白度母灌頂前後之建言：關於自知、平衡與接納

第 43 任薩迦法王智慧金剛仁波切 ■ 著

「薩迦傳承」翻譯小組 漢譯

Translated by "The Sakya Tradition" Translation Team

「薩迦傳承」出版

"The Sakya Tradition" Publications

2026 © All Rights Reserved

本作品的提供受到《知識共用許可協議》（署名——非商業性使用——禁止演繹）4.0 項下的著作權保護。本作品允許為合理使用的目的而複製或印刷，但需保留完整作者署名。

不得為商業利益或個人金錢報酬之目的而使用本作品。

詳情參閱《知識共用許可協議》。

「薩迦傳承」出版

https://sakyatradition.org

電郵 : info@sakyatradition.org

微信公眾號 : sakyatradition

微博 : sakyatradition

IG: the_sakya_tradition

Facebook: TheSakya

Youtube: 薩迦傳承 The Sakya Tradition

Soundcloud: the-sakya-tradition

Twitter: Sakya_Tradition

結緣書籍（非賣品），嚴禁用作商業用途

鳴 謝

第 43 任薩迦赤津法王智慧金剛仁波切，應「薩迦法友」祈請，於 2023 年 1 月 25 日線上上賜予白度母灌頂，並於灌頂前後為弟子開示建言。「薩迦傳承」於 2026 年準備、編輯和出版此文字稿的英文版，同時「薩迦傳承」翻譯小組亦把此文翻譯成中文。「薩迦傳承」是非盈利組織，致力於保存和廣泛傳播榮耀薩迦派的珍貴法教。

本篇是由 Katherin Gaston、Maria Julia Silva、謝寶萍、謝寶瓊慷慨贊助。我們亦要衷心感謝所有的發心人員為整理本篇開示所付出的貢獻和努力。

以此功德，願尊聖的第 41、42、43 任薩迦法王健康長壽、長久住世、法輪常轉。

導讀

在習慣性地開始任何事情之前，或許更需要一刻真正的駐足，靜觀此刻的心，問：它正被什麼所牽引？我們爲何而來，又將走向何處？

本文無意呈現現成結論。相反，第43任薩迦法王將引領讀者回到當下，審視輪迴、佛法踐行與覺悟等根本問題。

順着文字展開的，並非一條理論之路，而是一場指向自身經驗的深度省思，讓讀者得以更明自心。

目　錄

引言 1

禪修 4

關於灌頂 12

附言：成為更好的行者 16

引言

我想先以簡短的禪修開始。因為我們心中常有許多念頭流轉，所以在接受灌頂之前，重點是讓心平靜並放鬆下來。

我們也應該明白，自己「為何」要接受灌頂。

灌頂本身是比較容易的部分，但真正需要思考的是：我們接受灌頂的原因是什麼？在這之後，我們又要做什麼？

我相信，你們所有人學習佛法都已有相當時日了。你們知道自己身處輪迴，也希望出離輪迴。而這樣的願望，不僅是為了自己，更是為了一切有情眾生。你們明白，踐行佛法，是為了自身能夠成就佛果，也為了令一切有情眾生同樣成就佛果。

因此，我們也應理解「輪迴」究竟是什麼意思。通常，輪迴被喻為不斷轉動的輪子：生、老、病、死，然後再次投生……如此周而復始，無有盡期。這，正是我們心中應當具備的輪迴圖像。

然而，我們需要有更進一步的理解。我們應當明白：輪迴究竟由什麼構成？它又是如何運作的？

輪迴本身並非心外之物。構成輪迴的原料，正是我們自己的念頭——即念頭之流。此流由無數微細的念頭組成，並被習氣所連接。

輪迴之所以能不斷循环，是因為我們的念頭如水流般相續生起。當你看見河流或瀑布時，常會將其視為一個整體：水量豐沛時，你看到的是一道大瀑布，或一條大河。然而事實上，瀑布只是由一滴又一滴的水相繼彙聚、流動而成。

同理，當我們審視自心時，起初並不會將其視為一系列獨立的念頭片段；但若仔細觀察、深入分析，便會發現：輪迴正是由我們的念頭之流構成，而此流被我們的習氣所連接。

而從此境中脫離而出，正是我們所面對的最大挑戰。

與此同時，我們也應當瞭解，佛陀的教法其實非常簡單。他希望我們明白：自己的一切行為與念頭，是如何將我們系縛於輪迴之中的。

因此，我們需要真正去思考。

當我說「我們還沒有真正思考」時，你也許會反駁：「可我無時無刻不在思考——想接下來要做什麼、晚餐吃什麼、明天做什麼、去哪里度假……還有很多。」

但這樣的思考，恰恰是將我們系於輪迴的思考。而我所說的思考，與此不同。

禪修

通常，當我們談到禪修時，往往會將它與平靜或放鬆聯繫在一起。有些人會說：「今天我做了禪修，所以現在覺得放鬆，感到平靜與快樂。」但禪修並不止於此。

當然，禪修的第一階段，是讓心變得平靜且受控，上述看法正源於此。在此階段，我們學習將心安住於一處。

然而，禪修還有第二個層面。在禪修的第二部分——亦即其主要部分——我們開始逐一分析內心的一切。禪修並不僅僅是安靜地坐在某個地方；當你坐在寂靜之處時，你的心應當一一持續分析你生命中的種種經歷，以及世間的一切。

禪修是極具力量的踐行；若無禪修，則無證悟。

我們必須明白，若無禪修作助緣，便無法理解實相的本質，無法明悟究竟實相。

或許，我們在智識上知道自己身處輪迴，也知道一旦斷除一切煩惱，便能證悟。倘若我們真的已經明瞭此理——若已知如何成佛——那為何仍深陷輪迴中？

答案就在於我們的念頭，在於煩惱。正因如此，我們尚未成佛：我們的心還不夠強大，對心的訓練仍然不足。

佛陀，意為「覺悟者」。此「覺悟」，並非指通曉世俗事務，而是指對終極真相的圓滿證達。

這就是證悟之道。正如佛陀所言，真正認清輪迴，就如同從夢中醒來。

在夢中，你所經歷的一切都顯得無比真實——你可能感受到風的吹拂，也可能體驗到喜悅——無論夢中發生什麼，你都能切實感受，甚至身體也會隨之反應。然而醒來時，你才明白那不過是一場夢。

同樣，這個世界及其中萬有，都是我們的想像。所謂的好事、壞事，乃至我們所經歷或體驗到的一切，皆只是影像。本無所謂好壞之分，是我們的心，為其安立了這些分別。

我們正是這樣為萬事萬物貼上標籤。例如在社會中，富有或成功被看作是「好」；而貧窮或失敗被認定為「壞」——整個世

界都依照這種心智模式運作。然而事實上，「貧窮」與「富有」都只是內心所安立的標籤，快樂也是如此。

那麼，快樂究竟是什麼？

這或許是個基礎問題，卻也至關重要。我們都說自己想要快樂，至少我們都是這樣認為的；但若真正追問「快樂是什麼」，便會驚訝地發現，我們其實無法清楚而確切地指出它。

如前所述，一切都被貼上了標籤：我們把這個標為酸，那個標為苦，有些則標為甜。「快樂」也是一種標籤——當你做了某些事，或感受到某種情緒，這便被稱為快樂；而當你感受到其他情緒，則被稱為痛苦或煩惱。

認知這一點非常重要。因為一旦真正明白，你就會發現：在輪迴之中，其實並無任何事值得執著或追求，沒有任何事值得你傾注關注與精力，也無任何事值得你刻意去達成。

我們畢其一生都在勞作。如今我 43 歲，已工作了很久。若我問自己：過去這四十三年，我到底做成了什麼事？我能明確指認出一件嗎？

這些都是我們每個人只能向自己提出的問題。我們無法向他人求得答案，必須自己去求解。

我一直在思考：當我們說「認識他人」時，究竟是什麼意思？

當然，這世上有許多人我完全不認識。但當我們談及生活中認識的人——比如同事或家人——我們總傾向於認為自己是瞭解他們的。但我們真正瞭解什麼呢？

你或許知道某人氣質高貴，或有某種膚色；或許知道他喜歡蘋果，喜歡麥當勞，或諸如此類之事……這些都是你能明確指認的細節，於是你說：「我對此人非常瞭解。」可若再深入思考，就會發現，這根本不能算是真正的瞭解。

若真正完全瞭解某人，你應能預測他或她下一刻會做什麼、生起何種念頭。但事實上，即便在當下此刻，我們也對其一無所知。或許，你至多能將此人歸於某個大致範疇，但卻完全無法說出，此時此刻他正在想些什麼。

現在，讓我們把目光轉向最親近的人——你的孩子或父母。你或許會說「我對他們瞭若指掌」，你知道他們喜歡什麼、不喜歡什麼，但你真的瞭解嗎？

若果真如此，為何家庭中仍會有那麼多爭吵？若每個人都如此瞭解彼此——包括對方的所思、所好、所欲——又為何還會產生爭執呢？

這恰恰說明，我們其實並未真正瞭解彼此。在許多情境中，我們常會發現：父母所思所欲，並非孩子所思所欲；而孩子所思所欲，也並非父母所思所欲。事實上，我們對自己家人的瞭解，實在談不上多。

我們可以把這條探究之線拉得更近——問自己：「我瞭解自己嗎？」

當第一次想到這個問題時，我竟起了雞皮疙瘩。真的，這讓我覺得相當有意思，但同時，這也是個令人不寒而慄、甚至有些可怕的念頭。我不僅並不真正瞭解同事、家人、父母和孩子，我甚至連自己都不了解。

當然，我們總傾向於認為，在所有人之中，我們必定是最精確地瞭解自己的那一個。我們以為知道自己想要什麼，不是嗎？「我想去那裏，想在這裏吃飯，想做這件事，想擁有那樣的東西。」

但事實上，我們對自己根本一無所知。今晚我到底幾點會睡著？我不知道。三個小時後我會在想些什麼？我也不知道。你能斷言「嗯，三小時後，我的心必定是在想著這件事或那件事」嗎？

我們其實無法預知，自己的心在將來任何一個特定時刻會思考什麼。我們對自己的心，真的是一無所知。

我發現，這一點非常吸引我——這些都是至關重要的問題。我們日復一日、夜以繼日地都在為某個對象工作，對嗎？我們通常以為是在為自己工作，因為在這個世界上，「我」對自己來說最為重要。

然而，若你連這個「我」是誰都不知道，問題就變成了：「我們自己究竟在為誰工作都不知道，那又為何要做這麼多呢？」

我認為，向自己提出這些問題，會有助於你更好地掌控自心。或者，用一個我不太喜歡的西方式表述，就是變得更腳踏實地——亦即更加平靜，更能安住於當下。

否則，我們的心總是在漂向未來。我們總是在試圖觸碰未來，但當未來的那一刻真正到來時，又會有下一個未來的瞬間又已在誘惑我們。這是永不停息、無止境伸向未來的心念之流。正因如此，心才難以滿足。

你或許以為，只要得到了心心念念想要之物，獲得了晉升或去到嚮往之地，開心就會隨之而來。但事實上，所謂的「滿足」本身就根本不存在。

但請不要認為，我此刻是在向你們宣示某種不容置疑的真理，或要求你們必須將我的觀點奉為權威。我只是在分享自己的經驗，希望你們也能自行對自己提出這些問題。

比起聽我來預告你將有這樣或那樣的感受，親自去「做」[1]要重要得多。說到底，這個世界上最重要的人是你自己。每個人都有自己的小世界；我們都是各自生命中最重要的人。

我們每個人都曾擁有生命中最美好的光景，也都品嘗過其中最甘美的滋味，諸如此類。每個人都有一套自己的標籤：這是最美好的事物，那是最美麗的人，如是不一而足。

重要的是理解這一點：我們的心是在實際地為萬物貼上標籤，而事物本身並不依我們的標籤——無論美麗或醜陋等等——而真實存在。是我們在投射。正是我們的心，使事物顯得美麗，或讓某人顯得富裕或貧窮。

這些都是值得深思的重要問題，它們能幫助我們認清自身踐行佛法的目的和意義。若不了解輪迴，不明白為何要出離輪迴，那麼我們從佛法踐行中又能獲得什麼呢？

為此，我們應瞭解心是如何為一切貼上標籤的。我們往往抱有模糊的概念，總覺得自己瞭解他人，也瞭解自己。比如：「他在澳大利亞的坎培拉，是位好老師，英語說得非常棒。」或談到自己時，我可能會說：「哦，我瞭解自己。我喜歡板球，喜歡某些食物，喜歡去某些地方，喜歡某些顏色。」

然而，這些都不是完整的「我」。一旦悟及這一點，你便能獲得對佛教、對佛陀所欲教導之事的真知。

這本質上非常簡單，以至於對許多人來說難以置信。同時，若你願意，也可將其複雜化，投入數年乃至數代人的光陰去鑽研。但要理解佛陀教義的核心，你只需要瞭解自己。

用更簡單或更通俗的話來說便是：在你真正了悟自己是誰、是什麼的那一瞬間，便獲得證悟。

尤其是在金剛乘或大乘中，我們知道自己應當努力去獲得證悟，但成佛並不意味著必須投生到另一個星球，或需先經歷死亡——並非如此。瞭解自己，即獲證悟。

當你真正瞭解自我，執著便消融無存。這也是我們踐行禪修的原因。禪修正是向自我發問並深入探究的最佳途徑之一。

佛陀所授所有教法，都旨在讓我們能獲得這一成果：真正瞭解自己。一旦達成這一點，我們便已證悟。

如我所說，這些都是非常簡單的問題[2]，但卻至關重要。

關於灌頂

今天我們將進行白度母灌頂，這本質上是一種長壽灌頂。所有已踐行佛法者皆知，咕嚕[3]與大師們一再教導我們：人身非常珍貴。

他們教導我們，眾生於六道中輪迴，而對於佛法踐行者而言，人道最為重要、也最為美好。然而，僅僅生而為人，並不必然意味著珍貴——初次領受法教時，我也曾這樣想過，但事實並非如此。

世上有許多種不同的人，各自身處不同的境遇，而並非所有的境遇都是珍貴的。

人身珍貴，因它是過去善業的結果，但唯有在身心健全時，人身才真正珍貴。

所謂「身體健全」，是指我們能夠聽聞法教；「心智健全」，是指我們能夠理解法教。如果無法聽聞或理解法教，那麼即便坐在導師或咕嚕身邊，甚至坐在佛陀身邊，也無多大幫助。

真正珍貴的是，投生於身心健全的狀態，並處在有利於踐行佛法的環境之中。若生於戰亂地區，或其他艱苦環境中，因旱災或類似困苦而受苦，那便幾乎無法領受並踐行教法。同時，遇到合適、可靠且具格[4]的老師，能夠與他們親近、交流、學習並領受教法，也至關重要。

成就珍貴人身，須具備許多重要條件，而這些條件缺一不可。一旦所有這些條件全部具備，此人的人身便真正顯得極為珍貴，這正是我們希望盡可能延續的生命類型。

因此，接受長壽灌頂的目的，是為了讓我們能夠踐行佛法，而非為了在輪迴中獲得更多享受。

獲授灌頂就如同獲得了許可證。領受灌頂之後，你必須去實踐。想像一下，醫生給了你藥方，但若你不按照醫囑服藥，壽命並不會因此自動延長。

在佛法踐行中亦是如此，有許多因素與條件（即：因緣）必須俱足，一切因緣都需要跟上，方能成就。

現在我們將開始灌頂。如果你們踐行[5]今天的灌頂，壽命將會延長。

我希望你們能理解我所盡力表達的意思。我的英語辭彙非常有限，我擔心你們可能無法完全理解我的意思，尤其是因為你們曾從確紮喇嘛那裏領受過教法，而他的英語特別好。

憶念一切有情眾生

在開始、主要部分和結束時，你都應當牢記：你並非僅僅為了自己而接受這次灌頂，而是為了一切有情眾生。

有了這次灌頂，你可以延長壽命，以便更好地為一切有情眾生踐行佛法。你不應忘記這一點。

若缺乏這一正確的動機，無論接受多少灌頂，都無法獲得真正的福德。從灌頂中能獲得的加持，取決於你領受時懷有的心念。

［灌頂］

結語

在最後，我們將灌頂中所獲得的所有功德，迴向給一切有情眾生。此模式在我們進行任何佛法踐行時皆相同，包括本尊法。

如果你從灌頂中領受了任何三昧耶[6]戒，但只想把福德留給自己，那麼所獲福德將會非常微小。福德本身就是這樣一種東西：你傳播得越廣，或者你的見地越廣大，它就會變得越大。

因此，我們將福德迴向給一切有情眾生，而非特定的某個人或某些人，也不僅限於人類。

例如，如果你祈禱只是為了自己所愛的人，或僅僅為了自己的家人，那麼力量將會非常有限。

無論何時，請記住：當你領受加持或祈禱時，如果是為了一切有情眾生而做，自然也包括了那些特定的人群。

作為佛弟子，我們永遠不應只為某個特定的人祈禱。

例如，你的家人生病了，或者事業不順，抑或遇到其他困擾。如果你祈禱時只是想著「哦，請讓我擺脫這個問題吧」，那麼祈禱的力量將非常有限。

但若你的祈禱是為了一切有情眾生而發，則力量無限，會變得更加強大，你也會獲得更多福德。

沒有福德，就無法證悟。

如我開頭所言，你必須立即踐行佛法。同時，生活中的本分之事也不能忽略：該吃藥就吃藥，該運動就運動，吃健康的食物。

如果僅接受這次灌頂，而不去踐行這些生活上的要務，是無法帶來長壽的。你應當完成本就必做的事情，包括所有的運動和散步。

附言：成為更好的行者

有人曾問我，這次灌頂是否包含三昧耶戒。

我期望你們盡力成為更好的行者，多問自己那些我所提出的關於自我、快樂與痛苦的問題。這些思考將對你們有很大幫助。

永遠不要這樣想：「哦，我只是普通人，只是有家庭的人，在辦公室上班，或生活在村莊裏。」

若你抱有這種心態，便難以領會佛陀的教法。你需要具足自信。在開始任何佛法踐行之前，你必須確信自己能成就佛果。事實上，沒有任何事物能阻止你證得佛果。你們全都具足成佛所需的一切能力與力量。

我進行這些教學時，從未覺得自己要教給你們什麼。

作為佛弟子，我的信念是：導師無法真正教給你任何東西；他們所能做的，是幫助你證悟你本已具足、能夠成就的潛能。而那種力量與潛能，始終存在於你自身之中。

舉例來說，假設你餓了，想吃煎蛋。你有雞蛋、平底鍋和燃氣灶，但如果你不知道如何操作，仍然會挨餓。

如果有人告訴你如何將雞蛋打進鍋裏、如何加鹽、如何翻炒，那麼你就能做出煎蛋，也能吃到了。那個人並沒有給你雞蛋或平底鍋，但你現在可以自己完成煎蛋。

知識，只是幫你解鎖本自具足的潛能而已。

平衡與接納的重要性

若你有任何問題——無論家庭問題或其他困擾——我認為有兩件事可以幫助你獲得更平靜的心境。我無法說這就是「快樂」，但卻可以讓你更平靜。

第一件事，是在生活中保持平衡。

比如，在飲食上，吃得過多或過少都不好；在工作上，投入過多或過少也都不理想；鍛煉過度會損傷健康，不鍛煉則對身體不利。即使是良藥，服用得當能幫助身體，但超劑量服用，就會成為問題。

即使是愛，也需要保持平衡。如果你愛某人，但愛得過於濃烈，就可能變成跟蹤狂，或者讓對方不想靠近你。我常說，在家庭中擁抱孩子或父母，最初的五秒鐘是美好、愜意而幸福的；但

如果總是抱著他們，或抱得過久，你就會成為他們想要遠離的人，他們甚至會從你身邊逃開。

做任何事情，都存在一個平衡點，始終應保持這個平衡。

有一次，有個人來找我，說：「請加持我，因為我的佛法踐行中遇到了相當多的阻礙。」

我問他遇到的是哪種問題，他說自己一直昏昏欲睡。於是我又問，他的踐行持續了多久，他說每次練習 24 小時。

我告訴他：「你不能一次練習 24 小時，身體是不可能承受的。你需要休息才能繼續踐行佛法。」練得太少不好，但練得太多也同樣不好。

所有事情都需要保持平衡，無論是家庭、同事、飲食，還是健康等。當然，這也是非常個人化的事。我無法斷言什麼樣的平衡適合你，因為每個人都不同。人們有不同的心性和極限，這也是為什麼你們必須瞭解自己。

第二件事，你們需要接納自己。

我們總是試圖成為自己所不是的人。為了向別人展示某些東西，我們常假裝自己更厲害、更強大或更聰明。但如果能接納真實的自己，心就會更加平靜和放鬆。

比如，我 43 歲了，如果無法接受這點，總想著自己要變成 20 歲，那我永遠不會快樂。我無法改變自己的年齡。需要接納的是，很多事情我已經無法像青少年那樣去做了。我不能整天奔跑，因為膝蓋和後背會疼。青少年的身體更強壯、更有活力。儘管我還沒有那麼老，但我仍需瞭解自己的極限，接納自己的年齡。

無論你是否富有，無論你擁有多少錢，那不過是個數字。

我在生命中遇到過形形色色的人：既有極為富有的人，也有連三餐都難以果腹的人。富人快樂、窮人不快樂，並非必然。事實上，我見過一些較富的人，反而問題更多，承受巨大壓力，生活頗為艱難。

例如，這些富人身邊的人未必總是真誠的，因此他們常常無法確定自己能否信任對方，諸如此類。

無論身處何種境遇，如果能夠踐行平衡與接納，我想你會成為更好的行者、更好的人，也會成為對家庭和社會更有益的人。

這些年來，我接受了許多教法，但自認是個遲鈍、愚笨的人。儘管如此，我盡力把自己所理解和經歷的一切分享給你們。

如果你們願意，並且覺得這些對你們有幫助，請嘗試去做這兩件事——平衡與接納。這並不是說，因為你們從我這裏接受了

灌頂，就必須做什麼、必須去踐行某些儀軌。你選擇的本尊踐行，無論是否進行，也無論持續多長時間，最終都是你自己的決定。

作為佛教徒，我可以盡力幫助你們，但終究，我只能分享我所見、所體驗到的。

注釋：

[1] 此處指親自探究這些問題的真相，自己觀察、瞭解、辨析並踐行，從而獲得確知。

[2] 此處對應上文「這本質上非常簡單，以至於對許多人來說難以置信」。

[3] 喇嘛（藏語），實際上指的是佛法老師。

[4] 英文原文「Right」意為「符合資格」，但符合資格未必適合自己，適合亦未必符合資格，因此增補「可靠」。「Right teacher」翻譯為「合適、可靠且具格」。

[5] 「踐行」有兩層含義：一是如法接受灌頂，二是在觀修自身灌頂時依佛法方法行持。此處指前者。

[6] 三昧耶，梵文的音譯，意為密乘的戒律。

第 43 任薩迦•赤津法王——智慧金剛仁波切，是薩迦•赤千法王（第 41 任薩迦法王）的次子。他生於高貴的昆氏家族——這一家族從未間斷的世系傳承，一代又一代地湧現出了眾多傑出佛法大師。

仁波切從幼年時代，便學習薩迦傳承的主要法會和祈請儀式。仁波切從第 41 任薩迦法王那裏，獲授了大部分薩迦傳承主要的大小灌頂、口傳、加持以及竅訣指示。此外，仁波切還在當代一些著名的藏傳上師座前獲授了諸多共與不共的傳承。

「薩迦傳承」—— 把珍貴的薩迦教法
以您的母語精准圓滿地傳達於您

"The Sakya Tradition"—Delivering the
Precious Sakya Teachings Accurately
and Entirely in Your Native Languages

https://sakyatradition.org

2026 ©All Rights Reserved
版權歸「薩迦傳承」擁有