



日常生活中的佛法

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

尊聖的第 43 任薩迦赤津法王——智慧金剛仁波切，應美國西雅圖薩迦寺的祈請，於 2025 年 12 月 6 日發表了這場演講。在灌頂前，法王向弟子們開示了寶貴的建言。「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 Sue Strong、Maria Julia Silva、曾自評、麥瑞斌慷慨贊助。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



倘若你篤信的現實，不過是一場心念的幻象……

在本文中，你將直面一個根本的拷問：如果連自己下一秒的念頭都無法預知，你還能確信自己是誰嗎？

請翻開下一頁，打破認知的邊界，轉換思維的視角，親自探尋大道至簡的極致力量吧！

目錄

我們究竟知道什麼？	1
接納	7
幻相	10

我們究竟知道什麼？

今天我們在西雅圖。也許我們認為自己瞭解西雅圖。我們會說「哦，我瞭解這座城市，我知道這個公園……」但我們究竟知道些什麼呢？我們恐怕對這個公園，乃至對西雅圖真正能被瞭解的程度，其實毫無概念。對人也是如此。

你真的瞭解你的朋友嗎？「對啊，當然瞭解，我們在一起四十年了。我們曾一起上學。」你可能會說，你知道朋友何時何地結婚，他做過的種種事情等等。於是，你覺得自己對朋友瞭若指掌。

但這是真的嗎？如果你瞭解一個人的一切，你能告訴我他明天十點鐘會想什麼嗎？不是他們明天十點鐘會做什麼，而是他們會想什麼。

如果你真的瞭解一個人的一切，就應該能說出來。我們也許可以推測一位密友明天會想什麼，但沒人能肯定地說出來。

那你的家人——兄弟姐妹、父母、叔伯和阿姨呢，你的配偶呢？你的第一反應可能又是「是的，我非常瞭解這些人」，但結

果一樣——你也許知道他們的一些事情，但無法知道他們明天十點鐘會想什麼。

也許我們很容易達成共識：是的，我們並不真正瞭解別人。但我們瞭解自己，不是嗎？

我真的瞭解自己嗎？當我第一次認真地問自己這個問題時，那是我人生中一個極其重要的時刻。當然，我並沒有發瘋，精神也很正常。在某種程度上，我確實是瞭解自己的：我知道自己喜歡哪種口味的霜淇淋，喜歡哪個街角的餐館，或是喜歡這那各樣的地方。我也知道自己在哪里上的學，諸如此類。

我們都可以列出一大串關於自己的事實，然後說：「看吧，我瞭解自己。我又沒瘋。」

但你不妨問問自己：你知道自己明天十點鐘那一刻，到底會想什麼嗎？

你也許會回答：「那是很遙遠的事，所以當然不知道。」那麼，今天下午五點，或者午餐時間呢？那也不過是一個小時之後的事。我們當中有誰知道，整整一個小時之後，心中會出現什麼念頭嗎？這根本是不可能的。

那麼，半小時之後呢？十分鐘、五分鐘、一分鐘之後呢？甚至……就在下一秒呢？

這是一個需要捫心自問的重要問題。倘若如實回答，我們便不得不承認：其實，我們無法確知。

我不知道——哪怕一絲一毫的頭緒也沒有——關於下一秒自己會想什麼。而這意味著：我自己是誰同樣毫無頭緒。當我連一秒之後心中會生起什麼念頭都全然不知時，又怎能聲稱瞭解自己？我甚至連猜測都做不到。

幸福也是如此。我們為自己設定各種各樣的目標，渴望在人生中取得巨大的成就，因為我們想要幸福。也許你想變得富有，因為你認為那是通往幸福與安穩生活的必然路徑。也許你真的富有了，可然後呢？

是誰設定了這些目標？我們的欲望又從何而來？我們在工作中掙扎，與同事或家人爭吵，是因為我們不快樂，而我們極度渴望快樂。我們自以為知道這一點。

但當幸福不在圖景之中時，所有那些目標、那些爭論和掙扎，在某種程度上也就都變得毫無意義了。發現這一點，便是佛法之道——即發現除了心的狀態之外，並無其他的幸福。如果所追尋的那種「幸福」並不存在，那麼我們正努力達成的所有目標也就失去了意義；而當我們不再有必須達成的目標時，焦慮和壓力自然就會減輕。

每次我們感到壓力，都該有個合理緣由，不是嗎？我們奮力做事，渴望抵達某處，期盼那些尚未發生的事成真，然而這一切只存在於我們的想像與心念之中——正是這些，給我們帶來了壓力。我相信，如果我們用這種方式去審視並剖析生活中的一切，我們便能達成寂靜。

如果我快樂，整個世界便是快樂的，萬事萬物都顯得盡善盡美。如果我不快樂，整個世界便陷入了黑暗與痛苦。當人們將世界看作一片黑暗與苦海時，他們便會開始傷害自己，也傷害他人。他們視一切為喪失——那些未能得到的工作，或是那些違背心願的變故。於是，生命的意義也隨之消逝。

這些是我親眼所見、親身經歷過的，我也在他人身上見過，因為我曾與無數人深談過他們的人生。在我的理解中，當這類變故降臨在自己身上時，我們確實會停止思考。我們把自己逼入了死路，思維徹底停擺了。人到了那個地步，就極有可能走上絕路，或者做出其他具有毀滅性的舉動。

概括而言，在給別人出主意時，每個人都有一套答案。如果你問一百個人，會得到一百種不同的建議。但當同樣的事情降臨在這些人自己身上時，他們也會手足無措，也會變得盲目，甚至同樣會陷入思維停滯。

當處於這些困境中的人來找我時，無論是家庭問題、工作難題，還是其他事情，我都會試著向他們解釋我自己也一直在努力

實踐的方法。那就是：想像如果是別人遇到了和你完全一樣的問題，你會給他們什麼建議？我並不是說要去詛咒別人也遭遇不幸，而是讓你設想一下，如果一個朋友身處同樣的境地，你會告訴他該怎麼做。

之所以這樣做，是因為我們對自己太執著，這種執著讓問題的壓力變得沉重不堪，導致我們無法清晰地思考。而想像別人遇到了這個問題，並思考他們該如何應對，其實是一種不帶執著、清晰思考的方法。這時，你便能開始理性且開放地思考。你覺得如果別人處在你的處境中，做什麼是合理的，那麼你就可為自己採取同樣的做法。

你的執著越多，問題就越多。我給你舉個簡單例子：是什麼讓你感到壓力？是你非常在意的事，還是你根本不在乎的事？如果有人偷了你一只舊襪子，或一雙你再也不會穿的破鞋——那些你本就打算扔掉的東西，你會報警嗎？你會因此痛苦不堪、心煩意亂，打電話給家人和鄰居訴苦嗎？

當然不會，因為那是你不在意的東西。

這對我而言是個重要問題，但對你生活中那些珍貴的東西——你的珠寶、電視、手機——情況就不同了。那麼，你十年前買的舊電視或手機，和你最近買的，有什麼區別呢？新的那個更珍貴。但為什麼呢？我們對十年前買的東西，不像對昨天買的東西那樣興奮，因為我們對舊物的執著，沒有對新物的那麼強烈。

我們承受多大的壓力與痛苦，完全取決於我們陷入了多深的執著。明白了這一點，我們就能說：「哦，原來所有這些痛苦都源於我的執著。執著越重，苦受越深。」

想像某個遙遠的地方發生了意外，有人在那場變故中去世了。對此，你最多只會生起一絲憐憫或慈悲。作為佛法行者，我們會生起悲心；但僅此而已，你並不會因此徹夜難眠、痛哭流涕，甚至歇斯底里地尖叫。

現在，如果那場意外發生在西雅圖呢？就在你生活的城市，離家近在咫尺。再進一步，如果死者是你認識的人呢？隨著距離的縮短和關聯的加深，你的牽掛與不安也會隨之倍增。

那麼，如果在那場意外中逝去的是與你親近的人呢？如果是你的家人或配偶呢？這時，你會變得極為關切，所有情感瞬間傾注其中。區別在哪里？區別究竟在哪里？意外是同一個，經受同樣悲劇的人數也相同，但你所受的壓力與痛苦程度會高得多——只因它離你更近，離你所執著的人更近。

執著越深，將來所受的苦果也愈甚，難道不是嗎？這些例子看似簡單，卻足以向我們展示那個至關重要的真諦。

接納

一個我們可用來消解壓力與痛苦的、非常有效的工具，便是「接納」。

當我們接納了所遇到的任何問題，它們就不再是問題了。有些人失去了手或腳，但他們接受了這個事實，然後便能照常生活。只要我們仍處在一種情緒中，或是處在喪失感中，就會持續感到自己在受苦。

越早接納現狀越好。我常舉這個例子：我四十六歲了，越早接納自己四十六歲而非二十歲的事實，我就越快樂。無論我如何高強度鍛煉，接受多少美容治療，或者服用多少維生素和補劑，我都永遠無法回溯到二十歲。這是既定的現實，難道不是嗎？

如果我無法接納自己已經四十六歲，無法接納自己的膚色和發質；如果我總是試圖通過鍛煉、藥物或各種療法，強求自己變得比原本更好、更不同，那我永遠不會快樂——因為我是在徒勞地追逐一個無法實現的幻影。

越早接納自己的外貌、經濟狀況、家庭、工作，以及生命中所擁有的一切，就能越早從焦慮中解脫。這是我一直在使用的一個簡單技巧，它對我而言極其有效。「接納」二字看似簡單，卻足以化解我們人生中大部分的問題。

我們大部分的問題，本質上都是對未來的負面投射，難道不是嗎？我們總是在腦海中預演各種不幸：失業、重病，或是家人出事。我們想像著各種未來的可能性，這些可能性將導致我們失去自己所執著的東西。只要執著還在，焦慮與痛苦便如影隨形。而「接納」則是消解這種焦慮的利器——它讓我們有勇氣翻過舊的一頁，輕裝前行。

佛陀本人發現並教導過這一點。當他還是王子時，便生活在由奢華的假相與「人生可以盡是滿足、毫無痛苦」的欺瞞構築而成的世界裏。他想要什麼，就有什麼。直到他走出宮門，才知曉了疾病、衰老與死亡。再後來，他了悟了寂靜。

悉達多結過婚，他有一個兒子，名為羅睺羅。悉達多很小的時候失去了他的母親摩耶皇后，因為那次喪母的經歷，他知道無論他多麼愛父親，有一天他也會失去父親。他知道自己會死，會失去所有他愛的人。

對我而言亦是如此。我知道我的父母會離世，我的妻子會離世，我深愛的孩子們也終將離我而去。這並非危言聳聽的假設，

而是「生者必滅」的客觀規律。我並非要為你描繪一幅淒慘的圖景，我只是在向你揭示最真實的現實。

悉達多意識到，一切眾生皆無可免於苦。在這個世界上，沒有人能保證自己明天依然活著——只有死亡是確定無疑的。

如果有人饑餓，你應給他食物。如果他衣不蔽體、身處貧窮，你應給他衣物等等。如果有人寒冷，你應給他一件外套——然而，這些都只是權宜之計。今晚給某人食物，他明天又會饑餓。明天再給他食物，後天他仍會饑餓。悉達多認識到這一點，於是他尋求一種能從根源上剷除痛苦之因的解決之道。這便是他離開王宮、前往叢林、禪修六載的原因。最終他證悟了這一真諦，並將其化為教法傳給世人。

他在鹿野苑（瓦拉納西）給出的初次教法，便是關乎真理的。他揭示了事物的實相。必須明白，佛陀所教導的真理，絕非因為他的教導才成為真理；真理本身恒常如是，佛陀只是那個發現它的人。

但最初，他不認為自己應該將它傳授給他人。為什麼呢？我們總說「我想弄清真理」，可我並不確定，我們是否真的為接受真理做好了準備。

幻相

幸福是一種出於想像的虛幻之物。我們所有的問題，包括對「幸福」本身的追求，都是一種幻相。如果我們能去除那虛幻的部分，剩下的，便是真相。

正因如此，佛陀才講到相對真理（世俗諦）、究竟真理（勝義諦）以及「輪迴」的概念。我們的認知大多停留在相對真理的層面。我們看到一個簡單的東西，比如杯子或碗，在世俗諦的層面，它就在那裏。你用眼睛看見這個物體的形色，但在心中應看到究竟真理——在勝義諦中，杯子或碗並非真實存在，而是因緣和合的結果。正是由於這些因緣，你才能看見一個杯子或一只碗。

儘管你在世俗諦的層面體驗著萬事萬物，但只要你始終保持對「究竟真理」的思考，你的執著便會逐漸減弱，直至最終消散。到了那時，你才真正開始了對生命的享受。你可以去嘗試任何你想做的事，投身於任何你認為愉悅的體驗——但前提是，其中沒有任何執著。

我完全可以預見，有些人聽完後會如獲至寶地想：「仁波切說我可以隨心所欲，那我就去做了。」但他們往往會忽略那至關重要的後半句：前提是一一「沒有任何執著」。這其實是用一種極其簡明的方式來闡述教法。法教本身博大精深，甚至可以被推導得極其繁複——如果你執意要將其複雜化的話。

人生從大輪廓來看似乎極簡：我們出生、成長、謀生、成家，繼而衰老、死亡。然而，生活真的只有這麼簡單嗎？現實是，每一天都充斥著錯綜複雜的狀況，每一個瞬間都潛伏著某種程度的壓力。

請試著停下來，去審視、去思考你自己的人生，而我也必須時刻反思我的人生——我絕非在要求你們做我所不用做的事。請試想一下，在你的生命裏，是否真的存在過那麼一個時刻——哪怕只有一秒——是完全沒有壓力的？

每一個瞬間，我們其實都處在某種程度的壓力之中，哪怕只是極其細微的波動。比如，「糟糕，手機沒信號了」——這是壓力；「霜淇淋竟然沒有香草味」——這也是壓力；「只有百事可樂，沒有可口可樂」……我們習慣於將壓力定義為失業或家庭危機等大變故，但我舉的這些看似微不足道的小事，本質上同樣是壓力。我的意思是，生命中從未有過真正零壓力的時刻，也從未有過完全不用擔心的瞬間——因為在我們的意識裏，從未有過哪一刻是不在「執著」於某件事的。

我們總是對萬事萬物緊抓不放，這便是我們體驗到所謂「痛苦」的根源。而一旦洞察了真相，我們就會意識到，這種痛苦在本質上並非真實存在；甚至那些我們通常視為「幸福」的時刻，本質上亦是痛苦。

佛經中常舉「肩扛重物」為例：你用右肩挑擔，久了便覺酸痛難忍，於是將其換至左肩。在那一瞬間，你感到了所謂的「輕鬆」，但這其實是新一輪痛苦的隱伏。幾分鐘後，左肩同樣開始劇痛，你只好再次換回右肩。如此周而復始，痛苦之所以看起來減輕了，僅僅是因為負擔在左右之間完成了位移。然而，隨著時間的推移，這種負擔只會愈發沉重，痛苦亦隨之加深。

從本質上講，生命中確實不存在真正無壓力的時刻。這不僅是因為許多所謂的「幸福」僅僅是痛苦的暫時緩解，更是因為那些我們平時視為美好的事物，其實也潛伏著痛苦的底色——比如我們最期待的「週末」。

當你真正意識到這一點的那一刻——當你意識到家人終將離世，你自己終將離世，你願意為之付出生命去拯救、保護的人也終將離開——這一刻，就是你已經準備好的時刻。

當你真正明白痛苦如何無處不在時，你就會想要找到解決痛苦的方法。

唯一的解決方法，就是領悟：我們所經歷的一切其實皆是虛幻——這一切都是幻相。

你可能會對此震驚或被觸怒：「你什麼意思？這一切怎麼可能是虛幻的？這可是真實的生活！」如果你這樣想，那你只是從世俗諦的角度在思考。

那麼，我們如何能同時生活在世俗諦和勝義諦之中呢？我喜歡舉一個例子：如果你在打籃球，就不能套用棒球的規則。籃球和棒球是截然不同的遊戲。我們必須做的與之類似，儘管這聽起來近乎天方夜譚：我們所嘗試的，是承認我們所生活世界的相對現實，與此同時也盡力去理解另一種現實，這非常困難。我們必須同時玩兩種遊戲——一邊打著籃球，一邊也得打著棒球。

要做到這一點，我們必須放下我們迄今為止所學會的那一套，以及那些已然根深蒂固的東西。

我看過一段採訪，一位武術家被問到，對於那些已有其他武術（比如拳擊等）經驗、前來求教的學生，他作何看法——換言之，如果一個受過拳擊或柔術訓練的人想學空手道，這對他們是更容易還是更難？老師回答說，那些對武術「略知一二」的學生反而難教得多。因為當他們本該用空手道的邏輯去思考時，腦子裏運行的卻是拳擊或柔術的慣性。他說，學生必須先忘掉過去所學的一切，徹底歸零，只有這樣，空手道的教導才能真正開始。

我們就如同那些受過多年拳擊訓練、現在卻要改學空手道的人。長期以來，我們始終堅信自己所經歷的一切都具有「絕對的真實性」——無論是天空、一個杯子或一只碗，還是這種或那種顏色。

我們不知道任何自己未曾學過的東西；我們所想或所想像的一切之所以是那個樣子，都是因為我們學過它。我們學過這個叫「紅色」，那個叫「黃色」，以此類推。如果從你幼時起，人們告訴你紅色叫作「綠色」，那麼這便是你今天會相信的事。如果我問你這是什麼顏色，你會不假思索地回答：「這是綠色。」

或者，在美國，這個顏色被認為是黃色，但在亞洲卻被認為是紅色。如果你在美國長大，你會說它是黃色；如果你在亞洲長大，則會說它是紅色。這很簡單，因為我們被教導要這樣去觀察，並為事物命名。

可究竟是誰給顏色命的名？又是誰給太陽和月亮命的名呢？

究竟是誰給你命的名？你本可以被取任何名字。但當你試著去思考沒有名字的那個「你」時，這是一種有趣的踐行。這正是我現在正盡力去做的。

如果你試著想象自己沒有名字，你就會感到迷失。沒有名字，我們什麼也做不了；我們會發瘋，因為世間一切都建立在那個名

字之上。雖然我們可以去政府機構正式改名——這便證明名字僅僅是一個代號——但我們卻非常看重自己的名字。

我是「智慧金剛」，於是我便以「智慧金剛」的身份而存在。

這一切在本質上都是虛幻的，但它確實又是切實的，並以這樣的方式存在著。這是紅色；我是「智慧金剛」；相信我的名字就是這個，我存在——於是，整個痛苦包裹也隨之而來。

當我們認知或覺悟到這一點的那一刻，我們所有的問題就自然會迎刃而解。這種覺悟從根本上解決問題，這種解決是永久的，而非暫時的。當問題從根源上得到解決，它們便再也不會在明天重演。

那麼問題來了：如果它如此簡單，為何我們仍在經受所有這些麻煩？

我們已經知道自己身處輪迴，若我們聽聞過教法，就已明白身陷其中的原因——我們處於輪迴，是因為「三毒」。這如此簡單和容易，對吧？

那麼，既然我們知道自己在哪以及為何在此，為何我們仍然在經受這痛苦？我們知道了是什麼導致了這痛苦以及我們在哪——就在這輪迴的黑暗迴圈中，這危險、有毒且邪惡的輪迴，我們在其中一圈又一圈地兜兜轉轉、不必要地受苦。

我們為什麼在輪迴？因為三毒：無明、嗔恨、貪欲。我們為什麼會有三毒？因為有疑惑和希望。我們為什麼會有疑惑和希望？因為有執著。

在你生活的每一個面向，下至最基本、最微小的細節，都必須這樣去審視。你需要不斷地追問：為什麼、為什麼、為什麼。

當你生氣時，如果你問：「我為什麼生氣？」「這憤怒從何而來？」你將不會發現一個答案。到第三個，或許第二個「為什麼」時，你就會發現它。如果你能研究自己的體驗並分析這憤怒，你會發現，其實根本找不到你的憤怒——因為它本質上並不存在。

在知道所有這些之後，為何我們仍在經受痛苦？這就好比當我想減肥時，它不會在一夜之間發生。我必須去健身房鍛煉。僅僅知道自己超重，以及明白為什麼會超重，這是遠遠不夠的。

如果所有的道理我都懂，可為什麼我還是胖呢？因為若要減肥，我就必須去鍛煉，必須吃健康的食物。這是一個過程，是需要時間的。

同理，我們現在相信這個杯子正如它所顯現的那樣存在，也相信「我」是真實存在的。我們以這種方式相信了很長時間。從記事起，我們就不斷被告知：「哦，你是某某。」以我為例，就是「智慧金剛」。你是這位，或者你是那位。

而情況一直如此，不僅貫穿整個今生，也貫穿了我們無數的前生。而我們正嘗試去做的，是去相信另一種事實，一種「你」並不存在的現實。這就是成就證悟需要時間的原因。

舉個例子，如果你想去紐約，僅僅「想去」是不夠的，僅僅「瞭解航空旅行」也是不夠的。要真正抵達紐約，你必須去機場、搭乘航班、經歷全程。

我大可以說：「哦，這很容易，就是去機場然後飛到紐約。這很簡單。」但要真正抵達那裏，是需要時間和努力的。同樣地，覺悟或真正相信真理，是一個過程。你越早覺悟真理，你就越能感到放鬆與快樂。

這裏我想補充一點。我之前提到過，我們所有的痛苦都指向未來；我們不太會擔心過去，因為它已逝去，而未來尚未到來。將會發生什麼？我和我的家人，以及我所擔憂的其他一切，會發生什麼呢？擔憂實在太多了。

但我們是活在當下的。過去已矣，不必憂慮；未來未至，實際上也未必擔憂，因為它還不存在。未來不在這裏，唯有當下在這裏。我們在這裏，我們活著，我們能體驗一切——我能觸碰萬物，能品嚐食物，能體驗所有這些和那些。

「當下即真實」，這是在嘗試理解佛教哲學時對自己說的話。

所以，當我的導師們告訴我，以及當我在典籍中讀到「當下並不存在」時，我很疑惑：「這是什麼意思，『當下不存在』？如果我活生生站在這裏，如果我還沒死，還能感知和體驗萬物，怎麼能說『當下』不存在呢？」我花了一段時間才理解這一點。

我最終明白了，如果任何事物「存在」，它必定有一個開始和一個結束。看似顯而易見的是：過去已經過去，未來尚未到來，因此「當下」一定存在。但我們所說的「當下」究竟意味著什麼？

讓我們先達成共識：今年，2025年，是存在的。但此刻我們在12月，這只是今年的一部分。那麼，是12月的哪一部分、哪一天呢？在那一天的哪一小時呢？在那一小時的哪一分鐘呢？在那一分鐘的哪一秒呢？而在那一秒裏，又是哪一毫秒、哪一微秒呢？

如果你繼續以這種方式深入探究，最終會發現什麼？你會發現一種無盡流淌的、飛逝的、暫態的微秒。這就是你能發現的一切，而這正是為何像我們所理解的當下並不存在。

當我說「當下不存在」時，我的意思是：你不可能用手指指向它，因為它在你這麼做之前就消失了。你無法用手指指向此刻——這就是我發現「當下不存在」的過程。

那麼，如果連「當下」都不存在，那個「我」又存在於何處呢？

顯然，「我」不曾存在於過去，也不可能存在於未來。「我」唯一能存在的方式，應當是在當下；然而，當下本身也沒有自性的存在。那麼，「我」究竟存在於何處？又如何能夠存在呢？

這就是如何踐行以消除你的執著：因為當事物並不存在時，你便很難再執著於它們。

例如，當你從夢中醒來，你很難執著於夢到的事物。夢裏的房子、夢裏的豪車、夢裏的自行車……醒來後，你絕不會擔心夢裏的煤氣關沒關，也不會操心夢裏的地板吸沒吸塵，更不會去考慮是否要給那棟房子買保險——因為那棟房子根本不存在。

通過確立「無論那是什麼都不存在」的見，你將消除你的執著。這需要時間，因為你相信「事物實存」已經太久了。

今天是星期六。可是，「星期六」又是如何存在的呢？它並不比我們之前提到的「2025年」更實在。它大可以被輕易地稱作星期一、星期二、星期五，或者任何其他名字。因為正如我之前所言，這些都僅僅是名字而已。

但如果我們同意稱它為「星期六」，我們也需要去發現或認識到：這個當下、這個「星期六」，並不像我們所想的那樣真實存在。你也是如此，這世界上的一切事物，都不是真實存在的。

隨之而來的便是：「你」已不復存在。如此，你的執著便會減弱並逐漸消融。當你不再執著時，你就會變得更加輕鬆自在；而當你處於這種輕鬆自在的狀態時，便能做出真正理性的決策。最重要的一點是：當你能做出理性的決策時，一切都會變得更加穩定、更加平和。

當沒有執著時，沒有什麼是你做不到的。我們之所以受苦，是因為執著。重要的是，通過理解那些微小的事物，通過剖析時間、名字以及事物——你生命中的一切，並以我們剛才那種方式去尋索，卻發現所找之物本不存在、其實什麼都沒有，你將失去你的執著。

當佛陀說「我們都是覺悟的有情，因為我們都具足佛性」時，這意味著什麼呢？萬法的真實本性就是空性，這正是我們能說「我們都是佛」的原因。我們會說，每一個有情眾生都是覺悟的，但需要去發現或證悟他們的佛性。

如果我們都具有此佛性，那就沒有我們通常認為或看見的那種凡夫俗子，而這正是你不應傷害他們或對其他眾生做任何壞事的原因。那麼，當佛陀說我們都是覺悟的有情，因為我們都具足佛性，這意味著什麼呢？一切事物的真實本性是空的，這也是我們可以說「我們都是佛」的原因。我們說每一個有情眾生都是覺悟的，但需要去發現或覺悟自己的佛性。

這就是為何不該對其他眾生傷害或行惡。如果你這樣做了，那你基本上是在傷害佛。你不能對任何人行惡，也不能對自己行惡。保持自己身體健康、心理穩定與寂靜是很重要的。這就是你將發現寂靜的方式。你可以做到這一點，因為你已然覺悟。

當我們接受灌頂時，會發生什麼呢？所有的灌頂都包含三個部分：前行、正行和結行。前行部分包括供養等內容。正行部分基本上是將自己的身、語、意轉化為本尊的身、語、意。

比如說，如果你想像自己是美國總統，那麼根據這個職位身份，你就必須像總統那樣思考。你不能只會說「哦，我想早點回家」，或者只想著在週末玩樂。

所有的灌頂，本質上是你導師的體驗，即當導師以極其清晰的覺知淨相見到本尊並被轉化為本尊時的體驗；我們是在嘗試重現那個體驗。這就像你看電影的時候一樣：在感人的場景裏，我們都會流淚；在搞笑的場景裏，我們都會發笑；當出現可怕的情節時，我們也都會感到害怕。為什麼會害怕呢？但我們確實會這樣。當我們重現導師的體驗時，也是類似的過程。

當我們經歷那個體驗，即重現導師的體驗時，我們是在嘗試體驗諸佛或導師曾經體驗過的。通過把自己觀想為本尊，你會在短暫的一刻內開始像佛一樣思考。這一點非常重要。

唯一阻礙你覺悟成佛的，就是你自己——是你認為自己是一個普通人而不是佛的這種認知。「我是一個上班的人」「我是一個顧家的人」「我是這個」「我是那個」……在我看來，所有這些想法基本上都是藉口。

如果你是一名佛教徒，那麼你已經不再是一個普通人。你要麼是普通人，要麼是佛教徒，不可能同時兩者都是。我來告訴你原因。作為一名佛教徒，你所做的每一個佛法踐行，都是為了所有有情眾生。沒有任何一個踐行是為了你自己、為了你的家庭，或只是為了你個人的利益。每一個踐行，都是為了所有眾生。

那麼，一個為一切眾生而做事的人，怎麼還能算是普通人呢？請你自己問問自己。我不是在告訴你答案，你必須自己去問。

用世間的標準來看，當有人從危險中拯救他人，也許是一百人、兩百人，或整個國家，我們都會認為那個人很偉大。即使一個人只是照顧自己的孩子和家庭，在世俗層面上，人們也可能認為他很偉大。

但其實那只是他自己的家人，他本來就應該照顧他們，所以並沒有什麼特別偉大的地方。如果這個人開始照顧那些與自己沒有血緣關係的人，我們就會真的認為他很偉大。

而對每一個佛教徒，特別是每一位大乘行者來說——金剛乘是大乘的一部分——沒有任何一個踐行是為了你自己、你的家庭或你的國家而做的。每一個踐行都是為了所有有情眾生。

甚至在開始正式踐行之前，你的發心就是「為了利益一切有情眾生」。而在修行結束時，你又會把一切功德迴向給所有眾生。

即使是像轉繞塔、擦拭佛像這樣簡單的踐行，或者是修持儀軌、法會、閉關，以及其他任何你所做的一切踐行，都是如此——為了所有有情眾生而做，並且功德也都迴向給所有眾生。

據我自己對佛法有限的理解，我認為所有這些踐行，都是為了讓你的執著，或者說自我，保持在最低限度。一旦你開始為自己做事情，就會開始覺得自己很特別，好像自己是個了不起的大人物。

很抱歉舉一個不太好的例子：如果有十個人死亡，聽起來非常嚴重，是一個很大的數字；但如果是在一個容納十萬人的體育場裏，也許死了十個人就顯得沒有那麼嚴重——僅僅十個人而已。如果是在一百萬人當中死了一個人，那就更微不足道了。

現在，當你說「所有有情眾生」的時候，你作為一個個體幾乎是毫不起眼的。如果世界上有七十億人，更不用說其他動物了，你幾乎不存在，因為你是那樣渺小。如果你認為自己是宇宙的中心，那當然會覺得自己很重要；但如果把自己放在與世界上七十億人的關係中來看，你就會發現自己非常渺小。

那麼，「所有眾生」呢？正是通過這樣的方式，每一種佛法踐行都在讓你的自我，或者說你的我執不斷縮減，降到最低。

通過理解這些事情，你就可以讓自己的生活盡可能簡單。生活其實非常簡單，已經簡單到不能再簡單了，是我們自己把它變得複雜化了。有時我覺得，仿佛是我們想要痛苦，或者說我們不能沒有它而活，因為我們一直與它相伴。我們說我們不想要痛苦，但我們卻為自己製造痛苦。

即使什麼壞事都沒有發生，我們也會想：也許明天會發生壞事。於是我們用自己的想像力，為自己製造那些並不存在、但可能在明天出現的問題，從而毀掉了今天。

通過心的訓練去明白這一點，通過接納，我們的問題就會消失。

苦現在對我們來說是一種現實。比如你失去了生命中的某個人，一個親近的人——可能是你生命中的任何人，也可能是一只寵物——你會哭泣，痛苦，你會無法上班、無法正常生活，直到你到達那個時刻——你能接受這個人或這只心愛的動物，已經逝去了。當然，這並不是無法想像的事情；死亡本來就是生命的一部分。

通過踐行佛法，我在自己生命中所感受到的一個最大的改變，就是見解的改變。當你踐行佛法時，你會改變自己的視角。這可能只是一個簡單的詞，詞的不同並不重要，但如果你仔細思考，這就會帶來整個世界的不同。

你是否快樂，你是否是一個好人，都取決於你的視角，或者說，取決於你對自己人生或生活的理解與解釋。這些是我們每個人都可以練習的簡單方法。它需要時間，但一定會發生。首先，要相信自己，這是最重要的一部分。然後，嘗試去實踐這些觀念，比如接納和空性，或者說，現實的真實本性。

如果我只去健身房一天，我的外表不會改變。只做一天飯，我也不會成為廚師。沒有人能在一天之內成為專家。人生中任何成就都需要時間。你需要持續努力，不只是幾天、幾周或幾個月，而是很多年。

因此，如果像我剛才所說的那樣，要改變我們對這些根本問題的看法需要時間，我們也不應該因此感到沮喪。

它不是你能如何如何的事，而且——這一點也很重要——無論我告訴了你什麼，其實你都已經知道了。我並沒有告訴你什麼你從未知道的事情。

嗯，那非常有意思——我是說，對我而言，非常有意思。

不論我告訴你什麼，其實你都已經知道了。這就像當你拍集體照或看到很多東西時，例如，當你看著這座美麗的寺廟時，無論你的心關注什麼——是唐卡、門、壁畫、供燈，還是任何別的東西——你都只會注意到那些東西。而總的來說，這個房間裏實

際上有無數的事物。

並不是所有東西都會被你的心識記錄下來。就像這樣，可以說，如果我們學會接納這些道理，你就會擁有一個更有意義、更令人滿足的人生。你會把知識轉化為智慧，但唯一能做到這一點的方法，就是通過親自去體驗。

我們可以在這裏擺出上百道不同的菜，讓你看得到它們、聞得到它們。但除非你真正去吃、去品嚐，否則你不會得到關於這些食物的體驗。真正重要的是品嚐的體驗，這才是我們在追求的。創造、製作和看見它，相比我們試圖達成的目標——即體驗——都是次要的。

我們今天所閱讀到的一切法教，所有的儀軌、所有的哲學思想，都是為了讓我們獲得這種體驗的方便。這裏有兩個方面：方便與智慧。凡是你為了達到目標——看見一切萬法的真實本性——所做的一切，都是方便。

有時，我們會過於投入於踐行本身，或是其中的細節。我們會想自己應該這樣坐，或者那樣坐；應該穿這樣的衣服，或者那樣的衣服。有時我們過度沉迷於過程本身，以至於迷失其中，忘記了真正的目標——那就是證得覺悟，或者看見萬法的真實本性。

正如我所說，佛陀不會使我們證悟。沒有任何一位導師能夠

做到這點。但他們可以引導我們，指示道路；如果我們依照這條道路去走，就能夠證得覺悟。

這些都是很簡單的事情。我會嘗試解釋我每天所經歷的、每天所體驗的、每天所思考的。所有的美好都在於簡單。你越是想讓事情複雜化，或者你越是把事情搞複雜，就會帶來越多的痛苦和煩惱。你可以通過保持簡單，讓你的人生也變得簡單。

正如我所說，人生其實很簡單：出生、生活、死亡，然後進入下一世。但我們卻為自己製造了這麼多問題。如果我們能夠真正理解這一點，我想我們就能過上更加美好、更有意義的人生。

對不起，你們聽了這麼久，而我告訴大家的一切，其實都只是我自己的體驗。現在，你們必須去審視你們自己的體驗。

在佛陀的教法中，他從來沒有說過「這是我的見解，現在你們必須照著做」——他從未這樣說。相反，他說的是，在我們依循他的教導或指引之前，必須先自己去檢驗：這對我來說是否正確？這是不是我想要走的道路？這是否是真理？

佛陀是唯一的一位要求每個人都親自檢驗他的教導到底是對還是錯的導師。因此，你們每一個人都應該這樣去做。之後，當你真正確信之後，你才會成為佛陀所希望的那種佛法踐行者。

很多時候，我們只是以一種相對盲目的方式在跟隨。我們覺得自己喜歡這個或那個寺院或導師，於是就開始跟隨，而沒有認真思考所有重要的部分。比如，有人看起來很和善、常常微笑，於是我們就跟隨他。這些看似簡單的事，其實是我們必須認真思考的重要方面。真正的美好，往往就在這些細節之中。

大家應該在生活中進行這種踐行。當我說「踐行」時，聽起來好像很生硬、很艱難、很受管制，但其實，踐行真正的意思，就是去思考。

有人會說：「哦，我不會禪修，我只是個普通人。」我就會問他：「那你會不會想今晚要吃什麼，或者明天要穿什麼嗎？」如果你能這樣思考這些事情，你就能夠禪修。

禪修和這些思考並沒有什麼不同，只不過是換了一個思考的主題而已。禪修並不只是閉著眼睛坐在那裏。很多人告訴我：「哦，我今天感到很放鬆，我禪修了。」其實禪修並不是這樣。禪修是很用功的事情。

最開始的階段，是努力把你的心帶到一個專注的點上。心就像一匹馬，馬是非常強勁有力的動物。如果你騎上一匹沒有被馴服的馬，它會到處亂跑，你根本無法把它引導到你想去的方向。騎這種馬是沒有意義的，你必須先把它馴服。當這匹馬被馴服以後，你就可以運用它的全部能力，往左、往右，或任何你想引導它到達的地方。

首先，你必須明白自己的心，然後你才能引導它。你無法控制自己的心，你只能引導它。你可以引導自己的智慧。

我再給大家舉一個例子。正如我之前所說，我們面臨的最大障礙之一，就是認為自己只是普通人。但我們的心其實非常強大。

想一想，這個世界上有多少雙鞋？有多少鞋業公司，又有多少鞋子的設計師？在每個國家，都有公司和設計師在創造新的鞋子，每一個季節，他們都會推出新的鞋款設計。

但是仔細想一想：我們的腳變了嗎？我們的腳會不會每個季節都改變，以至於我們需要新的設計來包裹它們？

這正好說明了我們心的力量。那些設計所有這些鞋子的人，都是所謂的普通上班族、普通家庭成員。你能想像他們有一天會停止設計新鞋嗎？比如宣佈說：從 2030 年開始，再也不會有任何新的鞋款設計了。這可能發生嗎？當然不可能。即使一百年以後，仍然會有人繼續設計新的鞋子，儘管我們的腳還是一樣的。

這個世界上創作了多少首歌？在每一種語言、每一個國家、每一座城市，都有人在寫新的歌曲。這怎麼可能呢？歌曲是無窮無盡的！今天，就在此時此刻，世界上有數以百萬計的人正在創作歌曲。一百年後，仍然會有數百萬人寫出前所未聞的歌曲。

這些所謂的「普通人」，如何能夠創作出這些如此驚人的東西呢？

我們一直在低估自己。正如我一開始所說，我們低估了自己智慧的力量，低估了自己的知識與理解的力量。第一步要做的，就是通過認識到我們心的真正力量，從而克服這種低估。

然後，一旦你有了正確的理解，那麼無論你另外做什麼，無論你踐行什麼，之後的一切都會變得容易，一帆風順。

這其實很簡單，只是時間的問題。這不是一個「你能否成佛」或「你會不會成為佛」的問題。對此，沒有絲毫疑問。

唯一的問題只是：什麼時候？

你什麼時候能夠證悟成佛而已。

感謝大家包容我，聽我講了大約一個小時。我非常高興能夠來到這裏，與大家分享我的一些經驗。我感到非常幸運。

對我們來說，這是一個神聖的地方，因為這座寺院最初是由達欽仁波切建立的。他是我們這個時代最偉大的上師之一，所以我感到非常有福報。身處這聖地，我們都獲得加持。

這不僅僅是一座普通的寺院，這世上有許多寺院，但這是特別的一座，尤其是對於他的弟子來說，因為他是我們的導師。

通過導師們的智慧，通過他們的體驗與行持，他們為我們指明和展演法道，並時時刻刻地引導我們。即使現在，通過他們的體驗與教導，我們也在增進對教法的理解，在一步步接近證悟。

現在我們為阿南達仁波切做一個簡短的祈禱。之後，為了全世界正在受苦或失去生命的所有人，我們念誦普賢菩薩祈禱文。



■ 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
以您的母語精準圓滿地傳達於您**

**“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