

五部大悲勝海紅觀音灌頂前後的建言

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《知識共享授權協議》（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。
詳情請參閱《知識共享授權協議》。

「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），嚴禁作為商業用途

鳴謝

應薩迦圖登達傑林（明尼蘇達薩迦中心）之請，第 43 任薩迦赤津法王智慧金剛仁波切於 2025 年 11 月 15 日在美國明尼蘇達州新布萊頓慈悲賜予五尊勝樂海觀音灌頂。灌頂前後，法王亦爲在場修行者給予了開示與指導，本篇內容即整理自這些教言。

「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。

本篇承蒙 Maria Julia Silva 和 Sue Strong 慷慨贊助。我們亦要衷心感謝所有的發心人員爲整理本篇開示所付出的貢獻和努力。

導讀

開始閱讀之前，不妨先想一個問題：
我們每天經歷的種種，
究竟有多少來自外在發生的事情，
又有多少，其實是來自我們看待這些事情的方式？

如果只是改變外在，
不一定能改變我們的感受，
那麼真正需要改變的，究竟是什麼？

不必急著回答。

帶著這個問題，慢慢往下讀。



五部大悲勝海紅觀音灌頂前後的建言

觀音灌頂對喜馬拉雅地區及當地人民而言，是特殊的——觀音菩薩是其具緣本尊——在藏地以及更廣闊的喜馬拉雅地區，每個人即使未曾接受過正式的教導，也都知道如何唸誦觀音菩薩的咒語。

每當我們接受灌頂、修持儀軌或做其他任何形式的佛法踐行，最重要的，是具有正確的動機。接受灌頂的動機，應當是爲了一切有情衆生。尤其在大乘與金剛乘的踐行中，沒有哪一種佛法踐行只是爲了自己、自己的家人或自己所愛的人而做的。我們務必將這一動機牢記於心：我們踐行佛法，是爲了一切有情衆生。

我們修持佛法所要努力做到的，是見到一切萬法的真實本性。我們現在所見到、所感受的一切，都被自身的情緒所染污或遮蔽了。我們所見的一切，都因嗔恨、貪慾和無知（即：貪嗔癡）等情緒而失真。舉例而言，當我們見到一個好人或喜歡的人時，便會感到快樂；當我們見到不喜歡的人時，則感到有些焦慮。所有這一切之所以發生，是因爲我們當下沒有見到事物的真實本性。

從根本上說，我們之所以會以當前的方式體驗一切，是因爲我們將自心的投射加諸其上。然而，當我們去除這些煩惱時，便能見到事物的真實本性。

踐行佛法的益處在於，我們將能擺脫煩惱，而這些煩惱正是輪迴種種問題的根源；同時，我們也能以清淨的見地與清淨的心，見到一切萬法的真實本性。爲了達成這一目標，有許多不同的方便法門，例如接受灌頂、修持成就法、進行儀軌、放生、繞行寺院或佛塔，以及從事其他一切佛法活動。這些都是爲了讓我們見到一切萬法真實本性的方便。

這就是唯一的目標——我們踐行佛法的唯一目標。所謂成佛，基本上無非就是見到一切萬法真實本性。成佛並不意味着升入天堂，也不意味着能夠飛行或施展種種神通。成佛並不是這個意思。所謂佛陀，無非就是一個見到一切萬法真實本性的人。

我們之所以身處輪迴，是因爲嗔、貪、癡；而之所以有這些煩惱，是因爲心中存有疑慮與希望；我們有疑慮與希望，是因爲我們有自私之心。我們生命中乃至世俗生活中的一切痛苦，其根源正是自私之心。

自私之心引生了希望與疑慮，而希望與疑慮又引生了嗔、貪、癡等煩惱。消除自私之心的唯一方法，就是見到萬法真實本性。

當我們清除自私之心並見萬法的真實本性時，便是在拔除痛苦的根源。做到這一點時，我們基本上也就已經成就佛果。

現在，我們大多數人面臨的問題是：這些道理我們其實早已知道。正如我們已經知道什麼該做、什麼不該做，也知道應當行持哪些善行、避免哪些惡行。然而，儘管明白這一切，我們依然是輪迴中的衆生。

原因在於，知道一件事與真正相信一件事，是截然不同的。如果我們只是憑藉知識層面的理解來踐行佛法，卻缺乏信心，那麼這樣的踐行對於成就佛果並不會有太大的幫助。

同樣，如果我們踐行佛法，是爲了長壽、成功或利益家人，那麼這些都是小目標。如果我們真正着眼於拔除一切痛苦與問題的根源，而不只是試圖解決眼前的問題，那麼我們所作的每一種修持都會更有意義，也能帶來更大的利益。無論做何種佛法踐行，只要以成就佛果爲目標，都會更有意義。我們應當始終將這一目標銘記於心。

你將從這次灌頂中所獲得的加持與成就，完全取決於你接受灌頂時的動機。你的動機應當是爲了一切有情衆生，而不只是爲了自己、自己的家人或自己的國家等等。除此之外，別無他法。接受灌頂唯一的方式，就是爲了利益一切有情衆生而接受灌頂。

此外，當我們立志着手追求任何目標時，首先需要做的就是相信自己。如果連自己都不相信，我們甚至永遠不會着手去做。踐行佛法也是一樣。

我們通常說，要成爲佛弟子，尤其是大乘或金剛乘的行者，必須非常勇敢。

沒有勇氣和廣大的心量，就無法踐行大乘佛法。即使只是面對一個五六口、甚至十口人的家庭，也需要勇氣。若想利益家中的這五六個人或十個人，就已經有許多事情需要操心：我們會擔心孩子將來是否快樂、是否有所成就，也會爲生意、工作、教育等種種事情憂慮。

現在，試想你所關切的是一切有情衆生的福祉。倘若沒有廣大的心量，沒有勇氣，這將是非常困難的。佛法不是膽怯之人所能修持的。

與此同時，我們在世間遇到的許多問題，其實都是人爲製造出來的憂慮。我們有世間的目標，但又是誰設定的這些目標呢？我們稱之爲「社會」，但所謂的「社會」，究竟在哪裏呢？我們永遠無法指着某個具體的事物說「這就是社會」，因爲社會不是一個真實的實體。社會只是我們心中的一個概念，是由我們的心構想出來的。

這意味着，我們日常生活中的種種目標，其實都來自自己的想象。想象沒有限制，也沒有邊界。然而，當我們試圖實現想象中的目標時，往往會發現現實中並不存在那樣的東西，也無法獲得真正的滿足。

我喜歡以每年設計出來的成千上萬款新鞋爲例。世界各國的公司不斷設計出大量款式新穎、各不相同的鞋子。幾百萬年來，人的雙腳並沒有多大改變，這些公司卻始終在設計新鞋。

我們家中的各種產品也是如此：每年或每一季，都會有新品或新的設計問世，而所有這些設計都需要有人構思出來。試想一下，如果我們能將這些心力與想象力，用來對治自己對事物的執着，並減少自私的念頭，那會怎樣？我們的心蘊含着極其強大的力量。

你或許會認爲，自己不過是一個普通、平凡的人，甚至無法真正想象能夠達成成佛這樣宏大的目標。但如果你是一名佛教徒，就沒有所謂「只是普通人」這回事。你要麼只把自己當作一個普通人，要麼就是一名佛教徒；你不可能既是佛教徒，又只是一個普通人。這正是我想說明的。

如果你認爲成就佛果或證得覺悟是遙不可及的，或者認爲自己根本不可能做到，那麼你其實已經放棄了。對於連自己都不相信有可能實現的目標，你永遠不可能達成。因此，你首先要做的，

就是相信自己。

佛果之所以顯得遙不可及,是因爲我們相信它遙不可及。然而,見到一切萬法的真實本性，可以發生在轉瞬之間；這段距離其實非常短。

踐行佛法所帶來的重大轉變，在於我們看待事物的方式發生了改變。這是唯一需要改變的。我們不必改變自己身在何處，也不必改變居住的地方;除了看待事物的方式之外，什麼都不必改變。

這些話聽起來或許很平常，甚至過於簡單。但如果仔細思考，就會清楚地發現，我們看待事物的方式決定了一切。它決定了我們過着怎樣的生活，是快樂、緊張，還是焦慮；也決定了我們所體驗和經歷的一切。我們不必改變任何外在事物，只需改變自己看待事物的方式，也就是我們的見地。

現在之所以難以改變，是因爲長久以來，我們一直持有如今的信念，也一直以如今的方式看待事物——不僅這一世如此，過去無數生世也都是如此。正是這種長期形成的習氣，使我們認爲自己現在所見的就是事實或實相。也正因爲如此，改變需要時間。

要實現這種轉變，你必須通過學習細節來領悟。佛陀的教法，全都是關於深入細節的。在踐行中，我們通過深入日常生活中的

每一個細節來做到這一點。

當這樣做時，你便會發現，那些你以爲自己十分了解的事物，實際上無法被找到。舉例來說，當你生氣時，若轉而審視這憤怒的細節，試着尋找它在哪裏、又是如何生起的，最終將一無所獲。只要深入審察，便找不到任何東西。這些就是佛陀所教導的簡單方法。

在開始灌頂之前，我們會先進行一段簡短的禪修。我喜歡以這種方式開始,因爲我們的心就像瀑布一樣。當你看見一座瀑布時，眼前所見彷彿是一個整體——一道巨大的水帶。然而,若仔細觀察，就會明白，瀑布其實是由無數細小的水滴組成的，一滴接着一滴落下。我們的心也是如此。

爲了使我們忙亂的心安定下來，使我們的心從世俗狀態轉入修行狀態，或者說進入修持的狀態，我們可以先進行一段簡短的禪修。

方法是將心專注於一個所緣境上，最好是清淨或神聖的所緣境，例如佛像、咕嚕的法相、唐卡、佛塔、寺院，或任何一位導師的法相。如果由於某種原因無法這樣做，也可以選擇任何其他對象，例如自己的房子、汽車或家人——任何能夠讓你的心暫時安住其上的人或事物都可以。

灌頂後續

這一教法是我從根本上師——第 41 任薩迦法王處領受的。在當下，踐行觀音法門並保持良好的行爲，至關重要。

若要成爲咕嚕的弟子，具備弟子的資格，就必須聽從咕嚕，並依照其教導而行。若做不到這一點，就不能算是咕嚕真正的弟子。並不是只要自稱爲某位導師的弟子，就真的成爲他的弟子。

你與咕嚕之間的連結是隱密的。爲了維繫這份連結，依照自己所能安排的時間精進修持，是非常重要的。若能做到這一點，便是在祈願並促使咕嚕們法體安康、長久住世。



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，一代又一代地湧現了許多傑出佛法大師。

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 任薩迦法王那裡，獲授了大部分薩迦傳承主要的大小灌頂、口傳、加持以及訣竅指示。此外，仁波切還在當代一些著名的藏傳上師座前獲授了許多共與不共的傳承。

「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