



论自我认知与根本性质疑之重要性—— 针对莲花生大士灌顶所作教导

第 43 任萨迦法王智慧金刚仁波切 ■ 著

“萨迦传承”翻译小组 汉译

Translated by “The Sakya Tradition” Translation Team



“萨迦传承”出版

“The Sakya Tradition” Publications

2025 © All Rights Reserved



本作品的提供受到《知识共享许可协议》（署名——非商业性使用——禁止演绎）4.0 项下的著作权保护。本作品允许为合理使用的目的而复制或印刷，但需保留完整作者署名。

不得为商业利益或个人金钱报酬之目的而使用本作品。

详情参阅《知识共享许可协议》。

“萨迦传承”出版

<https://sakyatradition.org>

电邮 : info@sakyatradition.org

微信公众号 : [sakyatradition](#)

微博 : [sakyatradition](#)

IG: [the_sakya_tradition](#)

Facebook: [TheSakya](#)

Youtube: 萨迦传承 [The Sakya Tradition](#)

Soundcloud: [the-sakya-tradition](#)

萨迦法藏: www.sakyatreasures.com

Twitter: [Sakya_Tradition](#)

结缘书籍（非卖品），严禁用作商业用途

鸣 谢

尊圣的第 43 任萨迦赤津法王——智慧金刚仁波切，应萨迦法友的祈请，于 2023 年 2 月 4 日在线上赐予哎旁伏藏师传承的莲师灌顶。在灌顶前，法王向弟子们开示了宝贵的建言。“萨迦传承”于 2025 年准备、编辑和出版此文字稿的英文版，同时“萨迦传承”翻译小组亦把此文翻译成中文。“萨迦传承”是非盈利组织，致力于保存和广泛传播荣耀萨迦派的珍贵法教。

本篇是由 Erickson Santos、Katherin Gaston、Maria Julia Silva、Sue Strong、谢宝萍、谢宝琼慷慨赞助。我们亦要衷心感谢所有的发心人员为整理本篇开示所付出的贡献和努力。

以此功德，愿尊圣的第 41、42、43 任萨迦法王健康长寿、长久住世、法轮常转。



导读

你真的了解自己吗？我们以为明白内心的喜怒哀乐，可这些情绪究竟是什么在操控？

当你仔细问自己：“我为何感到快乐？我为何受苦？”——你是否敢面对问题和答案的真相？

或许，觉悟的起点，不在远方，而在你敢于提出这些问题的那一刻。

目 录

法道开端，最具挑战	1
行者最重要的问题	8
我们必须超越这些	13
结语：为何我们总是掉进同一个坑	19

法道开端，最具挑战

在开始灌顶之前，传统上是要解释为何我们要接受这个灌顶。我确信你们当中多数人已从不少咕噜那里获授过许多灌顶与教导。若你们曾留意，会发现所有佛弟子——尤其是藏传金刚乘的导师们——都喜欢讲解“苦”。这是前行教法，或说是正行教法之始章。前行教法，是我们走上证悟之旅最艰难的一部分。

开端是法道上最具挑战、最为艰难的一部分，这正是我们务必最多地予以练习的部分。

不能仅仅因为我们正在进行某种践行，就以为我们已经在这项践行之道途上了。

也许我们身体正在做着它，或可能认为自己在这一传承的践行之道上；然而，若仔细思考一下我们内心是如何运作的，我想大多数人都会发现——其实我们仍处于践行的初阶，或者说，还在起点上。

明了自己，是开启佛法的钥匙

我想说，证悟就源自你了解自己的那一刻。简单而言，或用世俗术语来说：你了解自己的那一刻，正是你证悟的时刻。

许多人研究各种动物、人群，以及亚洲、欧洲、美洲等社会，但一旦你了解了自己，也就能了解每一个他人；反之，若不了解自己，便难以真正理解他人。

认识自己，就像是一把通往宇宙法则的钥匙。一旦你拥有了这把钥匙，也就是对自心的真正掌握，便开启了通达万法的方便之门。若你真正明白了一切，那一刻你将会体悟到：无苦、无乐、无轮回。这一点，对我而言，实在意味深长。

我自己作为一名行者认为，学佛首先应尽力明了自己：我们的心如何运作，我们为何感到快乐，为何受苦，又为何感到愤怒与渴望。

停止臆断

我们往往以为自己了解他人——也许不是全部，但某些方面自认为懂了。比如，我可能会说“我了解我的家人”，或是“我了解这个人、那个人”。但我们是如何知道的呢？因为他喜欢吃苹果、喜欢穿某种衣服、喜欢喝某种饮料，喜欢做某些事。然而这些，不过只是他所思所行的百分之五而已。

若你据此判断，那不过是看着百分之五，就自以为了解这个人。

如果我们亲近自己的传统，或是家庭成员，可能会说“哦，我了解我父亲的一切”“我了解我母亲的一切”，或者“我了解自己孩子的一切”。

这一点对我来说非常有意思——想再说一遍——这是因为我们其实只知道他们的某些事。比如，你或许知道你的孩子喜欢吃巧克力，知道你父亲喜欢吃面包，诸如此类——我们以为自己对他们了解而已。如果仔细观察，就会发现自己其实只是自以为了解人生中的一切。其实我们在臆断着一切。这一点非常重要。

世界是简单而渺小的，但了解它却是巨大挑战。

到目前为止，我们在谈论的都是别人，比如家人。可最终的问题是：我们知道自己是谁吗？我们又对自己了解多少？

就我个人的经验而言，当我以这样的方式反观自己时，真的起了一身鸡皮疙瘩。我震惊了好一会儿。那一刻我在想：我其实对自己一无所知，正如我对他人一样。我一直在臆断着关于自己的事。我以为，知道自己喜欢足球、游泳或运动，喜欢某种食物、某些地方，那就算是认识自己了。

你必须问问自己：“幸福是什么？”

当你开始以这种方式思考，并试着去认识自己时，你就会开始提出这样的问题：“虽然我们都渴望幸福，无人愿意受苦，那‘幸福’到底是什么？”

我第一次思考这个问题时，内心感到非常震撼。我是在四十三岁那年才开始意识到，我们一直以为自己想要幸福，或者说，这是每个人都想要的东西。但当你细细思量，就不得不问自己：“幸福是什么？什么才能给我带来幸福？”

比如，上个月有一场世界杯比赛，大家为这队赢了、那队输了而激动不已。有人愤怒、有人快乐，甚至有人哭了出来。

但若你理性地想一想，这不过是 22 位成年人——不是孩子——围着一个球跑来跑去，却让人们尖叫、呐喊、愤怒、开心，甚至流泪。我们为何会如此激动？某支球队赢了或输了，对你个人究竟有什么帮助？他们甚至不知道你的存在。

当你加以思考，就会觉得看到人们那样激动有些可笑。

这只是个简单的例子，但我确实喜欢提出这样的问题。我只是分享自己的经历，并不是在告诉你不该追你喜欢的球队，也不是说他们赢了你就不能高兴。

我想表达的是：如果你仔细思考，就会发现，苦与乐都是有条件的。当特定条件具足时，你就会快乐；当这些条件不具足时，你就会觉得不快乐。

如果你喜欢苹果，认为吃苹果是快乐的原因，那你无论何时吃苹果，理应感到快乐。但事实并非如此，只有在某些条件恰好符合时，你才会觉得快乐。

又或者，你可能有一种模糊的感觉，某些情绪，而你将这种情绪贴上“快乐”的标签。

宇宙间最有趣的就是“自己”——那正是我们应当践行之处。我认为，这既是践行最简单的方式，也是最有趣的。

对于他人，你可以思考他们做了什么、没做什么，也可以加以想象和猜测。但在这个世界上，你真正拥有的那一点点掌控力，不在于控制他人，而在于掌控你自己。你能直接检验、触手可及的，只有你自己。

话说回来，无论一个人声称多么了解自己，有谁能说“一小时内我将这样想”？又有谁能断言“在五点、六点或七点整，我的心念将会是这般那般”？——没有人能这样说。

这说明，我们对于自己的内心，还同样毫无掌控力。

执着

我一开始提到，佛弟子和佛法导师都喜欢谈苦与轮回，是因为我们希望引导人们断除执着。

执着最好的对治方法，是无我与悲心。悲心更容易让执着减少。

执着会让一切变得更加复杂。

我们都知道，在这个世界出生的人，最终都会死去。我们都知道这一点，但当我说出这句话时，心里其实并没有特别的感觉，也没有任何恐惧。可是一旦生病，或身处险境，那时我就会对死亡感到极度的恐惧。对佛法行者而言，这一点尤其重要，因为知道有一个终点，了知必死无疑，反而能鼓舞我们去践行佛法。

然而，我们为何害怕死亡？因为我们不知道死后会发生什么。

当我们进行最后一次呼吸之后，心识、精神或灵魂将会发生什么？身体会以这样那样的方式被处理；但对于心识会发生什么，我们却一无所知——这正是我们害怕死亡的原因。

如果我们确切知道，死后心识将如何流转、灵魂将归于何处，那就不会感到恐惧了。

我常说，佛弟子拥有一种“受苦的‘特权’”。

对佛法行者而言，苦是重要的，因为正是它让我们有了想践行佛法、消除苦及苦因的理由。

若没有苦，没有死亡，我们也就不会被激励去践行佛法了。

行者最重要的问题

时间有限，我想和大家分享几件事，希望大家思考，因为这对我们了解“为何要践行佛法”非常重要。

也许你正在进行金刚手、文殊或喜金刚的本尊法练习，你可能会想“哦，我在修这个那个本尊仪轨”，但你必须明白你为什么想做这件事，对吧？

对一位行者来说，这才是最重要的问题。

如果你从未问过自己这个问题，那你践行佛法的意义究竟是什么？

如果不知道自己为何要践行佛法，也就无法明白，自己究竟在进行哪一种践行。

而一旦你确切知道自己为何想要践行佛法，那你的践行就会更有深度、更有力量，也更加坚定。

投射

此外，这与当前话题关系不大，但我还是想分享另一点。前几天我在思考一件事：我们有各种不同的本尊，有寂静尊，也有忿怒尊。

我一直觉得有趣的是，我们会把在俗世间看过的电影、听过的故事联系到我们的佛法践行上。比如，我们有像文殊菩萨或观音菩萨这样的寂静本尊，他们显得平和、正常；但我们也有像大黑天、金刚手这样的忿怒本尊，他们看起来很吓人，人们在践行时往往会更加小心谨慎。因为他们的外观，我们往往会投射出一种感觉：这些本尊更有威力，更“吓人”。

这是一个错误的观念。金刚手与大黑天是佛，是菩萨，从任何角度来看，都不可能是“吓人”的存在。

当我们践行忿怒尊时，必须将他们视为佛陀本身与菩萨。忿怒尊与寂静尊之间并无任何区别。

然而，在日常生活中，我们视某些人为坏人、危险人物、黑帮分子等，并将这些世俗印象投射到我们的本尊身上。我们必须意识到自己正在这样做。

但事实是，我们对人的判断标准，不能用来评断本尊，说他们是好人、坏人，或因为他们手持法器，就说他们是危险人物，等等。这是我们必须清楚认识到的重要事情。

为何我们有不同的传承与本尊

灌顶已经圆满，现在大家可以念诵莲师七句祈请文和咒语。

如前所述，我们所践行的诸本尊间，真的没有区别。之所以有所不同，只是因为个人的感觉以及与某些本尊之间的业缘联结。

本尊是忿怒相还是寂静相，本身并不重要。在藏传佛教的各大传承——萨迦、宁玛、噶举等等之中，甚至在萨迦传承或宁玛传承内部也存在不同的支系或流派。但从根本上来看，这些传承之间并无差别。

试着思考自己的心如何运作

重要的是，你能够感受到联结，而这份联结带给你领悟。即使佛陀亲自前来教导，若你无法理解，对你也就没有益处。

这就是为什么，努力去了解自己正在做的事情，是最为重要的。

这也是为什么我再次提醒大家：当你感到内心快乐时，试着去观察你的心是如何运作的，思考自己为何会感到快乐，然后问问自己——什么是快乐呢？

概括来说，当你试图以这种方式去理解快乐时，不会见到终极的快乐；同理，你也不会找到痛苦。

最简单的方法是：每当你心生疑问，只要认真思考你的疑问，就能自行发现答案。

探寻寂静与平衡多过探寻“幸福快乐”

与其说是追求“幸福快乐的人生”，我更愿意强调，我们应该追求一种寂静、自在、放松的生活。我相信，这比追寻“幸福快乐”更为重要。因为“幸福快乐”依赖太多因和缘，而寂静、放松则更为稳固持久。这也是我通常给他人关于追求更有意义生活的建议。

然后，首先是在生活中找到平衡。如果你做运动，运动过多不好，运动过少也不好。药物过多不好，药物过少也不好。爱过多不好，爱过少也不好。禅修过度，也非良策。你必须了解自己的身体，比如你的膝盖，还有自己的内心。我无法告诉你，一分钟、五分钟还是一个小时的禅修才是刚刚好。

每个人的内心各有不同，但除此之外，我们之间并没有那么大的差异。我们或许会觉得彼此之间存在极大的不同，认为欧洲人与亚洲人截然不同，或认为美国人与澳洲人存在差异，甚至因为肤色，觉得非洲人与其他人不同。但这些并不是真正的差异，它们只是次要的。

即便在饮食方面也是如此。印度咖喱、美国汉堡、意大利面、法国可颂——你可能觉得我们差异巨大。虽然食物口味各异，但我们常常忘了，吃东西的目的，是为了补充能量和营养。从这个视角来看，食物其实是一样的。更进一步，从基本成分上讲，食物本身并无太大差别。几乎每个国家的每道菜肴都会加一点盐来调味，虽然你可以选择海盐、粉盐、碘盐等不同种类，但本质上大家用的都是“盐”。同样，我们都使用谷物，无论是大麦、米饭，还是其他谷物品种。全世界的人们都在享用同样的四五种基本食材及其不同组合变化，可我们却依然说彼此截然不同。

这样思考就是破圈思考，会让生活变得更加轻松自在。如果你能够看见每个人之间的相似之处，就更容易与他人建立连接，而这在当今社会尤为重要。当我们觉得自己与众不同，或自视高人一等，会引发问题。

我们必须超越这些

每个国家都有所谓的好人和坏人、富人和穷人、俊男靓女等等，在任何社会单位，下至你所住的那条街，或是你住的大楼里，这都是事实。

如果你住在一栋公寓楼里，会有人是“本栋楼最有钱的”，有人是“最穷的”，有人被认为是“最帅的”，也会有人被视为“最丑的”等等。

这其实取决于提问者是谁，以及我们如何选择去看待这些事情。

我知道，这些是简单的问题，但正是思考这些，能帮助我们内心更加寂静。

我们常常努力成为并非真正的自己。虽然我们都说自己在尽力成为一个更好的人，但究竟什么才是“更好的人”？我们想依据什么样的价值观，去成为一个“更好的人”？

我曾遇到过许多人，有成千上万的人为他们工作。一般来说，富有常被视为“好”，他们也被称作“幸福的人”。但我亲眼所见，他们反而常常忧心忡忡——为公司担心，为工作担心，为别人担心，也为自己的未来担心。即使以世俗的标准来看，我也很少见到他们所谓的“快乐”。

反过来，我也见过一贫如洗的人，穷到连明天的饭都没着落，但我看到他们是快乐的、笑逐颜开的，更放松的。

我们对“富有”与“贫穷”的种种概念，其实都是放在心上的障碍。我们必须超越这些，跳脱社会和我们原本所拥有的规则去重新思考。

我并不是说要打破一切规则。请不要那样做。请遵守规则。绝不要做任何违法的事。

我想表达的是：我们必须思考。

为了迎合社会的标准，我们几乎全天候工作。我们以为自己需要某种房子、某辆车、某些衣服。为了达成这些目标，我们倾尽一生，努力追求某些“标准”。多么可惜啊。

若想放松、更舒适，就必须先看清你究竟是什么。

接纳你是谁

人生中第一件事，是找到好的平衡；第二件事，是接纳。你必须接纳自己是谁。

我是亚洲人，四十三岁，藏族。无论你是什么肤色、发色，或身体状况如何，只要如其所是地接纳自己，就会更加知足，焦虑也会减少。如果我想有六块腹肌、肌肉发达的好身材，可能会花上一生的时间去追求，却永远达不到那个目标。

再说一次，我并不是说你不该注意饮食或锻炼身体，也不是叫你不要去健身房。工作、上学、健身，但也要记得：你就是你。

如果你总是拼命追赶比现在的自己更远的两步，那这“两步”永远会在你前面。你将始终无法放松，永远不会感到满足。

想要过得更轻松、更快乐，平衡和接纳是非常重要的。

我分享这些，是基于我自己的体验，以及对佛法、导师和咕噜们教导的理解。无论我的理解如何，我都尽力将它传递给大家。

我并不是说这是唯一或最好的方法。对于必须亲自走这条路的你们所有人，我并不是在说“这是唯一或最好的方法”。

我只是分享自己的体验。如果你觉得合适，愿意尝试，那就去做吧；如果不行，也至少可以思考一下。

当然，从佛法的角度来看，我们并没有思考，也完全没有运用自心。而证悟，正是要真正善用我们的心。

我们内在本就已经觉悟，因为每一位众生的身心中都具足觉性。因此我们本来就是佛，这不仅适用于人类，对动物、天界众生，甚至地狱众生也是千真万确的。一切有情众生皆具佛性，这意味着每一位有情众生的内在本就已觉悟。

我不知道你们当中有多少人玩电子游戏，我年轻的时候也玩过。电子游戏的内容其实早就被安装好了，只是当你操作、完成目标时，就会解锁下一阶段。就像这样，我们的内在已是佛，但必须亲自去认识、去了悟我们是什么，也要认清自己本具的力量。这是用世俗语言来解释佛果最简单的方式。

缺乏这种了悟，就不可能成佛；有了这种理解，即便是今生之中，也有成佛的可能。有许多故事讲述过，人们在践行佛法，或是在与导师交流时，当下获得了证悟。

唯一阻碍我们成佛的就是自己

依据法教，我们都清楚佛法践行的次第，也知道自己目前所处的位置。我们也知道通往证悟的法道，例如如何断除烦恼、如何积聚福德等。既然我们都知道这些，那为什么我们还不是佛？我们为什么还没有证悟自己本来就是佛？

唯一阻碍我们获得证悟的就是自己。我们虽然知道法道，但必须相信——我不知道该怎么表达，也许可以说是“坚信”或“深信”。我们必须具足毫无怀疑余地的坚定信心，才能获得证悟。我们知道法道，但必须相信，我不知道该如何表达这点，或许可以说是坚信、深信吧。我们必须有毫无怀疑余地的坚定信心。

我们常说“哦，我想成就佛的觉悟”，但内心深处却充满疑问和怀疑。我们必须除去所有疑问和怀疑，才能拥有确信和百分百无疑的信念。所有修行的目的，正是为了达到这一点。为了实现这一目标、达到证悟，我们需要审视所有内心的“门”——那些疑问之门，并将它们一一关闭。

想象你面前有许多扇门，你说“好，我要走第三扇门”，但内心却想着：“第一扇门是什么样的？第四扇门呢？第五扇门呢？”这些疑问让你心生执着，这些门会让你陷在问题中。为了避免这种情况发生，在你选择进入任何一扇门之前，必须先检查所有的门。

最近，我听到一位宇航员的访谈。他说宇航员不会祈祷“哦，希望火箭一切顺利，我们能安全抵达太空”，而是会检查火箭的每一个部件、每一寸地方。只有当他们确认一切正常时，才会出发。如此一来，他们的心中没有疑问，没有怀疑，确信一切都百分之百完美无缺。宇航员不会说“哦，我希望今天燃料够用”。

我们也应该像他们一样，仔细检查生活中的每一件事，做到毫无疑问、百分之百确定。

一旦成佛，就不会再轮回了，对吧？

结语：为何我们总是掉进同一个坑

我不想占用大家太多时间，非常高兴能把这些教法传达给大家。这些教法是我从第 41 任萨迦法王那里获授的，而法王则是从藏地的阿旁伏藏师处传承下来的。

我希望大家能践行这些教法，也欢迎你们对我的讲述提出问题，或分享其他疑问。提出问题是好事，这样才能得到解答。到了一定层次，就不会再有疑问了。最重要的是，我希望大家学会对自己和自己的感受有疑问、能提出问题。我们遵守社会规则已久，以至于习以为常。

举个简单的例子：如果我指着自己的鼻子说“这是我的眼睛”，再指着眼睛说“这是我的鼻子”，你一定觉得难以接受，对吧？因为从出生以来，你一直被教导那是鼻子，那是眼睛。

如果导师跟你说“这是鼻子，那是眼睛”，你可能会表面应和“嗯，对对，没错”，但内心却难以接受——这需要时间。你必须每天不断努力去说服自己，就像这样。我们之所以仍在轮回，是因为过于习惯这些感受与念头。这也解释了为何明知有坑，我

们依然会掉进去。每一代人、每一个有情众生，都在同一个地方栽跟头。为什么？因为我们遵循着相同的规则，走着同样的道路，却都以为自己走的是正确的路。正因如此，这些基础性的问题才尤为关键。如果你渴望证悟，这一点尤其重要。

证悟，其实就在我们自己的心中。严格来说，没有所谓的“证悟”；这全然是心的现象——一切都发生在这里。你们看到我指着自己的头说“这是我的心”，其实我只是遵循了刚才提到的“规则”。

这些事情虽然简单，却正是每个人都必须提出的非常重要的问题。

非常感谢大家！



第 43 任萨迦·赤津法王——智慧金刚仁波切，是萨迦·赤千法王（第 41 任萨迦法王）的次子。他生于高贵的昆氏家族——这一家族从未间断的世系传承，一代又一代地涌现出了众多杰出佛法大师。

仁波切从幼年时代，便学习萨迦传承的主要法会和祈请仪式。仁波切从第 41 任萨迦法王那里，获授了大部分萨迦传承主要的大小灌顶、口传、加持以及窍诀指示。此外，仁波切还在当代一些著名的藏传上师座前获授了诸多共与不共的传承。



**“萨迦传承”—— 把珍贵的萨迦教法
以您的母语精准圆满地传达于您**

**“The Sakya Tradition”—Delivering the
Precious Sakya Teachings Accurately
and Entirely in Your Native Languages**

<https://sakyatradition.org>

2025 © All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有