



闭关的价值

萨迦·赤千法王（第41任萨迦·赤津）■ 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

“萨迦传承”出版

www.sakyatradition.org

电邮 : info@sakyatradition.org

微信公众号 : TheSakyaTradition

微博 : sakyatradition

IG: the_sakya_tradition

Facebook: TheSakya

结缘书籍（非卖品），严禁用作商业用途

2019 © 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。

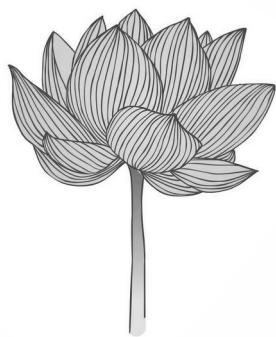
详情参阅《知识共享许可协议》。

鸣 谢

应西班牙萨迦基金（Fundación Sakya）的祈请，为给 2014 年西班牙喜金刚闭关作准备，萨迦•赤千法王（第 41 任萨迦•赤津）于 2013 年在纽约省瓦尔登的大悲遍空寺赐予了此《闭关的价值》指导。

感恩直接或间接参与此开示整理或编辑的每一位。这使更多人得以与此至为珍贵的开示结上缘份，并能获得暂时与终极的利益。

以此功德，愿尊贵的第 41 任萨迦法王法体安康、长久住世、法轮常转。



闭关的价值

萨迦·赤千法王（第41任萨迦·赤津） 著

“萨迦传承”翻译小组汉译

目录

接受法教和灌顶的目的	1
闭关修行是极其重要的	2
三个界限	5

接受法教和灌顶的目的

在我们生活的世界里，不同的人拥有不同的想法、宗教信仰和哲学观，但很明确的是，每个人都希望摆脱痛苦并获得幸福快乐，每个人都在竭尽全力地追求幸福。为此，我们在物质上取得了长足的进展，这的确可以带给我们些许安慰。然而，无论社会技术发展得多么先进，我们都无法从中得到真正的幸福与和平。想要获得真正的幸福与和平，唯一途径是通过心灵的践行^[1]。这就是现在全世界有这么多人对心灵的践行感兴趣的原因，特别是对佛教——尤其是对藏传佛教感兴趣的原因。

接受法教和灌顶的目的就是为了实践。假如你仅听闻和学习所得的法教和灌顶而没有将之精进地付诸实践，将无法成就所愿。因此一旦接受了法教，就必须付诸实践。你可以在任何地方，包括在自己家中践行。但这对初学者来说可能很困难，因为世间有许多干扰，并且我们一直为了家人和肩负的社会责任等忙碌着。因此，闭关^[2] 践行就变得非常重要。

闭关践行是极其重要的

闭关时，你远离这个充满干扰的世界，处于一个没有喧嚣杂扰和世间琐事的寂静之地，这样你的心能保持专注和平静。在这种情况下，所做的念诵、禅修以及观想等修行都会更有效。

一旦圆满完成了一次有效的闭关，如同建立起一个完善的基础，随后你都可以在任何地方、环境持续你每日的修行，这就是闭关之所以如此重要的原因。同样重要的是，要尽快开始闭关，因为佛陀说“一切皆无常”，特别是，人类的寿命并无定数，任何事情都有可能发生。我们能百分百确定的是，这个宇宙中的每一个生命都将死去，这一点无论如何都确定无疑。死亡迟早会来，而且无人能确定它何时会发生，可能是今天、今晚、明天或任何时候。许多人认为：“我还年轻，我还有时间，而且我很健康，所以此刻我要先享受这个世界，以后再践行。”这完全是错误的想法，很难说你还能否还有践行的机会，因此立即认真地践行对我们至关重要。

虽然说自己闭关是可行的，但独自一人会相当艰难。你需要一个有利于闭关的地方、闭关指导手册、陈设供养品，以及接受闭关指引。具足所有这些条件是非常罕见和困难的。但是我们可以

以参加一个有组织性的闭关。（闭关筹委会）尽最大所能为闭关者创造条件，这样闭关者就不用面对设置坛城或陈设供养品等等的问题，同时，他们也会有合适的处所和所需的法本来进行如法的闭关践行。闭关开始时，指导老师会教你闭关所需的全部知识：闭关期间，不时地会有人为你做补充指导；闭关圆满时，若你需要做火供或其他法会仪式，闭关筹委会将会为你安排，这样你就不必担心需要独自处理所有事情。

对个人而言，想要从此处获得一些法本，又要到别处获得其他法本，（从各处凑齐闭关所需的全部法本），这会非常困难（编注：闭关一般需要用到各种法本和仪轨）。很多人想去印度闭关，但却很难克服那些最初的障碍，比如要在何处闭关、如何获得所有法本仪轨等等。

我及我们传承的诸多上师，已在很多地方授予了大量的佛法教学，特别是《道果》^[3]。现在，很多人已经接受过完整的教授与灌顶，需要进行实修，这也是我们组织闭关的原因。我曾说，获得《道果》的目的就是要付诸实践。

而这亦是我们特地选择喜金刚作为此次闭关之本尊的原因。当然，你可以修持任何本尊，但是喜金刚是我们传承的主要本尊，而且它拥有最独特和精心详尽的教学。圆满完成喜金刚闭关后，你将会对如何修持其他本尊有更清晰的概念和理解。由此，我们这次选择了喜金刚。

有些人担心，大乘佛法强调应以帮助有情众生为己任，而闭关却意味着将自己与世界脱离开来。实际上，每一种大乘修行方

式都不是单纯为了自己，而是为了利益一切有情众生，因此参与帮助有情众生的活动非常重要。可是，目前我们还是凡夫，我们既没有能力，也没有知识和足够的力量去真正帮助所有的有情众生，因此我们必须先培养内心以具有帮助他们的力量和能力。所以，我们需要做一次闭关。

实际上，在到处奔波、忙忙碌碌中匆匆修几个仪轨，不是真正的践行。倘若你做一次适当的闭关，即使只持续了几个月，也会建立一个良好的基础。最佳的闭关能够获得某些验相和证悟。但是假如你无法保证完成一个有验相的闭关，那么至少完成一个基于时间或心咒数量的闭关，从而建立一个良好的基础，获得帮助众生的某种动力和力量。否则，没有任何能力的你将如何帮助其他有情众生呢？因此，不论是为了自己还是为了他人，闭关践行是极其重要的。



三个界限

传统上，正如密续及论典中所说，闭关意味着完全远离俗世。而且闭关还应该要有外边界、内边界和最内边界（三个界限）。

（外边界）你不能到外面去，并且只有某些被指定的人才能进入关房。除了这些人，你绝对不能和外界有任何联系。

（内边界）闭关时，你的身体不应该被别人看到，同时你也不应看到其他人。假如你看到了其他人，这被称为“制造漏洞”，因为这种接触打破了闭关的界限；假如其他人看到了你，这被称为“撕裂”，因为此类接触会损害闭关。

（最内边界）即便你确实看到了外人，他们也不应该听到你的声音。在理想情况下，即使你看到了别人，你的心也不应该被所见打扰。虽然这确实很难做到，但无论如何你都应该尽可能将心专注于践行之上。

到目前为止，我们已经举办了很多有组织的教学，但在我们的传承中，有组织的闭关却很少进行。因此为了利益世界各地已得到传承，尤其是《道果》传承的人，我们正在组织闭关课程。

注释:

[1] 英文“**practice**”本身主要有练习、实践、操练等动词意思，也有练习、实践、做法、习惯、惯例等名词意思。与精神之道相关联时，通常被许多人译作“修行”（侧重“修”与“行”）、“修”或“修炼”（侧重“修”），然而考虑到佛法之道包含了“闻、思、修、行”各环节，故本翻译小组决定常规译作“践行”，既无遗漏地涵盖了“闻、思、修、行”各环节，又凸显了“实践”是其重点，及“法入于心，成为习惯”是其实质。此外，当在主要强调“修”和“行”的具体语境中，本小组也会视情译为“修行”、“修法”等。

[2] 此篇文章的英文原文用了“**Retreat**”，这个词英语原意为“撤退”、“退出”、“放弃”或“静息处、隐藏处”。本文，我们根据教法本意，统一译为“闭关”，事实上佛法里“闭关”这个概念，很难在英文中找到一个完全对应、恰如其分的词来诠释。

[3] 《道果》“**Lamdre**”（藏音：蓝迫）是藏传佛教萨迦派最殊胜、不共之法门，是萨迦传承教授和践行的精髓。《道果》的教授和禅修把成佛之道教学详细解说引申为两个部分。第一部分是《三现分》，即由经藏中精髓诀窍和禅修而组成。第二部分则是《三续分》，由续藏中的精髓诀窍和禅修而组成。《三现分》是获得《三续分》的必修前行。

《道果》教学是根据喜金刚密续，并且涵盖了喜金刚的主要灌顶。它源自于古代印度，起源于印度学者、大成就者和那烂陀大学主持——毗瓦巴。毗瓦巴直接从护法本尊金刚无我佛母获得了灌顶和精髓诀窍，然后迅速地得到非常高的证悟，并且示现了许多伟大的修行能力和神迹，例如有能力控制事物元素以及能够免于被刑罚或被毒害。

毗瓦巴传授于其弟子的教法被称为《道果》，四代传承之后传入了西藏。在那里，萨迦五祖之始祖——萨千·贡噶宁波（法力高深·欢喜精髓）获得了并精通此教法。之后由于达到非常高的证悟，他再一次从大成就者毗瓦巴处直接获得了亲授的传承。自那时起，《道果》法一直成为了萨迦派殊胜的践行。它是法教意理与禅修独特的结合。



■ 萨迦·赤千法王被尊为藏传佛教萨迦传承的第四十一任法主。法王生于1945年，来自尊贵的昆氏家族。这一家族的祖先可追溯到西藏历史的早期。该家族在十一世纪时创立了萨迦派。年轻时，法王从众多卓越的大师和学者处接受了高强度的佛法训练，包括了佛教哲学、禅定修习和修法仪轨等。

普遍地，法王被认为是文殊师利菩萨的化身，他是许多新生代佛法上师和行者的精神导师，并在东西方国家皆传授了萨迦派的核心教授——道果法。法王示现出了甚深的智慧与慈悲，他不辞辛劳地工作着，建立了（大量的）寺院、尼众院和教育机构，并将佛陀教法带给了世界各地的无数信众。



**“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**

www.sakyatradition.org

2019©All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有