



如何在日常生活 中實踐佛法

第 42 任薩迦·赤津法王大寶金剛仁波切 ■ 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

2022 © 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

www.sakyatradition.org

電郵：info@sakyatradition.org

微信公眾號：[sakyatradition](https://www.sakyatradition.org)

微博：[sakyatradition](https://www.sakyatradition.org)

IG: [the_sakya_tradition](https://www.sakyatradition.org)

Facebook: [TheSakya](https://www.sakyatradition.org)

Youtube: [薩迦傳承 The Sakya Tradition](https://www.sakyatradition.org)

結緣書籍（非賣品），嚴禁用作商業用途

鳴謝

尊聖的第 42 任薩迦•赤津法王——大寶金剛仁波切在德國法蘭克福薩迦卡登嶺的祈請下，於 2021 年 12 月 3 日通過視頻賜予此開示。“薩迦傳承”於 2022 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。由於直接或間接參與此開示整理或編輯的人的付出，本開示的英文版和中文版得以面世，這使許多人得以與此至為珍貴的開示結上緣份，並能獲得暫時與終極的利益。

以此功德，願尊聖的第 41、42 任薩迦法王健康長壽、長久住世、法輪常轉。

導讀

何為修行？

念經祈禱、聽聞佛法、
參加法會、繞行佛塔、
打坐修儀軌……
這些行為必然是佛法踐行嗎？

是否花越長時間
在坐墊上修法，
就越有資格堪稱
“精進的、優秀的
佛法踐行者”？

法王這篇
《如何在日常生活中實踐佛法》，
對大部分初學者
容易踏入的誤區，
尤為對症。
為了讓法道上的付出，
不至於白白浪費，
且讓我們一起品讀、審思。



目 錄

引言	1
何為佛法	4
真正地踐行	6
正法的踐行、正確的目的、正確的動機	8
真正的佛法踐行應源於心	13
以邏輯原由相信完整的業因果法則	15
何時何地我們都控制著心	17
我們都活在夢裡	19
有正面之心	22
總結	23

引言

一切有情眾生皆相同。在釋迦牟尼佛成佛前，他和我們一樣，是一名普通的眾生。佛陀在未成佛前，不僅僅在一世，而是累生累世、千劫萬劫中，嘗試通過透徹的審察和研究，來找尋真相，找尋幸福的真正源泉，找尋獲得幸福的真正方法。最終，他發現了一個方法，而那就是“法”——現實、事實和真相。通過“法”之踐行，後來，他成為了釋迦牟尼佛。

事實上，在作為悉達多王子現世的無量劫以前，釋迦牟尼佛就早已證得佛果；而在普通人的理解中，他是從兜率天降生至人間，並在藍毗尼出生為悉達多王子。

二十九歲時，一天，他到了宮外，在街上見到一個病人，即刻地，他感受到了那位病人正在經受著的身體上的疼痛和心理上的痛苦。他真真切切地在內心體驗到了這種感受，他決定要找到一個解決方案來克服此等痛苦。

經過多年的禪修，在菩提伽耶，他發現了法道。然而，隨後的七周時間裡，他都未教授如同甘露般的佛法，他宣稱無人能真正理解此等珍貴且甚深的法教。

之後，具力的神靈帝釋天和梵天向佛陀懇求，請求他教授佛法。同時，佛陀觀察到有獲授珍貴法教的合適人選在場。所有這些緣起（另譯：條件）都一併顯現了，最終，佛陀在藏曆六月初四，即現今所謂的“轉法輪日”，賜予了首次的佛法教授。

從那刻起，釋迦牟尼佛授予了無數教法，來契合不同根基和意樂的追隨者。舉例而言，一種藥無法治癒所有種類的疾病，而一名醫生需要根據他或她的病人的需求開不同種類的藥。我們可以視佛陀為醫生、法為藥物、我們為病人，而諸如憤怒、執著等等我們的負面情緒，則是各種各樣的疾病。獲授法教之後，隨即將教法付諸實踐，就如同獲得醫囑且遵而行之。因此，佛法宛如藥物一般。



儘管佛陀顯現上是以一種聲音給予教授，事實上，他是在同一時間把相應的三乘法教，給予著不同地方的各種追隨者。換言之，一種聲音能以不同語種、課題，向不同地方的不同追隨者傳達（另譯：佛以一音演說法，眾生隨類各得解，皆謂世尊同其語）。^[1]這是佛陀的眾多品質（另譯：功德）之一。

注釋：

[1] 佛以一音演說法，眾生隨類各得解，皆謂世尊同其語，斯則神力不共法。——參見《維摩詰經》第一品。

何為佛法

佛陀給予了無數教導。隨後，偉大的學者們——他們是佛陀的追隨者，聚在一起並集結這些法教。該集結的成果在藏語被稱為“甘珠爾”（即：佛語部、教說翻譯）。目前，有約數百函的法本收錄在了藏語版的《甘珠爾》。

“達摩”是一個梵文詞（直譯為“法”）。正如偉大的阿闍黎^[2]世親菩薩曾清楚說明的：“法”這個詞其實有十個不同的含義。但是，當我們在這裡提及“法”時，是指佛法，即三寶之一。此法是神聖的、秘密的、甚深又珍貴的。

佛法是可以將庸凡的有情眾生轉為佛陀的方法。佛法可以將充滿負面思想的人，轉為沒有任何障礙卻只有一切究竟品質的優秀者（意即：佛法能轉凡夫成佛陀。）^[3]。一旦獲得了這些品質，它們將永遠存在且不可逆轉。換言之，一旦佛果被證得了，這個成就將永存。

注釋：

[2] 阿闍黎：又譯為闍梨、阿闍梨、阿舍梨、阿祇利、阿遮梨夜、阿遮梨耶，是佛教與印度教術語，意譯為軌範師、正行、悅眾、應可行、應供養、教授、智賢、傳授。

[3] 佛法能把一個充滿煩惱的眾生，轉成徹底消除了煩惱障、所知障等一切障礙，且具備如所有智、盡所有智等一切究竟功德的優秀者。

真正地踐行

那麼，什麼才被認為是真正的、可靠的、純淨的佛法踐行呢？有些人或許認為，只是出席一場重要的法會——並不專注於法的實際文字和含義——就是真正的佛法踐行。然而，這並非真正的佛法踐行。

要踐行佛法，首先，重要的是要知道佛法的含義。不知道、不理解佛法含義，就不可能踐行真正的佛法。

此外，當我們獲授且踐行佛法時，具有正確的動機是重要的。缺乏正確的動機，即便我們形式上在做佛法踐行，也仍然不是在踐行真正的佛法。

古時候，有一位名為仲敦巴的大師，他看到一人在做某種佛法踐行，就向該行者勸道：“你應該踐行佛法。”

聽到這句話，行者認為他在踐行的並非真正的佛法，於是做了另一種佛法踐行。隨即，仲敦巴又說了同樣的評論：“你應該踐行佛法。”

於是，行者改變了踐行，做了另一種不同類型的佛法踐行。然而，仲敦巴再次說道：“你應該踐行佛法。”

我並不記得該行者做了哪三種佛法踐行。無論如何，仲敦巴提出的關鍵是：僅僅行持所謂的“佛法踐行”，比如頂禮、閱讀佛法書籍、禪修、閉關，或遵循儀軌練習，都不被視作佛法踐行。因為真正的佛法踐行應是發自我們的內心，通過具備正確的動機而生起的。沒有生起正確的動機，不論我們踐行什麼，不論該踐行如何甚深，都不是真正的佛法踐行。

正法的踐行、正確的目的、正確的動機

開啟正法的踐行

當我們開始一項佛法踐行時，首先，重要的是：要有正確的法去踐行。

然而，僅僅有正法踐行是不夠的。雖然將要踐行可靠的、純淨的真實正法，但不理解“可靠的、純淨的佛法踐行”之義，我們便無法恰當（另譯：如法）地踐行。

即使知道何為可靠的、純淨的佛法踐行，但若在散亂的狀態下，或沒有恰當觀想下踐行，仍不被視為正法。

雖然法本是可靠的，但若你不恰當踐行——“恰當”是指若不知道、不理解法義，也沒有以恰當的觀想專注地踐行，那不是在做真正的、可靠的、純淨的佛法踐行。

再者，雖然法本是可靠的，同時我們也以可靠的方式做身體和語言兩方面的踐行，但卻不具備正確的動機和意樂，則依然不是真正的佛法踐行。正如一切諸佛智慧的化身——偉大的聖文殊

菩薩，在向薩迦派五祖中的主要創始祖師，即偉大的薩千·貢嘎寧波（法力高深·眾喜精華）所傳授的完整教法中提到的第一句就清楚說明：“若執著此生，則非修行者。”我們身體上和語言上的佛法踐行，無法決定我們是否在做著真正的佛法踐行，唯獨我們的正確動機才能決定。



具有正確目的來踐行

除此之外，當踐行佛法時，我們應知道為何我們在踐行佛法。不知道踐行佛法的真正目的，若我們只是盲從他人而踐行著，也不是真正的佛法踐行。

有些人或許有個目的，若此目的是世俗的，雖然世俗目標有時看似正面，卻不被視為真正的佛法踐行。為什麼呢？因為世俗目的對佛法踐行而言，並非是正確的動機。例如：若我學習佛法多年的意圖是要傳授佛法，希望將佛法遠播廣傳給不同的人，如此的意圖表面上看是好的、正面的和正義的，可是當我們謹慎地檢思和思考時，這類的意圖並不正確！

另外，我們踐行佛法的目的不是為了保存某個學派、宗教或我們可能感興趣的群體、事項。這類想法是基於自私的想法或我執。不管我們做什麼踐行，若是基於自私或我執的想法，則不被視為真正的、可靠的、純淨的佛法踐行。因此，對我們而言，重要的是要瞭解踐行佛法的正確目的。

始終懷有正確的動機

此刻我正在授課。然而，若我教授的意圖是為了贏得更多名氣或追隨者，那我的意圖是不對的。雖然我在教授的是真相，依據也是佛法，但是由於我懷有想獲得更多名氣、追隨者的世俗意圖，即不正確的動機，那我並非在踐行佛法。

所以，不管我們是否在學習、禪修或踐行佛法，不管我們在做任何踐行，僅僅能被定義為“真正的、可靠的、純淨的佛法踐行”，是唯有在我們的動機是正確之時。舉個例子，我現在看起來似乎在做善業——按照佛陀的教法而給予佛法教授，但僅這樣的一個行為並不能確定我是否真的在做可靠的、純淨的佛法踐行。唯有我的心、我的意圖或我的動機，才能決定此時此刻我是否真的在做可靠的、純淨的佛法踐行。

我們或許認為我們是為了說明、利益和服務有情眾生來踐行佛法，我們可以稱這種意圖是正確的動機。然而，若我們的意圖局限於只想幫助“我的群體”，即此群體包括成百上千或成千上萬的人，或那些在追隨著佛法的人，若我們以此意圖來踐行和弘揚佛法，依然不是可靠的、純淨的佛法踐行。這是因為我們沒有將慈悲心毫無例外和偏袒地伸延至一切有情眾生。我們只是專注於一小群人——如佛陀的追隨者——這是狹隘的想法。

佛陀的追隨者是有情眾生，可是，他們並非一切有情眾生。“一切有情眾生”和“所有的佛陀追隨者”之間是有巨大差別的。與“一切有情眾生”相比，“所有的佛陀追隨者”在數量上要少得多。當我們說“所有的佛陀追隨者”時，是指約數百萬人，這只是全部人口的一小部分，目前世界總人口是八十億。當提及“一切有情眾生”時，這包含了此世間的所有人類眾生、陸生、水生和其他地方的所有旁生，以及其他道的一切眾生。“一切眾生”意即六道輪回中的一切有情眾生。

除非且直到我們已對一切眾生起了出離心、慈悲心和菩提心，否則不論我們有何意圖，我們依然無法將我們的佛法踐行變成真正的、可靠的、純淨的佛法踐行。

目前，我們不可能時刻都擁有真摯無偽的動機和慈悲心；然而，我們可以從短時間開始生起這種正面想法，比如從幾個瞬間或幾分鐘，然後逐漸延長時間，最終我們可以一天二十四小時、很多天都懷有正確的動機，直到我們的動機一直都強大。

真正的佛法踐行應源於心

我們有三類行為：身體的、語言的和心的行為。概括而言，我們的心比身體和語言更強而有力，因為心如同老闆，而身體和語言則聽命於心。

心沒有局限性，它可以被改善和改進。比方說，我們的心此刻只有百分之一已改善或改進，有百分之九十九的空間待改進。若佛法踐行主要是指身體上的踐行，那由於提升的空間有限，我們將無法大大改善或改進。

專業的競跑者為百米競賽練習和訓練，不管受了多少訓練，完成百米跑的記錄保持者最快速度是 9.58 秒。我們將來可能會打破這項記錄，但只會比這快幾毫秒左右。換言之，百米比賽的完成不可能遠遠少於 8 秒，可供進步的空間不大。

另一例子，跳遠的世界記錄是 8.95 米，未來我們也許會打破這項記錄，但不會有大幅度的增加。選手不可能從一座山跳到另一座山。

所以，我們可看到身體的踐行有所局限，而心意的踐行則否。

佛法踐行主要是心之踐行，故此沒有局限。我們或許無法在一生內通過佛法踐行，來圓滿所有的改進。可是，進步會持續生生世世，直到證得佛果為止。一旦證得佛果，我們心的品質變得如同虛空般無盡。因此，我們應恒常憶念：真正的佛法踐行該是源於心，而非僅源自身和語。

當“佛法”被提及時，有些人或許認為佛法書籍或佛法教學就是佛法。是，這些可以被視為佛法，但這些是能夠幫助我們獲得佛法的方法。真正的佛法是證悟，即內在的品質。雖然佛法教學是佛法，但在獲得了法教後，若我們的心沒有被影響、改善或進步，那這些法教對我們是無效的——僅憑這些法教，無法將我們轉化成為真正的佛法踐行者。再次重申，我們必須瞭解：真正的佛法踐行應來自我們的心，且以正確的動機而行。

當我們的心是清淨的或懷有正確的動機時，那來自身體和語言的佛法踐行亦將是可靠的、純淨的。正如樹根具藥性，源於此根的所有其他部分也具藥性。同理，我們一切由清淨心所致的身行和言行，都將是具善和正面的，也因此被稱作佛法踐行；相反，當心不淨，被世俗意圖所印持時，不管我們做任何踐行，都將不會是可靠的、純淨的佛法踐行——可能看似真正的佛法，即所謂的“表面佛法”。

以邏輯原由相信完整的業因果法則

我們不可能決定心的大小、形狀或顏色，但它非常強大有力。由於心，我們方有前世和來世。眼下這副身軀將在此生結束時，以這樣或那樣的方式被處理。然而，這顆心沒法像處理我們身體那樣被處理。這顆心會不斷地持續著，儘管它會瞬間改變。此心不停息地連接著過去與現在，從現在至未來……生生世世。

我們的佛法踐行是基於我們過去的、現在的以及未來的生生世世。若你不相信轉世，那就無法成為真正的佛教徒，即真正的佛陀追隨者，因為佛陀的法教是基於業因果法則或者說行為法則。若我們行善，我們會得到好的結果；相反，若我們造下惡行，那就會引向惡的結果。

業因果法則是基於前世、今生和來世生生世世的投生。僅僅接受此生，意味著你不接受完整的業因果法則。因此，相信完整的業因果法則是必須的。但是，我們應該以邏輯原由來相信業因果法則，而不是僅僅因為佛陀如是說。

有邏輯原由來闡釋業因果法則。如前所述，由於“心”，我們與過去世、此生和來世的生生世世有連接。這顆心不能通過任何其他的因、條件，或者其他外部的因素或物質而產生。“當下的這顆心”之因，是“過去的那顆心”本身；“此時此刻的這顆心”是由“前一刻的心”所致——諸如此類。因此，無論如何，基於這些原因，我們可以相信心相續永不止息——基於邏輯原由，我們可以相信這一點。

何時何地我們都控制著心

不管在何時何地，我們都應控制自己的心。我們應保持警惕，我們該時刻有意識地警覺。這也是極為重要的。

佛法踐行並不意味著我們只有在佛堂裡、在導師們面前，或在做儀軌踐行時，才應該踐行佛法。確切地說，不管我們身在何處，抑或進行任何活動，即便是在家中或忙於工作、世俗活動的參與，我們都應該總是在踐行佛法。我們盡全力控制我們的心，比如不要有嗔恨心或其他負面想法，不要造下任何惡行等等。事實上，伴以正確的動機來控制自心、不生氣，就是佛法踐行。這就是我們如何將佛法融入到日常生活中。

偶爾有學生可能會宣稱：“我正踐行佛法，因為我多年甚至幾十年來，都在做著很多儀軌，念誦著很多咒語，同時也從很多偉大的咕嚕處獲授了法教，我也做了很多善行。”事實上，僅僅做所有這些事情是不足夠的；相反，我們應該嘗試將法教在我們的生活中落實，不僅在踐行和教學期間，也不僅在課後和踐行儀軌後，而是在我們生活的每時每刻當中。

踐行佛法，諸如在教學或練習儀軌期間踐行耐心和寬容，並非難事。要在這些期間控制我們的負面情緒並不難。然而，當我們在其他地方從事世俗活動時，當我們和家人一起或在工作時，要踐行耐心卻具有更多挑戰性。那時，要控制我們的心就沒那麼容易了。因此，關鍵是要時時刻刻知道如何控制我們的心並時刻保持覺知。

除此之外，我們試著做盡可能多的善行，始終記得什麼要採納、什麼得摒棄。

若我們不把教法落實在日常生活中，那法教對我們不會有用。就如同一個人經年累月地學烹飪技巧想要成為大廚，然而，若他並沒有實實在在地去烹飪，又或食物並未被我們或他人食用，就違背了為學烹飪所付出努力的目的。學習佛法就像學烹飪，而進食如同通過踐行去真正體驗佛法。

因此，非常重要的是要在學習（即：聞）和審思（即：思）佛法後，基於正確的動機和正確的道德操守來踐行和禪修佛法，並一直在我們的日常生活中踐行。如果我們真的踐行佛法，那此生以及未來的生生世世，都會有巨大利益。

當兩人面對著同樣的挑戰或問題時，相比起不踐行佛法者，那位理解且踐行佛法者可以更好地克服困境和壓力。

我们都活在梦里

真正的佛法踐行者知道：整個世界皆有苦的本質。所以，他們一般不會有悲傷或興奮的感覺——他們的情緒狀態是穩定的。即使中了百萬彩票，對於真正的佛法踐行者，他們的心也不會感到興奮；同樣，若踐行者損失了百萬元，他們也不會感到傷心。

理解了輪回的本質，瞭解到這些現相是生活或輪回的部分，不是超越輪回的，真正的踐行者便不會對所有這些現相執著，也因此不會有諸如高興或悲傷的世俗情緒。

我並不是在宣稱我是一個真正的踐行者，因為我也有很多世俗的念頭。但是，那些真正的佛法踐行者，沒有世俗的情緒。不管他們贏或輸錢，他們的情緒都保持不變。

在一部經典，即佛陀的教義中，有一篇祈禱文描述了一位做了兩場夢的年輕女子。在第一場夢中，她夢見自己生了一個健康的嬰兒，因而感到很快樂；在第二場夢中，她夢見自己的孩子死了，而這使她感到極度哀傷。這兩起“事件”發生在她的夢境，但她卻經歷了快樂和悲傷的感覺，仿佛它們真的發生在她身上一樣。同理，我們該知道生活中的一切現相，都像是一場夢。贏了

的時候感到興奮，或者輸了的時候感到沮喪，都是沒有意義的，因為我們該知道一切皆如夢。

不論我們有多少錢，都無法購買佛法，無法買到佛法踐行，甚至不能買到不死之身。不論我們多富有，最終我們都不得不死。錢亦無法幫到我們的來世。我們將不得不在此生完結時，把我們所有的金錢和財產棄之身後。我們甚至無法將現在的身軀——這個我們已如此執著之物——帶到來世。唯有心，心相續，才會去到來世。

就這點而論，至關重要的是要知道：例如，當我們說“我的家人”“我的房子”“我的公司”“我的寺院”“我的尼師院”等等時，我們應該想到“我最多只能如此宣稱幾十年”，在接下來的兩百年或更長時間裡，我不能聲稱擁有這些東西。無人可以擁有房子、公司、寺院、汽車等兩百年，因為我們的生命沒有那麼長，那麼我們怎麼能擁有這些財產一百年或更長呢？那簡直就是天方夜譚。

當我們認為我們永遠擁有我們的財產時，屆時我們就會對所有這些東西有更多的執著和執取；相反，如果我們瞭解所有這些——包括我們自己，都只是暫時的或無常的，我們可能擁有它們最多幾十年，這樣的想法將幫助我們減少貪執、執著。

如果我們仔細思考，一般而言我們的生命是短暫的，即便活到一百歲。當還年輕時，我們感覺一年極為漫長；然而，隨著

年齡的增長，會覺得光陰飛逝。所以，我們應想到所有這些外在現相，都是暫時的，都仿佛一場夢——我們活在夢中，而因此沒有什麼是真正存在和永恆的。

有了這樣的理解，若我們伴以正確的動機，盡可能多地運用我們的身體、語言和心意去嘗試踐行佛法，定會為我們帶來巨大利益。我們也可以影響他人趨入正確之道——獲得解脫和圓滿證悟之道。

有正面之心

重點是要有正面之心。有的人可能認為通過改變居所，他們的問題就能被解決，他們就會有更好的生活。當然，從一個不發達國家遷移到一個具有更好設施的發達國家，也許會解決我們部分的基本需求，比如穩定的電力供應、淨水系統、較好的路況，等等。然而，這些並非我們在生活中面臨的僅有問題。

當我們在一個超發達國家時，雖然我們可能沒有電或水的問題，卻依然面對著身和心兩方面的許多其他問題。曾有報導，發達國家的自殺案例居高，這清楚地表明，生活在發達國家並不能給我們帶來真正的幸福。

真正的快樂源自我們的心。

總結

歸納而言，為了有一個更好的人生和未來，我們一定要改變自心——不只是改變我們的身體狀況，而是改變我們的心態，從負面轉向正面。我們必須要將我們的心從負面轉向正面。

佛法踐行是幫助我們改變或轉化心的真正方法，因為佛法具有終極的（另譯：究竟的）和正面的心念。真正正面之心不是別的，正是可靠的、純淨的佛法踐行。所以，我們應試著踐行佛法，並且時刻將其融入我們日常生活中：控制我們的心、嘗試做個善良的人，比如不批評、不使用刺耳言辭，而是有著禮貌，心裡不懷任何嗔恨或其他負面想法，同時具有正面之心。

事實上，嗔恨總是不好的，它也是我們佛法踐行之敵；嗔恨是和平、和諧和幸福之敵。若我們想要擊敗所謂的怨敵，我們的怨敵即是嗔恨，而非其他。我們應該永遠有要擊敗怨敵的意樂，即我們的嗔恨。嗔恨不在他處，我們的嗔恨只在自己內在，在我們心中。這就是為何控制我們的心是重要的。很多負面想法會在不受控制的心中生起，其結果是，我們和他人會出現問題。

通過上述方法，我們可以伴以正確動機，將可靠的、純淨的佛法踐行真正落實。通過持續這樣做，總的來說，我們會從輪回中解脫，特別是從三惡趣中解脫出來，並最終為了一切有情眾生而獲得證悟。



第 42 任薩迦·赤津法王——大寶金剛仁波切，是薩迦·赤千法王（第 41 任薩迦·赤津法王）的長子。以其學識之淵博、教導之清晰而聞名於世。大寶金剛仁波切被認為是藏傳佛教傳承中最為具相的傳承持有者之一。他屬於高貴的昆氏家族，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。

從年輕時開始，大寶金剛仁波切便從薩迦·赤千法王及其他博學且極富成就的上師處領受了如海般的經部和續部的法教、灌頂、傳承和竅訣。在印度薩迦學院歷經數年嚴格的佛法學習後，他被授予了卡楚巴學位。從 12 歲開始，仁波切完成了包括喜金剛在內的多次閉關禪修。以至極之謙遜，應全球弟子們請求，仁波切巡遊世界各地廣泛地授予佛法教學及灌頂。



**“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**

www.sakyatradition.org

2022©All Rights Reserved

版權歸“薩迦傳承”擁有