



## 如何使每日儀軌踐行如其所是

第 43 任薩迦·赤津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



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](http://www.sakyatradition.org)

電郵 : [info@sakyatradition.org](mailto: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](#)

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——智慧金剛仁波切於 2021 年 8 月 11 日，應新加坡薩迦中心之請求賜予此開示。“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、43 任薩迦法王健康長壽、長久住世、法輪常轉。

# 如何使每日儀軌踐行如其所是

第 43 任薩迦·赤津法王智慧金剛仁波切 著

“薩迦傳承”翻譯小組漢譯

“薩迦傳承”出版

接受了教法、灌頂後，  
您是否被要求每日堅持修對應儀軌？

您是否在初學時對修儀軌勁頭十足，  
但時間久了就覺得日復一日的功課，成了沉重的負擔？

我們要怎樣做，才能通過踐行儀軌獲得導師的加持呢？

本篇，第43任薩迦法王借灌頂之機，為法道上很多關鍵  
問題做了點撥，我們一起學習並觀察調整。

## 導 讀



## 如何使每日儀軌踐行如其所是

當我們踐行瑪哈嘎拉（即：大黑天）時，同在踐行任何本尊時一樣，我們皆是為了一切有情眾生的利益而踐行。鑒於我們每日都在做儀軌踐行，因此，重要的是，要時時刻刻地檢查你踐行佛法的方向<sup>[1]</sup>，還要檢查你的每日踐行，不要變成“缺少靈魂地例行公事”——雖然我們在“踐行”著，卻不知道在踐行什麼、為何在踐行<sup>[2]</sup>。

在所有踐行中，本尊的儀軌踐行是最重要的踐行之一，這是所有的加持和法教薈萃之處。假如你不做儀軌踐行，那做的所有其他踐行，比如法會儀式，其力量和意義會減小。獲授灌頂僅僅是開始，而從來都不是我們踐行之道的終點——當然，獲授灌頂也是一種加持，因為我們是從偉大導師們那裏獲得灌頂。

踐行本尊儀軌對於我們來說至關重要。重要的是，要時不時地憶念我們接受灌頂的原因。我們皆欲獲得加持和灌頂，比如長壽灌頂，但是有時我們已然忘卻了要這樣做的原因。反思我們接受這個灌頂的原因，也對我們的日常生活有所助益，因為我們的踐行不僅對自己有助益，也有益於他人。

我們要記得，儘管咕嚕<sup>[3]</sup>告訴我們，我們是為了一切有情眾

生在踐行，但事實上，我們自己獲得了最大的利益。你為越多有情眾生而踐行，得到的加持就會越多，而因此所累積的福德就更大。所獲的福德越多，就越接近佛果；沒有福德的積累，就無法成佛。

按照我對佛陀和其他大師們之教導的理解，不論是關於空性、悲心抑或其他課題，所有這些教法的精髓皆是讓我們控制我們的情緒、我執。當法教上提及“所有現相都不存在”時，也意味著“你”不存在，若“你”不存在，那意味著“我”亦不存在；同理，當有“右”時，就有“左”。此即相互依存（即：緣起依他）。當佛陀談論空性時已闡明，若你視自己之外的一切都不存在，那意味著你也不存在。然而，若我們被告知我們並不存在，我們會馬上質疑：“你說我不存在是什麼意思？我就在這裏。我當然存在！”所以，我們難以理解和接受這個概念。

但是，如果我們證明這座建築物、這個佛龕、這個物體甚至這個人皆不存在，我們就會漸次地乃至究竟地理解這個概念。事實上，佛陀所關注的，是教導我們“我們並非實存”<sup>[4]</sup>。他嘗試向我們闡釋，若外在的現相並不存在，本質上是空的，那自然而然且符合邏輯原由地，“我們”也不是真實存在。佛陀以此方式解釋了關於空性。有趣的是，他善巧地引導我們去理解證悟“我們並不存在”，而不是直接告訴我們。瞭解到外部現相並不是固有存在，我們會了悟到我們在本質上同樣是“空”的，而我們的我執和所有的負面情緒亦如是。

佛陀以同樣的方式，給予關於慈悲心的教導。若我們仔細觀察會發現，當我們對某人感生悲心時，就不可能會對這人生起諸如嗔恨的煩惱，這是因為，悲心和煩惱是無法攜手共存的。當我



們對另一個眾生懷有悲心時，我們會發現自己非常謙卑和渺小<sup>15</sup>。悲心讓你自感謙虛且微不足道——這是幫助我們控制負面情緒的另一種方法。

當我們提及“一切有情眾生”時，是指無量的有情眾生，不僅僅是人類眾生。當我們出席一場足球賽或音樂會，當我們在人潮人海中，我們會感到自己是多麼渺小啊，我們不會覺得自己是那麼巨大。

幾年前，我受邀到肯雅觀看動物大遷徙，即所有的動物都從一處遷移到另一處尋找水源。野生動物園裏有眾多種類的大批動物，卻只有稀稀落落的幾個人在耳聞目睹它們。身處這種環境裏，會讓你覺得自己相當微不足道、十分渺小。

我們都想要幸福，而若我們可以控制自己的負面情緒，我們將會幸福。概括而言，我們想著我們並不幸福、我們在痛苦中，是因為我們自己的心、因為對他人所設的期望，不論他們是我們的父母、伴侶、孩子、親戚、朋友……。我們所有人都有“我執”——我們都想有話語權，我們想實現自己的願望和計畫，我們想設定目標並實現自己的計畫。當事與願違時，當他人反對我們時，我們會傷心，也因此而痛苦。

假如我們一開始就沒設定任何期望，那麼不論結果如何，我們都會泰然接受。例如：當我們和直系親屬外出就餐，一位家庭成員要吃中餐，而另一位可能更喜歡義大利菜。兩位都在努力說服全家人，用盡各種理由，比如食物的味道、餐館的氛圍等等，讓家人覺得他們的提議遠勝其他人的。

假如他人反對我們的提議，我們便感到難過和失望，而這就

是苦。我們必須要審查為何我們有這樣的感受。大部分時候我們會發現，若我們可以降低自己的期望，那麼無論發生什麼事情，對我們而言都不會成為問題，由此我們就不會感受到太多的痛苦。自孩提時起，我們便一直在渴望某些東西，無論是糖果還是玩具；成年後，我們渴望更多，諸如更多的錢財，更漂亮的衣服，更大的車子……，我們一直在追求著我們缺乏的。這世上沒有人不需要任何東西，貧者以為富者擁有一切，富者認為更富有者擁有一切，更富有者卻認為最富有者擁有一切……我們欲壑難填——我們都知道這一點。事實上，重要的是我們如何思考“我們為什麼受苦”。如果我們好好想一想，就可以找出我們痛苦之因，且能更多地活在當下，那麼，我們就能更加自在、更加快樂。

然而，我們從來沒有活在當下——我們總是在想著未來。我們經常在想，明天要吃什麼，並為次日、數月甚至數年後制定計畫。中學生想著他們將進入哪所學院或大學；大學生琢磨著他們將獲聘的工作；那些在工作中的人們總是計畫著未來的專案和任務……。我們總是在籌謀計劃著未來，卻忽略了要活在當下。

這就是為何省思死亡是重要的，特別是對於佛教徒而言，因為它給我們機會去專注於現在，而不是不可預測的未來。審思死亡為我們提供了一個思考當下處境的機會，讓我們將自己錨定在當下（即：專注於當下）。當死亡發生之時——它即將發生，不會再有“明天”了。我們死後不會再作出計畫。確切而言，不斷地憶念“死亡的確定性”會把我們帶回到當下——專注於我們當下正在做的事，因此，無論當下正在發生什麼，我們都會更加冷靜、更加自在。

同理，審思苦對於佛教徒也極為重要。在輪回的六道中，人

道被認為是最有利的，因為人類眾生有機會應對苦。我們有應對苦的優勢，例如我們生病的時候。在接受治療時，我們會想要在生活方式上做出積極的改善，比如保持更健康的飲食、更規律的鍛煉等等。如同審思死亡一樣，審思苦會讓我們專注於當下。

當下，就是我們此時此刻應該安住之處。然而，大多時候，我們都沉溺於過去或未來。審思空性、悲心也會幫助我們錨定於此時此刻。若明天死亡來臨，我們不會為後天安排計畫。若超越這個點便無路可行，我們不會籌畫著去超越這一點；相反，我們只會專注於當下。

一旦我們思維當下，那麼，例如今天的大黑天灌頂，或諸如度母法會、觀音或文殊菩薩儀軌等其他踐行，都會發揮作用。通過本尊的加持，我們可以做這些踐行——這就是我們的目標；我們的目標不是獲授灌頂，而是獲授灌頂後我們可以做的禪修踐行。即使是禪修的踐行，也是幫助我們專注於當下，從而有更平靜的心。這是咕嚕或許能夠引導我們的時刻。

當我們宣稱我們在做佛法踐行時，比如悲心或空性的踐行，我們卻在想著世俗事，沉溺於過去和未來，而不活在當下，那這些都不是佛法踐行，也無法利益我們。

我留意到人們往往會問他們的咕嚕，很多關於他們輪回生活或世俗事務的問題，而非關於他們的佛法踐行。咕嚕們總是想著我們，向我們展演著悲空之道，引導著我們為了一切有情的證悟而學習（即：聞）、審思（即：思）和踐行（即：修）。

雖然我們聲稱我們在學習和踐行，但是我們大多數人都專注著俗務和未來。在我們未認識到何為踐行前，我們或許會迷失於

虔敬心——虔敬心也有被無知、嗔恨和貪執所染汙的可能性。因此，我們依然得檢查我們的虔敬心。我們不能宣稱單憑有虔敬心，就可以為所欲為。這是我們必須要思考的課題。

對我們咕嚕的最無上供養就是我們的佛法踐行——除了你的踐行外，沒有其他更好的供養可以獻給你的咕嚕了。所以，我們的日常踐行必不可少，這樣我們才能獲得功德。日常踐行，即我們每日做的踐行。我並不是說我們必須每天做數小時的踐行，或者在洞穴中禪修。即使我們只是做幾分鐘的踐行，這也會對我們和我們的咕嚕有所助益。我們的咕嚕化現在這世上，是因為我們需要他們，不是他們需要我們。我們必須在心中確立：咕嚕們降生此世間、授予我們教導以及趨入涅槃，都是要為我們教導和開顯法道。

我對你們唯一的要求就是做每日踐行，即使你每天只能念誦一遍咒語——你需要以一顆清淨的心這樣做，專注當下，想著一切有情眾生。如前所述，當我們想著一切有情眾生時，我們變得謙卑，自我減少了，我們所有的負面情緒也終將消逝。即使我們每日只能抽出片刻來踐行，只要我們天天都踐行，我們就會注意到一個變革性的轉化。缺乏經驗，我們無法在任何一個領域成為嫺熟老手，我們也不會一夜間變得經驗老到。不管是運動員、廚師或任何一個職業，都需要時間來磨練技能。

當沒有身體上的疼痛，或未受干擾之時，我們踐行悲心。然而，當我們經受著疼痛，而這終將發生；或者，當有人在沖著我們吶喊，或辱罵、污蔑我們時，那無疑也會發生——若我們的心習慣了審思悲心，在那段時間我們會更容易想著悲心，因此不會被任何負面情緒壓垮。在聽到對我們的批評或關乎我們的惡言時，我們能

輕而易舉地抵擋住它們，我們的嗔恨也會被壓制，甚至不會生起。

如前所述，我們的踐行往往會變得“庸常化”。舉例而言，我們每一位都知道嗔恨、貪執以及其他負面想法對我們無益。但是，我們多少人每天都為了無足輕重、雞毛蒜皮之事而生氣呢？如果我們注意到自己在感受著嗔恨或貪執，這意味著我們並沒有在真正恰當地踐行；如果我們的踐行做得恰當，將有效控制自己的情緒。我們或許在第一天，以純淨的動機、恰當的觀想和回向，做正確的踐行。然而，隨著時間的推移，我們或許失去興趣，變得漫不經心，或者視我們的每日踐行為例行公事，而趕著完成儀軌踐行。沒有仔細想著儀軌的字句，並伴以恰當的觀想，我們反而趕著完成儀軌的踐行。

時不時地，我確實發現自己處於這種情形。我並不是在說，我感受著的就是你們每一位正感受的或將要感受的。基於我對咕嚕們所給予的法教和勸誡的理解，在此，我僅僅是在此分享自己的理解和結論，並希望會對你們有幫助。

注釋：

[1] 這裏的“方向”指我們踐行佛法的動機、態度和目的是否始終正確。

[2] “不知道在踐行什麼”說明缺少專注，也失去了覺知。“不知道為何踐行”說明是無記的動機、發心。無記的動機既非善也非惡，是一種無明現前的狀態，與行苦相應。墮入旁生的因往往來自無記業。由於無記業本身並非善業，因此行者若造無記業會浪費生命和機會，雖有種種方便，但轉無記業為善業並不容易。

[3] “guru”（梵）音譯為“咕嚕”，“老師”的意思。在佛學術語中，一般譯為“上師”。

[4] 這裏“實存”要表達的是“實際存在”，也就是單一、獨立、不依賴因緣、不隨著因緣變化而變化（即：恒常）的存在。

[5] 這裏是指，當利他的大悲心生起，“自我中心”“我比他人重要”的觀念就削弱了，兩者的關係猶如光與暗。此外，真正的大悲心，平等涵蓋所有的有情眾生。





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**

[www.sakyatradition.org](http://www.sakyatradition.org)

2022©All Rights Reserved

版權歸“薩迦傳承”擁有