



《大悲观音利生遍空仪轨》讲解

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

2022 © 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

www.sakyatradition.org

电邮 : info@sakyatradition.org

微信公众号 : [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: [萨迦传承 The Sakya Tradition](https://www.sakyatradition.org)

Soundcloud: [the-sakya-tradition](https://www.sakyatradition.org)

萨迦法藏: www.sakyatreasures.com

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卡雀秋岭（萨迦会）的祈请，于 2021 年 7 月 10 日通过网络赐予此开示。“萨迦传承”于 2022 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 Maria Julia Silva、陈氏家族慷慨赞助。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。



唐东·嘉波



如果有一个践行法门，含摄诸佛教法精髓，如法践行，则仅凭此一法便可获圣果，但它毫不复杂高深，反而简单至极，你愿意相信并践行吗？

为什么仪轨前面总会重复强调皈依、慈悲心等等这些看似“初级”的内容？在仪轨践行中，大师和初学者的不同主要体现在哪里？

本篇，法王为我们详细介绍了一个至简却极具解脱之力的仪轨，以上问题的答案，也尽在本篇的字里行间。

目录

引言	1
仪轨	4
怎样看待大流行	17

引言

简短说一则关于观音菩萨来历的故事。有次，释迦牟尼佛正在说法，那天他看起来比往常更开心，笑得比平时多。弟子阿难问他为何微笑，佛陀回答了——他向在场大众宣说了观音菩萨。言语间，光芒从佛陀心间放出，来到阿弥陀佛所住的净土；然后，光芒触及阿弥陀佛，从阿弥陀佛心中生出观音菩萨。如你所知，我们通常将阿弥陀佛绘在观音菩萨的宝冠上。各种本尊被认作是诸佛优良品质的象征：观音是三世诸佛悲心的化现，同样，度母是诸佛事业的化现，文殊则是诸佛智慧的化现。

关于本仪轨的来源：藏地的伟大导师之一唐东·嘉波，生活于十三至十四世纪。他是位非同寻常的历史人物，因为他不仅仅是名佛法大师，也是工程、建筑和其他领域的大师。“唐”，即辽阔的大地；“东”，取自“东巴”，意即“空性”；“嘉波”，乃“王”。因此，“唐东·嘉波”意即“空地之王”，他在禅修践行方面表现优越，故获此名。因他致力于学习，所以也被赐予了“顺度”这个名字，意为“精进”。

久远以前，唐东·嘉波欲渡一河，船夫却因他蓬头垢面、仪

容邈邈而不让他上船。尊者关心的唯有佛法学习和践行，所以他并不在意自己的外表。在当时，穿过波涛汹涌的河流有可能是危险的，许多人和动物因不安全而丧生。考虑到这一点，还有同船夫接触的经历后，唐东·嘉波决定在河上建一座桥。十三、十四世纪的藏地，并没有像今天这样先进的技术知识。但不知何故，唐东·嘉波不仅学会了开采、提炼和加工铁，还学会了建造铁结构。由于这项庞大事业缺乏资金，一开始他乞讨过金钱。意识到乞讨无法筹集到所需资金，他便创办了一家藏戏剧团，约七位藏族女性表演者加入了这个团体，大家筹集到了足够的资金来圆满这个建设项目。在今天的喜马拉雅地区，尤其是不丹和藏地，你仍然可以找到他建造的桥梁，共约有五、六十座桥梁。这一切都是在其佛法活动以外的事业。

不同来源说法不一，但是他似乎活到 120 岁左右——这本身就是一项成就。在其他佛法活动中，他创立了名为“嘛呢督卓”的践行，该践行在藏地非常流行，即一群人聚集在一起念诵一亿遍观音心咒。此践行来自唐东·嘉波的净观，净观中观世音菩萨向他传授了许多教法。

今天我们学习的仪轨，就在唐东·嘉波所获授的这些教法当中。观音告诉他，嘛呢咒会变得非常重要。诸禅修本尊皆与众生有业缘，而观音尤其与喜马拉雅地区有着很强的连接。你或许已经注意到，许多喜马拉雅人都念诵嘛呢咒，这在喜马拉雅地区是一项普遍践行。

有时，交谈间，人们会说嘛呢咒太简单、太普通了，他们想

要更神圣的、更高大上的咒语。但是，如果你听从你的咕噜^[1]，你会知道这个简短又看似简单的咒语，是诸佛所有教法的总集以咒语的形式浓缩成了六个音节。此咒语极为强大有力，以至于你不需要其他任何东西。观音菩萨曾说，仅仅通过此嘛呢咒，很多人将从轮回中得以解脱。



仪轨

前行部分

仪轨的第一部分是皈依文。每一部仪轨，像所有的佛教践行一样，都始于皈依。我们向谁皈依呢？我们去皈依佛、法和僧。为何要皈依？这是关键点。我们的动机先于践行本身，动机决定了从践行中所获得的加持和福德。我们以这三个因素为动机而皈依：对轮回之苦的畏惧、对三宝的信心、对轮回中一切众生的悲心。

轮回有六道：下三道（即：三恶趣）是旁生道、饿鬼道、地狱道，三善趣则是人道、非天道和天人道。倘若你仔细看，整个六道都充满苦，即便是善趣，包括天人道。此类众生或许看似快乐，但如果我们仔细考虑他们的情况，显然他们并不快乐。

天人享受奢侈无度的生活，那里的一切都是美好的；然而，他们仍要经受寿命长短的限制。随着生命尽头的逼近，天人有能力看到自己濒临的死亡以及将投生何处。但是，由于他们穷其一生都沉溺于享乐中，因而所拥有的福报都已耗尽了，现在将堕入恶趣。他们可以看到这些事情，所以濒临死亡时他们非常恐惧。在非天界，众生都充满愤怒（另译：嗔恨）和嫉妒，因为他们想趋入天界，故而时常制造与天人的战争。然而，非天往往被天人

击败，因而痛苦。

在人道，我们经受生、老、病、死之苦，这些苦无可避免——没有一个人逃得了这些自然过程之苦。在恶趣，旁生之苦包括害怕被其他生物吃掉、害怕被人类派去劳役。饿鬼则饱受饥渴之苦。最后，在热、寒地狱里有如此巨大的痛苦，无需解释。

人类被置于六道的中间，比非人和天人低的地位。尽管如此，就佛法践行而言，人身却被视为最优胜的。这是因为我们有接受、践行法教的机会，其他道都没有这些机会。

有的人或许会想，我到目前为止所讲的，都是基本教学，是给初学者的教材。然而，我相信审思轮回之苦，会为佛法践行奠定下坚固的基础，尽管我们之前已经听说这些内容很多遍了。再者，知道和相信是两回事。你或许智力上知道有地狱道、饿鬼道，但是你真的相信吗？这就是为何我敦促你们所有人去认真审思这些内容。

通过此方式，对整个轮回以及六道之苦产生清晰的、真切的了解，我们将能够以真正的恐惧、信心和悲心来皈依：对轮回之苦的畏惧，对三宝的信心，及对轮回中一切众生的悲心。这是必要的前行，在开始时要培养正确的动机，来做仪轨的正行。

另一个可以帮助我们了解轮回的教法，则是关于四个结局（另译：四际）的教法。教法说：

相聚后，最终必分离（另译：聚际必散）。

积累财富或所有物后，最终将耗尽（另译：积际必尽）。

达到高处后，最终会是下堕（另译：高际必堕）。

出生后，最终必死亡（另译：生际必死）。

无论在此生正试图积累、保存什么，总有一天它都会失去；聚集终将悉皆离散——细想现在这群人，本次教法完毕后，大家就分道扬镳了；无论获得何等崇高地位，无论有何权力，这一切都会以失去告终；有生必归死：这些对轮回的反思，能帮我们以正确的动机来转心向佛法。

此外，在轮回生而复生的循环中，一切有情众生皆曾是自己的亲眷，甚至曾是自己的父母、孩子。想着这些，对他们生起了慈悲心；基于此，我们生起证悟之心，即发愿为了一切有情众生而要获得证悟。在大乘佛教中，践行永远不应该只是为了自己获得证悟；相反，在以所有这些不同的方式仔细观察轮回之后，我们应决定为了一切众生而遵循佛法，这应该永远是我们践行的动机，今天我们学习本观世音菩萨仪轨，也应如此。

正行

在仪轨的正行部分，应观想你被一切有情众生围绕。在你及每一位的头顶，皆现出一朵白莲花。莲花上是一月轮，月轮上是“舍”字（ཤེ）。观想观音从“舍”字现出，身相洁白，一面四臂。白色象征着佛陀的纯净和清澈。在藏语中，观音是“前利悉”。“前”在藏语意为眼睛，即观音慈悲观照一切有情众生。四臂中的两只手于心间合十，这个祈请的姿势，展演的是观音正吁求着一切诸佛菩萨，来加持一切有情众生并引导他们解脱；另一双手，右手持一串 108 颗珠子水晶念珠，水晶的清澈，象征着他能以慈悲的目光，随时无碍地看到一切有情众生。他从未感到疲厌，永不止息地将众生从轮回中解救出来。他左手持一朵象征悲心的白莲花。他以五颜六色的衣服（即：绫罗五衣）和宝饰（即：珍宝八饰）庄严，左胸上披着鹿皮，这象征着观音对一切有情众生的悲心。

阿弥陀佛出现在观音的顶冠庄严的上方，这是因为观音本从阿弥陀佛的形色中生出。观音双腿以莲花姿势盘坐，象征着智慧和空性的结合。头后面有另一月轮，月亮的清凉代表着愤怒和欲望之热的冷却，以及所有负面情绪的平息。最终，你应想着你一切的咕噜、诸佛菩萨都总集成观音形色在你面前。这就是观想。

接着，我们在做顶礼时，要祈祷观音赐予我们和一切有情众生加持，念诵着此祈祷文：

ཇོ་བོ་སྐྱེན་གྱིས་མ་གོས་སྐྱ་མདོག་དཀར།།

觉沃以玛故库督喀

རྗེ་གསལ་སངས་རྒྱལ་གྱིས་དབུ་ལ་བརྒྱན།།

嘱桑杰给邬啦见

ཐུགས་རྗེ་དེ་སྐྱེན་གྱིས་འགོ་ལ་གཟིགས།།

突洁千以卓啦漆

སྐྱེན་རས་གཟིགས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།

前利悉啦恰萨咯

离垢圣尊身色白，

圆满佛陀饰顶严，

大悲圣眼视众生，

观音尊前致顶礼。

尽可能多地念诵这四句偈。

七支祈祷文

然后是《七支祈祷文》，亦称为《七支赞》，其目的是在念诵咒语前净化恶业。

- 第一支是向一切诸佛菩萨敬顶礼。
- 其次是做供养，比如花、食物、音乐，或者任何你想向诸佛菩萨供养之物。

▪ 第三支是忏悔。我们应该忏悔我们所有的过失，不仅仅是此生的过失，而是所有过去生的过失。

▪ 第四支是随喜。我们随喜所有的善行、一切诸佛菩萨的教导。随喜他人所做的善行对自己有利益。比如，若有人救了一条生命，或者施食给所需者，若我们随喜其所做，那么我们是在因他人的善行，为自己积累福德。

▪ 第五支是向一切诸佛菩萨祈请转动法轮，即予以教导、加持。

▪ 第六支是祈请一切诸佛菩萨住世，同时为了我们从轮回中解脱、证得佛果，而继续通过予以教法引导我们。

▪ 最后一支是回向文。回向时，把祈祷所积聚的任何福德，都布施给一切有情众生。与布施有形之物不同，不论何时我们通过这种内在践行来布施福德，自己所积聚的福德，不会以任何方式减少，反而会增加。



观音心咒、祈祷文的念诵

然后是观音的祈祷文。当我们在此念诵祈祷文时，想着你正在吁求你的咕噜，亦即观音。本尊是你的一切，所见所闻的一切。你在祈请观音来解救你，带你靠近他。这是一篇长祈祷文，每节后面都有嘛呢咒。

完成祈祷文的念诵后，观想通过你祈请之力、观音之力，光芒从他身体里放射而出，光芒触及到你的同时，清静了你所有的负面情绪。整个外部环境被转化为“德瓦千”，即阿弥陀佛的净土。

大师和初学者的区别在于，前者真正相信观想。作为初学者，我们知道自己该观想，但不一定相信它。我们越能伴以信心践行，念诵和观想就会越强而有力，就越能给予更大的加持和福德。相信所看到的一切皆是观音，周围的环境皆是“德瓦千”净土，所闻的每个声音皆是嘛呢咒。你的身体、语言、心同观音的身体、语言以及超然智慧完全融合。

此刻，念诵嘛呢咒。之前，我说了嘛呢咒包含一切诸佛菩萨的全部教法。嘛呢咒是由六个音节组成：嗡嘛呢叭咪吽（ཨོཾ་མཎི་པཌི་མུ་ཎི་）。

“嗡”（ཨོཾ་）有代表着三种声音的三个图形元素：啊（ཨ）、呕（ེ）、玛（ེ）。这三个元素象征身体、语言和智慧。

“嘛呢”在梵文意即珍宝，也指方便。观音有很多形色，在一个家喻户晓的表法中，他执持着满愿宝。因此，“嘛呢”既是满愿宝，亦是方便。

“叭咪”在梵文中乃莲花之意，也指向智慧。在观想为观音时，他手执念珠和莲花。所有诸佛的教法，皆是智慧和方便的结合。如是，这六个音节摄持了所有诸佛的教法。

“吽”代表智慧和方便的结合。鸟无法以单翼飞翔。同理，我们需要智慧和方便的双翼一起运作，才能从轮回中解脱。

另一个咒语甚至更短——“嗡啊吽”。你应该想这些是你的身、语、意，然后祈祷：“通过智慧和方便，带我到您那里，将我从轮回中解脱。”

这些都是容易做的简单且具力的践行。所有诸佛的教法，都是用善巧方便，以大智慧来教导我们的。虽然嘛呢咒摄持一切诸佛的教法，但我相信许多人忽视了它，因为他们认为嘛呢咒太容易、太简单了。但是，谈到佛法，即使是最简单的教法也强而有力。有很多不同的本尊践行，例如简单的、复杂的。所有的本尊都是善巧方便，所以本尊们之间并无区别。不管你的本尊有二臂、四臂，还是多臂，都没有关系——重要的是你“如何”践行。

我经常被问到为何会有不同的本尊践行。我们有不同的本尊，是因为我们以为自己不同。所有的本尊践行，都是让我们解脱和

取得证悟的方法——它们之间并没有区别。同样，人们问我，在21世纪落实2500年前的佛陀教义，是否有什么问题。嗯，这就好像有不同的菜系——意大利菜、法国菜、中国菜、印度菜、美国菜、英国菜……。有时，我们忘却了：味道是次要的，最重要的是食物给我们营养，让我们生存下来。就这方面而言，菜系是相同的，味道、颜色和其他外在因素都是次要的。

在过去，就像现在一样，人们也有头痛、身体方面的疼痛，我们有的妒嫉、愤怒等问题，他们也都有。现今，不管某人是中国人、美国人、法国人、意大利人、英国人或俄罗斯人，显而易见我们都有相同的问题，尽管我们觉得我们在外貌、文化、语言等方面不同。当我们回顾过去时，情况完全一样。内在的问题，如执着、无知、欲望和愤怒——这些都是一样的。

佛陀并未教导有关外在的事物，而是教导有关内在的事物。他教导如何将自己的注意力转向内，以及如何控制自己的心。是“心”在告诉我们某事好或坏，是“心”导致我们幸福或悲伤的体验。若我们能控制心，那我们就能控制整个世界。不论我们将面对何种状况，假如我们依然控制好心，就不会把这作为困难去体验。你永远看不到大师们匆匆忙忙。他们总是以同样的速度和步伐前进，因为他们控制着自己的心。然而，对我们而言，即使是鸡毛蒜皮之事，也会引起愤怒或其他情绪。我们让自己受到影响。

对于这么多不同的众生而言，所有的教法是如此多样化，其最终关心的是，如何解决执着和负面情绪。以简单通俗的方式而

言：能控制自己心的时候，那你基本就解脱了。我不是说仅仅控制心几秒钟，我是说心应永远安住于那个境界。解脱并非指你去不同的星球、到下一生，或者其他地方。

我们都作为佛法学生来到这里，因为我们已经意识到想要控制自己的愤怒、欲望和无知。我们相信佛陀的教法可以帮助我们。我们所有人都明白，负面情绪是我们处于轮回之因。但是，我们的践行将会根据我们对自己的信心度，而有极大的不同。有时人们告诉我，他们觉得自己只是普通的、简单的人，做着简单的仪轨践行。我无法看透他们的心，但我想我明白他们为何这样想。我可以看着自己的心，而我知道我有多少无知、愤怒和欲望。所以，有人认为他们不是那么伟大，甚至不是很贤善的或者很值得的人。我一次又一次地告诉他们这个：并没有“只是简单的践行者”这回事。假如你在法道上且正做着践行，也全力以赴着，那就没有“只是简单的践行者”这回事，因为你已迈出了一大步。不管你正在做何践行，你必须要百分之百地相信你的践行会帮助一切有情众生。如前所述，即便是简单的践行，也有和复杂仪轨相同的解脱之力。或许我们不能一跃千步，所以我们一步一步地前进，从第一步至第二步，以此类推，一路至千步。为此，重要的是我们要相信自己。

请记住，所有诸佛菩萨和我们的圣咕噜出现在轮回中，是为了教导我们，然而他们并没有在每一处教导每一个人。相反，他们选择了他们认为值得接受教法的学生。假如某些人不值得，他

们不会接受到教法。以今天为例：唐东·嘉波相信我们所有人，对我们投以信任，决定与我们分享他从观音菩萨那里获授的这个教法。我相信若他向我们展示了如此的信念和尊重——这一份荣耀，那就轮到我们展现对自己的些许信心了。所有的诸佛皆是遍知，他们皆知道过去、现在和未来。假如观音已经预见未来的追随者不会践行此法，那他不会将此法予以唐东·嘉波。再者，我们的咕噜、唐东·嘉波和观音，他们所有人都相信我们。观音、唐东·嘉波以及所有诸佛总是在这里观照着我们，只是因为我们缺乏福德且有恶业，所以无法看到他们。但他们却可以看到我们，而他们总是安住所有十方中。为此，我们不该把他们想作普通人，比如想着若不告诉他们自己所做的坏事，那他们就不会知晓——不是这样的方式运作的，我们只是在自欺而已。

外在方面，诸佛显现各异；但是内在，他们皆是相同的。几天前，我在予以莲花生大师的教法。法本中说：他总是就在门外，一旦你开门，他就会进来。他已经在等着我们，就算我们没有在等待他。如果我们相信自己，相信教法，那一切就会改变，所以无论你获得什么福德，都会数百倍增上。

我们应相信自己的咕噜、他们的咕噜等等，追溯到最初的传承咕噜，此处是指唐东·嘉波，尊者直接从观音菩萨处获得此法。他们都相互信任，因此将教法传给了学生。伴以信心，我们应无执着地、无我地、让心保持平静地践行。假如有情绪或想法生起，那你应该察觉到，想着“有这个念头”，然后放下，禅修空性。

结行

在仪轨的结行部分，你呼唤佛陀——观音，请他救度一切众生，将他们带至其境界。这就是回向功德，任何你从此践行中所获之功德，悉皆回向给一切有情众生。如前所述，这是重要的，因为这是功德倍增之处。

这样我完成了对本仪轨的讲解。

注释：

[1] “guru”（梵）音译为“咕嚕”，藏文为“喇嘛”，意为“老师”，尤其是金刚乘的精神老师。在佛学术语中，一般译为“上师”。





欧曲·拓味（佛子·无著）

怎样看待大流行

我被要求谈论关于大流行。从一个佛教徒的视角，我认为这里没有什么特别的发生。疾病和死亡一直存在——在大流行之前、在大流行期间、在大流行以后。一直是我们的业决定了自己是否将经历疾病、何时将亡。有三件事让你现在还活着：寿命、业和福德。若这些要素中的一或两个衰损，那我们可以做践行，比如放生、阿弥陀佛践行以及其他方法，来恢复这两个要素；然而，若三者皆耗尽，则无计可施，亦无人能延其寿，即便是诸佛也无法延长此人寿命。

有两种业：个体业（另译：别业）和总体业（另译：共业）。我们可以说此次大流行是众生共业。作为佛陀的追随者，我们也相信真相和事实，因此我们也只得接受并经历。

久远以前，在萨迦，有一位大师名为欧曲·拓昧（佛子·无著），他追随的不仅是萨迦派的导师，还有来自其他教派的导师。一个学生曾问他在患疾或无病、富有或匮乏、濒死或活着等这些情况下要做什么。这些是他请教欧曲·拓昧的问题。

欧曲·拓昧回复他说，生病是由于自己往昔的业，所以我们应当思维经受疾病是好事，意味着我们的恶业在自行耗尽。实际

上，有越多痛苦，就有越多恶业被耗尽。因此，我们该欢喜。而若我们无病，那也是好的，意味着我们可以做更多的善行、佛法践行，来积累福德。

若我们富有，这是好的，意味着我们可以做很多事情帮助他人，同时积累了福德；但若我们极度贫困，我们也应欢喜，因为这意味着我们的“我执”所引起的烦恼，不会那么严重，没有那么多负面情绪的力量，我们将能做更宏大的善行。不管富或贫，皆是好的。

若我们正面临死亡——这是我们业的产物，死亡是我们所有人都不得不经力的事情，死亡意味着我们在此生能做的恶行数量，正进入尾声了；另一方面，若我们活着，这也是好的，意味着我们在此生中，会有更多机会践行佛法。

最后，我想引用大师寂天菩萨之言：“如果事情有解决方法，有何好担心的？如果事情无法解决，为何要担心？（另译：若事尚可改，云何不欢喜，若已不济事，烦恼有何益？）”换言之，不管我们觉得是否有解决方法，都不该担心。以法相伴，我们得到妥善的关照——我们有伟大的导师，我们是践行者，而且我们能够面对挑战。



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**

www.sakyatradition.org

2022©All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有