



白玛哈嘎啦灌顶后的建言

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

<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

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——智慧金刚仁波切于 2021 年 8 月 22 日，在西班牙巴塞罗纳的萨迦德究土特授予白玛哈嘎啦灌顶后，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。

本篇由陈氏家族慷慨赞助。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。



佛法劝诫我们，若要离苦得乐、解脱、证悟，就得放下种种执着；既然如此，为何又有财神尊、长寿佛这些本尊的践行法门呢？

何为“修法”？其目的又是什么？
修法是否意味着，我们必须如玄幻小说中的人物，肄业辞职，远离人群，到深山野岭“修法”呢？

本文，
法王就佛法践行的盲点，提纲挈领，予以点拨。

白玛哈嘎啦灌顶后的建言

白玛哈嘎啦（即：白大黑天）是我们为了实现精神目的而践行的财神本尊——我们践行此本尊并非为了世俗目的。倘若你仅仅是为了世俗成果而践行白玛哈嘎啦，例如为了变得富有或出名，那你只会更深地陷入轮回——作为佛教徒，我们的目标是脱离轮回。然而，我们的精神践行，可以受益于某些物质条件，比如长寿、健康的身体等。有许多本尊践行可以帮助我们具有这些有利条件。举例而言，要长寿，我们有阿弥陀佛（另译：无量光佛）；要健康的身体，我们有药师佛；要净除自己践行上的障碍，我们有金刚手菩萨。白玛哈嘎啦亦如此。

财富有多种形式，比如，有内在财富和物质财富。任何我们拥有财富的形式，都取决于自己的业：增加善业，会增加我们的有利条件。佛法践行者当然不需要太多的物质财富，但我们需要足够的物质财富来生存。你可以想，财富就像拥有一辆车。假如你想开车去往某地，你需要汽油；或者如果车是电动的，则需要电池。不管那辆车有多大或多好，没有汽油或电池，将无法运行，而它对你将不再有价值。

对我们而言，目的地就是佛果。我们的目标是证悟，即觉醒，而我们所做的一切践行，都是要达成这个方法（另译：方便）。以禅修为例，它有短期的和长期的利益。短期内，其利益包括缓解压力和有更平静、更放松的心理状态。许多人以禅修来缓解职场、家庭或生意上的压力。作为佛教徒，我们践行禅修的目标则是长期的：践行禅修是为了获得慧（即：胜观）或对本性的认识和见解。

为了获得慧，首先我们需要控制自心。若我们无法将自心保持在一个状态（即：安住），那么，要获得对本性的认识和见解会很困难。这就是奢摩他（即：寂止）践行的重点：首先，要控制自心。目前，我们的心随处游荡，我们在同一时间想着十件不同的事情。我们的心总是在未来，想着午、晚餐，或关于明天、明年的计划，关于我们的恐惧，等等。一颗稳定的心是禅修之始。当你能够将心持续地置于一处时，你就可以将专注力引向任何你所欲之处。

请记住：我们所有的负面情绪，都来自愤怒（即：嗔）、贪执（即：贪）和无知（即：无明或痴）三毒。若我们研究这三者，会发现它们归根结底指向两个因素：怀疑和希望。这二者都意味着心住在未来，不管你担心某些事情，抑或对其有所希冀。基本上，我们将未来的问题带到了现在。在现实中，担心这些事情当然是没有意义的。你和我可以整天担心关于明天会死的可能性。毕竟，我们肯定有一天会死去，而且它或许会在明天发生，但我们不能

这样过活。是的，总有一天我们都会死；不过今天我没有死，而且我可以专注于我的佛法践行。

在我们把心置于当下时，我们会更平静、更自在。我们往往感到不满足，认为拥有的不够——无论是食物、财富还是生活中的其他东西。假如我们能够只是回到当下，我们会觉知到我们现在所拥有的东西。非常有趣的是，当我们放任自己的心离开当下、信马由缰时，我们会感到不满。



对我们而言，重点是让我们的心保持平静并维持于“一条直线”中。我们一般会不停地在感到快乐与不快乐之间徘徊交替。当然，我们不能让自己冷漠无情，但是我们可以让自己的精神状态更加稳定。这是一项重大成就，对你的日常生活会有影响。若不把你的佛法践行带到日常生活中，就宛如一个有钱人活得如同乞丐般，这违背了拥有财富的目的。

此外，当你快乐，就会正面地影响其他人。你或许已经注意到，其他人可以感受到我们的能量。我们快乐时，周围的人会变得更快乐；若我们不快乐，也许总是生气，这也会影响他人。如果我们总是生气，他们或许会害怕。

佛教的基本教义是，愤怒乃三毒之一，三毒即贪执、愤怒以及无知。我们知道这一点，然而，在“智识上了解某事”与“伴以信心而具的知识、确信的知识”之间是有区别的。在我们的佛法践行中，我们努力获得“确信的知识”。我们在智力方面知道我们都会死，但是考虑一下失去所爱的、关心的人，比如父母、孩子或宠物会怎样？你可能会哭泣和尖叫，或者感到身心不安；然而，在你接受这个人已经离开了的那一刻，你就会停止哭泣，你可以开始恢复你的正常行为。干扰的出现，是因为你执着于那个人，拒绝相信他们已经离开了，尽管你知道这是真的。在你最终接受这个事实时，你就可以开始恢复正常的状态了。这就是“知道”与“伴以确认信而知道”的区别。

以道德为基础，并且伴以佛法的学习，这就是我们需要践行之处：慢慢地，建立一颗平静的心，长养确认信的知识。这不会在一夜之间发生。通过佛法的学习，我们可以知道什么是恶行，我们还可以知道应该对他人有悲心。这些都不是难以知道的事情。但是，将这些付诸日常生活中，却是另一回事。我无法观你的心，但我可以观自心，而我知道当我生气或经历贪执、无知时，将知识付诸实践是多么的困难。我们需要找到可以应用于观察自心的方法，以便在愤怒生起时，能找到并分析它。当你尝试这样做时，肯定会有所不同。如果你发现哪怕是一个小方法，可以让你观察到你的愤怒，它就会让愤怒减少，而这就是一项真正的成就。

诚然，要获得证悟，光是为了自己的利益而践行佛法是不够的。我们应该想到，世上每一位的所欲之事，皆跟我们自身有着相同点。念头太容易像国王住在宫殿般地住进自心，想着“我一定要有最美好的家或最英俊的男人、最美丽的女人”，又或者我们想“我必须在最高大上的餐厅用膳，享受最美味可口的食物”，或者想“不管他人有什么，我也应该拥有”。我们都有自己的清单。即便在一个小团体中，我们也会受到这些想法的影响，例如：“嗯，我是更加漂亮的”，或者“我更加擅长这个或那个”。即便只有两个人时，这些想法也会出现。我们的心在玩弄我们，而我们必须审视这些想法，了解它们是如何运作的，并去获得真正的、因确认而相信的知识。

从某一方面而言，证悟是极为容易的。我们都知道空性，即

这个、那个不是固有存在的。说起来容易，但是要彻底地、有信心地了解空性却极其困难。要证悟空性，意味着将自己从我执的想法中摆脱，这是我们的基本目标。我现在以非常简易的方式，向你们解释这些事情。当然，我们可以花毕生的时间，去学习这些东西；然而，我想强调在日常生活落实我们已懂的知识之重要性。我们不是为了学习或者变得聪明才学习佛法，而是为了了悟我们心的本性。然后，我们可以通过运用我们的理解力、慧，同时观察我们的情绪——我们的愤怒、贪执和无知，在日常生活中践行佛法。如果你能分析为何你会感到愤怒或贪执，那就是一个非常好的践行方法。你不仅仅可以在仪轨践行期间或者在寺院中这样做，还可以与家人、邻居或同事在一起时这样做。倘若你做了，那你会有更快乐、更自在的人生。

即便我们在践行白玛哈嘎啦时，也应该在没有我执、执着，同时伴以对空性的一些了解下而践行。举例而言，你在观想着玛哈嘎啦，记得你做的每一个禅修、仪轨中，有一个生起次第，最后有个圆满次第——这是重要的。若你对自生起次第有执着，那么你可能会开始认为你是如此强大有力，或者你可能会陷入某些其他过失中。仪轨的最后，我们将一切融入空性中，而这是对自心的重要练习。

这些就是我今天想和大家分享的事情。我现在希望你们会精进地践行佛法，并且将你的践行带进日常生活中，因为你所学的任何东西，若没有在生活中运用它，就毫无意义。当然，即便你

精进地践行佛法，获得证悟可能也需要好几世。对于其他人而言，也许只需要数年或一生。有些人甚至在灌顶仪式上就获得了证悟，肯定有这种情况发生过。





第 43 任萨迦·赤津法王——智慧金剛仁波切，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>

2022©All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有