



# 灌顶前谈绿度母

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



2023 © 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](mailto: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](http://www.sakyatreasures.com)

Twitter: [Sakya\\_Tradition](#)

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——智慧金刚仁波切应德国法兰克福萨迦卡登岭的祈请，于 2021 年 6 月 5 至 6 日赐予此开示。“萨迦传承”于 2023 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 Helen Hong、Maria Julia Silva、谢宝萍、谢宝琼慷慨赞助。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。



# 导 读

提及如雷贯耳的度母之名，许多人脑海中立刻会浮现出一位温柔慈爱的女性，度母通常成为众生祈愿和寻求皈依的对象。

然而，我们对于度母究竟是谁、为何她以女性形色显现、度母如何成就大菩萨等等，往往不甚了解、缺少深层理解。

作为凡夫的我们，似乎与度母之间，存在天壤之别。但法王为何说“在忙于生活的现代人中，更应以度母为楷模”呢？

本篇，法王开宗明义，阐明如何将佛法知识与实践融会贯通，最终证达度母、诸佛菩萨的境界。



绿度母

# 目录

引言	1
度母起源的故事	2
度母的二十一化身与心咒	9
在印度与藏地的度母践行	12
简短的禅修	15
践行佛法的建言	16

## 引言

大家好。不久前，强巴拉和萨迦卡登岭请我给予度母教法，过了一段时间，杰尊古秀尊者亦建议我这样做。我会尽自己最大的能力，努力实现咕噜<sup>[1]</sup>们的愿望。我认为杰尊古秀是一位度母，她是我的根本咕噜之一。





## 度母起源的故事

### 益希达瓦公主发菩提心

多劫前，在鼓音佛时代，度母诞生为一位伟大国王的公主。这位国王对鼓音佛有极大的信心，他从鼓音佛那里获授了诸多法教，也做了很多佛法践行。他的女儿益西·达瓦（意：慧·月）公主，既美丽又非常虔敬，是佛陀的杰出弟子。数百年以来，她忠心承事和礼敬鼓音佛，向佛供养珍馐、鲜花与水，并做了许多其他事情，来表明她的虔信和忠诚。鼓音佛见她虔诚，甚是欢喜。

在释迦牟尼佛的时代，也就是我们这个时代，有人或许立刻就会发问：“她怎么能学习几百年呢？我们即使活到一百岁，也是稀有的了。”但在那些岁月中，人们的福德普遍如此之大，一般都能活千千万万岁。这就是她如何能像经文中所说的那样长期奉献给佛法，并且能做那么多的佛法践行。

益希达瓦公主许诺她会变得像佛一样——她要为了一切众生而获得证悟，这是她对佛陀的承诺。当她开始践行菩提心的禅修时，她就做出了这个承诺。我们无法直趋菩提心禅修，因为菩提

心的基础是大悲心。大悲心简言之就是：发愿让每一位众生脱离痛苦与苦难。对有情众生有这样的感情，叫作悲心；对每一位有情众生都有这样的感情，叫作大悲心。

与菩提心一样，我们亦无法直接践行悲心禅修。悲心的基础是慈心，即愿一切有情众生快乐。在你能生起真正的慈心之前，还有更早的一步——你需要明白此生之后还有生命，即轮回的存在。在我们禅修慈心的法会中，我们以“母亲”作为禅修的基础。对于我们大多数人而言，自己的父母，尤其是自己的母亲，是我们生命中最亲近、最亲爱的人。这个原则是，要忆念你最爱的、最关心的人。了知并认同此人为你而存在，是佛法践行的第一步。第二步，是了知并认同一切有情众生在不同的生生世世中，都曾为了你做过这个人。你应该想想他们给过你的指导、展示过的爱，不仅是在此生，而是在无数生中。第三步，是感到你想要报答他们——这些母亲给了你如此多的爱与慈悲。通过这三个步骤，你可以增进慈心的践行，即希望一切有情众生快乐之愿。

之后，你就可以继续践行悲心了。悲心是为了一切有情众生摆脱痛苦与苦难的愿望。你应该明白，你所爱的人正在受苦，因为他们处于轮回之中。他们因为自己的业、自己的行为、自己的烦恼，而处于轮回中。轮回中的每一位众生都有愤怒（即：嗔恨或嗔）、无知（即：无明或痴）、欲望（即：贪）等烦恼。然后，我们会因为自己的烦恼而造业。脱离轮回的因是善行和善德，但由于烦恼很强大，所以善行和善德对我们来说非常难具备。减少

烦恼、行持善法、多思慈悲，这些对我们来说都是难以做到的事情。因此，我们在轮回中受苦、周而复始地受生，如同在轮子里转动。

每一位有情众生都曾无数次转生，每一位都曾无数次做过我们亲爱的母亲，每一位都以这种方式与其他的每一位有连结。当观修挚爱在轮回中持续经受苦时，你会强烈地希望他们幸福，强烈地想要他们能够脱离痛苦与苦难，你会想要解救他们，只要你能做到。心中伴以这样的目的，你就会想要证悟，发愿为了一切有情众生而证悟，以使他们能够解脱，我们称这种极为崇高又神圣的想法为觉悟之心或菩提心。这种想法并不容易出现，它是极为稀有的。

### **益希达瓦公主誓愿要成为女佛**

公主一发菩提心，就经常禅修菩提心；同时，她继续承事鼓音佛和僧众，以及成千上万的佛菩萨。成百上千年来，她供养他们，供养他们水、珍馐、鲜花和许多其他东西。诸佛菩萨看到她日复一日、年复一年地做这样的大事，都很欢喜。他们告诉她，若她发愿，可以祈求此生中从女性变换成男性，并继续践行佛法，直至证悟。诸佛菩萨说，他们也会与她一起祈祷。

公主对他们说，世间许多成佛者是以男性形色显现，女佛却寥寥无几。她说，她想以女性形色获得证悟。鼓音佛对此欢喜并说，在未来，益希达瓦公主将被称作“卓玛”，意为“救度女”。他授记她将获得证悟，且将在证悟后保留“卓玛”这个名号。

## 益希达瓦公主践行寂止与胜观禅修

因为她想为了一切有情众生而证悟，所以她开始禅修奢摩它（即：寂止），或说练习禅修来控制 and 调伏心。你们当中有些人可能没有注意到这一点，我们的心犹如瀑布一般：从远处看，瀑布似乎是一整个东西，就像水柱下落；但事实上，瀑布是许多小水滴一个接一个来的。就像这样，我们的心是许多不同的念头接连而来的（即：意识）流，而我们却没有注意它们。在观察之前，我们不会注意到有多少念头在自己的心中流过。

我的一位导师告诉我，心宛如一片海洋。海洋的顶端有波浪和许多可见的动态。人们从未见过一片广阔的海洋仍然会像一个小湖。我的导师说，当你开始观察心时，你会看到表面充满了疑问、充满了好奇、充满了运动；但一旦你深入水中，就会开始注意到一切都更平静了。我们必须超越第一层，才能找到平静、平和（即：寂静）的状态，才能了解自己。心会“去往很多方向并忙碌起来”，直到它受控制为止。我在萨迦学院时，学院的住持指出，我们在房间里做课时，心容易在别处。也许我们正考虑着要买牙膏或牙刷——自己的心在商店里；或者，即使我们在房间里坐在法本前面，心却在其他地方，这里或那里。

我们需要使自己难以驾驭的心得以控制。我们常常认为自己处于掌控之中，或者“自由”就是能够随时做任何自己想做的事；但事实上，我们并不自由。我们是欲望（即：贪）、愤怒（即：

嗔)与无知(即:痴)的奴隶。我们所做的每一个决定、我们的每一个念头——比如“认为我们是自由的”，实则都由烦恼驱使，即使在梦中。你也许没有注意到这一点，但重要的是理解它。如果我们要进步，就必须意识到自己所犯的过失。同样，我们必须先封住水壶上的所有孔洞，然后才能用它来装水。如果水壶上有孔洞，无论往里面倒多少水，都会漏出来。当我们意识到自己的过失且改正时，未来采取的每一步都会对自己有所帮助。

要控制自己的心，要拥有稳定且坚固的基础，以使我们在其上建立的一切也都坚固，这源自奢摩他的练习。“奢摩他”意即要稳定你的心。练习奢摩他的第一步，是拿一朵蓝花、一尊佛像或其他可以放在你面前的物体或图像，利用它来令你目不转睛；然后，注意力专注在这个物体上。听起来很容易，但是像这样将心安住在一处是艰难的。心可以飞向任何地方，不受任何限制。然而，真正的自由来自将你的心安住一处，即稳定自心的能力。

心的力量是不可思议的。在世界上所有强大有力的事物中，最强而有力的是人类的心。心的想象力和创造事物的力量比任何其他力量都要强大。科学家表示，我们只利用了百分之五的心智能力，这就强调，我们可以做的事情是无限的。有时我会和朋友开玩笑，想象几亿年里写了多少首歌，而且仍有新的歌曲被创作出来，这是海量的音乐了。或者，试想一下多少双鞋子已被设计出来了，尽管我们的脚很简单。各公司每年每季都会制造数百类不同的鞋子，然后在下一季他们会创出更多款式。外出时，我看

到所有这些不同的东西会惊讶——我惊讶地发现我们的心多么强而有力。我们的心确实没有局限。

这就是为什么我认为，在我们觉得佛果难以成就的时候，是我们低估了自己的心。我们低估了自己的信心、自己的信念。当你有自信时，无论你在做什么有限的佛法践行，都会变得百倍有力。你必须相信自己，否则，你也许在追随世界上最伟大的导师，但你基本上是在要求你的导师为你去做一切。人们想要佛陀把他们携往证悟之境地，但证悟并不是以此方式运作。你的导师摄受你做学生，是因为他们相信你；否则，他们也不会摄受你，这是要铭记的重要事情。我经常收到来自学生们的提问，让我觉得他们需要更多的信心和对自已更多的信念。

一旦你熟练了寂止，就意味着你可以控制自己的心，那你就进一步迈入胜观，即证悟空性的禅修。益希达瓦公主这样做到了。她践行寂止与胜观的结合，并证得果位——她了悟了空性。她的心变得非常强而有力，她将证悟之力集中在解脱和帮助一切有情众生上。她将成百上千的有情众生从轮回中解脱出来。

人们有时会向我问起有关“在现代化世界中践行佛法”或“在繁忙城市中生活”的建议，我认为我们可以向度母学习。她其中一个特别之处是，她并没有去洞穴或僻静之地进行这些禅修。她在身为公主的生活中就做到了这些。你可以想象，身为公主，就像今天的名人一样，她周围的生活奢华无度，可以获得自己想

要的一切奢华之物。虽然住在富丽堂皇的宫殿里，但她并不执着于这种生活方式，这是我们要记住的特别重要的一点。她不执着于奢华的生活方式——她有的山珍海味、芬芳香氛、宏伟宫殿、金银钻石……——她能够以公主的身份生活，同时践行佛法，并取得那么伟大高度的成就，解脱了如此多的人。正如佛陀所言，她获得了“卓玛”这个称号。

### **卓玛以女性形色再来利益众生且成佛**

当鼓音佛授记公主将被称为“卓玛”时，她承诺会继续以女性形色回来利益众生，那是她的承诺。所以，她的下一世，在不空成就佛时代，她投生为女身。她做供养和佛法践行，是一位非常优秀、虔敬的学生。她向不空成就佛立誓，她会保护一切有情众生免受伤害。她以对一切有情众生的慈悲心、菩提心，降伏了许多恶灵，帮助了许多有情众生。度母的另一个专长是替那些呼唤她的人分担痛苦与苦难。当痛苦与苦难被分担时，苦就会减少。每当有人呼唤她时，她都无所畏惧。她以这种方式帮助了很多人，并获得了“育玛”（意为迅疾女）和“帕尔嫫”（意为无畏女）等昵称，以及其他名字。

她在被授记后的第三世，生于毗卢遮那佛（即：大日如来）及五佛时代，又是女身形色且再次成为优秀虔敬的学生。毗卢遮那佛对她十分欢喜。诸佛以光的形式结合起来加持她，给予她灌顶，有些人称之为光灌顶，这和观音灌顶基本是一回事。她获授灌顶后，便证悟成佛。

## 度母的二十一化身与心咒

有二十一位绿度母化身。她们通常作为环绕中间绿度母像的二十一个度母化身而呈现，总共二十二位度母。关于这二十一位度母化身的由来，我想我一开始就说过，度母是观世音菩萨的化身，观世音菩萨是阿弥陀佛的化身。久远以前，观世音菩萨向阿弥陀佛许诺他会禅修，直至世间一切有情众生皆脱离痛苦并从轮回中解脱。在那之前，他不会有任何自私之念或我执。直到那时，即使累了，他也绝不疲厌。结果，他解脱了许多有情众生。

过了很长一段时间，他对自己感到满意，他认为自己已经解脱了大量的众生，故轮回中可能只剩下少数众生了。出定后，他想看看是否还有众生在轮回中。令他惊讶的是，他见到在轮回中的众生甚至比 he 刚开始入定时还要多。见到所有这些受苦的众生，他万分悲伤，开始哭泣。他哭得很厉害，以至眼泪都成了小湖。在此湖中，生出二十一朵莲花。在这二十一朵莲花中，有二十一位度母，或说是度母的化身。

她们都告诉他：“观世音菩萨，不要担心，我们与你同在。我们会帮助你，也会努力，直到每一位有情众生都证悟。”这些



度母承诺要帮助那些经历困难时期和经历各种恐惧的人，这些恐惧包括对痛苦与苦难的恐惧、对狮子的恐惧、对盗贼的恐惧、对地震的恐惧、对溺水的恐惧以及所有其他类型的恐惧。度母的化身承诺要将这些众生从轮回中解脱出来，对于那些呼唤度母名字或向度母供养的人，她们承诺不仅会解脱他们，而且会帮助他们获得证悟。

度母密咒是十字真言：

嗡 达咧 度达咧 度咧 梭哈

“嗡”由“阿”“哦”“玛”三个字组成，这是度母的身、语、意，它是所有密咒中最重要 的音节。

“达咧”的意思是度母。我们用此咒呼唤她。

“度达咧”是度母名字的另一形式。

“度咧”意为迅疾。每当有人呼喊她的名字时，她就会立即前来帮助他们。

“梭哈”则意为发愿。当我们呼唤度母时，我们是在发愿并祈祷。

这可以用很多方式来解释，但基本上你是在呼唤度母并祈

祷：“愿一切有情众生皆摆脱痛苦与苦难，也愿一切有情众生皆获得证悟。”你是在呼唤度母并发此宏愿。

我们也有念诵的文本，叫作《二十一度母赞》，由毗卢遮那佛所撰，融合了观世音菩萨为度母所写的许多经文和仪式法会的意义与精髓，文中有二十一节偈颂。有人告诉我，它是专门为堕落（即：末法）时代而造的。在这个时代，人们会变得懒惰，或者践行佛法机会较少，或者心较少受到控制。对于这些人而言，二十一节的文本就容易学习和念诵。

## 在印度与藏地的度母践行

佛经里有很多关于度母的说法，这是我们这个时代的释迦牟尼佛，也即现在佛的教法。我们还知道，他的许多学生都践行度母，甚至持度母为主要本尊。了解这一点是重要的，因为这激励我们向他们学习。曾有许多伟大的佛教导师，他们的主尊都是度母。我马上有个问题：为什么有那么多的其他本尊，却有如此多的大师选择践行度母？答案是，度母极为迅疾，她是一切诸佛事业的化身，她是一位非常强而有力的、活跃的佛。

度母的践行者之一是龙树菩萨。释迦牟尼佛说，多年之后，会有一位大学者前来并教导中观，而他的主要本尊是度母。学哲学的人会研习龙树菩萨，他的主尊是度母。据说，她在龙树菩萨的净观中前来启发与引导他，并劝诫他禅观空性。许多其他大师也以度母为主要践行。当然，我指的是度母的密续践行，它是神圣且被保密的。

度母在阿底峡时代来到藏地，阿底峡是一位来自西孟加拉的学者，前往那烂陀大学学习并成为当时最伟大的导师之一。那烂陀被认为是当时最负盛名的大学。顶尖学者远道而来，到此学习。

阿底峡当时在想获得证悟的最佳方法是什么，因为有太多的方法。就在他心中闪过此念之时，他看到天空中有两个女孩正在交谈。

其中一位询问获得证悟的最佳方法是什么，另一个女孩回答说：“获得证悟的最佳方法，是通过慈心、悲心和菩提心的践行。”

他正在转绕一座小寺院，那里空无一人，但门却突然打开。他走进去，看见一尊度母像。直至今日，你还可以前往位于印度比哈省的菩提迦耶，看到同样这尊度母像。我们有福报才能够看到它。

一个声音从佛像里传出来说道：“你的最后一个学生在藏地。你应该去那里，在那里你的事业会兴盛。虽然这意味着你的寿命会变更短，但却会更有意义。”

这是度母给阿底峡的建言。随后，他开始准备前往藏地。

如果你研究历史，就会学到阿底峡是受藏王之邀到藏地的，但这只是表面的故事；内幕故事是，他由度母指令去那里见学生。

到达藏地后，他在那里寻获了许多学生，他亦遇到了他的最后一位学生，名叫仲敦巴。阿底峡奔走整个藏地，举办了许多法会并传授法教，他使度母践行之法在藏地盛行开来。

纵观所有学院都是如此。在寺院里，你会看到释迦牟尼佛的像。但若你留意，一般民众都在念诵“唵嘛呢叭咪吽（即：观音咒）”或“唵达咧度达咧度咧梭哈（即：度母咒）”，这些都是家喻户晓的。有许多关于度母以各种化身示现在普通人面前并帮助他们故事。许多公主、王后和佛教大师的夫人都是度母的化身。在藏地，家人在下午或晚饭后坐在一起共修度母祈祷文亦很常见。

我认为这是鼓舞人心的。本尊众多，但据说度母和观世音菩萨与藏地、藏传佛教有着特殊的业缘，这犹如与一位老师或咕噜有业缘一样。好老师有很多，但如果你找到一位与你有业缘的老师，那么你的证悟将会迅速一百倍。你可以跟随和你有业缘的老师非常迅速而自然地学习。

言简意赅，今天的教学就此圆满。许多人都求度母仪轨，但一般而言，对于密宗来说，没有开许或灌顶，你不能念诵咒语或仪轨。明天，我会予以度母灌顶，并给予《二十一度母赞》的口传。

## 简短的禅修

在开始灌顶之前，我想做一个简短的禅修让心平静，因为我们的心的通常都忙于思考。我们应做准备且准备好接受灌顶，就像我们进食前洗手一样。

要记住，每当你接受任何法教或做任何仪轨、任何仪式或任何其他践行包括善行时，你都应该怀着大悲心，同时为了一切有情众生，伴以要解脱他们的证悟之心——这使它成为大乘或金刚乘践行。这种动机是每一次练习的基本部分，当然亦是本次灌顶的基本部分。

现在我们将对悲心做个简短的禅修，悲心是所有大乘法教之基。若你难以想到一切有情众生，那你可以专注于呼吸，即呼气与吸气，或者你面前具备的任何物体，比如，一朵花、一尊佛像、佛或本尊的一张照片……。你可以将心专注其上。

[ 简短的禅修 ]

## 践行佛法的建言

### 动机、自信、精进

为了有助于记住我们获授灌顶的原因，要思考投生为人是稀有且艰难的。投生为人，就提供了最佳机会去成为佛法践行者。我有时会说我们有受苦的机会，因为没有受苦，就无推动力、不会受激励去践行佛法而成觉。痛苦与苦难是生命中非常重要的一部分。通常，人们害怕死亡，但作为佛法践行者，我们认识到死亡是佛法践行的一部分。我们明白自己是凡夫，我们的时间是有限的，因此，我们以人类的形色存世期间，需要尽己所能践行佛法。我们不应该想明天或者退休时才可以践行佛法。我们不知道明天和下辈子哪个先来临。

我并不是说我们必须放弃一切，或者我们必须今天在或现在做所有的佛法践行；但是，无论我们做什么，我们都应该以全然的虔敬心与满满的信心去做。我确定你们大多数人已经练习过或长或短的仪轨，也许你不觉得在做的仪轨是在帮助谁。因为时间很短，或者因为自己懒，所以我们尽可能快地练习仪轨，也许我们删减了咒语次数。我们用心去做其他事情，而不是缓慢仔细地

专注于仪轨。别人可能不知道，但你自己知道：你是在匆匆忙忙地完成它吗？在练习或践行的过程中你有哪些情绪？这些都是重要的问题。无人是完美的，但我们必须尽力。无论你是否住在山洞、寺院或任何地方，也无论你练习或践行多少个小时，只要你怀着完全的信心和虔敬心去做，你做多久或做多少在此都不是重点。你可以以完全的信心念诵一句咒语，这或许比念了数小时但心却在做其他事情要好得多。在我们所做的每一次练习与践行中，质量比数量更重要。

我给过很多人很多灌顶，我总是说获授灌顶是佛法践行的一部分，它并非践行的全部。犹如去看医生、接受诊断并接受药物治疗一样，这些步骤只是治疗的一部分。之后，你就按照医嘱去做：吃药、吃合适的食物、锻炼。如果你去看医生但不吃药，那不一定能指望得到成果；同理，获授灌顶之后，真正的工作就从你的佛法练习或践行开始了。佛法践行是从轮回中获得解脱、成佛最重要的部分；否则，你仍然可以从灌顶中获得加持，但却不是你可以获得的全部利益。

有人想要接受很多灌顶和加持，但到了佛法践行的时候，他们却告诉自己很忙，如前所述，这没关系。度母在成觉之前是住在充斥着奢华的宫殿里的公主，但由于她对世俗事物无执着，所以她能够从佛法践行中取得很大的成果。你可以和家人住在房子里，你可以做你的工作、经营你的生意，如果你能消除对这些事物的执着，如果你忆念无常，你的佛法践行就会容易得多。你与证悟之间的距离完全由你决定。无人可以送你到地狱或送你到天



堂（即：天界）。重要的是你如何践行、如何看待世界、如何长养智慧，这就是为何我之前谈到相信自己。如果你相信自己，那么一切都会进展得更快，你的成果也会更强。

即使你不相信自己，你可能仍对你的咕噜有虔敬心。也许你真诚地想“我会做我的咕噜所说的一切”，但最终，你的咕噜并不想要任何东西，只想要最重要的事情——你的佛法践行。咕噜住世，是因为我们的虔敬心和我们对他们的需要，不是因为他们想在这里；甚至一位咕噜的寿命有多长，也取决于其弟子对他的虔敬心。正如我之前所说，大多数人认为，如果他们一天进行四个小时的仪轨练习或践行，或者进行闭关，他们的咕噜就会很高兴，但这不是全部。

## **咕噜是你自己最好的部分**

你应该将咕噜视为佛陀本人。<sup>[2]</sup> 你不能想：“我不告诉他，他就不会知道；如果他没有看到我，就不会知道。”如果你不相信佛陀和咕噜是同一回事，那就大大减少了所得到的加持之力。伟大的萨迦派导师阿贝堪仁波切说过：“如果你相信你的咕噜并承事咕噜，就是在承事一切诸佛；但如果你不恭敬咕噜，就是不恭敬一切诸佛。”我想说的是，如果你衡量一下他们的重要性，咕噜比佛陀重要得多，这是因为，虽然佛陀存在，但除了你的咕噜展演给你的，再无通往证悟之道。一旦你找到了你的咕噜，那一切都是美好的。

我曾一度担心：“在这个无常的世界里，就连释迦牟尼佛都在八十一岁圆寂了，世间没有了我的咕噜，我该怎么办？”但后来，通过我自己的佛法践行、阅读文本，并与我的住持和学者讨论后，我发现咕噜亦不是他人，正是你自己。你自己最好的部分投射在你面前的咕噜身上。尽管他可能显现上肉身与你不同，甚至是来自不同国家、地区的人，但这些并不重要，因为关键是，咕噜就出自你自己。当我发现这一点时，我感到解脱了。在任何情况下，我的咕噜无论如何都会与我同在——这给我极大的宽慰；而且，我自己亦无可隐瞒遮掩的。就像你的影子永远存在一样，你的咕噜也与你同在。咕噜是你的一部分，投射在你面前的最好的部分。你可能会看到这个人是一个不同的形色，但这仅仅是外表显现，而且并不重要。基本上，这就是何为咕噜。

自己与咕噜之间无二无别。因此，认为“哦，我的咕噜是一个男人，我是一个女人”，或者“我的咕噜是一个女人，我是一个男人”是目光浅短的，这些事情根本不重要。它们只是表面显现，没有什么可担心的。咕噜就是你自己：咕噜的声音就是我的声音，我的声音就是咕噜的声音；咕噜的言语就是我的言语，咕噜的心就是我的心。基本而言，你自己最好、最纯粹的观点就是：视咕噜就在你面前。这就是为什么当你践行佛法时，你对你的咕噜是透明的，你无法向咕噜隐瞒。

我们应该相信这一点，而不仅仅是知道这一点。知道和相信不是一回事，这对于我们的践行来说是重要的一点。我们都知道我们为何在轮回的此处，也知道轮回如何运作，我们可以在文本

中读到这些内容并理解它们。同样，我们都知道有一天我们会死，没有办法隐藏或逃避。尽管如此，当我们失去家人或爱人时，我们还是会感到非常悲伤。为什么我们会这样感觉？如果我们知道一切都是无常的，无论我们如何保护某人，他们总有一天会去世，那我们为什么会感到悲伤呢？然而，我们还是如是做了。

我认为这是因为我们没有百分之百地相信。我见过有些人往生并保持平静，没有恐惧或哭泣。我见过很多佛法践行者是这样往生的，包括我们的一些咕噜。这些都是好的佛法践行者，不惧怕死，而且了知无常。他们知道自己会以另一种形色转生。如果你有福报，业因果好的话，你就会投生为人，这样你的佛法践行就会继续下去。我的一位已经去世的寺院主持曾经说过：“我会回来的。没有什么可担心的，就像换房一样。”他说，来世他会拥有更健壮的身体，因为他今世有点重。他就是这样跟我们说的。

## 证悟空性

我们所做的一切佛法践行，都是为了证悟我们自己的真实本性或空性。为什么我们要证得空性？如果我们了悟空性的真正意义，那就可以将之应用于“自我”。当我们意识到没有“我”、没有“自我”时，就不再有任何执着。你越早意识到这一点，就能越快获得真正的快乐，即从轮回中解脱，或者根据你的能力而达至另一个层次。正如我之前所说，大多数人已经非常清楚我们为何会在轮回此处，是因为无知、欲望、愤怒这三种烦恼。我不

认为有哪一个新学员不知道这个事实，但我们必须百分之百相信。我们必须有百分之百的信心，并且必须长养这个信心。如果你能日复一日地致力其中，越来越多地思考它，那就会更容易对你的佛法践行有完全的信念与信心。

我们都会说“是的，这非常重要。痛苦与苦难是真实的，我们想要脱离轮回”，但仅仅表面上这么说是不够的。如果我们想让自己所言具义，我们就必须付诸实践。无论你做何佛法践行、践行哪个本尊，无论是简单的还是复杂的，都无关系——这些区别并不重要。你不能说“我的本尊更具力，他有更多的手或足，或者更好的颜色”，这些事情并不重要。一切本尊、诸佛都是一样的，他们之间毫无一丝区别。它们以不同的形色显现，只是为了利益有情众生和他们的佛法践行。你可以想象，如果你既喜欢某人又通常跟他意见一致，你会倾向于接受他们所告知你的事；但当你不喜欢的某人、不信任的某人说了一样的事情，你也许也很难相信或接受这份一样的信息。这基本上就是为何我们有不同的本尊与咕噜。

无论你获授哪种教法，无论你做何佛法践行——仪式、闭关或其他，其最终的结果都是空性，即“无我”或“无自我”的见解；剩下的一切，便是不同的方法（即：方便）供我们选择。至于哪种方法有益于你，你可以从你的咕噜处寻求建议。

[ 灌顶 ]

编注：

[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”。

[2] 根据金刚乘法教，弟子应该视授予自己金刚乘或密乘法教的导师为佛；根据波罗蜜多乘，即共同大乘的法教，弟子应视授予自己波罗蜜多乘法教的导师如同佛。故，本文此段的讲解，是针对金刚乘弟子而说。





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**

<https://sakyatradition.org>

2023©All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有