



文殊灌顶前后的佛法建言

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

2024 © 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

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——智慧金刚仁波切应西班牙巴塞罗那塔韦泰特比瓦巴楼（Casa Virupa）的祈请，于 2021 年 8 月 14 日赐予此开示。“萨迦传承”于 2024 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 Olli Hartikainen、Isabella Fehler、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。



何为真正的智慧？得了文殊菩萨灌顶，我们就能当下显现一样的智慧吗？

为何佛陀教导我们看向内心，而非向外驰求或与他人对抗呢？

为何说佛法其实是一种生活方式？

我们该如何将“老生常谈”的佛法知识，融会贯通，实实在在落实于生活之中呢？

本篇犹如一台强劲的推土机，能为我们扫除道上的障碍，帮助我们准确掌握佛法践行的真正意义与方法。



文殊灌顶前后的佛法建言

文殊师利是一切诸佛智慧的化身。通过践行文殊师利，你会获得更多的智慧，会更容易理解佛陀的教法。然而，在提及“智慧”时，我们应该清楚意旨何为。我们在寻求何种智慧？从某种意义上而言，这个世界上任何一种知识，无论是烹饪知识还是其他知识，都可被视作是一种智慧，但佛法意义上的“智慧”远高于此。

在比瓦巴楼这里，我们大多数学生都很年轻——顺便说一句，这是喜闻乐见、鼓舞人心之事。我认为对于这些学生而言，重要的是：明白自己践行佛法的原因。我确定这里的大多数年轻人已经知道目标是证悟，他们亦知道需要举止得体、做好事、行善业；然而，重要的是，要明白比这更深层次的事。其中一个原因，我们需要了解自己的情绪——尤其是贪欲（即：贪）、愤怒（即：嗔）和无知（即：痴）——是如何导致我们经受所有痛苦、苦难、不满的。昨天和一位喇嘛交谈，我得知这里有刚入门的学生，也有已经学了很多年的学生。我认为，对于后者而言，提醒他们已经了解的关于业因果、负面与正面行为的知识，是有用的。

在佛教中，我们相信一切痛苦、苦难、不满，皆由自己的情绪造成，并且相信有一种方法可以摆脱这种苦。我们也相信转世。

我们投生其中的这个轮回，犹如一个轮子——“实存”幻觉之“轮”。我们生、老、病、死，又再转世……，这个过程一直持续下去，无有止境。当然，并不是每个出生的人都会变老，有些人英年早逝。重点是，生、病、老、死的过程就是生命的循环。脱离这个循环的方法，即出离轮回之法，是了知与觉醒。

我们需要明白，受苦的原因是自己内心的负面情绪和自己的负面行为。我们因嗔恨、贪欲和无知而经受轮回之苦。无知既会驱使对他人嗔怒，也会驱使对自己和所爱之人贪执，这些情绪是我们陷入轮回的主要原因。

这三种情绪、烦恼——愤怒、贪欲和无知的产生，是因我们有希望和怀疑。如果你审视它们，就会发现希望和怀疑都在未来。如果你怀有希望，就意味着你在考虑可能发生却尚未发生的事。怀疑也一样，若怀疑某事，你就不确定，你在担心可能发生的事。因为感到怀疑和怀有希望，所以我们就有了愤怒、贪欲和无知。

这三种负面情绪会产生十恶行：三身行、四语行、三意行。

身体所造的三种恶行是：

1. 杀生，无论杀的是人或旁生。
2. 偷窃不属于自己的东西（即：不与取）。
3. 不道德的性行为（即：邪淫）。

四种语言上的恶行是：

1. 说谎（即：妄语），即带有欺骗的动机，某件事没有发生却说它发生了，或者某件事发生了却说没有发生。

2. 分裂的言论（即：离间语），无论是与配偶还是兄弟姐妹，在其他家庭状况中抑或在社区、社会或国家中，都会造成麻烦或不和谐。如果你制造争论或者导致一些人不喜欢另一些人，那就是在制造分裂。

3. 刺耳的言论（即：恶语），包括责骂、辱骂、谩骂，以及带着伤害他人的动机而造的其他言论。

4. 闲聊（即：绮语），包括闲聊战争及其他负面或不愉快的事情。作为佛法践行者，我们不应闲聊关于战争或他人的问题、痛苦或其他负面的事情，因为这会加重愤怒。我们也不该参与谈论会增加贪欲的闲言碎语，例如男人谈论女人或女人谈论男人。

三种心意上的恶行是：

1. 贪心，就是想要不属于自己的东西，无论是房、车还是其他不属于自己的任何东西。

2. 害心，指希望某人发生不好的事情，例如希望他们腿断、生意失败、死亡等。

3. 错误的观点（即：邪见），这包括不信佛、不信法、不信僧，特别是不信佛语。

怎样才能断除这十种恶行呢？恶行是通过智慧克服的。反之，若缺乏智慧，我们就无法摆脱恶行。

我们倾向于认为自己在自己的掌控之中，认为自己是稳定的，不是疯狂的。你也许这样想你自己，但如果仔细审视你的心，就会发现你所做的大多数事情，皆由你的愤怒或欲望引起，而不是因为你一切皆在控——你对某事或某人微笑，是因为你喜欢他；又或者，你不喜欢他，所以你带着厌恶心去回应。

这些反应和情绪造成了自己所有的想法。同样，我们的心充满了永无止息的念头。我们认识到“进入自己觉知的事物数量是有限”的。举例而言，现在你在听我说话，你可能会想“哦，是，这是好的，这是真的”；但同时，还有吊扇产生的噪音，你可能会短暂地注意到它并想“啊，这里有一个风扇”。很多事情都在我们的心中充斥着，尽管我们未必意识到它们或关注它们。

如果你认为自己的心已在你掌控中，那可以自己检查一下。现在是上午 11 点 54 分，有人能告诉我今天下午 2 点整他们会想什么吗，或者，也许是一周后——这并不重要。如果你能告诉我

2点钟你的心里会闪过什么念头，那我会说你控制了自己，或者说你控制了你的心；但如果你不知道答案，无法告诉我，那我不得不说你没有控制自己和你的心。也许你会注意到一朵花，或者看着一些食物，或者想到餐馆，你的心中可能会发生着各种各样的事情。我们无法真正知道自己会有什么感受。

无论在轮回中发生什么，皆是通过我们的心而被经历、体验到的，“我们的心”即我们如何思考、如何感受。一切事物皆由自心而生，这就是为什么佛陀的教导，都是关于内心的控制或内心的训练。为了控制自己的心，你必须先了解它。在你可以开始训练心之前，你必须了解它是如何运作的。这在任何情况下都是一样的：如果想解决一个问题，那你首先需要了解它，识别它，理解它。

佛陀的所有教导，都是旨在达成目标的方法（即：方便），无论是本尊仪轨、仪式，还是像今天这样的灌顶。我们说自己的目标证悟、成佛等等，当我们说这些话时，归根结底是想要被唤醒，想要获得理解、知识或智慧，这是我们的目标。一旦我们获得了其中一些，即使是以一般的方式，我们的心也会变得更加稳定。我们不会那么兴奋、悲伤或快乐，而是会体验到更多的稳定。

想象一下你在看一部以前从未看过的电影，因为还不知道这个故事，所以看到有趣的部分会笑，看到悲伤的部分会哭，你会经受到各种不同的情绪；然而，若看第二、三、四次同一部电影，

你就不会那么兴奋了。一旦熟悉了心，你就会只是看着它。基本上，这就是你开始了解自心时的情况。

了解外部世界的方法就是了解你自己。明白你的心，你就会明白一切，你就更加能够保持稳定。即便在这个二三十人的房间里，如果我试图了解你们每一位，也需要很长时间，我不知道要多少年；但如果我试着去了解自己，这会更容易。假如有人试图征服困扰自己的整个外部世界，这会是困难的；但，此人若转而调伏了自己的心，那他就会成就善妙之事，与调伏整个世界一样。

如果我快乐，世界就是一个快乐的地方；若我悲伤，世界就是一个悲伤的地方。同理，当一个人快乐时，他周围的人也会快乐。你可以在你的朋友身上明白这一点。如果你的其中一位朋友是悲伤的，那其他人也会有同样的情绪，变得不太快乐了。我们会感知他人的感受且参与其中。过去，我对藏族和喜马拉雅群体谈话时，我会以视同一个群体的方式，来告诉他们一些事情：“你们应该彼此友善，你们应想想社会，你们该作为一个团体做这或那。”但后来我意识到，像一个群体一样思考是非常困难的——我们都是个体。举例而言，假如你和家人一起去商场，孩子们会想去游乐场，你的妻子会想去你不想去的商店，等等。每个人都想要不同的东西。

如果你决定吃饭，有人会想要意大利菜，其他人会想要汉堡。即使在一个小家庭里，控制自己的心使之与社会同步，也是极为艰难的；在更广大的社会层面上，要做到这一点是多么困难啊。

我想，在寺院或比如比瓦巴楼的层面上，若每个人都尽力而为，尽力在自己的所及范围内行事，这会是一个更容易的目标。若你告诉人们想想社会，那么，我们永远不知道其他人在想什么，或者他们心中装着什么，或者他们可能想要什么，所以这会是极度困难的。

出于这个原因，我才一再强调觉知心如何运作的重要性。生气的时候，你应该总是尽力找出生气的原因。假设有人说了些激怒你的话，也许当你审视这些话语时，会找不到生气的充分理由，这是克服愤怒的一种方法。像这样去思考并审视这里那里的小情绪反应，看起来像是小范围的短期解决方案；但是，我们必须在这个层面上运作。我们以这种方式训练来趋向目标——学着越来越长时间地保持稳定和平静心态的目标，这就是我们践行佛法的运作方式。

每一个佛法践行、每一次仪轨、每一场仪式法会的践行，都从“我”与“世界”开始。我们当中的一些人做仪轨，而另一些人是不做的——例如，你的孩子就不做仪轨，但他们会念诵祈祷文。每当我们践行佛法时，都需要记住，我们是为了一切有情众生在做这些的——这意味着轮回中的每一位众生，不仅仅是人类，也无论动物、地狱众生还是天人——这就是我们所有的佛法践行如何涵盖“我”与“世界”。

重要的是要明白，如果没有“我”，就没有可以体验的世界，这就是为什么当你了解自己时，就可以对自己有一些控制，从而

以此方式控制整个世界。佛法践行中“方法（即：方便）”的这边，是以无量的慈悲为基础的。没有慈心，就无法践行悲心；没有悲心，就不会获得福德；没有福德，就无法证悟、觉醒或成佛。

今天是文殊菩萨的灌顶。文殊菩萨是诸佛一切智慧总集化现的一尊佛，正如观世音菩萨是诸佛一切大悲的总集化现，金刚手菩萨是诸佛一切力量的总集化现。智慧是必要的，因为没有智慧，你就无法学习或理解任何事情；如果无法获得理解，你就无法做任何事。这非常重要，正如我刚才所解释的，这是因为佛陀教法的基础是悲心的践行。

我刚才告诉你们十种恶行，以及我们为何会基于负面情绪而造恶。若我们明白了这一点，就会明白为什么我们一而再、再而三地做这些事情，犯下错误并羁留在轮回中。我们都知道吸烟对自己不好，但我们当中一些人却吸烟；我们都知道喝酒对自己不好，但我们有些人依然喝酒；我们都知道超速驾驶是危险的，但即便如此有时还是会这样做。

从这里你可以看出，仅仅知道某件事对或错是不够的，我们需要去训练、去实践以改变自己。通过练习与践行佛法，我们会更容易控制自心并保持情绪稳定。就像从事烹调的人需要练习才能成为厨师，从事运动的人需要训练才能成为运动员一样。在这个世界上，无论一个人想要实现什么，他们都需要练习。要获得证悟亦如是。

你需要训练对小事的悲心。如果你在新闻或街上看到一些事情，譬如动物互相打架或人们争吵，或若看到有人处于痛苦中，都应该对他们生起悲心。想着你为他们感到难过，或者，你可以念咒语。如果不念咒语，那就只是怀着悲心想“愿他们不打架”或者“愿这个正在痛苦中的动物或人免于痛苦”。

当自己没有痛苦时，这会更容易做到。若你在没有痛苦、苦难、不满时能够这样训练自己有悲心，或说习惯于悲心——这是更恰当的词，那在遇到痛苦、苦难或感受不满时，就更容易在当时控制你的心。每当有人对你做出伤害你的行为时，你可以怀着慈悲心去思考“对方正在犯下过失、造恶业”来克服这种情况。你该想“我为因愤怒而造下那么多恶业者感到难过”，这样我们就能克服困难。

你可以做的第二件事就是，尝试了解情况。你对情况了解得越多，你的情绪化反应就会越少。举例而言，若有人叫你“鸡”或“狗”，你的第一反应就是生气；但若你仔细想一想，无论此人叫你多少遍“鸡”或“狗”，都不会把你变成鸡或狗。你可以练习理解：他们生气只是因为他们的负面情绪控制了。

若你能够在无人对你大吼大叫的时候，提前思考且训练你的心，那么，当有人对你大吼大叫时，处理这种情况就会容易得多——其实这是他们在客服呼叫中心的培训方式。很多人打电话是因为他们很生气，当然，并不是所有的人都会大声叫嚣，但有些人会。这种情况发生时，呼叫中心职员会训练他们的心去想一

些有趣的事情。他们就是这样处理难缠顾客而不生气的——他们不能对顾客还以大喊大叫。我们应该这样做，因为生气和报复对我们而言是一件坏事。

我们一定不能忘记，如文殊菩萨、观世音菩萨、金刚手菩萨等一切诸佛、本尊都是来引导我们，为我们展演法道的。然而，他们并不能把我们带到佛果，或者简单地让我们证悟。很多人告诉我他们的佛法践行情况，我感觉到他们认为只要做了仪轨或闭关，就会在某天致使文殊菩萨出现在他们面前，然后他们就会证悟——不是这样的运作方式。文殊师利会加持你，但不能像给礼物般使你证悟，这是你必须为自己做的事情，没有其他人能让你证悟或觉醒。

当人们告诉我，他们希望有一天文殊师利会到他们身边，他们会见到文殊师利时——显然他们有很强大的信心，他们百分之百地相信文殊师利——这是毫无疑问的，但我还是感觉这种态度缺乏对自己的信心、信念。人们在不相信自己的时候却要求别人相信他们。当然，当我要求师兄姐妹以这种方式相信他们自己时，重要的是他们不要太过头、走极端。你不应因为你的导师对你说“你必须相信自己”，就认为自己强大或重要。你需要知道自己的局限（即：所能所不能）。

相信自己，相信法教。你所做的仪轨，念诵的咒语，所做的练习、践行、闭关、仪式——所有这些事情，对你作为精神践行者而言，都应有意义。我觉得人们想太多了，他们认为自己只是

简单的普通人，他们做什么真的不重要——这就是我认为很多佛法践行者需要对自己更有信念、更有信心的地方。正如我一开始所说的，一切都与你的心有关——你“怎么想”和“行为举止如何”。获授法教一百次的人，也已听闻了一百次“法教最重要的部分是动机”；如果没有正确的动机，如果有人认为“我的努力或我的练习、践行并不重要”，那就会缺失了一些东西，这就是我所相信的。

举例而言，你失去挚爱时，无论失去的是父母、孩子、宠物还是其他人，你都会感到非常悲伤，你会哭泣，你会经历所有与哀悼有关之事；然而，当你最终承认且接受他们已经逝去之时，你就不再哭泣，停止哀悼了。一开始，面对失去，你的心无法接受亡者已逝，所以会悲痛。这向我们展示了心的力量与了解自心之重要性，这就是为什么相信法教很重要。你越重视法教，它们就越具义；法教对你越具义，它们就会变得越有力；法教越有力，对每个人就越有助益。

[灌顶]

就此我们圆满了灌顶。虽然灌顶已经圆满，但这仅是你佛法践行的开始。如同这样想：如果你想从这里去往巴塞罗那，你需要一辆车。好，现在你就有了这辆车。获授加持不是结束，而是开始。从现在开始，为了达至证悟的境界，你必须践行佛法。在学校，接受指导的目的是学习一些可以在生活中使用的东西，无

论是用于工作还是你想做的其他事情。上学的目的不仅仅是为了去学校。同理，获授佛陀教导的整个目的，就是要践行它们。

获授了文殊菩萨的加持，并不意味着你不能练习其他本尊践行。你可以有许多不同的本尊践行，例如，你可以有文殊菩萨、金刚手菩萨、观世音菩萨、莲师及其他等等的践行。本尊有很多，你可以践行全部本尊；但要记住，本尊的存在是为了加持你、引导你、激励你改善提升自己。

基本而言，佛教是一种生活方式。我们学习教法并不只是为了思考它们，我们学习佛法的践行就是要去做的。我们要时刻铭记于心：佛法是为日常生活所用的，践行佛法的目的是为了过上更好的生活。

我无需再说一遍，关心你所爱之人——你的邻居、亲戚、无论你身在何方的身边人——以爱与慈悲心与他们相处极为重要；但我认为，同时保持平衡亦很重要。我想这也是佛陀教法的一面向。我们必须明白，任何事情太多了对我们就无好处。药多了会成毒。若你试图练习太多太快，则可能无法消化这一切。你可能无法这样练习。试图表现出太多的爱、太多的关怀、太多的其他练习，皆不可取，这就如同吃太多、睡太多或跑太多一样。无论是你的工作、你的佛法践行、你的家庭，都需要保持平衡。从长远来看，这会使其可持续，同时你会更快乐。

你应该尊重他人。以前有人问我：“我如何与其他人尤其是非佛弟子相处？”我想答案就是——尊重。如果你尊重他们，那在家人、朋友之间，在社会里及其他任何地方，都能与佛弟子或非佛弟子一起生活。你应该尊重每个人的信仰，无论他们相信什么，那都是他们的选择。你有你的选择，他们也有他们的选择。记住，正如你希望自己幸福安康一样，每一位也都如此。我们想要的是同样的东西，也都在追求同样的东西。

我们是第41任萨迦赤千法王的学生，他总说，每种宗教都各有其美；他强调，每种宗教都谈论慈悲心、爱与尊重。我们不应该看不起别人，认为自己的宗教最好。我们必须明白，这种“佛教最好”的感觉，已经意味着“自我”在作祟了；再者，如果你不能尊重别人，那别人亦无理由尊重你。

如果做到这两点——保持平衡且以慈悲心尊重他人——那我相信我们能获得更快乐的生活、更健康的人际关系。如果你和每个人都有良好的关系，就可以去任何想去的地方；如果你和某些人的关系不好，那就无法这般做了。某些地区、某些地方你不去，就会有更多的问题。如果你认为自己像其他人一样，想要在生活中幸福快乐，这是好的；但如果你以负面评判去思考“嗯，我喜欢苹果，为什么此人不喜欢苹果呢”，那你就没有尊重他人和其选择，他人可以喜欢草莓或巧克力或随便什么。无论对于一个社区、一个家庭抑或一个社会而言，尽可能尊重他人并找到平衡，这样生活就会变得更加容易，这样会更好。

并非一切都是按照自己的计划和期待进行。你应该牢记某些准则，但随后你必须根据个人、团体或社会来调整自己的行动计划。你不能到哪儿都带着一成不变的心态。

最后，我还想再补充一点。你可能会想，我刚说的一切听起来都极好、极为合理，但是你也必须相信它们。你可能认为这位导师既具智慧又完美，他说了所有的好事，所以他一定是飘浮在空中的。嗯，我也是佛法践行者，我也在努力。当我感受情绪时，我也会尝试去思考它们，思考我在感受什么以及我的导师曾说过的。我也是一个初学者，这是一个漫长的过程，理解这一点是重要的。我并不是说我已经达到了很高的水平，完全不是这样。但我相信你必须根据自己的喜好和倾向，将这些教导变成你自己的。做饭的时候，当然应该根据自己的口味——盐、油、调味料的量——来烹调。例如，你不应该仅仅因为别人喜欢甜的就把菜肴做成甜的——并不是这样操作的。

我们都想生活在一个完美的世界里，但完美的世界并不存在。有一个关于湿婆和雪山女神的故事。湿婆是印度教的神，根据印度教的说法，整个世界都是湿婆创造的。

他的妻子雪山女神看到富人和穷人、战争和各种苦难等世间所有的问题，就问丈夫：“若你创造了世界，为何不创造一个完美的世界，让每个人高兴呢？”

湿婆对她说：“好吧，我们一起下到凡间，就会明白了。”

他们骑着水牛下凡了。他们牵着水牛走，遇到一些人批评道：“多么愚蠢的夫妇！他们有一头水牛，却不骑。”

湿婆说：“噢，好，好。我会骑水牛的。”

他们继续赶路，又遇到其他人说：“真是个狠心的丈夫！他骑在水牛上，妻子却在地下走路。”

湿婆说：“嗯，好主意。”

随后，他携同妻子雪山女神骑上了水牛。他们继续前行，又遇到了其他人，他们道：“如此狠心的夫妇！他俩都骑在那头可怜的水牛身上。他们是多么无情又残忍。”

湿婆说：“嗯，说得好。”

他下了水牛，让妻子继续骑，后来遇到人说：“多狠心的妻子！丈夫步行走路，她却骑在水牛上。”

经历这一切之后，雪山女神说道：“我现在放弃了！你不可能让所有人都幸福。我们尝试骑马、不骑马、你骑、我骑，总有人不高兴。你无法让这个世界成为完美世界。”就这样，他们回到了天界。

我想说的是，我们必须根据情况调整自己，这是基于我自己的观察与了解。这是我想与大家分享的个人观点，就像我今天已与大家分享的一切一样。概括而言，当我们有争执时——无论是夫妻之间、亲子之间，还是其他关系，这种情况发生，是因为我们重视自己，我们是自私的人。此外，我们想象自己了解他人。妻子想：“我的丈夫会这样做，或者想要这样，或者像这样。”丈夫对妻子亦有大同小异的想法。父母会想“我的孩子会有这样那样的行为”或者“他们会做这做那”，所有这些都是想象。你希望有人做这做那，或者说这说那，在所有这些情况下，当他人没有说，或者没有做到与你想象一致的事情时，你就会感到失望，同他们争论。但问题是，对方看不见你的想法，你也看不到他们的想法，他们不知道你所想象、期望、希望或怀疑的是什么。

通常，在家庭里、在社会中，这类问题非常普遍。然而，正如我所说，完美的世界并不存在，所以我们必须相应地调整自己。我们可以调整自己的行为、说话的方式等等。我认为这是我们可以过上更好生活的一种方式。

当然，假如认为仅仅祈祷佛陀或文殊师利，一切就会自然发生，这是错误的。事实并非如此。是的，你必须祈祷，必须获得启发，阅读指示且理解法道，之后，你必须自己去做。做的时候，你会遇到障碍，或者随便你怎么定义它们。你必须努力克服这些事情。仅仅因为你已开始追随佛陀，并不意味着现在就不会有任何不愉快的事情发生在你身上。

事实上，我们作为佛弟子而言，痛苦、苦难或不满可成为一种礼物或珍贵之事。没有痛苦、苦难或不满，就没有佛法；没有所遇到的问题，就没有机会应用解决方案。这样，我们的痛苦、苦难或不满，就成为佛法践行的一个非常重要的工具。当然，践行佛法的方法有很多，但我知道一些佛法践行者其实在为自己祈求受苦。他们为何这样做呢？因为当恶业耗尽，一切都百分之百清净的时候，这就是获得证悟或觉醒的时候了。每个人都积累了恶业，如果我们想恶业清零，那受的苦越多越好。减少我们恶业的天平端之唯一方法，就是通过恶业的耗尽，这就是业因果法则的运作方式。因此，我们受的苦越多，过去的恶业就会消除得越多；而且，这种情况发生时，我们会有更多的机会积累福德和践行慈悲心等等。

如果没有疼痛、痛苦、苦难或不满，就没有机会践行慈悲心。如果无人对你尖叫、大喊大叫，就没有机会对他们践行爱、理解、耐心。我并不是说你应该去找那些会对你尖叫的人，但通常而言，对方给你带来的问题越多，你自己克服这些挑战且践行佛法的机会就越多。

重要的是要明白，痛苦、苦难或不满并不全是负面的，不要这样想。每天二十四小时、每周七天，每时每刻都有积累功德的机会。假设你在闭关，尽管在那时意味着你不与他人来往，但并不是说你无机会以这种方式（即：以他人为对象）来积累功德。你可以想象或观想你在做的一切——吃饭、睡觉或其他任何事情

都是为了他人，你应该想你在将这些东西回向给全世界——我们所说的“回向功德”也是一回事。

我今天给你们的灌顶来自《成就法总集》。我是从第 41 任萨迦赤千法王那里获授的，我很高兴能将之传递给你们。

现在，我们念诵回向文。



■ 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>

2024©All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有