



文殊灌頂前後的佛法建言

第 43 任薩迦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

2024 © 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

<https://sakyatradition.org>

電郵 : 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](#)

Soundcloud: [the-sakya-tradition](#)

Twitter: [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——智慧金剛仁波切應西班牙巴賽隆納塔韋泰特比瓦巴樓（Casa Virupa）的祈請，於 2021 年 8 月 14 日賜予此開示。『薩迦傳承』於 2024 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。

本篇是由 Olli Hartikainen、Isabella Fehler、Maria Julia Silva、謝寶萍、謝寶瓊慷慨贊助。我們亦要衷心感謝所有的發心人員為整理本篇開示所付出的貢獻和努力。

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。



何為真正的智慧？得了文殊菩薩灌頂，我們就能當下顯現一樣的智慧嗎？

為何佛陀教導我們看向內心，而非向外馳求或與他人對抗呢？

為何說佛法其實是一種生活方式？

我們該如何將『老生常談』的佛法知識，融會貫通，實實在在落實於生活之中呢？

本篇猶如一臺強勁的推土機，能為我們掃除道上的障礙，幫助我們準確掌握佛法踐行的真正意義與方法。



文殊灌頂前後的佛法建言

文殊師利是一切諸佛智慧的化身。通過踐行文殊師利，你會獲得更多的智慧，會更容易理解佛陀的教法。然而，在提及『智慧』時，我們應該清楚意旨何為。我們在尋求何種智慧？從某種意義上而言，這個世界上任何一種知識，無論是烹飪知識還是其他知識，都可被視作是一種智慧，但佛法意義上的『智慧』遠高於此。

在比瓦巴樓這裏，我們大多數學生都很年輕——順便說一句，這是喜聞樂見、鼓舞人心之事。我認為對於這些學生而言，重要的是：明白自己踐行佛法的原因。我確定這裏的大多數年輕人已經知道目標是證悟，他們亦知道需要舉止得體、做好事、行善業；然而，重要的是，要明白比這更深層次的事。其中一個原因，我們需要瞭解自己的情緒——尤其是貪欲（即：貪）、憤怒（即：嗔）和無知（即：癡）——是如何導致我們經受所有痛苦、苦難、不滿的。昨天和一位喇嘛交談，我得知這裏有剛入門的學生，也有已經學了很多年的學生。我認為，對於後者而言，提醒他們已經瞭解的關於業因果、負面與正面行為的知識，是有用的。

在佛教中，我們相信一切痛苦、苦難、不滿，皆由自己的情緒造成，並且相信有一種方法可以擺脫這種苦。我們也相信轉世。

我們投生其中的這個輪迴，猶如一個輪子——『實存』幻覺之『輪』。我們生、老、病、死，又再轉世……，這個過程一直持續下去，無有止境。當然，並不是每個出生的人都會變老，有些人英年早逝。重點是，生、病、老、死的過程就是生命的迴圈。脫離這個迴圈的方法，即出離輪迴之法，是了知與覺醒。

我們需要明白，受苦的原因是自己內心的負面情緒和自己的負面行為。我們因嗔恨、貪欲和無知而經受輪迴之苦。無知既會驅使對他人嗔怒，也會驅使對自己和所愛之人貪執，這些情緒是我們陷入輪迴的主要原因。

這三種情緒、煩惱——憤怒、貪欲和無知的產生，是因我們有希望和懷疑。如果你審視它們，就會發現希望和懷疑都在未來。如果你懷有希望，就意味著你在考慮可能發生卻尚未發生的事。懷疑也一樣，若懷疑某事，你就不確定，你在擔心可能發生的事。因為感到懷疑和懷有希望，所以我們就有了憤怒、貪欲和無知。

這三種負面情緒會產生十惡行：三身行、四語行、三意行。

身體所造的三種惡行是：

1. 殺生，無論殺的是人或旁生。
2. 偷竊不屬於自己的東西（即：不與取）。
3. 不道德的性行為（即：邪淫）。

四種語言上的惡行是：

1. 說謊（即：妄語），即帶有欺騙的動機，某件事沒有發生卻說它發生了，或者某件事發生了卻說沒有發生。

2. 分裂的言論（即：離間語），無論是與配偶還是兄弟姐妹，在其他家庭狀況中抑或在社區、社會或國家中，都會造成麻煩或不和諧。如果你製造爭論或者導致一些人不喜歡另一些人，那就是在製造分裂。

3. 刺耳的言論（即：惡語），包括責罵、辱罵、謾罵，以及帶著傷害他人的動機而造的其他言論。

4. 閒聊（即：綺語），包括閒聊戰爭及其他負面或不愉快的事情。作為佛法踐行者，我們不應閒聊關於戰爭或他人的問題、痛苦或其他負面的事情，因為這會加重憤怒。我們也不該參與談論會增加貪欲的閒言碎語，例如男人談論女人或女人談論男人。

三種心意上的惡行是：

1. 貪心，就是想要不屬於自己的東西，無論是房、車還是其他不屬於自己的任何東西。

2. 害心，指希望某人發生不好的事情，例如希望他們腿斷、生意失敗、死亡等。

3. 錯誤的觀點（即：邪見），這包括不信佛、不信法、不信僧，特別是不信佛語。

怎樣才能斷除這十種惡行呢？惡行是通過智慧克服的。反之，若缺乏智慧，我們就無法擺脫惡行。

我們傾向於認為自己在自己的掌控之中，認為自己是穩定的，不是瘋狂的。你也許這樣想你自己，但如果仔細審視你的心，就會發現你所做的大多數事情，皆由你的憤怒或欲望引起，而不是因為你一切皆在控——你對某事或某人微笑，是因為你喜歡他；又或者，你不喜歡他，所以你帶著厭惡心去回應。

這些反應和情緒造成了自己所有的想法。同樣，我們的心充滿了永不止息的念頭。我們認識到『進入自己覺知的事物數量是有限』的。舉例而言，現在你在聽我說話，你可能會想『哦，是，這是好的，這是真的』；但同時，還有吊扇產生的噪音，你可能會短暫地注意到它並想『啊，這裏有一個風扇』。很多事情都在我們的心中充斥著，儘管我們未必意識到它們或關注它們。

如果你認為自己的心已在你掌控中，那可以自己檢查一下。現在是上午 11 點 54 分，有人能告訴我今天下午 2 點整他們會想什麼嗎，或者，也許是一周後——這並不重要。如果你能告訴我 2 點鐘你的心裏會閃過什麼念頭，那我會說你控制了自己，或者說你控制了你的心；但如果你不知道答案，無法告訴我，那我不

得不說你沒有控制自己和你的心。也許你會注意到一朵花，或者看著一些食物，或者想到餐館，你的心中可能會發生著各種各樣的事情。我們無法真正知道自己會有什麼感受。

無論在輪迴中發生什麼，皆是通過我們的心而被經歷、體驗到的，『我們的心』即我們如何思考、如何感受。一切事物皆由自心而生，這就是為什麼佛陀的教導，都是關於內心的控制或內心的訓練。為了控制自己的心，你必須先瞭解它。在你可以開始訓練心之前，你必須瞭解它是如何運作的。這在任何情況下都是一樣的：如果想解決一個問題，那你首先需要瞭解它，識別它，理解它。

佛陀的所有教導，都是旨在達成目標的方法（即：方便），無論是本尊儀軌、儀式，還是像今天這樣的灌頂。我們說自己的目標是證悟、成佛等等，當我們說這些話時，歸根結底是想要被喚醒，想要獲得理解、知識或智慧，這是我們的目標。一旦我們獲得了其中一些，即使是以一般的方式，我們的心也會變得更加穩定。我們不會那麼興奮、悲傷或快樂，而是會體驗到更多的穩定。

想像一下你在看一部以前從未看過的電影，因為還不知道這個故事，所以看到有趣的部分會笑，看到悲傷的部分會哭，你會經受到各種不同的情緒；然而，若看第二、三、四次同一部電影，你就不會那麼興奮了。一旦熟悉了心，你就會只是看著它。基本上，這就是你開始瞭解自心時的情況。

瞭解外部世界的方法就是瞭解你自己。明白你的心，你就會明白一切，你就更加能夠保持穩定。即便在這個二三十人的房間裏，如果我試圖瞭解你們每一位，也需要很長時間，我不知道要多少年；但如果我試著去瞭解自己，這會更容易。假如有人試圖征服困擾自己的整個外部世界，這會是困難的；但，此人若轉而調伏了自己的心，那他就會成就善妙之事，與調伏整個世界一樣。

如果我快樂，世界就是一個快樂的地方；若我悲傷，世界就是一個悲傷的地方。同理，當一個人快樂時，他周圍的人也會快樂。你可以在你的朋友身上明白這一點。如果你的其中一位朋友是悲傷的，那其他人也會有同樣的情緒，變得不太快樂了。我們會感知他人的感受且參與其中。過去，我對藏族和喜馬拉雅群體談話時，我會以視同一個群體的方式，來告訴他們一些事情：『你們應該彼此友善，你們應想想社會，你們該作為一個團體做這或那。』但後來我意識到，像一個群體一樣思考是非常困難的——我們都是個體。舉例而言，假如你和家人一起去商場，孩子們會想去遊樂場，你的妻子會想去你不想去的商店，等等。每個人都想要不同的東西。

如果你決定吃飯，有人會想要義大利菜，其他人會想要漢堡。即使在一個小家庭裏，控制自己的心使之與社會同步，也是極為艱難的；在更廣大的社會層面上，要做到這一點是多麼困難啊。

我想，在寺院或比如比瓦巴樓的層面上，若每個人都盡力而為，盡力在自己的所及範圍內行事，這會是一個更容易的目標。

若你告訴人們想想社會，那麼，我們永遠不知道其他人在想什麼，或者他們心中裝著什麼，或者他們可能想要什麼，所以這會是極度困難的。

出於這個原因，我才一再強調覺知自心如何運作的重要性。生氣的時候，你應該總是盡力找出生氣的原因。假設有人說了一些激怒你的話，也許當你審視這些話語時，會找不到生氣的充分理由，這是克服憤怒的一種方法。像這樣去思考並審視這裏那裏的小情緒反應，看起來像是小範圍的短期解決方案；但是，我們必須在這個層面上運作。我們以這種方式訓練來趨向目標——學著越來越長時間地保持穩定和平靜心態的目標，這就是我們踐行佛法的運作方式。

每一個佛法踐行、每一次儀軌、每一場儀式法會的踐行，都從『我』與『世界』開始。我們當中的一些人做儀軌，而另一些人是不做的——例如，你的孩子就不做儀軌，但他們會念誦祈禱文。每當我們踐行佛法時，都需要記住，我們是為了一切有情眾生在做這些的——這意味著輪迴中的每一位眾生，不僅僅是人類，也無論動物、地獄眾生還是天人——這就是我們所有的佛法踐行如何涵蓋『我』與『世界』。

重要的是要明白，如果沒有『我』，就沒有可以體驗的世界，這就是為什麼當你瞭解自己時，就可以對自己有一些控制，從而以此方式控制整個世界。佛法踐行中『方法（即：方便）』的這

一邊，是以無量的慈悲為基礎的。沒有慈心，就無法踐行悲心；沒有悲心，就不會獲得福德；沒有福德，就無法證悟、覺醒或成佛。

今天是文殊菩薩的灌頂。文殊菩薩是諸佛一切智慧總集化現的一尊佛，正如觀世音菩薩是諸佛一切大悲的總集化現，金剛手菩薩是諸佛一切力量的總集化現。智慧是必要的，因為沒有智慧，你就無法學習或理解任何事情；如果無法獲得理解，你就無法做任何事。這非常重要，正如我剛才所解釋的，這是因為佛陀教法的基礎是悲心的踐行。

我剛才告訴你們十種惡行，以及我們為何會基於負面情緒而造惡。若我們明白了這一點，就會明白為什麼我們一而再、再而三地做這些事情，犯下錯誤並羈留在輪迴中。我們都知道吸煙對自己不好，但我們當中一些人卻吸煙；我們都知道喝酒對自己不好，但我們有些人依然喝酒；我們都知道超速駕駛是危險的，但即便如此有時還是會這樣做。

從這裏你可以看出，僅僅知道某件事對或錯是不夠的，我們需要去訓練、去實踐以改變自己。通過練習與踐行佛法，我們會更容易控制自心並保持情緒穩定。就像從事烹調的人需要練習才能成為廚師，從事運動的人需要訓練才能成為運動員一樣。在這個世界上，無論一個人想要實現什麼，他們都需要練習。要獲得證悟亦如是。

你需要訓練對小事的悲心。如果你在新聞或街上看到一些事情，譬如動物互相打架或人們爭吵，或若看到有人處於痛苦中，都應該對他們生起悲心。想著你為他們感到難過，或者，你可以念咒語。如果不念咒語，那就只是懷著悲心想『願他們不打架』或者『願這個正在痛苦中的動物或人免於痛苦』。

當自己沒有痛苦時，這會更容易做到。若你在沒有痛苦、苦難、不滿時能夠這樣訓練自己有悲心，或說習慣於悲心——這是更恰當的詞，那在遇到痛苦、苦難或感受不滿時，就更容易在當時控制你的心。每當有人對你做出傷害你的行為時，你可以懷著慈悲心去思考『對方正在犯下過失、造惡業』來克服這種情況。你該想『我為因憤怒而造下那麼多惡業者感到難過』，這樣我們就能克服困難。

你可以做的第二件事就是，嘗試瞭解情況。你對情況瞭解得越多，你的情緒化反應就會越少。舉例而言，若有人叫你『雞』或『狗』，你的第一反應就是生氣；但若你仔細想一想，無論此人叫你多少遍『雞』或『狗』，都不會把你變成雞或狗。你可以練習理解：他們生氣只是因為他們完全被自己的負面情緒控制了。

若你能夠在無人對你大吼大叫的時候，提前思考且訓練你的心，那麼，當有人對你大吼大叫時，處理這種情況就會容易得多——其實這是他們在客服呼叫中心的培訓方式。很多人打電話是因為他們很生氣，當然，並不是所有的人都會大聲叫囂，但有

些人會。這種情況發生時，呼叫中心職員會訓練他們的心去想一些有趣的事情。他們就是這樣處理難纏顧客而不生氣的——他們不能對顧客還以大喊大叫。我們應該這樣做，因為生氣和報復對我們而言是一件壞事。

我們一定不能忘記，如文殊菩薩、觀世音菩薩、金剛手菩薩等一切諸佛、本尊都是來引導我們，為我們展演法道的。然而，他們並不能把我們帶到佛果，或者簡單地讓我們證悟。很多人告訴我們他們的佛法踐行情況，我感覺到他們認為只要做了儀軌或閉關，就會在某天致使文殊菩薩出現在他們面前，然後他們就會證悟——不是這樣的運作方式。文殊師利會加持你，但不能像給禮物般使你證悟，這是你必須為自己做的事情，沒有其他人能讓你證悟或覺醒。

當人們告訴我，他們希望有一天文殊師利會到他們身邊，他們會見到文殊師利時——顯然他們有很強大的信心，他們百分之百地相信文殊師利——這是毫無疑問的，但我還是感覺這種態度缺乏對自己的信心、信念。人們在不相信自己的時候卻要求別人相信他們。當然，當我要求師兄弟姐妹以這種方式相信他們自己時，重要的是他們不要太過頭、走極端。你不應因為你的導師對你說『你必須相信自己』，就認為自己強大或重要。你需要知道自己的局限（即：所能所不能）。

相信自己，相信法教。你所做的儀軌，念誦的咒語，所做的練習、踐行、閉關、儀式——所有這些事情，對你作為精神踐行

者而言，都應有意義。我覺得人們想太多了，他們認為自己只是簡單的普通人，他們做什麼真的不重要——這就是我認為很多佛法踐行者需要對自己更有信念、更有信心的地方。正如我一開始所說的，一切都與你的心有關——你『怎麼想』和『行為舉止如何』。獲授法教一百次的人，也已聽聞了一百次『法教最重要的部分是動機』；如果沒有正確的動機，如果有人認為『我的努力或我的練習、踐行並不重要』，那就會缺失了一些東西，這就是我所相信的。

舉例而言，你失去摯愛時，無論失去的是父母、孩子、寵物還是其他人，你都會感到非常悲傷，你會哭泣，你會經歷所有與哀悼有關之事；然而，當你最終承認且接受他們已經逝去之時，你就不再哭泣，停止哀悼了。一開始，面對失去，你的心無法接受亡者已逝，所以會悲痛。這向我們展示了心的力量與瞭解自心之重要性，這就是為什麼相信法教很重要。你越重視法教，它們就越具義；法教對你越具義，它們就會變得越有力；法教越有力，對每個人就越有助益。

[灌頂]

就此我們圓滿了灌頂。雖然灌頂已經圓滿，但這僅是你佛法踐行的開始。如同這樣想：如果你想從這裏去往巴賽隆納，你需要一輛車。好，現在你就有了這輛車。獲授加持不是結束，而是開始。從現在開始，為了達至證悟的境界，你必須踐行佛法。在

學校，接受指導的目的是學習一些可以在生活中使用的東西，無論是用於工作還是你想做的其他事情。上學的目的不僅僅是為了去學校。同理，獲授佛陀教導的整個目的，就是要踐行它們。

獲授了文殊菩薩的加持，並不意味著你不能練習其他本尊踐行。你可以有許多不同的本尊踐行，例如，你可以有文殊菩薩、金剛手菩薩、觀世音菩薩、蓮師及其他等等的踐行。本尊有很多，你可以踐行全部本尊；但要記住，本尊的存在是為了加持你、引導你、激勵你改善提升自己。

基本而言，佛教是一種生活方式。我們學習教法並不只是為了思考它們，我們學習佛法的踐行就是要去做的。我們要時刻銘記於心：佛法是為日常生活所用的，踐行佛法的目的是為了過上更好的生活。

我無需再說一遍，關心你所愛之人——你的鄰居、親戚、無論你身在何方的身邊人——以愛與慈悲心與他們相處極為重要；但我認為，同時保持平衡亦很重要。我想這也是佛陀教法的一面向。我們必須明白，任何事情太多了對我們就無好處。藥多了會成毒。若你試圖練習太多太快，則可能無法消化這一切。你可能無法這樣練習。試圖表現出太多的愛、太多的關懷、太多的其他練習，皆不可取，這就如同吃太多、睡太多或跑太多一樣。無論是你的工作、你的佛法踐行、你的家庭，都需要保持平衡。從長遠來看，這會使其可持續，同時你會更快樂。

你應該尊重他人。以前有人問我：『我如何與其他人尤其是非佛弟子相處？』我想答案就是——尊重。如果你尊重他們，那在家人、朋友之間，在社會裏及其他任何地方，都能與佛弟子或非佛弟子一起生活。你應該尊重每個人的信仰，無論他們相信什麼，那都是他們的選擇。你有你的選擇，他們也有他們的選擇。記住，正如你希望自己幸福安康一樣，每一位也都如此。我們想要的是同樣的東西，也都在追求同樣的東西。

我們是第 41 任薩迦赤千法王的學生，他總說，每種宗教都各有其美；他強調，每種宗教都談論慈悲心、愛與尊重。我們不應該看不起別人，認為自己的宗教最好。我們必須明白，這種『佛教最好』的感覺，已經意味著『自我』在作祟了；再者，如果你不能尊重別人，那別人亦無理由尊重你。

如果做到這兩點——保持平衡且以慈悲心尊重他人——那我相信我們能獲得更快樂的生活、更健康的人際關係。如果你和每個人都有良好的關係，就可以去任何想去的地方；如果你和某些人的關係不好，那就無法這般做了。某些地區、某些地方你不去，就會有更多的問題。如果你認為自己像其他人一樣，想要在生活中幸福快樂，這是好的；但如果你以負面評判去思考『嗯，我喜歡蘋果，為什麼此人不喜歡蘋果呢』，那你就沒有尊重他人和其選擇，他人可以喜歡草莓或巧克力或隨便什麼。無論對於一個社區、一個家庭抑或一個社會而言，盡可能尊重他人並找到平衡，這樣生活就會變得更加容易，這樣會更好。

並非一切都是按照自己的計畫和期待進行。你應該牢記某些準則，但隨後你必須根據個人、團體或社會來調整自己的行動計畫。你不能到哪兒都帶著一成不變的心態。

最後，我還想再補充一點。你可能會想，我剛說的一切聽起來都極好、極為合理，但是你也必須相信它們。你可能認為這位導師既具智慧又完美，他說了所有的好事，所以他一定是飄浮在空中的。嗯，我也是佛法踐行者，我也在努力。當我感受情緒時，我也會嘗試去思考它們，思考我在感受什麼以及我的導師曾說過的。我也是一個初學者，這是一個漫長的過程，理解這一點是重要的。我並不是說我已經達到了很高的水準，完全不是這樣。但我相信你必須根據自己的喜好和傾向，將這些教導變成你自己的。做飯的時候，當然應該根據自己的口味——鹽、油、調味料的量——來烹調。例如，你不應該僅僅因為別人喜歡甜的就把菜肴做成甜的——並不是這樣操作的。

我們都想生活在一個完美的世界裏，但完美的世界並不存在。有一個關於濕婆和雪山女神的故事。濕婆是印度教的神，根據印度教的說法，整個世界都是濕婆創造的。

他的妻子雪山女神看到富人和窮人、戰爭和各種苦難等世間所有的問題，就問丈夫：『若你創造了世界，為何不創造一個完美的世界，讓每個人高興呢？』

濕婆對她說：『好吧，我們一起下到凡間，就會明白了。』

他們騎著水牛下凡了。他們牽著水牛走，遇到一些人批評道：『多麼愚蠢的夫婦！他們有一頭水牛，卻不騎。』

濕婆說：『噢，好，好。我會騎水牛的。』

他們繼續趕路，又遇到其他人說：『真是個狠心的丈夫！他騎在水牛上，妻子卻在地下走路。』

濕婆說：『嗯，好主意。』

隨後，他攜同妻子雪山女神騎上了水牛。他們繼續前行，又遇到了其他人，他們道：『如此狠心的夫婦！他倆都騎在那頭可憐的水牛身上。他們是多麼無情又殘忍。』

濕婆說：『嗯，說得好。』

他下了水牛，讓妻子繼續騎，後來遇到人說『多狠心的妻子！丈夫步行走路，她卻騎在水牛上。』

經歷這一切之後，雪山女神說道：『我現在放棄了！你不可能讓所有人都幸福。我們嘗試騎馬、不騎馬、你騎、我騎，總有人不高興。你無法讓這個世界成為完美世界。』就這樣，他們回到了天界。

我想說的是，我們必須根據情況調整自己，這是基於我自己的觀察與瞭解。這是我想與大家分享的個人觀點，就像我今天已與大家分享的一切一樣。概括而言，當我們有爭執時——無論是夫妻之間、親子之間，還是其他關係，這種情況發生，是因為我們重視自己，我們是自私的人。此外，我們想像自己瞭解他人。妻子想：『我的丈夫會這樣做，或者想要這樣，或者像這樣。』丈夫對妻子亦有大同小異的看法。父母會想『我的孩子會有這樣那樣的行為』或者『他們會做這做那』，所有這些都是想像。你希望有人做這做那，或者說這說那，在所有這些情況下，當他人沒有說，或者沒有做到與你想像一致的事情時，你就會感到失望，同他們爭論。但問題是，對方看不見你的想法，你也看不到他們的想想法，他們不知道你所想像、期望、希望或懷疑的是什麼。

通常，在家庭裏、在社會中，這類問題非常普遍。然而，正如我所說，完美的世界並不存在，所以我們必須相應地調整自己。我們可以調整自己的行為、說話的方式等等。我認為這是我們可以過上更好生活的一種方式。

當然，假如認為僅僅祈禱佛陀或文殊師利，一切就會自然發生，這是錯誤的。事實並非如此。是的，你必須祈禱，必須獲得啟發，閱讀指示且理解法道，之後，你必須自己去做。做的時候，你會遇到障礙，或者隨便你怎麼定義它們。你必須努力克服這些事情。僅僅因為你已開始追隨佛陀，並不意味著現在就不會有任何不愉快的事情發生在你身上。

事實上，我們作為佛弟子而言，痛苦、苦難或不滿可成為一種禮物或珍貴之事。沒有痛苦、苦難或不滿，就沒有佛法；沒有所遇到的問題，就沒有機會應用解決方案。這樣，我們的痛苦、苦難或不滿，就成為佛法踐行的一個非常重要的工具。當然，踐行佛法的方法有很多，但我知道一些佛法踐行者其實在為自己祈求受苦。他們為何這樣做呢？因為當惡業耗盡，一切都百分之百清淨的時候，這就是獲得證悟或覺醒的時候了。每個人都積累了惡業，如果我們想惡業清零，那受的苦越多越好。減少我們惡業的天平端之唯一方法，就是通過惡業的耗盡，這就是業因果法則的運作方式。因此，我們受的苦越多，過去的惡業就會消除得越多，而且，這種情況發生時，我們會有更多的機會積累福德和踐行慈悲心等等。

如果沒有疼痛、痛苦、苦難或不滿，就沒有機會踐行慈悲心。如果無人對你尖叫、大喊大叫，就沒有機會對他們踐行愛、理解、耐心。我並不是說你應該去找那些會對你尖叫的人，但通常而言，對方給你帶來的問題越多，你自己克服這些挑戰且踐行佛法的機會就越多。

重要的是要明白，痛苦、苦難或不滿並不全是負面的，不要這樣想。每天二十四小時、每週七天，每時每刻都有積累功德的機會。假設你在閉關，儘管在那時意味著你不與他人來往，但並不是說你無機會以這種方式（即：以他人為對象）來積累功德。你可以想像或觀想你在做的一切——吃飯、睡覺或其他任何事情

都是為了他人，你應該想你在將這些東西迴向給全世界——我們所說的『迴向功德』也是一回事。

我今天給你們的灌頂來自《成就法總集》。我是從第 41 任薩迦赤千法王那裏獲授的，我很高興能將之傳遞給你們。

現在，我們念誦迴向文。



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

<https://sakyatradition.org>

2024©All Rights Reserved

版權歸「薩迦傳承」擁有