



莲花生大士传

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



莲花生大士

鸣谢

尊圣的第 43 任萨迦·赤津法王——智慧金刚仁波切应法国库托尔
海姆萨迦策钦岭的祈请，于 2021 年 7 月 4 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。

本篇是由谢宝琼、谢宝萍慷慨赞助。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

莲花生大士，于8世纪将金刚乘法教从印度带到了藏地，建立了至今仍然繁盛的佛法传统——他在藏地又被称作“第二佛陀”“咕噜仁波切”，得到了之后陆续形成的藏传佛教所有派别大德与信众的共同尊崇。那么，他是如何将佛法成功传播至整个雪域和喜马拉雅地区的？这成为了我们探索的重要核心。

虽然许多人会觉得莲师的故事宛若神话传说一般难以证实，但它们实际有着极为必要的重大意义——有效地传达甚深的精神真理。甚深的真理通常很难直接而鲜活地通过常规手段，清晰而强烈地表达给末法时代的芸芸众生。

喜马拉雅地区有着根深蒂固的本地文化，若要成功地转化当地众生的心灵，就需要极大的方便善巧。莲师入藏后的显现，不仅仅是故事，也具有无尽深义，旨在引导我们趋向成佛的境界。

当我们探索这些叙事时，乃至学习和践行佛法中，时刻牢记佛法的最终目标，至关重要。正如水杯的主要作用是帮我们能喝到它所盛装的水一般，佛陀的所有教导之核心，皆是引领我们趋向彻底觉醒。然而，我们经常买椟还珠，执着于杯子却忘记了喝水。本篇，法王阐明了这类典型的误解，敦促我们专注于佛法所涵盖的甚深真相。

目录

引言	1
第一部分：前行	2
第二部分：莲花生大士	6
第三部分：佛法建言	20

引言

早上好。今天，根据我的两位导师第41任萨迦法王与杰尊·库素的愿望，我要教授莲花生大士的传记。我们通常将这样的场合称为“咕噜^[1]教学”，但我更愿意将其视为是我同大家分享自己的知识和经验。



第41、43任萨迦法王

第一部分：前行

前行，犹如路上的减速带

很多人认为这次疫情大流行与往时不同。就我个人而言，我没有看到任何区别。现在有关苦难与死亡的新闻报道，比以前多得多，因此情况看似有所不同；但如果我们更仔细地思考就会知道，无论是否有大流行，每天都有人死于疾病、事故和各种其他情况。

作为佛弟子，我们相信业因果法则和转生，即生命之轮，或循环性的存在。是我们自己的业导致了自己的痛苦、苦难与不满^[2]，并在死亡时夺走了自己的生命。我们身上发生的一切都是自己行为的结果，自己的业决定了此生有多少时间。事实上，维持生命的因素有三个，它们是业、生命力（即：寿元）与福德。如果其中一或两项减少了，那么我们可以通过例如放生和仪式的践行，来增长、提升它们；然而，一旦三个因素全都耗尽，任何人都无能为力了。

我觉得这次大流行是一个好机会，因为它可以促使我们了解实相，了解佛陀教法。我总说，对于佛法践行者而言，死亡是我们所拥有的最重要的事物之一。死亡是宝贵的。作为佛弟子，我们认为生于人道是转向佛法最好的投生，因为人都会经受苦，包括死苦和临终之苦。我们拥有这苦的奢华礼物，它促使我们寻求解脱。若生活中无苦，我们就很难践行佛法了。

在日常生活中，只要我们觉得自己身体健康，那就万事大吉，我们不会去考虑医疗问题、医生，或我们是否该吃这药吃那药。但当我们感觉不适，即使有像是胃痛或头痛等小事，我们也会立即遵循医生的叮嘱。然后，随着时间的推移，我们又感觉好一些了，就变得松懈了，也许忘记服用早上或晚上的药，等等。我们回到常态，为所欲为。了解生命的痛苦与苦难，使我们想要摆脱处境，这就是为何死亡对践行者而言是重要的。

我喜欢车，有时我会聊驾驶方面的事。我们可以说，关于死亡思考就像路上的减速带，因为它是一种提醒。当你在高速行驶且不专注时，减速带会让你开慢些，让你更加警觉。死亡同样是一种提醒。一方面，每个人都知道自己会死，但我们不去想它。我们总是在计划明天、明年或未来五年。我们计划得自己会再活五十年或一百年一样，事实上，我们谁也不知道自己能活多久。

身为人类，死亡对我们而言是珍宝，它给了我们机会去思考我们的当下、过去和未来。虽然在六个道^[3]中都有死亡、痛苦和苦难，但人道是特别的，因为我们有最好的机会践行佛法并摆脱

这种情况。人道处于六道的中间，不高也不低；但对于佛法践行者而言，人道是六道中最好的投生界域，因为这意味着我们有这个能力和机会去践行佛法。

短的禅修练习

意识到这个机会，意识到死亡和无常，我想和大家一起做一个简短的禅修。在开始之前，我们也应生起大悲心，想及一切有情众生与他们的痛苦、苦难、不满。我们应该带着这些想法做准备。

禅修让我们有机会把心带到当下，并观察自己正在做什么，以及周围的环境。我们在这里，你正在听我讲话。如果想一想，你会发现自己的心通常并未活在当下。心总是在未来的某处领先两步。现在大约十点钟了。也许你已经在想着午餐、今晚或明天的事情了。也许你想了很多关于大流行之后你会做什么、会去哪里，等等。我们生活在当下，但我的心却始终在未来——有时也在过去，但主要是在未来。

将心带回当下，会让我们审思自己正在做什么，自己的行为、谈话、饮食、生活方式。换言之，“回到当下”把我们带入现实，这就是为什么把心带回当下重要。未来还没来，未来只是想象——明年我要去火星！我们难以看到现实，因为心通常被未来占据，这意味着我们习惯性地只活在想象中。

未来只是想象，过去已成过去。“当下”是我们采取行动之处，也是可以改变事情之处，然而，我们却鲜少安于当下。我们的身体或许是，但心却不是。我们需要将心和身带至同一条线上或同一处，这就是我们禅修的理由。禅修可以帮助我们停止心猿意马。

禅修基本上是通过观察心的去向并引导心的能量，从而学习控制自心，以使我们可以慢慢地将心带回当下和现实。这并不容易，但是想着“当下、此刻是什么”是一种有用的方法。这就是为何我们通常以一种声音或一件放置在面前的物体，来开始训练禅修。它可以是一座雕像或是一朵花。走神时，你通过反复将心置于对象上来练习。一旦你掌握了这一点且善于控制你的心，那就可以用自己所喜欢的任何方法将心安住于当下。

除了念头、佛像或声音之外，另一个可用的禅修对象就是你的呼吸，即将心安于呼气与吸气上。无论你采用哪种方式，要点只是将你的注意力保持一处。我们现在要做一个简短的禅修。

[简短禅修]

第二部分：莲花生大士

莲花生大士现身莲花中，被印德拉菩提王收养

我们生活在释迦牟尼佛出世的时代。他出生于蓝毗尼，在菩提伽耶获得证悟，在瓦拉纳西初次传法，在印度拘尸那伽入大般涅槃。据说这是一个非常好的时代，因为这个时代会有千尊佛陀陆续出世，释迦牟尼佛是第四位。在释迦牟尼佛 81 岁圆寂前，他曾授记，未来将有一位比他更伟大的人，从达那库沙湖的莲花中出现。应验了这个授记，莲师来到了这个世界。

有一个国度，名为邬金（即：邬迪亚纳），当时的国王名叫印德拉菩提^[4]。邬金国有过三位印德拉菩提王，我们在谈论的，是中间那位。印德拉菩提双目失明，虽然他有一百零一位后妃，却没有可以传位的子嗣。他尽一切可能来改变自己的处境：他向天神祈祷，咨询占星师，还进行了供奉和仪式，他对王国里的穷人慷慨解囊，以至于掏空了自己所有宝藏。今天，我们会说他破产了。看到他的虔诚心和慷慨，龙空行女神来到他面前，告诉他，如果他去大海寻找如意宝，愿望就会实现。这让印德拉菩提非常

高兴，龙族帮助他到大海去寻找此宝藏。当他寻到珍宝时，他向这颗宝石祈祷，由于它的加持，他的左眼恢复了，这样他复明了，至少恢复了一部分视力。他回到宫中，受到所有后妃大臣隆重的欢迎，邬金国民都很高兴。

当时，附近有一个湖，名叫达纳科夏湖。今天，许多大师和大学者都说，这里很可能位于今巴基斯坦的斯瓦特河谷。湖里开始长出许多荷花，美丽的彩虹开始出现。鸟类和其他动物发出美妙的音声。所有这一切都让在湖上工作的渔民感到惊讶，他们向印德拉菩提王禀告了自己所看到的惊人情景。国王派大臣前去考察，湖水连同荷花、彩虹、唱着优美旋律的鸟儿等等，使大臣们也惊叹于该湖的非凡美丽。

他们回宫见国王，把所见禀报。接下来，国王决定亲自前往达纳科夏湖。他目睹了同样的情景，亦感惊讶。当国王出现时，湖中央的一朵大莲花绽放了，国王看到莲花里有一个大约八岁的男孩。国王对此十分惊讶。

他问了男孩五个问题。

首先他问：“你的父亲是谁？”

男孩回答说：“我的父亲是智慧。”

国王问：“你的母亲是谁？”

男孩回答：“我的母亲也是智慧。”

国王问他从哪里来，男孩告诉国王他来自智慧界。

接下来，国王问他吃了什么，男孩说他吃了“二元概念”。“二元概念”是指保持自我与他人、你与我、好与坏的区别。由于我们的执着，我们有二元概念。男孩告诉国王，他吃了这个，这意味着对他来说一切都是平等或相同的。

最后，国王问他做了什么，男孩回答说战胜了无知（即：无明、痴）、贪欲（即：贪心、贪执、贪）和愤怒（即：嗔恨、嗔）的烦恼。

听到男孩对这些问题的回答，国王是如此惊讶且满心喜悦，甚至开始哭了起来。就在哭的同时，他的右眼竟也痊愈了，至此双眼视力完全恢复了。考虑到自己仍无子嗣，他决定收养这个男孩。举行了隆重的仪式后，男孩被带回国入宫。国王给了他两个名字，第一个名字是莲花生，藏音为白玛琼涅，意为从莲花中诞生；第二个名字是措吉多杰，意为从湖中诞生的金刚杵，这是由于莲花生大士从湖中示现时，右手执金刚杵，左手持莲花。

男孩在宫里长大了。他心地善良，具有悲心，是个好学生，对一切事物都感兴趣，亦是很好的佛法践行者。一般孩童数年数年地逐步成长，莲花生大士与他们不同，他是一天一天地就长大

了。他长大成为青年后，国王安排他与一位名为普拉巴瓦蒂的公主结婚。随着国王年纪渐老，他将王位让给了莲花生大士，于是莲花生大士统治了邬金国几年。他是一位非常好的国王，对每个人皆一视同仁。他既不鲁莽，又富有悲心，是一位伟大的佛法统治者。

当我阅读莲花生大士的不同传记时，我了解到，每次他去某地并展演了奇迹时，人们都会给他不同的名号，因此，莲花生大士有许多名字。举例而言，其中一个名号就是“有一缕头发的国王”，因为他头上有一缕头发。有许多故事记载在这些传记中，今天我只试图讲述最重要的部分。

莲花生大士依照佛法治国。请记住，佛陀曾授记，将会有比他更伟大的人到来；佛陀也授记此人将在东方、西方、雪域弘扬佛法，以大悲事业来服务他人——此乃佛陀亲述。

莲师舍弃王位并会见曼达 Ra 娃

在治国几年后，莲花生大士开始觉得，通过治国只能利益王国里的少数人。他想做更多的事情，他的使命就是做更多的事来利益人们。当然，一名国君不可能抛下一切，轻易走开，他必须为国考虑。因此，莲花生大士必须非常善巧地制定一个计划，让自己离开这个国家。他这样做了，并开始住在墓园（即：尸陀林）。

住在墓园时，他做了许多佛法践行方面的实验。结果，由于不同的人有不同的感知——概括而言，大多数人只看到表相——所以有人认为他是一名伟大的佛法行者，而另一些人则认为他不是好行者，后者这么想是因为他显现上的狂野。他在墓地践行深入的禅修期间，空行母和天人都出现在他的净观中并给予他许多加持。因此，他成了一名具力的践行者。

获得了这些加持后，他前往扎霍尔王国，即现在印度曼迪地区附近的某地。那里有一个地方，叫热瓦萨尔湖（藏：白玛措），现在我们依然可以去那里看到这个湖。在这个地区，有一些洞穴，有独居的行者前来居住，莲师就是其中之一，他还在那里教导其他人。

曼迪国王有个女儿，名叫曼达 Ra 娃公主。她美艳绝伦，邻国众多国王、王子都渴望娶她为妻，他们对任何人或财富都不感兴趣。她想成为一名佛法践行者。为此，她前往热瓦萨尔的洞穴禅修。当时莲花生大士正在那里说法，她就成为了他的弟子。最终，他摄受她为明妃。

他们一起去了马拉蒂卡，也就是现在的尼泊尔。他们在那儿的山洞里践行了三个月的阿弥陀佛长寿法。结束时，阿弥陀佛来到他们面前，对他们的虔诚心和佛法践行感到欢喜，给了他们长寿的加持，使他们基本上成就不死。他从花瓶里给他们喝甘露，由于这种甘露，他们的身体永远不会衰老。得到加持后，莲师和

曼达 Ra 娃返回印度曼迪。我也必须说一下，那段时间他们击败了沿途遇到的许多恶魔。

莲师和曼达 Ra 娃在曼迪被活烧

他们返回了曼迪，当地人认出了他们的曼达 Ra 娃公主。他们见她穿戴简朴，穿梭在街道上，步行在市场里等等，这让人们愤怒了——他们伟大的公主这样四处走动，这是对整个国家和全国人民的侮辱。众大臣和国王亦很快地发现了曼达 Ra 娃在曼迪的这种行为，他们也都烦忧。

大臣们从全国各地采集檀木。我一直不明白他们为什么要特地收集檀木。当然，我从没到任何学校去学习科学或植物学；但据我所知，所有不同类型木材中，檀木燃烧的温度比所有其他类型的木材都高。由于他们受到此般侮辱，所以他们的计划就是火烧莲花生大士和曼达 Ra 娃。于是，他们采集了檀木和大量的芝麻香油。

有了檀木和油，两人就被活烧起来了。一般情况下，到第三天火就会熄灭，烟雾也会散去；而第三天，只会剩下灰尘和骨灰。然而，这场火并没有熄灭，甚至一周后，火仍然烧得很旺，人们对此感到惊讶和担忧。整个王国都惊愕不已。国王和大臣们回来

查看进展，只见火势旺盛。但他们还能看到火下有水，水上有一朵巨大的莲花。只见莲花生大士和曼达 Ra 娃在莲花上，成双安坐。就在那时，他们意识到自己犯了巨大的过失。他们感到强烈的悔恨和极大的惭愧，请求两人从火中出来。

在那个时代，国王执掌绝对的权力，他们更像神而不像现代的总统，因为国王的所作所为是不受限制的。国王从大象身上下来，走向他们——不是被抬着，而是像普通人一样走在地上——并将大象供养给莲花生大士和曼达 Ra 娃。他们爬上大象，在国王的亲自带领下回到了王宫，举行了盛大的仪式。国王和他的大臣们将整个王国供养给莲师和曼达 Ra 娃，国王还向他们供养了皇家服饰，这就是为什么你会在绘画和雕像中看到莲花生大士戴着珠宝和其他精美物品，包括一项特殊的帽子。根据历史记载，这些描绘标志着国王的衣服被供养给莲师的时刻。

我想解释为何莲花生大士本可以随心所欲，却允许自己被活烧等等。或许他可以直接进入王国，直接向所有人展示他的能力，然而，假如他直接展现出自己的能力，那就太过分了，这已超出人们能够直接面对或看到的范围。如果人们看到他的能力，就会死亡。

所以，他的计划是随他们对自己任意妄为。他们把莲花生大士扔进火里，但过后却发现他安然无恙。他们已竭尽全力伤害莲花生大士和曼达 Ra 娃，他们无计可施了。他们通过这种方式学

会了以自己的方式尊重莲师的力量。莲花生大士去了几个王国，并做了同样的事情。他认识到需要将他们带入正确的道路，而这就是为他们做好准备的方式。人们竭尽所能，直到无计可施，然后才准备好接受法教。他们在身心上都做好了准备，并把身心完全供养给莲花生大士。那才是莲花生大士给予他们教法，并向他们展示正确道路的时候。

莲师和曼达 Ra 娃在邬金被活烧

此后，莲师和曼达 Ra 娃前往他的出生地邬金国。和之前一样，有人认为他是一个好的佛法践行者，其他人认为他不是，因为他狂野、疯狂，他们不喜欢这一点，尤其是看到他们的皇族以这样的姿态回国，很多人一点都不喜欢他。和之前一样，人们采集檀木和芝麻香油，焚烧莲花生大士和曼达 Ra 娃。

在邬金，这样的火通常会在七天内熄灭，但这场火在二十一天后仍然燃烧。和之前一样，人们都感到沮丧。当他们去检查火势时，看到莲花生大士和曼达 Ra 娃在火焰中，两人都没有受伤，甚至看上去比以前更好了，还戴着嘎巴拉（即：骷髅头）的花环。他们被这一幕震惊了，心中充满了做错事的悔恨。和以前一样，他们把两人带到皇宫，国王将整个王国供养给莲师。

莲师在那里待了大约十三年教导人民，包括国王和大臣。他给了他们许多教导并引导他们趋入正确之道。

莲花生大士前往尼泊尔击败造成饥荒的恶灵

我之前说过，佛陀授记莲师将在雪域完成一些最重要的事业。莲师在去藏地之前，动身前往与藏地接壤的尼泊尔，到达今天被称作“帕坪”的地方，即阿修罗洞的所在地。当他到达那里时，看到有一个恶灵在恐吓公众。这个恶灵能控制天气，已制造了持续三年的饥荒。因为没有水，所以没有食物。莲师决定要打败这个恶灵，并为此践行扬达嘿噜噶。然而，扬达是一位非常狂野而强力的本尊，以至于莲师也要开始践行普巴金刚，以免受出现的障碍。普巴金刚更像是保镖，而扬达则是主尊。

根据金刚乘法教，要获得这些加持，他需要一位明妃。当时，尼泊尔有位国王，名叫普尼达拉。当他们的的女儿释迦提毗公主出生时，王后因难产去世了。国王对此非常伤心，他将小公主遗弃在墓地里等死。根据这个故事所述，释迦提毗在墓地被发现并被猴子抚养成人。成年后，她成为莲师的弟子，后来成为他的明妃。

重要的是要理解，莲师的这些明妃本身就是非常具力的践行者，就像莲师本人一样具力。记得前面提到曼达 Ra 娃公主的故

事：当莲师和她在一起时，她得到了阿弥陀佛的加持，就像莲师一样。像莲师一样，她得到了无死的加持。而这位尼泊尔公主释迦提毗做了莲师之前的践行，击败恶灵并结束饥荒。她做了同样的佛法践行，并得到了同样的加持。他们在能力方面是平等的。

当时，莲师还有另一个明妃，名为卡拉悉地。他一生中有五个主要明妃：曼德拉瓦、释迦提毗、卡拉悉地、益希措嘉以及扎西以仁。

莲师前往藏地、调伏恶灵并建造了桑耶寺

莲师在尼泊尔击败恶灵的那段时间里，藏地由赤松德赞统治。我要在这里稍微离题，说说佛教是如何在藏地起始的。更早期的国王松赞干布有两个王后，一位来自尼泊尔，另一位来自内陆汉地。她俩都是佛弟子，每位都带着一尊佛陀的雕像陪嫁到藏地。尽管有一些关于佛教的文本被带到藏地的故事，但佛法主要是在这两位信佛的公主来到藏地时被带入的。

松赞干布两代之后，赤松德赞登基。他对佛教感兴趣，想在整片土地上确立佛教。尽管当时藏地有一个文字系统（即：象雄文），但它不适合用来翻译或记录佛经。赤松德赞派遣学者前往印度，他们以印度文字为基础模版，设计出了至今仍在用的藏文

字体，它是一个专门为佛法教义设计的字符，这就是为什么我们认为这些字符是神圣的，我们不会跨越书写的或印刷的文本，我们也不会扔掉上面写有文字的东西，无论是情书还是其他的文字。

总之，赤松德赞在位期间，为了在全国弘扬佛法，请来了堪千寂护菩萨。寂护大师向藏地人民教授基本的法教，包括诸如十恶业之类的法教。寂护大师告诉赤松德赞，如果他真的想在藏地确立佛法，就需要建立一所进行更高阶教法教学的学院。他们制定了计划并开始施工，然而，有一些恶灵和其他精灵不希望佛法得以确立。工人们白天建造，到了夜晚，邪灵就会摧毁他们所建造的部分。经过多次尝试后，他们显然无法完成学院的建造。

看到这种情况，寂护大师对赤松德赞说应该邀请莲师，他是当世最具力的、强大的大师之一。他告诉赤松德赞，只有邀请他，兴建佛学院、将佛法传入藏地才有可能成功。赤松德赞听取了寂护大师的说法，派大臣前往印度邀请莲师。当然，莲师已经在位于藏地和印度两地之间的尼泊尔了。莲师已知悉他应该为了佛法而到藏地去，这就是为什么当他们到达尼泊尔时，他们发现莲师已经在前往藏地的半路了。

莲师在藏地的第一个成就，是击败一切恶灵和恶魔。当我们说莲师打败了他们时，并不是说他杀死了他们。这些邪灵试图阻止佛法在藏地扎根，莲师调伏了他们，并将他们从佛教之敌转为护法，他们被转变、度化，置于正确之道。

于是，在名为桑耶之地成功地建立了佛学院——该地点由莲师亲自选择。他主持了动工仪式，大约花了三五年时间才完成建造。桑耶学院有四个主要部门，第一个是负责哲学，第二个负责翻译。

莲师邀请了约 108 位来自印度的学者，他们开始将佛法经典翻译成藏文。如果你是佛弟子，使用藏文经典是学佛最有效的方式，因为藏文版收有最多的佛法经典。佛法始于印度，并在当地和周边的王国蓬勃发展，但由于几个世纪的战争和破坏，佛法在印度几乎完全被摧毁。然而，佛法在藏地幸存下来，并且许多在印度失传的文本在藏地保存下来了，这就是为什么藏文经典对于佛法践行如此重要。许多罗扎瓦，或说译师，来自印度。第三个部门是为了培训仪式大师，第四个部门是为了训练禅修。

他们很快决定了藏地需要出家僧人来确立佛法。他们选了七位出家人作为试验：三名年长的、三名年轻的以及一名中年人。这次试验是为了观察藏地人民能否守持戒律。在这最初的七人中，其中一位年轻人是萨迦派创始者的祖先昆·龙王持寿，即昆·鲁易·旺波·桑瓦^[5]。

今天，有许多普巴金刚的践行。如果你追溯扬达嘿噜噶和普巴金刚的传承，两个传承它们都可以追溯到昆·龙王持寿，昆·龙王持寿是直接从莲师那里获授的传承。今天，在萨迦派，我们践行一种特殊的昆氏世袭传承的普巴金刚，此传承再次一路追溯到

昆·龙王持寿。第四十一任萨迦赤千仁波切说，每当他进行这些普巴金刚仪式时，他都会看到某些征兆，这是从未间断的法脉仍然持有之故。这展现出普巴金刚传承的力量。作为一个萨迦派弟子，我跟大家分享这一点。

桑耶寺的建造是艰难的，但在莲师的非凡帮助下得以完成了。大约过了三五年，佛学院举行了开光典礼，由莲师、寂护大师以及赤松德赞主持。如今，该学院通常被称为桑耶寺，但它最初被设计为人们可以学习佛法的学院或学校的。

益西措嘉

莲师在藏地有二十五位主要弟子，其中包括赤松德赞及其大臣，但他最好的学生是益西措嘉王后，她原是赤松德赞众多王后之一。她成为了莲师的弟子和明妃。作为佛法践行者，她与莲师是平等的。如前所述，莲师的妃子们的知识和能力与他自己完全一样。

由于益西措嘉与伏藏文本的关联，她在藏地许多法教的确立中发挥了巨大的作用。“伏藏”的意思是隐藏的文本。那时，他们知道佛法将面临困难时期。许多文本被埋在山下、岩石下或树下，以便日后被发现。除了将文本隐藏在实体位置之外，另一种方法是将它们保存在人们的心中，以便日后再显现。许多大师以

这种方式将文本取回。取回这些宝藏的珍贵大师被称为“伏藏师”，意为“寻宝者”。

有时，这些文本是从大地和山中以实体形态被取出来的，有时它们是从伏藏师的心中显现出来的。但这里重要的是要知道，大部分被重新发现的珍宝文本，都是由益西措措埋葬或隐藏的，这就是为什么她是藏传佛教如此重要的人物。至于莲师，他是这般重要，以至于我们的祖先之一萨迦·班智达说：莲师是我们这个时代的第二位佛陀。在莲师自己的法教之一里面，我想是在《白玛卡唐》（即：《莲花遗教》）中，他说未来将会有许多他的化身，而这些人将会弘扬佛法。萨迦传承中的两个莲师化身是萨迦·班智达和法王八思巴，他们的名字早在出生之前就被授记了。

益西措嘉和莲师走遍藏地。他们传授佛法，引导人们趋入正道，同时不断地击败了许多恶魔。在今天的地理范围内，他们到访过的地方包括不丹、印度各地、布姆唐、蒙恩和许多其他地方。当莲师在布姆唐或蒙恩时，遇到了另一位妃子扎西吉仁，她是莲师五位妃子中的第五位。

总之，莲师在藏地度过了大约五十五年。他在那里度过了这么多年，是因为他知道其重要性。如果没有莲师，可以肯定我们今天就不会成为佛弟子，藏地就不会有佛法。莲师对于佛法的生存至关重要。无论我们今天受惠于什么法教，都得感谢莲师和益西措嘉。

第三部分：佛法建言

四个宗派的平等

我想就此谈谈藏传佛教的四大宗派，以及我们该如何思考我们之间的差异。我们有萨迦派、宁玛派、噶举派、格鲁派，还有很多支派，但这四个是主要的宗派。人们往往会强调宗派之间的差异，但如果你研究历史和法教本身，你根本不会将它们区分开。

首先也是最简单的一点，我们都追随佛陀，我们都遵循相同的法教。我们有四个不同的宗派，不是因为政治上的敌对，也不是因为彼此不喜欢，而是因为历史的因素、人们的福德，以及佛教生存的时代需要。

所有四个传承皆来自印度，每个传承都在不同的时间通过不同的导师和学者传承下来。尽管他们的教学方式不同，但所有这些学者都源自一所学院，即印度的那烂陀学院。那烂陀大学当时是世界上最伟大的大学，就像牛津大学和哈佛大学的结合体。今天，西方更加强大和先进，但当时，亚洲比西方先进得多——在

知识和君王权势方面或许比西方国家领先一千年。那烂陀是这一切的中心。法教在四个不同的时期从那烂陀传到藏地，这就是为什么我们有四个教派。

你看手有不同的手指，但都是一只手的一部分。你可以关注它们的差异且争论它们的相对优点，“哦，这个小手指与其他手指非常不同”，或者“这个较长，这个小，这个最大”。不过，我们应该做的是追随自己的传承，然后我们就不会再这样想了。你可能认为你所践行的本尊与其他本尊有很大不同，但如果你研究你咕噜的传承，你最终会发现他们殊途同源。^[6]

这是历史的视角。接下来，如果你从宗教的观点角度来思考，你就会明白，如果我们要做一个好的佛弟子，我们就必须互相尊重。如果你是一个好的萨迦派弟子，你就会尊重宁玛派、噶举派、格鲁派等等。事实上，如果你想成为一名好的佛弟子，你应该尊重所有其他宗教，而不仅仅是佛教的其他宗派和教派。

佛陀的主要教法是什么？第一个教法是四圣谛，第一谛是苦谛。在六界轮回中，每一位都有同样的苦。我们不能对他人说贬低的话，同时又相信这种平等性。

当然，佛陀所有的教法，都比之前存在的任何其他教法伟大。我们必须了解释迦牟尼佛传法的历史时代。今天，我们看到种族主义、唯物质主义、贫富差距，但这些问题在佛陀时代要严

重一百万倍。在那个困难时期，佛陀建立了闻所未闻的平等。人们最初既不理解亦不接受，但通过佛陀的方法和善巧方便，他们开始明白这种平等是非常重要的。这就是为什么，如果我们是好的佛弟子，就会尊重所有其他人类、其他宗教和传统。

这一点很重要，要记住，因为我们都有一种自然的倾向，即说自己更好、自己更伟大，但这种感觉与我们的学校或我们的宗教无关——我们说这些话只是因为自己想要感觉更强大、更伟大、更好，我们这样做是因为自己的自负与无知。我的观点是：我们都是是一样的。宁玛派和萨迦派建立较早，大约在公元 1000 或 1100 年，格鲁派晚建了约 600 年，但这些差异只是时间的差异。所有的宗派都源自佛陀的相同教义，都源于那烂陀盛行的印度传统。

自信的重要性

莲师和益西措嘉在藏传佛教中扮演了不可思议的重要角色。我们可以说，没有他们，就没有今天的藏传佛教。根据法教，莲师在藏地大约五十或五十五年后离开时，去了铜色吉祥山^[7]。他说，虽然他可能不再以肉身呈现在藏地，但他将永远观照着雪域。直至今现在，他都在观照着藏地。

他还说：“每当你践行我的法或向我顶礼时，我总是在这里。我总是在你的门外，就像一个客人一样。”每当你做他的践行或念诵他的咒语时，你就是在打开门，而他总是在那儿。我们必须知道这一点，感受这一点，那我们的佛法践行就会更有效。

一篇史料提到他生于猴年——不是真正出生，而是示现。按照藏历，猴年和猴月都是第五。对莲师践行者而言，藏历十日也被认为是殊胜的，他们在这一天做供养。他说：“如果你在藏历每个月的第十天践行佛法，我就亲自来。”他是否会来？毫无疑问他会来——你只需要有全然的信心。

无论你在做何践行，无论是大法会还是在家的简单仪式，你可能会想“我是简单的人^[8]，一个简单的佛法行者。无论我做何佛法践行，即使是参与一个大法会，都不重要”，我一直在向每一位听众奋力呐喊：不要这样想。请明白，没有简单的佛法践行者这回事，每个佛法行者都是特别的。佛陀本人说过，每一位有情众生——不仅仅是佛法践行者，而是每一有情众生——内心皆有佛性。我们内在本性都是佛，只是没有意识到这一点而已。我们必须找到自己。无论你做什么佛法践行，都有圆满的力量，没有“简单的能力”或“简单的佛法践行者”这回事。

我们必须相信自己。你對自己越有信心，你就越有力量，这应该是肯定的。当然，我们也需要咕噜和导师，但我们已有他们^[9]。事实上，咕噜们正在向你倾注教导给你。今天与一百年前

不同，如果你今天想践行佛法，你可以从导师们那里得到无量无数的教导、践行和灌顶。

问题不在于无有足够的佛法，或者我们无法接触佛法。问题是，我们不相信自己，也不相信自己践行的力量。了解和相信是非常不同的事。即使是从未学过佛法的新践行者，在第一或第二天之后，也会知道自己是因为烦恼而处于轮回之中。他们会知道，他们的痛苦与苦难是由嗔恨、贪欲和无知造成的。我们都知道这些事情，但真正相信才是重要的。

我们倾向于希望自己的咕噜为我们做所有的工作，我们希望自己的咕噜将我们带至证悟的境界，然而事实却非如此。咕噜无法像给礼物般让你证悟——你必须依靠自己、通过自己的努力来证悟。当然，佛陀是向导，佛陀和咕噜是同一回事，他们正在向你展演正确之道。你的咕噜只能指导你，而不能像给礼物一样让你证悟。

你越相信自己，你就越相信你的咕噜。当我还是学生时，我信任咕噜比信任自己多一千倍。后来，我意识到不应该是这样的。咕噜相信学生能够践行佛法并获得证悟的境界，而你作为学生也必须相信这一点。你不应该排除这部分。

如果你什么都不做，只是想“我会做你想做的任何事”，那么你就没有真正运用法教。如果有人无家可归，而捐助者给了他

们巨额财富，比如说数百万或数十亿美元，随后此人用这笔钱来改善他们的处境。他们不会说：“哦，我收到的这笔钱真是一个很大的加持。我很幸运能收到这笔钱，但现在我不会使用它了。”如果无家可归的人不出去买房子，买更好的衣服和食物，那么给他们这些财富的意义何在呢？同理，咕噜给你教导的全部目的，就是为了你能运用法教。

咕噜正在给予着，不分昼夜、每时每刻、全年无休。咕噜给予我们的东西是无限的，但我们真的在接受它们吗？我们正在用自己所获授的法教做什么？许多人想要越来越多的灌顶、更多的佛法践行和更多的知识。他们要来自文殊菩萨智慧的加持，来自赞巴拉财尊的财宝加持，来自阿弥陀佛长寿的加持，来自玛哈嘎拉保护的加持，但为了什么？你想长寿只是为了能多活几年吗？如果这样，最终的结果会是什么？没有任何成果可言。

我们必须做的是认识到我们内在具有的力量。一方面，你现在与证悟境界之间的距离是遥远的；但换个角度来看，距离并不遥远。我们都具有佛性，就在此时，就在我们坐着的此地，我们就能证悟。正是因为无知、贪欲、嗔恨的烦恼，我们才体验和经受到轮回、痛苦和苦难。

如果我们不相信自己，那只是在欺骗自己。导师们已为我们付出了那么多，还依然在付出，不求任何东西。无论你在做什么，哪怕只是念一遍咒语，都应该对自己充满信心去做。要知道咕噜

不是别人，正是你自己，你最好的部分就是咕噜本人了，这就是为什么没有简单普通的学生。无论你是僧尼、在家佛法践行者、已婚或未婚，都没有关系；无论你成功还是失败，都没关系——这些都是外在的东西。向内看，我们必须审视自己，明白我们从咕噜那里获授的巨大财富，我们必须练习、践行佛法，这远胜于“仅仅获得理解”。

现在，我们因为不了解自己，所以在自己的负面情绪中纠结、迷失。我们陷入无知、贪欲和嗔恨之中。我们有自我执着的想法：我想要这个、想要那个，我想要更大更好的东西。我们的欲望无有穷尽，我们拥有的东西越多，我们想要的东西就更多。

只是理解：对知识的渴望

同理，我们试图通过“只是理解”来理解的事物越多，我们想要的就越多。我在研究哲学的人身上多次看到此种情况。刚开始学习佛教哲学的人，常常觉得自己什么都懂，觉得自己是大师，因为自己能读一些东西了。我多年来都对此好奇：毕生学习钻研的大师告诉我，他们什么都不懂、什么都不知道；但是这些学生才学了几年，可能五年十年，他们告诉我他们什么都明白了，说他们对佛教哲学非常擅长。

多年来，这个问题让我困惑，然后我开始通过类比习武之人来理解这一点。那些真正的武林大师，不会到处跟大家打架作秀；但也有一些人，学习了几年，就感觉自己现在已经很厉害了。也许他们一脚就能踢碎几块砖头，然后他们就开始炫耀了；但那些真正了知武术意义并了解自己力量的人，亦知道武术可以对他人造成的伤害。他们不会炫耀或吹嘘武术。他们性格内敛，对别人也友善。

同样，我认为伟大的导师们都了解宇宙有多广阔，他们觉得自己才刚开始触及表面。然而，看不到此世界有多大的人却自以为明白了一切，因为他们读懂了一本书，或读懂了整本书。

如看电影

当与我们僧团成员——喇嘛、尼师和来自世界各地的学生——一次次交谈时，人们告诉我：“哦，我只是一个普通人。”多年来，我接受了这一说法；但我意识到，没有只是一个普通的佛法践行者这回事，你必须相信这一点。如果你认为自己只是一个简单普通的人，没什么特别的，那是因为你不相信自己。一旦你开始相信自己，我认为你将开始在佛法践行中取得巨大进步。你将从一个点跳至另一个点，而不是爬行。

当你开始更好地了解世界且情绪得到控制时，就会感到更快乐。我总是说这就像看电影，如果你是初次看一部电影，那你会体验到很多强烈的情感。每当发生有趣的事情时，你就会笑；当不好的情节发生时，你会哭泣；当令人兴奋或可怕的情节发生时，你会尖叫。然而，当你看了同一部电影二三四遍之后，你就不会很强烈地体验到这些情绪，因为你已经知道这个故事了。就像这样，如果你了解自己，就不会对发生在你身上的事情做出反应。

当你了解了自己，就了解了全世界。想一下，现在这个大厅里大约有二十个人。如果我要尝试逐个了解你们每一位——你们喜欢的、不喜欢的事物，你们的家人是谁，等等——那将花很长时间，你可以想象用这种方式理解整个世界需要多长时间。我无法知道你心里在想什么，因为我无法看到你的心，但我却可以知道我自己的。

我们都是不同的，并且由许多因素形成。在世界上讲法语的地方出生的孩子自然会开始说法语；在英语系国家出生的孩子会说英语。孩子们自然会习于自己的母语，无论是德语、汉语、韩语还是其他语言。

同样，我们的情绪也会随着周围的环境而生起。在一个经常发生斗争的恶劣社区出生的人，自然会学会攻击；如果你周围有平静善良的人，那你自然会变得更善良。这就是为何让自己围绕着善的朋友很重要。事实上，法教指导我们如此做。

我认为极为重要的是，相信你自己就像你的咕噜相信你一样。如果无法达到这个层次，那至少尝试，我认为这样做会对自己有很大帮助。我想将今天讲解莲师传记和本次教学尽可能简短，所以我就此结束。很感谢有机会与大家分享我的感受和知识。非常感谢。

注释:

[1] “guru” (梵) 音译为“咕噜”，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] 佛陀说的“dukkha” (梵文)，英译为“suffering”，在四圣谛中，普遍译为“苦”。“du”为“恶”，“kkha”为“空”。佛法中的苦，意为有漏洞，包括：痛苦、苦难、不满、不安、不喜欢、忧悲、苦恼、缺陷、无常、无实等等。为方便读者阅读，本文简单根据上下文，译为“痛苦、苦难、不满”。实际上，苦有多种，请参见各种佛法开示，获得更全面、更准确的认识。

[3] 轮回六道：地狱道、饿鬼道、旁生道、人道、阿修罗道，以及天道。

[4] 又译“因渣菩提王”或“因扎菩提王”。

[5] 昆·龙王持寿（八世纪初），莲师的一位弟子，也是藏地最早出家的七位僧人之一，即所谓的“预试七人”。他与弟弟大宝金刚一起接受了普巴金刚橛和扬达嘿噜噶的教法，并通过践行获得了证悟的验相。

[6] 此句法王说的是我们研究到最后，会发现都有一个共同的起点，哪怕并非是最初起点，但至少中间某一点是共同的。

[7] 铜色吉祥山是净土，是如今莲师作为任运成就持明者所居处。

[8] 本文的“simple person”“simple practitioner”“simple student”，直译简单的人、简单的行者或简单的学生，意译是普通、平凡、“小白”“菜鸟”，一无所知、一无所长、不具备最基础和基本的知识经验和能力。

[9] 此处，法王是对在场的人，也就是萨迦弟子们说“我们已有了咕噜和导师”。



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