



蓮花生大士傳

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



蓮花生大士

鳴謝

尊聖的第 43 任薩迦·赤津法王——智慧金剛仁波切應法國庫托爾斯海姆薩迦策欽嶺的祈請，於 2021 年 7 月 4 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。

本篇是由謝寶瓊、謝寶萍慷慨贊助。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。



導讀

蓮花生大士，于8世紀將金剛乘法教從印度帶到了藏地，建立了至今仍然繁盛的佛法傳統——他在藏地又被稱作「第二佛陀」、「咕嚕仁波切」，得到了之後陸續形成的藏傳佛教所有派別大德與信眾的共同尊崇。那麼，他是如何將佛法成功傳播至整個雪域和喜馬拉雅地區的？這成為了我們探索的重要核心。

雖然許多人會覺得蓮師的故事宛若神話傳說一般難以證實，但它們實際有著極為必要的重大意義——有效地傳達甚深的精神真理。甚深的真理通常很難直接而鮮活地通過常規手段，清晰而強烈地表達給末法時代的芸芸眾生。

喜馬拉雅地區有著根深蒂固的本地文化，若要成功地轉化當地眾生的心靈，就需要極大的方便善巧。蓮師入藏後的顯現，不僅僅是故事，也具有無盡深義，旨在引導我們趨向成佛的境界。

當我們探索這些敘事時，乃至學習和踐行佛法中，時刻牢記佛法的最終目標，至關重要。正如水杯的主要作用是幫我們能喝到它所盛裝的水一般，佛陀的所有教導之核心，皆是引領我們趨向徹底覺醒。然而，我們經常買椟還珠，執著于杯子卻忘記了喝水。本篇，法王闡明了這類典型的誤解，敦促我們專注于佛法所涵蓋的甚深真相。

目錄

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

引言

早上好。今天，根據我的兩位導師第 41 任薩迦法王與傑尊·庫素的願望，我要教授蓮花生大士的傳記。我們通常將這樣的場合稱為「咕嚕^[1]教學」，但我更願意將其視為是我同大家分享自己的知識和經驗。



第 41、43 任薩迦法王

第一部分：前行

前行，猶如路上的減速帶

很多人認為這次疫情大流行與往時不同。就我個人而言，我沒有看到任何區別。現在有關苦難與死亡的新聞報導，比以前多得多，因此情況看似有所不同；但如果我們更仔細地思考就會知道，無論是否有大流行，每天都有人死於疾病、事故和各種其他情況。

作為佛弟子，我們相信業因果法則和轉生，即生命之輪，或迴圈性的存在。是我們自己的業導致了自己的痛苦、苦難與不滿^[2]，並在死亡時奪走了自己的生命。我們身上發生的一切都是自己行為的結果，自己的業決定了此生有多少時間。事實上，維持生命的因素有三個，它們是業、生命力（即：壽元）與福德。如果其中一或兩項減少了，那麼我們可以通過例如放生和儀式的踐行，來增長、提升它們；然而，一旦三個因素全都耗盡，任何人都無能為力了。

我覺得這次大流行是一個好機會，因為它可以促使我們瞭解實相，瞭解佛陀教法。我總說，對於佛法踐行者而言，死亡是我們所擁有的最重要的事物之一。死亡是寶貴的。作為佛弟子，我們認為生於人道是轉向佛法最好的投生，因為人都會經受苦，包括死苦和臨終之苦。我們擁有這苦的奢華禮物，它促使我們尋求解脫。若生活中無苦，我們就很難踐行佛法了。

在日常生活中，只要我們覺得自己身體健康，那就萬事大吉，我們不會去考慮醫療問題、醫生，或我們是否該吃這藥吃那藥。但當我們感覺不適，即使有像是胃痛或頭痛等小事，我們也會立即遵循醫生的叮囑。然後，隨著時間的推移，我們又感覺好一些了，就變得鬆懈了，也許忘記服用早上或晚上的藥，等等。我們回到常態，為所欲為。瞭解生命的痛苦與苦難，使我們想要擺脫處境，這就是為何死亡對踐行者而言是重要的。

我喜歡車，有時我會聊駕駛方面的事。我們可以說，關於死亡的思考就像路上的減速帶，因為它是一種提醒。當你在高速行駛且不專注時，減速帶會讓你開慢些，讓你更加警覺。死亡同樣是一種提醒。一方面，每個人都知道自己會死，但我們不去想它。我們總是在計畫明天、明年或未來五年。我們計畫得自己會再活五十年或一百年一樣，事實上，我們誰也不知道自己能活多久。

身為人類，死亡對我們而言是珍寶，它給了我們機會去思考我們的當下、過去和未來。雖然在六個道^[3]中都有死亡、痛苦和

苦難，但人道是特別的，因為我們有最好的機會踐行佛法並擺脫這種情況。人道處於六道的中間，不高也不低；但對於佛法踐行者而言，人道是六道中最好的投生界域，因為這意味著我們有這個能力和機會去踐行佛法。

短的禪修練習

意識到這個機會，意識到死亡和無常，我想和大家一起做一個簡短的禪修。在開始之前，我們也應生起大悲心，想及一切有情眾生與他們的痛苦、苦難、不滿。我們應該帶著這些想法做準備。

禪修讓我們有機會把心帶到當下，並觀察自己正在做什麼，以及周圍的環境。我們在這裏，你正在聽我講話。如果想一想，你會發現自己的心通常並未活在當下。心總是在未來的某處領先兩步。現在大約十點鐘了。也許你已經在想著午餐、今晚或明天的事情了。也許你想了很多關於大流行之後你會做什麼、會去哪里，等等。我們生活在當下，但我們的心卻始終在未來——有時也在過去，但主要是在未來。

將心帶回當下，會讓我們審思自己正在做什麼，自己的行為、談話、飲食、生活方式。換言之，「回到當下」把我們帶入現實，這就是為什麼把心帶回當下重要。未來還沒來，未來只是想像——

明年我要去火星！我們難以看到現實，因為心通常被未來佔據，這意味著我們習慣性地只活在想像中。

未來只是想像，過去已成過去。「當下」是我們採取行動之處，也是可以改變事情之處，然而，我們卻鮮少安於當下。我們的身體或許是，但心卻不是。我們需要將心和身帶至同一條線上或同一處，這就是我們禪修的理由。禪修可以幫助我們停止心猿意馬。

禪修基本上是通過觀察心的去向並引導心的能量，從而學習控制自心，以使我們可以慢慢地將心帶回當下和現實。這並不容易，但是想著「當下、此刻是什麼」是一種有用的方法。這就是為何我們通常以一種聲音或一件放置在面前的物體，來開始訓練禪修。它可以是一座雕像或是一朵花。走神時，你通過反復將心置於對象上來練習。一旦你掌握了這一點且善於控制你的心，那就可以用自己所欲的任何方法將心安住於當下。

除了念頭、佛像或聲音之外，另一個可用的禪修對象就是你的呼吸，即將心安於呼氣與吸氣上。無論你採用哪種方式，要點只是將你的注意力保持一處。我們現在要做一個簡短的禪修。

[簡短禪修]

第二部分：蓮花生大士

花生大士現身蓮花中，被印德拉菩提王收養

我們生活在釋迦牟尼佛出世的時代。他出生於藍毗尼，在菩提伽耶獲得證悟，在瓦拉納西初次傳法，在印度拘屍那伽入大般涅槃。據說這是一個非常好的時代，因為這個時代會有千尊佛陀陸續出世，釋迦牟尼佛是第四位。在釋迦牟尼佛 81 歲圓寂前，他曾授記，未來將有一位比他更偉大的人，從達那庫沙湖的蓮花中出現。應驗了這個授記，蓮師來到了這個世界。

有一個國度，名為鄔金（即：鄔迪亞納），當時的國王名叫印德拉菩提^[4]。鄔金國有過三位印德拉菩提王，我們在談論的，是中間那位。印德拉菩提雙目失明，雖然他有一百零一位後妃，卻沒有可以傳位的子嗣。他盡一切可能來改變自己的處境：他向天神祈禱，諮詢占星師，還進行了供奉和儀式，他對王國裏的窮人慷慨解囊，以至於掏空了自己所有寶藏。今天，我們會說他破產了。看到他的虔誠心和慷慨，龍空行女神來到他面前，告訴他，如果他去大海尋找如意寶，願望就會實現。這讓印德拉菩提非常

高興，龍族幫助他到大海去尋找此寶藏。當他尋到珍寶時，他向這顆寶石祈禱，由於它的加持，他的左眼恢復了，這樣他複明了，至少恢復了一部分視力。他回到宮中，受到所有後妃大臣隆重的歡迎，鄔金國民都很高興。

當時，附近有一個湖，名叫達納科夏湖。今天，許多大師和大學者都說，這裏很可能位於今巴基斯坦的斯瓦特河谷。湖裏開始長出許多荷花，美麗的彩虹開始出現。鳥類和其他動物發出美妙的音聲。所有這一切都讓在湖上工作的漁民感到驚訝，他們向印德拉菩提王稟告了自己所看到的驚人情景。國王派大臣前去考察，湖水連同荷花、彩虹、唱著優美旋律的鳥兒等等，使大臣們也驚歎於該湖的非凡美麗。

他們回宮見國王，把所見稟報。接下來，國王決定親自前往達納科夏湖。他目睹了同樣的情景，亦感驚訝。當國王出現時，湖中央的一朵大蓮花綻放了，國王看到蓮花裏有一個大約八歲的男孩。國王對此十分驚訝。

他問了男孩五個問題。

首先他問：「你的父親是誰？」

男孩回答說：「我的父親是智慧。」

國王問：「你的母親是誰？」

男孩回答：「我的母親也是智慧。」

國王問他從哪里來，男孩告訴國王他來自智慧界。

接下來，國王問他吃了什麼，男孩說他吃了「二元概念」。「二元概念」是指保持自我與他人、你與我、好與壞的區別。由於我們的執著，我們有二元概念。男孩告訴國王，他吃了這個，這意味著對他來說一切都是平等或相同的。

最後，國王問他做了什麼，男孩回答說他戰勝了無知（即：無明、癡）、貪欲（即：貪心、貪執、貪）和憤怒（即：嗔恨、嗔）的煩惱。

聽到男孩對這些問題的回答，國王是如此驚訝且滿心喜悅，甚至開始哭了起來。就在哭的同時，他的右眼竟也痊癒了，至此雙眼視力完全恢復了。考慮到自己仍無子嗣，他決定收養這個男孩。舉行了隆重的儀式後，男孩被帶回國入宮。國王給了他兩個名字，第一個名字是蓮花生，藏音為白瑪瓊涅，意為從蓮花中誕生；第二個名字是措吉多傑，意為從湖中誕生的金剛杵，這是由於蓮花生大士從湖中示現時，右手執金剛杵，左手持蓮花。

男孩在宮裏長大了。他心地善良，具有悲心，是個好學生，對一切事物都感興趣，亦是很好的佛法踐行者。一般孩童數年數年地逐步成長，蓮花生大士與他們不同，他是一天一天地就長大

了。他長大成為青年後，國王安排他與一位名為普拉巴瓦蒂的公主結婚。隨著國王年紀漸老，他將王位讓給了蓮花生大士，於是蓮花生大士統治了鄔金國幾年。他是一位非常好的國王，對每個人皆一視同仁。他既不魯莽，又富有悲心，是一位偉大的佛法統治者。

當我閱讀蓮花生大士的不同傳記時，我瞭解到，每次他去某地並展演了奇跡時，人們都會給他不同的名號，因此，蓮花生大士有許多名字。舉例而言，其中一個名號就是「有一縷頭髮的國王」，因為他頭上有一縷頭髮。有許多故事記載在這些傳記中，今天我只試圖講述最重要的部分。

蓮花生大士依照佛法治國。請記住，佛陀曾授記，將會有比他更偉大的人到來；佛陀也授記此人將在東方、西方、雪域弘揚佛法，以大悲事業來服務他人——此乃佛陀親述。

蓮師捨棄王位並會見曼達 Ra 娃

在治國幾年後，蓮花生大士開始覺得，通過治國只能利益王國裏的少數人。他想做更多的事情，他的使命就是做更多的事來利益人們。當然，一名國君不可能拋下一切，輕易走開，他必須為國考慮。因此，蓮花生大士必須非常善巧地制定一個計畫，讓自己離開這個國家。他這樣做了，並開始住在墓園（即：屍陀林）。

住在墓園時，他做了許多佛法踐行方面的實驗。結果，由於不同的人有不同的感知——概括而言，大多數人只看到表相——所以有人認為他是一名偉大的佛法行者，而另一些人則認為他不是好行者，後者這麼想是因為他顯現上的狂野。他在墓地踐行深入的禪修期間，空行母和天人都出現在他的淨觀中並給予他許多加持。因此，他成了一名具力的踐行者。

獲得了這些加持後，他前往紮霍爾王國，即現在印度曼迪地區附近的某地。那裏有一個地方，叫熱瓦薩爾湖（藏：白瑪措），現在我們依然可以去那裏看到這個湖。在這個地區，有一些洞穴，有獨居的行者前來居住，蓮師就是其中之一，他還在那裏教導其他人。

曼迪國王有個女兒，名叫曼達 Ra 娃公主。她美豔絕倫，鄰國眾多國王、王子都渴望娶她為妻，她對他們任何人或財富都不感興趣。她想成為一名佛法踐行者。為此，她前往熱瓦薩爾的洞穴禪修。當時蓮花生大士正在那裏說法，她就成為了他的弟子。最終，他攝受她為明妃。

他們一起去了馬拉蒂卡，也就是現在的尼泊爾。他們在那兒的山洞裏踐行了三個月的阿彌陀佛長壽法。結束時，阿彌陀佛來到他們面前，對他們的虔誠心和佛法踐行感到歡喜，給了他們長壽的加持，使他們基本上成就不死。他從花瓶裏給他們喝甘露，由於這種甘露，他們的身體永遠不會衰老。得到加持後，蓮師和

曼達 Ra 娃返回印度曼迪。我也必須說一下，那段時間他們擊敗了沿途遇到的許多惡魔。

蓮師和曼達 Ra 娃在曼迪被活燒

他們返回了曼迪，當地人認出了他們的曼達 Ra 娃公主。他們見她穿戴簡樸，穿梭在街道上，步行在市場裏等等，這讓人們憤怒了——他們偉大的公主這樣四處走動，這是對整個國家和全國人民的侮辱。眾大臣和國王亦很快地發現了曼達 Ra 娃在曼迪的這種行為，他們也都煩憂。

大臣們從全國各地採集檀木。我一直不明白他們為什麼要特地收集檀木。當然，我從沒到任何學校去學習科學或植物學；但據我所知，所有不同類型木材中，檀木燃燒的溫度比所有其他類型的木材都高。由於他們受到此般侮辱，所以他們的計畫就是火燒蓮花生大士和曼達 Ra 娃。於是，他們採集了檀木和大量的芝麻香油。

有了檀木和油，兩人就被活燒起來了。一般情況下，到第三天火就會熄滅，煙霧也會散去；而第三天，只會剩下灰塵和骨灰。然而，這場火並沒有熄滅，甚至一周後，火仍然燒得很旺，人們對此感到驚訝和擔憂。整個王國都驚愕不已。國王和大臣們回來

查看進展，只見火勢旺盛。但他們還能看到火下有水，水上有一朵巨大的蓮花。只見蓮花生大士和曼達 Ra 娃在蓮花上，成雙安坐。就在那時，他們意識到自己犯了巨大的過失。他們感到強烈的悔恨和極大的慚愧，請求兩人從火中出來。

在那個時代，國王執掌絕對的權力，他們更像神而不像現代的總統，因為國王的所作所為是不受限制的。國王從大象身上下來，走向他們——不是被抬著，而是像普通人一樣走在地上——並將大象供養給蓮花生大士和曼達 Ra 娃。他們爬上大象，在國王的親自帶領下回到了王宮，舉行了盛大的儀式。國王和他的大臣們將整個王國供養給蓮師和曼達 Ra 娃，國王還向他們供養了皇家服飾，這就是為什麼你會在繪畫和雕像中看到蓮花生大士戴著珠寶和其他精美物品，包括一頂特殊的帽子。根據歷史記載，這些描繪標誌著國王的衣服被供養給蓮師的時刻。

我想解釋為何蓮花生大士本可以隨心所欲，卻允許自己被活燒等等。或許他可以直接進入王國，直接向所有人展示他的能力，然而，假如他直接展現出自己的能力，那就太過分了，這已超出人們能夠直接面對或看到的範圍。如果人們看到他的能力，就會死亡。

所以，他的計畫是隨他們對自己任意妄為。他們把蓮花生大士扔進火裏，但過後卻發現他安然無恙。他們已竭盡全力傷害蓮花生大士和曼達 Ra 娃，他們無計可施了。他們通過這種方式學

會了以自己的方式尊重蓮師的力量。蓮花生大士去了幾個王國，並做了同樣的事情。他認識到需要將他們帶入正確的道路，而這就是為他們做好準備的方式。人們竭盡所能，直到無計可施，然後才準備好接受法教。他們在身心上都做好了準備，並把身心完全供養給蓮花生大士。那才是蓮花生大士給予他們教法，並向他們展示正確道路的時候。

蓮師和曼達 Ra 娃在鄔金被活燒

此後，蓮師和曼達 Ra 娃前往他的出生地鄔金國。和之前一樣，有人認為他是一個好的佛法踐行者，其他人認為他不是，因為他狂野、瘋狂，他們不喜歡這一點，尤其是看到他們的皇族以這樣的姿態回國，很多人一點都不喜歡他。和之前一樣，人們採集檀木和芝麻香油，焚燒蓮花生大士和曼達 Ra 娃。

在鄔金，這樣的火通常會在七天內熄滅，但這場火在二十一天後仍然燃燒。和之前一樣，人們都感到沮喪。當他們去檢查火勢時，看到蓮花生大士和曼達 Ra 娃在火焰中，兩人都沒有受傷，甚至看上去比以前更好了，還戴著嘎巴拉（即：骷髏頭）的花環。他們被這一幕震驚了，心中充滿了做錯事的悔恨。和以前一樣，他們把兩人帶到皇宮，國王將整個王國供養給蓮師。

蓮師在那裏待了大約十三年教導人民，包括國王和大臣。他給了他們許多教導並引導他們趨入正確之道。

蓮花生大士前往尼泊爾擊敗造成饑荒的惡靈

我之前說過，佛陀授記蓮師將在雪域完成一些最重要的事業。蓮師在去藏地之前，動身前往與藏地接壤的尼泊爾，到達今天被稱作「帕坪」的地方，即阿修羅洞的所在地。當他到達那裏時，看到有一個惡靈在恐嚇公眾。這個惡靈能控制天氣，已製造了持續三年的饑荒。因為沒有水，所以沒有食物。蓮師決定要打敗這個惡靈，並為此踐行揚達嘿嚕噶。然而，揚達是一位非常狂野而強力的本尊，以至於蓮師也要開始踐行普巴金剛，以免受出現的障礙。普巴金剛更像是保鏢，而揚達則是主尊。

根據金剛乘法教，要獲得這些加持，他需要一位明妃。當時，尼泊爾有位國王，名叫普尼達拉。當他們的女兒釋迦提毗公主出生時，王后因難產去世了。國王對此非常傷心，他將小公主遺棄在墓地裏等死。根據這個故事所述，釋迦提毗在墓地被發現並被猴子撫養成人。成年後，她成為蓮師的弟子，後來成為他的明妃。

重要的是要理解，蓮師的這些明妃本身就是非常具力的踐行者，就像蓮師本人一樣具力。記得前面提到曼達 Ra 娃公主的故

事：當蓮師和她在一起時，她得到了阿彌陀佛的加持，就像蓮師一樣。像蓮師一樣，她得到了無死的加持。而這位尼泊爾公主釋迦提毗做了蓮師之前的踐行，擊敗惡靈並結束饑荒。她做了同樣的佛法踐行，並得到了同樣的加持。他們在能力方面是平等的。

當時，蓮師還有另一個明妃，名為卡拉悉地。他一生中有五個主要明妃：曼德拉瓦、釋迦提毗、卡拉悉地、益希措嘉以及紮西以仁。

蓮師前往藏地、調伏惡靈並建造了桑耶寺

蓮師在尼泊爾擊敗惡靈的那段時間裏，藏地由赤松德贊統治。我要在這裏稍微離題，說說佛教是如何在藏地起始的。更早期的國王松贊幹布有兩個王后，一位來自尼泊爾，另一位來自內陸漢地。她倆都是佛弟子，每位都帶著一尊佛陀的雕像陪嫁到藏地。儘管有一些關於佛教的文本被帶到藏地的故事，但佛法主要是在這兩位信佛的公主來到藏地時被帶入的。

松贊幹布兩代之後，赤松德贊登基。他對佛教感興趣，想在整片土地上確立佛教。儘管當時藏地有一個文字系統（即：象雄文），但它不適合用來翻譯或記錄佛經。赤松德贊派遣學者前往印度，他們以印度文字為基礎模版，設計出了至今仍在用的藏文

字體，它是一個專門為佛法教義設計的字元，這就是為什麼我們認為這些字元是神聖的，我們不會跨越書寫的或印刷的文本，我們也不會扔掉上面寫有文字的東西，無論是情書還是其他的文字。

總之，赤松德贊在位期間，為了在全國弘揚佛法，請來了堪千寂護菩薩。寂護大師向藏地人民教授基本的法教，包括諸如十惡業之類的法教。寂護大師告訴赤松德贊，如果他真的想在藏地確立佛法，就需要建立一所進行更高階教法教學的學院。他們制定了計畫並開始施工，然而，有一些惡靈和其他精靈不希望佛法得以確立。工人們白天建造，到了夜晚，邪靈就會摧毀他們所建造的部分。經過多次嘗試後，他們顯然無法完成學院的建造。

看到這種情況，寂護大師對赤松德贊說應該邀請蓮師，他是當世最具力的、強大的大師之一。他告訴赤松德贊，只有邀請他，興建佛學院、將佛法傳入藏地才有可能成功。赤松德贊聽取了寂護大師的說法，派大臣前往印度邀請蓮師。當然，蓮師已經在位於藏地和印度兩地之間的尼泊爾了。蓮師已知悉他應該為了佛法而到藏地去，這就是為什麼當他們到達尼泊爾時，他們發現蓮師已經在前往藏地的半路了。

蓮師在藏地的第一個成就，是擊敗一切惡靈和惡魔。當我們說蓮師打敗了他們時，並不是說他殺死了他們。這些邪靈試圖阻止佛法在藏地紮根，蓮師調伏了他們，並將他們從佛教之敵轉為護法，他們被轉變、度化，置於正確之道。

於是，在名為桑耶之地成功地建立了佛學院——該地點由蓮師親自選擇。他主持了動工儀式，大約花了三五年時間才完成建造。桑耶學院有四個主要部門，第一個是負責哲學，第二個負責翻譯。

蓮師邀請了約 108 位來自印度的學者，他們開始將佛法經典翻譯成藏文。如果你是佛弟子，使用藏文經典是學佛最有效的方式，因為藏文版收有最多的佛法經典。佛法始於印度，並在當地和周邊的王國蓬勃發展，但由於幾個世紀的戰爭和破壞，佛法在印度幾乎完全被摧毀。然而，佛法在藏地倖存下來，並且許多在印度失傳的文本在藏地保存下來了，這就是為什麼藏文經典對於佛法踐行如此重要。許多羅紮瓦，或說譯師，來自印度。第三個部門是為了培訓儀式大師，第四個部門是為了訓練禪修。

他們很快決定了藏地需要出家僧人來確立佛法。他們選了七位出家人作為試驗：三名年長的、三名年輕的以及一名中年人。這次試驗是為了觀察藏地人民能否守持戒律。在這最初的七人中，其中一位年輕人是薩迦派創始者的祖先昆·龍王持壽，即昆·魯易·旺波·桑瓦^[5]。

今天，有許多普巴金剛的踐行。如果你追溯揚達嘿嚕嚨和普巴金剛的傳承，兩個傳承它們都可以追溯到昆·龍王持壽，昆·龍王持壽是直接從蓮師那裏獲授的傳承。今天，在薩迦派，我們踐行一種特殊的昆氏世襲傳承的普巴金剛，此傳承再次一路追溯到

昆·龍王持壽。第四十一任薩迦赤千仁波切說，每當他進行這些普巴金剛儀式時，他都會看到某些徵兆，這是從未間斷的法脈仍然持有之故。這展現出普巴金剛傳承的力量。作為一個薩迦派弟子，我跟大家分享這一點。

桑耶寺的建造是艱難的，但在蓮師的非凡幫助下得以完成了。大約過了三五年，佛學院舉行了開光典禮，由蓮師、寂護大師以及赤松德贊主持。如今，該學院通常被稱為桑耶寺，但它最初被設計為人們可以學習佛法的學院或學校的。

益西措嘉

蓮師在藏地有二十五位主要弟子，其中包括赤松德贊及其大臣，但他最好的學生是益西措嘉王后，她原是赤松德贊眾多王后之一。她成為了蓮師的弟子和明妃。作為佛法踐行者，她與蓮師是平等的。如前所述，蓮師的妃子們的知識和能力與他自己完全一樣。

由於益西措嘉與伏藏文本的關聯，她在藏地許多法教的確立中發揮了巨大的作用。「伏藏」的意思是隱藏的文本。那時，他們知道佛法將面臨困難時期。許多文本被埋在山下、岩石下或樹下，以便日後被發現。除了將文本隱藏在實體位置之外，另一種方法是將它們保存在人們的心中，以便日後再顯現。許多大師以

這種方式將文本取回。取回這些寶藏的珍貴大師被稱為「伏藏師」，意為「尋寶者」。

有時，這些文本是從大地和山中以實體形態被取出來的，有時它們是從伏藏師的心中顯現出來的。但這裏重要的是要知道，大部分被重新發現的珍寶文本，都是由益西嘉措埋葬或隱藏的，這就是為什麼她是藏傳佛教如此重要的人物。至於蓮師，他是這般重要，以至於我們的祖先之一薩迦·班智達說：蓮師是我們這個時代的第二位佛陀。在蓮師自己的法教之一裏面，我想是在《白瑪卡唐》（即：《蓮花遺教》）中，他說未來將會有許多他的化身，而這些人物將會弘揚佛法。薩迦傳承中的兩個蓮師化身是薩迦·班智達和法王八思巴，他們的名字早在出生之前就被授記了。

益西嘉措和蓮師走遍藏地。他們傳授佛法，引導人們趨入正道，同時不斷地擊敗了許多惡魔。在今天的地理範圍內，他們到訪過的地方包括不丹、印度各地、布姆唐、蒙恩和許多其他地方。當蓮師在布姆唐或蒙恩時，遇到了另一位妃子紮西吉仁，她是蓮師五位妃子中的第五位。

總之，蓮師在藏地度過了大約五十五年。他在那裏度過了這麼多年，是因為他知道其重要性。如果沒有蓮師，可以肯定我們今天就不會成為佛弟子，藏地就不會有佛法。蓮師對於佛法的生存至關重要。無論我們今天受惠於什麼法教，都得感謝蓮師和益西嘉措。

第三部分：佛法建言

四個宗派的平等

我想就此談談藏傳佛教的四大宗派，以及我們該如何思考我們之間的差異。我們有薩迦派、寧瑪派、噶舉派、格魯派，還有很多支派，但這四個是主要的宗派。人們往往會強調宗派之間的差異，但如果你研究歷史和法教本身，你根本不會將它們區分開。

首先也是最簡單的一點，我們都追隨佛陀，我們都遵循相同的法教。我們有四個不同的宗派，不是因為政治上的敵對，也不是因為彼此不喜歡，而是因為歷史的因素、人們的福德，以及佛教生存的時代需要。

所有四個傳承皆來自印度，每個傳承都在不同的時間通過不同的導師和學者傳承下來。儘管他們的教學方式不同，但所有這些學者都源自一所學院，即印度的那爛陀學院。那爛陀大學當時是世界上最偉大的大學，就像牛津大學和哈佛大學的結合體。今天，西方更加強大和先進，但當時，亞洲比西方先進得多——在

知識和君王權勢方面或許比西方國家領先一千年。那爛陀是這一切的中心。法教在四個不同的時期從那爛陀傳到藏地，這就是為什麼我們有四個教派。

你看手有不同的手指，但都是一只手的一部分。你可以關注它們的差異且爭論它們的相對優點，「哦，這個小手指與其他手指非常不同」，或者「這個較長，這個小，這個最大」。不過，我們應該做的是追隨自己的傳承，然後我們就不會再這樣想了。你可能認為你所踐行的本尊與其他本尊有很大不同，但如果你研究你咕嚕的傳承，你最終會發現他們殊途同源。^[6]

這是歷史的視角。接下來，如果你從宗教的觀點角度來思考，你就會明白，如果我們要做一個好的佛弟子，我們就必須互相尊重。如果你是一個好的薩迦派弟子，你就會尊重寧瑪派、噶舉派、格魯派等等。事實上，如果你想成為一名好的佛弟子，你應該尊重所有其他宗教，而不僅僅是佛教的其他宗派和教派。

佛陀的主要教法是什麼？第一個教法是四聖諦，第一諦是苦諦。在六界輪迴中，每一位都有同樣的苦。我們不能對他人說貶低的話，同時又相信這種平等性。

當然，佛陀所有的教法，都比之前存在的任何其他教法偉大。我們必須瞭解釋迦牟尼佛傳法的歷史時代。今天，我們看到種族主義、唯物質主義、貧富差距，但這些問題在佛陀時代要嚴

重一百萬倍。在那個困難時期，佛陀建立了聞所未聞的平等。人們最初既不理解亦不接受，但通過佛陀的方法和善巧方便，他們開始明白這種平等是非常重要的。這就是為什麼，如果我們是好的佛弟子，就會尊重所有其他人類、其他宗教和傳統。

這一點很重要，要記住，因為我們都有一種自然的傾向，即說自己更好、自己更偉大，但這種感覺與我們的學校或我們的宗教無關——我們說這些話只是因為自己想要感覺更強大、更偉大、更好，我們這樣做是因為自己的自負與無知。我的觀點是：我們都是一樣的。寧瑪派和薩迦派建立較早，大約在西元 1000 或 1100 年，格魯派晚建了約 600 年，但這些差異只是時間的差異。所有的宗派都源自佛陀的相同教義，都源於那爛陀盛行的印度傳統。

自信的重要性

蓮師和益西措嘉在藏傳佛教中扮演了不可思議的重要角色。我們可以說，沒有他們，就沒有今天的藏傳佛教。根據法教，蓮師在藏地大約五十或五十五年後離開時，去了銅色吉祥山^[7]。他說，雖然他可能不再以肉身呈現在藏地，但他將永遠觀照著雪域。直至現在，他都在觀照著藏地。

他還說：「每當你踐行我的法或向我頂禮時，我總是在這裏。我總是在你的門外，就像一個客人一樣。」每當你做他的踐行或念誦他的咒語時，你就是在打開門，而他總是在那兒。我們必須知道這一點，感受這一點，那我們的佛法踐行就會更有效。

一篇史料提到他生於猴年——不是真正出生，而是示現。按照藏曆，猴年和猴月都是第五。對蓮師踐行者而言，藏曆十日也被認為是殊勝的，他們在這一天做供養。他說：「如果你在藏曆每個月的第十天踐行佛法，我就親自來。」他是否會來？毫無疑問他會來——你只需要有全然的信心。

無論你在做何踐行，無論是大法會還是在家的簡單儀式，你可能會想「我是簡單的人^[8]，一個簡單的佛法行者。無論我做何佛法踐行，即使是參與一個大法會，都不重要」，我一直在向每一位聽眾奮力吶喊：不要這樣想。請明白，沒有簡單的佛法踐行者這回事，每個佛法行者都是特別的。佛陀本人說過，每一位有情眾生——不僅僅是佛法踐行者，而是每一有情眾生——內心皆有佛性。我們內在本性都是佛，只是沒有意識到這一點而已。我們必須找到自己。無論你做什麼佛法踐行，都有圓滿的力量，沒有「簡單的能力」、「簡單的佛法踐行者」這回事。

我們必須相信自己。你對自己越有信心，你就越有力量，這應該是肯定的。當然，我們也需要咕嚕和導師，但我們已有他們^[9]。事實上，咕嚕們正在向你傾注教導給你。今天與一百年前

不同，如果你今天想踐行佛法，你可以從導師們那裏得到無量無數的教導、踐行和灌頂。

問題不在於無有足夠的佛法，或者我們無法接觸佛法。問題是，我們不相信自己，也不相信自己踐行的力量。瞭解和相信是非常不同的事。即使是從未學過佛法的新踐行者，在第一或第二天之後，也會知道自己是因為煩惱而處於輪迴之中。他們會知道，他們的痛苦與苦難是由嗔恨、貪欲和無知造成的。我們都知道這些事情，但真正相信才是重要的。

我們傾向於希望自己的咕嚕為我們做所有的工作，我們希望自己的咕嚕將我們帶至證悟的境界，然而事實卻非如此。咕嚕無法像給禮物般讓你證悟——你必須依靠自己、通過自己的努力來證悟。當然，佛陀是嚮導，佛陀和咕嚕是同一回事，他們正在向你展演正確之道。你的咕嚕只能指導你，而不能像給禮物一樣讓你證悟。

你越相信自己，你就越相信你的咕嚕。當我還是學生時，我信任咕嚕比信任自己多一千倍。後來，我意識到不應該是這樣的。咕嚕相信學生能夠踐行佛法並獲得證悟的境界，而你作為學生也必須相信這一點。你不應該排除這部分。

如果你什麼都不做，只是想「我會做你想做的任何事」，那麼你就沒有真正運用法教。如果有人無家可歸，而捐助者給了他

們巨額財富，比如說數百萬或數十億美元，隨後此人用這筆錢來改善他們的處境。他們不會說：「哦，我收到的這筆錢真是一個很大的加持。我很幸運能收到這筆錢，但現在我不會使用它了。」如果無家可歸的人不出去買房子，買更好的衣服和食物，那麼給他們這些財富的意義何在呢？同理，咕嚕給你教導的全部目的，就是為了你能運用法教。

咕嚕正在給予著，不分晝夜、每時每刻、全年無休。咕嚕給予我們的東西是無限的，但我們真的在接受它們嗎？我們正在用自己所獲授的法教做什麼？許多人想要越來越多的灌頂、更多的佛法踐行和更多的知識。他們要來自文殊菩薩智慧的加持，來自贊巴拉財尊的財寶加持，來自阿彌陀佛長壽的加持，來自瑪哈嘎拉保護的加持，但為了什麼？你想長壽只是為了能多活幾年嗎？如果這樣，最終的結果會是什麼？沒有任何成果可言。

我們必須做的是認識到我們內在具有的力量。一方面，你現在與證悟境界之間的距離是遙遠的；但換個角度來看，距離並不遙遠。我們都具有佛性，就在此時，就在我們坐著的此地，我們就能證悟。正是因為無知、貪欲、嗔恨的煩惱，我們才體驗和經受到輪迴、痛苦和苦難。

如果我們不相信自己，那只是在欺騙自己。導師們已為我們付出了那麼多，還依然在付出，不求任何東西。無論你在做什麼，哪怕只是念一遍咒語，都應該對自己充滿信心去做。要知道咕嚕

不是別人，正是你自己，你最好的部分就是咕嚕本人了，這就是為什麼沒有簡單普通的學生。無論你是僧尼、在家佛法踐行者、已婚或未婚，都沒有關係；無論你成功還是失敗，都沒關係——這些都是外在的東西。向內看，我們必須審視自己，明白我們從咕嚕那裏獲授的巨大財富，我們必須練習、踐行佛法，這遠勝於「僅僅獲得理解」。

現在，我們因為不了解自己，所以在自己的負面情緒中糾結、迷失。我們陷入無知、貪欲和嗔恨之中。我們有自我執著的想法：我想要這個、想要那個，我想要更大更好的東西。我們的欲望無有窮盡，我們擁有的東西越多，我們想要的東西就更多。

只是理解：對知識的渴望

同理，我們試圖通過「只是理解」來理解的事物越多，我們想要的就越多。我在研究哲學的人身上多次看到此種情況。剛開始學習佛教哲學的人，常常覺得自己什麼都懂，覺得自己是大師，因為自己能讀一些東西了。我多年來都對此好奇：畢生學習鑽研的大師告訴我，他們什麼都不懂、什麼都不知道；但是這些學生才學了幾年，可能五年十年，他們告訴我他們什麼都明白了，說他們對佛教哲學非常擅長。

多年來，這個問題讓我困惑，然後我開始通過類比習武之人來理解這一點。那些真正的武林大師，不會到處跟大家打架作秀；但也有一些人，學習了幾年，就感覺自己現在已經很厲害了。也許他們一腳就能踢碎幾塊磚頭，然後他們就開始炫耀了；但那些真正了知武術意義並瞭解自己力量的人，亦知道武術可以對他人造成的傷害。他們不會炫耀或吹噓武術。他們性格內斂，對別人也友善。

同樣，我認為偉大的導師們都瞭解宇宙有多廣闊，他們覺得自己才剛開始觸及表面。然而，看不到此世界有多大的人卻自以為明白了一切，因為他們讀懂了一本書，或讀懂了整本書。

如看電影

當與我們僧團成員——喇嘛、尼師和來自世界各地的學生——一次次交談時，人們告訴我：「哦，我只是一個普通人。」多年來，我接受了這一說法；但我意識到，沒有只是一個普通的佛法踐行者這回事，你必須相信這一點。如果你認為自己只是一個簡單普通的人，沒什麼特別的，那是因為你不相信自己。一旦你開始相信自己，我認為你將開始在佛法踐行中取得巨大進步。你將從一個點跳至另一個點，而不是爬行。

當你開始更好地瞭解世界且情緒得到控制時，就會感到更快樂。我總是說這就像看電影，如果你是初次看一部電影，那你會體驗到很多強烈的情感。每當發生有趣的事情時，你就會笑；當不好的情節發生時，你會哭泣；當令人興奮或可怕的情節發生時，你會尖叫。然而，當你看了同一部電影二三四遍之後，你就不會很強烈地體驗到這些情緒，因為你已經知道這個故事了。就像這樣，如果你瞭解自己，就不會對發生在你身上的事情做出反應。

當你瞭解了自己，就瞭解了全世界。想一下，現在這個大廳裏大約有二十個人。如果我要嘗試逐個瞭解你們每一位——你們喜歡的、不喜歡的事物，你們的家人是誰，等等——那將花很長時間，你可以想像用這種方式理解整個世界需要多長時間。我無法知道你心裏在想什麼，因為我無法看到你的心，但我卻可以知道我自己的。

我們都是不同的，並且由許多因素形成。在世界上講法語的地方出生的孩子自然會開始說法語；在英語系國家出生的孩子會說英語。孩子們自然會習於自己的母語，無論是德語、漢語、韓語還是其他語言。

同樣，我們的情緒也會隨著周圍的環境而生起。在一個經常發生鬥爭的惡劣社區出生的人，自然會學會攻擊；如果你周圍有平靜善良的人，那你自然會變得更善良。這就是為何讓自己圍繞著善的朋友很重要。事實上，法教指導我們如此做。

我認為極為重要的是，相信你自己就像你的咕嚕相信你一樣。如果無法達到這個層次，那至少嘗試，我認為這樣做會對自己有很大幫助。我想將今天講解蓮師傳記和本次教學盡可能簡短，所以我就此結束。很感謝有機會與大家分享我的感受和知識。非常感謝。

注釋：

[1] 「guru」（梵）音譯為「咕嚕」，藏文為「喇嘛」，意為「老師」，尤其是金剛乘的精神老師。在佛學術語中，一般譯為「上師」。

[2] 佛陀說的「dukkha」（梵文），英譯為「suffering」，在四聖諦中，普遍譯為「苦」。「du」為「惡」，「kkha」為「空」。佛法中的苦，意為有漏洞，包括：痛苦、苦難、不滿、不安、不喜歡、憂悲、苦惱、缺陷、無常、無實等等。為方便讀者閱讀，本文簡單根據上下文，譯為「痛苦、苦難、不滿」。實際上，苦有多種，請參見各種佛法開示，獲得更全面、更準確的認識。

[3] 輪迴六道：地獄道、餓鬼道、旁生道、人道、阿修羅道，以及天道。

[4] 又譯「因渣菩提王」或「因紮菩提王」。

[5] 昆·龍王持壽（八世紀初），蓮師的一位弟子，也是藏地最早出家的七位僧人之一，即所謂的「預試七人」。他與弟弟大寶金剛一起接受了普巴金剛橛和揚達嘿嚕噶的教法，並通過踐行獲得了證悟的驗相。

[6] 此句法王說的是我們研究到最後，會發現都有共同的一個起點，哪怕並非是最初起點，但至少中間某一點是共同的。

[7] 銅色吉祥山是淨土，是如今蓮師作為任運成就持明者所居處。

[8] 本文的「simple person」、「simple practitioner」、「simple student」，直譯簡單的人、簡單的行者或簡單的學生，意譯是普通、平凡、「小白」、「菜鳥」，一無所知、一無所長、不具備最基礎和基本的知識經驗和能力。

[9] 此處，法王是對在場的人，也就是薩迦弟子們說「我們已有了咕嚕和導師」。



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