



# 普巴金刚两天大灌顶前的建言

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](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——智慧金刚仁波切应美国纽约大悲遍空寺的祈请，于 2019 年 4 月 6 至 7 日的两天普巴金刚大灌顶前赐予此开示。“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。

本篇由谢宝琼、Maria Julia Silva、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



萨迦法藏

作为已入法道或趋于法道者，我们是否曾思考过：在法道上，最重要的因素是什么呢？法王在本篇一开始，就提出了此问题，促使我们深刻反思自己对甚深法道，是否有审慎的思考和正确的理解。

在金刚乘传统中，接受灌顶意味着什么？这些仪式背后的目的又是什么呢，它们与践行佛法有何连系？它们是否仅限于精神方面的践行或座上而已，还是对我们的日常生活亦有实际的影响？到底什么是真正的佛法体现呢？

本篇提醒我们，通往觉醒之旅并非在于隆重的姿态举动，抑或形式上完美的执行，而在于我们的动机是否正确与纯净，以及我们的努力是否真诚且欢喜。

愿本篇能引导大家对佛法有正确的理解——佛法的精髓在于，在生活的各个方面，简单却深刻地践行慈悲心。

# 普巴金刚两天大灌顶前的建言

佛法践行的质量是我们在法道上的最重要因素。虽然我们可  
视接受此等灌顶为加持，但若把所学付诸实践，对我们而言会更好。即使不涉及如密乘等更“高”阶的践行，但若我们致力于诸如慈悲心、关照身边的人等基本的佛法践行，也会在法道上对我们帮助极大。我们可以从家人、邻居、同事和日常生活中所遇到的其他人，开始这样的练习。日常生活的寻常境遇都是机会，倘若我们善用这些机会，进步就会更容易，我们会积累更多的福德。

我们的念头犹如瀑布一般在心中流动。瀑布是由数以百万的小水滴组成的，但湍流来得如此之快，以至于我们看不到单个的水滴，只看到一个大瀑布。我们的念头就像一滴又一滴连续而来的水，这就是为何如果我们在日常生活中没有慈悲心和善心，那就是在浪费很多机会；但如果我们能学会控制自己的心，那每一个念头都会成为积累福德的机会。

当然，这需要练习，就像我们生活中佛法践行以外的许多事情一样。无论专业人士、厨师、运动员还是武术家，所有这些行

业一个共同点就是需要练习。没有人能够在一夜之间成为武术家，这需要经年的练习和投入。以学开车为例，我刚学开车时，是学手动档车的，这意味着既要操作离合器、换挡杆，又得兼顾刹车和油门；在做着所有这些操作时，还必须注视路况且保持稳定。起初，我以为自己永远学不会，毕竟有很多事情需要顾虑，但是，通过日复一日、经年累月的练习后，我已经开得得心应手了。

学着有悲心并不需要大量身体活动的配合，但也需要练习。首先，在禅修中有生起慈悲心的心性练习。我们在祈祷文中说，我们为一切有情众生而生起慈悲心，我们逐步学着做到这一点。然后，在行为上，我们必须学会对面前的和身边的有情众生践行慈悲心。

就像工作、运动或武术一样，做到这一点需要很多的投入。有时我会听到人们问起为何佛法导师会谈论这么多痛苦、苦难。嗯，我们的咕噜常常谈论苦，是为了鼓励我们成为更好的人、更好的佛法践行者。举例而言你决定做一件善事：你买了鱼或鸟放生。然后，你可能会因为释放了一只本来要被杀死的动物而为自己和自己的践行感觉良好；但想想，一天中有多少时刻——一天有二十四小时，还有大量的分分秒秒——你做了一次善行，至于你心忙着想许多不同事物且没有积累福德的那些分分秒秒呢？我们可能会浪费百分之九十或百分之九十九的时间去想着不同的事情，而不是致力于慈悲与善的行为。

假设你承诺要做更多佛法践行，第一天，你做得真好；第二天，也相当不错；然而几天后，你发现自己很忙，没有做那么多的佛法践行。也许你认为没有时间禅修，或者没有时间做恰当（即：如法）的观想。几天或几周后，佛法践行就变得机械化，成为你遵循的惯例。我不认为这样的践行是有意义的佛法践行，那只是像在遵循传统版的一种惯例。

我想，这就是咕噜总是教导有关苦的原因。重要的是，要明白我们总是在谈论苦，因为这是我们能了解所面临问题的唯一方式。除非我们真正了解问题的严重性，否则我们永远不会致力于寻找解决方案。当你病得很重时，你会去看医生或去医院。你知道自己有严重的问题，因此你会做到医生嘱咐的所有事项。你少油、少盐、少这少那地摄入，并且每天按时服药，但当你开始感觉好些时，就开始忘记吃药了——吃药似乎不再重要了。当咕噜与我们谈论苦时，这对我们是有好处的，因为“苦”可以帮助我们再次将心安放在重要的事情上，以此能够精进行佛法。

佛陀予以了很多教法，但在在我看来，他最重要的教导是关于真相。有关于苦和灭苦的四圣谛，但也有两个真相（即：二谛）：相对真相（即：世俗谛）和究竟真相（即：胜义谛）——这些是针对不同佛法践行方法的不同教导。最终的真相就是我们所说的空性。我认为了知空性最重要的点，就是它可以帮助我们摆脱执着。如果我们开始了知万法并不实存，因为它们是在世俗谛层面显现，那么断除执着就会更容易。当不再有执着或厌恶时，我们就不会再有所有其他的负面情绪。



这就是为何我们谈论证得见地，谈论证得见地就是谈论空性和二谛的另一种方式。以我个人的了解，每当我们看到苦难时，我们不可能始终亲自前去帮助。当然，如果我们能做到这一点，我们要去做——这非常重要；但很可能，我们只能帮助一两个或少数人，而不是那么多，这就是为何我们要生起愿心去成佛并获得佛的功德和力量。同理，对于我们自己的痛苦、苦难，如果我们能够改变看法，了解苦本身的本质和原因，那么我们就不会再把我们的苦视为苦了。简单而言，如果你认为你的经历是苦，那么它就成了苦；如果你认为它不是苦，那它就不是苦。当没有强烈的执着时，就不再有苦，因为所有的负面情绪——愤怒、欲望和无明——都会消失，心就会寂静，于其纯净之中安住。我相信证悟就是这种境界。当然，作为一个凡夫，我们不可能真的这样做到或保持这个境界。每次一些小事出现时，我们所有的情绪就会起现，纯净性就会被我们遗忘或淡化。我认为了解空性非常重要，但我们必须慢慢地、一步一脚印地来。

在灌顶中，我们重演佛陀对其追随者所做的事情，以使我们能够得到与佛陀予以教导时同样的加持。通过重演，这是可能的。比如予以甘露，起初是由佛陀给弟子的，通过灌顶的再现，我们可以获得跟那些弟子相同的体验。加持所用的水不是重点，重点是有加持的真实体验。

这就是为什么我认为最重要的面向，是你的心和你如何践行佛法。如果你没有纯净的或善良的心，无论你是闭关，还是每天

六小时的仪轨，都没有用。我们必须返回去专注于践行佛法的主要部分、灌顶的主要部分、所有法教的主要部分。不理解主要部分或精髓，那我想，我们会失去很多加持，或说白费力。

在开始灌顶之前，我想做一个简短的禅修。正如我所说，我们的心每时每刻都有很多想法，我们应该走出这种状态。为了一切有情众生，通过长养纯净心和善心，通过转基本的慈悲心为大悲心来为灌顶做好准备，就像饭前洗手一样。

每当你练习、践行佛法或接受灌顶时，非常重要的一项是生起大悲心，并想着你接受灌顶是为了一切有情众生——不仅仅是为了你自己，也不仅仅是为了你的家人和挚爱，而是为了一切有情众生。这种前行是任何教学或灌顶或你做的任何佛法练习、践行中最重要的部分。开始部分，或说正确的前行，是最重要的部分，因为这在你的心中确立了动机或愿心，而心始终是最重要的部分。

接下来是灌顶主要部分（即：正行）的教导或法。接着在最后，我们将在灌顶、口传、传授期间所获得的一切功德回向给一切有情。在佛教中，我们对所有的教法、练习和践行都做这样的功德回向。简言之，这种前行、正行和结行的架构一模一样地贯穿在所有佛法教义和践行中。





■ 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**