



普巴金剛兩天大灌頂前的建言

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——智慧金剛仁波切應美國紐約大悲遍空寺的祈請，於 2019 年 4 月 6 至 7 日的兩天普巴金剛大灌頂前賜予此開示。「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。

本篇由謝寶瓊、Maria Julia Silva、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



薩迦法藏

作為已入法道或趨于法道者，我們是否曾思考過：在法道上，最重要的因素是什麼呢？法王在本篇一開始，就提出了此問題，促使我們深刻反思自己對甚深法道，是否有審慎的思考和正確的理解。

在金剛乘傳統中，接受灌頂意味著什麼？這些儀式背後的目的又是什麼呢，它們與踐行佛法有何連系？它們是否僅限于精神方面的踐行或座上而已，還是對我們的日常生活亦有實際的影響？到底什麼是真正的佛法體現呢？

本篇提醒我們，通往覺醒之旅並非在于隆重的姿態舉動，抑或形式上完美的執行，而在于我們的動機是否正確與純淨，以及我們的努力是否真誠且歡喜。

願本篇能引導大家對佛法有正確的理解——佛法的精髓在于，在生活的各個方面，簡單卻深刻地踐行慈悲心。

普巴金剛兩天大灌頂前的建言

佛法踐行的品質是我們在法道上的最重要因素。雖然我們可視接受此等灌頂為加持，但若把所學付諸實踐，對我們而言會更好。即使不涉及如密乘等更「高」階的踐行，但若我們致力於諸如慈悲心、關照身邊的人等基本的佛法踐行，也會在法道上對我們幫助極大。我們可以從家人、鄰居、同事和日常生活中所遇到的其他人，開始這樣的練習。日常生活的尋常境遇都是機會，倘若我們善用這些機會，進步就會更容易，我們會積累更多的福德。

我們的念頭猶如瀑布一般在心中流動。瀑布是由數以百萬的小水滴組成的，但湍流來得如此之快，以至於我們看不到單個的水滴，只看到一個大瀑布。我們的念頭就像一滴又一滴連續而來的水，這就是為何如果我們在日常生活中沒有慈悲心和善心，那就是在浪費很多機會；但如果我們能學會控制自己的心，那每一個念頭都會成為積累福德的機會。

當然，這需要練習，就像我們生活中佛法踐行以外的許多事情一樣。無論專業人士、廚師、運動員還是武術家，所有這些行

業一個共同點就是需要練習。沒有人能夠在一夜之間成為武術家，這需要經年的練習和投入。以學開車為例，我剛學開車時，是學手動檔車的，這意味著既要操作離合器、換擋杆，又得兼顧剎車和油門；在做著所有這些操作時，還必須注視路況且保持穩定。起初，我以為自己永遠學不會，畢竟有很多事情需要顧慮，但是，通過日復一日、經年累月的練習後，我已經開得得心應手了。

學著有悲心並不需要大量身體活動的配合，但也需要練習。首先，在禪修中有生起慈悲心的心性練習。我們在祈禱文中說，我們為一切有情眾生而生起慈悲心，我們逐步學著做到這一點。然後，在行為上，我們必須學會對面前的和身邊的有情眾生踐行慈悲心。

就像工作、運動或武術一樣，做到這一點需要很多的投入。有時我會聽到人們問起為何佛法導師會談論這麼多痛苦、苦難。嗯，我們的咕嚕常常談論苦，是為了鼓勵我們成為更好的人、更好的佛法踐行者。舉例而言你決定做一件善事：你買了魚或鳥放生。然後，你可能會因為釋放了一只本來要被殺死的動物而為自己和自己的踐行感覺良好；但想想，一天中有多少時刻——一天有二十四小時，還有大量的分分秒秒——你做了一次善行，至於你心忙著想許多不同事物且沒有積累福德的那些分分秒秒呢？我們可能會浪費百分之九十或百分之九十九的時間去想著不同的事情，而不是致力於慈悲與善的行為。

假設你承諾要做更多佛法踐行，第一天，你做得真好；第二天，也相當不錯；然而幾天後，你發現自己很忙，沒有做那麼多的佛法踐行。也許你認為沒有時間禪修，或者沒有時間做恰當（即：如法）的觀想。幾天或幾周後，佛法踐行就變得機械化，成為你遵循的慣例。我不認為這樣的踐行是有意義的佛法踐行，那只是像在遵循傳統版的一種慣例。

我想，這就是咕嚕總是教導有關苦的原因。重要的是，要明白我們總是在談論苦，因為這是我們能瞭解所面臨問題的唯一方式。除非我們真正瞭解問題的嚴重性，否則我們永遠不會致力於尋找解決方案。當你病得很重時，你會去看醫生或去醫院。你知道自己有嚴重的問題，因此你會做到醫生囑咐的所有事項。你少油、少鹽、少這少那地攝入，並且每天按時服藥，但當你開始感覺好些時，就開始忘記吃藥了——吃藥似乎不再重要了。當咕嚕與我們談論苦時，這對我們是有好處的，因為「苦」可以幫助我們再次將心安放在重要的事情上，以此能夠精進踐行佛法。

佛陀予以了很多教法，但在我看來，他最重要的教導是關於真相。有關於苦和滅苦的四聖諦，但也有兩個真相（即：二諦）：相對真相（即：世俗諦）和究竟真相（即：勝義諦）——這些是針對不同佛法踐行方法的不同教導。最終的真相就是我們所說的空性。我認為了知空性最重要的點，就是它可以幫助我們擺脫執著。如果我們開始了知萬法並不實存，因為它們是在世俗諦層面顯現，那麼斷除執著就會更容易。當不再有執著或厭惡時，我們就不會再有所有其他的負面情緒。

這就是為何我們談論證得見地，談論證得見地就是談論空性和二諦的另一種方式。以我個人的瞭解，每當我們看到苦難時，我們不可能始終親自前去幫助。當然，如果我們能做到這一點，我們要去做——這非常重要；但很可能，我們只能幫助一兩個或少數人，而不是那麼多，這就是為何我們要生起願心去成佛並獲得佛的功德和力量。同理，對於我們自己的痛苦、苦難，如果我們能夠改變看法，瞭解苦本身的本質和原因，那麼我們就不會再把我們的苦視為苦了。簡單而言，如果你認為你的經歷是苦，那麼它就成了苦；如果你認為它不是苦，那它就不是苦。當沒有強烈的執著時，就不再有苦，因為所有的負面情緒——憤怒、欲望和無明——都會消失，心就會寂靜，於其純淨之中安住。我相信證悟就是這種境界。當然，作為一個凡夫，我們不可能真的這樣做到或保持這個境界。每次一些小事出現時，我們所有的情緒就會起現，純淨性就會被我們遺忘或淡化。我認為瞭解空性非常重要，但我們必須慢慢地、一步一腳印地來。

在灌頂中，我們重演佛陀對其追隨者所做的事情，以使我們能夠得到與佛陀予以教導時同樣的加持。通過重演，這是可能的。比如予以甘露，起初是由佛陀給弟子的，通過灌頂的再現，我們可以獲得跟那些弟子相同的體驗。加持所用的水不是重點，重點是有加持的真實體驗。

這就是為什麼我認為最重要的面向，是你的心和你如何踐行佛法。如果你沒有純淨的或善良的心，無論你是閉關，還是每天

六小時的儀軌，都沒有用。我們必須返回去專注於踐行佛法的主要部分、灌頂的主要部分、所有法教的主要部分。不理解主要部分或精髓，那我想，我們會失去很多加持，或說白費力。

在開始灌頂之前，我想做一個簡短的禪修。正如我所說，我們的心每時每刻都有很多想法，我們應該走出這種狀態。為了一切有情眾生，通過長養純淨心和善心，通過轉基本的慈悲心為大悲心來為灌頂做好準備，就像飯前洗手一樣。

每當你練習、踐行佛法或接受灌頂時，非常重要生起大悲心，並想著你接受灌頂是為了一切有情眾生——不僅僅是為了你自己，也不僅僅是為了你的家人和摯愛，而是為了一切有情眾生。這種前行是任何教學或灌頂或你做的任何佛法練習、踐行中最重要的部分。開始部分，或說正確的前行，是最重要的部分，因為這在你的心中確立了動機或願心，而心始終是最重要的部分。

接下來是灌頂主要部分（即：正行）的教導或法。接著在最後，我們將在灌頂、口傳、傳授期間所獲得的一切功德回向給一切有情。在佛教中，我們對所有的教法、練習和踐行都做這樣的功德回向。簡言之，這種前行、正行和結行的架構一模一樣地貫穿在所有佛法教義和踐行中。



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