



# 弥勒灌顶前的建言

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



2025 © 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，应台湾台北市萨迦文殊佛学会的祈请，于 2024 年 2 月 10 日在线赐予弥勒随许灌顶前所给予的开示。“萨迦传承”于 2025 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 Sue Strong、Isabella Felhler、曾自评、麦瑞斌、谢宝萍、谢宝琼慷慨赞助。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

佛法讲智慧，但智慧非书本所得，亦非向外求取，而是本自具足，只待发掘。如珍宝深埋，唯有亲自挖掘，方能显现光芒。若方向有误，犹如珍宝深藏，徒劳奔波终无所获；若明了所在，步步踏实，终能得见光芒。

何为正确方向？通过正确的听闻学习佛法、深思所闻以及禅修实践（闻、思、修），逐渐指引我们挖掘出内在智慧的源泉。

本篇，第43任萨迦法王指引正确方向，揭示智慧受障的根源，引导我们闻思修并进，向内探寻，照见本具智慧。愿此文助有缘人不迷不惑，归于本真。

# 目录

引言	1
从轮回的法则中解脱	5
菩萨戒	16
灌顶结语：关于回向功德	20

## 引言

在佛教中，我们谈及“暗劫”和“明劫”。“暗劫”指无佛出世传法的时代，而“明劫”则指有一或多位佛陀现世的时代。我们当下所处的劫称为贤劫，属于明劫。据说在此劫中将有一千位佛陀出世传法，释迦牟尼佛是第四位，而第五位尚未出世，其名号为弥勒佛。

应众人祈请，在开始授予灌顶前，我将以简短方式先传授菩萨戒。

### 融通四圣谛与二谛

在开始前，我想说明的是，今天所授的仅是我个人对佛法的理解——并不是说这绝对的正确，或是唯一的方法——我只是想把自己所理解的内容告诉大家。依据我对法教有限的认知，在开始旅程或趋入法道之前，重要的是要省思“为何要趋入法道”。我认为佛法践行者们常犯的最大错误之一，就是在尚未真正知道“为何法道重要”或“法道将引向何处”之前，便贸然开始踏入

法道。遵循法道的动因是为了离苦。我们应该明白，当谈及离苦时，所指的是“心”。万法唯心，物质上没有什么是真实存在的。

佛陀成觉后首次说法，在瓦拉纳西附近的鹿野苑教授了四个真相，即四圣谛。这些真相可用“二谛”这样更概要的形式表达：相对真相（即：世俗谛）和究竟真相（即：胜义谛）。世俗谛是我们日常所感知的真实的、好坏等等。常言道“眼见为实”，然而在佛法看来，凡夫的认知所见的，并非胜义谛。佛法之道在于通过净化心灵，来获得对胜义谛的证悟。若对践行法道的真义不明就里就盲修瞎练，我们是不会取得多大进展的。

佛教有小乘和大乘，也可以说巴利文传承和梵文传承。两者同样重要且有益，但稍有不同。大乘又进一步分为波罗蜜多乘和金刚乘。在金刚乘中，我们先接受灌顶和教授，然后践行仪轨。或许你已经了解这些内容，但如尚未真正理解法道真义，成果可能不会显现。你可能正在进行金刚手菩萨闭关，念诵了一百万遍咒语，或者进行普巴金刚闭关，累计念诵了一百六十万遍咒语，又或者是喜金刚或其他金刚乘闭关。你可能会花两、三、六个月，甚至一年践行，这取决于你的速度。当完成后，你可能会思考：“我已经按照法本完成了一切。念诵了所有的真言，践行了所有仪式，为何没有看到一丝成果呢？”这是一个常见的问题。我们必须明白，念诵真言、祈祷文、仪轨和仪式并不意味着仅仅是外在的践行。我们所做的一切仪轨和其他践行主要是内在的，即心的践行。身体上的践行和念诵等的语言践行，都旨在帮助我们心之践行、让之起作用。



我们进行外在的践行，是为了引生内在的体验，我不知道这个例子是否恰当，但可想象有人感到恐惧时反复对自己说“我不害怕，我不害怕”，他们这样做是为了变得勇敢。这是一种自我提醒的方式，而我们练习的仪轨也是如此。念诵咒言、练习仪轨或诵读经文的目的，是让我们能够观想、感受并体验一些东西。另一个例子：当我们看电影时，我们看到这些其实都是多年前实际表演并录制好的场景。然而，虽然这些场景是多年前录制的，但观看时我们会产生真实的情感——或笑或哭。即使电影中的场景并未真实发生，这种情感体验依然存在。因为电影播放的是录制的内容，而我们专注于某种再现。我们的仪式和仪轨也类似，它们让我们再现导师和传承咕噜的体验，仪轨法本解释了这种体验。通过练习仪轨，我们尝试去体验他们所体验到的，并获得同样的加持。

回到我最初的要点——我们趋入此道，是因为想离苦，我认为检查一下用词是有帮助的。我们说想“离苦”，还说想“获得证悟”。但“获得证悟”这个说法，容易让人想到我们正在得到某些东西，或是正前往此地之外的某个地方。然而，根据实际的法教，我们并不会伴随证悟而获得或学到新的东西——我们只是在认识本已具足的东西。我们的内在本来纯净，我们的心性本已是佛，成就佛果就像让种子结果。佛性种子已然存在，具备适宜的条件它就会成长。一切有情众生都有这种子——不仅是佛弟子，不仅是人类，而是从地狱道到天道，每一界的每一位有情众生。法教还说，尽管每一位众生都可以获得证悟的境界，但人类却有最佳的机会。

要获得证悟的境界，意味着了悟此生以及我们所见的一切，皆为幻相。当面对种种经历时，许多人已决定了什么是好、什么是坏或什么是一般，并据此为生活中的一切设定了规则。然而，若想理解佛法的最高层次，就必须放下这些评判和规则。否则，我们将无法明白、了解和体验世俗谛与胜义谛。

## 从轮回的法则中解脱

也许我们对这一点已有一些理解，但要完全体验它，就必须超越人类社会和轮回的庸常规则。如果你想打篮球，就不能遵循足球的规则，否则会乱套。我们通常会将轮回里凡夫眼中所见的一切视为真实：这座建筑物或房子的存在，你、我、他、她……，但我们试图看见或体验的，是超越凡庸见解和体验的真相，因此这极为困难。这就是为什么我相信，如果你真的想要追寻并抓住实相，必须非常勇敢。你的洞察力需更加广阔深远，视角应超越受轮回法则所局限的凡俗认知。除非你愿意变得勇敢无畏，否则难以获得对真相的真正了解。

我们已经按照轮回的法则“看”了这么长时间了，以至于认为这就是唯一的法则。想超越轮回，首先要做的是寻求真相，其次是了解真相。第三步，也是最困难的一步，是接受真相并真正领会它。这通常是三个步骤中耗时最长的，虽然所需时间因人而异。这完全取决于个人的能力，但毫无疑问，最后一步——接受实相——是最困难的。根据我对佛法的理解，一旦做到这一点，就达到证悟的境界了。

## “让真”就是你和我

我给大家讲个简单的故事来说明这一点。在我还小的时候，大概七八岁，我的老师根·桑波（藏：老师·贤，已故）对我说：“今天我要测试你对词语的理解能力。”他让我说出“让真”的意思。“让”意为自我，“真”意即他人。我要告诉你们，完全领会这次测试的意义花了我很多年，事实上是几十年。我们经常把宗教文本视为神秘莫测之物，认为它们只谈论那些超越理解的深奥道理。然而，当时我和两三个学生都在努力理解“让真”的意思。你们需要明白，传统藏语的书面语和现代口语几乎是两种不同的语言。这就像今天的现代英语和莎士比亚英语之间的区别。没有人说莎士比亚英语，这是一种与众不同且辞藻华丽的语言。

于是，我们试图理解“让真”这个词，并进行了讨论。我们不断重复“让”和“真”，最终感到厌倦，便问：“它的意思是你和我吗？”老师回答：“是的，它的意思就是你和我。”这原本是如此简单的事情，但我们却以为，在古藏语中它一定蕴含某种神秘且复杂的深层意义。然而，佛法事实上是简单且直截了当的，就像这个例子所示。我认为，在所有的主要宗教和世界哲学中，佛教是最容易理解的。佛陀只是告诉我们事物的本来面目及它们如何如其所是。佛陀并没有告诉我们任何其他东西，唯除庸凡存在的真实本性——非多、非少、不增、不减，这就是我们谈论世俗谛和胜义谛——二谛时所意指的。

## 我们给自己制造了障碍

如果仔细观察佛陀的生平，会发现他并没有施展许多奇迹。确实，他展现过一些奇迹，因为像我们这样的人，有时需要通过目睹超凡之事来获得鼓励，从而成为追随者。然而，佛陀的教导是简单质朴的，他给出了例子。概括而言，我不会说他是一个健谈的人——他是个质朴的人，言语不多。他的言辞常常以一言能解释千卷，甚至一个微笑便能传递深义。许多文本告诉我们，佛陀的目光或微笑方式，往往比他人多年阐释所能带来的理解更为深远，且影响成千上万的人。我们才是使事情复杂化的一方，因为总希求看到一些神异的东西，认为真相就必须如此。然而，我们只是在为理解佛陀的教导设置障碍，就像我们给自己制造了苦一样。

我们给自己引来了许多压力和苦。假设有人给你起外号，叫你狗或鸡，除非且直到你对此作出反应，否则不过如此。问题，只会在对方愤怒地讲话而你做出了反应，变得情绪化或有压力，或想着“哦，大家不喜欢我”时开始。生活中的大多数问题都是我们想象出来的。我们虚构出某种情境或故事，然后因此感到压力。我们需要做的，就是接受真相。如果你不是鸡，那么别人叫你鸡也不会改变这个事实。如果有人叫你鸡就能让你真的变成鸡，那才是可怕的事，但现实中从来没有人因此变成鸡。

我常常试着解释，当我们对这些事情作出反应时，其实是赋予它们超出其应有的重要性，我们在让事情变得更糟。更甚的是，

为什么我们会接受某事是“侮辱”？别人叫你某个名字或别的名字，或说了一些话或别的话，然而唯有当我们接受“哦，他在侮辱我”这个前提时，“侮辱”才会成立——如果你不理睬它，那它就不是侮辱。重要的是你如何看待和感受，而不是对方的想法，对方想什么是我们无法操控的。

另一个我喜欢举的例子是我们的家庭。每次和家人一起去商场时，孩子们想去一个地方，爸爸想去一处，而妈妈则又想去不同的地方。每个人都是根据自己所欲和喜好而想去某处。若各自分头行动，那当然没什么问题。但若你认为全家人必须待在一起，那么无论是父亲、母亲还是孩子，就必然有人需要调整或妥协。即使在家人之间，我们的思维方式和看待事物的角度都可能各不相同，更不用说与其他人相处时的差异了。

我对你们的建议是，在践行佛法时保持简单。越轻松越好，因为这样你们才能坚持得更久。若将这些法本与世俗的现实或所谓的轮回法则混杂在一起，就会让事情变得复杂，对于普通人而言可能会显得极为难以理解。因此，我一向强调：保持简单。

## 接受另一个真相

秘要在于“接受”。我们每个人皆有所追求。在这个房间里的几人如此，在这大千世界中的每一个人亦然。通常，我们想要的是幸福、长寿、美满的家庭等等，但我们很少停下来反思：何

为真正的幸福。即便我们知道自己渴望幸福，但我们的追问往往止步于此。若你深入探究幸福的真正含义，就会发现幸福其实很难定义。事实上，我们甚至经常无法准确界定什么是痛苦。我们想要幸福、不想要痛苦，但我们却连这些概念的本质都没有真正搞清楚，这也是为什么佛陀说，我们所有的轮回体验都不过是幻相。

这正是让我充满信心原因——我们确实能够成就证悟。我们庸凡存在的基础是脆弱的，因为我们被情绪所掌控，我们是情绪的奴隶。庸凡的存在就像一座纸牌搭建的房子，或是地基薄弱的房屋。只需几个简单的问题，基础就会被吹散：“什么是痛苦？什么是幸福？”或许我们对佛法的了解足以来回答：“哦，痛苦源于我们的欲望（即：贪）、我们的愤怒（即：嗔）……。”但接着你还得继续追问：“什么是愤怒？”在终极实相中，你既找不到愤怒，也找不到欲望，更找不到无知（即：无明或痴）。然后你必然会问：“何以这些在终极实相中找不到的东西，却在我们的生活中有如此大的影响？”正是因为痛苦的基础如此脆弱，这让我坚信，我们确实皆能成就证悟——不仅是我们自己，更是一切有情众生。

我认为，在座的每一位，无论是现场的还是通过线上接受灌顶的，都曾获授过佛法的教导。我们都知道自己处于轮回之中，并且我们在轮回中，是因为欲望、愤怒、无知（即：贪、嗔、痴）。但是，倘若我们都知道这一点，为何我们还没有证悟呢？我们还

在等待什么？这就是问题的棘手之处——这是因为我们早已习惯于这种凡夫之见，习惯于遵循轮回的法则。我们这样做已经很久了——许多年，甚至许多世如此——因为这种习惯根深蒂固。如今，要我们去接受另一种真相，确实非常困难。轮回之所以对我们显得如此真实，因为我们长久以来一直接受“它就是如此”，而现在，我们必须去接受另一种真相。这正是我们讨论世俗谛和胜义谛时的意义所在。

能够进步得多快，取决于我们有多勇敢，以及心有多开放。如果你在一场对话开始时就已确信自己的观点，且只是为了证明自己的立场而参与，那么无论辩论多久，都无法改变你的想法。这就是所谓的“心门紧闭”。当你关上了门，任何新的事物都无法进入。如果你想求学，就必须敞开心扉，准备好接受真相。

## 舍弃世俗伪乐<sup>[1]</sup>

我们之所以处于轮回中，是因为自己的情绪——这一点我们都很清楚。我们说想要摆脱痛苦，并认为是自己的欲望、愤怒和无知让我们困在轮回中。苦是容易舍弃的，因为没有人想要苦。如果可能的话，你甚至会在眨眼间——在一微秒内舍弃所有的苦。棘手的地方或说难处在于，我们也需要舍弃快乐。痛苦给我们带来麻烦和问题是显而易见的，但是我们所经历的快乐——诸如周末、假期、冰淇淋等小事，所有这些小事带来的愉悦，也同样将我们困在轮回中。舍弃胃痛、头痛或你不喜欢的工作是轻而易举



的，因为它们容易舍弃，所以这些并不是真正让我们苦的东西。或许你家里有一些你不执着、不需要、不想要或感觉不重要的东西，舍弃它们是很容易的。你不想要这双鞋了，所以你把它们送人，也不会感到后悔。但如果换成你喜欢的东西，情况就不同了。也许你有一部手机、一台电脑、一台电视或一辆车，当有人请求你把这些东西给他们时，你会觉得心疼，你会找借口，这些正是将我们困在轮回中的东西。这些我们一般称之为快乐的东西，事实上只是另一种形式的痛苦。我对那些在轮回中正经历明显痛苦的所有人感到慈悲，但我对那些过着幸福生活的人，怀有同等甚至更大的悲心。因为这些幸福和小小的愉悦，恰恰是将他们、也将我们都困在轮回中的东西。

这就是为什么我们会说，我们拥有“受苦的奢侈”。对于那些想要践行并了解佛法的人而言，苦是我们拥有的最重要之物，因为苦促使我们转向佛法。在我们生活中所经历的所有苦中，最大的苦是死亡。请明白，我并不是在说因为痛苦和死亡如此有价值，我们就应该想着自杀或伤害自己——绝对不是！如果你失去了生命，就无法继续践行佛法。伤害自己或自杀被视为严重的恶行或过失，因为你的人身和生命是你了解实相、践行佛法的宝贵机会，而伤害自己意味着阻碍自己获得这些机会。因此，你应该尽最大努力让自己活着、安全、健康，以便能够持续学习与践行佛法。

然而，如前所述，驱使我们走向佛法的是自己的苦。这是因为如果没有任何苦，我们就不会竭力找到解脱轮回的方法。如果

人们没有经历任何苦，又有谁会想要逃离轮回呢？他们为什么要有这种想法呢？我们希望周末快点到来，因为工作日很辛苦。我们之所以认为某些事物是好的，是因为我们看到其他东西是坏的，反之亦然。有人富有，是因为也有穷人。如果没有穷人，那么富人就没有什么特别之处，因为每个人都会是一样的。

因此，健康和生命之所以有价值，是因为存在死亡。这也是为什么死亡如此重要。死亡和痛苦是推动我们走向佛法的主要动力。这并不是说它们是好的，而是因为它们为我们提供了转向佛法的契机。

## 信心

很长一段时间以来，我一直难以理解为什么咕嚕如此重要。尤其是在金刚乘中，没有什么比“对咕嚕有信心”更为重要的了。在佛法中，有巴利文传承和梵文传承，而在梵文或大乘传承中，没有比金刚乘最为高阶的了，金刚乘是超越了其他一切的高阶法教。在金刚乘中，对咕嚕的信心至关重要。然而，如果我们能够阅读并理解经仪轨，为什么还需要咕嚕呢？

试想一下你的挚爱，可能是你的妻子、孩子、父母、朋友，或其他任何人。如果他们的房子着火了，你会毫不犹豫地冲进去，全力救他们。你准备好了冒着被烧伤或受伤的风险，愿牺牲自己的安全去救人。现在，假设屋里的是你完全不认识的陌生人，素

未谋面，但你能听到他们尖叫，知道他们在里面处于恐惧和危险之中。在这种情况下，你会不会在冲进去之前想：“啊，我可能会受伤。如果我发生什么事怎么办？”对于你所爱的人，你会准备好去做出超出常人所能承受的事情，或者至少是超出你平常能做到的事情。即使你的身体被灼烧，承受巨大的疼痛，甚至可能会失去生命，如果有你的挚爱在屋里，你会毅然决然地冲进去。

回到“为何咕噜如此重要”的原因，是因为大乘佛教，尤其是金刚乘，是极其高阶的教法，需要与之对应高度的心智处理——你也需要如此这般地深爱：你对咕噜的爱戴，到了你愿意为他做任何事情的程度。理解这一点很重要。如果是普通的老师向你讲解事情，你会想：“他在说什么？逻辑是什么？”你会希望对方能向你证明他们所说是正确的。然而，对咕噜，你需要具备信心和虔敬心，或说爱戴。

信心和爱戴当然是两回事，但我会继续从爱戴的角度来探讨这个问题。如果你全然倾心地爱戴一个人，那么追随他将变得轻而易举，你也会很容易接受他告诉你的任何事。然而，如果你并不完全信任这个人，情况就会有所不同。在这种情况下，当你被告知去观想某事物时，你可能会想你应该先理解其中的逻辑，或者你如何能获益。然而，如果怀有真正的爱戴，你会毫无疑问地去做所被告知的任何事。唯有在那时，你才会真正理解佛法，或者说是了解咕噜给的教导。不同的人在同一场合中可以接受相同的教导，但他们对教法的理解程度往往因信心的程度而异。这没有什么神秘可言，它很大程度上取决于你有多么相信或信任这个

人。如果你能达到这种信心，那么在理解佛法或理解咕噜的教导上，就不会有困难。

这里有多少人换过尿布？如果你试着给某人换尿布，而此人你不认识，你会想：“哎呀，这也太难了吧！”但如果是你自己的孩子或父母，你会有同样的感觉吗？有一次，我在瑞士开车，到停车场里一位老年人穿着尿布，不知怎么尿布破了。一位女士坐在车里，正试着清理排泄物。我当时想：“这真美好！”我不知道那位正在清理排泄物的人是老人的女儿、护工，还是其他护理者。如果她是女儿，那她对母亲一定怀有深深的爱；如果她是护工，那她一定怀有真正的悲心。我看到如此美好的一幕，有那么一会我一动不动，我只是注视他们。后来我停止观看，是因为担心他们会觉得有个怪人在盯着他们。但在那一刻，我深感这是一件美好的事情，因爱或慈悲心而生的纯粹。没有“如果我这样做，我会得到什么”的任何算计，这只是一个简单且纯粹的行为。当时我想，如果我们对每一位有情众生都怀有如此的爱与慈悲心，世界会变成什么样子？不管怎样，如果你曾经历过这样的事情，就会知道这件事有多脏；但如果你爱这个人，你根本不会在意。

现在，如果我们再深入探讨，就会发现信心。一旦你拥有真诚不伪的全然信心，就不会有痛苦或困苦。无论经历什么，你都能够接受并消化。当你有信心时，就能够承受许多艰难。这种信心是如此美丽且强大，尤其是在金刚乘中。信心是最重要的成分，甚至超越你的理解和其他一切。

信心至关重要，因为没有菩提心或菩萨心，我们无法践行金

刚乘的法教，而菩提心意味着对世间每一位有情众生皆怀有爱与慈悲心。试想，仅仅是照顾自己的家庭，或许不过八至十人，你便可能花费一生时间为他们忧劳。现在，想象一下，将这种关怀延展至全人类——约七十亿众生，甚至更进一步，涵盖无量无数的一切有情众生。这是多么艰难而浩瀚的任务。至于菩提心，我们需要将这份深切的关怀延展至一切有情众生，而不仅限于人类。众生的数量无量无边，难以想象。要有这种心态，就必须有信心。这不是普通的信心，而是一种非凡的信心。你的信心越强大、越清静，你达到证悟境界就会越快。没有比这更好的说法，也无法以华丽的词藻润饰这一点。

要从我们当前的处境中解脱，首先需要勇气。有时候我们开玩笑说，成为佛弟子需要刚强与无畏，怯弱的人无法走上这条道路。一旦踏入法道，只要你未将一切有情众生纳入考量，就无法直达证悟之境。佛教的顶礼、经典、仪式、瑜伽修持或本尊的践行，没有任何一项是仅为自己、亲人或家庭而设的。法道上的一切都是为了了一切有情众生，而要消化这样广博深远的法教，唯有具足信心。否则，人们既无法践行，也无法理解。这是我所相信的：正是信心，让这一切成为可能。

## 菩萨戒

现在，我先传授简单的菩萨戒，只有四句偈，结合了皈依和菩萨戒：

桑皆 却当 措吉 秋南拉（诸佛正法贤圣三宝尊）

江秋 巴杜 达尼 加苏企（从今直至菩提永皈依）

达给 今索 吉巴 迪达给（我以所修施等诸资粮）

卓拉 遍企 桑皆 主巴修（为利有情故愿大觉成）

在首两句中，我们是在皈依三宝。我这个人比较迟钝，因此花了很长时间才真正明白皈依的意义。有人告诉我，如果没有皈依，无论做其他任何事，都无法在法道上取得进展。于是我想：“哦，既然如此，那我就必须祈祷各种祈祷文，还得学习许多相关教义。”

皈依意味着皈依佛、法、僧。佛陀是教导了此道的导师，法是他所传授的教导，而僧是所有遵循这些法教的人。当你皈依时，这三者意味着对你来说是最终的依靠。无论发生什么，就这样坚

定不移——没有如果或但是。无论你遇到什么境遇或情况，皈依意味着对佛、法、僧的完全信任。不再有左顾右盼，只有一条法道和一个依靠。

这是基础，是我们开始的地方。后面的两句是菩萨戒，这意味着生起“菩提吉哒”（即：菩提心）。“菩提”意为证悟，“吉哒”意为心。菩提心的意思是：为了一切有情众生，我想证得证悟的境界。”正如前文所述，我们所践行的一切始终是为了一切有情众生，这一点毋庸置疑。我们皈依佛、法、僧，并为了一切有情众生而遵循此道。

法是通往证悟之道，但法门有许多种：有金刚乘、大乘和小乘。在金刚乘中，有许多本尊，例如普巴金刚、喜金刚和大黑天。而今天要传授的灌顶是弥勒佛。此践行的目标与接受此灌顶的目的，并不是为了能见到弥勒佛。获授这一灌顶的目的是通过弥勒佛的加持，我们能够获得足够的力量与了悟，从而看到实相——世俗谛与胜义谛。这是每一位佛弟子的目标或目的地。我们举行度母的仪式（即：供养度母法会；俗称法事）并非为了见到度母。有时人们说，他们想做度母的仪式获得长寿、生意兴隆或升职等，我想要这个或那个的动机。然而，这些动机过于狭隘，因为它们将我们束缚于轮回中。你需要明白，如果你希望升职或发财，而当你得到了这些，又会想得到更多。有了这样的动机，我们只会继续被困在轮回中，而我们的目标是超越轮回。通过度母、喜金刚、观音菩萨以及其他本尊的力量与加持，我们将能够看到、了悟并

接受实相——就是如此！这就是一切！这就是为什么皈依佛、法、僧是如此重要，以及菩提心如此关键的原因。

现在，跟我念这四句偈，这就是菩萨戒。

## 【念诵】

在我们开始灌顶之前，我们会做一次简短的禅修。这是因为没有真正的禅修，就没有证悟。禅修并不是许多人认为的那样。人们会说“我今天禅修了，现在感到非常放松”，但这并不是禅修的重点，若是这样的话，那你就没有在践行佛教禅修。放松的状态可能是禅修的一个效果，但我们的目标是实现与此不同的东西。禅修意味着做寂止和胜观的践行。首先，寂止意味着保持专注。这是开始，也是必要的基础。我们训练安住，以便能够一缘专注于看到真相——世俗谛与胜义谛。我们通过将心保持在一个对象上（即：安住一缘），任何普通对象（即：对境），比如一朵花、一尊佛像或是你爱的人，来进行这种训练。这里的目标仅仅是保持心的专注。

庸凡之心持续活动，永不停息。就像这串一百零八颗珠子为一圈的念珠，它没有尽头。另一种思考的方式是将心中的念头看作溪流或瀑布，或许看起来是一体，但却在不断流动，由许多水滴组成。关于今天的经历、昨天的经历、我们的梦境和期望，所有这些想法都在心中流淌。它们统统交织一起，时刻充斥着我们的心。这就是我们说心就像一条瀑流的原因。



现在，让我们做一个短的禅修，以便能够加强注意力，平息这些纷繁的想法，知道它们会成为阻碍我们灌顶的障碍。

## 【授予灌顶】

### 关于三昧耶

人们有时会对这个概念感到些许困惑。三昧耶，若能以一个简单的措辞来说，就是你与导师达成的“契约”。当你祈请灌顶时，三昧耶是你带到台面上的东西，或者说是你愿意为接受灌顶而给予导师的回报。导师可能会说你必须进行十年或二十年的闭关，而对同时接受同样灌顶的其他人却没有这样说——三昧耶是非常个人化的。当然，也有共同的三昧耶，但本质上，三昧耶是对导师的个人化承诺，你将会做他要求的任何事——闭关、修持仪轨、念诵咒语，或者戒掉某些东西，比如戒酒。

三昧耶意味着承诺，因此破三昧耶就意味着你破坏了承诺。比如我为了接受灌顶做出戒酒的三昧耶，但有一天我说“哦，我可以喝一点”——这就是破了三昧耶。对于一名金刚乘行者而言，没有比这更大的堕落或罪过，没有比这更大的危险了。三昧耶是你必须守持的最神圣、最重要的事。

## 灌顶结语：关于回向功德

获授了三昧耶之后，会通过回向文进行感恩曼达拉供养。就像前行部分，即皈依和发菩提心，都是相同的——无论后续的主要践行（即：正行）是什么，结行部分也总是相同的。正行可以是一个法会、闭关、修持仪轨或其他任何形式的践行。在这里，正行当然是灌顶。所以，在结束的回向中，我们将践行所积累的一切功德回向给一切有情众生。记住，我在开始时说过，没有一种佛教践行是仅仅为了自己而做。

你应该明白功德是如何运作的。你分享得越多，功德就越大。如果你在分享功德时心里想着“我只想把这些功德回向给我的孩子或家人”，那么你的功德就会很小；另一方面，如果你将功德回向给一切有情众生，那么功德本身就会变得更大。

明白这个原理非常重要，因为证悟所需要的两件事是福德与智慧。比起智慧，福德较容易获得，因为你可以通过诸如放生和助人等善行来获得福德。你可以做这些事情，然后通过回向来增加功德。至于智慧，我怎么强调都不为过——你无法在不践行空

性的情况下获得智慧。功德有两种：一般功德（即：福报功德）和智慧功德，智慧功德只能通过对成就智慧的空性加以践行来获得。

无论你践行任何其他法门，最终你必须践行空性，因为这是对治自私想法（即：我执）的唯一真正方法。我执是最后的障碍，所有的负面情绪和苦都源于它。最终，你必须净除我执，而通过禅修空性来实现这一点，这就是为什么空性是所有佛法践行中最甚深、最为高阶的法门。我之所以这样说，并非因为自己已体验过证悟，而是因为从佛陀开始的一切伟大导师——这些已完整走过法道的觉悟者——皆如此教导我们。佛陀并未依赖他人代为践行，也没有靠他人赐予证悟。他亲历了身体上的痛苦与精神上的艰难，最终放下一切而获得证悟的境界。随后，他教导佛法，旨在向我们揭示真相。现在，我们所需做的，就是接受这个真相。在你与证悟之间，唯有一个障碍，那就是你自己。

同样，无人可以让你证悟，即便是佛陀。即使佛陀今天前来，并站在你面前，他也不能使你证悟，但他可以引导你，这一点非常重要。我们可能会认为，就像超级英雄电影中的情节一样：“如果度母、观世音菩萨、大黑天或者佛陀从天而降，出现在我们面前，他们会做些事来解决我们所有的问题。”但这不是佛教，也不是佛陀的教导。佛陀教导我们：只有你才能拯救自己，没有其他人能代替你，因为所有的问题都是你自己制造的。没有人能把你送进地狱，也没有人能把你带上天堂。记住这一点！你自己有能力

选择去地狱，去天堂，或成就证悟。谁说地狱在下面，天堂在上面？这是我们学过的轮回的法则——坏人下地狱，好人上天堂——我们之所以这样认为，是因为在无数的大劫和成千上万次的转生中，我们基本上已被洗脑了。

轮回并不是一个被铁墙围住、我们试图逃离的地方。轮回是存在之轮——生、老、病、死，并不断以不同的形式重生。你可能会投生为天人、阿修罗、地狱众生、人类等。这就是为什么我们称它为“轮”。这一点我也花了很长时间才理解，因为我非常无知。没有人将你困在这个圈里，它也不像监狱一样由铁墙或栅栏构成。轮回的轮子只是你自己的一串念头而已。正如我所说，这些念头就像这串念珠一样，一个不断循环的圆圈，或者说是许多念头串在一起。保持这些念头运转的是我们在藏语中称为“办结”的东西，简单而言，就是你所习惯的方式（即：惯性、习气）。

当你意识到轮回、痛苦和苦难仅仅是你自己的心念时，那一刻就是你证悟的时刻。证悟并不意味着前往不同的星球，或是飞往某个你能到达的天国。也许我们有时需要这样思考，以激励自己去做好事：“如果我做善行，就会投生在天界，在那里生存会非常快乐。”如果我说“做善行，你仍然会原地踏步”，你可能就没有动力再做善行；但如果我说“在你来世，你会富有、英俊、美丽等等”，那么你可能会受到鼓舞。因此，为了鼓励你，我不得不告诉你：“这太美好了。你将拥有六块腹肌、完美的身材。”作为凡夫，我们确实需要鼓励。然而，越早明白阻碍你的正是你

自己，你就会越快达到证悟的境界。如前所述，你和证悟之间，只有你，没有其他人。

要总结关于三昧耶的要义，对导师有信心是最重要的。信心将解决你在法道践行上遇到的大多数问题。

### 【念诵回向文】

在结行部分之后继续日常生活时，重要的是保持无我的境界。这就是为什么我们将一切融入于空性，包括以本尊形色的你——如果这是你的本尊践行。

编注：

[1] 舍离世俗伪乐：耽溺微欢实乃轮回至苦——唯破此奢靡方得真离苦。





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>

2025©All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有