



五部大悲胜海红观音 灌顶前后的建言

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

2026 © 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

鸣谢

应萨迦图登达杰林（明尼苏达萨迦中心）之请，第 43 任萨迦赤津法王智慧金刚仁波切于 2025 年 11 月 15 日在美国明尼苏达州新布莱顿慈悲赐予五尊胜乐海观音灌顶。灌顶前后，法王亦为在场修行者给予了开示与指导，本篇内容即整理自这些教言。

“萨迦传承”于 2026 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。

本篇承蒙 Maria Julia Silva 和 Sue Strong 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

开始阅读之前，不妨先想一个问题：

我们每天经历的种种，

究竟有多少来自外在发生的事情，

又有多少，其实来自我们看待这些事情的方式？

如果只是改变外在，

并不一定能改变我们的感受，

那么真正需要改变的，究竟是什么？

不必急着回答。

带着这个问题，慢慢往下读。



五部大悲胜海红观音灌顶前后的建言

观音灌顶对喜马拉雅地区及当地人民而言，是特殊的——观音菩萨是其具缘本尊——在藏地以及更广阔的喜马拉雅地区，每个人即使未曾接受过正式的教导，也都知道如何念诵观音菩萨的咒语。

每当我们接受灌顶、修持仪轨或做其他任何形式的佛法践行，最重要的，是具有正确的动机。接受灌顶的动机，应当是为了一切有情众生。尤其在大乘与金刚乘的践行中，没有哪一种佛法践行只是为了自己、自己的家人或自己所爱的人而做的。我们务必将这一动机牢记于心：我们践行佛法，是为了一切有情众生。

我们修持佛法所要努力做到的，是见到一切万法的真实本性。我们现在所见到、所感受的一切，都被自身的情绪所染污或遮蔽了。我们所见的一切，都因嗔恨、贪欲和无知（即：贪嗔痴）等情绪而失真。举例而言，当我们见到一个好人或喜欢的人时，便会感到快乐；当我们见到不喜欢的人时，则感到有些焦虑。所有这一切之所以发生，是因为我们当下没有见到事物的真实本性。

从根本上说，我们之所以会以当前的方式体验一切，是因为我们将自心的投射加诸其上。然而，当我们去除这些烦恼时，便能见到事物的真实本性。

践行佛法的益处在于，我们将能摆脱烦恼，而这些烦恼正是轮回种种问题的根源；同时，我们也能以清净的见地与清净的心，见到一切万法的真实本性。为了达成这一目标，有许多不同的方便法门，例如接受灌顶、修持成就法、进行仪轨、放生、绕行寺院或佛塔，以及从事其他一切佛法活动。这些都是为了让我们见到一切万法真实本性的方便。

这就是唯一的目标——我们践行佛法的唯一目标。所谓成佛，基本上无非就是见到一切万法真实本性。成佛并不意味着升入天堂，也不意味着能够飞行或施展种种神通。成佛并不是这个意思。所谓佛陀，无非就是一个见到一切万法真实本性的人。

我们之所以身处轮回，是因为嗔、贪、痴；而之所以有这些烦恼，是因为心中存有疑虑与希望；我们有疑虑与希望，是因为我们有自私之心。我们生命中乃至世俗生活中的一切痛苦，其根源正是自私之心。

自私之心引生了希望与疑虑，而希望与疑虑又引生了嗔、贪、痴等烦恼。消除自私之心的唯一方法，就是见到万法真实本性。

当我们清除自私之心并见万法的真实本性时，便是在拔除痛苦的根源。做到这一点时，我们基本上也就已经成就佛果。

现在，我们大多数人面临的问题是：这些道理我们其实早已知道。正如我们已经知道什么该做、什么不该做，也知道应当行持哪些善行、避免哪些恶行。然而，尽管明白这一切，我们依然是轮回中的众生。

原因在于，知道一件事与真正相信一件事，是截然不同的。如果我们只是凭借知识层面的理解来践行佛法，却缺乏信心，那么这样的践行对于成就佛果并不会有太大的帮助。

同样，如果我们践行佛法，是为了长寿、成功或利益家人，那么这些都是小目标。如果我们真正着眼于拔除一切痛苦与问题的根源，而不只是试图解决眼前的问题，那么我们所作的每一种修持都会更有意义，也能带来更大的利益。无论做何种佛法践行，只要以成就佛果为目标，都会更有意义。我们应当始终将这一目标铭记于心。

你将从这次灌顶中所获得的加持与成就，完全取决于你接受灌顶时的动机。你的动机应当是为了一切有情众生，而不只是为了自己、自己的家人或自己的国家等等。除此之外，别无他法。接受灌顶唯一的方式，就是为了利益一切有情众生而接受灌顶。

此外，当我们立志着手追求任何目标时，首先需要做的就是相信自己。如果连自己都不相信，我们甚至永远不会着手去做。践行佛法也是一样。

我们通常说，要成为佛弟子，尤其是大乘或金刚乘的行者，必须非常勇敢。

没有勇气和广大的心量，就无法践行大乘佛法。即使只是面对一个五六口、甚至十口人的家庭，也需要勇气。若想利益家中的这五六个人或十个人，就已经有许多事情需要操心：我们会担心孩子将来是否快乐、是否有所成就，也会为生意、工作、教育等种种事情忧虑。

现在，试想你所关切的是一切有情众生的福祉。倘若没有广大的心量，没有勇气，这将是非常困难的。佛法不是胆怯之人所能修持的。

与此同时，我们在世间遇到的许多问题，其实都是人为制造出来的忧虑。我们有世间的目标，但又是谁设定的这些目标呢？我们称之为“社会”，但所谓的“社会”，究竟在哪里呢？我们永远无法指着某个具体的事物说“这就是社会”，因为社会不是一个真实的实体。社会只是我们心中的一个概念，是由我们的心构想出来的。

这意味着，我们日常生活中的种种目标，其实都来自自己的想象。想象没有限制，也没有边界。然而，当我们试图实现想象中的目标时，往往会发现现实中并不存在那样的东西，也无法获得真正的满足。

我喜欢以每年设计出来的成千上万款新鞋为例。世界各国的公司不断设计出大量款式新颖、各不相同的鞋子。几百万年来，人的双脚并没有多大改变，这些公司却始终在设计新鞋。

我们家中的各种产品也是如此：每年或每一季，都会有新品或新的设计问世，而所有这些设计都需要有人构思出来。试想一下，如果我们能将这些心力与想象力，用来对治自己对事物的执着，并减少自私的念头，那会怎样？我们的心蕴含着极其强大的力量。

你或许会认为，自己不过是一个普通、平凡的人，甚至无法真正想象能够达成成佛这样宏大的目标。但如果你是一名佛教徒，就没有所谓“只是普通人”这回事。你要么只把自己当作一个普通人，要么就是一名佛教徒；你不可能既是佛教徒，又只是一个普通人。这正是我想说明的。

如果你认为成就佛果或证得觉悟是遥不可及的，或者认为自己根本不可能做到，那么你其实已经放弃了。对于连自己都不相信有可能实现的目标，你永远不可能达成。因此，你首先要做的，

就是相信自己。

佛果之所以显得遥不可及，是因为我们相信它遥不可及。然而，见到一切万法的真实本性，可以发生在转瞬之间；这段距离其实非常短。

践行佛法所带来的重大转变，在于我们看待事物的方式发生了改变。这是唯一需要改变的。我们不必改变自己身在何处，也不必改变居住的地方；除了看待事物的方式之外，什么都不必改变。

这些话听起来或许很平常，甚至过于简单。但如果仔细思考，就会清楚地发现，我们看待事物的方式决定了一切。它决定了我们过着怎样的生活，是快乐、紧张，还是焦虑；也决定了我们所体验和经历的一切。我们不必改变任何外在事物，只需改变自己看待事物的方式，也就是我们的见地。

现在之所以难以改变，是因为长久以来，我们一直持有如今的信念，也一直以如今的方式看待事物——不仅这一世如此，过去无数生世也都是如此。正是这种长期形成的习气，使我们认为自己现在所见的就是事实或实相。也正因为如此，改变需要时间。

要实现这种转变，你必须通过学习细节来领悟。佛陀的教法，全都是关于深入细节的。在践行中，我们通过深入日常生活中的

每一个细节来做到这一点。

当这样做时，你便会发现，那些你以为自己十分了解的事物，实际上无法被找到。举例来说，当你生气时，若转而审视这愤怒的细节，试着寻找它在哪里、又是如何生起的，最终将一无所获。只要深入审察，便找不到任何东西。这些就是佛陀所教导的简单方法。

在开始灌顶之前，我们会先进行一段简短的禅修。我喜欢以这种方式开始，因为我们的的心就像瀑布一样。当你看见一座瀑布时，眼前所见仿佛是一个整体——一道巨大的水带。然而，若仔细观察，就会明白，瀑布其实是由无数细小的水滴组成的，一滴接着一滴落下。我们的的心也是如此。

为了使我们忙乱的心安定下来，使我们的的心从世俗状态转入修行状态，或者说进入修持的状态，我们可以先进行一段简短的禅修。

方法是将心专注于一个所缘境上，最好是清净或神圣的所缘境，例如佛像、咕噜的法相、唐卡、佛塔、寺院，或任何一位导师的法相。如果由于某种原因无法这样做，也可以选择任何其他对象，例如自己的房子、汽车或家人——任何能够让你的心暂时安住其上的人或事物都可以。

灌顶后续

这一教法是我从根本上师——第 41 任萨迦法王处领受的。在当下，践行观音法门并保持良好的行为，至关重要。

若要成为咕噜的弟子，具备弟子的资格，就必须听从咕噜，并依照其教导而行。若做不到这一点，就不能算是咕噜真正的弟子。并不是只要自称为某位导师的弟子，就真的成为他的弟子。

你与咕噜之间的连结是隐密的。为了维系这份连结，依照自己所能安排的时间精进修持，是非常重要的。若能做到这一点，便是在祈愿并促使咕噜们法体安康、长久住世。



■ 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>

2026©All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有