



如何使每日仪轨践行如其所是

第 43 任萨迦·赤津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

2022 © 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

www.sakyatradition.org

电邮 : info@sakyatradition.org

微信公众号 : [sakyatradition](https://www.sakyatradition.org)

微博 : [sakyatradition](https://www.sakyatradition.org)

IG: [the_sakya_tradition](https://www.sakyatradition.org)

Facebook: [TheSakya](https://www.sakyatradition.org)

Youtube: [萨迦传承 The Sakya Tradition](https://www.sakyatradition.org)

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——智慧金刚仁波切于 2021 年 8 月 11 日，应新加坡萨迦中心之请求赐予此开示。“萨迦传承”于 2022 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。由于直接或间接参与此开示整理或编辑的人的付出，本开示的英文版和中文版得以面世，这使许多人得以与此至为珍贵的开示结上缘份，并能获得暂时与终极的利益。

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。

如何使每日仪轨践行如其所是

第 43 任萨迦·赤津法王智慧金刚仁波切 著

“萨迦传承”翻译小组汉译

“萨迦传承”出版

接受了教法、灌顶后，
您是否被要求每日坚持修对应仪轨？

您是否在初学时对修仪轨劲头十足，
但时间久了就觉得日复一日的功课，成了沉重的负担？

我们要怎样做，才能通过践行仪轨获得导师的加持呢？

本篇，第43任萨迦法王借灌顶之机，为法道上很多关键
问题做了点拨，我们一起学习并观察调整。

导 读

萨迦法藏
萨迦传承 | sakyatradition.org



如何使每日仪轨践行如其所是

当我们践行玛哈嘎拉（即：大黑天）时，同在践行任何本尊时一样，我们皆是为了一切有情众生的利益而践行。鉴于我们每日都在做仪轨践行，因此，重要的是，要时时刻刻地检查你践行佛法的方向^[1]，还要检查你的每日践行，不要变成“缺少灵魂地例行公事”——虽然我们在“践行”着，却不知道在践行什么、为何在践行^[2]。

在所有践行中，本尊的仪轨践行是最重要的践行之一，这是所有的加持和法教荟萃之处。假如你不做仪轨践行，那做的所有其他践行，比如法会仪式，其力量 and 意义会减小。获授灌顶仅仅是开始，而从来都不是我们践行之道的终点——当然，获授灌顶也是一种加持，因为我们是从伟大导师们那里获得灌顶。

践行本尊仪轨对于我们来说至关重要。重要的是，要时不时地忆念我们接受灌顶的原因。我们皆欲获得加持和灌顶，比如长寿灌顶，但是有时我们已然忘却了要这样做的原因。反思我们接受这个灌顶的原因，也对我们的日常生活有所助益，因为我们的践行不仅对自己有助益，也有益于他人。

我们要记得，尽管咕噜^[3]告诉我们，我们是为了一切有情众

生在践行，但事实上，我们自己获得了最大的利益。你为越多有情众生而践行，得到的加持就会越多，而因此所累积的福德就更大。所获的福德越多，就越接近佛果；没有福德的积累，就无法成佛。

按照我对佛陀和其他大师们之教导的理解，不论是关于空性、悲心抑或其他课题，所有这些教法的精髓皆是让我们控制我们的情绪、我执。当法教上提及“所有现相都不存在”时，也意味着“你”不存在，若“你”不存在，那意味着“我”亦不存在；同理，当有“右”时，就有“左”。此即相互依存（即：缘起依他）。当佛陀谈论空性时已阐明，若你视自己之外的一切都不存在，那意味着你也不存在。然而，若我们被告知我们并不存在，我们会马上质疑：“你说我不存在是什么意思？我就在这里。我当然存在！”所以，我们难以理解和接受这个概念。

但是，如果我们证明这座建筑物、这个佛龛、这个物体甚至这个人皆不存在，我们会渐次地乃至究竟地理解这个概念。事实上，佛陀所关注的，是教导我们“我们并非实存”^[4]。他尝试向我们阐释，若外在的现相并不存在，本质上是空的，那自然而然且符合逻辑原由地，“我们”也不是真实存在。佛陀以此方式解释了关于空性。有趣的是，他善巧地引导我们去理解证悟“我们并不存在”，而不是直接告诉我们。了解到外部现相并不是固有存在，我们会了悟到我们在本质上同样是“空”的，而我们的我执和所有的负面情绪亦如是。

佛陀以同样的方式，给予关于慈悲心的教导。若我们仔细观察会发现，当我们对某人感生悲心时，就不可能会对这人升起诸如嗔恨的烦恼，这是因为，悲心和烦恼是无法携手共存的。当我

们对另一个众生怀有悲心时，我们会发现自己非常谦卑和渺小^[5]。悲心让你自感谦虚且微不足道——这是帮助我们控制负面情绪的另一种方法。

当我们提及“一切有情众生”时，是指无量的有情众生，不仅仅是人类众生。当我们出席一场足球赛或音乐会，当我们在人潮人海中，我们会感到自己是多么渺小啊，我们不会觉得自己是那么巨大。

几年前，我受邀到肯尼亚观看动物大迁徙，即所有的动物都从一处迁移到另一处寻找水源。野生动物园里有众多种类的大批动物，却只有稀稀落落的几个人在耳闻目睹它们。身处这种环境里，会让你觉得自己相当微不足道、十分渺小。

我们都想要幸福，而若我们可以控制自己的负面情绪，我们将会幸福。概括而言，我们想着我们并不幸福、我们在痛苦中，是因为我们自己的心、因为对他人所设的期望，不论他们是我们的父母、伴侣、孩子、亲戚、朋友……。我们所有人都有“我执”——我们都想有话语权，我们想实现自己的愿望和计划，我们想设定目标并实现自己的计划。当事与愿违时，当他人反对我们时，我们会伤心，也因此而痛苦。

假如我们一开始就没设定任何期望，那么不论结果如何，我们都会泰然接受。例如：当我们和直系亲属外出就餐，一位家庭成员要吃中餐，而另一位可能更喜欢意大利菜。两位都在努力说服全家人，用尽各种理由，比如食物的味道、餐馆的氛围等等，让家人觉得他们的提议远胜其他人的。

假如他人反对我们的提议，我们便感到难过和失望，而这就

是苦。我们必须审查为何我们有这样的感受。大部分时候我们会发现，若我们可以降低自己的期望，那么无论发生什么事情，对我们而言都不会成为问题，由此我们就不会感受到太多的痛苦。自孩提时起，我们便一直在渴望某些东西，无论是糖果还是玩具；成年后，我们渴望更多，诸如更多的钱财，更漂亮的衣服，更大的车子……，我们一直在追求着我们缺乏的。这世上没有人不需要任何东西，贫者以为富者拥有一切，富者认为更富有者拥有一切，更富有者却认为最富有者拥有一切……我们欲壑难填——我们都知道这一点。事实上，重要的是我们如何思考“我们为什么受苦”。如果我们好好想一想，就可以找出我们痛苦之因，且能更多地活在当下，那么，我们就能更加自在、更加快乐。

然而，我们从来没有活在当下——我们总是在想着未来。我们经常在想，明天要吃什么，并为次日、数月甚至数年后制定计划。中学生想着他们将进入哪所学院或大学；大学生琢磨着他们将获聘的工作；那些在工作中的人们总是计划着未来的项目和任务……。我们总是在筹谋计划着未来，却忽略了要活在当下。

这就是为何省思死亡是重要的，特别是对于佛教徒而言，因为它给我们机会去专注于现在，而不是不可预测的未来。审思死亡为我们提供了一个思考当下处境的机会，让我们将自己锚定在当下（即：专注于当下）。当死亡发生之时——它即将发生，不会再有“明天”了。我们死后不会再作出计划。确切而言，不断地忆念“死亡的确定性”会把我们带回到当下——专注于我们当下正在做的事，因此，无论当下正在发生什么，我们都会更加冷静、更加自在。

同理，审思苦对于佛教徒也极为重要。在轮回的六道中，人

道被认为是最有利的，因为人类众生有机会应对苦。我们有应对苦的优势，例如我们生病的时候。在接受治疗时，我们会想要在生活方式上做出积极的改善，比如保持更健康的饮食、更规律的锻炼等等。如同审思死亡一样，审思苦会让我们专注于当下。

当下，就是我们此时此刻应该安住之处。然而，大多时候，我们都沉溺于过去或未来。审思空性、悲心也会帮助我们锚定于此时此刻。若明天死亡来临，我们不会为后天安排计划。若超越这个点便无路可行，我们不会筹划着去超越这一点；相反，我们只会专注于当下。

一旦我们思维当下，那么，例如今天的大黑天灌顶，或诸如度母法会、观音或文殊菩萨仪轨等其他践行，都会发挥作用。通过本尊的加持，我们可以做这些践行——这就是我们的目标；获授灌顶，以便我们可以做所有这些践行——这不是我们的目标。即使是禅修的践行，也是帮助我们专注于当下，从而有更平静的心。这是咕噜或许能够引导我们的时刻。

当我们宣称我们在做佛法践行时，比如悲心或空性的践行，我们却在想着世俗事，沉溺于过去和未来，而不活在当下，那这些都不是佛法践行，也无法利益我们。

我留意到人们往往会问他们的咕噜，很多关于他们轮回生活或世俗事务的问题，而非关于他们的佛法践行。咕噜们总是想着我们，向我们展演着悲空之道，引导着我们为了一切有情的证悟而学习（即：闻）、审思（即：思）和践行（即：修）。

虽然我们声称我们在学习和践行，但是我们大多数人都专注于俗务和未来。在我们未认识到何为践行前，我们或许会迷失于

虔敬心——虔敬心也有被无知、嗔恨和贪执所染污的可能性。因此，我们依然得检查我们的虔敬心。我们不能宣称单凭有虔敬心，就可以为所欲为。这是我们必须要思考的课题。

对我们咕噜的最无上供养就是我们的佛法践行——除了你的践行外，没有其他更好的供养可以献给你的咕噜了。所以，我们的日常践行必不可少，这样我们才能获得功德。日常践行，即我们每日做的践行。我并不是说我们必须每天做数小时的践行，或者在洞穴中禅修。即使我们只是做几分钟的践行，这也会对我们和我们的咕噜有所助益。我们的咕噜化现在这世上，是因为我们需要他们，不是他们需要我们。我们必须在心中确立：咕噜们降生此世间、授予我们教导以及趋入涅槃，都是要为我们教导和开显法道。

我对你们唯一的要求就是做每日践行，即使你每天只能念诵一遍咒语——你需要以一颗清净的心这样做，专注当下，想着一切有情众生。如前所述，当我们想着一切有情众生时，我们变得谦卑，自我减少了，我们所有的负面情绪也终将消逝。即使我们每日只能抽出片刻来践行，只要我们天天都践行，我们就会注意到一个变革性的转化。缺乏经验，我们无法在任何一个领域成为娴熟老手，我们也不会一夜间变得经验老到。不管是运动员、厨师或任何一个职业，都需要时间来磨练技能。

当没有身体上的疼痛，或未受干扰之时，我们践行悲心。然而，当我们经受着疼痛，而这终将发生；或者，当有人在冲着我们呐喊，或辱骂、污蔑我们时，那无疑也会发生——若我们的心习惯了审思悲心，在那段时间我们会更容易想着悲心，因此不会被任何负面情绪压垮。在听到对我们的批评或关乎我们的恶言时，我们能

轻而易举地抵挡住它们，我们的嗔恨也会被压制，甚至不会生起。

如前所述，我们的践行往往会变得“庸常化”。举例而言，我们每一位都知道嗔恨、贪执以及其他负面想法对我们无益。但是，我们多少人每天都为了无足轻重、鸡毛蒜皮之事而生气呢？如果我们注意到自己在感受着嗔恨或贪执，这意味着我们并没有在真正恰当地践行；如果我们的践行做得恰当，将有效控制自己的情绪。我们或许在第一天，以纯净的动机、恰当的观想和回向，做正确的践行。然而，随着时间的推移，我们或许失去兴趣，变得漫不经心，或者视我们的每日践行为例行公事，而赶着完成仪轨践行。没有仔细想着仪轨的字句，并伴以恰当的观想，我们反而赶着完成仪轨的践行。

时不时地，我确实发现自己处于这种情形。我并不是在说，我感受着的就是你们每一位正感受的或将要感受的。基于我对咕噜们所给予的法教和劝诫的理解，在此，我仅仅是在此分享自己的理解和结论，并希望会对你们有帮助。

注释:

[1] 这里的“方向”指我们践行佛法的动机、态度和目的是否始终正确。

[2] “不知道在践行什么”说明缺少专注,也失去了觉知。“不知道为何践行”说明是无记的动机、发心。无记的动机既非善也非恶,是一种无明现前的状态,与行苦相应。堕入旁生的因往来自无记业。由于无记业本身并非善业,因此行者若造无记业会浪费生命和机会,虽有种种方便,但转无记业为善业并不容易。

[3] “guru” (梵)音译为“咕嚕”,“老师”的意思。在佛学术语中,一般译为“上师”。

[4] 这里“实存”要表达的是“实际存在”,也就是单一、独立、不依赖因缘、不随着因缘变化而变化(即:恒常)的存在。

[5] 这里是指,当利他的大悲心生起,“自我中心”“我比他人重要”的观念就削弱了,两者的关系犹如光与暗。此外,真正的大悲心,平等涵盖所有的有情众生。



■ 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**

www.sakyatradition.org

2022©All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有