



開啟佛法之門（上部）： 先決條件與皈依

薩迦·赤千法王（第 41 任薩迦·赤津）■ 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

2020 © 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

www.sakyatradition.org

電郵：info@sakyatradition.org

微信公眾號：TheSakyaTradition

微博：[sakyatradition](https://weibo.com/sakyatradition)

IG: [the_sakya_tradition](https://www.instagram.com/the_sakya_tradition)

Facebook: TheSakya

Youtube: 薩迦傳承 The Sakya Tradition

結緣書籍（非賣品），嚴禁用作商業用途

鳴謝

尊聖的薩迦·赤千法王（第 41 任薩迦法王），於 2019 年 6 月 5 日在紐約沃爾登大悲遍空寺賜予此開示。“薩迦傳承”於 2020 年準備、編輯和出版此文字稿的英文版。“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，同時“薩迦傳承”翻譯小組亦把此文翻譯成中文。我們感謝直接或間接參與此開示整理或編輯的每一位，這使許多人得以與此至為珍貴的開示結上緣份，並能獲得暫時與終極的利益。

以此功德，願尊聖的第 41 任薩迦法王健康長壽、長久住世、法輪常轉。

開啟佛法之門（上部）： 先決條件與皈依

薩迦・赤千法王（第41任薩迦・赤津） 著

“薩迦傳承”翻譯小組漢譯

目 錄

開啟佛法之門的幾個先決條件	1
信心	4
皈依	7
總結	20

開啟佛法之門的幾個先決條件

為了使我們真正地從接受或聽聞法教中受益，有幾個先決條件。在接受教導時，我們必須懷有正確的動機，採取正確的行為或態度，以及具備信心；此外，佛法之道的第一步是向三寶——佛、法以及僧尋求皈依^[1]。

動機與行為

首先，接受法教時，我們必須具有正確的動機。如果我們有錯誤的動機——例如貪欲、憤怒或者無知^[2]——那將是弊大於利；如果我們既無正確的動機，亦無錯誤的動機，而僅僅是一個旁觀者，那也是無濟於事的；然而，憑借持有一個好動機，我們將會從接受法教中受益匪淺。

良好的動機有不同層次。要接受大乘教導，我們必須有那個最高的動機^[3]。正如虛空沒有界限，有情眾生也是無限的。作為佛教徒，我們相信轉世。我們已有過無數的前世。每一位有情眾生，都在我們諸多前世的某個時候，曾是我們的父母。但是，由於從一個生命到下一個生命的轉變，我們認不出彼此。我們將一些視為仇敵，一些視為朋友，還有一些視為陌路。然而，每個眾生都

曾是我們親愛的母親和父親——不止一次，而是許多次。他們曾保護我們免受諸多傷害，況且他們曾極大地、無數次地饒益過我們。因此，為了利益一切母親有情眾生，我們必須獲得圓滿證悟。獲得證悟是能夠徹底地幫助他們的唯一途徑。

因此，接受法教的唯一目的，不是為了自己的今生今世或未來的生生世世，而是為了將一切有情眾生從輪回（循環之“有”）的痛苦、磨難中解救出來，並帶領他們趨向幸福安樂之道。為此原因，你必須獲得圓滿證悟。當你有了此最高的、崇高的動機時，所有其他的目標——諸如長壽、富有以及世間成功，皆會自然實現。

另外，我們必須具有正確的行為。就像一位病人從醫生那裏接受建議般，我們應視老師如同一位醫生，佛法如同藥，自己如同一位病患，我們的煩惱如同沉痾重疾，那些幫助我們的人如同醫療助理，而接受教法如同接受一位醫生的治療。我們必須採取這種態度。

此外，我們應避免所謂的“容器之三種過失”（另譯：器之三過）。第一，假如一個容器有漏洞，那麼不管你倒什麼進去，都會從裏面漏出來，而不會存留在裏面；同理，若你無法記住教法，即使在聽教法，那麼那些教法也將無法保存在心裏。第二，如果一個容器被倒過來，那麼沒什麼東西可以放進去了。同樣地，如果你聽課時沒有注意，那什麼也不會進入你的心裏。第三，如果容器骯髒，那不管將什麼好東西倒入，它都只會變質；同樣的，假如你在聽聞教法時，具有錯誤的動機，將不會有益處。

我們應如同所述的一樣，以正確的動機和行為來接受教法，而且我們應避免這些過失。

注釋：

[1] 在梵文裏，“皈依”的意思包含了“到一個地方尋找庇護”，故編者在處理此篇的原文（英文）版本時，採用了“go for refuge”，編者亦在中文版本做了相同的處理。

[2] “desire”的佛學術語是“貪”，“anger”的佛學術語是“嗔”，“ignorance”的佛學術語是“癡”。但是本文內容為利益廣大讀者，包括非學佛者，故編者分別採用“貪執”、“憤怒”以及“無知”。

[3] “the highest motivation”，最高的動機，這裏是指菩提心，即：為利眾生願成佛。

信心

信心是基礎也是根本，至關重要、必不可少。沒有信心，善法不會在我們身上增長。燒壞的種子將不會發芽；同樣的，那些缺乏信心者，將不會有一個善行的基礎。他們將無法尋求解脫並生起崇高者們的品質——諸佛菩薩的品質。他們將妨礙他們自己接受咕嚕^[4]和三寶的加持。

為了踐行佛法，信心是極其重要的。信心如一位母親，它幫助我們生起一切崇高品質，並且消除疑惑。信心就是一切。

有三種信心：確信或勝解信（另譯：不退轉信），欲求信或熱望信（另譯：欲樂信），以及清晰信或清明信（另譯：清淨信）。當通過邏輯分析，我們相信“業的法則”、“相互依存”（另譯：緣起依他）、“四個真相”（另譯：四聖諦）以及“三寶”時，勝解信^[5]會生起；當看到三寶巨大的、奇妙不凡的品質時，欲求信會生起，我們發願獲得那些同樣的品質；當看到他們的品質，我們的心為之一振、精神煥發；而且，困惑和疑慮也被消除了——清明信^[6]生起了。

由於信心是生起一切崇高品質的基礎或根，這三種信心必須

穩固——不會因貪欲、憤怒、恐懼或無知而退失。

關於貪欲：假如我們知道沉溺於欲望將經歷的嚴重結果，那麼我們對佛法的信心將無論如何都永不會減弱——即使通過捨棄佛法可獲取一個王國、財富或權力。

憤怒會導致我們偏離佛法之道。憤怒會使我們造惡行。因此，我們必須明白沉溺於憤怒會帶來巨大損害。沒有比憤怒更大的損害。數千劫的功德——通過踐行慷慨（另譯：佈施）和向三寶獻供養——可以被一瞬間的憤怒摧毀。沒有比憤怒更嚴重的惡行了。雖然忍耐（另譯：忍辱）是六波羅蜜多裏最難踐行的，但重要的是，通過各種方法和手段，來踐行忍耐以對治憤怒。捨棄佛法而傷害敵人，將會只給自己帶來傷害。對此有了清晰的瞭解後，我們的行為將與佛法一致，而且也絕不會捨棄佛法——無論情況如何，或我們感到多憤怒。

關於恐懼：如果另一個人威脅要殺死我們，除非我們放棄佛法（方可存活），我們必須考慮到，比起未來生生世世將經歷的巨大痛苦，失去今生生命只是一個小小的痛苦。因此，無論出現什麼困難，都必須培養對三寶堅定不移的信念。即使這世界上的每一個人皆是你的敵人，他們也無法使你下墮惡道。但是，各種煩惱是我們最大的敵人；它們能使我們墮落到最底層的地獄道。

我們也必須解決無知。當無知生起時，如果我們沒認出它，就有對佛法失去信心的危險。為了明辨是非，我們應該學習諸多佛法經典以及偉大導師們的崇高傳記。

因此，不論我們面對什麼煩惱或反對，我們都應生起強大的信心——此信心堅定不移。

總之，要生起信心，我們應該向咕嚕們和三寶祈禱，閱讀偉大導師們的崇高傳記，學習可信的經典，與善友交往並回避惡友。這將使得我們的信心成熟。

我們應該在有助益的地方長養信心。這個地方需要滿足幾條標準：它應是一個可以輕鬆地謀生或容易找到食物和庇護的地方；它應避免了有害之人，諸如強盜和小偷們；土地和水應沒有疾疫；它應是避免了損害或會加劇我們煩惱的惡友；還有它應是一個在白天無人類活動且晚上寂靜的地方。我們應努力尋找這種地方去踐行。在那裏，我們不應躺下。我們應設置有諸佛菩薩的塑像或畫像的佛堂，並向他們獻供。踐行期間，保持恰當的禪修姿勢——如毗盧遮那的七支坐法——或至少嘗試盤腿坐著或坐在舒適的座位上。

注釋：

[4] “guru”（梵）音譯為“咕嚕”，即“老師”的意思。在佛學術語中，一般譯為“上師”。

[5] 本譯文採用“勝解信”，是指源於智慧和理性而得到的確信信。

[6] 為了和法王在此句所作的解釋相應，編者採用“清明信”，源於清晰明瞭的信心。

皈依

在道上的第一步是要向三寶尋求皈依。皈依是一切佛法之根本，是整個道的前行，是一切誓言的基礎，而且是佛教徒和非佛教徒的區別所在。皈依有五方面，如下所述。

皈依的原因

第一方面闡述皈依的三個原因或者動機：恐懼、信心以及慈悲。第一個因是恐懼。你看到輪回的巨大痛苦而害怕，為了使自己免於此苦，他尋求皈依。第二個原因是信心。如已所述，信心分為三種。第三個原因是慈悲心。那些有大乘傾向的人有此動機。他們在看到他人痛苦時，具有與生俱來的、無造作的慈悲，並對他們（痛苦者）有極大的同情。為了救度他們徹底地避免此苦，他向三寶尋求皈依。你必須記住這些原因；否則，你的皈依戒將不會很有效。

皈依的對象（另譯：對境）

必須正確、恰當地瞭解皈依的對象。關於這個主題，皈依可被歸類為世間的皈依或出世間的皈依。

世間的皈依有兩方面：皈依世俗的事物，以及以一個世俗的動機或世俗的心尋求皈依。皈依世間的對象，是當出於絕望或無知時，有人向樹木、太陽、月亮或世間神祇尋求心靈的庇護——它們皆缺乏從痛苦中解救我們的真正力量。以世俗的心而皈依，是指即使向三寶尋求了皈依，也只是為了今生而做。但是，今生如同一個水泡，也不值得貪戀。

出世間的皈依包括小乘皈依和大乘皈依。

佛陀

雖然小乘和大乘二者的追隨者皆向佛陀尋求皈依，但小乘皈依沒有描述佛陀具有三身。根據大乘皈依，佛陀有三身：法身（即：實相身）、報身（即：受用身）、化身（即：示現身）。

法身具有兩種清淨：自性清淨（另譯：本然清淨）以及後天遮蔽消除後得到的清淨（另譯：客塵清淨）。每個有情眾生的心皆具有自性清淨。有情眾生心的本性和佛陀無上智慧的本性之間沒有區別；但是，有情眾生和佛陀有巨大的區別，因為有情眾生缺少第二種清淨。對於有情眾生，自性清淨尚未顯現，因為它被煩惱障和所知障此二障所遮蔽。諸佛在無數劫中積聚了福德和智慧，淨除了所有蔽障，包括它們之根。故而，他們已獲至第二種清淨。

法身並非從我們之外而得；相反，從無始以來，它始終在我們之內，只是目前尚未顯現。當障礙都清淨了，就會證得法身。它也被稱為法界的智慧。

為了自利，我們證得了法身；然後，為了利他，我們證得了色身，意指報身和化身二形式身。

報身或受用身，是無量劫所累積的巨大功德而證得的。通過此累積，凡夫身成為具有三十二相^[7]、八十隨形好^[8]的佛身；凡夫的語言會轉變成六十支梵音語；庸常的心識會轉變成了悟相對真相（另譯：世俗諦）和究竟真相（另譯：勝義諦）二者的全知智慧。這些品質是在證得報身後新得的。

報身具有五種確定性：地方的確定性、時間的確定性、形象的確定性、教導的確定性，以及圍繞的確定性。關於地方的確定性：報身恒處於在最高的佛刹，稱為色究竟天。報身不會示現在任何別處。此外，報身不會以各種各樣的形象（另譯：身相）示現，卻只會以一位完美的、圓滿證悟了的、具有三十二相和八十隨形好的佛陀形象顯現。這種形象不會經歷生與死（另譯：不生不滅），它永久住於最高的佛刹。報身不會賜授各種各樣的教法，卻只賜予大乘教法。圍繞的是眾弟子，報身並無凡夫弟子，只有已達不退轉境界的諸菩薩。

化身是示現之身。與報身不同，化身為利益有情眾生化現為不同形象——無論需要在何地、以何形象來幫助他們——這些形象包括聲聞、緣覺、宇宙之王（另譯：輪王）、王后、士夫、旁生、橋、船等。無論何時，有值得的弟子，化身就會顯現，但是化身佛終究會圓寂。釋迦牟尼佛就是化身的最高例子。他生為太子，但之後捨棄了王宮生活。根據大乘教法，佛陀在示現於古印度和尼泊爾的久遠之前，就已經獲得證悟。換言之，在入胎之前，他已經是一位證悟圓滿的佛陀。他示現在這世界上是向我們展示

道路。他樹立了榜樣，並為我們展演了獲取證悟的全部過程，並且他通過趨入大般涅槃，示例了無常。化身顯現又消失，以各種形象化現且傳授各種教導，比如小乘或大乘的教法。化身有菩薩和凡夫眾生兩者為弟子。

法

作為皈依的對象，法有兩方面：教法和證法。兩方面都是大乘佛法。

教法包含了佛陀各種教導，它們被分類為三藏：律藏、經藏以及論藏。佛陀傳授教法的目的是要對治煩惱。為對治貪欲，他傳授了律藏，即主要涉及戒律；為對治憤怒，他做出了許多開示，被稱為經藏；為對治無知，論藏教法詳細闡述了更高的知識。這樣一來，有三套教法。

證法包含對戒行、禪修和智慧的三項較高踐行。通過來自滅諦和道諦的這些踐行，亦可瞭解證法。滅諦是認知和棄絕煩惱。道諦是引領我們通往滅諦的道路。

僧

僧是崇高的團體。在大乘，我們尋求皈依崇高或真正的僧伽，即是指已達到不退轉境界的諸菩薩，他們的證悟不可能會倒退（另譯：退轉）。但在常用詞語中，“僧”也是指比我們資深的凡夫僧成員，而我們把他們當成道上的同伴。

這說明了皈依的對象。

我們尋求皈依的方法

第三方面闡述我們尋求皈依的方法。

佛堂（或佛龕、供桌）前，我們開始向諸佛菩薩進行禮拜，並且作供養；然後，以禪修姿勢⁹坐於舒適的座墊上——觀想在我們的前方虛空中——一切諸佛、菩薩、聲聞、緣覺，化現為皈依的對象，觀想我們與此生的父母，以及六道（地獄、餓鬼、旁生、人、阿修羅、天人）的一切有情眾生——他們都以人的形象示現，以創造獲得珍寶人身的吉祥緣起。

然後，我們以身、語以及心尋求皈依：身體上，雙手合掌祈禱；口頭上，恭誦皈依偈；以及心裏，激發起強烈信心和虔敬心。我們發下誓言：

從無始至今，我未遵循心靈導師們的建言，由於不向三寶尋求皈依，我仍困於輪回，且受如此巨多之苦。從現在起，直至我證悟成覺，無論我發生什麼事——無論好或壞、成或敗——我都將完全依止咕嚕和三寶。

以此誓言，我們來皈依佛陀為我們的嚮導，他為我們開顯解脫道。要去某處，我們首先需要一位可以為我們指示正確道路的嚮導。

法就是實際的道路。佛說：“我已為你展示瞭解脫之道，但解脫有賴於你。”^[10] 這意即，我們無法像獲得禮物一樣從佛那裏獲得解脫；相反，我們依止佛陀並踐行他的教導。所以，救脫輪回的真正救怙主是（佛）法，因為要拯救我們自己就必須踐行（佛法）。打個比方，有人生病的時候，重要的是他要有一個好醫生，但是如果他不遵醫囑，那麼就不會被治癒；同樣，佛陀就像給我們治病的醫生，但是為了證悟，我們必須眾善奉行、諸惡莫作。

僧眾是我們在道上的同伴。若我們要去一個未知目的地，與其單獨前行，不如如有同伴助益。因此，我們來皈依僧作為我們的友伴。

以此方式，雙手合掌祈禱，我們念誦四句皈依偈，盡可能多遍。

我與等同虛空邊際的一切有情眾生，從此刻直至
達到證悟的本質：

我們來皈依榮耀、尊聖的諸咕嚕，

我們來皈依完美的世尊^[11] 諸佛，

我們來皈依聖法，

我們來皈依崇高的僧眾。

如此念誦後，我們就已向諸咕嚕和三寶做了皈依。

接下來，雙手合掌，我們祈請他們的加持，幫助我們遠離四種貪執。

第一，我們祈請：請加持我們轉心向法。“若貪執此生，則非佛法踐行者。”我們必須了知此生極其短暫且沒有實質。就像水泡，它不值得貪執。它脆弱如水泡，隨時會破裂。因此，我們應該對此生沒有貪執。

第二，我們祈請：請加持我們成功地踐行佛法。“若貪執於輪回，並且只希求更高的轉世，那麼你的踐行就不會成功。”不管投生在惡道或善道，你仍徘徊並困在輪回中。貪執於輪回的任何一面，都像渴望甜毒，有些毒藥味道香甜，可是如果攝入，它們便是致命的或有害的；同理，雖然三善道的有情眾生有時也能體驗快樂和幸福，但輪回不值得貪執，因為這些體驗沒有一個是永恆的。更準確地說，如果我們投生在善道，那種經歷將不會持久。最終，由於業力的成熟，我們將墮入三惡道，在那裏我們將會遭受巨苦。為了成功踐行佛法，我們一定要完完全全地從輪回出離，並且尋求解脫。

第三，我們祈請：請加持我們消除道上的所有的迷惑。“若只為自己而追求解脫，它是一種迷惑。”——此動機缺乏菩提心。它可以比喻為撫養敵人的孩子。儘管在短期內這樣做可能看起來令人愉悅，最終我們可能會受到傷害。

第四，我們祈請：請加持我們轉幻相為無上智慧。“若執著

生起，則不具正見。”如果我們執取現相^[12]為某些類型的實有存在，那就像錯誤地把海市蜃樓當作水來渴望，而它無法解我們的渴。

然後，我們祈求加持，以便我們不再生起惡念，即便是片刻；我們尋求加持，以便生起慈心、悲心和菩提心，並迅速獲得證悟。

念誦這些皈依偈之後，我們應知道諸佛菩薩以大悲之心注視著我們，而且我們將完全地恒處於他們的保護和祝福之下。

然後我們開始禪修究竟菩提心（另譯：勝義菩提心）。“一切唯心”，但我們的心卻沒法被找到，它並非實體，以我們的手觸摸不著，用我們的眼也無法感知到。但與此同時，心是強大而有力的，心是一切的作者。心在哪里？當我們試圖找心，我們卻什麼也找不到——儘管有著一顆始終清明、鮮明的心。

心的清明面向（另譯：明分）是僧。可是當你試圖找心，卻哪里也找不到它；沒有任何實物可被找到——這就是心的空性面向（另譯：空分），此即是法。清明和空性是不可分割的（另譯：明空不二），這就是佛。以此方式，安住於禪觀中，這被稱為“究竟的皈依”。

最後，回向功德。通過尋求皈依，我們獲取了巨大的功德，將功德回向於一切有情眾生的解脫。

皈依的利益

如前所述，我們涵括了皈依的五個方面。第四方面描述皈依的利益。皈依是獲得一切其他佛法戒律的因和基礎。沒有皈依，我們就不能獲得其他任何戒律。

皈依有巨大的利益。經典裏闡述：若因皈依所得到的功德有物質的形象，則整個宇宙都太過狹小而無法容納它。

有了此獨特、無與倫比的皈依，從今往後，我們將有極大熱忱，來皈依三寶，並且珍視它們。

要遵循的規則（另譯：學處）

第五方面描述要遵循的規則。即使在世間層面上，我們也要受我們所踏入或居住的國家法律約束。所以，獲授皈依戒後，我們便受到與皈依有關之規則的約束。

有一般的和特定的規則。

一般的規則有五條。首條一般的規則：即使以我們的生命為代價，也永不捨棄三寶。第二條一般的規則：即便我們面臨極為艱難的境況，我們都不應該尋求其他的皈依或遵循別的方法；相反，我們應尋求三寶的指導、加持和庇護。第三條一般的規則：供養。理想的情況下，如果有佛堂，就要每天向諸佛菩薩獻供養，這些供養包括水、花、香等。不然，至少要在殊勝日獻供，比如佛誕節、佛成覺日、佛轉法輪日等等，還有每個農曆月的新月日、滿月日，以及半月日等等。

第四條一般的規則：我們應由衷地勤勉踐行皈依。僅僅念誦皈依偈是不夠的。為了不被雨淋濕，我們可以在洞穴裏尋庇護。但是，只是念誦“洞穴”，我們不能被保護免於淋雨。假如我們走入洞穴裏，毫無疑問，我們就會被保護免於淋雨了；儘管念誦很多遍的皈依偈是有益的，關鍵點是從內心深處——無論生命中發生了什麼，無論好或壞、成或敗——都深深虔敬地承諾，將自己完全地託付於三寶的引導、庇護和加持。這樣你就會真正被庇護。念誦著皈依偈時，要從心裏深處尋求皈依。隨即鼓勵他人向三寶尋求皈依也是好的。

第五條一般的規則：無論去哪里，我們都要盡力記住那個方向的佛。比如，向東行走、面對或行駛時，憶念不空成就佛，南方是寶生佛，西方是阿彌陀佛，北方是不空成就佛以及中間是毗盧遮那佛。假如我們不能如此方式踐行，那無論我們前往哪里、無論我們做什麼，至少要憶念佛陀。

這些是五條一般的規則。

接著，特定的規則闡述了何為該做及何為不該做的。

來皈依佛後，我們不應皈依諸如梵天或帝釋天的世間神靈。我們可以對他們恭敬或供養他們，但一定不能皈依他們。皈依和恭敬之間有巨大的差別。無論如何，我們該做的，其實是對佛陀生起強大的虔敬心。即便是佛像的一塊碎片，也應該被恭敬對待。我們必須要如此恭敬對待佛陀的一切象徵。我們永不能踐踏它們，絕不能將它們擱在地上，也絕不能跨越它們。

來皈依法後，我們不應有意傷害任何有情眾生。根據我們的個人能力，我們應該聽聞、審思以及禪修佛法。哪怕是寫有佛法文字的一張紙，也要恭敬對待。我們絕不應坐壓、踩踏或跨越任何佛法文本。還有我們也不能把它放地面或座位之下。我們應恭敬對待法本，將它們置於高處，以及向它們獻供。還有，例如當我們從較高的書架或其他地方拿法本時，我們應該如此恭敬地做。

來皈依僧後，我們不應將不信三寶者視作法友。雖然我們可以以不信三寶者為普通朋友，但我們不應與他們分享我們的精神體驗和活動。然而，我們應與僧團成員有交往，並且哪怕是一件黃色或紅色僧袍也要恭敬。

關於吃，如是教導：我們應將食物分作四份，第一份應供養三寶，第二份供養護法，第三份自己吃，餘下的部分佈施追隨佛法的鬼神。至少，我們應嘗試在家中如此做。為了有效地踐行，我們應吃得足以維生，將剩餘的食物施於有需要者。

注釋：

[7] 佛陀的三十二相，即足安平相、千輻輪相、手指纖長相、手足柔軟相、手足縵網相、足根滿足相、足趺高好相、腓如鹿王相、手過膝相、馬陰藏相、身縱廣相、毛孔生青色相、身毛上靡相、身金色相、常光一丈相、七處平滿相、兩腋滿相、身如獅子相、身端直相、肩圓滿相、四十齒相、齒白齊密相、四牙白淨相、頰如獅子相、咽中津液得上味相、廣長舌相、梵音深遠相、眼色如紺青相、眼睫如牛王相、眉間白毫相、頂成肉髻相。

[8] 佛陀的八十種相好，又名八十種隨形好，即無見頂相、鼻高不現孔、眉如初月、耳輪垂埤、身堅實如那羅延、骨際如鉤鎖、身一時迴旋如象王、行時足去地四寸而現印文、爪如赤銅色薄而潤澤、膝骨堅而圓好、身清潔、身柔軟、身不曲、指圓而纖細、指文藏複、脈深不現、踝不現、身潤澤、身自持不透迤、身滿足、容儀備足、容儀滿足、住處安無能動者、威振一切、一切眾生見之而樂、面不長大、正容貌而色不撓、面具滿足、唇如頻婆果之色、言音深遠、膺深而圓好、毛右旋、手足滿足、手足如意、手文明直、手文長、手文不斷、一切嚙心之眾生見者和悅、面廣而殊好、面淨滿如月、隨眾生之意和悅與語、自毛孔出香氣、自口出無上香、儀容如獅子、進止如象王、行相如鵝王、頭如摩陀那果、一切之聲分具足、四牙白利、舌色赤、舌薄、毛紅色、毛軟淨、眼廣長、死門之相具、手足赤白如蓮花之色、膺不出、腹不現、細腹、身不傾動、身持重、其身大、身長、手足軟淨滑澤、四邊之光長一丈、光照身而行、等視眾生、不輕眾生、隨眾生之音聲不增不減、說法不著、隨眾生之語言而說法、發音應眾生、次第以因緣說法、一切眾生觀相不能盡、觀不厭足、發長好、發不亂、發旋好、發色如青珠、手足為有德之相。不同佛經裏有不同版本，但大同小異，編者本文選取的是比較普遍的一種，感興趣的讀者可自行查找。

注釋：

[9] 此處的“禪修姿勢”即“毗盧七支坐式”：一、雙足作金剛跏趺坐；二、手結平等定印，雙手置於臍下；三、腰背脊椎自然挺直；四、雙肩舒展，放鬆兩肘；五、下巴微微內收；六、唇不沾齒，呼吸延緩，舌輕抵上顎；七、雙目俯視鼻端前方，眼光微收。

[10] 《法句經》：我為汝說解脫道，當知解脫靠自己。

[11] “Bhagavan”，梵語博伽梵，意為世尊、至尊、天中天，意思是整個世間最尊最上者。

[12] 一般情況下，“phenomenon”翻譯為“現象”，但“現象”一般被定義為“心所觀察、研究的對象”，這表達的是二元對立下的概念，而佛法裏，它往往是指“本質的一種顯現”，有著一元化的涵義，故參考歷代大譯師在漢譯佛經的用詞，在此譯作“現相”（以與“實相”相對）。

總結

不管我們做什麼，都要始終以三寶為依怙；否則，將不會有成就。

我們仍然在輪回中，是因為我們對三寶缺乏確信，且沒有遵循佛陀的教導。這就是為何我們經歷磨難和痛苦。

既然皈依極為重要，我們應該竭力地去學習和踐行皈依，直到好的徵兆出現。念誦皈依的計數是重要的，但是，必不可少的是我們要踐行至體驗到好的徵兆，比如一顆與佛法融為一體、更快樂、更自在放鬆的心，以及周圍環境變得更有利。



■ 薩迦·赤千法王被尊為藏傳佛教薩迦傳承的第四十一任法主。法王生於 1945 年，來自尊貴的昆氏家族。這一家族的祖先可追溯到西藏歷史的早期。該家族在十一世紀時創立了薩迦派。年輕時，法王從眾多卓越的大師和學者處接受了高強度的佛法訓練，包括了佛教哲學、禪定修習和修法儀軌等。

普遍地，法王被認為是文殊師利菩薩的化身，他是許多新生代佛法上師和行者的精神導師，並在東西方國家皆傳授了薩迦派的核心教授——道果法。法王示現出了甚深的智慧與慈悲，他不辭辛勞地工作著，建立了（大量的）寺院、尼眾院和教育機構，並將佛陀教法帶給了世界各地的無數信眾。



**“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**

www.sakyatradition.org

2020©All Rights Reserved

版權歸“薩迦傳承”擁有