



开启佛法之门（上部）： 先决条件与皈依

萨迦·赤千法王（第41任萨迦·赤津）■ 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

2020 © 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：TheSakyaTradition

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

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

Facebook: TheSakya

Youtube: 萨迦传承 The Sakya Tradition

结缘书籍（非卖品），严禁用作商业用途

鸣 谢

尊圣的萨迦·赤千法王（第 41 任萨迦法王），于 2019 年 6 月 5 日在纽约沃尔登大悲遍空寺赐予此开示。“萨迦传承”于 2020 年准备、编辑和出版此文字稿的英文版。“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，同时“萨迦传承”翻译小组亦把此文翻译成中文。我们感谢直接或间接参与此开示整理或编辑的每一位，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 任萨迦法王健康长寿、长久住世、法轮常转。

开启佛法之门（上部）： 先决条件与皈依

萨迦·赤千法王（第41任萨迦·赤津） 著

“萨迦传承”翻译小组汉译

目录

开启佛法之门的几个先决条件	1
信心	4
皈依	7
总结	20

开启佛法之门的几个先决条件

为了使我们真正地从接受或听闻法教中受益，有几个先决条件。在接受教导时，我们必须怀有正确的动机，采取正确的行为或态度，以及具备信心；此外，佛法之道的第一步是向三宝——佛、法以及僧寻求皈依^[1]。

动机与行为

首先，接受法教时，我们必须具有正确的动机。如果我们错误的动机——例如贪欲、愤怒或者无知^[2]——那将是弊大于利；如果我们既无正确的动机，亦无错误的动机，而仅仅是一个旁观者，那也是无济于事的；然而，凭借持有一个好动机，我们将会从接受法教中受益匪浅。

良好的动机有不同层次。要接受大乘教导，我们必须有那个最高的动机^[3]。正如虚空没有界限，有情众生也是无限的。作为佛教徒，我们相信转世。我们已有过无数的前世。每一位有情众生，都在我们诸多前世的某个时候，曾是我们的父母。但是，由于从一个生命到下一个生命的转变，我们认不出彼此。我们将一些视为仇敌，一些视为朋友，还有一些视为陌路。然而，每个众生都

曾是我们亲爱的母亲和父亲——不止一次，而是许多次。他们曾保护我们免受诸多伤害，况且他们曾极大地、无数次地饶益过我们。因此，为了利益一切母亲有情众生，我们必须获得圆满证悟。获得证悟是能够彻底地帮助他们的唯一途径。

因此，接受法教的唯一目的，不是为了自己的今生今世或未来的生生世世，而是为了将一切有情众生从轮回（循环之“有”）的痛苦、磨难中解救出来，并带领他们趋向幸福安乐之道。为此原因，你必须获得圆满证悟。当你有了此最高的、崇高的动机时，所有其他的目标——诸如长寿、富有以及世间成功，皆会自然实现。

另外，我们必须具有正确的行为。就像一位病人从医生那里接受建议般，我们应视老师如同一位医生，佛法如同药，自己如同一位病患，我们的烦恼如同沉痾重疾，那些帮助我们的人如同医疗助理，而接受教法如同接受一位医生的治疗。我们必须采取这种态度。

此外，我们应避免所谓的“容器之三种过失”（另译：器之三过）。第一，假如一个容器有漏洞，那么不管你倒什么进去，都会从里面漏出来，而不会存留在里面；同理，若你无法记住教法，即使在听教法，那么那些教法也将无法保存在心里。第二，如果一个容器被倒过来，那么没什么东西可以放进去了。同样地，如果你听课时没有注意，那什么也不会进入你的心里。第三，如果容器肮脏，那不管将什么好东西倒入，它都只会变质；同样的，假如你在听闻教法时，具有错误的动机，将不会有益处。

我们应如同所述的一样，以正确的动机和行为来接受教法，而且我们应避免这些过失。

注释：

[1] 在梵文里，“皈依”的意思包含了“到一个地方寻找庇护”，故编者在处理此篇的原文（英文）版本时，采用了“go for refuge”，编者亦在中文版本做了相同的处理。

[2] “desire”的佛学术语是“贪”，“anger”的佛学术语是“嗔”，“ignorance”的佛学术语是“痴”。但是本文内容为利益广大读者，包括非学佛者，故编者分别采用“贪执”、“愤怒”以及“无知”。

[3] “the highest motivation”，最高的动机，这里是指菩提心，即：为利众生愿成佛。

信心

信心是基础也是根本，至关重要、必不可少。没有信心，善法不会在我们身上增长。烧坏的种子将不会发芽；同样的，那些缺乏信心者，将不会有一个善行的基础。他们将无法寻求解脱并生起崇高者们的品质——诸佛菩萨的品质。他们将妨碍他们自己接受咕嚕^[4]和三宝的加持。

为了践行佛法，信心是极其重要的。信心如一位母亲，它帮助我们生起一切崇高品质，并且消除疑惑。信心就是一切。

有三种信心：确信或胜解信（另译：不退转信），欲求信或热望信（另译：欲乐信），以及清晰信或清明信（另译：清净信）。当通过逻辑分析，我们相信“业的法则”、“相互依存”（另译：缘起依他）、“四个真相”（另译：四圣谛）以及“三宝”时，胜解信^[5]会生起；当看到三宝巨大的、奇妙不凡的品质时，欲求信会生起，我们发愿获得那些同样的品质；当看到他们的品质，我们的心为之一振、精神焕发；而且，困惑和疑虑也被消除了——清明信^[6]生起了。

由于信心是生起一切崇高品质的基础或根，这三种信心必须

稳固——不会因贪欲、愤怒、恐惧或无知而退失。

关于贪欲：假如我们知道沉溺于欲望将经历的严重结果，那么我们对佛法的信心将无论如何都永不会减弱——即使通过舍弃佛法可获取一个王国、财富或权力。

愤怒会导致我们偏离佛法之道。愤怒会使我们造恶行。因此，我们必须明白沉溺于愤怒会带来巨大损害。没有比愤怒更大的损害。数千劫的功德——通过践行慷慨（另译：布施）和向三宝献供养——可以被一瞬间的愤怒摧毁。没有比愤怒更严重的恶行了。虽然忍耐（另译：忍辱）是六波罗蜜多里最难践行的，但重要的是，通过各种方法和手段，来践行忍耐以对治愤怒。舍弃佛法而伤害敌人，将会只给自己带来伤害。对此有了清晰的了解后，我们的行为将与佛法一致，而且也绝不会舍弃佛法——无论情况如何，或我们感到多愤怒。

关于恐惧：如果另一个人威胁要杀死我们，除非我们放弃佛法（方可存活），我们必须考虑到，比起未来生生世世将经历的巨大痛苦，失去今生生命只是一个小小的痛苦。因此，无论出现什么困难，都必须培养对三宝坚定不移的信念。即使这世界上的每一个人皆是你的敌人，他们也无法使你下堕恶道。但是，各种烦恼是我们最大的敌人；它们能使我们堕落到最底层的地狱道。

我们也必须解决无知。当无知生起时，如果我们没认出它，就有对佛法失去信心的危险。为了明辨是非，我们应该学习诸多佛法经典以及伟大导师们的崇高传记。

因此，不论我们面对什么烦恼或反对，我们都应生起强大的信心——此信心坚定不移。

总之，要生起信心，我们应该向咕噜们和三宝祈祷，阅读伟大导师们的崇高传记，学习可信的经典，与善友交往并回避恶友。这将使得我们的信心成熟。

我们应该在有助益的地方长养信心。这个地方需要满足几条标准：它应是一个可以轻松地谋生或容易找到食物和庇护的地方；它应避免了有害之人，诸如强盗和小偷们；土地和水应没有疾疫；它应是避免了损害或会加剧我们烦恼的恶友；还有它应是一个在白天无人活动且晚上寂静的地方。我们应努力寻找这种地方去践行。在那里，我们不应躺下。我们应设置有诸佛菩萨的塑像或画像的佛堂，并向他们献供。践行期间，保持恰当的禅修姿势——如毗卢遮那的七支坐法——或至少尝试盘腿坐着或坐在舒适的座位上。

注释：

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

[5] 本译文采用“胜解信”，是指源于智慧和理性而得到的确信信。

[6] 为了和法王在此句所作的解释相应，编者采用“清明信”，源于清晰明了的信心。

皈依

在道上的第一步是要向三宝寻求皈依。皈依是一切佛法之根本，是整个道的前行，是一切誓言的基础，而且是佛教徒和非佛教徒的区别所在。皈依有五方面，如下所述。

皈依的原因

第一方面阐述皈依的三个原因或者动机：恐惧、信心以及慈悲。第一个因是恐惧。你看到轮回的巨大痛苦而害怕，为了使自己免于此苦，他寻求皈依。第二个原因是信心。如已所述，信心分为三种。第三个原因是慈悲心。那些有大乘倾向的人有此动机。他们在看到他人痛苦时，具有与生俱来的、无造作的慈悲，并对他们（痛苦者）有极大的同情。为了救度他们彻底地避免此苦，他向三宝寻求皈依。你必须记住这些原因；否则，你的皈依戒将不会很有效。

皈依的对象（另译：对境）

必须正确、恰当地了解皈依的对象。关于这个主题，皈依可被归类为世间的皈依或出世间的皈依。

世间的皈依有两方面：皈依世俗的事物，以及以一个世俗的动机或世俗的心寻求皈依。皈依世间的对象，是当出于绝望或无知时，有人向树木、太阳、月亮或世间神祇寻求心灵的庇护——它们皆缺乏从痛苦中解救我们的真正力量。以世俗的心而皈依，是指即使向三宝寻求了皈依，也只是为了今生而做。但是，今生如同一个水泡，也不值得贪恋。

出世间的皈依包括小乘皈依和大乘皈依。

佛陀

虽然小乘和大乘二者的追随者皆向佛陀寻求皈依，但小乘皈依没有描述佛陀具有三身。根据大乘皈依，佛陀有三身：法身（即：实相身）、报身（即：受用身）、化身（即：示现身）。

法身具有两种清净：自性清净（另译：本然清净）以及后天遮蔽消除后得到的清净（另译：客尘清净）。每个有情众生的心皆具有自性清净。有情众生心的本性和佛陀无上智慧的本性之间没有区别；但是，有情众生和佛陀有巨大的区别，因为有情众生缺少第二种清净。对于有情众生，自性清净尚未显现，因为它被烦恼障和所知障此二障所遮蔽。诸佛在无数劫中积聚了福德和智慧，净除了所有蔽障，包括它们之根。故而，他们已获至第二种清净。

法身并非从我们之外而得；相反，从无始以来，它始终在我们之内，只是目前尚未显现。当障碍都清净了，就会证得法身。它也被称为法界的智慧。

为了自利，我们证得了法身；然后，为了利他，我们证得了色身，意指报身和化身二形式身。

报身或受用身，是无量劫所累积的巨大功德而证得的。通过此累积，凡夫身成为具有三十二相^[7]、八十随形好^[8]的佛身；凡夫的语言会转变成六十支梵音语；庸常的心识会转变成了悟相对真相（另译：世俗谛）和究竟真相（另译：胜义谛）二者的全知智慧。这些品质是在证得报身后新得的。

报身具有五种确定性：地方的确定性、时间的确定性、形象的确性、教导的确定性，以及围绕的确定性。关于地方的确定性：报身恒处于在最高的佛刹，称为色究竟天。报身不会示现在任何别处。此外，报身不会以各种各样的形象（另译：身相）示现，却只会以一位完美的、圆满证悟了的、具有三十二相和八十随形好的佛陀形象显现。这种形象不会经历生与死（另译：不生不灭），它永久住于最高的佛刹。报身不会赐授各种各样的教法，却只赐予大乘教法。围绕的是众弟子，报身并无凡夫弟子，只有已达不退转境界的诸菩萨。

化身是示现之身。与报身不同，化身为利益有情众生化现为不同形象——无论需要在何地、以何形象来帮助他们——这些形象包括声闻、缘觉、宇宙之王（另译：轮王）、王后、士夫、旁生、桥、船等。无论何时，有值得的弟子，化身就会显现，但是化身佛终究会圆寂。释迦牟尼佛就是化身的最高例子。他生为太子，但之后舍弃了王宫生活。根据大乘教法，佛陀在示现于古印度和尼泊尔的久远之前，就已经获得证悟。换言之，在入胎之前，他已经是一位证悟圆满的佛陀。他示现在这世界上是向我们展示

道路。他树立了榜样，并为我们展演了获取证悟的全部过程，并且他通过趋入大般涅槃，示例了无常。化身显现又消失，以各种形象化现且传授各种教导，比如小乘或大乘的教法。化身有菩萨和凡夫众生两者为弟子。

法

作为皈依的对象，法有两方面：教法和证法。两方面都是大乘佛法。

教法包含了佛陀各种教导，它们被分类为三藏：律藏、经藏以及论藏。佛陀传授教法的目的是要对治烦恼。为对治贪欲，他传授了律藏，即主要涉及戒律；为对治愤怒，他做出了许多开示，被称为经藏；为对治无知，论藏教法详细阐述了更高的知识。这样一来，有三套教法。

证法包含对戒行、禅修和智慧的三项较高践行。通过来自灭谛和道谛的这些践行，亦可了解证法。灭谛是认知和弃绝烦恼。道谛是引领我们通往灭谛的道路。

僧

僧是崇高的团体。在大乘，我们寻求皈依崇高或真正的僧伽，即是指已达到不退转境界的诸菩萨，他们的证悟不可能倒退（另译：退转）。但在常用词语中，“僧”也是指比我们资深的凡夫僧成员，而我们把他们当成道上的同伴。

这说明了皈依的对象。

我们寻求皈依的方法

第三方面阐述我们寻求皈依的方法。

佛堂（或佛龕、供桌）前，我们开始向诸佛菩萨进行礼拜，并且作供养；然后，以禅修姿势^⑨坐于舒适的座垫上——观想在我们的前方虚空中——一切诸佛、菩萨、声闻、缘觉，化现为皈依的对象，观想我们与此生的父母，以及六道（地狱、饿鬼、旁生、人、阿修罗、天人）的一切有情众生——他们都以人的形象示现，以创造获得珍宝人身的吉祥缘起。

然后，我们以身、语以及心寻求皈依：身体上，双手合掌祈祷；口头上，恭诵皈依偈；以及心里，激发起强烈信心和虔敬心。我们发下誓言：

从无始至今，我未遵循心灵导师们的建言，由于不向三宝寻求皈依，我仍困于轮回，且受如此巨多之苦。从现在起，直至我证悟成觉，无论我发生什么事——无论好或坏、成或败——我都将完全依止咕噜和三宝。

以此誓言，我们来皈依佛陀为我们的向导，他为我们开显解脱道。要去某处，我们首先需要一位可以为我们指示正确道路的向导。

法就是实际的道路。佛说：“我已为你展示了解脱之道，但解脱有赖于你。”^[10] 这意即，我们无法像获得礼物一样从佛那里获得解脱；相反，我们依止佛陀并践行他的教导。所以，救脱轮回的真正救怙主是（佛）法，因为要拯救我们自己就必须践行（佛法）。打个比方，有人生病的时候，重要的是他要有一个好医生，但是如果他不遵医嘱，那么就不会被治愈；同样，佛陀就像给我们治病的医生，但是为了证悟，我们必须众善奉行、诸恶莫作。

僧众是我们在道上的同伴。若我们要去一个未知目的地，与其单独前行，不如由同伴助益。因此，我们来皈依僧作为我们的友伴。

以此方式，双手合掌祈祷，我们念诵四句皈依偈，尽可能多遍。

我与等同虚空边际的一切有情众生，从此刻直至
达到证悟的本质：

我们来皈依荣耀、尊圣的诸咕嚕，

我们来皈依完美的世尊^[11] 诸佛，

我们来皈依圣法，

我们来皈依崇高的僧众。

如此念诵后，我们就已向诸咕噜和三宝做了皈依。

接下来，双手合掌，我们祈请他们的加持，帮助我们远离四种贪执。

第一，我们祈请：请加持我们转心向法。“若贪执此生，则非佛法践行者。”我们必须了知此生极其短暂且没有实质。就像水泡，它不值得贪执。它脆弱如水泡，随时会破裂。因此，我们应该对此生没有贪执。

第二，我们祈请：请加持我们成功地践行佛法。“若贪执于轮回，并且只希求更高的转世，那么你的践行就不会成功。”不管投生在恶道或善道，你仍徘徊并困在轮回中。贪执于轮回的任何一面，都像渴望甜毒，有些毒药味道香甜，可是如果摄入，它们便是致命的或有害的；同理，虽然三善道的有情众生有时也能体验快乐和幸福，但轮回不值得贪执，因为这些体验没有一个是永恒的。更准确地说，如果我们投生在善道，那种经历将不会持久。最终，由于业力的成熟，我们将堕入三恶道，在那里我们将会遭受巨苦。为了成功践行佛法，我们一定要完完全全地从轮回出离，并且寻求解脱。

第三，我们祈请：请加持我们清除道上的所有的迷惑。“若只为自己而追求解脱，它是一种迷惑。”——此动机缺乏菩提心。它可以比喻为抚养敌人的孩子。尽管在短期内这样做可能看起来令人愉悦，最终我们可能会受到伤害。

第四，我们祈请：请加持我们转幻相为无上智慧。“若执著

生起，则不具正见。”如果我们执取现相^[12]为某些类型的实有存在，那就像错误地把海市蜃楼当作水来渴望，而它无法解我们的渴。

然后，我们祈求加持，以便我们不再生起恶念，即便是片刻；我们寻求加持，以便生起慈心、悲心和菩提心，并迅速获得证悟。

念诵这些皈依偈之后，我们应知道诸佛菩萨以大悲之心注视着我们，而且我们将完全地恒处于他们的保护和祝福之下。

然后我们开始禅修究竟菩提心（另译：胜义菩提心）。“一切唯心”，但我们的心却没法被找到，它并非实体，以我们的手触摸不着，用我们的眼也无法感知到。但与此同时，心是强大而有力的，心是一切的作者。心在哪里？当我们试图找心，我们却什么也找不到——尽管有着一颗始终清明、鲜明的心。

心的清明面向（另译：明分）是僧。可是当你试图找心，却哪里也找不到它；没有任何实物可被找到——这就是心的空性面向（另译：空分），此即是法。清明和空性是不可分割的（另译：明空不二），这就是佛。以此方式，安住于禅观中，这被称为“究竟的皈依”。

最后，回向功德。通过寻求皈依，我们获取了巨大的功德，将功德回向于一切有情众生的解脱。

皈依的利益

如前所述，我们涵括了皈依的五个方面。第四方面描述皈依的利益。皈依是获得一切其他佛法戒律的因和基础。没有皈依，我们就不能获得其他任何戒律。

皈依有巨大的利益。经典里阐述：若因皈依所得到的功德有物质的形象，则整个宇宙都太过狭小而无法容纳它。

有了此独特、无与伦比的皈依，从今往后，我们将有极大热忱，来皈依三宝，并且珍视它们。

要遵循的规则（另译：学处）

第五方面描述要遵循的规则。即使在世间层面上，我们也要受我们所踏入或居住的国家法律约束。所以，获授皈依戒后，我们便受到与皈依有关之规则的约束。

有一般的和特定的规则。

一般的规则有五条。首条一般的规则：即使以我们的生命为代价，也永不舍弃三宝。第二条一般的规则：即便我们面临极为艰难的境况，我们都不应该寻求其他的皈依或遵循别的方法；相反，我们应寻求三宝的指导、加持和庇护。第三条一般的规则：供养。理想的情况下，如果有佛堂，就要每天向诸佛菩萨献供养，这些供养包括水、花、香等。不然，至少要在殊胜日献供，比如佛诞节、佛成觉日、佛转法轮日等等，还有每个农历月的新月日、满月日，以及半月日等等。

第四条一般的规则：我们应由衷地勤勉践行皈依。仅仅念诵皈依偈是不够的。为了不被雨淋湿，我们可以在洞穴里寻庇护。但是，只是念诵“洞穴”，我们不能被保护免于淋雨。假如我们走入洞穴里，毫无疑问，我们就会被保护免于淋雨了；尽管念诵很多遍的皈依偈是有益的，关键点是从内心深处——无论生命中发生了什么，无论好或坏、成或败——都深深虔敬地承诺，将自己完全地托付于三宝的引导、庇护和加持。这样你就会真正被庇护。念诵着皈依偈时，要从心里深处寻求皈依。随即鼓励他人向三宝寻求皈依也是好的。

第五条一般的规则：无论去哪里，我们都要尽力记住那个方向的佛。比如，向东行走、面对或行驶时，忆念不空成就佛，南方是宝生佛，西方是阿弥陀佛，北方是不空成就佛以及中间是毗卢遮那佛。假如我们不能如此方式践行，那无论我们前往哪里、无论我们做什么，至少要忆念佛陀。

这些是五条一般的规则。

接着，特定的规则阐述了何为该做及何为不该做的。

来皈依佛后，我们不应皈依诸如梵天或帝释天的世间神灵。我们可以对他们恭敬或供养他们，但一定不能皈依他们。皈依和恭敬之间有巨大的差别。无论如何，我们该做的，其实是对佛陀生起强大的虔敬心。即便是佛像的一块碎片，也应该被恭敬对待。我们必须如此恭敬对待佛陀的一切象征。我们永不能踩踏它们，绝不能将它们搁在地上，也绝不能跨越它们。

来皈依法后，我们不应有意伤害任何有情众生。根据我们的个人能力，我们应该听闻、审思以及禅修佛法。哪怕是写有佛法文字的一张纸，也要恭敬对待。我们绝不坐压、踩踏或跨越任何佛法文本。还有我们也不能把它放地面或座位之下。我们应恭敬对待法本，将它们置于高处，以及向它们献供。还有，例如当我们从较高的书架或其他地方拿法本时，我们应该如此恭敬地做。

来皈依僧后，我们不应将不信三宝者视作法友。虽然我们可以以不信三宝者为普通朋友，但我们不应与他们分享我们的精神体验和活动。然而，我们应与僧团成员有交往，并且哪怕是一件黄色或红色僧袍也要恭敬。

关于吃，如是被教导：我们应将食物分作四份，第一份应供养三宝，第二份供养护法，第三份自己吃，余下的部分布施追随佛法的鬼神。至少，我们应尝试在家中如此做。为了有效地践行，我们应吃得足以维生，将剩余的食物施于有需要者。

注释:

[7] 佛陀的三十二相，即足安平相、千辐轮相、手指纤长相、手足柔软相、手足缦网相、足根满足相、足趺高好相、腓如鹿王相、手过膝相、马阴藏相、身纵广相、毛孔生青色相、身毛上靡相、身金色相、常光一丈相、七处平满相、两腋满相、身如狮子相、身端直相、肩圆满相、四十齿相、齿白齐密相、四牙白净相、颊如狮子相、咽中津液得上味相、广长舌相、梵音深远相、眼色如绀青相、眼睫如牛王相、眉间白毫相、顶成肉髻相。

[8] 佛陀的八十种相好，又名八十种随形好，即无见顶相、鼻高不现孔、眉如初月、耳轮垂垂、身坚实如那罗延、骨际如钩锁、身一时回旋如象王、行时足去地四寸而现印文、爪如赤铜色薄而润泽、膝骨坚而圆好、身清洁、身柔软、身不曲、指圆而纤细、指文藏复、脉深不现、踝不现、身润泽、身自持不逶迤、身满足、容仪备足、容仪满足、住处安无能动者、威振一切、一切众生见之而乐、面不长大、正容貌而色不挠、面具满足、唇如频婆果之色、言音深远、脐深而圆好、毛右旋、手足满足、手足如意、手文明直、手文长、手文不断、一切恶心之众生见者和悦、面广而殊好、面净满如月、随众生之意和悦与语、自毛孔出香气、自口出无上空、仪容如狮子、进止如象王、行相如鹅王、头如摩陀那果、一切之声分具足、四牙白利、舌色赤、舌薄、毛红色、毛软净、眼广长、死门之相具、手足赤白如莲花之色、脐不出、腹不现、细腹、身不倾动、身持重、其身大、身长、手足软净滑泽、四边之光长一丈、光照身而行、等视众生、不轻众生、随众生之音声不增不减、说法不着、随众生之语言而说法、发音应众生、次第以因缘说法、一切众生观相不能尽、观不厌足、发长好、发不乱、发旋好、发色如青珠、手足为有德之相。不同佛经里有不同版本，但大同小异，编者本文选取的是比较普遍的一种，感兴趣的读者可自行查找。

注释:

[9] 此处的“禅修姿势”即“毗卢七支坐式”：一、双足作金刚跏趺坐；二、手结平等定印，双手置于脐下；三、腰背脊椎自然挺直；四、双肩舒展，放松两肘；五、下巴微微内收；六、唇不沾齿，呼吸延缓，舌轻抵上颚；七、双目俯视鼻尖前方，眼光微收。

[10] 《法句经》：我为汝说解脱道，当知解脱靠自己。

[11] “Bhagavan”，梵语博伽梵，意为世尊、至尊、天中天，意思是整个世间最尊最上者。

[12] 一般情况下，“phenomenon”翻译为“现象”，但“现象”一般被定义为“心所观察、研究的对象”，这表达的是二元对立下的概念，而佛法里，它往往是指“本质的一种显现”，有着一元化的涵义，故参考历代大译师在汉译佛经的用词，在此译作“现相”（以与“实相”相对）。

总结

不管我们做什么，都要始终以三宝为依怙；否则，将不会有成就。

我们仍然在轮回中，是因为我们对三宝缺乏确信，且没有遵循佛陀的教导。这就是为何我们经历磨难和痛苦。

既然皈依极为重要，我们应该竭力地去学习和践行皈依，直到好的征兆出现。念诵皈依的计数是重要的，但是，必不可少的是我们要践行至体验到好的征兆，比如一颗与佛法融为一体、更快乐、更自在放松的心，以及周围环境变得更有利。



■ 萨迦·赤千法王被尊为藏传佛教萨迦传承的第四十一任法主。法王生于1945年，来自尊贵的昆氏家族。这一家族的祖先可追溯到西藏历史的早期。该家族在十一世纪时创立了萨迦派。年轻时，法王从众多卓越的大师和学者处接受了高强度的佛法训练，包括了佛教哲学、禅定修习和修法仪轨等。

普遍地，法王被认为是文殊师利菩萨的化身，他是许多新生代佛法上师和行者的精神导师，并在东西方国家皆传授了萨迦派的核心教授——道果法。法王示现出了甚深的智慧与慈悲，他不辞辛劳地工作着，建立了（大量的）寺院、尼众院和教育机构，并将佛陀教法带给了世界各地的无数信众。



**“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

2020©All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有