



前行与其重要性

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

“萨迦传承”出版

www.sakyatradition.org

电邮 : info@sakyatradition.org

微信公众号 : TheSakyaTradition

微博 : sakyatradition

IG: the_sakya_tradition

Facebook: TheSakya

结缘书籍（非卖品），严禁用作商业用途

2019 © 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》。

鸣 谢

尊贵的萨迦·赤千法王（第 41 任萨迦·赤津法王）于 2014 年 5 月 3 日在美国明尼苏达州的明尼阿波利斯，赐予此开示。参考纽约大悲遍空寺出版的英文版本中已作出的有用编辑，“萨迦传承”整理编辑的英文版本于 2019 年出版。“萨迦传承”翻译小组将此英文版翻译成中文。

感恩直接或间接参与此开示整理或编辑的每一位。这使更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，愿尊贵的第 41 任萨迦法王健康长寿、长久住世、法轮常转。



前行与其重要性

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

有情皆具佛性	1
生命之轮	3
实现真正平静与幸福的途径	7
此生应被有目的地善加运用	11
当下立刻积极行动起来	14
决定性因素是我们自己的行为	16
前行	19

有情皆具佛性

作为人类，在我们的生活中，有很多事是需要我们做的，而我们也从事各种各样的活动。但在我们的生命中，我们所能做的最重要的事就是精神践行^[1]，这会令我们的今生和来世都达到平静与幸福^[2]。

佛陀的教言说，有情皆具佛性。不仅人类，一切有情，都内^[3]具佛种，故我们若遇正确方法，皆能成佛（另译：皆能成觉）。从此意义上而言，有情众生皆平等。我认为，佛陀是第一个不但为人类也为每一个有情众生宣说平等权的人，并且他就是在此基础上如是做的。

注释：

[1] “practice”的直译是“练习”、“训练”、“实践”等。参考全文的内容，“practice”译为“践行”。“践行”包含了佛法上的闻、思、修、行等所有范畴，故比“练习”、“修道”、“修行”等词含义更为广泛，同时也涵盖了上述意项。

注释:

[2] "Happiness" 这个单词实际包含了很多意向, 比如: 幸福 (一种状态)、幸福感 (一种感受或评价)、快乐 (一种感受或心态)。这里为了方便读者, 简单译为“幸福”, 请读者依据原文自己去体会和把握它的准确涵义。

[3] “within” 字面是“在……之内”。此处的“内具”并非特指“佛种”位于人身或心、外境的某处, 而是指被无明烦恼所覆盖, 故本来佛性不显现, 也可说能缘和所缘分开时, 佛性不显现、消失了或者被覆盖, 而能、所合一, 消失时, 佛性得以显现出来。因此, 所谓“内”, 也意味着凡夫被无明烦恼的现相遮住了心和眼, 而未见本来清净圆满的实相, 现相为“外”则实相为“内”。



生命之轮

但是当下我们并未意识到本具的佛性。我们之所以不能见到我们心的真正本性（另译：明心见性），是由于两种障碍：烦恼障和所知障。因为极度无知或缺乏觉智，我们毫无道理地执著有个“自我”，而不能现见心的本性。由于在很长一段时期内积累强烈的习惯倾向（另译：习气）的结果，我们执着我们的聚合体^[4]为一个自我。

当你执着“我”时，自然而然就会有“他”。而你当有了我和他人（的分别）时，一般而言就有了对自方的贪执、对他方的嗔恨以及无知（另译：愚痴）。这是三种主要的烦恼。从这三种（烦恼）中会产生傲慢、嫉妒、吝啬等等烦恼。这一系列烦恼驱使我们行动、造业，并且由于这些行为，我们被困于轮回之中，或“‘有’之循环”。

只要处于轮回，就无法摆脱痛苦。根据教义，轮回分为六道：三恶趣和三善趣。三恶趣是地狱道、饿鬼道和旁生道。对我们而言，地狱道和饿鬼道无法直观可见，反而是通过佛经及可信的注释了知其性质和特点。但旁生道对我们来说是可见的，也很容易了知旁生在如何遭受痛苦。三善趣是人道、非天和天人，在这些道中，

看似是幸福与痛苦的混合体。然而，如果仔细观察，我们就会发现实际上并没有终极^⑤的幸福。只有当我们把一种经历与巨大的痛苦相比时，它才会显得“是幸福的”。然而，当我们仔细思考时，我们会发现，即使一个经历我们以为它是“幸福的”，实际上也是另一种痛苦。

人类的生命会涉及四种主要的痛苦经验，每个经历一生的人都会经受出生之苦、衰老之苦、疾病之苦以及死亡之苦。在日常生活中，也会有很多问题带给我们痛苦。

我们无法直接进入天界和非天界，但可通过真实的教义来了解。

非天生来善妒。他们意识到自己与天人是平等的，就与天人展开激烈的争斗。因福德不如天人，他们总是战败。如此一来，他们就感受到巨大的痛苦。

天界可分为三个不同层次。第一界称为欲界，其中包括六层天。欲界的天人们拥有雄伟的宫殿、庄严的身体、奢华的生活，但并非永生不死。有一天，他们肯定地意识到他们会死。他们不仅知道将死去，而且也知道，由于一生都沉溺于享乐，从未考虑过精神道路（另译：修道），他们大多死后会堕入恶趣。这些天人都有某种天眼通，知道自己将会堕入哪一道，而知悉了这一点，致使他们遭受到巨大的精神折磨。

有层次更高的天神，如居住在色界、无色界的天神。他们通

过世俗禅定的力量，已经达到很高的层次。在那里，没有像我们（人类）这样明显的身体和精神之痛苦。然而世俗禅定的力量最终会穷尽，而他们再次堕入较低的道（或：界），在那里他们体验世间的痛苦。

这种模式将会一直持续下去，这就是所谓的“生命的轮转”或“生命之轮”。轮子转了一圈，然后是另一圈，它永不止息。就像一个轮子，我们出生在这，度过此生，然后我们死去，开始我们的来世。

当然，首先的疑问是，是否有来世。有人说“有”，有人说“我不知道”。很多人相信没有来世，因为我们看不见它。然而，我们可以推断出来世的存在，因为身体与心的不同。

身体是可见的，我们知道它来自哪里、如何形成、生长、维持。这些是可眼见手触的，我们可以描述它的颜色、大小、形状等等。最终，当然这个身体会以这样或那样的方式被处理掉。

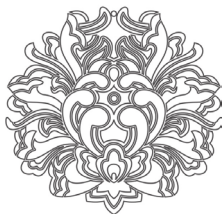
心是不同的。我们眼睛看不见它，手摸不到它，无法描述它的颜色、大小和形状。心完全是另一种东西，一种看不见的东西。即便如此，心却更具力量。离开心，身体就无法运作。离开心的身体，就是一具死尸。心是一切好事和坏事、善行和非善行的最重要的决定性因素。当我们死亡时，身体会以这种或那种方式被处理掉，但是心无法被清洗、火化或埋葬。因为它是无形的，所以不会消失。既然不能消失，那么必然会进入另一个生命。这是一种逻辑论证，确立心从一生延续到下一生。

一旦确定会有下一生，我们可以说我们目前的心识必然来自某处，让我们能确定前世（的存在）。以此方式，我们学会观察生命的循环持续不断。

注释：

[4] “聚合体”对应佛法中的“蕴”，意味着它是因缘和合（组合）的产物。此处指色、受、想、行、识等五蕴，意即：凡夫执着五蕴为“我”。

[5] "Ultimate" 的佛学术语是“究竟”，但是本文内容利益广大读者包括非学佛者，编者采用“终极”。



实现真正平静与幸福的途径

遍及轮回，众生皆苦。当然，在贫穷国家，饥饿和贫穷等情况会给身体带来巨大的痛苦。发达国家也是一样，正如每个人所见，尽管拥有很多设施，人们仍不满足，总是有问题和事情要抱怨。这些告诉我们轮回皆苦。无论你是信仰者还是非信仰者，无论你是何种宗教信仰、哲学或意识形态，每个人都承认：没人想要痛苦，人人都渴望幸福。为了幸福，我们发展国家基础设施建设；为了幸福，我们修法；还是为了幸福，我们做了坏事，希望通过做这做那可以获得某种幸福。人们所做的一切都是为了幸福。

但是我们无法凭借自己努力取得的物质进步来得到真正的幸福，这是显然的。获得终极幸福与平静的唯一途径是通过改变心智之精神践行。在宗教教义中，我们可以找到这样的佛法践行。世上有很多不同的宗教，我相信每个宗教都各有其妙（各有千秋），也有自己的方式来帮助人类。人与人千差万别，（因此）各种各样的精神信仰（也）是必要的。打个比方，没有一种药可以治愈所有疾病。需要不同的药甚至是不同的医药系统，来治疗不同种的疾病。例如阿育吠陀药对特定疾病很有效，而对抗疗法对其他疾病更有效。同样地，为适应人们的不同根基，各种各样的心灵践行是必要的。

因为我是一个佛教徒，所以我从佛教的角度来讲讲。佛教徒们教导说，实现真正平静与幸福的途径是通过践行我们所说的“达摩”。梵语中的“达摩”一词，在不同的语境中有很多不同的意思。但是当我们提到神圣的佛法时，指的是佛陀的教导——它具有改变我们心的力量。

如果我们宣称佛陀伟大，只是因为其威严，那将无法真正树立佛陀的伟大。相反，我们首先看看佛陀给出的教导。然后，当我们去践行它们时，我们获得体验。佛法改变我们的心态，它给予我们力量去面对问题和发展心智。正基于此，我们说导师是伟大的——传授如此伟大教言的人一定是一位伟大的宗教创始人。

根据佛陀的教言，克服痛苦的唯一方法就是践行佛法。要做到这一点，需要一个便于开发的基础，这个基础便是佛性。有情众生皆具佛性，意即每一个有情众生，只要值遇正确的方法，便能成佛。在所有众生中，人类有最好的机会这样做。恶趣众生有难以想象的无数痛苦和无知（另译：愚昧），故而几乎（毫无）机会践行佛法。在善趣中，非天和天人有更优越的特性——更好的地方、更庄严的身体、更长的寿命，以及通常比人类感受好多了的世界。然而人道对于佛法践行是（条件）最佳的——我们有闲暇、自由和机会践行佛法，同时我们遭受的痛苦帮助引领我们走向精神之路。所以，就践行佛法的根基而言，人身是最好的。

这种（暇满）人类生命^⑥非常难以获得，尤其是一个具备了精神修持之所有先决条件的人类生命。一个避免了所有不利条件（另译：违缘）、具备了一切有利条件的人类生命，其难以获得，

可从许多方面来观察：从数目的角度、从原因的角度、从譬喻的角度、从体性^[7]的角度。例如从数量角度来看，乍一看世界上似乎有很多人，某些地方有人口过剩的问题。但若与其他生物相比，人类的数量并不多。我们可以计算出一个指定的国家有多少人居住，但比如要计算出哪怕是在一处小空间里的昆虫数目，甚至都极其困难。

一次得生为人（的机会或结果），不仅难以获得，也极为珍贵。人身比满愿宝还要珍贵。据说有一种特殊的珠宝，如果你将其清洗干净、置于高处，它便可满足你所有的愿望。它可以满足你的所有物质需求，如食物、住处、药物、衣服等等。然而它无法给予你解脱、证悟甚至高等^[8]的转生。此人身比满愿宝还要珍贵，因为基于此人身，我们可以获得更高等的转生、解脱甚至终极证悟。因此可知此人身异常珍贵。

由于我们自己的功德、善行、特殊的祈祷，我们作为（暇满）人身，生来就没有任何佛法践行上的违缘障碍，并具足一切有利于佛法践行的条件（另译：顺缘）。我们应该善用这样一个稀有而宝贵的机会——我们无法确定来生是否还会有这样的机会——因此，在我们拥有机会时，应该充分善用它！我们必须尝试践行（佛法），并至少获得趋向解脱或证悟的一些阶段（成果）。解脱和证悟，不是任何人可以如同礼物一样送给你的，或作为祈祷的结果而赐予你的。佛陀说过：“我为汝说解脱道，当知解脱靠自己。”佛陀也说过：“你是自己的怙主”。没有人能拯救你，只有自己能拯救自己。

佛陀不是通过创造奇迹或者用手去帮助有情众生，而是为其指明正确的方向^[9]。他说：“此是正道，彼是歧路。步入歧路，将遭受痛苦；而若进入正道，则将从痛苦中脱离。”佛陀已经为我们指明了道路，但是要到达目的地，我们必须亲自前往。佛陀不能将我们送至彼岸，我们必须亲自踏上旅程。

注释：

[6] 本文中的“人身”，指的是“以人类这样的形式存在的生命”，而非仅仅指“人的身体”。暇满条件是指远离八无暇和同时具足十圆满，指学佛的善缘条件。具有这十八圆满人身是罕见的，故而称为“暇满人身宝”。“暇”即空闲，指有时间有条件修学佛法；“满”为圆满之意，是指具备修学佛法的自身条件和外部环境以及师资等。十种圆满分别由五种自圆满和五种他圆满。五自圆满：转生人中、转生到佛法兴盛的中土、诸根具足、对佛法有信心、没有造五无间罪即：杀母、杀父、杀阿罗汉、破和合僧、出佛身血等五逆罪。五种他圆满：佛陀出世、佛已说法、佛法住世、自入圣教、师已摄受。更详尽的讲解，请参阅《三现分》。

[7] “体性”指所有相关现相的共相和实质，比如无论避免了怎样的不利条件、获得了怎样的有利条件，其共相和实质就是“具备了修心的条件和可能性”。

[8] 众生本性平等，但是从果报、内心苦乐的感受、生活环境等角度，地狱道是最恶劣的、最痛苦的转生，之后依次饿鬼道、旁生道、人道、非天道以及天道。

[9] 此处可参见“诸佛非以水洗罪，非以手除众生苦，非移自证于余者，示法性谛令解脱”。

此生应被有目的地善加运用

佛陀就像一位医生。如果你生病了，找到一位好医生非常重要。但是咨询之后，主要的是，患者要听从医生的建议，服用正确的药物，遵守正确的治疗方案等等。你可能有最好的医生，但若你不听从医生的建议，不服用正确的药物，不做正确的事情，那么将无法治愈你的疾病。同样，佛陀如同医生，佛法如同药物，我们自己就是病人。痊愈的主要因素是患者听从医生的建议，通过做正确的事情，方可治愈我们的疾病。这就是为什么说“你自己是你自己的拯救者”^[10]。

因此，有着生而为人所有机会，有着所有的必要条件，我们不应浪费它们。我们必须迅速地运用我们的机会，因为一个人永远不知道此生何时会结束。佛说“因缘和合的事物皆无常”。因缘和合的事物，意味着其由因和缘组合而生，所有这样的事物皆是无常的。

据说“相聚的尽头是分离”（另译：聚际必散）。每当我们因活动而聚会时，很容易看到，最终我们都会（分离）去往各自方向。但我们经常认为其他类型的聚集——比如家庭——是永久性的。它们也只是暂时的。没有人可以永远活着。

此外，积累的尽头是耗尽（另译：积际必尽）。无论积累了多少财富、财产、物质和权力，都不会长存。它们终会耗尽。

升高的终点是跌落（另译：高际必堕）。无论你地位多高，最后都会下堕。历史告诉我们，古时候曾有征服了许多大洲的帝王。即使在现代历史中，也曾有几乎拥有整个世界的帝国。但是他们都不会永久持续。最终它们的领土都（陆续）丧失了，直至变得很小。因此高际必堕。

最后，出生的结局就是死亡（另译：生际必死）。这世界上任何生命形式，都将以死亡而终结。没有任何生命生而不死，对此毋庸置疑。我们阅读伟大上师们的历史，他们非常神圣、一生致力于利益其他有情众生。但今天，即便是那些伟人们，也仅成了历史人物。也有伟大的政治家、伟大的帝王、伟大的领袖、我们自己的祖先等等，曾经有过很多的伟大人物而今都已不复存在。一百年后，读这篇文章的人，一个也不会留存于世。所以，生际必死。

此外，没有人能告诉我们死亡将于何时到来，完全不能确定死神将于何时带走我们。虽然有占卜、占星学和预言可能告诉你，你将活一定的年数，（但）这是没确定性的。譬如，细想一根燃着的蜡烛。尽管蜡烛可能很高且烛火明耀，但（只要）一阵风就能把它随时吹灭。类似地，像事故、心脏病发作和其他外在事件，也（随时可能）会突然降临我们身上。

内在的，我们的身体是由热（火）、水等等元素组成。当各种元素平衡时，我们便健康并（感到）幸福快乐；但若元素是不

平衡的，身体会变得紊乱，且各种疼痛和疾病会出现。某些疾病会由于吃了坏的食物而产生。所有这些考量都表明，没有确定不变的寿命。某些障碍可以随时将它（生命）熄灭，如（风可以随时吹熄）蜡烛一样。因此，非常重要的一点是：以最有效的方式善用这宝贵的生命，以致它不会被浪费。今生应以一种有目的的方式被（善加）运用——为了我们自己和所有众生的最高利益。我们最好通过精神道路的践行来达到这一点，这样我们至少可以达到迈向解脱和开悟的某些步骤。

注释：

[10] 参见“汝为汝怙主”



当下立刻积极行动起来

如今，我们发现许多人对（佛）法之道感兴趣，而且许多人遵循一系列相关传统。我们去寺庙、顶礼、念诵祈祷文和咒语、献供、绕行和禅修，所有这些当然都是非常有助功德的。但是，这些练习本身并不能真正有效，除非我们进行着内在的精神改变。

首先，我们必须思考，什么是生命中最重要？许多人只想要更高的地位、财富、名声、朋友和支持者。但是所有这些世俗的成功^[11]，并无终极的意义。在人界，很少有人活到一百岁。

我们这一生最多不过百年。百年之后，所有世俗的成就都将无关紧要。当你离开这个世界的那一天，无论你多么聪明、强大、富有、有多少支持者、有多少朋友……都将无济于事。我们不得不独自死去，形单只影。没有人能分担这种痛苦或为我们阻止它。

（死亡）那一刻，唯一有帮助的就是我们的佛法践行。我们所做的善行能在那一刻利益我们。所以，当我们能践行时，当下立刻积极行动起来是非常重要的，你永远不知道未来是否有机会践行。许多人认为：“此刻，我很年轻，所以暂时地，我会享受生活，然后等年老些了，我会步入精神之道。”但是有许多年

轻人先于老人死去了。许多健康人先于重病之人死去了。最终，谁也说不准。因此，重要的是即刻开始精神之道并非常努力地践行它。

虽然，我们可能会做许多与佛法相关的践行，但我觉得太多时候我们并没有真正地思考它们。我们只是做别人在做的事情。尤其是我们当中那些在传统上追随佛法的人，我们常常只是简单地模仿别人，想着“所有这些都打算去寺庙，也都在祈祷，（所以）我也会（这么做）。”我们却没有真正思考我们为何践行佛法、有关践行佛法的益处、关于不践行佛法的后果等等。这就是为什么我认为：首先，思考“什么是生命中最重要的事”对我们来说非常重要。我们如何获得真正的平静与幸福？思考这个问题时，我们会意识到获得真正平静与幸福的唯一方法就是践行佛法。

那我们该如何践行佛法？真正的佛法践行不只是祈祷、去寺庙、献供、顶礼或做绕行。真正的佛法践行是改变自心。如果你背诵很多祈祷文，念诵很多佛咒，做了大量绕行，当然这是功德巍巍。这些行为积累起来——它们是非常良善的行为——藉此你能获得巨大功德。但若你的自心始终没有改变，单凭这些行为不能得解脱或证悟。

注释：

[11] “prosperity” 包含了成功、兴旺、繁荣、昌盛、富有等意。编者根据上下文等具体语境和逻辑来判断全文的几处“prosperity”。

决定性因素是我们自己的行为

为了改变自心，我们必须做这些初步践行（另译：前行），诸如：思考轮回之苦难、获得宝贵人类出生之困难、无常、业或因果的法则（另译：轮回过患、暇满难得、寿命无常、业力因果）。通过这些审慎思维，我们会开始思考：“为何我们在这里？为何我们不得不经历今生所有的痛苦？为何我们不得不受苦？谁在做这一切？为何我们必须辛劳于历经这么多不同的境遇？”回答这些问题时，佛陀曾说，一切都是由我们自己的业力所造成的。没有任何一个外在的造物主对我们的幸福和痛苦负责，而是我们自己的行为（肇致一切）（即：一切苦乐之果都是我们自作自受造成的，一切因果都得我们自己对自己负责）。

那些相信“一切都是造物主所创造”之人，会归咎于任何他们可以责怪的对象，甚至是神灵。如果你相信“神创造了痛苦和幸福”，那么，当然，那尊神灵成了“罪魁祸首”。然而，我们也许崇拜神灵、向他们祈祷，然而当我们处于危难之际，他们却不帮助我们。

例如，在印度南部的一个小村庄里，有所典型的乡村学校。因为村庄和学校非常贫穷，所有屋顶都是草做的。一天，发生了

一场大火，屋顶燃烧得非常快，很快整个学校都着火了。所有的小孩都无法逃脱，其中许多人都丧命了。当然，他们的父母非常难过并遭受了巨大的痛苦。这些父母非常虔诚，每天他们在家里的神像前礼拜，摆放供品、做传统的祈祷。他们主要的祈祷，理所当然地，就是为了他们孩子的平安。所有父母都爱自己的孩子，每天为他们祈祷。然而，当孩子们在火灾中死去时，那些父母们对他们的神是如此地愤恨，以致于他们把所有的（神灵）雕像都扔进了沟里。

如果我们确信存在创造苦难的神灵，那我们当然不会因那些父母丢弃了他们的（神灵）雕像而责备他们。如果我们相信是神灵创造所有的痛苦和所有的幸福，那为什么他们会给我们痛苦呢？

而在佛教传统中，我们不能把责任归咎于神灵。神在某些方面可以帮助我们，但是决定性因素是我们自己的行为。由于我们自己的恶行为而面临痛苦，同样由于自身的好的行为而享受快乐^[12]。因为过去造了善行，今天我们享受快乐；因为过去造了非善行，今天我们痛苦。因此，我们不能怪罪其他任何人。

这是佛陀关于因果规律或业之法则的教言。我们生活中所有美好的事情，比如长寿、健康、富有、心想事成，都是过去我们所做善行的结果。同样地，所有不好的事情，比如短命、生病、贫穷、无法满愿、失败等等，也是因为我们过去的行为即所作的非善行。今天我们遭受的苦源自这些行为，我们不能责怪任何人，我们应该责怪自己。这是业之法则的基本涵义。为了认真践行佛法，思维业因果是很重要的，这样我们才会意识到践行佛法是多么的重要，才不浪费任何时间去做，并有效地去做。

在普通人中，当然有成千上万的人对任何精神道路都不感兴趣，且也有很多对精神道路感兴趣的人。在这些人中，有些人是表面践行佛法，其实并未真正践行佛法。尽管我们会念诵祈祷文、穿僧袍、去寺庙、禅修等等，但我们心中可能仍充满了世间的贪恋和世俗的想法。这样，即便是表面上的精神践行也与世俗利益联系在一起。虽然这些行为看似精神践行，实际上仅仅是一种世俗活动。为了使我们的行为成为真正的精神之路（的修持），我们应该尽量不去期待世俗的利益。我们必须努力踏上真正的通往解脱和开悟的佛法之路。即使我们不能持续不断这样做，我们也可以从今天至少几个小时做起。

这就是为什么在《远离四种执着》中说道：“若执着今生，则非修行者。”这一点非常重要。如果践行佛法但却不按正确方式去做，（我们的）践行就会变成另一种的世俗活动，而不是真正的佛法践行。

践行的基础取决于我们所说的“韵都”（藏），其意为“前行”（名词）。这非常重要，因为通过前行或基础践行，我们为我们的（精神）道路、我们的宗教践行、我们的精神践行和真正的佛法，奠定了基础，（而）这将通向解脱和证悟。

注释：

[12]“enjoy life”直译为“享受生活”，根据上下文逻辑关系，意译为“享受快乐”。

前行

现今许多人认为，前行只是关于皈依偈、念咒、供曼荼罗等类似的事情的计数，直到达到一定数量。如果你达到这个数字，那么你（就会）期望自动发生一些事情。但除非这些作法真正改变了你的心，否则无论你持诵多少咒语，或你供了多少曼荼罗，都不会真正起作用。当你真正改变自心之时，那你的践行是非常好的，即使你只是在持诵一些咒语。

首先，思维轮回痛苦、人身难得、寿命无常和因果不虚极其重要。这不是需要计数或背诵的东西，而是在你每天的日常生活中都必须思维的内容，即使你在工作时、在人群之中、在忙碌的生活中，无论何时你都可以思维这些。你可以思维轮回、思维痛苦、思维无常。你无需在寺庙里或者佛堂或类似的地方去做这些思维，即使是在工作或旅行时，你也可以思维这些，而这么做将把你的心导入精神之路（另译：转心入道）。

目前为止，我试着用共通的语言来描述这些践行，并以共同的语言、简单地说明前行真正的含义。更正式地说，我们可将这些前行分为寻常（另译：共同）前行和不寻常（另译：不共）前行来解释。刚讲解的前行是通用于所有佛法之道，这些被称为

“共同前行”。除此之外，还有一些基础的前行主要在真言乘中被践行——“真言乘”也叫“金刚乘”——这些则被称为“不共前行”。

不共前行的第一步是受持皈依，在某些传统中，它可以是共同前行的一部分。皈依有许多不同层次。主要两种是世间皈依和出世间皈依。

世间皈依本身包括两部分：世俗对象皈依和世俗精神皈依。世俗对象皈依发生于：当人们在生活中面临危机和处于绝望境地时，人们投靠神灵和当地的神灵或者树神、山神、石神之类，这被称为世俗对象皈依。世俗精神皈依发生于：当我们皈依正确的对境如佛、法、僧，但是皈依的目的只是希望长寿、健康、富有、成功和满足愿望。尽管三宝是正确的对境，但是主要目的还是世俗的。这两种世俗的皈依都不是正确的皈依。

出世间皈依也有两种，即小乘的皈依和大乘的皈依。小乘佛教可以依次分为阿罗汉和辟支佛。

这就为我们引出皈依的四大特征或因素——原因、对象、时间和目的。这些因素来区别世间皈依和出世间皈依。

世间皈依主要是因为恐惧。当我们面临生活中的一些危机，会产生恐惧，由于恐惧而皈依。就像我说的，世间皈依的对境是世间神灵。皈依只是为了克服短暂的问题或痛苦，目的也只是为了自己。

在小乘皈依中，声闻^[13]的主要目标不是为了成佛，而是成为阿罗汉^[14]。因此，声闻主要皈依僧伽。辟支佛^[15]的主要目标，是成为辟支佛，不是终极觉悟（圆满正等觉），他们主要的皈依对境是法。这是小乘佛教的两种皈依。

接下来，大乘皈依主要有三个原因。皈依的一般原因是恐惧、信心和悲心。所有这三个原因存在于大乘皈依，但最主要的是悲心。在大乘佛教中，我们所做的每个践行都不是为了自己，而是为了一切有情众生——要有这个目标——具有悲心是必要的。你如果没有悲心，又怎么会有帮助有情众生的心呢？因此，大乘皈依的主要原因是悲心。

在所有的传统佛教中，皈依的对境是佛、法、僧，但是大乘的解释不同。在大乘传统中，佛陀具有三身：法身、报身和化身。

法身意思是“实相之身”。法身不是某种我们清除障蔽时从外在获得的东西。法身是我们本来就拥有的，却因障蔽而无法见到。法身也是双重清净。由于我们都有的本来清净，心的真正本质是纯净的，从未被障蔽所污染。如果心的本质本身（可）被障蔽所污染，那么我们将永远无法摆脱它们（即：从障蔽中解脱出来）。但我们之所以能（从中）摆脱，是因为：障蔽只是暂时的，且（它）也并非心自身本质的一部分。我们都具有这种本来清净，但我们并未看到它（即：本净），因为此刻我们有障蔽。佛陀，通过福德与智慧的积累，已清除了包括他们的习气在内的所有障蔽。因此，佛陀的法身被称作“双重清净”。

报身意思是“受用身”^[16]。当所有的障碍被清除时，会获得伟大品质。现在我们不具有这些品质，但是当障碍清除时，就会获得巨大的能力，凡夫身变成佛陀身，有三十二种相^[17]和八十种好^[18]，普通音声变成六十支分梵音语，凡夫心变成遍知智。

化身意思是“示现身”^[19]。解释的话，法身是不可见的、超出正常感知的。法身是终极实相，且只有佛陀（另译：彻悟者）们可见。报身只有佛陀的最高级别眷属比如菩萨可见，普通众生看不见。然而，只要需要，化身可随时随地以任何形式显现，可能是人的形象、动物的形象，可显现出各种不同的形象来帮助众生。只有在大乘佛教中，阐述了佛陀具有这三身。

接下来，术语“达摩”（即：法）包含了两个方面：教法和证法。证法是诸佛菩萨通过消除所有的障蔽、实现灭谛和道谛而获得的。这也是大乘佛教对法的特定解释。

最后，术语“僧伽”实际上意思是“团体”。在大乘皈依的语境中，指的是神圣的团体，真正的僧伽即是已经达到不退转地的菩萨们。

如此佛、法、僧是皈依的对象。大乘佛教的特殊皈依就是此三者。

接下来是皈依的时间：因为我们的目标是为了一切有情众生获得终极觉悟，直至达到觉悟（另译：圆满佛果）我们一直皈依。

例如，你需要去一个陌生的地方，首先你需要一位可以为你指示道路的向导。如此，佛陀就是我们的向导。直至到达目的地，

我们都需要依靠向导，而我们的目的地是获得终极觉悟。因此直至觉悟，我们都要皈依佛陀。为了到达目的地，你需要通过步行、乘车或其他方式踏上旅途。同样，我们皈依佛法作为我们真正的道路。当一个人经历如此漫长而艰难的旅程时，有值得信赖的同行者，是非常有帮助的。因此，我们皈依僧伽作为同行者（助伴）。

大乘皈依的目的不是为了自己，而是为了一切有情众生。因为我们相信生死轮回，所以，所有众生前世都曾经是我们的母亲和我们非常亲密的人。我们出生在不同的家庭，有着不同的形貌，过着不同的生活，但（过去）某个时间，每一个人、每一个有情都曾是我们的父母、我们非常亲密的朋友等等。由于生命的变化，我们认不出彼此，并把一些人视为朋友、一些视为敌人，对一些我们则漠不关心。事实上，每个人都是一样的，每个人都互为母亲。

现在，忽视我们所有的母亲有情众生、只为自己寻求解脱或证悟，是不恰当的。即使在世间层面，假设你最亲近的家庭成员、最亲爱的人、朋友或者亲属正处于巨大的痛苦之中，而你自己处于安全与幸福之地，如果你是一个善良的人，（面对）这样的情况你将不会感到幸福。即使你不能帮助他们，你至少会尝试做什么来分担他们的痛苦。同样的，一切有情众生都是我母。一切有情都曾经是我们最亲爱的人。忽视他们，只寻求个人的解脱和觉悟是不对的。相反，我们为了一切有情众生而求觉悟。皈依的主要目的，不是为了我们自己的利益、自己生存的方式，而是为了一切有情众生的福祉。

（为了利益有情）这个焦点使大乘皈依就皈依的原因、对境、时间和目的而言如此与众不同。

皈依是前行的第一步。当然，那些金刚乘的追随者也需要金刚乘的皈依，只有在你获得主要灌顶时，老师才能给予你（金刚乘的）皈依。发起觉悟之心（即：为利众生愿成佛的菩提心）也是重要的。皈依和觉悟之心是一起的，如前所说，主要目的是帮助有情众生。

为了进入精神之道，成功获得完全觉悟，我们必须克服很多障碍。经过许多世的积累，我们有很多负面行为，这些必须被净化。清静这些行为的最佳方法，是通过金刚乘的践行、通过金刚萨埵观修和念诵金刚萨埵的百字明。

同时，我们需要积累功德。有很多方法（可以）积累功德，最有效的是供曼荼罗。这里所讲解的当然都是金刚乘践行，而且只有得到主要灌顶后才可践行。

为了快速获得加持，另一个至关重要的践行是咕噜^[20] 瑜伽^[21]（另译：上师瑜伽、上师相应）。为了获得觉悟，你需要了知心的本性。心的本性无法通过解释、举例说明或者逻辑推理等来了知，只有通过积累功德和接受上师加持才能了知。因此上师瑜伽是非常重要的，所以你应该重视前行。

注释：

[13] “Shravakas”（梵），音译为“唵拉瓦吠”，译为“声闻”。声闻中的凡夫僧众：以出离心为自体，受别解脱戒后，守持清净戒律，修习禅定、增长智慧，直到见谛前，安住在加行道、资粮道的践行者，称为声闻中的凡夫僧众。声闻中的圣者僧众：证得四种果位的圣者。预流圣者，在苦集灭道四谛的差别基上，以无常等十六行相的差别法

而见谛。一来圣者，未完全断除欲界九品的烦恼，仍需在欲界中受生一次。不来圣者，已无余断除欲界烦恼，不需再来欲界受生。阿罗汉，已无余摧毁三界烦恼敌，又分为有余阿罗汉和无余阿罗汉两种。

[14]“Arhat”（梵），音译为“阿罗诃”，常译为“阿罗汉”，即得道者、圣者的意思。声闻、缘觉所证的最高果位，也是对断绝了一切嗜好情欲、解脱了烦恼、受人崇拜敬仰的圣人的一种称呼。又叫罗汉。

[15]“Pratyekabuddha”（梵）音译为“辟支迦佛”，译为“辟支佛”、“缘觉”、“独觉”。缘觉僧众：缘觉一开始学道时，就像声闻，以出离心摄持而受别解脱戒，受持清净的戒律，直到见谛前，在一百大劫之中践行禅定，在最后有者时，证得阿罗汉的果位，并发四种愿：一愿，投生在无有佛陀现世的空刹里；二愿，在无有上师的情况下，自证菩提三愿，不以语言音声说法；四愿，以身体神变令所化众生增长福德。

而因愿力之故，他们转生到无有佛陀和声闻的刹土。这时，他们具足少许相好庄严，且不喜在家，渴求寂静处。在寂静处时，依靠俱生所得智慧，知道用尸陀林的粪扫衣做成三法衣，穿戴于身。后观察尸骨形成，透过观察十二缘起——无明、行、识、名色、六入、触、受、爱、取、有、生、老死，了解到有了“无明”就会有“行”，有“行”就会生“识”；以此次第推知，有前因，就会产生后果，而形成轮回流转。且又逆向观察，“老死”要如何灭止？是因“生”灭而灭，“生”则因“有”灭而灭，以此逆向次第观察，直到“无明”灭，从而解脱。

通过观修顺次和逆次的十二缘起，以此智慧，认识到顺次、逆次的法性。从而与声闻圣僧一样，依靠相同的基础四禅，利根者不需道友助伴，会像独角犀离群索居；而需道友助伴的钝根者，就会众多群居。缘觉，也包括有余阿罗汉和无余阿罗汉。

[16]“受用身”指佛陀净除一切障碍、彻底显现圆满功德所得的常恒、能使自己受用广大法乐的色身，具有三十二相和八十种相好。

[17]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。

[18] 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、身自持不透迤、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、自口出无上香、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。

[19] “emanations”直译有“散发”、“衍生”、“显灵”等含义。大悲心的作用永远都不会停止，它有各种不同的示现，这就是化身佛。

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

[21] “yoga”（梵）音译为“瑜伽”，直译为“相应”，密法中其意为“处于心的本性”。



- 尊贵的萨迦·赤千法王是萨迦传承的第 41 任萨迦传承的王位持有者（第 41 任萨迦·赤津法王）。法王被公认为是文殊菩萨的化身，是一位非常受尊敬的伟大上师和觉者，也是许多高僧大德的上师，享有“金刚乘上师之王”的美誉。法王展露的智慧和慈悲以及法教，使世界各地的无数学生受益。



**“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

2019©All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有