



# 前行與其重要性

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



“薩迦傳承”出版

[www.sakyatradition.org](http://www.sakyatradition.org)

電郵：[info@sakyatradition.org](mailto:info@sakyatradition.org)

微信公眾號：TheSakyaTradition

微博：sakyatradition

IG: the\_sakya\_tradition

Facebook: TheSakya

結緣書籍（非賣品），嚴禁用作商業用途

2019 © All Rights Reserved



本作品的提供受到《知識共享許可協議》（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复制或印刷，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《知識共享許可協議》。

# 鳴謝

尊貴的薩迦•赤千法王（第 41 任薩迦•赤津法王）於 2014 年 5 月 3 日在美國明尼蘇達州的明尼阿波利斯，賜予此開示。參考紐約大悲遍空寺出版的英文版本中已作出的有用編輯，“薩迦傳承”整理編輯的英文版本於 2019 年出版。“薩迦傳承”翻譯小組將此英文版翻譯成中文。

感恩直接或間接參與此開示整理或編輯的每一位。這使更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，願尊貴的第 41 任薩迦法王健康長壽、長久住世、法輪常轉。



# 前行與其重要性

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

有情皆具佛性	1
生命之輪	3
實現真正平靜與幸福的途徑	7
此生應被有目的地善加運用	11
當下立刻積極行動起來	14
決定性因素是我們自己的行為	16
前行	19



## 有情皆具佛性

作為人類，在我們的生活中，有很多事是需要我們做的，而我們也從事各種各樣的活動。但在我們的生命中，我們所能做的最重要的事就是精神踐行<sup>[1]</sup>，這會令我們的今生和來世都達到平靜與幸福<sup>[2]</sup>。

佛陀的教言說，有情皆具佛性。不僅人類，一切有情，都內<sup>[3]</sup>具佛種，故我們若遇正確方法，皆能成佛（另譯：皆能成覺）。從此意義上而言，有情眾生皆平等。我認為，佛陀是第一個不但為人類也為每一個有情眾生宣說平等權的人，並且他就是在此基礎上如是做的。

註釋：

[1] “practice”的直譯是“練習”、“訓練”、“實踐”等。參考全文的內容，“practice”譯為“踐行”。“踐行”包含了佛法上的聞、思、修、行等所有範疇，故比“練習”、“修道”、“修行”等詞含義更為廣泛，同時也涵蓋了上述意項。

註釋：

[2] "Happiness" 這個單詞實際包含了很多意向，比如：幸福（一種狀態）、幸福感（一種感受或評價）、快樂（一種感受或心態）。這裏為了方便讀者，簡單譯為“幸福”，請讀者依據原文自己去體會和把握它的準確涵義。

[3] “within”字面是“在……之內”。此處的“內具”並非特指“佛種”位於人身或心、外境的某處，而是指被無明煩惱所覆蓋，故本來佛性不顯現，也可說能緣和所緣分開時，佛性不顯現、消失了或者被覆蓋，而能、所合一，消失時，佛性得以顯現出來。因此，所謂“內”，也意味著凡夫被無明煩惱的現相遮住了心和眼，而未見本來清淨圓滿的實相，現相為“外”則實相為“內”。



## 生命之輪

但是當下我們並未意識到本具的佛性。我們之所以不能見到我們心的真正本性（另譯：明心見性），是由於兩種障礙：煩惱障和所知障。因為極度無知或缺乏覺智，我們毫無道理地執著有個“自我”，而不能現見心的本性。由於在很長一段時間內積累強烈的習慣傾向（另譯：習氣）的結果，我們執著我們的聚合體<sup>[4]</sup>為一個自我。

當你執著“我”時，自然而然就會有“他”。而你當有了我和他人（的分別）時，一般而言就有了對自方的貪執、對他方的嗔恨以及無知（另譯：愚癡）。這是三種主要的煩惱。從這三種（煩惱）中會產生傲慢、嫉妒、吝嗇等等煩惱。這一系列煩惱驅使我們行動、造業，並且由於這些行為，我們被困於輪回之中，或“‘有’之循環”。

只要處於輪回，就無法擺脫痛苦。根據教義，輪回分為六道：三惡趣和三善趣。三惡趣是地獄道、餓鬼道和旁生道。對我們而言，地獄道和餓鬼道無法直觀可見，反而是通過佛經及可信的註釋了知其性質和特點。但旁生道對我們來說是可見的，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，在這些道中，

看似是幸福與痛苦的混合體。然而，如果仔細觀察，我們就會發現實際上並沒有終極<sup>⑤</sup>的幸福。只有當我們把一種經歷與巨大的痛苦相比時，它才會顯得“是幸福的”。然而，當我們仔細思考時，我們會發現，即使一個經歷我們以為它是“幸福的”，實際上也是另一種痛苦。

人類的生命會涉及四種主要的痛苦經驗，每個經歷一生的人都會經受出生之苦、衰老之苦、疾病之苦以及死亡之苦。在日常生活中，也會有很多問題帶給我們痛苦。

我們無法直接進入天界和非天界，但可通過真實的教義來了解。

非天生來善妒。他們意識到自己與天人是平等的，就與天人展開激烈的爭鬥。因福德不如天人，他們總是戰敗。如此一來，他們就感受到巨大的痛苦。

天界可分為三個不同層次。第一界稱為欲界，其中包括六層天。欲界的天人們擁有雄偉的宮殿、莊嚴的身體、奢華的生活，但並非永生不死。有一天，他們肯定地意識到他們會死。他們不僅知道將死去，而且也知道，由於一生都沈溺於享樂，從未考慮過精神道路（另譯：修道），他們大多死後會墮入惡趣。這些天人都有某種天眼通，知道自己將會墮入哪一道，而知悉了這一點，致使他們遭受到巨大的精神折磨。

有層次更高的天神，如居住在色界、無色界的天神。他們通

過世俗禪定的力量，已經達到很高的層次。在那裏，沒有像我們（人類）這樣明顯的身體和精神之痛苦。然而世俗禪定的力量最終會窮盡，而他們再次墮入較低的道（或：界），在那裏他們體驗世間的痛苦。

這種模式將會一直持續下去，這就是所謂的“生命的輪轉”或“生命之輪”。輪子轉了一圈，然後是另一圈，它永不止息。就像一個輪子，我們出生在這，度過此生，然後我們死去，開始我們的來世。

當然，首先的疑問是，是否有來世。有人說“有”，有人說“我不知道”。很多人相信沒有來世，因為我們看不見它。然而，我們可以推斷出來世的存在，因為身體與心的不同。

身體是可見的，我們知道它來自哪裏、如何形成、生長、維持。這些是可眼見手觸的，我們可以描述它的顏色、大小、形狀等等。最終，當然這個身體會以這樣或那樣的方式被處理掉。

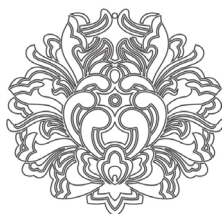
心是不同的。我們眼睛看不見它，手摸不到它，無法描述它的顏色、大小和形狀。心完全是另一種東西，一種看不見的東西。即便如此，心卻更具力量。離開心，身體就無法運作。離開心的身體，就是一具死屍。心是一切好事和壞事、善行和非善行的最重要的決定性因素。當我們死亡時，身體會以這種或那種方式被處理掉，但是心無法被清洗、火化或埋葬。因為它是無形的，所以不會消失。既然不能消失，那麼必然會進入另一個生命。這是一種邏輯論證，確立心從一生延續到下一生。

一旦確定會有下一生，我們可以說我們目前的心識必然來自某處，讓我們能確定前世（的存在）。以此方式，我們學會觀察生命的循環持續不斷。

註釋：

[4] “聚合體”對應佛法中的“蘊”，意味著它是因緣和合（組合）的產物。此處指色、受、想、行、識等五蘊，意即：凡夫執著五蘊為“我”。

[5] "Ultimate" 的佛學術語是“究竟”，但是本文內容利益廣大讀者包括非學佛者，編者採用“終極”。



## 實現真正平靜與幸福的途徑

遍及輪回，眾生皆苦。當然，在貧窮國家，饑餓和貧窮等情況會給身體帶來巨大的痛苦。發達國家也是一樣，正如每個人所見，儘管擁有很多設施，人們仍不滿足，總是有問題和事情要抱怨。這些告訴我們輪回皆苦。無論你是信仰者還是非信仰者，無論你是何種宗教信仰、哲學或意識形態，每個人都承認：沒人想要痛苦，人人都渴望幸福。為了幸福，我們發展國家基礎建設；為了幸福，我們修法；還是為了幸福，我們做了壞事，希望通過做這做那可以獲得某種幸福。人們所做的一切都是為了幸福。

但是我們無法憑借自己努力取得的物質進步來得到真正的幸福，這是顯然的。獲得終極幸福與平靜的唯一途徑是通過改變心智之精神踐行。在宗教教義中，我們可以找到這樣的佛法踐行。世上有很多不同的宗教，我相信每個宗教都各有其妙（各有千秋），也有自己的方式來幫助人類。人與人千差萬別，（因此）各種各樣的精神信仰（也）是必要的。打個比方，沒有一種藥可以治愈所有疾病。需要不同的藥甚至是不同的醫藥系統，來治療不同種的疾病。例如阿育吠陀藥對特定疾病很有效，而對抗療法對其他疾病更有效。同樣地，為適應人們的不同根基，各種各樣的心靈踐行是必要的。

因為我是一個佛教徒，所以我從佛教的角度來講講。佛教徒們教導說，實現真正平靜與幸福的途徑是通過踐行我們所說的“達摩”。梵語中的“達摩”一詞，在不同的語境中有很多不同的意思。但是當我們提到神聖的佛法時，指的是佛陀的教導——它具有改變我們心的力量。

如果我們宣稱佛陀偉大，只是因為其威嚴，那將無法真正樹立佛陀的偉大。相反，我們首先看看佛陀給出的教導。然後，當我們去踐行它們時，我們獲得體驗。佛法改變我們的心態，它給予我們力量去面對問題和發展心智。正基於此，我們說導師是偉大的——傳授如此偉大教言的人一定是一位偉大的宗教創始人。

根據佛陀的教言，克服痛苦的唯一方法就是踐行佛法。要做到這一點，需要一個便於開發的基礎，這個基礎便是佛性。有情眾生皆具佛性，意即每一個有情眾生，只要值遇正確的方法，便能成佛。在所有眾生中，人類有最好的機會這樣去做。惡趣眾生有難以想象的無數痛苦和無知（另譯：愚昧），故而幾乎（毫無）機會踐行佛法。在善趣中，非天和天人有更優越的特性——更好的地方、更莊嚴的身體、更長的壽命，以及通常比人類感受好多了的世界。然而人道對於佛法踐行是（條件）最佳的——我們有閒暇、自由和機會踐行佛法，同時我們遭受的痛苦幫助引領我們走向精神之路。所以，就踐行佛法的根基而言，人身是最好的。

這種（暇滿）人類生命<sup>[6]</sup>非常難以獲得，尤其是一個具備了精神修持之所有先決條件的人類生命。一個避免了所有不利條件（另譯：違緣）、具備了一切有利條件的人類生命，其難以獲得，



可從許多方面來觀察：從數目的角度、從原因的角度、從譬喻的角度、從體性<sup>[7]</sup>的角度。例如從數量角度來看，乍一看世界上似乎有很多人，某些地方有人口過剩的問題。但若與其他生物相比，人類的數量並不多。我們可以計算出一個指定的國家有多少人居住，但比如要計算出哪怕是在一處小空間裏的昆蟲數目，甚至都極其困難。

一次得生為人（的機會或結果），不僅難以獲得，也極為珍貴。人身比滿願寶還要珍貴。據說有一種特殊的珠寶，如果你將其清洗幹淨、置於高處，它便可滿足你所有的願望。它可以滿足你的所有物質需求，如食物、住處、藥物、衣服等等。然而它無法給予你解脫、證悟甚至高等<sup>[8]</sup>的轉生。此人身比滿願寶還要珍貴，因為基於此人身，我們可以獲得更高等的轉生、解脫甚至終極證悟。因此可知此人身異常珍貴。

由於我們自己的功德、善行、特殊的祈禱，我們作為（暇滿）人身，生來就沒有任何佛法踐行上的違緣障礙，並具足一切有利於佛法踐行的條件（另譯：順緣）。我們應該善用這樣一個稀有而寶貴的機會——我們無法確定來生是否還會有這樣的機會——因此，在我們擁有機會時，應該充分善用它！我們必須嘗試踐行（佛法），並至少獲得趨向解脫或證悟的一些階段（成果）。解脫和證悟，不是任何人可以如同禮物一樣送給你的，或作為祈禱的結果而賜予你的。佛陀說過：“我為汝說解脫道，當知解脫靠自己。”佛陀也說過：“你是自己的怙主”。沒有人能拯救你，只有自己能拯救自己。

佛陀不是通過創造奇跡或者用手去幫助有情眾生，而是為其指明正確的方向<sup>[9]</sup>。他說：“此是正道，彼是歧路。步入歧路，將遭受痛苦；而若進入正道，則將從痛苦中脫離。”佛陀已經為我們指明了道路，但是要到達目的地，我們必須親自前往。佛陀不能將我們送至彼岸，我們必須親自踏上旅程。

註釋：

[6] 本文中的“人身”，指的是“以人類這樣的形式存在的生命”，而非僅僅指“人的身體”。暇滿條件是指遠離八無暇和同時具足十圓滿，指學佛的善緣條件。具有這十八圓滿人身是罕見的，故而稱為“暇滿人身寶”。“暇”即空閒，指有時間有條件修學佛法；“滿”為圓滿之意，是指具備修學佛法的自身條件和外部環境以及師資等。十種圓滿分別由五種自圓滿和五種他圓滿。五自圓滿：轉生人中、轉生到佛法興盛的中土、諸根具足、對佛法有信心、沒有造五無間罪即：殺母、殺父、殺阿羅漢、破和合僧、出佛身血等五逆罪。五種他圓滿：佛陀出世、佛已說法、佛法住世、自入聖教、師已攝受。更詳盡的講解，請參閱《三現分》。

[7] “體性”指所有相關現相的共相和實質，比如無論避免了怎樣的不利條件、獲得了怎樣的有利條件，其共相和實質就是“具備了修心的條件和可能性”。

[8] 眾生本性平等，但是從果報、內心苦樂的感受、生活環境等角度，地獄道是最惡劣的、最痛苦的轉生，之後依次餓鬼道、旁生道、人道、非天道以及天道。

[9] 此處可參見“諸佛非以水洗罪，非以手除眾生苦，非移自證於余者，示法性諦令解脫”。

## 此生應被有目的地善加運用

佛陀就像一位醫生。如果你生病了，找到一位好醫生非常重要。但是諮詢之後，主要的是，患者要聽從醫生的建議，服用正確的藥物，遵守正確的治療方案等等。你可能有最好的醫生，但若你不聽從醫生的建議，不服用正確的藥物，不做正確的事情，那麼將無法治愈你的疾病。同樣，佛陀如同醫生，佛法如同藥物，我們自己就是病人。痊愈的主要因素是患者聽從醫生的建議，通過做正確的事情，方可治愈我們的疾病。這就是為什麼說“你自己是你自己的拯救者”<sup>[10]</sup>。

因此，有著生而為人的所有機會，有著所有的必要條件，我們不應浪費它們。我們必須迅速地運用我們的機會，因為一個人永遠不知道此生何時會結束。佛說“因緣和合的事物皆無常”。因緣和合的事物，意味著其由因和緣組合而生，所有這樣的事物皆是無常的。

據說“相聚的盡頭是分離”（另譯：聚際必散）。每當我們因活動而聚會時，很容易看到，最終我們都會（分離）去往各自方向。但我們經常認為其他類型的聚集——比如家庭——是永久性的。它們也只是暫時的。沒有人可以永遠活著。

此外，積累的盡頭是耗盡（另譯：積際必盡）。無論積累了多少財富、財產、物質和權力，都不會長存。它們終會耗盡。

升高的終點是跌落（另譯：高際必墮）。無論你地位多高，最後都會下墮。歷史告訴我們，古時候曾有征服了許多大洲的帝王。即使在現代歷史中，也曾有幾乎擁有整個世界的帝國。但是他們都不會永久持續。最終它們的領土都（陸續）喪失了，直至變得很小。因此高際必墮。

最後，出生的結局就是死亡（另譯：生際必死）。這世界上的任何生命形式，都將以死亡而終結。沒有任何生命生而不死，對此毋庸置疑。我們閱讀偉大上師們的歷史，他們非常神聖、一生致力於利益其他有情眾生。但今天，即便是那些偉人們，也僅成了歷史人物。也有偉大的政治家、偉大的帝王、偉大的領袖、我們自己的祖先等等，曾經有過很多的偉大人物而今都已不復存在。一百年後，讀這篇文章的人，一個也不會留存於世。所以，生際必死。

此外，沒有人能告訴我們死亡將於何時到來，完全不能確定死神將於何時帶走我們。雖然有占蔔、占星學和預言可能告訴你，你將活一定的年數，（但）這是沒確定性的。譬如，細想一根燃著的蠟燭。儘管蠟燭可能很高且燭火明耀，但（只要）一陣風就能把它隨時吹滅。類似地，像事故、心臟病發作和其他外在事件，也（隨時可能）會突然降臨我們身上。

內在的，我們的身體是由熱（火）、水等等元素組成。當各種元素平衡時，我們便健康並（感到）幸福快樂；但若元素是不

平衡的，身體會變得紊亂，且各種疼痛和疾病會出現。某些疾病會由於吃了壞的食物而產生。所有這些考量都表明，沒有確定不變的壽命。某些障礙可以隨時將它（生命）熄滅，如（風可以隨時吹熄）蠟燭一樣。因此，非常重要的一是：以最有效的方式善用這寶貴的生命，以致它不會被浪費。今生應以一種有目的的方式被（善加）運用——為了我們自己和所有眾生的最高利益。我們最好通過精神道路的踐行來達到這一點，這樣我們至少可以達到邁向解脫和開悟的某些步驟。

註釋：

[10] 參見“汝為汝怙主”



## 當下立刻積極行動起來

如今，我們發現許多人對（佛）法之道感興趣，而且許多人遵循一系列相關傳統。我們去寺廟、頂禮、念誦祈禱文和咒語、獻供、繞行和禪修，所有這些當然都是非常有助功德的。但是，這些練習本身並不能真正有效，除非我們進行著內在的精神改變。

首先，我們必須思考，什麼是生命中最重要？許多人只想要更高的地位、財富、名聲、朋友和支持者。但是所有這些世俗的成功<sup>[1]</sup>，並無終極的意義。在人界，很少有人活到一百歲。

我們這一生最多不過百年。百年之後，所有世俗的成就都將無關緊要。當你離開這個世界的那一天，無論你多麼聰明、強大、富有、有多少支持者、有多少朋友……都將無濟於事。我們不得不獨自死去，形單只影。沒有人能分擔這種痛苦或為我們阻止它。

（死亡）那一刻，唯一有幫助的就是我們的佛法踐行。我們所做的善行能在那一刻利益我們。所以，當我們能踐行時，當下立刻積極行動起來是非常重要的，你永遠不知道未來是否有機會踐行。許多人認為：“此刻，我很年輕，所以暫時地，我會享受生活，然後等年老些了，我會步入精神之道。” 但是有許多年

輕人先於老人死去了。許多健康人先於重病之人死去了。最終，誰也說不準。因此，重要的是即刻開始精神之道並非常努力地踐行它。

雖然，我們可能會做許多與佛法相關的踐行，但我覺得太多時候我們並沒有真正地思考它們。我們只是做別人在做的事情。尤其是我們當中那些在傳統上追隨佛法的人，我們常常只是簡單地模仿別人，想著“所有這些人都打算去寺廟，也都在祈禱，（所以）我也會（這麼做）。”我們卻沒有真正思考我們為何踐行佛法、有關踐行佛法的益處、關於不踐行佛法的後果等等。這就是為什麼我認為：首先，思考“什麼是生命中最重要的事”對我們來說非常重要。我們如何獲得真正的平靜與幸福？思考這個問題時，我們會意識到獲得真正平靜與幸福的唯一方法就是踐行佛法。

那我們該如何踐行佛法？真正的佛法踐行不只是祈禱、去寺廟、獻供、頂禮或做繞行。真正的佛法踐行是改變自心。如果你背誦很多祈禱文，念誦很多佛咒，做了大量繞行，當然這是功德巍巍。這些行為積累起來——它們是非常良善的行為——藉此你能獲得巨大功德。但若你的自心始終沒有改變，單憑這些行為不能得解脫或證悟。

註釋：

[11] “prosperity” 包含了成功、興旺、繁榮、昌盛、富有等意。編者根據上下文等具體語境和邏輯來判斷全文的幾處“prosperity”。

## 決定性因素是我們自己的行為

為了改變自心，我們必須做這些初步踐行（另譯：前行），諸如：思考輪回之苦難、獲得寶貴人類出生之困難、無常、業或因果的法則（另譯：輪回過患、暇滿難得、壽命無常、業力因果）。通過這些審慎思維，我們會開始思考：“為何我們在這裏？為何我們不得不經歷今生所有的痛苦？為何我們不得不受苦？誰在做這一切？為何我們必須辛勞於歷經這麼多不同的境遇？”回答這些問題時，佛陀曾說，一切都是由我們自己的業力所造成的。沒有任何一個外在的造物主對我們的幸福和痛苦負責，而是我們自己的行為（肇致一切）（即：一切苦樂之果都是我們自作自受造成的，一切因果都得我們自己對自己負責）。

那些相信“一切都是造物主所創造”之人，會歸咎於任何他們可以責怪的對象，甚至是神靈。如果你相信“神創造了痛苦和幸福”，那麼，當然，那尊神靈成了“罪魁禍首”。然而，我們也許崇拜神靈、向他們祈禱，然而當我們處於危難之際，他們卻不幫助我們。

例如，在印度南部的一個小村莊裏，有所典型的鄉村學校。因為村莊和學校非常貧窮，所有屋頂都是草做的。一天，發生了



一場大火，屋頂燃燒得非常快，很快整個學校都著火了。所有的小孩都無法逃脫，其中許多人都喪命了。當然，他們的父母非常難過並遭受了巨大的痛苦。這些父母非常虔誠，每天他們在家裏的神像前禮拜，擺放供品、做傳統的祈禱。他們主要的祈禱，理所當然地，就是為了他們孩子的平安。所有父母都愛自己的孩子，每天為他們祈禱。然而，當孩子們在火災中死去時，那些父母們對他們的神是如此地憤恨，以致於他們把所有的（神靈）雕像都扔進了溝裏。

如果我們確信存在創造苦難的神靈，那我們當然不會因那些父母丟棄了他們的（神靈）雕像而責備他們。如果我們相信是神靈創造所有的痛苦和所有的幸福，那為什麼他們會給我們痛苦呢？

而在佛教傳統中，我們不能把責任歸咎於神靈。神在某些方面可以幫助我們，但是決定性因素是我們自己的行為。由於我們自己的惡行為而面臨痛苦，同樣由於自身的好的行為而享受快樂<sup>[12]</sup>。因為過去造了善行，今天我們享受快樂；因為過去造了非善行，今天我們痛苦。因此，我們不能怪罪其他任何人。

這是佛陀關於因果規律或業之法則的教言。我們生活中所有美好的事情，比如長壽、健康、富有、心想事成，都是過去我們所做善行的結果。同樣地，所有不好的事情，比如短命、生病、貧窮、無法滿願、失敗等等，也是因為我們過去的行為即所作的非善行。今天我們遭受的苦源自這些行為，我們不能責怪任何人，我們應該責怪自己。這是業之法則的基本涵義。為了認真踐行佛法，思維業因果是很重要的，這樣我們才會意識到踐行佛法是多麼的重要，才不浪費任何時間去做，並有效地去做。

在普通人中，當然有成千上萬的人對任何精神道路都不感興趣，且也有很多對精神道路感興趣的人。在這些人中，有些人是表面踐行佛法，其實並未真正踐行佛法。儘管我們會念誦祈禱文、穿僧袍、去寺廟、禪修等等，但我們心中可能仍充滿了世間的貪戀和世俗的想法。這樣，即便是表面上的精神踐行也與世俗利益聯系在一起。雖然這些行為看似精神踐行，實際上僅僅是一種世俗活動。為了使我們的行為成為真正的精神之路（的修持），我們應該盡量不去期待世俗的利益。我們必須努力踏上真正的通往解脫和開悟的佛法之路。即使我們不能持續不斷這樣做，我們也可以從今天至少幾個小時做起。

這就是為什麼在《遠離四種執著》中說道：“若執著今生，則非修行者。”這一點非常重要。如果踐行佛法但卻不按正確方式去做，（我們的）踐行就會變成另一種的世俗活動，而不是真正的佛法踐行。

踐行的基礎取決於我們所說的“韻都”（藏），其意為“前行”（名詞）。這非常重要，因為通過前行或基礎踐行，我們為我們的（精神）道路、我們的宗教踐行、我們的精神踐行和真正的佛法，奠定了基礎，（而）這將通向解脫和證悟。

註釋：

[12]“enjoy life”直譯為“享受生活”，根據上下文邏輯關係，意譯為“享受快樂”。

## 前行

現今許多人認為，前行只是關於皈依偈、念咒、供曼荼羅等類似的事情的計數，直到達到一定數量。如果你達到這個數字，那麼你（就會）期望自動發生一些事情。但除非這些作法真正改變了你的心，否則無論你持誦多少咒語，或你供了多少曼荼羅，都不會真正起作用。當你真正改變自心之時，那你的踐行是非常好的，即使你只是在持誦一些咒語。

首先，思維輪回痛苦、人身難得、壽命無常和因果不虛極其重要。這不是需要計數或背誦的東西，而是在你每天的日常生活中都必須思維的內容，即使你在工作時、在人群之中、在忙碌的生活中，無論何時你都可以思維這些。你可以思維輪回、思維痛苦、思維無常。你無需在寺廟裏或者佛堂或類似的地方去做這些思維，即使是在工作或旅行時，你也可以思維這些，而這麼做將把你的心導入精神之路（另譯：轉心入道）。

目前為止，我試著用共通的語言來描述這些踐行，並以共同的語言、簡單地說明前行真正的含義。更正式地說，我們可將這些前行分為尋常（另譯：共同）前行和不尋常（另譯：不共）前行來解釋。剛講解的前行是通用於所有佛法之道，這些被稱為

“共同前行”。除此之外，還有一些基礎的前行主要在真言乘中被踐行——“真言乘”也叫“金剛乘”——這些則被稱為“不共前行”。

不共前行的第一步是受持皈依，在某些傳統中，它可以是共同前行的一部分。皈依有許多不同層次。主要兩種是世間皈依和出世間皈依。

世間皈依本身包括兩部分：世俗對象皈依和世俗精神皈依。世俗對象皈依發生於：當人們在生活中面臨危機和處於絕望境地時，人們投靠神靈和當地的神靈或者樹神、山神、石神之類，這被稱為世俗對象皈依。世俗精神皈依發生於：當我們皈依正確的對境如佛、法、僧，但是皈依的目的只是希望長壽、健康、富有、成功和滿足願望。儘管三寶是正確的對境，但是主要目的還是世俗的。這兩種世俗的皈依都不是正確的皈依。

出世間皈依也有兩種，即小乘的皈依和大乘的皈依。小乘佛教可以依次分為阿羅漢和辟支佛。

這就為我們引出皈依的四大特征或因素——原因、對象、時間和目的。這些因素來區別世間皈依和出世間皈依。

世間皈依主要是因為恐懼。當我們面臨生活中的一些危機，會產生恐懼，由於恐懼而皈依。就像我說的，世間皈依的對境是世間神靈。皈依只是為了克服短暫的問題或痛苦，目的也只是為了自己。

在小乘皈依中，聲聞<sup>[13]</sup>的主要目標不是為了成佛，而是成為阿羅漢<sup>[14]</sup>。因此，聲聞主要皈依僧伽。辟支佛<sup>[15]</sup>的主要目標，是成為辟支佛，不是終極覺悟（圓滿正等覺），他們主要的皈依對境是法。這是小乘佛教的兩種皈依。

接下來，大乘皈依主要有三個原因。皈依的一般原因是恐懼、信心和悲心。所有這三個原因存在於大乘皈依，但最主要的是悲心。在大乘佛教中，我們所做的每個踐行都不是為了自己，而是為了一切有情眾生——要有這個目標——具有悲心是必要的。你如果沒有悲心，又怎麼會有幫助有情眾生的心呢？因此，大乘皈依的主要原因是悲心。

在所有的傳統佛教中，皈依的對境是佛、法、僧，但是大乘的解釋不同。在大乘傳統中，佛陀具有三身：法身、報身和化身。

法身意思是“實相之身”。法身不是某種我們清除障蔽時從外在獲得的東西。法身是我們本來就擁有的，卻因障蔽而無法見到。法身也是雙重清淨。由於我們都有的本來清淨，心的真正本質是純淨的，從未被障蔽所汙染。如果心的本質本身（可）被障蔽所汙染，那麼我們將永遠無法擺脫它們（即：從障蔽中解脫出來）。但我們之所以能（從中）擺脫，是因為：障蔽只是暫時的，且（它）也並非心自身本質的一部分。我們都具有這種本來清淨，但我們並未看到它（即：本淨），因為此刻我們有障蔽。佛陀，通過福德與智慧的積累，已清除了包括他們的習氣在內的所有障蔽。因此，佛陀的法身被稱作“雙重清淨”。

報身意思是“受用身”<sup>[16]</sup>。當所有的障礙被清除時，會獲得偉大品質。現在我們不具有這些品質，但是當障礙清除時，就會獲得巨大的能力，凡夫身變成佛陀身，有三十二種相<sup>[17]</sup>和八十種好<sup>[18]</sup>，普通音聲變成六十支分梵音語，凡夫心變成遍知智。

化身意思是“示現身”<sup>[19]</sup>。解釋的話，法身是不可見的、超出正常感知的。法身是終極實相，且只有佛陀（另譯：徹悟者）們可見。報身只有佛陀的最高級別眷屬比如菩薩可見，普通眾生看不見。然而，只要需要，化身可隨時隨地以任何形式顯現，可能是人的形象、動物的形象，可顯現出各種不同的形象來幫助眾生。只有在大乘佛教中，闡述了佛陀具有這三身。

接下來，術語“達摩”（即：法）包含了兩個方面：教法和證法。證法是諸佛菩薩通過消除所有的障蔽、實現滅諦和道諦而獲得的。這也是大乘佛教對法的特定解釋。

最後，術語“僧伽”實際上意思是“團體”。在大乘皈依的語境中，指的是神聖的團體，真正的僧伽即是已經達到不退轉地的菩薩們。

如此佛、法、僧是皈依的對象。大乘佛教的特殊皈依就是此三者。

接下來是皈依的時間：因為我們的目標是為了一切有情眾生獲得終極覺悟，直至達到覺悟（另譯：圓滿佛果）我們一直皈依。

例如，你需要去一個陌生的地方，首先你需要一位可以為你指示道路的向導。如此，佛陀就是我們的向導。直至到達目的地，

我們都需要依靠向導，而我們的目的地是獲得終極覺悟。因此直至覺悟，我們都要皈依佛陀。為了到達目的地，你需要通過步行、乘車或其他方式踏上旅途。同樣，我們皈依佛法作為我們真正的道路。當一個人經歷如此漫長而艱難的旅程時，有值得信賴的同行者，是非常有幫助的。因此，我們皈依僧伽作為同行者（助伴）。

大乘皈依的目的不是為了自己，而是為了一切有情眾生。因為我們相信生死輪回，所以，所有眾生前世都曾經是我們的母親和我們非常親密的人。我們出生在不同的家庭，有著不同的形貌，過著不同的生活，但（過去）某個時間，每一個人、每一個有情都曾是我们的父母、我們非常親密的朋友等等。由於生命的變化，我們認不出彼此，並把一些人視為朋友、一些視為敵人，對一些我們則漠不關心。事實上，每個人都是一樣的，每個人都互為母親。

現在，忽視我們所有的母親有情眾生、只為自己尋求解脫或證悟，是不恰當的。即使在世間層面，假設你最親近的家庭成員、最親愛的人、朋友或者親屬正處於巨大的痛苦之中，而你自己處於安全與幸福之地，如果你是一個善良的人，（面對）這樣的情況你將不會感到幸福。即使你不能幫助他們，你至少會嘗試做點什麼來分擔他們的痛苦。同樣的，一切有情眾生都是我母。一切的有情都曾經是我們最親愛的人。忽視他們，只尋求個人的解脫和覺悟是不對的。相反，我們為了一切有情眾生而求覺悟。皈依的主要目的，不是為了我們自己的利益、自己生存的方式，而是為了一切有情眾生的福祉。

（為了利益有情）這個焦點使大乘皈依就皈依的原因、對境、時間和目的而言如此與眾不同。

皈依是前行的第一步。當然，那些金剛乘的追隨者也需要金剛乘的皈依，只有在你獲得主要灌頂時，老師才能給予你（金剛乘的）皈依。發起覺悟之心（即：為利眾生願成佛的菩提心）也是重要的。皈依和覺悟之心是一起的，如前所說，主要目的是幫助有情眾生。

為了進入精神之道，成功獲得完全覺悟，我們必須克服很多障礙。經過許多世的積累，我們有很多負面行為，這些必須被淨化。清淨這些行為的最佳方法，是通過金剛乘的踐行、通過金剛薩埵觀修和念誦金剛薩埵的百字明。

同時，我們需要積累功德。有很多方法（可以）積累功德，最有效的是供曼荼羅。這裏所講解的當然都是金剛乘踐行，而且只有得到主要灌頂後才可踐行。

為了快速獲得加持，另一個至關重要的踐行是咕嚕<sup>[20]</sup> 瑜伽<sup>[21]</sup>（另譯：上師瑜伽、上師相應）。為了獲得覺悟，你需要了知心的本性。心的本性無法通過解釋、舉例說明或者邏輯推理等來了知，只有通過積累功德和接受上師加持才能了知。因此上師瑜伽是非常重要的，所以你應該重視前行。

註釋：

[13] “Shravakas”（梵），音譯為“唵拉瓦呀”，譯為“聲聞”。聲聞中的凡夫僧眾：以出離心為本體，受別解脫戒後，守持清淨戒律，修習禪定、增長智慧，直到見諦前，安住在加行道、資糧道的踐行者，稱為聲聞中的凡夫僧眾。聲聞中的聖者僧眾：證得四種果位的聖者。預流聖者，在苦集滅道四諦的差別基上，以無常等十六行相的差別法



而見諦。一來聖者，未完全斷除欲界九品的煩惱，仍需在欲界中受生一次。不來聖者，已無余斷除欲界煩惱，不需再來欲界受生。阿羅漢，已無余摧毀三界煩惱敵，又分為有余阿羅漢和無余阿羅漢兩種。

[14] “Arhat”（梵），音譯為“阿羅訶”，常譯為“阿羅漢”，即得道者、聖者的意思。聲聞、緣覺所證的最高果位，也是對斷絕了一切嗜好情欲、解脫了煩惱、受人崇拜敬仰的聖人的一種稱呼。又叫羅漢。

[15] “Pratyekabuddha”（梵）音譯為“辟支迦佛”，譯為“辟支佛”、“緣覺”、“獨覺”。緣覺僧眾：緣覺一開始學道時，就像聲聞，以出離心攝持而受別解脫戒，受持清淨的戒律，直到見諦前，在一百大劫之中踐行禪定，在最後有者時，證得阿羅漢的果位，並發四種願：一願，投生在沒有佛陀現世的空剎裏；二願，在沒有上師的情況下，自證菩提；三願，不以語言音聲說法；四願，以身體神變令所化眾生增長福德。

而因願力之故，他們轉生到沒有佛陀和聲聞的剎土。這時，他們具足少許相好莊嚴，且不喜在家，渴求寂靜處。在寂靜處時，依靠俱生所得智慧，知道用屍陀林的糞掃衣做成三法衣，穿戴於身。後觀察屍骨形成，透過觀察十二緣起——無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死，了解到有了“無明”就會有“行”，有“行”就會生“識”；以此次第推知，有前因，就會產生後果，而形成輪回流轉。且又逆向觀察，“老死”要如何滅止？是因“生”滅而滅，“生”則因“有”滅而滅，以此逆向次第觀察，直到“無明”滅，從而解脫。

通過觀修順次和逆次的十二緣起，以此智慧，認識到順次、逆次的法性。從而與聲聞聖僧一樣，依靠相同的基礎四禪，利根者不需道友助伴，會像獨角犀離群索居；而需道友助伴的鈍根者，就會眾多群居。緣覺，也包括有余阿羅漢和無余阿羅漢。

[16] “受用身”指佛陀淨除一切障礙、徹底顯現圓滿功德所得的常恒、能使自己受用廣大法樂的色身，具有三十二相和八十種相好。

[17] 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、手足纒網相、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。

[18] 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、身一時回旋如象王、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、指文藏復、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、臍深而圓好、毛右旋、手足滿足、手足如熨、手文明直、手文長、手文不斷、一切惡心之眾生見者和悅、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、臍不出、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。

[19] “emanations”直譯有“散發”、“衍生”、“顯靈”等含義。大悲心的作用永遠都不會停止，它有各種不同的示現，這就是化身佛。

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

[21] “yoga”（梵）音譯為“瑜伽”，直譯為“相應”，密法中其意為“處於心的本性”。





- 尊貴的薩迦·赤千法王是薩迦傳承的第 41 任薩迦傳承的王位持有者（第 41 任薩迦·赤津法王）。法王被公認為是文殊菩薩的化身，是一位非常受尊敬的偉大上師和覺者，也是許多高僧大德的上師，享有“金剛乘上師之王”的美譽。法王展露的智慧和慈悲以及法教，使世界各地的無數學生受益。



**“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](http://www.sakyatradition.org)

2019©All Rights Reserved

版權歸“薩迦傳承”擁有