



開啟佛法之門（下部）： 轉心四法

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 6 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，同時“薩迦傳承”翻譯小組亦把此文翻譯成中文。“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。由於直接或間接參與此開示整理或編輯的人的付出，本開示的英文版和中文版得以面世，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（下部）：

轉心四法

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

輪迴遍滿痛苦	1
暇滿人身之難得	8
人身無常	15
業因果法則	18
總結	23

輪迴遍滿痛苦

既然我們生為人類，而且更重要的是我們具足了所有的必要條件（另譯：暇滿），我們遠離了一切不利條件，還有我們已值遇了珍貴的佛法——我們有如此殊勝的機會踐行佛法。因此非常重要：我們要努力踐行以取得成果。由於心的本性是清淨的，它永遠不會被障垢所染汙。心的本性，即我們的佛性，在每一位有情眾生心中，因此，每一位有情眾生都有機會成為圓滿證悟的佛。只不過，現在我們未見到心的本性。不但未見到心的真實本性，我們反而執著有個“自我”，且由此而有了各種障礙——煩惱障、法障和一切所知障。只要我們還有這些障礙，我們就被桎梏於輪迴中；而只要我們處於輪迴中，就無人能倖免於痛苦。

第一思維：輪迴遍滿痛苦

輪迴可被分為二部分：三惡趣和三善趣。三惡趣裏的痛苦更甚，這三惡趣被稱為地獄道、餓鬼道和旁生道。

地獄道有很多分界，有八個寒地獄、八個熱地獄、一個近邊地獄和一個孤獨地獄，共十八個不同類型的地獄。在這些地獄道中的眾生正經受痛苦，他們的壽命極其長，因而他們正遭受的

那種痛苦是無法想像的。現在，在我們的人類生活中，哪怕僅是一根小針紮進我們的身體，或一個小火星落在我們皮膚上，都會帶來感覺難忍的疼痛；若我們不得不在地獄裏受苦，這種無法忍受的痛苦永無止境。墮入地獄的幾率很高，因為大多數人都沉迷於負面行為。通過沉迷於負面行為，我們招致了墮入這些惡趣中的結果，特別是墮入地獄道的結果。因此，（那裏）有很多痛苦。

第二個惡趣是餓鬼道。由於吝嗇和貪欲，眾生墮入餓鬼道。有三十六種不同種類的餓鬼，而它們可以分為三類：外障餓鬼、內障餓鬼和特障餓鬼。現在，在我們的人類生活中，若是有一天不吃東西，我們的饑餓感是難以忍受的！可是，在此道，餓鬼經年累月地沒有一滴水喝，沒有一小粒穀物吃；不僅如此，他們外形醜陋，然而，為了食物，餓鬼不得不拖著如同一輛吱吱作響的舊馬車般的身體，尋找食物。即使伴以巨大的努力，但他們經年累月找不到食物。有時他們會找到一些極為骯髒的食物，如黏液、膿或血液。但是，由於他們如此吝嗇而捨不得吃所尋獲的食物，而是囤積它們；而且，當要進食的時候，食物難以下咽；即便他成功吞咽了食物，但他或她的肚子是巨大的，食物只會消失無蹤，同時，更糟的是它會引起更多的疼痛和痛苦。

第三種惡趣是旁生道。旁生道的旁生分為三類：海居旁生、陸居旁生和散居旁生。海居旁生不計其數，名稱、類別等都不同。概括而言，旁生很無知，它們不知什麼是對的、什麼是錯的，仿佛每個旁生的腦袋上都被放了一塊巨大的岩石（即：愚鈍），而因此旁生有著諸多痛苦。大旁生吞食小旁生，小旁生又齧噬

大旁生。通常，旁生只能待在非常惡劣、極為骯髒和危險的地方，那裏同伴不定。旁生害怕會遇到天敵——其他像它們一樣的動物和人類。居住在黑暗中的陸居旁生甚至無法看到自己的肢體，它們不得不食用靠近它們的任何東西，不管能不能吃；散居旁生則在它們同類中間爭鬥，還會被捕捉或困住、折磨或屠宰。旁生因其肉、皮和骨而被宰殺。總的來說，旁生道有諸多各式各樣的痛苦。

三種痛苦

概括而言，有三個不同種類的痛苦：苦苦、變苦和行苦。

苦苦指我們通常認為是痛苦的事，如身體疼痛和精神焦慮。這主要在惡趣——地獄道、餓鬼道和旁生道——經歷。三惡趣裏的眾生一直在受苦，沒有一刻的放鬆或從痛苦中喘息的機會。

有三善趣——人道、非天和天道，這些道主要有變苦。變苦就是那些我們通常認為是快樂和愉悅的事，但事實上，它是另一種痛苦。

若有真正的快樂，應當是我們越沉溺越感到愉悅，但事實並非如此。比如，某人待在一個非常不舒服的地方——夏日感覺燥熱且汗流浹背，冬天寒冷潮濕，如果他或她去了一個具備設施的住宅，居者感覺冬暖夏涼，屆時，此人一開始會感覺很快樂。若這些條件是快樂的真正原因，那麼，在這樣的地方待得越久，他或她就會變得越快樂；然而，這並非實情，如果我們必須長期待在那裏，不久，我們就會煩悶並覺得有必要去另一個地方，

想去其他地方做些不同的事情。引發快樂的同一設施，現在正造成痛苦，這向我們表明了這並非是真正的快樂，反而是另一種形式的痛苦，故它被稱為“變苦”。

人道中的四大苦

概括而言，在人道中我們有四大苦：生苦、老苦、病苦和死苦。

生苦：當我們在母親的子宮時，子宮非常緊繃且有種氣味。母親活動的時候，我們就會被推搡和擠壓；當母親四處走動時，我們又感到仿佛正從極高的懸崖墜落；當母親食用不同的食物，熱的或冷的，我們會感到不適；而當我們出生之際，出生的過程是艱辛的。

老苦：當我們年邁衰老時，烏黑亮麗的秀發變成蒼蒼白髮，臉蛋皺巴巴；能力、氣力都失去了，甚至連站起或坐下，都不得不依賴他人；沒有了聲音，發音含糊不清；心也失去力量，做任何事情，都提不起興趣；不論說什麼或做什麼，我們都忘記了；做什麼都是錯的；其他人也許會挑剔嫌棄或輕視我們。所以，老年是一種痛苦。

病苦：眾所周知，當我們生病了，我們會感到不舒服；還有當病情變得嚴重時，我們會感到接受非常密集的治療是多麼辛苦；不論吃什麼，都覺得不舒服；即使我們可以好好地度過白天，卻不能好好地熬過晚上；即使能好好地過了晚上，我們卻又無法好好地熬過白天。不僅是身體上的不適，而且心理上我們也會擔心和焦慮。

死苦：然後是“死苦”。沒有人知道死亡何時會侵襲我們。死亡可以發生在我們工作時，我們開始工作之前，又或在工作和工作之間。屆時，不論做什麼法事或吃什麼藥也無濟於事，我們不得不獨自離開此生，恰如從黃油中剔除出一根毛發。我們所有的財產，包括從受孕和出生起就伴隨我們的、這副非常珍貴的身軀，不得被留在身後。死苦帶來大量痛苦。

當我們談及人道時，我們會認為人道是苦樂交雜的；但事實上，沒有真正的快樂，甚至我們認為是快樂的感覺，事實上也只是另一種形式的痛苦。故此，一切皆是苦。

第二個善趣是非天道。非天介於天人和人之間，故被稱為“非天”。據說他們居住在須彌山裏面。他們天生善妒，因為他們總是和天人競爭。由於他們的福德永不能與天人的福德相當，所以總是被擊敗。非天的男性成員在戰場中喪命，同時女人則通過觀察一個神奇之湖裏的畫面，當看到所發生的事時會痛苦。因此，非天的男女雙方皆受巨苦。由於他們總是捲入憤怒和嫉妒的情緒中，其結果是後來會墮落惡趣，且不得不在那裏長時間地遭受無量的痛苦。

第三個善趣是天道。整個娑婆世界被分為三界：欲界、色界和無色界。有很多不同層次的天人居住在這三界。有六種不同層次的天人居住在欲界天；然後，色界有十七種不同層次的天人；接著是無色界，那裏有四種不同層次的天人。所以，有很多不同層次的天人。

欲界天非常美妙，那裏的天人身形端嚴，擁有美好的生活，

一切都很莊嚴妙麗，同時，他們的壽命也非常長。然而，這是無常的。某一天，死亡跡象（另譯：衰相）突然現前，比如身體變得醜陋、坐立不安或對坐著不再有興趣、他或她的花環萎謝、身體變髒並出汗等等。

這些就是天人的死亡跡象。他們由於具足污染（另譯：有漏）的神通，能知道自己即將投生之處。他們不僅遭受著死亡跡象的痛苦，現在還知道他或她將投生在何處。因為他們畢生都沉溺在享樂中，不記得要踐行佛法，所以可能會墮落惡趣。這（種對即將下墮的預見和無可奈何，）導致了太多的精神折磨和痛苦。

那些居於色界和無色界的天人，他們沒有我們這般明顯的痛苦，但不論鳥兒在天空飛得多高，最終必定著陸。同樣，一旦天人有漏的善德之力被耗盡，即使他們自以為已獲得了實際的解脫，可是事實上他們並未解脫——他們仍在輪迴中。所以，這兩個界的天人內心生起了這種錯誤的見解（而不會致力於真正的解脫），因此他們將再次墮入惡趣。

因此，整個輪迴——不論身處惡趣或善趣中，都是痛苦。當然二者之間也是有區別的，惡趣有巨大的痛苦，而善趣痛苦要少些；但在其他方面，它們仍是一樣的。善趣的眾生仍可以墮入惡趣，所以沒有什麼是不變的——一切皆在變化，一切皆為苦，一切皆在動，所以，不值得對輪迴有貪執。輪迴作為一個整體，即完全的“有”之循環，不是別的，而只是苦。正如火的本性為熱，不論是小火抑或大火，輪迴的本性即是痛苦。因此，整個輪迴，不論你投生何處，除苦之外別無其他。

第三種苦稱為“行苦”，指的是我們通常認為無關緊要的感覺（即：非喜歡也非討厭）。我們的“存在”，其本身即是苦，此外，有著無止境的工作、沒有對欲望的滿足感、沒有對“生和死”的覺知等等。痛苦無止境，而且不論我們做了多少工作，不論我們工作多麼努力，不論我們去到何處，都沒有滿足感。因此，貪執輪迴者，如同身患絕症的病人、被判終身監禁的囚犯或永遠無法抵達目的地的人。不論我們去到何處或與誰結伴、享受什麼、做什麼，皆是痛苦的本質。因此，我們需要從痛苦中脫離。

暇滿人身之難得

第二思維：具暇滿條件的珍寶人身之難得

要脫離痛苦，我們就得獲得證悟。每個有情眾生都有佛性，因此，每一位有情眾生都有機會成為一位圓滿證悟的佛，但是，只有人類生命才能提供最好的機會來實現這一點。因此，珍寶人身非常難得。當我們意識到輪迴中的所有眾生正在經受痛苦，因此為了脫離痛苦，我們就得踐行聖法（即：佛法）；要踐行佛法，我們就得獲得珍寶人身——從許多角度來看，珍寶人身是非常難以獲得的：從因、數量、本質以及舉例的角度。

因的角度

首先從“因”的角度觀察。要獲得人身，需要行持善行。未行持善行同時沉迷於惡行，我們又如何能得到珍寶人身？由於正行持善行的人寥寥無幾，而會這樣做的人也極為稀有，因此獲得人身的結果也非常罕見。這些善行也不是普通的善行，而是（指）好的戒律德行。遠離惡行且又具備良好戒律和優良德行的人，極為難尋。

數量的角度

儘管人類數量眾多，當我們與其他動物相比，人類在數量上還是很稀少的。統計一個國家正居住的人數是容易的，但是，要統計哪怕一個很小的地方所存在的蟲子或昆蟲，卻是很難的。比如夏天時，我們經常看到一具動物的屍體上佈滿蠕蟲，這也意味著，也許有無數的眾生準備從中陰進入蠕蟲的身體。有許多許多眾生正處於中陰，因為除非和直到我們具備了獲得投生的必要條件，否則中陰眾生將一直處於中陰中。所以，相較於人類的數量，中陰眾生當中很多無法獲得一個身軀。因此，相比中陰眾生、其他眾生，人類的數量極為稀少。^[1]

本性的角度

從本性的角度而言，一個具足十八種暇滿的人身是非常稀有的。十八種暇滿指的是：遠離八無暇且具足十種圓滿。“八無暇”是指沒有機會踐行佛法的八個地處，其中四個不是在人道，另外四個則在人道中。

不在人道中的四無暇

（一）地獄道：若生於地獄，則有極大的、無邊的、不堪忍受的痛苦。地獄眾生又如何能有機會踐行佛法？故此，地獄道是一個無暇處。

（二）餓鬼道：餓鬼道的眾生有著不斷的饑渴之苦，他們沒有踐行佛法的機會。

(三) 旁生道：旁生通常非常無知——它們不知什麼是對的、什麼是錯的。即使對他們講解佛法時，它們也什麼都不能理解。因此，那裏沒有機會踐行佛法。

(四) 天道：某些教法中指的是全部的天人，雖然他們長壽和有機會踐行佛法，但正沉溺於那麼多的享樂中，以致他們不操心，也不認為有踐行佛法的必要。有一群特殊的、居住在色界天的天人，稱為“長壽天天人”。除了投生和死亡的時候外，他們所有的心識活動都是暫停的，他們天生就有一種世間禪定^[2]，在禪定中，他們的心被“凍住”在一種狀態。若我們投生那裏，就沒有機會踐行佛法。

這些是四種不在人道的無暇。然後，人道中也有四個無暇。

在人道中的四無暇

(一) 邊地眾生：住在野蠻之地的人，如那些生活在深山老林中、不知對錯也沒有機會獲授正確教導的人。

(二) 那些持有邪見者：儘管有機會接受佛法教導，但錯誤的見解可能已在該群體中如此根深蒂固，以致不論和他們講解多少佛法，他們都不會改變自己的觀念——他們不會改變自心。

(三) 生於“佛不出世”時：佛出世時叫“明劫”，反之，佛不出世叫“暗劫”。暗劫眾多，明劫稀少。若你出生在暗劫，就沒有佛陀。既然沒有佛，就沒有佛法可踐行。故此，那是第三個無暇。

(四) 那些喑啞者，特別是心智喑啞者：他們沒有明白或

理解佛法的機會。

這些就是八無暇。若生在此八種境況中，就沒有踐行佛法的機會，因此它們被稱為“八無暇”。我們不僅需要遠離八無暇，還需要具足十種圓滿。

自方要具足的五種圓滿（另譯：五種自圓滿）

（一）生而為人：如前所述，珍寶人身是難得的。

（二）生在中土：“中土”有兩種意思，地理上的中心位置以及踐行和教導佛法的中心位置。地理意義上的“中土”指的是印度的菩提迦葉，那裏是全部的千佛成覺之地；而佛法被知曉的“中土”是指有佛陀四眾弟子的任何地方。“四眾弟子”指受了具足戒的比丘和比丘尼，以及在家男眾和在家女眾。若一個地方具備所有這四眾弟子，它就是中土。所以我們必須要生在中土。

（三）生來諸根具足：我們需要感官，方能接受佛法指導並正確理解它們。

（四）對佛法有真正的信心：你必須對佛法有真實的信心，特別是對一切佛法的根本——戒律。要具有真正的信心是很罕見的。

（五）沒有造下極端的業行：極端業行意指五種極可惡的罪行（另譯：五無間罪），即殺父、殺母、殺阿羅漢、出佛身血、在僧團之間製造分裂（另譯：破和合僧）。若造下了這五種罪中的任何一種，那便難以趨入佛法之道。

五種外圓滿（另譯：五種他圓滿）

（一）要生於“佛陀出世”的時代：佛陀出世時，被稱為“明劫”；佛陀不出世時，被稱為“暗劫”。此明劫中，將有千佛出世，故被稱為“賢劫”。此後，將有六十個暗劫，後出現一個明劫。那之後又出現一萬個暗劫，隨即再出現一個明劫。接著，再有三百個暗劫，緊隨其後一個明劫。在一萬三百六十個暗劫中，僅有四個明劫；而且在這些明劫中，人類壽命增加時，佛陀並不出現。因此，大部分的時間佛陀不出世。由此可見，能在佛陀於此宇宙已出世的時間點投生，是非常難得的。

（二）不但要生於“佛陀出世”時期，還得是“佛正在給予佛法教導”之時：佛陀並不給予教授，除非他看到眾生有緣且值得接受法教、能理解甚深法。現在佛（即：相對於“過去佛”、“未來佛”）釋迦牟尼佛，當他最初在菩提迦耶的菩提樹下證悟時，並沒給予佛法教導，他說：“我已經找到了如同甘露的教法，可是無人能理解。故此，我將不會傳授它。”^[3]此後，梵天供養了一個千幅金輪並祈請佛說法、轉法輪。所以，佛陀轉法輪也是非常稀有罕見的。

（三）不但要生於“佛陀出世”且已傳法的時期，還要是他的教法仍然住世的時期：儘管以前的諸佛也已出世，但他們已完成了教法傳授；此外，一尊佛和下一尊佛出世的時間相隔甚遠。

（四）要生於有“仍住世的佛法”的追隨者之地：能生於有佛法追隨者的地方也是罕見的，因為有許多外道都不相信佛陀的教導。

（五）要找到適宜的維生方式（另譯：正命）：很多人通過取悅功德主而以他人的供養謀生，這些都不是真正的佛法踐行者；相反，那些真正的踐行者不會為了供養而嘗試討好他人。很多這些真正的踐行者都在寂靜隱秘處、洞穴和深山密林中，嚴謹認真地踐行，同時他們都難以找到適宜的維生方式。正如我們都知道的藏地大瑜伽士米拉日巴，覓食都有極大困難。因此，真正的踐行者（往往）難以找到適宜的維生方式。

如此，一個具足了十八暇滿，即遠離八無暇、具足十圓滿（五自圓滿和五他圓滿）的人身，是極其稀有的。

此（暇滿）人身的巨大價值

生而為人是非常稀有的。想像一下整個宇宙都是一片海洋。有一只盲龜生活在海洋深處。它每一百年都會遊向海面。海面上漂浮著的是一根具有一個孔洞的金輓。如果風從東方吹來，該輓將向西漂移；如果風從西方吹來，它將向東漂移；同樣，如果風從南方吹來，它將向北漂移，而如果風從北方吹來，它將向南漂移。然後，這只龜向上遊，它將脖子無意間穿過了金輓上的孔。所有這些條件幾乎不可能一齊發生；同理，獲得人身的機會甚至比海龜將頭部穿過金輓孔更難得。這只是針對獲得人身之機會的一個隱喻，它不是真實的。

海洋深邃博大、廣闊無垠，同樣，投生為非“人類”的幾率巨大、機會高且數量眾多。金輓上只有一個孔洞，所以投生為人類眾生的機會也是極其稀有、極其渺茫的；海龜每百年只一次來到海面，象徵著只有寥寥無幾的眾生製造投生為人的因；

盲龜象徵著那些寥寥無幾在踐行著善行的人，他們轉生人道的機會也是很微弱的，如同盲人一樣。金輓隨風漂浮在海面上，這象徵著即便一個人具有投生人道的因緣，但也有諸多障礙。因此，這個例子表明：獲得珍寶人身極其稀有難得。

由於我們自己的善行、福報和福德，此時我們得以生而為人。不僅生而為人，還圓滿具足了十八暇滿，這是極其罕見的。因此，當我們具有這珍寶且暇滿的人身時，它不僅稀有難得，還有巨大利益。它遠比如意寶珍貴。如果我們有個如意寶，擦拭後將它放在幡上，隨即向它祈禱，它就能賜予我們一切物質需求，諸如食、衣、住、醫藥等；但是，它不能賜予我們更高的投生、涅槃或證悟。而由此（暇滿）人身，不論我們想要達成什麼——可以是投生善趣或解脫或乃至證悟——也都是可能的。故此，具有（暇滿）人身遠比尋得如意寶更珍貴。所以，當我們擁有如此稀有的、寶貴的、無法失去的機會時，我們必須踐行。我們必須獲取此非常珍貴之機會的精華——那就是：去踐行佛法。

注釋：

[1] 根據教法，中陰裏有很多眾生無法獲得投生的機會。因此，中陰眾生的數量比人眾的數量更多。即便中陰眾生找到一個身軀得以投生，由於他們過去所造的惡業之故，他們投生到惡趣的機會比投生到人道的幾率更大、機會更多。因此，和其他眾生的數量相比，人類的數量極為稀少。

[2] 此處的“禪定”指單純的寂止，而非結合了勝觀的寂止。只有覺者的禪定才有勝觀。

[3] 參見《方廣大莊嚴經》、《廣大遊舞經》：深寂離戲光明無為法，吾已獲得甘露之妙法，縱於誰說他亦不了知，故當默然安住於林間。

人身無常

第三思維：人身無常

此人身也是無常的。由於我們自己的福報和福德之故，此生我們具足了學習佛法所需的一切，但因萬法無常，所以現在我們必須要趕緊踐行。思維無常有巨大利益，我們將被鼓勵著出離輪迴，並且能放下對我們財物的強烈貪執；思維無常也能讓我們增上精進努力；思維無常能成為痛苦的對治法；思維無常將能助我們證悟空性。

首先，思維無常能幫助我們放下貪執，因為我們遲早都將失去一切。因此，心中如此反思，我們將會放下，並且因而將不會對財產有強烈的貪執。思維無常將會把我們帶到能認識“死亡（何時到來）完全不確定”的時刻，它會幫助我們先趨入法道；同時，它會加快我們的法道，並且（使我們的法道）最終成為真正的佛法——真正為了他人、以幫助和利益他人為目的的佛法。否則，若不懂得或不明白無常，即便身著僧袍，我們也仍是法道之外的凡夫。

思維無常成為痛苦的對治法，因為當我們了悟到萬法無常，

那我們甚至不懼怕死亡，而因此其他更小的痛苦也不會影響我們；再者，它能幫我們證悟空性，因為萬法並不是實際存在的，萬法都是無常，萬法都在隨原因和條件（即：因緣和合）而變化著。如此一來，思維無常能幫助我們證悟空性。慮及此，關於無常的教導有三個部分。

必死無疑

第一個教導是徹底思維死亡的確定性。通過此珍寶人身，我們必須要非常精進、馬上踐行佛法；否則，人人都是有生必有死，當死亡突然來臨，才打算精進踐行，已太遲了。據說，一切（緣起）和合之物皆有四個結局（即：無常四際）：每個人出生後必會死（另譯：生際必死）；每個相聚的人必離別（另譯：聚際必散）；每個積累財富或所有物的人都將耗盡他們的財富（另譯：積際必盡）；不管他或她達到多高，最終會下墮（另譯：高際必墮）。^[4] 這些便是和合之物的四個邊際。

死時不定

百分百確定的一件事是，所有生者都必然會死，關於這點毫無疑問。每個人將會死，就算聖者們亦如是，儘管他們實際上是生死自在的。死亡的完全不確定性是壽量的不定數，所以沒有人知道死亡何時侵襲我們。明天或者來世的未來，哪個先來？無人能確定。為來世的未來而努力，比為明天的未來而奔波要明智得多，因為我們沒有確定的壽數。有許多導致死亡的因——外在的和內在的死亡之因，而延長壽命的因也極其稀有。有時即使是用來延壽的事物，也能導致死亡，比如錯誤的藥、錯誤的食物等等。

唯有佛法踐行可以幫到我們

死亡之時，沒有什麼可以幫助我們。不論我們多麼富有，不論我們有多少親朋好友，不論我們有多大的權勢，不論我們多麼聰明，不論我們多麼強壯……沒有什麼能幫助我們。那時唯一能幫到我們的便是佛法踐行。我們所做的佛法踐行，將決定並改變道途——從正墮落惡趣趨向善趣、解脫和證悟的道途。因此，去踐行佛法是非常非常重要的，故此，我們要刻不容緩地去踐行，立刻，馬上！

注釋：

[4] 在某些文本中，這四個結局（四際）或許以不同的順序呈現。

業因果法則

第四思維：業因果法則

在我們有機會生而為人，而且當具備所有的閒暇去踐行時，我們主要的踐行是因果法則。佛陀說過，我們所經歷的每件事都是自己業力的投射，有兩類投射：迷亂顯現（另譯：幻覺）和業相（業力現相）。迷亂顯現指的是現實中我們現在所見到的、所經歷的一切，沒有實有存在，可是每個人都視主體（另譯：能取）和客體（另譯：所取）為二元對立的。我們被束縛在這二元分別的網中。業相是作為個人自身業力的結果而顯現的現相，故此每個人都會體驗或經歷不同的顯現，比如有的人長命，有的人短命；有的人富有，有的人貧窮；有的人有較多的同伴等等。經中說，時間一到，國王便死了，他所有的財物和眷屬都不能跟隨，可是不論那人去到何處，業力都會跟隨，就像無論我們去哪里，影子會跟隨我們同去。

業有三種行為：惡行、善行和無記行。惡行指的是，例如若樹根是有毒的，那麼這棵樹上所長的一切——葉、花和果——同樣是有毒的；同樣，從貪欲、憤怒、無知而生的業行都被稱為

“惡行”，即痛苦的因。若我們分析這十種惡行，三種是通過身體所造的，四種是通過語言造的，還有三種是通過心意所造。

十惡業

通過身體所造下的三種惡業：

（一）殺生，自己殺或叫某人去屠宰或殺害任何活著的眾生——從小蟲上至人類，通過毒藥、火、武器等。

（二）偷盜，自己偷或通過他人偷，強奪或悄悄地偷走不屬於你的東西，從珍貴物品到像是針和線的微不足道之物。即便是偷取了最微小、最不值錢的東西，那也是偷盜。

（三）邪淫，即與自己伴侶以外之人的性行為，或在錯誤的時間、錯誤的地點、錯誤的通道等所做的性行為。

通過語言所造作的四種惡業：

（四）妄語：所言非實的任何事，或非事實。

（五）離間語：在個人或團體之間造成分裂或者不和，不論所說是否屬實。

（六）惡語：僅是聽聞這樣的話語，就能給他人製造痛苦。

（七）綺語：無益處的說話聊天，例如談論戰爭等。那增強和觸發了貪欲、憤怒、嫉妒等。這類談話毫無用處，會製造更多的傷害。

通過心意所造下的三種惡業：

（八）貪心：當看到屬於他人的美好之物，而想據為己用時。

（九）害心：當你希望某人遭遇不幸或壞事時。

（十）持邪見：持有諸如不相信因果法則、不相信四聖諦、不相信三寶等等的觀點。

造下惡業的三種結果

第一個結果是墮入惡趣（另譯：異熟果）。根據你的動機和所造惡行的數量，若僅以憤怒心而行持惡行，如因憤怒而殺害敵人，並且若此等惡行已造下了很多次，該惡業會增長，那最有可能會墮入地獄；若出於貪心而造下了惡行，如為了肉或皮毛的目的而殺害動物，則最有可能會墮入餓鬼道；若因無知而造下了殺害動物，比如僅為了娛樂或運動，則最可能會生在旁生道。

第二種結果是“結果和其因相似”（另譯：等流果），也有兩個不同部分：與因相似的體驗（另譯：感受等流果）以及行為和其因相似（另譯：同行等流果）。

與因相似的體驗：經由殺生，殺生者也會不健康和短壽，因為此人縮短了另一個有情的生命，並且給他們製造了痛苦，因此自己也將有痛苦；同樣，若偷竊，偷竊者將體驗貧困；說妄語者將會聽不到真實語，等等。

行為和其因相似：沉迷於惡行，形成一種習氣，以致即使在

來世亦然，此人將繼續享受此種行為。例如，如果一些人在其前世曾殺戮動物，那此生他們就有要殺動物的傾向。因此，他們繼續造下更多相似的行為。

第三種結果是增上果，這是指所造下的惡業將會成熟於我們即將出生或居住的外部世界。例如：經由殺生，殺戮者將出生在極不悅意的地方，那裏有極端的氣候條件和自然災害等。

因此，惡行是一切痛苦的因。那些真正希求遠離痛苦的人必須要斷除惡行。

十善業

如果樹根是藥，則樹上所生長的一切——葉子、花朵、果實——也皆是藥；同理，不伴隨貪執、貪欲（貪）、憤怒（嗔）、無知（癡）的行為被稱為善行。有十種善行。

十善行被分類為：三種身體行為、四種語的行為及三種意的行為，這與十惡行恰恰相反，比如斷除殺生、斷除偷盜、斷除邪淫、斷除妄語、斷除離間語等。因此，以此方式，我們捨棄這些。

行持善行的三種結果

通過踐行十善行，我們將投生善趣（即：異熟果）。如果造了很多善行⁶⁾，則將投生天道；若是造了中等數量的善行，則將投生非天道；若是發生了較小數量的善行，則將投生人道。

“與其因類似的結果”（另譯：等流果）有兩部分：第一部

分是經由戒殺，則會擁有長壽、健康的生活；通過戒盜，則會有富裕的生活等（即：感受等流果）；同樣，前世所形成的習氣，若不曾沉迷於惡行，那此生也天生有一種不喜殺、盜等的傾向（即：同行等流果）。

接著，行持善業的結果會成熟（即：增上果）。你會出生或居住在非常美麗、沒有自然災害的地方。

無記行

無記行或中立行，是既非善亦非惡的行為，例如行、坐、臥等。由於這些行為不會產生任何痛苦，它們遠遠比惡行好，但由於不能生出任何正面結果，它們挺無用的。然而，萬法唯心，結果取決於我們的動機，因此我們可以將無記行轉為善行。比如，當你睡覺時，你可以思維“祈願一切眾生獲得佛的法身境界”；當你起床時，你可以思維“祈願一切眾生獲得佛的色身境界”等。通過行持這些踐行，你能轉無記行為善行。

注釋：

[5] 此段所講的“善行”，具體是指十善行。

總結

昨天我們講解了皈依，它是極為重要的；皈依是佛法的根本、前行的踐行以及一切戒律的基礎等等。

今天我們以首先思維“輪迴的痛苦”開始而討論了轉心四法。輪迴作為一個整體，不論你生於何處皆是痛苦。

其二，要想遠離痛苦，你就需要獲得具足十八暇滿的珍寶人生，從許多不同角度來說這都是很難得到的。

其三，由於萬法皆無常，人的壽命也是無常的——你應思維無常。你必須踐行，刻不容緩。

第四是業因果法則，即善惡行——要斷除惡行並且踐行善行。

當我們接受伏魔金剛手或金剛瑜伽母的教授時^[6]，這四點想法是極為重要的。在開始踐行前，非常重要是思維這四個共同基礎，諸如：輪迴痛苦、珍寶暇滿人身之難得、無常和業因果法則。當我們思維這些時，我們的踐行將會成為真正的佛法，真正的佛法能真正地幫助我們的心；否則，即使我們背誦祈禱文

和咒語、我們禪修等等，我們的踐行很大可能是混雜著世俗的生活、世俗的心，這些都不是真正的佛法。

如所教“若貪執此生，則非佛法踐行者”——故以此想，我們結束今天的課程。

注釋：

[6] 此開示不僅是作為伏魔金剛手和金剛瑜伽母教法的前行教學，而且也適合任何正趨入佛法之門並踏上此道的人。



■ 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