



真正的幸福与悲心的力量

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

2025 © 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

<https://sakyatradition.org>

电邮 : info@sakyatradition.org

微信公众号 : [sakyatradition](#)

微博 : [sakyatradition](#)

IG: [the_sakya_tradition](#)

Facebook: [TheSakya](#)

Youtube: 萨迦传承 [The Sakya Tradition](#)

Soundcloud: [the-sakya-tradition](#)

萨迦法藏: www.sakyatreasures.com

Twitter: [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），应挪威奥斯陆噶玛扎西岭佛学会（Karma Tashi Ling Buddhist Center）的邀请，于 2023 年 7 月 27 日在该佛学会给予了公开演讲。“萨迦传承”于 2025 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。

本篇由 Florian Ilgenfritz、Sheila Bidar、Lester Shenton、Sue Strong、Maria Silvia、谢宝琼及谢宝萍慷慨赞助。我们亦要衷心感谢所有的发心人员，为整理本篇开示所付出的贡献和努力。

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。

导读

佛陀教法浩瀚深远，唯有学以致用、践行体证，方得真正受用。



法门虽八万四千纷繁多样，其根本目的皆在指引我们认清烦恼根源，并将之彻底断除，以证得究竟安乐。有些教导侧重于显而易见的实践，有些则引导深入更微细的层面探索，但无论法门施設引导如何不同，归向终点皆同一大道。

初学之士或觉法海无涯，无所适从；即便已入法道，亦可能于途中迷惘，感云遮雾绕，难见归途。

本篇，法王简明概述成佛之道，次第开显，使正法之路清晰可循：初学者可由此明辨修行枢要，久修者能依之廓清途中迷障。无论初涉佛法，或已精进多年，皆可循此通途，步步稳行，趋向圆满觉境。

目 录

引言	1
得人身之难	5
粗大与微细的无常	10
业因果、负面情绪、我执	13
慈悲	17
我们在轮回中遭受的苦	21
皈依	22

引言

各位上午好，欢迎大家参加今天的法会。如你们所知，这是我第一次造访挪威。从机场过来的路上，我看到这个国家干净整洁、绿意盎然，十分美丽。我听说挪威人民非常关爱环境，我认为这是件好事。特别是为了我们的子孙后代，我们应当保护环境，这样世世代代的人才可能幸福、和平、和谐地生活。感谢诸位在此地所做的一切工作。

今天的主题是幸福与悲心的力量。

作为人类，我们在生活中需要许多东西，我们需要衣、食、住、友、伴，以及许多其他事物。然而，在这一切之中，最重要的莫过于精神上的践行。我并非指每个人都必须去践行佛法——我指的是任何精神践行。每个人的想法、问题和品味各不相同，因此，我们需要多种精神道路，以契合不同人的需求。这就像药物一样，没有一种药能治愈所有疾病，我们需要不同的药物来应对不同的病症。对于精神需求，我们同样需要多样的道路。我认为，基督教适合某些人，印度教适合另一些人，伊斯兰教适合又一些人，

而佛教适合再一些人。断言某种宗教比另一种宗教更优越是不正确的。不同的宗教和传统对于满足不同人的需求至关重要，就如同特定的药物对一位病人有益，但对另一位病人却未必有益。这就是我尊重世界上所有宗教的原因。

此外，当务之急是，我们应当团结一致、携手合作，共同应对全球性挑战——战争、疫情、自然灾害以及其他问题。在佛教中，我们讲缘起相依，意味着万事万物彼此相连、相互依存。倘若我们忘记这一点，对环境、对大自然母亲漠不关心，就会制造气候变化等诸多问题。作为人类，我们每一位都有责任去关爱这个世界，使这世界更幸福、更快乐、更和平、更和谐、充满慈悲。我是一名佛弟子，从佛教的角度而言，一切有情众生皆平等无别，都是我们应以爱与慈悲对待的对象。即使是动物，也同样有权利安然、快乐地生活。

依照佛教教义，一切有情众生皆具佛性。所谓佛性，意味着心的真实本性从未被障蔽或染污。心的真实本性是清净无垢的。从根本上讲，“我们的心”与“佛证悟的超凡智慧”并无差别。然而，目前，众生的心与佛的智慧之间却存在着巨大的差异。作为凡夫，我们身不由己，没有做选择的自主权和力量。我们的业和烦恼之风吹向哪里，就必须随之而去。我们无法说“我要生在这里”或“我要去往那里”，只能任由业力与烦恼牵引，它们把我们往哪里拉，我们就不得不往哪里去。

这是因为我们尚未洞见自己心的本性。此刻，我们的心被二障所遮——烦恼障和所知障。佛陀已真正彻底破除了一切形式的障蔽，因此得以彻见心的真实本性——我们称之为“证悟”。他们具足圆满的力量、智慧及慈悲。尽管我们皆具佛性，但众生与诸佛之间仍存巨大差异，而我们的目标是有朝一日成佛。

我们如何才能成佛呢？唯一的方法就是践行佛法。我是依循佛教传承而说的。如果你是一名佛弟子，想要遵循佛法的生活方式，那方法就是践行达摩——佛法。“达摩”是一个梵文词汇，在不同的语境中有不同的含义。在这里，它指的是帮助我们转化心念的工具。我们的心如此狂野、未加调伏，因此极易被欲望、愤怒、无知、傲慢、嫉妒、急躁等烦恼左右。我们的心需要改变，断除这些过失。我们需要生起慈悲心及其他良好品质。

若你这样做，依照佛法所说，你最终可以消除一切的障蔽，得见心的真实本性。简而言之，佛并不在别处，而在我们的心中。唯有通过消除障蔽，心的真实本性才能显现出来。要实现这一点，我们必须践行佛法。

要践行佛法，我们需要正确的方法和恰当的因与条件（即：因缘）。通过值遇到的正确方法、恰当的因缘，每个有情众生皆因佛性可成佛。但依照佛法所言，人类拥有最好的机会做到这一点，这是因为人类的心智远胜于动物。人类既能以智商创造奇迹，也能以此做最邪恶的事。如老虎和狮子等珍稀动物天性凶猛，但

一只老虎能造成多大的破坏呢？老虎会为求果腹而杀害其他有情众生，但除此之外，并不能做出巨大的伤害。我们人类却能在几分钟内摧毁整个世界。而好的一面是，我们也能做非常好的事，带给许多众生幸福和喜悦。我们既能做最坏的事，也能做最好的事。正因拥有这种潜能，人类的心智极为强大有力，这意味着，生而为人是一个极为宝贵的机会。

得人身之难

根据佛法，从多个角度来看，获得人身是极其难得的。从因、数量、实例和本质的角度来说，人身都是难得的。

首先，从因的角度而言，人身难得，因为要得到人身，就意味着已曾断除恶业并行善业。当你环顾世界时，会发现行善业者寥寥无几，造恶之人反而为数众多。获得来世得人身之因者，极为稀少。

从数量的角度来看，人身也难得。有一次，一位藏族喇嘛在授课时说，与其他一切有情众生相比，人类是极为稀有的，数量微乎其微。听众中有一位中国人回应道：“显然这位喇嘛从未去过中国。”确实，中国人口众多；确实，全球人口也庞大。然而，当你把人类的数量与其他生物的数量相比，就会发现真的算不上多。例如，统计一个国家的人口比较容易，但要统计即使是一个很小的地方里存活的微生物数量，几乎是不可能的。如此众多的细菌很容易被消灭。与其他形式的生命相比，人类的数量确实很少。这就是我们所说的，从数量的角度上讲，人身是稀有且宝贵的。

第三，从例子的角度来看，人身稀有。这里有一个例子：如果你将一把豌豆扔向墙壁，几乎不可能有任何一颗豌豆会留在墙上，所有的豌豆都会掉落到地上。人身就像那颗偶然粘在墙上的豌豆一样稀有。

最后，从本质的角度来看，人身稀有，具备十八种先决条件（即：暇满）的人身尤为稀有。拥有这十八暇满意味着远离八种不利学佛的情况，并具备十种有利于践行佛法的条件。

法教所提及的“不利之处”，指的是那些没有机会践行佛法的地方。例如，在地狱道中，那里有极大的痛苦，以致那里的众生没有任何机会践行佛法。在饿鬼道中，众生极度饥渴，同样没有机会践行佛法。虽然我们无法亲眼看到地狱道，也看不到饿鬼道，但我们可以从可靠的法教中了解它们。我们可以了解这些众生的习性、体型、寿命等。

至于旁生道，我们无需依赖法教就能知道旁生道的处境，因为我们可以亲眼目睹他们如何受苦。动物非常无知（即：无明），无法分辨是非对错，因此，它们没有机会践行佛法。

在比人道更高的天界，天人在享受，感受着极大的欢乐，以致看不到践行佛法的必要。他们有机会，却不加以利用。在天界中，有一处称为长寿天，那里众生的寿命极长，心智活动也会在持续数劫的时间里停滞于有造作的三昧^[1]中；然而，最终这种状态会结束。即便如此，这些天人也没有机会践行佛法。

在人道之中，也有许多人从无机会践行佛法。首先，生活在边鄙地之人，如生活在丛林深处的人，他们从未有机会学习。其次，有的人执持错误的见解（即：邪见）：不相信业因果法则、轮回或佛法，他们也没有机会践行佛法。

第三，有的人生于无佛出世的时代。佛陀出世的时代称为明劫，而无佛出世的时代则称为暗劫。暗劫众多，而明劫寥寥无几。若无佛出世，便无佛法可学。

第四，有的人“根”严重缺陷^[2]。若一个人有严重的智力缺陷，就没有机会践行佛法。这就是四种没有践行佛法机会的人类状态。

然而，我们虽已远离了这八种不利之境，但仅仅如此仍不足够，我们还需要处于有利之境。法教中列出了十种有利的情况，其中五种源于自方，五种则是从他方获得的。

首先，你必须生而为人。

其次，你需生于中心之地。“中心位置”有两个含义：从地理上讲，它指像印度菩提伽耶这类遍布着圣地，也是过去诸佛和现在佛（释迦牟尼佛）证悟之处。另一个含义，是指有僧、尼、在家男女众（即：四众）^[3]的地方。

第三，你须具备健全的器官（即：根德圆满），以便能够理解教义。

第四，你不得犯下五无间罪之一。依共通佛法而言，有五无间罪：杀父、杀母、杀阿罗汉、令佛身流血（即：出佛身血），以及在僧团中制造不和（即：破合和僧）。若曾犯其中之一，便极难步入法道。

第五，人们需对戒律——即佛陀关于德行的教诲——怀有真诚的信任和信心。戒行是所有其他品质之根本，犹如大地是一切有情物和无情物之基。

这些是你必须从自方具足的条件。

有五个必须具备的、从他方获得的条件。

首先，你需要出生在佛已出世的时代和地方。如前所述，明劫稀少，而暗劫众多。当前之劫尤为殊胜，因其中将有千尊佛出世，故称“贤劫”。

其次，你需要生于佛不仅出世且已传授教法的时代和地方。当世尊释迦牟尼佛在菩提树下成觉时，并未立即传法，而是说道：“我虽已找到如甘露般的教法，然无人能解其深义，故不宣说。”因此，成佛后的数周内，他未曾说法。直至梵天王前来祈请，并供养千辐金轮，唯有在那之后，佛陀方才开始讲法，即转动法轮。

第三，你需生于仍具鲜活传承的时代和地方。过去有诸多佛陀，但其法教已湮灭。在一位佛入灭与下一位佛出世之间，间隔甚久。若你生于这些间隔期，则无机会践行佛法。

第四，你需要生于有践行者可作为榜样的时代和地方，比如僧、尼、在家男女众。

第五，你需要有适合践行佛法的正当谋生方式。严谨的行者通常居于森林、山上或洞穴中，远离尘世，故获取食物殊为不易。我确定你们当中的许多人都熟知米拉日巴尊者的生平故事。他是非常伟大的瑜伽士，却缺乏食物。多年来，他仅以煮荨麻充饥，既无盐亦无任何调味品——除此之外，一无所有。

这些就是十八暇满：远离八种不利之处，并具备十种有利条件。由此可见，获得人身何其艰难。正如前述，从因、数量、例子和本质的角度来看，人身皆极其稀有。如今，我们已具足这些暇满，远离八种不利之处，并拥有必要且有利的条件。此刻，我们正具足了一个千载难逢的良机，切勿虚度。我们应当善加利用来践行佛法，获得体验，实现证悟境界。

如前所述，人类的心智极具力量。虽然它能作最邪恶之事，但也能成就伟大之事，甚至创造奇迹。获得人身，比得到如意宝还要珍贵。据说有一种宝石可以满愿，若能寻得并清净供奉于胜幢顶，便可满众生物质所求——衣食、医药、财富，皆可得。然而，它却无法赐予解脱与证悟的境界。相反，凭借这副人身，我们能寻得解脱与证悟。若将人身比作舟筏，它便是我们渡向解脱彼岸的唯一舟航，可以实现证悟境界。这就是为何人身何其珍贵，何其稀有，何其殊胜！

粗大与微细的无常

我们应立即践行佛法，因为人生无常且脆弱。佛陀曾言，一切因缘和合之物皆无常。他阐释无常有二：粗大无常与微细无常。

粗大无常，是指我们能够察觉到的外在变化。夏去秋来，秋转冬去，冬去春来，色彩更替，光影流转，诸如此类。我们的身体也在不断变化。我们从婴儿到儿童，再到少年，成了成年人，最后迈入老年。外貌在变，体力在变，学识也在变。这些可见的变化，便是粗大无常。

另一种变化是微细无常或刹那无常，指的是那些过于细微而肉眼难以直接察觉的变化。举例而言，我们的身体不仅仅是从孩童成长为成人，再逐渐衰老，而是每天、每时每刻都在变化。可见的、较为粗大的变化并非一瞬间发生，而是由无数刹那间的微细变化累积而成。微细无常意味着，事物在每个瞬间都处于变化之中。在最微观的层面上，一切事物都在以可能的最短时间单位瞬间变化。

无人能预测死亡何时会发生

人的生命长短无定。在某些界域中，有情众生的寿命是确定的，他们可能活 100 年、500 年，乃至更久。然而，作为人类，无人知晓死亡何时降临。有人出生不久便离世，有的夭折于婴孩时期，有的英年早逝，等等。甚至，有人尚未真正诞生，便已离去。

无人能够准确推算或预测死亡何时来临。概括而言，我们认为年长者会先于年轻人离世，但事实并非绝对，例如，许多时候，健康之人比病弱者更早逝。唯一可以百分之百确定的是，任何一个出生的人终将死去，从未有人生而不死。许多人不愿思考死亡，所以他们避开这一话题，但这并非明智之举，因为无论你是否喜欢，死亡终究会到来。最好的做法，是思考它，为此做好准备。经典中说：“无人能断言，明天先到，抑或来世先至。”

生命如同烛火，或许燃烧得正旺，然而一阵风起，便瞬间熄灭。同样，各种外在的和内在的障碍都会出现。我们的身体由元素（即：大种）^[4] 构成，当这些元素调和时，我们就健康。当元素失衡时——也许是火、水、风或地中的某一个过多——就会引起紊乱，就会生病。

疾病降临，我们或许不得不面对死亡。死时，无论财富如何丰厚，智慧如何卓越，权势如何显赫，抑或朋友如何众多，这一切都将失去意义、无济于事，全都无法庇护于你。纵使掌握大权、且有数百名保镖的人，也无法避开死亡。唯一能予保护者、唯一

可依靠者，亦是唯一的朋友，唯有你的精神践行。你的精神践行将决定你的去向，无论是正确的方向，抑或错误的方向。

死后心识会留存

届时，你将不得不把一切都抛在身后，唯有心识得以存续。你曾深切关爱的一切——包括用房子、衣物、食物等保护的的身体——终将被遗留下来。遗体将以不同的方式被处理，而心识将留存。

心无法被看见，无形无相，尽管它无法被我们看见，但却极其强而有力。我们所做的一切都是经由心而作的，我们所做的善业是由心作的，我们所造的恶亦是由心所作。所有快乐都由心体验，所有的痛苦也是由心体验。然而，若我们寻找心的定位，是找不到的。心，必然存在，但若试图寻找心之所在，却终究无迹可寻。

心，究竟在哪里？即使你在身体的每一层、每一部位去寻找，依旧无法发现它的存在。

心是非常强而有力的，因此它不会就这样消失。在此刻发生的事情将由你的业力决定，它会进入到另一个身体，或者进入另一个界域。依据法教，造下了许多恶业的人将堕入恶道。即使他们转生为人，也会经历许多痛苦。做了善业的人将转生到善道。因此，在我们活着且仍然健康的时候，重要的是实践善行和断除恶行，这就是业因果法则。

业因果、负面情绪、我执

“业”的字面含义是行为。在佛法中，并没有决定人在死后去向的造物主。我们的行为决定去向。我有许多朋友相信造物主。当事情出错时，他们会愤怒地对造物主说：“你为什么让我受苦？”然而，在佛法中，你不能如此愤怒，因为造物主并不存在。决定你去往何处的，是你自己的业——你自己的行为。责任只在自己，与他人无关。

恶的行为，或称恶业，源于负面情绪，而负面情绪则源自未见心的真实本性。我们执着于自我，尽管这样做并无逻辑依据。

若有个“我”，它必定是身体、心或名字——“我”不是名字，因为名字本身就是“空”的，你可以每天改名。至于身体，它由许多部分组成，如果你从头到脚检查身体，在肌肉、血液、骨骼、韧带和经络中，没有任何单一部分可称之为“我”。不同的东西组合在一起形成这个身体，但它们都不是“我”。同样，身体作为一个整体也不是“我”。我们说“我的身体”就像我们说“我的房子”。当你说“我的房子”时，意味着房子属于你；当你说“我的身体”时，意味着身体属于你。因此，身体并不是你。

至于心，它总是在变化。过去的心已经消逝，未来的心尚未产生，当前的心也在每一刹那中变化着。一直在变化的东西，不可能是“我”，“我”应当是恒常不变的。同样，就像我们说“我的身体”，我们说“我的心”，这意味着心属于你。那么，这个大主人在哪里？谁拥有身体、心和其他一切？你无法在任何地方找到这位主人。

我们不但未见到心的真实本性——即无我之性，反而执着于自我。之所以如此，是因为从无始以来，我们有非常强烈的习惯性倾向（即：习气）。每当你有“自我”时，就会对自己产生欲望，对他人产生愤怒，对总体无知（即：无明）。从这三大烦恼——贪欲、愤怒和无知（即：贪、嗔、痴）中，其他一切烦恼随之而生。它们发展成嫉妒、吝啬、傲慢等种种烦恼。然后，由这些负面情绪，我们造作出行为——身体行为、言语行为和心意行为。当你采取行动时，你就在造业，这些业将决定你是堕入恶道还是生于善道。

善行与恶行

有十种恶业：三种由身体造作，四种由语言造下，三种由心念而造。

- 第一是杀生，即杀害任何有情生命，从最微小的昆虫上至人类。
- 第二是偷窃，即窃取不属于自己的东西，不属于你的东西，

从微不足道的物件到贵重物品。偷盗的方式多种多样，包括强取豪夺、偷偷摸摸、坑蒙拐骗等其他手段。

- 第三是邪淫，即不道德的性行为，指与配偶以外的人发生不正当的性行为。

这三种恶行皆由身体造作。

接下来是四种由语言造作的恶行。

- 第一是妄语，即说谎，尤其是为了欺骗他人等诸如此类的原因。

- 第二是离间语，即在个体或群体之间制造分裂与不和。

- 第三是恶语，即伤人尖锐之言，如极具恶意的辱骂。

- 第四是绮语，即无意义的谈话，如无用的闲聊，或讨论战争、娼妓等加剧负面情绪的话题。

接下来是三种由心造作的恶业。

- 第一是贪欲，即见到美好之物便生起占有之心。

- 第二是害心，即希望他人受苦、遇到坏事、遭遇不幸等。

- 第三是邪见，即持有错误的观念，如否认因果业报，不信正法等。

这些就是十种恶行。作为普通人，立即断除这些行为并非易事。我们应首先尽力视这些恶行为过失和真正的敌人。世间的敌人无法将我们堕入地狱，但恶行却能。因此，我们应将自己的恶行视为最大的敌人，努力减少，直至彻底断除。

接下来，是十种善行，它们正是十种恶行的对立面：不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语等等。若做这些善行，便能在今生与来世收获幸福。

十善行是我们的益友，能为所有来生带来一定的喜悦和幸福。因此，我们应该努力断恶行善。虽仅做善行不足以带来永恒的证悟之乐，但却能带来暂时或世俗的幸福。

慈悲

然后，你应当练习并践行慈悲。慈心是愿有情众生具足快乐与乐因，正如每位母亲对孩子所做的一样。每个母亲都想孩子身体健康、心灵快乐，每个母亲都想并且希望孩子能持续具有幸福快乐的因。

我们应当愿每一个有情众生都能如此，因为他们与我们息息相关。在过去的生生世世中，每一个有情众生皆曾是我们的父母、亲人、朋友。然而，由于生命流转变迁，我们已无法认出彼此。我们将一些人视为敌人，一些人视为朋友，还有一些人视为陌路。但事实上，每一个人——即便是我们最恨的怨敌——都曾是我们最亲爱的父母。我们应对每个人都生起慈爱之心，而非憎恨。

在生起慈心之后，我们还应生起悲心。举目四顾，你会发现这世界并非乐土。世间遍布痛苦、苦难，灾祸频仍，问题重重。当你目睹这些苦难时，悲心便会油然而生。悲心，是指见到有情众生在身心上受苦，而生起愿他们脱离苦及苦因之心。

悲心至关重要。我相信，世界上几乎所有的主要宗教都教导悲心的重要性。从某种意义上来说，悲心可谓是一种普世性的信

仰。在佛教中，我们说佛陀的一切教法皆以悲心为基础，尤其是在大乘法教中。从法道开始、中间乃至最后，悲心始终在大乘道上扮演非常至关重要的角色。

悲心的力量：水手的故事

悲心之力也极为强大。如前所述，在佛法中，我们相信业因果法则——这一法则决定了你来世的去向。有一个古老的故事。在古时有一男子是水手，他有个幼子。当时，出海寻找岛屿并带回宝物等物品是非常危险的。

有一天，船翻了，水手溺水身亡。水手的遗孀、孩子的母亲，不敢告诉儿子其父是一名水手，担心他会继承父业。她害怕他也会出海丧命。

于是，她告诉儿子，他父亲从事的是其他职业，是个商人，儿子也便效仿从商了。但是，其他人看到后问他：“你为什么做这门生意？你父亲并不是商人。”

他把这个消息带给母亲，母亲说：“哦，不对。是卖衣服、香料、各种各样东西的商人。”

于是，儿子继续做生意，把所有利润都交给母亲。一天，有人告诉他，他父亲的真实职业是出海去寻岛上的珠宝。他再次将这个信息告诉母亲，母亲这次说道：“是的，确实如此。但我不敢告诉你，因为如果你做同样的事情，你也可能面临相同的命运。”

儿子极度渴望出海，但母亲请求他不要去。他坚持己见，两人发生了激烈的争吵，甚至踢了母亲的头。最终，他还是出海了。

在海中央，他的船破裂开始下沉。他设法抓住一块木板，安全地漂到了一座岛上。在那里，他发现了一间很漂亮的房子和许多美丽的天女，她们向他献上供品，他感到无比快乐。

过了一段时间，他再次想出海，女神们都对他说：“你可以去任何地方，但切勿往南走。如果你去南方，将会遇到巨大的危险。”

然而，他没有听从，去了南方，发现了另一座漂亮的房子，那里有更多可享乐的东西和更多的天女等等。他停留了一段时间，然后离开。

天女们再次告诫他：“不要往南走。”但他依然没有听从，去了南方，找到了第三座房子，那里有更多的娱乐、更多的天女、丰富的享受和快乐。他非常非常快乐。

所有这一切的福报，都源于他之前曾将生意所得的利润奉献给母亲。

他准备离开，再次被告知：“如果往南走，你会遭遇灾难。”

他没有听从，仍然启程南下，最终发现了一座巨大的白色房子。

然而，这次当他看到这座房子时，心中充满了恐惧。仅仅看到这座房子，他便感到一阵恐怖。他走进去，看到一个人被绳子绑住，头上戴着一个转动的巨大铁轮，正压碎着他的头，鲜血和脑浆四溅。

他问：“这个人为什么会遭受如此痛苦？”那人告诉说，踢母亲头的人会在这里投生。

忽然，天空中传来一个响亮的声音：“被绑住的人应该被放开，而没有被绑住的则应该被绑住。”

那位在受苦的人立刻被释放，而这位儿子则被置于那人的位置上，巨大的铁轮开始在他的头上转动，带来了剧烈的疼痛、恐惧；强烈的痛苦。鲜血和脑浆四处飞溅，痛苦令人难以承受。

就在此时，儿子心中默念：“愿我的痛苦收摄其他众生的痛苦，愿所有其他众生从此不再受苦。”

随即，铁轮将他碾碎，他死去，转世到了天界。

悲心拥有如此巨大的力量。仅仅一瞬间的悲心就能拯救你。或许你无法达到故事中那种非凡的境界，但即便如此——仅仅一瞬间的悲心也能拯救你。即使你生在地狱，瞬间的悲心也能将你救赎。悲心生起的那一刻，就能拯救你。无论你身处何地，无论你做什么，无论你与谁交往，你都应始终践行悲心。悲心永远不会让你失望，它将保护你，给予你所有的喜悦、寂静与幸福。

我们在轮回中遭受的苦

依照佛法所说，界域分为六道：三恶道和三善道。三恶道是地狱道、饿鬼道和畜生道。这些恶道充满了巨大的苦。这些苦当中有许多我们无法看到的，但可以在可靠的法教中读到。至于动物如何受苦，我们则可以亲眼目睹。

三善道是人道、阿修罗道和天道。阿修罗道介于人道与天道之间。阿修罗道众生经历着许多苦，因为他们的本性善妒，总是与天人竞争。由于他们的福德不及天人，因此总是战败。所以，他们总是处于痛苦之中。

天道的众生享有极大的快乐与福报，然而，这种状况是无常的。天人享有长寿与愉悦，但他们的生命终究会有一天走到尽头。对于天人而言，时间过得飞快——当你在享乐时，自然感觉时间总是匆匆流逝。临终时，天人可以从天眼中看到自己将转生的地方。他们看到自己将再次堕入恶道，这让他们极为痛苦。

在人间中，我们可以亲身体验到苦。我们认为生活是喜与痛的参半，但事实上，苦远多于乐。甚至快乐，事实上亦不过是另一种苦。概括而言，无人能摆脱四大苦：生苦、老苦、病苦、死苦。

皈依

根据佛法，离苦的方法，即找到永恒的寂静与快乐之道，就是践行佛法——遵循佛陀所传授的教法。而践行佛法的第一步就是皈依佛、法、僧。皈依有不同的层次：世俗皈依与出世皈依，或者说有小乘皈依和大乘皈依等等。

据说，大乘皈依有四个显著特点：皈依的因、对象（即：对境）、时长和目的。

大乘皈依的特别因素

大乘皈依的第一个特点是强调以悲心为皈依之因。概括而论，皈依的原因有三：恐惧、信心和悲心。首先，我们皈依佛、法、僧，是因为我们害怕面对苦。其次，我们皈依是因为我们对佛、法、僧能救度我们这件事有信心或信任。第三，我们因悲心而皈依。当我们受苦时，我们知道此苦是多么不堪忍受、多么困难，其他有情众生亦有同样的经历。因此，我们对正在受苦的众生出于悲心而皈依。

在大乘皈依中，这三种原因都存在，但主要的因是悲心。在大乘法教中，行者所做的每一个佛法践行都不仅仅是为了自己，而是为了一切有情众生。这意味着行者要具备大悲心。

大乘佛教的特殊皈依对境之一：具三身的佛

第二个特点是皈依的对象。在所有佛教传承中，皈依的对境是佛、法、僧。然而，在大乘法教中，当我们提到佛时，指的是具备三身的佛。

第一个是法身，意即实相之身。法身被称为“双重清净”。为何说“双重清净”呢？其中一种清净叫本性清净，意思是每个人心的本性都是本来清净的，从未被烦恼所染污。每个人都具足这种本性清净，但我们尚未认识到这一点。我们没有显现出本性，是因为我们的心被烦恼障和所知障二障遮蔽了，这些障蔽阻碍了我们见到实相和心的本性。然而，佛陀通过福德与智慧的积累，已经断除了一切形式的障碍，这便是第二种清净（即：离垢清净）如何显现或实现。因此，我们说“双重清净”。

从这解释中，你可以看出，法身并非外在的事物，实际上是我们心的本性，原本就具足于自心之中。然而，我们尚未见到或证悟它，它未显现出来。当福德与智慧二资粮圆满积累，法身就会显现——此即证得佛果。佛果意味着通过消除障蔽，即完成双重清净，从而显现心的本然清净。当证得双重清净时，你就成佛；但从某种意义而言，你本自如此。

第二种身称为报身，意为“受用之身”。当你成就法身时，也就获得了外在的报身功德。然而，目前，我们尚未具足这些功德。报身是在凡夫的不净、染污之色身转化为具足三十二相^[5]、八十随形好^[6]的佛身时所显现的。不净的凡庸语言或声音也会转化为具六十支的梵音，这些支分是佛语的不同功德，如甘美之音等。而凡夫心则会转化为佛的遍知智慧，即彻底证悟胜义谛和世俗谛的智慧。报身是最无上的佛果，住于最高的佛界——阿迦尼吒天（即：色究竟天、有顶天）^[7]。

报身具足五种确定：处确定、身确定、时确定、法确定和眷属确定。处确定指的是我刚才提到的：报身始终驻于最高的佛界阿迦尼吒天，而不会前往其他任何界。

第二种确定是身确定，即报身不会变化或转变为不同的形态，它是始终具足三十二相、八十随形好的佛身。

第三是时确定，报身无生、无死、无老、无病。

第四是法确定，报身仅传授大乘法教，而不教授其他层次的法门。

第五是眷属确定，报身被即将成佛的最高层次的菩萨们所围绕。

报身恒常存在，从不变易，永驻于最高的佛界，因此被称为“受用身”。

第三种身称为化身，意为“示现”。当报身驻在佛刹时，化身能以不同的形色去往任何地方。化身可以化现为佛、菩萨、声闻、缘觉，亦可化现国王、王后、男、女、乃至动物等众生。它可随时随地，以众生所需的形色示现，以利益有情。因此，化身是变化的，与报身不同。事实上，佛本无生灭，但可示现生、灭，就像历史上的释迦牟尼佛在印度的示现。他乃化身现世，其形色示现了生、灭或在拘尸那迦入大般涅槃。

大乘佛教的特殊皈依对象之二：法，即教法与证法

“达摩”是梵语词，依语境可有多种含义。我们所指的皈依圣法有两个面向：证法和教法。

证法是指诸佛菩萨已经证得的，或说是他们通过遵循戒定慧三学践行所获得的体验，这是法的一方面。另一方面是教法，即一旦他们获得了体验和真实见解^[8]后，将所悟之法以言语文字加以阐述。

释迦牟尼佛的教法称为“三藏”，意为“三个容器”，通常译作“三个篮子”。三藏包括经藏、律藏和论藏（即：阿毗达摩）。论藏阐释了获得智慧或证悟究竟真相的方法。一般人并不关心探寻究竟真相，但更聪明的人会加以探求。世间对此有诸多不同见解，例如某些学派认为一切皆由神所创造。在佛教内部，也存在不同的见，最高的见被称为“中观”，意为中道。

佛陀本人曾授记，在他的入大般涅槃四百年后，将有一位名叫那迦的僧人阐释圆满的智慧。正如佛陀所言，名为龙树的僧人

出现了，他阐释了中观。依龙树所说，究竟真相超越四边：存在、非存在、亦有亦无、非有非无。如果你说某样东西真实存在，这就是永恒主义（即：常见）的极端；如果你说没有任何东西存在，则是虚无主义（即：断见）的极端；而说两者皆俱或皆非，同样也是极端。究竟实相远离一切极端，超越言诠。

龙树论曰：万法皆可依两个真相（即：二谛）理解，即相对真相（即：世俗谛）和究竟真相（即：胜义谛）。在世俗谛的层面上，他接受一切：有世界，有众生，有苦，有乐及其他一切。但在究竟的层面又如何呢？如果我们说一切皆虚无，这也是一种极端。虚无并不是正确的说法，因此，龙树使用“顺雅塔”这个词汇，意为空性，指现相的究竟本性。了悟空性就是了悟了究竟实相，究竟实相超越永恒主义、虚无主义等极端。

论藏是对佛法的系统化解释，与经藏共同阐明如何了悟智慧。要有了悟智慧的成功禅修，就需要良好的戒律作为基础。因此，律藏是关于戒律的阐释。

如前所述，戒定慧这三者是三藏——经藏、律藏和论藏的内容。当你在律藏的基础上，通过遵循经藏和论藏的教导，有成功的胜观时，你便能够了悟究竟真相。当你了悟究竟真相时，便能获得证悟境界——这就是法。

大乘佛教的特殊皈依对象之三：僧

“僧伽”事实上是指团体，神圣的团体。当我们去皈依时，我们皈依佛陀作为向导，皈依法作为道路，皈依僧为法道上的友

伴。大乘佛法中的皈依僧伽的特点在于，将已达不退转境界的菩萨视为真正的僧伽。

如果你需要前往一个未知的目的地，就需要一个引导者来为你指点正确的道路，但仅有引导者是不够的。引导者会向你展示道路，但你必须亲自去走。引导者不能只是带着你，换句话说，你必须践行佛法——佛陀所教授的法。佛陀的帮助方式并不是通过展演神通。佛陀不能将你直接带入证悟，你必须自己成就证悟。这正是佛陀自己所言“你是你自己的怙主”。没有其他人能够拯救你，唯有你自己能够拯救自己。因此，概括而言，所有佛弟子将法视为我们的真实道路，而皈依僧伽则是我们在法道上的同伴。

总的来说，菩萨道皈依的第二个特点——对境的特别，指的是皈依具有三身的佛，皈依法的教法与证法，皈依圣菩萨僧伽。

大乘佛教皈依的时长具有特别之处

在大乘法教中，皈依的时长是从此刻开始，直到达成证悟境界为止。而在小乘法教中，皈依的时长仅为达到涅槃境界时。对于大乘法教而言，涅槃和轮回是两个极端。轮回是伴随苦且无自由的状态；涅槃则无苦，但被视为另一种极端。这里的“涅槃”是一种无苦的非活跃状态，而不是你所有品质的全面发展。事实上，这种涅槃往往是获得证悟境界的最大障碍。

根据大乘法教，我们所追求的是超越轮回和涅槃的境界，这称为“不住涅槃”，意味着不住于任何极端的涅槃。由于大智，佛陀不住于轮回的极端；而由于大悲，佛陀不住于涅槃的极端。

大乘皈依目的之特殊性

第四个特别是皈依的目的。在大乘法教众，皈依的目的不仅仅是为了自己，而是为了一切有情众生。获得证悟境界不仅实现了个人的目标，带来永恒的幸福与快乐，亦圆满一切有情众生之善愿。

好，我今天的演讲就到这里。感谢大家的聆听，祝愿大家万事如意。

编注：

[1] “samādhi”（梵）三摩地，又译三昧，意为等待、正定、正信行处、调直定、定或禅定，也就是将注意力集中在一处，使心专注。

[2] 根不具足，指眼耳鼻舌身意有一种或数种缺陷。比如聋哑人，难以听见、不易表达；意根不全，则什么也不懂，什么也学不会，也难以交流和正常思维、辨析、记忆等等。

[3] 四众佛弟子：持有比丘戒律的僧尼，以及持守优婆塞戒（戒除杀生、妄语、偷盗、淫邪、醉酒，末者包括任何导致其情绪和能力发生改变的酒精或药物）的在家人。

[4] Elements：直译为元素，佛教术语为大种，是构成世界或身体的基本元素，有四种：地、水、火、风，即四大元素或四大。

[5] 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、腯如鹿王相、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。

[6] 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。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。

[7] 对于下一世就成佛的这部分十地菩萨而言，特指报身佛所在的色究竟天内院，以与凡夫天人的居所色究竟天外院作区分。

[8] 真实见解，意指不仅理论到位，也证悟到位了。



■ 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**

<https://sakyatradition.org>

2025©All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有