



# 开启佛法之门（下部）： 转心四法

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

电邮：[info@sakyatradition.org](mailto: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 6 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，同时“萨迦传承”翻译小组亦把此文翻译成中文。“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。由于直接或间接参与此开示整理或编辑的人的付出，本开示的英文版和中文版得以面世，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（下部）： 转心四法

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

轮回遍满痛苦	1
暇满人身之难得	8
人身无常	15
业因果法则	18
总结	23

## 轮回遍满痛苦

既然我们生为人类，而且更重要的是我们具足了所有的必要条件（另译：暇满），我们远离了一切不利条件，还有我们已值遇了珍贵的佛法——我们有如此殊胜的机会践行佛法。因此非常重要的一点是：我们要努力践行以取得成果。由于心的本性是清净的，它永远不会被障垢所染污。心的本性，即我们的佛性，在每一位有情众生心中，因此，每一位有情众生都有机会成为圆满证悟的佛。只不过，现在我们未见到心的本性。不但未见到心的真实本性，我们反而执着有个“自我”，且由此而有了各种障碍——烦恼障、法障和一切所知障。只要我们还有这些障碍，我们就被桎梏于轮回中；而只要我们处于轮回中，就无人能幸免于痛苦。

### 第一思维：轮回遍满痛苦

轮回可被分为二部分：三恶趣和三善趣。三恶趣里的痛苦更甚，这三恶趣被称为地狱道、饿鬼道和旁生道。

地狱道有很多分界，有八个寒地狱、八个热地狱、一个近边地狱和一个孤独地狱，共十八个不同类型的地狱。在这些地狱道中的众生正经受痛苦，他们的寿命极其长，因而他们正遭受的

那种痛苦是无法想象的。现在，在我们的人类生活中，哪怕仅是一根小针扎进我们的身体，或一个小火星落在我们皮肤上，都会带来感觉难忍的疼痛；若我们不得不在地狱里受苦，这种无法忍受的痛苦永无止境。堕入地狱的几率很高，因为大多数人都沉迷于负面行为。通过沉迷于负面行为，我们招致了堕入这些恶趣中的结果，特别是堕入地狱道的结果。因此，（那里）有很多痛苦。

第二个恶趣是饿鬼道。由于吝啬和贪欲，众生堕入饿鬼道。有三十六种不同种类的饿鬼，而它们可以分为三类：外障饿鬼、内障饿鬼和特障饿鬼。现在，在我们的人类生活中，若是有一天不吃东西，我们的饥饿感是难以忍受的！可是，在此道，饿鬼经年累月地没有一滴水喝，没有一小粒谷物吃；不仅如此，他们外形丑陋，然而，为了食物，饿鬼不得不拖着如同一辆吱吱作响的旧马车般的身体，寻找食物。即使伴以巨大的努力，但他们经年累月找不到食物。有时他们会找到一些极为肮脏的食物，如黏液、脓或血液。但是，由于他们如此吝啬而舍不得吃所寻获的食物，而是囤积它们；而且，当要进食的时候，食物难以下咽；即便他成功吞咽了食物，但他或她的肚子是巨大的，食物只会消失无踪，同时，更糟的是它会引起更多的疼痛和痛苦。

第三种恶趣是旁生道。旁生道的旁生分为三类：海居旁生、陆居旁生和散居旁生。海居旁生不计其数，名称、类别等都不同。概括而言，旁生很无知，它们不知什么是对的、什么是错的，仿佛每个旁生的脑袋上都被放了一块巨大的岩石（即：愚钝），而因此旁生有着诸多痛苦。大旁生吞食小旁生，小旁生又啮噬



大旁生。通常，旁生只能待在非常恶劣、极为肮脏和危险的地方，那里同伴不定。旁生害怕会遇到天敌——其他像它们一样的动物和人类。居住在黑暗中的陆居旁生甚至无法看到自己的肢体，它们不得不食用靠近它们的任何东西，不管能不能吃；散居旁生则在它们同类中间争斗，还会被捕捉或困住、折磨或屠宰。旁生因其肉、皮和骨而被宰杀。总的来说，旁生道有诸多各式各样的痛苦。

### 三种痛苦

概括而言，有三个不同种类的痛苦：苦苦、变苦和行苦。

苦苦指我们通常认为是痛苦的事，如身体疼痛和精神焦虑。这主要在恶趣——地狱道、饿鬼道和旁生道——经历。三恶趣里的众生一直在受苦，没有一刻的放松或从痛苦中喘息的机会。

有三善趣——人道、非天和天道，这些道主要有变苦。变苦就是那些我们通常认为是快乐和愉悦的事，但事实上，它是另一种痛苦。

若有真正的快乐，应当是我们越沉溺越感到愉悦，但事实并非如此。比如，某人待在一个非常不舒服的地方——夏日感觉燥热且汗流浹背，冬天寒冷潮湿，如果他或她去了一个具备设施的住宅，居者感觉冬暖夏凉，届时，此人一开始会感觉很快乐。若这些条件是快乐的真正原因，那么，在这样的地方待得越久，他或她就会变得越快乐；然而，这并非实情，如果我们必须长期待在那里，不久，我们就会烦闷并觉得有必要去另一个地方，

想去其他地方做些不同的事情。引发快乐的同一设施，现在正造成痛苦，这向我们表明了这并非真正的快乐，反而是另一种形式的痛苦，故它被称为“变苦”。

### 人道中的四大苦

概括而言，在人道中我们有四大苦：生苦、老苦、病苦和死苦。

生苦：当我们在母亲的子宫时，子宫非常紧绷且有种气味。母亲活动的时候，我们就会被推搡和挤压；当母亲四处走动时，我们又感到仿佛正从极高的悬崖坠落；当母亲食用不同的食物，热的或冷的，我们会感到不适；而当我们出生之际，出生的过程是艰辛的。

老苦：当我们年迈衰老时，乌黑亮丽的秀发变成苍苍白发，脸蛋皱巴巴；能力、气力都失去了，甚至连站起或坐下，都不得不依赖他人；没有了声音，发音含糊不清；心也失去力量，做任何事情，都提不起兴趣；不论说什么或做什么，我们都忘记了；做什么都是错的；其他人也许会挑剔嫌弃或轻视我们。所以，老年是一种痛苦。

病苦：众所周知，当我们生病了，我们会感到不舒服；还有当病情变得严重时，我们会感到接受非常密集的治疗是多么辛苦；不论吃什么，都觉得不舒服；即使我们可以好好地度过白天，却不能好好地熬过晚上；即使能好好地过了晚上，我们却又无法好好地熬过白天。不仅是身体上的不适，而且心理上我们也会担心和焦虑。

死苦：然后是“死苦”。没有人知道死亡何时会侵袭我们。死亡可以发生在我们工作时，我们开始工作之前，又或在工作和工作之间。届时，不论做什么法事或吃什么药也无济于事，我们不得不独自离开此生，恰如从黄油中剔除出一根毛发。我们所有的财产，包括从受孕和出生起就伴随我们的、这副非常珍贵的身躯，不得被留在身后。死苦带来大量痛苦。

当我们谈及人道时，我们会认为人道是苦乐交杂的；但事实上，没有真正的快乐，甚至我们认为是快乐的感觉，事实上也只是另一种形式的痛苦。故此，一切皆是苦。

第二个善趣是非天道。非天介于天人和人之间，故被称为“非天”。据说他们居住在须弥山里面。他们天生善妒，因为他们总是和天人竞争。由于他们的福德永不能与天人的福德相当，所以总是被击败。非天的男性成员在战场中丧命，同时女人则通过观察一个神奇之湖里的画面，当看到所发生的事时会痛苦。因此，非天的男女双方皆受巨苦。由于他们总是卷入愤怒和嫉妒的情绪中，其结果是后来会堕落恶趣，且不得不在那里长时间地遭受无量的痛苦。

第三个善趣是天道。整个娑婆世界被分为三界：欲界、色界和无色界。有很多不同层次的天人居住在这三界。有六种不同层次的天人居住在欲界天；然后，色界有十七种不同层次的天人；接着是无色界，那里有四种不同层次的天人。所以，有很多不同层次的天人。

欲界天非常美妙，那里的天人身形端严，拥有美好的生活，

一切都很庄严妙丽，同时，他们的寿命也非常长。然而，这是无常的。某一天，死亡迹象（另译：衰相）突然现前，比如身体变得丑陋、坐立不安或对坐着不再有兴趣、他或她的花环萎谢、身体变脏并出汗等等。

这些就是天人的死亡迹象。他们由于具足污染（另译：有漏）的神通，能知道自己即将投生之处。他们不仅遭受着死亡迹象的痛苦，现在还知道他或她将投生在何处。因为他们毕生都沉溺在享乐中，不记得要践行佛法，所以可能会堕落恶趣。这（种对即将下堕的预见和无可奈何，）导致了太多的精神折磨和痛苦。

那些居于色界和无色界的天人，他们没有我们这般明显的痛苦，但不论鸟儿在天空飞得多高，最终必定着陆。同样，一旦天人有漏的善德之力被耗尽，即使他们自以为已获得了实际的解脱，可是事实上他们并未解脱——他们仍在轮回中。所以，这两个界的天人内心生起了这种错误的见解（而不会致力于真正的解脱），因此他们将再次堕入恶趣。

因此，整个轮回——不论身处恶趣或善趣中，都是痛苦。当然二者之间也是有区别的，恶趣有巨大的痛苦，而善趣痛苦要少些；但在其他方面，它们仍是一样的。善趣的众生仍可以堕入恶趣，所以没有什么是不变的——一切皆在变化，一切皆为苦，一切皆在动，所以，不值得对轮回有贪执。轮回作为一个整体，即完全的“有”之循环，不是别的，而只是苦。正如火的本性为热，不论是小火抑或大火，轮回的本性即是痛苦。因此，整个轮回，不论你投生何处，除苦之外别无其他。

第三种苦称为“行苦”，指的是我们通常认为无关紧要的感觉（即：非喜欢也非讨厌）。我们的“存在”，其本身即是苦，此外，有着无止境的工作、没有对欲望的满足感、没有对“生和死”的觉知等等。痛苦无止境，而且不论我们做了多少工作，不论我们工作多么努力，不论我们去到何处，都没有满足感。因此，贪执轮回者，如同身患绝症的病人、被判终身监禁的囚犯或永远无法抵达目的地的人。不论我们去到何处或与谁结伴、享受什么、做什么，皆是痛苦的本质。因此，我们需要从痛苦中脱离。

## 暇满人身之难得

### 第二思维：具暇满条件的珍宝人身之难得

要脱离痛苦，我们就得获得证悟。每个有情众生都有佛性，因此，每一位有情众生都有机会成为一位圆满证悟的佛，但是，只有人类生命才能提供最好的机会来实现这一点。因此，珍宝人身非常难得。当我们意识到轮回中的所有众生正在经受痛苦，因此为了脱离痛苦，我们就得践行圣法（即：佛法）；要践行佛法，我们就得获得珍宝人身——从许多角度来看，珍宝人身是非常难以获得的：从因、数量、本质以及举例的角度。

#### 因的角度

首先从“因”的角度观察。要获得人身，需要行持善行。未行持善行同时沉迷于恶行，我们又如何能得到珍宝人身？由于正行持善行的人寥寥无几，而会这样做的人也极为稀有，因此获得人身的结果也非常罕见。这些善行也不是普通的善行，而是（指）好的戒律德行。远离恶行且又具备良好戒律和优良德行的人，极为难寻。

## 数量的角度

尽管人类数量众多，当我们与其他动物相比，人类在数量上还是很稀少的。统计一个国家正居住的人数是容易的，但是，要统计哪怕一个很小的地方所存在的虫子或昆虫，却是很难的。比如夏天时，我们经常看到一具动物的尸体上布满蠕虫，这也意味着，也许有无数的众生准备从中阴进入蠕虫的身体。有许多许多众生正处于中阴，因为除非和直到我们具备了获得投生的必要条件，否则中阴众生将一直处于中阴中。所以，相较于人类的数量，中阴众生当中很多无法获得一个身躯。因此，相比中阴众生、其他众生，人类的数量极为稀少。<sup>[1]</sup>

## 本性的角度

从本性的角度而言，一个具足十八种暇满的人身是非常稀有的。十八种暇满指的是：远离八无暇且具足十种圆满。“八无暇”是指没有机会践行佛法的八个地处，其中四个不是在人道，另外四个则在人道中。

### 不在人道中的四无暇

（一）地狱道：若生于地狱，则有极大的、无边的、不堪忍受的痛苦。地狱众生又如何能有机会践行佛法？故此，地狱道是一个无暇处。

（二）饿鬼道：饿鬼道的众生有着不断的饥渴之苦，他们没有践行佛法的机会。

（三）旁生道：旁生通常非常无知——它们不知什么是对的、什么是错的。即使对他们讲解佛法时，它们也什么都不能理解。因此，那里没有机会践行佛法。

（四）天道：某些教法中指的是全部的天人，虽然他们长寿和有机会践行佛法，但正沉溺于那么多的享乐中，以致他们不操心，也不认为有践行佛法的必要。有一群特殊的、居住在色界天的天人，称为“长寿天天人”。除了投生和死亡的时候外，他们所有的心识活动都是暂停的，他们天生就有一种世间禅定<sup>[2]</sup>，在禅定中，他们的心被“冻住”在一种状态。若我们投生那里，就没有机会践行佛法。

这些是四种不在人道的无暇。然后，人道中也有四个无暇。

### **在人道中的四无暇**

（一）边地众生：住在野蛮之地的人，如那些生活在深山老林中、不知对错也没有机会获授正确教导的人。

（二）那些持有邪见者：尽管有机会接受佛法教导，但错误的见解可能已在该群体中如此根深蒂固，以致不论和他们讲解多少佛法，他们都不会改变自己的观念——他们不会改变自心。

（三）生于“佛不出世”时：佛出世时叫“明劫”，反之，佛不出世叫“暗劫”。暗劫众多，明劫稀少。若你出生在暗劫，就没有佛陀。既然没有佛，就没有佛法可践行。故此，那是第三个无暇。

（四）那些喑哑者，特别是心智喑哑者：他们没有明白或



理解佛法的机会。

这些就是八无暇。若生在此八种境况中，就没有践行佛法的机会，因此它们被称为“八无暇”。我们不仅需要远离八无暇，还需要具足十种圆满。

### **自方要具足的五种圆满（另译：五种自圆满）**

（一）生而为人：如前所述，珍宝人身是难得的。

（二）生在中土：“中土”有两种意思，地理上的中心位置以及践行和教导佛法的中心位置。地理意义上的“中土”指的是印度的菩提迦叶，那里是全部的千佛成觉之地；而佛法被知晓的“中土”是指有佛陀四众弟子的任何地方。“四众弟子”指受了具足戒的比丘和比丘尼，以及在家男众和在家女众。若一个地方具备所有这四众弟子，它就是中土。所以我们必须要生在中土。

（三）生来诸根具足：我们需要感官，方能接受佛法指导并正确理解它们。

（四）对佛法有真正的信心：你必须对佛法有真实的信心，特别是对一切佛法的根本——戒律。要具有真正的信心是很罕见的。

（五）没有造下极端的业行：极端业行意指五种极可恶的罪行（另译：五无间罪），即杀父、杀母、杀阿罗汉、出佛身血、在僧团之间制造分裂（另译：破和合僧）。若造下了这五种罪中的任何一种，那便难以趋入佛法之道。

## 五种外圆满（另译：五种他圆满）

（一）要生于“佛陀出世”的时代：佛陀出世时，被称为“明劫”；佛陀不出世时，被称为“暗劫”。此明劫中，将有千佛出世，故被称为“贤劫”。此后，将有六十个暗劫，后出现一个明劫。那之后又出现一万个暗劫，随即再出现一个明劫。接着，再又有三百个暗劫，紧随其后一个明劫。在一万三百六十个暗劫中，仅有四个明劫；而且在这些明劫中，人类寿命增加时，佛陀并不出现。因此，大部分的时间佛陀不出世。由此可见，能在佛陀于此宇宙已出世的时间点投生，是非常难得的。

（二）不但要生于“佛陀出世”时期，还得是“佛正在给予佛法教导”之时：佛陀并不给予教授，除非他看到众生有缘且值得接受法教、能理解甚深法。现在佛（即：相对于“过去佛”、“未来佛”）释迦牟尼佛，当他最初在菩提伽耶的菩提树下证悟时，并没给予佛法教导，他说：“我已经找到了如同甘露的教法，可是无人能理解。故此，我将不会传授它。”<sup>[3]</sup>此后，梵天供养了一个千幅金轮并祈请佛说法、转法轮。所以，佛陀转法轮也是非常稀有罕见的。

（三）不但要生于“佛陀出世”且已传法的时期，还要是他的教法仍然住世的时期：尽管以前的诸佛也已出世，但他们已完成了教法传授；此外，一尊佛和下一尊佛出世的时间相隔甚远。

（四）要生于有“仍住世的佛法”的追随者之地：能生于有佛法追随者的地方也是罕见的，因为有许多外道都不相信佛陀的教导。

（五）要找到适宜的维生方式（另译：正命）：很多人通过取悦功德主而以他人的供养谋生，这些都不是真正的佛法践行者；相反，那些真正的践行者不会为了供养而尝试讨好他人。很多这些真正的践行者都在寂静隐秘处、洞穴和深山密林中，严谨认真地践行，同时他们都难以找到适宜的维生方式。正如我们都知道的藏地大瑜伽士米拉日巴，觅食都有极大困难。因此，真正的践行者（往往）难以找到适宜的维生方式。

如此，一个具足了十八暇满，即远离八无暇、具足十圆满（五自圆满和五他圆满）的人身，是极其稀有的。

### 此（暇满）人身的巨大价值

生而为人是非常稀有的。想象一下整个宇宙都是一片海洋。有一只盲龟生活在海洋深处。它每一百年都会游向海面。海面上漂浮着的是一根具有一个孔洞的金轭。如果风从东方吹来，该轭将向西漂移；如果风从西方吹来，它将向东漂移；同样，如果风从南方吹来，它将向北漂移，而如果风从北方吹来，它将向南漂移。然后，这只龟向上游，它将脖子无意间穿过了金轭上的孔。所有这些条件几乎不可能一齐发生；同理，获得人身的机会甚至比海龟将头部穿过金轭孔更难得。这只是针对获得人身之机会的一个隐喻，它不是真实的。

海洋深邃博大、广阔无垠，同样，投生为非“人类”的几率巨大、机会高且数量众多。金轭上只有一个孔洞，所以投生为人类众生的机会也是极其稀有、极其渺茫的；海龟每百年只一次来到海面，象征着只有寥寥无几的众生在制造投生为人的因；

盲龟象征着那些寥寥无几在践行着善行的人，他们转生人道的机会也是很微弱的，如同盲人一样。金轭随风漂浮在海面上，这象征着即便一个人具有投生人道的因缘，但也有诸多障碍。因此，这个例子表明：获得珍宝人身极其稀有难得。

由于我们自己的善行、福报和福德，此时我们得以生而为人。不仅生而为人，还圆满具足了十八暇满，这是极其罕见的。因此，当我们具有这珍宝且暇满的人身时，它不仅稀有难得，还有巨大利益。它远比如意宝珍贵。如果我们有个如意宝，擦拭后将它放在幡上，随即向它祈祷，它就能赐予我们一切物质需求，诸如食、衣、住、医药等；但是，它不能赐予我们更高的投生、涅槃或证悟。而由此（暇满）人身，不论我们想要达成什么——可以是投生善趣或解脱或乃至证悟——也都是可能的。故此，具有（暇满）人身远比寻得如意宝更珍贵。所以，当我们拥有如此稀有的、宝贵的、无法失去的机会时，我们必须践行。我们必须获取此非常珍贵之机会的精华——那就是：去践行佛法。

注释：

[1] 根据教法，中阴里有很多众生无法获得投生的机会。因此，中阴众生的数量比人众的数量更多。即便中阴众生找到一个身躯得以投生，由于他们过去所造的恶业之故，他们投生到恶趣的机会比投生到人道的几率更大、机会更多。因此，和其他众生的数量相比，人类的数量极为稀少。

[2] 此处的“禅定”指单纯的寂止，而非结合了胜观的寂止。只有觉者的禅定才有胜观。

[3] 参见《方广大庄严经》、《广大游舞经》：深寂离戏光明无为法，吾已获得甘露之妙法，纵于谁说亦不了知，故当默然安住于林间。

## 人身无常

### 第三思维：人身无常

此人身也是无常的。由于我们自己的福报和福德之故，此生我们具足了学习佛法所需的一切，但因万法无常，所以现在我们必须赶紧践行。思维无常有巨大利益，我们将被鼓励着出离轮回，并且能放下对我们财物的强烈贪执；思维无常也能让我们增上精进努力；思维无常能成为痛苦的对治法；思维无常将能助我们证悟空性。

首先，思维无常能帮助我们放下贪执，因为我们迟早都将失去一切。因此，心中如此反思，我们将会放下，并且因而将不会对财产有强烈的贪执。思维无常将会把我们带到能认识“死亡（何时到来）完全不确定”的时刻，它会帮助我们先趋入法道；同时，它会加快我们的法道，并且（使我们的法道）最终成为真正的佛法——真正为了他人、以帮助和利益他人为目的的佛法。否则，若不懂得或不明白无常，即便身着僧袍，我们也仍是法道之外的凡夫。

思维无常成为痛苦的对治法，因为当我们了悟到万法无常，

那我们甚至不惧怕死亡，而因此其他更小的痛苦也不会影响我们；再者，它能帮我们证悟空性，因为万法并不是实际存在的，万法都是无常，万法都在随原因和条件（即：因缘和合）而变化着。如此一来，思维无常能帮助我们证悟空性。虑及此，关于无常的教导有三个部分。

### **必死无疑**

第一个教导是彻底思维死亡的确定性。通过此珍宝人身，我们必须非常精进、马上践行佛法；否则，人人都是有生必有死，当死亡突然来临，才打算精进行，已太迟了。据说，一切（缘起）和合之物皆有四个结局（即：无常四际）：每个人出生后必会死（另译：生际必死）；每个相聚的人必离别（另译：聚际必散）；每个积累财富或所有物的人都将耗尽他们的财富（另译：积际必尽）；不管他或她达到多高，最终会下堕（另译：高际必堕）。<sup>[4]</sup> 这些便是和合之物的四个边际。

### **死时不定**

百分百确定的一件事是，所有生者都必然会死，关于这点毫无疑问。每个人将会死，就算圣者们亦如是，尽管他们实际上是生死自在的。死亡的完全不确定性是寿量的不定数，所以没有人知道死亡何时侵袭我们。明天或者来世的未来，哪个先来？无人能确定。为来世的未来而努力，比为明天的未来而奔波要明智得多，因为我们没有确定的寿数。有许多导致死亡的因——外在的和内在的死亡之因，而延长寿命的因也极其稀有。有时即使是用来延寿的事物，也能导致死亡，比如错误的药、错误的食物等等。

## 唯有佛法践行可以帮到我们

死亡之时，没有什么可以帮助我们。不论我们多么富有，不论我们有多少亲朋好友，不论我们有多大的权势，不论我们多么聪明，不论我们多么强壮……没有什么能帮助我们。那时唯一能帮到我们的便是佛法践行。我们所做的佛法践行，将决定并改变道途——从正堕落恶趣趋向善趣、解脱和证悟的道途。因此，去践行佛法是非常非常重要的，故此，我们要刻不容缓地去践行，立刻，马上！

注释：

[4] 在某些文本中，这四个结局（四际）或许以不同的顺序呈现。

## 业因果法则

### 第四思维：业因果法则

在我们有机会生而为人，而且当具备所有的闲暇去践行时，我们主要的践行是因果法则。佛陀说过，我们所经历的每件事都是自己业力的投射，有两类投射：迷乱显现（另译：幻觉）和业相（业力现相）。迷乱显现指的是现实中我们现在所见到的、所经历的一切，没有实有存在，可是每个人都视主体（另译：能取）和客体（另译：所取）为二元对立的。我们被束缚在这二元分别的网中。业相是作为个人自身业力的结果而显现的现相，故此每个人都会体验或经历不同的显现，比如有的人长命，有的人短命；有的人富有，有的人贫穷；有的人有较多的同伴等等。经中说，时间一到，国王便死了，他所有的财物和眷属都不能跟随，可是不论那人去到何处，业力都会跟随，就像无论我们去哪里，影子会跟随我们同去。

业有三种行为：恶行、善行和无记行。恶行指的是，例如若树根是有毒的，那么这棵树上所长的一切——叶、花和果——同样是有毒的；同样，从贪欲、愤怒、无知而生的业行都被称为



“恶行”，即痛苦的因。若我们分析这十种恶行，三种是通过身体所造的，四种是通过语言造的，还有三种是通过心意所造。

## 十恶业

通过身体所造下的三种恶业：

（一）杀生，自己杀或叫某人去屠宰或杀害任何活着的众生——从小虫上至人类，通过毒药、火、武器等。

（二）偷盗，自己偷或通过他人偷，强夺或悄悄地偷走不属于你的东西，从珍贵物品到像是针和线的微不足道之物。即便是偷取了最微小、最不值钱的东西，那也是偷盗。

（三）邪淫，即与自己伴侣以外之人的性行为，或在错误的时间、错误的地点、错误的通道等所做的性行为。

通过语言所造作的四种恶业：

（四）妄语：所言非实的任何事，或非事实。

（五）离间语：在个人或团体之间造成分裂或者不和，不论所说是是否属实。

（六）恶语：仅是听闻这样的话语，就能给他人制造痛苦。

（七）绮语：无益处的说话聊天，例如谈论战争等。那增强和触发了贪欲、愤怒、嫉妒等。这类谈话毫无用处，会制造更多的伤害。

通过心意所造下的三种恶业：

（八）贪心：当看到属于他人的美好之物，而想据为己用时。

（九）害心：当你希望某人遭遇不幸或坏事时。

（十）持邪见：持有诸如不相信因果法则、不相信四圣谛、不相信三宝等等的观点。

### 造下恶业的三种结果

第一个结果是堕入恶趣（另译：异熟果）。根据你的动机和所造恶行的数量，若仅以愤怒心而行持恶行，如因愤怒而杀害敌人，并且若此等恶行已造下了很多次，该恶业会增长，那最有可能会堕入地狱；若出于贪心而造下了恶行，如为了肉或皮毛的目的而杀害动物，则最有可能会堕入饿鬼道；若因无知而造下了杀害动物，比如仅为了娱乐或运动，则最可能会生在旁生道。

第二种结果是“结果和其因相似”（另译：等流果），也有两个不同部分：与因相似的体验（另译：感受等流果）以及行为和其因相似（另译：同行等流果）。

与因相似的体验：经由杀生，杀生者也会不健康和短寿，因此人缩短了另一个有情的生命，并且给他们制造了痛苦，因此自己也将有痛苦；同样，若偷窃，偷窃者将体验贫困；说妄语者将会听不到真实语，等等。

行为和其因相似：沉迷于恶行，形成一种习气，以致即使在

来世亦然，此人将继续享受此种行为。例如，如果一些人在其前世曾杀戮动物，那此生他们就有要杀动物的倾向。因此，他们继续造下更多相似的行为。

第三种结果是增上果，这是指所造下的恶业将会成熟于我们即将出生或居住的外部世界。例如：经由杀生，杀戮者将出生在极不悦意的地方，那里有极端的气候条件和自然灾害等。

因此，恶行是一切痛苦的因。那些真正希求远离痛苦的人必须要断除恶行。

## 十善业

如果树根是药，则树上所生长的一切——叶子、花朵、果实——也皆是药；同理，不伴随贪执、贪欲（贪）、愤怒（嗔）、无知（痴）的行为被称为善行。有十种善行。

十善行被分类为：三种身体行为、四种语的行为及三种意的行为，这与十恶行恰恰相反，比如断除杀生、断除偷盗、断除邪淫、断除妄语、断除离间语等。因此，以此方式，我们舍弃这些。

## 行持善行的三种结果

通过践行十善行，我们将投生善趣（即：异熟果）。如果造了很多善行<sup>①</sup>，则将投生天道；若是造了中等数量的善行，则将投生非天道；若是发生了较小数量的善行，则将投生人道。

“与其因类似的结果”（另译：等流果）有两部分：第一部

分是经由戒杀，则会拥有长寿、健康的生活；通过戒盗，则会有富裕的生活等（即：感受等流果）；同样，前世所形成的习气，若不曾沉迷于恶行，那此生也天生有一种不喜杀、盗等的倾向（即：同行等流果）。

接着，行持善业的结果会成熟（即：增上果）。你会出生或居住在非常美丽、没有自然灾害的地方。

### 无记行

无记行或中立行，是既非善亦非恶的行为，例如行、坐、卧等。由于这些行为不会产生任何痛苦，它们远远比恶行好，但由于不能生出任何正面结果，它们挺无用的。然而，万法唯心，结果取决于我们的动机，因此我们可以将无记行转为善行。比如，当你睡觉时，你可以思维“祈愿一切众生获得佛的法身境界”；当你起床时，你可以思维“祈愿一切众生获得佛的色身境界”等。通过行持这些践行，你能转无记行为善行。

注释：

[5] 此段所讲的“善行”，具体是指十善行。

## 总结

昨天我们讲解了皈依，它是极为重要的；皈依是佛法的根本、前行的践行以及一切戒律的基础等等。

今天我们以首先思维“轮回的痛苦”开始而讨论了转心四法。轮回作为一个整体，不论你生于何处皆是痛苦。

其二，要想远离痛苦，你就需要获得具足十八暇满的珍宝人生，从许多不同角度来说这都是很难得到的。

其三，由于万法皆无常，人的寿命也是无常的——你应思维无常。你必须践行，刻不容缓。

第四是业因果法则，即善恶行——要断除恶行并且践行善行。

当我们接受伏魔金刚手或金刚瑜伽母的教授时<sup>[6]</sup>，这四点想法是极为重要的。在开始践行前，非常重要是思维这四个共同基础，诸如：轮回痛苦、珍宝暇满人身之难得、无常和业因果法则。当我们思维这些时，我们的践行将会成为真正的佛法，真正的佛法能真正地帮助我们的心；否则，即使我们背诵祈祷文

和咒语、我们禅修等等，我们的践行很大可能是混杂着世俗的生活、世俗的心，这些都不是真正的佛法。

如所教“若贪执此生，则非佛法践行者”——故以此想，我们结束今天的课程。

注释：

[6] 此开示不仅是作为伏魔金刚手和金刚瑜伽母教法的前行教学，而且也适合任何正趋入佛法之门并踏上此道的人。





■ 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](http://www.sakyatradition.org)

2020©All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有