



如何在日常生活 中实践佛法

第 42 任萨迦·赤津法王大宝金刚仁波切 ■ 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

2022 © 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

电邮：info@sakyatradition.org

微信公众号：[sakyatradition](https://www.sakyatradition.org)

微博：[sakyatradition](https://www.sakyatradition.org)

IG: [the_sakya_tradition](https://www.sakyatradition.org)

Facebook: [TheSakya](https://www.sakyatradition.org)

Youtube: [萨迦传承 The Sakya Tradition](https://www.sakyatradition.org)

结缘书籍（非卖品），严禁用作商业用途

鸣 谢

尊圣的第 42 任萨迦·赤津法王——大宝金刚仁波切在德国法兰克福萨迦卡登岭的祈请下，于 2021 年 12 月 3 日通过视频赐予此开示。“萨迦传承”于 2022 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、42 任萨迦法王健康长寿、长久住世、法轮常转。

导读

何为修行？

念经祈祷、听闻佛法、
参加法会、绕行佛塔、
打坐修仪轨……

这些行为必然是佛法践行吗？

是否花越长时间
在坐垫上修法，
就越有资格堪称
“精进的、优秀的
佛法践行者”？

法王这篇
《如何在日常生活中实践佛法》，
对大部分初学者
容易踏入的误区，
尤为对症。
为了让法道上的付出，
不至于白白浪费，
且让我们一起品读、审思。



目录

引言	1
何为佛法	4
真正地践行	6
正法的践行、正确的目的、正确的动机	8
真正的佛法践行应源于心	13
以逻辑原由相信完整的业因果法则	15
何时何地我们都控制着心	17
我们都活在梦里	19
有正面之心	22
总结	23

引言

一切有情众生皆相同。在释迦牟尼佛成佛前，他和我们一样，是一名普通的众生。佛陀在未成佛前，不仅仅在一世，而是累生累世、千劫万劫中，尝试通过透彻的审察和研究，来找寻真相，找寻幸福的真正源泉，找寻获得幸福的真正方法。最终，他发现了一个方法，而那就是“法”——现实、事实和真相。通过“法”之践行，后来，他成为了释迦牟尼佛。

事实上，在作为悉达多王子现世的无量劫以前，释迦牟尼佛就早已证得佛果；而在普通人的理解中，他是从兜率天降生至人间，并在蓝毗尼出生为悉达多王子。

二十九岁时，一天，他到了宫外，在街上见到一个病人，即刻地，他感受到了那位病人正在经受着的身体上的疼痛和心理上的痛苦。他真真切切地在内心体验到了这种感受，他决定要找到一个解决方案来克服此等痛苦。

经过多年的禅修，在菩提伽耶，他发现了法道。然而，随后的七周时间里，他都未教授如同甘露般的佛法，他宣称无人能真正理解此等珍贵且甚深的法教。

之后，具力的神灵帝释天和梵天向佛陀恳求，请求他教授佛法。同时，佛陀观察到有获授珍贵法教的合适人选在场。所有这些缘起（另译：条件）都一并显现了，最终，佛陀在藏历六月初四，即现今所谓的“转法轮日”，赐予了首次的佛法教授。

从那一刻起，释迦牟尼佛授予了无数教法，来契合不同根基和意乐的追随者。举例而言，一种药无法治愈所有种类的疾病，而一名医生需要根据他或她的病人的需求开不同种类的药。我们可以视佛陀为医生、法为药物、我们为病人，而诸如愤怒、执着等等我们的负面情绪，则是各种各样的疾病。获授法教之后，随即将教法付诸实践，就如同获得医嘱且遵而行之。因此，佛法宛如药物一般。



尽管佛陀显现上是以一种声音给予教授，事实上，他是在同一时间把相应的三乘法教，给予着不同地方的各种追随者。换言之，一种声音能以不同语种、课题，向不同地方的不同追随者传达（另译：佛以一音演说法，众生随类各得解，皆谓世尊同其语）。^[1]这是佛陀的众多品质（另译：功德）之一。

注释：

[1] 佛以一音演说法，众生随类各得解，皆谓世尊同其语，斯则神力不共法。——参见《维摩诘经》第一品。

何为佛法

佛陀给予了无数教导。随后，伟大的学者们——他们是佛陀的追随者，聚在一起并集结这些法教。该集结的成果在藏语被称为“甘珠尔”（即：佛语部、教说翻译）。目前，有约数百函的法本收录在了藏语版的《甘珠尔》。

“达摩”是一个梵文词（直译为“法”）。正如伟大的阿闍黎^[2]世亲菩萨曾清楚说明的：“法”这个词其实有十个不同的含义。但是，当我们在这里提及“法”时，是指佛法，即三宝之一。此法是神圣的、秘密的、甚深又珍贵的。

佛法是可以将庸凡的有情众生转为佛陀的方法。佛法可以将充满负面思想的人，转为没有任何障碍却只有一切究竟品质的优秀者（意即：佛法能转凡夫成佛陀。）^[3]。一旦获得了这些品质，它们将永远存在且不可逆转。换言之，一旦佛果被证得了，这个成就将永存。

注释：

[2] 阿阇黎：又译为阇梨、阿阇梨、阿舍梨、阿祇利、阿遮梨夜、阿遮梨耶，是佛教与印度教术语，意译为轨范师、正行、悦众、应可行、应供养、教授、智贤、传授。

[3] 佛法能把一个充满烦恼的众生，转成彻底消除了烦恼障、所知障等一切障碍，且具备如所有智、尽所有智等一切究竟功德的优秀者。

真正地践行

那么，什么才被认为是真正的、可靠的、纯净的佛法践行呢？有些人或许认为，只是出席一场重要的法会——并不专注于法的实际文字和含义——就是真正的佛法践行。然而，这并非真正的佛法践行。

要践行佛法，首先，重要的是要知道佛法的含义。不知道、不理解佛法含义，就不可能践行真正的佛法。

此外，当我们获授且践行佛法时，具有正确的动机是重要的。缺乏正确的动机，即便我们形式上在做佛法践行，也仍然不是在践行真正的佛法。

古时候，有一位名为仲敦巴的大师，他看到一人在做某种佛法践行，就向该行者劝道：“你应该践行佛法。”

听到这句话，行者认为他在践行的并非真正的佛法，于是做了另一种佛法践行。随即，仲敦巴又说了同样的评论：“你应该践行佛法。”

于是，行者改变了践行，做了另一种不同类型的佛法践行。然而，仲敦巴再次说道：“你应该践行佛法。”

我并不记得该行者做了哪三种佛法践行。无论如何，仲敦巴提出的关键是：仅仅行持所谓的“佛法践行”，比如顶礼、阅读佛法书籍、禅修、闭关，或遵循仪轨练习，都不被视作佛法践行。因为真正的佛法践行应是发自我们的内心，通过具备正确的动机而生起的。没有生起正确的动机，不论我们践行什么，不论该践行如何甚深，都不是真正的佛法践行。

正法的践行、正确的目的、正确的动机

开启正法的践行

当我们开始一项佛法践行时，首先，重要的是：要有正确的法去践行。

然而，仅仅有正法践行是不够的。虽然将要践行可靠的、纯净的真实正法，但不理解“可靠的、纯净的佛法践行”之义，我们便无法恰当（另译：如法）地践行。

即使知道何为可靠的、纯净的佛法践行，但若在散乱的状态下，或没有恰当观想下践行，仍不被视为正法。

虽然法本是可靠的，但若你不恰当践行——“恰当”是指若不知道、不理解法义，也没有以恰当的观想专注地践行，那不是在做真正的、可靠的、纯净的佛法践行。

再者，虽然法本是可靠的，同时我们也以可靠的方式做身体和语言两方面的践行，但却不具备正确的动机和意乐，则依然不是真正的佛法践行。正如一切诸佛智慧的化身——伟大的圣文殊

菩萨，在向萨迦派五祖中的主要创始祖师，即伟大的萨千·贡嘎宁波（法力高深·众喜精华）所传授的完整教法中提到的第一句就 清楚说明：“若执着此生，则非修行者。”我们身体上和语言上的佛法践行，无法决定我们是否在做着真正的佛法践行，唯独我们的正确动机才能决定。



具有正确目的来践行

除此之外，当践行佛法时，我们应知道为何我们在践行佛法。不知道践行佛法的真正目的，若我们只是盲从他人而践行着，也不是真正的佛法践行。

有些人或许有个目的，若此目的是世俗的，虽然世俗目标有时看似正面，却不被视为真正的佛法践行。为什么呢？因为世俗目的对佛法践行而言，并非是正确的动机。例如：若我学习佛法多年的意图是要传授佛法，希望将佛法远播广传给不同的人，如此的意图表面上看是好的、正面的和正义的，可是当我们谨慎地检思和思考时，这类的意图并不正确！

另外，我们践行佛法的目的不是为了保存某个学派、宗教或我们可能感兴趣的群体、事项。这类想法是基于自私的想法或我执。不管我们做什么践行，若是基于自私或我执的想法，则不被视为真正的、可靠的、纯净的佛法践行。因此，对我们而言，重要的是要了解践行佛法的正确目的。

始终怀有正确的动机

此刻我正在授课。然而，若我教授的意图是为了赢得更多名气或追随者，那我的意图是不对的。虽然我在教授的是真相，依据也是佛法，但是由于我怀有想获得更多名气、追随者的世俗意图，即不正确的动机，那我并非在践行佛法。

所以，不管我们是否在学习、禅修或践行佛法，不管我们在做任何践行，仅仅能被定义为“真正的、可靠的、纯净的佛法践行”，是唯有在我们的动机是正确之时。举个例子，我现在看起来似乎在做善业——按照佛陀的教法而给予佛法教授，但仅这样的一个行为并不能确定我是否真的在做可靠的、纯净的佛法践行。唯有我的心、我的意图或我的动机，才能决定此时此刻我是否真的在做可靠的、纯净的佛法践行。

我们或许认为我们是为了帮助、利益和服务有情众生来践行佛法，我们可以称这种意图是正确的动机。然而，若我们的意图局限于只想帮助“我的群体”，即此群体包括成百上千或成千上万的人，或那些在追随着佛法的人，若我们以此意图来践行和弘扬佛法，依然不是可靠的、纯净的佛法践行。这是因为我们没有将慈悲心毫无例外和偏袒地伸延至一切有情众生。我们只是专注于一小群人——如佛陀的追随者——这是狭隘的想法。

佛陀的追随者是有情众生，可是，他们并非一切有情众生。“一切有情众生”和“所有的佛陀追随者”之间是有巨大差别的。与“一切有情众生”相比，“所有的佛陀追随者”在数量上要少得多。当我们说“所有的佛陀追随者”时，是指约数百万人，这只是全部人口的一小部分，目前世界总人口是八十亿。当提及“一切有情众生”时，这包含了此世间的所有人类众生、陆生、水生和其他地方的所有旁生，以及其他道的一切众生。“一切众生”意即六道轮回中的一切有情众生。

除非且直到我们已对一切众生起了出离心、慈悲心和菩提心，否则不论我们有何意图，我们依然无法将我们的佛法践行变成真正的、可靠的、纯净的佛法践行。

目前，我们不可能时刻都拥有真挚无伪的动机和慈悲心；然而，我们可以从短时间开始生起这种正面想法，比如从几个瞬间或几分钟，然后逐渐延长时间，最终我们可以一天二十四小时、很多天都怀有正确的动机，直到我们的动机一直都强大。

真正的佛法践行应源于心

我们有三类行为：身体的、语言的和心的行为。概括而言，我们的心比身体和语言更强而有力，因为心如同老板，而身体和语言则听命于心。

心没有局限性，它可以被改善和改进。比方说，我们的心此刻只有百分之一已改善或改进，有百分之九十九的空间待改进。若佛法践行主要是指身体上的践行，那由于提升的空间有限，我们将无法大大改善或改进。

专业的竞跑者为百米竞赛练习和训练，不管受了多少训练，完成百米跑的记录保持者最快速度是 9.58 秒。我们将来可能会打破这项记录，但只会比这快几毫秒左右。换言之，百米比赛的完成不可能远远少于 8 秒，可供进步的空间不大。

另一例子，跳远的世界记录是 8.95 米，未来我们也许会打破这项记录，但不会有大幅度的增加。选手不可能从一座山跳到另一座山。

所以，我们可看到身体的践行有所局限，而心意的践行则否。

佛法践行主要是心之践行，故此没有局限。我们或许无法在一生内通过佛法践行，来圆满所有的改进。可是，进步会持续生生世世，直到证得佛果为止。一旦证得佛果，我们心的品质变得如同虚空般无尽。因此，我们应恒常忆念：真正的佛法践行该是源于心，而非仅源自身和语。

当“佛法”被提及时，有些人或许认为佛法书籍或佛法教学就是佛法。是，这些可以被视为佛法，但这些是能够帮助我们获得佛法的方法。真正的佛法是证悟，即内在的品质。虽然佛法教学是佛法，但在获得了法教后，若我们的心没有被影响、改善或进步，那这些法教对我们是无效的——仅凭这些法教，无法将我们转化成为真正的佛法践行者。再次重申，我们必须了解：真正的佛法践行应来自我们的心，且以正确的动机而行。

当我们的心的清静或怀有正确的动机时，那来自身体和语言的佛法践行亦将是可靠的、纯净的。正如树根具药性，源于此根的所有其他部分也具药性。同理，我们一切由清静心所致的身行和言行，都将是具善和正面的，也因此被称作佛法践行；相反，当心不净，被世俗意图所印持时，不管我们做任何践行，都将不会是可靠的、纯净的佛法践行——可能看似真正的佛法，即所谓的“表面佛法”。

以逻辑原由相信完整的业因果法则

我们不可能决定心的大小、形状或颜色，但它非常强大有力。由于心，我们方有前世和来世。眼下这副身躯将在此生结束时，以这样或那样的方式被处理。然而，这颗心没法像处理我们身体那样被处理。这颗心会不断地持续着，尽管它会瞬间改变。此心不停息地连接着过去与现在，从现在至未来……生生世世。

我们的佛法践行是基于我们过去的、现在的以及未来的生生世世。若你不相信转世，那就无法成为真正的佛教徒，即真正的佛陀追随者，因为佛陀的法教是基于业因果法则或者说行为法则。若我们行善，我们会得到好的结果；相反，若我们造下恶行，那就会引向恶的结果。

业因果法则是基于前世、今生和来世生生世世的投生。仅仅接受此生，意味着你不接受完整的业因果法则。因此，相信完整的业因果法则是必须的。但是，我们应该以逻辑原由来相信业因果法则，而不是仅仅因为佛陀如是说。

有逻辑原由来阐释业因果法则。如前所述，由于“心”，我们与过去世、此生和来世的生生世世有连接。这颗心不能通过任何其他的原因、条件，或者其他外部的因素或物质而产生。“当下的这颗心”之因，是“过去的那颗心”本身；“此时此刻的这颗心”是由“前一刻的心”所致——诸如此类。因此，无论如何，基于这些原因，我们可以相信心相续永不止息——基于逻辑原由，我们可以相信这一点。

何时何地我们都控制着心

不管在何时何地，我们都应控制自己的心。我们应保持警惕，我们该时刻有意识地警觉。这也是极为重要的。

佛法践行并不意味着我们只有在佛堂里、在导师们面前，或在做仪轨践行时，才应该践行佛法。确切地说，不管我们身在何处，抑或进行任何活动，即便是在家中或忙于工作、世俗活动的参与，我们都应该总是在践行佛法。我们尽全力控制我们的心，比如不要有嗔恨心或其他负面想法，不要造下任何恶行等等。事实上，伴以正确的动机来控制自心、不生气，就是佛法践行。这就是我们如何将佛法融入到日常生活中。

偶尔有学生可能会宣称：“我正践行佛法，因为我多年甚至几十年来，都在做着很多仪轨，念诵着很多咒语，同时也从很多伟大的咕噜处获授了法教，我也做了很多善行。”事实上，仅仅做所有这些事情是不足够的；相反，我们应该尝试将法教在我们的生活中落实，不仅在践行和教学期间，也不仅在课后和践行仪轨后，而是在我们生活的每时每刻当中。

践行佛法，诸如在教学或练习仪轨期间践行耐心和宽容，并非难事。要在这些期间控制我们的负面情绪并不难。然而，当我们在其他地方从事世俗活动时，当我们和家人一起或在工作时，要践行耐心却具有更多挑战性。那时，要控制我们的心就没那么容易了。因此，关键是要时时刻刻知道如何控制我们的心并时刻保持觉知。

除此之外，我们试着做尽可能多的善行，始终记得什么要采纳、什么得摒弃。

若我们不把教法落实在日常生活中，那法教对我们不会有用。就如同一个人经年累月地学烹饪技巧想要成为大厨，然而，若他并没有实实在在地去烹饪，又或食物并未被我们或他人食用，就违背了为学烹饪所付出努力的目的。学习佛法就像学烹饪，而进食如同通过践行去真正体验佛法。

因此，非常重要的是要在学习（即：闻）和审思（即：思）佛法后，基于正确的动机和正确的道德操守来践行和禅修佛法，并一直在我们的日常生活中践行。如果我们真的践行佛法，那此生以及未来的生生世世，都会有巨大利益。

当两人面对着同样的挑战或问题时，相比起不践行佛法者，那位理解且践行佛法者可以更好地克服困境和压力。

我们都活在梦里

真正的佛法践行者知道：整个世界皆有苦的本质。所以，他们一般不会有悲伤或兴奋的感觉——他们的情绪状态是稳定的。即使中了百万彩票，对于真正的佛法践行者，他们的心也不会感到兴奋；同样，若践行者损失了百万元，他们也不会感到伤心。

理解了轮回的本质，了解到这些现相是生活或轮回的部分，不是超越轮回的，真正的践行者便不会对所有这些现相执着，也因此不会有诸如高兴或悲伤的世俗情绪。

我并不是在宣称我是一个真正的践行者，因为我也有很多世俗的念头。但是，那些真正的佛法践行者，没有世俗的情绪。不管他们赢或输钱，他们的情绪都保持不变。

在一部经典，即佛陀的教义中，有一篇祈祷文描述了一位做了两场梦的年轻女子。在第一场梦中，她梦见自己生了一个健康的婴儿，因而感到很开心；在第二场梦中，她梦见自己的孩子死了，而这使她感到极度哀伤。这两起“事件”发生在她的梦境，但她却经历了快乐和悲伤的感觉，仿佛它们真的发生在她身上一样。同理，我们该知道生活中的一切现相，都像是一场梦。赢了

的时候感到兴奋，或者输了的时候感到沮丧，都是没有意义的，因为我们该知道一切皆如梦。

不论我们有多少钱，都无法购买佛法，无法买到佛法践行，甚至不能买到不死之身。不论我们多富有，最终我们都不得不死。钱亦无法帮到我们的来世。我们将不得不在此生完结时，把我们所有的金钱和财产弃之身后。我们甚至无法将现在的身躯——这个我们已如此执着之物——带到来世。唯有心，心相续，才会去到来世。

就这点而论，至关重要的是要知道：例如，当我们说“我的家人”“我的房子”“我的公司”“我的寺院”“我的尼师院”等等时，我们应该想到“我最多只能如此宣称几十年”，在接下来的两百年或更长时间里，我不能声称拥有这些东西。无人可以拥有房子、公司、寺院、汽车等两百年，因为我们的生命没有那么长，那么我们怎么能拥有这些财产一百年或更长呢？那简直就是天方夜谭。

当我们认为我们永远拥有我们的财产时，届时我们就会对所有这些东西有更多的执着和执取；相反，如果我们了解所有这些——包括我们自己，都只是暂时的或无常的，我们可能拥有它们最多几十年，这样的想法将帮助我们减少贪执、执着。

如果我们仔细思考，一般而言我们的生命是短暂的，即便活到一百岁。当还年轻时，我们感觉一年极为漫长；然而，随着

年龄的增长，会觉得光阴飞逝。所以，我们应想到所有这些外在现相，都是暂时的，都仿佛一场梦——我们活在梦中，而因此没有什么真正存在和永恒的。

有了这样的理解，若我们伴以正确的动机，尽可能多地运用我们的身体、语言和心意去尝试践行佛法，定会为我们带来巨大利益。我们也可以影响他人趋入正确之道——获得解脱和圆满证悟之道。

有正面之心

重点是要有正面之心。有的人可能认为通过改变居所，他们的问题就能被解决，他们就会有更好的生活。当然，从一个不发达国家迁移到一个具有更好设施的发达国家，也许会解决我们部分的基本需求，比如稳定的电力供应、净水系统、较好的路况，等等。然而，这些并非我们在生活中面临的仅有问题。

当我们在一个超发达国家时，虽然我们可能没有电或水的问题，却依然面对着身和心两方面的许多其他问题。曾有报道，发达国家的自杀案例居高，这清楚地表明，生活在发达国家并不能给我们带来真正的幸福。

真正的快乐源自我们的心。

总结

归纳而言，为了有一个更好的人生和未来，我们一定要改变自心——不只是改变我们的身体状况，而是改变我们的心态，从负面转向正面。我们必须要将我们的心从负面转向正面。

佛法践行是帮助我们改变或转化心的真正方法，因为佛法具有终极的（另译：究竟的）和正面的心念。真正正面之心不是别的，正是可靠的、纯净的佛法践行。所以，我们应试着践行佛法，并且时刻将其融入我们日常生活中：控制我们的心、尝试做个善良的人，比如不批评、不使用刺耳言辞，而是有着礼貌，心里不怀任何嗔恨或其他负面想法，同时具有正面之心。

事实上，嗔恨总是不好的，它也是我们佛法践行之敌；嗔恨是和平、和谐和幸福之敌。若我们想要击败所谓的怨敌，我们的怨敌即是嗔恨，而非其他。我们应该永远有要击败怨敌的意乐，即我们的嗔恨。嗔恨不在他处，我们的嗔恨只在自己内在，在我们心中。这就是为何控制我们的心是重要的。很多负面想法会在不受控制的心中生起，其结果是，我们和他人会出现问题。

通过上述方法，我们可以伴以正确动机，将可靠的、纯净的佛法践行真正落实。通过持续这样做，总的来说，我们会从轮回中解脱，特别是从三恶趣中解脱出来，并最终为了一切有情众生而获得证悟。



第 42 任萨迦·赤津法王——大宝金刚仁波切，是萨迦·赤千法王（第 41 任萨迦·赤津法王）的长子。以其学识之渊博、教导之清晰而闻名于世。大宝金刚仁波切被认为是藏传佛教传承中最为具相的传承持有者之一。他属于高贵的昆氏家族，这一家族从未间断的世系传承一代又一代地涌现出了众多杰出佛法大师。

从年轻时开始，大宝金刚仁波切便从萨迦·赤千法王及其他博学且极富成就的上师处领受了如海般的经部和续部的法教、灌顶、传承和窍诀。在印度萨迦学院历经数年严格的佛法学习后，他被授予了卡楚巴学位。从 12 岁开始，仁波切完成了包括喜金刚在内的多次闭关禅修。以至极之谦逊，应全球弟子们请求，仁波切巡游世界各地广泛地授予佛法教学及灌顶。



**“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

2022©All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有