



依照佛法过上充满 善德的世俗生活

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

2021 © 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：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 2016 年 5 月 14 日在明尼苏达州明尼阿波利斯市的明尼阿波利斯会议中心赐予此开示。“萨迦传承”于 2021 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。

依照佛法过上充满 善德的世俗生活

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

如何依照佛法过世俗生活	1
小乘法教	9
大乘法教	13

如何依照佛法过世俗生活

今天，我将讲论由卓衮·究吉·八思巴（众生怙主·法·圣者，即：法王八思巴）所撰写的一部教言，八思巴曾到过中原和蒙古地区。事实上，他是将佛法，特别是金刚乘法教首次传到中原和蒙地的先驱之一。这部教言以“致蒙古帝国王子吉贝·帖木儿的建言”闻名，书名是《宝鬘书》。

我认为这部教言很重要。它有三章。

如何依照佛法过世俗生活

我们大多数人都仍处在世俗生活中。当然，每个人都想拥有美好的生活——通过营造一个快乐的氛围，令个人幸福快乐，同时也能令他人幸福快乐地生活。可是，要实现这一点是困难的。因此，我们需要法教和引导。故而，卓衮·究吉·八思巴给予了这些教导。

这部教言的首章是关于如何依照佛法过世俗生活，这对每个人来说都是非常重要的。我认为要成为一个好的精神践行者，首先我们每一个人都应成为一个好人；不成为好人，我们就无法成

为好的精神践行者。所以，首先，无论我们正追随着哪个宗教，我们都必须成为好人。成为一个“好人”，在某种意义上意味着拥有健康的生活，还有非常健康的心智，这样，你就能长寿，你就能思考得清晰，并且你与自己、与他人都能和平愉快地共处。

在此基础上，然后我们就可以选择我们所需要的任何宗教信仰或精神践行。世界上有许多宗教，而且我相信，每一种主流的宗教皆有自己的方式、各有其妙（各有千秋）来帮助人类。有多元化的精神传统是必要的，因为没有一种药物可治愈所有的疾病。为了治疗不同的疾病，我们需要不同的药物。因此，各种各样的精神践行是非常重要的。对一些人来说，佛教是非常合适的；对一些人来说，基督教更加合适；对一些人来说，印度教较合适；对一些人来说，伊斯兰教更合适……而无论你遵循什么宗教信仰或精神践行，首先你必须成为一个好人。

要成为一个好人，我们应做些什么？为此，本教言的首章有九个部分讨论这个（问题）。

（一）我们不应自大和骄傲。

当我们拥有财富、权力、教育和力量时，我们往往会自大和骄傲。为此，八思巴说，我们永远不该有骄慢心，因为一切都是无常的；骄傲没有意义，因为不论我们正持有着什么辉煌显赫的地位，它都不是永恒不变的，一切皆是无常。正如佛陀曾说“诸行无常”。

一切（缘起）和合之物皆有四个结局（即：无常四际）。

相聚后，最终必分离（另译：聚际必散）。

积累财富或所有物后，最终将耗尽（另译：积际必尽）。

达到高处后，最终会下堕（另译：高际必堕）。

出生后，最终必会死（另译：生际必死）。

不论我们在哪里相聚，我们并不会永存于世。故此，相聚后，最终必分离。

不论我们积累了多少（财富或所有物），没什么可以一直存留；相反，最终它会耗尽。

正如鸟儿在天空中飞翔，无论飞得多高，最终它们还是必定着落地面；同样，无论我们的地位有多高或者我们的权力达到多高，我们最终必定下堕。

最后，出生后，最终必会死。当我们出生，就必将某日死去。

甚至我们认为是非常坚固且深广辽阔的事物，如海洋、太阳、月亮、须弥山等等，虽然它们非常宏伟巨大、非常广阔浩瀚，可是有一天也终将逝而不见。正如我们所看到的，比如巍峨的山脉在千百万年后也最终会消失。所以，我们非常脆弱且易失的躯体也如此，就像水泡一样。水泡产生后却转瞬破灭。因此，骄傲自满是没有意义的。

（二）我们不应怯懦。

当我们失去一切如财富和权力之后，那时我们可能会变得很怯懦。我们或许会想：“我现在什么都不能做了。我现在是最糟的。”我们感到非常消沉和沮丧。八思巴说，这是错的——有很多比这个更糟糕的状况，比如，地狱道、恶鬼道和旁生道；即使在人类中，也有很多人比我们更糟糕，与他们相比，我们处于较好的状况。因此，我们不应怯懦。我们应依循中道——不应骄傲，同时也不应怯懦。

（三）我们应回报他人的恩德。

我们现在的身体来自父母，没有来自父母的关照和爱，我们就无法生存。我们今天作为人类而活着，是由于父母的恩德；由于我们的老师和导师的恩德，我们受到了教育，而因此能够阅读、写作、思考以及作为人类四处活动。因此，我们必须牢记他们的恩德，并且尽力回报他们的恩德。

（四）我们应尊重统治者和领导者。

在古代，每个国家都由国王、女王等等统治。换句话说，每个国家都由领导者统治。因为他们的能力和作为，国家才能够运作。因此，我们必须尊重统治者或领导者。

（五）我们一定要照顾贫者。

“贫者”此处指那些处于绝望、贫困、生病、弱无权势、无

法自理或处于匮乏状况者。我们一定要为他们着想，且在任何我们有能力时，去尽力帮助他们。

（六）我们扩大疆域一定要以善巧的方式

由于这部教导是给予正在治理国家的王子的，故第六、七则的建言是特别给国家领导者的。

在古代，统治者被视为是征服土地的其他板块，从而扩大国土的宇宙之王（另译：转轮王）。有不同层次的转轮王，即金轮王、银轮王、铜轮王和铁轮王，取决于其疆域有多大。如此，若国家疆域较大，则被视为更强大。所以，八思巴敦劝那些国家统治者（若要）扩大他们的领土，要以善巧的方式。

（七）我们依照佛法治国

第七则建言是依照佛法治国，这实际上有很多不同的部分，但也是关于法律的。建言中说：没有人拥有所有可能的品质，但也没有人拥有全部的过失。即使一个有很多过失的人也会有某些品质；即使有很多品质的人也会有一些过失。因此，我们必须检视（一个人）是有更多好的品质还是过失。如果一个统治者有较多的好的品质和较少的过失，那就是一个好人；如果一个人有较少的好的品质却有更多的过失，那这样的人一定要舍弃他们的过失。

此外，作为统治者或一国之君，一定要平等对待照顾所有子

民。有很多不同类型的人，有些是好人，而有的则是恶人。所以，对于遵守国家法律或为国家做出善举的好人，我们一定要依照他们所做的好事给予奖励。如果他们做了很多（好事），那一定要给予较大奖赏；同样，如果他们做了中等或较小的（好）事，那他们应获得较小的奖赏。

再者，有些不遵守国家的规则或扰乱国家的恶人，他们必须被惩罚。八思巴给予了善妙的建言：被施的惩罚不应基于愤怒或仇恨，相反，应出于善心而施。例如：当医生为患者打针或施手术时，他或她治疗患者不是出于要伤害他们的愿望，而是希望能治愈他们的疾病；同样，恶人受到诸如责骂或被起诉的惩罚，不是因为我们想要给他们制造疼痛或痛苦。准确地说，给予惩罚所伴随的动机是为了帮助他们，以使他们成为更好的人，使他们会依循正道并做正确的事情。

此外，八思巴坚决反对死刑。他以一个比喻来阐述这一点：如果你视脏衣物（的本质）是“肮脏”的，因而要烧毁它们，那这些衣物将无法再用；但如果它们被清洗，那你可以将它们用于很多目的。同理，如果我们杀死一个人仅因为他或她是恶的，那么那人的生命也就结束了；但如果他们被加以治疗——惩罚和劝诫，他们亦可以成为好人。例如：在古时，央掘摩罗和阿阇世曾造下了非常严重的恶行，但由于他们被给予了佛法教导，他们成为了伟大又高尚的人。有鉴于此，恶人可以成为好人。所以，我们必须尽极大的努力去如此做（依佛法帮助他们改过从善）；为此原因，作为领导者，应依照佛法来治理整个国家。

（八）我们应通过正当的手段获取财富。

事实上，宇宙被分为两个主要部分——恶趣和善趣。恶趣是地狱道、饿鬼道以及旁生道。善趣则是人道、非人道以及天人道。善趣的众生拥有七种品质：好的出生、形色庄严、健康、智慧、力量、财富和长寿。这些品质当中，财富在世俗生活中是重要的。八思巴更进一步将财富分为四种。

第一种财富犹如帮助我们、利益我们的亲眷，这类财富被视为是善财。例如：由于前世所积的善业，你在此生中不需经历辛劳就可获得财富；接着，在获得财富后，你用财富来做供养、布施给贫者，或者用在自己或亲戚朋友身上。因此，人人皆受益。所以，这样的财富就如能利益我们的亲戚或者朋友。

第二种财富犹如敌人。由于缺乏福德，你不得不以巨大的努力、艰辛和困难来获得财富；此外，即便获得财富后，你也会成为争斗的缘由；甚至在兄弟姐妹之间，因为财富的斗争，你跟他们反目成仇。所以，这类财富成了争吵和斗争的源头。因此获得这类财富如同得到敌人。

第三种财富就像真实的财富，即当你以任何方式获得财富后，随即你将它用在一般用途中。它就正如财富一样的财富。

第四种财富是无用之财。有些人付出了诸多的努力去获取财富，然而在获得财富后，既不敢花在供养上，也不会为了慈善目的而捐赠，或者用于自己或亲友。换言之，他们单纯地积聚财富，

如同蜜蜂攒蜜一般的方式：蜜蜂付出了大量努力去攒那么多的蜂蜜，然后却被人类取之受用。同样，诸如此类的财富属于同样类型，它是无用之财。

总结来说，无论我们正获得何种财富，我们一定要以正当的方式获取它。

（九）无论我们正从事何事，都应该检查、讨论，然后再行事。

愚蠢之人会先做事后才检查，这是愚蠢的做事方式。明智的做事方法是：一定要先检查计划、讨论，再决定，然后才做事。当然，不是所有的工作都能完成，有些能完成，有些无法完成。即使无法完成，假如你已经事前检查、讨论并审慎地做了决定，就不会对未检查而感到遗憾。但是，假如你先做了事，随即看到了结果，事后又后悔没有一开始就检查计划，这是愚蠢的方式。

这些就是此教言首章中所阐述的九个主题之大致提要。

小乘法教

八思巴说，即使你以体面的方式过着世俗生活，即依照令自己受益、令他人快乐的佛法方式，创造一个平静与和谐的环境，但除非你有信仰，否则你无法以获得解脱或实现一个更好的来世为目标。因此，有宗教信仰和精神践行是非常重要的。

八思巴在此部根本教言里将此要点讨论得很清楚。可是，在蒋贡·阿味霞（文殊·祖父尊足）所赐的有关此根本教言的长论述中，提及了一个非常有趣的要点。蒋贡·阿味霞是第 27 任萨迦法座持有者。在我们萨迦派的一些藏文法本中，还提及了与印度教有关的哲学，这是因为佛教和印度教一起从印度到藏地，而结果是我们学到了印度教的很多不同学派。其他宗教如基督教和伊斯兰教则鲜少被提及。然而在此论述中，不同宗教的存在都明确地被提及，尽管所用的名称略有不同。我认为这部论述是非常重要的，因为在许多经论中曾被提及的众多印度哲学已经不复存在了。现今，基督教和伊斯兰教是世界上最重要的宗教之一，对我们而言，如此这般去了解这些不同的宗教和其教义是恰当的。这部论释是有趣的，因为它是少数提及了基督教的藏文法本之一，尽管不详尽。

如前所述，我相信每个宗教都扮演着各自的角色去帮助人类。因此，每个宗教的诸追随者都一定要试着相互了解；我们一定要分享我们的经验，同时我们一定要互相帮助。我们齐心协力，使这个世界变得更美好。

在众多不同的宗教中，此教言提到了佛教，从小乘佛教讲起。佛陀的多数追随者是小乘追随者，因为大部分人倾向此道。在小乘传承中，作为佛教徒，第一步就是去皈依；没有皈依，你就不可能成为佛教徒。出生在佛教家庭并不意味着你是佛教徒，只有当你为了解脱而去皈依佛、法、僧时，你才成为了佛教徒。所以，在此教言的第二章中详细地讲述了皈依。皈依事实上是一切佛法的根本、所有法道的前行，以及所有戒律的基础。皈依区分开了佛教徒和非佛教徒。

去皈依三宝——佛、法、僧是非常重要的和必要的。举例而言，如果要前往一个未知的国家，首先我们需要依赖一名向导为我们展示正确之道。同样，我们去皈依佛陀作为我们的向导，是因为佛陀已经为我们展示了解脱之路。

依赖向导后，我们必须自己前行——仅有向导是不够的。虽然向导给我们展示了道路，可是我们必须要在道上行走。因此，佛法是道路，你需要践行佛法。佛陀帮助一切有情众生不是通过展示神通或做什么事情，而是通过赐予法教——教导和展示“什么是正确的”以及正确的方式，并示现给我们应该遵循的道路。故此，通过遵循佛陀的教法，我们就可以获得解脱。佛法是道路，而因此我们去皈依佛法作为我们实际的道路。

然后，我们去皈依僧作为我们的友伴。僧伽，即尊圣的团体，

那些和我们有共同的目标，如同我们的旅行友伴。如果旅途漫长而艰难，与其独自一人行进，不如可有可信赖的助伴更有帮助。

因此，以此方式，我们去皈依，然后我们已准备就绪（走）解脱之道。

在《宝鬘书》的同一章还谈到了四个真相（即：四圣谛）：痛苦的真相（即：苦谛）、（苦）因的真相（即：集谛）、寂灭（痛苦）的真相（即：灭谛），以及（通往寂灭痛苦）道路的真相（即：道谛）。

首先，我们需要认识痛苦，即第一圣谛——苦谛。如果我们不认识痛苦，就无法摒弃、清除痛苦。举例而言，假如我们生病了，我们先要认识疾病的本质。不知道疾病的种类，我们就无法采取任何有效的对治方法或治疗方案。因此，我们必须知道何为痛苦，而痛苦可以被分类为苦苦、变苦以及行苦。

第二个圣谛是集谛。痛苦的原因是什么？我们必须要去掉并舍弃苦因，否则痛苦将永不会终结。比如在了知疾病的确切性质后，你就必须去戒除病因。我们要摒弃疾病之因——烦恼，而这就是集谛。

第三个圣谛是灭谛。我们皆希望从疾病中康复。同样，我们希望永恒地遮止和停止一切痛苦，而这就是灭谛。

还有，要达到“寂灭”（痛苦），第四个圣谛就是道谛。通过此道（道谛），我们就可以达到目标——寂灭。换言之，灭谛是所有痛苦永久止息之处。



大乘法教

大乘的法教是关于菩提心的。作为佛教徒，我们相信轮回。此生并不是我们现有的唯一的一次出生，我们过去就曾有过无数次的投生，而且未来也将有无数次的投生。此生只是无数生之一。生命仍在持续，犹如转动着的轮子，转完一圈后它不会就这么轻易地停下来，而是会继续再转另一圈。此生停止后，接着来世将会继续转……一直持续下去。因此，每位有情众生事实上都曾是我们的至爱，比如我们的父母、亲戚等。但由于生命的变迁，我们互不相识；我们视一些人为我们的敌人，一些为我们的朋友，还有一些则为陌生人。但实际上，无一例外的每一位有情众生，即使他们是我们最憎恨的敌人，不管我们现在认识与否，不管他们是近或远，不管我们认识他们与否，实际上都曾是我们至爱的母亲和父亲等等。因此，我们必须意识到这一点。

我们必须为他们着想。我们不能舍弃他们。即使在世俗层面上也是，举例而言，倘若我们至爱的人，好比我们的父母、兄弟姐妹、配偶和孩子正处于非常艰辛的地方或者在巨大的痛苦中，而我们却处于安全和快乐的地方，那么若是我们有颗善心，我们将不会感到快乐。我们宁愿去往我们所爱之人正受苦的地方。

同样，既然一切有情众生也曾是我们的至爱——尽管由于生命的变迁我们彼此互不相识，因此我们必须考虑如何能够报答他们的恩德、我们能利益他们的方式。每一位有情众生都希望彻底摆脱痛苦，同时每一位众生也都希望获得幸福。为了幸福，每个人都在追逐着一个接一个（的事物）；但由于缺乏智慧、由于无知（另译：无明），我们正在制造越来越多的苦因和越来越多的痛苦经历。因此，这必须要被纠正过来。

慈悲心

那么，我们可以怎么做？我们一定要生起慈心，即要让一切有情众生快乐且伴有快乐之因。我们也许生起了此非常真挚无伪的慈爱之心，但当我们环顾四周，每一位有情众生都不快乐，而且事实上每一位有情众生正遭受痛苦。故此，愿每一位有情众生远离痛苦就是“悲心”。基于正有着的真挚无伪的慈悲心，接下来我们该如何帮助他们？不管怎样，此时此刻，我们作为凡夫无有自由也无有选择，因为我们完全被我们的业力和烦恼所束缚。所以，无论业力之风吹到哪里，别无选择地，我们不得不去到那里。因此，我们不能拯救有情众生。不仅那般，就算是最强大的世间神灵，他们有大的神通或有大的力量，亦无法拯救有情众生；还是不仅那般，那些已经证得涅槃者，如声闻和缘觉佛，也没有完全的能力拯救一切有情众生；唯有圆满证悟的佛，他已清除了所有形式的障碍并已圆满了每个可能的功德，可在一刹那救度无数的有情众生。因此，作为大乘践行者，我们的目标是为了一切有情众生而获得究竟证悟。换言之，究竟证悟不仅是为了

自己一个人，而是为了无有例外的一切有情众生，而这被称为“觉悟之心”。

六圆满（即：六度）

依此方式，我们生起菩提心或觉悟心。生起觉悟之心后，我们就去生起我们所称的“趋入觉悟之心”。趋入觉悟之心是指为了证得佛果，我们必须随学菩萨的生活方式，像是六圆满（另译：六度）或六波罗蜜多：圆满的慷慨（另译：布施度）、圆满的道德举止（另译：持戒度）、圆满的信心（另译：安忍度）、圆满的尽力（另译：精进度）、圆满的禅修（另译：静虑度），以及圆满的智慧（另译：智慧度）。同时智慧是非常重要的，因为前五个圆满是积累福德的方法，而第六个圆满是积累智慧。为了使布施成为一种圆满，此践行必须和智慧相联结。不具智慧，它就不是圆满的布施，它仅仅是布施；但是伴有智慧，那此践行就成为圆满的布施。因此，方便和智慧就像双翼。为了在天空中飞翔，我们需要双翼。同样，同时伴有方便和智慧，我们就可以获得证悟。

五道和十地

本章中还谈到了五道——资粮道、加行道、见道、修道和无学道。概括而言，道可被分为凡夫道和超越凡夫之道（即：圣者道）。凡夫道是“资粮道”和“加行道”。“资粮道”就是当我们成为菩萨时最初积累功德之处。你生起觉悟心且受持菩萨戒后，

你就成为了一位菩萨。从某种意义上说，你确保将会成佛。故此，那就是“资粮道”。当然此道有三个阶段，即小、中和大的积累之道。

那之后是“加行道”，它衔接着二道——凡夫道和超越凡夫之道。一旦你达到“见道”时，那就是圣者道，那里你见到最终的现实——究竟的实相，所以被称为“见道”。菩萨道有“十地”，而见道是初地。

接着是“修道”，修道包含了余下的九地，它是增长你的智慧之道，即增长你所见之道。虽然“见道”和“对我们所见之道的证悟”没有不同，但差别就像新月和满月一样。佛陀就如同满月，见道就如同新月。可是，你从新月开始增上。所以，根据大乘教法，“修道”意即你将增长智慧并成为满月，最终到达“十一地”，即佛果，也就是“无学道”。于此阶段，你无需再学习了，故此为“无学道”。

总而言之，要获得圆满证悟，我们需要方便和智慧两者。不具其中任意一个，就无法获得两个。例如：为了在路上行走，我们需要腿也需要眼睛。如果只有腿却无眼，则无法视；如果有眼却无腿，则无法行；但是，同时有眼看又有腿行，我们届时就可以在路行走。同理，方便和智慧两者犹如我们的眼和腿，作为“一对儿”来运作。方便帮助智慧，同时智慧帮助方便。方便和智慧皆俱，那时我们就可以证得圆满的佛果。



■ 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

2021©All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有