



四法印

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：[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

尊圣的萨迦·赤千法王（第 41 任萨迦法王），于 2014 年 5 月 8 日在美国西雅图的萨迦寺赐予此开示。“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。

四法印

萨迦·赤千法王（第 41 任萨迦·赤津） 著

“萨迦传承”翻译小组汉译

四法印

佛陀教法的四大特点或所谓的“四法印”是：

། འདུ་བྱེད་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་ཅིང་།
ཟག་བཅས་ཐམས་ཅད་སྐྱག་བསྐྱལ་བ།
ཚོས་རྣམས་སྟོང་ཞིང་བདག་མེད་པ།
སྐྱ་ངན་ལས་འདས་པ་ཞི་བའོ།།

一切和合的事物皆无常。

所有染污皆是苦。

一切现相皆为“空”、无“我”。

涅槃是寂静。

一切和合的事物皆无常。

一切皆无常。无常有两种：粗大相续的无常和微细刹那的无常。粗大相续的无常指持续发生、明显可见的变化。其中一个例子便是我们的身体：起初我们是婴儿，接着变成儿童、少年、成年人，然后变老……，每一个阶段身体都在变化，其色泽、外型和大小都在变化着；另一个例子是当我们向外看时，我们观察到春夏秋冬四季的色彩一直在更迭。这些变化并非突然发生，事实上，变化发生很长的一段时间了，然而只有随着时间的推移发生了大的变化，并且可见的迹象显露时，变化才明显可见，比如：青丝染霜，娇颜惹皱等等。

当我们观察同一个人的外貌变化时，一个稚嫩婴孩和七十年后成为一名满脸皱纹、白发苍苍的老人，此等变化明显又大，然而这可视的变化并非在一夜之间发生，而是在过去七十年中微妙又刹那地持续发生着。昨天乌黑的秀发，不会今天就突然变白了，不是那样的；相反，变化已在发生着，每一分每一秒，即使是在最短的时间段里，变化亦在发生着。变化要变得明显可见，必然要经历许许多多微细的变化过程——发生在最短可能性的时间单位里的变化。若我们从这个角度观察，这细微、刹那的变化就是所谓的“微细刹那的无常”。

一切都在变，没有什么是永恒不变的。一切皆无常。一切和合的事物皆有四个结局（另译：无常四际）。这四个结局是：

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）。

相聚后，最终必分离。无论何时相聚，我们都不会永远聚在一起。聚终，我们都将各奔东西。即使是我们认为会比较长久的关系，也不是永恒的，比如我们不一定能和家人一辈子都在一起。众所周知，随着生命的流逝，先是父母走了，而后孩子也离开，诸如此类。家人最终都分开了。因此，聚际必散。

积累财富或所有物后，最终将耗尽。无论我们获取和积累了多少——财富、资产、土地或权力——无论积累什么，都不会一直留在我们身边；要么被染污，要么被毁坏，或磨损、转手，等等，一切最终都将耗尽。

达到高处后，最终会下堕。历史告诉我们，无论爬得多高，最终不得不下堕。在古代，有所谓的“宇宙大帝”（另译：转轮王），他们征服了众多疆域。即使在近代史中，也有许多伟大的统治者，几乎拥有了整个世界。然而，他们并非长存。他们或许亿万万人之上、权倾天下，称霸整个世界，可是他们王国的疆土终究缩小，沦为小国——他们最终下堕了。

出生后，最终必会死。有生必有死。没有人生而不死。即

使完全不被生死所拘的圣者，在普通人眼中也被见证到不得不趋入大涅槃。

所有这些“结局”都说明一切合和的事物皆无常。

所有染污皆是苦。

第二，所有染污之物皆造成痛苦。这意味着由烦恼而造作的任何行为都会引发出痛苦，因为它们是由诸如无明、贪执、愤怒、骄傲、妒嫉、吝啬等负面情绪而生的。一切都是负面的。

负面的行为只会造成痛苦。举个例子，如果树根有毒，那么树上长的任何东西——叶子、花朵、果实……都有毒。因此，所有染污之物皆导致痛苦。

一切现相皆为“空”、无“我”。

接着，一切现相皆“没有我”或“无我”。无我有两种：“人无我”和“法无我”。“人无我”意味着虽然我们都有一个我们认作是“我”的身份，然而当我们试着去寻找“我”所在之处时，却哪里都找不到它。如果有一个“我”，“我”要么必然是一个名字，要么是一副身躯，又或者是一颗心。名字本身为“空”，我们可以随时改名，也可以取任何名字。因此，名字为空。

事实上，我们的身体是由许多实体组成的，如肉、骨、血、内脏、皮肤等。如果从头到脚来探究，则完全无法在身体的每

一部位找到能被称为“我”的地方。这说明我们的身体是由许多不同的、一起运作着的实体组成，因此，所有这些实体不能称为“我”，所有这些构成我们身体的实体也不能称为“我”。若这些实体每一个都是所谓的“我”，那将会有很多个“我”。我们在哪里都找不到任何可以称为“我”的单一实体。

心也一直在变。昨天的心和今天的不同。我们还是小孩子时的心，与现在作为成年人的心相比是截然不同的。成人的思维与孩子的不一样，他们的心是不同的。这说明从出生到现在，我们的心一直在变化。我们存在的每一刻，心都无时无刻不在变化之中。不断变化的事物不可能是“我”——如果是我，那么来自昨天的“我”和来自今天的“我”会迥然不同。因此，心不是“我”。当我们试着去查究这个“我”在何处时，我们无法找到它。

我们皆有很强的习气去建立一个身份当作是“我”。因此，我们自然地认为本人就是“我”，尽管它不是“我”。我们试着查究这个“我”在何处，它从未被找到，因此它就是所谓的“人无我”。“人我”是个错误的概念，“人无我”是正确的见解。即使在我们的日常用语中，当我们说“我的房”、“我的车”或“我的地”时，也没有“我的”。房子可能属于我，但这房子本身不是“我的”；同理，当我们说“我的身体”时，这身体属于我，但它不是“我的”；心也是如此，当你说“我的心”时，它表示心属于你，但是，事实上这颗心本身不是你。那么，我们在哪里可以找到身体、心和一切的主人，

拥有这一切的主人呢？如果试着去思考和检索，你无法在任何地方找到这个“主人”。因此，这就是所谓的“人无我”。

“法无我”是指外部实体，例如桌子。我们认为一张桌子是一个整体，但事实上，它是由许多木材组装成的一个特定形状体——我们执着它为“桌子”的物体。若拆卸桌子后，则可移除一层层、一块块的木板。将这些木块粉碎后，我们会发现它们是由原子组成的。尽管我们无法具体地去切割一个最小的、不可分割的原子，因为它在微观上也非常微小，但若将它放在中心，这粒原子事实上依然不是“一”个实体，因为它有面向，有东、南、西和北面（意即：可以被分作不同的部分所组成，如此无限细分下去）。^[1]因此，我们无法找到任何真正为“一”的实体。如果没有“一”，怎么会有“多”？因此，所有实体都非实有存在，这就是“法无我”。依据佛法之义，一切皆非实有存在。仅仅那样说是难以理解的，因为如果一切皆空，那我们为何会经受苦难、感到痛苦呢？我们为何会有感情呢？为什么我们会经历这些不同的体验？然而，若我们以此哲学性的方式去思考和分析，那我们无法寻获任何“物体”，因此，这就是所谓的“法无我”。

综上所述，所有这些“达摩”（即：法）皆为“无我”。“达摩”是梵语词，有多义。事实上，依于上下文，它具有十种不同的含义。此处，当我们说“一切达摩皆为无我”，达摩或法是指“所有的现相”，而不是我们践行的神圣“佛法”。我们所见所闻的一切也都称为“达摩”，即“法”。因此，一切法皆无我。

涅槃是寂静。

涅槃是寂静。只要身处轮回，除了苦，别无其他。众所周知，轮回有善道和恶道。恶道中有难以想象的痛苦。我们认为，善趣中幸福与痛苦交织。例如，在人类生活中，我们时而幸福，时而欢愉，时而痛苦，时而享受生活，又时而受苦。但是，若仔细思考，只有将善趣的愉悦和恶趣的巨苦相比时，才显得善趣有欢乐；然而事实上，它不是真正的欢乐，反而是另一种苦。因为善趣所谓的欢乐并不长久，即使是我们度过的愉快时光也不是恒久的，终会结束。然后，当暂时的快乐或幸福完结时，就变成了另一种苦。与正经受着的痛苦和焦虑相比，我们所经历的愉快时光似乎是幸福的。因此，相对而言，痛苦貌似快乐。快乐终结时，只要我们仍然在轮回或“有”之循环里，就会有苦。

克服痛苦的唯一方法就是从烦恼中解脱。要摆脱烦恼，就必须知道烦恼如何生起——烦恼是所有苦的根源，这种过失在于毫无任何逻辑原因地执着于“自我”中。尽管哪里也找不到“自我”或“我”，然而不经探究、核实、论证逻辑原因，我们却执着于我们的身份，视之为“自我”。这个概念犹如我们把一条彩色绳子误认为是一条蛇。黑暗中，我们认为所见到的彩色绳是蛇。在意识到绳子确实不是蛇之前，你必将经历恐惧和焦虑。同理，除非我们意识到没有“自我”，否则我们仍会执着于“自我”。当执着于“我”时，“他”就会自动示现，因为“自”和“他”彼此依存，就像“右”和“左”一样。若有右边，就会有左边，不可能只有右边。当有了“我”，以此为基础，就会有“他”。

有“自”和“他”，接着就会出现对“自”的执着和贪爱，和对“他”的愤怒。

基本上，所有烦恼的根源都是无明。由于我们的无明或缺少智慧，我们没有认识实相，我们执着于一个“我”，由此而生起了所有其他的烦恼。因此，轮回之根是执着于一个“我”：当执着自我时，便有其他所有的烦恼；当有了所有的烦恼时，便会造下恶行；造下恶行时，便造业了；造业时，就像在肥沃的土地上撒播种子一样，时机一到就会长出作物，同样，恶业会产生恶果。因此，要克服烦恼，就要切断自我之根；为了切断我执，要生起无我的智慧，因为这是我执的对治法。当我们这样做时，涅槃就是寂静，打个比方，若燃料耗尽，火自然熄灭。同理，轮回之根是执着自我，若借由生出无我的智慧来切断我执，那么所有的苦自然就会终止。故此，涅槃是寂静。

寂静或涅槃意味着无苦。有三类涅槃：小涅槃、中涅槃和高涅槃（即：大涅槃）。

小、中涅槃。小涅槃、中涅槃是指声闻和辟支佛的涅槃。获得这两种涅槃中的一种，都将完全从苦中解脱，只是还没有完全展现品质，仍然会有细微的障蔽，阻碍你完全生起自己的功德。基于这个原因，你无法利益他人，这是获得圆满觉悟的最大障碍。

大涅槃。大涅槃也就是所谓的无住涅槃。我们有两个极端（另译：两边）。一边有轮回，即“有”之循环，充满着苦和过患，

因此，没有一处值得贪执。通过智慧，我们彻底舍弃了所有贪执，出离整个轮回。另一边，我们有完全寂静无苦的涅槃。出于大悲心，我们舍弃这类的小涅槃，不住其中，你也不停留在涅槃的另一边。“无住涅槃”意味着以大智和大悲而不住轮回涅槃两边。确切地说是超越了轮回和涅槃，这就是所谓的大涅槃或无住涅槃，即完美的佛果或圆满的证悟。

作为大乘的追随者，我们的真正目标不是涅槃，而是大涅槃或无住涅槃。出于大智而不住轮回，亦出于大悲而不住涅槃。我们并没有变得“静止”，但却完全摆脱了任何形式的障蔽。如此一来，我们超越了轮回和涅槃；我们从各种形式的障蔽中解脱，展现所有的品质和能永不停止地利益有情众生的伟大事业。只有大涅槃能利益一切有情众生，因为小和中涅槃不会利益他人——尽管对我们而言小、中涅槃没有痛苦了，但仍然有微细的障蔽；但是，当我们获得大涅槃时，就能彻底摆脱所有形式的障蔽，同时，出于大悲心，我们永远不停止能利益有情众生的事业。因此，若你相信这四大法印，为了获取大解脱（即：大涅槃）而践行佛法，那你就是一名佛教徒。你必须践行旨在最终获得圆满佛果的法道。

注释：

[1] 因为涉及到中观，欲详细了解，可参考可靠的中观著作。



- 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