



四法印

薩迦·赤千法王（第 41 任薩迦·赤津）■ 著

“薩迦傳承”翻譯小組 漢譯

Translated by “The Sakya Tradition” Translation Team



“薩迦傳承”出版

“The Sakya Tradition” Publications

2021 © All Rights Reserved



本作品的提供受到《知識共用許可協議》（署名——非商業性使用——禁止演繹）4.0 項下的著作權保護。本作品允許為合理使用的目的而複製或印刷，但需保留完整作者署名。

不得為商業利益或個人金錢報酬之目的而使用本作品。

詳情參閱《知識共用許可協議》。

“薩迦傳承”出版

www.sakyatradition.org

電郵：info@sakyatradition.org

微信公眾號：[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: [薩迦傳承 The Sakya Tradition](https://www.sakyatradition.org)

結緣書籍（非賣品），嚴禁用作商業用途

鳴謝

尊聖的薩迦·赤千法王（第 41 任薩迦法王），於 2014 年 5 月 8 日在美國西雅圖的薩迦寺賜予此開示。“薩迦傳承”於 2021 年準備、編輯和出版此文字稿的英文版，同時“薩迦傳承”翻譯小組亦把此文翻譯成中文。“薩迦傳承”是非盈利組織，致力於保存和廣泛傳播榮耀薩迦派的珍貴法教。由於直接或間接參與此開示整理或編輯的人的付出，本開示的英文版和中文版得以面世，這使許多人得以與此至為珍貴的開示結上緣份，並能獲得暫時與終極的利益。

以此功德，願尊聖的第 41 任薩迦法王健康長壽、長久住世、法輪常轉。

四法印

薩迦·赤千法王（第 41 任薩迦·赤津） 著

“萨迦传承”翻译小组汉译

四法印

佛陀教法的四大特點或所謂的“四法印”是：

། འདུ་བྱེད་ཐམས་ཅད་མི་ཏྟག་ཅིང་།
ཟག་བཅས་ཐམས་ཅད་སྐྱུག་བསྐྱལ་བ།
ཚོས་རྣམས་སྣོང་ཞིང་བདག་མེད་པ།
ཐུང་ན་ལས་འདས་པ་ཞི་བའོ། །

一切和合的事物皆無常。

所有染污皆是苦。

一切現相皆為“空”、無“我”。

涅槃是寂靜。

一切和合的事物皆無常。

一切皆無常。無常有兩種：粗大相續的無常和微細剎那的無常。粗大相續的無常指持續發生、明顯可見的變化。其中一個例子便是我們的身體：起初我們是嬰兒，接著變成兒童、少年、成年人，然後變老……，每一個階段身體都在變化，其色澤、外型和大小都在變化著；另一個例子是當我們向外看時，我們觀察到春夏秋冬四季的色彩一直在更迭。這些變化並非突然發生，事實上，變化發生很長的一段時間了，然而只有隨著時間的推移發生了大的變化，並且可見的跡象顯露時，變化才明顯可見，比如：青絲染霜，嬌顏惹皺等等。

當我們觀察同一個人的外貌變化時，一個稚嫩嬰孩和七十年後成為一名滿臉皺紋、白髮蒼蒼的老人，此等變化明顯又大，然而這可視的變化並非在一夜之間發生，而是在過去七十年中微妙又剎那地持續發生著。昨天烏黑的秀發，不會今天就突然變白了，不是那樣的；相反，變化已在發生著，每一分每一秒，即使是在最短的時間段裏，變化亦在發生著。變化要變得明顯可見，必然要經歷許許多多微細的變化過程——發生在最短可能性的時間單位裏的變化。若我們從這個角度觀察，這細微、剎那的變化就是所謂的“微細剎那的無常”。

一切都在變，沒有什麼是永恆不變的。一切皆無常。一切和合的事物皆有四個結局（另譯：無常四際）。這四個結局是：

相聚後，最終必分離（另譯：聚際必散）。

積累財富或所有物後，最終將耗盡（另譯：積際必盡）。

達到高處後，最終會下墮（另譯：高際必墮）。

出生後，最終必會死（另譯：生際必死）。

相聚後，最終必分離。無論何時相聚，我們都不會永遠聚在一起。聚終，我們都將各奔東西。即使是我們認為會比較長久的關係，也不是永恆的，比如我們不一定能和家人一輩子都在一起。眾所周知，隨著生命的流逝，先是父母走了，而後孩子也離開，諸如此類。家人最終都分開了。因此，聚際必散。

積累財富或所有物後，最終將耗盡。無論我們獲取和積累了多少——財富、資產、土地或權力——無論積累什麼，都永不會一直留在我們身邊；要麼被染污，要麼被毀壞，或磨損、轉手，等等，一切最終都將耗盡。

達到高處後，最終會下墮。歷史告訴我們，無論爬得多高，最終不得不下墮。在古代，有所謂的“宇宙大帝”（另譯：轉輪王），他們征服了眾多疆域。即使在近代史中，也有許多偉大的統治者，幾乎擁有了整個世界。然而，他們並非長存。他們或許億萬人之上、權傾天下，稱霸整個世界，可是他們王國的疆土終究縮小，淪為小國——他們最終下墮了。

出生後，最終必會死。有生必有死。沒有人生而不死。即

使完全不被生死所拘的聖者，在普通人眼中也被見證到不得不趨入大涅槃。

所有這些“結局”都說明一切合和的事物皆無常。

所有染污皆是苦。

第二，所有染污之物皆造成痛苦。這意味著由煩惱而造作的任何行為都會引發出痛苦，因為它們是由諸如無明、貪執、憤怒、驕慢、妒嫉、吝嗇等負面情緒而生的。一切都是負面的。

負面的行為只會造成痛苦。舉個例子，如果樹根有毒，那麼樹上長的任何東西——葉子、花朵、果實……都有毒。因此，所有染污之物皆導致痛苦。

一切現相皆為“空”、無“我”。

接著，一切現相皆“沒有我”或“無我”。無我有兩種：“人無我”和“法無我”。“人無我”意味著雖然我們都有一個我們認作是“我”的身份，然而當我們試著去尋找“我”所在之處時，卻哪里都找不到它。如果有一個“我”，“我”要麼必然是一個名字，要麼是一副身軀，又或者是一顆心。名字本身為“空”，我們可以隨時改名，也可以取任何名字。因此，名字為空。

事實上，我們的身體是由許多實體組成的，如肉、骨、血、內臟、皮膚等。如果從頭到腳來察究，則完全無法在身體的每

一部位找到能被稱為“我”的地方。這說明我們的身體是由許多不同的、一起運作著的實體組成，因此，所有這些實體不能稱為“我”，所有這些構成我們身體的實體也不能稱為“我”。若這些實體每一個都是所謂的“我”，那將會有很多個“我”。我們在哪里都找不到任何可以稱為“我”的單一實體。

心也一直在變。昨天的心和今天的不同。我們還是小孩子時的心，與現在作為成年人的心相比是截然不同的。成人的思維與孩子的不一樣，他們的心是不同的。這說明從出生到現在，我們的心一直在變化。我們存在的每一刻，心都無時無刻不在變化之中。不斷變化的事物不可能是“我”——如果是我，那麼來自昨天的“我”和來自今天的“我”會迥然不同。因此，心不是“我”。當我們試著去查究這個“我”在何處時，我們無法找到它。

我們皆有很強的習氣去建立一個身份當作是“我”。因此，我們自然地認為本人就是“我”，儘管它不是“我”。我們試著查究這個“我”在何處，它從未被找到，因此它就是所謂的“人無我”。“人我”是個錯誤的概念，“人無我”是正確的見解。即使在我們的日常用語中，當我們說“我的房”、“我的車”或“我的地”時，也沒有“我的”。房子可能屬於我，但這房子本身不是“我的”；同理，當我們說“我的身體”時，這身體屬於我，但它不是“我的”；心也是如此，當你說“我的心”時，它表示心屬於你，但是，事實上這顆心本身不是你。那麼，我們在哪里可以找到身體、心和一切的主人，

擁有這一切的主人呢？如果試著去思考和檢索，你無法在任何地方找到這個“主人”。因此，這就是所謂的“人無我”。

“法無我”是指外部實體，例如桌子。我們認為一張桌子是一個整體，但事實上，它是由許多木材組裝成的一個特定形狀體——我們執著它為“桌子”的物體。若拆卸桌子後，則可移除一層層、一塊塊的木板。將這些木塊粉碎後，我們會發現它們是由原子組成的。儘管我們無法具體地去切割一個最小的、不可分割的原子，因為它在微觀上也非常微小，但若將它放在中心，這粒原子事實上依然不是“一”個實體，因為它有面向，有東、南、西和北面（意即：可以被分作不同的部分所組成，如此無限細分下去）。^[1]因此，我們無法找到任何真正為“一”的實體。如果沒有“一”，怎麼會有“多”？因此，所有實體都非實有存在，這就是“法無我”。依據佛法之義，一切皆非實有存在。僅僅那樣說是難以理解的，因為如果一切皆空，那我們為何會經受苦難、感到痛苦呢？我們為何會有感情呢？為什麼我們會經歷這些不同的體驗？然而，若我們以此哲學性的方式去思考和分析，那我們無法尋獲任何“物體”，因此，這就是所謂的“法無我”。

綜上所述，所有這些“達摩”（即：法）皆為“無我”。“達摩”是梵語詞，有多義。事實上，依於上下文，它具有十種不同的含義。此處，當我們說“一切達摩皆為無我”，達摩或法是指“所有的現相”，而不是我們踐行的神聖“佛法”。我們所見所聞的一切也都稱為“達摩”，即“法”。因此，一切法皆無我。

涅槃是寂靜。

涅槃是寂靜。只要身處輪迴，除了苦，別無其他。眾所周知，輪迴有善道和惡道。惡道中有難以想像的痛苦。我們認為，善趣中幸福與痛苦交織。例如，在人類生活中，我們時而幸福，時而歡愉，時而痛苦，時而享受生活，又時而受苦。但是，若仔細思考，只有將善趣的愉悅和惡趣的巨苦相比時，才顯得善趣有歡樂；然而事實上，它不是真正的歡樂，反而是另一種苦。因為善趣所謂的歡樂並不長久，即使是我們度過的愉快時光也不是恒久的，終會結束。然後，當暫時的快樂或幸福完結時，就變成了另一種苦。與正經受著的痛苦和焦慮相比，我們所經歷的愉快時光似乎是幸福的。因此，相對而言，痛苦貌似快樂。快樂終結時，只要我們仍然在輪迴或“有”之循環裏，就會有苦。

克服痛苦的唯一方法就是從煩惱中解脫。要擺脫煩惱，就必須知道煩惱如何生起——煩惱是所有苦的根源，這種過失在於毫無任何邏輯原因地執著於“自我”中。儘管哪里也找不到“自我”或“我”，然而不經探究、核實、論證邏輯原因，我們卻執著於我們的身份，視之為“自我”。這個概念猶如我們把一條彩色繩子誤認為是一條蛇。黑暗中，我們認為所見到的彩色繩是蛇。在意識到繩子確實不是蛇之前，你必將經歷恐懼和焦慮。同理，除非我們意識到沒有“自我”，否則我們仍會執著於“自我”。當執著於“我”時，“他”就會自動示現，因為“自”和“他”彼此依存，就像“右”和“左”一樣。若有右邊，就會有左邊，不可能只有右邊。當有了“我”，以此為基礎，就會有“他”。

有“自”和“他”，接著就會出現對“自”的執著和貪愛，和對“他”的憤怒。

基本上，所有煩惱的根源都是無明。由於我們的無明或缺少智慧，我們沒有認識實相，我們執著於一個“我”，由此而生起了所有其他的煩惱。因此，輪迴之根是執著於一個“我”：當執著自我時，便有所有其他的煩惱；當有了所有的煩惱時，便會造下惡行；造下惡行時，便造業了；造業時，就像在肥沃的土地上撒播種子一樣，時機一到就會長出作物，同樣，惡業會產生惡果。因此，要克服煩惱，就要切斷自我之根；為了切斷我執，要生起無我的智慧，因為這是我執的對治法。當我們這樣做時，涅槃就是寂靜，打個比方，若燃料耗盡，火自然熄滅。同理，輪迴之根是執著自我，若借由生出無我的智慧來切斷我執，那麼所有的苦自然就會終止。故此，涅槃是寂靜。

寂靜或涅槃意味著無苦。有三類涅槃：小涅槃、中涅槃和高涅槃（即：大涅槃）。

小、中涅槃。小涅槃、中涅槃是指聲聞和辟支佛的涅槃。獲得這兩種涅槃中的一種，都將完全從苦中解脫，只是還沒有完全展現品質，仍然會有細微的障蔽，阻礙你完全生起自己的功德。基於這個原因，你無法利益他人，這是獲得圓滿覺悟的最大障礙。

大涅槃。大涅槃也就是所謂的無住涅槃。我們有兩個極端（另譯：兩邊）。一邊有輪迴，即“有”之循環，充滿著苦和過患，

因此，沒有一處值得貪執。通過智慧，我們徹底捨棄了所有貪執，出離整個輪迴。另一邊，我們有完全寂靜無苦的涅槃。出於大悲心，我們捨棄這類的小涅槃，不住其中，你也不停留在涅槃的另一邊。“無住涅槃”意味著以大智和大悲而不住輪迴涅槃兩邊。確切地說是超越了輪迴和涅槃，這就是所謂的大涅槃或無住涅槃，即完美的佛果或圓滿的證悟。

作為大乘的追隨者，我們的真正目標不是涅槃，而是大涅槃或無住涅槃。出於大智而不住輪迴，亦出於大悲而不住涅槃。我們並沒有變得“靜止”，但卻完全擺脫了任何形式的障蔽。如此一來，我們超越了輪迴和涅槃；我們從各種形式的障蔽中解脫，展現所有的品質和能永不停止地利益有情眾生的偉大事業。只有大涅槃能利益一切有情眾生，因為小和中涅槃不會利益他人——儘管對我們而言小、中涅槃沒有痛苦了，但仍然有微細的障蔽；但是，當我們獲得大涅槃時，就能徹底擺脫所有形式的障蔽，同時，出於大悲心，我們永遠不停止能利益有情眾生的事業。因此，若你相信這四大法印，為了獲取大解脫（即：大涅槃）而踐行佛法，那你就是一名佛教徒。你必須踐行旨在最終獲得圓滿佛果的法道。

注釋：

[1] 因為涉及到中觀，欲詳細瞭解，可參考可靠的中觀著作。



- 薩迦·赤千法王被尊為藏傳佛教薩迦傳承的第四十一任法主。法王生於1945年，來自尊貴的昆氏家族。這一家族的祖先可追溯到西藏歷史的早期。該家族在十一世紀時創立了薩迦派。年輕時，法王從眾多卓越的大師和學者處接受了高強度的佛法訓練，包括了佛教哲學、禪定修習和修法儀軌等。

普遍地，法王被認為是文殊師利菩薩的化身，他是許多新生代佛法上師和行者的精神導師，並在東西方國家皆傳授了薩迦派的核心教授——道果法。法王示現出了甚深的智慧與慈悲，他不辭辛勞地工作著，建立了（大量的）寺院、尼眾院和教育機構，並將佛陀教法帶給了世界各地的無數信眾。



**“薩迦傳承” —— 把珍貴的薩迦教法
以您的母語精準圓滿地傳達於您**

**“The Sakya Tradition”—Delivering the
Precious Sakya Teachings Accurately
and Entirely in Your Native Languages**

www.sakyatradition.org

2021©All Rights Reserved

版權歸“薩迦傳承”擁有