



成觉之路

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

电邮：info@sakyatradition.org

微信公众号：TheSakyaTradition

微博：[sakyatradition](https://www.weibo.com/sakyatradition)

IG: [the_sakya_tradition](https://www.instagram.com/the_sakya_tradition)

Facebook: TheSakya

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·赤津法王）于 1991 年在英国布里斯托尔的萨迦程列仁千岭，赐予此开示，而后授予无量寿佛灌顶。英国伦敦的德千佛学中心和匈牙利布达佩斯的萨迦扎西究岭曾于网络分享此开示的笔录。参考这些笔录版本，“萨迦传承”整理编辑的英文版本于 2020 年出版。“萨迦传承”翻译小组将此英文版翻译成中文。

感恩直接或间接参与此开示整理或编辑的每一位。这使更多人得以与此至为珍贵的开示结上缘分，并能获得暂时与终极的利益。

以此功德，愿尊贵的第 41 任和第 42 任萨迦法王健康长寿、长久住世、法轮常转。

成觉之路

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

每个有情众生本具觉性	1
佛陀的基本教法：四法印	3
成为一个佛教徒——皈依	5
大乘佛教的发心——菩提心	7
佛教徒的道路——小乘、大乘、金刚乘	8

每个有情众生本具觉性

为了一切有情众生的利益，佛陀已赐予了许多教导。由于一切有情众生皆有不同的心态、倾向和烦恼，他们需要很多不同类型的教导，就像需要不同种类的药物治理不同疾病一样。因此，在藏传佛教中，我们有四大教派，他们全都是佛陀事业的显现。

每个有情众生本具觉性，正由此因，每个人若能努力皆可成觉者（即：佛）。此刻，我们无法认识到我们的觉性，是缘于它被染污与妄想遮蔽，然而此染污与妄想并非心的本性，它们是外在的，且仅为暂时的，因此通过正确的方法，我们可以将染污与妄想去除，从而获得证悟。

在我们人类的生活中，我们有许多需求。我们需要一个地方住、有食物吃、有衣服穿，还有医疗护理。然而，所有事情中最重要，便是我们的佛法践行，因为无论我们拥有怎样的世间权势与财富，它仅仅在我们死前有用。我们能活的最长时间大约是一百年，那之后，我们便失去了一切，包括我们珍贵的身体：我们如此关心的身体——从来到世上第一天起我们就拥有了的这具身体。

很多人认为死后一无所有，但这些人却无逻辑支撑他们这个

观点。他们否认死后任何事物的存在，因为他们目前无法亲见。确实，有许多合乎逻辑的理由令人相信轮回。

心并非一个会消失、可被烧毁、遗弃或粉碎的东西。你无法抓住心。你无法摧毁它。所以当我们（心识）离开这个身体时，心并不会被烧毁、埋葬、扔进海洋或被动物吞食。尽管身体终有一天会被分解，但我们的意识或心识并非物质，它不会消失。它不得不继续（流转），于是死后又会转生，而在死亡时，唯有我们以前所做过的佛法践行，才能帮助到我们。

即使从今生来看，践行佛法与不践行佛法的人也有着天壤之别，那些对此物质世界之外的任何事物概不相信者，看似快乐，但当他们面对不幸时，他们无法应付；而有信仰的人在被不幸和痛苦困扰时，则会忆念起被称为“四法印”的佛陀基本教法。

佛陀的基本教法：四法印

第一，所有组合的现相——因与缘（和合）而成的任何事物——都是无常的（对应“诸行无常”）。权重的人会变弱，身体健硕的人会生病，有钱人将变贫困，一切皆无常。因此，当佛教徒遭遇这些境况时，会认识到它们都是无常的示现。那便是（对佛法的虔敬）信心。

第二，佛陀说，具有杂染烦恼的一切万法都是痛苦的（对应“有漏皆苦”）。因此，当佛教徒遭遇不幸时，他们明白轮回的本性就是痛苦，如同火的本性是热——无论是微弱的火苗还是熊熊的烈火。地狱、饿鬼、畜生、人、阿修罗，各道皆有不同痛苦，尽管有些痛苦粗大可见，有些痛苦微妙难察，但全都是痛苦。对于六道痛苦，我们既可以通过经典有所了解，也可以在自己人生中非常清楚明白地体验到。无论你身居何处，无论你在发达国家还是发展中国家，都不会有真正的满足感或幸福，总是会面临某种问题，总是有苦难。

特别是在面对不幸时，有精神践行的人会意识到痛苦在所难免，因此会做好面对此境况的准备，这种准备减轻了心灵的负担；当心灵的负担减轻时，届时身体的痛苦当然也会自然而然减弱，

因为心好比主人，身体就像仆人。当心情愉悦时，即使你身处最贫穷的国家或异常艰难的处境中，也依然会很开心；但如果内心不快乐，即便你居于天界，也不会幸福。

第三，佛陀说，所有的现相都是“无我”的（对应“诸法无我”）。换言之，尽管我们一直执著于一个“自我”，但事实上并没有“人我”^[1]的存在。我们总说“我的身体”或“我的心”，但是心本身在哪里呢？若心存在，则必然能在身体（注：侧重物质层面）内还是在觉知内，或是在身体（物质）与觉知之间，抑或外部的某处，但你（四处寻遍也）根本无法找到它。因此，所有的众生并没有一个“人我”存在。外部现相也是如此，比如桌子和花，若你检查它们的部件，你无法找到任何部分是事物本身原有的。因此，诸法无我。

第四，佛陀说，涅槃就是寂静（对应“涅槃寂静”），涅槃就是当所有痛苦彻底灭尽时。

因此，佛教徒的特征在于他或她认同这四条，被称为“四法印”的基本教法，即：诸行无常、有漏皆苦、诸法无我、涅槃寂静。

注释：

[1] 注释：“人我”，又称“人我执”，即将色、受、想、行、识五蕴的聚合妄执为我。即是凡夫妄执色、受、想、行、识五蕴为实有之物，而产生对虚假的“我”的执著，这主要就有情而言。

成为一个佛教徒 —— 皈依

此外，要成为一个佛教徒则必须皈依佛、法、僧。这是因为：为了跨越苦海并达至涅槃或觉悟的境界，一个人需要皈依，好比若你去一个陌生国度，你需要一位向导来指示道路，你需要这条道路，而要完成漫长而艰难的旅程，你还需要助伴。同样，漫游在佛法之道时，佛陀是向导，佛法是你到达目的地所需要遵循的道路。然而，你不能仅仅让别人告诉你如何到达那里，你必须实际地亲自前往那里，这就是为什么佛陀教导“汝为汝怙主”（你自己就是你自己的救世主），因为你必须自己践行佛法来达到此目标。僧伽是那些（与你）沿着同一条路行进并到同一个目的地的同伴，而且他们能帮助你达成此目标。

仅仅从智识上知道佛法是不够的，因为知道它和体验它是两回事。要想从内在体验佛法，你必须恒时学习和时刻思考它。很多人说，在现代社会践行佛法是困难的，因为生活很忙，而且干扰也有如此多。然而，佛法并不是意味着仅仅背诵咒语和独自禅修。“法（道）”这个词最重要的意义在于：将我们当下的世俗心改变为灵性之心（即：“意识转道用”，或“转识成智”）。在旅途中、工作中或是与你的朋友交谈时，你都可行持此。一旦你获得了一点儿佛法的体验，那么你所做的一切，实际上都变成了一种教学。

例如，当你在旅行时，你看到如此多的人、你看到事情在变化、你看到苦难，那已经是佛法的一个体验。因为当事物在变化，那就是无常的教导。当看到苦难时，你会意识到整个轮回遍布痛苦。这样，“法”实际上是无论你走到哪里，无论你做什么，都要在心里践行的东西。一切都可以转为佛法的践行。比如，与佛教徒皈依有关的准则是，无论你去哪里，都应忆念那个特定方向的佛陀，那意味着无论你走到哪里，你都会想到佛陀；再者，当你看到人们遭受痛苦时，你可以践行悲心；如果遇到令你生气或者干扰你的人，那么你就有机会践行耐心。因此，即使是最繁忙的城市中最忙碌的人，也可以把每天、每时每刻都转向佛法的践行。

在古老的印度和西藏，法王们都是在家人的身份，并参与着众多的世俗活动，但与此同时，他们都是非常伟大的佛法践行者。

但是，若你的内心没有改变，即使你待在一处非常隐蔽的地方，也不可能成为一个好的佛法践行者。应该谨记的要点是：万法唯心造。有一颗善良的心是一切佛法的根本，特别是大乘佛教之道。皈依佛法后，你不能故意伤害任何有情众生。

大乘佛教的发心——菩提心

大乘佛教徒不仅要避免伤害有情众生，而且还应力图利益他们，这源自拥有一颗善良的心。善念、善心是大乘法道的根基。上至最具智慧的人类，下至身躯微小的昆虫，每一个有情众生都拥有离苦得乐的愿望。因此，只考虑自己是不对的，自己仅仅是一个人，而其他有情众生则数目众多，当“一”对“多”时，“多”更为重要。如果你只考虑自己，便不会获得快乐。因为当一个人自私时，就总会有嫉妒和竞争，各种各样不净的想法产生了，给今生和来世带来痛苦。然而，那些毫不利己、专门利人的人却能够体验到快乐。纵观历史，即使在世俗标准中，好人或伟人也是通过关心他人而获得美名的。

同样的方式，如果你想有幸福，那么你必须为别人的幸福而努力。一切大乘教法的根基就是慈心和悲心。当具足这二者时，就具备了觉性成长的种子。但仅仅具备悲心和慈心还不足以证悟，一个人（此处指践行者），必须真实生起如是菩提心宏愿：为了救度有情众生离苦而成佛。但此刻我们还未解脱，还依然深陷烦恼与迷乱中，以这样的心我们是无法帮助他人的。因此，我们必须证悟，因为即使仅是片刻觉悟，也能安慰有情众生。

佛教徒的道路——小乘、大乘、金刚乘

当然，要获得证悟，你需要进入佛法之道。尽管佛法之道包含许多不同的教导，但我们可将这些教导归摄为小乘佛法和大乘佛法。大乘佛法适合那些追求更为宏大目标的人，而小乘佛法则更适合那些追求较小目标的人。在大乘佛法里，我们也有“从因至果”导向的大乘和“果位起修”的金刚乘。金刚乘是佛陀最高阶的教法，要进入此道，我们需要获得灌顶。密续里阐述，不同的本尊有不同类型的灌顶。一般来说，有两类本尊：一类像喜金刚和胜乐金刚这种，能使我们获得不共悉地^[2]，即终极证悟；通过另一类辅修的本尊践行，我们能够获得共同悉地，比如遣除违缘与障碍、延长寿命、增加智慧和福德，以及通过这些方便我们最终获得不共的悉地。

通过践行禅修令我们获得不共殊胜悉地的本尊，其主要目的是为了获得证悟；能令我们获得共同悉地的本尊，其目的是克服障碍和艰难的挑战。

其中最重要的共同悉地就是延长我们的寿命，因为假设我们没有长寿那我们无法成办自身的践行。因此，践行长寿本尊的禅修格外重要。获得长寿有外、内、密的方法：外的方法是做善事，

例如解救即将被杀的众生：内的方法是服用药物等；密的方法是禅修长寿本尊。最著名的长寿本尊就是无量寿佛。

注释：

[2] “Siddhi” 梵文，音译：悉地，意即精神成就。有两个层次的悉地：共同悉地和不共同悉地。



■ 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

2020©All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有