



# 成覺之路

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



2020 © 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](http://www.sakyatradition.org)

電郵：[info@sakyatradition.org](mailto:info@sakyatradition.org)

微信公眾號：TheSakyaTradition

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

IG: [the\\_sakya\\_tradition](https://www.instagram.com/the_sakya_tradition)

Facebook: TheSakya

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·赤津法王）於 1991 年在英國布裏斯托爾的薩迦程列仁千嶺，賜予此開示，而後授予無量壽佛灌頂。英國倫敦的德千佛學中心和匈牙利布達佩斯的薩迦紜西究嶺曾於網路分享此開示的筆錄。參考這些筆錄版本，“薩迦傳承”整理編輯的英文版本於 2020 年出版。“薩迦傳承”翻譯小組將此英文版翻譯成中文。

感恩直接或間接參與此開示整理或編輯的每一位。這使更多人得以與此至為珍貴的開示結上緣分，並能獲得暫時與終極的利益。

以此功德，願尊貴的第 41 任和第 42 任薩迦法王健康長壽、長久住世、法輪常轉。

# 成覺之路

薩迦·赤千法王（第 41 任薩迦·赤津） 著

“薩迦傳承”翻譯小組漢譯

## 目 錄

每個有情眾生本具覺性	1
佛陀的基本教法：四法印	3
成為一個佛教徒——皈依	5
大乘佛教的發心——菩提心	7
佛教徒的道路——小乘、大乘、金剛乘	8

## 每個有情眾生本具覺性

為了一切有情眾生的利益，佛陀已賜予了許多教導。由於一切有情眾生皆有不同的心態、傾向和煩惱，他們需要很多不同類型的教導，就像需要不同種類的藥物治療不同疾病一樣。因此，在藏傳佛教中，我們有四大教派，他們全都是佛陀事業的顯現。

每個有情眾生本具覺性，正由此因，每個人若能努力皆可成覺者（即：佛）。此刻，我們無法認識到我們的覺性，是緣於它被染汙與妄想遮蔽，然而此染汙與妄想並非心的本性，它們是外在的，且僅為暫時的，因此通過正確的方法，我們可以將染汙與妄想去除，從而獲得證悟。

在我們人類的生活中，我們有許多需求。我們需要一個地方住、有食物吃、有衣服穿，還有醫療護理。然而，所有事情中最重要，便是我們的佛法踐行，因為無論我們擁有怎樣的世間權勢與財富，它僅僅在我們死前有用。我們能活的最長時間大約是一百年，那之後，我們便失去了一切，包括我們珍貴的身體：我們如此關心的身體——從來到世上第一天起我們就擁有了的這具身體。

很多人認為死後一無所有，但這些人卻無邏輯支撐他們這個

觀點。他們否認死後任何事物的存在，因為他們目前無法親見。確實，有許多合乎邏輯的理由令人相信輪回。

心並非一個會消失、可被燒毀、遺棄或粉碎的東西。你無法抓住心。你無法摧毀它。所以當我們（心識）離開這個身體時，心並不會被燒毀、埋葬、扔進海洋或被動物吞食。儘管身體終有一天會被分解，但我們的意識或心識並非物質，它不會消失。它不得不繼續（流轉），於是死後又會轉生，而在死亡時，唯有我們以前所做過的佛法踐行，才能幫助到我們。

即使從今生來看，踐行佛法與不踐行佛法的人也有著天壤之別，那些對此物質世界之外的任何事物概不相信者，看似快樂，但當他們面對不幸時，他們無法應付；而有信仰的人在被不幸和痛苦困擾時，則會憶念起被稱為“四法印”的佛陀基本教法。

## 佛陀的基本教法：四法印

第一，所有組合的現相——因與緣（和合）而成的任何事物——都是無常的（對應“諸行無常”）。權重的人會變弱，身體健碩的人會生病，有錢人將變貧困，一切皆無常。因此，當佛教徒遭遇這些境況時，會認識到它們都是無常的示現。那便是（對佛法的虔敬）信心。

第二，佛陀說，具有雜染煩惱的一切萬法都是痛苦的（對應“有漏皆苦”）。因此，當佛教徒遭遇不幸時，他們明白輪回的本性就是痛苦，如同火的本性是熱——無論是微弱的火苗還是熊熊的烈火。地獄、餓鬼、畜生、人、阿修羅，各道皆有不同的痛苦，儘管有些痛苦粗大可見，有些痛苦微妙難察，但全都是痛苦。對於六道痛苦，我們既可以通過經典有所瞭解，也可以在自己人生中非常清楚明白地體驗到。無論你身居何處，無論你在發達國家還是發展中國家，都不會有真正的滿足感或幸福，總是會面臨某種問題，總是有苦難。

特別是在面對不幸時，有精神踐行的人會意識到痛苦在所難免，因此會做好面對此境況的準備，這種準備減輕了心靈的負擔；當心靈的負擔減輕時，屆時身體的痛苦當然也會自然而然減弱，

因為心好比主人，身體就像僕人。當心情愉悅時，即使你身處最貧窮的國家或異常艱難的處境中，也依然會很開心；但如果內心不快樂，即便你居於天界，也不會幸福。

第三，佛陀說，所有的現相都是“無我”的（對應“諸法無我”）。換言之，儘管我們一直執著於一個“自我”，但事實上並沒有“人我”<sup>[1]</sup>的存在。我們總說“我的身體”或“我的心”，但是心本身在哪里呢？若心存在，則必然能在身體（注：側重物質層面）內還是在覺知內，或是在身體（物質）與覺知之間，抑或外部的某處，但你（四處尋遍也）根本無法找到它。因此，所有的眾生並沒有一個“人我”存在。外部現相也是如此，比如桌子和花，若你檢查它們的部件，你無法找到任何部分是事物本身原有的。因此，諸法無我。

第四，佛陀說，涅槃就是寂靜（對應“涅槃寂靜”），涅槃就是當所有痛苦徹底滅盡時。

因此，佛教徒的特徵在於他或她認同這四條，被稱為“四法印”的基本教法，即：諸行無常、有漏皆苦、諸法無我、涅槃寂靜。

注釋：

[1] 注釋：“人我”，又稱“人我執”，即將色、受、想、行、識五蘊的聚合妄執為我。即是凡夫妄執色、受、想、行、識五蘊為實有之物，而產生對虛假的“我”的執著，這主要就有情而言。

## 成為一個佛教徒 —— 皈依

此外，要成為一個佛教徒則必須皈依佛、法、僧。這是因為：為了跨越苦海並達至涅槃或覺悟的境界，一個人需要皈依，好比若你去一個陌生國度，你需要一位嚮導來指示道路，你需要這條道路，而要完成漫長而艱難的旅程，你還需要助伴。同樣，漫遊在佛法之道時，佛陀是嚮導，佛法是你到達目的地所需要遵循的道路。然而，你不能僅僅讓別人告訴你如何到達那裏，你必須實際地親自前往那裏，這就是為什麼佛陀教導“汝為汝怙主”（你自己就是你自己的救世主），因為你必須自己踐行佛法來達到此目標。僧伽是那些（與你）沿著同一條路行進並到同一個目的地的同伴，而且他們能幫助你達成此目標。

僅僅從智識上知道佛法是不夠的，因為知道它和體驗它是兩回事。要想從內在體驗佛法，你必須恆時學習和時刻思考它。很多人說，在現代社會踐行佛法是困難的，因為生活很忙，而且干擾也有如此多。然而，佛法並不是意味著僅僅背誦咒語和獨自禪修。“法（道）”這個詞最重要的意義在於：將我們當下的世俗心改變為靈性之心（即：“意識轉道用”，或“轉識成智”）。在旅途中、工作中或是與你的朋友交談時，你都可行持此。一旦你獲得了一點兒佛法的體驗，那麼你所做的一切，實際上都變成了一種教學。

例如，當你在旅行時，你看到如此多的人、你看到事情在變化、你看到苦難，那已經是佛法的一個體驗。因為當事物在變化，那就是無常的教導。當看到苦難時，你會意識到整個輪回遍佈痛苦。這樣，“法”實際上是無論你走到哪里，無論你做什麼，都要在心裏踐行的東西。一切都可以轉為佛法的踐行。比如，與佛教徒皈依有關的準則是，無論你去哪里，都應憶念那個特定方向的佛陀，那意味著無論你走到哪里，你都會想到佛陀；再者，當你看到人們遭受痛苦時，你可以踐行悲心；如果遇到令你生氣或者干擾你的人，那麼你就有這個機會踐行耐心。因此，即使是最繁忙的城市中最忙碌的人，也可以把每天、每時每刻都轉向佛法的踐行。

在古老的印度和西藏，法王們都是在家人的身份，並參與著眾多的世俗活動，但與此同時，他們都是非常偉大的佛法踐行者。

但是，若你的內心沒有改變，即使你待在一處非常隱蔽的地方，也不可能成為一個好的佛法踐行者。應該謹記的要點是：萬法唯心造。有一顆善良的心是一切佛法的根本，特別是大乘佛教之道。皈依佛法後，你不能故意傷害任何有情眾生。

## 大乘佛教的發心——菩提心

大乘佛教徒不僅要避免傷害有情眾生，而且還應力圖利益他們，這源自擁有一顆善良的心。善念、善心是大乘法道的根基。上至最具智慧的人類，下至身軀微小的昆蟲，每一個有情眾生都擁有離苦得樂的願望。因此，只考慮自己是不對的，自己僅僅是一個人，而其他有情眾生則數目眾多，當“一”對“多”時，“多”更為重要。如果你只考慮自己，便不會獲得快樂。因為當一個人自私時，就總會有嫉妒和競爭，各種各樣不淨的想法產生了，給今生和來世帶來痛苦。然而，那些毫不利己、專門利人的人卻能夠體驗到快樂。縱觀歷史，即使在世俗標準中，好人或偉人也是通過關心他人而獲得美名的。

同樣的方式，如果你想有幸福，那麼你必須為別人的幸福而努力。一切大乘教法的根基就是慈心和悲心。當具足這二者時，就具備了覺性成長的種子。但僅僅具備悲心和慈心還不足以證悟，一個人（此處指踐行者），必須真實生起如是菩提心宏願：為了救度有情眾生離苦而成佛。但此刻我們還未解脫，還依然深陷煩惱與迷亂中，以這樣的心我們是無法幫助他人的。因此，我們必須證悟，因為即使僅是片刻覺悟，也能安慰有情眾生。

## 佛教徒的道路——小乘、大乘、金剛乘

當然，要獲得證悟，你需要進入佛法之道。儘管佛法之道包含許多不同的教導，但我們可將這些教導歸攝為小乘佛法和大乘佛法。大乘佛法適合那些追求更為宏大目標的人，而小乘佛法則更適合那些追求較小目標的人。在大乘佛法裏，我們也有“從因至果”導向的大乘和“果位起修”的金剛乘。金剛乘是佛陀最高階的教法，要進入此道，我們需要獲得灌頂。密續裏闡述，不同的本尊有不同類型的灌頂。一般來說，有兩類本尊：一類像喜金剛和勝樂金剛這種，能使我們獲得不共悉地<sup>[2]</sup>，即終極證悟；通過另一類輔修的本尊踐行，我們能夠獲得共同悉地，比如遣除違緣與障礙、延長壽命、增加智慧和福德，以及通過這些方便我們最終獲得不共的悉地。

通過踐行禪修令我們獲得不共殊勝悉地的本尊，其主要目的是為了獲得證悟；能令我們獲得共同悉地的本尊，其目的是克服障礙和艱難的挑戰。

其中最重要的共同悉地就是延長我們的壽命，因為假設我們沒有長壽那我們無法成辦自身的踐行。因此，踐行長壽本尊的禪修格外重要。獲得長壽有外、內、密的方法：外的方法是做善事，

例如解救即將被殺的眾生；內的方法是服用藥物等；密的方法是禪修長壽本尊。最著名的長壽本尊就是無量壽佛。

注釋：

[2] “Siddhi” 梵文，音譯：悉地，意即精神成就。有兩個層次的悉地：共同悉地和不共同悉地。



■ 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](http://www.sakyatradition.org)

2020©All Rights Reserved

版權歸“薩迦傳承”擁有