



四圣谛

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” Publication

“萨迦传承” 出版

www.sakyatradition.org

电邮 : info@sakyatradition.org

微信公众号 : TheSakyaTradition

微博 : sakyatradition

IG: the_sakya_tradition

Facebook: TheSakya

结缘书籍（非卖品），严禁用作商业用途

2019 © 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》。

鸣 谢

本书摘录自尊贵的萨迦·赤千法王（第 41 任萨迦·赤津法王）在美国给予的《三转法轮》教学开示。萨迦大悲遍空寺整理编辑英文版，并于 2015 年初版。“萨迦传承”翻译小组修定和增加了英文再版注解。“萨迦传承”汉译。感恩所有直接或间接参与初版和此版的整理编辑的每一位所作贡献，使更多人得以与此珍贵的开示结缘并能获得暂时与终极的利益。

以此功德，愿尊贵的第 41 任萨迦·赤津法王健康长寿、长久住世、法轮长转。

四圣谛

(智慧版)

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

真正的幸福源自心灵的成长	1
佛教之道	2
佛陀初转法轮	5
苦谛	6
集谛	10
灭谛	12
道谛	14

真正的幸福源自心灵的成长

在我们获得精神升华之前，无论在外缘上如何努力，或取得多少进步，实际上仍无法真正获得所寻求的幸福。

当今世上尽管有诸多不同的地域、文化、哲学、宗教和传统，却都有一个共同点——那就是每个人都希望远离痛苦，每个人都渴望拥有幸福。出于这共同的愿望，人们都在各自领域中为之不懈努力，各个国家也都积极致力于实现这一目标。

事实彰彰明甚，在我们获得精神升华之前，无论在外缘上如何努力，或取得多少进步，实际上仍无法真正获得所寻求的幸福。尽管目标为实现幸福，但任何基于外缘的目标，除非它与内在的精神发展相关联，否则将带来更多困苦，而非幸福^[1]。故而，每个人真正的福祉都必须通过内在精神提升来实现。唯有通过修行，方可实现此目标。

注释：

[1] 尽管目的是获得幸福，然而却不注重目标与内在心灵发展的关联性，当追求每一个外在目标时，取而代之收获的只会是更多的不幸与痛苦，而非幸福。

佛教之道

于初地时，佛陀全然而毫无分别地利益一切有情众生，他所行持的种种事业皆为利益众生。

诸多正法贤圣尊众曾降临于世，并传授了大量不同类别的教法。百花争艳，各有所长，皆具安顿身心于喜乐宁静之道，但此处我所要论述的是本师释迦牟尼佛所教授的佛教之道。

为利益众生故，佛陀历经三大阿僧祇劫^[2]，积累了无量的福德与智慧。通过福德智慧的积聚而净除了一切障垢，断除能、所二取之心，圆满证得了无上正等正觉果位。

佛陀是圆满的觉悟者，获得究竟证悟，具有帮助众生脱离苦海之能力。纵然佛身一缕毫光，抑或一行教言，也能在刹那间利益无量有情众生。无论直接或间接地与佛陀相应，皆可令之离苦得乐。

于初地时，佛陀全然而毫无分别地利益一切有情众生，他所行持的种种事业皆为利益众生。佛陀演示了诸多身语意的事业，但其中最重要的就是语事业。佛陀以言语为众生传授自证之道，这被称为“转法轮”^[3]。



佛陀通过教示利益众生，令未成熟者成熟，令未入道者入道，令未精进者精进，令精进者获得更高的境界。

在佛陀殊胜的事业中，最殊胜的为语事业。众生无量，不可计数，如虚空般无有穷尽。而无量众生的心态、习性、根器、意乐各不相同，故而单一教法不足以利益所有众生。如同此理，治疗不同的疾病需要用不同的药材和疗法，故一种教法并不足够，因此，佛陀为适应不同根器的众生宣讲了无量法门。故而，佛陀的教导有许多不同的次第，依追随者的各自根器和条件、因缘、环境等，有丰富的方法对其分门别类，但简而言之，它们被统称为“三转法轮”。

注释:

[2] 阿僧祇（梵语: *asāṃkhyā*），或译为无数、无央数，意为「不可计数的」、「多到没有数目可以计算」，是一个佛教数字词。阿僧祇劫即指「无数劫」。劫（梵: *kalpa*; 英: *aeon*）是印度教及佛教宇宙观术语，意思是一段对人类来说极长的时间。劫共分为大、中、小三劫。三阿僧祇劫（梵: *Asaṃkhyeyakalpa*），意指从菩萨到成佛所需的时间。一共有五十菩萨阶位。首四十阶位属于第一阿僧祇劫，从初地到第七地是第二阿僧祇劫，从第八地到第十地（即佛果位）为第三阿僧祇劫。世尊释迦牟尼佛经历了三大阿僧祇劫转贪瞋痴等三毒心为三解脱而圆满佛果位。

[3] 佛法分为教法和证法。经、律、论三藏及密续等戒学、定学、慧学属于教法；实证得来的戒、定、慧等功德、证量、能力等属于证法。教法，是把见证到的真理、得到的经验和方法，通过语言文字等方式做出的总结。证法，需要行者依觉者引导把教法正确理解并付诸实践，或以觉者的加持、弟子的净信实现“以心传心”才能得到。因此，证法是个人所证境界、能力、功德、现量经验，是教法里没有的，只在证悟者身上有（完整的“法”——教法和证法——只在觉者身上同时具备）。

轮（梵: *cakra*）是印度古代战争是一种战争武器，形状像个轮子，代表了佛陀正法能摧伏邪障、轮转不息、遍及一切处，同时，在一切法器里只有轮的相是最圆满的。因此，我们把佛讲经说法比喻作转法轮。转法轮包括了教、证两方面，也就是有形和无形（即语言和超越语言）这两部分。

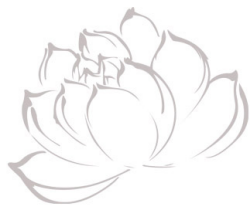
佛陀初转法轮

四谛因缘包含了轮回的因和果，以及涅槃的因和果。

鹿野苑初转法轮，发生于佛陀获得圆满证悟之后，所阐释的是四圣谛。四谛因缘包含了轮回的因和果，以及涅槃的因和果。

“四圣谛”说四种真理：一者、**苦圣谛**；二者、**集圣谛**；三者、**灭圣谛**；四者、**道圣谛**。

佛陀阐释四圣谛的目的，是要告诉我们世间的因果以及出世间的因果。“苦”是指世间的苦果；“集”是苦生起的原因——世间因；“灭”是苦熄灭的果——出世间的果；“道”是灭苦的方法，通往涅槃的道路——出世间的因。



苦谛

娑婆界众生上至天界，下至地狱，三界之苦遍布其间。

首先需要了知苦形成的原因。比如说，倘若我们患上某种特殊的疾病后，首先必须要做的就是了解病因。若不知道病因，我们就无法确定任何治疗方法。

以此类推，若想找到拔苦的有效方法，就必须了解苦的本质。为生起真实无伪的出离心，即虔心希求究竟解脱之道，就必须了知一切苦谛、苦集以及苦的本质。

通常而言，苦有三种：（一）苦苦；（二）变苦（坏苦）；（三）行苦。

苦苦是显而易见的痛苦，那些被公认的苦上加苦，比如身体的疼痛、心理的焦虑等。这类苦主要存在于三恶趣中。

整个宇宙可被分为三界：（一）欲界；（二）色界；（三）无色界。而欲界包括六道^[4]，即地狱、饿鬼、旁生三恶道，以及人道、非天（阿修罗道）、天道三善道。

地狱中充斥着太多痛苦，有八热地狱、八寒地狱、近边地狱等。人类所能感受到的最强烈的痛苦都远不及地狱中微毫之苦。众生因业力而感生于地狱之中，尤以因愤怒与嗔恚相关之业力。

第二层恶道是饿鬼道，由悭贪故，生于此道。常受饥饿，其苦无量，恶鬼道众生依业报差别分有三类：一谓外障饿鬼；其次者谓内障饿鬼；又其次者谓特障饿鬼。积劫不闻浆水之名。

旁生所受之苦，是切实可见的。人类无法忍受它们所遭受的哪怕最轻微的痛苦。山居、海居、饲养以及野生的旁生，都无法逃脱被折磨或被杀戮的命运。旁生不得不恒时处于恐惧中。

感生于三恶道的主要原因是无明愚痴。苦苦，是公认的苦上加苦，常见于恶道中。

此外还有三善道：（一）人道；（二）非天；（三）天道。

首先，人道中无人能摆脱生、老、病、死这四种痛苦，同时还有其它诸苦——譬如怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦、不欲临苦。穷人感受乏衣少食、无有庇护、缺医短药等痛苦，而富人则有诸多心理负担等诸苦。

无论我们怎么努力，都不可能知足；不论我们为除苦趋乐而做出多少努力，都无法找到真正幸福的目标。

人道的众生都在经历苦苦，一切众苦迫迫，苦上加苦，故谓之苦苦。以感无常变幻之苦，无一不在变化：偌大家族亲人相继一一故去消逝；富者变穷，穷者变富；强权者沦为弱者等等，万事万物皆在变化。



阿修罗道，人道之上，天道之下，故称为“非天”。阿修罗生就争斗心盛，见诸天天人人居其头顶天上，嫉妒诸天人优于自己，便常常与诸天人争斗。但是力所不及，最终总是诸天胜，阿修罗败。故此身心倍受痛苦。

欲界天中，欲天享有奢华的生活，诸事繁盛。那里天人享受诸善德，譬如寿数甚、健康无病、衣食丰足。却因如此，他们一生耽著于享乐，殊不知天福享尽终有一死，且寿命尽时，方知荒于享乐悔之不及，知当死堕，生大恐怖，此苦则更甚于恶趣众生之凄惶懊恼，痛苦不堪。

然后是最高之天界，谓之无色界与色界。无色界诸天超越我等这般物质（色身）之苦，是四禅八定（世间定）具足者，其修禅仍依缘而有迎、拒我执之心，未能发掘出世间的究竟涅槃从而彻底解脱一切诸苦烦恼的智慧。因此，经过长时间后，定功退失之时，会再次地堕三途。如鸿鹄高飞长空万里，终栖于陆。如

同此理，色界与无色界诸天，空获世间最高成就，亦复堕回三途恶趣。

这就是轮回，一种“存在”的境界。娑婆界众生上至天界，下至地狱，三界之苦遍布其间。

世间诸法因众缘和合而生灭变化无常。无常即苦，其性本空。例如，今日尚且身强康泰，但一切（变故）随时都会发生。因此我们经历变苦，包括乐受变不乐受。

随后为行苦：为生活我们汲汲营营，鞠躬尽瘁，永无止境。自出生时起，便卷入无穷尽的行为事物之中，事实往往不尽人意也不能永久把握。事事有始未必有令人满意的终。如人觅食，美食愈多，食欲愈甚，固此谓之行苦。

六道之中从善道至恶趣无论身处何处，轮回皆苦。譬如无论熊熊烈焰抑或星星微火，都不离火为热源的自性，故知无论善道抑或恶趣，皆不离轮回为苦谛之自性。

我们必须先观修六道轮回之苦，心生厌离，从而生起希求解脱之心，了解苦的本质最为关键，不仅如此，还需自我观察，以自己所受的众多痛苦作为比量，则知其他众生也受同等之苦，因而发起悲心。直至深切地渴望永脱轮回为止。

注释：

[4] 欲界的天道仅为欲界天。

集谛

何为苦因？苦因实为垢染法。烦恼由何而来？源于无明与我执。

初谛中，佛陀教导要了知苦谛。于二谛中，则揭示痛苦之因。举例而言，当我们生病时，首先必须要了解确切病情，方可避免病因。倘若一边治疗，一边仍继续陷于病源的话，疾病不能痊愈。因此第二转法轮是劝勉世人厌离苦谛。

何为苦因？苦因实为垢染法。烦恼由何而来？源于无明与我执。心之真容本纯净不染，无奈众生不自知，反而将虚幻不实、五蕴和合的身心，妄生执着，安立有“我”的概念，错认我们的存在为“我”。

一旦有“自我”，自然就有“他人”，二者相互依存。当有了“自我”与“他人”，就会衍生出对自己亲友等的依恋。有我就有他的分别。自然就会和别人比较，不甘认输，无论是怕输还是怕赢不了对方，都会令人嗔恚，这由于无明，引发了嗔心和贪心，由此被称为三毒的贪、嗔、痴烦恼就形成了。而由此三毒衍生更多垢染。比如自身贪恋财富资具将自然生起悭吝与傲慢；

而他人拥有财富名望时又将滋生诸如嫉妒和竞争心等。一切垢染纷至沓来。

基于此类不净心态，导致影响身、语、意的行为，而此类不净习性如同播下苦种。不净行即行苦。譬如具毒树根，所生的枝叶花果皆具其毒。故同此理，由无明垢染所产生的贪嗔痴诸不善行，皆为致苦之因。

每一行为如同播种。播下一粒种子，它的果实则取决于因缘和条件。当恰当的因缘聚合时，就必然产生结果。有什么样的因就有什么样的果，一切的苦乐境界，都是自己的行为所造作的，种如是因，当得如是果，一切唯心与行所造。

因而佛陀于第二圣谛劝导断舍一切诸行苦，即无明垢染的显现。发愿离苦则必须断除苦因。如若积习长久，继续造业，循环不息，痛苦随之无有止境。

前二种圣谛构成了轮回之因与果，揭示了轮回中的一切皆源于妄行、因无明垢染，以我执用事，因而转生于轮回。所以说，初圣谛为果，次圣谛为因。



灭谛

佛陀说：“自为己洲屿，自为己依怙，无求他庇护。”

第三圣谛与第四圣谛是涅槃的因和果。

第三圣谛是灭谛。譬如病者希求痊愈康复。同理，我们希求脱离苦海，然而不可能依附他人而求解脱，必须依靠自己而从苦海得度。佛陀说：“自为己洲屿，自为己依怙，无求他庇护。”^[5]除了自己，没有他人可以救度自己。

例如生病时，良医妙药，医者仁心固然重要，但关键还需病者遵医嘱服药，并远离病源。病者接受诊疗祛病从而康复。反之，倘若病者不遵医嘱，任其名医妙药也无济于事，故须知，佛为良医想，法如妙药想，二者皆具备，方可度脱苦海。

虽有佛陀无别慈悲恩德之加持，然吾等辈因往昔业染与烦恼故，至今仍于轮回苦海中沉浮。

纵观六道众生，人皆以才智而取优。故能自度了生脱苦，甚至旁生亦有类同者。但有别于旁生，我们具有智慧、有思想、

有解决问题的能力，故切勿虚耗珍贵时日（生为人身的时机）。

虔信者希求从生命之苦中得以解脱，因此佛陀传讲了“无一众生而不具有如来智慧，但以妄想颠倒执著而不证得；若离妄想，一切智、自然智、无碍智则得现前。”此即为我们寻求的究竟解脱之道：永离痛苦、无碍自由之境，且永不退转。于此境界中不仅永离诸苦，且苦因将无从而生。



注释：

[5] 佛陀说：“自为己洲屿，自为己依怙，无求他庇护。”这句出自《长部》。第二品，第三经，《大涅槃经》，第 100 页。

道谛

我们的妄念不断生起，故而无法直接观照本来智慧。

如何能获得导致苦之彻底止息之道？第四圣谛为导向体证涅槃之路。因此说，第四圣谛是我们必须去锲而不舍亲身实践它。

对认真实修再作病想：为彻底康复及远离疾病，须接受治疗。此喻等同一切圣言现为践行道。如前所述，应以极大的精进入于此实修实证之道。佛陀曾说：“吾为汝说解脱道，当知解脱依自己。”故闻义后应精进行持。

如何去实修呢？须以不同的方法和实修，来消除嗔恚、仇怨、欲望、我慢及悭吝诸多烦恼，比如观修慈悲、数息、专注瑜伽、自他交换等等。诸如此类不同的观修和方便法门。通过如是观修，得以减少或抑制妄念，并将不净行转化为道用。然而这仅仅是短暂的境界。

我们必须通过明心见性，方为彻底断除轮回之因的究竟智慧。

轮回之因在于对我执的无明，一切苦因源于我执。由我执故生妄念，因妄念故造作诸不善行，继而感召苦因。因此我执是为苦因。

断除我执，须培养无我的智慧，它与“我执”的概念完全背道而驰。假设要去寻觅那个谬认为实有的“我”，将会一无所获，并有许多依据可以验证。

我们的妄念不断生起，故而无法直接观照本来智慧^[6]。为保持觉知，首先要提升专注力。

念头专注于某特别的所缘物，同时专注于呼吸。目光则持续专注于观修的所缘物并且安住于此，不去分别它的颜色、形状等，仅仅如是安住。此外还有许多其他的方法让心安住于所缘境上，比如：专注瑜伽、离戏瑜伽、自解瑜伽等等，诸如此类来尝试将心安住于觉知状态。

开始阶段，貌似有更多妄念生起，感觉比平时有更多念头。这是由于我们从未约束或关注过自己的念头。当尝试去保持觉知，才开始察觉自己的念头。此为取得进步的先兆。随后，念头的频次与时长会逐渐变少变短，直至心能彻底地安住一处，远离念头，犹如波澜不起的海洋。

此境界的根本即为明觉，通过保持觉知而获得。只有开启明觉后，方可明心见性。经由缜密的分析，了知一切有为法生灭无常，诸法无我，并了知实相是摒弃所有造作，究竟圆满的智慧即远离一切造作与戏论。



最后的二圣谛——灭谛和道谛，是涅槃的因和果。

佛陀最初宣讲此四圣谛，即为初转法轮的内容，也是所有佛教大、小乘派系的共同教法。由此我们转不善业为道用，趋入正道，而后依教奉行直至解脱。

注释：

[6] Insight Wisdom（梵文：Vipassana 毗钵舍那）指内观，是用来洞查本来智慧的禅修。

— 全文完 —



- 尊贵的萨迦·赤千法王是萨迦传承的第 41 任萨迦传承的王位持有者（第 41 任萨迦·赤津法王）。法王被公认为是文殊菩萨的化身，是一位非常受尊敬的伟大上师和觉者，也是许多高僧大德的上师，享有“金刚乘上师之王”的美誉。法王展露的智慧和慈悲以及法教，使世界各地的无数学生受益。



**“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

2019©All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有