



从虚幻的梦境中觉醒： 精神道路之需

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

2023 © 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

<https://sakyatradition.org>

电邮 : info@sakyatradition.org

微信公众号 : [sakyatradition](#)

微博 : [sakyatradition](#)

IG: [the_sakya_tradition](#)

Facebook: [TheSakya](#)

Youtube: [萨迦传承 The Sakya Tradition](#)

Soundcloud: [the-sakya-tradition](#)

萨迦法藏: www.sakyatreasures.com

Twitter: [Sakya_Tradition](#)

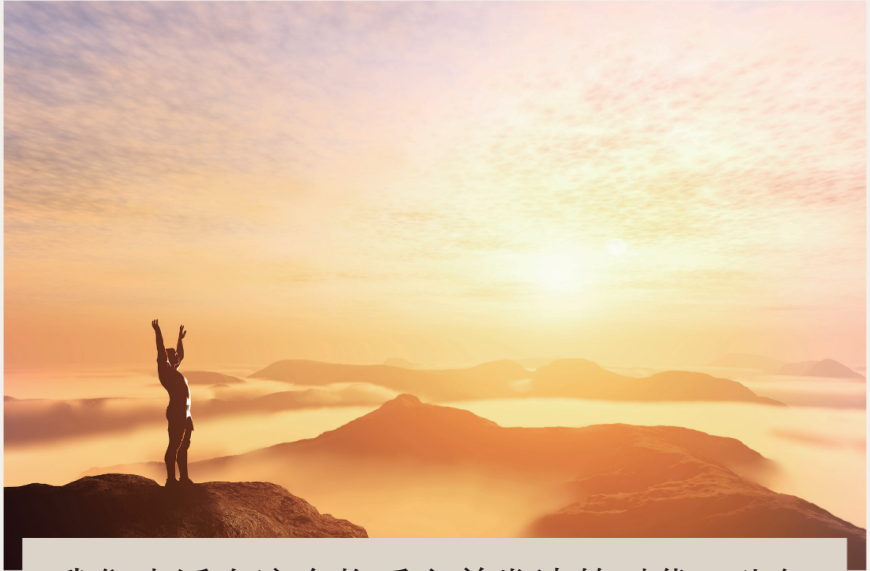
结缘书籍（非卖品），严禁用作商业用途

鸣谢

尊圣的萨迦·赤千法王（第 41 任萨迦法王），于 1984 年在英国伦敦的日巴（Rigpa）佛学中心赐予此开示。“萨迦传承”于 2023 年准备、编辑和出版此文字稿的英文版。“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，同时“萨迦传承”翻译小组亦把此文翻译成中文。

本篇由 Maria Julia Silva 和 Isabella Fehler 慷慨赞助。我们亦要衷心感谢所有的发心人员，为整理本篇开示所付出的贡献和努力。

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。



我们生活在这个物质空前发达的时代，为何内心依然烦恼重重？这么多的烦恼，是如何产生的呢？

我们终日汲汲营营，可曾停下片刻好好想一想：这一生最重要的事情，到底是什么呢？

我们都只想要幸福，不想要痛苦，欲达此目的，我们得依靠谁，又能做些什么呢？

让我们一起来本篇寻找答案吧。

本篇，法王详细讲解的虽然是法道不同阶段的践行关要，但无论您是否是佛法践行者，相信本篇的内容都会给您难以估量的启发。

目录

精神道路之需	1
问答	12

精神道路之需

向莲花生大师（另译：莲花生大士）^[1] 顶礼并念诵其咒语后，我谨向今晚前来聆听佛法开示的所有人，致以最热烈的问候和最美好的祝愿。分享佛陀的教法总是带来莫大的欢喜，它们是疗愈各种疾病并消除我们所有内外痛苦的真正解药。

生而为人，具备佛法践行的合适条件，又有机会值遇珍贵的法教和精神导师，那对我们而言，当务之急，就是去践行佛法。教法告诉我们，意识到这大好机会而不浪费它是多么重要。我们应该毫不耽搁地善用此机会。此乃教法告诉我们的，尽管我们也可以从自己的经验中认识到这点。

世界上有许多宗教的不同大师已传授了各式各样的教法，每种宗教都有自己的助益之道。我今晚说的，依据的是佛陀的教导，他决心无一例外地帮助每一位众生，而不仅仅是一群众生。为了一切有情众生，他在三大阿僧祇劫^[2] 中，生起了证悟之心，并积累了巨大的福德和智慧。结果，他彻底觉醒了，摆脱了所有烦恼和过失，包括烦恼障和所知障。如此，他获得了不可思议的品质（另译：功德）：无量的智慧、无量的悲心和无量的力量。

具备了这些无量功德，他传授了无数的教法。其中，最重要的一句：“你是你自己的救世主。唯有通过自己的努力，才能得救。”为了彻底摆脱痛苦，获得真正的幸福，我们必须自己努力。没有其他人能将我们从苦中拯救出来，没有其他人可以安置我们于真正幸福之中。主要的努力必须来自自己方。

我们可以看到虽然有许多不同的信仰、哲学、社会体系和传统，但它们皆有一个共同的目标：让我们摆脱痛苦，帮助我们获得幸福。即使是没有任何信仰或哲学的人，也在寻求幸福；哪怕是微小昆虫，亦在寻求幸福。为了拥有幸福，我们做一切的善行和恶行。人类在物质上已取得的巨大进步——用技术和药物来治愈过去无法治愈的疾病——都是为了实现人类的幸福。

然而，无论物质上已取得多大的进步，没有内在的进步、精神上的进步，我们就不会获得真正的幸福。物质上的进步是有帮助，但仅仅依靠外在的进步最终会带来更多的痛苦，而不是减轻痛苦。为了达到真正的幸福，我们需要通过精神践行，来实现心理发展。在自身的经验中，我们可以看到，心是对我们幸福最重要之物。心如主，身如仆。心说什么，身体就遵循。是心经受痛苦，是心做善、恶行，是心将获得解脱。一切唯心。

依据佛陀的教导，一切有情众生的真实心性，从一开始就从未染上烦恼，这就是为何成佛是可能的。假如心性从根本上就不纯净，那么我们将永远无法清净它。例如：煤的本性是黑色的，不论你清洗多少遍，煤亦永不会变白。然而，倘若污垢不是固有的，而只是外在的，那它就可以被洗掉。一件完全被污垢覆盖的精细

物体，可以用水和肥皂清洗，然后我们可以看到其真实性，即之前被遮盖的真实事物。同样，心性被暂时的烦恼所障蔽，产生着幻相。

只要自心被缚于这些烦恼和幻相中，我们就永远无法摆脱轮回；只要没有从轮回中解脱，我们就会经受痛苦、苦难。因此，发展我们的心是重要的，此时，心已完全被烦恼所障蔽，烦恼产生我们如梦般的幻相。我们所有的感知犹如一场漫长的梦，有一天我们可以通过精神践行从梦中觉醒。

依据教法，为了从幻相中觉醒，我们必做的首要之事，就是皈依佛、法、僧。皈依是所有佛教传统的共同点。思考皈依的方法如是，思维：任何时候只要我们想学些新事物，我们都需要一位有经验的老师，这就是“佛”；“法”就是教法本身；然后，僧团的成员是在法道上帮助我们的同伴。接下来我们应做之事，就是净化我们的心，此时心已完全被暂时的烦恼所障蔽。为此，我们需要将心从对此生的执着中移开。哪怕你活到了人类可能的最长寿命——而仅仅有少数人能活至一百岁——你依然会在生命的尽头离开这个世界。无人——不是这世界上最有权势者，比如宇宙之王，也不是街上的穷人、弱者——可以逃脱死亡。死亡会同样降临到生于此世的每一个生灵身上。我们每一个人，都必须抛弃所有自己认为重要的事物，以及所有自己用心费神的活动。我们会去往别处，到我们的业所推往的任何地方，唯有意识（即：心相续）会留存下来。因此，不值得对今生有贪恋，这宛如对魔术表演或幻相有执着。

为了断除对此生事物的贪执，教法教导我们要审思此具有十八种暇满人身^[3]的珍贵，它是如此难以获得。这将帮助我们意识到，在堪能之时践行圣法是多么重要。教法向我们展示如何从原因、数量、例子、本性的角度，来审视获得人身的艰难。假如我们失去了此机会，就无法知道何时才能失而复得。

我们还应审思无常和死亡时间的不确定性。我们已获得的珍宝人身并非永恒的，因为一切由因和条件（另译：缘）和合而生的事物皆是无常。生命中的任何时刻，都可能是最终一瞬。此生并没有什么值得贪执的，因为有一天，我们终究会失去一切物质和世俗生活的一切美好。

这两者——获得珍宝人身之难和无常，皆是至关重要的。通过禅修“获得人身的艰难”，我们产生践行佛法的需求；通过禅修“无常”，我们产生趁着有时间就践行的恰当紧迫感。如果我们禅修这两个主题，将能断除对此生的贪执。切记：唯有通过精神践行，方能真正摆脱痛苦，并拥有真正的幸福。无论我们谈论的是社会还是个人，外在的进步是不够的。真正的快乐必须来自心智的发展——显然，我们此生能做的最重要之事，就是践行精神之道了。

任何精神践行，例如守持良好的戒律、学习（即：闻）、审思（即：思）或禅修（即：修），若是带着对此生的贪执或是为了此生而做的，那它就不是真正的佛法践行，而是世俗的践行，尽管外在看似宗教信仰。每一次践行都至少应该是为了下一世，为了你的意识独自离开这个世界之时而做。若我们在践行中转变

心，远离了对此生的执着，就达到了所谓的下士道——这是指践行并非是为了此生，而是为了来生，要投生到善趣中的其中一道^[4]，比如人道，那里至少有更多的机会践行佛法。下士道指向之事仍在轮回中，而不是为了彻底的解脱和证悟；但因为它旨在投生到善趣，它仍然被认为是可接受的动机，是你应该拥有的最低限度。

尽管如此，我们应真正寻求的，不仅仅是断除对今生的执着，还有断除对整个“存在之轮”，即遍满痛苦的轮回的执着。轮回被称为“存在之轮”，是因为它没有开始亦没有结束，就像一个圆圈，并无一个时间点可说是心之伊始；同样，也没有任何新的心可以生起。心仅仅源于心。物质对境不能成为心，或者产生心，因为物质事物只能产生物质事物。死时，我们丢下色身，但心会继续，在轮回任意之处进行任何投生，无论在善趣或恶趣，都是受苦。

佛陀成佛时所予以的第一次教学，是关于四个神圣真相的教法（即：四圣谛）：

一、痛苦的真相（即：苦谛）。

二、苦因的真相（即：集谛）。

三、寂灭痛苦的真相（即：灭谛）。

四、通往寂灭痛苦之道路的真相（即：道谛）。

我们可以用治病之药为例，来理解四圣谛。有人生病时，首

先要做的是认知、诊断疾病。在不了解疾病的情况下，我们无法采取合适的治疗方案。同理，我们必须先认知和审查轮回之苦。从我们自己的经验中可以看到，轮回没有其他，仅是苦。然而，没有教法，没有专注力和禅修，我们就不会对“轮回只有苦”有甚深的内在证悟。教法极力强调轮回的苦，因为若想要治疗疾病，就需要知道自己正在经受的疾病之本性。这就是为何教法描述从轮回最高处至最低处的苦之本性、原因和类型。

第二个真相是苦谛，这样我们就可以避免和断除苦因，即烦恼。在医学示例中，一旦我们知道疾病的本性，下一步就是避免病因。假如我们的确对症下药了，却没有避开病因，病就会复发。

为了彻底摆脱苦因，我们需要彻底根除烦恼，这是第三个真相——灭谛。断除苦因之后，我们将证得寂灭，或者涅槃，这是所有烦恼都已止息的境界。要达到摆脱疾病的状态，我们需要对症下药，听从医嘱。同理，要达到摆脱一切痛苦的境界，我们就必须践行佛陀所教导的法道，这就是道谛。

佛陀开始传法的最初，就教授了四圣谛，它是所有其他教法的基础。四圣谛阐述了禅修苦的重要性，但是，这并不是为了让我们悲伤、痛苦，重点是，要帮助我们断除对轮回的执着，并升起恰当的出离心。

四圣谛亦向我们展示了因与果（或说业因果法则）的重要性。根据佛陀的教导，我们在此世间的所有体验，我们在此处以此形色的存在，我们的身与心，都是自己行为的结果。没有人让你痛苦，也没有人能将你置于快乐的状态、解脱的状态。一切都源自我们

自己的行为。

因为自己的烦恼，我们造业，即行为。三种烦恼——愤怒（另译：嗔恨、嗔）、欲望（另译：贪执、贪）和无知（另译：无明、痴）——产生行为。我们的行为生出种在心相续中的种子，这些因果种子将一直存在，直到结果成熟为止。这就是业因果法则如何运作的：通过自己的善行、恶行，以及它们成熟的方式。^[5]

心的基础、心的真实本性是清净的，可是我们没有意识到这一点。在没有任何依据的情况下，我们执着于五蕴的聚积，仿佛有个“自我”，将诸蕴误认为是一个“自我”，将黑暗中的彩色绳索误认为是一条蛇。执着于此错误的认知，会感到恐惧和焦虑。同样，在心的光明和清净之基础上，我们误以为有“我”。有一个“我”，自然就会有另一个“他”，宛若左和右被束缚在一起并相互依存一样。虚幻的二元见（即：分别念）是在“我”与“他”的基础上生起的，这里的“二元”是指主体（即：“能”境）意识及其对象（即：“所”境）。

有“我”和“他”，就会有对“我”的执着，以及对“他”的憎恨，这就是三种烦恼（即：无明、贪执和嗔恨）如何生起的。无明是其他两种烦恼之根，在没有意识到心之真实本性的清净、清明或基本的明光时，我们就会将其误认为是“自我”的存在；有了这个根本的无明，贪执和嗔恨就会随之生起；有了这些烦恼，我们就产生行为。如前所述，我们的行为在心相续上播下种子，这些种子注定有天会成熟为果。

禅修“轮回之苦”“业因果法则”，会使心从对整个“存在

之轮”、轮回的执着中转移开来，这就是我们如何能在心中生起真正的出离心，同时断除对整个轮回的执着，意识到轮回从最高阶（即：善趣）至最低阶（即：恶趣）什么都没有，唯有苦。这种禅修将我们置于中士道，即法道的第二层次。在此道，我们寻求的不是仅有更高界的投生，而是涅槃，即从轮回中解脱。断除了所有的苦因，即烦恼，你达至寂灭苦的永恒境界，这犹如没有更多燃料可供时火熄灭了一样。

虽然这是极好的境界，却仍然不是最高的。第三个，同时亦是最伟大的道是，哪怕是对自己解脱的执着，还是要断除。通过悲心和证悟之心，即菩提心的禅修，我们抵达此道。我们应该想：正如我希望从整个轮回的痛苦中解脱一样，一切有情众生亦如此。诚如我在开始时提及，每一个有情众生都有要幸福的相同愿望，无论他们遵循宗教与否。因此，仅仅想着自己是不足够的。我们该为一切有情众生的幸福着想。此外，每当有“一个”和“多个”时，“多个”总是更重要。如是想，我们就会生起为了救度一切有情众生而要获得终极（另译：究竟）证悟之愿。

在毫无分别地对一切有情众生怀有慈悲心的基础上，我们生起证悟之心，即为了救度一切有情众生而要获得终极证悟之心。倘若我们生起慈悲心，证悟之心会自然而然地生起。这三者——慈心、悲心、证悟之心，是共同大乘的根本教法，是我们彻底断除“只为自己寻求解脱”的方法。

决心要为一切有情众生而获得证悟的人，必须彻底挖除轮回之根，即我执。单凭慈心、悲心、证悟之心，是做不到这一点的，

它们只能移除树木在地面上的部分，根部却深留在原处。彻底去除轮回根源的唯一方法，是通过证悟终极（即：究竟）真相，即所谓的绝对的证悟之心、绝对菩提心（即：究竟菩提心、胜义菩提心）。

要禅修究竟证悟之心，就必须长养奢摩他，即专注、寂止。我们的心有很多念头，没有奢摩他，即一缘专注作为稳固的基础，就无法禅修观智（即：胜观、内观），并证得究竟菩提心。我们通过一些方法来培养专注力，比如：学着认识练习专注时的过失、通过学习如何使用对治法来避免这些过失，以及通过从导师处获授详尽指导。^[6] 随着践行，心会变得非常稳定，宛若湍急的水，在未被搅动、污泥沉淀时，变得完全清澈了。通过专注，凡庸的念头会完全平息下来，而你将能够一心地任持于心的清明中。

在此清明心的基础上，你该禅修胜义谛，即内观。根据不同的佛教学派，有不同的方法可以做到这一点，但最高的方法被称为中观、中道，由龙树菩萨大师创立的。龙树菩萨阐述了中观是远离一切极端的。通过专注和胜观的禅修，我们可以断除对这种虚幻的二元见解的执着。它会停止，而我们将从这个虚幻的梦中醒来，了悟究竟证悟。

龙树菩萨大师教导说，“基”是二谛，即世俗谛和胜义谛；“道”亦有二重：方便和智慧；遵循“道”，我们会得到“果”，即佛的二身——法身（真正身）和色身（形式身）。

世俗谛是指我们普遍看到的世界，即凡庸的见。世俗谛是在我们尚未检验的、未证悟内观前就存在的体验。当我们调查、发

现此幻相的真实本质并获得观智时，胜义谛就会显现。若我们进行调查，就会发现其本质并不住于任何一处，它远离所有极端，无论是存在还是不存在，两者都有，或者两者皆无。胜义谛完全超出了我们目前看待、表达事物的方式。

总结迄今为止所述：

首先，通过禅修获得珍贵人身的艰难和无常，我们断除对今生的执着。

第二，通过禅修业因果法则和轮回之苦，我们断除对整个存在之轮，即轮回的执着。

第三，通过长养慈悲心和证悟之心，我们断除为自己寻求解脱的执着。

第四，通过专注和内观，我们断除对二元感知的执着。

三道中的第一道是下士道，第二道则是中士道，最后一道是上士道，即通往究竟证悟之道。

如前所述，根据龙树菩萨所言，“基”是二谛——世俗谛和胜义谛，“道”是方便和智慧。方便，意指慈心、悲心、世俗菩提心；而智慧，却是在专注的基础上，所证悟的胜义菩提心。

通过方便和智慧，我们将能够克服一切形式的痛苦。仅仅通过禅修慈悲心和为他人着想，尤其是通过践行自他平等和自他相换，我们自然而然地较少想着自己的痛苦。禅修慈悲心也有助于我们揭开轮回之根，即我执；然后，想着“一切形式皆是幻

相”“究竟实相远离一切极端”，对克服精神痛苦的问题有极大助益。

《般若波罗蜜多心经》说：“色即是空，空即是色；色不异空，空不异色。”这意味着世俗谛与胜义谛（即：色与空）是不二的。^[7]我们所看到的、体验的一切，我们今天所看到的虚幻感知，在究竟实相中都超越了凡庸的体验，这是胜义谛，超越了二元的虚幻感知。

通过方便和智慧，我们会得果，这是佛的二身（梵：盖亚）。为了自己，我们证得法身（梵：达摩盖亚）。这意味着彻底摆脱痛苦，并且见到本基的明光、心的清明，这是心的真实本性；这意味着所知障、幻相，还有烦恼障都被净化。然后，为了他人，我们证得色身（梵：汝巴盖亚）。这是通过大量的方便法的践行和福德的累积，来帮助有情众生进步。色身有报身（梵：桑波噶盖亚）和化身（梵：呐马纳盖亚）两个面向。拥有这些身，我们将能够为有情众生而行持佛陀的所有事业。

以此佛陀教法的简要概述，我总结今晚的讲解。如有任何提问，我很乐意解答。

问答

学生甲：我是佛教新手，而我对“不执着”的概念非常感兴趣；同时，我对这个星球的整个状态感到不安，我认为投入是很重要的。我发觉难以断除这一点。

法王：你发觉很难断除执着吗？

学生甲：嗯，对我而言有冲突。我觉得我需要投入。

法王：要真正既为自己又为他人消除痛苦，就需要生起出离心。为了生起正确的出离心，就必须放弃对轮回的执着。一方面，执着是毫无意义的，因为有一天你将不得不离开此生。我们都不得不起死，我们无法永远留在这世界上。此外，从相对的角度而言，显然轮回唯有苦，没有其他的；从绝对的角度而言，我们会看到它甚至不是真实的，一切都是幻相——从方便和智慧两个角度而言，我们都可以看到：轮回不值得执着。

学生甲：还是觉得有冲突。

法王：你必须通过学习和审思来克服这个问题。你可以通过怀有证悟之心，来致力于利益众生，但有出离心是必要的。

学生甲：尊者似乎致力于处理此世界上的问题，持续的问题。不仅仅有我个人在世界上受苦的经历，还有会在百年后为我们带来问题的事物。我的意思是，对于这些事情，我该怎么办呢？如果你明白我的意思。

法王：我们的心非常习惯于执着轮回，难以断除它；但这些教法告诉我们，轮回只是苦，轮回是幻相，这样想会减少我们的执着，这会使“执着世间”似乎不那么重要了。根据我自己的经验，可以告诉你，这很有帮助。仅是短时间以后，并不会使我们对轮回的执着消除，但是，随着时间的推移，执着会减少。

学生甲：谢谢。

学生乙：如果我可以说点什么，来帮助澄清我认为她所试图提出的问题：从相对的方面而言，世界上不仅有自己，还有其他有情众生在受苦。当然，我们力所能及的任何时候，都必须做一些事情，来帮助在这个世界上、在这个“存在”里的其他有情众生。举例而言，若有些人想要毁灭世界，若有些人要夺取许多人和其他有情众生的生命，那么，我们当然必须采取任何力所能及的行动，来帮助世界上的众生。

法王：是的是的，这也是我们应在证悟之道上精进的另一个原因。作为普通人，我们有如此多的烦恼和业，我们无法做些什么。当然，我的意思是，无论我们能做什么微不足道之事，都必须去做。教法中说，我们需要践行六度：布施、持戒、忍耐等。所以仅仅是做你的践行，同时也向他人传授佛法，会有很大的帮助。但作

为没有摆脱烦恼的凡夫，我们无法真正帮助其他有情众生。唯有获得了终极证悟，才能真正帮助他们。这就是为何我们必须在证悟之道上精进。

学生丙：既然一切皆为空，做好事与做坏事有何区别呢？

法王：并不是既然一切都是空的，所以什么都不重要——这是虚无主义（即：空见）。空性，意味着在胜义谛中，一切都远离“存在”“不存在”“两者皆有”“两者皆非”的极端。胜义谛超越了我们凡庸的观念，超越了凡庸的观察和表达方式。我们听闻关于空性的教法，或者一切都是幻相，然而，直到证悟这些事情之前，我们依然被困在二元概念中，在轮回的此界中，我们仍然感到饥饿，仍然感到寒冷。只要被缚于二元概念中，就在造业。做好事，就会有好的果；做坏事，就会有痛苦。除非且直到你证悟了胜义谛，否则避免恶行且做善行是至关重要的。在我们凡庸的体验中，好事之乐与坏事之苦有天壤之别。当然，我们证悟胜义谛时，就会超越一切业因果和行为，就没有“一与多”“善与恶”这样的事了。

学生丁：请您复述转世的概论。

法王：有心，也有心的对象（即：对境）。对境永远不会变成心，而心亦永远不会变成对境。对境以对境或物质的方式继续，而心则以心的方式继续。心不能出自物质，而只能出自心。没有新的心诞生这回事，因为心从无始以来就作为一个连续体而存在。死亡之时，我们会离开身体，但是心却会继续。虽然心时时刻刻

都在变化，但是其连续性会持续，从前世至今生，再到来世。

编注：

[1] “Mahāguru”（梵）音译为“摩诃咕嚕”。“摩诃”意为“大”；“咕嚕”意为“老师”，尤其是金刚乘的精神老师，在佛学术语中，一般译为“上师”。故，“摩诃咕嚕”即大师。

[2] 阿僧祇或译为无数、无央数，意为不可计数的、多到没有数目可以计算，是一个古印度计数单位。阿僧祇劫是指无数劫。“劫”是印度教和佛教宇宙观术语，意思是一段对人类来说极长的时间。劫共分为大、中、小三劫。三阿僧祇是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。释迦牟尼佛经历了三大阿僧祇劫转贪嗔痴等三毒心为三解脱而圆满佛果位。

[3] 十八种暇满是具足八暇且有十圆满。八暇是从八种无有闲暇的存在状态中解脱出来，此状态没有机会践行佛法。前四种闲暇摆脱了非人道的投生：

（一）地狱众生；（二）饿鬼；（三）旁生；（四）长寿天人。后四种闲暇属于人道，他们摆脱了生为：（五）边鄙地众生；（六）持有邪见者；（七）生于“佛不出世”时；（八）喑哑者，他们由于五官不健全或者心智愚痴而无法理解、践行佛法。

十圆满中，首五种靠自己取得（即：自圆满），后五种从他方而得（即：他圆满）。五种自圆满：（一）生而为人；（二）生在中土，比如菩提迦叶，那里是诸佛成觉之地，或者是指有佛陀四众弟子聚集的地方，“四众弟子”指（受了具足戒的）比丘和比丘尼，以及在家男众和在家女众；（三）具有健全的感官（即：根德圆满）；（四）对三藏尤其是律藏具有真诚的信心；（五）未造作极恶劣行为（即：无间罪）；（六）生于佛出世期间；（七）佛已说法；（八）教法住世；（九）有追随者在践行教法；（十）人们有真实的悲心故而正当谋生，以供养来支持践行者。

[4] 三善趣是天人道、阿修罗道以及人道。

[5] 觉者，即远离一切烦恼，不会产生任何业、业之种子的众生。他们已经超越业因果法则。一位证悟者的诸行为是为了有情众生以色身显现，色身来自于本初智慧，而非凡庸之心。

[6] 传统中，有五种过失和八种对治法，是对奢摩他禅修极为实用的帮助，被广泛教授。第 41 任萨迦法王在“萨迦传承”2022 年出版的《心的本质》中解释了这些。（参见：<https://sakyatradition.org/cn/archived-teaching/the-nature-of-mind/>）

[7] “空性”是梵文“顺雅它”最常见的翻译。正如法王在此教法结尾处对一个问题的回答中所解释那般，经文说“色即是空，空即是色”并不意味着什么都不存在，而因此最终什么都不重要。空性意味着在胜义谛中，一切都远离存在、不存在、两者皆有、两者皆非的极端。胜义谛超越了我们凡庸的观念，超越了我们凡庸的观察和表达方式。它是证悟者所感知的现实。正如法王在此处所说：“我们所看到和体验的一切，我们今天所看到的幻相，在胜义谛中都超越了凡庸的体验。”在萨迦“蓝追”（即：道果）传承中，这被称为“轮涅无分之见”。



■ 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**

<https://sakyatradition.org>

2023©All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有