



智慧乃幸福人生的钥匙—— “《文殊真实名经》密续口传”教学

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 2014 年 5 月 30 日在西班牙瓦伦西亚的 Nagarjuna Center 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 Josef Wist、Maria Julia Silva 和谢宝萍慷慨赞助。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。

智慧 幸福人生的钥匙

我们都想要幸福，世人对幸福的定义不尽相同，追求幸福的方式也各种各样。

然而，世人心心念念所追求的幸福，乃至那些方式所能获得的，多半仅是暂时的幸福。

从佛法角度而言，唯有具备了智慧，方有真正的幸福，所得不仅暂时幸福，更能得到永恒幸福。

那我们如何才能证得智慧呢？众所周知，文殊师利是智慧的化身。

本篇是法王在口传《文殊真实名经》时给予的教授，我们跟随法王层层递进的讲解，一起开启智慧之旅。

智慧乃幸福人生的钥匙 ——

“《文殊真实名经》密续口传”教学

在我们生活的这个世界，有许多不同的人、不同的观点、不同的文化；然而，有一件事是我们的共同点——我们都想要脱离痛苦，获得幸福（即：离苦得乐）。为了获取幸福，每个个体还有社会团体，都在追逐着他们认为能带来幸福的事物。现代化的进步和经济发展，在人们对幸福的追求中应运而生。上个世纪，科技方面已有了巨大进步，这带来了许多好处；然而，显而易见的是，真正的幸福并不能通过外在的技术进步找到。要获得真正的幸福，我们必须改变自己的心。要改变自心，我们“对精神进步的需要”更甚于“对技术进步的需要”，这样我们才能将心从烦恼中解脱。

我个人认为，世界上每个主要宗教，都有其各自的妙处，有其各自的方法来帮助人类。不同的精神传承是必要的，就像我们需要不同的药来治不同的疾病。这里，我将谈论的“幸福之钥匙”乃是从佛教观点出发的。

按照佛教的观点，心或心识没有开始。心识没有起源，这是伟大的奇迹之一。心识就像无始一代的种子，我们怎么能找到第

一颗种子呢？同理，也没有一个时间点能被称为“个体心识的开始”。无始劫^[1]来，我们都被缚于轮回，只要我们身处轮回，就不能自在和幸福，同时必须经受巨大的痛苦。我们应该努力，特别是现在我们有此良机，比如已生而为人；也具足了一切先决条件（即：暇满）^[2]，这不该被浪费。我们有这个千载难逢的机遇时，就该努力取得实实在在的成果。虽然有很多不同类的精神道路，我们的能力、心态和烦恼亦不尽相同，但我们可以说，通过长养智慧来转变自己的心，是不可或缺之事。

三种精神之道（即：三士道）

下士道

佛陀说，一切和合的事物皆为无常，意思是由因素与条件（即：因与缘）而生的任何事物都是无常的，自然，也包括我们的生命。所有已出生的人都在走向死亡，生的终点永远是死亡。我们死的时候，肉体会以某种方式被处理掉，但心不会轻易消失。心和身是完全不同的：身是可见的，我们可眼见、触及、描述之；但心并非如此，心不可见，我们看不见、摸不着，它也不会轻易消失或瓦解，而是会继续。

活着的时候，我们的行为决定了自己的未来。如果造下恶行，那会导致我们堕入恶趣；反之，善行会引我们转生善道。那些堕入恶趣之人，会有不堪设想的痛苦。

如果我们践行佛法的目的，是为了阻挡痛苦，为了持续转生于善道，这被称作下士道。要实现此目的，就必须摒弃恶行，做善行，持守好的道德准则（即：戒律）。因其动机是再次投生于善道，这仍旧处于轮回之中，故被称为下士道，但这依然是一种精神道路。即使是这种下士道，智慧也是必要的。要成功践行下士道有赖于智慧，智慧能让你守持好的戒律。

中士道

接下来，还有中士道。有些人了解到痛苦不仅是恶道的本质，善趣的本质亦然——中士道就是这些人的道途。当然，善恶道之间，痛苦的程度不同。恶道中有着巨大的痛苦，善道中痛苦较少，但二者的本质皆为苦。即使生活中我们通常认作快乐的感觉，实际上也是另一种形式的痛苦，这就是我们作为佛弟子为何认为“整个轮回——从天界最高层至地狱最深处——皆为苦的自性”。

那些意识到“在整个轮回中没有一处值得贪恋”的人，会想出离轮回，寻求解脱。为了实现这个目的，他们需要断除轮回之根，轮回之根即我执——未见到心的真实本性，我们毫无逻辑地执着“自我”。若仔细分析这个问题，进而寻找这个“自我”，会发现无处可寻。仅仅是由于强烈的习惯倾向（即：习气）——我们才会有“执着于自我”的习惯。一旦有了“我”，“他”也自然会出现。“我”和“他”相互依存。

此处的过失是对实相之本性的无知。由于无知，我们执着“我”，进而“他”显现。有了“我”与“他”时，对自方的欲望与执着，以及对他人的愤怒，就自然会产生。从无知（即：痴）、欲望（即：贪）、愤怒（即：嗔）这三个基本烦恼中，生出其他的烦恼，比如傲慢、悭吝、嫉妒等等。因为心被烦恼蒙蔽，所以我们采取行动，并且造下将自己拴在轮回中的业因果。

若要完全出离轮回，就要断除轮回之根——我执。断除我执需要证得“无我的智慧”，要达成这个目的，智慧是不可或缺的。没有智慧，就不能从轮回中获得解脱，趋往涅槃。我们称这个层次为中士道，因为这比那些只为寻求更高阶转生的人要高，然而，这仍然比终极目的要低。

上士道

接下来还有上士道。有的人不仅像中士道的人般，认识到整个轮回皆苦，他们还意识到，轮回中的每一位有情众生都在受苦。这种认知的结果就是，誓愿为了利益一切有情众生而要获得证悟。我们称这种“为了利益一切众生而要获得证悟的愿心”为菩提心。

作为佛弟子，我们相信从无始至今我们都身陷轮回，在无尽的循环中投生，就像无休止转动的轮子，即生命之轮。在此无尽的循环中，没有一个有情众生不曾在某个时刻做过自己慈爱的父母亲朋。每次投生，这些亲爱的人都给过我们无限的关爱，并救

护我们免于伤害。他们所有人都极为仁慈体贴，但由于生命的转变，我们彼此不相认。我们视某些人为亲人，某些为友人，某些为仇敌，某些为路人，而事实上每一位都是自己最慈爱的母亲、朋友等等。回报他们的恩德与爱，回报他们曾给予我们的利益，是我们的责任与义务。忽视他们而寻求独自的解脱，是不正确的。即使在世俗层面，即使就在今世，如果你所爱的家人、朋友处于巨大痛苦之中，而你身处安全福乐之地，若你是善心人，你不会感到开心，否则在道义上就不对。伴随这些想法，而不是寻求自己的解脱，你想着其他有情众生并发愿解除他们的痛苦，将他们置于幸福之道，对无有例外或区别的一切众生，均生起真实不伪的慈悲心。

当已生起真实无伪的慈悲心时，你就会觉得自己不能再无所事事下去，必须要做点什么；可是你无能为力，因为你不过是个普通人，没有自由。作为普通众生，业风吹到哪里，我们就必须去到那里。即使我们已经有了真实无伪的悲心且有要帮助众生的强烈愿望，却爱莫能助。帮助有情众生唯一的真正方式，是寻求圆满的证悟。觉者能在一刹那间救度无量的有情众生。

六圆满

要获得证悟，需要趋入菩萨道。菩萨们的主要践行被称作六圆满（即：六度）或六波罗蜜多，它们是：布施度、持戒度、安忍度、精进度、静虑度和智慧度。前五个是方法（即：方便），

最后一个是智慧。没有智慧，其他五个犹如盲人。没有智慧的话，前五个践行不能引领我们到达目的地，就像盲人看不见路就走不到目的地一样。事实上，没有智慧，布施及余者就永不能成为“度”。要使“度”名实相符，就必须要与智慧结合。

方便宛如两足，而智慧犹如双眼。你需要用眼睛看路、用双足走路。一个步履矫健的盲人与一个眼观六路的无脚者，都无法抵达目的地；然而，一个双脚有力又眼睛善视的人，既能看路也能走路。方便与智慧的结合是菩萨道的必要条件。事实上，对于任何法道，看路需要智慧——无论世俗道、人天道、声闻道，还是独觉道。

金刚乘法道

更高阶的法道是金刚乘法道，也称作密乘。波罗蜜多乘也叫共同的大乘，它与金刚乘之间并无差别。两者就动机方面而言，都是菩提心，即对终极的（即：究竟的）真相的见解；就目标方面而言，都是全然证悟，即不仅为了自己，也为了一切有情众生——都是相同的。然而，密乘中有四种方法比共同大乘更殊胜。

密乘的四个特点

在共同大乘中，我们通过禅修的练习，来逐渐接近对终极实相的证悟；但，作为普通众生，不可能见到终极实相——我们可

能对之有些概念，但却无法直接体验、直接领悟。金刚乘则不同：大灌顶期间，无上的智慧会降临；然后，通过运用风脉明点等瑜伽方便，即使普通人也能拥有对终极实相的体验或领悟。因此，金刚乘的第一个特点是：拥有体验终极实相的方便。

第二，金刚乘有更多的方便法、许多不同的方便法，这些方法运用身体、元素（即：四大）、气脉、呼吸，还有观想和念诵经文、咒言等。这些各种各样的方法，对获得证悟有强而有力的影响。

第三个特点，密乘是为利根众生准备的。佛陀的教导博大精深、浩如烟海。普通人难以理解与金刚语绑定的密乘法教，必须得有智慧。

第四个特点是，密乘让我们无需经受艰辛，就可践行佛法。在波罗蜜多乘，我们做非常艰难的佛法践行，比如布施自己身体的一部分等等；但是在金刚乘中，我们无需经受艰辛，就能从喜乐走向喜乐。

无论你遵循哪一层次的精神道路，智慧都是不可或缺的。我们所有人都具有智慧的种子，因为我们所有人都具备佛性。心的真实本性从未被障蔽所污染（意即：被遮蔽的是我们的智慧之眼）。无始劫来，心的真实本性就是天然纯净的。然而，唤醒智慧的种子，需要必要的条件。种子有长成庄稼的潜力，但如果

你把它放在干燥的盒子里，它就绝不会生长。它需要适宜的条件：沃土、水分、阳光和适宜的温度。

为了唤醒我们的佛性，接下来自己应该向文殊师利祈祷，文殊师利是一切诸佛智慧的显现。践行文殊师利，特别是念诵《文殊真实名经》，会帮助我们。因此，今天我要给予此密续的口传。我从许多咕噜那里得到过这个传承，但最为珍贵的传承来自法王。这部密续至关重要，因为它是其他所有密续之根。我一边读，你们一边接受口传。重要的是，要有正确的动机，动机应该是：为了利益一切有情众生而必须获得圆满证悟的想法——为了获得证悟，你正在接受这个口传。接受传承后，你应想自己会以“正确的动机”和“正确的行为”精勤地遵循此道，就像一个病人谨遵医嘱一般。

（法王赐予口传）

结论

现在许多佛法中心都在建设中，这非常好。我鼓励每个人都专注在已获授的法教上，同时努力将法教尽可能多地在日常生活中付诸实践。概括而言，佛陀的所有教法都基于悲心，而大乘法教，尤以悲心为根。佛经和论释在前、中、后都强调悲心的重要性。作为普通人，我们能生起些许的悲心，都是弥足珍贵的，所以我们必须尽力长养悲心，尽力增长悲心，更重要的是要试着付

诸行动。

我们应该对每一位有情众生，都产生普世的悲心，特别是对我们所处的层次而言，这意味着我们对周围的人：邻居，尤其是病人和穷人，也要有悲心。作为佛法中心，我们必须尽可能地帮助他们并提供常规性的社会服务。这样，佛法中心就可以将悲心体现在行动上，这是尊者强调过的。他说过，在造访佛法中心时，他提出了大家通过社会服务、环境保护和造福动物等活动，将悲心付诸行动的重要性。我相信佛法中心理应积极从事这方面的活动，并做出表率。

我再次非常感谢你们今天的邀请和对我的热情款待。祝愿诸位在个人的佛法践行与世俗工作中，都获得圆满的成功，愿佛、法、僧的加持现在乃至永远皆与你们相伴。

注释:

[1] “劫”是印度教和佛教宇宙观的术语，意思是对人类来说极长的一段时间。

[2] 十八种条件，亦称十八暇满（远离了无缘修习佛法的八无暇，并具备有利于学修佛法的十种圆满或条件），是珍宝人身的特征。八种无暇是：投生地狱道、投生饿鬼道、投生旁生道、投生天道、投生边地、五根不全、持邪见、佛未出世。十种圆满是：已得人身、生于中土、诸根具足、对佛所说的三藏佛法具足信心、业际无颠倒、佛已出世、佛已说法、佛法住世、信众笃信佛法、具足修法顺缘。



■ 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