



藏传佛教萨迦派概述： 历史、大师和法教

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

2021 © 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：[sakyatradition](https://www.sakyatradition.org)

微博：[sakyatradition](https://www.sakyatradition.org)

IG: [the_sakya_tradition](https://www.sakyatradition.org)

Facebook: [TheSakya](https://www.sakyatradition.org)

Youtube: [萨迦传承 The Sakya Tradition](https://www.sakyatradition.org)

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 2018 年 4 月 27 日在美国纽约市的 Tibet House US 赐予此开示。“萨迦传承”于 2021 年准备、编辑和出版此文字稿的英文版，同时“萨迦传承”翻译小组亦把此文翻译成中文。“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。由于直接或间接参与此开示整理或编辑的人的付出，本开示的英文版和中文版得以面世，这使许多人得以与此至为珍贵的开示结上缘份，并能获得暂时与终极的利益。

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。

藏传佛教萨迦派概述： 历史、大师和法教

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

精神践行的重要性	1
藏传佛教	4
藏传佛教萨迦传承及其殊胜功德	8
四位大译师	12
萨迦五祖	15
九位萨迦大学者和大师	17
道果	22
问题与解答	24

精神践行的的重要性

我们现今生活的世界非常广阔，它有众多不同的文化、宗教、理念、传统等等；然而，我们所有人都有一个共同点：每个人都渴望得到安乐，想要消除痛苦。每个人、每个组织及每个国家都正在努力寻找幸福。在过去的世纪中，科学和技术皆已取得很大的进步。我们过去遇到的许多问题现在都被解决了，比如：许多过去的不治之症，现在可被轻易治愈；许多曾无法企及的地方，现在数小时内就能到达，等等。但同时，无论我们已取得了多少物质上的进步，我们还是无法找到真正的幸福。

虽然精神进步和践行非常重要，但通过精神践行而取得的进步，是不会很快发生的，它需要时间，而且不是直接可见的；而在科学和科技上所获取的进步快速且显而易见。所以，曾几何时，世界很多地方的人们一度认为，精神践行已经过时了，而科技的发展必然是值得追求的。因此，许多人对精神进步失去了兴趣——事实上，在一些地区，精神践行被蓄意阻止。但随着时间的推移，很显然，无论我们在物质上取得多少进步，我们都无法获得真正的幸福。无论我们去到哪里，无论我们和谁交往，无论我们拥有什么，无论我们多么富可敌国，无论我们

多么赫赫有名，也无论我们多么权重望崇，我们都无法找到真正的幸福。

我们能在哪里找到真正的幸福呢？这得通过精神上的帮助。即使在那些曾蓄意鼓励他们的人民勿追求任何精神践行的地区，现在他们的人民当中也有很多人对精神践行仍然感兴趣。昭然可见，没有精神上的助援，我们无法找到真正的幸福。

精神传统有很多，同时，我相信每一个精神传统都各有其妙（各有千秋），也有自己的方式来帮助人类，所以我尊重每一个精神传统。每一个精神传统都是必要的，因为我们是不同的，我们有不同的品味、理念、心性、倾向等等。所以，一种精神传统是不够的，就像不存在一种包治百病的药一样。为了治愈不同的疾病，人们不仅需要不同的药物，还需要不同的医疗操作和治疗方法。同理，多种多样的精神践行是非常重要的。对于一些人，印度教更为合适；而对于一些人，基督教比较合适；对于一些人，伊斯兰教较合适；但对于一些人，佛教更合适。所以，我们必须尊重每个精神传统，并允许个人通过他们自己的智慧和直觉去抉择。然后，不论践行哪种精神道路，都必须按照其教法而勤奋践行。这是世界上当前被观察到的最重要的问题。

根据佛教，我们需要践行佛法的理由是：每个有情众生的心之真实本性，皆是纯净的，它从未被障碍所污染，这就是我们所说的“佛性”。但是，此刻我们无法认知它。我们看不到

心的真实本性，相反，我们的心完全被障碍所遮蔽，比如烦恼的障碍（另译：烦恼障）和现相的障碍（另译：所知障）。只要我们的心被这些障碍所遮蔽，我们就在轮回中，即“有”之循环。只要身处轮回，我们就不会免于受苦，这就是为何我们无法找到真正的和平与幸福——无论我们做出多少努力，或取得了多少物质进步，或去何处，或与谁交往——我们都找不到真正的和平与幸福。所以，我们需要践行佛法。尽管每个有情众生都有佛性，每个活着的众生都有机会成为圆觉的佛陀；但是，因为人类的心智非常锐利，而且人类比诸如动物的其他任何有情众生都更聪颖；所以，人类有最好的机会成佛。故此，精神践行是非常重要的。

藏传佛教

如你所知，佛教始于印度，并随即传播到许多国家。由于藏地法王们的仁慈、印度大师的巨大加持，以及藏地译师的艰辛承当，佛教被完全地带入了藏地，藏地有了小乘、大乘和密乘传承的教法以及相关的科学科目。在藏地，我们有完整的佛教传承和全部的践行传承，不仅有典籍研学，也有实修。所以，虽然佛教的发源地是印度，但藏地已经变得几乎和印度一样，即使到了今时今日，我们仍设法保持了佛教传承的活力。

佛教在两个不同的时期从印度传入藏地。第一个时期发生在八世纪期间，法教由咕噜^[1] 莲花生大士、伟大的寂护大师和伟大的藏王赤松德赞传入。在那期间，佛教被完整地建立了。当伟大的寂护大师入藏时，他努力修建并创立寺庙和僧团。藏地有许多有力量的本土神灵，它们制造了巨大的干扰。白天，桑耶寺被建造，而在夜晚却被本土神灵拆毁。施工被冰雹、闪电……各种各样的问题干扰。寂护大师建议法王赤松德赞邀请咕噜莲花生大士，他有降伏本地神灵的善巧。在信件被送往印度的同时，莲花生大士已预见到了，并通过他的智慧在途中会见了信使。他最终入藏，平息了恶神，并令善神放弃邪道而转向佛教。

通过发誓保护佛法，这些神灵成为佛法的护法神。从那时候起，寺庙成功修建起来了，僧团传统也被建立了。

寂护大师在入藏的时候说，既然藏人从未领受具足戒，他不确定他们是否能持守所有的比丘誓言和戒律。于是，一个七人的组合接受了守持戒律的试验。三个年长的、三个年轻的、一个中年的有志者，都获授了比丘具足戒。在三个较年轻人中，就有一位是昆氏家族成员。

昆氏最初被认为是色界天人的直系后代，他们降临到青藏高原，其中一位成员定居了下来，而其他的则返回天界。这位定居藏地的天人随后确立了血脉传承。那个时候还没有佛教，只有苯教^[2]，所以他们是苯波教徒；后来，莲花生大士入藏的时候，建立了佛教，同时昆氏血脉传承的成员成了佛教徒，他们其中一人就是昆·龙王持寿，即昆·鲁易旺波桑瓦。

佛教稳固建立后，佛陀的教言和论释全部都被译成藏文。昆·龙王持寿是译师之一，他和弟弟多杰·仁钦（金刚·珍宝）都从莲花生大士处获授了大量的重要灌顶和法教。多杰·仁钦是在家人。他们进而践行并获得了高深的证悟。那时候，他们的主要本尊是普巴金刚和扬达·嘿茹嘎。通过这两位本尊，他们获得了很高的证悟。昆氏传承将这些践行持续了很多代。

这持续了约十三代，有两兄弟，名为昆·西绕慈诚（昆氏·智慧持戒）和昆·贡秋嘉波（昆氏·稀宝王）。一次，弟弟昆·贡秋嘉波参加了一个有舞蹈和游戏的盛大聚会，当他从聚会回家后，

他的哥哥昆·西绕慈诚问起有关聚会之事。昆·贡秋嘉波回答说，聚会上众人开心地跳舞和参与体育活动，但最令人印象深刻的表演是金刚舞。昆·西绕慈诚评论道：“向大众表演金刚舞是不如法的，因为金刚舞是很神圣的，而且应该只能在寂静处、只为少数人表演。”他进一步解释说，既然自己年岁已高，因此不能学习，但弟弟昆·贡秋嘉波仍然年轻，而且还可以学习。他指示昆·贡秋嘉波说：“我们所有的无论什么古老教法，你都应该将它们隐藏起来。现在是建立一个独立教派的时候了。”

那个时候，最著名的喇嘛是卓弥·释迦益西（牧人·释迦智慧）。他就从卓弥·释迦益西处求法。卓弥是一位极为严格的老师，他不会同时向超过一人给予教授。最初，昆·贡秋嘉波遇到一些困难，卓弥加持昆·贡秋嘉波的头，说：“摸你头发的时候，我感到你的血统有将来传播教法的殊胜功德。”所以，他就赐予了昆·贡秋嘉波教授。后来，昆·贡秋嘉波建立了萨迦派，并在1073年，就是九百多年前，建立了萨迦派首个寺庙，即萨迦寺。

藏传佛教有四个主要教派：旧译派是宁玛，而三个新译派是萨迦、噶举和格鲁。

注释：

[1] “guru”（梵）音译为“咕噜”，藏文为“喇嘛”，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”。

[2] 苯教传承，是藏地的本土宗教传承。



昆·贡秋嘉波

这就是我在做礼拜的原因。”这是第二个殊胜功德。

萨迦派的创始人昆·贡秋嘉波有个儿子名叫萨千·贡嘎宁波（法力高深·众喜精华）。自幼，他就作为一名喇嘛开始训练，并获授了很多教法。他的导师建议说：“你是大喇嘛之子，你需要学习。为了学习，就需要智慧；而要获得智慧，就要践行文殊法门。”萨千·贡嘎宁波获授了文殊师利灌顶和相关教法，并闭关践行此本尊。一天，萨千在净相中看到许多彩虹和花朵，它们的中间是文殊师利坐在法座上，双脚触地，并有两位菩萨在其左右两边。在净相中，他看到三尊文殊师利在自己前方虚空中，中间的文殊师利将这五行教令传授给他：

若执着此生，则非修行人。

若执着轮回，则无出离心。

若具有我执，则无菩提心（证悟之心）。

当执着生起，正见已丧失。

这四句涵盖了整个大乘教法。他获得了证悟，并将这几句教给他的儿子们。它被书写下来，并作为修心的前行教法，相续不断传承至今。这个教法被认为是非常真实和纯净的修心法——不仅是萨迦派这样认为，所有其他教派亦然。

随后，他从咕噜香通·秋巴（香氏秋季·法燃起）处，获授了“蓝追”（即：道果）教法。“蓝”是道路的意思，“追”是

结果的意思，“蓝迫”是基、道、果悉皆合和之意，它们并非分开的。如果它们是分开的，那就意味着它们并非能被成就的恰当教法。它们必须是和合的，它们一定是相联结的。他花了多年时间从咕噜那里完整地获授了道果法。圆满后，咕噜给他这个忠告：“十八年之内，你不可将此教法给予任何人，甚至连教法的名字都不要提起。十八年后，你可以教授他人，或通过文字记录下来。你可以对它做任何事，因你是此教法的拥有者。”在此之前，道果法仅是口传教言，没有文字。因此，萨千在践行中度过了十八年。但是，有一次，他生病了且不得不服用极烈性的药。这个烈性药导致他忘失了许多道果教法。他觉得非常悲伤和绝望，因为他的咕噜已不在世，也没有其他法嗣可以一起讨论这个问题。前往印度是困难的。此外，此教法被保密着，以致即使前往印度，也不容易寻找到。

萨千猛烈地向咕噜祈祷，然后教法被复原了——他开始回忆起了教法。他一再地祈祷，他的咕噜现身了，仿佛是亲身传授他这些教法。以此方式，他成功回忆出此教法的大部分。他继续祈祷，直到有一天，大成就者毕瓦巴现身了。大成就者毕瓦巴曾是那烂陀寺的住持，后来成为一名大成就者。他是道果法的最初咕噜。道果法传承有五位印度咕噜，大成就者毕瓦巴是道果法的第一位传承咕噜。道果法的最初五位传承咕噜是五位印度咕噜，之后的是几位藏地译师。毕瓦巴在萨迦现身。他朝着灰地倾身，整个山谷都被他的身体覆盖。毕瓦巴宣布：“这片土地属于我！”这是第三个殊胜功德。

简言之，萨迦的第一个殊胜功德是莲花生大士的加持，第二个殊胜功德是阿底峡赐予的授记，第三个殊胜功德是大成就者毕瓦巴亲自现身加持该地，并说此地属于他。如此，萨迦有三个殊胜功德。



大成就者毕瓦巴

四位大译师

“萨迦巴”是指四位大译师传承的持有者。佛教从印度来到藏地，因此教法必须通过译师而传。来自译师的教法被认为是非常纯净和真实的。有四位大译师。

第一位译师是巴日·罗匝瓦（巴日·译师）。“罗匝瓦”是译师的意思，“巴日”是他的族姓。他的本名叫仁千·扎巴（珍宝·名闻）。他从藏地经由尼泊尔到了印度，并在那里停留多年，在印度大师的指导下学习。他获授了许多教法，并把它们集结成一本书，名为《仪轨汇集》。他将许多教法带回藏地。喇嘛萨迦巴·贡嘎宁波的导师之一就是巴利·罗匝瓦。

第二位译师是卓弥·罗匝瓦（牧人·译师）。如前所述，昆·贡秋嘉波，即萨迦派的创始人、萨千·贡嘎宁波的父亲，向卓弥译师求法，但卓弥不会一次教授超过一人。卓弥·罗匝瓦的本名是释迦·益西，他是获授道果法的第一位藏地喇嘛。他赐予了昆·贡秋嘉波许多教法，特别是喜金刚续，但不是道果教法。卓弥译师不向同一人授予两种不同类的教法。道果教法是窍诀指引，他将窍诀指引传授给最好的弟子们。萨千·贡嘎宁波从卓弥译师的

弟子香通·秋巴处获授了道果教法。以此方式，道果法是萨迦巴的主要教法。道果法是道和果，它具备一切：经乘道，即前行部分；密乘道，即正行部分。它是始自皈依直至成佛的完整教法，它教导人如何成佛。这是第二位罗匝瓦。

第三位译师是枚·罗匝瓦（枚·译师），不是马尔巴译师。枚译师的名字是罗卓·扎巴（智慧·名闻）。他给予了喇嘛萨迦巴萨千·贡嘎宁波无量的教法，诸如玛哈嘎拉和胜乐金刚的本尊仪轨。

第四位译师是罗匝瓦·仁钦桑波（译师·珍宝贤）——新译时期最重要的译师。喇嘛萨迦巴从他那里获授了很多很多教法。

这样，萨迦教法主要来自于这四位译师。



萨迦五祖

萨迦五祖

萨迦寺最早是由昆·贡秋嘉波于 1073 年建立。如前所述，他的儿子萨千·贡嘎宁波是众所周知的萨迦初祖，萨千直接从文殊师利那里获授了《远离四执》的教言，并在一个月內，从大成就者毕瓦巴那里，获授了道果法以及许多其他教法。喇嘛萨迦巴有四个儿子，长子贡嘎巴（众喜）前往印度学习，并在那里去世。次子索南·泽摩（功德·最高）大师，称为“萨迦二祖”，是一位大学者，其威名甚至远扬恒河。索南·泽摩写了很多关于经乘、密咒乘和仪轨的著作。第三子名叫杰尊·扎巴坚赞（至尊·名闻胜幢），即萨迦三祖，他是一位特别优秀的大师，尤其在道果法方面。对于道果教法，他是最重要的，这是因为：作为窍诀的道果法，有许多隐藏的文字，也因此需要许多详细的解释，而杰尊·扎巴坚赞擅长解释这些教法，同时也是所有这些秘密教法的真正拥有者。

第四子是帕钦沃波（祥瑞之光）。帕钦沃波的儿子是萨迦四祖——萨迦·班智达（萨迦·学者）。萨迦·班智达大名鼎鼎，是获得全部班智达头衔的第一位藏人。他还写了许多论著和释论，尤其在佛法逻辑学（另译：因明学）方面。有很多从梵文翻译

成藏文的印度书籍，但是，在其他藏地大师编写的所有著作中，只有萨迦·班智达的著作，尤其是因明学的著作，被返译回梵文。这是因为萨迦·班智达的著作相当完整且可靠。

萨迦·班智达的弟弟桑噶·索南坚赞（福德胜幢）有两个儿子：萨迦五祖卓袞·究吉·八思巴（众生怙主·法圣者学者）和卓袞·恰拿多吉（众生怙主·金刚手）。

在蒙古帝国期间，萨迦·班智达和究吉·八思巴受蒙古皇帝之邀前往中原。那是金刚乘法教首次传播到中原和蒙古地区。萨迦·班智达和侄子卓袞·究吉·八思巴二人，最终都成了蒙古皇帝的国师。究吉·八思巴还成了藏地统治者，因为皇帝将所有三个省都作为供养，献给了究吉·八思巴。就这样，他成了藏地的第一个喇嘛王。

此外，卓袞·究吉·八思巴还是蒙古文字的创造者。

这五位大师就是广为人知的萨迦五祖：萨千·贡嘎宁波、索南·泽摩、杰尊·扎巴坚赞、萨迦·班智达和究吉·八思巴。

九位萨迦大学者和大师

萨迦派有许多许多大学者，其中有九位特别伟大。有三位大学者非常精通经乘道的阐释。

第一位大学者是雅顿·桑杰贝（佛吉祥），他被认为是未来佛弥勒怙主的化身。他写了一些关于弥勒教法的释论。

第二位大学者是荣敦·协洽昆日（“荣”地的导师知识全知）。他是另一位杰出的学者，还写了很多著作。据说，无论他什么时候给予教法，都会香气弥漫、花雨缤纷从天而降、彩虹显现。

第三位大学者是仁达瓦·旬努洛追（地名·青年慧）。他精通中观哲学，即中道学派。他写了许多关于中观的著作。仁达瓦·旬努洛追也是格鲁派的创始者宗喀巴大师的主要老师。宗喀巴大师在仁达瓦座下学习多年。

有三位尤为精通密咒乘的大师。

萨迦派有三个支派：俄巴、察巴、宗巴。第一位大师是俄千·贡嘎桑波（萨迦俄支派大堪布·众喜善），萨迦支派俄巴的

创始者。俄千是一位真正的大师。佛陀在许多佛经中清楚地提及他的名字，授记在某个时候，一位名叫贡嘎桑波的比丘将传播佛法，并将极好地守持戒条。

第二个密咒乘大师是察千·洛瑟嘉措（察派大法主·明慧大海），察巴支派的创始人。察千也是一位大师，他自小就有极好的特长和专长。他传授了无量教法，还写了许多论释，尤其是关于萨迦派和所有其他教派的最不共教法。他是这些教法的拥有者。

第三位大师是宗巴支派的创始人多吉登巴·贡噶南杰（金刚者·众喜尊胜）。他也是一位非常伟大的学者。

另有三位对经乘和密咒乘二者都精通的大师。

第一位大师名叫果然巴·索南森格（学位名·福德狮）。他是一位非常伟大的学者，也写了很多著作。今天，我们学院里的大多数哲学研究都用他的文本。在对经乘和密咒乘教法给予详细阐释方面，他是出色的。

另一位大师是释迦乔典（释迦具胜）。他是一位非常伟大的大师，也写了很多著作。他有极锐利的心智，能以详尽的方式给予最真实、最深广的教授。

第三位是达桑·罗匝瓦（地名·译师）。他不仅是一位大学者，还是一位大译师，他将许多重要法本译成藏语，并写了许多重要的释论。

经由许多伟大的大师和学者，无有间断的萨迦法教传承被流传至今。其他教派诚实而坦率的大师们都称赞萨迦巴。比如，第五世嘉瓦仁波切曾写道：“藏地拥有众多如日月般的伟大学者，但能将经、续及所有相关学问完整阐释的，是那些诸如萨迦·班智达一样生在昆氏家族的人。很多大学者能阐释部分教法，一些则能阐释经乘、密咒乘或相关学问，但没人能将所有这些一并阐释完美和完整，除了像萨迦·班智达一样的那些诞生在昆氏家族之人。”

这是关于萨迦传承的极简要解释。但我觉得今日存在的所有传承都没有差别：首先在它们关于菩提心的动机上，其次在它们经咒结合的主要践行上，最后在它们的成就，即终极证悟，皆是没有分别的，都是一样的，传承是唯一的差别——只不过它们最初的咕噜来自印度，教法如何被传给不同的译师，接着教法如何被翻译，教法如何传承下来等等，这些是唯一的区别。由于这些差异，一些教派将更多的重视放在禅修和践行上，一些教派更倚重学习研究，还有一些教派则两者都注重，诸如此类。除此之外，没有差别，所有的都一样，比如，所有的本尊都是一样的。所有的佛在智慧、悲心和力量方面都是一样的，但因我们自己不同的业缘，学修某些本尊会更快一些成就，而学修某些本尊欲得成就则可能耗时较长。因为，如果你没有业缘和践行，那么就可能需要耗长时才能成就；但是，如果你跟一位特定的本尊及践行有缘，那你就可以快速成就。

故此，诸佛也示现不同形象：一些本尊是极寂静的，一些

本尊却是极忿怒的；一些本尊示现与佛母双运；一些极简单，比如，有一面二臂，一些本尊有多面多臂。但是，他们都是一样的。因为我们有自己的个性、喜好和业缘，不同的形态是必要的。所以，就有很多本尊。同样的，不同的教派也是必要的。萨迦派、宁玛派、噶举派、格鲁派等等，对于某些人来说，这个教派较合适；对于另一些人来说，另一个教派更合适。

有人或许会问：如果它们都是一样的，那为什么需要这么多呢？这是必要的，因为你趋近真相的方式不同，但最终的成就却是一样的。当你有不同的方式，差异就产生了。有时候，也会有辩论。它只是因为究竟实相是如此微妙又难以领悟，以致必须用不同的方式，佐以不同的例证和逻辑推理来解释。但是，最终的结论和成就是完全相同的——皆为诸佛的事业。只是因为我们的喜好，有了不同的教派和传承。

在近代大师土根·洛桑确吉尼玛（户名·意贤法太阳）所著的《哲学体系的水晶镜》中，他解释了萨迦派的见解。他在这本书里清楚地指出，虽然藏地有许多不同的大小教派，大教派诸如宁玛派、噶举派、萨迦派和格鲁派，有不同的术语及方式的使用，但他们的最终结论和成就都是完全一样的。有时也会有辩论，因为究竟实相是如此难以领悟和理解，故它必须以不同方式被呈现，而其中的方式之一就是通过辩论。最终成就是相同的，因为每个教派不仅有理论方面的大师和大学者，还有证量高深的大师。如果有什么错了，那这些大师就不可能是高证

量的。既然每个教派都培养出了证量高深的大师，这就证明每个教派都是真正、真实且可靠的，而且他们的最终成就都是相同的。

但诚如我先前所说，我们因业而有的喜好使之不同。佛陀自己并没有说过“你们应该成为佛教徒”或“佛教是最棒的”。佛陀是唯一这样说的的大师：“你们对我教法的接受，不应通过信念，而应通过缘由。”他说：“你们必须用自己的智力，就像你鉴定想要购买的黄金一样的方式。要确认黄金是真的，你就烧炼、截断和打磨原料去证明它是真的。同样，你应该鉴定和分析我的教法，就如同买黄金一样的方式。”^[3]我想，佛陀是唯一以这样方式讲话的导师，没有其他教主或导师曾如此说过。佛陀不曾说，他会拯救你或保佑你。他说，你要自己坚定。

在佛教里，你自己的智慧、你自己的心、你自己的理性很重要。你应该自己检测和鉴定，随即，一旦你确信它是真正、真实且可靠的教法，只有那时你才选择它为自己的信仰，并依教奉行；但同时，你必须尊重所有其他教派和传承，因为每个教派和传承都在试着帮助人类。

注释：

[3] 此处可参见宗喀巴大师《辩了不了义善说藏论》（依法尊法师译）中引用：“佛说：比丘或智者，当善观我语，如炼截磨金，信受非唯敬。”

道果

主要且最重要的萨迦教法是道果法。

道果法通过四种真实来传授：

真正、真实且可靠的上师；

真正、真实且可靠的佛言或法语；

真正、真实且可靠的释论和教言；

真正、真实且可靠的觉受体验。

道果法通过这四者被传授，尽管它如何而来、它如何被翻译、你如何践行……或许不同，但关于你如何从导师处获授教法，然后如何在你的学习（闻）、审思（思）和禅修（修）方面花时间，此等主要口诀是一样的。通过禅修，你获得特别的体验。当你获得了特别的体验，你就确信你的导师是真实的。因为，如果导师不是真实的，你就不可能有如此美妙的体验。届时你证实了你的导师是真实的。他或她赐予的教法也是真实的，因为释论是大成就者毕瓦巴和古代大师们所赐予的，所以，你就

确信它是实的——那也是基于佛言，因此也是真实的。

所以，首先，通过亲身获得真实的体验，你就能证实你的咕噜、教法、佛言都是真实的。以此方式，就确立了四种真实。

不管你选择何种宗教信仰，你都要自己抉择，然后自己践行。一旦开始践行，你就不应该朝三暮四。你必须坚持下去，直到证悟，直到获得体验。随着体验的累积，那你就会获得越来越多的愿望和启发来继续践行。

如此，我试图介绍了萨迦派的简要历史及其教法，就此圆满。如果你们有任何问题，我将乐于解答。

问题与解答

问：在有着众多人口的纽约市，在一般情况下，我总是觉得，我在培养对自己的耐心、对别人的耐心方面需要一些帮助。就是和人们在一起情形下，当场我就会在那里感到害怕、迷茫，有时会有来自人们的仇恨，有时我无法在语言和行为上有全然的悲心。我想知道您对此的忠告。

答：是的，当然了。在如纽约市这样的大都市，培养耐心和悲心是不容易的。万事开头难，但是，只要尝试一次，然后再做，一切都会变得更容易。一方面，我们觉得要对这么多人如此做是困难的；但另一方面，如果没有“人们”，那我们又怎么践行耐心和悲心呢？主要的事是，你要记住假设你沉溺于不耐烦、愤怒、妒忌等等所将面临的后果，以及假如你践行慈悲心、宽容等等会得到什么利益。再再地忆念这些利益和后果，无疑将提高你的禅修。

问：莲花生大士的佛母益西措嘉（智慧海王），是我在阅读藏传佛教中认识的第一个人。她非常坚定地以女性的身份践行。那太棒了。那引发我要知道，也要对一切都提问题。我想知道萨迦历史上的女性世界。比如，我已有幸从您的姐姐那里获授教法。如果可以的话，请您说一下萨迦传承里的女性角色。

答：实际上，佛陀已给予了平等的权利——男女、贵贱……都无差别。每一位都是人类众生，每个人都有权践行。比如，佛陀制定了比丘戒和比丘尼戒，即佛教僧尼的具足戒。同样，菩萨乘和密咒乘也没有区别。但是，由于环境，即文化和国家传统二者，男性践行者多过女性践行者。但实际上，如我之前说过的，第一位接受完整道果教法的藏地大师是卓弥译师。他有七位最重要的弟子，而其中四位是女性。她们原来都是非常普通的女性，不是比丘尼，也不是践行者，但卓弥通过智慧，洞悉这些人有机会成熟她们的业力。这些是完全证悟的瑜伽母。在传承里，有很多瑜伽母。近期的一位是我自己的姑祖母，她的名字叫白玛程列（莲花事业）。她生于 1874 年，于 1947 年去世。她是一位非常伟大的导师，有过很多高阶的净相。我隐约记得她的葬礼，就像一场梦，但是我不记得生活中的她。每个人都尊她为伟大的导师。我们正在努力汇编一些最重要的女性修行者传记，以便人们了解她们。

问：我想知道，对于发愿要教授佛法的人，您是否有一些忠告？

答：佛陀本人描述了诸如戒师、经师、咒师等属于导师的很多品质。就像我们有不同的教师，比如幼儿园教师、小学教师和大学教师。幼儿园老师和大学教师是不同的。同样，佛法里你有不同程度教学的老师。他们中的每一位都有不同的品质。但大致说，三种品质是绝对必要的：智慧，为了教授得完整，他必须知道要教什么；他有良好的纪律和道德行为；他必须有悲心和能力去摄受弟子。

问：您说过，藏传佛教四个教派的区别，是基于是否强调学习或践行。那么，萨迦派注重什么呢？

答：萨迦派强调学习和禅修二者，因为首先你必须学习，没有学习就无法禅修。学习的目的是禅修。所以，萨迦派强调两方面。

问：根据您的经验，是否有在人死后会继续的“神识”？

答：首先，你有身体和神识。身体是你看得见和测量的东西，你可以描述其形状、尺寸、颜色等等。但是，心或神识不是你能用眼睛看到或用手摸到的东西。虽然这个身体终将会以这样或那样的方式被处理，但神识不能被火化或处理，它会继续。我们死的时候，神识会在身体里逗留一段时间。如果你是一位践行者，通过大种^[4]的分解，每个人都会经验到净光的刹那显现；但是缺乏践行的人就不能认出净光，反而陷入昏迷。践行者对禅修有一些了解，并能在那时认知且保持在禅修中。所以，当神识离开身体的时候，身体腐坏了，而神识则前往世界或宇宙的任何地方——或经历中阴，或投生于善道、恶道。

注释：

[4] 大种是指构成色法之地、水、火、风四大要素。

问：如果我没有听错的话，我听到仁波切演讲的时候说，道果法是由香通·秋巴传授给萨千·贡嘎宁波。导师告诉弟子，十八年内不能分享此教法。我想知道那背后的原因。

答：因为它是如此珍贵的教法。教法之机须在适当的时间成熟。佛陀自己在成佛之后，也并没有立刻传法。他说：“我已得甘露妙法，但我不会向任何人透露，因为没有人能领悟（另译：吾已获得甘露之妙法，纵于谁说亦不了知，故当默然安住于林间）。”后来，梵天主供养了黄金千辐法轮，然后佛陀才转法轮。同样，道果法如此珍贵，必须在机缘成熟的适当时候，被给予能领悟它的适当人选。

问：我的妻子照顾我所有疗愈上的和心理上的问题……涵盖我所有的需求，事无巨细、面面俱到。但是，我是那种喜欢有自己空间的人，我想要有自己的时间和空间去做自己的事情。她很棒，但我没有她就几乎无法到处走动，因为我是被密切照料的。我想知道您能给予我们的忠告。

答：你们两位我都记得很清楚。我很高兴在这里再次见到你们。它全都取决于我们所说的“缘起互依”。一切都是相互依存的。我们生于依存，住于依存，也终于依存。我们拥有的每个生活经历，都不得不通过“因”和“缘”的和合。

问：当您谈到通过践行形成自己对佛法的体验和连结的重要性时，我想知道，当我对自己的佛法践行有怀疑，是否会有一些解决方法？当疑心成为障碍，我可以怎么行动呢？

答：是的，怀疑是一个大障碍。所以，当你首次遇到导师时，你不应该直接从他或她那儿接受教法——你必须审察他们。在过去，有特别的文本提及咕鲁审察潜在弟子的原则，以及弟子如何审察可能成为咕鲁的人。在小心审察后，接着你便可以开始获得教授。一旦你建立了师徒的连结，一位合适的具格咕鲁就可以给予你教法。最初，你当然无法产生任何成果，因为从无始以来至今，我们都被束缚于轮回中，我们有那么多的缺点，我们有那么多的负面情绪……这是不容易的。但如果你尝试，无疑地，你将会进步；随着你进步，你的怀疑也将消失。

问：比如，我们经常会看到本尊一般被描绘在唐卡中一个非常特定的位置上，也有特定的姿势。那当自身生起本尊时，我们是否应完全按该唐卡的姿态照做，能否做出一些变动，还是要固定在那个位置及姿势上？

答：诸本尊的姿势有不同的含义，但你不一定在身姿上完全像那样固定摆弄自己。心才是最重要的。在心里，你把自己观想成这位特殊姿态的本尊。

问：在西方，在理解并运用佛法方面，以及在现实中与世界联结方面，我们是否有不同类型的障碍？您是否看到了西方人有特别的、不同于亚洲人所遇到的障碍？

答：没有，我不这么认为。毕竟，我们都是是一样的，我们都是人类众生。我们的需求和障碍都是一样的。但是，一件事情可能有区别，因为佛教在东方建立得极好，特别在藏地和喜马拉雅地区，虽然那里的人们可能没有很多知识，但他们对因果、业缘等等有很强的信念。至于西方，佛教是相当新鲜的事物，尚未普及，所以你们没有这种基础，但是你们有更多某种意义上的智慧，即：所有人都学习，有更多的知识，你们拥有更多的逻辑推理，而非信念。你们需要通过逻辑推理，来确信践行。

问：您也会生气吗？如果会，您如何处理？

答：当然，我也是人，和其他的每一位都一样。我没声称我比别人优越。每当我生气时，我都会努力忆念将要面临的后果。沉溺于愤怒（另译：嗔恨），我们将会面临非常严重的后果。



- 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

2021©All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有