



文殊師利菩薩賜予的 精要修心指導

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

2021 © 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

電郵：info@sakyatradition.org

微信公眾號：TheSakyaTradition

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

IG: [the_sakya_tradition](https://www.instagram.com/the_sakya_tradition)

Facebook: TheSakya

Youtube: 薩迦傳承 The Sakya Tradition

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 任薩迦法王），於 2018 年 8 月 6 日在加利福尼亞州的沙拉傑基金會賜予此開示。“薩迦傳承”於 2021 年準備、編輯和出版此文字稿的英文版，同時“薩迦傳承”翻譯小組亦把此文翻譯成中文。“薩迦傳承”是非盈利組織，致力於保存和廣泛傳播榮耀薩迦派的珍貴法教。由於直接或間接參與此開示整理或編輯的人的付出，本開示的英文版和中文版得以面世，這使許多人得以與此至為珍貴的開示結上緣份，並能獲得暫時與終極的利益。

以此功德，願尊聖的第 41 任薩迦法王健康長壽、長久住世、法輪常轉。

文殊師利菩薩賜予的 精要修心指導

薩迦·赤千法王（第41任薩迦·赤津） 著

“薩迦傳承”翻譯小組漢譯

文殊師利菩薩賜予的精要修心指導

佛陀已給予了眾生無量教法，諸法皆為調伏其心。有些經文需要經久的訓練和踐行過程。有些高僧大德們學習（聞）、審思（思）和禪修（修）這些教法。禪修後，他們獲得體驗。他們將自身的體驗付諸文字，給我們一個概述（即：要訣），讓我們可以很容易地去踐行。

我將賜予的修心教導，是文殊師利菩薩直接傳授給喇嘛薩迦巴——薩千·貢嘎寧波（法力高深·歡喜精髓；薩迦初祖）的。喇嘛薩迦巴通過踐行此法，獲得了偉大的證悟。此偈頌僅有四句：

若執著此生，則非修行者。

若執著輪回，則無出離心。

若具有我執，則無菩提心（證悟之心）。

當執著生起，正見已喪失。

若執著此生，則非修行者。

這一句“若執著此生，則非修行者”，直接詮釋了何為正確的踐行方式，以及何為錯誤的踐行方式。錯誤的方式是執著此生，那麼，無論你做何種踐行——學習、審思或禪修，甚至是諸般高深的禪修——儘管貌似佛法，但並非真正的佛法。你仍然為了今生的目的——獲得名譽、財富、弟子、地位等等而行。故此，這不是修行，不是真正的佛法。

有的人說“踐行佛法沒有讓我的人生變得成功”、“我的生意沒有風生水起”、“我沒達到既定目標”……，這種說法和想法是錯誤的。佛法不是為了今生，佛法至少是為了未來的生生世世，因此捨棄對此生的執著，至少能幫助我們不會墮入惡趣。我們守持著正確的德行，以便能繼續投生善趣。

若執著輪回，則無出離心。

地獄道、餓鬼道和旁生道三惡趣中，總是有太多的痛苦。我們可能會認為善趣是苦樂參半，時而快樂，時而痛苦，但這是因為缺乏對輪回的仔細觀察。若我們仔細觀察，則會發現輪回毫無安樂，遍滿痛苦。因此，善趣也是不值得留戀的。所以，我們要從整個輪回中徹底地出離。

為此，我們要知道輪回之苦和業因果定律。我們為何處於輪回中？事實上，我們深陷輪回不是因為外力，而是因為自己的行

為。我們自己的善業和惡業決定了來世的去向。若行善，則投生善趣；若造惡，則墮入惡趣。但即便生在善趣，那也不是恒常的，而且在善趣也有苦。一旦投生善趣，最終我們又會墮入惡趣。因此善趣也不值得執著。所以，我們要完全地出離輪回。

若具有我執，則無菩提心（證悟之心）。

無始至今，我們執著於“我”。我們總是為自己而行。我們有“自我的目的”，自我的目的是我們唯一一直在關注的事情——然而，我們由此得到的，全是痛苦。這一次我們生而為人，並具足了學修佛法的一切便利條件，因此，我們必須要捨棄對整個輪回的執著，至少要尋求寂滅和解脫。

這一句還指出：這次我們必須要摧毀“自我目的”，並且為其他有情眾生投入所有的時間和精力。要做到這點，我們要具備真心實意的慈悲心。若無慈悲心，則無法生起菩提心——所謂菩提心，即證悟之心。換言之，這句偈直接詮釋了菩提心，也間接地闡明了慈悲心正是菩提心之因。

當執著生起，正見已喪失。

舉例而言，飛鳥憑藉雙翼翱翔天空，只靠一只翅膀是無法飛翔的。同樣，要獲得證悟，我們不能只靠方便一者，或者只靠智慧一者；我們既需要方便，也需要智慧。方便是指慈悲心、菩提心等等，而同樣，我們也需要智慧。就好像當你走路時，你需要

腿腳和眼目。若有腿腳而無眼，我們看不見；若有眼而無腿腳，我們不能行；因此，行路需要同時具足腿腳和眼目。同樣，要獲得證悟，我們需要具足方便和智慧二者。依方便積累福德資糧，而智慧是關於見——最終的見。

佛教的學派和哲學眾多，但最高的是“摩達米卡”——中觀派。中觀派說究竟實相遠離一切邊，“邊”指的是“存在”（有）、“不存在”（無）、“既存在又不存在”（二俱）、“既不存在又不是不存在”（二俱非）。因為對實相的見是超越感知的，所以這裏講的“當執著生起”是說，如果你執著其為“存在”，或者執著其為“不存在”，或執著其為“既存在又不存在”，或執著其為“既不存在又不是不存在”，那麼就已經失去正見了。正見是超言離思的。為了有正見，我們需要堅固的“全然專注”（另譯：寂止）。

如此，這一偈頌亦間接地解釋了“專注”。首先你要專注，這樣你的心才能安住於一點上。那麼在此基礎上，我們進行禪修，最終證悟將水到渠成。

捨棄對今生的執著，至少使我們不墮惡趣；捨棄對輪回的執著，至少使我們不會墮入輪回；慈悲心、菩提心，使我們不會淪為聲聞、緣覺；最後，捨棄“對見的執著”，使我們免於無法獲得證悟。因為若你執著外境的顯現，把當前一切顯現的現相視為真實，將一切跡象、實體或個體視為實存的，那麼就像把海市蜃樓當作水來渴望著，那是無法讓你解渴的。海市蜃樓

不是真正的水，僅僅看起來像是水。然而，當你走近海市蜃樓，“水”消失了。

我聽說有些口渴的動物會不斷跑來跑去，越跑越渴，最終因此力竭而亡。同樣，那些善趣所呈現的看似美好的景象，並不能實現我們的目的。因此，我們必須捨棄對它們的執著而致力於尋求證悟。當我們獲得證悟時，就能獲得無量功德。你可以修很多的本尊，做很多觀想、念誦和禪修，甚至修習最高的密法，但具有慈悲心、菩提心、空性見，是眾多的踐行中至關重要的。缺乏慈悲心、菩提心和空性見，是無法成功的。這些踐行某種程度而言是一種前行，但同時也是所有佛法踐行中的“生命力”。

以此，我圓滿本次教學。願你們的心靈之道能夠圓滿成功。



■ 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.sakyaatradition.org

2021©All Rights Reserved

版權歸“薩迦傳承”擁有