



# 於都市中禪修

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



“薩迦傳承”出版

[www.sakyatradition.org](http://www.sakyatradition.org)

電郵 : [info@sakyatradition.org](mailto:info@sakyatradition.org)

微信公眾號 : TheSakyaTradition

微博 : sakyatradition

IG: the\_sakya\_tradition

Facebook: TheSakya

結緣書籍（非賣品），嚴禁用作商業用途

2020 © 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》。

## 鳴 謝

尊貴的薩迦·赤千法王（第 41 任薩迦·赤津）於 1991 年在英國倫敦蔣揚佛學中心，賜予此開示。薩迦資源指南（薩迦法義最早的互聯網資源之一）曾線上共用了一份筆錄，許多其他網站亦如此。多年後，紐約大悲遍空寺出版了一份經過編輯的筆錄。依據法王的教學音頻，並參考了幾版筆錄，“薩迦傳承”整理編輯的英文版本於 2020 年出版。“薩迦傳承”翻譯小組將此英文版翻譯成中文。感恩直接或簡介參與此開示整理或編輯的每一位。這使更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，願尊貴的 41 任薩迦法王健康長壽、長久住世、法輪常轉。



# 於都市中禪修

薩迦・赤千法王（第 41 任薩迦・赤津） 著

“薩迦傳承”翻譯小組漢譯

## 目 錄

我們能做的最重要之事就是：佛法踐行	1
所有世間樂，悉從利他生	4
調伏狂野的心	7
將教言運用在日常生活中	9



## 我們能做的最重要之事就是： 佛法踐行

我們人類需要很多東西，也有很多事要完成。然而顯而易見的是，無論我們擁有多少，無論我們處於何方，我們都覺得不夠。總有更多的東西想要，我們永不知足，我們也面臨不盡如人意——無論我們是否居住在一個發達國家。因此，根據我們自身的經驗，我們可以看到佛陀教導的真相，即輪回的全部唯是痛苦。輪回的本質是痛苦，就像火的本質是熱，不論大火抑或小火。那我們能做什麼呢？每個生命都希望從痛苦中解脫，都希望擁有幸福。這對所有人都是共同的——無論是否受過教育，無論是否信奉宗教，也無論遵循何種傳統。為了幸福，每個人都在以世俗的、精神的或以其他方式做出努力，而且各國都在努力發展來創造更多的幸福和減少痛苦。然而，無論我們做什麼，痛苦和不滿都永無止境，我們所正在追求的幸福也沒有真正收穫。

那麼，我們如何才能獲得它（即：幸福）呢？佛陀教導我們說，每個有情都具有佛性（又稱如來藏）。我們心的本質是清淨的，它從來不會被任何形式的蔽障所染汙，這就是一——為何倘若我們嘗試和努力，我們便可獲得證悟。此時我們不見如來藏，是因為它完全被垢染所覆，但這些垢染並未存於心的本質中。如果它們存於心的本質中，則永遠不能被消除。譬如，煤碳的本質是

黑色的，無論你如何清洗，它也絕不會變為白色；而另一方面，一塊白布本來的白色會被塵土遮蓋，但是通過正確的方法我們可以清洗它，之後便能看見它原本的顏色。同理，我們心的垢染只在表層，通過正確的方法可令之消除。因此，只要我們遵循法道盡力而為，我們就能成為完全開悟的佛陀。

因為上述原因，最重要的事便是精神踐行。而所有其他事物如物質財富或權力，僅能令今世獲益。到了離開這個世界的那一天，我們將不得不拋下一切——我們的財富、我們的朋友……甚至我們珍貴的身體。僅有心識將獨自離開，那時，我們所能依賴的唯有自己的精神踐行。

甚至當我們面臨今生中的重大問題時，有精神協助或理念的人和沒有精神協助或理念的人之間，也是天壤之別。當沒有任何精神協助的人面臨這樣的痛苦時，他們處於絕望的境地，不得不依賴錯誤的方法，（甚至）或許採取極端措施。

佛陀的基本教義之一是一切因緣和合的事物都是無常的。此外，任何和垢染有關聯的行止都將導致痛苦。因此，當我們遇到問題或悲劇時，很明顯這些不是只發生在我們身上的事情；相反無常和痛苦是“有法”（即：輪回）自身的本質<sup>[1]</sup>。理解這一點的人會更有準備地面對問題。從外表上看，問題本身可能依然沒有改變，但痛苦卻已減輕。有精神協助的人會更好地面對問題，因為他或她知道問題的真實本質。此認知減少了精神負擔，當精神負擔減輕了，身體的痛苦也隨之減少。心如主人，而身似僕人。如果內心快樂，你甚至可以在最貧窮的條件下，卻依然是幸福

快樂的；而如果內心不快樂，即使擁有最好的設備設施，你也会有很多痛苦。心是賦予我們力量的最重要因素。為了使我們即使在今生也能面對痛苦的挑戰，我們能做的最重要之事就是：佛法踐行。

注釋：

[1] “existence”指“存在”、“有法”（三有，欲有、色有、無色有，即三界；有法，指輪回，或者說因無明和執著認為一切實有，這樣的誤解和幻覺，就是“有法”）。

## 所有世間樂，悉從利他生

在這個世界上，有許多宗教。每種宗教都有其出色的一些方面和方法，來幫助消除痛苦。但是，世尊佛陀從他的精神之路開始，就無一例外地為一切有情眾生，生起了菩提心或覺悟之心。在許多生世中，他積累了大量的福德和智慧。最終，他證得圓滿覺悟，在那裏（即：證悟之地菩提迦葉金剛座）他消除了所有的障礙，並獲得了所有可能的品質。由於他的動機是利益眾生，故而他一切的身、語和意之活動都是為了他們的利益。在這些事業中，最重要的是語的事業，即轉動佛法之輪。佛陀用語言教導我們他豐富的知識和證悟——如何消除痛苦，如何進入解脫之道。

恰如虛空無盡，眾生亦無盡。無盡的有情眾生都各不相同。雖然都是人類，但我們每一個人都有不同的心性、煩惱等。“為度一切心，佛說一切法”。只有一種教導是不夠的。正如我們需要許多藥物來治療不同類型的疾病，同樣地，為了幫助無盡的有情眾生，佛陀給出了許多許多的教導。

一般而言，（佛陀的）追隨者分為兩類：一類追求較小的目標，另一類則追求更大的目標。這是為何我們有大乘、小乘兩個乘（精神車乘）的原因。

儘管小乘佛法有很多教理，其重要的精髓是不傷害任何有情眾生。無論是在身體上還是精神上傷害任何有情眾生，都是不對的。

大乘道則不僅不能傷害有情眾生，還要盡己所能去利益有情眾生，因為每一個有情眾生都與自己無異。從自身的經歷，我們能夠認識到自己是多麼希望脫離痛苦、獲得幸福。從微小的昆蟲到最聰明的人類乃至天人，每個有情眾生都有同樣的感受——希望脫離痛苦、獲得幸福。只考慮自己是不應該的，因為你只是一個人，而其他有情則不計其數。一個（有情眾生）與很多（有情眾生），哪個更重要呢？很多（有情眾生）更重要。

此外，在自私的想法下，善德永遠不會出現，出現的只有痛苦。偉大的班智達<sup>[2]</sup>寂天菩薩說：“一切世間苦，鹹由自利生。”<sup>[3]</sup>倘若我們只想著自己，我們就會有嫉妒、傲慢、吝嗇、欲望、憎恨等，所有不清淨的想法會生起，而由這些不清淨的想法引發的行為所造成的只有痛苦。就好比根若有毒，那麼它所長出的任何東西都是有毒的。同樣，任何由煩惱引發的行為唯有痛苦。所以當我們只考慮自己的時候，所得到的一切是更加痛苦。

寂天菩薩又言：“所有世間樂，悉從利他生。”<sup>[4]</sup>若我們希望他人快樂，所有美好事物和善妙品質都會（不求）自來，就好比根若具有藥性，那麼它生長出來的任何東西都是藥物。同樣，在慈心和悲心的基礎上，我們若想幫助其他有情眾生，則任何行為將會產生快樂。這就是為什麼大乘教義的根本是慈心與悲心。因此，我們必須試著通過各種方式培養慈心和悲心。

然而僅有悲心是不夠的，我們必須將有情眾生從苦難中拯救出來，並將其安置於安樂之道。但現在我們自身尚未解脫，沒有足夠的知識和力量，且完全被自身的業力和煩惱所束縛，如何能夠幫助別人呢？幫助有情眾生的唯一最有效的途徑是獲得圓滿證悟，因為一旦我們獲得圓滿證悟，剎那間便能救度無量的有情眾生。即便生起剎那間的覺悟之心亦有無限的功德。最有益的是懷有“為利眾生願究竟證悟”這個願望。

若無恰當的因緣條件便不能獲得此圓滿覺悟，而這些因緣條件來自於對大乘之道的追隨。第一步是有誠摯的願望去獲得圓滿覺悟，其次你必須踐行，踐行的主要目標是增上方便和智慧。如同飛翔需要雙翼，同理，要獲得證悟需要二種助緣：認識智慧的方便法與智慧本身，兩者相輔相成。方便法即通過佈施、行善、持戒、安忍、精進<sup>[5]</sup>和禪定積累功德。慈心和悲心只能壓制以我執為首的過失，而為了徹底斷除我執的根源，我們需要有能完全消除它（我執）的智慧。為發展看見所有現相之終極真相的智慧，我們必須能安住<sup>[6]</sup>。具此二者，我們便能獲得圓滿證悟。

注釋：

[2] “pandita”（梵）音譯為“班智達”，即：學者。

[3]、[4] 此句出自《入菩薩行論》。

[5] “zeal”直譯是熱忱，對聞思修佛法的熱忱，在漢語佛學術語一般是指精進。

[6] “concentration”直譯是專注，參考文章的意思，我們譯為“安住”，而這可以通過禪修所得。

## 調伏狂野的心

許多人說踐行佛法很難，特別是在大城市中有太多令人分心的事和噪音，而且每個人都感到忙碌。然而，怙主佛陀授予了許多教言來幫助我們調伏狂野<sup>[7]</sup>的心。因為我們的心已經如此為煩惱所牽，我們已經陷於“有”<sup>[8]</sup>的狀態，並因此痛苦。過去我們已經遭受了那麼多痛苦，現在我們仍然在感受著痛苦，並且倘若現在不開始踐行佛法，我們將繼續不斷地經歷痛苦。因此，怙主佛陀宣說了很多關於不同修行方式的教言，但所有這些教言都是為了幫助調伏我們的心。

梵文“達摩”一詞有許多不同層面的意思，但這個詞通常意味著“改變”：改變我們不純淨的、狂野的心——它與染汙有著如此密切的關係——令其轉向正確的道路。

當然，即使只是踐行也有一些好處，但踐行的目的是要改變人的心。如果人的心不改變，那麼你的踐行就不會很有效。我們必須觀察我們正在做的踐行是否給我們的心正在帶來真正的變化。如果踐行改變了我們的心，然後以正確的方法運用它，我們可以是最繁忙都市中最繁忙的那個人，但仍然是一位很好的行者，因為我們所見所行的每一件事，所關聯的每一個人，都在給我們機會踐行佛法。

例如，在一些城市中旅行並注意到許多變化時，我們便見證到無常的真相。當我們看到如此多的痛苦時，我們正在親身經歷佛陀所教導的“一切皆苦”。事實是我們確實通過我們自己的肉眼<sup>[9]</sup>所見，意味著我們能直接地學會它。當與都市中的許多人相聯系時，我們將有機會幫助他人，去踐行悲心。當他人干擾我們或對我們生氣的時候，這是給我們機會踐行安忍。通過這種方式，我們可以將教言運用在日常生活中，那麼無論我們身處何方，工作抑或居家，都可以運用我們的經歷和環境來踐行佛法。這些不同的經歷有助於我們更深刻地了知踐行佛法有多麼的重要。

注釋：

[7] “wild”直譯是“狂野”，在此文是形容由於被無明障礙所垢染，心掉舉以及很難被調伏。

[8] 注釋：“有”指“三有”，即“輪回”，執著一切為實有，所以導致種種煩惱，細節可進一步從“十二緣起”等主題來瞭解。

[9] 法王言簡意深，比如：“naked eyes”可翻譯為“肉眼”或“裸眼”；譯為“肉眼”時，意味著通過親身體驗來認知、學習、掌握，我們常說的“勝解信”意味著與其說由於理論概念、理想願望或強制自己而確信導師，不如說因依師而產生的體會、見證到的真相，由此而（對導師乃至三寶）生起了真正確信；譯為“裸眼”時，意味著不是通過墨鏡、望遠鏡、放大鏡、顯微鏡、哈哈鏡、近視鏡、老花鏡....等存在“加工”作用的工具來看的，這意味著不增不減、如其所是，如此所見為真相或實相。為照顧廣大初學者，此處譯為“肉眼”。



## 將教言運用在日常生活中

諸如止和觀這樣更高深的禪修是非常重要的，但為了達到此層次，打好基礎是必需的，比如仔細審思“暇滿難得”“無常和死亡”“業因果”和“輪回的痛苦”——即四共同加行，這些內容你可以從老師那裏學習和在書中閱讀。

然而，僅獲得知識是不夠的。假如我們擁有相關的知識一段長時間了，但它卻沒有改變我們內心，那我們還是原來那個人。我們仍有同樣的憤怒<sup>[10]</sup>，我們仍然無法在佛法上前進。儘管我們可能聽聞了上百次暇滿人身的教理，假如它從未令我們內心發生改變，假如我們依然處於同樣垢染的同樣水準中，那就意味著我們沒有真正地在踐行。為何如此呢？因為我們尚未真正地體驗到它。

因此，瞭解理論和通過覺觀來體驗它，是兩件截然不同的事。你或許知道了很多教言，但是如果你沒有將之付諸實踐，沒有在你的日常生活中運用這些教法，便是不對的。比方說，烹飪美食的目的是去吃它，但僅是烹飪而不吃，那便毫無意義。同樣，掌握的佛教理論只有運用於日常生活中才具有重大影響。為此，我們必須運用許多不同的方法，包括日常的生活經驗。

有了這些基礎，我們就可以明白我們所看到和經歷的一切，不只是作為一種教導，我們還可以發展內在的感覺或強烈渴望來踐行佛法。這樣我們就不會虛度光陰。我們必將全力以赴，如同身陷囹圄之人始終只有一個信念：“我何時能夠離開這裏？”當你有了這種真實、誠摯的理解，瞭解到了輪回的痛苦和其他前行之後，你就會有一個真實的、內在的欲望去踐行佛法。然後，通過踐行佛法，你內在的、更高的禪觀通常會生起。

首先，要獲得如此基礎取決於我們的福德。由於過去生中福德、善行、祈禱的累積，我們今生得以轉為人身，有幸聽聞佛法，有緣踐行佛法。同樣，對精神踐行有真實的內在覺受，有賴於我們積累的福德。因此我們必須通過（諸如）祈禱，對咕嚕<sup>[11]</sup>、佛、法、僧生起信心，以及對一切的有情眾生踐行慈悲心，來積累福德。通過這種方式而令福德增上時，我們的智慧也隨之增長，二者會同時增長。福德圓滿時，智慧也隨之圓滿。福德與智慧皆俱，你便能在踐行路上成功。

注釋：

[10] “anger”的佛學術語是“嗔怒、嗔”，但是本文內容利益廣大讀者包括非佛學者，因此，編者譯為“憤怒”。

[11] “guru”（梵）音譯為“咕嚕”，即：老師。在佛學術語中，一般譯為“上師”。





■ 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.sakyatradition.org](http://www.sakyatradition.org)

2020©All Rights Reserved

版權歸“薩迦傳承”擁有