



閉關的價值

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

電郵 : 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

2019 © All Rights Reserved



本作品的提供受到《知識共用授權合約》（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《知識共用授權合約》。

鳴 謝

應西班牙薩迦基金（Fundación Sakya）的祈請，為給 2014 年西班牙喜金剛閉關作準備，薩迦•赤千法王（第 41 任薩迦•赤津）於 2013 年在紐約省瓦爾登的大悲遍空寺賜予了此《閉關的價值》指導。

感恩直接或間接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，願尊貴的第 41 任薩迦法王法體安康、長久住世、法輪常轉。



閉關的價值

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

接受法教和灌頂的目的	1
閉關踐行是極其重要的	2
三個界限	5

接受法教和灌頂的目的

在我們生活的世界裡，不同的人擁有不同的想法、宗教信仰和哲學觀，但很明確的是，每個人都希望擺脫痛苦並獲得幸福快樂，每個人都在竭盡全力地追求幸福。為此，我們在物質上取得了長足的進展，這的確可以帶給我們些許安慰。然而，無論社會技術發展得多麼先進，我們都無法從中得到真正的幸福與和平。想要獲得真正的幸福與和平，唯一途徑是通過心靈的踐行^[1]。這就是現在全世界有這麼多人對心靈的踐行感興趣的原因，特別是對佛教——尤其是對藏傳佛教感興趣的原因。

接受法教和灌頂的目的就是為了實踐。假如你僅聽聞和學習所得的法教和灌頂而沒有將之精進地付諸實踐，將無法成就所願。因此一旦接受了法教，就必須付諸實踐。你可以在任何地方，包括在自己家中踐行。但這對初學者來說可能很困難，因為世間有許多干擾，並且我們一直為了家人和肩負的社會責任等忙碌著。因此，閉關^[2]踐行就變得非常重要。

閉關踐行是極其重要的

閉關時，你遠離這個充滿干擾的世界，處於一個沒有喧囂雜擾和世間瑣事的寂靜之地，這樣你的心能保持專注和平靜。在這種情況下，所做的念誦、禪修以及觀想等修行都會更有效。

一旦圓滿完成了一次有效的閉關，如同建立起一個完善的基礎，隨後你都可以在任何地方、環境持續你每日的修行，這就是閉關之所以如此重要的原因。同樣重要的是，要儘快開始閉關，因為佛陀說“一切皆無常”，特別是，人類的壽命並無定數，任何事情都有可能發生。我們能百分百確定的是，這個宇宙中的每一個生命都將死去，這一點無論如何都確定無疑。死亡遲早會來，而且無人能確定它何時會發生，可能是今天、今晚、明天或任何時候。許多人認為：“我還年輕，我還有時間，而且我很健康，所以此刻我要先享受這個世界，以後再踐行。”這完全是錯誤的想法，很難說你能否還有踐行的機會，因此立即認真地踐行對我們至關重要。

雖然說自己閉關是可行的，但獨自一人會相當艱難。你需要一個有利於閉關的地方、閉關指導手冊、陳設供養品，以及接受閉關指引。具足所有這些條件是非常罕見和困難的。但是我們可

以參加一個有組織性的閉關。（閉關籌委會）盡最大所能為閉關者創造條件，這樣閉關者就不用面對設置壇城或陳設供養品等等的問題，同時，他們也會有合適的處所和所需的法本來進行如法的閉關踐行。閉關開始時，指導老師會教你閉關所需的全部知識；閉關期間，不時地會有人為你做補充指導；閉關圓滿時，若你需要做火供或其他法會儀式，閉關籌委會將會為你安排，這樣你就不必擔心需要獨自處理所有事情。

對個人而言，想要從此處獲得一些法本，又要到別處獲得其他法本，（從各處湊齊閉關所需的全部法本），這會非常困難（編注：閉關一般需要用到各種法本和儀軌）。很多人想去印度閉關，但卻很難克服那些最初的障礙，比如要在何處閉關、如何獲得所有法本儀軌等等。

我及我們傳承的諸多上師，已在很多地方授予了大量的佛法教學，特別是《道果》^[9]。現在，很多人已經接受過完整的教授與灌頂，需要進行實修，這也是我們組織閉關的原因。我曾說，獲得《道果》的目的就是要付諸實踐。

而這亦是我們特地選擇喜金剛作為此次閉關之本尊的原因。當然，你可以修持任何本尊，但是喜金剛是我們傳承的主要本尊，而且它擁有最獨特和精心詳盡的教學。圓滿完成喜金剛閉關後，你將會對如何修持其他本尊有更清晰的概念和理解。由此，我們這次選擇了喜金剛。

有些人擔心，大乘佛法強調應以幫助有情眾生為己任，而閉關卻意味著將自己與世界脫離開來。實際上，每一種大乘踐行方

式都不是單純為了自己，而是為了利益一切有情眾生，因此參與幫助有情眾生的活動非常重要。可是，目前我們還是凡夫，我們既沒有能力，也沒有知識和足夠的力量去真正幫助所有的有情眾生，因此我們必須先培養內心以具有幫助他們的力量和能力。所以，我們需要做一次閉關。

實際上，在到處奔波、忙忙碌碌中匆匆修幾個儀軌，不是真正的踐行。倘若你做一次適當的閉關，即使只持續了幾個月，也會建立一個良好的基礎。最佳的閉關能夠獲得某些驗相和證悟。但是假如你無法保證完成一個有驗相的閉關，那麼至少完成一個基於時間或心咒數量的閉關，從而建立一個良好的基礎，獲得幫助眾生的某種動力和力量。否則，沒有任何能力的你將如何幫助其他有情眾生呢？因此，不論是為了自己還是為了他人，閉關踐行是極其重要的。



三個界限

傳統上，正如密續及論典中所說，閉關意味著完全遠離俗世。而且閉關還應該有外邊界、內邊界和最內邊界（三個界限）。

（外邊界）你不能到外面去，並且只有某些被指定的人才能進入關房。除了這些人，你絕對不能和外界有任何聯繫。

（內邊界）閉關時，你的身體不應該被別人看到，同時你也不應看到其他人。假如你看到了其他人，這被稱為“製造漏洞”，因為這種接觸打破了閉關的界限；假如其他人看到了你，這被稱為“撕裂”，因為此類接觸會損害閉關。

（最內邊界）即便你確實看到了外人，他們也不應該聽到你的聲音。在理想情況下，即使你看到了別人，你的心也不應該被所見打擾。雖然這確實很難做到，但無論如何你都應該盡可能將心專注於踐行之上。

到目前為止，我們已經舉辦了很多有組織的教學，但在我們的傳承中，有組織的閉關卻很少進行。因此為了利益世界各地已得到傳承，尤其是《道果》傳承的人，我們正在組織閉關課程。

注釋：

[1] 英文“practice”本身主要有練習、實踐、操練等動詞意思，也有練習、實踐、做法、習慣、慣例等名詞意思。與精神之道相關聯時，通常被許多人譯為“修行”（側重“修”與“行”）、“修”或“修煉”（側重“修”），然而考慮到佛法之道包含了“聞、思、修、行”各環節，故本翻譯小組決定常規譯作“踐行”，既無遺漏地涵蓋了“聞、思、修、行”各環節，又凸顯了“實踐”是其重點，及“法入于心，成為習慣”是其實質。此外，當在主要強調“修”和“行”的具體語境中，本小組也會視情譯為“修行”、“修法”等。

[2] 此篇文章的英文原文用了“Retreat”，這個詞英語原意為“撤退”、“退出”、“放棄”或“靜息處、隱藏處”。本文，我們根據教法本意，統一譯為“閉關”，事實上佛法裡“閉關”這個概念，很難在英文中找到一個完全對應、恰如其分的詞來詮釋。

[3] 《道果》“Lamdre”（藏音：藍迫）是藏傳佛教薩迦派最殊勝、不共之法門，是薩迦傳承教授和踐行的精髓。《道果》的教授和禪修把成佛之道教學詳細解說引申為兩個部分。第一部分是《三現分》，即由經藏中精髓訣竅和禪修而組成。第二部分則是《三續分》，由續藏中的精髓訣竅和禪修而組成。《三現分》是獲得《三續分》的必修前行。

《道果》教學是根據喜金剛密續，並且涵蓋了喜金剛的主要灌頂。它源自於古代印度，起源于印度學者、大成就者和那爛陀大學主持——毗瓦巴。毗瓦巴直接從護法本尊金剛無我佛母獲得了灌頂和精髓訣竅，然後迅速地得到非常高的證悟，並且示現了許多偉大的修行能力和神跡，例如有能力控制事物元素以及能夠免於被刑罰或被毒害。

毗瓦巴傳授于其弟子的教法被稱為《道果》，四代傳承之後傳入了西藏。在那裡，薩迦五祖之始祖——薩千·貢噶寧波（法力高深·歡喜精髓）獲得了並精通此教法。之後由於達到非常高的證悟，他再一次從大成就者毗瓦巴處直接獲得了親授的傳承。自那時起，《道果》法一直成為了薩迦派殊勝的踐行。它是法教意理與禪修獨特的結合。



- 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

2019©All Rights Reserved

版權歸“薩迦傳承”擁有