



## 從虛幻的夢境中覺醒： 精神道路之需

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



2023 © 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

<https://sakyatradition.org>

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

微信公眾號 : [sakyatradition](#)

微博 : [sakyatradition](#)

IG: [the\\_sakya\\_tradition](#)

Facebook: [TheSakya](#)

Youtube: [薩迦傳承 The Sakya Tradition](#)

Soundcloud: [the-sakya-tradition](#)

Twitter: [Sakya\\_Tradition](#)

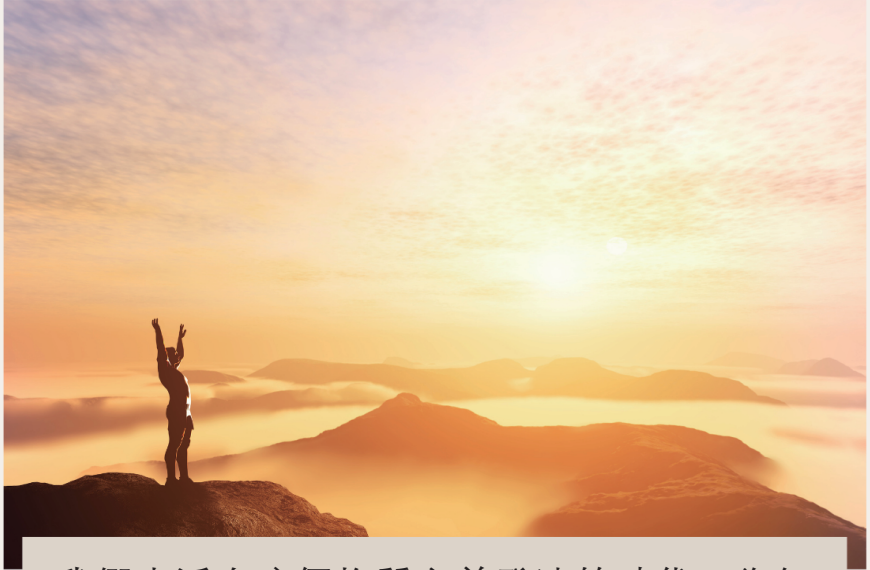
結緣書籍（非賣品），嚴禁用作商業用途

# 鳴謝

尊聖的薩迦·赤千法王（第 41 任薩迦法王），於 1984 年在英國倫敦的日巴（Rigpa）佛學中心賜予此開示。“薩迦傳承”於 2023 年準備、編輯和出版此文字稿的英文版。“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，同時“薩迦傳承”翻譯小組亦把此文翻譯成中文。

本篇由 Maria Julia Silva 和 Isabella Fehler 慷慨贊助。我們亦要衷心感謝所有的發心人員，為整理本篇開示所付出的貢獻和努力。

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。



我們生活在這個物質空前發達的時代，為何內心依然煩惱重重？這麼多的煩惱，是如何產生的呢？

我們終日汲汲營營，可曾停下片刻好好想一想：這一生最重要的事情，到底是什麼呢？

我們都只想要幸福，不想要痛苦，欲達此目的，我們得依靠誰，又能做些什麼呢？

讓我們一起來本篇尋找答案吧。

本篇，法王詳細講解的雖然是法道不同階段的踐行關要，但無論您是否是佛法踐行者，相信本篇的內容都會給您難以估量的啟發。

# 目錄

精神道路之需	1
問答	12

## 精神道路之需

向蓮花生大師（另譯：蓮花生大士）<sup>[1]</sup>頂禮並念誦其咒語後，我謹向今晚前來聆聽佛法開示的所有人，致以最熱烈的問候和最美好的祝願。分享佛陀的教法總是帶來莫大的歡喜，它們是療愈各種疾病並消除我們所有內外痛苦的真正解藥。

生而為人，具備佛法踐行的合適條件，又有機會值遇珍貴的法教和精神導師，那對我們而言，當務之急，就是去踐行佛法。教法告訴我們，意識到這大好機會而不浪費它是多麼重要。我們應該毫不耽擱地善用此機會。此乃教法告訴我們的，儘管我們也可以從自己的經驗中認識到這點。

世界上有許多宗教的不同大師已傳授了各式各樣的教法，每種宗教都有自己的助益之道。我今晚說的，依據的是佛陀的教導，他決心無一例外地幫助每一位眾生，而不僅僅是一群眾生。為了一切有情眾生，他在三大阿僧祇劫<sup>[2]</sup>中，生起了證悟之心，並積累了巨大的福德和智慧。結果，他徹底覺醒了，擺脫了所有煩惱和過失，包括煩惱障和所知障。如此，他獲得了不可思議的品質（另譯：功德）：無量的智慧、無量的悲心和無量的力量。

具備了這些無量功德，他傳授了無數的教法。其中，最重要的一句：“你是你自己的救世主。唯有通過自己的努力，才能得救。”為了徹底擺脫痛苦，獲得真正的幸福，我們必須自己努力。沒有其他人能將我們從苦中拯救出來，沒有其他人可以安置我們於真正幸福之中。主要的努力必須來自自己方。

我們可以看到雖然有許多不同的信仰、哲學、社會體系和傳統，但它們皆有一個共同的目標：讓我們擺脫痛苦，幫助我們獲得幸福。即使是沒有任何信仰或哲學的人，也在尋求幸福；哪怕是微小昆蟲，亦在尋求幸福。為了擁有幸福，我們做一切的善行和惡行。人類在物質上已取得的巨大進步——用技術和藥物來治癒過去無法治癒的疾病——都是為了實現人類的幸福。

然而，無論物質上已取得多大的進步，沒有內在的進步、精神上的進步，我們就不會獲得真正的幸福。物質上的進步是有幫助，但僅僅依靠外在的進步最終會帶來更多的痛苦，而不是減輕痛苦。為了達到真正的幸福，我們需要通過精神踐行，來實現心理發展。在自身的經驗中，我們可以看到，心是對我們幸福最重要之物。心如主，身如僕。心說什麼，身體就遵循。是心經受痛苦，是心做善、惡行，是心將獲得解脫。一切唯心。

依據佛陀的教導，一切有情眾生的真實心性，從一開始就從未染上煩惱，這就是為何成佛是可能的。假如心性從根本上就不純淨，那麼我們將永遠無法清淨它。例如：煤的本性是黑色的，不論你清洗多少遍，煤亦永不會變白。然而，倘若污垢不是固有的，而只是外在的，那它就可以被洗掉。一件完全被污垢覆蓋的精細



物體，可以用水和肥皂清洗，然後我們可以看到其真實性，即之前被遮蓋的真實事物。同樣，心性被暫時的煩惱所障蔽，產生著幻相。

只要自心被縛於這些煩惱和幻相中，我們就永遠無法擺脫輪回；只要沒有從輪回中解脫，我們就會經受痛苦、苦難。因此，發展我們的心是重要的，此時，心已完全被煩惱所障蔽，煩惱產生我們如夢般的幻相。我們所有的感知猶如一場漫長的夢，有一天我們可以通過精神踐行從夢中覺醒。

依據教法，為了從幻相中覺醒，我們必做的首要之事，就是皈依佛、法、僧。皈依是所有佛教傳統的共同點。思考皈依的方法如是，思維：任何時候只要我們想學些新事物，我們都需要一位有經驗的老師，這就是“佛”；“法”就是教法本身；然後，僧團的成員是在法道上幫助我們的同伴。接下來我們應做之事，就是淨化我們的心，此時心已完全被暫時的煩惱所障蔽。為此，我們需要將心從對此生的執著中移開。哪怕你活到了人類可能的最長壽命——而僅僅有少數人能活至一百歲——你依然會在生命的盡頭離開這個世界。無人——不是這世界上最有權勢者，比如宇宙之王，也不是街上的窮人、弱者——可以逃脫死亡。死亡會同樣降臨到生於此世的每一個生靈身上。我們每一個人，都必須拋棄所有自己認為重要的事物，以及所有自己用心費神的活動。我們會去往別處，到我們的業所推往的任何地方，唯有意識（即：心相續）會留存下來。因此，不值得對今生有貪戀，這宛如對魔術表演或幻相有執著。

為了斷除對此生事物的貪執，教法教導我們要審思此具有十八種暇滿人身<sup>[3]</sup>的珍貴，它是如此難以獲得。這將幫助我們意識到，在堪能之時踐行聖法是多麼重要。教法向我們展示如何從原因、數量、例子、本性的角度，來審視獲得人身的艱難。假如我們失去了此機會，就無法知道何時才能失而復得。

我們還應審思無常和死亡時間的不確定性。我們已獲得的珍寶人身並非永恆的，因為一切由因和條件（另譯：緣）和合而生的事物皆是無常。生命中的任何時刻，都可能是最終一瞬。此生並沒有什麼值得貪執的，因為有一天，我們終究會失去一切物質和世俗生活的一切美好。

這兩者——獲得珍寶人身之難和無常，皆是至關重要的。通過禪修“獲得人身的艱難”，我們產生踐行佛法的需求；通過禪修“無常”，我們產生趁著有時間就踐行的恰當緊迫感。如果我們禪修這兩個主題，將能斷除對此生的貪執。切記：唯有通過精神踐行，方能真正擺脫痛苦，並擁有真正的幸福。無論我們談論的是社會還是個人，外在的進步是不夠的。真正的快樂必須來自心智的發展——顯然，我們此生能做的最重要之事，就是踐行精神之道了。

任何精神踐行，例如守持良好的戒律、學習（即：聞）、審思（即：思）或禪修（即：修），若是帶著對此生的貪執或是為了此生而做的，那它就不是真正的佛法踐行，而是世俗的踐行，儘管外在看似宗教信仰。每一次踐行都至少應該是為了下一世，為了你的意識獨自離開這個世界之時而做。若我們在踐行中轉變

心，遠離了對此生的執著，就達到了所謂的下士道——這是指踐行並非是為了此生，而是為了來生，要投生到善趣中的其中一道<sup>[4]</sup>，比如人道，那裏至少有更多的機會踐行佛法。下士道指向之事仍在輪回中，而不是為了徹底的解脫和證悟；但因為它旨在投生到善趣，它仍然被認為是可接受的動機，是你應該擁有的最低限度。

儘管如此，我們應真正尋求的，不僅僅是斷除對今生的執著，還有斷除對整個“存在之輪”，即遍滿痛苦的輪回的執著。輪回被稱為“存在之輪”，是因為它沒有開始亦沒有結束，就像一個圓圈，並無一個時間點可說是心之伊始；同樣，也沒有任何新的心可以生起。心僅僅源於心。物質對境不能成為心，或者產生心，因為物質事物只能產生物質事物。死時，我們丟下色身，但心會繼續，在輪回任意之處進行任何投生，無論在善趣或惡趣，都是受苦。

佛陀成佛時所予以的第一次教學，是關於四個神聖真相的教法（即：四聖諦）：

一、痛苦的真相（即：苦諦）。

二、苦因的真相（即：集諦）。

三、寂滅痛苦的真相（即：滅諦）。

四、通往寂滅痛苦之道路的真相（即：道諦）。

我們可以用治病之藥為例，來理解四聖諦。有人生病時，首

先要做的是認知、診斷疾病。在不了解疾病的情況下，我們無法採取合適的治療方案。同理，我們必須先認知和審查輪回之苦。從我們自己的經驗中可以看到，輪回沒有其他，僅是苦。然而，沒有教法，沒有專注力和禪修，我們就不會對“輪回只有苦”有甚深的內在證悟。教法極力強調輪回的苦，因為若想要治療疾病，就需要知道自己正在經受的疾病之本性。這就是為何教法描述從輪回最高處至最低處的苦之本性、原因和類型。

第二個真相是苦諦，這樣我們就可以避免和斷除苦因，即煩惱。在醫學示例中，一旦我們知道疾病的本性，下一步就是避免病因。假如我們的確對症下藥了，卻沒有避開病因，病就會復發。

為了徹底擺脫苦因，我們需要徹底根除煩惱，這是第三個真相——滅諦。斷除苦因之後，我們將證得寂滅，或者涅槃，這是所有煩惱都已止息的境界。要達到擺脫疾病的狀態，我們需要對症下藥，聽從醫囑。同理，要達到擺脫一切痛苦的境界，我們就必須踐行佛陀所教導的法道，這就是道諦。

佛陀開始傳法的最初，就教授了四聖諦，它是所有其他教法的基礎。四聖諦闡述了禪修苦的重要性，但是，這並不是為了讓我們悲傷、痛苦，重點是，要幫助我們斷除對輪回的執著，並生起恰當的出離心。

四聖諦亦向我們展示了因與果（或說業因果法則）的重要性。根據佛陀的教導，我們在此世間的所有體驗，我們在此處以此形色的存在，我們的身與心，都是自己行為的結果。沒有人讓你痛苦，也沒有人能將你置於快樂的狀態、解脫的狀態。一切都源自我們

自己的行為。

因為自己的煩惱，我們造業，即行為。三種煩惱——憤怒（另譯：嗔恨、嗔）、欲望（另譯：貪執、貪）和無知（另譯：無明、癡）——產生行為。我們的行為生出種在心相續中的種子，這些因果種子將一直存在，直到結果成熟為止。這就是業因果法則如何運作的：通過自己的善行、惡行，以及它們成熟的方式。<sup>[5]</sup>

心的基礎、心的真實本性是清淨的，可是我們沒有意識到這一點。在沒有任何依據的情況下，我們執著於五蘊的聚積，仿佛有個“自我”，將諸蘊誤認為是一個“自我”，將黑暗中的彩色繩索誤認為是一條蛇。執著於此錯誤的認知，會感到恐懼和焦慮。同樣，在心的光明和清淨之基礎上，我們誤以為有“我”。有一個“我”，自然就會有另一個“他”，宛若左和右被束縛在一起並相互依存一樣。虛幻的二元見（即：分別念）是在“我”與“他”的基礎上生起的，這裏的“二元”是指主體（即：“能”境）意識及其對象（即：“所”境）。

有“我”和“他”，就會有對“我”的執著，以及對“他”的憎恨，這就是三種煩惱（即：無明、貪執和嗔恨）如何生起的。無明是其他兩種煩惱之根，在沒有意識到心之真實本性的清淨、清明或基本的明光時，我們就會將其誤認為是“自我”的存在；有了這個根本的無明，貪執和嗔恨就會隨之生起；有了這些煩惱，我們就產生行為。如前所述，我們的行為在心相續上播下種子，這些種子註定有天會成熟為果。

禪修“輪回之苦”“業因果法則”，會使心從對整個“存在

之輪”、輪回的執著中轉移開來，這就是我們如何能在心中生起真正的出離心，同時斷除對整個輪回的執著，意識到輪回從最高階（即：善趣）至最低階（即：惡趣）什麼都沒有，唯有苦。這種禪修將我們置於中士道，即法道的第二層次。在此道，我們尋求的不是僅有更高界的投生，而是涅槃，即從輪回中解脫。斷除了所有的苦因，即煩惱，你達至寂滅苦的永恆境界，這猶如沒有更多燃料可供時火熄滅了一樣。

雖然這是極好的境界，卻仍然不是最高的。第三個，同時亦是最偉大的道是，哪怕是對自己解脫的執著，還是要斷除。通過悲心和證悟之心，即菩提心的禪修，我們抵達此道。我們應該想：正如我希望從整個輪回的痛苦中解脫一樣，一切有情眾生亦如此。誠如我在開始時提及，每一個有情眾生都有要幸福的相同願望，無論他們遵循宗教與否。因此，僅僅想著自己是不足夠的。我們該為一切有情眾生的幸福著想。此外，每當有“一個”和“多個”時，“多個”總是更重要。如是想，我們就會生起為了救度一切有情眾生而要獲得終極（另譯：究竟）證悟之願。

在毫無分別地對一切有情眾生懷有慈悲心的基礎上，我們生起證悟之心，即為了救度一切有情眾生而要獲得終極證悟之心。倘若我們生起慈悲心，證悟之心會自然而然地生起。這三者——慈心、悲心、證悟之心，是共同大乘的根本教法，是我們徹底斷除“只為自己尋求解脫”的方法。

決心要為一切有情眾生而獲得證悟的人，必須徹底挖除輪回之根，即我執。單憑慈心、悲心、證悟之心，是做不到這一點的，

它們只能移除樹木在地面上的部分，根部卻深留在原處。徹底去除輪回根源的唯一方法，是通過證悟終極（即：究竟）真相，即所謂的絕對的證悟之心、絕對菩提心（即：究竟菩提心、勝義菩提心）。

要禪修究竟證悟之心，就必須長養奢摩他，即專注、寂止。我們的心有很多念頭，沒有奢摩他，即一緣專注作為穩固的基礎，就無法禪修觀智（即：勝觀、內觀），並證得究竟菩提心。我們通過一些方法來培養專注力，比如：學著認識練習專注時的過失、通過學習如何使用對治法來避免這些過失，以及通過從導師處獲授詳盡指導。<sup>[6]</sup> 隨著踐行，心會變得非常穩定，宛若湍急的水，在不被攪動、污泥沉澱時，變得完全清澈了。通過專注，凡庸的念頭會完全平息下來，而你将能夠一心地任持於心的清明中。

在此清明心的基礎上，你該禪修勝義諦，即內觀。根據不同的佛教學派，有不同的方法可以做到這一點，但最高的方法被稱為中觀、中道，由龍樹菩薩大師創立的。龍樹菩薩闡述了中觀是遠離一切極端的。通過專注和勝觀的禪修，我們可以斷除對這種虛幻的二元見解的執著。它會停止，而我們將從這個虛幻的夢中醒來，了悟究竟證悟。

龍樹菩薩大師教導說，“基”是二諦，即世俗諦和勝義諦；“道”亦有二重：方便和智慧；遵循“道”，我們會得到“果”，即佛的二身——法身（真正身）和色身（形式身）。

世俗諦是指我們普遍看到的世界，即凡庸的見。世俗諦是在我們尚未檢驗的、未證悟內觀前就存在的體驗。當我們調查、發

現此幻相的真實本質並獲得觀智時，勝義諦就會顯現。若我們進行調查，就會發現其本質並不住於任何一處，它遠離所有極端，無論是存在還是不存在，兩者都有，或者兩者皆無。勝義諦完全超出了我們目前看待、表達事物的方式。

總結迄今為止所述：

首先，通過禪修獲得珍貴人身的艱難和無常，我們斷除對今生的執著。

第二，通過禪修業因果法則和輪回之苦，我們斷除對整個存在之輪，即輪回的執著。

第三，通過長養慈悲心和證悟之心，我們斷除為自己尋求解脫的執著。

第四，通過專注和內觀，我們斷除對二元感知的執著。

三道中的第一道是下士道，第二道則是中士道，最後一道是上士道，即通往究竟證悟之道。

如前所述，根據龍樹菩薩所言，“基”是二諦——世俗諦和勝義諦，“道”是方便和智慧。方便，意指慈心、悲心、世俗菩提心；而智慧，卻是在專注的基礎上，所證悟的勝義菩提心。

通過方便和智慧，我們將能夠克服一切形式的痛苦。僅僅通過禪修慈悲心和為他人著想，尤其是通過踐行自他平等和自他相換，我們自然而然地較少想著自己的痛苦。禪修慈悲心也有助於我們揭開輪回之根，即我執；然後，想著“一切形式皆是幻



相” “究竟實相遠離一切極端”，對克服精神痛苦的問題有極大助益。

《般若波羅蜜多心經》說：“色即是空，空即是色；色不異空，空不異色。” 這意味著世俗諦與勝義諦（即：色與空）是不二的。<sup>[7]</sup> 我們所看到的、體驗的一切，我們今天所看到的虛幻感知，在究竟實相中都超越了凡庸的體驗，這是勝義諦，超越了二元的虛幻感知。

通過方便和智慧，我們會得果，這是佛的二身（梵：蓋亞）。為了自己，我們證得法身（梵：達摩蓋亞）。這意味著徹底擺脫痛苦，並且見到本基的明光、心的清明，這是心的真實本性；這意味著所知障、幻相，還有煩惱障都被淨化。然後，為了他人，我們證得色身（梵：汝巴蓋亞）。這是通過大量的方便法的踐行和福德的累積，來幫助有情眾生進步。色身有報身（梵：桑波噶蓋亞）和化身（梵：吶馬納蓋亞）兩個面向。擁有這些身，我們將能夠為有情眾生而行持佛陀的所有事業。

以此佛陀教法的簡要概述，我總結今晚的講解。如有任何提問，我很樂意解答。

## 問答

學生甲：我是佛教新手，而我對“不執著”的概念非常感興趣；同時，我對這個星球的整個狀態感到不安，我認為投入是很重要的。我發覺難以斷除這一點。

法王：你發覺很難斷除執著嗎？

學生甲：嗯，對我而言有衝突。我覺得我需要投入。

法王：要真正既為自己又為他人消除痛苦，就需要生起出離心。為了生起正確的出離心，就必須放棄對輪回的執著。一方面，執著是毫無意義的，因為有一天你將不得不離開此生。我們都不得不死，我們無法永遠留在這世界上。此外，從相對的角度而言，顯然輪回唯有苦，沒有其他的；從絕對的角度而言，我們會看到它甚至不是真實的，一切都是幻相——從方便和智慧兩個角度而言，我們都可以看到：輪回不值得執著。

學生甲：還是覺得有衝突。

法王：你必須通過學習和審思來克服這個問題。你可以通過懷有證悟之心，來致力於利益眾生，但有出離心是必要的。

學生甲：尊者似乎致力於處理此世界上的問題，持續的問題。不僅僅有我個人在世界上受苦的經歷，還有會在百年後為我們帶來問題的事物。我的意思是，對於這些事情，我該怎麼辦呢？如果你明白我的意思。

法王：我們的心非常習慣於執著輪回，難以斷除它；但這些教法告訴我們，輪回只是苦，輪回是幻相，這樣想會減少我們的執著，這會使“執著世間”似乎不那麼重要了。根據我自己的經驗，可以告訴你，這很有幫助。僅是短時間以後，並不會使我們對輪回的執著消除，但是，隨著時間的推移，執著會減少。

學生甲：謝謝。

學生乙：如果我可以說點什麼，來幫助澄清我認為她所試圖提出的問題：從相對的方面而言，世界上不僅有自己，還有其他有情眾生在受苦。當然，我們力所能及的任何時候，都必須做一些事情，來幫助在這個世界上、在這個“存在”裏的其他有情眾生。舉例而言，若有些人想要毀滅世界，若有些人要奪取許多人和其他有情眾生的生命，那麼，我們當然必須採取任何力所能及的行動，來幫助世界上的眾生。

法王：是的是的，這也是我們應在證悟之道上精進的另一個原因。作為普通人，我們有如此多的煩惱和業，我們無法做些什麼。當然，我的意思是，無論我們能做什麼微不足道之事，都必須去做。教法中說，我們需要踐行六度：佈施、持戒、忍耐等。所以僅僅是做你的踐行，同時也向他人傳授佛法，會有很大的幫

助。但作為沒有擺脫煩惱的凡夫，我們無法真正幫助其他有情眾生。唯有獲得了終極證悟，才能真正幫助他們。這就是為何我們必須在證悟之道上精進。

學生丙：既然一切皆為空，做好事與做壞事有何區別呢？

法王：並不是既然一切都是空的，所以什麼都不重要——這是虛無主義（即：空見）。空性，意味著在勝義諦中，一切都遠離“存在”“不存在”“兩者皆有”“兩者皆非”的極端。勝義諦超越了我們凡庸的觀念，超越了凡庸的觀察和表達方式。我們聽聞關於空性的教法，或者一切都是幻相，然而，直到證悟這些事情之前，我們依然被困在二元概念中，在輪回的此界中，我們仍然感到饑餓，仍然感到寒冷。只要被縛於二元概念中，就在造業。做好事，就會有好的果，做壞事，就會有痛苦。除非且直到你證悟了勝義諦，否則避免惡行且做善行是至關重要的。在我們凡庸的體驗中，好事之樂與壞事之苦有天壤之別。當然，我們證悟勝義諦時，就會超越一切業因果和行為，就沒有“一與多”“善與惡”這樣的事了。

學生丁：請您復述轉世的概論。

法王：有心，也有心的對象（即：對境）。對境永遠不會變成心，而心亦永遠不會變成對境。對境以對境或物質的方式繼續，而心則以心的方式繼續。心不能出自物質，而只能出自心。沒有新的心誕生這回事，因為心從無始以來就作為一個連續體而存在。死亡之時，我們會離開身體，但是心卻會繼續。雖然心時時刻刻都在變化，但是其連續性會持續，從前世至今生，再到來世。

編注：

[1] “Mahāguru”（梵）音譯為“摩訶咕嚕”。“摩訶”意為“大”；“咕嚕”意為“老師”，尤其是金剛乘的精神老師，在佛學術語中，一般譯為“上師”。故，“摩訶咕嚕”即大師。

[2] 阿僧祇或譯為無數、無央數，意為不可計數的、多到沒有數目可以計算，是一個古印度計數單位。阿僧祇劫是指無數劫。“劫”是印度教和佛教宇宙觀術語，意思是一段對人類來說極長的時間。劫共分為大、中、小三劫。三阿僧祇是指從菩薩到成佛所需的時間。一共有五十菩薩階位。首四十階位屬於第一阿僧祇劫，從初地到第七地是第二阿僧祇劫，從第八地到第十地（即：佛果位）為第三阿僧祇劫。釋迦牟尼佛經歷了三大阿僧祇劫轉貪嗔癡等三毒心為三解脫而圓滿佛果位。

[3] 十八種暇滿是具足八暇且有十圓滿。八暇是從八種無有閒暇的存在狀態中解脫出來，此狀態沒有機會踐行佛法。前四種閒暇擺脫了非人道的投生：

（一）地獄眾生；（二）餓鬼；（三）旁生；（四）長壽天人。後四種閒暇屬於人道，他們擺脫了生為：（五）邊鄙地眾生；（六）持有邪見者；（七）生於“佛不出世”時；（八）喑啞者，他們由於五官不健全或者心智愚癡而無法理解、踐行佛法。

十圓滿中，首五種靠自己取得（即：自圓滿），後五種從他方而得（即：他圓滿）。五種自圓滿：（一）生而為人；（二）生在中土，比如菩提迦葉，那裏是諸佛成覺之地，或者是指有佛陀四眾弟子聚集的地方，“四眾弟子”指（受了具足戒的）比丘和比丘尼，以及在家男眾和在家女眾；（三）具有健全的感官（即：根德圓滿）；（四）對三藏尤其是律藏具有真誠的信心；（五）未造作極惡劣行為（即：無間罪）；（六）生於佛出世期間；（七）佛已說法；（八）教法住世；（九）有追隨者在踐行教法；（十）人們有真實的悲心故而正當謀生，以供養來支持踐行者。

[4] 三善趣是天人道、阿修羅道以及人道。

[5] 覺者，即遠離一切煩惱，不會產生任何業、業之種子的眾生。他們已經超越業因果法則。一位證悟者的諸行為是為了有情眾生以色身顯現，色身來自於本初智慧，而非凡庸之心。

[6] 傳統中，有五種過失和八種對治法，是對奢摩他禪修極為實用的幫助，被廣泛教授。第 41 任薩迦法王在“薩迦傳承”2022 年出版的《心的本質》中解釋了這些。（參見：<https://sakyatradition.org/zh/archived-teaching/the-nature-of-mind/>）

[7] “空性”是梵文“順雅它”最常見的翻譯。正如法王在此教法結尾處對一個問題的回答中所解釋那般，經文說“色即是空，空即是色”並不意味著什麼都不存在，而因此最終什麼都不重要。空性意味著在勝義諦中，一切都遠離存在、不存在、兩者皆有、兩者皆非的極端。勝義諦超越了我們凡庸的觀念，超越了我們凡庸的觀察和表達方式。它是證悟者所感知的現實。正如法王在此處所說：“我們所看到和體驗的一切，我們今天所看到的幻相，在勝義諦中都超越了凡庸的體驗。”在薩迦“藍追”（即：道果）傳承中，這被稱為“輪涅無分之見”。





■ 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**

**<https://sakyatradition.org>**

**2023©All Rights Reserved**

**版權歸 “薩迦傳承” 擁有**