精要：踐行《遠離四執》四句偈的當代建言

第 43 任薩迦法王智慧金剛仁波切■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

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

尊聖的第 43 任薩迦·赤津法王——智慧金剛仁波切應義大利 ScinGiang Center 佛學會的祈請，於 2021 年 11 月 4 日通過網路賜予此開示。“薩迦傳承”於 2023 年準備、編輯和出版此文字稿的英文版，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。

本篇是由 Gerald Keane 、Maria Julia Silva、陳氏家族、謝寶萍、謝寶葵、李志光慷慨贊助。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、42、43 任薩迦法王健康長壽、長久住世、法輪常轉。

佛陀傳授的佛法浩瀚如煙、層次繁多。《遠離四執》卻涵蓋了一切，既是佛法真正的精髓，亦是我們在法道上的導航。

證悟，高不可攀？其實不然，若掌握了精髓，即掌握一切。

本篇，法王對這一精髓作出深入淺出的闡釋，讓我們所有人，不論在家出家，或忙或閑，何時何地，都能將之扎扎實實地用於 21 世紀的日常生活中。惟其如此，方才真正地踏上前往彼岸的旅程中。

精要：踐行《遠離四執》四句偈的當代建言

目 錄

引言	1
首句偈	4
第二句偈	7
第三句偈	10
第四句偈	13
總結	19

引言

《遠離四執》乃訓練心的最普遍法教之一，是被藏地所有宗派踐行的薩迦法教。此法源自薩迦五祖之一——薩千・貢嘎寧波（法力高深・歡喜精髓）。尊者年幼時，其師巴利・羅匝瓦（族姓・大譯師）告誡他去進行文殊閉關，以便獲得智慧並掌握法教。閉關六個月後，文殊菩薩示現於薩千・貢嘎寧波的淨相中，並賜他此法，有四句偈：

若執著此生，則非踐行者。

若執著輪回，則無出離心。

若具有我執，則無菩提心。

若執著生起，正見已喪失。

薩千・貢嘎寧波在聽聞這些短句時，就意識到它們涵蓋了整個佛陀教法。重要的是：要理解聽聞佛法的目的，而不應專注於

廣泛的法教——聽聞佛法的目的，是要證得對真相（即：實相）本性的見地。佛陀講述的是真相，即終極真相（即：勝義諦）；他予以的教導，猶如指著一個蘋果說“這是一個蘋果”。用這種方式理解，佛法是簡單而直接的。我認為這就是我們該如何看待這些短句。

此法是十二世紀時，薩千・貢嘎寧波於淨相中，由文殊師利親自授予的。後來，薩千・貢嘎寧波把它傳給了薩迦派五祖之一的索南・澤摩（功德・最高）。此法再由索南・澤摩傳給紮巴・堅贊（名聞・勝幢），而後者又傳給薩迦・班智達（薩迦・學者）。從那時起，此法通過薩迦傳承，傳至第 41、42 任薩迦法王，直至如今。因此，我們擁有此教法清淨又完整的傳承。

起始準備

在開始《遠離四執》的講解前，我先做一個簡短的禪修。我們通常在心中有太多的事情、太多的念頭，所以先讓自己的心清晰、平靜，準備好聆聽法教，這是好的，這猶如用餐前要洗手。如何做到這一點，則可能根據你的禪修體驗而有所不同。你可以禪修悲心，想著自己是為了一切有情眾生而接受此法；或者，你可以做一個簡單的呼吸禪修，隨著一呼一吸，將念頭專注在呼吸上；又或者，可以在面前設一尊佛像，用它來將心安住一處，這就是所謂的“奢摩他”，即寂止。

方法和動機

在談論踐行佛法時，我們應該明白其意。我們說“我在修儀軌”“我在做薈供”，或是“我在做佛法儀式”“我在閉關”……所有這一切踐行都是方便之法，它們是讓我們用以證悟、了悟空性並明白實相的方便法。這些短語的意思都是一回事。當我們說自己將做這個那個佛法踐行或閉關時，是在說自己將採用其中一種方法（即：方便），這些方法幫助我們達到證悟的目的——將這一點銘記於心是重要的。

在佛教中，我們的動機亦極其重要。事實上，沒有正確的動機，我們做的根本就不是佛法踐行，而是別的事情。動機決定結果。你的動機應該是為了一切有情眾生而證悟。我們相信死後有來生，相信轉世——我們所有人都已在這個輪回迴圈中多次出生又再生，我們都處於同樣的狀態。思維這一點：因為我們希望每一個人都證悟，所以我們想要證悟。我們想要終結痛苦、苦難，沒有比“達到證悟”更高的方法了。達至證悟時，所有的苦、整個輪回都會消失，它是沒有倒退（即：退轉或退失）的終極狀態，是終極的幸福——這是每一位佛弟子的目標。

首句偈

若執著此生，則非踐行者。

此句的意思是，如果我們的所作所為、任何事情，都完全是為了自己此生的利益，那就不是佛法踐行者（即：修行者）。佛法踐行者，是指為證悟而踐行之人。想像你正在旅途中或過河，要抵達目的地，需要一種出行方式，例如乘船過河。誠然，你不會執著於船，或者希望留在船上——這就是你該如何看待此生，它是作為證悟之旅的一部分，然後你可以善用此機會卻不執著。你這一生所做的每一個踐行，所做的每一件事，至少應該是為了來生，抑或為了生生世世，一路抵達你的終極目標，即證悟為止——這是重點。

我們應這樣看：根據法教，生而為人是極其困難的。你也許會想，世界上有數十億人，那麼生為人肯定容易。但是，你應當再想一想，不難想到世界上有多少人，或者在這個村莊還是在這個房間裏有多少人。然而，事實上，我們卻很難想像哪怕在一個房間裏所存在的眾生之數量，幾乎不可能，因為難以計數。

生為人是極為困難的，因為你需要有正確的業。需要善業方能生為人。那麼，就算生為人，尋得正確之道也不易。世界上有很多地方根本沒有佛法踐行。你也許生於一處沒有導師之地，或者生在諸多苦難的戰區，又或者生在饑荒、社會動盪之地。除此之外，如果你要踐行佛法，生為一個身心健全的人也是重要的。縱觀所有這些不同的方面，你會發現：要在正確的踐行環境中生為人，確實是極為困難的。

假設你既生為人，又有機會踐行佛法，你聽聞了佛法，身心俱泰，有時間，又有家人，一切都好——儘管如此，輪回中的一切皆是無常的，這包括你目前擁有的生命。我們不知道自己能活多久，亦不知道有多少時間可以踐行佛法。我們通常會說“哦，我還年輕，我有時間，我會變老的”，但這是想像；事實上，我們甚至不知道自己是否能活到明天。除了“人身難得”，“無常”是我們必須銘記的第二因素。憶念無常是擺脫執著的有力方法。這些想法是今天教學的重要部分，它們會激勵你踐行佛法。

作為佛弟子，我們不信造物主。由於我們自己的業，而生於此輪回中，沒有其他人讓我們來到這裏。若做好事，就會感好的結果；同樣，如果做壞事、犯罪之事，那就會經歷壞的結果，會在艱難的環境或條件中投生。這相當容易理解。

有人或許會問：“如果此生很寶貴，為什麼我們總是在談論來世呢？”原因是，有了這一生，我們就有機會踐行佛法，這就

是為什麼此生、此人身是珍貴的，我們應如是看待。又或，有人也許會問："如果我們不應執著此生，為何還要做長壽法的踐行呢？我們為何要踐行象鼻、贊巴拉之類的財富本尊或接受藥師佛的教法呢？"你應該仔細思考，以使自己明白，這些踐行的動機並非僅為了此生，而是為了增加你在此生踐行佛法的機會。例如，若能長壽，就可多踐行佛法，並獲得更多福德。

福德極其重要，因為沒有福德，就沒有證悟——永遠記住，證悟是我們的目標。要達成此目標，我們需要福德和智慧。這是實現目標的兩種成分、元素。倘若你獨自在世上，你怎麼能踐行悲心呢？你如何能踐行菩提心，踐行"為利益一切有情眾生而證悟"之願呢？長壽和財富本尊的踐行，是為我們提供機會來獲得更多福德的：有了財富，就可以幫助其他有情眾生，這意味著你將獲得更多的福德；如果踐行藥師佛，會獲得健康的身體，你可以善用身體來幫助其他有情眾生。這些踐行的存在，是為了讓你獲得福德——理解這一點也是重要的。

最後，如果你僅僅想著此生，那就是在增加對此生的執著。假如執著它，被桎梏在此生，那就很難從痛苦中解脫出來。執著是讓你留在輪回中，並且阻止你獲得終極快樂、證悟的主要因素。

這就是第一句偈的解釋。最後要說的是，此句拓展著我們的視野，拓寬著我們超越此生的見解。我們通常只考慮今天、明年或此生中以後的某個時間，但如果我們遵循法教，就能拓展視野，從而容納更多。

第二句偈

若執著輪回，則無出離心。

作為佛法踐行者，重要的是要瞭解輪回中有六道：上三道和下三道。地獄道、餓鬼道、旁生道這下三道，我在此就無需多言了。任何人都可以明白，在這些惡道中有巨大的痛苦，尤其地獄道、餓鬼道是極其艱難之地，有無限的苦。旁生道包括活在海洋裏的和大陸上的動物，此道也有很多苦：動物不斷地相互啖食，或者被人類用來勞役或當食物……各種痛苦。旁生對此並無任何發言權或任何權利。有些人或許會認為，動物的主人是好人，溫柔對待他們的寵物，動物看起來很開心。但是，我們如何才能確定動物是否真的快樂呢？我們不會說動物的語言，我們可能認為它們很高興，但我們卻無法真正知道。

上三道是天人道、非天道以及人道。我們通常認為天人住在美麗的宮殿裏，身著華服，容貌俊美，那裏沒有什麼不好的。但是因為這一切的奢靡，所以他們並沒有在天界想過佛法踐行，他們從未想過證悟。如同在我們非常健康時一樣，我們不會太擔心距離醫院多遠，或者我們能否找到醫生，又或者我們是否會按時吃藥，我們不會擔心吃垃圾食品、喝酒或吸煙；然而，生病時，身體不好時，那這些事情就變得重要了。你會想知道如何尋醫，

會諮詢他並且遵從其建議，不管他說什麼。第一天，你可能會極其小心地按時服藥——早上、午飯後、晚飯後；然而後來，病得不那麼重了，你會發現自己在想“哦，我今天早上忘了吃藥，但無所謂”，或者“只是一丁點垃圾食品、酒精，不會有傷害”。

天界亦與此相似，因為那裏太奢靡，以致難以遵從教法。若你明白，天界的這種奢靡和所謂的幸福，僅僅在世俗角度才是好事，他們無時無刻地享受；但是，作為佛弟子會說，我們不想投生在天界。

接下來是非天，因為他們的業，他們所擁有的一切比天人要少。他們想要像天人一樣，為此，他們又憤怒又妒嫉。由於憤怒和無知，他們與天人戰爭，卻總是失敗。戰死時，他們會經歷巨大的疼痛和痛苦。沒上戰場的非天，他們可以看到摯愛死去。非天擁有強大的視覺能力，可以看到正發生的戰鬥，就像看電視或照鏡子一樣。當看到自己的摯愛被殺且遭受如此可怕的疼痛、痛苦時，他們也會經受可怕的精神痛苦。因為非天被戰爭所折磨，所以，若你是佛法踐行者，這是你不欲投生之地。

最後，我們說人道。如前所述，人身是非常珍貴和美好的。誠然，有許多人身心不健全，或生在饑荒地區、其他讓身體受苦之地。儘管如此，在人道還有踐行佛法的機會，這才是最重要的事情，是獲得人身的優勢之處。我們可以審視整個輪回，我們可以看到那些生於地獄道、餓鬼道、旁生道、天人道、非天道的眾生，他們都有痛苦和諸多干擾，以致無法或很難踐行佛法。雖然人道

的苦也是真的，但是也有踐行佛法的機會。

你或許會想“哦，這人身還不賴，因為我們有好事發生，有很多事物可以享受——聚會及各種類似的事情”，但是，如果你仔細看，即使是我們在此人身中稱為“幸福”的事物，亦不是真正的幸福。每當你認為某事物美好時，也要知曉它不是永久的，它會結束。我們認為是幸福的事物，並不能帶來永恆的、真正的幸福，只是光景的變化。

正如我們所做的這般，去審視輪回中六道的每一道，你會看到一切都是痛苦的，這就是為何經文說“若執著輪回，則無出離心”。我們需要捨棄所有輪回的事物，即整個輪回。試圖獲得證悟或成佛，意味著試圖從輪回中解脫出來。

根據你的業，你將投生在天界、地獄界，或者其他道之一，而這無始無終。因為是無止境地繼續，猶如圓圈，我們稱之為“爍迦羅”、輪或者輪回，而我們正在做的，就是試圖出離這個圓圈。要做到這一點，我們必須有出離心，即出離輪回的強烈想法。你肯定不會對地獄有任何執著，但你卻可能對天界或獲得人身有執著。而你有的任何執著，都在使你留存於輪回中。如果生為天人且這是個永久的狀態，事情就會不同；但是因為業，連天人都會死去，投生別處。下一世中，如果有投生地獄的業，就可能會投生其中。如果投生在人道，也許會投生在極度貧困中，或者投生為有巨大痛苦的人。重點是，輪回中沒有一處值得執著。這是我們應該踐行的方式。

第三句偈

若具有我執，則無菩提心。

這就是說，你做任何事、任何踐行，若出於自利，那你就沒有菩提心。作為大乘佛弟子，每當做佛法踐行時，都是為了一切有情眾生，讓他們能證悟——這就是菩提心，即為利益一切有情眾生而要證悟的心。為了有菩提心，我們必須有大悲心。佛教最基本的就是大悲心。沒有大悲心，就沒有佛教。菩提心和個體化的悲心行為不是一回事，你必須懂得區分它們。諸如喂飽饑餓者、給別人衣服，或慷慨仁慈，這些本身都不是菩提心，它們是慈悲的行為，但菩提心有更廣大的範圍和見地。有了菩提心，你就在想“我希望一切有情眾生皆能擺脫痛苦並證悟”。個體化的悲心要局限得多，想的是“我希望這個人擺脫痛苦”。菩提心的意思是，你要讓一切有情眾生擺脫痛苦——不只是這一個人，不只是所有人類，不只是天人，而是縱貫六道的、整個輪回中的每一位有情眾生。

為了證悟，你必須有大悲心，即願每一個人都能從痛苦中解脫出來。這種大悲心從何而來？它來自大慈心。慈心的意思僅是

願他人快樂。你必須明白這是從何處來的。我們知道自己在輪回中已投生許多次、無數次了。我們以許多不同的形色、在不同道中投生和死亡。因此，整個輪回中的每一位眾生，都曾在某個時間點上，做過自己的母親。所以，輪回中的每一位，都應該被我們以慈心親密對待，像自己對待母親般。通常，我們以母親為例，但可以是任何其他的摯愛。

第一步是想每一位有情眾生，在此生或另一生，都曾是自己的母親，而他們全都經歷過如此巨大的苦。第二步則是，想想他們曾向我們展示的仁慈和關愛。他們曾保護我們，為我們做了很多事情。我們必須接受這一點，理解這一點，承認這一點。接下來，我們必須想著要報答他們的仁慈和關愛，而真正的、唯一做到這一點的方法，就是引導他們趨向證悟。伴以這種慈心，我們生起悲心，伸延至一切有情眾生，願他們擺脫痛苦。當我們有這種大悲心時，就會生起菩提心，即為了他們而要證悟的心。

內心只考慮自己而做的任何事情，都不是菩提心。如前所述，這是擴大你的見解、見解的範圍、超越你自己、超越此生，以及超越整個輪回的過程。當你心中有輪回的一切有情眾生，並且你的願望是為了給他們帶來最無上的快樂而要證悟時，那麼你的悲心就變成了菩提心，這比我們通常具有的見解更深遠廣大。如果你只想到自己的家庭、自己的生活、這輩子、這個地方，你的見解就很狹隘。要有菩提心，你需要非常勇敢，你需要保持這種開明、廣闊的見解。

以這種方式將你的見解擴至輪回中的每一位有情眾生，你的佛法踐行會得到更多的功德。你的祈禱文裏包含了越多的有情眾生，獲得的功德就會越多；同樣，你回向越多的功德給有情眾生，為了有情眾生的利益而回向，功德就會增加得越多。功德不是那種通過分配或回向就失去，直到你一無所有的東西。功德越回向得多，你收穫就越多。

第四句偈

若執著生起，正見已喪失。

從根本上而言，佛陀的教法是在談論見地：關於空性和實相的本質。佛教從根本上並不是關於我們如何吃喝、做什麼，而是關於如何思考和看待世界。簡言之，“空性”意即你“所看到的事物”與“其真實情況是什麼”，是兩個不同的世界，我們一直把它們弄混。你現在看到的是相對的真相，即世俗諦，你需要瞭解的是終極的真相，即勝義諦。

在世俗諦裏，這個水杯是存在的。然而，你必須通過分析來調查，問：“這玻璃是如何存在的？當它有組成部分時，它是怎樣的？頂部、中間或底部是‘玻璃’嗎？”如果深入其中，那麼你將無法找到所謂的玻璃。我們只有“玻璃”這個名字，它由許多事物組合而成，它的名字是我們可以改變的，可以稱它為任何東西。在勝義諦裏，此玻璃是不存在的；在世俗諦裏，它存在是因為它在那裏，而且你可以看到它。能夠區分二諦是非常重要的。很多學生對此分析有疑惑，簡易的解釋就是：你向外看到的是世俗諦，向內看到的是勝義諦。為了練習這一點，我們訓練將自己

的感知識別為想像、自心的投射，宛若投影儀或電視般。也許我在螢幕上看到了某個人，但他們並沒有真正出現在螢幕上，認為他們存在於螢幕上是錯誤的。

首先，你必須明白，無論你看到什麼，皆是自心的投射。有一臺投影儀，你就可以在牆上看到東西，即一種由光的組合形成的影像，但是，這些東西並不真的存在。一旦你確定了這一點，你就可以走得更遠。你應該認為：即便是心本身，也是幻相、想像。所以，首先，你所看到的一切都是你心的投射；然後，當你問“心在哪里”時，你意識到心也只是一種幻相；這樣一步一步地往下，你會發現在終極層面上，什麼都不是真實存在。有幻相，而幻相本身就僅僅是幻相。然而，重要的是，要瞭解當談論空性時，並不是說由於事物並不真正存在，所以什麼都不重要。我們仍然生活在“現實”層面，即世俗諦層面，我們仍然受苦，我們仍然受制於業的影響。在我們得以證悟勝義諦之前，我們必須踐行法道，勝義諦與佛果是一樣的。

綜述

現在我們來看最後一句偈。前述的所有執著皆來自“我執”“自我”，要從根本上擺脫這些執著，就意味著擺脫“自我”。如前所述，心本身就是一種幻相。想想眼睛如何運作的科學解釋：眼睛前部將信號發送到眼睛的後部，這些信號會傳遞到大腦，你的大腦接

收信號並處理它們。即便在此科學解釋中，你的心亦並未直接看到物體。確切說，你所看到的，就在你的心中。你的心在向你展示著你看到的事物，而你的心是幻相，這是勝義諦。為證悟勝義諦而踐行的好處是，你正從根本上擺脫你的執著——這就是目標。

當我們談論證悟或成佛時，我們的目標不是靠近佛陀，也不是為了生在佛所在處。我們的目標是要自己成佛。證悟或成佛並不意味著生在另一顆星球，抑或去另一個地方。證悟、成佛，是一種心境，是瞭解實相的心境。若你今天成佛，不代表你明天不死，亦不代表你再也不會做任何事，沒那回事。成佛，意味著瞭解並接受實相。

我們低估了自己

我覺得我們當中的許多學生，包括我自己在內，我們瞭解自己在輪回中是由於無知（即：無明或癡）、貪欲（即：貪）以及憤怒（即：嗔恨或嗔）這三毒。我們已經聽過很多遍了，已經聽過很多教法了。那麼，是什麼阻礙了我們證悟、沖向目標呢？我相信，是因為我們低估了自己。許多學生沒有自信，他們低估了自己的心。學生們認為“哦，我是凡夫，我不是仁波切，我只是一個在家佛法踐行者”，這些都是藉口。無論你是仁波切還是在家佛法踐行者，無論來自哪個國家，或說哪種語言，都無關緊要——所有這些都只是外在的或表面的事情，重要的是你的理解。

證悟是了悟實相的方式，它是知識。佛教是全然關於知識、智慧的，當你在踐行佛法中將知識、智慧與悲心相結合時，它就會變成證悟。要做到這一點，我們必須相信自己，就像我們必須相信法教一樣。佛陀說，只有你自己才能阻礙你成佛。沒有人在阻止你，沒有人能讓你留在輪回中，一切盡在自己手中。

你或許會說“哦，我無法做這一切，我有工作”或任何說法。忙，沒關係；住在城市還是鄉村，沒關係。有很多很多的有情眾生已經證悟了，還有現在正在證悟的，我們必須從中得到鼓勵。知道自己所在的此劫中，會有一千尊佛，第四佛是釋迦牟尼，這並不意味著只有一千位佛出現。有一千佛正來到此劫，但卻有成千上萬甚至比這更多的有情眾生，將要成佛。

證悟即覺醒，猶如從夢中醒來，抑或宛如黑暗房間裏的一盞明燈。在黑暗房間裏，你什麼都看不到，不得不猜測東西在何處。在黑暗中，你會有很多恐懼。同樣，在我們現在的狀態下，我們害怕死亡，害怕冠狀病毒，但為什麼呢？因為我們缺乏“知道”。人們害怕死亡，因為他們不知道自己死時會發生什麼——恐懼是由於無知。如果你擺脫了無知，那麼恐懼就會消失。舉例而言，看一部讓你害怕或發笑的電影。初次看時，恐怖的部分或者搞笑的部分對你的影響極大，你會基於電影的情節，感到各種情緒；但是假如你一遍又一遍地看，就不會感到很激動，因為你知道會發生什麼。就像這樣，當你了悟勝義諦時，就沒有恐懼了。

另一個例子：假如你面前有四道門，而你必須選擇一道門穿

過，但是你並不知道門後是什麼，那你就會害怕選錯了，你會揣測。即便在你穿過其中一道門之後，你也可能會想“或許在其他門後面有這個那個”。不過，如果你能在選擇並進入之前，先看到所有門的後面，那你的心中就沒有後顧之憂了。

這就是為何“理解”在佛教中如此重要。證悟是全然關於此知識和智慧的。我們不是為了自己的目的而踐行儀軌、閉關、薈供或供燈等所有這些事情，我們如此做是當作脫離輪回、實現成佛和證悟勝義諦的終極目標的方法。以空性為見地，佛陀並沒有試圖告訴我們此、彼不存在，或者什麼都不存在；他在告訴我們實相是什麼、我們如何生活，以及我們如何理解。

知識與相信

現在講，理解和相信是兩回事。我們都可以或多或少地理解佛陀教法的內容——或許不是百分之百，但會有個大概。然而，要真正百分之百相信它們，又是不同的兩回事。堅定的信心會給你更高層次的動機。

參加同一場的薈供、法會、閉關、灌頂——在這些場合中，不同的學生會根據其動機和心智而獲得不同的功德。你獲得的功德取決於你所具有的信心、理解以及對自己的咕嚕[1]有多少信心。如果你百分之百地相信，那獲得的功德遠勝“不相信咕嚕”的情況下所獲的功德。

同樣，我們必須相信自己。是否在繁忙的城市中工作，是否有孩子或家庭需要照顧，都沒有關係，不應該認為沒有足夠的時間——一切都關乎自己的理解和信心。真知[2]是終結痛苦、獲得證悟之鑰匙。如果你相信自己，如果你理解佛陀教法，如果你踐行佛法，那麼無論你做何踐行，都會給自己帶來很多功德乃至更甚深的理解。

你或許會想“哦，佛陀的教法好長好難”，但你看，此法只有四句偈，這簡單的四句涵蓋了佛陀的所有法教。倘若你想試著深入瞭解此、彼方面的法教，好，你甚至可以一輩子學習《遠離四執》，你也許會理解，也許不會理解，甚至是一丁點都不理解。但是，假如你真想這樣做，要為成佛而努力，那這就是了——僅僅四句偈，包含了佛陀完整的哲學和法教。

總結

今天分享的是我自己對《遠離四執》的理解。我僅僅是跟大家分享自己的想法和所相信的，但我並沒有在教導你們——至少，我不相信我是這樣。正如佛陀所述“沒有人能讓你證悟”，這是你必須自己做的事。從我這邊而言，我可以分享自己的觀點、自己的想法。如果你認為它們是好的，如果你認為可以得到一些理解，如果你認為我的想法有幫助，那我當然很高興。我在這裏所講述的，與傑仁波切（即：宗喀巴大師）的《三主要道》中關於出離心、慈心（菩提心）以及淨觀（空性慧）的課題非常相似。這就是我盡力與大家分享的，這就是我所相信的。

注釋:

[1]“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”。

[2] 此處的真知，是指關於真相和如何徹見真相的知識，也就是關於四聖諦，特別是滅諦和道諦的知識。

第 43 任薩迦•赤津法王——智慧金剛仁波切，是薩迦•赤千法王（第 41 任薩迦法王）的次子。他生於高貴的昆氏家族——這一家族從未間斷的世系傳承，一代又一代地湧現出了眾多傑出佛法大師。

仁波切從幼年時代，便學習薩迦傳承的主要法會和祈請儀式。仁波切從第 41 任薩迦法王那裏，獲授了大部分薩迦傳承主要的大小灌頂、口傳、加持以及竅訣指示。此外，仁波切還在當代一些著名的藏傳上師座前獲授了諸多共與不共的傳承。

“薩迦傳承”—— 把珍貴的薩迦教法
以您的母語精准圓滿地傳達於您

“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