



智慧乃幸福人生的鑰匙——
“《文殊真實名經》密續口傳”

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

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 2014 年 5 月 30 日在西班牙瓦倫西亞的 Nagarjuna Center 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 Josef Wist、Maria Julia Silva 和謝寶萍慷慨贊助。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。

智慧 幸福人生的鑰匙

我們都想要幸福，世人對幸福的定義不盡相同，追求幸福的方式也各種各樣。

然而，世人心心念念所追求的幸福，乃至那些方式所能獲得的，多半僅是暫時的幸福。

從佛法角度而言，唯有具備了智慧，方有真正的幸福，所得不僅暫時幸福，更能得到永恆幸福。

那我們如何才能證得智慧呢？眾所周知，文殊師利是智慧的化身。

本篇是法王在口傳《文殊真實名經》時給予的教授，我們跟隨法王層層遞進的講解，一起開啟智慧之旅。

智慧乃幸福人生的鑰匙 ——

“《文殊真實名經》密續口傳”教學

在我們生活的這個世界，有許多不同的人、不同的觀點、不同的文化；然而，有一件事是我們的共同點——我們都想要脫離痛苦，獲得幸福（即：離苦得樂）。為了獲取幸福，每個個體還有社會團體，都在追逐著他們認為能帶來幸福的事物。現代化的進步和經濟發展，在人們對幸福的追求中應運而生。上個世紀，科技方面已有了巨大進步，這帶來了很多好處；然而，顯而易見的是，真正的幸福並不能通過外在的技術進步找到。要獲得真正的幸福，我們必須改變自己的心。要改變自心，我們“對精神進步的需要”更甚於“對技術進步的需要”，這樣我們才能將心從煩惱中解脫。

我個人認為，世界上每個主要宗教，都有其各自的妙處，有其各自的方法來幫助人類。不同的精神傳承是必要的，就像我們需要不同的藥來治不同的疾病。這裏，我將談論的“幸福之鑰匙”乃是從佛教觀點出發的。

按照佛教的觀點，心或心識沒有開始。心識沒有起源，這是偉大的奇跡之一。心識就像無始一代的種子，我們怎麼能找到第

一顆種子呢？同理，也沒有一個時間點能被稱為“個體心識的開始”。無始劫^[1]來，我們都被縛於輪回，只要我們身處輪回，就不能自在和幸福，同時必須經受巨大的痛苦。我們應該努力，特別是現在我們有此良機，比如已生而為人；也具足了一切先決條件（即：暇滿）^[2]，這不該被浪費。我們有這個千載難逢的機遇時，就該努力取得實實在在的成果。雖然有很多不同類的精神道路，我們的能力、心態和煩惱亦不盡相同，但我們可以說，通過長養智慧來轉變自己的心，是不可或缺之事。

三種精神之道（即：三士道）

下士道

佛陀說，一切和合的事物皆為無常，意思是由因素與條件（即：因與緣）而生的任何事物都是無常的，自然，也包括我們的生命。所有已出生的人都在走向死亡，生的終點永遠是死亡。我們死的時候，肉體會以某種方式被處理掉，但心不會輕易消失。心和身是完全不同的：身是可見的，我們可眼見、觸及、描述之；但心並非如此，心不可見，我們看不見、摸不著，它也不會輕易消失或瓦解，而是會繼續。

活著的時候，我們的行為決定了自己的未來。如果造下惡行，那會導致我們墮入惡趣；反之，善行會引我們轉生善道。那些墮入惡趣之人，會有不堪設想的痛苦。

如果我們踐行佛法的目的，是為了阻擋痛苦，為了持續轉生於善道，這被稱作下士道。要實現此目的，就必須摒棄惡行，做善行，持守好的道德準則（即：戒律）。因其動機是再次投生於善道，這仍舊處於輪回之中，故被稱為下士道，但這依然是一種精神道路。即使是這種下士道，智慧也是必要的。要成功踐行下士道有賴於智慧，智慧能讓你守持好的戒律。

中士道

接下來，還有中士道。有些人瞭解到痛苦不僅是惡道的本質，善趣的本質亦然——中士道就是這些人的道途。當然，善惡道之間，痛苦的程度不同。惡道中有著巨大的痛苦，善道中痛苦較少，但二者的本質皆為苦。即使生活中我們通常認作快樂的感覺，實際上也是另一種形式的痛苦，這就是我們作為佛弟子為何認為“整個輪回——從天界最高層至地獄最深處——皆為苦的自性”。

那些意識到“在整個輪回中沒有一處值得貪戀”的人，會想出離輪回，尋求解脫。為了實現這個目的，他們需要斷除輪回之根，輪回之根即我執——未見到心的真實本性，我們毫無邏輯地執著“自我”。若仔細分析這個問題，進而尋找這個“自我”，會發現無處可尋。僅僅是由於強烈的習慣傾向（即：習氣）——我們才會有“執著於自我”的習慣。一旦有了“我”，“他”也自然會出現。“我”和“他”相互依存。

此處的過失是對實相之本性的無知。由於無知，我們執著“我”，進而“他”顯現。有了“我”與“他”時，對自方的欲望與執著，以及對他人的憤怒，就自然會產生。從無知（即：癡）、欲望（即：貪）、憤怒（即：嗔）這三個基本煩惱中，生出其他的煩惱，比如傲慢、慳吝、嫉妒等等。因為心被煩惱蒙蔽，所以我們採取行動，並且造下將自己拴在輪回中的業因果。

若要完全出離輪回，就要斷除輪回之根——我執。斷除我執需要證得“無我的智慧”，要達成這個目的，智慧是不可或缺的。沒有智慧，就不能從輪回中獲得解脫，趨往涅槃。我們稱這個層次為中士道，因為這比那些只為尋求更高階轉生的人要高，然而，這仍然比終極目的要低。

上士道

接下來還有上士道。有的人不僅像中士道的人般，認識到整個輪回皆苦，他們還意識到，輪回中的每一位有情眾生都在受苦。這種認知的結果就是，誓願為了利益一切有情眾生而要獲得證悟。我們稱這種“為了利益一切眾生而要獲得證悟的願心”為菩提心。

作為佛弟子，我們相信從無始至今我們都身陷輪回，在無盡的迴圈中投生，就像無休止轉動的輪子，即生命之輪。在此無盡的迴圈中，沒有一個有情眾生不曾在某個時刻做過自己慈愛的父母親朋。每次投生，這些親愛的人都給過我們無限的關愛，並救

護我們免於傷害。他們所有人都極為仁慈體貼，但由於生命的轉變，我們彼此不相認。我們視某些人為親人，某些為友人，某些為仇敵，某些為路人，而事實上每一位都是自己最慈愛的母親、朋友等等。回報他們的恩德與愛，回報他們曾給予我們的利益，是我們的責任與義務。忽視他們而尋求獨自的解脫，是不正確的。即使在世俗層面，即使就在今世，如果你所愛的家人、朋友處於巨大痛苦之中，而你身處安全福樂之地，若你是善心人，你不會感到開心，否則在道義上就不對。伴隨這些想法，而不是尋求自己的解脫，你想著其他有情眾生併發願解除他們的痛苦，將他們置於幸福之道，對無有例外或區別的一切眾生，均生起真實不偽的慈悲心。

當已生起真實無偽的慈悲心時，你就會覺得自己不能再無所事事下去，必須要做點什麼；可是你無能為力，因為你不過是個普通人，沒有自由。作為普通眾生，業風吹到哪里，我們就必須去到那裏。即使我們已經有了真實無偽的悲心且有要幫助眾生的強烈願望，卻愛莫能助。幫助有情眾生唯一的真正方式，是尋求圓滿的證悟。覺者能在一剎那間救度無量的有情眾生。

六圓滿

要獲得證悟，需要趨入菩薩道。菩薩們的主要踐行被稱作六圓滿（即：六度）或六波羅蜜多，它們是：佈施度、持戒度、安忍度、精進度、靜慮度和智慧度。前五個是方法（即：方便），最後一

個是智慧。沒有智慧，其他五個猶如盲人。沒有智慧的話，前五個踐行不能引領我們到達目的地，就像盲人看不見路就走不到目的地一樣。事實上，沒有智慧，佈施及餘者就永不能成為“度”。要使“度”名實相符，就必須要與智慧結合。

方便宛如兩足，而智慧猶如雙眼。你需要用眼睛看路、用雙足走路。一個步履矯健的盲人與一個眼觀六路的無腳者，都無法抵達目的地；然而，一個雙腳有力又眼睛善視的人，既能看路也能走路。方便與智慧的結合是菩薩道的必要條件。事實上，對於任何法道，看路需要智慧——無論世俗道、人天道、聲聞道，還是獨覺道。

金剛乘法道

更高階的法道是金剛乘法道，也稱作密乘。波羅蜜多乘也叫共同的大乘，它與金剛乘之間並無差別。兩者就動機方面而言，都是菩提心，即對終極的（即：究竟的）真相的見解；就目標方面而言，都是全然證悟，即不僅為了自己，也為了一切有情眾生——都是相同的。然而，密乘中有四種方法比共同大乘更殊勝。

密乘的四個特點

在共同大乘中，我們通過禪修的練習，來逐漸接近對終極實相的證悟；但，作為普通眾生，不可能見到終極實相——我們可

能對之有些概念，但卻無法直接體驗、直接領悟。金剛乘則不同：大灌頂期間，無上的智慧會降臨；然後，通過運用風脈明點等瑜伽方便，即使普通人也能擁有對終極實相的體驗或領悟。因此，金剛乘的第一個特點是：擁有體驗終極實相的方便。

第二，金剛乘有更多的方便法、許多不同的方便法，這些方法運用身體、元素（即：四大）、氣脈、呼吸，還有觀想和念誦經文、咒言等。這些各種各樣的方法，對獲得證悟有強而有力的影響。

第三個特點，密乘是為利根眾生準備的。佛陀的教導博大精深、浩如煙海。普通人難以理解與金剛語綁定的密乘法教，必須得有智慧。

第四個特點是，密乘讓我們無需經受艱辛，就可踐行佛法。在波羅蜜多乘，我們做非常艱難的佛法踐行，比如佈施自己身體的一部分等等；但是在金剛乘中，我們無需經受艱辛，就能從喜樂走向喜樂。

無論你遵循哪一層次的精神道路，智慧都是不可或缺的。我們所有人都具有智慧的種子，因為我們所有人都具備佛性。心的真實本性從未被障蔽所污染（意即：被遮蔽的是我們的智慧之眼）。無始劫來，心的真實本性就是天然純淨的。然而，喚醒智慧的種子，需要必要的條件。種子有長成莊稼的潛力，但如果你把它放在乾燥的盒子裏，它就絕不會生長。它需要適宜的條件：沃土、水分、陽光和適宜的溫度。

為了喚醒我們的佛性，接下來自己應該向文殊師利祈禱，文殊師利是一切諸佛智慧的顯現。踐行文殊師利，特別是念誦《文殊真實名經》，會幫助我們。因此，今天我要給予此密續的口傳。我從許多咕嚕那裏得到過這個傳承，但最為珍貴的傳承來自法王。這部密續至關重要，因為它是其他所有密續之根。我一邊讀，你們一邊接受口傳。重要的是，要有正確的動機，動機應該是：為了利益一切有情眾生而必須獲得圓滿證悟的想法——為了獲得證悟，你正在接受這個口傳。接受傳承後，你應想自己會以“正確的動機”和“正確的行為”精勤地遵循此道，就像一個病人謹遵醫囑一般。

（法王賜予口傳）

結論

現在許多佛法中心都在建設中，這非常好。我鼓勵每個人都專注在已獲授的法教上，同時努力將法教盡可能多地在日常生活中付諸實踐。概括而言，佛陀的所有教法都基於悲心，而大乘法教，尤以悲心為根。佛經和論釋在前、中、後都強調悲心的重要性。作為普通人，我們能生起些許的悲心，都是彌足珍貴的，所以我們必須盡力長養悲心，盡力增長悲心，更重要的是要試著付諸行動。

我們應該對每一位有情眾生，都產生普世的悲心，特別是對

我們所處的層次而言，這意味著我們對周圍的人：鄰居，尤其是病人和窮人，也要有悲心。作為佛法中心，我們必須盡可能地幫助他們並提供常規性的社會服務。這樣，佛法中心就可以將悲心體現在行動上，這是尊者強調過的。他說過，在造訪佛法中心時，他提出了大家通過社會服務、環境保護和造福動物等活動，將悲心付諸行動的重要性。我相信佛法中心應積極從事這方面的活動，並做出表率。

我再次非常感謝你們今天的邀請和對我的熱情款待。祝願諸位在個人的佛法踐行與世俗工作中，都獲得圓滿的成功，願佛、法、僧的加持現在乃至永遠皆與你們相伴。

注釋：

[1] “劫”是印度教和佛教宇宙觀的術語，意思是對人類來說極長的一段時間。

[2] 十八種條件，亦稱十八暇滿（遠離了無緣修習佛法的八無暇，並具備有利於學修佛法的十種圓滿或條件），是珍寶人身的特徵。八種無暇是：投生地獄道、投生餓鬼道、投生旁生道、投生天道、投生邊地、五根不全、持邪見、佛未出世。十種圓滿是：已得人身、生於中土、諸根具足、對佛所說的三藏佛法具足信心、業際無顛倒、佛已出世、佛已說法、佛法住世、信眾篤信佛法、具足修法順緣。



■ 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