



## 遠離四執

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



2024© 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

應秋吉尼瑪仁波切與自生智佛學院之祈請，尊聖的薩迦·赤千法王（第 41 任薩迦法王），於 2023 年 10 月 6 日在尼泊爾國際佛學院賜予此開示。「薩迦傳承」於 2024 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。

本篇由謝寶瓊及謝寶萍慷慨贊助。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。

# 導讀



佛陀給予一切法教的最終目的，是引導我們離苦得樂，達到究竟的安樂。

然而，要實現這一目標並不容易，因為執著——對自己和一切的執著——過程往往艱難、漫長、曲折甚至反複。由于這種種執著，我們產生了各種各樣的煩惱，因此需要大量法教來予以對治。

凡夫皆對此生、輪迴、自我利益……執著，堅信有一個真實的「我」。正因為這種執著，我們不僅經歷各種困苦，還造下更多惡業，導致自己無止盡地被困在苦難循環——輪迴之中。

我們要從輪迴中解脫，就必須斬斷導致我們束縛其中的一切執著。文殊菩薩將破除執著的秘訣精簡成四句，授予薩迦初祖。這四句涵蓋了大乘法教的核心重點。本文法王圍繞這四種執著，以看似基礎的法門如何有效破除執著，與本有的無盡智慧建立連接，而做出闡述。

對於目前還未進入法道的朋友來說，在物欲橫流的今天，很多人都被世俗的名利所迷惑，陷入無盡的追逐之中。《遠離四執》所傳遞的智慧，能幫助我們看清這些外在的虛幻，回歸內心的甯靜，成為自心的主人，從而邁向真正幸福與成功的人生。

願每一位皆能獲得文殊菩薩的智慧，斬斷一切煩惱執著。



# 目錄

引言	1
前行	4
正行	8
總結	13

## 遠離四執

### 引言

今天，在此同秋吉尼瑪仁波切及其所有弟子、學生相聚，我想借此機會表達：非常歡喜與你們相見，也祝願你們所有人諸事如意！我真的很欽佩於仁波切的諸多佛行事業和他遍佈世界的利生服務，這些事業使許多人通過學習、審思和禪修（即：聞思修）而受益。

我被請求說一些有關法教的話。你們已經聽聞了這麼多法教，不需要再補充什麼了，所以我就簡單說兩句。偉大的世尊佛陀賜予了無數的法教，所有這些被給予的法教都旨在訓練我們的心——讓我們的心變得更清明、更良善，以便最終都能圓滿證悟。這是佛陀教導的主要目的。

儘管有許多不同種類的法教，諸如經藏、論藏及其他，但訓練心的方法是最有效的法教，或說是與這個關鍵時刻最相應的法



教。所以，我想簡單說一下關於名為《遠離四執》的修心教法，這個教法由文殊師利直接傳授給年輕時的偉大喇嘛薩迦巴——貢嘎·寧波（歡喜·心髓）。當他還是個男孩時，喇嘛薩迦巴的導師告訴他，他應該學習，而為了學習，他需要智慧。為了獲得智慧，導師指示喇嘛薩迦巴去取悅一切諸佛智慧的顯現——文殊師利。事實上，喇嘛薩迦巴本人就是文殊師利的化身，他為了教化眾生而以人身示現。

喇嘛薩迦巴遵循導師的建議，進入文殊師利閉關以證得智慧。圓滿了六個月的閉關後，文殊師利與另外兩位菩薩以充滿光明的幻身親自示現於他面前，主尊文殊師利對喇嘛薩迦巴說了這四句偈：

ཚོ་འདི་ལ་ཞེན་ན་ཚས་པ་མིན། །

若執著此生，則非佛法行者。

འཁོར་བ་ལ་ཞེན་ན་ངེས་འབྱུང་མིན། །

若執著輪迴，則無出離心。

བདག་དོན་ལ་ཞེན་ན་བྱང་སེམས་མིན། །

若具有我執，則無菩提心。

འཇོན་པ་བྱུང་ན་ལྷ་བ་མིན། །

若執著生起，則不具正見。

此指引很簡短，僅有四句，卻涵蓋了整個大乘之道。通過這種修心指導，偉大的薩迦巴喇嘛獲得了大證悟。後來他將教法傳授給兒子和弟子，他們又將此法傳授給自己的弟子，如此直至今日。薩迦派所有寺院都用《遠離四執》作為入門法教，此法在薩迦派之外亦具影響力和知名度。藏傳佛教的所有傳承都視《遠離四執》為重要的修心教法，並且幾乎所有藏傳佛教的傳承都教授它。

此教法有三部分：前行、正行、結行。

## 前行

前行部分包含皈依與生起菩提心——雖然四句偈中並未做明確說明，但顯然，作為一個佛弟子，趨入佛法之道的第一步就是皈依。根據小乘、大乘、金剛乘，皈依有不同的傳承和層次。

我們說大乘皈依有四個特點：

1. 因素
2. 對象
3. 時長
4. 目的

皈依的第一個特點是因。概括而言，皈依之因有三：恐懼、信心、悲心。「恐懼」是指對輪迴之苦的害怕，「信心」就是對三寶的信心，「悲心」就是對一切有情眾生的悲心。在大乘教法中，此三因都重要，但悲心是重中之重。悲心是不可或缺的，因為它使大乘法教名副其實。在大乘法教中，你所做的每一個踐行，都不是為了你自己，而是為了一切有情眾生。為此，你需要大悲心。

大乘皈依的第二個特點是皈依的對象。雖然所有佛教傳承的皈依對象都是一樣的——我們皈依佛、法、僧——但不同的乘或不同根基者對這些對象的理解卻不同。根據大乘法教，「佛」是指具有法身、報身、化身三身的佛。

法身即是實相之身，這意味著具有雙重清淨。對於所有人而言，我們心的本性是清淨的。每一位有情眾生都具佛性，這是自然清淨（即：本然清淨）的另一種說法。一切有情眾生心的本性都是清淨、本初無染、無有障蔽的，然而，目前我們還沒看到這一點。我們缺乏第二種清淨。我們的心完全被障蔽所覆蓋，障蔽即煩惱障與所知障。我們缺乏福慧資糧來消除所有這些形式的障蔽。當我們證得福慧時，就證得了第二種清淨。雖然就凡夫成佛的過程和現相而言，法身的開顯源自二障的消除，但法身其本身實際上並不是我們從外在獲得的東西，而是被顯露或被揭示時的本然清淨。此乃法身。

報身即「受用身」。通過功德的累積，凡夫的肉身就會轉化為具有三十二相<sup>[1]</sup>、八十隨形好<sup>[2]</sup>的佛身，凡夫音會轉化為六十支分音韻的佛音，凡夫心將轉變成證悟了勝義諦與世俗諦的遍知智。

報身具五種確定性：

1. 地方確定，是指色界最高的阿迦尼吒天（即：色究竟天、有頂天）<sup>[3]</sup>，一切諸佛在此得報身。

2. 身的確定性，意即具備三十二相、八十隨形好。
3. 教法的確定性，教法指諸佛以報身相傳授的大乘法教。
4. 時間的確定性，意味著報身超越一切生死。
5. 弟子的確定性，指高證量的菩薩。

化身即幻化之身，與五確定性的報身不同。化身，是佛以任何形色、在任何地方為利益眾生所需而顯現的。歷史上的釋迦牟尼佛實際上是化身。他是一種被稱為「殊勝化身」的化身，因為即使是凡夫也能視他為佛。

佛法有兩部分：教法與證法。教法是三藏：律藏、論藏與經藏。對於大乘法教而言，證法尤指已證悟的偉大諸佛菩薩及真正大乘佛法的見。僧伽是指菩薩或已趨入大乘覺悟道者。這是僧伽作為大乘皈依對象的特點。

大乘皈依的第三個特點是時間的特殊性。時間是指我們皈依的時間。根據大乘佛教，我們的皈依是從這一刻開始直至獲得證悟境界，因為我們的最終目標，是為了利益一切有情眾生而要獲得圓滿證悟。

大乘皈依的第四個特點是皈依的目的，目的是為了解脫一切有情眾生，並將他們引領、安置於佛果的境界。

## 生起菩提心

第二個前行是生起菩提心，或說證悟之心。有情眾生無數無計，猶如無垠虛空無法估量。我們相信轉世，並非僅有今生；一切有情眾生，從無始以來至今，都有過轉生。我們所有人都有過無數的前世，未來還將一樣，除非且直至我們獲得解脫或證悟的境界。我們會不斷地轉世，總是在不同的地方，有不同的父母，在不同的家庭，無限循環地轉生。因為這個無止盡的循環，每一個有情眾生皆曾是自己親愛的父親、自己親愛的母親等等。然而此刻，我們因生命的轉變而不再彼此相識。我們視一些人為朋友，一些人為敵人，其他人我們漠不關心，事實上，每一位有情眾生，包括自己的敵人，都是自己的父母。

幫助一切有情眾生，努力救度他們脫離輪迴之苦，引導他們趨入證悟之道，是我們的責任。然而，作為普通人，我們卻做不到這一點。我們沒有能力，因為我們沒有足夠的智、悲、力。如果要做到這一點，那就需要獲得證悟。當我們達至證悟境界的時候，屆時甚至能在一剎那救度無數的有情眾生。通過視覺、觸覺、聽覺、憶念，我們將能夠利益無數的有情眾生，這就是為何我們的目標是獲得圓滿證悟。生起菩提心意味著發願證得菩提，正如我剛才所描述的，是為了利益一切有情眾生；然後，為了實現此願，我們趨入菩薩道並致力於踐行佛法。

## 正行

第一句偈：

若執著此生，則非佛法行者。

這一句直接告訴我們踐行佛法的正確方法與錯誤方法。錯誤的踐行方法是帶有為了今生目的的執著而行。如果你為了今生而學習、審思或禪修，那就不是在踐行真正的佛法。它看起來可能是佛法，但並不是真正的佛法。真正的佛法意味著，你至少是為了來世而不是為了今生在踐行。

此生非常短暫。對於任何人而言，即使活到一百歲也是稀有的。人生短暫，又很脆弱，就像泡沫般隨時可破，因此，此生不值得執著。踐行佛法的正確方法，至少是意識到此生不值得執著。無論你做何踐行，至少都是為了來世。因此，我們必做的首要之事，就是放棄對此生的執著，此生是脆弱、短暫、無實質、無意義、不值得執著的。此生只是向我們展示了踐行佛法的必要。

為了踐行佛法，你應該審思獲得珍寶人身的困難。每一位有情眾生皆具佛性，所以每一位有情眾生都有成佛的潛能——倘若遇到正確的方法。人身具有十八暇滿<sup>[4]</sup>，為有情眾生提供了踐行佛法的最佳機會。十八暇滿，包括免於八種不利情況（即：八暇）及具備十種有利條件（即：十圓滿）。十圓滿，即五個自圓滿，以及五個他圓滿。

從因、數、例、性的角度而言，十八暇滿是難得的。不僅擁有了人身，還具足了十八暇滿，實乃千載難逢的機會，這是通過自己的祈願與福德而獲得的，沒有比錯失此機會更大的損失了。經由審思這一點，你就會生起踐行佛法的需要。

其次，因為一切皆無常，所以你也應該意識到快速地、毫不拖延地踐行佛法的必要性。每個人都可以很清楚地看到世界在變，我們的身體在變，我們的心亦在變。生命無常，降生到這個世界的任何人，都必然會死。然而，無人能確定他們何時會死。當然，也有一些擁有神通的大師，能夠預知自己何時會死，但這種情況很少見。像意外這樣的事情隨時可能發生在我們身上，我們隨時可能失去生命，因此，我們需要踐行佛法，而且還得快速、毫無拖延地這樣做。

第二句偈：

若執著輪迴，則無出離心。



存在界（即：三有）由欲界、色界、無色界組成。然後，宇宙或輪迴中有六道：三惡道和三善道。如果生到惡趣中，就會有難以想像的痛苦。在善趣裏，除非我們仔細觀察，否則就會發現一個快樂和痛苦的混合體；不過，當我們仔細審查善趣時，那裏並沒有真正的快樂——這些表面上的快樂，實際上是另一種形式的痛苦。

所以第二句說，踐行佛法若是為了獲得更高的轉世但仍然留在六道之一，這就不是正確的出離心。有正確的出離心意味著了知整個宇宙<sup>[5]</sup>，而不僅僅是三惡道，皆是痛苦的自性。正確的出離心意味著了悟這一點，或者說出離了整個世界和從有界中尋求解脫。

對有界執著是不對的，這猶如吃有甜味的毒藥一般。有些毒藥是甜的，若食用會造成巨大傷害。對善趣的執著就如同這般，善趣看起來很美好、令人歡愉，但對它的執著會給未來帶來巨大的傷害。

這句直接表明了輪迴之苦，也間接地指向業因果法則：我們為何出生在這裏，為何我們經歷自己所做的事情，以及誰創造了這一切。只有你對今生的出生及自己所有以往所作負責，這是你的業，即你自己的行為之果。如果有惡業，就會墮入惡趣；如果有善業，就會生到善趣。我們把行為分為三種：善行、惡行以及無記行，無記行即非善亦非惡的行為。我們一定要做的就是斷除惡行、行善且將無記行轉為善行。

第三句：

若具有我執，則無菩提心。

此句直接指明菩提心，或捨棄我執的基本菩薩行。從無始以來至今，我們只關心自己，總是只考慮自己的福祉，然而我們得到的一切卻是越來越多的痛苦、苦難與不滿。諸佛菩薩捨棄了自我的目的，將自己的生命、時間和精力悉數奉獻在利益一切有情眾生上。如此一來，他們就獲得了完全的寂靜與大樂。

菩薩之道就是捨棄對自己目的的執著，其主要踐行之法是他交換的禪修，即把自己的一切快樂、自己的善德、自己的好東西，都給予如母有情眾生，然後把一切如母眾生之苦與不幸，全都接受到自己身上。以此種踐行，你可以摧毀自我珍愛的念頭。一旦沒有了自我珍愛的念頭，你就會獲得真正的平和寂靜。只求自己一人解脫，而忽視如母眾生是不對的。為自己一人獲得解脫並不能長養你的所有品質，囿於自我解脫是獲得證悟的最大障礙。

如果你對自我目的還有執著，從長遠來看，它會造成巨大傷害，就像撫養你怨敵的兒子們一樣。從長遠而言，我執會給你帶來極大的痛苦與苦難。

第四句：

當執著生起，正見已喪失。

這些都是極短的偈頌，但含義卻博大精深。本句指智慧。鳥要在天空飛翔，就需要雙翼；同理，要獲得證悟，你需要方法（即：方便）與智慧二者。方便就是菩提心，智慧就是了知一切現相的究竟實相。有許多不同的觀點，是因為許多不同的宗派試著在不同層次上詮釋究竟真相。最高的觀點是中觀。根據中觀論，究竟真相超越概念、超越闡釋、超越語言。如果你執著於任何事物，例如「存在」或「不存在」、「既存在又不存在」或「既不存在又非不存在」，那你就沒有正見，因為究竟實相是超越概念、超越執取、超越闡釋的。執取任何事物都意味著你沒有正見。

此句直接指向內觀智慧（即：勝觀），間接指向獲得智慧的基礎，即寂止的踐行。沒有寂止，你就無法禪修勝觀。開始時，你應以一個對象來練習寂止；最後，以無有對象來練習，或安住於心的清明中，不受任何雜念的干擾。此刻，我們凡庸的心非常忙碌。心是念頭之流。在如此這般忙碌的心之基礎上，你無法練習觀智禪修。你必須平息念頭，並保持完全的平靜或一緣專注，然後你才能禪觀勝義諦或勝觀。

將方便與智慧踐行結合起來，就宛若鳥的雙翼，最終你會獲得證悟的境界。最終，通過斷除對此生、輪迴與自我目的的執著，並經由獲得智慧，你會成就佛果與三身，三身就是我剛談論皈依部分所解釋的法身、報身、化身。你將能夠行持如同輪子般連續不斷的事業，來利益一切有情眾生。

## 總結

我想傳達的主要資訊，是徹底學習佛法的重要性，接著，學習佛法之後，你必須實踐它；否則，就像學習如何烹調且準備美味菜肴後，但卻不享用一樣。同理，當你獲得了佛法知識後，你應該在生活中——每天二十四小時——以身、語、意來踐行。如果你這樣踐行佛法，以致於佛法就是你人生的目的，那你就是在正確地善用你珍寶人身，暇滿的珍寶人身極為稀有。

我的簡短說話就此結束。我祈願仁波切長久住世，繼續在世界各地轉動佛法事業之輪。祝願所有在此的弟子及你們的咕嚕身體健康、長壽、所願皆遂。願佛、法、僧的加持，現在直至永遠都伴隨你。謝謝大家。

注釋：

[1] 佛陀的三十二相，即足安平相、千輻輪相、手指纖長相、手足柔軟相、手足縵網相、足根滿足相、足趺高好相、臚如鹿王相、手過膝相、馬陰藏相、身縱廣相、毛孔生青色相、身毛上靡相、身金色相、常光一丈相、七處平滿相、兩腋滿相、身如獅子相、身端直相、肩圓滿相、四十齒相、齒白齊密相、四牙白淨相、頰如獅子相、咽中津液得上味相、廣長舌相、梵音深遠相、眼色如紺青相、眼睫如牛王相、眉間白毫相、頂成肉髻相。

[2] 佛陀的八十種相好，又名八十種隨形好，即無見頂相、鼻高不現孔、眉如初月、耳輪垂垂、身堅實如那羅延、骨際如鉤鎖、身一時迴旋如象王、行時足去地四寸而現印文、爪如赤銅色薄而潤澤、膝骨堅而圓好、身清潔、身柔軟、身不曲、指圓而纖細、指文藏複、脈深不現、踝不現、身潤澤、身自持不透迤、身滿足、容儀備足、容儀滿足、住處安無能動者、威振一切、一切眾生見之而樂、面不長大、正容貌而色不撓、面具滿足、唇如頻婆果之色、言音深遠、臍深而圓好、毛右旋、手足滿足、手足如意、手文明直、手文長、手文不斷、一切嚙心之眾生見者和悅、面廣而殊好、面淨滿如月、隨眾生之意和悅與語、自毛孔出香氣、自口出無上香、儀容如獅子、進止如象王、行相如鸚王、頭如摩陀那果、一切之聲分具足、四牙白利、舌色赤、舌薄、毛紅色、毛軟淨、眼廣長、死門之相具、手足赤白如蓮花之色、臍不出、腹不現、細腹、身不傾動、身持重、其身大、身長、手足軟淨滑澤、四邊之光長一丈、光照身而行、等視眾生、不輕眾生、隨眾生之音聲不增不減、說法不著、隨眾生之語言而說法、發音應眾生、次第以因緣說法、一切眾生觀相不能盡、觀不厭足、發長好、發不亂、發旋好、發色如青珠、手足為有德之相。不同佛經裏有不

同版本，但大同小異，編者本文選取的是比較普遍的一種，感興趣的讀者可自行查找。

[3] 對於下一世就成佛的這部分十地菩薩而言，特指報身佛所在的色究竟天內院，以與凡夫天人的居所色究竟天外院作區分。

[4] 十八種暇滿是八空暇和十圓滿。八暇指從八種無有閒暇的存在狀態中解脫出來，無暇狀態沒有機會踐行佛法。前四種閒暇擺脫了不是人道的投生：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、持邪見者；七、生於「佛不出世」時；八、暗啞者，他們由於五根不健全或者心智愚癡而無法理解、踐行佛法。

[5] 此處特指輪迴界、有界，具體到娑婆世界是指三界六道。





■ 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>

2024©All Rights Reserved

版權歸「薩迦傳承」擁有