

「遠離四種執著」修心法(進入奧義之鑰)詳釋

哥蘭巴·蘇南·桑吉

大智如聖道遍一切無不知
神聖事業是滿眾願如意寶

釋迦師子(釋迦牟尼佛)我敬禮！

三世諸佛智慧之總集

三界一切眾生之護主

於末法以人身導眾生

以及不難知名諸聖賢眾

如月光之大悲是眾生頂巖

賜予眾生功德之無比護主

文殊師利我敬禮

觀音菩薩我敬禮

薩迦尊者(貢噶寧波)我敬禮

我皆一心而敬禮

此文是我應一位心地清淨的請法者而說，他由過去所積的功德力，今世得人身，很自然地生活富裕，事業興隆，並為佛法活動盡力，是佛法的護持者。這個殊勝的教法屬大乘。說到這兒，究竟圓滿的佛陀，為利益一切眾生，不待眾生之請為眾說法，所說的教法正與所教化對象的根性相合，所有這些教法皆包含於波羅蜜道和金剛乘道中。前者(波羅蜜道)又包括兩種：第一，依主要經典及其論著的教法修行。第二，依精要的口授教示修行。

第一，如果你要依主要經論修行，那麼在彌勒菩薩的現觀莊嚴論中說：

「般若波羅蜜多經的意義是以八種現觀為此道之次第。」

在其經莊嚴論中說：

「各種大乘經的目的是為了顯示哲理和對法的信心等等，這些是道之次第。」

聖龍樹在他的寶行王正論中說：

「首先是要成就轉生善道和一些(人天)快樂，然後經由修習信心和智慧完成解脫道之次第。」

提婆尊者說：

「若將超越的解脫定為自己的目標，此超越的解脫沒有四種不正見(認為自己是常、樂、我、淨的)，行者就能消除障礙菩薩道的苦及苦因，使自己成為能達究竟覺悟的法器，然後示以主要的修法—究竟真理之甘露，是謂道之次第。」

寂天大師說：

「基於圓滿人身(具八有暇和十圓滿)，行者修六波羅蜜(菩薩道之本)，並將此與完全清淨的祈願相連，是謂走向覺道的次第。」

阿底峽大師說：

「根性小的行者放棄對此生的執著，而得來世的利益；中等根性的行者捨棄輪迴中的快樂果報，達到自我解脫；大根性的行者，為利益一切眾生而求達於佛果；此三類行者是道之次第。」

月稱大師說：

「一般行者修此三法—悲心、菩提心、無二心—則能成為聖者，然後修行十波羅蜜、經菩薩十地，這些是完成佛陀三身(化身、報身、法身)的道次第。」

雖然這個由大師們解釋大乘經典形成的傳統極莊嚴、偉大，但唯有智慧高的行者能理解。

第二，是修習口授的要義：一般說來，這類教示很多，而主要有兩種；第一種是由金洲大師(Serlingpa)傳給阿底峽尊者的教法；第二種是文殊菩薩傳給薩迦巴喇嘛(貢噶·寧波)的教法。

第一種教法的內容包括：思維求得修學佛法必要條件的難得，死和無常行為的因果律，世間的過患等，經由思維此四者，行者能成為發起菩提心的法器，經由修學慈悲心的前行法相當時日後，然後修正行，此正行主要是修自他交換的菩提心，有時亦修習絕對菩提心，關於此道的分支修法有：將不利的環境轉入覺道、修心之徵兆、修心之誓約、修心之戒條等。基於這樣的修行，行者對於完成長遠的大道會有一些小小的明確徵兆。在西藏，阿底峽尊者只將此教法傳給其法友卓東巴(Dromtorpa)

，卓東巴又只將之傳與三位珍貴的兄弟，經此三兄弟這個教法廣傳開來，在西藏雪嶺間的隱處，此道如日月般地有名，欲了解此法，須看其他人的作品，如嘉色·確縱(Gyalse Chodzung)及其弟子及須努·嘉確(Shonnu Gyalchok)。

第二種，就是護主文殊師利傳給薩迦巴喇嘛(貢噶·寧波)的這個教法，此法的要義雖與前者同，但其所教的內容及所含意義的層次，則較前者為多。當大喇嘛薩迦巴·貢噶·寧波十二歲時，修習文殊師利法，六個月後親見護主文殊師利，他告訴薩

迦巴說：

「若執著此生，則非修行者；
若執著世間，則無出離心；
執著己目的，不具菩提心；
當執著生起，正見已喪失。」

這幾句偈，將波羅蜜道的修行完全摘要地包括了。這四句偈的意義是：遠離對此生的執著後，你的心趨向於法；遠離對世間的執著後，你行於法道上；遠離對自己目的的執著後，道上的錯誤被清除了；遠離了四種邊執(four extremes)後，幻境顯現為根本智。

一. 遠離對此生的執著後，你的心趨向於法。

此法包括前行、正行、附行三部分，前行是思維獲得修法條件的難得，正行是思維死和無常，附行是思維行為的因果。

第一，思維獲得修法條件的難得：先坐於一舒適的座墊上，皈依上師三寶多次，並祈禱自心趨向於法等等。

欲生起「為救度一切眾生，我必須成佛」的菩提心，應如是思維：第一，由此身本質的觀點，觀此身具足八有暇及十圓滿是多麼難得。第二，從因的觀點來觀察，因為得人身必須有修功德之因，此因是非常難得的。第三，由數目多寡的觀點觀察六道中，下道的眾生皆較其上道的眾生為多，欲真知曉，可觀夏天大樹洞中或隱蔽處所之昆蟲，較之全人類尤多，

故知人身難得。再從譬喻的觀點來看，其難如將豆粒拋向牆壁而能粘於其上；難如烏龜伸頸入於大海中隨風漂流的木軛孔中，所以一旦如今我得到了條件具足的人身，一定不能耗費生命，要好好為來世的利益而努力。

第二，思維「死和無常」，首先仍修皈依和發菩提心，然後作如下的思維：沒有一個生命出生之後能夠不死的，死是必然的，而此地對死和不死沒有任何保證，因為死的因緣多，生的因緣少，故死是必然的，死亡來臨時，沒有任何方法(譬如：吃藥或宗教服務)可以避開它。此時，什麼都無用了，死後，你的僕從、財富皆帶不去，唯有佛法能跟著你，所以必須遠離對此生的執著，這是令心趨向法的主要方法，因此，縱使你現在吃著美食，穿著錦衣，周圍環繞著僕從，仍應如是思維：「雖然目前看似如此美好，但總有一天要與這些分離的，屆時我必須獨自離去，所以這一切都沒有什麼意義和價值。」於是你離開了對此生活動的執著。

第三，是思維行為的因果，修皈依和發菩提心後，作如下的思維：「我雖已得到如此難得的修法必要條件，但此身是無常的，因此在死前，我必須捨棄一切的不善，並儘量累積功德，因為造十惡的果報是生於三惡道中，果必緣於其因，如殺生得短命報、偷盜得貧窮報等等，instrumental 因是指習慣於犯某一種特殊的惡業，使人有再犯該項不善的意願。這些惡業的果報也會生於三惡道中，無由得解脫、果報的環境則是骯髒難聞之地，如是思維後，則極樂意捨棄這些惡行。同樣地，行善的果報則是生於快樂之界，果亦應於因，如不殺生得長壽報等等，行善的 instrumental 因是喜愛一再地做某種善業的意願，環境的果報則是生於香潔之地等等。所以我一定要完成這些善業。」尤其是瞭解了什麼應接受、什麼應拒絕的因果律

後，必須將之付諸實行。

二.遠離對世間的執著後，你行於法道上。

於此你應思維三界(欲界、色界、無色界)的過患。修皈依和發菩提心後，思維：「三界世間的性質不外是苦。在熱地獄中受火燒刀割等苦，在寒地獄中受極寒之苦，骨肉皆裂成碎片；在近邊地獄則受火炭遍地等苦。如果，這些苦讓我現在的身體來承受，真是千萬分之一也受不了，餓鬼、渴、寒、熱種種艱難和恐懼之苦，畜生受相互噉食之苦，人們飼養的畜生則受苦役和宰殺之苦。至於人，高貴變成低賤的，求不得苦、怨憎會苦、愛別離苦—這些和其他種種苦是可以立刻見到的。欲界天人，當其臨終的衰相現時，內心的痛苦較之地獄眾生肉體的痛苦尤劇，至於色界和無色界的天人，雖然他們目前不會直接感受到痛苦，但有一天他們必會墮落下去，遍嚐下界之苦，故此三界之存在皆不離苦的本質，因此我必須捨棄整個世間並求達解脫之地。若將本節與三士(三種根性的行者)道次第相比，則相當於完成了中、下二士(小根性和中根性的行者)道：依據金洲大師的教法，以上完成了基礎加行之『四法』。」

三.遠離了對自我目的的執著後，道上的錯誤被清除了。

在此你應修行：(1)慈心(2)悲心(3)菩提心。

首先，只求自己由世間的痛苦中解脫出來是不應該的，你應如是思維：「三界一切眾生皆曾在多種情況下為我慈愛的父母，特別是我今世的母親，首先她懷我於胎中，出生後，我脆弱得有如一隻小蟲，她撫育我，慈悲地給我衣食等並保護

我。回憶母親慈愛的偉大，我一定要令她幸福安樂，並考慮到你的其他親人、迫害你的敵人乃至三惡道中受苦的眾生等等，從無始以來的輪迴中，他們亦曾多次為你的母親，慈愛地對待你。」如是思維令心中生起「讓他們皆得安樂」的慈心。

第二，修悲心：同樣地思維今世母親對你的大慈愛，以及你必須助她遠離痛苦。因為目前她具有痛苦的性質，你應生起悲心，如是思維：「若她能離開一切痛苦，不是很好嗎！我必須將她安置於無苦的境地！」同樣地，思維一切眾生，過去亦曾給你相似的慈愛，應思維生起「令他們亦皆遠離痛苦」之悲心。

如果你不能由衷生起這兩種心—慈心和悲心，則菩提心不會真正生起，因為此二者是一切大乘教法的根本，你必須努力修學。

第三，修菩提心：包括：(1)願菩提心(2)自他平等菩提心(3)自他交換菩提心。

關於願菩提心，你應如是思維：「雖然我希望三界父母皆得快樂、皆離痛苦，但目前我卻無此能力令其實現，不僅我不能，世間的大人物，如梵天、帝釋等，以及超越世間的聲聞、緣覺們也不能，唯有究竟圓滿覺悟的佛陀具此能力，故為了一切眾生的緣故，我必須成佛！必須令世間海中所有慈愛的父母們皆得解脫！」成佛沒有其他的因，如果你心中真正生起了菩提心，那麼所做一切修行的功德，都成了達於究竟覺悟的因。因此，在大乘經典中經常有讚嘆菩提心的文章。

其次是修自他平等，你應思維：「正如同我要幸福安樂，一切眾生也要幸福安樂，因此，如同我要成就我的幸福安樂一樣，也必須成就一切眾生的幸福安樂；而我不要痛苦，一切眾生也不要痛苦；因此，如同我要除去自己的痛苦一樣，我

也必須除去一切眾生的痛苦。」

最後，是修自他交換，觀想現世的母親在自己面前，然後如是思維：「我的母親對我這樣慈悲，而今她處於苦惱的性質中，我應對她生起悲心，願母親所有的苦痛和惡業皆成熟於我，由我來承擔；願我的一切幸福和功德皆成熟於母親，令她成佛！」擴之，你應對其他人如親友或只是相識聽聞過的人，曾經傷害你的敵人乃至惡道受苦眾生等等，均思維修習之。最後你應修習將一切眾生廣大的痛苦統統集中於自身，並將自己的幸福和功德給予一切眾生，同時願此成為眾生現在如意和究竟成佛的因。這是大乘修行的心要和三世諸佛的密教，至於所以要如是修的理由，此教法之戒律和除去疑惑的修法則未提及，因為實在太多了！

在修願菩提心之前，當然仍應先修皈依和發菩提心，此外，應好好地修對上師的虔誠心，每座修行後，都應以迴向偈或其他祈禱文為結束。平時不論行時、睡時、坐時皆應保持不失念。

四.遠離了四種邊執後，幻相顯現為本覺智

依據其他的口授傳承，此項是由修止和觀慧予以完成，觀慧之修習又包括修人無我和法無我(現象之無我)等等。

於此傳承，在禪修時有三種修法：(1)視一切顯現(appearances)皆是自心(2)視心為幻化(3)視此幻化不具任何本性。在禪修後的時間裡，應視一切顯現之境界皆如幻如夢，而不去執著。至於這些修法，如果不遵照上師的指示，而只依自己的喜好去修，那麼你的根本迷惑會增加，無法只從經典(文字)中瞭解此。所以在此不解釋這個教法。

但是為了暫時的利益，你雖然修了一些功德，自己卻一點也不傲慢和自滿的認為：「我是做功德的人，這些種種功德都是我做的。」這是很重要的，然而如果毫無自炫之意，為了鼓勵他人修行。而說：「我曾做此功德。」則無有過失。因此，在完成某種功德及執行日常的世間工作時，若能經常記得：「這是幻化的」、「這是一場夢」，則會成為理解究竟其理之正因，所以將此經常銘記於心，是非常重要的。

覺悟之道有四個次第：首先，經由完成利益未來世的行為，心趨向於法。第二，由捨棄世間完成於解脫道，你行於法道上。第三，由捨棄小乘而固守大乘，道上的錯誤被清淨了。第四，捨棄了一切心造之邊執：將心和實相的究竟性結合，幻相顯現為根本智。這些都是修道的重點，應認真修行。為善用目前的「身業」，你應修禮拜和繞佛；為善用「口業」，你應唸佛菩薩的讚偈和讀深奧的經典；為善用「意業」，你應修慈心、悲心和菩提心；為善用財富，你應布施三寶並尊敬僧伽。如果你以清淨的祈願決心成佛，必能得到究竟覺悟，覺悟中具有一切無染的品質。

再以偈頌的方式將其意簡述如下：

第一既然已了知，修學佛法人身寶，難得無常易壞失，應努力斷惡修善。

第二既然已了知，生死海中無量眾，皆入海怪口中苦，應出離求涅槃地。

第三既然已了知，虛空眾生皆父母，曾與慈愛利益樂，應以慈、悲、菩提心，成就利他之目標。

第四既然已了知，凡所顯現皆自心，此心幻化因緣聚，幻化離一切心造(之邊執)，應修究竟之真理。

供養三寶不失時，捨棄惡行修布施，
三輪(行者、行為、行為的對象三者)體空淨迴向，必能圓滿究竟願。

我編此大乘精要法的目的，是要將它獻給你這位護法，以幫助你修行，願你修行此法，眾願皆得滿足。

〔拉魯多傑(Ralo Dorje)是一位現居士身的菩薩，他供養護持修法者，對珍貴的教法具有不動搖的信心，他向我請求關於神聖佛法的詳細教示。〕

於昴宿星座升起的第三天(十月~十一月)，在位於多康(Do-Kham)的一處神聖隱居所，我一薩迦派比丘蘇南桑吉依據經典造此教本。願吉兆和加持登起！

「遠離四種執著」歷代上師祈禱文

諾千·貢噶·桑波

拿摩師利古汝費

究竟覺悟眾生之導師(譯者按：釋迦牟尼佛)，護主文殊師利法王子，
受其愛顧神聖薩迦巴(薩迦貢噶寧波)，三無比皈依處我祈禱！

成就五明之蘇南則莫(Sonam Tsemo)，精通經讀傑森仁波切(達波·嘉晨)，
第二聖眾主薩迦班智達(Sakya Pandita)，向此法王三攝政祈禱！

教法主巴思巴仁波切(Phakpa)，經三慧(聞思修)成(就)密道空秋帕(Konchok Pal)，
具大成就確傑塔佈巴(Choje Takphukpa)，我向三聖成就者祈禱！

眾生之頂巖蘇南嘉晨(Sonam Gyaltshen)，教示之大師帕登則亭(Palden Tshultim)，
無所不知者耶希嘉晨(Yeshe Gyaltshen)，我向此三導師祈禱！

佛曾預言大智黑宛巴(Ewampa)(諾千·貢噶·桑波)，及其卓越心子空秋帕(Konchok Pal)，
言語如日光蘇南桑吉(Sonam Sengge)，我向成就解脫者祈禱！

真文殊師利桑給李欽(Sangay Richen)，大道心眾生南卡汪秋(Namkha Wangchuk)，
學教持有者貢噶列竹(Kunga Lekdrup)，我向三大教育家祈禱！

邏輯詮釋師貢噶確達(Kunga Chodak)，諸成就之主貢噶南嘉(Kunga Namgyal)，
治學有成者天津桑波(Tenzin Zangpo)，我向三神聖導師祈禱！

學修皆有成拿汪隆竹(Ngawang Lhundrup)，如法日見一切摩千傑(Morchen Je)，
教法海之源內莎爾瓦(Nesarwa)，我向三無比上師祈禱！

墮落末法時代教法生命力貢噶羅多(Kunga Lodo)，神聖者齊美坦比寧瑪(Chime Tenpee Nyima)，
文殊美少年多傑仁欽(Dorje Rinchen)，我向三眾生導師祈禱！

口耳傳持者貢噶天津(Kunga Tenzin)，達於文殊之地親尊汪波(Khyentse Wangpo)，
受其關愛之羅特汪波(Loter Wangpo)，教(法)和眾(生)的護主我祈禱！

具大慈之光輝坦比旺(Tenpee Wang)，勝利者之子確吉尼瑪(Chokyi Nyima)，
大悲之寶藏占潘寧波(Zhepphen Nyingpo)，世尊無比法子我祈禱！

由此對諸聖師之祈禱，願師速以悲心顧視我，
令我由衷棄離毀滅本一即對此生種種之執著。

令我生起強烈出離心，離此經常痛苦之三界，
種種痛苦打擊實難忍，一點快樂之機也沒有。

思維「為如母之眾生故」，「自他平等交換菩提心」，
是世尊、法子唯一之道，令我不再執於己目的。

現象從始如夢亦如幻，決定相信是空不真實，
令我心住清淨中道義，即離一切邊執不二境。

經如是修習，已趨向於法，
已行於法道，已除道上自利之錯誤，
加持我幻境顯現為覺悟者之偉大本覺智。

〔此「遠離四種執著」教法之傳承上師祈禱文，是由薩迦比丘(諾千)·貢噶·桑波著於薩迦〕。

迴向

於聖地印度

輕盈的雅慕那(Yamuna)河和冬季微雪的色目(Sirmur)山間

在吉祥薩迦都瑪宮(Sakya Dolma Palace)

於一九八二年三月

此偉大薩迦巴·貢噶·寧波的珍貴教法及其後心靈勇士們之註釋

由當今大悲金剛持

薩迦(天欽)(Sakya Trizin)聖者

和他不足道的愚笨弟子拿汪·桑坦·確培(Ngawang Samten Chopel)譯成英文

願以此功德

令無餘眾生

遠離一切痛苦之執著

覺悟遍一切之本覺智

翻譯緣起

一九八四年冬天，西藏薩迦派高僧宗薩蔣揚親尊仁波切(Dzongsar Jamyang Khyentse Rinpoche)來台弘法。他是文殊菩薩的化身，當時只有二十四歲，英俊挺拔，深為大家所敬愛，他的說法機鋒快捷，智慧洋溢，為台北佛教界帶來很大的衝激。我曾為他翻譯多次，獲益良多。

離台後，他曾寄來佛書數種，其中之一便是這本「遠離四種執著修心法集解」的英譯本，讀後覺得其文字既美，意義又深奧，並且尚未有中譯本，乃決定譯成中文。由於個性懶散，一直拖到今年初才動筆。譯文若有不妥之處，尚請諸大德多多指教。

願此譯本能如其原著一樣地為眾生帶來安樂!

孫一

一九八六年三月三日序於台北

福慧雙修日常頌讚文

一九八六年阿貝仁波切授權黃榮發華譯

(一) 皈依文

直至我達到究竟覺悟，我皈依佛，我皈依法，我皈依僧伽。

(二) 釋迦牟尼佛讚頌文

1. 身如金山光四射的釋迦尊，我向您作敬禮，通過慈悲與妙法，出生成為釋迦人，眾生無奈之群魔，都在釋尊您雄力下克服了。
2. 願我和所有眾生，都能成為釋迦尊您這樣，有您這樣的莊嚴身，有您這樣的慧命，有您這樣的隨從，有您這樣的淨土，有您這樣的圓滿相。

(三) 阿彌陀佛和淨土讚頌文

1. 至心向阿彌陀佛頂禮，身放出無量光燦爛的如紅寶石堆。人天最殊勝的導師，坐在佛土中的寶樹前。
2. 我向彌陀極樂淨土作敬禮，在佛土中是最殊勝的，本師釋迦世尊向他的侍從所稱讚的。

(四) 救度母讚頌文

1. 所有的神和半神，都稽首在他的雙蓮足下，我向貧乏者的救星：度母，作至誠的敬禮。
2. 尊貴的度母，請關心我，減輕我的不幸，加庇我使我能迅速輕易地取得有利條件，所期望的都有成果。

(五) 祖師 薩迦班智達讚頌文

慈師文殊師利釋迦班智達，我向您作敬禮，您雙眼洞澈了萬法的真相，您有事業上的大雄力，為了眾生的慈悲心下圓滿您的善行。

(六) 迴向文

以敬禮、供奉、懺悔、隨喜、祈禱、請求和聚集不論如何小的善德，這是一切福德為達成究竟覺悟，我謹迴向。

迴向偈

願以此功德 迴向法界眾 速離四種執 皆得成佛道

原作者：傑森達巴·嘉晨等

中譯者：孫一

校 正：薩迦巴阿貝寧波車授權 黃榮發修正

出資者：拿旺·天津·桑波寧波車及眾弟子

出版者：拿旺·天津·桑波寧波車及眾弟子重印

地址：中國香港

公元 1999 年 7 月恭印 400 本

非 賣 品