



文殊师利菩萨赐予的 精要修心指导

萨迦·赤千法王（第41任萨迦·赤津）■ 著

“萨迦传承”翻译小组 汉译

Translated by “The Sakya Tradition” Translation Team



“萨迦传承”出版

“The Sakya Tradition” Publications

2021 © All Rights Reserved



本作品的提供受到《知识共享许可协议》（署名——非商业性使用——禁止演绎）4.0 项下的著作权保护。本作品允许为合理使用的目的而复制或印刷，但需保留完整作者署名。

不得为商业利益或个人金钱报酬之目的而使用本作品。

详情参阅《知识共享许可协议》。

“萨迦传承”出版

www.sakyatradition.org

电邮：info@sakyatradition.org

微信公众号：TheSakyaTradition

微博：[sakyatradition](https://www.weibo.com/sakyatradition)

IG: [the_sakya_tradition](https://www.instagram.com/the_sakya_tradition)

Facebook: TheSakya

Youtube: 萨迦传承 The Sakya Tradition

结缘书籍（非卖品），严禁用作商业用途

鸣 谢

尊圣的萨迦·赤千法王（第 41 任萨迦法王），于 2018 年 8 月 6 日在加利福尼亚州的色拉杰基金会赐予此开示。“萨迦传承”于 2021 年准备、编辑和出版此文字稿的英文版，同时“萨迦传承”翻译小组亦把此文翻译成中文。“萨迦传承”是非盈利组织，致力于保存和广泛传播荣耀萨迦派的珍贵法教。由于直接或间接参与此开示整理或编辑的人的付出，本开示的英文版和中文版得以面世，这使许多人得以与此至为珍贵的开示结上缘份，并能获得暂时与终极的利益。

以此功德，愿尊圣的第 41 任萨迦法王健康长寿、长久住世、法轮常转。

文殊师利菩萨赐予的 精要修心指导

萨迦·赤千法王（第41任萨迦·赤津） 著

“萨迦传承”翻译小组汉译

文殊师利菩萨赐予的精要修心指导

佛陀已给予了众生无量教法，诸法皆为调伏其心。有些经文需要经久的训练和践行过程。有些高僧大德们学习（闻）、审思（思）和禅修（修）这些教法。禅修后，他们获得体验。他们将自身的体验付诸文字，给我们一个概述（即：要诀），让我们可以很容易地去践行。

我将赐予的修心教导，是文殊师利菩萨直接传授给喇嘛萨迦巴——萨千·贡嘎宁波（法力高深·欢喜精髓；萨迦初祖）的。喇嘛萨迦巴通过践行此法，获得了伟大的证悟。此偈颂仅有四句：

若执着此生，则非修行者。

若执着轮回，则无出离心。

若具有我执，则无菩提心（证悟之心）。

当执着生起，正见已丧失。

若执着此生，则非修行者。

这一句“若执着此生，则非修行者”，直接诠释了何为正确的践行方式，以及何为错误的践行方式。错误的方式是执着此生，那么，无论你做何种践行——学习、审思或禅修，甚至是诸般高深的禅修——尽管貌似佛法，但并非真正的佛法。你仍然为了今生的目的——获得名誉、财富、弟子、地位等等而行。故此，这不是修行，不是真正的佛法。

有的人说“践行佛法没有让我的人生变得成功”、“我的生意没有风生水起”、“我没达到既定目标”……，这种说法和想法是错误的。佛法不是为了今生，佛法至少是为了未来的生生世世，因此舍弃对此生的执着，至少能帮助我们不会堕入恶趣。我们守持着正确的德行，以便能继续投生善趣。

若执着轮回，则无出离心。

地狱道、饿鬼道和旁生道三恶趣中，总是有太多的痛苦。我们可能会认为善趣是苦乐参半，时而快乐，时而痛苦，但这是因为缺乏对轮回的仔细观察。若我们仔细观察，则会发现轮回毫无安乐，遍满痛苦。因此，善趣也是不值得留恋的。所以，我们要从整个轮回中彻底地出离。

为此，我们要知道轮回之苦和业因果定律。我们为何处于轮回中？事实上，我们深陷轮回不是因为外力，而是因为自己的行

为。我们自己的善业和恶业决定了来世的方向。若行善，则投生善趣；若造恶，则堕入恶趣。但即便生在善趣，那也不是恒常的，而且在善趣也有苦。一旦投生善趣，最终我们又会堕入恶趣。因此善趣也不值得执着。所以，我们要完全地出离轮回。

若具有我执，则无菩提心（证悟之心）。

无始至今，我们执着于“我”。我们总是为自己而行。我们有“自我的目的”，自我的目的是我们唯一一直在关注的事情——然而，我们由此得到的，全是痛苦。这一次我们生而为人，并具备了学修佛法的一切便利条件，因此，我们必须舍弃对整个轮回的执着，至少要寻求寂灭和解脱。

这一句还指出：这次我们必须摧毁“自我目的”，并且为其他有情众生投入所有的时间和精力。要做到这点，我们要具备真心实意的慈悲心。若无慈悲心，则无法生起菩提心——所谓菩提心，即证悟之心。换言之，这句偈直接诠释了菩提心，也间接地阐明了慈悲心正是菩提心之因。

当执着生起，正见已丧失。

举例而言，飞鸟凭藉双翼翱翔天空，只靠一只翅膀是无法飞翔的。同样，要获得证悟，我们不能只靠方便一者，或者只靠智慧一者；我们既需要方便，也需要智慧。方便是指慈悲心、菩提心等等，而同样，我们也需要智慧。就好像当你走路时，你需要

腿脚和眼目。若有腿脚而无眼，我们看不见；若有眼而无腿脚，我们不能行；因此，行路需要同时具足腿脚和眼目。同样，要获得证悟，我们需要具足方便和智慧二者。依方便积累福德资粮，而智慧是关于见——最终的见。

佛教的学派和哲学众多，但最高的是“摩达米卡”——中观派。中观派说究竟实相远离一切边，“边”指的是“存在”（有）、“不存在”（无）、“既存在又不存在”（二俱）、“既不存在又不是不存在”（二俱非）。因为对实相的见是超越感知的，所以这里讲的“当执着生起”是说，如果你执着其为“存在”，或者执着其为“不存在”，或执着其为“既存在又不存在”，或执着其为“既不存在又不是不存在”，那么就已经失去正见了。正见是超言离思的。为了有正见，我们需要坚固的“全然专注”（另译：寂止）。

如此，这一偈颂亦间接地解释了“专注”。首先你要专注，这样你的心才能安住于一点上。那么在此基础上，我们进行禅修，最终证悟将水到渠成。

舍弃对今生的执着，至少使我们不堕恶趣；舍弃对轮回的执着，至少使我们不会堕入轮回；慈悲心、菩提心，使我们不会沦为声闻、缘觉；最后，舍弃“对见的执着”，使我们免于无法获得证悟。因为若你执着外境的显现，把当前一切显现的现相视为真实，将一切迹象、实体或个体视为实存的，那么就像把海市蜃楼当作水来渴望着，那是无法让你解渴的。海市蜃楼

不是真正的水，仅仅看起来像是水。然而，当你走近海市蜃楼，“水”消失了。

我听说有些口渴的动物会不断跑来跑去，越跑越渴，最终因此力竭而亡。同样，那些善趣所呈现的看似美好的景象，并不能实现我们的目的。因此，我们必须舍弃对它们的执着而致力于寻求证悟。当我们获得证悟时，就能获得无量功德。你可以修很多的本尊，做很多观想、念诵和禅修，甚至修习最高的密法，但具有慈悲心、菩提心、空性见，是众多的践行中至关重要的。缺乏慈悲心、菩提心和空性见，是无法成功的。这些践行某种程度而言是一种前行，但同时也是所有佛法践行中的“生命力”。

以此，我圆满本次教学。愿你们的心灵之道能够圆满成功。



■ 萨迦·赤千法王被尊为藏传佛教萨迦传承的第四十一任法主。法王生于1945年，来自尊贵的昆氏家族。这一家族的祖先可追溯到西藏历史的早期。该家族在十一世纪时创立了萨迦派。年轻时，法王从众多卓越的大师和学者处接受了高强度的佛法训练，包括了佛教哲学、禅定修习和修法仪轨等。

普遍地，法王被认为是文殊师利菩萨的化身，他是许多新生代佛法上师和行者的精神导师，并在东西方国家皆传授了萨迦派的核心教授——道果法。法王示现出了甚深的智慧与慈悲，他不辞辛劳地工作着，建立了（大量的）寺院、尼众院和教育机构，并将佛陀教法带给了世界各地的无数信众。



**“萨迦传承”——把珍贵的萨迦教法
以您的母语精准圆满地传达于您**

**“The Sakya Tradition”—Delivering the
Precious Sakya Teachings Accurately
and Entirely in Your Native Languages**

www.sakyatradition.org

2021©All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有