



精要：践行《远离四执》 四句偈的当代建言

第 43 任萨迦法王智慧金刚仁波切 ■ 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

2023 © 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

<https://sakyatradition.org>

电邮 : info@sakyatradition.org

微信公众号 : [sakyatradition](#)

微博 : [sakyatradition](#)

IG: [the_sakya_tradition](#)

Facebook: [TheSakya](#)

Youtube: [萨迦传承 The Sakya Tradition](#)

Soundcloud: [the-sakya-tradition](#)

萨迦法藏: www.sakyatreasures.com

Twitter: [Sakya_Tradition](#)

结缘书籍（非卖品），严禁用作商业用途

鸣 谢

尊圣的第 43 任萨迦·赤津法王——智慧金刚仁波切应意大利 ScinGiang Center 佛学会的祈请，于 2021 年 11 月 4 日通过网络赐予此开示。“萨迦传承”于 2023 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。

本篇是由 Gerald Keane 、Maria Julia Silva、陈氏家族、谢宝萍、谢宝葵、李志光慷慨赞助。我们亦要衷心感谢所有的发心人员为整理本篇开示所付出的贡献和努力。

以此功德，愿尊圣的第 41、42、43 任萨迦法王健康长寿、长久住世、法轮常转。



佛陀传授的佛法浩瀚如烟、层次繁多。《远离四执》却涵盖了一切，既是佛法真正的精髓，亦是我们在法道上的导航。

证悟，高不可攀？其实不然，若掌握了精髓，即掌握一切。

本篇，法王对这一精髓作出深入浅出的阐释，让我们所有人，不论在家出家，或忙或闲，何时何地，都能将之扎扎实实地用于 21 世纪的日常生活中。惟其如此，方才真正地踏上前往彼岸的旅程中。

精要：践行《远离四执》 四句偈的当代建言

目 录

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

引言

《远离四执》乃训练心的最普遍法教之一，是被藏地所有宗派践行的萨迦法教。此法源自萨迦五祖之一——萨千·贡嘎宁波（法力高深·欢喜精髓）。尊者年幼时，其师巴利·罗匝瓦（族姓·大译师）告诫他去进行文殊闭关，以便获得智慧并掌握法教。闭关六个月后，文殊菩萨示现于萨千·贡嘎宁波的净相中，并赐他此法，有四句偈：

若执着此生，则非践行者。

若执着轮回，则无出离心。

若具有我执，则无菩提心。

若执着生起，正见已丧失。

萨千·贡嘎宁波在听闻这些短句时，就意识到它们涵盖了整个佛陀教法。重要的是：要理解听闻佛法的目的，而不应专注于广泛的法教——听闻佛法的目的，是要证得对真相（即：实相）

本性的见地。佛陀讲述的是真相，即终极真相（即：胜义谛）；他予以的教导，犹如指着一个苹果说“这是一个苹果”。用这种方式理解，佛法是简单而直接的。我认为这就是我们该如何看待这些短句。

此法是十二世纪时，萨千·贡嘎宁波于净相中，由文殊师利亲自授予的。后来，萨千·贡嘎宁波把它传给了萨迦派五祖之一的索南·泽摩（功德·最高）。此法再由索南·泽摩传给扎巴·坚赞（名闻·胜幢），而后者又传给萨迦·班智达（萨迦·学者）。从那时起，此法通过萨迦传承，传至第 41、42 任萨迦法王，直至如今。因此，我们拥有此教法清净又完整的传承。

起始准备

在开始《远离四执》的讲解前，我先做一个简短的禅修。我们通常在心中有太多的事情、太多的念头，所以先让自己的心清晰、平静，准备好聆听法教，这是好的，这犹如用餐前要洗手。如何做到这一点，则可能根据你的禅修体验而有所不同。你可以禅修悲心，想着自己是为了一切有情众生而接受此法；或者，你可以做一个简单的呼吸禅修，随着一呼一吸，将念头专注在呼吸上；又或者，可以在面前设一尊佛像，用它来将心安住一处，这就是所谓的“奢摩他”，即寂止。

方法和动机

在谈论践行佛法时，我们应该明白其意。我们说“我在修仪轨”“我在做荟供”，或是“我在做佛法仪式”“我在闭关”……所有这一切践行都是方便之法，它们是让我们用以证悟、了悟空性并明白实相的方便法。这些短语的意思都是一回事。当我们说自己将做这个那个佛法践行或闭关时，是在说自己将采用其中一种方法（即：方便），这些方法帮助我们达到证悟的目的——将这一点铭记于心是重要的。

在佛教中，我们的动机亦极其重要。事实上，没有正确的动机，我们做的根本就不是佛法践行，而是别的事情。动机决定结果。你的动机应该是为了一切有情众生而证悟。我们相信死后有来生，相信转世——我们所有人都已在这个轮回循环中多次出生又再生，我们都处于同样的状态。思维这一点：因为我们希望每一个人都证悟，所以我们想要证悟。我们想要终结痛苦、苦难，没有比“达到证悟”更高的方法了。达至证悟时，所有的苦、整个轮回都会消失，它是没有倒退（即：退转或退失）的终极状态，是终极的幸福——这是每一位佛弟子的目标。

首句偈

若执着此生，则非践行者。

此句的意思是，如果我们的所作所为、任何事情，都完全是为了自己此生的利益，那就不是佛法践行者（即：修行者）。佛法践行者，是指为证悟而践行之人。想象你正在旅途中或过河，要抵达目的地，需要一种出行方式，例如乘船过河。诚然，你不会执着于船，或者希望留在船上——这就是你该如何看待此生，它是作为证悟之旅的一部分，然后你可以善用此机会却不执着。你这一生所做的每一个践行，所做的每一件事，至少应该是为了来生，抑或为了生生世世，一路抵达你的终极目标，即证悟为止——这是重点。

我们应这样看：根据法教，生而为人是极其困难的。你也许会想，世界上有数十亿人，那么生为人肯定容易。但是，你应当再想一想，不难想到世界上有多少人，或者在这个村庄还是在这个房间里有多少人。然而，事实上，我们却很难想象哪怕在一个房间里所存在的众生之数量，几乎不可能，因为难以计数。

生为人是极为困难的，因为你需要有正确的业。需要善业方能生为人。那么，就算生为人，寻得正确之道也不易。世界上有很多地方根本没有佛法践行。你也许生于一处没有导师之地，或者生在诸多苦难的战区，又或者生在饥荒、社会动荡之地。除此之外，如果你要践行佛法，生为一个身心健康的人也是重要的。纵观所有这些不同的方面，你会发现：要在正确的践行环境中生为人，确实是极为困难的。

假设你既生为人，又有机会践行佛法，你听闻了佛法，身心俱泰，有时间，又有家人，一切都好——尽管如此，轮回中的一切皆是无常的，这包括你目前拥有的生命。我们不知道自己能活多久，亦不知道有多少时间可以践行佛法。我们通常会说“哦，我还年轻，我有时间，我会变老的”，但这是想象；事实上，我们甚至不知道自己是否能活到明天。除了“人身难得”，“无常”是我们必须铭记的第二因素。忆念无常是摆脱执着的有力方法。这些想法是今天教学的重要部分，它们会激励你践行佛法。

作为佛弟子，我们不信造物主。由于我们自己的业，而生于此轮回中，没有其他人让我们来到这里。若做好事，就会感好的结果；同样，如果做坏事、犯罪之事，那就会经历坏的结果，会在艰难的环境或条件中投生。这相当容易理解。

有人或许会问：“如果此生很宝贵，为什么我们总是在谈论来世呢？”原因是，有了这一生，我们就有机会践行佛法，这就

是为什么此生、此人身是珍贵的，我们应如是看待。又或，有人也许会问：“如果我们不应执着此生，为何还要做长寿法的践行呢？我们为何要践行象鼻、赞巴拉之类的财富本尊或接受药师佛的教法呢？”你应该仔细思考，以使自己明白，这些践行的动机并非仅为了此生，而是为了增加你在此生践行佛法的机会。例如，若能长寿，就可多践行佛法，并获得更多福德。

福德极其重要，因为没有福德，就没有证悟——永远记住，证悟是我们的目标。要达成此目标，我们需要福德和智慧。这是实现目标的两种成分、元素。倘若你独自在世上，你怎么能践行悲心呢？你如何能践行菩提心，践行“为利益一切有情众生而证悟”之愿呢？长寿和财富本尊的践行，是为我们提供机会来获得更多福德的：有了财富，就可以帮助其他有情众生，这意味着你将获得更多的福德；如果践行药师佛，会获得健康的身体，你可以善用身体来帮助其他有情众生。这些践行的存在，是为了让你获得福德——理解这一点也是重要的。

最后，如果你仅仅想着此生，那就是在增加对此生的执着。假如执着它，被桎梏在此生，那就很难从痛苦中解脱出来。执着是让你留在轮回中，并且阻止你获得终极快乐、证悟的主要因素。

这就是第一句偈的解释。最后要说的是，此句拓展着我们的视野，拓宽着我们超越此生的见解。我们通常只考虑今天、明年或此生中以后的某个时间，但如果我们遵循法教，就能拓展视野，从而容纳更多。

第二句偈

若执着轮回，则无出离心。

作为佛法践行者，重要的是要了解轮回中有六道：上三道和下三道。地狱道、饿鬼道、旁生道这下三道，我在此就无需多言了。任何人都可以明白，在这些恶道中有巨大的痛苦，尤其地狱道、饿鬼道是极其艰难之地，有无限的苦。旁生道包括活在海洋里的和大陆上的动物，此道也有很多苦：动物不断地相互啖食，或者被人类用来劳役或当食物……各种痛苦。旁生对此并无任何发言权或任何权利。有些人或许会认为，动物的主人是好人，温柔对待他们的宠物，动物看起来很开心。但是，我们如何才能确定动物是否真的快乐呢？我们不会说动物的语言，我们可能认为它们很高兴，但我们却无法真正知道。

上三道是天道、非天道以及人道。我们通常认为天人住在美丽的宫殿里，身着华服，容貌俊美，那里没有什么不好的。但是因为这一切的奢靡，所以他们并没有在天界想过佛法践行，他们从未想过证悟。如同在我们非常健康时一样，我们不会太担心距离医院多远，或者我们能否找到医生，又或者我们是否会按时吃药，我们不会担心吃垃圾食品、喝酒或吸烟；然而，生病时，身体不好时，那这些事情就变得重要了。你会想知道如何寻医，

会咨询他并且遵从其建议，不管他说什么。第一天，你可能会极其小心地按时服药——早上、午饭后、晚饭后；然而后来，病得不那么重了，你会发现自己在想“哦，我今天早上忘了吃药，但无所谓”，或者“只是一丁点垃圾食品、酒精，不会有伤害”。

天界亦与此相似，因为那里太奢靡，以致难以遵从教法。若你明白，天界的这种奢靡和所谓的幸福，仅仅在世俗角度才是好事，他们无时无刻地享受；但是，作为佛弟子会说，我们不想投生在天界。

接下来是非天，因为他们的业，他们所拥有的一切比天人要少。他们想要像天人一样，为此，他们又愤怒又妒嫉。由于愤怒和无知，他们与天人战争，却总是失败。战死时，他们会经历巨大的疼痛和痛苦。没上战场的非天，他们可以看到挚爱死去。非天拥有强大的视觉能力，可以看到正发生的战斗，就像看电视或照镜子一样。当看到自己的挚爱被杀且遭受如此可怕的疼痛、痛苦时，他们也会经受可怕的精神痛苦。因为非天被战争所折磨，所以，若你是佛法践行者，这是你不欲投生之地。

最后，我们说人道。如前所述，人身是非常珍贵和美好的。诚然，有许多人身心不健全，或生在饥荒地区、其他让身体受苦之地。尽管如此，在人道还有践行佛法的机会，这才是最重要的事情，是获得人身的优势之处。我们可以审视整个轮回，我们可以看到那些生于地狱道、饿鬼道、旁生道、天人道、非天道的众生，他们都有痛苦和诸多干扰，以致无法或很难践行佛法。虽然

人道的苦也是真的，但是也有践行佛法的机会。

你或许会想“哦，这人身还不赖，因为我们有好事发生，有很多事物可以享受——聚会及各种类似的事情”，但是，如果你仔细看，即使是我们在此人身中称为“幸福”的事物，亦不是真正的幸福。每当你认为某事物美好时，也要知晓它不是永久的，它会结束。我们认为是幸福的事物，并不能带来永恒的、真正的幸福，只是光景的变化。

正如我们所做的这般，去审视轮回中六道的每一道，你会看到一切都是痛苦的，这就是为何经文说“若执着轮回，则无出离心”。我们需要舍弃所有轮回的事物，即整个轮回。试图获得证悟或成佛，意味着试图从轮回中解脱出来。

根据你的业，你将投生在天界、地狱界，或者其他道之一，而这无始无终。因为是无止境地继续，犹如圆圈，我们称之为“烁迦罗”、轮或者轮回，而我们正在做的，就是试图出离这个圆圈。要做到这一点，我们必须有出离心，即出离轮回的强烈想法。你肯定不会对地狱有任何执着，但你却可能对天界或获得人身有执着。而你有的任何执着，都在使你留存于轮回中。如果生为天人且这是个永久的状态，事情就会不同；但是因为业，连天人都会死去，投生别处。下一世中，如果有投生地狱的业，就可能会投生其中。如果投生在人道，也许会投生在极度贫困中，或者投生为有巨大痛苦的人。重点是，轮回中没有一处值得执着。这是我们应该践行的方式。

第三句偈

若具有我执，则无菩提心。

这就是说，你做任何事、任何践行，若出于自利，那你就没有菩提心。作为大乘佛弟子，每当做佛法践行时，都是为了一切有情众生，让他们能证悟——这就是菩提心，即为利益一切有情众生而要证悟的心。为了有菩提心，我们必须有大悲心。佛教最基本的就是大悲心。没有大悲心，就没有佛教。菩提心和个体化的悲心行为不是一回事，你必须懂得区分它们。诸如喂饱饥饿者、给别人衣服，或慷慨仁慈，这些本身都不是菩提心，它们是慈悲的行为，但菩提心有更广大的范围和见地。有了菩提心，你就在想“我希望一切有情众生皆能摆脱痛苦并证悟”。个体化的悲心要局限得多，想的是“我希望这个人摆脱痛苦”。菩提心的意思是，你要让一切有情众生摆脱痛苦——不只是这一个人，不只是所有人类，不只是天人，而是纵贯六道的、整个轮回中的每一位有情众生。

为了证悟，你必须有大悲心，即愿每一个人都能从痛苦中解脱出来。这种大悲心从何而来？它来自大慈心。慈心的意思仅是

愿他人快乐。你必须明白这是从何处来的。我们知道自己在轮回中已投生许多次、无数次了。我们以许多不同的形色、在不同道中投生和死亡。因此，整个轮回中的每一位众生，都曾在某个时间点上，做过自己的母亲。所以，轮回中的每一位，都应该被我们以慈心亲密对待，像自己对待母亲般。通常，我们以母亲为例，但可以是任何其他的挚爱。

第一步是想每一位有情众生，在此生或另一生，都曾是自己的母亲，而他们全都经历过如此巨大的苦。第二步则是，想想他们曾向我们展示的仁慈和关爱。他们曾保护我们，为我们做了很多事情。我们必须接受这一点，理解这一点，承认这一点。接下来，我们必须想着要报答他们的仁慈和关爱，而真正的、唯一做到这一点的方法，就是引导他们趋向证悟。伴以这种慈心，我们生起悲心，伸延至一切有情众生，愿他们摆脱痛苦。当我们有这种大悲心时，就会生起菩提心，即为了他们而要证悟的心。

内心只考虑自己而做的任何事情，都不是菩提心。如前所述，这是扩大你的见解、见解的范围、超越你自己、超越此生，以及超越整个轮回的过程。当你心中有轮回的一切有情众生，并且你的愿望是为了给他们带来最无上的快乐而要证悟时，那么你的悲心就变成了菩提心，这比我们通常具有的见解更深远广大。如果你只想到自己的家庭、自己的生活、这辈子、这个地方，你的见解就很狭隘。要有菩提心，你需要非常勇敢，你需要保持这种开明、广阔的见解。

以这种方式将你的见解扩至轮回中的每一位有情众生，你的佛法践行会得到更多的功德。你的祈祷文里包含了越多的有情众生，获得的功德就会越多；同样，你回向越多的功德给有情众生，为了有情众生的利益而回向，功德就会增加得越多。功德不是那种通过分配或回向就失去，直到你一无所有的东西。功德越回向得多，你收获就越多。

第四句偈

若执着生起，正见已丧失。

从根本上而言，佛陀的教法是在谈论见地：关于空性和实相的本质。佛教从根本上并不是关于我们如何吃喝、做什么，而是关于如何思考和看待世界。简言之，“空性”意即你“所看到的事物”与“其真实情况是什么”，是两个不同的世界，我们一直把它们弄混。你现在看到的是相对的真相，即世俗谛，你需要了解的是终极的真相，即胜义谛。

在世俗谛里，这个水杯是存在的。然而，你必须通过分析来调查，问：“这玻璃是如何存在的？当它有组成部分时，它是怎样的？顶部、中间或底部是‘玻璃’吗？”如果深入其中，那么你将无法找到所谓的玻璃。我们只有“玻璃”这个名字，它由许多事物组合而成，它的名字是我们可以改变的，可以称它为任何东西。在胜义谛里，此玻璃是不存在的；在世俗谛里，它存在是因为它在那里，而且你可以看到它。能够区分二谛是非常重要的。很多学生对此分析有疑惑，简易的解释就是：你向外看到的是世俗谛，向内看到的是胜义谛。为了练习这一点，我们训练将自己

的感知识别为想象、自心的投射，宛若投影仪或电视般。也许我在屏幕上看到了某个人，但他们并没有真正出现在屏幕上，认为他们存在于屏幕上是错误的。

首先，你必须明白，无论你看到什么，皆是自心的投射。有一台投影仪，你就可以在墙上看到东西，即一种由光的组合形成的影像，但是，这些东西并不真的存在。一旦你确定了这一点，你就可以走得更远。你应该认为：即便是心本身，也是幻相、想象。所以，首先，你所看到的一切都是你心的投射；然后，当你问“心在哪里”时，你意识到心也只是一种幻相；这样一步一步地往下，你会发现在终极层面上，什么都不是真实存在。有幻相，而幻相本身就仅仅是幻相。然而，重要的是，要了解当谈论空性时，并不是说由于事物并不真正存在，所以什么都不重要。我们仍然生活在“现实”层面，即世俗谛层面，我们仍然受苦，我们仍然受制于业的影响。在我们得以证悟胜义谛之前，我们必须践行法道，胜义谛与佛果是一样的。

综述

现在我们来看最后一句偈。前述的所有执着皆来自“我执”“自我”，要从根本上摆脱这些执着，就意味着摆脱“自我”。如前所述，心本身就是一种幻相。想想眼睛如何运作的科学解释：眼睛前部将信号发送到眼睛的后部，这些信号会传递到大脑，你的大脑接

收信号并处理它们。即便在此科学解释中，你的心亦并未直接看到物体。确切说，你所看到的，就在你的心中。你的心在向你展示着你看到的事物，而你的心是幻相，这是胜义谛。为证悟胜义谛而践行的好处是，你正从根本上摆脱你的执着——这就是目标。

当我们谈论证悟或成佛时，我们的目标不是靠近佛陀，也不是为了生在佛所在处。我们的目标是要自己成佛。证悟或成佛并不意味着生在另一颗星球，抑或去另一个地方。证悟、成佛，是一种心境，是了解实相的心境。若你今天成佛，不代表你明天不死，亦不代表你再也不会做任何事，没那回事。成佛，意味着了解并接受实相。

我们低估了自己

我觉得我们当中的许多学生，包括我自己在内，我们了解自己在轮回中是由于无知（即：无明或痴）、贪欲（即：贪）以及愤怒（即：嗔恨或嗔）这三毒。我们已经听过很多遍了，已经听过很多教法了。那么，是什么阻碍了我们证悟、冲向目标呢？我相信，是因为我们低估了自己。许多学生没有自信，他们低估了自己的心。学生们认为“哦，我是凡夫，我不是仁波切，我只是一个在家佛法践行者”，这些都是借口。无论你是仁波切还是在家佛法践行者，无论来自哪个国家，或说哪种语言，都无关紧要——所有这些都只是外在的或表面的事情，重要的是你的理解。

证悟是了悟实相的方式，它是知识。佛教是全然关于知识、智慧的，当你在践行佛法中将知识、智慧与悲心相结合时，它就会变成证悟。要做到这一点，我们必须相信自己，就像我们必须相信法教一样。佛陀说，只有你自己才能阻碍你成佛。没有人在阻止你，没有人能让你留在轮回中，一切尽在自己手中。

你或许会说“哦，我无法做这一切，我有工作”或任何说法。忙，没关系；住在城市还是乡村，没关系。有很多很多的有情众生已经证悟了，还有现在正在证悟的，我们必须从中得到鼓励。知道自己所在的此劫中，会有一千尊佛，第四佛是释迦牟尼，这并不意味着只有一千位佛出现。有一千佛正来到此劫，但却有成千上万甚至比这更多的有情众生，将要成佛。

证悟即觉醒，犹如从梦中醒来，抑或宛如黑暗房间里的一盏明灯。在黑暗房间里，你什么都看不到，不得不猜测东西在何处。在黑暗中，你会有很多恐惧。同样，在我们现在的状态下，我们害怕死亡，害怕冠状病毒，但为什么呢？因为我们缺乏“知道”。人们害怕死亡，因为他们不知道自己死时会发生什么——恐惧是由于无知。如果你摆脱了无知，那么恐惧就会消失。举例而言，看一部让你害怕或发笑的电影。初次看时，恐怖的部分或者搞笑的部分对你的影响极大，你会基于电影的情节，感到各种情绪；但是假如你一遍又一遍地看，就不会感到很激动，因为你知道会发生什么。就像这样，当你了悟胜义谛时，就没有恐惧了。

另一个例子：假如你面前有四道门，而你必须选择一道门穿

过，但是你不知道门后是什么，那你就害怕选错了，你会揣测。即便在你穿过其中一道门之后，你也可能会想“或许在其他门后面有这个那个”。不过，如果你能在选择并进入之前，先看到所有门的后面，那你的心中就没有后顾之忧了。

这就是为何“理解”在佛教中如此重要。证悟是全然关于此知识和智慧的。我们不是为了自己的目的而践行仪轨、闭关、荟供或供灯等所有这些事情，我们如此做是当作脱离轮回、实现成佛和证悟胜义谛的终极目标的方法。以空性为见地，佛陀并没有试图告诉我们此、彼不存在，或者什么都不存在；他在告诉我们实相是什么、我们如何生活，以及我们如何理解。

知识与相信

现在讲，理解和相信是两回事。我们都可以或多或少地理解佛陀教法的内容——或许不是百分之百，但会有个大概。然而，要真正百分之百相信它们，又是不同的两回事。坚定的信心会给你更高层次的动机。

参加同一场的荟供、法会、闭关、灌顶——在这些场合中，不同的学生会根据其动机和心智而获得不同的功德。你获得的功德取决于你所具有的信心、理解以及对自己的咕噜^[1]有多少信心。如果你百分之百地相信，那获得的功德远胜“不相信咕噜”的情况下所获的功德。

同样，我们必须相信自己。是否在繁忙的城市中工作，是否有孩子或家庭需要照顾，都没有关系，不应该认为没有足够的时间——一切都关乎自己的理解和信心。真知^[2]是终结痛苦、获得证悟之钥匙。如果你相信自己，如果你理解佛陀教法，如果你践行佛法，那么无论你做何践行，都会给自己带来很多功德乃至更甚深的理解。

你或许会想“哦，佛陀的教法好长好难”，但你看，此法只有四句偈，这简单的四句涵盖了佛陀的所有法教。倘若你想试着深入了解此、彼方面的法教，好，你甚至可以一辈子学习《远离四执》，你也许会理解，也许不会理解，甚至是一丁点都不理解。但是，假如你真想这样做，要为成佛而努力，那这就是了——仅仅四句偈，包含了佛陀完整的哲学和法教。

总结

今天分享的是我自己对《远离四执》的理解。我仅仅是跟大家分享自己的想法和所相信的，但我并没有在教导你们——至少，我不相信我是这样。正如佛陀所述“没有人能让你证悟”，这是你必须自己做的事。从我这边而言，我可以分享自己的观点、自己的想法。如果你认为它们是好的，如果你认为可以得到一些理解，如果你认为我的想法有帮助，那我当然很高兴。我在这里所讲述的，与杰仁波切（即：宗喀巴大师）的《三主要道》中关于出离心、慈心（菩提心）以及净观（空性慧）的课题非常相似。这就是我尽力与大家分享的，这就是我所相信的。

注释：

[1] “咕噜”意为“老师”，尤其是金刚乘的精神老师，在佛学术语中，一般译为“上师”。

[2] 此处的真知，是指关于真相和如何彻见真相的知识，也就是关于四圣谛，特别是灭谛和道谛的知识。



■ 第43任萨迦·赤津法王——智慧金刚仁波切，是萨迦·赤千法王（第41任萨迦法王）的次子。他生于高贵的昆氏家族——这一家族从未间断的世系传承，一代又一代地涌现出了众多杰出佛法大师。

仁波切从幼年时代，便学习萨迦传承的主要法会和祈请仪式。仁波切从第41任萨迦法王那里，获授了大部分萨迦传承主要的大小灌顶、口传、加持以及窍诀指示。此外，仁波切还在当代一些著名的藏传上师座前获授了诸多共与不共的传承。



**“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**

<https://sakyatradition.org>

2023©All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有