



# 超越乐与苦： 实践轮涅不二的当代建言

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](mailto: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](http://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——智慧金刚仁波切应美国大悲遍空寺的祈请，于 2022 年 7 月 22 日赐予此开示。“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 Maria Julia Silva、谢宝萍慷慨赞助。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。

# 轮回



# 涅槃

轮回与涅槃，宛若噩梦与美梦。这两个相对立的概念，皆不是终极幸福。

根据大乘法教，达至终极快乐的境界，方从梦中觉醒，此乃超越轮回与涅槃的境界，即所谓的圆满佛果。

那么，要如何才能实现这一目标呢？生活皆可转为修道。生活中处处皆是佛法践行的好时机。

本篇，法王将在现代日常生活中实践轮涅不二的方法，讲解得精辟透彻。若将精华好好消化吸收再加以实践，从梦中觉醒指日可待。

# 目录

法教的重要部分	1
初次给予教授	8
寻觅幸福	12
总结	15
问答	17

## 法教的重要部分

我认为，在我们能够理解佛陀所教导的是什么之前，重要的是：要了解佛陀从何而来、他如何生活，以及他如何开始教导学生的。我不确定有多少人知道佛陀的生平事迹，但它是法教的重要部分。

大约 2500 年前，佛陀降生在一个叫做迦毗罗卫城的地方，靠近今天的尼泊尔蓝毗尼。诚然，2500 年前既没有尼泊尔，也没有印度，只有许多小王国。迦毗罗卫城所在的地区由一位名叫净饭王的伟大国王统治，他是王中之王，有两位妻子，她们是姐妹，名为摩诃摩耶、波闍波提。一晚，摩诃摩耶王后梦见一头长着六颗獠牙的小白象从天而降，围着她转圈，随后融入其腹。早上，她将此梦告知了丈夫。国王亦对梦境的寓意感到好奇，他召集了众大臣、占星家和学者到宫廷，请他们解梦。在会议上，他们都断定这是祥瑞之梦，预示着国王会在不久的将来喜得贵子。国王听到这句话后也很高兴。当时的传统是，妻子不在夫家分娩，她们不得不回到娘家待产。所以在佛陀诞生之前，摩诃摩耶王后前往娘家。那时候人们出行得徒步，摩诃摩耶王后由侍从抬轿前往娘家。

途中，他们在蓝毗尼停留。那里有一所美丽的花园，鸟语花香，树木郁郁葱葱，一切都是圆满美好。于是，王后觉得他们该停下稍作休息，并如是吩咐侍从。她步入花园，散步间，佛陀从她的腋下诞生了。不可思议的是，初生婴儿立刻朝所有主要方位走了一遍，并宣称他将成为全世界的导师。无疑，此乃祥瑞之兆。国王一听闻太子出生，就赶至蓝毗尼迎接他们，又一同返回迦毗罗卫城的宫殿，在那里举行了盛大的庆祝活动。为了庆祝，国王再次请来占星师和学者，请他们预言太子的未来。他们当中许多人说太子将成为伟大的国王——所有国王中最伟大的。之后，一位有名且博学的占星师兼婆罗门来了，人们惊讶地看着这么有名的人来到宫殿。他要求见见婴儿，国王把太子带到了他面前。看到婴儿悉达多（释迦牟尼佛当太子时的名字），婆罗门泪水盈眶。这让国王很吃惊，问他为何泪眼婆娑，婆罗门解释说：“两件事中的一件会发生——太子要么成为世上最伟大的国王，要么成为一名伟大的精神导师，教化世界。”婆罗门说，他哭是因为自己是老人了，等太子开始给予教导时，他已不在人世了。

国王在听到太子或许会成为最伟大的国王后，他格外高兴；然而，他担心预言的第二部分，也就是第二种可能——太子也有可能成为世界上最伟大的导师。为了防止太子真的有转向精神方面的想法，国王向他隐瞒了人类苦难的所有蛛丝马迹——在宫里完全看不到类似的事情，国王打发走了所有的老弱病残者。宫里这么宏大，虽然太子不被允许出去，但这从未困扰他。他在宫墙内与世隔绝，如此维持多年。随着成长，他受过武术、经文和哲



学的训练，他在所有的领域都如日方中。国王提供音乐、舞蹈和其他娱乐活动来取悦太子；然而，悉达多通常更喜欢以禅修的方式，在花园里独处。

摩诃摩耶王后在悉达多出生不久，大约一周后，就去世了。她请求妹妹波闍波提将悉达多太子视为己出抚养，她做到了。这发生在太子极年幼的时候，因此他当然对其母亲患病或死亡没有印象。

在太子二十多岁时，国王想，假如太子娶妻成家了，那他肯定就没有机会舍弃作为太子、未来国王的生活了。国王找到了一位般配的公主，悉达多娶了这位名为耶输陀罗的姑娘为妻。他们有了一个儿子，名叫罗睺罗。当太子娶妻生子后，父亲感到心满意足，认为自己的儿子永远不会舍弃家庭或王位，为此而如释重负。

## 出离

悉达多太子即将登基时说，要想成为好的国王，就该看看这片国土并好好了解一番。父亲为他安排了一辆马车，车夫是禅那，自悉达多太子幼时起二人便是朋友。两人离开王宫的那天，悉达多太子初次见识到了真实世界。

出大门后看到的第一件事物，就是一位老人，悉达多又惊又疑地看着这么一位满脸皱纹、白发苍苍、弯腰驼背、拄着拐杖走

路的人。那时候，没有杂志，没有带图的书，也没有电脑。悉达多太子确实没见过年老的人。禅那向他解释何为老人，悉达多太子问他，他是否亦会变老。禅那告诉他：“是的，每个人出生后都会变老，连我都会变老，我的妻儿也会。如果你活得够久，你也会变老的。”这促使悉达多太子思考。他本就有疑问，现在疑问更多了。

他们继续远行。很快，他看到一位病人，在疼痛中哀嚎着，他问禅那为何此人举止如此怪异。禅那回答此人病了，正苦于身体疼痛。悉达多太子问禅那是否每个人都会生病，禅那回复说，每个人出生后都会生病。这让本就困惑不解的悉达多太子更加疑惑了。

他们继续着旅途，又看到了一场葬礼。在印度的传统中，印度人不用棺材，这传统至今仍然可见；相反，尸体是用白布裹住，再由哀悼者和亡者家人将尸体扛在肩上，从亡者家里走着抬到火葬场。悉达多太子问禅那发生了何事，禅那解释说他们抬着的人已经死了。悉达多太子再一次追问，他及妻儿父母是否都将一死。和之前的回复一样，禅那说，当然了，每个出生在这个世界上的人都会死去。

就这样，悉达多太子在初次离宫出行的短期内，就认识了老、病、死。当然，太子既敏锐又聪明地作出提问。他们继续旅程，太子看到了一名苦行者，他为了寻求真理而舍弃了生活中一切的奢华。当时还没有佛教，但却有人在追寻着真相，并进行着各种

各样的精神践行，包括打坐。他问禅那为什么此人在流浪，生活得如此简朴。禅那说那人是苦行者，试图摆脱痛苦并证得真相。不久之后，他们就返回了王宫。

在此后的数日数月里，太子都在思考所看到的事情。妻子耶输陀罗见他心烦意乱，竭尽全力要让他重新感到舒坦起来，提醒他即将统治王国，但并未奏效。一定有解决痛苦的方法——这个念头已经走进了他的内心。

一晚，太子决定不辞而别，寻觅真相来终结一切苦。不可思议的是，当晚，宫中的每一个人，包括侍卫和宫女都睡得很熟，以至于当他叫禅那赶来马车出了宫门时，都无人知晓。他让禅那带他去一块墓地。在那里，悉达多太子摘下了珠宝和华丽绸服，将它们交给禅那，让他独自回宫。悉达多在墓地找到一些布蔽体，就这样开启了他的寻求真相之旅。

有人说，太子抛妻弃子是自私的行为；然而，我们必须明白，他寻求痛苦的解决方法并不仅仅在为自己，也不仅仅在为妻儿，而是在为每一位。一旦找到答案，他就想要和每一位分享——他怀着这个想法。

一开始，他找了一位博闻多识的大师。因他在宫中已由饱学之士和名师教导过，所以他已经很博学了。他对这位大师说：“我不像常人需要的教导那样，但是我有些疑问，不知道你能不能解答。”他向大师问了很多事情，大师尽其所能一一回答，但最终

他不得不说：“我没有更多的答案了。不过，有另一位大师或许知道答案。”

太子往谒第二位老师，他也尽心竭力，然而，最终太子依然没有找到他探求的解答。他决意要通过自己去找到答案，便开始禅修。那时，在印度和尼泊尔的丛林、山区及其他偏远地区，有许多苦行者在练习禅修。在悉达多所选的禅修地那里，还有另外五位苦行者，他开始与他们一起行脚。随后的六年中，太子都在禅修，每天仅仅靠一粒谷和一滴水维生。他变得极度虚弱，以致于皮包骨头，甚至因为身躯隐没在树木中，而无法被认出是一个人。

六年后，天神对悉达多说：“您正在寻求对于一切痛苦——对一切有情众生之苦的解决方法，所以您必须活下去。”太子命若悬丝，他的身体无法再继续经受一点苦行了。他从禅定中出来，走到一棵菩提树下。

那时，当地有个很富有的女子，名叫苏珈达，正在寻求一个又富又俊的丈夫。村里的长辈告诉她要取悦树神，因为假如神对她满意，就可能会赐给她欲求的丈夫。当时在那个地方，“富有”意味着拥有很多奶牛和其他牲畜，所以苏珈达有很多产好奶的牛。她把这上等的牛奶供奉给树神，有时独自去，有时差遣女仆代她供奉。一日，侍女正在供奉此树时，看见了悉达多太子，她高兴极了，跑到苏珈达处告诉她：“今天树神来了！”苏珈达亲自去看，发现菩提树下坐着非常虚弱的悉达多太子。她给了他一碗

牛奶和酸奶，这帮助他恢复了体力。过后，有一童子和田里干活，悉达多请他拿些草给他坐，悉达多就把草放在菩提树下的席下。那些接受过两天大灌顶的人会记得，在第一天灌顶（即前行灌顶）结束时，你会收到一株吉祥草（又译姑尸草，“姑尸”是梵文 Kuśa 音译），这就是悉达多在菩提树下就坐的同一种草。将吉祥草放在床垫下时，象征着你将获得证悟，这就是为什么会给受灌顶者吉祥草。

悉达多当晚坐在座上。第二天清晨，黎明时分，他证悟了。知道自己证悟了，他想将自己所了悟的，与许久前相逢的两位大师分享。但自别后，他们都去世了。

## 初次给予教授

佛陀并没有在证悟之后立即传授法教，他四十九天都没有教学。当宣讲法教时，他选择教导多年前与他一起禅修的五位苦行者。他在瓦拉纳西找到了他们。我们作为学佛者应该记住的重要事实：佛陀降生于蓝毗尼，于菩提迦耶的菩提树下获得证悟，并在证悟的四十九天后于瓦拉纳西给予首次教法。

佛陀给予的第一个教法被称为四个神圣真相（即：四圣谛）。他传授了许多教法，但这一套教法被认为是其中最重要的。四圣谛是：

苦的真相（即：苦谛），

苦因的真相（即：集谛），

苦寂灭的真相（即：灭谛），

通往苦寂灭道的真相（即：道谛）。

对此解释：

“苦谛”意味着不论何人，生于轮回中，就是生于苦中；苦因是自己的烦恼，即愤怒（即：嗔恨或嗔）、欲望（即：贪）和无知（即：无明或痴）。如果我们再深入一点，就会发现这三者出自两个因素：希望和担忧<sup>[1]</sup>。简言之，这两个因素造成了生活中所有的痛苦。希望某事会发生，或希望有人会为你做某事，伴随对同样事情的担忧，或关切和担心有人会对你做一些负面的事情——这些造成了自己所有的痛苦，无论我们是否担心我们的婚姻、孩子、工作或其他事情。无论走到何处，我们都因担忧和希望而受苦。一般而言，我们的念头总是关于未来，即有希望和担忧之处。即便是此时此刻，我们的心也可能在想着未来。我们的心鲜少处于当下。

我坚信，如果了解或帮助他人，就必须审视自己的心，了解自己内心的痛苦。我们想着终结世界的苦难，总在往外看，此时，重要的是先了解自己。审视自己时，你会发现，你的痛苦不是来自你之外的事物，而是来自你对它的体验。当明白“你在受苦”及“为什么受苦”时，你就会明白其他一切了。去了解数十亿人、所有动物等等中的每一位是不可能的，但因为我们都是一样的，若你只向内审视自心，了解自己的苦，那么你就能理解每一位众生的苦——这是一个非常重要且有效的方法。

通常情况下，即使我们回想“过去”时，我们的心也处于“未来”。我们的心中仍然存在面向未来的恐惧或希望。如果你忆及

一个已经离世的人，就会有比如“我可能会死”，或者“我身边的人可能感染新冠病毒或出事故”等念头。这些可怕的念头存在我们的心中，重要的是，理解“这就是我们无法感受到真正的平和或安宁的原因”。当下较少恐惧，是因为我们认为自己有一些控制力；而尚未发生的未来，却在我们的想象中激发了恐惧和焦虑。我认为这是每个佛法践行者了解自心如何运作的重要因素。一旦你了解了这一点，它就会帮到你的践行，因为你不会担心那么多了。

第三个圣谛是灭谛。虽然第二个圣谛确立了苦因，即烦恼、希望和恐惧，但第三个圣谛说了针对苦的解决方法之可能性。

第四个圣谛是道谛，这意味着践行佛法。犹如诊断疾病只是一步，吃药和做任何其他必要之举来治愈疾病，又是另一回事。所以在这里，了解苦因是一回事，但为了消除苦，我们需要第四个真相——道谛。重要的是，我们没有忽视这些事情中的任何一件。我们有时会觉得，虽然我们在践行佛法，却没什么好处。我相信这往往是因为忽略了我刚才所描述的四圣谛，我们的心仍在向外看。我们想到这人或那人，或某些情况，我们认为只有他们不再是障碍，那一切才会好起来，我们的心理痛苦就会停止，但事实并非那样运作。苦源自内心，源自我们焦虑的想象，源自希望和担忧，然后将原因投射到这个或那个外在的事物或人的身上。

随着你的了悟增加，你会体验到越来越少的恐惧和焦虑，你不会那么容易变得兴奋。我喜欢以看电影为例：第一次观看时，



有好笑的片段你就会笑起来，有吓人的片段时你就害怕，这些情绪会在你内心生起、贯穿在你的观影时刻；但假如你是第二、三、四、五次观看，你的情绪反应就会越来越稳定了——你已经知道这个故事了。同样，如果你了解自己的心是如何运作的，你的苦从何而来，那么你就不会那么害怕或兴奋了。

## 寻觅幸福

我们都在寻觅幸福，无论是在社会上还是在生活中。我想我们需要问一问：我们所寻求的幸福是否是真正的幸福？这是很少人会问的问题。大多数人认为变得富有、享有名望，或者获得权力是幸福的方式。但我们需要明白，财富和权力并不能带来真正的幸福。事实上，这些事情只会增加我们的痛苦。

通常，我们甚至不知道自己的痛苦和幸福从何而来，或者它们到底是什么。当我们不快乐时，我们可能会认为自己在受苦；而当没有感受明显的痛苦时，我们可能会认为自己很幸福。在我还是学生时，我发现没有人会说“我现在、此时此刻是快乐的”，他们会说“我在那次聚会上很快乐”或“在某时我将会很快乐”。我认为这是给我们的想法贴标签的结果，即假设聚会带来快乐是事实。你给它贴上标签，以后你便将它，即“聚会”记作幸福。

一旦我们开始了解自心事实上是多么自私时，唯有这时，事情才会在我们这儿变得更加清晰和容易。过去和现在的大师们教导了许多控制自心的技巧等等，但基本上我认为他们试图教导的主要内容，是我们在不同方面如何自私。

或许你的家人或你关心的其他人正经历着困难时期，或许他们在医院里正遭受着疼痛，或许他们快要死了，你心里会想什么呢？是否有这样的想法：“为什么这会发生在我身上？”“为什么我的丈夫、我的妻子、我的孩子、我爱的人要死了？”“为什么是我？”当所爱的或关心的人离开时，我们很容易担心自己身上将发生什么。不确定性使我们不安，但在我们发现自己处于这种情况之前，我们可以练习慈悲心，以使自己做好准备。最好在心平静的时候进行练习。当你发现自己淹没在深水中时才学游泳，就太晚了；然而，如果你在浅又平静的水中练习游泳，那么当你发现自己身处深水或快要被淹时，你就会做好准备。我们可以用同样的方式思维悲心和其他正面的想法。

## 知道与相信

或许你已经知道我刚才陈述的：你的痛苦源自三种烦恼——愤怒（即：嗔恨或嗔）、无知（即：无明或痴）和贪心（即：贪），而烦恼来自你的希望与恐惧。如果是这么回事，如果我们知道这一点，那我们为什么还在受苦呢？为什么我们仍然会遇到困难？我想是因为我们虽然可能知道这些法教，但是我们对知识没有信心。我的意思不是说在一般意义上我们不相信法教，只是我们还没有百分之百地相信它们（即：胜解信）。成佛是所有佛弟子的目标，简单而言，就是获得了悟——这就是英文单词“证悟”的意思。成佛并不意味着去一个不同的星球或你生命之外的任何地方，它就像在暗室里打开一盏灯一样简单——瞬间，你就可以看

到可行之路了。就这样，一旦你能百分百地接受或相信法教，那你就证悟。我相信佛陀的教法可以用一句话解释，一秒就能明白；另一方面，如果你想学习，如果你需要学习，你可以花一辈子的时间学习，却依然没有学完——如果你想让它变得复杂的话。请记住，佛陀日夜禅修了六年，直到他差点死去，但这并没有带来证悟；后来，仅仅一夜之间，他就证悟了。

让我将从法教中所学的传递给你们。概括而言，我们认为升职或结婚会让自己非常快乐——你一生中最幸福快乐的一天，等等。就我而言，年轻时，我会存钱买鞋或者磁带或者随身听，你们中那些足够年长的人会知道，那个能让我们听音乐的神奇设备。我经历过很多次“一买到某些东西，就会快乐和满足”的期待，却发现它并没有带来满足感，这发生在我身上很多次了。我以为一旦我拥有了这个或那个，我就圆满了，幸福层次就会达至巅峰；然而，并未那样发生。

我认为学习某事的最佳方法，是从自己的体验和情感中学习，就类似于如何学习一门语言，通过真正沉浸其中（即：在当地生活，与当地人交谈）比仅仅通过书本学习更容易。如果你审视自己的情感和体验，只有那时你才会理解佛法。我不是说不学习，不读书，只是我们需要获得法教的体验性知识。我们的导师年复一年地在教导我们同样的事情。想象在一所学校，老师们希望看到他们的学生毕业，而不是一遍又一遍地留级复读。我们也必须毕业，却仍在试着学习基础知识。我认为这是因为我们没有审视自己和自己的体验。我们听闻佛法，然而却不将所学付诸实践。

## 总结

最好的佛法践行之法，是了解你自心和自己的念头。一旦你开始了解自心，你就会了解其他一切。审视你的念头和心，了解烦恼如何在你的心中运作，以及心是多么自私，那么深入佛法就容易多了，理解的层次就更高了。我想让你们明白，我们在追寻幸福时，这份“幸福”仅仅是自己给的一个标签。我们将这个或那个标记为“幸福”或“痛苦”，但如果我们能够通过践行佛法，来超越这种标记，那就会发现并没有痛苦，亦没有快乐——只有平静和简单。如前所述，当你彻头彻尾了解电影的故事后，就不会感到惊讶了。当你了解你自己、你的家庭和你的世界时，你的情绪就会得到控制；否则，不管我们想什么，都无法控制。一旦有人对我们微笑，我们就会变得快乐；一旦有人给我们摆脸色，负面的想法就会贯穿在我们心中。烦恼之风吹到哪儿，自己的心就往那儿去。我们被烦恼、负面情绪所驱使。一旦了解了这一点，那么我们感到快乐或悲伤的每一个时刻，就可以问：“这真的是快乐或痛苦吗？还是掠过我心的烦恼？”

有时人们会说，佛陀生活在 2500 年前，其法教怎么能与今时今日相应？这是我收到的最常见的提问，我相信大多数导师也

收到了相同的问题。回答起来很简单：佛在世时，人们有头痛、腰痛、腹痛、生病、年老以及死亡，如果苦是相同的，苦因相同，那么解决方法亦相同。我们或许已经改变了外在的事物，比如衣服、发型和科技，但愤怒、欲望、无明、希望和恐惧仍然是一样的。内在，我们根本没有改变任何东西。

在佛法践行中，总是从念诵“为一切有情众生”开始，然后在回向功德时，将功德回向给一切有情众生。如果你把功德回向给你的家人或一小群体，功德就会减少；你回向功德的群体越广，功德就变得越大。这就是为什么我说你的见地越广大——本质上，明白我们都是是一样的——那么你的佛法践行就会越容易。

我就此完成演讲，现在回答几个问题。

## 问答

问：涅槃是一处地方吗？极乐世界，即阿弥陀佛净土，是一处地方吗？

法王：有一些关于大师已趋入涅槃或极乐世界之后又回来的故事，我不认为这些是我们可以到访的实体场所。例如，我们有忿怒尊和寂静尊，因为这些本尊投射着“此生”的条件。涅槃是一种心境的成就，一处精神之地。我们梦中出现的地方、人物和事物，并不以任何常规方式存在。同样，这些术语不是描述实体事物，而是描述你的心。请记住，每次我们观想本尊时，我们都不会观想他们是可以触摸到的血肉之躯，我们将它们观想成如同彩虹或光那般。

问：您能谈谈空性吗？

法王：很多人认为空性就是“不存在”“事物不存在”的意思，以为佛教的空性就像空房子、空车库或空腹一样简单。但是，在佛法中，术语“空性”指的是对究竟实相的理解，超越“存在”和“不存在”的极端。假如把任何东西拆解成零部件，你就找不

到此物的实存。举例而言，若把一个盒子拆开，拆成一块一块的，你会找不到任何可被称为“盒子”的东西——连科学家也得出了同样的结论。

问：我们可以如何看待德克萨斯州乌瓦尔迪小学的枪击事件？

法王：教法中说：一切都存在于你的自心之中（即：一切唯心）。当我们痛苦时，想着“哦，这么多孩子死了……”，这时候我们是从外在的角度在思考；但是，如果你向内看，看向你自己，我相信佛陀关于空性的教法可以帮助我们。空性是自私念头的最伟大解药。当你剖析外在的一切，知道外在的一切都无有自性的存在时，就没有什么可执着了。你的自私心需要外在的执着对象，那是它们赖以生存的空气，外在的执着对象就像你自私想法的汽油或电池。一旦没有东西可以执着，那么我执也就消失了。我想这就是我们如何解释它。如果外在世界无有自性存在，那么你必须问一下“自我”是否以同样的方式存在。请记住，如果“右”不存在，“左”是否存在？

非常感谢。我希望这些会对大家有所帮助。我对你们每一位的最后恳求是，尽可能以自己的方式、根据自己的经验和适合自己的善巧方便，来理解法教。若你以此方式趋向法教，我认为它会更有益处，你会更快地得到成果。谢谢大家。



注释：

[1] 此处“doubt”，指对未来的不确定性感到担忧、焦虑、困扰、恐惧。





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