



## 远离四执

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



2024 © 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

应秋吉尼玛仁波切与自生智佛学院之祈请，尊圣的萨迦·赤千法王（第 41 任萨迦法王），于 2023 年 10 月 6 日在尼泊尔国际佛学院赐予此开示。“萨迦传承”于 2024 年准备、编辑和出版此文字稿的英文版。“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，同时“萨迦传承”翻译小组亦把此文翻译成中文。

本篇由谢宝琼及谢宝萍慷慨赞助。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 任萨迦法王健康长寿、长久住世、法轮常转。



## 导读

佛陀给予一切法教的最终目的，是引导我们离苦得乐，达到究竟的安乐。

然而，要实现这一目标并不容易，因为执着——对自己和一切的执着——过程往往艰难、漫长、曲折甚至反复。由于这种执着，我们产生了各种各样的烦恼，因此需要大量法教来予以对治。

凡夫皆对此生、轮回、自我利益……执着，坚信有一个真实的“我”。正因为这种执着，我们不仅经历各种困苦，还造下更多恶业，导致自己无止尽地被困在苦难循环——轮回之中。

我们要从轮回中解脱，就必须斩断导致我们束缚其中的一切执着。文殊菩萨将破除执着的秘诀精简成四句，授予萨迦初祖。这四句涵盖了大乘法教的核心重点。本文法王围绕这四种执着，以看似基础的法门如何有效破除执着，与本有的无尽智慧建立连接，而做出阐述。

对于目前还未进入法道的朋友来说，在物欲横流的今天，很多人都被世俗的名利所迷惑，陷入无尽的追逐之中。《远离四执》所传递的智慧，能帮助我们看清这些外在的虚幻，回归内心的宁静，成为自心的主人，从而迈向真正幸福与成功的人生。

愿每一位皆能获得文殊菩萨的智慧，斩断一切烦恼执着。



# 目录

引言	1
前行	4
正行	8
总结	13

# 远离四执

## 引言

今天，在此同秋吉尼玛仁波切及其所有弟子、学生相聚，我想借此机会表达：非常欢喜与你们相见，也祝愿你们所有人诸事如意！我真的很钦佩于仁波切的诸多佛行事业和他遍布世界的利生服务，这些事业使许多人通过学习、审思和禅修（即：闻思修）而受益。

我被请求说一些有关法教的话。你们已经听闻了这么多法教，不需要再补充什么了，所以我就简单说两句。伟大的世尊佛陀给予了无数的法教，所有这些被给予的法教都旨在训练我们的心——让我们的心变得更清明、更良善，以便最终都能圆满证悟。这是佛陀教导的主要目的。

尽管有许多不同种类的法教，诸如经藏、论藏及其他，但训练心的方法是最有效的法教，或说是与这个关键时刻最相应的法



教。所以，我想简单说一下关于名为《远离四执》的修心教法，这个教法由文殊师利直接传授给年轻时的伟大喇嘛萨迦巴——贡嘎·宁波（欢喜·心髓）。当他还是个男孩时，喇嘛萨迦巴的导师告诉他，他应该学习，而为了学习，他需要智慧。为了获得智慧，导师指示喇嘛萨迦巴去取悦一切诸佛智慧的显现——文殊师利。事实上，喇嘛萨迦巴本人就是文殊师利的化身，他为了教化众生而以人身示现。

喇嘛萨迦巴遵循导师的建议，进入文殊师利闭关以证得智慧。圆满了六个月的闭关后，文殊师利与另外两位菩萨以充满光明的幻身亲自示现于他面前，主尊文殊师利对喇嘛萨迦巴说了这四句偈：

ཚོ་འདི་ལ་ཞེན་ན་ཚོས་པ་མིན། །

若执着此生，则非佛法行者。

འཁོར་བ་ལ་ཞེན་ན་ངེས་འབྱུང་མིན། །

若执着轮回，则无出离心。

བདག་དོན་ལ་ཞེན་ན་བྱང་སེམས་མིན། །

若具有我执，则无菩提心。

འཇོན་པ་བྱང་ན་ལྟ་བ་མིན། །

若执着生起，则不具正见。

此指引很简短，仅有四句，却涵盖了整个大乘之道。通过这种修心指导，伟大的萨迦巴喇嘛获得了大证悟。后来他将教法传授给儿子和弟子，他们又将此法传授给自己的弟子，如此直至今日。萨迦派所有寺院都用《远离四执》作为入门法教，此法在萨迦派之外亦具影响力和知名度。藏传佛教的所有传承都视《远离四执》为重要的修心教法，并且几乎所有藏传佛教的传承都教授它。

此教法有三部分：前行、正行、结行。

## 前行

前行部分包含皈依与生起菩提心——虽然四句偈中并未做明确说明，但显然，作为一个佛弟子，趋入佛法之道的第一步就是皈依。根据小乘、大乘、金刚乘，皈依有不同的传承和层次。

我们说大乘皈依有四个特点：

1. 因素
2. 对象
3. 时长
4. 目的

皈依的第一个特点是因。概括而言，皈依之因有三：恐惧、信心、悲心。“恐惧”是指对轮回之苦的害怕，“信心”就是对三宝的信心，“悲心”就是对一切有情众生的悲心。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，因为它使大乘法教名副其实。在大乘法教中，你所做的每一个践行，都不是为了你自己，而是为了一切有情众生。为此，你需要大悲心。

大乘皈依的第二个特点是皈依的对象。虽然所有佛教传承的皈依对象都是一样的——我们皈依佛、法、僧——但不同的乘或不同根基者对这些对象的理解却不同。根据大乘法教，“佛”是指具有法身、报身、化身三身的佛。

法身即是实相之身，这意味着具有双重清净。对于所有人而言，我们心的本性是清净的。每一位有情众生都具佛性，这是自然清净（即：本然清净）的另一种说法。一切有情众生心的本性都是清净、本初无染、无有障蔽的，然而，目前我们还没看到这一点。我们缺乏第二种清净。我们的心完全被障蔽所覆盖，障蔽即烦恼障与所知障。我们缺乏福慧资粮来消除所有这些形式的障蔽。当我们证得福慧时，就证得了第二种清净。虽然就凡夫成佛的过程和现相而言，法身的开显源自二障的消除，但法身其本身实际上并不是我们从外在获得的东西，而是被显露或被揭示时的本然清净。此乃法身。

报身即“受用身”。通过功德的累积，凡夫的肉身就会转化为具有三十二相<sup>[1]</sup>、八十随形好<sup>[2]</sup>的佛身，凡夫音会转化为六十支分音韵的佛音，凡夫心将转变成证悟了胜义谛与世俗谛的遍知智。

报身具五种确定性：

1. 地方确定，是指色界最高的阿迦尼吒天（即：色究竟天、有顶天）<sup>[3]</sup>，一切诸佛在此得报身。

2. 身的确定性，意即具备三十二相、八十随形好。
3. 教法的确定性，教法指诸佛以报身相传授的大乘法教。
4. 时间的确定性，意味着报身超越一切生死。
5. 弟子的确定性，指高证量的菩萨。

化身即幻化之身，与五确定性的报身不同。化身，是佛以任何形色、在任何地方为利益众生所需而显现的。历史上的释迦牟尼佛实际上是化身。他是一种被称为“殊胜化身”的化身，因为即使是凡夫也能视他为佛。

佛法有两部分：教法与证法。教法是三藏：律藏、论藏与经藏。对于大乘法教而言，证法尤指已证悟的伟大诸佛菩萨及真正大乘佛法的见。僧伽是指菩萨或已趋入大乘觉悟道者。这是僧伽作为大乘皈依对象的特点。

大乘皈依的第三个特点是时间的特殊性。时间是指我们皈依的时间。根据大乘佛教，我们的皈依是从这一刻开始直至获得证悟境界，因为我们的最终目标，是为了利益一切有情众生而要获得圆满证悟。

大乘皈依的第四个特点是皈依的目的，目的是为了了解脱一切有情众生，并将他们引领、安置于佛果的境界。

## 生起菩提心

第二个前行是生起菩提心，或说证悟之心。有情众生无数无计，犹如无垠虚空无法估量。我们相信转世，并非仅有今生；一切有情众生，从无始以来至今，都有过转生。我们所有人都有过无数的前世，未来还将一样，除非且直至我们获得解脱或证悟的境界。我们会不断地转世，总是在不同的地方，有不同的父母，在不同的家庭，无限循环地转生。因为这个无止尽的循环，每一个有情众生皆曾是自己亲爱的父亲、自己亲爱的母亲等等。然而此刻，我们因生命的转变而不再彼此相识。我们视一些人为朋友，一些人为敌人，其他人我们漠不关心，事实上，每一位有情众生，包括自己的敌人，都是自己的父母。

帮助一切有情众生，努力救度他们脱离轮回之苦，引导他们趋入证悟之道，是我们的责任。然而，作为普通人，我们却做不到这一点。我们没有能力，因为我们没有足够的智、悲、力。如果想做到这一点，那就需要获得证悟。当我们达至证悟境界的时候，届时甚至能在一刹那救度无数的有情众生。通过视觉、触觉、听觉、忆念，我们将能够利益无数的有情众生，这就是为何我们的目标是获得圆满证悟。生起菩提心意味着发愿证得菩提，正如我刚才所描述的，是为了利益一切有情众生；然后，为了实现此愿，我们趋入菩萨道并致力于践行佛法。

## 正行

第一句偈：

若执着此生，则非佛法行者。

这一句直接告诉我们践行佛法的正确方法与错误方法。错误的践行方法是带有为了今生目的的执着而行。如果你为了今生而学习、审思或禅修，那就不是在践行真正的佛法。它看起来可能是佛法，但并不是真正的佛法。真正的佛法意味着，你至少是为了来世而不是为了今生在践行。

此生非常短暂。对于任何人而言，即使活到一百岁也是稀有的。人生短暂，又很脆弱，就像泡沫般随时可破，因此，此生不值得执着。践行佛法的正确方法，至少是意识到此生不值得执着。无论你做何践行，至少都是为了来世。因此，我们必做的首要之事，就是放弃对此生的执着，此生是脆弱、短暂、无实质、无意义、不值得执着的。此生只是向我们展示了践行佛法的必要。

为了践行佛法，你应该审思获得珍宝人身的困难。每一位有情众生皆具佛性，所以每一位有情众生都有成佛的潜能——倘若遇到正确的方法。人身具有十八暇满<sup>[4]</sup>，为有情众生提供了践行佛法的最佳机会。十八暇满，包括免于八种不利情况（即：八暇）及具备十种有利条件（即：十圆满）。十圆满，即五个自圆满，以及五个他圆满。

从因、数、例、性的角度而言，十八暇满是难得的。不仅拥有了人身，还具足了十八暇满，实乃千载难逢的机会，这是通过自己的祈愿与福德而获得的，没有比错失此机会更大的损失了。经由审思这一点，你就会生起践行佛法的需要。

其次，因为一切皆无常，所以你也应该意识到快速地、毫不拖延地践行佛法的必要性。每个人都可以很清楚地看到世界在变，我们的身体在变，我们的心亦在变。生命无常，降生到这个世界的任何人，都必然会死。然而，无人能确定他们何时会死。当然，也有一些拥有神通的大师，能够预知自己何时会死，但这种情况很少见。像意外这样的事情随时可能发生在自己身上，我们随时可能失去生命，因此，我们需要践行佛法，而且还得快速、毫无拖延地这样做。

第二句偈：

若执着轮回，则无出离心。



存在界（即：三有）由欲界、色界、无色界组成。然后，宇宙或轮回中有六道：三恶道和三善道。如果生到恶趣中，就会有难以想象的痛苦。在善趣里，除非我们仔细观察，否则就会发现一个快乐和痛苦的混合体；不过，当我们仔细审查善趣时，那里并没有真正的快乐——这些表面上的快乐，实际上是另一种形式的痛苦。

所以第二句说，践行佛法若是为了获得更高的转世但仍然留在六道之一，这就不是正确的出离心。有正确的出离心意味着了知整个宇宙<sup>[5]</sup>，而不仅仅是三恶道，皆是痛苦的自性。正确的出离心意味着了悟这一点，或者说出离了整个世界和从有界中寻求解脱。

对有界执着是不对的，这犹如吃有甜味的毒药一般。有些毒药是甜的，若食用会造成巨大伤害。对善趣的执着就如同这般，善趣看起来很美好、令人欢愉，但对它的执着会给未来带来巨大的伤害。

这句直接表明了轮回之苦，也间接地指向业因果法则：我们为何出生在这里，为何我们经历自己所做的事情，以及谁创造了这一切。只有你对今生的出生及自己所有以往所作负责，这是你的业，即你自己的行为之果。如果有恶业，就会堕入恶趣；如果有善业，就会生到善趣。我们把行为分为三种：善行、恶行以及无记行，无记行即非善亦非恶的行为。我们一定要做的就是断除恶行、行善且将无记行转为善行。

### 第三句：

若具有我执，则无菩提心。

此句直接指明菩提心，或舍弃我执的基本菩萨行。从无始以来至今，我们只关心自己，总是只考虑自己的福祉，然而我们得到的一切却是越来越多的痛苦、苦难与不满。诸佛菩萨舍弃了自我的目的，将自己的生命、时间和精力悉数奉献在利益一切有情众生上。如此一来，他们就获得了完全的寂静与大乐。

菩萨之道就是舍弃对自己目的的执着，其主要践行之法是自他交换的禅修，即把自己的一切快乐、自己的善德、自己的好东西，都给予如母有情众生，然后把一切如母众生之苦与不幸，全都接受到自己身上。以此种践行，你可以摧毁自我珍爱的念头。一旦没有了自我珍爱的念头，你就会获得真正的平和寂静。只求自己一人解脱，而忽视如母众生是不对的。为自己一人获得解脱并不能长养你的所有品质，囿于自我解脱是获得证悟的最大障碍。

如果你对自我目的还有执着，从长远来看，它会造成巨大伤害，就像抚养你怨敌的儿子们一样。从长远而言，我执会给你带来极大的痛苦与苦难。

### 第四句：

当执着生起，正见已丧失。

这些都是极短的偈颂，但含义却博大精深。本句指智慧。鸟要在天空飞翔，就需要双翼；同理，要获得证悟，你需要方法（即：方便）与智慧二者。方便就是菩提心，智慧就是了知一切现相的究竟实相。有许多不同的观点，是因为许多不同的宗派试着在不同层次上诠释究竟真相。最高的观点是中观。根据中观论，究竟真相超越概念、超越阐释、超越语言。如果你执着于任何事物，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”，那你就没有正见，因为究竟实相是超越概念、超越执取、超越阐释的。执取任何事物都意味着你没有正见。

此句直接指向内观智慧（即：胜观），间接指向获得智慧的基础，即寂止的践行。没有寂止，你就无法禅修胜观。开始时，你应以一个对象来练习寂止；最后，以无有对象来练习，或安住于心的清明中，不受任何杂念的干扰。此刻，我们凡庸的心非常忙碌。心是念头之流。在如此这般忙碌的心之基础上，你无法练习观智禅修。你必须平息念头，并保持完全的平静或一缘专注，然后你才能禅观胜义谛或胜观。

将方便与智慧践行结合起来，就宛若鸟的双翼，最终你会获得证悟的境界。最终，通过断除对此生、轮回与自我目的的执着，并经由获得智慧，你会成就佛果与三身，三身就是我刚谈论皈依部分所解释的法身、报身、化身。你将能够行持如同轮子般连续不断的事业，来利益一切有情众生。

## 总结

我想传达的主要信息，是彻底学习佛法的重要性，接着，学习佛法之后，你必须实践它；否则，就像学习如何烹调且准备美味菜肴后，但却不享用一样。同理，当你获得了佛法知识后，你应该在生活中——每天二十四小时——以身、语、意来践行。如果你这样践行佛法，以致于佛法就是你人生的目的，那你就是在正确地善用你珍宝人身，暇满的珍宝人身极为稀有。

我的简短说话就此结束。我祈愿仁波切长久住世，继续在世界各地转动佛法事业之轮。祝愿所有在此的弟子及你们的咕噜身体健康、长寿、所愿皆遂。愿佛、法、僧的加持，现在直至永远都伴随你。谢谢大家。

注释:

[1] 佛陀的三十二相，即足安平相、千辐轮相、手指纤长相、手足柔软相、手足缦网相、足根满足相、足趺高好相、腓如鹿王相、手过膝相、马阴藏相、身纵广相、毛孔生青色相、身毛上靡相、身金色相、常光一丈相、七处平满相、两腋满相、身如狮子相、身端直相、肩圆满相、四十齿相、齿白齐密相、四牙白净相、颊如狮子相、咽中津液得上味相、广长舌相、梵音深远相、眼色如绀青相、眼睫如牛王相、眉间白毫相、顶成肉髻相。

[2] 佛陀的八十种相好，又名八十种随形好，即无见顶相、鼻高不现孔、眉如初月、耳轮垂垂、身坚实如那罗延、骨际如钩锁、身一时回旋如象王、行时足去地四寸而现印文、爪如赤铜色薄而润泽、膝骨坚而圆好、身清洁、身柔软、身不曲、指圆而纤细、指文藏复、脉深不现、踝不现、身润泽、身自持不透迤、身满足、容仪备足、容仪满足、住处安无能动者、威振一切、一切众生见之而乐、面不长大、正容貌而色不挠、面具满足、唇如频婆果之色、言音深远、脐深而圆好、毛右旋、手足满足、手足如意、手文明直、手文长、手文不断、一切恶心之众生见者和悦、面广而殊好、面净满如月、随众生之意和悦与语、自毛孔出香气、自口出无上香、仪容如狮子、进止如象王、行相如鹅王、头如摩陀那果、一切之声分具足、四牙白利、舌色赤、舌薄、毛红色、毛软净、眼广长、死门之相具、手足赤白如莲花之色、脐不出、腹不现、细腹、身不倾动、身持重、其身大、身长、手足软净滑泽、四边之光长一丈、光照身而行、等视众生、不轻众生、随众生之音声不增不减、说法不着、随众生之语言而说法、发音应众生、次第以因缘说法、一切众生观相不能尽、观不厌足、发长好、发不乱、发旋好、发色如青珠、手足为有德之相。不同佛经里有不

同版本，但大同小异，编者本文选取的是比较普遍的一种，感兴趣的读者可自行查找。

[3] 对于下一世就成佛的这部分十地菩萨而言，特指报身佛所在的色究竟天内院，以与凡夫天人的居所色究竟天外院作区分。

[4] 十八种暇满是八空暇和十圆满。八暇指从八种无有闲暇的存在状态中解脱出来，无暇状态没有机会践行佛法。前四种闲暇摆脱了不是人道的投生：一、地狱众生；二、饿鬼；三、旁生；四、长寿天人。后四种闲暇属于人道，他们摆脱了生为：五、边鄙地众生；六、持邪见者；七、生于“佛不出世”时；八、喑哑者，他们由于五根不健全或者心智愚痴而无法理解、践行佛法。

[5] 此处特指轮回界、有界，具体到娑婆世界是指三界六道。





■ 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**

<https://sakyatradition.org>

2024©All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有