



# 正念与法道： 一场公开演讲

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



2025 © 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

尊贵的萨迦·赤千法王（第 41 任萨迦法王）于 2014 年 4 月应纽约市当地团体之邀，赐予了此场公开开示。“萨迦传承”于 2025 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 Katherin Gaston、Maria Julia Silva、谢宝萍及谢宝琼慷慨赞助。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



佛法是脱离现实的“乌托邦”信仰吗？恰恰相反，佛法，其实是一种贴近生活的、善的方式——生活中的每一句话、每个念头、每个行为，皆是践行的起点。

在佛陀开示的道路上，正念与正思维是基础，也是关键。这两个要素，和佛法践行有何关系呢？又该如何落实在生活中？

本篇中，法王引导我们回归佛陀的教导，提醒我们：佛法践行并非空洞形式，而是时时觉察、心怀善念地活着。你，还记得自己为何而修吗？

# 目录

引言	1
正念	5
佛法：初中末皆善	12
动机	15
证悟“无我”的智慧	17

# 引言

今天能与你们共处并分享佛陀的教导，这于我而言是真心欢喜，此教导乃是所有快乐和利益的源泉。作为人类，我们在生命中有很多不同的需求，但最重要的是精神上的指引与支持，这些会给予我们继续自己生活的力量。虽然世上存在许多文化和思想各异的人群，但有一件事是所有众生共同的——不仅仅是人类，而是一切有情众生——那就是没有谁愿意受苦。每个人都渴望获得快乐，而为了追求快乐，人们会做很多事情，有好有坏。

在二十一世纪，科技取得了巨大的进步，这些发展在诸多方面对我们的生活带来了帮助。例如，在医学领域，我们如今能够轻而易举地治愈许多过去束手无策的疾病；我们也能轻松前往以往难以抵达的地方旅行。然而与此同时，单靠外在的物质发展，并不能带来真正的快乐。真正的快乐无法在物质层面上找到，而只能在精神层面找到。只要我们的心仍受控于负面情绪，我们就无法获得持久且真正的安乐。因此，我们需要精神导师与精神帮助，从而改变自心。

## 珍视所有的精神传统

世界上有许多不同的宗教。我相信每个宗教皆具其独特之美，也各有其利益众生的独特方式。即使是在佛教之中，佛陀也并非只传授一种教法。我们常说佛陀传授了八万四千法门，但这个数字并非佛陀传授教法的实际数量，而是佛的弟子们所领受的数量。佛陀给予教导时的唯一目的，是帮助有情众生，而有情众生是无边无际的，因此，教法也是无边无际的，这些无边无际的教法被归类为不同种类。我们都知道小乘佛教和大乘佛教的传承，还有其它许多传承。每个传承之中，有众多的宗派，这就向我们表明单一种类的教法并不足够。

我们还有许多不同的本尊：有寂静尊，忿怒尊，由众本尊围绕的本尊，多面多臂的本尊，以及形色简洁的本尊，等等。这并非本尊本身有所不同，而是因为有情众生的心各有差异。有些人偏好寂静尊，有些喜欢忿怒尊，有些倾向于半忿怒的形色，有些则钟爱精致复杂的形色，还有些偏好简洁的表现形式。

这说明，为了适应各种各样的众生，需要诸般不同的精神践行。所以，我们应尊重所有传统，也应交流观点和技巧。

## 持久的快乐源自精神之道

每个人都希望在世俗层面与精神层面上都能获得快乐与成就，然而，世俗的成功与快乐终究只是暂时的。若在精神层面上

无法获得成就，持久的安乐就无从生起。佛陀说，一切和合之法皆是无常。任何依于因缘而生的事物，皆是无常的；只要其中任何一个因或缘缺失，纵然只是一个缘不具足，事情便无法发生。故而，所有世事都是无常的。

## 审思四种尽头

我们说无常拥有四种尽头（即无常四际）：

1. 聚集的尽头是分离（即：聚际必散）。无论人们何时聚集，终将各奔东西，终归离散。我们往往以为家庭是恒久不变的，或者以为自己将一生被家庭所牵系，但家庭其实也是暂时的。不久之后，年长者逝去，其他人也将搬走。最终，每个人都会分开。父亲、母亲与孩子，只是短暂相聚。下一生，这个家庭已不复存在，将会有其他家庭。

2. 积聚的尽头是耗尽（即：积际必尽）。人们积累财富、权力、土地以及资财，但是这些事物无法永存。历史上曾有伟大的帝王，几乎拥有整个世界，但他们的帝国没落覆灭，随着时间流逝，不复存在。

3. 高的尽头是坠落（即：高际必堕）。获得浩大的权势、巨大成功或显赫的名声时，你登上了巅峰，但这也不会永世长存。曾经的显贵之人，终会归于默默无闻，甚至被遗忘；权势者将变得弱势，富有者亦可能陷入贫困。

4. 生的尽头是死（即：生际必死）。凡生于世者，终将以死亡为归宿。从出生的那一刻起，我们便在流逝的每一秒中和死亡越发靠近。没有众生会生而不死。或早或迟，每一个人都不得不面临死亡，这一点毋庸置疑。

由此可见，世间一切存在，尽皆无常。

# 正念

我们做决定时，常常被情绪左右。例如，愤怒时容易做出非常极端且具伤害性的决定。人们在愤怒时做出的大多数决定都是错误的。冷静下来后，就会对做出的行为感到后悔：“啊，这真是个错误，我本应这样做、本不该那样做。”即便在世俗层面上，保持正念也至关重要，而对精神践行来说，正念更是不可或缺。

心，极其强而有力。万法唯心，正是心，在造作万事万物。人类之心，尤其复杂且威力无穷，远非动物之心所能比拟。人类有能力行诸多利益无数众生的善行，但人类的心亦能作出极其恶劣的行为——远甚于任何动物。有些动物被视为极其危险，例如毒蛇猛虎，它们确实能伤害人类，但所造成的伤害有限，通常一次只会伤及一两人。而我们人类，尤其是在当今时代，能制造出瞬间夺走数千人命的武器。由此可见，我们人类之心，极其强大。

正因为我们的心如此强大，我们更应非常审慎认真地思考：如何让此生更有意义。所谓“有意义”（即：具义），是指让自己获得快乐，同时也能利益他人。若能如此，我们的人生便具足

意义——无论我们的思想或宗教信仰为何。生命的真正意义，便是在这一生中获得内心的喜悦，并尽己所能帮助他人，因为一切众生，本质上都是一样的。

在佛法中，由于我们相信轮回，因此认为当人死时，现有的肉身虽然会以种种方式被处置，然而，心或神识并不会被摧毁——它既无法被火化，也无法被冲洗或埋葬。

这是因为心是无形无质不可见的。虽然无法以大小、形状或颜色来描述心，也无法指认出它确切的方位，但是心极强有力——主导一切作为者是心，而非身体。当心不在时，身体便只是一具没有生命的躯壳，什么也无法做。心不会消失，因为它本来就是没有形质、不可见的。不可见且非实体之物，并不会就这么凭空消失。因此，心会继续。

佛法认为，由于轮回之故，一切有情众生在过去世中都曾做过我们的父母、亲人或眷属。正因如此，我们应当对一切众生生起慈悲之心。即使不从佛法的观点出发，仅从世俗层面来观察，都能够发现：若无其他有情，我们就无法续存。

当你出生时，尚无法自理，是父母照顾了你，使你得以存活，小心呵护你，给予你成长所需的一切——食物、温暖与关爱。

随后，作为孩童，你仍无法独立生存。你需要他人的照料、伙伴的陪伴、朋友与老师的引导，才能逐渐成长、接受教育而得到其成效。

及至成年，我们依然无法独活于世。我们都需交谈或倾诉的对象，以分享我们的喜乐与忧愁。

尤其当我们年老时，只会越来越需要依赖他人的协助。

从宗教角度而言，佛陀教导说，一切有情众生皆曾为我们的母亲；即便从世俗的层面也能清楚看见：我们自出生以来，如何被抚养长大，如何在他人帮助下不断成长，如何始终依存于他人而度过自己这一生。

由于我们一生都仰赖他人而活，若只考虑自身的利益与福祉，实为错误。概言之，没有人欣赏以自我为中心且只考虑自己的人。而那些设身处地为他人着想、关怀他人、心怀慈爱与悲心的人，却能赢得万众之心。

著名的佛教学者寂天大师说过：“宇宙间一切痛苦，皆源于自私，源于只图一己之乐。”若你只想让自己一人快乐，便永远无法真正得到它，你只会收获更多痛苦。当你以自我为中心时，贪欲便随之而起，愤怒也会滋生，嫉妒、傲慢、吝啬等种种负面情绪接踵而起。一旦有这些负面情绪时，你没法快乐的。

寂天大师还说过：“宇宙间一切快乐，皆源于‘令他人快乐’的愿望。”如果你渴望快乐，就需要为他人着想；若你希望人人皆能快乐，并为此付出努力，那么你也会在其中找到属于自己的快乐。

从佛法的角度来看，我们愿一切众生皆得安乐；即便你只是希望你的家人、邻居，乃至更广大的环境得到快乐，并为他们的快乐努力付出，那你也必能找到快乐。

这只有在你具备正念时才有可能。若能保持正念，你就不会仓促地做出决定或贸然采取行动，而是能仔细思考眼前与长远的利益及后果。如此一来，你所做的决定也更可能是正确的。即使结果未必成功，至少你不会因匆忙行事而感到懊悔。这正是忆念与正念之所以重要。

佛法中指出，接受法教时，首先应当避免如三种器皿般的三种过失。

第一种过失是覆器之过。就像一个盖着盖子的器皿，无论你试图倒入什么，都无法倒进其中。同样，当人们听受法教时若缺乏正念或专注，法义便无法进入他们的心中。

第二种过失是漏器之过。就像一个破裂的容器，无论你倒入多少东西，都会从破口流失。同样地，有些人虽然听闻了法教，但心中无法留存，毫无记忆可言。一旦教学结束，便什么也记不得了，正如人们常说的：“左耳进，右耳出。”

第三种过失是秽器之过，即容器虽正置且不漏，却内盛污秽，如骄傲、欲望等烦恼。有些人听佛法，仅为增长知识、谋取名声，

或妄图借此牟利、聚众，其动机源于贪心。法教本为调伏烦恼、安顿身心而设，但在此情形下，却被异化为激发烦恼的工具，此实大谬。也有人为求博学，意在争胜、批评他人，或在辩论中压倒他人，这是出于嗔心。

若此人的动机源于贪欲、愤怒等烦恼，则即便领受珍贵法教，就像服错了药治病，只会加剧痛苦而已。践行佛法之本意，在于调伏内心烦恼，使自他皆获安乐。然而，若如第三种容器者，接受法教反而会给自己和他人带来痛苦。

在教学伊始，便提醒我们当警惕三种法器之过，其中之一，便是缺乏忆念和正念。忆念与正念至关重要，因为我们所造的诸多恶行、过失与误行，皆源于忆念和正念的缺失。是故，培养正念，避免被嗔怒、傲慢、嫉妒等强烈烦恼所劫持，至关重要。具足且秉持忆念和正念，不但能改善我们的世间生活，亦能助益我们的精神之道。

## **戒除由负面情绪驱使的行为**

无论你是否宗教信仰，也无论持有何种信仰，没有人愿意受苦。我们所有人，无论从事的是世俗事务还是精神践行，其根本目的都是为了远离痛苦、获得快乐。因此，没有人会故意去做错误的事情，因为这给我们会带来痛苦与困境。

我们常说，精神践行的基础是良好的戒律与德行，它们是一切品质的根本。欲建造一座宏伟的建筑，必须先打下坚固的地基；同样，如果佛法践行缺乏坚实的戒律与德行作为根基，尤其是在进行较高阶的践行时，那样的践行将难以稳固，也难以持续进步。

良好德行的首要体现，是远离错误的行为。因为违背正行，不仅无法得果，反而会带来痛苦。

许多人会吸烟或饮酒，这些行为对身体有害。每包香烟都会对健康造成负面影响，尽管人们明知有害，但仍会继续，只因已习以为常。

就像吸烟一样，我们也习惯于烦恼，或称负面情绪，比如愤怒、执着、嫉妒等。从无始以来，我们的心就与烦恼相连，因此很难断除。法教中说，心是无始的——每个人的心念从无始时就持续存在，而这种“无始”本身就是一种奇迹。也正因为自无始以来，我们的心与烦恼相依，所以即便知道愤怒、执着等情绪有害，我们仍会不由自主地生起它们。

当我们愤怒时，会面露愠色，脉搏加快，血压飙升，食欲不振，甚至夜不能寐。愤怒对身体有害。然而，一旦愤怒升起，我们往往无能为力、难以自控，哪怕心里并不想发怒。我们之所以会爆发情绪、作出愤怒的举动，是因为未能保持正念。

若我们具足正念，能小心谨慎地忆念某些事实——比如“愤怒是有害且错误的”——那么即使当下难抑怒火，至少也能减轻它的强度。但要做到这一点，首先必须分辨清楚什么是对的、什么是错的。

## 佛法：初中末皆善

我们说佛陀的教法有三种品质（即：功德）：初善、中善、末善。

1. “初善”是指通过听闻法教，了知何为正确、何为错误。比如，愤怒与嫉妒就是错误的情绪。但很多人并未觉知此理，他们认为愤怒不过是人生的一部分，因此理所当然地顺着怒意去行动。

然而，当你听闻佛法后，就会逐渐明白：愤怒、嫉妒、傲慢等情绪本质上是错误的——即使你当下还无法完全控制它们。

2. 教法所说的“中善”是指，当你对教法进行审思与分析，并将其运用于日常生活时，所体现出的佛法践行阶段。在这个过程中，你会学到：即使暂时还无法彻底断除烦恼染污，你依然能够压制它们，令愤怒等负面情绪不再轻易生起、泛滥。

3. 佛法也体现了“后善”，因为通过禅修，你最终能够彻底断除烦恼，获得真正的寂静安宁。践行的次第是：首先听闻法教，其次深入审思；而唯一能彻底消除烦恼的方法，只能是通过对你最初学到和审思的内容，进行禅修。

生起骄傲、嫉妒、欲望、愤怒等负面情绪是非常容易的，而长养真爱、悲心、宽容和其他美好品质却非常不易。但只要我愿意去尝试和努力，任何事都会变得越来越容易。也许第一次不会成功，甚至第二次、第三次也未必如愿，但随着不断地练习，你最终一定能做好的。

这些法教极其珍贵而神圣，但光是这样说，并不能真正确立它们的神圣与珍贵，也无法确定佛陀就是神圣的导师。唯有通过我们自身躬行实践、亲身体验，才能真正明白这一点。我们会在实践中发现，这些法教确实能帮助我们消除烦恼，带来恒久的寂静。正因如此，我们才能由衷地确认：佛陀，这位给予我们如此不可思议法教的导师，是真正伟大而珍贵的老师。

## 善、爱与慈悲

戒律或良好德行的第一部分，是避免错误的行为——这些错误往往源于我们自无始以来与烦恼的深厚关联，因而在日常生活中不断重复。但良好德行不仅仅是避免恶行，它还意味着积极地进行持善业，利益和帮助众生。在大乘法教中，菩萨戒具备三个面向：

1. 断除恶行的戒律。
2. 总摄诸善的戒律，意即做那些与恶行相反的善行。
3. 利益有情众生的戒律。

从自身的体验中，我们可以体会到自己是多么渴望脱离痛苦、多么渴望获得幸福。而每一个有情众生，都有着与我们相同的感受。因此，仅仅思考自身的福祉是不够的，我们也应当关心无量无边的众生，发愿为他们谋求利益。

实现这一点的另一种方式是从数量上思考：我只是一个人，而有情众生却是无量无边。在一位众生与无量众生之间，孰轻孰重，显而易见。因此，我们应尽己所能，去帮助其他众生，哪怕是最微小的昆虫。我们应努力保护他们的生命，因为生命是极其珍贵的。正如我们的生命对我们而言无比宝贵，哪怕是一只小小的昆虫，也同样将自己的生命视为珍贵。

当我们缺乏正念时，常常会做错事、说错话。即使我们并无恶意，也可能因一句刺耳或不当之言，无意中伤害他人，从而造下深重恶业。言语虽非利器，却能深深刺痛人心。有时我们明知故犯，有时则是因缺乏正念而无心犯错。这正是为何正念如此重要。

践行佛法的基础是良好的戒律，也可说是德行，它是我们提升并维持内在品质的根基。而唯有具足正念，我们才能真正践行戒律。良好的戒律是为了我们的福祉与安乐，但负面情绪却可能摧毁这一安乐之因。若能保持正念，便能控制烦恼情绪，最终找到持久的快乐。

## 动机

我们的精神践行是否能成为真正的精神之道，关键在于自己的动机。动机必须纯正、清净。作为凡夫，我们的动机可能会导致佛法践行变得无记，甚至是恶。我之前举过例子：有些人因世俗动机，如追求财富或名声而接受教法。在这种情况下，佛法践行反而可能变得有害、不善。佛法践行也可能变为无记，即既非善也非恶，只是普通的活动，类似吃饭、睡觉等日常的中性行为。

要使一个人的践行成为真正的精神之道，需具备两个要点：第一是出离心，第二是慈悲心。出离心意味着认识到整个轮回——即转生的循环——不值得我们对其有任何的执着。

轮回分为两部分：恶道和善道。恶道中除了剧烈的痛苦，别无他物，这一点容易理解。但我们通常认为善道是痛苦与快乐的交织。然而，如果仔细思考，即便在善道中，也没有真正的快乐。我们所体验到的所谓“快乐”，其实只是相较于苦苦<sup>[1]</sup>的一种暂时缓解，因此显得像是快乐。它实际上并不是真正的快乐，因为它依赖于因缘，无法持久。这就属于我们所说的“变苦”（又称：坏苦）——三种苦之一。

除了身体上的痛苦和“变苦”，还存在第三种苦，我们称之为“行苦”。仅仅是存在于这个世界，本身就是一种苦。不论我们身在何处，做什么事，接触什么人，都难以感到真正的满足。我们可以这样思考：在贫困的国家，有形的痛苦仍然普遍，例如饥饿、口渴和寒冷；而在富裕的国家，虽然有形的痛苦较少，精神上的痛苦却更多。无论是哪一种情形，都是苦的体现。

此外，没有人能永远活着。正如我之前所说，每一个投生于轮回的众生，最终都将以死亡为结局。无论他们多么成功，生活多么快乐，这一切都无法持久。一个人最多也不过活到百岁，而真正活到这个年纪的人也极为稀少。之后，我们终将离开这个世界。那时，无论你曾多么成功、多么富有权势，拥有多少亲人、朋友和支持者，全都无济于事。因为在我们离世的那一刻，这一切都不再有任何意义。所以，整个轮回并不值得我们执着。

## 证悟“无我”的智慧

我们之所以被困于轮回，根本原因在于对“我”的执取。我们没有任何逻辑依据，却深信不疑地执着于一个“自我”。一旦执着于“我”，自然就会有“他”的对立，由此便生起了欲望、愤怒、嫉妒等负面情绪，也就是所谓的烦恼，而烦恼正是痛苦的根源。

若要彻底出离轮回，就必须以智慧洞见轮回的虚妄，斩断它的根本——也就是对“我”的执着。换言之，我们需要证悟“无我”的智慧。

这种智慧，正是我执的对治法。证悟“无我”的智慧，起于对“我”所在之处的审察。当你细致探寻所谓的“自我”，便会发现无论从身体、感受、思想还是意识中，根本找不到一个真实存在的“我”。

虽然我们习惯性地执着于一个“我”的存在，但当以智慧加以审视时，这种执着便会动摇。正是凭借这种洞见无我的智慧，我们才能断除轮回的根本。

然而，出离轮回而达到涅槃也非正确。我们还必须关照其他所有有情众生，尤其是我们此生中的众生，比如家人，他们需要被救度脱离痛苦。将他们从痛苦中救度的愿望，我们称为悲心；希望他们获得安乐之道的愿望，我们称为慈心。怀抱这两种心，我们便能生起证悟之心。

有言道，一切佛陀教法之根本都在于悲心，这一点在大乘教法中尤为重要。大乘意指广大宽广，之所以如此称呼，是因为大乘的践行不仅仅为了个人的利益，而是为了无边无际的有情众生。为了拥有这样的动机，我们需要广大的悲心。

我们所有人都有一定的悲心，即使根本未曾走上精神之路。比如，当看到动物或人类处于极大疼痛和苦难时，我们会感到怜悯与悲伤，并想要伸出援手。我们内心都有悲心的根源或种子，这一点非常重要。但仅有这些还远远不够，我们需要发起同体大悲与无缘大慈。我们现有的悲心往往带有自私的缘由，而真正的大悲，是为了所有有情众生而生——无论是朋友还是敌人，无论是熟悉还是陌生，一切有情众生皆平等无二。

由慈悲心所生的即是证悟之心，这意味着一个人意识到，真正切实帮助有情众生的唯一途径就是获得证悟。作为普通众生，我们无法帮助所有有情众生。即便我们怀有爱与慈悲心，渴望去帮助他们，但我们的智慧、知识和力量都是有限的。我们自身也处于轮回之中，业力将我们带往何处，我们就随之而去。因此，

我们无法真正拯救他们。唯一能够救度一切有情众生的方式，就是获得证悟。为了一切众生而立志获得证悟，这种愿望称为证悟之心。

出离心与证悟之心，是推动你的践行之道成为真实法道的两个关键因素，它们确保你所行的法道真正通向证悟。因此，我们所做的每一个佛法践行，都应具足出离心与证悟之心这两个动机。若以此二者为引导，无论所做的践行多么微小，皆能成为成佛的直接因。

只要一个人具备正念与忆念，我刚才提到的一切便皆有可能成功实践。若能时常忆念所接受的教法与指引，便会从中获益，最终也会迎来相应的果报。无论我们从事什么活动、造作何种行为，只要以正念行善，便能顺利走在通往法道的路上。

## 加行的重要性

对于那些希望走上法道的人而言，加行极为重要。这里所说的，并非不共加行，而是共同加行，如前文提到的出离心、慈悲心等。这些修持不应只是机械地背诵祈祷文、完成一定数量，而应融入日常待人接物的行为之中。即使身处忙碌的大城市中，也应不断省思：生命是无常的，世间充满痛苦。我们应反观：对轮回的执着是否值得？执着带来怎样的后果？若能放下，又将获得什么样的解脱与利益？

如果我们始终如此思考，就会获得深刻的洞察和理解。由此，我们就能生起出离心和证悟之心，通过这两种心我们能够确立正确法道，法道将逐步带领我们向前。最终，我们会为一切有情众生而获得证悟。

我就先讲到这里，祝大家一切吉祥。

编注：

[1] 苦苦，指我们通常视为苦苦：身体疼痛、精神焦虑等事。





■ 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>

2025 ©All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有