



正確的動機

薩迦・赤千法王（第 41 任薩迦・赤津）■ 著

「薩迦傳承」翻譯小組 漢譯

Translated by "The Sakya Tradition" Translation Team



「薩迦傳承」出版

"The Sakya Tradition" Publications

2026 © All Rights Reserved



本作品的提供受到《知識共用許可協議》（署名——非商業性使用——禁止演繹）4.0 項下的著作權保護。本作品允許為合理使用的目的而複製或印刷，但需保留完整作者署名。

不得為商業利益或個人金錢報酬之目的而使用本作品。

詳情參閱《知識共用許可協議》。

「薩迦傳承」出版

<https://sakyatradition.org>

電郵 : info@sakyatradition.org

微信公眾號 : [sakyatradition](#)

微博 : [sakyatradition](#)

IG: [the_sakya_tradition](#)

Facebook: [TheSakya](#)

Youtube: [The Sakya Tradition](#) 薩迦傳承

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

Twitter: [Sakya_Tradition](#)

結緣書籍（非賣品），嚴禁用作商業用途

鳴謝

尊貴的薩迦·赤千法王（第 41 任薩迦法王）應西班牙阿利坎特當地團體「波羅蜜多」佛學會（Paramita）之邀，賜予了《遠離四種執著》開示。本篇即為主辦方於 2014 年公開分享之片段節選。「薩迦傳承」於 2026 年準備、編輯和出版此文字稿的英文版。「薩迦傳承」是非盈利組織，致力於保存和廣泛傳播榮耀薩迦派的珍貴法教，同時「薩迦傳承」翻譯小組亦把此文翻譯成中文。

本篇由 Sue Strong、Maria Julia Silva、曾自評、麥瑞斌慷慨贊助。我們亦要衷心感謝所有的發心人員，為整理本篇開示所付出的貢獻和努力。

以此功德，願尊聖的第 41 任薩迦法王健康長壽、長久住世、法輪常轉。

動機常常隱藏不顯，卻在靜默中塑造着我們所做一切的結果。

同一個行爲，可能成爲利益之因、傷害之因，或僅僅成爲習氣的延續，這取決於它背後的意樂。從這個意義上說，動機就像一顆種子：最終結出怎樣的果，離不開最初種下怎樣的因。

這篇教法邀請我們在行動、學習、踐行，或追求任何目標之前，誠實地看清那顆種子。



導讀

正確的動機

在任何法教開始之前，首要且最重要的一點，是具足正確的動機^[1]。無論進行何種佛法踐行，領受何種法教，其最終導向何處，都取決於最初的動機。因此，具足正確的動機至關重要。

如果我們懷有不善的動機，例如貪欲、嗔恨、嫉妒等，那麼即使是領受法教，也可能帶來危害。譬如，有人可能會想「通過領受這個教法，我會因此獲得財富」，這是與貪欲相應的動機；或者，有人可能會想「通過領受這個教法，我將變得非常博學，能與其他導師相競爭」，這是與嗔恨和嫉妒相應的動機。若懷有這樣的動機，就如同服用了錯誤的藥——不能治病，反而造成更大的傷害。

如果我們的動機既非善也非惡，只是出於好奇，抱著觀察或旁觀的心態而來，這也沒有真正的利益。

然而，如果我們具足善的動機，那麼即使只是聽聞一句教法，也具有極大的利益。善的動機本身有不同的層次。

有些人領受法教，是為了遣除障礙，獲得長壽、財富、福澤與順緣等，這是一種善的動機，但它是為了今生。如同這部教法一開始所說，若貪執今生，就不是佛法踐行者。因此，雖然這是一種善的動機，但它仍然是世俗動機，並非真正意義上的佛法。這就是所謂的世間法。

另一些人則帶著「此生無常」的認知來領受教法。有一天，我們都必須離開這個世界；而離開之後將去往何處，凡夫並不知曉。

許多人不相信有來世。然而，依法教而言，雖然我們的身體會以某種方式被處理掉，但心並不能像身體那樣被處理掉。因此，心識必須轉入下一生。

到那時，所造下的惡業，會使我們墮入所謂的惡趣；所造的善業，則會使我們投生於善趣。若墮入惡趣，就會遭受極大的痛苦^[2]。

沒有人願意遭受痛苦，每個人都畏懼痛苦。因此，出於對惡趣痛苦的畏懼，並希望能夠不斷投生於善趣，有人便以此動機來領受教法——這是一種善的動機。然而，雖然它不再貪執今生，卻仍然貪執輪迴。因此，它被稱為下士道。

接著，還有一些人會思維：不僅惡趣充滿痛苦，即使在善趣之中，也沒有任何確定性。沒有什麼能永遠持續。即使成為天界之主，這種境界也不會永遠持續。終有一天，也會走向終結。

因此，在整個輪迴之中，無論投生何處，皆無一處值得貪執。因此，我們發願出離整個輪迴，無論是惡趣還是善趣，轉而尋求涅槃——即獲得自身的解脫，永離一切形式的痛苦，證得恒久的寂靜。

這固然非常好，但並不是最殊勝的動機，因此被稱為中士道。

再進一步，便會明白：不僅整個輪迴充滿痛苦，而且正如自己希望遠離痛苦、覓得寂靜一樣，每一位有情眾生——無論是否有宗教信仰——都有著完全相同的感受。

我們相信轉世，此生絕非唯一。過去，我們曾有無數生；未來，亦將有無數受生。

因此，每一位眾生，事實上都與我們有著極其密切的連結，且對我們而言無比珍貴。他們都曾是我們的父親、母親、兄弟、姐妹等等。正因如此，只為自己著想，是不應當的，因為他們曾給予我們太多。每當他們做我們的父母、親人等時，都曾給予我們許多慈愛和恩惠。

然而，由於生生世世的流轉，我們彼此不再相識。我們將一些眾生看作敵人，將一些視為朋友，對另一些則漠不關心。但事實上，每一位眾生，甚至包括我們最憎恨的敵人，都曾是我們至親至愛的母親、兄弟等等。

因此，只為自己一人尋求解脫是不對的。為了使一切眾生遠離痛苦，並引導他們走上安樂之道，便尋求證得佛果。

這是最殊勝的動機。因此，它被稱為上士道。作為大乘行者，應當具足這樣的動機。

無論踐行何種法門，究竟目標都是為了利益一切眾生而證得圓滿佛果。因此，我們必須具足這樣的動機。當具足如此偉大的動機時，其他所有目標，例如遣除障礙，獲得長壽與健康等，都成為極次要的事情，它們會自然成辦。

這就是所謂的無住涅槃，意思是遠離兩種極端，或說不安住於二邊。所謂二邊，即兩種極端。

一邊是輪迴，充滿痛苦。另一邊是涅槃，雖然沒有痛苦，卻是寂靜不動的狀態，不能使我們圓滿顯發自身的一切功德。正因如此，也就無法充分利益他人。

這便是所謂二邊。佛果超越這二邊，因此被稱為「無住」，因為它不安住於二邊中的任一邊。它超越輪迴與涅槃，因此也被稱為大涅槃。

具足如此偉大的動機，同時也應具足正確的行為：身體以恭敬的姿態端坐，語言保持安靜，心意則以極大的興趣與歡喜領受

珍貴的教法。領受這些教法之後，應當精進地遵循並實踐自己所學的一切。

編注：

[1] 「Motivation」在佛教語境中常譯為「發心」。鑒於本篇開示面向廣大讀者，為使文義更為平實易懂，本文多譯為「動機」。這一教理並不限於佛法修持；在世俗生活中，內心的動機同樣影響著行為的方向、性質與結果。

[2] 佛陀說的「dukkha」（梵文），在四聖諦中，普遍譯為「苦」。「du」為「惡」，「kkha」為「空」。佛法中的苦，意為有漏洞，包括：痛苦、苦難、不滿、不安、不喜歡、憂悲、苦惱、缺陷、無常、無實等等。為方便讀者閱讀，本文簡單根據上下文，譯為「痛苦、苦難」。實際上，苦有多種，請參見各種佛法開示，獲得更全面、更準確的認識。



■ 薩迦·赤千法王被尊為藏傳佛教薩迦傳承的第四十一任法主。法王生於 1945 年，來自尊貴的昆氏家族。這一家族的祖先可追溯到西藏歷史的早期。該家族在十一世紀時創立了薩迦派。年輕時，法王從眾多卓越的大師和學者處接受了高強度的佛法訓練，包括了佛教哲學、禪定修習和修法儀軌等。

普遍地，法王被認為是文殊師利菩薩的化身，他是許多新生代佛法上師和行者的精神導師，並在東西方國家皆傳授了薩迦派的核心教授——道果法。法王示現出了甚深的智慧與慈悲，他不辭辛勞地工作著，建立了大量的寺院、尼眾院和教育機構，並將佛陀教法帶給了世界各地的無數信眾。



「薩迦傳承」—— 把珍貴的薩迦教法

以您的母語精準圓滿地傳達於您
"The Sakya Tradition"—Delivering the
Precious Sakya Teachings Accurately
and Entirely in Your Native Languages

<https://sakyatradition.org>

2026 ©All Rights Reserved

版權歸「薩迦傳承」擁有