



正确的动机

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

2026 © 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

尊贵的萨迦·赤千法王（第 41 任萨迦法王）应西班牙阿利坎特当地团体“波罗蜜多”佛学会（Paramita）之邀，赐予了《远离四种执着》开示。本篇即为主办方于 2014 年公开分享之片段节选。“萨迦传承”于 2026 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 Sue Strong、Maria Julia Silva、曾自评、麦瑞斌慷慨赞助。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。

动机常常隐藏不显，却在静默中塑造着我们所做一切的结果。

同一个行为，可能成为利益之因、伤害之因，或仅仅成为习气的延续，这取决于它背后的意乐。从这个意义上说，动机就像一颗种子：最终结出怎样的果，离不开最初种下怎样的因。

这篇教法邀请我们在行动、学习、践行，或追求任何目标之前，诚实地看清那颗种子。



导读

正确的动机

在任何法教开始之前，首要且最重要的一点，是具足正确的动机^[1]。无论进行何种佛法践行，领受何种法教，其最终导向何处，都取决于最初的动机。因此，具足正确的动机至关重要。

如果我们怀有不善的动机，例如贪欲、嗔恨、嫉妒等，那么即使是领受法教，也可能带来危害。譬如，有人可能会想“通过领受这个教法，我会因此获得财富”，这是与贪欲相应的动机；或者，有人可能会想“通过领受这个教法，我将变得非常博学，能与其他导师相竞争”，这是与嗔恨和嫉妒相应的动机。若怀有这样的动机，就如同服用了错误的药——不能治病，反而造成更大的伤害。

如果我们的动机既非善也非恶，只是出于好奇，抱着观察或旁观的心态而来，这也没有真正的利益。

然而，如果我们具足善的动机，那么即使只是听闻一句教法，也具有极大的利益。善的动机本身有不同的层次。

有些人领受法教，是为了遣除障碍，获得长寿、财富、福泽与顺缘等，这是一种善的动机，但它是为了今生。如同这部教法一开始所说，若贪执今生，就不是佛法践行者。因此，虽然这是一种善的动机，但它仍然是世俗动机，并非真正意义上的佛法。这就是所谓的世间法。

另一些人则带着“此生无常”的认知来领受教法。有一天，我们都必须离开这个世界；而离开之后将去往何处，凡夫并不知晓。

许多人不相信有来世。然而，依法教而言，虽然我们的身体会以某种方式被处理掉，但心并不能像身体那样被处理掉。因此，心识必须转入下一生。

到那时，所造下的恶业，会使我们堕入所谓的恶趣；所造的善业，则会使我们投生于善趣。若堕入恶趣，就会遭受极大的痛苦^[2]。

没有人愿意遭受痛苦，每个人都畏惧痛苦。因此，出于对恶趣痛苦的畏惧，并希望能够不断投生于善趣，有人便以此动机来领受教法——这是一种善的动机。然而，虽然它不再贪执今生，却仍然贪执轮回。因此，它被称为下士道。

接着，还有一些人会思维：不仅恶趣充满痛苦，即使在善趣之中，也没有任何确定性。没有什么能永远持续。即使成为天界之主，这种境界也不会永远持续。终有一天，也会走向终结。

因此，在整个轮回之中，无论投生何处，皆无一处值得贪执。因此，我们发愿出离整个轮回，无论是恶趣还是善趣，转而寻求涅槃——即获得自身的解脱，永离一切形式的痛苦，证得恒久的寂静。

这固然非常好，但并不是最殊胜的动机，因此被称为中士道。

再进一步，便会明白：不仅整个轮回充满痛苦，而且正如自己希望远离痛苦、觅得寂静一样，每一位有情众生——无论是否有宗教信仰——都有着完全相同的感受。

我们相信转世，此生绝非唯一。过去，我们曾有无数生；未来，亦将有无数受生。

因此，每一位众生，事实上都与我们有着极其密切的连结，且对我们而言无比珍贵。他们都曾是我们的父亲、母亲、兄弟、姐妹等等。正因如此，只为自己着想，是不应当的，因为他们曾给予我们太多。每当他们做我们的父母、亲人等时，都曾给予我们许多慈爱和恩惠。

然而，由于生生世世的流转，我们彼此不再相识。我们将一些众生看作敌人，将一些视为朋友，对另一些则漠不关心。但事实上，每一位众生，甚至包括我们最憎恨的敌人，都曾是我们至亲至爱的母亲、兄弟等等。

因此，只为自己一人寻求解脱是不对的。为了使一切众生远离痛苦，并引导他们走上安乐之道，便寻求证得佛果。

这是最殊胜的动机。因此，它被称为上士道。作为大乘行者，应当具足这样的动机。

无论践行何种法门，究竟目标都是为了利益一切众生而证得圆满佛果。因此，我们必须具足这样的动机。当具足如此伟大的动机时，其他所有目标，例如遣除障碍，获得长寿与健康等，都成为极次要的事情，它们会自然成办。

这就是所谓的无住涅槃，意思是远离两种极端，或说不安住于二边。所谓二边，即两种极端。

一边是轮回，充满痛苦。另一边是涅槃，虽然没有痛苦，却是寂静不动的状态，不能使我们圆满显发自身的一切功德。正因如此，也就无法充分利益他人。

这便是所谓二边。佛果超越这二边，因此被称为“无住”，因为它不安住于二边中的任一边。它超越轮回与涅槃，因此也被称为大涅槃。

具足如此伟大的动机，同时也应具足正确的行为：身体以恭敬的姿态端坐，语言保持安静，心意则以极大的兴趣与欢喜领受

珍贵的教法。领受这些教法之后，应当精进地遵循并实践自己所学的一切。

编注:

[1] “Motivation”在佛教语境中常译为“发心”。鉴于本篇开示面向广大读者，为使文义更为平实易懂，本文多译为“动机”。这一教理并不限于佛法修持；在世俗生活中，内心的动机同样影响着行为的方向、性质与结果。

[2] 佛陀说的“dukkha”（梵文），在四圣谛中，普遍译为“苦”。“du”为“恶”，“kkha”为“空”。佛法中的苦，意为有漏洞，包括：痛苦、苦难、不满、不安、不喜欢、忧悲、苦恼、缺陷、无常、无实等等。为方便读者阅读，本文简单根据上下文，译为“痛苦、苦难”。实际上，苦有多种，请参见各种佛法开示，获得更全面、更准确的认识。



■ 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>

2026 ©All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有