



依照佛法遇上充滿 善德的世俗生活

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

2021 © 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

www.sakyatradition.org

电邮：info@sakyatradition.org

微信公众号：TheSakyaTradition

微博：[sakyatradition](https://weibo.com/sakyatradition)

IG: [the_sakya_tradition](https://www.instagram.com/the_sakya_tradition)

Facebook: TheSakya

Youtube: 萨迦传承 The Sakya Tradition

结缘书籍（非卖品），严禁用作商业用途

鳴謝

尊聖的薩迦·赤千法王（第 41 任薩迦法王），於 2016 年 5 月 14 日在明尼蘇達州明尼阿波利斯的明尼阿波利斯會議中心賜予此開示。“薩迦傳承”於 2021 年準備、編輯和出版此文字稿的英文版，同時“薩迦傳承”翻譯小組亦把此文翻譯成中文。“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。由於直接或間接參與此開示整理或編輯的人的付出，本開示的英文版和中文版得以面世，這使許多人得以與此至為珍貴的開示結上緣份，並能獲得暫時與終極的利益。

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。

依照佛法過上充滿 善德的世俗生活

薩迦·赤千法王（第 41 任薩迦·赤津） 著

“薩迦傳承”翻譯小組漢譯

目錄

如何依照佛法過世俗生活	1
小乘法教	9
大乘法教	13

如何依照佛法過世俗生活

今天，我將講論由卓袞·究吉·八思巴（眾生怙主·法·聖者，即：法王八思巴）所撰寫的一部教言，八思巴曾到過中原和蒙古地區。事實上，他是將佛法，特別是金剛乘法教首次傳到中原和蒙地的先驅之一。這部教言以“致蒙古帝國王子吉貝·帖木兒的建言”聞名，書名是《寶鬘書》。

我認為這部教言很重要。它有三章。

如何依照佛法過世俗生活

我們大多數人都仍處在世俗生活中。當然，每個人都想擁有美好的生活——通過營造一個快樂的氛圍，令個人幸福快樂，同時也能令他人幸福快樂地生活。可是，要實現這一點是困難的。因此，我們需要法教和引導。故而，卓袞·究吉·八思巴給予了這些教導。

這部教言的首章是關於如何依照佛法過世俗生活，這對每個人來說都是非常重要的。我認為要成為一個好的精神踐行者，首先我們每一個人都應成為一個好人；不成為好人，我們就無法成

為好的精神踐行者。所以，首先，無論我們正追隨著哪個宗教，我們都必須成為好人。成為一個“好人”，在某種意義上意味著擁有健康的生活，還有非常健康的心智，這樣，你就能長壽，你就能思考得清晰，並且你與自己、與他人都能和平愉快地共處。

在此基礎上，然後我們就可以選擇我們所需要的任何宗教信仰或精神踐行。世界上有許多宗教，而且我相信，每一種主流的宗教皆有自己的方式、各有其妙（各有千秋）來幫助人類。有多元化的精神傳統是必要的，因為沒有一種藥物可治癒所有的疾病。為了治療不同的疾病，我們需要不同的藥物。因此，各種各樣的精神踐行是非常重要的。對一些人來說，佛教是非常合適的；對一些人來說，基督教更加合適；對一些人來說，印度教較合適；對一些人來說，伊斯蘭教更合適……而無論你遵循什麼宗教信仰或精神踐行，首先你必須成為一個好人。

要成為一個好人，我們應做些什麼？為此，本教言的首章有九個部分討論這個（問題）。

（一）我們不應自大和驕傲。

當我們擁有財富、權力、教育和力量時，我們往往會自大和驕慢。為此，八思巴說，我們永遠不該有驕慢心，因為一切都是無常的；驕慢沒有意義，因為不論我們正持有著什麼輝煌顯赫的地位，它都不是永恆不變的，一切皆是無常。正如佛陀曾說“諸行無常”。

一切（緣起）和合之物皆有四個結局（即：無常四際）。

相聚後，最終必分離（另譯：聚際必散）。

積累財富或所有物後，最終將耗盡（另譯：積際必盡）。

達到高處後，最終會下墮（另譯：高際必墮）。

出生後，最終必會死（另譯：生際必死）。

不論我們在哪里相聚，我們並不會永存於世。故此，相聚後，最終必分離。

不論我們積累了多少（財富或所有物），沒什麼可以一直存留；相反，最終它會耗盡。

正如鳥兒在天空中飛翔，無論飛得多高，最終它們還是必定著落地面；同樣，無論我們的地位有多高或者我們的權力達到多高，我們最終必定下墮。

最後，出生後，最終必會死。當我們出生，就必將某日死去。

甚至我們認為是非常堅固且深廣遼闊的事物，如海洋、太陽、月亮、須彌山等等，雖然它們非常宏偉巨大、非常廣闊浩瀚，可是有一天也終將逝而不見。正如我們所看到的，比如巍峨的山脈在千百萬年後也最終會消失。所以，我們非常脆弱且易失的軀體也如此，就像水泡一樣。水泡產生後卻轉瞬破滅。因此，驕傲自滿是沒有意義的。

（二）我們不應怯懦。

當我們失去一切如財富和權力之後，那時我們可能會變得很怯懦。我們或許會想：“我現在什麼都不能做了。我現在是最糟的。”我們感到非常消沉和沮喪。八思巴說，這是錯的——有很多比這個更糟糕的狀況，比如，地獄道、惡鬼道和旁生道；即使在人類中，也有很多人比我們更糟糕，與他們相比，我們處於較好的狀況。因此，我們不應怯懦。我們應依循中道——不應驕慢，同時也不應怯懦。

（三）我們應回報他人的恩德。

我們現在的身體來自父母，沒有來自父母的關照和愛，我們就無法生存。我們今天作為人類而活著，是由於父母的恩德；由於我們的老師和導師的恩德，我們受到了教育，而因此能夠閱讀、寫作、思考以及作為人類四處活動。因此，我們必須牢記他們的恩德，並且盡力回報他們的恩德。

（四）我們應尊重統治者和領導者。

在古代，每個國家都由國王、女王等等統治。換句話說，每個國家都由領導者統治。因為他們的能力和作為，國家才能夠運作。因此，我們必須尊重統治者或領導者。

（五）我們一定要照顧貧者。

“貧者”此處指那些處於絕望、貧困、生病、弱無權勢、無

法自理或處於匱乏狀況者。我們一定要為他們著想，且在任何我們有能力時，去盡力幫助他們。

（六）我們擴大疆域一定要以善巧的方式

由於這部教導是給予正在治理國家的王子的，故第六、七則的建言是特別給國家領導者的。

在古代，統治者被視為是征服土地的其他板塊，從而擴大國土的宇宙之王（另譯：轉輪王）。有不同層次的轉輪王，即金輪王、銀輪王、銅輪王和鐵輪王，取決於其疆域有多大。如此，若國家疆域較大，則被視為更強大。所以，八思巴敦勸那些國家統治者（若要）擴大他們的領土，要以善巧的方式。

（七）我們依照佛法治國

第七則建言是依照佛法治國，這實際上有很多不同的部分，但也是關於法律的。建言中說：沒有人擁有所有可能的品質，但也沒有人擁有全部的過失。即使一個有很多過失的人也會有某些品質；即使有很多品質的人也會有一些過失。因此，我們必須檢視（一個人）是有更多好的品質還是過失。如果一個統治者有較多的好的品質和較少的過失，那就是一個好人；如果一個人有較少的好的品質卻有更多的過失，那這樣的人一定要捨棄他們的過失。

此外，作為統治者或一國之君，一定要平等對待照顧所有子

民。有很多不同類型的人，有些是好人，而有的則是惡人。所以，對於遵守國家法律或為國家做出善舉的好人，我們一定要依照他們所做的好事給予獎勵。如果他們做了很多（好事），那一定要給予較大獎賞；同樣，如果他們做了中等或較小的（好）事，那他們應獲得較小的獎賞。

再者，有些不遵守國家的規則或擾亂國家的惡人，他們必須被懲罰。八思巴給予了善妙的建言：被施的懲罰不應基於憤怒或仇恨，相反，應出於善心而施。例如：當醫生為患者打針或施手術時，他或她治療患者不是出於要傷害他們的願望，而是希望能治癒他們的疾病；同樣，惡人受到諸如責罵或被起訴的懲罰，不是因為我們想要給他們製造疼痛或痛苦。準確地說，給予懲罰所伴隨的動機是為了幫助他們，以使他們成為更好的人，使他們會依循正道並做正確的事情。

此外，八思巴堅決反對死刑。他以一個比喻來闡述這一點：如果你視髒衣物（的本質）是“骯髒”的，因而要燒毀它們，那這些衣物將無法再用；但如果它們被清洗，那你可以將它們用於很多目的。同理，如果我們殺死一個人僅因為他或她是惡的，那麼那人的生命也就結束了；但如果他們被加以治療——懲罰和勸誡，他們亦可以成為好人。例如：在古時，央掘摩羅和阿闍世曾造下了非常嚴重的惡行，但由於他們被給予了佛法教導，他們成為了偉大又高尚的人。有鑒於此，惡人可以成為好人。所以，我們必須盡極大的努力去如此做（依佛法幫助他們改過從善）；為此原因，作為領導者，應依照佛法來治理整個國家。

(八) 我們應通過正當的手段獲取財富。

事實上，宇宙被分為兩個主要部分——惡趣和善趣。惡趣是地獄道、餓鬼道以及旁生道。善趣則是人道、非人道以及天人道。善趣的眾生擁有七種品質：好的出生、形色莊嚴、健康、智慧、力量、財富和長壽。這些品質當中，財富在世俗生活中是重要的。八思巴更進一步將財富分為四種。

第一種財富猶如幫助我們、利益我們的親眷，這類財富被視為是善財。例如：由於前世所積的善業，你在此生中不需經歷辛勞就可獲得財富；接著，在獲得財富後，你用財富來做供養、佈施給貧者，或者用在自己或親戚朋友身上。因此，人人皆受益。所以，這樣的財富就如能利益我們的親戚或者朋友。

第二種財富猶如敵人。由於缺乏福德，你不得不以巨大的努力、艱辛和困難來獲得財富；此外，即便獲得財富後，你也會成為爭鬥的緣由；甚至在兄弟姐妹之間，因為財富的鬥爭，你跟他們反目成仇。所以，這類財富成了爭吵和鬥爭的源頭。因此獲得這類財富如同得到敵人。

第三種財富就像真實的財富，即當你以任何方式獲得財富後，隨即你將它用在一般用途中。它就正如財富一樣的財富。

第四種財富是無用之財。有些人付出了諸多的努力去獲取財富，然而在獲得財富後，既不敢花在供養上，也不會為了慈善目的而捐贈，或者用於自己或親友。換言之，他們單純地積聚財富，

如同蜜蜂攢蜜一般的方式：蜜蜂付出了大量努力去攢那麼多的蜂蜜，然後卻被人類取之受用。同樣，諸如此類的財富屬於同樣類型，它是無用之財。

總結來說，無論我們正獲得何種財富，我們一定要以正當的方式獲取它。

（九）無論我們正從事何事，都應該檢查、討論，然後再行事。

愚蠢之人會先做事後才檢查，這是愚蠢的做事方式。明智的做事方法是：一定要先檢查計畫、討論，再決定，然後才做事。當然，不是所有的工作都能完成，有些能完成，有些無法完成。即使無法完成，假如你已經事前檢查、討論並審慎地做了決定，就不會對未檢查而感到遺憾。但是，假如你先做了事，隨即看到了結果，事後又後悔沒有一開始就檢查計畫，這是愚蠢的方式。

這些就是此教言首章中所闡述的九個主題之大致提要。

小乘法教

八思巴說，即使你以體面的方式過著世俗生活，即依照令自己受益、令他人快樂的佛法方式，創造一個平靜與和諧的環境，但除非你有信仰，否則你無法以獲得解脫或實現一個更好的來世為目標。因此，有宗教信仰和精神踐行是非常重要的。

八思巴在此部根本教言裏將此要點討論得很清楚。可是，在蔣貢·阿味霞（文殊·祖父尊足）所賜的有關此根本教言的長論述中，提及了一個非常有趣的要點。蔣貢·阿味霞是第 27 任薩迦法座持有者。在我們薩迦派的一些藏文法本中，還提及了與印度教有關的哲學，這是因為佛教和印度教一起從印度到藏地，而結果是我們學到了印度教的很多不同學派。其他宗教如基督教和伊斯蘭教則鮮少被提及。然而在此論述中，不同宗教的存在都明確地被提及，儘管所用的名稱略有不同。我認為這部論述是非常重要的，因為在許多經論中曾被提及的眾多印度哲學已經不復存在了。現今，基督教和伊斯蘭教是世界上最重要的宗教之一，對我們而言，如此這般去瞭解這些不同的宗教和其教義是恰當的。這部論釋是有趣的，因為它是少數提及了基督教的藏文法本之一，儘管不詳盡。

如前所述，我相信每個宗教都扮演著各自的角色去幫助人類。因此，每個宗教的諸追隨者都一定要試著相互瞭解；我們一定要分享我們的經驗，同時我們一定要互相幫助。我們齊心合力，使這個世界變得更美好。

在眾多不同的宗教中，此教言提到了佛教，從小乘佛教講起。佛陀的多數追隨者是小乘追隨者，因為大部分人傾向此道。在小乘傳承中，作為佛教徒，第一步就是去皈依；沒有皈依，你就不可能成為佛教徒。出生在佛教家庭並不意味著你是佛教徒，只有當你為了解脫而去皈依佛、法、僧時，你才成為了佛教徒。所以，在此教言的第二章中詳細地講述了皈依。皈依事實上是一切佛法的根本、所有法道的前行，以及所有戒律的基礎。皈依區分開了佛教徒和非佛教徒。

去皈依三寶——佛、法、僧是非常重要的和必要的。舉例而言，如果要前往一個未知的國家，首先我們需要依賴一名嚮導為我們展示正確之道。同樣，我們去皈依佛陀作為我們的嚮導，是因為佛陀已經為我們展示瞭解脫之路。

依賴嚮導後，我們必須自己前行——僅有嚮導是不夠的。雖然嚮導給我們展示了道路，可是我們必須要自己在道上行走。因此，佛法是道路，你需要踐行佛法。佛陀幫助一切有情眾生不是通過展示神通或做什麼事情，而是通過賜予法教——教導和展示“什麼是正確的”以及正確的方式，並示現給我們應該遵循的道路。故此，通過遵循佛陀的教法，我們就可以獲得解脫。佛法是道路，而因此我們去皈依佛法作為我們實際的道路。

然後，我們去皈依僧作為我們的友伴。僧伽，即尊聖的團體，

那些和我們有著共同的目標，如同我們的旅行友伴。如果旅途漫長而艱難，與其獨自一人行進，不如可有可信賴的助伴更有幫助。

因此，以此方式，我們去皈依，然後我們已準備就緒（走）解脫之道。

在《寶鬘書》的同一章還談到了四個真相（即：四聖諦）：痛苦的真相（即：苦諦）、（苦）因的真相（即：集諦）、寂滅（痛苦）的真相（即：滅諦），以及（通往寂滅痛苦）道路的真相（即：道諦）。

首先，我們需要認識痛苦，即第一聖諦——苦諦。如果我們不認識痛苦，就無法摒棄、清除痛苦。舉例而言，假如我們生病了，我們先要認識病情的本質。不知道疾病的種類，我們就無法採取任何有效的對治方法或治療方案。因此，我們必須知道何為痛苦，而痛苦可以被分類為苦苦、變苦以及行苦。

第二個聖諦是集諦。痛苦的原因是什麼？我們必須要去掉並捨棄苦因，否則痛苦將永不會終結。比如在了知疾病的確切性質後，你就必須去戒除病因。我們要摒棄疾病之因——煩惱，而這就是集諦。

第三個聖諦是滅諦。我們皆希望從疾病中康復。同樣，我們希望永恆地遮止和停止一切痛苦，而這就是滅諦。

還有，要達到“寂滅”（痛苦），第四個聖諦就是道諦。通過此道（道諦），我們就可以達到目標——寂滅。換言之，滅諦是所有痛苦永久止息之處。



大乘法教

大乘的法教是關於菩提心的。作為佛教徒，我們相信輪回。此生並不是我們現有的唯一的一次出生，我們過去就曾有過無數次的投生，而且未來也將有無數次的投生。此生只是無數生之一。生命仍在持續，猶如轉動著的輪子，轉完一圈後它不會就這麼輕易地停下來，而是會繼續再轉另一圈。此生停止後，接著來世將會繼續轉……一直持續下去。因此，每位有情眾生事實上都曾是我們的至愛，比如我們的父母、親戚等。但由於生命的變遷，我們互不相識；我們視一些人為我們的敵人，一些為我們的朋友，還有一些則為陌生人。但實際上，無一例外的每一位有情眾生，即使他們是我們最憎恨的敵人，不管我們現在認識與否，不管他們是近或遠，不管我們認識他們與否，實際上都曾是我們至愛的母親和父親等等。因此，我們必須要意識到這一點。

我們必須為他們著想。我們不能捨棄他們。即使在世俗層面上也是，舉例而言，倘若我們至愛的人，好比我們的父母、兄弟姐妹、配偶和孩子正處於非常艱辛的地方或者在巨大的痛苦中，而我們卻處於安全和快樂的地方，那麼若是我們有顆善心，我們將不會感到快樂。我們寧願去往我們所愛之人正受苦的地方。

同樣，既然一切有情眾生也曾是我們的至愛——儘管由於生命的變遷我們彼此互不相識，因此我們必須考慮如何能夠報答他們的恩德、我們能利益他們的方式。每一位有情眾生都希望徹底擺脫痛苦，同時每一位眾生也都希望獲得幸福。為了幸福，每個人都在追逐著一個接一個（的事物）；但由於缺乏智慧、由於無知（另譯：無明），我們正在製造越來越多的苦因和越來越多的痛苦經歷。因此，這必須要被糾正過來。

慈悲心

那麼，我們可以怎麼做？我們一定要生起慈心，即要讓一切有情眾生快樂且伴有快樂之因。我們也許生起了此非常真摯無偽的慈愛之心，但當我們環顧四周，每一位有情眾生都不快樂，而且事實上每一位有情眾生正遭受痛苦。故此，願每一位有情眾生遠離痛苦就是“悲心”。基於正有著的真摯無偽的慈悲心，接下來我們該如何幫助他們？不管怎樣，此時此刻，我們作為凡夫無有自由也無有選擇，因為我們完全被我們的業力和煩惱所束縛。所以，無論業力之風吹到哪里，別無選擇地，我們不得不去到那裏。因此，我們不能拯救有情眾生。不僅那般，就算是最強力的世間神靈，他們有大的神通或有大的力量，亦無法拯救有情眾生；還是不僅那般，那些已經證得涅槃者，如聲聞和緣覺佛，也沒有完全的能力拯救一切有情眾生；唯有圓滿證悟的佛，他已清除了所有形式的障礙並已圓滿了每個可能的功德，可在一剎那救度無數的有情眾生。因此，作為大乘踐行者，我們的目標是為了一切有情眾生而獲得究竟證悟。換言之，究竟證悟不僅是為了

自己一個人，而是為了無有例外的一切有情眾生，而這被稱為“覺悟之心”。

六圓滿（即：六度）

依此方式，我們生起菩提心或覺悟心。生起覺悟之心後，我們就去生起我們所稱的“趨入覺悟之心”。趨入覺悟之心是指為了證得佛果，我們必須隨學菩薩的生活方式，像是六圓滿（另譯：六度）或六波羅蜜多：圓滿的慷慨（另譯：佈施度）、圓滿的道德舉止（另譯：持戒度）、圓滿的耐心（另譯：安忍度）、圓滿的盡力（另譯：精進度）、圓滿的禪修（另譯：靜慮度），以及圓滿的智慧（另譯：智慧度）。同時智慧是非常重要的，因為前五個圓滿是積累福德的方法，而第六個圓滿是積累智慧。為了使佈施成為一種圓滿，此踐行必須和智慧相聯結。不具智慧，它就不是圓滿的佈施，它僅僅是佈施；但是伴有智慧，那此踐行就成為圓滿的佈施。因此，方便和智慧就像雙翼。為了在天空中飛翔，我們需要雙翼。同樣，同時伴有方便和智慧，我們就可以獲得證悟。

五道和十地

本章中還談到了五道——資糧道、加行道、見道、修道和無學道。概括而言，道可被分為凡夫道和超越凡夫之道（即：聖者道）。凡夫道是“資糧道”和“加行道”。“資糧道”就是當我們成為菩薩時最初積累功德之處。你生起覺悟心且受持菩薩戒後，

你就成為了一位菩薩。從某種意義上說，你確保將會成佛。故此，那就是“資糧道”。當然此道有三個階段，即小、中和大的積累之道。

那之後是“加行道”，它銜接著二道——凡夫道和超越凡夫之道。一旦你達到“見道”時，那就是聖者道，那裏你見到最終的現實——究竟的實相，所以被稱為“見道”。菩薩道有“十地”，而見道是初地。

接著是“修道”，修道包含了餘下的九地，它是增長你的智慧之道，即增長你所見之道。雖然“見道”和“對我們所見之道的證悟”沒有不同，但差別就像新月和滿月一樣。佛陀就如同滿月，見道就如同新月。可是，你從新月開始增上。所以，根據大乘法教，“修道”意即你將增長智慧並成為滿月，最終到達“十一地”，即佛果，也就是“無學道”。於此階段，你無需再學習了，故此為“無學道”。

總而言之，要獲得圓滿證悟，我們需要方便和智慧兩者。不具其中任意一個，就無法獲得兩個。例如：為了在路上行走，我們需要腿也需要眼睛。如果只有腿卻無眼，則無法視；如果有眼卻無腿，則無法行；但是，同時有眼看又有腿行，我們屆時就可以在路行走。同理，方便和智慧兩者猶如我們的眼和腿，作為“一對兒”來運作。方便幫助智慧，同時智慧幫助方便。方便和智慧皆俱，那時我們就可以證得圓滿的佛果。



■ 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**

www.sakyatradition.org

2021©All Rights Reserved

版權歸“薩迦傳承”擁有