



# 正確之法

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



2022 © 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](http://www.sakyatradition.org)

電郵：[info@sakyatradition.org](mailto:info@sakyatradition.org)

微信公眾號：[sakyatradition](https://www.sakyatradition.org)

微博：[sakyatradition](https://www.sakyatradition.org)

IG: [the\\_sakya\\_tradition](https://www.sakyatradition.org)

Facebook: [TheSakya](https://www.sakyatradition.org)

Youtube: [薩迦傳承 The Sakya Tradition](https://www.sakyatradition.org)

結緣書籍（非賣品），嚴禁用作商業用途

## 鳴謝

尊圣的萨迦·赤千法王（第 41 任萨迦法王）在英国的噶举岭赐予此开示。“萨迦传承”于 2022 年准备、编辑和出版此文字稿的英文版，同时“萨迦传承”翻译小组亦把此文翻译成中文。“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。由于直接或间接参与此开示整理或编辑的人的付出，本开示的英文版和中文版得以面世，这使许多人得以与此至为珍贵的开示结上缘份，并能获得暂时与终极的利益。

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。

# 正確之法

薩迦・赤千法王（第 41 任薩迦・赤津） 著

“薩迦傳承”翻譯小組漢譯



## 正確之法

身為人類眾生，我們在日常生活中有各式各樣的需求，比如棲身之所、裹腹之食、覆體之衣等。但是，最重要的事是佛法踐行，因為通過佛法踐行，我們可以讓自心更冷靜、更有幸福感，也更加平靜。

物質僅僅能滿足我們身體的需求，比如，將庇護所翻新裝飾得更舒適；若身體染疾，就去尋求治療……。我們或許能通過追尋外在物質，來滿足身體上的需求；然而，心卻是相當不同。心理上的問題和不滿，無法以物質上的援助來解決。正如我們所看到的，很多配備有外部設施的富裕者，心中卻比那些物質匱乏者更不快樂。心理問題可以通過其他方式——佛法的援助，而得到解決。

這世上有諸多類型的宗教，每一個宗教都有其作用和幫助人們的方式。我並不是在宣稱所有的宗教皆是相同的，確切而言，所有的宗教都是相關的。我們每一個人都不一樣——我們有不同的傾向和習氣，所以一種宗教並不足以滿足所有人的需要。正如需要不同種類的藥來治療許多不同的疾病，例如：對於某

些疾病，對抗療法的藥物較適合；但對於某些疾病，阿育吠陀醫學更為適合；對於某些疾病，自然療法的藥物更合適。同理，對於某些人，不同的宗教也許更適合去解決他們的問題。

從我們身為佛陀追隨者的角度而言，為了一切有情眾生，佛陀在一開始已生起覺悟心（即：菩提心）；同時，通過積累福德和智慧，他徹底斷除了一切形式的障礙——煩惱障和所知障，沒有一絲習氣存留。這是佛陀圓滿了福德和智慧的原因，也因此獲得了偉大之身，即法身和色身。法身是終極實相之身，色身是最高階的身體形式以及終極實相。如此，佛陀令眾生成佛的事業永不止息。

佛陀具有遍知的智慧、大悲心，以及大力。在其身體、語言和心意（即：佛意）的事業中，最重要的事業是他的語事業，即轉動法輪——傳授指示或教學。

倘若我們不作出任何努力，佛陀不可能通過展現神通，來把凡夫直接從苦中救脫。佛陀發現且指導：我們生活中所遭受的一切一切，皆是我們業力的產物（即：我們所經受的果，都是由我們自身的行為所致）。若我們造下惡行，若我們沉溺於惡行，若我們不遵循正確之道，那即便千佛顯現，亦無法救度我們。佛陀已予以我們指示，並和我們描述何為正確之道、何為錯誤之道。因此，我們不該遵循錯誤之道，而必須遵循正確之道。



通過遵循這些啟示，我們可以同時獲得暫時的幸福以及永恆的解脫，甚至終極證悟。誠如佛陀所宣說：“你是你自己的救世主（另譯：汝為汝怙主）。”所以，我們必須遵照佛陀法教的指示。我們一定得在日常生活中努力遵循，這是將我們從苦難和痛苦中救度的最佳方式。

不論是佛教徒或非佛教徒，具信仰者或無信仰者，不論遵循著的是何種哲學或理念，我們每一個人都有個共同的目標——我們皆渴望幸福，希望脫離痛苦。但是，由於無知或者說缺乏智慧，我們造下了越來越多的苦因。結果，我們被束縛於輪迴——“存在”的循環中，就像一個從不停止、只是一直持續轉動的輪子。

一旦被縛於輪迴，我們便無法擺脫它——如此循環持續不斷。雖然我們的物質層面的身體已轉換了很多次，但我們心相續從無始至今一直繼續著——若我們不努力，將無法解脫，無法獲得成果，也因此我們將來會一直留在輪迴中。只要我們依然留在輪迴中，我們就只能經受痛苦和苦難——輪迴中沒有幸福快樂。整個輪迴，從最高的天界直至最低的地獄界，都遍布苦。雖然輪迴中苦與樂似乎是交織顯現，但當我們仔細審查時，會發現輪迴並沒有真實的快樂，全是苦。

無人想要受苦。若不想要苦，我們就一定得離棄苦因。舉個例子，當我們患上了某種疾病時，重要的是要接受正確的醫療；但是，同時，更重要的是要戒除疾病的因——食物、生活方式或環境等——否則，即便我們獲得了最好的治療，若我們

不剷除病因，即苦因，我們的疾病還是無法治癒的。同理，若我們不想受苦，那我們必須得捨棄苦因。

苦因是煩惱，煩惱的生起則是由於無知（另譯：無明、痴）或缺乏了知實相的智慧。每一位有情眾生皆具有清淨的佛性。然而，我們都沒有意識到這一點，不但沒有看到心的真實本性，反而毫無邏輯原由地去執著於一個“我”。當我們執著於“我”時，就會貪執自方，嗔恨他方，如此一來，我們就產生煩惱。煩惱就像毒藥，三主要毒（三毒）是無知、慾望（另譯：貪）和憤怒（另譯：嗔）。從這三毒中生出了其他煩惱或負面情緒，比如嫉妒（另譯：嫉）和傲慢（另譯：慢）。我們通過行為對煩惱做出反應：身體行為，比如殺生和偷盜；語言行為，如說謊；心意活動，如嗔恨。造下這些行為就像在一塊沃土中播種，而在適當的時候，必然會生成結果。

僅僅通過祈禱和希望，痛苦和苦難將不會消失。要停止苦，唯有通過行持正確的行為和善行，同時也要戒除由煩惱驅使下的惡行。惡行創造了所有形式的苦。因此，我們一定要擺脫一切形式的惡行，即便是最微小的行為，因為星星之火，可以燎原。

我們都想要幸福快樂。要產生幸福快樂，我們就必須為其創造“因”。幸福快樂無法通過外力產生。確切地說，幸福快樂是由我們的善行和正面想法創造的，諸如慈心、悲心、利益他人之願等等。我們該盡可能多地踐行和從事善行，即使是微小的行為，因為點滴之水，匯集成洋。

要從善並不容易，因為從無始以來，我們都慣於煩惱。在日常生活裡，我們很容易生起嗔恨、妒嫉、傲慢心，等等。我們意識到它們都是非常有害的，是所有苦的因。然而，對於那些慣於煩惱的人而言，要斷舍這些行為是非常困難的。另一方面，我們也很難生起正面心，如慈悲心和覺悟之心，儘管我們傾盡全力。所以，我們該去調伏我們的心。

世尊佛陀和其他導師已為我們賜予了無數的、不同層次的法教，比如小乘、大乘和金剛乘的法教，還有許多不同形式的禪修和不同類型的踐行。學習所有這些法教的目的，是要調伏我們的心。不論我們做何踐行——是聞法、審思或禪修佛法，以個人形式或群體的形式進行——必須要檢測我們的心是否已經被調伏，該踐行是否有效地馴服著我們的心和煩惱。

任何能減少我們煩惱的踐行，都被視為是非常偉大和有效的佛法踐行。即便踐行了最“高”層次的法教，但倘若無法被我們用作一個對治煩惱的方法，那就不被視為有效。因此，要非常有效地繼續堅持這些極“高”的法教，重要的是要建立基礎，即共和不共的基礎（即：共同與不共加行）。

共的加行是四項沉思：獲珍寶人身之難、生命的無常、業因果法則，以及輪迴之苦。不共加行是受持皈依、生起覺悟心、金剛薩埵踐行、曼達拉供養，以及咕嚕<sup>[1]</sup> 瑜伽的踐行。我們不應只是在這些基礎踐行上獲得知識層面的理解，而是要審思和禪修，直到獲得真實的內在感悟。

加行的踐行並非是關於“計算”次數的（即：加行並非是只是完成固定數量即可）。雖然習慣上，每一項加行踐行都會進行十萬次——儘管對於一些人，不是必定要完成這個數字；然而，對於一些人，即便是十萬次或許還沒有效果，因此可能需要幾十萬次。對於我們，重要的是要明白：計算次數並不被視為重要，對我們最重要的是踐行要有效，並且要有清晰的跡象，直到我們證得了改變和轉變我們心的真實內在體驗。若我們的心被調伏和轉化，該踐行就被認為是有效的。

有鑑於此，唯有且直到我們證得意義重大的微相之前，重要的是：我們都要持續地踐行。建好了一個非常強穩和堅固的基礎後，在這個基礎上，我們便可以追求極“高”的法教，而我們將會非常成功。我們或許傾向於在缺乏任何背景和基礎下，去追求“最高”的法教——這途徑或許僅僅對於某些高根器者而言是合適的。在建造一棟高樓時，必須得有穩固的地基，否則將會倒塌。所以，至關重要的是要建立一個強而穩固的基礎。有了這個基礎，我們將成功取得成果。

注释：

[1]“guru”（梵）音譯為“咕嚕”，“老師”的意思。在佛學術語中，一般譯為“上師”。





- 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](http://www.sakyatradition.org)

2022©All Rights Reserved

版權歸“薩迦傳承”擁有