



# 正念與法道： 一場公開演講

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



2025 © 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](mailto: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）於 2014 年 4 月應紐約市當地團體之邀，賜予了此場公開開示。「薩迦傳承」於 2025 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 Katherin Gaston、Maria Julia Silva、謝寶萍及謝寶瓊慷慨贊助。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。

# 導讀



佛法是脫離現實的「烏托邦」信仰嗎？恰恰相反，佛法，其實是一種貼近生活的、善的方式——生活中的每一句話、每個念頭、每個行為，皆是踐行的起點。

在佛陀開示的道路上，正念與正思維是基礎，也是關鍵。這兩個要素，和佛法踐行有何關係呢？又該如何落實在生活中？

本篇中，法王引導我們回歸佛陀的教導，提醒我們：佛法踐行並非空洞形式，而是時時覺察、心懷善念地活著。你，還記得自己為何而修嗎？

# 目錄

|           |    |
|-----------|----|
| 引言        | 1  |
| 正念        | 5  |
| 佛法：初中末皆善  | 12 |
| 動機        | 15 |
| 證悟「無我」的智慧 | 17 |

# 引言

今天能與你們共處並分享佛陀的教導，這於我而言是真心歡喜，此教導乃是所有快樂和利益的源泉。作為人類，我們在生命中有很多不同的需求，但最重要的是精神上的指引與支持，這些會給予我們繼續自己生活的力量。雖然世上存在許多文化和思想各異的人群，但有一件事是所有眾生共同的——不僅僅是人類，而是一切有情眾生——那就是沒有誰願意受苦。每個人都渴望獲得快樂，而為了追求快樂，人們會做很多事情，有好有壞。

在二十一世紀，科技取得了巨大的進步，這些發展在諸多方面對我們的生活帶來了幫助。例如，在醫學領域，我們如今能夠輕而易舉地治癒許多過去束手無策的疾病；我們也能輕鬆前往以往難以抵達的地方旅行。然而與此同時，單靠外在的物質發展，並不能帶來真正的快樂。真正的快樂無法在物質層面上找到，而只能在精神層面找到。只要我們的心仍受控於負面情緒，我們就無法獲得持久且真正的安樂。因此，我們需要精神導師與精神幫助，從而改變自心。

## 珍視所有的精神傳統

世界上有許多不同的宗教。我相信每個宗教皆具其獨特之美，也各有其利益眾生的獨特方式。即使是在佛教之中，佛陀也並非只傳授一種教法。我們常說佛陀傳授了八萬四千法門，但這個數字並非佛陀傳授教法的實際數量，而是佛的弟子們所領受的數量。佛陀給予教導時的唯一目的，是幫助有情眾生，而有情眾生是無邊無際的，因此，教法也是無邊無際的，這些無邊無際的教法被歸類為不同種類。我們都知道小乘佛教和大乘佛教的傳承，還有其他許多傳承。每個傳承之中，有眾多的宗派，這就向我們表明單一種類的教法並不足夠。

我們還有許多不同的本尊：有寂靜尊，忿怒尊，由眾本尊圍繞的本尊，多面多臂的本尊，以及形色簡潔的本尊，等等。這並非本尊本身有所不同，而是因為有情眾生的心各有差異。有些人偏好寂靜尊，有些喜歡忿怒尊，有些傾向於半忿怒的形色，有些則鍾愛精緻複雜的形色，還有些偏好簡潔的表現形式。

這說明，為了適應各種各樣的眾生，需要諸般不同的精神踐行。所以，我們應尊重所有傳統，也應交流觀點和技巧。

## 持久的快樂源自精神之道

每個人都希望在世俗層面與精神層面上都能獲得快樂與成就，然而，世俗的成功與快樂終究只是暫時的。若在精神層面上

無法獲得成就，持久的安樂就無從生起。佛陀說，一切和合之法皆是無常。任何依於因緣而生的事物，皆是無常的；只要其中任何一個因或緣缺失，縱然只是一個緣不具足，事情便無法發生。故而，所有世事都是無常的。

## 審思四種盡頭

我們說無常擁有四種盡頭（即無常四際）：

1. 聚集的盡頭是分離（即：聚際必散）。無論人們何時聚集，終將各奔東西，終歸離散。我們往往以為家庭是恒久不變的，或者以為自己將一生被家庭所牽系，但家庭其實也是暫時的。不久之後，年長者逝去，其他人也將搬走。最終，每個人都會分開。父親、母親與孩子，只是短暫相聚。下一生，這個家庭已不復存在，將會有其他家庭。

2. 積聚的盡頭是耗盡（即：積際必盡）。人們積累財富、權力、土地以及資財，但是這些事物無法永存。歷史上曾有偉大的帝王，幾乎擁有整個世界，但他們的帝國沒落覆滅，隨著時間流逝，不復存在。

3. 高的盡頭是墜落（即：高際必墮）。獲得浩大的權勢、巨大成功或顯赫的名聲時，你登上了巔峰，但這也不會永世長存。曾經的顯貴之人，終會歸於默默無名，甚至被遺忘；權勢者將變得弱勢，富有者亦可能陷入貧困。

4. 生的盡頭是死（即：生際必死）。凡生於世者，終將以死亡為歸宿。從出生的那一刻起，我們便在流逝的每一秒中和死亡越發靠近。沒有眾生會生而不死。或早或遲，每一個人都不得不面臨死亡，這一點毋庸置疑。

由此可見，世間一切存在，盡皆無常。

# 正念

我們做決定時，常常被情緒左右。例如，憤怒時容易做出非常極端且具傷害性的決定。人們在憤怒時做出的大多數決定都是錯誤的。冷靜下來後，就會對做出的行為感到後悔：「啊，這真是個錯誤，我本應這樣做、本不該那樣做。」即便在世俗層面上，保持正念也至關重要，而對精神踐行來說，正念更是不可或缺。

心，極其強而有力。萬法唯心，正是心，在造作萬事萬物。人類之心，尤其複雜且威力無窮，遠非動物之心所能比擬。人類有能力行諸多利益無數眾生的善行，但人類的心亦能作出極其惡劣的行為——遠甚於任何動物。有些動物被視為極其危險，例如毒蛇猛虎，它們確實能傷害人類，但所造成的傷害有限，通常一次只會傷及一兩人。而我們人類，尤其是在當今時代，能製造出瞬間奪走數千人命的武器。由此可見，我們人類之心，極其強大。

正因為我們的心如此強大，我們更應非常審慎認真地思考：如何讓此生更有意義。所謂「有意義」（即：具義），是指讓自己獲得快樂，同時也能利益他人。若能如此，我們的人生便具足意義——無論我們的思想或宗教信仰為何。生命的真正意義，便

是在這一生中獲得內心的喜悅，並盡己所能幫助他人，因為一切眾生，本質上都是一樣的。

在佛法中，由於我們相信輪迴，因此認為當人死時，現有的肉身雖然會以種種方式被處置，然而，心或神識並不會被摧毀——它既無法被火化，也無法被沖洗或埋葬。

這是因為心是無形無質不可見的。雖然無法以大小、形狀或顏色來描述心，也無法指認出它確切的方位，但是心極強有力——主導一切作為者是心，而非身體。當心不在時，身體便只是一具沒有生命的軀殼，什麼也無法做。心不會消失，因為它本來就是沒有形質、不可見的。不可見且非實體之物，並不會就這麼憑空消失。因此，心會繼續。

佛法認為，由於輪迴之故，一切有情眾生在過去世中都曾做過我們的父母、親人或眷屬。正因如此，我們應當對一切眾生生起慈悲之心。即使不從佛法的觀點出發，僅從世俗層面來觀察，都能夠發現：若無其他有情，我們就無法續存。

當你出生時，尚無法自理，是父母照顧了你，使你得以存活，小心呵護你，給予你成長所需的一切——食物、溫暖與關愛。

隨後，作為孩童，你仍無法獨立生存。你需要他人的照料、夥伴的陪伴、朋友與老師的引導，才能逐漸成長、接受教育而得到其成效。

及至成年，我們依然無法獨活於世。我們都需交談或傾訴的對象，以分享我們的喜樂與憂愁。

尤其當我們年老時，只會越來越需要依賴他人的協助。

從宗教角度而言，佛陀教導說，一切有情眾生皆曾為我們的母親；即便從世俗的層面也能清楚看見：我們自出生以來，如何被撫養長大，如何在他人幫助下不斷成長，如何始終依存於他人而度過自己這一生。

由於我們一生都仰賴他人而活，若只考慮自身的利益與福祉，實為錯誤。概言之，沒有人欣賞以自我為中心且只考慮自己的人。而那些設身處地為他人著想、關懷他人、心懷慈愛與悲心的人，卻能贏得萬眾之心。

著名的佛教學者寂天大師說過：「宇宙間一切痛苦，皆源於自私，源於只圖一己之樂。」若你只想讓自己一人快樂，便永遠無法真正得到它，你只會收穫更多痛苦。當你以自我為中心時，貪欲便隨之而起，憤怒也會滋生，嫉妒、傲慢、吝嗇等種種負面情緒接踵而起。一旦有這些負面情緒時，你沒法快樂的。

寂天大師還說過：「宇宙間一切快樂，皆源於『令他人快樂』的願望。」如果你渴望快樂，就需要為他人著想；若你希望人人皆能快樂，並為此付出努力，那麼你也會在其中找到屬於自己的快樂。

從佛法的角度來看，我們願一切眾生皆得安樂；即便你只是希望你的家人、鄰居，乃至更廣大的環境得到快樂，並為他們的快樂努力付出，那你也必能找到快樂。

這只有在你具備正念時才有可能。若能保持正念，你就不會倉促地做出決定或貿然採取行動，而是能仔細思考眼前與長遠的利益及後果。如此一來，你所做的決定也更可能是正確的。即使結果未必成功，至少你不會因匆忙行事而感到懊悔。這正是憶念與正念之所以重要。

佛法中指出，接受法教時，首先應當避免如三種器皿般的三種過失。

第一種過失是覆器之過。就像一個蓋著蓋子的器皿，無論你試圖倒入什麼，都無法倒進其中。同樣，當人們聽受法教時若缺乏正念或專注，法義便無法進入他們的心中。

第二種過失是漏器之過。就像一個破裂的容器，無論你倒入多少東西，都會從破口流失。同樣地，有些人雖然聽聞了法教，但心中無法留存，毫無記憶可言。一旦教學結束，便什麼也記不得了，正如人們常說的：「左耳進，右耳出。」

第三種過失是穢器之過，即容器雖正置且不漏，卻內盛污穢，如驕傲、欲望等煩惱。有些人聽佛法，僅為增長知識、謀取名聲，或妄圖借此牟利、聚眾，其動機源於貪心。法教本為調伏煩惱、

安頓身心而設，但在此情形下，卻被異化為激發煩惱的工具，此實大謬。也有人為求博學，意在爭勝、批評他人，或在辯論中壓倒他人，這是出於嗔心。

若此人的動機源於貪欲、憤怒等煩惱，則即便領受珍貴法教，就像服錯了藥治病，只會加劇痛苦而已。踐行佛法之本意，在於調伏內心煩惱，使自他皆獲安樂。然而，若如第三種容器者，接受法教反而會給自己和他人帶來痛苦。

在教學伊始，便提醒我們當警惕三種法器之過，其中之一，便是缺乏憶念和正念。憶念與正念至關重要，因為我們所造的諸多惡行、過失與誤行，皆源於憶念和正念的缺失。是故，培養正念，避免被嗔怒、傲慢、嫉妒等強烈煩惱所劫持，至關重要。具足且秉持憶念和正念，不但能改善我們的世間生活，亦能助益我們的精神之道。

## 戒除由負面情緒驅使的行為

無論你是否有宗教信仰，也無論持有何種信仰，沒有人願意受苦。我們所有人，無論從事的是世俗事務還是精神踐行，其根本目的都是為了遠離痛苦、獲得快樂。因此，沒有人會故意去做錯誤的事情，因為這給我們會帶來痛苦與困境。

我們常說，精神踐行的基礎是良好的戒律與德行，它們是一切品質的根本。欲建造一座宏偉的建築，必須先打下堅固的地基；

同樣，如果佛法踐行缺乏堅實的戒律與德行作為根基，尤其是在進行較高階的踐行時，那樣的踐行將難以穩固，也難以持續進步。

良好德行的首要體現，是遠離錯誤的行為。因為違背正行，不僅無法得果，反而會帶來痛苦。

許多人會吸煙或飲酒，這些行為對身體有害。每包香煙都會對健康造成負面影響，儘管人們明知有害，但仍會繼續，只因已習以為常。

就像吸煙一樣，我們也習慣於煩惱，或稱負面情緒，比如憤怒、執著、嫉妒等。從無始以來，我們的心就與煩惱相連，因此很難斷除。法教中說，心是無始的——每個人的心念從無始時就持續存在，而這種「無始」本身就是一種奇跡。也正因為自無始以來，我們的心與煩惱相依，所以即便知道憤怒、執著等情緒有害，我們仍會不由自主地生起它們。

當我們憤怒時，會面露慍色，脈搏加快，血壓飆升，食欲不振，甚至夜不能寐。憤怒對身體有害。然而，一旦憤怒升起，我們往往無能為力、難以自控，哪怕心裏並不想發怒。我們之所以會爆發情緒、作出憤怒的舉動，是因為未能保持正念。

若我們具足正念，能小心謹慎地憶念某些事實——比如「憤怒是有害且錯誤的」——那麼即使當下難抑怒火，至少也能減輕

它的強度。但要做到這一點，首先必須分辨清楚什麼是對的、什麼是錯的。

## 佛法：初中末皆善

我們說佛陀的教法有三種品質（即：功德）：初善、中善、末善。

1. 「初善」是指通過聽聞法教，了知何為正確、何為錯誤。比如，憤怒與嫉妒就是錯誤的情緒。但很多人並未覺知此理，他們認為憤怒不過是人生的一部分，因此理所當然地順著怒意去行動。

然而，當你聽聞佛法後，就會逐漸明白：憤怒、嫉妒、傲慢等情緒本質上是錯誤的——即使你當下還無法完全控制它們。

2. 教法所說的「中善」是指，當你對教法進行審思與分析，並將其運用於日常生活時，所體現出的佛法踐行階段。在這個過程中，你會學到：即使暫時還無法徹底斷除煩惱染污，你依然能夠壓制它們，令憤怒等負面情緒不再輕易生起、氾濫。

3. 佛法也體現了「後善」，因為通過禪修，你最終能夠徹底斷除煩惱，獲得真正的寂靜安寧。踐行的次第是：首先聽聞

法教，其次深入審思；而唯一能徹底消除煩惱的方法，只能是通過對你最初學到和審思的內容，進行禪修。

生起驕傲、嫉妒、欲望、憤怒等負面情緒是非常容易的，而長養真愛、悲心、寬容和其他美好品質卻非常不易。但只要我們願意去嘗試和努力，任何事都會變得越來越容易。也許第一次不會成功，甚至第二次、第三次也未必如願，但隨著不斷地練習，你最終一定能做好的。

這些法教極其珍貴而神聖，但光是這樣說，並不能真正確立它們的神聖與珍貴，也無法確定佛陀就是神聖的導師。唯有通過我們自身躬行實踐、親身體驗，才能真正明白這一點。我們會在實踐中發現，這些法教確實能幫助我們消除煩惱，帶來恒久的寂靜。正因如此，我們才能由衷地確認：佛陀，這位給予我們如此不可思議法教的導師，是真正偉大而珍貴的老師。

## 善、愛與慈悲

戒律或良好德行的第一部分，是避免錯誤的行為——這些錯誤往往源於我們自無始以來與煩惱的深厚關聯，因而在日常生活中不斷重複。但良好德行不僅僅是避免惡行，它還意味著積極地行持善業，利益和幫助眾生。在大乘法教中，菩薩戒具備三個面向：

1. 斷除惡行的戒律。
2. 總攝諸善的戒律，意即做那些與惡行相反的善行。

### 3. 利益有情眾生的戒律。

從自身的體驗中，我們可以體會到自己是多麼渴望脫離痛苦、多麼渴望獲得幸福。而每一個有情眾生，都有著與我們相同的感受。因此，僅僅思考自身的福祉是不夠的，我們也應當關心無量無邊的眾生，發願為他們謀求利益。

實現這一點的另一種方式是從數量上思考：我只是一個人，而有情眾生卻是無量無邊。在一位眾生與無量眾生之間，孰輕孰重，顯而易見。因此，我們應盡己所能，去幫助其他眾生，哪怕是最微小的昆蟲。我們應努力保護他們的生命，因為生命是極其珍貴的。正如我們的生命對我們而言無比寶貴，哪怕是一只小小的昆蟲，也同樣將自己的生命視為珍貴。

當我們缺乏正念時，常常會做錯事、說錯話。即使我們並無惡意，也可能因一句刺耳或不當之言，無意中傷害他人，從而造下深重惡業。言語雖非利器，卻能深深刺痛人心。有時我們明知故犯，有時則是因缺乏正念而無心犯錯。這正是為何正念如此重要。

踐行佛法的基礎是良好的戒律，也可說是德行，它是我們提升並維持內在品質的根基。而唯有具足正念，我們才能真正踐行戒律。良好的戒律是為了我們的福祉與安樂，但負面情緒卻可能摧毀這一安樂之因。若能保持正念，便能控制煩惱情緒，最終找到持久的快樂。

## 動機

我們的精神踐行是否能成為真正的精神之道，關鍵在於自己的動機。動機必須純正、清淨。作為凡夫，我們的動機可能會導致佛法踐行變得無記，甚至是惡。我之前舉過例子：有些人因世俗動機，如追求財富或名聲而接受教法。在這種情況下，佛法踐行反而可能變得有害、不善。佛法踐行也可能變為無記，即既非善也非惡，只是普通的活動，類似吃飯、睡覺等日常的中性行為。

要使一個人的踐行成為真正的精神之道，需具備兩個要點：第一是出離心，第二是慈悲心。出離心意味著認識到整個輪迴——即轉生的循環——不值得我們對其有任何的執著。

輪迴分為兩部分：惡道和善道。惡道中除了劇烈的痛苦，別無他物，這一點容易理解。但我們通常認為善道是痛苦與快樂的交織。然而，如果仔細思考，即便在善道中，也沒有真正的快樂。我們所體驗到的所謂「快樂」，其實只是相較於苦苦<sup>[1]</sup>的一種暫時緩解，因此顯得像是快樂。它實際上並不是真正的快樂，因為它依賴於因緣，無法持久。這就屬於我們所說的「變苦」（又稱：壞苦）——三種苦之一。

除了身體上的痛苦和「變苦」，還存在第三種苦，我們稱之為「行苦」。僅僅是存在於這個世界，本身就是一種苦。不論我們身在何處，做什麼事，接觸什麼人，都難以感到真正的滿足。我們可以這樣思考：在貧困的國家，有形的痛苦仍然普遍，例如饑餓、口渴和寒冷；而在富裕的國家，雖然有形的痛苦較少，精神上的痛苦卻更多。無論是哪一種情形，都是苦的體現。

此外，沒有人能永遠活著。正如我之前所說，每一個投生於輪迴的眾生，最終都將以死亡為結局。無論他們多麼成功，生活多麼快樂，這一切都無法持久。一個人最多也不過活到百歲，而真正活到這個年紀的人也極為稀少。之後，我們終將離開這個世界。那時，無論你曾多麼成功、多麼富有權勢，擁有多少親人、朋友和支持者，全都無濟於事。因為在我們離世的那一刻，這一切都不再有任何意義。所以，整個輪迴並不值得我們執著。

## 證悟「無我」的智慧

我們之所以被困於輪迴，根本原因在於對「我」的執取。我們沒有任何邏輯依據，卻深信不疑地執著於一個「自我」。一旦執著於「我」，自然就會有「他」的對立，由此便生起了欲望、憤怒、嫉妒等負面情緒，也就是所謂的煩惱，而煩惱正是痛苦的根源。

若要徹底出離輪迴，就必須以智慧洞見輪迴的虛妄，斬斷它的根本——也就是對「我」的執著。換言之，我們需要證悟「無我」的智慧。

這種智慧，正是我執的對治法。證悟「無我」的智慧，起於對「我」所在之處的審察。當你細緻探尋所謂的「自我」，便會發現無論從身體、感受、思想還是意識中，根本找不到一個真實存在的「我」。

雖然我們習慣性地執著於一個「我」的存在，但當以智慧加以審視時，這種執著便會動搖。正是憑藉這種洞見無我的智慧，我們才能斷除輪迴的根本。

然而，出離輪迴而達到涅槃也非正確。我們還必須關照其他所有有情眾生，尤其是我們此生中的眾生，比如家人，他們需要被救度脫離痛苦。將他們從痛苦中救度的願望，我們稱為悲心；希望他們獲得安樂之道的願望，我們稱為慈心。懷抱這兩種心，我們便能生起證悟之心。

有言道，一切佛陀教法之根本都在於悲心，這一點在大乘教法中尤為重要。大乘意指廣大寬廣，之所以如此稱呼，是因為大乘的踐行不僅僅為了個人的利益，而是為了無邊無際的有情眾生。為了擁有這樣的動機，我們需要廣大的悲心。

我們所有人都有一定的悲心，即使根本未曾走上精神之路。比如，當看到動物或人類處於極大疼痛和苦難時，我們會感到憐憫與悲傷，並想要伸出援手。我們內心都有悲心的根源或種子，這一點非常重要。但僅有這些還遠遠不夠，我們需要發起同體大悲與無緣大慈。我們現有的悲心往往帶有自私的緣由，而真正的大悲，是為了所有有情眾生而生——無論是朋友還是敵人，無論是熟悉還是陌生，一切有情眾生皆平等無二。

由慈悲心所生的即是證悟之心，這意味著一個人意識到，真正切實幫助有情眾生的唯一途徑就是獲得證悟。作為普通眾生，我們無法幫助所有有情眾生。即便我們懷有愛與慈悲心，渴望去幫助他們，但我們的智慧、知識和力量都是有限的。我們自身也處於輪迴之中，業力將我們帶往何處，我們就隨之而去。因此，

我們無法真正拯救他們。唯一能夠救度一切有情眾生的方式，就是獲得證悟。為了一切眾生而立志獲得證悟，這種願望稱為證悟之心。

出離心與證悟之心，是推動你的踐行之道成為真實法道的兩個關鍵因素，它們確保你所行的法道真正通向證悟。因此，我們所做的每一個佛法踐行，都應具足出離心與證悟之心這兩個動機。若以此二者為引導，無論所做的踐行多麼微小，皆能成為成佛的直接因。

只要一個人具備正念與憶念，我剛才提到的一切便皆有可能成功實踐。若能時常憶念所接受的教法與指引，便會從中獲益，最終也會迎來相應的果報。無論我們從事什麼活動、造作何種行為，只要以正念行善，便能順利走在通往法道的路上。

## 加行的重要性

對於那些希望走上法道的人而言，加行極為重要。這裏所說的，並非不共加行，而是共同加行，如前文提到的出離心、慈悲心等。這些修持不應只是機械地背誦祈禱文、完成一定數量，而應融入日常待人接物的行為之中。即使身處忙碌的大城市中，也應不斷省思：生命是無常的，世間充滿痛苦。我們應反觀：對輪迴的執著是否值得？執著帶來怎樣的後果？若能放下，又將獲得什麼樣的解脫與利益？

如果我們始終如此思考，就會獲得深刻的洞察和理解。由此，我們就能生起出離心和證悟之心，通過這兩種心我們能夠確立正確法道，法道將逐步帶領我們向前。最終，我們會為一切有情眾生而獲得證悟。

我就先講到這裏，祝大家一切吉祥。

編注：

[1] 苦苦，指我們通常視為苦的苦：身體疼痛、精神焦慮等事。





■ 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>**

**2025 ©All Rights Reserved**

**版權歸「薩迦傳承」擁有**