



# 正确之法

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



2022 © 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

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

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

微信公众号：[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: [萨迦传承 The Sakya Tradition](https://www.sakyatradition.org)

结缘书籍（非卖品），严禁用作商业用途

# 鸣 谢

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。

# 正确之法

萨迦·赤千法王（第41任萨迦·赤津） 著

“萨迦传承”翻译小组汉译



## 正确之法

身为人类众生，我们在日常生活中有各式各样的需求，比如栖身之所、裹腹之食、覆体之衣等。但是，最重要的事是佛法践行，因为通过佛法践行，我们可以让自心更冷静、更有幸福感，也更加平静。

物质仅仅能满足我们身体的需求，比如，将庇护所翻新装饰得更舒适；若身体染疾，就去寻求治疗……。我们或许能通过追寻外在物质，来满足身体上的需求；然而，心却是相当不同。心理上的问题和不满，无法以物质上的援助来解决。正如我们所看到的，很多配备有外部设施的富裕者，心中却比那些物质匮乏者更不快乐。心理问题可以通过其他方式——佛法的援助，而得到解决。

这世上有诸多类型的宗教，每一个宗教都有其作用和帮助人们的方式。我并不是在宣称所有的宗教皆是相同的，确切而言，所有的宗教都是相关的。我们每一个人都不一样——我们有不同的倾向和习气，所以一种宗教并不足以满足所有人的需要。正如需要不同种类的药来治疗许多不同的疾病，例如：对于某

些疾病，对抗疗法的药物较适合；但对于某些疾病，阿育吠陀医学更为适合；对于某些疾病，自然疗法的药物更合适。同理，对于某些人，不同的宗教也许更适合去解决他们的问题。

从我们身为佛陀追随者的角度而言，为了一切有情众生，佛陀在一开始已生起觉悟心（即：菩提心）；同时，通过积累福德和智慧，他彻底断除了一切形式的障碍——烦恼障和所知障，没有一丝习气存留。这是佛陀圆满了福德和智慧的原因，也因此获得了伟大之身，即法身和色身。法身是终极实相之身，色身是最高阶的身体形式以及终极实相。如此，佛陀令众生成佛的事业永不止息。

佛陀具有遍知的智慧、大悲心，以及大力。在其身体、语言和心意（即：佛意）的事业中，最重要的事业是他的语事业，即转动法轮——传授指示或教学。

倘若我们不作出任何努力，佛陀不可能通过展现神通，来把凡夫直接从苦中救脱。佛陀发现且指导：我们生活中所遭受的一切一切，皆是我们业力的产物（即：我们所经受的果，都是由我们自身的行为所致）。若我们造下恶行，若我们沉溺于恶行，若我们不遵循正确之道，那即便千佛显现，亦无法救度我们。佛陀已予以我们指示，并和我们描述何为正确之道、何为错误之道。因此，我们不该遵循错误之道，而必须遵循正确之道。



通过遵循这些启示，我们可以同时获得暂时的幸福以及永恒的解脱，甚至终极证悟。诚如佛陀所宣说：“你是你自己的救世主（另译：汝为汝怙主）。”所以，我们必须遵照佛陀法教的指示。我们一定得在日常生活中努力遵循，这是将我们从苦难和痛苦中救度的最佳方式。

不论是佛教徒或非佛教徒，具信仰者或无信仰者，不论遵循着的是何种哲学或理念，我们每一个人都有个共同的目标——我们皆渴望幸福，希望脱离痛苦。但是，由于无知或者说缺乏智慧，我们造下了越来越多的苦因。结果，我们被束缚于轮回——“存在”的循环中，就像一个从不停止、只是一直持续转动的轮子。

一旦被缚于轮回，我们便无法摆脱它——如此循环持续不断。虽然我们的物质层面的身体已转换了很多次，但我们心相续从无始至今一直继续着——若我们不努力，将无法解脱，无法获得成果，也因此我们将来会一直留在轮回中。只要我们依然留在轮回中，我们就只能经受痛苦和苦难——轮回中没有幸福快乐。整个轮回，从最高的天界直至最低的地狱界，都遍布苦。虽然轮回中苦与乐似乎是交织显现，但当我们仔细审查时，会发现轮回并没有真实的快乐，全是苦。

无人想要受苦。若不想要苦，我们就一定得离弃苦因。举个例子，当我们患上了某种疾病时，重要的是要接受正确的医疗；但是，同时，更重要的是要戒除疾病的因——食物、生活方式或环境等——否则，即便我们获得了最好的治疗，若我们

不铲除病因，即苦因，我们的疾病还是无法治愈的。同理，若我们不想受苦，那我们必须得舍弃苦因。

苦因是烦恼，烦恼的生起则是由于无知（另译：无明、痴）或缺乏了知实相的智慧。每一位有情众生皆具有清净的佛性。然而，我们都没有意识到这一点，不但没有看到心的真实本性，反而毫无逻辑原由地去执着于一个“我”。当我们执着于“我”时，就会贪执自方，嗔恨他方，如此一来，我们就产生烦恼。烦恼就像毒药，三主要毒（三毒）是无知、欲望（另译：贪）和愤怒（另译：嗔）。从这三毒中生出了其他烦恼或负面情绪，比如嫉妒（另译：嫉）和傲慢（另译：慢）。我们通过行为对烦恼做出反应：身体行为，比如杀生和偷盗；语言行为，如说谎；心意活动，如嗔恨。造下这些行为就像在一块沃土中播种，而在适当的时候，必然会生成结果。

仅仅通过祈祷和希望，痛苦和苦难将不会消失。要停止苦，唯有通过行持正确的行为和善行，同时也要戒除由烦恼驱使下的恶行。恶行创造了所有形式的苦。因此，我们一定要摆脱一切形式的恶行，即便是最微小的行为，因为星星之火，可以燎原。

我们都想要幸福快乐。要产生幸福快乐，我们就必须为其创造“因”。幸福快乐无法通过外力产生。确切地说，幸福快乐是由我们的善行和正面想法创造的，诸如慈心、悲心、利益他人之愿等等。我们该尽可能多地践行和从事善行，即使是微小的行为，因为点滴之水，汇集成洋。

要从善并不容易，因为从无始以来，我们都惯于烦恼。在日常生活里，我们很容易生起嗔恨、妒嫉、傲慢心，等等。我们意识到它们都是非常有害的，是所有苦的因。然而，对于那些惯于烦恼的人而言，要断舍这些行为是非常困难的。另一方面，我们也很难生起正面心，如慈悲心和觉悟之心，尽管我们倾尽全力。所以，我们该去调伏我们的心。

世尊佛陀和其他导师已为我们赐予了无数的、不同层次的法教，比如小乘、大乘和金刚乘的法教，还有许多不同形式的禅修和不同类型的践行。学习所有这些法教的目的，是要调伏我们的心。不论我们做何践行——是闻法、审思或禅修佛法，以个人形式或群体的形式进行——必须要检测我们的心是否已经被调伏，该践行是否有效地驯服着我们的心和烦恼。

任何能减少我们烦恼的践行，都被视为是非常伟大和有效的佛法践行。即便践行了最“高”层次的法教，但倘若无法被我们用作一个对治烦恼的方法，那就不被视为有效。因此，要非常有效地继续坚持这些极“高”的法教，重要的是要建立基础，即共和不共的基础（即：共同与不共加行）。

共的加行是四项沉思：获珍宝人身之难、生命的无常、业因果法则，以及轮回之苦。不共加行是受持皈依、生起觉悟心、金刚萨埵践行、曼达拉供养，以及咕嚕<sup>[1]</sup>瑜伽的践行。我们不应只是在这些基础践行上获得知识层面的理解，而是要审思和禅修，直到获得真实的内在感悟。

加行的践行并非是关于“计算”次数的（即：加行并非只是完成固定数量即可）。虽然习惯上，每一项加行践行都会进行十万次——尽管对于一些人，不是必定要完成这个数字；然而，对于一些人，即便是十万次或许还没有效果，因此可能需要几十万次。对于我们，重要的是要明白：计算次数并不被视为重要，对我们最重要的是践行要有效，并且要有清晰的迹象，直到我们证得了改变和转变我们心的真实内在体验。若我们的心被调伏和转化，该践行就被认为是有效的。

有鉴于此，唯有且直到我们证得意义重大的征相之前，重要的是：我们都要持续地践行。建好了一个非常强稳和坚固的基础后，在这个基础上，我们便可以追求极“高”的法教，而我们将会非常成功。我们或许倾向于在缺乏任何背景和基础下，去追求“最高”的法教——这途径或许仅仅对于某些高根器者而言是合适的。在建造一栋高楼时，必须得有稳固的地基，否则将会倒塌。所以，至关重要的是要建立一个强而稳固的基础。有了这个基础，我们将成功取得成果。

注释：

[1]“guru”（梵）音译为“咕噜”，“老师”的意思。在佛学术语中，一般译为“上师”。





- 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**

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

2022©All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有