



# 处困觅幸

第 42 任萨迦·赤津法王大宝金刚仁波切 ■ 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



2019 © 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：TheSakyaTradition

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

IG: [the\\_sakya\\_tradition](https://www.instagram.com/the_sakya_tradition)

Facebook: [TheSakya](https://www.facebook.com/TheSakya)

结缘书籍（非卖品），严禁用作商业用途

# 鸣 谢

尊贵的第 42 任萨迦·赤津法王大宝金刚仁波切于 2009 年 8 月 12 日在美国马里兰州银泉市的萨迦圆满中心，赐予此开示。参考纽约大悲遍空寺出版的英文版本中已作出的有用编辑，“萨迦传承”整理编辑的英文版本于 2019 年出版。“萨迦传承”翻译小组将此英文版翻译成中文。

感恩直接或简介参与此开示整理或编辑的每一位。这使更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，愿尊贵的第 41 任和第 42 任萨迦法王法体健康、长久住世、法轮常转。

# 处困觅幸

第 42 任萨迦·赤津法王 大宝金刚仁波切 著

“萨迦传承”翻译小组汉译

# 目录

世俗幸福与终极幸福	1
善行与佛法践行才是幸福的真正之因	6
出离痛苦	11
培养慈心和悲心	14

## 世俗幸福与终极幸福

这个世界上所有处于轮回中的众生，都希望获得快乐、克服痛苦。但由于无知<sup>[1]</sup>，我们绝大多数人都不了解幸福<sup>[2]</sup>与痛苦的原因。虽然我们希望幸福，但我们却采取负面行为破坏幸福之因，因此，我们无法实现自己的愿望。尽管如此，我们都有一个共同目标：获得幸福和克服痛苦。

幸福有很多不同的层次。比如世俗的或世间的幸福就是其中一种。在佛法之道中，我们也可以谈一谈幸福的积累之道、幸福的应用之道，等等。在世俗的世界与佛法之道中都有很多层次的幸福。

作为佛教徒，特别是大乘佛教徒，我们力求实现的最高目标便是成佛。佛陀（终极觉者）的状态是我们能体验到终极<sup>[3]</sup>幸福的状态，没有任何过失、痛苦（即：烦恼障）和遮障（即：所知障）。这是最高尚、最纯粹的幸福形式。它不仅是纯粹和终极的幸福，而且也会是永恒<sup>[4]</sup>的。

但是目前，由于我们的妄想，大部分人只愿获得世俗的幸福或者今生的幸福。今生是极其短暂的。通常而言，生命是不足百

年的，少数人除外。大多数生命都会在一百岁之前消逝。与一劫<sup>[5]</sup>时间比起来，一百年抑或不到百年只是很短的时间。因此，就时间而言，世间的幸福并不能持续很长时间。

此外，世间幸福的来源总是不纯净，因为人们会以负面的行为去寻找世间幸福。譬如，通过负面行为，你可能获得财富和世俗安乐如居住在很好的房子等等。尽管世俗幸福的因并非总是不净的，但大多时候都是如此。

世间幸福的本质并非真正的幸福，因为佛法中诠释了三种苦：苦苦、变苦（坏苦），以及行苦。

苦苦是指感觉上的痛苦，比如身体疼痛、精神焦虑、疾病等等，这是普通人所认为的痛苦。

变苦（坏苦）包括我们在此生或者在世俗中所经历的幸福之感觉。世间幸福，并非真正的幸福，它实际上是变苦。比如一个穷人突然搬到一个奢华的家，一开始可能会感到幸福。但奢华的家并非幸福真正的因。如果是的话，那此人待在这个房子里的时间越长就会越幸福。但随着时间推移，他们会发现自己仍然没有摆脱痛苦，尽管身居豪宅，他们仍然会感受身体疼痛、精神焦虑、疾病、痛苦等等。

因此，这表明世间的幸福并非真正的幸福。如果它是，且为真正幸福的因，那么住在豪宅中就应该永远都是幸福的因。由于它并不是真正幸福的因，而仅仅只是最初的、短暂的快乐之因。



随着时间的流逝，感受由乐变苦。因为事实如此，世间的幸福被称为变苦。

众所周知，无论财富还是身居豪宅都不是幸福的因。我们可以轻易地说，世界上最富有的人并不是最快乐的人。很多有钱人正在经历着棘手的法律问题，除此之外还有其他问题与挑战。这说明财富并不是幸福的因。

名誉也不是幸福的因。很多名人都有疾病或其他问题如失眠症，并不得不服用安眠药入睡。这清楚地表明财富和名誉并不是真正永恒幸福的原因。

这些幸福是世间的幸福。

力图获得世间幸福，这是此人并非真正的佛法践行者的标志。真正的佛法践行者应该拥有比仅仅获取今世幸福更高的目标。

正如我之前所说，财富与名誉并不是幸福的因。我们也可以说物质的发展并不是幸福的真正原因，在过去的几十年中，外部世界在物质方面有了很大的发展，但人们并没有比几十年前或者几世纪前的人们更快乐，这清楚地表明幸福的真正原因并非来自于外部世界，而在于我们自身的心念，想得到真正的幸福就要征服自心。

注释：

[1] 无知：“ignorance”的佛学术语是“无明”，但是本文内容利益广大读者包括非学佛者，编者采用“无知”。

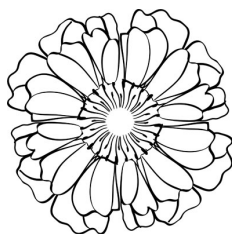
注释:

[2] 幸福: “Happiness” 这个字实际包含了很多意向, 比如: 幸福 (一种状态)、幸福感 (一种感受或评价)、快乐 (一种感受或心态)。这里为了方便读者, 简单译为“幸福”, 请读者依据原文自己去体会和把握它的准确涵义。

[3] 终极: “Ultimate” 的佛学术语是“究竟”, 但是本文内容利益广大读者包括非学佛者, 编者采用“终极”。

[4] 此处“永恒”, 参见佛三转法轮要义。如: 《大般涅槃经》, 佛究竟果位具有“常、乐、我、净”四德, 其中“常”即“永恒”, 佛彻证如来藏本体, 如来藏非因非缘、不生不灭、单一、独立, 故恒常。

[5] 劫共分为大、中、小三劫。三大阿僧祇劫 (梵: Asamkhyeyakalpa), 意指从菩萨到成佛所需的时间。一共有五十菩萨阶位。首四十阶位属于第一阿僧祇劫, 从初地到第七地是第二阿僧祇劫, 从第八地到第十地 (即佛果位) 为第三阿僧祇劫。世尊释迦牟尼佛经历了三大阿僧祇劫转贪嗔痴三毒心为三解脱而圆满佛果位。





## 善行与佛法践行才是幸福的真正之因

降伏或调伏自心最好的方法就是践行<sup>[6]</sup>纯净<sup>[7]</sup>的佛法，并行持善行。善行才是幸福真正的原因，特别是佛法践行，依此行事我们可以得到越来越多的幸福。比如，两个人面临同样的问题，但一个人知道如何运用佛法去解决问题，而另一个不知道，那么在精神上他们就会经历不同的感受。在面对问题时，依教奉行者的痛苦会比不懂得如何应用佛法的人的痛苦少很多。因此，我们应当践行佛法。

为了践行佛法，首先要懂得佛法的意义，这很重要。但仅在知识层面理解佛法是无法获得幸福的。要想获得幸福，我们不仅要在知识上了解佛法，也要付诸行动，我们应当在日常生活中运用佛法教言并于内心理解佛法。

佛法践行是意味着以菩提心（或觉悟之心）践行佛陀的教法。这才是佛法践行，因为它可以引导我们从痛苦和不满趋向暂时与终极的幸福。这种践行能使我们为了一切众生而终极获得解脱与佛果。这种践行是去除和完全根除我们心相续<sup>[8]</sup>垢障的对症解药。如果我们践行的目的不是指向成佛，那便不是真正的佛法践行。

一位上师曾被问到：“如果某人践行佛法旨在获得今生的幸福会怎样？”上师答道：“这样的践行会沦为世俗行径。”这位弟子继续追问：“世俗行径的后果是什么？”上师答道：“世俗行径会导致遭受地狱道、饿鬼道、旁生道的痛苦。”

作为一名佛法践行者，不仅仅是外在践行佛陀的教言。要成为一名佛法的践行者，我们还必须以正确的动机去践行。正如伟大的文殊菩萨所说，“若贪恋今生，则非修行者”。如果你贪恋此生，无论你践行了多少佛法，你仍不算是一个行者。因此，不仅践行佛法重要，以正确的动机践行佛法也很重要。

一位真正的佛法践行者应同时具备这两者：佛法教义以及最崇高动机或菩提心——践行佛法意味着将这两者结合在一起。如果你以菩提心的动机来践行佛法，那么修持（它）便会成为真正的践行，此人就成为了真正的践行者。如此的践行才是幸福的真正之因。这是暂时和终极的幸福之因——这本身就是成佛之因。因此，明白什么是真正的佛法践行是非常重要的。

我们很容易欺骗自己。在接受了很多佛法教学后、在进行了很多法会和修持后、在学习了佛法多年后，有人可能会想：“现在我已经做了很多佛法践行了。”我们会欺骗自己因为所有这些活动是否是真正的佛法践行取决于一个人的动机。如果一个人没有培养或者长养正确的动机，或是以下等的动机——哪怕修持多年——实际上并不是佛法践行。这是一种通过自我欺骗的无知——行者因不知佛法践行的真正意义而受骗。

重要的是要警惕、正念、警觉，并了知什么是真正的佛法践行，尤其是在知道自己何以被无知所欺骗之后。认识到这一点，我们就应该努力使我们的佛法训练成为真正的佛法践行。

为了使我们的佛法实践真实，我们需要努力发展正确的动机。拥有正确的动机非常重要。以正确动机为动力的佛法践行是成佛之因，而未由正确动机驱动的佛法践行并非成佛之因。这是动机非常重要的原因之一。我们必须通过真正的佛法践行来努力获得真正的幸福。

正如我之前所解释的，幸福有许多不同的层次。同样，痛苦也有很多不同的层次，最痛苦的便是地狱道。作为人类，我们认为生活在经济危机当中就已经很痛苦了，但与地狱道或饿鬼道众生相比，我们的困难并非那么糟糕。而且只要我们身处轮回状态中，我们就会一直经历困苦。我们被负面行为和心理烦恼束缚着，只要我们被它们束缚，就无法摆脱痛苦。只要我们没有从痛苦中解脱出来，就将一直经历困苦。因此，我们必须一直践行（佛法），一直努力地获得真实幸福，直到觉悟。践行（佛法）是终极幸福的真正之因。

道途中虽然也有幸福，但它不是终极的幸福。终极幸福是觉悟的境界。我们可以将幸福分为两种类型：（一）受到污染<sup>[9]</sup>的幸福；（二）未受污染的幸福。

我们在非佛法之路上以及在大乘佛法之路上最初两道当中感受的幸福，被称为有染的幸福，佛学之路上最初的两个层次是觉

悟路上普通的部分（对应：凡夫道）——累积之道和应用之道（对应：资粮道和加行道）。之后的三（道）被称为圣贤之道（对应：圣道），即观见之道、禅修之道、“不再学习”之道（对应：见道、修道、无学道）<sup>[6]</sup>。圣道上的幸福被称为无染的幸福。有染与无染的幸福，有许多不同的层次，最高或终极的幸福是成佛的状态。

如同我所解释的，要获得幸福，你就要践行佛法。那你需要做什么样的践行呢？有很多不同的佛法践行。但无论你践行什么方法，首要的就是要有正确的动机。动机意味着首先要对整个轮回产生厌离的想法，但只是对堕为地狱道或饿鬼道（、旁生道）众生有厌离心是不够的。我们要有出离整个轮回的想法——不仅厌离三恶道，也要厌离三善道。要产生出离心的想法而生起（正确的动机），了知痛苦是很重要的。

注释：

[6] 践行：“practice”在文中有练习、实践、落实等含义，实际包含了闻、思、修、行等各个阶段和方面。佛学术语常译为“修行”或“修持”。为更精准表达并广泛利益读者，编者采用了“践行”。

[7] 纯净：“pure”，可以译为“纯净”、“真正”。这里，法王意指佛法是纯净、没有掺杂或者不确定的。这词在此句也略带“不是表面，而是实质如何学修”，即“真正”的意思。考虑全文的意思，编者最终决定译为“纯净”。

注释:

[8] 心相续：“相续”是相续不断的意思。很多时候“相续”主要是指我们的心识，即：心相续。心相续，是很多个刹那心的连续。前一个刹那心是后一个刹那心生起的因缘，后一个刹那心是依靠前一个刹那心而生的。这样连续不断的过程，就是心相续。

[9] 烦恼：“contaminated”译为“染”，即烦恼。按佛法更深含义，也可以翻译成“遮”。

[10] 本文内容利益广大读者包括非学佛者，编者选词大众化，同时为了兼顾学佛者，也提供对应术语在文中。在大乘菩萨道的修行阶位，即指十种地位，十个菩萨行的重要阶位。包括欢喜地、离垢地、发光地、焰慧地、难胜地、现前地、远行地、不动地、善慧地、法云地。法王解说：“实际上十地不是指外部或外在的道地，这里意味着内在的智慧。所谓的十地，都是直接认识到现象真实本质的殊胜智慧。所以到那时，我们的修持和内在意识（智慧）也会成熟，能够清净染污的境界或不洁的外境。”参见《牟尼密意显明论》简介开示，2018年。

在进入这十地之前，还有五道——资粮道、加行道、见道、修道以及无学道而最终成就佛果。这五道十地中，每一道地都有本道本地的所修和所断。这五道的解说是专属大乘菩萨道，和小乘的五道不同。欲知更多有关大乘的五道十地，请参阅萨迦四祖——萨迦·班智达所撰写的《牟尼密意显明论》。





## 出离痛苦

痛苦是什么？如果仔细观察，整个轮回的本质即是痛苦。比如，这个世界上有许多不同的国家，有些是发达的，有些是落后的。尽管如此，世界上没有一个国家让我们身处其中只感受安乐，或永远没有经历过痛苦。这清楚地显示整个世界的本质即是痛苦。同样，轮回的每个角落其本质皆为痛苦。因此，了知痛苦非常重要。

没有人愿意经受痛苦，但是体验、认出和了知痛苦，能够使我们培养出重要的品性。比如，通过如是认知痛苦，骄傲可以被断除，并且能够恰如其分地令我们对造作恶业有所顾虑，因为我们不想痛苦。如果我们不想遭受痛苦，那么就需要避免痛苦之因。

例如，要根除毒树，你需要完全拔除树根。切断树枝或树叶并不能根除毒树。同样，要根除痛苦，你需要断除苦因，即负面行为。通过避免苦因——负面行为，你将会行持安乐之因——正面行为和践行佛法。

通过如是认识痛苦，你将对其他和你一样在轮回中受苦有情众生起悲心。以此方式认识痛苦使我们避免恶行并欢喜地行持善业，从而培养出能无一例外地延伸到所有众生的真正安乐。因此，了知痛苦非常重要。

当年释迦牟尼佛为五位幸运的弟子初转法轮<sup>[11]</sup>时，他宣说了《四圣谛》。那时佛陀宣说了众生需要了知痛苦的实理、舍弃痛苦的起源或原因，等等。因此，首先了知轮回的痛苦是非常重要的。

天界众生的心被世俗的幸福所分散，因此他们无法生起修持佛法的正思维<sup>[12]</sup>，因为他们无法感受严重或剧烈的痛苦。尽管天人有一些痛苦，但这并不是剧烈的痛苦，而且他们的心被欢乐分散了。他们不能认知这就是痛苦，也认识不到整个轮回的痛苦。我们作为人类可以认知到整个轮回的痛苦，而非仅仅认识到少数几个国家或者单单这一世界的痛苦。

通过佛法教义，我们身为人能够理解整个轮回的本质即是痛苦。理想化地说，通过了知这一点，可以轻易地断除对轮回的贪恋，因为轮回的本质就是痛苦，贪恋轮回无异于贪恋痛苦。可是目前（这）并不容易，因为由于往昔所造的恶业和染污，我们仍有贪恋。但我们应该尽己所能生起那些有助我们断除对轮回贪恋的想法，虽然这并不容易。刚开始时，这些想法只会引生很短时间的无贪恋（的状态）；但随着我们（不断）进步，这种觉知会持续更长时间。

当我们见到轮回之苦，我们再也不会贪恋它。当我们对轮回不再贪恋时，培养解脱轮回之愿将变得容易。这种愿望被称为出离心。尽管出离心在开始的时候并不容易生起，也不易持续较长时间，但我们仍应（每次都是）很短时间地尝试培养它，然后尽力去延长它。最终我们可能会持久地具有出离心。

注释:

[11] 佛法分为教法和证法。经、律、论三藏及密续等戒学、定学、慧学属于教法；实证得来的戒、定、慧等功德、证量、能力等属于证法。教法，是把见证到的真理、得到的经验和方法，通过语言文字等方式做出的总结。证法，需要行者依觉者引导把教法正确理解并付诸实践，或以觉者的加持、弟子的净信实现“以心传心”才能得到。因此，证法是个人所证境界、能力、功德、现量经验，是教法里没有的，只在证悟者身上有（完整的“法”——教法和证法——只在觉者身上同时具备）。

轮（梵：cakra）是印度古代战争是一种战争武器，形状像个轮子，代表了佛陀正法能摧伏邪障、轮转不息、遍及一切处，同时，在一切法器里只有轮的相是最圆满的。因此，我们把佛讲经说法比喻作转法轮。转法轮包括了教、证两方面，也就是有形和无形（即语言和超越语言）这两部分。

[12] 正思维：“intuition”直译为“正觉”，实质意思是“正思维”，即没有贪嗔等烦恼情况下，依正见观察、思维，如理地作出决定，故又称为正欲或正志。由正思维才能做出正确之身口意业的行为。



## 培养慈心和悲心

一旦我们生起了出离心，就可以真正地领受皈依戒和菩提心戒<sup>[13]</sup>。通过真正地获得这两种戒体，我们成为一名初始的佛教徒，继而成为一名大乘佛子。领受皈依戒使我们成为一名佛教徒；而受持并培养菩萨戒使我们成为大乘佛子。

如我之前所讲的关于佛法教授和练习，如果一个人在受持皈依戒或菩萨戒时没有正确的动机或是以低劣的动机，那么他并无真正的皈依戒体或菩萨戒体的。如果不是真正的戒体，那么这个人也无法从非佛教徒转为佛教徒，并且也无法成为大乘佛教徒。为了成为一名佛教徒并且能转变自心，我们不仅需要受持皈依戒和菩萨戒，而且必须要以正确的动机对轮回生起出离心。如果这些都能一并做到，那么此人就成为了一名真正的大乘佛子。

在出离心的基础上，我们应该培养慈心与悲心。

实际上，轮回痛苦的真正根源是自私的想法或对自我的执著。痛苦的因是缘于负面行为，负面行为之因是烦恼，烦恼的根源是自私的想法。因此，这种自私心是所有痛苦和问题的根源。

这种自私心有两种对治方法：一种对治方法是去抑制烦恼，

而另一种方法根除烦恼。压制烦恼的对治方法是慈悲心。我们并不是在说仅对自己家人和朋友的有限度的慈悲心。相反，是指能够无一例外延及所有众生的无限量的慈悲心。这种无量的慈悲心就是大乘的慈悲心。

有情众生不仅包含人类，还有六道轮回中被恶行和覆障<sup>[14]</sup>所缚的一切众生。无量的慈心是愿所有众生都能获得安乐及安乐之因即佛法践行或行善；无量的悲心是愿所有众生都能从苦及苦因中解脱出来——苦因即恶行。了解无量慈心和悲心的意思并不困难。然而，将这两者融于日常生活中践行，对我们来说却有挑战性。

我们不应仅仅从知识层面上去理解这两种思想，而应该在日常生活中实现它们。我们必须反反复复地忆念它们，以便最终我们能够不断地对所有众生践行它们。虽然现在我们无法随时随地将无量的慈悲心运用到每一个众生身上。但我们应该努力使我们习惯这两种践行。

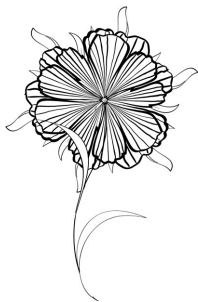
作为初学者，我们应该以对一切有情众生观修慈悲心作为践行之始，接着培养菩提心。菩提心是为了利益一切有情众生而成佛的强烈愿望，并以此为目的而践行佛法。通过佛法践行，我们最终能获得最高的结果（佛果位）。

佛法的践行有许多种类。在大乘的传统中，主要的践行是六度（布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧）。通过清净地、真实地、真正地践行佛法，我们最终可以为了利益所有的众生而获得圆满的佛果。

注释:

[13] 大乘菩萨所受誓戒，有总的“菩提心戒”（或称“愿菩提心戒”）和详细的“菩萨戒”（或称“行菩提心戒”）。在藏传佛法里，初学者绝大多数情况先接受的是菩提心戒（愿菩提心戒），比如“为了度化一切众生，我誓愿成就佛陀的果位”以及“四无量心”等誓言。

[14] 覆障是一种负面的潜能，其作用是遮蔽证悟、障碍对真相的认识，使有情处于无明状态。比如：所知障、烦恼障都属于覆障。



— 全文完 —





尊贵的第 42 任萨迦·赤津法王大宝金刚仁波切来自世代法脉相连不断涌现杰出上师们的著名昆氏家族，乃藏传佛教萨迦法脉传承持有者——尊贵的第 41 任萨迦·赤津法王的长子，自幼在第 41 任萨迦法王以及当代最著名的佛教老师和学者座前获授许多佛法教授、灌顶、窍诀指引、口传等。法王在 12 岁时，圆满了伏魔金刚手的闭关，在 2005 年首次授予萨迦传承最高无上的《道果》教授。第 42 任萨迦法王以博学和讲法明晰而闻名，被认为是藏传佛教中最具相的传承上师之一。



**“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)**

**2019©All Rights Reserved**

**版权归“萨迦传承”拥有**