



處困覓幸

第 42 任薩迦·赤津法王大寶金剛仁波切 ■ 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

2019 © All Rights Reserved



本作品的提供受到《知識共用授權合約》（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《知識共用授權合約》。

“薩迦傳承”出版

www.sakyatradition.org

電郵：info@sakyatradition.org

微信公眾號：TheSakyaTradition

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

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

Facebook: TheSakya

結緣書籍（非賣品），嚴禁用作商業用途

鳴謝

尊貴的第 42 任薩迦•赤津法王大寶金剛仁波切於 2009 年 8 月 12 日在美國馬里蘭州銀泉市的薩迦圓滿中心，賜予此開示。參考紐約大悲遍空寺出版的英文版本中已作出的有用編輯，“薩迦傳承”整理編輯的英文版本於 2019 年出版。“薩迦傳承”翻譯小組將此英文版翻譯成中文。

感恩直接或簡介參與此開示整理或編輯的每一位。這使更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，願尊貴的第 41 任和第 42 任薩迦法王法體健康、長久住世、法輪常轉。

處困覓幸

第 42 任薩迦・赤津法王 大寶金剛仁波切 著

“薩迦傳承”翻譯小組漢譯

目錄

世俗幸福與終極幸福	1
善行與佛法踐行才是幸福的真正之因	6
出離痛苦	11
培養慈心和悲心	14

世俗幸福與終極幸福

這個世界上所有處於輪回中的眾生，都希望獲得快樂、克服痛苦。但由於無知^[1]，我們絕大多數人都不瞭解幸福^[2]與痛苦的原因。雖然我們希望幸福，但我們卻採取負面行為破壞幸福之因，因此，我們無法實現自己的願望。儘管如此，我們都有一個共同目標：獲得幸福和克服痛苦。

幸福有很多不同的層次。比如世俗的或世間的幸福就是其中一種。在佛法之道中，我們也可以談一談幸福的積累之道、幸福的應用之道，等等。在世俗的世界與佛法之道中都有很多層次的幸福。

作為佛教徒，特別是大乘佛教徒，我們力求實現的最高目標便是成佛。佛陀（終極覺者）的狀態是我們能體驗到終極^[3]幸福的狀態，沒有任何過失、痛苦（即：煩惱障）和遮障（即：所知障）。這是最高尚、最純粹的幸福形式。它不僅是純粹和終極的幸福，而且也會是永恆^[4]的。

但是目前，由於我們的妄想，大部分人只願獲得世俗的幸福或者今生的幸福。今生是極其短暫的。通常而言，生命是不足百

年的，少數人除外。大多數生命都會在一百歲之前消逝。與一劫^[5]時間比起來，一百年抑或不到百年只是很短的時間。因此，就時間而言，世間的幸福並不能持續很長時間。

此外，世間幸福的來源總是不純淨，因為人們會以負面的行為去尋找世間幸福。譬如，通過負面行為，你可能獲得財富和世俗安樂如居住在很好的房子等等。儘管世俗幸福的因並非總是不淨的，但大多時候都是如此。

世間幸福的本質並非真正的幸福，因為佛法中詮釋了三種苦：苦苦、變苦（壞苦），以及行苦。

苦苦是指感覺上的痛苦，比如身體疼痛、精神焦慮、疾病等等，這是普通人所認為的痛苦。

變苦（壞苦）包括我們在此生或者在世俗中所經歷的幸福之感覺。世間幸福，並非真正的幸福，它實際上是變苦。比如一個窮人突然搬到一個奢華的家，一開始可能會感到幸福。但奢華的家並非幸福真正的因。如果是的話，那此人待在這個房子裡的時間越長就會越幸福。但隨著時間推移，他們會發現自己仍然沒有擺脫痛苦，儘管身居豪宅，他們仍然會感受身體疼痛、精神焦慮、疾病、痛苦等等。

因此，這表明世間的幸福並非真正的幸福。如果它是，且為真正幸福的因，那麼住在豪宅中就應該永遠都是幸福的因。由於它並不是真正幸福的因，而僅僅只是最初的、短暫的快樂之因。

隨著時間的流逝，感受由樂變苦。因為事實如此，世間的幸福被稱為變苦。

眾所周知，無論財富還是身居豪宅都不是幸福的因。我們可以輕易地說，世界上最富有的人並不是最快樂的人。很多有錢人正在經歷著棘手的法律問題，除此之外還有其他問題與挑戰。這說明財富並不是幸福的因。

名譽也不是幸福的因。很多名人都有疾病或其他問題如失眠症，並不得不服用安眠藥入睡。這清楚地表明財富和名譽並不是真正永恆幸福的原因。

這些幸福是世間的幸福。

力圖獲得世間幸福，這是此人並非真正的佛法踐行者的標誌。真正的佛法踐行者應該擁有比僅僅獲取今世幸福更高的目標。

正如我之前所說，財富與名譽並不是幸福的因。我們也可以說物質的發展並不是幸福的真正原因，在過去的幾十年中，外部世界在物質方面有了很大的發展，但人們並沒有比幾十年前或者幾世紀前的人們更快樂，這清楚地表明幸福的真正原因並非來自於外部世界，而在於我們自身的心念，想得到真正的幸福就要征服自心。

注釋：

[1] 無知：“ignorance”的佛學術語是“無明”，但是本文內容利益廣大讀者包括非學佛者，編者採用“無知”。

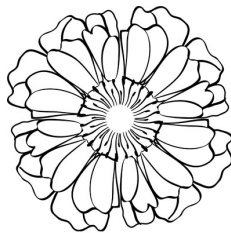
注釋：

[2] 幸福：“Happiness”這個字實際包含了很多意向，比如：幸福（一種狀態）、幸福感（一種感受或評價）、快樂（一種感受或心態）。這裡為了方便讀者，簡單譯為“幸福”，請讀者依據原文自己去體會和把握它的準確涵義。

[3] 終極：“Ultimate”的佛學術語是“究竟”，但是本文內容利益廣大讀者包括非學佛者，編者採用“終極”。

[4] 此處“永恆”，參見佛三轉法輪要義。如：《大般涅槃經》，佛究竟果位具有“常、樂、我、淨”四德，其中“常”即“永恆”，佛徹證如來藏本體，如來藏非因非緣、不生不滅、單一、獨立，故恒常。

[5] 劫共分為大、中、小三劫。三大阿僧祇劫（梵：Asamkhyeyakalpa），意指從菩薩到成佛所需的時間。一共有五十菩薩階位。首四十階位屬於第一阿僧祇劫，從初地到第七地是第二阿僧祇劫，從第八地到第十地（即佛果位）為第三阿僧祇劫。世尊釋迦牟尼佛經歷了三大阿僧祇劫轉貪嗔癡三毒心為三解脫而圓滿佛果位。





善行與佛法踐行才是幸福的真正之因

降伏或調伏自心最好的方法就是踐行^[6]純淨^[7]的佛法，並行持善行。善行才是幸福真正的原因，特別是佛法踐行，依此行事我們可以得到越來越多的幸福。比如，兩個人面臨同樣的問題，但一個人知道如何運用佛法去解決問題，而另一個不知道，那麼在精神上他們就會經歷不同的感受。在面對問題時，依教奉行者的痛苦會比不懂得如何應用佛法的人的痛苦少很多。因此，我們應當踐行佛法。

為了踐行佛法，首先要懂得佛法的意義，這很重要。但僅在知識層面理解佛法是無法獲得幸福的。要想獲得幸福，我們不僅要在知識上瞭解佛法，也要付諸行動，我們應當在日常生活中運用佛法教言並於內心理解佛法。

佛法踐行是意味著以菩提心(或覺悟之心)踐行佛陀的教法。這才是佛法踐行，因為它可以引導我們從痛苦和不滿趨向暫時與終極的幸福。這種踐行能使我們為了一切眾生而終極獲得解脫與佛果。這種踐行是去除和完全根除我們心相續^[8]垢障的對症解藥。如果我們踐行的目的不是指向成佛，那便不是真正的佛法踐行。

一位上師曾被問到：“如果某人踐行佛法旨在獲得今生的幸福會怎樣？”上師答道：“這樣的踐行會淪為世俗行徑。”這位弟子繼續追問：“世俗行徑的後果是什麼？”上師答道：“世俗行徑會導致遭受地獄道、餓鬼道、旁生道的痛苦。”

作為一名佛法踐行者，不僅僅是外在踐行佛陀的教言。要成一名佛法的踐行者，我們還必須以正確的動機去踐行。正如偉大的文殊菩薩所說，“若貪戀今生，則非修行者”。如果你貪戀此生，無論你踐行了多少佛法，你仍不算是一個行者。因此，不僅踐行佛法重要，以正確的動機踐行佛法也很重要。

一位真正的佛法踐行者應同時具備這兩者：佛法教義以及最崇高動機或菩提心——踐行佛法意味著將這兩者結合在一起。如果你以菩提心的動機來踐行佛法，那麼修持（它）便會成為真正的踐行，此人就成為了真正的踐行者。如此的踐行才是幸福的真正之因。這是暫時和終極的幸福之因——這本身就是成佛之因。因此，明白什麼是真正的佛法踐行是非常重要的。

我們很容易欺騙自己。在接受了很多佛法教學後、在進行了很多法會和修持後、在學習了佛法多年後，有人可能會想：“現在我已經做了很多佛法踐行了。”我們會欺騙自己因為所有這些活動是否是真正的佛法踐行取決於一個人的動機。如果一個人沒有培養或者長養正確的動機，或是以下等的動機——哪怕修持多年——實際上並不是佛法踐行。這是一種通過自我欺騙的無知——行者因不知佛法踐行的真正意義而受騙。

重要的是要警惕、正念、警覺，並了知什麼是真正的佛法踐行，尤其是在知道自己何以被無知所欺騙之後。認識到這一點，我們就應該努力使我們的佛法訓練成為真正的佛法踐行。

為了使我們的佛法實踐真實，我們需要努力發展正確的動機。擁有正確的動機非常重要。以正確動機為動力的佛法踐行是成佛之因，而未由正確動機驅動的佛法踐行並非成佛之因。這是動機非常重要的原因之一。我們必須通過真正的佛法踐行來努力獲得真正的幸福。

正如我之前所解釋的，幸福有許多不同的層次。同樣，痛苦也有很多不同的層次，最痛苦的便是地獄道。作為人類，我們認為生活在經濟危機當中就已經很痛苦了，但與地獄道或餓鬼道眾生相比，我們的困難並非那麼糟糕。而且只要我們身處輪回狀態中，我們就會一直經歷困苦。我們被負面行為和心理煩惱束縛著，只要我們被它們束縛，就無法擺脫痛苦。只要我們沒有從痛苦中解脫出來，就將一直經歷困苦。因此，我們必須一直踐行（佛法），一直努力地獲得真實幸福，直到覺悟。踐行（佛法）是終極幸福的真正之因。

道途中雖然也有幸福，但它不是終極的幸福。終極幸福是覺悟的境界。我們可以將幸福分為兩種類型：（一）受到污染^[9]的幸福；（二）未受污染的幸福。

我們在非佛法之路上以及在大乘佛法之路上最初兩道當中感受的幸福，被稱為有染的幸福，佛學之路上最初的兩個層次是覺

悟路上普通的部分（對應：凡夫道）——累積之道和應用之道（對應：資糧道和加行道）。之後的三（道）被稱為聖賢之道（對應：聖道），即觀見之道、禪修之道、“不再學習”之道（對應：見道、修道、無學道）^[6]。聖道上的幸福被稱為無染的幸福。有染與無染的幸福，有許多不同的層次，最高或終極的幸福是成佛的狀態。

如同我所解釋的，要獲得幸福，你就要踐行佛法。那你需要做什麼樣的踐行呢？有很多不同的佛法踐行。但無論你踐行什麼方法，首要的就是要有正確的動機。動機意味著首先要對整個輪回產生厭離的想法，但只是對墮為地獄道或餓鬼道（、旁生道）眾生有厭離心是不夠的。我們要有出離整個輪回的想法——不僅厭離三惡道，也要厭離三善道。要產生出離心的想法而生起（正確的動機），了知痛苦是很重要的。

注釋：

[6] 踐行：“practice”在文中有練習、實踐、落實等含義，實際包含了聞、思、修、行等各個階段和方面。佛學術語常譯為“修行”或“修持”。為更精準表達並廣泛利益讀者，編者採用了“踐行”。

[7] 純淨：“pure”，可以譯為“純淨”、“真正”。這裡，法王意指佛法是純淨、沒有摻雜或者不確定的。這詞在此句也略帶有“不是表面，而是實質如何學修”，即“真正”的意思。考慮全文的意思，編者最終決定譯為“純淨”。

注釋：

[8] 心相續：“相續”是相續不斷的意思。很多時候“相續”主要是指我們的心識，即：心相續。心相續，是很多個剎那心的連續。前一個剎那心是後一個剎那心生起的因緣，後一個剎那心是依靠前一個剎那心而生的。這樣連續不斷的過程，就是心相續。

[9] 煩惱：“contaminated”譯為“染”，即煩惱。按佛法更深含義，也可以翻譯成“遮”。

[10] 本文內容利益廣大讀者包括非學佛者，編者選詞大眾化，同時為了兼顧學佛者，也提供對應術語在文中。在大乘菩薩道的修行階段，即指十種地位，十個菩薩行的重要階段。包括歡喜地、離垢地、發光地、焰慧地、難勝地、現前地、遠行地、不動地、善慧地、法雲地。法王解說：“實際上十地不是指外部或外在的道地，這裡意味著內在的智慧。所謂的十地，都是直接認識到現象真實本質的殊勝智慧。所以到那時，我們的修持和內在意識（智慧）也會成熟，能夠清淨染汙的境界或不潔的外境。”參見《牟尼密意顯明論》簡介開示，2018年。

在進入這十地之前，還有五道——資糧道、加行道、見道、修道以及無學道而最終成就佛果。這五道十地中，每一道地都有本道本地的所修和所斷。這五道的解說是專屬大乘菩薩道，和小乘的五道不同。欲知更多有關大乘的五道十地，請參閱薩迦四祖——薩迦·班智達所撰寫的《牟尼密意顯明論》。



出離痛苦

痛苦是什麼？如果仔細觀察，整個輪回的本質即是痛苦。比如，這個世界上有許多不同的國家，有些是發達的，有些是落後的。儘管如此，世界上沒有一個國家讓我們身處其中只感受安樂，或永遠沒有經歷過痛苦。這清楚地顯示整個世界的本質即是痛苦。同樣，輪回的每個角落其本質皆為痛苦。因此，了知痛苦非常重要。

沒有人願意經受痛苦，但是體驗、認出和了知痛苦，能夠使我們培養出重要的品性。比如，通過如是認知痛苦，驕慢可以被斷除，並且能夠恰如其分地令我們對造作惡業有所顧慮，因為我們不想痛苦。如果我們不想遭受痛苦，那麼就需要避免痛苦之因。

例如，要根除毒樹，你需要完全拔除樹根。切斷樹枝或樹葉並不能根除毒樹。同樣，要根除痛苦，你需要斷除苦因，即負面行為。通過避免苦因——負面行為，你將會行持安樂之因——正面行為和踐行佛法。

通過如是認識痛苦，你將對其他和你一樣在輪回中受苦的情眾生起悲心。以此方式認識痛苦使我們避免惡行並歡喜地行持善業，從而培養出能無一例外地延伸到所有眾生的真正安樂。因此，了知痛苦非常重要。

當年釋迦牟尼佛為五位幸運的弟子初轉法輪^[11]時，他宣說了《四聖諦》。那時佛陀宣說了眾生需要了知痛苦的實理、捨棄痛苦的起源或原因，等等。因此，首先了知輪回的痛苦是非常重要的。

天界眾生的心被世俗的幸福所分散，因此他們無法生起修持佛法的正思維^[12]，因為他們無法感受嚴重或劇烈的痛苦。儘管天人有一些痛苦，但這並不是劇烈的痛苦，而且他們的心被歡樂分散了。他們不能認知這就是痛苦，也認識不到整個輪回的痛苦。我們作為人類可以認知到整個輪回的痛苦，而非僅僅認識到少數幾個國家或者單單這一世界的痛苦。

通過佛法教義，我們身為人能夠理解整個輪回的本質即是痛苦。理想化地說，通過了知這一點，可以輕易地斷除對輪回的貪戀，因為輪回的本質就是痛苦，貪戀輪回無異於貪戀痛苦。可是目前（這）並不容易，因為由於往昔所造的惡業和染汙，我們仍有貪戀。但我們應該盡己所能生起那些有助我們斷除對輪回貪戀的想法，雖然這並不容易。剛開始時，這些想法只會引生很短時間的無貪戀（的狀態）；但隨著我們（不斷）進步，這種覺知會持續更長時間。

當我們見到輪回之苦，我們再也不會貪戀它。當我們對輪回不再貪戀時，培養解脫輪回之願將變得容易。這種願望被稱為出離心。儘管出離心在開始的時候並不容易生起，也不易持續較長時間，但我們仍應（每次都是）很短時間地嘗試培養它，然後盡力去延長它。最終我們可能會持久地具有出離心。

注釋：

[11] 佛法分為教法和證法。經、律、論三藏及密續等戒學、定學、慧學屬於教法；實證得來的戒、定、慧等功德、證量、能力等屬於證法。教法，是把見證到的真理、得到的經驗和方法，通過語言文字等方式做出的總結。證法，需要行者依覺者引導把教法正確理解並付諸實踐，或以覺者的加持、弟子的淨信實現“以心傳心”才能得到。因此，證法是個人所證境界、能力、功德、現量經驗，是教法裡沒有的，只在證悟者身上有（完整的“法”——教法和證法——只在覺者身上同時具備）。

輪（梵：cakra）是印度古代戰爭是一種戰爭武器，形狀像個輪子，代表了佛陀正法能摧伏邪障、輪轉不息、遍及一切處，同時，在一切法器裡只有輪的相是最圓滿的。因此，我們把佛講經說法比喻作轉法輪。轉法輪包括了教、證兩方面，也就是有形和無形（即語言和超越語言）這兩部分。

[12] 正思維：“intuition”直譯為“正覺”，實質意思是“正思維”，即沒有貪嗔等煩惱情況下，依正見觀察、思維，如理地作出決定，故又稱為正欲或正志。由正思維才能做出正確之身口意業的行為。



培養慈心和悲心

一旦我們生起了出離心，就可以真正地領受皈依戒和菩提心戒^[13]。通過真正地獲得這兩種戒體，我們成為一名初始的佛教徒，繼而成為一名大乘佛子。領受皈依戒使我們成為一名佛教徒；而受持並培養菩薩戒使我們成為大乘佛子。

如我之前所講的關於佛法教授和練習，如果一個人在受持皈依戒或菩薩戒時沒有正確的動機或是以低劣的動機，那麼他並無真正的皈依戒體或菩薩戒體的。如果不是真正的戒體，那麼這個人也無法從非佛教徒轉為佛教徒，並且也無法成為大乘佛教徒。為了成為一名佛教徒並且能轉變自心，我們不僅需要受持皈依戒和菩薩戒，而且必須要以正確的動機對輪回生起出離心。如果這些都能一併做到，那麼此人就成為了一名真正的大乘佛子。

在出離心的基礎上，我們應該培養慈心與悲心。

實際上，輪回痛苦的真正根源是自私的想法或對自我的執著。痛苦的因是緣于負面行為，負面行為之因是煩惱，煩惱的根源是自私的想法。因此，這種自私心是所有痛苦和問題的根源。

這種自私心有兩種對治方法：一種對治方法是去抑制煩惱，

而另一種方法根除煩惱。壓制煩惱的對治方法是慈悲心。我們並不是在說僅對自己家人和朋友的有限度的慈悲心。相反，是指能夠無一例外延及所有眾生的無限量的慈悲心。這種無量的慈悲心就是大乘的慈悲心。

有情眾生不僅包含人類，還有六道輪回中被惡行和覆障^[14]所縛的一切眾生。無量的慈心是願所有眾生都能獲得安樂及安樂之因即佛法踐行或行善；無量的悲心是願所有眾生都能從苦及苦因中解脫出來——苦因即惡行。瞭解無量慈心和悲心的意思並不困難。然而，將這兩者融於日常生活中踐行，對我們來說卻有挑戰性。

我們不應僅僅從知識層面上去理解這兩種思想，而應該在日常生活中實現它們。我們必須要反反覆復地憶念它們，以便最終我們能夠不斷地對所有眾生踐行它們。雖然現在我們無法隨時隨地將無量的慈悲心運用到每一個眾生身上。但我們應該努力使我們習慣這兩種踐行。

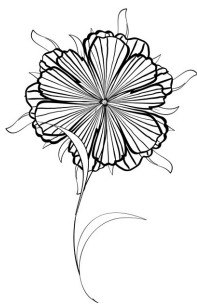
作為初學者，我們應該以對一切有情眾生觀修慈悲心作為踐行之始，接著培養菩提心。菩提心是為了利益一切有情眾生而成佛的強烈願望，並以此為目的而踐行佛法。通過佛法踐行，我們最終能獲得最高的結果（佛果位）。

佛法的踐行有許多種類。在大乘的傳統中，主要的踐行是六度（佈施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧）。通過清淨地、真實地、真正地踐行佛法，我們最終可以為了利益所有的眾生而獲得圓滿的佛果。

注釋：

[13] 大乘菩薩所受誓戒，有總的“菩提心戒”（或稱“願菩提心戒”）和詳細的“菩薩戒”（或稱“行菩提心戒”）。在藏傳佛法裡，初學者絕大多數情況先接受的是菩提心戒（願菩提心戒），比如“為了度化一切眾生，我誓願成就佛陀的果位”以及“四無量心”等誓言。

[14] 覆障是一種負面的潛能，其作用是遮蔽證悟、障礙對真相的認識，使有情處於無明狀態。比如：所知障、煩惱障都屬於覆障。



— 全文完 —



尊貴的第 42 任薩迦·赤津法王大寶金剛仁波切來自世代法脈相連不斷湧現傑出上師們的著名昆氏家族，乃藏傳佛教薩迦法脈傳承持有者——尊貴的第 41 任薩迦·赤津法王的長子，自幼在第 41 任薩迦法王以及當代最著名的佛教老師和學者座前獲授許多佛法教授、灌頂、竅訣指引、口傳等。法王在 12 歲時，圓滿了伏魔金剛手的閉關，在 2005 年首次授予薩迦傳承最高無上的《道果》教授。第 42 任薩迦法王以博學和講法明晰而聞名，被認為是藏傳佛教中最具相的傳承上師之一。



**“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

2019©All Rights Reserved

版權歸“薩迦傳承”擁有