



佛教的力量

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

2021 © 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

电邮：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

尊圣的第 42 任萨迦·赤津法王——大宝金刚仁波切于 2017 年 5 月 26 日在英国布里斯托尔萨迦程列仁千林，赐予此开示。根据藏历，法王在殊胜的萨嘎月第一天赐予本开示。世尊释迦牟尼佛的诞辰、证悟和涅槃都在萨嘎月之中。“萨迦传承”于 2021 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之付出，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、42 任萨迦法王健康长寿、长久住世、法轮常转。

佛教的力量

尊圣的第 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

佛教的力量	1
问答	10

佛教的力量

我们皆希望获得幸福并且消除痛苦。为了达成此目标，我们忙于许多活动。但是，为了试着获得幸福，我们大多数人都试图得到更多的财富、名望，或要达到其他世俗的目标。在过去的几十年中，这个世界取得了巨大的物质进步，但与此同时，当今的人们并不比几十年前（的人们）更幸福，大量身体上的疼痛和精神焦虑仍然存在。这清楚地表明，内在的幸福不能仅仅通过物质发展来实现。实现和平与和谐的最佳方法是发展我们的内心。

要消除痛苦和负面想法，我们必须生起正面的想法和正面的心。我们的负面想法是痛苦的因。因此，非常重要是要培养和践行慈悲心。教法中提及悲心是普世的宗教。当我们生起正面的想法时，我们就能真正帮助他人。我们会真的想为他人服务，我们会真切地希望他人幸福，我们会真切地祈望他人脱离痛苦……这些利他的想法会永远使他人快乐，并且阻止我们伤害他人。根据佛陀的教导，幸福之因是祈望他人幸福，而痛苦之因则是只希望自己幸福。自私的想法是我们痛苦之因，但无私的想法是自己和他人的幸福之因。

在佛教里，普遍上，特别是在大乘佛教里，慈悲心的践行是重点；然而，我们的慈悲心却是相当有限的。通常，我们将我们的慈悲心延伸到我们的家人、朋友和其他少数人，而不是每个人；佛陀教导我们必须将慈悲心延伸至一切有情众生，没有任何例外、没有任何偏袒。

佛法践行的目的并非为了一种宗教、一个团体或一个种族——它是为了所有人，它是为了每一个种族。我们绝不能基于种族、宗教或其他任何理由而有所偏袒。当我们践行慈心时，我们就会发愿：愿所有的众生皆获得幸福，并且愿所有的众生皆行持善行——这即是幸福之因。当我们说“愿所有的众生”时，我们的理解不应仅限于对某些宗教追随者或一个群组或一个种族。

“所有的众生”是指全部，包括每一位有情众生。它们之间的差异无关紧要。所以，我们必须将慈悲心延伸到每一个众生。我们的慈悲心应该是没有界限的。

如果我们真的以纯净的方式践行慈悲心，那么就不会有因宗教或种族差异而对他人憎恨。憎恨没有机会生起，因为仇恨与愤怒，和慈悲心是对立的，它们彼此矛盾。当我们对所有人拥有真心实意的慈悲心时，同一时间，我们将不会对任何众生怀有仇恨心或愤怒心。当我们愤怒时，我们会想去伤害他人；可是当我们有慈悲心时，我们会希望帮助他人。帮助他人和伤害他人是彼此矛盾的。我们不能对同一个对象同时产生这两种不同的想法。因此，如果我们对一切有情众生生起了毫无偏袒的、真心真意的慈悲心，那我们就可以控制我们的愤怒；此外，我们可以控制我们

的嫉妒心和其他负面想法。如果我们能够控制自己的负面想法，那么我们将体验到幸福。

从个人的经历我们知道，当我们生气时，我们不会感到快乐，我们变得丑陋。不仅仅是脸变得难看，而且我们的内心感到极度不舒服。我们不会感到快乐，同时我们的愤怒也使其他人不快乐。愤怒将永远使自己 and 他人感到不幸。为了控制我们的愤怒，我们必须生起慈悲心。

贪执也是一种障碍。尽管我们可能认为自己的贪执不会伤害他人，但我们的贪执会导致我们产生诸如愤怒或嫉妒的负面想法，这只会造成更多的痛苦。倘若我们有极其强烈的贪执，这尤其如此。怀着贪执是不对的，因为它会导致我们做出许多恶行。

要获得幸福，我们必须控制自己的心。假如我们控制自己的心，那我们就可以控制我们的身体行为和言语表达。重要的是对慈悲心不仅仅只是知识层面的理解，我们必须把这些知识引入我们的日常生活，我们必须将这意义付诸行动。唯有通过我们的践行，我们才能影响或转变我们的心。单凭知识上的理解将不会产生巨大影响。

知识和践行是相联的，它们有着因果关系。首先，我们必须知道如何践行。有了这个因，我们可以毫无例外地向一切有情众生践行真正的无量慈悲心。此践行会使自己 and 他人幸福。

身为人类，我们应注重或强调所有众生的共同点，特别是人类的。我们不该强调我们之间的差异，我们不应强调人们是

否来自不同的宗教、种族或国家。我们越注重或强调这些差异，就会产生越多的偏见和负面想法，那将使我们遭受更多的痛苦。与其强调差异，倒不如注重或强调我们很多的相似之处。例如：我们的面貌一般相似，我们都有一张脸和两只手；再者，我们都有获得幸福和消除痛苦的共同愿望，我们都有着我们希望实现的目标。

若我们忽视他人的福利和福祉，而只关心自己，那是不对的。这种想法不会给我们带来真正的和平与幸福。首先，我们应该与我们的家人和睦相处；然后，我们可以将我们的和平与和谐伸延至我们的邻居和其他众生；逐渐地，我们可以毫无例外地将此和谐伸延到所有的众生。这样，我们可以使这个世界更加和平、更加美丽。

我们可以用我们的心改变世界。身和语的行为就像心的随从。不管“心”嘱咐了什么，我们的身体和言语都会随之而行。如果我们能够控制自己的心，那就可以控制我们身和语的行为。

概括而言，佛陀的教导可被视为训练心智的方法。通过践行佛陀的教导，我们可以调伏、控制和驯服我们的心，这样我们才能体验到真正的幸福。正如《波罗提木叉经》所说：

མྱེག་པ་ཅི་ཡང་མི་བྱ་ཞིང་།།

དགེ་བ་ཕྱན་སྲུང་ཚོགས་པར་སྦྱང་།།

རང་གི་སེམས་ནི་ཡོངས་སུ་འདུལ།།

འདི་ནི་སངས་རྒྱལ་བ་ལྟན་པ་ཡིན།།

勿做任何恶行（另译：诸恶莫作），
 践行善德（另译：众善奉行），
 彻底调伏心（另译：自净其意），
此乃佛之教导（另译：是诸佛教）。

为了契合众生的不同心目，佛陀通过赐予无数和多类的教导来转法轮，就像一位熟练的医生会开出不同类型的药物，来治疗不同种类的疾病一样。同样，佛陀也赐予了许多不同的法教，以契合我们不同的心目。他的教导是一种方法或一条道路，它将使我们摆脱痛苦和不满，趋向短暂和终极的幸福。因此，我们应将佛陀视为熟练的医生，并将其教导视为药物；此外，我们应将众生和我们自己视为患者；还有，我们应将自己的染污和负面想法视为疾病；同时，对于接受和践行法教，我们该视同病人接受并遵循医生的建议一般。这一点铭记于心，我们便可以恰当地践行佛法。

如果患者仅听听医生的建议而没有遵循，那么此患者的疾病将无法被治愈。患者必须遵循医生的建议，比如服用正确剂量的处方药，或遵循规定的饮食，或摒弃错误的饮食或药物。通过遵照医生的建议，患者可以治愈自己的疾病。同理，听闻佛法教授是有益的，但还不够；听完之后，我们必须遵循教导。如果我们遵循它们或将这些教导付诸实践，那么就可以对我们的心的产生影响。我们可以改变我们的心，我们可以使我们的心的更加平静。

践行佛法对我们每个人都非常重要。举个例子，若一位富裕

患者捐赠药物，或为比较贫困的患者援助医疗服务，那些较贫穷的患者会得到帮助。但是，单凭富裕病人的慷慨大方，并不能治愈每个人的疾病；相反，每位患者都必须真正地服用处方药。唯有这样，每一位患者才能治愈他或她自己的疾病。

同样，赞助或鼓励他人践行慈悲心是具有功德的，但这还不够。要治愈或控制我们的负面想法，我们必须自己践行。若缺乏自己的努力，支持或鼓励他人践行将不会有助于我们控制负面的想法。一切都取决于我们自己。我们能否获得真正的幸福，取决于我们自己的践行以及我们如何遵循教导。如果我们正确地遵循教导，那就能获得幸福。

另外，请不要以为佛法践行仅仅是为了一个人。我们永远都不要这样想。我们应该认为：我们所做的每一个践行都是为了每一位——为了一切有情众生的目的。因此，我们必须践行，从而克服痛苦和造成痛苦的染污。

假如一个不懂得如何游泳的人掉入大海，那此人将会溺水——不仅无法挽救他或她自己的生命，同时也无法帮助一同溺水的同胞。同样，目前我们被自己的负面行为和思想束缚着。我们正往下沉或淹没在轮回之洋中，我们因而无法救助同样淹没在轮回之洋中的结伴有情众。为了能够将他人从轮回中解救出来，我们必须通过获得证悟使自己从轮回中解脱出来。要做到这一点，我们必须践行并遵循佛陀的教导，然后，我们才能更有效地帮助他人。

我们接受佛陀的教导并非单靠信念，而是只有在全面的审查或研究之后。佛陀本人曾说，他的追随者不应该仅仅出于信仰而接受他的教导，而应该彻底地审查它们。我们审查或检查它们越多，我们对佛陀教导的信心就会越强。购买黄金时，一个人可以通过燃烧、切割或摩擦来鉴定黄金是否为纯正的。通过这些测试，一个人可以确信它确实是纯正的黄金。佛陀说要以类似的方式检查他的教导。那之后，我们将被说服并堪能接受佛陀的教导，这些教导实际上是非常广泛而有深度的。

佛法践行将使我们趋于更美好的状态或幸福。“幸福”这个词有不同的含义。有不同类型的幸福。真正的幸福是超越轮回，当我们成为证悟者（如：佛菩萨）时，就可以体验到。可是现在，我们没有体验到真正的幸福。我们的幸福感并非真正的幸福，而是变化的痛苦，这是痛苦的一种。当一个穷人搬进豪华房子时，那个人起初可能会感到非常高兴。但是，如果豪华房子是幸福的真正原因，那么只要他或她住在那所房子里，那人就该感到幸福。但是，一段时间后，那人将经历某种痛苦。这证明所谓的幸福会成为痛苦。世俗的幸福被称为“变化的痛苦”（另译：变苦）。我们真正需要的不是“变化的痛苦”，我们需要超越轮回的真正幸福。我们无法在轮回里体验到真正的幸福。为了克服痛苦，我们必须从轮回中获得解脱。

此外，我们每个人都有获得解脱且成佛的潜力，这是因为我们都有一颗心^[1]，而且心的本性从无始以来都是清淨的，它永远不会被负面想法污染。这些负面的想法是暂时的，不是我们心的

本性，确切地说，它们可以被消除。例如：白布上的污垢不是布的本质，污垢是暂时的。由于它是暂时的，所以，若我们使用正确的方法来清洁这块布，则可以去除污垢。同理，我们心的本性是清净的，它不是愤怒、嫉妒或贪执。如果我们采用正确的疗法——佛法，那么毫无疑问，我们可以消除我们的消极想法。我们应该受到鼓励且相信自己。我们应对我们每个人皆能获得解脱有信心，因为从无始以来，我们的心都是清净的。

非常重要的是要有信心。如果我们相信自己和我们的践行，我们将更加努力。通过我们在正确道路上的努力，我们可以取得巨大的成果。

然而，我们必须忆念：我们的生命是无常的，我们不会永远活着。我们应该认为：我们的生命为我们提供了对所有众生践行慈悲心的最佳机会。尽管可以说如海豚的某些动物是聪明的，但它们不能像我们一样践行禅修，它们无法将慈悲心伸延到一切有情众生。通常只有人类才有此能力去践行无量慈悲心。

借由我们此生，我们有千载难逢的机会来践行慈悲心，将来不会容易再获得这个机会。在我们仍有这个机会时，我们应该明智地善用它，并践行无量的慈悲心。我们不应该对此生有强烈的贪执，但我们应该照顾好自己，并善用此生作为达到下一个目的地的工具。我们应该把此生用作一艘船，去跨越轮回之洋，抵达解脱之岸。

我们不应浪费我们的生命，反而应以“它最后将被摒弃”的意识，来善用此生的宝贵机会。我们不能将这副身躯保留数百年，

但或许最多保留一百年。我们知道并不是每个人都能活到一百岁。有些人死在母亲的子宫里，有些人刚出生就死了。人类没有固定的寿命。因此，我们应以积极的方式毫不拖延地善用此生。

我们永远不要认为：“我会等到我年长一些再践行慈悲心。”没有任何人可以确定能活到某一个岁数。我们应该认为：此生的这副身躯犹如一个纸杯。我们将保留这个纸杯直到用完为止。用毕，我们会毫无贪执地摒弃这个杯子。同样，我们应该以有效的方式善用这一生。届时，我们别无选择地只能接受死亡。我们的尸体将通过火化或其他方式被处理。

简而言之，此生非常珍贵。我们有最佳的机会去践行慈悲心。在这个人类生命中，我们有最佳的机会使这个世界更加和平与和谐。但是，此生很短暂，我们应该恰当地善用这一生。通过我们践行无量的慈悲心，我们可以真正地传播和平与和谐——不仅在一个国家，而是每一处。

注释：

[1] 此处的“mind”，编者译为“心”。此处不是指“心脏”，而是指精神范畴的心。

问答

问：我们是否应该等到我们已经证悟了才帮助他人，还是我们可以路途中帮助他人（即：还未证悟，仍然在法道上是否可以帮助他人）？

答：其实，佛法践行并不意味着仅仅独自做我们的践行，比如念诵或禅修。身体上帮助他人也是我们践行的部分。我们的践行必须涵盖帮助他人以及行持善德。佛法践行可在任何地方、任何时间实行，甚至在我们进行世俗工作之时。若我们有颗真心实意的心和真诚的动机去帮助他人，那我们的世俗工作也是佛法践行之道。

问：由于财富和财产，在某些国家践行佛教是否更艰难了？

答：在现今这个时代里，有更多干扰，这对于践行更具挑战；但是同时，有的人却探索很多，他们大量使用现代技术，却仍然没有感觉到真正的幸福——他们意识到，现代化的设施和科技并不是实现真正幸福的实际途径。通过这些，他们可以重返践行慈悲心。

问：要克服一个人的心的局限性或弱点，最佳的方法是什么？

答：最重要的是我们不要感到灰心。如果我们感到灰心，我们就会变得脆弱。如果我们变得脆弱，那我们就像一个无法自主移动的病人，更不用说举起重物了。当我们非常沮丧时，我们就不坚强，我们将缺乏承担大任务或实现大目标的愿力。我们必须有自信。即使在面对非常艰难的局势时，若有信心我们就可以克服挑战。未来会更加光明，就像俗话说的“隧道的尽头是光明”（即：柳暗花明又一村，或雨后见彩虹）。当我们在隧道里，我们不应该认为根本没有阳光。隧道尽头有阳光。因此，我们不应失去希望或对自己感到灰心。我们应该对自己有信心。

问：我们应该如何避免被愤怒征服呢？

答：愤怒和其他负面想法已遮蔽我们的心很长一段时间了，不仅是在这一生中，而是从无始以来。因此，它并不容易控制。我们必须付出努力去控制负面想法。当有人偷走我们的财产时，假如我们生气，我们的愤怒不一定会把被小偷盗走的物品带回来；取而代之的是，我们应该使用善巧的方法，然后设法取回它们。此外，如果一个人生气，将不会感到快乐。通过思维愤怒的后果，我们可以意识到愤怒是毫无意义的。

但是，愤怒不易被控制。当有人对我们生气，假如我们以愤怒回应，那是不对的。相反，当有人对我们生气时，我们应该想：这种情况是我们践行宽容（另译：安忍）的最佳机会。本着悲心的态度，我们应想到另一个人是如何无法控制他或她的愤怒。然后，我们便能改善自己并积累功德。但是，如我们只是愤怒地作出反应，我们将遇到更多的问题，双方都会有更多的痛苦。愤怒永远是痛苦的因。因此，通过思维愤怒在今生或未来的生活中所造成的后果，我们可以控制自己的心。

愤怒可能随时随地在我们心中生起。我们不需要预约就可以生气了——基于突发的因素，哪怕是微小的或次要的因素，愤怒都可以在我们心中生起。我们可以通过如是思维来控制这种情绪：有人对我生气，并非对方的过失；相反，他或她已经被愤怒所淹没，由于愤怒而失去了对自己的控制。

正如我之前所说，身体和语言的行为是这颗心的侍者或随从，心是主人且发号施令要做什么。如果我们控制了自心，我们的愤怒就可以被控制了。



第 42 任萨迦·赤津法王——大宝金刚仁波切，是萨迦·赤千法王（第 41 任萨迦·赤津法王）的长子。以其学识之渊博、教导之清晰而闻名于世。大宝金刚仁波切被认为是藏传佛教传承中最为具相的传承持有者之一。他属于高贵的昆氏家族，这一家族从未间断的世系传承一代又一代地涌现出了众多杰出佛法大师。

从年轻时开始，大宝金刚仁波切便从萨迦·赤千法王及其他博学且极富成就的上师处领受了如海般的经部和续部的法教、灌顶、传承和窍诀。在印度萨迦学院历经数年严格的佛法学习后，他被授予了卡楚巴学位。从 12 岁开始，仁波切完成了包括喜金刚在内的多次闭关禅修。以至极之谦逊，应全球弟子们请求，仁波切巡游世界各地广泛地授予佛法教学及灌顶。



**“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

2021©All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有