



佛教的力量

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

2021 © 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

www.sakyatradition.org

電郵：info@sakyatradition.org

微信公眾號：[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: [薩迦傳承 The Sakya Tradition](https://www.sakyatradition.org)

結緣書籍（非賣品），嚴禁用作商業用途

鳴謝

尊聖的第 42 任薩迦·赤津法王——大寶金剛仁波切於 2017 年 5 月 26 日在英國布裏斯托爾薩迦程列仁千林，賜予此開示。根據藏曆，法王在殊勝的薩嘎月第一天賜予本開示。世尊釋迦牟尼佛的誕辰、證悟和涅槃都在薩嘎月之中。“薩迦傳承”於 2021 年準備、編輯和出版此文字稿的英文版，同時“薩迦傳承”翻譯小組亦把此文翻譯成中文。“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。由於直接或間接參與此開示整理或編輯的人之付出，本開示的英文版和中文版得以面世，這使許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，願尊聖的第 41、42 任薩迦法王健康長壽、長久住世、法輪常轉。

佛教的力量

尊聖的第 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

佛教的力量 1

問答 10

佛教的力量

我們皆希望獲得幸福並且消除痛苦。為了達成此目標，我們忙於許多活動。但是，為了試著獲得幸福，我們大多數人都試圖得到更多的財富、名望，或要達到其他世俗的目標。在過去的幾十年中，這個世界取得了巨大的物質進步，但與此同時，當今的人們並不比幾十年前（的人們）更幸福，大量身體上的疼痛和精神焦慮仍然存在。這清楚地表明，內在的幸福不能僅僅通過物質發展來實現。實現和平與和諧的最佳方法是發展我們的內心。

要消除痛苦和負面想法，我們必須生起正面的想法和正面的心。我們的負面想法是痛苦的因。因此，非常重要的是要培養和踐行慈悲心。教法中提及悲心是普世的宗教。當我們生起正面的想法時，我們就能真正幫助他人。我們會真的想為他人服務，我們會真切地希望他人幸福，我們會真切地祈望他人脫離痛苦……這些利他的想法會永遠使他人快樂，並且阻止我們傷害他人。根據佛陀的教導，幸福之因是祈望他人幸福，而痛苦之因則是只希望自己幸福。自私的想法是我們痛苦之因，但無私的想法是自己和他人的幸福之因。

在佛教裏，普遍上，特別是在大乘佛教裏，慈悲心的踐行是重點；然而，我們的慈悲心卻是相當有限的。通常，我們將我們的慈悲心延伸到我們的家人、朋友和其他少數人，而不是每個人；佛陀教導我們必須將慈悲心延伸至一切有情眾生，沒有任何例外、沒有任何偏袒。

佛法踐行的目的並非為了一種宗教、一個團體或一個種族——它是為了所有人，它是為了每一個種族。我們絕不能基於種族、宗教或其他任何理由而有所偏袒。當我們踐行慈心時，我們就會發願：願所有的眾生皆獲得幸福，並且願所有的眾生皆行持善行——這即是幸福之因。當我們說“願所有的眾生”時，我們的理解不應僅限於對某些宗教追隨者或一個群組或一個種族。

“所有的眾生”是指全部，包括每一位有情眾生。它們之間的差異無關緊要。所以，我們必須將慈悲心延伸到每一個眾生。我們的慈悲心應該是沒有界限的。

如果我們真的以純淨的方式踐行慈悲心，那麼就不會有因宗教或種族差異而對他人憎恨。憎恨沒有機會生起，因為仇恨與憤怒，和慈悲心是對立的，它們彼此矛盾。當我們對所有人擁有真心實意的慈悲心時，同一時間，我們將不會對任何眾生懷有仇恨心或憤怒心。當我們憤怒時，我們會想去傷害他人；可是當我們有慈悲心時，我們會希望幫助他人。幫助他人和傷害他人是彼此矛盾的。我們不能對同一個對象同時產生這兩種不同的想法。因此，如果我們對一切有情眾生生起了毫無偏袒的、真心真意的慈悲心，那我們就可以控制我們的憤怒；此外，我們可以控制我們

的嫉妒心和其他負面想法。如果我們能夠控制自己的負面想法，那麼我們將體驗到幸福。

從個人的經歷我們知道，當我們生氣時，我們不會感到快樂，我們變得醜陋。不僅僅是臉變得難看，而且我們的內心感到極度不舒服。我們不會感到快樂，同時我們的憤怒也使其他人不快樂。憤怒將永遠使自己和他人感到不幸。為了控制我們的憤怒，我們必須生起慈悲心。

貪執也是一種障礙。儘管我們可能認為自己的貪執不會傷害他人，但我們的貪執會導致我們產生諸如憤怒或嫉妒的負面想法，這只會造成更多的痛苦。倘若我們有極其強烈的貪執，這尤其如此。懷著貪執是不對的，因為它會導致我們做出許多惡行。

要獲得幸福，我們必須控制自己的心。假如我們控制自己的心，那我們就可以控制我們的身體行為和言語表達。重要的是對慈悲心不僅僅只是知識層面的理解，我們必須把這些知識引入我們的日常生活，我們必須將這意義付諸行動。唯有通過我們的踐行，我們才能影響或轉變我們的心。單憑知識上的理解將不會產生巨大影響。

知識和踐行是相聯的，它們有著因果關係。首先，我們必須知道如何踐行。有了這個因，我們可以毫無例外地向一切有情眾生踐行真正的無量慈悲心。此踐行會使自己和他人幸福。

身為人類，我們應注重或強調所有眾生的共同點，特別是人類的。我們不該強調我們之間的差異，我們不應強調人們是

否來自不同的宗教、種族或國家。我們越注重或強調這些差異，就會產生越多的偏見和負面想法，那將使我們遭受更多的痛苦。與其強調差異，倒不如注重或強調我們很多的相似之處。例如：我們的面貌一般相似，我們都有一張臉和兩只手；再者，我們都有獲得幸福和消除痛苦的共同願望，我們都有著我們希望實現的共同目標。

若我們忽視他人的福利和福祉，而只關心自己，那是不對的。這種想法不會給我們帶來真正的和平與幸福。首先，我們應該與我們的家人和睦相處；然後，我們可以將我們的和平與和諧伸延至我們的鄰居和其他眾生；逐漸地，我們可以毫無例外地將此和諧伸延到所有的眾生。這樣，我們可以使這個世界更加和平、更加美麗。

我們可以用我們的心改變世界。身和語的行為就像心的隨從。不管“心”囑咐了什麼，我們的身體和言語都會隨之而行。如果我們能夠控制自己的心，那就可以控制我們身和語的行為。

概括而言，佛陀的教導可被視為訓練心智的方法。通過踐行佛陀的教導，我們可以調伏、控制和馴服我們的心，這樣我們才能體驗到真正的幸福。正如《波羅提木叉經》所說：

ཇིག་པ་ཅི་ཡང་མི་བྱ་ཞིང་།།

དགེ་བ་ལུན་སུམ་ཚོགས་པར་བྱུང་།།

རང་གི་སེམས་ནི་ཡོངས་སུ་འདུལ།།

འདི་ནི་སངས་རྒྱལ་བསྟན་པ་ཡིན།།

勿做任何惡行（另譯：諸惡莫作），
踐行善德（另譯：眾善奉行），
徹底調伏心（另譯：自淨其意），
此乃佛之教導（另譯：是諸佛教）。

為了契合眾生的不同心目，佛陀通過賜予無數和多類的教導來轉法輪，就像一位熟練的醫生會開出不同類型的藥物，來治療不同種類的疾病一樣。同樣，佛陀也賜予了許多不同的法教，以契合我們不同的心目。他的教導是一種方法或一條道路，它將使我們擺脫痛苦和不滿，趨向短暫和終極的幸福。因此，我們應將佛陀視為熟練的醫生，並將其教導視為藥物；此外，我們應將眾生和我們自己視為患者；還有，我們應將自己的染污和負面想法視為疾病；同時，對於接受和踐行法教，我們該視同病人接受並遵循醫生的建議一般。這一點銘記於心，我們便可以恰當地踐行佛法。

如果患者僅聽聽醫生的建議而沒有遵循，那麼此患者的疾病將無法被治癒。患者必須遵循醫生的建議，比如服用正確劑量的處方藥，或遵循規定的飲食，或摒棄錯誤的飲食或藥物。通過遵照醫生的建議，患者可以治癒自己的疾病。同理，聽聞佛法教授是有益的，但還不夠；聽完之後，我們必須遵循教導。如果我們遵循它們或將這些教導付諸實踐，那麼就可以對我們的心產生影響。我們可以改變我們的心，我們可以使我們的心更加平靜。

踐行佛法对我们每个人都非常重要。举个例子，若一位富裕

患者捐贈藥物，或為比較貧困的患者援助醫療服務，那些較貧窮的患者會得到幫助。但是，單憑富裕病人的慷慨大方，並不能治癒每個人的疾病；相反，每位患者都必須真正地服用處方藥。唯有這樣，每一位患者才能治癒他或她自己的疾病。

同樣，贊助或鼓勵他人踐行慈悲心是具有功德的，但這還不夠。要治癒或控制我們的負面想法，我們必須自己踐行。若缺乏自己的努力，支持或鼓勵他人踐行將不會有助於我們控制負面的想法。一切都取決於我們自己。我們能否獲得真正的幸福，取決於我們自己的踐行以及我們如何遵循教導。如果我們正確地遵循教導，那就能獲得幸福。

另外，請不要以為佛法踐行僅僅是為了一個人。我們永遠都不要這樣想。我們應該認為：我們所做的每一個踐行都是為了每一位——為了一切有情眾生的目的。因此，我們必須踐行，從而克服痛苦和造成痛苦的染污。

假如一個不懂得如何游泳的人掉入大海，那此人將會溺水——不僅無法挽救他或她自己的生命，同時也無法幫助一同溺水的同胞。同樣，目前我們被自己的負面行為和思想束縛著。我們正往下沉或淹沒在輪回之洋中，我們因而無法救助同樣淹沒在輪回之洋中的結伴有情眾。為了能夠將他人從輪回中解救出來，我們必須通過獲得證悟使自己從輪回中解脫出來。要做到這一點，我們必須踐行並遵循佛陀的教導，然後，我們才能更有效地幫助他人。

我們接受佛陀的教導並非單靠信念，而是只有在全面的審查或研究之後。佛陀本人曾說，他的追隨者不應該僅僅出於信仰而接受他的教導，而應該徹底地審查它們。我們審查或檢查它們越多，我們對佛陀教導的信心就會越強。購買黃金時，一個人可以通過燃燒、切割或摩擦來鑒定黃金是否為純正的。通過這些測試，一個人可以確信它確實是純正的黃金。佛陀說要以類似的方式檢查他的教導。那之後，我們將被說服並堪能接受佛陀的教導，這些教導實際上是非常廣泛而有深度的。

佛法踐行將使我們趨於更美好的狀態或幸福。“幸福”這個詞有不同的含義。有不同類型的幸福。真正的幸福是超越輪回，當我們成為證悟者（如：佛菩薩）時，就可以體驗到。可是現在，我們沒有體驗到真正的幸福。我們的幸福感並非真正的幸福，而是變化的痛苦，這是痛苦的一種。當一個窮人搬進豪華房子時，那個人起初可能會感到非常高興。但是，如果豪華房子是幸福的真正原因，那麼只要他或她住在那所房子裏，那人就該感到幸福。但是，一段時間後，那人將經歷某種痛苦。這證明所謂的幸福會成為痛苦。世俗的幸福被稱為“變化的痛苦”（另譯：變苦）。我們真正需要的不是“變化的痛苦”，我們需要超越輪回的真正幸福。我們無法在輪回裏體驗到真正的幸福。為了克服痛苦，我們必須從輪回中獲得解脫。

此外，我們每個人都有獲得解脫且成佛的潛力，這是因為我們都有一顆心^[1]，而且心的本性從無始以來都是清淨的，它永遠不會被負面想法污染。這些負面的想法是暫時的，不是我們心的

本性，確切地說，它們可以被消除。例如：白布上的污垢不是布的本質，污垢是暫時的。由於它是暫時的，所以，若我們使用正確的方法來清潔這塊布，則可以去除污垢。同理，我們心的本性是清淨的，它不是憤怒、嫉妒或貪執。如果我們採用正確的療法——佛法，那麼毫無疑問，我們可以消除我們的消極想法。我們應該受到鼓勵且相信自己。我們應對我們每個人皆能獲得解脫有信心，因為從無始以來，我們的心都是清淨的。

非常重要的是要有信心。如果我們相信自己和我們的踐行，我們將更加努力。通過我們在正確道路上的努力，我們可以取得巨大的成果。

然而，我們必須憶念：我們的生命是無常的，我們不會永遠活著。我們應該認為：我們的生命為我們提供了對所有眾生踐行慈悲心的最佳機會。儘管可以說如海豚的某些動物是聰明的，但它們不能像我們一樣踐行禪修，它們無法將慈悲心伸延到一切有情眾生。通常只有人類才有此能力去踐行無量慈悲心。

藉由我們此生，我們有千載難逢的機會來踐行慈悲心，將來不會容易再獲得這個機會。在我們仍有這個機會時，我們應該明智地善用它，並踐行無量的慈悲心。我們不應該對此生有強烈的貪執，但我們應該照顧好自己，並善用此生作為達到下一個目的地的工具。我們應該把此生用作一艘船，去跨越輪回之洋，抵達解脫之岸。

我們不應浪費我們的生命，反而應以“它最後將被摒棄”的意識，來善用此生的寶貴機會。我們不能將這副身軀保留數百年，

但或許最多保留一百年。我們知道並不是每個人都能活到一百歲。有些人死在母親的子宮裏，有些人剛出生就死了。人類沒有固定的壽命。因此，我們應以積極的方式毫不拖延地善用此生。

我們永遠不要認為：“我會等到我年長一些再踐行慈悲心。”沒有任何人可以確定能活到某一個歲數。我們應該認為：此生的這副身軀猶如一個紙杯。我們將保留這個紙杯直到用完為止。用畢，我們會毫無貪執地摒棄這個杯子。同樣，我們應該以有效的方式善用這一生。屆時，我們別無選擇地只能接受死亡。我們的屍體將通過火化或其他方式被處理。

簡而言之，此生非常珍貴。我們有最佳的機會去踐行慈悲心。在這個人類生命中，我們有最佳的機會使這個世界更加和平與和諧。但是，此生很短暫，我們應該恰當地善用這一生。通過我們踐行無量的慈悲心，我們可以真正地傳播和平與和諧——不僅在一個國家，而是每一處。

注釋：

[1] 此處的“mind”，編者譯為“心”。此處不是指“心臟”，而是指精神範疇的心。

問答

問：我們是否應該等到我們已經證悟了才幫助他人，還是我們可以路途中幫助他人（即：還未證悟，仍然在法道上是否可以幫助他人）？

答：其實，佛法踐行並不意味著僅僅獨自做我們的踐行，比如念誦或禪修。身體上幫助他人也是我們踐行的部分。我們的踐行必須涵蓋幫助他人以及行持善德。佛法踐行可在任何地方、任何時間實行，甚至在我們進行世俗工作之時。若我們有顆真心實意的心和真誠的動機去幫助他人，那我們的世俗工作也是佛法踐行之道。

問：由於財富和財產，在某些國家踐行佛教是否更艱難了？

答：在現今這個時代裏，有更多干擾，這對於踐行更具挑戰；但是同時，有的人卻探索很多，他們大量使用現代技術，卻仍然沒有感覺到真正的幸福——他們意識到，現代化的設施和科技並不是實現真正幸福的實際途徑。通過這些，他們可以重返踐行慈悲心。

問：要克服一個人的心的局限性或弱點，最佳的方法是什麼？

答：最重要的是我們不要感到灰心。如果我們感到灰心，我們就會變得脆弱。如果我們變得脆弱，那我們就像一個無法自主移動的病人，更不用說舉起重物了。當我們非常沮喪時，我們就不堅強，我們將缺乏承擔大任務或實現大目標的願力。我們必須有自信。即使在面對非常艱難的局勢時，若有信心我們就可以克服挑戰。未來會更加光明，就像俗話說的“隧道的盡頭是光明”（即：柳暗花明又一村，或雨後見彩虹）。當我們在隧道裏，我們不應該認為根本沒有陽光。隧道盡頭有陽光。因此，我們不應失去希望或對自己感到灰心。我們應該對自己有信心。

問：我們應該如何避免被憤怒征服呢？

答：憤怒和其他負面想法已遮蔽我們的心很長一段時間了，不僅是在這一生中，而是從無始以來。因此，它並不容易控制。我們必須付出努力去控制負面想法。當有人偷走我們的財產時，假如我們生氣，我們的憤怒不一定會把被小偷盜走的物品帶回來；取而代之的是，我們應該使用善巧的方法，然後設法取回它們。此外，如果一個人生氣，將不會感到快樂。通過思維憤怒的後果，我們可以意識到憤怒是毫無意義的。

但是，憤怒不易被控制。當有人對我們生氣，假如我們以憤怒回應，那是不對的。相反，當有人對我們生氣時，我們應該想：這種情況是我們踐行寬容（另譯：安忍）的最佳機會。本著悲心的態度，我們應想到另一個人是如何無法控制他或她的憤怒。然後，我們便能改善自己並積累功德。但是，如我們只是憤怒地作出反應，我們將遇到更多的問題，雙方都會有更多的痛苦。憤怒永遠是痛苦的因。因此，通過思維憤怒在今生或未來的生活中所造成的後果，我們可以控制自己的心。

憤怒可能隨時隨地在我們心中生起。我們不需要預約就可以生氣了——基於突發的因素，哪怕是微小的或次要的因素，憤怒都可以在我們心中生起。我們可以通過如是思維來控制這種情緒：有人對我生氣，並非對方的過失；相反，他或她已經被憤怒所淹沒，由於憤怒而失去了對自己的控制。

正如我之前所說，身體和語言的行為是這顆心的侍者或隨從，心是主人且發號施令要做什麼。如果我們控制了自心，我們的憤怒就可以被控制了。



第 42 任薩迦·赤津法王——大寶金剛仁波切，是薩迦·赤千法王（第 41 任薩迦·赤津法王）的長子。以其學識之淵博、教導之清晰而聞名於世。大寶金剛仁波切被認為是藏傳佛教傳承中最為具相的傳承持有者之一。他屬於高貴的昆氏家族，這一家族從未間斷的世系傳承一代又一代地湧現出了眾多傑出佛法大師。

從年輕時開始，大寶金剛仁波切便從薩迦·赤千法王及其他博學且極富成就的上師處領受了如海般的經部和續部的法教、灌頂、傳承和竅訣。在印度薩迦學院歷經數年嚴格的佛法學習後，他被授予了卡楚巴學位。從 12 歲開始，仁波切完成了包括喜金剛在內的多次閉關禪修。以至極之謙遜，應全球弟子們請求，仁波切巡遊世界各地廣泛地授予佛法教學及灌頂。



**“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

2021©All Rights Reserved

版權歸“薩迦傳承”擁有