



# | 幸福快乐之道

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

Translated by “The Sakya Tradition” Translation Team



“萨迦传承”出版

“The Sakya Tradition” Publications



2024 © 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

<https://sakyatradition.org>

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

微信公众号 : [sakyatradition](#)

微博 : [sakyatradition](#)

IG: [the\\_sakya\\_tradition](#)

Facebook: [TheSakya](#)

Youtube: [萨迦传承 The Sakya Tradition](#)

Soundcloud: [the-sakya-tradition](#)

萨迦法藏: [www.sakyatreasures.com](http://www.sakyatreasures.com)

Twitter: [Sakya\\_Tradition](#)

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——大宝金刚仁波切应秘鲁利马 Sangha Activa 佛学会的祈请，于 2023 年 11 月 28 日在秘鲁利马赐予此开示。“萨迦传承”于 2024 年准备、编辑和出版此文字稿的英文版。“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，同时“萨迦传承”翻译小组亦把此文翻译成中文。

本篇由曾自评、麦瑞斌、谢宝萍、谢宝琼慷慨赞助。我们亦要衷心感谢所有的发心人员为整理本篇开示所付出的贡献和努力。

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。

# 导读

自受孕开始至此生终结，我们无不在寻寻觅觅，追求幸福与快乐。这不仅仅是人类的本能，更是万物有情众生共同的本能。

为寻得幸福，人们常常倾尽所有，耗尽一生，向外追逐某些特定的人、物、事或情感，并以为这便是幸福的所在。然而，我们是否真正领悟了幸福与快乐的真谛？我们的追求是否正确？  
所采用的方法是否得当？

或许令人难以置信，只需方法得当，获取幸福其实极为简单。  
其中奥秘尽在本篇，恭请您细细品味。



## 幸福快乐之道

大家晚上好。今晚我会谈谈通往幸福之道，此处的“道”我理解为内在之道，而非外在之道。“内在”是指心，而遵循内在之道意味着发展和改善心智。

染有诸如愤怒和妒嫉等负面想法的心，会给自己和他人带来更多的痛苦、苦难、不满<sup>[1]</sup>；而伴有正面想法的心则会带来快乐。就像一个杯子无法同时装下热水和冷水一样，心也不能同时生起正面与负面的想法。因此，如果我们希望生起正面之心，首先需要辨别何为正面之心，何为负面之心。了解这两者之后，我们就会知道何该取、何该舍。

正面之心建立在非暴力、和平与和谐的基础之上，这些态度是生起正面之心的基础。诸如愤怒和嫉妒等负面之心会让我们自己不快乐，也使他人不快乐。这就是为何我们应从自己的家人着手，开始控制自己的愤怒、嫉妒及其他负面情绪。

藏谚有云：若家庭内部不吉祥，那么我们永远无法获得外在的吉祥，也无法实现外在的目标。如果家人之间经常争吵和纷争，

你的家庭不会兴旺或幸福，事情也会由坏变更坏。你可以亲自审察，就会明白与家人争吵或有纷争没有好处，只会带来不快乐，乃至心理上的痛苦。事实上，对家人表现出愤怒比对其他人（诸如熟人或陌生人）愤怒，更具伤害性，这是因为我们每天都和家人接触。如果有愤怒心，我们每天都有机会生气，这能成为习惯，而我们也会造下越来越多的恶业，导致越来越多的痛苦。因此，从家人开始控制愤怒，极为重要。要做到这一点，我们应该尊重家人，并对他们生起慈悲心。

我们的法教中提到：我们应待人如己。我们受到他人伤害，比如身体上的殴打、言语上的责骂以及其他刺耳或不悦的言辞时，我们会不开心。同样，如果我们对他人用刺耳或不悦之辞，或者如果我们责骂、殴打他们，他们会有同样的不悦感受，会遭受同样的痛苦。

概括而言，这些问题是因我慢导致的。若我们认为自己总是对的，而他人总是错的，这就会导致与他人发生问题。诚然，有时我们的想法是对的，但我们仍应尊重对方，与他们讨论以寻找正确的解决方案。

如前所述，正面之心源于慈悲心，而慈悲心有许多不同的层次和类型。有的人能对一百人、一千人、十万人、一百万人诸如此类，怀有慈悲心。即使那些没有任何信仰的人，也会对某些众生或有限的众生有慈悲心——他们也许有善愿要帮助贫困的孩子，为他们建立学校，供给食物和水等。但在法教里，当提及慈

悲心时，我们指的是将慈悲心无任何例外或分别地伸延至一切众生，我们称之为“无量慈悲心”。

要学习无量慈悲心，我们应以自己为例来练习。对他人展现慈悲心会让他们感到幸福与喜悦，感到被尊重、受保护、有安全感。此外，根据教法，助人是自身快乐之因；反之，仅愿求为自己谋取幸福则是痛苦之因。正如我们愿求获得快乐，每一个有情众生亦有相同的愿望；正如我们有克服痛苦之愿，每一个有情众生也有一样的愿望。我们有着共同的目标，因此为了一己之利而忽视他人的福祉是不对、不妥当的。

要理解这一点，我们应专注于一切众生间的相似之处。若我们专注于差异，就会感觉到与他们的距离更远。身为人类，我们都有相似的特征，所有人都有一张脸，两只手等；然而，最重要的并不是我们的外貌相似，而是我们的愿望相同：我们皆愿求获得快乐、克服痛苦。专注于这些相似之处会让我们对他人感到亲近，这也使得对他们生起慈悲心变得容易。此正面之心让我们自己和他人快乐。没人会在正面之心中找茬，正面之心是成功、和谐、和平以及幸福快乐之钥。

没有无量的慈悲心，就不可能践行佛法，佛陀所授的教法旨在我们能够获得真正的、终极之乐。真正的快乐与世俗的快乐并不相同。从因、本质、时长的角度来看，真正的幸福与世俗的快乐都有所不同。

就“因”而言，世俗的幸福可由愤怒和执着的恶行而生。举例而言，如果凡夫杀死了敌人，他们可能会感到一种世俗的快乐。但这种快乐不是真正的快乐，因为它源于恶行。由驳倒或打败他人而产生的快乐，并不是真正的快乐，执着亦如是。世俗的快乐可以来自于遇到合适的人、朋友、喜欢的食物、想要的房子或车子。由于我们对这些事物有执着，所以当我们得到时会感到快乐。但这是暂时的喜悦，并非永恒的。暂时的喜悦就像吃了美味但实际上有毒的食物，随后会导致我们经受剧烈的疼痛甚至死亡。执着可以导致我们感到世俗的快乐但却经受长期的痛苦。

世俗的快乐是由恶行导致的，恶行则基于愤怒、执着等负面情绪的行为；而真正的快乐则始终缘于无量的慈悲心，并基于这些正面想法的善行——无论是身体上的还是言语上的善行。

从本质的角度而言，世俗的快乐并非真正的快乐，事实上它是变苦的现实。或许看似快乐，但事实上不过是另一种形式的痛苦。以结识新朋友为例，起初你感到快乐，一段时间后，分歧甚至争吵随之发生。由此可见，结识新朋友并不是真正的、永恒的快乐。如果这是真正快乐的来源，那你和朋友在一起的时间越长，你体验到的幸福会越多，但并非如此。另一个例子是，从一间小或破的房子搬进一套别致豪华的房子。如果这是真正快乐之因，那你呆在新房子越久，就会感到越多的幸福，但并非如此。你呆得越久，幸福感会越发消退，问题也会随之出现，这样的表面快乐事实上只是变苦。

从时长的角度而论，世俗的快乐不长久。真正的快乐是永恒的。真正的快乐源于正面之心，尤其源于无量的慈悲心，且远离所有类型的苦，包括变苦。你将永远不会从终极快乐的境界退转。

到目前为止，总结一下，通往幸福快乐之路，意味着为了一切众生的利益而长养诸如慈悲心等正面之心；而且快乐指的是真正的快乐，并非世俗的快乐。若我们真的希望创造幸福、和平与和谐的人生，就应专注于众生之间的相似之处，想着所有人类都是一个大家庭。比如，在猫科动物中，有很多不同种类的动物，例如老虎、狮子、猎豹等，但它们都是猫类。同样，人类虽然有不同的文化和种族，说着不同的语言，但我们都是一个家庭。这样思考会使我们跟他人感觉更亲近，并尊重他们。有了这些感受，我们就可以采取行动帮助他们，使他们幸福。如果我们把慈悲心变成习惯，如果我们熟悉这些慈悲之心，那就能够真正帮助到他人，并且实现终极目标，即超越世俗快乐的快乐。

虽然我们可以从商店购买外在的物品，但我们却无法买到内心的平静与和谐，也无法买到终极快乐。为此，我们必须付出努力，同时生起慈悲心。这样我们就能体验到内心的和平与和谐，并能够与他人、与家人在内的一切有情众生分享和平与和谐，而和平与和谐将会盛行于全世界乃至超越此世界。

佛陀的教法训练我们有正面之心。法教向我们展示了如何控制或断除愤怒、嫉妒及其他负面情绪，并且教导我们为何要关心他人以及如何去做。法教之所以珍贵且甚深，是因为它们使我

们成为怀有助人之愿的善人。因此，我们可以说且真正相信：佛法是通往幸福之道。

然而，要从佛法中获得真正的利益，我们必须做真正的佛法践行——这源自“心”，而不仅仅是身体和言语。如果我们进行恰当的身体、言语的践行，但内心却怀有错误的动机，那就不是真正的佛法践行了。现如今，我们有时看到一些人给贫者食物和衣物，却在做的时候自拍，并将照片发布在脸书上炫耀，旨在为自己博名声，这并不是好的动机。以要获取他人赞扬为动机的给予，并非纯净的动机，而是有条件的、想要回报的行为。

相反，我们应该以纯净的心——不带任何条件或期望收到什么做回报——来布施和做其他善行。如果我们的心的纯净的，那么我们的行为也会是纯净的，我们可以用纯净且真诚的方式帮助他人，这才是我们真正能够帮助他人获得幸福快乐的方式。通过这种方式，我们也会感到幸福快乐。这是自己和他人通往幸福快乐的道路，其基础是正面之心及源于正面之心而做的行动。

我就此结束简短谈话。愿你们所有人与一切有情众生皆能践行正面之心，并且通过这种方式，获得短期与终极的快乐。希望我们都能了解其义，并在日常生活中付诸实践，这样我们都就会享受幸福快乐。

编注:

[1] 佛陀说的“**dukkha**”（梵文），在四圣谛中，普遍译为“苦”。“**du**”为“恶”，“**kkha**”为“空”。佛法中的苦，意为“有漏洞”，包括：痛苦、苦难、不满、不安、不喜欢、忧悲、苦恼、缺陷、无常、无实等等。为方便读者阅读，本文将根据上下文，简译为“痛苦、苦难、不满”。实际上，苦有多种，请参见各种佛法开示，获得更全面准确的认识。





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**

<https://sakyatradition.org>

2024©All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有