



# 幸福快樂之道

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



「薩迦傳承」出版

Translated by "The Sakya Tradition" Translation Team

"The Sakya Tradition" Publications



2024© 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

<https://sakyatradition.org>

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

微信公眾號 : [sakyatradition](#)

微博 : [sakyatradition](#)

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

Facebook: [TheSakya](#)

Youtube: [薩迦傳承 The Sakya Tradition](#)

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

Twitter: [Sakya\\_Tradition](#)

結緣書籍（非賣品），嚴禁用作商業用途

# 鸣谢

尊聖的第 42 任薩迦·赤津法王——大寶金剛仁波切應秘魯利馬 Sangha Activa 佛學會的祈請，於 2023 年 11 月 28 日在秘魯利馬賜予此開示。「薩迦傳承」於 2024 年準備、編輯和出版此文字稿的英文版。「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，同時「薩迦傳承」翻譯小組亦把此文翻譯成中文。

本篇由曾自評、麥瑞斌、謝寶萍、謝寶瓊慷慨贊助。我們亦要衷心感謝所有的發心人員為整理本篇開示所付出的貢獻和努力。

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。

# 導讀

自受孕開始至此生終結，我們無不在尋尋覓覓，追求幸福與快樂。這不僅僅是人類的本能，更是萬物有情衆生共同的本能。

為尋得幸福，人們常常傾盡所有，耗盡一生，向外追逐某些特定的人、物、事或情感，並以為這便是幸福的所在。然而，我們是否真正領悟了幸福與快樂的真諦？我們的追求是否正確？  
所采用的方法是否得當？

或許令人難以置信，只需方法得當，獲取幸福其實極為簡單。  
其中奧秘盡在本篇，恭請您細細品味。



## 幸福快樂之道

大家晚上好。今晚我會談談通往幸福之道，此處的「道」我理解為內在之道，而非外在之道。「內在」是指心，而遵循內在之道意味著發展和改善心智。

染有諸如憤怒和妒嫉等負面想法的心，會給自己和他人帶來更多的痛苦、苦難、不滿<sup>[1]</sup>；而伴有正面想法的心則會帶來快樂。就像一個杯子無法同時裝下熱水和冷水一樣，心也不能同時生起正面與負面的想法。因此，如果我們希望生起正面之心，首先需要辨別何為正面之心，何為負面之心。瞭解這兩者之後，我們就會知道何該取、何該舍。

正面之心建立在非暴力、和平與和諧的基礎之上，這些態度是生起正面之心的基礎。諸如憤怒和嫉妒等負面之心會讓我們自己不快樂，也使他人不快樂。這就是為何我們應從自己的家人著手，開始控制自己的憤怒、嫉妒及其他負面情緒。

藏諺有雲：若家庭內部不吉祥，那麼我們永遠無法獲得外在的吉祥，也無法實現外在的目標。如果家人之間經常爭吵和紛爭，

你的家庭不會興旺或幸福，事情也會由壞變更壞。你可以親自審察，就會明白與家人爭吵或有紛爭沒有好處，只會帶來不快樂，乃至心理上的痛苦。事實上，對家人表現出憤怒比對其他人（諸如熟人或陌生人）憤怒，更具傷害性，這是因為我們每天都和家人接觸。如果有憤怒心，我們每天都有機會生氣，這能成為習慣，而我們也會造下越來越多的惡業，導致越來越多的痛苦。因此，從家人開始控制憤怒，極為重要。要做到這一點，我們應該尊重家人，並對他們生起慈悲心。

我們的法教中提到：我們應待人如己。我們受到他人傷害，比如身體上的毆打、言語上的責罵以及其他刺耳或不悅的言辭時，我們會不開心。同樣，如果我們對他人用刺耳或不悅之辭，或者如果我們責罵、毆打他們，他們會有同樣的不悅感受，會遭受同樣的痛苦。

概括而言，這些問題是因我慢導致的。若我們認為自己總是對的，而他人總是錯的，這就會導致與他人發生問題。誠然，有時我們的想法是對的，但我們仍應尊重對方，與他們討論以尋找正確的解決方案。

如前所述，正面之心源於慈悲心，而慈悲心有許多不同的層次和類型。有的人能對一百人、一千人、十萬人、一百萬人諸如此類，懷有慈悲心。即使那些沒有任何信仰的人，也會對某些眾生或有限的眾生有慈悲心——他們也許有善願要幫助貧困的孩子，為他們建立學校，供給食物和水等。但在法教裏，當提及慈

悲心時，我們指的是將慈悲心無有任何例外或分別地伸延至一切眾生，我們稱之為「無量慈悲心」。

要學習無量慈悲心，我們應以自己為例來練習。對他人展現慈悲心會讓他們感到幸福與喜悅，感到被尊重、受保護、有安全感。此外，根據教法，助人是自身快樂之因；反之，僅願求為自己謀取幸福則是痛苦之因。正如我們願求獲得快樂，每一個有情眾生亦有相同的願望；正如我們有克服痛苦之願，每一個有情眾生也有一樣的願望。我們有著共同的目標，因此為了一己之利而忽視他人的福祉是不對、不妥當的。

要理解這一點，我們應專注於一切眾生間的相似之處。若我們專注於差異，就會感覺到與他們的距離更遠。身為人類，我們都有相似的特徵，所有人都有一張臉，兩只手等；然而，最重要的並不是我們的外貌相似，而是我們的願望相同：我們皆願求獲得快樂、克服痛苦。專注於這些相似之處會讓我們對他人感到親近，這也使得對他們生起慈悲心變得容易。此正面之心讓我們自己和他人快樂。沒人會在正面之心中找茬，正面之心是成功、和諧、和平以及幸福快樂之鑰。

沒有無量的慈悲心，就不可能踐行佛法，佛陀所授的教法旨在我們能夠獲得真正的、終極之樂。真正的快樂與世俗的快樂並不相同。從因、本質、時長的角度來看，真正的幸福與世俗的快樂都有所不同。

就「因」而言，世俗的幸福可由憤怒和執著的惡行而生。舉例而言，如果凡夫殺死了敵人，他們可能會感到一種世俗的快樂。但這種快樂不是真正的快樂，因為它源於惡行。由駁倒或打敗他人而產生的快樂，並不是真正的快樂，執著亦如是。世俗的快樂可以來自於遇到合適的人、朋友、喜歡的食物、想要的房子或車子。由於我們對這些事物有執著，所以當我們得到時會感到快樂。但這是暫時的喜悅，並非永恆的。暫時的喜悅就像吃了美味但實際上有毒的食物，隨後會導致我們經受劇烈的疼痛甚至死亡。執著可以導致我們感到世俗的快樂但卻經受長期的痛苦。

世俗的快樂是由惡行導致的，惡行則基於憤怒、執著等負面情緒的行為；而真正的快樂則始終緣於無量的慈悲心，並基於這些正面想法的善行——無論是身體上的還是言語上的善行。

從本質的角度而言，世俗的快樂並非真正的快樂，事實上它是變苦的現實。或許看似快樂，但事實上不過是另一種形式的痛苦。以結識新朋友為例，起初你感到快樂，一段時間後，分歧甚至爭吵隨之發生。由此可見，結識新朋友並不是真正的、永恆的快樂。如果這是真正快樂的來源，那你和朋友在一起的時間越長，你體驗到的幸福會越多，但並非如此。另一個例子是，從一間小或破的房子搬進一套別致豪華的房子。如果這是真正快樂之因，那你呆在新房子越久，就會感到越多的幸福，但並非如此。你呆得越久，幸福感會越發消退，問題也會隨之出現，這樣的表面快樂事實上只是變苦。

從時長的角度而論，世俗的快樂不長久。真正的快樂是永恆的。真正的快樂源於正面之心，尤其源於無量的慈悲心，且遠離所有類型的苦，包括變苦。你將永遠不會從終極快樂的境界退轉。

到目前為止，總結一下，通往幸福快樂之路，意味著為了一切眾生的利益而長養諸如慈悲心等正面之心；而且快樂指的是真正的快樂，並非世俗的快樂。若我們真的希望創造幸福、和平與和諧的人生，就應專注於眾生之間的相似之處，想著所有人類都是一個大家庭。比如，在貓科動物中，有很多不同種類的動物，例如老虎、獅子、獵豹等，但它們都是貓類。同樣，人類雖然有不同的文化和種族，說著不同的語言，但我們都是一個家庭。這樣思考會使我們跟他人感覺更親近，並尊重他們。有了這些感受，我們就可以採取行動幫助他們，使他們幸福。如果我們把慈悲心變成習慣，如果我們熟悉這些慈悲之心，那就能夠真正幫助到他人，並且實現終極目標，即超越世俗快樂的快樂。

雖然我們可以從商店購買外在的物品，但我們卻無法買到內心的平靜與和諧，也無法買到終極快樂。為此，我們必須付出努力，同時生起慈悲心。這樣我們就能體驗到內心的和平與和諧，並能夠與他人、與家人在內的一切有情眾生分享和平與和諧，而和平與和諧將會盛行於全世界乃至超越此世界。

佛陀的教法訓練我們有正面之心。法教向我們展示了如何控制或斷除憤怒、嫉妒及其他的負面情緒，並且教導我們為何要關心他人以及如何去做。法教之所以珍貴且甚深，是因為它們使我

們成為懷有助人之願的善人。因此，我們可以說且真正相信：佛法是通往幸福之道。

然而，要從佛法中獲得真正的利益，我們必須做真正的佛法踐行——這源自「心」，而不僅僅是身體和言語。如果我們進行恰當的身體、言語的踐行，但內心卻懷有錯誤的動機，那就不是真正的佛法踐行了。現如今，我們有時看到一些人給貧者食物和衣物，卻在做的時候自拍，並將照片發佈在臉書上炫耀，旨在為自己博名聲，這並不是好的動機。以要獲取他人讚揚為動機的給予，並非純淨的動機，而是有條件的、想要回報的行為。

相反，我們應該以純淨的心——不帶任何條件或期望收到什麼做回報——來佈施和做其他善行。如果我們的心是純淨的，那麼我們的行為也會是純淨的，我們可以用純淨且真誠的方式幫助他人，這才是我們真正能夠幫助他人獲得幸福快樂的方式。通過這種方式，我們也會感到幸福快樂。這是自己和他人通往幸福快樂的道路，其基礎是正面之心及源於正面之心而做的行動。

我就此結束簡短談話。願你們所有人與一切有情眾生皆能踐行正面之心，並且通過這種方式，獲得短期與終極的快樂。希望我們都能瞭解其義，並在日常生活中付諸實踐，這樣我們都就會享受幸福快樂。

編注：

[1] 佛陀說的「**dukkha**」（梵文），在四聖諦中，普遍譯為「苦」。「**du**」為「惡」，「**kkha**」為「空」。佛法中的苦，意為「有漏洞」，包括：痛苦、苦難、不滿、不安、不喜歡、憂悲、苦惱、缺陷、無常、無實等等。為方便讀者閱讀，本文將根據上下文，簡譯為「痛苦、苦難、不滿」。實際上，苦有多種，請參見各種佛法開示，獲得更全面準確的認識。





■ 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**

<https://sakyatradition.org>

2024©All Rights Reserved

版權歸「薩迦傳承」擁有