

# 心为幸福之根本

Heart is the Root of Happiness

整理/黄展文、邓劫薇

文/黄紫微

Edited by Huang Zhanwen Deng Jiewei

Written by Huang Ziwei

**编者按：**年初，书院有幸邀请到索达吉堪布作客“至诚讲坛”，为汕大师生带来“幸福的根本是心”主题演讲，分享他的幸福人生理念，让师生近距离地感受佛学文化的人生智慧。本刊记者恭录整理了堪布本次演讲的部分内容，以期更好领会幸福的本质。文章未经堪布本人过目，如有不到位的地方，实乃本刊编委水平所限，望读者包涵。

Khenpo Suodaji is from Ganziluhuo, Sichuan province. He is the keynote speaker of Lairongwuming Buddhism College, the Honorary Chairman of Shanghai Kindness and Wisdom Public Foundation, a famous charitable theorist, activist and translator.

On 2nd March, 2012, Khenpo Suodaji gave a speech to the students and teachers of Shantou University, on the subject, Heart is the Root of Happiness, at the 11th Veritas College's Forum. He shared his own ideas on Buddhism. He interpreted different attitudes towards happiness, which enabled the listeners to experience the wisdom of Buddhism in person. He also interpreted the thesis – ‘What is Happiness?’ The editorial board of this publication edited this speech and wrote an article to record it.

## 什么是幸福？ What is Happiness?

幸福有两种形式。一种是获得自己认为特别重要的东西。例如，手术成功的医生、在沙滩垒成城堡的孩童、给孩子洗澡的母亲、刚刚进入婚礼殿堂的人，他们都有各自的幸福。但是，医生也会有手术失败的可能，沙堡有被海浪冲毁的可能，小孩长大有叛逆母亲的可能，成家后有出现种种矛盾的可能，这时“一切的本体都是无常的”，幸福像水泡一样，很快就不见了。

幸福的另一种形式是痛苦的离开。美国著名的作家海伦·凯勒表示，如果给她三天光明，她将成为世界上最快乐、最幸福的人；诺贝尔得主曼德拉，因为种族方面的原因，在监狱度过了 27 年，他在回忆录下，每天半个小时晒太阳的时间是最幸福的。但这些在平常人以为，365 天都能看到世界，享受阳光也并非难事，并不觉得海伦·凯勒和曼德拉的快乐是一种幸福。

幸福是满足感上的一种信念，而这种信念一些人得到了，一些人还没得到。有些人认为幸福的根本是钱财，有些人认为幸福的根本是爱情，有些人认为幸福的根本是地位，但这些都不一定是真正的幸福。当人们没有车、房子的时候，他们会觉得自己拥有的前几项很快乐，但过了几天后会为油价、贷款等烦扰，进而可能会变成很痛苦的事。所以幸福是一种信念，像水泡一样，很快就不见了。



## 如何看待幸福？

The Correct Attitude towards Happiness

以一个正确的眼光来看待幸福是必要的，而用自以为是的眼光看待别人的幸福是错误的。罗素在 1924 年来到中国，陪同的人用竹轿将他抬上峨眉山，看着大家抬得满头大汗，他心想这些人应该是十分痛苦的，但在休息的时候，抬轿的年轻人有说有笑。明星也是一样，在别人眼中，他们是快乐幸福的，但人们没有看到明星演员们深夜里背台词的辛苦。所以，当只用自己的眼光看待他人的幸福时，是会出现偏差的。

## 怎样面对快乐和痛苦？

How to Face Happiness and Suffering

幸福生活的秘诀是“换一个角度”。在安乐的时候想象未来可能遇到的困难，在有钱的时候想一下穷困，在一帆风顺的时候想一下挫折，在满怀希望的时候想一下可能会遇到的打击。对未知生活做最坏的思想准备，那么当苦难到来的时候便不会偏激、极端地应对，不然当真的有那么一天，突然变成乞丐，家庭变得不合时，我们的精神世界很容易崩溃。

在平常生活中也可以进行自我修行，遇到不愉快的时候可以把它当成机遇，运用它的价值，多角度看问题。例如，将被辞退当成选择更好工作的机会；堵车的时候，有些司机抱怨天尤人，但我们也可以说堵车是一个修行的机会。人生不会永远都是美好的，有光明的一面，也有黑暗的一面。在大学期间多做这方面的自我修炼，将来对社会上十分有用。

## 索达吉堪布简介

索达吉堪布，四川甘孜炉霍人。喇荣五明佛学院主讲大堪布，上海慈慧公益基金会名誉理事长，世界青年佛学研究会（香港）会长，著名慈善理论家、活动家、翻译家。

堪布学识渊博，智慧深邃，讲课虽不持稿，却引经据典、妙语连珠，不仅对佛教的教证公案如数家珍、朗朗上口，且对古今中外各个领域的知识均有涉猎，从孔孟老庄等诸子百家到秦皇汉武、唐宗宋祖，从分子、原子、夸克到量子场和真空等。一节课下来，幽默诙谐的语言、深入浅出的讲授，令众人大为折服。近年曾先后应邀到北京大学、清华大学、人民大学、复旦大学、南京大学、中山大学等高校开展交流，与众多知识分子共同探讨幸福人生真谛，令莘莘学子深感受益匪浅。



## 怎样获得幸福？

How to Gain Happiness?

我们应该如何获得幸福，怎么看待“自利”和“利他”呢？那就是帮助他人。现实中很多痛苦来源于自我，争吵时多数人以自我为中心，认为别人对不起自己，这与佛学所推崇的是相反的。佛教的观点认为，抛弃我，我是不存在的，但这并不意味着“我”真的是不存在的，而是将关注点转移，多帮助他人，这即是幸福中很有意义的、最有价值的东西。从长远来看，帮助他人是获得幸福最有意义的道路。“自利”是自我解脱，而“利他”则是先度众生后度自己，是最高尚的。现在很多不愉快的事情，根源在于过分关注自己，希望大家能多学习“利他”的思想。

生活应当是快乐的，获得幸福的方法还有很多，比如怀有满足感、观心法都是很有效的。满足感是幸福最需要的，要学会对任何一件事有满足感，没有满足感就不能幸福；心态的修行也是一个很有用的方法，早上起来就观看自己的心，自问“我的心是怎么样的”，久而久之，我们的心就不会那么空虚、自傲，也能够自主控制自己的心，让幸福陪伴我们。



## 学生感悟 Inspiration of Students:

心·信·行 Heart Faith and Action

10 机电林婕祺同学，在听完演讲后很有感慨：“迷者不信，信者不迷”，“索达吉堪布的演讲还原了佛教的真实与清净”。她曾疑问过，为何条件艰苦的五明佛学院，每天都有络绎不绝的人来参禅悟道？是什么引得人们愿意放弃热闹繁华的城市而来到这似乎与世隔绝的高原？这种宗教的力量

又是从何而来？婕祺同学在她的感想中写道：“不少人认为佛教是迷信，源于他们对佛教的不了解。真正的佛法是从教法和证法两个角度阐释世界真相，无论是逻辑推理上，或者是科学实验中都证明了佛法教义的科学性。修行人对佛教真实的信心来自于对法义的肯定，对见解的认可，所以笃定地欢喜踊跃地随学佛法。原来小时候的观念和现在人们对佛教普遍的观念都带着迷信的色彩。”