

On Happiness

談幸福

不要把自己的幸福建立在他人的不幸之上。

真實的幸福之花，是開在忍耐的大地上。

沒有忍耐的幸福，一定會破滅為夢幻的虛榮。

◎ 池田大作 著

商務印書館





池田大作 著

談幸福



商務印書館

談幸福

作 者：池田大作

責任編輯：黎彩玉

出 版：商務印書館（香港）有限公司

香港筲箕灣耀興道3號東匯廣場8樓

<http://www.commercialpress.com.hk>

發 行：香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓

印 刷：美雅印刷製本有限公司

九龍官塘榮業街6號海濱工業大廈4樓A

版 次：2009年2月第1版第1次印刷

（精）ISBN 978 962 07 6414 1

（平）ISBN 978 962 07 6415 8

Printed in Hong Kong

版權所有 不得翻印

Original Japanese Copyright by Daisaku Ikeda, 2003

Chinese Translation Copyright © Soka Gakkai, 2008

前言

英國的大作家吉辛（G. R. Gissing，1857-1903），以描寫優美的自然而著名。他在作品中說過這樣的話：“我真想對所有在散步途中邂逅的花兒，一一地喊出她們的名字。”“我感到這些花兒也會因自己的個性得到承認而十分欣喜。”（平井正穗譯，《亨利·頓庫洛夫特的私人筆記》，岩波文庫）

路旁的花兒惹人憐愛，色彩鮮艷、雍容碩大的花兒，雖經百般踐踏仍頑強盛放的花兒，向着太陽凜然挺立的花兒——吉辛的話語中表露出對這些花兒的關心和慈愛之情。

同樣，我們在人生旅途上會遇到許許多多的人。如果能從這些人的身上發現他們各自的幸福之花，那該是多麼美好啊！如果我們自身能送上希望之風，投射勇氣之光，使這些花兒都能絢爛地盛開，這將是更有意義的事了。

三十多年前，我創立的創價學園迎來了第一屆女學生，我贈送她們一句箴言“不要把自己的幸福建立在他人的不幸之上。”這些少女們現在已經成長為優秀的人才，以她們自己的方式，在各個領域活躍，實踐這一幸福的哲學。

遺憾的是，人類至今還只能在黑暗中摸索通往和平的確切的道路。正因為如此，女性們加強自己與他人共同爭取“幸福”的崇高團結，變得越發重要。我一向提倡“21世紀是女性世紀”，其理由之一也在這裏。

真實的幸福之花，是開在忍耐的大地上。沒有忍耐的幸福，一定會破滅為虛幻的虛榮。所以，我一直希望盡可能給那些同各種苦難搏鬥的友人一些鼓勵。我時常寫一些隨筆和詩歌，也是出自這樣的心情。

其中一些作品，承蒙女性雜誌的先驅者《主婦與生活》刊載。以這些作品為主，又加插了我近年來寫的一些詩歌和隨筆，經過歸納和整理，就成了這本由六章構成的隨筆集。

多年來主婦與生活社如此重視拙文，對他們的隆情厚意，我衷心感謝。

“一定要讓 21 世紀成為和平世紀，綻開出比任何世紀更多芬芳的幸福之花！”——在這本名為《談幸福》的書中，就蘊含着我這份祈願。如果本書能成為讀者心靈的點滴營養，我將不勝欣喜。

池田大作

2003 年 10 月 2 日

目 錄

前言	i
----	---

第一章	青春	1
-----	----	---

真正的美	5
絕對的幸福	9
奮鬥的青春	15
關於戀愛	21

第二章	夫婦	25
-----	----	----

妻子的幸福	29
親密的合作夥伴	32
共同進步	36
純真的生活態度	39

第三章	父母與子女	45
-----	-------	----

對孩子的愛	49
教育的態度	54
親子間的互信	58
希望給孩子的東西	63
培養“巨大的未完成”	69

第四章	家人	75
	母親的使命	78
	父親的責任	83
	父母要留給孩子的東西	87
	重視“風的心”	91
	婆媳之間的和諧音	96
第五章	人生態度	99
	做個活着的人	104
	有創造的人生態度	108
	擁有一顆充滿詩意的心	113
	擁有樂觀的生活態度	119
	如何渡過晚年	125
	如何面對“老”	131
	怎樣看待“死亡”	135
第六章	社會	141
	參與社會活動的第一步	145
	為他人服務	150
	關於生命	155
	關懷與護理	161
	國際人的條件	166

(各章開首的詩，均摘錄自作者的長詩《人生之旅》)

第一章 青春

幸福

並不是夢幻，
不是隨風吹來，
也不是由誰賜給。

它存在於
你自身堅定的心靈
耀眼的光芒之中。
打開你自身的心扉，
幸福由你自身去創造。

青春稍縱即逝，
在戴着假面具的
眾多誘惑的面前，
不要動搖，
否則會十分寂寞淒清。

絕對不能讓青春
充滿絕望與哀愁。

年輕

擁有光輝的心靈與力量，

去爭取一生的幸福。

你呀，

不要渡過後悔的人生！

不要墮入冰涼的不幸人生！

真正的美

美，絕不是一場短跑比賽……為人生
長跑打下基礎，也是青春時代的一項重要
工作。

對於女性來說，單憑年輕這一點，就如同擁有一塊美麗的寶石。你可以說是清新活潑，也可以說是天真爛漫，總之，年輕的女性即使不作任何修飾，單憑年輕這一點就是一種美。

接觸過眾多女性，我感到女性真正的美絕不是單靠化妝、裝飾品和服裝來決定的。當然，這些無疑也是使美更加引人注目的重要因素。但是，美本身是在自身生命的更深處，是從那裏散發出來的熠熠光輝。

由於現在是信息社會，女性的服裝、化妝方法、髮型等時尚的變化，簡直令人目不暇給。但是，新潮的最前端並不一定就是美。我深深痛感到，許多女性一味拚命追求不斷變化的時尚，卻糟蹋了自身具有的美好素質。

有些人看到雜誌上形形色色的照片，電視中的影像，就以為自己如果那樣穿着打扮，也會很美很靚。這樣的想法也可以說是很自然的。

但是，每個人都具有各自特有的美。櫻花有櫻花獨特的美，鈴蘭有鈴蘭獨特的美。

人由於喪失了自信，枉費了無謂的操心，反而損害了自己本有的美。看着在鏡子中照出的臉，越發會失去自信，更加損害美。於是變成了一種惡性循環。

我認為，美並沒有一定之規則。在很多情況下，人為的虛假的美早已不是美，而是醜。人要磨煉自己本有的東西，使它發出光輝——這樣，人獨特的美才會顯得高雅，從內部滲透出來。

* * *

中國有一個這樣的故事，一位家喻戶曉的絕代美女，不知甚麼緣故，總是皺着眉頭。但是別人看起來，卻有一種無法形容的美。有一個女子聽說後，也仿效她皺起眉頭，結果成為人們的笑柄。總之，自己始終是自己，絕對變不成他人，而且也沒有必要這樣做。

不論甚麼時代，女性的願望總是希望“自己變得更美麗”。正因如此，“怎樣才變得美麗”的智慧，也應

該隨着時代的發展而更加發展。

僅從外表的美來說，確實會受到年齡的限制。這是任何人都無法避免的。但是，生命本有的美，一輩子會越磨煉越美，隨着年歲增長越會發揮出這種美。

生命本有的美，同時會反映到外表上。二十多歲會表現出二十多歲的美，三十多歲會表現出三十多歲的美，四十多歲也會表現出四十多歲的美。

那麼，這種生命本身的美，是由甚麼來決定的呢？我認為大致有以下這些因素——心靈的慈善和純真，廣泛的教養所培育的才智，堅守正確事情的意志，還有健康和幸運等。

愛、慈善、對人生積極向上的態度以及人品的端正，都會成為創造女性高雅的美的源泉。

有些女性年輕時美麗奪目，但在結婚、生育，經歷了家庭種種辛勞之後，憔悴得不像樣子，迅速地衰老了。也許這大部分是由於一種灰心喪氣的心情在作祟，以為自己已經與美無緣了。實在令人感到可悲。

* * *

女性對美本來就擁有細膩而豐富的智慧。為了不扭曲、喪失這種智慧，我認為重要的就是用清澈的目

光重新看待自己。

不相稱的、不自然的美，為生活疲於奔命的憔悴的美，在本質上令人感到有着共同之處。那就是前者出於只顧外表和虛榮，後者由於灰心喪氣，但兩者都把發現自我的目光弄得渾濁不堪。

與此相反，有些女性年輕時並不那麼引人注目，但隨着年齡的增長，很多人反而增加了從內部閃耀出來的美。

從人一生這一廣闊視野來看，美，絕不是一場短跑比賽，而是一場一直持續到死亡的馬拉松比賽。為人生的長跑打下基礎，也是青春時代的一項重要工作。

我殷切地希望，不要一味地追求隨着年齡而消逝的曇花一現的美，而要有意義地歌頌青春，扎實地打下一生都能讓美不斷閃耀的基礎。

絕對的幸福

可以說，真摯地凝視自己……完成人的自我建設的人，才能成為像從泉水般生命內部洋溢出的幸福實體。

人生的幸福，大致可分為兩類。一類是由於欲望得到滿足而感到的幸福，另一類是由生命本身的躍動、充實而感到的幸福。前者常常依存於外界，並受其左右，因此而可以稱之為“相對的幸福”。

比如說，想吃好吃的東西，想得到漂亮的汽車，想擁有寬敞的房子等等——當這些願望得到滿足時，人們就會因此而感到幸福。但是，這是一種一定要由對象事物來決定的幸福。而且這種幸福感絕不會長久持續。不論多麼好吃的東西，一旦吃飽之後，就不會再覺得好吃了。如果吃飽之後還勉強要，反而會感到痛苦。另外，不論多麼好吃的東西，如果每天都吃同樣的東西，最後也會感到厭膩。

關於汽車和房子，大體也可以這樣說。剛剛到手

的時候，會高興得不得了，簡直是百看不厭。可是，不到一兩年，這種喜悅肯定會消失得無影無蹤。人總覺得別人的東西要比自己的好，於是又產生了新的欲望。為了滿足新的欲望，又要忙忙碌碌地不斷努力。

我絕不是否定追求這種欲望。因為這是人的本性，同時又是人類文化進步與發展的動力。我只是想說，把這些作為人生終極的目標，是絕對不會得到真正的幸福的。

與此相反，返回自我，爭取自我的成長和內在充實的人生，從生命深處洋溢出來的幸福感，是不受外界所左右的。我把它稱之為“絕對的幸福”。

* * *

歸根結底，幸福絕不是從外界輕易獲得的。真實的幸福要在自己生命的內部締造，並且要在生活和社會上反映。當然，這需要不懈地努力，更多的勞苦，也不輕易妥協。排除對外界依存的生活態度，有時也許會顯得清高，但當中有作為人的深度、自豪和高尚。

人本來都是通過與各種各樣的人及物發生關係而生存的。斷絕這些關係，生存也就當然不可能存在。但是，與此同時，人在本質上，在深奧的層面上，人