

走向幸福人生的 27 个心灵处方



幸福的心象

幸福，是一种心象风景，

它根据心的转向而展开，幸福的现象随之生成。

你可以检查一下，看一看在自己身上是否有发奋的毅力和生命活力，

但这不能是一种掩饰下的虚伪，

而必须是从心底涌上来的生命活力。



[日] 大川隆法 著 弘诚 译

京华出版社

幸福的心象

——走向幸福人生的 27 个心灵处方

[日]大川隆法 著

弘 诚 译

京华出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福的心象:走向幸福人生的27个心灵处方/(日)
大川隆法著;弘诚译.北京:京华出版社,2008.11
ISBN 978-7-80724-536-0

I. 幸… II. ①大…②弘… III. 人生哲学-通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第163886号

Copyright ©Ryuhō Okawa 1998
Chinese Translation ©Happy Science 2008
First published as 'Kofuku-ni-narenai-Shokogun' by IRH Press
Co., Ltd. in 1998.
All Rights Reserved.

北京市版权局著作权合同登记号
图字:01-2008-5560

幸福的心象:走向幸福人生的27个心灵处方

著 者□(日)大川隆法

译 者□弘 诚

出版发行□京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区13号楼2层100011)

(010)64243832 84241642(发行部)64258473(传真)

(010)64255036(邮购、零售)

(010)64251790 64258472 64255606(编辑部)

E-mail:jinghuafaxing@sina.com

印 刷□三河市九洲财鑫印刷有限公司

开 本□787×1092mm 1/16

字 数□110千字

印 张□11印张

版 次□2008年12月第1版

印 次□2008年12月第1次印刷

书 号□ISBN 978-7-80724-536-0

定 价□20.00元

京华版图书,若有质量问题,请与本社联系。

前 言

一心一意地追求“幸福”，却不知道自已患上了“不幸症候群”，世界上这种人大有人在。

由于这种人在潜意识中执著地爱着“不幸”，所以一有风吹草动，便容易扩大负面思考而每况愈下，周而复始地落入自己固有的失败模式中。

我把这种不能从自己的失败模式中脱身的人的“病态”，称为“不幸症候群”。

若想从这种“不幸症候群”中挣脱，首先就必须明白自己究竟经常在哪一种失败模式中徘徊。这是超越并克服它的起点。

这便是我写作这本潜意识医疗指南书——《幸福的心象——走向幸福人生的27个心灵处方》的目的。

认知是第一步，是一切行动的开始。但愿本书能为人们提供一些有益的启示，成为人们走向幸福的良好引导，从而使世界上能够涌现出更多幸福的人来。

大川隆法

目 录

前 言

第1章 你还要继续执爱“不幸”吗？

什么是“不幸症候群”？ /3

“NEKURA”式的思维模式 /6

从不幸的荒野中脱身 /11

诀别“NEKURA”式的人生 /13

第2章 大众篇：避免误入不幸的歧途

第1症候群：嫉妒他人的成功 /19

第2症候群：缺乏生命活力 /25

第3症候群：总是产生有人要伤害自己的想法 /31

第4症候群：在追求个人表现欲上有烦恼 /39

幸福的心象——走向幸福人生的 27 个心灵处方

第 5 症候群:对自己的过去执著不舍 /45

第 6 症候群:难以与人相处 /50

第 7 症候群:无法得到别人的信任 /54

第 8 症候群:为自己的智商不高而哀叹 /60

第 9 症候群:胸怀大志却不能实现 /67

第 10 症候群:总是思想悲观 /72

第 11 症候群:内心藏有不可告人的秘密 /76

第 3 章 现代女性篇:无烦恼的诀窍

第 12 症候群:希望丈夫给予更多的爱 /83

第 13 症候群:为婆媳之争而烦恼 /88

第 14 症候群:为教育不好子女而烦恼 /93

第 15 症候群:为看护家中病人而烦恼 /98

第 16 症候群:为找不到生活伴侣而烦恼 /103

第 17 症候群:为遭遇家庭暴力而烦恼 /109

第 4 章 上班族篇:从高度竞争的商业社会脱颖而出

第 18 症候群:不会利用时间 /117

第 19 症候群:不善于沟通 /123

第 20 症候群:与上司合不来 /128

第 21 症候群:为遭冷遇、被降职而烦恼 /133

第 22 症候群:为换工作而烦恼 /139

第 23 症候群:为借债和贫困而烦恼 /144

第 24 症候群:为事业濒临破产而烦恼 /148

第 5 章 人生篇:真理是解决烦恼的力量

第 25 症候群:为家人的价值观不一致而烦恼 /155

第 26 症候群:认为自己有厄运 /158

第 27 症候群:在供奉祖先的问题上有烦恼 /162

后 记

第 1 章

你还要继续执爱“不幸”吗？

- ◎ 什么是“不幸症候群”？
- ◎ “NEKURA”式的思维模式
- ◎ 从不幸的荒野中脱身
- ◎ 诀别“NEKURA”式的人生

幸福与不幸的辩证关系——幸福与不幸的辩证关系

不幸”或称“不幸症候群”，指人身上出现的各种不幸

不幸”或称“不幸症候群”

不幸”或称“不幸症候群”

什么是“不幸症候群”？

不幸”或称“不幸症候群”

不幸”或称“不幸症候群”

不幸”或称“不幸症候群”

不幸”或称“不幸症候群”

不幸”或称“不幸症候群”

暗，无休止地一再做出错误的选择。

从这层意义上来讲，我把这种人所处的状态称为“不幸症候群”并不为过。

谁能估算出在当今社会中到底有多少患这种“不幸症候群”的人呢？这种患者或许会占总人口的八九成。这种人就像是在进行慢性自杀，他们不断地让自己在失败的模式中恶性循环，总是不停地向“不幸”的一方移动着脚步，就像非常喜爱“不幸”一样，总是主动地去拥抱“不幸”。

在我的眼里，这种人无疑对“不幸”充满了执著的爱。我们很难理解他们究竟为什么要对“不幸”如此偏爱？为什么如此迷恋“不幸女神”？为什么要去深信那“贫乏的负面力量”？

本书将向你披露人生的秘诀，传授超越和克服“不幸症候群”的一些简单易行的方法。相信你一定能从中找到与自己的失败模式相似的“症候”，并引以为诫。这也是本书的目的所在。

世界上没有人会自愿坠入“不幸的旋涡”，但有时人生的不幸却是人们自己选择的结果。这样的事例举不胜举。不幸的人，多是因为在错误的思维模式指导下，做出了错误的选择和行为而遭遇不幸的。

虽然人们的本意是珍爱自己，但实际做起来时反而会伤害自己、责难自己，就像是在为把自己钉上十字架而打拼。这是我从很多现实事例中看到的真相。

本书将从“一般大众”、“现代女性”、“上班族”、“人生”等不同角度深入地探讨各种“不幸症候群”。这些“症候群”的产生，都是由于人们受到某些固有观念的束缚，以致于无法自由拓展自己的命运之路。书中所列举的都是烦恼和痛苦的典型症状。

本书着重从知性的立场来讲述人生的秘诀，所以，阅读本书后应能在行动上发挥效果。书中的内容并非我的独断寡见，也不是偶然的杂感，而是从知性的观点出发，以各种人生经验为基础针对性地开出的放心良方。

书中常使用对话的形式，这是因为我在写作本书时，眼前总是浮现出那些背负着各种烦恼包袱的人，我就像是跟好友交心一样，在与他们诚心交谈。

这就是本书的由来。

“NEKURA”式的思维模式

在日本曾有“NEKURA”和“NEAKA”的流行语，“NEKURA”是指“心性暗淡”，表示意志消沉、消极的意思；“NEAKA”是指“心性光明”，表示个性光明、开朗的意思。

由于在现实中使用“NEKURA”式思维模式的人有很多，虽说“NEKURA”这个词显得有点过时，但用在此处倒很恰当。有些人总是只看事物的阴暗面，这一点的确很令人费解。

人生的秘诀之一，即蕴藏在“调心”之中，因为每个人都有可能做到调整自己的心态。不仅如此，人在调整自己的心态时，也拥有百分之百的自由。一个人要想控制别人的心态，几乎是不可能的，但却能完全控制自己的心态。

尽管如此，我仍难相信，为什么有些人总是专门在自己的心态上涂染不幸的色彩？

我想借此机会向这一类人说：“你的不幸，其实是你自己的思维模式造成的。”

喜欢用不幸的思维模式的人随处可见，无论是在大街小巷、咖啡店或在超市橱窗处、企业、事务所、车站候车室和电车上都可以看到这类人的身影。

这种人居然容许和驱使自己采用慢性自杀式的思维模式，把自己引向暗淡的人生，真是不可思议。

我们可以从一个人听别人说话时的态度中，看出他具有哪一种思维倾向。患有“不幸症候群”的人，在听别人说话时，常会驱使自己选择负面信息。尽管别人并无恶意，但是他会专门挑选能伤害自己的信息，然后为此去长久地感受痛苦，甚至会一直延续几年。

这种人确实有偏向暗淡一面的心理倾向。虽然他并没有刻意去做让自己走下坡路的事，可实际上他却像坐上了快速下滑的雪橇，很自然地就滑落下去了。

本书把有这种心病的人作了分类，并针对其特性逐一加以分析。另外，在此也希望读者若发现自己似乎有类似的倾向，就应尽快深究其原因。

比如说，有的人虽然希望自己获得成功，但却总是反其道而行之，把精力集中在嫉妒别人的成功上。一旦公司里的某个同事获得了晋升的机会，他便会说：“这家伙很会讨好上司。”当某个同事为公司创造了高额利润时，他又会说“其实他根本没做什么工作，是因为有人协助他才做到的，他根本就没什本事”等。也许这种人在说这些话时，还会相信有一天成功也能降临到自己的头上。

如果从心理治疗师的角度，我必须指出，专门对别人说三道四的做法是非常错误的。嫉妒“别人的成功”，不

可能将它变成“自己的成功”。因为每个人在潜意识中都有自己的“理想形象”，如果你不认可这个理想形象，那它就不可能成为现实。

如果说话时语带嫉妒，就会明确地使用否定性的言词。这样不但有损于别人，同时也破坏了自己潜意识中的理想形象。因此，在嫉妒周围工作表现好、有成功机会的人的同时，你自己也失去了成功的机会。

在你讥讽、嘲笑成功者时，周围的人可能会在背后议论你：“那个人就会吃醋，嫉妒心太重。”于是，好事和成功等机会就会与你擦肩而过。

你这样做还会使周围的人一见到你便赶紧把一些事隐瞒起来，即便是要到哪里去消遣，也想把你排除在外。面对这样的情况，不知情的你往往还被蒙在鼓里，因此自然会感到莫名其妙。

这样一来，便产生了一种微妙的关系。你可能会想：“真见鬼，怎么谁都不把好事告诉我，凭什么我要受到这种对待。我能力优秀、相貌出众，又能说会道，为什么大家总要排斥我呢？”于是，你的烦恼便产生了。

由此可以得出一个结论：嫉妒别人成功的做法，最终只会成为自己成功的障碍。

再举一个例子。当算命先生预言说你的人生将会面临种种不幸时，你可能会想：“自己确实很不幸。”因而对算命先生的话心服口服。在现实中，的确有这种相信自己“命运不好”的人。这样的人偏偏又喜欢去找算命先生，想从算命先生的口中亲耳听说自己是“不幸的人”，以再

次确认自己是不幸的，然后从此可以感到心安理得。

这种人总是想事先知道自己将在何时何地再次遭遇不幸。这种心理驱使着他屡屡轻信算命先生的话，而不断地去拥抱不幸。

当听到算命先生说“你明年要生一场大病”、“你5年后将面临离婚的危机”、“你10年内将遭遇死劫”、“你的孩子没有考上大学的希望”等诸如此类的话之后，这种人便心甘情愿地付了算命钱。回到家后，他还会想：“我能提前知道这些不幸的事，真是太好了，以后就知道怎样去忍受它了。”

然而，在“背负着厄运的暗示”之下生活是极为荒唐的。要知道，其实所有人都能够用心去克服厄运并主导自己的命运。

我并不是说根本就不存在命运这种说法。人生的航向也许在一定程度上已经由上天决定了，但至于如何掌握人生的航向，走出人生的新轨迹，则事在人为。

不掌握自己的命运之舵，却完全听信算命先生那些不幸的预言，这种生活本身就是极为不幸的人生。这种状况是一种典型的“不幸症候群”。

我们不妨再举个例子。有一种人总是花钱如流水，在自己入不敷出时还会理屈词穷地说：“因为我借钱太多，所以身无分文。”但他在现实面前却束手无策。

针对这种症状，我可以开一个简单的处方，就是“让支出和收入的账目保持平衡”。只要把收入和支出的借贷栏左右对照并取得平衡，就能够解决问题了。

还有一种人嗜赌成性，甚至到最后使自己的人生走向了毁灭。

这样的人就好像被什么牵住了鼻子，直到最后从不幸的悬崖坠落下去。对这种有“偏爱不幸”心理倾向的人，我必须先敲响警钟：如果你不改正这种心理倾向的话，那么，幸福永远也不会进入你的人生！