



自然就幸福

《道德经》里的幸福秘密

翁继业
著

注重本质的人常与注重现象的人活得不一样
生命在闪耀中现出绚烂，在平凡中现出真实

台湾诚品书店上榜图书



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



自然就幸福
《道德经》里的幸福秘密

翁继业

著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

自然就幸福 :《道德经》里的幸福秘密 / 翁继业著

. — 北京 : 北京联合出版公司, 2017.6

ISBN 978-7-5596-0110-0

I . ①自… II . ①翁… III . ①道家 ②《道德经》—通俗读物 IV . ① B223.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 079341 号

自然就幸福:《道德经》里的幸福秘密

作 者: 翁继业

责任编辑: 徐 樟 徐秀琴

特约编辑: 高志红

封面设计: 新艺书文化

版式设计: 冉 冉

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京早立印刷厂印刷 新华书店经销

字数 118 千字 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 6.5 印张

2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5596-0110-0

定价: 36.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换。电话: 010-82894445

引言



《道德经》应用

说真的，对于《道德经》这本经典可用四个字来形容——“一言难尽”！每个人读《道德经》都有自己的见解，顺境的时候看《道德经》觉得是这么回事，逆境的时候看又不一样了；东边的人看是一回事，西边的人看又是另外一回事；《道德经》的标点符号要标在哪里，也是众说纷纭。我觉得读《道德经》，如果用“以经解经”的方法，当然也是一种读法。以经解经就是拿别人读过的心得来解释《道德经》，但是要读到什么时候才读得

完呢？有一个成语叫“皓首穷经”，是指一直到年老头白之时还在深入钻研经书和古籍。所以有可能穷其一辈子都读不完。更惨的是，有人把这个经读到让自己难过、让别人也很难过。比如不读还没事，一读下去就以为自己懂了，然后看看身边的人，觉得这些人从没读过书，所以就会产生一种自高自大的奇怪心态。

接下来我会带着大家到经典里，看看经典里的文字，到底给了我们什么礼物、什么钥匙。我们读经应该有活在当下的概念，就是说我们是否能把每一段经文都拿来打开自己的心，是否能了解经文与我们生命的关系。

我们先谈一下“《道德经》应用”这五个字分别是什么意义。我认为“道”就是“无所不在的能量场”，“德”就是“取得能量的有效方式”，“经”就是“经常的态度，经常的行动”。《道德经》讲的就是，如何用有效的方式取得对自己生命有帮助的、源源不断的能量。所以，好的态度、好的行动，不断地出现在我们的生活中，经常为我们取得好的能量，就是《道德经》要给我们的祝福与加持。

什么叫“应用”？“应”就是相应。相应就是这个东西跟我

有关系。所有生命中的互动，最重要的就是要相应。我们讲话，别人如果不相应，那叫话不投机，自然就半句多了。我们读《道德经》到底跟我们的工作有没有关系呢？跟我们的生活有没有关系呢？“有没有关系”就是要找到相应点。所以《道德经》应用的这个“应”，就是要找到相应点。学《道德经》对我们到底有什么用？这叫作“用”。当我们读完一本经典，会相应，觉得有用，这个就叫作应用。应用之后会产生什么效果呢？开心。所以每当我们跟别人能够产生一种相应，产生一种有用的感觉，我们就会很开心。

我想问一下大家，最近半年，你的爱人、子女曾经对你说过“我觉得你对我很有用”吗？如果你是一个人住，在你回家时甚至没有人能和你说话，告诉你：“你回来了，你好有用！”那该怎么办呢？道是无所不在的能量场，人当然是能量的一个相应点，但是如果没有人呢？椅子算不算呢？好椅子重不重要呢？很多人一辈子没有成就，说不定欠缺的只是一把“好”椅子。明朝式的椅子坐在上面是四边不靠的，靠不到后面，两边也靠不到，所以只能端坐，这时候脊椎就会成为一条直线，挺得很直，人就这样坐着，坐一分钟、坐五分钟，仿佛能接取天地之间的能量。其实，何止是椅子、桌子、床……环境中的任何元素只要能与我们相应，就能够带给我们无尽的能量。

日本江本胜博士的水结晶研究看到的现象是——对水说好话，水的结晶就会变得很美；对水说难听的话，水的结晶就会变丑。人体全身百分之七十都是水，所以我们应该常常对自己说好话。比如“我好美！”“我好有智慧！”“我好神奇！”“我好健康！”……所有的正面、正语、正行、正姿态，都是让我们找到最合适的方式，从这个无所不在的“能量场”中随时补充最好的能量。

“道”是无所不在的能量场，“德”是什么呢？德者，得也，德就是一种取得能量的有效方式。例如美德，就是取得能量的“美好的”方式。一个人有美德的时候，不管他走到哪里，他都会获得美好的能量。那坏的德行呢？就会使你充满坏能量。如果你没有那个具象化的感觉，可以看看水结晶的图片。水，完全没有它自己一定要怎么样的形态，你对它说好话，给它美的意念、美的形态，它就结出美丽的物理结晶；你给它负面的语言、负面的图像，它就呈现负面能量状态。所以，我们的生命会得到什么样的能量来形成生命的状态，是由我们自己决定的。

感恩、祝福及分享

当我们跟别人互动时，有人骂你、批评你，你会有什么样的

反应呢？反击？当然，这叫合理。但是对于一个希望能对自己生命做主的人，最简单的方式就是，不管别人怎么对待我们，我们都选择自己要的部分去成就他。

从小到大，我们上过非常多的课程，但是学习的效果却非常有限，因为我们并没有把学习的内容内化成生命中自己的旋律与频率。如何才能内化呢？那就要“感恩、祝福及分享”。感恩怎么会与内化有关呢？以“感受恩典”的方式面对一切，就是感恩。感受恩典才能内化，因为我们有感受，而且又觉得这个东西对我们有好处，所以它就会开始内化，而且是以一种美好的形态内化。

如果有人骂我们，大家觉得是对我们好，还是对我们不好呢？这是由我们感受到什么来决定的。如果每次有人骂我们，我们所感受到的都是负面的、愤怒的能量，那么我们与骂我们的人同时都处在一种负面能量场的状态，这个骂就不是什么好事情。但是如果每次有人骂我们，我们就说“要感恩”——一开始可能会不习惯，但当我们这种感恩的态度真的扭转了原本负面的结果，我们就能够对感恩的态度升起更大的信心，真心地感受到“原来是真的，这句话对我来说非常有提醒效果”。然后我们就会发现，因为感受恩典，我们的能量场变好了！因为正向态度频率

比较高，高频又带动低频，结果骂我们的人也变好了。所以，一个有修行概念的人，走到任何地方都在改变世界。养成一种感恩的习惯、态度、能力，几乎可以说是让我们的生命从歹命变好命的关键。

有一位法师说：“成功是百分之五十五的福报，百分之三十的人脉，以及百分之十五的本事。”就拿一个公司的董事长为例，他的本事大、人脉又好，但是公司里本事大、人脉好的人很多啊！为什么只有他当董事长呢？因为他“福报”比较好。福报从哪里来呢？福报是从“我们的心有没有进入一种造福的惯性动作”中来的。也许我们平常没有感恩的习惯，因为觉得开口感恩是件很困难的事，也有可能是因为我们觉得别人不配我们感恩。但当我们真心诚意、大声地感恩我们的父母、配偶、子女、邻居、领导、同事……时，就是我们对自己感恩的心意明确的表态。

很多人是属于“沉默是金”型的，从小到大已经被教育成要内敛，不要随便表达自己的想法。但我认为“沉默是金，表态是金刚（石）”。金刚石经过琢磨就是钻石！保持沉默当然是一种不错的状态，但是如果我们能够将自己的真心表达出来，就更像钻石一样珍贵。

关于到底要让我们的生命呈现一种什么样的状态，是当下一念就可以改变的。佛经上说“一念觉，凡夫即佛陀；一念迷，佛陀即凡夫”。一个念头觉悟了，一个很平凡的人，马上就会成为一个觉悟者；一个念头迷失了，佛陀也就变凡夫了。所以养成自己的“一念觉”是很重要的。这个“念”就是要日日涵养、常常涵养，才能够有强度。这就是为什么我们一直强调要“表态”，因为表态能够强化我们的那一念。当我们的那个取得能量的正念够强时，强到有一天突然间我们要“一念迷”的时候，有一个更强的声音能够让我们“一念觉”，那我们就能体会到表态的作用了。佛教净土法门教我们念佛念到一心不乱，也是因为那个能量的强度会不断地支持我们、穿透我们，让我们从迷障中走出来。

活在现象中下判断的人，常常用他自己的价值观去看别人好不好，他们是没有加持力的人，没有祝福能力的人。我们刚刚说生命要内化，有三个条件：第一个是感恩，第二个就是祝福。祝福就是注入福报、注入能量，就是把正向的发展性，投注到我们所关注的东西上。所以当我们说“我很好”“我家人很好”时，与他们本来的样子并没有关系，那是我们用我们的心决定了一个版本，“我就是要好”“我的家人也要好”，这就是祝福。

有了感恩，有了祝福，第三个条件更重要，那就是分享。我们在天地之间到底是一个什么样的人呢？到底有什么价值呢？我们可以通过自己的证明方式，从内在明确地了解自己的价值。可是我们要怎样去认识自己呢？只有不断地去分享，去分享生命中的一切，才能够不断地去印证我们到底会什么、拥有什么。如果我们勇敢地与别人分享我们所知道的东西，会有两个结果：一个就是如果我们知道的东西是真正好的东西，我们就会得到更多的印证和支持，让我们更有力量去实践；另一个是如果我们知道的是偏见或者是有缺失，我们分享后，就会有人给我们正确的信息，让我们变得更好。如果我们不分享，就不知道问题在哪里了！

我讲《道德经》并不是以一种我已经懂了的态度来讲，而是以探索与揭露的态度来体验老子送给我们的礼物。我们到底什么时候才会懂呢？很遗憾，我们可能一辈子都不会完全懂，但是最后我们会发现，原来我们需要的并不是全懂，因为重点不在于我们有没有完全懂，重点是我们有没有“创造性”。创造什么呢？就是我们是否能从经典的教诲中，按现有的理解，从中汲取对我们生命有指导意义的态度与方法。每多懂一点知识，如果不能够变成生命中的经验与真实的利益，那么懂得愈多，就只是增加负担而已。

我女儿问我她以后要读哪个学校，我告诉她，只要她高兴我都支持。她又问，她是否真的可以读职业学校。我女儿才十一岁，讨论这个问题有点太早，但她已经跟我说了，她不要当很优秀的那种读书人，读“北一女”（台北市立第一女子高级中学，是台北市的明星高中）那样的学校。我告诉她，我从来没有要她读北一女那样的学校。她说，她觉得我会希望她很优秀。我告诉她，在我心中，不管她读什么学校，都是很优秀的！

我无意否定读书的重要，但是读书，是要读一辈子的书，开一辈子的心，而不只是以读书为手段去取得一种社会优势，成为一个人上之人。其实这常常是一个生命的误区，我们怎么知道这是个误区呢？分享我们的想法，自然就会有人提供不同的看法，供我们学习参考。也许在当下，我们不觉得那样的看法与我们的价值观相符，但随着时间、因缘的改变，那样的想法可能会变成指导我们生命重要的参考。所以，分享是很重要的。

“感恩、祝福、分享”这六个字，就是《道德经》应用与我们最有关的部分。

我们学《道德经》，就是为了一件事，让自己能够透过日常生活中经常出现的行动、态度，有效地从无限的能量场中，取得

自己可以一路上自然成长、自然美好的源源不断的能量。如果我们能够找到这个方式，这辈子就够了。不管以后的生命会怎么发展，随时随地都能够用很明确的态度与行动，获得无限美好的能量。当我们的生命中有很多焦虑时，如果我们不知道如何从这个无限的“道”里面，获得美好能量，我们就经常会很难过。如果我们已经知道方法，就不会经常难过，甚至会经常很好过。

很多人常常讲，修行是为了安心。安心是为了什么呢？是为了能过好日子。当然，每个人有自己修行的定义与目标，但是对真实的生命来说，就是不断地体验生命的境界。你喜欢体验的是好日子还是苦日子呢？事实上，好日子与苦日子都是我们的心决定的。但是，能够把什么境界都当成同一种境界来过的人，不多吧！

“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教”，佛教这十六字箴言如果从中间切开来看，我们会发现前面两句与后面两句目标不太一样。前面两句“诸恶莫作，众善奉行”，是说所有不好的事都不要做，所有的好事都要做。诸恶不要做，恶因缘就会比较少，日子会比较好过。如果“众善奉行”，就会召唤更多正能量，日子是不是就更好过了呢？“自净其意”指的是照顾好自己心，随时把分别心放下，这就是超然啊！所以不管是好日子、坏日子，我们可以通通放轻松地过。



引言	07
----	----

第一章

打开心，就会有很多路可以走	
---------------	--

◎ 我们的生命，有无限宽广的路	003
生命中需要什么样的道路，我们就创造它	009
解构现象，从真相开始创造	011
归零，常无才能常有	013
善用有和无，就能好上加好	016

第二章

别被幻象遮掩，完美就是不美	
---------------	--

◎ 大家都说好，就没那么好	026
一旦执着，就会产生问题	027
会过好日子的人的生命态度	035

第三章

找到自己的根本，把它做到最好



- 不当第一，只做唯一 041
- 把欲望变成正能量 046
- 你知道自己是怎样被影响的吗 047
- 想降低人的欲望，最好的方法就是满足他 049

第四章

绝对认真，绝不当真



- 世界跟你想的不一样 055
- 务实也要务虚 058
- 现象背后的真相 061
- 当时要认真，过了别当真 065
- 不要让无谓的事情浪费生命 068
- 过度追求现象，就会失掉本质 069
- 注重本质，才能掌握现象 072

第五章

帮助别人成功，自然地成就自己



- 天地为什么能长久 077
- 不自生才能长生 078
- 无私最利己 079

第六章

争，只能得到一样；不争，才能得到全部



- 不争，水的最高境界 083
- 让自己强大到不必争 086
- 只抓住一个东西，就错过了全部 092

第七章

不求尽善尽美，只求恰到好处



- 给自己留一些空间，见好就收 098
- 达到极致或巅峰，就会开始走下坡路 100

成功以后，麻烦你后退一步	102
输在起点，赢在终点	105

第八章

退一步，从有限转入全局

身心灵统合，与外面的世界打成一片	111
身段柔软，跟谁都能合得来	113
错误的认知不可怕，自以为正确最可怕	116
你所认为的好心，对别人可能是一种伤害	119
得意不忘形	121
被成功制约是前进的墓碑	123
不控制，一切自然而然	125

第九章

把心量变大，整个世界都属于你

把心量变大，一切就不惊	131
自助者天助	134