

孙一乃

著

福脉和慧脉：人生的幸福二脉
孝敬父母接福脉，尊师重道接慧脉

中华家风家道之孝道智慧丛书④

获得、保有、提升财富与智慧的必修课



世界
出版
社

积福积慧的方法 福慧之道



福慧之道

孙一乃
——著

中华家风家道之孝道智慧丛书④



世界
出版
社

图书在版编目 (CIP) 数据

福慧之道 / 孙一乃著 .

— 北京 : 世界知识出版社 , 2016. 12

ISBN 978-7-5012-5337-1

I . ①福… II . ①孙… III . ①幸福—通俗读物

IV . ① B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 259635 号

福慧之道

FuHui zhi Dao

作 者 孙一乃 策 划 世知东方

责任编辑 薛 乾 特邀编辑 杨 娟

责任出版 王勇刚 装帧设计 周周设计局

内文制作 宁春江

出版发行 世界知识出版社

地 址 北京市东城区干面胡同 51 号 (100010)

网 址 www.aol934.org www.ishizhi.cn

联系电话 010-58408356 010-58408358

经 销 新华书店

印 刷 北京中振源印务有限公司

开本印张 710×1000 毫米 1/16 13 印张

字 数 148 千字

版次印次 2016 年 12 月第一版 2016 年 12 月第一次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5012-5337-1

定 价 25.00 元

(凡印刷、装订错误可随时向出版社调换。联系电话: 010-58408356)

出版说明

中华家风家道，传承于中华文明千年的参天大树；中华孝道智慧，昌盛于中华圣贤百代的深厚渊源。每一位炎黄子孙，都应秉承福慧之道，注重家庭、家教、家风，致力于形成传之久远的家道。家道兴则事业兴，家道盛则家族盛，家道昌则子孙昌，家道隆则国运隆。

孙一乃老师一直致力于家风、家道、家学的弘扬，“中华家风家道之孝道智慧”大型公益讲座自开办五年来，已影响数万人，改变了无数家庭的命运，见证了无数父母、夫妻、孩子的态度和命运的转变。本系列丛书即由多次讲座内容整理而成，将分四部出版。

第一部《家道与孝道：天经地义》，讲的是何为孝道，是理论上的总结。作为中华孝道智慧的开篇，是孙一乃老师孝道智慧课程最重要的部分，从天地阴阳之道谈起，涵盖了一个家庭，以至一个人一生中与众人的相处之道，实乃中华文化最宝贵的传承，是一把开启天性的钥匙。大道至简，历历分明。在书中，可以汲取中华文化核心的理论精华，又可以找到针对生活中普遍问题的最细致的答案。

第二部《孝道法则》是纯粹的运用体系，讲的是如何行孝。当今社会面临三个问题：如何对待老人（上下级关系）？如何夫妇和睦（平辈

关系)? 如何教育孩子? 孝道法则就是为解决世界性的三大问题提出的。古人以孝道治天下, 整个孝道讲的就是天地的安位原则和感恩原则。跟过去相比, 今天有了新问题, 所以是新孝道, 是将古人的原理提炼、延伸, 转换为现代性的阐述。

第三部《夫妇和睦与教子之道》, 无数人自发推荐的口碑之作。本书出版时间最早, 成书前流通超过10万册, 出版后迅速登上各大书店畅销书榜单。夫妇和睦与教子之道, 是人生最重要的两堂课, 也是孝道智慧公益课程中最受欢迎的部分。恋爱、结婚、生子、孝敬老人, 我们并未上此类的学校, 也不是生来就会这些, 孙一乃老师的课程恰好提供了这样一个课堂。

第四部《福慧之道》, 是对整个中华文化的总结。人生的幸福, 离不开福慧两脉。一个是你的福报, 决定你的财富与事业; 一个是你的智慧, 决定你化解烦恼的能力。所谓“一阴一阳之谓道”, 一旦掌握了福慧这把钥匙, 便打开了通往财富丰顺和幸福人生的大门。如何积福? 孝敬父母。如何积慧? 尊师重道。福慧之道实际上就是讲孝道和师道, 孝敬父母, 尊敬师长。



目 录

第一篇

福脉与慧脉：人生的幸福二脉

一、现代人的困惑 _002

为什么有的人财富越多越痛苦 _002

物质财富与幸福的关系 _003

痛苦的三个来源 _004

福报出问题的三个表现 _007

二、人生的幸福二脉 _009

福脉和慧脉 _009

物质和精神要平衡 _010

种瓜得瓜，种豆得豆 _011

道德与命运 _012

三、好运的来源是福报 _016

运就是如是因如是果 _016

福报是能量 _017

有福之人不用忙 _018

四、接祖宗之德与福脉 _019

祖德越盛，家族越发达 _019

慎终追远，积善之家 _020

物是主人形 _021

第二篇

如何接福慧二脉

一、孝敬父母接福脉 _024

孝为接根 _024

孝为“搭桥” _025

根深叶茂：大家族本身就是一种福报 _027

孝是道，是智慧 _027

感恩，是治疗所有孩子问题的良方 _029

积福最好的办法是行孝道 _030

二、尊师重道接慧脉 _032

智慧都是从老师那里接过来的 _032

如何得遇明师 _032

尊师就是重道 _035

益友也是良师 _037

三、福慧双修 _038

为什么福慧缺一不可 _038

福是奉献，由福积慧 _039

修财富，不能偏离修心的根本 _040

四、洪福易享，清福难求 _041

何为洪福 _042

何为清福 _043

不是每个人都会享清福 _045

洪福，清福，有福就好 _046

第三篇

财富福田

一、何谓福田 _050

福田大分德田、恩田、悲田三种 _050

福报的组成 _053

善不积不足以成名 _055

能量交换的等价原则 _059

二、财富的秘密 _060

财布施得财富 _060

内财布施与外财布施 _061

供养父母得大富 _063

利益他人得双赢 _064

三、转变贫穷的办法 _069

为什么贫穷 _069

七种不花钱的布施 _071

四、儒释道三家求富贵的方法 _077

儒家：济世利人 _077

道家：清静无为 _077

佛家：以心为本，积功累德 _078

附：前世界首富洛克菲勒的故事 _080

五、惜福 _086

福气是因缘具足 _086

消福易，积福难 _087

不为惜财，只为惜福 _089

第四篇

智慧福田

一、什么是智慧福田 _092

智慧是从福报转化来的 _092

清净心生智慧 _094

智慧不是才能，而是一种人生觉悟 _095

智慧是对空性的证悟 _097

中道地面对生活 _103

二、如何种智慧福田 _106

尊师重道接慧脉 _106

计利当计天下利，求名当求万世名 _108

三、中国的德行与西方的能级 _109

能级的划分 _109

好老师与能级的瞬间提升 _119

儒释道三家与能级的关系 _120

第五篇

福田法则

一、布施什么，回馈什么 _126

布施是一切福报的正因 _126

五种无上布施 _130

二、随喜的功德与布施一样 _131

一切殊胜皆随喜 _131

随喜的利益：成就别人，就是圆满自己 _133

回向，譬如水滴落大海 _135

三、布施的原则 _136

第一，发心清净 _137

第二，满心欢喜 _144

第三，量力而行 _147

四、布施的方法 _152

第一，雪中送炭 _152

第二，施人所需 _153

第三，舍一得万 _153

五、布施的果报 _155

得坚实财 _155

得尊贵身 _156

将世间一切不如意一齐卖掉，福及子孙 _158

第六篇

日行一善

一、改命的典范袁了凡 _162

第一，改过断恶 _163

第二，动静结合，知行合一 _166

二、做个好人 _174

你可能不知道的好人的秘密 _174

做好人是一门学问 _175

救心方是根本之道 _179

三、做功过格 _179

第一，日日思善，日日行善 _180

第二，日日知非，日日改过 _184

第三，静则一念不生，动则万善相随 _186

四、改过与迁善在企业中的应用 _187

企业文化的核心：趋善机制和纠偏机制 _187

伞的启示 _189

灯与灯连成光明海洋 _190

结语：福慧人生 _192

宇宙的真相源于“无” _192

大智慧者的整体思维 _194

复兴智慧之脉 _195

利益他人，福慧之源 _196

福慧本一体 _198



第一篇

福脉与慧脉：人生的幸福二脉

对于人生而言，不管多少幸福法门，也可以总结为最重要的两条：福脉和慧脉。福脉慧脉就相当于人生的任督二脉，起着决定性作用。



一、现代人的困惑

为什么有的人财富越多越痛苦

拥有幸福，是包括动物在内的所有生命的终极目标。刚开始，人们不幸福是因为没吃没喝，觉得如果有钱，就可以追求到幸福。西方有些流行的观点更是主张幸福取决于物质生活的丰富程度，如果到无形无相的精神上去寻找幸福，就等同于在没有幸福的地方去寻找幸福。于是人们更为追求外在物质的极大丰富，努力去挣钱，解决了温饱问题，甚至拥有了庞大的财富。但很多人真正挣到钱，发现尽管物质越来越丰富，知识越来越多，文化水平越来越高，还是不幸福，有的人甚至财富越多越痛苦。

原来，现代文明的方向错了。一味地往外去寻找幸福而忽视了内在的充实，过度的物质追求导致了空前的心灵危机，经济不断发展，人类的幸福指数却一直都在下滑。以美国为例，从上世纪六十年代起，收入翻了三番，但离婚率却翻了两番，青少年自杀率增长了三倍，犯罪率增长了四倍，服刑人员增长了五倍，抑郁症患者增长了十倍，而且，初次

患抑郁症的平均年龄，从二十九岁下降到十四岁，连青少年都开始罹患抑郁症。据世界卫生组织预测：“在不久的将来，抑郁症将成为全球公众健康的最大问题。”

物质财富与幸福的关系

人与人之间的信任度也一直在下降。“现在没有办法知道谁是真正靠得住的。”人与人之间的关系越来越冷漠。竞争、攀比、互不信任、钩心斗角、尔虞我诈，一切都为自己着想，导致了无穷的压力。随着社会竞争的加剧，患轻度的精神疾病，如抑郁症、孤独症、焦虑症等的病人将像感冒一样普遍。二〇〇三年的《光明日报》报道：中国每年的自杀人数为二十万，也就是说，相当于两次汶川大地震的死亡人数，其中百分之八十的自杀者患有抑郁症。

很多压力过大的人，比如企业老板、高级官员等，脑部的很多部位出现了断层。可见，在高度压力下，人是没办法幸福的，因为幸福是一种内在感受，存在于自己的小空间中，很多情况下与外界没有关系。美国《新闻周刊》曾提出一个问题：金钱和幸福，哪个最重要？如果选择金钱，终将难获幸福。

倘若忽略精神上的营养，而仅重物质单方面的发展，会导致一系列问题。当然，如果温饱问题解决不了，也很难有幸福感。但二战以来，欧美和其他许多国家开展了上百次大规模的问卷调查，都得出了同样的结论：“金钱能够带来满足，但效果是最小的。”尤其是到了一定程度，物质财富与幸福没有任何关系。其实，这个秘密早在两千五百多年前，

佛陀就说得非常清楚了，只是西方人现在才用所谓科学方法证实而已。

痛苦的三个来源

第一，过度的欲望。

欲望的范围是很广的，包括对物质、名声、权力、地位等的追求。欲望是发展的动力，但如果放任欲望而不加节制，则欲壑难填，会带来痛苦。

首先，欲望可以无限膨胀，而物质带来的满足和兴奋却是有限的。比如，对于“北漂”来说，能拥有一套房子，会觉得幸福异常，因为居无定所的日子确实辛苦。然而，过了一段时间，尤其是看到很多看似与自己不相上下的人，住进了品质优良的高档住宅区甚至别墅，就会对自己的公寓楼心生厌倦，幸福感也随之消失。于是开始追求更好的住房，并为此承受各种各样的压力。等到终于赚到大钱买了别墅住进去，心情舒畅极了，但看到别人住着更好的别墅，开着更高档的轿车，满足感又被不平衡所代替。

其次，任何以物欲为满足的幸福感，都是短暂而危险的。新的高科技产品出来以后，总会刺激很多人更新换代的消费欲。但新鲜劲儿很快就过了，又开始追求新产品，否则就不够时尚新潮……结果我们被欲望牵着鼻子走，甚至躺在病床上都不满足，最后在抱怨与不满中离开人世。这是多么典型的失败啊！

而且，现代人在享受西方科学成果的同时，也产生了很多的垃圾文化，人心变得越来越浮躁，不想学习，更不可能禅修……这样的恶性循

环，又如何能得到幸福呢？

再次，所谓的幸福感建立在满足感之上，当满足感消失以后，幸福感也将随之衰退，这是自然规律。痛苦还是幸福，与外在没有关系，取决于我们的心态，心态好，获得幸福，反之，就是痛苦。这就是为什么有些所谓的穷人却拥有幸福感的原因。他们要么心态好，知足常乐，要么周围的人生活都和自己差不多。如果没有外在的冲击，这种幸福感可以一直持续。但是，假如没有完成内在建设和心灵成长，一旦与别人高质量的生活有明显对比而出现羡慕嫉妒等情绪时，则很可能会失去原有的幸福感。

可见，单靠外界的物质条件来让自己获得幸福是不可能的，即便具备这样的物质能力，地球也没有这么多的资源。美国人口还不到全球人口的百分之五，但他们却消耗着全球资源的百分之三十四。如果全球七十多亿人口都想过上美国人的生活，三到五个地球才可以承担，这显然不现实。所以，要想获得幸福，只有充实自己的内心，向内去寻找。

第二，自私和虚荣。

分享是幸福之源。如果人人懂得分享，不仅会给双方带来愉悦，也会建立信任，社会和谐。但不幸的是，我们受到物欲文化的熏染，自私自利心、虚荣心严重，不愿意与别人分享美好的东西。

如果一生被自私和虚荣所驱使，会产生很多压力与痛苦。比如，公司里只有你一人加薪三百块，你会觉得无比幸福，因为自己的重要性得到了体现。但如果所有人的工资都增六百块，你的幸福感就没有第一种情况那么强烈了。为什么收入增长了一倍，不仅没有获得一倍的幸福，反而有所下降呢？自私心作怪。别人也有，所以你不开心。如果其他同

事的工资都增长两千块，而自己的工资只增长了一千五百块，虽然数量是三百块的五倍，却不仅得不到五倍的开心，反而非常失落：凭什么自己比其他人少五百块钱，太不公平了！

再比如，在某个圈子里只有自己拥有一辆高档轿车，他会很有成就感。如果后来圈内每个人都买了同档次的车，他还会有幸福感吗？别人买车并不会降低自己轿车的档次啊。如果自己是倒数第二个买车的，你会感觉它只是个代步工具而已。如果自己是最后一个买车的，还可能有种填补失落的发泄和解气。

消除自私，学会分享，才能减轻烦恼。也许有人会说，我没钱没势，怎么与他人分享呢？有本书叫《穷得只剩下钱》，说得很有道理，有钱有势并不代表有能力帮助别人，无钱无势也并不意味着没有帮助别人的条件。有钱不是富裕的全部内容，没钱也并不代表贫穷，因为你同样可以给人精神力量，令其摆脱痛苦。

第三，执着。

人人都有执着的东西，如果适度，是一种幸福。但若过了，不仅没有幸福，反而更加痛苦。因为执着会产生欲望，一旦得不到满足，就会痛苦不堪。很多家庭矛盾都是因为执着产生的。例如，情侣之间相互在乎，彼此会相互影响。如果有一天分手了，不再有执着，无论对方对你好不好，你都无所谓，更不会紧张计较、频生痛苦。

有的人执着于视觉美感，经常为搭配各种各样的颜色而煞费苦心，甚至花重金请人设计，在什么场合穿什么衣服，戴什么饰品，讲究到了极致。爱美之心无可厚非，穿得漂亮能悦己悦人，但是过度的苛求，会消耗大量的时间、金钱，让人心力交瘁，不仅得不到期望的幸福感，面