



幸福的人生来自你对生活汲取正能量

[韩] 法相 著  
张燕 译

# 你 / 短 / 暂 / 一 / 生 / 的 200万 / 种 / 可 / 能



中国青年出版社

你/短/暂/一/生/的  
200万/种/可/能

[韩] 法相 著  
张燕 译

(京)新登字083号

图书在版编目(CIP)数据

你短暂一生的200万种可能 / (韩)法相著; 张燕译.  
—北京: 中国青年出版社, 2014.6  
ISBN 978-7-5153-2458-6

I. ①你… II. ①法… ②张… III. ①幸福—通俗读  
物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第012257号

北京市版权局著作权合同登记: 01-2014-1688

你短暂一生的 200 万种可能

삶을 창조하는 행복 수업

Copyright ©2010, Beop Sang (法相)

Simplified Chinese translation edition © 2015, Beijing Fonghong Books Co., Ltd.

All rights reserved.

This Simplified Chinese edition was published by arrangement with Muhan Publishing Co.  
through Imprima Korea Agency and Qiantaiyang Cultural Development (Beijing) Co., Ltd.

---

作 者	[韩] 法相
译 者	张 燕
责任编辑	万玉云
特约编辑	秦 蕊
文字校对	陈晓丹
版权支持	王秀荣 张晓阳
封面设计	罗久才
内文设计	李 亚
出版发行	中国青年出版社
社 址	北京市东城区东四十二条21号
邮 编	100708
网 址	www.cyp.com.cn
编 辑 部	010-57350405
印 刷 部	河北鸿祥印刷有限公司
经 销 部	全国新华书店
规 格	890毫米×1270毫米 1/32
印 张	8.5
字 数	147千字
版 次	2015年2月北京第1版
印 次	2015年2月北京第1次印刷
定 价	29.80元

---

(本书如有印装质量问题, 请凭购书发票与质检部  
联系调换, 联系电话: 010-64959786)

## 改变心念，拥抱幸福

每个人都渴望获得幸福，但不幸的是，大多数人却感到不幸福。当问及原因时，他们会说自己的月薪太少、房子不够大、车子档次太低、孩子的学习成绩不好等等，跟身边的亲朋好友没法比。这就是大家普遍认同和追求的幸福，一种通过与他人对比而产生的幸福。然而，这本书告诉我们：幸福一直就在我们身边，而我们却总是阻挡幸福来袭。

也许有人会反问：“要是幸福真的在我身边，我怎么可能没发现呢？”当你带着这样的疑问去阅读这本书时，你一定能找到答案。记得英国著名哲学家罗素说过，人们不幸福的原因，一部分是来自社会环境，一部分是源于心理素质。在现实生活中，很多人都喜欢将自己

的不幸归结于社会环境，而忽略了后者。殊不知，有些不幸完全是自找的。当无力改变社会环境的时候，他们会显得更加手足无措，甚至自暴自弃。当然，这本书不会告诉你如何去获得物质财富，事实上物质财富的获得离不开勤奋，但是它可以给你更重要、更值得珍惜的精神财富，具体来说，就是如何改变心念来获得人生的幸福。

我们的人生原本可以很精彩，但由于我们常给自己设限，以性别、年龄、身份、地位、性格、爱好、能力等理由作为推脱的借口，不给自己留下选择的余地，不向所有可能性敞开自己。比如，当一个全新的机会摆在我们面前，出于恐惧不敢尝试或者不自信，我们可能会说“算了，懒得再折腾了”、“我觉得自己不太适合去干这个”、“如果再年轻几岁，我一定会试试”等等。

这些心念长期存在于心中，阻隔了我们与外部世界建立新联系，导致我们始终是在原地踏步。因此，只有改变这些心念，我们的人生才有可能翻开新的篇章。

在这本书里，法相法师认为心念是一种无形中散发惊人能量的东西。积极的心念会传递正面的能量，推动事物的发展；相反，消极的心念也会传递负面的能量，阻碍事物的发展。比如，我们求神灵保佑自己发财，实则是内心受到“我很穷”的心念指引，这种消极心念带来的负面能量势必会压制我们的能力，阻碍我们去获得成功。正确的做

法应该是，我们要怀有一颗感恩的心满足于当下。

当然，我所谈到的这些，并非书的全部。事实上，书中的每一篇文章都充满哲理，引人思考，开悟智慧。你只需虔诚地去阅读、去体悟，不知不觉幸福就离你越来越近了。也祝你早日得到幸福。

# 目 CONTENTS

## 前 言 | 改变心念，拥抱幸福 ..... 001

PREFACE

## 第 1 章 | 别再阻挡你的幸福

CHAPTER 01

为什么生活如此艰辛 ..... 003

我们自己在阻挡幸福 ..... 005

一个人吃饭不丢人 ..... 007

赢在职场需要什么 ..... 010

从学不好英语说起 ..... 012

强迫睡眠现象 ..... 015

多关心孩子的心理需求 ..... 017

“我是女人”不能成为无所作为的借口 ..... 020

别被社会身份所禁锢 ..... 022

用心去感知生活 ..... 025

不要给人生设限 .....	028
人生路上遇见的一切都有特定意义 .....	031
打破心理防线的方法 .....	035

## 第2章 | 在全新的体验中觉醒

CHAPTER 02

你的大脑比谷歌强大 .....	041
别被过去的经验蒙住双眼 .....	045
米饭里的禅学深味 .....	048
让心灵完全苏醒的旅行 .....	051
尽情享受学习新事物的快乐 .....	053
不要太依赖当前的工作 .....	058
主妇也新潮 .....	061
“工作奴隶”怎样找到新人生 .....	063
大脑的可塑性 .....	066
开放自己，迎接 200 万个可能性 .....	069
像新生儿一样打量世界 .....	072
摆脱心灵陋习的束缚 .....	077
把当下当作人生最高潮 .....	079



### 第3章 | 皈依于内心深处的神性

- 世界的真相：宇宙全息图 ..... 085
- 一粒微尘照映整个世界 ..... 089
- “超空间性” 零点能量场 ..... 092
- “安慰剂效果” 与量子物理学 ..... 095
- 情绪波动瞬间蔓延到宇宙尽头 ..... 099
- 与得道者同行易得悟 ..... 102
- 心想事成的秘密能量 ..... 105
- 财富和成功是我们的终极幸福吗 ..... 108
- 回归真我，享受本质人生 ..... 111

### 第4章 | 幸福是内在的享受

- 人生的痛苦正来自我们自己 ..... 117
- 想改变世界，先改变自己 ..... 120
- 无法消除的孤独感 ..... 122
- 外在世界给不了真正的满足感 ..... 126
- 你的梦想太过理想化 ..... 128
- 接受你内心深处的一切 ..... 131
- 生气是拿别人的错误惩罚自己 ..... 133
- 每一瞬间都可以是度假 ..... 138

- 如何获得交心的朋友 ..... 140
- 像看电影一样静观自己的人生 ..... 143
- 理性地旁观自己的情绪 ..... 146

## 第5章 | 你才是自己人生的导演

CHAPTER 05

- 职场生活也可以像谈恋爱一样快乐 ..... 151
- 成功与富足的简便方法 ..... 153
- 心态的力量超乎想象 ..... 156
- 别陶醉在外壳型虚假自我中 ..... 158
- 脱下外壳，原来你就是我 ..... 161
- 他人即镜 ..... 163
- 多用正能量的词汇说话 ..... 166
- 潜意识拥有惊人的能量 ..... 169
- 神奇的同时性原理和形象化技巧 ..... 173
- 先清醒，然后才能心想事成 ..... 178
- 如何让愿望实现的概率瞬间提高十亿倍 ..... 180
- 不要限定自己的能力 ..... 183
- 宇宙的“反射回馈”法则 ..... 186
- 当下拥有的，便是最适合的 ..... 189
- 感恩和爱的呼吸观 ..... 191

## 第6章 | 人生只需相信和顺其自然

CHAPTER 06

- 心想事成的四个窍门 ..... 197
- 超脱贫富与成败的大智慧 ..... 201
- 迁流不住的智慧 ..... 203
- 人生，应像坐在河边静望流水 ..... 206
- 放下对“自我”的执着 ..... 208
- 无为则无不为 ..... 212
- 让本我内在的神性引领自己 ..... 214
- 现在拥有的，就是过去梦想的 ..... 218
- 哪部分才是真正的“我” ..... 220

## 第7章 | 爱到深处是慈悲

CHAPTER 07

- 修身养性的目的是什么 ..... 225
- “冷酷无情”下的慈悲 ..... 227
- 爱的背后 ..... 230
- 关于末日审判 ..... 232
- 让爱跨越国界 ..... 234
- 用正确的方式爱孩子 ..... 237
- 真爱不是袒护喜欢的人 ..... 239

即便低过头的人，抬头就能重见阳光 ..... 241

四无量心成就无量功德 ..... 245

实践慈悲的四摄法 ..... 248

用爱创造奇迹 ..... 251

后 记 | 我们都是生活中的修行者 ..... 254  
POSTSCRIPT

第1章

CHAPTER 01

# 别再阻挡你的幸福

“过幸福日子”是人生的本质。如果觉得人生没有幸福感，并不是因为这个世界不存在幸福，而是我们自己在拒绝它。只要你不拒绝、不阻挡任何可带来幸福的通道，就可以一生沐浴幸福。拆除堵住幸福通道的心理防线，是敞开心怀迎接潮水般的幸福的关键所在。

## 为什么生活如此艰辛

在布满荆棘的人生路途中，估计每个人都有过慨叹“人生苦短”的经历。所谓“一切皆苦”、“疾苦人生”，甚至很多人已习惯于“过苦日子”，生活在“人生充满痛苦”的错觉中，而当快乐和幸福来敲门时，却显得手足无措。

有时好事接连不断，笃信“福无双至，祸不单行”的我们，反而不能挣脱心理的不安全感了：“怎么会每天都有好事来找我”、“幸福来得有些蹊跷”、“好事连连，必有后患”……

“人生”很无辜，明明是蜜糖，却被误会是黄连。“幸福”很无辜，微笑着来敲你的门，却被当成卖保险的。人生本来不苦，何必不相信幸福。

作为一个独立的个体活在这个世界上，本身就是一件美妙而神奇的事。“神奇人生”并不是指坐地升空一米、点石成金之类的奇招妙法，而是指我们的生活、存在本身和人生每一个过程。

请记住，“苦”不是人生的真相，“过幸福日子”才是它的本质和目的。“生活”是一个低调的女子，掀开她灰色的面纱，才能看见她无双的容颜。人生的实质是神奇而美妙的，只是你看不见；人的存在本身便是一支叫作幸福的歌，只是你听不见。

人生之路原本铺满鲜花，为什么被你走得荆棘满途？为什么既苦又累、情绪低沉似乎成了我们的人生常态？为什么我们的生活如此艰辛，必须没完没了地披荆斩棘？

下面就让我们来深入探讨这个问题，当洞悉其中的原因，并动手清除它的那一刻，我们的人生将会迎来全新的转折点。



## 我们自己在阻挡幸福

如果觉得人生没有幸福感，并不是因为这个世界不存在幸福，而是我们自己在阻挡幸福来袭。

是的，不是别人，就是我们自己！不幸的人总能找到外在的理由——“我太穷”、“没钱什么都是浮云”、“如果他是我老公，哪怕只是和他相恋，我也会幸福万分！可就在他抛弃我的那一刻，我的幸福烟消云散……”——这些就是不幸的理由吗？不，这不过是人们找来粉饰自己的外在借口，实则抛弃幸福的不是他人，而是我们自己。

我们自己在阻挡幸福。我们在自己的周边布置屏障、布满各种防御网和防御壁，从内心深处阻断了所有幸福涌入的通道。这些屏障和防御壁就是通常所说的“心理防线”。人的一生从出生到死亡，一直都在不停地构筑心理防线。无数唾手可得的幸福，就在我们不停垒墙的过程中渐行渐远。

说到心理防线，诸位难免会有被冤枉的感觉：“我连心理防线的概念