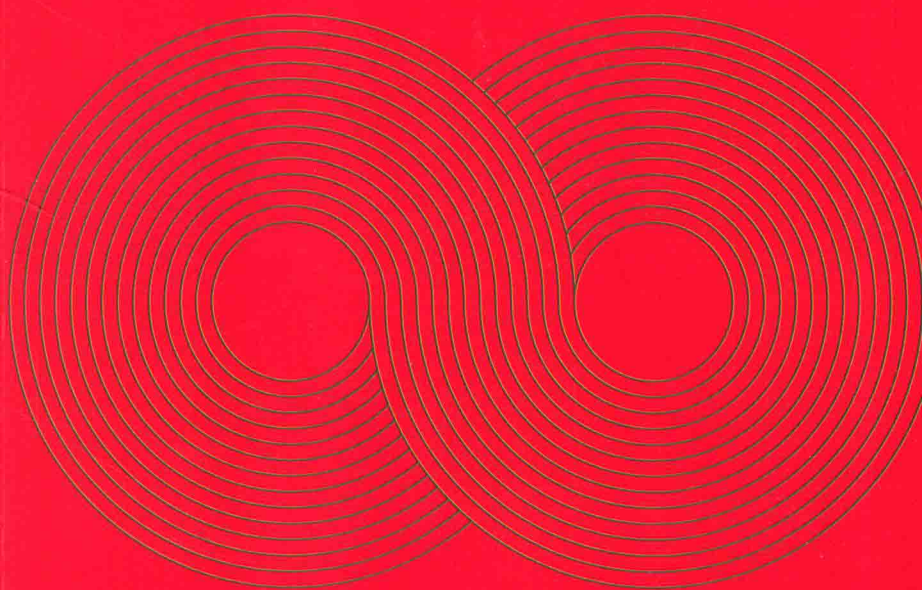


幸福 生命学

HAPPY LIFE
STUDY

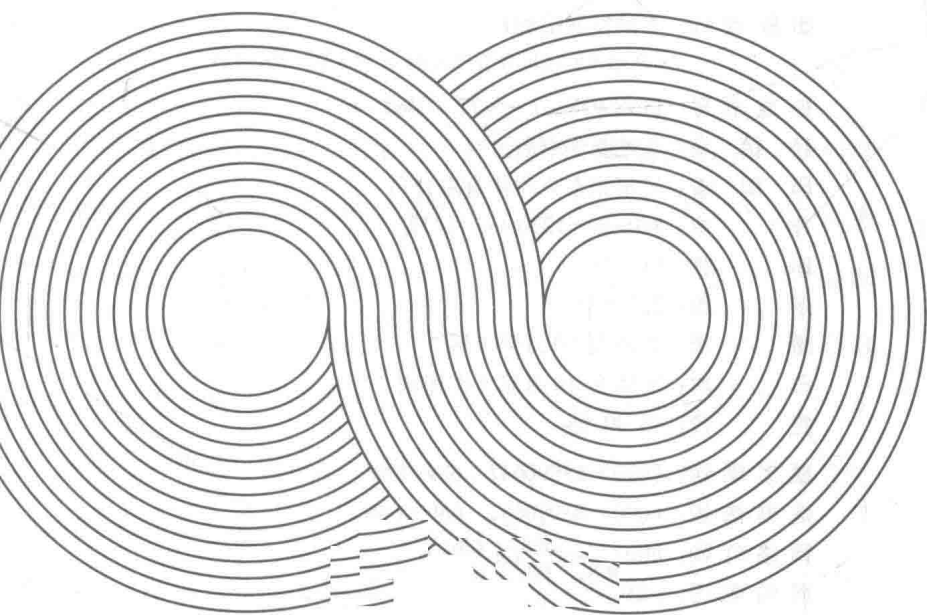
以生命为尊的
幸福科普书



中国发展出版社
CHINA DEVELOPMENT PRESS

幸福使者 本心 著

幸福生命学



中国发展出版社
CHINA DEVELOPMENT PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福生命学/本心著. —北京: 中国发展出版社,
2016. 10

ISBN 978 - 7 - 5177 - 0483 - 6

I. ①幸… II. ①本… III. ①幸福—通俗读物
IV. ①B82 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 054189 号

书 名: 幸福生命学

著作责任者: 本 心

出版发行: 中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街 16 号 8 层 100037)

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5177 - 0483 - 6

经 销 者: 各地新华书店

印 刷 者: 三河市东方印刷有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 11.375

字 数: 221 千字

版 次: 2016 年 10 月第 1 版

印 次: 2016 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 48.00 元

联系电话: (010) 68990642 68990692

购书热线: (010) 68990682 68990686

网络订购: <http://zgfcbs.tmall.com/>

网购电话: (010) 68990639 88333349

本社网址: <http://www.developress.com.cn>

电子邮箱: fazhanreader@163.com

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页, 请向发行部调换



前言 Preface

我为什么要写幸福生命学

我不懂动植物语言，无法获知它们有没有关于幸福感的诉求。但对于人类而言，只要是一个具有正常情感与思维的生命，都无一例外地想要获得幸福。因此，幸福可称之为人类生命的共同诉求，是放之四海而皆准的人类生存法则。只要生命存在，人人便都想要幸福，没有幸福追求的生命是没有意义的，同样，没有生命承载的幸福感也不复存在。从这个意义上，生命可以称之为幸福的代名词，反过来亦然。这是我忽然想要创立这个幸福生命学概念的第一立意所在。

那么，生命到底是什么呢？它又是怎样与幸福休戚相关？现在有一句相当时髦的话，叫“生命就是关系”。虽然各人对生命关系的内容界定不尽相同，但归根结底，一个生命呱呱降落尘世，便意味着要处理好几大基本关系，一是如何对待自己，二是如何对待他人，三是如何对待

自然，四是如何对待社会。当然，社会中包含他人，两者可以归为一种关系。所谓幸福，便是在这些关系中游走的感觉，不是让自己自豪或是不爽，就是因他人而悲而喜，当然还有如“感时花溅泪、恨别鸟惊心”般将幸福感寄情于自然之物的，或者将幸福追求寄托于“位卑未敢忘忧国”之民族国家大业发展的。也因此，在第二个意义上，幸福学其实就是生命关系学，无论追求怎样的幸福，都与生命中的某种关系有关。生命关系处理好了，自然就容易感受到幸福与满足，否则，就会陷入不幸感的纠结。

那么，这些生命关系又是如何对幸福产生作用的呢？还需要有一个媒介，就是环境与情境。也即是，这所有的生命关系都不是静止不变的，而是随着不同的环境与情境，在发生着各种各样的变化，也自然对生命主体起着不同的幸福影响作用。比如，刚刚还陶醉在对可爱宝宝的爱意中的妈妈，一下子宝宝调皮不乖了，可能就即刻失去了幸福感，而起了烦躁之心；昨天还卿卿我我的恋人，今天吵架了，幸福感便转化成了天大的不幸感。这是幸福感随关系情境变化而不断变化的一种常态效应。从这个意义上说，幸福其实就是一种对关系情境的动态感觉。

以上这所有的元素，无论是生命还是关系还是环境情境，都需要有一样东西起联结作用，那就是心感。如果生命存在，但不去感觉，那么，什么关系、什么情境，都与幸福无关，只有当生命作为一个参与主体去用心感觉时，那些关系和情境才会产生真正关乎幸福与否的影响作用。

也因此，在这个综合意义上，我们可以为幸福与幸福生命学下个定义：幸福即个体生命对于各种关系中的情境变化所做出的积极、愉悦、满足的心感反应。而幸福生命学就是研究人类生命与幸福追求之间休戚相关的共生关系及其发展规律，从而指导人类积极促进生命幸福体验与创造发展的综合性科学。

这样的定义，也构成了我想要写这一本幸福生命学的基本立意所在。



目录 Contents

2 第一章 生命文化

5 生命的意义

13 生命的本质

生命的第一个本质，应为真实。

生命的第二个本质，应为自由。

生命的第三个本质，应为关切。

生命的第四个本质，应为联结。

23 生命的形态

28 生命的美意

34 本章小结

38 第二章 生命能量

41 能量奥秘

46 身心健康

52 灵性智慧

61 创造力量

66 本章小结

70 第三章 生命数字

75 生命路途

一、生命数字 1

二、生命数字 2

三、生命数字 3

四、生命数字 4

五、生命数字 5

六、生命数字 6

七、生命数字 7

八、生命数字 8

九、生命数字 9

110 高峰挑战

一、第一高峰（36 减生命数字）

二、之后高峰（每九年一个高峰）

三、挑战数字

四、个人年份

122 内在渴求

130 成熟能量

一、个人特质

二、表现数字

三、成熟数字

四、合成数字

135 本章小结

140 第四章 生命关系

147 自我关系

一、关于人格发展生态圈

二、关于自我的认知与研究

三、关于自我的结构与功能

四、关于自我的形成与发展

五、关于自我的关系与重建

170 亲子关系

一、亲子关系影响代际家庭幸福

二、亲子关系嵌入人格深层图式

三、亲子关系呼唤真爱智慧浇灌

188 亲密关系

一、夫妻不是同心圆

二、男人是山，女人是水

三、亲密关系是透彻修行

四、感性恋爱，理性婚姻

212 其他关系

一、自然关系：人与自然和谐共生

二、物我关系：惜物而不为物所役

三、社会关系：感恩世界因你而幸福

四、群体关系：心有所依，爱有所向

231 本章小结

236 第五章 生命历程

238 人生百年 始于幼学

- 一、幸福人生从孕期开始播种
- 二、0~3岁蕴藏一生幸福基因
- 三、3~7岁建构幸福大厦之基

260 童蒙养正 少年养志

- 一、学童期：生命内在的充盈
- 二、青春期：生命成长的蜕变

268 成家立业 厚德载物

- 一、人生绽放的青年期
- 二、多事之秋的中年期
- 三、天命昭然的更年期

282 老当益壮 叶落归根

- 一、老当益壮，让生命晚年灿烂绽放
- 二、叶落归根，让生命终结安详圆融

292 本章小结

296 第六章 生命幸福

300 珍爱生命 回归真我

- 一、生命高于一切
- 二、我是一切的根源
- 三、幸福即是做好自己

314 从心出发 真爱联结

- 一、顺应自然法则：是怎样就怎样
- 二、遵从社会法则：该怎样就怎样
- 三、把握生命法则：想怎样就怎样

325 天人合一 关切世界

331 乘物游心 放飞梦想

336 本章小结

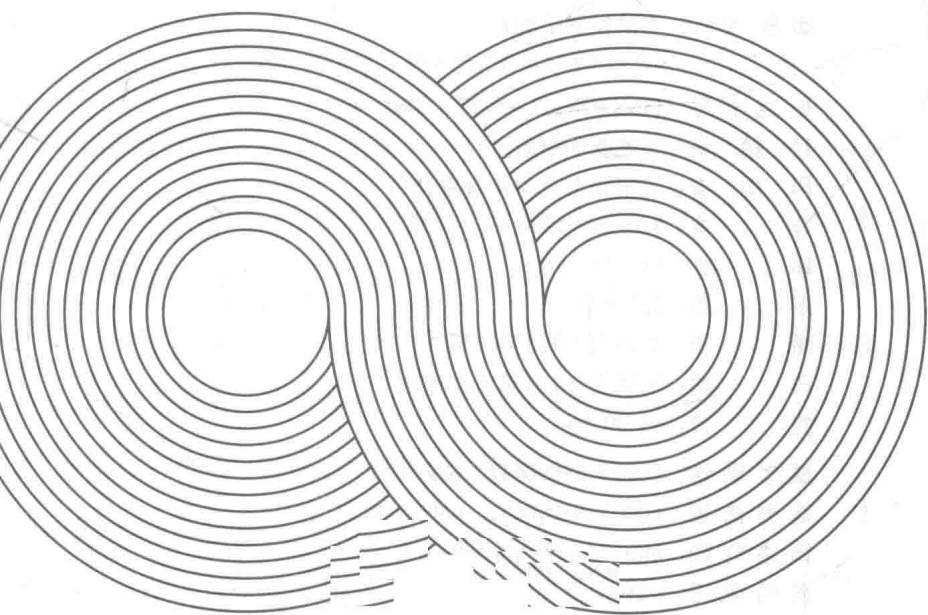
340 结语 幸福，和为贵

345 附记 半道书画玩人生

350 后记 幸福是什么

幸福使者 本心 著

幸福生命学



中国发展出版社
CHINA DEVELOPMENT PRESS



第一章 Chapter1

生命文化

不管一个人如何对待生命、如何看待社会，都不得不承认，在他所有现象的背后，其实都被一样东西无形地管制着，那便是文化观念。有的被权威文化管着，而秉承“顺我者昌，逆我者亡”的逻辑；有的以胜败论英雄，认为“成者为王、败者为寇”才是真理；有的以宗教信仰为依持，一切听从神佛指示；而有的，则以金钱财富为追求，认为“天下熙熙，皆为利来，天下攘攘，皆为利往”才是这个世界的真相。不管是怎样的文化，人只要选择了某种文化，便意味着他会按这样的指引去对待自己生命中的各大关系，并依此观念来做出言行的判断与选择。

但为什么不管有没有宗教信仰，或不管是否注重名利成败得失，其实大家都难以获得稳固普遍的幸福呢？原因还是背后的文化之根出了问题——这些文化都在告诉人一切向外求，而与生命相隔遥遥，因此总也不容易挠到幸福的痒处。

◎◎ 幸福使者的传言：为何当代宗教信仰与名利财富都不能帮助人们获得稳固普遍的幸福感呢？根源在于这些文化都在告诉人们一切向外求向远求，而与生命相隔遥遥，因此总也不容易挠到幸福的痒处。生命本身才是幸福基点所在。◎

其中原由，是因为有一千个基督徒，便会有一千个不同的上帝；有一万个佛教徒，便会有一万个不同的佛陀——上帝与佛陀没有变，但经过不同的生命过滤，就有了完全不同的心感体验。也因此，上帝和佛陀都是无法真正地为每一个生命带来幸福感的，正如成败与物欲都无法真正带给人们恒常的幸福感一样。真正的幸福，必须回到生命本身，回到对生命文化的自然崇尚这样一个幸福基点。

也即是说，人只有将自己的生命体验与创造作为幸福追求的终极信仰，才能真正获得一种不依赖于外力来实现的内在的充实、安然与幸福感。因此，幸福生命学的第一要义，就是从头构建生命文化，全新树立生命信仰。

大勢如
 左勢如
 萬里一
 指之以
 恒希
 望我
 有方
 乙酉年
 秋
 松石
 主人
 畫



生命的意义

无论我们如何理解幸福、如何追求幸福，有一点是肯定的，最后都会归结到一点：我为什么要这样做。这便是幸福的归因，而这个归因，便会指向对于生命的意义解读。

比如，若一个人认为生命来到这里就是为了享受，那么，可以自由自在地吃喝玩乐便成为其幸福感的源泉。而若另一个人认为出人头地才是生命价值所在，那么，他就会将幸福寄托于自身的社会成就。同理，有的人信仰上帝，认为自己的生命受制于主的恩典，其幸福便会与上帝紧密相连，而有的人信奉佛陀，便会觉得自己的一切福报自有佛法相护。所谓文化，也即是，你相信什么、依持什么，你就会以之为终极准则，去衡量、参照、评判一切行为的那个神秘的内在编码系统，它不以外在意志为转移。这便是文化的强大之处，似乎看不见、摸不着，却时时处处都在指引着一个人的行动方向。

但为什么，世界文明史上有那么多优秀的文化，却还是并不能解决人类一直困扰自身的幸福与痛苦之间的较量问题呢？窃以为，追究到底，就在于没有任何文化，能够明确、清晰、统一地回答那个人类的终极问题：我是谁？我从哪里来？我向何处去？即生命的意义到底何在的问题。在生活中，我曾经遇到过一些人，为寻求自己的安身立命之道，有人从基督教寻觅到天主教，最后又皈依佛门，而另有人则经历了相反的路径，

先从佛门经过，最后投靠了上帝。这种现象很有意思，它起码说明一点，宗教信仰只是人得以用来安身立命的房子，而并不关乎生命本身的意义。既然如佛陀所言是“心为本、物为用”，那么，个体生命是对世上的任何文化具有终极裁决权的，哪个房子合我心意，我就去住哪个房子。

㊦ 幸福使者的传言：一千个基督徒，便会有一千个不同的上帝；一万个佛教徒，便会有一万个不同的佛陀——上帝与佛陀没有变，但经过不同的生命过滤，就有了完全不同的心感体验。宗教信仰只是人们用来安身立命的房子，而并不关乎生命本身的意义。也因此，上帝和佛陀都无法真正地为每一个生命带来幸福感。㊦

也因此，我个人并不认同当前许多人所持的“中国人没有信仰”之论断，更不认同有人狭义地将信仰等同于“宗教信仰”，似乎皈依了上帝就会强人一等，或者入了佛门，就会得道高明。其实，信仰信仰，说到底就是相信什么、仰仗什么，在这个意义上，我们可以理解到，勤劳善良是一种信仰，许多人真心认为，只要存好心、肯努力、愿意动脑筋想办法，自然善有善报；求神拜佛是一种信仰，信徒们通过烧香拜佛，或向上帝祷告，以求内心安宁与神佛保佑；共产主义更是一种信仰，中国共产党之路尽管历尽艰辛波折，但依然坚定地指引着中国社会的发展方向。对于个体生命而言，这些信仰并无任何是非高下之分，而只是各

个从心出发的选择。也正是这个意义上，我个人认为，中国人决不是没有信仰，而是具有比世界上任何国家都更为自由、更为多元的个人信仰选择，而这恰是中华文化海纳百川、包容万象的根本体现。

㊦ 幸福使者的传言：中国人决不是没有信仰，而是具有比世界上任何国家都更为自由、更为多元的个人信仰选择，而这恰是中华文化海纳百川、包容万象的根本体现，就像儒释道法墨兵农杂阴阳诸子百家满汉全席，可任各人凭自己口味喜好自由选择。㊦

正是因为中华文化几千年来积聚了儒释道法墨兵农杂阴阳诸子百家文化宝库，就如同一桌满汉全席，可以任各人凭自己的口味喜好选择，才造成了如今似乎各有信仰又无主流信仰的纷杂状态。当这种纷杂信仰聚集在一个社会共同体时，则必然会带来一个问题：我们到底听谁的？有没有一种文化，可以将如此纷杂的信仰归于一个共同的价值基点？有没有一种价值信仰，可以让如此多元的文化实现和而不同的融合？

答案，还得回到所有文化的承载基点——生命。从人类社会的历史长河而言，文化是一种凌驾于任何个体生命意志之上的无形传承，但就每一个人类个体而言，文化就是生命的鲜活体悟与印记。有生命，文化就存在，生命消逝，文化也就失去个体意义。正因如此，打个不恰当的比喻，如果说各种文化是整个人类社会长河支流的话，那么，生命，

才是所有这些文化源头的泉眼所在。至于生命之外的宇宙奥秘，且在这儿先借用孔子之语“敬鬼神而远之”，留待人间幸福之外的研究爱好者去讨论罢。再借用美国畅销书《与神对话》^①中的一句话来解释：天堂在哪儿？天堂是看不见、摸不着的 Nowhere——却是活生生的 Now_Here。尽管各种伟大而虚无的神明文化确实为我们的人生指明了各种方向、提供了各种力量，但还有什么，能比鲜活的生命信仰更让我们触摸到实然又生动的幸福感呢？怪不得英国宗教哲学家唐·库比特在经历了自身从基督教神学家到完全人文主义的思想巨变之后，终于以 *Life Life, An Emerging Religion of Life* 一书来发出了“生活就是一切”的理性呐喊与“回到生活中心”的人文倡导。译者将书名译为《生活、生活——一种正在来临的生活宗教》^②，我尽管没有读过作者原著，但从译著所述以及我自身的感悟思考，我更愿意将这本书译为《生命，生活——一种正在脱颖而出的生命信仰》，或许未必妥当，但一切生活，必然要归结于生命这个实然的基点，而一切宗教，都归于信仰之一，所以，或许这样的倡导更彻底、更究竟。

◎◎ 幸福使者的传言：如果说各种文化是整个人类社会长河支流的活，那么，生命，才是所有这些文化源头的泉眼所在。尽管各种伟大而虚无的神明文化确实为我们的人生指明了各种方向、提供了各种力量，但还有什么，能

① Neale Donald Walsch 著，李继宏译，上海书店出版社 2009 年版

② Don cupitt 著，王志成、朱彩虹译，宗教文化出版社 2004 年版