

通向幸福的路标

Ryuho Okawa

大川隆法 著

大川隆法 著

通向幸福的 路标

上海人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

通向幸福的路标/(日)大川隆法著. —上海: 上海人民出版社, 2010

ISBN 978 - 7 - 208 - 09128 - 3

I 通… II. 大… III. 幸福—通俗读物 IV. B82 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 029565 号

责任编辑 龚维才

封面设计 范昊如

通向幸福的路标

[日]大川隆法 著

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路 193 号 www. ewen. cc)

世纪出版集团发行中心发行

常熟市新骅印刷有限公司印刷

开本 635 × 965 1/16 印张 10 插页 2 字数 80,000

2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 次印刷

印数 1 - 7,000

ISBN 978 - 7 - 208 - 09128 - 3/B · 801

定价 20.00 元

前 言

本书由第一部和第二部两个部分构成。

第一部第一章的标题叫“通向幸福的路标”，这也是本书的总题目。我把自己今年在幸福科学中级研修会上所作的讲演内容集中放在了第一章中，而在这些讲演中未能尽兴的部分，则分别放在了第二章“自尊心和自我表现欲”、第三章“探讨自虐性格”中，来作了进一步的展开讨论。

关于“通向幸福的路标”的思考方法，是一个可以有无穷变化的内容。即便是完全相同的东西，如果不从各个具体的角度进行仔细地说明，读者不但很难理解其内容，而且也无法将其作为自己的问题予以把握。从这个

意义上讲,本书针对通向幸福旅程中妨碍人的精神发展的思维方法所进行的详尽说明,我想能带给读者极大的喜悦。

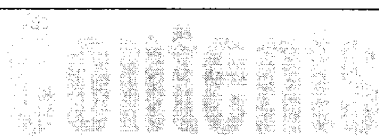
同时在第二部中,我集中收集了1989年1月至6月期间发表在《幸福科学》月刊上的重要文章,主要是我结合时节的变化,用自己的语言对一些值得重视的想法进行了剖析。内容上可能不尽相同,但却富有变化和多样性。

我相信本书应该会成为大家重要的参考书,成为今后不断学习的课本和教材。

幸福科学总裁 大川隆法

1989年6月

目录



前 言 / 1

第一部 / 1

第一章 通向幸福的路标 / 3

1. 期待更多的“心理医生”出现 / 3
2. 幸福和不幸 / 6
3. 出现挫折的原因和对策 / 9
4. 对付自卑感的处方笺 / 20
5. 摆脱喜欢不幸的倾向 / 28

第二章 自尊心和自我表现欲 / 36

1. 自尊心和自我表现欲的区别 / 36
2. 观察自我表现欲的三个角度 / 37
3. 存在于自我表现欲根底的东西 / 40
4. 解决自我表现欲的方法 / 42
5. “分福”、“植福”、“惜福”的思考方式 / 44

6. 助人成长的分福方法 / 46

第三章 探讨自虐性格 / 50

1. 自虐性格的萌芽 / 50
2. 先天的自虐性格 / 51
3. 后天的自虐性格 / 53
4. 对自卑者自虐性格的处方笺 / 58
5. 对优秀者自虐性格的处方笺 / 62

第二部 / 69

第一章 千载一遇的良机 / 71

1. 通往新生活的第一步 / 71
2. 每天的自我检查 / 73
3. 三段式思维方式 / 76
4. 呼唤奇迹的方法 / 81
5. 千载一遇的良机 / 83

第二章 人生不退转的精神 / 85

1. 奋力拼搏 / 85
2. 绞尽脑汁 / 87
3. 毅然挺身而出 / 89

4. 战胜邪念的影响 / 92

5. 决不退缩的意志 / 95

第三章 无与伦比的精神 / 98

1. 心灵的故乡 / 98

2. 令人怀念的人 / 101

3. 做一个激情、热诚的人 / 104

4. 信仰的道路 / 106

5. 无与伦比的精神 / 108

第四章 克服逆境的方法 / 111

1. 人生与逆境 / 111

2. 逆境出现的原因 / 114

3. 从逆境中学习 / 116

4. 怎样脱离苦海 / 120

5. 创造悠然的人生 / 123

第五章 生活在透明的时间中 / 126

1. 富有魅力的人生 / 126

2. 拥有灼热的时间 / 129

3. 要能够洒脱地生活 / 131

4. 要达观 / 135

5. 生活在透明的时间之中 / 136

第六章 人生与独创性 / 138

1. 自由和独创性 / 138

2. 善良的志向 / 140

3. 无限给予的爱 / 141

4. 宝贵的沉默时间 / 145

后记 / 149

第一部

第一卷

第一章

第一章 通向幸福的路标

1. 期待更多的“心理医生”出现

本章我选择“通向幸福的路标”来做题目。

实际上探讨类似题材的书《幸福的心象》(京华出版社)早已经在市面上出版发行很久了,这是一本主要为解决相当具体的和个别的烦恼问题而编撰的书籍。

在幸福科学这个团体里,担任总裁的我只要有可能,总是希望能具体回答每一位会员的不同烦恼,有问题能当面即席解答,对于其人生不同阶段的烦恼也能随时给予恰当的建议。然而令自己十分遗憾的是,由于人数的关系,无奈始终无法做到这一步。

有鉴于此,于是我编写了一系列的书,作为寻求正

确解答的参考教材。希望大家阅读这些书时,如果发现自己身上存在有和书里面相类似的问题,就可以比照书中记载的解决方法依样画葫芦,用来解决自己的问题。从能够方便引导更多的人这一角度来看,我觉得这是可以允许的一种捷径。

只不过我个人始终认为,心理出现疾患的一些人本来更企求一对一的谈话,更希望一对一地得到建议。毕竟,他们的问题实际上既不是可以随便敷衍胡乱解释的,也不是只要有了理论就可以得到解决的。

所以,如果有人问现在被需要、被渴求的究竟是什么的话,我觉得应该就是“心理医生”的出现了。

在今天的日本,医生这个资格已经变成了非常重要的东西,想当医生的人比比皆是,以至于在全日本各地医生开始逐渐出现人满为患的状况。不过,这个现象仅仅只是反映了“身体医生”的情况罢了。

而相比较起这些身体医生来,现在社会和大众更需要的应该是心理医生。环顾今天的日本以及整个世界,一个真切的感受就是心理出现疾患的人非常之多。每当看见这种状况,我就想必须要更快一些、更多一些地培养造就心理医生。

现在大家不管是牙齿痛还是身体哪里不舒服,只要去一家医院,医生便会来诊断和治疗。可以说这已经形

成了一个比较完整的体系了。

然而,但凡是心理的问题却遗憾地不能得到如此的呵护。我想大家无论到哪里,恐怕都不清楚应该如何去进行咨询,即便就算可以咨询了,但也会不清楚那究竟是不是正确合适的解答。

幸福科学的目的之一就在于此。现在通过研修会这种形式让大家来进行相关学习,在这一尝试之中,其实就贯穿了“希望培养造就多一些的心理医生”的朴素愿望。

我自己的真实想法在于,培养一批拥有作为心理医生的知识和能力的人才,并把他们安置到全国各地,希望借此将本来应该是我身体力行去医治他人烦恼的这项工作托付给他们,让他们来医治更多人的心理的疾患。

因此,这些研修会自然地带有这个学习目的所特有的困难和严格,我想大家如果站在医生的角度来考虑的话,大概就能理解为什么会如此困难的缘故了。

我不清楚医生资格国家考试的合格线在哪里,但盼望“可能的话所有人都考上满分”的至少肯定不只有我一个人。我始终认为“医生是越优秀越好,能够准确诊断所有疾病、能够治疗所有病患的医生希望越多越好”。

心理医生也一样,无论多么优秀;都不会让人感到有什么不妥之处。

《幸福的心象》里所编写的内容主要是心灵疾患的病例以及相应的解决方法和处方笺。说白了它就是一本处方笺的集子。该书的目的在于,希望大家把这些处方笺作为病例学习的对象来进行研修,掌握医治各类烦恼的处置方法,知道如何才能给予对方确切合适的建议和指导,让病人消除烦恼变得幸福起来。

因此,这个学习在要求方面没有上限。大家无论怎样学习,无论如何清楚,都不能说已经足够了。希望大家能够将这一点好好铭记于心。

2. 幸福和不幸

接下来,我想从具体的角度出发,更多更深地对幸福进行探求。

本会高举“幸福科学”的旗帜,为此,我们倾注在“幸福”这两个字里面的愿望自然非同一般,这一点希望大家必须要认真理解。并且,我们现在已经开始行动,为了在这个世界上实现“幸福”这个理想,这一点也希望大家能经常把它放在脑子里想一想。

那么,“幸福”这两个字究竟在向大家发问什么呢?被称之为幸福的状态究竟是什么样的呢?而不幸福和不幸的状况又指的是什么样的情形呢?我想下面首先来探讨这个问题。

所谓幸福的人,其实就是说这个人心灵的图案和色彩全部是用自己期望的东西所填写的、用自己期望的形状所描绘的;而相反,所谓不幸的人则可以说他心灵的图案全部是用自己不期待的东西在填写、描绘的。

实际上,这就是思考“幸福”和“烦恼”问题的一个关键所在。因为考虑幸福或者不幸的时候,人们往往会抓不住被称之为烦恼的这个东西的真实状态。

烦恼的真实状态究竟是什么呢?简单来说,就是这个人内心里描绘的图画不是自己理想的东西。内心里总是刻画着本人不期盼的图案,这种状态就是烦恼的状态,而这个状态的持续,就可以称之为不幸。

所谓不幸的人,其实指的就是这种无法从心里消除掉烦恼图案的人;相对来说,所谓幸福的人,就是那些在心灵的图纸上描绘着自己期待的图案的人了。

因此,“通向幸福的路标”这个题目,并不是要去学习什么大宇宙的理论方法之类的深奥学问,要学习的对象不外乎就是这样一些最简单、最通俗的真理,就是探讨一些对于每一个人来说属于最基本的题目和内容。

对于被称之为心的这个实体,可以有各种各样不同的解释和说法。简单说来,就是每个人心中都有一张幕布、一张图纸或一块空地,他本人每天时时刻刻都会在这个空白的地方书写、描绘着图画,并且,根据这个描绘

的图画内容,就可以判断他到底是属于幸福还是属于不幸。

这样一来,对自己的意念进行检查就变得十分必要了,大家都有必要来看看“自己心中被画上的到底是什么样的图案”?

这样的话,那些总是谈论不幸、成天把不幸挂在嘴上的人,就可以看到自己心中所描绘的图画,就会知道那即便是作为一幅绘画作品来看,也一点都不好看。

为什么要画这样难看的画呢?为什么要做这样糟糕的设计呢?为什么要用这么灰暗的色调呢?旁人看来实在觉得不可思议,很想问他:明明有那样多美丽的画笔和油彩,为什么偏偏喜欢用黑色、灰色这样的暗淡色调呢?

造成这个现象的原因,我把它归纳总结为如下的几点:

一是因为“挫折”的关系。有人在某个时候因为没有实现他自己的愿望,由此而感觉受到了挫折,他本人又耿耿于怀,没完没了地纠缠其中而无法摆脱,这个挫折跟着又引发出了“失意”这个东西,结果他就始终生活在这种带有消极倾向的心态之下了。

此外还有一个问题,它既可以说依然和挫折有关系,但也可以说没有关系,这就是“劣等感”的问题。这也