

生活的智慧

Ryuhō Okawa

大川隆法 著

大川隆法 著

生活的智慧

上海人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生活的智慧/(日)大川隆法著. —上海: 上海人民出版社, 2010

ISBN 978 - 7 - 208 - 09206 - 8

I. ①生… II. ①大… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 044940 号

责任编辑 龚维才

封面设计 范昊如

生活的智慧

[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 7.75 插页 2 字数 64,000

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 - 09206 - 8/B · 809

定价 17.00 元

咖啡时间

——召唤幸福的 27 条智能法则

前 言

对于不会喝酒的我来说,时常从忙碌的工作中抽出时间来陪妻子一起喝喝咖啡,真是再好不过的享受了。我是咖啡一族,而妻子属于红茶一族,我们一边享受着美味点心,一边聊着理性话题,好不惬意。虽说是理性话题,但涉及的内容很广,从夫妻关系到孩子的学校或补习班、老朋友、工作、时事问题,以及最近读过的书、健康问题、往事回忆等等,轻松随意的话题不一而足。

喝喝茶,小憩片刻,“咖啡时间”确实令人钟爱。

本书试着将那些现实生活中的话题收集起来。当大家只手端起咖啡或红茶时,本着与我聊天的心情,时

常翻阅一下本书,这是我的不情之请。若为您提供一片心灵的绿洲,将感荣幸之至。

幸福科学总裁 大川隆法

2006年6月

目录

前言 大川隆法 / 3

稍微放松一下心情 / 7

1. 运气不佳时,能自我振作的思考方式 / 7
2. 稍动脑筋,让消沉的心情明快起来 / 8
3. 一笑出“光晕” / 10
4. “杞人忧天的宇宙人”,一则不好笑的故事 / 11
5. 偶尔自我表扬一下吧 / 13

为了获得幸福的恋爱和结婚 / 16

6. 真有“命运的红绳” / 16
7. 要是婚姻的“红绳”断了怎么办? / 17
8. “结婚对象”与“狗尾巴”的关系 / 18
9. 什么是遇见英俊男士的秘诀? / 19
10. 为了让喜欢的人对自己说“我们结婚吧” / 20

让家庭更幸福美满 / 23

11. 觉得“糟糕,完了”时的解困法 / 23

12. 有些话说出来是一瞬间,但其效果竟能持续十
多年 / 25
13. 用言语来表达感谢 / 26
14. 家庭不和睦的原因 99%在于“邪念”作祟 / 27
(请确认一下:这个时候是“邪念”在作祟)
15. “夫妻缘、亲子缘”中不可见的真相 / 29

成为一个能呼唤成功的人 / 32

16. 是否“一副冷漠的脸色”在工作 / 32
17. 痛苦时激励自己的“乐观语言” / 33
18. 10分钟的“咖啡时间”,会让工作效率倍增 / 35
19. 引导你走向成功的意念 / 36
20. 献给头脑聪明却尚未成功的你 / 37

改善不和谐的人际关系 / 40

21. 不要认为自己是孤立存在 / 40
22. 与“总也合不来的人”熟练打交道的办法 / 42
23. 如何同“无所顾忌的人”交往? / 43
24. “虽竭尽全力却仍未能守约”时该怎么办? / 45
25. 献给真想变得更加温和的你 / 46

从今天开始向前迈出一步 / 49

26. 人生就是“自我发现之旅” / 49
27. 以“加一成”作为自己的目标 / 51

总结 / 54

后记 / 59

稍微放松一下心情

1. 运气不佳时,能自我振作的思考方式

我认为人的人生和命运,在一定程度上好像有周期性。

“是以几年左右为周期”还是“以几个月为周期”,很难定述。但是,确实能感觉到好像以多少年一个周期似的,运气时好时坏。而且我认为,实际上最光辉的时代正是从所谓的逆境期开始的。

好好考虑一下,在人生的转换期,肯定会发生和环境不协调、和他人不协调的事。于是,就要承受精神上的痛苦,这是事实所在。

那么,如果没有这些话,能说是真好吗? 我认为并不是那样。“这样痛苦的时期,同时也是美好的事物开始

的时期”。——可以这样来考虑事情。这样看来,逆境就不可怕了。

为什么说不可怕呢?因为可以这样考虑:“在命运的逆境期,灵魂能够得到最好的食粮,能够得到最好的教训”。

这一点,若用竹子打比方的话,恐怕相当于竹子长节的时期。迄今为止,竹子顺利地一下子长了20厘米、30厘米,但是不久后就不得不长节。这个时候,恐怕会感到痛苦的吧。

总之,我认为:“命运或运势,在一定程度上是有周期性的,有好运的时候也有倒霉的时候(顺境或逆境)”,而“逆境则是人生成长之中长节的部分”。于是,就强烈地感到:“逆境时是长节,竹节长好后,从那里又会长出新的竹子来”。

所以,请大家在痛苦时,应抱着“现在正在长节”的心态,迈向下一个成长的道路。

“痛苦的时期,同时也是美好的事物开始的时期”——如果这样考虑,逆境就不再可怕。

2. 稍动脑筋,让消沉的心情明快起来

如果认为自己是很无聊、很没用的人,那就真的不

可救药了。请不要那样想,要认为:“自己是由宇宙根源之力创造出来的神奇之子,是很了不起的人”,这很重要。另外,要抱有这种积极的自我形象而活着,“人是为了获得幸福而存在。人有获得幸福的义务”。成天盯着悲惨的自我形象,事情绝不会好转。重要的是,思考方式的根本性转变,应让自我形象光彩照人。

怎样做才好呢?我想重要的应创造一种“有好事”的氛围。要摆正心态,从小事中也能发现喜悦和成功的种子,创造一种明快的氛围。即使有烦恼,稍微动动脑筋,就能转换情绪。比如说,买一条新的领带。要选平时不常戴、非常有品位、红色或其他颜色鲜艳的领带。或者,到没去过的高级餐厅就餐、做一套新西服、买双新鞋等等。重要的是通过这些新的体验,想方设法提高自己的情绪。

家庭主妇的情况也是如此。比如,总是被丈夫抱怨、发牢骚、说些不平不满的话的妻子,不妨稍微改变一下自己的形象试试。丈夫也许厌恶了妻子的样子。一看到总是穿着同样衣服、闲待在家的妻子,就会很气愤,也许就会不由得想发牢骚。

所以,试试一周一次,变换一下装束打扮,来迎接你的丈夫。下班回家的丈夫,看到妻子新的妆容,一定会很惊讶,会不由得问“今天有什么高兴的事吗?”可是如果妻

子回答：“没什么特别的”，那么丈夫就会更加在意。于是，会话就会多起来。

这种方法就是“首先从自己周围开始找突破点，逐渐恢复明快的氛围”。这些细微的用心，往往会令人意想不到地开辟人生之路。

从身边寻找突破点，如果顺利的话，那么下一步，就是要积极地采取行动。

从身边开始，寻找突破点，逐渐恢复明快的氛围。
小小的用心，往往会令人意想不到地开辟人生之路。

3. 一笑出“光晕”

像阳春三月那样，打造出温暖的氛围，这才是取得成功的秘诀。人的心中会发出各种波长，通过展现笑脸，可以像调节频道一样，改变其波长。于是，从身体里发出的波长将变得非常柔和。从光晕的角度来看，真的如此。因为我有特异功能，所以一照镜子，就能看见自己的光晕。

在一般情况下，出现光晕是需要有一定条件的。当对着镜子里自己的身影，凝目观看时，只要一笑，“啪”的一下就会出现光晕。这就是法则。只需一笑，“啪”的一下就会出现。

通过做出笑脸,恐怕可以消除全身的紧张。由于神经紧张的消除,也会心情放松。而心情放松,就更容易接受光明。为了接受心中的光明,重要的是在一定程度上,处于被动接受的状态。自己集中精力忙得不可开交时,是难以接受光明的。调整出开放性的精神状态,是接受光明的条件之一。

即使是冥想等,也要摆出一定的姿态,这样才非常易于接受光明。我们不仅要依靠自身的力量,有时还得借助他人的助力。

当我们考虑有关笑容的事情时,首先大家应体会到:“如影随形一样,幸福也会跟着笑容走。”

做出笑脸,可以像调换频道一样,改变心灵的波长。

4. “杞人忧天的宇宙人”,一则不好笑的故事

比方说,宇宙人乘着飞碟,从遥远的星球来到地球,恰好在梅雨时期着陆日本。

“这个叫地球的星球,来了一看,不知道怎么回事,一个劲儿地下雨,实在是没意思。想尽快离开这里”,若是这样想的话,那就失去了进一步探索的可能性。有关地球的可能性,以及自我活动的可能性,都因此而结束。可是,

对地球来说,既有阴雨绵绵,也有晴空万里。问题只在于你是否关注。

如果天气突然放晴的话,他们可能会认为:“这个叫地球的星球,还真是个适合居住的好地方”。可是,因为初次到来时,正赶上下雨,就草率地下结论:“唉!这个星球真差,这样的地方不好。”那么,就断送了其他的可能性。

因自己的草率而放弃了可能性,而不得不寻找下一个星球,在宇宙空间继续漂泊。这是非常徒劳的。

留在地球上,最长一个月,梅雨季节就会过去。可是,缺乏这样的忍耐而离开地球的话,结果又得在宇宙中漂泊几十年。杞人忧天的宇宙人就是这样出现的。

刚才讲述了宇宙人的比方,其实大家自身也正在做差不多同样的事情。

比如,结了婚的人中有没有人想过:“要是换个对象就幸福了”,说实话,有没有人想过?想着“如果不是现在的妻子……”,“如果不是现在的丈夫……”等等,在已婚的人中,50%打不住吧,恐怕要占八九成的人都在这么想。

明明知道这样想不对,可心里还在犯嘀咕:“如果能换的话,不,如果能及早发现的话,就有可能过上不一样的人生”等等,甚至三十年来……难道没有这样的事情

吗？然而，这也就好像梅雨季节登陆地球的宇宙人一样。在这里比较重要的事情之一，是想法的转变，即要有新的想法。要经常考虑是否有其他的观点。另一个就是努力或下工夫。这一点极其重要。

要经常考虑是否有其他的观点。

5. 偶尔自我表扬一下吧

“能得到他人的表扬”，是一件很令人高兴的事。

在《幸福科学》的教义里，倡导“用‘正语’来表扬他人。要用温和的语言待人，给予关爱”。可是在现实中，用温和的语言、给予他人关爱的人，实在太少了。

因此，如果无论如何都得不到他人表扬的话，那就偶尔自我表扬一下好了。看问题的方法尽管各有不同，但关于自己，只有自己了解最多，所以应该考虑：“能否稍微改变一下看问题的方法呢？”“和某人相比处于劣势”，“如果不这样的话，就会失败”，老是这样考虑下去，也许就会觉得“自己是个没用的人”，难道就不能换个角度看问题吗？

现在的自己，同小学生的时代相比，应该成长了很多。少年时代曾担心许多：“这样的自己，会不会一辈子也结不了婚呢？”可如今却在为“娶了个不中用的妻子”而

苦恼。然而,从原以为“结不了婚”的自己来看,仅仅“结婚了”这件事,难道不是很了不起吗?另外,“即使是这样不中用的妻子,却也能一直养活着她,难道不是很了不起的吗?”也有这样的看法吧。

有的人因为孩子不成材而苦恼,可也有另外的看法:“即使是这样不争气的孩子,也一直养着,那是很不容易的呀!”年过60岁还是一名普通员工的人,也可以这么看:“虽然60岁还是一名公司普通员工,但是还能继续工作,这难道不是因为热情还很高吗?”另外,还可以认为:“仅仅不生病,不就已经很了不起吗?”为头发而烦恼的人,也可以想:“完全没有头发的人不在少数,其中,比如说法国基督教传教士圣弗朗索瓦-格扎维埃^①,尽管脑袋周围仅留有一圈头发,不一样很伟大吗?”“虽已白发苍苍,但是像英国感伤主义诗人托马斯·格雷^②那样,不是很帅吗?”

像这样换个角度想问题,如果没有他人表扬自己的话,偶尔也要自我表扬一下。

若是每天都表扬,兴许有点过分,但每周一次左右

^① 圣弗朗索瓦-格扎维埃(1506—1552)是一名热心的基督教传教士,被称为印度基督教始祖。1622年5月12日,被罗马教皇格雷古瓦十五世封为圣人。

^② 托马斯·格雷(1716—1771),是英国新古典主义后期的重要诗人,“墓畔派”的代表人物。《墓畔哀歌》是其代表作。