

修心开智悟人生

佛道



人生幸福的法门

中国幸福研究所／胡日查 编著

幸福就是——对过去不悔；对现在不烦；对未来不忧！

一点就通的佛学智慧

一看就懂的人生智悟

一本让您受益终生的人生幸福圣经

中国商业出版社

佛道人生法门

破除生活的困顿和人生的迷惘
获得心灵的慰藉和精神的寄托
战胜旅途的恐惧和欲望的折磨
迎来心灵的解放和诗意的栖居

揭开心灵深处的面纱，洞悉人的本性。不为行为和思想找寄托，只为其寻找根源和理由。全面认识自我，别让幸福从身旁溜走。

上架建议：成功励志

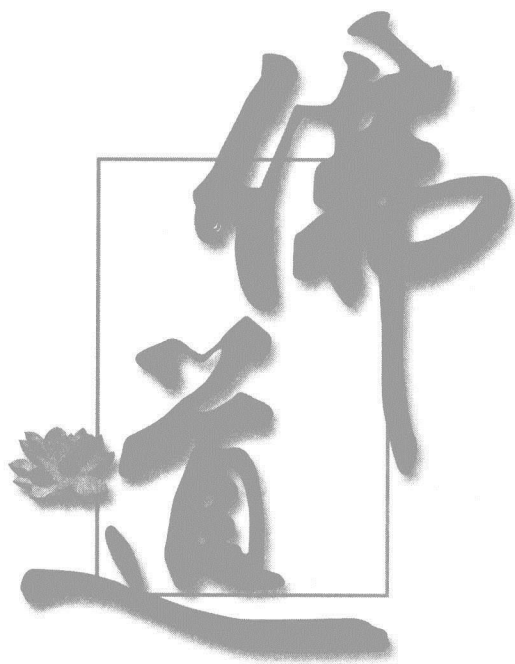
ISBN 978-7-5044-6387-6



9 787504 463876 >

定价：29.80元

修心开智悟人生



中国幸福研究所／胡日查 编著

人生幸福的法门

幸福就是——对过去不悔；对现在不烦；对未来不忧！

一点就通的佛学智慧

一看就懂的人生智悟

一本让您受益终生的人生幸福圣经

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

佛道:人生幸福的法门:一点就通的佛学智慧 一看就懂的人生智慧/中国幸福研究所,胡日查编著. —北京:中国商业出版社,2009. 3

ISBN 978 - 7 - 5044 - 6387 - 6

I. 佛... II. ①中... ②胡... III. 佛教 - 人生哲学 - 通俗读物
IV. B948 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 027943 号

责任编辑:武文胜

中国商业出版社出版发行

010 - 63180647 www. c - cbook. com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京永峰印刷有限责任公司

*

710 × 1000mm 1/16 16 印张 200 千字

2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

定价:29.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

你的现状很糟糕

现状一：身累，失去了幸福的载体。

无论是给普通员工培训，还是给中层干部、高级总裁上课，我们都能从一个个学员的脸上看出两个字——疲劳。疲劳有的表现为睡眠不足，有的表现为身体疲惫，有的表现为衰老，比如说有的女人实际年龄很年轻，就被人称呼为“阿姨”，这种尴尬的事总在我们身边时有发生。

若用文学家的笔来描述人们的疲倦和劳累，则可分别描述为：

眼睛：充满血丝、眼球浑浊、眼神黯淡、失神、呆滞、麻木不仁……

脸：布满皱纹、枯黄、焦黄、蜡黄、苍白、没有血色、沧桑……

身子：臃肿、肥胖、有气无力、局部变型、拖不起脚、走路没力感……

这就是现代文明回馈给人的“礼品”，我们每个人都认为时代进步了，果真如此吗？你只要看看日益频繁走进医院的人数，你就不会再这么认为了；你只要看看各级领导的身体健康测试表，就会感慨万千。

绝大多数人都因失去了人生的主题在日以继夜的自我摧残生命，他们居然还洋洋得意，多么短视、多么可怜的人类。

身体健康是每个人幸福的基础，身体都被整成这般模样了，哪还有幸福可言？

现状二：人忙，失去了幸福的时间。

农业文明的特征是悠闲，工业文明的特征是劳累，信息文明的特征是瞎忙。

今天，有人包里有两部手机，有人办公桌上有几条外线，有人的日程安排得紧紧的，有人想见面得提前半年预约，有人大部分时间生活在飞机、火车上，整日飞来飞去忙不休……

忙是这个时代每个人的口头禅。如今，几乎每个人从早到晚都有忙不完的事，见不完的人，几乎每个人都缺时间。工作、开会、应酬、充电、电话、文件等，让我们整天忙得晕头转向，忙得焦头烂额。

工作、工作，除了工作还是工作。加油、加班，除了加班还是加班。

如今，若还有人能十分悠闲地生活，那他要么是富足的失业者，要么是境界很高的人。

现状三：心苦，是幸福最大的敌人。

在竞争如此激烈的今天，谁都想出人头地，谁都想实现自己的欲望，但由于知识、信息、能力、资源等各种因素都不够，目标难以实现，工作任务难以完成，因此，劳心劳力，得不到预期的结果，自然身心倦怠，难有幸福。

2

Fo dao
ren shang
jing fu
de fa men

表面上，我们许多人脸上都挂满了笑容，但我认为挤出来的笑容和自然流露出来的笑容是两码事，挤笑容的人的内心当然是苦的、冷的、无情的，而自然流露出来的笑容才是来自心灵的幸福深处。我从事心理工作时间比较长了，我知道许多人内心已积压了太多太多的苦水。

由于我们的幸福智慧十分有限，所以在许多问题上都做不到双赢，而良心如明镜，将你的小九九和自私自利照得一清二楚，因此，你整个人被两种正负的力量扭打着，不痛苦才怪呢。

痛苦的本质是分裂，一个长期身心分裂的人自然不可能幸福。

现状四：情失，使幸福漂泊无根。

许多企业家的财富都是换来的。有人的成就是以牺牲与妻子的恩爱换来的，有人是以牺牲与孩子的天伦之乐换来的，有人是以牺牲业余生活的乐趣而换来的，有人是以牺牲亲朋好友的关系而换来的，有人是以牺牲下属利益、消费者利益换来的，也有人是以牺牲他人性命换来的……

为什么许多企业家的第一桶金都有见不得阳光的地方呢？

到目前为止，人类幸福智慧十分还肤浅，一直在误导人们——总认为人生的目的就是追求财富和幸福智慧，这真是大错特错，一个人如果没有落到情字上来理解人生，来做人，那么，他只不过是一头聪明的猪而已，只不过是人类的赝品而已。财与智的目的只有落到情之上，人才能成为真正意义上的人。凡是痛苦的人，都是还没有在情字上安顿自己灵魂的人。

这世间最感人的，最令人牵肠挂肚的就是一个情字。一个人纵有天下，若失去了情，那么他的人生也必然了然无趣，白活一场。一个人如果没有一个朋友，自然会在孤寂中死去，而且死了也无人问津，死后也不会被人记起和怀念，那是多么可怕的事。

因此，我们用一切努力得到了许多，但我们若最终以牺牲各种亲情、友情、爱情等情感来获得一点点余庆，这简直是本末倒置，得不偿失。假如你对你年轻的妻子说，我用一千万交换你六十年时光，我想她肯定不要钱，只要人。

总之，一个失去了情爱的人，不知道他的幸福从何谈起。

痛苦都是自找的

3

Fo dao
ren shang
Xing fu
de fa men

没有人让你烦恼，除了你自己；

没有人使你痛苦，除了你自己；

你的一切痛苦，都是你自己“努力”得来的，你是你痛苦的总导演。

许多外在的原因会导致你痛苦，这是真的吗？不是，当然不是真的。外因只是一种存在，它没有善恶之分，下雨只是下雨，出太阳只是出太阳，它没有好坏之分，但买布鞋的看到下雨会痛苦，买雨伞的看到出太阳会痛苦，那是因为他们各自思维的结果。他们的痛苦是他们自己“想”来的。

有人说，别人骂我我才痛苦，那个痛苦当然是别人造成的。

我问他，假如你耳朵聋了，或者你戴了耳机，别人的那个骂会令你痛

苦吗？显然不会，因为你没有听到那个骂声。你的痛苦是因为那个骂声而诱发的。

那么，那个骂声又是什么呢？

只不过是一种声波而已，一个信息而已。

你难道是被一种声波或一个信息击败的？它有那么大的威力吗？那为什么比“那个骂”更大的声波如雷声向你发射时你并不见得会痛苦？为什么你平时接受更多假信息也不会痛苦呢？

其实，能令你痛苦的是你自己，是你大脑自动自发进行一连串负面思维而导致身体内发生一系列的紊乱错位反映的结果，这才是你痛苦的真相之一。

没有人令你痛苦，除了你自己想痛苦。因为痛苦与否的总开关在自己身上，在你大脑内部，别人根本无法真正拧开你的痛苦开关，除了你自己亲自动手之外。

你的确是你痛苦的惟一元凶！

你平时总在努力或想尽一切办法让自己痛苦！

有人会说：“我又不是白痴，怎么会整天努力使自己没好日子过呢？”

但实事的确如此！你对使自己痛苦有瘾！

所有的痛苦都是你自己努力运作的结果！具体举例分为如下几个步骤：

第一步：你从外界信息中听到所谓的“坏话”，这个听的主体是你自己；或者你想起了你脑内过去的一件令你痛苦、伤心、自卑的事，这个想的主体也是你自己。

第二步：听懂“坏话”或想起“坏事”的是你自己的意识，是你意识到了那些是“坏话”或“想起了的是坏事”。

第三步：是你自己认为“坏话”伤害了你自己，而不是别人，是你自己认为脑内过去的回忆信息是负面的，伤害你。

第四步：你为了让你自己痛苦，仅凭那句“坏话”，或一个“回忆”是不足以让你十分痛苦的，你必须调动身体的其他器官，如使自己某部位紧张，从而使血液流速改变，使血压改变，使呼吸改变，使体内内分泌改

变，使自己激素水平改变……总之使自己内在发生一系列序群都发生改变，从而把自己的身体搞乱套，而导致身体痛苦。

第五步：自己尽全力将自己身体内的各系统运转全部紊乱错位，导致肉体痛苦。

第六步：那名最初的“坏话”只是一些音节、信息，它们早已随风而逝，都已成空，怎么能使你身体出现那么大的变化呢？使你血压升高，破坏正常的生理秩序呢？那是不可能的，这种自我破坏的能量只可能来自你自己内部。

第七步：你只是他人那句“坏话”的执行者而已。你只是在帮助别人整你自己而已。就算是你脑内负面的回忆，也只能说明你只是在帮助脑内的负面信息“整自己”而已。你成了一个傀儡，一个自己伤害自己的人。

第八步：你若痛苦，就证明客观上你在反复执行别人伤害你的错误“指令”，你在执行脑内以往的能伤害你的指令。你习惯自己害自己，习惯于被“他人或它”左右自己。

这就是你“努力”使自己痛苦的过程。正因为这一切都离不开“你”，所以我说，你的一切痛苦都是你亲自努力亲自扎扎实实认真完成的结果。你总是去埋怨他人，去责怪自己脑内过去的信息，这十分可笑！真的。

你才是你一切痛苦的总根子、总发源地！

幸福的本质

本质一：幸福是一场内在的革命。

一个人幸福与否由他自己的主观感受决定，而不是由客观条件决定。所谓主观，就是自己观，所谓客观，就是他人观。每个人的幸福只有自己心知肚明，而非旁观者能感同身受和猜测的。

每个人有两个世界，一个是向外发展的物质世界，一个是向内发展的精神世界。我们今天所学的知识大都是为了物质文明的。为了有序创造物

质文明的，但从小学到大学，很少有为了收拾整理我们内心的直白学问不断反思，所以我们生活中绝大多数人才会在痛苦中挣扎，在苦海中迷茫。

我们的内心由于没有学问来整理，因此都是一团乱麻，都是欲望此起彼伏，战乱纷纷，狼烟四起。

一切痛苦皆因心随外动而起，外部世界千变万化，外部干扰千变万化，外部世界五彩缤纷，外部知识千差万别，外部问题千头万绪，如果我们没有真我，真我没有警觉心，就有可能随时被外景打扰和牵移，一旦心随物转，就必然落入苦海之中。

每个人的内心乱七八糟，自然会苦。苦是内在在作无序运动，是内心有必然的冲突，是没有内在英明管理的结果。

一个痛苦的人必然是没有主见的人，必然是见风是风见雨是雨的人，必然是内心被烈火焚烧的人，必然是被各种外来观点互相争斗扯皮的人。

痛苦的人内心必然表现为：心乱、心迷、心妄想、心流动、心不自在。

幸福的人则刚好相反，内心表现为：心静、心明、心自在、心安、心平和。

本质二：内在革命是内在的圣化。

一个人内在不强大，外在自然也不会强大。一棵树根扎得很浅，树是绝对不可能长成参天巨树的。沙滩上的高楼就算建成了也是会很快倒去的。

欲外在成功卓越，必先圣化内在。内圣是第一步，没有第一步，自然便不会产生第二步。

人能不能成功，最大的问题在于头脑。一个没有圣化的头脑就如一盘散沙，不仅不能显示其智力，而且还会使才智大大缩水。

一个没有纯化的头脑，必然会成为你前行的绊脚石，成为人生前行的枷锁。

我们要想过上幸福生活，当然也得从头脑开始，从圣化自己的头脑开始。

同样是一个头脑，没有被圣化头脑却是你最大的敌人，被圣化的头脑却会成为你最忠诚的朋友。没有圣化的头脑处处充满敌意、障碍和束缚。

当一个人的心灵受到约束时，头脑会缺少创意和逻辑。

混乱的头脑最为残酷，它会让你一生中最美好的年华都耗费在过去的生活中，它会让你长期活在对未来的恐惧之中。

一个不清醒的头脑是没有力量的，它总是迫切企求得到外在的力量来支撑“自己”。也许是名，也许是利，也许是权。这些外在的力量一旦失去，人们的混乱的头脑也就茫然无措，不知道自己是谁了。

一个不清醒的头脑，总是关注局部，总是对局部和弱化自我、封闭自我有瘾。一个人在小的得失上关注得太多，自然在大的问题上失去许多。一个人在近处利益上关注得太多，必然在远见上显得无知和茫然。这一切的都只因为有一个狭窄的没有经过整顿的头脑。

我们都是整体的人，这一点只有圣化了的头脑才会感知得到。我们就是那远处的阳光，我们与阳光无二，我与阳光同在，那远处的阳光死了，我们也会死去。只有圣化的头脑才关注整体，才会使自己保持与外界的连接，才会懂得放弃点滴，才能将拥有整个大海，才会懂爱人就是爱己。

任何有精神危机的人，任何有冲突的人，他们必将是自己没有整顿自己头脑的人，是大脑未经圣化的人，必然是一个内在错位的人。

头脑是个一宝藏，但遗憾的是我们大多数却不知道，知道的也不知道怎样去开发。

一睁眼就看到冲突的人，那是因为他的幸福智慧还不圆满，是因为他的内心还相当混乱，他的内在还没有圣化。只有智者才能看到关联，看到统一性，看到身与心，身心与天地，自己与他人的关系和互赖关系。一个没有内在圣化的人是看不到存在与存在之间在最深的层面上相互有联系的，他们只看到分离和冲突。对智者而言，差异只是表面的现象而已。

你在伤害他人时，你其实是在伤害你自己；你在帮助他人时，你也其实是在帮助你自己。量子物理学家早已发现，宇宙是一个令人震惊的互联的巨大系统。

因此，获得幸福，需要专业学习。

什么是幸福？怎样才能获得幸福？对于这个问题，每个人的回答各不相同：有的人以家财万贯为幸福；有的人以学识渊博为幸福；有的人以身居要职为幸福；有的人以两情相悦为幸福；有的人以事业有成为幸福；有的人以健康长寿为幸福……

所有这些，就是幸福的全部内容吗？

如果幸福是这样，那些拥有亿万资产的富翁们应当感到幸福，可他们中的很多人，虽然有着巨额的家产，有着庞大的事业，却依旧无法摆脱痛苦的纠缠，活得苦恼不堪；那些地位显赫的政要也应当感到幸福，可处在权利旋涡中的他们，时而不可一世，时而被群起而攻之，生活又何尝有幸福可言？那些琴瑟和谐的佳偶也应当感到幸福，可是天下没有不散的宴席，无常到来时，至爱的亲人终将撒手西归，各奔前程……

世人追求的这些幸福，以佛法看来都是有漏的。漏是烦恼义，也就是说，世间所谓的幸福快乐中总是蕴含着烦恼。一个拥有事业的人，会被事业占据整个身心，终日身不由己地为其操劳；而一个身居高位的人，既没有言行的自由，又没有随意支配的时间，还要担心别人的算计，担心权力地位的失去，甚至不得不因此违背自己本意和良心。我们是否想过，拥有地位和事业的幸福究竟在哪里？

幸福是人生追求的总目的！但从小到大，所有的学习教育谁又真正学过幸福学呢？虽然许多学科都从不同角度谈到幸福，但都是蜻蜓点水。虽然心理学、哲学等都直接指导人的幸福，但似乎力不从心。

因此，据我所知，在众多学问中只有佛学对幸福建设进行了最深入研究，并提出了系统的解决方案。

此书提取了佛学智慧中的精髓，既分析深刻，又一看就懂。因此，我们相信此书能帮助更多人摆脱痛苦，实现幸福人生！

第一章 清除贪念

——天作孽有可为，自作孽不可活

挣脱妄念产生的绳索	(2)
基于贪心的功德难成正果	(5)
切莫自讨苦吃	(8)
守住清净心，胜念十方佛	(11)
知足之人，富乐安隐	(14)

第二章 修练心境

——怎似金山无量相，大千世界一禅床

佛法是渡船，觉悟靠心灵	(18)
让身心回归自然	(21)
心灵不苦不乐就是极乐	(24)
改造心灵，一念成佛	(28)
“心宝”最为尊贵	(31)
不要舍弃一切妄念	(33)
对待羞辱要保持冷静	(36)
能够忍辱的人，才能成为大人物	(38)

第三章 修利他心

——但为众生得离苦，不为自己求安乐

自未得度，先度他人	(42)
不行十恶业就是十善业	(46)



不偷盗能给人带来十种利益	(49)
有为社会大众造福的高尚动机	(52)
勤用善心，勤修善事	(55)
布施并非就是做好事	(59)
慈善行为是“助人”而不是“喂猪”	(63)
与其勤学苦读，不如培养一颗善心	(66)

第四章 红尘处世

71

——能受苦方为志士，肯吃亏不是痴人

修炼素质，成就高人	(72)
困难是成功者的恩人	(75)
我若不为，谁为我为	(77)
己所不欲，勿劝他人	(80)
对一个目标穷追不舍	(83)
人人都可成佛	(85)
对待亲朋好友要有原则	(89)
与强者为伍，以智者为师	(91)

第五章 静下凡心

95

——凡人转境不转心，圣人转心不转境

看清自己的内心世界	(96)
人生幸福的真谛：活在当下	(99)
以苦为乐，乐大于苦	(103)
不要在冤冤相报中损人自损	(106)
自己的心态驶向积极乐观的境界	(109)
幸福就在你的心里	(113)

第六章 识破因缘

117

——始随芳草去，又随落花回

活在明白里，守住正见	(118)
得失都是缘，淡然处之	(121)
心平气和地接受自己的因缘	(125)
善因结善果，恶因结恶果	(128)
觉察征兆，免受意外之灾	(133)
恶念造地狱，善心造天堂	(136)

第七章 放下物我

141

——本来无一物，何处惹尘埃

身贫道不贫	(142)
要做就一心一意做到最好	(146)
做人是人生的根本	(149)
不争是争的最高境界	(153)
以欢喜心结善缘	(157)
尊重别人的意见，永远别说“你错了”	(160)

第八章 立即顿悟

163

——青青翠竹无非般若，郁郁黄花皆是妙谛

不做可悲之事，人生才不可悲	(164)
夫妻之道敬为首	(167)
七项颠倒行为不可为	(171)
形象切不可轻率随便	(174)
幸福是大智慧不是小聪明	(176)



自己的父母就是活菩萨	(181)
一种不通，两处失功	(184)
不可轻视任何人，也包括自己	(187)

第九章 渐修渐悟

191

——佛向性中作，莫向身外求

尽信前人不如没有前人	(192)
别让学问成为人生的枷锁	(195)
学问太多，不一定是好事	(199)
修炼自己的人格魅力	(202)
人生除了苦修，别无他路	(205)
做一天干净人	(208)
一切善业与恶业都由心造	(212)

第十章 快乐自由

217

——心中无挂碍，万事皆和谐

抛弃无事生事的愚见	(218)
演好自己的角色	(221)
我们从来没有真的正确过	(225)
性定菜根香	(228)
进入定境，幸福智慧便绵绵而生	(231)
放不下，担着走	(234)
清除杂念，控制心性	(237)



第一章

清除贪念

——天作孽有可为，自作孽不可活

佛道

人生幸福的法门

