

幸福人生丛书 © 家庭系列 (一)

幸福，跟我来

Happiness From Within

海云继梦 © 著



生命只在呼吸之间
幸福只在一念之间

让您在最平凡、最普通的事物中获取一种新的观点
在发现和创造中捕捉流动的生命之光



九州出版社
JIUZHOU PRESS

全国百佳图书出版单位

幸福，跟我来

Happiness From Within

海云继梦◎著



九州出版社 | 全国百佳图书出版单位

JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

幸福, 跟我来 / 海云继梦著. -- 北京: 九州出版社,
2012.7

ISBN 978-7-5108-1545-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 137561 号

幸福, 跟我来

作 者 海云继梦 著

出版发行 九州出版社

出 版 人 徐尚定

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)

发行电话 (010) 68992190/2/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 廊坊市蓝海德彩印有限公司

开 本 850 毫米 × 1168 毫米 32 开

印 张 8.75

字 数 150 千字

版 次 2012 年 7 月第 1 版

印 次 2012 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5108-1545-4

定 价 32.00 元

开创生命觉悟的教育 擘画恢弘的生命蓝图

—— 学习海云继梦法师生命教育思想心得

伴随着全球化进程，西方工具理性的科学至上和价值理性的自由竞争和掠夺，在全球没有限制地到处泛滥。世界陷入恶性竞争之中，国际争端纷起、社会危机四伏、世道浮华、人心惟危、欺诈成风、仇恨遍野。在西方自由、竞争、掠夺等价值观的影响下，人类的普世价值变得混乱、冲突或虚无。尽管人们的物质生活十分丰富，却越来越远离自己的生命本性，生活在压抑、焦虑、痛苦、茫然、无奈、恐惧、不安之中。道德从人类生活的中心滑落到边缘，人

们不再享受安宁的生活，幸福成为人们渴望的奢侈品。教育，这片人类最后的净土也演变成考试和竞争的战场，丧失了教人做人的根本宗旨和基本精神。

海云继梦法师观乎当今社会人类危乎殆哉，深感责任重大。乃拖羸弱身躯，殚精竭虑，不辞劳苦，四处奔走，讲经说法，著书立说，启迪民智。法师觉察现代社会的种种混乱以及人们的无助与无奈，尤其认识到现代社会人士，因对佛法的误解而落入迷信的不当观念，甚至教内信众也多流于形式上的膜拜，而忘失佛陀教法的真义。佛陀以觉性来教导众生离苦得乐的正法，已渐渐流为市井小民伦理道德的规范。法师深切反省这两百多年来佛法的演变，深知佛法的式微，实因佛教的法化无法契合时代的脉动，不能提出实际的方式来引导社会大众走向觉悟的大道，食古不化的佛教仪式已经鲜有法的存在，只会将佛法带向覆灭的险境。因此，法师为荷担如来家业，秉持不畏艰难、力挽狂澜的行者精神，突破既有的制度，以现代语言重新定义佛法的标的，来启发众生对生命的觉醒，鼓励大众进行自己“心灵的改造”，以自我努力与投入社会的方式并进，期盼通过推动生命教育，重树人类的价值图谱，提出“佛教是生命觉醒的教育，佛法是生命觉醒的方法。”今日呈现在大众面前的即是此一伟大工程的第一步！

正如法师所说“我们呼吁生命教育，是在拯救已经荡然无存的人性价值。”“生命教育的宗旨是寻回人性的尊严，重塑新时代的人生价值观。人性、人生、良知、灵性不管您是怎么定义的，他是生命存在的本质，生命教育的目的是在重寻、重塑生命本然的存在，并肯定人性的价值与作用，以人性的价值为生命之核心教导。让人们活出尊严，活出芬芳，活出价值与意义来，这才是生命教育的核心。”

生命教育总框架涵盖了人的生老病死整个生命历程，即从出生到结婚——结婚到退休——退休到往生三个重要阶段；共设五大议题：涉及青少年、健康、家庭、事业、老人等关键议题。

青少年问题：叛逆、自我迷失、忧郁、自杀、毒品、网迷；

健康问题：现代人生活紧张、生存压力大、失眠、身心疾病；

事业问题：竞争、压力、金钱、名利、失业；

家庭问题：夫妻关系、外遇、子女、柴米油盐；

老人问题：退休、赡养、寂寞、送终。

如此宏大的生命教育方案实属创造。贯穿整个生命教育的灵魂是中国优秀传统文化的精华——大学教育，秉承的基本精神是“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善”（《礼记·大同篇》）的理想。法师不仅重视传承先贤文化

之血脉，更重视事行规范的架构，建设了一整套价值明确、制度合理、功用方便的生命教育体系。

在价值层面，法师基于对生命本性的洞见，对生命进行了深刻的阐释，指出生命的本质有三种基本因素，一是杂质，是生命中没必要的东西，譬如财富、权力等；二是恶质，是生命中邪恶的东西，如贪、嗔、痴、慢、恨、怨等；三是本质，如智慧、慈悲、宽容、仁爱、关怀、感恩、孝顺、快乐、安详、幸福等生命因素。生命教育就是找出个人身上良好的生命因素，让它凸显出来。这样，生命的本质就会自然浮现。在生命本质中，生存、安全与幸福三个因素是人对人生充满信心的必要条件，构成人安身立命之根本，三个因素中只要有任何一个遭受威胁或破坏，人就会对人性、人生丧失信心，走向灾难。生命教育则是以生命的因素作为人存在的评估标准；这个人是否优良，端看他的生命因素如何而定了。现代教育以财富、名利、政治等等为诉求，是以知识教育的因素作为衡量价值的标准，它没办法以生命因素作为人与社会存在的基本标杆。生命教育不在于为人们引进巨大的财富或掌握权势，旨在引导人们发觉生命的存在，挖掘生命的真相，感受生命的价值与意义，让人们在现有的条件下，不管成功或失败，富贵或贫贱，都能拥有幸福、快乐、自在的人生。

在伦理制度层面，法师基于对中华伦理制度的高度认同，“不论称为大学制度也好，伦理制度也好，它是世界上、人类史上唯一的奇迹创造者，他创造了人类唯一历史不断、族群与文化不断的历史奇迹。此一奇迹的渊源即是它创造了人类唯一的和谐世界，能够延续五千年且能逐渐壮大、绵延不断的历史。此是伦理与历史结合的伟大成就”，承续起生命教育的伦理制度。

在技术层面，法师创建了一套系统、完整、有效的教育方式，即聆听——欣赏——接纳的方式。这套方法是经过实践印证的行之有效的实践方法。

法师是一位密行十足的苦行僧。也因为这份厚实的心性历练基础，所以不论在言谈或字里行间，都句句良言，字字珠玑，发人深省，唤醒了无数在茫茫生死大海中迷失已久和漂泊的心灵。法师用生动活泼的语言，阐述生活中的深刻道理，他的教诲很人性、很生活、很白话，便于人们认同和学习。了悟的契机，往往就在一针见血的嘲讽与幽默中，实践的方法更可以轻易从日常生活中入手。

本书凝聚着法师巨大的劳作与心血！闪烁着法师耀人的智慧光芒！字里行间流淌着的生命智慧温暖了陷入生存困境、饱受心灵折磨的灵魂，为人们的生存、生活与发展提供了重要的精神启迪，引领人们扬起生命的航帆，发现

生命存在的价值，确认生命存在的意义，驶向生命的幸福家园！

本书对于弘扬中华传统文化匡济天下之大道，实现家庭、社会之和谐与稳定，达成天下之大同，具有不可替代的意义和作用。

我与法师偶遇北京广化寺，至今已六载有余，聆听法师讲授华严之神髓，钦佩法师融汇中西、贯通古今之学识智慧，敬畏法师济世度人的慈悲情怀，感叹法师无与伦比的辩才，感受法师亦师亦友的大师风范。我常不揣陋见，请法师赐教，法师总是不厌其烦，谆谆教诲，使我受益良多！为感恩法师的厚爱，我虽不能完全领会其深邃思想，也愿意奉献学习法师生命教育思想的点滴心得以飨诸君。

末学：吴安春

二〇一二年五月十二日于北京

幸福人生丛书总序

—— 凡天下之人皆必须一读的大学

今日社会之主流文化是以希伯来文明为主轴，一切悉以竞争与掠夺为目标、为终极，大自国际间的战争或贸易金融，小至个人的工作生活，无不在如何胜出中作较量，所以人人、事事、物物无不皆在恐惧的竞争中被存在者，也因此每人之生活既恐惧、紧张也无奈地被逼迫着。

社会的生活架构如此，学校的教育宗旨也如此。学校的教育本质本来是教导纯真地为人处世，古称之为“大学”。而今教育的内涵全是小学的范围，皆是效率、竞争，无人性之考虑，以至于今日社会虽然物质建设突飞猛进，而人

性大量沦丧，所得物质愈高，心灵痛苦愈大，这是今日社会上人生的普遍悲哀。然而，却无人对此产生反思，乃至无有一丝的补救办法。

这是由于民主政治的共犯结构所使然！民主政治的共犯结构是由选举、福利及成长三要素所组成，此三要素的共同结构，即是今日民主社会灾难的根本原因。此结构是对国内的一套系统，对国际上又是另一套系统——掠夺制度，即是贸易、血汗工厂及环保，此三要是西方掠夺他国资源的一套掠夺制度，二者构成了民主共犯的两面手法，此两面手法使得全世界陷入了矛盾与惶恐不安的境地！

这是世界范畴内的主流结构，此种价值观是人为的形态，且在形成的初始动机上就建立在强权掠夺的基础上。自从十六世纪伊莎贝拉女王与麦哲伦等签订掠夺计划与分赃制度以来，逐渐形成了今日的民主共犯结构。而此一掠夺计划及分赃制度，正是西方民主法制的渊源。直到今日的华尔街金融制度，无不皆滥觞于此一渊源。

此一制度的最可怕症结即在螺丝绞进现象。此一现象在两方面皆起到全方位的效用，即：

一、在国内外方面，是双面手法：一者对国外掠夺令其贫穷落后，一者对国内提倡社会福利。以此社会福利的获得而获得国内选票的支持与社会价值观的建立与支持，

并继续对外压榨与掠夺。这是进步国家（掠夺者）落后国家（被掠夺者）的分野。此一情形正覆盖全世界。

二、在个人生命价值观方面，也是双重人生价值观：一者要人人在竞争上成功，另一者不择手段令一切人皆失败，否则自己如何能成功呢？因此，在生活中充满了不信任，人生皆在恐惧中，唯利是图，患得患失。忧郁、压抑、恐惧、逼迫、无奈、空虚、茫然，这已经是今日世界普遍存在的现象。若问其人生价值观，则是唯有追求成功。然则成功是什么？茫然与痛苦而已！

当然，全世界各地皆有不少有志之士，分别在各种不同的领域中从事各种挽救的工作，然皆未意识到问题的症结所在。有关国际形势方面，是无人关怀人性的！所谓人权问题只是国际斗争的伎俩，最重要的是国际资源的掠夺战争以及对地球无止境的破坏！这不是我们一介书生所能为，但对人生价值观方面，书生之见尚可有一方之力可以用为襄辅社会安定之用，故而有生命教育之倡议！

生命教育是知识分子觉醒后的时代产物，此一觉醒是觉悟到民主共犯结构制度对人类与地球的三大破坏：

- 第一，对大自然的破坏；
- 第二，对人际和谐的破坏；
- 第三，对人性与灵性的破坏。

在对大自然的破坏方面而言是希伯来文明的原罪，也是民主共犯结构下的必然产物、必然的结果。此种民主共犯制度本质上即在掠夺资源，怎么会为被掠夺的受害者进行保护乃至良知上的收敛呢？所以，此乃强权国家穷兵黩武的借口与社会价值观。所以微小的知识分子觉醒之力量是微不足道的，尤其是透过国际贸易与自由贸易，及强权保护的两面手法，将污染与破坏留给被掠夺者，这种隐藏式的侵略已经被民主共犯结构付与了法制化的合法定位，任何国家想要追求经济发展与成长，必然伏首称臣于此共犯结构之中。

其次，在对人际和谐的破坏方面而言，此是希伯来文明的恐怖特色！其原始教义是诛杀一切外族，逮至遇到埃及人才改为博爱统治，但至君士坦丁大帝与教皇签订合同后，掠夺了环地中海世界，接着便是一千多年的黑暗时代。唯一的事绩就是十字军东征至今。自从十四世纪文艺复兴以来，希伯来文明再度抬头，直至今日席卷全世界，创造了新一轮的掠夺普世价值观。

此一价值观是由经济成长领军的工商企业界推动的，它透过自由竞争的白手套进行疯狂掠夺，并透过价格竞赛与反倾销法的两面手法，一面推动血汗工厂的诞生，一面采取政治斗争的人权主义，双方夹击，令所有被掠夺国家

的资源与劳力全部赔送给进步或称已开发国家。尤其是美国的一切作为！如是透过工商贸易不但造成国际族群的冲突，亦使国内各族群的和谐遭到破坏！而这些已开发国家更以对族群破坏的制度重建作为进步的象征，对于族群和谐未受破坏者视为贫穷与落后。

所以，这种普世价值观不但在国际间造成国与国之间的对立与冲突，也在国内的贫富之间、成败之间的对立与冲突，严重的破坏了人际和谐的社会伦理。尤其是在想要东施效颦的发展中国家与地区，效法不成，往往成为列强的血汗工厂、血肉市场，以及污染物的集中地区，其社会原本的生存和谐完全被迫害与破坏殆尽。

最后是在人性与灵性的破坏方面。希伯来文明最残酷的罪过、最可怕的破坏就是对人性与灵性的毁灭！此种民主政治、法制、舆论的结构成长，福利、贸易等共犯结构的制度只是其摧毁人性与灵性的手段而已，而且视无人性的制度为效率、进步，视今日的医疗制度、教育制度及老人制度即可明白，此中对人性与灵性的伤害源头即在分工与专业。放眼全世界的教育，全是专业的小学教育，全然无视于大学教育，且视大学教育为迂腐、落后与迷信。而大学教育却是中国传统文化的精华所在，而所谓的大学教育即是《礼记·大同篇》上所谓的“大学之道，在明明德，

在亲民，在止于至善”理论的理想如此，而事行方面即是三礼上的“天地君亲师”的中堂制度。

不论称为大学制度也好，伦理制度也好，它是世界上、人类史上唯一的奇迹创造者，他创造了人类唯一历史不断、族群与文化不断的历史奇迹。此一奇迹的渊源即是伦理制度的架构与作用。它创造了人类唯一的和谐世界，能够延续五千年且能逐渐壮大、绵延不断的历史。此是伦理与历史结合的伟大成就。然而，希伯来文明的梦寐以求的目标，中国人早已达成，而希伯来文明却梦想以相反的文明来达成其目标，岂非缘木求鱼！所以中国的这套大学制度才是人类经过实践的印证，证明为人类和谐制度之蓝图。而希伯来文明的共犯结构是行不通的死胡同！

民主共犯结构对人性、灵性的破坏来自于目标、分工及效率的共犯组织，目标为金钱利益等，分工割离了人性的组合，效率使人忘了生存的目的而以达成目标为生活的终点站，所以人生就由人性中抽离出来了，人就变成了一部人肉机器——有效率，有目标的生产工具，所以这么一部有效率的人肉机器，世人通称为“生活白痴”的人。“生活白痴”的人基本上灵性皆贫乏，也就是无法启动灵性的人，而其人生即在长期的分工前提下，找到了适合的工作，然后铆足了劲以最高的效率去达成他的目标，因此他是某

一专业领域(分工)的专家(效率与目标)，然而他也因此失去了人性，沉寂了灵性。在此一主轴之下，人性逐渐枯竭，人际也逐渐疏离，不惜以大自然的牺牲作为代价，用以达成其既定的目标！

由于民主共犯结构造成了这种靠掠夺来的自然资源而致富，此种致富造成了富人的空虚与恐惧，穷人的悲哀与不幸，并没有富而不骄，反而因富而痛苦更深，此乃时代之不幸。人类的主流价值观与普世模式已经产生了极大的偏差与错误。所以以一介书生也好，知识分子也好，在反思“落伍”与“进步”背后的“幸福”与“不幸”，所存在的价值观以及生活模式，是否有重新界定与厘订的必要！

因此重拾中国传统的大学文化，伦理制度，重新放在历史的舞台上省视，不禁让我们大感惊讶。中华民族竟然创造了这么伟大的奇迹，这不仅是青花瓷创造了全世界第一国际品牌的荣耀而已，更是挽救人类免于沉沦，挽救地球免于崩溃的唯一途径！为因应时局的变化，才提出了生命教育五大议题的具体方案，今日呈现在大众面前的即是此一伟大工程的第一步！

知识分子古称君子或士大夫，是指于人生中有深刻之认知、见解者，偶亦兼有专业技术之人士。知识分子今称学者或科学家，是指于专业领域中有所专擅之人士，偶亦

兼有对人性、人生之独到见解者。古之知识分子，是以婆罗门、史官、祭师、巫师为代表。今天之知识分子是以科学家、学者以及所有从事宗教弘扬的僧职人员为代表。

论其实际存在的价值与意义，知识分子的存在即在显扬并启发生命的存在的价值，或确认生命存在的意义。当然亦可旁及幸福感的创造，但是坚守生命存在的价值与意义，却是知识分子的天职。若无此认知或坚守其岗位者，至多只是一名“多一些知识的工作者”而已！

换言之，知识分子的存在或诞生，是在于他对于生命存在的价值或意义的阐释与守护的力度。若不能对生命存在的价值或意义加以启发或肯定的话，那就不是知识分子了！

而今在教育职业化、宗教名牌化的趋势下，对于生命的存在，人性灵性的价值与意义已经不复存在，尤其当数字化与流行价值展开以后，人性已经被撕成粉碎，尤其在政治挟人权以涂炭灵性的时代，人性已经不复存在。所以，我们呼吁生命教育，是在拯救已经荡然无存的人性价值。

生命教育的宗旨是寻回人性的尊严，重塑新时代的人生价值观。人生、良知、人性、灵性不管您是怎么定义的，他是生命存在的本质，生命教育的目的是在重寻、重塑生命本然的存在，并肯定人性的价值与作用，以人性的价值