



一门感悟生命的修行大课
参透幸福八法，让生命得以重建

幸福 修行课

曹越 / 著

生命管理智慧



廣東旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦旅行·悦享人生

幸福 修行课

曹越一著



 **廣東旅游出版社**
GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦旅行·悦享人生

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福修行课 / 曹越著. —广州: 广东旅游出版社, 2013. 12

ISBN 978-7-80766-693-6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 235857 号

广东旅游出版社出版发行

(广州市越秀区先烈中路 76 号中侨大厦 22 楼 D、E 单元 邮编: 510095)

印刷: 北京同文印刷有限责任公司

(地址: 北京市密云县十里堡镇庄禾屯村)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

邮购地址: 广州市越秀区先烈中路 76 号中侨大厦 22 楼 D、E 单元

联系电话: 020-87347994 邮编: 510095

787 毫米 × 1092 毫米 16 开 17.25 印张 270 千字

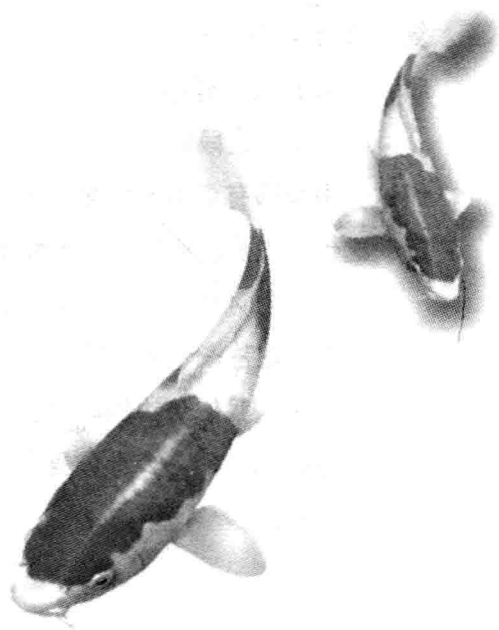
2013 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 39.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

導言



“受惠于很多人，却让很多人因我而受难，往后将还有承受不完的痛苦。剩下的余生只会是别人的累赘……不要太过于悲伤，生和死不都是自然的一个形象吗？不要道歉，也不要埋怨谁，都是命。火葬了吧。然后在家附近的地方立个碑就足够了。”

这是韩国前总统卢武铉在遗书中的一段话。

之所以引用它，是因为它再一次向我们昭示了生命中的无助与无奈。

我们不是卢武铉，我们无法身临其境地体验他承受的巨大压力，无法设身处地地体会他的痛苦和迷惘，也很难想象一个曾背负着国家命运的人为什么扛不起自己内心的苦难。

世间的每一个人，都可以被看做是在有限的时间和空间中进行短途旅行的游客。路途上既有鸟语花香、风景如画，也有满目荆棘、山重水复。飞流直下的快意，常常被激流险滩所逆转。在生命旅途中，有欢欣，也有悲凉；有喜悦，也有忧伤。

什么才是这段旅行的真意？我们如何安排好每一个景点的旅程，让我们这一生能够有更多的坦途、更多的美丽，而不是更多的坎坷、更多的晦涩？这也许正是我们每一个人都无法回避的问题。

面对这个问题，我们的回答是：生命，需要管理。

生命管理是一个大课题，它既包括身体管理，也涵盖精神管理与心灵管理，即使是我们身边的环境，同样也是我们管理的对象。我认为，单单身体管理就已经是一个十分复杂的系统工程，而精神管理与心灵管理则更为寥廓、玄妙。

本着复杂问题简单化的原则，本书旨在通过对生命管理智慧的探讨，阐释生命管理的理念、内容、方法、步骤、意义，从而总结出生命管理的普遍规律，形成理论框架，以期让我们每个人都学会管理生命，使我们的生命更健康、更智慧、更幸福、更自在。

生命的魔性

生从何来，死往何去？人为什么有七情六欲？人为什么生病？人为什么烦恼痛苦？人的精神归宿到底在哪里？人为什么不成功，为什么成功了也不快乐？如何成为一个幸福的人？

要想成为一个幸福的人，首先要了解自己，认识生命。

人有各种各样的欲望。饿了有食欲，渴了有饮欲，困了有睡欲，冷了有暖欲，异性相悦有情欲。人有本能的欲望这不可怕，可怕的是，人的欲望永无止境。

人是先天一炁与父精母血和合因缘而生，来到这个世界前就有欲望。随着成长，欲望的记忆被唤醒，加之欲望本身的惯性，直至有限生命的结束，人很难跳出欲望的魔性。

人如果执著于“欲望”，将“欲望”无止境地放大，就是着魔。

“贪、嗔、痴”的“贪”，就是无止境的欲望之心，是烦恼、痛苦的根源。人因“欲”而贪，贪不到便嗔恨，嗔恨一切阻碍实现自我欲望的人和事，甚至恨自己，恨自己为什么命运不济。人又因贪嗔而愚痴。

放下贪、嗔、痴，就是放下魔性。而放下魔性的觉性，是生命本来的自在光明性，就是佛性。

觉醒还是沉沦，全在自我把握。

生命的智慧

欲望能带来烦恼和失败，又能带来快乐和成功。如何平衡欲望，拥有生命的智慧？这是人类永恒的主题。而生命管理所要讨论的，就是生命管理的智慧——以生命的智慧应对生命的欲望，以智慧的管理应对欲望的生命。

生命管理智慧法则一：建立智慧的生命观

智慧的生命观，是站在宇宙大生命的角度来看待个体生命和群体生命的，也是站在未知的生命的角度看待已知的生命现象的。

人是天地自然的产物，人的内在生命规律不可能超越天地自然规律。违反了天地自然，人就会从正常的生理状态进入病态的生理状态，甚至死亡状态。我们要尊重生命的内在秩序，找到自己生命的平衡点，了解自己的生命轨迹。

生命管理智慧法则二：欲望平衡法

无我之欲

将欲望放大，放到极致，放得连自己都找不到自己了，我们称之为“无我之欲”。此时的欲望转成了大悲之情，从认识世界万相的识转成智，站在天地自然本体的高度，对自己重新诊断，体悟生命的真我，遵循生命的内在秩序，对自己的生命做一次重新的排列组合，找到自我生命的归宿。

欲望的合理性

欲望是先天的，是生命正常生理的需求。当欲望超过了人的本能需要，就成为烦恼痛苦的根源。如果放任欲望，由于生命的空间过小、时间过短，人就要在有限的空间和时间里追求欲望的最大化，就会对别人、对自己构成破坏和冲击；如果压抑欲望，欲望的自私性便会给生命带来破坏，结果只能适得其反。只有合理的欲望才是积极的、利己利他的。

个体生命欲望与社会规则、自然法则的关系

群体生命的欲望，即达成共识的、共同遵守的社会规则。个体生命欲望如果难以被社会群体价值理念所接受，就难以在社会上得以实现。社会既是个体生命欲望实现的舞台，又是个体生命欲望的抑制地。

要管理好生命，就要处理好个体生命欲望与群体生命价值观、天地自然法则之间的关系，也就是处理好《生命管理智慧》中所讲的情（个人情感、情欲）、理（社会群体价值观）、法（天地自然法则）之间的关系。

生命管理的理念

尊重生命

生命管理的出发点，不仅关注个体生命、群体生命的身体、精神、心灵现象，而且还透过生命现象去研究生命现象背后的本质。

尊重生命，尊重生命内在秩序，是生命管理的核心理念。

以人为本

以人为本，将人更大程度地从物欲中解放出来，走向更深层次的精神和心灵的自由。

以情为本

以情为本，不压抑情，不去除情，梳理好情、理、法之间的关系，以法为根本，使情与理融合统一，使情得以最充分的发挥，对个人和社会起到积极的作用。社会发展需要个体生命生命力，社会没有了个体生命生命活力，社会也就失去了生命活力。

生命管理的内容

生命管理是“和、秩、调、平”一个周而复始的循环过程。

“和、秩、调、平”来源于《黄帝内经》，但《黄帝内经》只讲了人的阴阳五行、人的生理和病理、人的七情六欲，即仅从人的身体和对人体的影响的层面进行讨论，未涉及人的社会层面；而《生命管理智慧》这本书却将它运用于身体管理、精神管理和心灵管理的全过程，将生命看成一个整体，因为精神、心灵、身体是不可分离的。

和：融和

和，是生命管理的核心，是指个体生命的欲望、群体生命的欲望与生命自然法则相融和，即：情、理、法融和；理、法、情融和；法、理、情融和。这三组关系是矛盾统一的，生命管理就是要解决此三者因矛盾所形成的问题，使其达到和谐统一，回归生命自然平衡的本来面目。

秩：秩序

秩，是指生命内在的规律。身体、精神、心灵保持自然秩序，我们的身体才能健康，我们的精神才能平和，我们的心灵才能宁静。

如果说“和”是宏观的，“秩”就是微观的。如果秩序乱了，融和就无法通顺；只有秩序顺畅、平衡、自然，生命才能达到和合的自然状态。

调：调整

调，是指对生命进行调整，即将身体、精神、心灵从失调的状态调整到正常的、协调的状态，回到生命的内在秩序上来，形成新的平衡。

调整的目的在于平衡。具体地说，就是情理法的平衡、理法情的平衡、法理情的平衡，是身体、精神、心灵三位一体的平衡。

平：平衡

生命管理的真正秘诀是生命的平衡。锻炼身体、调养精神、净化心灵，都是为了达到平衡。

生命管理讲的平衡，不是生命现象的平衡，而是生命本质的平衡。生命的本质是生命内在秩序和于天地自然法则。平衡的目的是和合，只有平衡了才能和合。

生命管理的方法

要达到“和、秩、调、平”，首先需要“通、窍、理、和”。前者是目的，后者为方法——和对通，秩对窍，调对理，平对和。

“和、秩、调、平、通、窍、理、和”称为生命管理的八字秘诀。

只要灵活运用这八字秘诀，你就能应对身体、精神、心灵上的各种困惑和烦恼，找到解决的方法。

通：通顺

和合之法在于通顺：只有通，才能和。通则不痛，痛则不通。身体各个系统之间，身心之间，身心与社会、天地自然之间是否通顺，是诊断生命质量与管理效果的主要标志。

窍：开窍

秩序之法在于开窍：通过各种手段，打开被堵塞的窍穴，使我们的整个身心回归到生命内在秩序与天地自然和谐的状态。

理：梳理

调整之法在于梳理：梳则顺，理则清。通过梳理，身心才能够达到调整的目的。调不是对治的概念。

和：调和

平衡之法在于调和：通过身体、精神、心灵的各种调和方法，使生命的各个系统之间始终处于平衡和谐状态。

生命管理的步骤

生命管理的步骤一：诊断

诊断分成自我诊断、专业(社会)诊断、自然诊断三个步骤。

自我诊断——情理法的诊断

从个人角度出发进行诊断，包括身体诊断；环境（自然环境、社会环境、家庭环境）诊断；精神（本我）诊断；个人情欲与社会群体价值观之间关系的诊断；个人情欲与群体价值观、天地自然法则之间关系的诊断。

专业（社会）诊断——理情法的诊断

从专业（社会）角度进行的诊断，包括理、情、法、已知、未知、社

会、精神等内容。

专业诊断与自我诊断的出发点不同，前者的自我空间是无限的，后者的自我空间是有限的。

自然诊断——法理情的诊断

自然诊断包括的内容有：法、理、情、未知、心灵、超我、心力。

自然诊断与自我诊断、专业诊断有所不同，是《生命管理智慧》中的一种特殊的诊断方法，又称纯客观的诊断。自然诊断是从天地自然法则出发，对个人情欲、社会群体生命价值观进行诊断。

生命管理的步骤二：管理

管理是从个人、社会、自然三个层面，即情理法、理法情、法理情进行管理，包括的内容有：已知、未知、身体、环境、精神、社会、心灵、本我、自我、超我、自力、借力、心力。

生命管理的步骤三：调整

调整与诊断、管理一样，是从个人、社会、自然三个层面，即情理法、理法情、法理情进行调整，包括的内容有：已知、未知、身体、环境、精神、社会、心灵、本我、自我、超我、自力、借力、心力。

生命管理的步骤四：平衡

平衡与诊断、管理、调整一样，也是从个人、社会、自然三个层面，即情理法、理法情、法理情进行平衡，包括的内容有：已知、未知、身体、环境、精神、社会、心灵、本我、自我、超我、自力、借力、心力。

生命管理密码表

生命管理虽然复杂，但我们可以将它总结为八个字，即“和、秩、调、平、通、窍、理、和”。“和、秩、调、平”是过程，“通、窍、理、和”是方法，以“自我”、“专业”、“自然”为三维，以“法、理、情”为轴线，对生命进行纵向和横向的管理。

倡导生命管理的意义

《生命管理智慧》一书建立了整体的生命观，将个体生命放到整体生命进行分析，为个体生命打开了生命发展的新空间。它让我们站在天地自然和生命本体的角度来看待生命现象，并非仅仅站在生命的现象上来研究生命，解决和避免了许多生命中的误区和因误区造成的不必要的痛苦和压力。整体的生命观强调生命的自然法则和生命的内在秩序，以此作为生命管理的依据和要义，使生命找到方向。通过自然法则、生命内在秩序的引入，开启生命的潜能和深层智慧。《生命管理智慧》一书，将为复杂的生命管理理出一套完整的管理思路和管理方法，思路清晰，方法简捷、实用，易于操作。它还对人的精神压力、情感归宿、个人欲望、社会角色等问题，指出了应对的具体方法。通过生命管理的五张表（生命管理密码表、生命管理密码表1~4）、两张图（生命管理测试调整图与生命管理测试答案比对图）、八字秘诀和测试题，给出了具体的管理建议和方法，这是同类身体养生和人生成功学方面书籍所没有的。

什么是生命？生命为什么需要管理？人的精神归宿在哪里？人与社会、天地自然是什么关系？怎么处理好这些关系？生命内在的本质是什么？你目前处于什么样的生命状态？如何自我诊断？你对自我和周边的环境到底了解多少？你对自我的诊断准确吗？应该怎样诊断、评价自我才是客观、真实的？你还有哪些潜力没有挖掘？真正的智慧是什么？如何打开生命的宝库？生命管理的妙窍是什么？怎样管理生命才是最科学、最合理、最切合实际的？养生与生命管理的异同之处是什么？你如何才能成为一个健康、快乐、成功、自在的人？长寿的秘诀是什么？为什么长寿的妙窍不在动也不在静、不在外也不在内，而在平衡？什么是以情为本？

以上这些问题，本书都会一一给出答案。

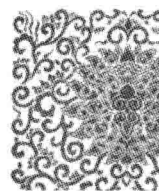
本书的表达风格

《生命管理智慧》一书力图不陷入冗长的概念、理论和体系之中，将复杂的问题简单化。它以深入浅出的方式，将深奥的道理以科学的逻辑浅显易懂地表达出来。

本书注重实用，不追求理论体系，不论证其科学依据，把着眼点放在如何帮助“芸芸众生”管好自己的生命上，体现出对生命的关怀。

真正研究“生命管理”的著作很少见，本书的很多创新性观点旨在抛砖引玉，希望有更多的人研究我们人类自己，真正成为一个健康、智慧、成功、幸福的人。

前言



智慧的生命



生命是什么？我们很难用一句话解释清楚，因为它涉及植物界、动物界、真菌界、病毒界、原生生物界、原核动物界。这六大方面都是生命，其中以人类的生命内容最为丰富复杂。

如何认识我们的生命？

虽然每个人的生命都有自己的轨迹，可是如果我们能够更深入地认识生命的本质，就能够让我们的生命更健康、更智慧、更自在。

人的生命是一种感觉，有知觉和意识之分，有感性和理性之分。

你认识自己吗？

你是谁？

你为什么会来到这个世界？

你是怎么来到这个世界的？

什么才是生命的真相？

你为什么会有那么多的烦恼？

怎样活着才算有意义？

如何成为一个健康、智慧、成功、幸福的人？

.....

当我们吃饱穿暖，有了闲暇之后；当我们生活富裕，有了闲情之后，这些问题就会一股脑地从我们的内心深处涌现出来。它们仿佛就藏在一些我们不可知的虚空之中，或埋在我们脑海里的莫名之地，一旦有合适的机缘，就会跑出来，敲打我们的灵魂。

如果不知道什么是生命，我们将如何看待自己，我们将如何面对生命中

的喜怒哀乐？生命中有太多的不确定，又有太多的迷惑，如果在这个问题上没有答案，我们将无法判断很多东西的价值，我们的很多行为也会因此而变得漫无目的，我们就会失去站立脚跟的基石。

在今天这个快速发展的时代，我们为了摆脱贫困带给我们的痛苦和枷锁，我们摸着石头，甚至是闭着眼睛，打开了那扇叫做“欲望”的大门，为我们依然老旧的车辆，装上了一台可以叫做“喷射式”的火箭发动机。我们在享受速度带来的快感的同时，也不得不承受那种反胃的酸楚和莫名的眩晕。

气象学家说，这几十年，几乎是历史上最为稳定的一段时间，没有大的饥荒，近乎是一种奇迹；经济学家认为，我们近几十年的发展速度同样是创造了一个奇迹，我们的人均收入翻了好几番，一部分人还率先富了起来，几乎已经赶超发达国家的水平；社会学家认为，我们的社会在近几十年获得了巨大的进步，我们的政治相对宽松，文化也大有发展。

可我们依然不快乐！

物质生活越来越丰富，但同时出现的不是快乐的增加，而是幸福指数的不断下降，还有越来越多的焦虑和痛苦，以及萦绕不去的忧愁。这些不光削弱了我们的生命质量，甚至很多时候让人痛不欲生。

我们究竟得了什么病？问题究竟出在哪里？

也许根源就在于我们对生命本身的认识出现了问题。

恩格斯在《反杜林论》中给生命下了一个定义：生命是蛋白体的存在形式。这个存在形式的基本因素在于和它周围外部自然界不断地新陈代谢，而且这种新陈代谢一旦停止，生命就随之停止，结果便是蛋白质的分解。

现代生物学认为，生命是生物体所表现出来的自身繁殖、生长发育、新陈代谢、遗传变异以及对刺激产生反应等复合现象。

耗散学理论认为，生命是一个耗散结构。

分子生物学认为，生命是由核酸和蛋白质等物质组成的分子体系。

这是很多人都熟悉的关于生命的概念。

处于生物金字塔顶端的人类，通常自命为高等生命。我们究竟如何看待自己的生命，什么才是生命的本质呢？

接近或者到达本质的答案其实并不复杂，只是因为答案太多，反而使问题变得复杂了。

在人类的蒙昧时期，人们无法探索人的起源，为了解答人们内心的疑问，人们发明了各种传说。

在早期的传说中，人是被某个神根据自己的形象造出来的。希伯来人认为这个神应该叫上帝，古埃及人称它为拉，阿拉伯人认为是上帝派阿兹列创造了人，玛雅人认为是造物主特拍和古库马茨造出了人。在我们中国，汉族人则认为这个神是女娲，壮族人认为它是姆六甲，彝族人称它为阿热和阿咪，鄂伦春人称它为恩都力莫里根，瑶族人叫它密洛陀。至于造人的材料，则包括泥土、树木、竹子、金属、兽骨、人骨，甚至还有蜂蜡。可是这些材料是如何变成我们的肉体，这些传说并没有给出一个合理的答案。

而诞生于16世纪的生物学，为我们提供了另外一些答案。生物学和考古学的发展，为我们勾画出一幅进化论的蓝图。这种理论认为，人是由简单的生物一步步进化而来。单细胞的生物进化成为多细胞的生物，简单的生物进化成为复杂的生物，后来地球上出现了灵长类动物，最后某种猴子或者是猿变成了人。类人猿最早学会直立行走，大概是在六百万年前；而真正意义上的人，大概出现于二百五十万年前。人是地球生态系统中一种普通的动物，属于真核域、动物界、脊索动物门、脊椎动物亚门、哺乳纲、灵长目、人科、人属、智人种。同样属于灵长目人科的动物，还有黑猩猩、大猩猩、猩猩、长臂猿、合趾猿等，只不过我们从来不会把它们称为人。

基因理论认为，现代人类共同的祖先来源于大约六万年前非洲东部的一个部落。当时部落中一些人的基因产生了突变，染色体上一个叫FOXP2的基因产生了变异，于是人的大脑产生了语言和抽象思维系统。正是这个小小的基因突变促成了猿人变成人类的巨大飞跃，从此人类学会了使用抽象思维和符号解决问题，并有了复杂的语言。

虽然现代科学已经对于生命的物质现象进行了大量的研究，然而生命最初是不是从地球诞生的，至今仍然没有一个确凿的理论可以解释。

而生命进化理论，因为有一些环节的缺失，还是给人们留下了许多未解之谜。

以上所有这些理论，都是现代科学为我们提供的答案。

所谓的科学，其实是一种知识体系。science的本来含义是系统知识。