

幸福人生的原理

济群法师

人类生存的目的，就是为了获得幸福，并通过各种外在途径找寻。可在物质高度发达的今天，许多人在充分享受生活便利的同时，并未找到幸福。原因何在？其一，不知幸福为何物；其二，不了解建立幸福人生的原理。因所作所为恰与幸福背道而驰，所以，尽管人们拼命追求着，幸福却依然遥不可及。

一、何谓幸福

追求幸福，首先要知道，何为幸福。所谓幸福，究竟是一种客观实体，还是一种主观感觉？究竟是物质的，还是精神的？假如不了解幸福的实质，那么，努力的方向又在哪里？

1. 幸福并非固定的实体

人们往往以富有、位高、健康、长寿为幸福，以事业成功、婚姻美满、儿女孝顺为幸福，以为得到这些便得到了人生幸福。这种看法是错误的，因为幸福并非固定的实体。假如是的话，幸福应该很容易得到，事实上，得到财富、地位的很多，但未必找到了幸福。可见，幸福并非某种客观的固定实体。

2. 幸福是相对的

人们往往以为，拥有某种条件才会幸福。其实，世间的幸福是相对的。首先，由于愿望不同，对幸福的要求也往往因人而异。或以有钱为幸福，或以有地位为幸福，或以长寿为幸福，或以健康为幸福，或以成家为幸福，或以独身为幸福，或以居住繁华闹市为幸福，或以常处偏僻乡村为幸福。因为人们的观念不同，对幸福的理解也大相径庭。其次，幸福是从比

较中产生的。自己和自己比，现在处境凄凉，遥想过去的美好生活，会从回忆中感到幸福；现在处境顺利，回想过去的痛苦遭遇，会从对比中感到幸福。幸福也会从和他人的比较中产生，自己的生活虽算不上富贵，但比比那些衣食无着的赤贫者，就会感到满足，觉得自己活得很幸福。其三，幸福是一种感受，如人饮水，冷暖自知。又如鞋穿在脚上，舒服与否，只有自己知道。

3. 幸福由众多因素构成

当我们偏爱某种东西（财富、地位等）时，会以为得到这些东西就是得到幸福。其实，财富、地位等任何一种实体，本身都不具备幸福的实质，只是引发幸福的一种因缘。人生的幸福，是由众多因素构成。中国古代有五福之说，即长寿、富贵、康宁、好德、善终等，作为幸福人生而言，这些因素都是不可或缺的。

4. 幸福是物质与精神的统一

幸福是物质还是精神的呢？有人以为，生活条件优越就能获得幸福，将幸福视为物质的；有人以为，只要精神愉快就获得幸福，将幸福视为精神的。事实又是如何呢？其实，幸福是物质与精神的统一。幸福需要物质基础，因为凡人总是心随境转，所以，事业成功、衣食无忧等外在环境也是产生幸福的物质基础。但幸福更需要由心感受，只有健康的心境，才有幸福可言。如果心情不好，即使贵为帝王，拥有普天下的权力、地位和财富，依然会活得痛苦不堪。

二、幸福与不幸福

世间由顺境和逆境组成。通常，人们都以健康为幸运，以疾病为不幸；以成功为幸运，以失败为不幸；以富有为幸运，以贫穷为不幸……对于那些常处顺境的人，人们都会觉得他很幸运，很幸福；反之，对于那些时运不佳的人，人们则会认为他很不幸，很痛苦。然而，有顺境必然有逆境，谁也无法避免。若不能正确看待外在境界，就会被外境所转，失去心灵的独立和自由。

1. 平等客观地看待幸福与不幸

既然顺境和逆境是构成社会人生的两个方面，那么它的存在必然是合理的。所以，我们应该正视顺境与逆境的客观存在，就如习惯白天和黑夜的转换，习惯春夏秋冬的自然更替那样。既然顺境和逆境都是客观存在的，那么，当不同境界现前时，我们也不应生起爱嗔之心。

2. 痛苦使快乐更快乐，使幸福更幸福

在这个世间，痛苦与快乐是相互依赖的，谁也离不开谁。有些人只要快乐，不要痛苦；只要顺境，不要逆境。可是，假如没有痛苦的对比，我们就感觉不到快乐；假如没有逆境的磨炼，我们就无法体会顺境的可贵，就像长期处于顺境的人，很难对现状生起幸福感。从这个角度来看，痛苦可以使快乐变得更快乐，使幸福变得更幸福。就像大病过后，会使人们对健康格外珍惜；经历贫穷之后，会使人们对富有格外知足。

3. 幸运与不幸相互转换

幸运与不幸是相对的，可彼此转换。一方面，幸运会转为不幸，如手握大权是幸运的，但因此以权谋私，干出违法乱纪的行为，却会造成不幸的结局；有父母宠爱的孩子是幸运的，但因过分宠爱而失去独立性，走上社会后往往难以自立，也会造成不幸的后果；生在富有之家是幸运的，但许多富家子弟却因此不知惜福，最终成为浑身恶习的纨绔子弟。另一方面，不幸也会转为幸运，逆境能使人奋发向上，最终大有作为；逆境也能使人反省自身，从而对人生有更深入的认识。至于“因祸得福”“塞翁失马，焉知非福”等，都说明了幸运与不幸会相互转换。

4. 不幸中的幸福，幸福中的不幸

人们因为执著于某一点，才会因此感觉自己幸运或是不幸。喜欢当官的人，会以官运亨通为幸运，以仕途挫折为不幸。希望成家的人，会以有情人终成眷属为幸运，以形单影只为不幸。但我们要知道，所有的幸运中都包含着不幸。比如家财万贯固然是幸运，但也会因此引起旁人的觊觎乃至绑架；官高位显固然是幸运，但言行却因此受到很多限制；事业辉煌固

然是幸运，但往往因此投入全部的时间和精力，失去很多闲情逸致。同时，所有不幸中也包含着幸运。如果没有名誉、地位，就不会被名誉、地位所累；没有事业、家庭，就不会被事业、家庭所牵制。所谓“祸兮福所倚，福兮祸所伏”，说的正是此理。

三、建立幸福人生的方法

人类在无明驱使下，盲目追求幸福，最终却因方法不当而南辕北辙，非但不曾得到幸福，反而招致无尽痛苦。所以说，如果我们想要得到幸福，必须有合理的方法。

1. 消除不幸的因缘

若想建立幸福人生，首先应消除不幸的因素，主要有以下几点：其一，是错误、颠倒的认识，如不信因果而胡作非为，不知无常而执著永恒等。其二，是强烈的我执，以自我为中心来面对世间的一切，或执著自己拥有的一切为我，如执身为我、执名为我、执财富为我等。其三，是贪嗔痴三毒，如果让这些烦恼支配自己的人生，就会害己害人。其四，是不善的行为，由此种下不善之因，招感未来苦果。这些都是造成人生不幸的种种因素。如果我们希望拥有幸福的人生，就应努力消除这些隐患。

2. 无所得、不受

有漏的世间，必然存在种种不幸。可是，面对同样的环境，人们却会有不同的感受、不同的反应，原因何在？世间的不幸，如果我们在意了，才会对自身构成伤害。反之，如果我们不曾在意、不曾执著，就不会陷入痛苦中不能自拔。此外，我们还要摆脱个人情绪，认清人生现实，观诸法空、无所得，从而坦然面对人生的各种变故。

3. 广种福田—行善

幸运与不幸，都有其因缘因果。我们想要获得幸福人生，一方面要不种不幸之因，也就是摆脱各种造成人生不幸的因缘。一方面还要广种幸福之因，多行善事，如修习十善业道等，开发乐果之源，从而使幸福源源不断、无穷无尽。

4. 生活简单、思想单纯

现代都市的人们，大多感觉活得很累、很疲惫。因为社会太复杂了，生活太复杂了，人际关系太复杂了。身体的疲惫，充足的睡眠就能解决。但思想复杂带来的精神疲惫，常常使人辗转反侧，彻夜难眠。人类痛苦有身苦与心苦两大类，相比之下，心理的痛苦和疾病更为普遍。复杂的生活，使人不堪重负；复杂的思想，则使人滋生种种烦恼妄想。所以，我们要使生活变得简单，使思想变得单纯，这样才能过得轻松、自在，才能体会幸福。

5. 知足

幸福是一种感觉，一个人只有当自己觉得幸福时，才是幸福的。如果他自己不觉得幸福，即使拥有再多，即使条件再优越，能说是幸福的人吗？怎样才能获得幸福感？那就是要懂得知足。知足，方能常乐，即使只有极为简单的物质条件，也不会影响幸福本身，像孔子那样，“饭疏食饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣”。而对于贪得无厌的人来说，即使拥有再多的财富、再高的地位，也无法感到满足，也无法因此生起幸福感。

四、结 说

总之，想建立幸福人生，首先要认识什么是幸福；其次要明了其中的因缘因果，从根本上消除造成不幸的原因，并努力培植幸福人生的因缘。只有这样，才能获得长久、稳定的幸福。

1998年讲于香港志莲净苑

2007年11月修订版

【济群法师主页】 <http://www.jiqun.com>

【济群法师博客】 <http://blog.sina.com.cn/sjqun>

【济群法师微博】 <http://t.sina.com.cn/jiqun>

【西园论坛】 <http://bbs.jcedu.org>

【戒幢佛学教育网】 <http://www.jcedu.org>

【西园寺法宝结缘处】 <http://book.jcedu.org>