

济群法师

心灵创造幸福

- 【一、如何面对逆境】
- 【二、幸福要有福】
- 【三、提高认识，智慧没有烦恼】
- 【四、多欲为苦，知足常乐】
- 【五、幸福来自心灵】

很高兴看到这么多人来参加关于幸福的讲座，可见这个内容很有吸引力。前些年，央视曾就此采访了数千人，包括不同的地区、年龄、职业。一时间，“你幸福吗”成为热门话题。这个调查和种种出人意料的回复，从不同侧面反映了很多人对幸福的茫然。比如诺贝尔奖得主莫言的回答是“我不知道”，这个答案是作家的回避或调侃吗？他接着的解读是：“我现在压力很大，忧虑重重，能幸福么？但我要说不幸福，那也太装了吧。刚得诺贝尔奖，能说不幸福吗？”

可以说，这也代表了很多人说到“幸福”时的共同感受：我们的生活条件提高了这么多，没理由说不幸福，可为什么就感受不到幸福呢？到底是哪里出了问题？在过去的穷苦年代，我们把希望寄托在物质改善，以为有钱就能幸福。

甚至对不少人来说，能吃饱穿暖就是莫大的幸福。但当越来越多的人富起来之后，当我们拥有的早已超出温饱之需，幸福却和我们捉起了迷藏。

幸福在哪里？钱带来了暂时的满足，但这种愉悦如此短暂，随之而来的，还有攀比和竞争。看到别人有更多的钱，更优越的生活，满足就变成了不满足，甚至带来嫉妒和嗔恨。而我们期待的幸福，却像天边的云彩，可望而不可即。可见，幸福远非我们曾经以为的那么简单，更不是拥有财富、改善生活之后的必然结果。

为什么我们有了那么多，还是得不到幸福？这就涉及另一些问题：幸福到底是什么？幸福是特定条件下的假相，还是代表生命本质的存在？什么阻碍了我们获得幸福？或者说，幸福的最大杀手是什么？如果幸福只是一种暂时的假相，追求幸福岂不成了水中捞月，注定是一场不可企及的幻想？

如果不解决这些问题，我们对幸福的追求，

必然是模糊而一厢情愿的。答案在哪里？事实上，它取决于我们对幸福的认识深度，而这个深度又取决于我们对人生意义的认识。生命包括两个层面，一是物质，二是心灵。那么，生命的本质是什么？悲观主义哲学认为，生命本身充满荒谬和痛苦。如果这样的话，我们追求幸福的意义在哪里？佛法又是怎样看待生命的本质？

今天讲座的题目是“心灵创造幸福”，我想从以下几方面提供一些想法。

【一、如何面对逆境】

1. 不接纳，痛苦的放大器

人生不如意事十之八九。生活中，常常有信众来倾诉他们的不幸遭遇。包括健康问题，比如自己患有疾病乃至绝症；生死问题，比如亲朋好友突然去世；家庭问题，比如儿女教育、夫妻感情等等。此外，还有人际关系、事业发展、天灾人祸带来的种种困扰。应该说，每个人或

多或少地遇到过这些问题，只是方式和程度有所不同。很多人本来按部就班地生活着，一旦遭遇逆境，就方寸大乱，一蹶不振，使人生陷入烦恼，甚至使整个家庭落入痛苦的深渊。

如果客观分析，一个人或一件事的变故，未必能摧毁我们的生活。那究竟是什么让人如此痛苦，如此绝望？真正的原因，往往在于当事人的不接纳，而不是逆境本身。我们总是想不通，自己怎么会遇到这样的事！于是怨天尤人，抱怨社会不公，指责老天无眼。正是这种不接纳，把原来的那点痛苦不断放大。可以说，我们的抗拒有多少，由此而来的痛苦就有多少。

为什么我们无法接纳变化？关键在于内心有一种恒常的设定。这种设定是以自我需要为中心的，觉得我的身体应该永远健康，我的家人应该不离不弃，我的朋友应该无比忠诚，我的事业应该一切顺利。我们甚至会暗暗觉得：像我这么好的人，所有天灾人祸可以发生在别人身上，但不应该发生在我身上。

有了这份恒常的设定，我们还会执著于此，进而形成依赖，不希望它有任何变化。因为变化就意味着失去依赖，意味着现有的平衡被打破。所以，一旦生活中出现不如意，就会因抗拒引发焦虑、不安、恐惧，甚至嗔恨、愤怒等破坏性的情绪。

我们希望生活健康、婚姻美满、家庭幸福、事业顺利，希望一切都在稳定的状态下，感觉那才是幸福。但世界并不像我们以为的那么稳定，事实上，它时刻都处在无常变化中。如果不能正确面对逆境，人生就会充满随时可能引爆的定时炸弹。

2. 接纳，转化的智慧

为什么不同人面对同样的境界时，会有截然不同的处理方式？关键就在于是否接纳。如果有接纳现实的能力，即使面对逆境，也能处之泰然，积极应对，而不会对内心造成任何痛苦烦恼。如何具备这一能力？首先要从内心正视“无常”。事实上，这才是世界的真相所在，

就像春夏秋冬，花开花落。

而所谓的永恒，只是我们的幻想和期待，是和世界真相不符的。在三法印中，就以“诸行无常”为首。这是佛法的核心教义，也是宇宙人生的发展规律，告诉我们：从内在身心到外在世界，一切都处在刹那刹那的变化中。这种变化从不停息，哪怕任何一个瞬间，都在不停地变化。就像苹果，不是在某个特定时刻腐烂的，而是在它看似完好时就趋于败坏了。人生也是一样，从我们出生的那天起，没有一刻不在生灭变化中，没有一刻不在走向死亡。

变是正常的，不变只是相对的。中国古代《易经》所揭示的，也是关于变化的原理。如果我们真正认识无常，就能坦然接纳生活中的一切变化，因为它本来如此。那样的话，任何逆境都不会对我们造成伤害。

关于接纳，佛陀在《杂阿含经》中以“两支毒箭”为我们作了开示。第一支毒箭，是被箭射中时的身苦，也代表我们遭遇的各种逆境；

第二支毒箭则是由此带来的心苦。当我们被第一支毒箭射中，痛苦已经发生时，要及时止损，避免继续被第二支毒箭射中。事实上，这是比之前更严重、更持久的伤害。

比如有人打骂你，不过是一时的伤害，但你对此怀恨在心或念念不忘，就会长久地陷入负面情绪，持续几天、几个月甚至几十年。这才是真正可怕的。反之，如果你能坦然接纳的话，伤害就到此为止，不会进一步发展。但我们也要知道，接纳不等于认同，更不是纵容，所以事后可以根据对方的情况，以适当的方式进行教育。其目的也是为了帮助对方，而不是自己要论输赢，争对错。

除了无常，佛教所说的因缘因果也可以帮助我们接纳逆境。对于证果的圣者来说，即使遭受极大的身苦，哪怕因此失去生命，都不会悲伤怨恨，由身苦引发心苦。因为他们知道，这种身苦是众缘和合所致，当结果已经发生时，
8 就要坦然接纳，否则就是在继续制造新的苦因。

佛法认为，任何事情都不是偶然的，都有它的前因后果。比如现在身体不好，可能是因为饮食不健康，生活没规律，也可能是因为缺乏运动，疏于调理，或是杀业造得太多。诸如此类，都是影响健康的因素。再如人际关系，很多时候，我们会责备身边的人，觉得都是别人不好。其实，这往往和自己的设定或处世方式有关。如果不会站在别人的角度考虑问题，冲突就在所难免。

学佛是帮助我们在任何一件事发生时，去寻找它的原因，然后从调整自身下手。通过因上的努力来改变结果，而不是一味责怪环境，责怪对方。此外，佛教非常重视“忏悔”的修行，就是通过对自己的检讨，改过自新，进而影响别人。

有不少人通过学佛，使家庭和工作中的人际关系得到很大改善，夫妻相敬如宾，父子上慈下孝，同事和睦相处，这样的例子不胜枚举。为什么能有这些效果？就是在学佛之后，懂得向内观照，自我反省。当一个人发现自己的不

足和缺点时，就不会一味指责他人，使关系更加对立。随着这样的改变，身边人也会发生改变，乃至整个环境都在随之改变。因为这就是正能量的传递。

当我们能如实接纳一切境界时，还有什么会让你受到伤害，让幸福打了折扣呢？

3. 让逆境成为修道助缘

逆境对人生来说未必是坏事。古代有个成语叫“塞翁失马，焉知非福”，《老子》也告诉我们：“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。”福，如果不知善用，会成为灾难的温床，堕落的资本；祸，如果善于转化，也会成为全新的起点，励志的动力。

我们在生活中常常可以看到，有人在顺境中沉沦了，也有人在逆境中成长了。那些身陷囹圄的官员们，都曾身居高位，风光无限，结果为所欲为，沦为阶下之囚，这就是“福兮祸之所伏”的真实写照。对人生来说，顺境有时会成为麻醉剂，让人忘乎所以，逆境反而能让

我们更清醒，对人生的思考更深刻。

所以说，正确面对逆境，接纳逆缘，既可以避免无谓的烦恼，也有助于人生的历练和成长，更能成为修行的增上缘。反之，如果不能接纳，一味抗拒，逆境非但不会就此远离，还会让我们沉溺在痛苦中，难以自拔。

【二、幸福要有福】

1. 五福临门

就像流水要有源头、树木要有根系那样，幸福也需要有福报的基础。中国古代有句非常吉祥的话，叫“五福临门”。所谓五福，即长寿、富贵、康宁、好德和善终，包含了构成幸福的主要因素。

首先是长寿，古代医疗条件有限，人们往往会因一些并不致命的疾病早夭，能够颐养天年，安享人生，可谓重要的福报。

其次是富贵，包括富和贵两部分。富是指财富，能生活无忧，精神富足；而贵是指地位

尊贵，品行高尚，受到世人恭敬。

第三是康宁，即身体健康，内心安宁，这点非常重要。虽然人人都在追求幸福，但我们的追求往往偏向外在的财富和地位，而康宁是现代人普遍缺乏的。我经常说：“身心健康是人生的第一财富，修身养性是人生最有价值的投资。”如果没有健康的身心，就像一艘四处漏水的破船，不论装饰得多么华丽，也没有多少意义。如果没有健康的身体，整日缠绵病榻，生不如死，即使再富有，地位再高，有幸福可言吗？没有健康的心灵更是麻烦。现代人最大的特点，就是浮躁、混乱、不得安宁。曾经有首流行歌曲，叫“最近比较烦，比较烦，比较烦……”这个无处不在的“烦”，正是很多人的真实写照。其实，“烦恼”一词就来自佛教。烦是扰的意思，恼是乱的意思，烦恼就是扰乱内心安宁的因素。一旦陷入烦恼和负面情绪，幸福就被自动屏蔽了。因为幸福是一种感觉，当内心被烦恼占据，幸福就没有立足之地了。哪怕你拥有别人艳羡的

富贵荣华，也不会带来幸福感。因为在你心中，它们都被烦恼打上了烙印。只有当内心没有烦恼，像一片无云晴空时，幸福才会不请而至。所以，解除烦恼才能身心自在，这是幸福的重要前提。

此外，古人把“好德”列为五福之一，很有意义。随着道德教育的缺失，很多人对道德不以为然，甚至将道德行为视为一种吃亏。这就涉及一个问题：道德对自身有多大意义，对社会有多大意义？德是德行，从外在来说，是待人处世的原则和素养，从内在来说，是健康、正向的心理因素。所以说，践行道德就是在培养良好心理，铸造健全人格，使我们的内心充满正能量。另一方面，一个有道德的人，更容易得到他人的认可和尊重，使福报可持续发展。所以对人生幸福而言，不论内因还是外缘，道德都是不可或缺的。

第五是善终。佛陀有十大名号，其中之一为“善逝”，就是能预知时至，生死自在。“善终”

正是与此相似的美好愿望，希望临命终时身无病痛，心无挂碍，能安详自在地离开人世，而不是突遇横祸或久病在床。很多人对死亡是回避而恐惧的，我们知道人必有一死，但心里总觉得是别人的事。可回避并不能阻挡死亡，恐惧也不能改变什么，事实上，这只能令我们在死亡到来时措手不及。对现代人来说，越有钱，往往越不容易善终。因为有钱就不想死，最后全身插满管子，在各种抢救中毫无尊严地离开。所以，佛教把超越死亡作为重要的修行内容。佛教史上，很多修行人不仅能预知时至，而且能坐脱立亡，潇洒自在，想怎么死就怎么死，为今生画上一个圆满的句号。虽然一般人做不到这样，但能不受折磨地安详离去，于人于己都是很大的福报。所以，古人也把好死作为五福之一。

由此我想到，老年人的精神生活和临终关怀是当今中国的两大问题。人们年轻时在社会打拼，感觉事业、金钱、享乐就是一切。可退

休后，当身体机能逐渐衰退，已不能享受多少物欲之乐，又该怎么过日子？不少人晚年无所事事，既没有信仰，也没有精神生活，几乎就在混吃等死。但因为对死亡的无知，又对这个即将到来的结局充满恐惧。这在中国社会尤其突出。所以，一方面要有精神追求，一方面要正确认识死亡，接受生老病死的规律，老来才能过得充实而安然。佛教的临终关怀就是通过心理疏导，让人知道，今生只是生命长河的一个片段，当身体到了使用期限，带着正向心念离去，才能在生命转换时找到向上的出路。

总之，幸福是由诸多因素组成的。如果长寿而不康宁，富贵而无好德，或是最终不得好死，都算不上幸福人生。所以追求幸福也要从这些方面着手，不仅拥有外在财富，还要身心健康，德行高尚。

2. 要有福，先培福

那么，一个人如何才能拥有这些福报？不是说你能力强，就一定有福。因为福报也有它

的因果之道，所以佛教告诉我们，首先要培植福田，主要是悲田、恩田、敬田三种。

悲田，就是慈悲普天之下的劳苦大众。他们需要快乐，可是没有快乐；他们想摆脱痛苦，可是没能力摆脱痛苦。如果我们从慈悲心出发，帮助他们获得快乐，解决痛苦，就是在长养慈悲，耕耘悲田。慈善的本质是什么？并不是简单的捐献或帮助，而是慈悲大爱。当我们本着慈悲大爱来捐献或助人，才是实至名归的慈善。否则，即使捐了再多钱，做了再多事，严格地说，只是善行而已，不能称为真正的慈善。只有从慈悲心出发，我们所做的一切，才会源源不断地产生福报。

恩田，就是对有恩于你的人，比如父母长辈、兄弟姐妹、亲戚朋友，包括一切众生，乃至山河大地，都怀着感恩心去回报。因为我们的生活离不开他人帮助，也离不开日月天地，山川草木。正是因为这一切的存在，我们才能自在无忧地生活。所以我们要以感恩心面对这一切，

尽己所能地回馈他人，包括关爱社会，保护环境。当我们心怀感恩时，看到一切都会非常欢喜。感恩不仅是福报的源泉，本身就是一种健康、正向、让人快乐的心理。在回馈的同时，自己当下就能受益。相反，如果不知感恩，总是带着负面心理看问题，觉得谁都欠了你，结果只能让自己痛苦。

敬田，是对有德者心生恭敬，包括我们的老师、宗教师，也包括社会上德高望重的人。我们平时在寺院看到佛像会顶礼，因为这些神圣场所本身就有加持力，当我们进入其中，身心会被摄受；另一方面，当你有一份虔诚和恭敬时，会让自己的心得到净化，变得清净而调柔。而当我们无所畏惧时，则会肆无忌惮，使内心躁动而混乱。所以，带着恭敬心面对有德者，才能与佛菩萨和善知识感应道交，得到正能量的加持。

耕耘福田，关键是建立三种心，即慈悲心、感恩心和恭敬心。这是产生福报的发电站，能

源源不断地制造福报，让心灵越来越健康，生命越来越自在。我们有什么样的心，就会和什么样的境相应，可见，拥有什么样的心才是主导。就像前面所说，慈善的根本在于慈悲大爱之心。如果没有这样的心行基础，捐献也可能产生各种副作用。所以我们要培养爱心，让世界有更多的慈悲，而不仅仅是号召一些有钱人捐钱。如果我们具足爱心，有了经济条件固然可以对人施以援手，即使没有经济条件，也会尽己所能地帮助社会、利益他人，而不是做些损人害己之事。

我曾在讲座中多次谈到成功的问题。现代社会评价成功的标准，如福布斯排行榜、胡润百富等，只是根据拥有的财富进行评估，并没有考虑做人的因素。如果一个人没有慈悲、不懂感恩，也不知恭敬为何物，即使拥有再多的财富，也是不能带来幸福的。所以除了做事的成功，做人的成功更重要，后者才是幸福的关键所在。总之，幸福绝不单纯是以财富决定的，

而是由综合因素组成。其中，德行是基础，身心健康是关键，外在条件是辅助。建立在这些基础上的幸福，才是完整的。

【三、提高认识，智慧没有烦恼】

1. 外境、心态和认识

幸福和人生观有很大关系。西方的积极心理学，就是引导我们积极、正向地看待问题。从佛教角度来说，有什么样的认识，决定了我们会看到什么样的世界。因为我们眼中的世界，只是呈现在认识上的影像，是被个人感觉改造过的。

比如说，我们看到的世界和狗看到的世界一样不一样？肯定不一样。因为狗的认识和人不同，所以狗的见闻觉知自然也和人不同。除了感觉以外，我们还要受到情绪的影响。比如我们对那个人有好感，看他做什么都顺眼；对那个人很讨厌，看他做什么都不顺眼。可见，拥有什么样的认识模式，对每个生命非常重要。

我们的认识也会影响到心态。有个故事说，一位老阿婆整天哭泣，天晴天雨都要哭。别人问她哭什么？她说：我有两个女婿，一个做雨伞，一个做瓦片。天晴时，我想着做伞的女婿没生意了，所以要哭；下雨时，我想着做瓦的女婿没法干活，所以也要哭。后来有位禅师对她说：你换个方式想，下雨就想着做伞的女婿，天晴就想着做瓦的女婿。阿婆自从调整认识之后，每天都乐呵呵的。这就说明了积极思维和消极思维的差别。

佛教既不是消极心理学，也不同于积极心理学，它给我们提供的，是一种如实、正向的思维。所谓如实，就是和事实真相相符。佛教认为，人类的很多烦恼都和认识有关，这就需要调整观念，改变认识，所谓“智慧没有烦恼”。

古代很多文人士大夫都喜欢通过诵经来调心，这也是改变认识的过程。比如《金刚经》告诉我们：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”在这个世界，从秦皇汉武

到唐宗宋祖，所有这些辉煌，不过是因缘和合的假相，会随着条件的聚合和消散而生灭。具备这些认识后，我们对现实世界就不会看得那么重。一帆风顺时，不至得意忘形，因为它未必长久；遭受挫折时，也不会受伤太深，因为它终会过去。有了这样的认识和心态，就能在积极进取的同时，不为所累。

2. 如实认识

佛教中，将凡夫的生命状态概括为“无明”二字。什么是无明？简单地说，就像把房间的灯关掉，会一片漆黑。与此对应的则是“明”，代表智慧。佛法认为，每个人内心都有一盏智慧明灯。当这盏灯没有点亮之前，生命会处在无明状态，使我们看不清自己，看不清世界。

人活在哪里？其实是活在自己的念头中，活在一种心理状态中。我们不了解自己，可又非常在乎自己，结果就会产生错误认定，把种种不是“我”的东西当作是“我”。其实，这是人生最大的误解。因为我们看到的都是来来去

去的云彩，却从来没有见过那个虚空，从来都不知道，云彩背后的，才是生命的本来面目。当我们把念头当作“我”的时候，就会被念头所纠缠，使之成为生命的主宰，就像滚滚乌云，遮蔽了整个天空。但我们要知道，念头终究是无自性的，是没有根的。如果我们对念头保持观照，保持距离，它就无法影响我们了。

西方哲学有一句重要名言：认识你自己！我们每天都在关注自己，在乎自己，心心念念都是为了自己，难道还不认识自己吗？那么，抛开所有的想法、概念、设定，当一切念头都没有活动时，生命是什么状态？我们关注过吗？所以禅宗修行让我们参“念佛是谁”，参“一念未生前本来面目是什么”，参“父母未生前本来面目是什么”。真正认识自己，就能明心见性。

当我们对生命作智慧审视，不断追问“我是谁”“什么代表我的存在”，就会发现，曾经认定为“我”的一切，和我们只有暂时的关系。

22 不论是身体、情绪，还是身份、财富，哪一样

是可以永远拥有的？但我们因为无明和贪著，很容易把身体当作是我，把情绪当作是我，把身份和财富当作是我，乃至把种种不是“我”的东西当作是“我”，进而产生贪著和依赖。问题是，所有这一切都是无常变化的。把身体当作我，就会害怕死亡，害怕这个色身的消失。把身份当作我，一旦失去身份，就不知何以自处了。就像面具戴的时间长了，以为面具就是自己的脸，当没有面具时，反而茫茫然不知所措了。

人生的烦恼和痛苦来自哪里？无非是来自感情，来自家庭，来自财富，来自地位，来自身份，来自身体……如果我们看清这些和生命只有暂时的关系，就不会因为它的变化而焦虑、恐惧，不会受到无谓的伤害。

如何才能看清现实？佛法关于无我、空的思想，就是帮助我们纠正这些认知。佛法讲“无我”，并不是说“我”这个色身不存在；讲“空”，也不是否定一切存在的现象，而是要否定我们

附加于自我和世界的错误设定。当我们不断以“无我”和“空”去审视自我，审视世界的时候，就能剥离种种外在执著，使智慧光明得以显现，从而解除迷惑，看清真相。

当内心不再有迷惑烦恼，我们感受到的幸福，将是生命本质的存在。它不需要依赖任何外在条件，不论在什么环境中，我们本具的智慧光明都会源源不断地散发喜悦。如果幸福是建立于外在条件上，必然是肤浅而不稳定的。因为环境会不断变化，感觉也会不断变化。真正的幸福是代表生命本质的存在，找到这样一种存在，才是幸福的宝藏。

【四、多欲为苦，知足常乐】

1. 欲望和幸福感

幸福是什么？通常，人们追求的幸福只是一种感觉而已，是欲望达成后的满足感。我们不妨回忆一下，凡是自己觉得不幸福的时候，一定有欲望不曾得到满足，包括物质的需求，

也包括精神的需求。事实上，单纯的物质匮乏，只要不影响生存，未必会带来多少痛苦。真正让人烦恼的，是想要的却怎么也得不到，这种求不得之苦，其实远远大于匮乏带来的痛苦。

每个人的需求不同，满足的难易程度也随之不同。有些人的欲望就像闽南人喝功夫茶的茶杯那么小，只要一点水就满了。我们小时候所求不多，就容易满足，也容易觉得幸福，所以人们记忆中的幸福时刻，往往是在儿时。一旦欲望膨胀之后，就像四大洋五大洲一样，再多的水也无法把它填满。哪怕再有钱，也觉得不如别人富有，不如别人风光。对于这样的人来说，还有什么幸福可言？

当然，通过满足欲望得来的幸福，其实是一种假相，非常短暂。比如不少人觉得，品尝美食是件幸福的事。其实这是有前提的，必须是你想吃也需要吃的时候，美食才能带来满足和幸福。如果你没有胃口，或者已经吃饱，什么样的美食也只能给你增加负担。如果必须吃

了又吃，简直就苦不堪言了。还有不少人觉得，早上可以睡到自然醒很幸福，但如果让你躺在床上不许起身，幸福就变成折磨了。如果从此将卧床不起，更会让人痛不欲生。那时候，能够起来行动自如，又成了梦寐以求的幸福。

可见，欲望能够带来的，只是某种需求被缓解后产生的满足感，是在特定情况下产生的，是幸福的假相，而不是本质。这种幸福是不可靠的。

2. 追逐欲望的过患

今天的社会都在通过鼓动欲望而刺激消费。厂家在不断升级产品，商家则全方位地激发购买欲，整个社会处在占有、攀比和竞争中。我们不但想占有财富，还会不断攀比：我要比你更有钱，比你消费得起。这种攀比带来了竞争，甚至是不择手段的恶性竞争。一旦陷入占有、攀比和竞争的循环，人就会被裹挟其中，难以自主。

以从洗衣做饭的劳作中解放出来，却没能因此过得悠闲，反而活得更累。为什么？在过去的年代，我们虽然物质清贫，但相对单纯，也没有攀比带来的压力。但在今天这个全球化的时代，我们可以看到太多激发欲望的东西，这就很容易带来攀比。有了这个，还要那个；拥有之后，还要追求品牌。为了攀比，只能不断向前。我们付出的很多努力，既不是生存所需，也不是生活和生命的需要，而是攀比让自己停不下来。

另一方面，发达的资讯和各种电子产品也在侵占我们的时间。尤其是手机和移动互联网，让很多人时时刻刻地粘著其上。在那些庞杂的信息碎片中，我们的时间碎片化了，注意力碎片化了，生命也变得破碎不堪。现在很少有人可以安安静静地和自己相处，一旦有点时间，就得在手机上看看什么，否则就无所适从。这种习惯带来的最大问题，是使我们失去了休息的能力。很多时候，哪怕身体已经很想休息了，

可心还在躁动着，不得安宁。古人讲的心猿意马，就是心在不断地抓取外境。这样活着，能不累吗？能幸福吗？

我经常说，未来考量一个人能否获得幸福的重要条件，就是看他有没有休息能力。有休息能力，才可能有健康的身心，才可能获得幸福。为什么休息的能力那么重要？其实，这是代表对心的管理能力。一个不会休息的人，心是无法自主的，只能随着外境和业风飘荡，最后在飘荡中耗尽这个宝贵人身。世间最大的浪费莫过于此。

欲望使我们很忙很累。当我们的需求越来越多，同时也意味着，对外在世界会有越来越多的依赖。而依赖越多，依赖对象发生变化的几率就越大。为什么现代人普遍焦虑、恐惧、没有安全感？就是因为生命难以独立，所以总在担心外界的种种变化，担心这些变化让自己的生活失去平衡。其实世界时刻都在变化，但只有那些我们需要、在乎并发生联系的部分，

才会让我们受到影响。所以，少一分需要，就能少一分在乎和影响。

欲望还使我们的生存成本越来越高。过去的人虽然物质贫乏，但也可以养活自己乃至家庭。而现在收入提高了那么多，养家却变成很大的压力。为什么？就是因为欲望使生存成本不断提高，相应的，幸福成本也水涨船高。古人讲知足常乐，你的欲望少，就容易满足，也容易幸福。反之就不容易满足，不容易幸福。

所以怎么对待欲望，是获得幸福的关键。如果不能在和欲望的对垒中占据主动，就会被其所控。

【五、幸福来自心灵】

1. 心的不同层面

心既是痛苦的源泉，也是快乐的源泉。想要过得幸福，必须建设健康的心灵。我想大家应该有这样的体会，当内心贪婪、仇恨、焦虑、恐惧、嫉妒、自私等负面心理产生活动时，不

仅会使心痛苦纠结，甚至会使身体产生不良反应。只要这些心理得不到解决，问题将接踵而至，永无宁日。

但这颗心同时也是快乐的源泉。当内心没有烦恼时，我们很容易开心。这个开心从哪里来？其实很多时候和物质条件没有什么关系。就像佛菩萨的举身微笑，那种发自内心、遍布全身的欢喜，并不是因为得到什么，而是来自觉醒的心。佛法告诉我们，每个人内心都有觉悟潜质，这个觉性会源源不断地制造快乐。

我曾在微博中说过佛教关于人生苦乐的认识。学佛者都知道，佛教说“人生是苦”。其实这个说法并不完整，而是有特定对象的。也就是说，凡夫以迷惑和烦恼为基础的生命才是痛苦的。而对于觉悟者来说，生命本质是自由而欢喜的。因为在迷惑烦恼的背后还有觉悟潜质，一旦开启这个层面，生命就是无限的自在，无限的宁静，无限的喜悦。

造就的。其中，健康的良性心理是我们的朋友，会让生命得到提升，给人生带来幸福快乐，给社会带来安定和谐。而那些不健康的负面心理则是我们的敌人，会不断制造痛苦和麻烦。佛法认为，人生最大的敌人就是自己。这个自己，正是指内心的烦恼。生活中的一切痛苦，从对自己的折磨，到不和谐的人际关系，乃至杀盗淫妄等种种犯罪现象，都是这个敌人造成的。从根本上说，人的两面性就是佛性和魔性。开启佛性，能让我们成就圆满的智慧 and 慈悲；而放任魔性，结果只能是堕落恶道，长劫受苦。

在座有不少是成功人士，我们会花很多精力去了解 and 关心社会，可从来没想到，真正应该学会的是了解自己，管理自己，这才是人生的头等大事。佛法就是帮助我们了解，内心有哪些正向的力量，哪些负面的心理。

2. 从自利到利他

佛菩萨是学佛修行的目标。之所以能成为目标，在于佛菩萨所成就的三种功德，一是断德，

即断除一切烦恼；二是智德，即圆满无量智慧；三是悲德，即成就大慈大悲。

佛教认为，凡夫的生命都有贪嗔痴三种病毒。一切的痛苦和负面情绪，都是由这三种病毒衍生而来，这就需要“勤修戒定慧，息灭贪嗔痴”。此外，还要开发生命的良性潜质，成就智慧和慈悲。因为慈悲，我们不仅要自己解脱烦恼，还看到每个生命都有贪嗔痴，都有迷惑烦恼，所以发心帮助他们。这种慈悲是广大而没有分别的，就像观音菩萨的大慈大悲，没有一个众生是你不愿意帮助的。所以说，修行不仅是帮助自己建立幸福人生，同时还要帮助普天下的芸芸众生建立幸福人生。

我们通常以为的幸福，往往只是一种假相。真正的幸福，应该是代表生命本质性的存在。这就必须彻底去除破坏幸福的心理，开显生命内在的良性潜质。一旦开发觉性，生命才能真正成为幸福的存在，也能源源不断地给众生带来幸福。这正是大乘佛法的修行目标。

【六、结束语】

以上从五个方面探讨了心灵创造幸福的原理，从中说明，我们向往幸福，首先要具备接纳一切顺逆境界的能力，这样才不会被外境所转，保持平和与从容。其次要认识到带来幸福的诸多因素，时时耕耘福田，使福报可持续发展。第三要提高认识，以积极正向的心态看待自己，看待世界。第四要避免追逐欲望带来的过患，这是破坏幸福的大敌。最重要的，则是看清心的不同层面，知道应该发展什么，舍弃什么，进而从自利到利他，从追求个人幸福，到给予众生幸福，这才是究竟、圆满的幸福。

2020.7 修订版