

濟群法師

心靈創造幸福

- 【一、如何面對逆境】
- 【二、幸福要有福】
- 【三、提高認識，智慧沒有煩惱】
- 【四、多欲爲苦，知足常樂】
- 【五、幸福來自心靈】

很高興看到這麼多人來參加關於幸福的講座，可見這個內容很有吸引力。前些年，央視曾就此採訪了數千人，包括不同的地區、年齡、職業。一時間，“你幸福嗎”成爲熱門話題。這個調查和種種出人意料的回復，從不同側面反映了很多人对幸福的茫然。比如諾貝爾獎得主莫言的回答是“我不知道”，這個答案是作家的回避或調侃嗎？他接着的解讀是：“我現在壓力很大，憂慮重重，能幸福麼？但我要說不幸福，那也太裝了吧。剛得諾貝爾獎，能說不幸福嗎？”

可以說，這也代表了很多人說到“幸福”時的共同感受：我們的生活條件提高了這麼多，沒理由說不幸福，可爲什麼就感受不到幸福呢？到底是哪裏出了問題？在過去的窮苦年代，我們把希望寄托在物質改善，以爲有錢就能幸福。

甚至對不少人來說，能吃飽穿暖就是莫大的幸福。但當越來越多的人富起來之後，當我們擁有的早已超出溫飽之需，幸福却和我們捉起了迷藏。

幸福在哪裏？錢帶來了暫時的滿足，但這種愉悅如此短暫，隨之而來的，還有攀比和競爭。看到別人有更多的錢，更優越的生活，滿足就變成了不滿足，甚至帶來嫉妒和嗔恨。而我們期待的幸福，却像天邊的雲彩，可望而不可即。可見，幸福遠非我們曾經以為的那麼簡單，更不是擁有財富、改善生活之後的必然結果。

爲什麼我們有了那麼多，還是得不到幸福？這就涉及另一些問題：幸福到底是什麼？幸福是特定條件下的假相，還是代表生命本質的存在？什麼阻礙了我們獲得幸福？或者說，幸福的最大殺手是什麼？如果幸福祇是一種暫時的假相，追求幸福豈不成了水中撈月，注定是一場不可企及的幻想？

如果不解決這些問題，我們對幸福的追求，

必然是模糊而一廂情願的。答案在哪裏？事實上，它取決於我們對幸福的認識深度，而這個深度又取決於我們對人生意義的認識。生命包括兩個層面，一是物質，二是心靈。那麼，生命的本質是什麼？悲觀主義哲學認為，生命本身充滿荒謬和痛苦。如果這樣的話，我們追求幸福的意義在哪裏？佛法又是怎樣看待生命的本質？

今天講座的題目是“心靈創造幸福”，我想從以下幾方面提供一些想法。

【一、如何面對逆境】

1. 不接納，痛苦的放大器

人生不如意事十之八九。生活中，常常有信眾來傾訴他們的不幸遭遇。包括健康問題，比如自己患有疾病乃至絕癥；生死問題，比如親朋好友突然去世；家庭問題，比如兒女教育、夫妻感情等等。此外，還有人際關係、事業發展、天災人禍帶來的種種困擾。應該說，每個人或

多或少地遇到過這些問題，祇是方式和程度有所不同。很多人本來按部就班地生活着，一旦遭遇逆境，就方寸大亂，一蹶不振，使人生陷入煩惱，甚至使整個家庭落入痛苦的深淵。

如果客觀分析，一個人或一件事的變故，未必能摧毀我們的生活。那究竟是什麼讓人如此痛苦，如此絕望？真正的原因，往往在於當事人的不接納，而不是逆境本身。我們總是想不通，自己怎麼會遇到這樣的事！於是怨天尤人，抱怨社會不公，指責老天無眼。正是這種不接納，把原來的那點痛苦不斷放大。可以說，我們的抗拒有多少，由此而來的痛苦就有多少。

爲什麼我們無法接納變化？關鍵在於內心有一種恒常的設定。這種設定是以自我需要爲中心的，覺得我的身體應該永遠健康，我的家人應該不離不弃，我的朋友應該無比忠誠，我的事業應該一切順利。我們甚至會暗暗覺得：像我這麼好的人，所有天灾人禍可以發生在別人身上，但不應該發生在我身上。

有了這份恒常的設定，我們還會執著于此，進而形成依賴，不希望它有任何變化。因為變化就意味着失去依賴，意味着現有的平衡被打破。所以，一旦生活中出現不如意，就會因抗拒引發焦慮、不安、恐懼，甚至嗔恨、憤怒等破壞性的情緒。

我們希望生活健康、婚姻美滿、家庭幸福、事業順利，希望一切都在穩定的狀態下，感覺那才是幸福。但世界並不像我們以為的那麼穩定，事實上，它時刻都處在無常變化中。如果不能正確面對逆境，人生就會充滿隨時可能引爆的定時炸彈。

2. 接納，轉化的智慧

為什麼不同人面對同樣的境界時，會有截然不同的處理方式？關鍵就在于是否接納。如果我們有接納現實的能力，即使面對逆境，也能處之泰然，積極應對，而不會對內心造成任何痛苦煩惱。如何具備這一能力？首先要從內心正視“無常”。事實上，這才是世界的真相所在，

就像春夏秋冬，花開花落。

而所謂的永恒，祇是我們的幻想和期待，是和世界真相不符的。在三法印中，就以“諸行無常”為首。這是佛法的核心教義，也是宇宙人生的發展規律，告訴我們：從內在身心到外在世界，一切都處在剎那剎那的變化中。這種變化從不停息，哪怕任何一個瞬間，都在不停地變化。就像蘋果，不是在某個特定時刻腐爛的，而是在它看似完好時就趨于敗壞了。人生也是一樣，從我們出生的那天起，沒有一刻不在生滅變化中，沒有一刻不在走向死亡。

變是正常的，不變祇是相對的。中國古代《易經》所揭示的，也是關於變化的原理。如果我們真正認識無常，就能坦然接納生活中的一切變化，因為它本來如此。那樣的話，任何逆境都不會對我們造成傷害。

關於接納，佛陀在《雜阿含經》中以“兩支毒箭”為我們作了開示。第一支毒箭，是被箭射中時的身苦，也代表我們遭遇的各種逆境；

第二支毒箭則是由此帶來的心苦。當我們被第一支毒箭射中，痛苦已經發生時，要及時止損，避免繼續被第二支毒箭射中。事實上，這是比之前更嚴重、更持久的傷害。

比如有人打罵你，不過是一時的傷害，但你對此懷恨在心或念念不忘，就會長久地陷入負面情緒，持續幾天、幾個月甚至幾十年。這才是真正可怕的。反之，如果你能坦然接納的話，傷害就到此為止，不會進一步發展。但我們也要知道，接納不等于認同，更不是縱容，所以事後可以根據對方的情況，以適當的方式進行教育。其目的也是為了幫助對方，而不是自己要論輸贏，爭對錯。

除了無常，佛教所說的因緣因果也可以幫助我們接納逆境。對於證果的聖者來說，即使遭受極大的身苦，哪怕因此失去生命，都不會悲傷怨恨，由身苦引發心苦。因為他們知道，這種身苦是衆緣和合所致，當結果已經發生時，

8 就要坦然接納，否則就是在繼續制造新的苦因。

佛法認為，任何事情都不是偶然的，都有它的前因後果。比如現在身體不好，可能是因為飲食不健康，生活沒規律，也可能是因為缺乏運動，疏于調理，或是殺業造得太多。諸如此類，都是影響健康的因素。再如人際關係，很多時候，我們會責備身邊的人，覺得都是別人不好。其實，這往往和自己的設定或處世方式有關。如果不會站在別人的角度考慮問題，衝突就在所難免。

學佛是幫助我們在任何一件事發生時，去尋找它的原因，然後從調整自身下手。通過因上的努力來改變結果，而不是一味責怪環境，責怪對方。此外，佛教非常重視“懺悔”的修行，就是通過對自己的檢討，改過自新，進而影響別人。

有不少人通過學佛，使家庭和工作中的人際關係得到很大改善，夫妻相敬如賓，父子上慈下孝，同事和睦相處，這樣的例子不勝枚舉。為什麼能有這些效果？就是在學佛之後，懂得向內觀照，自我反省。當一個人發現自己的不

足和缺點時，就不會一味指責他人，使關係更加對立。隨着這樣的改變，身邊人也會發生改變，乃至整個環境都在隨之改變。因為這就是正能量的傳遞。

當我們能如實接納一切境界時，還有什麼會讓你受到傷害，讓幸福打了折扣呢？

3. 讓逆境成爲修道助緣

逆境對人生來說未必是壞事。古代有個成語叫“塞翁失馬，焉知非福”，《老子》也告訴我們：“禍兮福之所倚，福兮禍之所伏。”福，如果不知善用，會成爲災難的溫床，墮落的資本；禍，如果善于轉化，也會成爲全新的起點，勵志的動力。

我們在生活中常常可以看到，有人在順境中沉淪了，也有人在逆境中成長了。那些身陷囹圄的官員們，都曾身居高位，風光無限，結果爲所欲爲，淪爲階下之囚，這就是“福兮禍之所伏”的真實寫照。對人生來說，順境有時會成爲麻醉劑，讓人忘乎所以，逆境反而能讓

我們更清醒，對人生的思考更深刻。

所以說，正確面對逆境，接納逆緣，既可以避免無謂的煩惱，也有助于人生的歷練和成長，更能成爲修行的增上緣。反之，如果不能接納，一味抗拒，逆境非但不會就此遠離，還會讓我們沉溺在痛苦中，難以自拔。

【二、幸福要有福】

1. 五福臨門

就像流水要有源頭、樹木要有根系那樣，幸福也需要有福報的基礎。中國古代有句非常吉祥的話，叫“五福臨門”。所謂五福，即長壽、富貴、康寧、好德和善終，包含了構成幸福的主要因素。

首先是長壽，古代醫療條件有限，人們往往會因一些并不致命的疾病早夭，能够頤養天年，安享人生，可謂重要的福報。

其次是富貴，包括富和貴兩部分。富是指財富，能生活無憂，精神富足；而貴是指地位

尊貴，品行高尚，受到世人恭敬。

第三是康寧，即身體健康，內心安寧，這點非常重要。雖然人人都在追求幸福，但我們的追求往往偏向外在的財富和地位，而康寧是現代人普遍缺乏的。我經常說：“身心健康是人生的第一財富，修身養性是人生最有價值的投資。” 如果沒有健康的身心，就像一艘四處漏水的破船，不論裝飾得多麼華麗，也沒有多少意義。如果沒有健康的身體，整日纏綿病榻，生不如死，即使再富有，地位再高，有幸福可言嗎？沒有健康的心靈更是麻煩。現代人最大的特點，就是浮躁、混亂、不得安寧。曾經有首流行歌曲，叫“最近比較煩，比較煩，比較煩……” 這個無處不在的“煩”，正是很多人的真實寫照。其實，“煩惱”一詞就來自佛教。煩是擾的意思，惱是亂的意思，煩惱就是擾亂內心安寧的因素。一旦陷入煩惱和負面情緒，幸福就被自動屏蔽了。因為幸福是一種感覺，當內心被煩惱占據，幸福就沒有立足之地了。哪怕你擁有別人艷羨的

富貴榮華，也不會帶來幸福感。因為在你心中，它們都被煩惱打上了烙印。祇有當內心沒有煩惱，像一片無雲晴空時，幸福才會不請而至。所以，解除煩惱才能身心自在，這是幸福的重要前提。

此外，古人把“好德”列為五福之一，很有意義。隨着道德教育的缺失，很多人對道德不以為然，甚至將道德行為視為一種吃虧。這就涉及一個問題：道德對自身有多大意義，對社會有多大意義？德是德行，從外在來說，是待人處世的原則和素養，從內在來說，是健康、正向的心理因素。所以說，踐行道德就是在培養良好心理，鑄造健全人格，使我們的內心充滿正能量。另一方面，一個有道德的人，更容易得到他人的認可和尊重，使福報可持續發展。所以對人生幸福而言，不論內因還是外緣，道德都是不可或缺的。

第五是善終。佛陀有十大名號，其中之一為“善逝”，就是能預知時至，生死自在。“善終”

正是與此相似的美好願望，希望臨命終時身無病痛，心無挂礙，能安詳自在地離開人世，而不是突遇橫禍或久病在床。很多人對死亡是回避而恐懼的，我們知道人必有一死，但心裏總覺得是別人的事。可回避並不能阻擋死亡，恐懼也不能改變什麼，事實上，這祇能令我們在死亡到來時措手不及。對現代人來說，越有錢，往往越不容易善終。因為有錢就不想死，最後全身插滿管子，在各種搶救中毫無尊嚴地離開。所以，佛教把超越死亡作為重要的修行內容。佛教史上，很多修行人不僅能預知時至，而且能坐脫立亡，瀟灑自在，想怎麼死就怎麼死，為今生畫上一個圓滿的句號。雖然一般人做不到這樣，但能不受折磨地安詳離去，于人于己都是很大的福報。所以，古人也把好死作為五福之一。

由此我想到，老年人的精神生活和臨終關懷是當今中國的兩大問題。人們年輕時在社會打拼，感覺事業、金錢、享樂就是一切。可退

休後，當身體機能逐漸衰退，已不能享受多少物欲之樂，又該怎麼過日子？不少人晚年無所事事，既沒有信仰，也沒有精神生活，幾乎就在混吃等死。但因為對死亡的無知，又對這個即將到來的結局充滿恐懼。這在中國社會尤其突出。所以，一方面要有精神追求，一方面要正確認識死亡，接受生老病死的規律，老來才能過得充實而安然。佛教的臨終關懷就是通過心理疏導，讓人知道，今生祇是生命長河的一個片段，當身體到了使用期限，帶着正向心念離去，才能在生命轉換時找到向上的出路。

總之，幸福是由諸多因素組成的。如果長壽而不康寧，富貴而無好德，或是最終不得好死，都算不上幸福人生。所以追求幸福也要從這些方面着手，不僅擁有外在財富，還要身心健康，德行高尚。

2. 要有福，先培福

那麼，一個人如何才能擁有這些福報？不是說你能力强，就一定有福。因為福報也有它

的因果之道，所以佛教告訴我們，首先要培植福田，主要是悲田、恩田、敬田三種。

悲田，就是慈悲普天之下的勞苦大眾。他們需要快樂，可是沒有快樂；他們想擺脫痛苦，可是沒能力擺脫痛苦。如果我們從慈悲心出發，幫助他們獲得快樂，解決痛苦，就是在長養慈悲，耕耘悲田。慈善的本質是什麼？並不是簡單的捐獻或幫助，而是慈悲大愛。當我們本着慈悲大愛來捐獻或助人，才是實至名歸的慈善。否則，即使捐了再多錢，做了再多事，嚴格地說，祇是善行而已，不能稱為真正的慈善。祇有從慈悲心出發，我們所做的一切，才會源源不斷地產生福報。

恩田，就是對有恩于你的人，比如父母長輩、兄弟姐妹、親戚朋友，包括一切衆生，乃至山河大地，都懷着感恩心去回報。因為我們的生活離不開他人幫助，也離不開日月天地，山川草木。正是因為這一切的存在，我們才能自在無憂地生活。所以我們要以感恩心面對這一切，

盡己所能地回饋他人，包括關愛社會，保護環境。當我們心懷感恩時，看到一切都會非常歡喜。感恩不僅是福報的源泉，本身就是一種健康、正向、讓人快樂的心理。在回饋的同時，自己當下就能受益。相反，如果不知感恩，總是帶着負面心理看問題，覺得誰都欠了你，結果祇能讓自己痛苦。

敬田，是對有德者心生恭敬，包括我們的老師、宗教師，也包括社會上德高望重的人。我們平時在寺院看到佛像會頂禮，因為這些神聖場所本身就有加持力，當我們進入其中，身心會被攝受；另一方面，當你有一份虔誠和恭敬時，會讓自己的心得到淨化，變得清淨而調柔。而當我們無所畏懼時，則會肆無忌憚，使內心躁動而混亂。所以，帶着恭敬心面對有德者，才能與佛菩薩和善知識感應道交，得到正能量的加持。

耕耘福田，關鍵是建立三種心，即慈悲心、感恩心和恭敬心。這是產生福報的發電站，能

源源不斷地制造福報，讓心靈越來越健康，生命越來越自在。我們有什麼樣的心，就會和什麼樣的境相應，可見，擁有什麼樣的心才是主導。就像前面所說，慈善的根本在於慈悲大愛之心。如果沒有這樣的心行基礎，捐獻也可能產生各種副作用。所以我們要培養愛心，讓世界有更多的慈悲，而不僅僅是號召一些有錢人捐錢。如果我們具足愛心，有了經濟條件固然可以對人施以援手，即使沒有經濟條件，也會盡己所能地幫助社會、利益他人，而不是做些損人害己之事。

我曾在講座中多次談到成功的問題。現代社會評價成功的標準，如福布斯排行榜、胡潤百富等，祇是根據擁有的財富進行評估，並沒有考慮做人的因素。如果一個人沒有慈悲、不懂感恩，也不知恭敬為何物，即使擁有再多的財富，也是不能帶來幸福的。所以除了做事的成功，做人的成功更重要，後者才是幸福的關鍵所在。總之，幸福絕不單純是以財富決定的，

而是由綜合因素組成。其中，德行是基礎，身心健康是關鍵，外在條件是輔助。建立在這些基礎上的幸福，才是完整的。

【三、提高認識，智慧沒有煩惱】

1. 外境、心態和認識

幸福和人生觀有很大關係。西方的積極心理學，就是引導我們積極、正向地看待問題。從佛教角度來說，有什麼樣的認識，決定了我們會看到什麼樣的世界。因為我們眼中的世界，祇是呈現在認識上的影像，是被個人感覺改造過的。

比如說，我們看到的世界和狗看到的世界一樣不一樣？肯定不一樣。因為狗的認識和人不同，所以狗的見聞覺知自然也和人大不同。除了感覺以外，我們還要受到情緒的影響。比如我們對那個人有好感，看他做什麼都順眼；對那個人很討厭，看他做什麼都不順眼。可見，擁有什麼樣的認識模式，對每個生命非常重要。

我們的認識也會影響到心態。有個故事說，一位老阿婆整天哭泣，天晴天雨都要哭。別人問她哭什麼？她說：我有兩個女婿，一個做雨傘，一個做瓦片。天晴時，我想着做傘的女婿沒生意了，所以要哭；下雨時，我想着做瓦的女婿沒法幹活，所以也要哭。後來有位禪師對她說：你換個方式想，下雨就想着做傘的女婿，天晴就想着做瓦的女婿。阿婆自從調整認識之後，每天都樂呵呵的。這就說明了積極思維和消極思維的差別。

佛教既不是消極心理學，也不同于積極心理學，它給我們提供的，是一種如實、正向的思維。所謂如實，就是和事實真相相符。佛教認為，人類的很多煩惱都和認識有關，這就需要調整觀念，改變認識，所謂“智慧沒有煩惱”。

古代很多文人士大夫都喜歡通過誦經來調心，這也是改變認識的過程。比如《金剛經》告訴我們：“一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。”在這個世界，從秦皇漢武

到唐宗宋祖，所有這些輝煌，不過是因緣和合的假相，會隨着條件的聚合和消散而生滅。具備這些認識後，我們對現實世界就不會看得那麼重。一帆風順時，不至得意忘形，因為它未必長久；遭受挫折時，也不會受傷太深，因為它終會過去。有了這樣的認識和心態，就能在積極進取的同時，不為所累。

2. 如實認識

佛教中，將凡夫的生命狀態概括為“無明”二字。什麼是無明？簡單地說，就像把房間的燈關掉，會一片漆黑。與此對應的則是“明”，代表智慧。佛法認為，每個人內心都有一盞智慧明燈。當這盞燈沒有點亮之前，生命會處在無明狀態，使我們看不清自己，看不清世界。

人活在哪裏？其實是活在自己的念頭中，活在一種心理狀態中。我們不了解自己，可又非常在乎自己，結果就會產生錯誤認定，把種種不是“我”的東西當作是“我”。其實，這是人生最大的誤解。因為我們看到的都是來來去

去的雲彩，却從來沒有見過那個虛空，從來都不知道，雲彩背後的，才是生命的本來面目。當我們把念頭當作“我”的時候，就會被念頭所糾纏，使之成爲生命的主宰，就像滾滾烏雲，遮蔽了整個天空。但我們要知道，念頭終究是無自性的，是沒有根的。如果我們對念頭保持觀照，保持距離，它就無法影響我們了。

西方哲學有一句重要名言：認識你自己！我們每天都在關注自己，在乎自己，心心念念都是爲了自己，難道還不認識自己嗎？那麼，拋開所有的想法、概念、設定，當一切念頭都沒有活動時，生命是什麼狀態？我們關注過嗎？所以禪宗修行讓我們參“念佛是誰”，參“一念未生前本來面目是什麼”，參“父母未生前本來面目是什麼”。真正認識自己，就能明心見性。

當我們對生命作智慧審視，不斷追問“我是誰”“什麼代表我的存在”，就會發現，曾經認定爲“我”的一切，和我們祇有暫時的關係。

22 不論是身體、情緒，還是身份、財富，哪一樣

是可以永遠擁有的？但我們因為無明和貪著，很容易把身體當作是我，把情緒當作是我，把身份和財富當作是我，乃至把種種不是“我”的東西當作是“我”，進而產生貪著和依賴。問題是，所有這一切都是無常變化的。把身體當作我，就會害怕死亡，害怕這個色身的消失。把身份當作我，一旦失去身份，就不知何以自處了。就像面具戴的時間長了，以為面具就是自己的臉，當沒有面具時，反而茫茫然不知所措了。

人生的煩惱和痛苦來自哪裏？無非是來自感情，來自家庭，來自財富，來自地位，來自身份，來自身體……如果我們看清這些和生命祇有暫時的關係，就不會因為它的變化而焦慮、恐懼，不會受到無謂的傷害。

如何才能看清現實？佛法關於無我、空的思想，就是幫助我們糾正這些認知。佛法講“無我”，並不是說“我”這個色身不存在；講“空”，也不是否定一切存在的現象，而是要否定我們

附加于自我和世界的錯誤設定。當我們不斷以“無我”和“空”去審視自我，審視世界的時候，就能剝離種種外在執著，使智慧光明得以顯現，從而解除迷惑，看清真相。

當內心不再有迷惑煩惱，我們感受到的幸福，將是生命本質的存在。它不需要依賴任何外在條件，不論在什麼環境中，我們本具的智慧光明都會源源不斷地散發喜悅。如果幸福是建立于外在條件上，必然是膚淺而不穩定的。因為環境會不斷變化，感覺也會不斷變化。真正的幸福是代表生命本質的存在，找到這樣一種存在，才是幸福的寶藏。

【四、多欲爲苦，知足常樂】

1. 欲望和幸福感

幸福是什麼？通常，人們追求的幸福祇是一種感覺而已，是欲望達成後的滿足感。我們不妨回憶一下，凡是自己覺得不幸福的時候，一定有欲望不曾得到滿足，包括物質的需求，

也包括精神的需求。事實上，單純的物質匱乏，祇要不影響生存，未必會帶來多少痛苦。真正讓人煩惱的，是想要的却怎麼也得不到，這種求不得之苦，其實遠遠大于匱乏帶來的痛苦。

每個人的需求不同，滿足的難易程度也隨之不同。有些人的欲望就像閩南人喝功夫茶的茶杯那麼小，祇要一點水就滿了。我們小時候所求不多，就容易滿足，也容易覺得幸福，所以人們記憶中的幸福時刻，往往是在兒時。一旦欲望膨脹之後，就像四大洋五大洲一樣，再多的水也無法把它填滿。哪怕再有錢，也覺得不如別人富有，不如別人風光。對於這樣的人來說，還有什麼幸福可言？

當然，通過滿足欲望得來的幸福，其實是一種假相，非常短暫。比如不少人覺得，品嚐美食是件幸福的事。其實這是有前提的，必須是你想吃也需要吃的時候，美食才能帶來滿足和幸福。如果你沒有胃口，或者已經吃飽，什麼樣的美食也祇能給你增加負擔。如果必須吃

了又吃，簡直就苦不堪言了。還有不少人覺得，早上可以睡到自然醒很幸福，但如果讓你躺在床上不許起身，幸福就變成折磨了。如果從此將卧床不起，更會讓人痛不欲生。那時候，能夠起來行動自如，又成了夢寐以求的幸福。

可見，欲望能夠帶來的，祇是某種需求被緩解後產生的滿足感，是在特定情況下產生的，是幸福的假相，而不是本質。這種幸福是不可靠的。

2. 追逐欲望的過患

今天的社會都在通過鼓動欲望而刺激消費。廠家在不斷升級產品，商家則全方位地激發購買欲，整個社會處在占有、攀比和競爭中。我們不但想占有財富，還會不斷攀比：我要比你更有錢，比你消費得起。這種攀比帶來了競爭，甚至是不擇手段的惡性競爭。一旦陷入占有、攀比和競爭的循環，人就會被裹挾其中，難以自主。

以從洗衣做飯的勞作中解放出來，却没能因此過得悠閑，反而活得更累。爲什麼？在過去的年代，我們雖然物質清貧，但相對單純，也沒有攀比帶來的壓力。但在今天這個全球化的時代，我們可以看到太多激發欲望的東西，這就很容易帶來攀比。有了這個，還要那個；擁有之後，還要追求品牌。爲了攀比，祇能不斷向前。我們付出的很多努力，既不是生存所需，也不是生活和生命的需要，而是攀比讓自己停不下來。

另一方面，發達的資訊和各種電子產品也在侵占我們的時間。尤其是手機和移動互聯網，讓很多人時時刻刻地粘著其上。在那些龐雜的信息碎片中，我們的時間碎片化了，注意力碎片化了，生命也變得破碎不堪。現在很少有人可以安安靜靜地和自己相處，一旦有點時間，就得在手機上看些什麼，否則就無所適從。這種習慣帶來的最大問題，是使我們失去了休息的能力。很多時候，哪怕身體已經很想休息了，

可心還在躁動着，不得安寧。古人講的心猿意馬，就是心在不斷地抓取外境。這樣活着，能不累嗎？能幸福嗎？

我經常說，未來考量一個人能否獲得幸福的重要條件，就是看他有沒有休息能力。有休息能力，才可能有健康的身心，才可能獲得幸福。爲什麼休息的能力那麼重要？其實，這是代表對心的管理能力。一個不會休息的人，心是無法自主的，祇能隨着外境和業風飄蕩，最後在飄蕩中耗盡這個寶貴人身。世間最大的浪費莫過于此。

欲望使我們很忙很累。當我們的需求越來越多，同時也意味着，對外在世界會有越來越多的依賴。而依賴越多，依賴對象發生變化的幾率就越大。爲什麼現代人普遍焦慮、恐懼、沒有安全感？就是因爲生命難以獨立，所以總在擔心外界的種種變化，擔心這些變化讓自己的生活失去平衡。其實世界時刻都在變化，但祇有那些我們需要、在乎并發生聯系的部分，

才會讓我們受到影響。所以，少一分需要，就能少一分在乎和影響。

欲望還使我們的生存成本越來越高。過去的人雖然物質貧乏，但也可以養活自己乃至家庭。而現在收入提高了那麼多，養家却變成很大的壓力。爲什麼？就是因爲欲望使生存成本不斷提高，相應的，幸福成本也水漲船高。古人講知足常樂，你的欲望少，就容易滿足，也容易幸福。反之就不容易滿足，不容易幸福。

所以怎麼對待欲望，是獲得幸福的關鍵。如果不能在和欲望的對壘中占據主動，就會被其所控。

【五、幸福來自心靈】

1. 心的不同層面

心既是痛苦的源泉，也是快樂的源泉。想要過得幸福，必須建設健康的心靈。我想大家應該有這樣的體會，當內心貪婪、仇恨、焦慮、恐懼、嫉妒、自私等負面心理產生活動時，不

僅會使心痛苦糾結，甚至會使身體產生不良反應。祇要這些心理得不到解決，問題將接踵而至，永無寧日。

但這顆心同時也是快樂的源泉。當內心沒有煩惱時，我們很容易開心。這個開心從哪裏來？其實很多時候和物質條件沒有什麼關係。就像佛菩薩的舉身微笑，那種發自內心、遍布全身的歡喜，並不是因為得到什麼，而是來自覺醒的心。佛法告訴我們，每個人內心都有覺悟潛質，這個覺性會源源不斷地制造快樂。

我曾在微博中說過佛教關於人生苦樂的認識。學佛者都知道，佛教說“人生是苦”。其實這個說法并不完整，而是有特定對象的。也就是說，凡夫以迷惑和煩惱為基礎的生命才是痛苦的。而對於覺悟者來說，生命本質是自由而歡喜的。因為在迷惑煩惱的背後還有覺悟潛質，一旦開啓這個層面，生命就是無限的自在，無限的寧靜，無限的喜悅。

造就的。其中，健康的良性心理是我們的朋友，會讓生命得到提升，給人生帶來幸福快樂，給社會帶來安定和諧。而那些不健康的負面心理則是我們的敵人，會不斷制造痛苦和麻煩。佛法認為，人生最大的敵人就是自己。這個自己，正是指內心的煩惱。生活中的一切痛苦，從對自己的折磨，到不和諧的人際關係，乃至殺盜淫妄等種種犯罪現象，都是這個敵人造成的。從根本上說，人的兩面性就是佛性和魔性。開啓佛性，能讓我們成就圓滿的智慧和慈悲；而放任魔性，結果祇能是墮落惡道，長劫受苦。

在座有不少是成功人士，我們會花很多精力去了解 and 關心社會，可從來沒想過，真正應該學會的是了解自己，管理自己，這才是人生的頭等大事。佛法就是幫助我們了解，內心有哪些正向的力量，哪些負面的心理。

2. 從自利到利他

佛菩薩是學佛修行的目標。之所以能成爲目標，在於佛菩薩所成就的三種功德，一是斷德，

即斷除一切煩惱；二是智德，即圓滿無量智慧；三是悲德，即成就大慈大悲。

佛教認為，凡夫的生命都有貪嗔痴三種病毒。一切的痛苦和負面情緒，都是由這三種病毒衍生而來，這就需要“勤修戒定慧，息滅貪嗔痴”。此外，還要開發生命的良性潛質，成就智慧和慈悲。因為慈悲，我們不僅要自己解脫煩惱，還看到每個生命都有貪嗔痴，都有迷惑煩惱，所以發心幫助他們。這種慈悲是廣大而沒有分別的，就像觀音菩薩的大慈大悲，沒有一個衆生是你不願意幫助的。所以說，修行不僅是幫助自己建立幸福人生，同時還要幫助普天下的芸芸衆生建立幸福人生。

我們通常以為的幸福，往往祇是一種假相。真正的幸福，應該是代表生命本質性的存在。這就必須徹底去除破壞幸福的心理，開顯生命內在的良性潛質。一旦開發覺性，生命才能真正成爲幸福的存在，也能源源不斷地給衆生帶來幸福。這正是大乘佛法的修行目標。

【六、結束語】

以上從五個方面探討了心靈創造幸福的原理，從中說明，我們向往幸福，首先要具備接納一切順逆境界的能力，這樣才不會被外境所轉，保持平和與從容。其次要認識到帶來幸福的諸多因素，時時耕耘福田，使福報可持續發展。第三要提高認識，以積極正向的心態看待自己，看待世界。第四要避免追逐欲望帶來的過患，這是破壞幸福的大敵。最重要的，則是看清心的不同層面，知道應該發展什麼，捨棄什麼，進而從自利到利他，從追求個人幸福，到給予衆生幸福，這才是究竟、圓滿的幸福。

2020.7 修訂版