

阿旺嘉措金刚上师作品集

KUAIJIRENSHENG  
ZHUANJIAN  
黎晓声◎主编

快乐人生  
智慧生活



找回你的快乐



著名作家梁晓声倾情推荐

我读上师的书、为上师的书写序的过程，也是自己的心灵  
受到洗涤、去除杂质的过程。

——梁晓声

中国文史出版社

## 找回你的快乐电子书

作者——阿旺嘉措金刚上师

作序——梁晓声（著名作家梁晓声倾情推荐）

# 找回你的快乐

## 序言

### 敬读静好心灵

至今，我已为他人的书做过不少序了——包括同行、教授、学者、艺术家们；也为文学青年、自己的学生，喜欢写作的工人、农民、基层干部、年长于自己的老者们的书写过序。

居然还为一位年轻的牙科医生所著的教导人们如何爱护牙齿的书作过序。

却从没为佛门人物的书作过序。

记得曾为某大学副校长的书作过序——他也是带博士生的教授，所教专业是佛学研究，可谓此学科的专家。还为日本某大学一位佛学教授的书作过序，她是中国人，在国内取得了佛学学位后，东渡扶桑进行佛学交流，于是留在日本从教了。

为两位大学中的佛学教授的佛学研究书作过序，我是丝毫也没有心理障碍的，因为他们的书是关于佛教的知识书，“学问”书；他们是将佛教真谛视为文化现象之一种来分析和阐释的。他们所做之事，主要是知识传授，“学问”引导，非以洗涤人的心灵为己任。而且他们不是佛门传人，是和我一样的人。进言之，我只不过视他们为学者而已，故他们的书对我之心灵的影响是极有限的。正如若听谁讲授杜甫的诗，纵使讲得甚好，我也不太会讲他们视为与杜甫具有同样家国情怀的人。

然而我笔下也确实写出过直接与佛教发生联系的文字——大约十几年前，南方某寺的一位住持托人捎来一封亲笔信，请我为该寺的敬佛碑林写句话——我极为汗颜。但认为那是不可不从命的。一想到自己的文字将被刻在碑上，树立于佛门内的碑林之中，供僧侣兄弟与朝拜者们观看，惭愧顿生，几近于无地自容。因我深知，自己是太不配了。最终，仅从还比较有自我要求的做人的起码方面，写了两行毛笔文字是：“无雅量难成君子，有慈悲于是成佛。”

自那以后，在是否有慈悲心和雅量两方面，便如同宣誓过了一般，自我要求愈加虔诚了。

我忆起以上之事乃是因为，面对阿旺嘉措上师宣讲佛家经义的文稿，我的惭愧超过于当年何止十倍！

这情形好比是——听人口吐莲花似的侃侃而谈如何欣赏中国古典诗词的美是一回事（那类书籍和讲座我是大抵不看不听的，因为我的智商足够我自己欣赏），但假如杜甫、陶渊明们穿越时空直至我们面前，与我们谈诗性的家国情怀、心灵的返朴归真，我想大多数人除了洗耳恭听，八成皆会失语的。

我读阿旺嘉措上师的文稿，如洗耳恭听杜甫、陶渊明们之真人向我宣讲诗词之美的要义，处处呈现着真、善、美的境界。

我的第一感觉是——我们人世间有阿旺嘉措金刚上师这样的佛门人物，真真是人世间的一大幸事，一大福祉啊！

上师乃自幼皈依佛门之人，他全身心地服务于佛，于是也便全身心地服务于我们众生。他一心希望我们每一个人都活得快乐、智慧、

有善根、有福报，还要有定力和底线。循循善诱地劝导我们如何才能真正活得快乐和智慧；他是值得我们感恩的。写文章著书教我们以上两点的人不少。他们的文章或书也往往挺好，甚至连他们本人也是好人，但那样的文章或书即使直指我们的心灵，我们却不太会生出膜拜之情来。

为什么？

因为我们都知道一个事实——那是他们偶一为之或一个时期的写作现象，并不以持久地助我们洗涤心灵为己任。

然而，阿旺嘉措上师不同，他是以毕生服务于我们的心灵为己任的人。毕生——己任，这绝非寻常人所做得到的。而做得到是一回事，做得怎样又是另外一回事。上师不但孜孜不倦地一直在做，也以他的书证明了他做得很好。不是所有的人所有的时候都备受心灵烦恼的困扰，却几乎每一个人都有某些陷于世事乖舛之淖难以自拔之时，所以上师是我们每一个人都需要的良师益友。他的劝导我们更愿意接受，我们也会因此而替自己感到幸运，并对他心生崇敬。

在欲望横流、欺骗行为、邪恶之徒层出不穷的非常态时代，阿旺嘉措金刚上师这样的人物的存在，具有不可取代难能可贵的意义。我的第二感受是——上师是那么的理解人，他并不以他的言他的书影响我们都和他一样皈依佛门。他的言他的书不是替佛门吸引弟子的言和书。他正视他有他的人生我们有我们的人生这一客观区别。他特别尊重我们的人生，只不过希望我们在处理自己与爱人，自己与亲人，人与名利、财富、社会的关系时，多一些快乐，少一些烦恼，多一些

智慧、少一些愚顽。也就是说，我们正是哪一业界中人。尽管还按我们自己所从事的职业来生活。职业的区别并不重要，重要的是——我们是否是某一业界之中善良的人。他的“不强加”的理解，会使我们在读他的书时心态完全放松，因而愿意敞开心扉来吸收他的启迪。

第三点感受——上师绝非那种心里只有佛，只有经，只顾自己修行的佛门中人；他心里有人间诸事，有我们众生的生活图景。他极其关注世事，极其关注我们这些佛门以外的人的存在。他不是那种足不出佛门，坐等人们前来求解的上师。他经常主动出佛门，走向民间，去往国内外各地，以他的言和书与我们民间之人交流对人生的感悟。用我们民间的话说，他是位“深入群众”的上师，他的言和书是“接地气”的言和书。他为了阐明人生道理所举的民间事例，无一不是我们也知道的。他的言和书，不是从经义到经义的说教，是有的放矢的开导。而这尤其可证明，他不仅是属于佛门的，也是属于民间的。他身体力行地通过自觉地走向民间这一点，来实现他终生敬奉佛门的理想。正因为他是这样的一位上师，我们亦应虔诚欢迎他之走向民间，走向我们。

我们珍视他的书，也便是对他的欢迎。

最后一点感受那就是——上师有极上乘的文字表述水平，其水平可谓多一字嫌多，少一字嫌少；却又朴实无华，通俗易懂。有时行文洗练到极致；有时又是纯粹的大白话。读上师的书，每每使我联想到《静夜思》《登鹳雀楼》那样一些经典的白话诗。以白话作诗而成诗之千古绝唱，这种对文字的应用境界反而是更高之境界。上师的书亦

可证明，他并非那种只读经书的上师，凡对人确立正知正念大有益处的书，想来都在他的喜读范围之内，因而能将书中文字信手拈来，应用自如，却又绝不“吊书袋”。他在自己的书中指出——有文化而对他人起“慢心”，也是不足取的。

他在闻思学习方面，也是可以做我们的榜样的。

我读上师的书、为上师的书写序的过程，也是自己的心灵受到洗涤、去除杂质的过程。

我的愧作虽然伯在，却也倍感荣幸。

谨祝上师这一套丛书在民间口传手予，读者多多。

梁晓声

2016年6月2日

于北京

## 前言

《快乐人生·智慧生活》系列丛书第一本《找回你的快乐》一书就要付梓了。编罢此书不由得掩卷长思……

最近几十年，随着社会物质生活不断地丰富、繁荣，原有的贫穷、饥饿基本解决了，但人们的烦恼却并没有减少，反而随着社会物质财富的不断增多，人们的欲望也越来越膨胀。

阿旺嘉措金刚上师《找回你的快乐》一书，对这些烦恼事儿，做了很好的解答。

所谓的烦恼，对绝大多数人来说就是自己无法实现的贪心、贪欲以及傲慢、疑心、嫉妒、愚钝、痴迷等等，这些都是烦恼的原因。

怎样才能让快乐常在你身边？

我们这一代人是有福报的，远比我们的先辈幸运，因为我们生在这个富裕的时代，不像先辈们生在那么匮乏的年代。但是，今天的我们也是不幸的，因为内心的烦恼和焦虑要比我们的先辈们多得多。人们并没有因为物质的富裕而带来精神上的富足，也没有因为丰衣足食而更加快乐自在。可见，内心的喜乐、祥和与物质的多少并没有什么必然的联系。而且渐渐我们还发现了，人的快乐与否和他把自己看的是大是小成反比；把自己看得越大，快乐越小；把自己看得越小，快乐越大；无我最快乐。

世界上种种的繁荣虚华，并不能使你得到真正的快乐，因为刺激只能片刻，享欲无法永恒。运用眼、耳、鼻、舌、身所求来的快乐，

通通都是短暂的。好比看一场电影，听一场演奏，总有场散、曲终、人去的时候。而人们总妄想片段中抓住永恒，奈何依然做不到是场空。因为世间的真相就是无常，有生必有灭，有合就有离，一切皆如梦、幻、泡、影。就像《红楼梦》书里说的：“看破的，遁入空门；痴迷的，枉送了性命；好一似，食尽鸟投林，落了片白茫茫大地真干净！”

因此，我们应当了解，只有找回自己内心的宁静，才能做到无论遇到任何逆境，都会自然放得下，而且自然解脱、远离烦恼，这样才是懂得享受生命的人。心里面没有祥和之气的人，永远得不到幸福。想得到幸福，从内心里头要有“安详”两个字。只有能够“放得下”，才能保持一颗祥和之心，才能找回你的快乐。

怎样找回你的快乐？

人的本能是趋利避害的，所以才会有人不断地修炼自己，希望能够看清事物的本质和实相，远离那些对我们生命有害的事物，趋向那些对我们生命有利的东西。人的烦恼、障碍都来自于自身的贪、嗔、痴。所以寻找快乐的过程，也是我们祛除自身贪、嗔、痴的过程。这个过程是从粗犷到细微的过程，是从言行到思维的过程。

我们要学习，要不断丰富自己的知识，增长自己的学识，增加自己的修养，树立正确的理想、信念。感恩，这是一个非常人性的词语，意思是一种知恩图报的心理，它与报恩不同。报恩这个词语是感恩的具体行动，强调的是一种知恩图报的行为；感恩之心是一种很阳光的心理，是感激、用一颗爱心去回报社会。



让我们怀着一颗感恩的心，感谢太阳给我们温暖，感谢月亮给我们安详，感谢大海给我们心胸，感谢山峦给我们力量。

对于感恩父母，《诗经》中曾这样写道：“蓼蓼者莪，匪莪伊蒿，哀哀父母，生我劬劳。”人要感恩父母他们给我生命养育我成长；感恩师长，他们教育我知识给我力量；感恩同事，他们教我怎样做好工作，使我成为一名对社会有贡献的人。

感恩，是结草衔环，是滴水之恩、涌泉相报。感恩，是一种美德，是一种境界。感恩，不是为求心理平衡的喧闹的片刻答谢，而是发自内心的无言的永恒回报。

感恩是一种处世哲学，也是生活中的大智慧。一个智慧的人，不应该为自己没有的斤斤计较，也不应该一味索取和使自己的私欲膨胀。学会感恩，为自己已有的而感恩，感谢生活给你的赠予。这样你才会有一个积极的人生观，总能保持健康的心态。

一个懂得感恩并知恩图报的人，就会懂得忏悔，有很大的心量。这样的人不但有爱心，还有一种积极、平和的心态；这样的人有坚定的信仰，福报也很大且能营造出和谐。

做到这样就是天底下最富有的人，就能找到你的终身快乐。快乐是一份美好感情，是一种健康心态，是一种良知，是一种动力。人有了快乐，生命就会得到滋润，并时时闪烁着纯净的光芒。人生百年，每个人都是从迷到不迷的，因为经历了，因为有所反思，才会有所进步。永怀感恩之心，常表感激之情，原谅那些伤害过自己的人，人生就会充实而快乐，世界也会因此阳光灿烂、丰富多彩……

这也是《找回你的快乐》这本书的目的所在。

《快乐人生·智慧生活》编委会

2016年5月28日

## 目 录

- 第一章 烦恼赶走了你的快乐
  - 1 贪为一切烦恼之根
  - 2 嗔恨心是最坏的一个烦恼
  - 3 愚痴是最不划算的一个烦恼
  - 4 傲慢心是伤害很大的一个烦恼
  - 5 疑心是负能量很大的一个烦恼
  - 6 嫉妒心是很折磨人的一个烦恼
- 第二章 让快乐回到你的身边
  - 1 学会忏悔
  - 2 打开你的心量
  - 3 培养你的爱心
  - 4 平衡你的心态
  - 5 多积你的福报
  - 6 找到你的信仰
  - 7 创造和谐

后记

## 第一章

### 烦恼赶走了你的快乐

人的烦恼有多种多样，但造成烦恼的原因主要是以下六个方面：  
贪、嗔、痴、慢、疑和嫉妒心。

贪、嗔、痴这“三毒”，则是制造烦恼最多的元素，而这“三毒”里最基本的元素就是贪了。贪为万恶之源，也为烦恼之源。

我们来看看贪、嗔、痴、慢、疑和嫉妒心是如何制造烦恼，烦恼又是如何赶走快乐的。

## 1 贪为一切烦恼之根

不快乐的第一个原因是“贪”：贪财、贪色、贪名。

贪的意思是指渴望而不知满足，对财物、对色、对名利等充满非同寻常的强烈欲望。

贪会给我们人类带来很大的痛苦，为很多烦恼之根，让我们非常不快乐。

### 先来说说贪财带来的烦恼

“贪财”是最大也是最难克服的烦恼。中国有句俗语是“人为财死”，可见“财”对于人们有多大的诱惑，常常使人为之送命都在所不惜。人的不快乐百分之九十以上是因为贪财。“金钱可以买来床，却买不来睡眠；可以买来钟表，却买不来时间。”很多人非常富有，住的房子很豪华，睡全世界最高级的床，但却还是睡不着觉，感觉非常痛苦，要靠吃安眠药才能睡觉。他们总是绞尽脑汁想发财，满脑子想的都是钱，永远都觉得钱不够多，贪财贪到不顾身体健康。

人的外在条件常会助长人的“贪”心，比方为官或者掌握着一些资源。这些人要格外地注意提起正念，因为他们只要动了贪心，就会一发不可收拾，后果也不堪设想。人要有一些基本的因果观，才不会有节制地做一些事情。谁能调伏自己的欲望，谁就是强者。

现在很多人热衷于炒股票，2015年，中国股市大起大落，炒股的人也跟着几近癫狂。很多人几十年的积蓄几个月时间就没了，变得倾

家荡产，痛不欲生，有的甚至去寻短见。这都是被一个“贪”字搅的。人若不贪，就不会有大难找到你头上。大家都骂股市，但是也还是有人在股市里很平稳地增长财富。这些人都有一个特质，就是遵从投资规律，对自己的欲望管理得很好，不贪。

社会上有些人专门骗人，其实他们就是掌握了人想占小便宜这个心理，所以就以什么中奖、退税、免费赠送等做诱饵。结果人们就为了得到一个小便宜，被骗走很多钱财，吃了个大亏。吃了亏，又不好说，自己就很郁闷，有的甚至一病不起。“贪”什么，就一定会在这个上面栽跟头。栽了跟头又不从自己身上找原因，反而去怪社会、怪环境、怪家人、怪朋友，最后弄得心态很不好，烦恼重重。

很多人是自己做企业的，现在大家都觉得经济环境不好，做企业特别难。如果你不把注意力放在赚钱上，而放在怎样满足客户的需求，怎样“利他”上面，钱来得就会很自然，不会那么费劲。如果你把注意力放在“赚钱”上面，你的心就会很散乱，看到别人做什么赚钱你就会也去做什么，怎么赚钱快你就怎么做。这样一来，企业就会缺少良心，没有良心的企业很难生存得长久，那你也就会烦恼重重。

当人一心“向钱看”的时候，烦恼会与他如影随形。所以当一个小女子把嫁给有钱人当做目标时，她的一生也就注定与烦恼为伴，很难逃出“痛苦”二字；当一个官员把敛财当做为官目标时，他的终极去处就只能是监狱；当一个家庭把钱看得高于一切时，这个家庭也就没有了亲情，就会妻离子散，就会父子反目。

有个女子找我说，“我身边几个好姐妹，没有钱的时候家里都挺

好的，一有了钱，老公就开始变坏了，我真心希望我的老公不要有钱，因为男人有钱就变坏！”

真的是这样吗？钱是没有善恶性的，钱没有好与不好之分，看你发什么心，怎么去用它。有人发了财做布施，捐学校，捐医院，修桥铺路，帮助需要帮助的人，他的钱就会越来越多，福报会越来越大，因为布施是得财的因；有些人发了财就去夜总会、喝酒、赌博、吸毒，那他就很快把自己的福报消耗掉了，人生就会越来越差。所以从根本上说不是钱的问题，还是自己的心。你是用喜舍的心还是贪婪的心，用什么心去做事，就会得什么果。

人要明白这样一个道理：是你的财，勤奋做事就能得到；不是你的财，怎么努力也没有用。

很多人都有这样的疑惑，如果对钱财没有贪欲，我们还怎么赚钱呢？这种想法是个误区，赚钱和人是不是有贪欲没有一丝一毫的关系。我们看到很多富人没有贪欲非但能赚钱，而且还能赚大钱。教大家不贪，并不是教大家不思进取，而是告诉大家用道义的方法去赚钱，取你应得的那一部分。“君子爱财，取之有道。”这个“道”就是公理、人心、道德。你违背了这些取得的财，都属于不义之财，都会给你带来烦恼与灾祸！

我们赚钱要以三个“心”做事：

（一） 良心做事；

（二） 用心做事；

（三） 努力做事。

第一要有好的“发心”，就是要用良心做事。你做的事情要能利益大众，对社会有益；货真价实，童叟无欺，不侵占客户的正当利益，做老板的不克扣员工，做员工的对得起企业。用良心做事以后，赚来的钱是很干净的；赚钱要有好的发心，才会有好的结果。

第二须“用心”，要用心去做事。用心就是认认真真、踏踏实实去做事。现在有些人用心都做不好事，如果不用心，事情是不可能做好的。

第三要有“努力的心”，要努力地去做事。没有哪一件事情是不需要努力就会轻易做成的，最后还需要努力工作，因缘具足才能获得财富丰饶的结果。

良心、用心、努力的心是赚钱的法宝，这是我们赚钱必备的三种心。如果用这样的“三心”去做事情，赚来的每一分钱都是干净的。因为有好的发心，所以得来的钱都是善意的钱，都是具有善的力量。这个财富就会是真正的福报。有时我们看到很多人靠“坑、蒙、拐、骗”也发了很大的财，住进了好房子，开豪车，挥金如土。有人说，这个世道变了，做好人生活艰难，还是做坏人比较好，你看人家，不讲什么良心，但人家可以赚那么多的钱。

但是如果你把人生拉长来看，你就会发现这样的人通常好景不长，靠坑蒙拐骗来的钱财，带着恶的因，必定也会带着恶的力量再把骗来的钱带走。所以我们会看到那些做毒奶粉、毒食品的，靠做假冒伪劣产品起家的人，没过几年就风光不再，要么锒铛入狱，要么身患重疾。有个人曾经这样忏悔：如果用我现在所有的财富去换我没有做



过假货这件事情，我都愿意！可是偏偏这个世界就没有这种后悔药来卖。

在我们福报范围内赚到的钱是好事，如果我们没有足够的福报，赚来的钱都是祸害。很多人因此身体出问题、家庭出问题，很多方面都出问题。以前家庭和和睦睦，夫妻恩恩爱爱的，赚了钱之后烦恼就来了。这也是人们常说的“夫妻过苦日子容易，过好日子难！”

确实很多家庭有钱以后反而出了问题。怎么避免发生这样的情况呢？我们一定要从赚钱的那一天开始，对自己的家庭、自己周围的人更加关心，更加付出。赚钱了以后，怎么用很关键。很多人赚了钱之后去赌博、吸毒、去挥霍，做了很多坏事，所以虽然赚了钱却越来越倒霉。用赚来的钱做社会捐赠、帮助有困难的人、投入慈善事业，这都会积累很大很大的福报。中国有句俗语：“厚德载物。”你的德不够厚，就承载不起那么多的物，就会出事。所以就要布施，布施第一可以减物，第二可以积德。这样富贵、健康才能长长久久。

当你有好的发心，而且用良心去做事，再很用心、很努力地做事，当这些因缘都具足时，财富会自然而然来到你的身边。

除此以外，我们还要慢慢培养一个知足心。这个知足心也是很重要的。小孩子你给他一颗糖，他会高兴很久；我们大人，欲望很大，给他一颗糖，他并不会感到高兴，就是因为不知足嘛。这个知足心非常殊胜，能够带来很多的快乐。一定要培养好知足心。

## 再来说说“贪爱”带来的烦恼

贪爱会不快乐，贪爱也是很大的一个烦恼。我们知道父母对子女的爱，那是一种不计较回报、最无私的、无条件的、奉献的爱。这种无私利他的大爱是真正的爱。而人的“贪爱”是有目的性的，主要是想贪色、贪财，或贪某些东西，都是有条件的爱。凡是“贪爱”都是狭隘的、自私的，它会给人带来很多的痛苦。奉献的爱、无私的爱会带来快乐，贪爱会带来痛苦。

人常常会被物所困，被财所累，但“情”更厉害千百倍。情迷，就是被情所困，在感情中迷失了自己，执迷不悟。迷到茶饭不思，神魂颠倒，执迷到“痴”的状态，然后就会变成贪爱。由“贪爱”就会升起各种疑神疑鬼、妒火中烧，得不到又会演变成嗔恨，是非常可怕的。在情爱中，最容易升起“贪、嗔、痴”这三毒。这三毒是让人堕落的根本原因。人如果意识不到这一点，便会被烦恼牵着鼻子走。我们听到过有的年轻人因为得不到感情而自杀，还有的因情杀人，由爱生恨，最后自己控制不了自己。做出遗憾终生的事情。

被情所困、所迷惑。就好像蚕吐丝作茧自缚，甚至有时情爱早已经不再，自己却还是走不出来，仍然困在里面。

有人喜欢上一个人，却无缘走到一起，到了迟暮之年仍念念不忘。求不得，终生痛苦不堪。

几年前，有一条新闻曾经引起大家的关注，一个女孩子喜欢香港的一个明星，连工作都不要了开始到处追星。她的偶像去到哪里他就追到哪里，把家里的积蓄都花光了。老父老母怎么劝也没有用，父母又担心她一个女孩子四处乱跑会受人欺负，于是陪她追星到香港。她

要求见偶像一面，结果偶像没有见她，因为她的过激行为对偶像的生活也是一个很大的干扰，她就痛不欲生。老父亲对她彻底失望，在香港跳海自杀了。现在很多人都还记得这个报道。

当一个人被情所困、贪爱到痴狂的时候，就会完全丧失基本的智慧、理性甚至人性，对人对己都是伤害，不仅自己痛苦，令身边的人也跟着痛苦。

无私的大爱是经得住时间、空间的考验的，时间越久越珍贵，不会让人痛苦，只会让人幸福快乐。所以每年春节大半个中国的人口都在大迁徙，因为要回家看爹妈。爹妈老了，容貌也不好看了，身体也不行了，为什么我们会随着年龄的增长，越来越惦记父母？因为父母为我们奉献了他们的一生，这个爱太难得太珍贵了。

但是贪爱就不一样。你今天觉得他很好，爱到不行了，日子久了，你也不觉得他有什么好了，甚至看起来很讨厌了。贪爱是经不起时间考验的，是不断变化的。

一个貌美如花的女人，让人神魂颠倒地爱她。但她大病一场，浑身腐烂，散发恶臭，还会有人愿意为她神魂颠倒吗？

当一个人每天都无私奉献爱的时候，他是非常快乐的；而当他贪爱的时候，已经开始痛苦了。

年轻人处对象，有因缘的，很容易两个人就会走到一起，棒打不散；没有因缘的，迟早都会散掉。但是很多人不明白这个道理，对方提出分手了，就痛苦得不得了。大家要知道缘分这个事情，缘分到了，因缘成熟了，人就会走到一起；缘分尽了，感情结束了，人就自

然会分开，多一分钟都不会。所以执着毫无意义，缘分尽了，再怎么痛苦，再怎么抓住不放，都没有用，该放手的时候就要放手。知道有缘聚、无缘散的道理，恋爱就不会有很多的烦恼。

有些夫妻，因为一些事情最终离婚了。不管是什么原因离婚，都是缘分尽了，要努力让自己开始新的生活。有些人离婚后几年、十几年、几十年都走不出，提起那段婚姻就咬牙切齿，要不就以泪洗面，甚至借酒精麻醉自己。有些人离婚没多久就要赶快去找人再婚，想要活得更精彩给对方看。这些都是痴人的癫狂做法。如果离婚伤害了你，没有走出离婚的阴影就又走入另外一段婚姻，不仅伤害自己，还会伤害另外一个无辜的人。

有没有走出、有没有放下过去的感情与恩怨，不在于你是否再婚，而是你有没有反思过，从上一段婚姻你收获了什么，哪些地方还需要成长和进步，当你再想起对方的时候，内心有没有充满了包容、谅解与慈悲，没有丝毫的怨恨，没有丝毫的爱恋，也没有丝毫的不舍。

世间总有痴男怨女，一生纠葛于儿女情长，浪费大好光阴，最终一事无成，甚至自暴自弃。而真正能够挣脱情感困扰，对情爱不贪着的人，一定可以超越自我，成为生活中的智者。

《菜根谭》中有句话说：“风来疏竹，风过而竹不留声；雁度寒潭，雁过而潭不留影。故君子事来而心始现，事去而心随空。”风吹过竹林，竹林会有沙沙沙的声音，风过去了，竹林就恢复了平静，不会留一点风声；大雁飞过寒潭，潭水中映出大雁的影子，大雁飞走了，潭水中不留一点大雁的踪影。意思是说，当事情来的时候，心才会随

着活动，当事情结束之后，心也就跟着恢复了原来的平静。这就是人生修行的一种境界，要学习这句“事来心始现、事去心随空”。

事情都过去好久了，我们很多人仍然纠缠不清，挂碍在心头，挥之不去。如你不能咬破自己的“茧”，整天被烦恼缠身，就永远无法超越自己，也没有机会欣赏到更完美的自己。

### 再来说说“贪名”带来的烦恼

贪名会不快乐，我们很多人做了好事之后都贪这个名。有些人没出名时总在想，如果能出名该多好，风光无限。但要明白一个道理，出名不能刻意追求，它应该是水到渠成的事情。中国人讲“有心种花花不开，无心栽柳柳成荫”，说的就是这个道理。

真正有成就的人，在精神上都不会受外界的干扰和影响，心比较静，只会专注于当下做的事情。而当心中名利的欲望过重时，会干扰人专注地做事，反倒很难有成就。一旦想到如果这个事情成功了，那么我就会声名远扬，就会有很多人崇拜我，很多媒体报道我，甚至想得更远——如果媒体来采访我该怎么说，我到时候穿什么衣服会比较好看，如果我出了名，就一定要换一套大房子，这样才能衬得起我，现在的老婆也有点带不出去，配不上我……

这种人通常是很难有成就的，因为心太散乱了，他并不是真正喜欢自己做的事情，只是把它当作出名的手段。这样的人一定会烦恼多多，因为每天想的不是怎样专心做事，而是在想怎样出名，那么，如果努力了很久也出不了名就会很痛苦。名利心重的人，过不了寂寞平

淡的生活，也忍受不了平庸和默默无闻，便会去寻找很多捷径和投机取巧的事情，这个烦恼与痛苦就像连环锁一样，一环扣一环地就跟着来了。

演员急于出名，会闹出各种丑闻；教授急于出名，会去剽窃别人的论文；母亲急于让孩子出名，会荒废孩子学业带孩子到处上电视；企业急于出名，会到处夸大其实地做广告……多少人可谓是不择手段，机关算尽，寻寻觅觅着各种可以出名的机会。

中国有句谚语：人怕出名猪怕壮。人出名了也不见得就是好事，因为这会比较消耗福报。不能名副其实的精彩，其背后必然会隐藏着巨大的隐患。很多人不出名之前挺好，一出了名，各种奇奇怪怪的灾难都找上来。因为他的福报、德行不够，撑不起那个名。因此，人生需要慢慢来，名气要等到自己能承载得动时再获取它。

很多名人慨叹，真想做回平常人，为名所累的日子并不好过。因为出了名之后，你就没有了自己的私人空间和时间。连出去买个菜都有人要偷拍放到网上去，被人品头论足，你说这个生活还有什么意思？

做好事不贪名，名自然会来，利也会来。贪了却得不到，只会痛苦。得到了，又怕失去，患得患失，人会寝食难安，更痛苦。因此，人要“以无所得心，行一切善法”“只问耕耘，不问收获”，只一心做利益众生的事情，一切都会来得自自然然，也会非常快乐。反之会有很多的痛苦。有些人做公益做了一辈子，但到了晚年，满肚子都是怨气，因为觉得付出与得到的不成比例。所以在献爱心、做公益的时候

要注意，不要被名利所累。

在佛教寺院建大雄宝殿的时候，很多功德主都非常发心。有人建议说，给这些大功德主立一个功德碑吧。这些功德主听了就说：“千万不要立碑，中国人都讲积阴德，做一点点功德就四处宣扬，还要立碑，太消福报了，我们受不起啊！”这种人做了好事不愿意留名，因为他们知道因果。所以他们就会比较容易快乐一些，因为心无挂碍。

中国有句古话：“以利交者，利尽则交疏；以色交者，花落则爱渝；以势交者，势倾则交绝；以道交者，地老而天荒。”当我们带着贪财、贪爱、贪名等各种贪欲去做事或与人交往时，不仅会烦恼多多，到头来还会“竹篮打水一场空”！而以无所得心做事，才会获得真正的快乐。

人要控制好“贪”实在是不容易的事情，所谓“无欲则刚”，当你不受“贪”的干扰，不受制于“贪”的时候，心会很安静，做事情很专注，更容易成功。

## 2 嗔恨心是最坏的一个烦恼

不快乐的第二个原因是嗔恨心，嗔恨心是人最坏的一个烦恼。

什么是嗔恨心？就是指恼怒、怨恨等情绪，说通俗一点就是容易生气并怪罪、怨恨别人。



嗔恨心有大、中、小之分。大的嗔恨心，会杀人、放火；中的嗔恨心，父子不和、母女不和、社会不和，各方面都不和谐；小的嗔恨心，看不到他人的优点。

嗔恨心会让人：

- 一是长相难看；
- 二是讲话刻薄；
- 三是福报很差。

### 长相难看

有嗔恨心的人越长越难看，越长越不招人喜欢。

美国总统林肯在一次面试中拒绝了一名员工，林肯说：“我不喜欢他的样子。一个人，40岁以前的脸是父母决定的，但40岁以后，就应该是由自己决定了。一个人，要为自己40岁以后的长相负责！”

中国的孟子认为“观于人者，莫良于眸子”，要了解一个人的好坏，再没有比观察他的眼睛更好的办法了。因为人的外在行为可以伪装，但是人的内心好坏却会透过“心灵之窗”而显露。“胸中正，则眸子瞭焉；胸中不正，则眸子眊焉。”若是心地正直，眼睛就明亮；反之，眼睛就昏黄。

中国人讲相术。即使不懂得看相的人，同样可以从一个人的言谈举止和眼神中捕捉到他身上传递出来的信息，所以我们会说，凭直觉，这个人不太善良；凭直觉，这个人很计较。我们脸上的肌肉形状已经泄露了我们内心的秘密，何况是眼睛里流露出的。我们大家都在找怎

样美容的方法，买很多的化妆品，整容。但是有一个事实是美容改变不了的，就是你的眼神。眼睛是心灵的窗户，我们从一个人的眼神中能读出他的内心是否纯良、和善。

“相由心生”是我们大家都很熟悉的一个词，嗔恨心的力量非常强，会把人的容貌改变得很狰狞，让人恐惧，面容僵化。而且这样的人越老显得越可怕，越没有亲和力，这就是嗔恨心的力量。有的人五官虽然很漂亮，人家看到他的脸却不舒服，就觉得这个人不好打交道，还是离远一点比较好！这就是嗔恨心的力量。大家都喜欢自己相貌庄严漂亮，有的人还要经常去美美容。其实，对人来说有个最简单的美容方法，不花一分钱，效果又特别突出，那就是熄灭心中的“嗔恨”。

如果一个人经常发慈爱心，即使长相一般，但别人看到会感觉很舒服，从里到外都透着和善。大家都想跟他交朋友，想跟他说心里话。一个内心充满祥和、慈悲的人，脸上的线条是柔和的，到老了，脸上的皱纹都是舒展的，慈眉善目。用慈悲心来美容，是一种深层次的美容，是让生命持久保鲜、美丽的良方。心灵在“慈悲”的滋养中自然可以变化气质，这就是“相由心生”。它可以在潜移默化中改变着一个人的相貌。

## 女人为什么有贫富贵贱和美丑？

佛教里流传着这样一个典故：

胜鬘夫人是舍卫国波斯匿王之女，也是逾闍国的王妃。胜鬘夫人地位尊贵，但面貌却长得不太好看，她心里常常因此生起疑惑。

有一天，她来到佛前，很恭敬地向佛陀提出几个问题：

第一，为什么有些女人面目丑陋，体态粗劣，望之可怖，而且穷苦卑贱？

佛陀说：胜鬘！女人面容丑陋，体态粗劣，望之可怖，而且贫苦卑贱，是由于前世性情暴躁，容易发怒，有人稍微说她一点不是，她就心怀怨恨，气愤憎恶；同时她也不供养父母，不帮助有需要的人；而且生性善妒，看见别人得到财物、荣誉、尊重、敬仰、礼遇、崇拜，就生妒忌，因忌生怒。

第二，为什么有些女人面貌丑陋，体态粗劣，望之可怖，但是大富大贵？

佛陀说：女人面目丑陋，体态粗劣，望之可怖，但却大富大贵，是由于前世性情暴躁，有人说她不是，她就生气、怨恨、愤怒、憎恶，可是她却孝敬父母，常布施有需要的人，且又没有妒忌之心，看见别人得到财富、荣誉、尊重、敬仰、礼遇、崇拜，她能由衷赞叹。

第三，为什么有些女人长得美丽出众，却很贫苦，生活卑贱？

佛陀说：女人面目姣好，美丽动人，但很贫苦、身世卑贱，是由于前世性情温柔，有人讲她坏话，也不生气，又能忍让，可是她不孝敬父母，对有需要的人不肯做任何布施，又生性善妒，看见别人得到财富、荣誉、尊重、敬仰、礼遇、崇拜，她就生妒忌，常自傲慢。

第四，为什么有些女人长得美丽端庄，清秀可敬，有财有福，身世高贵？

佛陀说：女人长得端庄、美丽、清秀，品行高洁，多财富且福德

高贵，是由于前世性情温柔，又能忍让，人说她非，毫不计较，亦不生气，她又能广行善事，对别人不生嫉妒之心，言行谦逊有礼，而且对他人很好，时常欣赏赞叹别人。

这就是妇女们贫富贵贱和美丑的缘故了。

胜鬘夫人听了佛陀的说法，很惭愧而又欢喜地说道：“您说的这个道理实在太奇妙了。从今天起，纵然有人说我坏话，我也不生气，对别人更不生嫉妒之心，常钦敬赞叹他人之善，并要对有需要的人多加布施。归我统治的妇女比较多，我也要教她们如是学，如是行。”

这个典故，对现实生活中的人同样具有启发意义。

实际上，人品和心态对人的容貌有一种潜移默化的影响。从这个角度来说，人的美丽与富贵的秘诀很简单！因此，要首先培养温柔的性情、谦虚忍让、不计较、不忌妒，并且能够欣赏赞美别人，经常积德行善，恭敬、供养父母。这样做，就能让人远离贫穷、丑陋与卑贱。

我们要对自己的容貌负责，让自己越来越庄重和善、可亲可爱。

最重要的就是要多多微笑！

微笑是改变命运的好方法。爱笑的人很有魅力，有吸引力，大家都愿意跟他在一起，爱笑的人也最容易有好运。微笑可以拉近人和人之间的距离，也可化解人和人之间的矛盾，微笑也是熄灭内心嗔恨的好方法。

在家庭中，尤其对老人，很多人会不耐烦。孔子讲起孝顺，说了两个字“色难”。不是你给父母吃好吃的就是孝顺了，也不是你给父母买大房子就是孝顺了，而是你每天时时刻刻都能对父母有愉快的表

情，让父母心里特别舒服、开心，这才是孝顺。现在我们很多人做不到这些。给父母花钱可以，但是当父母年纪大了，不讲卫生，掉饭粒、把痰吐在坐便套上、跟小孩子抢电视看……我们很多人的脸色就没那么好看了。人两岁的时候能够管住自己的大小便就是成功的人生，同样，人活到八十岁能管住自己的大小便也是成功的人生。连自己的大小便都控制不了的人，你还要跟他较劲，责怪他吃饭掉饭粒、跟孩子抢电视吗？

很多人到寺院里烧香磕头，拜这个菩萨拜那个菩萨。人有敬畏心是好事，但父母、公婆、岳父母就是你家里的“活菩萨”，家里现成的“活菩萨”你天天对他发火，然后跑寺庙里磕头去，这不是自欺欺人，嘛！要记住对老人和颜悦色，比给他花再多的钱都更让他舒心。

对父母一定要孝。因为理解，所以慈悲。当你心中多一些理解与善念的时候，所有的言行都会随之改变。

中国古人讲“有深爱者必有和气，有和气者必有愉色，有愉色者必生婉容”。没有爱心的人怎么会有和气呢？没有和气的人怎么会有愉色呢？没有愉色的人又怎么会生婉容呢？对亲人、朋友、同事、邻里，甚至陌生人，你内心是否真的有深爱，别人从你长相上就能看出来。我们要为自己的长相负责，你和颜悦色，其实是内心深爱的外在表现。

内心是“本”，脸色是内心的外在形式。心中对人怀有深爱，就一定会有和气、愉色和婉容。推而广之，如内心有深爱，对待妻子儿女，对待公婆岳父母，对待兄弟姐妹、亲戚朋友，对待同事和陌路的

人，同样会温和。有温和之心，必有温和的表情，有温和表情之人必有温和的面相。温和的人谁不喜欢？跟他待在一起会让人感觉那么舒服！那么没有压力！那么令人愉悦！所以，你说温和之相是整容能整出来的吗？

现在，城市中有种怪现象，邻里之间互相不讲话，互相很冷漠，在电梯那么小的一个空间里面，谁跟谁都不打招呼，也不微笑，都板着面孔。从早上一出门，你就板着面孔，同时你看到的也都是对你板着面孔的人，这一天能有好心情吗？我们整天说这个社会冷漠，我们也是这个社会的一份子。要改变社会，先从改变我们自己开始。

如果我们见了人，主动地微笑，见了邻居主动打招呼，如果我们每个人都改变了，这个社会就改变了，这个社会就变得温暖有人情味了。社会变好了，受益的还是我们自己。这也是最简单的“利他自利”的例子。

## 讲话刻薄

有一名叫《水知道答案》的书一度风靡全球，该书讲的是科学家从对水的实验中发现，当人对两杯水分别讲赞美的话、恶毒的话时，水的结晶就会显出不同的变化。对水说好听的言语，水会结晶成漂亮的图案；对水说恶言恶语时，水的结晶就变得杂乱无章。人体 70%是由水构成的，所以当你时时刻刻都发善念、讲好话时，最大的受益者其实就是你自己。

有人说，我是刀子嘴、豆腐心。我的心是好的，只是讲话容易得

罪人。但是你要明白一点，好心还要有好的表达，才能够被人接受，你的好心才会起作用。没有一个父母对孩子不是好心的，都是希望孩子好，但是为什么有的孩子对父母那么叛逆，甚至离家出走呢？用好的、孩子能够接受的语言去沟通，比不分青红皂白的唠叨更让孩子能够听得进，也更能起到教育的作用。

很多人对外人往往可以好好说话，但是对自己的家人、自己最亲的人却容易恶言恶语，经常发脾气，还美其名曰：自己家人不用客气。其实越是亲近的人，越需要我们提醒自己，不要因为是自己的亲人而忽略了他们的感受。

在一个父母整天争吵、一点小事就大动干戈的家庭中长大的孩子，他学不会欣赏和赞美别人，也很难养成良好的教养和完善的人格。孩子将来进入社会后，要比其他孩子吃更多的苦头，到时候他要调整自己的心路历程，也比其他人走得更艰难。

在社会上，有些人对比自己智慧高、职位高、财富多的人能够讲很好听的话，但是对于不如自己的人，就会比较忽略这些。举个例子来说，对于乞丐，一个国王要去施与的时候，如果能做到软言慰喻，下心含笑，那他的功德和福报是非常非常大的。软言、含笑，这是两个很容易做到却又很难做到的动作。但是如果能够持之以恒，使之成为你的一种习惯，那所积福报就会大得不得了。

每个人都有两面，内心都有“魔鬼”和“天使”，如果你启发他天使的一面，他就会变成天使来爱你；如果你启发他魔鬼的一面，他就会变成魔鬼来折磨你。口出恶言，就好像我们用拳头打在墙上，墙

也会把力弹回给你，出力越大，回力越大。本来你想用恶口给自己解解气，痛快痛快，没想到恶言一出，马上就会有回应，对方轻者会以更恶的语言来回敬，重者很可能就开始拳脚相加了。

我们出言伤害别人，就好像订在木板上的钉子，即使你把钉子全部拔出来了。但是那个钉子钉上去的孔永远都会在。语言是一把双刃剑。它能够温暖人心，也可以伤人至深。一句话使人笑，一句话使人跳。你是喜欢用更省力更皆大欢喜的方法去与人相处，还是喜欢用最费力、最不讨好、最让人生厌的方式去解决问题？想要什么样的结果，全在于你自己。

## 福报很差

嗔恨心大、脾气不好的人会很痛苦，不是他发了脾气他就快乐，他一点也不快乐，越发脾气越不快乐，所以脾气不好的人很可怜，他被烦恼控制着。发脾气是非常消耗福报的，所谓“一念嗔心起，火烧功德林”，说的就是这个道理。做好事积累下的一点点功德，被嗔心一起，全部烧没了。

嗔恨心大的人，常常会把一点点小事闹大，一个小障碍最后变成一个麻烦。

比如，一个开豪车的人，进出小区，因为保安多收了一天停车费，就把车堵在小区门口，所有车辆都不能出去。有人就用油漆在他的豪车上喷上很难听的话。最后，小区管理处还叫来拖车，把他的车拖走。结果，不仅豪车受损，还得付拖车费。



更有嗔恨心重的人，只因为听说别人说了他的坏话，就记恨在心，恨得夜不能寐，苦思冥想各种方法要伺机报复。结果人没报复成，自己被嗔恨心折磨得心灵扭曲，精神失常。

人一旦内心充满嗔恨，抱怨就多，看这也不顺眼那也不顺眼。然后越是不顺眼他就越发嗔恨，嗔恨父母、嗔恨学校、嗔恨身边的人、嗔恨社会，人生就开始走下坡路了。更严重的甚至走入歧途，报复社会。

要想让自己远离嗔恨，一个很重要的方法就是要学会忍辱。

管好自己的情绪，让嗔恨心减少，是我们一生的必修课。生命中有一些情绪就像是今天的障碍一样阻碍了我们去实现我们的目标，但如果我们能从这些障碍中得到启示，然后能够超越这个情绪，我们就可以更好地关照到自己的心，从而获得更高的生活品质。

磨难与不如意，其实它提供给了我们生命的另外一种可能，让我们学会成长。所有的幸福，都来自于我们不断地在日积月累中调服自己。没有人会拒绝幸福和快乐，但只有调服了自己的心，才能得到真正的幸福和快乐。

有些人已经太习惯成为强硬者了，以至于不知道该如何去寻求双赢和多赢的方法来解决问题，更不知道隐忍的力量与魅力。当你内心有个清晰的终极目标，立志要让自己成为一个充满智慧和爱的人，把这个作为你做事的前提去考量的时候，遇到任何事情，你都会知道该怎么去做了。你绝对不会因为争一时之气而做傻事，很多打架斗殴都是从一些小摩擦发展起来的，都是忍不住一些小气的结果。

对于我们普通人，彻底断掉嗔恨心是很难做到的，但是减少嗔恨心还是可以做到的。大家每天早上起来都要坚持发一个愿：今天人家骂我、怨我，甚至打我，我绝对不发脾气，我要学会忍辱。这样下定了决心，这一天就不会发脾气。有人骂你，你就会想到这是帮我成长的，这样想了就不会发嗔恨心。愿力是很不可思议的。天天坚持发善愿，经过一段时间，我们的生活就会有很大的改变。

第一要改变的是什么呢？要改变自己的脾气。经常发脾气，在家里跟老公吵、跟老婆吵；在公司跟同事发火；走到街上，看什么都不顺眼；开车火气大的不得了。这样就很麻烦，很容易出事。

要时刻告诉自己，我不能老是发脾气，这样人对己都不好，我要让自己变得柔和、慈悲，让人们看到我都欢喜。每天都这么想，这么发愿，就不会再跟家人吵架了，同事关系也改善了，走到外面做什么事情也都会和和气气的了。这样一来，你就会发现没人跟你对立了，做什么事情也都开开心心、顺顺利利的了。

应当明白一个道理：你改变了，环境往往也就随之改变了。这就是人们常说的“境随心转”。

### 3 愚痴是最不划算的一个烦恼

不快乐的第三个原因是愚痴，愚痴是人最不划算的一个烦恼。

呆、傻，不聪明，没有智慧的表现，就是“愚痴”。

什么叫愚痴？“愚”是愚昧，“痴”乃呆傻，总而言之，不聪明，没有智慧的表现，就叫“愚痴”。痴是指心性迷暗、愚昧无知，是因不明事理的真相而做出贪或嗔的反应。

大的愚痴会做出大的傻事；中等的愚痴会做出中等的傻事；小的愚痴会做出小的傻事。

曾经有一个母亲，她的孩子吸毒，她想帮她的孩子戒毒，这个母亲想出来的办法是，自己也吸毒，然后陪儿子一起戒掉这个毒。这就是大的愚痴，做出了大的傻事。

前几年，到处宣扬 2012 年是世界末日，有些人非常恐慌，有些人不忍看到那一天的到来，提前自杀，还有些人大量地囤积货物，什么盐啊，什么食物啊，以为假如到世界末日了，有这些东西在还可以多活些日子，然后别人没有，我有，我还可以高价卖给他……这些想法和做法简直荒唐到极点。

还有些人，不学无术，急功近利，盲目崇拜，被一些假冒活佛、神婆蛊惑……有些明星作为公众人物，也是毫无智慧去辨别、毫无正见。前段时间有个影星在香港隆重举行的“坐床”闹剧，让人们看到一个被贪、嗔、痴迷惑的可悲、愚痴的生命。还有些人更是愚痴到极点，加入了邪教组织，为了他们心中的神，杀人、自焚什么都在所不惜。这些都是大的愚痴做出的大的傻事。

有些人为了让家人过上好日子，加入社会上的传销组织，坑害亲人、朋友，最后被传销组织控制，身不由己，不停地去社会上坑蒙拐

骗。有些人为了自己的孩子，为了自己的家族，为了自己的亲人，做了坏事，这些都是愚痴的表现。

当一个人没有真正的正见、没有真正的智慧的时候，所做所行都是围绕着贪、嗔、痴。

现在，社会上很多人去拜佛，到寺庙里花很多钱烧高香，大年初一还要抢着去烧“头柱香”。拜佛烧一堆纸钱，还要比谁烧得多，目的是为了求佛保佑升官、发财、心想事成。这就是典型的不明因果的愚痴。福报不是求来的，是你自己累积起来的，种了善因，遇到善缘，自然会结出善果。想要用这种功利的方式去与佛菩萨做交易，只能是安慰自己愚痴的心。

再看现在的人，到任何场合都抓着手机，吃饭时看，走路时看，坐车时看，睡觉时也要看。一个人对着屏幕发笑，痴迷到何种程度。

痴，就是由迷而起的。迷就是不明白道理。人因为不明白道理，所以起惑，由惑感苦，因此人在这个世间就不会安宁自在了。有时候，人们做事明明也知道前面是悬崖，是深渊。但他还是愚痴地向毁灭的路上走。赌博的人没有一个不知道赌会把钱输掉，偷盗的人也没有一个不知道会被捉去坐牢，同样，杀人的人当然也懂得杀人就得偿命。但他们还是要去赌、去偷盗，还是要伤害他人的性命，这不是愚痴是什么呢？一个人不知道因果，终日沉湎于短暂的享乐中，或是陷落于痛苦的泥淖里，不去研究其中道理，就是愚痴大病的人生。

健康的因是不杀生，多放生；发财的因是多奉献；当人不伤害其他生命，而且经常放生，种了这些健康的因，再加上经常锻炼，生病

及时医治，这些都是健康的缘，就会得到健康的果；那发财也是，当人多多捐赠，种下发财的因，再加上努力学习、工作这些都是好的缘分，那么就很容易得到发财的果。

当人不明真相的时候，就会把自己认为对的当真，而且还会非常执着于此。人类最大的愚痴，就是不懂感恩，不信因果，所以才会有人不愿意遵圣贤之道。有的人被自己的贪、嗔、痴控制着不断地造业，还会自认为很聪明。因为智慧不够，观察不清楚，人就会自己画地为牢，把自己圈在自己画的圈圈里跳不出去。因为麻木了，习惯了，还会乐在其中。

人人都想知道未来，其实“欲知前世因，今生受者是；欲知来世果，今生作者是”，凡事都有因果关系，因果是这个世界最公平的法则。

也正因如此，经常学习就变得非常重要，一定要闻、思、修并重。只有坚持学习，才会打开智慧，看问题会更容易看到本质。很多人说：我年纪大了，基础差，记忆力也不好，还能学习吗？

其实学习跟年龄没关系，活到老学到老，什么时候都可以开始，什么年龄学都可以。

当人明白了因果规律，就不会把希望寄托在外界身上。靠任何人都不如靠自己，所以要通过自己的学习来累计增加自己的智慧和力量。

要想医治“愚痴”病，就要做到一个字“觉”。

人之所以患了这个痴病，完全是因为迷而不觉。前面讲的贪、嗔

两种大病，归根到底还是由于愚痴。人生的诸多烦恼，一切还是渊源于这个“痴”字。这个“痴”可以增长邪见，使人因此招致苦果。

人不明事理，是非不分，对因果道理不知不觉，就是痴。比如，我为什么今天会这样？我的未来会怎样？他统统不理睬，甚至嘲弄他人为什么会想这些。对于真理、通过学习可以改变命运都不相信，甚至感到好笑或无知，都是痴的表现。还有一种愚痴就是是非不分。对的，他认为是错；明明是错的，他却认为非常对。而且自以为是，执迷于自我的一切，这些都是痴。

愚昧无知的人，不一定是没有读过书的人。有很多反倒是有很高学问的人，可是他自己不知道，他自认为有智慧，但实际是愚痴到极处。真正的智慧他完全不知道，以为他现在很聪明，他很能干，但那正是他的愚痴。这种人总是自命不凡，认为自己了不起：在学校读书，年年考第一名；做任何事情，都想出人头地。这是真的智慧吗？其实他们看不清人生世事的本来面目，都是假聪明。人们被“名”和“利”支配得痴迷颠倒，可是还不觉悟，从生到死，一直都在这么挣扎。有求官的，有求财的，有求名的，有求男女的。然后就享受，醉生梦死。

如果你是真正有智慧的人，你会非常清晰地明白人生的真谛，就不会贪着这梦里的荣华富贵，就不会贪图美色、权势、财富了。

如果你有这个觉悟，那你就得很谨慎、很细心，一定要搞清楚什么是智慧、什么是愚痴。起心动念里带着自私自利，带着名闻利养，带着贪、嗔、痴、慢，那一定是愚痴。会让你犯错的那个念头、那种行为一定是愚痴，不愚痴就不会犯错！从这上面去想，就会清楚，我

到底是愚痴还是有智慧。

人类的本性是一样的，本性都是善。所有一切不善的差别是习性，而习性不是本性，习性会变，本性不变。所谓习性是一时错误，是可以原谅的，愚痴，一时糊涂干错事情。你觉悟了，明白了，忏悔了，能改过自新，不重复犯错，你就会又恢复了！你跟圣贤、跟善人就没有两样。所以我们要看人的本性，不要看习性；看人的本善，不要看不善，我们才能够摆脱愚痴。人最怕的就是干这些愚痴无知，反以为是智慧，觉得自己很有智慧、很有方法，这样就错了。所以这是“自以为是，实为愚痴之极”，这是愚痴到了极处。

要减少愚痴，最有效的方法就是闻思学习，树立正知正念。现在科技那么发达，碰到什么自己不知道的事情，可以请教别人或者上网查查，不要人云亦云。所以说愚痴是人最不划算的一个烦恼。



## 4 傲慢心是伤害很大的一个烦恼

不快乐的第四个原因是傲慢心，傲慢心是伤害很大的一个烦恼。

“慢”是傲慢之意，不仅自高自大，还轻慢他人。

傲慢心指的就是看不起人，对人怠慢，没有礼貌的心性。

通常，人有文化会起傲慢心，有财富会起傲慢心，有地位也会起傲慢心。当你的日子过得很舒服的时候，一定要小心，别一不注意起了傲慢心，看不起他人。

人，不能有傲慢心。傲慢心一起，烦恼就会不请自来。

这个傲慢心对人的伤害很大！一个人看不起别人的时候，他的障碍就来了。

傲慢心有两大特点：第一是看不到自己的缺点和毛病，第二是看不到别人的功德和优点。

傲慢心会让人失败得非常彻底。因为他看不起别人，看不到别人的好，很自以为是，听不进意见，只喜欢听恭维的话，这个时候麻烦就大了。

傲慢心是伤害很大的烦恼，也是狂妄之心。尤其当他取得一定成就的时候，就更找不到自己，更加目空一切，更加藐视一切。凡是自认为比别人强的地方，都成为他骄傲的本钱，然后就抬高自己、蔑视别人。许多人内心特别渴望被别人仰视、羡慕、追捧，特别喜欢高人一等的那种感觉，但实际上，傲慢本身就是一种肤浅。

一个自卑的人是找不到内心力量的，他觉得自己处处不如人；而傲慢同样也是内心找不到力量的表现，他需要用一种外在的强大来掩饰自己内心的虚无。所以他更需要外在的很多光环，头衔来装饰自己的强大。当他有一点点比别人强的地方，他都需要彰显。

“成熟、饱满的谷穗永远都是低头的，而腹内空空的谷穗就喜欢

仰着头。”这是个特别生动形象的比喻。为什么有傲慢心？心很大，但里面的内容却不多，就要靠骄傲去填满它，所以就有傲慢心；等你的果实长得很丰满，傲慢心就没有存在的地方了，它会被挤出去。

傲慢心一般可以分为以下七种情形：

### **第一种，“慢”。**

对于不如自己的人，总是以为自己比别人高。一个人做事比较有能力，他会很骄傲；一个人比别人富有，他很骄傲；一个人比别人多看几本书，多去几个地方，多认识几个人，他也很骄傲。甚至有些人因为自己认识的人比别人的更有名望，也会变得很骄傲。

傲慢心会让一个人越来越倒霉。比如一个人长相好看，她就骄傲得不得了，引得无数追求者在身边围绕，她不觉得烦反倒觉得很有面子。然而，真正的美，清净庄严，凛然不可侵犯，人家看到他的美会肃然起敬。他的美可以抚慰别人痛苦的心，人们看到他的美会产生欢喜心。

如果一个人长相很美，但却招引无数人对他产生邪念，那他就应该自己反思。有人说红颜多薄命，如果一个美人爱虚荣，那她的美注定是悲剧的。她有这样的邪心，她的美注定要让她受苦，很多麻烦缠身。

有些人对很多东西还是一知半解，却好为人师，结果被人家问得哑口无言。

一个人沉淀不够、没有智慧时，最好少说多做，多听多看，多学习。

## 第二种，“过慢”。

对于和自己差不多的人，始终不愿承认别人的优点，也不承认自己的缺点，这就是“过慢”。

比如在同学中、同事里，有时候别人会比自己做得更好、更出色，那么自己的慢心就可能开始作怪了，总想找出别人做得不好的地方，来证明他是不如自己的。

## 第三种，“慢过慢”。

对于明明是比自己优秀的人，却认为自己胜过对方。这是比“过慢”更重的烦恼。

有这样一个故事：

苏东坡是个大才子，当年在江北瓜州任职时，经常和金山寺高僧佛印禅师谈禅说道。一天，两人又在一起打坐。苏东坡问：“你看看我像什么啊？”佛印说：“我看你像尊佛。”苏东坡听后大笑，对佛印说：“你知道我看你坐在那儿像什么吗？就活像一摊牛粪。”他觉得自己占了上风。

苏东坡回家后，就在苏小妹面前炫耀这件事。苏小妹冷笑一下对哥哥说：“就你这个悟性还参禅呢，你知道参禅的人最讲究的是什么？是明心见性，你心中有什么眼中就有什么。佛印说看你像尊佛，那说明他心中有佛；你说佛印像牛粪，想想你心里有什么吧！”

## 第四种，“我慢”。

认为任何都不如我，我所有的方面都比别人强。“我慢”是七慢的根本。这个我慢的根本是自我，是执迷不悟。

一是他把执着的这些东西当真了，他没有看到事物的真相。

二是他把执着的这些东西当成是“我的”了！

人的起心动念就是这样，你把它当成了“我”的一部分，但事实呢？事实上它是真的吗？“它”真的是“我的”吗？想要从这个梦里觉醒，需要的是我们看到真相，看到它如梦如幻，它是不真实的！当我们真正看到真相，就不会再执着，就会超越出来了。所以去除我慢一定要洞察真相。

唐代有个宰相郭子仪，有一天他去问禅师“傲慢”这个词怎么解释。禅师并不因为他是一人之下、万人之上的宰相而恭敬他，反而大声呵斥他：“你这个呆头连这个都不懂？”周围的人都哈哈大笑。郭宰相恼羞成怒，满脸通红，正要发作，禅师笑着说：看，这就是傲慢！”

### **第五种，“增上慢”。**

一个人尚未达到高超的修养境界，却自认为已经达到了，即是“增上慢”。人，如果不清楚自己德行修养实际达到的水平，就容易产生“增上慢”的过患。

苏东坡觉得自己修养的境界非常高了，有一天他提笔赋诗一首，诗云：“稽首天中天，豪光照大千。八风吹不动，端坐紫金莲。”表面是赞叹神仙，实则为自己自喻，说自己已经到了“八风吹不动”的境界了。写完之后，他很是得意，满心欢喜地派书童送往好友佛印处求印证。佛印看后，批了两个字，就叫书童带了回来。

苏东坡以为佛印一定会赞赏自己的境界，急忙打开批示，见上面

写的只有“放屁”两个字。他气坏了，当即乘船过江找禅师理论。没想到，禅师早就在江边等他了。苏东坡气势汹汹，一见禅师就劈头盖脸地质问：“我这么高的修行境界，你不认可也就罢了，怎么说我是放屁呢？”禅师哈哈大笑，说道：“八风吹不动，一屁过江来。”苏东坡当然也是智者，当即醒悟过来，深感惭愧。

很多人都会犯这样的毛病，总是说自己修养好、悟性高，但当真正遇到考验的时候，贪嗔痴慢便一览无余。

### 第六种，“卑慢”。

“卑慢”又称“卑劣慢”。见到极优越于自己的人，却认为自己只比对方差一点；或者认为别人优秀也没有什么了不起，自己也有比别人优秀的地方，总是不肯虚心向别人学习，这就是“卑劣慢”。

下面这个故事，可以帮助我们理解“卑劣慢”的害处。

有个寺院里接纳了一个年方16岁的流浪儿，这个流浪儿头脑非常灵活，给人一种脚勤嘴快的感觉。

灰头土脸的流浪儿在寺院里剃发沐浴后，就变成了一个干净利索的小沙弥。

法师一边关照他的生活起居，一边苦口婆心、因势利导地教他为僧做人的一些基本常识。看他接受和领会问题比较快，又开始教他习字念书、诵读经文。

也就在这个时候，法师发现了小沙弥的一个致命弱点——心浮气躁、喜欢张扬、骄傲自满。

例如，他一旦领悟了经典中的哪一句话，就一遍遍地向法师和其

他僧侣炫耀；更可笑的是，当法师为了鼓励他，夸奖他几句，他马上就众僧面前显摆，甚至把任何人都不放在眼里，大有唯我独尊、不可一世之势。

一天，法师把一盆含苞待放的夜来香送给这个小沙弥，让他在值更的时候，注意观察一下花卉的生长状况。

第二天一早，还没等法师找他，他就欣喜若狂地抱着那盆花一路招摇地赶去找法师，并且当着众僧的面大声对法师说：“您送给我的这盆花太奇妙了！它晚上开放，清香四溢，美不胜收，可是一到早上，它便又收敛了它的芳香花蕊……”

“那他晚上有没有吵着你？”法师问道。

“没有，没有。”小沙弥高兴地说，“它开放和闭合都是静悄悄的，哪会吵我呢？”

“哦，原来是这样啊，”法师以一种特殊的口吻说，“老衲还以为花开的时候得吵闹着炫耀一番呢。”

小沙弥愣了一下，脸刷地一下就红了，嗫嗫地对法师说：“弟子知错了！弟子知错了！”

### **第七种，“邪慢”。**

所谓“邪慢”，即是自己无德却自认为有德，并且表现出很有德行的样子，希望得到别人的赞美和肯定：或是顽固偏执，在尊长者、有德者面前生出傲慢之心，失去应有的尊敬。

有些人有了一些学识和名气之后，傲慢心就慢慢升起来了。比如在大众面前故意去评价一个有德行的人，指责那个人行为、举止不得

体，然后去指导别人应该怎样怎样，故意让大家都看到他人的一些过失，然后做一些弥补，以凸显自己的道德修养更高。

有人去听一位大众公认为学养深厚的老师讲座，而他的注意力根本没有集中在讲座内容上，也不去思考到底哪些内容可以为我所用，而是专注这个老师穿的衣服有没有品位，这个老师的观点有没有我的观点全面。如果发现老师有口误就更加兴奋，觉得自己比他强多了。别人问起今天讲座都讲了什么，有哪些收获，他却一样也想不起来。

我们应当明白一个道理：真正有道德的人，绝对不会去到处彰显他的道德，而是会想怎样去成全别人的道德。

有一种人，对于他人的哪怕一点点过失，他都能看得到，而自己过失再大，他也不自知。和别人说话时，他总是想占上风，总是想挑刺。这样的人，他的命运是很苦的！他的福分非常之薄，总感觉怀才不遇，而且总是被人看不起。因为他没有宽容别人的心，所以他永远没有宽容的回报；他没有恭敬别人的心，所以永远得不到别人的尊重，永远被人看不起。他总认为只有压低别人才能显出自己的了不起，却不知道自己这个薄福薄命，都是因为傲慢造成的！

谦虚的人学十当一，骄傲的人学一当十。有真本领、能干大事的人，没有一个是夸夸其谈、趾高气扬的。一个人在任何时候都须懂得谦虚，所谓“满招损，谦受益”时时保持谦虚才能以低姿态向他人学习，也才能有更多成长的机会。

过多的炫耀只能证明自己的无知。

傲慢心隐藏在贪、嗔、痴当中，不易觉察，但比贪、嗔、痴更顽



固。

傲慢心极大的人是狂妄自大、目空一切的，实际是他遮住了自己的眼睛，捂住了自己的耳朵，没有一丝一毫倾听意见的空间，看不到真理与事实。

了解各种傲慢心，是为了提醒自己，须时时觉察起心动念有无偏差，有了过失应及时改正，不要再重复相同的错误。依照闻、思、修循环来努力，不断修正自己。人要能守得住自己的心，经常要反观自己的言行。

人有能力是很好的事情，可以成就人做很多很大的事业。但有一个重要的条件绝对不能忽略，那就是不能有傲慢心，傲慢心一起，麻烦就会不请自来。你看不起别人，别人就不会来成就你，实际上等于平白无故给自己添了很多障碍，很不划算。

正如古人所言：“水低成海，人低成王，圣者无名，大者无形。”不把自己看得那么重要、傲慢心减少了以后，人会很高兴。因此，人要多培养自己的恭敬心。

恭敬心会让人升起欢喜、自在的心。

恭敬心和傲慢心的两大特点是相反的。有恭敬心就不会有傲慢心，有傲慢心就不会有恭敬心。

很多人从来没有给自己父母亲洗过脚，那你就把自我放下，尝试着先给家里的父母亲洗一下脚，从恭敬自己的父母亲开始。这样就比较容易学习恭敬，也比较容易感受到快乐。从来不下厨房的人，下厨房为家人做一顿饭，家人开心幸福，你自然就得到快乐了。不管是社

会上说的“大男子主义”还是“女权主义”，其实都是傲慢心在作怪，最后导致的结果就是家庭不和谐，自己不快乐。

## 5 疑心是负能量很大的一个烦恼

不快乐的第五个原因是疑心，疑心是负能量很大的一个烦恼。

疑心就是不相信别人，猜疑别人。总认为自己是对的；疑心也是不放心别人，怀疑别人做什么都居心不良，另有目的。

古人讲过一个“智者疑邻”的故事：

从前有个人，丢了一把斧子。他怀疑是邻居家的儿子偷去了，便观察那人，于是发现那人走路的样子，像是偷斧子的；看那人的脸色表情，也像是偷斧子的；听那人的言谈话语，更像是偷斧子的。总之，他觉得那人的一言一行、一举一动，无一不像偷斧子的。

后来，他在翻动他的谷堆时发现了斧子。

第二天又见到邻居家的儿子，就觉得那人的言行举止没有一处像是偷斧子的了。

当人用成见去观察世界时，必然歪曲客观事物的原貌。就像人们常说的，戴着有色眼镜去看问题，本身就已经离事实很远。

天下本无事，庸人自扰之。

猜疑是人性的弱点之一，其结果是害人害己。一个人一旦陷入猜疑，便会捕风捉影，疑神疑鬼，对人失去信任，也很难让人取信。

人一旦染上疑心这个病，就再也不会快乐、幸福可言。

疑心很重的人，总是把问题想得很坏，也总是会臆想出很多东西来，把这些东西在他的内心不断地合理化，然后就被这些臆想出来的东西所折磨。

多疑的人很难有朋友，也很难与他人相处。

时间久了，家人和朋友都会慢慢远离他。疑心重的人做任何事都不容易成功，因为常常思前想后，犹豫不决，对身边的人更是缺乏信

任，很难得到他人的支持与追随。即使别人一片热忱来对待他，而他却想：“他凭什么对我这么好，有什么企图？”这时他心里有个恶魔就出来了，这就是疑心病。

疑心重的人非常非常痛苦，但他却很难发现这些痛苦是因自己的疑心而产生的，总认为是他人给自己带来的。

疑心是一个负能量很大的东西。疑心重也是没有福报的表现，它会让人活得很累很辛苦。处处怀疑别人对自己不好，怀疑别人背地里说他坏话，怀疑别人背叛他，怀疑有人害他……这样就会每天生活在恐惧之中，生活充满着疑虑。

疑心重的人由于心理上的巨大压力，无论生活在多美好的环境中都没有安全感。

轻的疑心，让人烦恼重重；重的疑心，让人精神恍惚，甚至精神分裂。

得了疑心病太苦了，怀疑这个、怀疑那个，本来没有的事情放大以后，没有也变成了有，小事也会变成大事。现在很多家庭缺乏信任，老公出去了，老婆在家里面疑心猜测；老婆出去了，老公在家里面疑心猜测，要偷偷查手机、去跟踪，甚至安装窃听器……

这种无中生有的疑心会给家人的身心、生活带来非常大的痛苦，甚至很多家庭因为疑心重而酿成悲剧。

前几年有报道说：有一个人看自己的儿子怎么看怎么像隔壁老王的，于是偷偷地跑去做亲子鉴定，偏偏鉴定医院给弄错了，结果这个人回来后就把自己的老婆、孩子和隔壁老王都杀了。

疑心会让人癫狂。没有信任，家庭就不会和谐。

对于正常人来说，不被信任是一个很大的侮辱。

当孩子不被父母信任，当丈夫不被妻子信任，当员工不被领导信任，当朋友不被朋友信任，世界就是灰暗的。

“文革”时期的中国，很多人就患上了这样的病。儿子可以揭发父亲，妻子可以揭发丈夫，朋友可以相互检举，人和人之间相互都像防瘟疫一样提防着。

怀疑所有的人，怀疑隔墙有耳，人没有了基本的信任与安全感，这是很恐慌、很可怕的事情。

信任是一个家庭的基础，苦点累点都不可怕，家人可以共同努力去创造。但是最可怕的就是双方处于一个互相怀疑的状态，本来没有的事情，总是相互猜忌，最终就会导致家庭四分五裂。

在家庭生活中，多疑猜忌，整天胡思乱想，是对婚姻不自信和对自己不自信的一种表现。

多疑的人往往带着固执的偏见，通过想象把无关的事情关联在一起，或者无中生有地制造出一些事情来证明自己的成见。

有的人身体上根本没有病，但就是怀疑自己有很严重的病，活不了多久了。虽然医生检查都说没事，但他就是不相信。终因老怀疑“我有病”，最后真的得了病。

癌症病人有一多半不至于死掉，最起码不至于那么快死掉。但因为患者对病的恐惧，每天各种猜测、各种想象，总是怀疑自己得了这个病很快就会死了，我死以后孩子怎么办？公司怎么办？一连串的各

种猜想，让他恐惧、绝望，最后让他很快就结束了生命。

同样一种病，心态不同，结果往往就会不同。有人生命出现奇迹，让医生都惊叹；有人精神先于身体垮掉，本来还可以继续治疗，有好转的可能，但是他却怀疑所有人都骗他，而放弃配合治疗。

如果一个人很理性、很客观，他就会发现，即使眼睛看到的，也不一定是事实真相。

“颜回偷食”的故事，很多人都听说过。当时孔子在陈国和蔡国之间受困缺粮，饭菜全无，七天粒米未进，白天也只能躺着休息。颜回不知从哪里讨来一点米回来煮饭，等到饭快熟之时，孔子却看见颜回用手抓饭吃。当颜回请孔子吃饭时，孔子假装没看见刚才的事，起身说：“我刚才梦见先父了，这饭很干净，我要用它先祭父。”但吃过的饭是不能祭祖先的，否则就是不尊重不孝敬。颜回连忙说：“不行啊，刚才煮饭时，有点炭灰掉进锅里弄脏了饭，我觉得如果丢掉就浪费了，所以就抓起来吃掉了。”孔子不禁感叹道：“所信者目也，而目犹不可信；所恃者心也，而心犹不足恃。弟子记之，知人固不易矣。”意思是说，人以为应该相信自己眼睛所看到的，但即便亲眼所见也未必可信；人依靠的是心，可心有时也靠不住。大家要知道，了解一个人是多么不容易啊！

孔夫子的话告诉我们，眼睛看到的不一定是真实的，何况是耳朵听到的呢？而人们的疑心就更不可靠了。但恰恰很多人会坚信眼见为实，更有些人连眼见都没见，只是自己凭空想象，就弄出很多是非来。

常常防人的人犹如惊弓之鸟，是寝食难安的。比如，一个极其富

有的人，怕人害他，整个房间都装满了摄像头，上厕所都有保镖看着，没有一丝一毫的自由，这样的日子有什么快乐可言呢？

改变疑心最有效的办法就是相信。相信亲人不会背离你，相信员工可以做好，相信一切都会好起来……相信自有相信的力量。

一个真正有道德、有诚信的人，能化解一切不吉祥的人与事，不做亏心事，不怕鬼敲门，心里是坦荡的。

对于很多人来说，疑心主要是指对真理始终不能确定。在人的成长和学习过程中，通过怀疑来探求真理是需要的，它是求知的过程。这样的疑心是开放、真诚的心态。但更多人只是停留在怀疑上，而不愿意去深入地了解和学习。

有些人虽然很想学习和求知，也比较有上进心，但生活上一旦碰到了挫折或不如意的事，就开始对人产生怀疑。这就是因为没有深刻了解和洞察客观世界和人生发展变化的规律而产生的疑心。

疑心很会伪装，它藏得很深，让我们自己难以觉察。它更会想尽办法让我们远离智慧。特别是当我们感到迷茫、情绪低落、遇到困难的时候，它会冒出来另外一个声音，不停在我们的耳边念叨：这样坚持有意义吗？我是不是太傻了？我是不是被骗了？我还是多留个心眼吧！这些声音会让我们更加迷茫。

例如有时候我们会想：为什么我做了那么多好事却这么受苦，别人那么黑心反倒那么赚钱？这时，我们就会怀疑自己加强修养的必要性，并且不停地向外找证据。一旦找到任何一点理由，我们的怀疑心就会更加强大，此时，我们的自我心就像重新获得了力量一般，不但

会产生其他的一系列负面情绪，如消极、嗔恨心、厌恶等，而且还会做出十分恶劣的行为，比如望风捕影、编造谎言、传播是非等。

我们现代人都觉得自己很聪明，对任何事都会心存怀疑，但很少有人怀疑自己的疑心。如果我们能够聪明到揭开疑心的面纱，看到它背后的真实面目，那时疑心就不再是我们的障碍了。

在生活中发生任何事情，都不要马上做决定，而要把事情彻底弄明白了。应牢记以下三点：

第一是不要急，要先冷静；

第二是要让心平静下来；

第三是在平静的基础上用智慧根据实际情况来解决问题。

所有的疑心都来自智慧不够，应该用下面的方法消灭疑心：

首先通过多闻深思来了解事实和真理；其次通过生活实践中的亲身体会来培养信心；再者通过不断完善心态而彻底消灭疑心。



## 6 嫉妒心是很折磨人的一个烦恼

不快乐的第六个原因是嫉妒心，嫉妒心是很折磨人的一个烦恼。

嫉妒心就是见不得别人比自己好，因别人比自己好而怨恨的一种心理。

祥和、宁静的生活是人人向往的，但是当我们的生活中掺入了嫉妒这一元素时，安详与宁静也会就此打破。

在一个温暖的午后，一个女子悠闲地喝着咖啡，悠闲地看着书，她觉得一切都是那么美好。但一个大学同学的电话，让她瞬间宁静全无。电话那头的同学说，班上的一个女同学，嫁给了一个富豪，现在一步登天，大家要办什么事情，都要去找她，面子可大了。一股无名之火开始在这个女子的胸中燃烧了。凭什么她嫁给富豪啊。我比你漂亮多了，也比她聪明，凭什么她就一步登天了？原来一个寝室住着的时候，她家境不好，还是我常接济她的呢！于是，这个女子的心中就开始生出各种不是滋味，温暖午后的阳光令她觉得格外刺眼，咖啡馆播放的音乐令她快要发疯了。这种感觉就像洪水一样将她淹没了。那种感觉来自于一个词——嫉妒。当别人比自己好了，嫉妒心也就升起来了。

在公司里，老板给你发了奖金，你非常高兴；但当你知道你的同事拿到的奖金是你的两倍时，你立刻就不高兴了。凭什么他要比我拿得多？一股无名火一下子就冒了出来，先前的高兴和对老板的感恩变成了愤怒和对老板的不满。这一瞬间的变化也还是因为——嫉妒。

嫉妒是因为与他人比较发现自己不如别人而产生的一种由羞愧、愤怒、怨恨等组成的复杂情绪状态。羡慕、嫉妒、恨，随着这个心路

历程，我们可以看到一个扭曲的生命被妒火折磨得痛不欲生。

当别人比自己好了，嫉妒心就升起来了。即使我得不到，别人得到了我也不高兴。嫉妒心升起来的时候是什么样子呢？吃酸葡萄了，开始冷漠地对待别人啦，贬低别人啦，讽刺别人啦，排斥别人啦，甚至打击报复别人啦，人会表现得很刻薄。

人一旦嫉妒心升起的时候，也是很可怕的，会做傻事，做糊涂事，甚至失去理智。自己被嫉妒心折磨得不行，而且还要去折磨别人。有人因为喜欢的异性跟别人好了，就嫉妒得不行，甚至要找人打架、破坏了别人的幸福；有人因为同事得到重用，就嫉妒别人，心里不服气，郁郁寡欢，不仅心态弄糟了，还得了病，因为气不顺，这里长瘤，那里长瘤，真是得不偿失。

大家一定要知道，别人不会因为你的嫉妒就不好，但你一定会因为自己的嫉妒变得更糟。

人从小就会有嫉妒心，一个孩子，当看到爸爸妈妈去抱其他孩子的时候，他本能地就会嫉妒，会大哭，所以嫉妒是人类在百万年进化过程中就已经种下的种子。而当我们意识到嫉妒所带来的恶果，想办法去调适、熄灭心中的妒火，让自己不再受制于嫉妒，才是智慧的表现。

我们首先看看嫉妒会给我们带来怎样的影响：

**嫉妒会让人的内心失去平衡与宁静。**

就像本节开头提到的那位女性，本来好好的，突然一个电话，听到别人嫁得很好，自己就受不了了。在实际生活中，人们大多不会去

嫉妒那些比他优秀很多的人，而是喜欢跟自己背景相当、条件相当的人去比较。嫉妒心强的人常用的内心独白就是“凭什么是他”“为什么不是我”。

嫉妒能够把人送进心灵的地狱，爱嫉妒的人是自己折磨自己。德国有一句谚语：“爱嫉妒的人会因为邻居的身体发福而越发憔悴。”

### **嫉妒会让人越来越差。**

在一个村子里有两户人家，王家人乐于助人，村子里人都很喜欢这家人，家里有个大事小事的，村里的乡亲都会来帮忙。而不远处的张家心眼小，不愿意跟人来往，所以在村上没人爱搭理他们。张家就很嫉妒王家，王家的庄稼长得比他家好，他很嫉妒；王家的孩子读书上进，他也嫉妒；甚至王家人从来不吵架，整天乐呵呵的，张家也嫉妒，总盼着王家出点什么事，他好看笑话。但是王家一直平平安安，虽然清贫，但却幸福美满，儿子也有出息，考上了名牌大学。张家就更嫉妒得不行，一辈子跟人较劲，到处讲王家是非，一辈子被嫉妒折磨，把注意力全都用在坑害别人身上，自己家的日子越过越差，心态越来越坏，身体也越来越糟。

嫉妒会变成仇恨。

嫉妒心有三个发展阶段：

第一阶段：最初的时候，因为攀比不过别人而失望。“他比我强好多”，突然发现自己不像以前那样优秀了，内心对人有一种既羡慕又酸涩的感觉，而且有隐隐的失落感。

第二阶段：会有一种特别羞愧、屈辱的感觉，很强烈的挫败感。

“我怎么做也比不上他”，自己怎么都不愿意接受这样的现实，感觉自己的自尊心受到了极大的伤害。这时候开始有意无意地造谣、中伤对方，传播是非诋毁他。

第三阶段：嫉妒开始演变成怨恨，寻找一切机会发泄、羞辱对方，甚至直接伤害对方，杀害对方等。这是因为嫉妒发展到最后成为了仇恨，到了不可救药的阶段。

有一个寓言说的是：有一个农夫，养了一只羊和一头驴子。山羊看到农夫给驴子的食物比给自己的丰富，心生嫉妒，于是想了一个办法陷害驴子。

山羊对驴子说：“你看，主人对你多不好呀，每天要你干那么多粗活，那不是太劳累了吗？”

驴子问山羊：“那我该怎么办？”

山羊说：“你假装发狂跌到水沟里，那么以后就可以休息了。”

驴子按照山羊的话去做，假装发狂跌到水沟里，身体受了伤。

农夫发现后请了一个兽医来医治，医生告诉农夫说：“要用山羊的肺，敷在驴子的伤处，才能治好。”农夫听了，杀了山羊，取了它的肺，医好了驴子的伤。

故事中的山羊，看到别人得到一点好处，不是替别人高兴，而是嫉妒别人比自己好。于是动了一个不好的念头，挑拨离间，想要害死驴子，结果害人不成反害己，把原本属于自己的小幸福给毁掉了，这就是嫉妒别人的下场。

喜欢嫉妒的人都是对自己有较高期待的人，但当自己没有办法实

现，而身边的人却实现了的时候，嫉妒之火就开始蔓延了。

嫉妒的人会不安、焦虑。然后会去选择做一些会干扰别人、中伤别人的事情，给人设置障碍，但是当做了很多努力都无济于事，甚至反而引火上身，令自己很被动、很难堪的时候，人就会做出失去理智甚至丧心病狂的事情。

小到人与人之间，大到国与国之间，都会出现这样的事情。中国现在发展迅猛，很多国家就害了“红眼病”，各种各样的诋毁、拆台、从中作梗、煽动就会变着法儿地来。但这些做法的结果，最终都是没把别人怎样，自己那边却一团混乱。

所以，人要管好自己的心，不要让嫉妒的种子在这里生根发芽。

大家首先要对自己有一个理性的认识，要接纳自己的不完美，要宽容地对待自己。

其次要明白因果，明白因果的人自然就是心胸开阔很多。人应该这样想问题：别人好是因为别人种了那样的善因，我没有别人好，是因为我没有那样的善因，或者我的善缘还没有到来，我要更加努力，多种善因，广结善缘，我的生命也会越来越好。

尺有所短，寸有所长，每个人都有他的独特性，我们要找到自己的独特性，然后持之以恒，发扬光大。不用嫉妒别人的长处，也许别人也很羡慕我们的长处呢！和谐共生，共存共荣，取长补短，相互配合，才会让我们每个人都把自己最优秀的一面展示出来。所以爱护别人，等于爱护自己；嫉妒别人，也就等于坑害自己。

再者，避免嫉妒是双向的。一方面不要嫉妒别人，另一方面也不

要引起别人的嫉妒。当发现自己总是身不由己地拿自己和别人比较时，就要很警惕，这正是嫉妒的种子开始发芽的征兆。

人人都有嫉妒心，而这正是人的根本烦恼之一。学习如何放下嫉妒心，是我们每一个人的功课。而要拔出这棵毒草，需要你真诚地欣赏、赞美别人，坦然地承认别人的优秀，并真心为他高兴，为他祝福。

当我们看到别人比我们好时，要起欢喜心：看到别人的小孩有出息时，要真心为他们开心；看到别人夫妻恩爱、富贵安康时，要真心地祝福他们。

每一个善念都会开花结果。人有善念，天必佑之。

我们要多发善念，真心祝福别人，这比妒火中烧更让我们欢喜自在。当你真正做到这些的时候，就会发现，世界一下子变宽广了，曾经让自己耿耿于怀的事情是多么不值一提！你也会从一个易怒、暴躁、焦虑的人变成一个平和、淡定、开阔的人，你的人生也会因此快乐很多。

所以，请记住，即便心里可能会有恶的种子，我们也总有办法让它长出善的花。



在贪、嗔、痴、慢、疑、嫉妒心这六个大烦恼里面，危害最大的就是贪、嗔、痴这“三毒”，而这“三毒”里最厉害的就是万恶之源的“贪”。

大家想想看，我们有那么多的烦恼，人生怎么还会有快乐呢？

在这几年里，不断地有人问过我：我们也知道所有的烦恼都来自于这人生“六毒”，也知道“六毒”中最害人的就是贪、嗔、痴这“三毒”。我们也想把它们消除掉，但太难了！您有简单又有效的办法吗？

其实要戒除这些烦恼，方法有很多，关键是看你的“本心”是否要认真地对待它们。

如果我们自觉加强修养，进而做到“戒、定、慧”这三个字，就是熄灭“贪、嗔、痴”这“三毒”最行之有效的的一种方法。

- 戒就是对我们行为和言语的约束；
- 定就是对心力、专注力的培养；
- 慧就是内心认识能力的开发。

“戒、定、慧”是治疗“三毒”的灵丹妙药。如果把“贪、嗔、痴”消灭了，“慢、疑、嫉妒心”自然也就没有生存的空间了。

具体一点说，“戒、定、慧”可以给人带来以下益处：

戒，是道德、行为的规范，可以对治过分的贪心；

定，是对于内心专注和耐心的培养，可以对治暴躁、嗔恨；

慧，是通达事理，是对于人生以及社会真相的了解和认识，可以对治愚痴。

这个道理我们懂得了，但光懂了还不行，要去努力践行、付诸行动。

一定要落实，落实在生活中，落实在工作中，落实在处事待人接物中。只有这样，才能让自己获得真实的教益。



有很多人认为，要学习和培养戒定慧是很难的，因为他们生活中有太多的事情需要做，没有那么多时间去学习践行。对于这些人，我可以再给他们一些更简单的方法，让他们能快速地找回他们的快乐！

在第二章中，我要讲的七种方法，对大家找回失去的快乐会有帮助。

## 第二章 让快乐回到你的身边

我们知道了“贪”“嗔”“痴”“慢”“疑”“嫉妒心”这“六毒”制造的烦恼会让我们不快乐，也知道了勤于学习“戒、定、慧”能让我们戒除这“六毒”。下面我给大家讲一些很方便实用的方法，可以帮助大家赶走烦恼，让大家快乐起来，而且是长久的快乐，不是今天有快乐了，明天快乐就没了。

以下七个方法能对大家有帮助。

## 1 学会忏悔

学会忏悔是人们找回快乐的第一步，俗话说“世上没有后悔药！”但学会忏悔却能让人弥补许多缺憾。

忏悔的意思是什么呢？忏就是忏除过去所犯下的过错；悔是后悔，改过自新。也就是对自己所犯的过错，生起悔过之心，发誓痛改前非，保证不再犯第二次了。

我们很多人都觉得自己的人生不如意，不美满。虽然自己也很努力，但是总是有很多不如意的事情。这些人不满意却不从自身找原因，有的责怪父母亲没本事，认为拼来拼去还不如拼爹，还幻想自己出生在一个很好的家庭就什么都解决了，进而抱怨自己的命不好。

其实这些想法都是错误的，命运不是宿命，我们每个人只要相信因果，认识善恶之道，断恶修善，是可以转变命运的。正如古人所说：命自我立，福自己求。

人的不良思想和言行，就像下水道里的垃圾，每天累积一点点，如果不及时清理，总有一天会造成堵塞，人生不如意的事情就会很多。

如果你的不良思想和言行太多，而自己又不愿意去改，哪怕你去修善，也是不纯的，是有漏的善，福报都会漏掉。

所以我们要先补漏，补漏就要先学会忏悔。

## 对心灵反省

忏悔就是要坦白自己身、语、意所犯的一切过错，改过自新，并从此约束自己不再犯错。祈求宽恕，知错必改，永不再犯，才是真忏悔。我们的行为有过错，就要改正过来；我们在语言上攻击过他人，也要忏悔改过。这样我们的恶念就会慢慢地转为善念，如果经常这样

去忏悔，不良思想和言行就会慢慢减轻或消除。

举个例子，可以说明这一点：

我们现在生活条件好了，每天冲凉洗澡、刷牙洗脸，穿干净的衣服，甚至定期去保养身体。为了取悦自己和他人，对于我们的外表，我们每天照顾得很好。可是我们却往往忽视对内心的反省，也就是心灵的保养。长此以往，心灵就像蒙了灰尘的镜子一样，如果不及时擦干净，贪、嗔、痴、慢、疑及嫉妒心很快就会占满我们的内心，让我们不快乐，甚至痛苦不堪。

所以说，忏悔不仅要从身体和语言着手，更重要的是从本心。心变了，言语就变了。所谓“心若静，风奈何”，说的就是这个道理。

### 如何忏悔

我们要忏悔的就是不良的思想和言行，包括身三（杀、盗、淫）、口四（两舌、恶口、绮语、妄语）、意三（贪欲、嗔恚、邪见）共十种，我们所有的痛苦都是由它们所造成的。

我们要明白一点，忏悔不是一次两次就可以万事大吉的。很多人都有这样的体会，犯错之后也会后悔，也想痛改前非，但却无法控制自己，还会重复犯错，所以忏悔必须要坚持，更重要的是要发誓不再犯错。慢慢地才能形成心的力量，将烦恼的心转化为清净心、慈悲心，不再被烦恼左右。虽然我们犯有许多过错，但不要使其成为我们心里的负担，更不能被它压垮。

我们平时有意无意会伤害很多人，让很多人不开心。那我们就应该忏悔。真心的忏悔首先会得到别人的谅解，更会让自己如释重负。

很多人因为过去做了伤害别人的事情，一辈子没有放下身段去向他人忏悔，一生都活在后悔、自责与无颜面对当中，直到死亡来临都没有机会得到别人的原谅，最后只能带着遗憾离开人世。

在生活中，要会用“道歉”这个法宝，对自己给别人带来的不方便、不愉快甚至是伤害要道歉，道歉就有机会得到别人的原谅，很多小事也就化解了。如果总是不道歉，积怨就会越来越深，如同身体上的一个小脓包，日积月累，最后变成了一个大大的恶性肿瘤，再想去化解，就会比较困难，让人一生不能释怀，充满仇恨。

我们做了对不起别人的事就跟人家说一声“对不起”，这样矛盾会化解；做了对不起父母亲、朋友、家人的事情，要跟他们说一声“对不起”，这样障碍会消除。

现在很多人都没有勇气忏悔，你们要知道每一件做错的事情都是压在心里头的一块石头，忏悔了，一块一块石头全部落下去，人就会变得轻松快乐，忏悔了以后自己才有可能真实地改变。

常言道：举头三尺有神明。虽然我们犯的过失很小，别人也不知道，但也是要忏悔的，否则会日日减损你的福报，时间一长，小的过失也会成大的过失。

对大的过错更要忏悔，所谓“放下屠刀，立地成佛”再大的错只要一念真心忏悔，也是一种悔过自新的表现。

### **发三种心**

要彻底地忏悔改过，我们需要发三种心。

**首先是要有羞耻心。**

古人说：知耻近乎勇。知道自己的过失，就是勇，就是英雄好汉。真正能把自己的烦恼、习气、过失降服住并改正过来的人才伟大，才是勇士。

我们随时要告诫自己：要给世人做好的榜样，有没有行善止恶？有没有凭着良心行事和做人？如果没有，那就要好好反省。

### **其次是要有畏惧之心。**

就是说，我们做错了事情害怕别人的指责和处罚。中国有句俗语：要想人不知，除非己莫为。有了畏惧之心，我们就不敢再犯错误、做坏事了，哪怕是起心动念都要防范。

如果不小心犯了，不仅不能隐瞒，还要勇于承认，诚心诚意努力去改。

### **第三是要有勇猛心。**

《了凡四训》里面有两个比喻：“小者如芒刺在肉，速与抉剔，大者如毒蛇啮指，速与斩除。”就是说，哪怕再小的过失，都像是刺扎在我们的肉里，要马上拔出来；大的过失就好像毒蛇咬了我们的手指头，要当机立断把自己的手指砍断，否则血液回流到心脏里，命就没有了。我们改过就要这样勇猛，绝不拖延姑息，而要当机立断忏悔。

### **知错能改，善莫大焉。**

通常很多人都很注重行善，但却忽略忏悔的力量。殊不知，如果知错不改，错误就会越来越重。

因为我们的烦恼很大，嗔恨心、嫉妒心很大，所以错误的东西很容易增长，就像毒瘤的生长一样。

有些人经常记性不好，做什么事都提不起精神，心力不集中；有些人无缘无故发脾气，总是自寻烦恼；有些人见到有道德有修养的人没有欢喜心，坐立不安；有些人晚上老做噩梦，总是睡不好觉；更有甚者是精神恍惚，讲话也语无伦次……所有这些都因为忽视忏悔、知错不改的缘故。

人非圣贤，孰能无过？知错能改，善莫大焉。

要改变命运，找回人生的快乐，学会忏悔是非常重要的。当过错还是种子时，要把它消除很简单；当它长成参天大树时，你再想拔出来，那是很难的，就像你过错的果报出来了，得了大病，眼睛瞎了，耳朵聋了，这时候你想解决是很难的。

据传说，印度曾经有一种树，这种树就叫“内肚达”这种树的种子只有黑芝麻粒那么大，但若它长大了，几个人都抱不住。当它是种子的时候，你用石头把它砸掉很容易；当把这个种子种下去，长成了一颗小树的时候，你用大力气还可以拔出来；如果长成了三个人都抱不过来的大树的时候，几乎任何人都拔不掉它。这就像有人得癌症，癌症没发之前，它是种子的时候，要治好很容易；如果是在癌症早期，开刀也可以治疗；癌症已经到了晚期时，就很难治疗了，几乎没人能活下去。人的过错也是这样的，如果不及时止住，后果是不堪设想的。

当人忏悔过后，内心负面的能量就像天空的雾霾受到了太阳光的照射，一下子全部消失了，整个人都会很轻松。

正确的忏悔会让人的内心清静，并且产生积极的力量。

所以我们要想快乐起来，首先要让别人快乐起来，那就要多道歉，



多忏悔。勇敢地面对自己犯的错误，不找借口，不推卸。有的时候，只要你认个错，事情也就过去了，根本没什么大不了的。尤其是亲人、夫妻之间有时会吵架，不管是谁对谁错，只要道歉就对了。道歉是有勇气的表现，你道歉了，不证明你比他低下，反倒证明你更大度，你更勇敢！现在很多人没有勇气道歉和忏悔，做了很多错事，这些错事就像一块块沉重的大石头压在心里。其实，只要你忏悔了，一块一块石头就会全部清除掉，人会变得轻松快乐。你忏悔了以后，自己还要发愿不再做这样的事情，如果忏悔完了却又去做，这个忏悔的力量和功德就小了很多。

经常有人会说：“我今生今世没做过什么错事啊，我为什么会有那么多磨难？”

但实际上，每个人都可能会做一些不好的事情，只是自己不记得而已。所以忏悔对每个人来说都是非常重要和必要的。

学会忏悔，把错误忏悔了，将不良思想和言行消除了，我们的生活就会顺利，身体就会健康，心情也会非常轻松愉快，快乐自然就会回到我们身边。

## 2 打开你的心量

打开心量是找回快乐的第二个方法。

心量是什么？心量是人内心的空间容量，这个容量可以无限大，也可以无限小。

有这样一句话最能诠释心量了：世界上最宽阔的是海洋，比海洋还宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的心量。

中国有句老话：“宰相肚里能撑船。”说的就是心量问题，一个心胸狭窄的人是不会快乐的。要做一个快乐的人，就要把心量打开。

心胸狭窄的人，就会经常看不起别人，无论别人做什么他都看不起。因为他心里容不下任何人。

心胸狭隘的原因是自私，因为总是执着自我，才有了现在无法忍受的各种痛苦。我们的一切痛苦，几乎都是执着自我而引起的。所以，打开心量是非常重要的。

### **想要打开心量，首先要能忍辱**

他人惹我，使我的耐心达到极限、忍无可忍时，就要反思：我们所受的大大小小的所有痛苦，都是自己曾经所犯的过错导致的，没有一个痛苦不是因自己曾经的错误而引起的。能这样想，你的包容心就会打开，心量就会越来越大，人生就会越来越快乐。

“行有不得，反求诸己。”如果每个人都有这样的心量，都能这样想，那一定会减少很多烦恼和纷争。

给大家举个例子，如果把一滴墨水倒在杯子里，这杯水马上就会变黑；如果我们把这滴墨水滴到长江、黄河里，江河的水却不会有任何变化。我们的心也是一样的，我常常说：心量大了，事就小了；心量小了，事就大了。

大部分不快乐的人总是心情不好，天天很烦，遇到困难想不开，放不下。在我看来，这些人完全是自寻烦恼。你的心量没打开，说明你的智慧没打开；你的智慧没打开，烦恼和痛苦就一定很多。

### **心量越大，福报越大**

一个人的成就是和他的心量成正比的，有多大的心量就能创造多大的事业。一个人心里容纳多少个人，就是多少人里面的胜利者。古人说：修身、齐家、治国、平天下。你能包容家里人，你就能经营好这个家庭；你能包容企业所有的人，你就能经营好这个企业；你能包容一个城市所有的人，那你就有做市长的心量；你能包容一个国家所有的人民，那你就有做国家领袖的心量。

### **心量怎么打开呢？**

#### **首先要有包容心。**

包容可以先从自己的家庭开始，从自己的配偶开始，然后再慢慢包容周围的人、社会上的人。你的心量有多大，智慧和福报就有多大。

现在我们身边的人也好，社会上的人也好，概括起来主要有三种人：性格不一样的人，想法不一样的人，做法不一样的人。

心胸狭窄的人很难快乐。一个人心里能容纳多少个人，就是多少人里面最了不起的人；内心里面容纳一百个人，就是一百个人里面最了不起的人；如果内心里面容纳一万个人，就是一万个人里面最了不起的人；内心连一个人都容不下的时候，这个人就是最倒霉的人。

你容不下的有哪些人呢？跟我们性格不一样的人、想法不一样的人、做法不一样的人。要这样想：性格不一样，因为每个人都有他的

性格，要体谅；想法不一样，就是因为每个人有不一样的智慧；做法不一样，那是因为每个人做事方法的不同。你包容了他，他就一定会包容你；你不包容他，他就一定不会包容你。性格不一样、想法不一样、做法不一样的这三种人你包容了，就包容了所有人。如果大家都能相互包容，那你的人际关系就会很和谐。

### **其次要培养包容心。**

培养包容心，首先要从自己身边的人开始，包容自己身边的人，然后延展到包容自己住的那个地方的人，再包容一个国家的人、全世界的人，就这样包容下去。

如果一个人真正的包容心培养出来了，做事就会非常顺利，就会成为一个非常了不起的人。

如果你的心量彻底打开了，就会看到事事是好事，人人是好人，时时是好时，处处是风景。反过来说，你的心没有调服，心量没有打开，看到的就都是不称心不如意，看什么都不顺眼。

一个人能否做大事，就看他的心量有多大。如果一个人心量很小，就做不了很大的事情。

一个心量不大的人，会破坏很多事情。就算他有能力，如果心量小，这个能力会坏事，能力越大，破坏力就越大。有的人希望做一个非常伟大的人、一个非常了不起的人，想做一个大人物，但他做事情的时候，却经常耍小聪明。小聪明只会让我们变成小人物，不会变成大人物。这个一定要注意，不能用小聪明来做事情，一定要用大智慧。

一个人是不是能做大事情，心量很重要，能力反倒不是最重要的。

你心量大，会吸引有能力的人来帮助你、成就你；心量很小，有能力也做不了大事情。

小心眼只能让我们变成小人，整日只会陷于勾心斗角的小伎俩。心量打开才能成就一番伟业，成为真正有影响力的人。

### **第三要知道“相由心生”。**

古人说：相由心生。

人人都想拥有漂亮、庄严的相貌，当你通过学习和锻炼而将智慧打开，心量变大后，天天就会开开心心的，烦恼就少，面相自然会改变。很多人都是在打开心量之后不久面相随之逐渐改变了。有些人以前脸上没有光泽，后来变得有光泽了；以前面孔很凶的，后来变得柔和慈祥。如果你内心不够慈悲，哪怕你长得再漂亮，脸上仍然会显出凶气。面相如果不善，别人一看就会很害怕，善友也会远离你。慈祥的相貌很重要，人人都会喜欢。

人的身心是相互影响的，如果一个人打开了自己的心量，天天都会很开心，自自然然就会改变自己的身体，相貌也会变得很庄严。

### **第四是要常发“四无量心”。**

具体说来就是：

慈：愿诸有情具足安乐及安乐因；

悲：愿诸有情远离苦恼及苦恼因；

喜：愿诸有情永不离失无苦恼之妙乐；

舍：愿诸有情永离爱恶亲疏常住平等舍。

这就是“四无量心”。“无量”就是没有边际，也是没有人我的领

域。当修养这慈、悲、喜、舍“四无量心”的时候，对每一个人，甚至整个国家、整个世界的生命，不管是人类还是其他生命，都希望他们能够离苦得乐，同时得到无边无际的福报。这是多大的心量啊！所以称为“无量”。

### 行善积德都以慈悲心为根本

慈，就是给生命快乐；悲，就是拔除生命的痛苦。时常关怀他人，处处为别人着想，就是慈悲心。当一个人对所有的生命都怀有爱心，期望所有人都善良与幸福并远离痛苦，就是达到了慈悲的最高境界。慈悲观的基础是感恩，所有生命对我们的恩惠，也常常观察所有生命痛苦的状态，从而升起慈悲心。以慈悲心相待的对象从亲到疏，首先从自己最爱的人、最想要感谢的人开始，进而延伸到对其他生命的善意和慈悲。

如果你学到了这些东西，那才是学到了真的精髓。

### 无边无际的慈爱

慈爱心，就是愿人得乐的意思。世人多只知自求快乐，却忘掉了别人的痛苦。但具有慈爱之心的人就不同，他不但求自己的亲人得到快乐，乃至希望一切生命都要得到快乐，并且还要脚踏实地去帮助他们得到快乐。这就是无量的“慈”，能给无量的众生离苦得乐。

“安乐”是什么呢？安乐就是有住的地方、有吃的东西、有穿的衣服、有平安的生活、有平安的家庭、有智慧、有福报、有健康。我希望全世界的人有吃有喝，有好的、暖的衣服穿，希望他们健康，希望他们有好的大的房子住，有车子开，有好的家庭和生活，经常这样

想就是发慈爱心。不仅希望他们安乐，还希望他们要有安乐因。如果没有积德行善的福报，就没有因，安乐就只是一刹那，而不是永恒的。这个就是发慈爱心。

首先对你很亲近的人，对你的子女发慈爱心：他没有房子，愿他有房子；他没有成功，愿他成功；他没有开智慧，愿他开智慧；他没有发财，愿他发财。这个不容易做到，如果对你的子女发不出来，就对你的父母亲发，如果也发不出来，那你就选一个对你最亲的人，对他发慈爱心，等到发出来了，你就成功了。在这个基础上，你再对其他亲朋好友，以及普通的人发慈爱心和悲悯心。

发慈爱心功德很大，你对整个世界的人发慈爱心，那世界上所有的人都会喜欢你，会爱你，那你就有可能成为一个伟大的人。

通常能做好领袖的人，都是具备了宽广的慈爱心的人。这是真正从内心发出来的，不是嘴巴上念的慈爱心。如果没发慈爱心，就做不了一方领袖。

如果你经常对你的敌人发慈爱心，他对你的态度也会好起来。这是发慈爱心的能量。

### 无边无际的悲悯心

悲悯心，就是一种悲怜他人受苦的同情心。平常人只知自求解除痛苦，却不顾别人的痛苦。悲悯心正好相反，只知救助别人的痛苦，却忘记自己的痛苦。

人们有很多痛苦和烦恼，具有悲悯心的人不仅希望人们远离痛苦和烦恼，而且希望人们也要远离造成痛苦和烦恼的因。培养悲悯心，



可以先想自己的亲生母亲远离苦恼及苦恼因，再想自己的亲朋好友远离苦恼及苦恼因，然后想自己的敌人（一个敌人）远离苦恼及苦恼因，直到对所有的敌人发出来这个悲悯心，希望他们都远离苦恼及苦恼因，最后发到所有的众生，我们都应对他们发悲悯心。没有条件和限制的爱心所产生的福德才是无量无边的。

当你把慈爱心和悲悯心对所有生命全部都发出来的时候，你就是真正了不起的人。你在发慈爱心、发悲悯心的过程当中，你的人生的方方面面都会得到改善，你就会很快乐。

### **无边无际的欢喜心。**

欢喜心，就是眼看别人能够离苦得乐，顿生一种无限喜悦的心情。

通常我们只为自己或亲人得到快乐的事情，比如升官发财，而生欢喜心，很少因其他人的喜事而生起欢喜心。

有些人还有幸灾乐祸的心理，见人快乐，心里则闷闷不乐；见人受难，心里则暗暗欢喜。这也是心量小的表现。而心量打开了，有了无边无际的欢喜心则不同，不但见人得乐而生欢喜，就是冤家敌人能有欢乐的事，也同样表示无量欢喜。

人家有快乐，没有什么痛苦，你要生出欢喜心，不能嫉妒人家的快乐；别人发财了，你就想，他发财多好啊；别人身体健康，你就想他一直都健康多好啊。能发这个心才是真正的有修养。如果没有这个心，那就是修养还不够。你有了这个无边无际的欢喜心，比如你真正得到这个欢喜心的时候，你就不容易破财，不容易得病，而是会保持身心健康，快乐就是永恒的。

无边无际的舍弃心

舍弃心，是舍掉一种对人区别对待、有亲有疏的分别。为善虽好。但恐有人我亲疏的分别，故应舍弃。

我们应该做到平等待人。无论是我喜欢的，还是我不喜欢的，都能一视同仁地面对他们，并且希望他们平等地获得永恒的快乐。

“舍”！说起来容易，做起来难。现代人经常被什么所困呢？要么为亲人所困，要么为仇人所困。人一辈子累死累活，要么是为自己喜欢的人而奋斗，要么是为自己不喜欢的人而拼斗。困住大家的，正是无处不在的分别心。

人应该明白，你今天对别人不好，就不要指望明天别人对你好。你播种了什么，就会收获什么。这是显而易见的道理。

世事本来无常，亲疏恩怨不定。培养一视同仁、没有分别的平等观念，不是让你离弃亲朋，也不是让你亲近怨仇。舍，是放下，是让你从心中放下对他们爱恨的执着，这样才谈得上平等对待，才谈得上无条件的慈悲。

慈悲喜舍真正做到了，你的心量就真正打开了。心量一打开，身心都很舒服。再有人骂你或故意招惹你时，你都会无所谓。这时，你就能很容易把快乐找回来。

### 3 培养你的爱心

找回快乐的第三个方法，就是培养你的爱心。

奉献精神，也是关怀、爱护人的思想感情。其中，含有喜爱、同情、怜悯之情。

有一首流行歌曲这样唱道：“只要人人都献出一点爱，世界将变成美好的人间。”

确实是这样的，快乐是人创造的，痛苦也是人创造的；天堂是人创造的，地狱也是人创造的。

日本人做过一个实验，他们从江河湖海中分别采集水样装在小玻璃瓶里，在小瓶上分别写上各种含有不同情感色彩的文字，然后把小瓶放在冰箱里，等水结晶后再取出来。然后在显微镜下面看，发现贴上“爱”“感恩”“谢谢”的那几个瓶子里的结晶图案非常美；那几个贴上“我讨厌你”“我不喜欢你”“我恨你”的瓶子里的结晶图案就很难看。几十万次实验都是一样的结果，而且不管是用哪一国的文字，只要是善的、爱的意思，水的结晶就漂亮；反之则很难看。所以，他们得出的结论是：爱是宇宙运行的规律。

爱语和恶语会让水有这样的变化，那对于人来说就会更敏感了。

如果人心都是恶的，世上就没有了爱。没有了爱，我们赖以生存的地球会怎么样？答案当然是：会毁灭！

古人早就说过：“爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。”

“有深爱者，必生和气，有和气，必生愉色，有愉色，方生婉容。”

所以要培养自己的爱心，培养真正的爱心，培养深深的爱心。

爱心会让一个人心平气和，面容和善，讲话温和，还能变得漂亮。因为前面说了，“相由心生”。一个人有“婉容”是修养的结果。有些人是天生的漂亮，但是后天他不好好修养，就会越长越丑陋；而有些人天生并不漂亮，她的美丽是后天修出来的，而且年纪越大越美丽。当一个人对这个世界付出他全部爱的时候，哪里还有他自己！他完全不在乎自己了，你说他能不快乐、不自在吗？那反过来，他对别人也那么无私地去爱，连小狗小猫他都不伤害，连小花小草他都爱护，那世间万物能不爱他吗？都会来爱他，成就他。

爱的力量大得不得了，可以让这个世界没有战争，可以让人和动物和谐共存，可以让环境不再恶化，可以让人身上的癌细胞消失，甚至可以让一杯水的结晶体更漂亮。无私的利他之心就是大爱之心，这也是我给自己的微信取名为“大爱无疆”的原因。“大爱无疆”这个微信名时时刻刻提醒我，我的大爱要没有疆界，没有分别，我要爱每一个生命。当一个人内心有爱的时候，他会有责任感，会主动去承担，哪怕再苦再累他都不会觉得，他会觉得很快乐。

相反，没有爱心、自私自利的人就不会快乐。因为他的所有快乐都来自侵占别人的利益。这是长久不了的，也是得不到祝福的快乐。他可能占了便宜开心一分钟，下一分钟就又不开心了，因为没有什么便宜给他占了。

爱心是一种奉献之心。有人甘愿舍弃自己的生命，成全另一个生命，有这种爱心的人还会因为占不到小便宜而不快乐吗？

所以，要想快乐，就应该多多奉献自己的爱心，对家人、对朋友、对社会、对世界，多多奉献爱心，奉献得越多，快乐也越多；奉献得越大，快乐也越大。

### 爱心，是为自己留下的路标

有这样一个故事：撒哈拉沙漠被称为“死亡之海”，凡是进入沙漠的人都有去无回。但有一支考古队却打破了这个死亡魔咒，因为他们用爱为自己树立了路标。这支考古队进入沙漠时，荒漠中随处可见逝者的骸骨。他们的队长是一个非常有爱心的人，他总是让大家停下来，选择高地挖坑，把这些骸骨掩埋起来，还用树枝或石块为他们竖个简易的墓碑。

沙漠中，骸骨实在太多，掩埋工作占用了他们大量的时间。队员们都抱怨：“我们是来考古的，不是来替死人收尸的。”队长却固执地说：“每一堆白骨，都曾是我们的同行，我们怎能忍心让他们曝尸荒野呢？”一个星期后，考古队在沙漠中发现了许多古人遗迹和足以震惊世界的文物。

但当他们离开时，突然刮起风暴，几天几夜不见天日。接着，指南针也失灵了，考古队完全迷失了方向，食物和淡水开始匮乏，他们这才明白了从前那些同行为什么没能走出去。

危难之时，队长说：“不要绝望，我们来时在路上留下了路标！”他们沿着来时一路掩埋骸骨竖起的墓碑，最终走出了死亡之海。

在接受记者采访时，考古队的队员们都感慨：“爱心，是我们为自己留下的路标！”在沙漠中，是爱心为他们留下了路标，让他们找到回家的路。

在人生道路上，爱心是心灵的指南针，让我们永远不迷失方向。无论你伤害谁，从长远来看，都会伤害到你自已，或许你现在并没有觉知，但它一定会绕回来。凡是你对别人所做的，就是对自己做的，这是历来最伟大的教悔。不管你对别人做了什么，实际上那个真正接收的人，不是别人，而是你自己。利他其实等于利己，说通俗一点就是人们常说的“善有善报，恶有恶报”。有很多例子都能说明这个道理。

什么是爱

爱，就是不求任何回报、不作任何要求，理智、不间断地向对方付出，为对方做事，然后自己收获的是无限的开心与快乐，而这个开心与快乐不会因对方是否主动给自己回报而受影响。

真正的爱是需要智慧的，是需要尊重的，是无条件的。

### **溺爱不可取**

对孩子无原则的爱并不是真爱，是溺爱，溺爱会消掉孩子的福报。

对孩子的真爱意味着我们无论在什么情况下都不放弃对孩子的爱：当孩子失败时，当孩子挑战你的权威、跟你公然对抗时，当孩子怨恨你、遗弃你时，你都不放弃对他的爱。

溺爱是一种错误的爱的方式，无条件的爱绝不意味着对孩子百依

百顺、有求必应的那种无原则的爱。

古语云：“福尽灾来，禄尽人亡。”我们每个人的福报，皆有定数；福报享尽，灾到人亡。古圣先贤告诉后人，少年培福，中年积福，老年享福。如此一来，则人之福报绵长不尽矣。

现在有的独生子女家庭，不孝父母，不敬长辈，唯独溺爱子孙。从小就对孩子娇生惯养，在物质上有求必应；父母给孩子吃最好吃的，穿最好的，用最好的，结果孩子成长期间就会养成唯我独尊的习气。有些家教不严的孩子还染上种种不良的习气，长大后甚至违法乱纪。这样的例子很多，新闻里隔一段时间就会有一些这种类型的典型例子报道。人们对这些更多的是叹息，却没人想过去找出真正的原因。其实原因很简单，是父母把孩子的福报提前用光了。

### 自私的爱不可取。

有一位母亲，儿子尚未娶妻，就一直很烦恼。后来她行善捐款，希望儿子能早日找到结婚的对象。三年后儿子终于有了对象，结果她却不满意，坚持要再找一个令她自己中意的儿媳妇；可是儿子就是只喜欢这个对象。做母亲的就想：我要赶快再发愿、再捐助，让他们两人的感情一刀两断。

后来她的先生开导她说：“我们应该尊重孩子的选择，应该祝福儿子才对。绝对别去拆散他们，他们小两口能够幸福，才是最要紧的。你发心行善不应是为了左右儿子的选择，如果抱着这种心态来行善捐助就不对了。我们必须以宽广的爱心去面对每一个人，况且是自己儿



子所爱的人，我们应该成全他们才是。”她总算听进去了，后来媳妇也娶进门了，儿子和媳妇都很孝顺，一家和乐融融。

## 无条件的爱才是真爱

父母无条件的爱对孩子成长的意义非同凡响。我们的爱是孩子人格完善和心智成长的母乳。

我们大人可以通过学习、向社会付出并有所收获、通过接触大自然，通过树立信仰和心灵修养等途径来获得心灵上的力量。而孩子获得支持的途径比较少，越小的孩子，越是需要依靠父母的爱来获得力量。我们正确的爱，构成了孩子形成自尊、自爱、自信、安全感、责任感以及其他一切良好品德的基础。孩子在年幼时如果缺乏父母的爱，就会形成很扭曲的性格，长大后做出一些莫名其妙、非常出格的事。这些孩子很难调服，他们总会找千百条理由把过错推到父母身上。

“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”，这正是让我们首先做到对自己的父母和孩子付出无条件的爱，然后再把这种爱推及他人，去爱大众，爱万物，爱全世界。

母亲对孩子的爱是真爱，没有理由的爱，这个小孩子长得漂亮也好，长得丑也罢，父母亲依然都会爱他。那母亲对孩子有真爱，孩子能够感觉到母亲的真爱，孩子也会爱母亲。母亲照顾孩子不累，孩子给她撒娇，她还是开心的。照顾孩子不累，但做其他事情她可能很累，为什么呢？这就是爱的力量。照顾孩子的过程当中她能得到很多的快

乐。有爱心你会快乐，没有爱心就不会快乐，这大家要知道。

你对别人有了真爱，无论你为别人做了多少的事情，付出了多少，你都会快乐。没有爱的时候，你做事情会很累，很痛苦，有了爱就不一样。这个爱是很重要的，培养自己的爱心很重要。

最近有这样一个故事在微信圈里传播：

十多年前的一个深夜，来自江苏北部沭阳县的4个失业青年潜入南京一栋别墅行窃，被发现后，他们持刀杀害了屋主德国人普方（时任中德合资扬州亚星奔驰公司外方副总经理）及其妻子、儿子和女儿。

案发后，4名18岁至21岁的凶手随即被捕，后被法院判处死刑，这起当时轰动全国的特大涉外灭门惨案很快结了案。但故事并没有结束，就在那年11月，在南京居住的一些德国人及其他外国侨民设立了纪念普方一家的协会，自此致力于改变江苏贫困地区儿童的生活状况。协会用募集到的捐款为苏北贫困家庭的孩子支付学费，希望他们能完成中国法律规定的9年制义务教育，为他们走上“自主而充实”的人生道路创造机会。

这一举动默默延续了10多年，但它至今鲜为人知。他们为什么会这样做？因为他们认为处决犯罪的根源比处决罪犯更重要，无论多么残酷的刑罚，都无法阻止别无选择或贪婪到失去理智的人铤而走险。所以，这个社会需要法庭和监狱，但是更需要的是互助与教育，只有教育才能开发人的智慧与道德，让人学会正确抉择。只有做好了这两项，人类才能真正远离恐怖和暴力，否则，我们每个人随时都可能成为下一个犯罪的目标，这才是最可怕又最可悲的！

案发后，普方先生的母亲从德国赶到南京，在了解了案情之后，老人作出了一个让很多中国人觉得不可思议的决定——她写信给法院，表示不希望判4个年轻人死刑。她解释说：“我们觉得，他们的死不能改变现实。”

我们不去关心结局如何，但这种大爱的确是值得我们尊重和学习的。

中国人常说，“四海之内皆兄弟也。”但这话说起来容易，做起来难。难就难在我们不容易把别人当成自己的兄弟来对待；难就难在我们不容易有足够宽广的胸怀包容、谅解、尊重和关爱与我们观点不一致的人，更别说批评我们的人了；难就难在我们不容易把那些无权无势、无财无色、无亲无眷的弱势人群当亲兄弟对待；更加难在面对伤害我们的人，我们不容易“以德报怨”！

值得注意的是他们帮助中国穷人的方式：让他们接受良好的教育。他们说：“教育改变人生。”“如果你自己有个比较好的教育背景，就有了自己的未来和机会。”“有机会的话，人就不会想去做坏事，他会做好事，这对自己、对别人都有好处。”这些可说是现身说法——他们是一批受过教育的人，而且正在“做好事”；他们做起好事来何其自然，几乎与自己的生活融为一体。由此即可发现提高所谓“国民素质”的正确路径，乃是让每一个国民都得到良好的教育。而死刑存废、宽容与否、有无悲悯情怀，以及对人生意义的理解、对生活方式的选择，也大抵与一个人的受教育程度以及受到怎样的教育相关。

所以，你要想找回快乐，就要培养自己的爱心。

爱是快乐的源泉。

## 4 平衡你的心态

找回快乐的第四个方法就是要平衡你的心态。对心态的解释，简单地说是人的心理状态。

因为人的心理过程是不断变化的，所以心态是动态的。心态是一个人的真正主人，如果能把心态平衡好，人的烦恼就会少，快乐自然就会多起来。

我们一切不快乐的根源就是不能做自己心灵的主人，心总是跟随世间外境的变化而转变。

从身体上我们每个人都有相同的一颗心，但是这颗心却有着不同的感受：幸福快乐是这颗心，烦恼痛苦是这颗心，激动平静是这颗心，恐惧忧虑还是这颗心。经常是心随境转，世间的金钱、爱情、名誉、地位等都可以转动你的心，让你转不出来，总是处于不平衡状态。

其实无论你身居的地位有多么显赫，拥有多美好的爱情故事，累积再多的荣华富贵，终有落幕之日。就像美丽的鲜花，终归会枯萎凋零。

那让我们心态不平衡的到底是什么呢？

世间八法会让我们的心态不平衡。

具体说来就是：

希望受到赞美，不希望受到批评；

希望得到，不希望失去；

希望快乐，不希望痛苦；

希望声名远播，不希望默默无闻。

归纳起来说，世间八法很容易记：毁与誉，利与衰，苦与乐，称与讥。

这八个就叫作世间八法，这是我们心态不平衡的源头。

我们经常希望得到赞美，不希望受到批评。修养好的人就能把这两个平衡了，即便有人天天骂他，他也不为所动，不起烦恼；天天赞美他，他也不为所动，心念丝毫不会起伏、受影响。

普通人往往这两个不平衡于是就起烦恼。人家一赞美，马上起贪心；一批评，马上起嗔恨心。自己身上好像被人安装了程序，遥控器掌握在别人手里，别人想让你笑，一表扬你就笑；别人想让你生气，一批评你就生气；别人想让你发怒，诽谤两句你就跳脚、抓狂。自己的心情完全掌握在别人手里，自己说了不算，这种人是很可怜的。自己应该做自己心的主人，这个过程就是一个修心的过程。

如果有人骂你是条狗，听到了不用生气，这只是一句空话，因为你不是一条狗；人家恭维你是圣贤，你也不要贪，因为你也不是圣贤。所以对于毁誉，不要被它干扰。当你的心不为外境所扰的时候，没有什么能够让你不开心。

经常被人赞扬，也会消福报，寿命会减少。在我们藏地，有人生了大病，就会求人家来骂他。被骂了，他会感觉心神安乐、平静，会长寿。所以，人家骂你的时候要开心一点。

过去中国农村生了孩子，都给孩子取个贱名，认为这样好养活。所以民间经常会听到“狗剩”这个名字，连狗都不吃就剩下了。起这

样的贱名的孩子好活下来。“狗不理包子”大家都知道。“狗不理”是当初饭店老板的名字，据说是他父母在生他之前生的男孩子都死掉了，于是就给他取个名字“狗不理”，结果不仅活了下来，而且还很发达。现在成了中华老字号了，名扬全世界。所以人家骂你要开心一点，人家赞扬你也不要喜形于色，内心不为所动的感觉会很自在的。

世间八法平衡了，心态就平衡了，就会很快乐。

接下来，我们再展开分析一下让人心态不平衡的世间八法：

毁：暗地里诽谤挑拨，不希望受到批评；

誉：私下的赞美，希望得到赞美；

利：得意获利，希望得到；

衰：失意低落，不希望失去；

苦：身心苦痛不堪，希望快乐；

乐：身心愉悦安乐，不希望痛苦；

称：当面赞美，希望声名远播；

讥：当面诽谤嘲笑，不希望默默无闻。

世间八法因能煽动人心，又称“八风”。被世间八法左右的人们，必定随波逐流，哪还有快乐呢？使人心动摇的八种障碍物：毁、誉、利、衰、苦、乐、称、讥，就被称为“八风”。

通俗讲即是：

毁、誉：暗中诽谤或者赞誉。诽谤为毁，称赞为誉；

利、衰：合己意或者不合己意。合为利，不合为衰；

苦、乐：身心的烦劳为苦，喜乐为乐；

称、讥：当面称赞为称，讥嘲为讥。

这八种障碍是让人心态不平衡，让人心不能静的根本障碍，是最能蛊惑煽动人心的障碍。我们修行就是要不为这八种障碍物所左右，要心无杂念，才能气定神闲。

一般人都会重视别人对自己的评价，重视自己在社会上的地位和影响。他们面对外界的评论，只喜欢听好的评价；对毁誉参半都不能忍受，更何况是否定的评价。

无论面对物议还是清议，甚或非议，做不到“八风不动”，就是常人，需要多多学习、提高修养；做到了“八风不动”，就是修养好、境界高的人。

“八风不动”是我们加强修养要达到的一种境界。“八风”是世俗的一种存在，“不动”则是修养的目标。人的原始欲望是力量，但欲望却是一种魔力。现代人生活的快节奏，都市生活的巨大压力，逼迫人的欲望更加膨胀，更加无度索求……

为了得到更多的认同和满足，很多人迷恋赞美、迷恋金钱、迷恋权力。现在，获得赞美最多的是各类影视明星、歌星；有钱人和土豪得到人们的追捧，金钱崇拜已经让很多人的人性扭曲。

喜好赞美的人，迷失在赞美中；

迷恋权力的人，迷失在权力中；

崇拜金钱的人，迷失在金钱中。

有很多人，为了满足虚荣心和欲望，不择手段地去争取更多艳羡的目光，不择手段地去谋取功名，不择手段地去获取钱财。哪还会有



快乐呢？进入高尚脱俗的精神世界，做到八风不动，就能够无为无不为了。

很多人都说一切得失都不在乎。但实际上，自己平时的所作所为就是为了“得”而奔波，因害怕“失”而担忧。

### **哭婆婆    笑婆婆**

有这样一个老母亲，她有两个女儿。一个嫁给了卖伞的，一个嫁给了卖鞋的。从此，她整天坐在门口哭，村里人称她为“哭婆婆”。

一天，一位禅师路过，问其缘由。老太太告诉禅师：当天晴的时候，就担忧卖伞女儿的伞会卖不出去，因此伤心而哭；而天下雨的时候，又担忧卖鞋女儿的鞋一定不好卖，因此便伤心落泪。

禅师说：下雨的时候，你要想卖伞女儿的生意好；天晴的时候，你要想卖鞋的女儿卖得好，这样你就不会哭了。禅师一番话，老太太顿悟，心态平衡了。从此，村里便有了一个总是乐呵呵的“笑婆婆”。

我们要检视自己是否落入了这类陷阱。因为我们每个人都喜欢赢，不喜欢输；我们多么喜欢受人关注，不乐意被人忽视……这一切都是陷阱。如果我们落入其中一个陷阱，我们就会变得软弱，无法自主。

《菜根谭》云：“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。”这可以说是古人的真实写照，也是我们今天追求的境界。

### **做心的主人**

人往往是执着于什么，也就会为此而痛苦。世间八风一来，喜怒

哀乐不由己，往往心情会随环境转变，不能自己，陷入根深蒂固的“我执”中而无法自拔。

一部分“我执”是先天带来的残存习气；一部分“我执”是后天自体与环境互相作用产生的。当外部环境与自体因善发生良性的互动，就会产生好的感受；当外部环境与自体因恶发生恶性的互动，就会产生不好的感受。

世间八法是可怕的境界，我们执着于世间八法，心态不平衡，心情就不会平静。人若能不为所动，不为这八种境界风转动，才能做自己心的主人；如果我们断了世间八法，我们的心态就会平衡；或者是减少了对世间八法的执着，心态自然会平衡，快乐也就多了起来。

#### 毁与誉

世间八法里面第一个要平衡的就是：希望得到赞美，不希望受到批评。

人家赞美你不一定是好事，经常被赞美是消福报的，就像一棵长在路边的苹果树，每天很多人路过这棵果树时都会去摸一摸、摘一摘，反而结不了果。我们种花也是一样，如果关注的太多，经常浇水，花会死掉。

我们的福报也是一样，中国人说积阴功就是这个道理。如果做了善事，大家都表扬你、宣传你，你的福报就消掉了。人家赞扬你，说你是圣贤神仙，你也不要贪。那是人家哄你的，没有意义。

通常被很多人赞美的话，不但会消福报，还会影响人的寿命。经常被赞美的人通常比较短命。如果经常受到赞美，还容易升起傲慢心，

如果人家赞美你，不要起傲慢心，受批评却是消除障碍的，很多人不懂的时候受了批评心里就不平衡。

有人侮辱你，说你是一头猪，这是一句空话，你不是猪。人家说你是胆小鬼，也是一句空话，你也不用管他。生什么气啊？这是没有意义的话。在我们藏地，有的人生了大病，或经常生病，经常有麻烦的那些人，就求人家骂他来帮他消除病患，让自己长寿。

其实受批评不一定是不好的事情，这是帮你消除障碍的。特别是有成就的人给你批评了，能帮你消除很多障碍，这是非常好的。所以如果人家批评你，要开心快乐地接受，不起烦恼。对赞美和批评能用平常心对待，心态就会平衡，就不会烦恼。

以前农村有些人家生了小孩身体不好怕养不活的，就会给他取一个动物的名字，什么阿狗阿猪的，目的就是希望孩子好养。其实起这些名字的意思就是，别人叫你的名字就是骂你，会消除你的病患灾祸，让你健康成长。所以人家骂你，你要开心一点。当你有智慧去理解的时候，无论人家骂你还是赞扬你、哄你，你都既不会生气，也不会起很大的贪心，心态就平衡了。“宠辱不惊”的感觉是很舒服的，也是快乐的。

## 得与失

希望得到，不喜欢失去，是人们的一种普遍心理。

得到财富、被人赞美、有地位及得到他人的尊敬是好事，但这时你一定要以平常心对待，不能起傲慢心，心态一定要平衡。很多人得到这些，心情澎湃，觉得自己了不起，马上起傲慢心，就看不起人家

了。这时心态自然就不平衡了，那么这个时候一定要小心了，得到就不一定是好事，会消福报的。

有些人福报不够的时候如果得到大财富，那么家庭、身体或很多方面会出问题。所以必须明白，得到不一定是好事，得到的时候要小心，要有平常心。

失就是失去。失去不一定是坏事，某些东西失去了，就消除了某些障碍，这个是非常非常殊胜的。

前几年，有一次我去塔尔寺回来的时候，有一个朋友说他要回去，回家的路上，他们被交警拦下来查车，他没有驾照，交警对他罚款500元，他就不愿意给，然后找了很多关系，把这500元就免了。快要到家里的时候，刚下了车子，就被摩托车撞了，右手还摔断了。如果他懂得破财免灾的道理，乖乖交了罚款，这个断手的障碍也许就免掉了。失去也是除障碍的，有舍有得，这个道理是很重要的。

得到和失去这两个一定要平衡，得勿喜过头，失也不悲其心。

苦与乐

希望快乐，不希望痛苦，也是人之常情。

我们快乐的时候不能起傲慢心，以免乐极生悲；痛苦的时候，也别起烦恼，要当作消除障碍，安然接受。

**希望声名远播，不希望默默无闻**

很多人想出名，想当明星、名人等等。你如果有这个福报那是很好的，如果你没有福报，出名了就会出问题。成了明星之后身体会不好，甚至生命等各方面都会出问题。我们做什么事情都是看自己的福

报，在自己福报范围内的享受都是非常好的，不在福报范围内的享受、财富、地位、名声，这些都不好。

默默无闻，没有什么名声，障碍会少一些。你名声很大的时候，就会有很多人注意你，时常观察你，经常找你麻烦，严重的还会缠着你。人没有福报很容易出问题，有句老话说“出头的椽子先烂”，很能说明这个问题。所以这两个一定要平衡。

成语“八风不动”我们要记得。它就是说心境不随外物而转，无论环境和命运如何变化，无论人生得失成败，心都不会随之而动，我们懂得了之后，就会清楚地知道“一切有为法，如梦幻泡影”的道理，就不会贪恋世间所有的事物，从而离苦得乐。所以说心态的平衡很重要。

让人心态不平衡、心灵不宁静的原因是妄想与贪欲，它导致本来完整、清晰的智慧变得昏蒙、扭曲，看不清事实的真相。“心如止水鉴常明，见尽人间万物情”，人生无论际遇如何，都应宠辱不惊，似水平静；面对物欲横流，丝毫不为所动。要想做到心静如水，首先要接纳心静不如水的情形。诱惑来临，心无法平静很正常，只有止住心中的贪欲，让自己抛弃那些所谓放不下的情愫，才能管住自己的心。

你的修养和修为如能让你“宠辱不惊”，如能让你做到“心如磐石，八风不动”时，你就能体味到“心若静，风奈何”的高超悟境，人生何愁不快乐呢？

## 5 多积你的福报

找回快乐的一个有效方法就是要多积福报。福报理解起来很简单，福指的是福利，报就是果报了，为福利之果报也。

福报不同于福气，福气指的是在世间得到一点福力而已，而福报包含世间福和出世间的福。它来自于人修养的功德力，必须具备优良的前因，才会有丰厚的福果。

古人说：积善之家，必有余庆。这是说一个善良的家庭，为人厚道，总是行善，日后就会发达，福报无穷。

人活在世上不能没有福报。有福报，人生就会快乐自在，没有福报就不会快乐。

福报代表人一生当中的生存环境，有福报的人做任何事都很顺利；没有福报，做任何事都会遇到困境，经常一筹莫展。中国有句俗话，“大树底下好遮荫。”一棵树枝叶茂密，树荫愈大，就能容纳许多人在树下乘凉遮荫；相对地，如果大树没有了，众人也就失去了庇护。就家庭而言，家人没有福报，家庭就很苦，小孩子念书、做任何事都很艰难；就公司而言，公司的老板没有福德因缘，这个公司就很难发展，员工也跟着受苦。相反地，如果老板有福，就能庇荫众多的员工。福报大的人，所庇荫的人就很多，能帮助的人也就很多。

众生有各种不同的福报：健康的福报、长寿的福报、财富的福报、智慧的福报，还有能力的福报。要多积各种的福报，有了福报就会快乐。福报是果，那我们要明白各种福报之果的因和缘是什么，有因，

有缘，才会有果。比如说健康的福报，身体健康的因就是有爱心、有信念、心情好，身体健康的缘就是锻炼身体，比如做健身运动。然后健康的因缘结合，身体就会健康，会因此很快乐。财富福报的因就是财布施，财富福报的缘就是努力工作、好的人脉、好的机遇，因缘结合了，就会得到财富的果。有了财富又可以做更大的布施，做更大的有利于社会的事情，就会得到更多的快乐。

我们所求的各种功名富贵，都是福报，各种福报都要多，有了福报才会有健康的人生、长寿的人生、智慧的人生、财富的人生、相貌庄严的人生等。

那福报从哪里来？是通过行善而来，我们要学会种福田。

福田主要有三种：

一是悲田，如社会弱势群体、贫困者、动物等需要我们的慈悲关爱。

二是恩田，父母师长等对我们有养育、教导之恩，我们要懂得报恩。

三是敬田，也叫功德福田，由恭敬而生无量之福。民间有一句话：“三宝里面福好修，一文喜舍万文收。”

人要常怀谦恭、礼敬之心，不可傲慢无礼。这三个都是我们培植福德的田地，我们培福修慧也要有农夫种田的心态，种子种下了要经过一定的生长过程，不能有今天种下去明天就想吃果子的想法，无论是丰收还是歉收，都要用平常心对待。下面主要给大家讲三种福报。

**如是因 如是缘 如是果**



现在很多人也相信因果，可大部分人只重视因，不重视缘。我们种果树，因缘两个缺少其中任何一个都不会发芽，不会结果。如果缺少了种子，你天天在田地里浇水、打料都不会起作用，都不会发芽结果；如果缺少了缘，种子放下去了以后，你不浇水不打料，它也不会发芽结果。如果这个缘有问题也不会发芽结果，比如说种子种下去以后，浇的水有问题，是有毒的水，打的料有问题，是有毒的料，也不会发芽结果。

中国人常说，人生最大的福报就是“福禄寿”三星高照。

福是生活的经济能力，生活所享用的种种物质资料；

禄就是官位、爵位、职位，有官位的人就称为有禄位，执事便是一种禄位；

寿指寿命，身体要健康，人要长寿。

福禄寿齐全，人生能有这三样就很欢喜了。但现代的人觉得福禄寿还不够，还要加一个喜，要经常喜事临门，要经常得欢喜，能双喜临门就更喜庆了。而这些都要靠我们平常的努力，因为这是一种果报。人人都欢喜这种果报。可是多数人只知道在果上去祈求，而不知道在因当中去努力。

我们要努力培植健康长寿的福报、财富的福报、智慧的福报。

健康长寿的福报

要得到健康的福报也是一样，健康的因和健康的缘结合了，果报才会出来。我们健康长寿是一个果报，健康长寿的因就是爱护生命、有爱心、有信念，这是健康长寿的因。造什么样的因，得什么样的果，

我们不可以杀害或虐待动物，要善待一切生命。这个果报就是我们身体健康，我们会长寿。

那健康的缘是什么呢？

健康的缘就是锻炼身体，该吃的东西要吃，比如说健康的食物，有机的食物，对健康有好处的东西要吃。不该吃的东西不能吃，有毒的东西，农药超标的东西，这些就不能吃。该走的地方要走，空气好的地方，风景好的地方，让人心情舒畅的地方，你可以多走一走。不该去的地方你就不能去，空气不好的地方，气候不好的、环境恶劣的地方，有传染病的的地方就不能去。该睡觉的时候要睡觉，到了晚上10点、11点你一定要睡觉，不能熬夜。这些都是健康的缘。

健康的因和健康的缘结合了，果报就是健康长寿。如果你没有这个因，这些缘就不会起作用，天天锻炼身体，身体还是很差，还是不健康。你天天锻炼身体，该吃的东西经常吃，该走的地方经常走，但是仍然不健康，那是因为什么呢？是缺少健康的福报，你要爱护生命，你要有信念，这两个都要做。如果都做了，身体还是不健康，这是为什么呢？这是缺少了健康的缘。你要在缘上面多努力一下，多锻炼身体，需要吃药就吃药，需要看医生就看医生。只有健康的因结合健康的缘，果报才能出来，因缘一定要结合，缺少一个都不可以。

因缘要具足，因和缘都不能有问题。因有问题不可以，缘有问题也不可以；有问题的因缘结合，果报也是有问题的。比如说医生是健康的缘，但是你找到了不好的医生，这个缘就有问题了；锻炼是健康的缘，但你锻炼过度了，这个缘也有问题了。

大家一定要知道因缘具足这个道理。因缘都不能有问题，健康的因缘结合果报才能出来。

你每天都抽出时间来锻炼身体，而且能够长期坚持下来，这个健康的缘就非常殊胜，身体就会健健康康。身体健康才有快乐的基础。

我们要明白人生怎么积福报。有感恩之心可以积福报。我们吃到口中的一日三餐，需要多少因缘的成全！春天农民不播种不行，播种的时候土地不肥沃不行，天不下雨也不行，因为种子不会发芽。夏天农民不施肥、不除草不行，没有阳光照，温度上不来也不行，因为庄稼不会长。等到秋天了，庄家要抽穗了，没有风不行，因为花粉没办法传播出去，果实就都是瘪的。该收割的时候没人收割不行，收割完之后没人加工不行，加工好没人运输不行，没人卖也不行。等到买回家里，没人做还是不行。所以，一碗米饭得来都是不易的。

有感恩的心就会特别珍惜粮食，特别珍惜福报，不会浪费。

我们尽量要积各种福报，明白要想得到什么样的福报，就要种什么样的因，然后去创造什么样的缘，最后才能得到那个相应的果报。这个世界上没有无缘无故的果，没有哪一件事情是脱离了因果规律的。

## 财富的福报

财富是一个果报，财富也有它的因和缘。财富的因就是奉献，贫穷的因就是悭贪。我们不快乐都是被贪心所害，所以奉献是治悭贪的一剂良药。奉献的方式多种多样，比如向社会捐赠，用你的财富来帮助需要帮助的人，这就是奉献。这个奉献的果报就是得财。

奉献是得财富的因，那么财富的缘是什么呢？财富的缘就是努力去工作，用心去工作，然后动脑子，找很好的项目，很好的机缘，这个是很重要的。这些是财富的缘，因缘结合了，果报就是财富。因缘里面不可缺少一个，如果缺少了因，缘不起作用。有些人上班加班、做生意都得不到财，这种人就是缺少了因。他们应该先做一点奉献，在自己能力范围内做一些帮助人的善事，这个是很重要的。有些人奉献过好多次，但也得不到财，这个可能是在缘上面缺少了努力，等等。因缘都要具足才能得财，这个很重要。

有些贪财的人，命中没有的财富，如果得到了，就是一个祸。如果命中有100万的财富，你多赚1元都是祸。20世纪90年代发生过这样一件事：有一个穷人家，他买彩票中了奖，赚了钱，买了手扶拖拉机，开到家里，父亲很高兴，因为家里从来没有看见过这东西，父亲高兴过度笑死了；第二天，在山上挖了土，准备开拖拉机把父亲的遗体埋在里面，但是路上拖拉机翻了，自己也死了。

所以命中没有的财富，得到了就是祸。

多行善，积福报，可以改变人的命运。行善积福报后，你命中没有的东西可能会有，得到的财富你也才能承受得起，这些才能给你带来幸福。

怎么积福报呢？我们每个人命中的财富不一样，福报不一样，有人命中只有200万元的福报，有人有100万元的福报，但有的人只有几千元的福报，每个人都不一样。财富的因是什么呢？我们大部分人只知道财富的缘，好好学习、努力工作、辛辛苦苦做生意，这些都是

财富的缘。但得财富的因却很少有人知道，有了财富的缘，还要有财富的因，因缘结合，福报就是财富。

只有缘不起作用，比如很多人读了大学挣不到钱，读了研究生还找不到工作，甚至博士毕业了也还是穷，按道理来说，有那么高的学问不应该穷了啊！可他们就是没有财运，为什么呢？因为他只有得财的缘，没有得财的因，所以再努力、再辛苦都很难挣到钱。

那得财的因是什么呢？得财的因就是奉献，就是舍得。给社会上捐款、做慈善，这个就是奉献。你舍的东西越多，你得到的东西也会越多。财富的因就是奉献，如果你还没有具备财富的因，你就去多布施，做慈善来积累自己的福报。

财富的因很重要，没有因的时候，你就赚不到多少钱，就没有财富。有人没有读多少书，连自己的名字都不会写，却能成为很大的老板、赚很多的钱，为什么呢？就是因为他有很大的福报，是奉献的福报让他有了财富的因，加上他努力工作这个财富的缘，因缘结合他得财的福报很快就来了。没有财富的因，缘不起作用，再努力，再用小聪明，也不起作用。就像你把小麦的种子放在桌子上面，但是没有水和土壤，它就不会发芽。

大家现在都知道了财富有它的因缘，由于很多人经常在做的是财富的缘，而没有重视财富的因，所以要想有财富的福报就很难。

我们要尽量把善的因和善的缘结合，结合了以后我们做什么事情都会比较顺利，财富的因缘也才会具足。这样，就能让财富成为我们快乐的保障。

## 智慧的福报

一般人会认为有吃、有住、有玩就够了，有没有智慧都无所谓。智慧是正知正见，如果有福报却没有智慧，就不知道如何去运用福报、累积福德、福上增福。我们也经常看到有一些很富有却缺乏智慧的人，他们以放纵的方式在享用福报，拼命地追求，甚至于违法、犯罪。从这个角度来看，智慧非常重要。有钱时，知道运用钱财去培福、造福，不断地累积福德资粮；有权势，就要会用权，以权势造福社会、利益大众，这就是行善积福。反之，如果运用权力胡作非为，就是在给自己挖坑，必将遗害无穷。

一方面要多行善，广积福德因缘；

一方面要增智慧，知道明辨是非。

掌握这两个原则，人生就会越走越光明。如果不知广积福德，也没有智慧分辨对错，一定会遇到许多障碍。

有的人喜欢找人改命、改方位、改风水，其实想靠他人来改变自己的命运这种做法是很糊涂的。想要改变命运，就要从多做好事来增加智慧做起。

智慧，也有它的因和缘。有理想、有信念这些都是智慧的因；多看书、多学习思考、多出去看看，这个就是智慧的缘。因缘结合的果报就是有智慧。

如果你有智慧，你就能处理好工作中遇到的问题，让你的事业更加顺畅；如果你有智慧，你就懂得奉献行善培福报；如果你有智慧，你就不会贪念执着于财、色、名、食、睡这些过眼烟云；如果你有智

慧，你就不会去做杀盗淫等坏事；如果你有智慧，你就懂得调养身心，就会健康长寿。可见，智慧是指导我们获得人生快乐非常重要的因素。

智慧的慧，心字上面两把扫把，表示手持扫帚扫地，为心除尘，喻清心、净心之意。我们作为世俗中人，面对物欲横流的社会、众多的诱惑，一定要善于运用智慧的扫把帮我们扫去心中的灰尘，扫除愚昧和无知，不为物欲所惑，觉悟我们内心的慧根。

通过多闻、勤思、善养，人的智慧会慢慢打开，会知道人生无常，不会执着暂时的苦与乐，会慢慢放下自我的烦恼和习气，会慢慢断除贪、嗔、痴、慢、疑和嫉妒心带来的各种烦恼。智慧是我们找回快乐的指路明灯。

人既要涵养福德，同时也要增长智慧，福慧二者都具备了，可以成就我们圆满快乐的人生。

有福德而没有智慧，或者有智慧而没有福德，都是人生的缺陷。下面这个传说的故事可以给我们一些感悟和启示。

### **大象和罗汉的故事**

从前有两兄弟，他们都是穷人。哥哥心想：“生活如此穷，当求解脱。”所以就出家修行，后来证得阿罗汉！弟弟心想：“生活如此穷，当修福报。”所以就修福，后来弟弟死后，投生为国王家的大象，八人照料，生活无缺。有一天，哥哥阿罗汉来到王宫附近，看到这大象八人照料，生活无缺，心想：“我虽解脱，少修福德，所以常托空钵。此大象过去修何福报，能如此享受？”于是就用神通来观察，得知原来是自己的弟弟投生的。这时，阿罗汉哥哥就来到大象边说了一偈：

“修福不修慧，大象披瓔珞；修慧不修福，罗汉托空钵。”又说：“我们都不圆满，当求出离。”说毕，就走了。这时大象反省，确实如此，就心想：“我不吃东西饿死，再投生于人来修行。”所以就不吃东西了。八个照料大象的人见大象不吃不喝，就报告国王。国王就问：“你们是如何照顾我心爱的大象的呢？它为什么不吃东西呢？”此八人报告说：“有个出家人跟大象说了一些奇怪的话后，大象才不吃的！”这时国王就派人去将这修行人找来，问：“您对我的大象说了什么呢？为什么它自从听您说话后就不吃东西呢？”这时阿罗汉就问：“大王，您希望它吃东西吗？”国王说：“是的！”这时阿罗汉就对大象说：“弟弟，您当用此大象之身来修福，当大王骑乘之时，徐步安详，用心侍候，以此福业回向解脱，如此必能有解脱的因缘，而不应自杀。”这时大象就开始进食。国王看了很高兴。但是又回想这修行人叫大象弟弟，很奇怪而问缘由。于是阿罗汉就跟国王报告过去的因缘，并再次说该偈：“修福不修慧，大象披瓔珞；修慧不修福，罗汉托空钵。”

这个故事告诉人们，福慧双修真的很重要。如果有慧少福，纵然解脱，却不自在；如果有福少慧，纵然自在，却不得解脱，还会引发很多后患。只有福慧双修，才能真正得到快乐的人生。



## 6 找到你的信仰

找到自己的信仰，是找回快乐的一个很重要的方法。

什么是信仰呢？信仰其实是人类精神上的一种寄托，当人陷入困境不能自拔时，需要一种精神上的力量来帮助，这种力量就是信仰。从学术的角度说，信仰还可以被解释为对某种主张、主义、宗教或某人极其相信和尊敬，并将其作为自己行动的指南或榜样。

人是万物之灵，人的“灵”是指良心、直觉。信仰是人对人生观、价值观和世界观等的选择和持有。人若没有信仰，就跟动物没什么区别，只知道吃和睡，没有人生的价值观和世界观，生活还有什么意义呢？所以，人要有信仰。

信仰是一个人做什么和不做什么的根本准则和态度。

正确的人生信仰是对真理的领悟，是对生命、自然、社会的感恩，是对生命、自然、宇宙和自然与社会法则的敬畏，是有益于国家、社会和人民的，是对真、善、美的人生追求，是超越一己私欲、胸怀天下的精神境界。

正确的人生信仰犹如一盏智慧的明灯，点亮了你的心灵；正确的人生信仰是茫茫大海中的路标，指引着你前进的方向；正确的人生信仰是一股力量，能打造出一颗强大的内心，让人拥有宽广的胸怀来坦然面对生命旅程中的福与祸、顺境与逆境、得意与失意，就算在人生

的低谷，也能很快越过障碍，站立起来。

这就是信仰所产生的巨大精神力量！

### 信仰在哪里？

我们提出了建设“和谐社会”的理念，“和谐社会”就是要先解决人和物之间的关系，解决人和人之间的关系，最后一定要解决人和自己内心之间的关系。这个问题属于精神信仰的范畴。

几千年走过来，中国人的信仰在哪里？有人说过，中国人的焦虑和痛苦，均来自于我们是一个没有宗教信仰的国度。还有人统计过，在中国只有少数人有着各种各样的信仰，剩下的都是“临时抱佛脚”，头痛医头，脚痛医脚。比如没孩子就去寺院烧香求观音菩萨，想发财了就去拜财神爷。当然，必须强调的是信仰不一定与宗教有关，但一定与我们内心的充实有关。

我们内心要建立一种信仰，就是要有敬畏。中国也讲究对长辈的尊敬，也教孩子懂得节俭，也讲敬畏天地，还讲因果报应。可现在信的人不多，如果信，可能就不会频频曝光毒奶粉、瘦肉精、苏丹红等事件！不少人现在陷入了一种怪圈：卖染色馒头的商家用卖馒头的钱去买加了瘦肉精的猪肉，卖猪肉的人用挣来的钱去给孩子买毒奶粉。有些人一面在害别人，一面又是受害者，形成一个巨大的恶性循环。

如果一个人活着没有任何畏惧，他会让整个社会感到不安。

古人云：“仓廩实而知礼节，衣食足而知荣辱。”现在人们的温饱问题解决了，总该信一些什么了吧？比如真诚，比如感恩，比如因果，等等。有信仰就会有敬畏，就能让自己得到安宁，也能让周围的人被

感染。没信仰的人恐怕就很难找到快乐了。

### **依靠也是一种信仰**

对孩子来说，父母就是他的依靠，孩子的需求很简单，吃饱喝足睡好，有父母的爱和依靠就会快乐。我们大家知道孤儿为什么不快乐，就是因为他没有依靠。有父母的孩子跟没有父母的孩子，他们之间有很大的区别。父母亲是我们今生今世的第一个依靠。

### **让信仰点亮人生之路**

日本松下电器创始人松下幸之助有一句名言：人生的意义不在于你赚了多少钱，而在于你为国家和民族做了多少贡献。读过松下传记的人大概都知道，松下小时家境贫困，从小就体弱多病，可是自他50岁以后，人却一天比一天硬朗起来，周身的病痛从此和他无缘，这应与他一生的信仰有关。促使松下对宗教信仰产生兴趣的，是一次他在参观了一座正在兴建的宗教学校之后。在那里，他亲眼看到从全国各地自己带粮钱到学校工作的义工。他们都满身大汗，默默地将一砖一瓦砌起来，整个工地井然有序，竟没有一点抱怨。这座宗教学校每年毕业一万多名信徒。这里的老师也大多数是不取报酬的专家义务来兼职的，他们都勤勤恳恳、无怨无悔。在那种环境里，任何人都会被一种崇高圣洁而伟大的气氛所感染，产生一种不知哪里来的感动和力量，心灵也感到从来未有的宁静和祥和。

这次参观给了松下太大的触动，为什么那些信仰宗教的人可以分文不取而自觉自愿无怨无悔地工作，而自己工厂的工人领着报酬还牢骚满腹呢？原来，是因为人是由身和心、肉体 and 灵魂两部分构成的有

情感的高级动物，工人在工厂劳动挣钱买吃的、买穿的、买房，只是为了安顿他们的身躯，而他们的内心即灵魂还没有找到栖息的地方。因此，他们总是烦躁不安，牢骚满腹。

大部分企业总是有那么多劳资纠纷，那么多人事问题、思想问题，搞得人心力交瘁。而信仰之所以能使那么多人不求回报地快乐工作，不仅自己快乐，也要别人一同快乐，最主要的是信仰的力量，这种力量能让人难忍能忍，难行能行，凝聚人心，直面苦难，超越生死，从而爆发出无穷的创造力量，摈弃人性的丑恶，释放出生命的光芒。那么，宗教的信仰能够移植到企业中来吗？

松下经过一段时间的学习、思考和沉淀，他最后的回答是肯定的，宗教信仰是可以移植到他的企业中来的。他不但要创造丰富的物质，满足人们的外在需求，他还要创造企业的精神，让他们的心灵有栖息之地。将信仰和企业经营成功联系在一起的，松下大概是第一人。让人们在追求事业成功的同时，也追求生命的健康与道德的升华，松下经营的企业在这方面是做得最好的一个案例。

信仰属于精神和道德领域，表面看来与经营无关，但松下却从这里面发现了通往成功之门的金钥匙。他不仅仅带领着企业的员工获得了事业的辉煌业绩，也让生命超越了外在的健康快乐，收获了喜悦自在幸福圆满的人生。他把经营企业当作一种社会责任，甚至把企业当成宗教事业来经营，是一种除贫致富、普度众生的事业。所以一个有信仰的人，一定是一个能发挥出生命创造力的人，是一个对社会和世界有贡献的人，他的人生一定是幸福快乐的。

古今中外一切成功的人，他们在精神上一定有自己的信仰和追求，信仰并不完全是说宗教信仰。对企业来说，信仰可能是共同的企业文化；对个人来说，可能是相信行善积德等因果果报。无论信仰什么，只要是正能量的信仰，都能让企业或团队、个人有无穷的创造力和凝聚力。这些不同的信仰其实就是让内在有一个精神的支柱和依靠，我们常说内在世界创造外在世界，一个人如果内在圆满了，就能够创造成功快乐的人生。

信仰就像一盏明灯，在你需要的时候可以随时照亮你的人生。

如果我们有信仰，不断给自己带来了快乐，对别人也有帮助，那我们的信仰就变得更加有意义了，我们的生命就更有价值了。

### **信仰的力量**

“人民有信仰，民族有希望，国家有力量。”“实现中华民族伟大复兴的中国梦，物质财富要极大丰富，精神财富也要极大丰富。”习近平总书记在会见第四届全国文明城市、文明村镇、文明单位和未成年人思想道德建设工作先进代表时的重要讲话，为继续锲而不舍抓好社会主义精神文明建设，实现了理念上的升华、实践上的开拓、方向上的指引。

一个人有信仰跟没有信仰有很大的不同，这在顺境时表现不明显，但在逆境时区别就很大。有信仰的人在逆境中也不会太悲观，他们会积极想办法去应对，比较容易跨越障碍；没信仰的人则不同，他们往往怨天尤人，消极恐惧，很难跨越。所以有信仰的人是比较容易快乐的。

## 7 创造和谐

找回快乐的第七个方法就是要创造和谐：家庭的和谐、单位的和谐、社会的和谐乃至整个地球和谐。

和谐最基本的意思就是人的和睦协调，和好相处，遵循自然发展的规律，实现各尽其能、各得其所而又圆融共生的一种状态。

有个英国学者在 30 多年前就说过：今天的人类社会已经到了最危急的时代，而且这是人类咎由自取。他还预言：人类必将因为过度的自私和贪欲而迷失方向，科技手段将毁掉一切，加上道德衰败和宗教信仰衰落，世界必将出现空前的危机。

这些年接二连三发生的各种无情的灾难，撞击着我们每个人的心，也让人们开始反思。灾难让人们学会了爱，学会了同情，也让人们开始意识到灾难既是自然灾害，也和人类肆意践踏破坏自然界的和谐密切相关。可以说，灾难与人有关，也和教育有关。

我们的教育存在很多问题，我们培养出来的很多人不会和谐地与人相处，不会和谐地与自然万物相处，甚至不会和谐地和自己的家人相处。各种的不和谐会产生不和谐的能量场，以至于很多人无论在哪里都觉得不开心，在哪里都觉得不快乐！



## “和”字文化

中国古代传统文化中，儒家、道家以及佛家都认同“和”的精神，主张以和为贵。

“和”是天地的法则，是做人的道理。自然环境“和”，万物共生共荣；人际关系“和”，大家和睦相处；修身养性“和”，不焦不燥，心情怡和。

从和谐到和气再到和顺、和为贵、和颜悦色、和睦相处、和风细雨、和气生财、家和万事兴、和平，这些都体现出“和”字的博大精深。“和”即为天、地、人之间的和谐统一。

中医理论认为，阴阳平衡是人体健康的重要标志，“和”即为健康，失“和”就会失去健康。在治疗上，中医理念就是以调和、调理为手段，让人的身体重新获得平衡，以恢复健康。

除了身体的调和、调理之外，人心也须调和。人与人之间，心要和，气要和，爱要和。只有内在达到和谐统一，外在身体才能没有病苦，才是真正健康之人。

凡事当以和为贵：世界需要和平，社会需要和谐，家庭需要和睦，人与人相处需要和气；而身体也只有气血调和、阴阳平和，方能延年益寿。

孟子认为，“天时不如地利，地利不如人和”，成败并不在天不在地而在人，只有上下齐心合力才是王道。

范仲淹的《岳阳楼记》中说：“政通人和，百废俱兴。”政事通达，百姓和睦安乐，各种荒废的事业都会兴盛。治理国家，最重要的一点

就是保持社会和谐。

传统京剧《将相和》以“和”字为纲，从廉颇的不平、挑衅，蔺相如的隐忍、退让，到廉颇负荆请罪、将相和好的情节，讲述了老将廉颇和贤相蔺相如尽弃前嫌、共扶社稷的千古佳话。

中国传统的儒释道思想，在人与自然和谐的观点上是一致的。儒家思想认为，天地合而万物生，人与万物都是自然的产物，主张“仁民爱物”；道家把自然规律视为人类世界和宇宙的最高法则，认为人与自然的和谐比人与人之间的和谐更加重要；佛家思想认为众生平等，万物都有生存的权利。其实讲的都是人一定要顺应天地人的自然规律。人与天地要和，人与人要和，人与自己也要和。

### **身心和谐**

身心和谐就是说人的肉体与心灵要处于和的状态才是完美的。我们的身体、五脏六腑也需要保持在和谐状态，我们想要身体健康，就要顺应身体的需求。除了按四季交替穿衣吃饭之外，我们还要注意调节自己的心情，这样才能令我们的五脏六腑达到调和的状态。

比如有些人经常会一开车就发火，红灯多了他着急，别人超车了他骂，路上堵车了他烦，整天跟自己较劲。这些表现说明，其实他的身体已经是一种不和谐状态，总是在自寻烦恼。

身心和谐的人才会快乐。

### **家庭和谐**

家和万事兴。我们每天在外面工作很辛苦，回到家里，那是我们休养生息的地方，是我们的后盾。父母和睦，孩子才会有好的成长环

境。整天吵架的家庭，事业也不会做好，孩子的成长也会受影响，健康也会受影响。有的人特别注意风水，床怎么摆，锅灶怎么摆，都很有讲究，唯独没有注意家庭的和谐。其实，人才是最大的风水。家庭要是不和谐，人要是不愉快，再好的风水都没有用。都说人逢喜事精神爽，实际上是因为人精神好了才会遇到好事情。一个整天争吵不断的家庭能遇到好事情吗？所以家庭和谐特别重要，会让我们整天精力充沛，很开心，很快乐，很幸福。

我们个体的身心和谐和家庭的和睦是构成社会和谐的要害。丈夫与妻子之间应该互相尊重、忠诚、信任、包容，栽培教育孩子是天下父母的共同的责任，为人父母要好好学习教育子女之道。

家庭和谐你会快乐，家庭不和谐就不会快乐。无论做什么事情都要注重家庭和谐，我们一定要把家庭和谐放到第一位。为什么这样说呢？家庭和谐了，我们做其他事情才会没有障碍，非常舒服。如果家庭不和谐，在各方面都会障碍很多，人的烦恼也会很多，所以家庭和谐要放到第一位。

一个人即使现在夫妻不和，也要想到既然有因缘成为夫妇，就要想方设法来改善夫妻关系。在生活中。绝对不可以只顾自己，不顾家庭，那是不可以的。

你通过提高修养而慢慢变了，让家人感觉到你正在越变越好，家人就会佩服你，允许你去做该做的事情，这时候你才开心。如果家人不允许的时候，你也有很多的烦恼。

在饮食方面，你的身体如果适合吃素，你可以尽量吃素，但不能

要求家里人和你一起吃素。如果你身体不适合吃素，你不要强迫自己吃素，吃了身体就会出现一些问题，这样家里人会更加反对你吃素。要想家庭和谐，在这些方面就都要注意。

处理好家里的事情，做好家务也是家庭和谐要注意的。比如，有些女人不做家务、不管孩子，只顾干事业、做工作，那是不行的。人要把加强修养融入生活里面，你做家务也可以加强修养，你边打扫边把垃圾当作自己的烦恼，把它全部扫掉，扫得干干净净。

## 社会和谐

人与人的和谐是人类社会关系的和谐，而在人类社会，最基本的就是经济利益的关系，如果经济利益不和谐，社会关系就难以和谐。贫富差距一直以来都是社会动乱的根由。对企业家而言，财富即责任，和谐社会呼唤企业家的社会责任感，我们不仅仅要和谐地创造财富，还要和谐地分享财富。

企业家虽然自己富了，但对社会没有任何贡献，那还不能说是真正成功的企业家，能利于他人的才是成功的企业家，才是成就了一番事业。孔子在对《易经》所作的注释里说：“举而措之天下之民，谓之事业。”这句话就是说，一个人一辈子做一件事情，对社会大众有贡献，对国家民族、整个社会都是一种贡献，这才算是事业。

松下幸之助在一次演讲中就说：“所谓实业人的使命，就是要克服贫困，使社会全体脱离贫困，达到富有，使社会福祉增加，才是产业界人的真正使命。”他还说：宗教道德的精神性安定和充裕物质供应结合在一起，人生的幸福才能安定。他把这次演讲称为知命（知道，

了解自己的使命)。

现在许多商学院都把商业伦理课作为学生迈入学校的第一节课，告诫学生们：“你们虽然在知识上得到了最好的教育，但道德的修养却是没有止境的，你们知识水平高，做事能力强，对社会贡献应该更大。”

穷者独善其身，达者兼济天下。亚洲首富李嘉诚就是一位有社会责任感的成功企业家，他来自于信仰佛教的家庭，在他看来，内心的富有才是真正的财富。李嘉诚的母亲是一位虔诚的佛教徒，在她的教导下，李嘉诚从小崇佛尚儒，善心无量。他的夫人庄月明也虔诚心佛，多年来李嘉诚以身故妻子的名义捐出诸多慈善和公益的巨额款项。

李嘉诚热心公益，并成立了李嘉诚基金会，在香港、内地及全球广种福田，对教育、医疗、文化、公益事业等领域做出很多资助，常常捐出上亿元的巨资，用来做佛像、修寺庙、造桥铺路、兴办教育、支援医疗、赞助科研、弘扬文化、赈济灾民等慈善事业。在支持国家经济建设等方面，他所付出的心血和资金已超出我们能够记住的内容，无论是四川赈灾，还是北京奥运会场馆水立方及上海世博会中国馆的建设，都有他的一份力量。李嘉诚身体力行所展现出来的中华民族传统美德和价值观，不仅为香港和内地的捐赠文化树立了卓越的榜样，而且对中华文化的传承、弘扬和融入世界，都有深远的意义。李嘉诚的家庭在港台地区有一定的代表性，他们深信奉献和富贵之间有着内在必然联系，以无边无际的爱心对待别人。事实也证明，唯有如此，才能得天时、地利、人和；唯有如此，事业才能兴旺，社会才会

祥和。这就是超人的信仰和智慧。

### 善待地球

君子爱财，取之有道。过去这些年，为了发展工业，环境被污染，生态被破坏，我们的地球已经生病了，近年来各种灾难已经给人类敲响了警钟。企业也是环境里的企业，节约资源，保护环境，是企业家必须自觉承担的社会责任。地球只有一个，她是我们人类共同的家园。

中国传统文化倡导“和谐共生”，“和为上”是核心理念。当今社会只有倡导“和”的精神，才能化解社会矛盾，消除纷争，构建和谐的社会氛围，我们每个人才能长养利他心、慈悲心和宽容心，我们的企业和单位才能有凝聚力、创造力和竞争力，最终我们才能和睦相处、和气生财，家和万事兴，和衷共济，共建共享和平盛世。

只要我们身心和谐了，家庭和谐了，人际关系和谐了，社会和谐了，地球和谐了，那么我们的快乐也就回来了。

## 后记

这几年，上师一直辗转各地，为大家讲快乐人生，为大家答疑解惑。上师非常形象地把快乐比拟为空气，我们虽然触摸不到它，但它就围绕在我们的身边；上师说只是六大烦恼把它遮得严严实实，让我们看不到它而已。

上师教给我们克服烦恼的七个方法：学会忏悔、打开你的心量、培养你的爱心、平衡你的心态、多积你的福报、找到你的信仰及创造和谐。这本身就是一种大智慧。当我们以乐观积极的心态去面对人生，以平常心去看待生活，烦恼自然会离我们远去，快乐自然会回到我们身边。

我们非常感恩上师给我们编辑这套丛书的机会！感动于上师在编辑过程中给予我们的耐心指导！感动于上师一丝不苟、严谨缜密的治学态度！非常感恩梁晓声老师在百忙之中为这套丛书作总序。梁老师写到：“我读上师的书、为上师的书写序的过程，也是自己的心灵受到洗涤、去除杂质的过程。”我们在编辑的过程中，何尝不是如此呢？

衷心感谢丛书顾问孙冰先生、图书策划朱振岭先生、主编李可先生的奉献！感谢责任编辑方云虎先生、装帧设计武小强先生及出版社的工作人员，他们的一路把关跟进，让丛书锦上添花！

我们相信《找回你的快乐》能给大家一些启发。愿大家在生活中不断践行快乐之道，渐渐体会到无我的快乐、慈悲的无碍、智慧的博大、人生的喜悦、生命的自在！

祝大家拥有快乐、自在、富足的人生！

《快乐人生·智慧生活》编委会

2016年5月28日