

幸福的奥秘

——二零一七年八月鸡足山九莲寺夏令营

幸福的奥秘

“什么是幸福”之一：幸福本身 ≠ 达成幸福的手段

各位法师、各位营友：大家上午吉祥！我们今天要一起来探讨的话题是《幸福的奥秘》，为什么聊这个话题呢？原因其实比较简单，因为谁活着也不是为了活得更痛苦。之前我们在探讨《生命的价值》的时候，其实也说过类似的话。我们这些有智慧的生命，特别是我们人，一切的努力、一切的奋斗挣扎或者说一切折腾，归根到底都是为了趋利避害。趋利避害实际上也就是离苦得乐，你们有没有谁说，我活着、我努力是为了过得更惨？我今天不小心摔断了一只腿，还不够惨，明天我要努力让四肢粉碎性骨折，我要向更惨的生活去努力奋斗，有没有啊？（众营员：没有）

法师：谁都会觉得“我摔断了一只腿已经够悲惨了，我希望尽快好起来，以后可不要再出现这样的问题”，我们都是希望趋利避害的，希望离苦得乐的。

但是在我们追求的这些快乐中，实际上我们不仅仅是在追求身体上的快乐，我们更追求一种内心的幸福感。我记得前几年有这样的电视节目，拿个话筒到街头去采访：“请问你幸福吗？”记不记得啊？（众营员：记得）

法师：绝大多数人都说：“我不姓‘福’，我姓‘张’、我姓‘王’”（众笑）。只有问到福尔康，才说：“我姓‘福’。”

我们没有谁在追求生活的不幸吧？我们在追求生活的幸福。追求幸福本身，很难谈得上有问题。有问题是后面有问题，要把这里面的问题谈明白，所以我们一起来探究一下关于“幸福的奥秘”。我首先还是要请大家一起来思考一下问题，或者是说我们大家一起来探讨一些问题。这第一个问题就是——你觉得什么是幸福？

当然了，如果说更前置的问题就是，你觉得有幸福这回事吗？如果大家觉得有，那你觉得什么是幸福呢？当我们直接问“什么是幸福”的时候，其实在前提中就隐含着我们认为有幸福可谈，然后才谈得到什么是幸福。我希望大家有这样的敏锐和理性，当人家问你“什么东西是什么”的时候，实际上他在前题中已经肯定了这个东西的存在。好，我们大家能不能够来聊一

聊，你觉得什么是幸福？

每个人都希望过得更幸福一些，谁也不希望自己越活越不幸福，那你是怎么来认识的幸福？如果这个问题不清楚的话，那只能说自己对幸福的追逐是很盲目的。你连什么是幸福都还不知道，就匆匆地迈开了追逐幸福的脚步，你觉得安全吗？你怎么知道你自己不是在奔向不幸呢？所以问题来了，请问什么是幸福？

我先不问“你幸福吗”？我们先问一问“什么是幸福”？有没有哪个要谈一谈？请讲，这位男生。

营员 A：消除内心的烦恼，消除贪嗔痴，得到内心的宁静，这就是幸福。

法师：好，谢谢这位营友，大家听清了吗？有没有其他哪位再谈一谈？好，请讲。

营员 B：我认为睡得好，吃得香，做事积极上进，玩耍的时候特别开心，就是幸福。（众笑，掌声）

法师：这里，你谈了四件事，有三件是清楚明了的，吃得好、睡得香——生理性的满足。玩耍的开心这种，像说外在游戏性的或者是五欲这些都能够得到满足。那你这个积极上进，你不觉得还不够具体吗？什么叫积极上进？是像绝大多数人那样去拼命挣钱叫积极上进？还是我在禅堂里盘起腿来，去培养内心的信、精进、念、定、慧，叫作上进？能不能定义一下“积极上进”呢？

营员 B：我这里所理解的“积极上进”，比如说学习的时候能够精力充沛地去学，出来玩耍的时候，吃饭的时候，总之做生活中的每一件事情，都能够全身心的投入。当然，可能以后工作了，也能努力地去赚钱，我觉得也是积极上进。

法师：积极上进，按你这么说，并不是对于价值的抉择，其实是在谈一种心态，或者是内心的状态——我做什么都比较阳光正面，这是你说的积极上进，是吗？（营员 B：对的，师父！）

法师：好，请坐。他说的积极上进的意思就是，我正面阳光的心态去投入自己做的事，这是他说的积极上进的意思，搞清楚了。我为什么要追问一下呢？大家要注意，不管是你自己的思考也好，还是你从别人那获得的信息也好，请你不要被大而化之的话所蒙蔽，因为一百个人心里可能有一百种对“积极上进”的解读，其他的也是类似的，所以我要追问一下。好，也谢谢这位营友的回答，还有没有其他的看法？请讲。

营员 C：师父！第一点，有一个好的身体，还有好的心情，第二点有吃的，第三点有穿的，第四点就是能睡得好，大体来说就是这四个。

法师：好，请坐。这位谈幸福有四点，吃、穿、睡好，最好一个还要心情好。我为什么把这个顺序颠倒一下呢？因为要是吃不好、睡不好，这个人也就 Game over 了。（众笑）幸不幸福也就谈不上了。好，那还有没有其他的看法？请讲。

营员 D：我觉得幸福就是得人身，能修行。

法师：好，请坐。还有没有其他的要说的？请讲。

营员 E：我觉得没有幸福。

法师：你觉得没有幸福啊？

营员 E：是的，我们都在追求幸福的过程，就是没有一个幸福的状态是完满的，比如我们现在是开心了，不过我们下一刻马上就觉得需要一些东西，所以我们是在追逐幸福的过程，没有幸福可言。

法师：永远在奔向幸福的路上。谢谢，请坐。好，这位营友说没有幸福，当然，她后面补充一下：我们或许会感到快乐，但是这个快乐不稳定，然后我们又会踏上追逐幸福或者是快乐的道路，如果归纳一下她的意思是没有一个稳定的幸福。而大家对于幸福的那种憧憬和想像，又是有一种稳定的状态叫幸福，所以她的意思是说，没有一种稳定的幸福可谈，人们总在短暂的幸福中，或者是向着幸福努力的道路上，是吗？我这样表达，经过她点头同意了。

她这种表达，让我想起另外一个类似的表述。有人说，人类这么漫长

的文明史，归纳一下，并没有那么多多个状态和时期，只有两个状态、只有两个时期。哪两个时期呢？一个叫作战争时期，一个叫作准备战争时期，不知道大家听没听明白这句话？其实在人类文明的范围内，没有战争的时期非常短，这几千年的文明就积累了几十年而已。包括今天的世界上有没有战争呢？就像大家之前可能看到的一种说法：我们并没有生活在一个和平的世界，只是恰巧生活在一个和平的国度而已。这个意思和刚才这位营友说的，有点异曲同工，我们只有两个状态：短暂的幸福和追求短暂的幸福。那种真正的幸福，她认为是不存在的，这是这位营友的观点。大家还有什么其他的看法？请讲。

营员 F：我认为知足就会幸福。

法师：能不能多说两句呢？因为你谈的是一个观点，需要稍微论证一下。

营员 F：比如说有人生病了，虽然是小病，但内心特别忧郁，或者是生了大病，但是内心不苦，所以虽然生大病也是幸福的，虽然生小病也觉得不幸福。比如我生活贫困，但是我觉得能够接受这样的生活，或者是在这样的生活基础上，还可以有更好的向往，觉得这样也挺好，但就算我现在过的是很富足的生活，假如我的生活每天都充满了更多的压力，或者是不满足现在，需要获取更多财富来支撑我的内心，那可能也是不幸福的。

法师：好，请坐。刚才这位营友谈知足就是幸福，她举了几种情况的对比，讲到即便拥有一些东西，但是不知足就不幸福；即便有一些东西不具足，甚至是在一些所谓困顿的境界中，内心能够安然满足，也是可以有幸福的，这是刚才这位营友的认识和说法。大家有没有什么其他的观点要谈呢？好，请讲。

营员 G：其实我认为幸福就是，我们在一生的旅途中不断地朝马斯洛所讲的“需求层次理论”的顶端爬。像刚才我们的营友所说，他们在第一、二层级的“生理需求”、“安全需求”上得到一种满足，他们就觉得是一种幸福，这是我们最基础的一种保障。可能当我们完成第一、二层之后，我们会朝第三“社交需求”、第四“尊重需求”去发展，最后到第五“自我实现需求”。我认为这个“自我实现需求”是一个追求幸福的终极目标，这也跟我们印慈法师

第一堂课讲的《生命的价值》密切相关。在追求自我实现的旅途中，我们能够为别人做什么，我们是否能够去利他，如果真的能够由心地去这样做的一些事情，并且感到一种满足，我觉得那就是莫大的幸福。

法师：好，谢谢这位营友。这位营友引用马斯洛的需求层级的学说来说明人的需求。对这些需求的满足，构成幸福，是这个意思。特别强调了自我实现需求的满足，应该说是比较高的幸福，是这个意思吧？我还非常荣幸地被她缘引了上一堂课的讲座。好，大家还有没有其他说法？你更幸福，你有两支麦克风。（众笑）

营员 H：谢谢！我觉得一个人能够明确地知道或者找到自己喜欢做的事，这种人就很幸福。

法师：还有要谈的朋友吗？传一只麦克风就够了。

营员 I：法师好！我觉得如果工作非常累，然后有一个假期，比如说在海边躺着，听着浪花，看着星星，旁边还有人陪着，当时我脑子里面会冒出两个，就是“幸福”。

法师：就让大海带走我的哀愁，就像带走每条河流（众笑）。

营员 I：后来我想想为什么会觉得幸福，就是有一种对比，之前很忙，没有时间去放松自己，突然间回到大自然的怀抱，我会感觉很放松。

法师：这位营友对于这种幸福感来源的分析，是说来自于对比，因为之前的忙碌、压力，甚至是说无奈、不情愿，跟这一刻全然放下、无忧无虑的这种状态，形成一种强烈的对比，这幸福感由然而生，对吗？请接着讲。

营员 I：然后我希望那一刻无限地延长。

法师：你的意思就是，没有对比就没有伤害，没有对比就没有幸福。（众笑）

营员 I：是的，其实小时候并没有觉得在海边听浪花是种幸福，长大之后才觉得好幸福。

法师：好，谢谢。大家对于幸福有很多不同的看法，如果还有要谈的，可以接着谈一谈，请讲。

营员 J：法师好！我认为的幸福应该是建立在身、心、灵的统一基础上的，首先肯定要有身体的健康，有一个良好的人际关系和家庭和谐。经历了很多东西以后，就会觉得莫名的焦虑、焦躁，以后才会有反思，是否缺失了一些什么东西，我想应该就是灵性、灵魂上的东西。有一句话说：有时候脚步走得太快了，停下来，安静下来，让自己的灵魂跟着一起走，这个时候我觉得就是最幸福的了。

法师：这位营友谈身、心、灵的和谐是幸福。关于身、心，她谈了身体基本生存层面的这些满足，后面也谈了关于灵魂的问题。我如果追问的话，你很难回答什么叫灵魂，很难回答你那个感受到底是灵魂的感受还是内心的感受。其实是内心感受，但你把它投射为所谓灵魂。这就是我们对于自己内心不够认识的时候，喜欢杜撰一些实体，来把一些内容附予到它上面。这没什么，这需要大家在以后的认识中去深化它，需要我们从自己生命经验的角度去出发来看它。

你平时分析自己：“我有没有过幸福感呢？我那个幸福感是怎么一回事呢？什么是我感觉到的那种幸福呢？”大家谈了一些，刚才那边是不是还有一位要谈呢？请讲。

营员 K：我觉得幸福是一种愉快的心灵体验，无所谓拥有什么，在我们幸福的过程中，其实就是在体验幸福。当我们拥有的时候，可能就会觉得失去了什么。我们找回幸福的感觉，只是到过程当中去寻找。所以我的感觉就是，幸福的标准可能不同，刚才各位营友说的好多说法，我有一小点不敢苟同。因为我什么都没有的时候，我也可以找到一种幸福。

法师：就你自己的生命经验，你有没有体会过一无所有的幸福呢？

营员 K：体会过。

法师：那太好了，欢迎你加入出家队伍。

营员 K：虽然身无分文，不敢花销，但我并没有产生什么影响。我觉

得每做一件非常小的事，当我愉快地去做的时候，我就感到很幸福。但是当自己如果不愿意去做，哪怕再有多大的诱惑，我也感到很别扭，或者是我完全可以阻止自己去做。

法师：好，这位营友谈的幸福是内心的一种愉快的经验，而且特别强调他不必拥有什么为前提，是这意思吗？

营员 K：有时候我也不会羡慕人家的幸福，反正各人的幸福，自有各人去体验。

法师：大家听清楚这位营友说的话了吗？中间我还特意插问了他一句话：我问他“你有没有体会过一无所有的幸福啊”？他跟我很实诚地回答说“有”。然后大家有没有听清我说的后面一句话——欢迎你来加入出家的队伍。（众笑）（鼓掌）

营员 K：法师！我没听清楚。

法师：你看，各人因缘不一样，大家都听清了。

营员 K：不是，那个是另外一个概念啊，法师！

法师：他现在感到了恐慌，没有感到幸福。（众笑）不好意思，破坏了你的幸福。

营员 K：我感到非常幸福。

营员 L：我觉得此时此刻最幸福，因为能听到法师的讲课，还能跟这么多年轻的朋友在一起，能跟很多的义工朋友一起付出，我觉得这些就是最幸福的。我觉得幸福就是一种能力，应该体会此刻、当下、现在，我们很幸福。我们现在拥有了很多，没有一个人一无所有，你即使一无所有，还有健康的身体，我们在座的每一位现在都有健康的身体，你就拥有了巨大的财富。

法师：好，谢谢这位营友，大家听清了是吗？

刚才我们在谈什么是幸福的时候，实际上很多营友已经谈了跟我要问的这个问题相关的另一个问题，就是“如何实现幸福”。其实很多刚才谈幸福

的朋友，都谈了这个问题，大家注意到没有？有一位营友谈得特别有画面感——大海、沙滩、海浪、星星……。当然也有谈得比较哲学的，比如知足。还有的是根据自己体验抽象出来，听起来也是很有道理的。特别还有一个位强调内心能力的问题。这都是大家刚才在谈“什么是幸福”这个问题的時候，谈到的另一个问题，其实就是“如何实现幸福”。

如何实现幸福呢？如果抽象一点说，谈的是幸福的充分条件。“充分条件”这个词，大家熟吗？初中数学应该学过吧？充分条件，必要条件，充分必要条件，是吗？充分条件的意思就是，从 A 必然能够推出 B，幸福的充分条件就是，有了这些条件就一定会有幸福，这应该是普遍的。我们在谈“幸福的奥秘”的时候，其实是在谈一种普遍的规律。首先，幸福是什么？其次，如何实现它？如果我们真的把握了这些，你觉得除了这之外，还有什么幸福的奥秘吗？幸福的奥秘，归根到底其实就是我们真的去认识、把握住“什么是幸福，如何实现它”。刚才一些营友在谈的时候，其实对于“如何实现幸福”，已经都谈了自己的看法，还有没有人愿意补充的？

请不要把幸福与引发幸福的条件混为一谈，这句话大家理解了吗？我们就说最简单的，刚才有说“吃得好，幸福”，我们先不说它后面更深层的东西，我们就说这种生活经验。吃到了美食，也吃饱了，从刚才饥饿的状态解脱出来了，有没有内心的幸福感呢？可能不是每一次都有，但每个人都可能经历过饮食带来的幸福感，对吗？这个时候你能说饮食就是幸福吗？不能，对吗？饮食或者美食是引发你那种内在感受的条件，它本身是幸福吗？它本身不是。它本身要是幸福，你给死刑犯送去，他也应该感到幸福，而实际上他食不甘味。这是引发幸福的条件。

那幸福是什么？刚才有一位营友在回答问题的时候，我觉得她那句话很有意思，所以我说了一句英文的表述，里边用了一个词跟她谈的其实是一个意思。英文里说幸福就是 happiness，就是一种愉悦的内心体验。你通过这个、那个引发的内心愉悦的体验，这个是我们谈的幸福。包括谈幸福不稳定，都是说这种内在的愉悦体验对于一般人的生命经验来说是不稳定的。我为什么加“一般人的生命经验”？大家之后会知道，因为有的人可以有稳定的幸福的生命的状态。

我们这样分开来说幸福和幸福条件，大家能够看清楚吗？不要把手段

和目的混为一谈，这句话大家听清楚了吗？很重要的一句话！什么叫不要把手段和目的混为一谈？在这里就是刚才说的话，你不要把实现幸福的条件当成幸福本身。

我们很多人的思维不够缜密，也很少用智慧来审择自己的生活。很多人的生活和生活中的这些认识，都有一点儿懵懵懂懂，看不清很多事情，比如说幸福的条件和幸福本身。先不说他对于幸福条件的归纳是否充分，他有时候可能意识不到什么是幸福本身，什么是他实现幸福的手段。他追求的是手段吗？他追求的是幸福，幸福是他的目的。如果他一旦把手段当成目的，会怎么样？就像大家看到的一些人的情况一样：有没有钱呢？有钱，但是自己慢慢的，一方面某种意义上是钱的主人，另外一方面某种意义上又是钱的奴隶，是不是？为什么会出现这个？因为慢慢的，莫名其妙的，财富的重要性上升到了最高。请问：财富本身是目的吗？（众营员：不是）

法师：很多人就迷惑了：财富本身是不是目的呢？你让我想一想！

我再问大家一下：财富本身是目的吗？（众营员：不是）

法师：好，大家如果有不同意见，可以表达，说：法师！对不起，我不同意你们大多数人的声音，我要表达一下“财富本身是目的”。可以谈！有要谈的吗？请讲！

营员 M：法师！我认为如果你要幸福，没有钱的话，有些时候也不太可能。所以我认为，财富也构成了我们幸福的某一个要素。

法师：好，我谈的是“财富本身是不是目的”，你是为了财富本身？还是为了幸福？这两个，哪一个是你最根本的目的？这就是我问目的和手段的意思，你是通过幸福去获得财富呢？还是通过财富去获得幸福？你能分清手段和目的吗？

营员 M：有点儿蒙了。

法师：你能分清条件和条件要达成的目标吗？你知道手段和目的，区别在哪儿吗？

营员 N：比如说你落水了，那你很有钱也没用。

营员 M：我理解错了，我把获得财富当成目的了。

法师：好，请坐。这里要分别审择：我设立的目标到底是不是正确的？然后达到这个目标的手段本身又是不是正确的？这是两个问题。人们的问题就是慢慢忘了为什么出发，纪伯伦说：“我们已经走得太远，以至于忘了为什么而出发。”出发本身是目的吗？不是，出发是手段，到达才是目的，但是走太久了，忘了自己要到哪儿去了——这个可能是问题。

我之所以把这句特别提出来谈一下，是意识到在大家刚才谈的时候，我发现了在大家的表述中，有一些没有分清手段和目的。如果把手段本身当成了目的，有没有问题？有问题啊，你会发生战略错误，同意吗？（众营员：同意）

法师：如果战略错误了，你战术打得再漂亮，有用吗？（众营员：没用）

法师：北方来了敌人来侵略你的边界，然后你大部队向南，灭了好几个国家。（众笑）你觉得呢？还耀武扬威：“你看我多能！”对不起，你首都被人端了。我们人生也是这样啊，如果你战略出了错误，在那些战术上，你再怎么炫耀，有真正的意义和价值吗？我们反观一下自己人生的战略，稳妥吗？可靠吗？正确吗？有没有反思过呢？

我给我自己定的目标是出任 CEO，迎娶白富美，走向人生的巅峰。（众笑）在座的有没有啊？或者是换一个女生版的：嫁给——（众营员：高富帅）（众笑）

法师：这是把目的和手段混同了。他首先不是说我要实现一个有价值的人生或者是幸福的人生，而是在说我要达成这些手段，对吗？而他把这些手段当成了目的，他认为实现了这些就好了。请问你出任了 CEO，迎娶了白富美，就一定幸福吗？如果你出任的那个 CEO，后来债务缠身，自己要往美国跑路（请不要向现实版映射，那不是我的本意）。你这样出任的 CEO，很光彩吗？给你带来的是安稳和幸福吗？

自己订立的目标都实现了，到头来不幸福，你觉得这是失败的人生呢？还是你定义的成功人生呢？这个时候真的要引申一下刚才说的话——在对比中感到幸福。为什么呢？你还没有机会来当 CEO，但是我们不妨想一想，如果你真的就把这些当做人生的目的，它们都实现了却没有带来幸福，甚至是带来了更多这种状态下的痛苦，你觉得这是自己人生，获得成功呢？还是失败呢？有没有想过这个问题啊？如果没有想过这个问题，就说明你没有搞清人生的目标和手段，你仍然把手段本身当成了目标。这是这个社会对于幸福的一个重大迷谬——把手段当成目标。就是因为缺乏了一个比较条理化的思维。

很简单，你有没有认清“什么是幸福，什么是你以为的达成幸福的条件”？先不说你以为的那个幸福条件对不对，具不具备真理性，但你至少要分得清：“在我的思考中，哪些是属于目标的幸福？哪些是要达成这个目标的手段？”我这样说，大家理解了吗？对于刚才我谈的那个目标和手段，大家没有什么回应，你总觉得出任 CEO，迎娶白富美就一定是幸福的，可不可能是不幸？（众营员：可能）

“什么是幸福”之二：把达成幸福的手段当成幸福本身的后果

李斯，大家知道吧？“受命于天，既寿永昌”那几个小篆字，不说还是他写的嘛，也算是曾经有过非常显赫的经历，但是最后，他跟他儿子都被推出去腰斩，知道那个时候他对他儿子说什么话吗？说：“儿子啊，你说咱们俩现在再想回到楚国上蔡，带着咱家的大黄（狗），出城门外去遛遛狗，还可能吗？”什么意思啊？这一刻他反思自己的一生，有没有感到一丝悔恨？他从前做一个小官员，那个时候虽然不像后来大权在握，生杀予夺，但是他有属于小人物的悠闲生活，不过他内心不觉得那是幸福。当他看到厕所里的老鼠又瘦又臭，看到仓库里的老鼠又胖又毛色油亮，他的人生哲学就变了，要做一个“仓鼠”——仓库里的老鼠。以为那个就有生命的幸福，有安稳，最后腰斩东市，那一刻回顾一生，觉得不幸福。

蔡京，八十岁的高龄，流放海南，一路乞讨，谁也不敢好好招待他，

自己非常凄凉。他最后在奔赴南天的路上写的《西江月》里说：“金殿五曾拜相，玉堂十度宣麻”，曾经是这么显赫。自己儿子也死了，“而今骨肉各天涯”。曾经那样的各种繁华，人生的美好经验，在他这一刻看——“而今翻成梦话”，在今天一看就像梦里的一出戏一样。

如果搞不清目的和手段，人生就可能踏入这样的苦境。大家现在还都年轻，特别是我们这些在校园或者刚刚走出校园的。年轻的意思是什么呢？你们很多人还没有完全确定自己的人生战略，可喜可贺。为什么说可喜可贺呢？如果你已经早早地百分之百确定了，你已经为此付出了巨大的努力了，很可能回头也比较难。现在有机会重新审视一下自己人生的战略——什么是生命的目的？什么又是达成的手段？

之前开场的时候就跟大家说，我们每一个人其实都是希望活的更幸福，是吗？而不是希望活的更不幸。当时大家都认同，现在我再给大家把前面加一点话，大家可能选择就困难了：你是希望有钱的不幸？还是希望平平常常的幸福？

营员：平平常常的幸福。

法师：肯定有人内心里说：“我希望有钱的不幸。”（众笑）这句话有一个非常经典的表述，叫作：宁可坐在宝马里哭——

营员：也不坐在自行车上笑。（众笑）

法师：你们补得非常好。我看现在不一定，有人刚才是坐在宝马里笑，下来之后骑上一辆小黄车，继续在自行车上笑，（众笑）我希望大家始终都在笑。

自己真的愿意过一种真正的幸福的生活吗？还是你那个幸福，需要别人的羡慕，才能满足什么，让自己感到幸福？有这样的问題，大家有没有想呢？即便是这种需要别人的羡慕来满足什么，才有幸福感的，其实他这里也包含着幸福的奥秘。只要他内心有幸福感，有这种愉快感，有这种内心的满足感，实际上他都是一种幸福的体验。只不过，你像需要别人羡慕才会幸福，他这种满足的条件是“别人对我生活的羡慕，只要有别人对我的羡慕，内心就满足”，从这种满足中，他得到了内心快乐的

体验。

大家谈了很多关于幸福的认识 and 如何实现幸福。那我这里又根据大家的说法，特别强调了“不要把手段和目的混为一谈，不要把手段当成目的本身”。

“如何实现幸福”之一：幸福模式——“满足→幸福”

下面我们要谈第二个问题。第一个问题——“什么是幸福”，基本上区分开了条件和幸福本身之后，说“幸福是由内心满足所引发的愉悦”，我这样的定义时候，其实已经谈了第二个问题——“如何实现幸福”。

如何实现幸福？一般人是怎么想的？多数人是怎么想的？要设立一个目标，为这个目标努力，然后这个目标达成，达成了我就幸福——是不是大家刚才说的多数情况的一个抽象呢？不管你这个目标是吃得好，还是睡得好，还是玩的好，我有一个目标，为了这个目标努力，这个目标达成了，然后我就幸福。吃得好，这是目标的达成，然后会幸福；包括去大海边——要有个大海给你去（众笑）——去海边躺在沙滩上，听海浪，还要看星星——你也不怕受凉（众笑）——这是她自己的努力和设定的目标，达成了之后，内心感觉幸福（没有其他意思，只是大家开个玩笑）。实际上我们如果抽象一下的话，大家多数谈的这种幸福的达成，模式其实是比较类似的：目标→努力→达成→幸福。

这是我们一般内心中关于幸福的流程，幸福就是这样被实现了。大家注意！在这个流程中，尽管幸福本身是终极目的，但他最开始设立的那个目标，他没有认为是手段，他认为它本身就是目标。他要等着通过努力达成这个目标，然后他感到幸福。大家都说，这就是常见的幸福的流程。那我想请问大家：在这个过程中，你能不能够说出来，这里实际上没有标注的一个重要因素呢？就是这个流程中实际上缺了一环，你不能够发现缺了哪一环？或者是说缺不缺环？你觉得这样就正好？

好，我们来说一种情况，来看看里面缺了什么？作为一个刚刚踏入社会的大学毕业生，某位同学给自己订立了一个目标，还好，不是出任

CEO 这些，那个短期不太现实，除了自己创业。他的目标是，我要尽快挣到生命中的第一个一百万，至少要跟我隔壁某某人的财富不相上下。好，这是他的目标，挣一百万，财富上跟他的邻居一样。然后他努力，如果他也比较勤奋，也有一定的机遇、能力和头脑，他挣到了一百万。在他挣到了一百万的时候，他有没有感到满足和幸福呢？你觉得没有啊？不要说一百万，出去打一份工，比如说是业余时间打工，我对这个月打工的预算是挣个三千块钱，结果人家给你五千，你高兴不高兴呢？（众营员：高兴）

法师：这都高兴，何况一百万呢？你只是觉得一百万没有尽如自己想像，难道是我说了多吗？在这个时候如果他的目标没有变化，他会感到幸福，为什么呢？因为他之前设定的目标实现了，实现了之后他会有内心的满足。你们有没有这种经验啊？当你目标达成的时候，内心有没有满足？（众营员：有）

法师：这种满足能不能够带来内心的喜悦？（众营员：能）

法师：这就是你当下的小幸福。因为他觉得他这个目标订的比较有的人生战略性：一百万够我在这个城市付首付，如果不太奢侈，还可以买台小车等等，他觉得很多生活的物质条件就因此垫定了基础，这些可以成为我在这个城市展开独立生活的一个良好开端，他会感到在战略上也达成了一个阶段目标，会有幸福感。

如果情况发生变化，他想挣一百万，已经攒了九十八万，下个月工资一发，一百万就达成了。按说到下个月发工资，就是目标达成的时候，就是开香槟的时候，但是这时候突然接到了家里打的一个电话，他妈妈重病了，然后这一系列的治疗，所有费用花下来，可能要一百万以上，一百万可能远远不够。这个时候他还是一个孝子，他就算拿到一百万，他觉得够吗？（众营员：不够）

法师：不够的话，他会满意吗？（众营员：不满意）

法师：这时候，他前面那个目标达成了，他会幸福吗？（众营员：不幸福）

法师：那前后这两种情况差在哪儿？不要跟我说“差在他妈妈生病了”。（众笑）我们谈这个人本身生命中的要素，是什么导致他前面一种可以有幸福感，后面一种没有幸福感？想一想——“还是他妈妈生病了”。（众笑）不谈这个，就谈他的内心。我给大家提示——谈他的内心。从他的内心来寻找的话，是什么造成了他前一种感到幸福，后一种没有？

营员 O：他追求更大。

法师：还有没有别的？

营员 P：目标改变了！

法师：还有没有呢？

其实这个关键词，我已经反复提过了，只是大家没有注意到。

营员 Q：内心不满足。

法师：内心不满足，这是前后的差距。他前后最开始的目标都是一百万，后来也基本都达成了一百万。一种情况，内心对于获得这一百万满足；另外一种情况，不管引发的原因是什么，他对这一百万不满足。抽像地看，是不是这样？

大家没有注意到这里要说的什么问题吗？你达成之后要有满足，满足之后才带来幸福感。如果不满足，会有幸福感吗？请大家一起来思考这个问题：如果不满足，会不会有幸福感？（众营员：不会！）

法师：刚才谈的是这种还没达成，就出现问题的。那我再谈一个情况，这是从前看到的一个段子，不知道真实性，但是虽然是段子，现实生活中从来就不缺这样真实的事例。说的是城市附近农村的两个小夫妻，进城里去卖菜，到了吃饭的时间，小夫妻里面的丈夫就去旁边卖盒饭的地方，买了两个盒饭过来，跟他妻子两个人一起吃。虽然是很简单的盒饭，但是两个人你给我夹，我给你夹，吃得浓情蜜意，很是欢喜。有没有幸福感？（众营员：有）

法师：有幸福感！我听女声的回答比较大。（众笑）男生觉得“你还

是放过去，再黑一把”。好，这个时候有幸福感。这个段子的后面，你们知道发生了什​​么吗？有一个到他们摊位上来买菜的，这个人不好好买菜，还眼睛乱看，看看这对小夫妻俩里面的妻子长得挺漂亮。还没乱看完，还要看看人家吃的啥，吃的是差不多最便宜的那种盒饭。乱看完了，还乱说，对这个卖菜的夫妻俩的小伙说：“你媳妇这么漂亮，你就给她买这盒饭吃啊？”你说之后发生了什​​么？正在吃饭的这对小夫妻俩，刚才的浓情蜜意和幸福感还在吗？小伙儿脸通红，然后他妻子也是很不好意思，有点羞恼。你说这个状态下，刚才的浓情蜜意，刚才的幸福感，还在吗？是什么破坏了刚才的幸福感？你说是因为那句话？不，你往内心看——

众营员：不满足。

法师：刚才为什么满足？不仅饭菜能够解决肚子饿的需要，能够满足这种生理上的要求，而且从人的交互中能得到情感上的满足。在这个过程中，因为这些满足，他们产生了幸福感。现在这一句话破坏了什​​么？破坏了他们刚才的满足，小伙儿会觉得“我这个表现，是有点不到位，真挺不好意思的，我刚才怎么没有多花一点钱，哪怕买盒饭也要买好一点的”。他妻子的那种羞恼中包括了什​​么呢？“这个人怎么这么说话”，然后内心里还有一点小埋怨，“你也真是的，连吃饭你都不舍得给我多花一点钱”。刚才的满足感还在吗？所有幸福感荡然无存。因此，大家看鸡汤文的时候，常常告诫你们：“不要破坏人家简单的幸福。”没有满足感，会不会有幸福感？（众营员：不会。）

法师：当这个人感到满足的时候，他内心会生起愉悦。有没有意识到啊？关键点在这儿，关键点在于“满足引发幸福”。可以说，内心的这种满足感，是幸福的前置步骤，是幸福的直接因缘。这句话有听清吗？

我们来分析你们之前所说的所有达成幸福感的情况，包括我必须被别人羡慕、嫉妒，我才能感到幸福。为什么？他从别人的羡慕、嫉妒中，得到了一种内心的满足，是不是？这种满足，导致他内心的愉悦。

好，到这儿为止，大家有没有什​​么异议，或者其他问题？我们是在跟大家共同探讨，跟上一堂课一样，是我们一起来反思、来认识、来寻求答案，我不希望是我单方面的灌输。大家觉得对于“是内心的满足，直

接引发了幸福感”有没有什么异议？注意这句话的表述——是内心的满足直接引发了幸福感。没有谈这个满足是怎么达成的，满足的达成，途径可能有很多，刚才大家也说了很多，有的人说到吃、玩等等这些，有没有幸福感？有没有内在的愉悦感？有，但那都是伴随着一些内心的满足呈现的，到这儿为止，内心的满足直接导致内心的幸福感——“满足→幸福”。大家认同吗？（众营员：认同。）

如何实现幸福”之二： 在某一主题上的满足 = 在这个主题上的无所希求

法师：“内心的满足直接导致内心的幸福感”，这个大家认同的话。那下面一个，大家知不知道“满足意味着什么”？答：满族，是主要栖居于中国东北部的一个少数民族。（众笑）满足意味着什么？

营员 R：安于现状。

营员 S：不再追逐。

法师：还有没有别的？

营员 T：知道自己需要什么，不需要什么。

法师：光知道需要什么，不需要什么，当他需要的没有获得的时候，他会满足吗？可能不会，是吧？还有没有别的说明？

如果我这么说，我不知道大家能不能够认同？或者更准确地说，“在某个主题上的满足=这个主题上的无所希求”，实际上“满足=无所希求的状态”，同意不同意？如果这个人，就像刚才说一百万那个，他在达到一百万的时候，如果他心没有对那一百万的满足，他会有幸福感吗？大家再想一想，如果他虽然挣了一百万，但是对那一百万没有哪怕一秒钟、一个刹那的满足感，他会有因此而产生的幸福吗？就像后面那种情况，他挣到九十八万的时候，家里来了电话，有个什么必须要应对的事情，比如父母的重病，要花一百多万，他哪还会满足于一百万啊？挣到一百

万的时候他会喜悦吗？幸福吗？不会！

满足就意味着无所希求。当然，如果非常严谨地说，你在某个主题上的满足，就意味着在这个主题上的无所希求。

“主题”这个词，大家能看明白吗？比如说他一百万是关于钱的主题。他关于钱的主题是满足了，假如他还是一个单身汉，他在感情上满足了吗？（众营员：没有。）

法师：还说第一种情况，他挣了一百万，家里也没有什么事情，他满足，感到幸福，这是从财富这个主题上感到满足，带来的幸福感，对不对？假如说他突然之间头脑跳线了，想起了上一场失败的恋爱，那你觉得呢？他心又缘着这个主题上了，刚才的满足还在吗？什么东西泛了出来？酸楚、心痛、不甘，甚至是愤怒。这个时候有满足、有幸福吗？大家能够体会我说“在某个主题上的满足”的意思了吧？

法师：当然，他在这一百万上的满足，能是天长地久的吗？（众营员：不会。）

法师：我在福建待了八年。福建现在有一种搞笑的说法，其实有一点吐槽福建的方言，这句话送给大家励志用：“福建人说：‘是金子总会花光的！’”他那一百万能总满足吗？不能。可能高兴了一晚上之后，付了首付，也去买了一辆十万左右的车，之后一想：“哎呦，见底了”，然后继续定下一个目标，继续重复昨天的故事，对不对？目标，继续努力，看看它能达成吗？是不是这样？如果他是第二天去付的首付买的车，那他这个幸福可能也就持续了一晚上，对吧？还因为开了香槟醉了过去，没有好好体会幸福。即便在同一个主题上，当他产生了新的目标之后，他之前因为满足带来的喜悦还在吗？我希望大家能够思考，认清自己的心。

“如何实现幸福”之三：破坏幸福的直接因素

1、心不稳定

刚才有一位营友说得非常对，其实要达成幸福，满足固然是它的前

提——直接引发条件。但是你想获得稳定的幸福，你要有相应的能力。很多人总以为幸福只关乎外在目标的达成，而意识不到它关乎内心的能力。有多少人不具足安住稳定幸福的能力，原因是什么？能意识到吗？为什么不能有稳定的幸福？当我给了大家这个公式之后：“满足=无所希求”，然后又从“满足→幸福感”，大家都认同。好，那你能够从这儿看出来，我说的安住稳定幸福的能力是什么吗？

好，我们首先来看，假如说这个人的内心非常不稳定，挣了一百万，本来应该高兴一会儿，但他想起上一任跟他分手，就是因为他当时钱少，然后就想，我当时要有一百万，也许那份感情就能够保持到今天。然后又跳线想，她这个人还是爱财，并不是爱我，然后就愤怒不平。（众笑）你觉得他幸福还在吗？（众营员：不在。）

法师：他的心如果稳定地安住，想：我这一年努力没白费，也没几个人大学毕业第一年，就能凭自己辛勤的努力挣一百万，我还挺好，来，再奖励自己一粒花生米。这样，他能够在这里多体验一会儿这个主体上的满足带来的幸福。他如果心不稳定，想到其他并没有满足的主题，那他相应的的心会有幸福感吗？不会吧。这是我说他不会或者他不能安住稳定幸福的一个因素，是他的内心不稳定。

这个世界上存在谁、存在哪一个人，能够事事如意吗？存在、不存在？在所有的主题上，都能够满足他的意愿，存在吗？（众营员：不存在。）

法师：所以大家的美好祝福总是这样的——“希望你心想事成”。祝福嘛，总是没实现的才是祝福，要是已经拥有了，祝福什么呢？我祝福你拥有十块钱，你说：“拿回去吧！”为什么？“我有十万，何况十块呢？你这个祝福对我没有意义”。为什么“希望你心想事成”可以一直延续用？因为没有人能心想事成。中国有句古话：“不如意事十八九”，后一句更惨——“可与人言无二三”，你能够找个人倾诉一下的，也就是这八九件里的两 three 件，剩下的只能是一个人默默地抚慰自己的伤口。这世上有事事如意吗？没有！

这个人如果不具备更高素质的情况下，心再不稳定，即便有一些目

标达成了，他也会很容易被那些还没有达成的目标把注意力牵过去，他的注意力一旦在这些没有达成的目标上转，就意味着他的心处于不满足的状态。不满足，他会有幸福感吗？我们刚才谈的那位小伙儿，钱上满足了，本来可以至少幸福一晚上，但是想到前任的情况，又开始心酸甚至愤怒了，这是心的不稳定造成的。

世上不存在事事如意，很多人看一些财富或者权力比较令人羡慕的人，总觉得他的生活就一切光鲜，这种认识正确吗？正因为他有这样错误的认识，所以他以那个为目标，以为那样就一切都好，记住：这世界上不存在一切都好。一切都好，就意味着事事如意。实际上，如果你接触面，广一点的话：财富多的人，有没有烦恼？有属于财富多的人独有的烦恼，还有大家都有的烦恼。那有权力的人有没有烦恼？我不知道奥巴马临离开白宫时候的对比照，你们有没有看过？他八年前入主白宫时候的讲话照片，一看就是个大龄研究生，学生领袖形像。奥巴马刚当选的时候，有没有印像啊？你说：“法师！对不起，那个时候我还在读书初中。”那个时候他看起来就像一个年龄稍大一点的学生领袖一样，八年之后，离开白宫的讲话，满面风霜，就差一个尘土色了，有岁月的刻痕，一道又一道，像黄土高原，让我看了之后，立刻就想起了一个经典形像——《肖申克救赎》中的阿布。还记得那个老黑人吗？出狱之后还不适应，最后把自己给挂了。请问：这么大的变化，是事事如意情况下发生的吗？为什么八年的岁月，就能够把一个人给“毁容”？那是因为这八年，不如意的事情太多了吧。美国总统，可以说差不多是这个地球上权力最大的人了吧？依托着美国综合国力第一的背景和总统的权力，但是又如何呢？你以为有了权力，就事事如意？这世界上不存在事事如意。

每一个人内心中，当他没有其他更高的品质的时候，实际上他总会有一些不让他满意的事情。但是他有一些可以满意的主题，他如果能够像刚才一位营友说的知足，内心常常为这些满足，他的幸福感还是会多一些，是吗？反过来，同样的情况，他总是去想那些不如意的，那他的幸福感就很少。就像我们今天很多人，你要说物质条件已经小康了，但是眼睛每一天都是盯着财富五百强，跟人家比。你觉得他的生活，是幸福感多，还是不幸福感多？你们很多是在校的学生或者是刚刚离校的，你想一想父母对你们的挂念。在你们身上，父母可能会有过骄傲，有过

欢喜，但你知道吗？还有很多担心。假如说有一段时间学习不太好，父母会担心：“这学习不好，以后考大学怎么办？”学习好，他就不担心了？你信不信还有无穷无尽的担心。好，假如说这个孩子高中时候学习很好，但是考大学时如果发挥不好呢？“孩子可别到时候生病了，或者是说发挥得不好”。好，高考过去了，考上了一个好大学，去了好的专业读书。没担心了？还有担心：“吃的怎么样啊，住的怎么样啊”，这是属于妈妈的担心，“学习累不累啊？交女朋友，会不会感情受伤害啊？在大学学得好，不等于工作就找得好啊，毕业之后，工作能不能够有一个比较好的起点啊？”好，进了一个不错的地方，开始了踏入社会的第一步，又在想：“那里人际关系怎么样啊？一个没根没梢儿的，会不会受人家欺负啊？会不会被人骗啊？”……你觉得有完吗？（众营员：没完。）

法师：你看，你们感同身受，是吧？（众笑）所以你们都跑这儿来参加夏令营了。（众笑）“取次花丛懒回顾，半缘修道半缘君”，你们呢，“我来参加夏令营，半为体验半逃避”（众笑），要不然在家里太受关心了。

这是说什么呢？你不必是什么真实的所谓的不满足，他自己内心在这种不稳定，在这种有贪、有嗔的情况下，就会制造出来很多情况。意识到了吗？人们内心的忧苦，缺少满足和幸福，很多是自己内心制造的。

这种担忧，有多少实现了？像我们刚才举的那些例子，可能一个也没实现，是吧？那孩子是个学霸，一直很顺利。但是这样的情况下，父母还是会有很多担心。在担心的同时，在这个所担心的事情上，他有满足吗？当然没有满足。在所担心的事情上，他会有幸福感吗？不会有幸福感。所以，虽然他有一个很好的孩子，如果他的心很负面的话，常常去缘这些事情，他也一样没有满足感、没有幸福感，反而是多忧多虑。你们在生活中有体验吗？（众营员：有。）

法师：男生含蓄一点，“有，我也不告诉你”。其实男生对于母亲的逃离更坚决。（众笑）“我是大男子汉了，你还这样地关照我，我实在有点不适应”。给做父母的也提个醒，很多忧虑是不必要的。你这种没有智慧的忧虑，会推远你跟孩子的心灵距离。如果你想做一个始终能跟孩子心贴心的爸爸或者妈妈，请你用智慧有效地管理自己的情绪。忠告完毕！

（众笑）笑的主要是妈妈们。

好，回到这个主题。“在这个主题上的满足=在这个主题上的无所希求”这一句话，我们刚才说了这些，大家有没有一点体会呢？然后谈了关于幸福的能力，首先不具备幸福的能力的人，有一个特点是心的不稳定。本来可以有一些让他感到满足、感到幸福的事，但是他总是去缘那些不如意的，或者自己制造一些内心的忧虑和担心，这里不会有满足，也不会有幸福，反而产生很多担心、忧虑，佛法中叫作“忧畏”——忧是担忧，畏是恐惧。焦虑、抑郁等等这些，都跟这些是有关系的。

2、贪嗔之心

这个人不能有这种安住稳定幸福的能力，除了心的不稳定之外，其实跟另两个更难以把握的因素有关系，我刚才提到过两个词叫贪和嗔。

什么叫贪和嗔呢？贪的表现是自己有一种情绪上的黏着、爱染，希望我获得这个。所谓的嗔，不一定表现为发脾气，而是说对于这个不能够认同，觉得逼恼，不能够接受，这就是内心有嗔的表现。比如刚才所说那个担忧儿子的母亲，内心中：“哎呀，他要是感情受伤害了怎么办？”内心为这个忧虑、担心，说明什么？她不能够平等地接受他的孩子遭受感情上的挫折，这其实就是一种从嗔而引发的忧畏。嗔的表现，在内心是排斥心理，她所嗔的对象给她造成内心的逼恼，也就是她内心苦的经验。不是说那个必然造成苦，而是因为她内心的动作，给她造成了苦。

“如何实现幸福”之四：达成幸福的直接因素——无所希求

贪嗔的反面是什么呢？你们可能没有听说过，或者说没有想象过，是无贪、无嗔。无贪、无嗔的状态是什么？知道吗？有说“无欲无求”，其实就是这四个字——“无所希求”。无所希求也就包含了“无所忧畏”。

无所希求偏于无贪说，但也包括无嗔。他内心既不是说我一定要去抓取什么，也没有说我一定要排斥什么，这颗心是全然平等的开放。你们在禅修中，法师有没有教你们禅修的心态啊？一个好的禅修背景的心态，其实就是无贪无嗔的，在很多禅师的表达中可能会有类似于“接受”或者说“放下”这些词，听说过吗？所谓的接受，是主要针对于嗔来说的，

比如你们打坐，腿疼了，你内心是烦躁的，希望法师赶快结束这一座，好让我放放腿，对不对？这是内心的排斥，对于这种疼痛的不接受，对于疼痛的抗拒。它造成了什么？造成了你不仅生理上有腿痛，内心还有焦躁不安，有没有啊？那你哪是禅修，你不是在修焦躁吗？那正确的心态是什么？面对腿痛，全然柔软平和地开放自己的身心，没有对抗，没有排斥，平等地接受，自己跟自己柔和地微笑，对这个疼痛说：“可以，都可以。”当你真的能够用柔和的心态、柔软的心态，平和地、平等地接受疼痛的时候，你的身心跟之前不一样了，你们试一试。当你腿再痛的时候，你让自己的心更调柔、更柔软，去面对这个腿痛。

上面说，贪嗔是造成我们内心离开满足的状态，同时也离开幸福，那相对应的其实就是无贪、无嗔。

“如何实现幸福”之五：不能认可“无所希求→幸福”的原因

如果我们就如何实现幸福来说的话，特别强调一下：是什么直接导致幸福呢？满足直接导致幸福。我们刚才一起给幸福下的定义是什么？大家不要用自己以前的观念了，你们很多人还是带着之前的观念——“幸福意味着，我有多少钱”，你把条件（或者是手段）跟目的混为一谈了，你把手段当成目的本身了，请你校正这种错误。我们谈的幸福，是种种因素引发了满足之后，内心的那种愉悦感，这是幸福本身。然后再来看，这种愉悦、这种幸福感，是怎样被引发的？对吗？我为什么回过头再来说一下？从你们那一双双无辜的眼睛，我看到了迷惘。（众笑）所以我有必要回过头来，把这条主线再提一提。幸福本身是这种内在的满足引发的愉悦，对吗？你认为是幸福本身的那些，本质上是引发自己满足的条件。

好，“满足→幸福”，前面又说“满足=无所希求”，那我现在可不可以说“无所希求→幸福”？（营员 U：不可以。）

法师：前面都同意“满足=无所希求”，也同意“满足→幸福”，你告诉我，逻辑上为什么“无所希求就不可以引发幸福”？因为大家刚才有这样感情上的难以接受——“在我的内心中，总是要设立的一个目标达成了，我

才幸福啊！你告诉我‘无所希求就幸福’，请恕我无法接受”。但是你刚才明明接受了“满足→幸福”，“满足=无所希求”，那不就是“无所希求→幸福”吗？但是为什么一转身，你就不能够承认“无所希求→幸福”呢？

对于“无所希求→幸福”的认同度，明显就不如“满足→幸福”。但是在之前，我们大家明明都认同了，满足的时候，在这个主题上就是无所希求，他如果还有一丝一毫的不满足，他会有幸福吗？不会。他在这个主题上完全满足了，就有了幸福。那满足的时候，他对这个主题还有想法吗？在他满足的当下，他会有更多的要求吗？只要还有要求，就叫不满足或者没有满足。既然他满足了，就是在这个主题上没有希求。所以在某个主题上的满足，就等于在这个主题上的无所希求。而大家又都认同了是“满足→幸福感”，在某个主题上的满足，导致了内心的幸福感、内心的愉悦，那难道不是很自然地就能够得出一个等价的命题——“无所希求→幸福”吗？“满足→幸福”和“无所希求→幸福”，这两个难道不是等价的吗？但为什么在你的内心，对于“满足→幸福”，可以完全认同，而对“无所希求→幸福”，却是将信将疑呢？

你知道为什么吗？

你知道为什么吗？

你知道为什么吗？

因为在你的内心，一直都根深蒂固地以为，满足的达成，是基于目标的努力，“我有一个目标，这个目标实现了，我才会满足”。而无所希求，直接说的就是那个满足的状态，无所希求就是对于满足的一种描述。如果对于我们一般凡夫来说，这句话严谨地表达是说：“在某个主题上的满足，就是在这个主题上的无所希求。”你内心之所以没有办法对这个真正完全踏实地认可，就是因为你总是以为“满足就是需要设立一个对目标的渴望，然后去努力达成它，才会发生”，这是你对于满足的认识。你认为满足，总是要设立一个目标，带着对某个目标的渴望，去努力达成它，在达成的时候，才会发生针对这个主题的满足——这是你过去内心中对于满足的认识。虽然你从道理上不得不承认“满足就意味着在这个主题上的无所希求”，但是那只是你逻辑思维上的认可，你内心中根深蒂固的感

觉还是“我要想满足，就得有关于一个目标的渴望和达成，然后我才可能有满足，才可能有幸福”，是吗？

这就意味着什么呢？意味着你的幸福，注定将是付出努力的，注定将是艰难的，注定将是不稳定的。

我们刚开始有位营友谈自己认识的时候，说那个是不稳定的快乐和不稳定的幸福，她描述的是多数人的生命状态。会有内心的快乐，会有内心的幸福感，但是稳定吗？不稳定。不稳定的原因，前面说了，除了内心本身的不稳定，还跟自己的贪嗔有关系。他只要泛起了希求，就是贪欲，他满足还在吗？不在了。满足不在了，那个跟满足直接相关的幸福感，还在吗？大家要注意！人心的不稳定表现在哪？他可以在几个主题上跳：他在甲主题上，感到是满足的，会感到一点幸福，然后同时或者接下来跳到乙主题，他在那个上不满足，甚至有担心，这个时候他是没有幸福感的。没有满足，就没有幸福感。他如果在这两个上跳，会是怎样？请用一个短句来描述他的状态——“痛并快乐着”。（众笑）因为他内心的不稳定，所以他的生命可能会表现为，一会儿在满足的主题上感到一点快乐，一会儿又跳到一个不满足的主题上感到种种的不安，甚至是忧畏。

“如何实现幸福”之六：幸福的若干种层次

你曾经体验过非常稳定的幸福感吗？长时间地安住，从醒来那一刻，一直到睡去，甚至在午夜梦回的时候，仍然是那样的安然、喜悦，有吗？你有体会这样的喜悦感，绵延一周、一个月、三个月吗？这并不需要太强大的修行，只要这个人定力好一点就可以了。甚至说在世间的主题上都可能，因为年轻人在乎这个，请恕我多举这些例子，比如他这一段感情很稳定，感觉也很甜蜜，每天一醒过来就会喜悦地笑，又带着这样的喜悦入梦，只要这个感情没有发生大的波动，只要他的心能够稳定地常常缘在这个上，他可以拥有一段很幸福的时光。我是说即便是世间，也可能有一种大家可能体验到的这种所谓比较延续一段时间的幸福感，不过有为法是无常的，所以有一种苦叫“爱别离苦”——生离或死别。

如果真的认识到无所希求是直接导致幸福的，那你有没有意识到幸福的奥秘啊？你有没有意识到“无所希求→幸福”就是幸福的奥秘？当我们说“满足→幸福”的时候，大家总在关联性的想像：“对什么的满足呢？对某个目标达成的满足”，对吗？所以当说到“满足→幸福”的时候，你还必须要做很多事，你还需要很多条件来达到满足，然后再由满足引发幸福。但是“无所希求→幸福”，赤裸裸地把幸福的奥秘呈现给你，你肯接受，你敢接受吗？幸福就是这样简单——当你的内心无所希求、无所忧畏的时候，幸福就在那里。

而你的心如果没有相应的修养、没有这种幸福的能力的时候，没有办法稳定地无所希求、无所忧畏，只要有所希求、有所忧畏，幸福还在吗？当你有所希求、有所忧畏的时候，幸福不在了。可以明确地说，幸福不必说必须要达成什么才会呈现，“只要你的内心不去乱作为，幸福就在那里”——从刚才的这个表述，你能体会到这一层吗？什么叫你内心的乱作为？内心有爱染、有希求叫乱作为，内心有忧畏、有排斥叫乱作为。你内心有了抓取、希求，就没有满足、没有幸福；你内心有了排斥、有了忧畏，就没有满足、没有幸福——你内心的抓取和排斥就叫作乱作为。当你的内心能够稳定地不抓取、不排斥，无贪、无嗔，内心全然平等、柔和地安住的时候，这就是我说的内心没有乱作为的时候，你自然就体会到内心全然地满足和喜悦。

一个有良好修养的人，满足是全方位的，没有死角的，他的无所希求、无所忧畏是没有例外的。孔子曾经怎样夸过颜回啊？“一簞食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。贤哉回也！”说“非要吃的好，才会幸福”的，请你站起来。（众笑）玩笑啊。“一簞食，一瓢饮”，吃的好吗？不知道能不能裹腹？“在陋巷”，住的好吗？“陋巷”，用今天已经要消失的一个名词叫“棚户区”是吧？“人不堪其忧”，大家都堪其忧，觉得生活怎么过成这样啊？“回也不改其乐”，但颜回却生活得很幸福。就因为这样，孔子夸他是“贤哉回也”！

作为佛法中的一些情况，其实更彻底，彻底到什么程度呢？刚才在谈到需求不同层次的时候，也有营友谈到了生存需求、安全需求。你们知道吗？对于一颗真正无所希求、无所忧畏的心，是这样的安稳、这样

的旷达，以至于所谓安全需求、生存需求，在他那里不存在。有需求的时候，请问有满足吗？有需求的时候，没有满足。有需求，不叫无所希求。他不仅对于浮名薄誉，对于世间的财货，可以做到无所希求、无所忧畏，即便是一般人认为的不可或缺的衣食资具，所谓的安全需求、生存需求，他也不是抱有任何情绪性的倾向或粘着。这话能听清吗？我们一般对于这些，有什么样先天性的情绪倾向？我必须得有，我要没有，可怎么办？这就是你内心在这个上的有所忧畏，你没有办法接受衣食无着，你没有办法接受恶疾缠身，你没有办法接受突如其来的死亡，这叫你对于这些主题，心有忧畏。当你想到这些的时候，你会有幸福感吗？想象自己轮落街头，衣食无着，你会有幸福感吗？想象自己得了癌症，全身扩散，鼓包冒泡，你会有幸福感吗？想象在一场车祸中，迎面而来的一场大货车把自己四分五裂，你会有幸福感吗？但是一个解脱的无学圣人，生命可以没有任何改变色彩的刹那，这些对于他来说都是无所忧畏的主题，他可以怡然地面对生命的任何境遇，包括安全受到威胁，包括生存受到威胁，可以、都可以，满意、很满意。能想象吗？恰恰是这种生命的状态，拥有最稳定的幸福。

有一个偈颂非常好，你们看能不能体会什么？“于过去无恋；不希求未来；现在诸法中，处处遍观察。智者所增长，无夺亦无动”。一般人对于过去，或者是恋着，或者是懊悔，或者是沾沾自喜；对于未来，希望发生这些，希望不要发生那些。你有没有在这里看到贪嗔的躁扰？这恰恰是很多人生命的写照，很少有人真的生活在当下，他不是生活在过去的留恋中，就是生活在未来的希求中。留恋，有正面的，有反面的：正面的，沾沾自喜；反面的，懊悔不已。希求也有正面的、反面的：正面的，一颗心跃动不已；反面的，一颗心忧畏万端。他就在这样对于过去、未来的种种想象中，耗尽了现在的生命，而智者是“现在诸法中，处处遍观察”，内心无贪、无嗔，安然地住于当下。他为什么能够住于当下？因为他的内心不发生错误，没有向于过去、未来的想象与贪取，一颗心自然就会安住于当下，正念正知，这会不断地增长对于生命的如实了知，增长智慧与德行。这些，是国王夺不去，小偷偷不走，战争要不去的，“智者所增长，无夺亦无动”，地震来了，会把他的智慧和德行夺跑吗？

刚才我谈到“无所希求→幸福”的时候，这对于我们一般成立不成立

呢？成立，这是普遍的规律。一个一般人的满足，其实就是在某个主题上表现的无所希求而已，当他内心安住在这个主题上的时候，他会有内心的愉悦和幸福。当跳线了，跳到有所希求、有所忧畏的主题上，就变了，就没有了。佛法中真正的智者，比如说像佛陀、像诸阿罗汉这样爱尽离欲的人，彻底地断除了贪嗔痴，内心自然地、时时地无贪、无嗔，无贪、无嗔就意味着无所希求，也无所忧畏，所以他们时时地安住于生命的欢喜中。一般世间人即便能够体验一种比较隽永的幸福，他终究还是有限的，因为他的心没有办法那样稳定，还始终有贪、有嗔，他那个隽永，可能只是这一天多数的时间感受着幸福，然后有一些片断跳出去了，没有感受到幸福，但他很快又跳回来，对于一个粗糙的心来说，把这一天定义为“幸福的一天”。但是实际上，他这一天真的始终都是处于满意和欢喜的状态中吗？没有。

不过，虽然是凡夫，如果有禅定力，也可以有很稳定的幸福，他内心这一天都是处于随顺世间禅定的那种无贪、无嗔中，可以很满意、很欢喜，他的幸福是超越于一般世间凡夫的，虽然他也是凡夫，但是有禅定力的人，他的生活质量、他的幸福指数非常高，远远超过任何世间散心的凡夫。这些都还比不了无漏的无学圣人，他们的幸福才是彻底地不可被夺，也不可能被破坏。因为有禅定的人，就算禅定力非常强，直到这一期生命结束，禅定力都没有坏失，那也就能保证这一生始终是这样的状态，以后的轮回不好说。无学圣人不一样，这一生时时安住于这种无贪、无嗔的喜悦，五蕴散坏入无余涅槃，那是一切苦的止息，最超越的安乐。

这是讲一讲关于“幸福的奥秘”。

“无所希求之后，我个人如何进步？社会如何发展”之一：

离了欲望，人类玩不转？

到这儿为止，你觉得逻辑上和道理上，有没有什么不通的？逻辑上和道理上，你觉得不通，我们可以来继续谈，有没有？大家不要不好意思，或者说：“你讲的好像挺有道理，但是我对某一处还不太了解”，也可

以提。如果到这儿，你对于所说的逻辑和道理了解了，那你有没有其他问题呢？

无所希求是幸福的奥秘，“无所希求→幸福”跟“满足→幸福”在表述上尽管是等价的，但是在你内心有一点不一样，对吗？不一样在哪儿？之前说过，因为满足对于你来说，总意味着与一个目标相关联，是我对于某个目标达成之后的满足。一般人内心的满足，总是必然要以一个前置的目标达成为前提，是这样吗？而无所希求意味着我连这个目标都不用设立，只要我无所希求、无所忧畏，我就会幸福——这两者在你的内心是有差别的。那我现在要说，满足本身也不必是要以一个前置目标的达成为先决条件的，那只是你内心对于满足形成的错误印象。

内心的满足，本来也不必依托于特定目标的达成，这句话听清了吗？但是你能认可吗？实际上，所谓“设定目标→达成→满足发生”其实是一个什么过程？就内心来说，是一个从不满足到满足的过程。实际上你是不知道怎样去达成满足而已，或者你只知道那样去达成满足而已，这是你生命经验的局限，而不是满足就是如此。满足就意味着无所希求，当你的内心无所希求、无所忧畏的时候，自然就会有满足感，自然就有与之相应的幸福感。并不是像你想象的那样“满足需要经过不满足的奋斗去达成”。恰恰相反，不满足是因为我们内心多了一些多余的乱作为，如果你没有这些乱作为，没有这些内心错误的话，你内心会自然地无所希求、无所忧畏，也会自然地呈现充沛的喜悦、安稳的喜悦。

其实，当我说到这儿的时候，如果你随逐过去的想法，可以有一些听起来很尖锐的问题会发生，你内心有吗？请大胆地说出来，请讲！

营员 V：法师！我觉得您的思想境界太高了，就从我这个凡夫俗子的角度来谈，其实就存在一个不满足，所以像您之前讲的，我都非常认同。但从我这种俗人角度来看，我还是想要在这不满足里面去达成我的另外一个目标。举个简单的例子，我是一名人民教师，其实在这个过程中，我就有一种对生活的不满足，因为我之前一直很想考公务员，在大四那年国考失败，后来选择了这个职业。我在这个职业，能够感受到很多幸福感，感受到孩子们被我感染到，或者是被我改变的那种快乐。但是我始终认为人应该为自己活着，当我跳到我原来那个想要达成的目标

以后，在这个过程中，就像您说的，我真的非常的痛苦、非常的纠结——我依旧还想再去尝试一下，是否能够达到我自己的那个目标。就像您说的，我现在如果真的让自己无所希求，我能够得到一种释然，我能够享受当下，但是我可能真的就是想要达到我一直以来的那个目标，才能够让我真正的幸福，所以真的很迷茫、很困惑。

法师：好，请坐。如果简单地说，就是我们常说的话——你对这个有执念。什么意思？就是你内心给自己设定的幸福前提，理念上你认为“我必须要有这个才能更幸福”，注意，是你理念上认为“我必须要有这个才会更幸福”，不意味着你真的有那个了就更幸福，知道吗？这是因为你在理念中给自己是这样规定的，所以你这个上其实是有贪的，对于其他的是有嗔的，包括现在的生活，有所谓的不满意或者有一些不能够完全接受在里面。对那样有贪，对这样有嗔，所以你当然不能够在当下全然满足，也不会有全然的喜悦和幸福，这也是某种意义的生活在别处。

没有问题，这是常态的生命状态，但是这样分析之后，并没有对于刚才的结论——“无所希求→幸福”，造成挑战。我说的挑战是，你完全可以问出更挑战、更尖锐的问题，比如说：“你刚才的逻辑好有道理，‘满足=无所希求’，‘满足→幸福’就意味着‘无所希求→幸福’，从逻辑上，我说不过你，但是请你告诉我，无所希求之后，我个人如何进步？社会如何发展？”你们有没有想过这个问题啊？（众营员：有。）

法师：为什么跟我这么客气呢？（众笑）“你让我无所希求，请问：我在这个世间需要挣钱，需要养活我自己，如果有家庭，还要对于家庭负起责任，你让我怎么无所希求地过生活？我无所希求，还能活吗？如果每个人都像你所说的那样无所希求，社会还能进步吗？”有没有这样的疑惑啊？（众营员：有。）

法师：有没有这样的问题啊？（众营员：有。）

法师：为什么问题都需要我引导呢？（众笑）应该是你们来问我啊。太有挑战性了，是吗？我虽然不一定被世界温柔相待，但我深深地感觉被大家温柔相待了——不肯向我提尖锐的问题。

我先把这个问题说一下，我常常接触到这类问题，说：“你佛教教人

减少贪嗔痴，甚至让人无贪、无嗔，但是人类社会的进步、文明的发展，不就是欲望推动的吗？你让人没有欲望，文明怎么发展啊？社会怎么进步啊？”有没有这个问题？（众营员：有。）

法师：包括我们刚才所说的“无所希求→幸福”——每个人都去享受这种简单的幸福了，社会发展还有推动力吗？

好，我看很多人都觉得没有推动力了，是吧？那说明什么？你们觉得“人类社会的发展、文明的进步，它的推动力是欲望、是贪欲”，是不是？

众营员：不是贪欲。

法师：那是什么？

大家之前的直接感觉普遍是：“我自己是因为有一个目标、有一个欲望，才会去努力达成。千万个像我这样的人汇集成的合力，推动了社会的发展，推动了文明的进步。”是这样吗？

我们先从整体上来看，难道社会发展的推动力是欲望吗？难道人类文明进步的推动力真的是欲望吗？好，我们还是来看这种情况，我想请问大家：如果欲望是人类社会发展以及文明进步的推动力的话，那么给你一百个，或者一千个，或者更多智力有障碍的人（没有任何有歧视的意思），把他们组织起来，让他们一起去推倒类似于相对论或者是量子力学的一些基础理论公式，你觉得他们会搞出来吗？你觉得一千个不够，要么给你一万个智力有障碍的人，同时还要加一句——他们的欲望都很炽盛。给你一千个、一万个欲望很炽盛但是智力有障碍的人，把他们组织起来，在没有你的帮助下，他们能不能够搞出来相对论，搞出来量子力学的很多理论工作？告诉我，能吗？（众营员：不能。）

法师：你们谁要能，向国家申请一下。我想我们国家还是有一些在智力方面有障碍，同时还有欲望的人的，但是可能吗？不可能。不是欲望推动人类文明的发展吗？这里有欲望啊，为什么不可能？

现在每一个人，做出的实际上推动社会发展的事情，真的是为了推动社会发展吗？他也许只想自己吃得好而已，是不是？不是因为有了伟

大的理想，他才能成为伟大进程中的一份子，哪怕他只是为了个人，但在大潮的裹挟下，他也会成为大潮的一部分，是不是？好，他们有欲望，但是他们没有智慧。自然科学的发展，没有智慧，行吗？

假如一个科学家，个人修养非常好，真的基本上是没有贪欲，他只是出于理性的运作，来推导一些理论的结果，他能不能推出来？（众营员：能。）

法师：那他是靠欲望推动的吗？

众营员：不是。

法师：靠什么？

众营员：智慧。

法师：那他这样的结果，可不可以推动社会的发展、文明的进步？

众营员：可以。

法师：这不正说明“有智慧没欲望——可以，有欲望没智慧——不可以”吗？那你说自然科学的发展，最直接的推动力是什么？

众营员：智慧。

法师：这说明欲望并不是必要条件。难道欲望是充分条件吗？如果欲望是充分条件，一千个、一万个或者更多个智力有障碍的人，就能解决任何科学问题，是不是？只要他们欲望足够炽盛，但是不可以，说明欲望不是自然科学进步的充分条件。那反过来，欲望是自然科学进步的必要条件吗？刚才举的第二种情况，假如有个科学家的修养很好，没有什么贪欲，只是出于理性的必然，他能不能推导出来一些重要的结果呢？可以啊。欲望是自然科学进步的必要条件吗？也不是。它既不是充分条件，也不是必要条件，那你为什么说是欲望推动人类文明的进步呢？

好，这是说的自然科学，我们再来看看社会科学领域，请问：同样的情况，给你一千个、一万个欲望很炽盛但是没有智慧的人，把他们组织起来，只靠他们，能不能够搞出来像中国这样一个庞大的国家和社会，

一整套治理方案——宪法等整个法律体系，经济……，社会的各个方面，他们能治理好吗？会有有效的、比较完备的体系化的东西吗？

众营员：不会。

法师：不是靠欲望吗？他们的欲望很炽盛啊。反过来，如果有一批完全无私的人，个人修养非常好的人，他们并不是出于贪欲的目的，而是希望人能够离苦得乐，他们去搞社会的制度建设，去推动社会的良性发展，他们可不可能做出对于社会发展有益的事情？（众营员：可能。）

法师：靠的是什么呢？

众营员：智慧。

法师：靠的是智慧。跟刚才在自然科学当中扮演的角色类似，欲望在社会科学领域里，是它进步的充分条件吗？只有贪欲，没有智慧，可以吗？不可以。只有欲望没有智慧，不就是说的一千个、一万个智力有障碍的人吗？他们能够发展出来一整套治国理政、民生经济这些很好的东西吗？

众营员：不能。

法师：不可能吧？欲望不是社会发展的充分条件。难道是必要条件吗？也不是啊。一群没有自己欲求的人，可以有智慧，可以为这个社会提供进步的力量，是吗？那欲望对于这个社会的进步或是文明的发展，既不是充分条件也不是必要条件，那你为什么觉得“离了欲望，人类玩不转”呢？为什么呢？站得住脚吗？

你知道为什么吗？因为基于你自己的生命经验，你把你自己的生命经验放之四海了；你以自己为格式标准，格式化全世界了。因为在你的生命经验中，就没有无贪无嗔这回事，就没有无欲无求这回事，没有“无贪无嗔、无欲无求的情况下，还能够做建设性的事”这回事，所以你没有办法理解这种生命状态，所以你认为这是不可能的。

“无所希求之后，我个人如何进步？社会如何发展”之二：

离了贪嗔，人类更幸福

因此，要想真正理解在社会层面上，人类文明、社会进步到底怎样可以在无贪无嗔下达成，你需要退回来理解在个人层面上，如何与无贪无嗔的心相应，去实现有价值的目标。比如，这个人无贪无嗔，无所希求，他可不可以做事情？可能在一般人的心里觉得：“他已经无所希求了，他怎么做事情呢？”意味着他认为这个人没有做事情的动力。这说明什么呢？说明在一般人的想像中，他把欲望作为做事的唯一动力，是不是这样啊？

这里，我要说得稍微详细一点。在详细说明之前，我先跟大家打个比方。一般人有贪欲心来做事情，有动力，不能说没动力，说没动力是睁眼说瞎话。有动力，但是这个动力就相当于那种烧煤的老式蒸汽机，跑几步需要放蒸汽，体现为它需要大叫一声的那种。还记得吗？有一些年龄的都还记得，生下来就是这个动车时代的就算了，欢迎你们到祖国落后的地方去探寻过去的踪迹。有贪欲的动力，就像这种黑烟滚滚的动力一样，一方面它有种种染污；贪欲也是，对生命造成种种染污，造成问题的。另外一方面效率不高。你们听过“卡诺循环”的请举手，你们真的都是文科生啊，就这么几个人听过？没有理科生吗？“卡诺循环”，理科生应该都知道吧？谈的是“热机效率”了。因为热力学的原因，像这种老式蒸汽机的效率有一个热力学的上限，不是说的工艺上限。它造成污染，还效率不高，这是那种老式燃煤蒸汽机的问题，这譬喻什么呢？譬喻由贪欲推动的做事情，能提供动力，但是造成染污，而且效率低下。无贪无嗔、无所希求、无所忧畏的人做事情，就像是一些清洁能源一样。比如像太阳能，或者是一些不造成污染的燃料电池，确实不造成污染，而且从热力学的原理，它的能源利用率百分之百，这就像无贪无嗔的心，相应的做事。

有贪有嗔的心做事，就好像在茂密的丛林里穿梭一样，这儿衣服刮一下，那儿树根拌一下。走得快吗？消耗同样的体力，还走得慢。为什么呢？因为这颗有贪有嗔的心，到处去黏着、去挂碍。那无贪无嗔的心，就好像在非常光滑的冰面上，其实冰面都不够，毕竟还有摩擦系数，就

像在摩擦系数是零的地方一样，轻轻一推，就会一直运行下去。即便在路上，比如说有空气、有障碍、有消耗，但是只需要非常小的能耗，就能够维持这样的情况。实际上无贪无嗔的人做事情，不像一般人想的动力够小，错，他对动力的利用率更高，而且动力更澎湃，因为他没有动力的消耗。

如果细致地来分析我们的心，这件事情要怎么说明呢？这要把贪和欲分开来说。佛法中讲心讲得非常细，你们学过《百法明门论》的请举手，或者是学过《阿毗达磨》的举手，有没有？好，有学过的。《阿毗达磨》是一个泛用词，不是指的某一个部派的《阿毗达磨》，因为各个部派都有相应的《阿毗达磨》，都对于心有所涉及，不要以为《阿毗达磨》指的是某一个部派的，这是错的。在佛法中，对于心所的分析是非常细的，像“贪”和“欲”就是两个心所。“心所”是佛法的词汇，你可以简单地理解成心的活动和情绪状态。贪是有黏着性的，就是我刚才说的有情绪性的倾向。我可以用你刚才的公务员的例子来说吗？请允许我用一下。比如我设立一个目标，要达成这个，内心就对于这个目标有黏性，有情绪性的倾向，有染爱，这种心叫作贪，知道了吗？这种黏性，这种染爱，会造成染污，造成黏附，造成各种问题。

所谓的欲是什么呢？就是简单地要达成的心。但能不能达成，他没有这种情绪上的黏着和染爱，听清了吗？他有这方面内在的动力，要去达成这个目标，但是他同时没有这方面的染爱。因为一般人有欲的时候就有贪，这里所说的欲心所跟一般时候说的欲不一样：一般时候说的欲常常指的是欲贪；这里所说的欲心所，是以希望为性，他只是简单地要达成的心。你以为“出离心”不是欲吗？我要尽断烦恼。你以为“菩提心”不是欲吗？愿一切众生离苦。这种愿心，本质上都是欲心所，发愿就是不断地在强化自己的善法欲（编注：与善法相应的欲心所）。它可不可以是无贪无嗔的呢？可以。你可以无贪无嗔，而有善法欲。这个欲，就是说要去达成。那这个要达成，既不是贪推动的，是什么推动的？智慧抉择。怎么抉择？去抉择“到底怎样才是有价值？什么才是利？什么才是害？什么才是更大的利益？什么才是究竟的离苦”，去抉择这个。当然，也可以是世间层面的，一个在世间生活的人，如果他有良好修养，能够做到无贪无嗔，他也可以基于世间层面的利害抉择来做事情，而不是情

绪性的倾向。

情绪性的倾向叫作“我爱做什么”或者“我想做什么”，对不对？你智慧抉择应该做什么，叫作“我该做什么”。你们很多人是不是有“我应该做什么”和“我想做什么”的撕扯啊？这就是人们内心中，价值抉择和自己贪心，之间的一种斗争和撕扯。而一个无贪无嗔的人，完全随顺智慧的抉择——智慧抉择“这样是有价值的”，那就去做好了。

“无所希求之后，我个人如何进步？社会如何发展”之三：

允许自己幸福着去做有价值的事

我想请问大家：这个人如果无贪无嗔，他内心是喜悦的、还是躁扰的？

众营员：喜悦。

法师：他无贪无嗔，过着喜悦的生活，然后去做事情。他的喜悦，他的幸福，需要所做事情达成了，才发生吗？

众营员：不需要。

法师：一般人认为“只有达成什么，我才能幸福”，而在无贪无嗔的人是幸福着去达成有价值的事情，你看到他们之间的差别了吗？他是幸福着去做有价值的事，而不用等到某件事情经过艰苦卓绝的努力达成了，才被允许幸福。不，你完全可以不经过任何挣扎，就享有现在的幸福，然后幸福着去做有价值的事。

为什么不能允许自己幸福着去做有价值的事？为什么要反复地告诉自己“我只有拥有那个，我才会幸福，否则我一定不幸福”？当你内心真的以为“我必须拥有那个，我才会幸福，否则我就不幸福”，你信不信，你就不会幸福。曾经有一个人跟我说：“法师！我的心里很躁。”为什么呢？“因为我婚姻问题一直没解决，看别人都结婚了，我自己这个还没有解决，觉得很烦躁”——我觉得我要是没有婚姻，没法幸福。是不是一般世间人都这样想啊？（营员 W：不是）

法师：还有些不这样想的啊，九莲寺欢迎你。（众笑）因为刚才摇头那位，我看到是一位女众，所以说“九莲寺欢迎你”；男众的话，广化寺欢迎你。（众笑）

自己或者他人的观念，导致自己认为“我必须拥有那个才幸福，否则不幸福”，当这个观念成为他真实想法的时候，不幸发生了——没有那个，它就是没法幸福。有了那个，他就一定幸福吗？不是。为什么？因为他的心不稳定，因为他的心有贪有嗔，就算有短暂的幸福体验，很快又会消失，因为他不具备持续稳定地享有幸福的能力。本来每个人都可以不需要达成什么，就自然安享幸福，但是因为自己内心的乱作为，把这个唾手可得的幸福给破坏了。如果你能够真的认识到这个，你的人生可以有非常积极的变化，至少你懂得幸福是怎么回事，怎样才能去享有持续稳定而充盈的幸福，又怎样带着这种幸福去做有价值的事，不必等待什么的达成与发生。

对于这两种生命状态，大家有这种直观的了解了吗？一种是，像大家从前所以为的那样——我只有达成什么，或者等到什么事情发生了，才可能幸福。另外一种，自己本身就处于无贪无嗔的身心状态中，也就意味着时刻安住在幸福中，这样安住在幸福中去做有价值的事。意识到这两种身心状态的不同了吗？那你想过哪种？“我想过这一种，但是我的能力现在只能过那一种。（众笑）所以问题就更明确了：我知道那是更加幸福的生活，但是我欠缺过那种幸福生活的——（众营员：能力。）

法师：这种能力，学校教过你吗？

众营员：没有。

法师：九莲寺夏令营会教给你。（众笑）

这里的核心能力是什么？无贪无嗔的心，是吗？一颗无贪无嗔的心，注定是稳定的；一颗无贪无嗔的心，自然就是稳定的。你们如果学过心所的，“言行舍者，精进、三根，令心平等、正直、无功用住为性”，这说的是舍心所。什么叫“精进、三根”？精进和三善根——无贪、无嗔、无痴。“令心平等、正直、无功用住为性”，引发奢摩他。一颗无贪无嗔的心，自然很容易就稳定。你们禅修之所以各种不进入状态，知道原因了吗？你

贪嗔不调伏。你说：“不会啊，法师！我贪嗔调伏了就睡觉”，那是因为你“昏眠盖”。你要想禅修得力，要破除“五盖”——贪欲、嗔恚、昏眠、掉举、疑。一颗无贪无嗔的心，很容易是安定的。你有了这个相应，时时安住在内心的满足与喜悦中，以智慧抉择引领自己生命的方向，去做有价值的事——“幸福着去实现生命的价值”，有比这更美好的事吗？我希望每个人都能够在自己正确的努力下，获得相应的能力，也能够过上这种真正难得的生活。

外在的那些，不是说你不需要。你通过自己智慧的抉择，知道这些是必要的因缘，或者应该做的事，去做好了，何必在这上面附加贪和嗔？你可以与无贪无嗔的心相应，更有效率地去实现这些有价值的事，给自己和别人带去更多的安乐，也让自己和其他人，渐次离苦。

这一堂课如果要谈的话，其实还有更多的话题可以谈，时间关系就不再多说了。

最幸福的事，莫过于让生命活得有价值

因为是跟大家最后一次在九莲寺讲座，所以我最后留个十分钟左右的时间，大家如果有问题，这一堂以及上一堂所讲的，或者其他与佛法、生活困惑相关的问题，也可以提，我们可以一起做个交流。

营员 X：法师吉祥！

法师：你好。

营员：可以留一下您的联系方式吗？

法师：早有准备，因为同样的事，课间已经发生过了。好，有其他的问题吗？

营员 Y：法师，您好！今天听了您的这堂课，收获非常大，回去后可能会慢慢地在生活中去实践，也可能会跟身边的一些伙伴去交流、分享，但因为他们没有听过您的课，也许会不认同。我问题是，如何去慢慢地

去引导身边的人，去慢慢认同这种幸福模式，得到幸福的生活？谢谢！

法师：我这边的因缘能够提供的是本堂课的录音。你那边的因缘，如果真的听懂了，慢慢地实践它，用你的身教和言教去影响身边的人。这样双管齐下，我想你周围的人也会受益。好，这个问题说这些。

主持人：我们后续会把讲课的录像经过编辑，传到视频网站，到时候会分享给大家。或者是夏令营结束之后，我们也会将剪辑好的音频拷给大家。文字资料，需要一段时间来处理。（掌声）

营员 Z：法师，您好！想问您一下，每个人都在追求意义和价值，那我们怎么样去找到对自己真正有意义和有价值的东西呢？

法师：谢谢这个问题，我想问一下，八月一号下午我讲的“生命的价值”，有听吗？

营员 Z：有听啊，但是我觉得我们这一代年青人，接触到外面各种各样的信息，各种各样的资源，各种各样的诱惑，不能够定下心来，找准自己的方向，坚定地去做。

法师：“生命的价值”那一堂的讲座，主要谈的就是关于价值和意义的问题。价值到底意味着什么——当我们真的清楚了之后，你又想过与价值有意义的生活，你自然会按照这样的规律和标准去抉择。现在觉得还不清晰，是因为对于那里所谈的还没有真正入心，还把大家所说的，大家所认同的，或者自己内心的情绪性，也就是贪嗔所带动的这些倾向，当作是意义和价值。这些很难说是意义和价值，这些往往是烦恼相应，而不是智慧相应。价值，不是靠烦恼相应能够引领的，它要靠智慧的抉择去发现。

对你的建议是，你可以再多闻思一点佛法，或者是其他确实正确的关于人生的思考，这样能够帮助自己更好地来抉择清楚什么是有价值的，什么是有意义的。如果之后资料出来了，你也回过头再听一听那天下午我们共同探讨了什么，好吗？

营员 Z：再麻烦问一下，价值也是无常的吗？因为接触的不同，经

历的不同，价值也会变化吗？

法师：好，所谓的价值和意义，它们本身是不是无常的？她问这话的意思，不是问它有没有实在自体，而是说会不会变化？后来我讲三士道，就是三种实现有价值的生活，还记得吗？发增上生心所摄持的，发出离心、发菩提心所摄持的，这种五乘共法、三乘共法和大乘不共法，他们都随顺于离苦得乐的实践，但是他们离苦得乐的意义和范围有浅深的差别，是后后强于前前的。发增上生心的，只为这一生和后世的利乐，还是轮回中的事情，它相对来说是浅的，是暂时的，不是究竟的。那出离心和菩提心，虽然指向究竟，但有广狭不同，当然价值的大小也会有不同。一个人的生命可以基于现世安乐的正确努力，向于后世的安乐；又可以在这个基础上，进一步透视生命的本质，向于超越进阶；还可以进一步意识到，只有自己从火场跑出去，并不是道德最圆满的达成，可以以更广大的离苦得乐的价值摄持，去帮助众生、帮助一切有情。这样，他给自己设定的生命的指导是在变化。这些具体的目标虽然在变化，甚至发心的变化，但总的离苦得乐的价值指向有变化吗？没有变化。这是对你刚才问题的回答。

营员 Z：谢谢法师！

好，刚才提示的引磬已经响了，这一节就不再多说，最后我们一起合掌，做个回向：

回 向

愿以此功德

普及于一切

我等与众生

皆共成佛道

感恩大家，祝大家吉祥！

众营员：感恩师父！