

为什么现代人
越来越没有幸福感

一、现代人的悲剧

希望拥有幸福，是包括动物在内所有具备意识的生命最终的目标。

在过去，按照绝大多数人的逻辑与先天自生的思维方式，会认为：只要我有钱，就一定会很幸福，没有理由不幸福。随着启蒙运动的大力倡导，西方人开始接受了一种理念，那就是：幸福不在于精神，而在于物质，如果到内在的精神上去寻找幸福，就等同于到没有幸福的地方去寻找幸福，无异于缘木求鱼。受这种文化的影响，人们更是把发展的焦点，转移到外在物质的极大丰富等方面。

但是，随着 300 多年前近代文明的诞生，200 多年前英国工业革命的爆发，到今天为止，现代文明一方面给我们创造了非常丰富的物质生活，另一方面，也让我们面临着很多新的危机：虽然物质越来越丰富，知识越来越多，文化水平越来越高，我们却越来越不会做人，伦理道德的底线也越来越低，甚至沦丧到没有底线的地步；尽管很多人不仅解决了温饱问题，而且拥有庞大的财富，但很多人还是不幸福、

不快乐、不开心。

现代文明基本不重视内在的充实，只知道一味往外去寻找幸福，因为方向错了，所以最后只能是空手而归、一败涂地。人们在物质方面虽然获得了空前的成功，发达程度超越了以往的任何时代，但心灵危机也是过去任何一个时代都无法比拟的。

二十世纪六十年代，欧洲与美国的科学家开始研究人类的“幸福指数”这一课题，从这个比较可靠的科学数据来看，人类的“幸福指数”一直都在下滑。

美国从上个世纪的六十年代到 2000 年之间的 40 多年中，人们的收入翻了三番，但离婚率却翻了两番，青少年自杀率增长了 3 倍，犯罪率增长了 4 倍，监狱里的服刑人数增长了 5 倍，抑郁症患者增长了 10 倍……而且，初次罹患抑郁症的患者平均年龄，也从 29 岁下降到 14 岁，不仅成人会患抑郁症，连儿童都开始罹患抑郁症。抑郁症不但赶走了人们的幸福生活，而且还让人生病，甚至死亡。据世界银行和世界卫生组织预测：“在不久的将来，抑郁症将成为全球公众健康的最大问题。”

人与人之间的信任度也一直在下降。六十年代的时候，西方曾做过一个调查，题目是：“你能够信任大部分的人吗？”有 58% 的美国人 and 英国人投了肯定票。但到了 1998 年，在回答同样问题的时候，能给予肯定答案的人只有 30%。现在，大部分的美国人认为：“现在没有办法知道谁是真正靠得住的。”人与人之间的关系越来越冷漠，竞争、攀比、互不信任、互不沟通、勾心斗角、尔虞我诈，一切都为自己着想，形成了无穷的压力，从而导致了抑郁症的高发病率。

据世界卫生组织估计，每年全世界有大约 78.6 万人自杀，其比例为每年每 10 万人中有 10.7 人，这意味着每隔 40 秒就有人自杀。其中 80% 的自杀者患有抑郁症。据专家介绍，随着社会竞争的加剧，

轻度的精神疾病，如抑郁症、孤独症、焦虑症等心理障碍疾病将像感冒一样普遍。

针对于此，专家推荐了一个快乐的处方：每天要保持开心的心态。

当然，每个人都知道，如果每一天都能开开心心，当然不会去自杀，不会去跳楼，但怎么样能够每天都开心呢？面对激烈的竞争、巨大的生活压力，怎么能保持愉悦的心态呢？

所以，我们有必要探讨、研究一下：为什么拥有了财富还是不幸福？有什么办法能解决这个心灵危机？该用什么方法让我们更自由、更健康、更幸福呢？

二、幸福、痛苦与外在因素的关系

什么是幸福和痛苦？幸福和痛苦的本质是什么？这是一个人生、科学与哲学上的重大课题。虽然有些哲学问题与我们的生活没有太大关系，但这个问题却与我们的生活息息相关。

有人说：有稳定的收入是幸福；有些人说：有一个和睦的家庭是幸福；有人说：周游全世界是幸福……但从佛教的角度来讲，这些都不是幸福的本质。虽然有稳定的收入就有安全感，在安全感的基础上，有可能产生一种短暂的幸福感，但收入本身却不是幸福，而只是产生安全感的一种客观因素而已。同样，和睦的家庭，惬意的旅游等等，虽然可以暂时缓解工作压力，使人忘却感情的挫折，让我们得到比较舒适的感觉，但其本质却不是幸福。

那么，幸福到底是什么呢？幸福根本就不属于物质的范畴，而是一种内在的感受。这种内在的感受，有些时候和物质有关，有些时候

和物质根本没有关系。痛苦也是一样，比如说，有些穷人就活得非常开心、非常幸福，很自由，很轻松。

现代医学通过脑部扫描发现，很多压力过高的人，比如企业老板、高级官员等等，他们脑部的很多部位，出现了断层。可见，在高度的压力下，人是没有办法幸福的，因为幸福是一种内在的感受，存在于我们自己的小空间当中，很多时候与外界没有关系。无论痛苦还是幸福，都无法与别人分享，也无法让别人替代。

所以，美国《新闻周刊》杂志曾提出一个问题：金钱和幸福，哪个最重要？

我想，对全世界 70 亿人口中的每个人来说，它都是一个巨大的问号。按照过去的理念，有钱就是幸福，没有钱就是痛苦。但无数活生生的生活例子，和清晰明了的科学数据告诉我们：如果我们选择金钱最重要，终将很难用金钱获取幸福。所以，我们曾有的经验与观念都错了，虽然我们自以为是地认为自己掌握了很多的现代知识，却无法超越古人的智慧和经验。

本来，每个人都是为了幸福而活着，怎样过一个比较有价值、有意义的生活，对当今时代来说是十分重要的课题。

倘若忽略了精神上的营养，而仅仅注重物质单方面的发展，就会导致上述一系列的问题。当然，如果温饱问题解决不了，肯定很难有幸福感，这是肯定不用质疑的。但二战以来，欧美和其它许多国家开展了 154 次问卷大调查。所有调查都得出了同样的结论：“金钱能够带来满足，但是效果是最小的。”

尤其是到了一定的时候，物质财富与幸福是没有任何关系的。这一切，早在 2500 多年前，佛陀就说得非常清楚了，只是西方人现在才发现而已。

三、痛苦的来源

就像治病需要观察病的来源，从而对症下药，治愈疾病一样，要消除痛苦，首先也要了解痛苦的来源。除了物质以外，佛经里面提出了三种痛苦的来源：

第一个是过度的欲望，此处所指的欲望有可能是对物质的欲望，也有可能是对名声、权力、地位等等的欲望。虽然普通人不可能没有欲望，但假如欲望超标，就会给我们带来更多的压力、更多的不开心与更多的痛苦。

第二个痛苦的来源，是自私心。尽管普通人不可能没有丝毫的自私心，但假若对自私心无有管束、不加控制，它就会没有节制地无限膨胀，最后将导致更多的压力和痛苦。

第三个痛苦的来源，是执著。普通人都会有执著，但执著若是超过了界限，非但不能带来幸福，而且会让我们更加痛苦。

只要有了这三个因缘，即使拥有再高的地位、名声与财富都没有用，一定会饱受无限的痛苦和压力。

（一）过度的欲望，脱轨的列车

从现实生活的角度来讲，欲望是发展的动力；从学佛的角度来说，在某种程度上，诸如我要学佛、我要成佛、我要修行、我要禅坐等等也是一种欲望，但这些欲望不会给我们带来痛苦，而是我们发展的动力。不过，有些欲望，却会给我们带来更多的痛苦。

欲望是如何导致压力与痛苦的呢？首先，欲望可以无限膨胀，而物质给我们带来的满足和兴奋却是有限的。关于这一点，既有科学的证据、佛教的证据，更有我们的生活经验可以说明。

比如说，对一个从乡下刚刚搬到城市的家庭成员来说，能第一次拥有一套小区公寓楼房，他们会觉得兴奋不已、幸福异常，因为与乡下简陋的平房相比，简直是太舒适、太高级了。然而，过了半年、一年以后，这种兴奋与舒服，就会渐渐消失、渐渐衰退。当他们看的越多——很多看似与自己不相上下的人，住进了环境幽静的别墅、品质优良的高端住宅区等等的时候，就会对自己的公寓楼心生厌倦，甚至心生不满。于是他们开始追求更好的住房，并为此承受了各种各样的压力，经历了无数的坎坷，等到终于赚到大钱，买了别墅住进去，一开始也像当年从乡下搬到公寓楼时的心情一样舒畅。但当看到别人住着更好的别墅，开着高档的轿车时，满足感又被不平衡所代替。

由此延伸到一块手表、一个手机，任何以物欲为幸福的幸福感，都是短暂而危险的。当一代代的高科技产品出来以后，必将刺激人们更新换代的消费欲。当新鲜劲过了以后，又开始追求新的产品。就像苹果手机，本来已经有了第一代，但第二代出来以后，就再也对第一代不感兴趣，一定要买到第二代，否则就不够时尚、不够新潮，然后是第三代、第四代……

如此循环下去，哪怕临终之际躺在病床上的时候，仍然没有满足，最后就在充满抱怨、仇恨与不满的心态中离开人世。多么失败啊！

所以，用有限的物质来填补无限的欲望空间，是永远不可能的。这只会让我们被欲望牵着鼻子走，如果不控制它、调整它，欲望会更加张狂，最终将会把我们撕得鲜血淋漓、痛不欲生。

有一个估计资料中说：每看一个小时的电视，受其中的软广告和硬广告影响，一周的消费一定会多出四个美元。虽然这种猜测没有科学根据，但逻辑上是说得过去的，因为广告的刺激，会增加我们的占有欲，激发我们的虚荣心。

为什么有些物质条件很差的穷人却会有幸福感呢？因为他们大多生活在偏僻、封闭的地方，周围没有什么有钱人，了解的信息很少，平时看不到太多的电视广告，可避免从中知道有钱人的生活状况，所以会阿 Q 似地以为，所有人的生活都和自己差不多。这样就不会有更多的需求，无论物质条件多糟糕，也非常安于现状，非常容易产生幸福感。如果没有什么外在的冲击，这种幸福感可以持续到去世。

但是，如果这些人走出了自己原有的生活圈，或看到了更多的广告，知道了有钱人的生活是什么样，他们一定会羡慕、嫉妒、愤愤不平，从而失去原有的幸福。

心理学家现在才知道，佛教一直在这样教育我们，现实生活的经验也告诉我们：所谓的幸福感，建立在满足感之上。当满足感消失以后，幸福感也将随之而衰退。这是谁都无法颠覆的自然规律。

我们必须要知道，自己努力发展的方向究竟是什么？是往健康、幸福发展，还是往不满、痛苦发展？

如上所述，我们的痛苦与幸福，与外在事物没有关系，而是取决于我们的心态：正面的心态获得正面的结果——幸福；负面的心态获得负面的后果——痛苦。

打个比方，每个人都想长寿，不愿意衰老，但长寿就是衰老的主要因素，衰老也是每个人都无法回避的命运，我们只能乖乖地去接受、去面对。面对衰老的威胁，有些人能以平和的心态去面对，而有些人却无法自制，越来越焦虑、空虚、恐惧，这都是自己的心态、意识创造出来的，与衰老本身并没有关系。

很多人认为佛教消极、悲观，这都是不了解佛教教义的偏颇之词，其实佛教既不过分悲观，也不过分乐观。佛告诉我们，要用正确的眼光去看世界、看人生，没有必要刻意地悲观，也没有必要过分地美化。如果把人生过于理想化，则不会有任何的危机意识，一旦发生不测就

难以接受，痛苦万分。

有个美国海军上将在越战中沦为战俘时，总结出的著名心得就是“乐观者最早死！”他与一帮战友一起被关在监狱里，其中越乐观的人，就越容易先别人而死去，因为他们总是会有一些不切实际的幻想。比如，他们会告诉自己与他人：圣诞节的时候我们会获得自由！结果圣诞节来了又走了，他们仍然没有获得自由。然后他们又会说：复活节的时候我们会获得释放！复活节来了又走了，他们仍然被关押着。这样一次又一次地期望，之后一次又一次地失望，最后他们心碎而死。

所以，保持必要的危机意识，就会多一些面对压力与痛苦的能力。危机感不仅仅是一个观念，它还有一套训练方法。

用佛教的语言讲，这叫做修行。用现代的语言讲，这就是心理训练。这种训练可提升我们的心灵。如果不用这些方法控制欲望，我们永远都得不到幸福感，因为在我们身边，永远都会有超过我们的强人、富人、高官、名人，我们习惯于比较、攀比的心态，怎会不让我们心生失落呢？

我个人认为，佛学是一门涵盖了心理学、哲学和科学的综合学科，任何世间学问与其他宗教，都无法超越它的深度、广度与价值。大家可以看佛教书籍，里面讲得非常透彻，对摆脱痛苦也会有很大的帮助。

（二）离谱的自私，脱缰的野马

不幸福的第二个因素，是自私心。

每个凡夫生下来，就会有先天的自私心，加上后天受到有些文化的熏陶，自私心会变得更加强烈，自己认为美好的东西，绝不愿意与别人分享。

本来分享是最大的幸福之源，如果懂得分享，则哪怕非常微不足道的东西，也会感受到分享过程中的愉悦与幸福。人与人之间的关系，也会因此而越来越亲密。如果整个社会的人都学会分享，人类历史上的所有悲剧就不可能发生。可惜我们却认为，所有好的东西，都只能我一个人拥有，而不能属于别人。

比如说，一个小公司有 10 个员工，其中一个人的月薪增加了 300 块，而其他人的月薪都没变化，这个人就会觉得很满足、很幸福。但如果是 10 个人的工资都同样增长了 600 块，其中的幸福感就根本没有独自一人增长 300 块钱的幸福感强烈。

按理来说，收入增长了两倍，应该获得两倍的幸福，但为什么幸福感反而有所下降呢？因为别人也有，所以不开心。如果其他同事的工资都增长了 2000 块，而自己的工资却只增长了 1500 块钱，虽然数量是 300 块的 5 倍，却不但不会得到 5 倍的开心，反而非常失落：凭什么自己比其他人少 500 块钱，太不公平了！

再比如，自己所在的某个圈子里有 10 个人，其中只有自己一个人拥有一辆非常高档的轿车，就会很有成就感、幸福感。如果后来圈内的每个人都买了同档次的轿车，自己还会有幸福感吗？没有了。此处的开心和不开心，与物质根本没有关系。其他朋友有轿车，并不会降低自己的轿车档次，自己在物质上没有什么损失，但精神上却会不开心。

如果圈里的 10 个人当中，自己是第 8 个买轿车的人，那自己就不会有什么幸福感了，只是感觉很平淡，有了一个代步工具而已。如果自己是最后一个买轿车的人，则即使轿车拿到手，也不一定感到开心，只会有一种填补失落的发泄和解气。

这都说明我们都是自私的，只希望自己独占好东西，而不愿别人拥有，但这是绝不可能的事情。

释迦牟尼佛在 2500 多年前，就把这些理念告诉了我们，但部分人却不但不相信，还给佛教贴上了消极、悲观等标签。在 21 世纪的今天，很多人不但解决了温饱，而且拥有了巨大的财富，然而现状我们都看到了。

我们要学会放下这些离谱的自私，否则我们的精神就会出问题。如果一生都为虚荣所驱使，我们就绝不会有幸福。虽然普通人不可能立刻放下所有的自私，但如果有人对如何放下自私感兴趣，大乘佛法就给我们推荐了非常多的方法。通过大乘佛法的理念与训练方法去锻炼自己，我们就会逐步变成会关心别人，会分享幸福的人，也即我们平时所说的菩萨。

我们不能认为菩萨就是泥塑的、高高在上、一动不动、不会说话、不会思维的佛塑像，这只是菩萨的形象，而不是真正的菩萨。真正的菩萨，也是看起来普普通通的人。只要努力，所有人都有机会成为菩萨。

当成为菩萨后，不会在小问题上与人计较，而是无条件地奉献，哪怕为了众生鸡毛蒜皮的事情，他都无怨无悔地甘愿奉献。他们的一举一动，都是光荣、伟大的。因为没有自私与欲望，所以他们没有痛苦与焦虑，非常幸福自由。他们的无私奉献，不是说给别人听，或做给别人看，而是发自内心地、无条件地为众生服务，并且愿意牺牲自己的一切。

所谓的服务项目，不但包括扶贫、当义工，最关键的，是让所有人明白世界的真相、人生的真相，让所有人彻底摆脱轮回痛苦——物质贫乏的痛苦与精神空虚的痛苦等等。

菩萨与非菩萨的界限就是放下自私心，从骨子里关心天下所有的生命。此处的生命，不单是人类，也包含了蚊子、蚯蚓等在普通人眼里根本不当一回事的小生命。虽然从某些人的角度来说，动物的生命

也许没有任何价值，但是对动物自己来说，却有着珍贵的生命价值。比如说，人类不希望有蚊子，认为蚊子是害虫，该被打死。但假如换一个角色，从蚊子的角度来说，他的生命却是异常宝贵的。我们没有资格为了自己的利益去伤害任何一个生命。

如果有害无利或弱小微贱的东西都可以消灭，那假如真的有外星人，他们的智慧、知识都超过了人类。那么，当有一天比我们更有实力的外星人来侵略地球的时候，我们能不能也用上述逻辑来说服自己接受外星人的侵略与凌辱呢？我们还会不会说这是合理的呢？我想答案一定是否定的。既然如此，那我们又凭什么去杀害其他小生命，或伤害另一个弱势群体呢？

我们不能一切都从自己的立场去判断，永远只考虑自己的利益，永远都以自我为中心，把自己的观点强加给别人，这就是佛教中名副其实的平等观。人类历史上发生的所有悲剧，其衍生、发展的源头，就在于不平等。所以，我们可以这样说，佛教是和谐、平等的文化。很多人因为不了解佛教，只是从外表上看到佛教的一些宗教色彩，而没有进行深入的研究，也许不会同意这种说法，但相信对佛教有所研究的人，都会有同感的。

所以，我们一定要下决心，努力让自己有一天能成为有能力帮助别人的菩萨。当然，这说起来很简单，做起来却并不容易。

也许有人会说，我既没有钱，也没有名声，怎么可能帮助众生呢？有钱有势并不代表有能力帮助别人，无钱无势也并不意味着没有帮助别人的条件。有一本书的书名，就叫《穷得只剩下钱》。我想，对不太了解金钱的人来说，这个题目也许有点别扭，既然有钱，怎么会是穷人呢？但了解金钱本质的人却知道，这话说得没错，有钱不是富裕的全部内容，没有钱也并不代表贫穷。即使没有钱，同样也可以给人以精神力量，让别

人明白一些道理，之后从精神的痛苦中摆脱出来。

同时，我们也要反问自己，什么样的人才能完成拯救众生的工作呢？只有像释迦牟尼佛这种智慧已经发展到顶峰，把所有的自私、欲望等等都断除的人，才能完成这个工作。

打个比方，一个普通人要想成为大学教授，首先自己必须去念书，等具备了相当的知识与经验之后，才能胜任教书的工作。同样，要帮助众生，最好能先向释迦牟尼佛看齐。

现代人在享受西方科学成果的同时，也接受了很多西方的垃圾文化。目前的现状是我们越来越浮躁，连静下来坐一个小时都办不到，不想看书，更不可能禅修，这样恶性循环的结果，又如何能得到幸福呢？

我建议大家在追求物质享受的同时，也要将现代文明与传统文化结合起来，并落实到生活与工作当中，这样一方面对身边的人有帮助，另一方面自己也能活得很开心。

（三）过度的执著，无形的杀手

痛苦的第三个来源，是执著。

什么叫执著呢？

举个例子，两个人感情非常好的时候，其中一个人的一举一动都会对另外一个人产生非常大的影响，这就是在乎、执著的结果。很多家庭、夫妇之间的矛盾都是执著产生的。如果有一天两个人真正分开了，互不关心、互不执著、形同陌路，则相互之间不会有这么大的影响，无论对方对自己好不好，都无所谓，更不会紧张计较、频生痛苦，这就是没有执著的表现。

执著有很多层次，从高层次来讲，佛教认为，把周边的一切包括人和物质都看得非常实在，就是执著。执著会产生欲望，随后导

致痛苦。

不要说佛教，包括科学都告诉我们，世界并不是实有存在的。

以颜色为例，物理学家告诉我们：“颜色不存在于物体的本质当中，而是在观看者的眼中，是由物体发射或反射出某种频率的光所引发的感觉。”物质的颜色，只是频率、波长不一的光波投射到我们的眼中而产生的幻觉，并不是真实、客观的东西。关于这一点，释迦牟尼佛在 2500 年前就告诉我们了。

但我们仍然会把衣服的颜色当作真实存在的东西，经常到商场去为自己搭配各种各样的颜色，并挑剔、嫌弃过时、老土的颜色。很多有钱人每天穿什么颜色的衣服，佩戴什么颜色的饰品，房间布置成什么颜色，都是由私人设计师或电脑选配的，可谓精心、讲究到了极致。为了变换衣服、房间的颜色，花费了很多的金钱，付出了很多的代价。

想必各位都看过《黑客帝国》，这个电影所传达的理念就是：整个世界不是真实的，而仅仅是一个电脑程序。将电脑植入人的大脑，然后通过程序来感知世界。虽然这是科幻电影，但该片的导演，是对佛教很有研究的。他拍摄此片最重要的意图，是想告诉大家：世界就像一个电脑程序一样虚幻不实。电脑程序一旦有变化，世界就会发生相应的变化，如果电脑程序崩溃，世界就会瓦解。

佛告诉我们，就像晚上做梦的时候，在梦里看到的所有东西都显得非常真实，与现实生活完全没有两样，但醒过来以后，才知道原来都是假的一样，我们的现实生活也是一场梦，而且是一场多生累劫无法醒来的梦。除非有一天我们能学佛，懂得佛法的道理，之后像禅宗所讲的明心见性、恍然大悟或者顿悟，才能让我们从红尘大梦中醒来。虽然这并不是每个人都有的机会，但在懂得这些理念之后，我们就能把一切东西，像《金刚经》当中所讲的一样，当作“梦幻泡影”，那

样就不会活得这么辛苦、这么累。

当然，如果真的有一天，我们恍然大悟了，也不会像很多人担心的那样，放弃家庭、放弃事业，从而消极遁世、不负责任。很多证悟了的菩萨，其外表可能是一个领导、商人或清洁工，但他们的内心却不会把世界看成实有的东西，而是随缘——随着因缘走。他们知道，现实生活中的所有事物，都逃不脱因果循环的罗网，都不是随着我们的喜好而发展的，不会为人的意志所转移，该发生的就会发生，不是我们想有就有，想没有就没有的。虽然我们的主观意识无法改变世界，但我们可以调整自己的心态，以正常、健康的心态去面对客观的处境，这样也能增强幸福感。

这些理念并不是教条，我们可以用现实中活生生的事例来证明：比如，用我们的肉眼去看，瓶子是静止的，瓶壁分子之间也是紧致细密，没有任何空隙，不会漏水的。哪怕我们瞪着两只眼睛看一整天，也看不出瓶子在运动，但是，物理学告诉我们，瓶子是运动的，科学家称之为布朗运动，因为第一次发现这个秘密的科学家叫布朗。

实际上，释迦牟尼佛在 2500 年以前就告诉我们：一切有为法，都在因果当中循环、生灭。

物理学是用运动来表述瓶子的状态，但佛教所用的生灭一词显得更加确切。譬如说，就像地球围绕太阳运转一样，原子核周边的电子一直都在围绕原子核运转，其运转速度可以高达上千公里每秒，物理学中称之为运动。我们可以假设，电子的转动是从东边出发，之后运转到南边，然后再走到西边、北边的位置上，或者是往相反的方向转动。

但佛学告诉我们，实际上，经过东边的电子，根本不是经过南边、西边与北边的电子，因为东边的那个电子在位于东边

的当下已经消失，后面的所有电子，都是新诞生的。所以，用生灭来描述更为精确。

同样，用我们的肉眼看楼房，包括地板、墙壁，都感觉是静止的，但世界上根本就不存在一个静止的楼房。我们看到的这么多的静止物体从哪儿来的呢？都是地地道道的错觉，来自于高速运转的一种错觉。所以《金刚经》里说：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电。”既然一切都是幻觉，那我们还有必要这么执著吗？这样反复思考，就比较容易断除执著，这是佛陀给我们指出的缓和压力的方法。

很多人根本不知道，我们自己的内心，也有它演变的自然规律。多年以来，现代科学对物质方面的研究尤为重视、尤为突出。对精神领域的研究，似乎刚刚开始。但是，对我们个人来说，幸福与不幸福，却与内在的精神有密切的关系。要追求幸福，就需要正确的方法。

从佛教的角度来说，执著是痛苦的首要因素，物质等等都是次要的。所以，单靠外界的物质条件来让自己获得幸福，是不可能的，即便物质具备这样的能力，地球也没有这么多的资源。比如说，虽然美国人口还不到全球人口的 5%，但他们却消耗着全球资源的 34%。如果全球 70 亿人口都想过上美国人的生活，就需要三到五个地球才可以承担，这显然不可能。所以，要想获得幸福，只有调试自己的内心，并适当地往内心去寻找。

在得知痛苦的来龙去脉以后，首要工作就是如何解决这些问题与矛盾。佛陀认为，解决痛苦有两种方法：一是通过一些观念来改变我们原有的认识，从而缓和我们的压力；另外一种方法，就是禅修。佛学一直都在着力于此方面的研究，并给出了一定的答案、方案。若能吸收并实践这些理念，再加上现代科学赋予人类物质财富的完美结合，

也即现代文明和传统文化的结合，就能让我们在拥有足够物质的同时，设法控制精神上的上述三个缺陷，把心态调整到最佳状态，拥有丰富的精神财富与健康心灵。这样，就能使我们的生活越来越健康、越来越幸福，也能使整个社会往健康的方向发展。