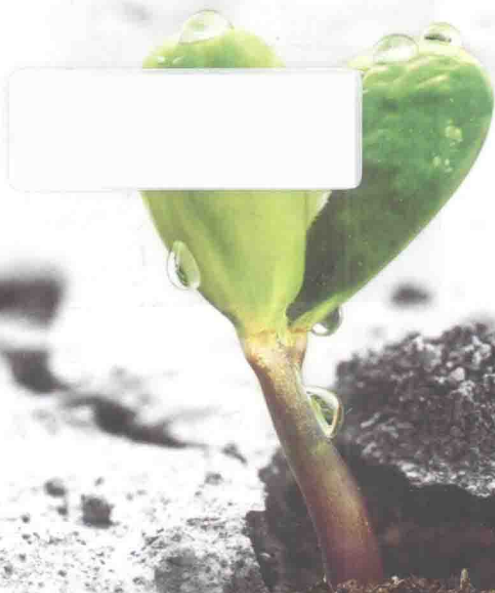


深入破解幸福密码，献给每一个希望改变自己的人

幸福

立参

著



漓江出版社

幸福

深入破解幸福密码，献给每一个希望改变自己的人

立参
著

 漓江出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福 / 立参著. -- 桂林 : 漓江出版社, 2013. 1 (2014年6月重印)

ISBN 978-7-5407-6223-0

I. ①幸… II. ①立… III. ①幸福-通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第311693号

幸福

作 者 立 参

特约编辑 熊光萍

责任编辑 海健灵 魏志明

美术编辑 李 伟

封面设计 张 强

责任监印 杨 东

出 版 人 郑纳新

出版发行 漓江出版社

社 址 广西桂林市南环路22号

邮 编 541002

电子信箱 ljcbbs@163.com

<http://www.lijiangbook.com>

印 制 深圳市佳润隆印刷有限公司

开 本 720X960 1/16

印 张 12印张

字 数 118千字

版 次 2013年1月第1版

印 次 2014年6月第3次印刷

书 号 ISBN 978-7-5407-6223-0

定 价 29.80元

漓江版图书：版权所有，侵权必究

漓江版图书：如有印装问题，可随时与工厂调换

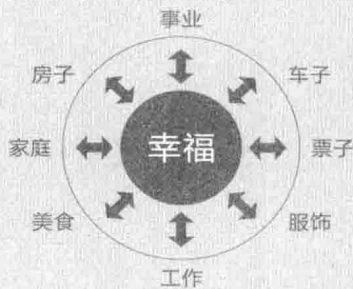
前言

大概在十年前，我给自己列了一张清单，清单的内容是这样排列的：

事业、家庭、房子、车子、票子、工作、服饰、美食……（幸福）

可最终，当我按这个清单的条目生活时，发现没有了“幸福”的位置。于是，我便开始怀疑这种排列方式的对和错，如果把“幸福”和“事业”等同排列，它也就成了和房子、车子、票子一样的“独立实体”，只有当我们追求它时，它才有可能存在，否则，它就不可能存在了。

是这样的吗？我想不是，幸福绝对不该是这个样子。幸福应该时刻都存在于我们身边，时刻都在滋润着我们。我再次把这张清单进行排列，这时我选择了另一种方式：



从上面这幅图中，我们可以清晰地看到——幸福与生活中的方方面面都紧密相连。这时候的幸福就像润滑剂，对我们追求的那些

“硬邦邦的物质实体”进行润滑。在它的润滑下，生活才有温度，生活的车轮才能顺利驶向终点。

后来我终于明白，我们终其一生追求的东西都和幸福有关，而幸福又恰恰就在我们身边，就像我们最熟悉的空气一样，只是我们失去了那颗体验幸福的心，并由此忽略了它的存在。

这是一本写给那些一直在追求幸福的人看的书，如果你认为自己丢掉了幸福，那么现在，只需要转换一下视觉，幸福立刻又会回到你身边。

幸福真的就这么简单，不是你追求了就会拥有，不追求了就没有的“实体”。

当你接触到这本书以后，你就大致会看清幸福的模样。

以上文字，是为序。

目录

一

请重新理解幸福

▼ 幸福觉醒——怀疑『人为什么活着』	019
▼ 『无常』毁掉幸福人生	016
▼ 是什么影响你走向幸福？	015
▼ 不要混淆『生命』和『生活』这两个词	013
▼ 你幸福了吗？	010
▼ 一道简单的幸福感测试题	007
▼ 幸福，是衡量人生成就的标准	005
▼ 让我们来重新理解『幸福』	003

▼ 落下了生命的钥匙，幸福就会越来越远

021

▼ 千万不要把『我』给弄丢了

023

▼ 我们什么时候丢掉的『幸福』？

025

▼ 心灵到不了的地方，则是一片黑暗

027

▼ 在你活着的时候，请善待心灵

029

▼ 别让『人生黑洞』吞噬我们的幸福

030

▼ 请为你自己的幸福负责

032

▼ 也不要『快乐』等同于『幸福』

035

▼ 幸福，原本就这样简单

036

二

体验生命，感受幸福

▼ 我的幸福从信仰开始

041

▼ 别把欲望错当信仰

042

▼ 人必须找到自己的使命

045

▼ 做命运的主人，而不是奴隶

046

▼ 让我们的大脑充实起来

048

▼ 读书是让大脑充实的最好方法

050

▼ 读书时间是挤出来的

052

▼ 每天静坐一会，能去掉体内的灰尘

054

▼ 只有静心，才能感受幸福

057

▼ 认识死亡，活好当下	078
▼ 正确认识死亡，绝不是对生命的悲观	076
▼ 给你烦恼的不是别人，而是你自己	074
▼ 一个幸福秘诀——『挺好的』	072
▼ 正确理解『孝』，让生命升华	070
▼ 最重要的时光和人都在『当下』	067
▼ 享受孤独，学会愉快独处	066
▼ 两个好习惯，能改变我们的一生	064
▼ 擦亮眼睛，看清事物真相	061
▼ 学会一个计算幸福的方法	059

三

懂得智慧，掌握幸福

▼ 智慧与聪明，并不是一对近义词

083

▼ 换一种方式表达人生

084

▼ 一个赚钱的智慧

087

▼ 正确的财富观

091

▼ 学习『水』的智慧

093

▼ 不停地把自己倒空，才能装下更多东西

094

▼ 不要挑剔别人的过错，那会污染你自己

098

▼ 迷惑不可怕，可怕的是你不懂迷惑的意义

099

▼ 不要在临终的时候后悔

119

▼ “赢”字揭秘人生成功者的真正内涵

117

▼ 拒绝当木偶，让生命无限广阔

116

▼ 当你初次工作时，请先要跟对人

115

▼ 究竟谁来帮我们选择？

111

▼ 学会选择，是人生最重要的第一堂课

108

▼ 别把人生的梯子放错了墙

105

▼ 爱他，你就必须放手

103

▼ 坚守心灵的人，才能坚守人生

101

四

幸福，从现在开始

▼别等到一些事情安排好后

125

▼二十岁，带着心灵赶路

128

▼二十岁，请别盲目放大梦想

131

▼不要被学历所局限，真正的考场是人生

134

▼三十岁，你会发现时间过得比想象的要快

137

▼三十岁，是体验磨难最好的时光

140

▼三十岁，很容易识破成功的假象

142

▼三十岁，请学会分配时间

147

尾

后记

▼四十岁重负的人生

149

▼重负之下，请学会减法

152

▼用看电影的心态看人生

154

▼四十岁，没有退路，只有妥协

155

▼四十岁，最好学点中医

158

▼四十岁，最好学点佛

162

▼五十岁后，你又该怎么面对生命？

163

▼六十岁，幸福永远不会迟暮

166

▼七十岁，明白什么是『幸福人生』了吗？

169

请重新理解幸福



幸福不是点缀生活的甜点，也不是遥不可及的奢侈品，幸福是我们人体每天都需要的盐分。我们可以十天半月甚或半年不吃甜品，也可以一生都不拥有奢侈品，但我们绝不能这么长时间不补充盐分。

| 让我们来重新理解“幸福” |

就一个问题我问过很多人：如果用一亿人民币购买你一生的幸福，你愿意吗？答案是否定的，没有人愿意出卖自己的幸福。可是，我们却又在不知不觉中出卖幸福。更为可悲的是，我们甚至没能把“幸福”卖出高价。

对所有人而言，幸福是如此重要，无论你选择怎样的生活，你的终极目标都只有一个：获得幸福。可是，更多人恰恰在寻找幸福的路上迷失了幸福。

现在，我们一起来做个问答游戏。

问：你这么忙碌是为了什么？

答：为了挣更多的钱。

问：你挣那么多的钱又是为了什么？

答：为了家里能过上好日子。

问：什么样的日子是你认为的“好日子”呢？

答：每天都能幸福自在地生活。

问：如果你现在能立刻获得“幸福自在的生活”，你还会那么忙碌吗？

答：……

这个问答游戏的最后，是回答者哑然。这个问题的逻辑关系没有任何问题，无论你中间的问题怎么设置，最终的答案会大同小

异。

很多人对幸福不以为然，他们认为所谓幸福嘛，不就是我们生活中的一点甜品吗？没有这甜品，我们照样过得很好。

还有一些人把幸福当做一种追求，认为幸福就像奢侈品一样，需要付出很多才能拥有。

可是，这两种观点都错了。幸福不是点缀生活的甜点，也不是遥不可及的奢侈品，幸福是我们人体每天都需要的盐分。

我们可以十天半月甚或半年不吃甜品，也可以一生都不拥有奢侈品，但我们绝不能长时间不补充盐分。

幸福本来就不该是用来追求的，而应该是一种常态的，就像我们身体内的某个器官，你早上起床、白天工作、晚上睡觉，这个“幸福器官”都在你身上。

可问题是，我们往往忽略了它，甚至会在很早的时候就把这个“幸福器官”像割阑尾一样给割了下来。

更为严重的是，当你割下“幸福器官”以后，你的一生都将面临“痛苦”，无论你拥有多少财富、权势和名利，你给这个“幸福器官”带来的只是暂时的止疼，而不是持续的健康。

失去了幸福，即使你拥有整个世界，你的生命也一样是不完整的。