

THE AWAKENING HAPPINESS 觉醒的幸福

林仕锽◎著



幸福没有标准，幸福没有答案。
每一个人都曾经很幸福，每一个人都曾经很痛苦。
幸福是一种态度，没有幸福感的人，
只是因为缺少一个积极面对生活的态度而已。

 **中国财富出版社**
CHINA FORTUNE PRESS



觉醒的幸福

林仕锷◎著

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

觉醒的幸福 / 林仕锬著. —北京: 中国财富出版社, 2014. 7

ISBN 978 - 7 - 5047 - 5257 - 4

I. ①觉… II. ①林… III. ①幸福 - 通俗读物 IV. ①B82 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 131979 号

策划编辑 范虹轶

责任印制 方朋远

责任编辑 刘淑娟

责任校对 杨小静

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)

010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 5257 - 4/B · 0395

开 本 710mm × 1000mm 1/16 版 次 2014 年 7 月第 1 版

印 张 13.75 印 次 2014 年 7 月第 1 次印刷

字 数 172 千字 定 价 32.00 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

自序

为“幸福”作序是一件很自豪的事情，一直以来很多伙伴诚恳鼓励我为幸福心灵谱写文稿。最近几年在全国各地来回飞，如同一个空中飞侠，于是给自己找了借口，没有时间停下来梳理幸福与爱的文字。对于出版来说，只有将爱与幸福的洞见文字化才是一件很好的功德，但却需要一份宁静的心灵去将内在的体验通过文字表达出来。这份外显的表达同样给阅读这本关于幸福秘籍的人一份觉知，也给我自己一份内在的系统整理。带着这份觉知回到现实生活中继续观照自己，这才是人们与生活同在的法则，也是我愿意通过这本书来传播时代背景下幸福真相的初衷。

幸福只是人们内心的感觉，它不是外在的事物，也不是外在的自己。当人们能够与自己的感觉在一起，幸福很可能就在那一个片刻。人们无须努力地去寻找和创造幸福，因为当人们这样做的时候，幸福就会在片刻消失。很多人这样努力过，结果到生命的终点还在抱怨中度过。幸福没有目的也没有目标，幸福只是常常存在、常常消失，这样的幸福状态是一种很美的感觉。人们不去执着于它的时候，幸福就如花朵绽放；反之，也许它会立即消失。



幸福是每个人都想要的，不管人们拥有多少金钱、权利、名誉，它们永远只是在为幸福做努力，于是幸福成为人们的终极需要。只是在没有经历内在的旅程时，人们无法知道如何才是幸福，外在的念头冲昏了真实的需要。幸福是一股存在的能量，它不在远方，而在我们身体里、思想里、心灵深处，它在那里很久了，一直不离不弃地陪伴每一个生命。关于幸福，无须去使劲地寻找，只需扒开障碍你看到幸福的那层纱，因为那层纱遮掩了人们的心，使之无法与幸福在一起。

通过本书，人们会再次领悟到幸福的法则，它带领人们找寻的不是幸福本身，而是找到通往幸福之路。这条路，在你用心体验本书的本意时，就可以让心清净，就可以让爱流动，就可以让幸福洋溢。我在书中阐明的幸福不是一种心理技术，而是一种存在的真相，所以它无法教导人们如何获得幸福，但当你连接到我在书中阐述的心法时，你就能够悟到属于你的幸福体验。

预祝你这趟幸福旅程快乐！

林仕锐

2013年4月



目 录

引论 幸福的三大理论 1

幸福没有标准，幸福没有答案。每一个人都曾经很幸福，每一个人都曾经很痛苦。幸福是一种态度，没有幸福感的人，只是因为缺少一个积极面对生活的态度而已。

幸福状态图 3

幸福现象图 7

幸福障碍图 10

觉醒的幸福 1 你是幸福的主人 15

为了幸福，你付出过什么？时间？金钱？即便你倾尽了所有，依然找不到幸福的所在，这时的你或许会沮丧，认为幸福在与你捉迷藏。其实，在寻找和追逐幸福的过程中，你不知不觉被幸福所掌控，成为了它的奴仆。幸福一直在你的身边，只要你认真地生活，你就能找到幸福并最终成为幸福的主人。

幸福在哪里 17

无条件的爱是幸福的地基 20

你值得拥有 25



无条件接受和爱自己	28
幸福就是找回自己	32
健康心灵，幸福人生	35
觉醒的幸福 2 让幸福破茧而出	39
怎样让你的幸福破茧而出？如果过去你的幸福没有出来，那么，今天就让我们的幸福破茧而出。幸福有几个陷阱，称之为“黑洞”。黑洞很大很大，看不到边际，让人迷失自己。我们要避开幸福黑洞，追寻觉醒的幸福。	
幸福的黑洞 1：自我罪疚感	41
幸福的黑洞 2：自我、他人的仇恨	43
幸福的黑洞 3：负面信念	47
幸福的黑洞 4：创伤童年的记忆	50
觉醒的幸福 3 选择	55
过去的选择，就是今天的结果。因为内在的灵魂发生“蝴蝶效应”，它会让你未来的三年、五年、十年，像冰川那样融化，这就是心灵的冰川，当这个冰川融化了，你可以看到真相，看到幸福，看到属于你的状态。	
你的一切都是你选择而来的结果	57
真正的选择是一种觉察	60
在岔路徘徊的被动幸福	63
忠于自己内心的选择	65

觉醒的幸福4 吸引幸福的秘密 71

人们都说自己不够幸福，婚姻失败，事业生变，孩子不够好，但吸引幸福一个很关键的因素是你必须有一个吸引体。吸引幸福关键点——你就是幸福能量吸引体。

幸福的因果论 73

爱的动力 76

童真的力量 79

赞颂幸福的力量 82

享受当下的力量 85

觉醒的幸福5 幸福芝麻开门 93

幸福就在我们身边从来没有离开过，它是伴随着生命而出现的，不同的人有不同的幸福，只是有些人的幸福很简单，而有些人却将幸福复杂化。简单的幸福只要伸出手，就可轻而易举地接到，复杂的幸福往往伴随着不幸，简单才是敲开幸福之门的密语。

静能知福 95

卸下身体铠甲 100

全方“味”的幸福 102

感恩的力量 104

当幸福来敲门 107

觉醒的幸福6 和谐的幸福 113

人们希望活在一个和谐完整的幸福里面，但人们会去破坏这个完整，我们的恐惧、愤怒会破坏和谐的幸福。以致

最后失去完整的幸福。

恒常的幸福建立在和谐上 115

和谐的共存来自对立 117

放下自我感 119

幸福而思源 121

孝能和谐 125

觉醒的幸福 7 关系的幸福 129

一切的一切都离不开关系，如果关系处得不和谐，问题就会出现。经营好各方关系，才会获得关系的幸福。

经营好关系，享受幸福 131

爱的互动模式：付出 = 回报 133

关系整合之道 135

幸福不是圆满 137

女人的幸福秘密 140

放下自我，让爱回来 141

觉醒的幸福 8 富足的幸福 147

所有的生命，当穿越了家族当中笼罩的乌云，穿越麻木的爱，就会走向幸福的道路，走上丰盛的道路，吸引所有属于你的幸福。

提高自我价值感 149

相信万有的无限性 151

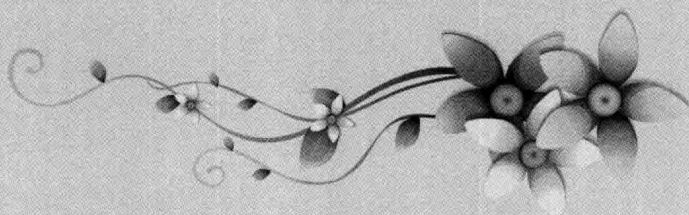
当下恒在的观想 153

内心心像与外在形象一致 156

幸福需要创新	159
敞开心接受一切	162
觉醒的幸福 9 慈爱的幸福	167
幸福是一种让你触碰后就会得到快乐的感觉。每个人的幸福都不同，但它们却有着共同点，即如妈妈般慈爱。	
你真正想要的幸福	169
建立幸福生活的氛围	171
建立幸福的共修团体	174
立即与幸福联结	175
幸福之光——祈福、静心	178
觉醒的幸福 10 实现丰盛幸福人生的愿景	181
幸福是一只远行的船只，它承载了一个人一生的希望与愿景。这条幸福之船，也要在海中不断航行，找准对的方向，才能将幸福带给需要它的人。	
你与幸福的零距离	183
拆掉幸福的围墙	185
让自己成为幸福的人	187
附 录	191
附录 1 林仕锟经典语录	193
附录 2 林仕锟活动课程图片展	199
后 记 觉醒是一种幸福	206

引 论

幸福的三大理论



幸福没有标准，幸福没有答案。每一个人都曾经很幸福，每一个人都曾经很痛苦。幸福是一种态度，没有幸福感的人，只是因为缺少一个积极面对生活的态度而已。

幸福状态图

你在追逐幸福吗？如果幸福在你面前，你会对它说些什么呢？是否会在得到幸福的那一刻恍然大悟：原来，幸福一直在自己的身边，只是那时的自己“不识庐山真面目”。

人生就像一个迷宫，而幸福就是这个迷宫的出路。迷宫的出口唯一，出路却不止一条，幸福之道千千万万，各有各的精彩，活在当下的每个人都能有幸让幸福伴随左右。

幸福是人生的一个转折点，它一边连着过去，一边连着未来。过去是永远无法消灭的过去，也无法跟过去断根；而未来是永远没有终点的未来，是没有边际的大海。过去和未来是两条无止境的空间和时间的延长，你无法与其进行割舍，于是幸福被过去和未来团团围住，看不到，摸不着。

幸福被过去和未来遮挡，对幸福的感知就会下降，没有幸福感，其他的情感，比如，毁灭、痛苦等就会不断地重复，那么人们所有的问题在哪里呢？都在这里——幸福状态图中（见图1）。

在幸福状态图中，未来是高高在上的，那么，未来有没有问题呢？也有问题。有的人活在今天，却想着未来会不会事业成功，空



图1 幸福状态

想让他思想脱离了现在，而失去了现在，就永远没有未来。

过去是幸福状态图中的另一种情感，对于过去，人们总是喜欢用回忆这个词来寻找它的身影，人们对于过去已经习惯性在那里不断重播。有人看到《世上只有妈妈好》这部影片时，就会流泪，然后给自己贴上标签——我多么善良，我多么有良知。他并不知道在他过去人生中有一个痛苦创伤的印记。于是看到那个画面把自己投射出来，把悲伤带出来。

如果没有悲伤，怎么会呈现悲伤呢？如果没有痛苦，怎么会流露痛苦呢？那只是过去很久很久以前就蕴藏在那里，而你也没有走

出过去的阴影，活在过去的世界当中。过去对每个人都有意义，它的存在是让你的人生更加丰满，如果过去阻碍了你当下的脚步，那么，这样的过去，就会成为你挥之不去的噩梦，让你活在虚幻的世界当中，无法自拔，当过去不再照亮未来时，人心将在黑暗中徘徊。而当你醒悟的时候，会发现，今天、今年又过去了，于是你的过去又多了一次败笔。

也许，你每一天都在寻找幸福，为了看清幸福的真实面目而一次又一次地伸手，你想要将幸福拉到自己身边，却一次又一次地失败。为什么幸福会这样可遇而不可求，其本质就在于，你不了解怎样才能把握幸福。其实，想要与幸福牵手，你只需做到一点，即活在当下。

当下是在每一个片刻不断地被替换掉，所以，当下是什么？当下就是此时此刻，一个片刻。幸福储存在哪里呢？幸福就是那一刻，即便在那一刻躺在床上做美梦都是一种幸福，幸福其实很简单，肃清自己的贪念和欲望，就能够将幸福留在身边，但如果你不满足，总在想要得到更多，当幸福不堪重负的那一刻，幸福就会放弃你，选择懂得珍惜它的人。

幸福走了，痛苦就会随之而来，人们无法获得幸福，就一定会活在痛苦当中。两者的关系不再是可能，而是因果。曾有人问：“有没有人不痛苦也不幸福的？”我们相信，现在大部分人内心的一个答案是处在不幸福也不痛苦的阶段，所以在纠结。即使是麻木的人，也是会痛苦的，在他的潜意识里面，内心很纠结，看不到光明还能幸福吗？

在有些人的经历当中，痛苦过后，就会拥抱幸福，但这样的人首先是个乐观的人，是个有生活态度的人。反之痛苦之后就是毁灭。

毁灭是痛苦到极点的人的一种选择，中国一年有二十几万人制造死亡，成功自杀。而不成功的自杀约达百万之数，他们在自杀之时被成功解救。面对这样的自我毁灭数字，我们在叹息之时，也会看到幸福对一个人人生的重要性。远离幸福的人，就会走向毁灭。

在幸福状态图中，喜悦是一种积极向上的情感。当一个人要追求更高境界的时候，需要达到喜悦的感觉，那就是爱的状态，你会发现当有了幸福感以后，才会有爱的感觉，才会有喜悦的感觉。那么，一个喜悦的人会在哪里呢？所有的宗教智慧告诉我们，内在的爱会上升到天堂，所以它是通达神性的道路。这也是现在所有人类在追逐的一个目标，所有的人都在追逐通向神性的道路。人们会发现中国的民间文化里，地狱在下面，天堂在上面。如果天堂在下面，地狱在上面，那么幸福状态图中的未来就在地下。但事实并非如此，因为过去的智者都告诉我们，未来、天堂就在上面，你只要让幸福的种子发芽，你就会走向天堂的道路。那一刻是喜悦的、幸福的，那就是天堂。

在现实世界中，你无论信奉哪一种信仰，目的都是到达你内在的自由，那就是喜悦、神性的道路。

一个人怎样才能活在当下，找到幸福呢？答案就是先学会做人，只要能够把人做好，一切幸福就会唾手可得。

牧师有一个孩子，有一天孩子老缠着牧师，牧师很困扰，手中有一堆的工作没办法做。所以这个时候牧师找了很多拼图交给这个孩子，但这个孩子非常聪明，三两下就把这些搞定。于是，又过来找牧师说：“爸爸，你要陪我去吃KFC。”这个牧师很困扰，手中的工作还没有做完，所以他还想随便找个东西

让孩子先玩着。他从墙上拿下了一张地图，然后撕得很碎，交给这个孩子说：“孩子，你把这张地图给拼好了，爸爸就带你去吃KFC，带你出去玩。”可没想到，5分钟后孩子又跑过来，说：“爸爸，我已经把地图给拼好了。你看！”这牧师惊讶了，他在那里思考，一张地图那么复杂，这个孩子怎么那么容易把它给拼好了呢？然后牧师就问：“孩子呀，你怎么能做到呢？因为我们成人都做不到。”孩子说：“很简单呀，你看地图背面有个人，我只是把人拼好，这地图就好了。”

做人是幸福之道的真谛。将人做好，你就可以坦然地告诉他人：“现在的我很幸福。”

幸福状态图中的各种相关因素，是此消彼长的，如果幸福指数下降，痛苦及其他负面情感指数就会上升，因此，保持一个良好的情感状态才是让幸福指数不断上升的关键。

幸福现象图

一个人的幸福感来源于自身，是内心世界的反映。只有足够强大的内心，才能承载起幸福的重量。那么，幸福究竟是什么？我们要怎样做才能将其握在手中呢？幸福现象图（见图2）也许能够给我们带来答案。

荣誉在某种程度上与人们的尊严是站在同一条线上的。荣誉感也是最容易让人们产生幸福感的来源之一。面对荣誉，自制力再强