



心灵修行书系

修炼当下的幸福

活出快乐人生的修行课

幸福缓缓注入 让你的生命如花绽放
修炼当下生活 体验身心灵成长奇迹

李倩 编著





心灵修行书系

修炼当下的幸福 活出快乐人生的修行课

幸福缓缓注入 让你的生命如花绽放
修炼当下生活 体验身心灵成长奇迹

李倩 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

修炼当下的幸福: 活出快乐人生的心灵修行课 / 李倩编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2011. 1

ISBN 978 - 7 - 5308 - 6165 - 3

I. ①修… II. ①李… III. ①幸福—通俗读物

IV. ①B82 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 247289 号

责任编辑: 刘丽燕 徐洪鹏

责任印制: 白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332398 (事业部) 23332697 (发行)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

河北省香河县宏润印刷有限公司印刷

开本 710 × 1000 1/16 印张 18.5 字数 270 000

2011 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

前 言

幸福修炼，从现在开始

由古至今，人类一部煌煌文明发展史，唯一的动力和能源即是追求幸福。诚然，我们每个人终日都在为学习、恋爱、事业、名利、子女而苦苦奔波，只因“幸福”二字的蛊惑。那么，究竟何为幸福呢？

有人认为，幸福是一座房子，房子是承载幸福的容器，因为房子越大越好；也有人认为，幸福是一辆车，有了车子，就能追上幸福的脚步，所以车子越高级越好；还有人认为，幸福是一沓钞票，有了钱，什么样的幸福都能买到。

有一则小幽默是这样解释幸福的。

一位青年学者去请教他的导师：“幸福是什么？”导师说：“幸福是一种感觉，就像甜甜的笑。”青年学者去问一个衣衫褴褛的乞丐，乞丐说：“幸福是所有人都向我的碗里放钱，面值越大我越幸福。”学者去问一名惯偷，惯偷说：“幸福是得到自由。”然后低声在学者耳边说：“是下次偷盗时不会被抓到。”学者又去问另一位学者，对方说：“幸福是……”他停顿了一下，说：“是你的研究报告署上我的名字。”

其实，幸福并不复杂，只是人们早已在忙忙碌碌中，在浮躁奢华的社会中忘记幸福的模样。在物质文明日新月异的变化中，人们面临着时尚、奢华的魅惑，于不断地攀比、盲从中，心灵开始变得疲惫和脆弱不堪。

幸福在这个时候早已气若游丝，若有若无。为了能够挣更多的钱，去买更大的房子，去买更好的车，人们不再关心当下的幸福该如何掌握。看似是为了幸福而忙碌，其实静下心来才会发现，自己仍然是不幸福。

那么，我们究竟该如何得到真正的幸福呢？

也许，这本《修炼当下的幸福》会给我们提供打开幸福之门的钥匙。

所谓修炼，是一种体验，是一种感悟，更是一种沉思之后的超脱。修炼之后的心灵，会摆脱束缚，奔向幸福的路标。修炼可以帮助人们开阔心胸、坚定毅力、开发智慧、调和精神，让人们在这个过程中工作得舒心，生活得快乐。

修炼幸福，首先要从当下，从心入手，令潜意识中幸福慢慢“觉醒”，让其渗透人生的各个方面，让幸福的细胞膨胀在身体的每一寸肌肤里。这样的修炼刻不容缓。

好吧，就从此刻开始，进入一场与幸福有关的修炼吧。

目录

CONTENTS

第一章 幸福从心开始 / 1

- 幸福，取决你如何看待 / 2
- 早领悟，早幸福 / 4
- 幸福，源自内心的简约 / 5
- 心灵规划可以转化为现实的能量 / 6
- 心态好才是满分人生 / 8
- 心有多大，世界就有多大 / 9
- 你的生命是上天的美意 / 10
- 幸福不曾走远，就在当下 / 12

第二章 潜意识里的幸福“觉醒” / 15

- 内心清静，幸福的活水源头 / 16
- 你怎样暗示自己，你的生活就会怎样 / 17
- 渴望什么才能执著到获得什么 / 19
- 和自己赛跑，不要和别人比较 / 21
- 人生的入口永不得返 / 23
- 每一个人都渴望被重视 / 24
- 活着，就是一种莫大的幸福 / 25

第三章 “舍”与“得”的完美分割 / 29

- 抓得越紧，越容易流失 / 30
- 紧紧攥住黑暗的人，永远看不到阳光 / 32
- 不舍弃鲜花的绚丽，就得不到果实的香甜 / 33
- 存心舍弃，会有加倍地获得 / 35
- 得不到的并非总是好的 / 36
- 幸福往往就在一拿一放之间 / 38
- 给予和付出是最大的满足 / 39
- 要有计划地抛弃阻碍发展的因素 / 41

第四章 不让失败做幸福的绊脚石 / 43

- 泅渡失败的冰河 / 44
- 善于积蓄于生活的低谷 / 45
- 跌倒了也要抓一把沙子 / 47
- 以最小的代价弱化失败 / 49
- 没有所谓的失败，只有暂时的止步 / 50
- 仰头赏月时不忘低头看路 / 52
- 失去可能是一种福音 / 53
- 经历苦楚，才能品味生活的甘甜 / 55
- 风暴会让你拥有更丰富的生命 / 56

第五章 放下心中的“灾难情结” / 59

- 苦难，是人生最好的大学 / 60
- 收拾心情，别让忧虑淹没心田 / 61
- 心中有灯，就能驱散黑暗 / 62
- 心里装着哀愁，眼里看到的就全是黑暗 / 64
- 缺陷，也会成为幸福的敲门砖 / 66
- 清理人生的暗角，自己拯救自己 / 67
- 每个生命都是一个潜力股 / 69

第六章 封印压力，将生活“格式化” / 71

- 压力，也是上天赐予的幸福 / 72
- 别为你无法控制的事情烦恼 / 73
- 压力是助我们奋起的东风 / 75
- 名利不过是生命的尘土 / 76
- 不需要预知明天的烦恼 / 78
- 不要为名声的长久而苦闷 / 79
- 心灵载不动太多的沉重 / 81
- 量着自己的力量缓缓而行 / 83

第七章 接受的吸引力法则 / 85

- 用心聆听苦难，生命才更有意义 / 86
- 学会接受不可更改的事实 / 87
- 正确和欣然地去接受悲哀 / 88

- 接受太阳底下所有痛苦 / 90
- 从容地接受人生中的变故 / 91
- 黑夜给了我黑色的眼睛，我用来寻找光明 / 92
- 忘记昨天，活在当下时刻 / 94
- 经历浮沉，生命才能散发芬芳 / 95
- 把握住现在，就把握住幸福 / 97

第八章 圈定属于自己的人生舞台 / 99

- 没有出路，就给自己一片没有退路的悬崖 / 100
- 学会爱自己，源于对幸福的珍重 / 101
- 聚焦你的全部力量 / 102
- 没有行动的愿望只能是空想 / 104
- 成功不会光顾静坐的人 / 106
- 走自己的路，让别人去说吧 / 107
- 拥有自我评判的标准 / 108
- 及时努力，及时幸福 / 109

第九章 永远坚持“现在式”的信心 / 111

- 抬起头，幸福需要一些自信 / 112
- 信心面前，什么困难都会溃退 / 113
- 自信是成功的助燃剂 / 114
- 不要灰心，除非你达到目的 / 117
- 用心宣告，胜利的荣耀必然会归于你 / 118
- 只有成功，才是成功之母 / 120
- 100%的意愿决定 100%的成就 / 122

第十章 不要有“条件”的快乐 / 125

- 乐观是一个人获得美好生活的源泉 / 126
- 用“心”为自己制造幸福的天堂 / 128
- 欲望是快乐的天敌 / 130
- 乐观源于对自我的认识与欣赏 / 131
- 快乐不需要“过度理由” / 133
- 换个视角，让生命的乐趣永恒 / 135
- 将眼光停留在事物美好的一面 / 137

灵魂的轻松，才能得来纯粹的快乐 / 139

乐观就是享受过程 / 140

第十一章 给欲望“减减肥”，平衡生存杠杆 / 143

不要被欲望蒙蔽眼睛 / 144

贪得无厌是幸福的劲敌 / 145

贪婪是人性的鸦片，吸时过瘾戒时难 / 147

不要被金钱吞噬了良心 / 148

正确的选择令生活充满愉悦 / 150

无欲则刚，淡泊明志心自远 / 151

抵制诱惑，别让贪欲肆虐 / 152

知足的人最富足 / 154

第十二章 放开胸怀，幸福不期而至 / 157

开放你的胸怀，释放自己的灵魂 / 158

博大的心量可以稀释一切烦忧 / 159

豁达，是到达幸福的一种大境界 / 161

宽容是修养和善意的结晶 / 162

忍受是另一种意义上的宽容 / 164

将责骂当作一首赞美诗 / 166

宽容，给幸福一片容身之地 / 167

宽容他人就是善待自己 / 168

原谅别人，就是释放自己 / 170

吃点小亏，会成为幸福的催化剂 / 172

第十三章 人生苦短，有种幸福叫“饶过自己” / 175

平常心，幸福是一种感觉 / 176

淡泊，让幸福清静而从容 / 177

保持本色，方可活出别样风采 / 179

甩掉完美“包袱”，进入“适应”角色 / 180

掬一捧清泉，只需换个地方打井 / 182

执著与固执间只有一步之遥 / 183

不必为接受别人的帮助感到羞愧 / 185

放开自己，不纠结于已失去的事物 / 187

第十四章 减法生活，化繁为简的幸福准则 / 189

减法生活就是简单的生活态度 / 190

放弃复杂，还原生命本色 / 192

简单的生活，也能诠释幸福 / 193

剔除生命中无用的东西 / 195

不执著于外物的心灵之旅 / 196

心灵越纯净，力量越强大 / 197

生命在享受时光中增添品质 / 199

“难得糊涂”是平和的座右铭 / 201

第十五章 “独”幸福，不如“众”幸福 / 203

天堂是由自己搭建的 / 204

要学会与人分享，心河才不会干涸 / 206

跨越吝啬的藩篱，与幸福同在 / 207

伸出援助的手，让疲惫的同伴得到慰藉 / 208

懂得分享，才能拥有加倍的幸福 / 210

幸福的意义在于付出，而不是索取 / 211

分享是一项长远投资 / 212

第十六章 真爱满径，为幸福加分 / 215

灵魂需要爱的滋养 / 216

愉悦自己，才是真正的爱自己 / 218

以友爱的精神对待所有事物 / 219

若想别人爱你，你应当先付出爱 / 220

婚姻中为何总是“遇人不淑” / 222

浪漫中的幸福，本色至纯 / 224

宽容一些，留点余地给幸福 / 226

放爱一条生路，爱情之花留有余地 / 227

第十七章 感恩，拯救现代“幸福大萧条” / 231

抱怨的人总是在埋怨生活 / 232

感恩的心，让幸福更靠近 / 233

惜福感恩，当下变福田 / 235

在感恩中滋养幸福 / 236

- 感恩是最应该铭记的感受 / 238
- 感恩生活对我们的情分 / 239
- 每天都需要一双发现美好的眼睛 / 241
- 感恩，让美丽的奇迹天天发生 / 243

第十八章 慢活，让生活更有味 / 245

- 没有最好的，只有最适合的 / 246
- 慢下来，幸福无处不在 / 247
- 不必跟命运争吵，学会顺其自然 / 248
- 清茶伴炉，静享此刻 / 250
- 静下心来，享受阳光的恩赐 / 252
- 退隐心灵，保持精神世界的宁静 / 253
- 享受，让人生的美景为你停留 / 255

第十九章 修炼困境自救法，掌握幸福的小窍门 / 257

- 微笑是最好的“鸡汤” / 258
- 有了信任，人生才能阳光明媚 / 260
- 抛开过往，从零开始 / 261
- 一句悦耳的话就能抚慰一颗受伤的心 / 262
- 放慢脚步，做一场心灵瑜伽 / 264
- 感悟自然，享受绿色的安慰 / 266
- 幸福的极致是流泪 / 267

第二十章 希望是升华幸福的能量 / 269

- 怀着梦想，才能创造幸福奇迹 / 270
- 盛满希望的生命才不会枯萎 / 271
- 积极的期盼给你的人生“升级” / 272
- 每个人都有未知的可能性 / 274
- 你对生活微笑，生活就会对你微笑 / 275
- 先为自己设想一个好的结果 / 276
- 对真正的理想要持之以恒 / 278
- 太阳每一天都是新的 / 280
- 暂时的放弃是为了未来更好地获得 / 281

第一章

幸福从心开始

幸福很简单。幸福是你的一种身体和心理的快乐感受，你身心的舒适、自由，你摆脱了欲望羁绊后的无忧无虑。幸福并不难得到，只要你认真生活，凡事从心底去考虑，幸福就不再是可遇而不可求的了。

幸福，取决你如何看待

每一个人都拥有幸福，只看你是给自己一个肯定还是否定的评价。幸福与否，完全取决于你自己如何看待。

每个人对幸福的看法都不一样。

俄国作家屠格涅夫告诫我们：“你想成为幸福的人吗？但愿你首先学会吃得起苦。”

美国前总统罗斯福表示，幸福不在于拥有金钱，而在于获得成就时的喜悦以及产生创造力的激情。

英国剧作家萧伯纳强调，“醉心于某种癖好的人是幸福的”、“正像我们无权只享受财富而不创造财富一样，我们也无权只享受幸福而不创造幸福。”

幸福不止这些。呻吟的病人说健康就是幸福；风烛残年的老人说活着就是幸福；顽皮的孩子说得到一件心爱的玩具就是幸福；流浪街头的盲人说有家就是幸福；苦读的学子说金榜题名就是幸福；失恋的青年说被人爱着就是幸福……

那么，幸福到底该如何定义呢？下面这位哲学家的故事或许就是最好的答案。

有一位哲学家，当他是单身汉的时候，和几个朋友一起住在一间小屋里。尽管生活非常不便，但是，他总是觉得自己很快乐，很幸福。

有人问他：“那么多人挤在一起，连转个身都困难，这样的生活也能

算做是幸福吗？”

哲学家说：“朋友们在一块儿，随时都可以交换思想、交流感情，这难道不是一种幸福吗？”

过了一段时间，朋友们一个个相继成家了，先后搬了出去。屋子里只剩下了哲学家一个人，但是每天他仍然很快活。

那人又问：“你一个人孤孤单单的，这样的生活你还觉得幸福吗？”

“我有很多书啊！一本书就是一个老师。和这么多老师在一起，时时刻刻都可以向他们请教，这怎能不让人觉得幸福呢？”

几年后，哲学家也成了家，搬进了一座大楼里。这座大楼有七层，他的家在最底层。底层在这座楼里环境是最差的，上面老是往下面泼污水，丢死老鼠、破鞋子、臭袜子和杂七杂八的脏东西。那人见他还是一副自得其乐的样子，好奇地问：“你住这样的房间，也感到幸福吗？”

“是呀！你不知道住一楼有多少妙处啊！比如，进门就是家，不用爬很高的楼梯；搬东西方便，不必费很大的劲儿；朋友来访容易，用不着一层楼一层楼地去叩门询问……特别让我满意的是，可以在空地上养些花、种些菜。这些乐趣呀，数之不尽啊！”

后来，那人遇到哲学家的学生，问道：“你的老师总是觉得自己很幸福，可我却感到，他每次所处的环境并不那么好呀。”

学生笑着说：“决定一个人幸福与否，不是在于环境，而在于心境。”

我们对待生活的态度，取决于自己的内心。同样，生活可能反馈给我们的影响，也取决于我们的内心。如果内心是悲观的、消极的，那么我们从生活中接收到的一切信息都将是伤感的、带着痛苦的；如果内心是乐观的、积极的，那么不管生活给予了我们什么，我们都能感觉到同样的幸福和快乐。

所以，幸福的生活并非是要住好房子，吃大餐，只要内心感到了幸福，那么，幸福就会降临在你身边。

早领悟，早幸福

在不少人眼里，金钱、成功就等于幸福。事实果真如此吗？一项权威调查表明，年薪在 100 万元以内的人群，钱越多越能感到幸福，而年薪在 100 万元以上的人群，就会越来越难感觉到幸福。

《南方周末》曾就 60 位“人均拥有财富为 22.02 亿元人民币”的国内顶尖富豪的精神世界进行了一次调查，这些人算得上是最成功的人吧，可结果竟有 70% 的富豪认为财富给自己带来了“不安全感”，不是快乐，而是害怕和担心。

幸福是知足，是豁达。幸福是短暂的满足与快感。幸福是发自个人内心的感觉，在于我们的体会。幸福是享受自由，也给他人自由。幸福不分性别，不依赖于年龄，不取决于财富。幸福就是一种内心的感觉。

这世上有多少人，便有多少种幸福。每个人的幸福不同，但幸福并不是世间的稀缺品，它如同阳光普照大地，惠及万物生灵。它又似一杯透明的水，虽淡然无味，口渴之人却能品咂出其中的甘甜。许多时候，只需换一种心情，换一个角度，本来索然无味的事也许会变得精彩无比。

在华南师范大学，作为一位著作丰硕的作家与理论家的金岱教授，二十多年来，一直在思考与写作，即使在双目基本失明的情况下也没有中断过。二十几万字的小说《晕眩》就是他在经受病痛的折磨、眼睛视力十分微弱的情况下创作完成的。

在创作长篇小说《精神隧道》三部曲中最后一部《心界》时，他已失去视力，然而，他没有哭泣、怨恨。他以旁人无法想象的耐心和恒心学会了电脑盲打之后，他历经七年完成了整部小说。

他写过这样一段话：“眼睛看不见，在黑暗中摸索写作，有许多的不方便，但我们一生中，总会遇到许多的困难，必须设法克服，一个人只要不自限，就没有什么困难可以限制他。”

生活中，我们似乎每天都在接受命运的安排，实际上，人们每天都在安排自己的命运。命运不是虚无的风，来无影去无踪；命运不是缥缈的

云，那么高远，变幻莫测。命运是你可以操纵的风筝，因为牵引它的线绳就在你手中；命运是你可以驾驶的扁舟，因为它的双桨就在你的手里。

能够掌控命运的人是幸福的，因为他们能够透过命运，看到更高更远的希望。

生活中，尽管幸福如同随处可见的阳光，但有些人却习惯把目光投向阴影和黑暗，身在福中却丝毫不感觉不到幸福，导致了无数遗憾和悲剧的发生。金岱教授遭受如此沉痛的病痛打击，却依然能够在黑暗的现实生活中窥到幸福的光亮。

可见，幸福至关重要的，在于领悟，在于发现。

幸福，源自内心的简约

简约是一种美，简约的家具让人心情舒畅，简约的装修让人赏心悦目，简约的幸福让人无忧无虑。简约是一种看似简单，但却难以得到的境界。

简约的幸福是不易的，因为幸福发自内心，而人在这个尘世中生活，难免不被俗世烦扰，所以，内心必不能简约。

但只有内心简约，幸福才会降临，因为欲望过度，只能徒增烦恼。

要知道，幸福不是因为拥有的多，而是因为计较的少。幸福是内心的简约，是内心的一种简单，却执著地坚持。

一连几日，大雨倾盆而泻，山下的村庄遭遇了汹涌的洪水。主持心怀慈悲让小和尚拿着寺里的粮食去救济饥饿的村民，小和尚回来后向众僧说了这样一则见闻：大水像吃人的魔王，不但冲塌了不少房屋，还淹死了不少村民。一个村民从洪水中救起了他的妻子，却只能眼睁睁看着自己的孩子被洪水冲走。

众僧听罢，议论纷纷。有人说农夫做得对，因为孩子可以再生一个，妻子却不能死而复活；有人说农夫做错了，因为妻子可以另娶一个，孩子却没法死而复活。

他们的争论被主持听见了，主持笑了笑，命小和尚再次下山，问问村民当时是怎么想的。小和尚几经打探，找到了村民，回想起这件事，村民痛不欲生：当时洪水袭来，妻子就在身边，他抓起妻子就往山坡游。待返回时，孩子已被洪水冲走了。

小和尚将话原封不动地告诉主持，主持笑着对众僧说：洪水袭来，妻子和孩子被卷进漩涡，片刻之间就会失去性命，这个村民如果进行一番抉择的话，事情的结果会是怎样呢？

现在的社会，太过浮躁，人们习惯于把所有的东西都具体化，幸福也是如此，于是人们就打着“追求幸福”的旗号去追求理想的生活，追求刻骨铭心的爱情，追求金钱，追求名誉和地位。什么都有了，人们却因为被复杂而奢侈的生活蒙上了双眼，看不见最初想要追求的幸福。

生活中，人心随着年龄、阅历的增长而越来越复杂，幸福却并未因此而拥有更多，反而在这繁复的内心中逐渐消失。其实，幸福源自内心的简约，简单使人宁静，宁静使人幸福。大凡简洁而执著的人常有幸福的人生。因为简约，才能在纷乱错杂中找到幸福的身影，才能脚踏实地过好每一天。

心灵规划可以转化为现实的能量

“让你的心先越过横杆，你的身体才会越过阻碍。”

这是“撑竿跳沙皇”布勃卡的成功秘诀。布勃卡是举世闻名的奥运会撑竿跳冠军。他曾数十次创造撑竿跳世界纪录，所保持的两项世界纪录，迄今无人打破。

在接受“国家勋章”的授勋典礼上，记者们纷纷提问：“你成功的秘诀是什么？”

布勃卡微笑着说：“很简单，每次撑竿跳之前，我都会先让自己的心‘跳’过横杆。”

作为一名撑竿跳选手，在成名之前，尽管布勃卡不断尝试新的高度，