

呆在那儿什么也不干的时候，也许就是幸福的时候。



幸福的60个真相



伊藤 守 [著]



中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

江苏工业学院图书馆
藏书章

④ 幸福的60个真相



中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福的60个真相 (日) 伊藤 守著; 王烽烨译. -北京: 中信出版社, 2003.1
ISBN 7-80073-612-1

I. 幸… II. ①伊… ②王… III. 人物哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第098207号

The Rules of Happiness

Copyright © by Mamoru Itoh.

Chinese (Simplified Characters Only) Trade Paperback Copyright © 2002 by CITIC
Publishing House.

ALL RIGHTS RESERVED.

幸福的60个真相

XINGFU DE 60 GE ZHENXIANG

著 者: [日] 伊藤 守

译 者: 王烽烨

插 图: 五十川 祐美

责任编辑: 王路侠

责任监制: 朱 磊 王祖力

出 版 者: 中信出版社 (北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限公司

承 印 者: 北京牛山世兴印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/32 印 张: 2.25 字 数: 20 千字

版 次: 2003年1月第1版 印 次: 2003年1月第1次印刷

京权图字: 01-2002-6425

书 号: ISBN 7-80073-612-1/B · 23

定 价: 9.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。服务热线: 010-85322521

010-85322522

前 言

前几天，因为八岁的儿子实在太不听话，我就骂他：“你生下来到底是干吗来了？”没想到他瞪大眼睛看着我说：“我生下来是为了到爸爸身边来呀！”“哦，是这样啊！”我这么想着，心中充满了幸福。

没有谁会为了使你幸福而做什么，一切取决于你自己。但是我想，你所拥有的幸福，就是在你跟别人的交往之中已经存在，只等你去感觉的那个东西吧。“我今天的存在是为了与你相遇。”当我们每天都可以这么想，这么看并改善跟身边人的交往，即使他不一定是亲人，也不一定是朋友，可我们的每一天，也因此而充满幸福。

我想以这本书祝福大家，无论你我，都能有更多的机会感受到存在于我们身边的幸福。

1999年 于爱的季节

伊藤 守

对于幸福不置一辞的时候，
是最幸福的时候。
你说得越多，越让人怀疑你的幸福。

别再想要去追求幸福之类的事了。

很多时候，不幸因此而蔓延。

就像恋曲流行的时候，

你惴惴不安地想：“看来我也非恋爱不可了。”

悟道的人，不说他已经悟道之类的话。

所以幸福的人，
也不会说：“我是多么多么幸福！”

“我要追求我的幸福！”

可千万别那么说。

当你那样说的时候，

恶魔就在你身边徘徊了。

“我要追求幸福！”这句话本身，

只说明你现在不幸福啊。

幸福不是能追求到的，
而是已经存在于你身边等你去感觉的。

你总是在想：“会不会有更高的幸福呢？”
你总是在想：“我应该比别人有更多的幸福！”
这个“更”字，便是你不幸的原因。

你觉得某家店的拉面很好吃，
可是旁边的美食家说：“很一般啦。”

7

于是你再吃的时候，就觉得没有味道了。
如果把幸福的基准放在外部，
自己到底幸福与否，不问别人就不知道了。

可是，自己的幸福非得问别人吗？

你自己觉得：“这是多么幸福啊！”

人家说：“这样才不是幸福！”

你到底相信哪一方呢？

人们总是在怀疑自己的亲身体验究竟有多少价值。

“不管现在有多么幸福，
可是我感觉不到啊，没办法！”

9

地上掉着一块金币，
你不低头看，就永远捡不到它。

你不认为你现在能感受到幸福，
这就是你不幸的原因。

10

你不认为你现在能做到，
这就是你做不到的原因。

“问题是，我没有时间去感受幸福啊！”

爱和幸福，就在你身边。

可如果你不去感受，
即使它们存在，也跟没有一样。

人们总是看想看到的東西，听想听到的声音。
那么幸福的人们，他们眼里的世界，
他们听到的声音，到底是怎样的呢？

整天想着要追求幸福的人，永远得不到幸福。
因为对他来说，幸福存在于未来。