



It's easy to be happy

追求快乐

就这么
简单。

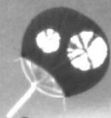
(日) 中谷彰宏 原著
博 雅 编译

- ◎ 你有没有遇见过快乐的自己?
- ◎ 快乐其实是本能，只是你不曾察觉
- ◎ 本书提供更深层的快乐常则
- ◎ 引领你发掘内心最自在的快乐
- ◎ 如果你愿意，只要放开心
- ◎ 快乐随手可得!





* T136515 *



It's easy to be happy

追求快乐

就这么
简单

(日) 中谷彰宏 原著
博 雅 编译



- ◎ 你有没有遇见过快乐的自己?
- ◎ 快乐其实是本能,只是你不曾察觉
- ◎ 本书提供更深一层的快乐常则
- ◎ 引领你发掘内心最自在的快乐
- ◎ 如果你愿意,只要放开心
- ◎ 快乐随手可得!

RAB54/02

图书在编目(CIP)数据

追求快乐就这么简单/(日)中谷彰宏著;博雅编译, - 西安:
陕西师范大学出版社, 2002.9
ISBN 7-5613-2378-6

I. 追… II. ①中…②博… III. 成功心理学 - 通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 050431 号

责任编辑:林 雅

追求快乐就这么简单

(日)中谷彰宏原著 博雅编译

出版发行:陕西师范大学出版社

地址:西安市陕西师大 120 信箱

邮编:710062

印刷:中煤涿州制图印刷厂

开本:850×1168 1/32

印张:7.25 字数:101 千字

版次:2002 年 9 月第 1 版 第 1 次印刷

书号:ISBN 7-5613-2378-6/I·243

一日，皇帝询问当时一著名的高僧：“依你看，京师里有多少人？”

高僧答道：“只有两个人。”

皇帝大惑不解：“怎么说？”

高僧说：“一个为名，一个为利。”



如果你是追随众人，你走得不会比众人更远。但如果你只身而行，却很可能抵达没有人到过的地方。



我享受生之喜悦，并不为其他理由。
生命，对我而言，并非短暂的烛光。我认为它是一具灿烂的火把，只是暂时交我保管，在我交棒给下一代时，我必须让它尽可能燃烧得明亮璀璨。



一天，一个年轻人出现在皮尔博士纽约的办公室，并且抓着他的衣领，十分急切地说：“皮尔博士，请帮助我，我没有办法处理我的问题。这些问题实在太麻烦了！”

皮尔博士说：“听着，有一场演讲现在正等着我去主讲。如果你肯放开我的衣领，我就会告诉你一个没有人有问题的地方。”

“如果你愿意告诉我的话，我愿意付出任何代价到这个地方去。”年轻人热切地说。

皮尔博士说：“过两条街就到了，不过如果你看到这个地方，可能不会想去。”

他们一起走到佛斯特隆恩墓园，皮尔博士说：“你看，这里有十五万人，我刚好知道他们没有一个人有问题。”

序

生活在节奏快速、价值多元化的现代生活里，许多人都渐渐地，和环绕在我们周遭的奥秘与神奇失去了接触。

虽然，每个人对生活的欲求标准各有不同，但每个人都想要更充实、感觉更好、更加快乐。

寻求快乐，是否真的这么难？或许并不尽然。即使表面上一无所有的人，也可能是最快乐的人。

人生中有许多小小的快乐，是纯属感官，并且唾手可得的，只要当事人能够细心体会。例如，欣

Foreword

赏日出、凝望日落、在海边听涛声、仰望晨星，吃一餐美味的食物，炎夏里大啖冰沁的西瓜、甜美的芒果、听一曲美妙的音乐、观赏精妙的艺术品、读一本好书……等等，人只要具有欣赏美的事物的能力，善用我们的五官，便能够感受快乐。

快乐的时刻，也常造访于心灵清静无染、澄澈舒放的时刻。许多人常利用余暇时刻，以静坐、冥想的方式，让心灵抛开寻常的忧思杂绪沉静下来，使身心都得到益处。我个人许多最深沉的愉悦感觉，也都发生在每日规律静坐的时刻。

快乐也常出现于付出的行为，当我们为别人做了件益事，能够坦然无求的给予，专注于人生服务、慈善层面的时候，便能够体会到付出的乐趣，并感受到它所带来的心灵满足。

快乐也常出现于尝试新事物的时候；无论是尝试从未吃过的食物，第一次骑脚踏车，第一次捏陶，第一次听歌剧，或是第一次出国旅游……等等。当我们向自己的习惯挑战时，虽常难免挣扎不适，但快乐却最常萌生于面对新鲜事物时，那种全神贯注、全心投入的时刻。

更深一层的快乐则常萌生于发现自己有所成长、对生命领悟更深，能够克服自我的缺陷，做成以往做不成、办不到的事的时候，这种快乐得来不易，但却是最持久不散的。人们常说：“自己可以决定自己的快乐。”这句话之所以会经常被引用，是因为它本来就是事实。

快乐是人的本能，但人们却往往需要学习才能感受快乐。假使经过学习能得到快乐，我们何

Foreword

不努力追求？如果在追求的过程中，也能体会快乐，享受人生的幸福，并让自己更充实、更成长，不是一件更完美的事吗？

Chapter 1.....

掌握时间与生命

活出意义	003
态度比事实更为重要	007
再思而行	011
没有路的地方	016
问题	020
做时间的主人	024
掌握时间与生命	029
别让公式上身	033
长远的后果	037
卓然而立	041
累积的功夫	045

Contents

成就的意义	049
-------------	-----

Chapter 2

开启心灵之窗

生命的奥秘	055
心的印象	059
认错	063
话语的启示	068
开启心灵之窗	073
做命运的主人	078
自己的道路	082
灰色地带	086

Chapter 3.....

搭起友谊的桥梁

超越对与错	093
合适的人	097
与陌生人共舞	101
爱的故事	105
神秘的冒险	111
友善的举动	115
你对我也对	120
照顾自己	125
爱的奇迹	130
搭起友谊的桥梁	136
有效的沟通	140

Contents

Chapter 4.....

享受此刻的拥有

享受此刻的拥有	147
离与变	152
以自然为师	156
以小孩为师	161
省思	165
幸福	169
错过	173
淡中识本然	177
从心内下功夫	181
寓养于生	186
偶然	191

过滤.....	196
窗鸟.....	201
成为目击者.....	205

Chapter



掌握时间与生命

在工作与游乐之间，
独处与交际之间，以及活动与休息之间
生活需要均衡。

今天，请多留给自己一点时间、空间，
让自己体验一下“惯性外的春天”。

