

幸福 没那么难

HAPPINESS IS NOT THAT HARD, LIFE NOT SO ANNOYING

人生 没那么烦



亿万人的心灵追求
独一无二的幸福配方

开启心灵智慧之门
到达幸福人生彼岸

/ 学会幸福的方法 /

活出自我的感觉，把幸福活成一种生命的寻常

朋友圈里读不到的幸福箴言
微博里看不到的智慧点悟

放过那些烦恼，
把幸福种在心里。
日日培养自己的幸福感，
让幸福发芽。
时时提醒自己要幸福，
让幸福成长。

白君
著

白君
著

幸福 没那么难

HAPPINESS IS NOT THAT HARD, LIFE NOT SO ANNOYING

人生 没那么烦

天地出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福没那么难 人生没那么烦 / 白君著. —成都:
天地出版社, 2015.6
ISBN 978-7-5455-1247-2

I. ①幸… II. ①白… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第028538号

幸福没那么难 人生没那么烦

著 者 白 君
责任编辑 郭 森 孟令爽
封面设计 古涧文化
电脑制作 思想工社
责任印制 李 昆

出版发行 天地出版社
(成都市三洞桥路12号 邮政编码: 610031)
网 址 <http://www.tiandiph.com>
<http://www.天地出版社.com>
电子邮箱 tiandicbs@vip.163.com
经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市华业印务有限公司
版 次 2015年6月第1版
印 次 2015年6月第1次印刷
成品尺寸 150mm×230mm 1/16
印 张 16
字 数 201千
定 价 32.00元
书 号 ISBN 978-7-5455-1247-2

版权所有◆违者必究

咨询电话: (028) 87734639 (总编室)
购书热线: (010) 67692522 (市场部)

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

前言

P R E F A C E

放过那些烦恼， 把幸福种在心里

为了追求幸福，很多人绞尽脑汁，耗尽心力，日日奔波在路上，奔跑的心没有一刻的休息。这样的辛苦，真的就换来了幸福吗？

其实，想要幸福，真的没有那么难。

人人都知道，你追逐半生，纵有千间房屋，睡觉只需要三尺宽大小的地方，纵有万亩良田，一日终究只需吃三餐。所以，幸福是一种心的富足，不以物质的多寡来衡量，它是付出、分享和爱的感受。

你不可能让所有人都喜欢你，所以没必要整天为了取悦谁而弄得自己很累，也没必要委屈自己去迎合别人，做自己不喜欢做的事情。以自己的真面目示人，不伪装自己，真诚地对待你身边的每一个人。付出了真诚和友善，自然会收获信任 and 友爱。在这个过程中，处处都是幸福，满满当当的。

很多人总觉得人生路上充满了烦恼，想要获得一点幸福都很难，其实是自己的心态出了问题。谁的人生中没几个问题，出现了问题，总会有解决问题的方法，问题解决了，烦恼就该随着

忘记。该过去的烦恼就让他过去，不要让过去的烦恼阻挡幸福的来临。

人活着，哪有那么多烦恼，还是快乐比烦恼多，所以都得珍惜眼前的时光，好好生活。因为日子是给自己过的，如人饮水，冷暖自知。

抓住现在的幸福，享受生命带给你的快乐。春天，看看绿茵场上的芳草地，看看柳树枝头冒出的小新芽；夏天，看看湖水里欢快地游来游去的鱼儿，看看远处绿色绵绵不绝的群山；秋天，看看满地金黄的落叶，看看高远澄澈的天空；冬天，看看泛着银光的布满你周围世界的白雪，看看冰面上滑来滑去的孩童。领会生活中的诸多细节，用心体验，就会发现，幸福的感觉就隐藏在里面。

幸福，不是长生不老，不是锦衣玉食，不是权倾朝野。幸福是每一个微小生活愿望的达成。把幸福种在心里，日日培养自己的幸福感，让幸福发芽，时时提醒自己要幸福，让幸福成长。

早上出门，发现阳光洒在脸上，很温暖，很幸福。

幸福，就这么简单。

第一章

幸福是一种能力，
你必须提升自己

- 捆绑幸福的就是你自己 / 002
- 主动创造，努力追寻幸福 / 005
- 调整自己，静享幸福 / 008
- 苛求完美，会让幸福越走越远 / 010
- 把控好幸福的方向 / 012
- 尽全力去生活，寄幸福于现在 / 015
- 找到自己的幸福期望标准 / 018
- 只要生命健在，一切皆有可能 / 021

第二章

幸福是一种满足，
不要被欲望毁掉

- 不比较，不计较 / 026
- 拥有物质财富并不等于拥有幸福 / 028
- 放弃对欲望的追逐，平稳迎接幸福 / 031
- 过于兴奋的生活会使人筋疲力尽 / 033
- 繁华过后终究是虚空一场 / 035

舍下执拗，一切不必太固执 / 037

学会放弃才能活得快乐 / 039

别让贪念支配自己的生活 / 042

| 第三章 |

幸福是一种洒脱， 苦痛不算什么

苦难是人生的常态 / 046

在绝望中追逐希望 / 049

抱怨只会让你得到更多的不幸 / 052

人生苦难有助于心灵成长 / 055

生活很累，却不可畏 / 058

时间可以安抚一切痛苦 / 061

人生是一场战斗，你要有破茧成蝶的勇气 / 063

活着就要经历苦难的淬炼 / 066

不因厄运而一蹶不振 / 069

善待失意，活出诗意 / 071

有压力才会有动力，有动力才会有幸福 / 074

| 第四章 |

幸福是一种爱恋， 活着就要勇敢去爱

并非所有的爱情都有完美的结局 / 078

爱，要敢于重新开始 / 081

理想的伴侣需要培养，而不是找寻 / 084

抓不住的爱，要勇于放手 / 086

让爱情自由地呼吸 / 089

人生短暂，且爱且珍惜 / 091

不仅要敢爱，更要会爱 / 093



| 第五章 |

幸福是一种体验，

抵得住平淡的流年

寂寞的人生也有可爱之处 / 098

回归简单，活得更踏实 / 100

孤独是收获辉煌的前奏 / 102

浮躁只能让你离成功越来越远 / 104

人生路上，要学会等待 / 107

耐得住寂寞，学会潜心静气 / 110



| 第六章 |

幸福是一种性情，

全看自己的选择

行动起来，活出真实的自己 / 114

生活要张弛有序 / 116

生活中，扮演好自己的角色 / 119

保持质朴的心，回归生活本色 / 122

活出真性情的人生是最充实的 / 125

只要心安，贫富皆福 / 128



第七章

幸福是一种心态，

心态好幸福自然来

别让后悔阻挡了幸福 / 132

生命没有必要如此沉重 / 134

随时随地随遇而安 / 136

人生不要过分注重结果 / 138

有勇气承受住一切悲喜，幸福方至 / 140

真正的幸福快乐就在你的心里 / 142

微笑的种子处处可以生根 / 145

静下来，幸福就来 / 147



第八章

幸福是一种过程，

存在于每时每刻

幸福就在当下的每一瞬间 / 150

雁过无痕，生命是一种过程 / 152

简化生活，谁都可以幸福 / 154

回忆昨天，不如活在今天 / 156

珍惜现在，把握好当下 / 159

你所拥有的就是最好的 / 162

让过去过去，让未来到来 / 165

每天告诉自己，生活很好 / 167

用宁静的心体验幸福 / 170

 | 第九章 |

幸福是一种感觉，

需要细心品味

生活原有无穷的乐趣 / 176

取舍间，分清孰轻孰重 / 178

初心在，幸福才不会走远 / 180

饱经沧桑，也要保持心灵的完整 / 182

学会自省，沉浮动静皆人生 / 184

懂得惜福，幸福就在脚下 / 186

平凡中活出精彩，即得幸福 / 189

 | 第十章 |

幸福是一种寄托，

留一方净土于心底

希望，一切不幸中的唯一安慰 / 194

坚持自己的选择，倾听心灵的声音 / 196

信仰不要过于执拗 / 199

内心温暖，灵魂才不会衰老 / 201

为灵魂寻一处栖居之所 / 203

保持灵魂的纯净 / 206

以平常心面对人生的悲欢离合 / 209



「第十一章」

幸福是一种坚持， 守住就好

- 盲目寻找，永远走不出命运迷宫 / 214
- 坚韧的毅力能带你到达最远方 / 217
- 梦想的种子在坚持中才会开花结果 / 220
- 把握住现在，就把握住了幸福 / 222
- 常常提醒自己，幸福一直在 / 224
- 释放潜能，掌控幸福 / 227
- 守住眼前，感谢拥有的一切 / 229
- 紧握幸福的重心，去掉生活的浮夸 / 232
- 拥抱幸福，别辜负美景 / 234
- 幸福不在别处，守住即可 / 237
- 坚持到底，幸福会伴随成功双双而至 / 240

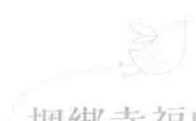
| 第一章 |

幸福是一种能力， 你必须提升自己

幸福，千千万万人都在努力追寻，
却似乎怎么也找不到。什么时候幸福能够翩然而至呢？其实，幸福是一种能力，你必须积极锻炼这种能力，才能找到幸福，踏上快乐和富有满足感的人生旅程。



幸福没那么难！
人生没那么烦！



捆绑幸福的就是你自己

四祖道信禅师还未悟道时，曾经向三祖僧璨禅师请教。

道信虔诚地请求道：“我觉得人生太苦恼了，希望你能给我指引一条解脱的道路。”

三祖僧璨禅师反问道：“是谁在捆绑着你？”

道信想了想，如实回答道：“没有人捆绑着我。”

三祖僧璨禅师笑道：“既然没有人捆绑着你，你就是自由的，已经解脱了，你何必还要寻求解脱呢？”

后来石头希迁禅师在接引学僧时，将这种活泼机智的禅机发挥到了极致。

有一个学僧问希迁禅师：“怎么才能解脱呢？”

希迁禅师反问道：“谁捆绑着你？”

学僧又问：“怎么样才能求得一方净土呢？”

希迁禅师接着反问道：“谁污染了你？”

学僧继续追问道：“怎么样才能达到涅槃永生的境界呢？”

希迁禅师继续反问：“谁给了你生与死？谁告诉过你生与死的区别？”

学僧在希迁禅师的步步逼问之下，开始迷惑不解，继而恍然大悟。

还有一则故事这么说：

有位信徒问无德禅师说：“同样一颗心，为什么心量有大小的分别呢？”

禅师并未直接作答，告诉信徒说：“请你将眼睛闭起来，默造一座城垣。”

于是信徒闭目冥思，心中构想了一座城垣。

信徒说：“城垣造完了。”

禅师说：“请你再闭眼默造一根毫毛。”

信徒又照样在心中造了一根毫毛。

信徒说：“毫毛造完了。”

禅师问：“当你造城垣时，是否只用你一个人的心去造？还是借用别人的心共同去造呢？”

信徒回答：“只用我一个人的心去造。”

禅师问：“当你造毫毛时，是否用你全部的心去造？还是只用了一部分的心去造呢？”

信徒回答：“用全部的心去造。”

于是禅师就对信徒开示：“你造一座大的城垣，只用一个心；造一根小的毫毛，还是用一个心，可见你的心是能大能小啊！”

其实，是否能够在平凡的日常生活中感到幸福，完全取决于自己内心的取舍。真正的幸福就存在于我们平凡的日常生活当中，但是很少有人能够真正明白这一点。在大多数人看来，人生似乎本该很顺利。他们不是怨天尤人，就是抱怨自己生而不幸，总是哀叹无数困难与其为伴，他们认为自己是世界上最不幸的人，命运偏偏让他们吃苦受罪，而别人却安然无恙，活得自由又幸福。

很多时候，我们会怨天尤人，抱怨自己不幸福。其实，幸福的绑

架者就是我们自己，我们总是习惯把自己的生活同他人的生活进行比较，这样自然就会呈现出差距，幸与不幸也显而易见。如果不停止这种同他人比较的想法，那么，不幸的感觉将会折磨你一生。

其实，幸福就是心灵不会受到慌乱、不安、悲伤、急躁及愤怒等情绪影响的一种宁静、祥和的状态。

人之所以累，是因为越来越不会做真正的自己。要知道，上天给你这样的一份生活，自有它的道理。把自己的日子过好，就是获取幸福唯一的捷径。

幸福 心语

幸福就是心灵不会受到慌乱、不安、悲伤、急躁及愤怒等情绪影响的一种宁静、祥和的状态。所以，不要让自己的心灵成为捆绑幸福的绳索。



主动创造，努力追寻幸福

一个人死后，天使出现了，对他说：“我可以满足你的任何愿望，你想要什么？”他说：“我想去天堂。”天使答应了他。

一开始他对自己进入了天堂感到难以置信，清醒后，他又继续贪婪地要求——大笔的金钱、山珍海味、美女，每次天使都能帮他实现愿望，他感觉好极了。

但是慢慢地，他的快乐越来越少，这种不劳而获的生活让他感到无聊。于是，他向天使请求一些有挑战性的工作，但天使回答道：“在这里什么都有，就是没有事情可做。”

在没有任何挑战的情况下，他越来越不开心。终于，他向天使提出了离开天堂的请求。他说：“就算是去地狱，我也要离开这里！”忽然之间，天使变成了魔鬼的样子，魔鬼笑着对他说道：“你早就在地狱了。”

这就是被无所事事者误认为天堂的地狱。没有任何工作和挑战，生活将变得毫无意义。如果我们只想着享乐，总是逃避挑战和问题，那我们活着又有什么意义呢？

在生活中，有些人总是试图寻找快乐，逃避痛苦，他们只是盲目地满足自己无休止的欲望，从来不认真地考虑后果。他们认为，

幸福的生活就是不断地满足自己各种各样的欲望。眼前的事只要能让他们开心，就值得去做。比如说，在爱情方面，他们总是试图寻找新鲜感，一旦新鲜劲儿过后，他们就会感到厌倦，于是，就开始物色下一段感情。这些人只看重眼前，短暂的快乐往往会让他们失去理智，他们只图享乐而不再追求生命的意义。

心理学家曾经进行过这样一个实验：

心理学家付费给一些大学生，他们的基本需要可以得到满足，但是禁止进行任何工作。在4~8小时后，这些大学生开始感到沮丧，尽管参与研究的收入非常可观，但他们宁可放弃参与实验而选择那些有挑战性的工作。

人们在寻找幸福的过程中，最忌讳的一点就是什么都不做。换句话说，如果不去主动追寻自己的幸福，我们就无法得到幸福。所以，幸福其实是我们自己创造的。

有一部叫做《偶然与巧合》的法国电影：

芭蕾舞演员梅莉安，在威尼斯拍一部舞蹈电影的时候与男舞者陷入爱河，后来，他们生了一个孩子。然而她生产后再也无法恢复原来的舞技，于是不得不放弃了芭蕾。但不久后，男舞者又和别的女舞者混在一起，她就带着儿子离开了。八年后，梅莉安带着儿子再次来到威尼斯，在街上偶然遇到了仿制和贩卖萨汀画作的皮耶，皮耶把他们母子也画入了画中，并很快以自己的幽默和自信征服了梅莉安。

梅莉安和皮耶一起回到巴黎，感情愈来愈深，皮耶那幅仿萨汀的画作也卖了一个高价，他决定送给梅莉安母子一个难忘的“蜜月”。然而就在这个蜜月里，皮耶和她的儿子不幸一起遇难身亡。