

遇见幸福的自己

生命觉醒的秘密

白芳菲

著



遇见幸福的自己

生命觉醒的秘密

白芳菲

著

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

遇见幸福的自己：生命觉醒的秘密/白芳菲著. —北京：中国财富出版社，2016.9

ISBN 978 - 7 - 5047 - 6245 - 0

I. ①遇… II. ①白… III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 201535 号

策划编辑 单元花

责任编辑 单元花

责任印制 方朋远

责任校对 杨小静 张营营 责任发行 邢有涛

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 - 6245 - 0/B · 0504

开 本 710mm × 1000mm 1/16 版 次 2016 年 9 月第 1 版

印 张 13 印 次 2016 年 9 月第 1 次印刷

字 数 186 千字 定 价 35.00 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换



前 言

你幸福吗

2012年中秋、国庆双节期间，中央电视台推出了《走基层·百姓心声》调查节目，针对“你幸福吗”对各行各业的人进行采访，大家的回答千奇百怪。

整个人类煌煌文明的发展史，其动力源泉即是追求幸福。今天，每个人都在为学业、事业等苦苦奔波，只为生活得更好并最终获得幸福。那么，究竟何为幸福呢？

有人说，幸福是“春风得意马蹄疾，一日看尽长安花”的那种惬意；

有人说，幸福是“会当凌绝顶”的那种豪放；

有人说，幸福是“吹面不寒杨柳风”的那种美感；

有人说，幸福是“牧童归去横牛背，短笛无腔信口吹”的那种悠闲；

有人说，幸福是“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞”的那种洒脱；

有人说，幸福是“东门沽酒饮我曹，心轻万事如鸿毛”的那种坦荡；

有人说，幸福是“一点浩然气，千里快哉风”的那种旷达；

有人说，幸福是“美酒饮至微醉后，好花看到半开时”的那种雅趣；



有人说，幸福是“东边日出西边雨，道是无晴却有晴”的那种微妙；

有人说，幸福是“踏遍青山人未老，风景这边独好”的那种兴奋；

有人说，幸福是“月上柳梢头，人约黄昏后”的那种甜蜜；

有人说，幸福是“采菊东篱下，悠然见南山”的那种恬淡；

有人说，幸福是“稻花香里说丰年，听取蛙声一片”的那种舒畅；

有人说，幸福是“我醉君复乐，陶然共忘机”的那种神怡。

我倒觉得，幸福是所有目标的最终目标！关于幸福，有这样一则小幽默。

一位青年学者去向导师请教“幸福是什么”，导师说：“幸福是一种感觉，就像甜甜的笑。”

学者又向一个衣衫褴褛的乞丐请教这个问题，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。”

学者去问一名惯犯，惯犯说：“幸福是得到自由……是下次犯罪时不会被抓到。”

学者又去问另一位学者，对方说：“幸福是×××研究报告上，能够署上我的大名。”

.....

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了它的本来面目。当今社会，物质文明日新月异，人们面临着时尚、奢华的魅惑，在不断的攀比、盲从中，变得疲惫不堪。人们不再关心当下的幸福该如何把握，看似是为了



幸福而忙碌，其实静下心来才发现，自己仍然不幸福！

每个人对生活的要求都不一样。在我看来，即使是同一个人，在他一生中的不同时段，对幸福的理解也会不一样。幸福是一种生命状态，是我们与生命的共舞！

哈佛最受欢迎的选修课是什么？是经济学导论？不是，是“幸福课”！为什么？因为幸福感是衡量人生成功的唯一标准，是所有目标的最终目标。如果自己的人生不幸福，即使获得了事业的成功，也会有所遗憾。因为这样的人生，是残缺不全的。

生命真的能够幸福得如花朵绽放吗？

智慧需要不断地分享传递，在不同的时间里，用不同的语言来延续。这么多的用心和努力，只为了每一个种子一样的生命，经过成长的不同阶段，等候着开花结果所做的准备。

愿每一个生命尽情散发芬芳，愿我们能彼此分享生命中最淳美的幸福！

作 者

2016 年 5 月



目 录

第一章 你是自己丰富的源头	1
金钱并无好坏，它是能量	3
把人引向毁灭的不是金钱，而是一个人的作为	4
丰富你的生命	5
你才是自己丰富的源头	6
将焦点专注在自己所爱的事物上，就会将它吸引过来	7
我生活中的每一个面都很丰盛	8
我的思想既正面又充满爱	9
每一天，我的可能性及选择性都在不断地扩张	11
我喜爱自己的想象力，也相信自己的想象力	12
我在内心勾勒出自己与他人的丰富	13
你的匮乏感也许会影响孩子一生的性格命运	14
了解自己，确定目标	16
找出拖延的原因，合理掌控和规划时间	19
事有轻重，给待办事项排出优先顺序	21
与人合作，财富倍增	23
分享财富，成就众人	25



第二章 拥有创造力	27
每个人都可能成为创造者	29
我是个不受限的人，我能创造出任何自己想要的	32
特别的使命	33
再度成为孩子	34
金钱虽好，可要取之有道	35
利长远，利全局	36
我的丰盛为别人带来丰盛	38
我送出意念祝福别人，我就拥有更大的丰盛	42
穷人和富人的差别仅仅是没钱吗	43
带着喜悦与感谢花钱	46
所有我花掉的钱，都富裕了社会并加倍回到我身上	47
所有我花掉和赚到的钱，都带给我喜悦	48
梦想成真	50
第三章 爱与两性关系	51
亲密关系诊断	53
婚后为什么不能长久幸福	55
幸福婚姻核心秘籍	64
美好的婚姻就是相互滋养	68
面包和爱情，婚姻需要什么	70
懂得和尊重才是真正的爱	72
爱是给予，而非索取	73
勿让感情迟钝，别让感情老化	75
亲密关系由谁决定	76



第四章 和谐亲子关系	81
和孩子一起在幸福中成长	83
蹲下来，走进孩子的内心世界	87
架起沟通的桥梁，走进孩子的小天地	89
和孩子一起成长，一起快乐	93
做成熟父母，在孩子这面镜子里看自己	95
宽容孩子的错也是在原谅自己	98
多鼓励，用欣赏的眼光看待孩子	101
富养穷养跟经济能力关系不大	103
父母不设限，孩子天地宽	105
父母教育孩子的过程，也是自我成长的过程	107
第五章 快乐人际关系	109
在轻松的人际关系中，收获幸福的奥秘	111
多交朋友，善交朋友	113
记住别人的好，温暖自己的心	114
幸福和快乐——世间最美的储蓄	116
同一个自己，同一个心灵	117
想得到什么就给出什么	119
在关系中应该想什么，给出什么	120
放下有限的信念，用爱唤醒	122
测试你为人处世的能力	127
第六章 幸福的能力	131
对自己负责，没人替你负责	133



遇见幸福的自己

生命觉醒的秘密

生命是一张空白的画布，幸福和痛苦都由你而定	134
你必须创造自己，你必须是自己的创造	136
过去的选择，成就了今天的自己	138
你值得拥有幸福	141
你，独一无二，相信自己是个有价值的人	143
不拿自己的短处与别人的长处相比	145
正确客观地评价自己	147
看重自己也要善待别人	149
不要陷入阻碍幸福的五大陷阱	151
爱，启动了幸福	159
人生当求大幸福	160
从现在开始，让自己更幸福	162

第七章 能量与觉知

165

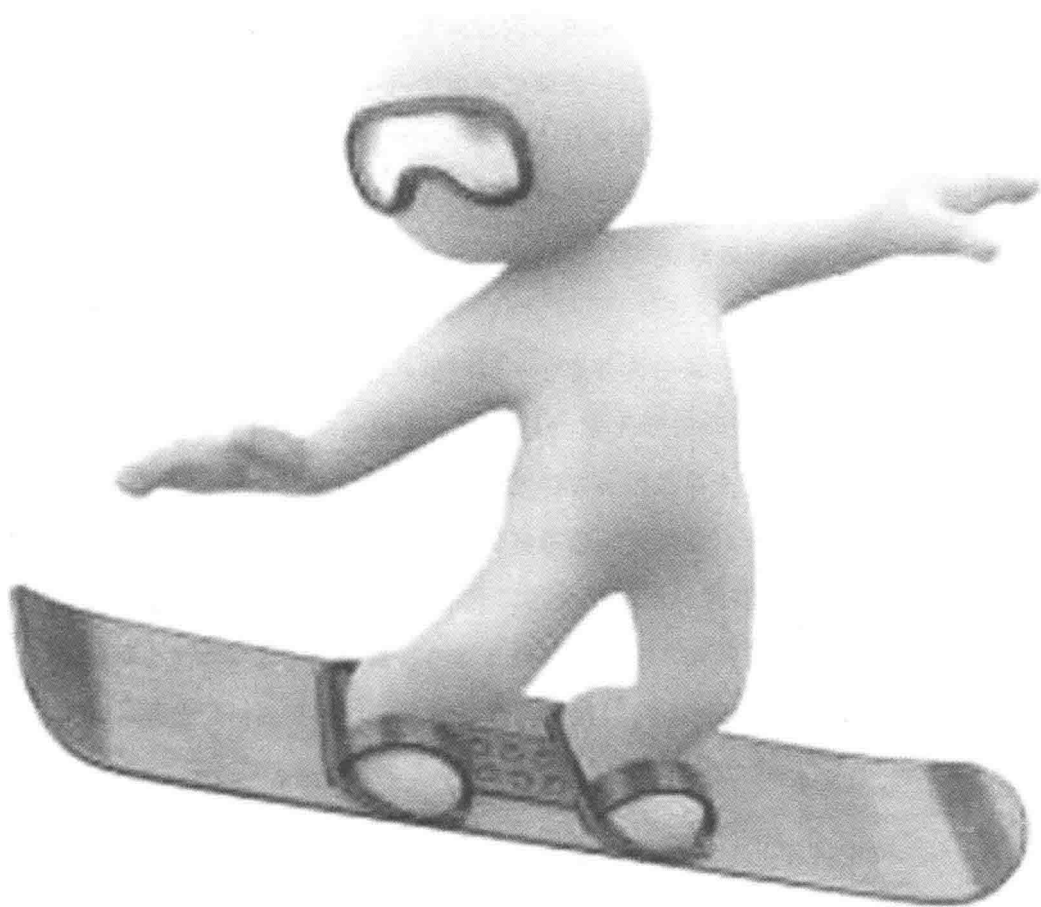
读懂身体	167
让能量流动	168
释掉压力	169
警惕不良情绪	170
在张弛有度中积蓄能量	173
睡眠中的能量回流	175
带着觉知行动	177
看见自己是谁	180
意志力造就更好的你	181
生命在学以致用中蜕变	182
与整体和谐	184
生命是超越逻辑的、矛盾的奥秘	186



少用头脑多用心	187
感恩，让你更有能量	188
爱与慈悲的美	190
迈向成熟	193
参考文献	195
后 记	196

第一章 你是自己丰富的源头

丰富源头，就是你自身的一种自然状态。你是自己丰盛与财富的源头。通过运作你的感觉、思想与意向，你可以成为一个创造的大师，创造你想要的一切事物。从现在开始，让我们一起来强化与自己无限丰富的内心小宇宙之间的连接吧！





金钱并无好坏，它是能量

我敬重金钱，因为金钱是人类最伟大的发明之一。金钱的使用方式，决定了它是不是利己利人的正面能量。同样是一张纸钞、一笔存款，对不同的人，有着不同的意义，甚至同一个人在不同处境或心境下会有不同的认知和感受。金钱只是一种工具，只有得不到它的人才会谴责它。或许是因为他们嫉妒别人拥有他们所没有的金钱，所以嫉妒变成了一种谴责。

金钱还是一种科学化的交换方式。在金钱出现以前，人们都以物易物来交换货物，比如你有一头牛而你想要买一匹马，这几乎是一项不可能完成的任务，因为你必须找到一个想要卖马又想要买牛的人，这显然非常困难。你很可能找到有马的人，但他们对买牛毫无兴趣，或者你找到一些想要买牛的人，但他们却没有马。在当时，买卖就成了一件比较麻烦的事情。

是金钱让买卖变得容易可行；一个想要卖牛买马的人不再需要找到另一个卖马买牛的人，他只需把牛卖掉，拿了钱去找一个卖马的人。就这样，金钱变成交换的媒介，以物易物的系统因此消失了。金钱对人类有着伟大的贡献，因为人类从此可以买卖东西；自然地，人类也开始变得越来越富有。因此，应该改变以往陈旧的金钱观念，正确地、理性地看待金钱，去创造财富。因为只有创造财富之后，人类的其他精神向度，如存在、慈悲、创造等才会开始展现在你面前。



把人引向毁灭的不是金钱， 而是一个人的作为

事实上，金钱在人类发展中所起的悲剧作用从来不是主动的，而是被动的。如果你依照最高的诚实来使用金钱，如果你赚钱的方式能够利益众人，通过改变众人的意识或通过服务和贡献去尽力付出，尊重他人，并且对你所做的事保持专注，那么，你就是在为全人类和自己做贡献。

李嘉诚 70 岁大寿那天，有一个宾客问他：“你平生最大的愿望是什么？”

李嘉诚小声地对宾客说：“开一间小饭店，忙碌一整天，到晚上打烊后，与老婆躲在被窝里数钱。”

宾客听后大笑。

笑声两重天，这中间的“误读”似乎很难完全弥合。没有享受过金钱的人，无法真正体会金钱的美妙与邪恶。金钱让人丧失的，无非是他原本就没有真正拥有的；而金钱让人拥有的，却是人并非与生俱来的从容与沉重。金钱会让深刻的人更深刻，让浅薄的人更浅薄；金钱可以改变人的一生，同样，人也可以改变金钱的颜色。

把金钱当作对手和敌人的人，会一生为金钱而烦恼；把金钱当作朋友的人，必然会获得金钱给予的欢乐和平和。成为金钱的奴隶，或将金钱视为奴隶的人，都无法与金钱平视对坐。

有一首老歌是这样唱的：“我想去桂林呀我想去桂林，可是有时间的时候，我却没有钱，我想去桂林啊我想去桂林，可是有钱的时候，我却没时间。”其实，金钱可以交换安逸、交换商品、交换服务，也就等于间接



地交换到了时间。能否用金钱交换爱情？对于这个问题没有绝对的答案。可是，金钱至少可以让全天下的有情人都过上有饭有床的平静生活。

黑格尔在自己的著作中曾经论述道：在人本性中有一种精神，它以牺牲狭隘的生理利益去追求一种超越其生理利益的目标和原则为满足。黑格尔把人理解成一种“精神的载体”，他特有的尊严与其内心挣扎受到生理或自然限定的自由的程度紧紧地连在一起。

丰富你的生命

现在安静下来，闭上双眼，想一件你曾经想要而后来也真的得到的东西。你可以回想一下你得到这东西之前、之后的感觉——回想一下自从有了要它的念头时开始，到真正获得时的一些感受——那时对拥有它你所存在的正面想法，你心里隐约知道自己一定能够得到，以及当你真正获得时内心喜悦的感觉。

你时时刻刻都在下意识地运用自己的思想与感觉，将所要的事物创造、彰显出来。彰显就是一种将你内在的想法、概念、愿景及梦想，从你的内在世界带往外在世界，使你得以用肉体感官实际经历它们的方法与过程。

当你心中想着某件你十分确信能获得的东西时，对它你就有了正面的画面——你一点也不会担心要如何才能得到它，同时能想象自己拥有它的样子。你很想也打算要它，并且获得去做任何需要的事来将它带进自己生命里的动机，即开始观察你自己是如何创造出那些简单、微小的事物的。由容易创造的东西逐渐开发自己彰显的技巧，等你对自己创造的能力有了自信之后，那便是你准备好要通过更不受限、更宽阔的方式去彰显事物的时候了。



你所能创造的事物是没有受到限制的，你就是活在这样一个不受限的世界里。也就是说，任何事都是有可能的。

你才是自己丰富的源头

运用你的感受、思想与意图，就能使你成为一位能创造出任何自己想要事物的大师。你的职业、投资、配偶或是父母，并非你丰富的源头，你自己才是。借由连接你的灵魂或“大我”无限的丰富，打开你与较高力量的连接，展现、散发你身心的愉悦活力、内在平安、喜悦、爱等较高品质。如此一来，你便成了自己丰富的源头。

拥有金钱与物质，其实并不如熟练创造出它们的方法与过程来得重要，因为一旦熟悉了方法与过程后，你成功、富裕的能力，将不再取决于外在的条件或是经济状况，只要你想要，你就能创造出任何你想要的。整个创造丰富的学习的过程，就是一个你成长的过程，在这一过程中你可能需要改变自己的想法，把你认为值得拥有什么的信念加以扩大。获得每样新东西的过程——不论是一辆车子、一栋房子，或是一大笔薪水——都会给你带来新的学习、新的技能以及成长。一旦你熟练掌握了整个创造的方法与过程，你就能把自己所创造出来的金钱或其他物质，拿来用作帮助自己意识的扩展，以及更完整地展现自我的工具。

你的思想之内存在着实体的物质，尽管你无法感觉出来。不过，你可以将思想想象成磁铁，这些磁铁向外来到这个世界，吸引与其内在物质相符合的东西，也就是那些存在于思想之内的物质，将自己复制成外在的形式。举凡你身边的每样东西，在它存在于你的实相之前，都仅仅是别人心中的一个想法——城市、大厦、住房、道路、车辆等都是，这些事物在