

活出幸福

A Key to Having a Blissful Life

林幸惠 著

生命因利他而丰富，幸福也为之而生。
挫折中还能感恩，会开启幸福的心门。

活出幸福

林幸惠 著

真诚付出关怀，得到智慧与力量，
让人生每一刻都满怀喜悦！



图书在版编目(CIP)数据

活出幸福/林幸惠著. —上海:复旦大学出版社, 2012. 1
ISBN 978-7-309-08553-2

I. 活… II. 林… III. 幸福-通俗读物 IV. B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 220667 号

活出幸福

林幸惠 著

责任编辑/邵 丹

封面设计 孙豫苏

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编:200433

网址:fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

上海华业装潢印刷厂有限公司

开本 890 × 1240 1/32 印张 5.5 字数 75 千

2012 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数 1—10 100

ISBN 978-7-309-08553-2/B · 415

定价:28.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

用正念清理迷失

做受灾者的贵人	75
看不见的恐惧	70
生死自在	68

用感恩清理执著

扫地扫心地	64
心转境转	60
人人都有一部经	55
不为困境所困	48
储存正面时光	42
轻安自在	40

用付出清理忧虑

幸福的指数	36
命运与运命	30
感恩理所当然的爱	24
突破局限的小草	17
必须快乐的母亲	10
欢喜自在	8

目录

自序 幸福经 4

幸福的十二大心法 Twelve Ways Toward Inner Bliss 162

做心的主人 158

信任与原谅 154

再痛也要笑 147

婚姻的修行 139

福不可受尽 130

用耐心清理繁琐 觉观自在 128

心净、净心 123

宽恕是礼物 116

赢回力量 109

穿越悲伤 102

用智慧清理无常 心安自在 100

爱与关怀 96

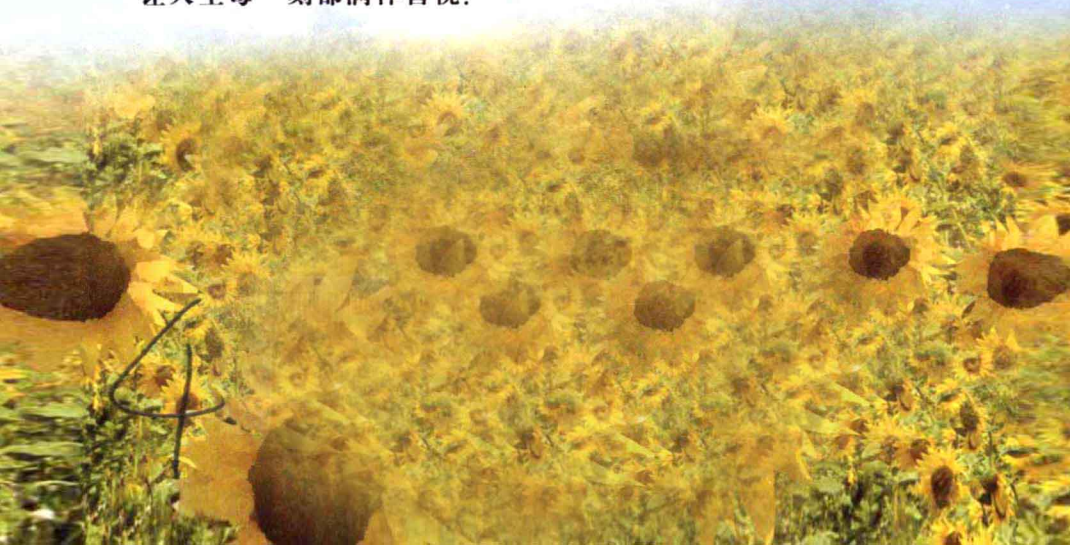
学习面对失去 87

心开平安 81

活出幸福

林幸惠 著

真诚付出关怀，得到智慧与力量，
让人生每一刻都满怀喜悦！



用正念清理迷失

做受灾者的贵人	75
看不见的恐惧	70
生死自在	68

用感恩清理执著

扫地扫心地	64
心转境转	60
人人都有一部经	55
不为困境所困	48
储存正面时光	42
轻安自在	40

用付出清理忧虑

幸福的指数	36
命运与运命	30
感恩理所当然的爱	24
突破局限的小草	17
必须快乐的母亲	10
欢喜自在	8

目录

自序 幸福经 4

幸福的十二大心法 Twelve Ways Toward Inner Bliss 162

用耐心清理繁琐

觉观自在 128

做心的主人	158
信任与原谅	154
再痛也要笑	147
婚姻的修行	139
福不可受尽	130

用智慧清理无常

心安自在 100

心净、净心	123
宽恕是礼物	116
赢回力量	109
穿越悲伤	102

爱与关怀	96
学习面对失去	87
心开平安	81

自序 幸福经

“慈济师姊好!”穿着制服走在街上,常会遇到不认识的人,对我点头微笑;甚至有一次,没穿制服的我在跟摊贩询问价钱时,身旁有位女士,就像认出熟人似的说:

“你是慈济的师姊!”

我很讶异地问她:“咦,你是怎么看出来的?”

“你们看起来都很善良,而且面带微笑。”她笑笑地说。

“还有,生活得很幸福。”那位女摊贩接着说。

“你看起来也很幸福啊!”我说。

“如果幸福的话,我也不用在这儿,为三餐摆摊位,我可以到处去做好事。”她说。

原来她所定义的幸福很简单:只要不为生活而工作,只要能行善。

人生路上,人人所追求的幸福,也许都不一样,但都需要一部虔诚颂念的“幸福经”,来慰藉在生活中受创的心灵,



或许彼此的经文不同，我想，终极目标却是一致的，那就是：活出幸福！

多年在担任慈济志工的菩萨道上，看到或听到不少深刻的真实故事，当事人各有不同的困境，但在证严上人的导引下，可以看到他们不断地身体力行，改造自己，影响别人，在各自跌跌撞撞的人生中，学习转换正向的力量，最后终能建立自己的美好人生。观人自观，让我深省之余，也希望能借着拙笔，将一个个故事分享出来，让人人能够从中得到启发，喜悦面对每一天！

在书中，特别设计了“幸福港湾”单元，让大家能将“悔恨、愤怒、委屈、恐惧、不甘心”或是“孤独、疲惫”等等的情绪与忧伤，卸下整理，在停息思索之后，能够找到方向，重新加满能量，再出发；而幸福的十二大法，则是画龙点睛，帮助大家易记易想，自然养成幸福的习惯。

附加的照片，是希望藉由孩子们的纯真与大自然之美，来唤醒人人本性中，本具的清净与美好，因而能自愈伤痛。其实幸福就在当下，就在每一天、每一刻，而绝不在过去或未来。如果还能懂得感恩、付出报恩，生命更不会空白。

虽然有人说,绝大多数的痛苦,其实是不必要的,可是唯有透过痛苦来悟道,才能感受生住异灭的聚散无常,体会到苦难过后的幸福;所谓“烦恼不来,智慧不开”,精神与内在的智慧,会因创痛而得以成长。

而我特别感恩的是,在找到慈济这样的团体,全心投入之后,经由奉献,藉由彼此的磨练,超越自己的执著,我相信,幸福可以无限延伸。

另外,特别要一提的是,本书的完成除了个人所见所闻,还要感恩志工们的分享、静思书斋主编的《志工笔记》,与大爱电视的节目。

最后,祝福每一位发好心、立好愿、决定要有美好人生的人,都能突破难关,活出幸福,并将祝福带给更多需要的人。

用付出清理忧虑

欢喜自在





必须快乐的母亲

那一年的夏天，月梅、世欣、莉慧与我，四位辅导妈妈带着一群还在念初中，集钟爱、呵护于一身的孩子们，到教养院去唱歌、比手语，希望能带给院童们欢乐，可是这群因为身心障碍而被遗弃的小孩，不免触发了大家深沉的悲悯。一回到车子里，有个孩子心疼地流着泪说：“他们好可怜。”

月梅妈妈安抚他们说：“他们可不可怜，我们无法就这样判定，但是你们可以体会到自己是有福的，所以，一定要更珍惜自己哦。”

另一孩子不平地说：“怎么会有这样狠心的爸妈，将小孩丢在那里！”

于是月梅妈妈用一个真实的故事，诠释一位有智慧、有爱心的母亲，如何转变心念，将苦难化为喜乐，让大家了解，所有的因缘，其实都有它正面意义。

叶妈妈有一个脑性麻痹的儿子，为着生活，她白天必须推着轮椅，到路边卖甘蔗，但不管有多累，她脸上总是挂满笑容。这样的日子已过了三十年，孩子除了体重增加外，智能没什么进步，生活起居依旧由她辛苦照料，可是她没有因此失去爱的信心。

有一天，她带孩子来慈济医院，儿子被诊断出是肠阻塞，必须开刀。

当时她要以儿子的名义捐五千元，但志工们关心她的生活费是否够用，经济上会不会有问题？她连忙说：“还好，我们生活过得去，我也想让孩子做点善事。”

他们住在台东，她经常在省道台九线的路边卖甘蔗，她说：“每次看见慈济人，我都好高兴！如果有慈济人来买甘蔗，我都不收钱。因为她们都是帮助别人的菩萨，我也希望自己与儿子有一天都能当帮助别人的人。”

叶妈妈开心地说：“每次我把孩子带到甘蔗摊，生意总是特别好，我觉得儿子真是老天赐给我的礼物！其他摊贩都认为，客人一定是看我们母子可怜，所以向我买，其实他坐在摊位后面，一般人开车经过时，根本看不到。”

看到这么开朗的妈妈，一定有不一样的心智力量，于是志工们请她周六在医院大厅的“下午茶时间”，来分享个人经验，也许可以鼓励更多人活出开心的人生。

她带着孩子上台说：“家中若有这样的孩子，要常带出来，千万不要觉得丢脸而自艾自怜，或者怨天尤人，因为负面的心情会感染周围的人。当年，丈夫说他每天心情很差，都不想回家，看不到未来，最后要求离婚。我天天哭泣，度着生命中最沉痛的低潮，儿子也感染到这样的情绪，身体状况变得更糟糕，每天都高烧昏睡，我就得花加倍的时间与精

