

幸福不在别处，一千个人有一千种幸福的原因。

因为幸福不是一种状态，而是一种心态。



幸福

Xing Fu
Shi Yi Zhong Xuan Ze

是一种选择

对外境须增一分定力，对人
激励幸福、和谐、善美。

——星云大师

事须



延边大学出版社

幸福

Xing Fu
Shi Yi Zhong Xuan Ze

是一种选择

李 渔◎编著



延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福是一种选择 / 李渔编著. —延吉:延边大学出版社, 2011. 1

ISBN 978-7-5634-3461-9

I. ①幸… II. ①李… III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 213724 号

幸福是一种选择

编著: 李渔

责任编辑: 贾锐

出版发行: 延边大学出版社

社址: 吉林省延吉市公园路 977 号 邮编: 133002

网址: <http://www.ydcbs.com>

E-mail: ydcbs@ydcbs.com

电话: 0433-2732435

传真: 0433-2732434

发行部电话: 0433-2133001

传真: 0433-2733266

印刷: 北京市通州富达印刷厂

开本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印张: 17

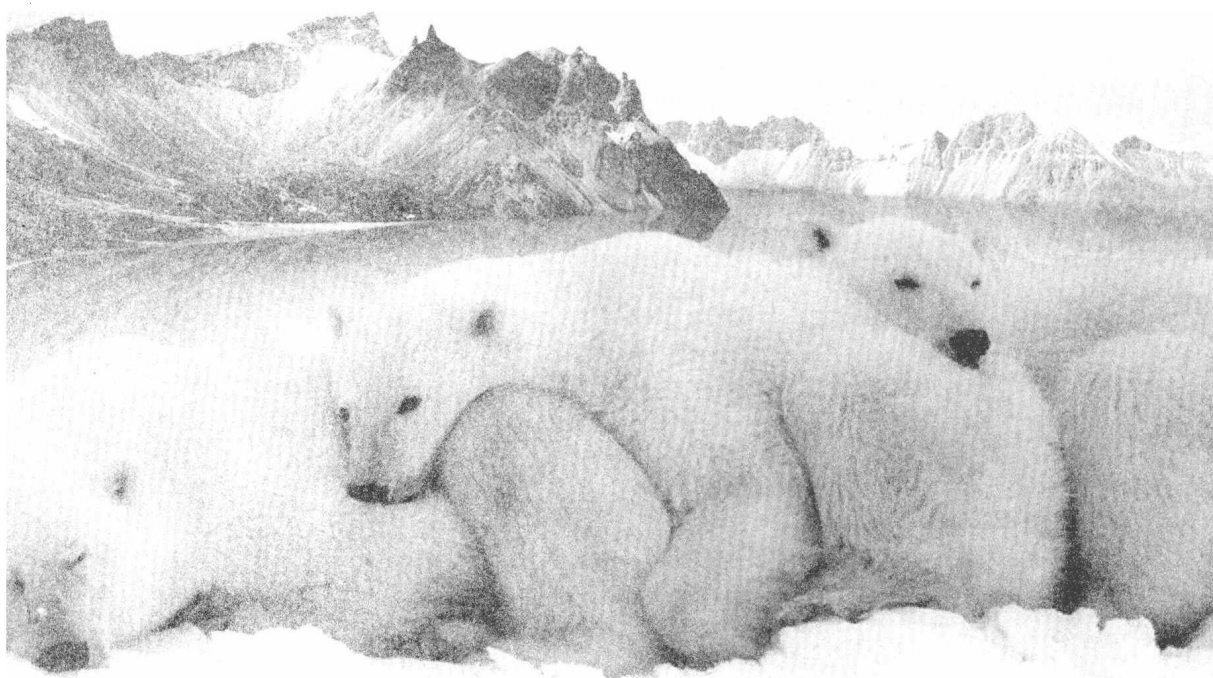
字数: 250 千字

版次: 2011 年 1 月第 1 版

印次: 2011 年 1 月第 1 次

ISBN 978-7-5634-3461-9

定价: 29.80 元



幸福不在终点，它弥漫在追逐的途中；
幸福不在别处，就座落在每个人的心中。
愚者以为幸福在遥远的彼岸，
聪明者懂得将周遭的事物培育成幸福。
凡事往好处想的，就是聪明、幸福的人；
凡事执迷不悟的，就是愚笨、不幸的人。
每个人都可以想出天堂，也可以想出地狱。

Xing Fu
Shi Yi Zhong Xian Le

前言



很久以前，一个国家的国王只有一个儿子，因此他非常喜爱这个儿子，把儿子视为掌上明珠。可是王子虽然拥有自己想要的一切，而且还有父母的宠爱，但他总是感觉不到快乐。他每天都会站在窗前呆望天空，以此来消磨时光。

一天，当王子依旧如往常一样打发时光的时候，国王走过来问他说：“我的孩子，你为什么总是感觉不高兴呢？你到底缺少什么呢？有什么不称心的事情吗？”

王子依旧望着天空，轻轻地回答：“父亲，我自己也搞不清楚为什么我总是不快乐。”

国王为了王子能够好起来想尽办法，千方百计要使儿子快乐。可是，即使是让他看戏或者为他举办盛大的舞会，王子依旧如前。所有的办法都无济于事，王子的脸庞失去了往日的红润，身体也渐渐消瘦了。

国王很担心王子，然后在全国发布了招贤榜。招贤榜一贴出，那些被称为世界上最有学问的哲学家、博士、教授等纷纷从各地赶来。国王让他们看了王子，然后征询他们的意见。那些聪明的学者经过认真的思考后对国王说：“陛下，根据您的描述和我们的观察，我们仔细地研究了王子的情况，而且还研究了一些相关的内容，例如星相。我们一致认为您必须做这样一件事：找个全世界最幸福的人，一个完全幸福的人，然后把王子的衬衣跟他的衬衣调换一下，这样王子就能得到幸福了。”

当天，国王就派出大使到各地去寻找世界上最幸福的人。

国王召来了一个神父问道：“你幸福吗？”

神父回答：“是的，陛下，我确实感觉自己很幸福。”

国王接着说：“很好。如果我让你做我的主教，你觉得怎么样？”

神父高兴地说：“啊，陛下，谢谢您对我的赏识，我正求之不得呢！”

国王生气地怒吼道：“给我滚得远远的！我要找的是自身感到幸福的人，而一个总想得寸进尺的小人绝不会是幸福的。这样得来的幸福也是虚假的。”

不久，国王听说有位邻国国王是个真正幸福的人。他不但有个贤惠、美丽的妻子，而且子孙满堂，都很孝顺他。他制服了所有的敌人，使国家康泰安宁，人民生活幸福。于是国王又有了希望，马上派使臣去拜见那个国王，希望能够得到他的一件衬衫。

邻国的国王接见了前来寻找幸福的使臣，他对使臣说：“可以说我的确是很幸福的人，因为凡是人们想要的东西我都有了。但是，我也有自己的满腹忧愁，因为我总是在想，总有那么一天，我不得不扔下这一切离开人世。我常常因为这事夜不能寐。”聪明的使臣不敢将这样一位充满忧郁的国王的衬衣带回去。

很多天过去了，国王依然没有找到世界上完全幸福的人。

国王为寻找幸福之人的事情伤透了脑筋，于是他决定去树林里打猎散心。他开枪打中了一只野兔的一条腿，野兔虽然受伤了，但是依旧拖着瘸腿奔跑着。国王奋力追赶野兔，把随从远远地抛在后面。就在这个时候，树林外的旷野里传来一阵动听的山歌声，国王听着听着便入迷了，他停住了脚步，心想：“能唱出这么动听的歌的人一定是个幸福的人！”

国王循着歌声走进了一座葡萄园。他看见葡萄树下有一个快活的年轻人边唱歌边修剪着葡萄藤。

年轻人看见有人来了就打招呼说：“您好，这么早您就到乡下来啦？”

国王激动地说：“孩子，你的歌声实在太美妙了，你愿意让我把你带到城里去吗？我们将成为最好的朋友。”

年轻人回答说：“多谢您的好意，但是您说的这种事我根本不想，即

使罗马教皇跟我换位子我也不干呢。”

国王疑惑地问道：“为什么呢？”

年轻人说：“跟您说吧，我对我现有的一切感到心满意足，我没有其他任何要求，我觉得现在的自己过得很开心。”

国王激动地拉住年轻人的手说：“我终于找到了一个幸福的人，你是我见过的最幸福的人，你一定要帮帮我。”

年轻人高兴地说：“只要是我能做到的，我一定尽力帮助您。”

国王再也按捺不住内心的喜悦对年轻人说：“等等。”然后急忙跑回去对他的随从说：“跟我来，我的儿子有救了！”接着，他带着随从来到年轻人的身边说：“我的好孩子，不管你想要什么我都会给你的，但是，我需要你给我一样东西。”

年轻人知道眼前的人就是国王，也很激动，但仍然沉着地说：“给您什么，陛下？只要是我能给的我一定不吝啬。”

国王走上前去抓住年轻人的手激动地说：“我的儿子快要死了！只有你能救他。快过来！”国王一边说着一边去解他上衣的扣子。突然，国王停住了，垂下了双手。

原来这个幸福的人没有穿衬衣。

完全幸福的人是什么样的呢？完全幸福的人不是居于高位的神父，也不是拥有一切的国王，却是乡间葡萄园里一个穷小子。

年轻人之所以感觉到幸福是因为他对现有的一切感到满足，即使荣华富贵、高官厚禄也换不来他的幸福。

他没有穿衬衣，因为幸福不是别人给的，幸福只有自己能够体会到。

幸福是因人而异的，每个人都可以选择属于自己的幸福方式。本书从各个角度阐述人生幸福的真意，给读者在选择幸福的时候提供了一个可以诠释的方式。幸福不在别处，幸福就在自己的身边，只要心态好了就能触手可及。

目 录

卷一

幸福在当下，享受每一天

享受生活给予的每一张牌 / 2

不争别人，只争自己 / 5

幸福就是这么简单 / 8

快乐是最大的福气 / 10

农夫山泉有点甜 / 14

眼前的拥有就是幸福 / 16

享受生活的每一天 / 19

得不到和已失去 / 22

喜欢自己现在的拥有 / 26

顺其自然见好就收 / 28

用心生活，幸福在眼前 / 31

卷二

忽略过去，坏记性是幸福的法宝

原谅别人，其实是善待自己 / 36

以德报怨的非凡气度 / 39

宽恕是人生的幸福 / 42

淡化人生中的痛苦 / 45

有一种爱叫放手 / 48

豁达是一种人生的幸福 / 52

生命中能承受的痛苦 / 53

人人都值得原谅 / 56

不让苦难成为生活的挡路牌 / 59

用快乐驱赶痛苦 / 63

承载着宽容的帆 / 65

卷三

不要抱怨，对自己的生活负责

生命经历阵痛更美丽 / 70

幸福是一种心态 / 73

守得云开见月明 / 75

入世但不同流合污 / 78

谦虚是幸福的灯 / 82

好心态成就一生幸福 / 85

一切都是最好的安排 / 88

为自己的生活买单 / 92

做人不止任劳，还要任怨 / 94

不抱怨是一种智慧 / 96

不完美也是一种完美 / 99

有多少事值得抱怨 / 102

审视自我，远离抱怨 / 104

活出自我，不输掉快乐 / 105

卷四

学会感恩，拥有的总是多于失去的

善待别人也是善待自己 / 112

爱是相互的报答 / 115

一念天堂，一念地狱 / 117

没有人比自己更重要 / 120

缺憾是人生的一种美 / 122

再好的玫瑰都有刺 / 125

满足是人生最大的幸福 / 128

感谢你身边的人 / 131
完美是镜子给的谎言 / 133
阳光永远比乌云多 / 135
带着感恩的心上路 / 139
感恩是 1/2 的成功 / 144
幸福来自于感恩生活 / 147
送人玫瑰，手留余香 / 149
感谢生活中的一切 / 151

卷五

调整心态，幸福源于改变

不同的水泡不同的茶 / 156
烦恼喜欢没事的人 / 159
庄稼无收年年种 / 160
快乐打开幸福之门 / 163
做一株香而不艳的花 / 166
别人永远不同于自己 / 169
把自己酿成一瓶酒 / 172
刚柔相济赢幸福 / 174
换一个姿态，生活别样精彩 / 177
改变能改变的，服从不能改变的 / 180
祥和地接受，平静地改变 / 183
把苦变成甜的魔力 / 186

卷六

学会知足，不做欲望的俘虏

世间的事不必太较真 / 190
追求属于自己的东西 / 193
一年几季因人而异 / 196

自我欣赏的幸福 / 199
突出喧嚣，摆脱诱惑 / 202
解开欲望的枷锁 / 206
自我救赎的境界 / 209
不做物欲的俘虏 / 212
清以自守，不为名利所累 / 213
祸莫大于不知足 / 216
告诉自己“已经很好了” / 218

卷七

赠人玫瑰，手有余香

馈赠是一种幸福 / 224
慈善的不是钱，是心 / 227
取得之前做什么 / 230
一颗种子满村飘香 / 233
施比受更有福 / 235
抛弃自私，为别人着想 / 236
快乐也需要有人分享 / 238
宽容处事，分享幸福 / 240

卷八

学会放下，有失才能有得

佛祖曾是忧郁症患者 / 244
送鲜花予仇人 / 246
平常的生活有感恩 / 247
空杯容纳得更多 / 249
牢记五个“放” / 251
随缘放下便是福 / 253
放弃是最高尚的选择 / 255

卷一 幸福在当下， 享受每一天

惠特曼曾经在《草叶集》中写道：「幸福不在别处，就在此处，不会为了别的时刻，就是为这一刻。」其实，幸福是一种存在的感觉，也是一种自我满足的状态，但不是每个人都能感受到幸福，因为它看起来是那么的平常和不经意，这个时候就需要善意的提醒。幸福不在别处，只需善意的提醒就会发现。





享受生活给予的每一张牌

中国有句俗话：“得之我幸，失之我命。”有人说这是一种无为的境界，其实这是人生追求的一种境界。这种追求是一种心理的追求，追求生活的每一份安宁，享受生活给予的每一份幸福。很多人不知道幸福是什么，一生苦苦追求的生活是不是幸福，甚至有人去询问别人什么是幸福。

其实每个人的幸福都各不相同，但是人们接受幸福的心态是一样的，那就是安心地享受生活给予的每张牌。

柳宗元的“孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪”是一种独享寂寞的幸福；李白的“对影成三人”是一种孤傲的幸福，苏轼的“也无风雨也无情”是一种洒脱的幸福；王昌龄的“不教胡马度阴山”是一种征战的幸福……每个人都拥有属于自己的幸福，只是享受的方式不同。有人苦苦追求，有人安稳享受，选择的方式不同，那么得到的结果也必然不同。

有一个人对神很虔诚。每天他都要向天神祈祷，而且每回都是祷告两次。但是他的弟弟却不相信天神，也不相信祈祷带来的好运，所以他从不祷告。

虽然几十年的时间里这个人都很虔诚地祈祷神灵的护佑，但是他并没有拥有幸福的人生。

短短几十年的时间，他的房子被烧毁了，生意失败而导致破产，而

且妻子也离家出走了，孩子也因为无人管教变成不良少年。他的生活过得很落魄，最后身无分文地死去，状况很凄惨。

可是，他那位从不祷告的弟弟却与他截然相反，他的弟弟不但名利双收、家庭和睦，而且身体健康。

那个信仰天神的人死后来到天神面前，他对自己的遭遇感到很不理解，在见到天神的时候问道：“这是为什么，为什么我一生都在虔诚祷告，而且从来不间断，但是我的下场却是如此凄惨呢？”

“因为……”天神想说的话咽下去了，但还是有些生气地说：“因为你实在是太吵了！”

那个人更加不解了：“你怎么说我吵呢，难道我每天跟你祈祷还有错吗？”

天神说：“你每天都祈祷让我给你幸福，但是你为什么不去享受我给你的幸福呢？你有好好的幸福不知道去享受，反而天天折磨我，让我给你幸福，这不是自欺欺人吗？”

那个人若有所思地说：“我不知道享受幸福？”

天神无奈地摇摇头说：“我给每个人的幸福都是相同的，但是你却不懂得珍惜，也不知道享受眼前的幸福，所以你才会失去幸福。”

幸福不是别人给的，也不是自己能祈求得到的，幸福随处可见，只是有人缺少发现幸福的眼睛。人生最大的幸福莫过于享受现在已经拥有的，只有属于自己的幸福才是真正的幸福。懂得享受生活的人就是享受幸福的人。

某个地方有个很有钱的富商，他总共娶了4位老婆：

第一个老婆整天陪在他的身边，因为聪明伶俐而深得他的喜欢，与他几乎是形影不离；

他的第二个老婆是抢来的，是个远近闻名的大美人；

第三个老婆整天忙家里的事情，富商给了她安定的生活，让她衣食无忧；

第四个老婆是家里最勤劳的，每天就知道东奔西走地忙于工作，也因此而忘记了富商的存在。

一次，商人要出远门去经营生意，他担心长途旅行的寂寞，于是在

出门前决定在4个老婆中选一个陪伴自己旅行。商人把4个老婆都召集过来，把自己的想法告诉了她们。

第一个老婆听到富商的话说：“你还是自己去吧，我才不要陪你呢，那么远肯定很累！”

第二个老婆有些生气地说：“我当初是被你抢来的，本来就不甘愿做你的老婆，那么累的事情我才不去呢。”

第三个老婆也说：“虽然我是你的老婆，而且我也想陪在你身边。但是我不愿经受风餐露宿之苦，我会送你到郊外的。”

第四个老婆说：“既然我是你的老婆，那么我们一辈子都会在一起，无论你到哪里我都跟着你。”于是商人带着第四个老婆开始了长途之旅。

这个故事是释迦牟尼在跟众弟子讲法的时候讲过的。这个故事里的第一个老婆指的是人的肉体，人死后肉体是要与自己分开的。第二个老婆就是指自己现在拥有的财富，而这些财富生不带来，死不带去。第三个老婆指的是现实生活中的妻子，她们活着的时候与自己相依为命，死后自然要分道扬镳。第四个老婆是指自己，人们常常会忘了自己的存在，而自己却是永远陪伴自己的人。

人们往往会追寻不属于自己的东西而忽略自己的存在，就如佛祖讲的故事一样，不管是钱财还是权势都是过眼烟云，最后能够陪伴自己的还是自己。

所以不要刻意地去追求什么，而是要懂得享受，享受生活给自己安排好的每一张牌。

每个人对生活的定义都不一样，每个人感受到的生活幸福也是不同的。

其实每个人真正的生活内涵是一样的，只不过有时候人被眼前的事情遮掩了双眼，所以不懂得去发现、去欣赏眼前的幸福，以至于错过了人生中许多美好的东西。其实，只要安心地享受眼前的一切，这就是人生最大的幸福。

不争别人，只争自己

曾经有一个人在赛马场上做了30年的赛马手，在他的职业生涯中没有人能够打败他。当记者在问及他成功的人生座右铭时，他的回答令许多人都很费解。他说：“我的座右铭就是我记得了我生活中最寒冷的那个日子！”

记者追问道：“你能不能说得更具体点，你生活中最寒冷的日子是什么时候，是什么样子？”

他听完记者的话没有直接回答问题，而是将记者带到自家后院的一座老式马棚里。

那座马棚又臭又脏，与赛马手漂亮而气派的大房子极不相称，看起来是那么的不协调。

赛马手看出了记者的疑惑，然后指着泥水地上的一堆马粪对记者说：“你现在敢躺在上面吗？”赛马手在说话之间就自己躺在了上面，头枕着一堆又臭又脏的马粪。这样的情景让记者不知道该说什么好，他简直惊呆了。

赛马手躺在马粪上说：“记不清楚那天晚上有多少度了，我想最低也是在零下二十几摄氏度吧。当时的我已经两天没有吃饭了，身体也虚弱到了极点。

“于是，我钻进了这座马棚，我走进来才发现，当时的马棚里空落落的什么都没有，只有马槽里有少许的马料。最后我忍不住困意就蜷缩在这堆马粪上，和现在一样睡着了。

“当时我的身边还有几匹退役的赛马。半夜的时候，我饿醒了，然后从马槽边找到了一小块豆饼。那时我还是一个孩子，也有很多梦想，我看到身边的赛马自然地想到壮丽辉煌的赛马场，而且似乎也看到获胜的赛马手们得到的大把奖金。

“当时我就想，如果我也能成为一名赛马手，那么我就不会忍受这

种饥饿的日子，也不会生活得这么不堪。

“第二天天一亮，我就去了这个城市的赛马场，但是当时没有人要我。尽管我对见到的每一个赛马场的老板说我干什么都可以，只要不被冻死、饿死，哪怕只要有一口马料就行了，但还是没有人要我。

“终于，有一个老板可能是同情我，他决定收留我，我就在他那儿干活。第一天的时候，我吃的就是马料，而且第一天的活是掏马屁股。一匹赛马7天没有拉屎了，我的工作就是在手上涂上肥皂，然后不断地伸进马屁股里去掏马粪。

“就这样，我在赛马场里待了整整7年，我干的活都是整个赛马场里最脏、最累、最没人愿意干的。但是我依旧坚持了7年，直到我成了赛马手。虽然当时我的年龄已经超过了赛马手的平均年龄，但我还是成了赛马手。

“我在开始做赛马手的时候也曾被别的赛马手不断地击败，当时大家都嘲笑我，没有人看好我。他们说赛马场是年轻人的天堂，劝我退下来。每次遇到这种情形，我就一个人来到这座马棚里，然后躺在马粪上睡觉。

“我每次来到这里的感受就是很满足。我的人生底线摆平了我眼前的一切困难和烦恼，让我感到满足，并信心百倍。我觉得我在赛马场上的任何失意，都不会比躺在马棚的马粪上更糟了，每次想到这儿我就觉得没有什么好害怕的了。这就是我成功的座右铭，也可以说得上是我成功的秘籍。

“其实人最重要的是怎么去做比较，是跟别人比较还是跟自己比较，我设定了这条底线，就把它当做尺子来衡量我的生活。看到这把尺子我就觉得很舒心，所以我觉得我永远不会被别人打倒。”

赛马手接着说：“我把这把尺子当做一个参照物，我觉得跟尺子相比，我的生活都是美好和光明的。我经常来这里，我感谢这里，所以我每次来这儿都会躺在这里享受我的生活。每次在这个时候我才会懂得感恩，我也知道了现实的一切是多么的美好，我所拥有的幸福是怎样的幸福。”

赛马手的幸福秘诀其实很简单，就是懂得跟自己比较。你不需要跟