

蓝 马 著

幸福

Happiness
is from your heart

是自己给的

发现你生命中最珍贵的礼物

财务幸福代表
《富爸爸穷爸爸》出版人

心灵幸福代表
畅销书《空谷幽兰》作者

共同推荐

汤小明 · 比尔·波特

一本助人提升生存质量的书 一本悄然开启幸福智慧的书

南海出版公司

幸福

Happiness
is from your heart

是自己给的



发现你生命中最珍贵的礼物

蓝 马 著

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

幸福是自己给的 / 蓝马著. —海口: 南海出版公司, 2013.3

ISBN 978-7-5442-6478-5

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第008652号

幸福是自己给的

蓝 马 著

出 版 南海出版公司 (0898)66568511
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
出 品 北京读书人文化艺术有限公司 www.readers.com.cn
发 行 新经典文化有限公司
电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com
经 销 新华书店

责任编辑 聂 敏
特邀编辑 王 卫
装帧设计 古润文化
内文制作 博远文化

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司
开 本 850毫米×1168毫米 1/32
印 张 9
字 数 138千
版 次 2013年3月第1版
印 次 2013年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-6478-5
定 价 25.00元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。

谨以此书献给
必将踏上幸福之路的人们



自序

在过往的岁月里，我尝遍了人世间几乎所有的苦楚……

但如今，我已经成功走出“痛苦迷宫”，成为“痛苦过来人”“幸福主人翁”。

前不久的一个夜晚，在故乡星空下，我满怀复杂的心情，郑重而又略带依恋地跟痛苦说了一声“永恒地——拜拜”……因为我已经找到了真正的“幸福源泉”，并能够恒常地拥有它；而循环在我生命中的“幸福流”，足以将那些企图潜入我生命的一切痛苦烦恼通通涤荡、洗濯得干干净净……

我知道在这个世界上，在我们的周围，绝大多数都是些陷入痛苦烦恼的人。因为迄今为止，人们从来没有接受过幸福教育（这意味着，他们的生命，长期没能得到幸福真理的指引和滋润）。

在“参透”痛苦与幸福的奥秘与真谛之前，人们早就深

陷在痛苦泥潭之中不能自拔了。

如今，全球的基本格局是：个人，没有幸福管理；家庭，没有幸福管理；团队，没有幸福管理；企业，没有幸福管理；社会，也没有推行针对性很强，并且由幸福科学支撑的幸福管理。以致人们往往终其一生，陷在痛苦泥潭中，忙碌于挣扎，甚至来不及把幸福教育这一课补一补……

然而，陷于痛苦泥潭，也不是绝对不能自拔的。我能成功地走出痛苦泥潭就是一个证明。当我走出痛苦泥潭之后，回头看着那些还在其中挣扎着的人们，心中不禁百感交集、五味杂陈……

我希望人人都能成功“穿越”痛苦，走出痛苦泥潭。所以我希望能把自己“成功穿越”“成功走出”的心得、体验与感悟讲述出来，与尽可能多的人分享。于是，这本书（以及相关的一系列书）就跟大家见面了。

这本书的特点在于：它不是四处摘录、八方剪辑编撰而成的东西；而是“痛苦过来人”“幸福获得者”根据自己真实的感悟原创出来的东西。换句话说，它不是从摘录、剪辑和编撰中得来，而是从作者活着的并且幸福着的“活生生的心田”里面流出……

所以，我不怀疑：对于改变对幸福的观念、摆脱假幸福的迷惑与困扰、洞悉真幸福并最终回归到真幸福的怀抱，这本书具有十分珍贵的价值。

我深信：闪耀在这本书字里行间的那些思想火花和觉悟之光，定能成为重新校准人生航程的“舵手”，提供像星空一样闪烁迷离而又神奇美丽的“参照”。

我希望：这本书能传递出一份鲜活、热切的浓浓祝愿——

愿每个人、每个家庭、每个团队早日启动幸福管理！

愿每个国家、不同社会在共通的幸福真理指导下，早日启动幸福管理！

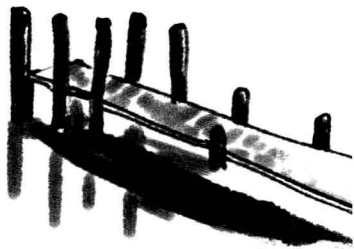
祝诸位读者率先觉悟幸福真谛！率先启动幸福管理！率先幸福起来！并带动周围人，早日踏上幸福之路！

唯愿此书，唤起人们对幸福科学、幸福真理、幸福教育和幸福管理的关注。

愿普天之下，人人幸福！

蓝马

壬辰年初夏于成都

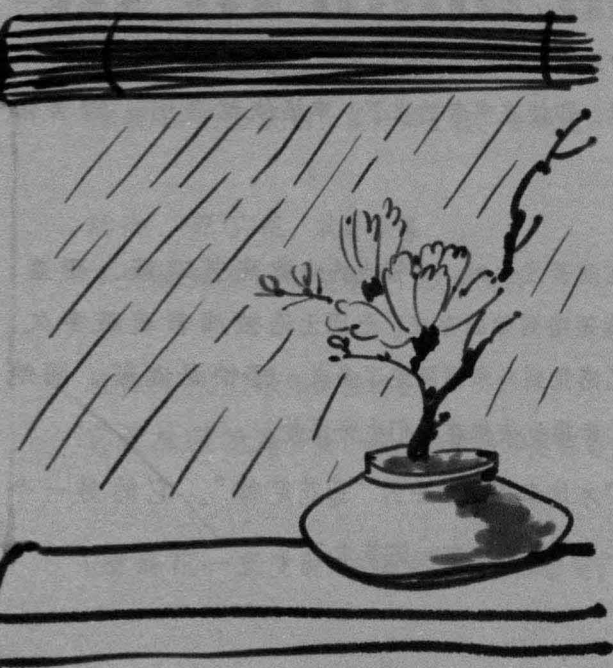


目 录

- 第一辑 幸福定律 / 1
- 第二辑 幸福误区 / 21
- 第三辑 幸福抉择 / 45
- 第四辑 幸福甄别 / 63
- 第五辑 觉悟幸福 / 79
- 第六辑 感受痛苦 / 103
- 第七辑 幸福禅韵 / 131
- 第八辑 幸福之道 / 167
- 第九辑 幸福忠告 / 199
- 第十辑 幸福靠自己 / 233
- 第十一辑 幸福之心 / 251
- 第十二辑 幸福路标 / 271

第一輯

幸福定律



莲花定律

要使一朵莲花染上污泥是非常困难的，或者说简直是不可能的。

一朵莲花，即使被摁进淤泥里、埋在淤泥中，她也照样纯净无染……

幸福如同莲花，即使被痛苦包围着、遮盖着，幸福也一直在我们生命里面，无杂无染。

也就是说，即使在痛苦的当下，幸福依然是有，痛苦依然是无。

当然，在痛苦发生时，幸福也许会被痛苦遮蔽、覆盖，以致我们不能领略到她的存在；然而无论被痛苦遮蔽多久，无论我们自己感觉到与幸福隔绝了多久，哪怕是遮蔽、隔绝了一生一世，幸福也依然在我们生命深处。

这就是“本然幸福学”中的“莲花定律”。它的另一个表达式就是——“幸福本有，痛苦本无”。

梅花定津

享受的唯一结果，就是难受

除此而外，岂有它哉？

那，为什么

我只感觉到享受，而没感到难受呢？

因为享受是花，难受是果

你现在正值花期，花开得正盛、正艳哩！

然而，开了花，就会结果

享受的结果，就是难受，这是真的

就像是人们歌颂的腊梅花

它开放得艳丽多姿，结出的果实却是有毒的

（腊梅花一直受到人们歌颂，但你知道吗？



腊梅花要么没有结果，要么
在一定的条件下，结出有毒的果实
——这很像是享受与难受的关系
所以，由此引申了这样一条痛苦定律
我把它叫做——“梅花定律”)

那，为什么
那么多人，都在不断追求着享受呢？

因为他们没有意识到“享受是花，难受是果”
他们把享受和难受当成了毫不相干的两件事

他们没有认识到——

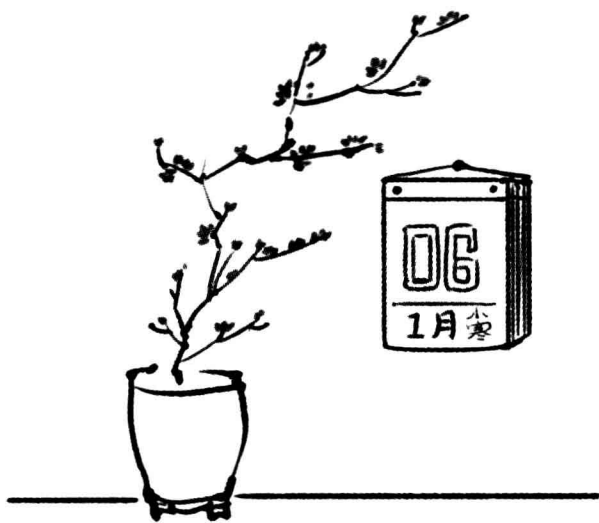
享受是难受的开始
难受是享受的结束

一个开始，带来一个结束
一个结束，引出一个新的开始

享受→难受→享受→难受→享受→难受……
带着无穷无尽的“死循环”
形成一条首尾相连的锁链

镶嵌、链接、插入在我们生命的运行之中
造就了我们“在痛苦中运行一生”的宿命

这就是阐明享受与难受同一关系的“梅花定律”
你可以在未来的生活中留心一下
亲自检验这条定律……



空谷幽兰定津

（一人士短信问：你说自己不给自己幸福，这世上就再也没有第二个人能够给我带来幸福了……可是我觉得，每次见面，女友都给我带来了幸福，不是吗？而且，很多人也都像我这样，只要是情人相见，总是能体会到幸福。也许，是你搞错了吧？）

不是你的女友来了，就给你带来幸福
而是：当女友到来时，你愿意打开
并真的打开了“幸福开关”
真的让幸福泉流得以从自己生命中涌出

同样，不是女友与你分手，就会带走你的幸福
而是：如果女友与你分手，你宁肯关掉
并真的关闭掉了“幸福开关”
不再让幸福泉流滋润自己的心身

这就是不幸福的真相，愚蠢透顶的真相

试想，没有人来欣赏，难道花儿就不开了吗？

难道某人离去，鲜花就该收起它的所有花瓣吗？

幸福的真相是——

女友没有来时，你也可以打开“幸福开关”

女友与你分手，你照样可以不去关闭“幸福开关”

也就是——你任何时候都可以让“幸福开关”开着

任何时候都可以让幸福泉流在自己生命中淙淙流淌

绵绵不绝地滋润自己的心身和命运……

要像“空谷幽兰”那样——

即便空荡荡的山谷一千年无人前往

幽兰照样盛开

照样散发自己一生一世的芬芳

不因为别人的欣赏爱慕而幸福

不因为别人不欣赏不爱慕而痛苦

无须因为什么什么而幸福

而是什么什么也不因为，自幸福……

这就是揭示“幸福应自主”

“幸福应源于自发”



“幸福应源于自足”的

“空谷幽兰定律”

祝愿你打开，并启用

你生命中原原本自带的这条定律

它是造化在你的生命中原装原配的一件礼物

你不要

让这件礼物一生一世闲置……



白纸定律

没有污点，才有纯洁

没有污点，就是纯洁

没有疾病，才有健康

没有疾病，就是健康

同样——

没有痛苦，才有幸福

没有痛苦，就是幸福

除此而外，别无幸福

幸福不是要在我们生命中

弄出个什么本来没有的奇奇怪怪的“奇迹”来

我们的生命本身已是最大的奇迹

幸福，是要我们原原本本、简简单单地接受这个奇迹

幸福不是要在“生命的白纸”上

. 9 .

第一辑
幸福定律

