

道德八书

——最为紧迫的时代呼唤

檀传宝◎丛书主编

体悟幸福

李西顺◎著

幸福是对人生的终极关怀

是接近或达到人生意义时的

心灵敞亮状态

幸福是一种普罗大众的心灵哲学

使生活变得有动力，有魄力，有魅力

幸福是一种心灵的自由之境

幸福，自在心中……



海峡出版发行集团
福建教育出版社



国家出版基金项目
NATIONAL PUBLICATION FOUNDATION

道德八书

——最为紧迫的时代呼唤

檀传宝◎丛书主编

体悟幸福

李西顺◎著



海峡出版发行集团
福建教育出版社

ISBN 978-7-233-27624-1
 定价：22.00元

海峡出版发行集团
福建教育出版社
地址：福州东山路44号
电话：(0591-83336619) 编辑部



图书在版编目 (CIP) 数据

体悟幸福/李西顺著. —福州: 福建教育出版社,
2013. 3

(道德八书/檀传宝主编. 最为紧迫的时代呼唤)
ISBN 978-7-5334-5762-4

I. ①体… II. ①李… III. ①品德教育—中国—通俗
读物 IV. ①D648-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 318482 号

体悟幸福

李西顺◎著

道德八书——最为紧迫的时代呼唤

体悟幸福

丛书主编 檀传宝

著者 李西顺

出版发行 海峡出版发行集团
福建教育出版社
(福州梦山路 27 号 邮编: 350001 电话: 0591-83706771
83733693 传真: 83726980 网址: www.fep.com.cn)

出版人 黄旭
发行热线 0591-87115073 83752790

印刷 福州华彩印务有限公司
(福州市福兴投资区后屿路 6 号 邮编: 350014)

开本 720 毫米×1000 毫米 1/16

印张 9.25

字数 98 千

版次 2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5334-5762-4

定价 22.00 元

如发现本书印装质量问题, 影响阅读,
请向本社出版科 (电话: 0591-83726019) 调换。

道德八书——最为紧迫的时代呼唤
体悟幸福
李西顺◎著
福建教育出版社

道德八字

——最为紧迫的时代呼唤

CONTENTS

目 录

引言 写给幸福 / 1

1

拥有宝马车等于拥有幸福? / 5

- ◎ 宝马车难以承载真正的幸福
- ◎ 幸福不能买卖
- ◎ 千金易逝莫叹息
- ◎ 家财万贯难买太阳不下山

2

快乐等于幸福? / 17

- ◎ 幸福圈儿
- ◎ 快乐·象征·幸福
- ◎ 莫让快乐变得自私
- ◎ 打开内在的幸福之光

3

多巴胺与内啡肽的混合物就是幸福? / 29

- ◎ 心理学家的谬误
- ◎ 避免庸俗主义的幸福观

- ◎“幸福感”与生理感受或心理感受不同
- ◎幸福的精神超越属性

4

心想事成就是幸福？ / 41

- ◎心想事成的辩证法
- ◎心想事成需要心灵宁静
- ◎体悟幸福有时需要与自己的心灵独处
- ◎低调是一种自信的智慧

5

今朝有酒今朝醉？ / 51

- ◎珍惜现在不等于今朝有酒今朝醉
- ◎幸福象限
- ◎不要因为走得太远，而忘了当初为什么出发
- ◎每一次远行，都是通往内心的征程

6

子欲养而亲不在？ / 63

- ◎临行密密缝，意恐迟迟归
- ◎树高千尺也不能忘根
- ◎百善孝为先
- ◎切莫留下“子欲养而亲不在”的遗憾

7

要嫁就嫁灰太狼？ / 81

- ◎红太狼的择偶标准

- ◎爱我的人和我爱的人
- ◎因为爱着你的爱，所以幸福着你的幸福
- ◎夫妻恩爱苦也甜

8

幸福的方程式？ / 99

- ◎幸福没有固定的方程式
- ◎幸福的相对论
- ◎幸福是一种解释
- ◎幸福是一种心灵的自由之境

9

痛苦并幸福着？ / 111

- ◎不经历风雨，怎么见彩虹
- ◎哭是另一种坚强
- ◎痛苦为什么还可能幸福
- ◎行到水穷处，坐看云起时

10

深呼吸能解决幸福问题？ / 123

- ◎幸福不是一种深呼吸的技术
- ◎幸福与希望
- ◎幸福是属“心”的
- ◎幸福的真谛在于人生意义的敞亮

后记 / 135

引言

写给幸福

不论一个人是否有宗教信仰，也不论一个人信的是什么宗教，生命的真正使命，乃是去追求幸福。我们生命中的每一个举动，都是在往幸福之路前行的！

幸福，就其本质意义而言，是与精神追求、意义探寻、心灵体悟密不可分的。在当今“物欲至上”之社会风气愈演愈烈的情状之下，本书的最高追求在于高扬幸福的精神超越属性，着眼于辨明、澄清精神领域、道德价值领域内的种种幸福观，希望把具备美德价值属性的“幸福至上”理念，推至社会风气之前台，融入芸芸众生之心灵深处。

人类对幸福之探寻，源之于心，悟之于体，导之以情，蕴之以德，故取书名曰《体悟幸福》。所谓对幸福之“体”悟，既包括个人身心之本体，亦涵括国民社会之本体，以及整个人类社会文化之本体。

不论是否能够意识到，每个人的心目中都有一整套关于幸福的观点、看法，此所谓幸福观。从呱呱坠地到撒手人寰，每个人



终其一生所追求的无外乎“幸福”二字，没有谁会愿意牺牲自己的幸福去换取别的任何东西，幸福乃是每个人的人生终极目的。幸福观根植于每个人心灵秩序的底层，每个人的言行、举止、价值观念都受其驱使，随其导引，幸福观位于人生观、世界观、价值观的底层结构之中。

人类的生命存活需要具备一定的物质基础，这是人所共知的事实。适度物质生活条件的满足是人类整体及个体得以生存及发展所必备的基本条件，这些本都无可厚非。然而，在当今经济全球化大潮的肆意涌动及淹没之下，许多人幸福观的偏差已经构成个体幸福及社会幸福的最大障碍。享乐主义的幸福观、当下与未来相割裂的幸福观、自私狭隘的幸福观等等，诸如此类褊狭的幸福观，已根植于许多国人心灵深处的价值秩序之中。加之社会经济浪潮的进一步固化，愈发难以松动，致使社会的道德状况愈发令人担忧，深层的社会改革也举步维艰。同样，还是由于这个根本性的制约因素，整体的社会改革及国民道德发展进程受阻。而且，只要稍微审慎地思考，就不难发现，如果仅仅为了发展经济而不去真正重视精神发展及道德改善，如果对诸如物质至上之类的幸福观视而不见，那么，这种经济沙文主义的盲视与短视必将导致已经身陷困境的社会道德风气遭遇更多的困境，同时也致使经济自身的可持续健康发展遭遇褊狭或搁浅。不着眼于幸福观及道德观的健康稳步改善，经济发展必将陷入恶性循环，遭遇窘境。社会发展的其他方面亦是如此。

追求国人及人类之真幸福，乃是吾辈幸福之真！

当然，当我们谈论幸福及幸福观的问题时，其话语方式既可以是学术理论型的建构，也可以采用叙事方式进行。对于本书主要问题的回答：幸福的真谛是什么？幸福与自我人生、与他人、与人类到底是一种什么样的关系？我们又应该以怎样的态度与方法去体悟幸福？为了使幸福观之中所蕴含的人生道理更易于接受，并广为接受，本书决定主要采用叙事的方式来完成。

幸福的大道理，往往深蕴于小小的平凡叙事之中！

让我们共同来分享这些看似平凡的幸福叙事！幸福就像是一支蜡烛，自身可以点亮上千只蜡烛，但这只蜡烛本身的价值并不会因为自己把别人点亮而减损。相反，恰由于点亮了别的蜡烛，才使得这只蜡烛本身的光芒愈发温暖且夺目动人。

写作过程本身就是一种体悟幸福、分享幸福的心灵之旅。幸福越是与人分享，其价值不但不会减损，相反，其价值会越来越大。能够与广大读者共同分享这些幸福叙事，探寻幸福之真谛，这个过程本身就是与广大读者进行心灵融通的幸福旅程！

幸福，你在哪里？你究竟是什么？作为芸芸众生，我们究竟该如何找到你呢？亲爱的朋友们，让我们带着这些问题，走进台湾著名诗人席慕容的幸福世界，共同启动这幸福的心灵之旅吧！

夏日午后，一只翠鸟飞进了我的庭院，停在玫瑰花树上。我正在园里拔除杂草，因为有裸夜合花挡在前面，所以小翠鸟没看见我，就放心大胆地啄食那些玫瑰枝上刚刚长出来的叶芽来了。

我被那一身碧绿光洁的羽毛震慑住了，屏息地躲在树后，心里面轻轻地向小鸟说：

“小翠鸟啊！请你尽量吃吧，只求你能多停留一会儿，只求你不要太快飞走。”

原来在片刻之前还是我最珍惜的那几颗玫瑰花树，现在已经变得毫不重要了。



翠鸟和它的世界。(图 barcroftmedia/CFP)

只因为，嫩芽以后还能再生长，而这只小翠鸟也许一生之中只会飞来我的庭院一次。

面对着这一种绝对的美丽，我实在无力抗拒，我愿意献出我的一切来换得它片刻的停留。

对你^①，我也是一直如此。

^①此处，诗人笔下的“你”，乃是指“幸福”。笔者注。

1

拥有宝马车等于拥有幸福？

物质财富只是获得幸福的可能条件之一，而非幸福本身。一味沉迷于物质享受，就等于把心灵幸福的权利拱手让出，把人生的幸福交由外部的物质财富来裁决。我们并不是反对物质财富本身，然而，如果是坐在宝马车里哭，则肯定不比坐在自行车上笑更加幸福。当我们把拥有的物质财富作为衡量幸福的标准，或者干脆就把物质财富当做幸福本身的时候，幸福就容易变成一种买卖，一种市场交易，幸福就会变味儿，幸福就会终将离我们远去。人生易逝，幸福的追寻应超越物质财富的层次。许多时候，幸福的获得更需要“五花马，千金裘，呼儿将去换美酒”般的气度、心胸与智慧。

◎宝马车难以承载真正的幸福

近几年，国内某电视台推出了一档颇为火爆的电视征婚相亲类栏目。在近期播出的某期节目中，一位女嘉宾面对男嘉宾“坐单车”（自行车）的邀请时，直白表态：“我还是坐在宝马车里哭吧！”

宁坐豪车哭，不坐单车笑。这种幸福观的核心乃是物欲至上，是一种典型的享乐主义幸福观。持有这种幸福观的人，把内在心灵的幸福完全交付给外在的物欲满足程度来裁决，实际上相当于“卖”了自己的“心”，“卖”了自己的“幸福”。

时下有一首歌曲流行甚广，歌名叫做“爱情买卖”。这首歌不仅被许多人设置为手机铃声，而且，甚至就连那些尚未入学的“黄毛小儿”们都能顺口拈来。将来要接手祖国之未来的“花骨朵”们，从小就浸润在考虑是否把爱情当成一种“买卖”的价值观氛围之中接受熏陶，这不能不令我们忧思。

上述这位女嘉宾公然宣称宝马车能够承载幸福，实际上就已经不仅仅是在宣扬爱情可以是一种“买卖”，而且，一生的幸福也可以是一种“买卖”。她是想说，幸福的获得，可以通过拥有宝马车来达到，可以用是否拥有宝马车来衡量。

从表面来看，这只是个婚姻观的问题，但婚姻观的背后却着实是个幸福观的问题。女嘉宾追求的幸福婚姻究竟是什么呢？拥有宝马车，拥有足够多的财富，就等于拥有幸福吗？这个女嘉宾，这个电视栏目，我们当今社会的大众传媒，是否考虑过：这样的镜头，传达给芸芸众生的到底是怎样的幸福观呢？当然，从另外一个方面来说，这个女嘉宾倒也很“诚实”，她只不过是许

多人追求幸福过程中的一个缩影而已，她只不过道出了当今许多人的心声而已。

尽管个人对幸福的看法不尽相同，但有一点是可以肯定的：幸福是所有人生活的终极内驱力及终极价值追求。这位女嘉宾为我们直白地呈现出当今许多国人灵魂深处支配人们行动的幸福观状态：享乐主义。

然而，问题的关键是：为什么有许多人，在物质条件已经非常丰富的时候，却越来越感觉不到幸福呢？

许多人会认为，开着宝马车的人一定是幸福的，而实际上，骑着单车、挤着公共汽车每天上下班的“小人物”们也未必就不幸福，那些以收废品或者乞讨为生的人也并不一定感觉不幸福。



清洁工老人和他的幸福时刻。（图 金钟/CFP）



实际上，这里有两个概念我们应该区分清楚：幸福的条件、幸福本身。

幸福的条件有很多，物质条件只是其中一类。但许多人认为，只有拥有一定的物质条件才具备幸福的可能性，似乎幸福只能以物质作为条件。比如，自己的所有同事都已经买上了私家轿车，而只有自己一个人还骑着自行车，风里来雨里去地上下班。在这种自己并不具备一定的物质条件的情况之下，要想得到内心持久的幸福可能是非常困难的。但是，这个例子并不能说明，私家轿车就是幸福本身。有了私家轿车，只是有了幸福的某种物质条件，但幸福的物质条件并不等于幸福本身。

然而，许多人在具备了足够多的财富之后，才开始领悟到“一无所有”也是一种幸福。许多人一生一贫如洗，却也能够享受自由自在的幸福！每个人都有自己对幸福的理解，每个人都有自己对幸福的追求方式。有的人喜欢宁静而致远，有的人却喜欢奔放而热烈；有的人喜欢红色，有的人喜欢绿色；有的人喜欢整天同心爱的人黏在一起，有的人则享受彼此遥远思念的相思之苦……

看来，具备了一定的物质条件之后才能收获幸福，这个命题并非具备普适性。也就是说，这个命题并不适合所有人。幸福，就其本质意义而言，与物质条件是两个层面的概念，它们之间没有必然的因果关系，丰富的物质条件也绝不是获得幸福的充要条件，甚至不是充分条件。这些都要看具体的人，具体的境遇。

拥有宝马车不一定拥有幸福，但拥有宝马车也不一定不幸

福。骑单车的人也是如此。决定是否幸福的关键，并不在于坐着宝马车还是骑着单车，这些物质条件，皆是幸福外围的东西，至多能算得上是幸福在某些情况之下所需要的物质条件，但绝不是幸福本身。

本书对“幸福”的核心定义是：幸福是对人生的终极关怀，是人们接近或达到人生意义时的心灵敞亮状态。该定义是贯穿本书的核心线索，诸章节会围绕该线索逐步展开并从不同的维度加以阐释。

◎幸福不能买卖

某日午休，我被窗外叫卖着的小商贩的大喇叭吵醒。大喇叭里正在播放“爱情买卖”这首歌曲。这已不是我第一次“被”听到这首歌了，从午休的睡意中被吵醒，“被”听着这类歌曲，我在想，莫非，我们真的早已进入了“被”时代？

“被”时代是时下颇为流行的一句网络用语。我们正处于一个价值观转型的伟大时代，有人冠名曰“现代化”，有人冠名曰“全球化”，有人说“全球化”的实质就是“经济全球化”。但不论怎么说，对我感触最深的，还是“价值观”的“被时代”。我们往往身处许多外在价值观的熏陶之中，久而久之而不自觉，“习而不察焉”。这不禁使人联想到“温水煮青蛙”效应：把青蛙直接放在开水中，受到高温刺激，它会猛地跳出来。然而，把青蛙放在温水中慢慢加热时，由于青蛙对于慢慢变化着的水温“习而不察”，当青蛙想要跳出来时已为时晚矣！



在对“爱情买卖”的歌曲早已见怪不怪之时，说明了什么呢？

说明我们对于歌曲所暗含的价值观、幸福观早已见怪不怪，习而不察焉！

也说明，我们“被幸福”了，被类似于“幸福是一种买卖”的价值观绑架了。

仔细想想我们当今所处的“被”时代，我们“被”的东西太多太多，我们往往被物欲占据了灵魂而不自觉。当我们完全被物质占据了灵魂与心灵，也就等于被享乐主义的幸福观洗了脑。更可气的是，许多人往往习而不察，并没有认识到其中暗含的致命危害。

“被”时代往往是一个物欲躁动的时代，是一个拥有宝马车就等于拥有幸福的时代，是一个幸福可以被买卖的时代。

更危险的是，当这种由纯粹经济主义逻辑所主导的幸福观大行其道之时，那些不以经济主义幸福逻辑至上的人们往往被视为“假清高”。经济学中有所谓“次货打败优货”的说法，说的是在市场运营过程中，由于次品货的价格低，销量大，而优等货则往往由于其价格高、销量低而被挤出市场的现象。同样的道理，那些被“幸福是一种可以用金钱衡量的买卖”的价值观洗脑之后的人们，往往会把那些不把幸福视为买卖的人看成另类。

原本正常的变成了不正常，原本不正常的却往往见怪不怪。

名言警句

爱是自然而来的，不是买得到的。

——[美]朗费罗

这都是把幸福视为一种“买卖”惹的祸。幸福是一种既能分享又不能分享之物。当我们谈到“买卖”时，我们不免想到了“交易”：“一手交钱一手交货”。虽然“公平”了，但心却冷了，心灵之间的距离却拉大了，当心灵之间渐行渐远之时，幸福是不可能靠近的。所以，在伦理学中，除了“公平”伦理之外，还有非常重要的“关怀”伦理，两者虽为相互之补充，但“关怀”伦理更为接近幸福之真义。

幸福不能买卖，也就说明了，幸福不能用金钱来衡量。金钱可以买卖，可以交易，但当人与人之间的关系沦落到只能以谈“买卖”来维持时，心就觉得冷了。“生意伙伴”与“知心朋友”是两个处在根本不同层面的概念，生意伙伴可以随时更换，甚至有可能随时反目成仇，但知心朋友却是“人生得一知己，夫复何求”？！

幸福不能买卖，这个道理就如同爱情不能买卖一样。你爱我，找却不爱你。这个时候，你不能强迫我爱你，虽然你可以强迫我跟你结婚，但你强迫不了我是否在内心深处对你有爱情。杜威曾经说过，虽然我们可以把马牵到水边，却不能强迫它饮水；虽然我们可以把一个人关在悔过院里，却不能强迫他真心悔过。幸福不能买卖的根本原因，就在于心灵和灵魂不能买卖，不能交换，心灵与灵魂并不遵循经济逻辑。

虽然经济法则在当今的社会大环境中扮演了非常重要的角色，我们每个人都离不开它，但是，我们中的许多人内心深处都存有一份“幸福良知”，并不是不知道“幸福不能买卖”的道理，也从内心深处相信幸福不能买卖；或者，至少知道，能够买卖的