

都市疲惫族的心灵幸福法则

不可不知的 10堂幸福课

马小河 著

从明天起，做一个幸福的人

喂马，劈柴，周游世界

从明天起，关心粮食和蔬菜

我有一间房子，面朝大海，春暖花开

 海潮出版社
HaiChao Press

都市疲惫族的心灵幸福法则

不可不知的 10堂幸福课

马小河 著

从明天起，做一个幸福的人
喂马，劈柴，周游世界
从明天起，关心粮食和蔬菜
我有一间房子，面朝大海，春暖花开



海潮出版社
HaiChao Press

图书在版编目(CIP)数据

不可不知的 10 堂幸福课 / 马小河编著. —北京: 海潮出版社, 2008.12

ISBN 978-7-80213-629-8

I. 不... II. 马... III. 幸福—通俗读物 IV. B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 180274 号

书 名: 不可不知的 10 堂幸福课

作 者: 马小河

责任编辑: 陈开仁 周建平

封面设计: 点滴空间

责任校对: 韩红月

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京荣海印刷厂

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 14.375

字 数: 210 千字

版 次: 2009 年 1 月第 1 版

印 次: 2009 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-629-8

定 价: 24.50 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)

» 序言 你幸福吗？

幸福是什么？很遗憾，就像爱情，从来没有一个公认的标准答案，它只存在于心，每个人都能为幸福下一个自己喜欢的定义。

幸福重要吗？毫无疑问，它很重要很重要，生活的唯一目的就是获得幸福。

幸福是可以学到的吗？幸福原本是人人都具有的一种能力，但随着社会的发展，很多人却莫名其妙地把它弄丢了；而所谓学习幸福，其实就是重返幸福。

钱可以买到幸福吗？好像可以，因为你刚刚掏钱买了这本有关幸福的书。

如何得到幸福？阅读这本书吧！

好了，不再卖关子了。本书讨论的话题是每个人都梦寐以求的幸福。当我们的生活越来越富足，当我们的生活越来越舒适，我们自然就想去发现生活中更多的意义。于是，我们所作所为的最大驱动力，都将变成对内在快乐——幸福感的追寻。虽然要得到这样的快乐绝非易事，但是，还有比寻求真正的幸福更加重要的事情吗？

据说在古埃及，人们死后，当灵魂到达天堂的入口时，守门人会问两个问题——第一个问题：你找到生命中的幸福了吗？第二个问题：你为他人带去幸福了吗？答案将决定这个人的灵魂能否进入天堂。

所以，严肃地问问自己：我幸福吗？

如果答案是否定的，请打开这本书，它将告诉你追求幸福、感受幸福的具体方法。希望它能对你有所帮助。



目 录

一、心灵课：发现未知的自己

1. 一个你必须认识的人 / 2
2. 你的生命就是你的幸福画布 / 5
3. 青鸟就站在你的肩上 / 8
4. 全然接受不完美的自己 / 10
5. 缺了一角的圆 / 13
6. 假设幸福, 假设快乐 / 17
7. 给自己列一张人生清单 / 20

二、享受课：越简单越快乐

1. “幸”与“福”的见面 / 24
2. 简单生活三法则 / 26
3. 生命最基本的渴求 / 29
4. 最简单的才是正确答案 / 32
5. 房前种菜, 屋后栽花 / 35
6. 学会以等待为乐 / 38
7. 让生活慢下来 / 41

三、工作课：别让它绑架了你的生活

1. 工作是一件值得疯狂的事情吗？ / 46
2. 忙碌的人只是在逃避自我 / 49
3. 土拨鼠到哪里去了 / 52
4. 人生不是一桩紧急事故 / 56
5. OFF 学：会玩，才会成功 / 59

四、静心课：内在世界的味道

1. 静坐，让心放低位置 / 64
2. 深呼吸，全世界有最清新氧气 / 67
3. 主动进攻深呼吸 / 70
4. 世界正在冥想 / 73
5. 用冥想感知幸福 / 76

五、感恩课：一生要说多少次“谢谢”

1. 一个“残忍”的游戏 / 82
2. 为现在拥有的一切感恩 / 85
3. 感恩的人心里住着天使 / 88
4. 善于发现生活中的美好 / 91
5. 不懂感恩是最大的不幸 / 94
6. 让感恩成为一种习惯 / 97
7. 所有幸福的人都心怀感恩 / 100
8. 感恩是一种不可缺少的智慧 / 102

六、情绪课：绊倒你的也许是金块

1. 那头粉红色的大象 / 108
2. 逃避负面情绪是一种灾难 / 111

3.清除忧虑的“万能公式” / 115

4.恐惧是一条蛇 / 119

5.你要柠檬还是要柠檬汁 / 122

6.超越自卑:和自己对话 / 125

7.嫉妒是一个绿眼的妖魔 / 128

七、选择课:为什么幸运的人总是幸运

1.一头著名的驴的困惑 / 132

2.“享受”焦虑还是喝杯咖啡 / 135

3.最珍贵的东西都是免费的 / 138

4.我必须是一个强者吗 / 140

5.心无杂念方能举重若轻 / 142

6.人生的左栏和右栏 / 145

7.学会放弃——最该具备的幸福智慧 / 148

八、女性课:女人的幸福与什么有关

1.爱是我们理解这个世界的基础 / 152

2.幸福婚姻是一辈子经营出来的 / 154

3.好老公是培养出来的 / 158

4.如何建设你的家庭 / 161

5.母亲是天使 / 164

6.别让“别墅”毁了你的生活 / 168

7.有梦想的女人永远不会变老 / 171

8.女人,请掌握你自己的命运 / 175

九、健康课:身体是1,其他都是0

1.有多少人在拿健康开玩笑 / 180

2.对你的身体心存感激 / 182

- 3.身体是最好的医生 / 185
- 4.食物是最好的医药 / 188
- 5.职业生涯中的养生指南 / 191
- 6.运动是最神奇的幸福妙方 / 194
- 7.让运动拯救幸福 / 197

十、成功课：不想跟任何人交换的人生

- 1.幸福的盈利和萧条 / 202
- 2.成功只是幸福的假象 / 204
- 3.你必须找到你所爱的东西 / 206
- 4.钱越多越幸福吗 / 209
- 5.接受自己的失败 / 212
- 6.一切皆在你心中 / 216

后记 最后的课程

一、心灵课：发现未知的自己

有位男子一天下班的时候，经过一条黑暗的小巷，看到一名女子在一盏微弱的路灯下找东西。她非常慌张、着急地在找，让这个男子不禁停下脚步，想助她一臂之力。“请问你在找什么？”男子问。

“我的车钥匙，没有它我就回不了家了！”女子焦虑地说。

“大概掉在哪个位置，怎么掉的？”

女子指向一个黑漆漆的地方，说：“在那儿掏钱包的时候掉的。”

男子诧异道：“那你怎么不在那里找？”

女子理直气壮地回答：“那里没有路灯呀，怎么找得到？”

» 1. 一个你必须认识的人

认识你自己！

这是刻在古希腊的阿波罗神庙入口处的一句箴言。几千年来，这一命题已经成为人类哲学与科学向前发展的最大动力。随着科学技术的发展，人类在认识世界和宇宙的方向上已经走得很远，而且这种认识是可以累积、传播、教授的，所以人类对外界的探求已经延展到以光年来计算距离的外太空。但对内在自我的认知呢？你的心、你的思想一直存在于体内，它永远属于你，但我们对此的认识是否足够呢？或者说，我们对内在的探求是生活的一部分吗？

许多伟大的先哲对人性、人生都有这洞若观火的认知，然而这种认知所带来的智慧却并非像科学知识那样“所见即所得”，你想要理解这种智慧，必须经由向内的观察、思索和体悟。从这个角度来看，对自我的认识是一种高层次的智慧，也是人生的必修课。可以说，这个世界上有一个人你必须去认识他，那就是你自己。

认识你自己！

这几个字隐含的意思是：在你问任何其他的问题之前，先问生命中最基本的一个问题：我是谁？

对，就是这个问题——我——是谁？

古老的耆那教神话中有一个关于世界之王的故事。

有一位伟大的国王凭借着自己的勇敢和韬略而成为世界之王，在他过世时，天堂里的人们为他举行了热烈的欢迎仪式，随后将他送到了苏马鲁。苏马鲁的意思是“终极之山”：没有其他的山能与之媲美，它是纯金造成的山，可以看到许多钻石、红宝石、玛瑙闪耀于其间。当这位国王来到苏马鲁后，山上的守卫给了他一把工具，并告诉他可以把自己的名字刻在这座神圣的山上——只有最卓越、最成功的人才拥有这项权利。

这时，国王向守卫提出了要求，他希望自己的妻子、大臣们都来见证这个伟大的时刻。守卫却告诉他：“听我的话：先别找他们来，不然你会后悔。如果你坚持要他们来看，那最好先去把你的名字刻在山上，然后再让他们来看，否则你将后悔莫及！”这位君主虽然不理解守卫的“后悔莫及”到底是什么意思，但也只能照做。

于是，国王来到苏马鲁山上，苏马鲁山在无数颗太阳照射下闪烁着耀眼的光芒，那光线实在太刺眼了。好不容易睁开眼后，国王开始找一个合适的地方刻上自己的名字，可让他没想到的是：整座山已经刻满了名字，他甚至找不到可以刻下名字的地方。

国王不敢相信眼睛所看到的，疑惑了很久，他终于意识到：自己虽然贵为世界之王，但在永恒的时间中，几千年与须臾并没有什么差别，在他之前早已出现了许许多多的世界之王。在这座全天下最雄伟的山上，居然找不到一处空位可以写上他小小的名字。

国王怅然若失地回到山脚，现在他明白守卫的话是对的，还好他的妻子、大臣们没有看到这一幕，他们依然相信他们的国王是举世无双的人物。他对守卫说：“根本没有空位嘛！”

守卫回答道：“你要做的是擦掉几个名字，再写上你的名字。从以前到现在，大家都是这么做的，我这辈子所见的就是这样，以前我

爸也是这样说,我爷爷……苏马鲁山上从来没有任何空位。每当一位世界之王来到这里的时候,都不得不擦掉几个名字,才能写上自己的名字,所以你现在看到的不是全部的世界之王,上面的名字已经被擦掉了,然后又被刻上其他的名字。你只要依样做,就可以展示给你的亲朋好友看。”

国王说:“不,我不要让他们看了,我甚至不打算写上我的名字,这样做有什么意义?反正总有一天会有人擦掉我的名字。我的一生已经变得毫无意义,苏马鲁山曾是我唯一的梦想——天堂里的金山即将有我的铭印——我为了这个愿望而活,以自己的性命为赌注,就算要杀光全世界的人也在所不惜。可是现在看来,随便一个人都是为了写上他的名字而抹掉我的名字,写不写又有何不同?我决定放弃。”

听了国王的话,守卫笑了。

国王问道:“你在笑什么啊?”

守卫说:“我在笑这事很奇怪,因为我爷爷、我父亲也都说过,许多世界之王来了,在了解事情的始末之后,他们头也不回地离开了,没有刻下自己的名字,你不是第一个例子;谁都会这么做,如果他是聪明人的话。”

读完这个故事,其实我们都应该问一问自己:若是失去了所拥有的东西,那么,我是谁?

你的成就、你的地位、你的财富、你的痛苦、你的不幸……也许你认为你所拥有的这一切代表了你,但其实这正是你不知道自己究竟是谁的表现,你不知道你是谁,于是你需要一些假的身份作为替代,你所拥有的那些东西提供了那个假身份。

通过外在的事物来认识自己,这是潜意识中的“自我”在作怪,它意味着你也许根本不想了解自己,因为你害怕可能会发现的事

实。关于人群、关于物质，很多人的潜意识中是好与坏的“两分法”，人们害怕一旦看清了自我，会发现自己处于“坏”的那一个圆圈中。由于这种潜意识中对“坏”的恐惧，人们停滞了认识自己的脚步。

如果当你意识到潜意识中的“自我”阻挡了认识自己的脚步，那么，一场发现未知自己的旅程就已经开始了。而你要去做的，是放开你的脚步，走进深邃的内在世界，去发现生命的奥秘：你是你的心智，你是你的神！

》 2. 你的生命就是你的幸福画布

世上最美丽的花朵是生命，宇宙间最神奇的存在是生命。双眸微启，一个五彩缤纷的世界便出现在“我”的脑海中；洗耳谛听，万籁之声便可尽入胸底；灵府轻运，无限的智慧火花便会频频闪现，创造出无穷无尽的人间奇迹。当“我”清醒的时候，世界是真实地存在的，当“我”潜隐冥想之时，世界仿佛也不复存在。

谁在主宰着生命？谁在决定、控制着生命的过程？是宇宙，是生命的规律！但宇宙给我们的只是生命——空白的生命——就像一张空白的画布。你就是生命的绘画者，那空白的生命是你的画布，你要用一生去画满它：你可以将仇恨画上去，也可以将宽容画上去；你可以将痛苦画上去，也可以将幸福画上去……这都是你的权利。你可以用一种将你的整个生命变成地狱的方式来运用这个权利，也可以用一种将你的生命变成天堂的方式来运用这个权利，这全由你自己而定，这是人人都拥有的权利。

这是宇宙在赋予人类生命时最大的慷慨，没有其他任何一种生

命形态拥有对自我生命的绝对主宰权。玫瑰花只能是玫瑰花,莲花只能是莲花;雄鹰会有翅膀,骆驼只能用四只脚走路。但人类没有被设定,没有从一出生就带一张“蓝图”,你必须创造你自己,你必须是你自己的创造。

在蛾的世界里,有一种蛾子叫“帝王蛾”,之所以得名,是因为它长着一对长达几十公分的翅膀,大得与它的身体不成比例。帝王蛾的幼虫时期在一个洞口极其狭小的茧中度过,当它要化蛹成蛾时,这狭小的洞口就是它必须通过的一道窄门,那娇嫩的身躯必须拼尽全力才可以破茧而出。不计其数的幼虫在往外冲杀的时候力竭身亡。

有人怀了悲悯恻隐之心,企图将那幼虫的生命通道修得宽阔一些。这样一来,茧中的幼虫不必费多大的力气,轻易就从那个牢笼里钻了出来。但是,所有因得了救助而见到天日的蛾子都不是真正的“帝王蛾”——它们无论如何也飞不起来,只能拖着丧失了飞翔功能的双翅在地上笨拙地爬行!

原来,那狭小的茧洞是帮助帝王蛾幼虫两翼成长的关键所在。穿越的时刻,通过用力挤压,血液才能顺利送到蛾翼的组织中去;而唯有两翼充血,帝王蛾才能振翅高飞,人为地将茧洞弄大,蛾子的翼翅就失去了充血的机会,生出来的帝王蛾便永远与飞翔绝缘。

这就是我想告诉你的,没有谁能够施舍给帝王蛾一双奋飞的翅膀,同样,我们每个人都是一只帝王蛾。每个人都是一道独一无二的风景,有一个无限宽阔的内在世界;每个人都有自己的人格、自己的个性、自己的尊严、自己的需求;每个人都要做自己想做人,干自己想干的事,走自己想走的路,活自己想活的命。

幸福而富足的人生其实遵循着非常简单的实现法则:聆听你内心的声音,活出你自己,主宰你自己!

有人说,我也想按照自己的想法而活、为自己而活,但我得考虑

现实啊，我得考虑别人的感受啊！是啊，这就是你理直气壮地让自己每天随波逐流的“真理”！你甚至能搬出马克思的名言“人是社会关系的总和”来为自己找借口。你委曲求全、虚与委蛇、忍气吞声、低声下气，权势、名利、金钱、人情如影随形，压得你喘不过气来。你就是被粘在蛛网上的昆虫，被环境桎梏，被关系异化。不要说主宰自己，有时连自己是谁你都无暇顾及了。

有这样一个残酷的事实也许你从未注意到：在你之前，曾经有上百亿人在这个地球上生活过，而你能记住的名字，最多几千个而已。那几百亿人中，曾经有圣者，也有罪人，有德高望重者，也有稀奇古怪的疯子，可是他们全都消失了，在地球上找不到一丝踪影。不要再去看那些虚妄了，你唯一关心的重点应该是：当死亡结束你的身体、头脑时，那些你所能够带走的品质，因为这些品质将会是你仅有的伴侣，它们才是真正有价值的东西！也唯有拥有这些品质的人才算是真正活过，其他人只是假装在活而已。

在一个黑夜里，苏联情报局的人敲响了亚索·芬可斯汀的门，亚索应声开了门，情报局的人粗暴地问道：“有没有一个叫亚索·芬可斯汀的住这里（living here）？”

“没有。”亚索回答，身上穿着一件破旧的睡衣。

“没有？那你又是谁？”

“亚索·芬可斯汀。”

苏联情报局的人将他一拳打倒在地上：“你刚才不是说你不住这里吗？”

亚索反问道：“你管这叫生活（living）？”

很多人只是活着，而没有在生活。看看你的生命，你是在活着，还是在生活？

听一听自己的内心吧，你就不会再浑浑噩噩；听一听自己的内心

吧,你将会开始往正确的方向前进,甚至都不用想什么是对的、什么是错的。如果你已经不是你“自己”,你所做的一切,你所得到的的一切,对于那个“自己”还有多少意义?

» 3. 青鸟就站在你的肩上

著名剧作家莫里斯·梅特林克曾经写过一个著名的童话剧《青鸟》:樵夫的儿子蒂蒂尔和女儿米蒂尔在圣诞节前夜梦见了仙女,她看来有点像邻居贝尔兰戈太太,她要两个孩子外出给她生病的孙女寻找青鸟。兄妹俩用仙女赐予的魔钻,召来了面包、糖、火、水和猫狗等的灵魂。在光的引导下,他们相继到记忆之乡、夜宫、森林、墓地、幸福乐园、未来王国等地寻找,最终他们在未来王国捉到了青鸟,便告别了朋友,返回家园。梦醒时分,邻居贝尔兰戈太太来借火种,并说她孙女生病了,很想要蒂蒂尔笼中的小鸟。蒂蒂尔答应把小鸟给她,这时,他发现自己养在笼中的那只斑鸠已经变成了他在睡梦中千辛万苦寻找到的青鸟。贝尔兰戈太太的孙女一见到青鸟,病就立即痊愈了。后来,青鸟飞走了,小姑娘伤心痛哭。蒂蒂尔劝慰她,还会把青鸟捉回来。最后,蒂蒂尔走到台前,对观众说,如果有谁找到青鸟,请给他们,因为他们需要这只鸟。

其实,梅特林克是用那只青鸟象征幸福,而贯穿《青鸟》全篇的主线就是寻找幸福。当孩子们一次次弄丢青鸟,或青鸟死去,在每次悔恨的同时,幸福已经悄悄地隐藏在他们的心里。经历是一种财富,勇气是一种财富,爱是一种财富,幸福以它们为依托,它们是幸福的各种形式。然而孩子们并没有发现,也并没有感觉到。那么,幸福在

哪里呢？在母亲对孩子的每一次拥抱中，在每一次亲吻中，在早晨的阳光中，在每一顿可口的晚餐中……在生活的每一个细节里，以及你在给予别人快乐的时候。你所要跋涉千里寻找的青鸟，不过是身边普通的斑鸠，只是你没有可以看到幸福的双眼，看不到它真正的面目。

在改编成童话故事《青鸟》中，梅特林克告诉我们：“我们每一个人都寻求着自己的幸福，其实幸福并不是这样难得的，如果我们经常怀着无私、良好的意愿，那幸福就近在咫尺。”“大多数人从生到死，始终没有享受过近在他们身边的幸福。”每个人的肩头原本都停留着一只青鸟，看得见，摸得着，只是抓不住。我们可以用急切脚步去追寻它，可以用柔和的目光去触摸它，可以用温暖的手指去感觉它，但是不能用笼子囚禁它。否则，它会毫不客气地变色，就像甜美的巧克力变质一样；它会毫不犹豫地逃走，仿佛它不曾来过。

那么你的双眼被什么遮挡了呢？人人都会说是欲望、不甘、利益、规则，还有早已被世俗吞噬了的原本简单的自己。你看不到幸福，便自然地走入了痛苦的辖地，因为痛苦总是很容易分辨的。既然人类已经聪明到如此的自知之明，为什么还每天抱怨幸福是那么困难的事情？因为那颗心已经回不去了，追其根本就是一种懒于改变的放任态度。这或许跟社会的规则有关吧，规则总是冰冷而拘束的，犹如孙悟空头上的紧箍咒。规则不允许被改变，只能被适应，那么放弃一种徒劳，去改变自己一点点的价值观，或许就会得到很多让你惊奇的收获。也许这就是生活的本质，它给你磨难，让你摔跟头，但是当你爬起来，付出了足够的耐心，你便会发现，生活永远会有回报，而且你的收获甘如醇蜜。也许不需要走太远的路程去寻找宝藏，它其实就在你身边，在你的心里。你需要用心灵去捕捉，还需要这颗心灵柔软、敏感、宽阔、怀有爱……

幸福就是这样，当你放下来，稳下来，定下来，你就获得了它。