

幸福是什么

全球15位大师谈幸福

主编：滕 刚 高 敬

「幸福是什么？」在一个物质丰裕、精神困惑的时代，关于幸福的界定显得愈加迫切和重要。幸福似乎就在我们身边，简单地触手可得，平凡地招之即来，然而，问问现实中的我们，有多少人会承认自己已经领悟了幸福的真谛，得到了真正的幸福？

本书精选了古今中外15位大师对「幸福是什么」这一命题的精彩解读。在这些代表着人类智慧和哲思之颠的伟大作品中，既有世界上最优秀的头脑对幸福本原的探求，

回答了幸福是什么；也有介绍大师们在日常生活中如何感悟幸福、收获幸福，回答了幸福在哪里。

大师谈人生书系

XINGFUSHISHENME

九州出版社
JIUZHOU PRESS





大师谈人生书系

B82/156

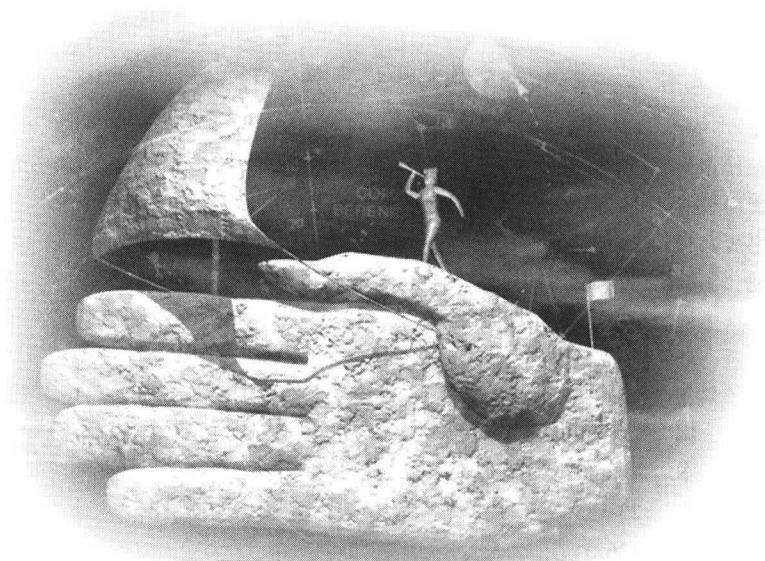
:1

2007

幸福是什么

——全球 155 位大师谈幸福

◎主 编：滕 刚 高 敬



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目(CIP)数据

幸福是什么：全球 155 位大师谈幸福/滕刚，高敬主编.
—北京：九州出版社，2007.8
(大师谈人生书系)
ISBN 978-7-80195-705-4

I. 幸… II. ①滕…②高… III. 幸福—通俗读物 IV.
B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007) 第 123457 号

幸福是什么：全球 155 位大师谈幸福

作 者 滕 刚 高 敬 主 编
责任编辑 姜逸荪 刘宏武
责任校对 周娅琼
出版发行 九州出版社
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号(100037)
发行电话 (010)68992190/2/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 北京市德美印刷厂
开 本 720mm × 1020mm 1/16
印 张 23.5
字 数 426 千字
版 次 2007 年 9 月第 1 版
印 次 2007 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-80195-705-4/B·215
定 价 38.00 元

★ 版权所有 侵权必究 ★



第一辑 幸福是一种灿烂的感觉

自己的幸福要靠自己去创造，这就是幸福最主要的品质。幸福绝非轻易获得的东西，在别处不可能找到，只有在我们身上才能发现。

什么是幸福	[约旦]侯赛因 /2
幸福是什么	[美]丽莎·普兰特 /3
人，诗意地栖居(节选)	[德]马丁·海德格尔 /5
什么是幸福	[美]约翰·罗尔斯 /11
幸福之宫的羁留	唐君毅 /13
漫谈幸福	[美]奥斯卡·哈默斯坦第二 /18
穷人的阳光	丁宗皓 /20
有福	许瑞云 /22
幸福就是一碗水	韩浩月 /23
幸福是至善的	[古希腊]亚里士多德 /25
论幸福生活(节选)	[古罗马]塞涅卡 /28
幸福意味着自我满足	[法]蒙 田 /31
关于幸福的真理	[法]笛卡尔 /32
幸福的真谛	[法]卢 梭 /35
幸福论(节选)	[德]费尔巴哈 /36

论幸福(节选)	[法]阿 兰 /39
不做一头幸福的猪	[俄]舍斯托夫 /44

第二辑 我的幸福观

幸福的生活有三个不可缺的因素：一是有希望；二是
是有事做；三是能爱人。

回家	季羨林 /48
幸福	[爱尔兰]威廉·巴克莱 /51
怎样才是生活的幸福	何兆武 /52
正直和公允使人幸福	[古希腊]德谟克里特 /54
头上的星空与心中的良善	[德]康 德 /56
自白	[德]卡尔·马克思 /57
我的幸福观	雷洁琼 /58
橱窗里的幸福	[意]莫拉维亚 /59
幸福的篮子	[俄]沃兹涅先斯卡娅 /62
关于幸福	王安忆 /64
谁是最可爱的人	魏 巍 /65
个人的不幸算什么	湛 容 /68
爱的幸福	[英]雪 莱 /70
幸福的柴门	栖 云 /72
磨难,人生的一份财富	许文红 /73
幸福与财富	张汝伦 /74
金钱是最好的仆人也是最坏的主人	钟 伟 /77

第三辑 幸福在哪里

钱并不等于幸福,幸福的宝塔并不是用钱堆起来的。
人生真正的幸福和欢乐浸透在亲密无间的家庭关系中。

幸福的秘密	[巴西]保罗·科埃略 /82
我们生来都是旅人	[印度]泰戈尔 /83
片面的人生观得不到幸福	傅 雷 /85

幸福在哪里	[古罗马]马可·奥勒留 /87
幸福的寄托	[法]霍尔巴赫 /89
生命要从美中结出硕果	[德]黑格尔 /90
人类幸福论(节选)	[英]格 雷 /93
整个人类的幸福才是你的幸福	[德]约瑟夫·狄慈根 /95
一个人的幸福	[日]川端康成 /98
幸福在哪里	[科威特]穆尼尔·纳素夫 /101
新青年	陈独秀 /103
幸福	[新加坡]尤 今 /105
幸福就是.....	(台湾)龙应台 /106
理想与幸福	[苏联]奥斯特洛夫斯基 /107
冉阿让的幸福	陆星儿 /108
什么都快乐	(台湾)三 毛 /110
幸福的源泉	[美]沃弗得·皮特森 /112
生命是一张弓	[法]罗曼·罗兰 /114
从一个微笑开始	刘心武 /116

第四辑 人生就是追求幸福

哪些才是心灵的享受呢?就是真善美三种价值。学问、艺术、道德几无一不是心灵的活动,人如果在这三方面达到最高的境界,同时也就达到最幸福的境界。

工作与家庭感情	[美]亨利·孟肯 /120
人生最高目的是幸福	朱光潜 /121
一片阳光	林徽因 /122
奢华与幸福	[英]大卫·休谟 /123
论蔑视肉体者	[德]尼 采 /126
人生就是追求幸福	[俄]列夫·托尔斯泰 /128
幸福是可能的吗	[英]伯特兰·罗素 /129
幸福	[波兰]解特玛尔 /135
生命的归宿	[奥地利]弗洛伊德 /136
“性福”和幸福	[英]劳伦斯 /138
对幸福的追求	[日]池田大作 /142
天使原来是这样的	[英]南希·麦克奎尔 /145

哦！冬夜的灯光	[法]莫里斯·吉布森 /146
幸福的门槛	林 夕 /148
追求幸福	[美]莉安·彼得斯 /149

第五辑 快乐与幸福

只有当我们在缺少快乐就感到痛苦时，快乐才对我们有益处。当我们不再痛苦时，我们也就不再需要快乐了。正是因为此，我们说快乐是幸福生活的开端和目的，因为我们认为快乐是首要的好，以及天生的好。

论快乐	钱钟书 /152
寻找快乐	李国文 /154
懒惰哲学趣话	[德]赫·伯尔 /156
快乐是幸福的开端和归宿	[古希腊]伊壁鸠鲁 /158
极乐生活指南(节选)	[德]费希特 /162
美腿与丑腿	[美]富兰克林 /164
写作的乐趣	[英]温斯顿·丘吉尔 /165
人生的乐趣	林语堂 /168
快乐吧	[英]劳埃德·莫里斯 /172
快乐	梁实秋 /173
笑口常开	贾平凹 /175
狂欢的解剖	茅 盾 /177
快乐的真谛	[美]诺宾·基尔福德 /180
快乐	[俄]库普林 /181
人生的滋味	胡 迟 /183



第六辑 幸福的秘诀

世间的痛苦与快乐是相互依赖的,谁也离不开谁。可是假如没有痛苦就没有快乐,没有经历逆境,就无法认识到顺境的可贵,就像长期享有顺境的人,很难生起幸福感。因此,痛苦使快乐更快乐,不幸使幸运变得幸福。就如疾病使健康变得快乐,贫穷使富有变得幸福。

幸福的童话	[德]埃里希·凯斯特纳 /186
把吹口哨的心情找回来	[美]爱默生 /188
你是怎么生活过来的	[日]大江健三郎 /190
道德与幸福(节选)	[德]泡尔生 /192
忧郁转瞬即逝的效应	[法]普鲁斯特 /194
幸福的秘诀	[法]安德列·莫洛亚 /195
我是一个无比幸福的人	[苏联]奥斯特洛夫斯基 /199
幸福人	[黎巴嫩]梅·齐亚黛 /200
沉思幸福	[法]苏利·普吕多姆 /204
天国	[美]海伦·凯勒 /206
幸福	[法]保尔·福尔 /208
幸福·目标	[黎巴嫩]艾敏·雷哈尼 /209
幸福人生的原理	济群法师 /210
家庭幸福预报	毕淑敏 /214
幸福还不是不可能的	徐志摩 /217
幸福	[美]马尔兹 /219
儿子让我懂得幸福的含义	(台湾)张艾嘉 /220

第七辑 幸福的处方

总有一天,我也会像所有的人一样老去的吧?总有一天,我此刻还柔细光洁的发丝也会全部转成银白;总有一天,我会面对一种无法转换的绝境与尽头;而在那个时候,能让我含着泪微笑地想起的,大概也就只有你了吧?

多年父子成兄弟	汪曾祺 /224
---------------	----------

变苦为乐,其乐无穷	[日]井植薰 /225
好日子怎么过	池 莉 /229
至善与幸福	[法]伏尔泰 /230
属于安乐的东西	[德]歌 德 /232
幸福的本质就在于完成工作	[英]托马斯·卡莱尔 /233
幸福的三个来源	[德]叔本华 /236
这就是生活的乐趣吗	[奥地利]维特根斯坦 /241
我的菜园	[美]霍 桑 /242
写给幸福	(台湾)席慕蓉 /244
幸福的处方	[捷克]伊凡·克里玛 /247
幸福的本质	[美]威尔·杜兰特 /249
幸福与满足感的比较	[印度]克里希那穆提 /253
幸福的镜片	毕淑敏 /254
我们家的幸福故事	[美]杰伊·利诺 /255
幸福的挂历	[美]约·居拉纳 /259

第八辑 最幸福的时刻

生命在活动,地球在旋转,江河在奔流。这一切对我来说也许是莫名其妙的事情,也许已经使我模糊地想到:这一定是天使为我捎来的最美好的时刻。

我们仨(节选)	杨 绛 /264
荷叶母亲	冰 心 /269
最美的声音	(台湾)许达然 /270
上帝睡着了	[巴西]奥古斯托·弗雷德里科·斯密特 /271
无牵无挂的幸福时刻	[俄]列 宾 /273
最幸福的时刻	[巴西]贝 利 /274
平等的幸福	[俄]屠格涅夫 /276
在大自然中体会幸福	[英]洛·史密斯 /277
少年笔耕	[意]亚米契斯 /280
论宁静的心境	[美]约叔亚·罗斯·李普曼 /284
幸福的家园	[黎巴嫩]纪伯伦 /285
最美好的时刻	[美]格拉迪·贝尔 /286
笑声	[尼加拉瓜]鲁文·达里奥 /287

悠闲	[英]弗农·李 /288
雪夜	[法]莫泊桑 /290
父爱天空下我是最幸福的那片云	舒 婷 /291

第九辑 幸福的悖论

为了不断地感到幸福，甚至在苦恼和愁闷时也感到幸福，那就需要：(一)善于满足现状；(二)很高兴地感到：“事情原来可能更糟呢。”

西西弗是幸福的	[法]阿尔贝·加缪 /296
幸福	[苏联]高尔基 /298
对幸福不屑一顾	[法]让·端木松 /301
生活是美好的	[俄]契诃夫 /302
论贫穷	[英]希莱尔·贝洛克 /304
无知的快乐	[爱尔兰]罗伯特·林德 /307
幸福的家庭	鲁 迅 /310
阔人幸福吗	[加拿大]斯蒂芬·里柯克 /315
艰辛的人生	[美]西奥多·罗斯福 /319
凡事一无所知，人生最幸福	[荷兰]伊拉斯谟 /320
幸福的悖论	周国平 /324
渴望苦难	马丽华 /330
钱和苦恼	(香港)农 妇 /334
金钱并非万能	[日]松下幸之助 /336
解脱	[埃及]萨达特 /337
入世与知足	[英]哲罗姆 /340



第十辑 幸福箴言

善良的、忠心的、心里充满着爱的人儿不断地给人间带来幸福。

一生的罪与福,都是人自做的。

论幸福	[美]马克·吐温 /346
幸福妙语	(台湾)古 龙 /348
大师幸福箴言集锦	349
幸福箴言	[法]拉罗什富科 /354
幸福生活的定义	犹太先哲 /356
听潮语幻	(台湾)无名氏 /358
解读幸福	(台湾)证严法师 /361

幸福是什么——全球151位大师谈幸福



幸福是一种灿烂的感觉

Xing Fu Shi Yi Zhong Can Lan De Gao Jue



自己的幸福要靠自己创造，
这就是幸福最主要的品质。幸福
绝非轻易获得的东西，在别处不
可能找到，只有在我们身上才能
发现。

什么是幸福

○ [约旦] 侯赛因

侯赛因(1935—1999) 约旦前国王。童年在安曼伊斯兰经学院读书。一九五二年进英国桑赫斯特皇家军事学院和克伦威尔皇家空军学院学习。同年八月,被立为约旦哈希姆王国第三任国王,一九五三年五月二日正式登基。侯赛因国王对外奉行不结盟政策,反对以色列的侵略扩张。对内致力于发展民族经济、文教事业和改善人民生活。

我认为,在我们这个世界上,无论国王还是平民,都很难得到幸福。幸福对于绝大多数人意味着什么?意味着有一个理想的工作,很好的薪水,甜蜜的家庭,经常可以出去旅行,有朋友,帮助别人,别人也帮助自己,等等。这一切我都得到过,而且将继续获得。但是,难道这就意味着幸福吗?我并不这样看。

是的,我已经说过,我的生活是丰富的充实的。也许很少有人像这样地生活过。我经受过富裕和贫穷,而贫穷比富裕更多些;我尝到过孤独的痛苦和失掉亲人的悲伤;我也体验过少有的欢乐和幸福。我经受了作为一个人所经受的一切:饥、渴、屈辱、失败、偶然的富裕、难得的和平和安乐。而这一切都是人民和我与共,我和人民紧紧联系在一起,关系最密切。我的苦痛就是他们的苦痛,我的不幸也是他们的不幸。

我的人民,自从第二次世界大战以后,很少享受过幸福。我也和他们一样,更少享受过幸福。

无疑,任何小事都可能使我内心感到幸福:某位公民的成功,我国参加某次比赛获胜;我们又援助了某个友好国家;还有我妻子的微笑和孩子们的欢乐,等等。

尽管我很少谈起家庭,但是他们在我的生活中仍然占着无限重要的地位。我结过三次婚,现在有六个孩子,其中两个是男孩。我为人民做事,也为他们做

事,他们是约旦的未来。我的个人生活和家庭生活是很不规律的。由于国务繁忙,我不能对这些我最亲爱的最宝贵的人,尽我希望尽的义务。我常常被迫在他们等着我一起吃午饭的时候,使他们失望。这种时候,我往往是跟某位来访的外宾或者约旦的政治家在一起。直到午后四五点钟,我才叫人送点面包来,一面工作一面吃。晚上八九点钟离开办公桌,孩子们已经入睡了。只有我的妻子阿莉亚王后和在约旦上大学的女儿,还在等着我回来,给我以温暖。而我则感到自己迫切需要这种温暖。

的确,我们有时到亚喀巴或者到乡下去度假,但孩子们总不能得到满足。我不像其他的国王或元首,要从事冬季体育锻炼。十八年来第一次,我在二月接受了伊朗国王巴列维的邀请,在瑞士的冰场上跟他在一起玩了几小时。十八年以前,我曾经滑过两天冰。今年我滑过三次。

我不需要有人怜悯我,我已经得到了我所理想的生活。我相信我是在从事一项令人神往的, 然而艰巨的工作。我要努力尽可能完美地完成自己的使命。我享受了充分的欢乐,尽管这些欢乐在别人看来也许是微不足道的,但它弥补了我曾经不得不经受的困窘和苦难。

幸福是什么

○ [美] 丽莎·普兰特

丽莎·普兰特 女,原是美国一名律师,于一九九三年投入于简单生活研究和实践中,与其同仁创办《简单生活月刊》杂志,被誉为“二十一世纪的新生活导师”。出版过《简单生活就是美》、《越简单越快乐》等书。其中,《简单生活》是作者多年来研究和实践简单生活的集大成之作,完成于一九九九年。其著作被翻译成三十多种文字,创下惊人的销售业绩。

幸福是什么?在我看来,幸福来源于“简单生活”。文明只是外在依托,成功、财富只是外在的荣光,真正的幸福来自于发现真实独特的自我,保持心灵

不论在哪里,自己的幸福要靠自己去创造,去寻觅。

——[英]哥尔斯密

的宁静。

有人问我,“简单生活”是否意味着苦行僧般的清苦生活,辞去待遇优厚的工作,靠微薄的存款过活,并清心寡欲?这是对“简单生活”的误解。“简单”意味着“悠闲”,仅此而已。丰富的存款,如果你喜欢,那就不要失去,重要的是要做到收支平衡,不要让金钱给你带来焦虑。无论是中产阶级,还是收入微薄的退休工人,都可以生活得尽量悠闲、舒适,在过“简单生活”这一点上人人平等。这个时代,不是人人都必须像梭罗一样带上一把斧子走进森林,才能获得平静安逸的感觉。关键是我们对待生活的方式,是我们是否愿意抵制媒体、商业向我们大力促销的“财富中心论”,是我们如何在日常生活中挖掘、发展生命的热情、真实和意义。

简单,是平息外部无休无止的喧嚣,回归内在自我的唯一途径。当我们为拥有一幢豪华别墅、一辆漂亮小汽车而加班加点地拼命工作,每天晚上在电视机前疲惫地倒下,或者是为了一次小小的提升,而默默忍受上司苛刻的指责,并一年到头赔尽笑脸,为了无休无止的约会,精心装扮,强颜欢笑,到头来回家面对的只是一个孤独苍白的自己的时候,我们真该问问自己干吗这样,它们真的那么重要吗?

简单的好处在于:也许我没有海滨前华丽的别墅,而只是租了一套干净漂亮的公寓,这样我就能节省一大笔钱来做自己喜欢的事,比如旅行或者是买上早就梦想已久的摄影机。我也再用不着在上司面前唯唯诺诺,我自己就是自己的主人,提升并不是唯一能证明自己的方式,很多人从事半日制工作或者是自由职业,这样他们就有更多的时间由自己支配。而且如果我不是太忙,能推去那些不必要的应酬,我将可以和家人、朋友交谈,分享一个美妙的晚上。

我们总是把拥有物质的多少、外表形象的好坏看得过于重要,用金钱、精力和时间换取一种有目共睹的优越生活,却没有察觉自己的内心在一天天枯萎。事实上,只有真实的自我才能让人真正地容光焕发,当你只为内在的自己而活,并不在乎外在的虚荣,幸福感才会润泽你干枯的心灵,就如同雨露滋润干涸的土地。

我们需求的越少,得到的自由就越多。正如梭罗所说:“大多数豪华的生活以及许多所谓的舒适的生活,不仅不是必不可少的,反而是人类进步的障碍,对于豪华和舒适,有识之士更愿过比穷人还要简单和粗陋的生活。”简朴、单纯的生活有利于清除物质与生命本质之间的樊篱,为了认清它,我们必须从清除嘈杂声和琐事开始,认清我们生活中出现的一切,哪些是我们必须拥有的,哪

些是必须丢弃的。

多一分舒畅,少一分焦虑;多一分真实,少一分虚假;多一分快乐,少一分悲苦,这就是简单生活所追求的目标。外界生活的简朴将带给我们内心世界的丰富,从而我们将发现新生活在我们面前敞开,我们将变得更敏锐,能真正深入、透彻地体验和理解自己的生活,我们将为每一次日出、草木无声的生长而欣喜不已,我们将重新向自己喜爱的人们敞开心扉,表现真实的自然,热情地置身于家人、朋友之中,彼此关心,分享喜悦,真诚以对。那时我们将发现不能接近他人,因隔阂而不能相互沟通,不过是匆忙、疲惫造成的假象。只有当我们轻松下来,开始悠闲的生活才能体验亲密和谐,友爱无间。我们将不是在生活的表面游荡不定,而是深入进去,聆听生活本质的呼唤,让生活变得更有意义。

人,诗意地栖居(节选)

○ [德] 马丁·海德格尔

马丁·海德格尔(1889~1976) 德国哲学家,存在主义的主要代表之一。弗赖堡大学哲学博士。毕生重视探求“存在”的意义。主要著作有《存在与时间》、《什么是形而上学》、《论真理的本质》、《林中路》等。

这个诗句引自荷尔德林后期一首以独特方式流传下来的诗歌。这首诗的开头曰:“教堂的金属尖顶,在可爱的蓝色中闪烁……”为了得体地倾听“人诗意地栖居”这个诗句,我们就必须审慎地将它回复到这首诗歌中,因此,我们要思量这个诗句,我们要澄清此诗句即刻就会唤起的种种疑虑。否则的话,我们就不会有开放的期备姿态,去追踪这个诗句从而应答这个诗句。

“……人诗意地栖居……”说诗人偶尔诗意地栖居,似乎还勉强可听。但这里说的是“人”,即每个人都总是诗意地栖居,这是怎么回事呢?难道一切栖居不是与诗意格格不入的吗?我们的栖居为住房短缺所困扰。即便不是这样,我们今天的栖居也由于劳作而备受折磨,由于趋功逐利而不得安宁,由于娱乐和

若要使某人幸福,就节制其欲念,而不是增加他的财富。

——[古罗马]塞涅卡

消遣活动而迷惑。而如果说在今天的栖居中,人们也还为诗意留下了空间,省下了一些时间的话,那么,顶多也就是从事某种文艺性的活动,或是书面文艺,或是音视文艺。诗歌或者被当做玩物丧志的矫情和不着边际的空想而遭到否弃,被当做遁世的梦幻而遭到否定;或者,人们就把诗看做文学的一部分。文学的功效是按照当下的现实性之尺度而被估价的。现实本身由形成公共文明意见的组织所制作和控制。这个组织的工作人员之一(既是推动者又是被推动者)就是文学行业。这样,诗就只能表现为文学,甚至当人们在教育上和科学上考察诗的时候,它也还是文学史的对象。西方的诗被冠以“欧洲文学”这样一个总名称。

但是,如果诗的唯一存在方式自始就在文学中,那么,又如何能说人之栖居是以诗意为基础的呢?“人诗意地栖居”这个诗句毕竟也只是出于某个诗人之口,而且正如我们所知,这还是一个应付不了生活的诗人^①。各诗人的特性就是对现实熟视无睹。诗人们无所作为,而只是梦想而已。他们所做的就是耽于想象。仅有想象被制作出来。“制作”在希腊文中叫 ποιησις。人之栖居可以被认为是诗歌(Poesie)和诗歌的(poetisch)吗?这一点实际上只能假定:有谁远离于现实而不愿看到今天的历史性的和社会性的人——社会学家称之为集体^②——的生活处于何种状况中。

然而,在我们如此粗略地宣布栖居与作诗(Dichten)的不相容之前,最好还是冷静地关注一下这位诗人的诗句。这个诗句说的是人之栖居,它并非描绘今天的栖居状况。它首先并没有断言,栖居意味着占用住宅,它也没有说,诗意完全表现在诗人想象力的非现实游戏中。如此,经过深思熟虑,谁还胆敢无所顾虑地从某个大可质疑的高度宣称栖居与诗意是格格不入的呢?也许两者是相容的。进一步讲,也许两者是相互包含的,也即说,栖居是以诗意为根基的。如果我们真的做此猜断,那么,我们就必得从本质上去思栖居和作诗。如果我们并不回避此种要求,我们就要从栖居方面来思考人们一般所谓的人之生存。而这样一来,我们势必要放弃通常关于栖居的观念。根据通常之见,栖居只不过是人的许多行为方式中的一种。我们在城里工作,在城外栖居。在旅行时,我们一会儿住在此地,一会儿住在彼地。这样来看的栖居始终只是住所的占用而已。

当荷尔德林谈到栖居时,他看到的是人类此在(Dasein)的基本特征。而他

① 这里显然是指荷尔德林的精神错乱。

② 工业社会。

