

生出幸福的 小小花种



(日) 松浦弥太郎 著

梁华译 陈志姣 校译



生活美学家
松浦弥太郎的幸福论

每一个习惯，每一点意识，
都如同小小的花种，
浇水、施肥，它会茁壮成长。
请把它种在心里，
让它开出繁盛的幸福之花。



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

生出幸福的小小花种

しあわせを生む小さな種

「日」松浦弥太郎 著

梁华 译

陈志姣 校译



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目（CIP）数据

生出幸福的小小花种/（日）松浦弥太郎著；梁华译. —北京：华夏出版社，2015.6

ISBN 978-7-5080-8755-9

I. ①生… II. ①松… ②梁… III. ①幸福—通俗读物
IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第039774号

SHIAWASE WO UMU CHIISANA TANE

Copyright © Yataro Matsuura 2013

All rights reserved.

Original Japanese edition published by PHP Institute, Inc.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with
PHP Institute, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
through GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing

版权所有 翻印必究

北京市版权局著作权合同登记号：图字01-2015-1087号

生出幸福的小小花种

著者 [日]松浦弥太郎
译者 梁 华
校译 陈志姣
责任编辑 陈志姣
责任印制 刘 洋

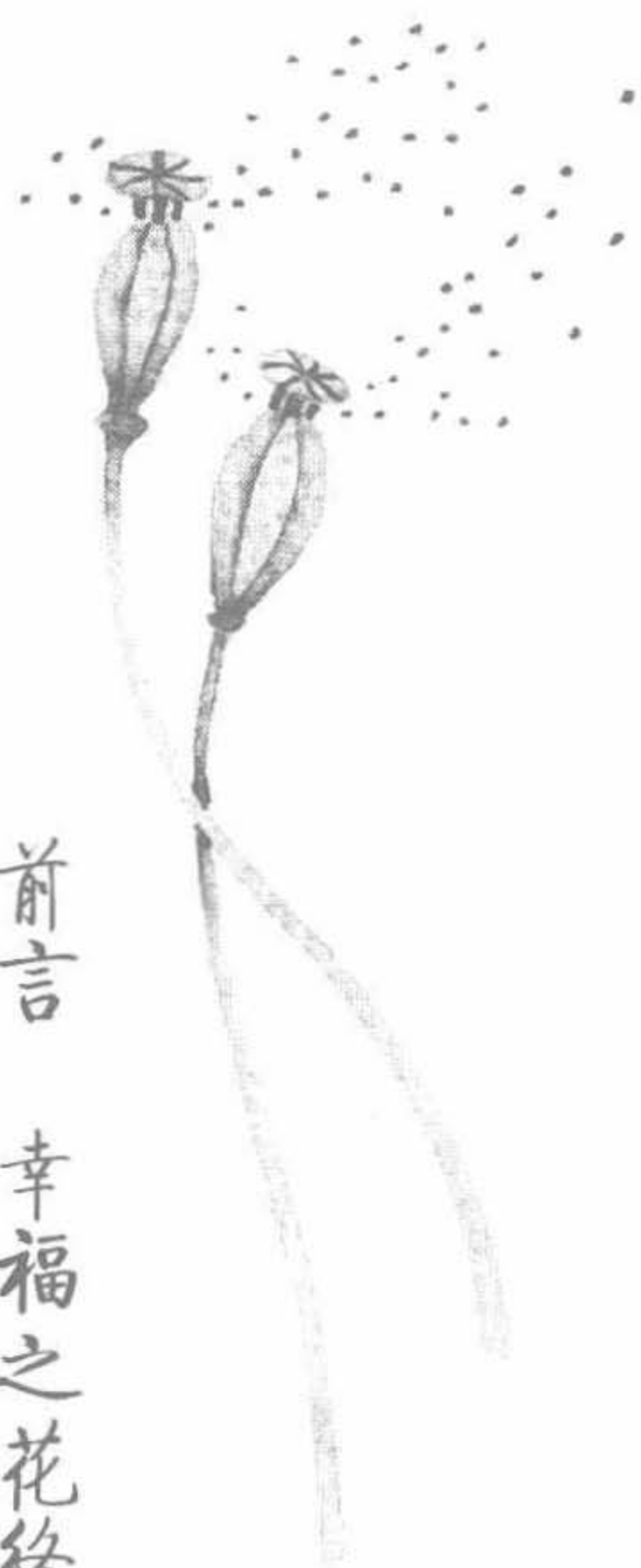
出版发行 华夏出版社
经 销 新华书店
印 刷 三河市少明印务有限公司
装 订 三河市少明印务有限公司
版 次 2016年6月北京第1版 2016年6月北京第1次印刷
开 本 787 × 1092 1/32开
印 张 5.75
字 数 80千字
定 价 32.00元

华夏出版社 地址：北京市东直门外香河园北里4号 邮编：100028
网址：www.hxph.com.cn 电话：（010）64663331（转）

若发现本版图书有印装质量问题，请与我社营销中心联系调换。

前言 幸福之花终将盛放

我心目中的『幸福种子』



所谓幸福，不是花钱买来的，也不是从何处攫取来的，更不是突然从天上掉下来的。

唯有亲自选择种子，亲手播下，浇水，施肥，精心培育，花儿才会盛放。

在我看来，这才是幸福。——幸福，就是每天都能感觉到自己在培育“今天最美的事物”。

诗人理查德·布劳提根的《Please Plant This Book》是我最喜爱的书之一。这是20世纪60年代在美国出版的一本印量较少的书。配合书名《请种下这本书》，它还随书一同附有真正的植物种子。

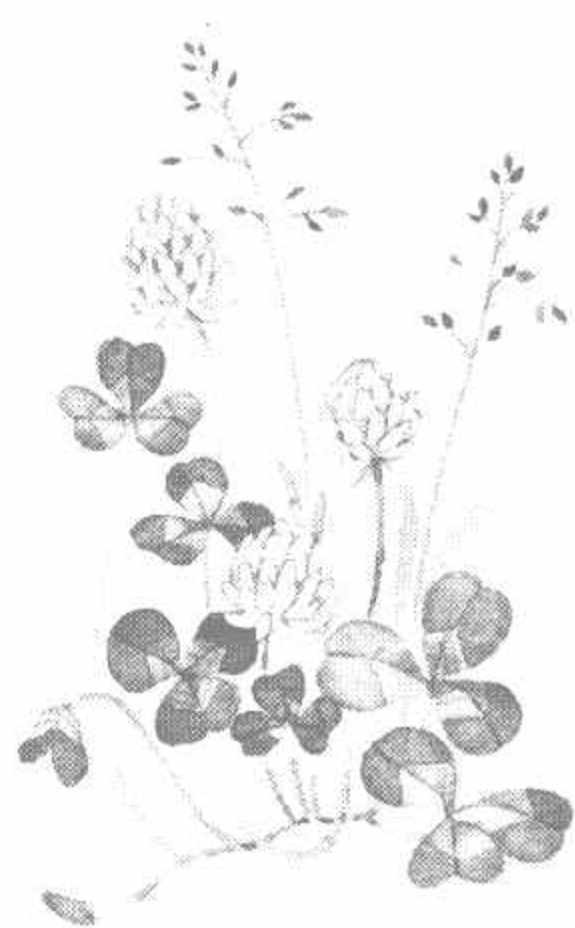
这本书虽没有附上真的种子，但只要把一些灵犀付诸实践，如同播下幸福的种子，一定会收获很多使幸福之花盛放的灵感。而选择什么样的种子，完全是你的自由。

这本书就是让只属于你的幸福之花绽放的种子。我写这本书的初衷，就是要把我自己心目中认为“定能开出幸福之花的种子”分给大家共享。

请把这本书种在你每天生活的某个角落里吧。

松浦弥太郎





序章

1

建造心灵庭园

培育『今天最美的事物』，
需要做这些准备。

用自己培育出的花儿来扎成花束

2

赠人花种

6

打理心灵的庭园

9

旅程，从迈出第一步开始

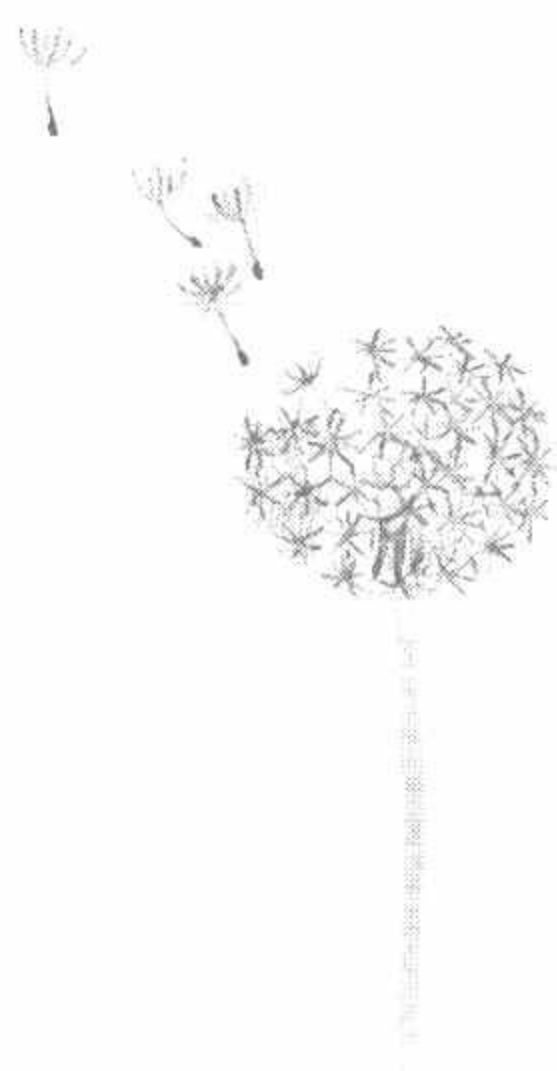
12

第一章 15

你可以变得更好

哪怕每天只一颗，

让我们播下小小的幸福种子



最重要的是『等候』和『坚持』 16

『日常生活』是一份尊贵的工作 22

找到自己的立身之本 25

全家一起吃晚餐 29

健朗的身体、健全的心灵 32

整理仪表 35

假期要好好度过 38

洗手 41

挑选能带来『思考』的用具 44

从『谢谢』开始，以『谢谢』结束 47



第二章 51

每天浇水，间或施肥

让自己『从今天开始
充满活力』的诀窍

打造自己的个性 52

养成『新习惯』 56

名为『率真』的宝石 59

不讨厌任何人 62

留意『简单』这个词 65

总是与『当下』保持接触 70

不执拗，不受束缚 74

雨带给我的启示 77

不是『解决』，而是『应对』 81

第三章

85

你想要建造一个怎样的
心灵庭院？

有梦想，有目标



与其『愿望』，不如『希望』 86

成功的反义词是『不作为』 89

用『即时应答』把握机会 93

人要向别人学习 96

调查之前，先独立思考 100

让幸福之花开放的三个秘诀 104

花草各有芬芳之处 107

开心的苹果，悲伤的苹果 110



第四章

113

为了美丽的庭园，
可以竭尽所能之事

不是用脑，而是用心

用脑，还是用心？

114

不忘初心

118

皇后的白菊

121

寻找『别人希望我做的事』

125

相生

129

钻研即热爱之心

132

运用身体所了解到的事

135

第五章

139

让世界开满幸福之花

建立联系，迈出第一步



幸福，就是人与人的联系 140

幸福接力 145

美丽接力 147

像孩子那样倾听，以成年人口吻讲话 150

最好的礼物是信和笑容 153

想象力和用心 155

与网络的相处方式 158

以『很开心』作为结束语 162

把自己的庭园与社会联系起来 165

结束语

169

能告诉我，大家的庭园
里都开了什么花吗？





序章

建造心灵庭院

培育『今天最美的事物』，需要做这些准备。

用自己培育出的花儿来扎成花束

我在很长一段时间里，一直认为“最好的礼物莫过于花束”。

无论对方是男性还是女性，花儿都能帮我们传递心意。祝贺、慰问、珍爱，即便不附上字卡，花束本身也能传递这些心语。

我曾在很平常的日子里为自己买过花。通常我会买白色的花，且不会买太多。花儿的力量很了不起，只需一支，就能让我心绪平和。

但在日常生活中送花的人，却少而又少。

原因当然是多种多样的。其中最常见的原因是人们

认为“花束是特别而贵重的礼物”，因此不会在平常的日子里轻易送花。

如果想送的是“几十支鲜艳的玫瑰扎成的大花束”，那的确是“特别而贵重”的。

可是，谁规定了送花就必须送这样的豪华花束呢？

春天，采几支在自家庭园阴凉处悄然绽开的紫花地丁。

或是区区几朵栽种在阳台花池中的薰衣草。

其实，即便是用毫不起眼的小花扎成的极小花束，也同样能传递心意。

花店花箱里的花儿固然很漂亮，然而，如果亲手送出的是自己采到的或自己栽种的花，我相信一定能更好地传递心语。

不可思议的是，我们对幸福的理解，就如同对花束一样，存在着某种误解。我们往往认为幸福是特别的、无法轻易触及的。

比如，一些刚成年的青年，也许是切身感受到了生

存的艰难，“完全没有梦想”。有人可能会想，“我凭什么相信自己‘将来能够幸福’啊？”“幸福就是一场梦，是白费功夫！”“我不想思考任何事”等等。

所以，有的人会想不开，不断地陷入烦恼之中难以自拔。另外一些人干脆就得过且过，说着“幸福迟早会来的，眼下先这么凑合过着吧”。

还有一些成年已有些时日的人们，可能还会有这样一些感受：

- “我有过许多梦想，可现实与我想的大不相同”；
- “变得幸福这种事情对我来说已经太晚了”；
- “所谓幸福，都是表面光鲜，靠它是活不下去的”；
-

于是，有的人自暴自弃，有的人出于掩盖自己内心的沮丧而伪装，从而迷失了真实的自己。还有的人，彻底把自己关闭在年龄这一狭隘的门槛内，寸步难行。

然而我认为，幸福并非一件很大的事情，幸福是由很多小事、多个极为细小的元素集合而成的。

把幸福握在手中，其实并非如“把传说中的世上最