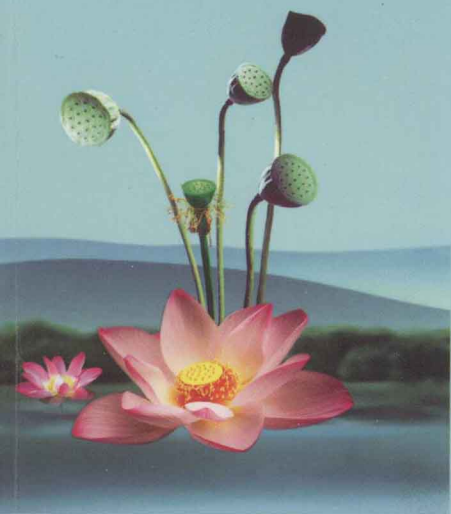


幸福的根源

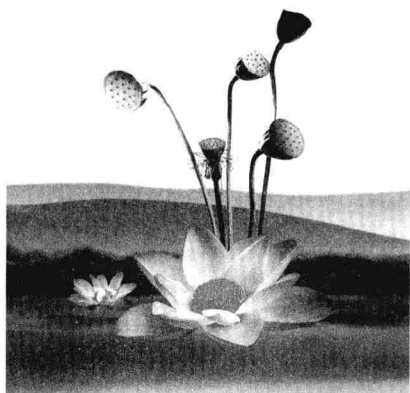


XINGFU
DEGENYUAN

幸福无须安排，也无法安排；
空等不来，也强求不来；无法言表，也难以捉摸。

罗芬芬◎编著

幸福的根源



XINGFU
DEGENYUAN

幸福无须安排，也无法安排；
空等不来，也强求不来；无法言表，也难以捉摸。

罗芬芬◎编著

图书在版编目(CIP)数据

幸福的根源/罗芬芬编著. —北京:海潮出版社,
2013. 11

ISBN 978 - 7 - 5157 - 0536 - 1

I. ①幸… II. ①罗… 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 238948 号

书 名: 幸福的根源

作 者: 罗芬芬

责任编辑: 王惠平

特邀编辑: 苏亚娟

封面设计: 凡人装帧设计

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: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 15.5

字 数: 193 千字

版 次: 2013 年 12 月第 1 版

印 次: 2013 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5157 - 0536 - 1

定 价: 29.80 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)

前言

FOREWORD



很久以前，曾有出版单位找我，想让我写一本与长寿有关的书籍。当时这类书正火，我也正缺钱，然而考虑再三，我还是婉拒了。理由很简单：让一个刚刚三十多岁的人去谈长寿，这，有说服力吗？很明显没有。所以我从那时起立了个计划，至少也要等到八十岁，再谈长寿，七十九岁半都不谈。

在很多人眼中，我似乎也是没资格谈幸福的：没房子，没车子，当然也没什么票子。没有这三样的人，自然也不会有什么面子。尽管有不少人艳羡我头上的作者头衔，但我自己清楚，我最真实的身份还是一个农民工，一个住处与幸福都还居无定所的北漂。

如果说北漂等同于失败和不幸，似乎有点过头，但北漂绝对与成功、幸福等词汇相去甚远。所以，在很多人看来，我的现状不太乐观。在少数人看来，我还有理由悲观。

然而那终究是俗人的看法，是旁人的看法。如果有人认为你活在悲观中，那往往不是因为他们的同情心有多浓烈，而仅仅是因为他们自己活在悲观中。而我，之所以要谈谈幸福，则是因为我始终活在幸福中，至少活在一种幸福的状态中。

什么是幸福的根源？这就是幸福的根源。只有在你认为自己幸福的前提下，你才有可能幸福。当然，这中间并不包括那些自欺欺人、明明不幸却硬要装作幸福的人。

这世上到处都是不幸的人。其中很少人的不幸源自于天灾，其余

绝大部分的不幸都是自己造成的。从这一点上来说，幸福的根源也即不幸的根源。当你维护好了自己的幸福，从理论上不幸便无法侵袭你的生活。只有在你的言行举止思维策略等触犯不幸的底线时，不幸才会感染你。所不同的是，谁也无法确切地告诉你不幸的底线究竟在哪里，可能有人故意去招惹一头老虎，老虎却不理他，而有的人却仅仅是在应该闭嘴的时候没闭嘴，就再也没有机会开口说话了。

托尔斯泰说，幸福的家庭家家相似，不幸的家庭各有不同。我们则说，幸福的根源大同小异，不幸的根源却因人而异。去看看那些世俗眼中的幸福家庭，无非是人口齐全、没病没灾、有车有房有钱有地位有面子，等等；而那些不幸的家庭，有可能是遇上了坏人，有可能是他们自己就是坏人，碰上了必要的法律制裁，还有可能是因为碰上了疾病，又或者用老百姓的话说“出门没看皇历”，等等。

不幸的药方无从抓起，幸福则是一种抓不着的感觉，它不能生产，无法继承，从一定程度上说，它也不可能像某些文人们说的那样，轻轻松松地立地生根，顺顺利利地发芽、展叶、开花、结果。幸福与不幸，有时只需一秒就能完成转换，让人猝不及防，甚至非人力可以改变。正因此，幸福也就更加难以言说。

然而我们毕竟是要说说的，这不仅是千千万万期待幸福的读者的实际需求，也是笔者自己不能再拖下去的人生命题。那么，我们便只能尽量使虚无缥缈的幸福强行落地，从一些普通人生活场景入手，从一些与幸福和不幸福有关的节点切入，最终强加给它一套与幸福有关的生活理念和方式。这看起来仍不靠谱，实则却是唯一靠谱的办法。

比如说，当一个人认为成功便是幸福时，那么他的幸福则只能来自于他自己的努力。那么，他的幸福理念就应该落实在“努力”两个字上。尽管努力未必等同于他一定会成功，但他至少已经走在了幸福的轨道上。至于能不能达到终点，谁也说不准。唯一可以断言的是，

他不努力，就绝对不会成功，不会获得那种心理上的幸福感。

再比如说，如果有人认为身体健康是幸福，那么他就应该在影响健康和寿命的生活细节方面下一番功夫，他未必一定要离开繁华的城市，去欠发达地区喝纯净水、吃无机菜、呼吸丝毫没有变质的空气，但他必须学会远离吸烟、酗酒乃至嗜吃烧烤、油炸食品等不良习气。尽管这样做仍然没人能保证他一定就会健康，但他至少应该比那些生活习惯不好的人要健康些。

又比如说，如果一个人认为拥有爱情是幸福，那他就应该勇敢地去追求他所心仪的那个女孩，或者她所青睐的那个男孩，并且为此做出必要的努力，努力到对方认为跟他在一起一定会很幸福为止。当然，这同样不意味着努力与爱情之间可以划上等号，但只要一个人是善良的，是向上的，心中是有爱的，且不是那种一棵树上吊死的打着痴情的幌子绞杀自己也绞杀别人的幸福的人，他总会遇到一个与他同样期待爱情的人。

最需要关注的是那些当下仍活在不幸中的人，他们所需要做的，就是抓紧时间把不幸从自己的生活中赶走。不管他的不幸是人为的，还是天生的，他们都有必要离它远点，再远点。赶走人生的不幸，剩下的便只有有幸。当然，有些不幸是不能赶走，也不应该赶走的，那这时候，需要赶走的就是我们心里对幸福的扭曲认识和偏执心。

说了这么多，我们仍然没有给出一个与幸福有关的公式，事实上，我们就算再写下去也同样给不出。我们只能在后面的章节中把它细化为每一个具体的点，与您一道，进行更具体的讨论，相信总有一点是我们共同经历过的，或者共同面对着的。

文字再华丽也是粗糙的，一颗诚挚的心也不需要太多的措词。祝大家幸福！

目录

CONTENTS



第一章 幸福没那么远 / 1

1. 幸福第一课 / 3
2. 幸福就在身边 / 6
3. 活在当下 / 9
4. 风景这边独好 / 11
5. 你停下,幸福就停下 / 13

第二章 快乐没那么贵 / 17

1. 你离快乐有多远 / 19
2. 不开口笑是痴人 / 22
3. 寻找快乐,发现幸福 / 25
4. 给你一串快乐的密码 / 28
5. 心开了,也就开心了 / 31

第三章 活着没那么苦 / 35

1. 给生活一个笑脸 / 37
2. 有一种苦叫作茧自缚 / 40

3. 别站在汪洋里喊口渴 / 43

4. 因为苦,所以甜 / 46

5. 越苦越应该保持微笑 / 49

第四章 一切没那么糟 / 53

1. 活着就是幸福 / 55

2. 不绝望就有希望 / 58

3. 输得起才能赢得起 / 61

4. 过去的就让它过去 / 64

5. 把失意沏成一杯好茶 / 67

第五章 拥抱没那么难 / 71

1. 有爱的人最幸福 / 73

2. 爱的战场上不欢迎懦夫 / 76

3. 把冷漠变成爱 / 80

4. “兼爱”的力量 / 83

5. 拥抱君子,善待小人 / 87

第六章 欲望别那么大 / 91

1. 没有人可以赢得全世界 / 93

2. 弱水三千,一杯足矣 / 96

3. 知足的快乐 / 99

4. 修剪欲望,幸福才能更好地成长 / 102

5. 做事情一定要尽心尽力 / 105

第七章 要求别那么高 / 109

1. 放下你的苛求 / 111
2. 理解万岁 / 115
3. 抱怨是婚姻的掘墓人 / 118
4. 家里不需要领导 / 120
5. 累了就休息一会儿 / 124

第八章 圆满没那么好 / 129

1. 缺憾也是一种美 / 131
2. 人生的剧本不可能完美 / 134
3. 月有阴晴圆缺 / 137
4. 别为小事斤斤计较 / 140
5. 让一切自然而然 / 143

第九章 个性别那么强 / 147

1. 弯一下腰又何妨 / 149
2. 硬碰硬,不如忍一忍 / 152
3. 管好你的暴脾气 / 155
4. 懂得收敛锋芒 / 158
5. 低调,千万低调 / 161

第十章 做人别那么直 / 165

1. 过于耿直会让人四处碰壁 / 167
2. “实话实说”不如“实话巧说” / 170
3. 刚柔并济,方圆兼备 / 173

4. 走不通就绕过去 / 176
5. 轻信是幸福的天敌 / 179

第十一章 办事别那么绝 / 183

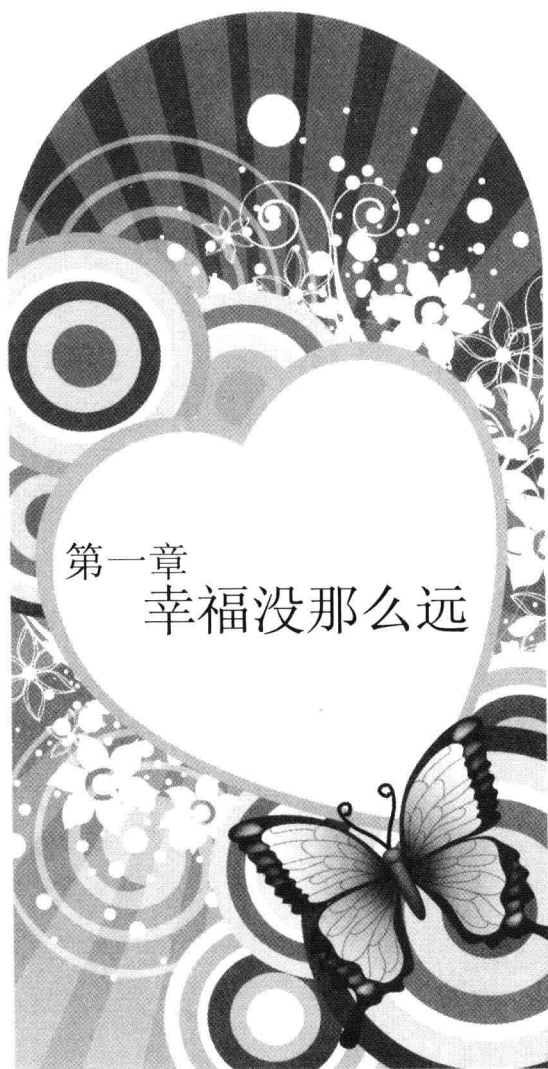
1. 有退路才有出路 / 185
2. 别让人输得分文不剩 / 187
3. 做人要厚道,做事也要厚道 / 190
4. 极高明而道中庸 / 193
5. 宽容别人就是善待自己 / 196

第十二章 心思别那么重 / 201

1. 绝顶聪明绝顶痴 / 203
2. 大智若愚,慧极必伤 / 206
3. 莽撞等于不幸,冷静就是智慧 / 209
4. 你简单,幸福就简单 / 212
5. 你光明,世界就不黑暗 / 215

第十三章 修行没那么玄 / 219

1. 惜福才能幸福 / 221
2. 对人好一点儿 / 224
3. 莫以恶小而为之 / 227
4. 人生处处皆道场 / 229
5. 知道还要做到 / 233



第一章
幸福没那么远



1. 幸福第一课

是谁绑架了我们的幸福？

这是网络上的大问题。

用网友们的话说，时下每个中国人周边 500 米范围内都有一个“奴隶”，要么是房奴，要么是车奴，要么是卡奴，再不济也有个财奴、钱奴，个别人还是某些人的爱奴、性奴。

谁愿意做奴隶呢？所以，人们提到房地产就骂街，想到油价和停车费就来气，看到银行的催款通知书就激动。

激动归激动，但若就此认定是银行、房地产、车企等绑架了自己的幸福，那就大错特错了。柏杨先生说过，我们中国人最擅长的事情就是“闭门思过”，但不是思自己的过，而是思别人的过。做房奴，做车奴，可能真的有点小悲催；但想想，如果不是有银行支持，你老兄岂不是连房奴、车奴都当不上？岂不是要绝望？

写在这儿，我也有点小激动。因为我就是那个房奴当不上、车奴没必要当的人。但我一点儿也不绝望，相反我还有点儿小幸福，尽管这在某些人看来根本就是苦中作乐兼不求上进，乃“不幸中的大不幸”。如此，我便没辙了。因为幸福是一种极具个体的心理感受。一个人幸与不幸，只有自己知道，而不是由外人说了算。

单田芳先生说评书时经常说到四个字：分跟谁比。幸与不幸，也分跟谁比。然而比不过别人的人就一定不幸吗？比得过别人的人就一定幸福吗？很显然，不幸福不等于不幸。

事实上，“幸福”这种东西也没法儿比。幸福过于抽象。人们习惯于把幸福与那些自己最需要、最渴望的具体的东西相挂钩，比如说财富、爱情、身份、学识等，但它们都不能代表幸福。有些人头脑中的幸福则过于中国式，即“恨人有、笑人无”，只要别人有自己没有，那便是不幸；只要自己有，别人没有，那便是幸福。抛开这种幸福观有多不堪不说，即使是把别人有的同样也是这些人渴望的，给予他们，他们也未必感到幸福。因为他们的幸福错了位。他们并不知道自己想要什么，而只是简单地把别人的幸福或者说是大多数人认定的幸福当成了自己的幸福。这样的幸福，即使能得到，也是“别人的幸福”。

每个人都在为幸福努力，幸福也好像在向每个人招手。然而从古至今，幸福都没有准确的定义，也不曾有人获得过放诸四海而皆准的幸福。也没有任何一个当得起“先贤”之称的人，号称自己得到了幸福。原因倒也简单，幸与不幸皆非人生的常态。人生的常态叫平淡。幸福时光也好，流金岁月也罢，抑或是不幸的光阴和时刻，都将归于平淡。

为幸福努力没有错，但不要总是一厢情愿地把幸福推向极致，除了幸福，罔顾其他。有幸，就有不幸。有些不幸还直接源于对幸福的急迫渴求。

不是某些机构和企业绑架了我们的幸福，而是我们正在被幸福绑架。因为我们过于看重幸福，不再相信平平淡淡才是真，而是相信幸福必须要以在大城市的繁华地段拥有一套商品房为前提，所以才会宁愿做一辈子房奴也要获得这种幸福。如果我们不认可，也就不会成为这种幸福的奴隶。

著名培训师李强先生曾经说过：“给把锄头可以种田，拿起笔可以提笔成章，住到草房里睡得很香，住到五星级总统套房也不失眠，吃窝头咸菜也可以膘肥体壮，吃鲍鱼鱼翅也不过敏，骑自行车也可以行



万里路，坐飞机头等舱也不晕机。姑娘啊！这样的人你就可以嫁给他。”说得真好！可有几个姑娘肯听呢？就算姑娘们肯听，老太太们不会听啊！谁愿意让自己的闺女嫁个没房的小伙子？在很多姑娘和老太太的潜意识中，房子虽未和幸福划上等号，但绝对是必需品。有人把这与全社会的幸福挂上了钩，即“丈母娘经济学”，据说对中国 GDP 增长的贡献高达两个百分点。这么说来，幸福其实已绑架了全社会。

另一方面，李强先生为广大剩女推荐的那款男性现在还有没有呢？可能还有，但越来越少。人往高处走，水往低处流。人一旦走到高处，除非啪嗒一下摔下来，没有人愿意主动走下坡路。比如那些可以提笔成章、住惯五星级总统套房、吃惯鲍鱼鱼翅、坐惯飞机头等舱的人，就很难再拿起锄头种田，住到草房里，吃窝头咸菜，骑自行车……他们并不是忘了怎么拿锄头，也不是吃窝头咸菜便消化不良，而是幸福早已经攫住了他们的心，让他们不能在人生的无常变幻中自由出入，不愿意看到幸福指数丝毫下滑，更不愿看到丝毫不幸福的影子。

不幸福不是恐怖片。这个世界上到处都是诉苦的人，但社会整体是在进步的，生活整体是越过越好的。很多人口中所谓的不幸福，其实是一种对幸福的过度渴求及渴求得不到满足的失落。每个人都想要稳定、高薪的工作，最好是公务员；每个青年都想赢得才貌双全的异性的青睐，及时领证结婚，生养孩子，给孩子最好的一切；要有一至两套房，有一辆私家车……幸福已经被标准化了。正如《长江七号》中的小朋友说自己的将来的理想是成为一个优秀的农民工时被笑掉大牙一样，如果有人不按上述标准理解幸福，他就很难获得社会的认可，被旁人视为不幸福，自己也难免产生不被主流社会接受的悲凉。时间一长，趋利避害的人性自然会把他们带往世俗的幸福。

一句话，很多追求幸福的人都有意无意地跳进了一个名为“幸福”

的标准化模具，看似风光，实则可怜。别直奔着幸福而去，否则你也会被幸福绑架。幸福没有直达车。幸福的第一课，就是好好生活，照顾幸福。

2. 幸福就在身边

我们生活在一个堵塞的时代，车多、人多、烦恼多，生活空间堵，心理层面也堵。大城市每天都在修路，但路修到哪里，车就堵到哪里。每个人都在追求幸福，但幸福在哪里？全人类依然在追问。

幸福在哪里？幸福就在身边。约翰·列侬说过：“当我们正在为生活疲于奔命的时候，生活已经离我们远去。”这一理论，也适用于幸福。干事业可能需要背井离乡、风尘仆仆，但幸福不需要长征。如果你不善于发现身边的幸福，远方，依然没有幸福。

佛经中有一个故事：

有一次，佛祖遇到一个年轻的诗人，他年轻、有才、富有、英俊，而且拥有娇妻、爱子、慈祥的双亲，但他总觉得自己不幸福，逢人便抱怨，结果便抱怨到了佛祖头上。佛祖问：“我可以帮你吗？”

诗人回答：“我只缺一样东西，你能给我吗？”

“可以。”佛祖说：“无论你要什么，我都可以给你。”

“是吗？”诗人盯着佛祖，一字一顿地说：“我要幸福！”

佛祖想了想，自言自语道：“我明白了。”说完，便施展佛法，把诗人原先拥有的一切全部拿走——毁去他的容貌、夺走他的财产、拿走他的才华，还夺走了诗人的妻子、孩子和双亲的生命。做完之后，



佛祖飘然离去。

一月后，佛祖再次来到诗人身边。此时的诗人，已经饿得半死，躺在地上呻吟，连乞丐还不如。佛祖再施佛法，把一切又还给了诗人，然后悄然离去。

半个月后，佛祖再次去看诗人。这一次，诗人不停地向佛祖道谢。因为，他已经体会到了什么是幸福。

这个故事，很多人可能看过不止一个版本。在各种书籍、媒体中，很多故事的主人公都是一些代表成功人士的诗人、艺术家、王子等，他们都曾为了幸福不遗余力，但就算踏遍千山，也只有疲惫的行囊。当时我们或许不以为然，认为它很老套。可如今，我们想想，自己或许还未成为成功人士，但却像他们一样，在踏上幸福路之前，就已经迷失了。

苏东坡有诗云：“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”生活就好比云雾缭绕的大山，幸福就是山中的一草一木，而我们总以为幸福就在山外，于是穷尽一生的精力向外面、向远方寻找幸福、快乐，殊不知刻意地追求幸福快乐，就等于南辕北辙。只有放下寻找，用心感受，我们才能发掘到幸福的真谛。

幸福就在身边，钻石就在脚下——这是一句印度格言，它源自于一个真实的故事：

英国殖民时期，印度有个叫阿利·哈费特的殷实财主，有一天，他无意中从一个老者口中听说世界上有一种名叫“钻石”的宝石，只要能得到拇指大的钻石，就能买下整个村庄的土地。倘若能找到钻石矿，那么连做印度国王的可能性都有。当天晚上，阿利满脑子都是钻石，以至于整夜未眠。第二天一大早，他就去请教那位老者：在哪里能找到钻石？老者哈哈一笑，说我哪里知道？我只是机缘巧合见到过别人的钻石而已。阿利却不相信，死缠烂打加哀求，最后老者只好说：