

痛过哭过，方知幸福滋味

没有谁的人生很容易

我曾经担任某企业的集会讲师，听讲的都是业务员中的精英，邻座的女士便是首屈一指的业务骨干。我必须说一声抱歉，因为在了解这位女士的真实身份前，我没有想到她的能力如此出众。

坦白说，从外表来看，她是一位相当平凡的大妈，然而她却是一位名副其实的“成功者”。她不仅在完成自己分内的工作时尽职尽责、严谨认真，还常常照顾同事和下属，热心帮助他们。同事们因此都很信赖她，也非常尊敬她。但她没有骄傲自大，始终保持着谦逊有礼的品格。

在一次聊天中，我从她口中听到一段极富深意的话。当时，她的脸上挂着沉稳的笑容，正在诉说自己对工作和生活的想法。

“我的母亲常常对我们说：‘一年中只要有三天发生好事，那就是很棒的一年了！’我小时候生活很艰苦，每天都是粗茶淡饭，穿得也很不好，但受母亲的影响，我并没有觉得不公平。我一直觉得辛苦是天经地义的，正如我母亲所说，上天不会刻意偏袒谁，也不会特别眷顾谁。没有谁的人生是容易的。每个人来到这个世上，就算没有遇到和我一样的困境，也一定会遇到其他我所没遇到的困境；即使那些看上去一帆风顺的富人，也有着他人难以想象的烦恼。”

“因此，一年中只要有三天发生了好事，我就觉得自己真是太幸运了，剩下的三百六十二天就算过得再辛苦，也不会计较了。”“能像这样和大家聊天畅想、品尝美食，我觉得非常幸福，甚至有点儿愧对母亲的教诲呢！”

我感动得几乎无言以对。眼前这位优秀的女性和她的母亲对幸与不幸有着独特的见解，看似简单朴素，却又深刻得令人动容。

究竟什么是幸福？怎样才能获得幸福？近几十年来，这已然成了心理学家、社会学家以及经济学家热衷的课题。然而至今没有人能给出准确的答案，唯一确定的是，幸福不是从天而降的，它源自我们的内心，是我们内心的创造，是“我”的产物。

换句话说，幸福是一种主观感受，这就是为什么在相同的客观条件下，有人活得快乐肆意，有人却终日自怨自艾。

其实，没有谁的人生比谁更艰辛，也没有谁的成长比谁更容易。有阳光的地方，就一定有阴影。那些住着别墅、开着豪车、挥金如土的人，走到哪里都是那么光鲜亮丽，然而夜深人静时，陪伴他们的或许是鲜为人知的孤独与苦涩。从这一点来看，上天是公平的。

弱小而平凡的我们，也许无力改变自己所处的环境，但至少可以拥有一颗积极乐观的心。只有把不顺看作理所当然，把暂时的困难当作生活的磨炼，才能坦然接受现实，从容应对，并从最平凡的事物上感受上天的赠予，感恩他人的善意。而当一个人懂得知足与感恩，幸福必将敲门。

那位女士是幸运的，她有一位智慧的母亲，在她幼小的心灵上播下了知足与感恩的种子。这世上，比她地位更高、赚钱更多、成就更大的大有人在，但未必会比她更幸福。她的智慧在于从不足中感受满足，追求幸福时不迷失方向，在看似平淡的事物中寻找喜悦。



北京联合出版公司
作者：(日) 卫藤信之

日本人气心理咨询师卫藤信之历时七年成就之作《痛过哭过，方知幸福滋味》，将于今年8月登陆全国各大书城和网络书店，期待与读者们一起讨论幸福的含义。

《痛过哭过，方知幸福滋味》从一个专业心理咨询师的视角出发，结合真实的心理咨询案例和作者本身的生命体验，用亲切自然的语言将作者对生命、成功、幸福、苦难乃至生死的理解娓娓道来。

作者卫藤信之是日本最负盛名的企业心理顾问之一，也是日本心灵健康协会的会长。他经常给日本的企业员工和普通民众做心理演讲，擅长将专业的理论融于细微的生活实践中。由于演讲方式轻松活泼，颇受民众欢迎。这本书里的很多故事，也是他经常在演讲中提到的，虽然都是平凡人的平凡故事，却有着非一般的动人力量。

不足是幸福的种子

总是安静地把幸与不幸的相反对刻在心里的人，才称得上是真正的“成幸者”，然而，这样的人实在少之又少。

和前面所说的那位女士不同，如今的时代，太多的人抱持“我应该拥有”“我应该一帆风顺”的价值观。

例如，扭开水龙头就“应该”有水流出来；电车“应该”准时发车；约定好了就“应该”遵守；只要给钱就“应该”买到自己想要的东西……总之，所有的事情，都“应该”按自己的设想进行，对很多人来说，这才是理所当然的事。因此，一旦某些事物没有如自己所愿，压力和不满就会找上门来。

一般而言，获得幸福的方式有两种：一是对现有幸福的感恩；二是追求梦想的同时，努力寻找成功之道。那位精英女性选择了前者，而大多数人则会选择后者。

有些人把“拥有的多少”作为衡量幸福的尺度，常常会觉得“我这也没有、那也没有，所以才不幸福”，因而容易消沉。若把“拥有”视为理所当然，那么“没有”自然就成了不满与不幸的萌芽；但反过来，若把“没有”视为常态，那么一旦“拥有”，无论多少，都会让人感到幸福。因此，我们不妨把惯性思维模式逆转一下，最正常不过的不是“拥有”，而是“没有”。欲望越是膨胀，幸福就离得越远，唯有减少不必要的欲望，幸福才会一点点靠近。幸福或是不幸，只需将内心翻转一百八十度即可。

年幼时，我的父母离异了，后来

继母也去世了，和其他人相比，我是“极度不健全的家庭”中长大的。祖母替我准备的一日三餐，都是些简单粗糙的料理。结婚后，当我第一次吃到妻子亲手做的饭时，感动得无以言表。那些色香味俱全的料理，使我备感幸福，我甚至产生了“这些真的都是给我吃的吗”的疑惑。倘若我出身于美食世家，从小尝遍美味佳肴，想来不会那么感动，也不会感受到那么强烈的幸福。

幸福，是一种相对的存在。当下的“不足”会成为幸福的种子，在内心的某个角落静静等待，未来某一天，它会发出嫩芽，长出绿叶，结出幸福的果实。

摄影大师星野道夫生前留给世人这样一段引人深思的话：

踏上旅途前，我曾梦想用自己的镜头将全世界的景色如数收录。然而，在用观景窗窥看各地美景并一一保存于底片上之后，我的想法发生了变化。假如有一天我能将世上所有的景色都拍下，我大概也不会因此而感到开心。因为我现在觉得，在当下，在这个瞬间，世界上还有那么多我不知道的地方、不曾遇到过的风景，等着我与它们相逢。对我来说，这才是最棒的事。

在星野道夫的眼中，遥不可及的世界远比触手可及的世界更加辽阔，他能在其中看见更多的希望和喜悦。不知、不懂、不能、不够……正因为有这些未知和不足，我们才迸发出不断前进的力量。在亲自克服这些问题的过程中，有艰辛也有快乐，还有成长的喜悦。从这个意义上说，“不足”不是负面要素，而是幸福的种子，是成长的原动力。

说四维

礼义廉耻之四维之间的逻辑关系。上篇所论，都是从正面来立论和说理的。也就是说，礼、义、廉、耻是分别要求人们正面做到“崇礼”“行义”“明廉”“知耻”。但值得注意的是，管子“国之四维”论的主旨则是要从反面告诫和警示人们，如果将维系一个国家的诸多纲维断绝了，那么就会出现相应可怕的后果。具体说来，“国有四维，一维绝则倾，二维绝则危，三维绝则覆，四维绝则灭。”此乃管子“四维”论的重心所在。也就是说，四维之论重点是在警示世人，如果四维不存的话，那势必会造成什么样的结果。正是在此意义上，我们会把“四维”论说成是警世名言。如果我们把国家比喻为一座大厦的话，这座大厦是需要钢索来支撑的。那我们姑且将管子的“国之四维”比喻为支撑这座大厦的四根钢索。在管子看来，第一根断了，大厦就会发生倾斜，第二根断了，大厦就会出现危险，第三根断了，大厦就会导致倾覆，第四根断了，大厦就会遭到灭亡。

如果大家足够留意的话，我在这里以及先前都是将“一维绝”“二维绝”“三维绝”“四维绝”中的“一二三四”作为“序数词”来翻译和理解的，而不是像许多翻译者将“一二三四”翻译和理解成“基数词”。具体说来，如果当成“基数词”来译的话，那就变成了“国有四维，断了一维，国家会怎么样，断了两维，国家会怎么样，断了三维，国家会怎么样，断了四维，国家会怎么样”。而我认为，这样理解是不符合管子本意的。因为这涉及到对整个“四维”论的全面准确的理解问题，从而影响到此论的意义所在，所以，此问题不可不说，不可不辩也。也就是说，不能将管子的“国有四维，一维绝则倾，二维绝则危，三维绝则覆，四维绝则灭”翻译并理解成是这样的，即国有四维，断了一维，国家就倾斜；断了两维，国家就危险；断了三维，国家就倾覆；断了四维，国家就灭亡。之所以不能这样理解，是因为“礼义廉耻”这四维并非并列平行的关系，而是存在着主次递进的关系的。总之，不能笼统地说没了几维国家就会怎么样，而是要明确指出，没了“礼”会怎样，没了“义”会怎样，没了“廉”会怎样，没了“耻”会怎样。照此逻辑，我们就可以得出如下结论：断了第一维，即没了“礼”，国家就倾斜；断了第二维，即没了“义”，国家就危险；断了第三维，即没了“廉”，国家就倾覆；断了第四维，即没了“耻”，国家就灭亡。由此可见，从前到后，一个比一个情况严重。故而反推上去就是说，有了羞耻才会有清正清明之“廉”，有了清廉才会有公正无私之“义”，有了正义才会有礼节规矩之“礼”。这就是“国之四维，礼义廉耻”所要揭示的



徐小跃（南京图书馆馆长，南京大学哲学系教授）

国学玄览堂(2)