

## N 耐人寻味

# 幸福重什么

□江曾培

俗话说：“人盼幸福树盼春”。什么是幸福？按辞书的解释，是“使人心情舒畅的境遇和生活”，它是人们对“境遇和生活”的一种主观感受，这种主观感受首先来自于客观现实，糟糕的现实是难以给人带来“心情舒畅”的。好的“现实”是什么？许多人会想到金钱、财富、名望、地位，名与利虽然与幸福有关，但这些都是外在的东西，更重要的是自身之内的原因在起作用。

叔本华在《人生的智慧》一书中认为，凡人命运的根本差别在于三项内容：一是人的自身，包括健康、气质、品格、智力等；二是人所拥有的身外之物，即财产和所有意义上的占有物；三是在他人眼中所呈现的样子，即名声、名誉、地位等。他说，使人幸福的主要是我们自身之内原因，而非自身之外的原因。因为人的内心快乐或痛苦，首先就是人的感觉、意愿和思想的结果。他引用歌德的

诗：“众生能够得到最大幸运，只有自身的个性。”

这其中，内在的健康尤其是压倒一切外在之物。马克思说：“健康对每个人来说，都是最大的财富。”然而，许多人往往会忽视这一“最大的财富”，如同人的生存不能没有空气，却又往往忽视空气的重要性一样。实际上，幸福是与健康紧密连在一起的，长期身体染病会使生存蒙上灰暗，而强健体魄也能使不幸的境遇放出金光。时下，提倡人退休后生活要以健康为中心，这是好的。实际上，凡是追求生活幸福的人，不论男女老少，都应当将内在的健康放在那些外在的名利之上。叔本华说：“一个健康的乞丐也比一个染病的国王幸福。”明末才子金圣叹则高吟“有书真富贵，无病大神仙”。

需要明确的是，内在的健康又并不限于身体的健康，同时还有心灵的健康。幸福感与主观的心境有很大关系。同样的“境遇和生活”，有人感到幸

福，有人却感到不幸福，这固然与各人的具体处境有关，但许多时候是由于不同心境所致。亚里士多德说：“幸福不幸福，取决于人的自我灵魂。”高尚的品格，良好的智力，乐观的性格，愉悦的感官，拥有这样内在的健康心灵，就会“让自己变成一块快乐的磁铁”，笑对人生，享受人生的恩赐，不为外在的声色犬马所惑所苦。

幸福，可说是人类一切活动的终极目标。人类最终追求的是幸福，而不是金钱财富。近些年来，世界上兴起了“幸福学”的新学科，表明在物质主义盛行的背景下，人类对自己终极关怀问题越来越重视。人的幸福感，固然不能脱离客观条件，但决定因素则是人们的自身。这也就是叔本华在《人



生的智慧》中所强调的基本思想：“对于人的幸福快乐而言，主体比客观重要得多。”

几年前，我与友人在杭州天竺寻幽探胜，此处多名刹古寺，比如法喜寺等。在一座佛像前，见一楹联：“你乐我乐时时快乐，今福明福常常幸福”，虽为梵音佛意，却也完全吻合世俗生活的要求。我们遂驻足玩味，想到“境由心生”，虽然现实的“境”，

有时不可避免地会使人产生一些忧郁与烦恼，但只要拥有积极乐观的心态，终会走出愁城。“烦恼即菩提”，意思是说，烦恼是通向智慧之路、觉悟之路、快乐之路。只要“心内湛然，则无往而不胜。”人人快乐、时时幸福的境界，是人类所追求的境界，人们在努力前行中，不仅要重物质，更要重精神；不仅要重视身外之物，更要重视人的自身。

## R 人生百味

# 卖瓜

□徐九宁

当年，从种下瓜秧的那天起，我们全家就都指望那几亩瓜地，能长出一个个又大又甜的西瓜来，瓜越大越甜，就越能卖出好价钱——那是我家的一项重要收入。

可等胖乎、圆圆的西瓜真的长大成熟后，烦恼又来了：一个个像石头一样沉的西瓜，太难搬动了。当时乡下还没通

马路，只能把西瓜放进两个篓筐里，然后挑着去卖。肩挑西瓜，除了肩膀要承受很大的负重外，还要一万个小心，轻拿轻放，轻起轻歇，以防止西瓜开裂。

每到西瓜上市时，我们全家都要出动。我陪着母亲，挑着西瓜去街上卖，哥哥则陪着父亲，把瓜挑到周边的村庄去卖。

卖完后，重新回到瓜地，摘挑新瓜再去卖。如此反复，

早上卖，上午卖，下午卖，一趟趟地卖……

烈日之下，挑瓜负重而行，其中的苦不言自明。但父亲和母亲从不言苦，母亲总是和我们说：“天越热，西瓜越好卖。”父亲则说：“要是天不热，谁还会买我们的西瓜吃？”

和西瓜要趁着大热天卖一样，很多事，都要趁早而上。



## R 人生感悟

# 不动声色的善良

□乔凯凯

朋友家里的条件不是太好，儿子上了大学后，日子过得更加紧张。好在儿子懂事，吃穿用度都很简朴，还很珍惜每一个勤工俭学的机会。

前段时间，朋友听儿子说，饭卡上的钱好像总也花不完，明明记得已经剩下几十块钱了，待到月初时，又变成了好几百块。儿子疑惑不解，难道自己记错了？即便真的记错了，也不可能充一次钱，吃好几个月的饭

都花不完吧。

后来朋友的儿子终于弄清了情况。原来，饭卡上多出来的钱是学校发放的贫困生补贴款。不过他从来没有申请过贫困生助学金。一来他觉得自己还算过得去，不想占用名额，再说勤工俭学还能挣一些生活费呢。二来年轻人面子薄，不好意思开口。

其实，学校也知道很多学生都有这样的心思，于是不搞公开评审，而是去关注

那些经常在学校食堂吃饭且花费很少的学生。朋友的儿子一个月在学校食堂吃饭超过60次，饭费却只有四五百元，学校便把补贴款直接打进他的饭卡。如此，既让需要帮助的学生得到了帮助，又不会伤害他们的自尊心。

朋友和儿子都很感动，不仅仅因为补贴款，更因为这种细致入微的助人方式。最好的善良大概就是这样吧，不动声色，却深入人心。

## F 凡人一叶

# 无声的力量

□莫小米

我母亲的终身职业是小学老师，除语文、数学，教得最多的是音乐。

记忆中，她的嗓子常常是嘶哑的，用嗓过度，水杯里常年泡着胖大海。她说：“我的嗓子现在低了整整一个八度。”年轻时她是女高音，得过县歌唱比赛的银奖。

这是小学老师的职业病。

看见一则新闻，一位老师在完全失声的情况下，给学生上了堂课，效果出人意料地好。

陈老师负责小学五年级四个班的科学课。因急性扁桃体发炎，昨天已经调过一节课，今天更为严重，竟然一点儿声音都发不出来了。

第三节课下课后，班主任老师有些担心：“陈老师，你需不需要帮忙？需要我帮你上一节课吗？”

陈老师早就想好了方案，在一张纸上写下：“今天上午的这节实验课，其他三个班都上完了，进度要统一。我准备好了，可以上课。”随后捧起书本，从容地走向教室。

陈老师打开PPT软件，第一页白色的背景上，简单地排列着两行字：“同学们，很抱歉，我讲不了话。请仔细看，PPT上有我要说的。”

一阵喊喊喳喳，然后安静下来，出奇地安静。同学们凝神细读文字，从来没这么仔细过。陈老师将每一个问题、知识点都用文字打在了PPT上，在黑板前穿梭移步，用文字解释知识点和现象。

这是一堂浮力实验课。陈老师先拿着一块实心的橡皮泥，放进水杯里，橡皮泥扑通沉到了水底。这时，PPT上出现一行字：“同学们想一想，如何让橡皮泥浮在水面上？”

同学们踊跃举手参与讨论，之后大家动手，把橡皮泥做成空心的，加大了橡皮泥的浮力，当浮力大于重力时，橡皮泥就浮起来了。

讲台上的陈老师，时而微笑，时而点头，时而竖起大拇指。同学们很兴奋，课堂氛围活跃而有序，参与度很高。甚至几个平时喜欢捣乱、开小差的学生，似乎都被这特殊的学习氛围吸引住了，表现格外好。

下课铃响起，陈老师用手势表示谢意，全体同学起立鼓掌。

这是一堂科学实验课，也是一堂教学实验课。声高才能吸引更多的注意吗？否。在一堂全程无声的授课中，听讲者更认真，更专注，学习更有效，无声胜有声。



请本版文图作者与编辑联系，以便奉寄稿酬。