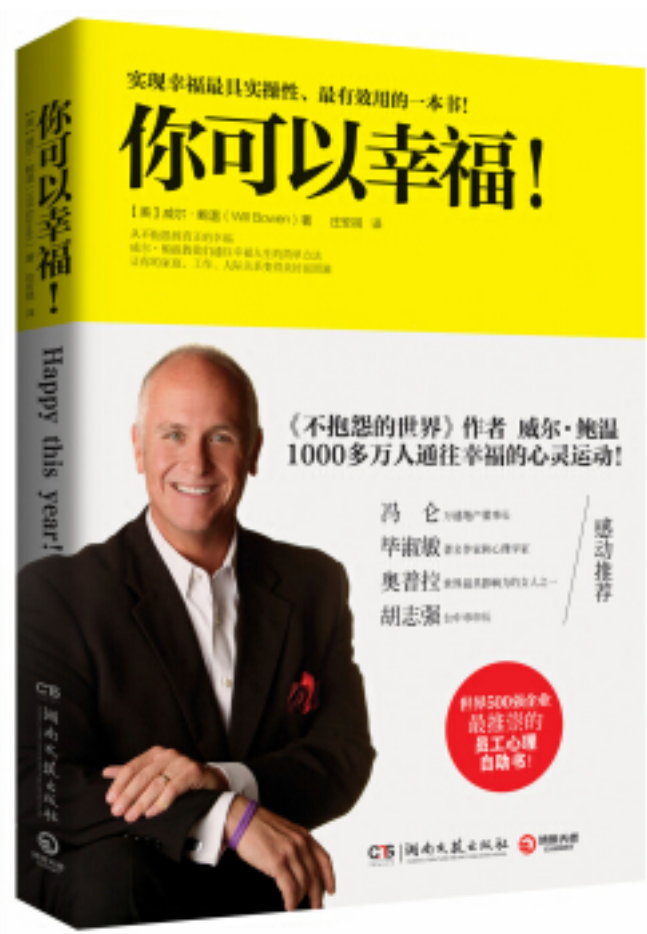


你可以幸福！（作者签名本）



[你可以幸福！（作者签名本）_下载链接1](#)

著者:[美] 威尔·鲍温（Will Bowen） 著，庄安祺 译

[你可以幸福！（作者签名本）_下载链接1](#)

标签

评论

帮别人下的单，比别的地方便宜多了就买了

应该还行吧，，，最近比较忙还没来得及看

书本不错，挺好的额！书本不错，挺好的额！

物流速度很快，第二天就到了，赞一个

书不错，这次买了好多！

包装好，物流快！现在买书都上京东了

还不错哦，好评好评好评

不错，很便宜，发货速度也快！

很有名的有一本书，收货很大！

学习学习 人活着就是要幸福的

看书名就知道是一本好书。

不错，但是还么看，希望有用

上午定的下午就到了，很给力。

价廉物美，物流给力！

好书，都可以看看，有借鉴呀

参加活动买的 还不错

送货快，书质量不错哦

好的狠，适合自己看看、

很好 值得购买 物美价廉

公司生日会礼品，很好

看看，看看看看看看

你可以幸福！！！！！！

不错不错不错不错不错不错不错不错

比较好的一本书

不粗 质量好

很好的书阿。

幸福是一种境界和情操机场见过这本书，网购价格合理，值得一读

懂得宽容也可以幸福!!!!!!!!!!!!

还没来得及看，名人写的，希望自己也幸福。

收获速度挺快的，送货人员态度挺好的

主要是奔着活动区的，便宜，买了慢慢看

名人作品，度了总有点启示的。。。。

还不错，很好的书，值得好好看看的

纸质很好，看上去很舒服

还没看过，希望不错！

学习，包装可以，物流快速

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

不不错哦，值得推荐~~~~~

hhhhh

我可以幸福

帮别人带的

应该不错吧。。。。。。。。。。

光看名字就已经很喜欢了。
会员积分：是凸显会员身份的一种象征，积分越多所体现其会员身份越尊贵，其所享受到的优惠越多。
赠送积分商品：部分商品中标注赠送积分，购买此类商品，可获得相应赠送积分，此类商品为赠送积分商品。
4.发表评价即可获得积分，每个商品的前5位评价用户可获得2倍积分！
C.晒单：通过晒单贴向其他网友分享所购商品的购物经历、使用心得、真实照片等，通过审核后可获得10个积分奖励：晒单贴须包含一定的介绍文字及3张以上真实拍摄的原创商品照片；一件商品购买多个只能发表一个晒单贴；图书音像商品、赠品晒单贴暂时

为奖励优先进行晒单的会员，同一个商品的前五个晒单贴可以获得积分奖励，其余晒单贴不再奖励积分。

E.满意度评价奖励积分：满意度评价是用户对购物过程中京东所提供的服务进行的评价，如：出库速度，配送速度，服务态度等。评价大于100元的订单可以获得2个积分(订单完成3个月内有效)。

注：夺宝岛订单（拍卖和一口价）不能参与商品评价、晒单及满意度评价，不获得评价积分。

把握幸福，追求幸福。○ ○

dddddddddddddddddddd

差评，有2本书是别人退货的，很脏，质量，下次在京东买书得谨慎了

如果遇到一本品质高、内容丰富，很符合口味的书就像如获至宝一样。

书买回来自然是需要读的，但是渐渐的我发现，读书的速度往往是赶不上买书的速度，直到现在书橱里依然有好几套书还没有与我有过“亲密接触”，有时候越放越不想读了，面对这样的书，自己心里也很愧疚与自责，怪自己当初就不应该草率的买回来，又对人家置之不理。好在书八成是都读过的，不然买书只是为了摆设，那就真成为附庸风雅的人了。

读书可以分两种，一种是读有实用性的书，多是为了应付考试的那种；另一种是只为慰藉心灵，寻得精神享受的书，而我说的读书是指后一种的闲书。喜欢读书的人，一定把读书当成一种兴趣与习惯，他也一定是一个乐读者，如果三日不读书就衍生日子苍白，心灵空虚、知识匮乏之感，如同吸烟者犯了烟瘾般的痛苦。

读书可以净化心灵，亦可改变人生。

寻找真实而轻松的幸福，观念转变由此开始。寻找真实而轻松的幸福，观念转变由此开始。寻找真实而轻松的幸福，观念转变由此开始。寻找真实而轻松的幸福，观念转变由此开始。寻找真实而轻松的幸福，观念转变由此开始。寻找真实而轻松的幸福，观念转变由此开始。

[illegible]

在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。

打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候

似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，

其实值得回味。无论男女老少，第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让你感觉你知书答礼，颇有风度。

多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。

多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。

多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。

用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处，就等有心人去慢慢发现。

最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。
最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快,包装仔细！这个也值得赞美下
希望京东这样保持下去，越做越好。

透彻地说明什么是幸福幸福有哪些误区金钱与幸福指数是否成正比如何抑制我们内心的负面情绪如何激活内在的正能量如何运用幸福法则，做到真正的爱自己如何穿越黑暗、活出最幸福的自己他将告诉你通往幸福人生的关键秘密。命运，其实掌握在我们自己的手中，只要我们打定主意去幸福，幸福就一定会实现。从转换内在的思维模式开始，威尔鲍温将带领着我们，一步步往更快乐的人生、更快乐的世界前进。一本让你的家庭、工作、人际关系变得美好而圆满的心灵成长之书！继不抱怨的世界之后，威尔鲍温最新幸福力作！美国最伟大、最受尊崇的心灵导师之一，威尔鲍温，曾写作过风靡全球的不抱怨的世界书系，并曾接受奥普拉秀今日秀晚间新闻、哥伦比亚广播公司、美国广播公司及全球数百家广电、平面媒体的专访报道。2006年，他发起了不抱怨运动，给全球数千万人带去心灵的平和，改变了他们的命运。如今，他推出的幸福心灵课，全球已有106国、1000多万人参加了这项幸福的心灵运动，学习为自己创造美好的生活，让这个世界充满平静喜乐、活力四射的正能量。你可以幸福是他倾数年心力写就的幸福心理学巨作。威尔鲍温打动千万人的幸福语录！★如果我们想要幸福，得先思索幸福究竟是什么。★幸福是一种遍布在生命之中——满足和幸福的感受。★幸福的第一步就是接纳你已然幸福的事实。★能够追求内在精神联结的人，也就是了解万物归一、彼此相互联结的人，不论薪水高低，往往都比较幸福。★幸福与否并不只是心理状态，而是心理评估。★当你认为自己幸福之时，你就幸福。★幸福是你的天赋权利，是你命中注定该有的事物，它是生命的意义和目的。★觉得幸福之时，你会微笑。在你微笑之时，你也会觉得更幸福。★如果你改变进入你心灵的事物，你就能改变你的情绪。★专念于幸福。每天早上花一分钟，检视你對自己过幸福生活的憧憬。★变成更幸福的人，对你的健康比戒烟还要有益。★随时都说实话，要不然就保持缄默。★你天生就会幸福。★幸福是自我实现的预言。你的幸福命运近在眼前，只要你宣称你已经达到了幸福的目标，你就幸福。影响106国、改变1000多万人的幸福心灵运动！美、加、英、法、德、意、葡、日、韩、丹麦、巴西、爱尔兰、西班牙、澳大利亚、马来西亚和台湾地区版权售出，全球读者反应热烈，幸福心灵课风靡全球。幸福心灵运动从欧美引入亚洲，将为中国读者带来最真实最具撼动力的幸福体验！各界人士感动推荐、自发传递幸福！2013年，是中国真正的幸福年！从世界500强企业的商业培训、到习近平主

书的质量很好，收藏了！最早看到meiya的文章，一篇《慢慢来，一切都来得及》瞬间让我安静下来。

那段时间正是工作和生活都面临问题的时期，各种纠结，无法安生下来。如果不能把握这个机会，那就会怎样怎样；如果错过这个机会，那就会怎样怎样……各种纠结，无法做出抉择。这本书，犹如夏天的一杯冰饮，瞬间让我安静下来了。

是呀，着急有什么用呢。错过这个机会又能怎样呢。就算来不及实现自己的梦想，那生活又会怎样呢？

人们的焦虑往往来源于“来不及”，总是害怕会来不及赚到足够钱的退休；总是害怕来不及还没周游世界就老了；总是害怕来不及实现梦想就被世俗生活打败了；总是害怕各种来不及……

从焦虑中解脱出来，问自己：来不及又怎样？我还是会认真的生活，认真的工作，认真的爱身边的亲人和朋友。只要脚踏实地每一天，无论什么时候实现梦想的生活都是来得及的。或者永远不会实现，但毕竟是每天快乐充实的朝这个方向一步步努力的。

人生是一段旅程，没有一个终极的目标。与其焦虑于未来的不确定，不如踏踏实实认认真真的过每一天。

有那么多美好的愿望，每天朝这个方向努力，每前进一步都欣慰快乐，甚至远远超过得到它的快乐。多么美好呀！

想对自己说，想对身边的朋友说：慢慢来，一切都来得及。我本身就是一个比较容易急躁的人，可能是因为一开始读书就比别热大一岁，因为母亲不会样女儿，因为家里总是接二连三的出现重大事故，浪费了太多的青春。。。再加上

感情上最近喜欢了4年的男孩纸跟我说对我没意思，我们只是暧昧，是玩玩；工作上公司业绩整体面临下滑，前景堪忧，工作压力大，心情一度烦躁到了极点！

看了这本书，给人一种醍醐灌顶的镇静作用。静下心来做好现在手边的工作，

静下心来想想自己渴望做什么，然后去努力争取，即使失败了也无所谓，静下心来考虑下以后长远的工作、生活、婚姻规划，也许未来不会按着我们自己所设想的去发展，但是有个大致的方向，总比没有目标和计划来的好，只要大方向不失，一切都会朝着我们所想象的那样发展。从前只知道要尽量的奔跑，努力向着自己的目标理想甚至遥远的梦想而前进，生怕时间不够用，拼命与时间赛跑，谁知最后落下筋疲力尽的自己，除了满身伤痕，一切都没有。《慢慢来，一切都来得及》告诉我，原来一切不算太晚，懂得思考，懂得享受才是王道。遇到任何苦难困难都有做好自我消化的准备，没有人会为你的人生买单，除了你自己。迷茫的心时常有之，经常进行自我排解方能继续那未来的梦。最后觉得很值的！

威尔·鲍温的新作《你可以幸福》，缘自于他在我国讲学期间，与一位亿万富翁的交谈，这个企业家用英语告诉鲍温先生，我不幸福。这引发了鲍温德思考，为什么这位身价过亿的中国富人会不幸福呢？可见，幸福与物质的丰富程度并不一定有关，于是，鲍温先生开始研究幸福的秘密，这本书应该就是他的研究成果吧。在这本书里，鲍温先生给我们讲了很多关于幸福的方法和途径，很多都是他通过亲身经历得到的结果，其中我最感兴趣的一种，就是品性的力量（第五章），其实在第三章里，他已经讲了几个亲身经历的事情，来说明品性的力量。鲍温先生偶然看到帮助别人的场面，以及自己帮助陌生人的经历，从中感受到了幸福，因此他认为行善会让人幸福，同时他认真研究了各种有关的理论，包括世界各大宗教的经典，如佛教、道教、儒教、基督教、印度教、犹太教、婆罗门教、巴哈伊教、威卡教、山达基教等教派，均发现了应当行善的教诲，在与各个重要人物交流后，也得到同样的结论，有的人甚至认为道德是幸福的关键。故而鲍温先生告诉我们：人若不诚实正直，是不会幸福的。也许很多人不赞成这个观点，我有一篇帖子《自私不是人性的定语》（<http://book.douban.com/review/5674739/>），就遭到了很多人的质疑（不过，还没有一个人能从道理上说服我人性是自私的）。但是，若不认为人性是向善的，并如鲍温先生所说“行善能使人幸福”，就不能解释人的各种行为。也许这样说，和你的生活经验相反，但是请你仔细想想：在生活中，我们确实有帮助别人的冲动，而且如果成功帮助别人，自己也会感到快乐。但是，这种冲动往往受到理智的阻拦，经过现实的考虑后，我们才选择了不帮助别人，当然，也就得不到那种快乐。正如哈佛大学2012年发布的一项研究结果表明，帮助别人是本能冲动，而自私自利则是理智思考后的结果。所以，我认为，如果把鲍温先生的方法付诸实践，就是在你力所能及的范围内帮助别人，既能使自己感觉幸福，也不至于因为理智的判断产生吃亏的感觉。Ps：应潘良先生在微薄上的邀约，我写下了这点小小的感悟，希望能对你有所启发，除品性或者说是道德的力量外，还有更多更精彩幸福的幸福的方法，都在《你可以幸福》中找到。另外，通过参悟《你可以幸福》，我对幸福的本质也有了更深的认识，那就是——幸福是“得到快乐”的快乐，而不是“得到快乐”本身

你可以幸福！读后感：
他有多多年从事广播和行销等工作的经验。他热爱运动、圣经史、骑马、旅游、阅读。2006年，他发起了“不抱怨”运动，邀请每位参加者戴上紫手环，只要一察觉自己抱怨，就将手环换到另一只手上，以此类推，直到这个手环能持续戴在同一只手上21天为止。如今，全球已有106国、1000多万人参加了这项运动，学习为自己创造美好的生活，让这个世界充满平静喜乐、活力四射的正能量。一本让你的家庭、工作、人际关系变得美好而圆满的心灵成长之书！《不抱怨的世界》作者最新幸福力作。本书将告诉我们什么是幸福，怎样实现更幸福的人生。从转换内在

的思维模式开始，威尔鲍温将带领着我们，一步步往更快乐的人生、更快乐的世界前进。

★实现幸福人生最佳实用指南。幸福的第一步就是接纳我们已经幸福的事实。首先肯定自己的优点，珍惜生活中每个快乐的小地方；从认知到自己有多幸福开始，跟着书中简单的练习法，巩固快乐，进而得到平静与满足。作者通过数十个精彩的故事和例证，透彻说明幸福的本质，以及如何活出更幸福的自己。

★一场席卷全球的幸福心灵运动。继“不抱怨”运动之后，作者威尔·鲍温带来的创造幸福、引领生命迈向平静的心灵运动！所有人都喜欢、习惯外求幸福，但其实，更应该从内心开始。而每一个人，绝对都有能力转化自己的人生旅程！从这个当下开始，就能找到最幸福的自己！命运掌握在自己的手中，只要打定主意去幸福，幸福就一定会实现。

★幸福是一种自我评估，是自我实现的预言。只要你觉得自己幸福，你就是幸福。每一个人天生就应该幸福。幸福不是一种心理状态，而是一种自我心理评估，是生命的意义和目的，是命中注定要有的事物，是一种满足和幸福的感受。在了解了幸福的含义和自我的幸福实现途径之后，你将活出最真实的自我，拥抱生命中安稳的幸福。

在最近的中国之旅中，我应一位中国企业家之邀与其共进午餐，这人才四十出头，已是亿万富翁，企业还在持续成长。

我们通过翻译交谈，这位人人都以为过着幸福美满生活的人，倾身向我用不流利的英文低语：“我不幸福。”他的双眼透着哀伤，仿佛在恳求我帮助他。

在那次旅程中，我印象最深的就是这个人。为什么这么富有的人，以及其他像他一样有诸多幸福理由的人，内心却苦苦挣扎、无法享受他们的人生？

几年前在普林斯顿大学所做的一项调查发现：大家总以为高收入就会带来好的心情，其实不然。收入超过平均值的人，虽然对生活较为满意，但在很多时候却未必比其他人更幸福。他们往往更紧张，并不会花更多时间在特别享受的活动上。

在你内心深处，你明白这点，知道这千真万确。

人类之所以想要行动、追求成就、拥有一切，背后的原因其实是一个无法诉诸言语，甚至没有被知觉到的信念：人们认为这样做必然能提升幸福指数。然而我们却永远无法拥有持久而充沛的幸福。

今年，你会拥有更多的幸福，持续的时间也能够更长久。本书就是要启发你，让你在人生的细沙上画下界限，切切实实地宣布：在未来的12个月中，你会体验到更幸福的人生。

很满意，会继续购买 印刷精致得很

工作之余,人们或楚河汉界运筹帷幄,或轻歌曼舞享受生活,而我则喜欢翻翻书、读读报,一个人沉浸在笔墨飘香的世界里,跟智者神游,与慧者交流,不知有汉,无论魏晋,醉在其中。我是一介穷书生,尽管在学校工作了二十五年,但是工资却不好意思示人。当我教训调皮捣蛋的女儿外孙子们时,时常被他们反问:“你老深更半夜了,还在写作看书,可工资却不到两千!”常常被他们噎得无话可说。当教师的我这一生注定与清贫相伴,惟一好处是有双休日,在属于我的假期里悠哉游哉于书香之中,这也许许多书外之人难以领略的惬意。

好了，废话不多说。还可以，和印象里的有一点点区别，可能是我记错了书比我想的要厚很多，就是字有点小，不过挺实惠的，很满意！书非常好，正版的，非常值，快递也给力，必须给好评，就是感觉包装有点简陋啊哈哈~~~不过书很好，看了下内容也都很好，快递也很给力，东西很好

物流速度也很快，和照片描述的也一样，给个满分吧

下次还会来买！好了，我现在来说说这本书的观感吧，网络文学融入主流文学之难，在于文学批评家的缺席，在于衡量标准的混乱，很长一段时间，文学批评家对网络文学集体失语，直到最近一两年来，诸多活跃于文学批评领域的评论家，才开始着手建立网络文学的评价体系，很难得的是，他们迅速掌握了网络文学的魅力内核，并对网络文学给予了高度评价、寄予了很深的厚望。随着网络文学理论体系的建立，以及网络文学在创作水准上的不断提高，网络文学成为主流文学中的主流已是清晰可见的事情，下一届的“五个一工程奖”，我们期待看到更多网络文学作品的入选。据说，2011年8月24日，

京东与支付宝合作到期。官方公告显示，京东商城已经全面停用支付宝，除了无法使用支付服务外，使用支付宝账号登录的功能也一并被停用。京东商城创始人刘先生5月份曾表示京东弃用支付宝原因是支付宝的费率太贵，为快钱等公司的4倍。在弃支付宝而去之后，京东商城转投银联怀抱。这点我很喜欢，因为支付宝我从来就不用，用起来也很麻烦的。好了，现在给大家介绍三本好书：《古拉格：一部历史》在这部受到普遍称赞的权威性著作中，安妮·阿普尔鲍姆第一次对古拉格——一个大批关押了成百上千万政治犯和刑事犯的集中营——进行了完全纪实性的描述，从它在俄国革命中的起源，到斯大林治下的扩张，再到公开性时代的瓦解。阿普尔鲍姆深刻地再现了劳改营生活的本质并且将其与苏联的宏观历史联系起来。《古拉格：一部历史》出版之后立即被认为是一部人们期待已久的里程碑式的学术著作，对于任何一个希望了解二十世纪历史的人来说，它都是一本必读书。厌倦了工作中的枯燥忙碌？吃腻了生活中的寻常美味？那就亲手来做一款面包尝尝吧！面包不仅是物质生活的代名词，还是温暖和力量的化身。作者和你一样，是一个忙碌的上班族，但她却用六年的烘焙经验告诉你：只要有一颗热爱生活的心，一双勤快灵活的手，美味的面包和美好的生活，统统都属于你！——停在新西兰刚刚好——100%新西兰=1%旅行 1%打工 98%成长全世界年轻人都在打工度假！错过30岁就等下辈子！她叫巴道。26岁那年，她发现一个书本上从来没有提过的秘密：全世界年轻人都在打工度假。拿到打工度假签证，你不必承担巨额旅费，也不必羞于张口找父母要钱，因为你可以像当地人一样打工赚钱。你不会成为一个无趣又匆忙的观光客，因为你可以花一年的时间，看细水长流。

威尔·鲍温的新作《你可以幸福》，缘自于他在我国讲学期间，与一位亿万富翁的交谈，这个企业家用英语告诉鲍温先生，我不幸福。这引发了鲍温德思考，为什么这位身价过亿的中国富人会不幸福呢？可见，幸福与物质的丰富程度并不一定有关，于是，鲍温先生开始研究幸福的秘密，这本书应该就是他的研究成果吧。在这本书里，鲍温先生给我们讲了很多关于幸福的方法和途径，很多都是他通过亲身经历得到的结果，其中最感兴趣的一种，就是品性的力量（第五章），其实在第三章里，他已经讲了几个亲身经历的事情，来说明品性的力量。鲍温先生偶然看到帮助别人的场面，以及自己帮助陌生人的经历，从中感受到了幸福，因此他认为行善会让人幸福，同时他认真研究了各种有关的理论，包括世界各大宗教的经典，如佛教、道教、儒教、基督教、印度教、犹太教、婆罗门教、巴哈伊教、威卡教、山达基教等教派，均发现了应当行善的教诲，在与各个重要人物交流后，也得到同样的结论，有的人甚至认为道德是幸福的关键。故而鲍温先生告诉我们：人若不诚实正直，是不会幸福的。也许很多人不赞成这个观点，我有一篇帖子《自私不是人性的定语》就遭到了很多人的质疑（不过，还没有一个人能从道理上说服我人性是自私的）。但是，若不认为人性是向善的，并如鲍温先生所说“行善能使人幸福”，就不能解释人的各种行为。也许这样说，和你的生活经验相反，但是请你仔细想想：在生活中，我们确实有帮助别人的冲动，而且如果成功帮助别人，自己也会感到快乐。但是，这种冲动往往受到理智的阻拦，经过现实的考虑后，我们才选择了不帮助别人，当然，也就得不到那种快乐。正如哈佛大学2012年发布的一项研究结果表明，帮助别人是本能冲动，而自私自利则是理智思考后的结果。所以，我认为，如果把鲍温先生的方法付诸实践，就是在你力所能及的范围内帮助别人，既能使自己感觉幸福，也不至于因为理智的判断产生吃亏的感觉。Ps：应潘良先生在微薄上的邀约，我写下了这点小小的感悟，希望能对你有所启发，除品性或者说是道德的力量外，还有更多精彩的幸福的方法，都在《你可以幸福》中找到。另外，通过参悟《你可以幸福》，我对幸福的本质也有了更深的认识，那就是——幸福是“得到快乐”的快乐，而不是“得到快乐”本身。
在书中，鲍温分享了很多自己的人生经历，比如这一则：他以前住在南卡罗来纳州，以挨家挨户推销保险为生，常在城市之间的公路拜访客户，一天他看到这条忙碌的公路旁插了一块纸板，上面草草地写了几个字：要是你感觉幸福，就按喇叭。他发现只要他驶过这个地方，按几声喇叭，他的幸福指数就会增加。

所有人纷纷一脸同情（并困惑）地闪避开来，让他们两个端着星巴克的绿色咖啡纸杯冲向安检口。没错，他们两个就是顾里和Neil俩姐弟。如果正巧他们两个从你身边飘过的话，你只需要从他们的对话风格，就能确认他们的身份。一般民众不这么讲话。

女瞎子说：“我难以理解为什么好好的一个飞机场，非要把自己搞得像个灯笼！这种只能用惨烈来形容的土红色简直就是一种光污染！难道北京人还嫌自己平时被沙尘暴和汽车尾气吹得不够沧桑么！血红血红的屋顶，看起来就像是本命年的唐宛如穿着裙子骑在我的头顶上！”

男瞎子说：“你可以让自己把这个颜色想象成卡地亚钻戒的盒子，也许会让你好受一些。”

女瞎子又说：“而且他们那几条环线修得简直就是有毛病，当初的城市规划设计师其实是学彩妆的吧？整个北京城堵得跟什么一样，停车的时间比开车的时间多，我能够在车上化出一个完整的妆，然后时间还充裕到足够我整个妆都花掉！所以我非常困惑，为什么还会有人在上班时觉得没有精神，他们明明就可以在来的路上睡到自然醒！你看到昨天景窗传媒来的那几个穿牛仔裤的女的么？一边开会一边拿着咖啡在打呵欠，她们杯子里装的是太太静心口服液么？而且既然说到这里，我就纳闷了，公关部什么时候穿过牛仔裤啊？穿牛仔裤还好意思出来接客啊？哦不，见客啊！”

男瞎子又说：“……算了算了，你就别抱怨他们的地面交通系统了，你想想他们的地铁，北京人民多水深火热啊……”女瞎子继续说：“而且他们还有‘甲流’！”

男瞎子补充道：“好像之前还闹过‘非典’。”女瞎子总结陈词：“阿弥陀佛！”

……——为什么他们两个没有在机场被北京人民当场打死至今仍是一个谜。

看来太好客还是不行，也许是因为《北京欢迎你》在电视电台里歇斯底里地播了一年的关系，导致北京人民全部被彻底催眠洗脑，两眼发直，见谁都敬礼，逮谁都欢迎——比如顾里这种人，就应该在她降落到北京机场的瞬间，立刻将她直接隔离起来，送到实验室里和她的同类，那些牙尖嘴利的小白鼠们关在一起。

一路横冲直撞的过程里，两个人一直在拿着手机打电话，Neil偶尔还能停下来喝一口咖啡，而顾里则在一个又一个“对不起你等下，我有个插播电话进来”的远程连续轰炸里充满快感地喘息着，连停下来喝口水的时间都没有。最终制止了她这种疯狂行径的，是我们机场伟大的安检人员，这个横冲直撞以为自己是一枚东风-31洲际导弹的时尚瞎子，在头等舱的安检通道口被拦截了下来，当然，顾里极其不能理解，她只能非常无奈地一边站在“滴滴滴”疯狂乱叫的安检窗口里，一边对着手机说：“对不起，Susan，我得先挂了，我一分四十秒之后再打给你，我也不知道为什么，这里有一个女人一定坚持要在我打电话的时候拿着一块像铁铲子一样的玩意儿在我身上刷几遍……”

安检人员匪夷所思地看着顾里：“……”顾里：“你看着我干吗，我这儿等着回

本书共分为五部分，第一部分讲述的是通过双系统进行判断与做出决策的基本原理。这部分内容详细说明了系统1的无意识运作和系统2受控制运作的区别，并且说明了系统1的核心，即联想记忆是如何不断对世界上所发生的事作出连贯的解释的。关于直觉性思考的自主且无意识过程的复杂性和丰富程度，以及这些自主过程如何能解释判断的启发法等问题，我试图说出自己的见解，目的是要引入一套用于思考和表达思想的语言。

第二部分对判断启发法的研究作了更新，还探索了一个难题，即为什么很难具备统计型思维。我们思考时总是会把多种事情联系起来，会将一件事情比喻成另一件，会突然想起一件事来，但统计学要求同一时间把多件事情串联起来，而这一点系统1是做不到的。

本书第三部分描述了我们大脑有说不清楚的局限：我们对自己认为熟知的事物确信不疑，我们显然无法了解自己的无知程度，无法确切了解自己所生活的这个世界的不确定性。我们总是高估自己对世界的了解，却低估了事件中存在的偶然性。当我们回顾以往时，由于后见之明，对有些事会产生虚幻的确定感，因此我们变得过于自信。我对这个问题的看法受《黑天鹅》（The Black Swan）的作者纳西姆·塔勒布（Nassim

Taleb) 的影响。我希望我这“饮水机旁的闲谈”能明智地借鉴以往经验，同时抵制后见之明和虚幻的确定之感的诱惑。

第四部分的重点是在决策制定的性质和经济因素为理性的前提下讨论经济的原则。1979年，阿莫斯和我发表了关于前景理论的决策模式，此部分在双系统下对前景理论的重要概念提出了新的看法。余下的几章讲的是人们从理性角度出发做出决策的几种方式。可悲的是，人们总是孤立地看待问题，表现出框架效应，即决策的制定往往因为对所回答问题不合逻辑的选择而受到影响。系统1的特征完全能解释这些观察结果，这对标准经济学所倾向的理性假设发起了很大的挑战。

第五部分是近期研究中关于两个自我的区别性描述，即经验自我和记忆自我，两者间没有共性。例如，我们可以让人们体验两种痛苦。其中一种比另一种要更痛苦，因为体验的时间更长。系统1有一大特点，即记忆的自主形成是有其原则的，如此一来，较为痛苦的那段体验会留下更深刻的记忆。所以，此后当人们选择要回想哪段经历时，他们自然会受记忆自我的引导，将其自身（即经验自我）处于不必要的痛苦中。两种自我间的区别被用来测试人的幸福感，而我们发现使经验自我快乐的事不一定会让记忆自我满足。两种自我同时存在的个体要如何去追求幸福，这一问题引起了把居民的幸福看做政策目标的个人和社会的众多思考。

最后的章节是按倒叙来探索本书所述的三个区别的：经验自我和记忆自我的区别，古典经济学和和行为经济学（从心理学借鉴而来）的区别，以及自主的系统1和需费脑力的系统2的区别。书中还谈及了有价值的闲谈的好处，以及哪些内容有助于提升判断和自行决策的效能。

在最后，我附上了我和阿莫斯一起写的两篇文章，第一篇是我早期写的关于在面对不确定性因素时作出判断的评论。第二篇发表于1

一本让你的家庭、工作、人际关系变得美好而圆满的心灵成长之书！《不抱怨的世界》作者最新幸福力作。本书将告诉我们什么是幸福，怎样实现更幸福的人生。从转换内在的思维模式开始，威尔·鲍温将带领着我们，一步步往更快乐的人生、更快乐的世界前进。

实现幸福人生最佳实用指南。幸福的第一步就是接纳我们已经幸福的事实。首先肯定自己的优点，珍惜生活中每个快乐的小地方；从认知到自己有多幸福开始，跟着书中简单的练习法，巩固快乐，进而得到平静与满足。作者通过数十个精彩的故事和例证，透彻说明幸福的本质，以及如何活出更幸福的自己。

一场席卷全球的幸福心灵运动。继“不抱怨”运动之后，作者威尔·鲍温带来的创造幸福、引领生命迈向平静的心灵运动！所有人都喜欢、习惯外求幸福，但其实，更应该从内心开始。而每一个人，绝对都有能力转化自己的人生旅程！从这个当下开始，就能找到最幸福的自己！命运掌握在自己的手中，只要打定主意去幸福，幸福就一定会实现。幸福是一种自我评估，是自我实现的预言。只要你觉得你自己幸福，你就是幸福。每一个人天生就应该幸福。幸福不是一种心理状态，而是一种自我心理评估，是生命的意义和目的，是命中注定要有的事物，是一种满足和幸福的感受。在了解了幸福的含义和自我的幸福实现途径之后，你将活出最真实的自我，拥抱生命中安稳的幸福。

享有幸福是当今所有人的心愿。有些人有钱，但让财富和幸福比翼齐飞，需要秘诀。有些人身处种种困厄中，但这并非与幸福绝缘。如何感知幸福并使之不断提高，是需要智慧和方法的。本书是具有可操作性的实用幸福指南。它教会你如何给自己的幸福值打分，郑重承诺只要你认真读了这本书并努力实践，几个月之后，你的幸福得分就会比之前提升并保持久远。这令人振奋近乎神奇的愿景，希望早一天在你那里化为喜出望外的成果。

一本让你的家庭、工作、人际关系变得美好而圆满的心灵成长之书！《不抱怨的世界》作者最新幸福力作。本书将告诉我们什么是幸福，怎样实现更幸福的人生。从转换内在的思维模式开始，威尔·鲍温将带领着我们，一步步往更快乐的人生、更快乐的世界前进。

实现幸福人生最佳实用指南。幸福的第一步就是接纳我们已经幸福的事实。首先肯定自己的优点，珍惜生活中每个快乐的小地方；从认知到自己有多幸福开始，跟着书中简单

的练习法，巩固快乐，进而得到平静与满足。作者通过数十个精彩的故事和例证，透彻说明幸福的本质，以及如何活出更幸福的自己。

一场席卷全球的幸福心灵运动。继“不抱怨”运动之后，作者威尔·鲍温带来的创造幸福、引领生命迈向平静的心灵运动！所有人都喜欢、习惯外求幸福，但其实，更应该从内心开始。而每一个人，绝对都有能力转化自己的人生旅程！从这个当下开始，就能找到最幸福的自己！命运掌握在自己的手中，只要打定主意去幸福，幸福就一定会实现。幸福是一种自我评估，是自我实现的预言。只要你觉得自己幸福，你就是幸福。每一个人天生就应该幸福。幸福不是一种心理状态，而是一种自我心理评估，是生命的意义和目的，是命中注定要有的事物，是一种满足和幸福的感受。在了解了幸福的含义和自我的幸福实现途径之后，你将活出最真实的自我，拥抱生命中安稳的幸福。

享有幸福是当今所有人的心愿。有些人有钱，但让财富和幸福比翼齐飞，需要秘诀。有些人身处种种困厄中，但这并非与幸福绝缘。如何感知幸福并使之不断提高，是需要智慧和方法的。本书是具有可操作性的实用幸福指南。它教会你如何给自己的幸福值打分，郑重承诺只要你认真读了这本书并努力实践，几个月之后，你的幸福得分就会比之前提升并保持久远。这令人振奋近乎神奇的愿景，希望早一天在你那里化为喜出望外的成果。

从不抱怨，到持续幸福 台湾（台中市市长） 胡志强

在威尔·鲍温第一本影响世界甚巨的作品——《不抱怨的世界》出版时，我即获选为这激励人心的作品作序；当时即对作者通过“戴上紫色手环”这一个简单的动作，让人逐渐获得内心的平静、进而不抱怨感到佩服，从书中感受到满满的正能量。

如今，作者的最新著作再度与读者们见面，更将关怀的视角从“不抱怨”转向更深层次的幸福练习。

在目前的大环境与社会氛围中，太多的人，快乐与否来自于外求，总是想着要为更幸福而拼命补课的，反而更加难过。其实回到自身，检视我们手中拥有的，就会发现自己并没有那么不幸福。只要想法是正面的，面对暂时的困境也能继续向前。即使手中“只有”一瓶水，也能看成手中“还有”一瓶水。

或许你认为，这道理谁都懂，但想比做起来容易！所以，这本书告诉我们一个事实：幸福，是需要练习的。而且人们往往会越练习越幸福，因为在练习之前，我们总是关注自己如何受伤、不满、不足云云。一旦有意识地找寻生命中值得感谢、值得快乐之处，我们将发现其实自己拥有的，比想象中更多。

诚如书中所言，幸福本身就已经是奖赏，那是我们所追求、希望和所做一切背后的奖赏，幸福是一个带着其他礼物的礼物。礼物来自书中提供的多种简单方法，让快乐来得更加简单。有的甚至只要通过简单的自问自答，就能激发自己的幸福潜能。只要短短的几分钟，给自己一个休息、探问内心的机会，就能够找到快乐的自我，而且一天比一天感觉更幸福。

看完这本书后，您会了解幸福就藏在我们内心深处，不论外在环境如何转变，幸福其实不假外求，而是可以操之于己。只要一个人能够唤出内心的幸福，他就可以感受到真正的愉悦和满足，这个世界也会变得更好！收起全部 精彩书摘 幸福需有动作

觉得幸福之时，你会微笑。在你微笑之时，你也会觉得更幸福。

数项研究发现，光是微笑这个简单的动作，就能引爆我们脑中的幸福感受器。一项研究发现，脸部麻痹的人往往比较不幸福，因为身体的疾病使他们的脸不能微笑。

德国心理学家弗里茨·斯塔克做了一项研究，要受测者摆出种种表情，以测验微笑能不能改善人的情绪。他们告诉受测者说，这项研究是为了要探究失去双手能力的人能不能适应日常活动，例如写字或操控电视机遥控器等，每一个受测者都用口含着一支铅笔，并且按指示用铅笔完成一连串任务。

一群受测者必须把铅笔含在牙齿之间，因此他们得张嘴微笑，另一群受测者则把铅笔含在嘴唇之间，因此无法微笑。

在做完铅笔含在牙齿或嘴唇之间的动作之后，两组受测者要为几幅漫画的趣味程度打分。结果把铅笔含在牙齿之间因而不得不微笑的受测者，和另一组把铅笔含在嘴唇之间而不能微笑的受测者比较起来，觉得漫画有趣得多。可见，光是微笑，即使是强迫的微笑

，都会让人觉得漫画更有趣。

毋庸置疑，微笑这个动作可以让你觉得比较幸福，因为身心相互联结，很难让你在不幸福的时候微笑，但若你强迫自己绽开笑靥，持续几分钟，你很快就会发现幸福指数大大提升。

微笑不只会让你在短期觉得幸福，也会对你的未来有很深的影响。在2001年所做的一项研究中，研究人员和一群女性面谈，问她们觉得自己有多幸福。接着他们再回头看这些女性在大学期间的纪念册的照片，结果发现大学时代在照片中笑容最灿烂的女生，在四十多年后的今天，依然是这项研究中最幸福的妇女。

在《社会心理和人格科学》杂志中报告了一项研究，在Facebook（脸谱网）大头贴中闪现“热情”微笑的男性和女性，他们比没有笑的人报告了更高的生活满意度。而在三年后的回访中发现，前者比后者普遍感觉更幸福。

这份报告的两位作者写道：“照片中正向情绪的表情，可以表达此人幸福指数的丰富信息，让人叹为观止。”

有句老话说：“表情不会说谎。”如果镜头捕捉到你真心张嘴微笑的表情，就表示你荡起了幸福的涟漪，它会顺流而下，进入你的未来。想要做个更幸福的人，微笑是最简单最重要的动作。

行动是幸福的关键。十九世纪的英国首相本杰明·迪斯累里说：“行动未必总能带来幸福，但没有行动就没有幸福。”

的确，大卫·施卡德和马丁·塞利格曼等人已经找到一个幸福的公式，而行动——即他们所谓的“志愿活动”（voluntary activities）——正是关键的要素。幸福公式是：

$H=S+C+V$ H =幸福 S =设定点 C =生活条件 V =自愿的行动……

在京东上购买商品已经很多次了，图书这是第一次购买，非常棒的购物体验，首先是发货很快，刚下的订单，很快就显示正在配货了，对于网上购物来说，速度很重要，京东的发货速度令人非常满意。快递的服务态度也非常好，不像有些快递根本不打电话联系你，直接往传达室里一扔就完事了。拿到书后真的是让人出乎意料，外面是用纸箱包装，然后里面还用塑料泡膜包裹，非常严实，收货那天是下雨天，拆开后，书籍完全没有收到下雨的影响，完好无损。书绝对是正版这个不用说了，在京东买东西，你完全不用担心质量问题。高尔基说过：“书，是人类进步的阶梯。”

开卷者古来就有，有“五柳先生”那“不求甚解”读法的；也有朱光潜倡导的“字字推敲，咬文嚼字”读法的；更有王国维所谓的三种读书境界……但终归来看，开卷是有益的，因为开卷既是知识之源，又是古人之鉴，更是修养之法。其实读书有很多好处，就等有心人去慢慢发现。最大的好处你有属于自己的本领靠自己生存。

让你生活活得更充实，学习到不同的东西。感受世界的不同。

古代的那些文人墨客，都有一个相同的爱好——读书。书是人类进步的阶梯。读书是每个人都做过的事情，有许多人爱书如宝，手不释卷，因为一本好书

可以影响一个人的一生。那么，读书有哪些好处呢？1.读书可以丰富我们的知识量。多读一些好书，能让我们了解许多科学知识。2.读书可以让我们拥有“千里

眼”。俗话说的好“秀才不出门，便知天下事。”“运筹帷幄，决胜千里。”多读一些书，能通古今，通四方，很多事都可以未卜先知。3.读书可以让我们励志。读

一些有关历史的书籍，可以激起我们的爱国热情。4.读书能提高我们的写作水平。读一些有关写作方面的书籍，能使我们改正作文中的一些不足，从而提高了我们的

习作水平。读书的好处还有一点，就是为我们以后的生活做准备。读书的好处很多。读书足以怡情，足以傅彩，足以长才。其怡情也，最见于独处幽居之时；其傅彩

也，最见于高谈阔论之中；其长才也，最见于处世判事之际。练达之士虽能分别处理细事或一一判别枝节，然纵观统筹、全局策划，则非好学深思者莫属。读书费时

过多易惰，文采藻饰太盛则矫，全凭条文断事乃学究故态。读书补天然之不足，经验又补读书之不足，盖天生才干犹如自然花草，读书然后知如何修剪移接；而书中

所示，如不以经验范之，则又大而无当。有一技之长者鄙读书，无知者羡读书，唯明智之士用读书，然书并不以用处告人，用书之智不在书中，而在书外，全凭观察得之。

读书时不可存心诘难作者，不可尽信书上所言，亦不可只为寻章摘句，而应推敲细思。

书有可浅尝者，有可吞食者，少数则须咀嚼消化。换言之，有只须读其部分者，有只须大体涉猎者，少数则须全读，读时须全神贯注，孜孜不倦。书亦可请人代读，取其所作摘要，但只限题材较次或价值不高者，否则书经提炼犹如水经蒸馏，味同嚼蜡矣。读书使人充实，讨论使人机智，作文使人准确。因此不常作文者须记忆特强，不常讨论者须天生聪颖，不常读书者须欺世有术，始能无知而显有知。读史使人明智，读诗使人灵秀，数学使人周密，科学使人深刻，伦理学使人庄重，逻辑修辞之学使人善辩：凡有所学，皆成性格。人之才智但有滞碍，无不可读适当之书使之顺畅，一如身体百病，皆可借相宜之运动除之。滚球利睾肾，射箭利胸肺，漫步利肠胃，骑术利头脑，诸如此类。如智力不集中，可令读数学，盖演算须全神贯注，稍有分散即须重演；如不能辨异，可令读经院哲学，盖是辈皆吹毛求疵之人；如不善求同，不善以一物阐证另一物，可令读律师之案卷。如此头脑中凡有缺陷，皆有特药可医。由此可见读书的好处了。

读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧

她始终不肯拿出解药，就那样眼看着自己的丈夫和儿子毒发身亡。她要回到她爱的男人身边，这是她这么多年来心里唯一的愿望。谁挡在中间，她就要毁了谁，哪怕是与她血脉相连的亲人。谁曾想过，曾经如花的容貌下，是这样一颗绝情而狠毒的心？他们之间的纠缠如此混乱，早就违背了师父的教诲。

师父临终的时候只有我在身边，那部《药王神篇》可以郑重交付的，只有我。后来这部书被无数的人觊觎和谋夺，却没有一个人知道，这部师父倾尽了一生心力写就的奇书，并不是研制奇药、化解百毒的秘方，而是用来妙手回春、疗治百病的医书。

师父终生都与毒为伴，心却比谁都慈悲温软。

于是我愈加相信，所有浮于眼前的，都只是表象。所有的表象都不可尽信，因为它与实质往往天壤之别。就好像我种植的那些花草，越是色彩艳丽，越是剧毒难解。反倒是那些普通平凡的花草，清凉温和、可散积郁。

第一部分 第3节：飞狐外传·程灵素(3)

六

在没有见到袁紫衣之前，我曾怀着种种揣测来想象胡大哥心里的这个女子。她会是怎样一个女子，才值得一个这样好的男子倾心相待、念念不忘？

该是有着萧然出尘的气质罢，无须太多言语，顾盼之间即生秋水之姿；还要有蕙质玲珑的心思，善解人意、婉转有情。而这样美好的一个女子，必定也有着流风回雪般的清丽容貌，否则，该是怎样的缺憾呵。胡大哥所爱的女子，又怎会有缺憾？

但既然如此，为何我心中仍有着一丝并不真切的幻想……

越是纠缠于这样的未知，越是在这样的揣测中不能自己。

当我第一次见到袁紫衣的时候，才知道以前怎样的猜测都不为过。

她不仅武艺精湛、胆识过人，在高手如云的江湖来去自如，而且质傲清霜、容光照人，一袭紫衣飒爽利落又不失柔情。这样的女子淡彩穿花，相对再久也不会厌倦。

贪恋容色是天下男子的弱点，却也是人之常情。娇俏可人的女子往往比姿色平淡的女子更易让人心生好感，纵然看透之后可能索然无味。然而有才无貌的女子太过深涵，不事雕琢就永远也不会看到里面温润的颜色。于是她们只能站在众人的身后，黯自神伤。

七 心中没有了揣测也就没有了幻想。

曾经那些若有若无的希望此刻看来那么可笑：我千山万水的执意跟从，只是盼望会有峰回路转的那一天——胡大哥回过头来，终于发现一直陪在他身边的那个人，其实只有我……然而走得越久，就越是惆怅。

胡大哥的眼里心上，从来只有一个袁姑娘。而她是那种薄曦一样的女子，眼神飘忽，轻盈似燕。带着属于她的秘密，稍纵即逝。

于是胡大哥深藏不露的心思在她相送的那只玉凤面前表露无遗，可是在一个下着淅沥小雨的夜里，她把另一只玉凤放在了我的手里。

我常常独自把那只玉凤拿出来。我想起了那晚闪烁的烛火，胡大哥豁达爽朗却若有所思

的表情。我猜想他也经常把玉凤拿出来，他也会想起那晚淅淅的小雨，袁姑娘巧笑嫣然但若即若离的神色。

我们心里是同样的柔情和希望，但我们看到同一样东西想起的却是完全不同的人。

袁紫衣无数次地离开，胡大哥始终无法靠近她。而胡大哥一直在

其实，他几乎从来没有接受过她的围巾。他总是很快地把它除下来，然后压在箱子里，最后还给她。他恨她，所以连保存的价值都没有了。

慕容师兄再次回来的时候，他给薛师姐下了很重的毒。薛师姐被毁了原来的形貌，变成了驼背跛足。他们的毕生所学一直用来同门相残。

她独自到无人的荒地去焚毁那箱围巾，那些浓烟和火焰升腾着照亮了她的脸颊，她的脸色阴郁怨恨。

那天陪着薛师姐的，只有姜师兄。无论她变成了什么样子，他都一直安静地站在她的身后。

我从不分辨他们谁是谁非。我只知道，后来薛师姐决定嫁给姜师兄，并不是因为她心意折转，而是因为她已再无条件选择。她得不到自己爱的男人，只剩下最后一条退路。

但那个爱她的男人，却以为自己苦尽甘来。 五

后来再次见到薛师姐，我却没有看见姜师兄，她也已经改嫁给了慕容师兄。

我想我知道发生了什么。即使姜师兄为她付出再多，薛师姐对他依然连半点情意都不曾有过。

她始终不肯拿出解药，就那样眼看着自己的丈夫和儿子毒发身亡。她要回到她爱的男人身边，这是她这么多年来心里唯一的愿望。谁挡在中间，她就要毁了谁，哪怕是与她血脉相连的亲人。谁曾想过，曾经如花的容貌下，是这样一颗绝情而狠毒的心？

他们之间的纠缠如此混乱，早就违背了师父的教诲。

师父临终的时候只有我在身边，那部《药王神篇》可以郑重交付的，只有我。后来这部书被无数的人觊觎和谋夺，却没有人知道，这部师父倾尽了一生心力写就的奇书，并不是研制奇药、化解百毒的秘方，而是用来妙手回春、疗治百病的医书。

师父终生都与毒为伴，心却比谁都慈悲温软。

于是我愈加相信，所有浮于眼前的，都只是表象。所有的表象都不可尽信，因为它与实质往往天壤之别。就好像我种植的那些花草，越是色彩艳丽，越是剧毒难解。反倒是那些普通平凡的花草，清凉温和、可散积郁。 第一部分 第3节：飞狐外传·程灵素(3) 六

在没有见到袁紫衣之前，我曾怀着种种揣测来想象胡大哥心里的这个女子。她会是怎样一个女子，才值得一个这样好的男子倾心相待、念念不忘？

该是有着萧然出尘的气质罢，无须太多言语，顾盼之间即生秋水之姿；还要有蕙质玲珑的心思，善解人意、婉转有情。而这样美好的一个女子，必定也有着流风回雪般的清丽容貌，否则，该是怎样的缺憾呵。胡大哥所爱的女子，又怎会有缺憾？

但既然如此，为何我心中仍有着丝丝并不真切的幻想……

越是纠缠于这样的未知，越是在这样的揣测中不能自己。

当我第一次见到袁紫衣的时候，才知道以前怎样的猜测都不为过。

她不仅武艺精湛、胆识过人，在高手如云的江湖来去自如，而且质傲清霜、容光照人，一袭紫衣飒爽利落又不失柔情。这样的女子淡彩穿花，相对再久也不会厌倦。

贪恋容色是天下男子的弱点，却也是人之常情。娇俏可人的女子往往比姿色平淡的女子更易让人心生好感，纵然看透之后可能索然无味。然而有才无貌的女子太过深涵，不事雕琢就永远也不会看到里面温润的颜色。于是她们只能站在众人的身后，黯自神伤。

七 心中没有了揣测也就没有了幻想。

曾经那些若有若无的希望此刻看来那么可笑：我千山万水的执意跟从，只是盼望会有峰回路转的那一天——胡大哥回过头来，终于发现一直陪在他身边的那个人，其实只有我

.....

师父临终的时候只有我在身边，那部《药王神篇》可以郑重交付的，只有我。后来这部书被无数的人觊觎和谋夺，却没有人知道，这部师父倾尽了一生心力写就的奇书，并不是研制奇药、化解百毒的秘方，而是用来妙手回春、疗治百病的医书。

师父终生都与毒为伴，心却比谁都慈悲温软。

于是我愈加相信，所有浮于眼前的，都只是表象。所有的表象都不可尽信，因为它与实质往往天壤之别。就好像我种植的那些花草，越是色彩艳丽，越是剧毒难解。反倒是那些普通平凡的花草，清凉温和、可散积郁。第一部分 第3节：飞狐外传·程灵素(3) 六

在没有见到袁紫衣之前，我曾怀着种种揣测来想象胡大哥心里的这个女子。她会是怎样一个女子，才值得一个这样好的男子倾心相待、念念不忘？

该是有着潇然出尘的气质罢，无须太多言语，顾盼之间即生秋水之姿；还要有蕙质玲珑的心思，善解人意、婉转有情。而这样美好的一个女子，必定也有着流风回雪般的清丽容貌，否则，该是怎样的缺憾呵。胡大哥所爱的女子，又怎会有缺憾？

但既然如此，为何我心中仍有着丝丝并不真切的幻想……

越是纠缠于这样的未知，越是在这样的揣测中不能自己。

当我第一次见到袁紫衣的时候，才知道以前怎样的猜测都不为过。

她不仅武艺精湛、胆识过人，在高手如云的江湖来去自如，而且质傲清霜、容光照人，一袭紫衣飒爽利落又不失柔情。这样的女子淡彩穿花，相对再久也不会厌倦。贪恋容色是天下男子的弱点，却也是人之常情。娇俏可人的女子往往比姿色平淡的女子更易让人心生好感，纵然看透之后可能索然无味。然而有才无貌的女子太过深涵，不事雕琢就永远也不会看到里面温润的颜色。于是她们只能站在众人的身后，黯自神伤。

七 心中没有了揣测也就没有了幻想。

曾经那些若有若无的希望此刻看来那么可笑：我千山万水的执意跟从，只是盼望会有峰回路转的那一天——胡大哥回过头来，终于发现一直陪在他身边的那个人，其实只有我……然而走得越久，就越是惆怅。

胡大哥的眼里心上，从来只有一个袁姑娘。而她是那种薄曦一样的女子，眼神飘忽，轻盈似燕。带着属于她的秘密，稍纵即逝。

于是胡大哥深藏不露的心思在她相送的那只玉凤面前表露无遗，可是在一个下着淅沥小雨的夜里，她把另一只玉凤放在了我的手里。

我常常独自把那只玉凤拿出来。我想起了那晚闪烁的烛火，胡大哥豁达爽朗却若有所思的表情。我猜想他也经常把玉凤拿出来，他也会想起那晚淅淅的小雨，袁姑娘巧笑嫣然但若即若离的神色。

我们心里是同样的柔情和希望，但我们看到同一样东西想起的却是完全不同的人。

袁紫衣无数次地离开，胡大哥始终无法靠近她。而胡大哥一直在我身边，我也同样无法靠近他。三个人的心思，都是那样的微妙。一对小小的玉凤，根本做不得任何依凭。

八

所有关于胡大哥的事，无论我是否亲历，都了然于心：他自小父母双亡，和独臂的平四叔相依为命。他的父亲磊落坦荡，曾和生死相搏的对手抵足而眠、惺惺相惜。他的母亲温柔端庄，对丈夫情深不离。而他虽然无缘父母的言传身教，却也继承了他们善良侠义、是非分明的秉性。这就是为什么，他会将马姑娘无意的一次相救铭感于心；这也是为什么，他最后无法对苗人凤下手复仇。第一部分 第4节：飞狐外传·程灵素(4)

而他从不知道我有过怎样孤苦飘零的身世，不知道我为什么会跟随师父学这研毒炼毒的法子，他甚至不知道我在这江湖上游离，究竟是为了什么？

他不知道，也从未想过要知道。连半句追溯的话，都未曾问起。

有时候我是这样地痛恨自己心思敏锐。什么话都另有深意，什么事都了如指掌。到头来，还不是多情总为情多累，聪明反被聪明误？我早已种成了师父留下的七心海棠。

那夜刮连续的风，天色阴暗，我用碧蚕毒蛊、孔雀胆和鹤顶红设下了清理门户的计谋。而大哥没有按照我们事先的约定，他在我被挟制的时候出手相救，最后身中剧毒。

第一部分 第5节：飞狐外传·程灵素(5)

我清楚地记得，《药王神篇》上说过：三毒混合，剧毒入心，无可医治。

我曾想过，用师父留下的"生生造化丹"，可以维持他九年的性命。这九年里，我们可以

继续游历江湖，去任何他想去的地方。如果倦了，就回到药王庄去，从此隐居洞庭、不问世事。我会一直陪在他身边，一起看日出日落、潮涨潮退，过平静安宁的生活。只是，一旦想起袁姑娘已经身在空门，大哥他会真正地快乐么？如我，明知他的心思不在我的身边，又怎能真正地心安理得？

大哥不是不明白我的心意，只是他不知道已经这样深。他不知道我在跟随的路上走得太久，越走越伤心。连我自己也不知道，走到尽头会是一个怎样的结局，却一直任性地纵容自己无限期地走下去。直到这一刻，我才突然惊觉自己根本早已心灰。

对我而言，九年虽短，但同样可以过得丰润如一生。但对他来说，九年再长，终究不会漫延过一世。一生一世的承诺需要的是内心美满，他可以给我，我却给不了他。十一大哥，倘若什么都不曾发生，什么都不曾说破，我多想还可以继续跟着你逐叶飞花、漂泊天涯。即使我明白，我们之间早已止步不前，可我还是任性地这样希望。

有鲜红的血从唇角渗出，一滴一滴落在地上。那颜色像极了那年我们一起赏过的香雪红梅，美得让人心惊。

素衣素颜，也可以华灿无比地盛放。即使这样的盛放，一生中仅此一次。大哥，我也终于能够以这样的绝美之姿绽开在你心里最深的地方。

你的义妹，一直都是那个深涵若海、心事清透的女子。

往事突然像闪电一样照亮心底。

十七年洞庭湖畔的生活，师父的谆谆教导。那些美得魅人的蓝花，那棵落叶萧萧的树，那枚触手生温的玉凤，那夜敲打空阶的小雨。

在我锄草的时候，你走上前来。洞庭的晚霞在天边绯色欲燃，像我深藏不露的心事。时光在我们的纵马奔驰中飞逝而过，江湖不过是身外流连不散的风景。

那夜七心海棠悄然盛放，袁紫衣把玉凤放在我的手里，我看着你的神情忐忑不定；与你在尘灰飞扬的路边八拜为交，你并不知晓我心底里不可遏制的绝望；王铁匠的那首情歌唱得声调缠绵，我听着却又莫名感伤……一切，一切，终如云烟消散，无影无踪……

第一部分 第6节：飞狐外传·袁紫衣(1) 【飞狐外传·袁紫衣】——我自小在回疆长大。师父和我住在天山。天山的冬季是彻骨的冷，风雪不断，四周的山峦都成苍茫。看不到天，也看不到人。随时随地回头望，都只能看见近处的寥寥足印。远处大雪茫茫，把一切都已掩盖不见。一路行经的蜿蜒连绵，仿若从未有过。

我的师父武功卓绝，年轻时也曾在江湖四处游历。我跟随她这么多年来，听她说起最多的依旧是家乡。

蜀中峨眉，自有百花铺径、古木参天，缥缈如女子细致描画的黛眉。有重峦叠嶂的恢宏，也有云蒸雾霭的婉约。而在钟灵毓秀的蜀地，还有一种花叫做荼蘼，它永远只在花季的最后盛放。荼蘼开尽，花事便了。

师父讲起这一切的时候神色悠远，虽然她的语气自始至终都很平淡，我却清楚地知道，其实在她的心中，这些往事早已铭留成一道深刻的痕，这才让人念念不忘。

我不知道她为什么离开峨眉，最终定居在这荒寒的天山。就像我也不知道，千里之外的峨眉，是不是也正下着这样的大雪。 二

虽然这样的花只会属于灵慧的人，但哪怕它的珍奇能够冠绝天下，我依然只是个其貌不扬的丑丫头，惯于沉默，无人留意。这些自负的才华，并不足以夸耀人前。

叹只叹，容貌是世间女子无力摒弃的宿命。我与胡大哥共有的记忆，不过是千山万水的浮云掠眼。那些曾经同生共死的经历，终于抵不过袁紫衣的惊鸿一瞥。

所以我空有玲珑七窍的聪颖心思，却对这样的境遇始终束手无策。 九

在后来的日子里，我终于承认自己一直都是自卑的。我走来走去，走不出的不止是世俗的困局，还有我自己的心结——对表象的执著难悟是世间所有人的迷困，所以我对容貌的逊色始终无法释怀。越是想要视若无睹，就越是泾渭分明。

也曾有过自作聪明地试探，我所有的问题都是语带双关，胡大哥的回答却毫无机心。其实我心里早就明白一切，却只是想要听到他亲口给出可能的答案。哪怕似是而非，也能让我心中安定。

不是不明白，心里的感情越是深沉，就越是胆怯。但从一开始，就甘愿陷在这样的试探中欢欣或者沮丧。而胡大哥，他并不是愿意雕琢我温润颜色的那个人。

我们在路上结拜，那一刻风沙骤起，尘土飞扬。

王铁匠唱的那首洞庭情歌突然缠绵在心里挥之不去：小妹子对情郎恩情深，你莫负了妹子一段情，你见了她面时要待她好，你不见她面时，天天要十七八遍挂在心！

在胡大哥心里，无论我如何关山万里，都只不过是肝胆相照的义妹，而他天天十七八遍挂在心上的，是那个稍纵即逝、薄曦一样的女子。所以此后无论我做什么，都无从改变他的心意。怎样的试探都是多余，怎样的努力都是枉费，根本从一开始，就没有任何转圜的可能。

多么无奈。我的无奈在于，深涵的内心与张扬的容貌从不对等，相伴的时日与感情的深浅素无关联。还在于，除了他，我已无法再爱他人。那一刻我终于难过得失了常态。

十

那夜刮连续的风，天色阴暗，我用碧蚕毒蛊、孔雀胆和鹤顶红设下了清理门户的计谋。

而大哥没有按照我们事先的约定，他在我被挟制的时候出手相救，最后身中剧毒。

第一部分 第5节：飞狐外传·程灵素(5)

我清楚地记得，《药王神篇》上说过：三毒混合，剧毒入心，无可医治。

我曾想过，用师父留下的"生生造化丹"，可以维持他九年的性命。这九年里，我们可以继续游历江湖，去任何他想去的地方。如果倦了，就回到药王庄去，从此隐居洞庭、不问世事。我会一直陪在他身边，一起看日出日落、潮涨潮退，过平静安宁的生活。

只是，一旦想起袁姑娘已经身在空门，大哥他会真正地快乐么？如我，明知他的心思不在我的身边，又怎能真正地心安理得？

大哥不是不明白我的心意，只是他不知道已经这样深。他不知道我在跟随的路上走得太久，越走越伤心。连我自己也不知道，走到尽头会是一个怎样的结局，却一直任性地纵容自己无限期地走下去。直到这一刻，我才突然惊觉自己根本早已心灰。

对我而言，九年虽短，但同样可以过得丰润如一生。但对他来说，九年再长，终究不会漫延过一世。一生一世的承诺需要的是内心美满，他可以给我，我却给不了他。十一大哥，倘若什么都不曾发生，什么都不曾说破，我多想还可以继续跟着你逐叶飞花、漂泊天涯。即使我明白，我们之间早已止步不前，可我还是任性地这样希望。

有鲜红的血从唇角渗出，一滴一滴落在地上。那颜色像极了那年我们一起赏过的香雪红梅，美得让人心惊。

素衣素颜，也可以华灿无比地盛放。即使这样的盛放，一生中仅此一次。大哥，我也终于能够以这样的绝美之姿绽开在你心里最深的地方。

你的义妹，一直都是那个深涵若海、心事清透的女子。

往事突然像闪电一样照亮心底。

而他从不知道我有过怎样孤苦飘零的身世，不知道我为什么会跟随师父学这研毒炼毒的法子，他甚至不知道我在这江湖上游离，究竟是为了什么？

他不知道，也从未想过要知道。连半句追溯的话，都未曾问起。

有时候我是这样地痛恨自己心思敏锐。什么话都另有深意，什么事都了如指掌。到头来，还不是多情总为情多累，聪明反被聪明误？我早已种成了师父留下的七心海棠。

虽然这样的花只会属于灵慧的人，但哪怕它的珍奇能够冠绝天下，我依然只是个其貌不扬的丑丫头，惯于沉默，无人留意。这些自负的才华，并不足以夸耀人前。

叹只叹，容貌是世间女子无力摒弃的宿命。我与胡大哥共有的记忆，不过是千山万水的浮云掠眼。那些曾经同生共死的经历，终于抵不过袁紫衣的惊鸿一瞥。

所以我空有玲珑七窍的聪颖心思，却对这样的境遇始终束手无策。九

在后来的日子里，我终于承认自己一直都是自卑的。我走来走去，走不出的不止是世俗的困局，还有我自己的心结——对表象的执著难悟是世间所有人的迷困，所以我对容貌的逊色始终无法释怀。越是想要视若无睹，就越是泾渭分明。

也曾有过自作聪明地试探，我所有的问题都是语带双关，胡大哥的回答却毫无机心。其实我心里早就明白一切，却只是想要听到他亲口给出可能的答案。哪怕似是而非，也能让我心中安定。

不是不明白，心里的感情越是深沉，就越是胆怯。但从一开始，就甘愿陷在这样的试探中欢欣或者沮丧。而胡大哥，他并不是愿意雕琢我温润颜色的那个人。

我们在路上结拜，那一刻风沙骤起，尘土飞扬。

王铁匠唱的那首洞庭情歌突然缠绵在心里挥之不去：小妹子对情郎恩情深，你莫负了妹子一段情，你见了她面时要待她好，你不见她面时，天天要十七八遍挂在心！

在胡大哥心里，无论我如何关山万里，都只不过是肝胆相照的义妹，而他天天十七八遍挂在心上的，是那个稍纵即逝、薄曦一样的女子。所以此后无论我做什么，都无从改变他的心意。怎样的试探都是多余，怎样的努力都是枉费，根本从一开始，就没有任何转圜的可能。

多么无奈。我的无奈在于，深涵的内心与张扬的容貌从不对等，相伴的时日与感情的深浅素无关联。还在于，除了他，我已无法再爱他人。那一刻我终于难过得失了常态。

十

那夜刮连续的风，天色阴暗，我用碧蚕毒蛊、孔雀胆和鹤顶红设下了清理门户的计谋。而大哥没有按照我们事先的约定，他在我被挟制的时候出手相救，最后身中剧毒。

第一部分 第5节：飞狐外传·程灵素(5)

我清楚地记得，《药王神篇》上说过：三毒混合，剧毒入心，无可医治。

我曾想过，用师父留下的"生生造化丹"，可以维持他九年的性命。这九年里，我们可以继续游历江湖，去任何他想去的的地方。如果倦了，就回到药王庄去，从此隐居洞庭、不问世事。我会一直陪在他身边，一起看日出日落、潮涨潮退，过平静安宁的生活。

只是，一旦想起袁姑娘已经身在空门，大哥他会真正地快乐么？如我，明知他的心思不在我的身边，又怎能真正地心安理得？

大哥不是不明白我的心意，只是他不知道已经这样深。他不知道我在跟随的路上走得太久，越走越伤心。连我自己也不知道，走到尽头会是一个怎样的结局，却一直任性地纵容自己无限期地走下去。直到这一刻，我才突然惊觉自己根本早已心灰。

对我而言，九年虽短，但同样可以过得丰润如一生。但对他来说，九年再长，终究不会漫延过一世。一生一世的承诺需要的是内心美满，他可以给我，我却给不了他。十一大哥，倘若什么都不曾发生，什么都不曾说破，我多想还可以继续跟着你逐叶飞花、漂泊天涯。即使我明白，我们之间早已止步不前，可我还是任性地这样希望。

倒是有一人关心我、帮助我，带我继续在这江湖上行走。并且，不惜一切地顺从我。但那个人叫做庄聚贤，不是我的姐夫萧峰。

离开得越久，心里就越是失望。我好端端的时候，姐夫的心里就都没有我，更何况现在我的眼睛都瞎了。江湖那么空旷，身边簇拥的人越多，我越觉得自己孤单。早知这样，倒不如那时被他一掌打死了来得干净。如果我可以死得和姐姐一样，他是不是也可以像记得阿朱姐姐那样，记得我一生一世？

只是我不知道，他是否会像呼唤姐姐那样，叫我的名字。缥缈峰上，度日如年。

我常常跑到山间的悬崖边，一坐就是很长时间。虽然我什么也看不见，我仍然常常仰起头来看天空。庄聚贤说，你在看什么？第三部分 第41节：天龙八部·阿紫(5)

我问他，有一群大雁，它们的家乡在北方，它们有没有回来？

没有人愿意把眼睛换给我，除了庄聚贤。

可我不会感激他。他能改换名字、改换身份，却改换不了我对他的厌恶。所有曾经伤害或者曾经试图伤害姐夫的人，都是我阿紫最厌恶的人。

双眼复明的时候，我看清了他的脸，那张被毁去了容貌的脸丑得让人多看一眼都要作呕。我这辈子最讨厌的就是丑八怪。十千里迢迢，我终于再次回到了燕京。

姐夫在看见我的时候也有欣喜，他始终记挂着我，这让我很是开心。我像以前一样赖在他身边，甚至听到他对我说：在这世界上，我就只挂念你一个人。

这句话，不知多少次出现在我的梦寐中。但在他亲口说出来的时候，我还是不可自制地被巨大的幸福眩晕淹没。

但姐夫的话还在继续。他说，在我心里，永远不会有另一个女子能取代阿朱。他还说，阿紫，我关怀你，也全是因为她。

一字一句都那么清楚，就好像当年我在青石桥下听到轰然炸响的那声惊雷。我在刹那间脸色苍白，满心的欢喜一瞬间化为乌有，空落紧缩得连心脏都痛了起来。

我浑身颤抖着，重重地扬起了手。

他明明可以避开，却还是硬生生地受了这个耳光。他以为这是纾解，我却清楚那只是默
认。默认我的一厢情愿，默认他的始终拒绝。以及，他的心里，从来都没有我！
紧紧握着穆贵妃无意掉落的圣水，我的心怦怦直跳。
这是我的最后一条路。我把酒递给姐夫的时候，又是紧张又是盼望。
我对他的心意，一点都不比姐姐少。如果他对我，也曾有一刻像对姐姐那样情深，我这一
生一世都再无所求。
感情这样强烈，让我失去了警惕的戒心，却也坚定了我生死相随的决意。十一
雁门关。
我疯了一样推开前面所有的人。我跪倒在姐夫的身边，我拼命地摇晃他，他却再也不会
回应我一声了。
什么民族大义、家国河山，统统都是狗屁！这里的人明明个个忘恩负义、凉薄无情，他
却又不惜以死来解决与他们的恩恩怨怨。
我看着他眼睛暗下去，看着他双手垂下来，看着他闭上眼轻轻倒向了我的肩。那一刻我
悲痛欲绝，他的神色却那么平静，好像世间再无矛盾之事，也再无留恋之人。
之前我不懂得什么是绝望，哪怕心里痛苦再深也不会觉得无望。直到他一箭刺进了自己的
胸口，也一箭刺破了我活着的意义。
我终于感受到了那天在小镜湖的竹林里，他心里最深的哀恸。
那种天地崩塌、泣不出声的哀恸！
我听见了游坦之的声音，这个丑八怪像个阴魂一样纠缠不散。我恨他，这种恨从来就没有
减少过。他做得再多，也不会让我有所改观。我所坚持的感情，可以因绝望而死，却永

她始终不肯拿出解药，就那样眼看着自己的丈夫和儿子毒发身亡。她要回到她爱的男人
身边，这是她这么多年来心里唯一的愿望。谁挡在中间，她就要毁了谁，哪怕是与她血
脉相连的亲人。谁曾想过，曾经如花的容貌下，是这样一颗绝情而狠毒的心？
他们之间的纠缠如此混乱，早就违背了师父的教诲。
师父临终的时候只有我在身边，那部《药王神篇》可以郑重交付的，只有我。后来这部
书被无数的人觊觎和谋夺，却没有人知道，这部师父倾尽了一生心力写就的奇书，并不
是研制奇药、化解百毒的秘方，而是用来妙手回春、疗治百病的医书。
师父终生都与毒为伴，心却比谁都慈悲温软。
于是我愈加相信，所有浮于眼前的，都只是表象。所有的表象都不可尽信，因为它与实
质往往天壤之别。就好像我种植的那些花草，越是色彩艳丽，越是剧毒难解。反倒是那
些普通平凡的花草，清凉温和、可散积郁。第一部分 第3节：飞狐外传·程灵素(3) 六
在没有见到袁紫衣之前，我曾怀着种种揣测来想象胡大哥心里的这个女子。她会是怎样
一个女子，才值得一个这样好的男子倾心相待、念念不忘？
该是带着潇然出尘的气质罢，无须太多言语，顾盼之间即生秋水之姿；还要有蕙质玲珑
的心思，善解人意、婉转有情。而这样美好的一个女子，必定也有着流风回雪般的清丽
容貌，否则，该是怎样的缺憾呵。胡大哥所爱的女子，又怎会有缺憾？
但既然如此，为何我心中仍有着一丝并不真切的幻想……
越是纠缠于这样的未知，越是在这样的揣测中不能自己。
当我第一次见到袁紫衣的时候，才知道以前怎样的猜测都不为过。
她不仅武艺精湛、胆识过人，在高手如云的江湖来去自如，而且质傲清霜、容光照人，
一袭紫衣飒爽利落又不失柔情。这样的女子淡彩穿花，相对再久也不会厌倦。
贪恋容色是天下男子的弱点，却也是人之常情。娇俏可人的女子往往比姿色平淡的女子
更易让人心生好感，纵然看透之后可能索然无味。然而有才无貌的女子太过深涵，不事
雕琢就永远也不会看到里面温润的颜色。于是她们只能站在众人的身后，黯自神伤。
七 心中没有了揣测也就没有了幻想。
曾经那些若有若无的希望此刻看来那么可笑：我千山万水的执意跟从，只是盼望会有峰
回路转的那一天——胡大哥回过头来，终于发现一直陪在他身边的那个人，其实只有我
……然而走得越久，就越是惆怅。
胡大哥的眼里心上，从来只有一个袁姑娘。而她是那种薄曦一样的女子，眼神飘忽，轻

盈似燕。带着属于她的秘密，稍纵即逝。

于是胡大哥深藏不露的心思在她相送的那只玉凤面前表露无遗，可是在一个下着淅沥小雨的夜里，她把另一只玉凤放在了我的手里。

我常常独自把那只玉凤拿出来。我想起了那晚闪烁的烛火，胡大哥豁达爽朗却若有所思的表情。我猜想他也经常把玉凤拿出来，他也会想起那晚淅淅的小雨，袁姑娘巧笑嫣然但若即若离的神色。

我们心里是同样的柔情和希望，但我们看到同一样东西想起的却是完全不同的人。

袁紫衣无数次地离开，胡大哥始终无法靠近她。而胡大哥一直在我身边，我也同样无法靠近他。三个人的心思，都是那样的微妙。一对小小的玉凤，根本做不得任何依凭。

八

所有关于胡大哥的事，无论我是否亲历，都了然于心：他自小父母双亡，和独臂的平四叔相依为命。他的父亲磊落坦荡，曾和生死相搏的对手抵足而眠、惺惺相惜。他的母亲温柔端庄，对丈夫情深不离。而他虽然无缘父母的言传身教，却也继承了他们善良侠义、是非分明的秉性。这就是为什么，他会将马姑娘无意的一次相救铭感于心；这也是为什么，他最后无法对苗人凤下手复仇。第一部分 第4节：飞狐外传·程灵素(4)

而他从不知道我有过怎样孤苦飘零的身世，不知道我为什么会跟随师父学这研毒炼毒的法子，他甚至不知道我在这江湖上游离，究竟是为了什么？

他不知道，也从未想过要知道。连半句追溯的话，都未曾问起。

有时候我是这样地痛恨自己心思敏锐。什么话都另有深意，什么事都了如指掌。到头来，还不是多情总为情多累，聪明反被聪明误？我早已种成了师父留下的七心海棠。

虽然这样的花只会属于灵慧的人，但哪怕它的珍奇能够冠绝天下，我依然只是个其貌不扬的丑丫头，惯于沉默，无人留意。这些自负的才华，并不足以夸耀人前。

于是我愈加相信，所有浮于眼前的，都只是表象。所有的表象都不可尽信，因为它与实质往往天壤之别。就好像我种植的那些花草，越是色彩艳丽，越是剧毒难解。反倒是那些普通平凡的花草，清凉温和、可散积郁。第一部分 第3节：飞狐外传·程灵素(3) 六
在没有见到袁紫衣之前，我曾怀着种种揣测来想象胡大哥心里的这个女子。她会是怎样一个女子，才值得一个这样好的男子倾心相待、念念不忘？

该是有着潇然出尘的气质罢，无须太多言语，顾盼之间即生秋水之姿；还要有蕙质玲珑的心思，善解人意、婉转有情。而这样美好的一个女子，必定也有着流风回雪般的清丽容貌，否则，该是怎样的缺憾呵。胡大哥所爱的女子，又怎会有缺憾？

但既然如此，为何我心中仍有着一丝并不真切的幻想……

越是纠缠于这样的未知，越是在这样的揣测中不能自己。

当我第一次见到袁紫衣的时候，才知道以前怎样的猜测都不为过。

她不仅武艺精湛、胆识过人，在高手如云的江湖来去自如，而且质傲清霜、容光照人，一袭紫衣飒爽利落又不失柔情。这样的女子淡彩穿花，相对再久也不会厌倦。

贪恋容色是天下男子的弱点，却也是人之常情。娇俏可人的女子往往比姿色平淡的女子更易让人心生好感，纵然看透之后可能索然无味。然而有才无貌的女子太过深涵，不事雕琢就永远也不会看到里面温润的颜色。于是她们只能站在众人的身后，黯自神伤。

七 心中没有了揣测也就没有了幻想。

曾经那些若有若无的希望此刻看来那么可笑：我千山万水的执意跟从，只是盼望会有峰回路转的那一天——胡大哥回过头来，终于发现一直陪在他身边的那个人，其实只有我……然而走得越久，就越是惆怅。

胡大哥的眼里心上，从来只有一个袁姑娘。而她是那种薄曦一样的女子，眼神飘忽，轻盈似燕。带着属于她的秘密，稍纵即逝。

于是胡大哥深藏不露的心思在她相送的那只玉凤面前表露无遗，可是在一个下着淅沥小雨的夜里，她把另一只玉凤放在了我的手里。

我常常独自把那只玉凤拿出来。我想起了那晚闪烁的烛火，胡大哥豁达爽朗却若有所思的表情。我猜想他也经常把玉凤拿出来，他也会想起那晚淅淅的小雨，袁姑娘巧笑嫣然但若即若离的神色。

我们心里是同样的柔情和希望，但我们看到同一样东西想起的却是完全不同的人。

袁紫衣无数次地离开，胡大哥始终无法靠近她。而胡大哥一直在我身边，我也同样无法靠近他。三个人的心思，都是那样的微妙。一对小小的玉凤，根本做不得任何依凭。

八

所有关于胡大哥的事，无论我是否亲历，都了然于心：他自小父母双亡，和独臂的平四叔相依为命。他的父亲磊落坦荡，曾和生死相搏的对手抵足而眠、惺惺相惜。他的母亲温柔端庄，对丈夫情深不离。而他虽然无缘父母的言传身教，却也继承了他们善良侠义、是非分明的秉性。这就是为什么，他会将马姑娘无意的一次相救铭感于心；这也是为什么，他最后无法对苗人凤下手复仇。第一部分 第4节：飞狐外传·程灵素(4)

而他从不知道我有过怎样孤苦飘零的身世，不知道我为什么会跟随师父学这研毒炼毒的法子，他甚至不知道我在这江湖上游离，究竟是为了什么？

他不知道，也从未想过要知道。连半句追溯的话，都未曾问起。

有时候我是这样地痛恨自己心思敏锐。什么话都另有深意，什么事都了如指掌。到头来，还不是多情总为情多累，聪明反被聪明误？我早已种成了师父留下的七心海棠。

虽然这样的花只会属于灵慧的人，但哪怕它的珍奇能够冠绝天下，我依然只是个其貌不扬的丑丫头，惯于沉默，无人留意。这些自负的才华，并不足以夸耀人前。

叹只叹，容貌是世间女子无力摒弃的宿命。我与胡大哥共有的记忆，不过是千山万水的浮云掠眼。那些曾经同生共死的经历，终于抵不过袁紫衣的惊鸿一瞥。

所以我空有玲珑七窍的聪颖心思，却对这样的境遇始终束手无策。九

在后来的日子里，我终于承认自己一直都是自卑的。我走来走去，走不出的不止是世俗的困局，还有我自己的心结——对表象的执著难悟是世间所有人的迷困，所以我对容貌的逊色始终无法释怀。越是想要视若无睹，就越是泾渭分明。

也曾有过自作聪明地试探，我所有的问题都是语带双关，胡大哥的回答却毫无机心。其实我心里早就明白一切，却只是想要听到他亲口给出可能的答案。哪怕似是而非，也能让我心中安定。

不是不明白，心里的感情越是深沉，就越是胆怯。但从一开始，就甘愿陷在这样的

师父临终的时候只有我在身边，那部《药王神篇》可以郑重交付的，只有我。后来这部书被无数的人觊觎和谋夺，却没有人知道，这部师父倾尽了一生心力写就的奇书，并不是研制奇药、化解百毒的秘方，而是用来妙手回春、疗治百病的医书。

师父终生都与毒为伴，心却比谁都慈悲温软。

于是我愈加相信，所有浮于眼前的，都只是表象。所有的表象都不可尽信，因为它与实质往往天壤之别。就好像我种植的那些花草，越是色彩艳丽，越是剧毒难解。反倒是那些普通平凡的花草，清凉温和、可散积郁。第一部分 第3节：飞狐外传·程灵素(3) 六
在没有见到袁紫衣之前，我曾怀着种种揣测来想象胡大哥心里的这个女子。她会是怎样一个女子，才值得一个这样好的男子倾心相待、念念不忘？

该是有着潇然出尘的气质罢，无须太多言语，顾盼之间即生秋水之姿；还要有蕙质玲珑的心思，善解人意、婉转有情。而这样美好的一个女子，必定也有着流风回雪般的清丽容貌，否则，该是怎样的缺憾呵。胡大哥所爱的女子，又怎会有缺憾？

但既然如此，为何我心中仍有着一丝并不真切的幻想……

越是纠缠于这样的未知，越是在这样的揣测中不能自己。

当我第一次见到袁紫衣的时候，才知道以前怎样的猜测都不为过。

她不仅武艺精湛、胆识过人，在高手如云的江湖来去自如，而且质傲清霜、容光照人，一袭紫衣飒爽利落又不失柔情。这样的女子淡彩穿花，相对再久也不会厌倦。

贪恋容色是天下男子的弱点，却也是人之常情。娇俏可人的女子往往比姿色平淡的女子更易让人心生好感，纵然看透之后可能索然无味。然而有才无貌的女子太过深涵，不事雕琢就永远也不会看到里面温润的颜色。于是她们只能站在众人的身后，黯自神伤。

七 心中没有了揣测也就没有了幻想。

曾经那些若有若无的希望此刻看来那么可笑：我千山万水的执意跟从，只是盼望会有峰回路转的那一天——胡大哥回过头来，终于发现一直陪在他身边的那个人，其实只有我……然而走得越久，就越是惆怅。

胡大哥的眼里心上，从来只有一个袁姑娘。而她是那种薄曦一样的女子，眼神飘忽，轻

盈似燕。带着属于她的秘密，稍纵即逝。

于是胡大哥深藏不露的心思在她相送的那只玉凤面前表露无遗，可是在一个下着淅沥小雨的夜里，她把另一只玉凤放在了我的手里。

我常常独自把那只玉凤拿出来。我想起了那晚闪烁的烛火，胡大哥豁达爽朗却若有所思的表情。我猜想他也经常把玉凤拿出来，他也会想起那晚淅淅的小雨，袁姑娘巧笑嫣然但若即若离的神色。

我们心里是同样的柔情和希望，但我们看到同一样东西想起的却是完全不同的人。

袁紫衣无数次地离开，胡大哥始终无法靠近她。而胡大哥一直在我身边，我也同样无法靠近他。三个人的心思，都是那样的微妙。一对小小的玉凤，根本做不得任何依凭。

八

所有关于胡大哥的事，无论我是否亲历，都了然于心：他自小父母双亡，和独臂的平四叔相依为命。他的父亲磊落坦荡，曾和生死相搏的对手抵足而眠、惺惺相惜。他的母亲温柔端庄，对丈夫情深不离。而他虽然无缘父母的言传身教，却也继承了他们善良侠义、是非分明的秉性。这就是为什么，他会将马姑娘无意的一次相救铭感于心；这也是为什么，他最后无法对苗人凤下手复仇。第一部分 第4节：飞狐外传·程灵素(4)

而他从不知道我有过怎样孤苦飘零的身世，不知道我为什么会跟随师父学这研毒炼毒的法子，他甚至不知道我在这江湖上游离，究竟是为了什么？

他不知道，也从未想过要知道。连半句追溯的话，都未曾问起。

有时候我是这样地痛恨自己心思敏锐。什么话都另有深意，什么事都了如指掌。到头来，还不是多情总为情多累，聪明反被聪明误？我早已种成了师父留下的七心海棠。

虽然这样的花只会属于灵慧的人，但哪怕它的珍奇能够冠绝天下，我依然只是个其貌不扬的丑丫头，惯于沉默，无人留意。这些自负的才华，并不足以夸耀人前。

叹只叹，容貌是世间女子无力摒弃的宿命。我与胡大哥共有的记忆，不过是千山万水的浮云掠眼。那些曾经同生共死的经历，终于抵不过袁紫衣的惊鸿一瞥。

所以我空有玲珑七窍的聪颖心思，却对这样的境遇始终束手无策。九

在后来的日子里，我终于承认自己一直都是自卑的。我走来走去，走不出的不止是世俗的困局，还有我自己的心结——对表象的执著难悟是世间所有人的迷困，所以我对容貌的逊色始终无法释怀。越是想要视若无睹，就越是泾渭分明。

我曾在师父的面前发下重誓：一入空门，万事皆休。

多年之后我一个人独自住在天山的时候，庵门从来不开。我盘膝坐在里面，看阳光斜斜地照进来，再慢慢地淡下去。春雪寒绝夏阳暖，秋花落尽冬草衰，该来的来该去的去，日复一日，年复一年。其实关不关门都是一样，心若无望，门里门外就都是空的。

第一部分 第8节：飞狐外传·袁紫衣(3)

我早就料到了这样的结果。世事应是如此，没有勇气违背，就只能默然承担。

每天傍晚我仍然去天池看日落，只是已经不练剑了。手里的一串念珠被一颗一颗地拨下去，循环往复，无休无止。

天边如常有七彩的霞光渐渐转淡，只余一抹浅紫。只是我已不敢低头再看自己的影子，一个万事皆休的比丘尼，信奉的是五蕴皆空和心无挂碍。如此，才不会有无谓的担忧和惶恐，才能远离心里的那些颠倒梦想。

远远的天边有一只展翅翱翔的飞鸟，无论风势如何，都飞得逍遥自在。这世上也许只有它，才能做到真正的随心所欲、无拘无束罢。

我恍然地想起，程姑娘的眉间，始终都有淡淡的哀愁。七

程姑娘一直不知道，其实这世上我最羡慕的人是她。

敢爱敢恨，不计较得失，可以陪在自己深爱的人身边。而我一直是不自由的，快乐无法共享，危险无力相救。连心里的深情，都不可以流露半分。

在他们投宿的客栈外，我站了整整一夜。

一整夜，我看着她为胡斐加衣添水。他们挑灯夜谈，融洽无间。我曾幻想自己也可以，有一个深爱的人，我跟着他走，却从不问他要带我去哪里。

即使一直在路上，即使要走遍天涯海角，走得流离失所。

只要心里的深情还在，还有什么能让人畏惧呢？

我的手里一直紧紧地握着剩下的那只玉凤。另一只玉凤，我在荒山古庙相遇的那晚悄悄放进了胡斐的包袱。我不知道自己为什么突然想这样做，明知道我们之间已无可能，却仍留有不为人知的念想奢望，企求与他永不相忘。

我是知道的，胡斐对我的情意就好像程姑娘对他的情意，一样的深博宽厚、从无计较。偏偏我们三人，陷入了同一个僵局。我最终要去的北方，原来是没有茶靡的。

我一直想要知道，它是一种怎样的花？什么颜色、什么形状，开得这样奋力又绝望，因此得以成为韶华胜极的终结。要怎样的寂寞，才可以承担这样的零落？

传说中，茶靡开过花事了，人间至此芬芳尽，只有彼岸花还在。

梵语波罗蜜，此云到彼岸，解义离生灭。着境起生灭，如水有波浪，即名为此岸；离境无生灭，如水常通流，即名为彼岸。彼岸，是无生无灭、不惊不动，要遗忘前生的。

这铺就彼岸"火照之路"的花，这开在忘川彼岸的接引之花，花开无叶，叶生无花，生生世世，皆是花叶互错、无缘相见。

据说只有它能唤起前生的记忆，而这记忆，原来皆是不遂的相思。八

我在凤天南最危险的时候三次出手相救。第一部分 第9节：飞狐外传·袁紫衣(4)福娃

我始终没有转眼去看胡斐，我可以准确地猜测到他此刻的神情。他却并不知道，我心中对凤天南的仇恨，其实远多过他。他也不知道，我背负的是怎样一种无法平衡的矛盾。我把自己隐瞒得如此彻底，假名假姓，有始无终，他甚至不知道我一直拒绝靠近他的真正原因。

而这三度，是我不得不偿还给凤天南的理义。他是害死我娘的仇人，却也是我的生身父亲。我的出生，根本就是一个屈辱的开始。那夜的雨下得忧伤而绵长。

那是我第一次和胡斐促膝而坐。听我讲述身世的时候，他的眼中满是怜惜之意，只有情深的人才会有这样的关切。但在烁烁不定的烛火下这一切又显得那么迷离，让我在回想的时候，突然分辨不出究竟是曾经的真实，抑或是梦境的幻象。

我深爱的人就在面前，从一开始我就知道他的心意，无力改变的只是自己。誓言出口的时候，天山正下着鹅毛大雪。无边无际的苍茫，可以掩盖一切迁延的痕迹。如果继续走下去，就有更多的往事会消失。

她始终不肯拿出解药，就那样眼看着自己的丈夫和儿子毒发身亡。她要回到她爱的男人身边，这是她这么多年来心里唯一的愿望。谁挡在中间，她就要毁了谁，哪怕是与她血脉相连的亲人。谁曾想过，曾经如花的容貌下，是这样一颗绝情而狠毒的心？

他们之间的纠缠如此混乱，早就违背了师父的教诲。

师父临终的时候只有我在身边，那部《药王神篇》可以郑重交付的，只有我。后来这部书被无数的人觊觎和谋夺，却没有人知道，这部师父倾尽了一生心力写就的奇书，并不是研制奇药、化解百毒的秘方，而是用来妙手回春、疗治百病的医书。

师父终生都与毒为伴，心却比谁都慈悲温软。

于是我愈加相信，所有浮于眼前的，都只是表象。所有的表象都不可尽信，因为它与实质往往天壤之别。就好像我种植的那些花草，越是色彩艳丽，越是剧毒难解。反倒是那些普通平凡的花草，清凉温和、可散积郁。第一部分 第3节：飞狐外传·程灵素(3)六

在没有见到袁紫衣之前，我曾怀着种种揣测来想象胡大哥心里的这个女子。她会是怎样一个女子，才值得一个这样好的男子倾心相待、念念不忘？

该是带着潇然出尘的气质罢，无须太多言语，顾盼之间即生秋水之姿；还要有蕙质玲珑的心思，善解人意、婉转有情。而这样美好的一个女子，必定也有着流风回雪般的清丽容貌，否则，该是怎样的缺憾呵。胡大哥所爱的女子，又怎会有缺憾？

但既然如此，为何我心中仍有着丝丝并不真切的幻想……

越是纠缠于这样的未知，越是在这样的揣测中不能自己。

当我第一次见到袁紫衣的时候，才知道以前怎样的猜测都不为过。

她不仅武艺精湛、胆识过人，在高手如云的江湖来去自如，而且质傲清霜、容光照人，一袭紫衣飒爽利落又不失柔情。这样的女子淡彩穿花，相对再久也不会厌倦。

贪恋容色是天下男子的弱点，却也是人之常情。娇俏可人的女子往往比姿色平淡的女子更易让人心生好感，纵然看透之后可能索然无味。然而有才无貌的女子太过深涵，不事雕琢就永远也不会看到里面温润的颜色。于是她们只能站在众人的身后，黯自神伤。

七 心中没有了揣测也就没有了幻想。

曾经那些若有若无的希望此刻看来那么可笑：我千山万水的执意跟从，只是盼望会有峰回路转的那一天——胡大哥回过头来，终于发现一直陪在他身边的那个人，其实只有我……然而走得越久，就越是惆怅。

胡大哥的眼里心上，从来只有一个袁姑娘。而她是那种薄曦一样的女子，眼神飘忽，轻盈似燕。带着属于她的秘密，稍纵即逝。

于是胡大哥深藏不露的心思在她相送的那只玉凤面前表露无遗，可是在一个下着淅沥小雨的夜里，她把另一只玉凤放在了我的手里。

我常常独自把那只玉凤拿出来。我想起了那晚闪烁的烛火，胡大哥豁达爽朗却若有所思的表情。我猜想他也经常把玉凤拿出来，他也会想起那晚淅淅的小雨，袁姑娘巧笑嫣然但若即若离的神色。

我们心里是同样的柔情和希望，但我们看到同一样东西想起的却是完全不同的人。

袁紫衣无数次地离开，胡大哥始终无法靠近她。而胡大哥一直在我身边，我也同样无法靠近他。三个人的心思，都是那样的微妙。一对小小的玉凤，根本做不得任何依凭。

八

所有关于胡大哥的事，无论我是否亲历，都了然于心：他自小父母双亡，和独臂的平四叔相依为命。他的父亲磊落坦荡，曾和生死相搏的对手抵足而眠、惺惺相惜。他的母亲温柔端庄，对丈夫情深不离。而他虽然无缘父母的言传身教，却也继承了他们善良侠义、是非分明的秉性。这就是为什么，他会将马姑娘无意的一次相救铭感于心；这也是为什么，他最后无法对苗人凤下手复仇。第一部分 第4节：飞狐外传·程灵素(4)

而他从不知道我有过怎样孤苦飘零的身世，不知道我为什么会跟随师父学这研毒炼毒的法子，他甚至不知道我在这江湖上游离，究竟是为了什么？

他不知道，也从未想过要知道。连半句追溯的话，都未曾问起。

有时候我是这样地痛恨自己心思敏锐。什么话都另有深意，什么事都了如指掌。到头来，还不是多情总为情多累，聪明反被聪明误？我早已种成了师父留下的七心海棠。

虽然这样的花只会属于灵慧的人，但哪怕它的珍奇能够冠绝天下，我依然只是个其貌不扬的丑丫头，惯于沉默，无人留意。这些自负的才华，并不足以夸耀人前。

【你可以幸福！】1、喊出悲观和恐惧，问自己真的是那样么？还是自己的想象？2、做瑜伽。3、祷告4、承认赞美5、说谢谢！6、总是微笑7、远离恐怖片8、经常写写下令你感到感谢的事。每句谎言背后，都有恐惧。

【与其诅咒黑暗，不如燃起蜡烛。】富兰克林发现黑暗中被抢劫的事情较多，积极呼吁政府架设路灯。可惜没有回信。幸好，他没有放弃。他自掏腰包在报社装设了一盏路灯。渐渐的，夜晚的人们会集会在报社路灯下。接着，一个又一个的店家开始跟进……不久之后，夜间的犯罪案大大降低了。幸福的重要因素还有一个就是，道德。

你会变成比较好的人。更加的健康长寿。有更多性福。婚姻更稳定甜蜜。更有创意。更快的解决问题。更强的自我保护能力。

幸福的人能知道，负面事件只是个案，并不普遍，不会持久。

年纪大的人往往因为见惯经多，知道负面的事情很快就会过去，往往能对困难一笑置之。长寿的人普遍远离那些让他感到不开心的人，不与其建立长久的友谊。

我们的人生就是一场西西弗斯。有人整天垂头丧气，有人活得精彩万分。把巨石推到山顶，再看它掉下来。其实很有意思的：）我们的期待控制了我们的幸福感。

养成一个习惯，有三大要素：提示，惯性，奖赏。有好的回馈，才会养成一个习惯。——《习惯的力量》

困境必然挟裹着给你的礼物。——美国作家理查德，著有《天地一沙鸥》

多说谢谢会令你快乐！

接受赞美。每当有人赞美你的时候，请快乐的说——谢谢！我接受你的赞美！

祈祷。致谢。

【瞎担心】谁没有过让想象力破坏了幸福的遭遇？爱因斯坦说“想象力就是一切”哦哦哦哦~~~真的是这样。我们不可既忧虑又幸福。如何破解？林肯用的方法是，大声读出重要的东西。你也可以大声说，他会如何如何好！大声说！这是正面的祷告~

我们都是言灵，说幸福，幸福的事会实现。要多说好事。长寿老人们都知道这个秘密。
【他们不努力，还攻击我，为什么？】攻击比自己强一点点的人，能让自己停在这里没出去冒险，得到自我安慰。
有些人一开始支持你的幸福，中间却会破坏你的努力。（这很正常，他不是你，人都有见好就收的本能。）
每个人都需要两个朋友“神圣小丑”“幸福伙伴”。一个最可恶，一个最温暖人心。有意思的是，他们两个人经常互换角色，有时候还都演同一个角色啊！
幸福是勇气的一种形式。一开始，他们会忽视你，然后会攻击你，最后你胜利，他们会模仿你。
外在的“神圣小丑”和内在的负面挑剔自我，永远在试图保护你，无限制的保护你，甚至会把你窒息，所以你要温柔的说——谢谢！到这里就可以了，不用恐惧了。有些你说的不对啊！
那个最令你心烦的人，就是你的“神圣小丑”。他让你明白你自己的本来面目。你内心最脆弱的地方。
启发人们自我解嘲。越重灵性的人们，就越少受到外界的干扰。幽默令负面事务变成美味甜点。“神圣小丑”代表世俗的儿子，他傲慢的奇想和渴盼都不值一提。
【你有没有这种感觉？】有的时候其他人——尤其是你最亲近的人，仿佛刻意要想办法你故意做对。
自我是以恐惧为基础。这是漫长的大自然生存的本能保护机制，要感恩大自然。然而，恐惧会否定幸福。日常的沉思练习，或者你不会，【那就去做瑜伽吧】！会提升你的幸福指数。
灵魂喜爱沉思。常做瑜伽的人知道，沉思令人驱散负面自我，会有不可置信的感受，就仿佛你终于在负面的内心噪声中，找到了【静音】按键。
若你去研究那些伟大的精神导师，你会发现他们的共同之处：沉思冥想。
这个技巧不但能立刻见效，而且影响深远，久而久之，你内心的批评声音对你的攻击力就会减弱。（你内心的野兽常常都是外界所谓好心的不客观的难听话造成的伤口感染，而形成的。）
沉着、清楚并且权威的回答：“事实不是这样的。他非常喜欢我。但是我态度总是那么反复。他因为还是喜欢我，所以，还是很开心的就来找我。谁都不愿意被拒绝，你曾经拒绝他太多次了。你知道他是喜欢你的。是你没有给两个人足够的相处机会。他也是人。你这么说他不公平，你对自己缺乏自信。”
用最像辛普森的声音大声说出：“他不爱你！他就是看不上你觉得你丑！觉得你的话都是骗子，觉得你跟普通女孩子一样平凡！”
《征服你爱挑剔的内在声音》——关键在于，当他提出不满、悲观、伤害和局限的想法时，就驳斥它。
两个人处境完全相同，唯一不同的是他们的想法。想幸福么？就想幸福的感觉。

也是一个秋天，薛师姐的围巾已经织好。她用红线在那条洁白的围巾上绣好了自己的名字：鹊。她在把字绣上去的时候唇边含笑，面颊生春。
可是慕容师兄，他已经择妻另娶。那一天的喜筵上我没有看见薛师姐，后来只在她的房里看见了破碎的围巾上同样残碎的鲜红的“鹊”字。她在师嫂的茶里下了鹤顶红。四那一年的冬天非常寒冷。
慕容师兄不辞而别，他什么也没有带走。他把所有的围巾都放在一个箱子里还给她，薛师姐打开箱盖的时候，满箱纯净崭新的洁白耀花了眼睛，如同门外未踏的雪。
其实，他几乎从来没有接受过她的围巾。他总是很快地把它除下来，然后压在箱子里，最后还给她。他恨她，所以连保存的价值都没有了。
慕容师兄再次回来的时候，他给薛师姐下了很重的毒。薛师姐被毁了原来的形貌，变成了驼背跛足。他们的毕生所学一直用来同门相残。
她独自到无人的荒地去焚毁那箱围巾，那些浓烟和火焰升腾着照亮了她的脸颊，她的脸色阴郁怨恨。
那天陪着薛师姐的，只有姜师兄。无论她变成了什么样子，他都一直安静地站在她的身

后。我从不分辨他们谁是谁非。我只知道，后来薛师姐决定嫁给姜师兄，并不是因为她心意折转，而是因为她已再无条件选择。她得不到自己爱的男人，只剩下最后一条退路。但那个爱她的男人，却以为自己苦尽甘来。五

后来再次见到薛师姐，我却没有看见姜师兄，她也已经改嫁给了慕容师兄。我想我知道发生了什么。即使姜师兄为她付出再多，薛师姐对他依然连半点情意都不曾有过。

她始终不肯拿出解药，就那样眼看着自己的丈夫和儿子毒发身亡。她要回到她爱的男人身边，这是她这么多年来心里唯一的愿望。谁挡在中间，她就要毁了谁，哪怕是与她血脉相连的亲人。谁曾想过，曾经如花的容貌下，是这样一颗绝情而狠毒的心？

他们之间的纠缠如此混乱，早就违背了师父的教诲。师父临终的时候只有我在身边，那部《药王神篇》可以郑重交付的，只有我。后来这部书被无数的人觊觎和谋夺，却没有人知道，这部师父倾尽了一生心力写就的奇书，并不是研制奇药、化解百毒的秘方，而是用来妙手回春、疗治百病的医书。

师父终生都与毒为伴，心却比谁都慈悲温软。

于是我愈加相信，所有浮于眼前的，都只是表象。所有的表象都不可尽信，因为它与实质往往天壤之别。就好像我种植的那些花草，越是色彩艳丽，越是剧毒难解。反倒是那些普通平凡的花草，清凉温和、可散积郁。

第一部分 第3节：飞狐外传·程灵素(3) 六

在没有见到袁紫衣之前，我曾怀着种种揣测来想象胡大哥心里的这个女子。她会是怎样一个女子，才值得一个这样好的男子倾心相待、念念不忘？

该是有着潇然出尘的气质罢，无须太多言语，顾盼之间即生秋水之姿；还要有蕙质玲珑的心思，善解人意、婉转有情。而这样美好的一个女子，必定也有着流风回雪般的清丽容貌，否则，该是怎样的缺憾呵。胡大哥所爱的女子，又怎会有缺憾？

但既然如此，为何我心中仍有着丝丝并不真切的幻想……

越是纠缠于这样的未知，越是在这样的揣测中不能自己。

当我第一次见到袁紫衣的时候，才知道以前怎样的猜测都不为过。

她不仅武艺精湛、胆识过人，在高手如云的江湖来去自如，而且质傲清霜、容光照人，一袭紫衣飒爽利落又不失柔情。这样的女子淡彩穿花，相对再久也不会厌倦。

贪恋容色是天下男子的弱点，却也是人之常情。娇俏可人的女子往往比姿色平淡的女子更易让人心生好感，纵然看透之后可能索然无味。然而有才无貌的女子太过深涵，不事雕琢就永远也不会看到里面温润的颜色。于是她们只能站在众人的身后，黯自神伤。

七 心中没有了揣测也就没有了幻想。

曾经那些若有若无的希望此刻看来那么可笑：我千山万水的执意跟从，只是盼望会有峰回路转的那一天——胡大哥回过头来，终于发现一直陪在他身边的那个人，其实只有我……然而走得越久，就越是惆怅。

胡大哥的眼里心上，从来只有一个袁姑娘。而她是那种薄曦一样的女子，眼神飘忽，轻盈似燕。带着属于她的秘密，稍纵即逝。

于是胡大哥深藏不露的心思在她相送的那只玉凤面前表露无遗，可是在一个下着淅沥小雨的夜里，她把另一只玉凤放在了我的手里。

我常常独自把那只玉凤拿出来。我想起了那晚闪烁的烛火，胡大哥豁达爽朗却若有所思的表情。我猜想他也经常把玉凤拿出来，他也会想起那晚淅淅的小雨，袁姑娘巧笑嫣然但若即若离的神色。

我们心里是同样的柔情和希望，但我们看到同一样东西想起的却是完全不同的人。

袁紫衣无数次

大约世间的女子，对容貌总有着某种不可言说的苛求。即使我一直都明白，人的一生中，还有很多更值得去追寻的东西，但执著又敏感的女儿心事，始终未能真正放开。任凭我再有细腻婉转的心思、料事先机的智谋，在旁人的眼里，也不过是一个平凡无奇的寻常女子，过目即忘。

花圃中是我种满的各色鲜花。红的像远天晚霞，白的似剔透璞玉，还有那一丛蓝花，阳光直射之时仿似光华在花瓣上流转，惊艳而销魂。

我常常看着华美盛放的它们忘掉了最初种植的意义。它们并不是为欣赏而生的，每一朵花都自有自己的性味。千草千味，用以入药或者炼毒。隐藏在外表之下的实质，通常是出乎意料的，即使它们的美丽总是先声夺人。就好像，容色娇似春花、心肠毒过蛇蝎的大有人在。三

薛师姐也曾是一个容色绝艳的女子。每年秋天，她都会织一条长长的围巾，我曾亲眼看见她给慕容师兄细致系上。这个使毒时毫不留情的女子，突然变得那样体贴。他们站在树下，秋风过处寒意顿生。薛师姐看着慕容师兄，她的眼神温柔沉迷。我回过头来，就看见姜师兄站在另一棵树后面。他看着他们神色黯然，然后转身离开，只有长长的叹息远远地传来。很多年了，从他们认识起，从我认识他们起，始终这样。我见过慕容师嫂。第一部分 第2节：飞狐外传·程灵素(2)

那是一个像水一样柔美的女子。眼神清澈婉转，看上去柔弱而单薄，她是一个需要疼惜的温柔女子。那也是一个秋天，薛师姐的围巾已经织好。她用红线在那条洁白的围巾上绣好了自己的名字：鹊。她在把字绣上去的时候唇边含笑，面颊生春。可是慕容师兄，他已经择妻另娶。那一天的喜筵上我没有看见薛师姐，后来只在她的房里看见了破碎的围巾上同样残碎的鲜红的"鹊"字。她在师嫂的茶里下了鹤顶红。四

那一年的冬天非常寒冷。慕容师兄不辞而别，他什么也没有带走。他把所有的围巾都放在一个箱子里还给她，薛师姐打开箱盖的时候，满箱纯净崭新的洁白耀花了眼睛，如同门外未踏的雪。其实，他几乎从来没有接受过她的围巾。他总是很快地把它们除下来，然后压在箱子里，最后还给她。他恨她，所以连保存的价值都没有了。慕容师兄再次回来的时候，他给薛师姐下了很重的毒。薛师姐被毁了原来的形貌，变成了驼背跛足。他们的毕生所学一直用来同门相残。她独自到无人的荒地去焚毁那箱围巾，那些浓烟和火焰升腾着照亮了她的脸颊，她的脸色阴郁怨恨。那天陪着薛师姐的，只有姜师兄。无论她变成了什么样子，他都一直安静地站在她的身后。我从不分辨他们谁是谁非。我只知道，后来薛师姐决定嫁给姜师兄，并不是因为她心意折转，而是因为她已再无条件选择。她得不到自己爱的男人，只剩下最后一条退路。但那个爱她的男人，却以为自己苦尽甘来。五

后来再次见到薛师姐，我却没有看见姜师兄，她也已经改嫁给了慕容师兄。我想我知道发生了什么。即使姜师兄为她付出再多，薛师姐对他依然连半点情意都不曾有过。她始终不肯拿出解药，就那样眼看着自己的丈夫和儿子毒发身亡。她要回到她爱的男人身边，这是她这么多年来心里唯一的愿望。谁挡在中间，她就要毁了谁，哪怕是与她血脉相连的亲人。谁曾想过，曾经如花的容貌下，是这样一颗绝情而狠毒的心？他们之间的纠缠如此混乱，早就违背了师父的教诲。师父临终的时候只有我在身边，那部《药王神篇》可以郑重交付的，只有我。后来这部书被无数的人觊觎和谋夺，却没有一个人知道，这部师父倾尽了一生心力写就的奇书，并不是研制奇药、化解百毒的秘方，而是用来妙手回春、疗治百病的医书。师父终生都与毒为伴，心却比谁都慈悲温软。于是我愈加相信，所有浮于眼前的，都只是表象。所有的表象都不可尽信，因为它与实质往往天壤之别。就好像我种植的那些花草，越是色彩艳丽，越是剧毒难解。反倒是那些普通平凡的花草，清凉温和、可散积郁。第一部分 第3节：飞狐外传·程灵素(3) 六

在没有见到袁紫衣之前，我曾怀着种种揣测来想象胡大哥心里的这个女子。她会是怎样一个女子，才值得一个这样好的男子倾心相待、念念不忘？该是带着潇然出尘的气质罢，无须太多言语，顾盼之间即生秋水之姿；还要有蕙质玲珑的心思，善解人意、婉转有情。而这样美好的一个女子，必定也有着流风回雪般的清丽容貌，否则，该是怎样的缺憾呵。胡大哥所爱的女子，又怎会有缺憾？但既然如此，为何我心中仍有着丝丝并不真切的幻想……

越是纠缠于这样的未知，越是在这样的揣测中不能自已。

[你可以幸福！（作者签名本）_下载链接1_](#)

书评

[你可以幸福！（作者签名本）_下载链接1_](#)