

# 《快樂的秘方》

人類幸福的處方

少一點教條，  
多一點開放的心

少一點擔憂結果的恐懼  
願意重新開始

少一點擔心  
奉獻更多給生活，就像藝術一樣

不需要太追求完美  
和更多的認識事物本身就是分崩離析

少些心智上的傲慢  
多一點孩子般的發現

我們的星球需要一場價值觀的革命  
並願意重新排序

快樂並非難以達到或複雜  
一旦你的信念和行動相交，  
快樂並非難以達到或複雜



**提姆：** 只要我們專注於幸福的食譜，我們就永遠找不到幸福。

**安德烈：** 的確，根據定義，食譜會減少自由發揮。而且自發性是幸福中的一個部分。

**婷：** 也許人類需要食譜來變得自發？通過一些初步的程序，大多數人最終可以放鬆下來，放鬆是快樂的必要條件。

*- T Newfields*

翻譯：Mr. Silence, Liu, Vincent, 和 Cartman  
開始：2004 年 拉達克（印度） 完成：2018 橫濱市

