

快乐其实很容易



余惕君 著

格致出版社 上海人民出版社

快乐其实很容易



图书在版编目 (CIP) 数据

快乐其实很容易/余惕君著. —上海: 上海人民出版社,
2007

ISBN 978 - 7 - 208 - 07542 - 9

I. 快... II. 余... III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 172828 号

责任编辑 张菲娜

美术编辑 路 静

快乐其实很容易

余惕君 著

出 版 世纪出版集团 格致出版社
www. ewen. cc www. hibooks. cn
上海人民出版社

(200001 上海福建中路193号24层)



格致出版

编辑部热线 021 - 63914988

市场部热线 021 - 63914081

发 行 世纪出版集团发行中心
印 刷 上海商务联西印刷有限公司
开 本 787 × 1092 毫米 1/24
印 张 10
字 数 101,000
版 次 2008 年 1 月第 1 版
印 次 2008 年 5 月第 2 次印刷
ISBN 978 - 7 - 208 - 07542 - 9/I · 482
定 价 18.00 元

推荐序

用心寻觅快乐的真谛

余惕君又有新作了。

虽然还谈不上著作等身，但这几年他在撰写文字、出版书籍、开设讲座方面不遗余力，热心奔走，甚至表现出某些方面的执着。

一个如此执着的人，他自己快乐吗？

我曾经当面冒昧向余惕君问过这个问题，他一脸满足地回答：快乐！

如何才能达到快乐的境界，如何才能寻觅快乐的真谛呢？

余惕君取出了这部书稿，再度拜托我为他的新作写一点文字。先睹为快的代价，就是写一点自己的读后感言。

让一个生活在毫无安全感、工作节奏紧张、人际关系充斥着功利和浮躁、整日行色匆匆、老人自杀率占亚洲前列、七份之一以上的居民患上不同程度的精神疾病且急需心理辅导的城市里的我，尤其是每天早晨四点起床、工作强度极大、体育锻炼时间极少、睡眠长期不足、脾气时常焦躁、经常处于严重亚健康状态的我，来给《快乐其实很容易》撰写推荐文字，不觉得有一点冒险吗？



作者与香港凤凰卫视帅哥胡一虎、
酷兄杨锦麟由知音而成知交

我直言不讳，余惕君微笑着，依然坚持己见。

我只能勉为其难。

不久之后，他从远方给我发来一则短信：

“我”是什么？一生都在寻“找”，找到了关键点，就成全了“我”，这一点是什么？是对生命的感悟、生活的参透。人的一生都在努力寻找自我，找回自我的关键是找到生命的基本要素。

这一点的感悟，余惕君寻找了半个世纪，或许他找到了，或许还没有，所谓“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，也许正是这种“找”的过程，才能体现出上下求索的执着。尽管每个人寻找快乐的路程不同，或有长短，或有远近，或有深浅，或有厚薄，难得的是，余惕君并没有独自拥有，却乐意将这一点感悟写成文字，和更多的人分享。

分享就是一个充满快乐的过程。余惕君乐于和所有人分享，也许，快乐就是从分享的这一刻开始。

上个世纪，工业化发达的西方国家，层出不穷的社会问题迫使人们寻找宗教之外的“心灵鸡汤”。一时间，形形色色的“心灵鸡汤”大行其道，在缓解和平复郁闷、焦虑的情绪与躁动、浮躁的心境方面，或多或少发挥了“心灵辅导”的功能。

汗牛充栋的“心灵鸡汤”的作者们，充其量只能自称“鸡汤”，所谓“鸡汤”似乎只能满足一时的口腹之欲，却难以从根本上化解世俗社会普遍存在的“不快乐”！

余惕君新作之“代前言”的题目，居然是“快乐心经”。一部与读者分享和交流彼此追求快乐心得的书籍，何以作者有把握将其定位于“心经”的高度，赋予“心经”的境界，给予“心经”的期许。也许，正是这两个字折射出作者的自信和用心。

和玄奘当年亲笔翻译的佛教经典一样，这一部“快乐心经”，不只是用来浏

览和阅读的，它需要用心倾听，用心领悟，用心体会，用心参透，用心寻觅，字里行间的哲理寓意，甚至是本书所有的插页、插图，画外音也是需要用心体察的。余惕君果然用心良苦。

他希望和我们一起分享那一点感悟。

所谓“知足常乐”，重点不在于“乐”，不在于“常乐”，也不在于“足”，何以谓之“足”，每个人却有不同量化指标，关键在于“知”。知足或知不足，“心有灵犀一点通”，那一点通，需要寻觅，寻觅的过程需要用心，用心了，就能品出“知”的个中滋味，就能攀上“知”的“灵犀一点通”，那就是快乐的真谛。

给余惕君另一部著作也写过一点文字，也曾用一个“蓄”字作为拜读他大作的一点肤浅的总结和归纳，不妨也借用这一个“知”字，作为我这篇感言的尾声。

我知道余惕君让我先睹为快，是想借此机会给我一点人生的建言。他知道我在目前的职业平台上，总是“痛并快乐着”，也担心我的“乐此不疲”会迅速消耗掉自己生命的能量，并为此付出难以负荷与承载的精神和健康。他希望我只是快乐而不要有太多精神上的“痛”，我是深知的。

我期待所有读过这本书的朋友，也能在寻觅快乐的知性之旅中，获得心灵的平静，快乐的真谛。或许我们还有机会在余惕君的下一部著作中，继续分享“知”的快乐。

这一点感悟，相信我找到了。

凤凰卫视读报人 杨锦麟

丁亥年深秋于香港

快乐心经

平心而论，我们现在的生活比以前好得多，但快乐的人并不一定比以前多。生意场上人人想赢怕输，经商、经商，经常受伤；老板、老板，老板着脸；经理、经理，经常被修理。学生、孩子也快乐不起来，一大堆功课压着，加之升学的巨大压力，很早就感受着成年人的艰辛。

都说穷日子难过，但现在似乎好日子也难过，穷日子难过的是肚子，好日子难过的是心情。人的一生所求，其实很简单，就是六个字：肚子饱，心情好。古人云，衣食足而知荣辱。肚子饱是人的第一级需求，心情好是人的第二级需求。第一级需求图生存，更多的在物质；第二级需求图快乐，更多的在精神。世上的一切，说到底就是物质与精神。肚子吃不饱，常为饥饿恼，哪能心情好？但肚子吃饱，能否快乐，全靠心情好，如果心情好，放眼皆美景，吃什么都有味，干什么都有劲。“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪；若无闲事挂心头，便是人间好时节。”

事情既在于怎么样，更在于我们怎么想。我们由人生体会到的心灵平安和喜乐，不仅是因为我们身在何处，或在做什么，更是由我们的心理态度决定的。外在的

环境影响是有的，但实在有限。如果思想是快乐的，我们当然就是快乐的；如果脑子里想得凄惨，我们就会凄惨；有恐惧的想法，就会心生恐惧；病态的思想真的会令人生病，心理暗示的作用是很强的。

人，要做一个明白人。所谓明白人，既能努力改变环境，更能努力改变心境。改变环境靠聪明，改变心境靠智慧。所谓“智”，上为“知”，下为“日”，知日也，“日”就是天，就是根本、趋势、本质、规律。有智慧的人能悟出人生真谛，把握生活方向，知道自己的根本追求，不会为了一点琐事而恼。人在劝喻别人时，常说，你要想开，要开心。“开”，就是开通、开明、开朗；“开心”就是打开自己的心门，如果不打开，心在门内，那就是“闷”。

开心的前提是爱心。所谓爱心，人要爱自己的心，修身养性，纯洁心灵，随时调控自己的心境，保持积极、乐观、向上的心态。这也是古人常说要“吾日三省吾身”的道理所在。心平则气和，气和则气柔，柔则顺，叫“柔顺”；顺则畅，叫“顺畅”；畅则快，叫“畅快”；快则乐，叫“快乐”。所以，心平气和是快乐之源。

产生痛苦的根本原因，一是想自己想得太多。人在监狱中不会幸福，因为空间太小，没有自由。但你仔细想想，如果一个人心胸狭窄，凡事只想自己，这不等于将自己的心灵关在监狱里吗？怎么会不痛苦呢？天地多广阔，世界太奇妙，心胸放开些，眼光放远些，你就不会痛苦了。弥勒佛为什么整天笑呵呵？因为他“大肚能容，容天下难容之事；笑口常开，笑天下可笑之人”。

产生痛苦的再一个根本原因是欲望太高。欲望高，与现实的距离大，就失落、痛苦。反之，欲望不高，就不会痛苦，还会时时“喜出望外”。什么叫“欲”，“欲”字，一个“谷”，一个“欠”，欠谷子，也就是没有饭吃。没饭吃，有“欲”，那还情有可原，但现在是家有谷子。屋顶下有谷，是什么字呢？那就是“容”。有了容，就能易，所以叫“容易”。海纳百川，有容乃大；快乐人生，能容则易。

心胸开阔、少欲知足就能使你更快乐。人要学会在复杂的生活中保持一种单纯的心态，进而，在复杂与单纯中寻求某种平衡。如此，才不会被复杂的生活所累。“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天际云卷云舒。”

“天有不测风云”，生活不可能一帆风顺，而是时时起伏于幸福与痛苦、顺利与逆境、光明与黑暗之间。我们不能像鸵鸟一样把头埋在沙堆里。拒绝面对麻烦，麻烦不会因此消失；相反，坦然面对不幸，既是成熟的表现，也有助于不幸的减缓。因此，当你面对不幸时，一定要坦然面对，接受不可避免的事实，要相信时间可以抚平伤痕，时间可以减轻痛苦。同时，振作起来，集中精神，保持良好心态，采取积极行动，尽快走出困境。

人是社会人，工作中、生活中免不了要和方方面面打交道；人的快乐也有两种，一是自乐，“没事偷着乐”，二是共乐，与大家同乐。自乐很短暂，而共乐则持久。所以，人既要知足常乐、自得其乐，还要努力助人为乐。你帮助了别人，别人感谢你，你从中也得到了精神的满足，认识了自己的价值，所以你也快乐。互相帮助，共同进步，那更是其乐融融。

开会听报告，先来的人可挑位置，这时，往往有两种情况发生，有的人很自觉，往中间位置坐，把方便让给后来者，也有的人图方便，占靠过道的位置坐，而结果呢，坐中间的人很安稳，坐在靠过道的人则要不断地站起来为后来者让座。这就告诉我们：当一个人只想到自己时，其实他把困难也留给了自己，而当他把方便让给别人时，其实别人也把方便给予了他。与人方便，就是与己方便。得与失，舍与得，其实都是一回事。得失本一体，“舍得”，舍就是得。舍去时间、精力，得到的是知识的长进，工作的成就；舍弃自身的烦恼，想得开，得到的是心灵的自在；舍出对人的关爱，得到的是别人的敬爱。因为你的舍弃，你豁然开阔的眼界里，将会发现人生更多的美景。

当你帮助别人时，就很少想到自己，能使自己的心灵净化，使自己得到更大的精神满足。而且帮助别人，不仅帮助别人解决困难，减少烦恼，还可以结交更多的知心朋友，得到更大的快乐。所以，你对别人好的时候，也就是对自己最好的时候。一个人做一件好事并不难，难的是一辈子做好事。但当你真正明白帮助别人是一种享受，能增进你的快乐时，你就会自觉地坚持帮助别人，真正地达到助人为乐的境界。快乐会感染，爱心能沟通，人人都付出一点爱，我们的世界将更美好，天天都献出一点爱，我们的生活将更灿烂。

一个人怎么才能受欢迎？道理很简单，那就是：缩小自己，放大别人；放低自己，抬高别人。中国传统礼节中人们见面时都要相互鞠躬，为什么呢？因为，鞠躬就是放低自己，抬高别人。人不要学鹅，鹅看见人都不怕，原来鹅眼与人不一样，看出去的东西都是缩小的，那是过低估计了别人。但人也不要学牛，牛看见人都怕，因为牛眼与鹅眼截然相反，看出去的东西都是放大的，那是过低估计

了自己。所以人既不要自卑，也不要自大，要有自信，不要迷信。

这个世界上，人与人之间地位有高低，学问有深浅，钱财有多寡，但就其根本的人性价值而言，人与人都是平等的。人都是俗人，何为“俗”，人吃谷。因此，无论你有多大能耐、多高地位、多少钱财，你还是要怀平常心、说平常话、做平常事。人要正确对待自己，正确对待别人。人与人相处要学会宽容，要多想别人长处，多想自己短处，多记别人好处，站在对方立场上，设身处地为别人着想。如此，不仅能使他人快乐，也能使自己快乐。“世事洞明皆学问，人情练达即文章。”无论你在人生的哪一个阶段，拥有良好的人际关系，就能使你更快乐。

生而有涯，学而无涯，“知识是人类进步的阶梯”。对工作知不足，有赖于在学习上的不知足。学而知不足，知不足而学，两者互相循环。学习不仅是人的天性，也是生命趣味盎然的源泉，生命的意义既在于成功的、美好的体验，也在于对新的事物、未知的领域不断的感受和探索。人身上隐藏着巨大的能量，当你掌握这些力量时，个人的生命空间会变得很大。而唯有学习，才能不断开发人的潜能，不断地驾驭环境的变化，驾驭自身的发展。学习会使你生活变得充实；学习会使你生命更有意义；学习会使你目标更加明晰；学习会使你言行更为文明；学习会使你工作充满乐趣；学习会使你人生更快乐。

快乐是人生的终极目标，值得人时时刻刻追求。对生活知足，对工作知不足，对学习不知足，你就能快乐。快乐其实很容易。

目录

推荐序/1

代前言/1

快乐方程/1

快乐离你有多远/3 自寻快乐/4 挣钱与快乐/6 工作并快乐着/7 笑/8 开心/10 趣/12 泉/13 快乐人生/14 享受工作的乐趣/16 快乐的“现金”/17 快乐方程式/20 快乐之源/22 快乐的“钥匙”/23 知/24

财富健康/25

贫富随感/27 脸面与幸福/28 财富与幸福/30 “财神”新招/32 足有余/34 工作的报酬/36 工作与活着/37 奔驰还是坦克/38 小富即安/40 金钱的遗憾/42 适者有寿/43 补钙/44 追求健康/46 健康顿悟/48 拥有健康体魄/49 玩，勿丧志/50

心如明镜/51

心/53 觉悟/54 心如明镜/55 坦然面对不幸/56 直面忧虑/58 莫患得患失/59
藉事练心/60 你“悟”了没有/61 心能与功能/62 船过水无痕/63 环境与心境/64
肚子饱，心情好/66 君子坦荡荡/67 幸福断想/68 三省吾身/69 知足常乐/70
收放自如/71 顺其自然/72 化忧为欢/74 慈悲喜舍/76 说安静/77 怎么想/78
勿执迷不悟/80 舍得/82 难行能行/83 释然/86 信与恕/87 随缘/88
境界/89 禅道/90 慈悲同心/92 立身处世/94 敲木鱼/95 恕/96 正/97
观/98 命运缘起价值观/99

智慧锦囊/101

容/103 两件事/104 知足少欲/105 单纯与复杂/106 忧虑/108 “不二”/110
想“开”/112 思想决定一切/114 仁者无敌/116 不要生气/117 日行一善/118
千手观音/120 学而知不足/122 万水千山总是情/123 气之质/125 和为贵/126
趋利与避害/127 求全与求缺/128 从无字句处读书/129 “半满”还是“半空”/132
鞭子还是陀螺/133 淡泊名利/134 大道至简/136 宁为“剩闲”，不当“圣贤”/138
张弛有道/140 戒怒/141 难得糊涂/142 自足与自惭/143 可以……/144

俗世生活 / 145

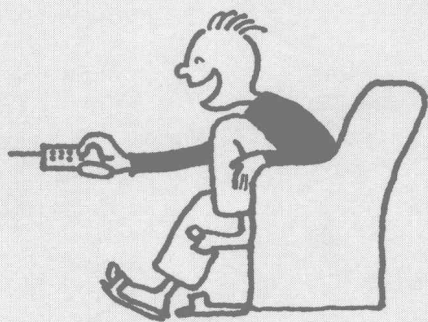
莫使一日虚度 / 147 生活的实相 / 148 生活中的加法 / 150 生活相对论 / 152 热爱生活 / 154 心细 气柔 / 155 生死随想 / 156 五官的联想 / 157 人生五味瓶 / 158 终极目标 / 160 享有每一天 / 161 积极人生 / 162 闲 / 163 忙里偷闲 / 164 人生总结 / 166 食色性也 / 168 柔则顺 / 170 喜出望外 / 172 高瞻远瞩 / 174 享受学习的乐趣 / 175 瞬间的感动 / 176

人际关系 / 177

心胸宽广 / 179 热诚 / 180 人分四等 / 182 尊重别人 / 183 学会赞赏 / 184 内谦外让 / 186 爱心 / 187 平等待人 / 188 人争一口气 / 190 心平 气和 事成 / 191 知足感恩 / 192 清泉之爱 / 194 从容到融 / 195 和谐相处 / 196 拥抱 / 197 魅力 / 200 做一个受欢迎的人 / 202 厚道 / 204 知交 / 206

附 录 / 207

快乐方程



快乐离你有多远

人一生都在追求快乐。快乐离你有多远？

有人认为快乐遥不可及。因为什么叫快乐，太难界定。温饱不愁了，还有山珍海味呢；你有钱了，可总还有人比你更有钱；生活水平提高了，可比你生活好的人有的是……

有人认为快乐唾手可得，因为他知道通往快乐之门的钥匙不在别处，就在自己心中。快乐是物质的，更是精神的。快乐哪里来？知足中来，自得中来，助人中来，智慧中来，安静中来，平和中来，不贪中来，惜福中来……

为了快乐，人要努力使自己活得更自在，为此，要找回人生的一些基本要素。这是一种内心的调整，这是一种积极的调整，这是一种根本有效的调整。