

人生幸福自助餐丛书

安东主编 ◎ 海天出版社

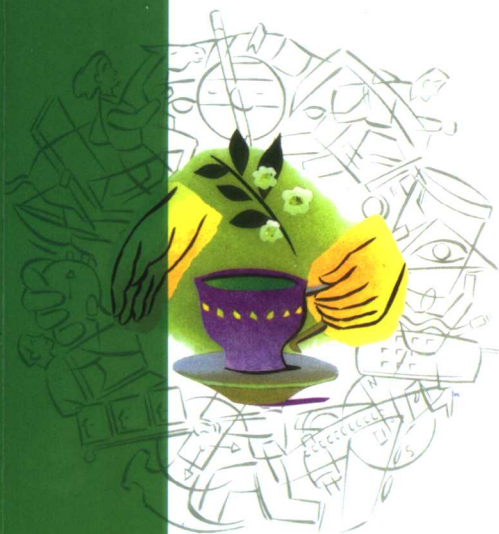
人生

快乐么么茶

编著 ◎

王卫宾

以及与天地自然的圆融。
更在于享有自己、享有今天，
人生快乐不仅在于功成名就，



人生幸福自助餐丛书

安东主编 ◎ 海天出版社

人生快乐么么茶

编著◎

王卫兵

图书在版编目(CIP)数据

人生快乐么么茶 / 王卫宾 编著. —深圳: 海天出版社,
2004. 9

(人生幸福自助餐丛书)

ISBN 7-80697-258-7

I. 人... II. 王... III. 人生哲学—通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第068095号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天综合大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn>

责任编辑: 林星海 Tel: 0755-83460139

E-mail: lxh@htph.com.cn

责任技编: 陈 炯 封面设计: 李 萌

深圳市海天龙广告有限公司设计制作输出 Tel: 83461000

深圳市希望印务有限公司印刷 海天出版社经销

2004年9月第1版 2004年9月第1次印刷

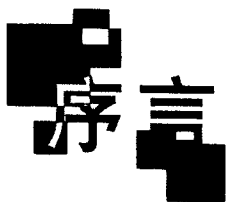
开本: 787mm × 1092mm 1/32 印张: 20

字数: 300千 印数: 1-6000册

定价: 23.00元

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。



走进天堂聊天室

想消除烦恼，不过是压抑自己、孤绝自己，结果必如截水断流，终会溃决。使自己烦恼不生，才是真正的快乐要诀。

正在聊天室里和网友聊得热火朝天，停电了。我懊恼地站起来，又鬼使神差地坐下，在漆黑的房间里发呆。

屏幕上突然跳出一行闪着荧光的字：不想再聊了吗？

我一下子跳起来，屏幕上又出现了一行字：别害怕，我是你的朋友。

我借着两行字的荧光，好奇地在键盘上敲下了几个字：“你在哪里？”

“天堂。”

我揶揄地问：“天堂里有互联网吗？”

“有，不过你们找不到通往天堂的路由。”

“天堂的朋友，我能问你一个问题吗？”

“无任欢迎！”

“天堂里有烦恼吗？”

“没有。如果有，天堂也就没有意义了。”

“你们没有烦恼，是因为有消除烦恼的秘诀吗？”话一出口，我就觉得自己简直太傻了，这个问题根本不需要回答。

可是我得到的却是一个前所未闻的回答：

“我们不知道什么叫消除烦恼，因为我们根本没有烦恼。没有，又消除什么呢？我知道你为什么这么问，因为你们喜欢压抑自己，孤绝

封闭自己去消除烦恼。但是这样做，如同截断河水，最后终会溃决。”

“原来如此，我还以为你们会像和尚那样坐禅，观察自己不愉快的想法和行为，保持清净的意念作为，除去心里的污垢和灰尘，净化欲望和贪念。这样，不也可以没有烦恼吗？”

“我还是那个意思，心本来就像天堂一样没有污垢，也没有清净，有什么可除的呢？”

“那么没有烦恼，你们一定快乐了？那种感觉是什么？”

“快乐什么也不是，又什么都是。它是一阵风，却不是风中迷茫的眼神；它是一条彩虹，却不是忘乎所以的迷恋；它是一顿美餐，却不是饕餮之徒的贪婪；它是一个深情的吻，却不是好色之徒的纵欲……”

“能不能深一点谈这个问题？”

“人世间所有的烦恼，都来自于对立和分裂。自己与别人的对立和分裂，欲望与理性的对立分裂，过去和现实的对立分裂，而只有消除这一切对立，融合这一切的分裂，才能快乐。快乐的人不会遭受任何一种分裂所带来的痛苦。他的人格既不分裂来和自己对抗，也不分裂来和世界对抗。快乐就是圆融。圆就是没有缺口、没有缺陷，因此也没有完美，融就是没有对立、没有抗争，因此无所谓屈服。”

“我不明白……”

“不明白？你不觉得很忙很累吗？”

“我简直忙死了。”

“这就是关键所有。放眼世上，所有的人和你一样在忙忙碌碌地活着，难得有轻松与自由。然而真正的思考一下，多数人之所以忙，恰恰是因为不懂得如何生活。

“不懂得如何生活，于是我们要么过于急躁，结果适得其反，一错再错，把许多时间浪费在纠正错误上；要么过于贪求，企图在同一时间完成十件事情，被自己的欲望赶得团团转，反而把真正应该做的事情一拖再拖。”

我被说中了心事，变得忧心忡忡：“那你说我应该怎么办呢？”

“照照镜子你也许就明白了，你竟然皱着眉头思考快乐！笑着思考吧，带点儿幽默，带点儿宽容，带一点不认真和一点放松去思考，你会明白得更快！”

“可是皱着眉头思考是大家的习惯啊！”

“一个错误即使有千万人去犯，能变成真理吗？要快乐，就不能像个平均数一样生活！普遍的生活并不怎么快乐啊！”

“有点道理。”

“况且，一次愉快的交流、一个灿烂的微笑，不是更快乐吗？我真不明白，为什么你们不能发现自我，扔掉所有包袱，从剩下的生命中找到最大的快乐呢？”

“我在哪里能找到它呢？”

“快乐不在明天，不在昨天，在今天；快乐不在于占有，在于享受生活；快乐不在于完美，在于平凡；快乐不在敌人手里，也不在朋友手里，在自己心里。”

“你说得太深奥了。”

“不深奥，我已经把要说的话都告诉你了。如果你还不明白，我只好给你补一课了。这一课叫：零尺度快乐主张。”

“零尺度？”

“对，零尺度，就是教你解放所有人生束缚，快快乐乐地生活在每一个瞬间的自我。只要学会这一点点课程，你们就可以得到一个快乐的人生。”

我决心打破砂锅问到底：“天堂里有多快乐？”

“天堂里本无快乐，只是为所有被遗忘的快乐提供了一个休息的家而已。”

“你说的这种快乐，在世间好像是可遇而不可求的哦？”

“是不可求，但随处可遇到。你只需要找到自己，然后把自己融入外面的世界中，过没有阻碍的人生，它就会如影随形。请记住，人生是可以刷新的，而快乐也可以复制，只要能够远离烦恼。”

“这是一种好高好高的境界了。”

“也许是吧。但是你们也可以通过学习渐次达到。”

“你是说一步一步地达到？”

“是的。第一个境界可以用一句话来形容：看山是山，看水是水。这也是你们目前所处的境界。当你们全副的精力都在追求外界的东西，是被占有欲掩盖了能够享有的快乐；当你们倾心于别人的幸福生活，是被别人的假象掩盖了自我的光辉；当你们梦想着一个完美的自我时，是被海市蜃楼掩盖了平凡的我；当你们沉湎于昨天的辉煌与挫折，或者把一切都指向明天时，是被永不再来和尚未到来的一切掩

盖能够把握的东西。

“这时的你们，对于人生中接触到的东西可以说‘看山是山，看水是水’，因而把自己淹没在一大堆不相干的泡沫当中，失去了自己的方向和快乐，处于蒙昧的‘无我’状态。”

“精辟！那第二个境界呢？”

“第二个境界可以用‘看山不是山，看水不是水’来形容。通过不断的学习，你们能够学会知足能享的生活态度，不再为占有而奋斗，能够学会用一道闸门关闭昨天和明天，而生活在独立的今天，能够学会接受平凡，并在平凡中追求完美，以及把别人只当作欣赏，而不再模仿。

“这时的你们，对那些曾经心醉神迷的东西，已经‘看山不是山，看水不是水’，不再为它们遮蔽真我的光芒。并且透过生活的表象，接触到了快乐的实质，处于一个鲜活的‘有我’状态。”

“太好了，这样我们就可以无忧无虑了吧？”

“不是的。这种‘有我’是建立在把自我与外界分别开来的基础上的。如果只停留在这个阶段，就可能失去对外部世界的兴趣，甚至陷入自恋之中，与外界产生尖锐的矛盾和冲突，问题就会伴随着快乐而出现。

“这时，你们就应该把对自我的认识提高一个层次，从天人合一的角度，把自己当做世界和谐一致的部分，以融合的态度承认生活中的一切，包括自己喜欢的，更包括不喜欢的。这时的你们看世界，就是‘看山还是山，看水还是水’，既有自我，也有别人，而且自我和别人处于一种和谐的统一之中。这样，就不至于受到伤害，也不会伤害其他东西，从而获得刚才我说的圆融无缺的快乐了。下回再聊！”

“你等等……”

来电了，灯火通明。

眼前是黑黑的屏幕，好像什么也没有发生过。

目 录

快乐在于享有

第一章 人生随处有乘除

古人说：得者，时也；失者，顺也。只有安时而处顺，快乐才能成为太多和太少之间的一站。

- 解开人生的手铐 · 5
- 手中的一把沙子 · 8
- 别越过边界追求 · 9
- 得失之间的和谐 · 11
- 为什么团团转？ · 14

第二章 占有与放弃的和弦

快乐虽然是情感领域的享受，却是非要用理智去判断，去追求不可的。

- 顺应欲望的天性 · 17
- 禁欲带不来快乐 · 19
- 只需要半杯咖啡 · 22

不要和诱惑较劲 · 26

知足能享的人生 · 29

第三章 在奋斗中享受人生

人生其实像是一罐沙丁鱼，我们都在找寻天空。

——巴内特 (Alan Bennett)

进行恰当的选择 · 33

享受奋斗的过程 · 36

切开追求的馒头 · 37

干好最近的活儿 · 39

比尔带着哪把钥匙？ · 41

第四章 以无为追求有为

兵强则灭，木强则折。强大处下，柔弱处上。

学会和自己和解 · 43

化解而不是还击 · 45

以轻取重的智慧 · 48

逍遥而治的无为 · 51

人生的钝刀之术 · 52

第五章 放开手享受人生

一个篮子如果装的得失成败、喜怒哀乐太满了，就会很沉、很重、很累，沉重得让我们喘不过气来，就是再多欢乐也装不进去。

倒空自己的篮子 · 56

失去不值得遗憾 · 58

放下之后是机遇 · 61

放下意味着新生 · 63

为道日损与放手 · 65

第六章 拿得起，放得下

生命非常短暂，所以要加紧脚步，而不可拖泥带水。切勿前脚已经落地了，后脚还不肯放开。

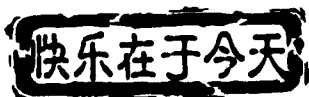
一只折磨人的猴子 · 69

解开心灵的绑绳 · 71

放得下是一种修养 · 74

我们能抓住多少 · 76

获得人生的顺差 · 79



第七章 和过去说再见

人一旦停滞在昨天、过去，就会产生杂念；有执著恋顾之心，便会痛苦、怨恨、嗔怒、不甘心。

这已经是过去 · 86

忘记破碎的过去 · 87

清理人生的系统 · 89

把影子甩在背后 · 91

活过就不算遗憾 · 93

第八章 从左手交到右手

当心像明月一样时，有水就有月；当心要像天空一样时，云开现青天。这时，快乐像把左手交给右手一样容易。

- 享受人生的阳光 · 97
- 美丽在自己心里 · 99
- 喧嚣中享受平静 · 102
- 乐事不用一钱买 · 105
- 握在手里的时空 · 107
- 不失其赤子之心 · 110

第九章 莫为未来做苦役

快乐快乐，就是赶快乐起来的意思。为了快乐，我们要舍去过去的一切，但这还不够，连对未来的憧憬也要舍去。

- 永远追不上明天 · 112
- 莫为未来做苦役 · 115
- 停一下享受生活 · 117
- 让灵魂赶上身体 · 120
- 让花儿一朵一朵开 · 122
- 快乐只需要等一下 · 124

第十章 只活在这一刻

不论在人间付出多少心血、多少辛苦，切莫将心念停留于过去的成就。过去的留不住，未来的难预测，守住现在，当下即是。

- 根据现在来生活 · 126
- 生活在独立的今天 · 129
- 享乐的现实主义 · 130
- 每一步都是人生 · 132
- 别害怕享受今天 · 134

快乐在于平凡

第十一章 生活不在于完美

快乐不在于完美，而在于严格区分缺憾与惩罚：既不因自己的缺憾而惩罚别人，也不因别人的缺憾而惩罚自己，更不用自己的缺憾来惩罚自己。

- 无法承受的奢侈 · 140
- 成功不需要完美 · 143
- 完美是生命的暗伤 · 145
- 当A弦断了以后 · 148
- 在平凡中追求完美 · 150

第十二章 让生命更平凡

追求完美的人往往不懂得，转一个角度来看世界，世界无不在平凡的日子里发展；换一种立场来待人事，无人不在平凡中求得安身。

- 穷达之间的胸怀 · 155
- 半高处观照人生 · 158
- 不要和自己叫劲 · 161
- 人生就是保持本色 · 163
- 土拨鼠到哪里去了 · 166
- 我平凡，我快乐 · 167

第十三章 上帝打开一扇窗

当我们追求成功而失败，追求欢乐而悲伤，追求爱却受

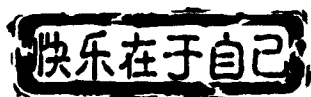
到伤害的时候，上帝关闭了完美之门，却悄悄地打开了通往圆满之窗。

没有最美那朵花 · 170

还有苹果可以摘 · 173

残缺中看到圆满 · 174

随成随败且随喜 · 176



第十四章 快乐人生的四句话

情绪是可以传染的，所以快乐是一种礼貌，而烦恼是不礼貌的。

我们在世间的位置 · 183

把自己当作别人 · 186

把别人当作自己 · 189

把别人当作别人 · 193

把自己当作自己 · 194

第十五章 快乐不在于别人

让爱我的人看着我快乐，那是对他们最好的报答。让恨我的人看着我快乐，那是对他们最好的报复。

快乐在自家的后院 · 198

我们为谁而活着 · 200

是谁在影响我们 · 203

心随境转最痛苦 · 205

生活不需要解释 · 209

第十六章 快乐比内疚更道德

美国《独立宣言》中说：“美国人应享有追求快乐的自由。”

我们为什么内疚？ · 211

以自己的道德生活 · 215

鸟笼理论的困扰 · 219

是是非非与我何干 · 221

总会有更好的解释 · 223

第十七章 我的世界我做主

我们不是宇宙的主宰，我们是自己的主宰。

没有模子的自己 · 227

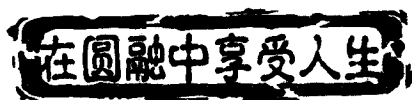
老虎的生存哲学 · 229

自己是自己的真理 · 231

敲掉自己的泥壳 · 234

用自己的方式生活 · 236

生活游戏这样玩 · 238



第十八章 快乐没有形状

一个人生活中的阴影多半是他本人挡住太阳光所形成的。

没有形状的快乐 · 245

- 都是人间好时节 · 247
- 像神一样地快乐 · 249
- 把支点化为力量 · 251
- 空白自有其意义 · 253

第十九章 不要被准则吓倒

人世的快乐，没有高度和宽度，也没有准则。

- 准则只有马屁股宽 · 256
- 准则是用来打破的 · 258
- 别把准则当樊篱 · 260
- 快乐没有太多准则 · 261

第二十章 散装的快乐

烦恼还是快乐，都是一样的过日子，选择快乐并不会更麻烦一些。

- 没有时间去烦恼 · 264
- 让自己享受工作 · 266
- 在疲倦之前休息 · 268
- 人生中的熵定律 · 269
- 何必要惩罚自己 · 272

第二十一章 远离烦恼就是快乐

能远离烦恼就是慧，能享受快乐就是福。与其为烦恼而烦恼，不如主动用快乐驱赶烦恼。

- 活着就会有问题 · 276
- 把烦恼挂在门外 · 278
- 主动地避开烦恼 · 280
- 运动中忘记烦恼 · 283

不是为烦恼而活 · 284

第二十二章 在圆融中享受人生

融合自己，也融合别人，融合得到的一切，也融合失去的一切，才能活得圆满而快乐。

人生中的定和慧 · 287

破除我执方圆满 · 289

怕狗与融合人生 · 293

全面圆满的人生 · 296

用融合到达圆满 · 299

后 记：云在青天水在瓶 · 302

快乐在于享有

