

..... 感悟快乐

快乐书

开始一场“会心”的快乐旅程

余惕君◎著 任全翔◎绘



◆快乐到底有多远◆快乐就在当下◆不要患得患失
◆常常感恩◆宽以待人◆工作知不足 学习不知足

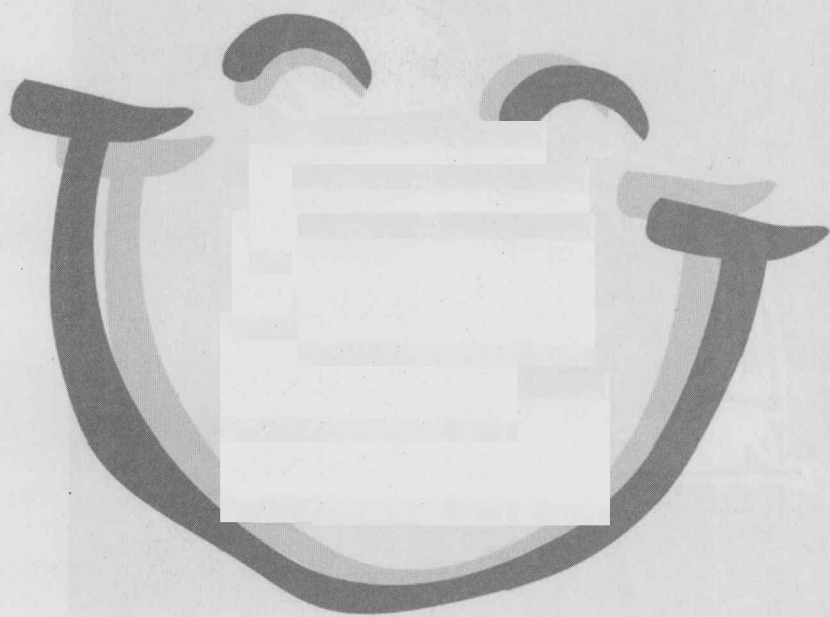


江西科学技术出版社

快乐书

开始一场“会心”的快乐旅程

余惕君◎著 任全翔◎绘



图书在版编目(CIP)数据

快乐书/余惕君著,任全翔绘.

—南昌:江西科学技术出版社,2009.4

ISBN 978-7-5390-3147-7

I. 快… II. ①余…②任… III. 人生哲学—通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第036101号

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: KX2009045

图书代码: D09025-101



快乐书

余惕君 著 任全翔 绘

责任编辑/邓玉琼

出版发行/江西科学技术出版社

社址/南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 6623491 6639342 (传真)

经销/各地新华书店

印刷/江西教育印刷厂

版次/2009年4月第1版

2009年4月第1次印刷

开本/787mm×1092mm 1/16 7.25印张

字数/60千字

书号/ISBN 978-7-5390-3147-7

定价/18.00元

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)

快乐其实很简单

——为外公余惕君《快乐书》序

爷爷、奶奶、外公、外婆、大伯、大妈、叔叔、阿姨们：

你们好！我叫天天，大名周天余，2008年10月28日生。外公又要出书了，要我为他的新书写个序。我只听说为别人写序的都是名人，如今外公却要我这个来到世界上不足两个月的婴儿写序，真新鲜！

外公新书的主题是：快乐其实很简单。我和外公的想法一样，我只要“吃得饱，睡得着，拉得出”，就快乐。我现在大部分时间就是睡，睡醒了吃，吃饱了，拉，拉完了，再睡，叫“吃喝拉撒睡”五字经。人的一辈子不就是这五字经么？我看不少大人不快乐，就是因为“贪”了、“病”了，吃不下，睡不着，五字经不畅，结果成了“钱在银行，人在牢房；钱在银行，人在病房；钱在银行，人到天堂”，这能快乐吗？

我和所有的人一样，生下来的第一声是哭。有人说，这是因为来到人世要吃苦了，所以哭。不对，人来到世界上的第一声，听着是哭，其实是唱，是对新生命诞生的歌唱！平时，我哭得不多，笑得不少。这不，就像现在，因为我吃饱了，睡足了。

但许多大人也吃好、喝好、拉好、撒好、睡好了，为什么还是整天绷着脸，皱着眉，不快乐呢？也许是生活和工作的压力大。但苦着脸、皱着眉，压力不会减轻呀！也有大人说是金融风暴，股市不好，房市不好。我不懂什么暴不暴、炒不炒，只知道，如果不快乐，那就不要炒。人，来到这世界不容易，不快乐，不是白来了吗？当初我和其他小伙伴一起跑，就因为我跑得最快，得了第一名，才有了我。

好不容易来了，我当然要快乐。如果到人世是吃苦的，我那时就不会跑那么快了——我才没那么傻呢！

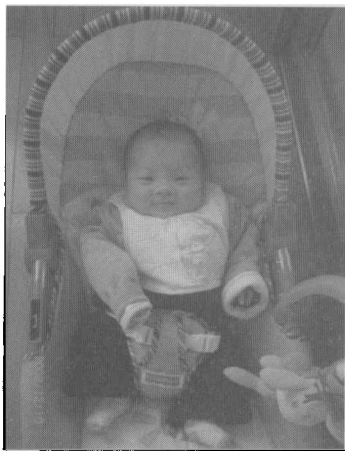
在我看来，人有了基本的生活条件，其他的就看自己怎么想了。快乐其实很简单，因为，简单其实很快乐。钱多钱少，够用就好；官大官小，太平就好；体胖体瘦，健康就好；穷日富日，安稳就好。满足需要，简单快乐；追求想要，烦恼不少；要的越多，快乐越少。很多长辈都祝我一生幸福，我也没想得那么远，我只想天天快乐。天天快乐，不就是一生幸福？！妈妈讲我们要“寻开心”，对呀，开心不能靠别人，要靠自己寻。最要紧的还是自己的身体，不要生病喔。生病了，要吃药，要打针，那就不开心了。

“做自己开心的事”，这是我的最大心愿，这一心愿将伴我一辈子。

忘了告诉你们，有时候我的便便拉不出来，我就不快乐了，多难受呀。这时候哪怕你送我“黄金万两”，我也不要；快点拉出我肚肚里的“万两黄金”，就是我那个时候的最大快乐。讲一件事给你们听：有人问一位外科医生，你最大的快乐是什么？外科医生回答说，手术后，我的病人放屁！对啊！病人一放屁就证明他的手术做成功了！这叫“通则乐，不通则不乐”，人的思想也是一样。我

外公的好多书，包括这本都是讲这个道理的，你们可以看看。

希望你们喜欢我外公的书，祝你们和天天一样，天天快乐！



天天（周天余）

祝你天天快乐

——外公给天天的回信（代自序）

亲爱的天天：

谢谢你为外公新书写的序。

用婴儿的眼睛看世界，就会发现一片新世界，是你这小生命让外公对人生又有了不少新感悟。

你来到人世不久，外公对你的最大祝愿，就是希望你天天快乐。天天快乐的基本前提是，你要做一个真正的人。所谓真正的人，一是“真”，二是“正”。孩子是真正的人，相比孩子，大人失“真”，失去你现在所拥有的童真、率真、天真……

大人会说假话、做假事、戴假面具、假惺惺。真，是真如本性，是直心。人失去了直心，也就站不直了。所以，那个“失”字，上面是一个横写的“人”，下面是一个“大”。人都会慢慢长大，外公衷心希望你今后不管长多大，真诚的童心不能失。外公已过天命之年，为努力使心情保持原生态，我采取了一个办法：50岁后年龄计算不往上增，相反过一年减一年，这样算来，外公今年才44岁，等到你22岁，哈哈，就和你同龄了，这样我们就可以有更多的共同语言。

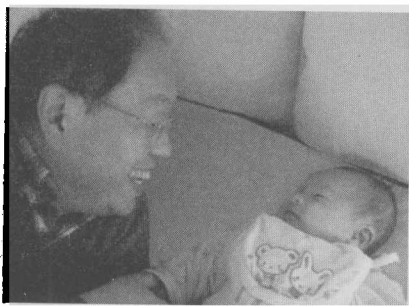
返璞才能归真。

人要快乐，还要做得“正”。努力寻觅人生的一本“正”经，家家就不会有难念的经。其实，人的一生如同写文章，幼时是儿

歌，青年是诗歌，恋爱时是散文，中年是小说，老年是回忆录。但不管哪种体裁，最要紧的是立意要正，不能香臭不分、好坏不辨、黑白混淆、是非颠倒。不然，人生难免会失败。那个“败”字，一个反文，一个“贝”，不就是把反文当宝贝吗？！人生成功靠的是好好做人。心系“正”字，人立“大”字，人生就会“正大光明”。关键是要保持一颗清静的本心，以“仁义礼智信”作为一生做人的标准。“仁义礼智信”其实讲的都是心——“仁”是爱心，“义”是助人心，“礼”是谦让心，“智”是明辨是非心，“信”是诚心。日常生活中，要处处以“君子”正直的品质来要求自己，看事要看清楚，听话要听明白，面色要温和，容貌要端庄，说话要真诚，做事要谨慎，不懂要请教，愤怒时要冷静，见财时要清醒。总之，人要活得真，人要站得正，这样才能真正做一个响当当的人。

天天，当你还在妈妈肚子里时，北京开了奥运会。奥运会的标志性建筑是很漂亮的“鸟巢”和“水立方”，“鸟巢”是圆的，“水立方”是方的。外公希望你做人方圆结合，能圆能方，待人以圆，对己以方，宽以待人，严于律己。快乐的人生如“水立方”：寿命是长度，质量是厚度，学业、事业是高度。美满的人生如圆：以完善自我为圆心，以善待他人为半径。

希望你和我们大家一样天天快乐，永远做一个快乐人！



外公 余锡君

2008年12月20日

目录

- 快乐到底有多远 1
- 快乐就在当下 19
- 不要患得患失 37
- 常常感恩 55
- 宽以待人 71
- 工作知不足 学习不知足 89

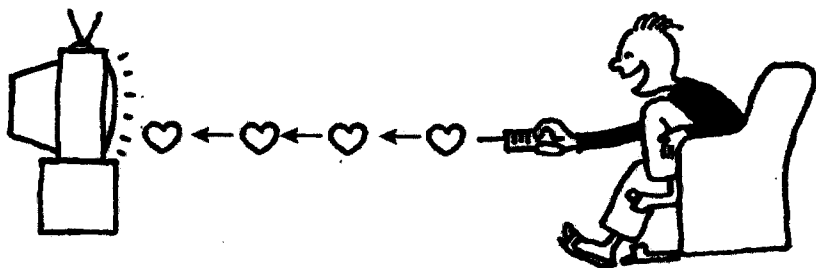
快乐到底有多远





要足何时足,知足便足。
要乐何时乐,心乐即乐。

人要摆脱贫困，更要寻求快乐，要将自己的心情随时切换到“快乐频道”。





人的一生有很多追求。但，追求不同于需求。人生的根本需求是什么？是金钱？不！是工作？不！是享受？不！人生的根本需求是：快乐！生命有长度，那是指自然寿命；生命也有厚度，那是指人生质量，衡量厚度的根本标志应当是快乐程度。

我们可以问一下自己，你现在快乐吗？

我曾经写过这样几个顺口溜：

现在是，钱袋越来越重，心情同步沉重；收入不断增高，血压随之增高；家里房子越来越大，心灵空间越来越小；赚钱机会越来越多，知心朋友越来越少；信息多了，思想少了；寒暄多了，真情少了；花钱多了，快乐少了；拜佛多了，求己少了。

经商，经常受伤；老板，老板着脸；总裁，总是裁员；经理，经常被修理；有了电脑，整日上网，用眼多了，用脑少了，电脑代替了人脑；有了手机，增加了便利，也给了别人随时使唤自己的权利，自寻烦恼，手机成了手铐。



经营好自己的
情商和智商

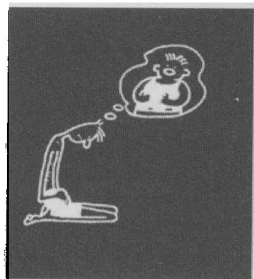
这些顺口溜也许有些夸张，但不少也是事实，说明了什么？说明了现实生活中不少人不快乐。平心而论，我们现在的的生活比以前好得多，但快乐的人并不一定比以前多。以前都说穷日子难过，但现在似乎好日子也不好过——穷日子难过的是肚子，好日子不好过

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”。

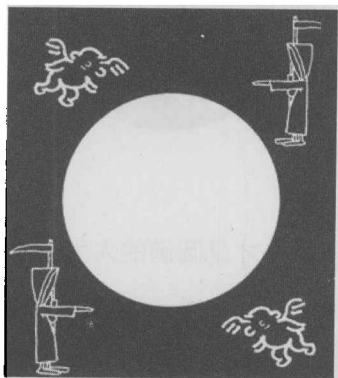
人生的问题无非两个：

一个是生存问题，
那是吃不饱饿出来的；

一个是幸福问题，
那是吃饱了撑出来的。



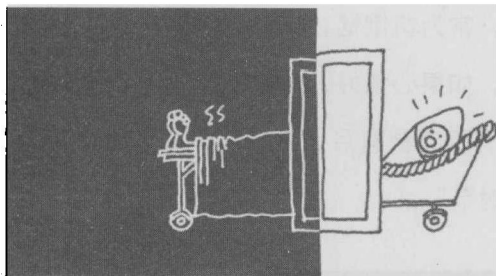
生是死的起点，
死是生的终点，
周而复始，转而成圆。圆是零，
零是空，能悟空，
人性灵。



人们常说，人生苦短。人生苦短，那是对于快乐人生而言，活着真好！也有人感叹，人生苦长。人生苦长，那是对于不幸人生而言。时间上的长和短，源于空间上的苦和乐。人生不仅是度过生命，更重要的是享受生命。



人生就像一个圆。严格地说，人从出生的那时起，就开始生命的倒计时。这也就是老子所说的，“出生入死”。生，是死的起点；死，是生的终点。所谓“不死不活”说的是没有死就没有活；所谓“死去活来”说的是死的去了，活的才会来。



生，是死的开始。死，是生的开端。

不死，不活，
死去，活来。

万事万物，芸芸众生，生生死死，循环不息。人每天日出而作，日落而息，那是人生中的逗号；休整一段时间，那是人生中的分号；事情做得不怎么样，那是人生中的问号；成就了一番事业，那是人生中的惊叹号；人生中还有不少说不清、道不明的事，那是人生中的省略号。生活中无数的逗号、分号、问号、感叹号、省略号最终构成了一个完整的句号，这，就是人生！



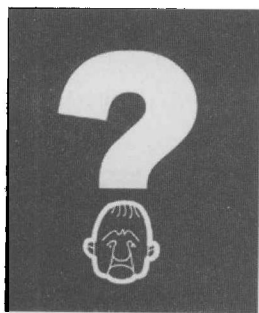
逗号、分号、冒号、顿号、问号、感叹号……构成句号。这，就是人生！

句号是圆的，人都都期望生活圆满。什么才是圆满的人生？快乐的人生才是圆满的人生。怎么才能圆满？我们知道，画圆需要圆心和半径，人生圆满的关键也是找到圆心和半径。圆心在哪里？

圆心就是完善自我；半径是什么？半径就是善待他人。不断地完善自我，提升自我，将使你牢牢扎稳圆满人生的圆心；真诚地善待他人、善待工作、善待学习、善待生活，将使你找到圆满人生的半径。圆心越稳，人生越圆；半径越大，圆就越大，从而使你最终由自觉、他觉到圆觉，成就人生的“大圆满”。

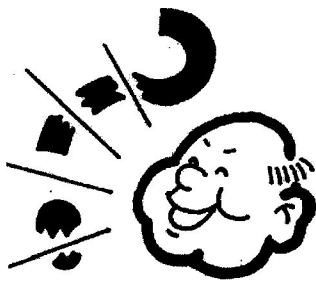
人的一生都希望快乐，快乐离你有多远？

紧皱眉头，
问题再小也被
凝固。



有人认为快乐遥不可及，因为什么叫快乐，太难界定，山外青山楼外楼，总有快乐在前头。温饱不愁了，还有山珍海味呢；你住高楼了，人家住别墅了；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……

保持笑脸，
问题再大也被
化解。



有人认为快乐随手可得，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，快乐无须向外觅，快乐只需向内寻。所以我们平时常说，要“寻开心”，寻也好，开也罢，都要靠自己的



心。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。

就像有一百元钱，会有一百种不同的用法，一百个人对快乐会有一百种不同的看法。我曾为此作过一些采访：

台湾著名法师、慈济功德会创始人证严上人说：人生什么是快乐？其实快乐只在一念之境，天堂地狱都由心起。

卫生部首席健康教育专家洪昭光教授说：生活要有平常心，事业要有进取心。忙，并快乐着；闲，并快乐着。

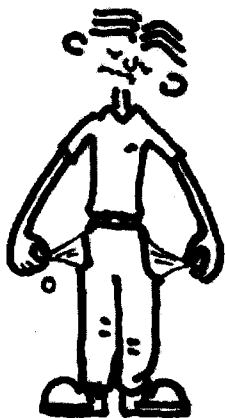
我的女儿，年轻的白领余伊雯小姐说：身体健康、工作进步、家庭温暖是快乐的基本定义。

一位成功的企业家说：人生快乐的秘密就在于“一”，只要能设定一个目标，专心奋斗，就会快乐。

我的朋友，退休工人李来发说：快乐就是喝喝小老酒，打打小麻将，过过小日子，抱抱小孙子，住住小城市。

“胡润百富榜”的创始人胡润先生在考察了中国几乎所有的顶尖富人后说：财富并不代表快乐，但快乐绝对是最大的财富。

一位“80后”小青年说：快乐就是——不要管我，我的事情我做主。



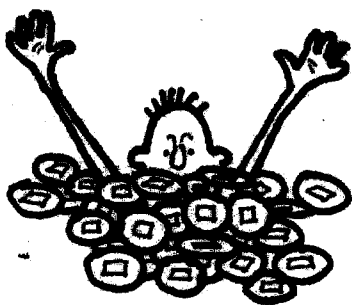
不快乐，或是太穷。

我家保姆小林说：有饭吃，不生病，我就快乐。

一位不愿透露姓名的三年级小学生说：今天真开心，因为我的五角星被老师扣光了，老师从此再也扣不到我了！

许多人认为有钱就等于快乐，你给我钱，我就快乐。真如此吗？不！生活现实告诉我们，人生百分之八十的喜剧和钱无关，人生百分之八十的悲剧却和钱有关。当然，在商品经济社会里，没有钱就无法生存，钱太少就要为生存操心，钱的增加还可以提高生活质量，改善衣食住行及医疗、教育、文化、旅游等各方面的条件，但这仅是在一定限度内，如果钱很多很多呢？情况就未必是这样。因此，正确的结论就是：一个人如果离钱很远，或许就是远离了幸福，但一个人如果靠钱太近，或许就是靠近了痛苦。

这道理其实也简单，打个比喻，一个人之所以看不见，或是因为光线太弱，或是因为光线太强。钱太少，如同光线太弱；钱太多，则如同光线太强。一个人的身体构造决定了他真正需要和能



不快乐，或是太富。

够享用的物质终归是有限的，多出来的部分只是奢华和摆设。而且，钱越多，操心事也越多，其中包括为这些钱如何增值、保值操心，包括为怎样花这些钱操心，更包括怎么解决因这些钱