

● 中国健康促进与教育协会推荐

时 有 余 暇
袋 有 余 钱
事 有 余 地
常 有 余 兴

余惕君

ZHI YU CHANG LE

知余常乐



 上海交通大学出版社

ZHI YU CHANG LE

知“余”常乐

余惕君 著
任全翔 绘

上海交通大学出版社

内 容 提 要

本书分为“禅来禅去”、“快乐人生”、“圆融人事”、“提升自我”、“词语别解”“‘说’字悟道”6个篇章,用一段段生动活泼、灵活幽默的文字,将传统文化与现实生活融会贯通,给人以深刻的启迪。

图书在版编目(CIP)数据

知“余”常乐 / 余惕君著;任全翔绘. —上海:上海交通大学出版社,2009

ISBN 978-7-313-06049-5

I. 知… 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188844号

知“余”常乐

余惕君 著 任全翔 绘

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路951号 邮政编码200030)

电话:64071208 出版人:韩建民

常熟市文化印刷有限公司印刷 全国新华书店经销

开本:787mm×960mm 1/16 印张:10 字数:109千字

2009年11月第1版 2009年11月第1次印刷

印数:1~10 030

ISBN978-7-313-06049-5/B 定价:24.00元

版权所有 侵权必究

存活 生活 快活 乐活(代序)

生活在今天的时代,平心而论,人们应当感到非常的幸运和幸福!经过60年的发展,我们国家正处在历史上最好的盛世年华。但在实际生活中,有些人却“没有感觉”,或只感到心情郁闷、焦躁不安,或五味杂陈。总之,只是存活而没有乐活。

什么原因呢?一方面固然与当今社会的变化过快有关,另一方面,也是更主要的,是与个人在社会这个大环境、大系统中的“定位不准”造成的“适应不良”有关。简单说来就是一字之差,把“攀比”混淆成“对比”。“对比”是理性的、冷静的、客观的正向思维,心里充满阳光,看到的世界也是一片阳光,心情是“春风桃李花开日”,前景也一片阳光;“攀比”是盲目的、主观的、不切实际的负面思维,心里充满灰暗的不良情绪,看到的世界也处处灰暗,心情是“秋雨梧桐叶落时”,前景也是一片灰暗。

同样的生活、同样的事物,用不同的观念、不同的心态去对待,结果有天壤之别。因此,有人存活,有人乐活;有人生活,有人快活。比如财富,唐玄宗时期有个名臣叫张说,其在千古奇文《钱本草》中指出“钱”的药性:“味甘,性热,有毒。”短短六字,掷地有声,刻画出了钱的味甘与有毒的尖锐对立,入木三分。西方威尼斯商人,其店门总是半开半掩,周末更是休闲度假。他们认为财富少了,固然烦恼,但财富多了更是烦恼,所以不求财源滚滚、日进斗金,而只求人生圆满。这与不择手段,刻意追求金钱、名利的“暴发户”的心态截然不同。又比如欲望,欲望是希望的火种,是梦想的动力,

但欲望也不是越强越好。没有火种，固然不便，但燎原大火，更是灾难。欲望过强，只能掀起胸中汹涌的波涛，而不能实现梦想带来的幸福，结果也是适得其反。

总之，生活要快活和乐活，不在别处，只在自己，在于自己要定好位、把好度。所谓“定好位”就是到位不缺位，站位不越位，当然，更不能错位。什么是天才，天才就是能做自己喜欢做的事，又适合自己的气质和才能，又正好在做这件事的人。达尔文说“适者生存”，老子说“适者有寿”，黄帝内经说“顺应天时，天人合一”，都是同样的意思。

本书作者余惕君，才思敏捷，立意高远，对博大精深的中华文化有独到的见解，能把传统文化与现实生活融会贯通；语言风格犀利简洁，灵活幽默、寓意深刻、自成一家，常给人以深刻的启迪。我初读书稿便爱不释手。希望这本《知“余”常乐》的小书，能在这红尘滚滚、喧嚣纷扰的世界中，如作者所愿，像一杯清茶，带给读者们“天天有余、天天快乐”的心情，让我们共同走向快活、乐活的人生。

洪昭光

联合国《国际科学与和平周》和平使者
卫生部首席健康教育专家
中国老年保健协会副会长兼心血管
专业委员会主任委员



天天有余 天天快乐（自序）

这是一个日子从来没有那么好的年代；

这是一个机会从来没有那么多的年代；

这是一个欲望从来没有那么强的年代；

这是一个心情从来没有那么躁的年代。

人处俗世，身不由己，快乐烦恼，全靠自己。

人有许多不平等，但有一件事绝对平等，那就是每个人只能过一生。临终前，当盘算一下，若快乐多于烦恼，这一生就值了；若烦恼多于快乐，这一生就亏了。

生命有多长？就在呼吸间。天天快乐，就是一生幸福。

人过上了好日子，更要把好日子过好。

快乐是一种心情，是内在心灵与外在物质的对应。

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；要得越多，快乐越少。

要足何时足？知足便足；要闲哪得闲暇？偷闲便闲。

于是，就有了这本《知“余”常乐》。

“余”者，时有余暇、袋有余钱、事有余地、常有余兴、家有余庆……

本人姓“余”，纯属巧合。

愿朋友们，天天有余，天天快乐。

目 录

一、禅来禅去 / 001

二、快乐人生 / 017

三、圆融人事 / 035

四、提升自我 / 051

五、词语别解 / 069

六、“说”字悟道 / 121

快乐先生广传快乐“正”经(代后记) / 151

一、禅来禅去

“禅”字，示字旁，一个单，示单为禅。单则纯，复则杂，大道至简，随喜随缘。

人生其实很简单，赤条条来，赤条条去。就如小沈阳所言：“人生啊，就跟睡觉一样一样的，眼睛一闭，一睁，一天过去了；眼睛一闭，不睁，这一辈子过去了。Hang……！”

现在物质很多，诱惑更多，满足需要，简单快乐，追求想要，烦恼不少，要得越多，快乐越少。

云走云飞，怎知是进是退？
花开花落，怎知是喜是悲？
财进财出，怎知是福是累？
禅来禅去，才是人生智慧。

◎ 一本“正”经

人要快乐，就要做得“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”。

◎ 肚子饱，心情好

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。

◎ 人生如圆

人生就像一个圆。严格说，人从生的那时起，就开始生命的倒计时。生，是死的起点；死，是生的终点。

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，那是人生中的感叹号；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，那，就是人生！



逗号、分号、冒号、
顿号、问号、引号、感叹号……
组成了句号。
这，就是人生！

◎ 圆满人生

画圆，需要圆心和半径，人生圆满的关键也是要找到圆心和半径。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、觉他

到圆觉，成就人生的“大圆满”。

◎ 仁义礼智信

人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。

◎ 惜福

快乐的人不一定拥有一切最好的东西，他们只是珍惜人生的道路上遇到的每一样东西。因此，生活中，就有富中贫，那是因为，身在福中不知足；有贫中富，那是因为，生活清贫心常足；有贫中贫，那是因为，生活清贫不思进；有富中富，那是因为，身在福中常惜福。

◎ 麻将人生

每个人的命运不同。什么叫命运，一是命，二是运。由此，想到了平时人们打的麻将。麻将中有人生：有人起手是好牌，有人起手是差牌，那叫命由天定；抓牌机会平等，每人轮流去抓，而且全自己去抓，意味着运在己手；麻将与其他的牌类不同，没有大小，全看如何搭配，技有高低，赖运筹帷幄，这也就是：谋略决定成功。谋略在哪里呢？不要在乎输

赢每一局牌，但要认真打好每一张牌，因为过程决定结果；不要埋怨手中牌，但要精心用好现有牌，因为埋怨牢骚不可能增加资源，相反会坏了心态；不要按常规出牌，而要独辟蹊径出奇牌，因为出奇才能制胜；不轻易认输摊牌，坚持打完最后牌。仔细想想，这仅仅是打牌？不，那是人生！

◎ 人心是秤

生活中难免有许多烦恼，但若操之在己，心就不会那么烦了。班机误点一小时，想想还好不是两小时；误点半天，事后想想，总算安全抵达。朋友伤害你时，应想一想过去曾与他有过的美好时光；看不惯别人的处事时，应想一想他身上是否还有闪光之处；对生活不满时，应想一想这世上还有不少人比自己更不幸；阴雨绵绵时，应想一想雨过总会出太阳；面临困境时，应想一想东山再起的希望；心情烦闷时，应想一想蓝天、大海、白云，世界实在太宽广；情场失恋时，应想一想天涯何处无芳草；事业失败时，应想一想留得青山在，不怕没柴烧……

快乐缘平衡，人心是杆秤，平衡不平衡，看你怎么称。

◎ 敲木鱼

庙里和尚念经都是敲“木鱼”，木鱼呈心形，上面刻鱼鳞，也有的刻小鱼。呈心形，那是为了随时敲打自己的“心”，为什么刻鱼鳞、小鱼，而不是刻小猪、小狗，因而叫“敲木猪”、“敲木狗”呢？因为鱼同别的动物不同之处，就是鱼睡觉时从不闭眼睛，出家人念经敲木鱼，就是时时提醒自己的心要像鱼一样睁大眼睛。反省的“省”为什么这样写？“省”，“少”用“目”。少用目干吗呢？多用自己的心，那就是觉悟。



处理 好与别人关系的前提
处理好与自己的**关系**。
与自己过不去，
很难与别人过得去。

◎ 不生气

人要努力不生气。不能生气的人是傻瓜，不会生气的人是智者。智者明白，生气不会伤害对手丝毫，却会严重地伤害自己。不要生气，是明智的处世方法，也是有效的养生之道。充满愤怒的心情，仇恨的心态，会导致你高血压、心脏病、胃溃疡……焦虑的神情，紧锁的眉头，忧郁的面容，会丑化你的容颜……报复的念头，心头挥之不去的阴影，会使你食欲不振，彻夜难眠，消耗你的精力、体力……生气以愚蠢开始，以后悔告终。不要生气，生气正中惹你生气人的诡计。

◎ 多笑少哭

人出生时，自己哭；人去世时，别人哭。两头都是哭，中间的生活，就要多笑少哭，笑比哭好。出生时，你无法控制自己；去世时，你无法控制别人；活着时，你就应当理智地控制自己，多笑少哭。

◎ 不求得之

不 求
得 之

这四个字大家都认识，但念法未必一样。有的人念“不得求之”，有的人念“不求得之”，有的人念“求之不得”，都可以念，关键是心态。什

么叫“不得求之”，因为你没得到，所以要去求，得到了也就不要求了。但是，人的苦恼往往是“求之不得”。人生七苦：生、老、病、死、怨憎会、爱别离、求不得，你想要的东西就是得不到，很苦。但事情往往是求之则不得，不求却得之，故而叫“不求得之”。

◎ 大道至简

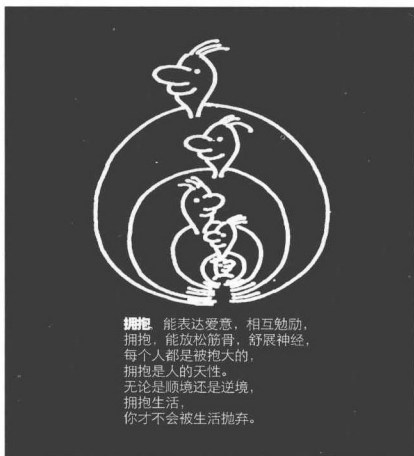
人要返璞归真，大道至简。人从山林、田野走来，久而久之，城里人终究受不了大城市的嘈杂喧嚣，内心深处向往的是田园生活的自然简单。生活丰富多彩，各式应酬、各种负担也会接踵而来，过烦了，想穿了，就深感生活还是朴实为美，宁静为安。所以生活就像围城。想起了一个笑话：农村人对城市人发牢骚，过去俺们穷，只能到村口恋爱，现在到电影院恋爱了，你们网恋了；过去俺们吃不起肉，现在吃上了，你们吃素菜了；过去俺们娶不起媳妇，现在娶上了，你们要离婚了；过去俺们长不胖，现在长胖了，你们要减肥了……

◎ 日常生活

日出日落，潮涨潮退，花开花谢，唯有时空永恒。君子事来而心始现，事去而心随空，不执著、不牵记，得意时，不忘形张狂，失意时，不过于沮丧。时间会抚平伤痕，岁月会冲淡激情。日常生活，生活日常。不管怎样，明天，太阳照样在东方升起。

◎ 拥抱人生

人对至爱亲朋要时时拥抱，对生活也要时时热烈地拥抱，拥抱生活



就是热爱生活。得意时，要拥抱生活，感谢生活对你的恩赐，把成功作为继续前进的动力。失意时，要拥抱生活，厌世悲观、怨天尤人，于事无补，只会使心情沮丧，使不幸加剧。只有坦然面对，积极奋起，才能尽快走出低谷。不管发生了什么，不管将面对什么，你都要认认真真、踏踏实实、兢兢业业、高高兴兴、欢欢喜喜、

充满热情、充满希望、充满自信、充满喜悦。拥抱生活，你才不会被生活所抛弃，笑迎每一个日出，才能使阳光充满你每一天的心灵。

◎ 与人方便

与人方便就是与己方便，你对别人好的时候，也就是对自己最好的时候。在大剧场听演讲，一般先到的人有两种选择，一种很自觉地往中间坐，把两边的位置空出来，也有一种人就挑靠边位置坐，结果呢？坐在中间的人拿张报纸看，很安静，不受打扰；坐在旁边的人很忙，因为里面空位很多，要进去的人说“让一让”，他就得站起来，又有人来了，他刚坐下又得站起来，站起坐下十几次，好不容易中间的位置都坐满了，总算可以太平了，没想到中间那人要出去了，他又得站起来了。什么叫“与人方便，自己方便”？其实，个中的道理就是：当一个人脑子里想着别人的时候，别人把方便也给了他；当一个人脑子里总想着自己的时候，别人把不方便也给了他。

◎ 两件事

人的每一天，实际也是人的一生，其实就是做两件事，一是做必须做的事，二是做想做的事。

做必须做的事，是为了生存的需要、家庭的需要；做想做的事，是为满足除生存以外的其他更高级的需求。常人只高兴做前一件事，不高兴做后一件事。聪明人不仅高兴地做前一件事，而且愉快地做好后一件事。而智者，则把两件事并成一件事。

◎ 知“道”

“道”，首在上，脚在下，凡事先谋后动，人生快乐不快乐，事业成功不成功，就看你知“道”不知“道”。

“道生一，一生二，二生三，三生万物”。先有道，后有路，因此叫“道路”；先有道，后有理，因此叫“道理”；先有道，后有德，因此叫“道德”。人活在地球上，每一步都要脚踏实地。所以人要做得“地道”，切切不可“背道”而行。人与人之交往之所以称为“打交道”，因为交的是“道”。摔跤有柔道，喝茶有茶道，击剑有剑道，经商有商道，成事有法道，甚至，盗亦有“道”。生活中，有同学、同事、同志，最高境界，应是同道。道同，相谋；道不同，不与相谋。人之道行有深浅，道之行在时，道之正在修，道之成在人。人者“仁”也，助人者人助，



“道”：“首”与“走”，
头与脚的结合，
头在上，脚在下，
先谋后动，
想明白，再走。

尊人者人尊，信人者人信，爱人者人爱。得道多助，失道寡助，所以为人又要“厚道”。

◎ 追求智慧

人要追求智慧。什么是“智慧”呢？“智”是观察与思考的能力，“慧”是抉择与判断的能力。所以人要努力追求领悟之智、抉择之慧。

“智慧”，亦可简称为“智”。

何为“智”？“知”“日”为智。何为“日”？“日”者天也。何为“天”？事物规律，发展趋势，人生真谛……

何能“智”？日知而智，每天都要学习、思考、反省、领悟……每天都要接受新事物，掌握新知识、新启迪、新思路……

◎ 心如明镜

境由心造。心情愉快，放眼皆美景，月圆是诗，月缺是画。

相由心生。对人有好感，就觉得他顺眼。恋人是世界上最美的，“情人眼里出西施”。

既然境由心造，相由心生，那就要努力做到“心如明镜”。不然，心若蒙上层层迷雾，如何能映出真实，映出的只能是扭曲的镜像。

时时学习，时时反省，时时顿悟，如同时时擦拭心镜。如此，才能照山是山，照水是水。悟出真谛，活出真我，保持善之本性。

◎ 注重修行

修行就是于内“修”心养性，于外端正“行”为。心性本一体，修行