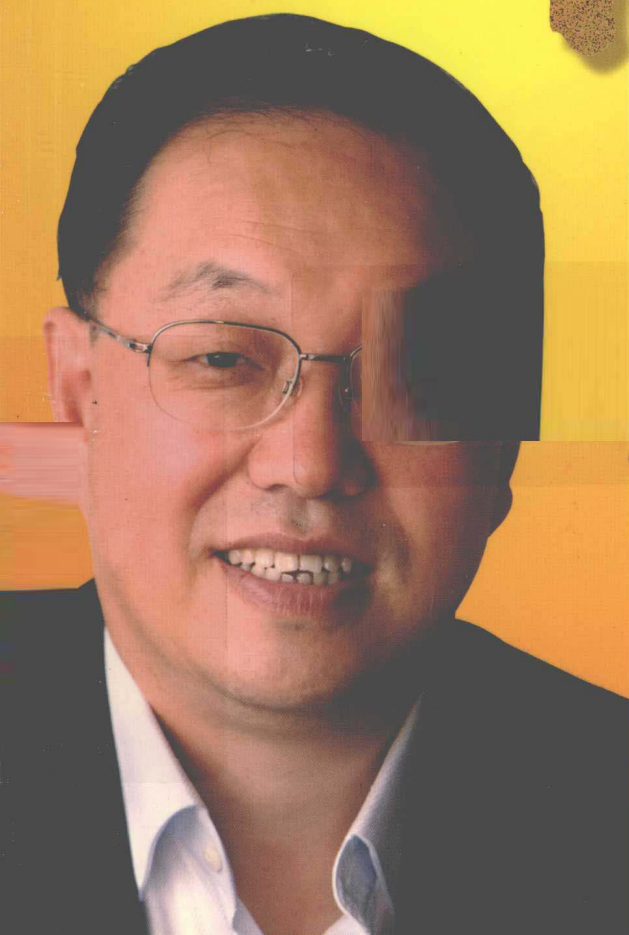


余惕君 著

你可以

活得
更快乐

余惕君
快乐心经



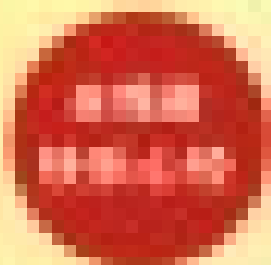
APUTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

第11卷

你可以

不付
出
代
價



THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS

你可以活得更快乐

余惕君 著



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

你可以活得更快乐/余惕君著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2011. 5

ISBN 978-7-5337-5102-9

I. ①你… II. ①余… III. ①快乐-通俗读物
IV. ①B842. 6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 063902 号

你可以活得更快乐

余惕君 著

出版人: 黄和平 选题策划: 吴萍芝 责任编辑: 吴萍芝
责任校对: 程 苗 责任印制: 廖小青 封面设计: 冯 劲
出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)
电话: (0551)3533330

印 制: 合肥创新印务有限责任公司 电话: (0551)4456946
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 710×1010 1/16 印张: 11 字数: 114 千
版次: 2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-5102-9

定价: 22.00 元

版权所有, 侵权必究

同声相吸 同气相求

人生圆满的核心在于完善自我,人生圆满的半径在于善待别人。

“仁”字,二个“人”,人与人相处构成了生活。

“朋”字,“月”和“月”,月亮代表我的心,朋友是两颗同样的心,同声相吸,同气相求。



朋友长久,碰碰就有

作者(中)和胡一虎(左)、杨锦麟(右)在一起

你可以活得更快乐

代序

同声相吸

同气相求

1

感悟快乐人生

胡一虎(凤凰卫视主持人)

何谓人生,我一直在思索。

很幸运,因为职业特性,在20年的新闻工作生涯中,我曾经访问过许多世界顶尖人物,从最叫人羡慕的大富翁——微软总裁比尔·盖茨,到最让人肃然起敬的国家元首,再到最令人赏心悦目的世界小姐。金钱、权力、美丽,人人都在追求,虽然大家嘴里都不明说。过去,我也一直幻想:好运何时轮到我,让我享有这一切?不过,当我近距离接触这些握有世俗珍宝的大人物,与他们访谈后猛然发现,这些人物,外人看起来,什么都有了,但是,内心里却是少了一样东西,那就是:快乐。

我凭什么判断:一个人快不快乐?有时候,是对方的坦白真心话;有时候,是凭感觉加观察;最有效的鉴别方法就是,镜头前后,对方是否判若两人。许多大人物往往是,当镜头对准他时,活力四射,激情横溢;但是,镜头下,却像泄了气的气球,了无生趣,随之的交谈也索然无味。从某方面来说,快乐是主观的,是否快意,当事人心知肚明。但是,快乐也是客观的,它像回力球一样,你来我往,可以相互感应,彼此共鸣,与惕君兄的相处,就是这种感觉,你可以“摸到”他的快乐,之所以我用“摸到”一词,绝非夸张之言,因为,听他谈话,你不仅笑在嘴里,乐在心里,更能悟在脑里,全身都会动起来,他那有锋芒、有趣味、一语中的、入木三分的大智慧随时都感染着你。

我何以有幸认识这位快乐先生呢?

与惕君兄的相识,是靠美女做伴。

在一场世界小姐选美慈善大会上,我是台上主持,他是台下嘉宾,当众人(包括我在内)双眼紧盯燕瘦环肥的各国佳丽美态时,惕君兄却在台下仔细关注我在台上主持时的遣词造句。会后,当众人争相与美女合照,惕君兄则偏要与我合影,并且对我在凤凰卫视主持节目时的开场白,中间问话,结尾用语,一一点评,我之所以感动,不仅是他的鼓励,字字在理,点出我创作的原意,而且他所提的建议,句句中肯,颇有见地,深得我心。

与惕君兄的相知,是靠中国字牵线。

从小,在父亲熏陶下,我有事没事就喜欢拆解中国字。中国字对我来说,不是刻苦的习字对象,而是有趣的儿时玩伴。以前,当我在课本上读到这句话:“咱们老祖宗发明的中国字,具备六大特色,象形、指事、会意、形声、转注、假借”时,邻座同学个个眉头深锁地背诵生字,我却是在心中啧啧称奇。每每看到中国字的有趣,我就莫名的兴奋。儿时,语文课对我来说,更像是一堂美术课、音乐课。直到长大后,才猛然觉悟,原来中国字,暗藏玄机,充满人生智慧,学习中国字,根本就是上一堂人生哲学课。尤其,在与惕君兄相识交往后,深感他对中国字的解读,既有创意,又见趣味,更见智慧。在他的解读下,中国字不仅活起来了,而且会说话,往往让我在莞尔一笑之余,由衷感叹:妙哉其解!

人生,人生,何谓人生?且看人字,一撇一捺,简单两笔,就是一个人,但是人之所以为人,就在一撇一捺行动之间。您瞧,从象形角度,“人”就是人在走路的样子,人不行动,就不

成为人。人的意义,就在行动中实践。再看“生”字,仿佛一头牛踏在一片土地上,牛的特色就是在田地中耕作,离开土地,牛就无从发挥本色。生也,踏实也,人生人生,在行动中,踏踏实实过日子也!

这是我解读的“人生”,您的人生呢?

用心寻觅快乐的真谛

杨锦麟(凤凰卫视“有报天天读”、“行走大中华”主持人)

余惕君又有新作了。

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著。

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,老人自杀率占亚洲地区前位,1/7以上的居民患上程度不同的精神疾病,且急需心理辅导的城市里的我,尤其是每天4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,来撰写推荐文字,不觉得有一点冒险吗?

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讯：“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著，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。

20世纪，工业化程度发达的西方国家，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，林林总总的“心灵鸡汤”大行其道，在缓解和平复郁闷、焦灼的情绪及躁动、浮动的心境方面，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”似乎只能满足一时间的口腹之欲，却难以从根本上化解世俗社会普遍存在的“不快乐”！

余惕君为自己新作取名为《你可以活得更快乐》（余惕君快乐心经）。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，正是这两个字足以折射出

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,它是需要用心倾听,用心领悟,用心体会,用心参透,用心寻觅的,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,每个人确有不同的量化指标,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”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”,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,并为此付出难于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。

我期待所有读这本书的朋友,也能在这种对快乐寻觅的知性之旅中,获得了心灵的平静,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。



健康:体壮为健,心怡为康
与洪昭光教授(左)合影

存活 生活 快活 乐活

洪昭光(卫生部首席健康教育专家)

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。简单来说就是一字之差,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。

余惕君是我的“忘年交”,他才思敏捷,立意高远,对博大精深的中华文化有精深的研究和独到的见解,能把传统文化的精髓与现实的生活融会贯通。其语言风格犀利简洁,灵活幽默,寓意深刻,自成一家,常给人以深刻的启迪。他的书稿我爱不释手。希望大家能在这红尘滚滚、喧嚣纷扰的世界中,如作者所愿,“天天有余,天天快乐”,让我们共同走向快活、乐活的人生。

你快乐了吗

你可以活得更快乐

前言
你快乐了吗

1

曾几何时,人们见面后的常用问候语,已由“吃了吗?”,改为“忙不忙?”,这也反映实情。过去人们吃不饱,因此对人的最大的关心就是对肚子的关心;现在绝大部分人都已温饱不愁,但心情却普遍烦躁,因此人们见了面就关切地问对方“忙吗?”。

“忙”与心情有关吗?当然,那个“忙”字,是竖心旁,一个“亡”,那是“心亡”。还有那个“闷”字,是心在门里,把心门打开,那就叫“开心”。

中国三十余年的改革开放,最大的成就,是人们的生活水平普遍提高,物质生活日益丰富,但与此同时,我们也越来越深切地体会到,幸福并没有随着物质如约而来。

一个人若没有健康的生活方式,身体会发生病变;若没有正确的观念和好的心态,就会烦恼丛生,郁积成病。在物质生活水平日益提高的今天,心理疾病却以前所未有的速度在蔓延,如抑郁、自闭、狂躁等,这些疾病不仅干扰人们的正常生活,严重的会使人走上绝路。据有关统计数据表明,抑郁症

将成为本世纪威胁人类生命的第二大杀手,仅在中国,抑郁患者已达3 000万,每年自杀者高达30万。一个人可以逃避环境,逃避人际关系,但无法逃避自己的心灵。如果心中有烦恼,再换环境,再独善其身也无济于事。直面人生,就是直面我们的心灵。就如饮水,冷暖自知。

与幸福相对应的是痛苦。正是对欲望的无止境追求,导致了人生的痛苦。天高不算高,人心第一高。满足需要,简单快乐,满足想要,烦恼不少,要得越多,痛苦越多。

现代人对生活状态的不满,已经不是简单的物质匮乏,而是在攀比中产生的失落感和挫折感。攀比又带来了竞争,竞争的激烈使今天的每一个人都疲惫不堪。

要使生命变得美好、变得庄严,要从身心两方面建立健康的生活方式。其一,对事情看得淡一点。有一分在乎,就会有一分烦恼;有十分在乎,就会有十分烦恼。其二,生活平静而有规律,学会享受闲暇。不少人以外在感官刺激寻找快乐,但这一乐很快,所以叫快乐。刺激过后、酒醒后、狂欢后,烦恼又来了,恰如“抽刀断水水更流”。什么是美?宁静是美;什么是福?平安是福。

想起了被人们似久已遗忘并远离的“慢生活”。那个“慢”字,竖心旁,一个“曼”,那是对待生活的那颗柔曼之心。市场经济把人变成了快速运转的车轮,人在享用高科技文明的同时也被其奴役。扪心自问,人到底要什么呢?说到底,平和的心态、平安的身体、平静的生活,那就是幸福美满的全部目的。

淡泊以明志,宁静以致远。日常生活,生活平常,若要得

到真正持久的安乐,就不能迷失于欲乐,幸福是从简朴自由的生活中得到的。

佛经云:“生死大事,无常迅速,是日已过,命亦随减,如少水鱼,斯有何乐?”古德云:“但得心闲到处闲,莫拘城市与溪山。是非名利浑如梦,正眼观时一瞬间。”人活一世,草木一秋。我是谁?我从哪里来?我到哪里去?“我”字,其实是个“找”字,找到了觉悟的那一撇,就能明心见性。“世事洞明皆学问,人情练达即文章”。人的一生就是寻找“我”的一生,但何时才能找到“我”?真正找到“我”,恰是忘了“我”!“不是无我不是我,真我恰恰是无我。”生活,生靠父母,活靠自己。在每天的日常生活中,我们绝不要忘了生活乃至生命的本质。人生的最终意义在于觉醒和思考,在于大智慧、大慈悲,在于完善自我,善待他人,在于利乐众生,造福社会。常怀柔和忍辱心,常住慈悲喜舍中,给心灵留一方净土,给生活留一个梦想,给岁月留一份宁静,给人生留一缕清香,如此才会不枉此生,才能临终不悔。

人一生中需要追求的东西太多,但归纳起来不外乎两种,一种是物质上的,也就是追求生活中的享福,另一种是精神上的,追求情感上的满足。现时,忙碌紧张的现代生活使人生逐渐失去了欣赏与体味的心情。当人们习惯了不去深思的时候,生活就只剩下了对物质的奔走追逐,而没有了心灵上的慰藉;如果能使自己一方面在现实中生存,一方面在精神上另有境界,才是成功的人生。

想起了一个故事,一个年轻人手里捉着一只小鸟问老和尚:“我手上的鸟是死的还是活的?”他心里想,你若说是死

的,我就放手让鸟飞走;你若说是活的,我就用手把鸟捏死。老和尚望望年轻人,平静地说:“要死要活,全在你自己手上。”

每个人都只能过一生,快快乐乐地过,还是愁眉苦脸地过,也都全在自己的手上。“横看成岭,侧看成峰,心念一转,豁然洞开。”快乐靠自己,“观世音”也叫“观自在”,观自己的心在不在,若在,人生便自在。

朋友见面,应当提倡这样一句问候语:你快乐了吗?

作者

2011.4

MU LU 目 录

第一章 完 善 自 我

成就圆满 /3	重在品行 /10
需求结构 /4	修身养性 /11
自我超越 /5	修心正心 /12
掌握命运 /6	明心见性 /13
自信者强 /7	道由心悟 /13
人生修养 /8	追求智慧 /14
三岁看老 /9	人生如蚕 /15
根正苗壮 /10	超越自我 /16
由富而贵 /17	走进己心 /22
三省吾身 /18	乐观心境 /23
谨慎受益 /19	快乐在己 /24
九思而行 /19	简而能易 /25
不争即争 /20	自得其乐 /25
虚怀若谷 /20	开阔心胸 /26
放下看开 /21	心细气柔 /27
无形资产 /21	提升气质 /27

