



三江月 / 笔会

责编徐杰 审读邱立波 美编雷林燕
2023年2月16日 星期日

投稿邮箱: jiz@cnnb.com.cn

快乐的秘诀

□陈建苗

你快乐吗
我很快乐
第一步就是向后退一步
你快乐吗
我很快乐
只要大家和我们一起唱
快乐其实也没什么道理
告诉你
快乐就是这么容易的东西
……

这是庾澄庆《快乐颂》的一段歌词。歌曲开头：“你快乐吗？我很快乐，第一步就是向后退一步。”这句歌词启示我们在面对压力时，适当后退可以帮助我们更好前进。接着唱：“你快乐吗？我很快乐，只要大家和我们一起唱，快乐其实也没什么道理。”这句歌词表达了与大家一同分享快乐的重要性。

有人说，天下最快乐的事情莫过于做皇帝。皇帝具有至高无上的权力，掌握生杀大权，普天下所有人的命运都掌握在皇帝一人之手，可以为所欲为。御膳八珍，后宫三千，那更不在话下。

但最近读到一篇寓言，某国王，端居大内，抑郁寡欢，虽极尽声色之娱，而王终不乐。左右大臣纷纷献计，有一位大臣言道：如果在国内找到一位快乐的人，把他的衬衫脱下来，给国王穿上，国王就会快乐。于是使者四出寻找快乐的人，访遍朝廷显要，朱门豪家，人人都有心事，家家都有一本难念的经，都不快乐。最后找到一位农夫，他耕罢在树下乘凉，赤着上身。使者问他：“你快乐吗？”农夫说：“自食其力，无忧无虑，我很快乐！”使者大喜，便索取他的衬衣。农夫说：“哎呀！我没有衬衣。”这位农夫颇似佛门中的修行者，没有世俗的烦恼和束缚，只有内心的平静和自由，具有超脱世俗的精神状态。

虽然国王万众敬仰，九五至尊，但要治理好一个国家，也非轻而易举的事，其压力之大，不是吾辈所能想象得到的。尤其遇到天下不太平的时候，内忧外患，哪有不让国王操心的？看看某国，一个曾经呼风唤雨的在任总统却被本国的“公调处”送进了拘留所的铁窗，蜷缩在狭小的空间，吃泡菜、睡地上，这哪是如此显贵的“总统”应该过的生



活？让人不禁心生寒意。

当国王，当总统不快乐，还是当个富翁吧，财务自由，尽享荣华富贵。

且慢！我见过一位成功的企业家，坐拥亿万资产。表面上光鲜亮丽，实际上内心有不为人知的压力和烦恼。他私下透露，活得很不开心。

他说，白天忙忙碌碌，辛辛苦苦，开不完的会，听不完的汇报。汇总到他这里，全是企业的困难和问题，都是一些烦心的事情。平时，接待和应酬也很烦。周围的人尤其是亲戚朋友似乎都是冲着他的钱而来的，有的向他借钱要买房和做生意，有的要求子女在企业安排照顾性的岗位，碍于情面，推也推不掉。每天一拨一拨地迎来送往，其实很难找到真心的朋友，内心非常孤独。晚上躺在床上，望着天花板，心里沉甸甸的，个中的烦恼，像外面围墙上攀爬的藤蔓，怎么扯都扯不完。

众人眼中的成功人士，拥有巨额财富，他的烦恼却像那隐藏在海面之下的巨大冰山，不为人知却又无比沉重。

他曾经和我说，最快乐的时光，是人生赚到第一桶金的时候。那是上世纪八十年代中期，万元户刚刚兴起，有一年做了一笔生意，赚了四五万元钱，夜深人静，夫妻俩躲在房间里悄悄地数钱，那数钱的快乐真是无法用语言形容的，数完钱之后，兴奋得一夜没睡。后来每年赚四五十万元，四五百万元，以至四五千万元，没有感觉了，没有像第一次赚四五万元那样快乐过。

快乐并不一定来自于财富的

多少，而是来自于内心的满足。

从前，有一位渔夫，他每天都在海边捕鱼，虽然生活贫困，但总是乐呵呵的，知足得很。有一天，一位富翁路过，看到这位渔夫过着简朴的生活，就劝说他去努力捕更多的鱼，这样就能赚更多的钱，过上富裕的生活。渔夫问：“然后呢？”富翁说：“然后你就能过上快乐的生活了！”渔夫想了想，说：“我现在不就很快乐吗？”

人生最大的苦恼，不是拥有得太少，而是想要的太多。欲望越多，痛苦就越多。一些贪官既想升官，又想发财，每一次伸手都是胆战心惊，一旦事发，人财两空，蹲在牢里，悔恨终身。知足才能常乐，要保持一份淡泊的心境，“达也不足贵，穷也不足悲”，豁达通透，荣辱不惊，静待花开，静赏叶落。

“人生不如意事常八九”，但扣除八九成不如意，至少还有一二成是如意的、快乐的、欣慰的事情。我们如果要过快乐人生，就要常想那一二成的好事情，这样就会感到庆幸，懂得珍惜，不致被八九成的不如意所捆绑，被打倒。

佛说，一切皆由心生。要想人生变得快乐，就要找回那个真正的自我。要让自己的心获得自由，不受任何牵绊，学会做自己情绪的主人，这是做人的最高智慧。

相传，庄子常漫步于山水之间，探寻生命的真谛与宇宙的奥

秘。一日，他立于溪边，目光追随着水中嬉戏的鱼儿，心中不禁涌起一股莫名的喜悦。他自言自语道：“这些鱼儿游得如此自在，这是鱼之乐也。”言罢，庄子仿佛自己也化身为鱼，与它们一同在碧波中畅游，心灵得到了前所未有的释放与宁静。正当庄子沉浸在这份超脱世俗的快乐之中时，一位路人听了他的话，不解地问：“子非鱼，安知鱼之乐？”意思是，你又不是鱼，怎么知道鱼的快乐呢？

庄子闻言，微微一笑，反问道：“子非我，安知我不知鱼之乐？”这句话巧妙地回击了路人的质疑，同时也揭示了一个深刻的哲理：“快乐是一种内在的感受和体验，无需他人评价和确认，真正的快乐，往往源于简单的生活、与自然的亲近，以及对世界的深刻理解和包容。”

某日开车，收听电台播音：在南京，有一位82岁的胡大爷每天骑自行车到鼓楼书店“打卡”，学习、抄写历史知识。退休前，胡大爷是位烧锅炉的普通工人，他说，人活在世上要有所追求，他对南京历史很感兴趣，抄书这项爱好既可以学习历史，也可以练习钢笔字，他感到很开心。

叔本华在著作《人生的智慧》中，向我们揭示了人类快乐的三种源泉：

一是由机体新陈代谢带来的快乐，包括饮食、休息和睡眠等。机体的内在运动，一定出于一个健康的身体，这种生理上的满足感和舒适感，转化为心理上的愉悦，使人在生活中保持一种积极乐观的态度。在现实生活中，很少见到一个胃口好、睡眠也好的人不快乐。

二是运用肌肉力量带来的快乐，如散步、跑步、跳广场舞等各类体育活动。运动会分泌多巴胺，释放内啡肽，让人觉得愉悦。有网友调侃：“跑步获得的多巴胺仅次于谈恋爱，跑三公里专治各种不爽，跑五公里专治各种内伤，十公里跑完，内心全是坦荡和善良。”确实，生活中很少见哪个热爱运动的人经常愁眉苦脸。

三是发挥感觉能力带来的快乐，如阅读、冥想、写作等。南京的胡大爷抄书带来的快乐，就是这类精神活动所带来的。

最终，我们发现，真正的快乐是一种内在的和谐，它源于对生活的深刻理解和对自己的全面关怀。

庾澄庆的《快乐颂》反复强调“快乐其实也没有什么道理，告诉你，快乐就是这么容易的东西”，这是对快乐本质的直白表达，告诉大家快乐并非遥不可及，只需简单地享受当下，不要贪多，不要担忧，保持乐观的理念和积极的生活态度即可。