



余惕君又出书了。虽然他谈不上著作等身，但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。

一个如此执著的人，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？

余惕君取出了这本书稿，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。

让一个每天4时起床，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，来给《快乐其实很容易》这本书撰写推荐文字，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。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活生命的基本

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

用心寻觅快乐

——推荐《快乐其实很容易》

杨锦麟

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，和更多的人来分享。

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。

余惕君为自己新作的《代前言》的题目，居然是“快乐心经”。一部与读者分享和交流彼此追求心得的书籍，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，画外音也需要用心体察的。

他希望和我们一起分享那一点感悟。

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”，作为我这篇感言的结束。

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“痛并快乐者”，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。

我期待所有读过这本书的朋友，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。

(本文作者系凤凰卫视读报人，该书由上海人民出版社出版。)



北宋三君子之争

米舒先生：

听您谈北宋政坛，王安石、司马光、苏东坡各执己见，您如何看待这一政见之争。

玉田路407弄15号 刘群生

刘群生书友：

北宋三个大人物之争，是君子之争。因为王安石、司马光、苏东坡皆为君子也。

王安石是杰出政治家。他见宋仁宗时，官僚机构臃肿，外患严重，而国库日见空虚。他给仁宗皇帝写过一份9000余字长信，但未被重视。宋神宗赵顼即位，年少气盛，有意改革，拜王安石为相，左相韩琦反对，赵顼老师孙固认为不安，唯有司马光赞之。赵顼问王安石何以治国？王安石答：“治国以择术（统治术）为先。”可见其推崇法家思想。王安石提出“变风俗，立法度”，其变法如“横风疾雨”：均输法、青苗法、免役法、保甲法……国库在增加，但民间哀鸿遍野，原因是“法非不良，而吏非其人”。朝廷从地主手中拿走了利益，但地方官吏更为凸显政绩，强行向百姓摊派。于是，王安石的好朋友司马光翻脸了，从支持到抨击。苏东坡走遍了凤翔十个县，察觉百姓惶惶不可终日，直接给皇帝连写两信，批评新法之害。反对者还有欧阳修、范镇、富弼等重臣。但王安石“三不畏”，连皇帝的话也不听，依旧大刀阔斧搞改革。司马光只得走人，苏东坡在新党小人的诬告下身陷囹圄。

王安石是个怪人，他很少洗澡，也不大更衣。欧阳修是他老师，他称老师是韩愈，自比孟子。他拒绝酒色，夫人为他娶漂亮的小妾，他大发雷霆而赶走。有人讨好他，上书神宗赐王安石豪宅，王安石将其连降三级。他身居高位而讲究自律。其新党小人要杀苏东坡，神宗问王安石，王安石说：“盛世岂可杀名士”，救了苏轼一命。司马光亦是君子，他不搞小动作，敢于直言。王安石执政时，他辞官回洛阳，15年中撰《资治通鉴》，以致“目视昏近，齿牙无几”，他生活节俭到吝啬，家中无酒肉待客，连蜡烛也惜用，以至于在寒冬时无人敢去他家做客。苏东坡更是君子，他反对新法是为百姓之苦。司马光上台，苏东坡又反对他全盘否定新法。王安石上台，小人群起而攻之，而苏东坡却亲自去慰问。王安石卒，司马光说：“介甫（王安石）无他，但执拗耳。赠恤之典宜厚”。可见，三君子惺惺相惜也。

三君子皆敢于犯上，敢于与皇帝表示不同见解，此北宋文人治国之长处。文人敢于批评皇帝，皇帝能容忍。中国封建史上罕见也！

米舒



听苏文娟谈「吃」

读苏文娟的《提拉米苏在独自》 蒋坤元

你去过中国珍珠(宝石)城吗？她就坐落在苏州市相城区渭塘珍珠湖畔。相城是一个盛产珍珠的地方，说到珍珠，我想说说苏文娟的《提拉米苏在独自》(古吴轩出版社)一书，她精致、婉丽的文字，犹如淡水珍珠，读来真是美丽极了。

据称，提拉米苏是“带我走”的意思，所以苏文娟到过许多地方，写了很多很多谈吃的文章。她说贝塔的匹萨很好吃，就像一位老农在晒谷场上看到满满的大米一样爽歪了。

每次日本朋友来，午饭时我都领他们去贝塔吃套餐的，饭毕日本朋友说“几一戏”(好吃)。可见，苏文娟此言非虚。

她去过的地方，我也是蛮熟悉的，但也有去过的地方我没有去过，比如“苏韩韩国料理”，在苏文娟笔下，那个“苏韩韩国料理”的比比饭“是一个人的天堂”：一个巨大的银碗，碗底放一些绿色蔬菜的叶子，叶子上有一撮饭，上面盖一些炒出来的菜丝，有时候是牛肉丝胡萝卜丝，有时候是鸡丝土豆丝青椒丝……今天我特意去找那个“苏韩韩国料理”竟没有找到，原来它已经停业了。我知道，在这里比比饭我是没办法吃到了，也只能怀想一下。

还有什么吃？那我们跟着苏文娟吃糖果吧。她写道：“我的快感在嘴巴里，我甜甜蜜蜜

民国的书籍、期刊及其毛边本现在已成为继名人字画、线装古籍之后又一个新的收藏与投资热点。《民国书刊鉴藏录》所鉴赏的近150种民国旧版书籍和期刊，都颇具文化价值、历史价值、审美价值与艺术鉴赏价值，该书已由上海远东出版社出版。

《民国书刊鉴藏录》的价值

黄政一

据了解，时下，民国版图书的三大收藏热点是自1912至1949年10月1日前出版的民国老期刊、民国毛边本和民国旧版书，本书则将它们作为重点介绍的三个部分，书中“期刊之部”收录了民国三年由章士钊主编、在日本创刊出版的《甲寅》杂志，民国八年由蔡元培主持创刊、北大著名教授轮流执编的《北京大学月刊》(创刊号，北大学报的前身)等三十余种珍稀期刊，不仅

珍罕的书籍的鉴藏技巧。所说毛边书即“三面任其本然，不施切割”，保持了

书的原生态，现代大藏书家、书话作家唐致称其有“一种参差的美，错杂的美”，“正巧代表着一个人的美好的青春”。“装帧之部”收录了鲁迅自行设计封面的杂文集《而已集》、曹禹译莎士比亚的《柔密欧与幽丽叶》、老舍著《四世同堂》第二部《偷生》等近百余种高品位的民国旧版书，多侧面地演绎了民国这一特殊时期书籍封面设计、扉页设计、版面版式、插图配图、开本格式、版权页证、装帧形式、材料运用等诸多装帧方面的成功之作。

本书著者沈文冲系江苏十大藏书家之一，曾编撰《毛边书情调》《张骞画传》等。他将近十年来个人点滴珍藏的民国书刊遴选出来，一一加以介绍撰述，意旨让宝贵的民国书刊能够更多地为藏书家、文学研究者爱好者及诸多有识之士所重视



注：真人真事真情：充满温馨、珍爱、可歌可泣的心理休闲和精神享受。上海各大邮局可订、东方书报亭门售。 单元

的味蕾是最可爱的宝贝。我的宝贝不会拒绝任何一样滋味，就是五毛钱一个戴在手上的戒指糖，我也会兴高采烈地舔得有滋有味。我们看到，糖果的天空，其实就是苏文娟内心甜甜蜜蜜的天空所在。

苏文娟记述的不只是苏州水乡小镇的吃，而是为了留住比美食更宝贵的青春、爱恋和故乡之美。翻阅苏文娟的《提拉米苏在独自》，我的眼前又闪现出她活跃的情影：几年前，她大学刚毕业，正好苏州电

视台要拍我的专题片，由她朗诵我的诗《步行者》：你总是这样走在路上，你没有发现，我跟随在你的背后已经很久了……

我想对苏文娟说：提拉米苏，请你用手中的笔继续抒写人生吧，你这样写着走着便串起了一连串美丽的珍珠……

我也是，而我有一个梦想，将来我要开一家很大的茶楼，让我们爱书者有喝茶读书的好去处。这个地方就在相城，就是苏文娟迷恋的水乡小镇。

踩着高跷来爱你

——谈《鳄鱼爱上长颈鹿》

唐池子

长颈鹿小姐的个性绝非传统旧派。而鳄鱼绞尽脑汁想出的那些点子，用图画夸张地表现，人物内心的严肃认真与画面的滑稽好玩形成巨大的张力，处处让人啼笑皆非。《搬过来，搬过去》天生一对》发展长颈鹿与鳄鱼的故事，读来更逗。

童话中的故事发展在这套图画书中以三部曲的形式前进，最终鳄鱼和长颈鹿的爱情故事正如古典童话般结局美满欢喜，从这个角度来看，这套充满现代气息和当代语码的图画书本质上与古典童话的浪漫和超现实一脉相承。《《鳄鱼爱上长颈鹿》等三册由少年儿童出版社出版)

除了故事内容戏剧化的发展，绘者也用图画刻意地将人物造型和个性夸张地勾画出来，比如长颈鹿小姐时尚的

造型：戴耳机听摩登音乐，金黄色的花裤子，配上精致的高跟鞋，充满了滑稽的现代感和女性魅力，让人预见

长颈鹿小姐的个性绝非传统旧派。而鳄鱼绞尽脑汁想出的那些点子，用图画夸张地表现，人物内心的严肃认真与画面的滑稽好玩形成巨大的张力，处处让人啼笑皆非。《搬过来，搬过去》天生一对》发展长颈鹿与鳄鱼的故事，读来更逗。

童话中的故事发展在这套图画书中以三部曲的形式前进，最终鳄鱼和长颈鹿的爱情故事正如古典童话般结局美满欢喜，从这个角度来看，这套充满现代气息和当代语码的图画书本质上与古典童话的浪漫和超现实一脉相承。《《鳄鱼爱上长颈鹿》等三册由少年儿童出版社出版)

正如古典童话般结局美满欢喜，从这个角度来看，这套充满现代气息和当代语码的图画书本质上与古典童话的浪漫和超现实一脉相承。《《鳄鱼爱上长颈鹿》等三册由少年儿童出版社出版)

《爱情本命年》引人注目

——读李木玲新作

邓楠

比较典型的三类男人。陈全暗暗为自己的社会地位不如妻子而自卑，又因性格中的自尊而自傲倔强，但他恰恰是那种不会表达却心怀炽热爱意的丈夫；赵大庆是商人，虽然无商不奸，但天性难淫，在商海和人群中，心理矛盾重重；李辉是个司机，游手好闲，徒有外表，没有灵魂，只有在女人的肉体中，才能找到安宁……

而柳丁的父母，陈全的父亲和继母，又上演了一出出文艺作品中很少表

现过的老年人的感情纠葛和婚姻经历。几对老少夫妻，几个家庭，无数个生活中的

细节编织成了一幅活生生的普通人的生活画卷，跌宕起伏，出人意料。每一个人的最终命运，每一个家庭的最终命运，都表现了这本书的主题：残缺是真实的，幸福是虚构的。

本书沿袭了作者以往写作风格，朴实无华恰如其分，充满了生活气息，通篇流动着温情的潜流。酸酸的无奈，涩涩的幸福，甜甜的感受……每个读者置身其中，都能深深感受到五味杂陈的人生，并沉醉其中，如临其境。

细节编织成了一幅活生生的普通人的生活画卷，跌宕起伏，出人意料。每一个人的最终命运，每一个家庭的最终命运，都表现了这本书的主题：残缺是真实的，幸福是虚构的。

本书沿袭了作者以往写作风格，朴实无华恰如其分，充满了生活气息，通篇流动着温情的潜流。酸酸的无奈，涩涩的幸福，甜甜的感受……每个读者置身其中，都能深深感受到五味杂陈的人生，并沉醉其中，如临其境。



任佐予

第二四八期 刊头书法 任佐予

新绘木兰——写意别致

罗伟国

近日由上海画报出版社出版的《潘之绘木兰辞》，人物造型颇有新意。作者用画笔来诠释《木兰辞》的主题，情节是跳跃的，时间上有大跨度，地点上有大转移，人物上有大变换，场面上有大描绘。从画面上，读者可以领略木兰从军的缘由、准备、战地的艰辛生活以及立功回朝、自请还乡等细节。工笔画注重的是制作精良的“工夫”，写意画则强调是笔墨的“功夫”——画面看上去寥寥几笔，其实却显示了作者的功力。潘之画法上出于传统，但不守成规，开辟蹊径，笔墨上坚持“以少胜多”的原则，追求画外之功。他所绘《木兰辞》，以大写意画入手，韵味十足。就如同我们的传统戏曲，给人更多回味和想象的空间。

皆为精致的工笔画。

上海画报出版社出版的《潘之绘木兰辞》，人物造型颇有新意。作者用画笔来诠释《木兰辞》的主题，情节是跳跃的，时间上有大跨度，地点上有大转移，人物上有大变换，场面上有大描绘。从画面上，读者可以领略木兰从军的缘由、准备、战地的艰辛生活以及立功回朝、自请还乡等细节。工笔画注重的是制作精良的“工夫”，写意画则强调是笔墨的“功夫”——画面看上去寥寥几笔，其实却显示了作者的功力。潘之画法上出于传统，但不守成规，开辟蹊径，笔墨上坚持“以少胜多”的原则，追求画外之功。他所绘《木兰辞》，以大写意画入手，韵味十足。就如同我们的传统戏曲，给人更多回味和想象的空间。

潘之绘木兰辞》的主题，情节是跳跃的，时间上有大跨度，地点上有大转移，人物上有大变换，场面上有大描绘。从画面上，读者可以领略木兰从军的缘由、准备、战地的艰辛生活以及立功回朝、自请还乡等细节。工笔画注重的是制作精良的“工夫”，写意画则强调是笔墨的“功夫”——画面看上去寥寥几笔，其实却显示了作者的功力。潘之画法上出于传统，但不守成规，开辟蹊径，笔墨上坚持“以少胜多”的原则，追求画外之功。他所绘《木兰辞》，以大写意画入手，韵味十足。就如同我们的传统戏曲，给人更多回味和想象的空间。