

感动千万人的心灵励志读本
年轻人不得不看的修心养心书

苦难

苦难 给我的
21个人生哲理

朱晓鹏 编著

世界险恶，苦难是屈辱还是财富？内心强大，才能在逆境中修得幸福。

沈阳出版社

图书在版编目(CIP)数据

苦难给我的21个人生哲理 / 朱晓鹏编著. —沈阳:
沈阳出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5441-5361-4

I. ①苦… II. ①朱… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第026531号

出版者: 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路10号 邮编: 110011)

网 址: <http://www.sycbs.com>

印刷者: 北京中振源印务有限公司

发 行 者: 沈阳出版社

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 14

字 数: 260千字

出版时间: 2013年5月第1版

印刷时间: 2013年5月第1次印刷

责任编辑: 李 峰 杨 静

特约编辑: 李异鸣 杨 肖 秋 阳

封面设计: 上尚装帧设计

责任校对: 赵彦秋 陈 原

责任监印: 杨 旭

书 号: ISBN 978-7-5441-5361-4

定 价: 29.80元

联系电话: 024—24112447 024—62564926

E-mail: sy24112447@163.com

第一辑

1 人生本苦

- 苦难是人生之本 2
- 人生充满各种苦难 5
- 苦难是人生的导师 7

第二辑

11 人生不相信眼泪

- 别低下高贵的头颅 12
- 直面人生的苦难 15
- 扼住命运的咽喉，用行动打破“不可能” 18

第三辑

23 风景只在一念间

- 天堂地狱只在一念间 24
- 克服消极心态 25
- 积极看待人生的各种苦难 29

第四辑

35 梅花香自苦寒来

- 正确看待人生的苦难 36
- 苦难是成功的助推器 39
- 不要过早地宣判自己 43

第五辑

47 活着，就会翻盘

热爱生命，不要让它输给苦难 48

勇敢地活下去 50

活着，就会翻盘 54

第六辑

59 抓住当下最重要的

现在是最重要的 60

做好该做的事情 63

为自己的意愿而活 67

第七辑

71 战胜苦难，必先树理想

树立高远的理想 72

守望理想，百折不挠 74

第八辑

79 坚守人生的底线

求人不如求己 80

因自信而美丽，平庸的外表并不是痛苦的开端 82

坚守你的信念 86

第九辑

89 宽恕那些让我们蒙受苦难的人

自强是人生的脊梁 90

宽恕别人 93

第十辑

97 诚信为你创造幸运

诚实面对自己 98

尽力信守诺言 100

第十一辑

105 认识自己，珍惜寸光阴

认识你自己 106

珍惜光阴 108

第十二辑

113 百忍成金

心上一把刀 114

甘苦寸心知 117

忍者无敌 120

第十三辑

123 坚持，再坚持

持之以恒成万事 124

坚持下去就成功 127

第十四辑

133 不贰过，方能无过

少犯一些错误 134

积极改正错误 137

不迁怒于他人 140

第十五辑

145 善假于物，克服困难

众人拾柴火焰高 146

善用他人之力者强 151

第十六辑

155 过滤人生的苦难

要正视人生中的苦难 156

忘记人生的苦难 159

第十七辑

163 找到破解苦难的钥匙

办法总比问题多 164

善于抓住问题的核心 167

为解决问题而学习 171

第十八辑

175 理智让一切无坚不摧

理智的力量 176

面对苦难的理智 179

苦难使人睿智 182

第十九辑

187 苦难让心灵更加柔软

心因饱经忧患而愈显醇厚 188

关爱他人 190

第二十辑

195 因苦难而珍惜

什么是最珍贵的 196

关爱家人 200

珍惜朋友 203

第二十一辑

207 在苦难中实现自我

在苦难中创造人生的辉煌 208

苦难是高尚品德的砺金石 212


苦难是人生应有之义

如罗曼·罗兰所说，生命是建立在痛苦之上的，整个生活贯穿着痛苦。

整个世界就是一个对立而统一的矛盾体，四季的交替、昼夜的更迭、高山陵谷、碧落黄泉、泰山尘埃，正是这无数的对立，才构成了我们这个多姿多彩的绚丽世界。

诚然，人生也是如此：存在高尚的同时，也容纳着卑微；在欢笑的同时，泪水或许也在别人脸颊悄然滑落；在志得意满、人生繁花似锦的同时，也有人时乖命蹇，寸步难行，甚至雷轰荐福碑；当我们身体健康、父母俱存、衣食无忧的同时，也有人忍受着各种病痛，孤独无依，贫困潦倒……

每个人的人生为什么会有如此不同呢，我们又该怎么面对莫测高深的人生呢？当我们审慎地追问这些问题的时候，我们的人生才会从深层次上具有丰富的内涵，我们也才能在生活的磨砺中逐渐成熟，甚至从人生的困难中学到那些该永生铭记的人生哲理。

A monochromatic photograph of a beach. In the upper left, gentle waves with white foam wash onto the sand. In the middle right, a satellite dish is partially buried in the sand. In the lower center, a clear glass bottle lies on its side on the sand. The overall tone is soft and contemplative.

第一辑
人生本苦

● 苦难是人生之本

人哭泣着来到这个世界，又在别人的哭泣中离开这个世界，这种现象告诉我们什么呢？

当我们追问人生是什么、存在的意义是什么、如何存在于这个世界上时，我们的人生便升华到了一个崇高的境界。古今中外，无数的人都在思索这些亘古的命题。

佛教认为，生命是一个苦海，除了苦难与哀痛之外，别无他物。而德国著名哲学家叔本华则认为：“人生在整个根性上便已不可能有真正的幸福，人生在本质上就是一个形态繁多的痛苦，是一个一贯不幸的状态。”他认定人生本身是痛苦，人生的过程也是痛苦的，人生的本质是痛苦的。

有人曾经请教一位著名的法师，询问法师人生在世为什么充满各种苦难，法师告诉他，如果真正明白因果报应的道理与事实真相，他自然就会明白，因为有因必有果，种善因一定会得到善果，造作恶业一定会得到恶报。虽然这种观点是典型的因果论，又带着宗教的色彩，是佛教在劝人向善、多做好事、造福于人，以求得幸福的现世或者来生，但是它确实揭露了人生本来是苦的。

倘若有人问我们，人生为什么本来苦时，我们不妨就从我们自身形象地说起。观察我们自身，我们的脸就是一个标准的苦字：两条眉毛是草字头，两只眼睛和鼻子相加是个“十”字，嘴巴是个“口”字，眉毛、眼睛、鼻子、嘴巴这几者加在一起就是一个明显的“苦”字。我们脸就已经昭示了我们的人生是苦的，而且人脸长伴我们一生，这就极为形象地说明了人的一生终将与苦相伴。

确实，我们的人生就是苦涩的，是一杯苦涩的咖啡。但这杯咖啡，任何人都必须饮下，品味它的苦涩。

佛说：“凡是真正见到苦的，也必见到苦的生起，也必见到苦的止息，也必见到导致苦的止息之道。”只有真正领悟到人生本苦这一真谛的时候，才能明白苦的原因，获得消除痛苦的法门。

很小的时候，父亲总是带着浑身酒气跌跌撞撞地走进屋子。我两眼瞪着他，知道他多半是赌输了钱，不敢吭声，静静地等待他发脾气、打母亲。母亲总是急急忙忙把我塞进里屋，让我不要作声。

我在父亲对母亲的打骂中一次次地完成了作业，待父亲睡着，就开始去收拾一地的碎片，帮母亲擦眼泪。尽管她总是侧身对着我，但是我知道她在哭。有很长一段时间，我很想快些长大。强壮之后，我就可以帮助母亲对付他，可以让母亲摆脱苦难的婚姻。我把这个期愿认真地刻在了心里。

一个阳光明媚的日子，母亲打扮了一番，牵着我去公园玩。我记得那天早上父亲赢了钱回家，吩咐妈妈带我好好玩，又掏出一张钞票给我作为零花钱，之后就笑嘻嘻地回屋睡觉去了。

公园里我看到很多张印着阳光的笑脸，盛放了那个春天。妈妈给我买了风筝，我还用父亲给我的钱买了一个小玩具。玩到精疲力竭时，妈妈陪我在长椅上坐了下来，她对我说：

你一定在课本上看过关于贝多芬的文章了。不过你知道吗？贝多芬小的时候或许并不喜欢音乐，但是他有一个脾气暴躁的父亲，总是用暴力逼迫他学习各种乐器。每当他练习错了的时候就抽他的耳光。因为父亲的暴躁和专横，他和母亲最亲近，并发誓将来要好好孝顺她。可是，子欲养而亲不待，在他稍大一些的时候，这位慈祥善良的母亲竟然早早地去世了。

面对母亲的辞世，当时的贝多芬，一下子失去了所有的精神支

柱，他唯一能做的就是写信向朋友哭诉自己的不幸。

后来，法国大革命爆发，贝多芬遇到了莫扎特、海顿，初次尝到了成功的滋味。可是令他万万没想到的是，苦难并未结束，而是又一次降临。他的听力开始衰退，耳朵正在逐渐变聋。对一个音乐家而言，失聪意味着什么？他几乎绝望了，因为他再也听不到那些甜美的声音了。然而，他没有因此而放弃，他要“扼住命运的咽喉”。你一定想象到了，这位音乐天才的一些优秀创作是耳聋以后完成的。他的绝望和奋起，恩格斯听到了。1841年3月，恩格斯听了《命运交响曲》的演出。他在写给妹妹的信中说自己第一乐章里听到了“那种完全的绝望的悲哀，那种忧伤的痛苦”，在第三、第四乐章里听到了“用小号表达出来的强劲有力、年轻的、自由的欢乐”，又是那么鼓舞人心。

他爱上了朱列塔·圭恰迪尔，但是朱列塔·圭恰迪尔不理解他崇高的灵魂。1803年，朱列塔·圭恰迪尔与一位伯爵结婚了，这是令人绝望的时刻，他曾写下遗书。

在他苦难的人生里，他成就了一段又一段不朽的乐曲。尽管他此后的人生一直受病痛威胁，肺病、关节炎、黄热病、结膜炎，相继缠绕着他，但他对音乐的追求、对生命的追问与对爱的热切，依旧丝毫未减。

至今，母亲所说的这一番话，我还记忆犹新。在成长的道路上，我经历过病痛折磨、感情破裂、失去亲人，但是从不再心有仇恨，从不再怨天尤人。因为我在那天的长椅上，已经明白——人生本苦，苦难的命运人生而有之，正如罗曼·罗兰所说，生命建立于痛苦之上，整个生活贯穿着痛苦。当我们遭受挫折时，一定要想想那些忍受并战胜困难的榜样，学会忍受，学会面对，学会释然，学会战胜！

●人生充满各种苦难

在我们的一生当中，充满着各种苦难。即使那些被命运青睐的人，也一样承受着众多人生的苦难。我们没有听说过哪个人的人生是没有苦难的，即使号称“十全老人”的乾隆帝也要经历人生的那八苦。

余华的代表作《活着》，相信很多人都看过。

这部作品通过描述一个人一生中众多的不幸，揭示了人在历史中的命运无法掌控的生命之痛，也让人切实感受到了命运的残酷。

国共内战的时候，福贵是当地一个背景显赫、富有家庭的纨绔子弟。他非常懒惰，又嗜赌如命，因此很快就把他家的财产输光了。他的父亲被气得撒手归西，怀孕的妻子也带着女儿凤霞离家出走了，之后又带着儿子回来了。遭此一劫，福贵痛改前非，他和同村的春生通过在乡下走街串巷表演皮影戏谋生。在一次演出时，福贵被国民党的军队强征入伍，两年后，他被共产党的军队俘虏，并得以释放回家。他回到家乡时，被告知自己的母亲已经死了，女儿也因高烧哑了。为了让儿子上学，他把自己的女儿送了人，不久之后女儿又跑了回来；儿子却因为给县长夫人输血过多而死。后来，他的女儿嫁到了一个好心的人家，生孩子时却因难产大出血而死，他的妻子也因此伤心过度而死。不久之后，他孝顺的女婿在干活时又被两排水泥板夹死了。然而，生活的悲惨似乎仍在继续，他唯一的亲人——相依为命的外孙也因为饥饿吃豆子撑死了。最后，他买了头待宰的老牛，继续过着充满苦难的日子。

读完《活着》，读者唏嘘不已。作品告诉我们，人只是为了活

着而活着，并不是为了活着之外的任何事情。作品将人生的苦难演绎得淋漓尽致：亲人的生离死别，年华的老去，生产的痛苦，不一而足，令人对人生的各种苦难有了切肤的认识。

佛教认为，人有八万四千尘劳，“尘劳”是烦劳的意思，即说明了人生充满了各种烦恼。同时，佛教说人有八苦，即生苦、老苦、病苦、死苦、爱别离苦、怨憎会苦、求不得苦、五阴炽盛苦。明了人生这些苦难，对于我们真正认识人生或许有很大的好处。

生苦是指胎儿在没有降生之前，身在母体，由于母亲进食而身受冷热煎迫之苦，而且胎儿在出生时所受的苦最大，要脱离温暖的母体，还要适应一个陌生的环境，这种痛苦就像生龟脱壳那么痛苦。

老苦是指人出生后随着时光的流逝，年岁渐长，昔日的步履如飞已是步履蹒跚，昔日的明眸皓齿已是鸡皮鹤发，昔日的青春少年已是白发老翁，昔日的身强力壮已是衰朽不堪，握在手指间的时光已经屈指可数。

病苦是指人一生要承受各种病痛的折磨，既包括生理的，也包括心理的，还包括目前医学所不能治愈的各种疾病。少年时如此，中年时如此，老年时如此，而且每个阶段所承受的病痛并不是一样的，甚至在病痛的折磨中离开人世。

死苦是指人必然要离开这个世界，死亡是每个人唯一的归宿，无论你尊为王公贵族，还是身为乞丐贫儿。古代曾有多少人为了长生不老而费尽心机。千古一帝秦始皇曾经东巡碣石（即秦皇岛），并在此拜海，先后派卢生、侯公、韩终等方士携童男童女入海求仙，希望获取长生不老之药。汉武帝雄才大略，文治武功都相当了得，实为一代英主，也热衷于拜神、求仙，他从年轻时代就祈求长生不老之术，先后宠信过很多方士，如李少君、少翁、栾大等。魏晋时，也有太多的人沉迷于炼丹修身，有人甚至因此而丢了性命。

但他们的愿望最终还是破灭了，没有哪个人能摆脱死亡的魔掌。

爱别离苦是指那些意气相投的金兰之交，发誓要厮守终生的爱人，对我们呵护备至的父母，聪明孝顺的儿女，我们和这些自己喜爱、钟爱、敬爱、疼爱的人总是充满着离别和生死契阔，不能让人如愿永远相守。

怨憎会苦是指我们讨厌或憎恨自己的冤家、仇人，尽管心中非常不情愿见到他们，但是造化弄人，冤家路窄，我们却经常和他们相遇。譬如在工作中，即使我们对老板有怨言，或者同事之间不和睦，但是为了维持生存，也不得不为五斗米而折腰，天天面对自己讨厌的老板和同事。

求不得苦是指我们追求不到而痛苦。比如，追求不到自己心仪的女生，得不到有利于自己发展的职位，拥有不了自己喜欢的东西……因为追求不到，满足不了自己的欲望，所以便会觉得痛苦。何况人心难足，永远没有满足的时候，所以长久生活在求索不得的痛苦之中。

五阴炽盛苦，“阴”是“遮盖”的意思，五阴是指色、受、想、行、识，这五种事情遮盖了人的本性，使人丧失理智，就像干柴容易着火一样，使人产生贪、嗔、痴的想法，造出种种恶业、许多坏事，并承受它们所带来的痛苦。

人生的路上，有美丽芬芳的花，也有尖利的刺。人生充满了各种苦难，整个生活贯穿着痛苦，它们如同尖利的刺，使我们深受锥心之痛，但这枝花却仍然充满芬芳，盛然开放。这就是人生。

● 苦难是人生的导师

一位诗人曾经说过：“灾难就像刀子，握住刀柄就可以为我们

服务，拿住刀刃就会割破手。”苦难如同一柄双刃剑，懦弱的人在苦难面前匍匐倒地，坚强的人则让它为自己服务。而且，苦难在一个人的成长历程中不可或缺，它对于人的成长起着极为重要的作用。

有一个小孩在草地上发现了一个蛹，于是他把蛹捡回了家，想看看蛹如何羽化成一只美丽的大蝴蝶。他耐心地等待着。没过几天，蛹上裂开了一道小缝，蝴蝶在里面挣扎了好几个小时，却一直出不来，身体似乎被什么东西卡住了。这个小男孩看着，心里不忍，便想助它一臂之力。于是，他拿来一把剪刀，剪开了蛹，使蝴蝶破蛹而出。然而，这只蝴蝶身体臃肿，翅膀干瘦无力，根本飞不起来，小男孩的希望落空了。没过多久，那只蝴蝶死了。

蝴蝶为什么会死去？道理很简单，就是因为它失去了成长必需的过程。蝴蝶的成长，必须经过在蛹中痛苦地挣扎，直至双翅健壮才破蛹而出、获得新生。

人的成长历程也是这样：不经过挣扎、挫折、磨炼，就很难脱颖而出。

在祝福别人时，我们经常会说“一帆风顺”，衷心期盼他们能够事事顺利，而且我们也热切期待自己的生活能一帆风顺。然而，这只是美好的祝愿罢了，一帆风顺只是每个人所怀有的一种美的梦想，在这个世界上，很少有人能一帆风顺，因为我们的人生就是建立在痛苦之上的，人生的路上充满了荆棘和苦痛。

其实，苦难并不可怕，关键是能否在苦难中站立起来，勇于克服它们。如果能够在苦难中坚强地站立起来，就一定会迎来苦寒之后的傲立和芬芳，因为“苦难是人生最好的老师”。奥斯特洛夫斯基有这样一句话：“人的生命，似洪水在奔流，不遇着岛屿、暗礁，难以激起美丽的浪花。”真正理解苦难，懂得珍惜生命中的种种美好，也才能真正有所成就。

在欧美，一些国家故意将本来可修建得笔直的公路修造得弯弯曲曲，这样一来，不仅修路费用多，而且开车花的时间也多，这对于视时间如金钱、极具经济头脑的欧美人而言，简直是“自讨苦吃”。但他们认为这很值得，因为长时间在笔直、顺畅的公路上疾驰，非常容易使人麻痹，从而丧失警惕心，引发交通事故。然而，由于弯曲道路的存在，司机驾车必须时刻保持警惕，专注于驾驶。事实证明，这种做法极为明智，因为它在很大程度上避免了悲剧的发生。

同样，在人生的道路上有时主动给自己设一个弯道，其实是为自己设了一条坦途。孟子说：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，然后行拂乱其所为，增益其所不能。”人的成长只有经过艰难、痛苦、磨砺，才能浴火重生，最终有所成就，有所担当。

在澳大利亚这个发达国家，人均收入很高，人民生活较为富裕。然而，富裕的澳洲人却信奉“再富也要穷孩子”这样一个道理。他们让孩子从小就去感受磨难，连躺在婴儿车里的婴儿也要在炎炎烈日下接受高温的考验。严寒酷暑，他们经常带着孩子去海滩：年纪比较小的光着脚丫自己去玩沙、戏水；稍大一些的孩子便跟着父亲去冲浪，即使呛水了，他们的父母最多也只是替他们拍拍背，鼓励他们继续在风浪中搏击。他们之所以这样做，就是为了孩子的未来考虑，他们认为娇生惯养的孩子缺乏自制力和独立生活的能力，成人后或许会因挫折而一蹶不振。与其让自己的孩子老来受苦，还不如让他们早早接受生活的磨砺；与其未来面对挫折和生活的苦难时束手无措，还不如现在就增强他们抵御风险的能力。他们的做法看似严厉，实则蕴涵着浓浓的爱意。歌德说：“凡不是就着泪水吃过面包的人是不懂得人生之味的人。”自小培养孩子直面

人生苦难和磨砺的能力与心态，这是一种非常理智的爱，而不是溺爱。

美国有一位大企业家，家中非常富有，完全可以让孩子过上富足的生活，但是他却让自己的掌上明珠在学习之余去打工赚取学杂费。人们惊诧之余，问其原因，他平静地说：“我之所以这样做，只是为了让孩子从小知道生活的艰辛，让她经受一点生活的磨炼。这样，等她长大了，她才能知道怎样把握自己，怎样在社会上立足。”

苦难是人生的导师，是人生的一剂良药。在人生的苦难中，要昂起不屈的头颅，在苦难中学习，并且与苦难斗争，与命运斗争，从挫折走向成功，从地狱走向天堂！