

将来的你， 一定会感谢现在微笑的自己

在生活舒心写意时，笑颜常开乃易事；
而在烦恼接踵而至时，仍能微笑的人，才活得有价值。

孙郡锴◎编著



微笑的人并不是没有疾苦，只不过他们能把疾苦锤炼成诗行；
微笑的人并不是没有眼泪，只不过他们能把眼泪化作心灵的红莲，
辉映着前行的路。

在痛苦的深处微笑，
那是爱和责任。

当你不再惧怕苦难时，你会对人生有更深一层的领悟，
就是在这样一次次的领悟中，你会走出一个不平庸的人生。

中国华侨出版社

将来的你， 一定会感谢现在微笑的自己

在生活舒心写意时，笑颜常开乃易事；
而在烦恼接踵而至时，仍能微笑的人，才活得有价值。

孙郡锴◎编著



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

将来的你,一定会感谢现在微笑的自己 / 孙郡锴编著. —北京:
中国华侨出版社, 2015. 9
ISBN 978 - 7 - 5113 - 5657 - 4

I. ①将… II. ①孙… 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 (2015) 第 211284 号

●将来的你,一定会感谢现在微笑的自己

编 著/孙郡锴

责任编辑/文 蕾

封面设计/纸衣裳书装·孙希前

经 销/新华书店

开 本/710 毫米×1000 毫米 1/16 印张 15 字数 220 千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2015 年 10 月第 1 版 2015 年 10 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 5657 - 4

定 价/29.80 元

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编 100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010) 64443056 64443979

发行部:(010) 64443051 传真:64439708

网 址:www.oveaschin.com

e-mail:oveaschin@sina.com

前言

活着，就会有烦恼，但你不能被这烦恼一直纠缠。如今，有些人觉得自己活得特别累，过得并不快乐。这就是心态出了问题。其实，心态不好，说穿了就是：心太小了！心态的“态”字拆解开来，就是心大一点，心若每天都能大一点，又怎么会特别累，怎么会不快乐呢？

你生气，是因为心不够大度；

你焦虑，是因为心不够从容；

你惆怅，是因为心不够阳光；

你悲伤，是因为心不够坚强；

你郁闷，是因为心不够豁达；

你喊苦喊累、烦恼丛生，真的就是因为心太小啦！

你的心态决定了你一生的高度。你认为自己贫穷、困苦，根本无可救药，那么你的一生就只能在穷困潦倒中度过；你认为贫穷是可以改变的，你将会积极、主动地面对贫困。你的世界也就随之改变了。换言之，你一切苦闷的根源都在自己这里。人之一生，是苦是乐，就取决于人的那颗心。心大的人，往往是能够战胜痛苦的强者，心小的人，越是纠结越受痛苦的折磨。其实很多时候事情发生了，既然已经无力改变，又何必耿耿于怀？再重的担子，你笑着也是挑，哭着也是挑；再苦的生活，你微笑着去撑，也就撑过去了。

已故的美国小说家塔金顿常说：“我可以忍受一切变故，除了失明，我绝不能忍受失明。”可是在他 60 岁的某一天，当他看着地毯时，却发现地毯的颜色渐渐模糊，他看不出图案。他去看医生，得知了残酷的现实：



他即将失明。后来，他有一只眼差不多全瞎了，另一只也接近失明。他最恐惧的事终于发生了。

塔金顿面对这最大的灾难作何反应呢？他是否觉得：“完了，我的人生完了！”完全不是，令人惊讶的是，他还蛮愉快的，他甚至发挥了他的幽默感。这些浮游的斑点阻挡他的视力，当大斑点晃过他的视野时，他会说：“嘿！又是这个大家伙，不知道它今早要到哪儿去！”完全失明后，塔金顿说：“我现在已接受了这个事实，也可以面对任何状况。”

为了恢复视力，塔金顿在一年内得接受12次以上的手术，而且只是采取局部麻醉。他了解这是必需的，无可逃避的，唯一能做的就是坦然地接受。他拒绝了住私人病房，而和大家一起住在大众病房，想办法让大家高兴一点。当他必须再次接受手术时，他提醒自己是何等幸运：“多奇妙啊，科学已进步到连人眼如此精细的器官都能动手术了。”

其实生活中，我们每个人都可能存在着这样的弱点：不能面对苦难。但是，只要坚强，每个人都可以接受它。像本以为自己绝不能忍受失明的塔金顿一样，这个时候他却说：“我不愿用快乐的经验来替换这次的体会。”他因此学会了接受，并相信人生没有任何事会超过他的容忍力。如塔金顿所说的，此次经验教导他“失明并不悲惨，无力容忍失明才是真正悲惨的”。

其实有很多烦恼和痛苦都是很容易解决的，如塔金顿那般，只要你肯换种角度、换个心态去看待，你就会有另外一番光景。以往，我们总是习惯将自己的痛苦归咎于外因，你的家庭不和睦，你的事业不如意，你身体不健康，你的心境不快乐……之前，我们总以为，是周围的人不好，使自己过得不好。其实一切应该向内求因。你变了，你的世界也就变了，你的心大了，你的世界也就豁达了。

所以，从现在开始，我们都要微笑着面对生活，不要抱怨生活给了我们太多的磨难，不要抱怨生活中有太多曲折，不要抱怨生活中存在不公。当你走出生活中的阴霾，回首过往，一定会感谢现在微笑的自己！

目录

一、放开心量，烦恼都是自找来

每个人都曾有过烦恼或正在经历烦恼，事实上，这些烦恼都是自找来。一个浮躁的人往往易于自寻烦恼。你可以寻找甜蜜的爱情，你可以寻找美好的生活，但你决不可以自寻烦恼。请记住：烦恼就像天空上的一小片乌云，如果你的心中是一整片晴空，那么烦恼不会对你有丝毫的影响。

我们为什么会烦恼	2
你比很多人要幸福	4
凡事多往好处想	7
抱怨是可怜虫才会做的事	10
快乐一直在等你	13
不要沉浸于过往久久不忘	17
别再“睁着眼睛睡觉”	20
进门前请脱去烦恼	23
笑给自己听	25



二、别再苛求，缺憾未尝不是福

事事追求完美是一件痛苦的事，它一如毒害我们心灵的药饵。因为这个世界本来就不是完美的，过去不是、现在不是、将来也不是，它本来就是以缺陷的形式呈现给我们的。人如果事事追求完美，那无疑是自讨苦吃。如果说完美是毒，那么缺陷就是福。如果事事可以不追求完美，那日子肯定就会过得快乐一些。

谁能避免缺陷	30
放弃对完美的苛求	32
世界正是因为缺陷而美丽的	35
残缺是福	38
爱情不能纯粹理想化	41
请接纳自己的不完美	45

三、一身清闲，莫将名利挂心头

人生如赶路，凡尘只一行。功名利禄、荣华富贵，只不过都是过眼浮云。闲听世态百相，笑对生活冷暖，放眼观风景，不与人事争，心似莲花静静开，失去得到皆美好。

生命的价值在哪里	50
名利本来就是那么一回事	55
就让得失随缘吧	59

“知足”里的哲学	62
不是所有欲望都要满足	66
贪欲越多往往越是痛苦	70
知时、知难、知命、知退、知足	73

四、再苦再累，也别轻贱了心灵

所有用钱买得到的东西，都不是值得夸耀的奢侈品。真正有品位，是看似一无所有，但感觉拥有一切，就算有天失去所有财富，仍会务实对待生活。真正的奢侈，不是金钱多寡或排场大小，而在于你有没有能力摆脱庸俗！只要心还富足，就能活得很潇洒！

荣辱毁誉不上心	78
苦中也有一缕芬芳	80
改变你的生活态度	83
认清赚钱的实质	86
别让金钱谋杀你的幸福	90
富足未必幸福	94

五、淡然一点，取舍之间必有得失

人生就是这样，得失无常，祸福互倚，凡是路过的，都算风景；一段情，某件事，能占据记忆的，皆是幸福。等走远了再回望才发现，挫败让人坚强，别离令人珍惜，伤痛使人澄清。再美



好的东西，你也无法拥有太久，得到的都是短暂；失去的曾经，亦不必太留恋，只有从过去中站起，明天才会有希望。

人生就在得失间	98
取舍必有得失	100
有些错过未必不美丽	102
得来失去皆有因	106
洒脱地活着	112

六、放开自己，别让爱变成痛苦

伤害过你的人，你可以原谅他，但不必轻易言欢，任何伤痕都难以瞬间愈合；背叛过你的人，你可以遗忘他，但无须苦苦挽回，心不在一起，还是趁早分道扬镳；再喜欢一个人，若他对你视而不见，那就决绝地错过，情感中若有卑微，尊严就无处可寻。别让爱情变成一种痛——如果你不爱一个人，请放手，好让别人有机会爱他。如果你爱的人放弃了你，请放开自己，好让自己有机会爱别人。

最难说清便是爱	116
有一种美丽叫忘记	118
爱情不是不变的约定	121
不是每个人都值得你深爱	123
聚散离合只因维度不一样	125

七、一花凋零，荒芜不了整个春天

人生没有苦难，只有经历。好多事，你要觉得累，那就真累，你要不当回事，也就不是事了。生活苦不苦，看你用什么样的心态去看。自己喜欢，苦便不是苦，而是带着汗水的甜。所以，别在树下徘徊，别在雨中沉思，别在黑暗中落泪。向前看，不要退缩，只要你勇于面对抬起头来，就会发现，分手的阴霾不过是短暂的雨季。向前看，还有一片明亮的天，不会使人感到彷徨。

事实并没有想象的那么糟 130

是“炼狱”让他们更强大 132

抓住困境的“刀柄” 135

让自己的心灵变强大 138

刀靠石磨，人靠事磨 142

命运的另一半在你手里 145

八、所谓门槛，过不去才是坎儿

生命就是一场变幻莫测的颠簸，谁也无法左右，但却能左右自己的心。爱走了，还会有下一场的花开，真心付出就无怨无悔，曾经的美好也是买不到的回忆。身体残了，心还跳动着，别在命运面前低头，所谓门槛，过去了是门，过不去才是坎儿！

没有翻不过去的山 150



行百里者半九十	153
你能主宰命运	156
自助之人天必助之	159
一勤天下无难事	161
要有股子不服输的精神	166
你一定行	169
坚持下去就是胜利	171

九、就做自己，你不能让所有人都满意

做到问心无愧代价不菲，只要做得对就是最大的安慰。不管是谁只活一回，对得起自己，也就不必说后悔。问天问地问心无愧，只要做得对不管有没有人陪。不管是谁只活一回，对得起自己，永远别问痛不痛、累不累。

最重要的是忠于你自己	176
你是独一无二的	179
别做别人意见的傀儡	181
做你自己该做的选择	185
管他别人怎么看	188
不要拿别人的标准来衡量自己	191
但求问心无愧	195
做最好的自己	198
少有人走的路	201

十、自我摆渡，再苦也要笑着活

生命的日子，有时阴雨，有时晴天，有时坎坷，有时平川，一个不小心，你就会撞上没有舟的渡口、没有桥的河岸。烦闷与苦恼亦如夏日里的雷雨，突然飘过来就会将你的心打湿；挫折与苦难常常猝不及防地扑来，你甚至来不及反应就轰然倒地。倒在没有舟的渡口、没有桥的岸边，四周似乎是无尽的黑暗……这个时候，你应该在黑暗中给自己折一只船，将自己摆渡到对岸。

把药裹进糖里	206
换个角度思考人生	209
把折磨当成是鞭策	212
不与别人比着活	214
用善意的心灵与世界对话	217
坦然，会让我们的生活美丽而快乐	221
平易恬淡才是最美	224
解放迷茫的内心世界	225

一、放开心量，烦恼都是自找来

每个人都曾有过烦恼或正在经历烦恼，事实上，这些烦恼都是自找来。一个浮躁的人往往易于自寻烦恼。你可以寻找甜蜜的爱情，你可以寻找美好的生活，但你决不可以自寻烦恼。请记住：烦恼就像天空上的一小片乌云，如果你的心中是一整片晴空，那么烦恼不会对你有丝毫的影响。





我们为什么会烦恼

奋斗、工作、追求进步等，我们做这一切，说到底都是为了使生活变得更加美好，倘若因此影响了生活的质量，岂不是得不偿失？看淡一些，生活自然会变得轻松写意，否则你的人生就真的要被惨淡套牢了。

投入生活，就会受到来自诸多方面烦恼的干扰，常常令我们身心疲惫、痛苦不堪，然而心病还需心药医，只有我们从内心摆脱这些烦恼的束缚，将它们全部抛开，才能让心灵得到真正的轻松。

在当今这个所谓呼唤英雄的时代，人们总是在无休止地攀比，在徒劳中垂死挣扎，在摒弃逆来顺受懦性的同时，也失去了心境的平静。而在这个以成败论英雄的社会，我们真的需要放下所谓的烦恼，谁说跟命运抗争就一定会赢呢，或许命运本身就是对的！所以，我们也该卸下强出头的烦恼！顺其自然，或许，这样的心境能让我们有种“柳暗花明又一村”的喜悦！

佛家有一首名为《无题》的诗偈：

春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。

若无闲事挂心头，便是人间好时节。

此偈的首两句描写大自然的景致：春花秋月，夏风冬雪，皆是人间胜景，令人赏心悦目，心旷神怡。然而禅师将话锋一转又说，世间偏偏有人不能欣赏当下拥有的美好，而是怨春悲秋，厌夏畏冬，或者是夏天里渴望冬日的白雪，而在冬日里又向往夏天的丽日，永无顺心遂意的时候。这是因为总有“闲事挂心头”，纠缠于琐碎的尘事，从而迷失了自我。只要放下一切，欣赏四季独具的情趣和韵味，用敏锐的心去感悟体会，不让烦恼和成见常住心头，便随时随地可以体悟到“人间好时节”的佳境禅趣。

只要我们正在经历生活，就免不了会有一些事情占据在心间挥之不去，让我们吃不下、睡不着，然而这些事情却并非那么重要而让我们非装着不可的，只是我们庸人自扰罢了。

有这样一个故事：

几位同窗去拜访大学老师，觥筹交错之际，乘着酒性众人纷纷诉说起自己的不如意，诸如工作压力太大，竞争中受挫，商场失利，生活琐事太多，等等。老师听后微笑不语，只是吩咐师娘不断地为大家夹菜、添菜。

餐后，老师自厨房取出一大堆杯子摆在茶几上，杯子的形态各异，有好有坏，其中有陶瓷的，有玻璃的，有塑料的，有的杯子看起来高贵典雅，有的杯子看起来粗陋低廉……接着老师对大家说道：“你们都是我的学生，我也就不客套了，谁如果口渴了，就自己倒点水喝吧。”

众人说了半天，早已经口干舌燥，听老师这样一说，也不再



客套，于是纷纷拿起自己看中的杯子倒起水来，等到最后一位同学也将杯子注满以后，老师发话了：“不知道你们是否注意到了，大家挑的都是最好看、最精致的杯子，而那些不起眼的杯子，却摆在那里无人问津。”

众人并不觉得奇怪——谁不希望自己手中是一只好看的杯子？只听老师继续说道：“这就是你们烦恼的根源所在。是的，大家喝的是水，而不是杯子，但我们却下意识地选择漂亮水杯。这就像我们的生活，若将生活比作水，钱财、工作、名利就是盛水的杯子，它的好坏并不会影响水的质量。如果你一直将目光盯在杯子上，就无法体会到水的甘甜。”

我们喝的是水，而不是杯子，为何偏偏要去在意杯子的好坏？这或许就是我们烦恼的根源所在。

你比很多人要幸福

对于我们的眼睛，不是缺少美，而是缺少发现。生活里有许许多多的美好、许许多多的快乐，关键在于你能不能发现它。

幸福是一种内心的满足感，是一种难以形容的甜美感受。

它与金钱地位无关，只在于你是否拥有平和的内心、和谐的思想。

一个充满忌妒想法的人是很难体会到幸福的，因为他的不幸和别人的幸福都会使他自己万分难受；一个虚荣心极强的人是很难体会到幸福的，因为他始终在满足别人的感受，从来不考虑真实的自我；一个贪婪的人是很难体会到幸福的，因为他的心灵一直都在追求，而根本不会去感受。

幸福是不能用金钱去购买的，它与单纯的享乐格格不入。比如你正在大学读书，生活相当清苦，但却十分幸福。过来人都知道，同学之间时常小聚，一瓶二锅头、一盘花生米、半斤猪头肉，就会有说有笑，彼此交流读书心得，畅谈理想抱负，那种幸福之感至今仍刻骨铭心，让人心驰神往。昔日的那种幸福，今天无论花多少钱都难以获得。

一群西装革履的人吃完鱼翅鲍鱼笑咪咪地从五星级酒店里走出来时，他们的感觉可能是幸福的。而一群外地民工在路旁的小店里，就着几碟小菜，喝着啤酒，说说笑笑，你能说他们不幸福吗？

因此，幸福不能用金钱的多少去衡量，一个人很有钱，但不见得很幸福。因为，他或者正担心别人会暗地里算计他，或者为取得更多的名利而处心积虑。许多人全心全意追求金钱，认为有了钱就可以得到一切，事实证明，那只是天真的想法。

其实，幸福并不仅仅是某种欲望的满足，有时欲望满足之后，体验到的反而是空虚和无聊，而内心没有嫉妒、虚荣和贪婪，才可能体验到真正的幸福。