

生活原本 没有痛苦

世界上最富有哲理的故事 · 一则故事 改变一生

陈 南 | 主编 民主与建设出版社



生活原本没有痛苦

陈南 主编
民主与建设出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

生活原本没有痛苦/陈南主编, 一北京: 民主与建设出版社, 2007. 8

ISBN 978 - 7 - 80112 - 790 - 7

I. 生... II. 陈... III. 人生哲学—通俗读物

IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 122359 号

©民主与建设出版社, 2007

责任编辑 赵振兰

封面设计 武未未

出版发行 民主与建设出版社

电 话 (010) 85698040 85698062

社 址 北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号

邮 编 100020

印 刷 北京中印联印务有限公司

成品尺寸 170mm × 230mm

印 张 25

字 数 400 千字

版 次 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 80112 - 790 - 7/G · 341

定 价 32.00 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

生活原本没有痛苦(代序)

生活原本就没有痛苦。人比动物多的，只是计较得失的智慧以及感受痛苦的智慧。

法国纪录片《微观世界》中有这样一个场景：

一只屎壳螂，推着一个粪球，在并不平坦的山路上奔走着，路上有许许多多的沙砾和土块，然而，它推的速度并不慢。

在路正前方的不远处，一根植物的刺，尖尖的，斜长在路面上，根部粗大，顶端尖锐，格外显眼。也许是冥冥之中的安排，屎壳螂偏偏奔这个方向来了，它推的那个粪球，一下子扎在了这根“巨刺”上。

然而，屎壳螂似乎并没有发现自己已经陷入了困境。它正推了一会儿，不见动静。它又倒着往前顶，还是不见效。它还推走了周围的土块，试图从侧面使劲——该想的办法它都想到了。但粪球依旧深深地扎在那根刺上，没有任何出来的迹象。

我不禁为它的锲而不舍好笑，因为对于这样一只卑小而智力低微的动物来说，实在是不能解决好这么大的一个“难题”的。就在我暗自嘲笑它，并等着看它失败之后如何沮丧离去时，它突然绕到了粪球的另一面，只轻轻一顶，咕噜——顽固的粪球便从那根刺里“脱身”出来。它赢了。

没有胜利之后的欢呼，也没有冲出困境后的长吁短叹。赢了之后的屎壳螂，就像刚才什么也没有发生过一样，它几乎没有做任何停留，就推着粪球急匆匆地向前去了。只留下我这个观众，在这个场景面前痴痴发呆。

也许在生活的道路上，它已经习惯了这样的场景；也许它活着，根本不需要像人一样，需要许许多多的“智慧”；也许在它的生命概念中，根本就不懂得赢输。推得过去，是生活；推不过去，也是一样的生活。

由此想来，也许生活原本就没有痛苦。人比动物多的，只是计较得失的智慧以及感受痛苦的智慧。

目 录

CONTENTS

第一辑 谁也不能拥有世界 1

这个世界并不是我们的，我们只拥有其中很小很小的一部分，
而且还要付出足够大的代价才能拥有。

第二辑 不要去看远处的东西 39

生命只在今天，不要为明天忧虑，不要给自己制定永远无法
达到的目标。最主要的是欣赏自己眼前的每一点进步，享受每一
天的阳光。

第三辑 你就是一道风景 75

让个性伴你，站着该是一座山，倒下便是路基。你不比别人
多，也不比别人少，你不用注视人们的眸光便可知道，你在阳光
下用身影发表宣言：你就是一道风景！

第四辑 浮生若茶 123

茶叶在沸水中才释放了它们本身深蕴的清香。生命，也只有遭
遇一次次的挫折和坎坷，才能留下我们一脉脉人生的幽香！

第五辑 生命因相拥而美 167

这个世界上，没有一个生命可以孤立地活下去，只有在与另一个生命的相拥中，我们才能感受到生命最本质的温暖。

第六辑 把自己亮出来 255

100 个新兵站成一排，长官一个也不认识。但如果有一个新兵勇敢地站出列，那么长官和大家都会记住他。

第七辑 分享你所拥有的 295

学会分享你所拥有的，珍爱已经属于你的人和事，你的生活就会多姿多彩，而且变得更有意义。普通的日子也会因为你的珍爱而变得其乐融融，更加美满。

第八辑 放弃也是一种快乐 329

放弃是一种睿智，它可以放飞心灵，可以还原本性，使你真实地享受人生；放弃是一种选择，没有明智的放弃就没有辉煌的选择。

第九辑 感知幸福 363

衡量一个人是否幸福，我们不应看他拥有多少高兴的事，而应看他是否正为一些小事烦恼着。只有幸福的人，才会把不关痛痒的事挂在心上，才会对鸡毛蒜皮的小事有感觉；那些正经历着大灾大难的人，是无暇顾及这些小事的。

第一辑

谁也不能拥有世界

这个世界并不是我们的，我们只拥有其中很小很小的一部分，而且还要付出足够大的代价才能拥有。

生命的缺口

人生不要太圆满，有个缺口让福气流向别人是很美的一件事。

每个生命都有欠缺，不要做无谓的比较。

在一个讲究包装的社会里，我们常禁不住羡慕别人光鲜华丽的外表，而对自己的欠缺耿耿于怀。

其实没有一个人的生命是完整无缺的，每个人都少了一样东西。

有人夫妻恩爱，月收入数十万，却有严重的不孕症；

有人才貌双全，能干多金，情字路上却是坎坷难行；

有人看似好命，却是一辈子脑袋空空。

每个人的生命，都被上苍划上了一道缺口，你不想要它，它却如影随形。

你要宽心接受，体会到生命中的缺口仿若我们背上的一根刺，时时提醒我们要谦卑，要懂得怜惜。

若没有苦难，我们会骄傲，没有沧桑，我们不会用同情心去安慰不幸的人。

人生不要太圆满，有个缺口让福气流向别人是很美的一件事，你不需要拥有全部的东西，若你样样俱全，别人吃什么呢？

只要体会到每个生命都有欠缺，就不会再去与人做无谓的比较了，反而更能珍惜自己所拥有的一切。你会发现你所拥有的绝对比没有的要多得多，而缺失的那一部分，虽不可爱，却也是你生命的一部分，接受它且善待它，你的人生会快乐豁达许多。

如果你是一个蚌，你愿意受尽一生痛苦而凝结一颗珍珠，还是不要珍珠，宁愿舒舒服服地活着？

过去的扑满都是陶器，一旦存满了钱，就要被人敲碎。

如果有这么一只扑满，一直没有钱投进去，一直瓦全到今天，它就成了贵重的古董，你愿意做哪一种？

你每想到一次，就记下你的答案，直到有一天你的答案不再变动，那就是你成熟了。

有所不为

在生活中只有抛弃不适合之处，才能显现出真正的杰出，因为有所不为才能有所为。

20多岁的时候，我在斯坦福商学院研究生班学习，师从罗谢尔·迈亚斯夫人和迈克尔·雷先生。我们相处得很好，毕业后我们还保持着密切的联系。

一天，看到我不要命地工作时，罗谢尔夫人对我说：“我注意到了，吉姆，你是个做事相当没有条理的人。”她的话让我既吃惊又迷惑不解。不管怎么说，我也是那种每到新年伊始就认真设定目标并且行动的人。“你天生的旺盛精力使你做事不讲主次、没有条理，你每天过着忙忙碌碌的生活，而不是井井有条的和谐生活。”

然后她给我布置了一份作业：假设你明天醒来时接到两个电话。第一个电话说你继承到了一笔2000万元的遗产，不需要任何条件。第二个电话告诉你得了不治之症，最多只有10年可活。面对这两种不同的情况，你怎样重新理解生活的轻与重，更重要的是，你会不会做一些舍弃，有所不为呢？这个作业成了我人生的转折点，而有所不为成了我制订年度计划的原则，它能帮我理清思路，想出如何分配时间——这一最宝贵的资源。

罗谢尔夫人让我认识到我确实有旺盛的精力，但是没有用对地方。研究生毕业后，我在惠普公司找到了工作。说实话，我挺满意这家公司，但是不喜欢这份工作。而罗谢尔夫人的作业帮我认清了自己，使我明白了最适合自己的是成为一名研究人员而不是一个商人。我得停止现在的职业，才能找到适合自己的工作。于是，我辞了职，来到了斯坦福商学院，最后有幸成了该院教师队伍中的一员，每天忙于各种研究和写作而乐此不疲。

许多年之后，罗谢尔夫人的教诲又帮助了我。当时我正被 11 家公司的研究数据缠得焦头烂额。这 11 家公司有一个共同点，那就是都实现了从二流企业到知名企业，从业务情况良好到业绩非凡的转变。在探索这种转变的原因时，我和我的研究小组发现这些企业的决策层所做的那些重要决定都不是要做什么，而是不再做什么，也就是说这些企业都曾有所不为。

这其中最典型的要属达尔文·史密斯的金伯利公司。达尔文·史密斯曾患过咽喉癌，但是他最终战胜了病魔。一天，他对妻子说：“我从我的癌症里学到了一些东西。如果你的胳膊里出现了癌细胞，那么你就必须要有勇气砍掉自己的胳膊，只有这样才能生存。我已经决定了，我们要把工厂卖了。”史密斯决定停止经营造纸业务，所得收益全部投入到消费品行业中。事实证明他的决定是明智的，现在金伯利公司成了全球最大的消费品公司之一。

有所不为有三个原则你必须注意，第一，你最感兴趣的是什么？第二，哪些事情你觉得就是“生来要做的”？第三，有没有经济前景——做什么能让你维持生存？如果一天中，你做了有违这三个原则的事情的时间超过一半，你就有必要列一个“不再做的事”的清单了。在生活中只有抛弃不适合之处，才能显现出真正的杰出，因为有所不为才能有所为。

不要祈求太多

生命在于奋斗，人生在于积累。不要祈求，只有一点点就已经足够了。

每个人都有失望和不满的时候，不是你的希望没有实现，就是他的欲望没有满足。每当这时，我们不是怨天尤人，便是破罐子破摔，却很少坐下来，仔细地想一想，我们为什么一定要有不满和失望。活着，我们不要祈求太多。

我们来到这世上时，本来就是赤条条的，一无所有，是上苍赋予了我们生命、亲友以及思想和财物等，上苍待我们何厚？使我们拥有了这么多，又占据了这么多。可是我们却从来也没有满足过，依然在祈求着上苍为我们降下更多的甘霖。

然而，生活不可能也不会按照我们的需求来充足地供应我们，于是，我们便失望了，我们便不满了。

世界对于每一个活生生的人来说，都是公平无二的。有耕耘才有收获，有奋斗才有成功，有付出才有得到。你想花一分的代价，去换回十分的成果，那是永远也不可能的。所以，我们永远都不应该祈求这世界平白无故地就给我们太多。

生命在于奋斗，人生在于积累。不要祈求，只有一点点就已经足够了。每天一点点，每月一点点，每年一点点，几年下来，我们就已经得到了很多很多，那么一辈子下来，我们不就已经变成了一个拥有整个世界的大富翁！

不要祈求太多，太多了，生命就会显得过于沉重，就会感到你的人生因缺少遗憾而懒于去追求；不要祈求太多，太多了，人生就会显得过于臃肿，你就会感到你所拥有的一切都是负累，因无法带得动而终生不能轻松。

给生活松绑

我们是在为自己活着！累了的时候，别忘了给自己的生活松松绑。

那天赶着去买书，急匆匆正走着的时候，看到前面一个老人迎面走来。那老人头发花白，60多岁，身上穿一件旧夹克，脚上穿一双绿色的解放鞋。我正要移开视线的时候，却瞥见那老人嘴唇间有一根白色的小短棒。当他把那白色的小短棒抽了出来，却是一颗圆溜溜的粉红色的棒棒糖。老人如顽皮的孩子把糖放在眼前端详了一会儿，吮了吮，又把它塞回嘴里，继续慢条斯理地踱着步子。

我不禁哑然失笑。

笑过了，从他身边擦身而过，我不禁佩服起这位老人来。他是如此的率性而为，任凭那一份童真淋漓尽致地凝聚在那一颗粉红色的棒棒糖上；他是如此的肆无忌惮，全然不在乎别人会拿什么眼光看他。那飞驰而过的轿车在他身边卷起一片片落叶，那步履轻盈的女学生匆匆从他身边经过，而他，还是静静地沉浸在自己的世界里。

好一个潇洒自在的老人！

想想生活中，有多少次，我们为了顾及面子，让那难得的机会一再地逝去；多少次，我们为了顾及身份，掩藏了自己的本性，天天戴着面具生活；有多少次，我们为了顾忌别人的看法而没有做该做的事，却在事后追悔莫及，甚至还为此一生都背着一个十字架，日日遭受良心和道德的谴责；有多少次，我们为了顾忌那些本不该顾忌的一切而犹豫不决而裹足不前而浪费光阴而铸成大错……

须知我们的生活除了金钱除了权力还有许多东西。当你为挣钱忙得焦头烂额甚至脸顾不上洗饭顾不上吃时，为什么不一把甩开，到外面呼吸一下新鲜的空气，欣

赏一下路边无名的小草；当你老也猜不透上司的想法时，为什么不干脆放弃它，然后回家看看父母？

须知我们是在为自己活着！累了的时候，想想那个老人，别忘了给自己的生活松松绑。

凡事要想开点

只要有一线希望，就应奋斗不止。但对无可挽回的事，就要想开点，不要强求不可能的结果。

小时候有一天，我到一间没人住的破屋里玩。玩累后把脚放在窗台上歇着时，一点声响惊得我一跃而起，没想到左手食指上的戒指此时钩住了一只铁钉，竟把手指拉断了。

我当时吓呆了，认为今生全完了。但是后来手伤痊愈，也就再没为这事烦恼。现在我几乎从不想到左手只剩四根手指。

几年前，我在纽约遇见个开电梯的工人，他失去了左臂。我问他是否感到不便。他说：“只有在纫针的时候才会感到。”

人在身处逆境时，适应环境的能力实在惊人。

人可以忍受不幸，也可以战胜不幸，因为人有着惊人的潜力，只要立志发挥它，就一定能渡过难关。

小说家达克顿曾认为除双目失明外，他可以忍受生活上的任何打击。但当他 60 多岁、双目真的失明后，却说：“原来失明也可忍受。人能忍受一切不幸，即使所有感官都丧失知觉，我也能在心灵中继续活着。”

我并不主张人应逆来顺受。就是说：只要有一线希望，就应奋斗不止。但对无可挽回的事，就要想开点，不要强求不可能的结果。

话剧演员波尔赫德就是这样一位达观的女性。她风靡四大洲的戏剧舞台达 50 多年。当她 71 岁在巴黎时，突然发现自己破产了。更糟糕的是，她在乘船横渡大西洋时，不小心摔了一跤，腿部伤势严重，引起了静脉曲张。医生认为必须把腿部切除。他不敢把这个决定告诉波尔赫德，怕她忍受不了这个打击。可是他错了。波尔赫德