

苦日子甜着过

也许你正承受着坎坷和不幸，心中充满了怨恨；也许你感到生活对你不公平，原本属于你的东西，却总是与你擦肩而过；也许你被痛苦紧紧地缠绕，内心无法得到解脱……现在，让我们把这些林林总总的不快放在一边，一起拿起快乐的钥匙，开启我们的全新生活。

林越 ◎ 著

Sweet over the Bitterness



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE



THESE ENVELOPES, USED FOR GIVING CASH GIFTS, ARE BECOME A TRADITION FOR WEDDINGS, BIRTHDAYS AND OTHER SPECIAL OCCASIONS. THE ENVELOPES ARE DECORATED WITH RED AND GOLD PATTERNS, AND THE CASH IS WRAPPED IN RED PAPER.

红包 (Red Envelope)



苦

日子

甜

着
过

林越 ◎ 著



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

苦日子 甜着过/林越著

北京: 中国经济出版社, 2010. 1

ISBN 978 - 7 - 5017 - 9362 - 4

I. 苦… II. 林… III. 生活方式—通俗读物 IV. C913. 3 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 110982 号

责任编辑 路巍 (Tel. 13366355044, Email: luweihe@yahoo.com.cn)

责任印制 张江虹

封面设计 华子图文设计公司

出版发行 中国经济出版社

印刷者 北京市昌平新兴胶印厂

经销者 各地新华书店

开本 710mm × 1000mm 1/16

印张 13

字数 188 千字

版次 2010 年 1 月第 1 版

印次 2010 年 1 月第 1 次

书号 ISBN 978 - 7 - 5017 - 9362 - 4/G · 1326

定价 28.00 元

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题, 请与本社发行中心联系调换 (联系电话: 010 - 68319116)

版权所有 盗版必究 (举报电话: 010 - 68359418 010 - 68319282)

国家版权局反盗版举报中心 (举报电话: 12390)

服务热线: 010 - 68344225 88386794



前言

我总说这句话，冬天总会过去，春天总会来的，太阳也总要出来的。我相信，渡过这个难关，我们一定会生活得更好。

——温家宝总理

席卷全球的金融危机让人感到了生活的变幻莫测和生存的艰辛，股市冬天、企业裁员、物价飞涨、商机难寻……心中的不安和烦闷与日俱增，如果我们自己的心中没有一座宁静的城堡，而任由外界的不幸侵扰我们的心灵，那么我们的生活就会变得破烂不堪。

现实中，许多人过着和我们一样的生活，甚至承受了我们难以想象的痛苦，但是他们心中总留有一份净土，宁静、安详、快乐，他们不会让物质条件和生活环境的变化影响自己的生活，他们知道生活的道路本来就是坎坷不平的，没有一个人可以风调雨顺地度过一生，他们用自己的生活方式告诉我们：要想快乐的生活，关键不是外在的一切，而是自己要懂得生活的艺术。

生活的艺术就是把苦日子过甜的艺术。如何把苦日子变甜呢？常言道：人生不如意十有八九。所以应该学会忘却伤痛，更不要做自以为是的可怜虫；生命不能承受之重的是太多的欲望和贪

念,所以请不要喝下这杯苦酒!每时每刻都要乐观、豁达、舍弃。乐观就是把吃苦当幸福,把忍受当享受;豁达就是心胸广阔,当一个人的心胸变大时,世界就变小了;舍弃就是要割舍无穷无尽的欲念,很多时候,生活并没亏待我们,而是我们祈求太多太高以至忽略了生活本身。只有舍弃不能舍弃的,才能得到想要得到的。只有这样,我们的人生舞台才能更广阔,快乐因子才有空间活跃起来。

最近,读到一份介绍冰岛的资料:冰岛位于寒冷的北大西洋,约13%的土地为冰雪覆盖,也是世界上活火山最多的国家之一,堪称“水深火热”!冬天更是漫漫长夜,有20个小时是黑夜,可谓“暗无天日”!可是,冰岛的死亡率却位于世界之末,人均寿命居世界之首。生活在如此恶劣环境下的冰岛人,为什么死亡率位于世界之末而人均寿命居于世界之首呢?带着这个疑问,美国盖洛普民意测验组织,对世界上18个国家的居民做了一次抽样调查,结果表明,冰岛的居民是世界上最快乐的人。参加测试的27万冰岛人,82%的人都表示满意自己的生活。

原来,冰岛人长寿的秘诀是快乐。快乐是良药,快乐是生命开出一朵花,它不仅能延缓我们生理机能的衰老,而且还可以通过快乐这扇心窗,让我们在逆境中依然看到世界的美丽和阳光。

每个人都是自己的上帝,要想快乐地生活,唯有自己拯救自己。

也许你正承受着坎坷和不幸,心中充满了怨恨;也许你感到生活对你不公平,原本属于你的东西,却总是与你擦肩而过;也许你被痛苦紧紧地缠绕,内心无法得到解脱……现在,让我们把这些林林总总的不快放在一边,一起拿起快乐的钥匙,开启我们的全新生活。



目录

第一章 苦乐皆由心地生

1. 为什么我们总是不快乐 1
2. 比出来的苦与乐 5
3. 不要让不幸福感毁掉你的生活 7
4. 把人生看做一次愉快的旅行 10
5. 想象自己幸福的生活 13
6. 快乐随时都可以做到 16
7. 你担心的事 99% 不会发生 20
8. 不要把穷困视为自己的命运 26
9. 把“失败”看成“尚未成功” 31
10. 快乐其实可以选择 36

第二章 与幸福的最短距离

1. 半个甜甜圈的思维 38
2. 幸与不幸,全看自己怎么认为 40
3. 凡事正面思考 43
4. 用肯定的语言描述自己 49

5. 与其抱怨,不如改变自己	52
6. 期待好事,好事就会发生	57
7. 寻找乐趣而不是痛苦	61
8. 只记住美好的东西	63

第三章 丢掉可怜的想法

1. 数数自己拥有的东西	67
2. 让心灵之门旋转起来	71
3. 接受不能改变的事实	75
4. 恐惧来源于自己	79
5. 不要轻易否定自己	83
6. 苛求公平会让你苦恼	87
7. 多疑带来不快乐	89
8. 不要生活在嫉妒里	93
9. 不要预支明天的烦恼	97
10. 不要患得患失	100

第四章 舍弃才是快乐之本

1. 想要的太多,所以不快乐	103
2. 随缘但要努力	108
3. 认输是人生的大智慧	111
4. 放弃是为了拥有	115
5. 放下就是快乐	118
6. 关上身后的门	121
7. 学会简单地活着	123

第五章 人生没有绝境

1. 学会转弯的智慧	126
2. 永远不要拒绝改变自己	131
3. 时刻保持饥饿意识	133

4. 只要愿意敲,门总会开的	135
5. 知足常乐,超越困境	138
6. 战胜失败,超越自我	141
7. 感谢艰难带给你的一切	144

第六章 做自己最快乐

1. 没有比快乐更重要的东西	149
2. 握住自己快乐的钥匙	151
3. 快乐不是没有烦恼	156
4. 找对欣赏自己的角度	159
5. 接受自己,即使是缺点	164
6. 学会做你自己	168
7. 保持自己的本色	170

第七章 包容和感恩

1. 常怀感恩之心	175
2. 感谢生命的赐予	179
3. 善待别人,快乐自己	182
4. 宽恕是快乐之门	187
5. 宽容别人等于宽容自己	190
6. 给予才能收获	192
7. 越分享快乐越多	196



第一章

苦乐皆由心地生

1. 为什么我们总是不快乐

人生总有这样的時候，拼命向着自己的目标努力，舍弃了春花秋月，舍弃了舒适的生活，舍弃了往日的温馨……一门心思往前冲，幻想着站到自己设定的高峰，就会一览无限风光。可是当自己的目标最终实现了，事业成功了，大房子、汽车、漂亮的女友、别人羡慕的目光……似乎什么都不缺了，一切尽在掌握中，只是内心却依然不快乐。每天早上睁开眼睛，不知道该干什么？内心很恐慌，好像人生没有了目标，生活失去了意义。

什么才能带给我们真正的快乐？我们的内心在害怕什么？

看看街边那位腿有残疾的老大爷，每天修补皮鞋，虽然收入可怜，但脸上却总挂着笑容。每天中午，孙子拎着饭，老伴儿提着汤，三个人在一起有说有笑，沐浴着中午温暖的阳光，而周围的喧嚣好像与他们无关。偶尔一旁玩耍的孙子摔了一跟头，老大爷急得慌忙放下手中的饭，起身去扶，却见孙子一骨碌爬起来，掸掸身上的土，没事似的一边玩去了。老大爷重新端起饭碗，有滋有味地吃着，那满足的表情羡煞了旁人。

他的快乐从何而来，难道这世间的快乐不是一样的吗？

其实，对于每个人来说，快乐都是一样的，而感觉不到快乐的原因是因为不知道快乐的入口在哪里。有人以为快乐的入口在权势、地位、财富、美色的后面，可是当耗尽毕生的精力到达那里的时候，却忽然发现，这根本与快乐无关。

有时，尽管我们拥有了我们想要的东西，但内心依然不快乐，因为我们害怕失去这些已经得到的东西。

不快乐源于内心

有一次，佛陀来到瓦拉那西。当他到达那儿时，他停留在城外的一棵榕树下。那是一棵很大的榕树，佛陀静静地坐在那里，任风轻轻吹过，他与夕阳、大地、榕树完全融合在一起。

瓦拉那西的国王坐着金碧辉煌的马车路过这里。国王是这里的最高统治者，拥有的权力、财富没人能比，可是，他却满脸忧伤。他要离开这里，到一个完全陌生的地方，因为他感觉很疲倦、很困惑，一切都没有意义、没有价值。

无意中，国王看到榕树下很安静地坐着一个人，身旁放着一个乞丐碗，那个人安详、宁静、喜悦，仿佛这世界上的所有苦恼都与他无关。可是他明明是个乞丐，是个身无分文、一无所有的乞丐。

国王停下马车。他想：“这个人在这个世界上既无权势也无财富，但却如此喜悦、如此安详。也许，人生中还有一些东西是需要我去寻找的……”

于是，他问佛陀：“你只有一个乞丐碗，只有一个乞丐碗的你怎么会这样的快乐？而我一个君王，拥有一个那么大的王国都不快乐！”

佛陀说：“我能理解你，因为我也曾是国王的儿子，享尽荣华富贵。我知道拥有一切却一无所有的痛苦。但你现在看我的眼睛，我的眼睛告诉了你所有的一切。你有一天也会像我这样。因为每个人都有可能发生内心的变化，都有可能让自己领悟到快乐的真谛。”

国王认识到生活的喜悦和快乐是由内心散发出来的，不是他所拥有的外在的一切所能给予的。于是国王决定要去找寻那些他还没有找到的东西。

我们也是一样，不快乐的原因看似千差万别，但本质是一样的，都源于我们的内心。

我们扼杀了自己的快乐

《普曜经》说：“你对于欲乐的欣悦，将像饮用盐水一般，永远无法带来满足。”

富人和穷人一样受苦，因为外在的忧虑来自欲望。即使是亿万富翁也有愤怒、绝望、沮丧的苦，他们很少享有真正的安宁与快乐，只是忧虑现有的会失去或如何获取现在所没有的。他们不能欣赏自己，活着只是为了那些吸引或奴役他们的东西。赚钱本身并不会产生痛苦；把自己的生命交给外在的财物，才是扼杀喜悦与安宁的刽子手。

同样，穷人也被生存的挣扎所困。他们甚至不敢享受他们所仅有的那一点点东西，因为害怕引来更多的痛苦。德蕾莎修女接受诺贝尔和平奖时，讲了这样一个故事：有一次，加尔各答的修女遇到一个孤儿，给他一块面包。小孩子吃掉一半，就不肯再吃剩下的一半。问他为什么不吃，他回答：“如果我把整块面包都吃了，下一块面包要从哪里来呢？”经过一再保证他会有更多的面包之后，他才吃掉剩下的那一半面包。

人们并不能因为文明进步、物质发展继而过上有意义的生活，不管我们是富人、穷人或中产阶级，都会因过分看重物质快乐，以致牺牲了我们的真性。如果把全部精力都花在如何得到更好的食物、更大的房子、更多的金钱，以及声望和他人的肯定等外物上，我们将丧失生存的意义，快乐也就离我们越来越远。

我们把财务和身体看得比心灵重要，把外表看得比健康重要，把工作看得比家庭生活重要。虽然我们声称工作是为了拥有一个快乐的家，可我们花在工作上的时间和精力却多于跟家人一起享受生活。是我们自己把快乐的真正来源切断了。

一位砍柴人正在劈柴，不小心斧头弄破了他的新鞋子。很幸运的是，他的脚并未受伤。由于生活很困窘，一双新鞋子对他来说很重要，于是他懊恼地说：“如果我没有穿鞋子，受伤的会是我的脚，脚总是会痊愈的。可被弄坏的却是我的新鞋子，太糟了！它永远长不好！”人们



都会认为砍柴人这种看待事物的方式很可笑，但人们在现实生活中却总是和这位砍柴人一样，把物质摆在第一位，身体第二位，心灵第三位。

蜜蜂把全部生命都花在采蜜上，最后却把蜜拱手给了别人，自己并没有享受辛苦一生的成果。人们把赚来的钱，以及用它构造的虚张声势的生活方式看得比生活本身还重要，金钱已经变成他的主人、他生活的全部意义和终极目标，那么，他感受不到生活的快乐是必然的。

快乐来自内心

有人问佛：世间为何有那么多遗憾？

佛说：这是一个娑婆世界，娑婆即遗憾。没有遗憾，给你再多的幸福，你也体会不到快乐。

那人接着问：如何让人们的心不再感到孤单？

佛说：每一颗心生来就是孤单而残缺的，多数人带着这种残缺度过一生，只因与能使它圆满的另一半相遇时，不是疏忽错过就是已失去拥有它的资格。

那人再问：世间为何多苦恼？

佛说：只因不识自我。

佛告诉我们，要接受这个缺憾的世界，要学会认识自我。

人世间的一切名利都是虚幻不实、变化无常的，不要因为执著于这些虚幻的名利而失去感悟快乐的机会。何处寻觅快乐？快乐是精神层面的活动，它来自人的内心。有些人认为快乐是建立在权力、财富、成功等外在的条件之上，这样的快乐太脆弱。

人的一生难免要遭遇挫折、经受不幸，例如，失去自己喜爱的工作；家人突然患了不可治愈的疾病；山盟海誓的恋人离自己而去；一直状况良好的投资突然陷入了困境……但是，越是处于困境，我们越要学会整理好自己的心绪，因为，明天的太阳不会因我们的坏心情而延迟升起。当清晨第一缕阳光照耀在我们的窗前，我们为什么不推开窗户，让明媚的阳光扫清我们心中的阴霾！

茨威格在《象棋的故事》里描写了一个被囚禁的人，他无所事事，度日如年。后来他得到了一本棋谱并沉迷于此，以后的日子不仅过得充



实、快乐，而且感觉连时间也过得飞快。生活中，有很多人过的并不像他们自己想象的那么差，只是他们把自己关进心的监狱，不肯自我减刑、自我赦免。如果我们能够在生活中找到自己的“棋谱”，我们的生活就会充满快乐。

有一位年轻的公交车售票员，懒洋洋地招呼乘客，爱理不理地售票，时不时抬手看着手表，然后满目无聊地看着窗外……所有的乘客都看出了他的不快乐。对于他来说，这辆公共汽车就是他的监狱，他却不知刑期有多久。如果他转身把售票这个工作当做棋谱，他就可以满心欢喜地把自己释放出来。

是我们自己建造了心的监狱，把自己囚禁起来。仇恨是一座监狱，仇恨的一举一动成了监狱的层层铁窗；嫉妒是一座监狱，终日的郁闷愤恨是对自己的刑罚。越来越多的不满让我们把这个监狱的范围越扩越大。其实，只要舒一舒眉，对着镜子中的自己笑一笑，接受这个带有缺憾的世界，我们就可以走出这个监狱。除了自己，还有谁能恢复我们的自由呢？

2. 比出来的苦与乐

也许你不相信，一个人的处境是苦还是乐常是主观的。

生活中，有人能安于物质贫乏的生活，有人则不能。有人能够坦然面对周围环境的变化，任凭浪打风吹，依旧能固守住内心的生活准则，这样的人，无论面对怎样的困境，他的内心都是快乐的。正如一个不爱珠宝的女人，即使置身在极度虚荣的环境里，也会悠然地做她自己，别人做什么她都伤害不到她。拥有万卷书的穷书生，不会用书去和百万富翁交换钻石或股票。满足于田园生活的人也并不艳羡任何学者的荣誉头衔，或高官厚禄。

如果一个人不能坚守自己的生活准则，那么他的苦与乐都会交与外界和他人，内心的感受就会随环境的改变发生改变。所以有人说，痛苦和快乐都是比较出来的。

自己快乐的权利不要交给别人

一对夫妻外出旅游，头天晚上听天气预报说有雨，于是，他们准备好了雨伞，果然，游玩快结束时，天空下起了大雨。看着别人淋得跟“落汤鸡”一样，虽然夫妻俩也没有尽兴，但妻子看上去很快乐。

过了几天，他们再一次出去旅游，天气预报说会有雨，他们又带好了雨伞，可是谁知第二天天气很好，所有人都玩得很开心，妻子却闷闷不乐。丈夫好奇地问妻子为什么？妻子说：“上次，大雨把别人淋成‘落汤鸡’，我没有淋着，所以我快乐；这次，别人手里没有累赘，我有累赘，所以我不快乐。”

故事中，妻子的快乐与否，完全取决于别人的境遇。那么，现实中，你是否也是这样的人呢？总是喜欢和别人比来比去，比工作、比房子、比衣服、比车子、比孩子的成绩，比一切能比的东西，但是比来比去，别人还是过别人的生活，你还是在过自己的生活。别人比你强，你就不快乐；别人不如你，你就快乐，那么，请问你的人生由谁做主，是你还是别人？想清楚这一点，你就像在人生的长途旅行中，放下了肩头的大包袱，轻松而且快乐。

人的痛苦是比较出来的

西方有这样一个故事：一个人祈求上帝满足他很多愿望，上帝说，我可以满足你所有的愿望，但是有个条件：你的邻居得到的东西将是你的双倍。这个人说只要能满足我的愿望，什么条件我都能接受！上帝微笑着说，可以。开始他向上帝要了一套别墅，但是他邻居得到的别墅比他的更大更漂亮；于是他不停地向上帝要了很多东西，但是他的邻居却总能得到比他更多的东西。每天和邻居抬头不见低头见，比起邻居来，他总是感到自卑。他要的东西越多，他就越自卑，越痛苦！最后他不堪痛苦的折磨，向上帝哀求说，请你砍掉我的一只手吧！因为这样上帝就能砍掉他邻居一双手了！

听完这个故事，你会感到好笑，这个人为了不让别人得到多于自己的东西，竟然放弃了那么多，而且心地灰暗地用自残的办法，把双倍的

痛苦强加于邻居，可能他的这位邻居还什么都不知道。事实上，生活中，我们很多人都有这样的心理。

我们许多的痛苦源于同别人比较之后产生的嫉妒。

中国有句古话：“气人有，笑人无”深刻地揭示了这个道理。别人强过自己就生气，别人不如自己就耻笑。一个人如果想在各个方面都强于别人，那么他除了痛苦什么都得不到。没看到，金庸的武侠小说里，那些为了争夺“天下第一”的武功高手最后的结果，不是众叛亲离，就是走火入魔。吉尼斯世界纪录都不断在更新，比尔·盖茨这样公认的世界首富都会有烦恼，何况我们普通人呢！所以，如果你经常和别人比较，那是一件多么愚蠢的事。

有句经典的老话：人活到50岁，好看和不好看一个样；人活到60岁，当官和不当官一个样；人活到80岁，有钱和没钱一个样！

其实人这辈子最大的敌人不是别人，而是自己贪婪的欲望！想想人这辈子争名夺利、钩心斗角，最终都会烟消云散，其实很没意思，人生最本质的追求应该是人生的快乐，失去了快乐，人生就没有意思了！

有时候，人要学会开导自己。不论别人有多出色、有多幸运，那都只是暂时的；人活得再长久，在这世界上也只有一生。所以何必计较太多呢？活得洒脱点，利用有限的人生，做些自己真正想做的事，岂不更好。

3. 不要让不幸感毁掉你的生活

你是否在生活中有过这样的感觉：

在无尽的黑夜里，独自一个人走在路上，没有虫鸣，也没有嘈杂声，即使是酒精的作用也无法赶走心里袭来的孤独感和失败感；

你刚刚参加过一次同学聚会，别人的成功反衬了你的落寞，你虽然强作欢颜，但是想到自己渐渐远去的理想，心中不由一阵阵的痛；

有时对生活很绝望，一个人麻木地坐在电视机前抽烟，无意识地一个节目接着一个节目看下去，仿佛远离了这个世界；

有时很不自信，一件简单的事，也要考虑很长时间，经常对自己说：“我是最糟的人。我是没有希望的。我永远不可能做对一件事”；

经常失眠，心中数了不知多少只羊，就是不管用，看看窗外的灯光，好像自己不是这个世界的主人，而是旁观者；

对世界不再信任，本以为生死不渝的婚姻，骤然结束于法院门口，彼此竟没有道声珍重；

……

这一切都是不幸的，真真切切，让你的内心颤动，但它却不是最大的不幸。最大的不幸是什么？是你持续不断，总也摆脱不掉上述的感觉。这种不幸感让人难以自拔，深深地陷入痛苦中，让你失去生存的勇气。

不幸感才是我们真正的不幸。

真实的未必是真正的，真正的却未必真实，怪不得人们常说，心比天高的人，必定自以为命比纸薄，怪不得孔夫子要夸奖颜回，“一簞食、一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。贤哉回也！”

步入新世纪，回望百年，灿烂文明派生下的现代生活对每个人的精神世界形成了前所未有的压力和挑战。现代社会竞争日趋激烈，生活中谁都可能出现“挫折感”、“无助感”、“不幸感”或“绝望感”，但必须正确面对，通过自身和外部的力量加以化解，或是干脆把“潮湿的心”放到阳光下“晒”个痛快。

不要被不幸感打到

被不幸感纠缠的人，一天到晚自以为是世界上最痛苦的人，对欢乐感觉迟钝，对不幸的感觉敏锐得不得了，喜欢把一点点的不幸无限放大。把生活看做苦酒，还没有喝，嘴里就开始发苦，萎缩在自己的角落里。明明是命运的宠儿，却自认为是生活的弃儿，只能与机遇擦肩而过，与失落相倚终生。

怎样从不幸感中走出来呢？关键在你自己，你怎么看待生活中的一切。聪明的人从来没有不幸感，即使遭受挫折，也不会在不幸中徘徊、自艾自怜，他们会在偶然中寻找必然，在痛苦中找到乐趣，在误解中找