



快乐

朝左

◎ 纪康保 编著

快乐是一种心态，
也是一种境界，
快乐是一件
自己对自己负责的事。

华 文 出 版 社

烦恼

朝右



快乐

朝左

◎ 纪康保 编著

华文出版社

烦恼 朝右

图书在版编目(CIP)数据

快乐朝左,烦恼朝右 / 纪康保编著. —北京:华文出版社, 2004. 4

ISBN 7 - 5075 - 1661 - X

I. 快... II. 纪... III. 人生哲学 - 通俗读物
IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 027167 号

华 文 出 版 社 出 版

(邮编 100800 北京西城区府右街 135 号)

网址: <http://www.hwbs.com.cn>

网络实名名称: 华文出版社

电子信箱: hwbs@263.net

电话: (010)83086663 (010)83086853

新华书店经销

济南申汇印务有限责任公司印刷

850 × 1168 毫米 1/32 开本 7.625 印张 100 千字

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

*

印数: 0001—6000 册

定价: 16.80 元



挖一口属于自己的口



快乐为什么朝左,我想左为西,西是太阳的归宿,日归西山,一派祥和之势;并且,傍晚也是一天工作的结束和放松的时候。同时,西方又是佛经中的极乐世界,在这里可获得光明、清静和快乐,是没有烦恼之地,所以,快乐是“朝左”的。

说到这里,再讲述一个关于左右的故事:

从前,有两个和尚分别住在相邻的两座山上的庙里。这两座山之间有一条小溪,两个和尚每天都会在同一时间下山去小溪边挑水。久而久之,他们便成了好朋友。

时间在每天挑水中不知不觉过了三年。突然有一天,左边这座山上的和尚没有下山挑水,右边那座山上的和尚心想:“他大概睡过头了。”便不以为然,并且依然为每天要下山挑水烦恼着。怎知第二天,第三天,一个星期,一个月过去了,左边这座山上的和尚还是没有下山挑水。右边那座山上的和尚终于忍不住了。心想:难道他生病了吗?或是找到什么新的饮水源泉?于是他便爬上了左边这座山,去探望他的老朋友。等他到达左边这座山上看到他的老友之后,不由大吃一惊,因为他的老友正在庙前打太极拳,一点儿不像一个月没喝水的样子。

他好奇地问:“你已经一个月没有下山挑水了,难道你



可以不用喝水吗？”左边这座山上的和尚说：“来来来，我带你去看。”于是，他带着右边那座山上的和尚走到庙的后院，指着一口井说：“这三年来，我每天做完功课后，都会抽空挖这口井。即使有时很忙，只能挖多少算多少，终于在一个月前让我挖出了井水。现在我不必再下山挑水，可以有更多时间练我喜欢的太极拳了。”

这个故事在劝导人们：挖好属于自己的井，才能永远享受快乐的“源泉”。快乐来自于将快乐的钥匙紧紧握在自己手里，而且在不断地创造着属于自己的快乐，因此才使快乐总是伴随着自己。我们在工作领域上，即使薪水、奖金拿得再多，那也只是挑水；不要忘记把握下班后的时间，挖一口属于自己的井，培养自己另一方面的实力。等将来年纪大了，体力拼不过年轻人了，你还是有水喝，而且还会喝得悠闲自得。快乐永远是靠自己的努力创造出来的！

事实上，每个人无论地位高低、无论生活贫富，其实都有一把快乐的钥匙。不同的是，有的人常常将它丢失，总是为今天烦恼，却不知如何去寻找快乐，就像山右边的和尚；有的人则一直将它随身携带，总是保持快乐的心态，就像山左边的和尚，懂得去创造快乐，寻找快乐。人生充其量也就三万多天的光景，快乐的日子多一些，烦恼的日子就少一些；烦恼多了，快乐必然就少。

快乐是一种心态，更是一种境界，是一件自己对自己负责的事情，就像故事里山左边和山右边两个和尚的不同人生态度。理解了这一点，我们便知道该是“朝左”，去创造快乐，还是该“朝右”，只为今天烦恼了。

编者
2004.3

目 录

第一部分 人生取决于你的思想

- 随意,人生才能洒脱 / 3
- 人生取决于你的思想 / 5
- 别让心灵蒙尘 / 7
- 把命运掌握在自己手中 / 9
- 乐观地面对人生 / 11
- 活出真实的自己 / 13
- 做你喜欢的事 / 15
- 学会展示自我 / 17
- 培养积极心态 / 19
- 控制愤怒 / 21
- 享受生命的分秒 / 23
- 生命最喜 / 25

第二辑 心是快乐的藤

- 不被完美所累 / 33
别让烦恼捆住快乐 / 35
不要怕,不要悔 / 37
希望是最大的财富 / 39
没有不可克服的困难 / 41
不要成为生活中的“电阻” / 43
擦亮心灵的眼睛 / 45
心是快乐的藤 / 47
让沙子细细地流 / 49
自己动手找快乐 / 52
悠然下山去 / 54

第三辑 清扫心灵

- 贪婪是心灵的毒瘤 / 59
贪得无厌将一无所获 / 61
远离仇恨袋 / 63

- 自卑是心灵的钉子 / 65
该放就放 / 67
福祸不以一时论断 / 69
拔掉嫉妒的刺 / 71
冲破生命的极限 / 72
不做贪欲的蠢人 / 74
没事偷着乐 / 76
清扫心灵 / 78
放慢脚步 / 80
别把自己当金块 / 82

第四辑 在绝望处抓住希望

- 失去又何妨 / 87
希望的红苹果 / 89
坦然 / 92
让快乐驱散沮丧 / 93
神来之笔 / 95
置于险地而后生 / 97
等待三天 / 99
境由心生 / 101
不经历风雨,怎能见彩虹 / 103
失败了再爬起来 / 105

让微笑改变命运 / 107

忘记不幸 / 109

酒不治秃 / 111

生命的清单 / 112

第五辑 别与快乐擦肩而过

感谢伤口 / 117

过属于自己的生活 / 119

多种一块田 / 121

摘掉面具,丢弃压抑 / 123

贫贱也是资本 / 125

拿得起还要放得下 / 127

放下包袱 / 129

幸福无所不在 / 131

倾听生命的声音 / 134

自由的砝码 / 136

别与快乐擦肩而过 / 138

第六辑 放宽心窗的尺度

刻薄是柄双刃剑 / 143



献出你爱的缎带 /	145
放宽心窗的尺度 /	147
母爱不上锁 /	149
给别人一个机会 /	151
真诚的赞美 /	153
保持一颗博爱的心 /	155
知己的评价 /	157
宽容是一盏灯 /	159
风景在心中 /	161
换个角度看生活 /	163
成为传播快乐的使者 /	165

第七辑 摆正自己的心态

心存美好的期盼 /	169
手中的才是最好的 /	171
让牛奶变硬的青蛙 /	172
挫折让沙子变成珍珠 /	174
假装的快乐 /	176
平常心有助于成功 /	178
坦言失败才能成竹在胸 /	180
生命的灯光在远处照亮 /	182
天下没有免费的午餐 /	184
充满希望就是前进的动力 /	186

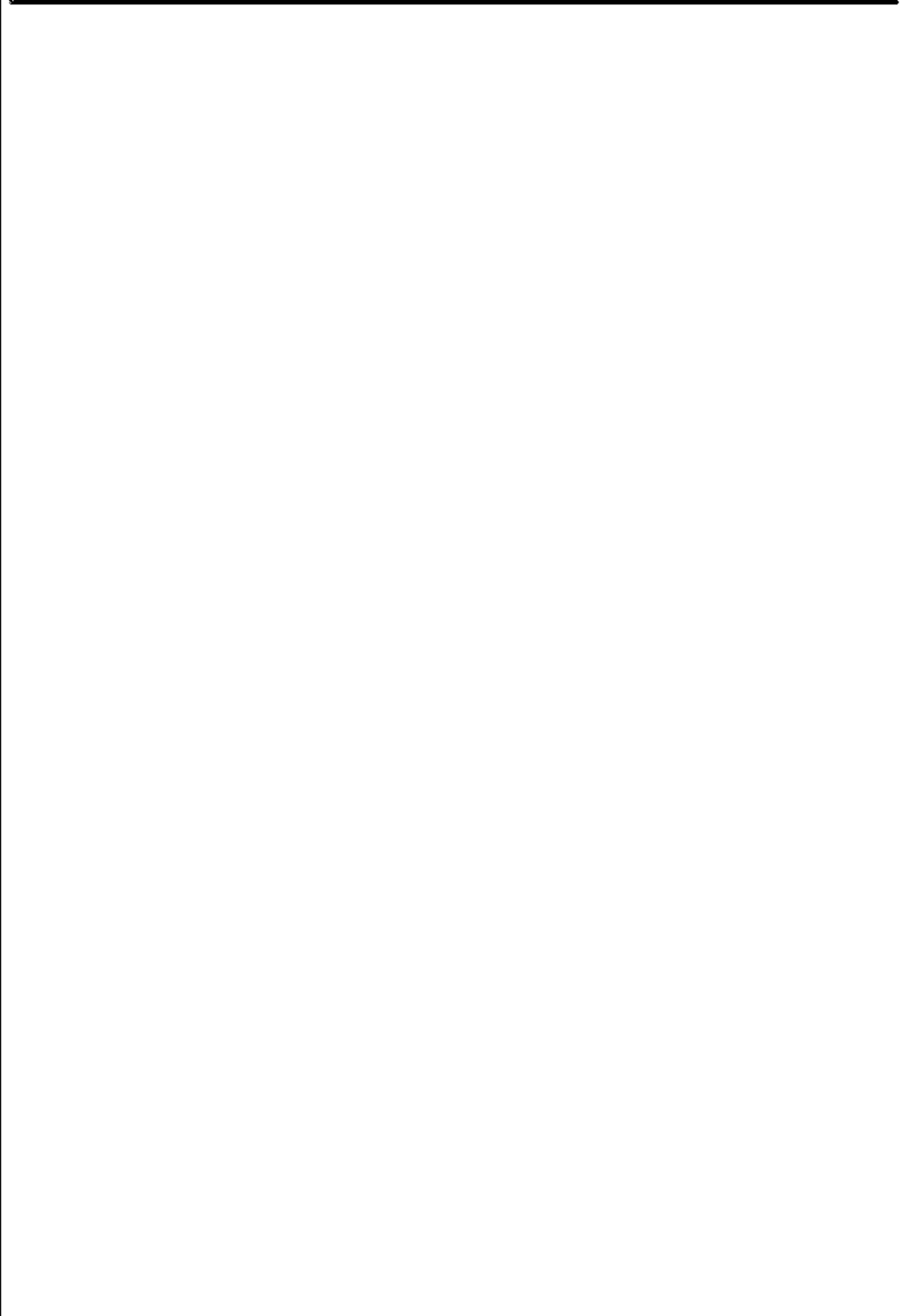
第八輯 給烏元鑲上金功

第一輯



人生取决于你的思想







随意，人生才能洒脱

3

凡属不可避免的就是理所当然的。

禅院的草地枯黄了一大片。

“快撒点种子吧！好难看呐！”小和尚说。

师父挥挥手：“随时！”

师父拿出一包草籽，叫小和尚去播种。秋风起，草籽边撒边飘。

“不好了！好多种子都被吹跑了。”小和尚喊。

“没关系，吹走的多半是空的，撒下去也发不了芽。”师父说，“随性！”

撒完种子，跟着就飞来几只小鸟啄食。

“要命了！种子都被鸟吃了！”小和尚急得直跺脚。

“没关系！种子多，吃不完！”师父说，“随遇！”

深夜一场骤雨，小和尚早晨冲进禅房：“师父！这下真完了！好多草籽被雨冲走了！”

“冲到哪儿，就在哪儿发芽。”师父说，“随缘！”

快
乐
朝
夕
心
情
标
向

过了一阵子，光秃的地面长出了许多青翠的小草苗。
一些原来没播种的角落，也泛出了绿意。

小和尚高兴得直拍手。

师父点点头：“随喜！”

4
心
情
标
向

只要心中的信念没有萎缩，任何季节里也不会被尘封。艰难险阻对人生是另一种形式的馈赠，是对我们意志的磨砺和考验。洒脱是一种思想上的轻装，一种随遇而安的心境。拥有这份淡泊平实的心态，何尝不是一份美丽呢！何必对生活求全责备，在受挫之后彷徨失意呢？

迎着温柔的阳光，寻找你人生希望的起点吧！



人生取决于你的思想

5

思想上的禁锢，观察生活角度的偏颇，是一些人不够快乐的原因之一。如果用弹性的心境去面对，你就会享受到生活的另一番乐趣。

有一天老师带学生去湖上游玩，船行至湖中央时，他问学生：“有一种东西，跑得比光速还快，瞬间能穿越银河系，到达遥远的地方，这是什么？”

学生争着回答：“我知道，我知道，是思想！”

老师满意地点点头：“还有另外一种东西，跑得比乌龟慢，当春花怒放时，它还停留在冬天；当头发雪白时，它仍然是个小孩子的模样，那又是什么？”

学生一脸困惑，猜不出来。

“还有，不前进也不后退，没出生也没死亡，始终漂浮在一个定点。谁能告诉我，这又是什么？”

学生傻了眼，面面相觑。

“答案都是思想！它们是思想的三种表现形式，也可比喻成三种人生。”

老师继续解释：“第一种是积极奋斗的人生：当一个人不断力争上游，对明天永远充满希望和信心时，这种人的心灵不受时空限制，他就好比一只射出的箭，总有一天会超越光速，驾驭万物。”

“第二种是懒惰的人生：他永远落在别人的屁股后面，捡拾他人丢弃的东西，这种人注定要被世人遗忘。”

“第三种是醉生梦死的人生：当一个人放弃努力、苟且偷生时，他的命运是冰冻的，没有任何机会来敲门，不快乐也无所谓痛苦。这种人像水母的空壳沉落于海底，不存在现实世界，也不在梦境里……”

