

无论你是否会在消极的状态中愁容满面，无论你是否会在波动的情绪里郁郁寡欢，又或者进入了认知自我、实现自我、超越自我的“瓶颈”，此书都能给你带来启发。只要你勤加练习，持之以恒，你一定会遇见喜悦、遇见觉醒的自己！



遇见喜悦



唐嘉庚 / 著



中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS



遇见喜悦

唐嘉庚 / 著

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

遇见喜悦 / 唐嘉庚著. —北京: 中国财富出版社, 2014. 9

(华夏智库·金牌培训师书系)

ISBN 978-7-5047-5348-9

I. ①遇… II. ①唐… 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 (2014) 第 198199 号

策划编辑 丰虹

责任印制 方朋远

责任编辑 丰虹

责任校对 杨小静

出版发行 中国财富出版社

社址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电话 010-52227568 (发行部) 010-52227588 转 307 (总编室)

010-68589540 (读者服务部) 010-52227588 转 305 (质检部)

网址 <http://www.cfpress.com.cn>

经销 新华书店

印刷 三河市西华印务有限公司

书号 ISBN 978-7-5047-5348-9/B·0403

开本 710mm × 1000mm 1/16 版次 2014 年 9 月第 1 版

印张 15.75 印次 2014 年 9 月第 1 次印刷

字数 250 千字 定价 35.00 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

前 言

幸福、成功的人生是人们为之努力的方向，是人们为之奋斗的目标。它代表着人生的理想实现，代表着人生的幸福圆满，也代表着人生路上纳人行囊的美丽风景和收获。可是，对很多人来说，它却像水中月、镜中花，可望而不可即、可想而不可抵，因为人生有太多的不如意。其实，这些人并不是无法拥有快乐人生，而是失去了内心的喜悦，失去了正确的人生坐标。

内心的喜悦就是主动的自我意识、明确的自我价值观念和良好的自我状态以及优秀的自我心理品质等动能与复合心理素质的综合体。

内心的喜悦是人们自我行为有效性的坚实基础，是人们在生存、生活、学习、工作、事业中取得成就的可靠保障，是人们获得物质财富与精神财富的奠基石。

当一个人内心失去喜悦时，不仅生理健康严重受损，大脑皮层的高级智力活动也会受到抑制，意识范围变得狭窄，正常的判断力和自制力被削弱，大脑机能严重失调，导致诸如焦虑症、抑郁症、强迫症、神经衰弱等各种神经症和精神病。

长期失去喜悦的内心会持续波动不停，总是愤世嫉俗；没有目标，缺乏动力，生活浑浑噩噩；缺乏恒心，不晓自律，懒散不振，时时替自己编织借口去逃避责任；自卑懦弱，自我压缩，不敢信任本身潜能，不肯相信自己的智慧。失去喜悦的内心使自我行为极具盲目性，是人们在生存、生活、学习、工作、事业等方面取得成就的绊脚石，是人们获得物质财富和精神财富的天敌。

反之，当一个人内心充满喜悦时，不仅身心健康自在，而且会在面临难题时认真思考，作出自己的选择，而不是不动脑筋，安于现状；在遇到挑战时，会从实际出发，求变创新，而不是浑浑噩噩，回避矛盾；在选取目标时，计划事情，具体明确而不是笼统草率、模糊不清。内心充满喜悦的人会勇敢地正视现实，负起责任，不管是愉快还是痛苦，不是否认、逃避现实，沉溺在幻想中；独立自主，积极行动，不是依赖别人，消极等待情况变化；冷静从容，能够控制自己的情感，不是急躁任性，感情用事。

假如你想成功，想把美梦变成现实，就必须摒弃波动晃动、消极悲观的、抹杀你的潜能、摧毁你希望的无喜悦状态，转而去遇见平稳淡定、积极乐观的内心喜悦。如此，你才能以稳定的内在状态去体验生活中的愉悦，去欣赏一路的优美奇趣的风景；使自己从逆境中崛起，获得灵性、才能和智慧的增长；使自己在困难中成长，升华整个人生境界，实现理想的圆满。

那么，怎样才能够遇见喜悦呢？

本书共设计了九章，从喜悦的本质、内涵、价值、意义、遇见方法等各个方面进行了系统的阐述，同时，辅以各种遇见喜悦的秘籍，让你在开卷以后、在体悟之中，更深刻地感受到真我的力量，更轻松地遇见内心的喜悦，帮助你以真正的、自己最想要的方式获得愿望的满足、内在的成长和生命的自由。

无论你是否会在消极的状态中愁容满面；无论你是否会在波动的情绪里郁郁寡欢；又或者进入了认知自我、实现自我、超越自我的“瓶颈”状态，此书都能给你带来启发。只要你勤加练习，持之以恒，你一定会遇见喜悦、遇见觉醒的更完善的自己，从而不管身处怎样的环境，都能处处寻找到幸福；不管具备怎样的条件，都能收获和谐的大成人生！

作者

2014年7月

目 录

第一章 你是真的感到喜悦还是情绪上的快乐	1
----------------------------	---

误将情绪的快乐当成真正的快乐，使内心迷失在不断的波动、不停的失落和不休的焦虑之中。真正的快乐不取决于我们置身何方，不取决于我们拥有多少外物，它只在于我们的内心能否达到觉醒的喜悦境界。

情绪的快乐并非人生真正的快乐	3
追求情绪的快乐最终得到的是不快乐的人生	7
人生需要的是内在状态的稳定而不是情绪的波动	11
内心的喜悦，就是内在的稳定状态	14
幸福，就是做一个内心充溢喜悦的人	19

第二章 遇见喜悦，从整合内在分裂的自我开始	23
-----------------------------	----

所有人都毫无例外地要面对理想自我与现实自我的战斗，并力求解决这些矛盾和冲突，从而实现分裂自我的整合与统一，使喜悦润泽干枯的心灵，使自我价值和社会价值共同发展和提高，互相促进，相得益彰。

我们总是在跟另一个“我”作战	25
区分内心的“我”与社会的“我”	29
所谓的“自我意识”其实并非真是“我的意识”	33
“我”是否就是他人眼中的“我”	37
走出世俗的目光，回归生命的最初形态	41
记住，人生的幸福没有答案，但有标准	45

在“自我”与社会中寻找最佳契合点	48
第三章 遇见喜悦，就得放下脑海中的诸多成见	53
很多人都因脑海里习惯的思维定式和成见，使自己走不出宿命般的可悲结局。只有调整思路，换个角度，走出成见的束缚，勇敢地尝试，不断开创出新的处事方法，才可以避免错误的叠加，才可以避免心灵的僵化，才能从苦恼中解脱出来，轻松、忘我、自在地遇见喜悦！	
有分别就会有苦恼	55
我们遇见的人都是我们的另一个影子	59
经验，有些其实是错误的叠加	62
被习惯束缚的灵性	66
越是对抗，我们失去的就越多	69
心智并不等于智慧	73
思考有时会让我们登上南辕北辙的人生列车	76
第四章 遇见喜悦，必须倒空并重组全新的自我	83
因为“有”，则是有限的，相对的；唯有“无”，才是无限的，绝对的。所以其所成就的伟大，也是无限的绝对的伟大。只有无我者，才能无物，无一切相，无一切差别观念；才能涵育其绝对精神于无限的伟大之中，才能成就卓尔不凡的伟人、圣人、英雄。	
人生需要榜样，但不需要复制	85
喜悦消失，并非我们拥有的少而是太多	89
大多数的认知是侵蚀喜悦的中坚分子	93
不以物喜，不以己悲，别让情绪控制了你	97
“我认为”真的是你内心所认为的吗	100
生活不需要理智分析，只需真诚用心	104
“无我”才能真正成就伟大与卓尔不凡	108

第五章 遇见喜悦，就是一种活在当下的生存方式 113

人生短暂，瞬间即过，时光从来不会逆转。过去已成过去，追悔毫无意义；
未来也未可知，不应一味空想；只有当下才是实实在在地被我们所拥有的。只
有放下思想包袱，轻装前行，活在当下、珍惜当下，才不会生活在永无止境的
遗憾中，才能创造理想的未来！

没有人能改变时间的轨迹	115
人生没有如果，只有现在	119
如果为昨天遗憾，那就只能活在昨天	123
我们能拥有的只有眼前的这一秒	127
用一颗平常心感受爱、喜悦与和平	131
真心生活才能真心感受内心的喜悦	135
从现在开始开心门，与喜悦相拥抱	138

第六章 遇见喜悦，就要始终怀有一颗感恩之心 143

感恩，不仅是乐观积极的生活方式，还是生命和谐的特征。一个连感恩都
不知晓的人必定是拥有一颗冷酷绝情的心。心怀感恩，是成功人士健康性格的
表现；心怀感恩，才能让你接近内心的自己，才会让你遇见喜悦、让你的一生
都被美好的事物所包围。

感恩是种生活方式，是生命和谐的特征	145
学会换个角度看世界	148
无论你打开哪扇门都是智慧的选择	152
所有的一切发生都来自必然，却非理所当然	156
懂得感恩，我们才会更接近内心的自己	160
学会用不同的方式获得平衡、稳定与安全感	163
打开心灵之门，感受内在的和平之光	168

第七章 遇见喜悦，需要激活分享人生正能量 173

爱是改变这个世界唯一的力量和信念。心中有爱，就是最大的正能量。分

享受，让爱像调色板，创造出五彩斑斓的生活；分享爱，让爱像万能的上天，创造出人类的和谐与幸福。生命会因分享爱而真实存在，存在于内心的喜悦和真情、存在于世界的美丽和温情。

心中有爱，就是人生最大的正能量	175
生命存在的本身就是一种分享	179
生命即关系，用一颗宽爱的心面对身边的人和事	182
始终以一种积极乐观的心态面对生活	185
无欲则刚，心智所束缚的分享不过是变相的索取	189

第八章 遇见喜悦，让生活遵循内在的轨迹 195

作为一个有智慧和爱的生命，作为自己生命的主人，你手中握着通向各种境遇的钥匙。只有你自己能决定你是谁，以及你将会是谁。当你遵循内在的轨迹，遵循真我的爱的指引，你的内心便不再苦楚和冲突，你会与喜悦相伴，用生命自由的方式满足自己的愿望。

生命自开始就没有任何预定的意义	197
放下角色与面具，才能做好需要做的事	200
愿望的实现决定于生命自由的方式	204
满足于已知的人，心灵早已经死亡	208
在这个世界上，每一份职业都是正确的	211
真正的人生就是生命自由的释放	214

第九章 回归大我，用喜悦点燃智慧之光 219

积极、真诚、无欲则刚、不满足于已知、平常心、无分别心、宽爱心，这些美好的字眼都是人真正的内在自我——大我的元素。回归大我，我们才能点燃真我的灵性智慧之光；回归大我，我们才能拥有幸福、和谐、美好的大成人生。

解除情绪的束缚，抛弃低俗的悲喜	221
生命的成长在于我们内在的成长	225

目 录

改变自己才能改变世界	228
记住，只有一开始就自由才能获得最终的自由	232
寻找到内在的你才会与喜悦同行	235
参考文献	241

第一章

你是真的 感到喜悦 还是情绪 上的快乐

误将情绪的快乐当成真正的快乐，使内心迷失在不断的波动、不停的失落和不休的焦虑之中。真正的快乐不取决于我们置身何方，不取决于我们拥有多少外物，它只在于我们的内心能否达到觉醒的喜悦境界。



情绪的快乐并非人生真正的快乐

快乐是人的精神世界的无价之宝。笑口常开、安康福泰、追求快乐是每个人生而有之的权利。但是当下，无论富有还是贫穷，无论婚姻还是单身，多数人活得并不快乐，成天皱额锁眉，胸中像盛满着被烈日暴晒着的、焦虑和烦躁的干柴，轻易就会被生活中的事端或不顺心点燃，燃烧出大片大片的烦恼和郁闷，将身心的平衡扰乱。于是，不少人会把得不到快乐的原因归咎于糟糕的客观条件，常常唉声叹气、怨天尤人，离快乐越来越远。其实得不到快乐的原因只是因为人们往往错把情绪的快乐当成真正的快乐。

情绪也称情动。一般把情感中如愤怒、悲哀、恐惧等短暂地、急剧地发生的强烈的情感称为情绪。现代心理学家告诉我们：情绪是伴随着认知和意识过程产生的对外界事物的态度，是对客观事物和主体需求之间关系的反应。简单地说，就是人对客观事物所持的态度体验。这就意味着我们的情绪是由特定事件引发的，是受外界影响的。对于外界，任何人都无法完全掌控，由此便不难理解，任何人都无法完全掌控自己的情绪。快乐只是一种情绪，那么我们将会被情绪牵着鼻子走，无法获得内心的踏实和安详。

很多人都觉得，拥有的越多，人就会越快乐；也有的人觉得名声越好，人就会越快乐。总而言之，在大部分人的心目中，快乐是可以借助某种外在条件而得到的。但实际上，情绪的快乐并不是真正的快乐。在基本的生存条件满足之后，快乐是一件非常主观的事情，是完全交由心灵来感受的东西，它是不能用任何外在的标签和标准来衡量的。

将情绪的快乐当成真正的快乐，导致不少人疲于奔命地追求一些外在的东西，他们中有的人不断地获得，有的人不断地失去，有的人还在无

结果的追逐中，但他们却都未找到真正的快乐。不断获得的人，得到的精神真正需求、真正支撑内心的东西，他们获得的无常外物带来的情绪快乐，其实只是更加无常的快感，因此接踵而至的必然是期待与现实不符所造成的失落与空虚；不断失去的人，以为他们只有获得外物才能得到快乐，但偏偏又不能如愿，于是他们因欲求不满而陷入烦闷和痛苦的挫折感中；了无结果地追逐着的人，在追逐的过程中甚至忘记了自己的初衷、迷失了自己的理想，他们只是日复一日、年复一年地盲目地行走，却不知离真正的快乐已越来越远……

有一个国王，虽然每天过着锦衣玉食的日子，但仍然不快乐。他到处寻找天下所有至极的宝物美色、声色犬马来让自己快乐，可是即使他得到了很想要的东西，也只是短暂的情绪的快乐，很快他的心灵又会感到空虚、失落、焦灼、烦闷。怎么办呢？御医们会诊给国王看了半天，开了一个方子，说让国王的大臣去全国找一个最最快乐的人，然后把他的衬衫拿回来，你穿上就快乐了。

于是，大臣们就各自分头到处寻找，终于找到了一个不可救药的快乐的人，但是大臣说，没办法拿回来他的衬衫。国王大怒：“你们为什么不能拿回来？我要快乐，你们必须把他的衬衫给我拿回来。”大臣却说：“那个特别快乐的人是个穷光蛋，他一件衬衫都没有，他从来都是光着膀子的。”

国王是全国拥有外物最多的人，但是他不快乐，反而那个一无所有的穷人，却是最快乐的人。可见，真正的快乐并不是一时欲望的满足，也并不是一时情绪的快感。因为，那些欲望和情绪都是借外物而建立，被外境所影响的。外物常变、外境无常，跟随着它们的情绪，自然也只会心神不宁、波动不已、动荡不安，又怎会有真正的快乐呢？

正如德国安德亚斯·布雷默所说：“真正的快乐是内在的，它只有在人类的心灵里才能发现。”真正的快乐是内在的，与外物无关，与内在有关。

当我们拼命在物质世界中寻求快乐的时候，却往往忽略了我们的内心世界——自己的精神家园。而当我们真正静下心来，重新审视自己的时候，就会发现，事实上，真正的快乐是一种由衷的喜悦，它只能来自于我们积极与稳定的内心。

1914年夏天的那不勒斯城充满了从未有过的快乐，著名的滑稽大师马可尼，用他精彩的表演使城里的每个人都几乎笑破了肚皮。然而就在这期间，心理医生让·肯特的诊所里却来了一位神情沮丧的病人。他说：“大夫，我心里忧伤极了，多年来，我不愿见任何人，吃饭也没胃口，每晚入睡都靠镇静药的帮助。我怀疑自己患了自闭症或其他什么心理疾病，希望您能给我一些指导。”

让·肯特大夫听了患者的叙述，说：“自从马可尼来这儿演出，我的诊所已经几天没有病人光顾了。我想，他们肯定是被马可尼逗得忘了病痛。现在马可尼还没有走，我建议您去看看他的演出，也许他会使您快乐起来。”

患者脸上掠过一丝尴尬，他望着让·肯特，无奈地说：“大夫，我就是马可尼。”

马可尼是20世纪20年代奥地利极负盛名的喜剧表演大师，让·肯特则是意大利著名的心理医生。据说，这次会面，对两人的触动都很大，让·肯特关闭诊所去了法国，马可尼回到故乡后便渐渐淡出了舞台。

1957年，一位医生带领一个法国康复旅行团去奥地利访问旅行，在参观维也纳郊外的一座私人城堡时，他们得到了主人的热情接待。他虽已94岁高龄，但精神矍铄、风趣幽默。他说，人是最笨的动物，各位客人来到这里如果打算向他“学习”，那就错了，应该向他家里的其他成员——巴迪、赖斯学习。

“我的狗巴迪不管遭受如何惨痛的欺凌和虐待，都会很快把痛苦抛诸脑后，热烈地享受眼前的生命，细嚼能找到的每一根骨头；我的猫赖斯从不为任何事发愁，它如果感到焦虑不安，即使是最轻微的情

绪紧张，都会去放松地睡一会儿、游戏一会儿，让不愉快的感觉尽快消失。各位朋友，它们会让你们不虚此行！不过，我要警告你们带队的老家伙，不要再劝他的病人去看马可尼的演出了。”

他的话让在场的人都笑了起来。这座私人城堡的主人就是曾经名噪一时的喜剧大师马可尼，而那个带队的“老家伙”，就是著名的心理专家让·肯特医生。

1963年，马可尼去世，年已九旬的让·肯特写了一篇文章——《怀念我的朋友马可尼》。在文章里，他回顾了他们50年的友谊，并且说，他之所以在心理学和大众医学研究方面能取得一点成就，完全得益于马可尼1914年的那次造访和1957年的那个忠告。

就像哲语所说的：“因为我快乐，所以即使阴沉的天气也无所谓。假如我不快乐，即便是灿烂的阳光，我的心依旧是灰暗的。”真正的快乐来自于内心，就如脚上的鞋，有什么感觉只有自己最清楚。如果一个人是快乐的，他不看喜剧表演也同样是快乐的；如果他不快乐，即使自己是喜剧大师也无济于事。

因此，我们不要误将情绪的快乐当成真正的快乐，否则，我们的内心会迷失在不断的波动、不停的失落和不休的焦虑之中。真正的快乐不取决于我们置身何方，不取决于我们拥有多少外物。任何对于物质财富和欲望的追求，都应该回归到心灵觉醒的喜悦层次才有实质的意义，因为真正的快乐只在于我们的内心能否达到觉醒的喜悦境界。

遇见喜悦小秘籍

- ◆ 积极思维是心态系统的“CPU”，激发出内在的喜悦。
- ◆ 马上行动是系统的硬件，运行出无限的希望之光。
- ◆ 坚持到底是系统不断更新、升级的软件。无论你想要做什么，它都能够滋生出资源来支持你；无论你遇到什么挑战，它都能够变幻出力量来解决问题。

追求情绪的快乐最终得到的是不快乐的人生

快乐的人生是人们为之努力的方向，是人们为之奋斗的目标。它代表着人生的理想实现，代表着人生的幸福圆满，也代表着人生路上纳入行囊的美丽风景和收获。可是，对很多人来说，它就像水中月、镜中花，可望而不可即、可想而不可抵，因为人生有太多的不如意。其实，这些人并不是无法拥有快乐的人生，而是误将情绪的快乐当成了快乐，导致失去了正确的快乐人生的坐标。

情绪的快乐是欲望层面的概念，是身体原始欲望和精神上得到的短暂的愉悦、刺激；它很短暂，并不能持久。

追求情绪的快乐会使人短视，会被眼前的小利益而迷惑，导致在得到小利的同时却失去了更多。这样的人在生活中，常常被眼前利益的绚丽外貌蒙住了双眼，宁愿一直低头享受那片刻的短暂欢愉，也不肯抬起头望望远方，去寻找更大的空间。只为眼前利益的人，受人性所限，只会陷入庸人自扰的无边烦恼。

追求情绪的快乐，也易让人迷失在低层次欲望的追逐之中，使人在欲望中燃烧出短暂的激情，然后在困难之前、目标之中、激情过后产生更多的迷茫和更大的空洞。

追求情绪的快乐会使人精神空虚，需要刺激自己的原始欲望而证明自己的存在。这样的人往往容易一味地沉醉于追求享乐、追寻刺激之中，甚至误入歧途。比如说，“吸毒”“酗酒”“贪吃”都能得到短暂的情绪的快乐，但却不能持久，这也是“情绪快乐”的原始形式。就拿吸毒的人来说，他们起初不也是因为追求情绪的快乐而走上了不归路吗？人人都知毒害猛于虎，但是很多吸毒的人却仍然认为毒品给他带来了快乐，其实这根本不是真正的快乐，而是情绪的快乐。他们的人生也因错误的认知与追求而被毒品所吞噬，不仅残害自己、伤害家人，还贻害后代。

明朝作家刘元卿，在一篇题为《猥》的寓言中记述了这样一个