

苦是人生的真相，做是改变的法门。因为人生皆苦，所以努力做到。

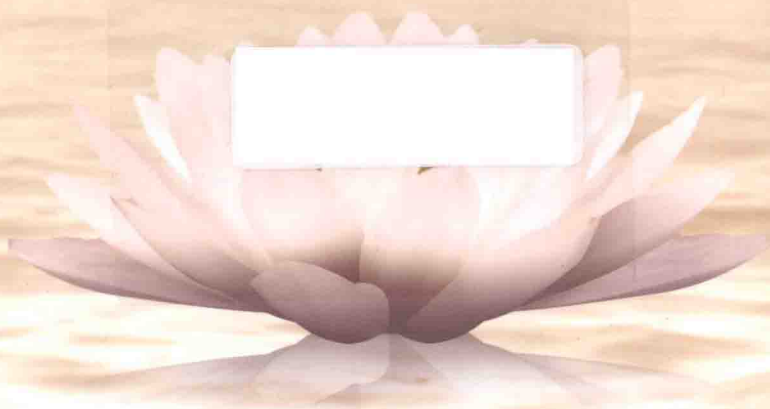
# 苦才是人生 做才是得到



张晓萍◎编著

一部传递正向积极能量

获得内心和谐圆满的幸福圣经



认识自我 适应变化 积聚能量 强大内心 笑迎失败 战胜挫折  
不惧困难 积极奋进 正视无常 感恩生命 知足惜福 离苦得乐

南海出版公司

# 苦才是人生， 做才是得到

张晓萍◎编著



南海出版公司

2014·海口

图书在版编目 (CIP) 数据

苦才是人生, 做才是得到 / 张晓萍编著. — 海口 :  
南海出版公司, 2014.9

ISBN 978-7-5442-5817-3

I. ①苦… II. ①张… 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000800号

KU CAI SHI RENSHENG, ZUO CAI SHI DEDAO  
苦才是人生, 做才是得到

---

作 者: 张晓萍

责任编辑: 张 媛 王雅竹

封面设计: 刘红刚

出版发行: 南海出版公司 电话: (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)

社 址: 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编: 570206

电子信箱: nhpublishing@163.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京彩虹伟业印刷有限公司

开 本: 710毫米×960毫米 1/16

印 张: 17.75

字 数: 306千

版 次: 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5442-5817-3

定 价: 29.00元

---

南海版图书 版权所有 翻印必究

繁华人生,如梦如幻,充满无常。似乎一切都是自有天意。许多事情都无法去改变,也许上帝会给我们预备机会,但是我们与机会往往失之交臂。

我们总是在得与失之间惆怅,在成与败之间失望,在苦与乐之间忧郁,在喜与悲之间迷茫。情绪就像一个过山车,在巅峰和波谷间循环往复,让我们的人生显得或喜或悲。

我们活着需要丰富的物质生活。谁都不愿在贫乏中度过,金钱可能不是首要,可是离开金钱是万万不可的。多少人为金钱愁绪,多少人为金钱奔波。活着也许真的很累,我们面临的是无奈、伤痛、苦难和坎坷。于是,我们在孤寂中寻找依靠,在困境中寻找帮助,在苦闷中寻找安慰,在疾病中寻找希望。活着,就是一种折磨,但也是一种幸福。

生活是公平的,不会让我们事事都完美。可能你拥有丰富的物质生活,但你的家庭并不幸福;可能你拥有可爱的儿女,但经济不太景气;可能你的地位居高临下,但你的身体健康常常出状况。我们对完美有着太高的要求和期望,以致身心疲惫,烦恼丛生。

可能我们的烦恼多于沙子,我们的失败多于繁星。但是,我们一定要学会去承受。伤心只会让自己憔悴,痛苦只会让自己苍老,惆怅只能让自己疲惫,愁绪只能让自己消瘦。将忧伤化为力量,相信一切烦恼都会过去,风雨之后自有彩虹。

人生的悲欢离合都是难免的,也许你有很多知心朋友,却都远隔他乡;也许你与自己的所爱天涯两相望。缘分之事自有天注定,可遇而不可求。既遇见,必珍惜。

我们不需要去在意一个人的容貌,但是必须去了解一个人的品行。无论对方是富甲一方,还是位高权重,无论对方是明星大腕,还是草根一派,最可

贵的是拥有一颗真挚之心。

活着,需要一种平衡的心态。你羡慕对方的名利,对方却在羡慕你的快乐;你羡慕他人的财富,对方却在羡慕你的幸福;你羡慕人家的地位,对方却在羡慕你的健康。人生无完美,红尘皆遗憾。而心态大于一切。我们拥有了一个好的心态,就等于拥有了财富、快乐、幸福和健康,拥有了人生最宝贵的价值。

也许对我们每个人来说,吃苦总是多于享福的。纵使有十分福气,也只享受三分。吃苦、耐苦、受苦到离苦,这一过程虽然历尽艰辛,困难和坎坷重重,但幸好我们还有坚强、勇气为动力,有希望和信仰做支撑。在排忧解难、战胜苦痛的道路上,我们还学会了饶恕,学会了宽容,积淀了经验,丰富了智慧。

光阴如水,岁月如梭。我们的人生不过百年,算下来不过几十个春秋而已。与其终日闷闷不乐,心事重重,何不开心过好每一天?在有生之年,去尽力做自己想做的事,努力去实现自己的理想,和自己爱的人共享欢乐,陪父母家人颐养天年。又何尝不是人间最幸福的事?

人生如梦,梦如人生。珍惜每一份光阴,珍惜每一份感情,珍惜每一份经历,珍惜每一份友情。缘分让我们相遇,空间让我们相识,语言让我们交流,真诚让我们相知,真情让我们相牵。悲欢离合是红尘,坎坎坷坷是人生。这就是我们的生活。

这本《苦才是人生,做才是得到》从生活中的点滴开始,帮助我们认识人生各种苦,战胜各种痛,摆脱各种烦,共享各种乐,获得各种福。借佛法智慧醍醐灌顶,汲心灵养分疗愈感伤,字句如涓涓细流,将内心涤荡得澄澈透亮,还人生一个平安喜乐。

打开这本书,你可能会由此开始转变自己的心态,思考自己的人生,抚慰自己曾经摇摆过、徘徊过、忧伤过、躁动过的那颗不安分的心。愿它陪伴我们一路走来,带来的是无惧正能量,留下的是一泓清甘泉。

## 第一章 懂得人生皆苦,才能看清生活的真相

希望快乐度过每一天是所有人的愿望。但生活本身就充满酸甜苦辣,快乐和痛苦本是同根生。所以,人生大多数都是痛苦的时候多,而快乐的时候少。如果将自己沉湎于悲忧低落的圈套中,再美丽的生活也会黯然失色。而把一些事看开看透,阅尽千般苦,也就领悟了人生的真谛和幸福的意义。

1. 苦是生命轮回的本质 /2
2. 苦才是人生,要学会正视痛苦 /3
3. 吃苦是福是生活的真谛 /5
4. 不能改变环境,可以适应环境 /7
5. 从寂寞中感受五味人生 /8
6. 幸福的终极不是完美 /10
7. 苦难让我们成熟和强大 /12
8. 离苦得乐,苦尽甘来的幸福经 /14
9. 战胜苦难,它就是你的财富 /16

## 第二章 苦乐皆由心生,一切苦乐都是心在作怪

禅家说,万法唯心造。心被名利物欲所困就不自由,情被生活情境所激

也会不自由。一切烦恼,皆因心智不自由而起。只要有一念心带着牵挂,为烦恼所累,不通不畅,凡事就不会顺畅。然而,若凡事皆能往好的、乐观的方向看,必将会希望无穷;正如抱怨的人把精力全集中在对生活的不满,而幸福的人把注意力集中在能令他们开心的事情上。

- 1.心是你的眼,心是苦乐的根 /20
- 2.我们没有天生的坏脾气 /21
- 3.自寻烦恼,一切烦恼皆由心生 /23
- 4.乐观悲观,境由心转 /26
- 5.宽舒人生者活得很随意 /27
- 6.从容自在是最好的活法 /29
- 7.给我们的的心灵做一次保养 /31
- 8.满腔欢喜,常怀一颗欢喜心 /32
- 9.修一颗禅心,让心灵回归宁静 /34

### 第三章 谁的青春不迷茫:因为痛,所以叫青春

迷茫是因为我们没有方向没有目标,不认真了解下自己,不承认和接受现实。没有实力的抱怨是没有任何意义的,我们必须清醒地知道,自己通过怎样的努力才能成为什么样的人。只有坦然接受自己目前的生活窘途,我们才能在这个境遇中冷静地寻找突破口,过自己希望过的生活。

- 1.坦然接受命运的错待 /38
- 2.清除头脑中错误的生活概念 /39
- 3.在喧嚣的社会作好选择 /41
- 4.不能丢弃的是梦想 /43
- 5.有一条通往人生的路叫现实 /45
- 6.看脚下,踏实走 /47
- 7.自身没优势,永远没机会 /49
- 8.推倒人生第一张多米诺骨牌 /51
- 9.趁着年轻必须赌一次 /54
- 10.完成破茧成蝶的过程 /57

## 第四章 假如生活欺骗了你,也不要欺骗自己

许多人一直在追求完美,生活在完美编织的梦想中,经常感叹自己的生活不如意,抱怨自己的命运不顺,埋怨生活的不公。其实生活仍然是生活,生活中存在种种不如人意的地方,生活中有许多缺憾,但你要学着把缺憾升华,不为缺憾而悲观,别跟自己过不去,尽情地去享受生活。生命也正因为这些缺憾和不如意而呈现别有风味的美丽!

1. 吃亏何尝不是一种福气 /62
2. 让别人多赚三分其实不吃亏 /63
3. 停止抱怨,没有人比你活得更好 /64
4. 看淡生活的不平,才懂得如何生活 /66
5. 不经过反思的生活不值得过 /67
6. 世事当有不足,人生本不完美 /69
7. 缺憾是进入另一种美丽的契机 /71
8. 真诚对待生活,生活也会真诚回报你 /72

## 第五章 过于贪恋,一辈子会活得很累

我们内心滋生的各种欲望,如果任其放纵而不加约束,那么就必将永无止境地膨胀,最终将我们吞噬。所以必须制止自己的贪欲之心,不要被世间各种诱惑迷失了本性,让自己无止境的欲望吞噬了幸福。

1. 那些困扰我们的身外之物 /76
2. 贪婪是烦恼的根本 /78
3. 让我们感到痛苦的是欲望太多 /80
4. 诱惑面前,把持住内心 /82
5. 别让舍不得丢弃的东西成为负累 /84
6. 知足的人会觉得幸福最多 /85
7. 失去意味着另一种获得 /87
8. 一舍一得中悟透生活的禅机 /88
9. 什么都舍得,就会得到一切 /90



## 第六章 人的幸福程度其实与金钱无关

有的人一生追求金钱、利益、财富,终生为之而奋斗。如果他“成功”了,那他也只能体味到名利的滋味,绝不是生活的原滋原味。金钱不是我们生活的全部,生活中还有许多远比钱更有意义的东西值得我们去追寻,比如爱情、友谊、健康……不要让钱挡住我们的眼睛,不要让钱成为套住我们心灵的枷锁。人的幸福程度其实是与金钱无关的。

1. 金钱不是生活的全部 /94
2. 金钱面前的喜与忧 /96
3. 为什么用钱买不来快乐 /97
4. 千万别做可悲的财奴 /99
5. 看淡名利,最得自在 /100
6. 每个人都有 1000 万的财富 /102
7. 富贵是实现梦想的手段而非结果 /103
8. 平和心是人生最大的财富 /105

## 第七章 人生不如意十有八九,笑对人生儿多苦

人生就像一场漫长的旅行,我们不断探索前进,寻求成功和美好。在这条探索的旅途上,不可能一帆风顺,挫折、失败、苦难总是时不时地出现在我们面前,阻拦我们前进的脚步。面对这些生活的苦难,我们不能因为畏惧而停止不前。无论路途多么远,成功有多难,生活有多苦,都要微笑着迎难而上。保持乐观向上的心情,你才能乘风破浪,突破一切困境。

1. 顺境逆境都要学会微笑 /108
2. 顺境乘风,逆境破浪 /110
3. 心不绝望,就没有“绝境” /111
4. 与压力共舞,化压力为动力 /113
5. 自信的人永远不放弃努力 /114
6. 困难不像你想象的那样难 /116
7. 在风雨中历练,接受苦难的洗礼 /118

8. 世界险恶,你要内心更强大 /119
9. 感谢折磨你的人和事 /121
10. 给对手一个掌声,给自己一个微笑 /123

## 第八章 做才是得到,点滴加持自有殊胜福报

赠人玫瑰,手有余香。乐于助人,快乐自己。真诚地帮助别人,不但为对方添加了一臂之力,也为自己积聚了善缘和福德。因为帮助别人,就是帮助自己;为别人着想,是最大的利己。如果我们在日常的一点一滴小事上做到举手之劳、雪中送炭,为他人送去一些关心、增添几分温暖,那么人与人之间的距离就会由疏到亲,人心就会温暖如春。

1. 自助者,天助之 /126
2. 播下一种习惯,收获一种命运 /127
3. 在点滴小事成就完美人生 /128
4. 诚信为先,成事在后 /130
5. 我们能为他人多做些什么 /131
6. 对别人多一份关心 /132
7. 尽自己所能帮助别人 /134
8. 好与者,必多取 /136
9. 多做锦上添花的事可得福报 /137

## 第九章 善缘和福德是一种因果关系

我们常说,“福在积善,祸在积恶”,善恶只在一念间。善心所结下的善果,芬芳馥郁,香泽万里;恶念所结下的恶果,令人痛恨,自作自受。所以,一个人的功过是非不在于你做的事情,而是看你做这些事情时心里怎么想,目的是什么。

1. 心生善念即有功德 /140
2. 善恶存乎一念间 /141
3. 种善因得善果,种恶因得恶果 /143

4. 施恩行善,得大福报 /145
5. 命运可以因善缘而改变 /146
6. 传递善念正能量是最大的慈悲 /148
7. 布施只需一句简单的问候 /149
8. 爱出者爱返,福往者福来 /150
9. 分享是一种人生美德 /151
10. 行善要出自本心不求回报 /152

## 第十章 孝心最无价,父母才是我们的佛

父母就是我们的佛,孝养父母是每个做子女应尽的义务。人孝不畏天,孝心存心底。在闲暇之余,多帮父母做些事情,多花些时间尽一份孝心。有一天你会明白,还能孝敬于父母膝下,实在是一种幸福。

1. 血浓于水,亲情无价 /156
2. 孝心并不仅是物质回报 /157
3. 嗔怒父母就是最大的不敬 /159
4. 拜父母就是拜佛 /161
5. 当孝心遇上虚荣心 /163
6. 别把父母当“保姆” /165
7. “谢谢爸妈,我爱你们” /167
8. 珍惜父母对你的关心 /169
9. 母亲节,父亲节 /171
10. 和父母一起分享快乐 /172
11. 现在,请孝顺我们的父母 /175

## 第十一章 问佛陀情为何物,牵手足缘,放手也是爱

茫茫人海中找到一个心爱的人,是一种幸运和福气,或许他(她)没有你想象的那么完美,却是最适合与你过一生的人。没有哪一种缘分比姻缘更能让人缠绵,更能让人痴情。因为有了那冥冥之中的缘分,使两个原本陌生的人走到了一起,从此携手一路同行,相依为命,彼此陪伴到老。

1. 爱与被爱都幸福 /178
2. 致我们终将逝去的初恋 /180
3. 因为爱情,不会轻易悲伤 /182
4. 新爱情时代下的选择 /184
5. 有一种爱叫作放手 /187
6. 爱情的最高境界是适应 /189
7. 包容爱,才会享有爱 /191
8. 百年夫妻前世缘,相敬相惜共长久 /192

## 第十二章 有一种福祉叫感恩,心存感恩就会倍感快乐

心存感恩,我们就会拥有力量,拥有快乐,拥有幸福。用一颗感恩的心做人,就能善于发现事物的美好,善于感受平凡中的美丽,懂得并可以做到感谢别人的问候,感谢别人的微笑,感谢别人的扶持……

1. 人人都要拥有一颗感恩的心 /196
2. 感恩释放出生命最大的能量 /197
3. 发生就是一种恩典 /199
4. 感恩生命因爱心而升华 /200
5. 感谢生活的馈赠,发现人生的美好 /202
6. 一个“谢”字不简单 /204
7. 学会对他人表示你的感激 /205
8. 不要让报恩成为彼此的负担 /207

## 第十三章 无常是种正能量,生老病死不畏惧

我们常常畏惧命运,那是因为我们觉得人生被命运所掌控。有人说:“命由己作,福由己求。”不要敬畏命运的神秘,虽然有时它深不可测;不要惧怕命运的无常,虽然有时它来去无踪;更不要因为命运的强势而俯首,因为你的人生还有一半在自己的手里,只有另一半才在命运的手里。

1. 心态年轻就没有时间老 /212

2. 生老病死不过是一个轮回 /214
3. 无常正能量,生死不畏惧 /216
4. 珍惜生命能享受最大的福气 /218
5. 怎样面对生活“应激” /220
6. 福祸相倚,随遇而安 /221
7. 接受是能克服不幸的第一步 /223
8. 知诸行无常,品人生况味 /225

## 第十四章 想法决定活法,珍惜现在比妄想未来更重要

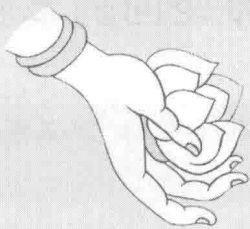
在生活中,我们都习惯远视和向往遥远的幸福,而看不到自身所拥有的一切。幸福近在咫尺,却视而不见,心中自然充满了许多虚妄的愁绪。其实,幸福的人并不比其他人拥有更多的幸福,而是因为对待生活的态度不同。把握当下,珍惜拥有,知福惜福,就会胜过一切财富。

1. 幸福就是珍惜你所拥有的 /228
2. 知福惜福,就是你一生的财富 /230
3. 放下昨天,过好今天,期待明天 /231
4. 享受过程比追求结果更重要 /233
5. 美景无尽处,珍惜点滴间 /235
6. 不在无聊中沉醉,让生活充实起来 /237
7. 珍惜每一个来之不易的机会 /239
8. 提醒自己,从今天做起 /241
9. 人生旅途,无怨无悔 /243

## 第十五章 人生是场修行,在说话处世中顿悟和成长

说话办事、为人处世,是人生的必修课。对待他人不吹毛求疵,对待朋友不寡义薄情,对待自己不恃才傲物,对待言行不曲意逢迎,对待事情不偏执逞能。遵守以上原则,不仅能培养我们的美德修养,也让我们做到人际和谐,处世圆融。

1. 一语可得福,一语可招祸 /248
2. 悦语得人心,诽谤止乎礼 /250
3. 重视别人的建议,牢记他人的忠告 /252
4. 益友有三宝:友直、友谅、友多闻 /254
5. 放下一颗傲慢的心,低调做人 /256
6. 尊敬别人,就是庄严自己 /257
7. 宽恕他人的过失,就是自己的荣耀 /259
8. 小忍可成仁,大忍能成佛 /261
9. 智者善屈尊,愚人强伸头 /263
10. 处世的智慧在于退一步海阔天空 /265
11. 安于时机,顺应变化 /266



## 第一章

### 懂得人生皆苦，才能看清生活的真相

生活是美好而沉重的，人生也是有苦又有乐，丰富多彩而又艰难曲折。我们每个人总是避苦求乐，希望快乐度过每一天是所有人的愿望。但生活本身就充满酸甜苦辣，快乐和痛苦本是同根生。所以，人生大多数都是痛苦的时候多，而快乐的时候少。

人生说起来或许真的很沉重，成败、荣辱、福祸、得失……面对挫折和苦难，一路生活，一路坎坷。如果将自己沉湎于悲忧低落的圈套中，再美丽的生活也会黯然失色。而把一些事看开看透，阅尽千般苦，也就领悟了人生的真谛和幸福的意义。



## 1. 苦是生命轮回的本质

生命年轮在不断地旋转着。如果它今天带给我们的是悲哀，明天它将为我们带来喜悦。

我们生下来注定是要受“苦”的，人人脸上都写着一个“苦”字。学生要“苦学”，做事的人要“苦干”，宗教家要“苦修”，音乐家要“苦练”，一切活动都要经历苦的过程，然后才能获得相应的回报、收获、成绩、成功的果实。

从情感上讲，痛苦是人人所厌恶的。肉体上的痛苦，或者使人疼痛难忍，或者给人的生活带来诸多不便。精神上的痛苦较之肉体上的痛苦，更加难以忍受。它或者是自我的谴责，无尽的悔恨，痛不欲生；或者是感到成功的艰难，怀疑成功的意义和价值；或者是处于一种难堪的境地，进退不得，左右为难；或者是受到外来的压力，使人感到没有任何前途；或者是心中不平，使人备感不公。诸如此类的痛苦，无时无刻不在充斥着我们的精神，挑战着我们的耐心和毅力、信念和勇气。

没有人喜欢痛苦，所有人都希望寻找到一种解脱痛苦的秘方让自己一劳永逸，或者到一个世外桃源的地方离苦得乐。但是，成功没有捷径，快乐也没有仙方。要想避免痛苦，战胜痛苦，先要学会正确地看待痛苦。

从理性上看，痛苦并不尽是成功的仇敌，不要把它视为绝对的恶。我们不妨将那些必然的、不可避免的痛苦，视为争取幸福的过程中不可缺少的动力。

吃得苦中苦，方为人上人，正是得益于痛苦的鞭策，才成就了不同的精彩人生。

一个人要活得健康、幸福，就要吃苦耐劳。功成名就的人是令人羡慕的，但其成功也是尽了努力吃了多少难以言状的苦头换来的，而非时来运转，一时交了好运的缘故。所以，我们不论做什么事、经营什么事业或在任何工作岗位上，都要努力吃苦。



苦是人生的必经阶段，也是生命轮回的本质。

无论是豪富还是乞丐、农夫还是诗人、男人还是女人，当面对伤痛、失落、艰辛的时候，每个人所承受的折磨是一样的。不必唉声叹气，不必怨天尤人，生、老、病、死或其他不幸，都是人生的必经阶段。

金庸先生在杭州讲学时曾概括人间有七苦：生、老、病、死是苦，求不得、怨憎会、爱别离也是苦。

老、病、死自然是苦的，生为什么也是一苦呢？金庸先生说，一个人只要认真地生活，就会遇到许多麻烦与苦恼。另外三苦，金庸先生说得意味深长。一为求不得，你一心想追求的东西（包括金钱、荣誉、地位），尽管费心费力，却始终是可望而不可即。二为怨憎会，俗称冤家会，有的人生性凶悍奸恶，言辞刻薄，工于心计，对这种人避之唯恐不及，偏偏他是你的同事，或不幸成为你的伴侣，怎么办？你必须忍耐。三为爱别离，一个人一生要遇到一个倾心相爱的人很不容易，遇到了却要分手，岂不叫人肝肠寸断痛彻肺腑？

人间七苦，我们每个人都可能遇到。生活是一杯苦咖啡，香醇中掺杂苦涩。人活着就要接受许多挑战，要面对许多难题，所以生活的本质是苦。

从另一个角度来看，苦是一种警讯，它告诉自己有了难题，有了危险和困境。如果自己不愿意正视它，设法解决眼前的难题，那些难题就会累积重叠，结构成更严重的困境，集成更巨大的痛苦，导致生活的溃败。所以每个人都必须设法消除困境，解决问题，才能够泯灭痛苦。

没有吃不了的苦。人们忍受苦难的能力，是非常大的。不论有多么大的困苦，都可以千方百计去克服。忍耐过痛苦之后，就一定会赢得掌声、成功和幸福。



## 2. 苦才是人生，要学会正视痛苦

如果我们认识不到世界的真相，认为人生永远充满快乐，并以此麻痹自己，那么就会离不开痛苦。只有正视痛苦，认识到痛苦的存在，并努力战胜它，才会实现真正的快乐。