

醒之
喚先

心何以安系列丛书

心何以安

化解苦难

胡山林 著



艰难困苦，玉汝以成。

改变我能改变的，接受我不能改变的。

苦难无法掌控，能掌控的是对待苦难的态度。



河南大学出版社
HENAN UNIVERSITY PRESS

喚醒
之光

心何以安系列丛书

心何以安

化解苦难

胡山林 著



河南大学出版社
HENAN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

心何以安. 化解苦难/胡山林著. —郑州:河南大学出版社,
2015.3

ISBN 978-7-5649-1930-6

I. ①心… II. ①胡… 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(2015)第 055679 号

责任编辑 孙小成

责任校对 张亚如

封面设计 郭 灿

出 版 河南大学出版社

地址:郑州市郑东新区商务外环中华大厦 2401 号 邮编:450046

电话:0371-86059712(高等教育与职业教育出版分社)

0371-86059713(营销部)

网址:www.hupress.com

排 版 郑州市今日文教印制有限公司

印 刷 河南瑞之光印刷股份有限公司

版 次 2017 年 9 月第 1 版

印 次 2017 年 9 月第 1 次印刷

开 本 890mm×1240mm 1/32

印 张 7.25

字 数 188 千字

定 价 28.00 元

(本书如有印装质量问题,请与河南大学出版社营销部联系调换)

心安，灵魂的归宿。

目 录

引 言

苦难无法掌控,能掌控的是对待苦难的态度 /001

一 接受与抗争 /003

1. 对无法避免的苦难,最明智的态度是坦然接受 /003
2. 苦难来了,不要老问为什么为什么为什么 /005
3. 交流沟通是克服心理困境的最好选择 /008
4. 接受,敬重,感恩 /010
5. 苦难是上帝赐给自己体会幸福的机会 /011
6. 就命运而言,休论公道 /013
7. 世界是一个整体,你要整个接受它 /015
8. 改变我能改变的,接受我不能改变的 /018
9. 人生就是与困境相周旋 /019

二 信念是人生的支柱 /022

1. 有信念的人经得起任何风暴 /022
2. 困顿潦倒中直道而行,知其不可而为之 /023
3. 坚守民族气节,在高寒荒野牧羊十九年 /026

4. 万里孤行，西天取经 /029
5. 忠君爱国，拯时济世，痴心不改 /033
6. “我是中国人民的儿子，我深情地爱着我的祖国和人民” /036
7. 正义的事业必须坚持到底 /040
8. 为在南非建立民主自由的社会而奋斗 /042

三 意志能创造奇迹般的奇迹 /048

1. “我要扼住命运的喉咙” /048
2. 钢铁意志筑就文学高峰 /054
3. “顽强是个妙不可言的东西” /058
4. 继承丈夫遗志，登上科学讲坛 /062
5. 高位瘫痪女博士，摇着轮椅上哈佛 /068
6. 意志是重要的，但又不是万能的 /072

四 希望是不幸者的第二灵魂 /078

1. 《命若琴弦》的启示 /078
2. 像坚持初恋一样坚持理想 /081
3. “圆梦大师”的圆梦人生 /083
4. “我的生活是从没有希望中走出希望的” /086
5. 在任何恶劣乃至绝望的环境里都不要放弃对未来的渴望 /094
6. 信念不死，希望永存 /098

五 看破人生而后爱它谓之乐观 /101

1. 乐观的内涵 /101
2. “早晚都会过去” /103
3. “病魔摧残了我的肉体，但没有泯灭我乐观顽强的意志” /106
4. “快乐和勇气是抗击病魔的最佳武器” /109

5. “告别之前：我生命中最美好的一年” /113
6. “你是我见到的英国最阳光的女人之一” /115

六 爱心使苦难变得温暖 /122

1. 爱是最好的医药 /122
2. “想不到人间还有你这样人如其名的女性” /124
3. 暴走减肥，割肝救子 /125
4. 唯有爱与坚持才能创造人生奇迹 /129
5. 风雨无阻陪读失聪儿子十六年 /133
6. 爱情的神奇力量 /135
7. “要做好一个国家的总统，首先要做好一个孩子的父亲。”
/137

七 再苦再难，也不妨幽它一默 /140

1. 直接与天神开玩笑 /140
2. 不可救药的乐天派 /141
3. 金圣叹：临死也把玩笑开 /142
4. 生平与疾病，皆可拿来调侃 /145
5. 新陋室铭 /148
6. 杨绛：以游戏心态面对人间闹剧 /150
7. 提前十六年写给自闭症儿子的信 /154
8. 苦恼人的笑 /161

八 读书写作中寻找精神慰藉 /164

1. 读书写作中慰藉受伤的心 /164
2. 忍奇耻，效先贤，著书立说 /165
3. “鬼狐有性格，笑骂成文章” /168

4. “字字看来皆是血，十年辛苦不寻常” /170
5. 以读书思考对抗贫病交加与孤独的绝境 /172
6. 在藏书室里自言自语自得其乐 /175
7. 面对锥心的失子之痛，在写作中以智慧“安魂” /178

九 穿行在思想的密林里 /183

1. 化“地狱”为“天堂” /183
2. 正道直行，以道自任 /184
3. 人生如寄，不计荣辱 /186
4. 万事皆不介意，胸中廓然无物 /188
5. 高人雅士皆同道 /189
6. 换个角度看问题 /192
7. 自我反省中释然 /194
8. 灵魂飞翔于天地之间 /195

十 艰难困苦，玉汝于成 /199

1. “艰难困苦，玉汝于成”的奥秘何在 /199
2. 赢得全世界人民尊敬的盲聋哑作家、教育家 /202
3. 生下来没有四肢的国际演讲家和布道者 /207
4. 无臂钢琴师 /215
5. 美与人性的使者 /219
6. 流浪汉残手练就新字体 /222

后记 /225

引 言

苦难无法掌控，能掌控的是对待苦难的态度

苦难二字，具有沉甸甸的分量，人人畏惧，避而远之，然而苦难却如影随形，常常与人生相伴相随。于是，如何对待苦难、化解苦难，便成了人生一大课题。在这方面，人类已经积累了极为丰富的经验和智慧，体现在现实人生和思想文化各领域，当然也包括文学作品里。这是一笔极为宝贵的精神财富，挖掘整理并批判地继承这笔财富，对于当下乃至将来所有人的人生，都具有现实的借鉴、参考意义。

苦难的种类繁多，现实表现千类万殊，但归纳起来，删繁就简，大而化之，大类不外乎自然性苦难与社会性苦难。

自然性苦难主要指来自自然(界)所加诸人类的各种不幸，如先天或后天的残疾，如洪水、地震、瘟疫、死亡、非人为原因的疾病(有的疾病的原因系人为，如极不健康的生活方式)，如电击、矿难、车祸等突发性灾难；社会性苦难是指由于社会方面的原因而导致的各种人生苦难，如遭受打击迫害，侮辱歧视，蒙冤受屈，不公正待遇等。简言之，自然性苦难源于非人为因素，社会性苦难源于人为因素。

两类苦难的原因、性质不同，但有一点是共同的，那就是不以人的意志为转移，具有无法预测、无法掌控性。谁都不想碰上苦难，但苦难却不期而至，降临到你的头上，怎么办？苦难的降临受

难者个人无法掌控(能掌控就没有苦难了),但人们能够掌控的是对待苦难的态度。也就是说,苦难虽然是逃避不掉的,但是通过个人的主观努力,也许是可以超越、可以化解的。这里说的超越、化解,不是把苦难消除了,归零了,而是从精神上理解了,接受了,化解了,超脱了,乃至于战胜了。正是在对待苦难的态度上,才见出了人的人格力量和精神境界,见出了人的智慧与高贵。也正因为如此,面对苦难的“态度”,才具有了普世价值和意义,才值得讨论、研究和借鉴。

一 接受与抗争

本节主要讲北京作家史铁生化解苦难的人生智慧。因为他的苦难和他对苦难的思考，极具代表性而且绝对有哲学或者说理论的高度（深度），值得作为标本、作为典型向读者介绍。

21岁那年，正欢度美好青春的史铁生，突然被一场灾难（因“脉管炎”病致双腿瘫痪）所击倒，从此他陷入痛苦绝望的深渊，几乎丧失生存的勇气。然而经过痛苦执着的精神探索，他终于越过一道道思想障碍，从深渊中渐渐走出来直至登上精神高地，从此活得热烈而辉煌。引领他走出深渊走上精神高地的，是他对人生苦难的透彻悟解。正是这种悟解帮助他接受、理解、超越了苦难。

那么他是怎样一步步化解并进一步超越人生苦难的呢？弄清这一问题，理清史铁生的思路对于每个人都有现实的或潜在的意义。因为，每个人都可能面临不同的人生苦难，然而并不是每个人都能有效地化解。有些人可能一辈子生活于苦难的阴影之中而不能超拔，这就需要借助史铁生的人生智慧。这里笔者试对史铁生化解人生苦难的心路历程做粗略的梳理，自己受益的同时，也想让其对读者的人生有所启发。

1. 对无法避免的苦难，最明智的态度是坦然接受

21岁，人生正该向他展示美好一面，却突然被“种”在了病床上，这种残酷的现实，任谁也无法接受。残疾，可怕的不单是生理

上的痛苦和生活上的不便,更主要的是意味着从此被抛出了正常的人际群体,从此改变了早已习惯了的生活轨道。残疾,本来应该得到世人更多的同情和关怀,然而事实却相反,他得到的更多的是冷漠和歧视。

这种痛苦的经历和体验,在一向被认为是史铁生精神自传的中篇小说《山顶上的传说》中有详细的描述:作品主人公也是一位残疾青年,他去找工作,官员们因其残疾而拒绝他;他和一位姑娘相爱了,但姑娘的父母就因为他的残疾而死活不同意;他和姑娘约会时周围人可以随意闯入而毫无歉意,因为他们认为残疾人根本不可能获得爱也不配获得爱,如果他爱别人或接受了别人的爱就是居心不良;他写小说,编辑愿意降低标准发表,因为他是残疾人……这一切,让他的心灵自尊受到极大伤害,他痛切体会到“歧视也是战争,不平等是对心灵的虐杀”。他常做噩梦,梦见自己走进了人们的包围圈,周围每一张脸上都带着嘲笑;梦见自己赤身裸体拖着两条变了形的腿在拼命地逃,但总也逃不脱……如此残酷的精神折磨使他痛苦使他怨恨,然而却找不到怨恨的对象:“你倒了霉,又不知道该恨谁;你受着损害,又不知道去向谁报复;有时候你真恨一些人,但你又明白他们都不是坏人;……你似乎是被一种莫名其妙的力量抛进了深渊。你怒吼,却找不到敌人”。他想抗争,于是梦见自己变成了一头骄蛮的斗牛,凭着一双角,一腔血,一条命,叫喊着,横冲直撞。总之,他恨一切人,想把整个世界都毁掉。但这一切全无用,于是他想到了死,用氰化钾,用 DDVP(敌敌畏),想用手摸电线插头……

此时的残疾青年,被灾难所击倒,彻底陷入了精神绝境。

作品中残疾青年的精神绝境也就是现实中史铁生的精神绝境。不过,生活中的史铁生并没有在绝境中陷溺太久,而是经过艰苦的精神探索很快走出了心灵的深渊,进入了一个新的境界。新境界的标志——“镇静”,就是能够镇静地对待困境,不再恐慌了。

之所以能够镇静,是基于现实理性的指导——灾难之所以为灾难,就因为它已经成为事实;对于既成事实,最明智的态度就是坦然而平静地接受。正如英国作家毛姆所说,对已经无法改变的事实发牢骚,等于是徒然浪费感情。灾难已经来了,你承认它,它在;你不承认它,它照样在。既然如此,还是坦然承认是上策。“别总想着逃避困境:你恨它,怨它,跟它讲理,想不通,觉得委屈,其实这都还是想逃避它。可困境所以是困境,就在于它的不讲理,它不管不顾、大摇大摆地就来了,就找到了你的头上,你怎么讨厌它也没用,你怎么劝它一边去它也不听,你要老是固执地想逃离它,结果只能是助纣为虐,在它对你的折磨之上又添了一份对自己的折磨罢了。”(史铁生:《我与地坛》第387页,人民文学出版社,2011)

总之,对于一切已经到来的苦难,坦然接受就是明智,明智让人平静,让人豁达,让人释然。

2. 苦难来了,不要老问为什么为什么为什么

谁都不想遭遇苦难,但苦难不期而至,横亘在你面前,强加到你头上,这时候你怎么办?绝大多数人的天然反应是,极端痛苦,怒发冲冠,捶胸顿足,不能接受。他们想,天下那么多人,为什么别人没不幸,而偏偏让我不幸啊!我上一辈子杀人放火了吗?如果我杀人放火了,你让我再怎么不幸我都认了,因为我活该,我愿用一辈子受罪来赎罪。可是谁能证明我杀人放火了?没人证明,为什么偏偏让我不幸?是啊!问得好啊!你问得理直气壮、振振有词、咄咄逼人,可是,可是请问你问谁呀?谁能给你个回答呀?父母?爷爷奶奶?法师?还是神?没有人回答你,能回答你问题的只有“上帝”(客观的、人们无法掌控的超人力量),可是上帝是谁你是谁呀,上帝压根儿不搭理你。换句话说,你的苦难没有原因,没有理由,没有根据,你不幸就不幸了,没人给你个说法,没人为你负责。这就是人生的真相,命运的真相。

史铁生短篇小说《宿命》讲了上述道理。主人公莫非是一位中学老师,26岁还是单身,因为他志存高远,不想过早失去自由,他要出国留学,想看看更广阔的世界。经过刻苦努力,他终于如愿以偿,考上了美国研究生。签证办好,飞机票买好,明天就要飞到大洋彼岸实现自己的梦想了。此时的莫非是命运之神的掌上明珠。要知道,20世纪80年代,年轻人能考上个大专就是“天之骄子”了,而他考上的竟然是一般人想都不敢想的美国研究生。莫非的幸运无以复加,正在云端飞翔。然而,谁也想不到,当天晚上他遭遇车祸,腰椎被撞断,高位截瘫,从此被“种”在病床上了。莫非的命运一下子从云端跌到了深渊里。人们形容巨大反差往往用“天壤之别”,现在莫非遇到的,不是天壤之别,而是天渊之别。天壤是从天上到地上,现在是从天上到深渊,从天堂到地狱。这谁受得了?!莫非痛苦得多次要自杀,但在一圈人的劝告下终于没死成。没死,就要反思是什么原因导致了如此巨大的不幸?我为什么躲不开那罪恶的一秒钟?在这之前我干啥了?之前之前又干啥了?这样一路穷追下去,导致他不幸的最后原因终于找到了,原来是一声“发闷的狗屁”。就是这一声发闷的狗屁,导致了连锁反应,环环相扣,终于把他“种”在了病床上。

“发闷的狗屁”当然是一个绝妙的艺术意象,其象征意义是——什么都不是,太卑微卑贱不值一谈。平时我们说一个东西啥也不是的时候常说,你那东西算狗屁,你那东西狗屁不是。现在,把莫非的命运从云端推入地狱的原因连普通的“狗屁”都不是,而是“发闷的”狗屁,比“狗屁”还低一等。一声发闷的狗屁,竟然摧毁了莫非庄严神圣的幸运,实在让人哭笑不得,无比感慨!这是什么?是荒诞,是命运的恶作剧。这让人怎么接受?但不接受你又有什么办法?现实是,你愿接受也得接受,不愿接受也得接受,反正已经是铁定的事实。你不服吗?不服也得服。这就是命运。

所以,当莫非苦思冥想追来追去,最后得知是一声狗屁摧毁了

他的命运时，他无比悲愤，痛苦难抑。作品的最后一段是这样的：

如今当我做任何一件事情的时候，我都听见那声闷响仍在轰鸣。它遍布我的时空，经久不衰，并将继续经久不衰莫非的一生。

为什么为什么为什么？为什么要有这一声闷响？

不为什么。

上帝说世上要有这一声闷响，就有了这一声闷响，上帝看这是好的，事情就这样成了，有晚上有早晨，这是第七日以后所有的日子。

（《史铁生作品集》第二卷第304页，中国社会科学出版社，1995）

这是什么意思？这意思是说，那一声闷响没有原因（“不为什么”）。你不是悲愤无比地质问为什么为什么为什么吗？你问谁呢？谁能给你个回答呢？没有谁。因为谁也不知道。知道原因的只有“上帝”——不是人格神的上帝，而是自然、宇宙、客观规律的上帝。而这样的上帝不是“主体”，没有“人格”，没有主观意识，是一种超人力量。在它那里，不为什么，那是自然规律自然形成的。正如孔夫子所说：“天何言哉？四时行焉，百物生焉，天何言哉？”这就是说，没人为你的不幸负责，因此，当你遇到不幸时，你就不要捶胸顿足，悲愤难抑地呼喊为什么为什么为什么了，那样的结果只能伤害你自己。

既然如此，那就再也没什么话好讲。明智的人就不要再气不忿，不要再急扯白脸地和造化讲道理——讲来讲去讲不清最后只有气死你自己。你本来已经不幸了，再加上气，不幸加不幸，这是何苦？！所以，面对不期而至的苦难，笔者劝你最好咬牙切齿地冷冷说一声：老子认了！！

“老子认了!”这话听起来似乎有点粗俗,有点野蛮,有点不文明,但是,笔者偏爱这句话,觉得只有这句话过瘾、到位、有力度,能表达我所认可的对待苦难的态度。我认为这句话的品质是俗中见雅,大俗大雅,以俗为雅。

细想,这句话的心理内涵是多么丰富啊!它的冷静里蕴含着理智、理性,蕴含着洞达造化真理后的平静与豁达,蕴含着压倒命运的不屈意志和力量。当你急扯白脸和上帝争吵讲理时,你被命运压倒了;而当你说“老子认了”的时候,你压倒了你不幸的命运,凸显你成熟的气质和阔大的气象。两种态度,两种境界,相差何其大也!

“老子认了”具有魔咒一样的效应,此语一出,所有不幸带来的冤屈感豁然冰释,所有的憋闷和压抑瞬间释放,如拨云见日,扬眉吐气。当你从心底涌出这句话的时候,你就从受本能支配的原始自发状态走向清醒理智状态,从此你就是底气十足的人,就是聪明智慧的人。对待苦难,消极无奈地接受是本能,能说“老子认了”才是本事!

3. 交流沟通是克服心理困境的最好选择

《在北京友谊医院“友谊之友”座谈会上的发言》中,史铁生讲过一个意思,苦难来了,心中痛苦,那么交流、沟通、倾诉与倾听,是克服任何心理困境的最好选择。为什么呢?因为,同是生活在这个世界上,谁的生活中都难免有些艰难,谁心里都难免有些苦恼和困惑;甚至可以说艰难和困惑就是生命本身,这是与生俱来的,终生不能消灭的。既然人们都难免会遇到苦难,大家心里都有困惑、迷惘,那么心里痛苦时大家不妨坐在一起敞开心扉,坦诚地说一说我们的困惑,大胆地看一看平时不敢触动的某些心灵角落,这就是最好的办法。心里的困惑存在一天,这办法就不会过时。就是说,一切具体的心理治疗方法,都要由这样的开端来引出。自我封闭,

是心理治疗的最大障碍。困境不可能没有,艰难不可能彻底消灭,但人与人之间的交流、沟通、倾诉与倾听,却可以使人获得一种新的生活态度,或说达到一种新的境界。

新境界?内涵是什么?标志是什么?史铁生说,一是认识了爱的重要——困境不可能没有,最终能够抵挡它的是人间的爱愿。另一个是镇静——能够镇静地对待困境了,不再恐慌了。这是一种新的生活态度,一种注满了智慧的好心情。

史铁生用《小号手的故事》说明这种境界:战争结束了,有个年轻的号手最后离开战场,回家。他日夜思念着他的未婚妻,一路上都在设想如何同她见面,如何把她娶回家。可是,等他回到家乡,却听说未婚妻已和别人结婚,家乡早已流传着他战死沙场的消息。小号手痛苦之极,便又离开家乡,四处漂泊。孤独的路上,陪伴他的只有那把小号,他便吹响小号,凄婉悲凉。有一天,他走到一个国家,国王听见了他的号声,使人把他唤来,问:你的号声为什么这样悲伤?号手便把自己不幸的经历讲给国王,国王听了非常同情,然后下了一道命令,请全国的人都来听这号手讲他的故事,都来听他那哀伤的号声……日复一日,年轻人不断地讲,人们耐心地听,只要那号声一响,人们便围拢来,在他周围默默地听……就这样,不知从什么时候起,他的号声已不再那么低沉、凄凉了。又不知从什么时候起,那号声开始变得嘹亮,变得生气勃勃了。

国王和民众其实也没有为小号手特别地做什么,为什么小号手的情绪由悲伤、凄凉变得生气勃勃了?原因无它,就在于他在向别人讲自己的故事和吹响号声的时候,他心里的悲伤和郁闷转移出去了,释放出去了,他那颗孤独无依的心和他人的心交流了,沟通了,因而不孤独了。换句话说,他的悲伤化解了,从而在友爱中赢得了一种好心情。

小号手的故事当然是具体的,个别的,特殊的,但这里面蕴含着共同的、共通的、普遍的道理。人是社会关系的总和,人生活在