

贾文
编



GANWU RENSHENG

感悟人生

——终生受益的人生悟语

人生似一束鲜花，仔细观赏，才能看到其美丽；
人生似一杯清茶，细细品味，才能尝出其真味。

2008
最新版

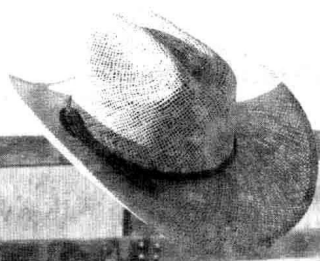
地震出版社

感悟人生

终生受益的人生悟语

贾文编

地震出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

感悟人生——终生受益的人生悟语 / 贾文编. —北京: 地震出版社, 2008.6

ISBN 978-7-5028-3358-9

I. 感… II. 贾… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 064162 号

地震版 XT200800048

感悟人生——终生受益的人生悟语

贾文编

责任编辑: 张友联

责任校对: 庞娅萍

出版发行: **地震出版社**

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

编辑室: 68467982

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京市业和印务有限公司

版 (印) 次: 2008 年 6 月第一版 2008 年 6 月第一次印刷

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 304 千字

印张: 20

印数: 00001 ~ 10000

书号: ISBN 978-7-5028-3358-9/Z·626 (4030)

定价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

浮生若茶

(代序)

一个屡屡失意的年轻人千里迢迢来到昔济寺，慕名寻到老僧释圆，沮丧地对他说：“人生总不如意，活着也是苟且，有什么意思呢？”

释圆静静听着年轻人的叹息和絮叨，末了才吩咐小和尚说：“施主远道而来，烧一壶温水送过来。”

稍倾，小和尚送来了一壶温水，释圆抓了茶叶放进杯子，然后用温水沏了，放在茶几上，微笑着请年轻人喝茶。杯子冒出微微的水汽，茶叶静静浮着。年轻人不解地询问：“宝刹怎么用温水沏茶？”

释圆笑而不语。年轻人喝一口细品，不由摇摇头：“一点茶香都没有呢。”释圆说：“这可是闽地名茶铁观音啊。”年轻人又端起杯子品尝，然后肯定地说：“真的没有一丝茶香。”

释圆又吩咐小和尚：“再去烧一壶沸水送过来。”稍倾，小和尚便提着一壶冒着浓浓白汽的沸水进来。释圆起身，又取过一个杯子，放茶叶，倒沸水，再放在茶几上，年轻人俯首看去，茶叶在杯子里上下沉浮，丝丝清香不绝如缕，望而生津。

年轻人欲去端杯，释圆作势挡开，又提起水壶注入一些沸水，茶叶翻腾得更厉害了，一缕更醇厚更醉人的茶香袅袅升腾，在禅房弥漫开来。释圆如是注了五次水，杯子终于满了，那绿绿的一杯茶水，端在手上清香扑鼻，入口沁人心脾。



释圆笑着问：“施主可知道，同是铁观音，为什么茶味迥异吗？”

年轻人思忖着说：“一杯用温水，一杯用沸水，冲沏的水不同。”

释圆点头：“用水不同，则茶叶的沉浮就不一样。温水沏茶，茶叶漂浮水上，怎会散发清香？沸水沏茶，反复几次，茶叶沉沉浮浮，终释放出四季的风韵：既有春的幽静，夏的炽热，又有秋的丰盈和冬的清冽。世间芸芸众生，又何尝不是沉浮的茶叶呢？那些不经风雨的人，就像温水沏的茶叶，只在生活表面漂浮，根本浸泡不出生命的芳香；而那些栉风沐雨的人，如被沸水冲沏的酽茶，在沧桑岁月里几度沉浮，才有那沁人的清香啊。”

浮生若茶，我们何尝不是一撮生命的清茶，命运又何尝不是一壶温水或炽热的沸水呢？茶叶因为沉浮才释放了本身深蕴的清香，而生命，也只有遭遇一次次挫折和坎坷，才激发出人生那一脉脉幽香。

目 录

第一辑 活着,就是幸运 1

生命对于我们来说比什么都重要,即使遭遇不幸,我们仍然要永远保持一种积极、乐观的心态,因为只要能活着,一切还都可以重新再来。

生命是人生最宝贵的财富 /3

活着多好 /4

活着,就是幸运 /5

生命没有过渡 /6

一切都还在 /7

活着就是最大的幸福 /8

人活着要有梦 /9

珍惜每一分钟 /11

时间无限,生命有限 /12

活着是一种享受 /14

死神的账单 /15

过自给自足的生活 /17

淡泊的人生是一种享受 /18

生活原本是美好的 /20

懂得自己安慰自己 /22

每一天都是好日子 /23



第二辑 快乐其实很简单 25

生活本身是很简单的，快乐也很简单，是人们自己把它想得复杂了，或者人们自己太复杂了，所以往往感受不到简单的快乐。

快乐和幸福是一种心态 /27

快乐的心是一剂良药 /28

快乐是一种生活的态度 /30

心灵的快乐比什么都重要 /31

快乐其实很简单 /32

快乐即成功 /34

心是快乐的根 /35

境由心造 /36

乐观的心态总能带给人快乐 /37

不要背着包袱赶路 /38

放松就会有好心情 /39

没有比较则会安乐 /41

知足者常乐 /42

不能分享是痛苦的 /43

懂得分享，生活便是彩色的 /45

如花的心情胜过一切 /46

快乐也是可以“传染”的 /48

不要为明天而烦恼 /50

人生没有什么好忧虑 /51

不快乐是因为活得太复杂 /52



第三辑 幸福一直都在身边 55

幸福其实一直都在身边。只不过很多时候，我们身处幸福的山中，在远近高低的不同角度看到的总是别人的幸福风景，往往没有悉心感受自己所拥有的幸福天地。

- 幸福,其实是一种心境 /57
- 幸福是一种感觉 /58
- 幸福是一种灵魂的愉悦 /59
- 幸福不是捕捉来的 /60
- 幸福一直都在你身边 /62
- 珍惜是福 /65
- 幸福的标准没有可比性 /66
- 珍惜你所拥有的生活 /67
- 珍惜拥有的一切 /69
- 人生最珍贵的是把握现在 /70
- 最重要的是享受过程 /72
- 幸福的底子是一碗白粥 /74
- 惜福的人才会有福 /76

第四辑 得与失是一体的两面 79

得与失是一体的两面，是分不开的，失也好，得也罢，有时发生在瞬间，仅仅就是一念之差。人生在世，如果不懂得这其中的道理，就会受到福祸的捉弄。

- 人生,其实就是由失与得所构成 /81
- 得与失是一体的两面 /82
- 有一种拥有叫失去 /83
- 放弃也是一种美丽 /84
- 有舍,才有得 /86
- 贪是万恶之源 /88
- 贪得越多,失去越多 /89



贪得无厌只会害了自己 /90
欲望是永远也填不满的 /91
舍弃不等于失去 /94
强求得到必是徒劳 /95
给予意味着自己的富有 /96
该松手时就松手 /97
人为什么活得那么累 /95
有爱就会有一切 /100
凡事要看淡,要舍得 /101
放弃是另一种拥有 /103
懂得舍弃,人生才能更美好 /104

第五辑 做事必先做人 107

通常改变一个人命运的,是他自身的才华;而一个受后人尊敬的人,却绝不仅仅是他的传世作品,更重要的是他的人格。

人生最大的资本是品行 /109
做事必先做人 /110
诚实无价 /112
尊严无价 /113
生气毫无意义 /115
有一种愚蠢叫诚信 /116
谦虚让人受益 /118
种瓜得瓜,种豆得豆 /119
沉默是金 /121
搬弄是非害人害己 /122
真诚是财富 /124
心灵坦荡者无敌 /125
防人之心不可无 /127
忍者无敌 /129
用冷静应对难堪 /130
嫉妒会伤人 /132



- 太聪明了不好 /134
傲慢是一种无知 /136
比海更宽阔的是胸怀 /137
缺少了解就会增加失误 /139
眼见未必就是真相 /140
伪装毫无意义 /141
谦让的人,天将与之相让 /142

第六辑 爱如灯盏 145

爱是一盏灯,照亮别人,也温暖自己。捧一颗爱心上路的人,
一生都将在爱里。

- 爱如灯盏 /147
爱赢得一切 /148
爱能浇灌出春天 /149
爱能化解仇恨 /150
仁爱是成功的法宝 /151
善是一种循环 /152
善待他人,就是善待自己 /154
把花种在自己的心里 /155
退一步海阔天空 /157
理解才能好相处 /158
赞美是最大的仁慈 /159
生命需要赞美 /160
鼓励创造奇迹 /162
帮助别人就是帮助自己 /163
予人方便,自己方便 /164
最重是心债 /165
不要看轻某一种生命 /167
怀恨是不值得的 /168
有容乃大 /170
误会会伤人 /171



冲动是魔鬼 /172
争论毫无意义 /174
赠人玫瑰,手有余香 /176
付出是没有存折的储蓄 /177
不为回报而付出 /178
且慢下结论 /180
世上只有亏好吃 /181

第七辑 苦难是人生的一部分 185

没有苦难的人生,就不是真实的人生。

你不愿吃苦,也就难以享受到成功的乐趣。你承受了苦难,
就能享受到常人所享受不到的成功。

人生如水 /187
困难是成功的基石 /188
困境即是赐予 /189
苦难是人生的一部分 /190
有希望在,痛苦并不可怕 /192
有对手不一定是件坏事 /194
乐观者面前从来没有绝路 /195
黑暗之处有光明 /196
不吃苦,哪来甜 /198
非走不可的弯路 /199
心情好,一切都会好 /200
风雨之后有彩虹 /202
上帝是有道理的 /204
人生不怕失败 /206
脚比路长 /208
缺憾也是一种完美 /209
没有人会踢一只死狗 /211
负重才不会被打翻 /212
逃避解决不了任何问题 /213



- 人不要总是低着头赶路 /214
- 紧闭心门只会让自己更痛苦 /216
- 不要抱怨生活 /218
- 安逸的生活也是一种地狱 /219
- 接受已经发生的事实 /220
- 凡事顺其自然便好 /221

第八辑 成功与失败仅一步之差 223

成功与失败往往只差最后一步，停在距离成功仅一步之遥的地方，也就等于放弃了原先的所有努力，如此一来，不管前面付出多少，最后的结果终究是零。

- 成功其实并不难 /225
- 成功与失败仅一步之差 /226
- 成功属于坚持不懈者 /227
- 能与不能来自信心 /229
- 付出多少就能得到多少 /230
- 再试一次就是奇迹 /231
- 人生不能缺少信念 /232
- 跨一步就成功 /233
- 机遇无处不在 /234
- 命运未必可靠 /235
- 竞赛的重点不在于胜负 /236
- 观念决定一生 /237
- 方向决定成败 /239
- 磨刀不误砍柴工 /240
- 成大事必须从小事做起 /241
- 不积跬步无以至千里 /242
- 点滴就是大海 /244
- 平和的心是金 /245
- 有付出才有收获 /247
- 凡事都必须讲究策略 /248



- 过犹不及 /250
- 购买上帝的男孩 /252
- 仅有勇气是不够的 /253
- 不要被外表所蒙蔽 /254
- 哀莫大于心死 /255
- 忧虑是慢性毒药 /256
- 目标明确才不会两手空空 /258
- 每个人都要有一颗不屈的心 /259

第九辑 生活要靠自己创造 261

平静的生活总是要自己付出努力才能创造出来，如果仅是等待，那么美好永远也不会降临到你的头上。

- 人生是一顿自助餐 /263
- 生活要靠自己创造 /264
- 不能流泪就微笑 /265
- 人生不能等待 /267
- 只有你可以帮你 /268
- 计划不如实践 /269
- 命运掌握在自己手里 /271
- 凡事要想开点 /272
- 钻石就在我们身边 /273
- 付出就会有回报 /274
- 自信本身就是一种美 /275
- 新生活从选定方向开始 /277
- 不要放弃最后的希望 /278
- 机会只给有准备的人 /280
- 没有什么是不能做的 /281
- 不认输,就不会输 /283
- 做事要果断 /284
- 机会靠自己去寻找 /285



努力就有希望	/287
把梦想交给自己	/288
上帝就是你自己	/290
能走多远走多远	/292
没有谁注定就是弱者	/293
没有台词也能成为主角	/294
路在每个人的脚下	/296
做自己人生的主人	/297
出路在自己身上	/298
最坏的结果也仅仅是死亡	/299
一切都可以继续	/300
没有什么不可以改变	/302



第一辑

活着，就是幸运

生命对于我们来说比什么都重要，即使遭遇不幸，我们仍然要永远保持一种积极、乐观的心态，因为只要能活着，一切还都可以重新再来。



生命是人生最宝贵的财富

二战期间，罗勃·摩尔在一艘美国潜艇上担任瞭望员。一天清晨，随着潜艇在印度洋水下潜行的他通过潜望镜，看到一支由一艘驱逐舰、一艘运油船和一艘水雷船组成的日本舰队正向自己逼近。潜艇对准走在最后的日本水雷船准备发起攻击，水雷船却已掉过头来，朝潜艇直冲过来。原来空中的一架日机，早已测到了潜艇的位置，并通知了水雷船。摩尔所在的潜艇只好紧急下潜，以便躲开水雷船的炸弹。

3分钟后，6颗深水雷炸弹几乎同时在潜艇四周炸开，潜艇被逼潜到水下83米深处。摩尔知道，只要有一颗炸弹在潜艇5米范围内爆炸，就会把潜艇炸出个大洞来。

为了避免轰炸，潜艇关掉了所有的电力和动力系统，全体官兵静静地躺在床铺上。当时，摩尔害怕极了，连呼吸都觉得困难。他不断地问自己，难道这就是我的死期？尽管潜艇里的冷气和电扇都关掉了，温度高达36度以上，摩尔仍然冷汗涔涔，披上大衣牙齿照样碰得格格响。

日军水雷连续轰炸了15个小时，摩尔却觉得比15万年还漫长。寂静中，过去生活中无论是不幸运的倒霉事，还是荒谬的烦恼都一一在眼前重现：摩尔加入海军前是一家银行的职员，那时，他总为工作又累又乏味而烦恼；抱怨报酬太少，升迁无望；烦恼买不起房子、新车和高档服装等等。过去这些对摩尔来说似乎都是天大的事，而今置身这坟墓般的潜艇中，面临着死亡的威胁，摩尔深深感受到，当初的一切烦恼显得那么的荒谬。他对自己发誓：只要活着看到日月星辰，从此再不烦恼。

日舰扔完所有炸弹终于开走了，摩尔和他的潜艇重新浮上水面。战后，摩