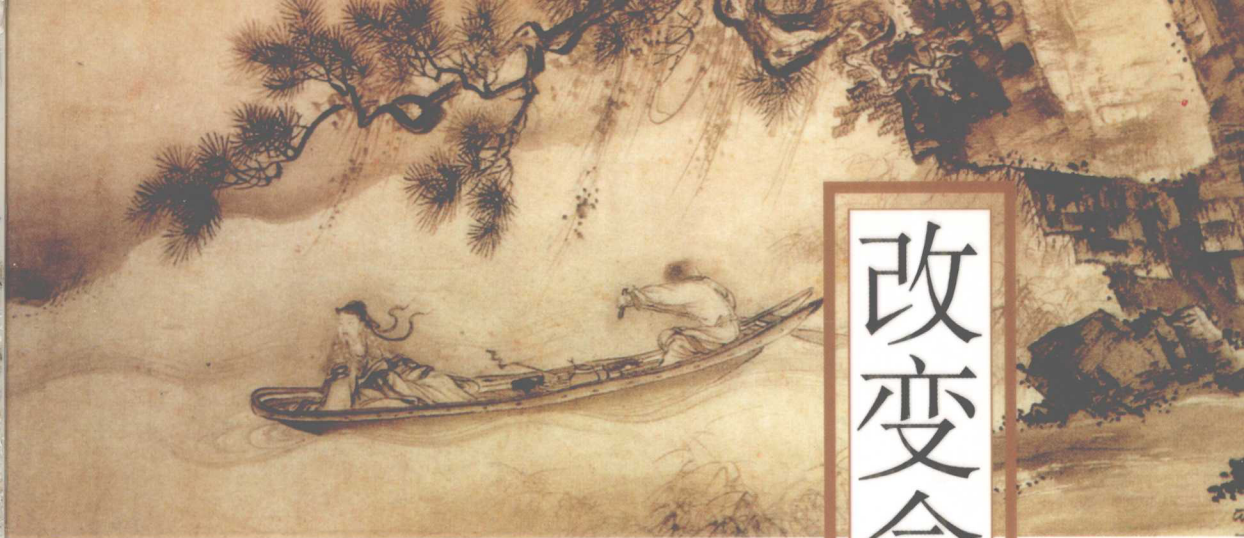




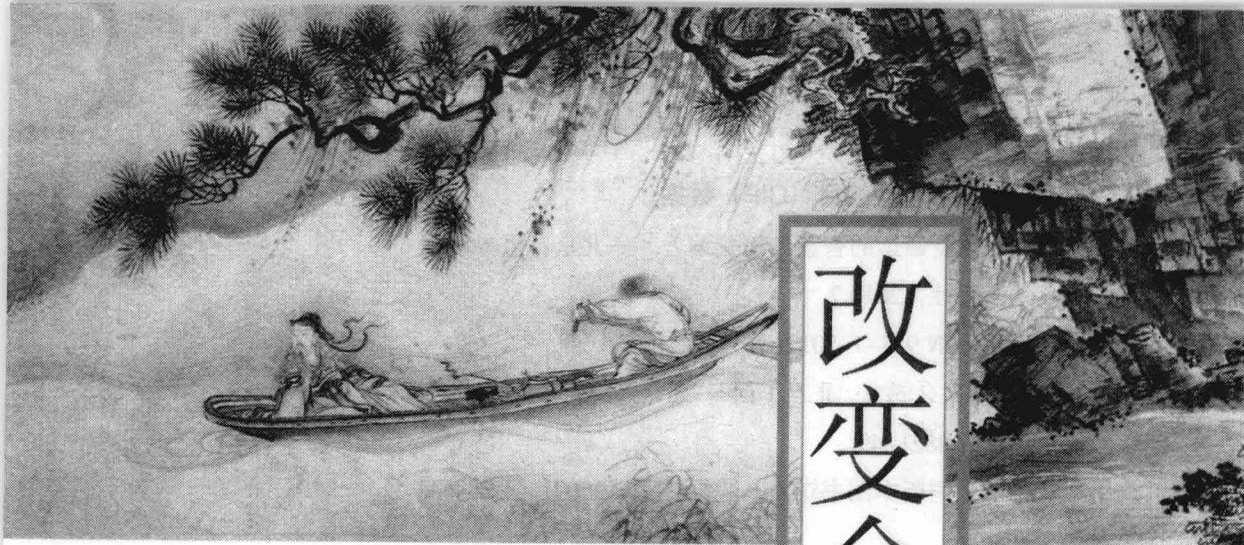
# 改变命运的 智慧

◎ 何龙 编著

智慧改变命运 经典铸就辉煌  
开启心灵之窗 挥洒完美人生

# 智慧

沉淀千年的智慧  
改变命运的主臬



# 改变命运的 智慧

◎ 何龙  
编著

沉淀千年的智慧  
改变命运的圭臬

# 智慧

世界知识出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

改变命运的智慧 / 何龙编著. —北京: 世界知识出版社, 2010.7  
ISBN 978-7-5012-3735-7  
I. ①改… II. ①何… III. ①人生哲学—通俗读物  
IV. B821-49  
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 244443 号

责任编辑 吴超莹  
责任出版 林 琦 赵 玥  
责任校对 陈可望  
封面设计 书心瞬意

书 名 改变命运的智慧

---

*Gai Bian Ming Yun De Zhi Hui*

作 者 何 龙 编著

出版发行 世界知识出版社  
地址邮编 北京市东城区干面胡同 51 号 (100010)  
网 址 [www.wap1934.com](http://www.wap1934.com)  
电 话 (010)65265928(发行) (010)65233645(书店)  
经 销 新华书店  
印 刷 北京市兆成印刷有限责任公司  
开 本 710×1000 毫米 1/16  
印 张 16 印张  
字 数 197 千字  
版 次 2010 年 7 月第一版 2010 年 7 月第一次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5012-3735-7  
定 价 26.00 元

**版权所有 侵权必究**

## 前言

在亚洲,有一种捉猴子的陷阱:人们把椰子挖空,然后用绳子绑起来,固定在树上或地上。椰子上留一个小洞,洞里放一些食物,洞口大小恰好只能让猴子空着手伸进去,而无法握着拳头伸出来。

猴子闻香而来,将手伸进去抓食物,理所当然地,紧握的拳头便出不来了。当猎人赶来时,猴子惊慌失措地想赶快拿着食物跑掉,但费尽力气终也无法逃脱。

看完这个故事,我们可能觉得猴子很可笑,也很可怜:没有人捉着它,它只需将手放开,便能获得自由。猴子确实很傻,它不懂得用理智去分析自己所处的环境状况。但作为“万物灵长”的人类,我们又比猴子“理智”多少呢?学习、工作、生活中,我们每时每刻都会遇到问题与烦恼;一生中,有多少时间,我们可以说自己是过得自在、快乐的呢?

所有的欲望、怨恨与痴迷,就如猴子手中的那一点食物,都是我们看不破的诱惑和放不下的执著。漂亮的人生,就如阳光,不是用一双紧握的手可以抓住的;勇敢地摊开手掌,我们不会失去任何东西,丢下的只是烦恼与痛苦。这是一种“舍得”的智慧,舍去的是外界的功利与喧嚣,得到的是内心的富足与宁静。

要想使汲汲营求的我们放松下来,要想改变自己的行为习惯,就要改变自己的心——“万法唯心造”,心是人的主宰。《三字经》云:“人之初,性本

善。”人人原本都有一颗漂亮、智慧的心,但由于外界五欲六尘的沾染,我们自性中本具的光芒被遮蔽了,这是烦恼的根源。但由于对这些烦恼、习气太熟悉了,以至于我们竟然视而不见、习而不察了,就像那只无法觉察自己为何会身陷困境的猴子一样。

发现了问题的所在,我们就要把这些过于熟悉的烦恼、习气变陌生,进而将其排除。然后把我们早已陌生的、心性中原本的美好挖掘出来,用一颗漂亮的心来指导我们的生活,从而获得我们期待已久的幸福与安康,拥有漂亮的人生。

其实培养美好心性的重要,是古圣先贤的共同认识。儒家主张以“仁”来完善人的心灵,以“德”作为为人处世的基准,从而达到身心合一的和谐状态。清人萧抡言:“人心如良苗,得养乃滋长;苗以水泉溉,心以理义养。”即是说要常常用圣贤的教诲,来滋润这颗本善的心。

佛家对人类心性探索的细密与精微,其实践的深度与广度,更是令人叹为观止。它主张以“清净、平等、觉悟”的清凉智能,来时刻保持心灵的觉醒与观照,以达到“心无所住”、“禅悦为食”的自在状态。

道家以“大道无为、道法自然”为理念,提倡人的所作所为应该遵循大自然的运行法则,从而保持心与自然的圆融、通达,达到心无挂碍、逍遥自在的人生境界。

反观当代的科技与教育,无不以外在的享受为目的,而很少关注当代人的心灵问题。这种对人的物化,导致了心理疾病、暴力、战争、生态失衡等一系列问题。本书正是针对当代人面临的困惑,力图从古人的教诲中吸取有益的营养,以帮我们开启漂亮的心灵世界,打开一扇通往漂亮人生的大门。

# 目 录



## Chapter 1

## 我的人生我做主

每个人都想拥有漂亮的人生，都想过得幸福、快乐，但我们的人生谁来做主呢？小时候，有父母为我们做主；上学时，有老师为我们做主。那时候，我们感觉自己受到了来自家庭、学校的束缚，没有自由。成年了、成家了，没有哪个人可以“控制”我们了，但面对生活、工作，面对人生的种种际遇，我们好像并没有得到意想中的自由，一只无形的命运之手似乎总在牵着我们走。人生是注定的吗？人可以主宰自己的命运吗？答案就在下面。

1. 藕发莲生，必定有根 ..... 3
2. 种下菩提树，开出智慧花 ..... 7
3. 人活一世，岂能“雾里看花” ..... 10
4. 好心带来好福气 ..... 13
5. 人生大戏，自导自演 ..... 16
6. 真心悔过，当下清静 ..... 19
7. 求人不如求自己 ..... 21
8. 心中有善常积德 ..... 23
9. 敬畏万物，尊重传统 ..... 26
10. 命运握在你手中 ..... 29

# 目录

## Chapter 2

## 漂亮人生,从心开始

既然每个人的人生都是由自己来做主,我们首先要做的就是做好自己;而每个人的言语造作、为人处世,都是由我们这颗或糊涂、或智慧的心来指导的。所以,要有漂亮的人生,就必须要有漂亮的心。人人都有一颗漂亮的心,但由于我们将它弃置在“凡尘”中太久了,其光芒也就被这些灰尘遮蔽了。我们现在要做的,就是把这颗原本漂亮的心“擦拭”一下,让自己知道——原来我是这样美好的!

1. 恢复我们漂亮的本心 ..... 34
2. 心“学”身“习”,表里如一 ..... 37
3. 人对了,世界就对了 ..... 40
4. 善不由外来,名不可虚做 ..... 43
5. 好习惯决定一生 ..... 46
6. 知耻近乎勇,力行近乎仁 ..... 50
7. 常怀敬畏心,不做亏心事 ..... 54
8. 让好习惯成自然 ..... 57
9. 为过错设个“陷阱” ..... 62
10. 要养生,先养心 ..... 66
11. 淡泊宁静,体味真乐 ..... 70
12. 漂亮结果让你更有底气 ..... 74

# 目录



## Chapter 3

## 怎样拥有一颗漂亮的心

为什么说人人都有一颗漂亮的心呢?《三字经》中有云:“人之初,性本善;性相近,习相远。”人的本性是自足、自然、自在的,没有好与坏、乐与苦的区别,其中蕴涵着真实的智慧。我们为什么会很难满足,会痛苦?就是因为被外界的虚名浮利蒙蔽了双眼,将那颗漂亮的心丢失了,自己却不知道——这是人后天养成的“习性”。我们发觉自己那颗本善的心了吗?如果没有,下面将带领你走上“探索之旅”。

1. 学点“减法”,境界就会不一样 ..... 78
2. 漂亮的心,从孝敬父母开始 ..... 80
3. 漂亮的心,永远感恩老师 ..... 84
4. 坚守一颗“忠”心 ..... 87
5. 诚信是做人的基础 ..... 91
6. 礼是人与人之间最优美的距离 ..... 94
7. 从握手看“礼”的艺术 ..... 97
8. 舍弃小我,实现大我 ..... 99
9. 把烦恼锁到心外 ..... 103
10. 过而能改,善莫大焉 ..... 106
11. 静以修身寿自长 ..... 110
12. 放飞心灵的风筝 ..... 113

# 目录



## Chapter 4

## 心怀感恩, 远离烦恼

人人都有一颗漂亮的心, 我们可以把自己心中的美好展现出来, 但这并不能完全阻止来自他人、来自外界或有意或无意的伤害。面对他人的责难, 面对严酷境界的考验, 面对内心的挣扎, 我们应该何去何从呢? 最好的解决之道, 就是心怀感恩。因为无论逆境顺境、好人坏人, 只要我们心中不起仇恨, 就可以“化烦恼为菩提”, 就可以将这些人生当中的“不幸”变为提升自己的有力杠杆。

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 1. 君子务本, 本立而道生 .....  | 118 |
| 2. 好友如良药, 苦口利于行 ..... | 122 |
| 3. 一念善心, 众缘和合 .....   | 126 |
| 4. 分享使人富有 .....       | 130 |
| 5. 一分耕耘, 一分快乐 .....   | 135 |
| 6. 感谢你的对手 .....       | 139 |
| 7. 逆境炼心, 烦恼炼智 .....   | 143 |
| 8. 能吃亏才能享福 .....      | 147 |
| 9. 真爱没有痛苦 .....       | 151 |
| 10. 心怀感恩, 笑对人生 .....  | 154 |

# 目录



## Chapter 5

## 心无杂陈,自在一生

每个人都希望活得潇洒、自在,但却总是在“残酷”的现实面前败下阵来。究其原因,许多时候都是因为我们心中有太多不必要的执著与牵挂,因而变得左顾右盼、瞻前顾后;我们也总是习惯于被他人的要求牵着走,而忘记了自己最需要的是什么。只有“剔除”心中的“杂陈”,一颗真心才能显露,我们才能活得更加清爽、自在。

1. 做好自己,和谐共生 ..... 158
2. 干本分事,做老实人 ..... 161
3. 尊人尊自己 ..... 165
4. 无傲气,有傲骨 ..... 168
5. 历尽艰辛自芬芳 ..... 172
6. 房子宽敞不如心宽敞 ..... 176
7. 能忍才能成大事 ..... 180
8. 心中谦谦,德行满满 ..... 185
9. 冲去烦恼,心如明镜 ..... 191
10. 静观万物皆自得 ..... 195

# 目录

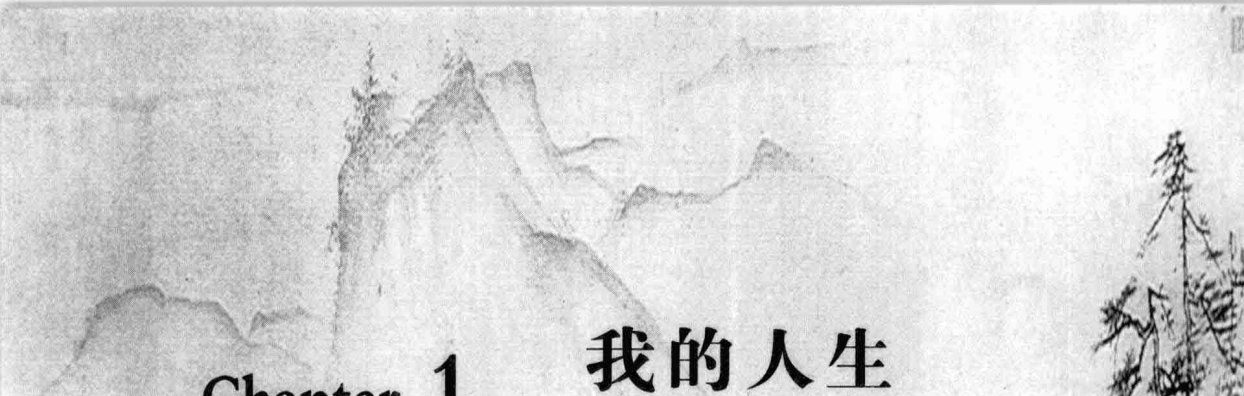


## Chapter 6

## 回归本来, 点亮智慧之灯

人生在世, 最值得我们珍惜的就是真实的智慧。只有智慧能让我们拨开人生当中的重重“迷雾”, 看到宇宙人生的真相。一滴水, 蕴藏着无穷的智慧; 其实我们每个人都拥有一个智慧的大宝藏——漂亮的心。我们只有放弃真心之外的汲汲营求, 回归本位——这颗圆满、本善的心, 听从它的指引, 才能拥有一个漂亮的人生。

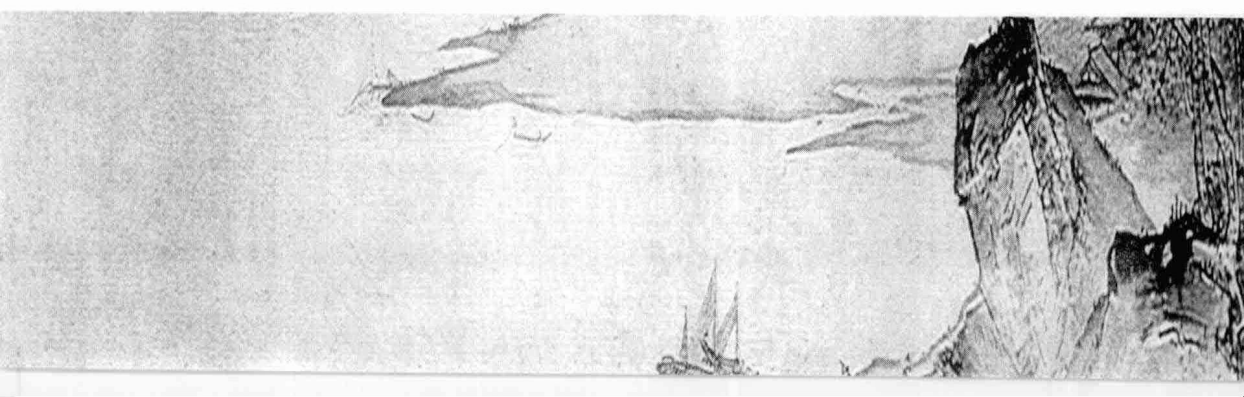
|                      |     |
|----------------------|-----|
| 1. 做好事也需要智慧 .....    | 202 |
| 2. 先正己, 再化人 .....    | 206 |
| 3. 水利万物而不争 .....     | 211 |
| 4. 宽而有序, 和而不流 .....  | 215 |
| 5. 身心灵缺一不可 .....     | 219 |
| 6. 贫穷不忧, 富贵不骄 .....  | 222 |
| 7. 放下无谓的担忧 .....     | 226 |
| 8. 幸福的人活在当下 .....    | 228 |
| 9. 光说不练假把式 .....     | 231 |
| 10. 大智若愚, 以柔克刚 ..... | 234 |
| 11. 选择的智慧 .....      | 238 |
| 12. 漂亮人生, 如花绽放 ..... | 242 |



## Chapter 1

# 我的人生 我做主

每个人都想拥有漂亮的人生，都想过得幸福、快乐，但我们的人生谁来做主呢？小时候，有父母为我们做主；上学时，有老师为我们做主。那时候，我们感觉自己受到了来自家庭、学校的束缚，没有自由。成年了、成家了，没有哪个人可以“控制”我们了，但面对生活、工作，面对人生的种种际遇，我们好像并没有得到意想中的自由，一只无形的命运之手似乎总在牵着我们走。人生是注定的吗？人可以主宰自己的命运吗？答案就在下面。





## 1.藕发莲生,必定有根

中国有句俗话叫“种瓜得瓜,种豆得豆”,是说如果在适宜的温度、湿度条件下把一粒种子种到土壤里面,然后给它浇水、施肥,再加上阳光的照射和雨露的滋润,假以时日它就能够发芽、长叶、开花、结果。如果当初种的是瓜子,最后得到的就是瓜;如果当初种的是豆粒,最后得到的就是豆子。

这其中有一个因果的联系,最初的那一粒种子是原因,最后结出的瓜或豆是结果。这是大自然中的现象,这是“天理”。推而广之,人与人、人与事、事与事之间的关系是否也遵循这样的因果定律呢?

在古印度有一个野蛮又落后的地方,尚未奉行佛陀的教化,只知道从奇异的邪法。每当举行祭祀时,他们就大肆杀生,国内的很多动物都成了祭典的牺牲品。

有一次,国王的母亲病重,国王便召集国内名医来把脉、诊治。药服了不少,母亲的病情却依然没有好转。一天,国王请来 200 位婆罗门,供奉着山珍海味,席间对他们说:“我的母亲长年患疾,虽然我想尽办法替她医治,但到目前为止,仍然没有起色。诸位都是饱学之士,智慧卓越、通达事理,也知晓宇宙真相,请问我母亲到底是怎么病的呢?如何才能医好呢?希望诸位大德能给我一些点拨,让我破迷开悟。”

这群婆罗门故弄玄虚地掐指“计算”了一番，禀告国王说：“我们详察宇宙变化的道理，发现现在星座混乱，阴阳失调，这种怪异现象是前所未有的，就是这个原因致使皇太后重病不起。”

“那么，怎样才能纠正星座，调顺阴阳，医好母后的重病呢？”

“大王，这就要遵照婆罗门的方法来办理了。首先得在郊外找块干净整洁、群山围绕的地，然后面向日月星座建一座祭坛，杀一百种不同的牲畜和一个小孩来祭天，并且大王和皇太后都要亲临祭拜，皇太后的病才能痊愈。”

国王依照婆罗门所说，立刻找来小孩及大象、牛、马和羊等百种牲畜，浩浩荡荡，从东门城赶到祭坛，准备杀死它们来祭天。这群被赶到祭坛的牲畜发出刺耳的哀鸣，震动四野，加上送行者的呜咽悲泣，此情此景，几乎连地狱都黯然失色。

佛陀闻说为了救一个人，竟牺牲这么多无辜的生命，国王的愚蠢、顽固与残暴，殊堪怜悯。于是，佛陀率领弟子匆匆赶来。当佛陀抵达东门城时，正好碰见婆罗门和国王一行。

国王乍见佛陀的光明与庄严法相，非常感动。跟随在国王身后垂头丧气的民众目见佛陀的慈颜，恭敬之情油然而升，觉得“救星”终于驾到。国王马上下车，取下头盖，合掌长跪望着佛陀。

佛陀问国王：“大王，你们想上哪儿去呢？”

“家母长年患病，曾看过无数名医，也向诸神祈愿，竭尽一切所能，仍然无效，后来好不容易得知其中原因。为了救家母一命，我们准备向四山五岳祈祷，答谢星座，乞求让家母延年益寿，早日康复。”

佛陀一听国王的答复，十分同情国王的无知，随即开示道：“大王，若想谷物丰收，就得培植耕作；若要获得财富，就得广行布施；若想延年益寿，就要大发慈悲心；若想有智慧，则需研究学问。要想收获什么，

必须首先播种什么。在富贵之家，不必吃贫贱的食物；诸天神住在七宝的宫殿里，丰衣足食，何必丢弃甘露般的山珍海味，跑来吃你们供奉的粗食糙饭呢？你们虽然诚心祭天，殊不知这样舍本逐末妄杀人畜，只为使一个人得到安康，如此怎能得到善报呢？若想延寿百岁，与其屠杀牲畜，来祭拜天上诸神，远不如做一件善事来得好。”

国王听闻佛陀开示，茅塞顿开。从此，他依照佛教教诲，再也不做劳民伤财的愚昧之事了，还竭尽心力为全国的老百姓做好事。不出三个月，皇太后的病就痊愈了。

所谓“藕发莲生，必定有根”，任何事情的发生一定有它的“原因”，有“原因”必定有“结果”。只是在生活中，我们往往被复杂的人际关系、利益关系，被自己长期以来养成的看问题、想问题的方法束缚住而看不到其中的真相。

“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”我们要想看清自己的命运，真的太难了。比如有人骂了我们，我们的第一反应一般都是“以彼之道，还施彼身”，或者由于地位的不平等，心中默默怀着怨恨。但很少有人去想他为什么骂自己，我哪里做错了。再比如做父母的，有一天突然发现孩子不听话了，总是跟自己对着干，家长这时就会抱怨孩子越大越不好管了，这是青春期的叛逆。却很少有父母从自身找原因，反思是不是自己对孩子的关爱不够、理解不够。

生活当中，这样“只见结果，不找原因”的事情太多了，只是我们自己从来没有意识到。一件事情，它发生的原因不是一眼就能看到的，但结果却是有目共睹的，所以我们总是习惯于把眼睛停留在事情的结果上，而不去回头找出出现这种结果的原因。这样，想不明白的事情就会越积越多，自己也会变得越来越困惑，烦恼就由此产生了。

小事上如此，更别说是找出自己一生命运的因果链条了。所以一

般人的一生，总是走得“迷迷糊糊”，过去了也就过去了，从来就没活明白过。这样活一辈子，实在可惜！

有一句民谚说得好：“聪明人做饭看锅，智慧人做饭看火。”面对这宝贵的生命，我们是否应该多长些智慧，看清结果背后的事实真相，以更好地度过这一生呢？

