



# 人生顿悟 枕边书

智缘◎编著

- 理本归一象万殊，
- 三千有情蕴真如。
- 欲破人生烦恼障，
- 请读顿悟枕边书。



北京理工大学出版社  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

---

**图书在版编目 (CIP) 数据**

人生顿悟枕边书/智缘编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2009. 5

ISBN 978-7-5640-2159-7

I. 人… II. 智… III. 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 062018 号

---

---

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

排 版 / 北京京鲁创业科贸有限公司

印 刷 / 三河市华晨印务有限公司

开 本 / 787 毫米×960 毫米 1/16

印 张 / 16.75

字 数 / 165 千字

版 次 / 2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷 责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 29.80 元 责任印制 / 母长新

---

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

# 序言



在写作本书的过程中，我的头脑里一直有两个人在对话，他们一度让我所有的思绪纠结、展开，尔后又重新纠结在一起……

这是一段关于迷惘者与智者之间的对话，更是一段关于自己的心灵独白：

**迷惘者：**我时常会觉得很难痛苦，因为我总是无法把握生命中的一些人和事。那些我得不到的东西偏偏是我最想要的，我经常整日整夜地为它们而心烦意乱；那些曾经属于但现在已不属于我的东西也总是让我无法释怀，每每回忆起来，就会愈发地想起它们的好，后悔为什么当初没能珍惜。为什么我得不到的和我失去的，永远都是我生命中最好的？

**智者：**那么你已经得到的和尚未失去的呢？你现在所拥有的一切，难道都不是你所喜欢的吗？你有没有想过，你现在所有的，是否也是你之前想得到和之后会失去的东西呢？人生最珍贵的不是去向往“得不到”和追悔“已失去”，而是把握现在的生活，把握就在你身边的幸福。

**迷惘者：**以前我住的是租的房子，几个人合租一套两室一厅，属于每个人的空间都非常小，现在住的是自己买的房子，三室一厅的地方都属于自己；以前我挤公车上班，现在自己开车上班。可是，我并不开心，为什么别人能住别墅？为什么别人能开名车？我不甘心。

**智者：**始终心怀欲望的人，最终会成为欲望的奴隶。做一个能掌控自己的人，通过自己的努力去获得应有的回报，你的心性会和你的生活一起进步。

**迷惘者：**我的工作遭遇了瓶颈，无论如何我都无法突破它，我感觉自己像是陷进了沼泽，越是挣扎就越是深陷。你说我是应该就这么耗下去呢，还是干脆换一份工作从头再来呢？

**智者：**我只能告诉你一句话“上坡路和下坡路是同一条路”，不要以

为走下坡路会容易些，逆境才是锻炼你的好机会，逆境才能加速你的成长。

**迷惘者：**我想要成就大事，可是这么多年了，我却还是一事无成。

**智者：**聚沙成塔，集腋成裘，人生没有一蹴而就的辉煌，所有的成功都是从一点一滴积累起来的。

**迷惘者：**很多时候，我感觉自己像是失去了方向，生活中繁杂的事情让我找不到出路，好不容易有的一点好心情也被那些琐事消磨殆尽了。我有时就想找个没有人的地方躲起来，远离这繁华又多事之地。

**智者：**不能保持平和的心态，就算是住在深山古寺之中，也一样无法安宁；但若能平心静气，抛却杂念，就算是繁华盛世也一样可以处之泰然。

.....

本书不是对话体，但在阅读时，感觉却更像是这样的一部对话，一部迷惘者与智者之间的对话。

其实，人生于世，种种的欲求、困惑和不经意的错误是无法避免的，就像有些东西我们不愿放弃，背在身上偏偏成了负累；就像有些不公平我们不愿容忍，偏偏受到折磨的是我们自己；就像有些琐事我们不愿提起，偏偏它总是跳出来扰乱我们的心境.....

《人生顿悟枕边书》分别以认清自己、把握现在、收敛内心、逆境成才、转换心态、点滴积累、学会放弃、懂得宽容、平和心态、施恩感恩为主题，精选了160个让人回味的小故事，配以发人深省的“顿悟”，希望能让每个读者在阅读本书之后都会有所收获。

把它放在枕边，在你清晨梦醒或是晚上临睡前，随手翻上几页，或许会给你一种突然的颖悟：有如“踏破铁鞋无觅处，得来全不费工夫”之感受，又似“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处”的体味.....

作者

2009年5月



# 目录

---

## 一、直面自己、认清自己、完满自己

- 1 别人对你的不信任并不可怕，自己的不自信才最可怕 ..... 003
- 2 没有人能比自己更了解自己 ..... 004
- 3 坦率真诚，勇于直面自己的内心 ..... 005
- 4 心灵有漏洞的人，无法获得完满的人生 ..... 006
- 5 经常拂拭心灵上的尘埃，才能心开意解 ..... 008
- 6 一个人的力量不单单在于他自身，  
    更重要的是他能调动和凭借的力量 ..... 009
- 7 内心有大智慧，才能为你照亮前路 ..... 011
- 8 一切的恶法、善法都是虚妄的，  
    你不要太自卑也不要太狂妄 ..... 012
- 9 适合自己的高度才是最高的高度 ..... 013
- 10 发现人性的魅力，包容一切 ..... 014
- 11 最有可能实现的人生目标才是最佳的成功目标 ..... 015
- 12 不要抱怨自己一无所有，你自身就是无价之宝 ..... 017

13	靠别人的催促而行动，永远只能落于人后 .....	019
14	把心思都放在监督别人上，就没有时间反省自己 .....	020
15	不假思索地走别人的老路，最终将无路可走 .....	022
16	找不准自己位置的人，总是和成功若即若离 .....	023
17	是非不在人言，是非在自己心中 .....	024
18	不要总是斤斤计较， 用心完成好属于你的每一件工作 .....	025
19	金钱总有散尽日，身有所长才是真 .....	027
20	别人的生活未必好，自己的生活未必不好 .....	028

## 二、把握现在，惜护幸福

1	创造机会的人是勇者，等待机会的人是愚者 .....	031
2	人生短暂，把握当下才能赢得精彩 .....	033
3	美好的东西不会永远属于你，当它属于你时要懂得把握 .....	035
4	机会不会永远等着你，不能把握，便是错失 .....	036
5	走好脚下的这一步，才能走到将来 .....	037
6	凡事就从现在开始，莫待万事成蹉跎 .....	038
7	你希望掌握永恒，那你必须控制现在 .....	040
8	没有现在，谈何将来 .....	042
9	没有人能超越生命的历程， 把握每一天才是人生的本真 .....	043
10	需要的时候得到满足，就是一种幸福 .....	044
11	世间最珍贵的，是现在能把握的幸福 .....	046

- 12 珍惜生命的每一天，人生就不会虚度 ..... 049
- 13 珍视理想，拒绝幻想，把握现在 ..... 050

### 三、自律是收敛内心的良药

- 1 愚弄别人的人终将被自己所愚弄 ..... 055
- 2 欲望是一个由小到大、慢慢积累的过程 ..... 056
- 3 今日种善因，明日得善果；今日种恶因，明日得恶果 ..... 058
- 4 别太计较你的失去，得到将会很容易 ..... 059
- 5 多一分心力去注意别人，就少一分心力反省自己 ..... 061
- 6 嫉妒别人，无法使自己的成就增加一分，  
也无法使别人的成就减少一分 ..... 062
- 7 控制自己的欲望，过好属于自己的生活 ..... 063
- 8 适度的谦让和“装傻”是改善人际关系的良方 ..... 064
- 9 一时贪念起，所有努力都可能前功尽弃 ..... 066
- 10 付出与得到是成正比的，不劳动者则不得食 ..... 066
- 11 尘埃可以落在地上，但不要让它落在你的心上 ..... 068
- 12 若只贪图眼前利益，就会丧失辨别是非的能力 ..... 069
- 13 毁灭一个人只要一句话，  
培植一个人却要一千句话，请多口下留情 ..... 070
- 14 如果不得已伤害了别人，就不要再在别人的伤口上撒盐 ..... 071
- 15 恶语永远不要出自于我们的口中，  
因为它有百害而无一利 ..... 072
- 16 过，犹不及；存，犹不得 ..... 075

- 17 不能经受利益诱惑的人，是不可交之人 ..... 076
- 18 莫让无穷的欲念攫取了你的心 ..... 077

#### 四、在逆境中成长

- 1 不经历磨难的翅膀，注定无法飞翔 ..... 081
- 2 逆境是成长必经的过程，  
    能勇于接受逆境的人，生命就会日渐茁壮 ..... 082
- 3 不断面对挑战，才能不断发掘潜力 ..... 083
- 4 身后有悬崖，才更向往前方的海阔天空 ..... 085
- 5 没有不可能的事，只有不愿尝试的事 ..... 086
- 6 手握劣势，自己就是优势 ..... 087
- 7 今日的苦难，即是明日的福祉 ..... 088
- 8 我们就是自己的圣人 ..... 089
- 9 没有什么能阻挡一颗种子发芽 ..... 090
- 10 遇顺境，处之淡然；遇逆境，处之泰然 ..... 092
- 11 逆境就是有人在废墟上哭泣，  
    而有人在废墟上收获鲜花 ..... 093
- 12 逆境给你磨难，也让你在今后能更轻松地面对生活 ..... 094
- 13 有担当，才是成大事之风 ..... 098
- 14 站在高手对面的人才是高人 ..... 099
- 15 身处劣势可以造就勇气和智慧 ..... 101
- 16 想要走进成功，就要挣脱自怜的网 ..... 102

## 五、换一种心态看事物

- 1 这世间万物，很多并不像你所看到的那样 ..... 107
- 2 你永远要感谢给你逆境的众生 ..... 107
- 3 今日你的劣势，他日可能成为你的优势 ..... 109
- 4 在开口前，请一定确保你已经明白了事情的真相 ..... 110
- 5 执著于今日的经验，会造成明日的后悔 ..... 113
- 6 固化的思维会蒙蔽人心，使你看不透真相 ..... 114
- 7 智者的思想不仅在于广度，更在于深度 ..... 115
- 8 小事忍耐，才能成就大事 ..... 116
- 9 看事物的角度不同，得到的结果自然不同 ..... 118
- 10 消极者看到了脚下的泥泞，积极者看到了前方的路 ..... 119
- 11 过度贪婪，终将一无所获 ..... 121
- 12 没有不可教的孩子，只有不会教的成人 ..... 123
- 13 愚者会在跌倒的地方懊恼，  
智者却会在跌倒的地方开出一条新路 ..... 124
- 14 吓倒我们的，往往就是我们深信不疑的“常识” ..... 126
- 15 我们的思维有时和事实背道而驰 ..... 127
- 16 慈悲是你最好的武器，但慈悲也要用对方法 ..... 129
- 17 慧眼识明珠，人间至美事 ..... 130
- 18 生活中不缺乏美丽，而是缺乏发现美丽的眼睛 ..... 131
- 19 面对远比书本知识复杂的现实社会，  
有时需要摒弃先入之见 ..... 132

## 六、点滴积累，成就人生伟业

- 1 于细微处见精神 ..... 137
- 2 你前进的每一步，都是在缩短与成功之间的距离 ..... 138
- 3 抓住生命中每一根稻草，就是抓住了人生的希望 ..... 140
- 4 毫厘之差，可以累积成天壤之别 ..... 142
- 5 人生没有一蹴而就的辉煌 ..... 143
- 6 永远不要放弃，成功或许就在下一次 ..... 145
- 7 不要放弃播种，因为总有一粒种子会发芽 ..... 146
- 8 处世态度是对自己的良心交代，不是做给别人看的 ..... 147
- 9 捷径的那一头，必然不是成功 ..... 149
- 10 如果不能喜爱你的工作，那么至少要热爱 ..... 151
- 11 成功者永远能找到办法，失败者永远能找到借口 ..... 152
- 12 简单的招式练到极致就是绝招 ..... 153
- 13 成功的秘诀就是：心中有目标，脚下有行动 ..... 155

## 七、放弃并非失去，放下才能轻松

- 1 你什么时候放下，什么时候就没有烦恼 ..... 159
- 2 仍然拥有的事物才值得我们为之付出精力 ..... 160
- 3 情执是苦恼的原因，放下情执，你才能得到自在 ..... 161
- 4 一念放下，万般自在 ..... 162
- 5 放下生命中的重负，才能获得轻松 ..... 163

6	有所舍弃，才能有所获得 .....	164
7	不转身、不放手、不低头，这就是痛苦的来源 .....	165
8	能够控制自己欲望的人，才不会成为欲望的奴隶 .....	167
9	冲破自我利欲，才能获得大智慧 .....	169
10	手中抓住一件东西不放，便没有机会得到其他 .....	171
11	只要懂得放弃，其实回头并不难 .....	173
12	追求最大就失去最大，不会放弃就无法获得 .....	174

## 八、宽容是一种高尚的人格修养

1	爱比恨更具有撼动人心的力量 .....	179
2	不要拿别人的错误来惩罚自己 .....	180
3	当一物的生存是建立在另一物毁灭的基础上时， 那么这种生存也必然不会长久 .....	181
4	憎恨别人对自己是一种很大的损失 .....	183
5	你永远要宽恕众生，才能得到真正的快乐 .....	184
6	冲动有如利刃，只是一闪就可以给人留下伤痕 .....	185
7	斩断最后一丝悲悯，地狱之门顿开 .....	187
8	不宽恕众生，不原谅众生，是苦了你自己 .....	188
9	原谅别人，就是给自己留下回旋的空间 .....	189
10	广结众缘，就是不要去伤害任何一个人 .....	190
11	能够宽容别人的过失，也就挽回了自己的过失 .....	191
12	宽容是终极的胜利 .....	193
13	与人相处之道，在于无限的隐忍 .....	195

- 14 不能征服别人，是因为不能宽待别人 ..... 196
- 15 爱是人世间最好的教育 ..... 197
- 16 普度众生，就是不放弃任何一个人 ..... 199
- 17 莫去激化自己心中的仇恨，  
    因为到最后连自己都斗不过它 ..... 200
- 18 宽容是衡量人类道德的重要标尺 ..... 202
- 19 一念天堂，一念地狱 ..... 205

### 九、平和心态，勿让生活所累

- 1 不是某人使我烦恼，而是我拿某人的言行来烦恼自己 ..... 211
- 2 真正的宁静来自我们的内心，而不是单纯营造外部环境 ..... 212
- 3 人生在世，且退一步又何妨 ..... 213
- 4 人生之痛苦，在于不能以平常心处世 ..... 214
- 5 总与人攀比的人，永远无法获得内心的平和 ..... 215
- 6 留一只眼睛注视自己 ..... 216
- 7 不能保持平常心的人，是经不起考验的人 ..... 218
- 8 心中的对手应该成为鞭策自己的动力，  
    而不是击垮自己的压力 ..... 218
- 9 心中有光，就可照亮自己的天堂 ..... 220
- 10 心不被繁杂琐事困扰，前路自然一片光明 ..... 222
- 11 心外无物，清净无染 ..... 223
- 12 不必把单纯的事情想复杂，那样大家都痛苦 ..... 224
- 13 莫因太过执著，而忘记了执著的初衷 ..... 225

- 14 如果真的有什么被遮蔽了，  
    那一定不是你的眼，而是你的心 ..... 227
- 15 当被骗成为一种习惯，人们就不会珍惜诚实 ..... 228
- 16 把心放下，就能随处安然 ..... 229
- 17 不要刻意去追求什么，平淡生活才是真 ..... 230
- 18 淡定人生，从容处事，便不知老之将至 ..... 231
- 19 息下妄缘，抛却杂念，菩提便由心生 ..... 233

## 十、懂得施恩，学会感恩

- 1 能施给别人的人，就是富有的人 ..... 237
- 2 谁也不能施舍给我们未来，除了我们自己 ..... 238
- 3 能让最多的人获得幸福的财富才是有意义的财富 ..... 240
- 4 留下一颗无私的爱心，就是留给了后人一切 ..... 241
- 5 在心中点一盏明灯，便可照亮世间路 ..... 243
- 6 受了别人的恩惠，就要想尽办法报答别人 ..... 244
- 7 能赤脚为你开门的人，就是你的佛 ..... 246
- 8 施者只给出了一丝光，受者却感觉自己得到了整个太阳 ..... 248
- 9 不要吝啬你的感激之情，这是连孩子都懂的道理 ..... 249
- 10 独乐不如众乐，学会分享才更幸福 ..... 250
- 11 能施恩于众生就好，不必拘泥于形式 ..... 251

## 一、直面自己、认清自己、完满自己

清代金缨的《格言联璧》中有这样两句话：“静坐常思己过，闲谈莫论人非”。

很多时候，谈及别人，我们总能说出他的千般不是，却不曾想，自己是否能做到让人无可非议。

很多时候，我们站在人生的此岸，目光却始终盯着彼岸，当我们涉水而过，看尽了彼岸的风景，再想回头时才发现，我们已经失去了原属于自己的那一条河岸。

不能直面自己，就永远无法认清自己；不能找准自己的位置，就永远无法得到自己想要的东西。

生活中，我们总认为自己应该成为一个非凡之人，要干大事业，要创造奇迹。可是我们大多数人都只是普通人。由于我们的一些不切实际的想法，或许会使我们失去许多本应享受到的乐趣。

勇于直面自己，才能认清自己，进而使自己完满，找准属于自己的位置。

## 1

## 别人对你的不信任并不可怕，自己的不自信才是最可怕

一个年老的猎人带着一个年轻的小猎人去打猎，不料小猎人不慎掉进了一口枯井里，摔断了双腿。老猎人束手无策，只好对枯井里的小猎人喊：“你等着，我去找根绳子把你拉上来。”说完，便赶快四处寻找。摔伤的小猎人等了一会儿不见老猎人来，求生的欲望使他顾不了许多，便鼓起勇气试着往上爬。他用左手撑住井壁，右手抓住井壁的小草，艰难地往上移动着身躯。终于，与井口只有咫尺之遥了。

这个时候，老猎人回来了，他看到小猎人身处险境时忍不住大喊：“你的双腿都摔断了，那些小草又怎能撑住你的身体？要是再摔下去可怎么办！”

快要爬出枯井的小猎人禁不住往下探了探头，黑洞洞的深井像个无底深渊，井壁上爬着各种各样奇形怪状的虫子，土刷刷地往下掉……他越看越恐怖，越想越害怕，两眼发黑，两手发抖，他简直无法相信自己是怎样爬上来的。就在老猎人刚伸出手准备拉他时，他手中的小草被连根拔起，只听“咚”的一声，他又一次重重地摔到了井底。这一次他再也没有爬起来……临死时，他自言自语地说：“我已经爬到那么高了，就差那么一点点了，别人不相信我，我怎么也不相信自己呢！”

## 顿悟

顺境中，自信可为你锦上添花；逆境中，自信可为你雪中送炭。任何时候，给自己多一点的信心；任何时候，别放弃自己。

2

没有人能比自己更了解自己

有一个出家弟子跑去请教一位很有智慧的师父，他跟在师父的身边，天天问同样的问题：“师父啊，什么是人生真正的价值？”问得师父烦透了。

有一天，师父从房间里拿出一块石头，对他说：“你把这块石头拿到市场去卖，但不要真的卖掉，只要有人出价就好了，看看市场的人出多少钱买这块石头？”

弟子就带着石头到市场，有人说这块石头很大，很好看，就出价两块钱；有人说这块石头可以做秤砣，出价十块钱。结果大家七嘴八舌，最高也只出到十块钱。弟子很开心地回去，告诉师父：“这块没用的石头，还可以卖到十块钱，真该把它卖了。”

师父说：“先不要卖，再把它拿去黄金市场卖卖看，也不要真的卖掉。”

弟子就把这石头拿去黄金市场卖，一开始就有人出价一千块，第二个人出一万块，最后有人出到十万块。

弟子兴冲冲跑回去，向师父报告这不可思议的结果。

师父对他说：“把石头拿去最贵、最高级的珠宝商场去估价。”

弟子就去了。第一个人开价就是十万，但他不卖，于是二十万，三十万，一直加到后来对方生气了，要他自己出价。他对买家说，师父不许他卖，就把石头带了回去，对师父说：“这块石头居然被出价到几十万。”

师父说：“是呀！我现在不能教你人生的价值，因为你一直在用

别人的眼光看待你的人生。但其实只有自己才最有资格定位自己的人生价值。”

### 顿悟

一个人的价值，不是外界给予的，而是自身通过努力获得的。不要为别人的眼光所干扰，坚持自己崇高的价值，不断地砥砺自己，发挥自己的能力，每个人都能成为“无价之宝”。

### 3

#### 坦率真诚，勇于直面自己的内心

有一位年轻的居士，前去拜访一位高僧，他们从早上一直谈到中午，到了吃饭的时间，小和尚为两人准备了一大一小两碗面。

居士看了一下面条，将大碗推到高僧面前，说道：“您吃大碗的吧！”

按照常理，高僧应该将大碗再推回到居士面前，以示恭敬。可是高僧一点儿都没有推让，端起碗就吃。居士见他这样，不由皱起了眉头，心里想：“本以为他是得道高僧，可是居然一点儿都不懂得礼仪！”

高僧吃完以后，看见居士根本就没有动筷子，还看到居士脸上的愠色，便笑着问居士：“施主为何不吃？”

居士一语不发。高僧笑着说：“我确实是饿了，只顾自己狼吞虎咽，忘记让施主了。但如果我将您推给我的大碗面再推到您面前，那不是我的本愿。既然不是我的本愿，我为什么要那样做呢？我要问施主，您推让给我的目的是什么？”

居士答：“吃饭。”