

不论在什么时候，只要你明白了生活的意义和真谛，你就开始了生命的春天。

善待自己的心灵



大全集

人生是不断寻找智慧。

快乐和梦想的过程。

也是这些梦想和现实不断交汇的过程。

本书正是从身边的故事引导我们更准确地领悟人生。

把握人生。

从而使自己拥有一个精彩的人生。

相信翻开它。

你就一定会有所收获。

*Shandai
Ziji De Xinling Daquanji*

张科◎编著



北京出版社

善待自己的心灵大全 集

张科

地震出版社

图书在版编目(CIP)数据善待自己的心灵大全集/张科编著.—北京:地震出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5028-4005-1 I.①善… 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(2012)第021805号

地震版 XM2638

善待自己的心灵大全集

张科编著

责任编辑:赵月华

责任校对:庞亚萍

出版发行:北京民族学院南路9号邮编:100081

发行部:6842303168467993 传真:88421706

门市部:68467991 传真:68467991

总编室:6846270968721982 传真:68455221

E-mail: seis@mailbox.rol.cn.net

<http://www.dzpress.com.cn>

经销:全国各地新华书店

印刷:九洲财鑫印刷有限公司

版(印)次:2012年4月第一版 2012年4月第一次印刷

开本:787×10921 /16

字数:473千字

印张:28

书号:ISBN 978-7-5028-4005-1/B(4680)

定价:39.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)

目 录

除去心灵的杂草.....	14
一颗明珠.....	15
一切现成.....	16
自己的宝藏.....	17
扫去尘土.....	18
谁更危险.....	19
一片菜叶.....	20
另一种地狱.....	21
支撑	22
同样珍贵.....	23
富翁的眼睛.....	24
帮助	25
表里如一才圆满.....	26
第一百位客人.....	27
心无杂念.....	28
拥有此心已圆满.....	29
难题	30
比海更宽阔的是胸怀.....	31
心灵测试.....	32
温暖	33
父母的碗里是否有菜.....	34
孝心	35
灯芯将残.....	36
不知节者损福.....	37
填满心灵.....	38
学会欣赏.....	39
透视心思的怪兽.....	40
阿难取水.....	41
参照标准.....	42
威风凛凛和骑虎难下	43
生活的智慧.....	44
顺其自然.....	45
寻找快乐.....	46
善良的心.....	47
缩头的小乌龟.....	48
把花留在这里.....	49
简单爱	50

农民父亲的力量.....	51
他有没有情人.....	52
擦净心灵.....	53
沉默的真理.....	54
痛苦和盐.....	55
自食苦果.....	56
盲人手里的灯.....	57
人生如棋.....	58
谁埋没了天才.....	59
把烦恼抛在身后.....	60
明天的落叶.....	61
喜欢不一定拥有.....	62
雕塑家的“病”.....	63
雨的心情.....	64
松开你紧握的拳头.....	65
我是谁.....	66
深深一躬.....	67
阳光就在自己的头顶.....	68
为自己的拥有而幸福.....	69
给你一颗漂亮的心.....	70
永远只有 18 岁.....	71
幸福原来如此简单.....	72
幸福就在你身边.....	73
幸福就是现在.....	74
握住自己快乐的钥匙.....	75
快乐度过每一天.....	76
快乐对待每一天.....	77
只有珍惜才能可贵.....	78
做砖头还是做石头.....	79
谁说环境决定人生.....	80
贫穷并不可怕.....	81
放下自己的包袱.....	82
生气又是为哪般.....	83
咸也好，淡也好.....	84
心有多大舞台就有多大.....	85
只要拥有一把斧头.....	86
点一盏希望的灯.....	87
活着的感觉.....	88
青春的百合.....	89
不要挑杯子喝水.....	90
为人生迎来灿烂的阳光.....	91
环境不同，命运不同.....	92
不要用自己的不幸去求别人的怜悯.....	93
微笑是改变心境的利器.....	94

给自己一个笑脸.....	95
保持宽容的心态.....	96
心静处处为菩提.....	97
不要为名所累.....	98
苦瓜的滋味.....	99
不要急着说永远.....	100
学会宽容自己.....	101
每天给自己一个希望.....	102
三只毛毛虫的故事.....	103
带一些空杯上路.....	104
黑人孩子的感恩信.....	105
把自己的杯子放低一些.....	106
维持本来的面貌.....	107
很好，这是件好事.....	108
父亲的考题.....	109
有希望的生命才不会枯萎.....	110
审慎地请教真正的专家.....	111
另类的教育方法.....	112
活着就是幸福的事情.....	113
快乐与蟑螂.....	114
从平凡中找出伟大.....	115
拥有一颗童心.....	116
不再害怕.....	117
别让自己把自己打败.....	118
多问几次“为什么”.....	119
用工作来积累人脉.....	120
苦难的背后有更大的祝福.....	121
寻找到理想的住所.....	122
风景不在对岸.....	123
不要偏离人生的主轴.....	124
减少你的欲望.....	125
放下心理负担的包袱.....	126
别让你的心灵太浮躁.....	127
给自己一个好心情.....	128
平静地走过小木桥.....	130
体验被追逐的乐趣.....	131
坦然面对你的不足.....	132
多了一只脚的蚂蚁.....	133
快乐的动机很重要.....	134
不要固执己见.....	135
向自己问路.....	136
等待三天.....	137
玻璃门.....	138
世界小姐的故事.....	139

烤肉上的头发.....	140
六尺巷	141
人的悲哀.....	142
谁是傻瓜.....	143
上帝不会辜负生命的坚持.....	144
再也回不到从前.....	145
人生	146
浇水	147
淡对福祸.....	148
花的效应.....	149
从烟囱里爬出来的两个人.....	150
永远不晚.....	151
阳光和乞丐.....	152
是真理就要坚持.....	153
盲人带路.....	154
两只小鸡.....	155
平凡就是不简单.....	156
狮子与主人.....	157
人性的底线.....	158
独品人生百味.....	159
温情罚款.....	160
得与失	161
钻在狼怀里取暖的猴子.....	162
豪猪取暖.....	163
扬子江的渡船.....	164
捞鱼的哲学.....	165
穿件红衣服.....	166
旅人过河.....	167
“名人”与“自己”	168
先爬出来的小龟.....	169
依旧玫瑰飘香.....	170
种子的力量.....	171
现在就去做.....	172
水泡做的花环.....	173
想飞的卖鱼郎.....	174
人生之路.....	175
两面镜子.....	177
伤痕	178
生命的价值.....	179
仇人帮忙.....	180
可怜的老头.....	181
名医疗法.....	182
成为天才的秘密.....	183
赚的全是快乐.....	184

把快乐带回家.....	185
美景不必在远方.....	186
想得开才会过得好.....	187
时间要投资才能节省.....	188
宁做鸡头，不做凤尾.....	189
梦想与野心.....	190
随时调整目标与现实间的距离.....	191
这是你的选择.....	192
代价的砝码.....	193
忧郁而死的小公务员.....	194
成熟的麦穗会弯腰.....	195
把鹰扔下悬崖.....	196
怎样才能把水烧开.....	197
人生需要规划.....	198
人生需要沉淀.....	199
一个菜鸟的成长.....	200
不可放弃的努力.....	202
与其抱怨一切，不如珍惜一切.....	203
树立自己的目标.....	204
既要跑得快，也要跑得稳.....	205
学会享受每一刻.....	206
给自己搭梯子.....	207
别受余习的影响.....	208
沙滩上的脚印.....	209
总有一扇窗会为你打开.....	210
圆满与缺憾.....	211
没有天生的傻瓜.....	212
各有其用.....	213
生命不打草稿.....	214
上帝的镜子.....	215
别急着向上看.....	216
一把紫砂壶.....	217
把心灵的触角伸长一点点.....	218
大象的鼻子.....	219
牢骚太盛防肠断.....	220
爱说“可是”没出息.....	221
别为小事所累.....	222
想到就去做.....	223
功高不傲，低调做人.....	224
不要自找麻烦.....	225
示弱笼人心.....	226
伤人莫伤心.....	227
不争议的智慧.....	228
认识你自己.....	229

留条后路给自己.....	230
学会低头.....	231
“看不清”的智慧.....	232
做人与做事.....	233
适可而止.....	234
喝下洗手水.....	235
狼与老太婆.....	236
把树苗拔下来浇水.....	237
老和尚收徒弟.....	238
蒙上眼的牛.....	239
王守仁争座.....	240
唐文宗顺水推舟.....	241
要被人轻视.....	242
自立才能自救.....	243
信仰	244
去南海	245
尴尬的生日礼物.....	246
公孙弘的应对.....	247
因小失大.....	248
学会沉淀自己.....	249
医生的教导.....	250
珍珠猫眼与金猫身.....	251
地图上找不到.....	252
炖兔子	253
铁壶和陶壶.....	254
占星师	255
微笑着生活.....	256
老鼠嫁女.....	257
智慧是人生的靠山.....	258
守信	259
驯马	260
鳄鱼蛋破了.....	261
父亲的教诲.....	262
别以为舒适是理所当然的.....	263
脚比路长.....	264
神秘礼物.....	265
不要怀疑自己.....	266
五块钱与脚踏车.....	267
创造奇迹.....	268
多为别人着想.....	269
多一分理解和宽容.....	270
主动先让一步.....	271
与人方便才能与己方便.....	272
用平等的眼光看待每一个人.....	273

把命运变成使命.....	274
尊敬每一个人.....	275
把自己和杂草区别开来.....	276
良药未必一定要苦口.....	277
勤快狗和懒惰猫.....	278
以彼之道还施彼身.....	279
满足真正的需求.....	280
贪婪的小鲨鱼.....	281
给自己留一条后路.....	282
犀牛摇头的启示.....	283
无怒才能所向无敌.....	284
被迫转向的军舰.....	285
猛火中需要一丝清凉.....	286
有时认不得“真”	287
人在屋檐下，不得不低头.....	288
小人得罪不起.....	289
把仇怨抛到九霄云外.....	290
信用远比金钱重要.....	291
莲花池神的教诲.....	292
想变成人的猴子.....	293
商人的劳斯莱斯.....	294
最危险的地方往往最安全.....	295
别人往往是靠不住的.....	296
燕子的智慧.....	297
面子不值一文钱.....	298
把聪明藏起来.....	299
仁者无敌.....	300
人生难得糊涂.....	301
人生如水.....	302
不做国王做农夫.....	303
与更多的人交朋友.....	304
丑陋的鸡.....	305
常反省自己的错误.....	306
同情心害死人.....	307
宽容是一种美德.....	308
分清困难与不便.....	309
完美的缺陷.....	310
受益终生的三句话.....	311
老实是一种大智慧.....	312
赞美并非总是好的.....	313
把水滴融入大海.....	314
人情是不能用钱来衡量的.....	315
放低自己的起点.....	316
与工作斗争的人.....	317

皇上的补丁.....	318
齐王好紫衣，楚王好细腰.....	319
谁陪君王喝酒.....	320
眼见未必为实.....	321
不该遗忘的人.....	322
寻求智慧的国王.....	323
国王的车夫.....	324
经验	325
唐家寺的雨伞.....	326
舍得	327
胡萝卜、鸡蛋和咖啡.....	328
借用别人的智慧.....	329
成功就是简单的事情重复做.....	330
自己争取来的“飞人”	331
永远都要坐前排.....	332
人格宝贵.....	333
蜈蚣买汽水.....	334
漫游的快艇.....	335
机遇是金.....	336
青蛙的悔恨.....	337
小和尚的答案.....	338
落水者和负重者.....	339
贤人与年轻人.....	340
吴下阿蒙.....	341
承担	342
渔夫和小鱼.....	343
佛祖收徒.....	344
创新是一种力量.....	345
善于探究.....	346
不可犹豫.....	347
策略	348
只留一幅.....	349
木柴与斧头.....	350
业精于专.....	351
事无巨细.....	352
范文正拔士.....	353
李德裕平谣言.....	354
张需身体力行.....	355
不经历青涩，怎么会成熟.....	356
猎杀山鸡.....	357
成功的道理其实很简单.....	358
等待时机的人.....	359
创造机会.....	360
王冕画荷.....	361

配合默契.....	362
知妻的丈夫.....	363
采访感悟.....	364
周仓打蚂蚁.....	365
晏子的“司机”	366
为自己创造机遇.....	367
把失败当提名奖.....	368
走别人没走过的路.....	369
失误是一剂良药.....	370
落选的原因.....	371
出奇制胜.....	372
钓鱼的启示.....	373
手里还有笔.....	374
只是一杯茶.....	375
小事成就大业.....	376
举步是什么都别想.....	377
有志不怕年高.....	378
忙并不等于充实.....	379
李嘉诚的经商之忍.....	380
钓鱼百发百中的秘密.....	381
真心助人最终助己.....	382
董事长的招聘题.....	383
凡事需要量力而行.....	384
曾国藩为官之忍.....	385
教授与文盲.....	386
改变命运的大头针.....	387
好运眷顾努力不懈的人.....	388
软弱打不动女人的心.....	389
别样的浪漫.....	390
杯子和水的爱情.....	391
爱的柠檬茶.....	392
爱情是一碗饭.....	393
爱我的人与我爱的人.....	394
爱情是白纸.....	396
不为一朵花而选择死亡.....	397
血色母爱.....	398
一把钥匙.....	399
当爱成为习惯.....	400
“得不到”和“已失去”	401
拥有与失去.....	403
枫叶和存折.....	404
真爱无言.....	405
悲伤	406
爱杀	407

你幸福就是我幸福.....	408
地老天荒的爱.....	409
墓碑上的爱.....	410
爱的“重量”.....	411
留下空间.....	412
不放色狼进来.....	413
苏格拉底的婚姻观.....	414
擦背.....	415
母亲眼里的出息.....	416
一个半朋友.....	417
情感铃声.....	418
体谅.....	419
珍惜你所拥有的.....	420
珍惜感情.....	421
失去的爱.....	422
家庭是大家的.....	423
爱恨皆由心田种.....	425
父与子.....	426
保持爱的纯真.....	427
你的错.....	429
真爱无言.....	430
父爱永恒.....	432
“冬天的太阳”.....	433
伞和伞下的人.....	434
爱情之锁.....	435
真爱流转平凡间.....	436
爱情的价值.....	437
爱情没有“如果”.....	438
没有惊天动地的爱情.....	439
黄玫瑰的心.....	441
小王子的玫瑰花.....	442
爱是一盏灯.....	443
爱情是件易碎的艺术品.....	444
爱情死亡后的三种人.....	445
女人最喜欢的一样东西.....	446
妻子最美的时候.....	447
活了 100 万次的猫.....	448
被锁住的秘密.....	449
在琐碎中相濡以沫.....	450
捡拾爱情的碎片.....	451
瓶子里织网的蜘蛛.....	452
独立和爱的关系.....	454
爱的加减法.....	455
友谊是一笔珍贵的财富.....	456

母爱无言.....	457
用所有的一切为代价.....	458
关爱是最大的善行.....	459
人间第一情.....	460
空中的牛肉面.....	461
意外的财富.....	462
智慧的金币.....	463
灾难有时也是财富.....	464
无形的财富.....	465
穷人最缺少的是什么.....	466
真花花瓶.....	467
“穷大方”不可取.....	468
适可而止莫贪图.....	469
鱼饵.....	470
自己是最大的本钱.....	471
金矿中的卖水者.....	472
不要等到什么也没有.....	473
成功男人的背后.....	474
守财奴与死神.....	475
后院的金币.....	476
青年与富翁.....	477
勤劳诚实才是“真金”.....	478
生存就是福.....	479
别把金钱当成筹码.....	480
别让钱压累你一生.....	481
放下贪婪的包袱.....	482
金钱并非万能.....	483
走出钱眼.....	484
财主的选择.....	485
金钱背后暗藏的险情.....	486
一切适可而止.....	487
宝藏.....	488
转弯处的商机.....	489
幸福不一定非得 100 万.....	490
见机而动者必成赢家.....	491
马克·吐温经商.....	492
钓鱼式经营法.....	493
将欲取之，必先予之.....	494
一根电缆值多少钱.....	495
“向太太们买构想”.....	496
20 美元的价值.....	497

除去心灵的杂草

一位哲学家带着一群学生去漫游世界，10年间，他们游历了所有的国家，拜访了所有有学问的人，现在他们回来了，个个都是满腹经纶。进城之前，哲学家在郊外的一片草地上坐了下来，对学生们说：“10年游历，你们都已饱学之士，现在学业就要结束了，我们上最后一课吧！”

弟子们围着哲学家坐了下来。哲学家问：“现在我们坐在什么地方？”弟子们答：“现在我们坐在旷野里。”哲学家又问：“旷野里长着什么？”弟子们说：“旷野里长满杂草。”

哲学家说：“对。旷野里长满杂草。现在我想知道的是如何除掉这些杂草。”弟子们非常惊愕，他们都没有想到，一直在探讨人生奥秘的哲学家，最后一课问的竟是这么简单的问题。

一个弟子首先开口，说：“老师，只要有铲子就够了。”哲学家点点头。

另一个弟子接着说：“用火烧也是很好的一种办法。”哲学家微笑了一下，示意下一位。

第三个弟子说：“撒上石灰就可以除掉所有的杂草。”

紧接着，第四个弟子说：“斩草除根，只要把根挖出来就行了。”

等弟子们都讲完了，哲学家站了起来，说：“课就上到这里了，你们回去后，按照各自的方法除去一片杂草，没除掉的，一年后再来相聚。”

一年后，他们都来了，不过原来相聚的地方已不再是杂草丛生，它变成了一片长满谷子的庄稼地。弟子们围着谷地坐下，等待哲学家的到来，可是哲学家始终没有来。

数年后，哲学家去世，弟子们在整理他的言论时，私自在书的最后补了一章：要想除掉旷野里的杂草，方法只有一种，那就是在上面种上庄稼。同样，要想让灵魂没有纷扰，唯一的方法就是用美德去占据它。无事就会生非，没有道德信仰占据的灵魂自然就会成为邪恶侵扰的对象。让内心充满美德、充满信仰，才能祛除杂念和阴霾，才会让心灵充实。

一颗明珠

曾经有一位僧人四处行脚，有一次骑着驴经过一座小桥。

这座小桥年久失修，桥板稀疏腐朽，驴一脚踏下去，把桥板踩断了，一下子跌了下去！

这位僧人眼疾手快，及时跳下了驴身。他站在小桥上，顿时觉得整个身心如释重负，所有世俗的尘垢妄想都在这偶然的意外一跌中全部震落，顿时大悟，于是颂出一偈：

我有神珠一颗，久被尘劳关锁。

今朝尘尽光生，照破山河万朵。

从此，这位禅僧再也不到外面去行脚了——他发现了自身的价值。

无独有偶，《法华经》也有这么一则类似的故事：

有一位贫苦的人，去拜访一个显贵的亲戚，亲戚怜悯他的潦倒，热情地设宴款待他，他因此痛饮美酒，醉了后便睡着了。这时正巧衙门通知其亲戚值班，亲戚一时叫他不起，无法与他告别，便在他衣服里缝了些珍珠就先走了。

但这个人醒后，并不知此事，依旧过着漂泊的生活。后来在一个偶然的会里，他又遇到那位亲戚。亲戚把藏珠一事告诉他，他才恍然大悟：原来自己的衣服里藏有贵重的珍珠。在我们每个人的心里，都有一颗明珠，那就是纯真无瑕的心灵。

由于俗世杂念的干扰，人心经受了种种的污染和蒙蔽，正如滋长苔藓的石头，落满枯叶的大地，装在衣服里的珍珠。

只有返璞归真、珍惜自己内心的人才能拥有自己的明珠。

一切现成

有一则禅宗故事，说的是文益向桂琛禅师告辞，想出去云游。

桂琛觉得他还可以深造，又不便明白挽留，就径直把他送到了寺门口，说道：“你们都知道‘三界由心生，万物因识起’，那我现在问你，”他指着院中的一块石头说：“你且说说，这块石头是在心内，还是在心外？”

文益：“在心内。”

桂琛：“一个四处云游的和尚，为什么要把一块大石头放在心内呢？”

文益一时语塞，无法回答。

他便放下包裹，留在地藏院，受教于桂琛禅师。

一个多月来，文益更加勤奋，每天早晚向禅师呈上自己修行的心得，然而禅师每次都把他的见解否定了。

最后文益理尽辞穷，禅师才语重心长地告诉他：“若论佛法，一切现成。”

文益恍然大悟。

文益于此得到很大启发，后来到处传播此说。他的弟子德韶也深刻地领悟了这个意思，于是写了一首偈呈给师父：

通玄峰顶，不是人间。

心外无法，满目青山。

这首偈也是“一切现成”的意思：学禅达到顶峰，当然与人间不同，但由于心外无法，则随处都可以见到青山（禅境）。也就是说，处处都是禅，不待安排，随处即是，不需离开人间千辛万苦、殚精竭虑去寻找。

德韶后来还明确地说：

佛法现成，一切具足。

还同太虚，无欠无余。快乐和内心的安宁在哪里呢？困扰我们生活的又是什么呢？是当下吗？不是，而是我们那颗沉重和放不下的心。带着心灵的枷锁行走，就永远不会找到落脚点，注定会更迷茫，只能是一路疲惫。我们对锦衣玉食、功名利禄、地位财富这些东西孜孜以求，希望借此拥有安宁和快乐，结果往往事与愿违，我们所追求的，正是我们应该忽略的。