

忍耐

的智慧

山湖居士◎编著



忍一时风平浪静，退一步海阔天空
成功人生的蜕变，从忍耐开始

审时度势的思维，以退为进的策略
战胜挫折的境界，随方就圆的智慧

广东省出版集团
广东人民出版社

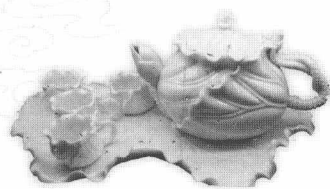


感悟人生
智慧书系

忍耐

的智慧

山湖居士◎编著



广东省出版集团
广东人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

忍耐的智慧/山湖居士编著. —广州: 广东人民出版社, 2014. 1

(感悟人生智慧书系)

ISBN 978 - 7 - 218 - 09191 - 4

I. ①忍… II. ①山… 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 (2013) 第 302054 号

Ren Nai De Zhi Hui

忍耐的智慧

山湖居士 编著

版权所有 翻印必究

出版人: 曾莹

责任编辑: 肖风华 李敏

封面设计: 鸿蒙诚品

责任技编: 周杰 黎碧霞

出版发行: 广东人民出版社

地址: 广州市大沙头四马路 10 号 (邮政编码: 510102)

电话: (020) 83798714 (总编室)

传真: (020) 83780199

网址: <http://www.gdpph.com>

印刷: 广州骏通印刷科技有限公司

书号: ISBN 978 - 7 - 218 - 09191 - 4

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 11.5 插页: 1 字数: 159 千

版次: 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

定价: 28.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020 - 83795749) 联系调换。

售书热线: (020) 83791487 83790604 邮购: 83781421

前言

勾践卧薪尝胆，才有后面灭了吴国的机会；韩信忍胯下之辱，才成为了西汉的开国功臣……中华五千年的文化中，处处彰显着“忍”的智慧。唐朝的黄蘖禅师在《上堂开示颂》中写道：“不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香。”《增广贤文》里说道：“忍得一时之气，免得百日之忧。”

生活中我们常常会遇到各种困难，但梅花只有忍耐住刺骨的冰雪，才能傲雪地开放；昙花只有忍耐住黑夜的寂寞，才能有灿烂的绽放；舞者只有忍耐住苦练的疼痛，才能跳出优雅的舞姿；群星只有能够忍耐住漫长的白昼，才能在夜晚闪烁着清辉；贝壳容忍沙砾，才能孕育出美丽的珍珠；人只有忍耐住所有的艰难，才能破茧成蝶。

人生没有永远的痛苦，一个人即使身处逆境也不是跌落无底深渊，要相信一切都是暂时的，只有忍耐坚持，才能有灿烂的明天。《法句经》上说：“舍弃忿怒，灭除慢心，超越一切束缚，不执著心和物；无一物者，苦恼不相随。”不要让心中负面的因素左右了你的思想，摒弃情绪的毒药，放下一切执著，才能抛开苦恼。

忍耐能带给人机遇，带给人惊喜。唯有忍常人所不能忍，才能享受常人所不能享的美好。忍耐能锤炼人的心性，让人变得更加成熟。没有山穷水尽之时的忍耐，如何得见柳暗花明呢？

辛姆洛克说过：“忍耐之草是苦的，但最终会结出甘甜而柔软的果实。”忍耐并非常人所认知的那样——委曲求全，没有骨气，示弱，窝囊，而是在坚持自己原则的基础上，能屈能伸所表现出的一种让人敬佩的高尚情操。

在现实世界里，人的语言、行为、情绪、喜好等，无意间常常变成一把把利刃，唯有能像盾牌一样忍耐，将所有的伤害都化解，忍住骄阳忍住寒冬，忍住成长中所有的痛，忍住饥饿的侵蚀，忍住离别的苦，忍住失去的伤，忍住所有的所有，才能够成长。

唐代诗人白居易说：“孔子之忍饥，颜子之忍贫，闵子之忍寒，淮阴之忍辱，张公之忍居，娄公之忍侮。古之为圣为贤，建功树业，立身处世，未有不得力于忍也。凡遇不顺之境者其法也。”从古至今的圣贤，皆是能忍之士。百忍成钢，在困境之中学会忍耐，才能成大事。

忍耐是一种智慧。

目录

第一章 一念断，百忍成金：举大事者不忍则溃 1

佛家思想之所以频频提倡“忍”，是因为忍耐是世上最好的修行。为人处世，只有明白了“忍”的真谛，领悟了“忍”的精髓，才能百忍成金，达到旷达从容的人生境界。

百忍成金，生命更具张力 / 2

守柔不争，得天庇护 / 4

常胜之道曰柔，忍是一种境界 / 7

看透浮华，安身而退 / 9

矮檐低头，高堂昂首 / 12

忍受小败，成功长久 / 15

急功近利，得不偿失 / 17

第二章 拈花笑，忍一时苦：汝等众生皆可成佛 21

一切有为法，如梦幻泡影。外在的一切只是泡影，不要因为外在因素而太过于执著。忍得外界所带来的一时之苦，才会看见他人所看不到的世界。俗话说：“忍人之所不能忍，

才能为人所不能为。”人，生来皆苦，唯有忍耐当前的种种困难，方能在未来的道路上有所成就。

忍耐嘲讽，举世瞩目 / 22

走出自卑，超越自己 / 24

少安勿躁，以静制动 / 27

好马也吃回头草 / 29

不懂忍让就会被假象蒙蔽 / 31

失去太阳时，忍耐是为等候星群 / 33

低头是为了登堂入室 / 35

磨砺身心，格物致知 / 38

第三章 无所求，布施善因：上善若水任方圆 41

“上善若水，水善利万物而不争。”世界上最柔的东西便是水，但是水却能滴穿石头这样坚硬的东西。做人应该像水一样，去包容接纳他人，以善助人，以礼待人，不求任何回报，这才是大善。只有大善之人，才懂得水的智慧。

欲得善果，先种善因 / 42

不求，反而会得 / 45

先度自己，再度他人 / 47

帮别人其实就是帮自己 / 50

幸福来自于礼爱他人 / 54

善行，会令人心生敬意 / 56

施予不存回报心，才能快乐 / 58

第四章 勿贪婪，欲望如茧：凤凰涅槃需净心 63

人生几多苦痛，全由欲望带来。欲望使人沉迷其中，失去本心。古语说：“人为财死，鸟为食亡。”欲望只会招来无穷的灾难，只有抛开欲望，不要贪婪无度，才能在人生的道路上，如浴火的凤凰一般涅槃重生。

勿沉溺于物欲，失去本心 / 64

无欲则刚，人生可通达 / 67

享受寂寞，修炼德行 / 69

不求虚名，不增负累 / 71

口袋是穷，志气不穷 / 73

得失随缘，心如止水 / 76

福祸相生，不求不怨 / 78

第五章 嗔妒灭，安贫乐道：当放下时且放下 81

人生来便有七情六欲，会被情绪左右。而无论是生气也好，怨恨也好，妒忌也好，都是让人徒增烦恼的情绪。人应该有安贫乐道的心态，以坚持自己的信念为乐。不要过于执著，该放下的就放下。放下不仅是一种超然，更是一种气魄，是一种让生活重新开始的动力。

放低姿态，虚心接受别人的意见 / 82

背着是累赘，放下是超然 / 85

放下过去，才能重新开始 / 87

切莫太执著，该放必须放 / 89

第六章 勿执念，动心忍性：云在青天水在瓶 93

痛苦的根源便是过深的错误执念，执著太多会让人深陷痛苦之中难以自拔。历经困苦的磨砺，身心都得到修行。《新唐书·陆象先传》中说：“天下本无事，庸人扰之为烦耳。”放下无谓的执念，珍惜当下才是真理，不要为自己白白寻了烦恼，迷失了自我。

错误的执著，痛苦的根源 / 94

天下本无事，庸人自扰之 / 97

灭却心头火，剔起佛前灯 / 99

追寻虚无缥缈，莫如知福惜福 / 101

放弃比较，回归自我 / 104

诽谤当前，沉默是金 / 106

第七章 随缘去，心平气和：行直何需参禅 109

人生的结局如何其实并不重要，重要的是以何种心态去面对人生。我们无法掌控人生最终的结果，但起码能让人生的过程变得有意义。不去强求，凡事随缘，便能以一种平和的心态去面对人生，发现人生过程当中美好。

真理只藏于平淡之中 / 110

没有永恒的快乐和痛苦 / 113

智者以不变应万变 / 115

烦恼都是自己寻来的 / 117

并非每个人都懂得生命的意义 / 119

天助自助者 / 121

第八章 多忍耐，拒绝抱怨：感谢给你逆境的众生 125

许多人在面对逆境痛苦的时候，诸多抱怨，甚至心生怨恨。佛家讲究因果，你现在所遭遇的逆境和痛苦，都是因为前世所造的孽。所以你应该感谢给予你逆境的众生，他们在帮助你消除业障，而你只需要从抱怨之中走出来，静心忍耐一切的不如意，就能摒除恶念，提高自身的心力。

不要指望别人，能解救你的只有自己 / 126

谁说你一无所有？你看这满屋的月色 / 128

从磨难中感悟人生 / 131

与其抱怨连天，不如多一分投入 / 133

改变不了大环境，可以先改变自己 / 135

退一步海阔天空 / 137

做一株谦卑的稻穗 / 139

第九章 懂包容，心宽即喜：水至清则无鱼 143

海之所以能成为海，是因为它有容纳百川的气度。包容是一种美德，也是一种博大的胸怀。包容他人的缺点，包容他人的过错，包容他人的不足，才能让自己有宽阔的胸襟去笑对生活。

包容他人，对己对人的无上福音 / 144

化解仇恨，将心中的鲜花赠予仇人 / 146

至察无徒，人不必事事认真 / 149

多些包容，怨恨也会烟消云散 / 152

大肚能容，容天下难容之事 / 153

第十章 常释怀，从容以对：世上本无事，庸人自扰之 157

每个人都渴望得到心灵的自在，为此不惜牺牲很多。人的心灵是很容易获得自由的，因为没有什么东西可以束缚住它。可是，现在有很多的人在感叹枷锁沉重，其实，不是现实束缚心灵，而是自己把自己圈在了里面。世上本无事，庸人自扰之。

人生不是没有阳光，而是缺乏感受阳光的心 / 158

常释怀，才能真的快乐 / 160

不必为无谓的争执伤了自己 / 163

豁达乐观，快乐常在 / 166

别让自己的心背上沉重的包袱 / 168

学会接纳，也就学会了快乐 / 170

角度变了，心情就变了 / 173



第一章

一念断，百忍成金：

举大事者不忍则溃

佛家思想之所以频频提倡『忍』，是因为忍耐是世上最好的修行。为人处世，只有明白了『忍』的真谛，领悟了『忍』的精髓，才能百忍成金，达到旷达从容的人生境界。

百忍成金，生命更具张力

在物欲横生的浮华世界里，人们的生活越来越像一辆失去刹车的车，它奔驰在冰冷的街道，却不知前方是否会突然发生什么。当猛兽寻找猎物的时候，当飞禽遭遇暴风雨的时候，它们需要的是忍耐。因为冲动会让猛兽失去捕捉猎物的机会，让飞禽葬身暴风雨。

在很多人眼里，忍耐中包含着较多的软弱成分，其实它或许是绵里藏针，含而不露。忍耐是一种曲折隐晦的生存之道，是一种明哲保身的自我克制，它不是消极，不是颓废，而是在沉淀中等待厚积薄发的飞跃。忍一时风平浪静，退一步海阔天空。百忍成金，只有懂得忍耐，生命才会更具张力。

很久之前，寺庙里的小和尚在一座不知名的山上，发现了两块颇具灵性的大石头。方丈决定用它们来雕刻释迦牟尼像，于是便请来了雕刻家进行挑选和雕刻。经过对比，雕刻师发现第一块石头的材质相对较好，于是

便决定先雕这块石头。然而，在雕刻过程中，这块石头一直感觉很痛，就对雕刻师说：“太痛了，我想我已经撑不下去了，你别雕了！”雕刻师回答它：“你撑过两个星期就好了，那时候你就会成为万人膜拜的佛像，你只要再忍耐一下，再坚持一下就可以获得万人瞩目的辉煌。”听完雕刻师的话，这块石头没有再挣扎，继续忍着疼痛。可是，两天之后，这块石头再也忍不住了，它大发雷霆：“住手！我不干了！”面对它的极不配合，雕刻师只好无奈地摇摇头，然后把它先放在一旁。

雕刻师把目光转向了第二块石头。在进行雕刻之前，雕刻师问第二块石头：“我现在要雕刻你，雕刻的过程十分痛苦，但是一旦雕刻成功你将会被万人膜拜，你能不能忍受疼痛？”第二块石头说：“可以，请雕刻师竭尽所能！”听完石头的回答，雕刻师便放心大胆地工作起来。

果然，在整个雕刻过程中，第二块石头没有发出一声抱怨。两个星期后，它被雕刻成了一座完美的释迦牟尼佛像。当佛像开光以后，寺院中来膜拜的人络绎不绝，踏得寺院里尘土飞扬。方丈大师看到这种情况，就决定将第一块因没有完工而被废弃的石头打碎铺在地上。于是，那块因为无法忍耐痛苦而拒绝被雕刻的石头，就这样变成万人践踏的铺地石。



【感悟】

人，行走于世，喜与怒称，福与祸衡，利与害权，生与死较。小之一身，大之国家天下，这些都需要一个“忍”字。生存需要忍耐，解惑需要忍耐，成功需要忍耐，人的意志如果不经历千锤百炼，又何谈坚硬如钢？

歌曲《海阔天空》中有这样一句歌词：“日落是沉潜，日出是成熟，只要是光，一定会灿烂的。”忍耐，它是一种韬光养晦，是一种蓄势待发。时机成熟，你将在沉潜中突破自我，展露锋芒，脱颖而出。痛苦和困境都不能将你打败，你要做的就是当忍则忍，为自己的一飞冲天等待机遇。只

有量的足够积累才能达到质的飞跃，要在积累“量”的道路上学会忍耐，脚踏实地才能拥有冲破云霄的时刻。

愚者在困境中唯唯诺诺，智者在危难时隐忍等待。然而，忍耐不是懦弱，不是逃避，而是在黑暗中怀抱希望。历经岁月的洗礼，人们的双颊会逐渐攀爬上无尽的沧桑，那里隐藏着忍耐的踪迹，刻印着成熟的美丽，这是一种蜕变，更是一种生命的张力！



【忍耐的智慧】

忍耐，是一张无形的网，它过滤了人们灵魂中的杂质。在追求更大成功的时候，人们往往不得不忍辱负重，必要时作出某些牺牲。不懂忍耐，以卵击石，结局注定是毁灭。小不忍，则乱大谋。但是，忍耐须有度。过度忍耐，就是懦弱无能，一个习惯逆来顺受的身躯不会挺直，一个唯命是从的心灵也不会迸发生活的激情。这个世界需要理性的忍耐，只有懂得有原则地忍耐，才能使生命之花尽情绽放。

守柔不争，得天庇护

人生在世，所争之物无非两样：气与利。争气固然值得，但也不可太盛；而争利则往往被世人认为是不值得的。

做人要做一个“谦谦君子”，看淡功名利禄，要懂得忍让，只有这样，才会心胸开阔，为人超脱，最后得到的也将会超乎人们的想象，所谓“争则不足，让则有余”也是如此。

木秀于林，风必摧之。世上之物，过于“刚强”的终将被化为“绕指

柔”，只有那流淌不息的水才能始终保持自己的样子。“夫唯不争，故天下莫能与之争。”正因为不争不竞，天下才没有能与之争竞的。

李泌可以说是唐朝的一位传奇人物，他历经四朝，侍奉过唐玄宗李隆基，当过唐肃宗李亨的老师，任过唐代宗李豫的行军司马，后来又成为唐德宗李适的宰相。历来的帝王宫廷，一直都是天下是非最多、人事最复杂的场所，然而李泌能够历经四朝不倒，就要得益于其深懂不争的道理。

李泌的一生可谓壮阔恢弘，志得意满，但是他不为名利所累，在治理政务中，将“不争”贯穿始终。

李泌一生四次离京，四次归隐，每一次他都能安然处之，不争不辩。

唐玄宗天宝年间，当时隐居嵩山的李泌上书玄宗，议论时政，受到玄宗的重视，然而却遭到杨国忠的嫉恨，于是李泌被送往蕲春郡安置，结果李泌毫无怨言，趁此机会，干脆脱离官府，潜遁名山。

肃宗时，李泌因与皇帝关系过于亲密，招来了权臣崔圆、李辅国的猜忌。评判大局既定后，为了躲避随时都可能发生的灾祸，李泌便主动要求离开权力中心，进衡山修道。

代宗大历年间，因受当时的权相元载排斥，李泌再次被赶出朝廷。李泌依然泰然处之，没有任何的“争权”之念。元载被诛后，李泌再次得到代宗重用，却又再次受到排斥，离开朝廷，后又被德宗召回重用。

四次被排挤出朝廷，又四次回到朝廷，且一次比一次更受重视，这在中国历史上是不多见的。李泌之所以能如此，正是因为他懂得“守柔不争”。

每次被排挤出朝廷后，也许李泌会心存抱怨，但却没有人听过他的抱怨。他没有为自己辩争过，只是安安静静地过自己的归隐生活。正是这种“守柔不争”的心态，李泌才没有招致进一步的迫害，才能屡次东山再起。



【感悟】

《老子想尔注》中说：“水善能柔弱，象道。去高就下，避实归虚，常润利万物，终不争，故欲令人法则之也。”即使河道里遍布石头，水也能从容流过，虽形状改变，但终能达目标。在为人处事中，我们如能仿效水的不争，必将“终不遇大害”。

李泌能够四落四起，主要得益于他的“不争”的处世哲学。懂得“不争”的人是聪明的，能够做到“不争”的人是睿智的。西方有句谚语说得好：“用争夺的方法，你永远得不到满足；但如果不争，你可以得到比期盼的更多。”

李泌一直受佛家、道家、儒家的赞颂，而他以谦退、守柔不争的态度处世，正是道家和儒家所共同提倡的。《道德经》述及“不争”思想的地方很多，而李泌也深受这些思想影响。有人可能会认为“天之道，利而不害；人之道，为而不争”的这种“不争”是一种消极逃避的思想。如果仅这样想，只能说明这些人还没有领悟“不争”的精髓。百事退让，并非不争，相反，这是另一种“善胜”的“争”，是“天下莫能与之争”的符合天道之“争”。

世间万象，无论多聪明的人也都是无法完全看清的。一味逞强，只会为自己树立更多敌人！



【忍耐的智慧】

“天之道，不争而善胜，不言而善应，不召而自来，倅然而善谋。”人要有所得，不在于争的愿望有多强烈，而在于对时机的把握。“不争”是一种处世态度，用得好了，掌握了精髓，那么“不争”也就是争了。“不争”之人，无人能与之争。