

感悟

人生

◎ 东子 编著

愿此书迸发的智慧之光，照亮你未来的旅程

■ 当你以宁静的心灵去细细品味的时候，它也许能震动你的心弦，引起你心中美丽的共鸣，也许还能开启你灵魂深处最关键的东西，那是你曾经为之寻觅了很久很久的……

中国致公出版社

感悟人生

◎ 东 子 编 著

愿此书迸发的智慧之光，照亮你未来的旅程

■ 当你以宁静的心灵去细细品味的时候，
它也许能震动你的心弦，引起你心中美丽的
共鸣，也许还能开启你灵魂深处最关键的
东西，那是你曾经为之寻觅了很久很久的……

中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

感悟人生/东子编著.—北京:中国致公出版社,

2007.7

ISBN 978-7-80179-597-7

I.感… II.东… III.人生哲学-通俗读物 IV.B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 106697 号

感悟人生

编 著:东 子

责任编辑:杜永明

出版发行:中国致公出版社

(北京市西城区太平桥大街 4 号 电话 66168543 邮编:100034)

经 销:全国新华书店

印 刷:四川南方印务有限公司

印 数:1-5050 册

开 本:880×1230 1/32 开

印 张:10.5

字 数:260 千

版 次:2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80179-597-7 定价:22.00 元

版权所有 翻印必究

感 恩

感激养育你的人，因为他给予了你的生命

感激培训你的人，因为他给予了你的智慧

感激提携你的人，因为他给予了你的机遇

感激帮助你的人，因为他摆脱了你的困境

感激伤害你的人，因为他磨炼了你的心志

感激欺骗你的人，因为他增长了你的见识

感激鞭打你的人，因为他消除了你的业障

感激遗弃你的人，因为他教导了你应自立

感激绊倒你的人，因为他强化了你的能力

感激斥责你的人，因为他助长了你的定慧

悟（前言）

（一）

天地无私生万物，心中无我容天下。

容天下者，心地坦荡无一物，无一物方为空无，空无为大，其大无边，其小有内。

然而，“无中生有有归无”，空无之中包万象，宇宙万物的生老病死、消长生息，尽在其中。

人生在世多苦难，其实苦难本出自一己之心：

是非恩怨出自妒恨之心；

追名逐利出自贪婪之心；

疾病缠身出自扭曲之心；

心潮难平出自攀比之心；

挑起战乱、祸及平民，出自为君者的权欲之心；

社会不安、鸡鸣狗盗，出自为民者的贪欲之心。

.....

天下事人心为之，人间事欲望趋之，人生事自性定之。

天网恢恢，疏而不漏，今日之因，明日之果。

善恶有报乃宇宙大道之规律。

奉劝世人：是非恩怨无终了，何必自寻烦恼，苦了自身，不如把一切放下，求得自性宁静，也可以落个自得其乐，身体康泰，怡享天年乐逍遥。

大厦千间，夜眠几尺？



家财万贯，日食几何？

(二)

寒山法师问：“世人笑我、说我、欺我、骂我、打我、害我、轻我、贱我，何以处之？”

拾得法师答：“只是容他、宽他、由他、怕他、恕他、让他、躲他、不惹他，再过几年你且看他。”

(三)

一位名人去世了，朋友们都来参加他的追悼会。昔日前呼后拥、香车宝马的名人躺在骨灰盒里，百万家财不再属于他，宽敞的楼房也不再属于他，他所拥有的只有一个骨灰盒大小的空间，山珍海味浇灌的肚子也化成了一把灰烬。

从名人的追悼会上回来，几乎每一个人都会产生看破红尘的念头，那么聪明的一个人，那么会算计的一个人，每一个与他斗的人最终都败下阵来，可是他斗来斗去也斗不过命。撒手人寰以后，一切都是空。

人们想：趁现在好好活着吧，活着就是幸福。

睡至三更时，凡功名都成梦境；

想到百年后，无少长都是古人。

(四)

快乐，

是自己寻找的。

烦恼，

也是自己寻找的。

(五)

对成功的定义，应该说是仁者见仁，智者见智。有的人认为腰缠万贯，才是成功，可是财富却往往与幸福无关。如果一个人在拼命追求金钱的过程中，忽略了亲情，失去了友谊，也放弃了对生命其他美好方面的享受，到最后即便成了亿万富翁，也不难以摆脱孤独和迷惘的纠缠吗？你能享受万年吗？不能！你比陶渊明富足一千倍又怎么样，你能得到他那份“采菊东篱下，悠然见南山”的怡然吗？

就算让你得到了全世界，而失去了健康，那对你又有什么用处呢？——别拿自己的生命去交换所谓的“商业成就”。

(六)

如果医师治不好你的病，那么就请这三位医师为你治疗：

第一位名医为“节食医师”；

第二位名医为“平静医师”；

第三位名医为“快乐医师”。

(七)

乐观的人，在每一种忧虑中看到一个机会；悲观的人，在每一个机会中看到一种忧患。

在这个世界上，一个人所处的绝境在很多情况下都不是生存的绝境，而是一种精神的绝境，只要你不在精神上垮下来，外界



的一切都不能把你击倒。

(八)

博弈人生，是智者的人生；而搏彩人生，则是赌徒的人生。同为“搏”字，细细品味，则差在千里之外、天壤之间。

人生的路要每个人自己去走，谁也代替不了谁，正像这“路”字，一半是“足”，意思是要脚踏实地，一半是“各”，代表各人有各人的走向，有所往，有所返，有所聚，有所离，有所予，有所求，全在这路上。

(九)

你总为自己的不幸而悲叹，但只要你想别人也和你一样受着不幸，你对自己的苦恼，就不会那么难以忍受了。

他人骑马我骑驴，仔细想想总不如；
回头看见推车汉，比上不足下有余。

(十)

急急心心苦追求，寒寒暖暖度春秋。
朝朝暮暮营家计，昧昧昏昏白了头。
是是非非何时了，烦恼恼恼几时休？
明明白白一条路，万万千千不肯修。

(十一)

天地有万古，此身不易得。

人生只百年，此日最易过。

一失人身，万劫难复。

珍惜！

珍重！



目 录

悟 (前言)

感悟之一：人生何必一定要成功	(1)
感悟之二：人生苦短，别和自己过不去	(3)
感悟之三：一根稻草可能会压死一头牛	(6)
感悟之四：何不看开一点	(8)
感悟之五：不要预支明天的烦恼	(10)
感悟之六：上帝向你关闭这扇门时，同时为你打开另一扇窗 ...	(11)
感悟之七：把“失去”当作“抛弃”	(13)
感悟之八：把烦恼还给百万富翁	(15)
感悟之九：快乐的秘方	(16)
感悟之十：人生之乐在于平淡	(18)
感悟之十一：快乐是保存不了的	(20)
感悟之十二：心中无事一床宽	(21)
感悟之十三：一个健康的乞丐比疾病缠身的国王幸福得多 ...	(22)
感悟之十四：事情原本可能更糟	(24)
感悟之十五：那含情脉脉的一瞥让我终生快乐	(26)
感悟之十六：乐观与悲观，只有一线之隔	(28)
感悟之十七：天堂和地狱只在你的一念之间	(30)
感悟之十八：人生不如意事十之八九	(32)
感悟之十九：没有永久的悲苦，也没有永远的怨恨	(34)
感悟之二十：完美是不存在的	(35)

感悟之二十一：退一步海阔天空	(37)
感悟之二十二：该放手时就放手	(40)
感悟之二十三：知足常乐	(42)
感悟之二十四：心平气和	(45)
感悟之二十五：随遇而安	(46)
感悟之二十六：随时随俗	(47)
感悟之二十七：白纸黑点与黑纸白点	(49)
感悟之二十八：削减你的欲望	(50)
感悟之二十九：放下你的忧虑	(52)
感悟之三十：咽下这口气又如何	(53)
感悟之三十一：生气不如争气	(55)
感悟之三十二：谁是谁非不重要	(58)
感悟之三十三：保持宽容的心态	(60)
感悟之三十四：走自己的路，让别人去评说	(62)
感悟之三十五：忍是大智、大勇、大福	(64)
感悟之三十六：输得起才能赢得起	(67)
感悟之三十七：有时不幸恰恰是一种幸运	(69)
感悟之三十八：坏牌不一定输	(71)
感悟之三十九：不要自卑	(73)
感悟之四十：失意何尝不是得意之始	(75)
感悟之四十一：上台是机会，下台是智慧	(77)
感悟之四十二：有“舍”才有“得”	(79)
感悟之四十三：得到金钱，失去快乐	(82)
感悟之四十四：想得到越多，往往失去就会越多	(85)
感悟之四十五：懂得放弃	(87)
感悟之四十六：丢失的玩具	(88)
感悟之四十七：非要坚持下去吗	(89)

- 感悟之四十八：别抱着昨天的失败不放 (91)
- 感悟之四十九：用微笑把痛苦埋葬 (92)
- 感悟之五十：相信一切都将会过去 (94)
- 感悟之五十一：“不公平”也是合理的 (96)
- 感悟之五十二：绝望是心灵的毒药 (98)
- 感悟之五十三：做自己的救世主 (100)
- 感悟之五十四：说自己行就能行 (102)
- 感悟之五十五：在心底预备一个“垃圾桶” (103)
- 感悟之五十六：木秀于林，风必摧之 (105)
- 感悟之五十七：适合自己的就是最好的 (107)
- 感悟之五十八：与人相处的艺术 (110)
- 感悟之五十九：改变自己会痛苦，但不改变自己会吃苦 (112)
- 感悟之六十：换个角度，你便是赢家 (114)
- 感悟之六十一：扶树与扶人 (116)
- 感悟之六十二：离阳光只有五十米 (117)
- 感悟之六十三：分苹果的启示 (118)
- 感悟之六十四：“头羊”的启示 (120)
- 感悟之六十五：走弯路有时最快 (121)
- 感悟之六十六：把握一颗珍珠的幸福 (122)
- 感悟之六十七：给每一棵草开花的时间 (124)
- 感悟之六十八：别把自己装进去 (126)
- 感悟之六十九：假的旁边是真的 (128)
- 感悟之七十：马屁股的宽度 (130)
- 感悟之七十一：不过一碗饭 (131)
- 感悟之七十二：斩断退路，才能赢得出路 (132)
- 感悟之七十三：学会低头，少一点强出头 (134)
- 感悟之七十四：大路的尽头没有宝 (135)



- 感悟之七十五：不要被“奋斗”一词误导 (137)
- 感悟之七十六：努力就一定成功吗 (139)
- 感悟之七十七：不要怕丢脸 (141)
- 感悟之七十七：细节决定命运 (142)
- 感悟之七十八：一句赞美的话可能改变人的一生 (144)
- 感悟之七十九：不过丢了两块钱 (146)
- 感悟之八十：快乐的富翁 (147)
- 感悟之八十一：送你一把万能钥匙 (148)
- 感悟之八十二：高尾染坊的故事 (149)
- 感悟之八十三：宽恕是最好的报复 (150)
- 感悟之八十四：怨恨是用毒药根除不掉的 (152)
- 感悟之八十五：给别人温暖能化解自己的饥饿 (154)
- 感悟之八十六：诚实的果实 (155)
- 感悟之八十七：赚钱不应是一种负担，而应是一种游戏 (157)
- 感悟之八十八：吃自己种的瓜会感到分外甜 (158)
- 感悟之八十九：钓鱼 (159)
- 感悟之九十：跑出自己的速度 (161)
- 感悟之九十一：交换王位 (162)
- 感悟之九十二：竹筏的故事 (164)
- 感悟之九十三：白斑狼 (165)
- 感悟之九十四：一棵树 (167)
- 感悟之九十五：破茧成蝶 (169)
- 感悟之九十六：天使 (170)
- 感悟之九十七：墙上的钉子 (171)
- 感悟之九十八：超越极限 (173)
- 感悟之九十九：共同的秘密 (175)
- 感悟之一百：盐一样的智慧 (177)

感悟之一百零一：握沙哲学	(178)
感悟之一百零二：下满的围棋	(179)
感悟之一百零三：怎样把水烧开	(180)
感悟之一百零四：不留余地的狼	(181)
感悟之一百零五：原来那么浅	(183)
感悟之一百零六：生命无价	(184)
感悟之一百零七：机遇就在你身边	(186)
感悟之一百零八：人生需要个性	(188)
感悟之一百零九：是谁出卖了刺猬	(190)
感悟之一百一十：一粒沙	(191)
感悟之一百一十一：镜子的惩罚与奖励	(192)
感悟之一百一十二：借钱与还钱	(193)
感悟之一百一十三：圣人	(194)
感悟之一百一十四：我是有用的	(195)
感悟之一百一十五：圣人与魔鬼	(196)
感悟之一百一十六：采访上帝	(197)
感悟之一百一十七：上帝与兔子	(199)
感悟之一百一十八：母狼的故事	(201)
感悟之一百一十九：人生的圆圈	(202)
感悟之一百二十：打往天堂的电话	(204)
感悟之一百二十一：盲人和跛子	(206)
感悟之一百二十二：大石和巴士	(208)
感悟之一百二十三：女人和孩子	(209)
感悟之一百二十四：学会享受	(210)
感悟之一百二十五：珍惜今天	(212)
感悟之一百二十六：情人与妻子的待遇	(214)
感悟之一百二十七：用心征服的爱情最美	(215)



- 感悟之一百二十八：你是富有的 (217)
- 感悟之一百二十九：珍惜余生 (219)
- 感悟之一百三十：只有自己才能救自己 (221)
- 感悟之一百三十一：自己被自己吓倒 (222)
- 感悟之一百三十二：世上没有绝望 (223)
- 感悟之一百三十三：别太把自己当回事 (225)
- 感悟之一百三十四：小石子与金子 (226)
- 感悟之一百三十五：微笑面对 (227)
- 感悟之一百三十六：眼里只有蝉 (228)
- 感悟之一百三十七：别好高骛远 (229)
- 感悟之一百三十八：心上的锁 (230)
- 感悟之一百三十九：地狱与天堂 (231)
- 感悟之一百四十：卖梦的人 (232)
- 感悟之一百四十一：比你强的人太多了 (233)
- 感悟之一百四十二：害怕危险，危险就会找你 (234)
- 感悟之一百四十三：只要弯一弯腰 (235)
- 感悟之一百四十四：赢自己一把 (236)
- 感悟之一百四十五：水手 (238)
- 感悟之一百四十六：这是件好事 (240)
- 感悟之一百四十七：第100封信 (242)
- 感悟之一百四十八：冰雪的力量 (243)
- 感悟之一百四十九：沸水沏茶 (244)
- 感悟之一百五十：脚比路长 (246)
- 感悟之一百五十一：鹅卵石与钻石 (248)
- 感悟之一百五十二：防不住的松鼠 (249)
- 感悟之一百五十三：树结疤的部位最硬 (251)
- 感悟之一百五十四：种子的命运 (252)

感悟之一百五十五：洪水与沙粒	(253)
感悟之一百五十六：数量与质量	(254)
感悟之一百五十七：人生的小门	(255)
感悟之一百五十八：药方	(256)
感悟之一百五十九：教训没法传授	(257)
感悟之一百六十：海市蜃楼	(258)
感悟之一百六十一：登山者与绳子	(260)
感悟之一百六十二：救命的缝衣针	(262)
感悟之一百六十三：果断出击	(263)
感悟之一百六十四：经验害人	(264)
感悟之一百六十五：两个球	(265)
感悟之一百六十六：为自己挖一口井	(266)
感悟之一百六十七：穿越玉米地	(267)
感悟之一百六十八：青蛙实验	(269)
感悟之一百六十九：鳗鱼的故事	(270)
感悟之一百七十：最棒的玉米	(271)
感悟之一百七十一：给猫挂上铃铛	(272)
感悟之一百七十二：动物，离人类不远	(273)
感悟之一百七十三：简单道理	(276)
感悟之一百七十四：生活的法则	(278)
感悟之一百七十五：哲理故事	(279)
感悟之一百七十六：智者的箴言	(282)
感悟之一百七十七：把“如果”改成“下次”	(284)
感悟之一百七十八：死神的账单	(286)
感悟之一百七十九：生命倒计时	(288)
感悟之一百八十：人生的三境界	(290)
感悟之一百八十一：“八风”吹不动	(292)



附录——人生妙语精萃	(295)
为人篇	(295)
酒色赌气歌	(296)
修身篇	(297)
宽心谣	(298)
贵的诠释	(298)
涵养与识见篇	(299)
忍辱篇	(300)
禅修的艺术	(303)
不管怎样，总是要做	(305)
人生放歌	(306)
为人处世	(308)
积德·惜福与感恩	(310)
看破·放下·随缘	(312)
养生格言	(314)
眺望	(317)