

在佛学中对人生的感悟与超越

高宏明 / 編著

多一份满足，少一份焦虑；
多一份真实，少一份虚设；
多一份快乐，少一份悲苦；
多一份明白，少一份迷惑。

一句话改变观念
一句话改变方向
一句话改变人生
一句话改变心灵

在困憊之際，連在之許、平衛之對，
無助之時，尤能忍耐。
體面而不可辱。要及出擊自如。應東南西北情勢。一句話是：歸門
一句話是：急路。一句話是：急行。


 新世界出版社
 NEW WORLD PRESS

NEW WORLD PRESS



一杯茶品人生沉浮，
平常心走万千世界

一句话点醒人生

高宏明 / 编著



一句话改变观念
一句话改变方向
一句话改变心灵
一句话改变人生



在佛学中对人生的感悟与超越



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

一句话点醒人生 / 高宏明编著. —北京: 新世界出版社,
2007.5

ISBN 978-7-80228-360-2

I. 一… II. 高… 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 073069 号

一句话点醒人生

策划: 杜菊 作者: 高宏明 编著

责任编辑: 张敬

封面设计: 纸衣裳书装

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8705 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷: 北京集惠印刷有限责任公司 经销: 新华书店

开本: 787 × 1092 1/16 字数: 150 千 印张: 20

版次: 2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月北京第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-80228-360-2

定价: 39.00 元

版权所有 侵权必究 印装错误可随时退换

前言

生活很仁厚，生活也很严酷。人人都渴望平安，趋吉避害，万事如意，期盼和谐，向往成功，追求幸福……这是人类从古至今亘古不变的心态。五千年的中华文明史，传统文化的主流是积极和健康的，反映了人们向往福运、友善、祥和的愿望及真诚、纯朴的品质。其中佛教文化尤其是佛经中的故事蕴藏着极深的智慧，对宇宙人生的洞察，对人类理性的反省，对概念的分析，有着深刻独到的见解。

在很大程度上，我们不得不承认，命运是不可改变的，可改变的只是我们对命运的态度。一位西方的哲人说：“愿意的人，命运领着走；不愿意的人，命运拖着走。”他没有领悟到佛家睿智的态度：和命运结伴而行。应该说，这种态度才是积极有益，最能领悟到人生真正底蕴的态度。

确立态度，只在一念之间。人的一生，常常因为一个人，一件事，甚至一句话而发生根本性的改变。古今中外有很多不同领域的人，因为别人的一句话，而走上了幸福成功的人生道路。

佛教六祖慧能大师原是樵夫，因为听到《金刚经》里“应无所住而生其心”这句话，若有所悟，进而寻师访道，后来在五祖弘忍大师座下舂米八月，开悟见性。

丹霞禅师本来要进京赶考，因为听到一句“选官不如选佛”而出家学佛，精进修持，成为禅宗一代祖师。

一句睿智而富有哲理的话，就像一盏明灯，能点亮心灵，开启人生的智慧，使我们沉思，学会更理智地面对世界，迈出踏实的脚步，走出充实圆满的幸福人生。

《一句话点醒人生》一书中没有惊天动地的故事，也没有深奥的处世理论，但一个个看似平凡的传统故事和一句句直指心性的精当点评，恰如一股股清泉，慢慢渗透入我们的内心，浇灌着我们的灵魂，让我们了解成功和幸福人生的真谛，潜移默化地改变我们的生活，使我们更有效地认识和发展自己，更加积极向上地面对世界，活得更精彩，更有意义，更有价值，更幸福美满！

目录 / CONTENTS

一、做人处世篇

失败中学到，成功中得到，生活就像山谷里的回声，你对它付出多少，就会得到多少。

人必须认清自己，才能决定自己过什么样的生活。这就是人生真谛。你要追求成功、追求幸福，你就要努力。正确的做法是认清自己所拥有的特质，按照自己的特质去发展，去成长。

◎包容那些意见跟你不同的人。这样日子会比较好过	2
◎狂妄自大、目中无人，便难免碰壁	2
◎你喜欢他们，他们自然会喜欢你	4
◎能为别人设想的人，永远不会落寞	4
◎你不能企求尽善尽美，人人满意	5
◎聪明人凡事都心知肚明，但不该说的绝对不说出来	6
◎据理力争，不如以退为进	7
◎不要只追求活得潇洒自在。要对社会有功德	7
◎要与人友善，不能对人吹毛求疵	8
◎大丈夫行事当论是非，不论利害	8

- ◎为人处世虽不能妄自菲薄，也不可自高自大 10
- ◎以菩萨的心肠来看待周遭的人与事 11
- ◎生活就像山谷里的回音，你付出什么，就会得到什么 12
- ◎只要你不轻易低头，别人就不会战胜你 13
- ◎只因站的角度不同，往往把一个事物看得天差地别 14
- ◎善于从自己身上找原因，不要一味地抱怨别人 15
- ◎讲经说法要看好对象，因人而异 16
- ◎要保持公正的眼光和公正的心，不可趋炎附势 16
- ◎在给予别人宽容和爱的同时，你也会得到宽容和爱 17
- ◎已所不欲，勿施于人 18
- ◎真正修行的人，不会去看别人的缺点 19
- ◎商丘开和范子华的门客 19
- ◎在交友时要有知人之明，不要错把坏人当知己 20
- ◎不能自恃有功，傲慢无礼，也不必谦卑过度，丧失尊严 22
- ◎真正的友谊是一种不遗余力的支持，一种最大限度的谅解 23
- ◎与其进行不必要的争论，不如多用些心思去寻找共同点 24
- ◎拥有一颗无私的爱心，便拥有了一切 25
- ◎知恩必报，豁达地对待过去的怨恨 26
- ◎不能片面地抓住某些事物的表面相似之处胡乱抬杠 27
- ◎当你摸不清对方的底细和意图的时候，一定不要轻易得罪对方 28
- ◎我们亲眼所见，也不一定是事实的真相 29
- ◎宽容和忍让，并不是不讲原则地一味迁就 30
- ◎良药苦口利于病，忠言逆耳利于行 31
- ◎与不同的人打交道，宜采取不同的策略 31
- ◎和别人分享我们所拥有的祝福，能得到更大的喜乐和满足 32
- ◎我们不仅要为自己想，也要为别人着想 33
- ◎防人之心不可无，害人之心不可有 33
- ◎救人一命，胜造七级浮屠 36
- ◎有了仁慈的心肠和勇气，就会有好的结果 37

◎对于正直的人，鬼神也不能祸害他	38
◎只要你一心行善，坏人就奈何不了你	39
◎天网恢恢，疏而不漏	40
◎因为见利忘义而招致不幸，实在是不值得的	41
◎不做坏事，才能活得心安	43
◎百善孝为先，不孝就丧失了人的良心	43
◎悉心侍奉自己的父母，赛过最好的修行	45
◎莫道人心不古，老天自有公道	46
◎老人乐而忘忧，则全家喜庆安康	47
◎救人于危难之中，做好事不求回报	48
◎猜忌，自私是真挚友谊的大敌	49
◎该挺身而出的时候，绝不退缩；不该发言的时候，绝不插嘴	51
◎与其热衷于无谓的纷争，不如互相谦让，团结协作	52
◎做人要脚踏实地，不能心存欺骗，投机取巧	52
◎紧盯着别人的过错，不如对自己严加约束	53
◎敢于直面艰险的人，才能战胜困难	54

二、豁达与容忍篇

人生有失亦有得，计较眼前的人会失去未来。

处难处之事愈宜宽，处难处之人愈宜厚，处至急之事愈宜缓。何事纷争一角墙，让他几尺也无妨，长城万里今犹在，不见当年秦始皇。得亦由我得，失亦由我失，斤斤计较会处处受碍，豁达宽容方能海阔天空。

◎与人相处之道，在于无限的容忍	56
◎做学问要在无疑处生疑，待人要在有疑处不疑	57

◎骄傲自满是一座可怕的陷阱：这个陷阱是我们自己亲手挖掘的	58
◎但做好事，莫求回报	58
◎一个人如果不能尽力去帮助别人，就不能体会到人生的真正意义	59
◎不理睬无聊的是是非非，是无上的处事秘诀	61
◎不宽恕众生，是苦了你自己	62
◎仇恨永远不能化解仇恨。只有豁达才能化解仇恨	63
◎是非天天有，不听自然无	64
◎退一步海阔天空，让一让风平浪静	64
◎忌妒别人，不会给自己增加任何的好处，也不可能抹杀别人的成就	65
◎得放手时须放手，可饶人处且饶人	67
◎能勇于接受逆境的人，前程就会日渐光明	67
◎只知道讲理的人，没有重情的人高雅	68
◎不是某人使你烦恼，而是你拿某人的言行来烦恼自己	69
◎学会忍耐，不理睬别人的谩骂讥讽	70
◎有了足够的耐心，才能得到自己想要的东西	71
◎只要冷静下来，泰然处之，就常常能够化险为夷	72
◎急于露头角就难于成气候，急功近利不足成大事	73
◎遇到纷争的时候，要理智，不要冲动	73
◎吃些亏处原无碍，退让三分也不妨	74

三、品德与修养篇

世上没有绝对的公平，也没有绝对的不平。正确面对人生的不完美。

我们要努力使人生做到尽可能完美，也要正确看待人生的不完美。对人对自己都是如此。人生因为不完美才真实，才是佛家眼中的真相，认识人生的不完美，了解事物的客

观存在和变化的规律。理性的宽容和忍让，才能达到心灵幸福的完美。

◎一个人要立足社会，首先要注意自己的道德修养	76
◎修行是点滴的工夫	77
◎当你对自己诚实的时候，世界上没有人能够欺骗得了你	78
◎能够把自己压得低低的，那才是真正的尊贵	78
◎保持一颗纯净的心，“出淤泥”也可以“不染”	79
◎但愿众生得离苦，不为自己求安乐	80
◎三岁孩儿虽道得，八十老翁行不得	81
◎不懂装懂，附庸风雅不但出不成“风头”，还容易“跌跟头”	82
◎只要坚持自己的行为是正直的，不必去计较别人的毁誉	83
◎太过于欣赏自己的人，不会去欣赏别人的优点	84
◎善于自我约束，是获得行为自由的必要前提	84
◎为了生活，也许你必须干一些自己不想干的事	85
◎我们不能试图摆脱一切“约束”	86
◎禅宗的智慧不在念经礼佛，而在于生活工作中每时每刻的感悟	87
◎做退一步的准备之后，才能冲得更远	87
◎为人不能太固执，但是也不能不坚持必要的原则	88
◎讲老实话，办老实事，做老实人	89
◎在没有人看见的时候，也要保持良好的道德	91
◎没有一件内愧之事，才能坦荡泰然，心安理得	93
◎不夺人之功，真诚谦让的君子之风是值得效法与发扬的	94
◎超越个人得失，先人后己，是一种崇高的人生境界	95
◎要有高洁的品格，始终坚持自己的处世原则	96
◎礼貌和教养会给你和你身边的人带来阳光与欢乐	97
◎需要挺身而出的时候，就不要过多地考虑利害	98
◎偶尔犯错不可怕，可怕的是知错不改，越陷越深	98
◎活在别人的掌声中，是禁不起考验的	99
◎为了公众的利益甘愿牺牲自己，是值得敬仰的	101

- ◎只有抵制诱惑，坚守正道，才能生活平安 102
- ◎种善因，得善果；多行不义必自毙 104
- ◎富贵不淫，才能避免给自己带来不必要的灾难 105
- ◎要学会控制欲望，让内心平静下来 105
- ◎富贵不淫贫贱乐，男儿到此是豪雄 106

四、人生与自我篇

大智大福之人，均能忍他人所不能忍之辱。

所有成就伟大事业的人，他们常常把一些委屈置之脑后，他们吃了亏也不懊丧后悔，因为吃了亏的人能够得到海阔天空，得到更多的自由，更多的时间，更多的空间以及更多的精力去面对其他的大问题。

- ◎愚痴的人，一直想要别人了解他；有智慧的人，却努力去了解自己 108
- ◎一切现成，不必外求 109
- ◎许多人手里有“沉香”，却反而羡慕别人手中的木炭 109
- ◎不具备相应的能力，就不要贪争重要的权位 110
- ◎借人一双慧眼，不如求诸自己的一颗慧心 111
- ◎菩萨只保佑那些肯于自我发现和发展自我的人 112
- ◎心中丝毫的烦恼和不快，都是自己惹出来的 113
- ◎每个人都有各自的特点，都有最适合自己的工作 114
- ◎不能正确认识自己的人，总会丧失一次次机会 115
- ◎优点固然值得珍惜和发挥，但缺点也不完全是可憎与可恼的 115
- ◎不必对自己身上那些无伤大雅的缺点而耿耿于怀 116
- ◎鸟随鸾凤飞程远，人伴贤良品德高 117
- ◎安心于适合自己的工作，不要寻求自己所做不到的事情 118

◎一个人的长处和短处常常是相伴而生的	119
◎不要在你的智慧中夹杂着傲慢，不要使你的谦虚心缺乏智慧	119
◎自视过高，瞧不起同类的人，最终伤害的只能是他自己	120
◎承认自己的伟大，就是认同自己的愚昧	121
◎对自己真正有信心，才能实现较高的价值	121
◎有了绝对的信心，就能产生超人的力量	122
◎这世上根本没有一个外在的可以主宰吉凶的东西	123
◎乐观自信的人是有力量的，这种力量足以激发你生命的能量	124
◎真正有耐心的人，才能领略到人生中独特的风景	125
◎要努力发挥出自己意想不到的力量	126
◎你不是某人，所以也无法变得“像”某人	127
◎不识庐山真面目，只缘身在此山中	128
◎要时刻感觉到自我的存在，精心呵护自己的心情	128
◎珍惜自己所拥有的一切，以平和的心态看待别人对自己的品评	129
◎人人都是真佛，何必身外求佛？	130

五、学习与上进篇

可以逃避，不可放弃。人因坚持而伟大。

逆境顺境看襟度，临喜临怒看涵养。人贵在坚持，难在坚持，成在坚持。再长的路，一步步也能走完，再短的路，不迈开双脚也无法到达。一个人如果做事没有恒心，任何事也就很难成功。坚持是成功至关重要的决定因素。

◎黑发不知勤学早，白首方悔读书迟	134
◎浅尝辄止很难有所建树，而欲速则不达，贪多求快	
同样不能取得好的效果	134

- ◎珍惜我们所遇到的每一件东西，每一个人，才能实现理想 135
- ◎要努力去拼搏，不可产生消极避世的思想 137
- ◎惟有肯于比别人忍受更多痛苦的人，才能超越他人而成为强者 138
- ◎要努力坚持，千万不能不顾时间和地点轻易做出停止或松懈的决定 138
- ◎全身心地投入，就有非凡的效果 139
- ◎以忘我与淡泊宁静的心态去对待世间的万事万物 140
- ◎在生活中难免会跌倒，但是要勇敢地爬起来 141
- ◎水温够了茶自香，功夫到了自然成 142
- ◎不刻苦努力，灵感就会远离你而去 143
- ◎纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行 144
- ◎心无旁骛，肯下硬工夫，才能取得良好的效果 144
- ◎万丈高楼平地起，干事业不能没有基础 145
- ◎要真正领悟要旨，把握精髓，千万不可不求甚解 146
- ◎千万不能在一知半解时就盲目采取行动 147
- ◎最后的胜利，往往属于那些有耐心，不急躁的人 147
- ◎没有方向感的努力，失败的可能性很大 148
- ◎不要白白地寄希望于明天，一定要在“今天”创造成功事业的基石 149
- ◎奋力向上，争着承接天上的阳光 150
- ◎任何事物如果一成不变，都会被别人因厌倦而抛弃 151
- ◎不经历风雨，就见不到彩虹 152
- ◎摒除杂念和干扰，执着，专注，忘我地去努力 153
- ◎把握生命的每一分钟，勇猛精进 154
- ◎珍惜现在要比期望未来重要得多，也实际得多 155
- ◎学识越丰富的人，越能认识到自己知识的不足，就越谦虚 156
- ◎千里之行，始于足下 157
- ◎在实现目标的过程中，专注和执着是非常重要的 158
- ◎必须脚踏实地，循序渐进，不能存有投机取巧的侥幸心理 159
- ◎要努力追求“百尺竿头，更上一层楼”的境界 160
- ◎千万不可追求华而不实，空泛无用的东西 161

◎学习要注重实用的知识，不可追求华而不实的东西	162
◎只要找对方向，肯下工夫，天赋不好的人也能取得令人瞩目的成就	163
◎我不入地狱，谁入地狱	164
◎一旦时机来临，自然会水到渠成	165
◎哑巴吃蜜是知，如人饮水，冷暖自知	165
◎一个人应该依靠自己的实力和个人的奋斗在社会上立足	166
◎善于约束自己，专注地精勤用功	167
◎花开堪折直须折，莫待无花空折枝	168
◎于细微之处用心，日积月累，才能渐入佳境	168
◎画饼不能充饥，学习全靠自己努力	169
◎要想领悟真理，必须先排除内心的种种杂念	170
◎不能只做“只知诵经，不明佛理”的表面文章	170
◎用犹如入定的禅心和礼拜之心来敲钟	171
◎竹密岂妨流水过，山高怎阻野云飞	172
◎年轻时专注于学习，才能实现远大的理想	173
◎杂念不除，在深山静坐也不会有好的效果	174
◎真正的静是由自己的内心决定的，不会受外界的影响或别人言行的干扰	174
◎布施多与少都是善举，只凭自己的能力去做就是了	175
◎悚然警惕，奋起精进，努力创造崭新的生命	176
◎把“一定能够成功”的思想强加给自己，努力去抓住每一个可能的机会	177
◎只要我们时刻保持警醒的心，不断追求上进，就有超凡脱俗的机会	178
◎我们应该见善思齐，不断追求进步，而不应该抱残守阙，固步自封	179
◎仅仅依靠梦想和祈祷是干不成任何事的，最重要的是要采取积极有效的行动	180
◎在恒心和爱的支持下，这个世界上没有任何不能逾越的障碍	181
◎一日一钱，千日一千；绳锯木断，水滴石穿	182
◎精诚所至，金石为开	183

◎在顺境中修行。永远不能成佛 184

六、思维与判断篇

遇事冷静才能避免犯错，偏听轻信必然吃亏上当，心不散乱才是定。

自我控制是最强者的本能。人的价值，在遭受诱惑的一瞬间被决定。行一件好事，心中泰然；行一件歹事，袈影抱愧。学一分退让，讨一分便宜。增一分享用，减一分福泽。易喜易怒、轻言轻动是浮气用事，此病要根除的。

- ◎与其手足无措，不如拿着竹篓去接雨 188
- ◎对神圣的事物加以礼拜是自然的，但未必妥当 188
- ◎一旦有了灵活的思路，常常能使自己绝处逢生 189
- ◎掌握了道的真谛，就能够轻松应对世间各种纷繁复杂的情况 190
- ◎道不远人，人自远道 191
- ◎不要为了满足自己的贪欲，而去做损理害己的事情 192
- ◎生活中的很多恐惧都是自己想象出来的 193
- ◎努力去尝试，可以解决很多貌似难以解决的问题 194
- ◎生活中总是会有一些看似无法解决的问题，
其实是被我们无意中放大了 195
- ◎不要让别人的说法和建议干扰我们的思路 195
- ◎心中只装着自己的看法与想法的人，不可能有宽广的
视野和卓绝的见识 196
- ◎盲目地跟随别人，并不能保证绝对的安全 197
- ◎运用某些经验的时候，一定要全面考虑 198
- ◎傻瓜常常觉得自己是聪明人，而聪明人却常常觉得自己是傻瓜 198

◎假话被重复了多遍之后就成了“真话”	199
◎当前途没有把握或走错路的时候，一定要认真听听别人的意见	200
◎要做到三思而后行，千万不可冲动和意气用事	201
◎我们要随时用自己的脑袋思索，辨析，而不能盲目从众	201
◎决不能道听途说，人云亦云，轻信流言	202
◎别人的评论不见得总是客观公正的，你要有自己的原则	203
◎凡事只要懂得它的科学道理，就能掌握它，并改造它	204
◎做事情最忌讳的就是不肯动脑，一味蛮干	205
◎在人生的赛场上获胜者往往不是技巧最好的， 而是那些最肯动脑筋的人	206
◎既积极借鉴过去的老经验，又不被其束缚，才是明智的选择	207
◎只要在日常生活中留心，即使智力平平的人， 也常常能够有独特的发现	208
◎遇事冷静才能避免犯错，冲动莽撞的人常常会后悔	209
◎在判断之前，应当消除内心的成见	210
◎不能事事依靠别人的指点，要学会自己动脑	211
◎立场不正确，角度有偏差，就会产生错误的印象	212

七、智慧与经验篇

过去的留不住，未来的难预料，享受现在最重要。

世上太多的人固执地为了追求自己得不到或是已经失去的东西，而放弃了眼前唾手可得的幸福，这是最不值得的。世间最珍贵的不是得不到和已失去，而是现在能把握的幸福。

◎肯于努力，敢于与命运抗争，才能使自己的人生

朝着自己所希望的方向发展

216

◎有什么样的信念，就决定你有什么样的力量	217
◎一个人的命运，在很大程度上取决于后天的努力	218
◎磨刀不误砍柴功	219
◎没有小地方的疏忽，就不容易出现大的过错	219
◎不要在意别人的无聊议论，要集中精力，积极寻求突破的办法	220
◎要擦亮眼睛，尽量去了解事情的真相	221
◎善于花言巧语找借口的人，比明火执仗的坏人更加阴险	222
◎人无远虑，必有近忧：未雨绸缪胜似“临渴掘井”	222
◎在每一步都重视把小事干好，就能够避免许多大的麻烦	223
◎不论干什么，都要竭尽全力	224
◎合理调配和使用资源，才能避免因小失大	225
◎当我们面临困境的时候，支持我们的各种力量是非常多的	226
◎即使等待，在生活中亦有其意义	226
◎敢于攀越人生的高峰，才能领略绝美的风景	227
◎在遇到亟须解决的问题时，应该脚踏实地地从最基本、 最适合的方式做起	228
◎我们做任何事情，都必须多征求别人的意见，多借鉴别人的经验	229
◎不论干什么，都应该恪尽职守，尽职尽责	230
◎真正的勇敢者在面对困境时，会尽量躲开那些无谓的威胁和损失	231
◎不应为眼睛看不见而痛苦，应该为盲目地混日子， 甚至胡作非为而惋惜	232
◎如果一个人只图虚名而不注重实际的话，是注定要吃亏上当的	233
◎在需要做出人生决定的时候，要果断和大胆些	234
◎若能一切随他去，便是世间自在人	235
◎不能把人生的希望建立在虚假不实，瞬间即逝的现象上	235
◎重视现在，关注身边的人，给予他人温暖的爱	237
◎有了爱，生命就有了春天，世界也变得万紫千红	237
◎条件是自己创造的，机会是自己争取的	239
◎每一天都是全新的感觉，每一天都要完成特定的任务	239