

★ ★ ★
超值金版
29.00
★ ★ ★

一日一悟

一日一悟，让你在人生各个时刻获得一丝温馨
的建议和指点，让你寻找出一份属于自己的启
迪和智慧。

YI RI YI WU

马妍姝◎编著

悟圣人之言，悟辞章之意
悟事中之理，悟道中之术

难易之间·凡圣之间·苦乐之间
迷悟之间·善恶之间·人我之间



立信会计出版社
LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

一日一悟

一日一悟，让你在人生各个时刻获得一丝温馨的建议和指点，让你寻找出一份属于自己的启迪和智慧。

YI RI YI WU

马妍姝◎编著



立信会计出版社
LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

一日一悟 / 马妍姝编著. —上海: 立信会计出版社, 2011.9

(超值金版)

ISBN 978-7-5429-2866-5

I. ①一… II. ①马… 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 (2011) 第050715号

策划编辑 蔡伟莉

责任编辑 张巧玲

封面设计 久品轩

一日一悟

出版发行 立信会计出版社

地 址 上海市中山西路2230号

邮政编码 200235

电 话 (021) 64411389

传 真 (021) 64411325

网 址 www.lixinaph.com

电子邮箱 lxaph@sh163.net

网上书店 www.shlx.net

电 话 (021) 64411071

经 销 各地新华书店

印 刷 廊坊市华北石油华星印务有限公司

开 本 787毫米×1092毫米

1/16

印 张 24.75

字 数 453千字

版 次 2011年9月第1版

印 次 2011年9月第1次

印 数 1-12000

书 号 ISBN 978-7-5429-2866-5/B

定 价 29.00元



如有印订差错, 请与本社联系调换

前言

商汤问伊尹怎样才能把天下治理好，伊尹回答说：“如果只是想天下治理好，那天下不可能治理好；如果能把天下治理好的话，那首先要把自己的身心修养好。”所以说，大凡做事的根本，一定要首先修养身心，完善自身。

修身者，乃自身建设也，是指个人对自己的思想意识和道德品质进行主动的、自觉的锻炼和修正，按照社会道德标准的要求，不断地消除、克制自己内心的各种非道德欲望，努力将自己的品德修养提高到一个尽善尽美的境界。在我国历史上，不管哪朝哪代，都把修身视为人生大事。古人云：“君子不可不修身。”“正心以为本，修身以为基。”可见“修身”乃一个人的立身之本，是一个人想成为堂堂君子的第一道门坎。

孔子曰：“自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本。”他甚至把“修身”提高到能否“齐家、治国、平天下”的高度，并把“修身”列在首位：欲治其国者，先治其家；欲齐其家者，先修其身；身修而后家齐，家齐而后国治。”并指出在修身、齐家、治国三者中，“修身”是基点，是核心，是每一个人一生都做不完的功课。老子在《道德经》中说：“含德之厚者，比于赤子。”意思是说，德性浑厚高尚的人，好比初生婴儿一样纯洁。又说：“重修身，则无不克。”再有，儒家的“达则兼济天下，穷则独善其身”更指明了个人的修养不仅是处世的条件，而且是成就事业的根本。

古希腊圣哲苏格拉底曾说：“烈性而桀骜的良种马，如不加以驯服，永远都不会成为最骁勇的千里驹。”人也是如此，禀赋再优良、精力再旺盛、再有可能成为有所成就的人，如果不接受教育、不学无术，也无法成为有用的人。

由此可见，“修身”作为目标，是人的完善，人格的自我体现；作

为手段，是实现最高人生价值的道路和方法。

古人云：“天下根本，人心而已。”“养心”其实质是一个学习的过程，感悟的过程，是一种自我修炼的过程，是以人类的大智大慧充实、提高自己的心智与德行的过程。明代哲学家王守仁说：“种树者必培其根，种德者必养其心。”培养一个人的品德，要从“修身”、“养心”，即思想修养这个根基着手。一个品正德高之人，要保持淡定、豁达的心境，就必须时常“养心”，通过“养心”，以“润其身、恒其志、贵其德”。所以说，人生就是一个通过不断“修身”、“养心”而达到自我完善的过程。

时代发展到今天，注重“修身”、“养心”显得尤为重要。因为随着社会的发展，人们往往对如何汲汲争先、求功立名的事情冥思苦想，却忽略了对自身品格的修炼以及进行深入的思考，而“修身”、“养心”将不再让你局限在一种肤浅的生存状态之中，会让你的存在充满血肉和意义，也让你的灵魂更为高贵，从而达到“身”与“心”的和谐与愉悦。

所以，一个人要立于天地之间有所作为，首先是要“修养身心”。那么，怎样才能达到“修身”、“养心”的目的呢？我们知道，“修身”要经过两个重要的过程，其一是内省，内省者，就是要自行省察，自我反省，通过内省，把自己的自在修为与理想道德联系在一起，修成至高的理想人格；其二是自悟，自悟即自己觉醒、自己觉悟、自己领会、自己理解，通过对圣贤文章和大师经典的研读，把对人生的想法、信念与经典结合而得诗书之真谛，博学广知，最终实现自己的人生价值与理想。而这一段不平凡的心路历程，需要个人在修身悟道中自始至终坚持不懈，并通过不断的努力和修为方能实现。

修身必阅圣贤之书，必读经典之作。“修身养心”系列图书，通过“一日一禅”、“一日一悟”、“一日一省”等方法，帮助人们在今天商品社会复杂的环境中，找到人生升华的途径，以完成修身、自我圆满的人生理想。

“悟”，这里有两个意思，第一指觉醒、觉悟。《尚书·顾命》有载：“今天降疾，殆弗与弗悟。”第二指理解、领会。汉代班彪在其《王命论》中言：“悟戍卒之言，断怀土之情。”可见，悟的意思是，自己觉醒、自己觉悟、自己领会、自己理解。《中庸》所言“君子无人而不自得焉”，

就是说自己首先要得悟才能自得，不悟则无法得道之真言，也就没有办法应用于实际。悟是内省之后内心世界的调理过程，是对内省的一种梳理和完善，从而达到完美的人格，获得理想的信念。

《一日一悟》通过对圣贤文章和大师经典的研读，悟圣人之言，悟辞章之意，悟道中之理，从而达到完美的人格和理想的信念，并最终实现自己的人生价值与理想。“一日一悟”所撷取的短文，其内容涵盖自然、心灵、生命、爱情、婚姻、幸福、快乐、人生等方面，篇篇能让你有如醍醐灌顶：在轻松阅读的时候，在会意莞尔一笑的片刻，在不知不觉的瞬间，将你带入一个轻松愉快的境界；让你在人生各个关键时刻获得一丝温馨的建议和指点；让你寻找出一份属于自己的启迪和感悟；会让你在茅塞顿开中使自己自在、洒脱，让你的心灵在感动之余，有所感悟、醒悟、觉悟、开悟。

为了帮助读者更好地理解这些经典之作，更深刻地“悟圣人之言，悟辞章之意，悟道中之理”，编者在每一篇的结尾附上了自己的“感悟”、“醒悟”、“觉悟”、“开悟”。我衷心地希望每一位读者在阅读之余有所“悟”，从而真正达到修身养心的目的。

编者

2010年10月

目 录

卷 1

生活在大自然的怀抱

有人说，欲望促使人类进步。从特定的角度看，不无道理。但，太多的欲求使人们束缚在自己编织的囚笼之中——不能得到所渴求时的烦恼、得到后又失去的不幸……在整日整年的忙忙碌碌之后，你或许会想：我还是我吗？除了烦恼和忧虑，我还拥有什么？不如放开自己的心胸，把自己释放于大自然之中，或许你是贫穷的，但毫无疑问，你是富有的，因为整个大自然已经被你拥入心胸，那些红花绿草，清风明月，鸣鸟流水，晴空大地……都是你的，你就是整个自然，整个自然就是你。在自然的怀抱里，一切都变得纯净，一切都变得简单与美好，生命的短暂将被你挣脱，你就是永恒。

人生自然的节奏	林语堂	/3
大自然的启示	【日】松下幸之助	/5
生活在大自然的怀抱里	【法】卢梭	/8
冬日漫步	【美】亨利·大卫·梭罗	/11
一片树叶	【日】东山魁夷	/18
听泉	【日】东山魁夷	/21
发现花未眠	【日】川端康成	/24
融入野地（节选）	张炜	/27
冬天之美	【法】乔治·桑	/32
雪的面目	林清玄	/34
与花儿攀谈	【埃及】艾哈迈德·巴哈加特	/36
写给秋天	【法】罗曼·罗兰	/38
一个树木的家庭	【法】于·列那尔	/41

卷 2

倾听心灵的声音

尘世间，总有一种感动无处不在，总有一种情怀轻舞飞扬，总有一种生活，在别处闪动异样的光芒。当你在喧嚣的社会中奔波忙碌，渐渐疲惫麻木时，有些事总能唤醒你内心深处沉睡已久的东西，那就是心灵的感悟。请打开心灵，接受春风化雨般的滋润，展开想象，让心灵在大自然与天际之间沉静。

你的心灵是一座花园	梁晓声	/45
-----------------	-----	-----

给心灵装上爱的程序	【美】史蒂文·卡维	/49
让心灵站立	阿明	/52
点一盏心灯	【美】刘墉	/54
烦扰的心灵	【美】霍桑	/56
我的心灵告诫我	【黎巴嫩】纪伯伦	/61
心泉	张佐香	/64
倾听心灵的声音	马德	/66
与心灵对话	佚名	/69
充实你的心灵	【美】洛克菲勒	/72
高贵的心灵是不沉的方舟	王飙	/76
丰富的单纯	周国平	/78
观照心灵	田国燕	/80
让心空清丽	段奇清	/83
心灵的棉被	李雪峰	/85
心灵的空间	周国平	/87

卷 3

让生活之泉涓涓不息

生活是什么？一些创造者说：生活就是不断地创新。他们每天都在尝试着新的试验，设计着新的样式，写着一篇文章……他们都在知识的天空中翱翔，使知识不断升级，不断更新。对他们来说，这就是生活。

生活是什么？一些体力劳动者说：生活就是做平凡的事。在马路旁、大桥上、大厦中，有多少清洁工在为人们打扫。在某个建筑区内，有多少工人在为人们砌房子。他们辛勤劳动，为人们创造舒适的生活环境。对他们来说，这就是生活。

生活是什么？一些老年人说：生活就是安享晚年。现在的公园中，清晨或傍晚时，总会有很多老年人在锻炼身体，处处可以看见他们在闲逛，每天过着平静的日子。对他们来说，这就是生活。

生活是什么？答案简直太多了，又有人说，它是战胜挫折的过程，再有人说，它是一种对人的淘汰赛，还有人说……

无论生活是什么，只要我们乐观地看它，使其有意义，就是完美的。

生活是美好的	【俄】契诃夫	/91
你不享受生活就是罪孽	【印度】奥修	/93
要生活得写意	【法】蒙田	/102
生活如椅子	王清铭	/104

让生活之泉涓涓不息	【美】布里安·戴森	/106
微笑着，去唱生活的歌谣	马德	/108
坦然看生活	余秋雨	/110
生活是条山路	陆星儿	/112
在生活面前	【苏联】高尔基	/114
好日子怎么过	池莉	/116
从容应对生活	【美】爱默生	/118

卷 4

生命的起点在哪里

生命如花般灿烂，生命如草般坚忍，生命如山般沉稳，生命如水般灵动。什么样的生命为我们所歌颂？什么样的生命才是本真的生命？我们常常不禁思考，又常常执拗于如此的思考之中，但唯有这样叩问生命，才能明白生命的意义。

谈生命	冰心	/125
生命的意义	【美】罗杰·冯·伊区	/128
生命的景象	艾明波	/130
生命的起点在哪里	【俄】列夫·托尔斯泰	/133
每一天都是在决战	【日】池田大作	/135
梳理生命之序	毕淑敏	/137
生命的两万天该留点什么	吴志翔	/139
假如今天是我生命中的最后一天	【美】奥格·曼狄诺	/142
流逝的生命	【美】弗兰克·克莱恩	/145
生命不是一盒巧克力糖	董桥	/148
给生命一个弧度	程应峰	/150
生命如一泓清水	俞敏洪	/152
生命的清单	【美】伊格曼	/155
热爱生命	【美】爱默生	/157

卷5

守住人生的底线

人生的道路虽然漫长，但紧要处常常只有几步，特别是当人年轻的时候。没有一个人的生活道路是笔直的、没有岔道的。有些岔道口，譬如政治上的岔道口，事业上的岔道口，个人生活上的岔道口，你走错一步，可能影响人生的一个时期，也可能影响一生。

人生	【英】劳伦斯	/163
人生旅途	【印度】泰戈尔	/168
人生的真谛	【美】阿·幸达钦	/171
人生的节奏	【英】艾丽斯·梅内尔	/173
人生的意义在于修炼灵魂	【日】稻盛和夫	/176
人生像没有回程的火车	佚名	/178
守住人生底线	王蒙	/180
攀登人生	【丹麦】勃兰兑斯	/183
岁月	【马来西亚】沙巴·冯	/186
只是“草图”的人生	【捷克】米兰·昆德拉	/188
人生就是一顿自助餐	佚名	/190
路的旁边也是路	马德	/192
人生的意义与价值	季羨林	/194
非走不可的弯路	张爱玲	/196
活出意义来	【奥地利】维克多·弗兰克	/198
不完美才是人生	季羨林	/201
熟悉的地方没有风景	汪国真	/204
何为人生	老宣	/206
论人生不同的阶段	【德】叔本华	/208
人生的意义	【日】汤川秀树	/212
人生像一首诗	林语堂	/215
怎样活着	【古希腊】德谟克里特	/217
也谈人生的意义	茅于軾	/219
谈人生	【美】爱因斯坦	/221
人生的思索	【美】海伦·凯勒	/224
渐	丰子恺	/226

人生真义	陈独秀 /229
------------	----------

卷 6

爱情向右,婚姻向左

爱情,没有太多的轰轰烈烈,有的是如涓涓流水一般绵延不断的情感;没有太多的海誓山盟,有的是默默无言眼波流转的默契。淡淡的日子,平静的生活,总能串成一道道美丽动人的风景,虽平淡却韵味绵长。愿天下所有相爱相守着的人们都能爱之所爱,珍之所爱!婚姻有三重境界:第一重境界,和一个自己所爱的人结婚;第二重境界,和一个自己所爱的人及习惯结婚;第三重境界,和一个自己所爱的人及习惯、家庭背景结婚。这是因为:你的另一半不单单属于你,还属于他的父母和朋友,甚至还属于他自己。

爱情属于浪漫的神话;婚姻属于现实的生活。爱一个人是缘,要持续地爱一个人却要靠努力;爱情的宫殿里盛开着玫瑰,飘荡着飞吻和甜蜜的约会,洋溢着高尚与完美。婚姻的陋室里则多了锅碗瓢盆,忙碌着柴米油盐和育儿敬老,充满着平庸与琐屑。

关于爱情	【法】拉·罗什福科 /235
爱情哲学	【德】黑格尔 /237
爱情的最高境界	佚名 /239
爱	周国平 /241
爱的距离	周国平 /246
一个女人的爱情观	张晓风 /248
友谊与爱情	丁思逸 /252
何为婚姻	晋龙 /255
爱情与婚姻	朱苏进 /258
婚姻就像一盆花	【德】佩塞施基安 /262
论婚姻	张中行 /264
婚姻是一所大学	【美】约翰·格雪 /269
维持婚姻并不难	【法】安德烈·莫洛亚 /276
爱情和激情	【法】巴尔扎克 /283
婚姻如水 宽容是杯	佚名 /285

卷 7

幸福的篮子

你觉得幸福就是幸福，觉得不幸福就是不幸福，幸福就是你内心的感受。一个人幸福与否，取决于自己的内心，幸福来自于一个人内心的满足。今天的每一个人，即使衣食无忧，功成名就，仍会感到自己不幸福。生活中的很多人，即使实现了很多的梦想，获得了很大的成功，仍会常常产生这样的困惑：我是幸福的人吗？我的幸福究竟在哪里？

幸福是什么	【美】丽莎·普兰特	/289
幸福	【英】维廉·巴克莱	/292
幸福就是.....	龙应台	/294
幸福意味着自我满足	【法】蒙田	/297
关于幸福的真理	【法】笛卡尔	/299
论幸福生活（节选）	【古罗马】塞涅卡	/302
幸福的篮子	【俄】尤·沃兹涅先斯卡娅	/306
幸福不是自来水	【美】丹尼斯·普拉格	/309
幸福在哪里	【科威特】穆尼尔·纳素夫	/312
幸福是可能的吗	【美】伯特兰·罗素	/315
幸福的秘诀	【法】安德烈·莫洛亚	/323
幸福人	【黎巴嫩】梅·齐亚黛	/328
幸福人生的原理	济群法师	/333

卷 8

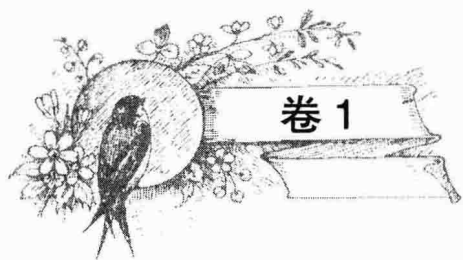
握住自己快乐的钥匙

快乐好比一只蝴蝶，你若伸手去捉它，往往会落空；但如果你静静地坐下来，它反而会在你身上停留。你无法控制她的出现，而只能在她露面时，感谢她；你不能迫使快乐降临——但当她在你身边时，你却可以确相信自己感觉得到她的存在。其实，对于每一个人来说，快乐并非遥不可及，许多时候，快乐可能就在你的眼前，在你的脚下，在你的心中。

论快乐	钱钟书	/341
快乐	梁实秋	/345
快乐的钥匙	洋洋	/348
快乐的奥秘	【澳】安德鲁·马修斯	/350

把吹口哨的心情找回来	【美】爱默生	/355
什么都快乐	三毛	/358
让快乐成为一种习惯	桑叶	/361
快乐是一种选择	【美】阿戴尔·拉腊	/365
在绝望处抓住快乐	周忠	/367
寻找快乐	李国文	/370
快乐之道	【英】罗素	/372
快乐的真谛	【美】诺宾·基尔福德	/375
快乐者的衬衫	路治欧	/377

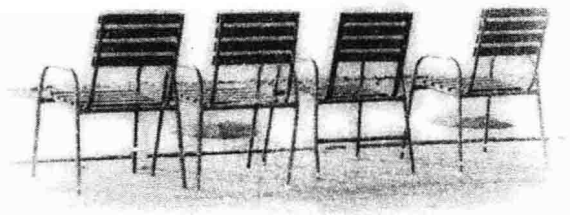




生活在大自然的怀抱

ShengHuoZaiDaZiRanDeHuaiBao

有人说,欲望促使人类进步。从特定的角度看,不无道理。但,太多的欲求使人们束缚在自己编织的囚笼之中——不能得到所渴求时的烦恼、得到后又失去的不幸……在整日整年的忙忙碌碌之后,你或许会想:我还是我吗?除了烦恼和忧虑,我还拥有什么?不如放开自己的心胸,把自己释放于大自然之中,或许你是贫穷的,但毫无疑问,你是富有的,因为整个大自然已经被你拥入心胸,那些红花绿草,清风明月,鸣鸟流水,晴空大地……都是你的,你就是整个自然,整个自然就是你。在自然的怀抱里,一切都变得纯净,一切都变得简单与美好,生命的短暂将被你挣脱,你就是永恒。



人生自然的节奏

林语堂

在我们的生活里，有那么一段时光，个人如此，国家亦复如此，在此一段时光之中，我们充满了早秋精神，这时，翠绿与金黄相混，悲伤与喜悦相杂，希望与回忆相间。在我们的生活里，有一段时光，这时，青春的天真成了记忆，夏日茂盛的回音，在空中还隐约可闻；这时看人生，问题不是如何发展，而是如何真正生活；不是如何奋斗操劳，而是如何享受自己拥有的那宝贵的刹那；不是如何去虚掷精力，而是如何储存这股精力以备寒冬之用。这时，感觉到自己已经到达一个地点，已经安定下来，已经找到自己心中向往的东西。这时，感觉到已经有所获得，和以往的堂皇茂盛相比，是可贵而微小，虽微小而毕竟不失为自己的收获，犹如秋日的树林里，虽然没有夏日的茂盛葱茏，但是所具有的却能经时而历久。

我爱春天，但是太年轻。我爱夏天，但是太气傲。所以我最爱秋天，因为秋天的叶子的颜色金黄，成熟，丰富，但是略带忧伤与死亡的预兆。其金黄色的丰富并不表示春季纯洁的无知，也不表示夏季强盛的威力，而是表示老年的成熟与蔼然可亲的智慧。生活的秋季，知道生命上的极限而感到满足。因为知道生命上的极限在丰富的经验之下，才有色调儿的调谐，其丰富永不可及，其绿色表示生命与力量，其橘色表示金黄的满足，其紫色表示顺天知命与死亡。月光照上秋日的林木，其容貌枯白而沉思；落日的余晖照上秋日的林木，还开怀而欢笑。清晨山间的微风扫过，使颤动的树叶轻松地飘落于大地，无人确知落叶之歌，究竟是欢笑的歌声，还是离别的眼泪。因为是早秋的精神之歌，所以有宁静，有智慧，有成熟的精神，向忧愁微笑，向欢乐爽快的微风赞美。



自然悟语

人的一生要经历生命四季的变换，每一个季节，都有独特的精彩。林语堂先生独爱秋之宁静、智慧、成熟、洒脱、适意、和谐、沉淀、丰富、茂盛……给了我们许多关于季节的启示。自然的节奏之中有一条规律，就是由童年，青年，老年，衰颓，以至死亡，一直支配着我们的身体。人生的故事，其实在每一个季节里都演绎着不同的内涵。唯一可行的科学态度是，顺其自然，与世界和谐共处。