

心灵悟语

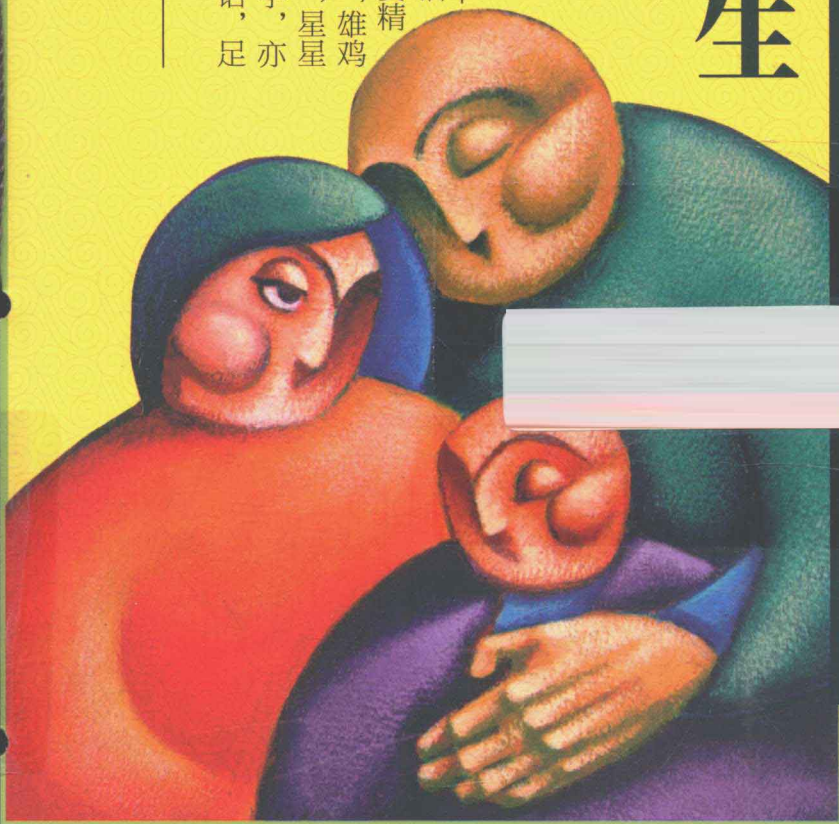
一句话点亮人生

圣铎◎编著

一句话可以使人顿悟，一句话足以点亮人生。一语天然足显真淳，一言而出天地有春。当然，言还要精当，须要有哲思。青蛙彻夜而鸣，人们为之烦躁；雄鸡适时而啼，天下即刻大白；孀弱之力，却可移山；星星之火，可以燎原；滴水之力，亦可穿石；珠玑之字，亦含其理。在生命盛放的过程中，一句饱含哲理的话，足以让我们迸发出无穷的力量。

精品
语录

读懂一句话，启迪心灵，感悟人生
领悟一句话，点亮智慧，成就一生



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

读懂一句话，启迪心灵，感悟人生；领悟一句话，点亮智慧，成就一生



心灵悟语

一句话点亮人生

圣铎 编著



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵悟语:一句话点亮人生 / 圣铎编著. -- 银川:
宁夏人民出版社, 2013.8
ISBN 978-7-227-05476-4

I. ①心… II. ①圣… 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 209376 号

心灵悟语:一句话点亮人生

圣铎 编著

责任编辑 张燕宁 梁芳
封面设计 异一
责任印制 王艳

黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社 出版发行

地址 银川市北京东路 139 号出版大厦(750001)

网址 <http://www.yrpubm.com>

网上书店 <http://www.hh-book.com>

电子信箱 renminshe@yrpubm.com

邮购电话 0951-5044614

经销 全国新华书店

印刷装订 三河市中晟雅豪印务有限公司

印刷委托书号 (宁) 0013712

开本 787mm × 1092mm 1/16 印张 25.5 字数 569 千

版次 2013 年 12 月第 1 版 印次 2013 年 12 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-227-05476-4/B·174

定价 29.80 元

如果发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

版权所有 侵权必究

目 录

· 第一篇 人生，诗意的栖居地 ·

第一章 认识你自己	2
人有所优，固有所劣；人有所工，固有所拙	2
人应尊敬自己，并应自视能配得上最高尚的东西	3
骏马能历险，犁田不如牛；坚车能载重，渡河不如舟	4
有所行动，然后认识自己	6
君子慎独	7
第二章 人在旅途，心安即家	9
孤独是所有杰出人物的命运	9
君子欲讷于言而敏于行	10
伟大的心像海洋一样，永远不会封冻	11
此心安处是吾乡	12
泰山崩于前而色不变，麋鹿兴于左而目不瞬	14
第三章 活在当下，消弭烦躁	15
从前种种譬如昨日死，今日种种譬如今日生	15
如果错过太阳时你流了泪，那么你也要错过群星了	16
我们拥有的和唯一可能失去的只有现在	17
准备生活是一种邪念，它代替了生活本身	19
第四章 常将宽心慰自心	21
我们若已接受最坏的，就再也没有什么损失	21
谁若想在困厄时得到援助，就应在平日待人以宽	22
宽容产生的道德上的震动比责罚产生的要强烈得多	23

人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全	25
第五章 不完美才是真完美	27
做事过于苛求，反把事情弄坏	27
我能坚持我的不完美，它是我生命的本质	28
生活中无完美，也不需要完美	29
世间的活动，缺点虽多，但仍是美好的	31

· 第二篇 生得其名，死得其所 ·

第一章 我为何而生	34
生命的用途并不在长短而在我们怎样利用它	34
人生以人生为目的，没有另外的答案	35
所谓活着的人，就是不断挑战的人，不断攀登命运险峰的人	36
第二章 活着并接纳全新的自己	39
走自己的路，让别人去说吧	39
横看成岭侧成峰，远近高低各不同	40
挫其锐，解其纷，和其光，同其尘	41
缺乏才智，就是缺乏一切	42
我应该比较而且应该超过的不是别人，正是我自己	44
第三章 人生追求各不同	46
别在平野上停留，也别爬太高，从半高处往下看，世界显得最美好	46
也许人就是这样，有了的东西不知道欣赏，没有的东西又一味地追求	48
物质上无止境的追求，其结果就是对个人价值无止境的否定	49
人患志之不立，亦何忧令名不彰邪	51

· 第三篇 这辈子只能这样了吗 ·

第一章 命运到底由谁掌握	54
没有一定的目标，智慧就会丧失	54
命运并不是事前指导，乃是事后的一种不费心思的解释	55
智慧和命运交锋时，如果智慧有敢为、有胆识，命运就没有机会动摇它	57

第二章 尽人事，听天命	59
对人来说，一无行动，也就等于他并不存在	59
有信心的人，可以化渺小为伟大，化平庸为神奇	60
上帝只拯救能够自救的人	61
自知者不怨人，知命者不急天	63
每一天，我们都以某种方式，让自己过得越来越好	64
第三章 你是否配得上自己所受的痛苦	66
经一番挫折，长一番见识；容一番横逆，增一番气度	66
超越自然的奇迹，总是在对厄运的征服中出现的	67
追求做得更正确更好，任何活动都变成创造活动	69
勇气是上天的羽翼，怯懦却引人下地狱	70
逆境是通往真理的第一条道路	72
第四章 信念，打开命运之锁的钥匙	74
没有原则的人是无用的人，没有信念的人是空虚的废物	74
在荆棘的道路上，唯有信念和忍耐才能开辟出康庄大道	76
不可能的字只有在愚人的字典里才可以翻出	77
第五章 从绝望之山劈希望之石	80
黑夜无论怎样悠长，白昼总会到来	80
每朵乌云背后都有阳光	81
如果你没法做希望做的事，就应当作你能够做的事	83
没有希望的人生不算人生，没有未来的人生最空虚	84
对于凌驾命运之上的人来说，信念是命运的主宰	85

· 第四篇 你幸福了吗 ·

第一章 幸福有标准吗	88
生活中最大的幸福是坚信有人爱我们	88
人生最大的快乐不在于占有什么，而在于追求什么的过程中	90
只要你有一件合理的事去做，你的生活就会显得特别美好	91
醉心于某种癖好的人是幸福的	92
第二章 世界上有值得抱怨的事吗	94
人生是不公平的，习惯去接受它吧。请记住，永远都不要抱怨	94

跌了跤，埋怨门槛高	95
要替别人寻找借口，但千万不要替自己找借口	96
生活就是一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭	98
不抱怨的好习惯，不仅净化自己的心灵，也温润人与人之间的关系	100

· 第五篇 健康，上帝赐予人类最珍贵的礼物 ·

第一章 节制和劳动是人类两个真正医生	104
健康是一种自由——在一切自由中首屈一指	104
养生之道，常欲小劳	105
运动敲开永生的大门	107
第二章 生命不能承受过劳之重	109
只知工作不知休息的人，犹如没有刹车的汽车，其险无比	109
保持健康是做人的责任	110
休息是为了更好地工作	112
你若用不健康的方式生活，任何化妆术都无济于事	113
第三章 去浮戒躁最养生	116
一张一弛，文武之道	116
养身之道，以“君逸臣劳”为要	117
素食为延年益寿之妙术	118
一身所宝，唯精气神	119

· 第六篇 舍与得，人生最大的选择题 ·

第一章 以舍为得，屈伸自如	122
君子有所为，有所不为	122
成事不说，遂事不谏，既往不咎	123
为了更好地一跃而后退	125
如烟往事俱忘却，心底无私天地宽	127
如果不忘记许多，人生无法再继续	128
物无美恶，过则为灾	130
只要你不计较得失，人生还有什么不能克服的	131

第二章 吃亏才能有作为	134
无为而无不为	134
知足得安宁，贪心易招祸	136
吃亏是福	138
难得糊涂	139

· 第七篇 人际交往：己所不欲，勿施于人 ·

第一章 欣赏他人即庄严自己	142
赞美别人就是把自己放在同他一样的水平上	142
如果你想要说服他人，应该首先从称赞与欣赏他人开始	144
称赞不但对人的感情，而且对人的理智也起着巨大的作用	145
有一个比你强的对手是件好事	147
第二章 同声相应，同气相求	148
己所不欲，勿施于人	148
而言谓之瞽	149
大直若屈，大巧若拙，大辩若讷	151
第三章 在出世和人世间自在游走	153
做人要低姿态，做事要高水平	153
夫唯不争，故天下莫能与之争	155
人必须有出世的精神，才可做入世的事业	156
功成身退，天之道也	158
第四章 若想人信己，先要己信人	160
口是心非的人总以为别人也是口是心非的	160
被人揭下面具是一种失败，自己揭下面具是一种胜利	161
走正直诚实的生活道路，必定会有一个问心无愧的归宿	163

· 第八篇 修养：做一个有灵魂的人 ·

第一章 修养是灵魂的洗礼	166
习惯能成就一个人，也能摧毁一个人	166
人若无欲品自高	167

回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无晴·····	168
志不立，天下无可成之事·····	169
做人之道，圣贤千言万语，大抵不外“敬恕”二字·····	170
第二章 做情绪的主人 ·····	172
愤怒是为了别人的过错而惩罚自己·····	172
我只有一个忠告——做你自己的主人·····	174
天下本无事，庸人扰之而烦耳·····	175
习惯形成性格，性格决定命运·····	176
第三章 学习是一种信仰 ·····	178
学而不思则罔，思而不学则殆·····	178
知之为知之，不知为不知，是知也·····	179
一点童心犹未灭，半丝白鬓尚且无·····	180
第四章 忍耐是一种涵养 ·····	182
忍耐和时间，往往比力量和愤怒更有效·····	182
忍耐虽然痛苦，果实却最香甜·····	183
柔弱胜刚强·····	185

· 第九篇 追逐缪斯之神 ·

第一章 艺术是征服的人生、生命的帝王 ·····	188
音乐和旋律，足以引导人们走进灵魂的秘境·····	188
搜尽奇峰打草稿·····	189
浮生为偷生，茶中苦香杂·····	190
第二章 阅读，是对心灵的操练 ·····	193
好读书，不求甚解；每有会意，便欣然忘食·····	193
粗缯大布裹生涯，腹有诗书气自华·····	194
工欲善其事，必先利其器·····	195
第三章 没有音乐，生命是一个错误 ·····	197
知音少，弦断有谁听·····	197
采菊东篱下，悠然见南山·····	198
梅花者，为花之最清；琴者，为声之最清·····	199

行到水穷处，坐看云起时·····	200
只有尝过苦的滋味才会更加珍惜甜·····	202
万物知春，凛然清洁·····	203
第四章 翰墨丹青怡性情，蓄静气 ·····	205
山光悦鸟性，潭影空人心·····	205
彷徨乎尘垢之外，逍遥乎无事之业·····	206
形质毕肖，则无气韵；彩色异具，则无笔法·····	207
<hr/>	
· 第十篇 事业：灵魂安身立命的时空 ·	
<hr/>	
第一章 该做还是想做 ·····	210
举而措之天下之民，谓之事业·····	210
造一座大厦，如果地基不好，上面再牢固，也是要倒塌的·····	211
远见告诉我们可能会得到什么东西，远见召唤我们去行动·····	213
伟大的理想只有经过忘我的斗争和牺牲才能胜利实现·····	214
第二章 思考是地球上最美的花朵 ·····	216
真知灼见，首先来自多思善疑·····	216
由智慧养成的习惯成为第二天性·····	217
伟大的思想能变成巨大的财富·····	219
创造之前必须先破坏·····	220
两鼠斗于穴中，将勇者胜·····	222
第三章 用坚持把信念变钻石 ·····	224
登高必自卑，行远必自迩·····	224
天下难事，必作于易；天下大事，必作于细·····	225
千万人的失败，都失败在做事不彻底·····	227
唯坚韧者始能遂其志·····	228
学者须是耐烦，耐辛苦·····	229
第四章 最好的机遇，就在你身边 ·····	231
唯有自己先倒下，才会被人打倒·····	231
会心不在远，得趣不在多·····	232
设计机遇，就是设计人生·····	234

第五章 严于律己，专一做事	236
不以规矩，不能成方圆	236
以求真的态度做踏实的事	237
致虚极，守静笃	239
第六章 用智慧的心看待成败	241
天才是百分之九十九的汗水加百分之一的灵感	241
成功=艰苦劳动+正确的方法+少说空话	242
为利图名如燕雀营巢，争长争短如虎狼竞食	243

· 第十一篇 揭开财富的面纱 ·

第一章 心中的财富是真财富	246
富与贵，是人之所欲也，不以其道，得之不处也	246
物物而不物于物	247
欲淡则心虚，心虚则气清，气清则理明	249
养心莫善于寡欲	250
钱财不积则贪者忧，权势不尤则夸者悲，势物之徒乐变	252
第二章 不义而富且贵，于我如浮云	254
你会得到所有人的尊敬与赞扬	254
君子爱财，取之有道	255
不义而富且贵，于我如浮云	256
何必曰利？亦有仁义而已矣	258
第三章 真正的富有在于取和分的比例	260
良田万顷，日食几何？华夏千间，夜眠几尺	260
发财致富的目的在于散财	261
我有三宝，曰慈、曰俭、曰不敢为天下先	263

· 第十二篇 友情是调味品，也是止痛药 ·

第一章 冲破孤芳自赏的围墙	266
嚶其鸣矣，求其友声	266
他山之石，可以攻玉	267

君子周而不比，小人比而不周·····	269
第二章 益者三友，损者三友 ·····	271
君子先择而后交，小人先交而后择，故君子寡尤，小人多怨·····	271
人生最美好的事情，就是别人在你的帮助下获得了成功·····	272
忠告而善道之，不可则止，毋自辱焉·····	273
第三章 君子之交淡如水 ·····	276
益者三友，损者三友。友直、友谅、友多闻，益矣；友便辟、友善柔、友便佞，损矣·····	276
相濡以沫，不如相忘于江湖·····	278
拥抱朋友要像拥抱爱人那样，每拥抱一次都有不同的感受·····	279

· 第十三篇 爱情：情为何物，竟让人放不下 ·

第一章 错过了，就是一辈子 ·····	282
要能放下，才能提起。提放自如，是自在人·····	282
没有一场深刻的恋爱，人生等于虚度·····	283
两个人之间，感情好，一切都好·····	285
爱情是生命的火焰，没有它，一切变成黑夜·····	287
山有木兮木有枝，心悦君兮君不知·····	289
第二章 爱情没有寿命，没有极限 ·····	291
死生契阔，与子成说。执子之手，与子偕老·····	291
世上再也没有一种情感像爱情那样深植人心·····	292
以自在的爱接纳所爱·····	293
爱只是一颗种子，并不能够改变土壤·····	295
爱情常是喜剧，偶尔是悲剧·····	296
最热烈的爱情会有最冷漠的结局·····	297

· 第十四篇 婚姻：知己知彼，琴瑟和谐 ·

第一章 婚姻与爱情，谁是谁的必需 ·····	300
你匆匆忙忙嫁人，就是甘冒成为不幸者的风险·····	300
婚姻是恋爱的完成，不是坟墓·····	301

恋爱不会因婚姻而终止，爱的事业是永无止境的·····	302
对爱情不必勉强，对婚姻则要负责·····	303
“心心相印”不是口头禅，“白首偕老”岂是落伍·····	304

第二章 美满的婚姻都是相似的····· 306

只为金钱而结婚的人其恶无比；只为恋爱而结婚的人其愚无比·····	306
生活是双方共同经营的葡萄园；两个人一同培植葡萄，一起收获·····	307
婚姻是两个人精神的结合，目的就是要共同克服人世的一切艰难、困苦·····	309
好的婚姻给你带来幸福，不好的婚姻则可以使你成为哲学家·····	311

第三章 婚姻更需要成熟的人····· 313

你们要共进早餐，但不要在同一碗中分享；你们要共享欢乐，但不要在同一杯中啜饮·····	313
爱，从来就是一件千回百转的事·····	314
婚姻是完整人生的精髓·····	315

· 第十五篇 家庭是爱的大学堂，痛的疗养地 ·

第一章 有一种爱让我们泪流满面····· 318

母性的力量胜过自然界的法则·····	318
天伦之爱的特质，为爱而爱，没有条件·····	319
世界上有一种最美丽的声音，那便是母亲的呼唤·····	321
有其父必有其子，什么样的树结什么样的果子·····	323
十月胎恩重，三生报答轻·····	324

第二章 我永远是你的宝贝····· 326

动天之德莫大于孝，感物之道莫过于诚·····	326
孝子之至，莫大乎尊亲·····	327
侍于亲长，声容易肃，勿因琐事，大声呼叱·····	329
父母在，不远游，游必有方·····	330
树欲静而风不止，子欲养而亲不待·····	331
弟子，入则孝，出则弟·····	333
父母之年，不可不知也，一则以喜，一则以惧·····	335

第三章 溺爱是对孩子最大的害····· 337

爱之，能勿劳乎？忠焉，能勿诲乎·····	337
打开笼门，让鸟儿飞走，把自由还给鸟笼·····	338

应该使孩子从经验中去取得教训·····	340
合理的惩罚制度不仅是合法的，而且是必要的·····	341

· 第十六篇 生活是一种艺术 ·

第一章 生活简单就是享受 ·····	344
圣人去甚，去大，去奢·····	344
应该笑着面对生活，不管一切如何·····	346
慢不等于就是低效，而是人间万事的平衡之道·····	347
应该笑着面对生活，不管一切如何·····	349
第二章 淡定的生活不寂寞 ·····	351
中庸之为德也，其至矣乎！民鲜久矣·····	351
心素如简，人淡如菊·····	353
简单不一定最美，但最美的一定简单·····	355
第三章 纯真最易失去，最难找回 ·····	357
儿童乃成人之父·····	357
心灵纯洁的人，生活充满甜蜜和喜悦·····	358
十九年而刀刃若新发于硎·····	359
第四章 清心寡欲，找回儿时的快乐 ·····	362
知足者仙境，不知足者凡境·····	362
有求皆苦，无欲则刚·····	363

· 第十七篇 心灵的安顿 ·

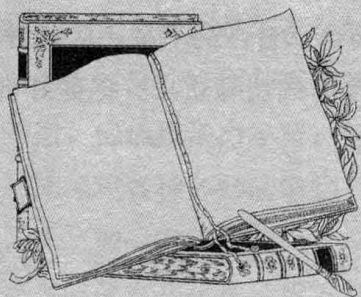
第一章 心灵为何所奴役 ·····	366
欲望越小，人生越幸福·····	366
空手把锄头，步行骑水牛，人从桥上过，桥流水不流·····	367
云飘水流，心外无物·····	368
第二章 迷失的心灵想回家 ·····	370
知足不辱，知止不殆，可以长久·····	370
生活里是没有旁观者的·····	372
天地如逆旅，我亦是行人·····	374

山重水复疑无路，柳暗花明又一村·····	375
怡于自己原有的家园中·····	376
第三章 上善若水，慈行天下 ·····	379
勿以恶小而为之，勿以善小而不为·····	379
不迁怒，不贰过·····	380
不践迹，亦不入于室·····	381
土扶可城墙，积德为厚地·····	383
第四章 “忙”真的是“心亡”吗 ·····	385
所存于己者未定，何暇至于暴人之所行·····	385
忙要忙得快乐，累要累得欢喜·····	387
工作要赶不要急，身心要松不要紧·····	388
人忙心不忙·····	389
人类一生的工作，精巧还是粗劣，都由他每个习惯所养成·····	391



第一篇

人生， 诗意的栖居地



· 第一章 ·

认识你自己

人有所优，固有所劣；人有所工，固有所拙。

——王充

◎智慧悟语

“金无足赤，人无完人。”每个人都会有自己的优点和缺点。想正确认识和评价自己，就应发掘自己的优点，同时接受自己的缺点，力争做一个完美无缺的人。希望自己身上集中了所有人的优点，摒除所有人的缺点，这是荒谬而愚蠢的想法。

有些人自我感觉良好，喜欢抬高自己，觉得总是高人一筹，自诩“我最大的缺点就是没有缺点”。有些人则往往看重自身在某方面与别人差距甚大，而看不到自己的优势所在，自嘲“我最大的优点就是有很多缺点”。不管自诩还是自嘲，都无法把自己看得明白。

“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”认识你自己，就要开启双向思维，客观、全面地面对自己，如此才能看到完整的自我。

◎点亮人生

正确认识自己，就要既看到自己的长处，也要承认自己的不足，从而为自己正确定位，这样才能自信地去迎接机遇和挑战，为自己创造更多的成功和欢乐。把握好自己的优势和劣势，不乏自知之明，才能在人生的道路上走得更加稳健。

《伊索寓言》中，有一则“两个袋子”的故事。

传说普罗米修斯奉宙斯之命创造人类后，就给人类两个袋子。一个袋子里装着别人的不足，另一个袋子里装着自己的缺点。如何安排这两个袋子呢？人类想了又想，最后把装着别人不足的袋子挂在胸前，而把装着自己缺点的袋子挂在身后。于是，人们对胸前的袋子看得一清二楚，却看不到身后的袋子。

生活中，人们往往惯于指责他人的不足，却对自己的缺点说不一二。