

感悟心灵系列

点亮心灵的 一盏灯

dianliangxinlingde
yizhandeng

孙朦 陶伶◎编著

讲一千遍大道理不如给你讲一个小故事

当你阅读本书时，你将明白这样一个道理：烦恼和快乐是两粒生命的种子。你在心田上撒播什么样的种子，生活之树便会结出什么样的果实。烦恼和快乐是两种生活的选择。如果你能够选择快乐，为什么要选择烦恼呢？烦恼和快乐是两种生存的方式。你选择一种生存方式，你就得接受一种人生结局。烦恼和快乐都掌握在自己的手中。只要你愿意放弃烦恼，放飞快乐，你就随时都可以享受人生的美好。



海潮出版社
Hai Chao Press

感悟心灵系列

点亮心灵的 一盏灯

dianliangxinlingde
yizhandeng

孙朦 陶伶 编著



海潮出版社
Hai Chao Press

图书在版编目(CIP)数据

点亮心灵的一盏灯 / 孙朦, 陶伶编著. —北京: 海潮出版社, 2011.10
ISBN 978-7-5157-0091-5

I. ①点… II. ①孙…②陶… 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 226572 号

书 名: 点亮心灵的一盏灯

编 著: 孙 朦 陶 伶

责任编辑: 张 慧

封面设计: 大象设计

责任校对: 徐云霞

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969747(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京业和印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 13

字 数: 140 千字

版 次: 2011 年 12 月第 1 版

印 次: 2011 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5157-0091-5

定 价: 24.00 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)



生活中处处有小事,经常会有烦恼。

其实,人生本应该是快乐的。快乐才是人生永恒的主题。烦恼是心灵的垃圾,是成功的绊脚石,是快乐生活的病毒。而烦恼很多时候却是我们自找的。

其实,烦恼和快乐是两粒生命的种子。你在心田上播撒什么样的种子,生活之树便会结出什么样的果实。

其实,烦恼和快乐是两种生活的选择。假如你能够选择快乐,为什么要选择烦恼呢?

其实,烦恼和快乐是两种生存的方式。你选择一种生存方式,你就得接受一种人生结局。

其实,烦恼和快乐都掌握在自己的手中,只要你愿意放弃烦恼,放飞快乐,你就随时都可以享受人生的美好。

快乐和烦恼本来就是一体两面,经受不住烦恼的考验,也就难以体会真正的快乐。

前几天看到这样一则故事:

一个农场主,雇了一个水管工来安装农舍的水管。水管工的运气很糟,头一天,先是因为车子的轮胎爆裂,耽误了一个小时。再就是电钻坏了。最后呢,开来的那辆载重一吨的老爷车趴了窝。他收工后,雇主开车把他送回家去。到了家门前,水管工邀请雇主进去

坐坐。在门口，满脸晦气的水管工没有马上进去，沉默了一阵子，再伸出双手，抚摸门旁一棵小树的树枝。待到门打开，水管工笑逐颜开，和两个孩子紧紧拥抱，再给迎上来的妻子一个响亮的吻。在家里，水管工喜气洋洋地招待雇主。雇主离开时，水管工陪他向车子走去。雇主按捺不住好奇心问：“刚才你在门口的动作，有什么用意吗？”水管工爽快地回答：“有，这是我的‘烦恼树’。我到外头工作，磕磕碰碰，总是有的。可是烦恼不能带进门，屋里头有太太和孩子嘛。我就把它们挂在树上，让老天爷管着，明天出门再拿走。奇怪的是，第二天我到树前去，‘烦恼’大半都不见了。”

因此，为了美好的明天，为了还心灵一片晴朗的天空，让我们都栽上一棵“烦恼树”吧！快乐不在于你拥有多少，而在于你感觉如何。只要用心去感受，快乐无处不在。

为快乐而活，应顺其自然，不能乐昏了头。快乐就像春风，可以让人感到舒适，过了头则会乐极生悲，拂面的微风也会变成极具破坏力的狂风。

为快乐而活，要敢于接受挑战和考验。在困难中，依然精神抖擞，向着目标前进。在苦难中，不忘仰望苍穹，轻轻哼唱，感激阳光雨水，赞美它的神奇与无私。

为快乐而活，应不可自私。快乐是无私的，为别人带来一份快乐的同时，自己也能得到同样的快乐，而带给别人烦恼的同时，自己也会得到一样的烦恼。



第一章 平衡心态

快乐的人与不快乐的人的区别通常在于心态，如果能够做到平衡心态，才能安定自己的内心世界，锤炼自己，才能实现自己的梦想。

凡事要留余地	2
给生命留一些空白	4
佛教徒与观音	7
烦恼人	8
囚禁的章鱼	9
生日百合花	10
不要为打翻的牛奶哭泣	12
狮子和大象	13
救命的树枝	15
花园主人与鹿	17

第二章 快乐法则

快乐不能靠外来的物质和虚荣,而要靠自己内心的高贵和正直。

——罗曼·罗兰

拥有一颗快乐的心	20
快乐的秘密	21
金手指	23
男孩与树的故事	25
屋宽不如心宽	27
赚的是快乐	28
珍珠与快乐	30
松鼠的快乐	32
绝处逢生后的感悟	33
说实话还是说假话	35

第三章 缓解心灵

留一点时间给自己,让自我的心灵得到缓解,烦心的事才会统统随之消散。

心无杂念	38
每个人都是富翁	40

别害怕被看低	42
用轻松的心态向目标迈进	44
别太把自己当回事	46
没有解开的缆绳	48
一灯大师	50
生命的河流	51
我是谁	53
世界不止一扇门	55

第四章 懂得放弃

人生如戏,每个人都是自己唯一的导演,只有懂得适时放弃,才能彻悟人生、笑看人生,拥有海阔天空的人生境界。

懂得放弃是一种智慧	58
人生不可太贪	60
一道测试题	62
贪婪的乞丐	63
微小的勇气	65
三个旅行者	67
学会低头	69

第五章 相信自己

相信自己才能超越困难,才能粉碎障碍,才能最终达成自己的愿望。

自己拯救自己	72
点心大师	74
自信的泰瑞莎	76
八哥的金笛	80
生命的价值	82
乌龟的马甲	83
自信的流浪汉	85
奥斯卡的骄傲	87
没有什么不能做	89

第六章 学会宽容

不会宽容别人的人,是不配受到别人宽容的。

——屠格涅夫

宽 容	92
善待他人就是善待自己	94
对手并不是敌人	96
忘记仇恨	98

不要轻视别人	100
钉钉子	101
天使的翅膀	102
禅师的背	106
自己的床铺不要钱	107
盲妇指路	109

第七章 善待生活

善待生活,你会顿悟,原来生活中充满了幸福和快乐,就看你能否抓住它,用心享受生活中的每一分钟,每一个细节。

不思八九,常想一二	112
了不起的第三名	114
田鼠托雷	116
太阳山	118
生活的背篓	120
电梯里的镜子	121
三棵树苗	122
赶 考	125
拆我的那一层	126
拂拂的雨伞	128
好心情	129
要保持生活的节奏	131
人生烦恼不必在意	133
顺其自然	135
钻石就在你的脚下	137

第八章 享受工作

你可以为生活而工作;为工作而工作;为理想而工作;三种中你选择哪一种呢?

工作的目的	140
孔雀的抱怨	141
身价	142
两个监护使者	143
故步自封,错失良机	145
竞争才能有进步	146
在工作中要保持认真细心的态度	148
不可错过的表现机会	149
学会享受工作	152

第九章 感悟真爱

爱,是一种伟大而圣洁的感情;爱,是人类最美的语言。只有肯奉献爱的人,才能感悟爱的真谛,才能得到真正的爱。

爱的意义	156
当爱成为习惯	157
开不败的美丽	159
爱的故事	161

知道我多么爱你	163
诗人的幸福	165
爱的箴言	167
虚职实爱	170
爱,只有一个奢望	172
爱,成功和财富	174
时间与爱	176
母亲的珠宝	178
爱的极致是宽容	180

第十章 把握命运

“命运本非天定,成败自在人为。”每个人的命运都掌握在自己的手中,把握住自己,也就把握住了自己的命运。

“0”的价值	184
同样一斤米	186
忘恩负义的商人	187
时间纽扣	189
两个书法家	191
秀才与屠夫	192
重视时间的价值	194

第一章

平衡心态

快乐的人与不快乐的人的区别通常在于心态,如果能够做到平衡心态,才能安定自己的内心世界,锤炼自己,才能实现自己的梦想。

凡事要留余地

春秋时期，齐国的孟尝君有一个门下食客，名叫冯谖，很懂得深谋远虑。一天，孟尝君命他到自己的封地薛去收税款。冯谖出发之前问孟尝君：“收了税款以后要买些什么东西回来呢？”孟尝君说：“看看家里缺什么，随便买一点回来就行。”

冯谖到了薛地以后，要交得起税款的人就交，交不起税款的人就当场免了他的税，借据也当场烧掉。老百姓很高兴，齐呼“孟尝君万岁”，发誓以后一定要好好效忠孟尝君。冯谖回来以后，把事情的经过向孟尝君如实禀报，并告诉孟尝君他收回来的是老百姓的心，比税款要高贵得多，希望孟尝君不要生气。孟尝君尽管很气愤，可木已成舟，也只好作罢。

一年以后，孟尝君被齐王罢免了职务，满怀失意地回到薛地。令孟尝君惊讶又感动的是，薛地的老百姓竟然夹道欢迎他回来，这使孟尝君受伤的心灵得到了抚慰。他终于明白了当初冯谖的举动是多么充满智慧。于是，他把冯谖叫到跟前，想好好赞扬他一番。

冯谖说：“公子不要高兴得太早。现在，薛地已经成了你的根据地，但这远远不够。俗语说‘狡兔三窟’才能保全性命。公子现在只有一个巢穴，应该尽快挖掘出另外两个才是上策。”

据说，狡猾的兔子总备有三个洞窝。如果一个洞发生危险，就栖身到另外的洞里去，因此活得时间比较长。冯谖意在劝孟尝君做事时多准备几

种方案,以防不测。孟尝君深感冯谖说得有理,就派他去办这件事。

于是,冯谖去晋见魏惠王,在魏惠王面前把孟尝君大肆赞扬了一番说:“如此杰出的人物,如果哪个国家能聘任他,一定能够马上繁荣起来。”魏惠王相信了冯谖的话,决定任命孟尝君做大将军。齐王听到消息后,觉得不能让自己国家的人才落到别人手里,立刻派使者把孟尝君请回来,任命他做宰相。

冯谖又劝孟尝君:“现在请齐王把他祖先的宗庙建到薛地。”宗庙建好之后,冯谖高兴地对孟尝君说:“公子现在拥有齐、魏、薛三个根据地,可以高枕无忧了。”后来,孟尝君果然一生都过着安定的生活。

智慧点拨

面对一个充满风险、充满挑战的社会,我们要保持一种平和的心态,凡事给自己也给别人留点余地,以便防患于未然。

给生命留一些空白

在事业上取得成功,在婚姻上也非常美满的罗伯特非常喜欢老虎。

罗伯特发现,跟凡事都追求完满却从不满足的人类相比,老虎太懂得空白的妙处了,它简直就是一位天才的艺术家、一位睿智的哲学家。

给罗伯特印象最深的,不是老虎如何勇猛格斗、如何疯狂捕食,而是它们吃饱肚子后与世无争、懒洋洋打瞌睡的样子。在这种情况下,即使猎物从它鼻子底下走过,它也绝不为之所动。因为它已经酒足饭饱、不再需要食物了。

老虎随身带着一个属于它自己的仓库,那个仓库就是它的肚子,“纵有弱水三千,只取一瓢而饮”,假如老虎会说话,它肯定会这样发表感慨,也就是说,它懂得给生命留一些空白。

人类则不同,人类沉迷于自己的贪欲,人类建了一个相当于自己肚子无数倍的仓库,这个仓库大得他们自己带不动,于是他们又把它转换成钞票,储藏了钞票就储藏了一切。

“多多益善,多多益善。”他们总是这样叫嚷。

与此相反,还有一些人反对物质上的贪欲。

他们认为物质世界跟精神世界是格格不入的,他们以对精神的追求来取代对物质的追求。

精神,无不打着知识与道德的幌子。

“多多益善，多多益善！”他们同样这样叫嚷。

同是贪欲，把物质换上精神、知识与道德的行头，似乎就能堂而皇之高人一等了。而最后的结果往往是殊途同归，绕了一个大弯又转了回来，对知识和道德的贪欲反而成为某些人追求物质财富的一种手段。

物质世界是无限的，精神世界也是无限的，而我们的肉身和精神却是有限的。以自己有限的生命去追逐无限的世界，岂不是踏上一条不归路，把自己埋葬在苍茫的无限之中，不是反而失去了自身的本性吗？有多少可有可无的追求，就有多少可有可无的缺憾、可有可无的失败、可有可无的磨难和可有可无的耻辱，这样反而把本来可以成功的人生变成失败的人生，把本来可以快乐的人生变成了痛苦的人生，把本来可以轻松的人生变成了沉重的人生，把本来可以健康的人生变成了病态的人生。

物欲横流诚然不可取，但是清心寡欲却也非常要不得，因为清心寡欲往往会演变成另一个层面上的贪欲。

作为一个健康人，他只追求他必不可少的东西，而且也以够用为限。

物质上，他有所求有所不求；知识上，他有所知有所不知；道德上，他有所为有所不为。

对于可有可无的一切，如果能做到这一步，就真的快达到老虎的智慧境界了，只要肚子吃饱，不论财富、名声、知识还是道德的猎物从鼻子底下跑过，都视而不见。

优秀的画家不会把画涂得太满，他懂得，空白也是艺术的一部分；优秀的建筑家不会把楼盖得太挤，他懂得，绿地也是建筑的一部分。既然如此，我们为什么不学习老虎，给自己的生命也留一些空白呢？

有一个成功的男士，被拿来作为案例分析，大家希望从他的人格特质中找到足以让大家学习的关键。

研究许久，结果发现这位成功男士除了有一般的成功条件，例如积极、努力不懈、判断力强之外，还有一项特质，就是他具备了“不过分的野心”。

一般人一想到野心，脑海里的画面大多只会浮现斗争、强势、霸道的