

超值全彩
白金版
29.80

静修心 暖修心 心

吉家乐 编著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Company

静心修心 暖心

吉家乐
编著

图书在版编目 (CIP) 数据

静心 修心 暖心 / 吉家乐编著. — 北京 : 北京联合出版公司, 2015.9

ISBN 978-7-5502-6040-5

I . ①静… II . ①吉… III . ①人生哲学—通俗读物 IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 200341 号

静心 修心 暖心

编 著: 吉家乐

责任编辑: 王 巍

封面设计: 李艾红

责任校对: 于海娣

图文制作: 北京梧桐电脑科技有限公司

图片提供: www.Icpres.com

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京鑫海达印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 295 千字 720 毫米 × 1020 毫米 1/16 20 印张

2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-6040-5

定价: 29.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 58815825

前言

古人曰：“静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”静心，就是去私欲障碍，破心中贼子，立心中“智”字，即在尘世中安下心来，不让名利等外物占据心田。所谓宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。宁静的心灵有很强大的力量，它可以缓解你紧绷的神经，调节你烦躁的情绪，以便你有更多的精力去应付接下来的复杂生活；也可以让你的思绪沉淀，消除心灵的迷惑，走出内心的困境，在繁忙的生活中让自己有一段清闲的时光。从所有的杂务和纷扰中放松下来，将一颗俗心从这浮沉铅华中脱离出来，唤醒内在的纯净与平和。

“人生是一场心灵的修行”，简单的几个字道出了生命的意义。在现代社会，生活的繁琐芜杂使得我们的心灵之泉日渐干涸，心灵的花朵日趋凋零、枯萎，人们的内心越来越弱小无力，生活也更加迷茫、痛苦……这时，我们就要停下匆匆的脚步，学会修心，重新做内心强大的自己。做内心强大的自己，就要懂得在纷繁复杂的世界中修炼一颗纯净的心，就要懂得在这个处处充满对立的世界上修炼一颗宽广的心，就要懂得在这个变幻无常的世界上修炼一颗随缘的心。万事随缘，随顺自然，这不仅是禅者的态度，更是我们快乐人生所需要的一种精神。

人类天生就有趋利避害的本性。当和煦的春风吹拂我们的脸庞，任凭铁石心肠定也偷偷摇曳起来。这既不炽热又不寒冷、既不黏腻又不冷漠、既能宅在家里读一本书又能随时出发去旅行的恰到好处的氛围，就是温暖。心暖，则万千皆暖。心暖是一种感觉、一种态度，更是一种智慧，以此规则为人处世，内在生活就会变得充实而丰富，



人们也可以体会到爱和温情所带来的回馈，在命运的风暴和残酷的现实面前，可以不失温情和从容。如果你有一颗温暖的心，无论身处何时何地，都可以心无旁骛、宠辱不惊，都能够坦然地面对。

没有安静、强大、温暖的内心世界，就没有美好、和谐、从容的生活世界。本书在深入揭示导致现代人内心弱小的根源的基础上，从静心、修心、暖心三方面教会人们如何修炼心灵能量，做强大的自己。一个内心平静、强大、温暖的人，才能见自己、见天地、见众生，才能真正无所畏惧，走好人生的每一步。





目
录

上篇

静心——此生幸得暇满船

- 第一章 生活是吉祥的道场 /2**
- 倒空杯子，沏一壶吉祥的心茶 /2
- 一粒葡萄的前世今生 /5
- 给心灵放个假，让流浪的心回家 /8
- 第二章 幸福是所有生命的唯一渴求 /11**
- 别让烦恼从豆芽长成参天大树 /11
- 巧克力和香蕉的甜蜜比较 /14
- 感恩是最好的减压方式 /16
- 用智慧找出更多快乐的理由 /18
- 第三章 懂得爱，学会爱 /21**
- 理想的伴侣：带得出来，带得回去 /21
- 男人可以没才没钱，但不能没责任感 /24
- 生命的关怀有时只是一粒米 /27



第四章 服务别人，完善自己 /29

先迈出你的脚，我才给你我的手 /29

长得漂亮不如活得漂亮 /32

在服务别人中完善自己 /34

第五章 简单做人，简单处世 /37

人缘好的人办事总是很顺当 /37

小事不做，大事难成 /40

真正的圣人都不乏赤子之心 /43

匍匐在地才不会摔倒 /45

第六章 轻松化解职场难题 /48

高位不傲慢，低位不怨尤 /48

远大前程还需脚踏实地 /51

成熟从不抱怨开始 /53

竭尽所能化解人生的不圆满 /56

第七章 财富等身，但别压身 /59

我们在灯光里数钱，灯光数着我们的流年 /59

兜里钞票越多，说话声音越小 /62

不要做一只抓苹果的猴子 /66

让心赢利，用心赢利 /70

第八章 惜缘随缘不攀缘 /73

惜缘不攀缘，所以随缘 /73

没有过不去的事，只有过不去的心 /76

时间会给出一切答案 /79

第九章 每一天都是快乐的假期 /82

有一种深刻就藏在简单之中 /82

把过去交给过去，把未来交给未来 /85

最好的感恩就是珍惜当下 /88

从泥泞小路走向康庄大道 /91

中篇

修心——修好心，好成事

第一章 观照内心，修好心转好运 /96

先学做人，再学做佛 /96

踏踏实实，保持真实的自己 /99

主动孤独，沉淀一切烦恼 /101

自省的力量 /104

以自谦的态度提升自己 /107



第二章 做人不比较，做事不计较 /110

让内心开满繁花 /110

把嫉妒转化为动力 /113

千般凡事不挂心 /115

有豁达气量，而跳脱烦恼 /117

以爱对恨 /120

第三章 平生多讲人好，凡事多留情面 /123

厚道人有厚道福 /123

留三分，让三分 /126

春风化雨般待人 /128

第四章 难行能行，难忍能忍 /131

空出才能拥有 /131

退的智慧 /134

抬手放过他人的过错 /136

在仇恨处施与谅解 /138

路留一步，让对方先行 /141

第五章 将心比心做人，在因缘中干好分内事 /144

遇怒缓一缓，不迁怒于人 /144

多要求自己，少苛求他人 /148

- 不以自己的标准度量他人 /151
- 设身处地为人，将心比心待人 /154
- 平等待人，以心换心 /157

第六章 结缘越多，成就越大 /160

- 利他利人，散布欢喜 /160
- 分享的过程是结缘的过程 /163
- 多给人“利用”，实现自己的价值 /166
- 为他人点灯，亦照亮自己 /169

第七章 不贪不求，简单就是一份厚礼 /172

- 不贪不执的清净心 /172
- 舍一分利心，得一份简约 /175
- 布衣桑饭，知足就能开心 /178

第八章 慈悲心助人，智慧心成己 /180

- 要有爱的胸怀和爱的智慧 /180
- 雪中送炭好过锦上添花 /183
- 世上没有不能回头的歧途 /185

第九章 心存善念，身体力行 /188

- 播一颗花种，收一园花香 /188
- 一言之善，暖于布帛 /192



助人之乐，在于给人快乐 /195

存善念，行善行 /198

第十章 用惭愧心看自己，用感恩心看世界 /201

能知福，也能造福 /201

与人和气，处处都有善缘 /204

缘来不容易，缘走要珍惜 /207

下篇

暖心——心暖，则万千皆暖

第一章 爱上自己，是毕生浪漫的开始 /210

生命里第一个爱恋的对象应该是自己 /210

演好自己的角色，别太在意别人的眼光 /212

不活在别人的价值观里 /215

放开手脚，做自己喜欢的事 /218

第二章 转换情绪，拓展生命的张力 /220

生命的张力首先在于正视脆弱 /220

用行动为抱怨画上休止符 /223

应对生活，用微笑驱散阴霾 /225

别让悲观挡住了生命的阳光 /227

第三章 幸福如茶，需用关爱之水慢慢沏开 /229

拆除冷漠的心墙，才能见到阳光 /229

生命因关爱而轻舞飞扬 /232

给心灵多一点阳光 /235

第四章 宽容处世，与豁达的自己相遇 /237

宽容自己，正视遇到的挫折 /237

不要总是将自己摆在首位 /240

多念一遍“糊涂经” /242

遗忘过去也是一种本领 /244



| 第五章 做人如水，学会柔性生存的艺术 /246

多一点方圆，多一点韧性 /246

赞美要及时传递 /248

懂得低调的哲学，人生何必走偏锋 /250

| 第六章 在寂寞中开出美丽的花朵 /252

生命要耐得住寂寞 /252

静心，让人生的美景为你停留 /255

与自己对话，让外在的东西慢慢沉淀 /259

生命就在一呼一吸间 /261

为心灵找一个更好的出口 /264

| 第七章 绚烂情感，愈开放则愈多姿 /266

不要为逃避寂寞而结婚 /266

爱情不应试图改变对方 /269

爱应深入心窝 /272

爱需要彼此相互扶持 /276

第八章 平和淡然，悄然开启内心暖流 /278

幸福，源自内心的简约 /278

烦恼如同风行水上，风停愁自消 /281

心宽了，整个世界也就广了 /283

快乐在于你所朝的方向 /287

第九章 终结幻想，过好生命每一刻 /289

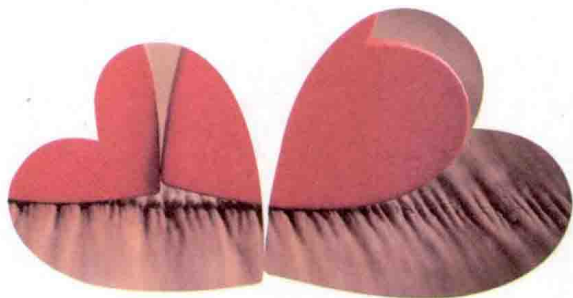
全神贯注当下，放下心理上的时间 /289

唯一可以被夺走的只有现在 /292

带给我们痛苦的是对想法的执着 /294

在内心种一粒信仰的种子 /296

热切地追求你认为最好的东西 /300



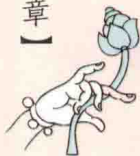
上篇



静心

——
此生幸得暇满船





生活是吉祥的道场

“青青翠竹皆是法身，郁郁黄花无非般若。”佛法的智慧不仅在转动的经筒前或清修的寺院里，同样也在平凡的人间。生活是最好的修炼场。一言一行、一颦一笑、一草一木、一餐一饭，在每一个起心动念间，我们都在咀嚼吉祥的新茶，品读大师的智慧。

倒空杯子，沏一壶吉祥的心茶

古时候，有一个佛学造诣很深的年轻人。一天，他听说某个寺庙里有位德高望重的老禅师，便前去拜访。老禅师的徒弟接待他时，他态度傲慢，心想：我是佛学造诣很深的人，你的师父还不知是不是徒有虚名，你又能有什么了不起的呢？过了一会儿，老禅师从屋里走出来，十分恭敬地接待了他，并亲自为他沏茶。

在倒水时，杯子明明已经满了，老禅师还在不停地倒。年轻人于是不解地问：“大师，为什么杯子已经满了，你还要往里倒？”大师说：“是啊，既然已满了，干吗还倒呢？”原来，老禅师的言下之意是：既然你已经很有学问了，为什么还要到我这里来求教呢？

这就是佛教所说的“空杯心态”。它的象征意义是，做事前先要有一个好的心态。如果想学到更多，要先把自已想象成一个空着的杯子。一个