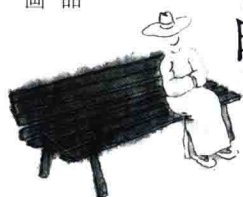


日日好話

心自暖

琴涵／作品
老树／画画



日日好話
心自暖

栾涵／作品
老樹／畫

華夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

日日好话心自暖 / 栾涵著. — 北京: 华夏出版社,
2015.1

ISBN 978-7-5080-6555-7

I. ①日… II. ①栾… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第023375号

《日日好话》© 2013栾涵/城邦文化事业股份有限公司麦田出版事业部

本书经由城邦文化事业股份有限公司—麦田出版事业部授权, 同意华夏出版社发行中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

著作权登记号 图字: 01-2013-4843号

出品策划:  华夏文化

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

日日好话心自暖

著 者 栾涵

责任编辑 张秋红

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

插 图 老树

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 北京盛源印刷有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 7

彩 插 8页

字 数 133千字

版 次 2015年1月第1版 2015年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5080-6555-7

定 价 36.00元

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

人间行路，有太多的风霜雨雪。

谁能平安涉渡呢？

恐怕仍须仰仗前人的智慧。

日日好话，

就在每一次我们所遇见的美好生活里，

随处可以看到古代智慧闪耀的光。

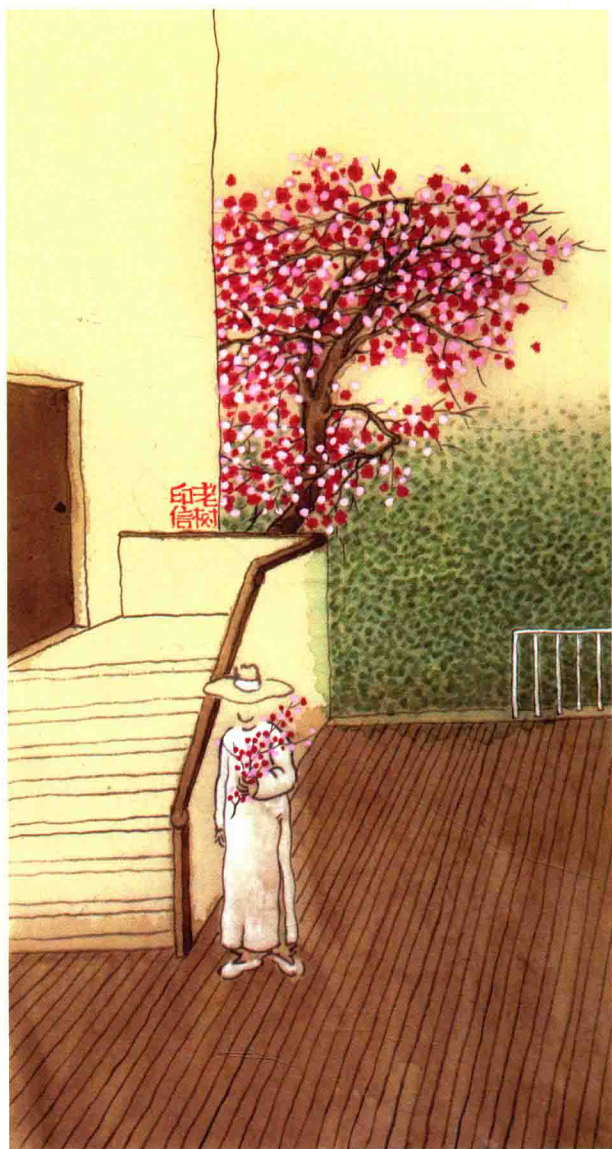
老
信
树

【持躬】



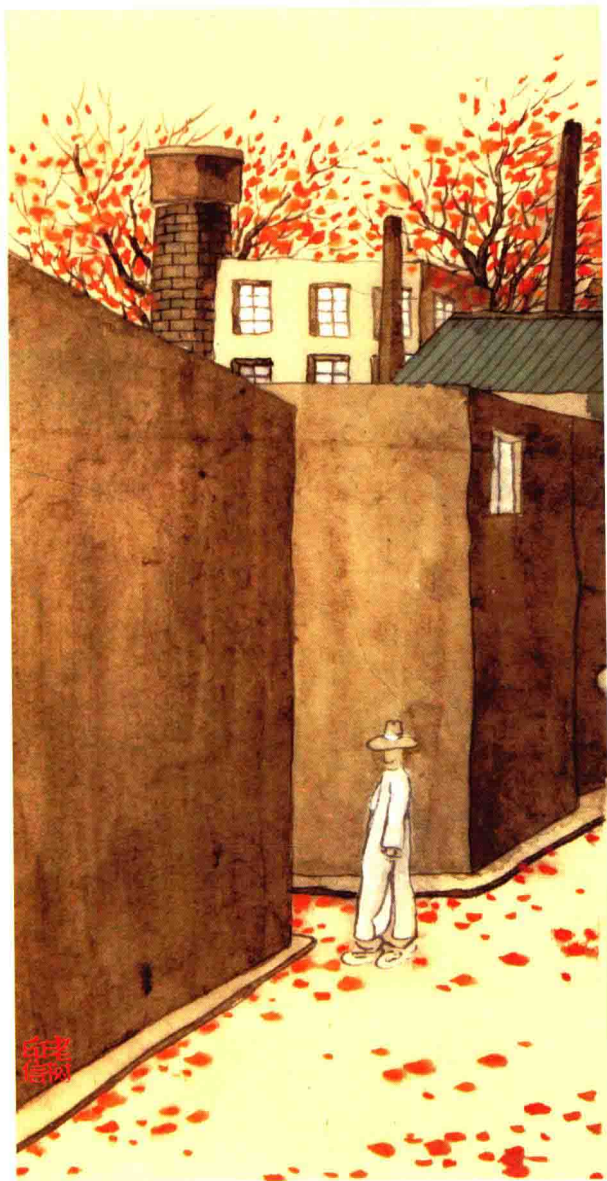
无病之身，不知其乐也，病生，始知无病之乐；
无事之家，不知其福也，事至，始知无事之福。

【存养】



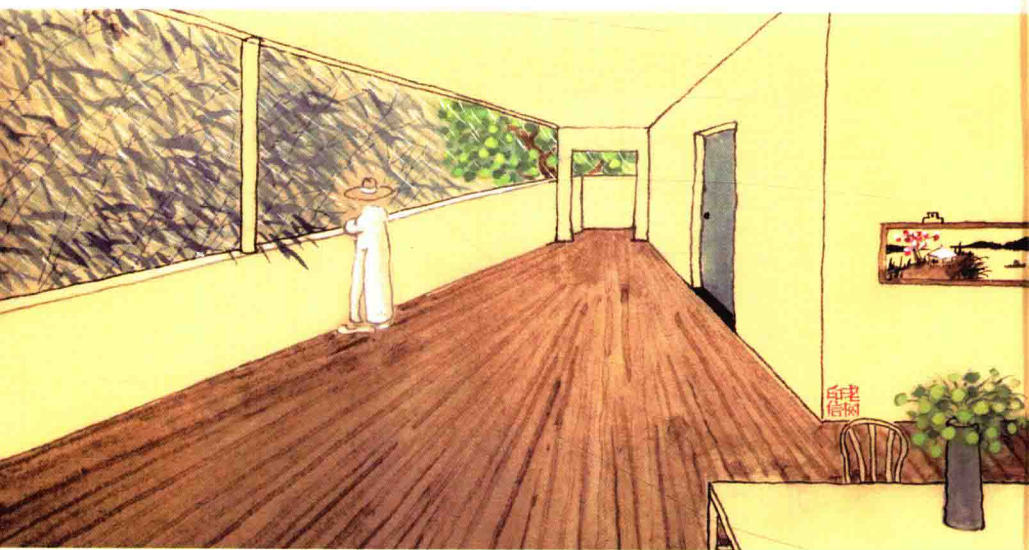
心一松散，万事不可收拾；
心一疏忽，万事不入耳目；
心一执著，万事不得自然。

【处事】



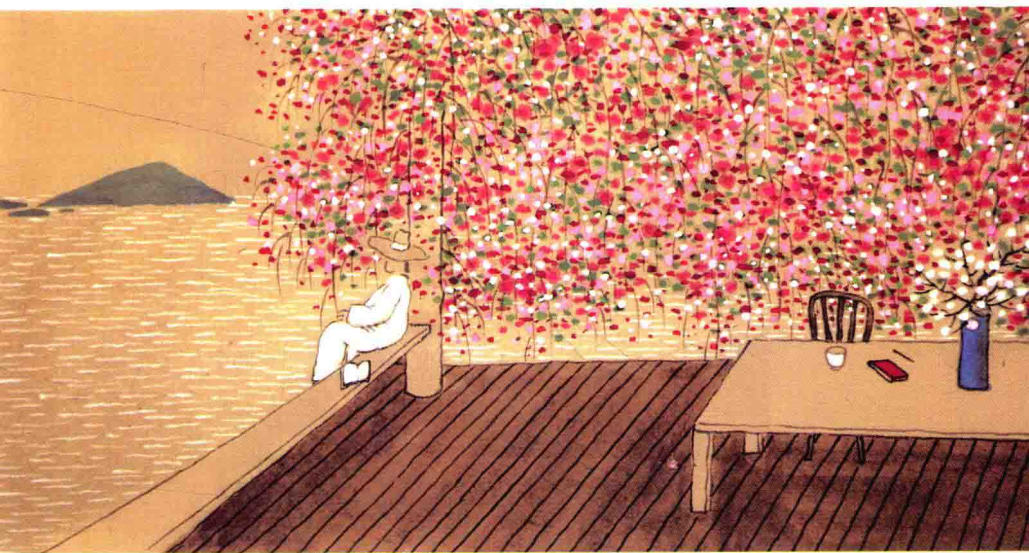
过去事，丢得一节是一节；
现在事，了得一节是一节；
未来事，省得一节是一节。

【接物】



不近人情，举足尽是危机。

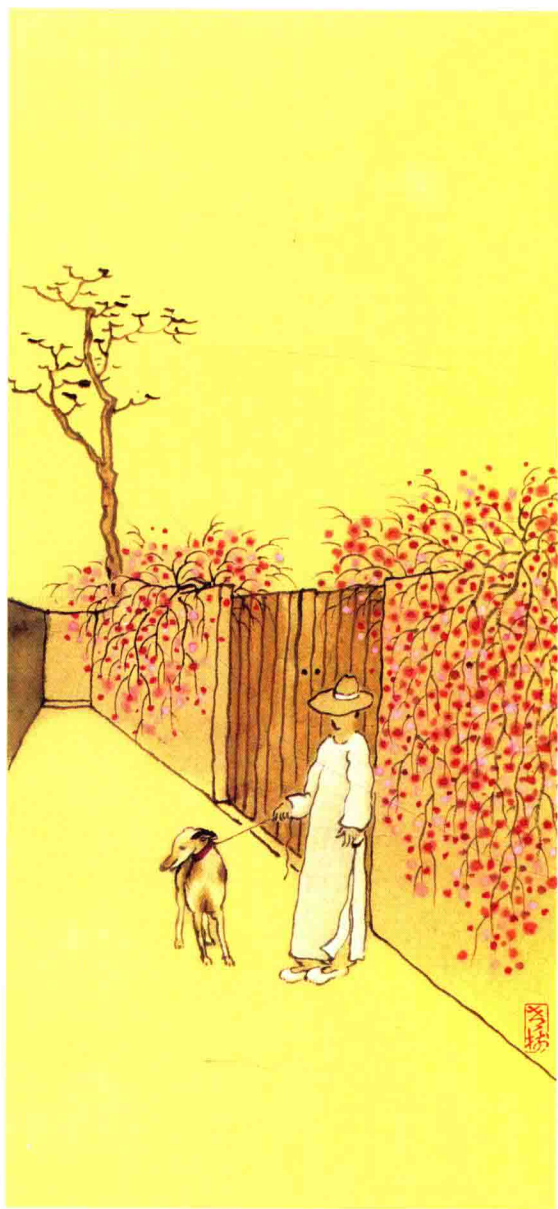
不体物情，一生俱成梦境。



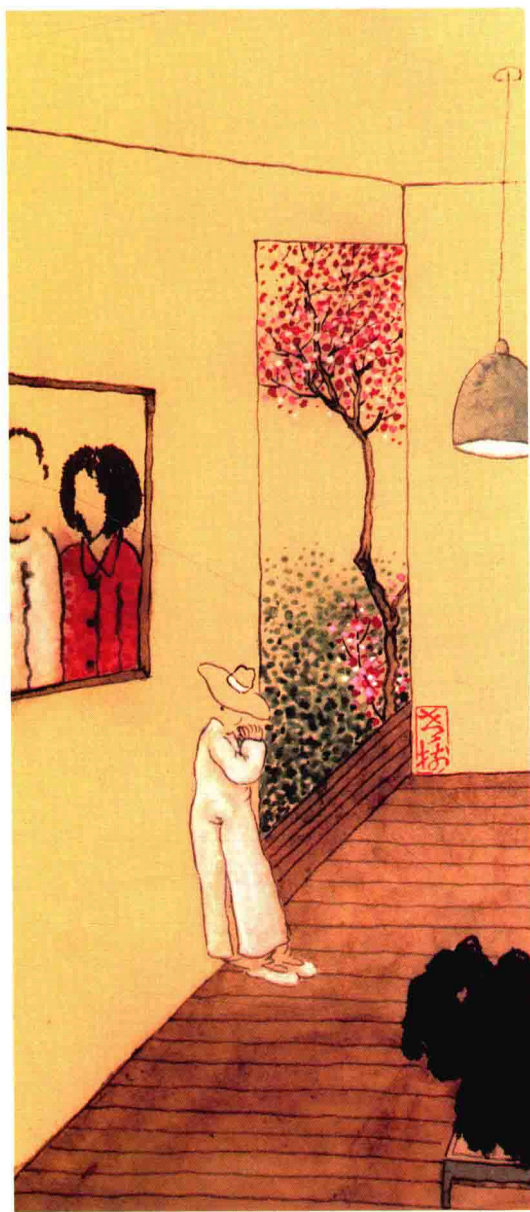
知足常足，终身不辱；

知止常止，终身不耻。

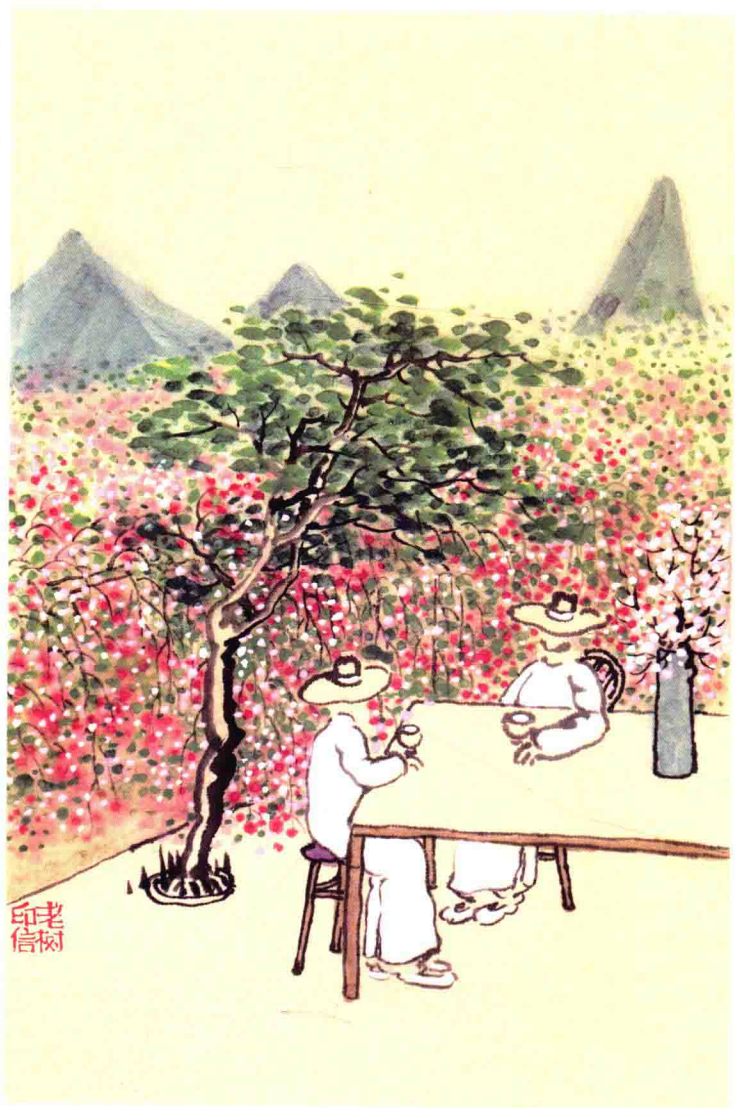
【悖凶】



欲不除，似蛾扑灯，焚身乃止；
贪不了，如猩嗜酒，鞭血方休。



欲做精金美玉的人品，定从烈火中锻来；
思立揭地掀天的事功，须向薄冰上履过。



看书求理，须令自家胸中点头；
与人谈理，须令人家心中点头。

《格言联璧》

——弘一大师毕生读抄的修身经典

弘一大师自童年诵习到晚年成为一代高僧，六十载从未间断过研读此书。

晚年为《格言联璧》作题记时还说，出家以后仍然不时地诵读此书：“如饮甘露，深沁心脾，百读不厌。”

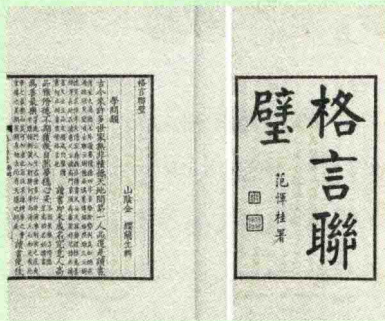
对格言，尤其是《格言联璧》，弘一大师不仅自己认真读，照着做，同时还要求他的学生、僧徒也须注意学习和实行。

1933年大师在厦门妙峰寺作《改过实验谈》演讲时还说：“倘因佛儒诸书浩如烟海，无力遍读，而亦难以了解者，可以先读《格言联璧》。”他把这部书视为奠定人格基础的佛学入门书。

弘一大师晚年所抄录的古代格言，传世最广、影响最深的，其内容大多出自《格言联璧》。它是古代智慧的精要，更是民族精神的瑰宝。



一代名僧弘一大师



《格言联璧》书影

弘一大师手书格言均出自《格言联璧》

见事贵乎理明，处事贵乎心公。

见事贵乎理明
处事贵乎心公

图 凤 意

一动于欲，欲迷则昏；一任乎气，气偏则戾。

一动于欲，迷则昏
一任乎气，偏则戾

图 说 可

不让古人，是谓有志；不让今人，是谓无量。

不让古人，是谓有志
不让今人，是谓无量

图 眼 如

肆傲者纳侮，讳过者长恶；贪利者害己，纵欲者戕生。

肆傲者纳侮，讳过者长恶
贪利者害己，纵欲者戕生

知足常乐，能忍自安。

知足常乐，能忍自安

人福急，我受之以宽宏；人险仄，我待之以坦荡。

人福急，我受之以宽宏
人险仄，我待之以坦荡

图 依 力

史上影响深远、读者众多、历久不衰的国学经典

《格言联璧》简介

《格言联璧》一书是清代学者金缨所编，按儒家大学、中庸之道，以“诚意”“正心”“格物”“致知”“修身”“齐家”“治国”“平天下”等主要内容为框架，收集有关这些内容的至理格言，按当时人的阅读习惯分为十类，从个人、家庭到社会、国家，凡所应有，无所不有。成书问世后即为宫廷收藏，流传民间，远播海外，成为影响深远、读者众多、历久不衰的读本。

一生受益的古德圣训，传承百年的国学经典

《格言联璧》把六百条左右的格言厘分为学问、存养、持躬（摄生附）、敦品、处事、接物、齐家、从政、惠吉、悖凶十类。

全书之所以把学问类放在第一，是因为读书乃是修身、造就高尚品德最有效的方式。至于读什么书，如何读书，书中也说得很清楚。

存养、持躬（摄生附）、敦品三类，都属于修身的内功，存养的关键，正如孟子所说的“养心莫善于寡欲”，因为寡欲可以减少或杜绝外界的诱惑，增强制约自身欲念的信心。只有这样，才能做到把心放正。持躬类讲的是如何躬行道心、天理，怎样做人以及做一个什么样的人的问题。摄生类内容包括

养护躯体和修炼心性两部分。敦品类是专门讲述为人应该具有高尚品格的。

处事、接物两类是教人如何处世、如何待人的有关礼节和知识的。儒家主张待人应从仁爱之心出发，努力做到忠恕，奉行“己所不欲，勿施于人”的原则，最后达到“立己立人，达己达人”的目的。

齐家、从政类所收格言包括了儒家修身八目中齐家、治国、平天下三目中的全部内容。在儒家看来，一个人成己之后，即开始成物开始治外，而这时首先要管理好自己的家。从政，包括治理好自己的国家和维护好世界和平。

惠吉、悖凶两类，讲的是人的言行举止，怎样做是行善是吉祥，怎样做是作恶是灾祸，以及如何合理地趋吉避凶的内容。

修身养性、为人处世的必读之书

书中每一条事理都内涵丰富、广博精微，言有尽而意无穷，先哲的聪明智慧和无限期望尽在这些连珠妙语之中，对于我们修身养性、处事做人、治家从政具有很好的参考借鉴价值，是难得的智慧奇书、人生指南。它的许多内容，穿越历史的时空，于今仍有巨大的现实意义。

在智慧中行走

人间行路，有太多的风霜雨雪。谁能平安涉渡呢？

恐怕仍须仰仗前人的智慧。

那些古典的智慧箴言，宛如阳光，不只为我们驱走暗夜，带来希望，还让我们鼓起了继续前行的勇气，因此我们得以走出困境，迎来柳暗花明。

那些古典的智慧箴言，成为我们人生的宝典，足以代代相传，流转不歇，振奋了无数的人们，激励他们走向光灿的未来。