

此生

幸得暇满船

把过去交给过去，把未来交给未来
让我们相逢在当下，享受心灵的闲适，开启幸福的假期

吉祥精舍 著

吉祥上师
送给现代人的
幸福心语



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

此生幸得暇满船

吉祥上师送给现代人的幸福心语

吉祥精舍



图书在版编目 (CIP) 数据

此生幸得暇满船: 吉祥上师送给现代人的幸福心语/吉祥精舍著.
—北京: 新世界出版社, 2011.10
ISBN 978-7-5104-2153-2

I. ①此… II. ①吉… III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第190455号

此生幸得暇满船: 吉祥上师送给现代人的幸福心语

作 者: 吉祥精舍

责任编辑: 于海英 许长荣 杨艳丽

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街24号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +86 10 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 三河市骏杰印刷厂

经销: 新华书店

开本: 710×1000 1/16

字数: 150千字 **印张:** 13

版次: 2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-2153-2

定价: 29.80元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

· 卷首语 ·

此生幸得暇满船

吉祥上师

佛在世时，有人谈论“闲暇”，佛便开示说，远离八种险难之处，有机会反观自心，有机会走上修心之路，才是真正的“闲暇”；反之，就算每天过着闲散的日子，也只是无所事事，在心慌意乱中度过余生。

佛在世时，也有人谈论“圆满”，佛便开示说，只有圆满了修心之路的十种条件，有机会反观自心、提升自心，才是真正的圆满；反之，就算每天过着富乐圆满的生活，也总是充满内心的缺憾和瑕疵。“此生幸得暇满船，须度自他出有海”，在这幸得闲暇、圆满大船的此生，祈望诸位都能心有所获，满载而归，从而协助自他超越轮回苦海，达致远离内心忧苦的涅槃彼岸。

· 前言 ·
心灵度假

“我们走过山，走过水，不过是借此走过我们的生命；我们望着天，望着地，不过是借此定位我们自己。”我们穿梭在尘世，经历人生的旅行。沿途，我们遇到不同的人，发生不同的故事，体会不同的感受。

然而，现代社会的浮华、喧嚣，留给我们的信息太过驳杂，留给我们思考与沉静的时间又太少。有人说，现代人精神焦躁的一个重要原因就是选择太多。每时每刻，我们几乎都在选择：开车还是坐车？乘公交还是乘地铁？能加薪还是能升职？我们的物质生活十分发达，但膨胀的现代化生活也将我们折磨得心力交瘁。

在川流不息的繁华闹市中行走时，我们看到的常常是一张张紧张、愁苦、焦灼的脸，人们都在忙忙碌碌地奔波，却在奔波中变得茫然失措。浮光掠影的生活让我们学会了享受片刻的欢愉，却丧失了长久等待后的快乐。殊不知，苦海无边，我们都只是在上天那里借了一段流光的“泅渡客”。

恰如觉海慈航，我们发现了吉祥上师的智慧箴言。他的话字字

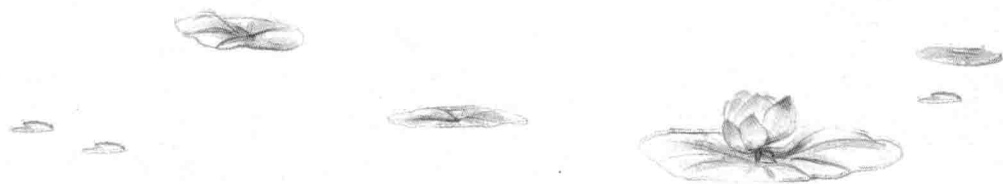


珠玑，珠圆玉润，如醒世清音，声声入耳，丝丝入扣。他授与我们方法，使我们能离苦得乐自在随缘。他让我们的心变得柔软而又坚韧：柔软的是我们对生命苦难的慈悲，是对生命有限的感悟，是对生命无常的体认；坚韧的是我们穿越苦难的勇敢，是善待流年的勤奋，是活在当下的体验。

此生幸得朝霞满天，幸得星辉满船。在朝霞中体会云蒸霞蔚的飘逸，在星辉中历数星月浪漫的传奇。如果说苦海无边，那么上师就是苦海中与我们同船共渡的人。上师的点滴慧语，如缕缕甘泉，默默流淌进我们干枯的心田，让心灵的树木重新焕发出勃勃生机。在每一个新抽的嫩芽里，有关于幸福的忠告、财富的取舍，有关于爱情的珍惜、职场的纪律、处世的智慧……点点滴滴，都绽放着鲜艳的绿意，读来如早春清茶、盛夏微雨，让人神清气爽，心旷神怡。

在上师的眼中，“心旷”自然“神怡”。当我们的心的扩展为一片蓝天，就可以拥抱飘逸的白云；当我们的心的舒展为一片草原，就可以承载万物生灵的狂奔；当我们的心的伸展为一片大海，就可以心容世界，海纳百川。如果我们的心的可以每天都体会到祥和、安静、欢喜、精进与勇敢，那么我们就可以每天都感受到岁月的幸福，享受着生命的假期……





现代人最渴望的就是休假，让心灵获得宁静与安乐，随着脚步去流浪，任由自己走在山水之间，放牧、郊游、栖息。如果我们的

心没办法放平，即使走在明媚的阳光里，依然感受不到温暖。相反，如果我们能够点亮自己的心灯，燃起一炷心香，不管我们身处何时何地，仍然能够完成心灵的旅行，体会无边的禅意。这正是吉祥上师提供给我们的一条路，一场满载星辉的幸运之旅。

带上这本书，潇洒上路吧，放下迷茫、妄想和顾虑，荡起悠然的船桨，让自己的心在茫茫人海中泛起吉祥的涟漪……在这些浪花里，抛开尘世的烦扰，开始心灵的假期。





目 录 Contents



卷首语 此生幸得暇满船

前 言 心灵度假

生活是吉祥的道场

倒空杯子，沏一壶吉祥的心茶 / 002

将烦恼心关机，让清净心重启 / 005

一粒葡萄的前世今生 / 008

人生如书法，先规矩而后方圆 / 011

给心灵放个假，让流浪的心回家 / 013

过心旷神怡的日子

再大的客厅也不如宽敞的心房 / 018

世界的美丽来自多看他人的优点 / 021

包容不等于姑息，严厉不等于苛刻 / 023

人生漫长，做加法不如做减法 / 026

别把自己太当回事，就没事了 / 029

“心旷”自然“神怡” / 032



幸福是所有生命的唯一渴求

别让烦恼从豆芽长成参天大树 / 036

巧克力和香蕉的甜蜜比较 / 038

心灵亚健康有时更危险 / 041

感恩是最好的减压方式 / 044

每个人的心中都有一个幸福的答案 / 047

用智慧找出更多快乐的理由 / 049



懂得爱，学会爱

宁在单车上笑，不在宝马里哭 / 054

理想的伴侣：带得出来，带得回去 / 057

男人可以没才没钱，但不能没责任感 / 060

你会变成你所爱或所恨的人 / 062

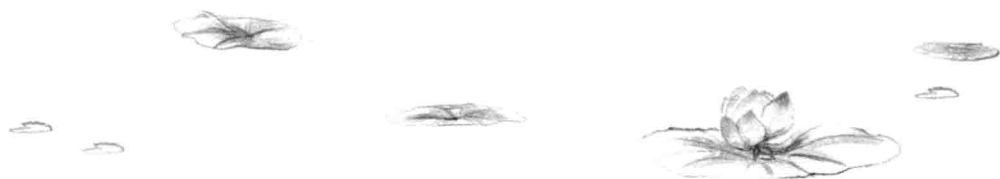
人们总是吝啬夸奖，却渴望被人赞赏 / 065

生命的关怀有时只是一粒米 / 068

此生幸得暇满船

——吉祥上师送给现代人的幸福心语





服务别人，完善自己

- 好人是这个世界的灵魂 / 072
- 善心造净土，恶心造地狱 / 074
- 只有无情的洞穿，才有真心的慈悲 / 076
- 先迈出你的脚，我才给你我的手 / 079
- 每个人都要依赖别人的扶持 / 082
- 长得漂亮不如活得漂亮 / 084
- 在服务别人中完善自己 / 087



简单做人，简单处世

- 人缘好的人办事总是很顺当 / 092
- 智者过之，愚者不及 / 095
- 小事不做，大事难成 / 098
- 真正的圣人都 不乏赤子之心 / 101
- 匍匐在地才不会摔倒 / 104
- 深邃的东西往往不灼人 / 106





轻松化解职场难题

- 高位不傲慢，低位不怨尤 / 112
- 条件永远也不会成熟 / 115
- 远大前程还需脚踏实地 / 118
- 成熟从不抱怨开始 / 120
- 竭尽所能化解人生的不圆满 / 123

财富等身，但别压身

- 我们在灯光里数钱，灯光数着我们的流年 / 128
- 不要做一只抓苹果的猴子 / 131
- 蜗牛角上笑名利，随贫随富且随喜 / 134
- 求财就像吸毒，瘾会越来越大 / 136
- 兜里钞票越多，说话声音越小 / 139
- 比尔·盖茨的钱赚得太少了 / 142
- 让心赢利，用心赢利 / 145



此生幸得暇满船

——吉祥上师送给现代人的幸福心语



惜缘随缘不攀缘

随缘不变，不变随缘 / 150

要以机会创造机会，以缘结缘 / 152

惜缘不攀缘，所以随缘 / 155

没有过不去的事，只有过不去的心 / 157

于幸福处生淡定，在悲凉时求欢喜 / 160

时间会给出一切答案 / 163



每一天都是快乐的假期

人们总是背着快乐痛苦地流浪 / 168

有一种深刻就藏在简单之中 / 171

错过当下，就会错过一生 / 174

曾经的成败只是一场经历 / 177

把过去交给过去，把未来交给未来 / 180

最好的感恩就是珍惜当下 / 183

从泥泞小路走向康庄大道 / 186

生活已经很好，别再自寻烦恼 / 189





01

生活是吉祥的道场

此 生 幸 得 暇 满 船

“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

先倒空你的杯子，再装入我的新茶。



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，要先把把自己想象成一个空着的杯子。一个自大的人多半盲目，而且容易自满。这使得他不能





接受新思想、新事物，也没办法得到新知识的沐浴。而一个谦虚的人则常常虚怀若谷，他能将自己的心清空，以装进生命中更多的财富。在这个问题上，吉祥上师常常提醒自己的弟子：“你先倒空你的杯子，然后再装我的茶。”

“清空杯子，沏入新茶”是中国佛教非常经典的一句话，可以引申出许多人生智慧，比如骄傲自满，比如虚怀若谷，比如空杯心态。而对于非常注重实修与体验的吉祥上师来说，这句话里面还包含着很多朴实的生活哲理。

在带领弟子闭关体验禅门生活时，吉祥上师要求大家将手机关闭并统一上交。在上师看来，我们这些每天奔波在尘世的人，看起来风尘仆仆、充实忙碌，实际上却常常焦躁不安、烦恼多多。我们一会儿打电话，一会儿发短信，为订单发愁，为股市担忧，怕生意谈不成，怕客户会投诉……凡此种种，不一而足。而在喧嚣尘世中，拥有这样一颗被周围各种消息缠绕，凡事都牵肠挂肚的心，又怎么会获得真正的宁静呢？

现在，回头再看那个禅师与杯子的故事，你会发现，如果我们不怀着谦虚的态度来学习和工作，心里面被自大撑得满满的，就没有地方容纳别人的优点。同样的道理，如果我们带着许许多多的烦恼、执著来体会每一天，那么，我们将无法获得灵魂的清静，也无法做到真正的放下。

放下也是一种舍得。所谓舍得，正是“有舍才有得”。正如故事里的禅师所说，也正如吉祥上师对弟子们所讲，只有先倒空你的杯子，才能装入一杯新茶。“禅味茶味，味味一味”也正是这个道



01

生活是吉祥的道场



理。也就是说，喝茶喝到最高境界，一定是与禅相通的。在茶里静品人生，在人生中观出吃茶的心意。这才是对“禅茶一味”的最佳诠释。

春天，我们喜欢喝花茶，新鲜的茉莉绣球在青瓷杯中漂浮、舒展，散发出缕缕的清香；夏天，我们偏爱喝绿茶，清凉、解暑，犹如盛夏中铺洒的一片绿荫；秋天，我们可以喝青茶，不寒不热的乌龙茶，可以带给人们不温不火、不急不躁的感觉，平复对秋天的伤感；冬天，我们应该喝红茶，味甘性温，正好可以帮助我们驱除寒冷的侵袭。红色的茶汤，也是围炉夜话时最好的选择。四季的轮换和我们人生的春种秋收也大致吻合，与四季的茶香更是配合得天衣无缝。

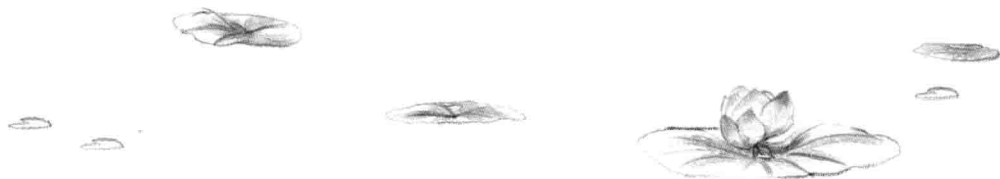
禅诗云：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头，便是人间好时节。”在缤纷的四季里，在扑面的红尘中，如果想获得一份长久的安宁与通达的快乐，不妨泡一壶吉祥的新茶，聆听上师的讲述，细细咀嚼，慢慢品味，在这场心灵的假期中，找到属于自己的快乐与智慧。



此生
幸得
暇满
船

——吉祥上师送给现代人的幸福心语





将烦恼心关机，让清净心重启

真正的心灵度假，不在于我们走多远的路，而在于我们的心能够获得多少满足，在于我们是否能洗去尘世的浮华，坐听涛起涛落，静观云卷云舒。



“万法本闲，唯人自闹。”这是吉祥上师反复向弟子讲述的一个道理。

人的一生难免会有许多的欲望和追求，追求真理，追求理想的生活，追求刻骨铭心的爱情，追求金钱，追求名誉和地位。有追求就会有收获，我们会在不知不觉中拥有很多，可其中有些是我们必需的，有些却是我们完全用不着的。那些用不着的东西，除了满足我们的虚荣心外，最大的可能，就是成为我们的负担。懂得简单生活的人就善于放下欲望的包袱，总是主动减去生活中一些不必要的内容。简单生活不是贫乏，而是繁华过后的一种觉醒，是一种去繁就简的境界。

用过电脑的朋友应该都知道，如果我们在系统中安装的应用软件越多，电脑运行的速度往往就会越慢。而且在运行过程中，还



01

生活是吉祥的
道场

005