



珍惜时光，善待自己，心境淡然地生活

世上千寒，心中永暖

你要会静心修心暖心

吉家乐 编著



中国华侨出版社

世上千寒，
心中永暖

你要会
静心修心暖心

吉家乐
、编著

中国华侨出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

世上千寒, 心中永暖: 你要会静心修心暖心 / 吉家
乐编著. — 北京: 中国华侨出版社, 2017.12

ISBN 978-7-5113-7157-7

I . ①世… 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 (2017) 第 270790 号

世上千寒, 心中永暖: 你要会静心修心暖心

编 著: 吉家乐

出 版 人: 刘凤珍

责任编辑: 若 奚

封面设计: 王明贵

文字编辑: 于海娣 黎 娜

美术编辑: 潘 松

图片提供: www.quanjing.com & 东方 IC

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 8 字数: 158 千字

印 刷: 北京鑫海达印刷有限公司

版 次: 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-7157-7

定 价: 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层
邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815874

传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

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对外来的复杂生活；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，生活的烦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……我们要停下匆匆的脚步，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，就要懂得在这个纷繁复杂的世界修炼一颗宽广的心，就要懂得在这个变幻无常的世界修炼一颗随缘的心。

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，心灵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。

上篇 静心：浮躁世间，静心度日

第一章 华枝春满，天心月圆

心若放下，云淡风轻 / 2

爱出者爱返，福往者福来 / 5

泊心之所，宁静归处 / 8

第二章 不忧不恼，体会岁月静好

摆脱一切烦恼，获得一身清净 / 10

比较生烦恼，平静才幸福 / 14

感恩生活，感恩一切 / 17

把握身边的快乐 / 20

第三章 大爱无边，心静如水

爱需要彼此扶持 / 23

男人可以没才没钱，但不能没责任感 / 26

生命的关怀有时只是一粒米 / 29

第四章 简单做人，简单处世

人缘好的人做事总是很顺当 / 32

小事不做，大事难成 / 36

真正的圣人都不乏赤子之心 / 39

匍匐在地才不会摔倒 / 42

第五章 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 / 45

不要做一只抓苹果的猴子 / 49

让心赢利，用心赢利 / 52

第六章 惜缘随缘不攀缘

惜缘不攀缘，所以随缘 / 55

没有过不去的事，只有过不去的心 / 59

时间会给出一切答案 / 62

高位不傲慢，低位不怨尤 / 65

第七章 每一天都是快乐的假期

把过去交给过去，把未来交给未来 / 68

最好的感恩就是珍惜当下 / 72

从泥泞小路走向康庄大道 / 75

修心：世道万千，修心为本

第一章 心随境转是凡夫，境随心转是圣贤

先学做人，才能幸福 / 78

踏踏实实，做真实的自己 / 81

自省的力量 / 84

第二章 做人不比较，做事不计较

让内心开满繁花 / 88

嫉妒别人，会遮住自己的幸福 / 92

若能一切随他去，便是世间自在人 / 95

第三章 人心如江海，宽时水波平

云散因为风吹，美好因为宽容 / 98

春风化雨，宽以待人 / 102

留三分余地，换十足人生 / 105

第四章 不忍则溃，百忍成金

空出才能拥有 / 108

退的智慧 / 112

雅量待人，锱铢必较难成事 / 115

第五章 换位思考，换心感受

遇怒缓一缓，不迁怒于人 / 118

多要求自己，少苛求他人 / 122

不以自己的标准度量他人 / 125

平等待人，以心换心 / 128

第六章 知恩惜福，独乐乐不如众乐乐

利他利人，散布欢喜 / 131

分享的过程是快乐的过程 / 135

为他人点灯，亦照亮自己 / 138

第七章 人到无求品自高

不贪不执的清净心 / 141

舍一分利心，得一分简约 / 145

布衣蔬食，知足就能开心 / 148

第八章 慈悲心助人，智慧心成己

要有爱的胸怀和爱的智慧 / 152

雪中送炭好过锦上添花 / 155

世上没有不能回头的歧途 / 158

下篇 暖心：世上千寒，心中永暖

第一章 爱上自己，爱上生活

爱自己的人自带光芒 / 162

别在意别人的眼光 / 165

成为更好的自己 / 168

第二章 不抱怨的世界

用行动为抱怨画上休止符 / 171

面对生活，用微笑驱散阴霾 / 174

别让悲观挡住了生命的阳光 / 176

第三章 拆掉心墙，才能放走“怪兽”

拆除冷漠的心墙，才能见到阳光 / 178

生命因关爱而轻舞飞扬 / 182

给心灵多一点儿阳光 / 185

第四章 一任风吹过，闲似白云飘

宽容自己，正视遇到的挫折 / 187

不要总是将自己摆在首位 / 190

多念一遍“糊涂经” / 192

遗忘过去也是一种本领 / 195

第五章 处世，要“行方”而“智圆”

多一点儿方圆，多一点儿韧性 / 197

赞美要及时 / 200

懂得低调的哲学，人生何必走偏锋 / 202

第六章 生命的精彩不全在追寻，也在守候

生命要耐得住寂寞 / 204

让人生的美景为你停留 / 208

生命就在一呼一吸间 / 213

为心灵找一个更好的出口 / 216

第七章 平和淡然，悄然开启内心暖流

幸福，源自内心的简约 / 218

烦恼如同风行水上，风停愁自消 / 221

心宽了，整个世界也就广了 / 224

快乐在于你所朝的方向 / 228

第八章 当下的你是最好的你

当下的你是最好的你 / 230

不怕错过，只怕辜负 / 234

不执着的生命更美丽 / 237

在内心种一粒信仰的种子 / 239

上篇



静心： 浮躁世间， 静心度日



| 第一章

华枝春满，天心月圆

“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。

心若放下，云淡风轻

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，做事情要有一个好的心态。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。

“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。

在带领弟子闭关体验禅门生活时，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。而在喧嚣的尘世中，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、执着来体会每一天，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，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”也正是这个道理。

慧
心
智
语



先倒空你的杯子，再装入我的新茶。

爱出者爱返，福往者福来

对于我们的整个人生来讲，首先，你播种什么，就会收获什么。若想事情有好的结果，就应该先付出，这样才会有相应的收获。

在一个宽敞的庭院中，一个小孩子站在院子中央，抬头看着星空。天空缀满繁星，星空下是一个葡萄架，上面缀满了繁星一样的葡萄。小男孩看到那些葡萄又大又圆，索性摘下一颗放入口中。这颗葡萄饱满、香甜，非常可口。小男孩儿吃了之后非常高兴。但是，他很迷惑，自己家并没有种过葡萄，为什么会出现葡萄呢？

原来，这是隔壁人家撒下的一颗种子，随星移月转，葡萄藤慢慢越过墙头，爬到了自己家中。小男孩儿看到的只是整个葡萄藤的一部分，看到的只是垂在自己眉心前的一粒葡萄，却不知道，这粒葡萄里含着前世的辛苦耕耘；更不知道，在一枚小小的葡萄籽背后，还会有更多葡萄架、葡萄藤、葡萄汁……

“爱出者爱返，福往者福来”，以狭小的眼光去看待世界，我们就会患得患失，因为自己园子里可以吃到意外的甜葡萄而高兴，又或因为没有吃到葡萄而懊恼。如此，我们便成了一个只看到院落里四角天空的小孩子，而很难用更为广大的视野来审视整个人生。



有一个商人生意越做越小，十分艰难，于是跑去请教智尚禅师。

禅师说：“后面禅院有一个水井，你去给我打一桶水来！”半晌，商人汗流浹背地回来说：“这口水井是枯井。”禅师说：“那你就到山下给我买一桶水来吧！”商人去了，回来后仅仅拎了半桶水。禅师说：“我不是让你买一桶水吗？怎么才买半桶水呢？”商人红了脸，连忙解释说：“不是我怕花钱，山高路远，提一桶水实在不容易。”“可是我需要的是一桶水，你再跑一趟吧！”禅师坚持说。商人又到山下买水，结果回来后仍只剩了半桶水。禅师说：“现在我可以告诉你解决的办法了。”他带商人来到那口水井旁边，说：“你把半桶水统统倒进去。”商人非常疑惑，犹豫不决。“倒进去！”禅师命令道。

于是，商人将那半桶水倒进水井里，禅师让他压水看看。商人压水，可是只听到那喷口呼呼作响，却没有一滴水出来，那半桶水全部让水井吞进去了。

商人恍然大悟，他又拎起另外的半桶水全部倒进去，再

