

爱 是  
生命的觉醒

佟易斌 著

 华文出版社  
SINO-CULTURE PRESS



## 佟易城

著名公益人，大爱菩提慈善公益组织创始人，做公益十年来带领大家助学、助医、助残、扶贫、赈灾、关爱流浪动物、建设希望小学、推广国学教育等，公益惠及了无数人。

作家，新书《爱是温暖的花开》发行不到一年，就再版了四次，受到了社会各阶层读者的普遍喜欢。

谨以此书献给所有长期默默奉献公益事业的志愿者们!

爱 是 生命的觉醒

佟易城 著

華文出版社  
SINO-CULTURE PRESS



## 图书在版编目（CIP）数据

爱是生命的觉醒 / 佟易城著. — 北京：华文出版社，2018.11

ISBN 978-7-5075-4987-4

I. ①爱… II. ①佟… 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(2018)第242740号

## 爱是生命的觉醒

AI SHI SHENGMING DE JUEXING

---

著 者：佟易城

责任编辑：张明华

出版发行：华文出版社

地 址：北京市西城区广外大街305号8区2号楼

邮政编码：100055

网 址：<http://www.hwcb.com.cn>

电 话：总编室 010-58336239 发行部 010-58336267 责任编辑 010-63421256

经 销：新华书店

印 刷：三河市祥宏印务有限公司

开 本：710×1000 1/16

印 张：12.5

字 数：100千字

版 次：2018年11月第1版

印 次：2018年11月第1次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5075-4987-4

定 价：36.00元

---

版权所有，侵权必究

## 目 录

成功，就是走出你舒适的圈子 .....	001
不与人争执 .....	002
懂得倾听的人是自信的 .....	003
信任不是轻信和放任 .....	004
成长是由外向内的 .....	005
你的磁场变了，身边的磁场和环境自然就变了 .....	006
科技只能提高效率 .....	007
认清自己 .....	008
大道至简 .....	009
成就大事的好习惯 .....	010
收藏爱与真理 .....	011
舒适要靠内心的温度 .....	012
欲穷千里目，更上一层楼 .....	013
自己身上有火药，才会被火柴点着 .....	014

苦是成长必须要走过的台阶 .....	015
用小成功累积大成功 .....	016
平平淡淡才是真 .....	017
不要害怕改变 .....	018
慎言慎行 .....	019
笑到终点才是成功 .....	020
不要轻易说别人的不对 .....	021
花时间充实自己 and 修炼内功 .....	022
以无聊打发无聊的人生，还是无聊 .....	023
做个“没心没肺”的人 .....	024
高调是无知的代言 .....	025
实现蓝图需要脚踏实地 .....	026
成长需要仪式 .....	027
爱他人还是爱自己 .....	028
走出婴儿般的自我中心 .....	029
保持婚姻的低调 .....	030
有爱有智慧 .....	031
爱是一种看不见又摸不着的养料 .....	032
点燃自己，照亮一生 .....	033
失恋是难得的成长经历之一 .....	034
命运不公是有道理的 .....	035
一边等待，一边默默地自省和成长 .....	036
做一个独立又快乐的人 .....	037

遏制住命运的恶性循环 .....	038
快乐，成熟性格的一个标志 .....	039
尊敬祖先，孝顺父母 .....	040
停止改变，提供帮助 .....	041
公益要雪中送炭 .....	042
每一份善心都是对世界的贡献 .....	043
钱可以解决很多问题，但解决不了所有的问题 .....	044
善是信念，更是能量 .....	045
爱是世上唯一的路 .....	046
为世界带去一个日臻完善的自己 .....	047
你对了，你身后的世界就对了 .....	048
如果你对未来很迷茫，那就先把眼前的事情做好 .....	049
发现真实的自己，胜过走了千里、万里 .....	050
好与不好，都在你的一念间 .....	051
请时常保持你内心的光亮 .....	052
那些曾让你哭过的事，总有一天你会笑着说出来 .....	053
熬到春暖花开，属于你的清风就会自来 .....	054
每个人的眼中都有一个不同的你 .....	055
做任何事都要有长远眼光 .....	056
痛苦，是真理这本书的封面 .....	057
命运都是自己的感召 .....	058
让自己成为这个世界的好人 .....	059
看破不必都要说破 .....	060

业余时间决定你的成就 .....	061
世上没有一朵雪花因意外而落错了地方 .....	062
允许别人犯错 .....	063
没有觉醒的人生太可怕了 .....	064
赢得自己对自己的掌声和尊重 .....	065
服人三品 .....	066
不要被假象所迷惑 .....	067
正能量就是爱的力量 .....	068
不要输给内心的比较 .....	069
格局决定成就 .....	070
想开了的心空就云霞满天 .....	071
改变自己最有效 .....	072
逆境和挫折会带你飞跃成长 .....	073
不要怪世界不好，要怪自己能力不强 .....	074
不要用生命去拼 .....	075
成长多在听到意见和批评时的虚心中 .....	076
会说话的三个关键 .....	077
快乐不快乐主要在于心态 .....	078
善待有缘人 .....	079
别怪人家不听劝 .....	080
成熟的人不会被负面情绪干扰 .....	081
到了一定的高度才能看到真相 .....	082
在路上遇见自己 .....	083

多用爱，少讲道理 .....	084
习惯了得到，便忘记了感恩 .....	085
换个角度看问题，结果就不一样 .....	086
心量大小决定人对幸福的感受度 .....	087
改变是痛苦的，不改变将更痛苦 .....	088
朋友是自己选择的家人 .....	089
内心有什么，外在的世界就是什么 .....	090
伟人不会被逆境吓倒 .....	091
不要轻易被外境动摇了自己的信念 .....	092
忍受化蛹的痛苦，就会收获成蝶的快乐 .....	093
人生就像一台复印机 .....	094
好汉子争气，赖汉子争吃 .....	095
善良还要有智慧 .....	096
人生没有错过 .....	097
活在当下 .....	098
人生的每一步，都是恰到好处的安排 .....	099
透过灵魂的镜子来取悦自己 .....	100
视野的宽度决定你灵魂的深度 .....	101
幸福属于容易满足的人 .....	102
在有阳光的地方取暖，不在阴冷的地方抱怨 .....	103
每天做一点让自己欣慰的改变 .....	104
傲慢是幼稚的外衣 .....	105
心是世界上最美的花 .....	106

爱让生命觉醒 .....	107
爱不需要任何理由 .....	108
是爱不是爱，接受者说了算 .....	109
真正的爱不需要回报 .....	110
真爱是内心美好的满溢 .....	111
爱一个人是要有能力的 .....	112
内心美好，才能看到别人的可爱 .....	113
真正的爱是细水长流般的温暖 .....	114
爱她如她所是，而不是爱她如你所想 .....	115
内心强大最管用 .....	116
依赖就像孩子戒奶 .....	117
功课未了，就会一直出现在你的生命里 .....	118
挑剔是刺，伤人伤己 .....	119
好的关系能促进心灵的成长 .....	120
人生没有错爱 .....	121
缘分到来之前，好好培养自己的信心 .....	122
致所有自我对抗的亲人们 .....	123
孩子是我们生命的天使 .....	124
溺爱不是真爱 .....	125
在智慧的基础上信任别人 .....	126
要让自己的孩子有辨别的听话 .....	127
爱，适中就好 .....	128
爱是宇宙永恒的恩典 .....	129

自净其意最有价值 .....	130
持续做，就会帮到无数个人 .....	131
迟开的花朵更芬芳 .....	132
公益人不要有救世主情结 .....	133
行善是与这个世界连接的最好纽带 .....	134
能帮的时候，记得帮一下 .....	135
德不孤，必有邻 .....	136
让爱在无意间传播 .....	137
勇报国土恩 .....	138
万事随缘不攀缘 .....	139
佛学是智信，不是迷信 .....	140
心是问题的答案 .....	141
活着的相的世界里，便看不到真理 .....	142
病由心生，烦恼也由心生 .....	143
你的念头就是你的世界 .....	144
好心不一定办好事 .....	145
内心强大了，外面的世界自会改变 .....	146
不要在果上折腾，而要在因上努力 .....	147
再阴雨连绵的天气，也会有晴朗的一天 .....	148
小马过河的另解 .....	149
愚昧的人多，外道永远都有市场 .....	150
不爱其亲而爱他人者，谓之悖德 .....	151
浊者自浊，清者自清 .....	152

背后不说别人的坏话 .....	153
心安月常圆 .....	154
妄想终会让我们徒劳 .....	155
对朋友进行智慧的引导 .....	156
慈悲才会软言爱语 .....	157
诸事不顺时，请记得培福 .....	158
慈悲是一种无分别的大爱 .....	159
如如不动的耐心才是深爱 .....	160
好运不是高香烧出来的，而是断恶修善改出来的 .....	161
若真修道人，不见他人过 .....	162
真正的成长，在日常酸甜苦辣的生活中 .....	163
内心的安全感需要修行得来 .....	164
珍惜福报 .....	165
悲心是讲课的灵魂 .....	166
方向比努力重要 .....	167
心圆满了，你的世界就圆满 .....	168
行善的意义在于放下 .....	169
坎坷是上天给你的礼物 .....	170
不能照亮自己，就不可能照亮别人 .....	171
自己的内心就是金矿 .....	172
太阳不会因为天空有乌云而停止照射 .....	173
心净则国土净 .....	174
战胜自己的人是大英雄 .....	175

世上最大的敌人是自己 .....	176
爱自己是所有爱的源头 .....	177
不接纳外在是因为不接纳自己 .....	178
圆满自性才是你中秋节的礼物 .....	179
别人是镜子 .....	180
烦恼的背后常常是我们对自己的不接纳 .....	181
每天练习一下放松 .....	182
一切由心生 .....	183
心有所住，必生其苦 .....	184
我执是苦因 .....	185

## 成功，就是走出你舒适的圈子

成功源于成长，成长源于改变，改变源于不断尝试没有做过的事情。始终在熟悉的环境中，你的圈子就不大；始终在舒适的圈子里，你的成就就不大。成功的人就是有勇气走出自己舒适的圈子，去尝试和体验那些以前没有做过的、没有想到的、想到不敢做的事情。硬着头皮去打一个不愿意打的电话，鼓足勇气去拜访一个不太敢拜访的人，耐着性子去参加一个以往不太喜欢的聚会，尝试的结果可能会令你欣喜，因为改变就在这些不同以往的体验和感觉中。

记住：想要成功，就不要总待在你舒适的圈子里，走出去，你才能收获人生的精彩！

## 不与人争执

如果有人与你争执，你最好选择避开；如果实在避不开，你最好让对方赢。这样，你什么都会输掉，相反，还赢得了精力、时间和好的心情。

人们开始争论的往往是事情，后来争论的往往就是面子。越想赢的人，往往内心越弱小。所以，争论的时候让对方赢，说明你内心强大。但更强大的是避免争论，这是对自己的善待，更是对别人的慈悲。

## 懂得倾听的人是自信的

懂得倾听的人是自信的，但凡太过着急的表达，是害怕自己不被认可的表现。

每每聚会时，总能见到众人一窝蜂的抢话，其实最终也没几个人听得进去。

别着急，先“闭嘴”的人往往比先“张嘴”的人更受欢迎。