

《不抱怨的人生2册套装》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年12月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：23607094

编辑推荐

《抱愿，不抱怨》

- 1、圣严法师传法法子，法鼓山方丈果东法师20年佛学心得首次集结出版；
- 2、美学大师蒋勋合掌恭敬，作序推荐
- 3、精心收录老树画画33幅作品，四色全彩印刷，禅画禅话相得益彰。

果东法师开示：要忙，不要乱；要积极，不要急；要抱愿，不要抱怨。好愿，好心，好人生。

《抱怨的艺术》

全世界正在畅销的人际沟通书！抱怨的世界更美好！

《纽约时报》、《时代周刊》、《洛杉矶时报》、NBC电视台……全球超过100家重量级媒体鼎力推荐，亚马逊、三省堂、阿拉丁、金石堂、诚品畅销排行前十

全球20%金字塔尖人群正在用的有效沟通术！

有效抱怨=排除负面情绪+合理沟通+解决问题

畅销欧美日韩等60多个国家，8900万人已从中受益。

内容简介

《抱愿，不抱怨》

《抱愿，不抱怨》是果东法师的第一本书，于其中我们可以读到果东法师对圣严法师教导、行谊的追随实践，也清晰看到佛法对人间关怀。本书包括果东法师对于“调心、转念及生死关怀”的谈话，也收录公开场合的数次演讲开示，也有与法鼓山僧俗四众的共同勉励。从佛法、禅法、心法，用简单易懂的语言与步骤，分享他的观察、体悟与心得。

哪怕你领悟其中只言片语，都将受益一生。看过这书，请相信一些念头就会像种子埋在心底，当你真正经历了，这些念头会发芽，给出正确的指引。让自己与他人，都能够平安、健康、快乐、幸福。

《抱怨的艺术》

现实诸多不顺，你总在抱怨，可屡试不成，其实不是你无能，不是你无知，你需要的只是：打开书，张开嘴，改变现状。

优秀的员工，应该学会有效地抱怨，准确地反映问题；聪明的老板，应该懂得员工的抱怨，及时解决矛盾；合格的父母，必须了解孩子的抱怨，满足孩子的合理需求；夫妻之间、朋友之间，只有学会抱怨的艺术，相处才会更和谐；消费者熟悉投诉的技巧，才能获得更周到的商家服务；

掌握抱怨的艺术，让你拥有快乐的生活，让你更加自尊自信！

作者简介

果东法师

1993年在法鼓山创办人圣严法师座下出家，曾任圣严法师侍者；2005年圣严法师传法的法子之一。2006年，法鼓山僧团依据方丈遴选办法，接任法鼓山第二任方丈和尚。2009年，续任法鼓山第三任方丈之职，现任第四任方丈。同年，圣严法师圆寂，其无尽悲愿，有赖果东法师与法鼓僧侣四众，以及所有认同法鼓山理念的人，一起踵继步履、践行抵达。

果东法师的幽默与悲喜，温暖了许许多多的人。他经常往来于国内及世界各地弘扬佛法，不论是大型座谈，校园演讲，没到一处都引起轰动等，演讲中处处可闻法师深入浅出的如珠妙语。

盖伊·温奇博士，美国心理学会成员，美国年轻一代最受欢迎的心理学博士，在家庭和夫妻治疗方面颇有建树，是有效抱怨领域的权威级专家，十年来，他教会了无数人抱怨的技巧，帮他们解决了工作、人际、家庭中存在的问题。2011年，他终于肯将自己的经验积累集结成书，以期帮更多的人解决问题。

目录

抱愿，不抱怨
抱怨的艺术

在线试读部分章节

《抱愿，不抱怨》

尽心尽力，随缘努力

人间之事，皆由因缘而成：我出家的因缘，始于调心的渴望。

在还没有学佛以前，我的烦恼很多，习气也重，遇到不开心或不如意事，偶尔会钻牛角尖，慨叹：“怎么会这样！”

那时，家中有尊观音像，小小的一尊，每天拜得很欢喜。我也经常从报章阅读一些励志短文，提醒自己要正向积极，可惜只能向往而力有未逮，久而久之，心中的心结，化解不开。又因见到身旁的亲朋好友，平时相处倒也和乐，一旦见解不同或有利益纠葛，哪怕只是一丁点小事，很容易就起冲突。每回见到这种情景，都让我心生不忍，真希望自己有能力可以帮助他们。

现在回想起来，那应是我内心深处对于“和合”的一种渴望。无论是看待身心自处，或是人与人之间的互动，隐隐约约“和合”二字，在我心中生起一种无法言喻的价值。

民国七十六年（一九八七）底，经人接引，我第一次接触农禅寺，最初是从阅读圣严师父的书开始。真正亲近，则是在民国八十年（一九九一），到农禅寺做义工、参与修行，双管齐下。民国八十一年（一九九二）初，接连参加禅七及佛七之后，从此坚定出家的决心。我出家最大的收获，便是从圣严师父的教导，认识了正信的佛法。

所谓正信的佛法，是从认识因果因缘法，建立正确的人生观，换句话说，只有我们的心

念正确，才能带动生起包括言行举止及处世方法等正确行为。

一般人往往以为“我”是永恒不变的，却不知道“我”是经常变动变化的，本质上是空的、是假的，也可以说就是虚幻的。从佛法来讲，“我”是由色与心构成。《心经》讲的“色、受、想、行、识”五蕴，其中，“色”是指构成身体的物质条件，由“地、水、火、风”四大所构成，“受、想、行、识”，则是指心的功能，专指精神层面。五蕴的色、受、想、行、识，均是由因缘和合而成。

既然我们的心念与构成身体的物质条件，都是暂时组成，无时无刻不在变化，而由色与心组成的“我”，自然也会随着因缘条件的起灭变化而有新的组合。这便是佛法讲的“缘起、无常、无我、空”--宇宙人生的真理实相。

误解佛法的人，以为无常的观念很消极，却不知道正是由于无常的现象，才有努力的空间，才有转变的可能，可以使不好的转为好的，已经很好的还可以更好，所谓“日新又新”，便是无常的最佳诠释。

.....

[显示全部信息](#)

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)