

《不抱怨的世界，爱上生命中的不完美： 修心、宽容、不抱怨的人生智慧》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年01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：9787550711068

内容简介

慧玥编著的《不抱怨的世界爱上生命中的不完美》通过一系列佛理的故事，从修行的角度出发，浅析如何运用修心、宽容、不抱怨的智慧，来爱上生命中的不完美。生活不一定完美，但是我们却可以尽力做到*好。活出真实、快乐的自己，人生就是精彩的。

目录

序章 人生中充满禅意

第一节 禅与人生有不解之缘

第二节 禅是修行，禅也是生活

第三节 用心体悟禅的真意

上篇·修心

第一章 幸福在于内心

第一节 幸福就是此时此刻

第二节 人懂珍惜自拥有

第三节 今天是第一的财富

第四节 享受生命的每一分钟

第五节 看庭前花开花落

第六节 珍惜眼前的幸福

第七节 明天愁来明日愁

第八节 金钱买不来幸福 序章 人生中充满禅意 第一节 禅与人生有不解之缘

第二节 禅是修行，禅也是生活 第三节 用心体悟禅的真意 上篇·修心第一章

幸福在于内心 第一节 幸福就是此时此刻 第二节 人懂珍惜自拥有 第三节

今天是第一的财富 第四节 享受生命的每一分钟 第五节 看庭前花开花落

第六节 珍惜眼前的幸福 第七节 明天愁来明日愁 第八节 金钱买不来幸福

第二章 养心*重要 第一节 从内心找清静 第二节 选择心灵的宁静 第三节

养心*重要 第四节 天然无饰，便是本性 第五节 心如猿猴难控制 第六节

不要沉溺在小事中第三章 心住何处难寻找 第一节 我到哪儿去了 第二节

看清自己的本质 第三节 先求自度，然后度他 第四节 自己解脱自己 第五节

爱别人前先爱自己 第六节 无我便是恭敬心 第四章 静坐冥想，心志专一

第一节 专注意味着说“NO” 第二节 静坐冥想提高效率 第三节

心志专一的力量 第四节 渴求强烈才能心无旁骛 第五节 定力才是真功夫

第五章 “莫忘初心” 第一节 见好就收，知难而退 第二节

无目标比有坏的目标更坏 第三节 不要忘记*初的目标 第四节 做事要选定目标

第六章 身心安顿的力量 第一节 做好本职，也是修行 第二节 工作场即道场
第三节 身心安顿的力量 第四节 做好当下事 第五节 不要嫌事情太小
中篇·宽容第七章 宽容别人就是善待自己 第一节 宽容从心开始 第二节
用宽容平等对待众生 第三节 宽恕是文明的责罚 第四节 宽容是一种无声的教育
第五节 宽容别人就是善待自己 第八章 活出有宽度的人生 第一节
宽怀忍让，以柔克刚 第二节 宰相肚里能撑船 第三节 原谅别人就是解脱自己
第四节 退一步海阔天空 第五节 宽容：真善美的修心课 第九章
生命在宽容中得以延伸 第一节 对别人宽容，使自己快乐 第二节
做人的道理在于胸怀 第三节 感谢你的对手 第四节 放大镜看人优点 第五节
有容人之量，能用人之才第十章 爱是宽容 第一节 博爱赋予生命*高价值
第二节 用爱和善来拯救心灵 第三节 不可以让受心落空 第四节
宽容是夫妻生活的基础第十一章 素心无尘，宽怀纳世 第一节 宽容别人的习惯
第二节 万事有因，宽恕解怨 第三节 少指责抱怨，多理解宽容 第四节
不要得理不饶人 第五节 忍受屈辱，承担重任 下篇·不抱怨第十二章
抱怨无力扭转什么 第一节 抱怨其实无力扭转什么 第二节 没有公平，只求平衡
第三节 何必为一些小事烦恼 第四节 不要烦恼明天怎么办 第五节
未能转识成智，便成无尽烦恼第十三章 抱怨不如改变 第一节
当世界无法改变时改变自己 第二节 你可以改变自己 第三节 将自己酿成一瓶酒
第四节 先垫高自己 第五节 永远不会嫌晚 第六节 学习当一个勇者
第十四章 不抱怨，修炼人生的高境界 第一节 凡事要想开一点 第二节
心住在天堂地狱 第三节 增定力，减痛苦 第四节 人到无求品自高 第五节
习惯控制命运 第六节 戒律不是拿来律人的 第十五章 直面苦难，不抱怨
第一节 人生有苦乐两面 第二节 微笑的力量 第三节 积极面对所遇之事
第四节 积极面对痛苦 第五节 苦难是你的财富 第六节 痛苦掘开成功的起点
第七节 失败的对面就是成功 第八节 照亮别人也照亮你自己 第十六章
面对逆境，成长而不抱怨 第一节 让我们成长的是逆境 第二节 逆境激发潜能
第三节 冷落挖掘潜能 第四节 困难面前学会变通 第五节 渡过逆流走向更高层
第十七章 不抱怨，重拾快乐的自己 第一节 不能放弃积极正面的心态 第二节
学会不在意 第三节 快乐自己把握 第四节 快乐，不假外求 第五节
你为自己而活 第六节 量力而行，循序渐进 参考文献后记

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

学僧遵照师父所说立马行动起来，过不多久，跑回来说道：“葫芦口太小，我把盐块装进去，它不化；伸进筷子，又搅不动，看来我是没办法开悟啊。”禅师拿起葫芦倒掉葫芦里的一些水，再轻轻摇晃几下，盐块就溶化了，禅师慈祥地说道：“一天到晚用功，不留一些平常心，就如同装满水的葫芦，摇不动，搅不得，如何化盐，又如何开悟？”学僧：“师父是说不用功也可以开悟吗？”禅师：“修行如弹琴，弦太紧会断，弦太松

弹不出声音，生活中得道才是悟道之本。”学僧终于领悟。

禅宗行者说“瓦砾堆里有无上法”，这也很像学佛的人所说的“细行”，就是生活中细小的行止，如果在细行上有所悟，就能成其大；如果一个人细行完全，则动行举止都能处在定境。因此，细行对学佛的人是非常重要的，民初禅宗高僧来果禅师就说：“我人由一念不觉，才有无明，无明只行细行，未人名色。今既复本细行，是知心源不远……他人参禅难进步，细行人初参即进步。”少林寺方丈释永信这样说过：“佛经上说，一切资生事业，皆是佛事。提倡在日常生活中修行，其中还有一个更大的利益，就是能够培养佛教徒主动人世的风气。

厌离世俗生活，但不脱离人间生活，和日常生活打成一片，和众生打成一片。实际上，这既是我们禅宗的古老传统，也深契现代开创的建设人间佛教的伟大事业。

如果修行者长期远离日常生活，或者和日常生活脱节，不仅容易造成修行走偏，而且修行成就也不容易巩固，更严重的是导致世间佛教的萎缩。”

古时候有一位禅师以令其弟子在炉中寻觅有没有火的方式来开导弟子“悟佛”。

某天，禅师和弟子正在参禅打坐。室中的炉火已经几近熄灭了。禅师突然问他的弟子：“炉中可还有火？”此弟子随后起身，手执一铁棍在炉中拔了两下，然后答禅师道：“炉中已无火。”禅师闻此言后即起身来到炉边，拿起铁棍在炉中深深地拨了几下，翻出了里面的炭火，然后问他的弟子说：“这，难道不是火？”弟子在一旁无言。这位禅师此举目的是要其弟子领悟：“佛性本有”，但必须要通过不懈的努力去挖掘。我们大家每一个人都是拥有着上天赐予我们的智慧，我们都是有着聪明、智慧的，但是我们必须付出努力，努力地学习创造新智慧，这样我们才不会枉负上天赐予我们的伟大的智慧，我们才会拥有更多的成功和更加多的欢乐。

禅是什么？禅是修行，禅也是生活。能够从生活劳作中体会禅悦法喜的话，这就是禅。生活的内容是多彩多姿的，禅的内容同样是极为丰富圆满的，而禅与生活又是密不可分的。从心理状态来说，安详是禅，睿智是禅，无求是禅，无伪是禅。从做人来说，善意的微笑是禅，热情的帮助是禅，无私的奉献是禅，诚实的劳动是禅，正确的进取是禅，正当的追求是禅。从审美意识来说，空灵是禅，含蓄是禅，淡雅是禅，向上是禅，向善是禅。学僧遵照师父所说立马行动起来，过不多久，跑回来说道：“葫芦口太小，我把盐块装进去，它不化；伸进筷子，又搅不动，看来我是没办法开悟啊。”禅师拿起葫芦倒掉葫芦里的一些水，再轻轻摇晃几下，盐块就溶化了，禅师慈祥地说道：“一天到晚用功，不留一些平常心，就如同装满水的葫芦，摇不动，搅不得，如何化盐，又如何开悟？”学僧：“师父是说不用功也可以开悟吗？”禅师：“修行如弹琴，弦太紧会断，弦太松弹不出声音，生活中得道才是悟道之本。”学僧终于领悟。禅宗行者说“瓦砾堆里有无上法”，这也很像学佛的人所说的“细行”，就是生活中细小的行止，如果在细行上有所悟，就能成其大；如果一个人细行完全，则动行举止都能处在定境。因此，细行对学佛的人是非常重要的，民初禅宗高僧来果禅师就说：“我人由一念不觉，才有无明，无明只行细行，未人名色。今既复本细行，是知心源不远……他人参禅难进步，细行人初参即进步。”少林寺方丈释永信这样说过：“佛经上说，一切资生事业，皆是佛事。提倡在日常生活中修行，其中还有一个更大的利益，就是能够培养佛教徒主动人世的风气。厌离世俗生活，但不脱离人间生活，和日常生活打成一片，和众生打成一片。实际上，这既是我们禅宗的古老传统，也深契现代开创的建设人间佛教的伟大事业。如果修行者长期远离日常生活，或者和日常生活脱节，不仅容易造成修行走偏，而且修行成就也不容易巩固，更严重的是导致世间佛教的萎缩。”

古时候有一位禅师以令其弟子在炉中寻觅有没有火的方式来开导弟子“悟佛”。某天，禅师和弟子正在参禅打坐。室中的炉火已经几近熄尽了。禅师突然问他的弟子：“炉中可还有火？”此弟子随后起身，手执一铁棍在炉中拔了两下，然后答禅师道：“炉中已无火。”禅师闻此言后即起身来到炉边，拿起铁棍在炉中深深地拨了几下，翻出了里面的炭火，然后问他的弟子说：“这，难道不是火？”弟子在一旁无言。这位禅师此举目的是要其弟子领悟：“佛性本有”，但必须要通过不懈的努力去挖掘。我们大家每一个人都是拥有着上天赐予我们的智慧，我们都是有着聪明、智慧的，但是我们必须付出努力，努力地学习创造新智慧，这样我们才不会辜负上天赐予我们的伟大的智慧，我们才会拥有更多的成功和更加多的欢乐。

禅是什么？禅是修行，禅也是生活。能够从生活劳作中体会禅悦法喜的话，这就是禅。生活的内容是多彩多姿的，禅的内容同样是极为丰富圆满的，而禅与生活又是密不可分的。从心理状态来说，安详是禅，睿智是禅，无求是禅，无伪是禅。从做人来说，善意的微笑是禅，热情的帮助是禅，无私的奉献是禅，诚实的劳动是禅，正确的进取是禅，正当的追求是禅。从审美意识来说，空灵是禅，含蓄是禅，淡雅是禅，向上是禅，向善是禅。李叔同出家后法号弘一。他有一次和他的弟子、后来成为画家与文学家的丰子恺以及一群朋友吃饭，席中，有一个人是学佛的，自认深通禅理佛典，于是很想考验一下弘一大师，就问他：“请问大师，您出家当了和尚后觉得幸福吗？”

大家都盼望着这个闻名天下的高僧能说出什么惊人的禅机。

谁知道弘一只一边吃着素菜，一边平淡麻木地说：“啊……是，幸福。”说完继续吃菜。大家听后觉得很失望，觉得这个所谓高僧的回答也不过如此。出门之后，在回去的路上，丰子恺也对老师说：“老师，您今天的回答似乎太平常了吧？”弘一笑道：“有一群浑水里的鱼，一天游到了清水里，发现了这里也有一条鱼。群鱼感叹道，‘这边的水和空气真好啊！’而清水里的鱼很奇怪，说，‘是吗？我怎么没有感觉到啊！’”丰子恺听后大笑，方悟出老师的高境界。一直在“纯空”里的人，是感觉不到纯空的。而那些自以为已经空了，陶醉于所谓“境界”的人，却未必有真境界，未必懂“机”。

.....

[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)