

《不念过去，活出全新的自己： 舍得、放下、与不计较的人生智慧》

书籍信息

版次：1
页数：244
字数：171000
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：9787550711075

内容简介

慧玥编著的《不念过去活出全新的自己》分为三篇，浅析如何运用舍得、放下、不计较的人生智慧来使人们达到心安、达到幸福，从而活出全新的自己。在人生的单行道上，放下心中的纷扰，舍得外物的得失，包容他人的过失，拥有一个豁达、通透的心境，才能让生命更加充实，活出全新的自己。

若现在的你人生一切顺利，我替你欣喜；若现在的你正饱受现实磨难，我替你祈祷。更请你相信，“天下没有白受的苦”，人生中的种种考验终会过去，如同落花一般化为春泥，孕育出加倍丰盛、美妙的生命！

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·舍得

第一章 小舍小得，大舍大得

第一节 “丢下身外之物”

第二节 付出并不意味失去

第三节 付出才会得到回报

第四节 舍弃负累，自己受益

第五节 小舍小得，大舍大得

第六节 曾国藩的“舍得之道”

第二章 学会放弃，懂得知足

第一节 舍大取小的坦然

第二节 禅是修行，禅也是生活

第三节 付出才会得到回报

第四节 舍弃负累，自己受益

第五节 小舍小得，大舍大得

第六节 曾国藩的“舍得之道”

第二章 学会放弃，懂得知足

第一节 舍大取小的坦然

第二节 用舍得换取知足

第三节 用知足遏止欲望

第四节 不为美食所欺

第五节 知足才能快乐

第六节 切勿好高骛远

第三章 进退有数，把握取舍的艺术

第一节 后退几步的准备

第二节 “以退为进”的智谋

第三节 能屈能伸的考验

第四节 弯曲是为了更好地挺立

第五节 功成名就，当退则退

第六节 别太贪心，见好就收

第四章 舍与得的人生智慧

第一节 舍得分享

第二节 舍得吃小亏

第三节 舍得布施真心

第四节 舍得担当

第五节 学会弯腰

第六节

不为打翻的牛奶哭泣中篇·放下第五章 放下，刹那花开 第一节
放下是寻找机会成长 第二节 放下是清醒的智慧 第三节 放下是新的开始
第四节 放下虚荣之心 第五节 放下野心 第六节 放下面子 第七节
放手的快乐第六章 放下负累，涤荡心灵 第一节 放下负累，得到更多 第二节
放下别人的标准 第三节 不要活在别人的眼光里 第四节 讨好每个人是愚蠢的
第五节 揭掉别人为你乱贴的标签 第七章 放下名利欲望，才得生命 第一节
放弃眼前的诱惑 第二节 放弃过犹不及的欲望 第三节 放弃诱惑，避开陷阱
第四节 有油水的地方易滑倒 第五节 不要盲目和别人攀比 第六节
放下欲望，获得幸福第八章 心里真放下，人生方自在 第一节 用放弃代替悔恨
第二节 放下每天的烦恼 第三节 关上身后的门 第四节 放下忧愁与痛苦
第五节 放下贪执，恢复自由 第六节 放弃挑剔别人 第九章
提放能自如，人生方自在 第一节 放下完美主义 第二节 学会欣赏不完美
第三节 放低自己的姿态 第四节 放弃以貌取人 第五节 坦然面对自己的失意
第六节 直面惨败人生 第七节 属于自己的人生 第十章 一念放下便成佛
第一节 放下自己 第二节 非干我事 第三节 放下疑惧 第四节 放下恐惧
第五节 放下尘念 第六节 放下吝啬 第十一章 学会放下，活在当下 第一节
培养放松的好习惯 第二节 灵魂跟上脚步 第三节 累了应该休息 第四节
仰望星空，也需脚踏实地 第五节 心态决定命运 第十二章 放下无谓的执着
第一节 握得越紧伤害越大 第二节 放下无谓的执着 第三节
没有执着，方能执着 第四节 执着不等于坚持 第五节 懂得放弃，回头不难
第六节 放弃错误的追求 第七节 遇挫时，转变思路 下篇·不计较第十三章
心若计较，处处都是怨言 第一节 不快乐，因为计较太多 第二节
计较太多失和谐 第三节 计较使嫉妒恶性循环 第四节 傲慢自是烦恼心
第五节 不谋其前，不虑其后 第六节 斤斤计较伤人更伤己 第十四章
大气的人生不计较 第一节 海不舍小，故能成其大 第二节
太计较是和自己过不去 第三节 计较太多等于虐待自己 第四节
舍弃计较心，心怀公正心 第五节 善争者以不争取胜 第六节
不用争，宝藏就在身边第十五章 早熟的稻穗也低头 第一节 路让一步，味减三分
第二节 为竞争对手叫好 第三节 将自己放在低处 第四节 用心听，虚心听
第五节 忠告是“礼物” 第六节 不计较现在的卑微 第七节 莫因渺小而自卑
第十六章 放下计较享清闲 第一节 难得糊涂，低调的智慧 第二节
小糊涂，大精明 第三节 不要和诱惑较劲儿 第四节 认真过好自己的人生
参考文献后记
[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

信徒遵照师父所说立马行动起来。过不多久，信徒跑回来说道：“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？”

信徒：“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。”信徒终于领悟。

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，未入名色。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自己的这名弟子“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拔了几下，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。我们每个人都拥有上天赐予我们的智慧，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。

.....

[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)