

<<慈悲没有敌人 智慧不生烦恼>>

图书基本信息

书名：<<慈悲没有敌人 智慧不生烦恼>>

13位ISBN编号：9787508071091

10位ISBN编号：7508071093

出版时间：2012-9

出版时间：华夏出版社

作者：白雪

页数：261

字数：250000

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

## <<慈悲没有敌人 智慧不生烦恼>>

### 前言

心田不长无明草，性地常开智慧花。世事难料，在这个世界上，个人的力量实在是太渺小。

太多的事情让我们始料不及并难以控制。

因为无法预知，所以我们苦恼着；因为无法掌控，所以我们烦躁着；因为无法获得更多，所以我们抑郁着……这个世界太浮躁，有太多的诱惑，我们常常失去自我，在物欲横流的世界。

里迷失方向。

静下心来，面对伤害，播下慈悲的种子，就能收获朋友满天下。

智德禅师在院子里种了一株菊花。

三年之后的秋天，院子里已经开满了菊花，花香随风飘散，甚至飘到了山下的乡村里。

到禅院礼佛的信徒们常常流连于菊花中，交口称赞：“多么美丽的菊花啊！”

有一天，一个信徒对智德禅师说他想要跟禅师讨几株菊花种到自己家里，想让自己的家人也能每天看到如此美丽的花。

智德禅师立刻答应了，并亲手帮他挑了几株开得最好的，然后送给他。

消息传开之后，前来要花的人络绎不绝。

智德禅师一一满足了他们的要求。

不久，禅院中的菊花都被送了出去。

弟子们看到荒芜的禅院，不禁有些伤感，他们略带惋惜地对智德禅师说：“真可惜，这里本应该是满园菊香啊！”

智德禅师微笑着说：“可是，你们想想看，这样不是更好吗？”

因为三年之后，将会是满村菊香啊！”

“满村菊香！”

弟子们听智德禅师这么一说，心中的不满和惋惜立刻消失不见了。

智德禅师将满园菊花送人，是将慈悲之心赠与他人，把美好的事物与别人一起分享，他挣脱了自我私利的束缚，以慷慨仁爱之心对人，即使自己“一无所有”，也让其他人分享了自己的幸福。

有位法师说过这样一句话：“用智慧处理自己的事，用慈悲对待别人。”

一般人会觉得用智慧来关照自己，好像都能做到，但是用慈悲来关怀别人，就比较困难了。

其实，智慧和慈悲是可以互补的。

星云大师说：“心中怀有美好，你看到的便是一个美好的世界；心中怀着丑恶之念，你看到的便是一个丑恶的世界。”

可见，只要以开阔的心胸去包容世间的各种人、事、物，自然能看到最美好的一面，领悟到人生的真谛。

“心田不长无明草，性地常开智慧花”，每个人的心里都有慈悲和智慧，胡适说：“要怎么收获，先怎么栽。”

“你希望你的心田里成长慈悲智慧呢？”

还是成长愚痴邪念呢？”

希望心田里长出聪明、灵巧、颖悟、通达，你要播撒智慧的种子；希望收获人缘、吉祥、平安、顺利的果实，要播撒慈悲的种子。

衷心地希望，本书能如同一脉脉清泉，汨汨流淌，能给我们浮躁的心灵带来一丝宁静和清凉；这些慈悲的智慧如同花瓣上滚动着的露珠，晶莹剔透，为我们拂去心灵上的尘埃，让我成为一个生活中的智者。

## <<慈悲没有敌人 智慧不生烦恼>>

### 内容概要

《慈悲没有敌人智慧不生烦恼》由白雪著，主要内容：

我们不渴求取得多么大的成功，也不奢望事事如意，只希望自己能够在日常生活中平平淡淡，遇事看得开，不跟自己过不去。

然而，人生在世，谁能没有敌人和烦恼缠身呢？

圣严法师说过一句话：“慈悲没有敌人，智慧不起烦恼。

”可见，真正慈悲的人，以利他为善，以助人为乐，这样的人怎么会有敌人呢！

真正有智慧的人，不会执著于小我，不会争多少、争内外、争对错，这样的人又怎么会有烦恼呢！

以现代思维解读佛家经典智慧，使读者对慈悲、智慧、放下、舍得、包容、上进等观念有一个更加深刻的认识，从而在浮躁、琐碎、焦虑的现代生活中，学会以一颗慈悲心待人待己，用智慧化解生活中的烦恼，拥有一个平淡圆满的人生。

《慈悲没有敌人智慧不生烦恼》适合大众阅读。

<<慈悲没有敌人 智慧不生烦恼>>

作者简介

白雪，长期以来一直从事图书编辑工作，曾独立和参与创作《感谢折磨你的人》《最好玩的心理学》等大众畅销书。

## <<慈悲没有敌人 智慧不生烦恼>>

### 书籍目录

**【第一章】** 每一个卑微的生命都有美丽的尊严勇敢地做自己的主人

不虚度光阴就是最大的幸福

活得匆忙，就会错过享受

你能做到的比想象的更多

生命之旅不要背负太多

一生必爱的一个人——你自己

扬起自信的风帆，才能做一个强者

世间事就怕“认真”二字

**【第二章】** 给自己一份简约的生活

帮助他人，就是在帮助自己

复杂的人生简单地活

生活就是一道“减法”

生命最美是顺其自然

放弃生活中的“第四个面包”

享受慢生活，才能气定而神闲

心如明镜台，时时须拂拭

多求则穷，喜舍致富

**【第三章】** 悦纳真实的自我

认识自己，什么也不会失去

人最难战胜的就是自己

学会掌控自己的情绪

不要羡慕他人，安心做自己

不要做羊群里那一头盲从的羊

我的生活中，我就是主角

亮出自己，酒香也怕巷子深

脚踏实地，在不显不露中出头

**【第四章】** 给心灵穿上温暖的外衣

走出心狱，才能真正拥有快乐

人生92%的烦恼都是自找的

每天给自己一个希望

心境决定幸福与否

自卑就是对自己的抱怨

经历浮沉，生命才能散发芬芳

**【第五章】** 肯定自己，抱着自信向前走

从现在起，不再否定自己

找出人生前进的动力

你不放弃自己，就没有人能放弃你

自信的人永远不会被逆境打败

不是每个人都能享受到平凡中的乐趣

失去什么都不能失去热情

勇气在哪里，生命就在哪里

**【第六章】** 因为有爱，所以生命才会更精彩

若要人爱你，你当先爱人

爱的后面跟着财富和成功

仇恨是对自己的摧残

## <<慈悲没有敌人 智慧不生烦恼>>

长久的婚姻是恒久的忍耐  
因材施教才能让孩子更好地成长  
及时行孝，趁父母还在  
和朋友相处，也有规则  
进家门前，先脱去烦恼  
把伤害轻轻刻在沙滩上  
【第七章】放宽你的胸怀，才能拥抱幸福  
放大视野，人生也需要大仰角  
以退为进，是人生的一种大智慧  
做人要拿得起放得下  
宽容他人就是造福自己  
了解就是宽恕，不轻易责备他人  
拿出风度，才能得到幸福  
有一种雅量叫容忍  
【第八章】有一种智慧叫放手  
在小处妥协，才能于大处取胜  
舍得舍得，不舍不得  
找准捷径，才能找到幸福  
不懂放下，不得快乐  
放弃，才能更好地获得  
错过美丽，收获的不一定是遗憾  
放下包袱，轻松自在  
舍弃也是一种大智慧  
【第九章】好心态，让工作充满乐趣  
工作是件非做不可的乐事  
生命不是一份工作而已  
体会工作中的幸福  
享受工作中的乐趣  
方法错，越坚持错得越厉害  
工作中要懂得说“不”  
懂竞争，还要懂合作  
【第十章】要学会控制自己的情绪  
无明业火三千丈，唯伤人害己  
生气如同一把火，烧人又烧己  
快乐的决定权在自己手中  
你不给自己烦恼，别人就不能给你烦恼  
克制冲动，做情绪的主人  
控制情绪，别让生气毁了你  
包容就是宽恕别人，善待自己  
不要预支明天的烦恼  
【第十一章】磨砺到了，幸福也就到了  
苦难中也藏着幸福的种子  
用苦难磨炼自己的意志  
生命因磨难而更加璀璨  
有时，不幸也是一种财富  
不挨骂，永远长不大  
人生，没有过不去的坎

<<慈悲没有敌人 智慧不生烦恼>>

磨难是强者与弱者的分水岭

【第十二章】山不过来，我就过去

做人不可过于执著

换个角度，坏事变好事

抱怨不如改变

你不可能让每个人都满意

别让思维的链条困住你

事情没有想象的那么难

三分苦干，七分巧干

【第十三章】不苛求，才能收获快乐

不完美的人生才是真正的人生

天堂也没有完美的东西

量力而行，尽力而为

找到适合自己的位置

试着接纳不完美的自己

苛求他人，等于孤立自己

用理解的心给生活一个微笑

【第十四章】欲望太多就会断送幸福

欲望让你的人生烦恼不安

多贪多欲，永远是穷人

淡泊明志，宁静致远

最大的幸福在于无欲

不贪图名利，才能获一生平安

得之我幸，失之我命

【第十五章】活在当下的力量

活在独立的今天里

不要为打翻的牛奶而哭泣

将过去留在记忆里

懂得把握身边的幸福

生命中最美好的一天就是今天

一念万年，万年一念

## <<慈悲没有敌人 智慧不生烦恼>>

### 章节摘录

版权页：插图：勇敢地做自己的主人，要敢于做自己的主人，否则将会浑浑噩噩度过一生；人，要敢于改变自己的命运，否则人生将暗淡无光。

很多时候，我们总是被身边的人和事牵绊着、主宰着，把自己的人生交给命运去处理，而忘了自己其实是自己人生的主人，我们的命运和心灵应该由自己做主。

一个人的命运好不好，首先是自己决定的。

其实，每个生命都不卑微。

在我们的生活中，也许我们常常会看到这样的人，他们因自己角色的卑微而否定自己的智慧，因自己地位的低下而放弃自己的梦想，有时甚至因被人歧视而消沉，因不被人赏识而苦恼。

这个时候，我们应给予他们更多的支持和鼓励，而不是冷嘲热讽。

也许，只要一次机会，他们就能主宰自己的人生，奇迹便会出现。

保罗·波茨出生于英格兰，他的父亲是公车司机，母亲是超市收银员，而他则是英国威尔士一名手机销售员。

由于他相貌丑陋，童年时在学校经常受到欺负，从而失去了自信。

一次偶然的的机会，他听到柴可夫斯基第六交响曲《悲怆》，从此爱上了古典音乐。

因此，他曾学习演唱技巧，成为一名业余歌剧家。

1999年，保罗一下子参加了两个歌唱比赛。

在其中的一个比赛中他尽管没有最终胜出，却赢得了8000英镑的奖金，这让他有机会到意大利学习歌剧。

由于成绩突出，他还获得了在帕瓦罗蒂面前演唱的机会。

2003年，他因盲肠炎破裂住院，出院后回诊时被发现肾上腺长了一个十公分大小的肿瘤，于是再次住院，就在快康复的时候，在一次交通事故中他摔断了锁骨。

医生劝告他最好尽可能休息，短时间内不要再唱歌了。

不过当上帝为你关上一扇门，就会为你打开一扇窗。

2007年6月9日，他在互联网上发现了英国独立电视台举办的《英国天才》选秀节目，觉得这是一个难逢的机会，抓住了也许就能改变命运。

于是他就在官方网站下载了报名表，当他填到最后一项的时候便开始想：“我该不该提交呢？”

” “我够优秀吗？”

” “我是不是太老了？”

” “我是他们要找的人吗？”

” 因为通常情况下选秀节目不是看谁比谁更优秀，而是看你是否是他们要选的。

经过再三考虑保罗终于下定了决心，提交了表格。

但是，当保罗走上舞台表明自己要演唱一段歌剧时，三位评委并不认为眼前这个穿着有些邋遢，有些土气的中年男子真的能唱歌剧。

然而保罗以一首《公主彻夜未眠》，用极具震撼力的演唱征服了评委，也征服了2000名现场观众。

7月8日，保罗无可争议地战胜了其他5名入围决赛选手，获得冠军。

评委之一的西蒙还当场表示，下周就要给保罗录制单曲，自己亲自担任制作人。

36岁前他默默无闻，36岁后他的视频传遍全球网络；36岁前他站在柜台前推销手机，36岁后他站在舞台上用歌声感动世界。

36年来不变的是他对音乐的热爱和对梦想的孜孜以求。

世界上的人基本上分为两大类：一种人拥有积极乐观的人生态度，而另外一种人拥有消极悲观的人生态度。

不同的人生态度，决定了他们不同的人生结果。

那些积极乐观的人，总是自己掌握自己的命运之舵，从而顺利到达幸福的彼岸；而那些消极悲观的人，总是把自己的命运之舵交给别人，结果一直在苦海中挣扎。

亨利曾经说过：“我是命运的主人，我主宰我的心灵。”



## <<慈悲没有敌人 智慧不生烦恼>>

”做人应该做自己的主人，应该主宰自己的命运。

生活中，有的人把自己交给了金钱，成为金钱的奴隶；有的人把自己交给了权力，成为了权力的俘虏；有的人经不住生活中各种挫折与困难的考验，向命运低头，从此一蹶不振。

一个不想改变自己命运的人是可悲的，一个不能靠自己的能力改变命运的人是不幸的。

人要勇敢地做自己的主人，因为真正能够主宰自己命运的人就是自己。

如果你还在等待别人的帮助，那就在这一刻改变吧！

不虚度光阴就是最大的幸福 人的生命就好像一朵盛开的花朵，绚烂辉煌，香气袭人。

无论如何，感谢上苍，让我们成为这世间情感最丰富的生物。

“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”，人生总是那么短暂，有时候好多梦想还来不及实现，生命就已走到尽头。

每天，都有无数生命像流星一样划过天际，消失在茫茫夜空当中。

那临终一刻的炫目光华是对夜空的追求，还是对生命的挽留？

不管如何，人生一世都要好好活着。

珍惜每一天的光阴，活在当下，就是最大的幸福。

因此，我们要学会感恩生命，因为生命是上苍对我们的恩赐，能够拥有生命就是我们最大的幸福。

大热天，禅院里的花被晒蔫了。

“天哪，快浇点水吧！”

”小和尚喊着，接着去提了桶水来。

“别急！”

”老和尚说，“现在太阳晒得很，一冷一热，花非死不可，等晚一点再浇。”

”傍晚，那盆花已经成了“霉干菜”的样子。

“不早浇……”小和尚见状，嘟嘟囔囔地说，“肯定已经干死了，怎么浇也活不了了。”

”“浇吧！”

”老和尚指示。

水浇下去，没多久，已经垂下去的花居然全挺拔了起来，而且生机盎然。

“天哪！”

”小和尚喊，“它们可真厉害，憋在那儿，撑着不死。”

”老和尚纠正道：“不是撑着不死，是好好活着。”

”“这有什么不同呢？”

”小和尚低着头，十分不解。

“当然不同。”

”老和尚拍拍小和尚，“我问你，我今年八十多了，我是撑着不死，还是好好活着？”

”小和尚低下头沉思起来。

晚课结束后，老和尚把小和尚叫到面前问：“怎么样？”

想通了吗？”

”“没有。”

”小和尚还低着头。

老和尚严肃地说：“一天到晚怕死的人，是撑着不死；每天都向前看的人，是好好活着。得一天寿命，就要好好过一天。”

那些活着的时候天天为了怕死而拜佛烧香，希望死后能成佛的人，绝对成不了佛。

”说到此，老和尚笑笑：“一个人今生能好好过，却没好好过，老天怎么会让他死后有更好的生活？”

”对于禅院里的花来说，“和尚没浇水”虽然很不如意，但那是和尚的事，“好好生长”才是它自己的事，这盆向前看的花，得一天寿命，便好好过一天，真正理解了幸福的含义。

人生不如意事常八九，可与言无二三。

人与人生命的长度大致相同，但厚度却大相径庭。

撑着不死，还是好好活着，表面看来没什么区别，其实在境界上相差十万八千里。

<<慈悲没有敌人 智慧不生烦恼>>

它们是对同一种处境的不同选择，因为我们的生命必然会走向消亡，所以我们应该揣着一颗必死之心，好好活着，追求一天比一天精彩的生活。

## <<慈悲没有敌人 智慧不生烦恼>>

### 后记

一本著作的完成需要许多人的默默奉献，闪耀的是集体的智慧。其中铭刻着许多艰辛的付出，凝结着许多辛勤的劳动和汗水。

本书在策划和写作过程中，得到了许多同行的关怀与帮助，及许多老师的大力支持，在此向他们致以诚挚的谢意：于海英、张保文、齐艳杰、张艳芬、赵广娜、王艳明、梁素娟、曹博、王杰、王鹏、何瑞欣、周珊、慈艳丽、李文静、刘健、程仕才、李彦岐、李静、宋洁心、黄亚男、李猛、黄克琼、魏清素、李良婷、武敬敏、黄梦溪、张晓静、李娜、李佳、李倩、杨英、徐娜、赵一、王艳、聂小晴、蔡亚兰、淡佳庆、黄薇、黄晓林、李伟军、齐红霞、李惠、欧俊、姜波、史慧莉、闫晗、焦亮、秦凤超、常娟、闰瑞娟、曹徐学、廖春红、杨云鹏等。

阅读是一种享受，写作这样一本书的过程更是一种享受。

在享受之余，我们心中也充满了感恩。

因为在写作过程中，我们不仅得到同行的帮助，还借鉴了其他人智慧的精华。

相信你们劳动的价值不会磨灭，因为它给读者朋友们带来了宝贵的精神财富。

## <<慈悲没有敌人 智慧不生烦恼>>

### 编辑推荐

《慈悲没有敌人 智慧不生烦恼》是一本让人心存友善、破除烦恼、人生圆满的大智慧书。慈悲心，开启豁达人生；智慧灯，点亮从容心性。

人际关系日益复杂、生活压力不断增大的当今，人们深深地体会到：做人真难，活得太累！其实，只要我们心怀慈悲，做人真没有那么难；以智慧为刃，就能轻易斩断万千烦恼丝。

“人人本具一颗菩萨心，也具有和菩萨同等的精神与力量，此力量即慈悲与智慧的力量，它是恒藏在人人内心的本性。

”

<<慈悲没有敌人 智慧不生烦恼>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>