

# 《身心安頓的智慧》

## 图书基本信息

书名：《身心安頓的智慧》

13位ISBN编号：9789866302282

10位ISBN编号：9866302288

出版社：樸實文化

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《身心安頓的智慧》

## 前言

我們每個人都需要好心情，它是生命賦予我們的本能。沒有誰為陰鬱、淒苦而降生於這個世界上。好的心情和性格一樣，雖有先天的基因，卻主要來自後天的修煉；它不會誕生在某一個時刻，而是天長日久中人格、素養、品質、才情的自然流瀉。我們內心的平靜和我們在生活中所獲得的快樂，並不在於我們身處何方，也不在於我們擁有什麼，更不在於我們是怎樣的一個人，只在於我們的心靈所達到的境界。在這裡，外界的因素與此並無多大的關係。在智者的眼中，生活中的點點滴滴，都可成為歡樂的源泉。一滴閃亮的露珠，一個清新的早晨，一次黃昏中的

# 《身心安頓的智慧》

## 書籍目錄

立身篇：水只注五分，器便穩澗谷把自己放低，才能得到一脈流水。（金）佛覺禪師一時熊熊的烈火，僅能遺留下一把灰燼放棄悠閒安逸，奔流不息才有生命力越成熟的穀穗，越懂得彎腰人外有人，不可自高自大見識愈短淺的人，反而愈盲目自大敏學問者，終身無所為滿足時凡驕傲自滿的人，沒有不失敗的越是沒有真才實學的人，越是追求虛榮澗谷把自己放低，才能得到一脈流水江海之所以能為百谷王者，以其善下之找正自己的位置，以謙卑的態度處世對人恭敬，就是在莊嚴自己虛空地自我膨脹，不會得到好的下場虛心地接受別人的意見，才能避免許多懊悔要尊重實踐經驗，重視別人的建議良藥苦口，忠言逆耳曠達篇：意氣和平，天下自無可惡之人是非不必爭人我，彼此何須論短長？

（明）憨山大師心胸寬闊的人是不可戰勝的尋覓別人身上的閃光點，感受世界的美好不肯定不懷疑的事物，不懷疑不肯定的事物既曰一切，何有除外出門在外，難免心情不好恢宏大度，送人一輪明月以菩薩的心腸，來看待周遭的人與事佛珠也能長蘑菇，世間沒有什麼不能諒解睚眦必報，不如豁達寬容以德報怨，就能夠促使矛盾的緩解希千百事之榮，不如免一事之醜心底無私，胸懷才能寬厚君子事來而心始現，事去而心隨空豁達灑脫，不為灑在地上的牛奶而哭泣退一步海闊天空，讓一讓風平浪靜克己忍讓，是雄才大略的表現人弱心不弱，人貧道不貧欲樂，莫過於善值利害得失之會，不可太分明避免無益的爭論，豁達地面對得失不是他們多管閒事，是你自己多管閒事堵塞得越厲害，沖決堤岸時的力量就越大是非不必爭人我，彼此何須論短長饒恕可容之事，包涵可容之人修養篇：不妄求則心安人品之不高，總為一利字看不破；學業之不進，總為一懶字丟不開。

（清）釋智禪師尋求珠寶，不如追求人們自身的美德要想除掉曠野裡的雜草，就在上面種上莊稼只有品德好的人，才會知恩圖報有機會報仇卻放棄，才是最高尚的事情自己的心裡有主，不占非己之物不妄求則心安，不妄作則身安人生在世修行，貴在正當二字無益之念勿起，無益之事勿為加強修養，以彌補品德上的「破綻」自欺欺人，終將出盡洋相說老實話，辦老實事，做老實人己之情欲不可縱，當用逆之之法以制之必須時刻克制自己的欲望，才能有所收益善於約束自己，專注地精勤用功在誘惑面前巍然不動，把持節操誠實無詐，身教重於言教心靜自然涼，心遠地自偏為人處世要有反省意識，做到一日三省自識篇：眾生都是佛祖知人者智，自知者明；勝人者有力，自勝者強。

（春秋）老聃知人者智，自知者明我的東西，並不是你的東西王者之業，惟倚自信智慧是生命的泉源，信念是生命的動力一切現成，不必外求眾生都是佛祖，人人都能成功忘記自己，才能發現心靈深處的真我就是自己的救世主，要相信自己的力量只要自己真有實力，就要耐得住寂寞自信自立，是修行者的思想基礎修行的要旨在於內心的開發，自身潛力的挖掘長短相形，高下相盈要相信自身的偉大，努力去發展自己不管幹什麼，都不必企圖使人人都滿意做自己該做的事，走自己該走的路讓自己「停下來」，不要被欲望所控制不可妄自菲薄，盲目崇拜和羨慕他人堅持錯誤的目標不自覺，不是真正的執著心太大，則舍近圖遠難有成凡事要盡力而為，也要量力而行首先都要確定好方向，避免南轅北轍不能依賴偶然的機會，期望意外的收穫世上沒有無用的功夫，只怕沒有任何特長只要你具有足夠的定力，就沒有什麼可以阻擋你的在你最困難的時候，並不是孤立無援的世上無難事，只怕有心人逞勇鬥狠不是勇敢，而是愚蠢的行為……

# 《身心安頓的智慧》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)