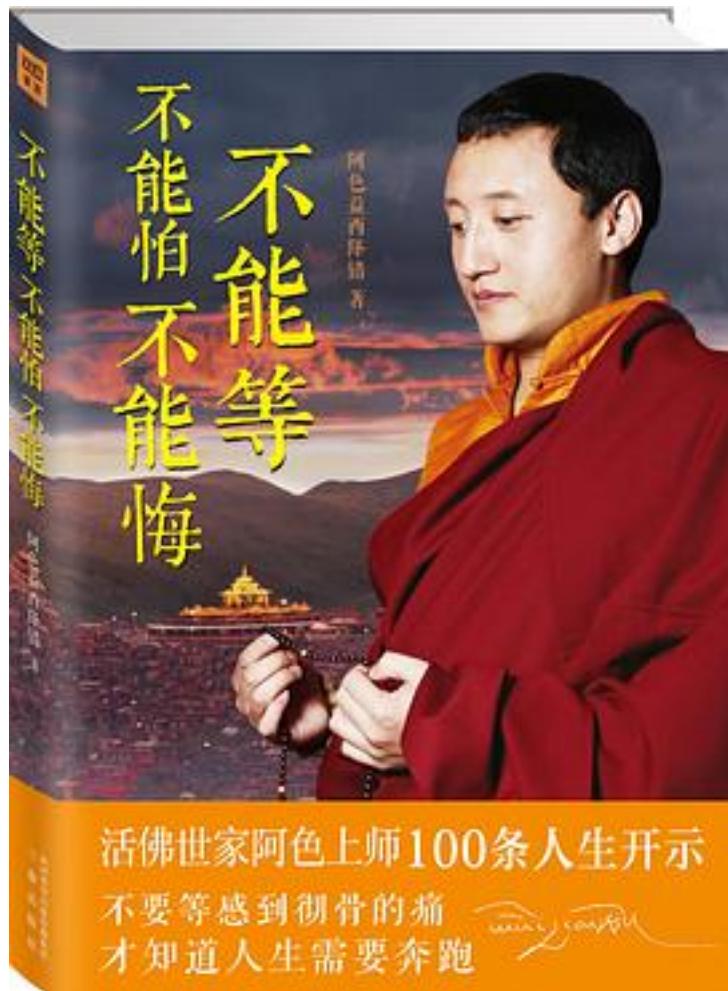


不能等 不能怕 不能悔



[不能等 不能怕 不能悔 下载链接1](#)

著者:阿色益西降错

出版者:陕西新华出版传媒集团 三秦出版社

出版时间:2015-11-1

装帧:平装

isbn:9787551811255

我们常常觉得自己被外界束缚，忍受着生活出其不意抛出的难题，默默计算着自己的努力，到头来却得出一个“无解”的答案——付出了巨大的精力却依然得不到承认，苦心

经营的感情却阻拦不了亲友的离席，工作多年依然领着微薄的薪水，进入社会打拼许久却仍旧没有人脉和地位，反而因为终日庸碌而忘记了年少时的理想，甚至渐渐丧失了生活的勇气……这一切“不如意”，其实都是人生中最宝贵的福报！

《不能等 不能怕

不能悔》是阿色上师多年传法的精粹之选，也是他最具代表性的作品。书中100条开示全部是阿色上师从亲历的人和事中悟出的人生智慧，给浮躁、迷惘、驻足不前的灵魂找到一处宁静的心灵归属之地。

万事因缘而起，我们的一切努力，都是促成日后硕果累累的缘。就如你翻开这本书，也是于红尘万丈中缔结的一段佛缘，助你红尘安住，现世欢喜！

作者介绍：

阿色益西降错仁波切1980年诞生于尊贵的活佛世家——阿色家族，七岁即被迎请坐床，十二岁时出家，后入色达五明佛学院深造学习。阿色益西降错仁波切小时候很贪玩也不喜欢念经，经常偷偷溜出经堂到山下去玩。有时候还带一些比自己年龄大的小喇嘛一起去。他说：“随着年龄的增长以及被法王如意宝的大爱菩提心所深深感染，我才真正树立了利益众生的人生目标，发愿在有限的生命里能够为众生、为佛教做更多的事情。但至今我仍不认为自己是什么活佛。”

阿色益西降错仁波切十六岁开始与汉地结缘，以流利的汉语和庄严的威仪吸引了许多有缘人，成为年轻一代僧侣的代表。

目录:第一章 · 不要等感到彻骨的痛，才知道人生需要奔跑

等待看似甜蜜，实则毒药一剂/002

动的惰性/004

生命的真相便是无常/007

蓄力的弹簧与埋头的鸵鸟/010

时机不靠等，靠创造/013

你以为的幸运，是别人努力了许久的光环/015

唯有把梦想变成现实，它才真实存在过/018

人生需要一些伤害和苦难/021

外界不是束缚，自我为中心才是束缚/024

不断地拼搏奋进，才是人生最大的安稳/027

把欲望看清了，也就看轻了/031

活在当下，每次只专注做好一件事/034

第二章 · 越逃避，越艰难；越努力，越幸运

善于利用时间的人，永远能找到充裕的时间/038

苦而不怨，喜而不贪，才是人生大境界/041

不忘初心，方得始终/044

方向错了，越努力越失意/046

含蓄阴柔很可能成为致命伤/048

要么坚持到底，要么断然转弯/051

一忍支百勇，一静制百动/053

反复犹豫的事，暂且放下/055

被困住的，都是迷茫的人/057

一切外在的事物都是催化剂/059

任何伟大最终都要落实到细节上/062

你想要的，永远不会自动来找你/065

第三章 · 不怕穷、不怕老、不怕跌倒

向内求，摆脱心灵深处的贫穷/068

真正拥有之前，先学会断舍离/071	
眼泪换来了同情，勇气却为你赢得尊严/073	
真正的强大，从不惧别人的质疑/075	
最好的防守就是进攻/077	
做什么都有代价，何况自由/079	
放不下“面子”，就是放不下“我执”/082	
一切恐惧都来源于“我执”/085	
不要怕指甲里有泥/088	
越担心什么，就越会发生什么/090	
以希望驱散恐惧/093	
第四章 · 你要学会自己强大	
你可以任由对手把你踩在脚下，也可以学着自己强大/098	
万物从容，你也要走得从容/101	
做出成绩，要先优于过去的自己/104	
学会分辨“经验”与“陋习”/107	
成功真的可以复制吗/109	
说话要说重点，做事要做到位/111	
要成好人，须寻好友/113	
善待身体，身体好的人更冷静/116	
会说的人最聪明，会听的人最尊贵/118	
宽容不等于软弱，谦卑不等于胆怯/123	
第五章 · 孤独，是年轻的证明	
让自己独处一会儿/126	
因为有黑暗，我们才有发光的机会/128	
感谢折磨你的人/130	
世事难料，执着最没必要/133	
在“失去”中成长/135	
支撑创造力的，是胆识/137	
与其流泪，不如活出无可替代的自己/139	
退一步的智慧/141	
把伤害看淡一点，怨怼就会少一些/143	
如果盲从才能合群，不如独自前行/146	
一个人前进的勇气/148	
第六章 · 自己走过的路，才叫出路	
纵然失败，也是前进一步/152	
在废墟上重建自己/155	
过去过不去的，最终都会过去/157	
违缘反而更能强大心灵/159	
抹掉悔意，剩下的就是经验/162	
三思而后行，但不能不行/165	
用正向的惯性替代负向的惯性/168	
他人的生活并不臻善完美，你的生活也并非一无是处/170	
北山和尚与南泉和尚/172	
谦虚没有绝路/175	
愚人除境不除心，智者除心不除境/178	
扫除身心的“旧货”是最愉悦的时光/181	
第七章 · 不悔，一切都还来得及	
付出了就别怕背叛/184	
悔是怕的必然结果/186	
破灭的，都是泡泡/188	
“作”不一定死，“不作”注定平庸/190	
善巧的智慧/194	
无所谓失，也就无所畏惧/196	
今天很残酷，明天更残酷，但后天很美好/198	

不愿承担风险，就只能裹足不前/201
不计较得失，才能发挥自如/204
该断的，就得断/207
每一件发生在我们身上的事情都是福报/209
· · · · · (收起)

[不能等 不能怕 不能悔](#) [下载链接1](#)

标签

佛法的智慧

励志

选择比努力更重要

疗愈

好书，值得一读

期待已久的书

成长

评论

主观较多，成人看各个小标题和部分文章便够了。

不要等感到彻骨的痛，才知道人生需要奔跑

这本书与电影《一代宗师》里面宫二说：「宁可一思进，莫在一思停」有异曲同工之妙

，八卦掌讲“步步不离脚变化,站住即为落地花”。人生脚步亦是如此，遇见困难挫折不能在原地发懵，越是原地发呆越是挨打。

以修行者的智慧为人们的生活指引出了明路，值得读一读

偶尔也得励志一把

[不能等 不能怕 不能悔](#) [下载链接1](#)

书评

[不能等 不能怕 不能悔](#) [下载链接1](#)