

缘满

在相爱的世界



◎ 圣严法师 / 著 ◎

生活皆烦恼，于禅得清凉。是为生活禅！

我这么爱你，你为何不爱我？

与你在一起，我可以更好地做自己吗？

禅，做爱人的知己；生活，当下便在一起！



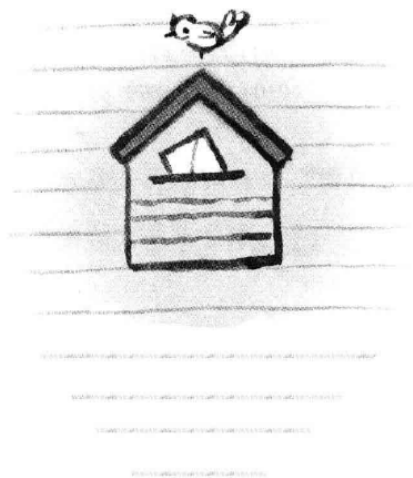
新世界出版社
NEW WORLD PRESS

缘满

在相爱的世界

圣严法师 / 著

郭惠芳 / 绘图



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

缘满：在相爱的世界 / 圣严法师著. —北京：新世界出版社，2012. 5

(圣严法师的智慧人生)

ISBN 978 - 7- 5104- 2786- 2

I. ①缘… II. ①圣… III. ①佛教—人生哲学—通俗读物 IV. ①B948 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 068056 号

缘满——在相爱的世界

作者：圣严法师

策划：消·息工作室

责任编辑：秦彦杰 沈 铖

责任印制：李一鸣 黄厚清

出版发行：新世界出版社

社址：北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发行部：(010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室：(010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

[http: //www. nwp. cn](http://www.nwp.cn)

[http: //www. newworld-press. com](http://www.newworld-press.com)

版权部：+8610 6899 6306

版权部电子信箱：[frank@nwp. com. cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

印刷：北京中印联印务有限公司

经销：新华书店

开本：680mm × 960mm 1/16

字数：120 千字 印张：12

版次：2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978 - 7- 5104- 2786- 2

定价：29. 80 元

版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：(010) 6899 8638



缘满，前世种下的因缘今生来圆





Part 1

姻缘，选择配偶的心法

第一章 最合适的结婚对象

要不要结婚？ 11

男独与女独 12

找不到太太 13

最合适的结婚对象 14

感情的手铐 15

各怀鬼胎 16

随时可能分手 17

第二章 婚姻的安身立命处

晚婚 19

还没结婚就想离婚 20

和婚姻无关 21

无法选择 22

有爱的缘故 23

婚姻的安身立命处 24

别吵翻了婚姻 25

第三章 是了业不是了缘

七世夫妻？ 27

新娘不见了 28

是了业不是了缘 29

浴火凤凰 30

想做梁山伯与祝英台吗？ 31

第四章 执著，就是苦

痴心 33

真心 34

笨蛾扑火 36

爱情俘虏 38

执著，就是苦 40

吃醋 41

第五章 没有不得了的爱情

两个人变成一个人？ 43

靠山不可靠 44

没有不得了的爱情 45

需要冷静的思考 46

认输是对自己慈悲 47

第六章 为什么总是遇到负心人？

如果他不爱你 49

我被抛弃了 50

爱不到他时 51

爱情触礁 52

罗密欧与朱丽叶 53

为什么总是遇到负心人？ 54

何必同归于尽 55

Part 2

宽容，继续婚姻的法则

第一章 结婚改变了全世界

- 婚姻的意义 59
- 婚前与婚后的不同 60
- 娶了一个妈 61
- 结婚改变了全世界 62
- 不要后悔 63

第二章 菩萨伴侣

- 齐人不是福 65
- 停止大男人与大女人战争 66
- 唯情主义者 67
- 无条件的奉献 68
- 菩萨伴侣 69
- 怕纠缠就不得自在 70
- 爱情陷阱 71

第三章 夫妻也要学习

- 捡回先生 73
- 《准提咒》的转机 74
- 没有智慧 75
- 学佛之后还是吵 76
- 夫妻也要学习 77

沟通与妥协 78

在摩擦中学习 79

第四章 冤家宜解不宜结

- 夫妻是冤家吗？ 81
- 先同意他 82
- 换成你被抛弃时 83
- 语言暴力 84
- 对牛弹琴 85
- 真的该逆来顺受吗？ 86
- 冤家宜解不宜结 87

第五章 处处都需要你

- 心心相印 89
- 夫妻是一场戏 90
- 不为所动 91
- 跟空结了婚 92
- 同床异梦 93
- 好帮手 94
- 处处都需要你 95

第六章 共同生活一辈子

- 不了解自己 97
- 别在孩子面前吵 98
- 没有十全十美的人 99
- 配角 100



带壳的病人 101

共同生活一辈子 102

家庭里的钱 103

Part 3

家庭，人生的避风港

第一章 慈悲自己的家人

什么是家庭？ 107

美满家庭不是口号 108

伦理，不要论理 109

慈悲自己的家人 110

一人一半才公平？ 111

第二章 做家人的知己

家里的众生与菩萨 113

凡是抱怨的人都不好 114

家家有本难念的经？ 115

做家人的知己 116

自己先退让一步 117

回家的感觉真好 118

忙人时间最多 119

第三章 愿意做一个配角

不是“无我”是“忘我” 121

重建家庭观念 122

感恩心化解疏远 123

多子多孙多福气？ 124

尽心尽力，不争你我 125

愿意做一个配角 126

尊重家人的不同信仰 127

第四章 以禅心安家

向婚外情说不 129

夫妻老来伴 130

只管打坐？ 131

以禅心安家 132

要互助，不要占有 133

Part 4

慈悲，零距离的谅解

第一章 原谅别人一百次

同病相怜 137

转敌对心成慈悲心 138

原谅别人一百次 139

以德报怨 140

让他自己感到惭愧 141

原谅特立独行的人 142

以忍耐原谅无理的人 143

有智慧的原谅 144

错不在我? 145

第二章 不要再射自己一箭

浪子回头金不换 147

要包容, 不要包庇 148

重拾友谊 149

不要再射自己一箭 150

提升自己的机会 151

第三章 谅解拒绝你的人

做了“小人”怎么办? 153

改变怨恨习惯 154

受不了就瘦不了 155

何必气坏自己? 156

包容别人不是放弃自己 157

谅解拒绝你的人 158

没有隔宿之仇 159

第四章 逆境要忍, 顺境也要忍

退让不是懦弱 161

忍不是没有反应 162

逆境要忍, 顺境也要忍 163

真的忍不住时 164

能屈能伸, 真大丈夫 165

忍辱能四两拨千斤 166

忍辱中绝处逢生 167

第五章 石头遇上针

不再两败俱伤 169

海绵精神 170

石头遇上针 171

用暴力不如用智慧 172

与蚊子和平共存 173

沉默是金 174

英雄不吃眼前亏 175

第六章 柳暗花明又一村

先倒下去再站起来 177

为什么而忍? 178

打呼声中学会忍的工夫 179

柳暗花明又一村 180

兵来将挡, 水来土掩 181

第七章 不管赢输都没事

争论和平 183

不加入战场 184

不管赢输都没事 185

注意自己的呼吸 186

放松身心 187

必吵无疑? 188

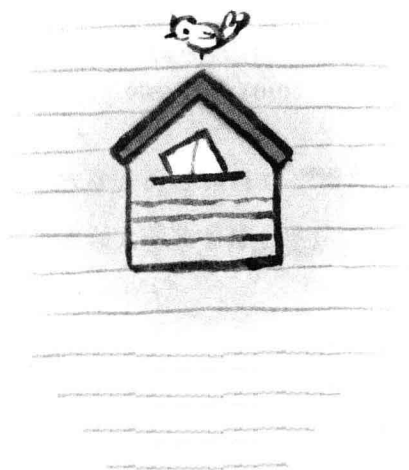
心甘情愿接受 189

缘满

在相爱的世界

圣严法师 / 著

郭惠芳 / 绘图



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

缘满：在相爱的世界 / 圣严法师著. —北京：新世界出版社，2012. 5

(圣严法师的智慧人生)

ISBN 978 - 7- 5104- 2786- 2

I. ①缘… II. ①圣… III. ①佛教—人生哲学—通俗读物 IV. ①B948 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 068056 号

缘满——在相爱的世界

作者：圣严法师

策划：消·息工作室

责任编辑：秦彦杰 沈 铖

责任印制：李一鸣 黄厚清

出版发行：新世界出版社

社址：北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发行部：(010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室：(010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

http: //www. nwp. cn

http: //www. newworld-press. com

版权部：+8610 6899 6306

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

印刷：北京中印联印务有限公司

经销：新华书店

开本：680mm × 960mm 1/16

字数：120 千字 印张：12

版次：2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978 - 7- 5104- 2786- 2

定价：29.80 元

版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：(010) 6899 8638



缘满，前世种下的因缘今生来圆





Part 1

姻缘，选择配偶的心法

第一章 最合适的结婚对象

- 要不要结婚？ 11
- 男独与女独 12
- 找不到太太 13
- 最合适的结婚对象 14
- 感情的手铐 15
- 各怀鬼胎 16
- 随时可能分手 17

第二章 婚姻的安身立命处

- 晚婚 19
- 还没结婚就想离婚 20
- 和婚姻无关 21
- 无法选择 22
- 有爱的缘故 23
- 婚姻的安身立命处 24
- 别吵翻了婚姻 25

第三章 是了业不是了缘

- 七世夫妻？ 27
- 新娘不见了 28
- 是了业不是了缘 29

浴火凤凰 30

想做梁山伯与祝英台吗？ 31

第四章 执著，就是苦

- 痴心 33
- 真心 34
- 笨蛾扑火 36
- 爱情俘虏 38
- 执著，就是苦 40
- 吃醋 41

第五章 没有不得了的爱情

- 两个人变成一个人？ 43
- 靠山不可靠 44
- 没有不得了的爱情 45
- 需要冷静的思考 46
- 认输是对自己慈悲 47

第六章 为什么总是遇到负心人？

- 如果他不爱你 49
- 我被抛弃了 50
- 爱不到他时 51
- 爱情触礁 52
- 罗密欧与朱丽叶 53
- 为什么总是遇到负心人？ 54
- 何必同归于尽 55

Part 2

宽容，继续婚姻的法则

第一章 结婚改变了全世界

- 婚姻的意义 59
- 婚前与婚后的不同 60
- 娶了一个妈 61
- 结婚改变了全世界 62
- 不要后悔 63

第二章 菩萨伴侣

- 齐人不是福 65
- 停止大男人与大女人战争 66
- 唯情主义者 67
- 无条件的奉献 68
- 菩萨伴侣 69
- 怕纠缠就不得自在 70
- 爱情陷阱 71

第三章 夫妻也要学习

- 捡回先生 73
- 《准提咒》的转机 74
- 没有智慧 75
- 学佛之后还是吵 76
- 夫妻也要学习 77

沟通与妥协 78

在摩擦中学习 79

第四章 冤家宜解不宜结

- 夫妻是冤家吗？ 81
- 先同意他 82
- 换成你被抛弃时 83
- 语言暴力 84
- 对牛弹琴 85
- 真的该逆来顺受吗？ 86
- 冤家宜解不宜结 87

第五章 处处都需要你

- 心心相印 89
- 夫妻是一场戏 90
- 不为所动 91
- 跟空结了婚 92
- 同床异梦 93
- 好帮手 94
- 处处都需要你 95

第六章 共同生活一辈子

- 不了解自己 97
- 别在孩子面前吵 98
- 没有十全十美的人 99
- 配角 100



带壳的病人 101

共同生活一辈子 102

家庭里的钱 103

Part 3

家庭，人生的避风港

第一章 慈悲自己的家人

什么是家庭？ 107

美满家庭不是口号 108

伦理，不要论理 109

慈悲自己的家人 110

一人一半才公平？ 111

第二章 做家人的知己

家里的众生与菩萨 113

凡是抱怨的人都不好 114

家家有本难念的经？ 115

做家人的知己 116

自己先退让一步 117

回家的感觉真好 118

忙人时间最多 119

第三章 愿意做一个配角

不是“无我”是“忘我” 121

重建家庭观念 122

感恩心化解疏远 123

多子多孙多福气？ 124

尽心尽力，不争你我 125

愿意做一个配角 126

尊重家人的不同信仰 127

第四章 以禅心安家

向婚外情说不 129

夫妻老来伴 130

只管打坐？ 131

以禅心安家 132

要互助，不要占有 133

Part 4

慈悲，零距离的谅解

第一章 原谅别人一百次

同病相怜 137

转敌对心成慈悲心 138

原谅别人一百次 139

以德报怨 140

让他自己感到惭愧 141

原谅特立独行的人 142

以忍耐原谅无理的人 143

有智慧的原谅 144

错不在我? 145

第二章 不要再射自己一箭

浪子回头金不换 147

要包容,不要包庇 148

重拾友谊 149

不要再射自己一箭 150

提升自己的机会 151

第三章 谅解拒绝你的人

做了“小人”怎么办? 153

改变怨恨习惯 154

受不了就瘦不了 155

何必气坏自己? 156

包容别人不是放弃自己 157

谅解拒绝你的人 158

没有隔宿之仇 159

第四章 逆境要忍,顺境也要忍

退让不是懦弱 161

忍不是没有反应 162

逆境要忍,顺境也要忍 163

真的忍不住时 164

能屈能伸,真大丈夫 165

忍辱能四两拨千斤 166

忍辱中绝处逢生 167

第五章 石头遇上针

不再两败俱伤 169

海绵精神 170

石头遇上针 171

用暴力不如用智慧 172

与蚊子和平共存 173

沉默是金 174

英雄不吃眼前亏 175

第六章 柳暗花明又一村

先倒下去再站起来 177

为什么而忍? 178

打呼声中学会忍的工夫 179

柳暗花明又一村 180

兵来将挡,水来土掩 181

第七章 不管赢输都没事

争论和平 183

不加入战场 184

不管赢输都没事 185

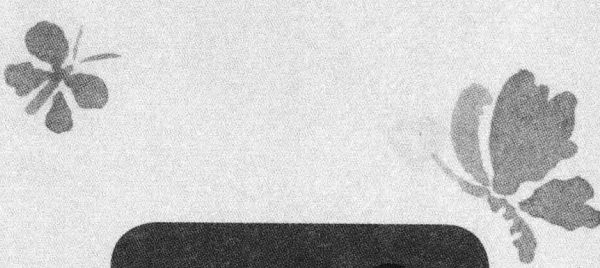
注意自己的呼吸 186

放松身心 187

必吵无疑? 188

心甘情愿接受 189



A decorative graphic featuring two stylized floral motifs. On the left is a five-petaled flower, and on the right is a more complex, leaf-like floral design. Both are rendered in a dark, textured style.

Part 1

姻缘,

选择配偶的心法

迟迟结不了婚，把婚姻当买卖讨价还价。

想找个条件好的对象、想在婚姻中获利……

想要拥有个好姻缘，

请先端正自己的心态，

问问自己：“我为什么要结婚？”