

<<守住这颗心>>

图书基本信息

书名：<<守住这颗心>>

13位ISBN编号：9787547706619

10位ISBN编号：7547706614

出版时间：2012-10

出版时间：同心出版社

作者：延参法师

页数：254

字数：150000

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>

## <<守住这颗心>>

### 内容概要

任何生命都要经历磨难与平凡，法师认为，面对烦恼，只要保持一颗淡定与忍耐的心，生命就不孤单。

境由心生，境随心转。

不执著，学会舍得放下，学会适当的忘记，守住内心的那份难得的平静，生活就变得简单了许多。

要破除“我”，就要去掉我们内心的自私、贪婪、愤怒、傲慢、嫉妒、狭隘等，这样不仅能宽恕别人，更能宽恕自己。

拥有广阔的胸怀，笑看人生，云淡风轻。

守住我们内心的纯净与安宁，才能淡然看世间，才能拥有真正的自己。

自度度人，自觉觉他，归于安然，快乐自在。

心中无曲折，坦然也洒脱。

由内心长出的绿竹，能够超越青天，超越尘世间的一切羁绊。

学会豁达，学会包容，世间所见万物，皆是空相，不要执著于某人或某事。

我就是我，一棵平凡的小草，对生命尊重，对生活忠诚，平平坦坦开开心心走一生，挺好。

## <<守住这颗心>>

### 作者简介

字明超，号糊涂山人。  
河北省佛教协会副会长，河北省沧州市佛教协会会长。  
天台宗第四十六代传人，禅宗临济正宗传人。  
为推动佛教文化事业的发展作出了很大贡献。  
著有《宽怀人生》、《微语人生》、《细语人生》、《从容人生》等。

延参法师佛学造诣深厚，禅风俊朗，精通禅理。  
其文学造诣精湛脱俗，他的诗词文章中，将修证悟入的禅理以澄清的笔致吟咏，余味无穷。

## <<守住这颗心>>

### 书籍目录

#### 第一章 忍耐：任何生命都要经历磨难与平凡

从容来去，坦然今生，走向远方  
知足地活，幸福每天在你身边  
活一时，忍一时  
梅花开在好雪时  
笑看人生风雨，落去岁月尘埃  
伤心总是难免的  
那里梅花那里雪  
平凡是最真实的绽放与美丽  
穿越迷茫，呼唤爱  
原来，我并不孤单  
梦里花落知多少  
平凡的毛毛虫也会变成美丽的蝴蝶  
塑造自己的世界——追思本焕长老  
轻轻叩问命运  
面对烦恼，来不相迎，走不远送  
人间不过湖光山色

#### 第二章 忘记：人生是一场路过，忘了是下一个轮回

关上身后回忆的门  
看不开，受折磨的是自己  
改变悲伤的指南针  
让烦忧成为过眼云烟  
人生只若花开花落  
不要试图留住所有风景  
生命不只是思考  
有种生活叫放下  
我的佛是你的佛  
宽怀上路  
愁眉泪眼怎么活  
好久没回家  
放下那些别人扔掉的  
往事如风，忘记该忘记的  
感谢轮回，让灵魂更成熟  
生活，其实就这么简单  
你在哪，幸福就在哪  
舍得放下，难得糊涂  
没有任何借口可以把希望搁浅  
只有时间才能理解爱的伟大

#### 第三章 宽恕：宽恕他人也宽恕自己，让心飞翔

嫉妒定是心肠小  
与宽容合作  
宽恕是一种生命的美好  
不要让快乐飘散在岁月中  
心若荒芜，不如归去  
别说狭隘不算什么

## <<守住这颗心>>

为你哭泣是种伤害  
自己何苦为难自己  
感谢那些不认同我们的人  
诚实地问候错误  
人生是宽容的进行时  
唯宽可以容人，唯容可以载物  
爱是人生的好邻居  
贪婪是最真实的贫穷  
对不起，不能和你一起较量  
比海洋更宽的是人的胸怀  
善良不需要任何理由  
笑看人生，云淡风轻

### 第四章 静心：平安在平静里，安好在坦然里

抓住最简单的快乐  
和心一起散步  
回归最初的自己  
人生不妨诗意  
不放弃追求善良  
心在乡村听雨  
流浪人的心中苏杭  
得过且过是一种境界  
学会和星空对话  
皓月明心广陵散  
水静则清，心静则明  
云卷云舒，春暖花开  
春来了，幸福也将不远  
空山竹雨，流水菩提  
勿忘心安  
风居住的街道  
禅心如故  
破旧的伤心  
放慢脚步，心好将息  
如佛沉默，快乐在身  
落日千山暮，风景在我心

### 第五章 福报：找到自己，你的世界就已经完美

高贵的头一定高高扬起  
为人心静身即凉  
不会老去的只有自己的心  
新起点，从心开始  
月亮的光芒找不回失去的本真  
垃圾是摆错位置的宝贝  
小人物的智慧  
花开如禅，命运如我  
追求美，但不追求完美  
雨中看西湖，不要丢了安静的自己  
佛说忘记我  
洒脱的权力

<<守住这颗心>>

幸福是你对生活的态度  
享受生活的恬淡  
寂寞梧桐一知音  
给自己一个角落  
平常心平常过  
心不是坚硬的盾牌  
人生的绚烂在于一路的风景  
花落人双亡，禅风犹不同  
该忘的忘，该舍的舍，该放的放  
投入地笑一回，世界也会听见你的快乐

## &lt;&lt;守住这颗心&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：宽恕是一种生命的美好人非圣贤，孰能无过。

生活在凡尘俗世，难免会遇到许多困难，遇到许多是非纠葛，有很多看不惯的，有很多想不通的，几乎任何人都会出现一些这样那样的错误。

我们没有必要揪住别人的小辫子不放，豁达些，宽容些，宽恕他人也宽恕自己。

在我们的一生中，不管是工作、生活，还是与人相处，难免会做错许多的事情。

而每一次做错，都会有人批评、指责与抱怨对方，事实上，任何的抱怨都不能改变既成的事实，只会伤害到一个人宝贵的自尊，也会因此激起反抗的心理。

在批评他人的时候，有没有想过，他做错事情也是情非得已，如果换做自己，难道就不会做错吗？

批评他人时，难道自己就没有错吗？

所以说，只有愚蠢的人才会无休止地去抱怨，才会把自己所做的说成永远是对的。

当我们受到伤害的时候，常常容易产生两种不同的反应：一种是憎恨，一种是宽恕。

憎恨的情绪会使人沉沦在痛苦的深渊里不能自拔，反复数落对方的不是，不断地懊悔自己当初所做的种种不理智的行为。

憎恨的情绪持续在心里发酵，就会使生活变得杂乱无章，失去正常的秩序，严重的有可能使行为变得越来越极端，最后一发不可收拾。

宽恕则不同，宽恕是一种能力，一种停止让伤害继续扩大的能力。

避免痛苦最好的方法，就是宽恕曾经伤害我们的人。

若不能释放对方，可能使自己成为一名心灵被俘虏的囚犯。

宽恕不只是慈悲，也是一种修养。

只有宽恕才能释放自己，让自己压抑的心灵松一口气，正所谓退一步海阔天空。

其实，当我们的心胸能够包容一切的时候，所谓的伤害也就不是什么伤害了，那是一种忍人所不能忍，行人所不能行的实践。

在宽恕别人的同时，我们也要学会宽恕自己。

宽恕自己，同样也是再给自己机会，再次创造生命的灿烂。

我们都有犯错误的时候，我们能够宽恕别人也是对自己曾经的过错的一种最好的弥补，或许你暂时还意识不到。

## <<守住这颗心>>

### 编辑推荐

《守住这颗心》编辑推荐：“心态决定命运”，人人都希望自己有个好的心态，能让自己拥有更好的命运、更高的生命质量。

但经过房子车子票子妻子孩子“五子登科”的拼搏之后，自己的心怎么变得疲惫难耐？

浮躁不安？

甚至阴暗不堪？

“史上最萌”的延参法师用最平淡的禅意开悟——“守住这颗心”《守住这颗心》，即是守住一颗平静的内心，寻觅生命的真正意义。

《守住这颗心》，春风化雨、润物无声，一颗疲惫心需要滋养、需要安抚、需要升华。

《守住这颗心》，凝结延参法师的禅修思想，深奥的道理用平易的语言娓娓道来，让浮躁的心灵得到安抚，为疲惫的心加持前进的能量。



<<守住这颗心>>

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>