

<<宽怀人生>>

图书基本信息

书名：<<宽怀人生>>

13位ISBN编号：9787801038388

10位ISBN编号：780103838X

出版时间：2012-1-1

出版单位：商务印书馆国际有限公司

作者：延参法师

页数：242

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>

<<宽怀人生>>

内容概要

生命需要去体会，体会其真实意义。

用微笑的态度处世，用快乐的心情生活。

境由心生，境随心转。

多看些阳光、健康、快乐、温暖，不是世界温暖了，而是自己的心温暖了。

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。

在深刻理解无我的基础上，还要进一步认识到一切现象在本质上都是虚幻不实的，是空性的显现，是个人自心的投影。

活出一份生活的简约。

没有什么理由可以让我们荒废自己。

自度度人，自觉觉他，归于安然。

<<宽怀人生>>

作者简介

延参法师，号糊涂山人。
当代著名禅师，佛教文化著名学者、作家。
河北省沧州市佛教协会会长，河北省佛教协会常务理事，沧州市水月寺住持，邯郸市蟠龙寺住持，景州开福寺名誉方丈，天津南开画院名誉院长。

<<宽怀人生>>

书籍目录

自序

壹 心怀篇

一 喜乐

- 1 活出一份生活的简约
- 2 看花开赏岁月，让忧愁去漂流
- 3 走在天地间，结些山水缘
- 4 唱首快乐歌，让心不复杂
- 5 花开花落
- 6 直播生命的精彩
- 7 为生命喝彩
- 8 再见了悲伤
- 9 快乐在一线之间
- 10 快乐的生命才完美

二 良善

- 1 莫向梦里寻恩仇
- 2 人间沉浮何须问
- 3 让微笑来做我们这一生的名片
- 4 走过烦恼人生 实践大爱无言
- 5 微笑着诠释人生

三 度己

- 1 走过那些难忘的流年
- 2 人间春复秋 叶叶都从容
- 3 人生就是一个人的较量
- 4 留住生命的那份纯粹
- 5 留一颗好心走到岁月的尽头
- 6 心与灵山咫尺之遥
- 7 守候一份安详的天空
- 8 拷问生命的意义，祝福所有的明天
- 9 快乐的生活
- 10 世界那么大，找好自己的坐标

贰 世情篇

四 有情

- 1 眼泪遮盖不了愚蠢
- 2 留一片好心给自己
- 3 好话一句，好心一片
- 4 祝福是一种沉默
- 5 冷漠的脸最可怕
- 6 爱的荒漠最是悲哀
- 7 四海之内皆兄弟
- 8 爱朦胧，恨朦胧，笑看人生烟水重重

五 恩慈

- 1 幸福地活着
- 2 笑谈生，直面死
- 3 宽容处世，雅量容人
- 4 一路微笑

<<宽怀人生>>

5 感谢天地

6 相逢一笑

六 心欢

1 人生不老少年心

2 春风桃花

3 为生命喝彩

4 生活的幽默，开心的源泉

5 日子在微笑里延长

6 生命如花

叁 归去篇

七 从容

1 从容地活着

2 让生命学会包容

3 学会温柔地聆听花落的声音

4 冷眼对沉浮 天凉好个秋

5 命运里让我们学会微笑

6 如月从容

7 花自从容开，人间有正道

8 荣枯难料，从容面对

八 擅学

1 生命的公敌

2 冷眼轮回，夫复何求

3 简简单单每一天

4 生活非常道

5 又是月满西楼，人生何苦闲愁

6 如何练习乾坤大挪移

7 做一个快乐的使者

8 让我们为宽容代言

9 开心一年年

10 换个心情活一下

九 安然

1 平淡的微笑

2 静静的心海

3 给人生献一支盛开的花朵

4 向生命的每一个方向微笑

5 堪破命运的背后

6 还生命恬淡的自由

7 生命之舟，何须烦忧

8 幸福的方向

肆 一生篇

十 懂得

1 美丽命运

2 又来人间走一遭

3 春花秋月皆自诳，情仇不外梦一场

4 自由的生命

5 为生命骄傲

6 岁月不会为谁停留

<<宽怀人生>>

- 7 让悲哀去漂流
- 8 相约明天
- 9 相约未知的时空
- 10 冷暖人间 炎凉难测

十一 福泽

- 1 人生究竟不是浮云
- 2 幸福面对面
- 3 平安是一种财富，快乐是一种收获
- 4 幸福零距离
- 5 幸福相伴
- 6 幸福在哪里
- 7 幸福坐标
- 8 也让幸福在无声

十二 惜年

- 1 悠悠人生路
- 2 半生旅途
- 3 用生命去体现生命
- 4 似水流年，浮生若梦
- 5 岁月无语如静流
- 6 倘若有来生
- 7 往事悠悠何处说，水月一梦尽繁华
- 8 人生无处不青山
- 9 人活一辈子
- 10 生命是永远，也是短暂

伍 前路篇

十三 宽怀

- 1 宽容地走过人世间
- 2 仇恨是一个无知的牢笼
- 3 人活着不仅是一张脸
- 4 嫉妒是生活的悲剧
- 5 唱首快乐歌，让心不复杂
- 6 用快乐唤醒生命的春天
- 7 笑对沉浮轮回
- 8 让我们拥有最美丽的日出
- 9 凡事都往好处想
- 10 让自己的世界里永驻宽容
- 11 笑看荣辱沉浮，静观对错得失

十四 开悟

- 1 开心生活 开悟人生
- 2 美丽命运
- 3 走过生命的迷茫
- 4 让生命再一次承当
- 5 记住那些阳光的味道
- 6 生命也许很短暂
- 7 轮回是一条平静的河
- 8 笑问人间谁是客
- 9 希望挂在所有的枝头

<<宽怀人生>>

10 阳光的心，坦白的人

11 点亮希望，点亮未来的彩虹

12 明天会更好

十五 放下

1 你好，过去！

2 走过人生的悲欢离合

3 人生如扁舟，风雨自荡漾

4 岁岁枝头杨柳青，不问人间沉浮心

5 回首那些飘远的温暖

6 把烦恼相忘于江湖

7 不要让心灵在寂寞中枯萎

8 看一路花开

9 问候一下过去的岁月

10 走出烦恼的围城

11 梦里落花知多少

12 把烦恼赶出家门

<<宽怀人生>>

章节摘录

慈悲是佛教最常用的词汇。

所谓慈悲，简单地说，就是无条件给予众生快乐，不忍众生受苦，让众生离苦得乐，希望众生从一切痛苦中解脱出来。

慈悲是人世间最美好、最高尚的情感，是至高无上的爱。

慈悲是真正的平等，就像太阳的无限光芒，无分别地遍洒世界每一个角落。

慈悲心是一种彻底的利他之心，是一种“不为自己求安乐，但愿众生得离苦”的奉献精神，没有丝毫自私的成分，没有任何负面影响。

世界本来很干净，因为有“我”却不同。

我们受无始以来的无明和烦恼习气的牵绊，很难把我们内心的“我”抛掉，要发起慈悲心也不是一件很容易的事，这个“我”与慈悲互相抵触。

然而，我们每个人的内心深处都有慈悲的种子。

提升我们的人生品质，完善人格，真正从各种烦恼和痛苦中解脱出来，广行菩萨道，誓愿度众生，发起大慈大悲之心，开启这个无价之宝，便成为可能。

要发起真正的慈悲心，首先必须对痛苦有足够的认识和体验。

人生无常，痛苦连连，生老病死，天灾人祸，不如意之事等，比比皆是。

由于这些苦难和不幸可能没有发生在身边，我们会有些麻木，不容易被这些苦难所触动、所震撼。

我们可能认为，痛苦是别人的事，与自己无关，甚至从未想过这些事也许会发生在自己身上，更没有想过死亡随时都有可能来临。

更有甚者，有时还会幸灾乐祸，将快乐建立在别人的痛苦之上。

所有这些，都是我们内心的自私、贪婪、愤怒、傲慢、嫉妒、狭隘等在作祟。

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。

为什么我们不能慷慨布施，因为担心“我”会受到损失；为什么我们不能忍辱，因为认为“我”会受到伤害；为什么我们不能无条件地帮助他人，因为觉得这样“我”会吃亏；为什么我们没有勇气承担众生的苦难，因为害怕“我”会因此失去幸福……由于我们都生活在自己精心建造的“我”的牢笼之中，所以很难对他人生起真实的慈悲心。

由于根深蒂固的“我”的存在，我们很难真正关爱他人，我们对别人的爱和帮助是有所求、有所得的，即使没有物质的回报，至少希望别人在精神上有所表示，假如对方连一句感激的话都没有，我们会失落、难过，开始埋怨自己为什么要做一个好人。

而真正的慈悲是无我的，是无私的、默默无闻的奉献，他知道帮助别人就是在成就自己、完善自己。

在深刻理解无我的基础上，还要进一步认识到一切现象在本质上都是虚幻不实的，是空性的显现，是个人自心的投影。

我们所看到、听到、感觉到的，从根本上说都是不真实的，都如梦幻泡影一般，了不可得。

如果我们能保持这样的信念，就能逐步消除对外境和自我的贪恋。

我们的执著愈少，就愈能看清一切现象的虚假，进而不被其迷惑。

这样，内心的焦虑、恐惧就无从产生，慈悲心也就开始生起。

因为我们深深了解到，众生之所以在轮回中遭受永无止境的痛苦，根本原因就是无明，不了解一切现象的本质如梦幻般虚妄不实，从而产生颠倒执著。

要发起真实的慈悲心，认识到众生与自己是密不可分的。

所有众生都有佛性，在这一点上，众生是平等的。

即使是所谓的邪恶众生，我们也要看到他们本质上都具有佛性，而不应轻视他们。

这个世界并没有绝对的好人，也没有绝对的坏人，因为好与坏都是由因缘和条件决定的，并非一成不变。

众生是一不是二。

把自己和众生分开，个体的生存和发展是根本不可能的。

<<宽怀人生>>

所谓的自由和独立，都是相对而言的。

我们绝不能为了个人利益而损害他人，和谐、宽容的人际关系和社会氛围的形成，每个人都有一份责任。

更重要的是，我们必须深刻认识到，所有众生都有一个共同愿望和基本权利，那就是离苦得乐。

把别人看成和自己一样，都希望得到快乐，远离痛苦，是启发慈悲心的有力方法。

它将打开我们的心扉，激发我们的慈悲，使我们有更多智慧去了解如何关爱并帮助他人。

如果每个国家和民族都能以同样方式互相看待，那么世界和平和人类的快乐共存就必定能够实现。

……

<<宽怀人生>>

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>