

<<宽怀>>

图书基本信息

书名：<<宽怀>>

13位ISBN编号：9787538741230

10位ISBN编号：7538741232

出版时间：2012-11

出版时间：时代文艺出版社

作者：耿沫

页数：247

字数：220000

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>

## &lt;&lt;宽怀&gt;&gt;

## 前言

因为懂得，所以宽怀人无远虑，必有近忧，空山伐恨，流水追思，悲悯难舍，世事无常，宽怀人生，无药自愈。

虽然生命的每一份体验都很酷，但毕竟日子都将一分一秒地过。

春天来的时候，迎着和煦的春风出去走走，把那些想不通的事暂时先放一放。

夏雨过后，品一品空气中久已熟悉的泥土芬芳，你会感到所有走过的从前其实很踏实。

秋霜又何必在意呢？

虽然曾经非常茂密的翠绿落了满地，而果实却沉甸甸地挂在了枝头。

冰封雪景固然美丽，却总有一种分外纯洁、晶莹剔透的意境，银装素裹的大地更具一份静远的诗意。

佛之曰四心乃慈悲心、无量心、无常心、舍得心。

吾等修身养性的境界在于能大慈以众生之乐为乐，能大悲以众生之苦为苦，能大喜以众生离苦得乐而喜，能大舍以众生的得失为舍。

以宽怀的态度去处理我们身边的事情，无论大小。

众生的烦恼，在于庸人自扰，仅仅放不下十方俗世之中的一方业障。

其实，每个人都应该具有那样一种品质，一种宽怀的品质，这才是生活。

当别人伤心的时候，我们可以送给他们我们的真诚，给他们我们最善良的微笑。

当他们伤害我们感情的时候，我们试着用一个宽大的胸怀去安抚他们内疚的心，给他们一种改过的暗示和爱的启迪。

这正是禅学给我们每个人的一种心境，一种伟岸。

宽容属于我们的灵魂，在每个灿烂的时光里，它紧紧拥抱着我们的心，给我们安静而甜美的梦境。

宽容属于我们的生活，透着淡淡的丁香一样的芬芳，一如每个人心中尘封的思念，需要宽容的情怀和豁达的心境。

这种心境和情怀，是恬淡中的高贵，平静中的豪气，寂寞时长久的隐忍，干净又透明。

当我们发现生活是一首优美的乐曲，一定有一种叫做宽容的音符存在；当我们开始相信人生是一个爱和关怀的过程，细心和旷达必然不可缺少；当我们开始领悟生命是一首好诗的时候，千万别忘了，宽容就是它的灵魂。

那时，我们会察觉到我们心中总有一方宁静的夜，万籁俱寂的星空有你美妙的祝福，我们的心野开着一枝永不凋谢的丁香花，小鸟在她的身旁摇曳，蝴蝶在她面前弯腰……献给世界一颗宽容的心，心有多大，世界就有多大。

我们并不一定能达到某种高尚的境界，但当我们在生命中回望过去的日子时，发现我们曾经给予他人的爱和关怀，我想，那时世界也会给我们许多爱和关怀。

## <<宽怀>>

### 内容概要

一本抚慰心灵的哲理书。

《宽怀》全书分为十章，贴近心灵。

用细腻、淡雅、韵致的笔调阐述人生的种种——小到寻常的喜怒哀乐惧，大到生命、轮回、时间等，蕴涵着修道证悟的禅理，隐寓着深刻的禅理妙义。

让人感受到不同的人生哲理、生活妙义，像那空谷回响，由轻及沉，波澜层出，寓意不穷，有一种空灵、恬淡、清净与和谐。

什么比海宽？

只有心宽如海可撑船。

人生路上总是有得有失，有喜有悲；总会遇到诸多不必要的痛苦与烦恼，放下这些无谓的痛苦与烦恼，懂得宽心，学会感恩，我们才能走得更远，走得更轻松。

<<宽怀>>

作者简介

耿沫，女，毕业于中山大学。  
当代佛理研究学者，参禅数年，希望通过写作安抚烦躁的人类的灵魂。  
达到心灵的澄净。

## <<宽怀>>

### 书籍目录

第一章·宽心如海·当下开怀  
我们不是拥有得少，而是欲望太多  
为别人点一盏明灯  
你退三尺，我退三尺  
容得下异己·听得了忠言  
用宽容的手臂相扶着成长  
像海一样宽广，像天一样辽阔  
一个好的心态换来好的人生  
放开自己，做自己喜欢做的事  
舍弃不必要的痛苦与烦恼  
人生有很多事情都是徒劳无功的  
第二章·不生气，宽容他人也是宽容自己  
不要拿别人的错误惩罚自己  
不生气，而是与他人多沟通  
人生难得糊涂  
快乐要在自己的心里寻找  
生气只会失去，原谅才能得到  
没有宽容心，才是真正的苦行  
心有多宽世界就有多大  
交友需要有雅量才能长久  
不必为无谓的事情伤了自己  
世上本无事，庸人自扰之  
第三章·随性而发，带来舒畅心境  
不强求，放手祝福  
天高任鸟飞，海阔凭鱼跃  
云在青天水在瓶  
人生是没有目的地的旅行  
做喜欢的事情才是人生真正的财富  
人生的真理，只藏在平淡无味之中  
随缘不变，不变随缘  
经常释放自己才能快乐  
放下、看开，人生自然会快乐起来  
第四章·常知足，宽解自己的身心  
懂得知足，才能懂得快乐  
知足则心安  
眼下拥有的，便是最好的幸福  
为每一次跌倒庆幸  
与其抱怨，不如改变自己的心态  
让知足长成简单的信仰  
只摘够得着的苹果  
不羡慕别人，肯定自己  
生活难免有不公平，知足就好  
不能改变的事情，试着接受  
第五章·不计较，宽大为怀  
吃得小亏，则不至于吃大亏

## <<宽怀>>

做人，要拿得起放得下，才能减去许多凭空的烦恼

没有多少时间让我们去浪费

不舍一株菊花，哪得一村菊香

一切如浮云，何必太执著

人生在世，有舍才有得

学会舍弃，只选择适合自己的

人生不必苛求自我

乐活达观，不为得失所累

第六章·不执拗，路会越走越宽

人言如烟散，不必执著他人之言

以退为进，以谦为尚，不亦宜乎

以屈求伸，圆融处世

多一分平和，少一分执著

不必凡事都争个明白

以责人之心责己，以恕己之心恕人

空是一种气度和胸怀

活在当下，珍惜此时此刻

第七章·放下随缘，不强求，多宽慰

若能一切随他去，便是世间自在人

放下执念·一念境转

又是一个大好晴天 抛了闲愁

心安茅屋稳，性定菜根香

人生如扁舟，风雨自荡漾

世上的事，放下才会有所得

风景宜向前看

经历过，已是三生有幸

第八章·广胸襟，宽待他人

胸怀天下，胸怀他人，胸怀自己

人生无处不青山

宽容处世，雅量容人

不要被世俗的洪流裹挟了胸襟

再痛的伤都会结好愈合的痂

使自己强大起来

生命的宽度在于胸襟

阳光的人，坦白的胸怀

笑看荣辱沉浮，静观对错得失

行到水穷处·坐看云起时

第九章·自在大度，宽厚温和

看淡名利，心境自然变得自在

面对毁誉，持包容之心

不露锋芒，沉默是金

仰天而唾，唾不至天，而堕其面

良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒

清者自清，浊者自浊

人生需在百味中历练

大度，是善待自己的一杯清茶

第十章·多一些微笑

## <<宽怀>>

微笑一次，快乐增加一分  
佯装快乐就是真的快乐  
生活不如意也要微笑面对  
不要把幸福寄托在别人身上  
微笑就是现在，而不是明天的成功  
换一个角度也许会欣赏到更美的风景  
过去的烦恼，应将其遗忘  
看透、看开，微笑将至  
再耐心走一段路·就能到达

## &lt;&lt;宽怀&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：快乐要在自己的心里寻找，快乐没有重量，不能按斤称价；快乐没有样貌，没有人能描绘它带笑的眼睛；快乐没有踪影，任人拼尽全力追寻也未能抓住它的一丝气息；但快乐却有最本真有力的载体——纯净透亮的心灵。

心若透亮，则举世夺目，为之发光；心若明朗，则绿树红花，万物生长；心若向善，则风调雨顺，人心激昂。

人的内心能决定生命的态度，转换世界的能量。

反之，心若沾染尘埃，头顶的天空也为之灰暗；心若选择黑暗，则万物混沌，再没有光。

因纯净美好如快乐，选择了寄居在心房，不因心的需要呼来喝去，而是偏之一隅，检视内心，选择最明亮的时刻出现。

就像漫无边际的黑夜里，独守的一盏明灯，唯有内心透亮，才让阳光照射，让心神向往。

从前，有一名农夫，个性有点古怪，喜欢绕着自家房子和土地跑步，尤其是在和他人争吵过后，每次都是气冲冲地回家，然后开始绕圈跑步。

农夫虽然个性古怪，但十分勤劳。

虽然排解怨气的方式有点特别，但在他辛勤的劳作下，他的房子越建越大，所拥有的土地也越来越广。

但他喜欢绕圈跑步的习惯依旧没有改变。

每次生气，都会绕着房子和土地跑上三圈。

旁人都很疑惑，农夫不但土地越来越广，年纪也越来越大了，本来生气是一件十分伤身体的事情，再围着那么大的范围跑三圈，身体怎么可能受得了？

于是纷纷过来劝阻。

但农夫就是不肯妥协，继续跑着，也不跟人透露原因。

直到有一天，这位农夫已经老到走不动了，却依旧在和人争执后，拄着拐杖，围着自己被扩大了的土地一步一步地走着，三圈走下来，天已经黑了，农夫终于在旁边的田埂上坐了下来，这时，孙子看见爷爷大喘着气，扶拐杖的手还在微微颤抖，很为爷爷担心，流着两行清泪对农夫说：“爷爷，您不要再这样折磨自己了好吗？”

我们村里已经没有人的土地多过您，房子大过您了，您也不再是当年的小伙子，不能一生气就围着地转圈了啊！

”农夫看着孙子情真意切，有些脸红道：“这是你爷爷我心中多年的痛啊！”

当年，我年轻气盛，经不起别人的冷嘲热讽，但又不想与人结怨，就想法子自己发泄怨气，当时也没别的事情可做，我就只好绕着自己的房子和土地跑步，越跑我越发现，怎么自己的房子这么小，土地这么少？

”



<<宽怀>>

编辑推荐

《宽怀》编辑推荐：最接灵气，最具知识的修心读本。

有人看到了孤独，有人看到了憎恨，有人读到了感悟，每种人生都会在禅的世界中释然。

弘一法师的禅学记录的首次呈现，告诉你小人生中的大世界，不读禅不释然。

前所未有的版面设计和内容编排，完美展现禅学世界中的无知与自我。

——生命的呼吸间，人生百态，困境、迷惑、烦恼；一一拆解，读弘一法师的书，心态愈来愈趋于平静，获得安详豁达的生活态度；——微道理——简单，却又实实在在。

不文艺、不艰深，字里行间，平实、亲切。

——得宽怀处且宽怀，何用双眉邹不开。

人大度点，看开点，何必老皱着眉头！

自是人间有福人！

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>