

<<轻安自在>>

图书基本信息

书名：<<轻安自在>>

13位ISBN编号：9787101070811

10位ISBN编号：7101070817

出版时间：2009年

出版时间：中华书局

作者：李焯芬

页数：241

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>

## <<轻安自在>>

### 前言

近来，每见到焯芬先生，我总向他道贺，道贺他这两年出版的几本书，都成了畅销书，二〇〇八年出版的《活在当下》更成了年度香港最畅销的中文书（文学类）。

我的道贺不为写了畅销书，能为他的名和利增益多少，说不好，反有害他的令名。

他是一个很有成就的工程师，几十年来为中国水利做了很多工作，很有贡献，他被选任为中国工程院院士，是实至名归的。

他除了教学和学术研究之外，同时担任繁重的教育行政工作，当然也担任不少公益社团的工作。

他费心力撰写这些大众读物，或会惹来某些人说他“不务正业”之讥。

## <<轻安自在>>

### 内容概要

这本集子收录了作者年来在香港《明报》（“明觉版”），《温暖人间》双周刊及其他专栏发表的生活小故事及心灵小品八十五则。

兹因应当下现实世态，分为“智慧编”、“自在编”及“慈悲编”三辑；另每则篇末均加插“静思细语”专栏点题呼应，藉以启发大家转换新角度和新意念去观察事物，善于从生活中感悟大智慧，纵使身处逆境，亦能乐观豁达。

承蒙香港三联书店眷顾，悉心整理出版，谨在此衷心感谢。

书中的小故事，并非源自佛经。

佛家智慧既是放诸四海皆准的真理，那么古今中外都不乏能契入佛理的生活例子或小故事，从中能让我们感悟一些生活的智能，因而活得更轻安自在。

集子因此取名《轻安自在》，当然是希望大家都能活得轻松、安乐、自在。

## <<轻安自在>>

### 作者简介

李焯芬，香港大学副校长、香港大学专业进修学院院长、中国工程院院士。  
业余担任香港福慧基金会会长、香港中华文化促进中心理事会主席、共建维港委员会主席、卫奕信勋爵文物信托理事会主席、饶宗颐学术馆馆长、国际佛光会副会长等职，曾任文化委员会委员，香港佛教学院院长等职。

其心灵小品系列有《活在当下》、《轻安自在》、《走出困境》等。

## &lt;&lt;轻安自在&gt;&gt;

## 书籍目录

序原版自序【智慧编】人有智慧，才会自在…… 和谐老人 调养怒中气 人天不二 养心如养花  
另类地狱 障碍 别把烦恼带回家 善用生命 乌云背后有阳光 弦论与缘起说 “无常”背后的因  
缘 时间的考验 境由心生 人贵乎诚 理直气和 见好就收 命运之船 苦与乐 幸福的真谛 上  
善若水 庐山烟雨浙江潮 一半一半 忍辱法门 舍得 掉了诚信以后 分别心 淡有淡的味道 诚  
实也是一种智慧【自在编】内心宁和，才会轻松…… 境随心转 调心法门 环保从自己做起 烦恼  
只留五分钟 路曲心直 享有和拥有 学会低头 应当如是 恩典是别人的多 命运在自己手中 活好每一  
个今天 笨拙的天才 寓工作于娱乐 大自然与天灾 认识自己最难 水车与水 得失之间 盛名之累 顺其自  
然 烦恼缠身 心中的堰塞湖 双重损失 白纸上的黑点 做自己最合适的 享受生命的过程【慈悲编】有  
慈悲心，才会安乐…… 勿以善小而不为 惜缘惜福 吃亏是福 最终得分 考验 赞美的力量 快  
乐的钥匙 飞行员的宽容 怨恨循环 感恩心 爱能生爱 燃点生命的烛光 善之花 茶与酒的对话  
珍惜眼前人 代沟 致富之道 一念之间 忍者无敌 跨越仇恨 心香 爱情也要加油 赞美如药  
给人鼓励 不能分享的快乐 敬畏生命 留有余地 唐山与汶川 给人希望 不打妄语 忘我境界  
同体大悲

## &lt;&lt;轻安自在&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：【智慧编】人有智慧，才会自在……和谐老人在西方社会的圣诞前夕，孩子们相信圣诞老人会在夜间造访，把礼物和祝福送上。

在东方世界的某个国度，人们则相信岁末会有四位老人家在夜里到访，为每家每户带来新一年的祝福。

就是这样，在岁末的一个夜里，四位老人家来到了某户的门口。

户主喜出望外，慌忙请四位长者到家里坐。

其中一位老人向他解释：我们四个人，一个名叫“财富”，一个名为“平安”，一个名叫“成功”，我自己名为“和谐”。

只是我们有个规矩。

我们四个人，只能派一个人到你家。

你回去跟家里商量一下，决定请谁进去。

户主太太最希望阖府“平安”，户主则渴望“财富”，儿子正在准备高考，当然希望“成功”了。

一番争吵之后，家里的小女儿不无感慨地说：还是“和谐”好。

最后，大家同意按小女儿的意见办。

当全家人一起请那位名叫“和谐”的老人进屋时，奇怪的事情发生了。

其他三位老人家也随着进了屋。

四位老人笑着向户主一家解释说：你们一家选了“和谐”，其实也等于请了我们四人，因为家里有了“和谐”，就自然会有“财富”、“平安”和“成功”了。

前不久，国家宗教事务局叶小文局长向星云大师表示：希望他日后当个和谐老人。

他的意思是：佛教提倡尊重与包容；他希望佛教能与其他宗教一道，共同倡导和谐共融，造福人类社会。

静思细语“和谐”能带来“平安”、“成功”、“财富”，这倒非虚言。

正如人类的历史，长期的战乱，往往会给百姓带来深重的苦难。

远的不说，就以近代中国为例，“文革”式的斗争把国民经济拖到了崩溃的边缘。

幸而，近三十年的和平环境和改革开放，造就了中国的经济高速增长和今日的富强。

难怪构建和谐社会成了基本国策了。

## <<轻安自在>>

### 媒体关注与评论

焯芬先生富于人文精神，对社会人心有终极的关怀。

这个年代，在人文科学研究者之中，也罕见以人文精神相砥砺，以社会人心作承担的了。

于我而言，则更见焯芬先生难能可贵了。

——香港联合出版集团总裁，香港出版总会会长 陈万雄人生也短，白驹过隙；念欲亦繁，水月镜花。

烦恼与欢欣，盖由多少当下心情与诸事连续而已。

执着与割舍，禅透不容易。

焯芬先生之《轻安自在》，能启智，善引导，读之释然，豁然，明明然也；实可作枕边书也……

——知名作家 梁晓声这是本以智慧累积生命厚度的巨著，但看完却能轻安自在……这就是李焯芬教授独特的禅心法门。

——台湾文案天后、畅销书作家 李欣频《轻安自在》中八十五则小故事及心灵小品并非全都是佛教材，当中不少篇章取材自真实生活的观察及体验。

《轻安自在》之结集，是作者生活智慧的分享。

——香港著名作家 余非继畅销心灵书籍《活在当下》，李焯芬教授今年再接再厉出版《轻安自在》一书，延续他对人心的关怀。

作者尝试借此启发读者以新角度来观察事物；纵使身处逆境，仍要保持乐观豁达的心境。

——北极熊《故事里的轻和安》最近看了李焯芬先生的《轻安自在》，启迪良多。

小故事大智慧，推荐一读。

有个故事说得挺好，说人生不如意常有八九，所以“不想八九”不如意，“常思一二”的如意，人生也就和睦，也就知足常乐了。

——网友黑白之间的灰色

<<轻安自在>>

编辑推荐

《轻安自在》：畅销书《活在当下》姊妹篇，应对危机、安顿心灵的又一力作。  
国学大师饶宗颐先生题写书名，精选丰子恺先生护生画作插图，香港出版总会会长陈万雄先生作序，  
港台、内地知名作家，梁晓声、李欣频、余非联袂推荐。  
境随心转，把握自己，驾驭未来

#### 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>