

<<宽心>>

图书基本信息

书名：<<宽心>>

13位ISBN编号：9787212055868

10位ISBN编号：7212055867

出版时间：2012-10

出版时间：安徽人民出版社

作者：释然

页数：250

字数：214000

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>

## <<宽心>>

### 内容概要

本书以寓意深刻、直指人心的禅学小故事为主，围绕着宽心的主题，讲述了如何认识自我、如何投入工作、如何感知世界、如何选择恰当的生活方法、如何修养自身、如何体验人生以及如何享受自在等问题，让我们可以在纷繁杂乱的世界里寻找到一颗宁静的心。

<<宽心>>

作者简介

释然，当代著名高僧，曾著有《花间一枝禅》《谈佛说禅悟人生》等书。

<<宽心>>

书籍目录

- 自我篇 认识自己，投入工作  
你拥有钻石般的潜能  
你就是宝藏  
最难的事情是认识自己  
你了解自己吗？
- 看清自己的内心  
求人不如求己  
工作就是对光阴最好的珍惜  
忘我投入不虚度  
成功需要目标  
用心投入，耐心等待  
人生需要磨砺
- 认知篇 摒弃形式，看清本质  
世界需要用心看  
成大事者不拘小节  
解放你的思想  
你需要回归自我  
你的心是万能容器  
处世，你会吗？
- 透过现象看本质  
表象总是迷惑你  
水中倒影最易碎  
主见决定未来  
学会以小见大  
变化才是永恒
- 方法篇 方法得当，自我比较  
十年树木，百年树人  
换个角度看世界  
凡事需谨慎  
坚定信念终成事  
为心灵开一扇窗  
机会来了，你抓得住吗？
- 信仰成就未来  
改变你的思维  
别让浮云遮了眼  
坚持就是胜利  
擦亮你的眼睛  
收起狭隘
- 修养篇 少欲少执，修身养性  
知足方能常乐  
寻找自己的本心  
管好自己的嘴

<<宽心>>

今日种因，明日得果  
别让自己后悔  
幸福是需要分享的  
上天堂还是下地狱  
过犹不及  
百善孝为先  
诚信为本  
得饶人处且饶人

领悟篇 禅心禅意，了悟人生  
留心生活中的小细节  
心是一个制造厂  
无处不参禅  
态度决定一切  
生活需要赤子之心  
坚定理想  
智者心宁定  
自助者天助  
领悟生命真谛  
真理不可说  
顿悟的喜悦  
不要给自己制造迷宫  
肯定自己的优秀  
智者的远见

宽心篇 万物辩证，宽心自在  
看开生死心自在  
看清花花世界  
换个立场看问题  
烦恼本是空  
角度决定视野  
不要自作聪明  
你的心够美吗？

一颗平常心  
以不变应万变  
一切随缘勿强求  
人生的良药

## &lt;&lt;宽心&gt;&gt;

## 章节摘录

你拥有钻石般的潜在人生的道路上我们要时刻看着脚下，只要你善于挖掘，不懈地运用自己的潜能，你就能够做好你想做的一切。

圆通和尚以一个故事告诫徒弟，为了取得圆满的修行效果，就要积极激发思维的灵感，开发自己的潜能。

他给徒弟讲的是这样一个故事：有个农夫拥有一块土地，生活过得很不错。

但是，他却想如果能拥有一块埋着钻石的土地的话，他只要有一块钻石就可以富得难以想象。

于是，农夫把自己的地卖了，离家出走，四处寻找可以发现钻石的地方。

农夫走向遥远的异国他乡，然而却从未发现钻石，最后，他囊空如洗。

一天晚上，他在一个海滩自杀身亡。

真是无巧不成书！

那个买下农夫土地的人在散步时，无意中发现了—块异样的石头，他拾起来—看，发现它晶光闪闪，反射出光芒。

他仔细察看，发现这是一块钻石。

这样，就在农夫卖掉的这块土地上，新主人发现了从未被人发现的最大的钻石宝藏。

圆通和尚告诉弟子：对于世俗的人来说，财富不是仅凭奔走四方去发现的，它只属于那些自己去挖掘的人，只属于依靠自己的土地的人，只属于相信自己能力的人。

这个故事告诉我们生活的最大秘密——在你身上拥有钻石宝藏。

你身上的钻石宝藏就是潜力和能力。

这些钻石足以使你的理想变成现实。

你必须做到的，只是更好地开发你的“钻石”，为实现自己的理想，付出辛劳。

骑驴觅驴真可笑，以马喻马亦成痴。

一天月色为谁好，二老风流各自知。

——宋·苏轼你就是宝藏有多少人能够认识到自己的价值？

我们往往怨天尤人，觉得世道不公平，自己一无所有，然而事实并非如此，我们自身便是最大的宝藏。

大珠慧海最初参见马祖道一禅师时，马祖道一禅师问道：“你从何处来？”

大珠慧海答道：“我从越州大云寺来。”

马祖道一禅师又问道：“你来我这里有何事？”

大珠慧海答道：“我来贵处求佛法。”

马祖道一禅师再问道：“我这里一无所有，求什么佛法？”

自家宝藏都不顾惜，却跑出家来乱求什么！”

大珠慧海感到很疑惑，反问道：“不知哪个是自家宝藏？”

马祖道一禅师答道：“就是现在站在我面前问我的人，这便是你的宝藏。

一切都具备和充足，没有什么欠缺的，使用起来自由自在，你何必还要向外求呢？”

大珠慧海顿悟，认识到自己的本源心性，于是情不自禁地连连拜谢马祖道一禅师。

我们自己往往对自身缺乏正确的认识，总以为自己一无所有，从不从自身出发，来开拓自己无限的潜能。

我们可以再看另外一则公案。

从前，有一个孤儿，生活无依无靠，既没田地可以种，也没有钱用来经商，他十分迷茫和彷徨，整天过着流浪与乞讨的日子，没有人看得起他。

有一天，他感觉再也不能这样生活下去，便去拜见一位高僧，向他求教。

高僧把他带到一处杂草丛生的乱石旁，指着一块石头说：“明天早晨，你把它拿到集市上去卖。

但要记住，无论多少人出多少钱要买这块石头，你都不要卖。

孤儿满腹狐疑，心想这块石头虽然不错，但怎么会有人花钱买呢？”

但是他还是抱着石头来到集市内，在一个不起眼的地方蹲下来叫卖石头。

## &lt;&lt;宽心&gt;&gt;

可是，那毕竟是一块石头啊，根本没有人把它放在眼里。

第一天过去了，第二天又过去了，一直无人问津。

直到第三天，才有人来询问。

第四天，真的有人想要买这块石头了。

第五天，那块石头已经能卖到一个很好的价钱了。

孤儿回到寺庙里，兴奋地向高僧报告：“想不到一块石头值那么多钱。

”高僧笑笑说：“明天拿到黄金市场上去，记住，无论人家出多少钱都不能卖。

”孤儿又把石头拿到黄金市场去，一天、两天过去了，第三天，又有人围过来问，几天以后问价的人越来越多，价格也已被抬得高出了黄金的价格，而孤儿依然不卖。

但是越是这样，人们的好奇心就越大，石头的价格被抬得越来越高。

孤儿又去找高僧，高僧说：“你再把石头拿到珠宝市场去卖，记住，无论别人出多少钱你都不能卖。

”孤儿把石头拿到珠宝市场，又出现了同样的情况，到最后，石头的价格已被炒得比珠宝的价格还要高。

由于孤儿无论如何都不卖，这块石头更是被传扬为“稀世珍宝”。

对此，孤儿大惑不解，去请教高僧。

高僧说：“世上人与物皆如此，如果你认定自己是块陋石，那么你可能永远只是一块陋石；如果你坚信自己是一块无价的宝石，那么你就是无价的宝石。

”我们自身就是一个无穷的宝藏，可是有多少人能够认识到呢？

有一次，石屋禅师和一个偶遇的青年男子结伴同行，天黑了，那个男子邀请禅师去他家过夜，对禅师说道：“天色已晚，不如在我家过夜，明日一早再行赶路？

”禅师向他道谢，与他一同来到了他家。

半夜的时候，禅师听见有人蹑手蹑脚地来到了他的屋子里，禅师大喝一声：“谁！

”那人被吓得跪在地上，禅师揭去他脸上蒙着的黑布一看，原来是白天和他同行的青年男子。

”怎么是你？

哦，我知道了，原来你留我过夜是为了这个！

我一个和尚能有多少钱！

你要干就去干大买卖！

”那男子说道：“原来是同道中人！

你能教我怎么干大买卖吗？

”他的态度是那么恳切、那么虔诚。

禅师看他这样，对他说道：“可惜呀！

你放着终生享用不尽的东西不去学，却来做这样的小买卖。

这种终生享用不尽的东西你想要吗？

”“这种终生享用不尽的东西在哪里？

”禅师突然紧紧抓住男子的衣襟，厉声喝道：“它就在你的怀里，你却不知道，身怀宝藏却自甘堕落，枉费了父母给你的身子！

”真是一语惊醒梦中人啊！

这个人从此改邪归正，拜石屋和尚为师，后来居然成为一名著名的禅僧。

艳冶随朝露，馨香还晚风。

何须待零落，然后始知空。

——唐·法眼文益……

## <<宽心>>

### 媒体关注与评论

俯仰终宇宙，不乐复何如。

每件事情都可以想宽或是想窄，但是，往宽处想，快乐的是自己的人生，往窄处想，折磨的是自己的身心。

为何不尽量都往宽处想呢？

你过好此刻，过好今天，一切连起来，就是你把握住的今生；你宽心此刻，开心今天，所有的快乐连起来，就是一个明媚的生命。

——延参法师我们的心胸有多宽广，就能包容多少事物，所以身体固然是我的，国土、众生、地球也都是我的。

在大自然的世界里，树木因为承受风吹雨打，所以浓荫密布，众鸟栖息；海水因为不辞百川，所以宽广深邃，水族群集。

人，也唯有秉持“不比较，不计较”的胸怀，才能涵容万物，罗致十方。

——星云大师谦退是保身第一法，安详是处世第一法，涵容是待人第一法，恬淡是养心第一法。

——弘一法师



<<宽心>>

编辑推荐

拒绝比较，不再迎合，把烦恼清空，为心灵腾出更多空间在这个忙乱而失重的世界，最重要的就是找到自己的频率

<<宽心>>

#### 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>