

<<宽怀>>

图书基本信息

书名：<<宽怀>>

13位ISBN编号：9787510819858

10位ISBN编号：7510819857

出版时间：2013-4

出版时间：九州出版社

作者：一诚法师

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>>

前言

天上地下的蜷飞蠕动，花鸟鱼虫都有它们自己的成长、生存、活动的规律。就像竹子树木，它们总是向天上长；春天到了就要采茶叶，以春天的芽头为最好，过了春天到夏天就不太好了。

这就是自然规律。

没有了规律、规则，世间的一切都无从谈起。

社会的人群也是这样，有法律法规、有规定规范，大家的生活才有了秩序与和谐，各司其职，各尽其力，秩序井然，健康和乐。

如果没有这些规则，世界不知道要变成什么样子。

过去在古代，没有什么条条框框，人和人之间也不复杂，不像现在社会问题如此多。

那时候，无论是母系氏族还是父系氏族，大家只要听长辈的，吩咐一声照办即可，每个人都知道自己该如何做，简单得多。

现在社会发展飞快，火车、飞机、火箭、军舰，不同的组织、不同的团体、不同的人群、不同的追求、不同的想法、不同的目的，真是繁花似锦，江南草长。

如果这里不守规矩，大家没有共同的章法，世界岂不是乱套。

佛说，一花一世界，一叶一如来，如果说世界是个大圈子，那么每个集体、每个单位就是小圈子。

虽然大圈子和小圈子的规则不太一样，但基本道理是相通的。

一花一叶和一个世界、一个佛土都需要规则和规范，就这一点来说是相通的。

出家人修行要规矩，这就是戒律，有戒律开始才有缘分。

世人的戒律是什么，是心。

心虽然很小，戒律却很博大，这就是胸怀，怀的是什么，是大智大慧。

世人的心要怎么守戒呢，和尚总结如下：第一，要有承担。

什么都能接纳，智慧就会慢慢地生出来，到了外面无论遭遇什么、得到什么，都能为自己所有。

第二，以戒为师。

没有规矩就没有方圆，要会克制自己，灭除过分的妄想，思想行动都能自我遏制，你就不会被外界所遏制，便能游刃有余。

第三，平等慈悲。

你待世人平等，世人必待你不薄，你的胸怀就是这样被炼成的。

第四，经常忏悔。

犯了错误，无论是糟蹋自己还是不利别人，如果你放不下，就回家多多忏悔，心中的正能量就会不断攀升，减少自己再犯错的几率。

第五，心中清净。

你不动如来，别人如何都不能动摇你，你的智慧于当下这刻打开，能看透一切事物，就不生诸般烦恼，心宽体胖。

第六，放得下，提得起。

这个所有的修行的人都讲，和尚讲也是一样。

凡有所相，皆是虚妄。

知道太多心里搞不定，知道太多就变成知障，放不下。

要放得下，还要提得起。

心胸就是从这里来的。

世上杂相万千，要是人人的心都能守着如上所言，便没有那些烦恼、痛苦，没有贪嗔痴，没有身三业、口四业、意三业。

既无杂相，心自轻安。

一诚法师 2013.2.3

<<宽怀>>

内容概要

《宽怀:一诚法师谈人生》中,一诚法师用利落精到的语言为迷航的人开示智慧,结合人们在工作、事业、生活、感情、为人处世等方面遇到的困惑,为这个浮躁多变的世界里内心动荡不安的人们,开出一剂安顿身心的良药,引导我们修出一颗好心,修出一份宽怀。

作者简介

一诚法师：中国佛教协会名誉会长，前任中国佛教协会会长。

1927年生，湖南望城人，1949年6月出家，1956年得近代高僧虚云老和尚受具足戒，得沩仰、临济法脉。

1985年，任真如禅寺方丈。

后历任中国佛教协会副会长、江西省佛教协会会长，2002年当选为中国佛教协会会长。

著有《以戒为师》、《云居山新志》等书。

一诚法师以戒为师，以和为尚，一生苦修，致力于建设佛学院、寺庙，育才兴教，坚持“人间佛教”的精神慈悲济世，弘法足迹踏遍四海，在佛教界有相当高的威望。

<<宽怀>>

书籍目录

心修好了，命就好了002/做一个明白人007/把心摆在哪里最好011/心清净了，智慧就来了015/有信心是对自己的仁慈020/怎样把自己看好024/人生十问，自省安乐029/没有力量认错的人，只能原地踏步善用内在能量034/心以简单为主，一门心思才成事038/有好的心态就有好的行为042/不人云亦云，不亦步亦趋046/千年铁树都能开花，还有什么事做不成050/有大企图心，也要做好眼前的事054/心里放不下，是因为不想放下058/不能求到就随他去062/佛不能直接给你什么心宽待人，量大处事068/像海绵一样虚心072/谁也不比谁特殊076/能劝说别人，也听得进别人劝说080/对上恭恭敬敬，对下好言好语084/收拾轻视心和厌恶心089/多给别人一点空间和尊重093/你不好，我好，都是妄想化解干戈常自在100/争论经久不息时，最好的方法是谅解104/不好的事自己多承担108/遇谤要忍得住112/不要听到好话就欢喜，听到坏话就苦恼117/只记住别人对你的好121/不以怨报怨125/化解干戈常自在，独留玉帛耀长空予人以乐，解人之苦130/慈是予人以乐，悲是解人之苦134/智慧处事，慈悲待人138/恶来了可以用善来对待142/对所有生物都关怀146/菩萨与夜叉，不隔一条线150/以爱去温暖，以力来折服154/力所能及地帮助别人给是乐，受是苦160/有条件、有代价的给予是一种痛苦164/一根针、一棵草也是施予167/给是乐，受是苦171/时刻想着付出太少、努力太少175/被需要是最好的价值179/为了什么而布施183/面多馒头大，施多福亦多无杂相，把日子好好过188/白天吃饭，晚上睡倒192/执著于做事，而不是执著于烦恼196/不为过去懊悔，不为未来担忧200/而今正好念弥陀203/平平常常，直直行去206/常思当下立足的地方209/若是脚跟点地汉，何妨信步即登临213/日子不好好过，就是折腾217/短促人生的活法停一停，化热恼为清凉222/化热恼为清凉226/忙碌过光阴，辛苦为谁忙230/看了用了就放下234/静坐一须臾238/慢慢来，急不得243/花一天时间为自己开脱247/跳到圈外来看一看自己的生活250/放下负面情绪，坚定从容地去做事254/张弛有度，缓急有节放下了垃圾，提起了自在258/不能坦然面对富有，就是贫穷263/心完全被数字迷住，幸福就消失了267/名利不值得低三下四271/穷得连安宁的心都失去275/要放得下人生的“金钵”278/把握得住282/不要见到好的就想，想不到就嗔286/有财富不浪费，没有财富不抱怨289/臭名远扬过贫民的生活294/什么都不痴迷297/知足才能享受福报300/需求简单一点304/得来不易的衣食受用308/合适就行，够用就好312/清贫的生活，你会更安心315/没有，也是好318/养生大法：内心明朗平和

<<宽怀>>

章节摘录

小序天上地下的蜷飞蠕动，花鸟鱼虫都有它们自己的成长、生存、活动的规律。就像竹子树木，它们总是向天上长；春天到了就要采茶叶，以春天的芽头为最好，过了春天到夏天就不太好了。

这就是自然规律。

没有了规律、规则，世间的一切都无从谈起。

社会的人群也是这样，有法律法规、有规定规范，大家的生活才有了秩序与和谐，各司其职，各尽其力，秩序井然，健康和乐。

如果没有这些规则，世界不知道要变成什么样子。

过去在古代，没有什么条条框框，人和人之间也不复杂，不像现在社会问题如此多。

那时候，无论是母系氏族还是父系氏族，大家只要听长辈的，吩咐一声照办即可，每个人都知道自己该如何做，简单得多。

现在社会发展飞快，火车、飞机、火箭、军舰，不同的组织、不同的团体、不同的人群、不同的追求、不同的想法、不同的目的，真是繁花似锦，江南草长。

如果这里不守规矩，大家没有共同的章法，世界岂不是乱套。

佛说，一花一世界，一叶一如来，如果说世界是个大圈子，那么每个集体、每个单位就是小圈子。

虽然大圈子和小圈子的规则不太一样，但基本道理是相通的。

一花一叶和一个世界、一个佛土都需要规则和规范，就这一点来说是相通的。

出家人修行要规矩，这就是戒律，有戒律开始才有缘分。

世人的戒律是什么，是心。

心虽然很小，戒律却很博大，这就是胸怀，怀的是什么，是大智大慧。

世人的心要怎么守戒呢，和尚总结如下：第一，要有承担。

什么都能接纳，智慧就会慢慢地生出来，到了外面无论遭遇什么、得到什么，都能为自己所有。

第二，以戒为师。

没有规矩就没有方圆，要会克制自己，灭除过分的妄想，思想行动都能自我遏制，你就不会被外界所遏制，便能游刃有余。

第三，平等慈悲。

你待世人平等，世人必待你不薄，你的胸怀就是这样被炼成的。

第四，经常忏悔。

犯了错误，无论是糟蹋自己还是不利别人，如果你放不下，就回家多多忏悔，心中的正能量就会不断攀升，减少自己再犯错的几率。

第五，心中清净。

你不动如来，别人如何都不能动摇你，你的智慧于当下这刻打开，能看透一切事物，就不生诸般烦恼，心宽体胖。

第六，放得下，提得起。

这个所有的修行的人都讲，和尚讲也是一样。

凡有所相，皆是虚妄。

知道太多心里搞不定，知道太多就变成知障，放不下。

要放得下，还要提得起。

心胸就是从这里来的。

世上杂相万千，要是人人的心都能守着如上所言，便没有那些烦恼、痛苦，没有贪嗔痴，没有身三业、口四业、意三业。

既无杂相，心自轻安。

一诚法师2013.2.3做一个明白人22岁时去乌山寺顶礼拜佛，看到殿内尊尊佛像，依稀觉得似曾相识，仿佛以前曾以此为家，有种归家的很亲切的感觉，心中无比欢喜，不觉托出“今来乌山寺，皈依故佛前……”一偈。

<<宽怀>>

自此辞别双亲，剃度出家，一系列过程，好比水到渠成。

后来，有过一位居士和我谈起出家的经历，问道：“为什么是皈依‘故佛’？”

我说，其实“故佛”就是“自我”。

打个比方来说，出家以来，虽经历无数艰辛磨难，却从未改变初衷，信心不曾有丝毫动摇，这是因为乌山寺礼佛一事正是发现“自我”、找到“自我”的机缘。

可以说，一旦认清了自己该走的路，就能在这条路上直直地行去，百折也不曾回头。

《华严经》里讲过，一切众生“唯心所现，唯识所变”。

谁的心呢？

这里说的其实是自己的心。

谁的识？

就是自己的识。

人一生只和两种人相处，一是自己，一是他人。

无论自处，还是与人相处，都好像在画一个圆。

这个圈以自觉、自度为圆心，以慈悲、利他为半径，圆圈越大，世界越宽广。

佛祖常说“自度而后才能度他”，可见人生的圆要画得圆满，圆心的位置很重要，把自己度好了，认清了自己该干什么，该怎么做，才有余力和能力去度别人。

这圆圈画得自然也就圆满了。

说得更明白些，“自度”就是找到自己，认识自己，把自己找到了，才活得明白，才知道这一辈子要做什么。

就像神会禅师在拜见六祖时，六祖问他：“你从哪里来？”

“这是一个充满机锋的提问，意在询问神会是否找到了生命的本原。

每个人都会对自己的存在追根溯源：我们从哪里来，我们是谁。

有些人可能知道自己的祖先是誰，知道自己在社会中处于什么样的位置，但这不是真正的对“自我”的认识。

不如做个比喻，莲花尚未出水时，埋在淤泥里的是一粒种子；出水后就长成了荷叶，接着还会开出莲花，结出莲蓬。

那么莲花的本原是什么？

不是种子、荷叶，也不是花朵、莲蓬，莲花就是莲花。

“自我”也不是身份、地位、职务，“自我”是去除一切外在的东西之后，最根本的那个“我”。

人常常能认识诸世间，不能认识自己。

大家的目光总是向外攀援，追求身外的东西，却很少关注自己。

现在讲个故事，可能大家才明白。

唐代有一位智闲禅师，有一次他的禅院里，来了一个小和尚，年纪轻轻，但是人很聪明勤快。

他希望能够尽快有所觉悟，于是去请教智闲禅师。

智闲禅师就对他说啦：“既然你刚刚来这里，一定还不熟悉禅院里的师父和师兄们，你先去认识一下他们吧。”

小和尚听了禅师的话，接下来的几天除了日常的劳作和参禅，都积极地去结识其他的僧人。

几天之后他又找到智闲禅师，说：“师父啊，禅院里的其他禅师和师兄们我都已经认识过了，接下来呢？”

智闲禅师看了他一眼，说：“全部都认识了？”

小和尚点头。

智闲禅师说：“不对，还有一个人你没有认识，这个人对你来说，很重要啊。”

小和尚很疑惑，于是一个人一个人地去询问，一间房一间房地去找那个对自己很重要的人，可是始终没有找到。

甚至在深夜里，他也一个人躺在床上思考：到底这个人是谁呢？

有一天，他打坐完后，正准备烧水做饭。

去井边打水的时候，他无意间在水面上看见了自己的倒影，这时候他才顿悟：原来，智闲禅师让他寻

<<宽怀>>

找的那个人就是他自己。

出家人不论身在何处、做什么事，都会一刻不停地修行自心。

这是一个循序渐进的过程，慢慢地把心修炼得清净、坚韧、安静，就能够在心如明镜的状态下，始终做到认清自己、把握自己。

有居士就问和尚：“如何修心？”

”修心就是将心上堆积的垃圾清除干净，做一个明白人，做到心中洞明，没有迷惑，也没有染污。

具体讲，就是以智慧明鉴自心，以禅定安住自心，以精进坚固自心，以忍辱涤荡自心，以持戒清净自心，以布施解脱自心。

这六种方式在佛法中称为“六度”，“度”，就是转变。

修心其实就是改心，把浑浊的心变得清净，把混乱的心变得安定，把软弱的心变得坚强。

这不是出家人的专利，为名利、事业忙得团团转的世人，更需要修心的智慧。

没有智慧的人，心中盘踞着贪欲、嗔怒、愚痴这三条毒蛇，眼中只看见名利欲望，求到了就欢喜，求不到就嗔怨。

他们不知道名利欲望追求不尽，也没办法永恒，所以活得自私、焦躁，充满痛苦。

这样的人，即使掉转目光向内看，心上也有重重的迷障，看不见真正的“自我”。

人如果有智慧，会活得很明白、很自在，心就像一面镜子，一尘不染，清楚照见周围的环境，照见自身的能力、学识、因缘；对身外的名利宠辱看得透、看得淡，既不妄自菲薄，也不故意看低自己，只是不动不摇，坦然平和地行走。

<<宽怀>>

编辑推荐

《宽怀:一诚法师谈人生》编辑推荐：人来世上走一遭，不是为了享乐，也不是为了承受痛苦，而是为了完成自我和人生。

在一诚法师眼中，人生好比一场修行，修行中的苦，需要安然接纳；修行中的乐，则需要淡然品尝。重要的是去行，去做，无论过程如何、结果如何，都能心无挂碍。

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>