

<<宽心的智慧大全集>>

图书基本信息

书名：<<宽心的智慧大全集>>

13位ISBN编号：9787511316639

10位ISBN编号：7511316638

出版时间：2011-10

出版时间：中国华侨出版社

作者：白雪，杨茜彦 编著

页数：482

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>

## <<宽心的智慧大全集>>

### 前言

从前，庙里有个年轻的小和尚，他过得很不快乐，整天为了一些鸡毛蒜皮的小事唉声叹气。后来，他对师傅说：“师傅啊！

我总是烦恼，爱生气，请您开示开示我吧！

”老和尚说：“你先去集市买一袋盐。

”小和尚买回来后，老和尚吩咐道：“你抓一把盐放入一杯水中，待盐溶化后，喝上一口。

”小和尚喝完后，老和尚问：“味道如何？”

”小和尚皱着眉头答道：“又咸又苦。

”然后，老和尚又带着小和尚来到湖边，吩咐道：“你把剩下的盐撒进湖里，再尝尝湖水。

”弟子撒完盐，弯腰捧起湖水尝了尝，老和尚问道：“什么味道？”

”“纯净甜美。

”小和尚答道。

“尝到咸味了吗？”

”老和尚又问。

“没有。

”小和尚答道。

老和尚点了点头，微笑着对小和尚说道：“生命中的痛苦就像盐的咸味，我们所能感受和体验的程度，取决于我们将它放在多大的容器里。

”小和尚若有所思。

老和尚所说的容器，其实就是我们的心量，它的“容量”决定了痛苦的浓淡，心量越大烦恼越轻，心量越小烦恼越重。

心量小的人，容不得，忍不得，受不得，装不下大格局。

有成就的人，往往也是心量宽广的人，看那些“心包太虚，量周沙界”的古圣大德，都为人类留下了丰富而宝贵的物质财富和精神财富。

我们每个人一生中总会遇到许多盐粒似的痛苦，如果你的容器有限，就会和不快乐的小和尚一样，只能尝到又咸又苦的盐水。

因此，要想在人生的道路上少一些烦恼，多一些幸福，就要懂得宽心的智慧。

其实，每一个人的心量都是一个可以开合的容器，当我们只顾自己的私欲，它就会愈缩愈小；当我们能站在别人的立场上考虑，它又会渐渐舒展开来。

若事事斤斤计较，便把自心局限在一个很小的框框里。

这种处世心态，既轻薄了自身的能力，又贬低了自己的品格。

心量是大还是小，在于自己愿不愿意敞开。

一念之差，心的格局便不一样，它可以大如宇宙，也可以小如微尘。

我们的心，要和海一样，任何大江小溪都要容纳；要和云一样，任何天涯海角都愿遨游；要和山一样，任何飞禽走兽，都不排拒；要和路一样，任何脚印车轨都能承担。

这样，我们才不会因一些小事而心绪不宁、烦躁苦闷！

人生在世，不如意十之八九。

烦恼如丝，剪不断，理还乱，莫不如一笑而过，脑袋糊涂一点，心胸宽广一些，好好地珍惜时光，享受人生，以一颗宽心，面对一切。

对待朋友，把心放宽。

金无足赤，人无完人，既欣赏朋友的长处，也悦纳朋友的缺点。

对待爱人，把心放宽。

爱情就像一把抓在手中的沙子，当你抓得越紧时却会流失得越多，你只松松地捧着，它却完整地在那里。

对待敌人，把心放宽。

站在你对立面的那个人不是你的地狱，而是你的福祉，是他的竞争推动了你的成功。

## <<宽心的智慧大全集>>

对待身边所有的人，都要把心放宽。

花有百种香，人有百种样。

百花齐放才成花园，芸芸众生始成人间。

成就了别人，也就成就了自己。

对待烦恼，把心放宽，烦恼自来去，何必多烦忧。

宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。

对待挫折，把心放宽，马失前蹄正可蓄势待发，假以时日，定将纵横千里，驰骋疆场。

对待失败，把心放宽，没有光明征服不了的黑暗，也没有无尽头的曲折路。

长镜头看烦恼，特写看幸福，时时把心放宽，才不枉费这短暂的人生。

什么时候用长镜头，什么时候给特写，摄影是一门学问。

什么事情该较真，什么事情得看开，宽心更是一门学问。

宽心是一双深邃慧眼。

世界在近处，自己在远处，把渺小的自己放在博大的世界中，还有什么放不下，还有什么看不开。

宽心是一种精神状态。

心旷为福门，心狭为祸根。

心窄了，阳光大道也变成了逼仄的陋巷，有福也被挤了出去。

正如《菜根谭》所言：“仁人心地宽舒，便福厚而庆长，事事成个宽舒气象。

鄙夫念头迫促，便禄薄而泽短，事事得个迫促规模。

” 宽心是一门处世哲学。

世事如品杯中茶，有苦涩才有清香；人生如杯中茶叶，水中沉浮皆有滋味。

宽心是一种为人智慧。

愁肠百结，梨花带雨，不免伤心劳神，莫不如放宽心，随缘任运，糊里糊涂，吃得小亏，享得大福。

宽心是一种人生境界。

人生如梦，财、权、名、利一切皆是我的，一切又皆非我的。

赤条条来去无牵挂，莫不如把心放宽；不争不抢。

珍惜当下，品味幸福，心安身亦安。

如果说生命中的痛苦是无法自控的，那么我们唯有拓宽自己的心量，通过内心的调整去适应、去承受必须经历的苦难，才能获得人生的愉悦。

一个人有了海阔天空的心境和虚怀若谷的胸怀，就能自信达观地笑对人生的种种困难和逆境，并从中解脱出来，视世间的千般烦恼、万种忧愁如过眼烟云，不为功名利禄所缚，不为得失荣辱所累，就能以宽容大量和豁达大度去容忍别人和容纳自己，遇事想得开、拿得起、放得下，得之淡然，失之泰然。

## <<宽心的智慧大全集>>

### 内容概要

白雪和杨茜彦编著的《宽心的智慧大全集》内容介绍：如果说生命中的痛苦是无法自控的，那么我们唯有拓宽自己的心量，通过内心的调整去适应、去承受必须经历的苦难，才能获得人生的愉悦。一个人有了海阔天空的心境和虚怀若谷的胸怀，就能自信达观地笑对人生的种种困难和逆境，并从中解脱出来，视世间的千般烦恼、万种忧愁如过眼烟云，不为功名利禄所缚，不为得失荣辱所累，就能以宽容大量和豁达大度去容忍别人和容纳自己，遇事想得开、拿得起、放得下，得之淡然，失之泰然。

《宽心的智慧大全集》让我们学会用一颗宽容的心看待生活。

<<宽心的智慧大全集>>

书籍目录

第一章 心量要大，自我要小

生命之水  
生命本来没有名字  
因为谦恭，所以优雅  
开放胸怀，释放灵魂  
善恶  
小鸽子的价值  
心态决定命运

第二章 心旷为福门，心狭为祸根

假如给我三天光明  
青春赋  
最近有人见过我吗  
难得糊涂  
再加两个苹果  
谈生命  
假如生活欺骗了你  
爱与失去  
算计人生不快乐

第三章 人忙，心不能忙

自然与人生（四则）  
生活在大自然的怀抱里  
以自然之朝夕悟人生之真意（二则）  
听泉  
林中小溪  
暴风雨的启示  
大自然的启示  
慢慢走，欣赏  
充实你的心灵  
享受，让人生的美景为你停留

第四章 迷中不执著，悟中有受用

人人天生想做他人  
瓠仔也好，菜瓜也好  
人生的意义及人生中的境界  
论理性与热情  
论诚意  
渐  
两条路  
超越自卑  
论死亡  
悲观执著超脱  
黑暗征服不了的光明（二则）

第五章 拥有而不负担，随缘而不着意

百分百女孩  
不是恨晚，便是恨早  
生长在路边的蓓

<<宽心的智慧大全集>>

减减“肥”，心也更健康

水波不兴，平常心

鸟与人

名利犹如水中月

诱惑面前，保持自制

中年

放宽心量，洒脱自在

让爱情优雅地走吧

第六章 动静沉浮皆乐趣

享受人生的乐

生得快乐，活得潇洒

我要笑遍世界

好运设计

就算逆风也飞扬

人生的冷遇也是一种幸运

天堂与地狱比邻

第七章 路径窄处，退一步与人行

退一步海阔天空，忍一时风平浪静

给他人留路，也是在给自己留余地

退步原来是向前

即使是弱者，也需要理解和尊重

凡事要留有余地

何处不相逢

惩人之错，不若引人为善

大度读人

老姬

让一步，收获更大

不给别人留余地，可能自己没有立锥之地

得理也要饶人

第八章 生活味如茶，有清苦更有清香

心淡如菊

热爱生命

经营生命

人生之秋

生活是美好的

人就这么一辈子

生命

面对苦难四题

起点不决定终点

第九章 慈悲没有敌人，智慧不起烦恼

疼惜别人的心

给迷路的人送上冬日暖阳

我们生来都是旅人

感谢折磨你的人

沙中怨恨石中恩

洛克菲勒的家族信条

处世哲学拨开人生迷雾

<<宽心的智慧大全集>>

用正念降服烦恼

因为你没有责备我

第十章 包容不完美，才有完美心境

完美

你不必完美

断臂的猜想

人生因遗憾而愈加美丽

容忍

包容是一种人生哲学

放下抱怨才能亲吻幸福

正眼看人生

物有所不足，智有所不明

有所为有所不为

改变一生的闪念

第十一章 幸福的起点，来源于知足

幸福是什么

柏拉图和苏格拉底的对话

最美好的时刻

一条幸运的毛

免费的阳光

一撮泥土

脚步声

心灵的对比

常常，我想起那座山

提醒幸福

人，活着就很幸福

快乐的来源

时刻准备好说“谢谢”

第十二章 一切皆是我的，一切皆非我的

什么都是我的，什么都不是我的

将不计功利的快乐融进生命

欧也妮葛朗台（节选）

用快乐去换取光环，不值得

做人需要几分淡泊

说“面子”

背景

拥有的一刻

庸俗谋划了我们的卑贱

雨伞

人生没有什么事是重要的

生活在自在与豁达的心境中

第十三章 时时好心，就是时时好日

美丽的微笑与爱心

我要用全身心的爱迎接今天

一件小事

看护父亲的孩子

我的叔叔于勒

<<宽心的智慧大全集>>

行善种下福田

蠢人的评判

我们该选择死亡吗

从奉献中获得快乐

广结善缘带来好人缘

一碗清汤荞麦面

当一个善良的人，也是一种战略

第十四章 悲伤是一生，快乐亦是一生

重要的是你如何看

黑夜颂

失败是开路的手杖

失败的益处和想象的重要性

世人的苦难

苦难让生命散发芳香

人生的挫折不能省略

是困难把你磨炼成上帝的天使

无知的驱动：错误的必要性和价值

侮辱是一种动力

第十五章 烦恼自来去，何必多烦忧

世间烦恼本是庸人自找

快乐箴言

健：忘

微笑本身就含有曙光

美腿与丑腿

烦恼是心智的沉溺

我们唯一值得恐惧的就是恐惧本身

窗子以外

《圣经》与失眠

当无闲事挂心头

找一张A4纸，写下忧伤

如果你快乐，就按喇叭

享受那你认为是最好的东西带来的快乐

第十六章 你大他大我最小，你乐他乐我来苦

海到低处深做“岸”

每一个渺小事物都有其存在价值

“半”比满分更难得

丑石

做人风光不可占尽

谦卑的人有福

太阳穿一件朴素的光衣，白云却镶上华而不实的裙裾

青年与人生

寂寞

我的苦学经验

渴望苦难

第十七章 宽容的实质是宽容自己

《宽容》序

宽容比怨恨更具威慑力



<<宽心的智慧大全集>>

论解嘲

你若容不下生活，生活也容不下你

小公务员之死

宽容，绽放心头馨香一瓣

错误的代价不需一生一世

宽容体谅得世间清凉

推己及人

宽容他人就是善待自己

宽恕之心

释怀，“忘”、“记”之间的黄金分割线

切莫斤斤计较

对手

下跪的市长

学会和他人分享名利

妥协不是软弱

奉献的艺术

第十九章 以无声的觉悟，求有声的事业

海阔天空，你急什么

价值不需要用牢骚来证明

一点成绩

少说多做，注重落实和结果

现在就去

对同事的成绩要欣赏而不是嫉妒

踏踏实实，拒绝浮躁

从罗丹得到的启示

务实是一种全身心的投入

一只易拉罐

耐心的等待是追求成功的过程

第二十章 量力而为，才不会力不从心

懊悔的玫瑰

芦苇为什么是空的

工作

珠宝

过重的名誉会压断你起飞的翅膀

留一只手给自己抓挠

无尽的欲望让你错过了生命的花期

人到中年何所学

生命壮歌

找到了绿叶，春天就在向你招手

量的故事（二则）

选我所爱，爱我所选

耐心地做好你现在要做的事

第二十一章 救人于急难，等于救自己

帮助别人，就是帮助自己

灯

给别人一颗心，就能听到两颗心跳动的声音

最美的名字

<<宽心的智慧大全集>>

瞎子

伸出援助的手，让疲惫的同伴得到兴奋

驿路梨花

帮助

快乐王子

托钵化缘遇温暖

也谈人牛的意义

慷慨的俄罗斯农民

第二十二章 女人：心要向内看，不要向外看

一个女人的爱情观

项链

幸福女人要跨越虚荣的樊篱

以“糊涂”来经营婚姻

读懂青春，才能永驻青春

跳来跳去的女人（节选）

取一片浮云，化一片冰心

娜拉走后怎样

二十几岁的人不盼望幸福吗

第二十三章 将心比心的情感，无处不春风

恋爱的季节

论爱情

悬浮在空中的吻

你为什么不来

爱一个人，爱到八分最相宜

爱与友谊（四则）

但愿夫妻不再陌生

母与子（三则）

母性

为谁

人间自有真情在

将心比心

只看见别人眼中的沙石

第二十四章 家庭：惜福惜缘者尽享和乐

爱的牺牲

执子之手

幸福就是找一个人，温暖地过一辈子

爱怕什么

围城（节选）

没有一百分的一个人，只有五十分的两个人

教子择配偶

妈妈的味道

施舍的树

他的名字叫做“人”

用心经营，共度爱的四季

第二十五章 最好的养生是养心

清除心灵家园的垃圾

美与同情

<<宽心的智慧大全集>>

心中无嗔便是净土  
丰富的安静  
一念心清净，处处莲花开  
单纯  
心灵越纯净，力量越强大  
被玷污的草  
养生无术是有术  
一颗善心  
为自己建立快乐的生长点  
第二十六章 以平常心做非常人  
悠闲生活的时尚  
平淡地生活  
何谓日常生活——以昆明为例  
我在  
生活一种  
我的四季  
小人物  
生活如椅子  
马缨花  
多好啊!活得很美  
第二十七章 幸福不是感觉，而是状态  
在劳动中品味幸福  
铁匠  
永远保持一颗年轻的心  
幸福的篮子  
活着，就是幸福  
种种有情  
穷人的幸福  
橱窗里的幸福  
谁最幸福  
给匆忙走路的人  
你幸福吗  
缓慢的美学  
第二十八章 薪尽火传，彻悟生死的奥秘  
生命的追问  
只此浮生是梦中  
生  
关于死的反思——兼为之唱一赞歌  
假如今天是生命中的最后一天  
“无限之生”的界线  
面对生死  
生与死  
轮回是一场新的开始  
论老之将至  
人生的真义  
善用生命不懈怠  
生命的意义

<<宽心的智慧大全集>>

第二十九章 心安，然后身安

相信自己的健康状况，不要杞人忧天

心灵的轻松

开一剂心药方

心病还须心药医

心宽最是长寿经

如果不想累倒，那么现在就开始放松

心灵的空间

精神的三间小屋

点一盏心灯

看，丝瓜沿竿而爬

## &lt;&lt;宽心的智慧大全集&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：因为谦恭，所以优雅 在秦始皇陵兵马俑博物馆，有一尊被称为“镇馆之宝”的跪射俑。它被誉为兵马俑中的精华，中国古代雕塑艺术的杰作。

陕西省就是以跪射俑作为标志的。

它左腿蹲曲，右膝跪地，右足竖起，足尖抵地。

上身微左侧，双目炯炯，凝视左前方。

两手在身体右侧一上一下做持弓弩状。

如今，秦兵马俑坑已经出土，清理各种陶俑1000多尊，除跪射俑外，皆有不同程度的损坏，需要人工修复。

而这尊跪射俑是保存最完整的，仔细观察，就连衣纹、发丝都还清晰可见。

这究竟为何呢？

专家告诉我们，这得益于它的低姿态。

首先，跪射俑身高只有1.2米，而普通立姿兵马俑的身高都在1.8米至1.97米之间。

天塌下来有高个子顶着，兵马俑坑都是地下坑道式土木结构建筑，当棚顶塌陷、土木俱下时，高大的立姿俑首当其冲，低姿的跪射俑受损害就小一些。

其次，跪射俑作蹲跪姿，右膝、右足、左足三个支点呈等腰三角形支撑着上体，重心在下，增强了稳定性。

其实，处世也是如此，保持谦卑的姿态，避开无谓的纷争，就能避开意外的伤害，更好地发展自己。

古人常说：“谦卑者其实最高贵。”

这是因为谦卑是高贵者的通行证，君子懂得谦让，因此行万里也会路途顺畅。

小人好争斗，因此还未动步，路已被堵塞。

君子知道屈可以为伸，因而受辱时不反击，知道谦让可以战胜对手，因而甘居人下而不犹豫。

到最后时，就会转祸为福，让对手知错而成为朋友，使怨仇不传给后人，而美名扬，以至无穷。

君子的道行不是很宽宏富足吗？

况且君子能忍受纤微的嫌隙，因此没有打斗之类的争论。

小人不能忍受小忿，结果酿成巨大的耻辱。

当然，比较谦虚谨慎的人一般都带有天生的成分，更多的还是见多识广的缘故。

许多人先前是心高气傲的，常以为天下人皆不如己，但在现实中处处碰壁之后，再翻开所读的书，找到了碰壁的理由，而且对这种理论体会得更加深刻。

这种现实环境不是简单的对错能划分、定义得了的。

为了与环境共融，狂妄的人渐渐收敛起自己的个性，变得谦卑宽容起来。

但要把谦卑包容与唯唯诺诺、个性软弱区别开来，谦卑宽容是一种处世态度，属于一种收敛型性格，并非心无主见，胆小怕事，而是以退为进或顾全大局的处世策略。

开放胸怀，释放灵魂有一位老哲人说过：“世界上没有跨越不了的事，只有无法逾越的心。”

这个心一旦被自己封闭起来就变成了“心域”，会限制我们潜质的发展。

所以，要想获得幸福，最关键的是要开放自己的心，让自己能够与世界热吻。

一个人在他20多岁时因为被人陷害，在牢房里待了10年。

后来冤案告破，他终于走出了监狱。

出狱后，他开始了几年如一日的反复控诉、咒骂：“我真不幸，在最年轻有为的时候竟遭受冤屈，在监狱度过本应最美好的一段时光。

那样的监狱简直不是人居住的地方，狭窄得连转身都困难。

唯一的细小窗口里几乎看不到阳光，冬天寒冷难忍，夏天蚊虫叮咬……真不明白，上帝为什么不惩罚那个陷害我的家伙，即使将他千刀万剐，也难以解我心头之恨啊！

”

## <<宽心的智慧大全集>>

### 编辑推荐

《宽心的智慧大全集(超值白金版)》讲述了其实，每一个人的心量都是一个可以开合的容器，当我们只顾自己的私欲，它就会愈缩愈小；当我们能站在别人的立场上考虑，它又会渐渐舒展开来。若事事斤斤计较，便把自心局限在一个很小的框框里。这种处世心态，既轻薄了自身的能力，又贬低了自己的品格。心量是大还是小，在于自己愿不愿意敞开。一念之差，心的格局便不一样，它可以大如宇宙，也可以小如微尘。我们的心，要和海一样，任何大江小溪都要容纳；要和云一样，任何天涯海角都愿遨游；要和山一样，任何飞禽走兽，都不排拒；要和路一样，任何脚印车轨都能承担。这样，我们才不会因一些小事而心绪不宁、烦躁苦闷！人生在世，不如意十之八九。烦恼如丝，剪不断，理还乱，莫不如一笑而过，脑袋糊涂一点，心胸宽广一些，好好地珍惜时光，享受人生，以一颗宽心，面对一切。

<<宽心的智慧大全集>>

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>