

<<宽心>>

图书基本信息

书名：<<宽心>>

13位ISBN编号：9787512705203

10位ISBN编号：7512705204

出版时间：2013-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：普洱

页数：240

字数：222000

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;宽心&gt;&gt;

## 前言

佛，不仅仅是一种宗教，也是一种人生哲学，一种生活态度，一种处世法则。佛学以它普度众生的情怀，以它的包容、慈悲、博爱等精神特质，关注着世人的方方面面。佛学，并不是一种虚无缥缈、遥不可及的东西，而是与我们的生活息息相关。在我们的日常生活中，一举一动、一言一行无不蕴涵着深刻的佛理。

在佛学中，有很多人生智慧值得我们借鉴和参考。

而在众多佛学智慧中，最值得我们借鉴的就是宽心。

所谓宽心，就是心量宽大，心胸广阔，豁达处世，包容待人。

宽心是一切智慧的基石，是一种人格的升华，也是幸福生活的必然选择。

宽心使你不再哀叹苍生，不再满目萧然，不再浮躁不安；宽心使你拥有一颗淡泊明净的心，“闲看庭前花开花落，漫随天外云卷云舒”，与世无争，容下一切酸甜苦辣，化解所有是非恩怨；宽心给你留下令人陶醉的美丽风景，给你带来意想不到的快乐，给你带来“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”的惊喜。

宽心是一种境界，让你在面对挫折时，用一颗豁达之心去承载；让你在遭遇坎坷时，用信心和勇气去打拼；让你在苦难来临时，用笑容和感恩去淡然面对；让你在贪欲来袭时，用知足和惜福去坦然面对；让你在无法拥有时，体会到洒脱告别的美丽。

宽心是开启智慧的明灯，可以照亮一切黑暗；宽心是孕育慈善的土壤，可以滋长善根，种植功德；宽心是明净如水的镜鉴，可以洞察万象，映现一切；宽心是包容一切的大海，蕴藏着无限的宝藏。

“待人要退一步，爱人要宽一寸”，在人生道路上，若能时时以宽心待人，处处以宽心处世，定可以获得无上的福德。

拥有宽心，你就能拥有幸福。

正所谓“忍一时风平浪静，退一步海阔天空”，宽心是一剂治疗人生不如意的良药，是容纳世间百态的大度和宽厚，拥有宽心，就能拥有睿智、乐观和自信，就能拥有一种看不见的幸福。

本书以现实社会中人们经常遇到的一些苦恼和困扰为依据，收纳了多位禅师高僧沉淀的人生智慧，并以最简洁、最通俗的语言对这些人生智慧进行了阐释。

通过阅读这些佛理智慧，你将获得一个无限广阔的佛学世界。

同时，书中还精选了100多个最经典的佛学智慧故事，让你在轻松品味小故事的同时，潜移默化地学得宽心的佛学智慧。

愿本书如一滴甘露，滋润、慰藉你干涸的心灵；如一簇鲜花，美丽、芬芳你凋敝的精神；如一盏明灯，指引、照亮你黑暗的人生旅程；如一把钥匙，为你开启快乐幸福的大门。

将书中的佛理智慧运用到日常生活中，你将拥有一颗宁静安详的心，收获自在、快乐和幸福的人生！

普洱 2012年11月

## <<宽心>>

### 内容概要

本书深刻地阐释了“宽心”的含义，宽心是一种大度，是原谅可容之言、饶恕可容之事、包涵可容之人；宽心是一种修养，任何人都是在不断宽容中成长和成熟的；宽心是一盏智慧的明灯，让人变得更加智慧和睿智；宽心是幸福生活的必然选择，宽容别人，升华自己，快乐心灵。因此，聪明人一定要懂一点宽心的智慧。

<<宽心>>

作者简介

普洱：思想敏锐，文风细腻、感性，对心理学、禅学有着深入的研究和理解，先后担任多家报刊的专栏作家。

著有畅销书《卡耐基写给女人的幸福书》《淡定，不浮躁的活法》《不生气：每天5分钟学点佛学智慧》《舍得：每天5分钟学点人生哲学》等。

<<宽心>>

书籍目录

第一章 宽容即是福，度大心自安  
戒嗔怒，人生不是用来生气的  
不宽恕众生，不原谅众生，是苦了你自己  
责人之心责己，恕己之心恕人  
凡事能站在别人的角度思考是最大的慈悲  
宽容，是对人性最好的救赎  
以德报怨，仇恨只可用慈爱来止息  
宽容的是别人，快乐的是自己  
第二章 一念放下，万般自在  
背着是负担，放下是超然  
人之所以痛苦，在于放不下错误的执著  
放下情执，才能得到自在  
打开心门，放下忌妒心  
放下仇恨，是对自己的一种解脱  
登高必自卑，压低自己才是真正的尊贵  
第三章 以舍为得，无处不春风  
舍即是得，得即是舍  
将欲取之，必先予之  
塞翁失马，焉知非福  
小舍大得，弃卒保车  
“舍”可医治“贪”之大病  
得之不喜，失亦无忧  
第四章 自度度人，自觉觉他  
认识自己，才能成就自己  
人生最大的敌人是我执  
求人不如求己，天助不如自助  
命运靠自己掌握，幸福靠自己创造  
欲度他人，先度自己  
众生皆可度，慈悲无障碍  
第五章 见贤思齐，见不贤而内自省  
与其说别人让你痛苦，不如说自己的修养不够  
学佛的第一个观念——永远不去看众生的过错  
静坐常思自己过，闲谈莫论他人非  
随时清空自己，才能不断进步  
参禅何须山水地，灭却心头火亦凉  
克己慎独，自省的最高境界  
第六章 大智若愚，人生难得是糊涂  
用心计较般般错，退步思量事事宽  
饶一着，切莫与人争强弱  
是非终日有，不听自然无  
与人方便，与己方便  
聪明人，何妨吃吃“糊涂”亏  
“难得糊涂”的人活得最快活  
第七章 欲为诸佛龙象，先做众生马牛  
在顺境中修行，永远不能成佛

<<宽心>>

修行要甘于淡泊，乐于寂寞  
不能忍辱，便不能成大事  
摒弃贪欲，抵制诱惑  
做人要低调内敛，含蓄藏锋  
忍一时之气，成万世之功  
第八章 天地本不全，人生亦应不全之理  
莫苛求，不完美才叫人生  
以一颗平常心接纳自己的不完美  
水至清则无鱼，人至察则无徒  
认识生命，做自己的主人  
本分克己，就是最好的公道  
第九章 此身不向今生度，更待何生度此身  
告别昨天，今天才是最重要的  
珍惜今天的花，少想明日的云  
把握当下，专心做好眼前事  
生命短促，我们应该善待自己的菩提身  
享受过程的人是生活的智者  
把握眼前每一刻洒脱，抓住当下每一处自在  
活在当下，人生幸福的真谛  
第十章 清心是禄，寡欲是寿  
一念贪心起，百万障门开  
欲望有度，适可而止  
万物皆为我所用，但非我所属  
钱财身外物，别沦为它的奴隶  
清心寡欲，人到无求品自高  
第十一章 知福惜福，知足常乐  
与其追寻遥远的虚幻，莫如珍惜身边的点滴  
减少欲念，让自己活得简单一点  
幸福不是因为 I 拥有很多，而是我要求的很少  
幸福是心灵的一种感觉  
感谢上苍我所拥有的，感谢上苍我所没有的  
真正的幸福源自内心的富足  
第十二章 若能一切随他去，便是世间自在人  
与其排斥已成的事实，不如试着去接受它  
万物自有定数，凡事不可强求  
修行是点滴工夫，水到自然能渠成  
凡夫转境不转心，圣人转心不转境  
随遇而安，平常心是道  
生，就随它来；死，就随它去  
第十三章 大慈与众生乐，大悲拔众生苦  
广结善缘，人生处处是天堂  
欲得善果，先种善因  
但行好事，莫问前程  
布施不一定要用钱，最重要的是有一颗善心  
勿以恶小而为之，勿以善小而不为  
行善要及时，功德要持续  
第十四章 超然洒脱，豁达心安

<<宽心>>

境由心造，烦恼皆由心生  
心净则国土净，随时给心灵洗洗澡  
放宽心量天地宽，心宽是一眼快乐之泉  
生活不是缺少快乐，而是缺少感受快乐的心  
凡事多往好处想，人生事事都如意  
乐于奉献和分享，才能拥有真正的快乐

## &lt;&lt;宽心&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：古人云：“有容乃大，一如大海。

”正因为海洋大度地接纳了所有的江河、小溪、川泽，才有了它壮观的辽阔和豪迈。

“天称其为高者，以无不覆；地称其为广者，以无不载；日月称其明者，以无不照；江海称其大者，以无不容。

”弥勒佛说：“大肚能容，容天容地，于己何所不容；开口便笑，笑古笑今，凡事付之一笑。

笑东笑西，笑南笑北，笑来笑去，笑自己原无知无识；观事观物，观天观地，观日观月，观来观去，观他人总有高有低。

”大千世界，日月轮回，时事变迁，人心思变，所以，于己要多责，责自己无知无识；于他人则要多欣赏，赏他人有高有低。

人生拥有这种宽容的气度和心量，才能安然走过四季，才能闲庭信步，笑看花开花落。

“金无足赤，人无完人”，每个人身上都有这样或那样的缺点，因此，我们应该多看到自己的缺点，严格要求自己，多看到他人的优点，宽容他人的缺点。

这就要求我们做到换位思考，将心比心，用宽容的心来对待身边的每一个人。

从前，有一个小沙弥，跟随一个得道的老禅师修行。

小沙弥聪明伶俐，悟性极高，深得老禅师的喜爱。

一天，小沙弥奉师命到山下去化缘。

外面的世界五光十色、热闹非凡，深深地吸引着初涉俗世的小沙弥，最终，他流连忘返，沉迷在了俗世中。

很多年以后，昔日的小沙弥变成了一个浑浑噩噩的浪子。

有一天，他突然想起了自己在山上的生活，虽然清苦寂寞，却让他心境淡然，过得十分充实。

而现在呢？

整天争名逐利，什么都想拥有，什么都想追求，到头来却发现一切都是过眼云烟。

想着想着，小沙弥突然翻然悔悟，决定重返山门，请求师父的原谅。

回到寺庙以后，他跪在老禅师面前，乞求老禅师的原谅，老禅师冷冷地说：“太晚了，要想让我原谅你，除非我手里的这串佛珠开花……”望着师父手里那串被捻了几十年的佛珠，小沙弥知道自己这次伤透了师父的心，师父再也不可能原谅自己了。

失望至极的他，朝师父拜了三拜，转身走向了山下。

第二天，老禅师一早醒来，赫然发现自己那串佛珠绽放出了美丽的花朵！

望着远远的山下，他流下了悔恨的泪水，长叹一声道：“他只是一时受不了尘世的迷惑，我为什么就不能原谅他呢？

”《左传》有云：“人谁无过，过而能改，善莫大焉。

”在这个世界上，本来就没有不可原谅的人，只有不肯原谅的心，没有不潜心向佛的人，只有不能永远虔诚的心。

所以我们不应该斤斤计较于曾经的过错，只要有一颗真诚悔过的心就够了。

每个人来到这个娑婆世界，由于出身不同、环境不同、经历不同、习性不同、觉悟不同等，就产生了不同的看法、心境，相互之间也就难免会有不愉快的事情发生，关键在于我们自己去如何处理和对待，如果能以一颗宽容之心去对待周围的一切人和事，那么在我们的德行增长的同时，也会消灾免祸。

因为宽容是一种无上的德行，也是利人利己的法宝。

一天，一位高僧正在参禅打坐，一个歹徒突然闯进来，亮出匕首威胁道：“赶快把钱拿出来，否则要了你的老命！”

”“请不要打扰我诵经念佛，”高僧看着年纪轻轻的歹徒，平静地说，“钱在对面桌子的抽屉里，你自己去拿。

”说完继续诵经念佛。

待到诵经完毕，高僧又叮嘱道：“年轻人，请不要把钱全部拿走，明天我还要交一些税款。

”歹徒依言给高僧留了一些钱，转身准备离去。



<<宽心>>

高僧又道：“年轻人，接受人家的钱财应该道声‘谢谢’。

”歹徒以前从未遇到过这种情况，慌乱之中说了声“谢谢”，然后迅速离去了。

后来，这个歹徒再次作案时被官府抓获。

根据他的供词，差役们把他带到高僧修行的寺庙。

差役例行公事地问道：“几天前，这个歹徒来这里抢过钱吗？”

”“这个年轻人不是歹徒，至少据我所知，确实如此，”高僧淡淡地说道，“钱是我自愿给他的，而且他已经谢过我了。

”尽管高僧没有指控这名歹徒，但这名歹徒最终还是获了刑。

在监狱中，他深刻反省了自己，刑满释放后，他径直去寺庙拜见高僧，请求高僧收他为徒。

高僧见他诚心悔改，便把他留在了身边。

## <<宽心>>

### 媒体关注与评论

是故君子戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻。

莫见乎隐，莫显乎微。

故君子慎其独也。

——《礼记·中庸》 用心计较般般错，退步思量事事宽。

——《增广贤文》 万事皆缘，随遇而安。

——《菜根谭》 事不三思终有悔，人能百忍自无忧 ——冯梦龙

<<宽心>>

编辑推荐

《宽心:每天5分钟学点人生哲学》编辑推荐：宽心是一种大度，宽心是一种修养，宽心是一盏智慧的明灯，宽心是幸福生活的必然选择。

<<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>