

<<守住这颗心>>

图书基本信息

书名：<<守住这颗心>>

13位ISBN编号：9787547706619

10位ISBN编号：7547706614

出版时间：2012-10

出版时间：同心出版社

作者：延参法师

页数：254

字数：150000

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>

<<守住这颗心>>

内容概要

任何生命都要经历磨难与平凡，法师认为，面对烦恼，只要保持一颗淡定与忍耐的心，生命就不孤单。

境由心生，境随心转。

不执著，学会舍得放下，学会适当的忘记，守住内心的那份难得的平静，生活就变得简单了许多。

要破除“我”，就要去掉我们内心的自私、贪婪、愤怒、傲慢、嫉妒、狭隘等，这样不仅能宽恕别人，更能宽恕自己。

拥有广阔的胸怀，笑看人生，云淡风轻。

守住我们内心的纯净与安宁，才能淡然看世间，才能拥有真正的自己。

自度度人，自觉觉他，归于安然，快乐自在。

心中无曲折，坦然也洒脱。

由内心长出的绿竹，能够超越青天，超越尘世间的一切羁绊。

学会豁达，学会包容，世间所见万物，皆是空相，不要执著于某人或某事。

我就是我，一棵平凡的小草，对生命尊重，对生活忠诚，平平坦坦开开心心走一生，挺好。

<<守住这颗心>>

作者简介

字明超，号糊涂山人。
河北省佛教协会副会长，河北省沧州市佛教协会会长。
天台宗第四十六代传人，禅宗临济正宗传人。
为推动佛教文化事业的发展作出了很大贡献。
著有《宽怀人生》、《微语人生》、《细语人生》、《从容人生》等。

延参法师佛学造诣深厚，禅风俊朗，精通禅理。
其文学造诣精湛脱俗，他的诗词文章中，将修证悟入的禅理以澄清的笔致吟咏，余味无穷。

<<守住这颗心>>

书籍目录

第一章 忍耐：任何生命都要经历磨难与平凡

从容来去，坦然今生，走向远方
知足地活，幸福每天在你身边
活一时，忍一时
梅花开在好雪时
笑看人生风雨，落去岁月尘埃
伤心总是难免的
那里梅花那里雪
平凡是最真实的绽放与美丽
穿越迷茫，呼唤爱
原来，我并不孤单
梦里花落知多少
平凡的毛毛虫也会变成美丽的蝴蝶
塑造自己的世界——追思本焕长老
轻轻叩问命运
面对烦恼，来不相迎，走不远送
人间不过湖光山色

第二章 忘记：人生是一场路过，忘了是下一个轮回

关上身后回忆的门
看不开，受折磨的是自己
改变悲伤的指南针
让烦忧成为过眼云烟
人生只若花开花落
不要试图留住所有风景
生命不只是思考
有种生活叫放下
我的佛是你的佛
宽怀上路
愁眉泪眼怎么活
好久没回家
放下那些别人扔掉的
往事如风，忘记该忘记的
感谢轮回，让灵魂更成熟
生活，其实就这么简单
你在哪，幸福就在哪
舍得放下，难得糊涂
没有任何借口可以把希望搁浅
只有时间才能理解爱的伟大

第三章 宽恕：宽恕他人也宽恕自己，让心飞翔

嫉妒定是心肠小
与宽容合作
宽恕是一种生命的美好
不要让快乐飘散在岁月中
心若荒芜，不如归去
别说狭隘不算什么

<<守住这颗心>>

为你哭泣是种伤害
自己何苦为难自己
感谢那些不认同我们的人
诚实地问候错误
人生是宽容的进行时
唯宽可以容人，唯容可以载物
爱是人生的好邻居
贪婪是最真实的贫穷
对不起，不能和你一起较量
比海洋更宽的是人的胸怀
善良不需要任何理由
笑看人生，云淡风轻

第四章 静心：平安在平静里，安好在坦然里

抓住最简单的快乐
和心一起散步
回归最初的自己
人生不妨诗意
不放弃追求善良
心在乡村听雨
流浪人的心中苏杭
得过且过是一种境界
学会和星空对话
皓月明心广陵散
水静则清，心静则明
云卷云舒，春暖花开
春来了，幸福也将不远
空山竹雨，流水菩提
勿忘心安
风居住的街道
禅心如故
破旧的伤心
放慢脚步，心好将息
如佛沉默，快乐在身
落日千山暮，风景在我心

第五章 福报：找到自己，你的世界就已经完美

高贵的头一定高高扬起
为人心静身即凉
不会老去的只有自己的心
新起点，从心开始
月亮的光芒找不回失去的本真
垃圾是摆错位置的宝贝
小人物的智慧
花开如禅，命运如我
追求美，但不追求完美
雨中看西湖，不要丢了安静的自己
佛说忘记我
洒脱的权力

<<守住这颗心>>

幸福是你对生活的态度
享受生活的恬淡
寂寞梧桐一知音
给自己一个角落
平常心平常过
心不是坚硬的盾牌
人生的绚烂在于一路的风景
花落人双亡，禅风犹不同
该忘的忘，该舍的舍，该放的放
投入地笑一回，世界也会听见你的快乐

<<守住这颗心>>

章节摘录

版权页：宽恕是一种生命的美好人非圣贤，孰能无过。

生活在凡尘俗世，难免会遇到许多困难，遇到许多是非纠葛，有很多看不惯的，有很多想不通的，几乎任何人都会出现一些这样那样的错误。

我们没有必要揪住别人的小辫子不放，豁达些，宽容些，宽恕他人也宽恕自己。

在我们的一生中，不管是工作、生活，还是与人相处，难免会做错许多的事情。

而每一次做错，都会有人批评、指责与抱怨对方，事实上，任何的抱怨都不能改变既成的事实，只会伤害到一个人宝贵的自尊，也会因此激起反抗的心理。

在批评他人的时候，有没有想过，他做错事情也是情非得已，如果换做自己，难道就不会做错吗？

批评他人时，难道自己就没有错吗？

所以说，只有愚蠢的人才会无休止地去抱怨，才会把自己所做的说成永远是对的。

当我们受到伤害的时候，常常容易产生两种不同的反应：一种是憎恨，一种是宽恕。

憎恨的情绪会使人沉沦在痛苦的深渊里不能自拔，反复数落对方的不是，不断地懊悔自己当初所做的种种不理智的行为。

憎恨的情绪持续在心里发酵，就会使生活变得杂乱无章，失去正常的秩序，严重的有可能使行为变得越来越极端，最后一发不可收拾。

宽恕则不同，宽恕是一种能力，一种停止让伤害继续扩大的能力。

避免痛苦最好的方法，就是宽恕曾经伤害我们的人。

若不能释放对方，可能使自己成为一名心灵被俘虏的囚犯。

宽恕不只是慈悲，也是一种修养。

只有宽恕才能释放自己，让自己压抑的心灵松一口气，正所谓退一步海阔天空。

其实，当我们的心胸能够包容一切的时候，所谓的伤害也就不是什么伤害了，那是一种忍人所不能忍，行人所不能行的实践。

在宽恕别人的同时，我们也要学会宽恕自己。

宽恕自己，同样也是再给自己机会，再次创造生命的灿烂。

我们都有犯错误的时候，我们能够宽恕别人也是对自己曾经的过错的一种最好的弥补，或许你暂时还意识不到。

<<守住这颗心>>

编辑推荐

《守住这颗心》编辑推荐：“心态决定命运”，人人都希望自己有个好的心态，能让自己拥有更好的命运、更高的生命质量。

但经过房子车子票子妻子孩子“五子登科”的拼搏之后，自己的心怎么变得疲惫难耐？

浮躁不安？

甚至阴暗不堪？

“史上最萌”的延参法师用最平淡的禅意开悟——“守住这颗心”《守住这颗心》，即是守住一颗平静的内心，寻觅生命的真正意义。

《守住这颗心》，春风化雨、润物无声，一颗疲惫心需要滋养、需要安抚、需要升华。

《守住这颗心》，凝结延参法师的禅修思想，深奥的道理用平易的语言娓娓道来，让浮躁的心灵得到安抚，为疲惫的心加持前进的能量。

<<守住这颗心>>

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>