

《心宽是最好的道别》

图书基本信息

书名：《心宽是最好的道别》

13位ISBN编号：9787511294235

出版时间：2016-3

作者：衍阳法师

页数：200

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《心宽是最好的道别》

内容概要

生老病死人人不可避免，而每个人的心态却迥然不同：有人释然、平和，学会了放下和珍惜；有人却忧惧、不安，满怀怨愤和感伤。作为曾经历过病痛折磨、生死考验的人，衍阳法师感同身受，她从自己亲身经历的诸多临终关怀个案中，精心选取20个最具典型性的个案，以出家人的慈悲和大爱情怀告诫世人：只有在生时无惧、宽恕、感恩、珍惜、放下，才能在走时平静、安详、自在。因为，心宽是最好的道别！

《心宽是最好的道别》

作者简介

衍阳法师（1958—2015）

1992年披剃于圣一老和尚座下，1994年赴加拿大温哥华参与创办宝林学佛会，现为美国三藩市大觉莲社住持、香港大觉福行中心负责人。2009年在香港成立大觉福行中心，同年11月开始，率领中心的心灵大使先后到玛丽医院、葛量洪医院、仁济医院、麦理浩复康院、沙田威尔斯医院、沙田慈氏护养院，关怀末期病患者。

法师从小到大伤病甚多，哮喘病、中风、近乎失明、肝癌等，亦曾多番遭遇意外，曾在街上被精神病患者打裂锁骨，在路上被车撞倒，外游时被当地小贩意外撞伤右肾导致小便出血……虽经多番伤病，法师仍然豁达面对，更感恩自己曾经历的苦难，能帮助她辅导有需要的人。

《心宽是最好的道别》

书籍目录

第一章 无惧

生无憾，死无惧

我们要不断给自己力量和支持，即使死亡马上来临，我们也要无畏无惧，直到生命最后一分钟。

继续做个好学生

找到心灵的依归

于愿足矣

最后的“Yeah”

第二章 宽恕

解开纠结，忘记过去

当一个人愿意为仇家祝福时，无形中就

把双方的仇恨消除了，这时就可以放过别人，放过自己。

一转念，所有事都不同了

有福的张大姐

终于不孤独

放下怨恨，轻松上路

报她养育之恩

第三章 感恩

知足，能得到更多

要来则来，要走就走，我们要有这份洒脱，但心里面要充满着感恩、知足。我们一定要明白，这一生遇到这么多好人。

可以祝福他

报答了妈妈

最大的财产

第四章 珍惜

生命，成就在每一个当下

已经发生的事，我们无法改变，不要浪费精力去怨，剩下的时间要好好善用，珍惜家人。

天国相聚

可以为弟弟做些什么

下辈子再做夫妻

第五章 放下

让没重担的身躯，走得更远

先处理可以解决的吧，其他不受我们控制的，就顺其自然。

可以陪爸爸了

先处理可以解决的吧

一切都先放下

爱他就要放手

感受生命最后的宁静

附录 衍阳法师的故事和演讲

日子好的要接受，日子不好的也要接受，有病无病都要看开，我们要为自己

《心宽是最好的道别》

找借口去爱惜生命，要学会放下。
感恩病，让我更懂慈悲
应该怎样好好生活

《心宽是最好的道别》

精彩短评

- 1、文字很温暖。第一个故事里的诗琪很作，不值得同情。可惜字里行间还是有劝世皈依的意味。病人到那个阶段要求皈依，未必是相信并真正理解佛法，只是找个精神寄托
- 2、感受到对生命的尊重。

《心宽是最好的道别》

精彩书评

1、很庆幸自己读了这本书，这也是我第一次认认真真地看完一本生死之书。我只想用这样一些词表达自己读完之后的感受：震撼、感动、共鸣、温暖，以及无尽的感慨。人有了一定的阅历之后，就会不自觉地去思考一些人生的终极命题，开始学会内观、自省，尤其是“生死”这样的大课题，更是需要对人生的深度省察与体悟，以及一份悲天悯人的慈悲情怀。我相信，而且是真的相信，衍阳法师就是这样的智者，因为她曾亲历感情的重挫、疾病的重挫，还曾在鬼门关兜了一圈，病足四十余年，临终前身染肝癌、肺癌，在人生的后半生，她又有幸得佛学智慧的启蒙和熏染，正是有了如此常人很少经历过的困难和命运，最终才成就了这部沉甸甸的生命之书，她竟将此书写得如此深彻和令人难忘！没有受过苦，便不知他人人生之苦；没有重病过，便不知重病之人之忧。所以，衍阳法师被命运赋予了一颗慈悲之心，而她也是带着这份慈悲和对人世的洞明体察去抚慰同样身染重疾的人。那一个个临终关怀故事，除了让我们收获一份爱和感动，还从法师的只言片语中得到了人生的大启示——宽恕、知足、感恩、惜福、放下。是的，这不是空洞的口号，不是肤浅的鸡汤，这是从血淋淋的残酷现实中淬炼出来的精华感悟，它深植于生活，丰盈、充沛、直击人心！！

2、无论面对疾病死亡还是灾祸，很多人抱怨，痛苦，悔恨，不懂得放下，其实无论对他人还是自己，把心放宽，才是解决问题的最好方式。我是一个脾气很大的人。可能也是因为从小家人就对我很迁就，我不懂得体谅别人，只想到自己的痛苦，忘记了对他人的宽容和自己的自我调节，总是把自己的思想强加给别人，如果不称心，甚至会抓狂发脾气。面对他人的指责，面对突如其来的灾祸，面对一些不公正的待遇，我们往往怨天尤人，这样不仅让别人对自己敬而远之，也会让自己在心理上和生理上感到疲惫。生活的不如意常常会发生，用什么样的心态去面对这些苦难？在这本书中，为我们讲述了很多故事和心态。《心宽是最好的道别》这是一本让人看了很沉重的书。本书精选20个衍阳法师亲历的临终关怀个案，一个个感人至深的故事，一个个发人深思的人物，让我们回想自己的过去，想象自己的未来。如果不能让时间倒流，我们能做的只有放下，放松自己。这本书分为很多章节。无惧，宽恕，感恩，珍惜，放下……这些都是人生的真谛，面对很多的不确定或者注定的悲剧，对待的方式有很多种，也许很多人都会想不通，命运为什么对自己不公，其实上天对任何人都是公平的。《心宽是最好的道别》有很多令人深思的话，比如，我们要不断给自己力量和支持，即使死亡马上来临，我们也要无畏无惧，直到生命最后一分钟。无畏让我们面对生活更加勇敢和坚强，也能够坚定的实现自己的理想。在“感恩”这章中，作者写道，要来则来，要走就走，我们要有这份洒脱，但心里面要充满着感觉、知足。我们一定要明白，这一生遇到这么多好人。心宽，是最好的道别。对活着的人来说，心宽，也是对自己最好的对待。

《心宽是最好的道别》

章节试读

1、《心宽是最好的道别》的笔记-第119页

人出世要人接生，死后要人送别，生死大事都要依靠别人。
能真正面对现实、接受现实，才算真正放下。

2、《心宽是最好的道别》的笔记-第117页

已经发生了的，我们无法改变，不要浪费精力去怨，剩下来的时间要好好善用，珍惜家人。

3、《心宽是最好的道别》的笔记-第91页

一生说长不长，说短不短，我们到底要到什么时候，才懂得珍惜当下？

4、《心宽是最好的道别》的笔记-第117页

无论生命有多长，生命质量最重要。

5、《心宽是最好的道别》的笔记-第91页

所有事只要发生在我们身上，只要发生在我们生命里面，就在这一分钟全部将它放下，因为这些已经不是我们能改变、控制的。

《心宽是最好的道别》

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：www.tushu000.com