

《宽心》

图书基本信息

书名：《宽心》

13位ISBN编号：9787539932675

10位ISBN编号：7539932678

出版时间：2009年6月

出版社：江苏文艺出版社

作者：星云大师

页数：288

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

《宽心》

内容概要

内容简介

出世则有正见，入世则有正行。星云大师以佛教精义为根底，对世俗社会万千的人和事，即人生观、财富观、爱情婚姻、家庭教育、人际交往、成功励志等诸方面进行阐释，勘破纷扰表象，指向自省自在的人生幸福，一如清躁甘霖，入世洞明，让人身心善美。

编辑推荐

123堂人生幸福课，自在自信生活之源；佛教大宗师打通关，开示人间大智慧

祛除贪嗔痴三大病，修持善缘，承载万物，成就万事

星云大师乃方外之人，全无私心杂念，故对世事看得透彻，将佛教义理生活化，深入人心。

《宽心》

作者简介

星云大师，1927年出生于江苏江都，21岁时出任南京华藏寺住持，授记为临济宗第48代传人。1949年赴台湾，1967年创建佛光山，广设道场和佛教学院，主张以出世的思想做入世的事业。著有《包容的智慧》《星云大师讲演集》《佛光教科书》《往事百语》《佛光祈愿文》《迷悟之间》等。

书籍目录

业篇

你会成功吗

成就大器

打不倒的人

跌倒的收获

机会在哪里

哪些人不能成功

你会成功吗

如何突破困境

危机处理

以何为力

执著

职业生涯的锦囊

从奉献中获得快乐

地位

调气

工作是填充时间的好方式

惊人的潜能

求职

人应具备怎样的应变能力

态度决定成效

无惧讥谤

治世管理之学

管理者的素养

经济的繁荣需要企业大小共存

老二哲学

领导人的层次

忙是人生的滋养剂

与属下相处

钱，用了才是自己的

不义之财

发财的方法

贫富贵贱

钱，用了才是自己的

怎样用钱

这些也是财富

最究竟的财富

生活篇

爱情红绿灯

把感情放在哪里

爱情红绿灯

幸福之门

爱，就是惜

维系爱情的妙诀

浇灌婚姻之花

夫妻之道有三等

婚姻长久的秘诀

婆媳与母女
幸福夫妻的秘诀
择偶的条件
女人的武器
东西方女人
妈妈的味道
女人的武器
女人的一生
女性之德
女性之美
现代的女性
成长的足迹
不能代替孩子做的事
成年礼
儿女教育的原则
父母应该教给孩子的事
何谓大学
教育的条件
青年人的毛病
有前途的人
给生活加一点糖
慢的生活艺术
食存五观
一碗菜根香
月亮的启示
粥中有道
最好的享受
生活琐事中的慧思
化妆
旅游
品味
上街
生病
阅读
抱怨
人生篇
不得不知的人生经验
一念之间
放下心中的“怕”
如何控制自己的命运
认识时间
如何改变命运
人际交往的明灯
保密是一种涵养
化解的力量
利己与利人
良师与益友
没用的好人
群我之间

说话是一种艺术
四种田
退票
战胜郁闷的方法
佛陀也会被人毁谤
快乐的来源
如何不自卑
如何排除烦恼
远离是非烦恼
微笑
佛眼看世界
如何做功德
人人做警察
我是佛
真假
发心
看破生死的智慧
人，有没有来生
生命的解脱
寿命
死前交代
自杀的结果
精神篇
入不二法门
须弥山与小芥子
空非空，有非有
是是非非
净秽不二
善恶一心
大我的人生
人生的大病--贪
人生的大病--嗔
人生的大病--痴
回头的世界
扩大人生的境界
以出世思想做世间事
三世因果
涅槃之乐
我找到了
精神修持的好处
涅槃的境界
生活中如何自我提升
修身与修心
道德的光辉
心生万法
万般烦恼皆因心动
心动，还是幡动
心内的般若
心的主人

《宽心》

怨亲平等

章节摘录

第1节：成就大器(1)事业篇你会成功吗欲成佛门龙象，先做众生马牛。成就大器记得过去有一部日本影片，内容描述孙悟空修行的过程。影片里唐三藏对孙悟空说：“你若要随我学道，必须天天站在同一个地方一百天；站过之后，跪在那里一百天；跪过以后，举起双手一百天；然后浸到水里一百天，身边烤火一百天……要经过这许许多多的考验，我才教你佛法。”孙悟空听了，就依照唐三藏所讲的话，一百天站着不动，一百天跪地不起，一百天高举双手，一百天浸在水里……经过了一个一百天、两个一百天、十个一百天……终于，孙悟空熬过了所有的一百天，这时，他也成道了。现在的年轻人，正因为没有经历孙悟空所历练这么多的一百天，才会禁不起、耐不住，被太多的理由、太重的我执迷失了自己。如上述那许多的一百天，会训练我们的力量，加强我们的意志，但是又有多少人能耐得住呢？每个人都希望自己能成功，学业、事业、养儿育女皆能有成。而常言道大器晚成，许多成功不是一蹴而就的，就是一棵树也得经过几十年的风吹雨打方能长大。所谓十年树木，百年树人，人经不起时间的磨炼，经不起挫折，要有所成就很难。所以，成就大器要有四个条件：一、要经得起烦嚣。人要经得起各种烦恼才能有成就。好比作为一个学生，光是考试就烦不胜烦，你必须接受事实，才会努力不懈；身为老师，指导不同的学生相同的问题，一再重复，必须能耐得住性子，才能成就学生的学业；商人做生意失败了，得卷土重来；艺术家作品做坏了，也得再来一次。人世间所谓人多事多，经不起别人的吵闹，经不起外境的干扰，经不起各种烦琐，深陷在烦恼里，则无法跳脱困境。二、要受得了气愤。世间上没有人处处得意、天天欢喜，有时不如意的事情会接踵而来，觉得自己受尽了委屈。但是，生气能解决问题吗？生气不但不能成就好事，反而还会坏事。所以，生气的时候要先忍之于口，不要轻易骂人；再忍之于面，不要展现愤怒的样子；再忍之于心，心不气了，最后就没有事了。《菩萨戒经》载，佛陀在过去世修行的时候曾经被五百个健骂丈夫追逐恶骂，佛陀走到哪里他们就跟着骂到哪里，而佛陀的态度是未曾于彼起微恨心，常兴慈救而用观察。这种修持最后使佛陀证得无上菩提。所以，我们要把一切外来的横逆与侮辱都看作事业中的增上缘。有勇气有能力的人应该经得起狂风暴雨的吹打，应该抵得住一切魔障的攻击破坏。荣辱毁誉来时要忍得住、耐得下，这样才能成就一番事业。

《宽心》

编辑推荐

《宽心+舍得(套装共2册)》：舍，于人试慈悲，于己得精进，以舍为得，无处不春风。《舍得：星云大师的人生经营课》：舍，于是慈悲，于己得精进；以舍为得，无处不春风。心随境转则不自在，心能转境则无处不自在，星云大师启迪大众，由刹那因缘觉悟生命之得失盈亏。种善因得善果，人是自己的园丁，一念美意则福田无量。奉献是福德，不是负担；服务是获得，不是牺牲。继《宽心》广受好评后，《舍得》再助人添善美种豆得豆，最大的“舍”是最大的“得”。舍，看起来是给人，实际上是给自己。给人一句好话，你才能得到别人回你一句赞美，给人一个笑容，别人才能对你回眸一笑。舍和得的关系，就如因和果，因果是相关的，舍与得也是互动的。能够舍的人，一定是拥有富者的心胸；如果他的内心没有感恩、结缘的性格，他怎么肯舍给人，怎么能让人有所得呢？他的内心充满欢喜，他才能把欢喜给你；他的内心蕴藏着无限的慈悲，他才能把慈悲给你。自己有财，才能舍财；自己有道，才能舍道。有的人心中只有贪嗔愚痴，他给人的当然也是贪嗔愚痴。所以我们劝人不要把烦恼、愁闷传染给别人，因为舍什么就会得什么，这是必然的因果。——星云大师《以舍为得》心宽，眼前世界随之敞亮，处处有同路，处处有助缘。各位知道吗？我们的心原本也与佛陀一般能够包容一切，我们的心原本是何等宽大啊！我们的心好像太阳，月亮，可以照破黑暗；我们的心好像田地，可以滋长善根，种植功德，我们的心好像明镜，可以洞察万象，映现一切，我们的心又如大海一般，蕴藏着无限的能源宝藏。最从容的生活态度，最圆满的人生境界，修持善缘，成就万事，激励和谐，福田无量。“水深波浪静，德厚人自亲”，万众景仰，星云大师在《宽心》《舍得》中分享至高智慧。

精彩短评

- 1、本来想送给老爸，让他惊喜一下，可惜里面讲的都很平淡，都能觉悟到！
- 2、没有想象的高深，都是老生常谈的写法，跟其他的励志书很相似
- 3、就是纯粹的格言
- 4、心情不好的时候会读一读，吸取些心灵营养，继续上路
- 5、虽然貌似都是空洞的大道理，但深夜时读上几篇，还真的有宽心的作用。
- 6、星云大师的书在舅舅家还有很多，这一本是买给自己。佛教很多东西简单但是能说得简单的人都做得不简单，这本书的语言平实，道理浅显也揭示很多我们忽视的东西。
- 7、石中之火，不打不发。
- 8、非常非常地好。值得一看再看，于是买了舍得，和厚道。
- 9、把佛法做成了蜜糖，太轻松的东西是不能带来领悟的。宽心厚道舍得三本皆弃，敬而远之，让它去渡有缘人。另赠品对我有益，谢谢。
- 10、鸡汤类
- 11、黄老送的生日礼物。爸爸的离开，尽管天上人间，来去不定。我们共同体生。
- 12、如果你的心情平静不下来，那就看看这书吧；如果你想做个快乐的人，那就细细地品读此书。一个人的快乐不仅仅是在享受物质上，更重要的是，在于个人的精神层面是否富足。也许你会说自己的生活很忙，忙得你无法停下来看看自己的心，但是，你要认识到自己并不是一台机器，你是一个人，你累了，除了外在环境给你带来的身体上的劳累，更多时候是自己心灵上的负担，所以，你要懂得净化自己的心，抽时间阅读这本书吧，相信它会给你的心灵来一次新的焕洗。
- 13、宽心和舍得一起买的 提倡人间佛教的星云大师的著作，值得看看，将宽容用到生活中，处处关心他人，怀有利他之心，便会过的从容 舒心
- 14、以前看过一点，觉得就是些谁都懂的废话。现在再拿出来一看，觉得境界确实是我们比不上的。
- 15、说得都对，是我心浮气躁，读不进去。
- 16、亚马逊的服务比较满意，虽然物流晚了一天送过来。其实现在买书看的人不多了，朋友问我为什么要买纸质的图书，网上看不是更便宜更方便吗？我不排斥电子图书，但是我觉得这种方式并不能让我定下心来完整的看完，因为干扰实在太多。以后我还会继续买书看。
- 17、明心见性
- 18、星云大师讲做人做事成功的一些基本准则
- 19、大师慈心可见。此书适于大众阅读
- 20、看着容易做着难所以谓之修行。
- 21、高中60分作文的模板。内容也是比较浅显。大师我不是针对您。阿弥陀佛。
- 22、读过此书使人变得豁达！
- 23、星云大师的杂文散集
- 24、很好，用一个一个故事来说明一个道理
- 25、内容不错，每篇文章都很有道理，能做到对个人、家庭、工作都会很有帮助。但有些文章和书名不十分吻合，个人觉得读两本即可。
- 26、佛学能懂皮毛，终身受用，可惜言易而行难。
- 27、有点说教的感觉，没太大启发吧
- 28、虽然是佛学类的书籍，但是讲述的都非常容易理解；期间也有古往今来的很多例子给你进一步的解释。虽然看完这本书，对于自己的心宽没宽还没有体会，但至少对于佛学以前错误的理解纠正了，另外即使对于前世今生来世的理论还有所怀疑，但在做很多事情的时候会有一个警钟在心里，该不该做，该不该说……也是一本值得反复阅读的书。
- 29、也是我爸让我看，宽个什么心，我的问题就是心太宽了。。。
- 30、宽心：星云大师的人生幸福课（插图典藏本）
- 31、包装很好，我还未看，应该很好的！！
- 32、一堆废话，恐是捉刀代笔。
- 33、舍得是职场人士的心灵鸡汤，宽心则让人看后释然心宽。
- 34、佛法能使人心宽，心宽则开心，快乐为成人享受之本。

《宽心》

- 35、2012.11.27-2012.11.29
- 36、一多不二，空有不二，是非不二，善恶一心。
- 37、前段时间还真是马上要让自己遁入佛门了 友人送了宽心和舍得给我
- 38、喜欢禅的，可以看看
- 39、书很不错 道理很深刻。
- 40、以平实的言语将精深的佛法表显而出。智慧到极则，只是平常而已。如日月，如风雨。默默品味，定会有得于心。
- 41、律己
- 42、心情不好就会看
- 43、净化心灵.....
- 44、通俗
- 45、鸡汤浓度与味道，基本和《读者》持平
- 46、朴实的语言，自然的态度，原生的幸福。
- 47、如题,请告知,谢谢!
- 48、笔记有一些书摘难道是出自这本书？很久没读这种心灵小杂文了。
- 49、帮朋友买的，她也是受朋友影响看的此书，很满意！
- 50、没有书签 不知道哪一本是第一本
- 51、对外境须增一分定力，对人事须舍一分是非
- 52、已弃，读到“人生关心的问题很多”
- 53、星云大师的佛学哲理，很好的两本书
- 54、看看他说几个故事引用着流行歌词名人名言讲点人生道理生活智慧还是挺有趣的。噗。
- 55、看完确实有了宽心的意识。
- 56、人生就是不断的修行！修行在于修心！修心方能精进！
- 57、超级无聊
- 58、算是我对宗教入门的读物吧，看此书是对宗教满怀敬意，但也知道什么是宗教。但星云大师满满道来全是大白话，通俗易懂，也说明了佛教并不是那么高不可攀，反而是很接地气，我们日常在普通不过的道理了。这样的书适合放在案前多读几遍，没亏吃。
- 59、星云大师的作品一如既往的支持，特别是在工作，感情，生活中感觉迷茫的时候，拿起书本，总能让自已瞬间平静下来，其实人生总免不了苦难，唯一能调整的只有我们的心态，知足常乐。感谢星云大师。
- 60、最近阅读星云大师的几本读物，推荐给大家！《宽心》、《舍得》、《厚道》，自性自励，人与人、与事皆和谐！厚德载物，吸聚人望机缘，得道者多助！“桃李不言，下自成蹊”，做一枚人见人爱的磁石！平心做事处事皆和顺！
- 61、花了几天时间读这本书，开始接触佛教。
- 62、静下心来读了，很不错的书
- 63、老赵推荐的
- 64、心浮气躁的时候可以看看星云大师的书
- 65、不错
- 66、2015年2月2-3日读，2015-42。
- 67、佛光菜根谭，教人三好
- 68、这本书写的不怎么样，看着玩还行。
- 69、书本来很好，但是快递太马虎了，有点粗暴，到手上的时候，书角被砸坏了。
- 70、大多数只谈了世界观，没说方法论，减两星
- 71、是本极好的书，能解救身困沼泽的你
- 72、读读这种书确实会让人生出宁静感，不过还是觉得正见写的比较好看。
- 73、没必要看

章节试读

1、《宽心》的笔记-第31页

其实，生气即表示没有力量。不生气的法门，除了懂得排解外，就是忍。因为忍耐可以激发心中的力量，有力量自然就不会烦恼，不会动心，不会起嗔，且能越挫越勇。忍到最后就是一种智慧，有了智慧看世间万象，还有什么值得生气？

2、《宽心》的笔记-第9页

生气的时候要先忍之于口，不要轻易骂人；再忍之于面，不要展现愤怒的样子；再忍之于心，心不气了，最后就没有事了。
我们要把一切外来的横逆与侮辱都看作事业中的增上缘。
片刻不能忍，烦恼日月增。

3、《宽心》的笔记-第164页

人与人之间经常结下不必要的仇恨，有因为误会而生的，有因为吃亏而生的，也有因为语言伤害而生的。

4、《宽心》的笔记-第37页

欲成佛门龙象，先做众生马牛。

5、《宽心》的笔记-第88页

如得人意，却不得我意；如得我意，却不得人意；要得人如我意，除非我如人意；人人所得如意，大家万事如意。

6、《宽心》的笔记-忘记

忘记已逝，活在当下！

7、《宽心》的笔记-第48页

生气表示没有力量 不生气，除了懂得排解外，就是忍。因为忍耐可以激发心中的力量，有力量就自然不会烦恼，不会动心，不会起嗔。争气不要生气，生气不要恚气，恚气不要泄气，泄气不要赌气

8、《宽心》的笔记-第24页

世界处处有财富，且看好事好话好心地；人间时时皆吉利，但凭真情真义真心意。

9、《宽心》的笔记-第171页

享受孤独，天秤就是这样一类人：“敏感、多虑、细腻、谦卑、疲惫、六神无主、在笑容里孤独，在人群中修行，在独自空间里自我平衡和逃避，把不被人知的深刻潜藏在无人看见的地方。有些秤子会在华服和觥筹里轻舞摇曳眼神流转，在别人看来，那是秤子在享受欢愉，在秤子自己眼里，却是心灵残缺至极的无声哭泣。”自傲的人难有知交，自私的人难有群众。……多言是贱卖宝贵的生命；应酬是浪费有益的时间；乐群是发挥大众的动力；孤独是修养自己的良机。独处是要内观，要看无相

《宽心》

得的世界，听无声的声音。孤独静处是要让自己不想、不看、不听，那样的时刻才能找回自我！

10、《宽心》的笔记-第156页

疲惫不堪的人路远，不能入眠的人夜长。

11、《宽心》的笔记-第79页

是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐。

12、《宽心》的笔记-第13页

人的一切操之于自我，别人给予我们的福乐不可靠，必须自我肯定，自我进取，自求多福。在高峰时，且慢高歌，在波谷时，不必落泪。。这两句深得我心。

13、《宽心》的笔记-第73页

用感情生活的人，生命是悲剧；用思想生活的人，生命是喜剧。

14、《宽心》的笔记-第19页

跌倒了不必急着站起来，四周找找看有什么可以捡的，再站起来。

15、《宽心》的笔记-第14页

生气的时候要先忍于口，不要轻易骂人。再忍于面，不要展现愤怒的样子。再忍于心。能忍得下，表示你有力量，能担当。

16、《宽心》的笔记-第73页

用感情生活的人，生命是悲剧；用思想生活的人，生命是喜剧。

17、《宽心》的笔记-第15页

心胸豁达开朗的人，凡事看得好远，不会被眼前的得失所蒙蔽 心中狭隘的人，则处处与人比较、计较，徒增烦恼，往往不能成事，成不了大器。

18、《宽心》的笔记-第144页

粥有十利，姿色丰满，增加气力，补元益寿、安乐柔软，辞辩清楚，喉舌滋润，容易消化，老病适宜，消渴解饥，调和气色。有一首打油诗说“煮饭何如煮粥强？好同儿女细商量；一升可作三升用，两日堪为六日粮。有客只须添水火，无钱不必做羹汤；莫嫌淡泊少滋味，淡泊之中滋味长。”

19、《宽心》的笔记-第204页

现在想来，每天工作都会告诉别人，『我觉得你这样做会比较好』，其实这样等于扼杀别人的想法；每当别人问题想要找什么朋友的时候，第一句永远是『我想找个.....』，不曾想到自己的缺点；以至于甚至到『我想要』、『我应该』、『我认为』，所有都是从自己出发考虑别人，考虑问题，真是天大的罪过。。不过反过来想『你开不开心，我陪伴你』、『你吃没吃饭，我带你去』等等，又是

把自己的想法强加给别人。所以如何发心的从对方的角度出发，真的是需要慢慢学习和体会的，做到无我，方能大成。未来的路还长。。。众生执我，所以没有办法解脱；慈悲有我，慈悲就有了对待；信愿有我，信愿就有了所限；菩提有我，菩提就无法完成。无我，并非要我们毁灭自己，而是成就自己，扩大自己，完成自己。

20、《宽心》的笔记-第73页

情不重，不生娑婆。

21、《宽心》的笔记-第12页

一浪翻一浪，一波过一波，便是彼岸。

22、《宽心》的笔记-第163页

自己的密事不去张扬，这是涵养；他人的密事过分宣扬，这是失德。

23、《宽心》的笔记-第51页

唯有在工作里，生命才有办法安住，一个没有工作的人是世界上最痛苦的人，人生最痛苦就是寂寞无聊。一个团体中，最不得人缘的就是最懒惰，最不发心，最不肯工作的人。

24、《宽心》的笔记-第28页

一忍忍与面
二忍忍与言
三忍忍与心

三句乃真理。。

25、《宽心》的笔记-第80页

中国人很有智慧，将“爱”、“惜”两个字合成一个词，于是爱就有了落实的方向，爱就有了无限的生命。所以，爱护人与人之间的感情，就要“惜情”；爱护才华横溢的人，就要“惜才”；爱护彼此之间的缘分，就要“惜缘”；爱护飞逝的时光，就要“惜时”；爱护自身的力量，就要“惜力”；爱护尊重的言语，就要“惜言”；爱护宝贵的钱财，就要“惜财”；爱护我们同体共生的万物，就要“惜物”。懂得珍惜，才懂得爱。所以我微信的签名是：“积福、惜缘”。但情深敌不过缘浅。

26、《宽心》的笔记-第9页

“片刻不能忍，烦恼日月增。”能忍得下挫折，表示你有力量，有担当；不能忍讥耐谤，则烦恼不断，则难成大器。

27、《宽心》的笔记-第23页

危机处理

当危机降临，不可慌张，要临危不乱，镇定以对。无论什么危机，先要知道起因，千万不可把问

《宽心》

题复杂化，要简单地找出自己能够解决的办法。因此，面临危机，唯有冷静、机智才能解决问题，慌乱、紧张于事无补。

人生的道路，无论是崎岖或平坦，都要靠自己走；
人生的滋味，哪怕是酸甜苦辣，也要自己品尝。
没有一个人是永远的赢家，
也没有一个是真正的失败者；
只要有信心，只要你和气、安忍，
就能无欲则刚、能忍自安。

以何为力

想成大器，必须现在生活上学习忍耐。能把忍的功夫做到多大，你将来的事业就能做成多大。
这是一个展现力的竞赛，是以力取胜的世界。儿童以啼哭为力，女人以美丽为力，领导者以权势为力，富豪以金钱为力，圣贤以忍耐为力，菩萨以慈悲为力。

执着

人生唯有少执着，多放下。
对名利不执著，对权位不执著，对人我是非能放下，
对情爱欲念能放下，才能享受随缘随喜的解脱生活。

地位

感情若是一厢情愿，则难天长地久；
财富若是巧取豪夺，必有败坏之虞；
名声若是哗众取宠，终将遭人唾弃；
地位若是坐享其成，便会引起非议。

调气

1. 争气，不要生气。争气是要做个沉得住气、吃得了苦的人，不要动不动遇到事情就生气，生气无济于事，只会坏事，所以做人要争气，不要生气。
2. 生气，不要恼气。修养不够，难以驾驭自己的脾气，遇事难免要生气。真的生气了，就干脆讲明，告诉人家“我要生气了”。但是，不能恼气，恼气就是生闷气，把气闷在心中会伤害自己，气最好要有出处。
3. 恼气，不要泄气。
4. 泄气，不要赌气。泄气后没有正气、志气，只有泄气、怨气，为了赌一口气会做出更多错误的事

来。没有理性的人生，后果不堪设想。

工作是填充时间的好方式

任何一个人的成功，绝不是从安逸享受中得来，而是从刻苦勤劳的奋斗中获得的。

忙，才能促进心灵的健康；
忙，才能培养自己的因缘；
忙，才能发挥生命的力量；
忙，才能提升人生的价值。

惊人的潜能

每一个人都是自己的创造者，
每一个人都是社会的工程师。
不要小看自己的潜能，
如果能自许“不要做焦芽败种”，
不但自己获益无穷，也能令整个社会蒙受利益。

人应具备怎样的应变能力

1. 处理忧患的能力。“人无远虑，必有近忧”，人要有处理忧患的能力，这是生存之要。
2. 坚忍突困的能力。人不能被困难打倒。经济陷入困境，不能坐困愁城，要能脱困致富；为情所困，要能知所进退，感情是双方的，不是单方面的，何必为他痛苦？一个人要能想得开、放得下，才能够坚忍脱困，才不至于钻死胡同。
3. 紧急措施的能力。
4. 临场调度的能力。
5. 化繁为简的能力。应变能力中，重要的是能忙中有闲，化繁为简。化繁为简是节省时间和人力的最佳办法，做事懂得简化才能成为有担当的通才。

学而能用，是真学；
知而能行，是真知；
真学真知，是智慧。

态度决定成效

工作要不拖延，能敬业而不偷懒；
报告要不隐瞒，能积极而不颓唐；
上示要不违逆，能受责而不怒颜；
随众要不特权，能圆融而不极端。

无惧诽谤

- 1.不说诽谤。讥讽别人的话不说，毁谤别人的话不说。
- 2.不听诽谤。不要理会外传的讥讽毁谤。一个人如果经常注意外传的谣言，则会心愈难过，一难过就愈没有力量、没有心情去做其他事情。要知道，“是非之言止于智者”，一个有智能的人绝不会乱传谣言，当然更不会轻易听信谣言。
- 3.不怕诽谤。讥讽可以消除我们的罪业，所以不但不必惧怕讥讽，更可以把讥讽转变成激励身心的力量。

与下属相处

为人下属者要如土，谦卑低下；
为人主管者要如海，不拣粗细；
与朋友相交要如林，含藏万象；
与人群相处要如水，屈伸自如。

28、《宽心》的笔记-第16页

人的一切操之于自我，别人给予我们的福乐不可靠，必须自我肯定、自我进取、自求多福；唯有自己先倒下，才会被人打倒，要相信命运操之在己。

29、《宽心》的笔记-第77页

对感情不执不合，对五欲不贪不拒，对世间不厌不求，对生死不惧不离。

30、《宽心》的笔记-第1页

成就大器要有四个条件：

- 一、要经得起烦嚣。
- 二、要受得了气愤。
- 三、要忍得下挫折。
- 四、要耐得住时间。

世间无论什么事，成功的背后必是众因缘的相互依存与成就。
守时是做人应有的礼貌，也是人与人之间应该共遵的道德。
守时的人必定在预定时间之内把事情做好，今日事今日毕。

你无意间在哪里说了一句好话，做了一件善事，经过一段时间，你所播下的种子起了作用，意外地让你获得一些不可思议的助力，这就是帮助你成功的因缘。所以，结缘助人，别人也会助你成功。

当危机降临，不可慌张，要临危不乱，镇定以对。无论什么危机，先要知道起因，千万不可把问题复杂化，要简单地找出自己能够解决的办法。因此，面对危机，唯有冷静、机智才能解决问题，慌乱、紧张于事无补。

危机的处理,第一要有认识危机的常识,第二要有应变的能力,第三要有静定的修养,第四要有往日的因缘。有了以上四点,则危机处理不难矣!

要想成大器,必须先在学习上学习忍耐。"欲成佛门龙象,先做众生马牛",对于逆境,先忍之于口,是为下忍;再忍之于面,是为中忍;如果能做到凡事不动心,那才是上忍。人之所以异于禽兽,就是能讲究人格道德。品格是道德的基础,一个人若对于品格、德行都不讲究,那和禽兽又有何差别?培养我们品格道德的方法很多,但是要培养我们的人格道德最有力最有帮助的还是忍辱。

执著自我的人难以相处。
对一切法偏激执著,难以圆融。

自己认定的东西,就执著,不能修正。如果正确倒也罢了,不正确的却也要执著、计较。执著只会局限自己,束缚自己,使自己不能扩大和圆融,到最后不能进步,也无法成功。

从思维的方式可以看出一个人的教养,看出一个人的智慧,看出一个人的能力,看出一个人的人缘。慈航法师一再告诉世人要"以佛心为己心,以师志为己志",不要让自己的思维方式离经叛道,或者空洞,或者偏执,或者不切实际。思维讲究实用,讲究合乎众议。

人的另一个名称叫做"有情",所以人类的感情最容易自私、执著。与我有关的、我爱的,都是好的,都是对的;与我无关的、我所不爱的,就不关心。

感情上的执著最容易犯错,感情是一片遮板,遮住了眼睛,看不到他人,看不到世界。在感情里执著,私爱、溺爱、错爱就发生了;能把爱执放下,一切诉诸公正、公开,就不会给情爱蒙蔽了。

一个人,唯有在工作里,生命才有办法安住,活得才有意义。一个没有工作的人是世间上最苦的人,人生最大的痛苦就是寂寞无聊。

耐得起岁寒的是松柏,耐得起苦行的人将来才能成为栋梁之才。

誉之所至,谤亦随之

31、《宽心》的笔记-第9页

生气的时候要先忍之于口,不要轻易骂人;再忍之于面,不要展现愤怒的样子;再忍之于心,心不气了,最后就没有事了。

32、《宽心》的笔记-第1页

第一篇 事业篇

“我不祈求有一条新腿,而是祈求上帝帮助我,让我失去一条腿后也晓得怎么生活。”

不说讥谤。不听讥谤。不怕讥谤。

下等领导,要尽己之能;
中等领导,要尽人之力;
上等领导,要尽他之智;

《宽心》

高等领导，要尽众之有。

慈航法师曾说：“如果要人讨厌你，你尽可挺胸昂头。”西谚也说：“宇宙只有五尺高，要能容下六尺之躯必须低些头！”

谦冲为怀

荀子云：“口能言之，身能行之，国宝也。口不能言，身能行之，国器也。口能言之，身不能行，国用也。口言善，身行恶，国妖也。治国者敬其宝，爱其器，任其用，除其妖。”

人之会起烦恼心、不安，都是因为不懂得用功、时间太多所致，所以忙是人生的滋养剂。

以关心代替干涉。以服务代替要求。以合作代替命令。以勉励代替责怪。说义不宜深而要明。下令不宜繁而要简。教人不宜严而要慈。待人不宜苛而要宽。

诸葛亮说：“善将者，其刚不可折，其柔不可卷，故以弱制强、以柔制刚。纯柔纯弱，其势必削存，纯刚纯强，其势必亡；不柔不刚，合道之常。”

富足来自知足。尊贵来自谦卑。贫穷来自吝啬。卑贱来自傲慢。

广结善缘是增进财富最方便的方法。讲好话、对人微笑招呼、帮助别人解决困难，随手功德，就能与人结下好缘。

第二篇 生活篇

对感情的运用：

用智慧领导感情；用正派净化感情；用无私奉献感情；用慈悲升华感情。

以责人之心责己，以爱己之心爱人，不怨天尤人，必能为大众所爱戴，为社会所接纳。时间的痛苦和快乐不操控在别人的心里，而掌握在我们自己的手中，我们是自己的幸福的决定者。我们若以爱心来看世界，那么这个世界到处充满了爱；我们若以愤懑的眼光来看世界，那么这个世界就是个怒火焚烧的地域。

对人要有感恩的没得；对事要有忍辱的没得；对物要有满足的没得；对己要有忏悔的美德。

不计较小事才能减少心灵的负担，不听人闲话才能远离不必要的争端。

《宽心》

对感情不执不合，对五欲不贪不拒，对世间不厌不求，对生死不惧不离。

莎士比亚说：“爱，不是以眼睛去看，而是用心。”雨果说：“爱，是感情的升华，它有如阳光照耀大地，给万物一股生长的力量，使其欣欣向荣。”弗洛姆说：“爱，是给予，让对方能够成长。”也有人问我：“你觉得爱是什么？”在我看来，爱的真谛，是要升华为慈悲，只有一个字可以代表，那就是“惜”。

说起“缘”，世间上每一样事情都是互为缘起，相因相成。一切的因缘，无论好坏，都应该善加珍惜。

爱护人与人之间的感情，就要“惜情”；爱护才华横溢的人，就要“惜才”；爱护彼此之间的缘分，就要“惜缘”；爱护飞逝的时光，就要“惜时”；爱护自身的力量，就要“惜力”；爱护尊重的言语，就要“惜言”；爱护宝贵的钱财，就要“惜财”；爱护与我们共同共生的万物，就要“惜物”。

感情的交流，以公理正义为原则；语言的沟通，以体谅包容为雅量；人我的相处，以不违情理为自然；金钱的运用，以量入量出为正常。

常常抱着“对不起，我错了”的心态，把自己当做坏人，学习水的就下，谦卑自躬，好处让别人相守，坏处自己担当，从让步吃亏之中来陶冶自己的心性，扩大自己的心量。

夫妻间如何相处：一要沟通，以表达彼此的感受；二要协调，以缩短彼此的距离；三要适应，以培养共同的兴趣；四要体谅，多赞美对方的辛劳。

择偶的条件：兴趣要互融；缺点要互辅；人格要互尊；相处要互敬。

佛经上说：“恩爱亲昵，同心异形，尊奉敬慎，无情慢情；善事内外，家殷丰盈，接待宾客，称扬善名，是为夫妇。”

女人的武器：

眼泪；哭闹；撒娇；美丽；体贴；爱心。

女人最重要的武器还是智慧。有智慧的女人，能刚能柔；有智慧的女人，能进能退；有智慧的女人，能大能小；有智慧的女人，能内能外。

美，是一种欢喜的感觉、一种内在的德行。女性在家庭中要做观世音菩萨，所谓“千处祈求千处应”，做菩萨的化身把慈悲欢喜带给每个人，在每一个当下接受不同角色的转换，那就是最美的女性；正是：

能以和蔼之容见人者，必得人和；

能以谦冲之气处人者，必得人尊；

能以恭敬之心待人者，必得人敬；

能以赞美之言和人者，必得人缘。

《宽心》

女性的美：

- 一、朴素美。“其质至美，物不足以饰之”。
- 二、文静美。有人批评女人聚在一起说三道四就像嘈杂的菜市场。宁静安详。
- 三、健康美。身材胖瘦不要紧，但是一定要健康。
- 四、谈吐美。有的人讲话优雅，听了如沐春风，有的人善于援引，听来趣味盎然，这都是谈吐之美。因此，作为女性要表现内涵，谈吐风仪不可少。
- 五、风仪美。修养威仪、举止庄严，可展现风仪美。
- 六、智慧美。聪颖敏捷的智慧之美。
- 七、气质美。气质如香水，柔和而又坚忍，感情深厚而诚挚，行止高雅自信。
- 八、心灵美。从心灵散发慈悲、体贴、善解、友爱，才是真美。

孟子：充实之谓美，充实而又光辉谓之大。

“成年礼”：

- 第一，自我肯定。佛门有卷：“天上天下，唯我独尊。”意思是说，每个生命是独一无二的、独立自主的。一个人能肯定自己生命的价值，就能开发无限的潜能。
- 第二，承担责任。
- 第三，心智成长。
- 第四，感恩回馈。

婴儿时，要重视礼貌的习惯，长大后才能受人喜爱；
年轻时，要学会看书的习惯，年老时才能容易度日；
中年时，要培养修行的习惯，生活中才能懂得来取；
老年时，要懂得保健的习惯，晨昏里才能照顾自己。

要化育儿童接受的性格。口袋，要能装得下东西才能拥有；杯子，要能倒得进清水才能解渴；儿童，也要听得进教导才能成长。所以要教导孩子：接受是进步的根本，接受才是智慧的来源。

要耐烦。要踏实。要落实。要负责。

给青年四点意见：

- 对人要感激。
- 对己要克制。
- 对事要尽力。不怕失败，要有承担的勇气，尽心尽力去做。所谓“做时全力以赴，结果随缘无求”，世间种种都是因缘成就。
- 对物要珍惜。

慢言可以养量。发言要有所节制，尤其要讲究内容。假如能慎言，不但能表现自己的涵养，而且增加语言的分量。沉默是金，慎言养量。

《宽心》

少肉多菜，少杀多放，少盐多淡，少糖多果，少食多嚼，少车多走，少愤多笑，少忧多睡，少言多行，少欲多施。

所谓心灵的化妆，是不假造作，是从内心自然流出的气质。跟她交往，会让你感觉到她为人的慈悲仁爱、乐于服务，或是她处世的智能灵巧、公正和平；你也可以感受她性情的柔和尊重、亲切和蔼、宽容的心胸。

这个世界上最有趣味的东西是不要钱的，清风明月，爱侣亲人。——李碧华

第三篇 人生篇

人之所患，莫甚于不知其恶；
人之所美，莫甚于好闻己过；
人之所贵，莫甚于明理好义；
人之所鄙；莫甚于寡廉鲜耻；
人之所尊，莫甚于慈悲喜舍。

悲天悯人，谨言慎行，与人为善，心甘情愿。

自傲的人难有知交，自私的人难有群众。有关群我之间的良好互动：

其一，多言是贱卖宝贵的生命。话不必多，只有与人有益，才是宝贵。

其二，应酬是浪费有益的时间。

其三，孤独是修养自己的良机。独处是要内观，要看无相的世界，听无声的声音。孤独静处是要让自己不想、不看、不听，那样的时刻才能找回自我。

其四，乐群是发挥大众的动力。

与人群相处不但要如水，屈伸自如，尤其要心中有人，时时替人设想。

“君子欲人同其好，小人欲人同其恶。”

《说苑》曰：“君子之言寡而实，小人之言多而虚。”

孟子说：“言近而指远者，善言也。”

如何才能成为一个自己愉快，也能给别人愉快的人？

把自己当成别人：感到痛苦时把自己当成别人，痛苦就减轻了，喜悦时把自己当别人，喜悦将变得平和中正。

把别人当成自己：如此可以真正同情、理解别人的需求，在别人需要时给予恰当的帮助。

把别人当成别人：尊重每个人的独立性，在任何情形下都不可侵犯他人。

《宽心》

把自己当成自己。

要认为自己是世界上最快乐的人。

我们之所以感到痛苦，乃在于执著想不开，如果我们对人或事能够提得起放得下，洒脱不执著，何处不能安身？

如何排除烦恼？

要能够自我反省。

要能够自我进修。

要能够自我忍耐。

要能够自我批评。

聪明的人要把自己管理好，内自省而发智慧，健全自己，就不会有烦恼。

人类的感官——眼、耳、鼻、舌、身、意——每天不断向外去攀缘，对于外在的世界虚妄分别，因此产生了许多烦恼。如果我们能够一切返求自信，而不让此心随境而转，则不当看的不看，不当听的不听，不当说的不说。

施舍真理是上等布施。

急公好义是中等布施。

济贫救穷是下等布施。“救急不救穷”。

正信的条件有二：一、信仰三宝的崇高；二、信仰自我的价值。

承认“我是佛”：第一，我会改过迁善；第二，我能见贤思齐；第三，我有包容雅量；第四，我能随缘放旷；第五，我能无私无我，无执无求；第六，我能自觉行佛。

《般若心经》开卷就是“照见五蕴皆空”，《金刚经》也一再强调“无我相、无人相、无众生相、无寿者相”，“自己未度，先来度人，这是菩萨的发心”。

发慈悲心，人我无间。

从因到果，其中的缘分也是很重要；如果只讲因，抹去了最重要的缘，这是最大的迷惑愚痴。

第四篇 精神篇

入不二法门：

一多不二，

空有不二，

是非不二，

善恶一心。

《宽心》

对世间万物贪求无厌，终会变成赤贫；对生死命限贪爱执着，毕竟难逃空苦。根本的原因是，我们总认为空就是空、有就是有，一般人总想避空趋有，以为有比没有好，结果常常弄得一颗心在顽空妄有里疲于奔命。《景德传灯录》里说：“诸佛与一切众生，唯是一心，更无别法。此心自无始以来，不曾生，不曾灭，不青不黄，无形无相，不曾有无，非大非小，超过一切限量名言踪迹对待，当体便是，动念即差。”

佛法不但是即是，非即非，还要在“是即是非，非即是是”中球，更要在“求生不能，求死不得”处求大觉悟、大解脱。

从佛法来看，这个世间上的是是非非是颠倒相、虚妄性，有时候我们越想把它弄清楚就越不能明白。在佛法上，“色不异空，空不异色；色即是空，空即是色”，真正的是非往往一致，是就是非，非即是是，是与非是不二的。

《金刚经》上说：“佛说一切法，即非一切法，是名一切法。”我对这句经文的诠释是：佛法有时候离却一切人我名相，如羚羊挂角无迹可寻，不是佛法；有时候它明明离经叛道、有染有漏，却反而使人于镜花水月中清净现前，于万丈淤泥红尘中生出无数妙法莲花，结果不是佛法的反而成就了佛法。

禅师们已经证悟了不增不减、中道实相的境界，能够从物我俱忘的层次来返照世界，所以能于差别中认识平等性，从动乱中体现其宁静，此时天下一切是是非非完全在其廓然寂静的心胸中泯除对待，而回复到纯然一如的本性境界。此所以身现菩提境界，无有树名相；心住明镜三昧，迥非桌台物。

在佛法的奥妙里，是非的冲突已泯，表象的争执已祛，一切万物都还复了它的圆满自性，互相通融无碍，“执事原非迷，契理亦非悟”，诸法或从身上解，或从心上解，或由境中悟，或由性中悟，在无我无执无系的真谛里，孰是孰非的问题早已不是问题了。

世间上的一切苦乐祸福、善恶行为都是有心所造，心能造业，心也能转业。

医治“贪”病要用“舍”字。

嗔心的大病，是由于“不爱”而生起。医治嗔病的是一个“忍”字。人生所以患这个嗔病，就是缺乏修养的功夫，一有不爱的逆境当前，就动嗔心。

愚痴是人生的大病。世间上大多数的人，以为我们这个四大（地水火风）五蕴（色受想行识）和合的色身，是真实的、常住的，岂不是最大的愚痴吗？痴的大病是由迷而起的。迷就是不明白道理。人因为不明白道理，所以起惑造业，由业感苦，因此人在这个世间就不会安宁自在了。医治痴病的是一个“觉”字。贪、嗔两种大病之所以那么厉害，归根还是由于痴愚。人生的八万四千烦恼，人生的死死生生，一切还是渊源于这个“痴”字。

“合”能对治“贪”病，不能喜合时，应懂知足，知足才能清静淡泊；

“忍”能对治“嗔”病，不能行忍时，应有慈悲，慈悲才能拔苦予乐；

“觉”能对治“痴”病，不能觉悟时，应求正见，正见才能转愚成智。

什么事回头的境界？

“忍让”就是回头的世界。

《宽心》

“离欲”就是回头的世界。我们前面的世界可以说是财、色、名、食、睡五欲的世界，就是色、声、香、味、触五尘的世界。

“回头”就是回头的世界。

“空无”就是回头的世界。佛教的空无，并不是叫你不要所有，只是要你认识。请放下你过去所执著的有色、有为、有相的一切。要从“空”的里面去了解“有”，不“空”就没“有”。

什么是出世的思想？一、对人生要有无常的警觉。普贤警众偈云：“是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐？”

对物质要有远离的看法。

对情爱要有淡化的观念。“情不重，不生婆娑。”

对自己于蓄存不满的要求。

宇宙人生，一切都在因缘、缘起当中。宇宙中的万法都仗缘而生起，一切法不能独自存在，有其一定相互存在的关系。

佛说：“一切众生皆有如来智能德相，只因妄想执著不能证得。”

佛陀曾说，一个人得病有十种因缘：一、久坐不饭；二、食无节；三、忧愁；四、疲极；五、淫佚；六、嗔恚；七、忍大便；八、忍小便；九、制上风；十、制下风。

在普贤菩萨十大愿中有一愿为“随喜功德”，随喜就是把快乐随时随地布施给他人。

万般烦恼皆因心动

心生则种种法生

古时的有道高僧说“竹影扫阶尘不动”，法常既悟了“即心即佛”的道理。

心的动态千差万别，“诸行无常，诸法无我”，心的静态是“涅槃寂静”。所谓“心不在焉，视而不见，听而不闻，食而不知其味”。

“释迦牟尼佛对众生最后的希望就是：抛弃依赖的心。”人的心常依赖别人，自己不能做主，又常受外界牵引，自己无法把持，这就是万般烦恼的根源。如何来稳定我们的心，求得恒久的平静呢？

我们心中常有妄想心、是非心、恶贪心、自私心……所有这些妄动的心，要用正动的心去对治它。比如我们要有惭愧心、忏悔心，时时反省自己，要求自己；要有欢喜心，对别人的一切都以欢喜之心来包容；要有感恩心、知足心，要常想“我能给别人什么”，不能自私自利，只计念“别人能给我什么”。

《六祖坛经》说：“自性迷即使众生，自性觉即使佛。”

“若人欲识佛境界，当净其心如虚空”

33、《宽心》的笔记-第27页

对情爱欲念能放下，才能享受随缘随喜的解脱生活。

34、《宽心》的笔记-第85页

相伴唠叨自有缘，唠叨半世意缠绵；劝君休厌唠叨苦，宁愿唠叨到百年。

35、《宽心》的笔记-第156页

蜉蝣朝生暮死而不怨，人生百年寒暑而不足。

36、《宽心》的笔记-第73页

人生如何才能获得幸福呢？要以责人之心责己，以爱己之心爱人，不怨天尤人，必能为大众所爱戴，为社会所接纳。世间的痛苦和快乐不操纵在别人的手里，而掌握在我们自己的手中，我们是自己的幸福的决定者。我们若以爱心来看世界，那么这个世界到处充满了爱；我们若以愤懑的眼光来看世界，那么这个世界就是个怒火焚烧的地狱。

37、《宽心》的笔记-第24页

“欲成佛门龙象，先做众生马牛”，对于逆境，先忍之于口，是为下忍；再忍之于面，是为中忍；如果能做到凡事不动心，那才是上忍。

38、《宽心》的笔记-第10页

欲成佛门龙象，先做众生牛马。现在的年轻人，禁不起，耐不住，只是因为缺乏历练，导致被太多理由，太重的我执迷失了自我。开篇读来，有似曾相识的感觉，像心灵鸡汤。人到中年，似乎再也不需要类似鸡汤来指点。不过，我对佛学的东西，还是很感兴趣，权且读下去，开卷若是用心在意，必能有益。

39、《宽心》的笔记-第24页

无欲则刚，能忍自安。

40、《宽心》的笔记-第48页

有人骂老拙，老拙只说好，有人打老拙，老拙自睡倒，有人唾老拙，由他自干了，你也省力气，我也少烦恼呵，说易行难呀。

41、《宽心》的笔记-第75页

下等领导，尽己之能。中等领导，尽人之能。上等领导，尽人之智。高等领导，尽众之有。口能言之，身能行之，国宝也。口不能言，身能行之，国器也。口能言之，身不能行，国用也。口言善，身行恶，国妖也。治国者敬其宝，爱其器，任其用，除其妖。

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