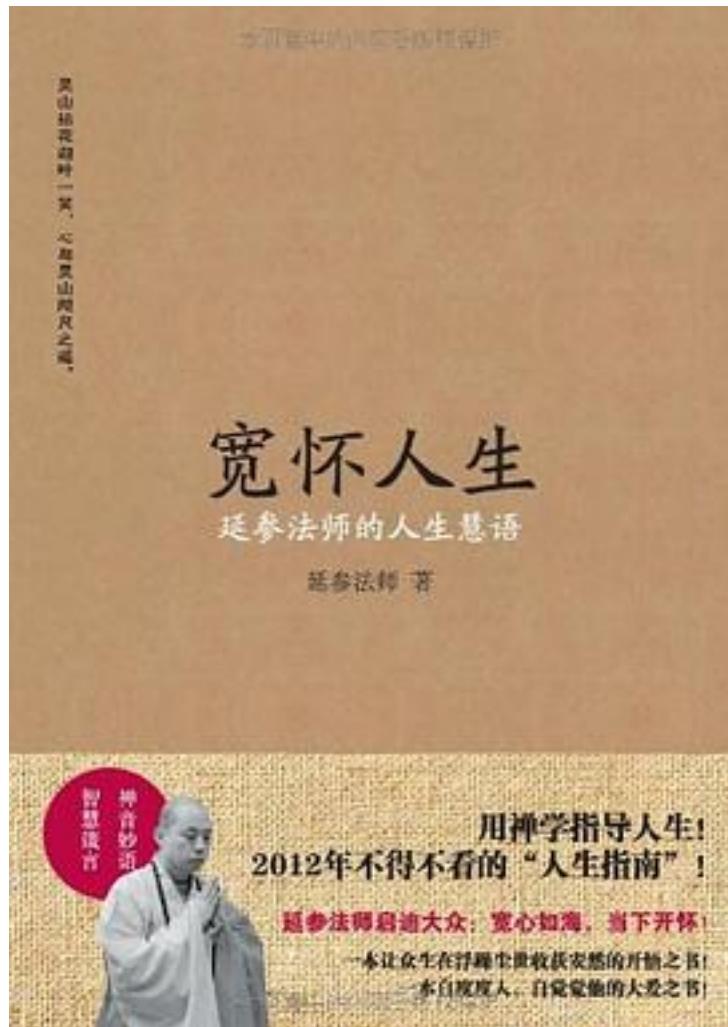


宽怀人生



[宽怀人生 下载链接1](#)

著者:延参法师

出版者:商务印书馆国际有限公司

出版时间:2012-1-1

装帧:平装

isbn:9787801038388

生命需要去体会，体会其真实意义。用微笑的态度处世，用快乐的心情生活。境由心生

，境随心转。多看些阳光、健康、快乐、温暖，不是世界温暖了，而是自己的心温暖了。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。在深刻理解无我的基础上，还要进一步认识到一切现象在本质上都是虚幻不实的，是空性的显现，是个人自心的投影。活出一份生活的简约。没有什么理由可以让我们荒废自己。自度度人，自觉觉他，归于安然。

《宽怀人生》是延参法师的随笔集，法师运用自己的文学才华把佛法的思想与精神通过文字体现出来，用细腻、淡雅、韵致的笔调阐述人生的种种——小到寻常的喜怒哀乐惧，大到生命、轮回、时间等，蕴涵着修道证悟的禅理，隐寓着深刻的禅理妙义。读法师的文章，一次又一次的让人感受到不同的人生哲理、生活妙义，像那空谷回响，由轻及沉，波澜层出，寓意无穷，有一种空灵、恬淡、清净与和谐。延参法师禅音妙语，带你领会生活真谛。

作者介绍：

延参法师，号糊涂山人。当代著名禅师，佛教文化著名学者、作家。河北省沧州市佛教协会会长，河北省佛教协会常务理事，沧州市水月寺住持，邯郸市蟠龙寺住持，景州开福寺名誉方丈，天津南开画院名誉院长。

目录:自序 1壹 心怀篇一 喜乐 41 活出一份生活的简约 42 看花开赏岁月，让忧愁去漂流
53 走在天地间，结些山水缘 64 唱首快乐歌，让心不复杂 75 花开花落 86
直播生命的精彩 107 为生命喝彩 128 再见了悲伤 139 快乐在一线之间 1510
快乐的生命才完美 172 良善 191 莫向梦里寻恩仇 192 人间沉浮何须问 203
让微笑来做我们这一生的名片 224 走过烦恼人生 实践大爱无言 235 微笑着诠释人生
26 三度己 291 走过那些难忘的流年 292 人间春复秋 叶叶都从容 293
人生就是一个人的较量 314 留住生命的那份纯粹 315 留一颗好心走到岁月的尽头 326
心与灵山咫尺之遥 347 守候一份安详的天空 368 拷问生命的意义，祝福所有的明天 389
快乐的生活 4110 世界那么大，找好自己的坐标 43 贰 世情篇四 有情 481
眼泪遮盖不了愚蠢 482 留一片好心给自己 493 好话一句，好心一片 514 祝福是一种沉默
525 冷漠的脸最可怕 536 爱的荒漠最是悲哀 547 四海之内皆兄弟 548
爱朦胧，恨朦胧，笑看人生烟水重重 565 恩慈 591 幸福地活着 592 笑谈生，直面死
603 宽容处世，雅量容人 604 一路微笑 615 感谢天地 636 相逢一笑 676 心欢 691
人生不老少年心 692 春风桃花 703 为生命喝彩 714 生活的幽默，开心的源泉 725
日子在微笑里延长 756 生命如花 77 叁 归去篇七 从容 841 从容地活着 842
让生命学会包容 853 学会温柔地聆听花落的声音 864 冷眼对沉浮 天凉好个秋 865
命运里让我们学会微笑 886 如月从容 907 花自从容开，人间有正道 918
荣枯难料，从容面对 938 擅学 961 生命的公敌 962 冷眼轮回，夫复何求 973
简简单单每一天 984 生活非常道 995 又是月满西楼，人生何苦闲愁 1016
如何练习乾坤大挪移 1027 做一个快乐的使者 1068 让我们为宽容代言 1079 开心一年年
10910 换个心情活一下 1119 安然 1141 平淡的微笑 1142 静静的心海 1153
给人生献一支盛开的花朵 1154 向生命的每一个方向微笑 1165 堪破命运的背后 1176
还生命恬淡的自由 1187 生命之舟，何须烦忧 1198 幸福的方向 120 肆 一生篇十 懂得
1241 美丽命运 1242 又来人间走一遭 1263 春花秋月皆自诳，情仇不外梦一场 1284
自由的生命 1295 为生命骄傲 1316 岁月不会为谁停留 1337 让悲哀去漂流 1358
相约明天 1379 相约未知的时空 13910 冷暖人间 炎凉难测 140十一 福泽 1431
人生究竟不是浮云 1432 幸福面对面 1443 平安是一种财富，快乐是一种收获 1474
幸福零距离 1495 幸福相伴 1516 幸福在哪里 1537 幸福坐标 1548 也让幸福在无声
156十二 惜年 1591 悠悠人生路 1592 半生旅途 1603 用生命去体现生命 1604
似水流年，浮生若梦 1615 岁月无语如静流 1636 倘若有来生 1647
往事悠悠何处说，水月一梦尽繁华 1678 人生无处不青山 1699 人活一辈子 17010
生命是永远，也是短暂 172 五 前路篇十三 宽怀 1761 宽容地走过人世间 1762
仇恨是一个无知的牢笼 1773 人活着不仅是一张脸 1794 嫉妒是生活的悲剧 1805

唱首快乐歌，让心不复杂 1816 用快乐唤醒生命的春天 1817 笑对沉浮轮回 1838
让我们拥有最美丽的日出 1859 凡事都往好处想 18710 让自己的世界里永驻宽容 18811
笑看荣辱沉浮，静观对错得失 189十四 开悟 1911 开心生活 开悟人生 1912 美丽命运
1933 走过生命的迷茫 1934 让生命再一次承当 1945 记住那些阳光的味道 1956
生命也许很短暂 1967 轮回是一条平静的河 1988 笑问人间谁是客 1999
希望挂在所有的枝头 20210 阳光的心，坦白的人 20411 点亮希望，点亮未来的彩虹
20512 明天会更好 207十五 放下 2101 你好，过去！ 2102 走过人生的悲欢离合 2113
人生如扁舟，风雨自荡漾 2124 岁岁枝头杨柳青，不问人间沉浮心 2125
回首那些飘远的温暖 2146 把烦恼相忘于江湖 2157 不要让心灵在寂寞中枯萎 2168
看一路花开 2189 问候一下过去的岁月 22010 走出烦恼的围城 22211 梦里落花知多少
22512 把烦恼赶出家门 227
· · · · · (收起)

[宽怀人生](#) [下载链接1](#)

标签

延参法师

宽怀人生

佛教

佛门

心灵成长

感悟

人生

心理

评论

语文课本

实在是读不下去了。心烦的时候读一小段就足够。

排比、比喻大全，和当年高考作文似的 翻翻还可以，正能量

自从“绳命”了之后--这书的后半段就是在读不下去了--满脑袋都是“绳命”----

和视频当中差不多，一句话翻来覆去地说。过于滥用排比句，没有什么实质的东西。喜乐主要就强调放下、拥抱自然。主要强调心态的重要性，要微笑面对生活。行文感觉非常适合作为某类高考作文的范文。

其实没看完，只是随便翻了翻。当初买这书也只是因为好奇。内容跟宗教禅修基本没啥关系，更像是心灵鸡汤的卷首语。话说为什么我如此痛恨排比句呢（也许是因为自己就经常写这种恶俗的句式吧）总觉得那种温情的排比句就该出现在小学生的贺年片上才对。至于其他的，法师到底是出家人，我还是不吐槽了吧

还行，里面有很多话写的不错，

可以拿去当作文段落来背嘛，高考就喜欢这样的文章

延参法师的徒弟送我的，还有他老人家的亲笔签名

呵呵

孩子的作文书。

感觉不是很好……话多但是没什么感觉

活到心窄处，那就错了。人生能宽则宽。

法师好牛逼，一个道理可以写成一本书。。。

放过我吧。。。。。。哪天我把它读完估计要性格大变

人生中不得不面对的诸多琐碎,在大师的眼里得以还原。此书值得一读一看,更值得参悟。
。

法师!

还在看，心情不好的时候看看总会有些不一样的感觉

真的是被书名作者迷惑了。这种纯抒情的书总让我觉得是小学的优美佳词妙句赏析。

我都读不下去了，延参法师啊，这本书是心灵鸡汤啊，太说教了啊~

[宽怀人生](#) [下载链接1](#)

书评

读此书时，感觉作者是用山水之间的清澈眼神，观察着烦烦恼恼的茫茫红尘。此书的内容，通篇使用文学的笔触，以散文的方式，从生活的点滴出发，细腻又真实，针对生活中遇到的各种困境、迷惑、烦恼，一一拆解，读此书时，心态愈来愈趋于平静，作者那安详豁达的生活态度，给了我深...

奏过丰裕，额们共同祝福人绳~~绳命里，也是油许多的贫饭。
奏过丰裕，额们共同祝福人绳~~绳命里，也是油许多的贫饭。
奏过丰裕，额们共同祝福人绳~~绳命里，也是油许多的贫饭。
奏过丰裕，额们共同祝福人绳~~绳命里，也是油许多的贫饭。

面对人生的复杂.当你迷茫困惑时请拿起这本书.细细阅读后会让你悟出很多不曾知道的道理.不去想曾经失去或者得到过什么.用别样的心去体会.会让你明白人生不同的真理吧.请对于自己和他人都要有宽怀的心.....推荐推荐

尘世太纷乱，终还是需静中取动。此书有这功能。道理微小、简单，却又实实在在。不文艺、不艰深，字里行间，平实、亲切。
关注过这位师父的微博，平日里随和、幽默的法师，喜欢和小徒弟开开玩笑，常用幽默言语回答那些令世人纠结的问题，这样阳光、自在的姿态，也是需要我们学...

[宽怀人生](#) [下载链接1](#)