

心宽是最好的道别

心宽 是最好的道别

衍阳法师 / 著



人世无常 / 宽和以待
生老病死 / 从容面对



[心宽是最好的道别_下载链接1](#)

著者:衍阳法师

出版者:光明日报出版社

出版时间:2016-3

装帧:精装

isbn:9787511294234

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！

作者介绍:

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，曾在街上被精神病发者打裂锁骨，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。

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

已经发生了的，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
一让没重担的身躯，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
• • • • • (收起)

[心宽是最好的道别_下载链接1](#)

标签

好书，值得一读

心灵与修养

我想读这本书

想读，一定很精彩!

汉传佛教

心灵

励志

生命

评论

感受到对生命的尊重。

当故事读 瑟瑟发抖

??????????

[心宽是最好的道别_下载链接1](#)

书评

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...

很庆幸自己读了这本书，这也是我第一次认认真真的看完一本生死之书。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...

文/花样年华

看到书中描绘的这么多案例，尤其是那些对病痛描写，让我想到了很多，我似乎可以通过文字体会到那种痛苦，我想到Selina在《开讲啦》里面讲到她做复健，有一次眼睁睁看到血从膝盖喷出来……还有杭州公交车事件。我们都无法预测到我们的未来，我们慌张却无法不去过...

[心宽是最好的道别_下载链接1](#)