第一图书网, tushu007.com

<<佛对我说>>

图书基本信息

书名：<<佛对我说>>

13位ISBN编号：9787500690337

10位ISBN编号：7500690339

出版时间：2009-12

出版时间：中国青年出版社

作者：芭芭拉·安·基普弗

页数：220

译者：丁康吉

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

第一图书网, tushu007.com

前言

本书将展示在人生的不同时期都会遭遇的众多日常情景（不论这些情景是好是坏或好坏参半），还将借助佛教教义引导人们走出困境。
佛法智慧可以用来应对不断变化的人生及其中的各种情景，帮助读者朋友们进一步感知生命的真谛。
本书将介绍各家佛学院都会讲授的佛教宗义以及基本的道德伦常，并将其运用于日常生活的方方面面。
《佛对我说》的主题非常丰富，读者朋友们将看到日常生活的各种情景，也将读到常见警句，各位用这些警句就能应对各种麻烦。
书中的内容、日常情景并不只关乎生活中的问题或消极一面；它们还为美好情景、生活中的积极一面提供了佛法智慧。
您浏览标题后，肯定能找到可以适用于自己的生活情景和智慧箴言。
本书提供的智慧箴言源于大量佛家典籍，从内心冥想类典籍到禅宗典籍。
佛法大师们的谆谆教诲已变成更贴合世俗读者的语言。
这些佛法智慧源于佛陀的许多启诫，具有最根本的指导意义。
我编这本书，试图将人生主题、生活情景、佛法箴言结合起来。
书中的佛法箴言出自佛陀以及追随佛陀的诸多大师。
大师们能向世人提供引导、解答和鼓励，还能帮助世人巩固已有的人生成果。
《佛对我说》应能成为各位打开心智、唤醒灵魂的良师益友。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

一天结束，躺下来回想这一天的生活。
在这一天中我们有多少时间是怀着积极的心态呢？
佛含笑不语——稍微改变一下状态，你的整个生活就会变得不一样。
　　在你准备开始每一天的生活时，请想象一下体型庞大、心情快乐的狮子，它正在伸展懒腰，吼声震天。
请拾起手臂，向旁边伸展开来，手掌向前，舒展身体，仔细呼吸，然后像狮子一样，纵身跳进每一天的生活中。
　　即使是最忙碌的一天，也要给自己一个微笑。
　　如果你现在就明白自己想要什么，你就能塑造自己的未来。
为什么老想着昨日的伤痛和错误呢？
为什么总让自己陷入远离希望和关爱的困境？
外在的伤痛不可避免，内心的伤痛却由自己决定。
　　只要拥有普通的才干、超常的意志，一切都有可能。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

芭芭拉·安·基普弗(Barbara Ann Kipfer)词典编纂家、考古学家，虔诚的佛教徒。
她生活在纽约，已经出版了25部专著，包括《幸福的1325条法则》、《佛家的201条小提示》等书。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

前言1　关于自我2　关于工作3　关于学校4　关于运动5　关于健康6　关于约会7　关于婚姻8　关于父母和孩子9　关于家庭10　关于亲戚11　关于金钱12　关于自然13　关于开车14　关于出行15　关于食品和饮料16　关于购物

章节摘录

1　关于自我　　情景：早晨起床后，你拉起百叶窗或拉开窗帘后，发现窗外有些雾霾。
　　箴言：在你起床前，请花点时间想想起床的意义是什么，每一天的意义又是什么。
　　情景：周末，你计划和家人一起玩名叫“迎头赶上”的家庭游戏。
需要做的户外准备大都已经完成，但仍需要付出一定代价：你的身体在周一会有些酸疼。
　　箴言：在你准备开始每一天的生活时，请想象一下体型庞大、心情快乐的狮子，它正在伸展懒腰、吼声震天。
请抬起手臂，向旁边伸展开来，手掌向前，舒展身体，仔细呼吸。
像狮子一样，纵身跳进每一天的生活中。
　　情景：孩子们都长大成人、独立生活了。
你比以前拥有更多的自由时间。
　　箴言：拥有最有趣想法的人，往往是最幸福的人。
世界上最快乐的人，就是决心用休闲时光促进精神成长的人，就是喜欢好音乐、好书、好图画、好伙伴、好言谈的人。
他们不但自己高兴，还会给别人带去幸福快乐。
　　情景：你对自己的外貌很不满意。
生完三个孩子后，你很难减去怀孕期间增加的体重。
无论家人在何时共同度假或参加特殊场合，你都不敢面对照相机，因为你不想在照片中记录下自己的容貌。
　　箴言：请满足于自己的容貌。
时刻关注自己的身体外貌，或梦想让自己变得更加苗条，对你都没什么好处。
这些心理斗争以及追求完美的思想只会带来痛苦，你的内在品行才最有价值。
　　情景：不久前，你刚生完小孩。
你和孩子都很健康，你的体重在怀孕期间有所增加，你正非常困难地实施减肥。
你知道，有些人经过一段时间后就能在产后成功减肥。
你感到，自己和别人正对你形成双重的精神医力。
　　箴言：请试着别再抱怨自己的身材。
在你能够真正改变自己身材之前，你不得不接纳自己。
通过有目的地培养接纳自己的能力，你就可以为自己的身心健康创造前提条件。
如果你能把真实情形描绘成一张清晰的图景，如果你的视野不再充满妄断、欲望、恐惧和偏见，你将更加清楚自己需要做什么，并且可以从内心做好行动准备。
　　情景：早晨刚醒来，你就觉得自己依然十分困倦。
当你开始思考白天不得不完成的所有事情、不得不处理的所有问题时，你的情绪就变得非常低落。
　　箴言：当你早晨醒来的时候，向天空伸伸懒腰，做一些深呼吸。
请让大脑放松，不要想任何事情，身边一片空白，也让内心一片空白。
　　情景：近来，生活压力越来越大。
你想用最美好的方式度过今天。
　　箴言：快乐地活在当下具有重要意义。
每天的第一个想法就应该是，让自己积极向上，与众不同。
　　情景：似乎你每天都忙得焦头烂额，而且你理所当然地认为，生活就该如此。
你希望改变这一切，直接处理每天最最重要的事情。
　　箴言：从现在开始，请重新安排各项事情的轻重缓急，而不要想当然地过日子。
试着从自己所做的每件事、所接触的每个人那里寻找乐趣。
　　情景：虽然你已经买了很多衣服，但你今天似乎还是找不到可穿的衣服。
　　箴言：请不要买太多衣服。
请买那些宽松、自由的衣服，把那些从没穿过的衣服扔掉。

情景：过去那些日子里，人们总在谈论寻找简单而安逸的幸福方法。
你有些怀疑，因为在大多数时候，这些方法都需要你掏钱。
箴言：摆脱错误，你自然就会看到真理。
情景：由于找了一份新工作，你搬到了一个新社区，感觉一切都重新开始。
你抓住了重新设计人生头等大事的完美机会。
箴言：请仔细想想，什么才具有真正的价值，什么才会带来生命的意义。
设计人生头等大事时，请先考虑好这些问题。
情景：当你早晨洗脸时，好好想想你面前的崭新的每一天以及自己能做的所有好事。
箴言：每个清晨都会带来一次重生，给我们带来紧迫感，这是精神生活的重要组成部分。
情景：在吹灭生日蛋糕上的蜡烛时，你禁不住感到忧伤，觉得自己越来越老了。
箴言：如果你想到自己年老色衰，那么，请别忘记自己内心所经年积累的宝贵财富。

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