

<<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>

<<佛对我说>>

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。

<<佛对我说>>

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。

请抬起手臂，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。

<<佛对我说>>

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。

<<佛对我说>>

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

<<佛对我说>>

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。

<<佛对我说>>

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。

<<佛对我说>>

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>