

<<有一种智慧叫禅悟>>

图书基本信息

书名：<<有一种智慧叫禅悟>>

13位ISBN编号：9787508056685

10位ISBN编号：750805668X

出版时间：2011-10

出版时间：华夏出版社

作者：宋洁心

页数：298

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>

<<有一种智慧叫禅悟>>

内容概要

幸福无处不在，只是我们少了发现幸福的心境。

本书选择了许多经典故事，从心境、生命、自然、逆境、修养、生活等方面，以禅悟的境界为读者诠释了幸福的本意，是一本具有现实指导意义的幸福宝典。

<<有一种智慧叫禅悟>>

书籍目录

- 第一章 遇见懂幸福的自己
幸福，源自内心的简约 002
幸福的六种敬礼方法 004
幸福的意义在于付出，而不是索取 006
幸福三要素，缺一不可 010
内心清净，乃幸福的活水源头 013
懂得分享，才能拥有加倍的幸福 016
把握住现在，就把握住了幸福 018
第二章 幸福，绝不是熬出来的
幸福，取决于你如何看待自己 022
只有尊严的“太阳”才能照亮幸福之路 025
学会爱自己，源于对幸福的珍重 028
做好自己，方可活出别样风采 031
走自己的路，让别人去说吧 035
拥有自我评判的标准 037
抬起头，幸福需要一些自信 039
“我执”是自缚的蚕茧 042
第三章 做情绪的主人，掌控自己的幸福
把悔恨抛在身后，幸福只在前方 046
总会有理由快乐，只要你愿意 048
清除妄念之草，勤植心灵后花园 050
想开了就是天堂，想不开就是地狱 053
收拾心情，别让忧虑淹没幸福 056
行看流水坐看云，难得平常心 058
有了信任，人生才能阳光明媚 060
第四章 放下，不争才是最大的争
打开胸怀，释放自己的灵魂 064
生活中的烦恼，一笑了之 066
拿得起放得下，才是真幸福 069
选择，是一种有智慧的放弃 072
宽容，给幸福一片容身之地 075
心有多大，世界就有多大 078
原谅别人就是造福自己 080
第五章 心怀感恩，就是回味幸福
心怀感恩，珍惜来之不易的幸福 084
用感恩滋养幸福 086
感谢你所拥有的，这山不比那山高 090
感恩，是从身体到心灵的沐浴 093
逆境感恩，即是减轻心中的痛楚 096
感谢折磨，它让你更加强大 098
感谢对手，他们给了你壮大的机会 101
即使失败了，也别忘记花一分钟感恩 103
第六章 欲望少一点，幸福多一点
贪婪是人性的鸦片，请来容易送走难 108
不要让金钱吞噬了良心 111

<<有一种智慧叫禅悟>>

- 抵住诱惑，你才能赢得最终的幸福114
多贪多欲，永远是穷人119
欲望太多会让幸福之井干涸122
抛去虚名，不为其所累125
名利本是衣冠冢128
第七章 每一种创伤，都是一种成长
人生如茶，用坎坷沏开自己132
不必畏惧苦难，幸福是争取来的136
泥泞留痕，用苦难练就自己138
忍耐苦难，才能走向成功142
换一种心境，逆境也能成为顺境145
勇于正视，苦难中也藏着幸福的种子147
面对困难，要懂得自救150
从容地接受人生中的变故152
第八章 广结善缘，与幸福结伴而行
学会倾听，胜过十张利嘴156
患难之时见真情158
一句善言，让幸福温暖心间161
待人以诚，不以貌取人163
送轮明月于人，月光也会照耀你心166
用欣赏的态度广结善缘169
朋友不必多，一个半足矣172
谁都期待一场“高山流水”的相识174
第九章 圆融处世，做一个幸福的“糊涂人”
规则是个容器，你只须做水178
退步原来是向前181
繁花莫开尽，得意莫忘形185
适时隐藏锋芒，锋芒太露必招致灾祸188
大智慧方可让你一世欢畅192
沉默，有时候是最好的回答195
给他人留路，也是在给自己留余地197
“内直”的处世智慧200
第十章 一次美丽的邂逅，一场幸福的延续
爱情是一种“宿命”204
与其徘徊不定，不如好好珍惜眼前人207
爱，需要勇敢地说出来212
爱是一捧沙，攥得越紧失去越快216
爱，不是自私的占有219
卸下伪装，为爱人展示最真实的自己222
失恋不失态，留一点儿美好回忆在心中224
高高在上的爱情难有善果229
第十一章 幸福如花，家是沃土
争吵，会让幸福悄悄溜走234
没有十全十美，却有全心全意237
婚姻温暖依旧239
不要随便给婚姻“洗牌”243
母亲的“账单”上，回报是“0”247

<<有一种智慧叫禅悟>>

- 父爱无言，撑起家庭的幸福 249
- 不要在父母的课堂上迟到 253
- 松松土，让孩子茁壮成长 257
- 用坦诚增进两代人之间的感情 260
- 第十二章 加点儿幸福禅，工作也能甘之如饴
- 接受压力，就是接受成长的机会264
- 工作是一种馈赠266
- 认真地对待工作，认真地对待幸福269
- 做好小事，才能成就大事273
- 不过一碗饭，不过一念间276
- 量力而行，尽力而为278
- 保持幽默，使沉闷的工作变得有趣起来281
- 专注，成功就在不远处284
- 第十三章 健康是“1”，其他都是“0”
- 保持运动，让生命之树常青288
- 相信自己的健康状况，不要杞人忧天290
- 谁能保持健康，谁就是最幸福的人292
- 在疲惫之前休息，才能重新扬帆启程296

<<有一种智慧叫禅悟>>

章节摘录

一连几日，大雨倾盆而泻，山下的村庄遭遇了汹涌的洪水。住持心怀慈悲，让小和尚拿着寺里的粮食去救济饥饿的村民，小和尚回来后向众僧说了这样一则见闻：大水像吃人的魔王，不但冲塌了很多房屋，还淹死了不少村民。一个村民从洪水中救起了他的妻子，却只能眼睁睁看着自己的孩子被洪水冲走。

众僧听罢，议论纷纷。有的说该村民做得对，因为孩子可以再生一个，妻子却不能死而复活。有的说该村民做错了，因为妻子可以另娶一个，孩子却没法死而复活。

他们的争论被住持听见了，住持笑了笑，命小和尚再次下山，问问这个村民当时是怎么想的。小和尚几经打探，终于找到了这个村民。

回想起这件事，该村民泣不成声：“当时洪水袭来，妻子就在身边，我抓住妻子就往山坡上游，待返回时，孩子已被洪水冲走了。”

小和尚将原话一字不差地告诉住持，住持听完后意味深长地对众僧说：“洪水袭来，妻子和孩子被卷入旋涡。

片刻之间就会失去性命，如果这个村民当时犹豫不决的话，事情的结果又会是怎样呢？”现在的社会，到处充斥着形形色色的诱惑，于是人们便打着“追求幸福”的旗号去追求理想的生活，追求刻骨铭心的爱情，追求金钱，追求名誉和地位而大多时候，人们却因为被复杂而奢侈的生活蒙上了双眼，看不见最初想要追求的幸福。

其实，幸福是源自内心的简约，简单使人宁静，宁静使人幸福。

大凡简洁而执著的人常有幸福的人生。

因为简约，才能在纷乱错杂中找到幸福的身影；因为简约，才能脚踏实地过好每一天。

……

<<有一种智慧叫禅悟>>

编辑推荐

一步参透世理人情、提升身心品质的幸福书
灯，点亮心灵家园；般若作舟，抵达幸福彼岸

明心见性，开启人生智慧的心灵顿悟

智慧明

<<有一种智慧叫禅悟>>

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>