

<<释然>>

图书基本信息

书名：<<释然>>

13位ISBN编号：9787543073555

10位ISBN编号：7543073552

出版时间：2013-3

出版时间：武汉出版社

作者：陈陈

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>

## <<释然>>

### 内容概要

《释然:内心宁静的智慧》中为读者道出内心宁静的智慧,只要我们愿意把心门打开,愿意在心中选择释然,山重水复疑无路,柳暗花明又一村,带着希望,选择释然而安。五彩缤纷的世界,我们的人生往往被浮华蒙眼,心境变得复杂,最终收获的只能是疲惫、困顿和劳累。

## 作者简介

陈陈，女，出身书香世家，深受传统文化与西方思想的双重熏陶，集古今文化之大成。自幼研读佛经禅理，对世间万物有深刻的个人解读。现从事传媒行业，身兼记者、摄影、导演等多重身份，人生阅历丰富。曾多次在报刊杂志发表文章并开设专栏，观点独到，文笔斐然。

## &lt;&lt;释然&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 释怀·宽心 1 释怀，以心为菩提 2 宽心，撑起胸中一片天 3 喝茶赏花，得清风与明月 4 山高水远，行走天地间 5 平心静气，与世界同宽 6 云卷云舒，去留无意 7 行至水穷，坐看云起 8 放下生活的包袱 第二章 清乐·向善 1 内心清宁得所乐 2 与人为善即于己慈悲 3 乐活是一种态度，幸福是一种感觉 4 最初的快乐来自向善的本性 5 清明的眼睛才能捕获快乐 6 此恨绵绵无绝期，不如善忘 7 清心欢乐，共一片晴空 8 善行，是能穿透内心的修为 第三章 随性·知足 1 人生是一次旅行，随缘随性 2 知足是快乐的起点 3 活在当下，顺其自然 4 随性而往，人间处处是净土 5 世事都有因缘，何苦强求 6 欲海难填，回头是岸 7 随分尊前醉，莫负东篱菊蕊黄 8 福在清静，富在知足 第四章 解愁·忘忧 1 舒颜顺眉，才能消解苦愁 2 不执拗，不忧愁 3 青青子衿，悠悠我心 4 拿起是担当，放下是智慧 5 世上本无事，庸人自扰之 6 微笑生西，犹留莲花香 7 多欲多苦，平平淡淡才是真 8 世上本无枷，心锁困住人 第五章 静心·悠然 1 素食闻香 2 生活处处是桃源 3 采菊东篱下，悠然见南山 4 晨兴理荒秽，带月荷锄归 5 心安住在所缘境 6 让郁结如冰水消融 7 把心愈合，与万物同生 8 幸福就在一盏茶的时间绽放 第六章 相守·互望 1 风雨相携，求菩提圆满 2 日升月落，此生相与共 3 相守这么近，互望那么远 4 爱是海洋，任凭恣意徜徉 5 拥抱孤独，拥抱亲密 6 流年浮生，交错了岁月的悲欢离合 7 相守到云开，互望到月明 8 拾捡时间碎石，铺就菩提路 第七章 忘我·看破 1 无我，于是与众生同心 2 看破，才能与世界共生 3 菩提圆满，归无所得 4 生命短暂如花火，一瞬即逝 5 每一次结束，都是一个新的开始 6 菩提花开的声音 7 佛祖在心间 第八章 苦行·乐修 1 人生是一场修行 2 命运是修为，苦中得乐 3 坎坷中得清明 4 生活未知，人生可能 5 苦等无果，菩提修行自在心 6 双手合十，苦乐自在掌心 7 苦难过后，便是大好晴天 8 矢志不渝，菩提在前头 ..... 第九章 放下·解脱 第十章 随缘·自在

## 章节摘录

版权页：《诗经》有云：青青子衿，悠悠我心，纵我不往，子宁不嗣音！

青子佩，悠悠我思。

纵我不往，子宁不来。

历史的卷轴里，犹见一位青丝微挽，粉黛稍施的深闺妙龄少女小开轩窗，对镜梳妆，眉心紧锁，不时地向下张望。

呵，她在等心上郎啊：我的情郎啊，纵使我不曾找你，你怎何断我音信？

纵使我不曾会你，你奈何苦我相思？

我住长江头，君住长江尾。

日日思君不见君，共饮长江水。

如若搭一片扁舟，我想，诗中女子定会穿越藕塘，披一身荷香，就着兰舟一片，穿越秦时明月，划过唐风宋词，和着元曲，跨越千年，袅袅而来。

青青子衿，追随君之脚步，何来回头意？

曾有个石头带着自己的疑问，来到佛祖面前，希望求得佛祖开示。

石头很爱慕小草，但始终得不到小草的回应，他便问佛说：“佛祖，常人都说爱在心中，因人而异。我的心中也有所爱，也有幸被小溪爱，所以我想问佛祖，我是该坚持自己的内心向小草表白，还是接受小溪的深情不要辜负对我的喜欢？

”佛祖笑了笑，说：“想来你在问这个问题之前就已经有自己的答案了，你可以扪心问一下自己，在你来找我之前，能让你感受到生命的力量，充实你的内心、给你生存的勇气的，是那个让你爱到死去又活来的小草，还是仿若整个世界只有你的小溪？

”石头想了想，艰难答道：“可是都会爱的更多的那方更容易受伤，也许对方更爱我一些，我会更幸福。

”

编辑推荐

《释然:内心宁静的智慧》由陈陈编著，阅读《释然:内心宁静的智慧》，你将会领悟人生放下、释然、轻松、快乐的重要性。

懂得放弃的人，得到更多；懂得舍取的人，珍惜更多；懂得遗忘的人，快乐更多。

人生很短，为何不珍惜眼前所拥有的一切，放下执著，使心释然。

#### 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>