

<<放下就是快樂>>

图书基本信息

书名：<<放下就是快樂>>

13位ISBN编号：9789866247156

10位ISBN编号：9866247155

出版时间：養沛文化館

作者：瀟月 著

页数：224

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>

<<放下就是快樂>>

前言

作者序 放下，就是快樂！

哈伯德曾說：「人生最大的快樂，並不是你得到什麼，而在於你放下什麼。」有個年輕人感到生活煩悶不堪，於是向高僧無際禪師請教，如何才能使自己快樂。

禪師沒說什麼，只是拿起一個竹背簍，帶著年輕人來到寺院外的小河邊。

清風習習，他們輕鬆地沿著河岸漫步。

無際禪師忽然對年輕人說：「看見路邊這些鵝卵石了嗎？

你現在走一步撿一塊放進背簍如何？

」 這個年輕人雖然不明白禪師的用意，但看著河邊形狀各異的鵝卵石，還是高興地點點頭，一步一塊地撿起來。

不久，他漸漸體力不支，沉重的竹背簍讓他沒有了剛才輕鬆愉快的心情。

終於，他走到小路的盡頭。

禪師問他：「感覺如何？

」他無奈地搖搖頭：「背簍越來越重，簡直不堪負荷！

」禪師微笑著說：「知道為什麼不快樂嗎？

因為你背負的東西太多了。

」於是，禪師把石頭從竹簍一塊塊取出來，一邊取一邊說：「這塊是權勢，這是金錢，這是美女，這是痛苦，這是煩惱，這是寂寞」當這些石頭被扔掉後，年輕人再度背起竹簍，輕鬆的感覺讓他恍然大悟：放下，就是快樂呀！

只要肯放下，快樂就會充滿每一天。

讓我們學會放下吧！

放下輾轉反側的職位，放下殫精竭慮的輸贏，放下痛心疾首的得失，放下愁腸結的情緣，放下不能釋懷的傷害，放下煩憂和苦惱，放下痛苦和寂寞。

讓生命重歸簡單質樸，重現明朗燦爛。

放下，就是快樂！

放下，就是幸福！

<<放下就是快樂>>

內容概要

當你緊握雙手，裡面什麼都沒有；當你打開雙手，世界就在手中！

你要的所有祕方，都在「放下」二字！

杞人憂天，是所有欲求的起點！

因為害怕沒有，所以努力追求，因為害怕不足，所以想要更多，因為害怕失去，所以抓得更緊，這些都是壓在你身上的每一根細小的稻草，而周而復始的欲求與煩憂，卻逐漸蠶食了你的生活！

作者以說故事輕鬆筆調，使讀者從故事寓言中明白老生常談的真義，提供讓身改變的循序漸進的五種妙方：「放下」擺開煩惱 「休息」生活適當留白 「面對」勇敢面對放棄 「取捨」有捨才有得 「享受」享受簡單

<<放下就是快樂>>

作者簡介

瀟月 大學文學專業畢業，曾從事編輯、記者等工作，酷愛文學創作，有《色彩的美》、《小紅樓》等作品，散見各大報刊。
擅長寫勵志書籍，曾出版了《24小時財富課》、《積極的要，才會得到》、《愛的智慧》等書籍。

<<放下就是快樂>>

書籍目錄

Part1關上身後的門掙脫傷害心靈的鎖鍊，永遠放棄憂鬱的人有福了。

- 奧維德Chapter1永遠要寬恕他人Chapter 2學會適時遺忘Chapter 3把煩惱丟遠一點 Part2讓心靈打個盹
我想睡覺時，就把所有的抽屜都關上。

- 拿破崙Chapter1享受獨處的快樂Chapter 2閒暇之中的幸福Chapter 3自我獎勵Part3鬆開你的手當你緊握
雙手，面什麼都沒有；當你打開雙手，世界就在你手中。

- 佚名Chapter1接受「失去」的智慧Chapter 2試著學會放棄Chapter 3懂得取捨之道Part4享受簡單之美快樂，
不在於我們擁有多少，而是我們享受多少。

- 查理斯．史波基恩Chapter1快樂源自於簡單生活Chapter 2找到自己喜歡的生活方式Chapter 3保持自我
本色Part5快樂就在不遠處愚人追尋快樂於遠方，智者卻把它種植在腳下。

- 詹姆士．奧本海姆Chapter1享受當下Chapter 2此心安處是吾鄉Chapter 3快樂就在身邊附錄坐禪的方法
坐禪的姿勢盤坐的方式

<<放下就是快樂>>

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>