

《所有苦,因为放不下》

图书基本信息

书名：《所有苦,因为放不下》

13位ISBN编号：9787511333230

10位ISBN编号：7511333230

出版时间：2013-5

出版社：江静流 中国华侨出版社 (2013-05出版)

作者：江静流

页数：230

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《所有苦,因为放不下》

前言

在这物欲横流的世界，现代都市人每天在忙碌的生活中奔波，在纷繁复杂的职场中沉浮起落，不免在追求目标的过程中遇到挫折和磨难，心中生出诸多的迷茫、彷徨、怨憎。在追逐地位名利、荣华富贵的过程中渐渐地迷失了自我，欲求不得而苦痛，抑或心生执念而不前。人为什么而苦？曾有智者说：“人之所以痛苦，在于追求错误的东西。”所有的苦，只因放不下。如景能够放弃追求那些错误的东西，自然就会快乐安然。人活于世，皆有所求，求不得便生出了诸多的烦恼，自然会苦。执于一念自然会苦，想不开放不下自然会苦，伤春悲秋自然会苦……诸如这般的苦痛皆源自于太多的放不下，放不下得失成败，放不下爱恨情仇，放不下欲望名利。如何才能摆脱欲望的纠缠？欲望不满，痛苦不离。苦欲相连，苦随欲而来，也随欲而去，无欲则无苦。只有心念清净，无欲无求，才能心安。生活如同一枚旋转的硬币，有时展现出痛苦的一面，有时展现出快乐的一面，既然痛苦不可逃避，就要拥有一颗快乐的心去面对生活，放下不舍，放下贪欲。放下是人生的大境界，是一种超然、一种解脱。放下，才能拿起更多。否则，心里住满了烦恼和痛苦，就住不了快乐。人生苦短，不要让身外之物羁绊了我们的的心灵，也不要被痛苦纠缠。只有学会放下，回归自我，明心见性，才能离苦得乐。放下，也是一种淡定的生活方式。提放自如者，才是自在人。放下心念忧虑，才能快乐幸福；放下偏见执念，才能心灵自由；放下富贵荣华，才能清心寡欲。要想人生没有苦痛与折磨，烦恼与忧愁，就不要让你的心活得太累，更要拥有一种敢于放弃与舍弃的精神，活在当下，放下一切烦恼，才能尽情地享受人生，你的人生才能开放出自由灿烂之花。人生赢在勇于放下，该放下的一定要放下，只有拿得起又放得下，坦荡、洒脱、从容地面对过往，才能拥有无悔人生。

《所有苦,因为放不下》

内容概要

《所有苦,因为放不下》由江静流编著。现代社会多变、喧嚣、繁忙,在各种忧虑与压力之下,我们的身体与心智都受到重压。我们如何提起?又如何放下?我们要如何来治愈内心深处的忧伤?山水禅修,圆融智慧,《所有苦,因为放不下》带领你走进心灵世界,感悟智慧之光,让你在豁然开朗之际体验身与心的和谐。

《所有苦,因为放不下》

作者简介

江静流，一个喜欢用心解读生活的媒体人，坚信生活需要透过信念才能创造无价意义。多年来，不惧于红尘喧嚣，欣喜于生命完满，在生活的禅意里活出生命的诗意。

《所有苦,因为放不下》

书籍目录

第一篇心念放不下所以苦，若放下则云淡风轻 第一章人生得失莫强求：得失常在，一世安然 1.生命中的缺憾，也是一种力量 2.用微笑把痛苦埋葬 3.得失一念间，快乐才是永远 4.看淡得失，一切都是转瞬即逝 5.得失一念间，放空了就是获得 6.收获从舍弃开始 7.得意时不忘形，失意时不悲伤 第二章生命如花易凋零：活在当下，不悲不喜 1.执着于空想，便成了一种负担 2.理性地面对现实世界 3.每一个刹那都是唯一 4.活在当下，幸福当下 5.放空心机，尽享当下的快乐 6.不要叹息过去，也不要忧虑未来 第三章花开花落终有时：一念放下，万般自在 1.选择越多，离幸福越远 2.拿得起是勇气，放得下是度量 3.不要过于执着 4.心随路转，别做无谓的坚持 5.顾虑太多，所以不快乐 6.心无杂念心自静 7.执着内心的怨恨，只会沉身苦海 第二篇执念放不下所以苦，若放下则刹那花开 第四章让他三尺又何妨：放下计较，心宽则容 1.公平只是相对的 2.那些小事儿，请别计较 3.吃亏，是另一种得 4.宽容了别人，也就宽容了自己 5.低下头，就能看见美丽 6.不计瑕疵，才能发现美好 7.让他三分又何妨 第五章幸福和花儿一样：平淡生活，简单快乐 1.随性生活，才是快乐 2.简单的生活，同样精彩 3.随遇而安，享受当下的快乐与宁静 4.在承受痛苦中享受生活 5.累了，就过一种简约生活 6.保持平常心，像花儿一样静静开放 第六章地理志缘来缘去缘如水：让爱随缘，让情随风 1.活在过去，就不会活在未来 2.若相爱，就忘掉他（她）的过去 3.莫让昔日的仇恨折磨你 4.放手，便是自由 5.错过并非痛苦，而是一种美丽 6.不为不可为，快乐不期而至 7.珍惜身边的每一份真情 第三篇名位放不下所以苦，若放下则进退坦然 第七章一蓑风雨任平生：笑看成败，静观起落 1.人人都有失败，要坦然面对 2.没有过不去的坎 3.成功的路不止一条 4.别让记忆停留在失败中 5.放弃，并不意味着失败 6.宠辱不惊看花开花落 第八章无贪无欲方明澈：索求越多，失去越多 1.心灵，别让贪念羁绊了 2.有所求，就会有所苦 3.痛苦，在于追求了错误的东西 4.幸福就是无欲无求 5.知足者常乐，贪婪者常苦 6.别忘了，放弃才能收获更多 7.贪婪的人永远贫穷，知足的人自然富裕 第九章荣华富贵终归尘：淡泊名利，平静如始 1.淡泊名利，是人生的一种佳境 2.放下名利，就不累了 3.一时功名，不如一世自在 4.淡漠功名才是真 5.回归简朴，做一个善待名利的智者 6.走进淡泊，让心宁静

《所有苦,因为放不下》

章节摘录

版权页：插图：乔丽过去开那间小屋的门，但她无论怎么开就是打不开，但是，她不相信自己就真的打不开了，就开始慢慢地拧，鼓捣了很长时间还是打不开。可是，她知道这是主考官给自己的最后一道难题，如果连这扇小小的门都打不开的话怎么去打开别人的心灵，于是她就一个劲地往里面拧，可是最后钥匙也被她拧断在锁孔里。难以置信，明明是这小屋的钥匙为什么就是打不开呢？于是，乔丽就问主考官道：“请问，是这把钥匙吗？”主考官抬头看了一下乔丽答道：“是，是打开屋子取出茶杯的钥匙。”乔丽很为难地说：“门打不开，我也不渴……”主考官打断了她的话：“那好吧，你可以回去等通知了。”第三天公司又通知了贝拉来面试，尽管她的问题回答得不算十分流畅，但是主考官还是同样给了她一把钥匙让她去取来一只茶杯，贝拉同样也是打不开门，但是她却看见另一间屋里有一只茶杯，她就想：“主考官并没有告诉我钥匙就是这间屋的，既然是打开有茶杯那间屋的钥匙，那么应是隔壁这一间吧！”于是她抱着试试看的心态，竟然真的打开了那间小屋，取出了茶杯。主考官很高兴，拿出她取出的茶杯为贝拉倒了一杯水，并对她说：“喝杯水，然后签个协议，祝贺你，你被录用了。”乔丽因为心中总是放不下那份执着，一直认为主考官指定的就是那间屋子，结果怎么弄都打不开屋门，而贝拉却并没有这样认为，只是选择放下这扇打不开的屋门去试试另一间的屋门，结果她用同样的一把钥匙打开了另一间屋门，取出了茶杯。太过执着就会变得盲目，做人要懂得变通，只有自己能够变通才能更加正确地进行选择，明明知道这扇门打不开，就不必为这扇门而苦苦追寻了，为何不放下自己的那份执着找寻另一扇门呢？在大西洋中有一种鱼，长得极为漂亮，银肤燕尾大眼睛。因为平时都生活在深海之中，所以不易被人捉到。但是它们会在春夏之交逆流产卵，会顺着海潮漂流到浅海。这时候，它们极易被渔民捕到。捕捉它们的方法很简单：用一个孔目粗疏的竹帘，下端系上铁，放入水中，由两个小艇托着。

《所有苦,因为放不下》

编辑推荐

《所有苦,因为放不下》有时光里品读最清明的文章·岁月中遇见最恬淡的自己,多年之后,谁会记得一场盛世的花开?终是流年陌路,你未放下,它已远离.....

《所有苦,因为放不下》

精彩短评

- 1、书中内容值得深思，很有启发及调理身心，使人重新认识及处世的方式。
- 2、这本书我还没有看 是老师推荐 应该不错吧

《所有苦,因为放不下》

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:www.tushu000.com