

# 《放下，沒有你想的那麼難》

## 图书基本信息

书名：《放下，沒有你想的那麼難》

13位ISBN编号：9789866928864

10位ISBN编号：9866928861

出版社：曼尼文化

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](http://www.tushu000.com)

# 《放下，沒有你想的那麼難》

## 內容概要

慧律法師：「對於自身的不幸掛念愈久，它傷害我們的力量就愈大。」世人大多知道太過執著，對自己會造成傷害，卻還是苦苦放不下。為什麼總是身不由己受苦、總是不快樂？因為捨不得、拋不開、放不下。其實，學會放下，並沒有你想的那麼難，只需要學會一個本事，那就是：看破、放下。

《放下，沒有你想的那麼難：解脫煩惱的生活智慧禪》運用許多充滿禪機與哲思的禪門故事，來教導讀者如何看管自己的心，讓自己的心學會放下，遠離煩惱。當你心情煩悶時，它彷彿是一道心靈清泉，輕輕流過你的心靈，撫慰你那糾結的心、滌去你那放不下的執著與煩惱，也沖走你那拋不開的紅塵心事。字裡行間，信手拈來，盡是發人省思的智慧禪語，讓你在身心不得輕安時，能尋得片刻安詳自在。

佛家言：「過去事，丟掉一節是一節；現在事，了去一節是一節。」去日之非不可留，今日之是不可執，莫讓你的心停留在過去，要讓自己日子過得清心自在、了無牽掛，唯有淡忘過去，把握當下；不執著在是非紛擾中，心自然可獲平靜。記住：看破、放下、自在，乃人生幸福之泉源。

一本安頓心靈的智慧書，書中禪機處處，發人省思。

# 《放下，沒有你想的那麼難》

## 作者簡介

韋麗伶，一個對生活充滿熱情、對生活充滿哲思，並且熱愛生命的女孩。她認為，快樂來自於心靈的平靜，故平日極注重心靈的減壓，也因而她的筆下總是處處流露出減壓人生的生活智慧。編著有《放下，沒有你想的那麼難》等書。

# 《放下，沒有你想的那麼難》

## 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](http://www.tushu000.com)