

<<幸福就是美丽地活着>>

图书基本信息

书名：<<幸福就是美丽地活着>>

13位ISBN编号：9787212060886

10位ISBN编号：7212060887

出版时间：2013-1

出版时间：安徽人民出版社

作者：仁空法师

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>

## <<幸福就是美丽地活着>>

### 内容概要

《幸福就是美丽地活着》内容简介：一句“你幸福吗？”竟让现代人凝噎语塞。

我们常常感叹，现代生活中幸福感降低了。

其实我们不知道，幸福一直就在我们的身旁，只是我们总是因为物欲和妄想而把幸福挡在了心门之外。

《幸福就是美丽地活着》通过“认识自己”、“剖析自己”、“欣赏自己”、“自我觉醒”、“自我鼓励”等六十个角度，向读者介绍如何将自己的身心调整到最佳的状态，如何打开心门，静静等待幸福的到来。

仁空法师通过《幸福就是美丽地活着》启发大众：幸福不是空谈出来的，是体会出来的；幸福既是眼下的问题，也是未来的目标。

读者也会在仁空法师的引导下，放下种种虚妄、剥去层层烦恼，寻到暗藏在心底的幸福种子。

海报：

<<幸福就是美丽地活着>>

作者简介

仁空法师

号寒石，笔名释仁空。

诗人、茶人。

中国书画家协会会员、浙江省书法家协会会员。

著有散文集《茶中禅味》《生命的延续》，发表论文多篇。

仁空法师佛学造诣深厚，精通禅理。

他的文笔隽永，文章立意深刻，令人回味无穷。

<<幸福就是美丽地活着>>

书籍目录

自序

第一篇 其实并非不幸福

寻找内心的宝藏  
走进心里瞧一瞧  
定位错了，当然痛苦  
不要让烦恼占据心灵  
让背后有阳光  
学会借力，甩掉压力  
有一种勇气叫找回自己  
苦痛是用来忘记的  
你是世间最美的莲  
身心相望并不难  
你最大的敌人不是别人  
让心晒晒太阳

第二篇 只是你独身未察觉

做自己的主  
求和不同智慧  
人生需要减法  
万事从调心开始  
苦冲开了便淡  
学会安住于心  
什么都想要，只会累死你  
一念觉醒，一念快乐  
你一个小世界  
自我激励是难得的内在品质  
别在人海中随波逐流  
生命需要细心呵护

第三篇 活在世上，身心相望

多些理解和尊重  
你是一个火把  
保持对生活热情  
自救者常受助  
善待你的心  
心里有个度量衡  
心需要一点“苦”  
幸福是怎样炼成的  
让美常驻于己  
贵在知足常乐  
仪表言行要一致

第四篇 在生活中修行

给内心整一下容  
爱人先爱己  
生命也要拾级而上  
相信自己，方能苦从甘来  
别败给惰性

<<幸福就是美丽地活着>>

打开心门吹吹风  
守住自己的勇气  
忍是修行  
一切随心  
灵魂不掉队  
世人最大的毛病，就是不懂依靠自己  
像艺术品一样雕琢自己  
第五篇 走出自己，寻找幸福  
记得回头看看自己  
做好自己，幸福会找到你  
学会释放自我  
幸福生活源于律  
走出自己并不难  
下一步自我  
在生活中找到方向  
生活不该是张白纸  
给心照镜子  
做人别做“一根筋”  
尊严是靠自己树立的  
如果我们犯了错  
走出自己，也要记得回归自己  
后记

<<幸福就是美丽地活着>>

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>