第一图书网, tushu007.com

<<淡然>>

图书基本信息

书名：<<淡然>>

13位ISBN编号：9787511323804

10位ISBN编号：7511323804

出版时间：2012-6

出版时间：中国华侨出版社

作者：牧原

页数：272

字数：251000

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

第一图书网, tushu007.com

<<淡然>>

前言

快节奏的现代化生活，虽然给我们带来了物质上的富足，却也不停地扰乱着我们原本平静的内心，让我们时常疲惫不已。

漫漫人生旅途中，我们不停向前，不停追寻，我们的内心时不时地会感到忧虑、浮躁、纠结、痛苦、焦虑、迷茫、彷徨、失落、懈怠和颓废……有时候，我们会禁不住地问自己：每天忙忙碌碌究竟是为了什么？

我们生活为何如此繁杂？

为何总会不自觉地在得与失之间挣扎，在取与舍之间犹豫不决，在不幸与挫折面前抱怨不止……我们的心开始慢慢地麻木，一天一天，心灵的负荷越来越重，让人无法承受。

其实，生命只是一程旅途，过去了，就再也回不来了。

太多的繁杂只会让我们身心疲惫，那么，为何不及时卸下重负，轻松走一程呢！

我们之所以会心累，就是经常徘徊在坚持和放弃之间，只有勇于放弃，才能获得一种自在。

我们之所以会烦恼，就是没有学会遗忘。

所有的一切都藏于你的内心深处，只有抹掉心中的不快，才能获得轻松！

我们之所以会痛苦，就是内心的欲望太多。

只有淡泊名利，才能让生命快乐。

我们之所以不快乐，就是计较太多。

很多时候，不是我们拥有的少，而是我们计较的太多。

只要我们能敞天心扉，宽容待人，就会让心灵惬意起来！

岁月蹉跎，时光荏苒。

再美好的东西也有失去的一天，再深的记忆也有淡忘的一天，再爱的人，也有远走的一天，再美的梦也有醒的一天，所以，以淡然的心态看待一切吧，一切都不必强求，这样才能让我们体会到生命的真谛，品尝到每个日出日落的美好。

《淡然——人生何必太强求》一书是帮助现代都市人心灵获得宁静的暖心之作，它结合一些富有哲理的精彩小故事，融入作者个人的人生感悟，向读者传播宁静、博爱、平等、克制、知足等精神内涵，帮助在漫漫人生征途中迷惘的我们更加清醒，帮助在痛苦与烦恼中挣扎的我们能够解脱，也将帮我们抚平创伤、慰藉荒芜的心灵。

让我们更深刻地领悟到生命的真谛，体味人生的快乐和幸福！

希望本书能让生活在忙碌中的你，得到一丝清凉，让你的生活不再充满忧虑，成为一个快乐、幸福的人！

第一图书网, tushu007.com

<<淡然>>

内容概要

《淡然--人生何必太强求》(作者弘一法师)一书是帮助现代都市人心灵获得宁静的暖心之作，它结合一些富有哲理的精彩小故事，融入作者个人的人生感悟，向读者传播宁静、博爱、平等、克制、知足等精神内涵，帮助在漫漫人生征途中迷惘的我们更加清醒，帮助在痛苦与烦恼中挣扎的我们能够解脱，也将帮我们抚平创伤、慰藉荒芜的心灵。
《淡然--人生何必太强求》让我们更深刻地领悟到生命的真谛，体味人生的快乐和幸福！

第一图书网, tushu007.com

<<淡然>>

书籍目录

第1章
随性生活，顺其自然才自在
财富犹如草上霜
恬淡闲适，清静安逸
最美妙的风景在心上
“完美”是顶美丽的大帽子
明心方可见性
顺从内心，惬意无比
悠悠人生路，心性伴苦乐
莫让尘埃蒙蔽了心性
做自己想做的事情
做心灵的主人
随心，随性，慎独则心安
莫为“目标”苦煞头
遵戒守律，生活处处有芬芳
忧愁穿脑过，梦在心中留
玫瑰，莲花都芬芳
没有完美的一片树叶
第2章
境由心转，人生得失莫强求
境由心造，快乐源于内心
得失常在，开心就好
心有多大，眼界就有多广
不要孤单，总会有人陪伴你
让他一“墙”又何防
拥有慈悲，造福人生
人生得失莫强求
心宽便是福
塞翁失马，焉知非福
放下包袱，让心灵轻松前行
莫让名利锁住了心门
示弱也是一种大智慧
一生得失总归尘
美丽就在不经意间
错过也是一种美丽
只有无争，才能无忧
鱼和熊掌不可兼得
丢弃抱怨，忘却苦恼
第。
3章
万事随缘，花开花落终有时
幸福就在身边
一切随缘莫强求
情缘难解
淡泊名利，宁静致远

第一图书网, tushu007.com

缘来缘去也安然
人生何惧生死
恬淡闲适，静享生命
像蘑菇一样成长
以坦然的心态迎接福祸
我们的生活没那么糟
行到水穷处，坐看云起时
人生如梦，何必那么“执著”
苛求环境，不如适应环境
学会接受和“顺从”
在缺憾中收获圆满
第4章
笑看风雨，一蓑烟雨任平生
笑看风雨，淡然人生
用微笑迎接明天
阳光总在风雨后
常常感恩，时时惜福
别让痛苦伴人生
让苦难散发出芬芳
让一寸阳光照亮人生
生活就像剥洋葱
当死亡来敲门
面对挫折，笑对人生
成功路上勇于挑战挫折
对折磨过你的人心存感激
坦然面对厄运_
退缩，只会削弱你的意志
让缺憾化腐朽为神奇
上帝爱所有人
无奈人生也精彩
无法改变环境可以改变自己
阳光依然灿烂
第5章
顺势而为，行看流水坐看云
简化日程表，给心灵放个假
生命在平淡中延续
用乐观的心境面对环境
爱是无法强求的
没有什么不可坦然
坚持做自己
人生没有过不去的坎
用好人生的减法
看淡名利，别被荣誉拖累了
切勿活在别人的眼光中
别让“仇恨”的牢笼囚禁了自己
以温柔优雅的态度生活
再苦也要笑一笑

第一图书网, tushu007.com

永远不要羡慕别人的生活
无人欣赏，也要为自我喝彩
心开路就开
看淡成功，才轻松
男儿有泪也轻弹
懂得自我安慰
第6章
抛却忧虑，切莫庸人自扰之
随手拣起心中的落叶
千愁皆空梦枉然
莫让意念的杂草荒芜了心灵
悲观是自酿的苦酒
荣华似梦，醒来皆空
一念嗔心，能开百万障门
不为明天忧虑
别让“怀旧”扰乱心智
用行动驱逐“心魔”
别让焦虑毁了你的生活
快乐就在举手投足间
不必为打翻的牛奶哭泣
生命如花，常“修剪”
“惆怅东栏一株雪，人生看得几清明”
春日看柳绿，秋风见菊黄
当下才是真
莫让一丝烟雨迷失了整个季节
抓住生命赐予我们的最好礼物
世界不是“伊甸园”
第7章
祛除浮躁，打造淡定内心
味中咸淡总相宜
铁牛不怕狮子吼
用“心”咀嚼生活的原味
你才是命运的主宰
安于本分做人
在平淡中享受生活的真谛
给生命一个助跑的过程
清空你的杯子，方能再行注满
擦亮心灵的窗户
任凭风浪起，稳坐钓鱼台
莫为一时的虚荣毁了一辈子的快乐
清空心灵的“回收站”
君子之交淡如水
淡定安详度人生
第8章
放弃计较，宽容待人
宽容是和谐人生的调味品
棉被中的为人哲学

第一图书网, tushu007.com

包容是一种大智慧
让婚姻散发幸福的味道
和谐一生的秘诀
别用脚去踢石头
难得糊涂
莫被流言绊住脚
莫与他人争输赢
微笑是最好的武器
人生不必太较真儿
理解是相互的
世界上没有绝对的公平
嘲笑别人，就是在嘲笑自己
凡事不求完美，但求自在
别让自己做怨妇
批评不能解决根本问题
心平水现月，意定天无云
吃亏是“福”
第9章
远离痛苦，心无旁骛即是净土
生命不能承受太多的苦难
坐在阳光下，给心灵洗个澡
痛苦源于内心的贪念
人生百年来去赤条条
痛苦在于追求错误的东西
知足常乐
抓得越紧，失去就越多
善待此生，改变活法
享受孤独之美
帮助他人就是帮助自己
第10章
摆脱纠结，简单才快乐
患得患失只会羁绊你前进的步伐
该出手时就出手
简单才能快乐
丢了什么，别丢了梦想
闲看庭前花开花落
不应只为那张“脸”而活
别让碌碌无为的心态毁了自己
用行动来告别纠结和犹豫
用自己的双手采摘幸福的果实
爱对方，就要接受他的过去
最精彩的莫过于简约的生活

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页： 弘一法师在早年，曾经写下这样的诗句：“人生犹似西山日，富贵终如草上霜。”就是说，人生就好比西山的落日般短暂，再怎么美好也终有结束的那一天；家财万贯，也终抵不过秋草上的霜。

日出即消，风吹即落，终是不能够长久的。

其实是告诉我们生命短暂，富贵皆枉然，我们不要把有限的生命枉费在去追求荣华富贵，这样只会让自己失去快乐和幸福，无法体味到生命的真滋味。

我们每个人都有这样的体验：在小时候，我们经常会因为一团廉价的棉花糖而兴奋不已，而如今我们得到一大包的金丝猴奶糖后，心中也未曾会感到过快乐；小时候，我们因为在小河中无意间看到一条小鱼而感到幸福和满足，而如今我们到大型的海洋馆中观赏海豚表演也感受不到丝毫的快乐……而这都是因为我们内心的欲望在作祟。

其实，很多时候，幸福只是内心的一种感受，如果我们能够远离欲望，尽力做到无欲无求，顺其自然，把握自己所拥有的，幸福和快乐自然会来临。

有一位很有生意头脑的商人，他坐船到了海边的一个渔村，他在码头看到了一个渔夫从海中划着一艘小船靠岸。

船上有很多条大鱼，于是不禁对渔夫的捕鱼技术感到由衷的佩服。

就向他提议道：“您每天毫不费力就能捕到如此多的鱼，为什么每天只花一小会儿时间去捕鱼，这样你就无法捕到更多的鱼了。

”渔夫说：“这些鱼已经完全够我一家人的生活了，我为什么要捕那么多呢？

”商人又说道：“你每天除了捕鱼外，剩下的时间都用来干吗呢？

”渔夫说道：“我每天要做的事情有很多啊，我每天可以睡到自然醒，然后再出海捕几条鱼，回去和孩子们玩一玩，到中午酒足饭饱之后再睡个午觉。

黄昏的时候，再找几个老朋友喝点酒，再弹会儿吉他，这日子过得很是惬意和满足。

”商人听罢摇了摇头，并且帮忙出主意：“我是一所著名大学的经济学博士，我给你出个主意，完全让你可以挣大钱。

你现在应该每天多花一点时间去捕鱼，然后再攒钱买一条大船。

到时候，你完全可以捕到更多的鱼，再买渔船，到时候你就可以拥有一支渔船队。

你直接把鱼卖给工厂，这样又可以挣更多的钱。

然后你还可以开一家罐头厂，这样你就可以离开渔村，到城市里去做有钱人。

”渔夫问：“我要达到这些目标需要花多少年的时间呢？

”商人说：“大概15年到20年的时间吧！

”然后呢？

商人说：“然后？

然后你就会更加有钱，你足足可以挣到几个亿呢！

”再然后呢？

商人说：“那你就可以退休了，你可以搬到海边的小渔村去住，享受清新的空气，每天睡到自然醒，然后出海捕几条鱼，回去和孩子们玩一玩，再睡个午觉。

黄昏的时候到村子里找几个朋友喝点酒，再弹会儿吉他。

”渔夫听完，非常不解，他说：“你说的这个生活目标，我现在就完全实现了呀！

为何还要花那么多时间去不断地折腾自己呢？

”商人最终无话可说。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《淡然:人生何必太强求》是平抚千人心灵的暖心之作，都市人消除浮躁的必读经典。

第一图书网, tushu007.com

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