第一图书网, tushu007.com

# <<放下的幸福2>>

## 图书基本信息

书名：<<放下的幸福2>>

13位ISBN编号：9787514603897

10位ISBN编号：7514603891

出版时间：2012-5

出版时间：中国画报出版社

作者：木木

页数：250

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

# <<放下的幸福2>>

## 前言

有一个故事，是这样说的： 禅院的草地上一片枯黄，小和尚看在眼里，对师父说：“ 师父，快撒点草籽吧！
这草地太难看了。
” 师父说：“ 不着急，等有空了，我去买一些草籽。
什么时候都能撒，急什么呢？
随时。
”中秋的时候，师父把草籽买回来，交给小和尚，对他说：“ 去吧，把草籽撒在地上。
”起风了，小和尚一边撒，草籽一边飘。
“ 不好，许多草籽都被吹走了！
” 师父镇定地说：“ 没关系，吹走的多半是空的，撒下去也发不了芽，担什么心呢？
随性。
” 草籽撒上了，许多麻雀飞来，在地上专挑饱满的草籽吃。
小和尚看见了，惊慌地说：“ 不好，草籽都被小鸟吃了！
这下完了，明年这片地就没有小草了。
” 师父说：“ 没关系，草籽多，小鸟是吃不玩的，你就放心吧，明年这里一定会有小草的！
” 夜里下起了大雨，小和尚一直不能入睡，他心里暗暗担心草籽被冲走。
第二天早上，他早早跑出了禅房，果然地上的草籽都不见了。
于是他马上跑进师父的禅房说：“ 师父，昨晚一场大雨把地上的草籽都冲走了，怎么办呀？
” 师父不慌不忙地说：“ 不用着急，草籽被冲到哪里就在哪里发芽。
随缘。
” 不久，许多青翠的草苗果然破土而出，原来没有撒到的一些角落里居然也长出了许多青翠的小苗。
小和尚高兴地对师父说：“ 师父，太好了，我种的草长出来了！
” 师父点点头，淡淡地说：“ 随喜。
” 故事中的这位师父真是位懂得人生乐趣之人。
凡事顺其自然，不必刻意强求，反倒能有一番收获。
在现实生活中，我们为求一份尽善尽美，往往绞尽脑汁，殚精竭虑。
而每遇关系重大、情形复杂的状况，更是为之寝食难安。
焦虑、犹豫、患得患失、辗转反侧、失眠难安。
其实，当我们遇上难越的坎儿，与其百般思量，不如顺其自然，反倒能够柳暗花明又一村。
我们的人生，就像故事随风飞舞的草籽一样。
随时，都有可能被外力，吹到这里，送到那里。
然后，我们因此怨天尤人，觉得茫然，感到绝望，彻底放弃。
人生因此显得一片黑暗无光。
其实，人生只是一只空杯，妙处都寓于“ 合得 ”二字中。
你会自觉或不自觉地给这只空杯装进一些东西，知识、经验、技能、价值观、个性、习惯，它们融入在你的思想中，共同构成了你的思维模式。
如同将各种原料放在水中，调和成一杯饮料。
这杯饮料的味道，取决于原料的配方和水的质量。
但思维模式随时可以改变，改变之道，就是“ 舍得 ”二字。
“ 舍得 ”的道理其实非常简单，在人生这只空杯里，无论你装进什么，如果一直不取出来丢掉，结果会怎样呢？
里面的东西会陈旧、腐朽、发出恶臭。
只有把旧的不断合掉，不断得到新的补充，你的思想才常变常新、与时俱进。
但是，应该舍得什么，不舍得什么，这需要智慧。

第一图书网, tushu007.com

# <<放下的幸福2>>

有一些东西是不可以舍得的，比如你的梦想、信念、美德、真知；有一些东西一定要合得，比如偏见、谬论、错误信息、有毒的观念。
人的一生就是学会如何合得、舍得什么、何时舍得的过程。
　合得，随时为自己的思想寻找最佳配方。
舍得之后，构成了一种新的思维模式，命运的轨迹也随之改变。
　合得之后，带来了物质的富有、情感的富有、精神的富有。
　所以说，舍得，是心灵幸福、人生淡定的开始。
合之后，方才有得到。
得到什么？
一个淡泊从容的人生。
　幸福，一个千千万万人努力追寻，却似乎一直无果的字眼。
它，到底在哪里？
故事里其实已经告诉我们，幸福，其实就是我们如同草籽般随风飞舞的生活，就是我们所说的，思维方式的转变。
心态作一个小小的改变，幸福，就变得触手可得。
　我们可以像故事中的老师父一样，合弃一切的烦扰和琐事，随时、随性、随缘、随喜。
以一份看淡泰然的心态，面对人生中的喜怒哀乐。
生活本是一个无际的轮回，寂然面对，舍得之后，淡定升华。

第一图书网, tushu007.com



## 内容概要

幸福，一个千千万万人努力追寻，却似乎一直无果的字眼。
它，到底在哪里？
故事里其实已经告诉我们，幸福，其实就是我们如同草籽般随风飞舞的生活，就是我们所说的思维方式的转变。

心态作一个小小的改变，幸福，就变得唾手可得。

把一切泪水留给昨天，把所有烦恼抛向未来，放下一切负担，专心地过好今天，活出生命的色彩。
当晚上安然入眠时，那就是给今天最好的掌声和礼赞。

第一图书网, tushu007.com

# <<放下的幸福2>>

## 书籍目录

前言：舍得，随时、随性、随缘、随喜
第一章 舍得，自懂得放弃开始
舍善意，得善根.
塞翁失马，焉知非福
坦然面对失去，珍惜拥有
舍迷人悟，舍小获大
先懂得“舍”，才能看见“得”
抓紧不放，过犹不及
丢掉人生的“金科玉律”
不再执著，认清坚持
第二章 放低姿态，低头看路，处处通达
面对困难，学会变通
记得更新你的思维地图
还记得年少时的梦吗？

战胜成见，成就伟大
第三章 瞻前顾后，不如珍惜所有
认清你的拥有
当你打开双手，世界就在你手中
长-智需得先吃-堑
追求美，放弃完美
第四章 心快乐了，生命才会快乐
用最小的代价弱化失败
幸福不在明天，就是现在
豁达是-种微笑的付出
赠人玫瑰，手有余香
第五章 进一步，给生活更多空间
助人者会收获更多
成人之美
施小惠得大报
苛求公平是-种心理病
能屈能伸，方能自如
第六章 拒绝虚浮假象，追求真幸福
不要被虚荣蒙蔽双眼
成功≠幸福
第七章 当你有力量时，你就是自己的上帝
当退则退，是-种大智慧
你可以选择自己的生活
把鸡蛋放在-个篮子里
强大的内心，是打开人生之门的钥匙
……
第八章 有张有弛，坚韧方能不拔
第九章 即使平凡，也要体现不平凡的价值
第十章 放下得越多，走得越远
第十一章 放下烦扰之心，享受当下人生

第一图书网, tushu007.com



第十二章 给心灵以养料，让人生茁壮成长
第十三章 懂得舍弃，就是解放自己
第十四章 若无闲事挂心头，便是人间好时节

# <<放下的幸福2>>

## 章节摘录

版权页： 国王不懂音乐，我们可以不苛责，但是美国波士顿的音乐评论家菲力普·海尔，于1 873年表示：“ 贝多芬的第七交响曲，要是不设法删减，早晚会被淘汰。
”乐评家也不懂音乐，但是音乐家自己就懂音乐吗？
柴可夫斯基在他1886年10月9日的日记里说：“ 我演奏了勃拉姆斯的作品，这家伙毫无天分，眼看这样平凡的自大狂被人尊为天才，真叫我忍无可忍。
”有趣的是，乐评家亚历山大·鲁布，1881年就事先替勃拉姆斯报了仇。
他在杂志上撰文表示：“ 柴可夫斯基一定和贝多芬一样聋了，他运气真好，可以不必听自己的作品。
”1962年，还未成名的披头士合唱团，向英国威克唱片公司毛遂自荐，但是被拒绝了。
公司负责人的看法是：“ 我不喜欢这群人的音乐，吉他合奏已经太落伍了。
” 你听说过艾伦斯特·马哈吗？
他曾任维也纳大学物理学教授，生于1838年，卒于1916年。
他说：“ 我不承认爱因斯坦的相对论，正如我不承认原子的存在。
”爱因斯坦对以上批评并不在意，因为早在他十岁于慕尼黑念小学时，任课老师就对他说：“ 你以后不会有出息。
” 严格说来，遭人反对、小看不是坏事，这可以提醒我们争取进步。
可是，人身攻击就令人难以忍受了。
法国小说家莫泊桑，曾被人批评为：“ 这个作家的愚蠢，在他的眼睛里表露无遗。
那双眼珠，有一半陷入上眼皮，如在看天，又像狗在小便。
他注视你时，你会为了那愚蠢与无知，打他一百记耳光仍觉吃亏。
” 就算西方文学的大宗师莎士比亚，也有阴沟翻船的时候。
以日记文学闻名的法国作家雷纳尔，1896年在日记中说：“ 第一，我未必了解莎士比亚；第二，我未必喜欢莎士比亚；第三，莎士比亚总是令我厌烦。
”1906年，他又在日记中说：“ 只有讨厌完美的老人，才会喜欢莎士比亚。
”这位雷纳尔先生爱说俏皮话，他在1906年的日记中说：“ 你问我对尼采有何看法？
我认为他的名字里赘字太多。
”连名字都有毛病，文章如何自不待言。
英国作家王尔德，也以似通不通的修辞技巧，批评萧伯纳说：“ 他没有敌人，但是他的朋友都深深地恨他。
”思想家卢梭54岁那年，即1766年，被人讽刺为：“ 卢梭有一点像哲学家，正如猴子有点像人类。
”

# <<放下的幸福2>>

## 编辑推荐

《放下的幸福2》由木木编著，治愈千万读者后，最新感悟系力作重磅推出！
人生只有走出来的美丽，没有等出来的辉煌。
学会放下，学会爱，只要内心强大，就能感悟幸福。
心态作一个小小的改变，幸福，就变得触手可得。

## 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