第一图书网, tushu007.com

<<给大忙人的心灵洗个澡>>

图书基本信息

书名：<<给大忙人的心灵洗个澡>>

13位ISBN编号：9787550607309

10位ISBN编号：7550607303

出版时间：2011-11

出版时间：凤凰出版社

作者：子桑

页数：292

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

<<给大忙人的心灵洗个澡>>

内容概要

佛说：人之所以痛苦，在于追求错误的东西。

然而，在现实生活中，总有一些事物我们不能放下，不想放下，也不愿放下。

于是，我们明知道有些理想永远无法实现，有些问题永远没有答案，有些故事永远没有结局，可还是苦苦追求着。

于是，我们把单纯的事情看得很严重，把简单的东西想得太复杂，终日在作茧自缚的禁锢中苦苦挣扎，不能自拔。

于是，我们经常记住了应该忘掉的事情，忘掉了应该记住的事情，总是活在记忆里，而荒废了现在，忽略了未来。

于是，当我们正在为生活疲于奔命的时候，生活却渐渐离我们远去。

佛说：如何向上？
唯有放下。

放下是一种智慧。
放下无谓的思想包袱，放慢自己忙乱的脚步，让心灵洗个澡、按个摩，坦然面对人生，让一切顺其自然，这样才能活得从容而又自在。

作者简介

子桑，新闻专业出身，曾现身于北京某电台，新闻社，担任数本杂志的专栏作家。

现任：自由撰稿人，北京某文化公司专职策划编辑，曾参与编著《别跟我说你懂应聘》、《一本书读懂日本人》等。

书籍目录

人之感悟篇：自在人生，从禅开始
1.众人皆是佛
2.甘于淡泊，乐于寂寞
3.听佛祖说乐与苦
4.快乐之道
5.山中本无茶，寺外也有佛
6.一切都在
7.幸福是什么
8.智慧是穿不破的衣服
9.欲求心安，了却“闲事”
10.平凡即是圣贤
11.佛与悟
12.修佛先修心
人之美德篇：拈花微笑，以德立身
1.予人玫瑰，手留余香
2.诚实无欺
3.自伞自度
4.真佛就是自我
5.不要活在别人的话里
6.懂得珍惜
7.布施不分贵贱
8.宽容别人就是善待自己
9.宽容是对生命的洞见
10.色不异空，空不异色
11.不出恶言，不骂恶人
12.不要掉入谎言的陷阱
13.泥中莲花
14.追名逐利，终是一场空
人之自省篇：福由心作，祸由心为
1.莫以恶小而为之
2.善有善报，恶有恶报
3.贪欲，穿肠的毒药
4.自己的事情无人可替
5.不可一错再错，将错就错
6.来说是非者，便是是非人
7.口出恶言，自受自污
8.钱如枷锁，贪如坟墓
9.切莫以貌取人
10.成功的秘密
人之大爱篇：慈能予乐，悲能拔苦
1. 念及他人，关爱众生
2.生气不如争气
3.佛陀的爱怜
4.贫女一灯，福报无尽
5.善待所有生命

6.不以善小而不为
7.锄草斩蛇
8.最好的教育
9.断恶修善
10.有慧眼才能见真相
11.学会等待
12.好事坏事，该与不该
人之励志篇：达观立世，禅意生活
1.心净国土净
2.求人不如求己
3.功名如粪土，富贵亦浮云
4.小动作，大乘心
5.一日不作，一日不食
6.切勿舍近求远
7.不肯承担
8.人生的际遇
9.以退为进
10.凡事用心定可成功
11.懂得抓住，切忌太过谦逊
人之情意篇：知恩重义，感恩是福
1.记得感恩
2.点滴之恩，当涌泉相报
3.尊敬别人，庄严自己
4.择良友，助前程
5.可怕的黄金
6.父母恩，重于山
7.与智慧有染，与美貌无关
8.不要预支明天的烦恼
人之心态篇：适度放弃，享受简约
1.抱以平常心就好
2.放下生命的包袱
3.生活的层面
4.放弃执著
5.把假的放下就能找到真的
6.洗涤自己的心灵
7.上善若水
8.闲人与闲话
9.一得一失
10.比时间年轻
11.输与赢
12.心无外物，才是超然
人之自识篇：质朴至真，回归自然
1.认清自己
2.虚假的谦让与真实的行为
3.容下人生的盐水
4.人生如茶，空杯以对
5.正字反字

6.参即是禅
7.除去心头之火
8.不起贪执便是清净心
9.百忍成金
10.快乐与痛苦
人之修身篇：心无旁骛，静若止水
1.美，不在外貌而在灵魂
2.清心寡欲，取舍有道
3.一切皆禅
4.多看多听，少说
5.不要被名利欺骗
6.生时操劳，死为休息
7.予智，予勇
8.学会克制
9.自我解脱
10.心宽人自轻
人之智慧篇：佛常无力，禅悟人生
1.暂时的利益
2.人性中欲望的陷阱
3.痛苦源自错误的追求
4.能走多远走多远
5.与菩萨无缘
6.育人有道
7.真正的勇敢看不见
8.以不变应万变
9.尝试了就会有发现
10.宝藏就在身上
学会感恩，天天向善
人生感悟32条

章节摘录

“ 予人玫瑰，手留余香 ”，在帮助别人的同时，自己也就收获了双份的快乐。
因此，人生在世就要尽可能地去帮助别人，使自己的生活因彼此之间的关爱而更加的和谐。
事实上，我们在给予别人真诚帮助的时候，总会收获人们由衷地赞美、善意的祝福。
可见，即便那些不留名的助人者，也并不是被人看到的那样空手而归，因为那些助人都在助人的同时，也得到了无限的快乐。
但这种予人玫瑰，手留余香的快乐，并不是每一个助人者都能体会到的。
大多时候，我们看重的是有形的物质快乐，而不是无形的精神享受。
这种骨子里的东西，既有人文、人性、人道的内涵，又是高尚情操的体现。
帮助他人好比自己与大家一起分享了兜里的两块糖，同时也能让自己品味到从未品味到的甜蜜。
其实，快乐和幸福就像阳光一样无所不在。
一个人，无论身处怎样的境遇，只要他怀揣着两块糖，一块慷慨地赠人，一块留下自己慢慢品尝，就自有真实的快乐如泉水涌来，自有绵绵的幸福飘逸在生活当中。
当一个人能够真正助人不留名时，那他才能感受到助人是～种快乐，一种幸福，一种世上最美好的事情。
他的人格必定也上升到了我们凡夫俗子难以达到的境界。
有时候，帮助别人并不是失去什么，而很有可能是在拯救自己。
有这样一个故事：在一场激烈的战斗中，上尉忽然发现一架敌机向阵地俯冲下来。
照常理，发现敌机俯冲时要毫不犹豫地卧倒，可上尉并没有立刻卧倒，因为他发现离他四五米远处有个小战士还站在那儿。
他顾不上多想，一个鱼跃飞身将小战士紧紧地压在了身下。
此时一声巨响，飞溅起来的泥土纷纷落在他们身上。
上尉拍拍身上的尘土，回头一看，顿时惊呆了：刚才自己站的地方被炸成了一个大坑。
……

编辑推荐

不纠结，不浮躁，不抱怨。
淡定的人生不会寂寞 实践版 一部风靡全国滋润亿万心灵的暖心之作。

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