

<<先放手，再放心>>

图书基本信息

书名：<<先放手，再放心>>

13位ISBN编号：9789573330592

10位ISBN编号：9573330598

出版时间：2014-3-3

出版时间：皇冠

作者：吴若权

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>

<<先放手，再放心>>

内容概要

謝謝那些擊垮我的挫折，謝謝那些傷害我的人。

謝謝願意放下這一切的，我自己。

20年寫作生涯的淬鍊，50年生命旅程的歷練。

吳若權的第100本書，陪你讀懂《心經》，遇見最美好的自己！

皇冠

60週年

紀念出版

每一次放手，都是最深的祝福。

每一次放心，都是最溫柔的擁抱。

欣喜、圓滿、自在、慈悲，
都將在你全然放下的那一刻，開始擁有……
膽小的是你，勇敢的也是你。

節儉的是你，慷慨的也是你。

不安的是你，自在的也是你。

容易記恨的是你，願意原諒的也是你。

喜歡自己，包括喜歡自己的名字。

滿意自己，就算明明知道有些無傷大雅的缺點。

相信自己，無論遭遇多麼糟的困境，都可以努力找到突破難關的方法。

祝福自己，只要心存善念，就能吸引更多的好運上門。

放下執念的這一刻，你便掙脫了禁錮。

放下傷痛的這一刻，你的心將自由飛翔。

那些對你不夠友善、難以討好、挑剔找碴、負義背叛的人，其實都是貴人。

那些曾經有過的傷害、痛楚、失落與寂寞，其實都是禮物。

只要你知道，你比你想像的更美好，
只要你願意，輕輕地放手，深深地放心……
吳若權將自身豐富的人生閱歷，以及他多年來研讀《心經》的體悟，
寫成《先放手，再放心》這本書。

<<先放手，再放心>>

他一路走來，歷經跌宕，卻赫然發覺短短260字的《心經》，每一字都能著墨於失落、悲傷、不滿、挫敗等萬般人生困境，每一句都能應用於人際關係、感情婚姻、職涯發展和生死觀點。

這不僅是吳若權歷經風雨人生的感念之書，更是他寫給我們所有人的祝福之書。

而無論有沒有讀過《心經》，這本書都將成為你受用無窮的人生智慧！

<<先放手，再放心>>

作者简介

最暖心 最深刻 最真誠 最祝福

質感作家 吳若權

政大企管系畢業，曾任職IBM、HP、Microsoft等知名企業。

1995年，以藝文小說《愛一次也好》踏入文壇，清新動人的文字風格廣受讀者歡迎。

喜歡聽故事與說故事的他，而後更將題材擴大至兩性、勵志、企管等各種類型，與讀者分享他獨特的生命經歷與生活體悟。

他的作品曾榮獲中興文藝獎，也連續多年獲得金石堂暢銷男作家前十名。

除了「暢銷作家」的身分之外，他近年更跨足主持人與演說家，為無數人帶來激勵與療癒的力量。

《先放手，再放心》是吳若權的第100號作品，獻給所有曾在茫茫書海中一起同船共渡的讀者，也給在茫茫人海中尋找靠岸的眾生。

歡迎加入吳若權Facebook粉絲團：

www.facebook.com/ericwu567

請上網搜尋「吳若權好友俱樂部」，

可以隨時接獲吳若權寄送的生活感想及出版情報！

聯合新聞網「吳若權」部落格：

blog.udn.com/eric567

媒事來哈啦 | 影音頻道：

www.fbwebshow.com

新浪微博，吳若權專頁：

weibo.com/u/1766297367

<<先放手，再放心>>

书籍目录

《般若波羅密多心經》原文

《般若波羅密多心經》白話簡譯

自序：愛對自己

PART1啟程，是為了發現自己。

01慈悲是最高的智慧

02往內在覺察

03觀點，不只是看法

04願意改變自己

05先臣服；再行進

06知道，還要做到

07勇者該有的戒慎

08敬重深厚的力量

09超越煩惱才是智慧

10用心光照見自己

11心靈的斷捨離

12從此岸到彼岸

PART2真的；或許也是假的？

13成為生命的智者

14美粧與素顏的虛實

15花開花落都成空

16從是非對錯中抽離

17隨緣幻化不執著

18從未真正失去

19看空，不是放空

20真正清新的芬芳

21當下的力量

22學會與煩惱共處

23聰明別被聰明誤

24不只做自己

PART3人生無常；才是正常。

25先放手；再放心

26活得像雲般自由

27無私就不會患得患失

28用理想取代夢想

29無盡的止息

30人人皆可成菩薩

31服務別人；精進自己

32禮敬每一個人

33愛是最美的稱呼

34給自己最深的祝福

PART4祝福，和最初的自己相遇。

<<先放手，再放心>>

35相信真理是唯一的信念

36甘苦只在一線間

37利己也利他的修行

38每天都要的幸福練習

39愛的旅途要結伴同行

40每天進步一點點

PART5遇見，更了解《心經》

Q&A

《心經》小辭典

100本作品年表

<<先放手，再放心>>

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>