第一图书网, tushu007.com

<<放空就能过得轻松>>

图书基本信息

书名：<<放空就能过得轻松>>

13位ISBN编号：9787511309341

10位ISBN编号：7511309348

出版时间：2011-3

出版时间：中国华侨

作者：宇琦

页数：239

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

<<放空就能过得轻松>>

内容概要

一本让自己学会减少欲望、减少压力、减少心理负担，化繁为简，走向轻松快乐的心灵指南。

第一图书网, tushu007.com

<<放空就能过得轻松>>

书籍目录

第一章 名缰利锁 放空，有何名利锁不能解脱 放空了名利你才活得轻松 追名逐利是不是舍本逐末 成一时之功名不如活一世之自在 声色名利人间事，切不可过贪 热热闹闹名利场，平平淡淡才是真 矜名不若逃名趣，练事何如省事闲第二章 静慧躁昏 宁静生发慧根，急躁催生昏晕 能从容处事，得自在人生 欲速则不达，躁进陷困厄 遇事不回避，应事接物自坦然 做人不浮躁，水流再急岸常静 宁静方能澄明，淡泊才知真味 忙里且学偷闲，闹中不妨取静第三章 率真寡欲 我本率真之人，何来烦恼三千 欲望是一道永远都填不平的沟壑 与其营营为私欲，未若放空轻松过 善待名利，回归简朴 率性而为，才能活出一份轻松愉悦 保持平常心是减少烦恼的最佳良药 舍得是一种豁然，放空是一种智慧第四章 洁身自好 不要让浑浊洪流把自己完全湮没， 放空自己，置一份洁身自好的基业 菲分的身外财货，人世的机关陷阱 贪婪的人永远贫穷，知足的人自然富裕 物质社会中，量要有个正确的财富观 以良知抵住物欲 别人享他的豪门宴，我自品我的清香茶第五章 顺逆欣戚 逆境顺境看襟度，临喜临怒见涵养 遇到高兴之事，当心喜极而泣 没有过不去的坎，只有不愿爬起的人 得势不要肆意，失势不必失意 逞一时之快，可得三日之苦 怒火毫无裨益，只会伤身坏事 得意切勿忘形，忘形势必摔跤第六章 恬淡自适 倚南窗以寄傲，审容膝之易安第七章 功业得失 得失成败身外事，卷舒开合任天真第八章 去苦存乐 万事皆是缘遇，放空心灵安乐第九章 进退荣辱 进一步未必是荣，退一步更非是辱第十章 抱朴守拙 大巧若拙是智人，大智若愚真智者第十一章 识人交友 交友须带三分侠气，做人要存一点素心第十二章 观心自省 夜深人静坐观心，自省自察始知第十三章 行善弃恶 从善当如流，弃恶当如遗第十四章 感因忘怨 有一颗什么样的心，就有一个什么样的世界

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：正如道家鼻祖老子在《道德经》所言的：“ 甚爱必大费，多藏必厚亡。
故知足不辱，知止不殆，可以长久矣。
”其意即是说，过于爱名利就必定要付出更多的代价，过于积敛财富，必定会遭到更为惨重的损失。所以说，懂得满足，就不会受到屈辱，懂得适可而止，就不会遇到危险，这样才可以保持长久的平安。
清人胡澹淹写的一首打油诗《不知足》：“ 终日奔忙只为饥，才得有食又思衣：置下绫罗身上穿，抬头又嫌房屋低；盖下高楼并大厦，床前缺少美貌妻；娇妻美妾都要下，又虑出门没马骑；将钱买下高头马，马前马后少跟随；家人招下十数个，有钱没势被人欺；一铨铨到知县位，又说官小势位卑；一攀攀到阁老位，每日思想要登基；一日南面坐天下，又想神仙来下棋；洞宾与他把棋下，又问哪是上天梯：上天梯子未做下，阎王发牌鬼来催；若非此人大限到，上到天上还嫌低。
”此诗把贪婪者的心理状态刻画得淋漓尽致。
同时也深刻地揭示了一条真理：过分的“ 污染 ”心灵、放纵行为是会付出代价的，贪婪必将导致堕落毁灭。
古希腊的里有这么一句话：“ 贪婪往往是祸患的根源。
”实践证明，在物质上的“ 不知足 ”，就会使人失去理智，迷失自我。
只有学会“ 知足 ”，才能抛开～切名缰利锁的束缚，使你的人生得到充实、丰富、自由、纯净；有了“ 不以物喜，不以己悲 ”的心情，才能使你变得理智、成熟。
1983年，石油危机爆发，石油大亨默尔不停地奔波于两州之间，连日的劳累终于使他病倒了。
但当他病好后却卖掉了公司，回到老家苏格兰定居下来。
记者问他原因，默尔指着罗斯顿的名言，说：“ 利奥·罗斯顿。
”后来有人发现默尔在他的自传中写了这么一句话：“ 富裕与肥胖没有什么两样，不过是获得超过自己所需的东西罢了。
”而默尔正是在罗斯顿的史言里学会了知足，并明白了，对于一个人来说，最大的财富就是健康和快乐。

第一图书网, tushu007.com

<<放空就能过得轻松>>

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