

<<是什么拖累了一颗心>>

图书基本信息

书名：<<是什么拖累了一颗心>>

13位ISBN编号：9787511317674

10位ISBN编号：7511317677

出版时间：2011-12

出版时间：中国华侨出版社

作者：雅文

页数：256

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>

<<是什么拖累了你的心>>

内容概要

哀莫大于心死，累莫大于心累。
一个人最大的劳累，莫过于心累。

阅读本书，它会让你在烦恼时学会从容，在失意时重新振奋，在焦躁时获得平静，在失落时得到慰藉，在纠结时可以释怀.....

从今天起，远离一切扰乱我们内心的烦杂和喧嚣，重新领悟生命的真谛，体味存在于我们周围一切细小的快乐和幸福，获得洒脱和惬意的人生！

<<是什么拖累了你的心>>

书籍目录

第一章 人之所以会心累，是因为欲望太多——远离贪念，心无旁骛即是净土人们总是会为“飞蛾扑火”而叹息，总是会为“鱼儿上钩”而遗憾，如果静下心来仔细想想：人心中的疲惫有多少是无尽的欲望带来的？

有句话说：“人心不足蛇吞象。”

很多时候，人之所以不能心平气和地生活，不能体会到生活的快乐和幸福，是因为没有及时驱赶内心无止境的欲望，没有制止内心对外在物质的追求。

如果你想要活得快乐、幸福，过得心安理得，就必须及时驱除内心的贪念，这也是获得自由人生的根本！

欲望是烦恼的根源心多贪念，必成羁绊欲望越多，心灵负担越重人痛苦是在于去追求错误的东西心智才是生命的本态无欲无求+顺其自然=幸福内心知足，生活常乐适时放弃，远离喧嚣勇于舍弃才能获得更多第二章 人之所以会烦恼，是因为计较太多——放弃狭隘，给自己的心灵让路生活中的许多烦恼都是因为内心过于计较产生的，如果我们能勇于放下过多的计较，以宽容的心态去面对一切，才能告别琐碎与平庸，才能不去钻牛角尖，才能不为了面子而耿耿于怀，才能不将那些微不足道的鸡毛蒜皮的小事放在心上，才能笑看名与利、得与失。

不计较，就是给自己的心灵上了一道防护线，使自己不主动去制造烦恼。

即便真是听到一些负面的信息，遇到一些不愉快的事情，也会泰然处之，不会因一时的损失而不知所措。

不被流言所左右世界上没有绝对的公平不必凡事都要争个明白切莫再去比较了莫被“鞋里的沙”绊住脚吃亏并不意味着失去宽容是洗涤烦恼的良药让他一“墙”又何妨心有多宽，世界就有多广多一些大度，少一些计较第三章 人之所以会失落，是因为空念太多——活在当下，梦里忧欢终枉然第四章 人之所以会纠结，是因为犹豫太多——学会放手，一念放下万般自在第五章 人之所以不满足，是因为苛求太多——追求简约，柴米油盐随遇而安第六章 人之所以会抱怨，是因为不懂感恩——失之坦然，用微笑将痛苦掩埋第七章 人之所以不幸福，是因为不懂忘记——淡忘曾经，人生看得几清明第八章 人之所以不甘心，是因为不够淡然——宠辱不惊，笑看庭前花开花落第九章 人之所以会迷惘，是因为丢了梦想——敞开心境，收获希望的阳光

<<是什么拖累了你的心>>

章节摘录

“知足常乐”语出《老子·俭欲》：“罪莫大于可欲，祸莫大于不知足；咎莫大于欲得。故知足之足，常足。”

意思是说：最大的罪恶没有大过于放纵欲望的了，最大的祸患没有大过于不知满足的了；最大的过失也没有大过于贪得无厌的了。

所以，内心知道满足的人，永远会感到快乐。

我们知道，羁绊心灵的是内心的欲望，因为欲望得不到满足，所以才有了不快乐。

如果人们知足于当下所拥有的，就等于削减了内心的欲望。

但是，生活中并不是每个人都懂得这个道理，他们总是得到一些之后，还想得到更多，最终让自己失去快乐。

从前有一位国王，拥有荣华富贵，照理，他应该满足，应该过得快乐，但事实是他内心过得并不快乐。

国王自己也十分纳闷，为什么他对自己的生活还十分不满意，为什么不能快乐起来呢？

有一天，国王很早就起床了，他随意在王宫四处转悠。

国王无意间走到御膳房时，听到里面一个厨子在快乐地哼着小曲，脸上洋溢着幸福的表情。

国王甚是奇怪，问那个厨子为何如此快乐？

厨子答道：“我家里有一间草屋，肚子里不缺暖食，家里有贤惠的妻子和可爱的儿子，这样美满的生活，你说我能不快乐吗？”

听到这里，国王就明白了。

随后，国王就与朝中的宰相讨论这个厨子的快乐，宰相说：“陛下.我认为这个厨子还没有成为‘99一族’。”

.....

<<是什么拖累了你的心>>

编辑推荐

眼睛累了，可以选择离开；耳朵累了，可以选择逃避；嘴巴累了，可以选择沉默。

但心累了，该选择什么呢？

其实生活只需要拥有一份恬淡平和的心情，一颗自由的心，一份简单细致的人生态度。

手酸了，可将手里的东西放下；心累了，请把你的心事放下。

心灵宁静之道，都市身心灵修炼经典，温情暖心力作。

哀莫大于心死，累莫大于心累。

一个人最大的劳累，莫过于心累。

阅读本书，它会让你在烦恼时学会从容，在失意时重新振奋，在焦躁时获得平静，在失落时得到慰藉，在纠结时可以释怀……从今天起，远离一切扰乱我们内心的烦杂和喧嚣，重新领悟生命的真谛，体味存在于我们周围一切细小的快乐和幸福，获得洒脱和惬意的人生！

<<是什么拖累了一颗心>>

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>