

<<淡泊>>

图书基本信息

书名：<<淡泊>>

13位ISBN编号：9787511326751

10位ISBN编号：7511326757

出版时间：2012-8

出版时间：中国华侨出版社

作者：牧原

页数：281

字数：249000

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>

<<淡泊>>

前言

在充满物欲和诱惑的世界里，淡泊似一杯隐隐飘香的清茶，似一阵徐徐的清风，如一轮朗朗明月。

“淡”即为不重视，“泊”原意为停船，“淡泊”就是指一种恬淡寡欲的处事心态。

世界充满了太多的诱惑，欲望将每个人的心灵填得满满的，于是烦恼、焦虑、痛苦、紧张、迷茫、彷徨、失落、懈怠、颓废等不良的情绪会不期而至。

要想以清醒的，心智和从容的步履走过人生的匆匆岁月，就要修炼一颗淡泊的心。

淡泊，不是不思进取，不是没有追求，更不是无所作为，而是以一颗纯美的心灵对待生活与人生。

淡泊明志，古人早已对淡泊有着精辟的见解。

的确，淡泊能让心灵在繁杂和喧闹之中得到一丝清凉，一份宁静，一种快乐。

淡泊是人生的一种坦然，让人能从容自如地面对生命中的得与失；淡泊是人生的一种豁然，让人能潇洒自若地面对人生中的进与退；淡泊是对生命的一种珍惜，珍惜当下从不好高骛远。

淡泊是一种至高的人生境界，可以使你真正地享受人生，在喧嚣中平抚心灵，在努力中体验欢乐，在平凡中充实自己，在宁静中体验生命。

破坏安逸的生活，总是从先破坏淡泊的心境开始的；修补受损伤的灵魂，也要从学会以淡泊的心态面对生活开始。

始终以淡泊的、态度对待人生的繁华与诱惑，才能让心灵安然如梦，让生活恬淡宁静，处处充满快乐和幸福。

这样的人生，于自己是云朵一样的轻松，于别人是湖泊一样的宁静。淡泊给予你的或许不多，但是你所必须的东西都会给你；奢华给予你的可能很多，但你所必须的一些东西却可能会丢掉。

所以，从现在开始，试着以淡泊的态度面对生活吧！

拥有淡泊的人是幸福的，淡泊能使人的心灵更加宁静，更加自由。

淡泊是不慕名利，远离喧嚣和纠缠，走向超越。

淡泊是在遭受挫折时仍有与花相悦的从容，淡泊是别人都在忙于趋本逐利的时候仍能保持恬静的一种心境。

淡泊是一种至高的修养，一种气质，一种境界！

《淡泊——心灵有家生命才有路》是一本教给你摆脱心灵枷锁的书，能让你在忙碌中找到休憩的港湾，让你在人生的这条长河中掌控自己的航舵，在烦恼的时候教你从容，在失意的时候让你振奋，在焦躁的时候获得平静，在失落的时候获得心灵的慰藉，让你远离尘世的一切烦扰和喧嚣，在静谧之中领悟到生命的真谛，体味到人生真正的幸福和快乐！

<<淡泊>>

内容概要

《淡泊——心灵有家生命才有路》是一本教给你摆脱心灵枷锁的书，能让你在忙碌中找到休憩的港湾，让你在人生的这条长河中掌控自己的航舵，在烦恼的时候教你从容，在失意的时候让你振奋，在焦躁的时候获得平静，在失落的时候获得心灵的慰藉，让你远离尘世的一切烦扰和喧嚣，在静谧之中领悟到生命的真谛，体味到人生真正的幸福和快乐！

《淡泊——心灵有家生命才有路》由弘一法师所著。

<<淡泊>>

书籍目录

第1章 修心：人生本在苦海游，修得清静享真乐

真正的快乐不是物质享受而是清净心
天地间的真滋味，唯静者能尝得出
人最想得到什么，就会成为什么的囚徒
懂得及时放下，让心灵远离喧嚣
人生需要放下八样东西
恬静淡泊是养心第一法
心灵有家，生命才有路
用心体验平凡，日子便会灿烂如花
从举手投足间采撷快乐之花
消受清福，便能如神仙般自在
“慢”步人生路，牵着心儿散散步
静坐阳光下，给心灵洗个澡

第2章 布施：慈悲为怀乐众生，便是人间自在人

快乐的秘方，原来是施予
展露你的微笑，让他人幸福快乐
帮助他人，就是帮助自己
世界上最美丽的莫过于付出
用慈悲为自己的人生开道
仁心的力量坚不可摧
慈悲无止境，布施无多寡
施予的人有福，行善的人快乐
放他人一条生路
大爱无边，救人救己
施予助人切勿有所图，否则烦恼丛生

第3章 当下：过去事已过去了，未来不必预思量

感受当下，你的存在便是一种快乐
当下拥有的，就是你的幸福
你所担忧的，大都不会发生
用行动充实每一个“今天”
别让焦虑毁了你的生活
生命的意义在于过程，而不在结果
生命的乐趣在于享受“此刻”
和过去说声“再见”
不要让过去的仇恨折磨当下的自己
抓住现在，敢于与昨天的痛苦决裂
无物有价值，未来不值得你忧虑
只有好好把握现在，才能期待未来
沿途的风景，我们要学会边走边忘
别将爱情埋藏在悄无声息的岁月中
你的一生真的了无遗憾了吗

第4章 感恩：心怀感恩平常心，乐善自然随它来

给春天一个灿烂，给友善一个微笑
有一种爱，亘古绵长，无私无求
感恩每一天，你的存在就是一种幸福

<<淡泊>>

苦难，让生命更显珍贵
感谢挫折，它是成功的入场券
对折磨你的人，心存感激
感激你的对手
感谢压力，压力是你前进的助推器
常常感恩，时时惜福
错过也是生命的一种美丽
用感恩的心对待工作
感恩是幸福和快乐的起点

第5章 宽怀：宽容大度得康乐，吾自悠然地上仙

你容不下生活，生活也会容不下你
打开心灵之窗，便是阳光普照
善行可以融化一切冰冷
包容是洗涤心灵的灵丹妙药
让婚姻散发幸福的味道
别拿别人的错误来惩罚自己
宽恕别人才能解放自己
女人，请好好珍爱自己
大度一点，你可以快乐很多
风力掀天浪打头，只须一笑不不须愁
心宽是一种永恒的幸福
与人争辩，是一场没有胜利的赌局
莫要因为小事，给生活打上死结
宽容是_种巨大的力量

第6章 知足：乐天安命无挂碍，万事知足得自在

欲望是人生痛苦的根源
经常修剪欲望，才能获得宁静和快乐
不要让心灵承载太多的负担
只要缩减内心的需求，就会非常地富有
你是否置身福中，却仍抱怨连连
痛苦在于追求错误的东西
懂得把人生的财富转换成幸福
知足，快乐的钥匙就在心中
有缺憾的人生才是圆满的人生
放下物欲，拥抱淡然人生
快乐和悲伤皆是心灵的产物
苦水只会越吐越多
抓得越紧，失去就越多
何必寻愁觅恨怨东风

第7章 简约：粗茶淡饭是真味，麻衣草座亦容身

从明天起，做一个简单的人
善待自己，就选择简约的生活
一切繁杂都要归于简单
拥有归零心态，随时重新开始
人生只以活着为目的
保持一颗平常心，不被“八风”所困
要拿得起，更要放得下

<<淡泊>>

将水倒掉一些，水就能沸腾
简单才能衍生快乐
珍惜左手牵右手的幸福
简化日程表，给心灵放个假
生命只在一呼一吸之间

第8章 达观：逢人不计人间事，便是世间无事人

唱一首宽心谣，让忧愁去漂流
是非止于智者，不被流言左右
生气除了能增加痛苦并不能改变什么
远离抱怨，世上没有绝对的公平
凡事不必太较真'糊涂做人最快活
生活没你想象的那么糟
比较会让你失掉当下的快乐
批评是带着利刃的刀箭
吃亏也是一种福分
人生难得糊涂
珍惜前世修来的夫妻缘分
永远不要忘记对生活微笑
凡事不求精明，但求自在

第9章 淡泊：放下名利得安详，两袖清风即是福

守一颗淡泊之心，拥一份淡然之美
学会淡泊，莫被名利锁住心门
淡然隐退，坦然“下台”
得意之时，需要淡泊
其实，所有的幸福都是平淡的
看淡结果，会更容易成功
淡忘曾经，体验轻松人生
虚荣会将心拖入永久的疲惫中
看淡面子，人不能只为了脸面而活
淡然面对过去，别拿卑微去惩罚你的一生
仔细品味平淡生活的真滋味
用淡然的心“驾驭”人生路
君子之交淡如水

第10章 人不如求己，人救不如自救

别堕落，你没资格
勿让梦想在等待中搁浅
别让任何人偷走你的梦想
凡事不苛求他人，依靠自己
为人生做个规划，让内心获得平静
爱是一种承诺，婚姻是一种责任
告别颓废，命运掌握在自己手中
用自己的双手采摘幸福的果实
发掘自己的潜能。

人生不设限

既然活着，就要以最好的方式
绝望的一刻，也是希望的开始
等待，等不来幸福敲门

<<淡泊>>

没有什么事情能让你“贬值”

第11章 随缘：有缘即住无缘去，一任清风送白云

人生学会随缘，才能活得自在

万事皆缘，随遇而安

缘来就惜，有些情错过了，便成永远

缘去要放，有些情，注定是得不到的

以坦然的心态迎接福祸

每种生活都有它的得与失

凡事不苛求，学会随遇而安

一壶秋梦，不必那么执著

从逆境中发掘生命的乐趣

生命有限，应该善加利用

抱怨环境，不如适应环境

一切随缘，不枉求完美

人生来什么就品味什么

<<淡泊>>

章节摘录

版权页：其实，生活中很多人都会遭遇感情的伤痛，但是无论什么时候，我们都要学会好好地珍爱自己，只有懂得爱自己的人，才会得到他人的珍爱。

能与相爱的人相守一辈子，固然很好，如果真有不爱的一天，婚姻或爱情给你带来伤痛或失望，就不必再去浪费时间恨这个人，去和他争，和他吵，一生那么短暂，真的要赶快放下伤痛，好好地珍爱自己，想办法让自己活得幸福，那才是对对方最好的“报复”。

一切人与事都不可抵挡时间的洪流，握在手中的，也要做好随时被带走的准备。

学着和气分手，过多的争吵和抱怨，只会让自己永不幸福。

然而，时间也是仁慈的，终有一天，你会发现，这些怨过、恨过的光阴，早已经成为时光随手可以带走的“垃圾”。

大度一点，你可以快乐很多 走遍天南地北，每当我们在香火旺盛的寺院之中，总是能够看到一尊袒胸露腹、笑逐颜开、手携布袋席地而坐的胖菩萨，他就是人称笑佛的弥勒佛。

他在笑什么？

为什么而笑？

有人曾以这样一副对联回答了这个问题：开口便笑，笑古笑今，凡事付之一笑；大肚能容，容天容地，与己何所不容。

其实是告诉我们，人只要大度一点，便能解除诸多烦恼，获得更多的快乐。

有一位中国妇人远离家乡来到美国，她在美国开了小店卖蔬菜，由于她的菜十分新鲜价钱又公道，所以她的生意特别好。

这就让其他摊位的小贩十分不满。

大家经常在扫地的时候有意无意地把垃圾扫到她的店门口。

但是这位中国妇人十分大度，她并没有计较，反而每次都把垃圾扫到角落堆起来，然后把店门口清扫得干干净净。

她的旁边有一个卖菜的墨西哥妇人观察了她很多天，最后终于忍不住了，便问她：“大家都把垃圾扫到你的门口，你为什么生气呢？”

中国妇人笑着说：“在我们国家，过年的时候大家都会把垃圾往家里面扫。

因为垃圾就代表财富，垃圾越多就代表你来年会赚越多的钱。

现在每天都有人把垃圾送到我这里来，我感激还来不及呢。

这就代表我的财运一直很好。

我怎么舍得拒绝呢？

墨西哥妇人听了之后就把这些话传到各个小贩的耳朵里，从此以后，再也没有垃圾出现在中国妇人的门口。

<<淡泊>>

编辑推荐

淡泊是不慕名利，远离喧嚣和纠缠，走向超越。

淡泊是在遭受挫折时仍有与花相悦的从容，淡泊是别人都在忙于趋本逐利的时候仍能保持恬静的一种心境。

淡泊是一种至高的修养，一种气质，一种境界！

《淡泊：心灵有家生命才有路》是一本教给你摆脱心灵枷锁的书，能让你在忙碌中找到休憩的港湾，让你在人生的这条长河中掌控自己的航舵。

<<淡泊>>

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>