

《修心术》

图书基本信息

书名：《修心术》

13位ISBN编号：9787121143205

10位ISBN编号：7121143208

出版时间：2011-9

出版社：吴正清 电子工业出版社 (2011-09出版)

作者：吴正清

页数：234

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

前言

道家智慧，低碳时代的心灵止痛剂 “低碳” (low-carbon) 一词最早是以“低碳经济”的形式出现在2003年的英国能源白皮书《我们能源的未来：创建低碳经济》中。时至今日，“低碳”概念已经被应用在生活的各个方面，诸如“低碳经济”、“低碳技术”、“低碳发展”、“低碳生活方式”、“低碳社会”等一系列新概念。当“低碳”一词不断地进入人们的视野，冲击着人们的神经时，我们突然发现：“低碳”时代已然来临，那么，我们的心灵是不是也需要追求“低碳”呢？只要我们还向往健康、优质的生活方式，那么，就必须拥有“低碳心情”——追求快乐、向上、清洁的心灵！没有多余的焦虑，没有狭隘的胸怀，没有罪恶的观念，没有痛苦的嗔怒，没有绝望的自戕，没有……

不可否认，当今世界是物质文明极度繁荣的世界，同时我们又不得不承认，当今时代是全民心灵极度孱弱的时代。当亚健康成为普遍，当过劳死四处蔓延，当坠楼事故肆虐成风，当恶性伤亡事件轮回上演，当……在这些悲惨事件面前，我们不得不承认，虽然我们对物质的占有达到有史以来的最高点，但对幸福的满意度却跌到了历史的最低点。虽然我们拥有很多，却体会不到生命的快感！所以，比起生活条件的改善、房子面积的增大、车子档次的升级，或许，我们更需要的——是一支心灵止痛剂！问题是，这样的救世灵药，谁能提供呢？谁又能担当起重建快乐价值观的历史重任呢？伊人常在，他就是教我们顺其自然的老子和他的《道德经》。老子是道家学派的创始人，也是中国哲学的鼻祖。他的《道德经》博大精深、幽渺玄远，短短五千言却涵盖了宇宙观、人生观及社会、政治、经济、文化、教育乃至身心保健等所有领域，是一部蕴涵人生哲理、人生智慧的百科全书。虽然《道德经》也有这样或那样的思想局限性，但在调控欲望、减轻压力、说服人心、营造“低碳心情”上面，它几乎是完美的。这是一个以速度和欲望为标签的时代。几乎所有的宗教门派和哲学分支都认为人的痛苦是从生命的欲望中产生的，人的欲望永远无法满足，痛苦与生命是不相分离的。的确，随着经济的发展，人们对物质利益追求的欲望越来越多；随着社会的开放，人们越来越追求感官享乐；随着竞争的激烈，人们越来越追求成功。所谓欲壑难填，欲望成了现代人痛苦烦恼的渊源。人类心理障碍、精神疾病的比例逐年上升，焦虑不安也成了现代人的心理特征。其实，严重的焦虑不安是强烈欲望的另一个方面，它会导致神经症。焦虑不安与欲望成正比，欲望越大焦虑不安就越严重，欲望越小焦虑不安就越小，没有欲望也就没有不安，即所谓“无欲心自安”。而《道德经》就是把世人从欲望的沟壑拽到自然彼岸的如来神掌，老子主张少私寡欲。正常的欲望人人都有，人的生命要靠一定的生存条件来维持，欲望很大程度上是与人的生存条件相联系的。但放纵的欲望则是危险的，不仅破坏了原始社会那种天然朴素的社会状态，也干扰了人们的平静心境。“致虚极，守静笃。”老子反对物欲横流，追求返璞归真，讲究精神世界的升华与满足。就这方面而言，《道德经》能够起到填补精神空虚、抚慰心灵创伤的直接效用。另外，当今时代，复杂多变的市场经济，使一些人成了千万甚至亿万富翁，又使另外一些人碌碌无为或生活拮据，贫富差距增大。老子的道法自然、守静抱朴、少私寡欲、身重于物的处世哲学，清白做人、冷静处世的人生准则有助于调节人们的失衡心态，使处在当今商品经济大潮之中的人们找到避风港，心灵得到寄托和慰藉。然而，也许是城市的节奏太快了，也许是生活的压力太大了，也许是年代太久了，也许是国学的坚壳太硬了，都市里的大忙人啃不透其中的精髓，享受不到老子拈花含笑的温柔，无法汲取“道”“德”的滋养。因此，我们有兴趣乘着国学复兴的春风，为大家剥开国学的坚壳，和大家一起还原生命的本真。本书汲取《道德经》的思想精华，本着经世致用的目的，针对现代人的心理痼疾，在老子和现代人之间架起一座顺畅沟通的桥梁，在《道德经》和身心修炼之间开通一条便捷的绿色通道。本书收集了100多个道家故事，这些故事蕴涵丰富的人生智慧，揭示种种人生奥秘，引领读者在最短的时间里迅速更新观念，开创全新人生。

聆听一个故事，你将明白一种真谛；转换一种思维，你将征服一切困难；改变一种态度，你将拥有新的生活。当我们冲破自我设定的牢笼，对生活的体悟就会全然改观；当我们改变墨守成规的想法，眼中的世界就会变得更加璀璨。总之，在“低碳”作为主旋律的时代背景下，我们需要更纯净的心灵来体会活着的乐趣。让我们将“低碳”进行到底！低碳心情，扫除烦恼，丢弃心灵垃圾，放松身心，在人生的道路上轻松前行！

《修心术》

内容概要

《修心术:医好这颗心》汲取中国文化思想精华，针对现代人的心理痼疾，收集了100多个修心故事，这些故事蕴含丰富的人生智慧，揭示种种人生奥秘，将生涩、不可言的大“道”融于短小有趣的故事当中，让大忙人在闲暇之余接受智慧的洗礼，并在最短的时间内开创幸福人生。

书籍目录

- 第一章 超脱：去留无意，还原生命的真相
- 第二章 为人：知己知彼，风生水起
- 第三章 处世：抛却功利，人间变天堂
- 第四章 情感：抱柔“守一”，事事如意
- 第五章 成功：庖丁解牛，漫步云端
- 第六章 修心：心灵，若非天堂，即是地狱
- 第七章 祈福：幸福不花一分钱，只和感觉有关
- 第八章 快乐：活在当下，沐于自在
- 第九章 养生：恬淡寡欲，人体自是仙药田

章节摘录

版权页：有一天，阳子居到徐州去，恰巧碰到老子向西去秦国的某个地方。郊外相逢，阳子居自以为有学问，态度傲慢，老子为他深感惋惜，当面批评道：“以前我还认为你是个可以成大器的人，现在看来不可教诲啊。”阳子居听了老子的话心里很不舒服，后悔自己当时为什么那样，让老子如此失望。回到旅店后，阳子居觉得自己应当做得自然一些，起码要敬重长者，敬重有道德学问的老先生，便主动给老子拿梳洗的工具，脱下鞋子放在门外，然后膝行到老子面前，谦虚地说：“学生刚才想请教老师，老师要行路没有空闲，因此不便说话。现在老师有空了，请您指教我的过失。”老子说：“想想看，你态度那么傲慢，表情那样庄严，一举一动又如此矜持造作，眼睛里什么都没有，这样将来谁敢和你相处呢？人，没有他人围绕着你，行吗？你应该懂得：最洁白的东西好像总有些污秽的感觉，德行最高尚的人总认为自己远未十全十美，学问虽深切地了解了，但在许多方面仍然尚缺。知道自己不行，你才知道自己真正行的地方：眼睛里只看到自己行，实际上，你哪个地方都不明白。”阳子居先是吃惊，渐渐地脸上浮现出惭愧的神色，他谦虚地说：“老师的教导使我明白了真正的道理。”以前，阳子居在去徐州的路上，旅舍客人恭敬地迎送他。他住店时，男老板为他摆座位，女老板为他送手巾，大家也给他让座。虽然恭敬，彼此都不舒服。接受老子教诲后，阳子居态度随和，为人谦逊，归途住店，客人都随意地和他交谈，他也感觉到和大家相处得很愉快。

《修心术》

编辑推荐

《修心术:医好这颗心》：要想在这个世界中不受伤，只有一条，你内心一定要强大，要修心！活着就是一种修行！修行就是去心火、驱心魔的过程！焦虑、压力、烦躁，哪一件都伤不起啊！拿什么来拯救，那颗伤痕累累的心！让心灵不再漂泊，让心灵安顿。修心修到定——心定，不忐忑不发怒、不用别人的错误惩罚自己；不烦恼、不用自己的过失折磨自己；不忧虑、不用虚拟的风险惊吓自己；不后悔、不用无奈的往事摧残自己；不孤独、不用自制的牢笼禁锢自己。最使人疲惫的不是道路的遥远，而是心中的郁闷；最使人颓废的不是前途的坎坷，而是自信的丧失；最使人痛苦的不是生活的不幸，而是希望的破灭；最使人绝望的不是挫折的打击，而是心灵的死亡。翻开书卷，在枕边灯下，或在树荫下，不寂寞、不孤独。与内心对话，与此书交流，学会凡事看淡些，心放开些，相信一切都会慢慢变好的。

《修心术》

精彩短评

- 1、曾经我非常烦躁，工作无法很好定位时看的这本书，淡定了许多，并且买了送给了几个要好的朋友和同事！
- 2、随意翻起，让心灵平衡

《修心术》

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：www.tushu000.com