

《老子的心灵处方》

图书基本信息

书名：《老子的心灵处方》

13位ISBN编号：9787540460600

10位ISBN编号：7540460601

出版时间：2013-7

出版社：湖南文艺出版社

作者：叶海烟

页数：264

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

《老子的心灵处方》

前言

你健康吗？你没病吗？你真的不需要看医生吗？两千多年前，老子发现世人生下来就有病，同时出现各种的症候。他因此对症下药，开了各种的处方，提供了各种可以让我们自疗自愈的机会。虽然老子不是专业医生，但他深谙医理——此“理”由病理而生理，由生理而心理，再由心理而道理，以至于自然之理。原来，老子把的是生命的脉，而“理”在“道”中，“道便是他那敏感的心、灵巧的手，以及他“望、闻、问、切”的本事。老子其实从来不悬壶，也从来不卖药，他写了五千多字，仿佛就是一份生命的诊疗报告，为的是让我们自己看自己的病，自己把自己的脉，自己开自己的药，自己去轻叩自己生命的门扉，自己去寻找自身健康的钥匙

《老子的心灵处方》

内容概要

风靡台湾的心灵励志读本，圣哲“老子”竟有如此强悍的一颗心！

台湾哲学大家、哈佛大学博士后，叶海烟讲授老子的心灵智慧，为你开出50个强大内心、疗养心病的处方。

50堂人生课，读懂老子，破除人生的困局、险居、迷局。

真正强大而富有能量的心法，一旦掌握，你的心将不再害怕，不再生病。

近年来解读老子的心灵智慧不可多得的佳作，每个人都能读懂的书。

老子研究权威专家陈鼓应、北京大学教授、《沉思录》译者何怀宏先生、CCTV百家讲坛名家、蒙曼教授推荐！

《老子的心灵处方》

作者简介

叶海烟1951——

台湾著名作家，辅仁大学哲学博士、美国哈佛大学博士后，现任台湾成功大学中文系教授。

师从于一代大家方东美先生，历任台湾辅仁大学哲学系教授、东吴大学哲学系主任、台湾哲学学会理事长、钱穆故居执行长、兼任台湾宗教学会秘书长等学术职务。

叶海烟先生是精通道家哲学、新入学的当代大家、华人世界有代表性的哲学家，在东西方文、史、哲、宗教学界与散文界有着广泛的学术声誉与文化影响。

书籍目录

自序—老子：中国文化里的心灵神医

前言

- 一、生病是怎么回事？
- 二、懒病：病是闲出来的
- 三、急病：安心才能安身
- 四、你到底有病没病？
- 五、私心病：守中之道是妙法
- 六、原来我们根本没有病
- 七、如何能活到天长地久
- 八、什么都要争，是该歇歇了
- 九、富贵病：人生难得是简单
- 十、什么都知道，不一定是好事
- 十一、文明病：给身心来点阳光浴
- 十二、怎样才能活出味道？
- 十三、狂热症：淡定也是一种活法
- 十四、人生，不以物喜，不以己悲
- 十五、面对得失，守住你的心
- 十六、忘掉烦恼，但不要忘记生活
- 十七、眩晕症：看清楚自己是谁
- 十八、谁在不明不白地过日子？
- 十九、气急性急：做人做事要稳住
- 二十、头重脚轻：找到目标才能安身
- 二十一、大头病：假仁假义最无聊
- 二十二、自作聪明：太聪明的人往往会失败
- 二十三、稳住你的心，人生更自如
- 二十四、学会掌握火候，让自己变得强大
- 二十五、猜疑症：是你想得太多了
- 二十六、迷失了，才想起来归真返璞
- 二十七、轻浮之疾：怎样稳稳当当过日子？
- 二十八、做人不求功德，自有福田
- 二十九、双重人格症：不知道自己是谁了
- 三十、放下偏执，人就多一分自在
- 三十一、畏光症：不要拒绝天地间的奥秘
- 三十二、关节硬化症：唯能屈能伸者乃大丈夫
- 三十三、做人，繁华落尽见真章
- 三十四、贪病：懂得取舍就是爱惜自己
- 三十五、搞不懂究竟是什么在作怪
- 三十六、燥热症：冷静，可别热昏了头！
- 三十七、过动症：这样拼命是为了啥？
- 三十八、天真的孩子那里去了？
- 三十九、不怕死，也不要找死
- 四十、人算不如天算
- 四十一、人生不是只有战斗，还要疗伤
- 四十二、有农夫的身手才是福
- 四十三、聪明地生活，巧妙地过日子
- 四十四、大胃王症候群：食不知味
- 四十五、争做赢家，但也不怕输

《老子的心灵处方》

- 四十六、不需要的，统统放下
 - 四十七、心病：自知是最好的心药
 - 四十八、身心障碍症：怎样才是真正的勇者？
 - 四十九、真正安稳的生活来自简单
 - 五十、语言障碍：越说越明白
- 后记

《老子的心灵处方》

章节摘录

富贵病：人生难得是简单持而盈之，不如其已。揣而锐之，不可长保。金玉满堂，莫之能守。富贵而骄，自遗其咎，功遂身退，天之道。——《老子》第九章〔译〕自恃自满，不如适可而止；显露锋芒，锐势便难保长久。金玉满堂，往往无法守藏；富贵而骄，必然自取祸患。功成身退，才是合乎自然的道理。（一）诊断书：富贵病本来，“有钱人”是不必在脸上打印记的。而那些大腹便便，靠四肢行动已觉不便的人，他们坐惯了权力的宝座，也享受惯了别人的服侍，于是言行之间有了自矜自满的样态；但说这是一种病，却仍有待斟酌。“金玉满堂”是富贵的现形，如今，富者往往不贵（这“贵”可是“高贵”的意思），他们有时一脸仓皇，只为了赶一场酒会应酬；有时则手忙脚乱，只因生活的档期经常撞车。因此，富贵如果酿致病痛，应不是口袋有钱没钱的问题，而是有了点钱，便误以为自己可使鬼推磨，哦！不对，这样说似乎夸张了些，但是一旦有了钱财使唤别人代自己的劳，只会让自己的身心更具惰性。不愿劳动，不愿自己使生活的力气，这正是许多病痛的近因。当然，人有“贵”气，本不是坏事，但若“贵”只是“昂贵”或“值钱”的意思，那么一身铜臭便不等于一身贵气，而所有铜臭其身者如果来个大集合，形成了一种新阶级，这对现代社会标榜的平等与正义则将大大有害。此外，还有一个要命的问题：几乎所有有钱人都希望自己一辈子都有钱，并且自己的子孙千秋万世都有钱。这想法是否就是所谓“病”态的念头？恐怕心理医生和精神医生都难以诊治。不过，每个人其实都有机会做自我检查，检查自己是否已经和钱结了不解之缘：·有钱真的是那么重要吗？·有了钱，我最该做什么？·我有钱，别人也有钱，这是件好事吧？·我有钱，别人没钱，别人又是什么（或又值什么）？·而当我万一没钱（缺钱），日子究竟该怎么过？·这世界是否能够只是个大金库？·或者，周遭的事物难道都可以任由我贴上各种价码的标签？在以上的自问自答之间，富而不贵者是不能不谨慎地运用自己的脑筋，而那些自以为有了“富”的体态（富而有态）便一定也会有“贵”的气色（贵而有气）的新中产阶级，更是不能不随时诊断自己的病。原来“富贵”真的能致病呀！至少，自以为“富贵”的想法是一种精神性传染的病媒呀！（二）处方单早晚喝地瓜粥各一碗，但得趁热喝，而且不能喝得太慢，因为喝完之后还得立刻下田去——当然，所谓“下田”正是“劳动”的代名词。（三）治愈率本来几乎无救，因此治愈率得从零往上提，至于能提到多高，就看我们自己能否能真正善待自己，同时善待周遭所有的人和事物。。

《老子的心灵处方》

媒体关注与评论

自上个世纪七十年代起师从于方东美、罗光与严灵峰诸学术大师治哲学史，并出版《庄子的生命哲学》《中国哲学概论》《人文与哲学的对话》《道德、理性与人文的向度》等学术、文学专著数十部，在东西方文、史、哲、宗教学界与散文界有着广泛的学术声誉与文化影响。——《叶海烟：中国文化的传道者》叶海烟，不但是当代中国最重要的哲学家之一，更是享誉华语文坛的散文作家。——《中华英才》

《老子的心灵处方》

编辑推荐

台湾金石堂、博客来、诚品书店经典畅销图书！近年来解读老子的心灵智慧不可多得的佳作，每个人都能读懂的书。老子研究权威专家陈鼓应、北京大学教授、《沉思录》译者何怀宏先生、CCTV百家讲坛名家、蒙曼教授推荐。

《老子的心灵处方》

精彩短评

- 1、很有味。读起来轻松。讲的很有意思
- 2、给爸爸买的，，，希望他喜欢
- 3、很好的一本心灵读物，老子太牛逼啦。
- 4、读老子的话，这个书不错，冲着陈鼓应推荐来的。讲老子的书，注释的比较多，但能展开好好讲的，有能力讲得好的就那么几个人。
叶海烟这个还不错，本来还担心讲的枯燥了，呵呵。读了一些样稿，觉得还是很到位的。
- 5、从心理学解读《老子》，以现代社会的病态结构来切入，学理之外，不忘接着地气，把对先贤圣哲的警句箴言纳入日常生活的范畴，变成柴米油盐的一部分，是在难能可贵。而与内容相得益彰的是作者的语言，轻松、简洁而透彻。在浮躁的现代化社会中，让我们静下心来，回味老祖宗的智慧，这是一个很好的读本。

《老子的心灵处方》

精彩书评

- 1、老子，看原本的话，话虽不多，但不容易看懂，叶海烟这样讲老子，看起来很有趣。不用再纠结注释了，摊开了讲，自然就读懂了。这老头儿居然也有幽默的一面。哈哈，这本书有那么点意思。老子确实是牛人啊，怪不得在神话故事里他总是骑着一头牛。
- 2、老子的哲学我读来很有启发的。捧读几天后忽然觉得这是处方哦，原来如此，心灵平静之余，会感慨好久没有遇到这样的处方了，经常上上处方，我也变成淡定哥了。要说老子那真是史上最淡定哥了，他对一切“无为而治”，生善也就生了恶，相生性决定了一切应该缘，不要过于目的性和功利性，把自己忘记，把善恶看淡，自然身心轻松，飘然于世了。想起老子当年，西出阳关，写出道德经。传世圣人的智慧我们不能完全继承，但真的应该多读多解啊。所以感谢这本书作者，如果我去看老子的道德经，真的看不懂，估计很多时候会弄错意，而他这样解读并开出处方，觉得真是一种得心应手的应用了，读者很受用，说明作者是真的很用心。台湾的著名漫画家朱先生提倡“慢时尚”的现代生活理念，想必也是出自老子的哲学了。世人都知道争抢，知道要上赶着才能抓住更多，于是我们努力的奔跑，把所有的时间都用在工作上，而心灵荒废。我们这们快节奏的活着，活得如此不淡定，如此不洒脱，真的是太不应该了。我们可以在适当的时候放慢自己的脚步，感受另一种生活气息，感受“慢时尚”的情怀。我们每个人都有病，病根不同，所以要各自体会了。
- 3、最近暑热难当，身体虽没有什么病痛，心情却格外不爽，读《老子的心灵处方》正好为我消暑去躁。我是怀着这样的期待阅读这本书的，虽然固执的我一直对心灵处方一类的心灵读本持怀疑和抵触态度，但是就像无法拒绝任何圣哲智慧一样，我无法拒绝老子这位提供自疗自愈的机会以及能力给普天下混沌之人的良医带给我的人生诊断。《老子的心灵处方》是这样一本书：那些仅仅期待从中迅速获得生命智慧从而帮助自己获得更多的人一定不会喜欢，但是，对于有可能或正准备放下我执和我慢，期待着能顺风顺水地换一种思考生命以及直面生命的方式的人一定会为之赞叹。台湾哲学大家、哈佛大学博士后，叶海烟极尽一位哲学家的学术研究和学识，用尽了从老子智慧“引据大义，正之经典”的选取、解析，到老子心经对于常困扰现代人的人生困局、险局和迷局之望闻问切的种种学知、学养……如此让他的50堂人生课更遵循老子的思想，却也更接地气更具可读性。作为读者，我们仅需要照本宣科地一遍又一遍地阅读就一切OK了，于是结合了老子的智慧、哲学家的解读以及它们在现实世界中的活学活用便一知百知了；于是关于身体病痛如懒病、急病、富贵病、眩晕症、大胃王症，关于心结心病如私心病、文明病、狂热症、大头病、猜疑病、身心障碍症的诊治方案也就应运而生了……《老子的心灵处方》即是我们自己给自己的疗愈之方啊。而且非常有意思的是，我发现这些诊治方案最终还真的就都归结为帮助病者自行挖掘出自疗自治本能上来。这也是这本书任何一次阅读都能给人以新鲜阅读感受的主要原因，什么“有农夫的手才是福”、“安心才能安身”、“守中之道是妙法”，什么“看清楚自己是谁”，“做人不求功德自有福田”……真荣幸啊，那么多经典的人生哲理、那么多熠熠生辉的生命智慧、那么多古老的心经、那么多开启心智的清净配方都归我一人独享了。虽然短暂的理解和开悟并不能带给我长久的生命智慧，虽然暂时放下了并不代表身心关系已成一体，但是我知道合上这本书的时候，我的身心获得了前所未有的轻松。
- 4、如果你喜欢阅读于丹，你应该也会喜欢这本书，两个人的风格极其相似，都试图用散文化的语言来阐释经典。但是成效嘛，只能说见仁见智，你可以喜欢，也可以不喜欢。书名带有“处方”，暗含治病之意。全书虽然上天入地，但也确实是在谈病，基本布局严格遵守“病症-处方-治愈率”模式。道家所定义的病，就是不自然。现代社会给心灵带来的冲击，后果之一就是心灵日益空虚浮躁，离自然越来越远。所以，从道家视角挑出些心灵毛病来，是再容易不过的事情。但是，如果将书名定义为《老子的心灵处方》，则多少有些贬低老子广博与深邃，因为这只是叶海烟阅读老子之后再审视现代社会心病的读后感，还是叫做“叶海烟的心灵处方”比较合适。叶海烟带上道家（当然不可避免要掺杂儒家与佛家）的眼镜，发现这个社会到处是病。而且现代人患的大都是文明病、社会病、环境病、“有病是病、没病也是病”的灵性之病，以及无以名之的各种心病。这些病症千奇百怪，折磨着忙忙碌碌似乎无药可救的现代人。于是他决定请出老子——请不请得到是另外一回事——来为世人诊断。并且一下子列出了富贵病、文明病、大头病等等50种病种，似乎还不足以涵盖全部。之后，他又试图通过道家的视角，来给出处方。很显然，用老子的思想来审视、诊断现代社会的病症并试图给出处方，是一件站在巨人肩膀上的聪明行为。叶海烟对于社会病症的分析与概括，总会或多或少打动你，而他用借用老子智慧给出的处方，也是颇有益处。比如分析“血拼症候群”，看到百货商场的打折信息

《老子的心灵处方》

，血拼族会不惜一切代价血拼，抢购打折商品，而不管自己是否真正需要。这就犯了“贪”的毛病，与老子的法宝之一“俭”也是相悖的。叶海烟写这本书的时候，可能团购网站还没有出现。自从团购出现后，各种打折更是“好风凭借力，送我上青云”，铺天盖地而来，加之血拼的“传染性”，血拼客不兴奋死，也几乎累死。平心而论，如果我们没有在圣诞夜抢购的话，有几个没有被团购网站刺激消费呢？叶海烟认为，我们要治愈血拼冲动，就是要记住来自所说的“三宝”。再如对于“健忘症”，建议我们“由眼入心，回归本性”；对于“燥热症”，则开出“清心寡欲”的药方……总之，读毕林海燕在《老子的心灵处方》中所列的50种病症，会想到那句著名的广告词“总有一款适合你”。所以，在这个浮躁的社会，读读这本散文化的老子注本，虽不能说可以完全解决内心的不自然，但是总归会有启示。如果因为这本小书而有机缘结识老子，更进一步学习《道德经》的智慧，就是更大的收获了。

5、能看懂，看得下去。这就可以了。。活泼的老子，有爱的老子，幽默的老子，道家的智慧现学现用。平常觉得这老先生比较深奥，呵呵，老子成为心灵导师，真教人大吃一惊。大陆和台湾讲解老子的读物不少，这本书呢，还算不错，角度新鲜。老子的智慧我们应该重视，自己也可以有自己的心灵医生。

6、很轻松的读下来，这本书有幽默，但绝不贫嘴，有思想，但绝不掉书袋。读讲读经典的，其实就怕上面这两种。老子很有智慧，智慧在哪呢。就是他的五千言。这五千，读起来可不是那么容易。叶海烟的这部作品，讲得则很通透。这样的读，比单纯的读注释经典，白话文要有效，也明白的多。能够读通一本，也就够了。

7、叶海烟所著《老子的心灵处方》是我见过不多的好书。我为啥称他为不多的好书呢？就是因为快餐文化满天飞的时代，它还能通过解读道家圣人老子“无为”的大思想而针对现实社会进行针砭时弊。哲学与社会学的结合让这本书有了新的定位。其指出了现在社会存在的多种隐藏的心理疾病，旨在让人们心中都有自己的先祖“大自然”，目的在于让人们回归自然规律，实现朴实无华，真正安居乐业，心无顾虑的大和谐时代。本书其名为处方实则深挖如今时代隐藏的阴暗予以警醒人们回到自己的本位——人类先祖从自然中孕育，而如今的人类却抛弃了自然，在拥有一切的时候不是衣锦还乡光宗耀祖而是丢宗忘祖。因此自然存在的规律必将惩罚人类从而让人类知道它的存在，回归它的怀抱。按照设定的自然规律一路前行。这是上天赋予自然的神圣使命，人类诞生于此必然要听命于它。所有实例证明人类至今无法真正超越自然而独立的存在。但是善恶美丑之矛盾却能与世长存，而这时，人们便会开始不知所措从而一步错步步皆输。于是需要一方良药使人们清醒其大脑将那十字路口抛之脑后按正确的方向大步向前，走向新的起点。回归自然中“无为的方向”。所谓的“无为”便是遵循最基本的道德人伦，如自然中花草树木一般与世无争；如闲云野鹤一般却暗含着勃勃生机。当社会成为一片繁荣如天堂一般也就成了最终的“无为。”可这“乌托邦”一样的社会真能实现吗？本书的作者也开始质疑。老子却给出了折中的答案“天下皆知美之为美，斯恶已。皆知善之为善，斯不善已。有无相生，难易相成，长短相形，高下相盈，音声相和，前后相随。恒也。是以圣人处无为之事行不言之教；万物作而弗始，生而弗有，为而弗恃，功成而不居。夫唯弗居，是以不去。”这段话的大意便是这个世界有善的地方就有恶，有长的地方就有短。我们社会里的所有一切都是为了平衡。只是我们要在心中有一个称。必然能够安居乐业，无为永远伴随左右。本人有很多时候身心都非常的疲惫，作为社会底层挣扎的打工一族，只能过着弃卒保身的日子，不过闲暇之余想想老子的“无为”，也开始有了十足的精神。不禁感叹老子的确是个看透了世间百态的圣人。他懂得用出世的眼光看待入世的一切。知道善待自己，也知道如何善待别人。如今的社会充满斗争，谁都在为自己的生活而奋斗，谁也不愿碌碌无为终了此生，人类心中存储的野性逐渐释放了出来，明争暗斗永远无法停止。在《老子的心灵处方》这本书中，作者站在古代巨人的肩膀上看见了人类野性释放的后遗症——人们在外显露强大却在家中郁郁寡欢，甚至无法停止对一切事物的恐惧。这是为什么呢？这便是欲望的作用。欲望古已有之。通过这本书的解读可以发现老子洞察秋毫，作为一个完美主义者，他无法容忍人们毫无止境的需求，他需要社会的极度稳定，没有尊卑没有贵贱。就如西方极乐世界。可是人间社会并不是不食烟火的天堂。都是需要生活的平凡之人，必然拥有矛盾。也必然有调解矛盾的方法。只要人人都有爱，社会也将安居乐业，我们一直都在向乌托邦世界看齐。只要努力的学习无为便也就达到了目的！人生难得糊涂，一些事情不妨让自己装一回糊涂，让自己有一个闲暇的时候，让自己懂得生活，懂得生活中的乐趣。泡一杯茶，细细品味着，然后闭上眼睛回想着世间美好的一切，在脸上显露真诚的笑意，这也就是人真正生活的意义所在！老子无为并不是让我们真正的完全无所作为，成为一个中庸的

《老子的心灵处方》

人，拥有一个正确的欲望也是极好的事情。不想当将军的士兵不是好士兵。只是我们要知道见好就收。重新回归于平淡之中。而不是一直吃着碗里的看着锅里的，如今的贪官和权贵是尊而不贵，活而不快。他们何尝不想好好的睡一觉，可是上了贼船也就下不来了，他们必须坐到底直到遇到风浪被淹没。老子作为大自然的化身，它认为自然永远没有需求，只是让有需求的人利用而成为了另一种姿态。人们都是自然中的产物，终归有一天要回到自然的怀抱中。我们何不让自己的人生成为“无为”的载体，在我们的脑海中只要想到了“无为”就找到了人生的方向。茫茫宇宙，住满人类的地球也就是一粒尘埃，它的存在也受控于宇宙的自然规律，需要自转与周转并且沿着上天设定好的轨道运行着。这也就是“道”。无论古今，人们只要遵循了自然的“道”也就没有了病痛，没有了焦虑，《老子的心灵处方》也只能是一张平凡的处方，真正的抓药与治疗也只有人们自己！大和谐的时代时刻准备着到来！

8、读老子的话，这个书不错，冲着陈鼓应推荐来的。讲老子的书，注释的比较多，但能展开好好讲的，有能力讲得好的就那么几个人。叶海烟这个还不错，本来还担心讲的枯燥了，呵呵。读了一些样稿，觉得还是很到位的。

9、不错，能把老子讲得幽默、自然，有保证意思不错，这就很好。把很复杂的东西，很玄的，讲得明白，好使，这就ok。这个书适合学生、上班族读，当然要想熟悉一下老子，这个书也可以读。要是搞研究，那肯定是去读中华书局的了。

10、在我这今年度过的，从心灵智慧角度讲老子，台湾作家、学人，叶海烟的这部最得我心。老子是一位心灵医生，老子的《道德经》是疗愈我们身心的智慧书。我读这部作品的时候，觉得老子是可以读懂的。可以读透的。老子的智慧对中国禅宗影响非常大，他的人生、心灵智慧却是我们很少触及的。这部作品，就是从这里讲起，老子的每一句话，都是我们对治烦恼、调理身心的“处方”。

11、从心理学解读《老子》，以现代社会的病态结构来切入，学理之外，不忘接着地气，把对先贤圣哲的警句箴言纳入日常生活的范畴，变成柴米油盐的一部分，是在难能可贵。而与内容相得益彰的是作者的语言，轻松、简洁而透彻。在浮躁的现代化社会中，让我们静下心来，回味老祖宗的智慧，这是一个很好的读本。

《老子的心灵处方》

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