

<<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.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。

<<修心术>>

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1.停止追问，大就是小22.真水无香，呵护生命的本真43.以静制动，顺遂自然64.水样性情，才能拥有花样年华85.和谐为上，天作之美106.以最初的心善待万物137.永远不要掐死你的温柔158.做个顺其自然的乖孩子179.浮生若梦，亦真亦幻1910.人生百味要靠自己领悟21

第二章 为人：知己知彼，风生水起1.善良之人才能拥有黄金人脉242.不要想着自己曾给人恩惠273.好人也要讲究行善的艺术294.知人者智，手握“照妖镜”315.自知者明，裸露给自己看346.重在“不言之教”，自悟为要377.傻着点，吃亏就是占便宜398.谦虚点，把头低到尘埃里419.宽容待人，原谅他人就是拯救自我4510.和合之道，和谐才能成就美好48

第三章 处世：抛却功利，人间变天堂1.为而不争，不要非做NO.1522.趋利避害，远离天敌543.练习“柔”道，学做“软体动物”564.多言数穷，走保守路线最安全585.小处入手，细节决定成败616.全身心投入，浮躁是大忌647.要大智慧不要小聪明668.世界不是你能改变的689.不求永远，别在流沙上建房子7010.没有完美，学会抱憾终生72

第四章 情感：抱柔“守一”，事事如意1.不要轻信甜言蜜语762.不要轻易许诺783.弱水三千，只取一瓢饮814.女人要温柔845.男人要担当866.性格互补成就好姻缘887.像刺猬一样偎依着取暖918.花花世界，我心笃定949.离婚了，聚散两自然9710.缘尽情了，相忘于江湖100

第五章 成功：庖丁解牛，漫步云端1.摸清规律，智者只可为为之事1042.认识自我，是成功的起跳台1073.找对路子，避免方向性错误1094.用对方法，让成功不以辛苦为代价1125.脚踏实地，罗马不是一天建造的1146.贵在坚持，成功就在下一秒1167.善始善终，不争而赢1188.退一步才能跳得更远1209.善于借力，成功需要“傍大款”12310.急流勇退，远离死地126

第六章 修心：心灵，若非天堂，即是地狱1.求心安1302.忘了心“鬼”1333.离自己远一点1354.拥有就是被拥有1385.世界因不同而精彩1406.上帝给每个孩子都留礼物1437.你是你的王1458.该吃饭时吃饭，该睡觉时睡觉1479.花看半开，酒喝微醺14910.拥有坚定的心力152

第七章 祈福：幸福不花一分钱，只和感觉有关1.哪里的天空都下雨1562.在福祸面前当个“反动派”1583.换一个角度看问题1604.居安思危，防患于未然1625.欲取福，先予福1646.以德报怨，福在心间1667.幸福孕育于正确的活法1688.各有各的福，不必担忧1719.体会幸福的心要柔软17310.正确地看待生死175

第八章 快乐：活在当下，沐于自在1.保持一颗童心1802.快乐向左，金钱向右1833.简单才能快乐1864.让烦恼自然沉淀1895.让压力见鬼去吧1916.施比受更快乐1947.沉溺于劳动的快感1968.不必为明天发愁1999.放下，就没有烦恼20210.及时行乐，人生不过是路过205

第九章 养生：恬淡寡欲，人体自是仙药田1.养生不只是养身体2102.修今生，惜生命2123.放任名利之轻2154.天人合一，跟着太阳走2175.当个老小孩2206.清心寡欲，情绪养生2237.静养，步行去天堂2258.深呼吸，向呼吸索取生命力2279.战胜自己的暴脾气23010.把握适度原则233

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>>

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>