

<<调养一颗最适于生命轨迹的心>>

图书基本信息

书名：<<调养一颗最适于生命轨迹的心>>

13位ISBN编号：9787504741400

10位ISBN编号：750474140X

出版时间：2012-4

出版时间：中国物资出版社

作者：西邪

页数：263

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>

## <<调养一颗最适于生命轨迹的心>>

### 前言

我们不缺吃了，却没胃口了；我们不缺穿了，可穿什么都穿不出当年棉布印花小棉袄的喜悦了；我们似乎什么都不缺了，可我们却越来越不平静，越来越不从容，越来越不快乐了。

为什么？

几乎每个人都这么问过，问自己，或者问身边亲密的朋友，却似乎永远没有答案。

其实，问题很简单，若说生命是苍茫长河，我们的心本应是沉在水底的小石头，却不自觉地漂在了水面，成了一片无根浮萍，而一片浮萍似的心，你以为漂至何方会有着有落呢？

你很忙，你很累，你一直在奔波，你以为这银河系离了你立马会秩序混乱吗？

你有没有试着有一天，远离都市的繁华和喧嚣，找一处静谧的闲林小筑，泡一杯清茶，看茶梗立起，茶叶慢慢泡开、舒展，窗外云卷风舒，繁茂的浓荫，遮着日头洒下清凉。

你的心在喧嚣的尘世中已然太累，让它慢慢安静下来，柔软下来，舒展开来，顺风散开。

当你看到枝头的叶子正绿，郁郁葱葱，努力地生长着。

噢，你想，这就是生命了，正是人生最美的时刻。

一阵风吹过，一片树叶飘下，叶子的末梢发黄，卷曲着落下。

从老树枝头发新芽，到叠翠枝头遍满山，再到风吹一片叶，碾碎化成泥。

你的心泛起阵阵漪涟，这不就是活脱脱的人生？

生命本无常，大自然生生不息的规律，那瞬间绽放的美丽，绽放了便是永恒，努力了，便无须再挂怀，如一片叶，顺势而落，凝聚着哲学的光，你的心灵瞬间得到释放。

不要再抱怨社会的不公，在这物欲横流的世界，努力去寻找心灵的港湾，心是你的，修养它、顺从它，听从它的呼唤，找到心香如兰的精神境界。

“月到上方诸品静，心持半偈万缘空”。

修禅的心，不寂寞，调心、养心，开放的心能容纳更丰富的生命，淡定的人生才能更有力量。

而本书的重点正在于教你如何去调养一颗最适于生命轨迹的心，因为这样的一颗心会让你拥有这个世界上最大的智慧，最完美的人生。

本书以125个小故事，勾勒出125种心灵境界，再辅以相应的调养心法，整本书娓娓道来，于无声处见真知，一个个小故事、一句句知心话语、一条条醒心智慧以及人生感悟，全都是不可多得的养心妙药。

哲人说得好，与书相伴的人生不寂寞，那么同理，养心的人生也同样不会寂寞。

## <<调养一颗最适于生命轨迹的心>>

### 内容概要

《身心灵舒展系列：调养一颗最适于生命轨迹的心》用125个小故事，勾勒出125种心灵境界，再辅以相对的调养心法，整本书娓娓道来，于无声处见真知，一个个小故事、一句句知心话语、一条条醒心智慧及人生感悟，全都是不可多得的养心妙药。

《身心灵舒展系列：调养一颗最适于生命轨迹的心》教你如何去调养一颗最适于生命轨迹的心，这样的一颗心会让你拥有这个世界上最大的智慧，最好的人生。

## &lt;&lt;调养一颗最适于生命轨迹的心&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 做人的心1. 爱心, 爱是一种能力2. 安心, 此心安处是吾乡3. 纯心, 快乐生活的摆渡4. 德心, 一生最应该具备的心5. 好心, 会为你换来一生难有的惊喜6. 红心, 还原生命最鲜活的荣耀7. 开心, 任何一份快乐都只有一次8. 宽心, 心宽了世界就大了9. 良心, 不要昧掉别人的信任10. 美心, 照进现实的眼睛11. 梦心, 有梦有未来12. 谦心, 谦必不受损13. 强心, 一生最好的庇护所14. 忍心, 用弯下的腰捡回尊严15. 实心, 金石必为开16. 守心, 有很多东西需要守护17. 童心, 打造纯净快乐的人生18. 孝心, 永远不要背离生养你的人19. 雄心, 人生不设限20. 虚心, 处下才能得真知21. 学心, 才富五车从来都不是坏事情22. 有心, 事竟成23. 真心, 做到至少心无愧24. 志心, 背弃没有标杆的人生25. 忠心, 一生首要的任务

第二章 修养的心26. 本心, 潇潇洒洒过一生27. 禅心, 万物随缘, 自在常在28. 慧心, 聪明的女人不仅会持家, 还会调教男人29. 觉心, 为事业奋斗的人, 一辈子也不会寂寞30. 戒心, 不要等到失去, 才知道后悔31. 静心, 静静地体会身边的美好32. 练心, 心有多大舞台就有多大33. 念心, 我们心念的东西, 便是这世上最重要的东西34. 清心, 心境清明, 无欲无求35. 柔心, 以柔克刚, 让自己不战而胜36. 软心, 无原则的心软害人害己37. 散心, 心若散了, 如何能找到回归的路38. 善心, 与人为善心地宽39. 身心, 身心的飞跃来自失败40. 省心, 省身省心, 君子之为41. 舒心, 润物细无声, 悄悄住进你心里42. 顺心, 学会转换你的生活态度43. 随心, 随心所欲, 做回真正的自己44. 天心, 有缺憾的人生才更完美45. 文心, 做一个有文化的自由人46. 悟心, 听从心的召唤, 做最真实的自己47. 闲心, 人闲心不闲48. 修心, 修心养性, 人生圆满49. 雅心, 书中自有颜如玉, 雅致美女爱读书50. 养心, 养心的人生不会寂寞

第三章 待人的心51. 诚心, 一把开启人生的金钥匙52. 慈心, 父亲的手53. 恭心, 从小养成一颗恭敬的心54. 关心, 这也许不是巧合55. 合心, 一笔永远都用不上的存款56. 和心, 和谐就是美57. 交心, 朋友就是一杯酒58. 敬心, 天才的造就59. 平心, 成功彼岸, 静水深流60. 凭心, 给心灵做个按摩61. 齐心, 我们团结有力量62. 明心, 明明白白我的心63. 暖心, 那一张憨厚的笑脸64. 人心, 投资的年限65. 识心, 特别的求婚66. 谈心, 聊天的艺术67. 贴心, 一颗心要知怎么爱68. 通心, 看心情吃靓菜69. 同心, 人心的尊贵70. 知心, 万两黄金容易得, 知心爱人最难求71. 佛心, 佛心看世界72. 治心, 治人先治心73. 空心, 爱上西藏的一百条理由74. 宁心, 一尊古董的价值75. 道心, 清而不玄的禅意生活

第四章 去除的心76. 傲心, 爱情也需弯弯腰77. 粗心, 擦肩而过的真爱78. 毒心, 举头三尺有神明79. 多心, 幸与不幸的临界点80. 烦心, 烦恼制造树81. 钩心, 两败俱伤皆有因82. 寒心, 现代版《农夫与蛇》83. 花心, 看谁笑到最后84. 灰心, 掉头而走也是一种智慧85. 急心, 心急吃不了热豆腐86. 惧心, 成功就是永不退缩87. 狂心, 没有对手的英雄是孤独的88. 浪心, 浪子回头金不换89. 老心, 请保持一颗年轻的心90. 迷心, 最幸福的爱91. 奴心, 谦卑失人格92. 偏心, 与其抱怨不如思考93. 色心, 见招拆招为上策94. 伤心, 是一种永恒的疼95. 私心, 一道冲不破的魔障96. 死心, 爱的另一种方式97. 贪心, 放下才能轻装上阵98. 玩心, 通往成功的另一条路99. 违心, 手心手背的选择100. 伪心, 被成全的爱

第五章 做事的心101. 定心, 沉下去才会更好地飞翔102. 放心, 学会因信生义103. 甘心, 必不可失的人生哲学104. 核心, 成功生活的圆心105. 恒心, 坚持是一种气势106. 尽心, 为生命交出完美答卷107. 进心, 打造永远前行的人生108. 精心, 有利无弊109. 决心, 成为你想成为的那个人110. 乐心, 天下尽欢111. 留心, 积累别样人生112. 妙心, 上上计113. 耐心, 会给你满意的转机114. 潜心, 放弃无谓的劳碌115. 巧心, 事半功倍116. 勤心, 好运法宝117. 全心, 排除成功以外的任何可能118. 上心, 步步赢119. 悉心, 永远不会有白流的汗水120. 细心, 细处风景无数121. 信心, 生命的脊梁122. 一心, 贪多难消化123. 用心, 用心处处都是路124. 重心, 不经营失重的人生125. 专心, 上帝会给你很多礼物

## <<调养一颗最适于生命轨迹的心>>

### 章节摘录

人生在世，爱是一种能力，爱心是一种催化剂，它可以变废为宝，变苦为乐，变毒酒为甘露，变荆棘为坦途。

一个真正具备爱心的人，才可以眼观一生更多的风景，而一个真正拥有爱心的人，才有资格拥有更多的从容。

很多年前，我还在上大学的时候，假期学生会组织活动去一个福利院做义工，那次我也去了，那年她只有30多岁，看上去精力充沛，而整个福利院里从院长到员工，只有她一个人。

那是一个偏远小城城郊的村镇组建的福利院，出现这种情况也不足为奇。

那天，我们帮院里20多个孩子打扫卫生，她一直热情地招待着，说是招待也无非凉白开和一些普通的饭菜，严格说连现在中等家庭的营养标准都跟不上，但我们吃得舒坦，她也看得乐呵。

中午休息的时候，我们带着孩子在院子里晒太阳，看着院子里20多个几乎都存在先天缺陷的孩子，我突然就问了句：累吗？

她摇了摇头，稍停了一下，又很温和地微笑着说道：“说实话，挺累的，但我累得充实，看到这些孩子我就看到了希望。”

那天，因为我们要赶时间，我和她也没有聊太多，我们便匆匆离开了。

人这一生，难免会发生这样的状况，例如某个地方，你认定了你还会再去的，可是你终究再也没有去过。

我当年离开福利院时，也是信誓旦旦地告诉自己，以后有时间了一定要去那里帮帮她，帮她带带那些孩子，可是返校后我因为学校推荐去外地实习，再也没有去过那所福利院。

可是，我怎么也没有想到，一天，我竟然在电视里又见到她了，有足足七八年了，她也应该有40多岁了，按说不是太大年龄，可屏幕上的她竟然已经头发花白了。

那是我们市台特意为福利院做的一套专题片，因为她带过的两个有缺陷的孩子，别人认为他们几乎不可能有什么成就，可是他们竟然在那年的高考中取得了很好的名次，她也因此才从幕后走到了台前。

那天，我换到那个台的时候节目已经快结束了，之前的访谈我无从知晓，仅仅是后面的对话，却让我终生不能忘怀。

“据说你是从23岁就进了那家福利院，今年你45岁了，22年福利院里的时光，你觉得亏吗？”

主诗人动容地询问着。

她憨厚地笑着：“不亏！”

别家都只有一两个孩子，我有那么一群孩子，我赚了。

主持人略带苦涩地笑笑：“说实话，辛苦吗？”

因为那些孩子很多都是智障儿童，很难带的。

“那是别人的看法，他们是我的孩子，他们就是最好的孩子，都很听话。”

她缓缓地说。

主持人又接着问道：“22年，你帮助很多被医生判了死刑的孩子活了下来，并且让他们快乐幸福地长大成人，而且几乎从这里出去的孩子都有了谋生之技，请问，你是怎样做到这些的？”

她还是那么缓慢地，温和地，甚至略带羞涩地说了一句：“其实也没什么，我爱他们！”

法国画家Chardin曾经说过：人类在探索太空，征服自然后，将会发现自己还有一股更大的能力，那就是爱的力量。

他说得多好呀，爱的能力！

而爱确实是一种很伟大的能力，它可以改变一切，拯救一切。

……

## <<调养一颗最适于生命轨迹的心>>

### 编辑推荐

《身心灵舒展系列：调养一颗最适于生命轨迹的心》教你如何去调养一颗最适于生命轨迹的心，因为这样的一颗心会让你拥有这个世界上最大的智慧，最完美的人生。本书以125个小故事，勾勒出125种心灵境界，再辅以相应的调养心法，整本书娓娓道来，于无声处见真知，一个个小故事、一句句知心话语、一条条醒心智慧以及人生感悟，全都是不可多得的养心妙药。

<<调养一颗最适于生命轨迹的心>>

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>