

<<活着是一种修行/MBook随身读>>

图书基本信息

书名：<<活着是一种修行/MBook随身读>>

13位ISBN编号：9787508068992

10位ISBN编号：7508068998

出版时间：2012-6

出版时间：华夏出版社

作者：张保文

页数：256

字数：110000

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

转换心念，开启幸福之门 英国哲学家伯特兰·罗素说过：“动物只要吃得饱，不生病，便会觉得快乐了。

人也该如此，但大多数人并不是这样。

在烦恼方面，似乎是人人有份，人人平等，不分男女老幼，也没有贫富之别的。

”古人有一句诗叫：“百年三万六千日，不在愁中即病中。

”更有人说，人的脸就是汉语中的一个“苦”字，这就似乎寓意着人一生下来，烦恼和苦闷也就随之而来了。

这样说，也不无道理。

因为人的一生，就是在与烦恼和困难的斗争中成长起来的。

人这一生好像一部小说，我们被生活中的种种矛盾和问题推动着，慢慢地展开自己的情节，而我们大多数人，也是在这种不断解决矛盾和问题的过程中，度过了自己的生命岁月。

童年的时候，我们无忧无虑，但好景不长，成长的烦恼马上接踵而至。

好不容易长大成人，摆脱了幼稚和蒙昧的状态，日益沉重的学业和不明朗的前景，又层层地压在心头。

等到十年寒窗，学业有成，迎来了爱情和事业，随时却又会面临情感的挫折和失业的威胁。

人到中年，更是处在上老，下有小，左面工作，右面生活的合围之中，搞不好就会陷入四面楚歌的境地……由此可见，烦恼竟成了构成我们生活的主要内容。

上面所列的是我们人生各个阶段面临的具体烦恼和问题。

除此之外，我们还会面临种种精神上的烦恼。

例如“我是谁，从何处来，到何处去”、“人生的意义”……这类触及生命本质的追问。

除了物质上的安乐之外，我们还需要寻找思想和情感上的依靠：除了友情、亲情、爱情之外，我们还需要信仰的庇护，需要一个灵魂的家园……对外，我们需要融入社会，处理好人际关系，家庭关系，同事关系，朋友及亲戚关系等，要学会方圆的处世之道：对内，我们要消除孤独、烦恼、以及自私、贪婪、嫉妒、虚荣等人性的顽疾，学会与自己相处的艺术。

诸如此类的问题和烦恼不胜枚举。

虽然，每个人的烦恼各不相同，但是有些关键问题和根本烦恼却是超越时空，普遍共存的。

因此，在本书中，我们认真选取了人生中最根本、最关键的一些问题和您一起来思考。

《礼记》有云：“慎思之，明辨之，笃行之。

”人常常思考，常常观照自己内心，就会心生智慧，通行无碍。

只要我们能够悉心观照和思考这些生命中的关键问题，很多问题也就会迎刃而解，我们的人生也将达到一个新境界。

自明者自度，不明者师度。

希望通过本书里面的故事和哲理，能够为您带来启发，除去您生活中的烦恼和抱怨，让您拥有幸福美满的人生。

如果能够这样，对编者来说就是一个最大的安慰。

<<活着是一种修行/MBook随身读>>

内容概要

这是一本让当下社会中的人们转换心念、远离烦恼的幸福顿悟书和心灵安顿书。本书从生命、信仰、抉择、自我、挫折、欲望等最受人们关注的人生关键问题着手，通过对这些问题的精彩分析和诚恳而深入的解读，让读者收获心灵的宁静，在繁华纷乱的世间拥有一个圆满的人生。

书籍目录

第一章 直面人生—唤起沉睡的你

生命——生亦何欢，死亦何苦

生命没有意义，你必须为自己的人生找出意义

生命，需要自己去感悟

要为自己的生命而活下去

生命最美是顺其自然

信仰——让幸福更加坚定与持久

信仰，我的未来

带着一颗虔诚的心去生活

实现自己的本性就在信仰中

人生的无畏与有畏

审美——人生，最美不过心

绚烂之极归于平淡

美，总在匆忙赶路中错过

美，只存在心灵中

有一颗健全的心才能拥有美

共生——落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色

点亮自己，照亮他人

为自己而生，也为别人而活

人生不在于你是谁，而在于你做什么

拥有一颗无私的心，便拥有了一切

价值——假如今天是生命的最后一天

生命的价值就在每一刻平凡的时光中

如果时光可以倒流，人人都可以成为伟人

虚掷生命，如同向自己行窃

价值不是以数量来衡量的

第二章 自信人生——你就是自己的奇迹

自我——做最好的自己

人生，做最好的自己

对奴性十足的人而言，自由即痛苦

接受自己，他人才能接受你

盲从会让人迷失自我

潜能——不做贫穷的“百万富翁”

真正的宝藏就在自己身边

每个人都是百万富翁

开发自己的潜能

摆脱心灵的羁绊

抉择——人生最困难的是抉择

一连串的选择，构成了我们的人生轨迹

选择适合自己的生存方式

命运握在自己的手中

生命不应是数日子

成熟——真正的成熟与年龄无关

成熟，就是活在当下

六十岁，人生才刚刚开始

<<活着是一种修行/MBook随身读>>

梦想不止，生命不息

在世故中保持一份单纯

尊严——幸福是有尊严地活着

站起来，你也可以成为伟人

未经你的允许，没人能使你感到自卑

尊重自己才能赢得别人的尊重

上与君王同坐，下与乞丐同行

第三章 感悟人生——淡定的人生不寂寞

孤独——有一种幸福叫孤独

孤独，是优秀者的特质

“寂寞”做伴好还乡

接受邀请，与寂寞相安

告别喧嚣，体会独处的快乐

烦恼——剪不断，理还乱

你不给自己烦恼，别人永远不可能给你烦恼

生命，载不动许多愁

以旁观者的心态对待自己的人生

洒脱一点儿才快乐

享乐——生存之轻与生存之重

享乐不是真正的人生

生存之重与生存之轻

充实的生活才有质感

安逸的生活如同慢性毒药

嫉妒——走出灵魂的偏见

嫉妒，人之天性

不要让嫉妒成为心头的刺

嫉妒别人是承认自己不如人

赞赏他人，并迎头赶上

虚荣——一个美丽的陷阱

争名夺利皆虚荣

交际中要学会适当满足他人的“虚荣心”

看清虚荣的假大空

为名为利终不了，问君辛苦到哪年

第四章 励志人生——感谢折磨你的人

磨难——每一种创伤，都是一种成长

不完美的人生才是真正的人生

正视压力，变压力为动力

缺陷，成就自己的“根据地”

不要拒绝生命的雕琢

欲望——欲望来了，幸福走了

失败不是因为不够聪明，而是因为太贪

欲望与幸福成反比

欲登顶峰，必先除去心中杂念

欲望大不过生命

善良——有时善良也是一种错

用他人能够接受的方式去行善

把心掏出来会犯错，善良要有度

<<活着是一种修行/MBook随身读>>

守护好爱的天性

善恶一念间，善恶本无定论

理智——理智多一点儿，幸福近一点儿

不要忘记保持理智

让情感和理智水乳交融

善于掌控情绪

不在意才能不生气

舍得——有所放弃，才能有所追求

舍弃，是为了更好的选择

舍亦是一种得

以迂为直，以患为利

有舍有得，不舍不得

章节摘录

带着一颗诚敬的心去生活 爱因斯坦说：“对上帝的信仰，在我一生中曾帮助了我，使我在进行研究时，即使遇到了重大的难题，也不至于失望。

我心里这样想，答案必会找到的，因为上帝的确深奥难测，却绝不欺人。

”作为一个科学家，他本应该是一个无神论者；但恰恰相反，爱因斯坦一生始终怀有一种对宗教的虔诚，这种虔诚成了他开启科学之门的重要因素。

1930年夏天，爱因斯坦在卡普思航海和反思期间，创作了他的信条《我相信的》(What I Believe)，概括了他想要为他的“宗教信仰”作出的解释：“我们可以经历的最美好的情感是神秘的。

那是站在所有真正的艺术和科学摇篮里的最根本的情感。

谁对这种情感陌生，谁就不能敬畏地去想，去全神贯注地站立，就像死亡了一样，如一支熄灭的蜡烛。

要感觉我们经历的事情背后的东西。

一些是我们的思维无法抓住的，里面的美和崇高只有通过间接的形式传达给我们，这就是信仰。

从这个角度来讲，也只有从这个角度来讲，我是一个虔诚的宗教信仰者。

”这段著名的话被翻译成各种文字，在世界各地出版发行。

但仍未满足那些只想知道“爱因斯坦是否信仰上帝？”

”这一简单问题答案的人。

于是，纽约一位著名的犹太学者赫伯特·S.格尔德斯特恩发了一封很直接的电报给爱因斯坦：“你相信上帝吗？”

答案限在50个词以内。

”结果，爱因斯坦的答案仅用了所限制字数的一半左右：“我信仰斯宾诺莎(荷兰唯物主义哲学家)的上帝，在存在的万物处于自然规律(法则)下的和谐时，上帝自己会出现，上帝不是控制人类命运和行为的‘上帝’。

”由此看来，爱因斯坦对上帝的信念是真诚和坚强的。

终其一生来看，爱因斯坦始终拒绝接受称他为无神论者的说法。

“有人说没有上帝，”爱因斯坦告诉一个朋友说，“但是，真的让我生气的是，他们用我来做支持他们这种观点的例子。

”爱因斯坦说：“我和大多数所谓的无神论者最大的区别是，我对宇宙和谐中难以理解的奥秘保持绝对的谦卑。

”看来，爱因斯坦并不迷信上帝，但他坚定自己对上帝的这种信仰，并将之与对“奥秘绝对的谦卑”联系起来。

的确，带着一种虔诚和敬畏的心态去生活，这也许就是信仰带给我们最大的启示。

正因为这颗虔诚的心，能够让我们从信仰中得到无穷的滋养。

实现自己的本性就在信仰中 真正的信仰，不在于标榜，也不在于膜拜神像，而是将自己引向内心，在一种虔诚的心境中，不断追求品德的完善，不断丰富自己的精神世界。

我们对一件事物的信仰，应当有助于发掘和解放我们的内在心灵。

可以说实现自己的本性本身就在我们的信仰中。

印度著名的思想家，被誉为二十世纪最伟大的灵性导师克里希那穆提，在谈到对神的崇拜时说：“我们并不爱神，如果我们真的爱神，就根本不会有崇拜这种事，我们崇拜神是因为我们惧怕神，我们的心中只有惧怕而没有爱。

庙宇、念珠，这些都不是神，这些都是出于人类的虚荣及恐惧的产物。

只有那些不快乐、充满恐惧的人才崇拜神。

”真正的信仰应当有助于实现我们的本性。

泰戈尔在《人生的亲证》中说：“宗教的职能不是去消灭我们的本性，而是去实现它。

”梵文“达摩”意译为“法”，在英文中通常译为“宗教”，而在印度的语言中却有更深刻的含义。

“法”是万物最内在的本性，即本质，绝对的真理。

“法”是我们行动的最终目标。

这就好比说，种子的本性是包在壳里的，只有通过某些特殊的奇迹，它才能长成树。

种子的外观并不是种子的本性，它的本性是成为一棵树。

当你让种子接受化学分析时，你可以发现在种子中包含着碳、蛋白质和许多其他的东西，而没有看到树的理念。

只有当树开始形成的时候，你才能看到它的“法”，那时你才能肯定无疑地说，种子被消耗，在地里烂掉，它已经通过它的“法”，完成了它真正的本性。

我们的生命就好像是一粒种子，真正的信仰应当有助于我们实现自己的本性，成长为一棵树，“冲破外壳，使其本身转化为朝气蓬勃的心灵上的嫩芽，在阳光和空气的哺育下，向四面八方伸出枝杈，而不是将生命禁锢在种子的外壳之中”。

周国平先生认为，“一切外在的信仰只是桥梁和诱饵，其价值就在于把人引向内心，过一种内在的精神生活。

神并非居住在宇宙间的某个地方，对于我们来说，它的唯一可能的存在方式是在我们内心中感悟到它。

一个人的信仰之真假，在于其有没有这种内在的精神生活。

伟大的信徒是那些有着伟大的内心世界的人，相反，一个全心全意相信天国或者来世的人，如果没有内心生活，你就不能说他有真实的信仰”。

P16-20

后记

一本著作的完成需要许多人的默默奉献，闪耀的是集体的智慧。其中铭刻着许多艰辛的付出，凝结着许多辛勤的劳动和汗水。

本书在策划和写作过程中，得到了许多同行的关怀与帮助，及许多老师的大力支持，在此向他们致以诚挚的谢意：于海英、张保文、齐艳杰、张艳芬、赵广娜、王艳明、梁素娟、曹博、王杰、王鹏、何瑞欣、周珊、慈艳丽、李文静、刘健、程仕才、李彦岐、李静、宋洁心、黄亚男、李猛、黄克琼、魏清素、李良婷、武敬敏、黄梦溪、张晓静、李娜、李佳、李倩、杨英、徐娜、赵一、王艳、聂小晴、蔡亚兰、淡佳庆、黄薇、黄晓林、李伟军、齐红霞、李惠、欧俊、姜波、史慧莉、闫晗、焦亮、秦凤超、常娟、闫瑞娟、曹徐学、廖春红、杨云鹏等。

阅读是一种享受，写作这样一本书的过程更是一种享受。

在享受之余，我们心中也充满了感恩。

因为在写作过程中，我们不仅得到同行的帮助，还借鉴了其他人智慧的精华。

相信你们劳动的价值不会磨灭，因为它给读者朋友们带来了宝贵的精神财富。

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>