

<<心灵三修>>

图书基本信息

书名：<<心灵三修>>

13位ISBN编号：9787511331045

10位ISBN编号：7511331041

出版时间：2013-2

出版时间：徐畅 中国华侨出版社 (2013-02出版)

作者：徐畅

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>

## &lt;&lt;心灵三修&gt;&gt;

## 前言

有人说，世界越来越浮躁；也有人说，世界从未改变，一直改变的是我们。

随着经济信息时代的到来与发展，城市愈来愈繁华，金钱、名利成了人们相互追逐的目标，人们的生活和工作也变得异常忙碌和繁重，心灵也背上了沉重的担子。

人们每天睁开眼睛，头脑中就会蹦出一连串的账单，房贷、日用、人情、教育……每天都拖着一颗疲惫的心，每天都计算着一串串的数字，再加上工作的繁重，人际交往的局限，以及职场发展的不如意，简直让人透不过气。

人们的思想长期被各种各样的负面情绪占据着，从而使人们产生了焦虑、烦躁、恐惧、不安、抱怨的情绪。

当我们的的心灵逐渐被种种负面因子占满时，欢乐和热情逐渐被苦闷和消极取代，原本愉快的生活变得疲惫不堪。

这个时候，你就要去除繁杂、保持宁静、从容淡定地面对每一天。

世道沧桑你要心净。

天若有情天亦老，人间正道是沧桑。

在浮躁的世界中，万千繁华，金钱、名车、豪宅成了成功人士的标签。

越来越多的人渴望成功，也在奋斗的路上付出了所有，渐渐地失去了原本简单、平静的生活。

殊不知，浮华亦如过往云烟，一去不复返；浮华背后是沧桑，是沉重；浮华万千，不抵一生幸福。

一季一寂思年华，繁花落尽惹尘埃。

繁华是永无止境的，也永远无法满足人们的欲望。

在名利、芜杂、计较、幻想面前，我们要内心清静、知足常乐，在简单和平凡的生活中拥有真正的幸福和快乐。

红尘纷扰你要心静。

生活没有永远一帆风顺、风平浪静的时候，身处在纷繁复杂的红尘世界，我们时常会感觉没有方向、心神不宁，耐性也快被现实消磨殆尽。

紧张或疲惫，冲动或愤怒，得意或失意，绝望或痛苦……你就需要静下心来，用一份专注和认真沉淀自己的内心，聆听自己内心深处真正的声音，发现生命中最重要的东西，明白自己真正需要的到底是什么。

从而选择一种更加简单的生活方式，让心灵回归宁静，让心灵在淡定祥和的精神世界中自由驰骋、飞翔。

心中一片碧海蓝天，拥有一份从容和淡定，所有的烦恼、愤怒、怨恨、痛苦都将被消解，愉悦之感就会由心底油然而生。

看红尘滚滚，拂过了一生的流连，舞过了一世的浮华。

人生无常你要心境。

岁月荏苒，秋去春来；芳华如梦，纷纷扬扬。

人生中，幸福与不幸、快乐和烦恼始终相伴相随。

境由心生，然而很多人似乎忘记了这个道理。

如果你用一种积极、乐观的心态去看待以及处理问题，遇事能够释怀，能够看得开、放得下，你就会看到事情好的一面，你也会因此而快乐。

快乐和烦恼都是可以用好的心境去调整的，要学会为自己烦恼的心情开辟出另一番安祥；也要学会寻求自我解脱，潇洒地对过去说再见。

只要能够坦然地面对人生的得失，又何必在乎太多。

计较太多就成了一种羁绊，迷失太久便成了一种负担。

不必太在意，拥有时珍惜，失去后不说遗憾。

感悟快乐原本如此简单，只是取决于你我简单的心境。

生命如潮涨潮落，做一个简单快乐的人，淡定如水，清心寡欲，这样才能做到不以物喜，不以己悲，去留无意，宠辱不惊。

<<心灵三修>>

望岁月如诗如歌，看红尘风情万种。  
抛却一世铅华，忘却一生流连，觅得一生清净。  
这是一场从心出发的静修之旅，让你在修行中去安享最纯净而安宁的快乐。  
你只需一点耐心与坚持，亲自上路，在快乐的体验中寻求最纯净、安宁的快乐，让生命如花般绽放。  
读本书，从今天开始抛却浮华，修心养性，做到内心清净、心灵宁静、境由心生，从而自然、从容、洒脱、坦然、淡泊地看潮起潮落，观花谢花开。

<<心灵三修>>

内容概要

## &lt;&lt;心灵三修&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 世道沧桑要心净：心净国土净，心安众生安 第一章 净欲望心——外物不可必，快乐只由心 1. 万物皆为我所用，但非我所属 2. 欲望不止，会成为生活的负累 3. 人生短暂，知足常乐 4. 做金钱的主人，而不是奴隶 5. 金钱和地位，并不代表幸福 6. 浮躁时代，你要内心清凉 7. 放弃小利，成就大事 8. 名利不过梦一场，终归尘土 9. 艳羡别人，不如珍惜自己拥有 10. 繁华落尽皆成梦，平淡才是真 第二章 净芜杂心——你简单了，世界就简单 1. 简单生活，可以净化心灵 2. 一张一弛，调整好心的节奏 3. 从零开始，孕育希望 4. 福祸旦夕，知天达命 5. 寻找生命中最重要的东西 6. 淡泊从容，人生的最高境界 7. 你若安好，我便晴天 8. 强求环境，不如改变自己 9. 别被一根稻草压垮 第三章 净计较心——一切不计较。 1. 万法自逍遥 2. 输，是为了更好地赢 3. 学会让步，给自己留一个出路 4. 记住别人的好，忘掉别人的坏 5. 难得糊涂，吃亏是福 6. 无所谓，则无所畏 7. 顺其自然，花谢了春还在 8. 包容，显己容人之量 9. 选择朋友，就是选择人生 10. 计较太多，失去更多 第四章 净妄念心——妄念不断，智慧不开 1. 没有人能一直幸运 2. 找准位置，绽放魅力光彩 3. 甘于寂寞，梅香自来 4. 学会低头，才能出头 5. 人贵在有自知之明 6. 永不言弃 7. 接受生命中的不完美 8. 有一种收获叫给予 9. 心境决定生存质量 第五章 净烦恼心——心里有春天，心花自怒放 1. 别让抑郁绑架了你 2. 用冷静抑制愤怒 3. 嫉妒，会让幸福生活失衡 4. 告诉自己，你不脆弱 5. 真正的勇者都是忍者 6. 要自信，不要自卑 第二篇 红尘纷扰要心静：泊在心安处，心似莲花开 第一章 面对冲动时要心静——平心静气，一笑从容过 1. 释放压力，放飞心灵 2. 冷静，别让怒气冲昏了头脑 3. 退一步，海阔天空 4. 面对别人的攻击，忍者胜 5. 化敌为友，转烦恼为菩提 6. 有一种回应叫忍耐 7. 用微笑将痛苦埋葬 第二章 面对疲惫时要心静——张弛有道，如花般绽放 1. 卸下包袱，让心灵去飞翔 2. 简单，生命的另一种绽放 3. 学会人生“加减法” 4. 人生，要有所不为 5. 张弛有道，做生活的主宰者 6. 选择好方向，一路前行 7. 摆脱疲惫，重新上路 8. 成功者不抱怨，抱怨者难成功 第三章 面对喧嚣时要心静——宠辱不惊，坐看云起时 1. 处变不惊，守住平常心 2. 安于当下，沉淀内心 3. 莫强求第一，第二也快乐 4. 为心减负，清空心灵的“回收站” 5. 独处，聆听内心的声音 6. 心中有梦想，眼中有目标 7. 以从容之心，“驾驭”生活之路 第四章 面对得失时要心静——顺其自然，观花开放落 1. 收敛才华，忍住狂妄之心 2. 成功者，也要跳出“躯壳”看自己 3. 放低姿态，活出真彩 4. 倒空自己，不断汲取新鲜营养 5. 忍辱负重也是一种境界 6. 做力所能及之事 7. 探寻自我，唤醒身体的潜能 8. 不完美的人生也精彩 第五章 面对迷茫时要心静——淡定如水，取舍一念间 1. 人生需要享受快乐 2. 不要以他人的标准来衡量自己 3. 痛苦终会散去 4. 人生有时需要放弃 5. 坚持梦想，不放弃 6. 沉静与专注，也是一种美丽 7. 取舍只在一念间 ..... 第三篇 冷暖人生要心境：一花一世界，一念一天堂

## &lt;&lt;心灵三修&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：勾践首先向吴王夫差投降，表示自己愿意成为夫差的奴仆，得到夫差的信任后，勾践回到越国，把一个苦胆放在自己面前，每天都要舔上一舔，提醒自己说：“你难道忘记亡国的耻辱了吗？”勾践励精图治，十年之后，终于使越国强大起来，打败了吴国。

而勾践每天尝苦胆的故事，成为一个成语：卧薪尝胆。

它告诉人们想要成功，必须先要学会忍耐。

越王勾践用十年的时间励精图治，洗刷了战败耻辱。

如果勾践在夫差打败他的时候拼死力争，只能成就一时的英勇之名，不能真正保护自己的国家；如果他从此卑躬屈膝一直当夫差的俘虏，也不过是个有仇不报的弱者；越王勾践知道，忍辱偷生地活下去，虽然会遭受他人的嘲笑，必然要忍受艰辛，但却是唯一一条通向成功的勇者之路。

勾践的故事激励了不知多少后人，让他们懂得没有天生的成功者，只有坚忍不拔的努力者。

纵观我们国家的历史，真正的勇敢者都是那些能够忍耐又善于忍耐的人，而那些没有忍耐力的人则走不长久。

同样是战败，汉朝时的项羽却选择了完全不同的道路。

项羽在垓下中了伏击，逃到乌江，有船夫想要载他渡河，回到故乡江东再图大事，项羽却说他无颜面对父老乡亲，拒绝了船夫的帮助，横剑自刎。

唐朝诗人杜牧不禁为项羽叹息：“胜败兵家事不期，包羞忍耻是男儿。

江东子弟多才俊，卷土重来未可知。

”对比勾践和项羽，可以看到真正的勇敢不是一时意气，放弃长远的打算做出冲动行为，而是深思熟虑，忍他人所不能忍，最后一举成功。

中国文字里有很多会意字，“忍”字就是其中之一，心字头上一把刀，正是“忍”的真意。

不得不承认，忍耐是一种痛苦，人们需要忍下的不只是他人的目光，更重要的是自己的羞耻感，在双重压力下，要保持对未来的信念不是件容易的事，至少不是件快乐的事。

但与此同时，忍耐也是一种战胜痛苦的方法，因为忍耐是为了成功，只有成功才能真正将痛苦根除，所以人们说，真正做大事的人都善于忍耐，不懂忍耐的人做不了真正的大事。

<<心灵三修>>

编辑推荐

<<心灵三修>>

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>