

<<修心>>

图书基本信息

书名：<<修心>>

13位ISBN编号：9787511331274

10位ISBN编号：7511331270

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;修心&gt;&gt;

## 前言

有这样一个故事。

从前，有一位虔诚的女信徒，她每天都从家里带一些鲜花到寺院供佛。

一天，当她把鲜花送到佛殿时，遇到了无德禅师。

无德禅师非常欣慰地说：“你每天都这么虔诚送花供佛，来世当得庄严美丽相报。”

女信徒非常高兴地说道：“我非常愿意这样做。”

我每次送花礼佛时，就自觉心灵像被清泉洗涤过一般清凉，但回到家中，却又乱如丝麻了。

作为家庭主妇，怎样在喧嚣的尘世中保持一颗清净纯洁的心呢？

无德禅师反问道：“你常以鲜花献佛，想必你一定知道如何使花朵保持新鲜吧？”

女信徒答道：“是的，保持花朵新鲜的方法，莫过于每天换水，并且在换水时要剪去一截花梗，因为这截花梗已经腐烂，不易吸收水分，花朵就容易凋谢。”

无德禅师道：“这就对了，要保持一颗清净纯洁的心，其道理也是一样的。”

我们就好比是花，我们的生活环境就像花瓶里的水，唯有不停地净化我们的身心，变化我们的气质，时时忏悔、检讨、改进，才能不断地从大自然中汲取营养。

现实生活中，我们每个人也许都会遇到和这位女信徒一样的问题。

我们每天都在“换水”，内心的花朵却时常枯萎；很多人都想做一个朝圣者，却一直无法追逐到真正的目标。

这是因为，你的心灵并没有得到洗涤，没有得到净化，即使追逐的再多，都只会是徒劳。

世界如此的浮躁，你或许会经常感到紧张或疲惫，冲动或愤怒，得意或失意，绝望或痛苦……面对这些处境，你必须保持一颗宁静的心，坦然处之，才能自若。

当你身处繁华闹市而又不想被喧嚣与烦躁所侵染，唯一的方式就是修心，做一个宁静、豁达、乐观的人。

只有内心宁静，你才能看见事物本真的模样。

修心，是一种高尚的境界；宁静，是一种广阔的胸怀。

向往宁静，这是一种人生态度。

人生百态，或浓墨重彩，轰轰烈烈；或清风细雨，平淡如水。

激扬的人生，可以奏出华丽的乐章；淡泊可寄情于山水间，也可赏花鸟虫鱼。

心境不同，处世态度就各异。

修心，还是一种气度，一种修养。

只有修心，才能淡泊处世，不倨不傲，不阿不妒，不争不贪，不卑不亢。

修心养性，也要有自己的修心方式，你可以自然、洒脱、从容、淡泊——但这些都无外乎宁静。

做内心最宁静的自己，高山流水也将与你相伴，你的小天地也能成为烟雨桃源。

自然、从容、洒脱，这些都不是矫柔造作，更不是虚情假意。

只有在历尽岁月沉积、风雨沧桑后的成熟，才能释放一种博大的正能量，真正的做到坦然淡泊。

因此，修炼内心，必须拿得起，放得下，达到一种不以物喜，不以己悲、去留无意、宠辱不惊的境界。

生活，有时是一种享受，有时是一种无奈，有欣慰也有困惑。

马寅初先生的“得意淡然，失意坦然”正给我们诠释了一种豁达、从容的生活态度。

生活犹如万花筒，喜怒哀乐、酸甜苦辣都充斥其中，相依相伴。

一个人走过了岁月，走过了生活，会渐渐发现，生活并非如原本想象的那样如意。

生老病死是每个人一生中都要经历的苦痛，人生的路很漫长，凡事都要想得开、看得开。

当你把一切都看淡了，你会发觉这世间是如此的美好，每一天都阳光灿烂。

本书共十二章，从修心的角度出发，浅析一个人在生活中遭遇的各种心境，以及在面对各种境遇时该如何保持内心宁静，如何拥有正确的心态，冷静、智慧地生活、处世。

读本书，你能学会如何面对紧张和疲惫、冲动和愤怒、得意和失意、痛苦和绝望、虚荣和贪婪的各种情绪。

<<修心>>

快乐永恒，痛苦只是一个过程，没有谁能拒绝春天来临。  
做内心宁静的自己，看淡一切，珍惜人生，拥抱生活，你便可以惬意地品味花之甘甜与芬芳。

## <<修心>>

### 内容概要

《修心:做内心宁静的自己》共十二章，从修心的角度出发，浅析一个人在生活中遭遇的各种心境，以及在面对各种境遇时该如何保持内心宁静，如何拥有正确的心态，冷静、智慧地生活、处世。

读《修心:做内心宁静的自己》，你能学会如何面对紧张和疲惫、冲动和愤怒、得意和失意、痛苦和绝望、虚荣和贪婪的各种情绪。

快乐永恒，痛苦只是一个过程，没有谁能拒绝春天来临。

做内心宁静的自己，看淡一切，珍惜人生，拥抱生活，你便可以惬意地品味花之甘甜与芬芳。

## &lt;&lt;修心&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 紧张时静心——霎时花开，一切皆从容 放慢脚步，让生命如水般流淌 自然平静方显美丽 心中有目标，才能风雨兼程 平和之心观花开花落 放下压力，让心灵去旅行 保持淡定，从容地“驾驭”生活 第二章 愤怒时静心——开怀一笑，雨卷烟云过 怒气会让你失去理智 放得开，放得下，守护心灵的宁静 退一步，天高海阔 嫣然一笑泯恩仇 莫偏激，一笑从容过 用自我安慰去解除愤怒 别让敌意羁绊了你的心灵 宽容处世，心灵又一春 第三章 疲惫时静心——重整心情，寻心灵宁静 卸下包袱，才能轻盈地飞翔 简单，生命的另一种绽放 放松心灵，就要学会人生“加减法” 有所为，有所不为，才能拥有美丽 张弛有道，才能主宰生活 找准方向，一路前行 摆脱疲惫，重燃激情 第四章 喧嚣时静心——宠辱不惊，看陌上花开 戒躁，在自由与纯净中行走 宠辱不惊，守住平常心 沉淀内心，烦恼终消散 平凡，也能收获鲜花与掌声 清理心灵“垃圾”，下载“美丽心情” 安于寂寞，自有梅香来 独处，聆听内心真实的声音 第五章 冲动时静心——凭栏听风，静心品茗 少抱怨，多自省 三思而行，前途又见光明 停止抱怨，收获阳光 莫争辩，有一种雅量叫容人 忍耐，人生的大智慧 难得糊涂，吃亏也是一种福 第六章 得意时静心——放低姿态，得意要看淡 一纸文凭不能决定你的一生 放低姿态，是一种风度 收敛才华，光彩依旧绽放 不要沉迷在鲜花和掌声中 含蓄，做一汪涌进的激流 甘为白纸，描绘生命的色彩斑斓…… 第七章 失意时静心——坦然面对，失意要看开 第八章 抉择时静心——取舍有道，且听风吟 第九章 痛苦时静心——笑对苦难，春来花自青 第十章 绝望时静心——又见希望，绝处逢生 第十一章 虚荣时静心——抛却浮华，幽兰又自若 第十二章 贪婪时静心——心念清净，莲花处处开

## 章节摘录

版权页：这个常胜将军当然不能容忍自己的失败，当他知道自己落选的时候，冲动蒙蔽了他的心智，他一心一意想要报复那些反对他的平民。

当针对一批运抵罗马的食物是否发放给平民进行投票的时候，科里奥拉努斯投了决定性的反对票，最终使得议题没有通过。

于是，平民们彻底被激怒了，要求科里奥拉努斯必须公开道歉。

迫于社会的压力，科里奥拉努斯答应公开道歉，但是在道歉的过程中，他根本不能控制自己的情绪，说话越来越粗鲁，最后甚至痛声斥骂民众，而且越骂声调越高。

科里奥拉努斯说的越多，平民们就越愤怒，大声的抗议中断了发言，代表平民的护民官决定判处科里奥拉努斯死刑。

虽然最终在贵族的努力下，科里奥拉努斯得以活命，但是他仍旧被判终生放逐。

如果科里奥拉努斯不那么冲动，如果他在冲动的时候不说那些冒犯平民的话，他就不会竞选失败，甚至还有机会被推举为执政官。

然而，可惜的是，他无法控制自己的情绪，说话不经过大脑，最终自食恶果。

话语是即时性的，所谓“覆水难收”。

一时冲动、不经考虑、脱口而出的话语，有时表达的根本不是自己的本意，被人误解，给人留下很坏的印象，造成无法挽回的伤害，即使事后万般解释，也难以完全挽回影响。

因此，我们在交往中一定要懂得在冲动时静下心来，什么话能说、什么话不能说，都要在脑子里多绕几个弯子，这样就可以避免犯下不可挽回的错误，也就大大增加了彼此间谈话的融洽感，与别人和谐相处。

<<修心>>

媒体关注与评论

静以修身，俭以养德，非淡泊无以明志，非宁静无以致远。  
——诸葛亮 静能制动，沉能制浮，宽能制褊，缓能制急。  
——弘一法师 做人凡事要静。  
静静地来，静静地去。  
静静努力，静静收获。  
切忌喧哗。  
——亦舒

<<修心>>

编辑推荐

《修心:做内心宁静的自己》让读者在宁静中，灵魂高远如长空片羽，不为物役于淡泊处，心境平和似高山积雪，坦白纯净。

修心，是一种高尚的境界；宁静，是一种广阔的胸怀。

向往宁静，这是一种人生态度。

人生百态，或浓墨重彩，轰轰烈烈；或清风细雨，平淡如水。



<<修心>>

名人推荐

静以修身，俭以养德，非淡泊无以明志，非宁静无以致远。

——诸葛亮 做人凡事要静。

静静地来，静静地去。

静静努力，静静收获。

切忌喧哗。

——亦舒

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>