

<<心态三修>>

图书基本信息

书名：<<心态三修>>

13位ISBN编号：9787511331281

10位ISBN编号：7511331289

出版时间：2013-2

出版时间：张柏然 中国华侨出版社 (2013-02出版)

作者：张柏然

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>

<<心态三修>>

前言

人生在世，到底为什么而活？

人追求的到底是什么？

金钱、功名、事业、地位……哪一个代表幸福、快乐？

世间无尽的繁华和诱惑，促使人们趋之若鹜，欲罢而不能。

人们总以为有了金钱、名利这些身外之物就等于有了财富，就等于有了幸福的人生。

殊不知，人的欲望无穷无尽，在这些浮华的物质世界背后掩藏着的是无止的寂寞和空虚。

即使你拥有再多的物质财富，而精神世界却被苦闷、忧愁所占据，内心也被其所累，也并不能代表你拥有真正的幸福和快乐。

对于幸福和快乐的感受，因人而异。

而永恒不变的幸福则是拥有一个简单、空灵、释然的心，简单去爱，简单去生活。

心态淡了，一切都简单；只有心简单了，世界才能简单。

何为“淡”？

“淡”就是在红尘纷扰的俗世中保持一颗淡然之心；在繁华名利的追逐中保持一颗淡泊之心；在简单平凡的生活中保持一颗淡定之心。

有了人生三淡——淡然、淡泊、淡定，你才能冷眼观繁华，简单看世界。

淡然者心宽如海，胸中装得下万事万物，懂得包容，懂得接纳，能自持、能内敛。

在生活节奏不断加快、竞争日趋激烈的社会中，淡然无疑是一种宝贵的智慧。

淡然是一种人生的智慧，更是一种气度、一种风范。

只有以淡然之心处世之人，才能不痴不孤、不急不躁、不温不火。

然而，淡然之境并不是轻易就能达到的，应从修心开始，以看淡、想开、放下作为一种处世观，逐渐养成淡然处世的行为习惯，最终养成淡如止水的大智慧。

淡泊者比一般人看得更透彻，他们看淡名利、成败、得失，能够从容淡定地品尝生活。

生命有限，欲望无底，如果你不能很好地克制己欲，内心不够宽大，终会被这些欲望所累，从而羁绊了心灵，拖住前行的脚步，因此，我们应该学会在短暂的一生中寻得一份超然的快乐、淡然若水的心境。

在物欲横流的时代保持一颗简单、宁静的心灵，在凡尘俗世中安守一颗淡泊之心。

淡定者拥有一颗平常心，在成败和得失面前不骄不躁，遇不平则不愠不恼，凡事也不生气、不抱怨、不忧虑、不冲动、不纠结。

在事业的拼搏中，你付出了超过常人的努力，与此同时，你可能没有时间和精力去守护内心的洁净。

如果你不能保持一颗淡定之心，而整日被忧苦和恐惧所环绕，内心自然而然地就会丢掉了欢乐的因子，从而常常自怨自艾、患得患失。

即使拥有了再多的功名和利禄，却缺失了一份潇洒和自在，实在是得不偿失。

淡则以明志，淡则以致远。

在人生的朝圣之旅中，守住属于你自己的那份“淡”，以求达到淡然、洒脱的人生境界。

本书是一部指导人们如何超然处世的智慧宝典。

相信读过此书，你定会在纷扰的世间寻得一份属于自己的澄明与清澈，从容地享受淡然、洒脱的人生！

因此，打开本书吧，亲自来体验一下这场极富意义的修心之旅，从而为自己的人生选择一份从容、一份恬静。

<<心态三修>>

内容概要

<<心态三修>>

书籍目录

第一篇淡然篇：拥一份淡然之美 第一章淡然者想得开，故不求万物自有定数，一切顺其自然 得失常在，坦然是福 欲成大事，先养胸怀 越计较，越失去 赶走忧郁，享受当下的幸福 要学会放下，让过去成为过去 缘来缘灭几多愁，当断即断莫强求 随遇而安，也能开出幸福花 第二章淡然者放得下，故不痴 世事纷扰，淡然者不悲不喜 拥有，有时也是一种负累 人生可以执着，但不可执念不悟 一念放下，万般自在 月有盈缺，别太苛求完美 过度的爱会成为伤害 不要庸人自扰，做一个明理的人 在心灵的独处中，与世界保持距离 第三章淡然者交天下，故不孤 重义者朋友遍天下 信用无价 信任是一股清泉，能洗涤人的心灵 做人要凭良心，做事要靠原则 每天做一件帮助别人的事情 分享人生，让快乐加倍 善心如水，让爱洒满世界 交同道中人，一路同行 第四章淡然者轻名利，故不独 情如花香，能散播满园 贪欲是个无底洞，它能吞噬人的心灵 放下架子，拥禅心入怀 我们都要为自己的亲人骄傲 瓊情路上，需要彼此的付出 求同存异，让友情进行到底 助人就要助人之急 给予，让生命成为永恒 第五章淡然者常快乐，故不老 知足惜福的人生才快乐 幸福不因物质，而因心态 在自己的天地中寻一份悠然自得 享受当下，才算拥有 品生活五味，观五彩人生 心灵有了感悟，生活就有了阳光 不为欲望左右，听从自己的内心 放慢脚步，欣赏人生中的风景 第六章淡然者重谦和，故不急 在平和的心底耕种福田 乐者常乐，忧者常忧 相互体谅，相处才能长久 能为人着想，就是一种慈悲 人，切莫自以为是 放低自己，开出美丽之花 积点儿口德，做一个善良的人 善待他人，收获幸福 第二篇淡泊篇：守一颗淡泊之心 第七章淡泊者，淡对名誉不争 在冷静中确定目标，奇迹就会出现 淡泊名利，别为其所累 淡然处事，才能心宽似海 莫让名声缩小了你的世界 第八章淡泊者，淡对邪财不取 抛却身外之物，就远离了一切邪佞 别让金钱玷污了你的灵魂 保持清醒，别被欲望蒙蔽双眼 淡欲知足是生命的本真色彩 别局限了“财富”的含义 第九章淡泊者，淡对波折不恼 远离安逸，让心自由地飞翔 挫折，能让胸怀更加宽广 顺其自然，生死都自在 接受失败，终见花开 在裂痕中寻找新出路 第十章淡泊者，淡对成败不求 有求皆苦，无求乃乐 输赢成败一瞬间，流水落花如春去 输得坦然，才能赢得精彩 结果不重要，经历才最美妙 第十一章淡泊者，淡对得失不计 不计得失，才能真正拥有 太计较得，必然失去 审时而拿，度势而放 失意是一种必然，顺其则自然 失去是为得到而埋下的伏笔 第十二章淡泊者，淡对寂寞不弃 岁月静好，安守寂寞 与寂寞相守，只为等待成功到来 一蓑烟雨任平生 蛰伏严冬，寒冰化作二月春水 在寂寞中坚守梦想 野百合也有春天 第三篇淡定篇：过一世淡定人生 第十三章淡定者不生气，生气则乱 心宽一点儿，回归心灵的港湾 做自己，不与人攀比 潇洒的人生不生气 不生气，才能活出自在 排除杂念，守护心灵的净土 第十四章淡定者不抱怨，抱怨则怨 不抱怨，解除心灵的枷锁 私欲和偏情会衍生抱怨 悦纳一切苦痛，终得人间甘甜 面对烦恼，就一笑而过 心容万事皆空，心宽能得天下 第十五章淡定者不忧虑，忧虑则伤 简单生活，简单去爱 忧虑，让你更伤神 抹去心中的浮尘，坦荡而行 心平如水，从容如月 别让琐事打扰了内心的平静 第十六章淡定者不冲动，冲动则乱 冲动时作决定，只能让结果更糟 笑对沉浮，静观起落 冲动会让你迷失自我 唯有冷静，才能处变不惊 “冷处理”让你释放智慧之光 第十七章淡定者不纠结，纠结则郁 千万别做自缚之蛹 让心灵享受简单的快乐 纠结，只会让心灵更痛 云水飘过，向昔日作别 闲言碎语只会让内心充满阴霾 第十八章淡定者不悲观，悲观则弃 希望，能让你的天空放晴 信念，是命运的最强音 笑着活下去，你不是最不幸的人 要快乐，就要把精力放在好事上

<<心态三修>>

章节摘录

版权页：第一章淡然者想得开，故不求俗事纷扰，人心欲求太多，故为人处世斤斤计较，行止起居常怀担忧。

难得安稳与开心。

人生还长，路程尚远，你需要一份豁达的心胸，才能放下大千世界。

开造化，讲求缘法，不挽留逝去的事物，也不期盼分外的收获，更不计较人世的纠葛，万事顺其自然，得意失意都能安泰。

1.万物自有定数，一切顺其自然若能一切随他去，便是世间自在人。

有一位很有名望的禅师住在远离闹市的寺院里，很多人慕名前来拜访，想要聆听他充满智慧的言语，其中不乏当朝的权贵人物。

一日，几个大臣相约拜见禅师，一行人在山中泉水旁谈天，有位大臣向禅师请教万事万物的道理。

当时正是初秋，山里的树木半黄不黄，禅师指着一棵树问：“你们说，这树是枯萎的好，还是繁茂的好？”

” “当然是繁茂的好！”

” 有人说。

禅师却说：“繁茂的东西免不了枯萎。”

” “我觉得枯萎的好。”

” 又有人说。

禅师说：“枯萎的也会成为过去。”

” “到底什么才是最好的？”

请大师指点。

” 几位大臣同时作揖。

禅师说：“繁茂的就让它繁茂，枯萎的就随它枯萎，这就是最好的。”

” 繁茂也好，枯萎也罢，大自然的一切均遵循四季规律，对于树木来说，春天抽枝，夏天繁茂，秋日结果落叶，冬日休养生息以待来年，这种轮回型的一生一息是最合理、最自然，也是最好的生存方式。

。如果放进暖棚里春冬不息地茂密着，恐怕树木也会觉得疲惫，观者也会觉得太过刻意。唯有自然的，才是最好的。

人生也是如此。

人的悲欢离合就像月的阴晴圆缺，非人力所能改变。

生老病死伴随着一个人的生命，所有人都会为它们苦恼，所有人都逃不过它们的束缚，这就是生命的本质。

一个遵循自然规律的人，幼时嬉戏，壮时立业，老来颐养天年，这就是生命的最佳状态。

唯有遵循这种自然规律，才能让身心达到和谐，领略每个年龄段的乐趣，这样的生命才能称为享受。

与人相处也应自然，人与人之间有冥冥中的缘分，否则如何解释茫茫人海你遇到的是这一个人、这些人？

当缘分来了，纵然相隔千山万水也躲不掉；缘分去了，纵然只有一街之隔也会老死不相往来。

在拥有的时候珍惜，在远去的时候珍重，领会到这种自然，不强求改变，这就是豁达。

豁达的人不强求，他们知道万物的缘起，也知道生命的归宿，比起无尽的宇宙，人的存在太过渺小，如沧海一粟。

世界上的一切都应顺其自然，每个人也要效法自然，这就是禅心。

山里有一户贫苦人家。

这一天，母亲给儿子一个碗，吩咐他去山那边的集市买一碗油。

儿子装了满满一碗，小心翼翼地往家里端，可惜他越是小心，越是容易出错。

在村口，他被脚下的石头绊了一跤，不但油洒了，碗也摔碎了。

孩子被母亲骂了一顿，母亲又给他一个碗说：“再去打一碗，这一次别再打碎了！”

<<心态三修>>

”孩子刚要走，母亲又说，“打半碗就行，回来的时候不用太小心，该玩就玩，该说话就说话。

”孩子按照母亲的吩咐打了半碗油。

回来的时候，他像往常一样左看看、右看看，没有留意手中的碗。

这一次，他平平安安地回到家。

母亲说：“越是过分在意，越容易出错，保持平常状态，才是最好的状态。

”一碗油洒了出去，就算再可惜、再抱怨也不能让它回来，与其白白生气，不如下次更加小心，用更好的方法；凡事太过小心翼翼，难免因为太过精细而产生疏漏，只有保持最平常的状态，错误才能最少。

所以要保持一份轻松平和的心态，这就是顺其自然。

为人处世也应顺其自然。

一时有了不如意，不必垂头丧气，因为人生都有低谷，耐得住就能走到高潮；一时遭人怨恨，也不必非要解释，日久见人心，他人总会知道你的真诚。

有些人的一生都在追求不属于自己的东西，直到老死才明白什么也不属于自己，能够掌握的只有生命本身。

可那些与年龄、感情、兴趣有关的欢乐早就被他们抛弃，再想追回已是无能为力，徒留感叹和悔恨，倒不如一开始就知道什么最重要，在该珍惜的时候珍惜，好过日后后悔。

命里有时终须有，命里无时莫强求。

自然的法则残酷却真实，你愿意接受它，它便不会亏待你，你总是违逆它，便是在为难自己。

人如果能够顺其自然地生活，就不会在意那些终将成为过眼烟云的东西；若是想得开、看得透，就会知道与人争斗只会白白惹来烦恼。

豁达的人不会为虚名所累，他们总能在纷扰的世事中享受属于自己的那一份感悟，自得其乐。

<<心态三修>>

编辑推荐

<<心态三修>>

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>