

<<中国传统文化中的14堂心灵修行课>>

图书基本信息

书名：<<中国传统文化中的14堂心灵修行课>>

13位ISBN编号：9787510407451

10位ISBN编号：7510407451

出版时间：2010-4

出版时间：于海英、廖春红 新世界出版社 (2010-04出版)

作者：于海英，廖春红 著

页数：295

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>

## <<中国传统文化中的14堂心灵修行课>>

### 内容概要

国学大师王国维在《人间词话》中曾说：古今之成大事业、大学问者，必经过三种之境界：

“昨夜西风凋碧树。

独上高楼，望尽天涯路。

”第一境也。

“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。

”第二境也。

“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处。

”第三境也。

国学大师王国维精妙地以三句词道破人生之路：起初的迷惘、继而的执著和最终的顿悟。修心亦如是！

## <<中国传统文化中的14堂心灵修行课>>

### 书籍目录

第一讲 品《周易》，洗尽铅华，凡心简单快乐心灵在悲欣转化中开满适意花朵乐观与忧患心灵泅渡苦难防微杜渐与水滴石穿接受遗憾的美和谐是心灵永恒的“桃花源”最喜如兰平常心宠辱不惊，从容淡定心，唯本色为美尊重的力量在内心播种高贵积极对一切阴暗面说“不”控制你的情绪君子谦逊不谦卑骄傲自大，只会自折肱股墙角的花孤芳自赏时，天地就小了卸掉懒惰的包袱第二讲 儒者千秋一寸心谦谦君子，馨德永流传悟透人生“三戒”修养三宝：崇德、修德、辨惑谦和为人，修身养心淡泊明志，无欲则刚安贫乐道，未必就是不思进取仁者襟怀，爱满天下凡人、圣人，一步之遥千金易得，宽厚之心难求仁者的用心怀赤子心，悲天悯人孝，经不起等待养一腔浩然正气善养浩然之气顶天立地大丈夫养一身傲骨忧国忘家，不畏强权危难当头，气节不失第三讲 和老庄去寻找“初心”持一颗“初心”，争似白云自在保持质朴的心保持本色，以真示人褪却名心道心生见素抱朴，人生至境老子缘何一声叹息最神奇的心灵处方：心斋养心，方能达生而逍遥人生本寂寥自然之子，养自然之心从从容容真人生心若止水自澄澈自在飞花，逍遥游心灵自由驰骋乐天知命，各享逍遥放下，人生即逍遥随野鸡自由游走你心中还有“天地”吗第四讲 和佛陀一起修行去第五讲 典籍：字里行间，游走一颗脱世之心第六讲 国粹：岁月悠悠，任美丽沉淀第七讲 国医绝学：修得一方清冽心空第八讲 文字：字随心生，汨汨流淌生命真味第九讲 书法：行走的不是笔，是一颗灵动的心第十讲 诗词：只言片语，言说寸心意第十一讲 茶：一杯香茗，满世清香第十二讲 国画：浓笔淡墨，深蕴生命奥妙第十三讲 传统民间文化：俗词俚语也养心第十四讲 仰悟名家风范，涵养一己之心

章节摘录

第一讲 品《周易》，洗尽铅华，凡心简单快乐心灵在悲欣转化中开满适意花朵乐观与忧患《周易》的“乾”卦中讲了一条神龙的故事。

一位哲人站在深渊旁，看着深渊里潜藏的神龙。

神龙问哲人：“啊！

尊敬的老先生，我有呼风唤雨的神通，通天彻地的变化，却不得不深藏在深渊之中。

请问我何时才能昂首挺胸，飞腾在蓝天之上呢？

”哲人回答：“现在冰天雪地，阴气正盛，你不要轻举妄动，否则会招来灾祸。

”过了几天，春雷滚动了，哲人呼唤道：“神龙啊，快快腾飞吧！

现在正是你一展身手的时候！

”于是，波翻浪涌，神龙跃出深渊，盘旋了一圈，驾着白云向青天飞去。

在空中，它播云降雨，地上的人们纷纷仰望。

神龙得意了，向更高的天空上升，哲人赶紧喊道：“神龙啊，停下来吧！

上到极点，你还去哪里呢？

”可是神龙不听，继续升高，地上的人们看不到它了，云气也托不住它了，它的身子迅速坠落下来，这时它很后悔，可是已经晚了。

神龙的故事告诉我们，事物总会变化的，潜藏在深渊的时候，不要焦急丧气，要心怀乐观；飞翔九天的时候，不要骄傲自满，心中长存忧患意识，要警惕下坠的危险。

.....

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>