

<<闹市中的养心之道>>

图书基本信息

书名：<<闹市中的养心之道>>

13位ISBN编号：9787514129663

10位ISBN编号：7514129669

出版时间：2013-4

出版时间：经济科学出版社

作者：米修

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>

## <<闹市中的养心之道>>

### 前言

三禅之乐不是获得金钱或权位、学位的那种快乐，而是心灵世界的满足与愉悦。

从物理空间上说，世界是既定的、外在的，人们不得不依靠物质的世界获得生存所需要的一切，人们也通过攫取、征服获得额外的报酬。

尤其在现代社会，人们为了证明自己的能力处处高人一等，竭尽全力，做工作狂、做劳模。

这样是否真的得到快乐和解脱了呢？

如果可以通过征服世界获得心灵的宁静，为什么还会有成功之后的空虚感，欣赏生活心境的缺失以及失去目标的焦虑感……另一方面，功业属于少数人，得不到者的自卑、不平衡、失落感，又该如何排遣……更遑论每个人都要面临生老病死的生命历程，为此，我们是否做好了充分的心理准备呢？

静如止水才能排除私心杂念，无欲无求、心平气和。

水中月、梦中花不足为依，虚幻的东西不应以为动。

看清了，也就释然了，难得糊涂，糊涂难得。

留一半清醒留一半醉，才能在平静之中体味这人生的酸、甜、苦、辣。

忙里偷闲，痴中取乐，且于半醉半醒间。

本性常因外物而迷惑，进而丧失真我，于是红尘中纷扰迭出。

人只有返璞归真，恢复真我本性，才能跳出轮回的苦海。

本书在编写过程中参考了大量的文献资料，由于时间仓促，其中不乏不足之处，恳请读者批评指正。

编者

## <<闹市中的养心之道>>

### 内容概要

《闹市中的养心之道》讲述了三禅之乐不是获得金钱或权位、学位的那种快乐，而是心灵世界的满足与愉悦。

从物理空间上说，世界是既定的、外在的，人们不得不依靠物质的世界获得生存所需要的一切，人们也通过攫取、征服获得额外的报酬。

尤其在现代社会，人们为了证明自己的能力处处高人一等，竭尽全力，做工作狂、做劳模。

这样是否真的得到快乐和解脱了呢？

如果可以通过征服世界获得心灵的宁静，为什么还会有成功之后的空虚感，欣赏生活心境的缺失以及失去目标的焦虑感……另一方面，功业属于少数人，得不到者的自卑、不平衡、失落感，又该如何排遣……更遑论每个人都要面临生老病死的生命历程，为此，我们是否做好了充分的心理准备呢？

## &lt;&lt;闹市中的养心之道&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章修身养性，怡然自得 1.1一花一世界，一沙一天国/3 1.2风暴中的百合/5 1.3放下执念，珍惜幸福/7 1.4不沉迷，不被惑/11 1.5挥挥衣袖，不带走一片云彩/14 1.6死亡，其实没那么可怕/17 1.7无常也是好的/19 第二章禅悟世间事 2.1佛乃本性/25 2.2刹那间，便成佛/27 2.3菩提本无根/30 2.4主人翁在哪里/33 2.5学会放下/35 2.6当头棒喝，豁然开朗/40 2.7有疑虑才有智慧/43 第三章乐观自信，不再忧郁 3.1乐观豁达，平和人生/49 3.2世界其实不完美/51 3.3白日梦，其实也还不错/53 3.4食疗，帮你赶走忧郁/57 3.5为你的忧郁，找一个出口/58 3.6控制焦虑情绪，笑对人生/62 第四章享受生活，享受人生 4.1合理的目标人生不会累/67 4.2保持自信，人生充满色彩/69 4.3抵制坏脾气，生活越来越完美/73 4.4勇敢面对，不再逃避/75 4.5摒弃坏习惯，迎接美好生活/78 第五章寻找快乐，它就在你身边 5.1帮助别人，快乐自己/85 5.2宽待别人，解脱自己/87 5.3嫉妒是魔鬼/88 5.4贪婪之心不可有/93 5.5拿得起，放得下/96 5.6忍一时风平浪静，退一步海阔天空/97 第六章简单就是福，做个简单的自己 6.1生活的境界/103 6.2人生，只不过是一场独角戏/104 6.3你要的是什么/106 6.4夜、静、思/108 6.5自己的世界可以很简单/110 6.6简单是一种幸福/112 第七章人生在于选择 7.1三年/117 7.2如果可以早知道/119 7.3人生需要暗示/121 7.4放弃是为了更好的拥有/123 7.5人生与命理/125 7.6光影里的选择/127 第八章给自己一个希望 8.1慢慢地靠近梦想/134 8.2那些女孩必须知道的事/137 8.3生命的美/140 8.4靠自己，梦想才会更美/142 8.5你，很优秀/143 8.6人不是每天都开心/145 参考书目/148

## <<闹市中的养心之道>>

### 章节摘录

版权页： 1.3放下执念，珍惜幸福 《红楼梦》里，贾宝玉被称为“无事忙”，意思是宝玉每天看上去忙忙碌碌，其实一件正经事没做。

而在宝玉看来，自己做的事情非常重要，这正是所谓“此亦一是非，彼亦一是非”。

什么是正经事，什么是正常的生活？

我们生活在无数条条框框规定好的世界中，身边有无数好生活的样板，媒体上也充斥着各类品味生活的广告与时尚，这些广告和宣传很大意义上左右甚至支配着我们的生活。

为了买双名牌的鞋子，不得不加班到深夜；买了鞋子后，发现需要一件风衣来搭配，于是又要熬夜赚外快……这是标准的现代生活，每个人都在努力获取物质生活的最大化，房子要大，最好住别墅；车子要新，最好超过隔壁阿三；学位要高，最好是常春藤的博士后；权力要大，最好是至高无上。

人们的价值被标以数字，人们的快乐建立在损伤身体的所谓生活方式基础之上。

为什么会这样，成功格言告诉人们：执着的追求是通往成功彼岸的唯一路径；为将来打基础，今天吃点苦，明日享清福。

果真如此？

很多功成名就的人，对自我意识和权力控制有特别强烈的敏感度，他们通过不断的成功，证明自我的存在。

成功者毕竟有限，那些能力一般或者能力很强却缺少机会的人，也有证明自我价值和寻求永恒的心理需求，然而世俗的评判标准让人们证明自我的道路如此曲折，怎么办？

《华严经》说：“万法唯心造。

”意思是说我们的心态发生变化，观察事物的角度发生变化，感受也会相应发生改变，生命的方向也会不同。

佛祖说的其实很简单，在这个世界上还有很多种让自己满足安乐的方法，不仅仅是华山一条路。

在惯常的现代思维中，有钱有权是成功的标准，而在佛祖看来，钱、权不过是人们制造出来奴役自己的工具！

想想看，我们上学、工作都是为了追求更好的生活，因为在我们的观念中，好生活就是占有更多钱财，好生活就是不断努力，在执着的追求中，我们的生活失去了快乐，最后只剩下执着本身以及由于执著带来的心理压力、负面情绪。

当我们的负面情绪不断扩大，影响到自己的生活和身边人的幸福时，我们会停下来检讨一下自己的执著吗？

许多人认为：“如果我现在认真做某件事情，将来某个时刻就会享受这件事带来的好处。

”其实这个想法往往只是我们的一相情愿，姑且不说我们做的事情本身是不是好事，即使我们怀着良好的愿望，努力地做某件事情，事后的发展未必如愿。

每每面临这种情形，想着自己的努力化作一江春水，几人能够平衡？

## <<闹市中的养心之道>>

### 编辑推荐

《闹市中的养心之道》讲述了如果可以通过征服世界获得心灵的宁静，为什么还会有成功之后的空虚感，欣赏生活心境的缺失以及失去目标的焦虑感。

看清了，也就释然了，难得糊涂，糊涂难得。

留一半清醒留一半醉，才能在平静之中体味这人生的酸、甜、苦、辣。

忙里偷闲，痴中取乐，且于半醉半醒间。

<<闹市中的养心之道>>

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>