

<<我给庄子做专访>>

图书基本信息

书名：<<我给庄子做专访>>

13位ISBN编号：9787511318343

10位ISBN编号：7511318347

出版时间：2011-12

出版时间：中国华侨出版社

作者：东篱子

页数：275

字数：220000

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>

<<我给庄子做专访>>

内容概要

《我给庄子做专访》从紧守心斋、悠闲自适、适时无为、养身养心等八个方面对庄子的处世之道、心灵之道进行了鞭辟入里的分析，并辅之以古今经典事例，同时采用浅显易懂的叙述进行讲解，联系现实生活中人们的各种处境去感悟庄子的人生智慧，从而为自己的人生之路平添出更加绚丽的华章！

<<我给庄子做专访>>

书籍目录

第一章 紧守心斋，生命不能太负重

专访一：给生活减减肥

专访二：虚名终是人生的羁绊

专访三：面对欲望需淡然

专访四：不攀不比做自己

专访五：让心灵宁静而淡泊 专访六.打破心灵的牢笼

专访七：守护心灵，自求吾心

专访八：用平常心享受非常事

专访九：人为外物所动，只是浅薄

第二章 优游自适，心逍遥于万物之上

专访十：坐忘人生事，心迹了无痕

专访十一：随风逍遥，快乐人生

专访十二：放得下的快乐

专访十三：放松心灵，无忧无虑天地间

专访十四：生命，各有各的乐

专访十五：尊严的价值高于钱财

专访十六：心界要广阔

专访十七：快乐是一种自我感觉

专访十八：心性旷达，超然于外物之上

.....

第三章 适时无为，则无不为

第四章 养生养心，生命健康

第五章 温馨常乐，幸福比成功更重要

第六章 与自己和谐，与自然和谐

第七章 君子之交，清淡如水

第八章 勘破生死，珍爱生命

<<我给庄子做专访>>

章节摘录

人们根据这位老和尚所遗留下来的记载进行推算，却发现他活到了137岁。

从这个故事中，我们可以领悟出清静无为对一个人的身心健康的重要性。

静静地生活，静静地享受，用不着去承受大喜大忧，也用不着承受大富大贫，要知道，生活清贫而不受精神之苦，行为相对自由洒脱而不受倾轧逢迎之累是滋养身心健康的良法。

道家认为，体道的过程是心灵净化的过程。

首先是“心斋”：“惟道集虚。

虚者，心斋也。

” 养生当以虚无、清静为本。

保持虚无的状态，有利于人体气血的充盈（山谷虚空，所以有水流的汇聚）。

清静可以胜炎热，可以减少人体的消耗。

过度的劳作、躁动，则会消耗人的气血。

身体差的人特别要注意！

道的本质是虚无的，所以保持虚无的状态应当如同“道”一样。

天的本质是清静的，所以保持清静的状态，应当如同天一样。

而静心，则应当如同混浊之水逐渐澄清。

古人认为要达到健康长寿、颐养天年必须要“志闲而少欲，心安而不惧……美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕”，这句话告诫人们要安于平淡的生活，不要追求过分的物质享受，不要与别人攀比，更要有非分之想，要随遇而安，心安理得，才能知足常乐，情志舒畅，并达到较高的修养。

.....

<<我给庄子做专访>>

编辑推荐

拨开庄子那神秘的面纱，解读其雄奇瑰丽的想象力，还原其对人生世事的观照与思考，带着庄子的智慧，以平和的心态去处理生活中那些看似难以解开的谜题。

庄子主张在精神上的逍遥自在，主张宇宙万物都有平等的地位，主张人要融于自然万物，从而与宇宙相终始。

所以，庄子提倡要重视内在德行的修养。

德行具足，生命自然会流露出一种自足的精神力量。

<<我给庄子做专访>>

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>