

<<静心>>

图书基本信息

书名：<<静心>>

13位ISBN编号：9787511318992

10位ISBN编号：7511318991

出版时间：2012-1

出版时间：中国华侨出版社

作者：韦渡

页数：254

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>

## <<静心>>

### 前言

生活就像一望无际的大海，人便是大海上的一叶小舟。

大海永远没有风平浪静的时候，身在纷繁复杂的红尘世界中，我们时常会被搅得晕头转向、心神不宁，人的灵性往往也会在此过程中消磨殆尽。

如果你经常感到紧张或迷惘、愤怒或冲动、矛盾或压抑、焦虑或恐惧、贪婪或痛苦等，健康状况已每况愈下，这时候你最需要的是静心。

静心其实一点也不难理解，它很平凡、很实在，就是让我们把心静下来。

闭上眼睛，让思绪沉淀，让自己深入内在，只需纯粹地观照自心，无须专注，不必用力，只要给自己一些时间和空间，从所有的杂务和纷扰中放松下来，将一颗俗心从这浮沉铅华中脱离出来，唤醒内在的纯净与平和，让心如莲花般渐次开放。

漫漫红尘世界中，我们需要随时静心。

将这种感觉常驻于心，永久铭刻，那么无论我们走到哪里，做什么事情，心中总留着一片碧海青天，于是所有的愤怒、怨恨、痛苦等都将溶解，愉悦之感就会从心底油然而生。

让我们从每天的阅读中，寻找一份心灵的宁静吧。

本书通过丰富多彩的知识 and 流畅生动的文字，深入浅出地带你探索静心的智慧，如紧张时如何拥有一份从容和淡定、抉择时怎样通晓内心真正的追求、绝望时应该看到生活的另一面正阳光灿烂……让心灵得到安宁、身体获得放松，实现身心和谐健康的目的。

静心是清明，静心是觉悟！

从心出发的静修之旅，安享最纯净而安宁的快乐。

你所需要的仅是一点点耐心与坚持，只要亲自去实践，你就能让平凡的生命绽放出美丽的花朵，领略到常人难以体会的人生妙处。

<<静心>>

内容概要

我们常常坐卧不宁；我们常常心不在焉；我们常常没有耐心做完一件事；我们常常计较自己做得太多，得到的太少；我们常常感到身心疲惫……

浮躁带给我们的是什么？

是没有耐心，是朝三暮四，是浅尝辄止，是患得患失，是焦虑不安，是急于求成……

无论是为人，还是做事，如果沾染了浮躁，不但解决不了问题，还会陷入盲区。

所以，我们要学会满足，学会踏实做事，学会不浮躁，让自己的身心都处于一种宁静祥和的状态——真正静下来感受自己的心跳，静静地聆听来自遥远世界的天籁之音，去触摸我们灵魂深处的宁静。

心若无物，便可一花一世界，一草一天堂。

<<静心>>

书籍目录

第1章 紧张是静下心来，你会拥有一份从容和镇定“慢”步人生路，牵着心儿散散步顺其自然，拥有一份平静之美心中有目标，任尔雨打风吹去怀有平和之心，摒弃“埃蒙斯魔咒”放下压力，增加心灵的“弹性”用淡定的新“驾驭”生活的路第2章 愤怒时静下心来，才能和风细雨地化解矛盾冷静一点，不要被怒气冲昏了头脑摆脱“小跳蚤”，内心自然会清静不少争论不断升级时，要主动喊“停”...第3章 疲惫时静下心来，才会有信心走好后面的路第4章 喧嚣时静下心来，你的心将是一片浩渺的水域第5章 冲动时静下心来，生活就会少些不必要的怨悔第6章 得意时静下心来，你会发现一切微不足道第7章 失意时静下心来，你会明白自己其实也有优点

## 章节摘录

版权页：一位茶师被告之将随主人远行一趟，为防止遇到坏人侵扰，不会武艺的茶师穿了一身武士服。

谁知，刚走到闹市上就遇到了一个武士，武士热情地和茶师切磋武艺。

得知茶师根本不会武术时，他气愤地说：“你有辱我们武士的尊严！”

给你一些准备时间，今天下午到城墙来受死吧。

”茶师吓得战战兢兢，紧张得要命，但深知躲是躲不过去了，便直奔城里最著名的大武馆，拜倒在武士面前，把与武士相遇的情形复述了一遍，求武士教给自己一种作为武士的最体面的死法，好让自己死得有尊严一点。

武士说：“那好吧，你就为我泡一遍茶，然后我再告诉你办法。”

”“这可能是我在这个世界上泡的最后一遍茶了。”

”茶师很是伤感，于是，他做得特别用心，很从容地看着山泉水在小炉上烧开，然后把茶叶放进去，洗茶、滤茶，再一点一点地把茶倒出来，捧给武士。

武士一直看着他泡茶的整个过程，他品了一口茶说：“这是我有生以来喝到的最好的茶了，我可以告诉你，你已经不必死了。”

其实，我不用教你什么方法，你只要记住用泡茶的心态去面对那个武士就行了。

”茶师拜谢过武士后，前往赴约。

那名武士已经在那儿等了，气势汹汹地看着茶师。

茶师一直想着武士的话，只见他笑着看看武士，然后从容地解开宽松的外衣，一点一点儿叠好，又拿出绑带，把里面的衣服袖口扎紧，然后把裤腿扎紧……他从头到脚不慌不忙地装束自己，一直都气定神闲。

茶师的眼神和笑容让武士越来越紧张、越来越恍惚、越来越心虚。

等到茶师全部装束停当，正准备拔剑时，只见武士“扑通”一声给他跪下了，说：“求您饶命，您是我这辈子见过的最会武功的人。”

”不会武艺且手无缚鸡之力的茶师从容、笃定的气势，彰显了退敌无数、自信满满的状态，结果做到了“不战而屈人之兵”。

这个故事启迪我们，拥有一份安宁祥和的心境远比许多外在的修炼重要得多。

编辑推荐

《静心:世界如此浮躁,你要心灵宁静》编辑推荐:万物耗于动而生于静。

静者神明之舍。

静则生慧,动则生昏。

无宁静难以致远。

俗世间充斥着声色货利、人我是非、急流险滩等百千万状.....唯有以静照之,才能如日当空、氛霾尽扫、一派清明,以求祥和。

我们常常坐卧不宁,我们常常心不在焉,我们常常没有耐心做完一件事,我们常常计较自己做得太多、得到的太少,我们常常感到身心疲惫.....浮躁带给我们的是什么?

是没有耐心、是朝三暮四、是浅尝辄止、是患得患失、是焦虑不安、是急于求成...无论是为人还是做事,如果沾染了浮躁,不但解决不了问题、还会陷入盲区。

所以,我们要学会满足、学会踏实做事、学会不浮躁,让自己的身心都处于一种宁静祥和的状态,真正静下来感受自己的心跳,静静地聆听来自遥远世界的天籁之音,去触摸我们灵魂深处的宁静。

心若无物,便可一花一世界,一草一天堂。

船过水无痕,鸟飞不留影,成败得失都不会引起心情的波动,那便是自在解脱的大智能。

心灵宁静之道,都市身心灵修炼经典,温情暖心力作。

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>