第一图书网, tushu007.com

<<洒脱人生>>

图书基本信息

书名：<<洒脱人生>>

13位ISBN编号：9787560745787

10位ISBN编号：7560745784

出版时间：2012-5

出版时间：山东大学出版社

作者：于淼

页数：185

字数：135000

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

第一图书网, tushu007.com

前言

提起“道家”，人们想到的往往是身着法衣、手持木剑的道士。
其实，“道家”和“道教”是两个不同的概念。
道家是由老子、庄子开创的哲学思想流派；道教虽奉老子为祖师，但其主张与老子、庄子的思想并不完全一致，而更多得益于汉初盛行的以黄帝、老子之名修真养寿的黄老之道；道教的另一渊源是始于战国、盛于秦汉的方仙道。
道教作为一种宗教，有其神仙崇拜与信仰，有教徒与组织，有一系列宗教仪式与活动。
这些都和道家文化无关。
作为一种哲学思想流派，道家注重现世的幸福，引导人们放眼于广阔无垠的天地自然与历史长河之中，从一时一事的是非、得失、荣辱中超脱出来，主张人要活得适意洒脱，高雅飘逸。
如李白所言：“人生得意须尽欢，莫使金樽空对月。
”要达到这种境界，需要清静恬淡的心态，淡泊名利，随遇而安，不因丰厚的物质生活而欢悦，不因贫贱简陋的处境而忧虑，不为个人的私欲而心神不安，不因遭遇逆境而情绪波动、怨天尤人，应该始终如一地追求超脱的精神境界。
道家的这种思想能够引导人们冷静地面对曲折的人生，承受无法避免的挫折和磨难，从而保持心理平衡，确立健康的人格。
道家学说不只是一种生活哲学，在治理国家方面也受到统治者的推崇。
我们看中国历史，当开国之君重整山河的时候，往往采用道家的思想，与民休息，简政安民，以稳定和发展社会。
中国历史上有两大盛世与老子思想和道家学说有关。
一个是汉初，一个是唐初。
秦王朝暴政垮台后，西汉王朝采用黄老之术得以空前强盛，出现了“文景之治”。
到了唐朝，老子和《道德经》受到前所未有的尊崇，道教成为唐朝的国教，老子被奉为道教的宗师，并规定三教以道为先，《道德经》也被定为科举考试的经典。
从唐太宗到唐玄宗，均以老子的道学作为主要治国方略和指导思想，出现了辉煌的“贞观之治”和“开元盛世”。
道家文化中蕴涵着丰富的生活智慧，如济世利人的社会责任感、慈爱祥和的处世方式、顺应自然的行为原则、崇俭抑奢的生活信条、清静恬淡的精神境界、抱朴守真的价值取向、性命双修的养生思想、天人和谐的生态智慧，这些思想对现代人具有深刻的启迪意义。

内容概要

《洒脱人生(道家文化生活启示)》由于淼所著，《洒脱人生(道家文化生活启示)》中道家文化中蕴涵着丰富的生活智慧，如济世利人的社会责任感、慈爱祥和的处世方式、顺应自然的行为原则、崇俭抑奢的生活信条、清静恬淡的精神境界、抱朴守真的价值取向、性命双修的养生思想、天人和谐的生态智慧，这些思想对现代人具有深刻的启迪意义。

第一图书网, tushu007.com

<<洒脱人生>>

书籍目录

第一章 修身养性
自知者明
大巧若拙
清静无为
领悟自然之道
养生之道
贵以身为天下
为而不恃
集中精力
第二章 人生态度
选择快乐
天生我材必有用
相忘于江湖
随心而活
珍惜缺憾
随遇而安
顺应时势
不以物喜，不以己悲
第三章 感知世界
福祸相依
大干世界，绘之有序
发现真相
子非鱼，安知鱼之乐
明哲保身
随机应变
天道幽远
万物共生
第四章 管理理念
无为而治
人性化管理
上善若水
和平共处
与时俱进
宽厚治国
防患未然
和谐社会
主要参考资料

章节摘录

版权页： 厨师放下刀回答说：“ 我喜欢摸索事物的规律，这比一般的技术、技巧深了一层。
我刚开始分解牛体的时候，所看见的都是一头头的整牛。
几年之后，我就不曾再看到整体的牛了。
现在，我只用心神去接触而不必用眼睛去观察，眼睛的官能似乎停了下来，而精神世界还在不停地运行。
依照牛体自然的生理结构，我劈击肌肉骨骼间大的缝隙，把刀导向那些骨节间大的空处，顺着牛体的天然结构去解剖；我不会碰撞经络结聚的部位和骨肉紧密连接的地方，何况那些大骨头呢！
优秀的厨师一年更换一把刀，因为他们是在用刀割肉；普通的厨师一个月就更换一把刀，因为他们是在用刀砍骨头。
我这把刀已经使用了十九年，宰杀的牛足有上千头，而刀刃锋利得还像刚从磨刀石上磨过一样。
牛的骨节乃至各个组合部位之间是有空隙的，而刀刃几乎没有什么厚度，将薄薄的刀刃插入有空隙的骨节和组合部位间，运转和回旋可以说是绰绰有余、随心所欲。
所以我的刀使用了十九年，刀锋仍像刚从磨刀石上磨过一样。
但是，每当遇上筋腱、骨节聚结交错的地方，难以下刀时，我都会格外谨慎，不敢大意，目光专注，动作迟缓，动刀十分轻微。
牛体霍霍地全部分解开来，就像是一堆泥土散落到地上。
把牛分解完，我提着刀站在那儿环顾四周，对自己做的事情很满意，然后擦拭好刀收藏起来。
” 文惠君说：“ 妙啊，我听了你这一番话，从中得到养生的道理了。
” 这个故事借庖丁解牛说明养生之道：凡事要顺应自然，不勉强硬碰，还要抱持谨慎小心的态度，收敛锋芒，这样便可以保全生命，保全天性，存养精神，尽享天年。

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