

<<心灵盛宴>>

图书基本信息

书名：<<心灵盛宴>>

13位ISBN编号：9787802520868

10位ISBN编号：780252086X

出版时间：2010-5

出版时间：华艺出版社

作者：韩若解

页数：182

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>

## <<心灵盛宴>>

### 前言

世界变化的过程就是心灵更新的过程，心灵的更新创造未来的世界。

人生在世恍如一梦，生、老、病、死匆匆忙忙几十年，生命、金钱、名誉、权势、爱人等，都有可能因各种原因而失去。

在人口膨胀、环境破坏、资源紧缺、气候失衡的影响下，人类生活面临巨大挑战，如何思考人类即将面临的可怕命运？

拿什么作为安身立命的精神资源？

韩若解的《心灵盛宴》给出了他积极而审慎的思索。

现代人处于充满压力的生活环境里，紧张的工作状态和激烈的竞争环境，使人为了生存疲于奔命，因此冷落了心灵的净化，生存也就变成了一种负担。

有人问：“人为什么活着？

”人的一生该是怎样度过呢？

任何一个不回避现实生活的人，都不可避免地要追寻生存的意义。

现在的中国人，最难的就是安妥自己的心灵。

一个只有物质家园而没有精神根基的人，不过是流浪在精神废墟上的孤儿。

要摆脱这种状态，必须抛开外物的约束，以人为本，重视内心的修炼，以感性和理性的超越，正本清源，返璞归真，找回曾经清静无为的自我，把荒芜的心田清扫得一干二净！

人每天生活靠的是什么？

不是肉体，而是灵魂。

一个没有灵魂的人，何异于行走着的僵尸？

我们不能回到蒙昧的时代，生活于当下，要对人类精神价值有一个全面的了解。

无论是面对中国传统文化，还是西方经典，我们都要靠大脑和心灵去思考和感悟。

一种流传几千年的文化，必然有它超时空的价值。

## <<心灵盛宴>>

### 内容概要

在这个世界上，我们之所以不快乐，并不是因为拥有的太少，而是因为想要的太多。如果你面前的人生之路不够灿烂，就用你的心灵把它点缀得更加夺目；如果你的人生不够丰盛，就开启你的心智将其描绘得更加璀璨！  
启迪心智，点缀人生的心灵感悟，获得终身受益的人生哲理。

## <<心灵盛宴>>

### 作者简介

韩若解，浙江省苍南县人，中国散文学会会员、北京时代人文研究院研究员。先后在《人民日报》、《光明日报》、《中国图片报》、《中国青年报》、《瞭望》、《滚石》等国内外报刊发表散文、报告文学、摄影和绘画作品近百篇(幅)，出版散文集《感激生命》、《瀚海苍茫》、《心灵的禅院》、《人生何处不飞花》等，均引起巨大反响。个人传略载入《世界艺术家名人录》。

## <<心灵盛宴>>

### 书籍目录

前言第一章 修身养性篇 做自己的心灵环保师 承受苦难是必须经历的生命过程 生老病死是生命过程的铁律 内修品性自信坚韧 不要沉溺于痛苦 改变自己当从改变心态开始 随缘才是平常心 摒弃诱惑保持内心的安定 快乐源于内心的宁静与俭约 过度追逐物欲便会成为某种工具 烦恼来自“我执” 爱情是开在本能废墟上的花朵 认识自己驾驭自己第二章 为人处世篇 该方时就方，该圆时就圆 宽恕别人也是在宽恕我们自己 以仁爱慈悲之心面对生活 感恩是一种宽容和豁达 用包容的眼光看待世界 如何面对他人的苦难 节制负面情绪，时时为别人着想 斩断散播仇恨情绪的源头 让人间充满爱第三章 真言妙解篇 佛法不离世间觉 活在当下，把握现在 生命的另一种隐喻 心灵中的那一盏灯 生命的真谛应是追求智慧 人生的意义蕴藏在平凡小事中 以“中庸之道”成就事业 用“出世”的心做“入世”的事 以独狼的精神做事业后记

## &lt;&lt;心灵盛宴&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：一个漂亮女大学生，才艺出众，学习优异，但患上了严重的社交焦虑症并伴有饮食障碍，十分痛苦，多次企图自杀。

这个女孩的症状很全面地反映了社会、学校和家庭在青少年心理成长中的负面影响。

女孩的父母关系非常不好，喜欢相互指责和诋毁，孩子夹在中间两边讨好，渐渐地失去了自己的独立意志，完全依赖别人的评价来认识自己。

学校过分重视智力教育的现状让孩子内心的压力增加，又碰上早恋，完全无法解决内心的困扰。

当时正好看了一些描写抑郁症的电影和小说，使这个女孩逐渐形成了暗示性过强、内心缺乏安全感的心理。

使我们不快乐的，都是一些芝麻小事。

我们可以躲闪一头大象，却躲不开一只苍蝇。

大多数人在工作以后，情感生活遭到挫折，婚姻纷扰不断，人际关系紧张，甚至出现抑郁、焦虑症状的时候，才意识到必须解决问题。

有一类人，有很严重的阴暗心理，他们的心房阴暗、潮湿，时时会被那些见不得人的心态所折磨。

这些人的心理空间充满着妒忌、怨恨、猜忌、仇十良、失望，甚至绝望。

总是期望别人倒霉，就是一种阴暗心理。

阴暗心理是一种心理常态，不是心理疾病，但发作起来的话，自伤与伤人的可能性很大。

有严重阴暗心理的人，发展下去有可能导致精神分裂。

当内心滋生了这些不良的情绪时，一定要让它们晒晒太阳，用积极的人生观去调整自己的情绪。

佛说：“我”是一切根源，一切根源在“我”。

你要悟道，只有从内心散发出无量的智慧，才能解脱。

在有限的时光里，让我们做自己的心灵导师，让我们找到心灵寄居的家园，诗意地栖居，领悟万法自然，让我们明白本性来自自我，逍遥来自修炼，善心来自自我觉悟。

生活中需要时刻修正自己的行为，怪这怪那全于事无补，徒耗心神。

心灵环保只是要我们静下心来，让心灵保持安定、觉察的状态，能够观察和感受到周遭的人事物而了然于心。

台湾女作家胡因梦和李敖的婚姻关系破裂后，李敖在文章、著作、电视上对胡因梦的抨击，使她心里颇为痛苦。

因为李敖的作品影响太大，读者众多，李敖不停地对她进行批评、抨击，对她的名声和健康造成了相当大的损害。

胡因梦谈到她与李敖的婚姻问题说：她的前夫、著名作家李敖曾给她精神上带来极大的痛苦，却也是激发她转而探讨性灵的最大推动力。

因此，她对李敖既痛十良也很感谢。

她说，正是极大的痛苦激发她要认真去探索人性的问题，化痛苦为力量，推动她全心投入到性灵的研究之中。

她终于觉悟了，所有对他人的攻讦与不满，基本上是毫无杀伤力的——这股力量伤害的只有自己。

人即使拥有再多的支持者，终场熄灯时面对的，仍然是孤独的自我和试图自圆其说的挣扎罢了。

## 后记

近几年，在忙碌的商务活动之余，我悉心潜思，开始安静下来，有计划地读点书，学孔论孟思辩仁义礼智，参禅悟道感受禅宗、老庄、《圣经》，修身治企品悟易学人生，一来是借此修炼自己的心性，二来是补充一点关于国学的知识。

生活在快节奏的当今社会，每天都处于不停的竞争之中，让人的心灵无法放松。

由于长期工作时间过长，无休止的加班熬夜，疲于奔命，生命已经不堪重负，甚至有的年纪轻轻就得了“过劳死”，给生命无情地划上句号……只知消费不知养生，只知工作不知休息，只知追逐不知内修，只知放纵不知节制，这一切不能不让人思考一个问题，活着究竟是为了什么？

我不禁想说，活着的时候尽量开心一点，一个人就这一辈子。

有人说，“传统文化热”与人们希望寻求快乐有一定关系，这话很有道理。

生活标准提高以后会让民众逐渐产生更大的精神需求。

生活在物质和精神生活如此发达的年代，我不禁感到困惑：难道现代人就一定比古人更快乐吗？

没有哪个民族像中国人那样有闲情逸致——居则泉石花竹，诗酒棋书，清淡唱合；坐茂林而观佳夕，忘情于山水之见，琴棋书画，花木清茗，尽显风流，皆成体格。

如今这种生活，已经一去不复返了。

古代的人很少有精神病的，而现代的人物质生活比古代人丰富很多，但去医院问诊，80%都有亚健康、抑郁症、焦虑太大，无法自我调节，许多人认为自己不快乐。

物质是人生存必须的东西，固然十分重要，而如何提高心性的修养，找到通向快乐的通道更为重要。

一个人是否快乐，意味着他一天的生活质量；一个人是否超脱，意味着他一生的生活质量。

## <<心灵盛宴>>

### 编辑推荐

一个没有精神根基而只有物质家园的人，不过是流浪在精神废墟上的孤儿。

每个人都应有一个精神的磁场，都应该有一个自足的精神世界。

韩若解先生《心灵盛宴》无疑是一本好书，他以生命的体验融会了对心灵世界的认知与追求。

启迪人们如何面对人生。

全书分为“修身养性篇”、“为人处世篇”和“真言妙解篇”，尝试为心灵疲惫的现代人进行灵魂的抚慰，让你那颗浮躁不安的心得到拯救。

这种对精神的安抚，对心灵的救赎，放在当下，尤显弥足珍贵。



<<心灵盛宴>>

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>