

<<超值金版-一日一悟大全集>>

图书基本信息

书名：<<超值金版-一日一悟大全集>>

13位ISBN编号：9787542928665

10位ISBN编号：754292866X

出版时间：2011-9

出版时间：立信会计

作者：马妍姝

页数：378

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>

## 前言

商汤问伊尹怎样才能把天下治理好，伊尹回答说：“如果只是想把天下治理好，那天下不可能治理好；如果想把天下治理好的话，那首先要把自己的身心修养好。

”所以说，大凡做事的根本，一定要首先修养身心，完善自身。

修身者，乃自身建设也，是指个人对自己的思想意识和道德品质进行主动的、自觉的锻炼和修正，按照社会道德标准的要求，不断地消除、克制自己内心的各种非道德欲望，努力将自己的品德修养提高到一个尽善尽美的境界。

在我国历史上，不管哪朝哪代，都把修身视为人生大事。

古人云：“君子不可不修身。

”“正心以为本，修身以为基。

”可见“修身”乃一个人的立身之本，是一个人想成为堂堂君子的第一道门坎。

孔子曰：“自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本。

”他甚至把“修身”提高到能否“齐家、治国、平天下”的高度，并把“修身”列在首位：欲治其国者，先治其家；欲齐其家者，先修其身；身修而后家齐，家齐而后国治。

”并指出在修身、齐家、治国三者中，“修身”是基点，是核心，是每一个人一生都做不完的功课。

老子在《道德经》中说：“含德之厚者，比于赤子。

”意思是说，德性浑厚高尚的人，好比初生婴儿一样纯洁。

又说：“重修身，则无不克。

”再有，儒家的“达则兼济天下，穷则独善其身”更指明了个人的修养不仅是处世的条件，而且是成就事业的根本。

古希腊圣哲苏格拉底曾说：“烈性而桀骜的良种马，如不加以驯服，永远都不会成为最骁勇的千里驹。

”人也是如此，禀赋再优良、精力再旺盛、再有可能成为有所成就的人，如果不接受教育、不学无术，也无法成为有用的人。

由此可见，“修身”作为目标，是人的完善，人格的自我体现；作为手段，是实现最高人生价值的道路和方法。

古人云：“天下根本，人心而已。

”“养心”其实质是一个学习的过程。

感悟的过程，是一种自我修炼的过程，是以人类的大智大慧充实、提高自己的心智与德行的过程。

明代哲学家王守仁说：“种树者必培其根，种德者必养其心。

”培养一个人的品德，要从“修身”、“养心”，即思想修养这个根基着手。

一个品正德高之人，要保持淡定、豁达的心境，就必须时常“养心”，通过“养心”，以“润其身、恒其志、贵其德”。

所以说。

人生就是一个通过不断“修身”、“养心”而达到自我完善的过程。

时代发展到今天，注重“修身”、“养心”显得尤为重要。

因为随着社会的发展，人们往往对如何汲汲争先、求功立名的事情冥思苦想，却忽略了对自身品格的修炼以及进行深入的思考，而“修身”、“养心”将不再让你局限在一种肤浅的生存状态之中，会让你的存在充满血肉和意义，也让你的灵魂更为高贵，从而达到“身”与“心”的和谐与愉悦。

所以。

一个人要立于天地之间有所作为，首先是要“修养身心”。

那么，怎样才能达到“修身”、“养心”的目的呢？

我们知道，“修身”要经过两个重要的过程，其一是内省，内省者，就是要自行省察，自我反省，通过内省，把自己的自在修为与理想道德联系在一起，修成至高的理想人格；其二是自悟，自悟即自己觉醒、自己觉悟、自己领会、自己理解，通过对圣贤文章和大师经典的研读，把对人生的想法、信念与经典结合而得诗书之真谛，博学广知，最终实现自己的人生价值与理想。

<<超值金版-一日一悟大全集>>

而这一段不平凡的心路历程，需要个人在修身悟道中自始至终坚持不懈，并通过不断的努力和修为方能实现。

修身必阅圣贤之书，必读经典之作。

“修身养心”系列图书，通过“一日一禅”、“一日一悟”、“一日一省”等方法，帮助人们在今天商品社会复杂的环境中，找到人生升华的途径，以完成修身、自我圆满的人生理想。

“悟”，这里有两个意思，第一指觉醒、觉悟。

《尚书·顾命》有载：“今天降疾，殆弗与弗悟。

”第二指理解、领会。

汉代班彪在其《王命论》中言：“悟戍卒之言，断怀土之情。

”可见，悟的意思是，自己觉醒、自己觉悟、自己领会、自己理解。

《中庸》所言“君子无人而不自得焉”，就是说自己首先要得悟才能自得，不悟则无法得道之真言，也就没有办法应用于实际。

悟是内省之后内心世界的调理过程，是对内省的一种梳理和完善，从而达到完美的人格，获得理想的信念。

《一日一悟》通过对圣贤文章和大师经典的研读，悟圣人之言，悟辞章之意，悟道中之理，从而达到完美的人格和理想的信念，并最终实现自己的人生价值与理想。

“一日一悟”所撷取的短文，其内容涵盖自然、心灵、生命、爱情、婚姻、幸福、快乐、人生等方面，篇篇能让你有如醍醐灌顶：在轻松阅读的时候，在会意莞尔一笑的片刻，在不知不觉的瞬间，将你带入一个轻松愉快的境界；让你在人生各个关键时刻获得一丝温馨的建议和指点；让你寻找出一份属于自己的启迪和感悟；会让你在茅塞顿开中使自己自在、洒脱，让你的心灵在感动之余，有所感悟、醒悟、觉悟、开悟。

为了帮助读者更好地理解这些经典之作，更深刻地“悟圣人之言，悟辞章之意，悟道中之理”。

编者在每一篇的结尾附上了自己的“感悟”、“醒悟”、“觉悟”、“开悟”。

我衷心地希望每一位读者在阅读之余有所“悟”，从而真正达到修身养心的目的。

编者 2010年10月

<<超值金版-一日一悟大全集>>

内容概要

豁达安祥的生活态度深刻积极的人生哲理。  
人生需要自悟。  
自悟就是自己觉醒、自己觉悟、自己领会、自己理解。  
本书所撷取的短文，其内容涵盖自然、心灵、生命、爱情、婚姻、幸福、快乐、人生等方面，篇篇如醍醐灌顶，让你有所感悟、醒悟、觉悟、开悟。

<<超值金版-一日一悟大全集>>

书籍目录

卷1 生活在大自然的怀抱

人生自然的节奏  
大自然的启示  
生活在大自然的怀抱里  
冬日漫步  
一片树叶  
听泉  
发现花未眠  
融入野地(节选)  
冬天之美  
雪的面目  
与花儿攀谈  
写给秋天  
一个树木的家庭

卷2 倾听心灵的声音

你的心灵是一座花园  
给心灵装上爱的程序  
让心灵站立  
点一盏心灯  
烦扰的心灵  
我的心灵告诫我  
心泉  
倾听心灵的声音  
与心灵对话  
充实你的心灵  
高贵的心灵是不沉的方舟  
丰富的单纯  
观照心灵  
让心空清丽  
心灵的棉被  
心灵的空间

卷3 让生活之泉涓涓不息

生活是美好的  
你不享受生活就是罪孽  
要生活得写意  
生活如椅子

.....

卷4 生命的起点在哪里

卷5 守住人生的底线

卷6 爱情向右, 婚姻向左

卷7 幸福的篮子

卷8 握住自己快乐的钥匙

章节摘录

版权页：道德经讲的无为实在是深刻极了美妙极了，那是因为人的各种各样的轻举妄为胡作非为无效劳动搬起石头砸自己的脚的自讨苦吃的为太多太多了。

也许我们不能要求每个人都有大贡献大创造大德行大智慧.但是我们至少可以尽量少做那种连常识都违背了的坏事与蠢事。

第一，不要反科学、反常识、违反客观规律地一厢情愿地为，即蛮干地“为”。

如企图用群众运动来破百米短跑的世界纪录。

第二，不要为了表白自身的需要而乱为。

我写过一篇微型小说。

说是一个老人病了，他的几个孩子纷纷为了表达孝心而找一些术士给老爷子治病，结果把老爷子吓跑了，即此意。

第三，不要过度地为。

为办成一件事也许你需要找15个人帮忙，但如果你找了1500人呢？

只能引起大反感、大麻烦，反而办不成了。

第四，不要斤斤计较地为，不要得不偿失地为。

你为了一点蝇头小利而大动干戈，徒徒贻笑大方，至于造成的后遗症更是不堪设想。

第五，不要为那些丢人现眼的事而为，如钻营、吹嘘、卖弄、装疯卖傻……。

第六，不要张张扬扬、咋咋呼呼地为。

如一般写作人都是愿意自己的东西发在大报大刊上，更愿意发在头版头条上。

但我对自己的探索性的东西，都特意寻找小报小刊上发，并特别关照不得发头条。

我对于获得三等奖或不获奖也特别心安理得，无他，有利于平衡。

有利于你过别人也要好好过也。

第七，可以树立远大目标，以求自己有所作为，但也可以调整与修改目标，不“为”那种已经被多次证明“为”也“为”不成的事。

如发明永动机之类。

<<超值金版-一日一悟大全集>>

编辑推荐

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>