

<<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>

## &lt;&lt;洒脱人生&gt;&gt;

## 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帝之道；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。

## <<洒脱人生>>

### 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。

## <<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

大千世界，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。

<<洒脱人生>>

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>