

《当下的修行》

图书基本信息

书名：《当下的修行》

13位ISBN编号：9787511314307

10位ISBN编号：7511314309

出版时间：2011-6

出版社：中国华侨

作者：释颢

页数：271

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《当下的修行》

前言

很久以前，有位青年背着一个特大号的包袱，不远万里前去拜访智者，欲请求智者为自己指点迷津。见面以后，青年向智者倾诉了自己所有的烦恼、痛苦、孤独与寂寞。智者闻言略作思索，转而问道：“你这包袱里装的都是什么？”青年回答：“都是很重要的东西！其中包括：我每一次出现的烦恼；我每一次承受的痛苦；我每一次滴落的眼泪；我每一次品味到的孤独……若是没有它们，或许我根本无法坚持走到您这儿！”智者听后一言未发，默默带着青年来到江边，二人乘船渡江而过。上岸以后，智者命令青年：“把船扛上，我们继续往前走。”青年惊诧万分：“扛着它上路？它那么沉，我岂能扛得动？”智者微微一笑：“是的，你确实扛不动。我们在过江时，船是工具，是有用的；但现在已经过了江，船也就失去了作用，如果执意扛着它，就会影响我们的速度，最终成为我们的包袱，令我们不堪重负！人生中的烦恼、痛苦、孤独、寂寞、灾难等，从某种意义上讲，对我们是有益的。它可以转化为一种动力，使生命得到升华，但若是一直耿耿于怀、须臾不忘，它就会变成人生的包袱。这时，我们一定要学会放下，唯有如此，人生才不会被压垮。”青年依智者所言，放下包袱继续赶路，这时他发现自己的脚步竟然轻了许多，而且心情也愈发开朗起来……正是因为放不下，所以我们一直疲惫不堪；正是因为放不下，所以我们一直无法走出人生的桎梏。心灵恰似一座房间，不常拂拭，便会落满尘埃。试问，蒙尘的心又怎会不变得灰暗与迷茫？放下是一种感悟，是一种智慧，更是一门不可不懂的学问。唯有放下执念，你才能领悟人生的智慧；唯有放下包袱，你才能打开心灵的枷锁；唯有放下奢求，你才能脱离欲望的摆布；唯有放下狭隘，你才能融入温暖的人群；唯有放下固守，你才能得到创新的奖励；唯有放下纠结，你才能读懂爱的真谛……其实，生活本该是一个轻松的课题，只是我们一直无法放下心中的累赘，将不该看重的东西看得太重，才会令生活变得如此复杂…… 编者 2010年12月

《当下的修行》

内容概要

《当下的修行（要懂得一点放下）》：其实，生活本该是一个轻松的课题，只是我们一直无法放下心中的累赘，将不该看重的东西看得太重，才会令生活变得如此复杂……

做人，介怀则受困，固守则不前。懂得一点放下，人生才能远离桎梏、充满诗意……

由释颢编著的《当下的修行（要懂得一点放下）》共十章节，主要内容为放下执念：人生悠远，悟者见智，放下包袱：去除冗余，解锁心灵，放下迷乱：坦然以对，淡定从容，放下惶恐：正视挫折，一往无前，放下奢求：笑看得失，无欲则刚，放下狭隘：将心比心，有容乃大等。

《当下的修行》

书籍目录

第一章 放下执念：人生悠远，悟者见智做人，别让自己背负的东西太多。少一些计较，少一些烦恼。放正心态，就能过得轻松。选择决定成败，为心灵除尘。控制不了，就去接受幸福。由你来定义选择了，就不要后悔。你不是最倒霉的一个。生命的得失求全，只会令你一无所得。不要吝啬你的赞美。选择因人而异。失之东隅，收之桑榆。控制你的痴念。残缺也是一种美。烦恼的根源。看清事物的本质。放宽心，淡化痛。没有什么放不下。

第二章 放下包袱：去除冗余，解锁心灵。别让你的负重累及亲朋。忘记伤痛，过去，从头再来。做精神的主人。好心态成就好人生。别把出身太当回事。风险无处不在。别让悲观驻留心中。移开紧盯“油碗”的眼睛。拆除心墙。天堂就在我们心中。不能锁住自己。你不是最不幸的那个人。死神一样可以战胜。打破心灵的壁垒。人生乐在豁达。不要自己吓自己。储备阳光。笑是最美丽的音符。

第三章 放下迷乱：坦然以对，淡定从容。感恩你所拥有的一切。正视人生之门。失去双腿，得回幸福。命运有两扇门。莫生气。人生的红绿灯。人生勿攀比。为心找个落点。不要关上你的心门。你从不曾被抛弃。何来绝对的公平。享受晴朗。做人，要敢于认输。当你不小心犯了错。浪子回头金不换。感谢伤口。选择积极。赌气的代价。智慧源于心态。

第四章 放下惶恐：正视挫折，一往无前。没有谁是你的靠山。别为一次失败而苦恼。失败了也要昂首挺胸。尘世的雕琢。顺风兮，逆风兮，无阻我飞扬！开弓没有回头箭。条条大路通罗马。别将困难看得太明白。忘记出身。带给你的不快。让自己高贵一些。你不是废物。我命由我不由天。不犹豫，不后悔。人生就是一条不归路。你还有选择的自由。不要一直盯着“黑点”。定位决定命运。寻找新的出路。

第五章 放下奢求：笑看得失，无欲则刚。每个人都是富翁。人生的价值。淡看富与贵。满足于你现在的所得。悬崖勒马，为时不晚。锁住贪念。欲望是把双刃剑。做人，不要一味贪多。解开名利枷锁。都是贪婪惹的祸。懂得分享，才有资格享受快乐。寻找快乐。各退一步，才能共赢。谁也不比谁傻。你在意的是什么。

第六章 放下狭隘：将心比心，有容乃大。莫让仇恨毁了自己。冲动是魔鬼。好态度，好人缘。信任的力量。所谓挚友。摘下你的“有色眼镜”。与人为善。就是与己为善。地狱与天堂的差异。究竟谁更美。宽容拯救人的灵魂。把恩惠刻在石头上，把仇恨写在沙滩上。容人所不能容。让他三尺又何妨。得饶人处且饶人。以情动人，以德报怨。指责别人时，请先反省自己。化谩骂于无形。琐事权当不知。取大节，宥小过。多一些理解，多一些宽恕。做个豁达之人。君子成人之美。每天为别人做一件善事。什么才是绅士风度。远离冷漠。

第七章 收敛锋芒：低调做人，韬光养晦。学会欣赏别人的长处。放低姿态。喜怒不形于色。善藏者，方能不败。佼佼者易折。当君得意时，勿忘形骸。忘记一时的风光。什么才是真正的尊严。人外有人，天外有天。智者不争。蛰伏自己。妥协不是失败。从低处做起。急流勇退，谓之大智。仁爱比聪明更难做到。

第八章 放下“聪明”：不求至察，难得“糊涂”。“糊涂”的生活最幸福。别因小事儿惆怅。且做一只“聋蛤蟆”。睁一只眼闭一只眼。享受自己的所得。莫过分执著。美丽的谎言。故作“糊涂”，顺水推舟。让自己“出丑”。受骗的快乐。“委屈”自己。“糊涂”也是一种宽容。“糊涂”致胜。该“糊涂”时要“糊涂”，该明白时要明白。不拘于名，藏锋露拙。水至清则无鱼。说话请含糊一点。把幸福当成一种习惯。让生粗糙点。

第九章 放下固守：勇于创新，突破“围城”。摆脱习惯的束缚。心动不如快行动。不要拘泥于旧经验。活活饿死的鳄鱼。苍蝇与蜜蜂。懒驴动一动又怎样。为何不能拿香蕉。摆脱常规思维。走在别人前面。“入乡”请“随俗”。不要过分相信自己。随波逐流。难有所成。打破习惯思维方式。换个角度看问题。不走“阳关道”。反其道而行之。砸掉心头的枷锁。先人而动，出奇制胜。

第十章 放下纠结：淡然予舍，解读爱情。爱是平淡中的一缕幽香。往日情怀总是诗。心灵的感应。别为失恋而沉沦。爱需要用心去征服。爱不需要太多伪装。每天拥抱一分钟。淡忘也是一种幸福。放弃不必要的坚持。把“权力”还给她。有一种爱叫做放手。放爱远行。让婚姻充满韧性。给予对方说话的权利。大爱无言。珍惜现在的幸福。给家人一点时间。

章节摘录

做人，别让自己背负的东西太多 每个人。中都怀有理想，理想就像一座高山，多数人之所以无法登顶，往往是因为背负的东西过多。其实，人生有所得就必有所失，唯有懂得适当的放弃，你才能登上巅峰。 以前有位年轻人可谓天生聪慧，天赋过人，他希望在各方面都能够胜过身边之人，尤其想成为一名学问大师。然而，一晃十年过去，年轻人已经变成了中年人，他虽在各方面都取得了不俗的成绩，却唯独学业没有长进。他很苦恼，于是便去请教一位智者。 智者对他说：“我们一起登山吧，到达山顶你就知道该怎样做了。” 二人一路向山顶攀去，沿途有很多晶莹的小石头，每每他多看几眼，智者就会让他装进袋子，背着上路。不多时，他已经难堪重负：“智者，如果一直背着石头，不要说登上山顶，我恐怕寸步难行了。” “那该怎么办呢？”智者微微一笑。“应该把石头放下。” “那你为何还不放下呢？一直背着石头怎么能够登上山顶呢？”听了智者的话，他心中顿时一亮，向智者深鞠一躬，便下山了。 此后，他“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”，终于得偿所愿，成了一名远近皆知的大学问家。 所谓石头，就是我们心中的琐事、负担等。人做为高级情感动物，不可能做到心无旁骛，但是我们必须清楚什么该舍什么该留，不能一路走来，但凡遇到什么就都将它拾起来装在心里，这样做真的很累。 人的精力是有限的，谁都不可能做到面面俱到，更未见某个三心二意的人能够攀上成功的巅峰。一个人若想在人生中有所建树，首先就要明确自己的目标，继而专心致志地向着自己的目标迈进，这一过程中，你必须放下那些冗余、无谓的杂事。 少一些计较，少一些烦恼 每个人心中都有一个放不下的“女人”，她或者是疑惑、或者是杂念、或者是烦恼、或者是欲望……简直压得人无法喘息。事事都计较，事事都放在心上，人生岂不是很辛苦？那么，为何不将心中的“女人”放下来呢？ 小和尚随师父下山去化缘，临出庙门时，天空中阴云漫卷，不时传来阵阵雷声。小和尚有些犹豫，对师父说道：“我们不如等雨停以后再下山吧。” 师父拿起一把雨伞，率先跨出庙门，边走边道：“出家人岂会畏惧风雨？”小和尚闻言，只得紧随师父身后，走不多时，风雨便席卷而来，且越下越大。师徒二人合撑一把伞，在风雨中搀扶着艰难前行。走着走着，小和尚突然立住不动，双眼直勾勾地看着前方，师父顺势望去，只见不远处站着一位年轻女子。如此恶劣的天气里，竟有一位美貌少女出现在荒野之中，也难怪小和尚露出惊诧之色。 此时，少女正望着面前的泥潭，双眉紧锁，面露难色。原来，她今日穿了一件崭新的丝绸裙，跨过泥潭，则衣裙必然被污泥所染；不跨，却又无他路可走。见到此景，老和尚跨前几步，说道：“姑娘，我来帮你吧。”说着便将少女背了过去。 看到师父的举动，小和尚惊呆了，这件事一直纠结在他的心中，令其闷闷不乐。直至回到寺院一个月以后，小和尚终于忍耐不住，开口问师父：“我们出家之人戒淫邪，您怎么可以背那位女子呢？” “哪位女子？”师父稍稍一愣，“你说的是化缘路上遇到的那个吗？我早已经把她放下了，可你却一直‘背着她’，太累了、太累了……” 出家之人戒淫邪，但助人于困境之中，又岂能称之为“淫邪”？其实只要守正心灵，内无杂欲，这是很容易参透的道理。这种情况恰如男医生在为女病人做手术，难道我们能指责男医生满腹淫虫吗？看来，小和尚的修行真的还不到家。 在人这一生中，必然会遇到这样或那样的事情。偏执之人，总是喜欢将事事都记在心里，一旦无法想通，就会郁郁成结，劳心而又伤神。 事实上，很多事情我们一旦看清它的本质，自然而然就会逐渐放下，很多事情我们根本就没有必要放在心上。只要我们能够摒除心中的杂念，客观、辩证地去看待这个世界，我们就会觉得轻快许多。 放正心态，就能过得轻松 生活中，我们亦常有无法承载之时、过度膨胀之时、不堪重压之时、杞人忧天之时……每每此时，我们若能懂得放下、放空、放平、放心，人生必然会少去很多烦恼，多出很多快乐。 小和尚刚入佛门，对禅理不甚了了。 秋风起，寺院内枫叶翻飞，小和尚问师父：“枫叶如此美丽，为什么会掉落呢？” 师父浅笑：“秋一过，冬即来临，枫树无法供给那么多树叶所需的养料，唯有舍。这不是‘放弃’，是‘放下’！” 冬季，寒风刺骨，滴水成冰，小和尚见师兄将寺中水缸扣过来，将水放掉，又跑去问师父：“干干净净的水，为何要倒掉呢？” 师父笑道：“冬天太冷，水结冰以后膨胀，会把缸撑破，所以要将它放掉。这不是‘真空’，是‘放空’！” 一场鹅毛大雪落下，将几盆龙柏压弯，师父吩咐徒弟们将土盆放倒。小和尚又不解：“龙柏本应立着生长，为何要放倒呢？” 师父脸色一凛：“你看不到雪已经将柏枝压弯了吗？再压就会断！这样做是为了保护它，“等雪过后再扶起，这不是‘放倒’，是‘放平’！” P1-5

《当下的修行》

编辑推荐

心灵恰似一座房间，不常拂拭，便会落满尘埃。试问，蒙尘的心，又怎会不变得灰暗与迷茫？为心灵洗个澡，洗去冗余，洗出一颗洁净的心……由释颢编著的《当下的修行（要懂得一点放下）》主要内容为放下执念：人生悠远，悟者见智；放下包袱：去除冗余，解锁心灵；放下迷乱：坦然以对，淡定从容等。

《当下的修行》

精彩短评

1、对于父母和孩子都能够很好的启发，智慧性比较强。

《当下的修行》

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：www.tushu000.com