

<<自在>>

图书基本信息

书名：<<自在>>

13位ISBN编号：9787509005316

10位ISBN编号：7509005310

出版时间：2009-8

出版时间：当代世界出版社

作者：明德 编著

页数：258

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>

## <<自在>>

### 前言

自在，是一种淡泊，一种从容，一种对人生处世深切感悟后的包容和超越。

人生在世，正因为被太多的事情所羁绊，所以才很难达到心静的境界。

放眼天地，风，无意花的容颜和芬芳，不惧树的挺拔、山的伟岸，故能生能消，能大能小，能强能弱，所以自在；水，善归下，善容万物而心无万物，故遇礁更能卷起千堆雪，惊涛拍岸，一往无前，亦自在；云，安于苍穹之下，风来则随形做千万变化，不慕明月之华彩，不羡太阳之光芒，偶然倒影在水波的中心，转瞬间又消失了踪影，是淡泊，是自在。

顺随自然，不逼迫，不迷恋，不强求，不做非分的念想，随缘而来，随缘而去，则天地自在。

一个人要以清醒的心智和从容的步履走过岁月，每天都以自在的姿态行走世间，保持淡泊和宽容的心态。

如果我们都能以淡泊的心态宽容看世上的一切，包括财富和成功，不居功自傲，不得意忘形，理智而从容地对待名和利，成与败，固守做人的尊严，自然就能省却很多无端产生的失意和烦恼。

“不贪、知足、无为、无争”，作为一种处世态度，皆因有一颗淡泊之心，忍辱之心或仁爱之心。

人类本能中总是想跳出笼罩在自己身上的牢笼，渴望成为一阵风，一湾水，一片浮云，在世俗中自在来去。

然而，“世情看冷暖，人面逐高低”，除了要为事业和生活奔忙，我们还得处理好与我们息息相关的人际关系，很多的时候，我们争不过，也不欲争，可是，竟然都躲不过指责，逃避不了此起彼伏的纠纷。

世间林林总总的困难、压力和烦恼交织在一起，让我们难以自在地去享受生活。

## <<自在>>

### 内容概要

一个人要能以淡泊的心态宽宽容容世上的一切，不居功自傲，也不愤世嫉俗，不得得意忘形，也不顾影自怜。

理智从容地对待名和利、得与失，固守做人的尊严，保持一颗正直坦荡之心，自然就能省却很多无端产生的失意和烦恼。

此时，你的人生也就达到了淡泊悠然的自在境界。

## &lt;&lt;自在&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 花开花落皆无意，云卷云舒漫随天——自在是一种人生真味人生是有一种味道的，不是放在五味瓶里，也不是在喜怒哀乐的心中，而是在你不以为意，淡然自忘的微笑里。

无欲无求，无大喜大悲，无大苦大恨，就是最真的滋味，品之过后，人自会神清气爽，心和眼明。这种滋味就是自在。

这滋味，最淡，不让人喜，亦不让人狂，最真。

南怀瑾：不染万境，而常自在李叔同：不惜功名浮云，澹然于人生禅悟陶渊明：素朴寡欲，神静心自远吕端：糊涂才有自在福苏轼：通达放旷最潇洒范蠡：封公授侯不在心，得之失之不为意释迦牟尼：

乐做群体中的一滴水东方朔：隐而不退，人之痛苦在于追求错误嵇康：掬水月在手，从容淡定过剂从唐伯虎：以平常之心品味人生四季第二章 宠辱不惊，尽人事然后听天命——自在是一种做事的方略不求完美，但求尽心尽力不求盛誉，但求问心无愧不求圆满的结果，但求持之以恒不求人生内容的丰简，但求事事皆为对的。

大道自然，我早已有了自己生命的轨迹。

既然我不知道过去为何为过去，也不知道现在为何为这般景象，更无法预知未来是何种模样，那我又何必强求呢，一切皆为道，顺其自然，就是自在的道了。

拿得起，放得下求人不如求己有所为有所不为当行则行，当止即止尽人事然后听天命无所事事非自在随缘自适，烦恼即去不要害怕出错顺应规律，自在成事以洒脱的心态面对问题缘起缘灭皆为道第三章 与人为善，远离是非纷争——自在是与世无争的处世之道智者说，人的胸怀是被委屈撑大的。

是的，谁都有遭遇委屈的时候。

与人交往，必然会有不被理解的一方，必然会有一方的意志得不到满足，人人都会遭受一番，总会轮到我头上，我又何必愤恨于心呢？

落花无意，流水无情，我们应看烦恼如落花，看自身如流水，包容所有的落花，并且不着痕迹地将一切带去。

宽容一切，心中自得自在乾坤。

无大包容必无大自在己欲达而达人，己欲乐先乐人想多自在就要少计较宽容别人就是宽容自己懂得知足才会事事快乐感恩生命给予你的一切不妨把自己最喜欢的东西让给别人是非不入耳，荣辱毁誉不上心第四章 适性逍遥，率性自然——自在是秉性的率真自在之人为自在之事，为自在之事方能做一个自在之人。

这个世界给我们的束缚已经太多，精神上的条条框框，物质上的捉襟见肘，为人处世中的藩篱，都将我们的真实本性，真实想法拘束在我们自己的园地里。

难道永远只能做一个带着面具，披着外衣才能好好生活的人吗？

不，这样不自在：只有亮出自己的本性，率性而为，做自由而真实的自己，才能追云逐月，通达自在。

率性自然成新韵专注让人得自在人各志，自风流纵横自在无拘束知道自己的价值所在以明确的态度拒绝他人第五章 世事如流水、心态平和方能从容自在——自在是心灵的快乐法宝第六章 悠然南山东篱下，抱琴听风月中眠——自在是快乐生活的真谛

## 章节摘录

插图：水不波则自定，鉴不翳则自明。

故心无可清，去其混之者而清自现；乐不必寻，去其苦之者而乐自存。

——《慕根谭》没有被风吹起波浪的水面自然是平静的，没有被尘土掩盖的镜子自然是明亮的。

所以人类的心灵原本就不需要清洗，只要除去心中外来的邪念，那平静明亮的心灵自然会现出来；日常生活的乐趣也根本不必刻意追求。

只要排除内心烦恼，那么快乐幸福自然会呈现。

只要排除善良本性中的杂念和邪恶思想，人的心地就会大放光明普照世间，只要这种善良的本性不受杂念困扰，人的日常生活自然就会快乐，根本不必主动去追求。

人生就像一趟漫长的旅行，沿途有数不尽的坎坷泥泞，也有看不完的春花秋月。

然而，在尘世间走得久了，原本不着一尘的心灵难免会沾染上一些尘埃，这时不妨停一停，轻拂去坠落的尘埃，还自己一个清净透亮的心。

心灵不能着尘，但是，世间凡尘却会不断飘落到心灵上。

一天，禅宗五祖弘忍大师把弟子们召集在一起，对他们说：“你们各人都作一首偈子送来给我看，我要把衣钵传授给有悟性的人，作为禅宗第六祖。

”上座神秀先作了一首偈子，五言四句，写在廊壁上，这首偈子是：“身是菩提树，心如明镜台；时时勤拂拭，勿使惹尘埃。

”弘忍大师看了，摇了摇头说：“这偈只到了门槛上，还没有进入门内。

”

<<自在>>

编辑推荐

《自在:淡泊悠然的处世境界》：自在，是一种淡泊，一种从容，一种对人生处世深彻感悟后的包容和超越。

它犹如一杯馨香的淡酒，一怀无色无味不浓不淡的忘情水，一杯清香飘溢的清茶。品之让人气定神闲，风雨皆能入画；安然看四季轮回，人生苦乐。

#### 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>