

<<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.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

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。

## &lt;&lt;当下的修行&gt;&gt;

## 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的去，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中心找个落脚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，无阻我飞翔！

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呢第六章 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

## &lt;&lt;当下的修行&gt;&gt;

## 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？”

## <<当下的修行>>

”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>>

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>