

<<越放下越自在>>

图书基本信息

书名：<<越放下越自在>>

13位ISBN编号：9787802225350

10位ISBN编号：7802225353

出版时间：2008-3

出版时间：中国华侨出版社

作者：孙郡错

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>

## <<越放下越自在>>

### 前言

在非洲，土人用一种奇特的狩猎方法捕捉狒狒：在一个固定的小木盒子里面，装上狒狒爱吃的坚果，盒子上开一个小口子，刚好够狒狒的前爪伸进去，狒狒一旦抓住坚果爪子就伸不出来了，人们常常用这种方法捉狒狒。

因为狒狒有一种习性，不肯放下已经到手的东西。

人们总会嘲笑狒狒的愚蠢：为什么不松开爪子放下坚果逃命？

但是，审视一下我们自己，也许就会发现，并不是只有狒狒才会犯这样的错误。

因为放不下手中的职务、待遇，有些人整天东奔西跑，荒废了正当的工作；因为放不下诱人的钱财，有人费尽心思，结果常常是作茧自缚；因为放不下对权力的占有欲，有些人热衷于溜须拍马、行贿受贿，不惜丢掉人格的尊严，一旦事情败露，后悔莫及…… 生命如舟，生命之舟载不动太多的物欲和虚荣，要想使之在抵达彼岸时不在中途搁浅或沉没，就必须轻载，只取需要的东西，把那些应该放下的“坚果”果断地放下。

放下是一种感悟，更是一种心灵的自由。

“越放下，越自在”是一种顿悟之后的豁然开朗；一种重负顿释后的轻松如意；一种云开雾散后的阳光灿烂。

还需要你心无挂碍，什么都看得开、放得下。

需要你懂得珍惜现在，多些成熟，少些烦恼；多点深思熟虑，少点后悔遗憾。

需要你在人生的追求中能多一份淡泊，少一份名利；多一份真情，少一份世俗。

需要你抛弃一些尘世的烦扰，留一份开阔的天空给心灵安个家。

其实生活中原本是有许多快乐的，只是自己常常自生烦恼，“空添许多愁”。

自己在努力地追逐着快乐，却又总放不下心中的累赘，把不该看重的事情看得太重，总想放下些什么，却总也放不下。

每日在尘世穿梭忙碌，每天忙着经营自己的世界，对工作、生活、朋友、亲人……的期望值不断升高，可是到头来却什么也没有改变，什么也没有得到，想想，自己是多么的幼稚与浅薄。

放下就是要看得开，放得下。

若总是把不如意的事记在心里，只会让自己更加地不开心。

对一些不快乐的事情应坦然面对，波澜不惊；对工作生活中的琐事，要该放手的就放手；对一些恩怨情愁，不再纠缠，不再为自己增加无谓的烦恼…… 放下，是一种生活的智慧。

放下，是一门心灵的学问。

放下压力，活得轻松；放下烦恼，活得幸福；放下自卑，活得自信；放下懒惰，活得充实；放下消极，活得成功；放下抱怨，活得舒坦；放下犹豫，活得潇洒；放下狭隘，活得自在。

## <<越放下越自在>>

### 内容概要

宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫观天外云卷云舒。

以平常之心处世度人，以从容之态演绎人生。

从容是一种修炼，它不只表现于生命在得意之时豁达、稳健，更在于陷入不幸时的坦然与沉静，这是一种人生的境界。

人生不如意事常八九，可与言者无二三。

在生活中，不如意的事常常占了人生中的大部分空间，而在交往中能够成为知己，成为能够为之倾诉对象的朋友却很少。

一味地与生活较真儿只会让自己丧失对生活的信心。

这时不妨糊涂一把，以中庸的哲学面对生活，也许我们无力改变一些既成事实，但我们可以改变的是看待这些事情的态度。

现实中，我们有太多的遗憾，工作不够理想，事业不够成功，赚钱没别人多，老婆没别人的漂亮，孩子没别人的聪明……唯心中平和的人才能化解这些遗憾。

怨气来时，让我们轻轻微笑，让怨气在微笑里化为一缕轻烟，就如它不曾来过。

## &lt;&lt;越放下越自在&gt;&gt;

## 书籍目录

第一辑 扶正心灵 追求完美的魂灵 积极的联想 拆除心墙 改变生活的态度 主动给人以爱 摆脱无形的枷锁 20美元买1小时 心中的花圃 收藏阳光 理解带来奇遇 心态改变人生 放低姿态 追随你的心灵 木匠和画师 沙漠游记 轻松上路 “扔掉”缺点 放弃等待 小偷遇大师 水车与水流 丢掉悲观情绪 错过幸福女神 “年轻”的老人 天堂中的生活 两把宝剑 寻找快乐 旧鞋子总比没有强 生活是公平的 面对求助者的选择 列车奇遇 打开心灵之门 樵夫的领悟 圣诞礼物 电梯里的镜子 心有佛光 不同的选择 迟到的“找钱” 有与无 找回真我 “不如学生”的琴师

第二辑 呼唤从容 平常心是道 美化心灵 开放你的心灵 幸福是个哑巴 积极地选择正面 浪子之歌 顺应自然 以退为进 弯曲不是倒下 摒弃偏见 记住恩惠, 忘记怨恨 倾听别人的声音 征服自己的精神 直面心中的伤口 三个旅行者 不要偏离轨道 放下无谓的固执 十年三文钱 把自己放在好心情中 老鼠与残疾女孩 拥抱生活 苹果的诱惑 误会的伤害 识破谄媚 不值得生气 自然即是美 只在乎“现在” 摇不下的树叶 真正的男人 不要“走的太快” 人生中的“红绿灯” 给自己希望 拥抱自由 处之泰然 过河

第三辑 难得糊涂 一笑了之 活的粗糙点儿 不为失去的马惋惜 和为贵 退一步是为了进两步 琐事之争 麻烦人生 忍让 真理之争 大师雇民工 善意的谎言 幸福 资深医生和徒弟 完美是种理想 烦不烦呢 接受自己不喜欢的事 朴素的深情 小事不计较 爱摔跤的总统

第四辑 无爱无忧 永远的回忆 开悟 爱是一条流动的河 失恋后的三种人 昭雪 “比较”的爱情 适度宽容 失去不爱你的人 追寻春天的阳光 酒缸里的影子 “酸味”的恋爱 推迟婚姻 变不甜的苦瓜 随爱“远行” 放下沉重 消失的“我” 放爱一条生路 完美计划 大哲学家谈失恋 心与心的共鸣

第五辑 无欲无求 无形的财富 适度舍弃 道德与享乐 贪婪让生命受累 信誉与荣誉 生活中的“绳子” 平分财产 “高明”的猎食 作家的悲剧 人生需要“放弃” 不可执迷太深 心有阳光 麦田里的守望者 快乐的根 提醒自己 保持开放的心 告别总统之位 失宝得宝 十味奇药 人生之本 逃离死亡 定期解开“包袱” 拥有“美丽”的代价 乞求幸福 不回头 人生的“肥胖症” 不同的听力 虚拟的光环 静·心 给心灵放假 构筑精神“战壕” 心“热”的代价 两位淘金者 心动则气散 顿时的醒悟

第六辑 无怒无敌 善意的微笑 学会宽容 不要报复你的敌人 种下善因, 收获善果 原谅犯错之人 换种心态思考 从别人的快乐中体验快乐 发现你的个性 面对仇恨, 选择宽恕 以德报怨 与人方便才能与己方便 选择好自己的对手 丢掉坏脾气 化敌为友 与人协作 佛陀与弟子 分享目标 都是我不好 真正的解脱 相信“囚犯” 假币的启示 盲人提灯笼 装着骨灰的陶罐 认识自己 感恩的心 将快乐与人分享 包容与理解 大度 纯洁的童心 克己制怒 人生和打牌 防怒于未然 人格的高低 房间里的老鼠

第七辑 无怨成佛 体会生命中的情趣 幸福就在你身边 给自己“解套” 打开快乐之门 脱离容貌的阴影 弥补缺失 放下屠刀, 立地成佛 我还活着 修佛 迎接潮水 测试真诚 奇迹 真诚地帮助别人 微笑着生活 鉴真开悟 付出的“额外”收获 跌碎的兰花 争吵 谁家都死过人 快乐长寿 过桥与让路 三小时的方便与不便 留住童真 永远幸福 自取烦恼 一切只需要耐心 城市与乡村 敞开心扉 生命中的半杯水 不受第二支箭的痛苦 人掉手指, 焉知祸福 微笑的力量 走出“环境”的阴影 杯子与湖泊 两种·心态 心里装着别人 礼貌地接受别人的道歉

第八辑 体验明亮境界 诚实的艺术家 失败了也要昂首挺胸 每个人失去了一枚金币 乞丐与露珠 赶路 站在嫉妒的另一面 马鞍藤与马蹄莲 走出森林, 才能看到森林 坚持与放弃 一道难题 五滴蜂蜜 心中有世界 天生辽阔 一和十万 快乐 天堂 爱和自由 我祝福你 造就与迷失 助人和扰人 原则 最后的请求 快乐藤 金子与小石子 医师有仁心 一个孩子告诉我们的 另一只耳朵 半瓶威士忌

第九辑 弹拨真实心态 窗景 寻找价值 杯子的故事 抉择 把悲痛藏在微笑下面 将挫折变成游戏 绿洲里的老先生 蔷薇的启示 最后的交易 增加一个休止符 读读自己 意外结局 我少了一双鞋, 却有人缺了两条腿 找一处宁静 三个梦 经验 真正的财富是什么 那不是最好的 把最坏的日子捱过去 爱你的理由 其实你也有问题 聪明的爱国者 此岸彼岸 倘若拾到钱 生命的得失 一个人的一生 快乐的根源 相貌问题

## &lt;&lt;越放下越自在&gt;&gt;

## 章节摘录

追求完美的魂灵 一个魂灵对老天爷说：“您派给我一个最好的形象，我将永远崇拜您。

” 老天爷仁慈地回答：“好，你准备做人吧，这是世界上最好的形象。

” 魂灵问：“做人有风险吗？” “有，勾心斗角、残杀、诽谤、夭折、瘟疫……” “另换一个吧？” “那就做马吧！”

” “做马有风险吗？” “有，受鞭笞、被宰杀……” “唉，请再换一个吧。

” “老虎？” “老虎！”

” 魂灵乐了。

“老虎是兽中王，它一定没风险。

” “不，老虎也有风险，有时被人猎杀，有一种小兽是它的克星……” “啊，老天爷，我不想当动物了，植物总可以吧。

” “植物也有风险，树要遭砍伐，有毒的草被制成药物，无毒的草人兽食之……” “啊……恕我斗胆，看来只有您老天爷没风险了，让我留在你身边吧……” 老天爷哼了一声：“我也有风险，人世间难免有冤情，我也难免被人责问，时时不安……”说着，老天爷顺手扯过一张鼠皮，包裹了这个魂灵，推下界来：“去吧，你做它正合适。

” 积极的联想 李琼对自己在广州上学时的一段经历念念不忘：有一回在学校附近碰见一个年轻的妇女站在大树底下兜售布袋——一种长方形单面有图案的纯棉购物口袋，价钱相当便宜，只售一元。

于是一口气买了5个。

布袋拿回宿舍，同学都说值，不料一位细心的同学蓦然惊呼：“怎么上面有个‘死’字！”

” 定睛一看，布袋的图案四周原来还环着一圈外文，几个较长的单词不认识，字典里也没有，中间一个“die”却赫然触目惊心！

再细看图案本身，几个简单而形状怪异的色块拼凑在一起，谁也辨不出那究竟是什么。

“我说这么便宜！”

” “准是邪教的图腾！”

” “巫婆！”

” “咒语！”

” 同学们大呼小叫。

虽说向来不信邪，照用不误，但挎着口袋上街时还是小心地把有图案的一面向里，以免引来旁人注目。

有次要寄衣物回家，那些口袋是再好不过的包裹，但瞅着那个碍眼的“die”，心里仍有些别扭，总不能往家里寄去一份不祥吧？后来想出个好主意，用同色的彩笔在“die”后面加上“t”，成“饮食、节食”之意。

自忖破去一劫，顿时心安理得。

直至一年后，认识了一个外语学院的朋友，“咒语”之谜方水落石出：那句奇怪的外文其实是德语。

“die”是德语中一个再普通不过的冠词，发音为“地”，用法相当于英语“the”，专用以修饰阴性名词，“咒语”全句的意思是“保护世界环境”。

恍然悟过之后回头再看那神秘的图案，原来竟是世界七大洲的板块！

……

<<越放下越自在>>

#### 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>