

<<活在当下 静心修行>>

图书基本信息

书名：<<活在当下 静心修行>>

13位ISBN编号：9787807336709

10位ISBN编号：7807336706

出版时间：2011-8

出版时间：古吴轩

作者：付娜

页数：296

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>

<<活在当下 静心修行>>

前言

快乐活在当下，静心即是完美不得不承认，当今很多都市人都活得很辛苦，都活在无奈与现实的残酷当中。

工作的压力、繁忙的锁事让人喘不过气来。

久而久之，便形成一种强迫性思维，即使下班回到家中，大脑中还在不断地思索着工作的事情，过去发生的事情或未来的事情、已经完成的工作或者计划要完成的工作一直在头脑中转，无法活在当下。

慢慢地，当身体认同了头脑，就表现为压力或负面情绪，紧张、焦虑、压抑……如何让自己的生活节奏慢下来，停止思考那些“琐事”，进而放下一切，活在当下，享有快乐？

本书告诉你，慢下来的秘诀就是——静心修行。

台湾著名作家林清玄在坐客清华大学、与众多学子分享自己的生命经历与感悟时，谈到“修行”至关重要是“觉悟”，他说：“觉，就是学习看见。

悟，就是我的心。

觉悟，就是学习看见我的心。

”显然，他是想告诉我们觉悟就是学会看见自己的心。

对于如何做到“觉悟”，他提出了“静心”和“活在当下”。

30岁披发修行，在人生事业的绚烂之极忽而归于平淡，林清玄对“修行”的感悟不可谓不深。

“在一般人的生活里面，一天有24个小时。

8个小时工作，8个小时生活，8个小时休息，然后一天就过完了。

而很少有人一天有8分钟把心静下来。

”在如此快节奏的生活中，林清玄呼吁人们拿出8分钟的时间静心，以平息自己内在飘忽不定的心念。

而静心正是我们心灵的治疗师，不论人生低潮还是高潮，不论你是开心还是不开心，它都是让我们身心健康、性情圆满的唯一途径，并且使我们在漫漫长路中随时随地都保持爱和觉知。

一个人只有将内在飘忽不定的心念平息，把心境沉淀下来，活在当下，才能看见自己的心，感知快乐。

那么，一个当下是多长呢？

在佛经里，一个小时有60分钟，一分钟有60秒，一秒钟有60个刹那，而一个刹那有60个当下，所以一秒钟有3600个当下。

当下是最小的时间单位。

佛讲：“生命就在一呼一吸之间。

”实实在在地活在当下才是真正地拥有。

换言之，当下可能是人可以好好生活的唯一一刻，要珍惜它，好好珍惜它。

解读生命不是一朝一夕，但每一日你都可以使它丰富，使它完美；活着，短暂的生命也可以创造永恒的传奇，而把握当下，好好活着，就算平凡也充满诗意，即使脆弱也依然无悔！

如果每个当下都抓得住，那一个人的内在就会变得饱满有力量。

正如林清玄所写到的：“快乐活在当下，静心即是完美”。

<<活在当下 静心修行>>

内容概要

不得不承认，当今很多都市人都活得很辛苦，都活在无奈与现实的残酷当中。工作的压力、繁忙的锁事让人喘不过气来。久而久之，便形成一种强迫性思维，即使下班回到家中，大脑中还在不断地思索着工作的事情，过去发生的事情或未来的事情、已经完成的工作或者计划要完成的工作一直在头脑中转，无法活在当下。慢慢地，当身体认同了头脑，就表现为压力或负面情绪，紧张、焦虑、压抑……

<<活在当下 静心修行>>

作者简介

付娜：毕业于哈尔滨师范大学中文系。
曾任《国际商报》、《消费日报·消费与质量专刊》记者，编辑。
后一直从事图书出版工作，策划并出版过多部畅销书籍。
代表作有《我们不可以浮躁》、《别让心理学陷阱害了你》、《人生，不妨简单点》、《家庭教育可以如此简单》等。

<<活在当下 静心修行>>

书籍目录

第一章 活得好就是好，活着就是修行

你的存在就是一种幸福
什么都可以放弃，唯有生命不能
活着，就为了好好活着
好好活着是一种态度
活着，才有幸福的可能
人生的长度，就是一呼一吸
好好活着，因为我们要死很久
活着，就是一场修行

第二章 受苦受难也好，不执是修，执是行

学会承受心灵的苦难
人来到世上，既要享福也要受苦
泥路显足印，烦恼见菩提
笑对世间苦，不幸亦有幸
接受不可避免的事实
不能流泪就微笑
每一种创伤，都是一种成熟
在苦痛中涅槃，在顿悟中升华

第三章 用负重摆渡生命，修行的痛苦只能自己品尝

人生是一种承受
负重会让生命更加精彩
经历沉浮，生命才能散发芬芳
生命因厚重而美丽
举大事者不忍则溃
独守一盏青灯，甘受一份寂寞
静以修身，独处是一种修行

第四章 你心里能装下多少人多少事，你的修行就有多远

以德报怨，惟有修心方是福
大海能包容一切，修行者的心能包容大海
退一步海阔天空，让三分何等清闲
惟宽可以容人，惟厚可以载物
不宽恕别人，是苦了你自己
难得糊涂，吃亏是福，古人诚不我欺
福报，总是降临于厚道之人
心中装着别人，你才能更强大

第五章 活得富贵不等于活得幸福，认知即修行

失去健康，所有的浮华喧嚣都会归于沉寂
你是健康的，就是快乐的
把健康寓于适当的锻炼之中
生命只有一次，要学会珍惜享受生命
用悠闲的态度去做忙碌的事情

第六章 路过繁华处，低头观自在，从此淡定修行

不必在意根本不重要的事
任凭风浪起，稳坐钓鱼台
“淡”是人生最深的滋味

<<活在当下 静心修行>>

守一颗淡泊之心，拥一份淡然之美
让你的心灵如泉水般清澈、纯净
有一颗清净的心和一双未被遮住的眼睛
得意之时淡然，失意之时坦然
淡定的人生才从容

心地能平衡安静，处处皆青山绿水
第七章 不为虚荣所诱，不为浮华沉沦，坚持修行是一种态度

功名为粪土，富贵如浮云
何必物欲太强，贪占身外之物
攀比会让你失去最初的平静
要拥有一颗不被金钱收买的心
入世，但不与世俗同污

衣锦食甘，绝非幸福的必要条件
简单生活，多一份潇洒与平和

第八章 静一静浮躁的心，在修行中前进，在前进中修行

浮躁是因为我们缺少幸福感
随时静下心，整理一下自己的心情
舍喧嚣，得到本该拥有的快乐
摒弃浮躁，从容面对宠辱
有一种心境，总在繁忙中逍遥
亲近图书，多“闭关”修炼

顺其自然是一种最好的生活态度
人生如云水，平常心最真

每一杯水都要经过沉淀

第九章 在舍得前人更重要的是坚持自己，在舍中修得中行

有舍才有得，得失在于人生
弱水三千，只取一瓢而饮
一笑泯得失，看淡人生苦乐
学会随缘，才能活得自在

参透了得与失，就会有一颗从容的心
给生命留些空白，有所求有所不求

不懂得割舍的人，往往什么都得不到
放弃，原来是另一种开始

观心自在，苦海无波任悠游
适度超脱是修行的一种境界

第十章 你什么时候放下，什么时候就没有烦恼，修即充实行即快乐

剪断欲望之绳，富贵自然
“看破”红尘，才能“自在”

不要用别人的过错来惩罚自己
审时度势地放下执著

背负太重，是因为你不曾放下
扔掉包袱，让自己轻装上路

过去的就让它过去，活在当下
放下，才能走得更远

第十一章 双手合十追求真、善、美，修行就是完善灵魂

真诚待人，用心接纳
修行就是要做好人，行善事

<<活在当下 静心修行>>

让自己的思想和灵魂完善、升华
没有善良的灵魂，就没有美德可言
外污不染，“美”在内心
感恩是一种美德
修行是一条路，而路的尽头是智慧
后记 人生是一场修行

<<活在当下 静心修行>>

章节摘录

什么都可以放弃，唯有生命不能活着，在你最不堪的时候，你只要做到仅仅活着就够了。

死亡只是一种诱惑，它不是牵引。

什么都可以放弃，唯有生命不能。

经常在新闻报道中看到有人自杀的消息，有人因为感情，有人因为承受不了打击，也有人因为没钱救生病的孩子而选择自杀，希望以此引起社会的关注和救注。

一条条鲜活的生命，就在自己的不坚持下，轻意的放弃了。

2010年富士康连续发生14起跳楼事件，一个个年轻的生命，让人惋惜之余，更是值得我们静下来思考一下。

生命真的如此脆弱，如此不堪一击吗？

我们有什么理由放弃宝贵的生命。

北川县委宣传部副部长冯翔之死，对我的触动最大。

我为失去一个好人而难过，更对生命有了一种全新的思考。

为什么在地震中活过来的人，在地震过去后还会选择自杀？

有人说冯翔自杀是因为思念儿子过度。

他在博文中曾这样写道：“儿子，你走了，带走我们所有的希望，带走我们赖以生存的幸福。

你的妈妈天天以泪洗面，你的爸爸悲痛欲绝。

孩子，我最亲爱的孩子，爸爸妈妈无时无刻不在想你，在盼你归来，但我们知道，你永远回不来了，你到了天堂，那里有鲜花，有蓝天，只是没有恐惧的地震。

孩子，你回不来了，你曾经温馨的家如今已经倒塌在废墟里。

孩子，对整个世界而言，你只是一粒尘埃，对我而言，你却是我的整个世界。

爱子啊，当思念的泪水点燃，你的脚步早已走远。

当今生已经阴阳相隔，我期待着来生重逢的情缘。

思念你啊，我的爱子，在无数的滴雨清晨和夜晚……儿子，你离开了，爸爸没有了未来，没有了希望，没有了憧憬。

与你相聚，是爸爸最大的快乐。

假如，某一天，我死了，儿子，那是我最幸福的事，我会让你妈妈把我的骨灰，撒在曲山小学的皂角树下，爸爸将永远地陪着你，我们将不离不弃，永远在一起。

儿子，相信一个父亲，对你最深最深的爱。

”看到冯翔写给儿子的文字，没有人会不为之动情。

冯翔是一个爱孩子的好父亲。

从他的文字中，我们不难看出他对儿子的爱与思念和失去爱子的悲痛。

对于每一个做父母的人来说，孩子就是他的生命，就是他的全部。

父母活着虽然不全是为了孩子，但是如果没有了孩子，很多的父母觉得活着没有了动力。

因为失去了孩子，可能生活对他们来说已经了无生趣。

也许这话有人反对，他们会反驳说：“人生值得珍惜的东西很多，没有了孩子就去寻死，这样可取吗？”

”这话说得很有道理，只是我们说这些话时，都是站在旁观者的角度看问题、谈问题，这样当然轻松。

如果是已经身为人父人母的人可能不会说这样的话，因为他们更能理解当事人的失子之痛。

正如冯翔写给他儿子的话：“对整个世界而言，你只是一粒尘埃，对我而言，你却是我的整个世界。

”对于父母来说，孩子真的是他们的整个天空！

不过虽然理解冯翔的失子之痛，仍然对他轻易放弃生命感到遗憾。

冯翔身为父亲深刻体会到了自己的失子之痛，他有没有想过，自己自缢，父母也要体会和他同样的失子之痛，不知道在自缢前的一瞬间冯翔有没有想过自己的父母？

有人说，死是一种解脱。

<<活在当下 静心修行>>

是的，死仅仅对去了的人来说是一种解脱，而留下的人呢？

因为你的解脱而带给他们的痛苦要大于你生存的痛苦，这是一种极其不负责任的行为。

属于你的苦你就要承受，无论是生是死，你都不能把它们加到那些爱你关心你的人身上，因为爱毕竟没有错。

活着，在你最不堪的时候，你只要做到仅仅是活着就够了。

死亡只是一种诱惑，它不是牵引。

什么都可以放弃，唯有生命不能。

我们曾为生命的脆弱而唏嘘，为疾病而忧心，为死亡而惊惧，为世事的无常而慨叹，为人生的坎坷而愤懑，为事业的失败而颓丧。

我们可曾想过：正是因为短促而不可知的生命旅途中有太多的烦闷与不平，所剩那少许的愉悦方显得弥足珍贵，因而才更需要用心地去经营，使它开出芬芳的花蕾。

在这样的背景下，我们更要记住：好好活下去，感恩地活着。

用一生的才情去争取，用一生的精力去付出。

在期待中，沉稳地，好好活着。

缓口气，人生，还要继续……修行路上你和我：一位哲人说过这样一句话：“年轻人，记住我一句话吧：这个世界上，除了死亡，没有什么是大事。

只要你活着，就是幸运的。

好好地过好每一天吧。

只有你自己才是你最好的医生，别的人对你都无能为力。

”

<<活在当下 静心修行>>

后记

人生是一场修行“人生是一场修行”。

这是电影《非诚勿扰》经典之句，也是影片的主题思想。

精辟之所在，是启迪人生之感悟。

当王朔这个“红尘里最有禅心的凡人”，遇到了冯小刚这个“寺院里最有凡心的和尚”，《非诚勿扰》仿佛也变成了一首六世活佛仓央嘉措大彻大悟的诗经：悲喜交集，不舍不弃！

因为生命就是一场，明知艰辛，也要一往无前的修行。

释迦牟尼说：人生是苦，而这个苦是可以解脱的，解脱的过程就叫做修行。

圣经中讲：人一生下来就是“有罪”的，这是始祖犯罪所遗留的罪性与恶根，称之“原罪”。

人们必须靠一生的修行去“救赎”，去求得上帝的宽恕。

一些“宿命论”者则认为：命运不济是前世作孽所造成，要靠今生的修行、行善、积德，以求得来生的好命。

显然，他们认同人生是一场修行。

那么，到底什么是修行？

跟我们普通人又有什么关系呢？

修行是指具有自我意识的客观存在，为了实现自主进化这一目的，自身施加的一系列约束的总称。

修行一词的释义：1.培养锻炼自己的修养、道德。

2.佛教和道教信仰者的修炼过程。

这就是说，修行并非宗教界专用术语，对于我们普通人来讲，实际上就是常说的自我道德修养。

那么，“人生就是一场修行”，也就可以理解为：人的一生是一个不断提高自身道德修养的过程。

在这个过程中，每一个爱你的人，每一个恨你的人，每一个你爱的人，每一个你恨的人，无论是爱之深，抑或是恨之切，他们都是你人生中的一段经历，他们都在“帮助”你成就、完全你自己。

修行是痛苦的，因为在这个过程中不会总是一帆风顺，更何况修行本身这个概念就足够痛苦了——因为它意味着你不得不自己去面对种种“不愿意去接受”的局，并咬牙去接受，经历拷打，完成自我的升华。

修行的道路上，没有失败者也没有成功者，只有一段又一段各式各样的人生，无论哪一段，都足够绚丽多彩、苦乐参半。

人生是一场修行，修行在得失之间，修行在悲喜之间，修行在宠辱之间，修行在来去之间，修行在生死之间。

佛说：修行是走一条路，一条通往我们内心最深远处的路。

而在这条路的尽头，我们可以找到一种智慧，这种智慧能够让我们了解到生命的真谛。

从这一刻起：让我们双手合十，静心修行……从这一刻起：让我们一起踏上修行之路……最后奉上海水的一首诗——《人生是一场修行》人生就是一场修行在今生的这条路上，谁又遇到了谁？

谁又对谁做了善事还是恶事？

谁又成为了谁？

人生就是一场修行风云变幻的岁月里，我们在时间的流逝中老去、死亡生命在日子的反复中清晰透彻沉浮得失，看透也无所谓烦恼幸福人生就是一场修行终点在修行的路上起伏，起点已经遥不可及成败在修行的间隙轮回，无常已经注定诡变沉淀与留下的已经融入我们的血液和灵魂无所谓幸福与快乐，无所谓麻木与清晰人生就是一场修行我们在修行的路上注定坎坷密布又百折不挠、满怀豪情又迷惘失意世事无常的光阴里，我们只是还在坚强面对着自己的烦恼与快乐、得意与落魄在这个太阳天天升起的地球上活着、痛着、笑着、走着人生就是一场修行五百年前我们修到了什么？

今生今世又将遇到什么？

自己的命里，其实很早已经注定一切，只有自己知道成败荣辱、富贵得失、权利金钱、地位荣耀死了，一切不过一把黄土……

<<活在当下 静心修行>>

媒体关注与评论

每一段文字，都妙趣横生；每一篇文章，都引人入胜。
战火之外的阿拉伯比战火之中的阿拉伯更耐人寻味。

——新华社资深记者 杨元勇 故事娓娓动听，情感油然而生。
作者对亲身游历的阿拉伯世界做了感性与理性并存的深度解读，睿智与执着永留字间。

——中央电视台阿拉伯语国际频道主持人 张博

<<活在当下 静心修行>>

编辑推荐

《活在当下,静心修行:快乐活在当下,静心即是完美》编辑推荐：总是不开心，那是因为总没活在当下

。人生是一种境界，修行是一盏心灯，透视自我，圆通可得。

一个“静”字，既是方法，又是心态。

在繁杂的人世间，能够保持一份心灵的宁静，随时回到自己的内心深处，细细品味生命的微妙，无疑是一种修身养性的人生境界。

<<活在当下 静心修行>>

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>