

高兴就笑，难过就哭，
没有什么好伪装的。

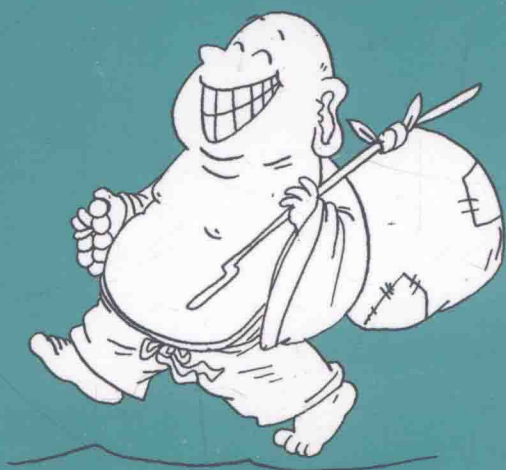
乐活·当下

LOHAS

自然·本相

做一个真实的自然人吧！
这样才可以回归生活的“本相”。

鹿凤琴 编著



大学出版社

乐活·当下

LOHAS

自然·本相

鹿凤琴 编著



山东大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

自然·本相/鹿凤琴编著. — 济南: 山东大学出版社, 2015. 10
(乐活·当下)
ISBN 978-7-5607-5298-3

I. ①自… II. ①鹿… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 142741 号

责任策划: 徐琳琳 郑琳琳
责任编辑: 徐琳琳 郑琳琳
封面设计: 张 荔

出版发行: 山东大学出版社

社 址 山东省济南市山大南路 20 号
邮 编 250100
电 话 市场部(0531)88364466

经 销: 山东省新华书店
印 刷: 济南华林彩印有限公司
规 格: 700 毫米×1000 毫米 1/16
9.5 印张 93 千字
版 次: 2015 年 10 月第 1 版
印 次: 2015 年 10 月第 1 次印刷
定 价: 24.00 元

版权所有, 盗印必究

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社营销部负责调换

有这样一群人,他们关心生病的地球,也担心自己生病,于是发起了一种新的生活运动。他们吃健康食品,穿天然材质的衣物,使用二手的家居用品;他们骑自行车或者步行,练瑜伽健身;他们注重个人成长,听心灵音乐……他们希望以此让自己变得心情愉悦,身体健康,光彩照人。

乐活,就是这样一种追崇身心健康、快乐、环保、可持续的时尚生活的理念与方式,由“LOHAS”音译而来。“LOHAS”是英语“Lifestyles of Health and Sustainability”的缩写,意为健康及自给自足的生活形态。无论是生活方式上的低碳环保,还是心灵深处的静心修炼,乐活都如同清新的空气,给我们当下快节奏、高强度、大压力的生活增添了更多盎然的生机和绿意。崇尚乐活、热爱生活的“乐活族”应运而生。

“当下”则是佛经里讲的最小时间单位。1分钟有60秒,1秒钟有60个刹那,1刹那有60个当下。也就是说,1秒钟就是3600个当下。把时间切到很小很小的单位,当下就是永恒。后来,“当下”这个佛教用语,就被广泛借用于民间了。

于丹说,我们在这个世界上承担重任时,不应像一个苦行僧那样去忍辱负重,而应该快乐地举重若轻。同样是重,为啥不轻盈地把它举起来呢?生命有诸多不如意,人能活着感觉到的就只有当下。我们要把握当下美好的日子,享受当下的每一个时刻;我们要扼住那些倒霉的日子,把它变得美妙起来。我们要果敢地去追求幸福,活着一日就要幸福一日。

乐活,就要在当下!

“乐活·当下”就是这样一套让你每日都乐活的智慧幸福书系,它让你在每一篇小故事中获得很大的幸福。降低自身的欲望,放慢生活的节奏,平缓自己的呼吸,减少浮躁的行动,逐渐体验当下的慢生活、简单生活、宁静生活与悠闲生活的价值与趣味。让笑容回归,让灿烂重现。

乐活在当下,恬淡是首先要做到的事情。然而喧嚣的世界,怎么能容许我们恬淡自在呢?除非我们真的有勇气拔掉插头,不看电视,不听音乐,不上网,不驾车,真正探寻自己内心需要的东西,不依赖于物质,不受诱惑,给欲望一个合适的距离,才不会随波逐流,被物欲扰乱本性,在世俗中迷失自己。非如此,无以恬淡。幸福生活并不是让我们躲进空门,远离尘世。空门不是幸福的终点,尘世亦非万丈深渊。

快乐幸福的生活有时候真的很简单,即不被物欲所累,生活淡

泊质朴,心境平和宁静。幸福,人人触手可及,在任何时候都可以“光临”我们。只要我们能做到——恬淡为上,由纷繁复杂回归简单质朴,自在于自然的本相,懂得给欲望一个适当的距离。

乐活在当下,就是每一个人幸福生活的开始。

编者

2015年10月

第一章 自然生活是什么/1

生活的重量/3

积极面对“灰色”心情/6

负重而行最安全/9

永远别说不可能/13

毫毛分秒变大楼/16

拐弯遇见阳光/19

第二章 本相明，心即安/23

成功需要循序渐进/25

保持一颗平常心/27

丢掉那些烦恼/30

单纯的喜悦/33

放下才能快乐/37

保持内心的宽广/40

希望就在转角/43

豆腐账/45

第三章 你有多少烦恼/47

五指争大/49

拥有一颗平实不乱的心/52

空杯与满杯/55

视力与偏见/58

第四章 语默动静体安然/63

“命中注定”/65

摇摆不定难进步/68

车上的凹洞/72

厚积方能薄发/75

你也是别人的一棵树/77

第五章 药方在你手里/81

幸与不幸全在你/83

懂得放手/86

寻找自己的大海/88

良药苦口/91

要黄金还是要毒蝎/93

助人即是助己/97

第六章 生命需要爱/101

心态决定生活/103

博爱的心/105

圣诞礼物/109

多一句赞美/112

第七章 你要什么样的人生/117

酋长的女儿/119

珍惜当下/122

泡沫山的故事/125

院子里有一个捕鼠器/128

修得一颗金子般的心/131

生命的清单/135

假如你有 500 毫升水/138

自然生活是什么

- ◎ 生活的重量
- ◎ 积极面对“灰色”心情
- ◎ 负重而行最安全
- ◎ 永远别说不可能
- ◎ 毫毛分秒变大楼
- ◎ 拐弯遇见阳光



时代在前进,人们的烦恼、忧愁却在增加,劳累和伤心也在不断地增多。这种状况的存在,是因为我们的胸襟不够开阔,还是因为我们的内心不够放松?是因为我们的灵魂覆盖了太厚的浮尘,还是因为我们的内心充斥了太多的欲望?有人抱怨自己的薪水太低,有人抱怨自己的住房太小,有人觉得自己得到的关心太少,有人觉得自己的幸福不够多。其实,究其原因,不过是我们不懂得生活,想索取的太多而付出的又太少。

|生活的重量



生活属于自己。生活是沉重的还是轻松的，完全取决于我们怎么看待它。

有人说生活就是问题的叠加，生活中的烦恼一个接着一个，需要你去面对、去解决。如果你不懂得如何摆脱这些问题，它们就会如同阴云一般，时刻盘结在你头顶。反之，当你懂得放下生活中的种种烦恼，生活就会变得轻松、简单。

有一个富有的商人，觉得自己被沉重的生活压得喘不过气来。于是，他找到了智慧老人，想请老人为自己指点迷津。

他虔诚地对老人说：“先生，我很希望能得到您的帮助，我的生活实在太糟糕了。虽然在生意场上我挣了很多钱，但是在生活中人们却对我冷酷无情。现在的生活，对于我来说，就像是一场没有硝烟的残酷厮杀。我该怎么办呢？”

老人捋了捋自己雪白的胡须，对商人说：“你应该停止厮杀。”

面对老人给出的答案，商人思考了很久，却仍不知所措，他只

能带着迷惑离开。糟糕的生活依旧困扰着他，他变得焦虑不安，稍有不顺便责骂他人。这样一来，身边的人与他越来越疏远了。一年过去了，他被生活折磨得筋疲力尽，已无力与人争吵。这时，他又想到了智慧老人，于是再次前去请教。



“先生，请您再给我指点一下吧。我现在累了，不想争也斗不动了。但是，生活还是如一副重担压在我的肩膀上。我现在又该怎么办呢？”

“扔掉你的担子。”老人回答。

商人觉得老人的回答不过是在敷衍他，于是他很气愤地离开了。

商人又回到了自己沉重的生活当中。接下来的日子里，他的生意遭遇重大挫折，最终破产了。他变得一贫如洗，就连结发妻子也带着孩子们离他而去。孤立无援的他，又一次找到了智慧老人。

他沮丧地对老人说：“我已经一无所有了，钱没有了，亲人也没有了。我现在的的生活，只剩下悲伤了。先生，我该怎么做？”

“抛开你的悲伤。”老人平静地回答。

这一次，商人得到老人的回答后并没有离开。他留在了老人居住的山上，远离尘世间的一切喧闹与繁华，每天坐在一个角落里沉思。

一天，不知他想到了什么，突然悲从中来，号啕大哭。这一哭便一发不可收拾，接下来的几个月，他每天都在不停地流泪。

最后，他的眼泪哭干了。他透过窗户看着窗外的风景。此时正是清晨，他迎着和煦的阳光，从阴暗的角落里走了出来，又一次找到了智慧老人。

“先生，请您一定要告诉我，生活到底是什么？”

老人抬头看了看天，微笑着回答道：“生活，就是新的一天加上新的一天，每天都有新面孔，每天都有新风景。当太阳照常升起，新的一天就又来到了。”

生活的重量源自于内心，不管是沉重还是轻松，都由自己的心态来决定。商人是用显微镜看生活，因此他锱铢必较，烦恼重重；智慧老人则是用望远镜看生活，因此他看得到未来，看得到更高、更远的风景。

| 积极面对“灰色”心情



现代社会,人们穿梭在城市里,每天都要不停地工作,“灰色”心情就成了在所难免的事情。

人都是有七情六欲的,生活中少不了喜怒哀乐。人会生气也会发愁,会有烦恼也会有忧虑,会悲伤也会感觉无聊……面对这些纷繁复杂的情绪,我们该用怎样的方式处理,才能不影响生活和工作呢?

老一辈人常说,生命伴随号啕开始,就应该笑对生活。

工作只是我们生命的一部分。我们工作是为了更好地生活,工作使我们获得薪酬,为生活提供保障,同时也会产生压力,产生“灰色”心情。所以如何处理好工作中产生的“灰色”心情,快乐度过每一天就成了现代人的一门必修课程。

让自己快乐并健康地工作,值得每个人为之而努力。治理“灰色”心情,在“疏”而不在“堵”。最简单有效的方式就是顺其自然,学会疏导自己的情绪。

有一个学经济学的学生小刘，毕业后去了一所学校当老师。这所学校所在的城市虽然不够繁华，但是工作环境和待遇都相当不错。几年过去了，小刘的生活虽已达到了小康水平，但他工作得却并不快乐。



一天中午，小刘给他大学的老师打电话，在电话中他抱怨不断，甚至表示想辞去现在这份工作，老师忙问其原因。原来，新学期即将开始，校长让小刘写一份开学致辞，以欢迎新同学，激励老同学。但是，不管小刘怎么写，校长都不满意。因此，他不得不反复地修改稿子。然而，看完已经修改到第七遍的稿子，校长依旧将小刘批得一无是处，甚至还说他大学白读了。小刘虽然是理科出身，但是他一向觉得自己的文字功底不错，现在竟然被校长这样责骂，不但郁闷至极，还积压着愤怒。

听完小刘滔滔不绝的抱怨，老师对他说：“事已至此，再多的抱

怨也无济于事,不如先去吃饭,把自己的温饱问题解决了。”但是,小刘仍纠结于致辞稿,不停地说着自己心中的不满,根本听不进老师的建议。最后,他的老师又说:“既然这篇致辞得不到校长的肯定,索性就先放下它,出去放松一下,寻找一个新的思路再写,说不定能收到意想不到的效果。”小刘听了之后,觉得有道理,便接受了老师的建议,挂断了电话。

几天之后,小刘又打电话给自己的老师。不过,这次不是抱怨,他写的致辞最终得到了领导和听众的赞美。

人们常说:“职场如战场,自然会有赢有输,有得有失。”职场之中,我们难免会受到领导的批评和他人的责怪。我们需要注意的是,面对批评,不要垂头丧气;面对责怪,不要轻言放弃,走进死胡同。谁都会遭遇坏情绪,一定要懂得选择正确的方式去疏导,千万不要让自己的“灰色心情”无边地蔓延。

譬如鲧和大禹治水。鲧用息壤堵塞洪水,希望把水挡在外面,但是没有成功;大禹却采取了疏导的办法,把百川引入海里,最终取得了成功。对待在工作中遇到的“灰色心情”,我们也应该疏导,而不是堵塞。

因势利导,顺其自然,才能用平和积极的心态战胜“灰色心情”,才能保持生活的自然本相。