

无论海啸、地震，都要无怖无惧，活着一日就要幸福一日。
2015年最具智慧的幸福书来啦！

乐活·当下

LOHAS

乐活·当下

小故事中，获得大幸福。
让笑容回归，让灿烂重现。

王琰 编著



学出版社

乐活·当下

LOHAS

乐活·当下

王琰 编著



山东大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

乐活·当下/王琰编著. — 济南: 山东大学出版社, 2015. 10

(乐活·当下)

ISBN 978-7-5607-5296-9

I. ①乐… II. ①王… 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 142739 号

责任策划: 徐琳琳 郑琳琳

责任编辑: 徐琳琳

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

10 印张 97 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 只需握住当下/1

找回自己/3

放宽心胸到福田/6

“我”为什么重要/10

一切都是最好的安排/14

古董床和席梦思/17

绊脚石和垫脚石/20

如何面对当下/25

第二章 绕开那些不如意/31

绕道而行亦成功/34

花不介意盆的好坏/37

搬开心中的顽石/40

试着原谅,懂得遗忘/44

把压力扛在肩上/48

在旱季里扎根/51

不再执念/54

当经历沸水/58

第三章 若抓住了当下,便自在乐活/61

天生我材必有用/63

让不让与活不活/67

上帝的回答/71

手酸了,就放下/75

面对是不二法门/78

干吗要背着筐爬山/80

第四章 抓住当下,不等于四脚朝天地忙/85

我们不是木桶/87

该干啥干啥/91

把浑浊变澄清/93

勿迷失于繁忙/96

生活的真相/99

和乌龟散步/101

放下无价值的砝码/104

第五章 最重要的是心/107

给你一个“如果”/109

撕掉是对的/112

自然与本相/115

最重要的是心/117

最完美的快乐/121

让心回归本原/125

向自己突围/127

第六章 明天的树叶不会提前飘落/129

最宝贵的当下/131

“以后”有多远/135

明天的树叶不会提前飘落/138

当下的智慧/142

人生四句话/145

活在当下/148

只需握住当下

- ◎ 找回自己
- ◎ 放宽心胸到福田
- ◎ “我”为什么重要
- ◎ 一切都是最好的安排
- ◎ 古董床和席梦思
- ◎ 绊脚石和垫脚石
- ◎ 如何面对当下



任何事有可能发生或存在于当下之外吗？答案是否定的——过去不曾发生过什么，它发生在当下；未来不会发生什么，它会发生在当下。过去，是记忆里的前任当下；未来，是想象中的下任当下。

“现在”才是生命确实占有的唯一形态。当下，就是现在的这一刻。没有人能活在过去，也没有人能活在未来，人能活着和感觉到的只有当下。我们不应纠结于失去的而抱怨，而应享受我们所拥有的——把握美好的日子，享受每一时刻；扼住倒霉的日子，使它变得美妙。

时间宝贵，而真正宝贵的，则是时间之外的那个点——当下。如果专注于过去和未来上的时间越多，蹉跎掉最宝贵的当下的损失就越大。

所以，我们只需把握住现在这个当下。

|找回自己



一位修行的老者，在山上的寺庙中隐居了几十载。他的开示，解除了很多人的烦忧。

一日，老者刚踏出寺庙的门，就看见一个女子迎面匆匆走来。那女子怀中抱着一个大大的包裹，包裹看似很沉，女子累得气喘吁吁。女子经过老者身边的时候，不自觉地收紧了双臂，头也不抬地快步走过。

老者没有多想，准备趁着大好的春光，到山里欣赏一下风景。但走出寺庙没多远，他便遇见了一群精壮的汉子。他们虽然衣着华美光鲜，却显得有些狼狈，而且还一个个怒气冲冲的。老者退至路的一旁，准备给他们让路。

这时，其中的一名男子走到老者面前询问：“您有没有见到一名年轻的女子拿着包裹从这里走过？”

老者不明白这群人的意思，于是问：“各位找这位女子做什么呢？”

听老者这么一问,这群人就开始七嘴八舌说了起来。

有人说:“她骗了我的钱,我一路从京城追赶至此,已经很久没回家了。”

有人说:“她偷走了我的财物,我一定要将她抓住,送到官府!”

还有人说:“她盗窃了我家的古董,那可都是价值连城的東西,不能就这么放过她!”



老者听完又问:“你们追赶她多久了?”众人又是七嘴八舌地说起来,有十天半个月的,还有更长的。

“你们远离了自己的家,丢下了自己原本的工作,就只为追

回那些丢失的财物吗？”

“追回这些钱财，我们才能过自己喜欢的生活，做自己喜欢的事啊。”一人回答道，众人也跟着点头称是。

老者笑着摇摇头：“你们已经丢了自己的心，又哪里来的自己啊？我看，你们别急着找回已经失去的东西了，先找回自己比较重要。”

听了老者的话，看着彼此身上沾满尘土的衣服，回想这些天以来没日没夜的奔波，重温数日来焦躁愤怒的心情，众人突然领悟了老者话中的深意。于是，他们决定不再去追那位女子，而是回归到原本属于自己的生活。

当面对失去，世人往往不愿放手，不愿丢下，任凭那些再也抓不住的事物牵着自己的鼻子走。这种舍不得的拉扯，是一种心灵的迷失。眼睛始终盯着自己“求不得”的东西，所有的情绪都随之而忽悲忽喜，就会渐渐在这条路上迷失自己。“不以物喜，不以己悲”是很多人都难以达到的一种境界，但我们总要学会找到自己，使自己不沦陷于“求不得”，将自己还原。

|放宽心胸到福田



有一位修行得道的大师，他年轻的时候曾是一位高官的随从。由于他平日里勤快又聪明，所以深得高官的厚爱。

有一年，高官到某地视察，遇见了一个美貌的女子，并对她一见倾心。他不顾姑娘的反抗，也不管其家人的反对，强行将女子娶回了家。尽管高官对这位女子百般宠爱，却没能让她高兴起来。她十分想念自己的家乡，思念自己的父母，终日以泪洗面。高官的随从很同情她，又因为他们来自同一个地方，所以每次回家，他总会为她传递书信。

正所谓日久生情，在这样的互相接触中，两个年轻人渐渐暗生情愫。最终，他们的私情还是暴露了。自己心爱的女子和自己最信任的随从竟然这么背叛了自己，高官内心十分气愤。于是，他决定带人将二人抓住，严惩不贷。在混乱的打斗中，随从为了自保，失手杀死了那位大官，然后带着那位美貌的女子逃跑了。

逃亡的生活十分艰难,为了能够安稳地生活,也为了躲避追捕,他们找了一个边境的小镇住了下来。当地的生活原本就比较清苦,他们两个又有没有什么生活来源,只能节俭度日。女子在高官府邸里享受惯了奢华的生活,逃亡的生活已经使她厌烦,现在的生活更不是她想要的。最终,女子的骄奢和贪婪、自己内心的愧疚,使得他选择了出家为僧。

智慧的佛法、刻苦的修行,让大师明白了很多。为了弥补自己曾经犯下的罪过,求得内心的解脱,大师决定下山去云游,并在云游的过程中帮助世人、做好事。

有一天,他走到了一个地方,那个地方的人出入需要经过一处悬崖。悬崖陡峭,已经断送了不少人的性命,但又苦于没有其他的路可走,人们不得不一次次冒着生命危险行走。为了当地人的安全,大师决定在悬崖下的山中,开凿出一条隧道来。

准备好工具之后,大师就动手了。他除了出去乞食和短暂的休息之外,每天都在不停地开凿。二十多年过去了,隧道已经挖掘了2000尺(约合667米)。

一天,一位年轻人找到了隧道里,拿着手里的宝剑,声称一定要杀了这位大师。原来,他就是那位死去的高官的儿子。他为了给父亲报仇,一直苦练剑法,同时又派人四处打听这位大师的下落。终于,他不但学成了功夫,而且还找到了大师的下落,决定前来报仇。

面对架在自己脖子上的剑,大师平静地说:“我这条命,应当还给你。但是,请你让我挖完这条隧道。等到完工了,你可

以随时取走我的性命。”

年轻人多少也知道当地的交通情况，于是答应了大师的请求。为了避免大师逃跑，年轻人决定留在隧道里等可以取走他性命的那一天。转眼几个月过去了，大师从未停止过挖掘，年轻人就在旁边监视着他。等待是十分无聊的一件事，年轻人最后决定帮大师一块儿挖掘。就这样，过了五年的时间，隧道终于可以通行。

看着安全通过的人们，大师放下手中的工具，对年轻人说：“可以了，我的心愿已经了了。你将我的这条命拿去吧。”

听了大师的这句话，年轻的复仇者突然含泪跪下，说：“我早已被大师的意志和诚心所打动，内心已经把您当做自己的老师了。徒儿怎能杀死自己的老师呢？”

时间如流水。总会带走生命中的许多东西，一切怨恨也都会随着时光的流逝而消散。人非圣贤，孰能无过？人都难免犯错误，只要真心悔改，就值得尊重。过去的恩怨，不必耿耿于怀，放开心胸，坦然面对，一切都会变得美好。