

拔掉插头，不看电视，不听音乐，不上网，不驾车。

只喜欢东游西荡，喂鱼、浇花……

享受生活并不等于享受物质。

乐活·当下

LOHAS

简·单

可以简约，更要简单。

无论如何，重要的是了解自己的需要。

阮芳 编著



山东大学出版社

乐活·当下

LOHAS

简·单

阮芳 编著



山东大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

简·单/阮芳编著. — 济南: 山东大学出版社,
2015. 10

(乐活·当下)

ISBN 978-7-5607-5301-0

I. ①简… II. ①阮… III. ①生活方式—通俗读物
IV. ①C913.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 142742 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

8.5 印张 83 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 简单生活,就是忘记“我”/1

什么是我所有的/3

两只手所能拿的/6

刚刚好就可以了/9

那么迷信“我”吗/12

忘掉“我”的利益/15

放弃“我的钥匙”/19

换个角度即可“忘我”/22

第二章 简单满足,只需冷冻“贪多”的心/25

像蜗牛一样的旅行/27

丈夫晕倒了/30

为了多吃一块糕点/33

半杯水的分量/36

我也许能得到更多/39

锁住贪念的锁/42

老鼠偷油/45

第三章 简单快乐,需要用心去感受/49

你所拥有的美貌/51

快乐只需昂起头/54

天堂在哪里/56

成功在态度/58

第四章 简单工作,“忙”即亡在旁/61

生命只在呼吸间/63

沉下心/65

相同的月光,相同的沙滩/68

等待灵魂/72

成功就是简单工作/75

简单一点,困难只是一张纸/78

抖掉身上的泥土/80

第五章 简单对待,就没有复杂/83

爱人之心/85

一加一等于几/87

咸淡皆宜/91

闲事莫挂心头/93

泡茶师和剑客的剑术比赛/96

想象出来的困难/99

胡子放在哪儿/102

简单还需换个位/104

第六章 简简单单,哪来的埋怨/107

为生命画一片树叶/109

让步的奥秘/112

都是属于你的/115

此生故彼生/118

晴天和雨天/122

苦难与不幸/124

简单生活，就是忘记“我”

- ◎ 什么是我所有的
- ◎ 两只手所能拿的
- ◎ 刚刚好就可以了
- ◎ 那么迷信“我”吗
- ◎ 忘掉“我”的利益
- ◎ 放弃“我的钥匙”
- ◎ 换个角度即可“忘我”



1858年，一个小女孩降生在瑞典的一户富豪家里。不幸的是，这个小女孩出生不久就患上了一种医学无法解释的瘫痪症，这种病症使她丧失了走路的能力。

一次，女孩的家人带着她一起乘船旅行。船长的太太对女孩很温和，她跟女孩说船长有一只美丽的天堂鸟。女孩被船长太太描述的天堂鸟迷住了，极想亲眼看一看。她把这种想法告诉了自己的保姆，保姆便把女孩留在甲板上，自己去找船长。可是，保姆去了很久都没有回来，女孩等得不耐烦了，她要求船上的服务生立即带她去看天堂鸟。服务生答应了女孩的要求，他只顾带着女孩一道去看那只美丽的小鸟，忘记了女孩不会走路的事实。这时候，奇迹发生了，女孩因为过度渴望看到那只美丽的天堂鸟，竟忘我地拉住服务生的手，慢慢地走了起来。这一次走路，给了女孩一个很好的开始。从此，女孩的病慢慢痊愈了。春去秋来，女孩长大了，她又忘我地投入到文学创作中，最后成为第一位荣获诺贝尔文学奖的女性，这个女孩就是茜尔玛·拉格罗芙。

人们一直在寻找获得成功的方法，而“忘我”是其中重要的一种。只有做到忘我，人才能超越自身的束缚，释放出巨大的能量。

| 什么是我所有的



“我是贫穷的托钵僧。我有纺车、教养院的饭钵、羊奶罐、几条破旧的毛毯、毛巾以及再普通不过的板凳，仅此而已。”

这是甘地 1931 年 9 月在前往伦敦参加第二届圆桌会议途中对海关官员申报自己携带的物品时所说的话，出自 K. 克里帕拉尼所写的《甘地语录》。

甘地把“我”有的东西最大化地还给社会，不执着于一个“我”字。在甘地的世界里，人与其他物种是完全平等的。为了生存、繁衍，各个物种在大自然中各取所需，和谐相处。个人应该反思自己的需求，了解他人和其他生灵最基本的生存需要。

从前，有一个国王与大臣出巡，路过一个地方，看到几棵树上结满了又红又大的苹果，特别诱人。但由于时间关系，国王不便停下来去摘苹果，于是他在心里盘算：等到回来的时候要好好地品尝几个。

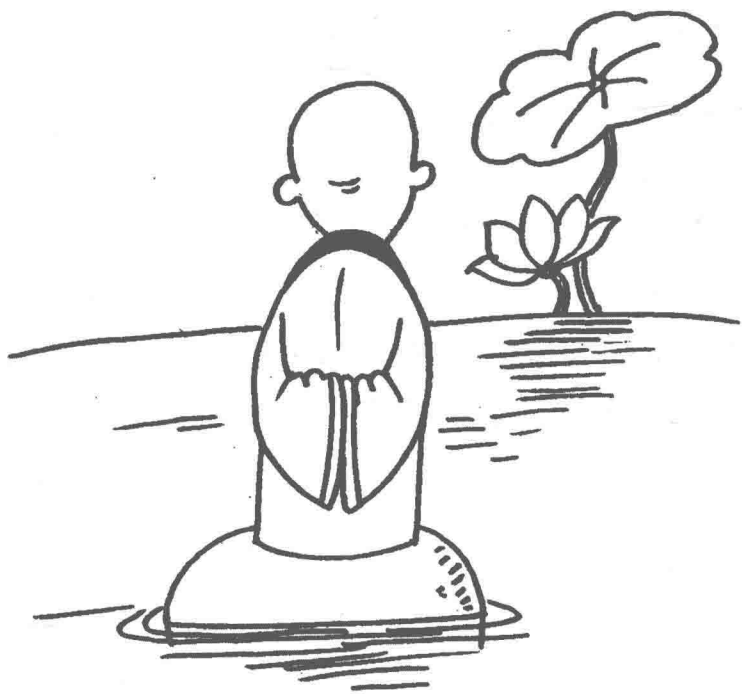
然而，走在后面的大臣却不顾国王的命令，偷偷找来了许多棍

子,拍打枝叶,采摘苹果。走的时候,他们还粗鲁地将树枝打折,树叶散落得满地都是,果树就这样被他们摧毁了。

国王并不知道大臣做的事情,还在心里想念着美味的苹果。等到他再次来到苹果树下时候,却只看见了散落满地的树叶,一个苹果都没有了。看到这样的情形,国王又愤怒又失望。

就在失望的时候,他看到其中一棵果树居然完好无损,觉得很奇怪。仔细观察之后,他恍然大悟,原来这棵树没有任何果实。一棵没有果实的树,自然不会被人注意,也避免了被摧毁的命运。

回到王宫后,国王常常想到这棵“无果之树”。他终于领悟到:如果想像无果之树一样安然无恙,就必须舍弃荣华富贵,舍弃那些诱人的世俗权力的“果实”,如此方能少欲知足,生活得无忧无虑。



在这个忙碌的时代,好像已经没有人去想什么是“我所有”的这个问题,大家都很一致地追寻“我所求”的东西。无论是影视、音乐,还是戏剧,都或多或少地有这种观念,它们都抛给大家一个问题:“你究竟想要什么?”于是,大家都在思索自己究竟想要的是什么,而忘记思考过去、现在、将来“我所有”的是什么。

安静下来仔细想想:什么是“我所有”的? 我的家,我的床,我的食物,我的衣服,我的车,我的书,我的珠宝,我的银行卡,我的咖啡,我的笔,我的电脑,我的……这么多“我的……”,繁多得让人窒息。

不要太急着高兴有这么多的东西是“我所有”的,拥有得多就一定是好事吗? 这些东西就像那些长在树上的果实,而拥有者则如同长满果实的果树。果实越多,果树越容易被摧毁。

这众多的果实里,哪一个会长久存在?

昨天为你所有的食物,今天会是什么?

昨天为你所有的一杯茶,今天又在哪儿?

昨天为你所有的一切,今天都有可能不再属于你。

人们常犯这样的错误:执着地追求更多的能成为“我所有”的东西,却不想昨天本是“我所有”的东西正以同样的速度消失。

每个人来到这个世界的时候,都是“我无所有”;离开这个世界的时候,同样也是“我无所有”。

生活就是这样,你所有的就是你当下需要的,除此之外,别无他有。珍惜“我所有”的,就能活得简简单单。

|两只手所能拿的



很久以前，峨眉山上住着一只猴子。有一天，它跑下山来，看见了一个菜园子。猴子心里想：难得下山一次，一定要好好地玩一玩，看一看，带些好东西回山里去。

正好菜园里的玉米成熟了，猴子看着满园的玉米非常高兴，就伸手摘了一个背在肩膀上，得意洋洋地准备离开。

就在猴子要离开的时候，它又看到很多新鲜稀奇的东西。只要对那个东西感兴趣，它就要停下来瞧一瞧，看一看。

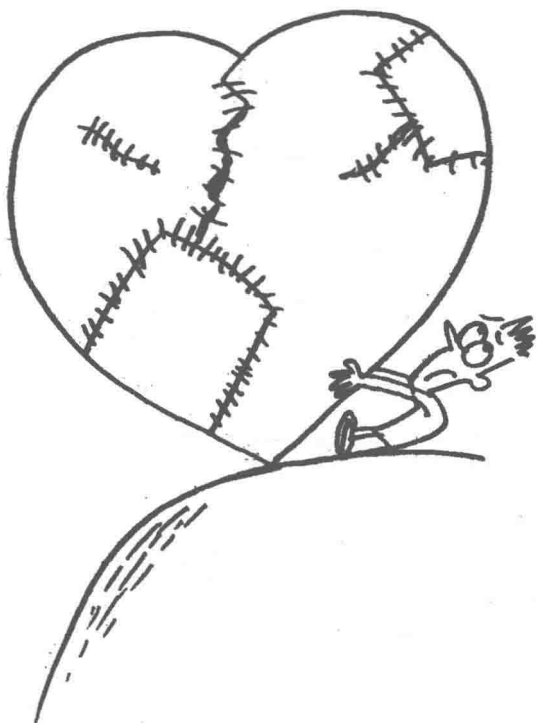
就这样，它边看边走，来到了一片桃树林。桃树一棵接着一棵，看不到边，而且每棵树上都结满了又红又大的桃子。猴子觉得这些桃子实在是太好了，就随手把玉米丢在一边，爬到树上摘桃子去了。

摘了桃子之后，猴子继续往前走，走着走着就走到一个西瓜地里，满地的西瓜又大又圆。猴子想：我应该把这些西瓜带回去才对。于是它就又扔掉了桃子，摘了一个西瓜，准备抱回家去。

在快要到家的时候,猴子又碰到了一只野兔。它看着蹦蹦跳跳的野兔,觉得非常可爱,就想着抓到兔子,把它带回家。

于是,猴子又匆忙地扔掉西瓜,去追赶野兔。可是,无论猴子怎么追,都追不上兔子。最后,兔子钻进了自己的洞里,再也没有出来。

这时候天已经黑了,可怜的猴子两手空空地回了家。



猴子沮丧极了,尤其是想到玉米、桃子、西瓜都曾是自己所有的,可是现在却都没有了,连那只一刹那经过的兔子也不知去了哪里。猴子不知道为什么会是这样的结局,为什么自己忙了一天,最后竟然什么都没有。

于是,猴子去问自己的妈妈:“妈妈,是不是因为我不专心,不

持之以恒,所以才一无所获的?”猴子妈妈说:“孩子,这些都不是问题。问题的关键在于你不知道自己真正想要的是什么,不知道自己真正能拥有的是什么。什么都想要,无休止地追寻新的目标,到头来却一无所获。不要忘了,你只有两只手,只能拿你所能拿的,拿你真正想要的。”

其实,人也是一样。我们一直在追求更多更好的东西,却不知道什么是我们依靠自己的力量所能拥有的东西。有时候,就是因为我们想要拥有得太多,结果反而空忙一场。正如《好了歌》唱的那样:

世人都晓神仙好,只有功名忘不了!

古今将相在何方?荒冢一堆草没了。

世人都晓神仙好,只有金银忘不了!

终朝只恨聚无多,及到多时眼闭了。

世人都晓神仙好,只有姣妻忘不了!

君生日日说恩情,君死又随人去了。

世人都晓神仙好,只有儿孙忘不了!

痴心父母古来多,孝顺儿孙谁见了?