

《自然·本相（“乐活·当下”系列丛书）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年10月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787560752983

编辑推荐

“乐活·当下”是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。

鹿凤琴编著的这本《自然本相》就是该套书系之一，主要倡导自然、率真、的生活态度。

内容简介

高兴就笑，难过就哭，没有什么好伪装的。伪装不但会给我们的灵魂带来伤害，还可能带来其他严重的内伤。做一个真实的自然人吧，这才是“本相”。鹿凤琴编著的这本《自然本相（乐活当下）》通篇以小故事的形式来阐述生活的道理，夹叙夹议，情节生动，语言优美简洁。倡导一种自然、率真、的生活态度，做一个“本相”的人。

目录

第一章 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

第二章 本相明，心即安

成功需要循序渐进

保持一颗平常心

丢掉那些烦恼

单纯的喜悦

放下才能快乐

保持内心的宽广第一章 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第二章 本相明，心即安

成功需要循序渐进保持一颗平常心丢掉那些烦恼单纯的喜悦放下才能快乐

保持内心的宽广希望就在转角豆腐账第三章 你有多少烦恼五指争大

拥有一颗平实不乱的心空杯与满杯视力与偏见第四章 语默动静体安然“命中注定”

摇摆不定难进步车上的凹洞厚积方能薄发你也是别人的一棵树第五章 药方在你手里

幸与不幸全在你懂得放手寻找自己的大海良药苦口要黄金还是要毒蝎助人即是助己
第六章 生命需要爱心态决定生活博爱的心圣诞礼物多一句赞美第七章 你要什么样的人生
酋长的女儿珍惜当下泡沫山的故事院子里有一个捕鼠器修得一颗金子般的心生命的清单
假如你有500毫升水

[显示全部信息](#)

前言

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。

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

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

负重而行最安全

一位老渔夫带着几个徒弟出海捕鱼，航行途中突然遭遇了强大的风暴。渔船在海浪中摇晃着，随时都有倾覆的危险。面对着疯狂咆哮的大海，年轻的徒弟们惊慌失措，拼命叫喊，有的人甚至哭了起来。

在这个生死关头，老渔夫果断下达命令：“马上把船上所有的货仓打开，往里边灌水！”

众人听到这个命令，都惊呆了。渔船就快难以支撑了，再灌水岂不是加速死亡？面对犹豫不决的众人，老渔夫又重复了一遍自己的命令。看着老渔夫坚定的神情，众人在半信半疑中打开了货仓。说来奇怪，风浪并没有变小，但是随着货仓中水位的升高，渔船竟然逐渐平稳下来，不再剧烈地摇晃了。过了很久，大海终于恢复了平静，众人松了一口气，把一直悬着的心放回了肚子里。

徒弟们开始问老渔夫：“为什么要打开货仓灌水呢？”老渔夫抽了一口手中的旱烟，对徒弟们说：“你们要知道，被大风刮倒的都是没有根基的小树。那些扎根于深层土壤的大树，是可以抗击风暴的。再比如，一只空着的木桶，漂浮在水中很容易被风浪打翻；但是，如果你装上水，使它有了重量，这时风浪再想打翻它，就没那么容易了。船也是如此，只有负重的时候才是最安全的。”

众人听完，若有所思。

对于一艘遭遇风暴的船来说，负重时是最安全的，人又何尝不是如此呢？我们在生活的海洋中前进，难免会遇到大风大浪，只有不断地给自己增加分量，才能不惧怕风浪，安

然前行。

从前，在一座寺庙里有一个小和尚。他是寺院收养的孤儿，由寺里的众僧抚养长大。小和尚既勤奋又懂事。每天早上，他都会早早起床，第一个去做饭、打扫、做早课，忙完这些之后，他还会跑到山后的集市上为寺里购买一些日常用品。晚上，他总是认真地读经，最后一个去休息。春去秋来，小和尚每天都重复着这样的生活。转眼间，十年就过去了。

一天，小和尚忙完所有的事情，便和其他的僧人坐在一起聊天。聊着聊着，他突然发现，在众多的师兄弟当中，只有自己是最繁忙的。就拿购买日用品来说，其他僧人都是去山前的集市购买，而师父总是让他去山后买。山前的道路平坦，距离集市也近，师兄弟们购买的又都是一些轻便的东西。自己呢？山后的道路又远又坎坷，自己还要背着很重的物品，比师兄弟们劳累多了。小和尚觉得师父对自己很不公平，便去问师父：“师父，为什么大家都过得比我轻松呢？”师父听了，只是微微一笑，却没有作答。

第二天，师父等小和尚从山后购物回来，把他带到了山门前。师父没有说明目的，小和尚只得跟着师父站在一旁。负重而行最安全

一位老渔夫带着几个徒弟出海捕鱼，航行途中突然遭遇了强大的风暴。渔船在海浪中摇荡着，随时都有倾覆的危险。面对着疯狂咆哮的大海，年轻的徒弟们惊慌失措，拼命叫喊，有的人甚至哭了起来。

在这个生死关头，老渔夫果断下达命令：“马上把船上所有的货仓打开，往里边灌水！”

众人听到这个命令，都惊呆了。渔船就快难以支撑了，再灌水岂不是加速死亡？面对犹豫不决的众人，老渔夫又重复了一遍自己的命令。看着老渔夫坚定的神情，众人在半信半疑中打开了货仓。说来奇怪，风浪并没有变小，但是随着货仓中水位的升高，渔船竟然逐渐平稳下来，不再剧烈地摇晃了。过了很久，大海终于恢复了平静，众人松了一口气，把一直悬着的心放回了肚子里。

徒弟们开始问老渔夫：“为什么要打开货仓灌水呢？”老渔夫抽了一口手中的旱烟，对徒弟们说：“你们要知道，被大风刮倒的都是没有根基的小树。那些扎根于深层土壤的大树，是可以抗击风暴的。再比如，一只空着的木桶，漂浮在水中很容易被风浪打翻；但是，如果你装上水，使它有了重量，这时风浪再想打翻它，就没那么容易了。船也是如此，只有负重的时候才是最安全的。”众人听完，若有所思。

对于一艘遭遇风暴的船来说，负重时是最安全的，人又何尝不是如此呢？我们在生活的海洋中前进，难免会遇到大风大浪，只有不断地给自己增加分量，才能不惧怕风浪，安然前行。

从前，在一座寺庙里有一个小和尚。他是寺院收养的孤儿，由寺里的众僧抚养长大。小和尚既勤奋又懂事。每天早上，他都会早早起床，第一个去做饭、打扫、做早课，忙完这些之后，他还会跑到山后的集市上为寺里购买一些日常用品。晚上，他总是认真地读经，最后一个去休息。春去秋来，小和尚每天都重复着这样的生活。转眼间，十年就过去了。

一天，小和尚忙完所有的事情，便和其他的僧人坐在一起聊天。聊着聊着，他突然发现，在众多的师兄弟当中，只有自己是最繁忙的。就拿购买日用品来说，其他僧人都是去山前的集市购买，而师父总是让他去山后买。山前的道路平坦，距离集市也近，师兄弟们购买的又都是一些轻便的东西。自己呢？山后的道路又远又坎坷，自己还要背着很重的物品，比师兄弟们劳累多了。小和尚觉得师父对自己很不公平，便去问师父：“师父

，为什么大家都过得比我轻松呢？”师父听了，只是微微一笑，却没有作答。

第二天，师父等小和尚从山后购物回来，把他带到了山门前。师父没有说明目的，小和尚只得跟着师父站在一旁。

时间一点点地过去了，太阳将要落山的时候，下山的师兄弟们陆续归来。此时，一直静默不语的师父开口说话了：“你们早上便下山去买盐，路途近而且平坦，怎么现在才回来？”众人没想到师父会这么问，便如实回答说：“路虽然很近，也十分平坦，但是我们一路上欣赏风景，说笑之间便耽误了时间。多年以来，我们一向如此，师父为何今日这么问呢？”师父没有回答，转过身问站在身边的小和尚：“寺庙离山后的集市很远，山路崎岖不平，你又要扛着那么重的东西，怎么比他们回来得早呢？”小和尚回答说：“正因为路远，我才想着要早去早回；正因为背着重物，我才要走得更快。时间长了，这已经成了我的习惯。我一心想着要做的事，哪有时间顾及路边的景色？”听完小和尚的回答，师父笑了：“这就对了，路途平坦，负重太少，心便脱离了目标；而负重走在崎岖的路上，就能专心致志，从而磨炼自己的心志。”

又过了一段时间，寺里要推选新的住持，经过数年磨炼的小和尚脱颖而出。他在众僧羡慕的目光中，虔诚地接过了师父传递的经卷。

如果生命的担子太轻，精神就会随之变得空虚，这样的人生就会缺少含金量。缺少负重的生命，就如同掉落的羽毛，只会随风漫无目的地飘飞；而有负重的生命，就如同静立于土地之上的磐石，即便风雨再大，也能安如泰山。P9 - 12

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)