

<<放下，刹那花开>>

图书基本信息

书名：<<放下，刹那花开>>

13位ISBN编号：9787512602274

10位ISBN编号：7512602278

出版时间：2010-11

出版时间：团结出版社

作者：町原

页数：224

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>

## <<放下，刹那花开>>

### 内容概要

什么是幸福？

没有烦恼的自在。

都市人于感情里糊涂，生活中忙碌，职场中沉浮，人生中迷茫，皆因放不下那颗“执著”心。

放下偏见，我们就是世界上最美丽的人。

修禅需要看透因果，但更是一种生活方式。

放下无明我执，就是让我们认识世界。

放下自我偏见，就是承认自己与众不同。

放下爱恨情仇，就是让自己享受人生。

放下生老病死，就是让自己活在当下。

放下，你将解脱烦恼，享受自在人生。

放下，你将快乐淡定，心灵刹那花开。

本书从生活感悟和禅宗故事出发，运用禅理，回答了人们在工作、生活、情感和人生中的各种困惑，通俗易懂，能够启发人的生活智慧，并有助于人的身心灵成长和升华。

<<放下，刹那花开>>

作者简介

町原，职业旅行家，媒体人，广州心灵医疗协会会长，中国运动投资人，游戏制作人。  
人称小和尚。

小时颇有佛缘，长大游历四方。

曾在海南南山修习佛教三年。

南山释圆大师有次泡茶言之，“人生如茶，如无沸水烫之则无味。

”遂悟禅在于生活。

## <<放下，刹那花开>>

### 书籍目录

自序：其实没有什么东西可以放下 生活篇 认识生活 你要成为谁 六根 烦恼源自欲望 快乐的妙诀 尝试做个“放荡女” 女人得会闲 勇敢一点 粥里的生活 敌乎？

友乎？

怀疑的力量 淑女爱财，取之有道 你的杯子满了吗？

舍&#8226;得 拥有 情感篇 爱的对话 爱的秘密 爱的享受 爱的永恒 不要为爱所羁 不要为恨所绊 爱一个人需要理由吗？

爱的疗愈力 家庭是港湾还是包袱？

爱恨总在一线间 爱身边人 工作篇 我为什么而工作 我为谁而工作 谁是老板 谁是员工 忙等于心死 碌碌无为为哪般 淡定面对职场黑哨 如何做一个职场的常胜将军 正视自己 别让固执成为我们的墓铭志 工作就是工作 让工作充满乐趣 人生篇 人生可以俗一点 留住快乐的记忆 淡定，淡定 生于无，死于无 放下的命运 失败的美 不要进入风景 花不为路人开 放下自己，放下对手 “得”是牢笼 结语：生活之禅在于生活

## <<放下，刹那花开>>

### 章节摘录

插图：忙等于心死有一个老富翁，有一次到某岛度假。

本来度假应该满怀快乐，却由于工作烦心，身心俱不得放松，乃一路愁眉来到该岛上。

见一老者，乃渔民也，一个烟斗，两腿叉开，悠闲不已。

老富翁诧异。

上前问之：君为何悠哉不工？

老者答之：我是一渔民，早上出海，捕鱼若干，中午市场卖了，如今便闲暇了。

傍晚太阳刚好，不伤皮肤，所以就晒晒太阳，放松放松。

老富翁悲愤不已，我乃天天劳累，积累财富，腾挪时间，一年都无暇来此晒太阳，而你一渔民，却如此轻松就得到我终生劳累之所得。

进而问之：君乃天天如此？

老者诧异，答：天天如此。

老富翁更加郁闷不已，还天天如此！

而我劳累大半生，至今依然无法完全放开心情度假晒太阳，而他只一渔民竟可以如此享受！

老者见老富翁愁眉苦脸，不解问之：君为何苦？

老富翁哑言无对。

这究竟是因为什么呢？

为什么有的人一辈子都在忙，却看不到他对自己的生活有一点点的布施呢？

有些朋友，30岁不到，却早已愁云满脸，看上去就像个小老头，生活也是乱糟糟的。

为什么会如此呢？

我曾在西藏呆过半年。

身边朋友无不羡慕。

我却非常不解地问他们究竟有什么可以羡慕的。

他们就说，你竟然那么容易就可以到西藏待着，而我却不能，可想你家庭应该比较富裕。

我对他们的回答也惊讶不已，我到西藏，完全是因为我觉得我应该到西藏待待，因为我喜欢那个地方。

而我的家庭也只是个平凡家庭，完全没有任何资助。

后来我就经常问我的朋友，你为什么也不来西藏待待呢？

那么好的地方。

他们大部分都只是一个答案：忙。

有钱的时候抽不出时间，有时间的时候却抽不出钱。

后来我在西藏认识了一个修习佛学的上海男孩。

我们两个人在色拉寺后山相遇，然后我就提出我心中的疑问：为什么大家都那么忙？

他没有直面我的问题，沉思良久，然后抛下一句“忙等于心死”就翩然离去。

我当场怔在哪里，良久，方才醍醐灌顶，茅塞顿开。

半年之后我回到内地，客居广州，在一个公司上班。

我经常都是优哉游哉地上下班，天天都是精神饱满地上班，同事们见到我总是以为我每天中了彩票一样兴高采烈。

同样，他们更惊讶于为何我时间那么充裕，一边在上班，另一边还有那么多空闲时间，平时还研究这个研究那个的，给他们的感觉是我就是天天无所事事的样子。

他们真是羡慕妒嫉恨：“为什么我会那么忙，而他就那么空闲呢？”

其实，老祖宗早在几千年前创造文字的时候就已经将此禅机告诉我们，只是我们“太忙”了，忙到我们连如此简单的禅机都错失了。

将忙字拆开，就是心亡。

心亡就是心死也。

心亡为忙，忙为心死，禅机尽显。

## <<放下，刹那花开>>

对于生活，对于这个世界的美和善，我们因为忙，慢慢失去了基本的感知能力。

天天忙，就天天被各种烦恼占据自己的心灵，然后恶性循环。

继续忙，继续心死。

心死，就无明了。

所以我并不是向他们想的那样，做到了公司的高职，才可以如此空闲。

而是我自从踏入职场以来，从来都是如此空暇。

不是因为我真的是无所事事，而是因为我知道我应该做什么，我不应该做什么。

在工作上，我的工作计划也安排得非常妥当，从来不会将自己的一天的时间安排得满满的。

刚开始的时候，我的空暇时间并不多，但是后来就越来越多了。

而我的心就不至于亡了，反而充满了活力。

无论是对生活还是对自己喜好的各种研究，无不充满着激情和浪漫的休闲。

心灵不死，才可以闻得枫树晚蝉吟。

枫树晚蝉吟便是我们心灵的归属所在，一切美的东西无不是顺其自然，自然而乐，自然而欢。

再回到我们开篇的故事，我们就应该如那老渔民一样，工作只占自己一天的一个上午而已。

唯有如此，不忙，才可以悠哉晒太阳。

而只有这样安然自得，才可以说是真正地度假。

否则，纵使仙境，带着心死的忙，也只是匆匆过客罢了。

廓庵师远《十牛图颂》里有一首小诗，借以此诗，让忙者不忙。

寻牛 忙忙拨草去追寻，水阔山遥路更深。

力尽神疲无处觅，但闻枫树晚蝉吟。

.....

## <<放下，刹那花开>>

### 媒体关注与评论

本书作者为修禅之士，深谙个中道理，正如书中所说：生活之禅来源于生活，每个人都是个体，有着自己的思想和个性；同时又是社会人，有工作，有爱情，有生活。

如何扮演多重角色，如何快快乐乐的追求自我，作者在书中都给出了启迪。

上帝再给我们关上一扇窗的时候，会给我们打开另一扇窗，那的风景可能会更美丽。

舍与得，纠缠着现代人的心灵，适时放下，你会发现，自己得到了更多。

本书内文深入浅出，故事发人深思，评析人生一针见血，配上古典名画，意境深远，让你流连其中而不自知，放下压力和包袱，翻开这本书吧。

该放下时且放下，你宽容别人，其实是给自己留下来一片海阔天空。

——于丹 放不下自己是沒有智慧，放不下别人是沒有慈悲。

佛法的智慧，正是要让人在纷乱的现实世界中提得起、放得下，认清事实、止息烦恼。

——圣严法师 做人要当提起时提起，当放下时放下。

对于功名富贵放不下，生命就在功名富贵里耗费；对于悲欢离合放不下，生命就在悲欢离合里挣扎；

对于金钱放不下，名位放不下，人情放不下，生命就在金钱、名位、人情里打滚；甚至对是非放不下，对得失放不下，对善恶放不下，生命就在是非、善恶、得失里面，不得安宁。

——星云大师 事实就是发生了的事，既然它发生了，我们就要尊重它，不去抗拒，或是心生嗔厌。

碰到自己不喜欢的事情，我们要“接纳它，面对它，处理它，放下它”，这几句话的智慧，可以让我们每一个人都过着自在心安的日子。

——张德芬

## <<放下，刹那花开>>

### 编辑推荐

《放下,刹那花开》：与星云法师、圣严法师、张德芬共同探究身心灵成长秘密；一本改善人生职场、情感、生活的心灵禅修书！

放下烦恼，遇见最自在的自己。

上海佛教协会会长觉醒法师、广州佛教协会会长耀智法师、海南南山知名法师智贤法师推荐！

《放下,刹那花开》具有三大特点：1.《放下,刹那花开》内容深入浅出，通俗易懂，能够启发人的生活智慧，并有助于人的身心灵成长和升华。

2.《放下,刹那花开》从生活感悟和禅宗故事出发，运用禅理，回答了人们在工作、生活、情感和人生中的各种困惑。

3.《放下,刹那花开》排版美观，制作精美，插图为中国古典图绘精品，收藏价值也很高。



<<放下，刹那花开>>

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>