

<<不着急>>

图书基本信息

书名：<<不着急>>

13位ISBN编号：9787538740073

10位ISBN编号：7538740074

出版时间：2012-6

出版时间：时代文艺

作者：韦秀英

页数：247

字数：222000

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>

<<不着急>>

前言

慢生活 生活需要快乐，生命不要着急。

人生毕竟不是赛跑，因为你和任何一个人都不相同，不同时起跑，不同时到达终点，不同时在一条赛道上。

当你欣喜若狂地超越一个人，忽然发现不远的前方还有比你跑得更快的人。

不妨让自己做一条河流，快与慢，盘旋与流动，四季与晨暮，冰冻与蒸腾，落花与游鱼，晴好与雨雪，包容与悬浮，自由自在。

人生本应如此，吃的时候就吃，睡的时候就睡，快乐的时候就快乐。

有人说，只有忙碌才能出成绩，那可不一定。

八十五岁高龄，精神矍铄、潇洒从容的金庸先生给了我们一个很好的回答，他说：“我的性子很缓慢，不着急，做什么都是徐徐缓缓，最后也都做好了，乐观豁达养天年。”

金庸先生学识渊博，著作等身，但他不尚奢华，而是羡慕“且自逍遥没人管”的生活，饮食简单清淡，七八分饱，衣着自然简朴。

他说：“人要善于有张有弛。”

武打小说打一会儿，就要吃饭，谈情说爱，不能老是很紧张，要像《如歌的行板》韵律一样，有快有慢。

这样对健康才有好处。

“慢生活”是相对于当前社会匆匆忙忙的快节奏而言的另一种生活方式，这里的“慢”是一种意境，一种回归自然、轻松和谐的意境。

中国当代学者林语堂，被誉为中国古典文化的最佳传承者之一。

他崇尚“自由和淡泊”以及“智慧而快乐的生活哲学”。

在《生活的艺术》一书中，林语堂写道：“让我和草木为友，和土壤相亲，我便已觉心满意足。

我的灵魂很舒服地在泥土里蠕动，觉得很快乐。

当一个人悠闲陶醉于土地上时，他的心灵是那么轻松，好像在天堂一般。

事实上，他那六尺之躯，何尝离开土壤一寸一分呢？

”从他的语言中，我们不难看出，大自然中的草木、土壤对于林语堂来说，是多么的重要。

当初林语堂写这本书，目的是想把闲适的东方哲学介绍给当时忙碌的西方人，希望他们能从快速发展的社会中解脱出来。

然而，短短几十年，情形发生了翻天覆地的变化。

西方人跳出了快生活的桎梏，而中国人却开始为了账单、房子而忙碌。

发展节奏过快，诸多问题也初露端倪，影响着人们的生活：资源过度消耗，环境承受着越来越大的压力；城市化发展太快，城市的房价产生了巨大泡沫；社会进入“汽车化”，一些大城市似乎一夜之间就变得拥堵不堪，空气质量也受到威胁。

圣者有言：欲速则不达。

所有的这一切弊端，都可以成为我们要慢下来的充足理由。

是时候停下脚步，慢慢地享受生活了。

享受亲情、爱情、友情的美好，享受树木、花朵、云霞、溪流、瀑布以及大自然的形形色色，享受艺术、旅行、读书等精神上的补给，将身心融入到大自然中。中国人大都喜欢陶渊明这个人，他的田园诗中所描绘的境界至今仍为人们所向往。

“林尽水源，便得一山，山有良田美池桑竹之属，阡陌交通，鸡犬相闻。”

在他的传世名作《桃花源记》里，因为大自然的田园风光如此之美，人的心情也变得从容淡然，竟然连时间都忘记了，不知今昔是何世。

所以，请你在看着当下的时候，找准自己的生活状态。

放慢你的脚步，因为这是你自己的生活。

把脚步放慢，不是磨蹭，更不是懒惰，而是让速度的指标“撤退”，让生活变得细致。

慢，是一种生活态度，是一种健康的心态，是一种积极的奋斗，是对人生的高度自信。

<<不着急>>

未来的世界，天宽地阔，请你慢慢来，不着急。

<<不着急>>

内容概要

一部改变心态的哲理书，一部修炼身心的心灵读本。

曾经没有时间感的人变成了最着急最不耐烦的人，“一万年太久，只争朝夕”。

急的心态带来了什么？

欲速则不达。

大多数人在追求快乐时急得上气不接下气，以至于和快乐擦肩而过。

忙着工作，急着升职，急着结婚。

即使我们内心不着急的话，这个社会也会催着我们有一个着急的心态。

所以每个人需要一个稳定的心态，慢慢享受生命的过程。

《不着急·弘一法师的人生慧悟》包含一百多个弘一大师的佛学智慧，教你在匆忙的生活中，学会淡定，学会不着急。

<<不着急>>

作者简介

韦秀英，毕业于扬州大学，当代佛理研究学者，参禅数年，希望通过写作安抚烦躁的人类的灵魂，达到心灵的澄净。

<<不着急>>

书籍目录

第一章 不着急，人生莫为急躁买单
咸淡有味，随遇而安是一种境界
不意气用事，向远处看
万事需积累，不能急于求成
不着急，慢慢来
世间善事，一切随缘
不急躁，和缓自己的情绪
戒一“乱”字，不着急才能静观其变
心境平和，三思而后行
第二章 安贫乐道，慢是一种理智的退让
慢慢地走，欣赏沿途的风景
心急吃不了热豆腐
有一种状态叫慢生活
节奏慢，心思才专一
念由心生，心念平和才能智慧过人
心地坦然才能恰到好处
安贫乐道，人生要懂得退步法
忍一忍，万事成
第三章 莫强求，拥有一颗平常心
不强求结果，静待花开花落
一切顺其自然，结果反而会更好
不强求是一种洒脱
不受诱惑心境更开阔
贪欲容易迷惑心智
不为难别人，就是不为难自己
平常心的真谛不在于索取而在于奉献
摆脱虚浮之事，人生方显厚重
多一份平常心，收获一份平安人生
第四章 成于忍耐，毁于急躁
耐心体会，人生自有真滋味
有容，德乃大；有忍，事乃济
常胜之道曰柔，忍是一种境界
忍人之所不能忍，方能为人之所不能为
忍耐是担当，退让是换一种方式前进
忍让并不会让你失去什么
不争而争，后来居上
忍耐是痛苦的，但它的结果却很甜蜜
枯的任他枯，荣的任他荣
第五章 有求皆苦，无求乃乐
欲望无限膨胀，就等于引火焚身
越想要拥有太多，往往就会失去更多
舍得之间互为因果，不求反而会得
如若不能舍，只好泥里浑浑转
不过多奢求，身心才能自在
舍得付出，会得到更多

<<不着急>>

欲望太多会让人迷失本性
痛苦是因为知道太多，不知道往往才是福
回归生命的本真，方能体会人生的快乐
第六章 不生气，掌控自己的情绪
愤怒是制造恶果的罪魁祸首
面对批评不躁不怒，才能真正地进步
无辩能息谤，无争能止怨
不对坏事情撒气，才能活出好心情
不要抱怨，脚踏实地做好每一件事
生气是拿别人的错误惩罚自己
一念嗔心，开百万障门
人非圣贤，孰能无过
怀一颗感恩的心来对待生活
第七章 不着急，是一种阅尽沧海后的恬淡
舍一份虚荣，得一份真相
放下“身份”，路越走越宽
放下恩怨就是解放自己
放下心理包袱，接纳不完美的自己
凡事有度，人生并不只在虚妄中活着
过多的目标是包袱，人生只需要一个目标
天堂地狱一念之间，要守住自己
第八章 心急铸大错，等待是最好的机会
顺其自然，等待是生活的一部分
等待时机就像等待结局
耐心等待，时机必现
了解自己，就不要为难自己
善待自己，爱是接纳所有的自我
别抱怨，人生谁不曾有困难
把过去“归零”，做事不可急于求成
明心见性，定力才是真功夫
今年花谢，明年花再开
第九章 别自扰，烦恼都是自找的
莫为无谓的争执伤了自己
换个角度，心情也就变了
学会接纳，也就学会了快乐
生命无常，珍爱自己
豁达是快乐的源泉
人生不缺美好，缺少的是发现美好的心
烦恼时慢慢释怀 开心时尽情愉悦
心中无事不夹杂，净念相继不间断
第十章 从容于心，淡定于行
想得开，人要有福祸自便的心境
淡泊明志，从容面对世俗的纷扰
做大事的人要有包容万物的气魄
好心态是从容的必要元素
自处超然，失意泰然
淡定于行，心安就是圆满

<<不着急>>

加强定力，不为情绪所动
静坐常思己过，自省拭心心自明
把得意当无意是高手，把得意当失意是圣人
第十一章 境随心转，随缘自适
胸怀旷达，快乐和痛苦共同铸就人生
心境开阔，智慧无穷
跨越心障才能把握命运
辛辛苦苦去寻找的东西，往往就在我们身边
自在最难得，无常却是永恒
你若容不下生活，生活也容不下你
不必去羡慕他人，只须做好我们自己

<<不着急>>

章节摘录

版权页：咸淡有味，随遇而安是一种境界 凡事都要随缘，人必须随着天定的因缘来处理事情。

反之，一意孤行，不论怎样都很难达成自己的心愿。

一个万事皆缘，随遇而安的人，能快乐地度过一生；反之一个不满于状的人，整天牢骚满腹，愤世嫉俗，只会害人害己。

弘一法师在青年时代曾有过歌舞升平的奢华日子，但在晚年却能把生活和修行统一起来。

有一天，著名教育家夏尊先生前去拜访，吃饭时，见弘一法师只吃一道咸菜，夏先生不忍心地说：“难道你不嫌这咸菜太咸吗？”

弘一法师回答说：“咸有咸的味道！”

“吃完饭后，弘一法师手里端着一杯开水，夏先生又皱皱眉头道：“没有茶叶吗？”

怎么每天都喝这无味的白水？”

弘一法师又笑了笑说：“白水虽淡，但淡也有淡的味道。”

“咸有咸的味道，淡有淡的味道”，极富禅味。

弘一法师把佛法应用到他的日常生活中，他的人生，无处不是味道。

一条毛巾用了三年，已经破了，他说还可以再用；住在小旅馆里臭虫爬来爬去，访客厌恶，他说只有几只而已。

可以说他是真正的“随遇而安”。

咸淡有味，随遇而安是一种境界。

如果一个人能有这样的境界，说明他有着丰富的人生经历和内涵。

在一座深山之中隐藏着一座寺庙，在这座古刹中，有一处僻静的小屋，寺众和香客都对这间小屋敬而远之。

原来，这间小屋不但阴冷潮湿，而且时常闹鬼，使来往挂单（投宿）的客僧不能安心修行。

一天，有一位客僧前来挂单，所有的客房都已住满了，小和尚只好将他安排到那间小屋里，并对他说：“传说这间屋子里有鬼，经常出来吓人，你一定要当心啊！”

这位客僧觉得自己经常四处云游，什么鬼狐仙怪没有见过，就对他说：“小鬼没有什么可怕的，要是他真的出来了，看我怎么收拾他！”

说完就进房休息去了。

晚些时候，又有一位客僧前来挂单，小和尚也只好把他安排到那间小屋里，也同样嘱咐他说：“这屋子闹鬼，一定要小心！”

这位后来的僧人也是见多识广之人，就对小和尚说：“我知道了，要是真的有鬼出来我一定能降伏它。”

先进去的那位僧客正在打坐，听见有人轻轻地敲门，以为是鬼怪出来了，所以就坐着没动。

那后来的僧人见门总是不开，便越发用力。

一个使劲地敲，一个就是不开，两个人就这样僵持着。

最后还是外面的僧人力气大，把门撞开了。

里面的僧人抄起门杠就打，二人一直扭打到天亮，才认出了对方。

原来他们还是曾经在一起学习禅理的旧相识呢，二人把自己疑神疑鬼的事情说了一遍，彼此又是道歉又是愧疚。

<<不着急>>

媒体关注与评论

人生永恒的奢侈品，不是LV包，不是法拉利，不是金钱，不是权力，不是轰轰烈烈，只是简单，只是内心的安宁，而这些，只有你在活到执于欲念而痛苦的放不下时，才会发现。

美最大的敌人是“忙”，“忙”其实是心灵的死亡，对周遭没有感觉的意思。

——蒋勋 身上事少，自然苦少；口中言少，自然祸少；腹中食少，自然病少；心中欲少，自然忧少

！

大悲无泪，大悟无言。

缘来要惜，缘尽要放。

这世上，笑笑人家，也让别人笑笑自己，放轻松，给自己快乐。

用心于此生此地，你就是最好的时代。

——熊培云

<<不着急>>

编辑推荐

《不着急》是一部风靡全国震撼心灵的精神读本，告别烦躁，寻找心灵的原生态，千万都市白领必备的枕边书和静心指南。

<<不着急>>

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>