

<<喜悅，順流而行>>

图书基本信息

书名：<<喜悅，順流而行>>

13位ISBN编号：9789861853062

10位ISBN编号：9861853065

出版时间：英屬維京群島商高寶國際

作者：何權峰 著

页数：208

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>

<<喜悅，順流而行>>

前言

作者序 每個人心中通常都有一幅藍圖，描繪出我們認為生活「應該」呈現的風貌。但是，我們若真實地面對，就會發現自己的生活跟這幅圖像大不相同。事實常令我們挫折失望，儘管我們拼命努力，試圖去掌控人事物，想讓一切按照我們期望的方式進行，但結果往往事與願違。

因為生活就是這樣，它不是我們喜歡怎樣就能怎樣，這是大家首先要有的覺悟，否則我們將繼續受苦。我們會痛苦難受，並非事實在跟我們作對，而是我們沒有跟事實妥協，我們拒絕順隨生命之流，所以才受苦。

想想看，你的煩亂、追悔、挫敗、怨恨、痛苦：：不都是因為「抗拒」事實造成的嗎？

事實既然這樣，它就是這樣。

如果你的伴侶有很多毛病，你的主管愛吹毛求疵，你的孩子不服管教，如果你想去改變，那並不會有什麼改變，你難道沒發現嗎？

如果愛消失，它就消失了！

如果投資失敗，它就是失敗了！

就照它本然的樣子接受它，否則你能怎麼樣？

沒有永遠的春天，也沒有永遠冬天，不要企圖停留在某個處境裡。

順應自然的節奏，你才能享受不同季節帶來的豐富多彩。

當幸運來了，歡迎它；災難來了，接受它。

不要選擇，你就超越了所有苦樂，你就打開喜悅之門。

接受是通往喜悅的大門。

順著生命之流，舒暢過活。

不要抗爭，河流怎麼流，就隨著它流動，讓河流帶領你，如果它帶你到悲傷，你就悲傷；如果它帶你到快樂，你就快樂，就這樣，讓河的方向成為你的方向，那就不必擔心何去何從。

當你不再對抗生命之流，遲早那些事情將會自己安定下來，你不需要去安頓它們，你只要安頓你自己。

一旦你處於和諧之中，整個生命都會處於和諧之中，這就是喜悅之道。

<<喜悅，順流而行>>

內容概要

當你不再對抗生命之流，遲早那些事情將會自己安定下來，你不需要去安頓它們，你只要安頓你自己。

一旦你處於和諧之中，整個生命都會處於和諧之中，這就是喜悅之道 順著生命之流，舒暢過活。

不要抗爭，河流怎麼流，就隨著它流動，讓河流帶領你。

如果它帶你到悲傷，你就悲傷；如果它帶你到快樂，你就快樂。

就這樣，讓河的方向成為你的方向，你將不必擔心何去何從…… 何權峰的喜悅箴言 只有當你放下抓住的東西，它才會釋放你。

你的世界並不小，只是心胸不夠開闊。

當你心情開朗，問題就變小；當你格局變大，困難就變小； 一切都始於念頭，你的想法將決定你會留下什麼樣的經驗。

你加什麼調味料，就吃出什麼口味。

人所犯的錯大部分都是「無心之過」，可是許多人卻是「有心之人」。

人的外在是變化的自己，裡面是能覺察變化的自己；覺察變化的自己能「自觀」 - 看著變化的自己，就是覺者。

你對別人的觀感，可以反映別人對你的觀感，透過他們，你可以認識真正的自己。

沒有人會一再掉入同一樁騙局，除非自己也在騙自己。

愛從來不會試著想去改變，但是它卻能夠帶來很大的改變。

你留意的是什麼，看到和聽到的也就是什麼。

每件事都處在「正在形成」的狀態，而非永遠定型不變。

生命是一連串的割捨，為我們最終捨棄人間軀殼的最後一幕預先排演。

<<喜悅，順流而行>>

作者簡介

何權峰 醫師兼作家，同時也在大學授課，專長是腦神經科學。

二〇〇二年，曾以「末梢神經阻斷與肌電生理」獲選（AANS）優等論文獎，並獲邀哈佛大學專案研究計畫。

發表的學術論文計六十餘篇。

「寫作」是何醫師人生的另一大事。

執筆已有十餘年，早期為《聯合報》、《常春月刊》、《拾穗雜誌》等撰寫醫學專欄，之後作品則陸續發表於《中國時報》、《自由時報》，集結成冊的醫學著作有十六本。

其後，因接觸「心理神經免疫學」（Psychoneuroimmunology），觸發了對「心靈層面」的探究，並發現心理對身體和生命的影響，於是改變寫作方向，開始寫一些心靈成長和勵志類的作品。

他認為：「用書本助人快樂而不生病，要比用開刀吃藥讓人遠離病痛的幫助更大。」

所以，儘管時間被分割得四分五裂，仍筆耕不遂。

目前他所出版的心靈勵志書，已累積近三十本。

讀者眾多，遍及台港澳、新加坡、馬來西亞、中國大陸等地區。

筆觸細膩，平易中顯哲理，妙趣中見智慧。

對問題有很深的洞悉，不單只是「診斷問題」，同時還提供視野將心靈提升更高的層次，「如此，讀者所獲得的，就不單只是書本上的知識，而是全新的人生。」

何醫師如是說。

歷年作品：《展現最好的你》、《回歸自然心靈》、《心念的種籽》、《生活就像馬拉松》、《

哈哈笑過苦日子》、《就靠這一次，人生急轉彎》、《每十秒鐘一個幸福》、《有這麼嚴重嗎？

》、《人生幸福，每一項都在拼圖》、《別扣錯第一顆扣子》、《為什麼事情總是一團糟》、《忘了總比記得好》、《幸與不幸都是福》、《別讓每陣風吹著走》、《愛，錯在哪裡？

》、《所以，你也要發正念》、《當下，把心放下》、《心田甘露》、《都是你的錯》、《大而化之

》、《幸福早知道就好》、《貼心》、《微笑，生命的活泉》、《心寬，寬心》、《豁然開朗》、《

四捨五入》、《懶，不費力的智慧》、《命運發牌，機會出牌》、《一笑天下無難事》、《開心，放

開心》、《愛，不是你以為的那樣》、《你的幸福，我的祝福》、《微笑，當生命陷落時》、《今天的

的你開心嗎？》、《幽默一笑過生活》

<<喜悅，順流而行>>

書籍目錄

傷害，現在在那裡？

- - 除了心中以外，傷害並不存在。

想抓住，被抓住 - - 只有當你放下抓住的東西，它才會釋放你。

房子變大，蒼蠅變小 - - 心中有事世界小，心中無事一床寬。

是「自己想出來」的 - - 苦難不是痛苦本身，它是內心對痛苦所產生的反應。

你有「添油加醋」嗎？

- - 人們不是被事情困擾，而是被他們看待事情的觀點困住。

應該要怎樣 - - 人生而自由，但卻無處不在枷鎖之中。

是你的罪過 - - 人所犯的錯大部分都是「無心之過」，可是許多人卻是「有心之人」。

你看過自己的怒氣嗎？

- - 讓「本來的自己」看著「虛假的自己」，冷眼旁觀。

把「我」拿掉 - - 放下的過程首先要拋棄的就是對自我的執念。

你不是受害者 - - 受害者的責任是，不再認為自己是受害者。

人，其實是他的對方的鏡子 - - 我們不能忍受他人的部分，就是別人不能忍受我們的部分。

愛上想像中的人 - - 沒有人會一再掉入同一樁騙局，除非自己也在騙自己。

婚姻美滿的秘訣 - - 既然每個人都有缺點，就選擇一種最能接受的缺點。

愛，不需要改變 - - 愛從來不會試著想去改變，但是它卻能夠帶來很大的改變。

不同不代表不對 - - 如果我們倆的意見都一樣，那表示我們其中一人是多餘的！

好好當自己 - - 人不是自我定義，就是被別人定義。

不期待，不受傷害 - - 當你不再期待，我們的心就會平靜下來。

接受不完美的自己 - - 只有去愛不完美的自己，我們才有能力去愛有缺點的他人。

悲慘遭遇變美好回憶 - - 你留意的是什麼，看到和聽到的也就是什麼。

因為我的態度改變了 - - 酒吧裡的兩個人看著窗外，一個看見塵土，一個看見星光。

唯一的世界 - - 只要將一片葉子放在眼前，它會把整個世界都遮蔽。

永遠補不滿的洞 - - 當你快樂滿足的時候，又怎麼會有這麼多欲望？

快樂無障礙 - - 除了你自己設立的「障礙」之外，有人在給你阻礙嗎？

把內在孩子「解放」出來 - - 所有的大人都曾經是個小孩，但是他們大都忘記了。

喜悅的秘密 - - 生命中所有的愉悅都不是看到或聽到，而是感覺到。

欣賞自己擁有的 - - 當你忘了自己是幸福的，也就開始變得不幸。

平靜快樂的秘密 - - 有緣即往無緣去，一任清風送白雲。

不要落入他人的鬧劇 - - 倒下的樹，若還想要維持本來的枝葉原貌，怎麼可能推得正呢？

外求不安，內求心安 - - 如果你的「心境」是由這些「外境」決定，你當然會「心神不寧」。

變心 - - 每件事都處在「正在形成」的狀態，而非永遠定型不變。

誰伴你走這人生路？

- - 生命是一連串的割捨，為我們最終捨棄人間軀殼的最後一幕預先排演。

檯燈怎麼會死掉？

- - 當你一無所得，也就一無所失。

撐著不死，還是好好活著？

- - 在美麗的花朵凋謝前，盡情的聞聞它的芳香吧！

這也會過去的 - - 想要真正快樂，就不要對生命起起落落太在意。

無常才是真相 - - 解脫不是去放棄世界的東西，而是能接受它們的離去。

問題，不是問題 - - 生命是一個必須被經歷的問題，而不是要被解決的問題。

生命就是這樣 - - 如果你覺得痛苦，那是因為你想違反自然沒有不帶刺的薔薇 - - 如果你一直想避開

痛苦，那你將很難快樂。

你可以去任何地方 - - 一旦抱怨消失，忿恨也消失，隨之而來的就是喜樂難以接受，難以幸福 - - 受

<<喜悅，順流而行>>

苦則意謂著抗拒，一定是你在抗拒些什麼，唯有如此你才會受苦。
不要急著下定論 - - 只要有信心，你將發現一切都是最好的安排。
去體驗，不是去改變 - - 你想要掌控生命，但上帝希望你把一切都交給祂。

<<喜悅，順流而行>>

章节摘录

想抓住，被抓住 只有當你放下抓住的東西，它才會釋放你。

有人問懷嶽禪師：「我要如何讓自己解脫出來？」

」 禪師說：「誰抓住了你？」

」 那人又問：「那我為什麼解脫不出來？」

」 禪師反問：「這是誰的錯？」

」 這的確是個好問題。

當你困在一段痛苦的糾纏而無法解脫時，你想過嗎？

到底是誰把你抓住的？

你或許聽過印度捕獵猴子的故事，他們常用一招非常簡單的技巧來捕抓獵物。

捕獵人拿一粒椰子的空殼，在中央挖一個洞，並在洞的邊緣切割出尖銳的牙齒，然後在殼裡面放一大塊的糖果，他們把椰子殼固定在地上，等待猴子經過。

過了一會兒之後，獵物出現了。

猴子把手伸到椰子殼中想要拿誘餌，當牠試著用手將大塊的誘餌拿出來的時候，因為洞口太小了，而且洞口邊緣的牙齒也切入得很深，因此讓猴子更不容易將糖果拿出來。

猴子因此中了捕獵人的圈套。

我們都知道，猴子如果想讓自己逃掉的方式就是放開糖果，但猴子不願放下握在手上的東西，牠不但不跑掉，反而連續好幾個小時坐在那裡，發出很憤怒的尖叫聲，以及不停地敲打椰子。

直到最後捕獵人出現抓住牠。

想想，自己是否也是這樣，一旦抓住了什麼，不管是金錢、地位、名聲、成功就握著不放？

然而也正因為如此，反而讓自己無法自拔，不是嗎？

在面對情感分離，許多人也一樣，一開始時，是捨不得放手，到最後，不是捨不得，而是不甘心，那就是為什麼會逗留在一個糾纏中很久而無法解脫。

想抓住反而讓自己被抓住。

如果你深入去看，你就會發現，那個困住你的人，往往是自己。

有一天，法眼禪師問眾人：「誰能解下老虎脖子上的金鈴？」

」 大家都無法回答。

正好法燈禪師前來，法眼以同樣的問題問他。

法燈說：「將鈴子繫上去的人能解開。」

」 解鈴還需繫鈴人。

他說得對，只有當你放下你抓住的東西，它才會釋放你。

領悟 我們渴望釋放，但是我們拒絕放手， 只要我們抓住不放，我們就被困住。

任何我們想抓住不放的東西都會抓住我們。

<<喜悦，顺流而行>>

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>