

<<寻找当下最美的自己>>

图书基本信息

书名：<<寻找当下最美的自己>>

13位ISBN编号：9787543695146

10位ISBN编号：7543695146

出版时间：2013-7-1

出版时间：青岛出版社

作者：町原

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>

## <<寻找当下最美的自己>>

### 内容概要

这个世界很不完美。

在不完美的世界里，如何寻找完美的自己，让漂泊迷茫的心靠岸休憩？

让我们随作者来到云雾缭绕的白雾寺，和胖、瘦和尚们一起做短暂的心灵修行之旅，把心安住，反求诸己，随缘修行。

在遇到困苦时，我们要随着缘分去爱、恨，去享受快乐和承担痛苦，不要去抗拒它们。

幸福就是活在当下，不畏将来，不念过去，随时随地都可以转身、放下，豁达地生活。

这是与延参法师、圣严法师、星云大师、张德芬等共同探究身心灵成长秘密的一本心灵禅修书！

图文全彩，比张德芬的《遇见未知的自己》《活出全新的自己》更通俗易懂，比云星大师的《宽心》《舍得》故事性更强。

<<寻找当下最美的自己>>

作者简介

町原，爱动培训公司创始人，法号庆椽，师从中国佛学院研究生导师宗舜法师；町园精舍主人，行者；春天读书，夏天工作，秋天旅行，冬天写作，都市禅修倡导者，提倡生活禅在于生活。

## &lt;&lt;寻找当下最美的自己&gt;&gt;

## 书籍目录

本书缘起第一部分 遇见当下不完美的自己关于生活01因为你不完美，所以才不一样关于生活02别人以你看待自己的方式看你关于生活03你只需取悦你自己关于爱情01早晨溪水今何在关于爱情02点不着的香关于爱情03比海水还要多的是泪水关于梦想01一粒米的耐心关于梦想02再不疯狂你就老了关于梦想03你若行动，天都帮你关于家庭01世上没有完美的家庭关于家庭02还完债再走关于家庭03你若不快乐，怎么爱家人关于工作01 职场不要“苦”人关于工作02你要做自己的观音关于工作03不因美丽而成功，但因成功而美丽第二部分 原谅当下懦弱的自己关于生活01饶了自己，让过去随风去关于生活02不要对自己那么苛刻关于生活03蝴蝶的追问：生命应该有目标吗关于爱情01勇敢的人不吃亏关于爱情02握得越紧，伤害越大关于爱情03 人间情事，无意是真关于梦想01人不犯错，怎么学会成长关于梦想02让心先在路上关于梦想03 该带多少行李关于家庭01 受比施是更大的慈悲和勇敢关于家庭02 你拥抱过父母吗关于家庭03 只因你太久没回家关于工作01 生命难得，做喜欢的事关于工作02 示弱更是一种勇气关于工作03 抛向天空的锤子第三部分 拥抱当下最真实的自己关于生活01 不存在完美的树叶关于生活02 弘一：不快乐时就把自己挠笑关于生活03 你现在就很美关于爱情01 你拥有土地，他人欣赏风景关于爱情02 床越宽，心越远关于爱情03 为了结婚而结婚，还是为了爱关于梦想01 你比你想象中的强大关于梦想02作茧自缚还是破茧高飞关于梦想03停下是为了再启航关于家庭01你将回不去你的“家”关于家庭02度己再度人关于家庭03 没人比父母更在乎你关于工作01工作是让生活变得更好关于工作02幸福才是终生事业关于工作03人暖被子还是被子暖人第四部分 成为当下最美的自己关于生活01 专注当下，所以美丽关于生活02 活着无需太多原则关于生活03 输了打赌，赢了鱼关于爱情01 让艳遇相忘于江湖关于爱情02 风动旗动还是心动关于爱情03 随缘受劫关于梦想01 能走多远，就走多远关于梦想02 老和尚得道之后关于梦想03 梦想的意义在于享受梦想关于家庭01 送一轮明月给他关于家庭02 没有一哪来九关于家庭03 跟父母做朋友关于工作01 你究竟为谁而忙？关于工作02 人生不止一种模式关于工作03 自立者立人结 禅·当下你就很美1.行禅可安住当下的心2.每日坐禅30分钟3.抄《心经》安抚慌心4.以戒为师5.不贪恋静境6.随缘便是活在当下7.吃素让身心变轻8.关注呼吸让心回家后记

## &lt;&lt;寻找当下最美的自己&gt;&gt;

## 章节摘录

本书缘起很多年前，我往北徒步，途经六祖曾经隐居的地方——广东省四会市。

我有缘投宿在一个叫莲花寺的小庙里。

寺庙旁有个莲花池，池边有一个脸上有刀疤的和尚。

刀疤和尚把我带到他的房间，我们双双坐下，泡茶闲聊。

他是莲花寺住持，“这个寺庙就我一个出家人。

”次日，刀疤和尚要去另一座寺庙拜访，我就跟着他前行。

我们一路逶迤前行，转入一条村道，村道左边是繁密的果林，右侧是大块的农田，而路的末端，则是耸立在缭绕云雾中的白雾寺。

白雾寺因经常被白雾笼罩而得名。

这是一座古老的寺庙，但不为人广知。

十多年前，寺庙由香港一位善人捐资重建。

寺庙中，有一位老住持以及三十多位弟子。

刀疤和尚介绍，老和尚已有九十多岁，如今依旧健朗，思维敏捷，修行大有成就。

老和尚很少出来弘法，偶尔会在寺庙庭院内外散步。

有一次，我在路上遇见他，由于我不懂礼仪，显得笨拙，不知所措。

老和尚虽然身形有些消瘦，但精神矍铄，看见我手足无措地立在那儿，于是慈祥地对我一笑，并轻轻地双手合十，看着我道：“来，你也试一下。

”他边说，边努努嘴示意我也双手合十。

我则太过紧张，把手掌合得很紧绷。

老和尚笑着摸摸我的手，温和地说：“轻松点。

”然后就轻轻地走了。

我在寺庙住了几天，认识了老和尚的众多弟子，其中有两位弟子让我印象深刻。

一位是三十多岁的很瘦的和尚，大家喊他“钉子”，为人不苟言笑，但修行特别刻苦。

另一位是长得很胖的和尚，人们都喊他“馒头”。

他也是三十多岁，但看着才二十多岁的样子，为人热情，尤其是那双眼睛显得特别单纯乐观。

在居住的那几天里，瘦和尚的威严让我心生尊敬；胖和尚对我照顾有加，让我对他特别亲近。

离开那天，瘦和尚握着我的手，非常认真地对我说：“叮原，你跟佛非常有缘，以后咱们有缘一定会再相见。

”胖和尚在旁边也乐呵呵地附和：“哈哈，到时候原哥一定要再来我们这里啊！”

”我很认真地说：“我以后有机会一定会回来的！”

”临别之时，瘦和尚把脖子上的佛珠摘下赠我，胖和尚也摘下手上的佛链送我。

后来，在机缘下，我有幸写出《放下，刹那花开》这本书，把深奥难懂的禅理写成都市白领都能理解的文章，希望能给都市中忙碌的人们带来一点点启发，帮助他们解脱烦恼，获得快乐。

虽然文才笨拙，但获得了一些好评，这小小的肯定鼓励了我，给了我继续创作的信心。

这几年来，我在人生态度上发生了巨大的改变，变得越来越平静快乐。

感悟最深的是，人们之所以烦恼，是因为我们的生命天生就不完美。

但我们不能因此懊恼，因为在不完美的人生里，我们完全可以寻找到当下最美的自己。

于是，我想把一些感悟，分享给有缘的人。

但在喧闹的都市里，我难以独善其身地沉淀写作，因此苦恼万分。

就在这时，我收到了刀疤和尚的短信。

我也忽然想起，为何不到寺中写作？

一方面可跟僧众修行，得到老和尚的指导，另一方面又可以沉淀创作，多么好的事啊！

于是，我把想法告诉刀疤和尚，他也欣然支持。

就这样，我再次来到了白雾寺，见到了老和尚和他的胖、瘦两位弟子。

他们非常热情地欢迎我的到来，支持我在寺中闭关修行和写作。

## <<寻找当下最美的自己>>

而这本书就是我在寺中闭关修行的见闻和感悟，主要是以老和尚和他的胖、瘦两位弟子，以及寺庙中一些信徒访问发生的故事为缘起而创作，希望能为读者带来如午后阳光一般的温暖。

2012年冬白雾寺町原居士第一部分遇见当下不完美的自己序老和尚邀请我们在菩提树下喝茶。

老和尚说：“我们的心，就如同这白雾寺上面的天空，有时会被浓雾盘踞，有时会乌云密布，有时会有雨，有时会有彩虹，有时会有晴天，我们根本无力改变这些天气，但其实变来变去的只是天空的形态罢了，天空的清静湛然从没改变。

当浓雾散去，乌云飘去，雨水过去，彩虹消去，天空还是天空，天空还是那个样子。

如同我们的生命，会有很多的生老病死，会经历许多的喜怒哀乐，也不得不面临各种酸甜苦辣，但我们生命的本来面目并没有改变。

我们无法改变生命的经历，唯有面对、接受这些，最后放下这些，学会淡然置之。

”我也慨然道：“是啊，心如天空，当下是浓雾还是乌云，是风雨还是彩虹，是阳光还是阴霾，都是我们当下的人生。

纵使这当下的天空不那么美丽，如同我们当下的人生、此刻的自己不是那么完美，甚至充满各种痛苦和缺憾，但这就是我们真实的自己，是我们无法逃避、无法改变的人生。

”馒头听罢，也唏嘘道：“是啊，我们之所以痛苦，不是因为痛苦可怕，而是因为我们不愿意、不敢去面对痛苦。

我们抗拒痛苦，所以深陷痛苦。

如果我们能像天空用巨大的胸怀去包容浓雾、乌云、彩虹甚至暴雨一样去包容我们经历的各种烦恼，烦恼又怎么能影响到我们的心呢？

”我轻轻地将茶杯放下，如同轻轻地放下我对过去的内疚、对明天的焦虑和对当下这个有很多缺点的自己的诸多不满。

我开始焕然新生，接受我这个有缺憾的病人，并悉心照料好这个病人。

佛说众生皆有病，不是身病就是心愁。

佛譬喻众生是有漏洞的船只，在苦海中航行，如果不把这些漏洞补好，我们永远无法到达完美的彼岸。

而修行是什么？

就是开始认识到自己是不完美的人，如同船夫在大海中忽然看到自己的船是漏水的，并且决意要修补好这些漏洞，才能回到港湾，回到家。

我们从小被父母照顾，纵使有诸多缺陷我们也不察，那是因为父母在无私地包容我们。

当我们逐渐长大，开始与更多不同的人相处，开始带着梦想在人生之海中远行，当面对挫折、痛苦和各种烦恼的时候，我们才忽然发现当下的自己竟是那么的不完美，有着那么多曾经不为己知的缺陷。

我们会因此而烦恼，如同船夫发现船只漏水后充满了内疚（当初为什么会让我们船只漏水的？

）、恐惧（会不会葬身大海？

）和焦虑（能否把漏洞修补好回到岸边？

）。

修行就是从当下开始，从学会慢慢接受当下这个不完美的自己开始，并决意改变——从此开始寻找当下那个最美的自己，如同扬帆奋力前进，终有一天能到达完美的港湾，遇见完美的自己。

有漏皆苦，有苦才有四圣谛，才能有修行的机缘，才能证得菩提。

无始以来，我们作为众生，在欲海中翻滚，苦乐参半，最终不得不承认，我们这一生是多么的不完美。

正因为这种不完美，才让我们拥有了对完美的追求动力。

而这不停止的追求过程，就是我们当下最值得热爱的人生。

从现在开始，沏一杯茶，让町原带你去寻找一个出口，让我们一起努力突破束缚心灵的痛苦枷锁，重新获得自信，面对当下不完美的人生。

因为这份不完美，我们才那么与众不同。

当下的我们不完美，也很美。

町原关于生活01因为你完美，所以才不一样白雾寺中有三十多个弟子，来自五湖四海，甚至有一个

## &lt;&lt;寻找当下最美的自己&gt;&gt;

从美国远道而来的年轻人。

以前，我以为进入佛门的无非是两种人，一种是文化层次不高的劳苦大众，一种是高级知识分子，前者比如六祖慧能，后者比如弘一法师。

但在白雾寺生活一段时间后我才发现，情况并非如此，弟子们来自各个阶层，有目不识丁的农村弟子，也有大学教授；有中国人，也有外国人。

有一次，老和尚跟我们讲了一个故事：从前，有一个年轻人很笨。

由于太笨，他根本无法融入寺庙生活，更别说学习各种佛教经典了，寺庙的师兄弟们都讥笑他连一句经文都背不上来。

后来，寺庙的师兄弟们慢慢离开了，他们觉得这里的师父肯定不是得道高僧，否则就不会总眷顾这个如此愚蠢的人。

笨和尚被安排在寺庙里扫地，几个月过去了，他才结结巴巴地背出“阿弥陀佛”四个字。

最后，师兄弟们竟然都走光了，只剩下执着的师父和笨徒弟。

有一次，笨和尚哭着跟师父说：“师父，我那么笨，我不学佛了，我成不了佛的。”

师父微笑着告诉他，“不，孩子，你很聪明，你不是可以把‘阿弥陀佛’背出来了吗？”

这就是成佛最有用的口诀啊！

笨和尚破涕反问道：“是吗？”

是吗？

师父微笑着点头说道：“是的，是的。”

你只要用心念这句口诀，你就可以成佛了。

于是，笨和尚无论是吃饭、扫地还是走路，嘴巴都很少停下来，总是口中不停地念“阿弥陀佛”。

一年、两年、几十年都过去了，甚至当师父都已经去世了，笨和尚还是不断地念着“阿弥陀佛”。

他终于从一个小和尚变成了一个老和尚，胡须、眉毛、头发都白了，寺庙里也只有他一个人，他依旧天天拿着扫把，口中不断地念着“阿弥陀佛”，终于有一天，他忽然醍醐灌顶，开悟成为大禅师……

有一次，有人问佛陀：“世间有那么多人，有那么多不同的性格，您如何度他们呢？”

佛陀笑着回答道：“世间有四万八千个性，我唯有教授四万八千法门对治。”

佛陀曾说过，人类居住的地球和地球上的众生，只是万千世界很微小的一部分，但能成为人类，这是特别的福报——因为人类是不完美的生命。

为什么不完美的生命，反而是好的呢？

因为唯有不完美，所以才有烦恼，有烦恼才愿意解脱，才能发大愿修行成佛。

有一次，他方世界的佛问释迦牟尼佛，地球的众生充满这么多的缺陷，好度吗？

佛陀笑着说：“好度，正因为他们那么不完美，所以才显得与众不同，才能取得不一般的成就！”

馒头刚到白雾寺的时候，由于长得胖，总被师兄弟们捏脸取笑，说他长得像个馒头。

馒头因此非常苦恼，常常躲在厨房里哭。

后来，老和尚发现了，将师兄弟们训斥一番，并且非常认真地告诉馒头：“你看，世界上有那么多胖子，就你长得像馒头。”

馒头多好啊，可以让人吃饱，又很可爱。

再说了，就因为你长得像馒头，才让为师在众多弟子中一眼就看到你啊！

馒头从此才释然，接纳了“馒头”这个外号。

后来，我慢慢地跟那个来自美国的青年和尚成为了好朋友。

我认识许多美国的青年朋友，他们大部分时候都话很多，显得精力充沛。

但山宁很沉静，如同他的名字一般，像白雾寺后山一样宁静。

山宁的话不多，并且总是彬彬有礼。

我喜欢跟他待在一起，我们不用太多交谈，只是经常安静地坐在池塘边，看着稻田。

山宁告诉我，他从小就对禅非常有兴趣，并因此养成了吃素和坐禅的习惯，所以常常遭到同学们讥笑。

他曾哭着跟妈妈说自己不愿再去上学，妈妈答应了，并告诉他：“孩子，你是世界上最与众不同的人。”

## <<寻找当下最美的自己>>

”由于父母的包容，山宁才能来到中国，出家为僧。

山宁看着逐渐散去的白雾，笑着说：“世界上没有完美的人，但正因为我们的不完美，所以才让我们成为最与众不同的人，才让这个世界充满了不一样的美丽。

感谢你，我的母亲。

”承认与众不同又有何妨，我们根本不用去模仿谁，更不用去成为谁；虽然有很多缺点，但正因如此，才有世界上最独一无二的自己。

包容自己，鼓励自己，当下的我们，就很美。

我抬头看见灿烂的阳光，菩提树光影婆娑，这一切，都很美。

关于生活02别人以你看待自己的方式看你有一天，我们偷偷地在馒头睡着的时候，在他脸上画了一只乌龟。

他醒了之后，并没有发觉，照常在寺庙里走动。

刚好当天寺庙里有很多信徒来朝拜，大家看见馒头脸上的乌龟，都笑得合不上嘴。

馒头本来就长得胖，人们都说他长得喜庆。

他自己不知缘由，看见人们纷纷捧腹大笑，他也跟着笑了起来，然后继续在寺庙里到处行走。

馒头在路上遇见了老和尚。

老和尚也不禁对着馒头笑。

馒头挠挠头，自言自语地说：“今天怎么大家看见我都那么开心呢？”

”老和尚于是把馒头带到池塘边的石头上，然后坐在上面，温和地问馒头：“徒弟，你觉得自己长得如何呢？”

”馒头咧嘴说道：“嗯，我就像他们喊的那样，长得像一个馒头。

”老和尚道：“那你觉得是因为你长得喜庆而让人发笑呢，还是因为你太胖而引起别人耻笑呢？”

”馒头吞吞口水，道：“师父，大家跟我又没仇，干吗要耻笑我啊？”

再说馒头不是很好吗，看着还可以止饿呢！

大家肯定是因为我长得喜庆，所以才快乐地笑！

”老和尚微笑着点点头，然后掏出手帕，轻轻地把馒头脸上的乌龟图擦去。

馒头不知所以。

老和尚柔声道：“徒弟，你脸上有些汗，为师帮你擦掉了。”

”我和山宁躲在门廊后，看着这师徒的一举一动，为师父的细腻和慈悲而感动，也为馒头的那种乐观、自信、豁达而开心。

但我也随之陷入了沉思。

我少年时特别胖，最害怕上体育课，因为要跑步。

总觉得人们会在身后嘲笑我，“你看，那胖子的屁股和大腿，真够肥啊！”

”后来到了初中，我快速长高，人也变得瘦了很多。

我虽然不再肥胖，但依然害怕上体育课，依然害怕听到“胖、肥”这些字眼，依然觉得整个世界的人都在用异样的眼神看着我。

无论怎么照镜子，我都觉得自己依旧是小时候那个“胖小鸭”。

后来长大，上过电视，做过模特，甚至还成了兼职健身教练，才慢慢认识到自己已不再是“胖子”了。

但这么多年来，我仍承受着“胖子”带来的巨大阴影，如今想来，自己怎么就那么傻呢？

据说如果我们的内心足够虔诚，就可以在西藏纳木错湖湖面上看到前生后世。

于是，无论天气有多冷，每年都会有很多人带着一颗不怎么纯洁但虔诚的心来到纳木错。

人们踮起脚尖，俯身去望平静的纳木错湖面的倒影，心挂前生，心念后世，心足够纯时，就可以看见“前生后世”的样子。

有一天，我跟一个喇嘛好友聊起此事，他笑呵呵地说道：“欲知前生，且看当下；欲看后世，还看当下。”

”我好奇地问：“请问真的可以看到前生后世吗？”

”喇嘛依旧笑呵呵地说：“你自己怎么看自己，湖面就倒映出什么样子。”



## <<寻找当下最美的自己>>

”世界并没有我们想象的那么差。

这缤纷红尘，对于一个淡然的人而言就是纯净的纳木错湖面，干净得可以吞下天上的万千云朵。所以，我们最不需要在乎的就是别人看自己的目光，但我们必须要在乎的是自己看待自己的方式。

你心若凋零，他人自轻视；你心若绽放，他人自赞叹。

人言不足畏，最怕妄自菲薄，就如一朵莲花一样，出污泥而不染——你若看看水上倒影，便会明白，世人看到的是一朵骄傲而美丽的纯洁之花。

所以当我们以自信的态度看待自己，在别人的眼里，当下的你，就最美。

就如我有一个朋友，虽然面容并非很美，甚至有雀斑等瑕疵，但她每日醒来时都会跟自己说：“你看，你多美。

”并且精心打扮自己，自信地面对同事和朋友。

佛说，我们的心就像一面镜子。

世间万象，都是镜子所幻化。

镜子自己怎么幻想自己的样子，世间人在镜子里看到的就是什么样子。

而修行不是让自己幻化成“佛”，而是让自己认识到自己是一面“镜子”。

世间幻化、荣辱名利等无非只是过眼云烟，心不随境转，就能成为自己的“佛”。

山宁碰了碰我的肩膀，示意我馒头发现了我们。

馒头笑呵呵地走过来，拍着我的肩膀说：“走，喝茶去。

”关于生活03你只需取悦你自己有一天，我和钉子一起下山为寺里办事，没想到回来时天已经黑了。

刚走到寺庙山下的村口里，手机就没电了。

山路没安装路灯，伸手不见五指，显得特别黑。

不过很幸运，山路前面有一束亮光慢慢朝我们走来。

钉子心想，这肯定也是一个走夜路的人。

但当那光亮靠近的时候，我们看见那个人还戴着墨镜，并且拄着一根棍子，像个瞎子一样探索前行。

我好奇地走过去问道：“请问您是一位盲者吗？”

”他答道：“是的，从踏进这个世界，我就一直双眼混沌。

”我问道：“既然您什么也看不见，那为何还开着手电筒呢？”

”盲者说：“现在是黑夜吧？”

我听说在黑夜没有灯光的映照，那么满世界的人都和我一样是盲人，我就打开了手电筒啊。

”我若有所悟道：“原来您是为别人照明？”

”那盲人却说：“不，我是为自己！”

”为你自己？”

我又愣了。

盲者说：“你是否因为漆黑而被其他人碰撞过？”

”我说：“是的，就在刚才，还被两个人不留心碰撞过。

”盲人听了，就得意地说：“但我就没有。

虽说我是盲人，什么也看不见，但我手上拿着这手电筒，既为别人照亮儿，也更让别人看到我，这样，他们就不会因为看不见我而撞我了。

”钉子在旁边嘀咕道：“瞎子懂禅啊，修行普度众生，最后实际是度了自己。

自己修行身体力行，最后还是普度了众生。

”我觉得钉子说的很有道理。

瞎子挠挠头，没听明白。

我请求他为我们照亮一段路，他欣然答应了。

于是，我们凭着一个瞎子的微弱灯光，安全回寺。

钉子回到寺庙就去忙活了，我却坐在菩提树下，看着满天的星星，若有所思。

山宁不知何时也从寺中走出来，脸上带很绅士的微笑，对我行礼。

我示意他也过来一起看星星。

我问他有没看过一个综艺节目《非诚勿扰》。

## <<寻找当下最美的自己>>

山宁扬了一下眉毛，然后努努嘴，点头说：“看过，你们中国的那个相亲节目。

”我吞了吞口水，用很慢的语速说：“我看《非诚勿扰》的时候发现这样一个规律，每当有人奔着某个女嘉宾而来，在场上不停表白曾为之付出多少的时候，结局总是以遗憾为主。

他可以感动女嘉宾，感动主持人，甚至还可以感动千万观众——可是他就是无法获得人家的一丝爱恋。

而当有些人在台上从不取悦女嘉宾，也不迎合观众，只是淡定地展示自己，最后此人必能获得青睐，牵得美人归。

因此我终于明白，人们喜欢一个人，从来都不是因为他多么取悦自己，而是那人身上有没有能吸引自己和让自己欣赏的品质。

”山宁笑着说：“盯原，你不用刻意讲得那么慢的。

我在中国留学已经好多年了。

你用正常语速说话，我能听懂。

”然后他也抬头看看星星，说出了这个名字：“Steve Jobs。

”我愣了一下，回头看着陷入沉思的山宁。

过了一会儿，他对着星空双手合十，喃喃自语道：“就像乔布斯一样，他从来不取悦他的顾客，他总是歇斯底里地沉迷在自己的世界里，根据自己对美的标准设计全球为之疯狂的各种苹果产品。

”山宁停了一下，微笑地看着我，继续说道：“就像师父跟我们说的一样，我们修行不是去取悦师父、师兄、佛祖或菩萨，我们是为了自己亲身的内证，取悦自己的那个真如不动的自身佛。

”回想自身，发现我们从没客气地取悦过自己。

为了获得好职位，要不停地取悦老板；要获得收入，要谦卑地取悦客户；想获得爱情的话，就要想尽办法去取悦爱人。

我们整天为了这个那个，不停地取悦他人。

好像别人的脸色，就是自己的天气。

好像别人的脾气，就是自己的心情。

我们这么累，究竟是为了什么呢？

有的人结婚摆酒不是为了自己幸福，而是为了取悦他人的目光和肚子；我们拼命工作不是为了赚钱，而是为了向别人证明自己；我们往死里喝酒不是因为酒好喝，而是为了告诉人家自己有多能喝！

有时候开同学会或春节回家，如果遇到当年的师长，自己总会找个角落藏起来，不愿与之交谈。

同学不解，我低声地说：“我觉得自己对不起老师，他那么用心栽培我，如今我却只能在社会上卑躬地取悦他人谋取一日三餐。

”如今想想，这样的人生实在不堪。

最后，我把瞎子的事告诉山宁，他也有所开悟地感叹道：“是啊，我们只要发自内心地取悦自己，让自己有成就感，自然也就能照亮他人。

佛说的自度者度众生也是这个意思吧！

”关于爱情01早晨溪水今何在一天早上，有个失恋的青年上山找老和尚。

老和尚正跟我们在菩提树下喝茶，他听罢青年的倾诉，吩咐他去小溪取水煮茶。

青年提着水过来后，问老和尚该怎么办。

老和尚为他倒了一杯茶说：“你先安静地陪我喝喝茶，等到午后，我就可以给你一个让你不再难过的办法。

”青年难忍心中伤痛，一个上午，一边喝茶一边流泪。

终于等到了中午，他跪求老和尚道：“师父，我实在痛苦，头痛欲裂，生不如死。

”老和尚摸摸他的头，慈悲地说：“你再帮我一个忙可以吗？

”青年含泪点点头。

老和尚喃喃地说：“我觉得你早上取的溪水用来烹茶味道非常清香，你可以再帮我去取点早上的溪水吗？

”青年挠挠头，提着水桶，走到小溪边。

正要取水的时候，他忽然愣了：小溪依旧是早上的这条小溪，可是溪水已经不是早上的溪水了啊，我

## <<寻找当下最美的自己>>

怎么能取呢？

青年提着空桶，告诉老和尚：“师父，小溪还在那里，可是早上的水我实在不知道如何取啊！”

老和尚轻轻地笑了起来，说：“施主不是说小溪还在那里嘛。”

青年先点头，又摇头地说：“可是那不是早上的水了啊！”

老和尚和蔼地问道：“那早上的溪水去哪里了呢？”

青年忽然开悟，若有所思地回答：“已经流走了……”是啊，人生中没有人能陪我们到最后。

父母、爱人、孩子、朋友，都会在岁月的河流中，不停地往前走。

没有人可以留下，也没有人可以把谁挽留时光之河中。

我们之所以会痛苦，不是因为他人已经离去，而是我们不愿意接受亲人不在，生活却要依旧。

我们迟早要学会在爱情之中，利用时间来忘却一个人，也要学会利用时间来爱上另外一个人。

如果我们正处于当下，我们就不要去执着已经不可回头的昨天，也不要太过期待永远不会到来的明天。

学会跟昨天说再见，学会跟明天说你好，这就是一个人成熟的标志。

这也是一个人真正学会如何被爱如何去爱别人的开始。

我们活在世界上，单靠一个人的力量，经常会觉得没有安全感。

我们无法一个人走完自己的人生。

虽然这漫漫人生路，有人来了，有人去了，最终的路依旧要自己一个人去走，但是人生的每一个阶段，我们都渴望能有一个可以陪着自己，就算仅仅是陪着自己，便满足。

当你到来的时候，你看到的是我人生最美的当下的风景。

当你离去的时候，我也会淡然地跟自己说：“下一站，会有更美的风景。”

我不能恨你，因为恨一个人太累，像背着沉重龟壳的龟。

我也不能再爱你，因为爱一个已经不在身边的人更累，像一只背负重担的远行沙漠的骆驼——路还那么长，我不想那么沉重地走下去。

其实我是不想错过下一站，在等待我的风景，和人。

不爱的人离去后便不可挽回，就像天空无法挽留一朵执意随风而去的白云。

我们是天空，当那个她离去，我们只好把她原来的位置尽快腾空，好等待下一朵属于自己的云。

当她已离去，也请别再回来——我怕到时候再也腾不出地方来容纳她，这样我会心疼她，也会心疼我自己。

所以，请你好好地，离开我后，好好地，跟一个人恋爱，不用天荒地老，也不要奢望海枯石烂，我只希望她一路走好，能走多远便是多远。

老和尚转过头跟我们说：“我们要学会担当此刻发生在我们身上的一切。”

那是我们曾种下的树，我们必须学会承担它所结的果。

“当时我很脆弱地看着老和尚，诚惶诚恐地问：“修行不是获得清静吗？”

怎么还要随这个尘世去随波逐浪呢？”

老和尚严肃地说：“你可以不逐浪，但你必须要随波是属于你的缘，无论是孽缘，还是喜缘，你种的桃花，它就会为你开。”

“我悲哀地想着这样的一生，沉重地叹了一口气。”

老和尚拍拍我的肩膀说：“叮原居士，你要学会随缘遇劫和心不随境转。”

老和尚看我一脸困惑的样子，继续说：“随缘遇劫就是叫你要随着你的缘分去爱、恨，去享受快乐和承担痛苦，不要去抗拒它们。”

就像人们不会因为感冒而抗拒自己的鼻涕，你可以擦拭，但你不能抗拒它的到来。

心不随境转是教你尽量保持一颗平常心，无论境遇怎么变化，就像心是湖底，境遇是波涛一般，波涛如何汹涌都无法撼动湖底的平静。

“最后，老和尚慈悲地对我说：“我们要好好活在当下。”

当爱来了就爱，当爱走了你就让它走。”

“我若有所悟，告诉自己不用去抗拒爱情，也不用去刻意寻找爱情，好好活在当下，像一池清水，在春天里随风荡漾；更像一片天，看云来云去，寂静湛然。”

<<寻找当下最美的自己>>

<<寻找当下最美的自己>>

编辑推荐

在不完美的世界里，如何寻找完美的自己，让漂泊迷茫的心靠岸休憩？

在云雾缭绕的白雾寺中，和胖、瘦和尚们一起做一次短暂的心灵修行之旅，把心安住，反求诸己，随缘修行。

在遇到困苦时，我们要随着缘分去爱、恨，去享受快乐和承担痛苦，不要去抗拒它们。

幸福就是活在当下，不畏将来，不念过去，随时随地都可以转身、放下，豁达地生活。

这是一本与圣严法师、星云大师、张德芬等共同探究身心灵成长秘密的图文全彩的心灵禅修书！

## <<寻找当下最美的自己>>

### 名人推荐

幸福就是活在当下，过去的也不想，明天的不愁，随时随地都可以转身、放下，豁达地生活。

——延参法师生命的意义只能从当下去寻找。

逝者已矣，来者不可追，如果我们不反求当下，就永远接触不到生命的脉动。

——一行禅师过去、未来都是虚幻的。

活在当下、把握当下最重要。

我要把握我现在的生命、现在的环境，负责任，尽义务，也就是站在自己的立场，把握当下。

这样的话，我是非常积极的，不会空虚，不会落空，也不会失望。

——圣严法师随缘不是要人消极、悲观，不是要人毫不在乎、随便放弃，也不是不思进取、退避三舍

。它其实是一种很达观的生命态度。

是要你依照自己现有的能力，不急躁、不抱怨、不强求、不逃避，好好地活在当下。

——星云大师我放下了，不再追寻，不再盼望，而是愿意在当下和自己诸多的不完美、内在的各种阴影、各种负面的情绪和念头好好相处。

放下一切的期盼之后，我开始享受生活的简单和单纯，和大自然相处，和宠物相处。

有的时候就会不知不觉地开始“傻乐”，就是没有任何缘由地，感到“当下无事”的那种自在和幸福

。——张德芬

<<寻找当下最美的自己>>

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>