

放下是为了更好地拥抱

——读《当你舍得放下时》之沉思

□陈光荣

在纷繁复杂的人生舞台上,我们常常被各种欲望、执念和忧虑所困扰,迷失在无尽追求中。而《当你舍得放下时》这本书,如一盏明灯,为我们照亮了回归内心平静与自由的道路。它的作者是弘一大师,一位对人生有着深刻洞察和智慧领悟的心灵导师。

弘一大师,原名李叔同,是学术界公认的通才和奇才。他才华横溢,在音乐、美术、戏剧、书法、诗词等诸多领域都有极高的造诣,其作品风格独特、影响深远。中年时他毅然出家,成为一代高僧,对佛法有深刻的领悟和践行。他的一生充满传奇色彩,其思想和智慧通过他的言行、著作等广泛传播,对世人有着深远的启示,引导人们思考人生的意义、价值以及如何面对生活中的种种境遇,学会放下不必要的执着和烦恼,以获得内心的平静和解脱。

该书以其丰富的人生阅历和深厚的哲学思考,在书中为我们展现了舍得放下的真谛和力量。作者通过生动的故事、深入浅出的论述以及富有启发性的案例,引导读者重新审视自己的生活,学会放下那些束缚我们的负担,拥抱更加轻盈和有意义的人生。

书中的每一个故事都如同一幅幅细腻的画卷,展现在我们的眼前。其中,有一个年轻人执着于追求名利的故事让我印象深刻。他像一只被束缚



版本:光明日报出版社
作者:弘一大师
《当你舍得放下时》

在车轮上的蚂蚁,不断努力向前爬,却始终无法摆脱车轮的旋转。最终,他身心俱疲,陷入了无尽的挣扎和痛苦之中。这个故事让我深刻地认识到执念的危害,它就像手中紧握的沙子,握得越紧,流失得越快。只有舍得放下对功名利禄的过度追求,才能真正享受生活的美好。

另一个故事则讲述了一位中年女性始终无法走出离婚阴影的经历。她沉浸在过去的回忆中无法自拔,对曾经的错误和失败耿耿于怀。然而,过去的已经过去,无论你如何留恋或悔恨,都无法改变。唯有放下过去的痛苦和遗憾,才能以更加积极的心态迎接新的机遇和挑战,开启人生的新篇章。

此外,作者还强调了忧虑对我们

生活的影响。我们总是为未来的不确定而担忧,却忽略了当下的美好。忧虑并不能解决问题,反而让我们错过眼前的幸福。我们应该学会放下对未来的过度忧虑,专注于眼前的事物,用心去感受每一个瞬间的美好。

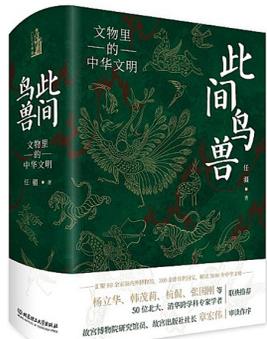
在追求个人利益和满足自我需求的过程中,我们往往变得自私和冷漠,忽略了他人的感受和需求。然而,当我们学会放下自我、关心他人、为他人付出时,我们不仅能够帮助他人,也能够提升自己的幸福感和价值感。关爱他人是一种无私的奉献,它让我们的心灵得到净化,让人与人之间的关系更加和谐美好。

《当你舍得放下时》不仅仅是一本关于放下的书,更是一本关于心灵成长和人生智慧的指南。通过阅读这本书,我们深刻地认识到,舍得放下是一种勇气,一种智慧,也是一种修行。在人生的旅途中,我们会遇到各种各样的挫折和困难,只有舍得放下,我们才能轻装上阵,勇往直前。放下不是逃避,而是一种积极的选择,是为了让我们能够更加从容地面对生活的挑战,更加坚定地追求内心的梦想。

《当你舍得放下时》以简洁明了的语言、生动形象的案例和深刻独到的见解,为我们打开了一扇通向心灵自由的大门。让我们跟随作者的指引,舍得放下,拥抱更加美好的人生。



新书推介

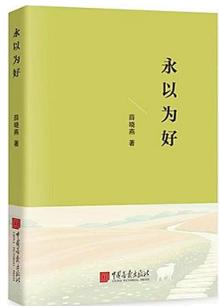


版本:北京理工大学出版社
作者:任疆
《此间鸟兽:文物里的中华文明》

不同时代人的生活

书中一共呈现了16种鸟兽,借助历史文献的解读,讲述了不同历史时期文物中动物意象背后的故事。这些文物跨越了神巫时代和礼制社会,历经了太平盛世与乱世更迭,见证了中西方文化的交流与融合。透过每一件文物上的动物意象,我们得以窥探不同时代古人的现实生活与精神世界。

综合



版本:中国画报出版社
作者:薛晓燕
《永以为好》

书写故乡

本书以故乡神木为写作素材,用十年时光,怀着一颗赤诚之心,精心书写完成散文54篇。故乡的山草木,故乡的千沟万壑,故乡的舌尖美味,故乡的人情世故,故乡的家长里短,故乡的悠远历史,经由作者的精心叙述,构成《永以为好》的字字句句。

综合



版本:花山文艺出版社
作者:杨庆祥
《四叶草》

对文学话题的分析

“四叶草”论丛是一套“经理论”学术丛书,包括《沧桑的交响》(郭宝亮著)、《文学是一次对话》(王文静、王力平著)、《把最好的部分给这个世界》(杪樱著)、《水浒例话》(王力平著)四册。四部书既有对作家、作品的直观点评,也有对文学话题和理论的深入分析,并通过对话这种相对活泼的形式让文学评论变得好读、易懂,从而起到为读者传播、普及理论知识,提升文学见解与专业素养的作用。

综合

孤独深处有灵魂

——读《百年孤独》有感

□赵济宇

最近经常在社交平台上看到一些博主关于哥伦比亚作家加西亚·马尔克斯作品《百年孤独》的一些解说,之前一直没有接触过这本书。带着好奇,我花了点时间阅读了这部书的部分章节。作者运用一种独特的写作手法描写了南美一个叫布恩迪亚的家族和马贡多地区的衰亡史,从侧面反映了拉丁美洲一个世纪以来风云变幻的历史。

文字是时代精神的写照。与其说是一个家族百年兴衰透露出来的那份孤独,不如说是一种历史现实存在,当然期间不乏向往、执着和抗争。小到一个人,大到一民族,与浩瀚的星河宇宙相比、与奔腾的历史洪流相比,都是那么微不足道。更何况一个家庭、一个人。人类能做的,就是要学会寻找灵魂的安身之所。

孤独像一把双刃剑,有人会拿它当消极、沉沦的借口,把自己封闭起来,过着与世隔绝的生活,布恩迪亚家族七代人的结局也不言而喻。但也有人将孤独视为宝贝,他们将孤独视为提升自己的机会,让他们迈向更加光明的未来。正是因为人类有了孤独之下的时间和空间,才让我们有了更多关于人生、未来、价值等话题的思考,才会努力地走出去寻找新的世界。

阅读是为了找到灵魂的归处。对于书名中的“孤独”二字,我想自己可能有较深的体悟,仿佛我已和孤独共处多年。从2014年秋天就读高中开始,我便习惯和孤独打交道。从一开



版本:南海出版公司
作者:加西亚·马尔克斯
《百年孤独》

始的抗拒孤独和不适应,一个人时常感到无所适从,到现在在单位一个人吃饭、一个人午休、一个人写文章,孤独如影随行,贯穿我生活的每一天。我把它理解为我的独立精神,我需要有这样的精神世界。思路决定出路,从这个意思上讲,我们都要学会习惯孤独,需要有那么一点孤独精神。

在阅览这本书的最后几个章节时,与其说让读者感受到的是一个家族的宿命——那份透着悲情无助的孤独感和对生命消逝的无奈感,从书本中涌现出来——不如说,是作者想告诉人们如何应对种种外来的精神文化。这本曾在1982年获得诺贝尔文学奖的作品,体现的是孤独深处的灵魂洗礼。人生少不了孤独,当我合上这本书,闭上眼后,想到自己曾经体验到的孤独和现在享受的孤独,才明白人生的价值与生命的真谛:生活少不了孤独。当孤独成为一种习惯,人生或许会更完美。东晋诗人陶渊明可能

也是孤独的,而他这种孤独不同于前人的孤独,他的孤独中更倾向于一种自觉和自愿的接受。正因如此,他不畏惧袒露自己“守拙归园田”的笨拙和不善营生,反而可以在固守本真的同时与自然产生共鸣,超越个体的孤独。

“过去都是假的,回忆是一条没有归途的路,以往的一切春天都无法复原,即使最狂热最坚贞的爱情,归根结底也不过是一种瞬息即逝的现实,唯有孤独永恒。”回味着这句感触颇深的话,细细品读“孤独”这个词,孤独远没有那么可怕。人生何处不孤独?当别人周末可以和三五好友外出游玩,而你却没有,此时你是孤独的;当一个交往很久的好友,突然毫无征兆地和你分手,此刻你是孤独的;当你手机没电自动关机,你以为会有人打电话给你,但是开机后,才发现没有人找你,此刻你也是孤独的。孤独贯穿我们的过去、现在和将来。德国哲学家叔本华也曾说过这样的话,只有当一个人独处的时候,他才可以完全成为自己。谁要是不热爱独处,那他也就不热爱自由,因为只有当一个人独处的时候,他才是自由的。由此可见,孤独给人的影响是巨大的,孤独是通往自由的必经之路。

在漫长的人生旅途中,孤独一直都在我们身边。遇见孤独而绝不沉沦,学会独处而绝不固步自封。我想,当我们直面孤独时,内心不必惧怕,静下心来听从自己内心的声音,学会在孤独与独处中思考,寻找自己的方向。

读书笔记