

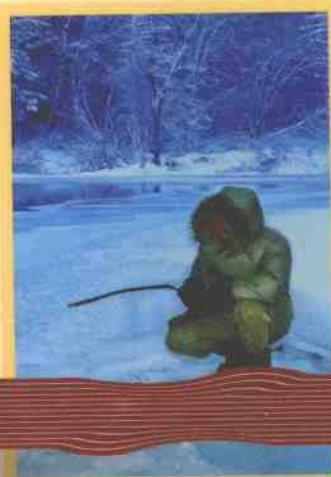
充实内心,锤炼最优秀的自己。活在当下,活在不抱怨的世界

人生哲理枕边书

学会 活在当下

XUEHUI HUOZAI DANGXIA

• 百万成功人士都在用的哲理智慧书 •



让我们活在当下,既不是过去,也不是未来。活在当下并非不去回忆往昔,预想未来,而是专注于这一过程!只有臣服于当下,抓住此时此刻,才能拥有真正的自我,找到平和与宁静的秘诀。

靳会永/编著

内蒙古人民出版社

充实内心，锤炼最优秀的自己。活在当下，活在不抱怨的世界

人生哲理枕边书

学会 活在当下

XUEHUI HUOZAI DANGXIA

• 百万成功人士都在用的哲理智慧书 •



让我们活在当下，既不是过去，也不是未来。活在当下并非不去回忆往昔，预想未来，而是专注于这一过程！只有臣服于当下，抓住此时此刻，才能拥有真正的自我，找到平和与宁静的秘诀。

靳会永/编著

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

学会活在当下 / 靳会永编著. —呼和浩特: 内蒙

古人民出版社, 2009. 12

(人生哲理枕边书)

ISBN 978-7-204-10311-9

I. ①学… II. ①靳… III. ①人生哲学—通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 003887 号

学会活在当下

编 者: 靳会永

责任编辑: 王世喜

封面设计: 张 郡

出版发行: 内蒙古人民出版社

地 址: 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 300

字 数: 2700 千

版 次: 2010 年 3 月第一版

印 次: 2010 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 1—10000 册

标准书号: ISBN978-7-204-10311-9/C·233

定 价: 596.00 元(全 20 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。

联系电话:(0471)4971562 4971659



序：摆脱困境靠自悟

首先，漂泊不定是万千烦恼的根。

我们都是城市化的牺牲品，我们日夜都被金钱折磨得不成人样。许多人都成了现代城市代进程中的流浪汉。绝大多数人都上了流动的当，农村的人进了城，小城市的人进了大城市。半年不见，此行业换成彼行业，此单位换成了彼单位，此手机号换成了彼手机号……因此，绝大多数人都在流动，在漂泊。当然，漂泊的虽然只是身子，但漂泊最大的伤害却是心灵。

人生错位，工作错位，情感错位，一切的一切都在加速我们心灵的伤害。中国人都是恋故土的，都是有心灵家园的，那是每个人对童年的眷恋和爱的回忆。如今，许多人外地人都在城里购了房，但仍然没有家的感觉。

别人问我的家在哪里？我长沙有房，但家不在长沙；我北京有房，但我十分讨厌北京，每年一到阳历12月份我就想离开北京，我要回我的湖南老家安乡农村。我每年必须在家乡住2个月，但令我遗憾的是，如今的老乡已是荒村一片，除了老人便是小孩，整个老家几乎看不到一个中青年人了。我心十分落寞和苍凉，儿时的玩伙和故友早已天各一方。我心中的家——农村——如今亦是有点家的感觉。我真正成了一个无处安顿我的“心”的流浪儿。

这一切都是城市化给我们这几代人带来的苦难。我们都是经济进化的牺牲品，我们的幸福指数太低了。这与钱多钱少几乎没有关系。没有

家的孩子,比没有妈的孩子更为凄凉,这是现代人烦心的根。

正因为有了这一主体烦恼,于是便派生许多二级烦恼,如亲情疏远、故友流失、开支增大、人情冷漠等等。我如今再读世界名著《飘》后总会泪流满面,我也想写一部这样的《漂》。

总之,在全球经济化的大背景下,一切都变得不确定了,爱情不确定,工作不确定,家庭不确定,事业不确定,前途不确定……不确定造成了我们的一切烦恼。

其次,烦恼解脱只能靠自悟。

当我们向别人进行深入了解时,我们会发现,每个人都有各种各样的烦恼。因此,我们千万不要指望别人会来主动解除你的烦恼,他自己都在囚笼之中呢,哪有时间精力顾及到你的问题。因此,自己的烦恼只能靠自己解决。

不过,清除烦恼是要靠智慧的。那么,什么是智慧呢?我认为智慧就是一种创新的能力。它可表示如下:智慧=知道+悟到+做到。

清除烦恼也不例外。首先,我们得认清我们的烦恼,而后是悟出破解烦恼的方法,再后是用行动(行为或思维)摆平烦恼。这三者之中,最关键的是“自悟”,自悟就是自己开悟。自悟能力并不是天生的,也不是别人能教的,它只能靠自己细细体味,静静思考才能求到。

因此,任何外在的说教都是毫无意义的,有时,还会起反作用。因为我们从小被教到大,我们被教教育暴力伤害得一无是处了,我们许多人十分反感权威的指教了。教育对一个人成长十分有帮助,但对一个人走向成熟和独立却是十分有害的。成熟成长成功,只能靠自悟、自醒、自动。

书中有大量的禅故事,它是探究人生命意义的极高智慧,是悟道的精髓,它十分适合我们修心开智。如果说,异化的心灵如同荒漠,禅就如同清风甘泉,如当头棒喝,让我们保持着觉醒,导引着我们的的心灵进入自由超脱的境界。

最后,故事是一种不错的开悟导具。

人生要说还有点味道,其实就是指生命中还有一些故事值得怀念。

人生哲理枕边书

每个人都是故事的转化物，从小到大，不知有多少故事走进了我们的心灵。我们今天的一切行为都只不过是以前故事的外化而已。因此，我们最易被故事刺激而兴奋振作起来，尤其是那些优秀情感与智慧的故事。

总之，真正能对我们有较多帮助的书籍，真正能使我们开窍的书籍，我认为就是那些不带说教的好故事，而不是老气横秋的权威指教读物。

教育最大的误区就是教育在人格上不平等。图书教育要改革首先就得清除一切枯燥地说教和指责，就得从多传递一切有人情味的引导性和暗示性的精彩故事开始！

学会活在当下

目 录

学会活在当下

第一章 清除贪念——天作孽有可为，自作孽不可活	1
◎无止境的贪婪，终会迷失回家的路	1
◎欲望一旦被激活，就会像魔鬼一样可怕	2
◎贪欲者总是搬起石头砸自己的脚	2
◎只有清除妄念，才不会被世事所迷惑	3
◎欲望被引上邪道是很可怕的	3
◎做人不要太贪，总要给自己留条后路	4
◎反复证明，钱财的确是身外之物	5
◎别只盯着对方的缺点谩骂	6
◎不加控制的欲望，必然导致一事无成	7
◎心中无一物，人生天地宽	8
◎心是成就一切的根	9
◎只知贪程，不觉间万事成蹉跎	10
◎自私自利的人必会成为最倒霉的人	10
◎念正天堂路，念邪地狱门	11
◎先慢后快是正道，先快后慢是邪道	12



◎黄金有如毒蛇	13
◎过分地贪婪必死于贪婪	14
◎财不可积,散财才会愈散愈多	16
◎贪婪的心多点约束,有时才是好事	16
◎圣人无心,以万物为心	17
◎惟有不停地净化自己的身心	18
◎一次很小的恶,可能会毁掉他人最大的希望	18
◎自己的心里应有主见	19
◎知人者智,自知者明	21
◎小小的得利,有时会带来大大的失败	22

第二章 修炼心境——怎似金山无量相,大千世界一禅床

◎人要有一个活在当下的心境	23
◎两种境界,两种得失	23
◎学识越丰富,越能感到自身的不足	24
◎人的境界高低其实比的是心里空间的大小	25
◎越是狭窄的人,反而越自大	26
◎自我卖弄的人终究狭窄	27
◎什么人说什么话	28
◎人的成就决不会超过他的心里宽度	28
◎我们真正要修炼的是灵魂	29
◎不在同一个层面上无法沟通	30
◎千万别太相信我们的眼睛	30
◎超越就是不断地更改人生的旧定义	31
◎低调做人才会做出高人	32
◎高人永远都活在当下	32
◎谦受益,满招损	33
◎开悟与迷惘只隔一层纸厚	34
◎不抓住本质,形式再好也无用	35



◎放低自己才能容进他人的才智	35
◎山外有山,天外有天	36
◎这世上没有什么不能谅解的	37
◎索取是地狱,创造是天堂	38
 第三章 修利他心——但为众生得离苦,不为自己求安乐	40
◎无私成就自私	40
◎相互争夺只会互伤	41
◎爱是我们惟一的牵挂	41
◎有一种爱叫牺牲	42
◎善眼看人,天下皆好人	43
◎为度他人,佛陀也有苦恼	45
◎有一种眼泪是为别人而流	45
◎奢求越小,得到的会越多	46
◎帮助别人有时是需要智慧的	46
◎对别人有用才是真正的价值	47
◎只有绝对无私才能成就大私	48
◎与人方便,自己方便	49
◎改变心态,改变命运	50
◎最高境界的爱是博爱	51
◎爱有时是给人一个提醒	52
◎爱有时是分享	53
◎成长成熟就是从自爱到爱他的过程	53
◎爱和快乐的本质就是给予	54
◎爱也需要可持续发展	55
◎爱有时就是给别人当垫脚石	56
◎有一种爱叫温馨感人	56
◎爱有时需要时间才能被人理解	57
◎爱不讲回报,但回报总是越多	58



◎有一种爱叫感动	58
◎人没经历爱的打造是不会有用的	59
◎美决不在外表漂亮	60
◎治病先治人,治人先治心	60
◎爱也要追求价值的最大化	61

第四章 红尘处世——能受苦方为志士,肯吃亏不是痴人

◎多给他人一些生的希望	63
◎要用感恩之心做人做事	64
◎退一步海阔天空,让一让风平浪静	65
◎尽可能地多为别人遮丑	66
◎看得开是福	66
◎有时让步是为了进步	67
◎多一些理解	68
◎小人物更需要敬重	69
◎事半功倍	69
◎做自己的事也得听听别人怎么说	70
◎许多看到的事都是假相	71
◎有些话最好绕个弯后说	71
◎善人要度,恶人更要度	72
◎别盲从轻信	73
◎不播种,就不可能有果实	74
◎做正确的事比正确做事更重要	75
◎得有时是真失,失有时是真得	76
◎说人是非者,便是是非人	76
◎做人要低调,做事要高调	77
◎不舍不得,小舍小得,大舍大得	78
◎什么人做什么事	78
◎能宽容仇人的人最了不起	79



◎有目标,到达目标就只是时间问题了.....	80
◎人无完人,干什么都不必企图使人人都满意.....	80
◎凡事都应慢慢来	81
◎做人往往是柔弱胜刚强	82
◎有爱就有福报	83
◎人生无处不套牢	84
◎随时随地摆正自己的位置	84
◎抓住本质才能解决问题	85
◎真理也是相对而言的	86
◎学无止境	87
◎没有无缘无故的质变	87
 第五章 静下凡心——凡人转境不转心,圣人转心不转境	89
◎专注才能走远	89
◎静才能流深	90
◎心不清净,欲必杂七杂八.....	90
◎要开心就不要自寻烦恼	91
◎保持一份安静平和最重要	92
◎把无端烦恼都抛却到九霄云外	92
◎心不动,就不会受外界干扰.....	93
◎静心也不必强求	93
◎心静自然凉,心远地自偏.....	94
◎心无杂念才有真正的平常心	95
◎豁达者才心无挂碍	95
◎远离尘嚣,心中才会安静.....	96
◎太在意名,心就会不安静.....	97
◎安静自在心头	98
◎要想清静,就得不管别人的言论.....	98
◎心乱世界就乱	99





◎清除心灵的垃圾才会安静·····	100
◎没有咸淡的分别才是真静心·····	100
◎一动不如一静·····	101
◎禅意清明·····	102
◎活在当下就是静心·····	103
◎心不静必不见真心·····	103
◎本来无声音,何处在听进·····	104
◎静中观动,忙处偷闲·····	105
◎从容才是一个人的福气·····	106
◎一张一弛,文武之道·····	106
◎努力保持心灵的宁静·····	107
◎心净人才静·····	107
◎云在青天水在瓶·····	107
◎心静者才能看清因缘·····	109
◎觅心了不可得·····	110
◎有心人才能喝无心茶·····	111
◎心一静,思路自然开阔·····	111
◎八风吹不动,一屁打过江·····	112
◎以静制动,以不变应万变·····	113
◎心境无是非·····	114

第六章 识破因缘——始随芳草去,又随落花回····· 115

◎一切都应顺其自然·····	115
◎扛棺自化·····	116
◎一切从心开始·····	116
◎有花堪摘直须摘·····	117
◎过去的已经过去,将来的还未来临·····	118
◎活在当下,只争朝夕·····	119
◎别过分地强求·····	119



◎随遇而安不妄为·····	119
◎主动掌控生命·····	121
◎一切都应因变而变·····	121
◎枯者由他枯,荣者任他荣·····	122
◎做人不能太死板·····	123
◎有些东西强求不来·····	124
◎顺其自然,万事如意·····	124
◎许多事只可偶遇,不可强求·····	125
◎别在匆忙赶路中错过了机缘·····	126
◎要办的事要马上办·····	126
◎把握当下的重点·····	127
◎机会来时我们要及时把握·····	127
◎做该做的事·····	128
◎别错失任何有益的机缘·····	129
◎超越二分性·····	130
◎功到自然成·····	130
◎信马由缰,一切随缘·····	131
◎事皆有因果,事事多随意·····	132
◎目的不能太强·····	132
◎不必谈论未曾有过的事情·····	132
◎得失都要坦然面对·····	133
◎随缘而行,随遇而安·····	133
◎尽情享受你所正拥有的一切·····	134
◎得中有失,失中有得·····	135
◎杂草存在也是有因缘的·····	135
◎成败得失,不可强求·····	136
◎如有罪业,谁都难以逃出因果·····	137
◎一物都不违,万事皆随缘·····	137
◎形可变,性不可变·····	138



◎不束缚于外相,不拘泥于常规	138
----------------------	-----

第七章 放下物我——本来无一物,何处惹尘埃

140

◎心如明镜台	140
◎天下本无事,庸人自扰之	141
◎没有自己身才轻	141
◎一切因有我而起分别心	142
◎没有心迹,你怎能够探察	142
◎从忘我到无我	143
◎放下是一条有效的解脱之道	144
◎拥有有时会成为一种负担	144
◎无须在意别人对自己看法	145
◎生命完全不必太沉重	145
◎无心才是真道	146
◎别太在意自己	146
◎放下便开悟	147
◎无形无相,才真开悟	147
◎在快乐中不知老之将至	148
◎别把自己太当回事	149
◎物我两忘	149
◎忘记肉身,才能发现真我	150
◎敢于放弃,才能有所收获	150
◎肉身也要爱惜	151
◎来去都是一种错觉	151
◎执迷难悟,只因有我	152
◎有我有法便走入了迷途	152
◎挂念太多,忧虑太多自难成佛	153
◎超然物外,才能达到精神的绝对自由	154
◎生命是要超越一切世俗观念	154

◎迷悟有我有她太深·····	155
◎太有自我无发开悟·····	155
◎四大皆空·····	156
◎本来无一物·····	157

第八章 立即顿悟——青青翠竹无非般若，郁郁黄花皆是妙谛

·····	158
◎换一个角度看·····	158
◎破除挂碍，立即顿悟·····	158
◎好雨知时节·····	159
◎为了生存而活着·····	159
◎圣人转心不转境·····	160
◎见到自性，就能开悟·····	160
◎身心合一，便能开悟·····	161
◎身心合一，就是大彻大悟·····	162
◎对镜自照，自醒自身·····	162
◎不知者受害最大·····	164
◎心可如大海，又可微如缝隙·····	164
◎晨钟惊醒梦中人·····	165
◎朝闻道，夕死足也·····	165
◎遇佛杀佛真开悟·····	166
◎好一个寸丝不挂·····	167
◎假若用心分别，思维则离道远·····	168
◎与无声处见真心·····	168
◎不迷信才是真谛·····	169
◎吃蜜谢罪·····	170
◎不二法门为第一法门·····	171
◎如人饮水，冷暖自知·····	171
◎在本质上把握问题·····	172



◎悟,不是只限于有字书上的理解	173
◎以彼对彼,让人开悟	173
◎大师指点,拨云见青天	174
◎踏破铁鞋无觅处,得来全不费工夫	174
◎当头棒喝	176
◎世间的事理,一通百通	177
◎身心终于回合到一处啦	178
◎从无办法中想出办法	178
◎骑驴寻驴,缘木求鱼	179
◎凡事别走进死角	180
◎肉眼与佛眼的区别	181

第九章 渐修渐悟——佛向性中作,莫向身外求

◎别一味地指责别人	182
◎渐修的关键在修心	183
◎每时每刻都应关注修心	183
◎坚持是天下最难做到的	184
◎开悟应从小事做起	185
◎打退堂鼓是不可能成功的	185
◎一切都在变化着	186
◎不懈地去努力才能得到	187
◎遇到困难,首先要自己解决	188
◎尽了自己的努力得到了安宁	188
◎实现目标要将精力放在要事上	190
◎追求路上决心第一	190
◎一分耕耘,一分收获	191
◎奋力向上方成为栋梁	192
◎精诚所至,金石为开	193
◎要射得准,就必须有专一的目标	194



◎不羡慕他人,自己慢慢来	194
◎避开薄弱的一面	195
◎凡事竭尽全力	195
◎聚沙可以成塔,集腋可以成裘	196
◎绳锯木断,水滴石穿	197
◎不因一次小小的失误而放弃	198
◎功到自然成	198
◎学不在多,贵在力行	199
◎能够坚持不懈的人,才能修得正果	200
◎执着地坚持自己的理想	201
◎行百里路九十半,有耐心才有成果	202
◎有一种开悟叫积累	202
◎站起来比倒下去多一次,就是成功	203
◎今日事决不拖到明天	204
 第十章 快乐自由——心中无挂碍,万事皆和谐	 205
◎痛苦总有限的	205
◎别为一时的快乐,失去终生的自由	206
◎全然的快乐来自于得失之间	206
◎快乐在与过程	208
◎小事中也会有快乐	209
◎心生法生,心灭法灭	210
◎学会享受每一次过程	210
◎快乐只是一种感觉	211
◎一切牵绊都是忧和恼	212
◎多想积极的一面	213
◎一切为空	214
◎感到烦恼学会注意力	214
◎一切都会过去	215