



活在当下的力量

HUO ZAI DANG XIA DE LI LIANG

NOW

何非鹏 / 编著

通过向当下的臣服，我们才能找到真正的力量。

风靡全球的身心灵修炼术，送给懂得享受当下滋味的人

当代最伟大心灵导师埃克哈特·托利的

心灵 实践

中国华侨出版社



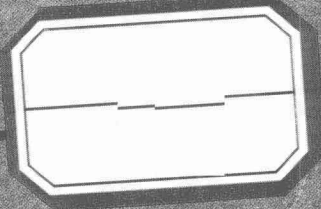
活在当下的力量

HUO ZAI DANG XIA DE LI LIANG

NOW

何非鹏 / 编著

当代最伟大心灵导师埃克哈特·托利的

心  践

中国华僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

活在当下的力量 / 何菲鹏编著. —北京: 中国华侨出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5113-0825-2

I. ①活… II. ①何… 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 208884 号

活在当下的力量

编 著 / 何菲鹏

责任编辑 / 梁兆琪

责任校对 / 胡首一

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/16 字数/298 千字

印 刷 / 北京溢漾印刷有限公司

版 次 / 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-0825-2

定 价 / 28.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010)64443056 64443979

发行部: (010)64443051 传真: (010)64439708

网址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



在生活中，我们会发觉自己身边的许多人与朋友都活在过去或未来中。一部分的人日日在追忆中生活，为生命中某个阶段曾拥有的幸福而悲叹，为过去坎坷的际遇而忿忿不平。另一部分人生活在想象的未来中，担心现在强壮的身体因年老而多病，担心年老失去工作能力、经济成问题等等。而无论是活在过去或担心未来的人，他们共有一通病——失去了当下，不能愉快地、自在地享受当下。

“明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎。”明日永远都不会来，因为来的时候已经是今天。只有今天才是我们生命中最重要的一天；只有今天才是我们生命中唯一可以把握的一天；只有今天才是我们唯一可以用来超越的对手，超越自己的唯一一天。人活百岁，不过三万多天，白驹过隙，忽然而已。如果夸张而简明言之，人一辈子不过有三天，即昨天、今天、明天。昨天是作废的证票，是过去的历史，是无法改变；明天是未到期的证票，是未兑现的事实，是无法预测的；只有今天才是可以把握的，是最现实的。生命的意义也只能从当下去寻找。过去的事，均已过去而不存在。不论是多美好且令人怀念，或是多么丑陋令人追悔，都没有必要沉湎于过去的情绪中。对过去的怀念或追悔，只是徒增自己的烦恼，进而干扰当下该做的事。

每个人都有过去、都有经历，但过去的已成过去，不管你现在怎样追忆，怎

样悲伤,时间永不会回头,过去是由无数的现在组成,每一个美好的回忆都应该使我们懂得珍惜当下,每一个逆境的际遇,也使我们一样有得到,那就是学会了忍耐与包容。人生短暂,瞬间即过,太多的东西不在我们掌握之中,过去已成过去,未来也不一定是我们想象之中,只有当下——现在的这一秒钟才是实实在在地掌握在我们手中,我们应该珍惜光阴,把握当下,活在当下。活在当下意味着无忧无虑。对未来会发生什么不去作无谓的想象与担心,所以无忧;对过去已发生的事也不作无谓的思维与计较得失,所以无悔。人能无忧无虑地活在当下,喜悦而不为一切由心所生的东西所束缚,这件事说来简单,但实行起来就没有那么容易。毕竟人通常对未来多少都有一些忧虑,这中间包括自己及家庭未来的生活,及社会国家的前途等。人应当努力工作,赚取自己的衣、食,这是当然的事。因此活在当下需要一种力量来支撑。专心想一想当下活着的这一刻,在这一刻没有悲伤。回忆过去才有悲伤,而设想未来有时则引发恐惧。如果我们只活在当下,就不会有悲哀和恐惧的空间。因此,对于我们来说,重要的是活在当下,其余的都是我们加诸自己的负担。我们忘了好好活着,忘了当下的这一刻。反而去想过去的事物,盘算将来会发生什么,却让当下这一刻悄然流逝。这样我们不算真正地活着,只是在受苦,因为我们对明天抱有恐惧,对过去感到自责。

万古乾坤,百年身世。帝王将相虽然各自有他们精彩的脚本,犀利的台词,我们却只能站在此时此刻的舞台上,在灯光所打出的表演区里,移动我们的台步,演好我们的角色,扣紧剧情,一分不差。人生是现场演出的舞台剧,容不得NG再来一次,你必须演好当下。活在当下是一个生命力的自然展现。当一个人能从自己种种的“心之世界”中走出来,不忧不惧地面对并观察真正的自我及人生时,他一定会是个有“能力”而能有益这个世界的人。他不一定能成大功、立大业,但他一定能善巧地把自己潜在的能力发挥出来,利益自己及他人。



第一章 珍惜现在

人所拥有的永远都只是当下

昨天带着回忆默默地逝去了,今天携着希望悄悄地来临了,而明天,又闪烁着光辉等待着人们。有人沉浸在回忆中,他们依恋昨天;有人只沉醉在梦幻中,他们企求明天。这两种人,都忘记了最应珍视的是宝贵的今天!

抓住今天,尽可能少地依赖明天	2
你可以欣赏过去、憧憬未来,但一定要活在当下	4
走出迷障,别在当下制造更多的痛苦	6
最可珍贵的是今天,最容易失掉的也是今天	8
昨天是作废的支票,明天是期票,只有今天是现金	11
汲取当下的力量,任何事物都不能存在于当下之外	13
活在当下,不要对明天抱持恐惧、对过去感到自责	15
人生就是一场正在上演的舞台剧,容不得你 NG 再来一次	17
放下过去的烦恼、舍弃未来的忧思,人生可以随时开始	19
人生最大的幸福,莫过于充分珍惜当下所拥有的	21

第二章 往事不追

不要让过去成为当下的负担

人要忘记过去是不可能的,不论是甜蜜还是痛苦,在一定的時候总会浮现于脑海;但一个人千万不可过度地沉溺在往事中。

- 别在自己的小巷思维中寻找扭曲的自己 24
- 当回忆成了你的心病时,唯一的良药叫忘记 26
- 给自己一个新的开始,前面的路上更精彩 28
- “健忘”的哲学——有所选择地进行遗忘 30
- 永远都要知道:过去是无法在你的当下里生存的 31
- 如果你有一个坎坷的过去,那就请你把它总结为价值 34
- 放下了你的左脚,才能抬起前进的右脚 35
- 不要为打翻在地的牛奶里添几滴没用的眼泪 36
- 别再四处寻觅,已经拥有的就是最好的 39

第三章 规划未来

为明天设计一幅可实现的蓝图

谁有生活理想和实现它的计划,谁便善于沉默,谁没有这些,谁便只好夸夸其谈。

- 找准自己的舞台,随时调整自己 42
- 写出你一生要做的事情,把单子放在皮夹里,经常拿出来看 44
- 贫穷是不需要计划的,致富才需要一个周密的计划 48
- 要有雄心壮志,但更要能做好当下点滴小事 50
- 把宏图大愿拆分开,分成零碎小步慢慢走 51
- 如果没有可行的计划,梦想也将仅仅是梦想 54
- 在目标与现实之间给自己画出前进的曲径 56
- 规划人生的蓝图,让自己奋斗的脚步清晰可见 58

控制好自己,让自己做到有计划地进步 61

第四章 坚守梦想

为当下凿一眼不枯竭的源泉

每个人都曾有过远大的理想,但是随着时光流逝,实现起来却并不容易,进而消磨殆尽。而根源不在于环境的压力,更重要的是他自己无法坚持到底。成功并不是某些特定人士的独享,而是我们每个人都可以拥有的,只要能够始终坚持自己的理想,不断进取,才是延伸人的真正价值所在。

- 敢于梦想,更要敢于跟着梦想走 66
- 坚定的信念是成功最可靠的力量 68
- 最充实的人生,莫过于不停追求梦想的人生 70
- 甩掉抱怨的魔咒,展开梦想的翅膀 72
- 重要的是所朝的方向,不是所坐的椅子 73
- 既然选择了远方,就不要怕风雨兼程 76
- 坚持信念,给未来的成功以足够的耐心 77
- 当你被梦想充溢,内心便只有光明 79

第五章 正视逆境

它是你坚定意志的磨刀石

逆境给人宝贵的磨练机会。只有经得起环境考验的人,才能算是真正的强者。自古以来的伟人,大多是抱着不屈不挠的精神,从逆境中挣扎奋斗过来的。

- 困境和磨难是上天赐予你的一种财富 82
- 人生路上难免会有风风雨雨和坎坷挫折 85
- 卓越的人会在不利和艰难的遭遇里百折不挠 86
- 逆境是生命的盐,虽然苦咸却不可或缺 89
- 战胜以往的自己,展现生命的坚韧之美 90

把苦难和挫折当作一次挑战极限的徒步旅行	94
人生没有绝境,跌进谷底也只是一个新的开始	96
正视逆境,将磨难积累成财富	98
逆境是通向理想彼岸的第一条捷径	100

② 第六章 阳光心态

有阴影说明你在阳光下

一个人如果心态正确,便没有什么能够阻拦他实现自己的目标;如果态度错误,就没有什么能够帮助他了。

心态决定人生,而你可以决定心态	104
有一种失败叫悲观,有一种美景叫希望	106
此刻的时光最珍贵,用阳光的心态享受现在	108
不要拿明天的烦恼在今天消受	110
选择决定成败,心态改变人生	112
追求完美是积极人生,苛求完美是愚蠢人生	115
你可以为自己写一道“快乐的心理方程式”	117
有什么样的心态,就会有什么样的生活	119

② 第七章 且歌且行

享受前进路上的如画风景

人生就像一场旅行,不必在乎目的地,在乎的,是沿途的风景,以及看风景的心情。暮暮朝朝又一载,每个人都是匆匆的行者。在物欲横行的今天,如果一个人注意调适自我,对物欲的追求少一点,对精神的追求多一点,多一份闲云野鹤的生活,少一点尘世的俗累,那么就可以很从容地欣赏沿途的景色。

从兴趣入手,找到最适合自己的事和做事方法	124
爬山的时候,不要忘记停下来看看路边的景色	128

始终充满活力,绝不在麻木中消遣日子	130
拒绝与自卑“谈恋爱”,树立自信心	132
不要为失败找借口,积极为成功找方法	135
远离内心的嫉妒,才能让自己更强	138
立即行动,拖延和懒惰会腐蚀掉你内心的激情	140
拒绝空虚,那是一剂心灵的慢性毒药	142
行人事,听天命,不刻意,顺境逆境都会有快乐	143

第八章 淡泊宁静

永葆一颗宠辱不惊的平常心

夫君子之行：静以修身，俭以养德。非淡泊无以明志，非宁静无以致远。夫学须静也，才须学也。非学无以广才，非静无以成学。慥慢则不能研精，险躁则不能理性。年与时驰，意与日去，遂成枯落，多不接世。悲守穷庐，将复何及！

有一种心态叫淡泊,有一种心境叫平常	148
我们能拥有很多,但我们什么也带不走	151
越是刻意地追求完美,越是有无尽的痛苦	153
烦恼的根源常常在于苦心想要得到他人的认可	155
保持平常心是减少烦恼的最佳良药	156
舍得是一种豁然,放弃是一种智慧	158
退步有时更胜向前,因为那里有海阔天空	161
凡事重要的是过程,对结果则要顺其自然	163
太过固执于一己之念就会变成一种自我奴役	166



第九章 享受独行

寂寞的你可以开出别样的花

寂寞是人生的一种修炼,拥有自信和从容气质的人才能够坚守自我,收获冷静和智慧。能承受住寂寞的人不会被浮躁的世俗左右,不会丢弃自己的志向,能保持清醒的头脑。只有这样的人,才能成就大事业。

独处有时就是一种别样的修行	170
无法独处的人往往也不能合群	172
孤独是花,更是一种绝美的心境	173
平凡能在寂寞的奋斗中闪光	176
在独处中自得其乐	177
即使独行,也要找份真挚的友谊来滋润自己	178
肯定当下的自己,你总有地方胜过别人	180
勇敢尝试,踏出既有格局,迈向崭新人生	182

第十章 化繁为简

善于把役心的繁事简单化

最伟大的真理最简单。最美丽的生活也许就是简单生活。

摆脱心理时间,创造性地使用你的大脑	186
用减法思考,去过一种简约的生活	187
枕着心安入眠,带着微笑醒来	189
调整脚步,找到适合自己的生活节奏	191
快乐往往只会在简单的生活中遍地开花	193
其实生活很简单,平平淡淡就是真	195
回归简单的生命本质,追求快乐的生活真谛	197

第十一章 知足常乐

平凡的你别让不安的野心累趴了

春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人间好时节。饥来食，困则眠，热取凉，寒向火。平常心即是自自然然，一无造作，了无是非取舍，只管行住坐卧，应机接物。

- 有一种快乐的名字叫“知足” 200
- 人生的八分哲学，适可而止的智慧 202
- 放下完美主义，不要太过苛求自己 204
- 卸下生命中那些不能承受之重 206
- 欲壑难填，修剪一下你的欲望清单 209
- 刻意的追求往往换来失意的惆怅 212
- 生活不能装得太满，多给自己留些空间 214
- 生活是本，财富是末，不要让财富成为负担 215

第十二章 宽容感恩

有一颗什么样的心，就有一个什么样的世界

心胸狭窄的人，心中容不下一粒沙子；心胸宽广的人，心中可以包容全世界。心灵就像一朵花儿，你用宽容浇灌它，它将开得无比灿烂！拥有宽容，就拥有了快乐。你宽容了他人，就等于宽容了自己。感恩就像一棵树，你感恩他人，树上就结出一个感恩之果，你吃了，将甜到你心底。感恩是一位天使，你感恩了他人，天使会把快乐撒给你。不会宽容、感恩别人的人，是不配受到别人的宽容和感恩的；不是快乐让我们宽容和感恩，而是宽容和感恩让我们变得快乐。

- 美好的世界只存在于感恩的眼睛里 218
- 感激现在所拥有的，并用心去珍惜它 219
- 对人常怀感恩之心，对事常有宽大心胸 221

- 执著于强硬和固执是无法做到互相理解的 223
- 与其抱怨自己和他人,不如把抱怨转化成感恩 225
- 转过愤怒的拐角,就是宽容和快乐的大道 227
- 放下你的重重疑心,大胆地去相信别人 229
- 自己的福地要自己造就,善待了别人就是善待自己 231

第十三章 珍爱家人

珍视生命中的缘分,善待你最在乎的那些人

真正的感情应该不是占有,而是一种奉献。但是,一般人却不容易做到,总是以一种嫉妒的心理来拥有感情,甚至于用一种永不满足的态度来争取感情。这种感情并不纯洁,真正的感情应该从奉献中获得,因为用奉献的态度获得的感情才是最崇高的感情。

- 珍爱身边的每一份真情,因为那都是缘分 234
- 家庭幸福就是好的身体和坏的记忆力 236
- 世上最珍贵的是一直等着你归家的人 238
- 没有一百分的另一半,只有五十分的两个人 240



第一章

【珍惜现在】

人所拥有的永远都只是当下

昨天带着回忆默默地逝去了,今天携着希望悄悄地来临了,而明天,又闪烁着光辉等待着人们。有人沉浸在回忆中,他们依恋昨天;有人只沉醉在梦幻中,他们企求明天。这两种人,都忘记了最应珍视的是宝贵的今天!

② 抓住今天,尽可能少地依赖明天

我们的过去不复存在,我们的未来不见踪影;所以,我们不必为过去和未来愁苦,我们只需真实地活在当下里。

“抓住今天”是老作家姚雪垠的一个座右铭。他每天写作、读书、研究十几个小时,20年来从不间断。这种精神不正是告诉了我们要珍惜时间吗?总有一些人存在“欺骗自己”的不良状态,他们总认为只要今天过得快乐,那么今天的事情明天再做也不迟。这样一而再,再而三的拖下去,他们终究是一事无成的。试问,春天交了白卷的人,到秋天,他还有资格唱丰收之歌吗?

古今中外,有许多科学家,文学家都是同时间赛跑的能手。我国伟大的文学家鲁迅以“时间就是生命”律己,从事无产阶级文学艺术事业30多年,视时间如生命,笔耕不辍。美国伟大的发明家爱迪生,一生有100多项发明,这无数次试验的时间难道不是从常常连续工作两天三天的极度紧张中挤出来的吗?法国著名小说家巴尔扎克,用如痴如狂的拼劲,每天奋笔疾书十六七个小时,即使累得手臂疼痛,也不浪费一丁点儿时间。他留下的是深受人们喜爱的《人间喜剧》等共90多部小说。难道这些智慧的结晶不正是抓住今天,燃烧生命火花的光辉记录吗?

珍惜今天,抓住机遇者,成功之路将为我们铺开,光明的前程将等候着我们;荒废时间,放弃机遇者,人生将是穷途末路,且充满黑暗和风险。我们一定要抓住今天,以旺盛的精力和不屈不挠的奋斗精神,正确地面对生活,面对未来。古人云:“机不可失,时不再来。”也就是这个道理吧。时间是无情的、可怕的;人生必定是短暂的。日月匆匆,到了明天,明天又变成了今天,而每个今天之后都有无穷尽的明天。那么,你的决心,你的理想,哪一天才能变为行动,变为现实呢?

抛弃了今天的人，今天也会抛弃他；而被今天抛弃的人，他也就没有了明天。医生抢救病人，不在今天及时抢救，哪有病人日后的健康体魄？清洁工人不在今天及时清扫垃圾，摒除尘埃，哪有日复一日街道马路的洁净？解放军战士不在今天全副武装，做好装备，哪有千家万户永久的安宁？

“明日复明日，明日何其多；我生待明日，万事成蹉跎。”短短的几句诗，是先辈千折百曲、历经磨难的生活体验的结晶。抓住了今天，就是抓住了获取知识的机会；抓住了今天，就是抓住了发明创造的可能。聪明、勤奋、有志的人，他们深深懂得时间就是生命，甚至比生命还宝贵。他们决不把今天的宝贵时光虚掷给明天，伟大的发明家爱迪生从来都珍惜时间，用在车上卖报的间隙搞实验；在发明电灯的过程中，他几乎不分昼夜，埋头在实验室里：渴了，喝口凉水；饿了，啃块面包；困了，趴在桌上打个盹。爱迪生如此，牛顿、居里夫人、爱因斯坦……一切有志气、有成就的人莫不如此，他们决不沉湎在昨天之中，更不空空观望明天，他们永远从今天开始！

相反，对有些人来说，时间就像代表它的那本日历，撕了这一张，还有下一张，撕完了这一本，还有下一本，却不思考要在洁白如雪的日历上留下自己辛勤奋斗的汗水和学习、工作的收获。

元·陶宗仪《南村辍耕录·卷十五》中有一则寓言，说有一种“寒号鸟”，它有一个嘹亮的歌喉，整天唱个不休，冬天到了，夜里冻得瑟瑟发抖，哀叫着明天要垒窝。第二天太阳出来了，沐浴在阳光中的寒号鸟忘了夜里的寒冷，不去垒窝，又快乐地唱起了歌。日复一日，始终未垒起窝。一天，刮起寒冷的北风，下起了大雪，寒号鸟终于被冻死了。

在人的一生中，今天是最重要的，不要把现在应该做的事拖到明天或将来。时间中唯有“现在”最为宝贵，抓住了“现在”，亦即抓住了时间，成功就会向你招手。总是等到明天的人，将是一事无成的人！

你可以欣赏过去、憧憬未来，但一定要活在当下

过去已不能挽回，未来尚无把握，唯有现在最实在。聪明的人可以欣赏过去，憧憬未来，但一定要活在当下。

过去的经验可以总结，教训可以汲取，但过去的永远不会再来。未来可以憧憬，可以通过努力去创造，但未来再美好毕竟是个未知数。只有现在最可靠。现在是过去与未来的连接点，旧的“现在”去了，新的“现在”跟着就来，无数个“现在”已成了过去，无数个将来终会变为“现在”，正如李大钊所说的：“过去未来皆是现在”。

“现在”其实也是稍纵即逝的，正如朱自清在《匆匆》里所描述的：“洗手的时候，日子从水盆里过去；吃饭的时候，日子从饭碗里过去；默默时，便从凝然的双眼前过去……”，所谓的“现在”看起来好像是静止的、可把握的，其实静止也只是相对的，没有绝对可把握的“现在”，一切所谓的“现在”也都是变化着的，细究起来，其实“现在”就是一个看不见的点，从时间的角度看，每一天都是一个流失的过程，从生命的角度看，每一天都是死与生相互交换的过程，“现在”稍不注意即成过去，变得无法再找回，而“将来”则是“现在”的延伸，所以鲁迅先生说：“杀了现在，也便杀了将来。”因此，要赢得未来，就要好好把握现在。

在美国，有一个非常有名的学者伯纳德·伯伦森，在他 90 岁生日时，有人问他最珍惜什么，他回答道：“我最珍惜时间，我愿意站在街头，手中拿着帽子，乞求过往的人把他们不用的时间扔在里面。如果你已经明白时间第一，它是我们生命中最宝贵的资源，告诉你一条有关时间的重要原则，这就是：今天最重要。珍惜时间最重要的是我们对待事件的态度，如果我们真心在意，就会着手去做，立刻就开始，绝不拖拉到明天。”

释迦牟尼说：“不悲过去，非贪未来，心系当下，由此安详。”佛祖寥寥数语，