



李杨◎编著



活在当下

有一种境界叫

 新浪文化·读书
book.sina.com.cn

一本把握自我、安顿心灵
的人生成长自助手册

聚焦当下，体悟幸福真意的心灵之旅

感伤过去、恐惧未来，不如真实地活在当下

华夏出版社

有一种境界叫
活在当下

李杨◎编著

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

有一种境界叫活在当下 / 李杨编著. —北京: 华夏出版社, 2011.9

(MBook随身读)

ISBN 978-7-5080-5669-2

I. ①有… II. ①李… 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 (2011) 第153840号



出品策划:

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

有一种境界叫活在当下

编 著 李 杨

责任编辑 武新华

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

总 经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 北京通州皇家印刷厂

开 本 720mm × 1020mm 1/32

印 张 10

字 数 140千字

版 次 2011年10月第1版 2011年10月第1次印刷

定 价 18.00元

书 号 ISBN 978-7-5080-5669-2

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

活在当下， 享受你的人生

2009年冬天，美国著名导演罗兰·艾默里奇的一部灾难影片《2012》引起了全世界的关注。“2012”随即成为各大门户网站搜索引擎里的关键词。

人们除了关心电影本身以外，更多的是在关心玛雅预言是否属实。

想想如果你的生命只到2012年，那么原定的人生计划还有意义吗？你在若干年以后想做的事情，还有机会实现吗？保险费用不用缴了？养老金还有存在的价值吗？没结婚的是不是赶紧感受一下二人世界的美妙？没谈过恋爱的是不是大胆地向心仪的他（她）表白呢？……如果2012年不是世界末日，地球像往常一样转动，你把保险

停了，养老金也没了，婚姻大事也草率了结，恋爱也可能由于追求速度太快而宣告泡汤……那么，2012年之后，你又应该怎么办呢？

其实，这些担心都是多余的。“2012”并不是人类存亡与否的最终论断，而是一种影响力，是一种变动的象征。2012年可能会发生很大的变动，但变动是人类生命里的一种常态。人们每天都在面临着变动，只是没有人将这种变动划分出明确的时间。所以，你应该思考的，不是怎样避免变动，而是要如何生活在“当下”，如何珍惜“当下”，如何用乐观、宽容、友爱的心态去面对这个世界。

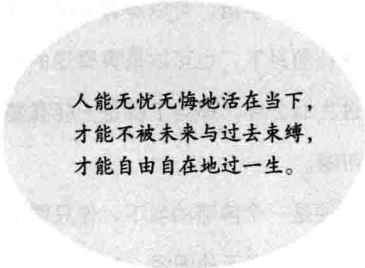
当然，人们喜爱憧憬未来。人们当下的努力，都是在为未来打基础的。可是未来毕竟是思维的幻象，它永远都不可能存在于你当下的生活里。因为当你走近未来的时候，它就会转换成了当下和过去。

对当下形成了偏见的人，不愿意将自己融入当下的体内，反而留恋过去的时光。但过去的事情都成了回忆，如同老照片，只能放进影集里细细品味。所以，过去再好，

我们也回不去了。如果还一味地留恋过去，只会加重当下的负担，让自己变得更加痛苦。

当下都存在于你的心中，它可以细分成一分一秒。它可以是孩提时的牙牙学语，可以是青春时的叛逆不羁，可以是爱恋中的花前月下，也可以是黄昏里的默默执手。如果把当下扔进生命之杯，那当下就是一杯有着浓浓泡沫的咖啡，浓香四溢。

此时此刻便是一个停滞的当下，你只需凝神静享，躺在时间的河流里接受当下的润泽。如果你还在为眼前的痛楚所忧伤，那么不妨放下你的忧愁，带着快乐的心，融入当下吧。



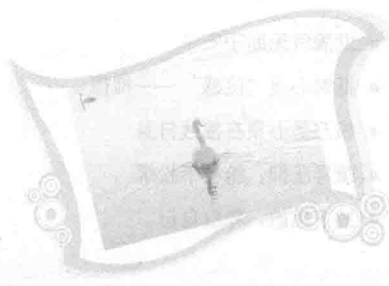
人能无忧无虑地活在当下，
才能不被未来与过去束缚，
才能自由自在地过一生。



第一章

活在当下，展现真实的自我

- 不能站在当下之外 002
- 无论身处何地，要全然地处于当下 005
- 人生问题是旧伤浮现的结果 009
- 不要生活在下一个时刻 013
- 昨天的总要在今天归零 016
- 当下的存在里才有真实的自己 019



第二章

享受当下的人生

- 世上没有任何事情是值得忧虑的 026
- 有苦楚也可掩埋在微笑之下 028
- 善待生命中的每一分钟 032
- 不要心急，迎接当下的失败 034
- 欣然地接受悲哀 039
- 学会接受不可更改的事实 042

第三章

掌控当下的情绪

- 发脾气无助于安宁 046
- 抵制心灵“流感”——抑郁 049
- 愤怒是心灵在摧残自身 054
- 疏导压抑，给当下松绑 058
- 放下焦虑，释放自己 061

- 悲伤会淹没你的理智 066
- 别被恐惧的魔鬼“附身” 069

第四章

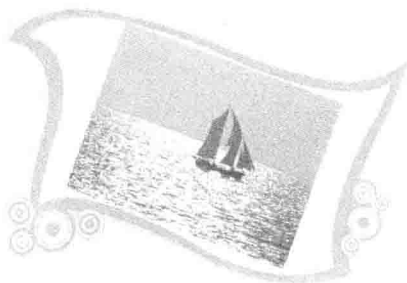
瓦解当下的痛苦

- 风暴可以丰富生命 074
- 经历苦楚，才能品味生活的甘甜 077
- 失去可能是一种福音 080
- 当下的惨败是胜利的前奏 085
- 以信心击退当下的困难 089
- 不要放弃当下的坚持 092
- 走出当下的厄运，迎接好运的普照 095



呼唤当下的快乐

- 遵从欢愉的本性 100
- 将不计得失的快乐融进生命 103
- 越磨难的生活越要充满自信 107
- 无法改变现实，就改变心情 110
- 愉悦自己，才是真正地爱自己 115
- 懂得放下，也就减少了痛苦 119
- 幸福在于失意时的忘却 122



第六章

感受当下的富足

- 别让诱惑偏离了你的人生 126
- 无欲无求得心安 130
- 知足赶走你的贪念 134
- 凡事量力而行 138
- 心灵载不动沉重的欲望 141
- 只看自己所拥有的 146
- 名利不过是生命中的尘土 149

第七章

感恩，让心安于当下

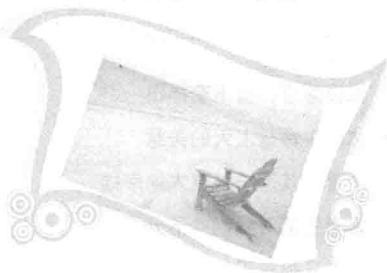
- 惜福感恩，当下变福田 154
- 你的生命是上天的美意 157
- 活着，就是一种莫大的幸福 160
- 感恩生活对我们的情分 164
- 过去只存在于你的印象里 170

- 未来不过是一种幻象 173
- 幸福不曾走远，就在当下 177

第八章

宽容，遵从当下的本性

- 宽容他人就是善待自己 182
- 博大的心量可以稀释一切痛苦烦忧 186
- 忍耐是成熟的开始 189
- 用宽容感化别人的无礼 194
- 责骂是人生的一首赞美诗 198
- 用刀剑去攻击，不如用微笑去征服 201



第九章

简单，让当下变得无暇

- 简单就是愉悦自我的生活态度 206
- 在人事与天命间找回单纯的心 209
- 放弃复杂，还原生命本色 214
- 心灵越纯净，力量越强大 218
- 生命之舟需要轻载 221
- 扫除心灵垃圾 224

第十章

分享，让爱拥抱当下

- 若要人爱你，你当先爱人 230
- 友爱地对待一切 234
- 灵魂需要爱的滋养 237
- 自私，对当下的折磨 242
- 跨越吝啬的藩篱，与幸福同在 245

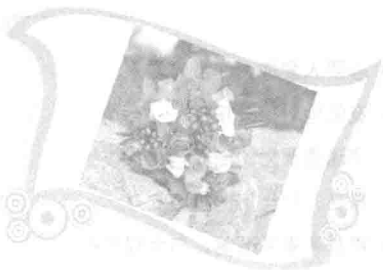
- 要敢于请求别人帮助

248

第十一章

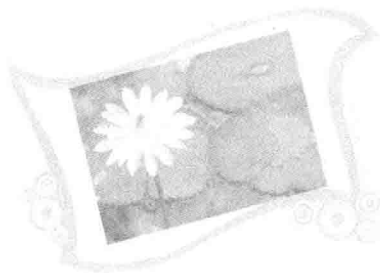
舍弃，获得当下的重生

- 存心舍弃，会有加倍的获得 254
- 不以个人私心论善恶 257
- 不要为错过惋惜 260
- 幸福往往就在一拿一放之间 263
- 紧紧攥住黑暗的人永远看不到阳光 267
- 抛弃过去的经验 270



惜福，浇灌当下的心田

- | | |
|------------------|-----|
| ■ 福由心生 | 276 |
| ■ 祸福相依，寻找暗藏的福分 | 279 |
| ■ 精神的喜悦能够弥补肉体的苦楚 | 284 |
| ■ 在当下与心灵对话 | 287 |
| ■ 幸运从不曾将你遗忘 | 291 |
| ■ 何必等待，当下即可快乐 | 295 |



第一章

活在当下， 展现真实的自我

《修炼当下的力量》一书中说：

“过去会透过现在的缺席而永续存活。能够塑造未来的是你此刻意识的质量，而未来，当然只能以当下的形式被经历。”既然过去和未来都取决于当下，那么我们只有进入当下，活在当下，展现真实的自我，才能把握幸福人生。