

*Huozai Dangxiade
Zhihui*

活在当下的 智慧



陈霞◎著

选 择 放 下 ， 享 受 当 下

《活在当下的智慧》

教你活在当下，

把握现在，珍惜生活中的点滴，

并用一颗快乐，感恩，淡然，珍惜的心来面对生活，

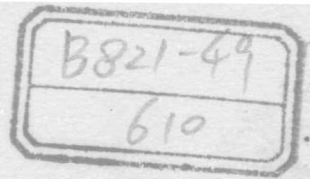
快乐工作的同时，享受生活中的一切，

给心一个可以自由呼吸的出口，自在每一天。

用智慧
经营
生命



江苏美术出版社



江苏医学院图书馆

活在当下的智慧

陈霞 编著

江苏美术出版社



中医学院 0672379

图书在版编目(CIP)数据

活在当下的智慧/陈霞编著. —南京:江苏美术出版社,2012.2

ISBN 978-7-5344-4353-4

I. ①活… II. ①陈… 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(2012)第 024007 号

出品人 周海歌

责任编辑 施 铮

王晓阳

封面设计 马筱琨

责任监印 贲 炜

书 名 活在当下的智慧

编 著 陈 霞

出版发行 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼 邮编:210009)

凤凰出版传媒股份有限公司

江苏美术出版社(南京市中央路165号 邮编:210009)

北京凤凰千高原文化传播有限公司

集团网址 <http://www.ppm.cn>

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 三河市华丰印刷厂

开 本 710×1000 1/16

印 张 13.5

版 次 2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-4353-4

定 价 29.00 元

营销部电话 010-64215835 64216532

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话:010-64216532



前言



都市生活的节奏越来越快,我们却总说自己太忙。忙着赚钱养家,忙着交际应酬,忙着喝酒聊天,忙着熬夜加班……却不知幸福、快乐、健康已在这看似忙碌的生活中,悄然远去。

很多时候我们都在感叹曾经,感叹曾经梦想的美好与现在生活的不如人意,感叹曾经的不懂珍惜与现在的已然失去。生活中处处让我们感叹,然而对于生活,我们依旧不满,却不知,在这声声不满中,我们已错过太多太多生活的美好。

活在当下是一种智慧,用智慧经营生命就不会为心所累,能够更好地面对生活,抓住幸福,快乐生活。幸福生活其实很简单,可爱的孩子,温柔的妻子,善解人意的丈夫,硬朗的父母,幸福的家庭,三五个交心的朋友,于人生,足以。人之一生,不过匆匆数十载,转眼即过,何必非要用有限的生命去苦苦追寻那些虚无缥缈的东西。名利、权势、金钱不过是过眼云烟,转瞬即逝,生既不带来,死亦不会带去,却要在追逐它的过程中疏远了亲人,冷落了友谊,何苦,哀哉。

活在当下,把握生命中的一点一滴,只有把握好了现在,我们才能更好地把握未来。把握现在,珍惜眼前人,做好眼前事,让每一天都活得充实、有意义,让人生因为有意义而变得更加灿烂、完满。

活在当下,不为过去悔恨,不为未来忧愁,有计划地过好今天;活在当下,不去管他人如何评论,只管做最好的自己,坚定地走自己的路,过自己的人生。

生活需要智慧,尤其在这个步履匆匆的年代,很多人都在这个快节奏的生活中迷失了自我,他们不停地追逐,却在累了身体的同时累了心灵。活在当下,得自在时且自在,放开束缚,让疲惫已久的心缓缓呼吸。

本书帮你打开另一扇生活的窗,亦是你忙碌生活之余的一面镜子,通过本书,可以让你清楚地看到自己在匆忙追逐生活之时,错过了什么,而什么才真正是生活所需,是应该被你牢牢拥有,细心呵护的。

《活在当下的智慧》,教你活在当下,把握现在,珍惜生活中的点滴,并用一颗快乐、感恩、淡然、珍惜的心来面对生活。在快乐工作的同时,享受生活中的一切,给心一个可以自由呼吸的出口,自在每一天。

编著者

2012年3月



第一章

刹那即永恒,一秒一辈子

- 1 / 生命只在一呼一吸之间
- 4 / 莫等闲白了少年头
- 6 / 好好活着做有意义的事
- 8 / 过好每一天
- 11 / 世间最珍贵的东西
- 14 / 扫好今天的叶子
- 16 / 不能重来的人生
- 17 / 行动起来才能活在当下
- 19 / 享受现在的拥有

第二章

跟往事干杯

- 23 / 随手关上身后的门
- 26 / 当过去已成往事
- 28 / 忘记痛苦,轻装前行

30 / 走出过去的阴影

32 / 和昨天说再见

34 / 今天又是新的一天

第三章

有计划的人生不虚度

37 / 带着计划行走

39 / 计划不要太高远

41 / 目标是人生的导航仪

43 / 没有目标,原地打转

44 / 计划,从点滴做起

46 / 坚守自己的梦想

第四章

走过路过,不要错过

50 / 机会如同手中沙

52 / 行动起来,一切皆有可能

54 / 时间在拖延中流走

56 / 打开人生的另一扇窗

58 / 车到山前要转弯



- 59 / 撞上来的兔子
- 61 / 机会不会总找上门
- 62 / 重视万分之一的机会
- 64 / 机会垂青有心之人

第五章

选择放下,享受当下

- 67 / 放不下,才会有烦恼
- 69 / 放下,让生命轻装前行
- 71 / 别让欲望缚住了手脚
- 74 / 倒一半才会满一半
- 77 / 扔掉仇恨的袋子
- 80 / 把烦恼留在身后
- 83 / 得不到时请放手
- 86 / 少点欲望,多点自在
- 88 / 放下也是一种拥有
- 90 / 死要面子活受罪
- 94 / 退一步就会海阔天空
- 97 / 过简单的生活
- 98 / 卸下人生中不必要的负累

第六章

挫折是一把双刃剑

- 101 / 挫折是成功的入场券
- 104 / 勇敢地正视缺陷
- 107 / 苦难,人生中的必修课
- 110 / 失败了爬起来
- 113 / 没经历风雨怎能见彩虹
- 115 / 嘲笑让你前进得更远
- 118 / 珍珠蚌里的那粒沙
- 121 / 每一次创伤,都是一次成熟
- 124 / 把困难和逆境当成财富
- 126 / 苦难是块磨刀石
- 129 / 塞翁失马,焉知非福
- 130 / 感谢苦难成就卓越

第七章

珍惜当下福与眼前人

- 133 / 生命之花只开一次
- 136 / 珍惜已经拥有的
- 139 / 别人的不一定就是最好的
- 141 / 拥有健康,一切才皆有可能



- 143 / 家是幸福的港湾
145 / 乌鸦反哺,及时尽孝
147 / 莫待无花空折枝
150 / 别让婚姻那只小鸟飞走了
153 / 珍惜你的每一份工作
155 / 朋友风雨一起走

第八章

用淡然心面对繁华世

- 159 / 在繁华中品味从容
162 / 不为名利所累
165 / 走自己的路
167 / 给人生留点空白
170 / 淡看功名富贵
172 / 胜不骄,败不馁
174 / 淡泊以明志
176 / 知足才能常乐
177 / 别被乱花迷了眼
178 / 一切随缘
181 / 平平淡淡才是真
183 / 一笑泯得失

第九章

怀揣感恩上路

185 / 感恩,让生命富足

188 / 把感恩记在石头上

190 / 为妈妈洗脚

193 / 意外的收获

194 / 让阳光充溢生活

197 / 感谢你的对手

200 / 感恩无处不在

202 / 甜蜜的小负担

203 / 对工作心存感恩



第一章

Huoza Dangxia
De Zhihui

刹那即永恒，一秒一輩子

譬如蜉蝣，朝生夕死。于是，一天便成了蜉蝣的一輩子。

譬如昙花，夜晚盛放，凌晨凋零。于是，几个小时的绚烂成就了昙花的一生。

人生又何尝不是如此，匆匆数十载岁月，也不过是睁眼闭眼的时间，人生苦短，生命无常，我们能做的只有把握当下的时间，做一些有意义的事。活在当下，刹那即永恒，一秒即一輩子。



生命只在一呼一吸之间

人的生命很短暂，只在一呼一吸之间。所以，我们不应懈怠懒散，而应好好把握人生的分分秒秒，勤奋进取，努力拼搏。当然，也要懂得享受生命带给我们的欢乐。

一天，佛祖站在云端视察人间，他看到每一个城市都是车水马龙，人来人往，热闹非凡。路上的人都奔着自己的目标匆匆独行，有的汗流满面，有的疾步前行……看到眼前的一切，佛祖若有所思地问身后的弟子：“你们看，尘世

里的人们整天都忙忙碌碌，东奔西走，但却乐此不疲，你们知道这是为什么吗？”

佛祖身后的一个弟子双手合十，恭敬地答道：“佛祖，世人整天这样忙忙碌碌，不外乎是为了‘名利’二字。所谓天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往。世人之所以对奔波不感到疲劳，是因为他们对功名利禄有所追求。”

“那么，世人有了名利又能怎样呢？”佛祖接着问道。

一个弟子回答说：“世人有了名可以得到别人的尊重，有了利可以满足肉体的奢侈。他们就是这样来满足自己贪婪的需求的。”佛祖笑了笑说：“那么无名无利的平民百姓，他们整天到晚劳累忙碌，又是为了什么呢？”

一个弟子平静地回答：“平民百姓之所以劳累忙碌是为了养家糊口，吃饭穿衣，满足最基本的生活需求。”

“那么吃饭穿衣又是为了什么呢？”佛祖接着问。

一个弟子站起身来，躬身答道：“人们吃饭穿衣是为了身体的需要，然后尽享人间的寿命呀。”

佛祖用清澈的目光环视着弟子们，然后沉静地问道：“那你们知道肉体生命究竟有多长久吗？”

一个弟子充满自信地回答：“凡人众生的生命平均起来有几十年的光阴。”

佛祖听完弟子的回答，摇了摇头说：“你并不了解生命的真谛。”

另一个弟子听佛祖这么说，补充说道：“人类的生命像花草一样，在春天的时候萌芽发枝，等到夏天的时候就灿烂似锦，经历秋风的洗礼，等到冬天的时候就会枯萎凋零，化为尘土。”

佛祖露出了赞许的微笑，接着说：“你虽然能够体察到生命的短暂，但是对佛法的了解仍然局限于表面。”



这时一个无限悲怆的声音说道：“佛祖啊，我觉得生命就像蜉蝣虫一样，早上出生，晚上就死亡了，充其量只不过是一昼夜的时间！生命真的很短暂啊！”

佛祖微微一笑说：“喔！你虽然能够对生命朝生暮死的现象观察入微，对佛法已经有了深入的认识，但还是不够透彻，还没有达到深入骨髓的理解。”

听佛祖这么说，众弟子轻轻地点点头，这时有一个弟子站起来说：“佛祖，其实人们的生命跟朝露没有什么两样，看起来不缺少美丽，甚至有的时候是凄美壮观，但是只要经过阳光的照射，它就会瞬间蒸发而变得无影无踪了。”

佛祖笑而不语，这时，又有一个弟子站起身来说道：“佛祖，依弟子看来，人的生命只在一呼一吸之间。”

此语一落，四座愕然。大家都凝神地看着佛祖，期待着佛祖的明示。

佛祖笑着说：“嗯，说得很好！生命的长度确实是存在于一呼一吸之间的。只有这样认识生命，才能真正体味到生命的精髓。有人会以为生命很长，明日复明日地活下去，像露水的一瞬、蜉蝣虫的一昼夜、花草的一季、凡人的几十年。其实生命只有一呼一吸这样的短暂呀！人生应该好好地珍惜自己所拥有的一切，把握生命的每一分钟。”

“好好珍惜自己所拥有的一切，把握生命的每一分钟”是佛祖给我们的启示。生命短暂，人生匆匆，不过在一呼一吸之间，在须臾刹那之间。譬如蜉蝣，朝生夕死；譬如昙花，夜晚盛放，凌晨凋零，人生，也不过如此匆匆。

小沈阳在春节晚会上的一句话引起了大家的深思与赞同：“人的生命其实可短暂了，眼睛一闭一睁，一天就过去了；眼睛一闭不睁，一辈子就过去了。”仔细想来，人生同蜉蝣又有何不同，不过就在一朝一夕之间。可是，即使

是在这样有限的生命里,很多人却还是在苦苦追求那些如浮云般的身外之物。其实,很多时候,当我们苦苦追寻一件东西却始终不可得时就不要强求。珍惜时间,把多余的心思放在身边能够被我们把握的事物上,只有这样,我们才不会因为最终的碌碌无为而懊悔,不会因为没有及时地把握当下而失去很多快乐。



莫等闲白了少年头

时间如流水,总是匆匆地向前奔去,不会为谁有所停留。春夏秋冬,寒来暑往,日升月落,斗转星移,生命就在这年复一年,日复一日中悄悄流逝,不会多一分亦不会少一分。数十载的人生,我们从少年走到青年,从青年走到中年,又从中年走到老年,生命的河水就这样不停地向前流去。然而在这个匆忙的人生旅途中,有的人成功地赢得了满堂喝彩,而有的人却只留下一个落寞的背影,在悔恨中度过余生。

朱自清先生在散文《匆匆》中说:“燕子去了,有再来的时候;杨柳枯了,有再青的时候;桃花谢了,有再开的时候。但是聪明的你,告诉我,我们的日子为什么一去不复返呢?”人生是一场没有彩排的电影,没有重来一次的机会,过去了就是过去了,再也不可能找回来。

生活中,我们总把事情推给“明天”,然而,明日复明日,明日何其多,日日待明日,万事早已成蹉跎。不把握好当下的每分每秒,却把事事都寄托在明天,那人生只能在遗憾与叹息中度过。

在高中毕业20年后的一次同学聚会上,昔日的同窗都在觥筹交错间谈论着当年在一起的美好时光。二十多个春秋,改变了太多的人和事,不变的是同学之间那份浓浓的情谊。阔别太久,在回忆中寻找话题,不自觉地话题



就说到了毕业聚会上各自慷慨激昂的理想，然后开始有人盘点究竟有谁实现了梦想。

昔日梦想成为一名科学家的班长如今已是某县团委书记；昔日想成为一名医生，救死扶伤的同学如今正在经营一家医疗器械公司；而昔日梦想当歌手的同学如今却已成为一家连锁饭店的老板……

同学中，有的风光阔绰，有的平淡落寞，但当说到年少时的梦想与现在的生活时，每个人几乎都唏嘘感叹，也都说出了许多阻止自己实现梦想的困难和理由……最后，所有人的目光都聚集到当年因一场意外灾难受伤辍学，而没能完成高中学业的“小作家”身上。同学们都关心地询问“小作家”离开学校后的情况，“小作家”平静地告诉大家，他已成为了一名真正的作家，并于去年加入了省作家协会，至今已经出版了10本书了，并给在场的每个人分别分发了一本他自己的书。大家迫不及待地翻看“小作家”的书并纷纷感叹，羡慕小作家实现了自己的梦想，当大家问到“小作家”是如何实现自己梦想的时候，“小作家”只是拿起笔，在送给同学们书的扉页上写着这样一句赠言：“抓住今天，有梦就在‘今天’去实现它。”

光阴是杆公平的称，从不偏袒任何人，它给勤劳朴实的人以安乐，帮聪明刻苦的人实现理想，而留给懒惰的人空虚与懊悔。

珍惜时间亦是在珍惜生命，珍惜时间亦是在对生活负责。古代著名画家王冕家境贫寒，他的父母无力供他上学。年幼的王冕不得不到一个姓秦的人家放牛。虽然没有读书的机会，但是年轻好学的王冕时刻想着找机会读书学习。所以，每次出去放牛，王冕都借本书带在身上，有时骑在牛背上读书，有时牛在吃草，他就坐在树下看书。就这样，王冕利用点点滴滴的时间，刻苦自学了很多知识。后来他又刻苦学画，终于成为了一名著名的画家。

其实，像这样珍惜时间、珍惜生命值得我们学习的事例也不少，匡衡少年

时的“凿壁借光”，晋朝孙敬的头悬梁，战国苏勤的锥刺股以及囊萤映雪的故事，无一不是在告诫我们要珍惜时间，把握当下的每分每秒，不给人生留遗憾。

珍惜光阴，把握当下，抓住生活中的点滴，有梦想就去早日实现它。美国的“发明大王”爱迪生，12岁当报童，由于他抓紧时间孜孜不倦地学习，16岁就发明了电话自动拨号机，一生竟有1000多种发明创造。79岁时，他对客人说：“我有135岁了。”这岂不奇怪？原来爱迪生每天工作18小时以上，从另一种角度来说，这也就是使自己的生命得到了延长。

莫等闲，白了少年头，空悲切。年轻人，趁现在还来得及，抓紧时间建功立业，不要空空将青春消磨，等到老时独自伤悲。



好好活着做有意义的事

我们都曾经是有梦的人，但当心中的梦想遭遇残酷的现实后，却被现实一步步地吞噬了，被我们自己一点一滴地消磨了。当生活被安逸、舒适的日子占满后，我们就开始变得懒惰，并习惯性地享受安逸。面对生活，我们已慢慢习惯，习惯了在工作中忙里偷闲地聊天，习惯了在周末的早晨赖床，习惯了用游戏来填补空虚。于是，也慢慢习惯了做梦，习惯了失败，习惯了感慨与牢骚……

大热天，禅院里的花被晒焦了。

“天哪！快浇点水吧！”小和尚一边喊着，一边去提了桶水来。

“别急，”老和尚说，“现在太阳大，一冷一热，非死不可，等晚一点再浇。”

傍晚，那盆花已经成了干菜的样子。

“不早浇……”小和尚咕咕哝哝地说，“它们一定是死透了，怎么浇也活