



第一章

抓住今天，明天的人生无遗憾

孔子说：“逝者如斯。”过去的日子就像清澈的水，虽然清晰得历历在目，可是想要抓住却是不可能的。过去的已经过去，未来遥遥无期，不可预测，为何要傻傻地憧憬呢？未来的梦想要靠今天的努力来实现，只有把握住今天，才能抓住未来，所以我们要活在当下。

人生如戏，不可重来

人生就像一场排练过无数次的舞台剧，无论你多么不愿意，它还是会按照既定的轨道进行下去，不给你任何回味的机会，因为下一场已经拉开帷幕，而你是最缺不得的主角。

常说人生如戏，人生大舞台，生、旦、净、末、丑，谁演谁精彩。一点儿不错，每一个人在生活中都有自己的位置，都有适合自己的角色。每一个人从小就开始有意或无意地寻求自己的人生坐标，既而选定自己的角色。每一个人都好比演员，因为生活或工作的需要常常不断地变换角色。就像演员一样，如果是本色演出就会得心应手一些。然而在生活中，人们扮演的非自我的戏份儿却很多，很多人厌烦这样做，但又不得不这样做。大多数人因为不是什么腕儿，辞演的可能性很小。于是在人生的舞台剧中，人们带着假面具纷纷登场，就像化装舞会一样神秘，不知面具下的庐山真面目。

随着年龄的增长，人们除了外在的改变，更多的是内在的变化。谁也不敢说自己活得自在，言语中多了抱怨和无奈。人死了什么也带不走，最后的归宿是小骨灰盒。如果说人生是舞台剧，那么出殡是死者配合活着人的最后一场演出，是谢幕演出。不管一个人生前如何显赫、尊贵、有钱，闭上眼后，万贯家财不再拥有，香车别墅不再属于他，那些争来斗去的所得一样也带不走。任何人都是活在现在，过去已经过去，未来不可预测，要活好现在。人

生如戏，就让我们演好这出戏，至于是否精彩，自有后人评说。

人生就像一场排练过无数次的舞台剧，无论你多么不愿意，它还是会按照既定的轨道进行下去，不给你任何回味的的时间，因为下一场已经拉开帷幕，而你是最缺不得的主角。为了人生这场戏能顺利地演完，没有人能在中途停下来，因为时间不允许。既然不能停留，就不要回头，努力向前冲，忘记曾经的所有。因为一切只是既定的戏码，人生只是一出华丽的舞台剧。

在历史的舞台上，美人自有她的一笑倾国，英雄也自有他的引箭穿石。他们都有各自的脚本，各自的命运。如今，我们都站在现实的舞台上，在灯光打出的区域内，努力地扮演着各自的角色，小心翼翼地生怕有分毫的闪失。

享受当下的真实，设想未来会有恐惧

如果我们无牵无挂，活出生命中既有的每一刻，不作茧自缚，不被自己的野心、财富或权柄所羁绊，这样我们才算真正活过了。

如果我们只活在当下，就不会有悲哀和恐惧的空间。重要的是活在当下，其余的都是我们加给自己的负担。如果我们忘了好好地活着，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，那么我们不算真正地活着，而是在受苦，因为我们对明天抱有恐惧，对过去感到自责。

生活可以过得很简单，甚至很美好。我们不必担忧当下没有发生的事。因为谁也不知道将来会发生什么，有些人本来前程似锦，后来却不尽如人意。恐惧未来的人也是如此。如果我们不受恐惧的羁绊，那么将来会发现自己所

恐惧的事根本是子虚乌有的。只要我们一分一秒、一天一天地认真活着，恐惧感将会离我们而去。

这样一来，生活就纯粹是当下的每一刻，对每个人都一样，不论是一国之君或是清道夫，不论愚者或是智者都是如此。如果我们无牵无挂，活出生命中既有的每一刻，不作茧自缚，不被自己的野心、财富或权柄所羁绊，这样我们就算真正活过了。

我们是活在当下，因为只有当下这一刻才是真正存在的，焦虑、恐惧、希望都是从意念而来的，那正是痛苦的来源。时时刻刻都保持平静安详，意识到每一刻的独特，让每一刻都真正地属于我们，也就是说，在当下的这一刻，我们感觉到跟造化、跟众生、跟大自然、跟全宇宙有所联系，跟永恒相通。这种心境让我们感受到永恒的快乐。

我们活在永恒之中，也活在当下的这一刻，意识到当下的这一刻。我们既是单独的个体，也和万物相联系。我们的执着，受野心、欲望与焦虑感的驱使，想跟别人竞争名位、财富。这种执着很可怜，甚至很可笑。

如果一个人只把当下的这一刻用来追逐短暂的声色犬马，那么他不可能获得一切、拥有更多。如果一个人不那么执着于自我、钱财、成功或名望，并且有心理准备随时失去这一切，那么这个人很快就会得到真正的满足。

只有准备好随时失去一切的人，才能真正拥有一切。这样的人没有忧虑，对未来不恐惧，能够很好地活在当下，全身心投入对他们来说最好的事物。

专心地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，设想未来则有可能引发恐惧。

有一位老人拿起一杯水，问众人：“各位认为这杯水有多重？”听众有的说 200 克，有的说 500 克，众说纷纭。

老人说：“这杯水的重量并不重要，重要的是你能拿多久！”

拿一分钟，你一定觉得没问题；拿一个小时，可能觉得手酸；拿一天，

可能得叫救护车了。其实这杯水的重量是一样的，但是你若拿得越久，就觉得越沉重。这就像我们承担的压力一样，如果我们一直把压力放在身上，不管时间长短，到最后我们就觉得压力越来越沉重，无法承担。

放下，不在过去，不在未来，而是当下，现在就放下吧！

如果你懂得活在当下，那么不管你身在何处，做任何事，你都将快快乐乐的。所谓当下，指的就是你现在正在做的事、待的地方和跟你在一起的人，要把注意力集中在这些人、事物上面。

懂得活在当下，就能少受伤害，并且活得更积极、开心、快乐！你能为明天所做的最好准备，就是把今天过好；如果今天你是那么的自在，那么你明天将会更自在，因为明天是今天的继续。

做人，必须活在当下。昨天的事情永远回不来，明天只是未来。要做就看现在，看现在的工作、现在的责任，要做就做！你不能说明天睡醒我会去做什么，因为明天你醒不来也是一种可能。

人的一生只有今天最重要

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”，即抓住了时间，成功就会向你招手。

“抓住今天”是老作家姚雪垠的座右铭。他每天写作、读书、研究十几个小时，多年来从不间断。这种精神不正告诉我们要珍惜时间吗？总有一些人在欺骗自己，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、再而三地拖下去，他们必将一事无成。试问，春天交了白卷的人，到了秋天，有资格享受丰收之果吗？

古今中外，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 1000 多项发明，这无数次试验的时间都是他从常常连续工作两三天的高度紧张中挤出来的。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。这些智慧的结晶正是抓住今天，燃烧生命火花的光辉记录。

珍惜今天，抓住机遇者，成功之路将为他们铺开，光明的前程将等候着他们。荒废时间，放弃机遇者，其人生将是穷途末路，将充满黑暗和风险。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。古人说：“机不可失，时不再来。”说的就是这个道理。时间是无情的，人生是短暂的。日月匆匆，到了明天，明天就会变成今天，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，今天也会抛弃他们；而被今天抛弃的人，他们也就没有明天。医生抢救病人，如果不在今天及时抢救，哪有病人日后的健康体魄？如果清洁工人不在今天及时地清扫垃圾，哪有日复一日街道马路的洁净？如果解放军战士不在今天全副武装地做好备战，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，是先辈千锤百炼、历经磨难的生活体验。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、有大志的人，他们深深懂得时间就是生命，甚至认为时间比生命还宝贵。他们绝不把今天的宝贵时光虚掷给明天。伟大的发明家爱迪生一直珍惜时间，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，趴在桌上打个盹儿。爱迪生是如此，牛顿、居里夫人、爱因斯坦……一切有志气、有成就的人莫不如此。他们绝不沉湎在昨天的成功之中，更不空想明天的辉煌，他们永远从今天开始！

相反，对有些人来说，时间就像一本日历，撕了这一张，还有下一张，撕完了这一本，还有下一本，从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。

元代陶宗仪的《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，它始终未垒起窝。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。唯有“现在”的时间最为宝贵，抓住了“现在”，也就抓住了时间，成功就会向你招手。总是等到明天的人，将是一事无成！

关好昨天的门和明天的门，才能过好今天

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。”

过去的经验可以总结，过去的教训可以汲取，过去的永远不会再来。未

来可以憧憬，可以通过努力去创造，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”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，其实静止只是相对的，没有绝对可把握的“现在”，一切所谓的“现在”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，就要好好地把握现在。

在美国著名学者伯纳德·伯伦森 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，便道出了人生幸福的真谛：一切随缘，活在当下。佛祖的话真是点石成金。相比之下，自己在寻找什么呢？又在忙碌什么呢？是否那种永无止境的满足，永无止境的追求，甚至对“命运打击不到的领域”无止境地探索，偏离了自我存在的真正意义？

既然如此，我们不妨再思考一下佛陀点拨的道理。佛陀提醒我们要把重点放在眼前，必须全神贯注于当下，是人生的一种超脱。活在当下意味着无

忧无悔，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索与计较，所以无悔。人能无忧无悔地活在当下，能喜能忧，不为由心所生的东西所束缚（当然，活在当下也并不意味对未来不思考、不计划，根据自己的生活和事业作出分析整理，并对未来作出预测及计划，这正是活在当下）。当你活在当下，就没有过去拖在你后面，也没有未来拉着你往前赶，你全部的能量都集中在这一时刻，生命因此具有巨大的张力，使你全身心地投入，丰富和满足自己的人生。明白了这个道理，无论从哪个层面去看，都是一种进步。

诚然，人总有一死，这是规律，无法改变。佛家的“不强求，不妄取，贵在随缘；让该来的来，让该去的去，不欣羡别人，不哀怜自己；不留恋过去，不幻想未来，把握现在，播撒良种，只问耕耘，不问结果；不悲过去，不贪未来”，我们虽然不能做到，但是可以领悟。人生只有一次，失去了便永不再来，对于爱你的人，父母、爱人、兄弟姐妹、亲朋好友及所有相识的人，我们在“当下”就应当好好地珍惜，要时刻抱着一颗感恩的心来看待世间的人和事，多一份爱心，多一点儿宽容，多一些理解。

往事如烟，已随风而去，未来像云又像雾，飘忽不定。对世态炎凉、人间冷暖，要看得开，放得下，一切随缘，一切随意，安然面对，泰然处之，用心地生活。人生最大的悲剧不是面对失去，而是没有好好地把握当下。感谢上苍让我们存在，感谢父母给了我们生命，感谢所拥有的一切。当明天太阳升起的时候，我们的笑容依然灿烂，活在当下，珍惜每一天！

人的一生可浓缩为“三天”：昨天，今天，明天。昨天与今天有扇后门，今天与明天之间有扇前门，这“三天”中，今天最重要，过去的事情就让它过去吧，明天的事等它来了再说，最要紧的是，做好今天的事情。有人说，要过好今天，第一件事是“学会关门”，把通往昨天的后门和通往明天的前门都紧紧关住。这样，人一下子变得轻松了，生活也就会平添许多快乐与满足。明日来的时候已经是今天了。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对手、超越自己的一天。同样，生命的意义也只能从当下去寻找，过去的事已过去，不论是多么美好且令人怀念，或是多么丑陋且令人追悔，都没有必要沉湎于过去的事情中，人生的事没有十全十美的。我们都真实地活在现实之中，活在当下，应该珍惜我们活着的每一天。

只有把握现实的今天，才能开创美好的明天

过去是现在的逝去，再也无法留住；未来是现在的延续，是现在无法得到的。如果你不把现在放在眼里，即使你能对过去了如指掌，对未来洞察先机，那又有什么实际意义呢？

在现实生活中，你一定有过许多这样的日子：常常为昨天的失落而念念不忘、喋喋不休、耿耿于怀，又常常为明天的美好幻想而意气风发、热血沸腾、斗志昂扬。然而，或许你觉察不到，就在这埋怨与幻想当中，就在这追悔与兴奋当中，你失去了最宝贵也最容易失去的今天。

一位哲学家途经一个荒凉的地方，看到很久以前的一座城池的废墟。岁月已经让这个城池显得满目沧桑，仔细地察看却依然能辨析出昔日辉煌时的风采。哲学家想在此休息，他随意地在一个石雕上坐了下来。

他点燃一支烟，望着被历史淘汰的城垣，想象着曾经发生过的故事，不由得感叹了一声。

忽然，有人说：“先生，你感叹什么呀？”

他四下里望了望，却没有看到人，他十分疑惑。那声音又响起来。他端详着

石雕，发现那是一尊“双面神”神像。

他没有见过双面神，所以就奇怪地问：“你为什么会有两副面孔呢？”

双面神回答说：“有了两副面孔，我才能一面察看过去，牢牢地记住曾经的教训。另一面瞻望未来，去憧憬无限美好的蓝图啊！”

哲学家说：“过去的只能是现在的逝去，再也无法留住，而未来又是现在的延续，你现在无法得到。如果你不把现在放在眼里，即使你能对过去了如指掌，对未来洞察先机，那又有什么实际意义呢？”

双面神听了哲学家的话，不由得痛哭起来，他说：“先生啊，听了你的话，我才明白我今天落得如此下场的根源。”

哲学家问：“为什么？”

双面神说：“很久以前，我驻守这座城时，自诩能够一面察看过过去，一面瞻望未来，却唯独没有好好地把握住现在，结果这座城池被敌人攻陷了，美丽的辉煌成为了过眼云烟，我也被人们抛弃在废墟中了。”

昨天是失去的今天，明天是未来的今天，只有今天才是我们真实地拥有着的。中外无数成功人士的事例证明，只有把握好今天，才能走出昨天，开创明天。

在美国华尔街的股票市场交易所，依文斯工业公司是一家保持着长久生命力的公司。该公司的创始人爱德华·依文斯却曾经因为绝望而差点儿自杀。爱德华·依文斯生长在一个贫苦的家庭里，起先靠卖报纸赚钱，然后在一家杂货店当店员。八年之后，他鼓起勇气开创自己的事业。然而厄运降临了，他替一个朋友担保了一张面额很大的支票，而那个朋友破产了。祸不单行，不久，那家存着他全部财产的大银行垮了，他不仅损失了所有的钱，还负债 16 万美元。他经受不住这样的打击，开始生起奇怪的病来。有一天，他走在路上的时候昏倒在路边，以后就再也不能走路了，最后医生告诉他，他只有两个礼拜好活了。想着只有几天好活了，他突然感觉到了生命是那么的宝贵。于是，他放松了下来，好好地把握着自己的每一天。

奇迹出现了。两个礼拜后依文斯并没有死，六个礼拜以后，他又能回去工作了。经过这场生与死的考验，他明白了患得患失是无济于事的，对一个人来说，最重要的就是要把握住现在。他以前一天曾赚过2万美元，可是现在能找到一个礼拜30美元的工作就已经很高兴了。正是因为有这种心态，爱德华·依文斯进步非常快。不到几年，他已是依文斯工业公司的董事长了。正是因为明白了只生活在今天的道理，爱德华·依文斯取得了人生的胜利。

昨天属于死神，明天属于上帝，唯有今天属于我们。把握好今天，我们才拥有一个真实的自己。充分地占有和利用好每一个今天，我们就能挣脱昨天的痛苦，踏平一路坎坷，耕耘今天的希望，收获明天的喜悦。

已经拥有的才是最好的

常言道：这山望着那山高，到了那山更糟糕。人们总是追求一些不切实际的东西，到头来才发现自己所拥有的便是最好的，而自己却从来无视它的存在！

很多时候，人总是看不到自己拥有的幸福。

隔壁的小两口又在吵架了。

男的说：“没见过像你这样蛮不讲理的女人！”

女的也不甘示弱：“我也没见过像你这样粗鲁蛮横的男人！”

男的又说：“你看看人家方方妈，多温柔体贴，多会操持家务，哪像你整天就只知道逛街花钱！”

女的反唇相讥：“还好意思说，你也不看看晓晓他爸，人家上两个班，

还经常写字画画发表文章赚外快，哪像你就知道喝酒聊天瞎胡吹！”

俗话说得好：“老婆是人家的好，孩子是自家的亲。”

在现实生活中有太多这样的情况。想想当初，那个作选择的人不是你吗？那个他（她）不是你最为理想的选择吗？若不然你又何必与他（她）结婚呢？两个人经过一段婚姻生活后，婚前的新鲜感已荡然无存，对方的缺点也暴露无遗，这时就会生出许多抱怨来：“真不知道我当初是怎么看上你的……”

人们常说：没有得到的就是最好的。很多人也抱着这种心理，他们往往对“失去”的那位加以美化，而把自己身边的这位与“失去”的那位作对比，就会发现身边的这位一无是处，怎么看都不顺眼，而“失去”的那位却完美无缺，犹如神仙一般。其实，那完全是人的心理作用，人总是沉醉于自己的幻梦之中，当梦醒的时候，才会发现眼前的才是最好的。

有一个人，年轻时与一少女相恋多年。少女活泼、开朗，能歌善舞，是个人见人爱的“黑牡丹”。后来，“黑牡丹”远嫁他乡，而这个人也早已为人夫、为人父。只是这个人觉得妻子这也不顺眼，那也不顺心，长相不佳、吃相不佳、坐相不佳、睡相不佳。总之，妻子没有一样称他的心、如他的意，与自己心中的“黑牡丹”简直不能相提并论。他的妻子为此常常黯然神伤。后来，妻子索性放开他，让他去异乡看望他的梦中情人。他如遇大赦般地去了，在三天两夜的火车上，他设计种种重逢的浪漫，满怀憧憬地敲开了“黑牡丹”的家门。

开门的竟然是一个腰围大于臀围的黑胖夫人。一见面，她就兴致盎然地对他大讲泡酸菜的经验，因为当时她正在泡酸菜，屋子一片繁忙的景象。

这就是令他魂牵梦萦的、朝思暮想的“黑牡丹”！

他回到家后，竟突然发觉妻子什么都好。妻子破涕为笑。从此，两人过得和和美美。

当这个人见到自己日思夜想的梦中情人后，他一下子惊醒了：原来自己陶醉在自我的想象里。从此，他对妻子的态度彻底改变了，看到她什么都好。

人们总是追求一些不切实际的东西，到头来才发现自己所拥有的便是最好的，而自己却从来无视它的存在！

记得有一个关于苹果的故事。

上帝拿出两个苹果，让一幸运男子挑选。这个男子权衡再三，终于下定决心，选了自己认为最好的一个。上帝含笑赐予，他千恩万谢，接过后转身离去。突然，却反悔想调换成另一个，回头却发现上帝不见了，他只得耿耿于怀过了一生。于是，上帝叹道：“人啊，总是期待那些未到手的，而不好好珍惜手中所有，怎么可能获得幸福呢？”

上帝一句话道出世间的真理。常言道：这山望着那山高，到了那山更糟糕。其实，你认为最好的未必适合你，现实生活中这类事例比比皆是。请告诉自己：自己的爱人就是世界上最完美的伴侣。当你这样做的时候，你会感到心理平衡，你才会拥有更加快乐、幸福的人生。

接纳现实，对当下说“是的”

当下时刻是你所拥有的一切，把你的生活重心完全放到当下这一刻，把你在先前时间内流连并短暂地访问当下时刻的做法改为关注当下时刻，只在需要时简单地回顾过去和展望未来。

人们的很大一部分痛苦是没有必要的。只要让未被觉察的思维控制着人们的生活，痛苦就会自然而然地产生。通常，当下所产生的痛苦都是对现状的抗拒，也就是无意识地去抗拒本然的某种形式。从思维的层面来说，这种抗拒以批判的形式存在。从情绪的层面来说，它以负面情绪的形式显现。痛

苦的程度取决于人们对当下的抗拒程度以及思维的认同程度。人的思维通常否认当下，并试图逃离当下。换句话说，你对思维认同的程度越高，你就会越发感到痛苦。或者可以这样说：你对当下的情况接受得越多，你感受的痛苦就越少，对小我的认同也越少。

为什么思维会习惯性地否认或抗拒当下呢？因为在没有时间（过去和未来）的情况下，它无法发挥自己的作用并对人进行控制，所以它视永恒的当下时刻为威胁。实际上，思维和时间是密不可分的。

在这个世界上我们需要时间和大脑来生活，但是，当大脑控制我们生活时，痛苦和悲哀就产生了。为了维持控制，大脑不断地利用过去和未来来遮掩当下时刻。所以与当下密不可分的人所存在的生命力和无限的创造潜力就被时间掩盖了，而人的真实本性也被大脑混淆了。人们不断地积累时间，并且使之变成越来越沉重的负担。很多人都在这种负担下受苦，可是他们又忽视或否认当下这一宝贵的时刻，或认为当下是实现未来目标的一种手段，而未来其实只存于他们的大脑中，是不现实的，人们就这样不断地增加这种负担。在人类集体与个人大脑中积累的时间里，也存在了很多过去的残余的痛苦。

如果你不再希望为自己和他人创造痛苦，如果你不再希望增加你心中过去的痛苦，那么请你务必认识到，当下时刻是你所拥有的一切，把你的生活重心完全放到当下这一刻，把你在先前时间内流连并短暂地访问当下时刻的做法改为关注当下时刻，只在需要时简单地回顾过去和展望未来，永远对当下说“是的”。有什么比对已然存在的东西进行内在的抗拒更徒劳、更疯狂的吗？有什么比反对生命本身，也就是当下，而且永远是当下，更疯狂的吗？应该对生活说“是的”，看看生活是如何为你服务而不是与你为敌的。

有时当下时刻是令人无法接受的，是令人痛苦的或者可怕的。不断地批评创造了痛苦和不幸。通过观察大脑的思维活动，你能够摆脱抗拒的模式，可以允许当下时刻的存在。这将会使你体验到不为外境所困的内心自由，一

种真正的内心的宁静状态。然后再观察发生了什么事情，并采取必要的或可能的行动。

接纳当下，然后采取行动。不管当下时刻的情况怎样，你都要心甘情愿地接受它，就像它是你选择的一样。总是与它共事，而不是抗拒它，使它成为你的朋友和盟友而不是敌人。这将会不可思议地改变你的整个人生。

活在当下才是人生最重要的

过去的已经不能再回头，未来的还没有发生。珍惜现在、活在当下才是人生最幸福和快乐的，才是人生最重要的。

《弟子规》中有这么一句话：“朝起早，夜眠迟，老易至，惜此时。”这句话主要是讲学生要懂得珍惜时间，否则失去了就再也找不回来。时间的脚步是无声的。冬去春来，天回地转，稍不留意，岁月就会从我们的身边悄悄地溜走。它不会给浪费时间的人任何宽恕，也不因任何人的苦苦哀求而偶尔回顾。它能使红花萎谢、绿叶凋零；它会让红颜变成白发，让童稚变成老朽。时间是无情的，又是有情的，对于珍惜时间的人，它会馈赠以无穷的智慧和财富。

巴尔扎克是一位多产的作家。他的时间是一秒也不曾空闲过的。一次，巴尔扎克太累了，对一个朋友说：“我睡一会儿，你一小时后叫醒我。”一小时过去了，朋友实在不忍心叫醒他。巴尔扎克醒来，发觉超过了一小时，几乎是暴跳如雷地对朋友说：“你为什么不叫醒我，耽误了多少时间啊！”他平时每天写作十六七个小时，把自己关在房间里，一日三餐由仆人从特定的窗