

快乐活在当下，静心即是完美。

古吴轩出版社

活在当下 静心修行

总是不开心，那是因为总没活在当下。

人生真是一种境界，修行是一盏心灯，透视自我，圆通可得。

一个『静』字，既是方法，又是心态。

在繁杂的人世间，能够保持一份心灵的宁静，随时回到自己的内心深处，细细品味生命的微妙，无疑是一种修身养性的人生境界。

付娜◎编著

HUOZAI
DANGXIA
JINGXIN
XIUXING





活在当下
静心
修行



古吴轩出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

活在当下 静心修行 / 付娜编著. —苏州: 古吴轩出版社, 2011.7

ISBN 978-7-80733-670-9

I. ①活… II. ①付… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 120237 号

责任编辑: 张 颖
见习编辑: 郁 婷
策划编辑: 张 扬
装帧设计: 小徐书装

书 名: 活在当下 静心修行

编 著: 付 娜

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号

邮编: 215006

Http://www.guwuxuancbs.com E-mail: gwxcbs@126.com

电话: 0512-65233679

传真: 0512-65220750

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市业和印务有限公司

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 18.5

版 次: 2011年8月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80733-670-9

定 价: 32.80元



快乐活在当下，静心即是完美

不得不承认，当今很多都市人都活得很辛苦，都活在无奈与现实的残酷当中。工作的压力、繁忙的锁事让他们喘不过气来。久而久之，他们形成了一种强迫性思维，即使下班回到家中，大脑中还在不断地思索着工作的事情，过去发生的事情或未来的事情、已经完成的工作或者计划要完成的工作一直在头脑中转，无法活在当下。慢慢地，当身体认同了头脑，就表现为压力或负面情绪，紧张、焦虑、压抑……

如何让自己的生活节奏慢下来，停止思考那些“琐事”，进而放下一切，活在当下，享有快乐？本书告诉你，慢下来的秘诀就是——静心修行。

台湾著名作家林清玄在做客清华大学、与众多学子分享自己的生命经历与感悟时，谈到“修行”至关重要是“觉悟”，他说：“觉，就是学习看见。悟，就是我的心。觉悟，就是学习看见我的心。”显然，他是想告诉我们觉悟就是学会看见自己的心。对于如何做到“觉悟”，他提出了“静心”和“活在当下”。30岁披发修行，在人生事业的绚烂之极忽而归于平淡，林清玄对“修行”的感悟不可谓不深。

“在一般人的生活里面，一天有24个小时。8个小时工作，8个小时生活，8个小时休息，然后一天就过完了。而很少有人一天有8分钟把心静下来。”

在如此快节奏的生活中，林清玄呼吁人们拿出8分钟的时间静心，以平息自己内在飘忽不定的心念。而静心正是我们心灵的治疗师，不论人生低潮还是高潮，不论你是开心还是不开心，它都是让我们身心健康、性情圆满的唯一途径，并且使我们在漫漫长路中随时随地都保持爱和觉知。一个人只有将内在飘忽不定的心念平息，把心境沉淀下来，活在当下，才能看见自己的心，感知快乐。

那么，一个当下是多长呢？

在佛经里，一个小时有60分钟，一分钟有60秒，一秒钟有60个刹那，而一个刹那有60个当下，所以一秒钟有3600个当下。当下是最小的时间单位。

佛讲：“生命就在一呼一吸之间。”实实在在地活在当下才是真正地拥有。换言之，当下可能是人可以好好生活的唯一一刻，要珍惜它，好好珍惜它。

解读生命不是一朝一夕，但每一日你都可以使它丰富，使它完美；活着，短暂的生命也可以创造永恒的传奇，而把握当下，好好活着，就算平凡也充满诗意，即使脆弱也依然无悔！

如果每个当下都抓得住，那一个人的内在就会变得饱满有力量。正如林清玄所写到的：“快乐活在当下，静心即是完美”。



第一章

活得好就是好，活着就是修行

你的存在就是一种幸福 / 2

什么都可以放弃，唯有生命不能 / 6

活着，就为了好好活着 / 9

好好活着是一种态度 / 13

活着，才有幸福的可能 / 16

人生的长度，就是一呼一吸 / 20

好好活着，因为我们要死很久 / 24

活着，就是一场修行 / 27

第二章

受苦受难也好，不执是修，执是行

学会承受心灵的苦难 / 30

人来到世上，既要享福也要受苦 / 35

泥路显足印，烦恼见菩提 / 38

笑对世间苦，不幸亦有幸 / 42

接受不可避免的事实 / 46
不能流泪就微笑 / 50
每一种创伤，都是一种成熟 / 53
在苦痛中涅槃，在顿悟中升华 / 56

第三章

用负重摆渡生命， 修行的痛苦只能自己品尝

人生是一种承受 / 60
负重会让生命更加精彩 / 64
经历沉浮，生命才能散发芬芳 / 68
生命因厚重而美丽 / 70
举大事者不忍则溃 / 72
独守一盏青灯，甘受一份寂寞 / 76
静以修身，独处是一种修行 / 80

第四章

你心里能装下多少人多少事， 你的修行就有多远

以德报怨，唯有修心方是福 / 84
大海能包容一切，修行者的心能包容大海 / 87
退一步海阔天空，让三分何等清闲 / 91
惟宽可以容人，惟厚可以载物 / 94
不宽恕别人，是苦了你自己 / 97
难得糊涂，吃亏是福，古人诚不我欺 / 100

福报，总是降临于厚道之人 / 103

心中装着别人，你才能更强大 / 105

第五章

活得富贵不等于活得幸福，认知即修行

失去健康，所有的浮华喧嚣都会归于沉寂 / 108

你是健康的，就是快乐的 / 111

生命在于运动，把健康寓于适当的锻炼之中 / 114

生命只有一次，要学会珍惜生命 / 118

用悠闲的态度去做忙碌的事情 / 121

第六章

路过繁华处，低头观自在， 从此淡定修行

不必在意根本不重要的事 / 126

任凭风浪起，稳坐钓鱼台 / 128

“淡”是人生最深的滋味 / 131

守一颗淡泊之心，拥一份淡然之美 / 134

让你的心灵如泉水般清澈、纯净 / 137

有一颗清净的心和一双未被遮住的眼睛 / 140

得意之时淡然，失意之时坦然 / 142

淡定的人生才从容 / 146

心地能平衡安静，处处皆青山绿水 / 149

第七章

不为虚荣所诱，不为浮华沉沦， 坚持修行是一种态度

- 功名为粪土，富贵如浮云 / 154
- 何必物欲太强，贪占身外之物 / 158
- 攀比会让你失去最初的平静 / 161
- 要拥有一颗不被金钱收买的心 / 164
- 入世，但不与世俗同污 / 167
- 衣锦食甘，绝非幸福的必要条件 / 170
- 简单生活，多一份潇洒与平和 / 173

第八章

静一静浮躁的心， 在修行中前进，在前进中修行

- 浮躁是因为我们缺少幸福感 / 178
- 随时静下心，整理一下自己的心情 / 183
- 舍喧嚣，得到本该拥有的快乐 / 186
- 摒弃浮躁，从容面对宠辱 / 189
- 有一种心境，总在繁忙中逍遥 / 192
- 亲近图书，多“闭关”修炼 / 195
- 顺其自然是一种最好的生活态度 / 198
- 人生如云水，平常心最真 / 201
- 每一杯水都要经过沉淀 / 203

第九章

在舍得前人更重要的是坚持自己， 在舍中修，在得中行

- 有舍才有得，得失在于人生 / 208
- 弱水三千，只取一瓢而饮 / 211
- 一笑泯得失，看淡人生苦乐 / 214
- 学会随缘，才能活得自在 / 217
- 参透了得与失，就会有一颗从容的心 / 221
- 给生命留些空白，有所求有所不求 / 224
- 不懂得割舍的人，往往什么都得不到 / 227
- 放弃，原来是另一种开始 / 230
- 观心自在，苦海无波任悠游 / 233
- 适度超脱是修行的一种境界 / 236

第十章

你什么时候放下，什么时候就没有烦恼， 修即充实，行即快乐

- 剪断欲望之绳，富贵自然 / 240
- “看破”红尘，才能“自在” / 244
- 不要用别人的过错来惩罚自己 / 247
- 审时度势地放下执著 / 250
- 背负太重，是因为你不曾放下 / 253
- 扔掉包袱，让自己轻装上路 / 256
- 过去的就让它过去，活在当下 / 259
- 放下，才能走得更远 / 263

第十一章

双手合十追求真、善、美， 修行就是完善灵魂

真诚待人，用心接纳 / 266

修行就是要做好人，行善事 / 269

让自己的思想和灵魂完善、升华 / 272

没有善良的灵魂，就没有美德可言 / 275

感恩是一种美德 / 278

修行是一条路，而路的尽头是智慧 / 281

后 记 人生是一场修行 / 283

第一章 活得好就是好，活着就是修行

活着，就是一场修行，一种希望，一种美丽的幸福。当你可以活着、笑着、哭着、吃着、睡着，真真实实地感受到生命的流动，你的存在就是一种幸福。





你的存在就是一种幸福

人的一生总会经历很多事情，这些事情有的让你喜，有的让你忧，有的让你仰天大笑，有的则让你垂头叹息。其实，细细想来，这些都算得了什么呢？因为，在这生与死并存的世间，只要活着，我们就是幸福的。

1991年11月7日，当时32岁的NBA名将“魔术师”约翰逊在湖人记者招待会上宣布退役，因为他感染了艾滋病病毒。19年过去了，约翰逊依旧积极地生活着，也努力与病魔抗争着。

约翰逊一直接受着鸡尾酒疗法，将病情控制在稳定的范围内。作为丈夫和三个孩子的父亲，他在家人的陪伴与支持下全身心投入到工作中，管理着一个不小的商业王国，其资产比退役时增加了近20亿美元。2001年，他成立了魔术师约翰逊发展公司，拿下了洛杉矶城市里一块没人要的地，建造了魔术师约翰逊剧院。又说服了众多大商家入驻，一个新的商业中心逐渐成形。2006年，他又大胆收购了一家著名的连锁餐厅。现在他的产



业除了剧院和餐厅外，还包括一家制片公司以及湖人队5%的股权。

除了经商外，他把所有的时间投入到篮球和公益活动当中，他曾担任一家电视台的NBA嘉宾主持；经常参加以篮球为主题的公益活动；他还曾与姚明一同出演了一部防治艾滋病的宣传教育片……虽然这个病无法完全治愈，但是约翰逊说：“我从来没有把自己当病人，我感觉好极了。我庆幸自己活着，每一天都活着，每一天对我来说都是节日。我活着，也是为了告诉那些患有艾滋病的人，要自强不息，要积极面对每一天。”

疾病和灾难的发生是无法预料的，生命的流逝是无法挽留的，所以我们应该怀着感恩的心珍惜每一天的生活。

亲爱的朋友，如果你早上醒来发现自己还能自由呼吸，你就比在这个星期中离开人世的100万人更有福气了。

如果你从来没有经历过战争的危险、被囚禁的孤寂、受折磨的痛苦和忍饥挨饿的难受……你已经好过世界上5亿人。

如果你能够参加一个宗教聚会而没有侵扰、拘捕、施刑或死亡的恐惧，你已经比30亿人更幸福了。

如果你的冰箱里有食物，身上有足够的衣服，有屋栖身，你已经比世界上70%的人更富足了。

2010年联合国“世界粮食日”数据显示：世界上每7个人中仍有1人在挨饿；全球有36个国家目前正陷于粮食危机当中；全球仍有8亿人处于饥饿状态。在发展中国家，有两成人无法获得足够的粮食，而在非洲大陆，有1/3的儿童长期营养不良。全球每年有600万学龄前儿童因饥饿而夭折！

如果你的银行账户有存款，钱包里有现金，你已经身居于世界上最富有的8%之列！

如果你的双亲仍然在世，并且没有分居或离婚，你已属于稀少的一群。

如果你能抬起头，脸上带着笑容，并且内心充满感恩的心情，你是真的幸福了——因为世界上大部分的人都可以这样做，但是他们却没有。

如果你能握着一个人的手，拥抱他（她），或者只是在他（她）的肩膀上拍一下……你的确有福气了——因为你所做的，已经等同上帝才能做到的了。

如果你能读到这段文字，那么你更是拥有了双份的福气，你比20亿不能阅读的人不是更幸福吗？

看到这里，你是否发现，自己其实还是蛮幸运的人呢？幸福的微笑此时是不是已经挂在了脸上？

古人笔记小说中有一首《行路歌》：“别人骑马我骑驴，仔细思量总不如，回头再一看，还有挑脚夫。”语言虽浅，却足以醒世。

所以我们应该怀着感恩的心珍惜每一天的生活。

感谢每一天，早晨我们都能从梦中醒来，感谢我们都能再次睁开双眼；感谢每一天，我们都能呼吸到氧气，都有水喝，都能吃上饭；感谢每一天，我们都能穿上合适的衣服，也许还能穿得很漂亮；感谢每一天，我们都能站在这个世界的舞台上，坚定地走在我们自己的路上；感谢每一天，我们都能学习、获取到人生的宝贵知识，处世做人的基本道理；感谢每一天，我们都能和朋友说话、玩耍，能够和知心的人坐下来聊天、交流；感谢每一天，我们都能继续爱我们的朋友、亲人，并被他们所爱；感谢每一天，我们都能碰上让自己开心的事情，让自己笑起来；感谢每一天，我们都能碰上倒霉的事情，并且能够勇敢地克服它，使自己变得更坚强；感谢每一天，我们都能比昨天有进步，更成熟；感谢每一天，我们都能在太阳落后后，安心地躺下，睡上个好觉；怀着一颗感恩的心，我们可以做得更好！不用再想着胖或瘦，长得丑与美了，不要再抱怨生活多艰辛，工作有多累，我做多了，他做少了，只要活着就好，活着比什么都幸福！

无论未来如何，我们都要怀着一颗感恩的心，因为我们毫无残缺地活着。

你有多久没有好好看看这蓝蓝的天，闻一闻这芬芳的花香，听一听那鸟儿的鸣唱？有多久没有回家看看，听听家人的倾诉？有多久没和家人一起吃饭了，听听那年老的欢笑？有多久没有真正地享受一下人生？是不是因为一路风风雨雨，而忘了天边的彩虹？是不是因为行色匆匆，而忽视了沿路的风景？除了一颗疲惫的心，麻木的心，你还有一颗感恩的心吗？不要因为生命过于沉重，而忽略了感恩的心！也许正因为生命的沉重，我们才更应该生出感恩之心。

感恩生活，感恩网络，感恩朋友，感恩大自然，每天，我们都应以一

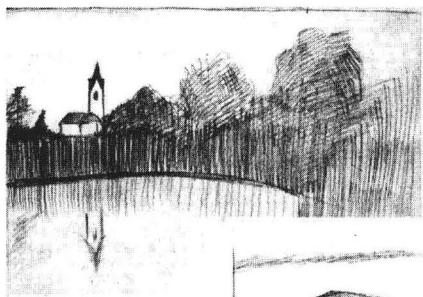


颗感恩的心去接受生活中的一切。生活的每一天，我们都应充满感恩情怀，因为我们学会了宽容，学会了接受，学会了付出，学会了感动，懂得了回报。我们应该用微笑去对待每一天，去对待世界，对待人生，对待朋友，对待困难。

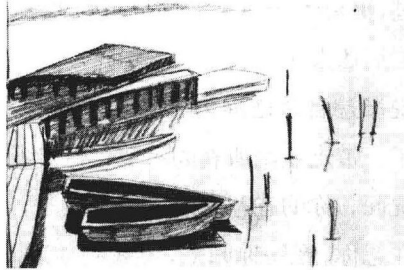
活着，本身就是一种幸福。死是难免的，所以相对于死，活着就更加有其存在的意义。

修行路上你和我

好好活着，不要抱怨生活，就算生活得不如意，就算生活在最底层，一无所有又如何，毕竟你还活着，还拥有自我，这已是最大的幸运！



在生与死并存的世间，
只要活着，
就是幸福的



什么都可以放弃，唯有生命不能

活着，在你最不堪的时候，你只要做到仅仅活着就够了。死亡只是一种诱惑，它不是牵引。什么都可以放弃，唯有生命不能。

经常在新闻报道中看到有人自杀的消息，有人因为感情，有人因为受不了打击，也有人因为没钱救生病的孩子而选择自杀，希望以此引起社会的关注和救助。

一条条鲜活的生命，就在自己的不坚持下，轻易地放弃了。

2010年富士康连续发生14起跳楼事件，一个个年轻的生命，让人惋惜之余，更是值得我们静下来思考一下。

生命真的如此脆弱，如此不堪一击吗？我们有什么理由放弃宝贵的生命？

北川县委宣传部副部长冯翔之死，对我的触动最大。我为失去一个好人而难过，更对生命有了一种全新的思考。为什么在地震中活过来的人，在地震过去后还会选择自杀？

有人说冯翔自杀是因为思念儿子过度。他在博文中曾这样写道：“儿子，你走了，带走我们所有的希望，带走我们赖以生存的幸福。你的妈妈天天以泪洗面，你的爸爸悲痛欲绝。孩子，我最亲爱的孩子，爸爸妈妈无时无刻不在想你，在盼你归来，但我们知道，你永远回不来了，你到了天堂，那里有鲜花，有蓝天，只是没有恐惧的地震。孩子，你回不来了，你曾经温馨的家如今已经倒塌在废墟里。

孩子，对整个世界而言，你只是一粒尘埃，对我而言，你却是我整个世界。爱子啊，当思念的泪水点燃，你的脚步早已走远。当今生已经阴