

<<活在当下的智慧>>

图书基本信息

书名：<<活在当下的智慧>>

13位ISBN编号：9787534443534

10位ISBN编号：7534443539

出版时间：2012-2

出版时间：江苏美术出版社

作者：陈霞

页数：205

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<活在当下的智慧>>

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

<<活在当下的智慧>>

内容概要

本书是由陈霞编写的《活在当下的智慧》。

《活在当下的智慧》告诉我们：

用智慧经营生命就不会为心所累，能够更好的面对生活，抓住幸福，快乐生活。

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。

<<活在当下的智慧>>

作者简介

陈霞，80后女生，爱好写作和画画。
闲时喜欢听听音乐，唱唱歌。
“一杯香茗，一卷书，看庭前花开花谢；一抹斜阳，一壶酒，望天边云卷云舒。”
已出版的作品有《想得开才能放得下》、《靠自己去成功的女人最幸福》。

<<活在当下的智慧>>

书籍目录

第一章 刹那即永恒，一秒一辈子

生命只在一呼一吸之间

莫等闲白了少年头

好好活着做有意义的事

过好每一天

世间最珍贵的东西

扫好今天的叶子

不能重来的人生

行动起来才能活在当下

享受现在的拥有

第二章 跟往事干杯

随手关上身后的门

当过去已成往事

忘记痛苦，轻装前行

走出过去的阴影

和昨天说再见

今天又是新的一天

第三章 有计划的人生不虚度

带着计划行走

计划不要太高远

目标是人生的导航仪

没有目标，原地打转

计划，从点滴做起

坚守自己的梦想

第四章 走过路过，不要错过

机会如同手中沙

行动起来，一切皆有可能

时间在拖延中流走

打开人生的另一扇窗

车到山前要转弯

堙上来的兔子

机会不会总找上门

重视万分之一的机会

机会垂青有心之人

第五章 选择放下，享受当下

放不下，才会有烦恼

放下，让生命轻装前行

别让欲望缚住了手脚

倒一半才会满一半

扔掉仇恨的袋子

把烦恼留在身后

得不到时请放手

少点欲望，多点自在

放下也是一种拥有

死要面子活受罪

<<活在当下的智慧>>

退一步就会海阔天空
过简单的生活
卸下人生中不必要的负累
第六章 挫折是一把双刃剑
挫折是成功的入场券
勇敢地正视缺陷
苦难，人生中的必修课
失败了爬起来
没经历风雨怎能见彩虹
嘲笑让你前进得更远
珍珠蚌里的那粒沙
每一次创伤，都是一次成熟
把困难和逆境当成财富
苦难是块磨刀石
塞翁失马，焉知非福
感谢苦难成就卓越
第七章 珍惜当下福与眼前人
生命之花只开一次
珍惜已经拥有的
别人的不一定就是最好的
拥有健康，一切才皆有可能
家是幸福的港湾
乌鸦反哺，及时尽孝
莫待无花空折枝
别让婚姻那只小鸟飞走了
珍惜你的每一份工作
朋友风雨一起走
第八章 用淡然心面对繁华世
在繁华中品味从容
不为名利所累
走自己的路
给人生留点空白
淡看功名富贵
胜不骄，败不馁
淡泊以明志
知足才能常乐
别被乱花迷了眼
一切随缘
平平淡淡才是真
一笑泯得失
第九章 怀揣感恩上路
感恩，让生命富足
把感恩记在石头上
为妈妈洗脚
意外的收获
让阳光充溢生活
感谢你的对手

<<活在当下的智慧>>

感恩无处不在
甜蜜的小负担
对工作心存感恩

<<活在当下的智慧>>

章节摘录

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！”

<<活在当下的智慧>>

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。

……

<<活在当下的智慧>>

编辑推荐

《活在当下的智慧》一书教你活在当下，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。

海报：

<<活在当下的智慧>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>