# 202\_年活在当下活在当下女声 保持正念活在当下心得体会(实用15篇)

来源：网络 作者：醉人清风 更新时间：2024-10-24

*在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。活在当下活在当下女声篇一在繁忙的现代生活中，人们常常感到焦虑和紧张...*

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**活在当下活在当下女声篇一**

在繁忙的现代生活中，人们常常感到焦虑和紧张。他们的思维往往在过去或未来打转，很少有时间停留在当下。因此，人们感到自己错过了生活中的很多美好事物。为了摆脱这种负面状态，越来越多的人开始学习如何保持正念，活在当下，享受生命的每一刻。在本文中，我想分享自己的体验和心得，希望能够帮助更多的人摆脱心理负担，过上更自由、更愉悦的生活。

段落2：定义正念及其重要性。

正念是一种通过专注和感知当前经验的技能和实践方式。它是一种完全关注当前经验的能力，无论是身体、思想或情感体验。正念的实践能够帮助人们摆脱过去和未来的束缚，从而更好地享受当下的生命。正念还可以减轻心理问题，如焦虑、压力和抑郁。事实上，许多研究表明，正念可以明显改善人们的健康和幸福感。

段落3：如何保持正念。

保持正念需要一定的实践和耐心。以下是一些常用技巧，可以帮助人们保持正念，活在当下：

1.呼吸练习：当你发现自己不在当下，注意你的呼吸，和呼吸一同倾听四周的声音，你的思想会逐渐聚焦在此刻发生的事，并感到更放松。

2.放松身体：做一些简单的拉伸或放松的练习，可以帮助你放松身体，减轻压力和紧张。

3.专注意识：专注于你正在做的事情，如洗碗、散步或饮茶等，能够帮助你集中注意力，从而减少思维杂乱。

段落4：正念的积极影响。

从我个人的实践经验来看，保持正念确实有很多积极影响。首先，它能减轻负面情绪和焦虑。我发现，在情绪低落或焦虑的时候，通过呼吸和专注意识，我能得到某种程度的情绪释放和镇定。其次，正念也让我更好的锻炼自我控制的能力。当我的思维游走到未来或过去时，我能意识到这一点，并调整去放下这些过去的事情或放下未来的担忧。另外，正念让我更好的享受当下的生命。我意识到生命中的美好事物，并在不断练习中再次体会到当下的一切。

段落5：结论。

保持正念，活在当下是一种需要不断实践和耐心的技能，但它可以带来无数的好处。我希望我能够通过分享我的实践经验和技巧，帮助更多的人摆脱焦虑还有其它心理负担，享受当下的生命。最后，我想强调的是：无论何时何地，都请保持正念。

**活在当下活在当下女声篇二**

漫漫人生路,为了工作,为了生活，在人生的轨迹里，慢慢学会了点头哈腰，渐渐明白了阿谀奉承、礼尚往来，这一切给人的感觉，我们长大些了，成熟些了。蓦然回首，天真烂漫，偶尔玩世不恭的青春在渐行渐远。青春与梦想给自己的感觉犹如淡淡的乡愁，拾起，还是放下？总是身不由己。

有时候，听到某段熟悉的旋律，看到熟悉的文字,便像回到某熟悉的场景，然后停下来，静静地倾听，从内心深处发出的声音，这种情愫,叫做怀念，叫做留恋，亦或叫做回忆。游走的时光，拥挤的人群，琐碎的生活，让我们无暇念顾昨日的`光景，随着时间的推移，什么都变得模糊了，正如有些东西我们都执著得不愿放弃，却在不经意间流失了。你我曾经坚信的梦想，还有几个人能坚持?我们的青春，我们的梦想，何时变得如此感伤!

人的一生既短暂又漫长，但一步步犹如沙漏，越走越少。自我感觉是一个悲观主义者，总觉得带着悲情的色彩来观察世界，所以难免杞人忧天，害怕糊里糊涂地，这一生就草草谢幕。回首走过的春秋，让人欣慰的事物几何？有人说，或许不用那么怀念，我们总会路过不同的风景，有些风景难免遗忘，但我们不能当它不存在，有些即使知道它不会很美,哪怕它总是睡在梦里不愿醒来，也要期待春暖花开时的梦醒时分。

人生易老，拾起来吧，我们的梦，当我们老了，记忆之神可以提醒自己,生命曾经那样的美好。（文/杨胜伦）。

**活在当下活在当下女声篇三**

昨天，今天，明天。

昨天是过期的支票，一去不复返。

明天是远期的支票，不知何时能兑现。

只有今天，才是实在的现金，用完即止！

不用提：“想当年，我如何如何……”

过去不等于未来。

不用说：“明天，我将要如何如何“。

谁能保证你有明天。

对于你要做的事。

比如行孝、比如学习、比如见老朋友。

不称此时，更待何时。

要知道。

每一天都是你特别的日子。

。

**活在当下活在当下女声篇四**

大学是美好的，毕业却是迷茫的。当我们迎来人生第一道坎，想要兴冲冲跨过去时，却发现是如此宽与深，蓦然回首，连搭桥的材料都没有。悲愤之余，只能徒增一叹。

走出了校园步入社会，感觉就像正在沙滩晒日光浴的你，突然就被传送到了大街上，还是印度那些人挤人的烂大街，突然就受尽嘲笑与白眼，慌张有之，脸红有之，悲哀亦有之，其实最主要的是不懂他们在说什么，乌拉乌拉的。所以，如何能在出了社会后依然保持着心中那份骄傲，这才是注定我们以后能走多远的关键吧。

每个人心中都有份骄傲，这是属于你自己的东西，弃之不得。有幸沾得四年文学雨露的我，便是把文学当作了心中的骄傲，当作了开启梦想起航的钥匙。喜爱文学的人都是孤独的，这是心灵深处的孤独。因为当我们拿出文学的素养去面对世俗的社会时，往往感受到的是深深的挫败感；当看到别人以一种砍菜大妈的\'姿态活得游刃有余，有滋有味时，还会有一种深深的无奈。记得前几天回家跟父亲一人干了六瓶啤酒，醺醺然之余，便开始讨论起了毕业找工作的问题，他跟我讲社会是多么多么残酷，生活是多么多么艰难，我顿时就不乐意了，我还没开始找呢，怎么就先泼起了冷水？我知道生活之苦，也想到工作之不易，但不能老是拿眼前的苟且去遮住远方的诗跟田野吧？我跟他说，我是个心中怀揣着梦想的人，生活之苦不能阻挡我前行的脚步。他说，梦想，狗屎。那一晚，我们红着眼睛，大眼瞪着小眼。

活在当下的同时，千万不要忘记我们还有未来。梦想是什么？我说梦想就是别人拿来嘲笑，自己拿来坚持的东西。我今年二十四，朝气蓬勃的年龄，一个对社会充满好奇与希望的年龄。每每当我的思想踏出第一步时，我总是想跟别人诉说，然后得到是无尽的嘲笑。他们说，年轻人，你的思想很危险啊，你没出过社会不懂社会的苦与残酷，你从小没吃过苦，你又怎么受得了？说完这些他们还会沉默一下，然后笑着摇摇头“受不了，受不了”。妄图以安逸的生活，描绘的残酷未来去捆绑一颗充满活力，不屈的心。我想告诉他们，他们办不到。王侯将相宁有种乎？不去踏出第一步，你永远不懂你的将来会是什么样子。当你能这样做时，我相信，当十年，二十年之后回首往事时，你能轻轻地对自己说，“梦想是什么？梦想就是别人拿来嘲笑，自己却拿来坚持的东西。”

**活在当下活在当下女声篇五**

英国历史学家汤因比曾表示，自己希望出生在公元一世纪的新疆，借此领略文化多元化的魅力。然而，出生在过去，永远是一个遥不可及的梦；出生在当代，也不见得就不能品尝多元文化的硕果。我认为，我们应该活在当下，活出精彩的自己。不受对现实的不满所干扰，过好每一个今天。

狄更斯在《双城记》中写道：“这是最好的时代，也是最坏的时代。”这句话放在今天依然那么切中肯綮。一方面，人们的物质生活水平不断提高，人类文明达到了空间的繁盛；另一方面，物质主义席卷全球，人们在追求物质生活的旅途上疲惫不堪。于是，有人开始回望过去，叹息“大同社会”的一去不再，有人开始展望未来，希冀未来能胜于现在。他们都不满于当下，醉心与过去或未来。然而，无论是对过去的留恋，还是对未来百般无奈的希冀，一旦与现实相碰撞，擦出的火花最终灼伤的，还是我们那颗早已被对现实的不满折磨得疲惫不堪的心。

为什么不解脱自己，活在当下呢？

**活在当下活在当下女声篇六**

随着社会的快速发展和信息技术的迅猛进步，我们面对的是一个充满了机遇与挑战的未来。在面对未来的同时，我们不能忽视的是当下生活的重要性。把握未来，活在当下，是我们迈向成功和幸福的必备心态。本文将从规划人生目标、培养积极心态、提高专注力、享受生活细节和适度规划时间的角度展开，探讨如何把握未来活在当下。

首先，把握未来的关键在于制定明确的人生目标。作为一个追求进步的人，我们需要为自己制定长远的人生目标，并将其分解为具体的小目标，并通过行动逐一实现。在把握未来的过程中，我们不能被远大的目标所迷惑，而是要把眼光聚焦在当下的任务上。只有这样，我们才能把握住每一个机会，让步步紧跟，不断向前。

其次，饱满的心态是把握未来的关键。积极心态可以帮助我们在面对挫折和困难的时候保持坚持和决心。我们要学会自我鼓励和认可自己的努力，相信自己的能力和潜力。同时，要接受失败并从中吸取经验教训。只有拥有积极的心态，我们才能更好地面对问题并寻找解决方案，从而让自己的未来更加光明。

第三，提高专注力也是把握未来活在当下的关键。在现代社会中，我们面临着各种各样的干扰，如社交媒体、手机通讯和电子游戏等。这些干扰会让我们分散注意力，无法集中精力去做一件事情。因此，我们需要培养专注力，通过锻炼自我纪律和选择合适的环境来提升自己的专注力。只有当我们能够把全部精力投入到当前的任务中，我们才能取得更好的效果，进而为未来的成功奠定坚实的基础。

第四，享受生活的细节是把握未来活在当下的一种方式。当我们把时间花费在纠结过去或担忧未来上时，往往会忽略了眼前的美好。我们应该学会放慢脚步，欣赏身边的风景，感受每一次微笑和温暖。家人的陪伴、朋友的肯定、一杯咖啡的香气，这些生活中的点点滴滴都是我们快乐的源泉。只有当我们能够珍惜和享受生活的细节，我们才能真正体会到幸福的存在，也才能更好地把握未来。

最后，适度规划时间也是把握未来活在当下的关键。我们每天都会面临许多事情，如果没有一个明确的时间安排，我们很容易陷入无目的的忙碌中。因此，我们需要制定一个合理的时间表，将时间分配给各项重要的任务和休闲娱乐。在规划时间的同时，我们也要学会适当调整，灵活应对突发事件和变化。只有当我们能够在每一天都充实且有目的地去度过，我们才能积极而高效地实现自己的目标，为未来的成就奠定坚实的基础。

总之，把握未来活在当下是一种积极的人生态度。我们应该立足于当下，将目光聚焦在正在做的事情上，通过制定明确的人生目标、培养积极心态、提高专注力、享受生活细节和适度规划时间，来抓住机遇，实现自己的梦想。只有当我们学会把握未来同时活在当下，我们才能走得更远、活得更好。

**活在当下活在当下女声篇七**

每当你喜欢追忆往昔时，证明此心已老去。

其实老去的，不过是指尖滑落的一叶朝阳、一夕晚霞。

其实老去的，不过是见喜的一瞬间，闻悲的一刹那。

其实老去的，不过是世俗荣辱成败的满眼空花。

方寸灵台间，若永葆年轻，青春便是一世的永恒。

自今伊始，我愿，请你。

请你忘记怨恨，心存感激，因为你从来也是善良怜悯的人。

请你减轻忧虑，心存乐观，因为你从来也是洞明练达的人。

请你品读自己，心存反省，因为你从来也是明心见性的人。

佛曰，人的一生，一切皆缘。自种因果，关乎体验。

缘来则去，缘聚则散，缘起则生，缘落则灭。

我说，重要的是，一个人，该如何活？

**活在当下活在当下女声篇八**

在现代社会，人们时常忙碌于琐事之中，忙于工作、忙于追求物质，却很少抽出时间思考未来的发展和生活的意义。我们常常追求所谓的成功和幸福，却忽略了当下的美好和价值。然而，正是当下的每一刻积累和体验，才能成就未来的成就和幸福。因此，把握未来活在当下是一个重要的人生哲学。

第二段：把握未来，需要明确目标。

把握未来并不意味着一味地享受当下，而是要有明确的目标和计划，以便能更好地把握未来的方向。明确的目标可以为我们的生活提供动力和前进的方向，让我们更加有条理地规划和时间安排。这样，才能更好地掌握自己的人生命运，实现自己的梦想和愿望。

第三段：活在当下，需要珍惜现在。

把握未来的最好方式就是珍惜现在。无论是生活中的细节，还是与人相处的每一刻，都值得我们用心去体会和把握。每个当下都是独一无二的，我们应该学会停下来，欣赏眼前的美好。无论是一杯清香的咖啡、一片绿叶的摇曳还是与亲朋好友的相聚，这些都是我们生活中最美好的时刻，我们应该认真对待它们，不断地积累、体验和成长，这样才能在未来的日子里更好地面对挑战和机遇。

第四段：把握未来，需要不断学习和成长。

要把握未来活在当下，就需要不断地学习和成长。生活中没有终点，只有不断的进步和提升。我们应该保持对新知识的求索和对新经验的开放，不断地学习，不断地适应变化。只有在持续不断地成长中，我们才能够更好地把握住未来的机会和挑战，实现自己的人生价值。

第五段：结语。

把握未来活在当下是我们每个人都应该追求的人生态度。明确目标、珍惜现在、不断学习和成长，这是我们实现未来幸福和成功的关键。让我们时刻保持积极向上的心态，做一个有目标有计划的人，珍惜每一个此刻，努力学习和成长，一步一个脚印地走向未来的辉煌。

**活在当下活在当下女声篇九**

记得我们刚搬家的那个时候，依稀记得那时我马上幼儿园中班了，老师来家访。也不知道是害怕还是害羞，我＂躲＂在小房间里不出声，一只眼睛从虚掩着的门缝露出来，偷偷看着客厅外面两个人在交谈的样子。爷爷在我身后轻声问我在看什么，我不做声，当时还真是天真的以为除了爷爷谁都没有看到我。不过至今我还清晰的记得林老师坐下来说的话：搬家了，现在挺好的。

我也不知道为什么会印象深刻，只是记得了那点只言片语，就连第二年林老师来家访我还是等在门后都不记不清了，只记得她说：当下挺好。

是啊，以前总觉得幼儿时期真是挺好的。什么都不用顾及，该吃吃该喝喝该睡睡，想着什么东西都大人一手包揽，有点衣来伸手饭来张口的意思。不过爷爷奶奶宠我，爸爸妈妈不会，所以我的自理能力还算不错。大一点儿了，奶奶要帮我干的事我也是硬要自己去做，但至少完成的不错。

那个时候的我也想未来，我想如果有一天，我身边没人帮助，独自一个人生活，面对这个社会也不会觉得孤独吧。这种执念甚至现在经历了那么多烦躁的事情之后，不知所措的时候，我还会这么想：挺一挺就过去了。

我问自己我累吗?快乐吗？问自己许多问题，给自己下好多命令。对，我就去做，错，我就把它改成对的。不在一旁做白日梦。

重新开始。这样挺好。

**活在当下活在当下女声篇十**

也许是你睡觉的时候，

也许是你触景生情时，

它就像我们用那令人厌恶的\'虚伪饲养的虱子，

挥之不去，散之无果，

每个人都会做错事情，

如果我们生活的世界是宽容的，

没有罪恶，没有丑陋，

那些所谓的正义该怎么去行使他们一贯的正义，

年少无知的张狂，

总是要为比支付不菲的代价，

别怪太高调，冒犯高贵教条，是吗？

拿着年轻预知，去消费不可思议的高贵，

连后悔都软弱无力，

回忆本应该是唯美，

似乎也没人愿意把那丑陋留下，

我们习惯于自己的成功，

所以我们自以为是的放弃那些幼稚的过去，

苦苦奢求来日天晴，

天不随人愿，

与其自欺欺人，

为什么不能把回忆过滤成美好的？

过去的不能阻止，

现在的还能补救。

黑暗和光明双生双影，

既然改变不了阴影，

那就努力改变它的形象，

每个人都有一个阴影，

别人走不进入，自己出不来。

**活在当下活在当下女声篇十一**

当东风吹过，留下满地残花，阳光渐多的日子，让满树嫩芽变得油亮并撑起一片浓阴，又跟着太阳的渐行渐远落下了第一片叶子，紧跟着，西伯利亚的寒风伴随着雪纷纷落下，一年就这么走了。

就这样看着时间无声无息地流淌，刚刚放下的笔现在又重握在手上，侧耳听窗外弟弟妹妹们书声朗朗，抬头看见高耸的资料书活像一道不透风的墙。每天的生活中五彩缤纷，但我们还是这样，远看教室后山田边的桑树又开始了生长，门前小渠的水带走了所有忧伤，慢慢回想，这样的生活两个月后就要和它说再见。

生活也仅此而已，当你感慨它的平淡枯燥但也无法再挽回那段时光，当你苦心孤独地盼望能早点离开这个地方，剩下的一分一秒仿佛在你手上了如指掌，当你满怀将要离开的兴奋站在那里时，却发现，心里空空好像少了回忆。

回到家里忍不住细想，这块陌生的地方随着我们的到来增加多少故事，突然觉得这思维熟悉的有点反常，慢慢才隐隐约约记起，好像在三年前的现在，自己也有过那样的憧憬。

往往现实和理想还是存在差距，但却没想到造成这一点的还是我们，是我们放纵时间和思想，把那该属于我们的幸福回忆冻在土里。

躺在床上细细地回想，就这样占据我大半青春的时光，除了那一张张的考卷和铺天盖地的作业外，别的什么都没留下，心中不禁生起一丝懊悔，为什么当时的我没想着留下点什么，以便送给未来的自己，生活还是那样没有改变，但好像失去了它原始本该拥有的心境。

过往的这些点点滴滴，又开始一遍遍地回响，干净的连一个比划都没有的白纸，代表着过去的回忆，既然改变不了过去，那么不妨试试改变未来，从现在开始，活在当下，无拘无束地弥补那段时光自己丢失掉的东西，再连本带利地还给我的未来。

往昔、回忆、别离，学生时代的三部曲，但真正地想到那样的随心所欲却是那么困难，要开始也很简单，活在当下，不去想是否成功，也不去想，下一秒，将会发生什么。

活在当下，让原本宝贵的时间，再次浪费在我的身上。

**活在当下活在当下女声篇十二**

我的钢琴老师曾多次对我说：”弹琴的时候一定要专注于音乐，用心弹奏，不去想任何其他事情，做作业，玩耍时也一样，只专心做正在做的`事。”

无独有偶，我读过的一篇短文《最重要的事》中，著名指挥家认为：最重要的事就是正在做的事，无论是指挥一个乐团，还是剥一个橘子。文中一名教师也同样认为：学生在课堂上，不只是要写太多笔记，应付以后的考试，而应该认真听，认真思考此刻的知识点。

钢琴老师说，有一次他要上台做演讲，他便专心致志地演说，鼓励自己不要紧张，不要想着结果会怎样，最后她轻轻松松地获得了成功；而另一名选手则不同了，他老是害怕有不好的结果，担心这会对他的前途有影响，因而非常紧张，说话都不连贯了，显然，他是没有“活在当下”。

很多时候，我在玩耍时，常常担心作业没有做完，结果可想而知，作业还是那么多，玩也不能玩得痛痛快快了。我也曾在周四晚上为第二天担心——老师会不会在课上朗读我的文章？其实，我即使为第二天想太多，第二天也不会因此改变，而把当下这一天过好，才会更加快乐。

**活在当下活在当下女声篇十三**

你站在桥上看风景，看风景的人在楼下看你。

你羡慕别人的生活，生活在别处的人在羡慕你。

——题记。

让我选择，我愿意，活在当下。

然而有太多太多的人，感叹现实的无为也好，悲叹命运的不公也罢，总有一颗身在此地想别处的挣扎的心。

当你困厄的时候，你是否想过，回到晋代，去追随陶渊明，和他一起隐居，一起闲云野鹤。

当你郁闷的时候，你是否想过，回到宋代，去拜访苏东坡，和他一起且行且吟，竹杖芒鞋走天涯。

是啊，你把苏轼生命中的伤痛忽略了，只看到他的光环，看到世人对他的敬重与赞扬，于是羡慕他的生命，于是恨自己生命的`苍白乏味。你何时才懂得正视目前的自己。

生活的经验告诉我们，“活在当下”不是只说豪言壮语、不是只做白日梦，当然也不是坐吃山空、不是知足常乐，而是满足于身边的事物，带着一份对生活的追去和坦然，一心一意、踏踏实实地做好当下事。

远方的美景总是诱惑我们，使我们忘了身边的景色——这也是一片绚丽的、值得欣赏、品味，并为之努力奋斗的人生美景啊！让我们活在当下吧，坚定自己那颗飘忽而挣扎的心，立足于现在，用默默的耕耘与付出来换取这片现实的，属于自己的人生风景。

——而我相信，这一片风景，一定比梦中的玫瑰园更加旖旎多姿！

人生如梦，白云苍狗。

事物总是会随着时间的流逝而变化，过去的都已过去，未来的也未能来临，最重要的自然是珍惜现在，活在当下。

活在当下，就是要崭截地告别过去。每个人都知道时光连一分一秒都倒退不了，可仍然有很多人为了过去的光荣与失败，或是骄傲或是叹息。人们的目光常常流连于过去，以致漠视现实，荒废现在，轻则岁月蹉跎，重则功败垂成。项羽自矜功伐，自以为已取得别人永远无法超越的成功，沉溺在过去辉煌的战绩之中，最后却被刘邦逼得自刎乌江。拿破仑这位枭雄，也是因为沉溺于自己以前取得的荣耀，不知顺时而变，最后被反法联盟俘获的。所以，总是活在过去的阳光下，不仅没有突破，反而会贻害无穷。人们要关注现在，不仅是要告别过去的辉煌，也要告别过去的低谷。因为如果一味流连于过去的阴影而颓废失落，是认不清现在的情势，看不到未来的前途的。这样的人，不仅会错过现在满天的星光，也会错过明天灿烂的阳光。所以，活在当下，就是要与过去告别，把现在的每一刻都当成新的起点，这样，人生的大道才会不断延伸。

活在当下，就是要沉着应对未来，未来在乐观者眼里是绚丽。

**活在当下活在当下女声篇十四**

我与扬州因缘深刻。8年前，曾经来过“扬州讲坛”。

这来，到扬州的情景就像梦一样。今年63岁，再往前回顾，更像梦。

有时，就是因缘所成。

家里穷，要比别人更用功。

我出生在台湾一个非常偏远的乡下，是个大家族，家里18个孩子，我排行12，写小说，可以称为“林十二少”。我出生的时候没哭，据说还带着神秘的微笑。爸爸给我取名“清怪”。后来，改为“清奇”。在报户口的过程中，受人启示，改为“清玄”。很多人以为“清玄”是笔名，其实不是。

家里穷苦，我8岁的时候，好不容易得到一本书，读了很感动，立志成为作家。要知道，我们家祖辈都是农夫。爸爸问我，作家是做什么，我说写字，人家就给钱。他说傻孩子，怎么会有这么好的事?没有人相信我，我会成为一名作家。我写下《和时间赛跑》，立志这一辈子跟时间赛跑。为了成为作家，小学我每天写500字文章，中学1000字，高中202\_字，大学3000字。现在，写了200本书。因为家里穷，要比别人更用功。

跟佛学的因缘开始很早。我家到佛光山，坐车半小时，走路一小时，很近。母亲的娘家离得更近。每年夏天，爸妈要我带点水果去，听说有个扬州师父在那里开庙，那就是星云大师。我当时，不满10岁。

有些事，你料想不到。以前在乡下，没有出路，每天想离开。我上初中，环境不好，学英文，发现我的英文老师不大懂英文。学校来了美国人，他们不会英语就躲起来。一天，教today，老师在旁边写了读音“土堆”，yestoday，读“也是土堆”。教单词tomorrow，就是“土马路”。读到这里，我想一定要为我的明天铺一条土马路。

一本书开启觉悟的心路。

14岁，我在家里坐不住，要离开家乡。爸爸妈妈很开心，这样家里少一个人吃饭了。妈妈给我一个瓶子，里面有三样东西：泥土、井水、香灰。妈妈说，离开家乡，就会水土不服，带着这些走到哪里，哪里就是你的家乡，就不会水土不服。这几天，扬州就是我的家乡。

我做了很多的杂事，一边养活自己，一边读书，不停工作，不停写作。乡下孩子，离开家乡以后，会容易迷失，追求物质的成功。我一度觉得，成功就是变成有钱有名有影响力的人。三十岁，我被认为是很成功的人。我做了台湾最大报社总编辑，在电视台、电台都有很大的影响力。台湾选最成功的十名四十岁以下的年轻人，我在列。

成功带给我的是苦恼和忙碌以及负面的事情。一天，我在报馆，等待看小样，打开抽屉，有一本书，印度哲学很重要的书。书的第一句话就打中我。一个人到了三十岁时，要把所有的时间用来觉悟。如果不这样，就是一步一步在走向死亡的道路。

真正的觉悟来自内心的革命。

什么叫“觉悟”，其实是从佛学来的，学习看见我的心，就是觉悟。我要到山上闭关思考，带着书上山。每天早上打坐，阅读经文。我读了202\_多部经文。经过3年非常努力的修行，自觉功力大增。

后来才明白，真正的觉悟来自内心的革命。中国汉字很有寓意，“仙”，心里一直往山上走就是仙，往山谷里走就是“俗”了。

我想，我应该把经文的道义写出来。我写了两幅字挂在墙上，一幅是“在红尘中，有独处的心;在独处时，要有红尘的怀抱。”第二幅是大师说的内容。

我开始讲授佛学，第一场5个人听，第二场50个人，第三场500个人。后来，每次演讲都要交通管制。然后写了佛学文章。印刷机器不停印。我到大陆演讲，走了300多个城市，前面全是义务演讲，分文未取。只是想告诉大家佛学。

经过千年发展，有人认为佛学与很多人现代生活的融合出了问题。其实，这是误解。关键是不能把学习佛学的心和生活的心分开。我有三个孩子，从来没有打过他们。我相信因果。

心打开了，就明白了。

我出了星云大师传记《浩瀚星云》。大家要静心，要把心静下来。禅，单纯的心。一天你的工作是8小时，你用8分钟来静心。找一个地方安静地坐着。8分钟练好了，18分钟，一个小时……每天静心，对这个世界就会看得很清楚。

大家要活在当下。很少人知道，当下是什么东东。一秒钟有3600个当下。活在当下你就会忘记过去的痛苦和未来的烦恼。因为时间对你做了“切割”。

禅宗的祖师说：吃饭的时候吃饭，睡觉的时候睡觉。可是，一般人吃饭时百种需索，睡觉时千般计较。没有办法活在当下。

活在当下，在生活中，不会心烦意乱。怎么样喝茶?有禅师说，茶禅一味。当端起茶杯时，要有和爱人会面时缠绵的心。喝完，要把茶杯轻轻放下，要有和爱人离别不舍的心。

要快乐，保持欢喜的心。还要知道人生没有完美的境界。很多大师的离去都是痛苦的。因为此刻的圆满，不是终极的完美。

什么才是真正的成功。

一个老人，年轻时就发誓，要寻找世界上最完美的女人为妻。20岁出门，寻找到80岁，还没有结婚。他找到过一个满意的，但那个女子在寻找世界上最完美的男子。不会有完美的结局，一辈子只要得一分，这辈子就圆满了。100辈子，就100分了。

院子里，一只蛹变成蝴蝶。蝴蝶一起飞，就很美，在荒野里飞。没有爸爸妈妈教它怎么飞，一飞就飞走了。

现在，我觉得成功就是今天比昨天慈悲，今天比昨天有智慧，今天比昨天更懂得宽容和忍耐，做到了，就成功了。

每天睡前，可以把自己今天的成功记下来，放在床头，每天写几句，一个月后回头去看，你就发现，你变得更成功了。内在的革新，越来越好。

人生有三种境界。

欲望和眼前美好的生活是小美。小美很难长久。第二个更好的境界，是文化的境界。但是，即使你是个有文化修养的人，也很难解决生命的`困难。生老病死，相爱的人都会别离。要解决这样的痛苦，唯有修行。

修行，不断创建内在的美好。这种美好创建起来，生活就不同了，变得从容。人生的追求就是这样，因为从容，步履就会轻巧。践地唯恐地痛。

我经常边读经文边感动，那时记忆力非常好，把这些句子背诵下来。它们就像雨露、闪电、梦幻，都留在我的心里面。心无挂碍，进入内心更美好的境界。我写过一本书，叫《在云上》。人生风景不变，但人的境界不同，看到的也不一样。最近，我有三本书出版——《心美，一切皆美》《情深，万象皆深》《境明，千里皆明》。

我年轻时爱莲花，跑几个小时看莲花。我常买莲花，买完了，正要走，一位老者说：我看你不会挑莲花。现在是早上，莲花开放最好的时光，现在不开，下午晚上也不会开。我感触很深。妈妈要我看芋头花，我看了大吃一惊，芋头的花跟莲花的花一样美。我坐田埂上，双手合十。每一个深刻的状态，就是悟，不要抱怨人生。有愿，就会有缘。

清净、细腻、柔软、坚韧、芳香，祈求内心的莲花开放。世界上最有钱的人和最有智慧的人，是两条不同的路，要及早选择。每一个人心底都有莲花，我希望大家打开内心的莲花，走向更美好的境界。

记者桂国。

(根据现场录音整理)。

本报专访。

林清玄：

身为扬州人幸福!

20年，扬州在林清玄的脑海里，铭刻下深刻的记忆之痕。他难忘20年前，自己踏上这片土地时的惊奇和激动。昨天，林清玄在接受本报记者专访时坦言：“我觉得身为扬州人是幸福的。”

扬州有历史的情怀。

“我喜欢这里，因为扬州有历史的情怀。”林清玄很是怀旧，“记得20年前自己第一次来扬州，有人力车，5元钱就可以在城里兜一圈了。而且，街头有作画的，有刻印章的。”他爱浸润这座城市的文化味道。

他说，扬州人与人，人与土地的关系是那么地密切而美好。这也是一座孕育无限梦想的城市。

林清玄说，自己上小学一年级的时候，得了儿童绘画第一名，还进行了巡回演讲。长大后，发现最喜爱的还是文字。

林清玄习惯于几本书一同开工。“这要求作者对生命有很高的热情。”说起爱好，旅行、美食、文学、音乐、艺术、禅宗等等，都是他所徜徉的世界。

创作的时候，林清玄更享受一种随心的状态，“哪本先交稿，就先出哪本。”

听从自己内心的声音。

回想起人生中最难的时光，林清玄说，应该是想要放弃世俗生活状态的那个阶段。“当时，外界的人觉得我很成功，其实，我的内心很挣扎。最终，我放弃了世俗的挣扎，跑到了山上。”林清玄说，自己几次大转弯，每一次转弯在外界看来都是不可思议。“我必须听从自己内心的声音。”正如，14岁就离开家乡闯天下;30岁辞掉所有的工作闭关修行;45岁又开始了一次婚姻。

“我是单纯的人，不会压抑和隐藏自己。”

不会背负太多的社会评价。

林清玄与台湾文学圈中的诸多著名人士都是挚友。

“当年，我和三毛常常见面吃饭，她是一个情感丰沛的人。花了很多时间开导别人，自己却背负了别人的很多烦恼。”林清玄说，三毛当时还想把房子卖给他。“但是因为柠檬花开了，不卖了。她就是这样一个充满乐趣的人。”

说起自己，林清玄说：“看过我的书的人知道，我从来没说自己了不起。”自己只是一个乡下的孩子，走了很多不同的路。“我不是完美的人，我不会背负太多的社会评价。就像奥运会第一名，听不到掌声和嘘声，因为他跑得快。我也希望自己能这样。”

记者桂国。

现场问答。

问：您如何看待写作?会遇到思路堵塞吗?

答：写作对我来讲是修行的一部分，不管生活多么艰难。写作需要灵感，灵感来的时候，像闪电一样，一定要把握住。我在路上，下起大雨，突然有灵感了，来不及走到屋檐下，夹着伞就写。一二十分钟，当我抬起头的时候，我发现身边围着三圈的人。我思考习作的方式不是一篇文章。每次我五六本书，七八本书一起想，一起写。有点像奥运选手赛跑，看谁先跑到终点，先出版。比较重要的是，建立起思想的树，你的思想如果像一棵树，你就不用担心有没有水果，因为上面会结很多的水果。

问：您对孩子的教育持什么观点?

答：我曾经读过科学报告。报告是研究社会最顶尖的人。调查发现，最顶尖的人，读书时在班上7名到17名。因为7名到17名，人际关系好;不会把时间全部用来读书，有创造力，也是压力最小的一群。我读了这个报告，感动得不得了，我一直在寻找自己成功的原因。(笑)终于找到了!不要以为成绩就是一切。一段时间，我在美国访问，哈佛大学校长给毕业生致辞，恭喜那些成绩好的学生，因为将来会充实学校的研究力量，同时恭喜成绩不好的学生，因为从创建开始，都是成绩不好的人捐建的。我们家兄弟姐妹18人，每个人都做了不同的事情，我的一个弟弟是非常好的厨师，我有一个哥哥是富翁，一个哥哥是农夫。儿孙自有儿孙福，小孩自己会找出路，不要担心。

问：请问如何观心?

答：观不是看，也不是见。观照到细腻的分别，才是观。关注自己内心的起伏，不一定要特别的场景和时空。比如跟太太吵架，吵得不可开交，回转自己的心，写一张纸条，不存隔夜之气。如果一直往前冲，不懂得回转，就不可能回转，回到内心的自在。现在的人，关手机，自在。

问：何为灵性?

答：我讲过生命的三个层次，生活中的欲望，文化的满足，灵性则是第三个层次，如果你走过了身体的追寻，再走过心的追寻，就会走到灵性。不会因为生命的起伏、成败、高低，有所不同，一直保持在生命的高点，不会因为你受到挫折，失去灵性。灵性是生命的最高境界。你找到，就永远不会灰暗。

**活在当下活在当下女声篇十五**

我认为人的.一生应该只有一天，那就是今天——许多个有限的今天!

于丹在《庄子心得》里曾经这样写道：孔子给我们揭示的都是一种温暖的情怀和一种朴素的价值，就是“活在当下”。初见这个词，只有一种朦胧之感，并无法真切地去感知它深厚的内涵。也许只有在某个特定的时候，某个特定的词语才会散发出它独特的光芒。也只有在这难忘的高二生活即将结束的时刻，我才能真正揣摩到“活在当下”这一词所寄予的一丝超然淡泊的情思。

人从出生起，就踏上了永远的征程，直到死亡的尽头。无论乐意与否，人生的长河就一直永恒地流个不停，无论是逆境拼搏，还是安于现状或是犹豫徘徊，都阻挡不了生命之河的流失。所不同的是拼搏的人生会更加精彩，显得长久而有意义，安于现状或犹豫徘徊的会被冲着走，于茫然中失去青春，坐叹别人的美丽，空慕别人的辉煌!

其实，在人的一生中，人本身能自主的时间真是少之又少。孩提时少不更事，只能傻傻地等着长大;稍大一些就要进入学习阶段;老了又力不从心啦，做不成什么了;再除去必要和不必要的休息和睡眠，可利用的时间真正是少得可怜!

人都不是生而知之的，从懂事起，就必须不断进取，积攒生存的本钱，也就从此时开始，人的分别也就开始有了;成年后是拉大距离的日子，有人奋进得意，有人踌躇徘徊，有人沮丧颓废，因而有人前途金光闪闪，有人的面前却一片黑暗，然而金光闪闪的也不一定就一帆风顺，一片黑暗的也不一定没有出口，那就要看各人的努力和机遇了。

人的一生总像波浪一样的起伏不定，其中的坎坎坷坷是谁都无法逃避的，除了要把握准航向之外，就是要坚持不懈了;坚持应该是最最简单的成功秘诀，这样成功就会时常眷顾你。因而有的人真的就是一生春风得意，有的人也可能稍不注意就翻了船陷入绝境，有人则会冲出黑暗走向黎明，选一条正确的路走出人生的舒畅和幸福。

其实，成长更是一场丰盛的晚宴，它教会了我们如何坚强，如何乐观，更在我们每个人的心上不知不觉间刻下了成熟的烙印。成熟是一道明亮而不刺眼的光辉，是一曲圆熟而不腻耳的音响，一种不需要别人观察的从容。它让我们在逆境中越挫越勇，让我们在成功时依旧心定坦然。

最后，无论成败得失，也无论是得意沮丧，统统都得进入力不从心的老年，只不过有人安享，有人苦熬。

感谢，感谢，太多的感谢，凝聚成一颗充满感恩的心。回顾往昔，展望未来，我们更应该感恩于今天。伶人不得不在别人的故事里，流着自己的泪，但我们一定不能够在今天的盆景里移植明天的芬芳。人必须现实，人不得不现实，不得不学会面对。在生活中应始终秉承一种“淡泊明志，宁静志远”的气度;在物欲横流、追名逐利的世界里应保持一种“不以物喜，不以己悲”的胸怀。

也许，你现在正活在幻想中，深深陶醉;也许，你现在正悠闲地听着音乐，玩着游戏，怡然自乐;也许，你现在正和同学夸夸其谈……也许你现在处于一个轻松愉悦的氛围，然而那只是你选择“活在当下”的状态，享受着自己的每一次呼吸。

“活在当下”是中国人乐天知命的传统想法。然而，当我们面当死亡，还可以活在当下吗?我们可以选择活在过去和未来，也可选择活在当下。“当下”，是我们其中一种选择。

我常常羡慕陶渊明“采菊东篱下，悠然见南山”的惬意;也佩服屈原将抱负和梦想寄托于现下，创出了脍炙人口的《离骚》绝唱;更仰慕武帝将豪迈和大度寄情于当下，赢得了一番太平盛世。活在当下，才会活出完美历代的文人墨客都怀揣一颗恬静、淡泊、寂寞之心。他们淡然，顾隐世退居，他们豁达，他们开朗。生活在自己给自己制造的快乐中，享受着此刻的幽静，他们想要的只不过是生活最基本的安定和平状态而已。

武则天，这个中国史上唯一的女皇帝，她之所以拥有了改变国家的权力，是因为她有改变自己的创新能力。曾经，她不过是一个徒有美貌毫无才学的才人，失宠却让她懂得了“以才侍君者长，以色侍君者短”这个道理，她努力地改变自己，从一个平凡女子变成一位学者，打破了历代君王只为男性的惯例，从一位学者变成一代君王。她成功，因为她有越人的胆识，更因为她有改变自己的决心和敢于创新的精神。

现代画家梵高的《星空》是一幅闻名世界的巨作。但是却是他住在精神病院时创作的一幅作品。画面冷色调为底，张狂的星云如同恶魔的双眼，凌乱的线条组成诡异的星空。当时没有一个人理解他的意图，只当他是精神病发作的一时宣泄而已。可是院长却在这幅如今的世界名画前徘徊很久，他说：“这是梵高又一次创作的巅峰。”同样的一幅画为什么会有截然不同的两种态度，不一样的眼光注定会产生不一样的效果。正是院长这种“创新”的眼光才看到了梵高作品的真正价值!

我们需要眼睛，因为眼睛能让我们脱离黑暗看到阳光;我们也需要眼光，因为眼光能让我们看到眼睛看不到的东西。人要立足于世，就要用不一样的眼光去创新。

生活需要我们有“活在当下”的洒脱，更需要敢于创新的勇气。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！