

<<活在当下一定要做的99件事情>>

图书基本信息

书名：<<活在当下一定要做的99件事情>>

13位ISBN编号：9787506473309

10位ISBN编号：7506473305

出版时间：2011-5

出版时间：中国纺织

作者：乐乐

页数：264

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>

## <<活在当下一定要做的99件事情>>

### 前言

曾经读过这么一个故事：某座寺院有个小和尚，他每天的工作就是早晨清扫寺庙院子里面的落叶。对小和尚来说，离开暖烘烘的被窝，在凉飕飕的清晨起床扫落叶实在是一件苦差事，每天扫不完的落叶随风飞舞，让小和尚头痛不已。后来有个师兄跟他说：“你在打扫之前先用力摇树，把落叶通通摇下，这样第二天就不用辛苦扫落叶了。”小和尚觉得这的确是个好办法，于是隔天他起了个大早，在打扫之前用力地猛摇树，认为这样他就可以把后两天的落叶一次扫净了。第二天，小和尚到院子里一看，院子里依然如往日一样满地落叶。师父知道之后，意味深长地对小和尚说：“傻孩子！无论你怎么做好准备，明天的树叶始终还是会落下来啊！”小和尚终于明白了，世上有很多事情是无法提前预知防范的，唯有认真地活在当下，才是最真实的人生态度。

“当下”是佛经里面最小的时间单位，1秒钟有60个刹那，一刹那有60个当下，换算下来，1秒钟就有3600个当下，通过佛语讲，当下就是永恒。

从前有个人问一名禅师，什么是活在当下？

禅师回答：“活在当下就是该吃饭时就吃饭，该睡觉时就睡觉。”

“正所谓‘饥来吃饭困来眠’，最怕的就是‘吃饭时千般思索，睡觉时万般思量’。”

世界闻名的越南高僧一行禅师写过：生命的意义只能从当下去寻找。

逝者已矣，来者不可追，如果我们不反求当下，就永远探触不到生命的脉动。

可是人们往往一边怀念往昔，一边畅想未来，对现在表现得都不满意，即便满足于当前，大抵也是因为可预见的未来无忧无虑之故。

我们悠游于万物之间，就如同掉进了宝藏中，身边充满了无价之宝。

可是很多人却看不到自己身边的宝藏，终日陷在烦恼之中。

珍惜生活，应从珍惜当下开始。

有人说，思维总是指向过去、未来，有谁能做到起心动念不涉及过去未来？

这对一个常人来说几乎不可能！

不错，活在当下确实很难，可是并不是不可能，洛克菲勒曾对他的儿子说：“财富指的是你生活品质的程度，而非你赚钱的多少。”

要体会富有的滋味，并不需要拥有上亿的财产，而是去过你真正想过的生活。

可是，每个人都清楚什么是自己真正想过的生活吗？

事实上，很多人没有明确的目标，总觉得日子过得还不错，于是自然而机械地周而复始地生活着，从没有思考过什么是自己真正想过的生活。

人生境界的最低层次是满足物欲，而追求精神生活，才是高级的人生境界。

我们并不贬低前者，物质基础决定上层建筑，物质第一，精神第二。

但是我们更欣赏后者，我们要认识到“为生计而工作的劳作不是生活，劳作之外个人能支配时间才是生活。”

“观念改变了，生活也会跟着改变。”

我们要放慢脚步，静听内心的声音，也许不难找到属于自己的答案，关键是我们是否有勇气去做。

要明白活着就一天不能没有希望，一天不能没有梦想，人生要快乐地活着，憧憬头顶那片天空才会阳光灿烂。

本书的目的就在和读者们一起分享“活在当下”的心得，期望能在生活上给大家一定的帮助，在此与诸位共勉！

编者 2011年2月



## <<活在当下一定要做的99件事情>>

### 内容概要

人生境界的最低层次是满足物欲，而追求精神生活，才是高级的人生境界。

我们并不贬低前者，物质基础决定上层建筑，物质第一，精神第二。

但是我们更欣赏后者，我们要认识到“为生计而工作的劳作不是生活，劳作之外个人能支配时间才是生活。

”观念改变了，生活也会跟着改变。

我们要放慢脚步，静听内心的声音，也许不难找到属于自己的答案，关键是我们是否有勇气去做。

要明白活着就一天不能没有希望，一天不能没有梦想，人生要快乐地活着?憧憬头顶那片天空才会阳光灿烂。

《活在当下一定要做的99件事》的目的就在和读者们一起分享“活在当下”的心得，期望能在生活上给大家一定的帮助。

## <<活在当下一定要做的99件事情>>

### 书籍目录

1. 秒杀烦恼，放下所有的不快
2. 丢开工作，让大脑彻底放松
3. 走出都市，到郊外撒把欢儿
4. 去游乐场，像孩子那样尽兴玩一天
5. 去寺庙里住一晚，在佛陀面前许下心愿
6. 困了就让自己睡一个饱饱的觉
7. 享受一顿慢餐
8. 学习品茶、品酒
9. 重新布置居室，改换个人天地
10. 养一盆花，寄托自己的情感
11. 不吃垃圾食品，感受身上的微妙变化
12. 从现在起，每餐增添绿色素食
13. 从现在起，让自己作息规律起来
14. 从现在起，定期检查身体
15. 从现在起，让阳光照进心灵，让微笑浮上面庞
16. 从现在起，友善地对待身边每一个人
17. 为爱而下厨
18. 为健康而减肥
19. 听一听年少时的经典老歌
20. 尝试冥想和打坐，保养身心
21. 尝试从生活中发现诗意
22. 了解神奇的催眠术，在自己身上试一试
23. 进行一次创意DIY
24. 和爱人或好友去看一场电影
25. 整理电话簿，给不常联系的朋友打个电话
26. 昔日好友保持联络
27. 向被你伤害过的人道声“对不起”
28. 对帮助过自己的人真诚地道声“谢谢”
29. 鼓起勇气向你暗恋的人表白
30. 结束一段让你痛苦不堪的感情
31. 感谢折磨你的人，让你变得坚不可摧
32. 尝试一次手写信，进行一次“慢递”
33. 跟三五知己小酌、聊天、吹牛
34. 准备一个笑话，在聚会时讲给大家听
35. 多给父母打电话或者常回去看看
36. 为父母挑一件实用的礼物
37. 倾心表达对父母的感激
38. 主动拥抱你的爱人，说一声“我爱你”
39. 策划一次浪漫的约会
40. 策划一次难忘的家庭聚会
41. 策划一次别开生面的活动，给别人惊喜
42. 拜访你的恩师
43. 跟一位老人聊聊天
44. 结识一位陌生人，将其变成朋友
45. 结交一位外国朋友

<<活在当下一定要做的99件事情>>

46. 光顾一家特色餐厅
47. 不妨去五星级酒店住一晚
48. 站在高处看风景
49. 仰望察夜空，天马行空地畅想
50. 在熟悉的地方来一次“发现之旅”
51. 去博物馆参观一次展览
52. 去看一场话剧
53. 当个志愿者，做一天义工
54. 去无偿献血
55. 节水节电，做个环保人士
56. 买一个记事本，记下心情的点点滴滴
57. 写博客或微博，与人多交流
58. 翻看旧照片
59. 回去看看你童年居住过的地方
60. 重返校园，感受美好的青葱岁月
61. 去蹦极吧，体验快感，挑战自我
62. 放声高歌，不管好听不好听
63. 探索出一种发泄压力和焦虑的渠道
64. 多看纪录片，像找到了世界的窗口
65. 参加一次狂欢派对，彻底释放自己
66. 选择一种适合你的健身运动
67. 激活自己的兴趣
68. 走，到跳蚤市场淘宝去
69. 学会品味一座城市
70. 为自己列一份梦想清单
71. 细数你感到幸福的那些事儿
72. 要学会奖赏自己
73. 不要忽略参观你身边的景点
74. 去你一直向往的地方旅行
75. 去看一次大海
76. 去拜访一座历史名城
77. 去体验一次异国之旅
78. 体验一次乡村生活
79. 造访有机农场，品尝有机食物
80. 从现在起，为自己确定一个目标
81. 从现在起，为自己找一个榜样
82. 从现在起，选择一个更能迸发激情的工作
83. 从现在起，要不断学习新知识
84. 从现在起，培养一项专长
85. 从现在起，用真诚经营人脉
86. 为自己制订一个计划表
87. 在办公桌上摆放一盆绿色植物
88. 从现在起，尽心尽力去做一件事情
89. 从现在起，养成每天记账的习惯
90. 从现在起，学会进行一项投资理财
91. 每天对镜子说三遍“我能行！”

<<活在当下一定要做的99件事情>>

- 92.每天赞美一次自己
- 93.在网上搜索一下自己很有趣
- 94.认真观察并记录一朵花开的过程
- 95.在书店里泡上一天
- 96.在书里畅游全球
- 97.看一本名人传记
- 98.读一本诗集
- 99.买一本你心仪的好书

## &lt;&lt;活在当下一定要做的99件事情&gt;&gt;

## 章节摘录

人的一辈子少不了衣食住行。

人可以选择自己的“衣”，合适的衣着会让你自信而靓丽；人可以选择自己的“住”，美好的环境会使你身心舒畅；人可以选择自己的“行”，驾车便利，骑自行车健康；同样，人也可以选择自己的“食”，营养合理的膳食确保你身体健康，更好地享受人生。

有人可能会问，可以吃的这么多，我怎么知道什么该吃什么不该吃呢？

“病从口入，祸从口出”，这是老祖宗对后人的告诫。

一般人只把“病从口入”理解为吃了不干净、不卫生的东西会得病。

其实，即使是干净的食物，由于食用习惯或摄入量的错误，也会给人带来疾病，甚至比前者危害更大。

中国人说“民以食为天”，对吃的重视程度在全世界都是首屈一指的。

食物是供给人体营养、维持生命活动的源泉，合理的膳食调养，不仅能补充营养，更能祛病延年，而不当的饮食则会引起疾病。

《素问·生气通天论》指出“阴之所生，本在五味；阴之五官（五脏），伤在五味。”饮食既不可过饥又不可过饱，不良的饮食习惯和不合理的膳食结构与疾病的发生密切相关。

当今社会，人们生活质量的的确是提高了，但因吃了太多的高蛋白、高脂肪、高热量食品，出现了不少高血脂、脂肪肝、肥胖病、糖尿病等“富贵病”，富贵是好事，可得“富贵病”的滋味可不好受。

一部分人面对这些疾病的威胁，选择的是——管住自己的一张嘴，把饮食喜好由肉食转向更健康的素食。

统计资料表明，英国有1/6的人口已经或者正在考虑成为“素食主义者”。

尤其令人惊讶的是，英国13-34岁的年轻公民中，有10%是素食者。

美国素食资源协会2007年的调查数据显示，美国1/10的人口已加入素食行列中，18岁以上的成年人中，约470万是严格的素食主义者，很多美国人外出用餐时会点全素菜肴。

现在每日餐桌常见的肉类饮食，由于营养好、口味佳，甚至使有些人觉得“无肉不欢”。

然而，美国食品药品监督管理局的检验报告却叫人大吃一惊：食物含毒成分95%来自肉、鱼、蛋和乳制品，其中以牛肉、猪肉食品最严重。

数据显示，少吃含农药、杀虫剂、抗生素、生长激素等成分的动物肉及内脏，可以减少高血压、痛风症、关节炎、心脑血管疾病和癌症的发病率。

美国学者约翰·罗宾逊更是从根本上指出，人类适合素食。

人类的生理构造、消化系统与食草、食果蔬以及谷类动物的生理构造极为相似，都与食肉动物十分不同。

人类自身的生理特点不利于人类食肉：人的胃酸较食肉动物少20倍，且唾液呈碱性，并且含有很多消化谷类所需的酵素；肉食动物，包括狮子、老虎等，它们的消化系统非常简单而且长度很短——只有其自身长度的3倍。

这是因为肉类腐败得很快，假使这些腐败产物在体内停留时间太长，就会毒化血液。

成人肠道却是身长的4.5倍，容易滞留肉食分解的毒素，长此以往，必定危害健康；另外，肉食动物对于身体热量的散发大多依靠舌头而不像草食动物那样依靠皮肤。

瑞典科学家林内曾说：人类的生理结构，若与动物相比较，无论是从内在或外表来看，都充分显示出蔬菜和水果才是自然饮食食物。

据专家分析，一些蔬菜非常富有营养，如花椰菜、香瓜红薯、番茄、茄子南瓜、菠菜、冬瓜、甘蓝、菜花、青辣椒等诸多品种，富含丰富的维生素A和维生素C，能有效预防癌症。

豆类也如肉类一样，提供人体必需的脂肪，其中核桃、黄豆含有的脂肪酸，能有效地降低胆固醇，并且预防血管的粥样硬化。



## <<活在当下一定要做的99件事情>>

素食中所富含的纤维素被专家美誉为第七营养素，能提升消化功能，有利于排除毒素，促进机体的健康。

不难想象，由于诸多益处，素食主义大军正不断壮大，你是否也应该效仿他们呢？

当然，有些人对吃素存在一些疑虑，同事中自封为美食家的K小姐就是如此，“食无肉，毋宁死”是她的名言。

据我所知，K小姐除了工作外，就是都市寻吃，什么新加坡辣椒蟹、香炸鲈鱼、贵妃童子鸡……她如数家珍，把菜肴滋味品评得中肯到位。

我常常奉劝她改行——不做美食版编辑，实在浪费了那副天生的味蕾！

此女的男友亦是无肉不欢型男孩。

两人拍拖了一年零6个月，和谐融洽，已到谈婚论嫁的地步。

今年，K小姐在朋友圈里到处哭诉：她的男友去年被公司派到国外公干，回来后变成了素食男，而且还给她《海豚湾》这样的纪录片看。

怎么办，结婚抑或分手？

有过这种矛盾挣扎的不止K小姐一人。

其实，素食并非破坏婚姻的洪水猛兽，在国外有那么多素食者，难道他们就被排斥在婚姻之外吗？不会的。

他们同样生活得很快乐、很健康，有正常的家庭，生儿育女。

我们之所以对素食男友或女友大惊小怪，是因为脑海中存在偏见，总怕吃素不够营养，怕对方要去做和尚、尼姑或禁欲主义者，怕生活从此失去乐趣……简言之，我们把素食者当作另类人群或稀有动物。

我们忘了一个事实：在中国古代，大部分百姓其实都是素食者，因为常年也吃不上肉呀。

在现代社会，一个人选择吃素，其实就跟挑选中意的发型一样再普通不过。

不要把素食看作感情或婚姻的拦路虎，如果你这么认为，那是因为还没有对素食和素食者形成正确的观点，首先要给自己洗洗脑。

……

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>