

如何活在当下

原创 王德生、阳涌 321智慧英语 2020-08-15 11:38

(此文为互动讨论记录，括号里为学员的话)

心印自然

巫娜

今晚我们分享

"活在当下"

大家说说你对

"活在当下" 的理解，

你觉得"活在当下"是什么意思呢？

(接纳当下的自己，接纳当下的生命状态，对在发生和已经发生的事情接纳，也接纳别人当下的生命状)

(享受此刻)

(眼光向前，脚踏实地，一步一步向前走)

(全然投入此刻)

靠陇了，继续！

(不为未来担忧，不妄想未来的结果；不为过去而后悔，不评价过去的自己，专注于此时此刻，专注于过程不是)

(物我两忘？)

(今天的事情全力以赴，平常心，用心去感受经历，喜怒哀乐都是常态平常事)

(我正在坐着车，思考着活在当下，感觉就像开着车一样，眼睛是看着前面的，动作是专注在这一刻开车的动作上面，随时应对路况。)

大部分人因为不能坚守活在当下，
所以做事效率低。

其实活在当下非常简单。

禅宗说：

活在当下就是

"吃饭的时候就吃饭，

拉屎的时候就拉屎。"

大家明白吗？



(做此刻该做的事情)

比如我们吃饭的时候，教训孩子，

是不是活在当下啊？

(不是)

一家人在一起吃饭的时候，应该做什么呢？

才不违反活在当下呢？

好好地吃饭，享受食物之美。

活在当下是不是不要回忆过去，自我悔改呢？

(不是)

活在当下就是：

悔改就专门悔改，

回忆就专门回忆。

你回忆，悔改的时候，专心致志，就是活在当下！

所以活在当下就是

聚精会神地做好你正在做的事情。

不要一边做事，一边对过去的事情痛苦，一边对未来去梦想。

你们很多人意在当下，你的思考在过去，你的情感在未来。

这就是五马分尸了！

活在当下，

就是你的知情意要三视角同时聚焦一件事情，

不要分散！



比如你参加考试，

一边做题，一边担心考试成绩，

这就不是活在当下！

(嗯，确实这样符合自然，效率会最高)

没有活在当下，就是你的精气神四分五裂！

你们是不是经常四分五裂啊？
大家举例说说看，
你有没有做到活在当下。

(的确，以前是，现在能专注当下的事了，发现效率更高了，也更有能量了！)
(以前上高中的时候看到同学边听MP3边晚自习，那时还很佩服他们，怎么能做到呢！)
(我没有做到活在当下，总在当下忧虑将来)

比如你们听我讲课的时候，
一边看文字，
一边想着昨天的事情，
有的是一边忧虑明天！

活在当下，西方的圣经有经文支持吗？
忘记过去，奔向标杆，
(一天的难处一天当就够了。)
不要忧虑明天。
合起来就是做好今天。



你们的错误就是
在今天的活动里，
要么就是忧伤过去，
要么就是担忧未来，
这样你的知情意被完全割裂。

活在当下不是说不回忆过去，
我们要常常静下来，专门反省自己，
这也是活在当下！
我们也要专门憧憬未来！

(什么时候该做啥事就做啥事)

对！

(按顺序一个个来，一个个做好？一个个整理好，而不是同时做很多事)

也不是的。
而是当下你在做什么，就聚集知情意三位一体去做好。

(当下的这颗心，我们只有一颗心，这一颗心全心做好当下这一件事？比如，如果我想参加此时的线上学习，就不能同时看别的书)

今天大部分人都是有神功，
一个人同时关注10个群。

(对，到最后每个群都学不好)

大家说说，此时你关注几个群，看看。

大家说老实话。

中医叫做这样严重伤神的，

所以要聚精会神！

比如吃饭的时候，一边看群，

就会严重影响胃部的消化功能。

很多人各种各样的病就这样慢慢发展而来的，

而且这样的学习效率基本上为零！



(“聚精会神”本身这个词就表示很清楚，再次重新认识一个普通的词语！！)

大家要学会每天抽30分钟打坐，
不进行一切的思考，
听听自己身体的声音，
回到自己的内心世界。
你们关心世界的时间太多了！
要学会静，才能得到慧！
慧商就是你与道合一的程度大小！

(气易散，故需聚精会神。气散则智情意四分五裂。心无所寄放。不知何为主，何为次。此等状况三视角解疑。)

(要得到慧好像无法通过现有语言表达出来？而大多数人是希望老师给个公式出来，然后我们按部就班去做可以得到慧。但好像没有公式？)

三视角就是一种慧，
而不是公式，
三视角超越了语言。

(好像大致知道慧是什么？但又无法形象表达出来！有时候就怀疑自己真的有慧吗？)

任何语言对三视角的描述都是局部的，片面的，不足的。

(不少人会有这种状态，看完微信课，好像都会感觉明白了，但会说“我就是做不到”，这是只得到知，没有得到慧的表现？)



突然发现儒家思想的九宫格也是
自然界万物的场的九宫格！

窗外的植物场也是：

1.义、礼、仁

2.诚、中、和

3.不惑、不惧、不忧

一颗树在非常自然的植物动物场里面，

只要没有人类的作为，

一定是生活得

不惑、不惧、不忧！

每一颗树都是以中庸之道在生活在生长！

每一颗树都是义的、礼的、仁的！

所以人法地。

所以这个宇宙的万恶之源是人！

一切的假丑恶都是由人的内心发出，

所以老子才说，你要修心，就要去人法地！

万物都是按照上天所赋予的本性生长，唯有人要自己生出很多弯曲，

这就是不义，就是不真了。



想了解更多三视角智慧，请扫描下方二维码添加本人微信，或者三视角补习社微信。

