

(美) 芭芭拉·安吉丽思 Barbara De Angelis / 著

黎雅丽 / 译

活在当下

Real
Moments

昨日已成历史，明日还未可知。

此刻是上天的赐予 (gift)，所以我们称它做“当下” (the present)。

 华文出版社

Real
Moments

活在当下

(美) 芭芭拉·安吉丽思 Barbara De Angelis / 著

黎雅丽 / 译



华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

活在当下 / (美) 安吉丽思 (Angelis, B.D.) 著;

黎雅丽译. —北京: 华文出版社, 2010. 6

书名原文: Real Moments

ISBN 978-7-5075-3165-7

I. ①活… II. ①安…②黎… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 105019 号

北京市著作权合同登记 图字:01-2009-7506

REAL MOMENTS: DISCOVER THE SECRET FOR TRUE HAPPINESS by BARBARA DE ANGELIS, PH.D

Copyright: © 1995 BY BARBARA DE ANGELIS, PH.D

This edition arranged with HARVEY KLINGER, INC.

through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

© 2010 SINOCULTURE PRESS

All rights reserved.

本书中文译稿由台湾天下远见出版股份有限公司授权使用。

译者: 黎雅丽。译者简介: 台湾国立政治大学新闻系毕业, 美国威斯康星州立大学麦迪逊分校课程暨教学研究硕士。曾任《我们的》杂志采访编辑、台湾政大新闻系助教及台大新闻研究所讲师。目前旅居加拿大。

书 名: 活在当下

标准书号: 978-7-5075-3165-7

作 者: (美) 芭芭拉·安吉丽思

责任编辑: 姜艳艳

出版发行: 华文出版社

地 址: 北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcb.com.cn>

电子信箱: hwcb@263.net

电 话: 总编室 010-58336255 编辑部 010-58336261

经 销: 新华书店

印 刷: 北京卡乐富印刷有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 11

字 数: 300 千字

版 次: 2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 36.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与发行部联系调换

昨日已成历史，明日还未可知。

此刻是上天的赐予 (gift)，

所以我们称它做「当下」 (the present)

推荐序

生活的美食家

张芝华

带着温暖，带着爱的感觉，我读完这本《活在当下》。想起九年前在美国面临人生四大皆空的困境时，给自己的八字座右铭“活在当下，做你自己”，不禁反思，好像我这一生都在学习如何活在当下。

初看起来，这是一本文笔优美、充满诗意的身心灵散文集，有爱的能量与发人深省的力量洋溢在字里行间。读起来，对我们的心、我们的灵魂都是一种很好的滋养。

当我闭目凝神仔细回味的时候，这本书感觉更像是一本美食家指南。作者通过记述自己在生活中，如何去品味每一个当下的片刻，以及其他一些懂得享受当下滋味的人，为我们展现出一种有滋有味的生活态度。美食家在享用美食时总是那么的用心，无比专注、细致和珍惜，全身心地品味美食的每一个细节。我们在生活的

分分秒秒里就像走进自助餐馆，面对琳琅满目的菜色供我们挑选，可绝大多数的人却不知如何挑选主菜或甜点，难以决定。

而安吉丽思堪称生活的美食家，她以美食家般的心态深入生活，努力在每一个生命的片刻，每一桩人生中都带着爱、带着欣赏、带着觉察去全身心地品味。保持这样的生活态度，必然会在生活中体会到许许多多别人未曾发现的美妙滋味和人生领悟。

生命其实可以被看做一种物质，它是以时间为单位的。我们大部分人的生命长度看似相近，但是在这相近数量的生命里，我们能够萃取的精华却是大相径庭。生命的宽度与高度完全取决于我们以什么样的态度和方式去活。

我们每天把各种食物以最快的速度塞进嘴里，同时可能还在闲谈、思考事情或是看电视。这样不但对食物的味道没什么感觉，甚至还会影响消化。我们以同样的态度和方式对待我们的生命，沉浸在对过去的回忆中，执著于对未来的幻想中，我们看起来在历经生命的过程，实际上却错过了它。结果不仅人生索然无味，而且身心问题一大堆。

美食无法用头脑去品尝，生命也是一样。安吉丽思在书中给予我们的重要练习，就是从我们夜以继日运转不息的头脑中跳出来的，回归到我们的身心。把注意力聚焦在我们的感官，聚焦在我们

的心灵，当下的味道自然呈现，生命的喜悦自然浮现。

别以为这只是在谈生活的态度，在成为生活美食家的过程中，你的灵性也将获得提升。许多灵修体系的精髓其实就是一个片刻接一个片刻地活在当下，全身心专注地生活。这样的生活，几近于道。世界闻名的越南高僧一行禅师（Thich Nhat Hanh），一本深具启发的书《一步一莲花（Peace Is Every Step）》，在书中写道：

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。

从现在起，你能够展开一个全新的生活。准备迎接一个新的生活方式，享受围绕你身边的每一件事物。能够觉察存在生命之中的美丽与善良，你能意识到与感知到……在生活中去尝试真正地看，能够去思考、去感受、去闻到、去尝到、去热烈地爱着，去经历着一切一切……当你感觉到了这平静与放松，每一个当下都能够更全然地活着。

(张芝华：身心美学作家，资深身心灵导师，知名催眠训练导师。带领“找回内心的真爱”、“清心轻体回春营”、“穿越时空的灵魂之旅”等经典工作坊。身心灵能量整合疗法，包括催眠、NLP、完形静心、家族排列、花精自然疗法、天使疗法、西藏颂钵、绘画、舞蹈治疗、敦煌能量回春功法、肢体开发、双脑同步音乐治疗、塔罗静心、能量疗愈、生命数字等。

芝华的身心美学空间 <http://blog.sina.com.cn/sandyinlight>)

作者序

丰富心灵之旅

芭芭拉·安吉丽思

我之所以写这本书，是因为我需要提醒自己这方面的知识；我写这本书，是因为和许多人一样，我自己的生命，需要更多真实的刹那。身为作者，之所以写这本书，是因为我知道，最有效的自我发掘过程，始终是先静默，并倾听静默，然后写下我所听到的；而所有透过我的笔端刻书在纸上的文字，我总是第一个受益者。

人的一生总会遇到几次反省和转型的成熟时机，而现在，我正面临其中的一次。过去几年里，我成就了不少多年来的梦想：我找到了梦想已久的白马王子，我为自己创造了富裕而美好的生活；然而当我问自己：“芭芭拉，你快乐吗？”我竟然答不出来。很多朋友打电话来恭喜我结婚或为我的成就道贺时，他们总是说：“你现在一定非常非常快乐。”这样的说法每每会在我的脑海里盘旋数日，挥之不去。我知道，我已经拥有了这么多美好的际遇，是该高

兴的，可是我却觉得自己并不快乐。

欠缺真实刹那

就是那个时候，我开始明白，我的生活里欠缺的是更多的“真实刹那”：欠缺一些不必急着去哪里、不必急着完成什么的优游时光，欠缺一些我能真正投入和享受的片刻。多年来，我已练就了一身起而行的本事，却十分拙于无所事事，当然也包括了无所事事中的快乐。

当我向一些知己、好友吐露这个藏在心底的困扰时，我发现，原来在这个问题上，我一点儿也不孤单。我告诉他们：“近来我正在写一本新书，书名是《活在当下（Real Moments）》。”所有人的反应竟然都是：“天啊，我真要好好读读这本书！”我这才了解，在感情和性灵的十字路口上彷徨的，并不只有我一个。有太多人徘徊在这样的交叉道上，回顾来时路，对人生的意义和曾做过的选择都心存怀疑；翘首未来，希望能找到令自己心安的答案。

我也相信，美国这个国家在心灵上已经病入膏肓。在这个充斥着暴力和恐惧的时代，现存的价值观已将我们远远带离知足与和谐——那是我们祖先远渡重洋，千里迢迢来到新大陆所要找寻的东西。美国人正极力找寻并重新定义新的价值观，在二十一世纪来临

之际，我们每一个人，都在为得到更多的真实刹那努力不懈。

在这本书里，我要请读者和我一起，在来到十字路口时，问问自己：

“我快乐吗？”

“我在这儿究竟做了些什么？”

“我正在做的是我所该做的吗？”

“我的生命里拥有足够的真实刹那吗？”

老实说，这些都不是容易回答的问题。提出这些问题需要勇气，而耐心倾听自己内心的答案往往需要更大的勇气。但是，功不唐捐，未来的每一天，你都将得到新层次的爱、平静与启示，那是对你最大的报偿。

在回答上面这些问题的过程里，我看到新生、解放的真我；生活里也有了极大的变化，有些变化并不显眼，有些则十分戏剧化。不过最大的改变应该是：现在的我拥有许多真实的刹那。每一天，我都能找到更多的宁静，对什么才是真正的快乐也能了解更多、体会更多。

所以，尽管这本书是我一次全新的尝试，我仍然愿以全心的爱把它献给读者。希望借着这样的分享，能使你追寻真实刹那的旅程更充实、更丰富。

目录

活在当下

推荐序 生活的美食家 / 1

作者序 丰富心灵之旅 / 5

第一篇 当下省思

第一章 你快乐吗? / 3

第二章 世纪末的不安 / 33

第三章 迷途 / 63

第二篇 生活憬悟

第四章 自我重生 / 103

第五章 工作与差事 / 137

第六章 挑战逆境 / 165

目录

第三篇 人际体验

第七章 开怀去爱 / 183

第八章 让灵魂自由奔放——给女性 / 213

第九章 为何不放下武士精神？——给男性 / 241

第十章 与子女一同成长 / 259

第四篇 用心实践

第十一章 追求性灵生活 / 281

第十二章 倾听静寂 / 297

第十三章 仪典的启示 / 311

第十四章 慈悲与感恩 / 323

第十五章 回归心灵的原乡 / 333

附录一 附录二

附录三 附录四

附录五 附录六

附录七 附录八

第一篇 当下省思

第一章 你快乐吗？

起初，我想进大学想得要死；
随后，我巴不得赶快大学毕业好开始工作；
接着，我想结婚、想有小孩又想得要命；
再来，我又巴望小孩快点长大去上学，好让我回去上班；
之后，我每天想退休想得要死；
现在，我真的快死了……
忽然间，我明白了，我一直忘了真正去活。

——无名氏

这本书探讨的是使生命富有意义的“真实刹那”，以及我们如何拥有更多的“真实刹那”。它要你去体验生命中每一刻的完美与奥妙，真正的满足就在当下的此时此刻，而不是非要等到赚了更多的钱、找到门当户对的另一半或减肥成功以后才能获得。它探讨如何重新看待你与伴侣、孩子在一起时的真实刹那，工作和游戏时的真实刹那，最重要的是，面对你自己的真实刹那。

诚实看待你自己的生命。你每天每夜所做的事都很有意义，且能使你心中微笑吗？你是否把大多数的时间都花在几乎毫无乐趣的事情上？当你生命终了，你会不会希望自己曾经以另一种方式过活？如果你只剩下一个月的寿命，你会做什么改变？

审视你自己的内心深处。你快乐吗？有什么东西是你觉得必须拥有才会快乐的？你确定拥有那样东西之后，你一定会快乐吗？那样你就满足了吗？

真切正视你自己心灵的价值。假设明天你突然死了，在回顾自己的一生时，哪些时光会是你最珍视的？你会最想念活着时候的哪一部分？

“用心”

借着这本书，你可以开始针对这些问题去寻找自己的答案，就像我也一直在找寻属于我自己的答案一样。我相信对自己提出这些问题非常重要，它会迫使我们不再麻木地、机械地过日子，而必须用心去活。

有一个禅的故事很有名——一个弟子来到师父跟前，请求师父开示生命的智慧。师父对这焦急的弟子注视了一会儿，然后拿起毛笔写下“用心”二字。弟子不解，着急地请师父解释，师父又写了一次“用心”。这时，年轻的弟子又颓丧、又生气，完全无法理解师父要教给他的道理。于是，师父再次耐心地写着：用心……用心……用心。

生活的片段，有时是无尽的喜悦，有时是深沉的伤恸。然而不