

今天，你幸福吗？  
1001 Ways  
to Live in the Moment

1001种  
幸福的方法

【美】芭芭拉·安·基普弗◎著  
Barbara Ann Kipfer  
冯英◎译



幸福，可以通过学习和练习获得。1001种最有效的冥想方法、练习方式和联想法，让你获得最持久的幸福感！



1001种

# 幸福的方法

【美】芭芭拉·安·基普弗◎著  
Barbara Ann kipfer  
冯英◎译

 中国友谊出版公司

## 图书在版编目(CIP)数据

幸福的 1001 种方法 / (美) 基普弗著; 冯英译. — 北京: 中国友谊出版公司, 2011.7

ISBN 978-7-5057-2872-1

I. ①幸… II. ①基… ②冯… III. ①幸福 - 通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第 121514 号

1001 Ways to Live in the Moment  
by Barbara Ann Kipfer  
All Rights Reserved  
Copyright ©Duncan Baird Publishers 2009  
Text Copyright © Duncan Baird Publishers 2009  
Artwork Copyright © Duncan Baird Publishers 2009  
Arranged through CA-LINK International LLC

北京市版权局著作权登记号 图字: 01-2010-7368

书名 幸福的 1001 种方法  
作者 (美) 芭芭拉·安·基普弗著; 冯英译  
出版 中国友谊出版公司  
发行 中国友谊出版公司  
经销 新华书店  
印刷 北京画中画印刷有限公司  
规格 880×1230 毫米 32 开  
7.625 印张 150 千字  
版次 2011 年 8 月第 1 版  
印次 2011 年 8 月第 1 次印刷  
书号 ISBN 978-7-5057-2872-1  
定价 28.00 元  
地址 北京市朝阳区西坝河南里 17-1 号楼  
邮编 100028  
电话 (010) 64668676

前言

# 幸福从活在当下开始



我们既非生活在过去，也非生活在未来，而是活在当下。我们时光如白驹过隙，活在当下就意味着承认时光飞逝，并接受这一事实——过去的已成为过去，将来的仍未可知。当下，才是我们的立足点。我们不能一味地期待明天。今天，当下，才是所有我们所能依赖的。幸福就从活在当下开始！

有人说，要活在当下——但是，不要从字面理解这句话的意思，否则就会如动物一般生活，没有成熟的价值观。活在当下，不应和享乐主义相混淆。很显然，对道德责任的整体理解应建立在对未来的思考之上，要考虑到将来可能出现的各种情况。过去，也不能被遗忘——它是我们珍贵记忆的肥沃土壤。有意识地觉察身边的每件事、每个动作及每句话，被称为正念。具有正念，没有任何事情能够逃离你的掌握——但是它需要通过练习才能获得。

随心所欲很容易。你也许认为随心所欲会节省时间——但实际上根本不是这么回事。如果你不能活在当下，就会经常忘事、思维混乱，或无意识地花时间做某件事情。任何不能活在当下的人，都可能是在白白地浪费时间。

对于一个成熟的人而言，活在当下，就是要将过去的时光看作生命的基本组成部分，坦然面对未来，及接受自己所不能改变的事情，包括我们正在逐渐老去这一事实。活在当下，还意味着对万事



不强求，包括财富、人、习惯，以及过去的时光。

活在当下，就是要积极地面对生活，一方面不一味地为过去感到惋惜或后悔，另一方面也不对未来总是忧心忡忡或抱有不切实际的幻想。

以时钟来计时并非那么重要：它只是一种人为的、强制我们按部就班行事的命令。但是，一不小心，它就会控制我们的生活。就时间管理本身而言，它是一种纪律——如何分清轻重缓急，如何提高办事效率。致力于提高工作效率值得肯定，但是在一味地追逐效率的同时，我们也许会失去一些更重

要的东西。被时钟时间所驱使会使我们失去自由——自由地展现自我，而这正是活在当下所关注的全部内容。只有忽视别人对自己的要求，我们才能做自己——除非那些要求是我们自愿接受的。

现代通信技术也在给我们施加压力。除时钟外，电子邮件及手机也让我们压力备增。这些便捷的具有即时性的技术产物对我们极具诱惑力，但也禁锢了我们。它们窃取了我们的独立性。而活在当下正是要求我们要有独立性。

“觉察”也是一个非常重要的词语，人们习惯于用它代替“正念”。“觉察”意味着我们要完全保持清醒和警觉——这些很显然是充分体验生活所必需的特质。偷窃“觉察”之贼就是人类各种各样的错觉，例如，我们可能会感到自己过于重要、过于聪明；或者，相反地，认为自己毫无用处、一事无成或十分无趣。情绪也能扰乱我们对事物的觉察。要留心观察自身及外界的变化，留意自身与外界的联系。

另一个偷窃“觉察”之贼是习惯。如果我们受控于自己的习惯——那些重复相同行为的诱因，便不能保持完全清醒。这些习惯就像枷锁一样让我们寸步难行——但我们有时甚至察觉不到这一点。

要充分保持警觉性，我们需保持心境平和——我们要知道这究竟意味着什么，而且为了充分了解它，我们必须能够静静地坐下来，然后启动所有的感官。我们必须让大脑保持思维活跃，而非停止思维或努力改变思维。这有利有冥想。通过冥想，我们会发现灵魂深处的至静之地。练习瑜伽、太极或者其他的健身活动，也使人受益匪浅。当在你日常活动中锻炼正念时，你会加深呼吸，并看到更多奇迹。这样，你就可能拥有更深刻的洞察力、更易满足及更易相信别人。

进一步而言，“觉察”能渐渐转变为觉悟。谈到这一点时，我们正在进入精神王国。在这个王国里，语言显得苍白无力，因为它们属于理性、智力的领域，而非经历。人类通过自身经历可能到达语言与精神的统一性——所有事物潜在的一致性。但是，只有通过隐喻和类比才能让经历转化为语言。

没有人是独立存在的，一个人也不会生活得很充实，我们都需要各种人际关系。我们所有人都拥有人际关系，但并非所有的人际关系都必须健康的。从爱的核心来说，我们可以让我们的人际关系成为充分生活的一部分。这并不仅仅指家人和朋友，除此之外，我们还有邻居、点头之交和各种团体组织。我们和所有人——也有人





说所有活着的生物，都紧密联系。为了充分活在当下，我们要珍惜这一点，另外，我们还要依靠公共价值观念才能生存，包括社会责任及志愿工作。


当然，“外在世界”并不仅仅指其他人：还包括自然和宇宙中的奇迹。在我们的家门口，每天都有奇迹发生。活在当下，就意味着要关注我们自己、他人，还有那些使我们的星球和宇宙如此特别的奇妙之物。

当下，这个最重要的时刻，意味着我们可以有所成就。要义无反顾，就像明天就已忘了今天所做之事。要拥有“新手思维”，忘记自己认为自己懂得的东西，并对这个世界感到惊奇。这是多么全新的生活方式！

这本书告诉我们，无论在普通的、艰苦的，还是美丽的时刻，都要看到完美，要欣赏并感受觉察发出的每一道波纹所激起的火花，并时刻保持觉察。

请留意生命里的每一刻，你会感觉活着真好。世界并不亏欠你什么，它赋予你生命，你应该心存感激。请让每一个时刻都成为对这种感激的一个诠释！





# 目录

CONTENTS

前言

幸福从活在当下开始

## 1 当下的幸福

- 活在当下 ..... 002
- 一心一意 ..... 006
- 欣赏他人 ..... 007
- 留心生活 ..... 009
- 展示自我 ..... 018
- 今天和明天 ..... 023
- 机遇与命运 ..... 026
- 保持平常心 ..... 032

## 2 不会迷惑的自我

- 自我认知 ..... 038
- 走向觉察 ..... 045
- 改变 ..... 049
- 做决策 ..... 052
- 避免惯性行为 ..... 053
- 意志力 ..... 058
- 管理情绪 ..... 061
- 控制压力 ..... 067
- 痛苦与失去 ..... 069
- 当务之急与深谋远虑 ..... 072



### 3 灵魂的家園

- 芸芸众生 ..... 076
- 交流 ..... 078
- 家人 ..... 081
- 爱和人际关系 ..... 084
- 宾主之间 ..... 098
- 尊师重道 ..... 091
- 宽广的世界 ..... 092

### 4 通往觉察之路

- 专注的锻炼 ..... 100
- 内心的平和 ..... 104
- 冥想 ..... 107
- 思维方式 ..... 113
- 奇妙的能量 ..... 117
- 统一性 ..... 119

### 5 留意每一天

- 从清晨到黄昏 ..... 124
- 工作日 ..... 132
- 一天结束时 ..... 136
- 享受生活 ..... 141
- 休闲时刻 ..... 145
- 季节 ..... 149

## 6 以金子般的心生活

- 行善 ..... 154
- 理解与耐心 ..... 158
- 宽容之心 ..... 161
- 慷慨大方 ..... 163
- 感激 ..... 166
- 勇气 ..... 167
- 诚实 ..... 170
- 无私 ..... 172
- 超然物外 ..... 173
- 爱及同情 ..... 175
- 幽默感 ..... 180

## 7 神奇的世界

- 思维与心灵 ..... 182
- 历史 ..... 186
- 身体与自我 ..... 189
- 自然 ..... 194
- 科学与宇宙 ..... 201
- 经历 ..... 205

## 8 走向觉悟

- 灵魂的真谛 ..... 212
- 找到自己的路 ..... 214
- 信念和信仰 ..... 219
- 超越思想 ..... 225





机遇与命运

今天和明天

欣赏他人

展示自我

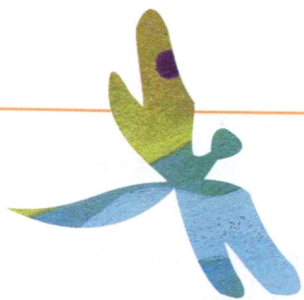
活  
在  
当  
下

一  
心  
一  
意

留  
心  
生  
活

找  
寻  
冷  
静

当下的幸福





## 活在当下

*Live in the moment*

**1 美好的时光** 在民间传说和文学作品中，吝啬鬼囤积财富而看不到生命中比财富更重要的价值，因此他们都是被鄙视的对象。同样地，努力留住时光也是令人绝望的，相反，应该欣赏生命中未呈现出来的财富，就像它们已经在你手中一样。时间会过去，美丽会凋零，而生命却延续着它永无止息的循环——出生、死亡和重生。请让珍贵的时光变成记忆，且丝毫不留遗憾。不要在记忆的地下室抚摸你曾累积起来的这些财富——与其唤醒陈旧的记忆，不如寻找并迎接全新的时光。

**2 储存生命** “如果我们珍惜当下，岁月也会善待自己。”

——玛丽亚·埃奇沃思（1767—1849），英格兰

**3 指关节的启示** 请花几分钟做做下面这些简单的动作，并专心致志，即全身心体验。坐下，心无旁骛，双手手掌朝下，如同敲键盘状。然后，密切注视自己的指关节。请慢慢地了解它们，如同从一个特写镜头中看它们的组成一样。比如，找出指关节三个主要的特征。你或许会问，为何要做这个呢？其实，你刚刚在用自己的观察力全神贯注地执行一项特殊

的任务。在这段时间里，你并未为其他任何事情而分神——你既没有担心过去，也没有担心将来。无论你学到了多少，你已经学到了一些关于自己的东西，而且你刚才正在实践“活在当下”这一理念。

**4 用心倾听** 大多时候，我们的思绪在各种想法之间游荡，降低了顺其自然接受某物时的喜悦感，尤其是当我们扮演听众或观众的角色之时。正确的做法：将收音机调到播放音乐的频段中，随机选几首歌曲，集中精力听歌词——假设它们都是英文歌，且清晰易懂。想一想这位歌手所处的情景，并用心去感悟歌曲背后的故事。如同前面观察指关节一样，用心倾听也是让我们集中精力的一种简单方法，同时也是缓解焦虑的一剂良药。

**5 不要沉浸于过去** “过去的就让它过去吧。”

——彻罗基族谚语

**6 观察细节** 请真正地留心日常生活中的物品，或每天见到的但习以为常之物。然后，透过放大镜观察它们，你会在自己最意想不到的地方发现美。

**7 三个问题** 注意力不集中潜藏于我们的内心世界中——它是一个让我们分心的魔鬼，使我们不能充分地享受生活。请回答三个问题，看看自己离聚精会神的理想境界还有多远：在你被介绍给别人之后，你能否记住他们的名字？你能否概述自己最近看过的电影的情节？在你所记得的曾去过的当地商店里面，你是否知道自己经常购买的商品放在哪里？如果你对上述任何一个问题的回答是“不能”，那么你的注意力就可能不集中——在本章中努力练习和体会，以使自己更好地活在当下。

**8 转折点** “只有一瞬间对觉醒至关重要，那就是现在。”

——释迦牟尼（公元前563年—公元前483年），印度

**9 活得简单** 请借鉴道家的传统：努力活得简朴并且无为——一种接受现实而非汲汲营营于功名的心态。敬畏自然是获得此心态的最好方法：观察天气变化和季节变换，珍惜树的智慧、风的力量、山的雄伟及流水的平静。

**10 美丽和正义** “惬意、美丽和公正的生活是一体的。”

——苏格拉底（公元前469年—公元前399年），希腊

**11 使当下圣洁** 请为自己留出一些时间，进行一个私人的祈祷仪式。你可以静静地冥想几分钟，也可以背诵一句祈祷词、一句经文或重复“我在这里”这句话，以确定自我的存在。你可以使用一种具有象征意义的手势——秦手印：掌心向上，双手的食指和拇指相抵。据说这个手印可以将能量锁在身上。认真对待这一仪式，并满怀敬畏，那么你定会得到庇佑。

**12 遇事多问** “借鉴过去，活在当下，憧憬未来。重要的是要不断地质疑。”

——爱因斯坦（1879—1955），德国/美国

**13 池塘中的生命** 如果烦忧之事总是不停地在你脑中嗡嗡作响，而且一旦你精神不集中，它们就会萦绕于你的脑际，那么，这可能已经成了你的习惯。请坐在安静的一隅，想象





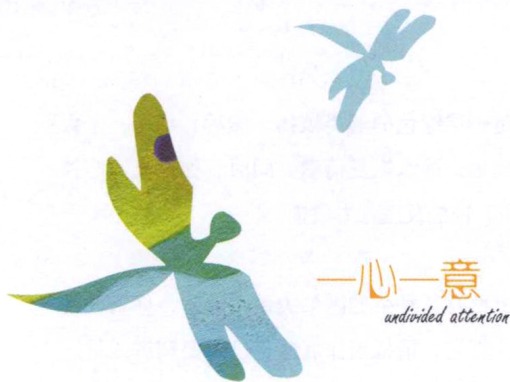
眼前有一片池塘，而池水上面是一层绿色的藻类植物。然后，你用一个大勺子撇去水中的这些浮物。慢慢地，池水恢复清澈。同时，你也已经忘掉所有无关紧要的琐事，感到纯净、轻松及注意力集中。

**14 顺其自然** 世间之事都有其复杂的因果关系。通常，你最好让事情自然发展，至少暂时不要去管它，请抵挡住那些自己想要调解或帮一把的诱惑。

**15 灰色的阴影** 时间不仅只用绝对的黑夜和白天来呈现自己——在黑白之间，通常是灰色的。请用同样微妙的方式对待生活，你将会在未来的生活中减少错误和痛苦。

**16 说“不”的技巧** 活在当下包含两方面的内容：一是要看到并充分利用展现在你面前的机会；二是要对看似违背自己确定的价值观和目标的邀请或请求说“不”——当然，这并不意味着你要对向自己请求帮助或支持的人说“不”。要下定决心拒绝那些浪费时间且令人分神之事及危险的、迷惑性的诱惑。对美好的生活说“是”，而对其苍白的仿制品说“不”。

**17 第三种人** 一些人渴望改变，并且尽自己的最大努力改变万物。一些人害怕改变，想尽办法让事物维持原样。然而还有第三种人：这些人尽力改变自己能改变的且应该改变的，但是不会动一根手指头去阻挡潮水的涌动或让四季加速循环。请尽快加入这一人群吧！



**18 生活要有技巧** 在做一些讲究技巧但对智力要求不高的事情时，如刷一面墙，请将自己的技术发挥到极致，且以此为荣。请将你的全部注意力放在体力劳动上，并为自己的智慧感到欣喜：它正好适合手中的工作。

**19 安静的猴子** 一次做太多事情会分散精力，而让自己处于一种佛教中所说的“猴子思维”的状态之中：你的意识如一只躁动不安的猴子，从一个树枝跳到另一个树枝。请用几分钟审视自己内心跳动的思维，然后全神贯注于一个具体的脑力工作或主题。这只猴子将会安静下来——至少安静一会儿。

**20 反问自己** “如果一个人不能利用好半小时，那么他要永恒又有什么用呢？”

——拉尔夫·瓦尔多·爱默生（1803—1882），美国

**21 发自肺腑地交流** 在谈话时请全身心地投入。这不仅意味着要认真听，还要在适当的时机乐意同他人分享自己的想法、经历和感情——在给予的同时也在收获。最令人获益的交谈是彼此之间由衷地交流感情。

**22 全神贯注的时刻** 一位爵士钢琴家曾在音乐厅内斥责一名观众，原因是这名观众咳嗽了。“这是没有集中注意力。”他说。在他弹奏下一首曲子时，音乐厅静得几乎掉根针都可以听到。如果你全神贯注地听