

REAL MOMENTS

现代两性系列

活出美丽精彩来

(美) 芭芭拉·安吉丽思 著 黎雅丽 译

我们的生命

是由每一个今天组成

让我们尽情享受

每一个快乐的今天！



海南出版社
三环出版社

活出美丽精彩来

(美) 芭芭拉·安吉丽思 著 黎雅丽 译



REAL MOMENTS

海南出版社
三环出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

活出美丽精彩来 / (美) 安吉丽思 (B. Angelis) 著; 黎雅
丽译. —海口: 海南出版社·三环出版社, 2000.3

书名原文: Real Moments

ISBN 7—80564—935—9

I. 是… II. ①安… ②黎… III. 个人—修养—普及读物
IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 00114 号

Copyright © 1994. by BARBARA DE ANGELIS

Simplified Chinese characters edition arranged with HARVEY KLINGER, INC. and
COMMONWEALTH PUBLISHING CO. through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.

版权所有 © 1992 年 芭芭拉·安吉丽思

本书中文简体字版专有出版权由 HARVEY KLINGER & 天下文化出版股份有限公司委托
大苹果股份有限公司独家授权

中文简体字版权 © 2000 年 海南出版社

活出美丽精彩来

(美) 芭芭拉·安吉丽思 著

黎雅丽 译

责任编辑 洪 声

责任校对 易含宇

*

海南出版社 出版发行

三环出版社

(570216. 海口市金盘区建设三横路 2 号)

湖南省新华印刷三厂印刷

2000 年 4 月第 1 版 2000 年 4 月第 1 次印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 12.5

字数: 228 千 印数: 1—5000 册

ISBN 7—80564—935—9/B·25

定价: 19.80 元

作者序

丰富心灵之旅

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，需要更多的真实刹那。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画在纸上的文字，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，他们总是说：“你现在一定非常、非常快乐。”这样的说法每日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，是该高兴快乐，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悠游时光，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，我一点也不孤单。我告诉他们：“近来我正在写一本新书，书名是《快乐美丽就在今天》(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徬徨的，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，功夫不负有心人，未来的每一天，你都将得到新层次的爱、平静与启示，那是你最大的报偿。

在回答上面这些问题的过程里，我看到新生、解放的真理，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。希望藉着这样的分享，能使你追寻真实刹那的旅程更充实、更丰富。

目录

作者序 丰富心灵之旅

第1章 你快乐吗?

- “用心”..... (4)
- 投入每一瞬间..... (6)
- 为未来而活..... (8)
- 错用“消费意识”..... (10)
- 时不我予..... (12)
- 最长的四十秒..... (14)
- 我的寻乐之路..... (16)
- 愿望多,快乐少..... (18)
- 满意不等于快乐..... (20)
- 快乐的源头..... (22)
- “孩子们将为你带路”..... (24)
- 不要不停地找事做..... (26)
- “攀湖”的女人..... (28)
- 什么是真实的刹那?..... (31)

第2章 世纪末的不安

- 急躁而漠然 (38)
- 险状百出 (40)
- 拓荒者的血液 (43)
- “拜新主义” (45)
- 自我放纵的年代 (47)
- 美国梦断 (50)
- 年轻人前途堪忧 (52)
- 科技冲击心灵 (54)
- 美国的精神熔解 (56)
- 持续亢奋 (58)
- 美国失去了什么? (60)
- 最大受害者——儿童 (63)
- 早慧早忧 (65)
- 返璞归真 (67)

第3章 迷途

- 不切实际的期盼 (72)
- 等待喜悦降临 (74)
- 忧乐相生 (76)
- 缺乏真实刹那时 (79)
- 在街头学习关怀 (85)
- 老爷爷开车 (88)
- 为何闪躲真实刹那? (90)
- 与陌生人交流 (96)

- 机上玄机 (98)
- 我的镜子 (100)
- “因为遇见你” (102)
- 尽情感受余生 (104)

第4章 自我重生

- 自我的碎片何在? (110)
- 重生的第一步 (112)
- 迷途之处 (114)
- 适应社会的代价 (117)
- 离开人群,找回自己 (119)
- 壮士断腕 (121)
- 诚实度测验 (124)
- 一个司机的秘密 (126)
- “不”的力量 (128)
- 我的第一声“不” (130)
- 以“不”获胜 (132)
- 坚守信念 (134)
- 航向完整的自我 (136)
- 无畏无惧 (138)
- 你是谁? (141)

第5章 工作与差事

- 找到真正的天职 (148)
- “上天派给你的工作” (150)

• 从长处找起.....	(152)
• 金钱并非唯一标准.....	(154)
• 在生活中实践.....	(156)
• 当差事有害于你.....	(159)
• 不为差事伤自尊.....	(161)
• 容易迷途的一群.....	(163)
• 不快乐的工作狂.....	(165)
• 高悬在墙上.....	(167)
• 荡在半空中.....	(169)
• 以爱代替催促.....	(171)
• 以救世为嗜好.....	(174)
• 知难行易.....	(176)

第6章 挑战逆境

• 以“变”为常.....	(182)
• 送旧之后必迎新.....	(184)
• 困境的积极意义.....	(186)
• 与痛苦共舞.....	(189)
• 在黑暗中寻找爱.....	(191)
• 丧礼的启示.....	(193)
• 牢记爱的教训.....	(196)

第7章 开怀去爱

• 爱能使灵魂觉醒.....	(202)
• 小我迈向大我.....	(204)

• 愿景象灯塔.....	(206)
• 爱要滋养、成长	(208)
• 婚姻是每天的抉择.....	(210)
• 恐惧不是借口.....	(212)
• 重拾感觉的能力.....	(214)
• 爱成习惯.....	(216)
• 邀请真实刹那来访.....	(218)
• 亲密大补帖处方.....	(220)
• 爱的步骤.....	(223)
• 献给巴比.....	(227)
• 纪念爱伦.....	(230)

第8章 让灵魂自由奔放——给女性

• 自由谋害女性?	(237)
• 做太多了.....	(239)
• 月亮的孩子.....	(242)
• 需要回向内心.....	(244)
• 以灵魂贿赂.....	(246)
• 找回自我.....	(248)
• 焦躁的风.....	(250)
• 我的老师,水晶	(252)
• 神奇力量相牵引.....	(254)
• 水晶的出走.....	(256)
• 只想出去走走.....	(258)
• 为自己寻找真实刹那.....	(260)
• 成就完整的人.....	(263)

- 自珍自重..... (265)

第9章 何不放下武士精神? ——给男性

- 他想逃、想休息 (270)
- 目标取向..... (272)
- 勇敢说“我不知道”..... (275)
- 忍受不确定..... (277)
- 神圣的眼泪..... (279)
- 男人的寂寞..... (282)
- 男性之间..... (284)

第10章 与子女一同成长

- 先照顾自己..... (290)
- 不以牺牲取悦他人..... (292)
- 孩子稀罕的是爱..... (294)
- 亲子心灵相系..... (296)
- 离婚父母的难题..... (298)
- 以儿童为师..... (301)
- 由孩子做向导..... (303)
- 珍惜他的“不为什么”..... (305)
- 与孩子共创真实刹那..... (307)
- 尊重他的神性..... (310)

第11章 追求性灵生活

- 重拾“宇宙一体”..... (316)

• 万物互相依存·····	(319)
• 平凡中有神迹·····	(321)
• 心怀虔敬·····	(324)
• “此刻冥想”·····	(327)
• 其他技巧·····	(330)

第12章 倾听静寂

• 无声带来不安? ·····	(336)
• 退一步,看得更清 ·····	(338)
• 虚空的力量·····	(340)
• 宁静之法·····	(343)
• 布置自己的“圣地”·····	(345)
• 藉圣地回归自我·····	(347)

第13章 仪典的启示

• 仪典——反省的契机·····	(353)
• 仪典的目的何在? ·····	(355)
• 心念重于形式·····	(359)
• 以大地为师·····	(361)

第14章 慈悲与感恩

• 慈悲的滋味·····	(367)
• 爱永远不白费·····	(369)
• 感谢天地·····	(371)
• 以赞美回馈造物者·····	(373)

- 学会说“谢谢”..... (375)

第 15 章 回归心灵的原乡

- 成长之路指向真理..... (380)
- 刹那即永恒..... (382)

第 1 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；
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“真实的刹那”。它要你去体验生命中每一刻的完满与奥妙，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致。它探讨如何重新看待你与伴侣和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？当你生命終了，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，你会作什么改变？

检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？