



Real Moments  
活在当下

[美] 芭芭拉·安吉丽思 著

黎雅丽 译



# Real Moments 活在当下

[美] 芭芭拉·安吉丽思 著

黎雅丽 译

图书在版编目(CIP)数据

活在当下 / (美) 芭芭拉·安吉丽思著; 黎雅丽译. —  
北京: 印刷工业出版社, 2014.1  
书名原文: Real moments  
ISBN 978-7-5142-0933-4

I. ①活… II. ①芭… 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(2013)第233116号

版权登记号 图字: 01-2013-0672

REAL MOMENTS: DISCOVER THE SECRET FOR TRUE HAPPINESS By  
BARBARA DE ANGELIS, PH.D.  
Copyright: © 1994 BY BARBARA DE ANGELIS  
This edition arranged with HARVEY KLINGER, INC.  
Through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.  
Simplified Chinese edition copyright:  
2014 Beijing Xiron Books Co., Ltd  
All rights reserved.

活在当下

作 者: (美) 芭芭拉·安吉丽思  
译 者: 黎雅丽

---

责任编辑: 王 彦  
出版统筹: 李耀辉  
特约策划: 钟建波 杨 柳  
产品经理: 阎文哲  
特约编辑: 沈可成  
装帧设计: 门乃婷工作室  
出版发行: 印刷工业出版社(北京市翠微路2号 邮编: 100036)  
网 址: www.keyin.cn www.pprint.cn  
经 销: 各地新华书店  
印 刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司

---

开 本: 635mm×965mm 1/32  
字 数: 180千字  
印 张: 9.25  
印 次: 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷  
定 价: 29.80元  
I S B N : 978-7-5142-0933-4

昨日已成历史，明日还未可知。

此刻是上天的赐予 (gift)，

所以我们称它作「当下」 (the present)



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。



爱和慈悲永远不会白费。  
生命永远会因为它们而有所变化。  
受者因此得惠，  
而施者如你，  
也因此得福。

# 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温习这方面的知识；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，在感情和心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21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

## CONTENTS

### 作者序 丰富心灵之旅 / 芭芭拉·安吉丽思

### 第一篇 当下省思

第一章 你快乐吗? / 003

第二章 世纪末的不安 / 029

第三章 迷途 / 055

### 第二篇 生活憬悟

第四章 自我重生 / 089

第五章 工作与差事 / 119

第六章 挑战逆境 / 143

### 第三篇 人际体验

第七章 开怀去爱 / 159

第八章 让灵魂自由奔放——给女性 / 185

第九章 为何不放下武士精神？——给男性 / 209

第十章 与子女一同成长 / 225

### 第四篇 用心实践

第十一章 倾听静寂 / 243

第十二章 仪典的启示 / 255

第十三章 慈悲与感恩 / 265

第十四章 回归心灵的原乡 / 275

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，有时是深沉的伤痛。然而不变的是，当你全心全意于你所处的那一时、那一事、那个当下，你所经历的便是一个深具意义、绝不枉费的刹那。这就是我所说的真实的刹那。

电影《银河飞龙》里有一句台词是：

我发现“我们为什么在这里？”是人类常问的典型问题，然而，我倒觉得，不如问问：“我们真的在这里吗？”这似乎更值得深思……

此刻，你正心无旁骛地读着这个句子吗？抑或分了神想着其他该做的事，或盘算着晚餐要吃什么？你是不是好像在读着，心里却仍挂念昨晚和女朋友吵架了，或在猜想刚才碰到的那位男士，会不会打电话约你出去？我们大多数人都无法全然专注于自己正在做的事，无法心无杂念地感受眼前的时刻。我们把绝大部分的时间都花在心不在焉上，以至于很难拥有真实的刹那，因为只有在你百分之百地经历当下的那一瞬间，真实的刹那才能富含力量，才能完满。

真实刹那的另一个说法是“全神贯注”。全神贯注是东方许多的传统思想之一，特别是佛教的核心概念。简言之，就是将全副心神贯注在眼前手边的事物上，让心灵毫无杂念地去体验当下。

## 投入每一瞬间

全神贯注使你完全投入那一瞬间，它能把每一个寻常的经验——如散步、哄孩子入睡、拥抱伴侣，甚至单纯地开车，转变成一个个真实的刹那。当你全神贯注时，就能毫无遗漏地去感受自己当下所处的环境和正在做的事，而不是麻木地让眼前这介于过去和未来的瞬间，成为又一

个即将逝去、将会遗忘的时刻。稍后，我会在书里提供一些能帮助我们活得更全神贯注的方法。

全神贯注的相反是麻木，没有思考，没有感觉，机械地、无意识地活着。我相信，我们自己和周遭亲友的许多痛苦，其实是肇因于我们的麻木。

因为麻木，你才可能维持着一段对你毫无益处甚至可能有害的关系，而且全然无视于自己的悲惨不幸。

因为麻木，你才会长年累月忽略身体对你发出的警讯，忽视它的慢性消化不良或胃溃疡，只晓得猛吞胃乳片，直到多年后医生对你说你已病入膏肓，才懊悔不已。

因为麻木，你才会抽烟、喝酒或吸毒，无视于自己的日夜咳嗽、情绪不稳、精神时好时坏，不知道自己是在慢性自杀和伤害所有爱你的人。

因为麻木，你才可能明知身处不公平的境遇中，却仍默默承受，毫不反抗。

太多时候，我们大多数人都受困于这个不健康的习惯；而一旦麻木地过日子，我们便错过了所有真实的刹那。心理学教授蓝爵（Ellen Langer）写过关于麻木的书。他说麻木生活和行动的人，一不小心就会坠入行尸走肉的泥沼里。我们顺着时间走下去，眼光却不看着当下，只着意于未来，之后则怀疑，为什么不曾走到任何能给自己有持久成就感的目的地。