

<<活在当下>>

图书基本信息

书名：<<活在当下>>

13位ISBN编号：9787507531657

10位ISBN编号：7507531651

出版时间：2010-7

出版时间：华文出版社

作者：芭芭拉·安吉丽思

页数：336

译者：黎雅丽

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<活在当下>>

内容概要

《活在当下》充满智慧箴言，提醒读者用心思“活在当下”，才能拥有无憾的人生。人生总有一个又一个热烈的期盼：考上好学校、结婚、生子、事业成功、买房子。

你总是告诉自己：只要能……我就满足了！

生命往往就在这样不断地眺望未来、回想过去中悄然而逝，错过了最真实、最美丽的现在。

而真正丰富的生命，其实正是由一个个完满的“当下”累积而成的。

《活在当下》适用于：以都市女性为主，关注心灵成长的广大读者。

<<活在当下>>

作者简介

芭芭拉·安吉丽思（Barbara De Angelis）：安吉丽思博士是当代个人成长与灵性成长领域最具影响力的导师之一，美国知名的人际关系专家，也是著名的畅销书作家，所著的《活在当下》《爱是一切的答案》《男人都该知道女人的秘密》《女人都该知道男人的秘密》等书，分别在《纽约时报》畅销书排行榜上高居榜首。

25年以来，她完成了14本书，被译成20余种文字出版，分别在《纽约时报》畅销书排行榜上名列前茅。

她曾为美国哥伦比亚广播电视网（CBS-TV）主持节目，也曾担任美国有线电视新闻网（CNN）《新闻之夜（Newsnight）》节目的人际关系专家，拥有极佳的收视率，且安吉丽思经常受邀为著名脱口秀节目的特别来宾，目前，她定居在美国洛杉矶。

黎雅丽 国立政治大学新闻系毕，美国威斯康辛州立大学麦迪逊分校课程暨较学研究所硕士。

曾任《我们的》杂志采访编辑、政大新闻系助教及台大新闻研究所讲师。

目前旅居加拿大。

<<活在当下>>

书籍目录

序 生活的美食家 张芝华作者序 丰富心灵之旅 第一篇 当下省思第一章 你快乐吗？
第二章 世纪末的不安第三章 迷途 第二篇 生活憬悟第四章 自我重生第五章 工作与差事第六
章 挑战逆境 第三篇 人际体验第七章 开怀去爱第八章 让灵魂自由奔放——给女性
第九章 为何不放下武士精神？
——给男性第十章 与子女一同成长第四篇 用心实践第十一章 追求性灵生活第十二章
倾听静寂第十三章 仪典的启示第十四章 慈悲与感恩第十五章 回归心灵的原乡

<<活在当下>>

章节摘录

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，有时是深沉的伤恸。

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。

<<活在当下>>

真实刹那的另一个说法是“全神贯注”。

全神贯注是许多东方传统思想之一，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，甚至单纯的开车，转变成一个真实的刹那。

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经病入膏肓，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。

若想拥有每一个真实的刹那，就要用心迎接生命为你展现的每一刻，全心全意活在当下，放开心胸去充分感受，尽情展现生机。

为未来而活 在美国要过得麻木很容易，因为美国人的生活方式就是“为更美好的明天而活、而梦想”。

美国向来是逐梦者聚集的地方，他们从世界各地移民来到这里，被鼓舞着去怀抱更大的梦想。

问题是，整个二十世纪的后半段，我们都在为明天而活，对当下所付出的时间则少之又少。

我们为未来计划、为未来担忧，然后不知不觉中，当生命走到了尽头才醒悟：我们一心一意计较已发生或希望到来的事，却忘了享受当下的每一个片刻；我们都变成“为生活做准备”的专家，同时也变成“现在就充分享受活着”的低能儿；我们为事业做准备，为休假做准备，为周末做准备，为退休做准备——总括起来，我们其实是在为生命終了做准备。

如此擅长于为未来而活，问题就出在我们已养成了不活在当下的习惯，于是当那些期待已久的美好事物真正来临——假期、升迁、狂欢会……我们已经不知道该怎么去享受了。面对这些引颈期盼了好久的喜事，我们依旧匆忙走过，仿佛只是又一桩麻烦事。

我们迫不及待要把它解决掉，但时过境迁，又想不透自己为什么还觉得失落，觉得不满足。

最近有一位好友结婚。

她花了一整年来筹备她的婚礼——那的确是一场别致、出色的婚礼。

第二天早上，出发去蜜月旅行之前，她从机场打电话来。

我问她是否满意这场婚礼，她竟表示她感到异常空虚。

“我几乎想不起来婚礼的样子，”她的声音里透着失望，“好像迷迷糊糊地就过去了”。

我这位好友的经验并不特别：当我们将生命耗费在为未来做准备，而非享受眼前的时光时，我们便把快乐也给延误了。

我们失去了欣赏和领受快乐的能力，一旦真有机会体会真实的刹那，就只能和它们擦身而过了。

在美国，我们活在一个只重行动、不重实质的文化里，这也就难怪我们如此拙于创造真实的刹那，更遑论能在每一个当下怡然自得。

<<活在当下>>

我们一向重量不重质，只在乎不断的活动所带来的刺激，对实质问题则不闻不问。我们常以外在的成就来论断别人或自己，却忘记自己在本质上究竟是个什么样的人。我们是一群兴风作浪的行动者、成就狂，一如塔希（Nina Tassi）在《嗜快成瘾（Urgency Addiction）》一书中所描写的“一群速度崇拜者”“愈大愈好”“买一送一”“一样价钱买得多”“史无前例的速度感”“最新、最先进的”——这就是美国精神。

错用“消费意识” 第二次世界大战结束以来，我们进入了一个疯狂的消费主义时代。

我们要尽可能地多，且尽可能地快速，消费和业绩成为我们的快乐钥匙。

我们对自己说：只要有汽车、房子、彩色电视和一个好工作，我们就算过关了；如果我的这些东西能比隔壁那家伙的更新、更好或能谋到一个名号更响的差事，可就成就傲人了。

我们的英雄是那些拥有最多的人，所有的目光都凝聚在事物上。

人生的目标不再是生活，而是“拥有”和“完成”。

无可避免地，“消费意识”把我们通通变成了延误快乐的高手。

延误快乐的意思就是：相信“为了要快乐，必得要有某些先决条件才行”；你相信自己：“等到”之后，我一定会很快乐。

我们相信在拥有某种经验、某种财富或某种地位之后，我们就会快乐，而在这之前，快乐是不可能的。

因此我们努力工作或任时间流逝，然后终有一天，我们所期待的快乐源头就会降临。

我们完成学业、减肥、创业或买房子，然后欣喜地等待快乐的到来——同时大失所望；我们或许会觉得满足，却不快乐。

这样的过程会一而再、再而三地重复。

“没错，我知道我曾说只要当上经理，我一定会很快乐；可是我现在才发现，真正能让我快乐的，是当老板。

于是我们再一次把快乐顺延到下个目标上。

时不我予 就像吸毒一样，总是需要愈来愈重的剂量，才能达到兴奋的效果，最后，终有一天，你再也离不开它。

我们之中，一定有很多人已经步上了这条路。

我们买了车和房子，我们投身于工作，并且正一步步爬上了成功的阶梯，我们努力供给小孩那些我们不曾有过的一切享受。

我们得到很多想要的东西，也当上了我们从前所羡慕的成功人物，但是渐渐地，我们开始怀疑，好像有什么地方出了差错。

不停地追求的那些梦想，已经把我们带进了一个心灵和情感的死胡同：这一路上，我们拿出所有真实的刹那来换得财富、换取目标的达成，但是，我们换不到快乐。

而更可怕的是：在这过程中，我们的生命已悄然飞逝了。

每个周末，我们奇怪一个星期又跑哪儿去了；每个除夕夜，我们感叹怎么一年又不见了；早上醒来，赫然发现自己已经三四十岁或更老了，却怎么也想不起来，时间是怎么流逝的！

我们看着孩子毕业，有了自己的家，但总觉得摇他们入睡、教他们绑鞋带，都仿佛是昨天的事。

当我们将生命耗费在为未来做准备，而非享受眼前时光，我们失去了欣赏和领受快乐的能力，与每一个真实刹那擦肩而过。

我们不能让时间慢下来，从呱呱坠地的那一刻起，我们就向死亡的那一端迈进，一点点地变老；但是我相信，一旦我们能更全心全意地体验生命的每一刻，就会觉得时间过得更有意义。

最长的四十秒 你的一生中，可能也有过这样的经验：明明是稍纵即逝的刹那，却觉得有好几个钟头那么长；明明才几个星期，却像是过了几个月；明明才几个月，却好像已经过了一辈子。

通常在这种时候，你完全专注于当时的情境：分娩的时候。

自己或家人在病床上等检验报告出来的时候，和心上人第一次亲吻拥抱的时候，整晚盯着电话等男朋

<<活在当下>>

友为昨天的争吵道歉的时候。

在这样的情形下，时间的脚步似乎慢了下来。

尽管你的理智告诉你，这一天、这个夜晚绝对跟其他任何时候一样，你还是会发誓：感觉起来起码有两倍那么长。

那是因为当时你的人、你的心、你的感情已经完完全全地投注在每一个瞬间了。

一九九四年一月十七日凌晨四点三十一分，我和上百万的南加州人，一起经历了一场美国历史上数一数二的大地震。

我永远不会忘记那种恐怖的感觉：我们夫妻俩只能死命地攀在床边，在寒冷的黑夜里，周遭的一切被震得地动山摇、隆隆作响，而听起来就像是世界末日到了！

我们死定了！

谢天谢地，我们没死。

之后的几个小时，我们缩在衣帽间的地板上，等着余震过去。

我们简直不能相信收音机里传来的消息，所有报道都说主震大约持续了四十秒。

“不可能！”

“我和丈夫相互叫着，”“至少有三分钟！”

“我们觉得新闻报道都错了，可是他们没错！”

后来的几天，我和很多朋友、邻居谈起那次地震，也听了许多收音机和电视里的报道评论，没有一个人觉得这个地震只有四十秒。

他们都和我们一样，一口咬定地震持续了好几分钟。

当然，我们都错了。

我们体验到的是我们一生中最长的四十秒。

毋庸置疑，那次地震是我有生以来最恐怖的经历。

它绝对够资格成为一个真实的刹那，尽管我绝不希望常常遇上！

然而，和所有真实的刹那一样，它赐给了我们许多美好的礼物——知道了什么是生命中最重要的东西，使夫妻间变得更亲密，家人关系更接近，朋友和陌生人之间也增添了真诚的关怀和亲切感。

经历过这样震撼的时刻，我们的心被震开了，我们的灵魂被震醒了。

因为我们被迫放慢了脚步，在地震当天的每一分钟和往后的几天里，一心一意面对遭遇到的一切；结果，我们感受到了更多的爱。

我的寻乐之路 打我有记忆以来，我就是个探索者。

凡认识我的人从不会形容我是个无忧无虑、天真快乐的小女孩儿。

我父母的婚姻并不愉快。

从孩提时代，我就想为母亲眼中的忧郁、父亲心中的迷惑和我自己的痛苦找寻答案。

最让我小学老师讶异的，是我三年级时第一次写诗时，写道：世上为什么会有这么多不快乐？

我迫切地想要知道人生的意义，找不到答案让我异常失落。

十八岁离家后，我认真地踏上了寻找真理之路。

我找到了一个心灵上的导师，跟着他开始学习静坐，经常闭关静修好几个月，希望能从方寸之地，找到我所企求的宁静和智慧。

我一直专注在自己的内心世界里。

数年后，我知道是时候了——我该回到外面的世界，去找寻我生而为人之目的。

然后我回到学校去修完学位，开始致力研究我最关心的——爱、关系、生活的过程。

我为十八位最要好的朋友在家里的客厅开了第一次的工作坊。

我并不打算出名，也没打算主持电视节目、广播节目，甚至出书。

我只是将我的所学和我挚爱的友人分享。

所以当第二次工作坊来了三十五个人，第三次来的人更多时，我真是吓了一跳。

不过很快地，我该走的路愈来愈清楚地展现在眼前，我也迎了上去。

我很庆幸上天赐给我与人沟通的能力，使我能提醒他们和我自己，爱是多么的重要。

<<活在当下>>

决定当老师之后，我就立誓要竭尽所能，影响更多的人。
我并没有在一夜之间成功，我也不曾这样奢望。
在我的一生中，所有的事都得来不易，我总是必须先有所为，才会有所收获，我的事业也不例外。

<<活在当下>>

媒体关注与评论

芭芭拉·安吉丽思的《活在当下》可谓是身心灵类书籍中经久不衰的巨作。此书所列出的惶惑的人群，焦虑不安的心灵，汲汲自危的意识，疏离冷淡的人际关系，都深刻地紧扣我们的现实生活。

《活在当下》在细致醇雅的文风中，以恬淡返璞为手段达到宁静致远的效果，实在是一本不可错过的经典著作！

——华语世界首席身心灵畅销书作家 张德芬 安吉丽思通过记述自己在生活中如何去品味每一个当下，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。

而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，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。

——著名身心美学作家 张芝华 在历史的舞台上，美人自有她的一笑倾国，英雄也自有他的引箭穿石。

他们都有各自的脚本，各自的命运；而我们却站在此刻的舞台上，在灯光打出的区域内，努力地扮演着我们的角色，小心翼翼生怕有分毫之差。

我们的人生就是一场正在上演的舞台剧，容不得你NG一次，你必须在当下演好。

——台湾作家 晓风 生命从降生的那一天就是一个过程，这个过程有长有短，这个过程的长短也是不以我们的意志为转移的，我认为活在当下很重要。

但是昨天的美好会对明天产生影响，也会对未来起到美好的影响。

我比较欣赏昨天、今天，我不是为未来而活，也不是为过去而活，我很注重当下。

——国际著名二胡演奏家马晓晖 专心想一想当下活着的这一刻，在这一刻没有悲伤。

回忆过去才有悲伤，而设想未来则引发恐惧。

如果我们只活在当下，就不会有悲哀和恐惧的空间。

重要的是活在当下，其余的都是我们加诸自己的负担。

我们忘了好好活着，忘了当下的这一刻。

反而去想过去的事物，盘算将来会发生什么，却让当下这一刻悄然流逝。

这样我们不算真正地活着，只是在受苦，因为我们对明天抱持恐惧，对过去感到自责。

——雅奈兹·德尔诺夫舍克 要能活到150岁的话，肯定是人的生活质量更高更快乐，能够活出自然给予我们人类最极限的状态，这是一件很伟大的事情。

对我来说，活在当下，活得高兴就行。

——搜狐CEO张朝阳 “活在当下”：并非不回忆过去，预计未来，而是专注于过程，一个过程只干好一件事情。

回忆就专心回忆，展望就是展望，念经就专心念经，劳动就专心劳动，吃饭就专心吃饭，食不语。

故而僧家在种麦子、插秧之中都能悟出禅意。

——佛学大僧圣严法师 我向来活在当下，一味把眼光放在终点，反而会错过沿途美景。

——好莱坞 珍妮弗·安妮斯顿 昨天的我是今天的我的前世，明天的我就是今天的我的来生。

我们的前世已经来不及参加了，让他去吧！

我们希望有什么样的来生，就把握今天吧！

——《前世与今天》林清玄 “活在当下”原是佛教禅宗的一种人生观，它告诉我们要放下过去的烦恼、舍弃未来的忧思，把全部的精力用来承担眼前的这一刻。

失去此刻就没有下一刻，不能珍惜现在，就不能珍惜今生，不能拥抱现在，也就无法拥抱未来。

——全国十大女性讲师张金洋 生活在当下才会幸福，因为过去、未来、远处，都是不可触摸的，只有这里、此时，才是自己真正拥有和把握的。

<<活在当下>>

眼前的一切开始显得可爱起来,包括晴得响当当的天! ——侯英华 短短50秒告诉我们人生很短暂,你的笑容带着一点苦涩,生命就是这样短暂,两天的培训到今天,有一点最重要的就是要活在当下。

当下非常重要,你已经不属于过去,昨天在课堂上听课的你已经不复存在,人生只属于现在和当下,如果你当下能保持宁静和快乐,你的一生就能保持宁静和快乐。

——席宗龙 网友评价: 活在当

下,在心理学上叫“此时此地”。

“明日复明日,明日何其多,我生待明日,万事成蹉跎。

”明日永远都不会来,因为来的时候已经是今天。

只有今天才是我们生命中最重要的一天;只有今天才是我们生命中惟一可以把握的一天;只有今天才是我们惟一可以用来超越对手,超越自己的唯一一天。

活在当下,生命的意义也只能从当下去寻找。

过去的事,均已过去而不存在。

不论是多美好且令人怀念,或是多么丑陋令人追悔,都没有必要沉湎于过去的情绪中。

对过去的怀念或追悔,只是徒增自己的烦恼,进而干扰当下该做 “对酒当歌,人生几何”?

人活百岁,不过三万多天,白驹过隙,忽然而已。

如果夸张而简明言之,人一辈子不过有三天,即昨天、今天、明天。

昨天是作废的证票,是过去的历史,是无法改变;明天是未到期的证票,是未兑现的事实,是无法预测的;只有今天才是可以把握的,是最现实的。

<<活在当下>>

编辑推荐

《活在当下》：活着都不容易，美国人曾经面临的种种危机，正一样不少地降临我们，芭芭拉为我们寻求幸福提供了最有效的解决之道。

美国《出版家周刊》强力推荐。

金石堂书局销售排行榜第1名 《今日美国》畅销书排行榜第1名 《纽约时报》一直保持排行榜第1名 《华尔街日报》畅销书排行榜第1名 《出版人周刊》畅销书排行榜第1名 亚马逊网络图书畅销书排行榜第1名 美国巴诺连锁书店畅销书排行榜第1名 《旧金山纪事报》畅销书排行榜第1名 中国卓越图书销售排行榜第1名！

尼尔森图书调查公司畅销书销售排行榜第1名 打破美国身心灵销售榜记录，并且连印100次。全球第1畅销书，出版至今全球累计销售3200万册。

《活在当下》经历32,000,000多名读者眼睛考验的经典之作。

美、加、英、法、德、意、葡、日、韩、丹麦、荷兰、巴西、爱尔兰、西班牙、澳大利亚、马来西亚、中国台湾，中国各大地面店、网络书城的销售排行榜均名列前茅，发行了30余种文字，征服了全球读者的心！

华人苦等十余年，全球最畅销的心灵励志书首次登陆中国大陆，惟一独家授权简体精装中文版。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>