

<<活在当下>>

图书基本信息

书名：<<活在当下>>

13位ISBN编号：9787507530261

10位ISBN编号：7507530264

出版时间：2010-12

出版时间：华文出版社

作者：[美] 芭芭拉·安吉丽思

页数：299

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>

## &lt;&lt;活在当下&gt;&gt;

## 前言

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。

生命其实可以被看作一种物质，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，就是从我们日以继夜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。

来吧，还等什么，当下这个片刻，对于生活，你品味到什么？

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。

## &lt;&lt;活在当下&gt;&gt;

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，现存的价值观念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念，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。

## <<活在当下>>

### 内容概要

本书是一本文笔优美、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。

安吉丽思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。

生命其实可以被看作一种物质，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。

安吉丽思在书中给予我们的重要练习，就是从我们日以继夜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。

<<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，最有影响力的导师之一，美国知名的人际关系专家，也是重要的畅销书作家，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，

<<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>>

编辑推荐

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>