

唯一独家授权简体中文正版

芭芭拉·安吉丽思：对不起，让中国大陆的读者等了13年！

# 活在 当下

(美) 芭芭拉·安吉丽思 Barbara De Angelis / 著  
黎雅丽 / 译

Real Moments

当我刻意追求快乐，快乐却隐而不现。当我不再刻意寻找，只全然放

华文出版社

昨日已成历史，明日还未可知。  
此刻是上天的赐予（gift），所以我们称它做“当下”（the present）。



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



# 活在当下

(美) 芭芭拉·安吉丽思 Barbara De Angelis / 著  
黎雅丽 / 译



Real Moments

华文出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

活在当下 / (美) 安吉丽思 (Angelis, B.D. ) 著;  
黎雅丽译. —北京: 华文出版社, 2010. 1

书名原文: Real Moments

ISBN 978-7-5075-3026-1

I . ①活… II . ①安… 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 (2009) 第 236232 号

北京市著作权合同登记 图字:01-2009-7506

REAL MOMENTS:DISCOVER THE SECRET FOR TRUE HAPPINESS by BARBARA DE ANGELIS,PH.D

Copyright: © 1995 BY BARBARA DE ANGELIS,PH.D

This edition arranged with HARVEY KLINGER,INC.

through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY,LABUAN,MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

© 2010 SINOCULTURE PRESS

All rights reserved.

本书中文译稿由台湾天下远见出版股份有限公司授权使用。

译者:黎雅丽。译者简介:国立政治大学新闻系毕,美国威斯康星州立大学麦迪逊分校课程暨教学研究所硕士。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。

书 名: 活在当下

标准书号: 978-7-5075-3026-1

作 者: (美)芭芭拉·安吉丽思

责任编辑: 姜艳艳

出版发行: 华文出版社

地 址: 北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcbs.com.cn>

电子信箱: hwcbs@263.net

电 话: 总编室 010-58336255 编辑部 010-58336261

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市文通印刷包装有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 19.5

字 数: 300 千字

版 次: 2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

---

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有,侵权必究

本书若有质量问题,请与发行部联系调换

試  
僅  
供  
讀

## 序

# 生活的美食家

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,甚至还会影晌消化。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。

从现在起，你能够展开一个全新的生活。准备迎接一个新的生活方式，享受围绕你身边的每一件事物。能够觉察存在生命之中的美丽与善良，你能意识到与感知到……在生活中去尝试真正地看，能够去思考、去感觉、去闻到、去尝到、去热烈地爱着、去经历着一切一切……当你感觉到了这平静与放松，每一个当下都能够更全然的活着。

张芝华：身心美学作家，资深身心心灵导师，知名催眠训练导师。带领“找回内心的真爱”、“清心轻体回春营”、“穿越时空的灵魂之旅”等经典工作坊。身心灵能量整合疗法，包括催眠、NLP、完形静心、家族排列、花精自然疗法、天使疗法、西藏颂钵、绘画、舞蹈治疗、敦煌能量回春功法、肢体开发、双脑同步音乐治疗、塔罗静心、能量疗愈、生命数字等。

芝华的身心美学空间 <http://blog.sina.com.cn/sandyinlight>

## 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相刹那吗？”

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

序 生活的美食家 张芝华 / 1

作者序 丰富心灵之旅 / 5

## 第一篇 当下省思

第一章 你快乐吗? / 3

第二章 世纪末的不安 / 29

第三章 迷途 / 55

## 第二篇 生活憬悟

第四章 自我重生 / 89

第五章 工作与差事 / 119

第六章 挑战逆境 / 145

## 第三篇 人际体验

第七章 开怀去爱 / 161

第八章 让灵魂自由奔放——给女性 / 187



# ■ 目录

---

CONTENTS

活在当下

第九章 为何不放下武士精神？——给男性 / 211

第十章 与子女一同成长 / 227

## 第四篇 用心实践

第十一章 追求性灵生活 / 247

第十二章 倾听静寂 / 263

第十三章 仪典的启示 / 275

第十四章 慈悲与感恩 / 285

第十五章 回归心灵的原乡 / 295

第一篇 当下省思

試僅  
讀供

# 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？当你生命终了，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。

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,只着眼于未来,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终了做准备。

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美事,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。她花了一整年时间来筹备她的婚礼——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：当我们把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。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……”“任你吃到饱……”“买一送……”“一样价钱买得更多……”“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。我们买了车子和房子,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。

当我们把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，我就是一个探索者。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,去找寻我生而为人的目的。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,我真是吓了一大跳。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。

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。

回顾过去,有两个原因可以解释为什么我凡事都必定全力以赴。其一,小时候,我多数朋友的家里都比我家有钱。我家的房子是我所有死党里最小的;穿的衣服都是从折扣店买来、标签被剪掉的瑕疵品。真正需要的用品,我不曾缺少,但也从未尝过“拥有好多、好多我想要的东西”的滋味。也就是说,如果我得到了什么东西,那一定是因为我努力付出过;其二,我决定更努力的原因可能是,我觉得自己的长相不太有魅力。你想像一个干瘦瘦又严肃兮兮的小女孩,肤色苍白、绑着发带、脸上架着一副丑丑的眼镜,那就是我的样子了。我知道我不太可能凭外貌让任何人对我留下好印象,所以我只能以才智取胜。即使多年以后,我换上了隐形眼镜,学会了打理头发,也注意到有男孩子觉得我

还有点吸引力，我仍然不认为自己长得好看。

所以在我的事业刚起步时，我不停地工作，不停地打拼，忙得根本没注意到自己已颇有名气了。直到几年前的一次因缘，才使我开始重新规划自己的生命方向。当时我在电视台主持一个每天播出的节目，那天我和一个外地来的朋友一起开车去电视台，刚一进摄影棚停车场，她就看到有一堆“影迷”在等着我签名。她忽然咧嘴大笑：“芭芭拉，你真的梦想成真了。”之后，她语带关爱和赞叹地说：“你一定很快乐！”

## 愿望多，快乐少

听到这句话时，我的心里好像有一道窗帘忽地被掀开了。霎时，我看到自己的的的确确完成了许多长久以来的梦想：我现在住的房子，比任何一个小时候玩伴住的房子都好；我有能力为自己买所有小时候买不起的东西；我可以送我妈妈到任何地方去旅游，那是从前她培育我成长的时候不可能负担得起的；我终于找到一个不论我多丑（即使是戴着眼镜、扎着马尾）都会爱我的男人。然后看看现在，我正开着车子去录我的电视节目呢！可是审视内心深处，我看到一件可怕的事情——我不快乐。我很得意，我很满足，可是我不快乐。

听了朋友说那句话，那天我满脑子想的只有这件事：我想不通“怎么会这样？”我深信自己工作的价值，我也知道很多人的生活因此改变，我绝对以自己的工作成就为荣；我的婚姻美好而甜蜜，我的健康状况良好，这一切为什么还不能使我快乐？为什么还不够？到底还漏掉了

什么？

随着时间流逝，我渐渐看到了真相。我不快乐是因为我不曾让自己体验许许多多真实的片刻，那些无所为而为的片刻，那些不为工作目标忙碌的片刻，那些我简简单单就是待在什么地方的片刻。我擅长行动，却对如何单纯地活着极不在行。这么多年来，我满心相信：只要能达成愿望，我一定会很快乐。如今，我拥有了从前向往的东西，但也明白：就算获得更多，我也不会快乐；如果我现在觉得不够，那么永远也不会够。

我决定牢牢记住这个领悟，我把它写在一张小卡片上，摆在我的镜子前，每天早上读它一遍：

什么时候我才会觉得够了？

够了之后要做什么？

拿这几个大问题问问自己——如果你此刻觉得不够，什么时候才会够？在那之前，你得再赚多少钱？再累积多少成就？然后你要做什么？你的生命会呈现出什么样的面貌？有人告诉我，他们仅仅对自己提了这几个问题，就开始了一段长达数星期之久的自我探索历程。

## 满意不等于快乐

因为我回答过这些问题，所以现在我知道：我可以再出一打更畅

销的书，再上千百次电视节目；或者，如果我有小孩，我当个全职妈妈，会教养出完美无缺的孩子；如果我从商，我会有本事买下任何我要的公司；但是，没有一件事能让我快乐。这些最多能让我满足，令我得意，却不能带给我快乐。

快乐与满意的差别在哪里？满意基本上是一种精神上的满足，它代表完成了某件你有所为而为的事——一项计划、一次交谈、一顿美食。比如，新书的进度又完成了一章，我会觉得很满意；发表了一场演说而且颇受好评，我会觉得很满意；把柜子清理干净，我也会觉得很满意；总之就是有某件事情完成了。

快乐则是比较倾向情绪方面的满足。当我在某本书的某一章里，写出了自己都叹为观止的语句，我会觉得很快乐；演讲后，有人前来和我分享感触，我深有同感，会觉得很快乐；我望着衣橱里的某件衣服，回想起曾经穿着它度过的一个有趣的夜晚，我会觉得很快乐。

我记得我的第三本书刚刚上《纽约时报》畅销书排行榜第一名的那天，我的经纪人一早就打电话来告诉我这个好消息，我当然很兴奋。那本书我写得很认真，它能有好成绩，我当然觉得满足又得意。那天晚上杰佛瑞下班回来，我们一起躺在床上。他把我揽入怀中，抚摸着我的头发，告诉我他多么以我为荣，因为我为这本书付出了这么多，因为我这么辛苦到各地去促销，因为我这么聪明慧黠……我热泪盈眶地接受他的爱。那一刻，并非之前，我好快乐。那相爱的一刻正是真实的刹那。

我们都做过让自己很满意的事情。然而不论我们再做多少，再体会多少的心满意足，我们都需要学会创造真实的刹那，才能拥有真正

的快乐。

快乐的唯一源头,是拥有许多生命中真实的刹那。

## 快乐的源头

快乐只存在每一个刹那的当下,也只在当下可得。快乐降临的那一刹那,绝不会是我们存心去寻找快乐的时候,因为一旦存心追求,我们的心就已不在“此时此地”,而是到“别处”去了。如果我们能让自己回到现在,全神贯注于手边的事物,快乐便会不求自来。

“快乐(happiness)”这个词源自古英语里的“hap”,指机会或运气(不论好坏)——意思就是人的遭遇(happens)。换句话说,照词源上的解释,“快乐”应该是“所有当下的经历”。所以尽管我们会说:“我要快乐起来”,基本上我们已经把自己投射到未来去了;而快乐,依照定义,是只存于当下的这一刻。

世界闻名的越南禅学大师一行禅师(Thich Nhat Hanh),写过一本深具启发的书《一步一莲花(Peace Is Every Step)》,他在书中写道:

生命的意义只能从当下去寻找。逝者已矣,来者不可追,  
如果我们不追求当下,就永远探触不到生命的脉动。

如果你不知道珍视现有的一切和现在的自己,无法从中得到快乐,那么即便将来拥有了更多,你也不会快乐;要是你不懂得怎样充分

享受手上的五百元，就算有了五千甚至五百万，你也还是无法享受；和你的另一半在家附近散散步，要是你不能从中得到乐趣，就算去夏威夷、去巴黎也没用。我并不是说多点钱、多点休闲活动，不能让生活更舒适；事实上，生活是会因此舒适些，但你却不会因此而快乐，因为钱和休闲活动本来就没这功效。只有你自己，借着学习活在当下，与时偕行，才能让自己快乐。

想像一下，你的心愿是要成为一位小提琴演奏家，有人给了你一把老旧的破琴练习。你当然想有一把“史特德瓦瑞斯”(Stradivarius)提琴，那可是全世界公认的顶尖好琴，可惜你没有，只好夜以继日不停地练习，倾注全副精神和心力在那把劣等的琴上，演奏出最美妙的乐声。有一天，来了位慈善家，送了一把你梦寐以求的“史特德瓦瑞斯”小提琴；你以颤抖的手接过了琴，然后开始演奏，你演奏得真是优美动听极了。动听的原因可不是那把价值二十五万美元的名琴，而在于你已练就了小提琴家所须具备的精湛技巧。

要是你没有学会驾驭那把二手的旧琴，你就不会有能力去拉“史特德瓦瑞斯”提琴。假如你不学着享受你已拥有的一切，那么拥有再多，也不能带给你快乐。

### “孩子们将为你带路……”

别害怕这些道理听起来太深奥、太抽象，似乎连听都听不懂，更何况照着去做。我可要提醒你：你也曾是个快乐的高手——在你还是个

孩子的时候。儿童是创造真实刹那的专家,他们还没有学会按捺住心中的欢欣,所以可以尽情尽兴!这也是使每个孩子看起来都如此不可思议的原因。他们完全投入“此时此刻”,完完整整地活在当下,不论白天或晚上都充满了欢乐和笑声。这并不只是因为他们没有工作要做,没有账单要付,没有责任要扛——或许他们的优先顺序与此不太一样,可是他们游戏时的专注和全力以赴,比起我们大人工作时的干劲,可一点都不逊色。他们有本事从每一口食物、每一朵花、每一片云、每一个经验里,探索、品尝纯然的惊喜,有这份能耐就能够让他们心满意足。

生命的意义只能从当下去寻找。

逝者已矣,来者不可追,

如果我们不追求当下,

就永远探触不到生命的脉动。



抉择学院(Option Institute)的创办人之一柯福曼(Barry Neil Kaufman)有一句精彩的名言:“我们的忧患并非与生俱来,而是学而时习之。”意思是“我们还有‘放心于当下’的本能,我们可以戒掉麻木的习惯,开始全神贯注地去品尝每一分活着的滋味。我相信孩子是上天赐给我们的导师,看到他们那么倾注全力去感觉、去经历,我们应该记住:他们正为我们示范心灵上的奥妙巧思!是孩子们!是他们为我们指

引出一条能寻回喜悦、找到自己真实刹那的必经之路。如同《圣经》上所说：“除非你能像孩子们那样，否则你不能进天国。”

## 不要不停地找事做

刚开始学着在生活里创造真实的刹那并不容易，最大的障碍是我习惯了不停地找事做。这一点到现在还常困扰着我。几年前，我先生杰佛瑞和我去了一趟纽约，除了办些公事，也顺便去玩，那大约是我刚刚发现自己很难去体验真实刹那的时候。星期五早上，我们俩红着双眼抵达纽约。一到旅馆，我立刻开始向几家餐馆预订周末的位子，然后赶快翻开报纸，找各式各样我们喜欢的活动。杰佛瑞好像被我弄得有点烦，但我想他只是累了。我们到街上去逛了一会儿，就回旅馆准备吃晚餐。我才拿出我的计划表，准备和他一起敲定行程，他竟然事不关己似的冷冷地看着我，我吓了一跳。

“怎么了，亲爱的？”我问。

“没什么，我只是有点气你。”

“为什么，我做错了什么？”我立刻自我防卫起来。

“我也不知道，你好像神经病一样不停地计划、不停地列表。你就不能轻松一下？不要老想去控制每一件事好吗？”

一听到“控制”这个最让我敏感的字眼，我的火气立刻冲了上来。

“我没有要控制每一件事，我只是想确定我们会玩得很高兴！”我大声嚷着。

“唉！你只要别老想这么多，芭芭拉，说不定你就会有个愉快的假期。”

我开始从心底深处哽咽了起来。他是对的，我一直很努力，努力玩得开心，努力把每件事都安排到最完美，努力要让他快乐……我这一生都在努力掌控身边每一件事情的结果，尽全力去完成每一个目标。我打心眼儿里相信，努力得愈多，快乐就会愈多。现在我却要面对一个事实：我的努力其实正是我享受喜悦的最重要阻力；荒谬的是，喜悦却是多年来我拼了命想得到的东西。我哭了，那一刻我才知道，原来我不知道如何才能不努力。

杰佛瑞过来搂着我，我呜咽着道：“我好害怕我一不努力，就会失去什么东西。”

我永远不会忘记他接着说的话：

“如果一直这么努力，你就会失去所有的东西了……”

杰佛瑞话中的道理直指我心。当他抱着我，替我擦掉脸上的泪水时，我知道我该从头去学怎样过日子了。这一生引领我走到这里，让我拥有眼前成就的，是行动的力量：去鞭策，去奋斗，去开创。这不是一种坏的力量——我能拥有现在的一切，这股力量功不可没；但我需要另一种全新的力量，带领我去完成人生的另一个层次。那是一种我不擅长、所知也不多的技巧，那是单纯地活着的力量。

那晚在纽约，我那练达心细的丈夫所一眼看穿的，就是我活到现在最惯常使用的方式，此刻竟成了我的绊脚石——我愈是努力去做些什么来求得快乐，结果是愈不快乐。他当然也就跟着不快乐！

杰佛瑞的一席话使我如醍醐灌顶，那晚我写下了这个故事：

## “攀湖”的女人

从前有个女子去爬一座很高很高的山。开始爬的时候，她只是个小女孩，对爬山之前的一切都已不复记忆。年复一年，她在严峻的峭壁上愈攀愈高；渐渐地，她的攀爬动作十分熟练，她锻炼出强壮的腿肌和腰力。不久之后，爬山对她来说，简直就像呼吸一样自然了。日子一天天过去，她也一点点向上移动，后来甚至不必再费劲，她的身体自然而然就会往上爬。

终于有一天，这个女子登上了最高峰，她为自己的成就高兴极了。她迫不及待地要开始下一段人生的旅程，去征服另一座高峰。当她往地平线上极目望去时，她看见一个蓝得好美的湖，湖面延伸到视线的尽头。她爬了一辈子的山，从不曾离开过山，所以也不曾见过湖。事实上，她根本不知道什么是湖。她看着眼前这片陌生的、一望无际的水，得到一个结论，这一定是一座很特别的蓝色的山。看来要继续以后的旅程，唯有先跨过这座外形奇怪的蓝山，她决定勇往直前。

于是山里的女子来到了水边，开始用她最熟练的动作，尝试要“攀过这个湖”。一开始，她弄不懂为什么会毫无进展，而且还把自己累得半死，只好再次集中全身的力量，更用力地“爬”，前脚接后脚，一步又一步，两手还拼命想去抓住那些“蓝色的岩石”，但终究是白费力气。她不停地往下沉，却一寸也前进不了。

山里来的女子几乎想放弃了，就在这个时候，她看到有个男子浮

在湖面上，双手和双脚轻柔地动着，整个人便能在水上优雅地向前滑行。

“你在做什么啊，朋友？”他向她喊道。

“你看我像在做什么？”她满脸尴尬地回答，“我想攀过这个湖。”

“我的小姐呀！”湖里的男人答道，“你难道不知道湖是不可能攀过去的吗？在水里移动的唯一办法是游泳。”

“可是我是最棒的登山好手啊！”这位爬山女高手坚持说，“我一辈子都在学爬山。我可以登上任何一座山，可以征服任何一个高峰。我一定也有办法攀过这个湖。”

“我很肯定你是个优秀的登山好手。”湖里的男子很礼貌地对她说，“可惜爬山的技巧在水里完全用不上。你必须比山更强韧，你才能征服山——这是你登上峰顶所需要的智慧。如今你想越过这个湖，你需要的却是一套截然不同的技巧。你得重新学起——完全向水的力量投降，让它强过你，你不必再去用力。事实上，你愈不刻意用力，你会游得愈好。”

就这样，湖里的男子开始教山里的女子游泳。最初，她在水里又踢又打，弄得水花四起，因为她太习惯登山时的用力动作了。不过她的老师很有耐性，她慢慢地学会浮在水上了，让微风和波浪轻轻地带她向前，直到她终于彻底放松，不再使劲。

山里的女子由此领会：全然放松竟和奋力向前一样有力。

在我们学习去体验更多真实刹那的过程中，我们必须去熟悉另一些与已往惯用的“列表”、“设定目标”等生活方式大不相同的技巧；湖

是不能用“攀”的。接下来，我要提供一些随时随地创造真实刹那的方法。

## 什么是真实的刹那？

什么是真实的刹那？你如何知道你已经拥有它？要出现真实刹那必须具备三个要素：

### 意识

真实刹那只出现在你有意识地全神贯注于身所处、手所做和心所感的时候。因为你用心，所以能看见许多平常不用心时所看不见的事物。用心时，意识里除了此刻的体会，别无长物。

### 联系

真实刹那只出现在你与某人或与某物灵犀相通的时候。这份联系可能发生在你和所爱的人、和某个陌生人、和你正靠着的那棵树或和上帝之间。有了这份联系，真实的刹那出现时，平日分隔我们的界线会消除，神奇的事物会发生。

我们称这界线消融的经历为“爱”。因为爱，你中有我，我中有你。

### 彻底交出自己

真实刹那只出现在你把自己彻底投入正在经历的事物，并且完全放弃掌控的时刻。你百分之百专注于正在做的事，不论是散步、做爱、烤面包或是看着孩子们游戏。你全心拥抱此刻，而不是抗拒。

当你想控制或抗拒某个情况或某种情绪，便不可能拥有真实的

刹那。

如果我能为你列出一个拥有真实刹那的公式，这公式大概会像这样：

全神贯注于当下的经历或感觉；

打破个别分开的幻象，和你面对的人、事、物充分联系、交流；

然后，将自己全然投注于心灵的交流中。

现在，你应该正在享受真实的刹那了；

真实刹那在你日常生活里俯拾皆是……

我弟弟是个风帆好手，他感受过许多挺立风帆板上破浪而去的真实刹那。那些片刻中，他觉得自己和手上的帆、脚下的浪板，甚至四周的海水已融为一体。他把自己完全交付给风的吹拂和迎面的浪花，与海为伍；他觉得充满了生机，无限地满足……

我母亲则是在花园里享受到她的真实刹那。她对每一株新栽的花、每一寸待整的地、每一片摘下的枯叶都倾注全部的心意。她和一株株赖她得以营养、赖她得以绽放的七彩小生命相契、相通。她浑然忘我于指间的泥沙、湿土的香气，感觉大地借由她的手带来新生的甜蜜欢欣。

我带我的小狗，也是我最要好的朋友碧珠一起散步的时光，是我拥有真实刹那的时候。跟在它毛茸茸的小身体后面，我会变得对路边的花草树木或任何一点小声响都非常敏锐；我会与它轻松的节奏气息相通，感受到它的律动。它的需求，于是变成我的需求。我的心神完全

投注在散步之中，不去哪里，也不做什么。碧珠提醒了我：或许人生的意义，不过是嗅嗅身旁每一朵绮丽的花，享受一路走来的点点滴滴。

最近我收到一张问候卡，我愿意和你们一起分享里头的话：

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“现在”(the present)。

真实刹那就出现在你有意识地  
全神贯注于身所处、手所做和心所感的时候。  
而唯有全神贯注于那一时刻，  
你方能得到那一时刻所带来的赐予、启示或喜悦。



编按：英文 present 具有双重意义，可指此时此刻的现在，亦指礼物或赠与物。

試僅  
讀供

## 第二章 世纪末的不安

---

生命一定有比“拥有一切”更丰富的内涵。

——美国童话作家及插画家森达克(Maurice Sendak)

我们是如何失去体验真实刹那的能力？有时打从心底不知名的角落涌上的焦躁不安，到底是从何而来？为什么追求心灵的满足总是那么困难？要找到这些问题的答案，要正确地进行我们的探寻之旅，得先从过去看起。

让我们假想你是一个来自十八世纪的时光游侠。你将时光机器上的指针拨向未来，按下按钮。当机器停止，你看看时钟，发现自己已神奇地降落在二十世纪的尾声。

你踏出时光机器，迎接你的是二十世纪九十年代的美国。你最先注意到的改变是科技方面的突飞猛进——汽车、飞机、电视、传真机、洗碗机、电脑，这些在你眼里都像奇迹。你不禁赞叹：“这儿的生活和我们那时候比起来，真是舒服太多了！”

## 急躁而漠然

但是当你走近你二十世纪的亲戚身旁,你注意到很多让你困惑的事情。首先,人们不像在十八世纪的家里那样亲切、愉快。他们彼此不打招呼,只匆匆擦肩而过,脸上的表情仿佛是有什么急事正要奔赴。你忍不住问一位路人:“发生了什么可怕的事吗?”他粗鲁地摇摇头就转身走了,只留下你还在兀自纳闷:怎么每个人都这么急躁而且相互毫不相干似的?

接着你看到街上和公园里,到处都是难民模样的人。他们脸上带着又饿又怕的表情,有大人,也有小孩,看来连睡觉的地方都没有。你猜想他们必是最近一次战役的降兵,他们的家乡一定是在很远的地方,直到你听到他们说着一口地道的英语,才发现自己错了。“怎么这么多美国人无家可归,住在街上?”你简直不敢相信,“而且为什么大家都像没看见他们似的?”

可是当你开始看到报纸、杂志,看到人们称为“魔术盒子”的电视,你才真正开始担心,因为从报纸、杂志和电视,你听到、看到:

根据今天公布的最新统计资料显示,在去年的一年里,有两百七十万个儿童受到虐待或疏于照顾。

最新的调查发现,有百分之四十三的人若不是有酗酒的父母,就是有酗酒的配偶。

警方估计,在美国,每六分钟就有一位妇女被强暴,同时有四分之三的妇女是暴力犯罪事件的受害者。

大部分杀人案的凶手都是被害人的爱人或亲戚,而不是陌生人。

新的研究显示,大约每两对夫妻就有一对会离婚;而不忠于婚姻的人,尤其是女性,有愈来愈多的趋势。

政府方面指出,打击犯罪的工作节节败退,政府并提议大量兴建监狱,以容纳愈来愈多的罪犯。

今天又有一起街头枪击事件,发生在中西部一个宁静的小镇。有三人死亡,四人受伤。根据目击者称,嫌疑犯并不认识被害人,唯一的杀人动机是:他们忽然觉得很想“干掉一些家伙”。

你被这些报道吓坏了:随时引发的暴力,父母殴打和诱奸自己的小孩,儿童谋杀儿童,数以百万计的男女用药物和酒精荼毒自己的生命,破碎的家庭,露宿街头的人,还有恐惧,无所不在的恐惧……“美国到底怎么了?”你难以置信地大叫,“这个社会怎么会变成自我毁灭?我们过去对美好未来的期待,都到哪儿去了?我们对富庶和平国家的梦想,到哪儿去了?”

你冲回时光机器里,把指针拨回你原来的年代。你祈祷自己来不及回去,然后你为自己的子孙掉下了眼泪,因为有一天,他们要降生在这样一个失落了灵魂的文明里。

## 险状百出

现在我们正站在二十一世纪的门槛上(本书成书于二十世纪九十年代),而我们的社会所展现出来的各种征兆在显示,她正处于一个感情和心灵都危机四伏的阶段。美国到底怎么了?我们的社会已经失衡到险状百出的地步了:

我们所享受的物质生活远比历史上任何一个文明时期都舒适,却同时也有更多的迹象显示,我们并不快乐。简单举几个例子,犯罪、虐待、离婚、毒瘾,都比过去任何一个时代猖獗,而且情况一年坏似一年。

我们借以控制这个世界的科技能力,还在以惊人的速度增长,然而怡然度日的本事,却似乎丧失殆尽。我们成长过程中以为一定不虞匮乏的那些事,如今虽仍热切向往,却都已是遥不可及的梦想:相守一辈子的婚姻,守望相助如一家人的街坊邻里,确信子女会过得比我们好……还有或许是最重要的——宽裕的时间,散步的时间,沉默的时间,享受辛苦耕耘收成的时间,无所事事或全力以赴的时间。

结果是整个民族都在拼命地找寻人生的意义,不时险象环生,却经常徒劳无功。我们这一辈中年人,小时候所熟悉的安全世界幻灭了,我们对愈来愈糟的治安问题失望不已;老一辈的人则缅怀既往,那时物质生活或许简单许多,但精神生活却肯定比较健全;而我们的孩子,他们将从我们手中接过这个汹涌狂乱的世界,恐惧、愤怒、消极讥讽、

玩世不恭,外加不再纯真,已然成为他们的共同特质。

我们的社会绝非是一个“每天都更美好、更快乐”的社会,而那曾经是美国人的梦想。

现在还加上地球本身的危机:地震、飓风、大火、洪水、酷寒的长冬、不停的暴雨,我们国家的躯干已失去平衡了。当然,科学家对这些现象自会有一套合理的解释,但如果你愿意倾听,你会听到大地之母正对我们哭喊求助。

有些人对这些现象已经太过熟悉,因而变得麻木不仁。就像我们那位时光游侠朋友一样,你读到了报上的统计数字,你看了电视的新闻报道,你或你所爱的人可能已经察觉到暴力、虐待、毒瘾、离婚或失业的阴影正逐渐笼罩。你知道我们的世界已不再是过去那个一片祥和、充满希望的世界。可是,就像我,就像我们每一个人一样,你只是转过身去,披上一层用“麻木”做成的防护衣,好让自己平安度日,不致被绝望打倒。可就是这麻木,它阻绝了我们对真实刹那的体验——偏偏这正是我们现在最迫切需要的。

只有靠我们不麻木,不背过身去,现代人的感情和心灵才能得救。当然,故事总有另一面,我们的国家也有很多美好的事物、雄浑的关爱之音、求变的力量,但是不够。我们的国家有难,我们这个民族也有难;首当其冲的是,你自身的幸福和你子孙的幸福。我们个人无法独力挽救整个社会的沉疴,但是我们能贡献更多的慈悲、关爱以及对自身及周遭环境的醒觉,一切将会由此而改变。

此刻的我们,较历史上任何一个时期,都需要更多生命中真实的刹那——对人类付出真诚关怀的刹那,与我们所爱和需要关爱者心灵

交会的刹那,集中心志为众人疗伤、解困的刹那……是很讽刺的,此刻的我们也较历史上任何一个时候,都更难拥有生命中真实的刹那。在千年至福的极乐之境来临之前,这是我们得面对的难题。

## 拓荒者的血液

我们究竟是如何把自己的国家从立国时代的前程似锦,弄到今日这番令人沮丧的局面?如果我们开始了解美国心灵危机的历史根源,我们就能了解自身心灵的危机。

美国是一个充满了拓荒精神的国家。我们的祖先大都是从世界各地离乡背井、远渡重洋来到这儿,历经了无数精神上、肉体上和经济上的各种磨难。我们的历史是一部迁徙史,我们永远会受到山外那片未知天地的蛊惑,永远追求着更多、更好——多一点土地,多一点水,再富裕一点,再自由一点。

二十世纪初的时候,我们已来到疆界的极限:没有更多的土地可以开发,没有更新的城市可以建立,没有更新的空间可以扩展了;不再有新的处女地,我们成了挫败的拓荒者;但是我们停不下来,因为这时我们已成为“嗜新成癖”的人了。这是家族性的癖好——从最先踏上这块梦土的祖父母,甚至曾祖父母开始,一直传到我们身上。它已根深蒂固在我们的血液里,我们无法自拔地要求更多、更好。

麻木阻绝了我们体会真实刹那的机会。

只有靠我们不麻木，

不背过身去，

现代人的感情和心灵才能得救。



于是我们渴求的对象从土地转移到事物上,我们开始无法抵挡科技和消费主义的诱惑;我们使所有事都办得更快、更有效率,使所有的产品更大、更精良;我们为如何生活、买些什么、穿些什么以及何谓流行,建立新规则;一旦没多久厌倦了这一切,我们便立刻打破这才由我们设立的“传统”,然后订立更新的典范。

美国经济得以起飞,靠的就是我们的喜新厌旧:老车即使还跑得很稳当,我们仍迫不及待要换新款;旧鞋即便还很好穿,我们也已等不及,要再买双跟儿更高的或鞋样式不一样的;老电视其实还挺好,我们却按捺不住要买一部有更好的遥控器和更多功能的新机种;我们摒弃所有老旧的东西,和所有的新东西一见钟情。

## “拜新主义”

追求进步是人类的本能。一个民族追寻并创造各种途径以求更舒适的生活,原本并不稀奇,这是所有文明的必经之路。然而,我们追求

新奇和进步的步伐愈来愈快,这是美国独一无二的特色。我们当代文化一年内的转变,远超过欧洲或亚洲文化数十年的转变;而每当其他国家发现美国又有了热门的新花样,他们常跟着竞相丢弃古老的传统,张开双臂拥抱新潮流。

就这样,美国和她的“拜新主义”剧烈地改变了世界的面貌:蓝色牛仔裤、T恤、网球运动鞋、电影明星、摇滚音乐和汉堡——统统成了我们的文化输出品。你听不到美国青少年唱德国或意大利的流行歌曲,你没见到成千上万的美国人挤着去看法国最新的卖座影片,你也看不到打上英文字幕的巴西电视节目,但是相反的情况却每天都在世界各地发生。

最近一次去巴厘岛,我和我先生目睹了一场火葬的仪式。对当地人来说,这是一个非常神圣而欢愉的场合。当三十个年轻的男子抬起放置死者的平台,我们惊讶地发现,他们身上穿的,竟多是印着美国摇滚乐团标志或名字的T恤。巴厘文化承袭自他们古老的传统,至今仍占日常生活中极重要的部分;但不知怎的,珍珠果酱(Pearl Jam)、史密斯飞船(Aerosmith)一类的摇滚乐团,却已悄悄地侵入巴厘农家神圣的火葬典礼。

## 自我放纵的年代

战后的婴儿潮在二十世纪六十年代暂时脱离了物质主义,向所有既定的价值标准挑战,奉行“随遇而安、及时行乐”的人生哲学。然而才不过浅尝了一下“今朝有酒今朝醉”,男的已迫不及待地换上了西装、

束起了长发,女的则刮掉腿毛、戴上胸罩。我们淘汰了旧的福特车,换上崭新发亮的本田和丰田车,我们的老爹老妈欣喜若狂地看着我们回过头来向上一代看齐,满腔热情地回归美国社会主流。

从二十世纪六十年代末期开始,直到七十年代和八十年代,消费主义疯狂鼎沸。“要什么,就可以行什么”是我们的最高指导原则,而且我们深信不疑。我们向来是个醉心于自由思想的社会——我们很多人是这样被吸引来的。如今,政治自由和宗教自由已经不能满足我们,我们还要金融自由、性自由和情感自由;我们要尽可能地拥有一切、享受一切,尽可能地挖掘自我。

作为消费者,我们不可能有买够、投资够或借够了的时候。我们多幸运!科技进步的脚步也在这个时候达到巅峰,从电脑、传真机到大哥大、激光唱盘,新兴工业群起而生。我们准备拿什么来买这些新玩意儿?那简单!我们才装了满皮夹子的信用卡,还刚把房子拿去银行做了二次抵押。政府不断地印钞票,我们就不断地花。

在个人生活里,我们热衷于打破旧框架,更勇于尝试前所未有的个人自由,那份潜藏的拓荒精神在此表露无遗。“有话直说”和“各行其是”是我们的座右铭。在我们狂热地推翻旧传统时,开放式婚姻、露水姻缘和交换性伴侣也应运而生,而这份狂热,曾使我们告别故乡,奔向美国。

有些观察家称我们近代史上的这段时期为“自我放纵的年代”。我们希望更富有、做更多的事,活得更多彩多姿;我们开始有了“自我成长”这个词儿,还有成堆要帮助我们爬上最高峰的行业;我们可以加入健身俱乐部,锻炼完美的身段;可以参加研讨会或听录音带,以了解自己、激励自己;可以读很多书,以保证我们每一件事都做得正确无误。那些排行榜上

的畅销书,教我们如何享受更美好的性生活,如何做更称职的父母,如何打得一手更精彩的网球,如何成为更优秀的经理……什么都能更好。

我们做得愈多,就愈明白要出类拔萃绝非一夕可成。于是我们买来各式各样的分类箱,研究如何管理时间,小心翼翼地为自己安排作息;即使是我们的孩子,也在体能训练课、曲棍球练习和电脑教室之间忙得团团转。他们也需要有儿童专用行事历来记下所有活动的时间。

或许我们太专注在手上的新玩具和要完成的新目标,不知道油尽灯枯的征候已悄悄浮现。一开始是很不起眼的征候:我们会忽然想起,有好几个星期不曾全家一起吃饭了;我们会看着日历,发现完全没有哪个空闲的日子或周末,可以让我们什么事都不做;还有,信用卡的账单愈堆愈高了。可是,我们一直都很开心呀!要放慢脚步?想都甭想!

只是很明显的,我们大部分人已经开心不起来了。为什么?我们一直没留意,如今得为自己的放纵付出代价了。天下没有不散的筵席,我们的狂欢晚会也不例外。二十世纪七十年代和八十年代的眩目与贪婪过去了,此刻摆在眼前的是社会、心灵和感情上的巨大耗损。今天美国所遭遇的危机,正反映出我们所共同经历的——在政治、科技、经济和社会各方面的同时变迁,而我们为这些变迁所付出的代价,是折了翼的美国精神。

## 美国梦断

就经济上来说,二十世纪八十年代的后半期,真相终于浮现了。我

们享受过一段挥金如土的痛快时光,现在终于到了付账的时候。你不必是财经专家,就知道这是什么状况——经济萧条、国家财政赤字,你怎么说都可以,反正横竖就是:我们全部都栽进经济大危机里,一个也跑不掉。

一部分的报应出现在失业问题上。失业并不是二十世纪才有的新现象,可是这回令我们害怕的是失业的对象。怎么也想不到自己会失业的人,却被资遣了——高层管理人员、专业技术人员、经理。

四五十岁的中年男女还在应征工作,或出现在临时工介绍所,现在是很常见的事情。不少人在家里三个孩子才十来岁大,要缴房屋贷款利息,还背了一屁股债的时候,才惊觉自己做了十年或十五年的差事,突然无法继续了!这和二十啷当岁、一人吃饭全家饱的时候闹失业的情况,不可同日而语。大部分男人到了中年,都会希望不必再靠死工资度日了,不然就是盘算着早点退休,可以享受自己劳碌了一辈子的成果。如今却只能祷告上苍,让他们可以有份工作做到退休。

对许多更年长一点的人来说,曾经璀璨的退休梦已经退色了。随着利率的直线滑落,老人们赖以度余生的投资,愈来愈不值钱。数百万六十岁以上的老人,曾为退休后的“黄金岁月”仔细地打过算盘,他们每天工作十小时,为将来的好日子做准备,如今却发现不得不无限期地延后退休,才能挣得一口饭吃。

## 年轻人前途堪忧

我们的跛脚经济,对待二十几岁的这一代并没有比较仁慈。以往年轻人上大学时,最先想到的就是,有大学文凭会比没有大学文凭更容易找到更好的工作,现在则是能有工作就算幸运的了!我们的社会出现了一个全新的次文化阶层:一群戴过学士帽、穿过硕士袍的外卖食品送货员、餐厅跑堂和计程车司机。二十世纪七十年代的时候,大学毕业生还是全国主要企业争相聘请的对象。这种前程似锦的感觉,现在已经被前途未卜的忧虑所取代。他们不再延续世世代代笃定的信念:自己会比父母生活得更好。相反的,严重的不确定感正笼罩在他们的心头。

而我们这批婴儿潮,如今也都有了自己的孩子,然而,却面对令人丧气的事实:将来我们的儿女很可能无法超越我们——事实上,如果能有和我们一样的际遇,就算走运了。我们看着孩子们卖力地找工作,我们敞开家门,好让他们为了省钱而搬回来。当我们眼睁睁看着他们为前途忧虑时,我们的心都痛了。记得在他们这个年纪的时候,我们坚信自己要什么就能有什么,谁也挡不住我们。

我们努力告诉自己:事情还不到最糟的时候,坏年头总会这样来来去去,可是当我们走出办公室时,徒步街头,看到满街的男女老少游民,饥饿、绝望地缩挤在寒风中。他们是活生生的见证——我们生活的这个时代,真正是一个史无前例的时代啊!不错,在这些露宿街头的人

里,有的是酒鬼或犯过罪的人,但也有不少是单亲妈妈和失了业的飞机技师,或是因为父亲丢了做了十五年的工作,家里又没积蓄,小孩只好沿街流浪。经济危机的代价都刻画在他们的脸上。它的意义不仅止于失去工作、失去家园、失去机会,而且是失去了美国之梦。

即使是我们这些有工作且还付得起账单的人,生活品质也已大不如前,不如我们父母的那个年代,也不如我们的预期想像。大部分家庭需要靠两份收入来维持,意思就是兼职或全职上班的妇女比从前多。对这些职业妇女来说,和小孩或和配偶相处的时间、打理家务的时间、花在嗜好或其他兴趣上的时间,甚至洗衣服的时间,没有一样能像从前那样从容,因为我们都得忙着求生存。这股狂躁的行动旋风连小孩子也遭波及。他们受到大人的感染,看到做得愈多的人得到的也愈多。他们也学会了及早在几个星期之前,就计划好自己的活动日程。

心理学家罗斯门(John Rosemond)把这种现象称为“疯狂家庭症候群”。妈妈、爸爸和小孩全像赛跑似的,在约会、办公室、学校、会议之间冲来冲去,偶尔会停下来吃点东西,不过也很少能一起吃。家,原本是我们忙碌生活中一个宁静的殿堂,现在已经变成简陋的休息站,一个供洗澡、睡觉、换衣服的地方,可以随便抓到点吃的,然后赶快冲向下一个任务的地方。

## 科技冲击心灵

如果说经济上的灾难已经让我们的梦想失色,那么科技的突飞猛

进也一样残害了我们的心灵。说来讽刺,带给我们这么多方便和娱乐,能在各方面使我们生活得更舒服的正是科技,但它同时也是造成我们心理上那么多不舒服的根源,而这些心理上的疾病,很不幸地已经变成美国的标志之一了。从这个观点来看,通信卫星其实是一种很可怕的武器,比任何一种恐怖的弹头或飞弹,都具有更强大的杀伤力。

拜现代科技所赐,我们从工业时代来到了资讯时代。我们对高科技的生活方式已习以为常,很少警觉到科技对我们的影响。最近我在收音机里听到一位社会学家提出的一项惊人事实:经由卫星、电视和电脑,你我每天接收到的信息量,是我们几代之前的祖先累计一千天才能接收到的信息量!意思就是,从前的脑袋可以用二万四千小时去处理的事情,现在我们的脑袋要在二十四小时内处理完毕。

过去几年里,我密切注意了波斯湾战役、波士尼亚战争、佛罗里达飓风、中西部大水、加州和墨西哥大地震、美国警察和各种罪犯相互开枪等事件。几个月前,在一天之内,我看到了洛杉矶的疯狂暴动、香港的坠机、巴勒斯坦被炮轰、索马利亚快饿死的儿童。我只要按一下电视遥控器的按钮,就能亲眼看到所有在我个人世界里,一辈子都不会遭遇的惨事。即使用一生的时间,都难以抚平的哀伤,让我如何在一天里全部消化?

要是我们的祖先都能从电视上,亲眼看到第一枚原子弹投到了广岛的上空、法国大革命期间囚犯的处决、十四世纪淋巴腺鼠疫的流行或是耶稣被钉在十字架上,不知会有什么后果。我们实在不能想像,若是祖先们能预见未来,他们影响我们命运的各种决定会受到何等巨大的冲击!

## 美国的精神熔解

只要目睹过任何一桩惨绝人寰的事，任何人都会感受锥心刺骨的痛，而我们这样日复一日接受这些惨事的疲劳轰炸，后果是什么呢？我深信我们的精神状态都已到了严重超载的地步。人类的心智对压力的处理都有一定的限度，一旦超出限度，就会出现功能失调的现象，就像电流量超过电线所能负载时，就会熔化，甚至起火燃烧。

让我们假想有一组人被关在一个房间里，墙上十几个喇叭一起放出震天价响的音乐，无数个电视机分别闪烁着不同频道的画面，灯光明灭不定，连地板也在振动。不用多久，大部分人的情绪或行为就会出现很大的变化；他们会变得颓丧、疲倦，而且紧张；再过不久，他们就会露出敌意和攻击性；最后，这些人会变得很暴力，平时温和的人可能会开始互相吼叫，连平常最善解人意的人也会互相殴打。

这是怎么一回事呢？这些人的痛苦是刺激过度所引起的。科学研究调查发现，如果我们在精神上、情绪上或感官上，一下子受到太多的刺激，我们焦虑的程度会急剧上升。高涨的焦虑情绪需要发泄，发泄的方式通常就是敌意和暴力，这就像是我们的大脑在说：“停啊！我受不了了。我快要爆炸了！”

我们每个人都有过这种经验，只是可能没那么严重。电话铃在响，炉上的热水壶在叫，小孩缠着你问问题，所有状况都在同一个时间里发生，你只觉得你好想尖叫。你的精神电路负荷过度了，你的暗自叫苦

和诅咒显示你已经短路了。

在美国,我们每个人都忍受着精神熔解、情绪短路的痛苦。我们每个人的精神领域受到卫星电视、传真机、手机不断地侵犯,能让我们躲起来的地方愈来愈少。我们再也不能躲在自己的天地里,不管这个国家或世上其他角落发生些什么事。在这个全新的地球村里,我们必须忍受着连绵不断、无情的过度刺激。我们就像被判了刑,得终身监禁在不可捉摸但又真实的焦虑中。

## 持续亢奋

焦虑不只是一种精神状态,它能造成生理上极大的变化。我们的身体在经历恐怖或紧张的时候会亢奋——血压升高、心跳加快、呼吸急促,就好像我们的身体把它承受到的压力释放到全身去。或许不是每个人都变得很暴力或表现出很明显的敌意,但是持续刺激的副作用是:我们会对亢奋的感觉上瘾,只有更多的刺激引起不断的亢奋,我们才觉得自己活着。

看看最近几年流行的电视节目的趋势:《救援电话九一一(Rescue 911)》《紧急状况!(Emergency!)》《天眼(Cops)》……这种称做“根据真人真事拍成”的节目,好像永远不嫌多。我们仿佛要看到所有的车祸、医疗急诊、英雄式的救援和戏剧性的缉凶,要让心绪亢奋时才分泌的肾上腺素不断分泌,才觉得痛快。

最近因应大众的耸动口味而新推出的,是《电视法庭(Court TV)》,

这是一个不断实况转播刑事和民事法庭开庭的频道。数以百万计的美国人每天从这个频道上,看着证人席上的被告、被控方律师追问得汗流浃背,或是受害人泪流满面地陈述着骇人听闻的受害经过。我们喜欢推测某人有罪或无辜,每天紧张地等待着每一个案子的最新发展。古代有爱看执行私刑的无知群众,我们是现代版,万头攒动等着瞧下一个被踢出来的倒霉鬼是谁。

诚如副总统高爾(Al Gore)在《均衡之境(Earth in the Balance)》一书中所言:“就好比一个人若是成长在不健全的家庭里,他对正常人一定能感受到的痛楚,会故意情绪性地视而不见。我们这个不健全的文明也发展出一套使人视而不见的方式,使我们不致因感受到对世界的疏离而痛苦。”换言之,我们已麻木不仁。平凡生活里的情感已不足以激起我们的热情或令我们觉得生机盎然。

就这样,我们成了一个变态国家,我们会因灾难和丑闻而兴奋;观赏肢体或情绪的暴力,我们会觉得刺激过瘾;看着陌生人遭遇烦恼困境,竟也成了我们的娱乐。我们可以冠冕堂皇地说,那些《救援电话九一一》《天眼》等节目是在宣扬守望相助、和谐共存之类家庭价值,然而我们在二十世纪末的美国,怎么说都还是对各种令人震惊的事上了瘾。

最明显的,就是我们全国对“性”的着魔。不论是在杂志的封面上、电视节目里的一段情节里,还是一本“全集”的主题中,“性”对我们的吸引力胜过其他任何事物。记者葛伯勒(Neal Gabler)认为:“在我们的文化里,从流行音乐网到音乐电视频道,公开赤裸的色情图像愈来愈多,它反映出的是我们的挫折感——失去了纯真的挫折感。”“从政治、

艺术、宗教、运动,甚至到人际关系,我们都看不到真心。”

## 美国失去了什么?

我深信,我们这个国家绝非麻木不仁;我们只是表现出所有受创后因压力而引起的失常症状;我们只是经历了多次重大的挫败后,还没恢复过来。

### 我们失去了对美国之梦的信心

我们不再能相信惯以赖之的事物。我们不再笃信:只要一生辛勤耕耘,必能衣食无忧;只要认真工作,绝不会因经济不景气而失业;只要受过教育,就有本事找到工作;只要遵守游戏规则,必得奖赏。“理当如此”的感觉已被剥夺,美国之梦也无由存在。

### 我们失去了“明天会更好”的信仰

有史以来头一回,大多数人不再觉得“明天会更好”。我们不再相信孩子们过得会比我们好;我们也不相信社会问题能改善,而不是每况愈下。即使最理想派的人,也较从前多了恐惧、少了希望。

### 我们失去了安全感

如今连身处往日淳朴的小镇,我们也不敢夜里出来散步了,唯恐自己被害,让犯罪统计又添一桩;我们开车时不再有安全感,唯恐遇到抢劫;单身的我们不再敢轻易和人上床,唯恐染上艾滋病病毒;我们害怕送孩子去上学,唯恐碰上沿街乱开枪或打人的疯子;我们不敢把孩子放在托儿所,怕他们遭到性侵犯;我们不敢让孩子自己骑脚踏车去

同学家,怕他们被绑架。我们连待在自己家里都没有安全感了。

### 我们失去了避风港

我们不再有安全感,同时也失去了逃离生活压力和紧张的传统避风港。晚上出去走走,开车兜兜风或来一点儿性生活——这些曾经是我们用一两个钟头来享受自在人生、舒缓紧张情绪时常做的事,现在全都变成危险游戏了,做之前总要一再三思。我们仿佛身陷囹圄,成了关在自己家里的囚犯。

### 我们失去了心灵的隐私

那些一向把我们的生活和身外的世界分隔开来的疆界,都被侵犯了。卫星科技把一切的不可能变成可能,唯独“想躲开这世界的悲剧、逃离这个崭新地球村的骚动”成了不可能;想要“转台”,不要再听到周遭的任何新闻,很难;而拜手机和传真机所赐,“你们会找不到我”这句话已经从我们的词汇里消失了,不论我们走到天涯海角,它们都能教人无所遁形。

### 我们失去了与“敌人”之间的安全距离

从美国建国以来,美国人一直很清楚敌人是谁。曾经是英国,曾经是日本、是德国、是俄国——是一个远在地球另一端的国度、一个遥远的民族。随着冷战的结束,我们遥远的敌人都不见了。转眼间,威胁我们的家园、我们的财产和我们的家人的力量,不再来自海外,而是就在国境之内;带着枪等着取你性命的人,不再是远在天边,他就近在你家巷口!敌人来了——草木皆兵。

以上每一项单独来看都已是很严重的损失,把它们统统加在一起,对我们的精神和心理,更是一股威力强大、无可抵挡的破坏力。平

常不论失去了什么,我们都会有一些紧张的情绪反应,现在面对这些多重损失,我们也有一样的感受——愤怒与无力感。

我们愤怒,因为我们受到过度刺激。

我们愤怒,因为一切事情原应渐入佳境,而不该每况愈下。

我们愤怒,因为我们一直努力要把事情做好,却好像半路杀出个程咬金,把游戏规则都改了,也没人来通知一声。

我们有严重的无力感,因为我们无法保护自己和我们所爱的人。

## 最大的受害者——儿童

在危机四伏的时代里,每一个社会都是从它最脆弱的一隅开始崩裂的。或许,暴力之所以在美国如此风行,正是那些自觉天生丧权的人,在感到最深的无力感后都做出了相同的反应;而暴行的肆无忌惮也或许正真诚地反映了施暴者郁积的恚忿之气。我们每一个人都是这个时代的受害者,只是有些人由于起点不同,在先机尽失的情形下,当然也就比其他人更早溃不成军。

正如《新闻周刊》在最近一期的封面故事中所言:“是谁杀死了童真?是我们自己。”在这个充满挑战的非常时期,我们大人已不免感到极度焦虑和失望,那些可怜的孩子们,就更难逃“在惊吓中早熟”的命运了。我上小学的时候,天大的烦恼就是,不知道会不会在体育课时被选进排球校队,或是艾蜜丽生日时不知会不会请我去她家玩;现代小孩的烦恼是:担心被杀!六岁大的孩子,就已有机会目睹同龄的小朋友

死在沿街扫射的枪口下；初中、高中校门口要设金属侦测器，以确保没有人身上带着枪。童年再也不是过去的童年——没有了纯真，连“童年”两个字都称不上了。

别以为你的子孙不知道这是怎么一回事，他们清楚得很，他们可能比大人更能诚实反映自身的感受。最近一次普林斯顿调查(Princeton survey)访问了七百五十八个十到十七岁、来自不同经济背景的青少年，得到了下面的数据：

百分之五十六害怕来自家人的暴力

百分之五十三害怕父母亲会失业

百分之六十一担心自己将来找不到好工作

只有三分之一的受访者表示他们将来会比父母赚更多的钱

百分之四十七担心买不起房子

百分之四十九烦恼钱不够用

只有百分之三十一的城市居民、百分之四十七的郊区居民觉得夜里安全

六分之一的受访者亲眼见过或知道有人被枪杀

## 早慧早忧

安全和信赖是童年生活的品质保证。有了安全和信赖，孩子可以从大人世界的残酷现实里隔绝出来，充满信心地学习和成长。如果我们的子女每天早上都在一个不能信任的世界里醒来，晚上则在令他们

害怕的世界中入睡,那么,他们之中有七分之一的人有过自杀的念头,这又有什么可以为奇的?记者爱德乐解释道:“愈来愈多的孩子得在大人都觉得动荡不安的世界里讨生活——到处是不怀好意的陌生人、危险的性诱惑和神秘难懂的经济力量。”我们大人至少还曾有时间先学些应付的技巧,好处理我们所面对的压力。可是我们的孩子,能拿什么去面对压力呢?

我们不得不再谈谈科技,它是迫使孩子面对情绪危机的元凶之一。我们小的时候,大人会把生活里某些不愉快的部分给挡住,直到我们够大、有能力处理,才让我们去碰触。现在的孩子,每天从电视、电影里,接收大量不受控制而且经常未经检查的信息,他们知道得太多、太早。

平均每一个儿童小学毕业之前,已经在电视上看过八千桩谋杀案和十万件暴力行为。他已经清楚什么是性——包括性行为可以致命;他也知道许多和他年纪一般大的孩子遭受身体虐待或性侵犯,更懂得有些孩子流落街头是因为父母找不到工作。

我听过很多家长彼此谈到自己小孩如何地早熟,每一个听故事的人的反应都是:

“好聪明喔!”或是“天啊,现在的小孩子!”可是我听到了他们隐藏在笑声背后的紧张,所有的父母都在心里偷偷地问:“孩子们的天真无邪什么时候都不见了?我怎样才能保护我的孩子不会受到伤害?”

答案是:“你保护不了他们。”而这也是我们每一个人,不论有没有小孩,都在为下一代忧心忡忡的原因所在。少女怀孕、药物及酒精滥用和少年犯罪比率之高,美国是世界上数一数二的。事实上,让我们不敢

出门、好像被囚禁在家里一样的街头暴力，大部分是身上带了枪的孩子惹出来的。我们的孩子和他们的父母一样，怒火中烧却犹感无力，而他们之中有很多人，并不像我们那样懂得克制自己的情绪。

哲学上有一个很重要的概念，“识见决定气质”，如果我们的孩子是在一堆暴力影像前面养大的，我们就不必对他们的暴力行为太过惊讶。而且我们总该知道，他们的暴力倾向、他们的出言不逊和无礼，还有偶尔在他们明亮的眼眸里闪过的迷茫眼神，其实都是他们求救的呐喊。他们迷失在时代的剧痛里，只有我们能为孩子们和我们自己，找出一条救赎之道。

美国，我们挚爱的故乡，正身陷重重危机里。我们不能再对她的呼救置若罔闻。然而，我们无法让时光倒流，回到一切仍旧美好的年代，去除掉祸根；我们不能、也不应该摒弃由科技和物质进步所带来的一切。那么，答案在哪里？医治我们和子女灵魂创伤的救赎之道在哪里？如今何处是我们的桃花源？我们该怎么做才能再让落英缤纷？

## 返璞归真

纵使眼前仍飘摇不定，我对未来却依然满怀希望。因为就在我们的身边，不论是价值取向或对成功的定义，我都看到了美国开始复原的明显迹象。

东方哲学告诉我们：物极必反。而今，在感受失衡已极之际，我们的意识正开始由自我放纵回归到自我发现的路途上，很多人已开始回归

宗教与心灵实践。我们曾经以地位、财富和成就来衡量一个人的成功与否,现在我们看重的是一个人是否快乐,是否能得到心灵的平静。

我们开始重拾“返璞归真”的哲学,而不再执迷于“多就是好”。整个社会的走向都反映这样的趋势:我们丢掉细跟儿的高跟儿鞋和不实用的迷你裙,重新穿上工作鞋和宽松舒适的衣服;我们不再受新潮进口车的迷惑,只开实用的普通车和旅行车;我们回到盛着薯泥和肉饼的餐桌前,放弃对精致菜肴的迷恋。

科技不甚发达时代里的旧爱,再次成为我们新欢的同时,我们对豪华精致不感兴趣了。如今愈简单的东西对我们愈有吸引力——西部味道的服装款式,接近大自然色彩的服装颜色,美洲土著居民产制的首饰成为最新时尚,西部牛仔电影和电视影集则是我们的最爱——这一切就像我们企图把时钟往回拨,去寻回这一路上我们遗弃的拓荒精神之根源与价值。

同时我们也重新筑巢,希望能将科技从我们手中夺去的隐私感重新建立起来。我们外出的时间少了,待在家里的时间愈来愈长,不单纯是因为我们没有安全感,而是我们想要独处。在我们努力腾出时间,来重新思考“我是谁”和“我究竟追求的是什么”的当口,隐私是我们最强烈的需求。

二十一世纪即将来临,所有美国人也即将经历一次深邃的灵性蜕变,这次蜕变能使我们得到拯救。

数千年来,中国人有这样一种观点:

修身才能齐家，  
齐家才能治国，  
治国才能平天下……

此刻，我们比以往更需要真实的刹那，以重振疲惫已极的灵魂，并寻回人生的真谛。当我们的期待不断受到经济现实的挫伤，当我们的外在生活因无法控制的时空环境而不断受限，我们只有转而向内；只有内在的生命是无限宽广，不受任何拘束的。在那里，不在下一座山头上，不在下一桩丰功伟业里，而是就在当下，就在此时此刻。我们以完成生命的能力，找到真正的自由。

就这样，一刹那接一刹那，随着时光流转，美国终将回到老家的怀抱。

## 第三章 迷途

---

有一个寻求智慧的人，  
花了痛苦难挨的三个星期，  
爬上了一座高耸陡峭的高山，  
他在山顶找到一位智慧的长者。  
他问智者：“如何能使我的生命更快乐？”  
智者回答：“首先，下次你要来这里的时候，  
绕到山的另一面搭缆车上来。”

——雅伯(Gary Apple)

我们的一生都在追寻快乐,在这条寻乐之路上许多人都走得异常辛苦,因为找错了方向;我们绕开了能指引人生的真谛的直接经历,而选了一条最难走的路“上山”。

这一章提供了一个机会,让你看看自己如何错过了许多真实的刹那,在这过程中浪费了多少时间。如果能以开放的胸襟继续读下去,相信你会了解,你是如何阻挡了自己的路,如何不让自己去经历该拥有的宁静和完满。真实的刹那早就等着你,这是你去探索它们的第一步。

首先你要问自己这些问题,并谨慎回答:

什么东西能让我快乐?

真正快乐的时刻多久出现一次?

我怎么知道自己什么时候很快乐?

## 不切实际的期盼

如果回答这些问题不如你预期的简单,不必讶异! 我们常常辨识不出生命中真正快乐的时刻, 因为我们总期待一些不一样的东西——更大、更耀眼、更戏剧性的东西。

大多数人脑子里所描绘的快乐, 总脱离不了我们从小到大根深蒂固的想法: “愈大愈好。” 所以我们对快乐存在很多不切实际的期盼——我们的心里有两个闪闪发光的金色大字: 快乐! 硕大无比的字, 像天空里的一块大蛋糕, 像一只金黄色的指环, 像彩虹末端一盘灿烂耀眼的黄金。

于是我们被动地等候着快乐, 仿佛上帝会在某一个特别的时刻里, 让快乐降临在我们的身上。你刚刚生下了第一个孩子, 精疲力竭地躺在那里, 你想到的是: “总算过去了, 现在我该觉得快乐了。” 你终于盼到了渴望已久的升迁机会, 你要赶快回去告诉太太。在开车回家的路上, 你想: “总算可以不必再为工作担心, 可以真正快快乐乐地过日子了。” 你终于搬进梦想了一辈子的新房子, 你到各个房间巡礼一番, 你想着: “终于啊! 我终于有了属于自己的房子! 今天晚上我一定会睡得很香、很快乐。”

可是万一你不快乐呢? 万一你心里只出现了小小的三个字“还不错”, 而不是你所期待的“大大的快乐”呢? “我怎么了?” 你不禁狐疑, “我应该觉得大大地快乐啊, 为什么现在只感觉到小小的快乐呢?” 甚至你的感觉根本是另一回事——可能你其实感到疲倦, 或只觉得还可

以,或是什么感觉也没有。

我们都看到了,这就是误信“如果现在不快乐,那么快乐就在下一个转角,或者快乐就在下一个山头上”的结果。我们只知道,某一天那个伟大的时刻就会来到。到了那一天,你会清醒过来,然后说:“等等,有些东西不一样了喔。这是快乐吗?真的是快乐吗?哦,天啊,我想一定是了!我快乐了!我终于觉得快乐了!”

## 等待喜悦降临

在我成年之后,我“上穷碧落下黄泉”地追寻快乐,但总苦索不得。以前我总不明白自己什么地方出了错,也不明白为什么我的所有成就和种种经验,都不能让我的内心深处得到满足。直到四年前的某一天,一次经历给了我一些答案。那时我和我的丈夫刚抵达一个海边小镇,正要开始我们期待已久的假期。在那之前的一年里,我们俩几乎每天都加班工作,空闲的时间少得可怜。出发前几天,我就已经兴奋得每天在数日子了。

头两天过得很快,到了第三天傍晚,我独自在海边一条宁静的路上散步。海边的空气清甜而温暖,树上的鸟儿正对着向晚的夕阳,轻唱着柔美的小夜曲。我走着走着,忽然明白:从假期一开始,我就觉得有什么事情不太对劲儿。

“会是什么事情在烦我吗?”我纳闷着,“这里的一切都很完美。游泳、日光浴、做爱,所有我最喜爱的事情我都做了。我应该彻头彻尾地

觉得快乐才对啊！”

然后,我突然开了窍。我一直在等待快乐,就像快乐是一种会降临到我身上的情景。如同小孩子闭上眼睛等礼物那般的兴奋紧张,我等待的是,快乐忽然掉到我头上,告诉我它来了。每天早上醒来我都要检查一下——我快乐了吗?心里头一个小小的痛苦回答:“不,还没……待会儿再来看看。”于是我一天里总要来查好几回,就像查勤一样:“好了,现在怎么样?我现在快乐了吗?”当然,答案永远是“不”。

我站在那条美丽的路上,有一句话闪进了我的脑海里:“等待喜悦的降临。”我知道这就是我当时的最佳写照。我期待喜悦来赶走心中的不满,等着喜悦来让我验明正身。我似乎需要上帝亲自下凡来宣布:“芭芭拉·狄·安吉丽思——恭喜你!你现在正式得到快乐了!在它消逝之前,好好把握享受吧!”

我把快乐预设为超出自己能力所及的情景,一种我可能遇上、也可能遇不上的情景。当我去度假,我会很快乐;当我放松下来,我会很快乐;当我享受了一次很棒的日光浴,我会很快乐。当然,这意思是说,如果我度假不成,或是去得成却碰上连日阴雨,我一定会很不快乐,因为这些情况与我的预想完全不能吻合。

我等待快乐由外而来,而不是发自内心地快乐起来。所以我独自站在夏日的黄昏里,等着快乐宣布正式降临我的生命中。那一刻,我才了解,如果不改变自己的生活方式,恐怕我只有永远地等下去。

这本书一开始我就说过:快乐不赖获得,快乐是一种技巧。快乐是你在每一刻所做的选择——选择如何体验当下时刻,快乐不是有一天你会忽然到达的一种境地。正因为我一心一意只等待喜悦大驾光临,

以至于和许许多多真实快乐的时光擦肩而过。

这就是我们错过真实刹那的第一种方式——因为我们的想法错误,因此,真实的刹那永远与我们缘悭一面。

## 忧乐相生

我相信大多数人对快乐都存着一种误解,以为快乐是一种我们要到达的特殊境地,就像有一天我们会四十岁,有一天我们会订婚,有一天我们能成功地戒掉一个坏习惯。当我四十岁了,我订了婚,我戒了瘾,我就快乐;而事实却如同我在海边散步那天所领悟到的,完全不是那么回事。

快乐不是一种生命的状态,它是一连串真实刹那的组合。快乐的刹那并不会毫无缘由地来到,我们必须创造一些时机让这些真实的刹那产生。我们不能再逃避那些能带给我们发自内心喜悦的经验。

快乐不是一种生命的状态,意思就是我们不可能永远快乐。对于我们这些在“要什么有什么”年代里长大的人,这真是个令人非常失望的消息。我和我的同辈都曾努力抗拒过这个事实,所有痛苦、迷惘或不愉快的时刻,对我们来说都像踩了一脚的烂泥巴,必速去之而后快。我们尽可能避开任何不对头的感觉,万一避不开,便只好蒙着头冲过去,但求快快回到“正常状态”。

听说有外国人这么形容过:“美国人的毛病是,他们希望永远过着幸福美满的生活。”我无法否认这句话。我们太过醉心于一切完美,以

致很难接受那些总是成双成对出现的事物——有好，必有坏；有成功，必有挫败；有欢乐，必有悲伤。

我这方面的毛病可能比其他人更严重。六年前，我始终将痛苦或难过误解为修养不够，那时我相信，只要生活得幸福美满，便会永远快乐无忧；而由于我并非快乐无忧，所以我的生活里一定出了问题。这样的误解使我长期生活在压抑和逃避之中。举例来说，我认为在某种人际关系中我应该很快乐，于是我不去面对其中的问题，不去处理常常引起争执的话题，甚至拒绝承认自己不快乐。就这样我错过了许多真实的刹那，尽管那些都是蕴涵丰富意义和力量的时刻，但因它们并非全是欢乐的时光，我仍然躲开了。

快乐不赖获得，快乐是一种技巧；

快乐是你在每一刻所做的选择

选择如何体会当下时刻；

快乐不是忽然有一天你会到达的一种境地。



如果我们想求得内心真正的平静与纯真，我们必须面对一个事实——所有的痛苦、悲伤、不愉快，都是生命中时常出现、不可或缺的一部分。我们不可能永远快乐。心理学家荣格(Carl Jung)这么说过：

有多少个白天，就有多少个黑夜，一年之中，黑夜与白天

所占的时间一样长。没有黑暗就显不出欢乐时刻的光明；失去了悲伤，快乐也就无由存在了。

想像你的孩子病了，你半夜还守在她的床边。她因害怕而哭泣，你轻抚她的头发，安慰着她，耐心地等着她慢慢退烧。在这不眠的夜里，你什么都不管了，全世界只有她是最重要的。你爱她爱得心疼，你们之间密不可分的关系让你觉得神圣无比。你快乐吗？当然不，但是你知道，这段经历意义不凡，而且深深触动了你的心底深处。没错，你正经历真实的刹那。

这是唯一的途径——学着去体会真实的刹那，一个接着一个，然后我们才有能力去体会快乐时光。

## 缺乏真实刹那时……

大多数人都有“真实刹那缺乏症”，从生活里经验到的真实刹那不够多。当我们患了“真实刹那缺乏症”后，我们的内心就会跟着缺乏平静、满足和喜悦。狗在欠缺矿物质的时候，会开始在院子里扒土来吃，以弥补对矿物质的需求。你虚软无力的时候，会渴望吃一块糖或任何甜的东西，好立刻补充血糖。同样的道理，一旦拥有的真实刹那不够多时，你会发展出不健康的需求或行为，企图借以填满心灵和情感的空虚。

如果你出现了以下的症状，很可能就是你生活中的真实刹那太少了：

### 你觉得要不停地做事

当你欠缺足够的实际刹那时,不舒服和焦躁的感觉会不断吞噬着你。缓解的唯一方法就是不停地忙碌,让自己专注在旁的事物上,好忘记内在的感觉。你可能会变成工作狂,一天工作十二甚至十四个小时,绝不松懈。“我真希望能休息一下,”你大声地强调,“可是这个计划需要的时间超出了我的预计!”当然,它永远会超出你的预计,因为你根本就是这样计划的。如果你是女性,你会是个救苦救难的活菩萨,二十四小时随时都在为朋友、家人、社区慈善活动或任何需要你帮忙的人服务。你还会抱怨:“真搞不懂我怎么会忙成这个样子!”答案很简单:你不曾向任何人或任何事说“不”。

假使你需要不停地做事,你自然会找到需要帮助的人,或需要着手去做的计划;即使你一直在嚷着希望有更多的时间去享受人生,你却绝不会挪出这样的时间。这里头有个玄机——得到赞赏和鼓励,尤其如果你发现自己颇有一番成就,又的确帮助了很多人,这会使你工作过度的倾向更加强化。

当我们活到最后一刻,如果我们真正地活过,

便不可能说:“我这一生都很快乐。”

我们最多可以说:“我的一生充满了真实的刹那,

而其中有许多快乐的时光。”



工作过度的人一旦闲下来,反而会显得很紧张。他们面对空寂会觉得很不自在,巴不得赶快把它填满。他们是那种在家里一天吸尘两次,或忙着为计划表做准备的人。他们没办法什么事也不做地度过一个安静的、没有事先安排的假期;相反的,他们一定会看遍所有博物馆或每一个旅客必游的据点,或是读完五本书。倘若你是这一类人,很可能只要你在家,你的电视机或收音机就一定开着,因为你无法忍受一屋子的静默。

工作过度的结果会变成一个恶性循环:

你体会到的真实刹那不够多,所以你觉得空虚。

你觉得非得借着不停地工作来填补你的空虚不可。

当你不停地工作,你便没有空闲的时候。

因为你总没有停下来的时候,所以你体会不到任何真实的刹那。

你只好再以不停地工作来填补无尽的空洞……

恶性循环就这样永无休止地继续下去。

打破这个循环唯一的方法,就是停下来,创造一个真实刹那发生的机会:夜里孩子们都睡了之后,关掉电视,和你心爱的人静静地坐着,享受这亲密的真实刹那;与其为每个周末煞费心机地计划,不如腾出二十分钟到公园里走走,体会一下大自然的真正滋味;下次和朋友聚会时,不要事先安排任何活动,试试看单纯的相聚会带来什么样的真实刹那。

给自己一点时间,什么也不做,才能在生活里为真实刹那留出一

点空间。

### 你上了瘾

不同的上瘾都有共同特征——它们使你对当下的一切全无知觉。取而代之的是，它们提供你的强烈感官体验，占据了你所有的注意力，或扭曲了你对现实的认知。你以为自己正享有真实刹那，其实不然，因为你上了瘾，不论是酗酒或吸毒，都会使你脱离真正的情绪，无法和周遭的人产生真正的情感交流。

渴求真实刹那的人往往会借由瘾头追寻短暂的快乐。瘾头上所感觉到的快乐，其实是来自某种物质或某种行为的刺激，并不能长久，当这种物质或行为消失的时候，你会感觉全身都不舒服、不对劲。你就是这样上瘾的，不断地需要刺激，而且需求量愈来愈高。

上瘾的现象普遍存在于美国社会，只是人们往往不知道自己已经上了瘾。我所说的上瘾，指的不是海洛因或古柯碱那类大家早有定论的毒品。我指的是一般大众都普遍接受的瘾——喝酒、抽烟、镇静剂、止痛药、赌博和色情，因为大家不认为这些是“瘾”，反而更容易在不知不觉中着迷而无法脱身。对于这一类的瘾，我们多半只称它作“习惯”。

我们对那些严重上瘾和那些不打紧的“习惯”有可怕的双重标准。一个父亲严厉地指责十六岁的儿子嗑药，自己却握着一杯睡前必喝的马汀尼酒；一位国会议员正在感叹毒品掮客如何摧毁了国家的青年，一边正吐纳着他今天的第四十根香烟；女儿在摇滚音乐会上偷尝了迷幻药，母亲对女儿失望地大骂，然后回到房里吞下一片镇静剂才上床。

不论是无可救药的酒精中毒或是一天要看十个钟头的电视，经常

服用易上瘾的饮料与药物,或经常放纵自己于易上瘾的行为中,都能使人丧失正常的感官能力。你一定要尽可能戒掉它,并努力地从单纯的生活中感受振奋与欣慰。

### 你愤世嫉俗、消极悲观,喜欢冷嘲热讽

我非常同情喜欢冷嘲热讽的人,因为在他们轻蔑不屑和辛辣讥讽的盔甲之下,我看到的是,渴求真实刹那的寂寞灵魂。

当我们体会不到真实的刹那时,我们便难以看清自身存在的目的和真谛。失去人生的意义,我们便只能成天在一连串无意义的事件之中,无目的地来来去去。当我们再也感觉不到人生的意义,我们很容易变得愤世嫉俗,对一切都再真心关怀。

愤世嫉俗的外表下,其实是痛苦不堪的内心,是对如今世界无望的愤怒。这种人通常对人对生活都不抱任何希望。想想在你周围的人当中,是否有抱持悲观或负面人生态度的人,观其眸子,你会看到一个受伤的灵魂。

如果你对于我们何以在此、该做什么完全失去了信心,你一定缺乏足够的真正刹那。唯有真正的刹那能为你的生命重拾意义,再创价值。

### 你完全为别人而活

一位老祖母独坐在自己的公寓里,整日守在电视机前,看无聊的连续剧和脱口秀。她盯着电话,期待晚上她的孙女会打电话来。每当从电话里听到孙女的声音时,老祖母总是非常开心——事实上,她根本只是为孙女偶尔的电话和来访而活着。回想起感恩节时,孙女来陪她住了三天,笑容便绽放在她的脸上。看看钟,她知道再过四个小时,孙

女就会下班回家。“或者今天晚上我来打个电话给她。”老祖母这么决定了，“这个星期过得太平静、太无聊了。”

假如过去几年来,你最大的喜悦完全来自子孙或是配偶的成功和快乐,那么你自己的生命便显然缺乏足够的真实刹那,你完全是为别人而活。我说的不是不可以你所爱的人为荣,或是和他们在一起时觉得心情很愉快,我指的是不要让别人成为你生活的重心,而把“自己”丢到一边。

我看过去太多母亲只为子女而活,子女成功时跟着欢喜雀跃,子女失败时跟着伤心难过,活着的唯一理由是子女,完全没有了自己。我也见过祖父母只为孙子而活,孙子是他们唯一爱的源泉,活着只是为了能见到他们、能和他们说说话。还有许多妻子只为丈夫而活,彻底放弃了自尊,以丈夫的成就为成就,以丈夫的社会地位为自我价值。

我们若没有属于自己的生活目标,就很容易会拿旁人的目标来替代。不过,找回自己人生的目标永不嫌迟——事实上,知道自己人生的目标才是长寿的秘诀。

读到这儿,如果你觉得心虚,那么很可能,这是你找回自己生命意义的时候了——放开你所爱的人,不要只为他而活,为自己掌握更多真实的刹那,寻回自己生活的目标。无论是为老人或医院做义工、认养孤苦无依的儿童或是到社区的育幼院帮忙,你都会有你独特的贡献,你的存在绝非无足轻重。

### 你爱批评挑剔

就字面定义来说,批评是指置身于事件或关系之外,去评断你的所见所闻。你看见有人在工作中犯了一个大错,你心想:“这个大笨

蛋！”你开车恰好跟在一位老太太的车后,她的时速只有二十五公里,你不耐烦得很,心想:“怎么能发驾照给这种人!”

在你批评别人的时候,不可能同时拥有真实的刹那。

真实的刹那只有在你完全投入、打从心底去充分体会时,才会出现。你一定得和周遭的人或身处的环境交流融合成一体,因此你不可能置身事外。但是在你批评的时候,你与人、事绝缘,把自己抽离出来,于是你不可能拥有那段时刻中的真实刹那。当你放弃批评,创造出一个和他人真心交流的刹那,你已踏出真诚关怀的第一步。

## 在街头学习关怀

以下是我如何学会不再躲避真实刹那,以及如何了解关怀之力量的两个故事。

去年我决定换一辆新车,有天下午,挪出了一段时间去看车。在一个汽车代理商那儿,一位年约五十五岁的业务员同意让我试试那辆我中意的车。五分钟过去了,十分钟过去了,他还没找到那辆车的钥匙,我开始有点恼了;更糟的是找到钥匙之后,他又记不起解除警报器的密码,又得回店里去查。我那时非常恼怒,气他浪费我这么多时间。好不容易,我们开了车上路。没想到从展示场出来,才走了不到两公里,车子忽然在一个路口熄了火。

不论你几岁或身处任何环境，  
你永远是独一无二的，  
永远有你独特的贡献，  
你的生命因为你的特质而有其意义。



“怎么回事？”我问他，“我动错了什么东西吗？”  
“没有啊，”业务员也一头雾水，“可能只是热车没热够吧。”  
然后，我看到油表的指针，油箱竟然是空的。“先生，”我冷冷地对他说，“这辆车没油了。”

“哦！真的呢！大概是师傅忘了把油加满了。”  
这时我已经火冒三丈了。眼看着接下来的约会要迟到，我们竟然被困在这个交通繁忙的十字路口，还造成了大塞车。

业务员跑进附近的商家打电话回店里，找人来接我们，丢下我一个人站在街头。我盛怒至极，对自己找了这个大白痴来买车觉得挫折不已。“笨！”我骂起自己来，“我浪费了整整一个下午，就为了这个白痴不懂得先检查油箱。我简直是猪脑袋！”

十分钟之后，一脸尴尬的业务员回来陪我一起等。那天洛杉矶的天气挺暖和，业务员的脸红得像个胡萝卜，衬衫也被汗湿透了。我开始有点担心他会心脏病发作。或许也有点同情他吧，我决定和他说说话。

“我刚刚不是故意无礼的，”我搭讪道，“只是我原本该赶去赴一个约，现在整个下午的计划全乱了。”

“你千万别道歉。”他平静地回答，“这全是我的错。今天我因为一点私事,把事情搞得一团糟,我的脑袋简直不管用。”

那一刻,我知道我面临一个选择。我可以继续批评他,但对彼此都不好;或者,我也可以试着探触他的内心。我选择了后者。

“听到你说有烦恼,我很抱歉。”我说,“我知道我自己被重要事情困扰时,心神也是很难集中。”

这正是他想听到的话,让他有了安全感。“是因为我母亲,”他脱口而出,“医院刚刚打电话来——他们刚做了一个切片手术,发现我母亲已经到了癌症晚期,癌细胞已经扩散到全身。下了班,我就得去告诉她这个坏消息,我不知道我做不做得到。”

我感受到这个男人心里的伤痛,泪水不禁夺眶而出。难怪他这么心不在焉,难怪他没办法专心卖车给我。一时间,油箱没油、约会迟到和其他的一切似乎都不重要了。因为此刻我愿意和他共有这一个真实的刹那。我能理解他的行为,感受到他的悲伤,而且,领略到一个受用无穷的启示——容我改写一句美国土著居民的处世箴言:“在我们能与对方异地而处之前,永远不要批评。”

## 老爷爷开车

第二个故事仍和汽车有关。几个月前,我开车去赴一个重要的约会,在一段限速约七十公里的路段,我前面车子的时速竟然只有三十多公里。当时路面很窄,我无法超车,只能被堵在后面,跟着他慢慢走,

一条街、一条街地慢慢走。我按过喇叭，希望前面车里的人懂得我的意思，但是没用。时间一分一秒地过去，我愈来愈觉得难以忍受。

最后，我抓住机会看了开车的人一眼，发现那是一位大概已有八十来岁的老先生。“我就知道，”我恶毒地想，“有些老家伙实在不该再给驾照。”我正想对这位危险的笨伯伯出其不意地再按他一次喇叭，脑海里却突然出现了我爷爷的面容。爷爷在我十九岁时就已过世了，我很爱他。他过世的时候，我伤心得几乎活不下去。我记得他生前最后几年身体非常虚弱，前列腺癌蚕食鲸吞他的身体，痛苦常刻在他满是皱纹的脸上。我忆起那时他有多么难挨——无私无我地奉献了一辈子，到头来健康走下坡，还得靠朋友、家人甚至陌生人来照顾他的生活起居。

从记忆里回过神来，我眼里含着泪，心中充满了全新的关怀。我知道前面车里的老先生很可能和我的爷爷一样，也是别人的老爷爷。他绝不是为了要激怒我而开得慢。他只是在最后的生命里，开车出来走走，感觉一下自己又多了一天。

看着老先生小心翼翼地在我前面开车，我在心里悄悄地对他道歉：“亲爱的老伯，请原谅我刚才生您的气。”我默想：“我很高兴您能活到今天，我知道对您来说，能自己开车出来走走，可能是您仅有的自由之一了。请原谅我那么没有耐性，原谅我想逼您走快一点。现在我知道，您已经尽力了……”

我松开油门，让自己配合着前面车子的慢节奏；我尊重他的步伐，也为他默默祝福。最后，他闪着方向灯转弯走了，当他的车消失在街角，我不禁向他挥了挥手。“再见了，老爷爷。”我轻轻地说，“谢谢您提醒了我……我思念您。”

这两次事件都是我生命中珍贵而真实的一刻。尽管都在意料之外,但也都因为我当时愿意暂停下来,仔细看看究竟是怎么一回事,我才有机会拥有这真实的刹那。当时我大可只顾着批评别人或诅咒自己的遭遇,而错过了这些时刻。幸好,我遵循了内心沉静的脉动,并不忙着评断那个当下,只先用心地感觉它,所以两次我都得到了受用无穷的赏赐和提醒。

## 为何闪躲真实刹那?

要为生命创造更多真实刹那的第一步,就是先确认自己是如何以及为什么要躲避真实的刹那。

当你学会不再逃避真实的刹那,  
你会发现真实的刹那俯拾即是,  
在最意想不到的时刻,  
也能和你不期而遇。



我们因为太过忙碌或不够专心,而错过了真实的刹那  
我们手边常常会同时处理两到三件事。你一边和朋友通电话,同时手上忙着开支票、付账单,眼睛还瞄着电视。这样你和你的朋友怎么

可能会有真正的情感交流？不可能，所以你们也就没有真正的交流。

今天或明天，你观察自己一下。看看你有多少时候一心多用，同时注意好几件事，却无法充分享受或经历其中任何一件事。你在开车上班的路上，听着收音机，心里同时盘算一个很重要的计划，你没有好好开车，也没有好好听收音机，也不曾真正在计划。你不曾全心全意地做任何一件事情，于是你错过了开车的乐趣，错过了美妙的音乐，错过了对计划的审慎考虑。当然，你就错过了真实的刹那。

从我家开车到办公室得走一条下坡路，那是一条很宽很长的大马路，从山上直下到海边的公路道口。就在这山下的路口，有一个众所周知的红绿灯，它的红灯是出了名的长——每次从山下来，如果不能正好赶上绿灯开过去，你就得呆坐在那里足足等上六七分钟才能走。

就在决定写这本书之后不久，有一天我和往常一样开车下山，心里祈祷着能让我刚好转过去，偏偏前面那辆车才过，绿灯就转红灯了，我坐在车上，恨死了每次都被卡在这里。我瞪着那个红绿灯，好像瞪着它，它就会变得比较快似的。我不断地看着车上的钟，计算着有多少时间被浪费掉，同时还记挂着在今天之内必须完成的每一件事。

但是忽然之间，我看出了整个事情的荒谬之处：我坐在这儿，眼前就是一片美丽的沙滩和海岸，太阳高挂在亮丽的天空上，海面上波光粼粼。每年有成千上万的人从世界各地专程来到这里，只为一睹这样的美景，而我却总是如此来去匆匆，无心于此美景，甚至对它视而不见！

我大半辈子好像就是这样过去了，每件事情都很努力地去做，却不曾用心注意过任何一件事。这个红灯不过是反映出我真正用心体会

过的是如何地少之又少，难怪我决定写一本名叫《活在当下》的书，因为我自己就正需要读一读。

我一直对路口的等待厌恶至极。现在，我决定视之为上帝的旨意——在我走得太快时，它让我放慢脚步，提醒我多多用心：

“停一停，呼吸一下这新鲜的空气，看看这美丽的海洋，它看来像真是千年不枯、万年不变似的。可不是吗，这不就是你所居住的美丽的星球吗？你是多么幸运啊，可以每天走过这可爱的海边！活着是多么幸福的一件事啊！……觉得好一点了吗？好极了，来，我要把灯号换过来了……祝你有个愉快的早晨！”

这一天，就在这个路口，我领受了上帝给我的启示；就在灯号终于转变的那一刻，我也改变了。注意到自己从前很少用心的事实，我体会到了一个使我生活方式从此改观的真实刹那。现在，每当遇上山脚下的那个红灯，我总会微笑着说：“谢谢你，我是该停下来欣赏一下眼前的美景。”

### 有时我们逃避真实的刹那，是因为我们害怕

我们不用心，因为唯恐一旦用心，就会发现在自己心底某些秘密的角落，原来埋藏着好些让我们不愉快的事实。

很多年前，我和某人维持着一段令人非常不舒服、不满意的关系。我很爱这个男人，但是我们彼此并不适合。由于我不忍结束这段关系，我也一直不愿去面对这个事实，所以我把自己的生活塞满了各式各样的活动、计划，日夜忙个不停，没有周末，也没有假日。工作带给我极大的满足感，同时下意识里，我对这段关系不专注、不用心。

终于到了我们一起去度假的时候，不知为了什么，我决定不带任

何加班的工作在身边。我们在一个不知名的小岛上订了房间。自相识以来,我们首次在整个假期中单独相处,没有预先设定好的计划,也没有工作可讨论,更没有任何杂务可分神。我还记得上飞机之前,不知怎的,胃痛得像里头打了个死结,但不久之后,我就发现原因了。

假期的第二天,我独自在一个无人的海边待了一整个下午。那个下午充满了真实的片刻,我不能再逃避自己心中的实话——我必须了断这段关系。因为我一直害怕分手会带给他痛苦,会对我的生活造成极大的影响,所以在这个下午之前,我始终避免面对真相。然而,在那个小岛上,我对自己的诸多感觉再也无处可逃。

几个星期之后,我终于鼓足了勇气告诉那个我爱的男人:我要离开了。我常想,假如我不曾花时间去面对自己,假如我一直不敢去面对自己的真感情,我和他今天会是怎样一个局面?我们还会那样不痛不痒地在一起多久?如今,我们都愉快地各自成了家,也都找到了我们真正的归属。

有时,拥抱真实的刹那,放开自己的心胸去接受事实,的确需要很大的勇气。你也可以选择逃避、拒绝,只是一旦那样,你的生活便离你的内心世界愈来愈远了。

稍后我会分享一些创造真实刹那的技巧,但现在让我们先尝试一个试验——在接下来的几天里,全神贯注地做一件事情,不能有丝毫的分心。那件事可能是在开车的时候专心注意身旁的景物;或是准备晚餐时,专心想着自己正在为心爱的人准备一顿美食。

最近在一次飞行途中我尝试这样做。我要试试看在整整四个小时的飞行中,不读一本书、不看一部电影,只专心去体会“处在一个铁管

子里,铁管子高速飞行在三万五千英尺高空”的感觉。我真的这样做了。整整四个小时,我坐在窗边看着陆地在我的脚下掠过。我亲眼看到小支流汇成大河川,看到旷野拔起成高山,再倏然沉降回平地;小城市、大都会和小乡镇,从空中望去全是一片祥和安宁。直到飞机落地的那一刻,我心中对这片国土油然生起了一份前所未有的热爱,满心宁静地踏出了机门。

真实的刹那横亘面前,有时真能逼得你无处可逃。

当你停下匆忙的脚步,抽出时间用心拥抱真实的刹那,

毋庸置疑,你将立刻面对自己所有的情绪、

秘密和不曾察觉的真相。



我们在自己和别人之间筑起了围篱,也挡掉了真实的刹那

很多我最珍视的真实片刻,都发生在我和别人真心交流的时候——我的丈夫、我的小狗碧珠、我的好友,还有许多第一次碰面的人。两人之间的真实刹那从何而来?答案是:“亲密关系。”

当人们之间的藩篱拆除,便是两心交会的时刻,亲密关系由此而生。我们大多数人都不易与人产生亲密关系,如果你有这个困扰,就不会渴望在生活中与人共创真实的刹那。你会觉得没有安全感,因为在真实刹那中,人与人之间惯有的藩篱将被拆除;而内心深处的情感若全部曝光,你会觉得赤裸裸地毫无保障。若在过往的记录里,你曾因允

许某人进入你的心里而带来伤痛,那么往后你将更不容易无畏地敞开心胸与人亲密。

这是我们逃避真实刹那最普遍的方式之一——我们向恐惧屈服,然后逃避或拒绝亲密关系。你成了堆砌情感藩篱、建筑心防的专家。藩篱把痛苦挡在外面,连真实刹那也被挡住了——别人的爱进不来,你的爱出不去,你们怎么亲密得起来?藩篱保护了你,但也形成了一座情感的牢狱,与人真心交流的快乐时光也因此和你绝缘了。

## 与陌生人交流

如果想要享有更多亲密关系所带来的真实刹那,你不必等到谈恋爱或结婚。别忘了,我们可是和五十亿以上的人共同分享这个世界呢。可惜的是,有太多规矩规范我们可以与谁交流、何时交流才是恰当、可以交流到何种程度……这些规矩使我们错失了许多神奇的心灵交流和幸运的际遇。

在我们这个社会里,不认识的人我们称作“陌生人”,我们会刻意绕过他们,避免和他们发生任何关系。在电梯里不小心撞到人,你会立刻道歉,好像你做错了什么事。在餐厅里有人多看了你两眼,你马上会怀疑对方在暗示自己:丝袜可能破了个洞,或是领带上沾了脏东西,或是你怀疑那人是个精神错乱的家伙,而你就是下一个被跟踪的倒霉蛋。你很少会想到:“哦,那个人在看我,他想和我交朋友。”

凡从自己内心深处探索而得的，

必能使你得救；

凡留在内心深处不去挖掘的，

终能使你毁灭。



根据我们的“藩篱规范”，还能和陌生人交谈的话题是天气、体育、娱乐和闲话。你绝对可以和陌生人一起抱怨，因为你们俩同时在批评别的事情，这会令你们对彼此都有安全感。只要双方都尊重这道藩篱，彼此就不会觉得不自在。但是这样的交谈，使你们之间永远不可能有真正的心灵交流，你们也不可能共享任何真实的刹那。

假如你愿意与人分享真实的刹那，就能从陌生人身上多认识自己一些，这是熟悉的朋友通常办不到的。陌生人可以成为真理的镜子，反映出你所需要的真相。

在陌生人之间隐姓埋名所带来的安全感，使我们有勇气拆开自我的层层包装，让长期等待曝光的真实面貌摊在阳光下。我和陌生人有过许多十分美妙的真实刹那——在排队等待的时候、在小商店里，特别是在飞机上，因为我常旅行。让我和你们分享其中的一个故事。

## 机上玄机

那天搭上从旧金山飞回洛杉矶的班机时,我已经很累了。连续两天的演讲和电视录影,累得我不想再开口说一句话,只想利用这段行程静坐一下或者一觉睡到底。当我走到划定的机位前一看——邻座竟然是一个大约九岁、坐立不安的小女孩。“啊,不要吧。”我心里痛苦地嘀咕着,“别是个小孩啊!我没力气应付了。拜托拜托,最好是她坐错了位子。”可惜我运气不好,她没坐错位子,我也没有。

我一坐下来就开始动脑筋,心想怎样可以不用和她说话。“我可以闭上眼睛,这样她就不敢来骚扰我。”我想,“或者应该请空中小姐帮我另外找一个座位。”飞机还没起飞呢,我已经开始不耐烦了。

但是立刻地,我感觉到自己下意识的行为不对。“注意啊……”来自心底的声音提醒着我,有生以来,我曾一次又一次地体验到“宇宙中没有纯粹的偶然”——现在我会坐在这小女孩的旁边,冥冥中必有其道理;而我这一次的反应却是这么强烈,或许其中有更大的玄机等着我去参透。

于是,我开口向贝莎妮自我介绍。这小女孩似乎早就等着我开口,当她看出我的确有心和她聊天,便也开始毫不保留地对我诉说起她的故事。一开始,贝莎妮很兴奋地说这是她生平第一次搭飞机,她要去洛杉矶和她的父亲会面。她的父母最近离了婚,爸爸和其他兄弟姐妹都搬了去洛杉矶。贝莎妮本来有权选择和他们一起搬走,但她最后决定

留下来陪妈妈。

“这一定是个很痛苦的决定。”我告诉贝莎妮，“选择和家人分开。”

“是很痛苦,但我觉得我妈妈需要我。”她神情严肃地解释给我听,“我妈妈那时候很可怜。”她告诉我,她母亲很年轻就结婚生子,现在觉得婚姻和家庭是她的束缚。

“她有很多男朋友,而且他们常常约她出去。”贝莎妮的语气略带自豪,“可是我不喜欢这样,因为我常一个人在家。”

“我猜你一定很想你爸爸。”我试着问,她的泪水立刻涌了上来。

“我好想他,也想其他人。我爸爸每天都会打电话来问我好不好。”

“你都怎么跟他说?”

“我都跟他说我很好,可是有时候我其实不好……”

我从贝莎妮的眼里看到迷惑和痛苦,那是九岁小女孩所不该承受的痛苦,我好心疼。她有超越年龄的成熟……她也不得不如此。我从她的叙述里拼凑出完整的画面——妈妈不安于室,爸爸打官司取得了小孩的监护权,因为法官认为妈妈不足胜任;但是充满爱心和同情的贝莎妮不忍心离开妈妈,于是她放弃了安定的新生活,放弃了父亲的保护,放弃了和其他兄弟姐妹一起成长的机会,只为了让母亲充分感受到有人还爱着她。然后每天晚上,她独自一人和保姆一起坐在电视机前,等待着母亲结束她和热恋对象约会后回家。贝莎妮得不断地告诉自己“我的选择是对的”,才能支撑自己度过一夜又一夜的寂寞。

## 我的镜子

我们就这样一直聊下去。我告诉她,我十一岁时父母也离了婚,当时为了决定跟谁,我痛苦得像被撕裂了一样;而由于我不能像同伴们那样有个完整的家,我一直自惭形秽,常常哭到睡着为止。“我也是!”她如获知音。我解释给她听,我如何在长大后体会出父母也不过是人,在他们大人的外表下,很可能和贝莎妮一样,其实还是个孩子。我试着让她了解她的母亲何以如此,也告诉她:母亲是大人而她只是个小孩,这并不代表她没有能力懂得母亲所不懂的道理。我建议她要让父亲知道她有多不快乐,不必担心会让父亲觉得有罪恶感,因为他应该要知道的。我也提醒她,无论如何她得先照顾好她自己,即使这意味着她必须离开妈妈。然后我还告诉她,我曾多么努力才学会爱自己,才懂得父母亲离异并不是我的错,也才能为自己完成一些美好的事。

“你看看我长大之后,做了些什么!”我颇自豪地给她看了几本正好带在身边的书——我自己写的书。

“哇——真的是你吗?”她睁大了眼睛问。

“不骗你,真的是我。而且我还上过电视。”

贝莎妮差点从椅子上跳起来。“等一下……等一下……”她忽然大叫起来“我看见过你!是像欧普拉(Oprah)或杰罗度(Geraldo)那种脱口秀一类的节目,对不对?”

“是的。”

“哇，我的天，我的天啊，我太兴奋了！”贝莎妮开心地在椅子上跳上跳下。

“你知道我为什么要告诉你这些？我要你永远记住：你从哪里来并不重要，重要的是你要做什么。贝莎妮，你是个很特别且聪明过人的女孩，只要你愿意，你一定能心想事成。嘿，我能做到，你一定也可以。”

快到洛杉矶了。贝莎妮和我交换了电话号码，我答应寄一些书给她父母亲，也答应送她一份特别的礼物。她静了下来，小脸贴在玻璃上，静静地看着窗外的景色。

突然间，我猛然醒悟。怎么早没看出这其中玄机呢？贝莎妮就是我自己！我刚刚在飞机上和九岁时痛苦不堪的自己聊了一个多钟头。我把当年渴望有人指点的道理，一股脑儿全说给她听，指引她走一条该走的路，和她分享我三十年来所累积的心得。上帝把我安排在这个“小芭芭拉”的旁边，虽然是不同的境遇、不同的姓名，却有着同样受困的灵魂，我因此得为自己心灵的旧创疗伤止痛。

## “因为遇见你”

有了贝莎妮这面镜子，我真切地看到自己战胜了过去的梦魇；看到自己多了一分谅解；更看清楚了自己的目标之一，是要将一路走来所学到的点点滴滴，分享给世上所有的大芭芭拉、小芭芭拉、大贝莎妮、小贝莎妮。我摇了摇头，不禁赞叹这一刻的完美。在飞机上，贝莎妮传递了一些信息给我，一如我指引了一些道理给她。在心灵上，我们情

同姐妹。

就在这时,贝莎妮转过身来,泪眼汪汪地看着我。

“怎么啦?”我问。

“没什么——只是,今天是我最快乐的一天。”

“为什么?因为你第一次坐飞机?因为你再过几分钟就可以看到爸爸了?”

贝莎妮直直地看着我,然后带着灿烂的微笑回答:“都不是,是因为我遇见你……”

我得到过的所有荣誉、奖牌或全体观众起立鼓掌,都不及那个下午贝莎妮说的这句话对我更具意义。她不用多说,却已给了我最好的报答,这不容易啊!我们后来仍保持联络,最近一次的消息是她仍跟母亲住,但父亲则已搬回洛城,以便就近照料她。

我永远忘不了贝莎妮。她给我的,是一段最奇妙、最具疗效的真实刹那之一。那次碰面之后,我依约送了一只玩具熊给她,让她有个可以分享情感和秘密的贴心朋友。

当我知道她为熊宝宝取名做“芭芭拉”时,我流下了眼泪……

希望你们读这本书的同时,也在享受真实的刹那。

希望我能帮你找到一直潜藏在你心中、你却避而不见的情感和力量。

也希望我能为你剥开经年累月积下的层层不经心与不在意,好让你想起此生存在的真正意义。

我喋喋不休地告诉你这些,实在是我不希望你再浪费任何时间。你可能不觉得自己在“浪费时间”,因为事实上,你的生活可能已过得

像是把四十个小时的工作和责任都压缩在一天里似的。但是我所说的浪费掉的时间,指的是你没有好好去体验的时刻:你不曾细细品味和欣赏的当下;你漫不经心虚度的时光;你浪掷体会真爱、关怀和学习的珍贵时机;你以为全世界的时间都是属于你的,可以任你挥霍。

## 尽情感受余生

几个月前,一个朋友打来的电话让我心碎不已——医生刚刚宣布她得了癌症。我们在电话里聊了一会儿,但挂断电话之后,我仍久久不能释怀。那天晚上,我和我先生躺在床上,告诉他这个不幸的消息,也让他知道那一整天我心绪的强烈波动。我一直在想着这个和我年纪差不多的朋友,想到在这样的一个夜晚,她孤独地守在自己昏暗的房里,只有猫咪的陪伴,这会是什么样的感受?如果换成是我,此刻我一定在想着自己还有多少日子可活,如果我的癌症无法治愈,该要怎样度过这仅余的生命。

“要是我发现自己快要死了,该如何改变我的生活?”我边想边问我的先生。

“这要看医生估计你还有多少年能活。”杰佛瑞说。

“我敢确定,我绝不会再浪费任何一天,我要尽情感受余生中的每一分每一秒。”

刹那间,我悟到了一个教人黯然神伤的事实:我和我的朋友一样,正一步步接近死亡,只是不是今天或明天,而是在三五十年后不远的

未来。

为什么总要在将失去一切的时候，

才懂得珍惜所有？

为什么总要等到恐惧和失落临头，

心灵才感觉悸动？



为什么总要等到配偶走出了大门，才明白自己原来多么需要对方？  
为什么总要延宕我们想要的生活方式，以为全世界的时间都在我们的手里？

我们活在世上的时间是如此的短暂啊！幸运的话，我们大约有八十年，也就是二万九千二百天的时间，可以去享受生命以及生活。我们之中有多少人，在咽下最后一口气的时候，能够有资格说，“我很满意我自己，也很满意所有我做过的事。上天赐给我的每一寸光阴，我都尽情享受过”？

往往，只有那些已经站在死亡门槛上的人，因为看得够清楚，而殷殷叮咛我们：生命中的每一天都是一份珍贵的天赐礼物。几年前过世的演员兼导演蓝敦(Michael Landon)，在去世前几周接受访问时，分享了这样的信息：

活着的时候，最好能记住：死亡即将来到，而我们不知道

它降临的确切时间。这能让我们随时保持警觉,提醒我们趁着机会还在,要尽情地活着。是该有人常常告诉我们:来日无多。然后我们才可能将生命中的每一天、每一分、每一秒发挥到极致。不论你想做什么,现在就去做吧!明日复明日,明日何其多……

我们不该再浪费时间、再逃避真实刹那,相反的,我们应该努力去寻找真实的刹那,不必等到明年,不必等看完这本书,而是现在就起而行。这事一点都不难,因为:真实的刹那随时唾手可得。

我们不必大老远去找真实的刹那。它是如此的近在眼前,近得就像飞机上和你毗邻而坐的人,或是每天早上为你端来咖啡的小妹,或是遇到困难向你求救的朋友。

每当你决定专注于当下和眼前的时候,真实刹那就在那儿。

只要你给它机会,它将为你带来神奇的心灵交流和幸运的际遇。

## 第二篇 生活感悟

試僅  
讀供

## 第四章 自我重生

我在哪里？我是谁？  
我怎么会在这儿？  
这个叫做“世界”的东西到底是什么？  
我是怎么来到这世界上的？  
为什么没有人先问过我的意思？  
如果我是被迫参加演出的，  
导演在哪儿？我要见他。

——丹麦哲学及神学家齐克果(Soren Kierkegaard)

在人生的旅程中，我们总会经历到这样一段时间——不知怎的，觉得自己迷了路，失去了方向和目标，失去了依靠自我价值和信仰的能力，失去了享受无尽欢愉和喜悦的本事。我们像游魂似的穿过每一天，心里隐藏着无声的疑惑与不安，老觉得日子过得有点儿不对劲。可不管我们怎么费心去寻找心底那份不安的根源，却总是徒劳无功——我们正追逐着一个永远不会现身的幽灵。

我们尝试做更多的事，不断到新的地方，改变我们的身材和外貌，购买各种新产品或换个人谈恋爱，然后我们或许会暂时觉得好过些，但是过不了多久，不满的阴影又回来了，而且比前一次更强烈。我们不禁开始怀疑，是不是自己有了什么无可救药的毛病；也许这就是我们听说过所谓的“中年危机”；也许我们只是不懂得对已有的一切心存感激，并且永远也不觉得满足；也许我们命中就注定了不快乐。

## 自我的碎片何在？

我们究竟在寻觅什么？我们努力一片一片地找回失落的自我，因为失去了这些碎片，便无以体验真实刹那。

这些碎片怎么会散落？现在又在何处？

父母或是抚养我们长大的人，用他们对我们的期待换走了一些。

我们亲手交了一些给我们在乎的人和我们所爱的人。

另外一些，因为害怕别人知道我们的真面目，而被我们自己藏了起来。

还有一些是单纯被自己遗忘了的，只因为我们太过专注于达成某种理想形象——而不是做我们自己。

缺少了这些碎片，我们永远体验不到渴望已久的完整的自我和宁静。我们所亟须的真实刹那也因此难以出现。那么，我们该怎么做才能找回所有的碎片？怎样才能重返完整的自我？我们必须脱离长久以来就很熟悉但却不应恋栈的窠臼，回归自我的天性。我们应该扬弃牺牲奉献、压抑自我的生活方式，展开自由无伪的新生活。我们一定要让自我重生。

在美国，我们所惯称的中年危机，其实是不折不扣的心灵危机。当我们到达某个年龄，不管是三四十岁或更高的岁数，总觉得应该有一定程度的满足感。若是这个时候还觉得自己生活得没有目标、没有意义，而且享受不到真实的刹那，我们会觉得很不满意、很不舒服。某个早晨，我们起身对着镜子，看着自己，然后发现我们并不喜欢镜里的那

个人。原本希望所有曾经付出的努力汗水,能为我们带来心灵的快乐与平安,到头来却大失所望。一生所奉行的规范和信念,竟带我们走上空泛和虚无的成就。我们不禁自问:“就是这样了吗?”这种情况常被曲解为“恐惧死亡”、“渴望重返青春年少”或“厌烦一成不变、毫无意外”,但这些解释都错了。这种情形所反映的,其实是灵魂的恐慌。

生命的目的指的是:你活着总会有个理由,总有些该是你做的、意义不凡的事情,你的存在是特殊且重要的。

生命的意义则是:每一个当下,生活里的经验都能为你带来满足和喜悦,让你充分感觉到“为这目的活下去是值得的”。

而一旦找不到生命的目的和意义,灵魂便失去了动力,生活也将失去支撑的力量。你的内心再也无法平静,日日夜夜不可遏抑地想抓住什么人或什么事物来填补心里的空虚。你还能呼吸吐纳,却未必真正活着,你错失了生命里真实的片刻。

## 重生的第一步

这或许正是你现在身处的状况,或许长久以来,你一直以为你的生活或和某人的关系能带给你快乐,然而事实上你却是束缚其中;或许你努力工作了许多年,好不容易坐上了某个位子,却突然怀疑这究竟是不是自己真正想要的;或许你以为生活应该无忧无虑了,因为衷心想要的东西都已到手,却不知为什么仍觉得不对劲;或许你已有好一阵子觉得心头不安,而且到现在都还不知道其所以然;也或许你还

年轻,正在思考是否该放慢脚步,停下来好好想想,免得步入父母的后尘,重踏上一代的覆辙。

要让自己重生,你要先问自己几个并不容易回答的问题:

我是谁?

我是不是自己想要做的那种人?

我这一生究竟做了些什么?

我快乐吗?

什么东西能让我快乐?

若要得到真正的自由,我必须改变些什么?

在你重生的过程当中,回答这些问题时必要的阵痛,能将你推向一种自由的新生活。提出并回答这些问题,需要极大的勇气。因为你必须认真审视自己内心常被忽略的方向,不能再逃避自己生命的真实面貌,你得勇敢面对自己的梦想。新生命的诞生从来不是一件易事,而崭新的生活会是你辛苦走这一遭的最大报偿。

唯有牢牢掌握着生命的目的和意义,

我们脆弱的心,

才可能忍受生而为人,

所必须面对的所有痛苦、剧变和挑战。



所以,如果你和我一样,正处于让自己重生的过程当中的话,你就能够明白此刻的生命是多么的神圣、多么的刚健。一股脱胎换骨的力量紧紧簇拥着你,好像从背后刮起的一阵强风,把你推往该走的方向。就让自己随风而去吧!旅程中若因为速度太快而有一点害怕,也千万别掉头,别走回头路,勇往直前是唯一的出路。一如诗人佛洛斯特(Robert Frost)所言:“走完全程,永远是最佳的出路。”

## 迷途之处

我们从什么时候开始失去了自我?什么时候我们交出了自我的第一片碎片?答案是从呱呱坠地那一刻起。当我们还是小孩的时候,我们吸取身边的人的价值观和他们的信仰,将之变成自己的价值观和信仰。最先是从父母开始,他们在言语和行为之中,展现并传递了他们承袭自上一代的传统和信念。你于是学会如何表达或压抑情感,如何解决冲突,如何对待异己,如何付出情感,如何实践信仰,如何铺陈婚丧喜庆,如何教养子女,如何烹调食物,甚至烹调什么食物,如何摆设餐具,如何安排假期……还有数不完的项目。你并不是从课本里学到这些,而是在生活中耳濡目染地自然学会的。

大部分人的思想、行为、走路姿势、讲话方式、饮食习惯或喜好,都不会有意模仿父母的模式,但一切就是这么自然。如果不是旁人一语道破,我们几乎辨认不出其间的雷同之处。“别开玩笑啦!”这通常是我们不愿置信的第一个反应:“我跟他们一点儿都不像。”或许对,或许不

对。问题是,你们的确是那么的相似啊!

我们失去自我的另一途径是:我们接收了来自父母的或其他社会团体的希望、梦想和期许,却不为自己的希望与梦想留下足够的空间,有时甚至一点为自己打算的余地都没有。你之所以从医,只因为你的父亲是医生,所以打从小时候起,你就注定了要当医生;你仍住在家乡,和父母亲上同一个教堂,只因为在你的家族里,没有人背井离乡;你上了大学,加入母亲当年曾参加过的姐妹会,为相同的团体担任义工,只因你那群高中死党每一个人都这么做;你二十三岁结婚,接着立刻连生两个小孩,只因你的哥哥姐姐都一样早婚。

当然,有些时候你自己的想法会和别人对你的期待不谋而合,但通常的情况则是,旁人的期许只会将你带到离自我、离梦想愈来愈远的地方。几十年过去,一朝醒悟时,突然发现:你成就了所有别人对你的期待,但那些却完全不是自己真心想要的东西。

若是你不认真检视自己的信仰——

如所有成熟的人那般,

剔除自己不想要的东西,

你就不算真正长大。



也许你完成了父母亲的心愿——当医生,但其实你从小就梦想着要做一个建筑师;而今,你已四十有七,整日恓恓惶惶、焦头烂额。也许

你一直偷偷希望离开家乡,远赴美洲大陆的另一头;如今转眼数载,你已有家有小,动弹不得,哪儿也去不成。可能你一点儿都不想念大学,只想去学静坐、练瑜伽;眼前你却发现自己和母亲一样,嫁给同一类的男人、参加同一类的聚会,并且将自己的灵魂深深地埋藏起来。也或许你随俗地一毕了业就嫁人生子,如今才三十开外,忽然发现丈夫像个陌生人,孩子是累赘,你只想甩开一切,什么都不管。

未经深思而接受旁人的价值观,会影响我们的人际关系、人生哲学、工作伦理、对下一代的教育和我们对待自己的方式。难怪这么多人觉得生活里有些部分总是不太对劲,因为自我的真面目已经被一层又一层的“你应该”、“你必须”、“你一定要”彻头彻尾地覆盖住了。

## 适应社会的代价

想想美国普遍的文化意识,你就会明白,为什么会有那么多人如此汲汲地寻找归属感。这是一般人普遍的心理:不论在政治意识或社会意识上,都要以大多数人的是非观为依归;随时清楚什么东西正流行,什么东西已过气,什么是可被接受的,什么是禁忌。在这样的环境里,我们受教育的目的不在于认识自我,而在于学习适应这个社会。凡异于大多数人而与社会文化格格不入的,便注定要失败和痛苦。

我十二岁的时候,长得一点儿都不可爱,也不是那种讨人喜欢的金发女孩,从没穿过合身的衣服,因为买不起。全校只有我一个是父母离了婚的。我戴的眼镜也是全世界最丑的一副,我跟所有的常态格

格不入。

那时候,我参加一个每个月一次的社区土风舞社,地点就在我家附近的一座室内大球场。指导老师教我们怎么跳弧步,怎么跳恰恰,然后他们会要所有的男生在球场的一边排成一长排;所有的女生在另外一边也排成一长排,主要的用意是让每个男生走过去邀请一位女生当他的舞伴。

于是同样的事情每个月总要重演一遍:我总是眼睁睁地看着别的女孩子一个接一个地被选走,直到剩下我一个。然后,一个名叫马汀、满脸雀斑、满手是汗、很胖的男孩,从球场的那一头,蹒跚地走到我面前,在众目睽睽和全场窃笑之下,邀请我做他的舞伴。每当乐声扬起,马汀抓住我不情愿的手,我心里总在咒骂自己,为什么这么与众不同,为什么这么不讨人喜欢。我简直怀疑自己会不会有被大家接受的一天,我多么想尝尝受欢迎的滋味。

不久之后我尝到了。从初中开始一直到高中,我变成班上最受欢迎的人物之一,我终于觉得被大家接受了。然而我就和任何一个拼了命想得到别人赞赏的人一样,我害怕犯下任何社会所无法接受的错误,害怕因此而丧失了我的地位。于是我只和其他受欢迎的同学做朋友,不管他们是哪一种人,也不管他们到底是不是有趣、值不值得交往;至于不受大家喜爱的同学,尽管有些是我很想深交的,我一概略过。这其中不乏艺术家、音乐家,或经常静默一旁、不爱出风头、头脑却一级棒的人物。现在说来都觉得有点儿丢脸,当年的我已变成自己早年不被同侪接纳时,最痛恨的那种人——不愿和大家排斥的人做朋友。

## 离开人群,找回自己

如今回首那段日子,我对自己当时的作为深感后悔。我宁可错失有趣的朋友,也不能冒受众人排挤的危险。求得一份归属感、得到众人的接纳,对我来说太重要了,我甚至愿意为此交出自我,以换得几个肯和我做朋友的人。当然,这些朋友所认识的并不是真正的我,我只把我认为他们能接受的那一部分呈现在他们面前;其余的部分,我藏得很隐秘。

毕业时,我那群死党全申请了东岸的常春藤盟校,只有我一个选择了中西部的大学。没有人知道我为什么做这样的选择,我自己也弄不清楚怎么会决定去威斯康星州,去到那么远的地方,远离一切我所熟悉的人、事、物。直到去了威斯康星,我在那儿为自己无端莫名的饥渴找到了解答——原来,我要的是自由!我终于摆脱了多年来以“他人的认可”为名,束缚着我的所有人、事、物。有生以来第一次,我尝试着去探索自己究竟是个什么样的人,我踏出了重生的第一步。如果当时仍留在费城读大学,我可能永远也找不回我自己。因为在那其貌不扬的小女孩充满悲愁的心灵里,“做我自己”的需求,远不及求得一份归属感来得急切强烈。

所以,马汀,不论你现在在哪里,我都要对你说:请原谅我当年的愚蠢,不懂得其实你和我同是天涯沦落人,不懂得你原来也和我一样觉得受到排斥、没有面子。我真心希望你和我一样,已找回你的自尊,

我也希望,不论现在谁是你的舞伴,当你执起她的手,她总是抬起头愉快地仰望着你。

只因为一个梦想、信仰、欲望或习惯不会得到赞赏、不合潮流、不被期望、没有人做过,或因为不知道邻居、母亲或亲戚会怎么想,你就放弃,这就等于是把自我撕下一片,交了出去。你放弃得愈多,所剩的自我就愈少。等你想要找回自己的时候,你会发现,在层层叠叠旁人价值观的覆盖下,自我已经消失无踪了。当你不能确定自己是谁,那么不论是一人独处抑或与朋友相聚,你都不可能感受到充满意义、真实的片刻。

## 壮士断腕

当你为旁人而妥协了自己的梦想和信念时,你便如同交出了自己的权利。你的本意牺牲愈多,你的无力感便会愈深。该如何重新索回自己的权利?第一步,重新探寻属于自己的真理、属于自己的信念、属于自己的声音,把它们重新带回每一天的生活里。

婴儿自出生的那一刻起,脱离了母亲的子宫,那条曾以呼吸和血液紧密联系婴儿和其第一个家的脐带,也要从此斩断。必须要有壮士断腕般的决绝,婴孩才得以生存;一旦时机成熟,如果仍留在母亲体内,他便不能继续成长,除非他能及时破茧而出,否则曾经滋养他的地方很快就会成为毁灭他的所在。

从这个角度来看,让自己重生的意义便是壮士断腕,弃绝自我之内不再有营养的部分,摒除那些打一开始就在非自己主张的信仰、价值

和责任。这意味着你要和众人期待你去扮演的角色说“再见”，重新塑造一个你要做的自己。

诗人爱默生(Ralph W. Emereon)说：“追根究底，只有自我意志的诚实无欺是最神圣不可侵犯的。”在重回自我的路上，第一站就是真诚。

真诚就是外表和内心一致。你内在的实相——信仰、价值和行为，会完全无伪地反映你外在的生活中。你活得愈像自己，你的内心就愈能得到平静。

诚实地活着指的是：

不接受不合理的待遇。

勇于表达自己的要求和对他人的需求。

说出自己的道理，即使可能引起紧张或冲突。

所言所行与个人信念一致。

根据自己的、而不是别人的信仰作抉择。

活得不诚实是很费力的。内在的心意与外在的行为不能调和一致，对心智和情绪都是极大的耗损。

你可以想像自己站在一条河上，两脚分别踩着不同的船。一艘船上是你的信念，另一艘船上是你的言语行为，你就这样脚踏两条船地顺流而下。当然只要两艘船靠得够近，你仍安全无虞；然而只要有任何一艘船漂得远些，你就很难跨坐其上了。两艘船的距离愈远，你要同时稳住两脚的难度就愈高，而一旦距离远到超出你的驾驭能力，你就只有落水这唯一结局了。

放开依赖惯的安全感迎向新生活,需要很大的勇气;

但失去了意义的生活又何来真正的安全感呢?

冒险和刺激或许更安全,

因为激荡中才有生生不息,变异中才有万钧之力。



当行为偏离信念愈远,想要快活地过日子就愈难,你内心的紧绷情绪也会愈高涨;绷到极限,你于是无法灵活优哉。当这种情况到了一定限度,你的身心必然疲惫不堪,而会出现生理疾病、精神崩溃或情绪失控。

## 诚实度测验

以下是全面检验自己是否诚实的简易方法,你可以放下这本书后立刻开始做。

**每一整点,检查自己在过去的六十分钟内所言所行,是否有失本意**

像放电影一样,将过去六十分钟所发生的一切在脑中重演一遍,注意那些让你觉得不舒服的地方,把影片暂停,看清楚当时的情节。当先生对你发表尖酸讽刺的评论时,你是不是仍装作若无其事?当朋友

批评某个你很关心的人,你是否沉默不语,没有辩驳?你是不是明知垃圾食物无益健康,且对自己承诺不去碰的,却仍忍不住吃了一些?

你会非常惊讶地发现自己每天背叛自己多少次——明明伤心,仍要装出微笑;明明想爱,仍裹足不前;明知不该,却仍答应去做亏心事;或明明满心不愿,却仍不敢以真面目示人。

我们假设你做过这个测验,发现自己平均每个钟头里,会有五次不完全内外一致。我们把这个数字乘上你每天醒着的时间(就算是十六小时),得到的数字是九十。每天九十次的不一致再乘上一年三百六十五天,所得数字是三万二千八百五十。也就是说,你每年违背自己的价值和信仰达三万二千八百五十次,你的言行不同于你心中所持的意念,每增加一次,你的生理和心理所承受的压力就多添一分。

如果你已经四十五岁,人生的头八年我们不算入公式中,因为通常这个时期仍相当纯真,还没有学会世故或讨好别人,那么四十五减八是三十七,三十七年乘上每年三万二千八百五十次,我们得到的数字是一百二十万五千四百五十!你的一生中对自己不诚实、表里不一致的次数,已达一百二十万五千四百五十次。

这就不难明白,何以我们不到三十岁,便对自己感到不安,等到三十多、四十多岁时,都已心力交瘁!如此一来,怎么会有真实的刹那!我们连自己都活不出真正百分之百的自己,又如何有能力去经历真实的刹那呢?

如果你从今天起,每个小时做一次诚实度测验,很快就会感觉到自己在生活的各方面,都开始调整得表里一致起来。你在快要背叛自己的时候会逮到自己,这时,你有选择的自由——选择诚实或不诚实。

一个星期之后,你就会感受到比平常更平静、更坚强。然后,你将有能力品尝到真实的刹那,其实它们一直就在你身旁,随时等着为你带来欢乐。

就在我开始写这本书的时候,我因公事去了一趟纽约。一天下午,我搭的计程车塞在车水马龙的纽约街头动弹不得,计程车司机便和我开始聊起天来。当他发现我是个作家,而且正着手写一本关于过有意义生活的书时,他高兴地大叹:“正是于我心有戚戚焉啊!”然后他开始告诉我他的故事。

## 一个运将的秘密

“你知道吗,我以前不是开计程车的,”他解释道,“我以前是做业务的。那时候当然也开车,不过一个星期总有大半时间是到外地,晚上都不回家。那段日子,我很少看到我太太和小孩,可是我赚的钱可不少哦,而且为了跟上公司里其他人,我很拼,业绩愈来愈好。我想那时候一定觉得自己熬出头了。你懂吗,我爸爸是做风管的,第二次世界大战前他十六岁时从波兰来到美国,一辈子也没把英文学好,可是他有一双能干的手。我知道他一直希望我能过得比他好,所以我每次都穿得人模人样,开着车子东奔西走、和人家签约时,我心里其实蛮高兴的。

“可是大约是十年前吧,有一天,我那最小的儿子过马路时被车撞了。哦,他现在没事了,不过事发当时情况很严重,最糟的是我太太找不到我。我正在外地跑生意,一直到车祸的第二天,我才打电话回家。

电话接通,我太太一听是我,整个人就像疯了一样。她说我们的儿子可能撑不过去了,而我居然在发生这种事的时候完全不见人影,她说她再也不能忍受这样的生活了。

“我立刻飙车回家——破纪录地开七个钟头的车就从俄亥俄州回到纽约。当我冲进医院的病房时,看到我的小儿子全身裹着白纱布、插满了管子躺在那里,我差点昏倒。我太太憔悴得像个鬼,我的小女儿在旁边哭个不停,那一刻,我悟到,我们一家人这样生活是不对的。我老是不在家,这是最大的症结,不是吗?当然啦,我们的物质生活过得挺好,我老爸也很以我为荣,可是我们并没有相依相系、休戚与共。老天啊,要是我儿子真的在我不在的时候死了,我怎么办?你知道,这是很有可能的。所以我当时立刻就作了一个决定——不管付出多大的代价,我都要回归我的家庭。

“我就在那个时候把工作辞掉,买了一辆计程车。很不可思议的转变吧,一点都没错!可是你知道吗?过去这十年可以说是我这辈子最棒的十年。我看到孩子们的成长,他们三个都很争气。我的婚姻也保住了,现在我太太是我最好的朋友,十年前我还真不敢讲这个话呢!我们 also存够了钱,在纽约州的一个湖边买了一栋小别墅。房子不是很大,可是每个礼拜五都可以开车去度周末。我跟你讲,我每次坐在门口,看着外面的树和湖水,真觉得棒极了。你懂我的意思吗?”

我懂。我遇到了一个真正快乐的男人。他曾经迷失过,像我们很多人一样,然后他让自己重生,为自己找到了回家的路。

我告诉他,我为他的故事非常感动,我会把它放进我的书里,他兴奋地笑着说:“我太太一定不会相信!”

“请问，”我说，“如果要你从追求快乐的经验里归纳出一句话来给别人做参考，那句话会是什么？”

他沉默了一会儿，然后回答：

“你要快乐，就要对某些事学会说‘不’”。

## “不”的力量

我确信老天有意安排让我认识这位司机先生，我那时的确需要学习“不”的力量，因为我是一直依赖着另一句座右铭生活——

“若要成功，你必须向所有挑战说：‘好，来吧’。”

我对所有找上我的计划说“好”，对所有的演讲机会说“好”；不论什么时候，我的秘书说要加一场演讲，因为可以帮助更多的人，我都说“好”；不管白天晚上，只要朋友需要协助，我都说“好”。我的电话经常在响，我的行程表从无空当。听着司机先生描绘着他的度假别墅，我简直想丢开一切，也去买一辆计程车来开！他依照自己的新价值观，将生活中重要的事重新排列组合，现在他的第一优先是享受真实的刹那，而所有不再对他有益的事，他一概说“不”。

我可以告诉你一句经验之谈——听来容易做起来难啊！说“不”的意思，可能是要你切断长久以来和你关系密切的人、事、物或想法；说“不”的意思，也可能是一些别人不会赞成的决定。当然，说“不”的意思，更可能是在你还没建立起新的价值体系之前，就要你全盘放弃旧有的身份地位与价值观，然后你将有一段时期处于彷徨的新旧交接地

带——你知道你已不是原来的你,但又还不确定新的自己是个什么样的人。

然而每一次拒绝、每一个“不”的背后,其实都隐藏着一个“好”;当你拒绝再做你认为不对的事情时,你其实正是对坚定自己的诚实无伪地说“好”;当你拒绝和不能帮助你成长的人继续做朋友时,你其实已做好准备,迎接即将来到的新朋友;当你拒绝为业绩出卖原则与理想时,你其实正为一个新层次的自尊说“好”;当你对别人给你的次级对待说“不”时,你其实正对爱自己和保护自己说“好”。

如果我们想要重新发现自己,  
想要过纯真无伪的生活,  
就必须鼓起勇气  
对不再有益于我们的事说:“不”。



回顾自己走过的路,每一次感情上或心灵上有重要的成长和转变时,一定都是开始于一声勇敢的“不”。

## 我的第一声“不”

高中的最后一年,我学会了运用“不”的力量。那是一九六九年,我

们那所高中对于服装有一条很严格的规定——女生不准穿长裤，男生不准穿蓝色牛仔裤。每个人都觉得这规定很迂腐！冬天的气温有时会低到零下三度左右，所有女生却还必须穿着小短裙和厚长袜，僵冷地走在雪地里；男生可以穿黑色的和绿色的牛仔裤，唯独禁穿蓝色的。但愿当时不会有人以为我们学校的学生是一堆乡巴佬！我那时身为学生会的干事，曾经努力和校长沟通了好几个月，希望能更改这项规定，校长却是毫不理会，一点儿也不让步。于是我决定发动一次示威抗议！

此刻我已不复记忆自己何以会选择这件事，来首度表达我拒绝的立场。可能因为当时正值越战中期，眼看着我的好友一个个被征召上战场，我无力阻止，对一切都感觉无望；也可能因为我知道几个月之后，我就要离开这所学校去读大学，这儿的人对我有什么意见，我已经一点儿都不在乎了；也或许我只是厌倦了对什么事都说“好”，厌倦了小心翼翼讨好每一个人的日子。

示威计划悄悄地部署了好几个星期——在预定的那个星期五早上，我们全体女生会穿着长裤到校，男生则穿蓝色牛仔裤。只要参加示威的人数够多，学校不可能把我们全部开除的，我想。耳语在校园里散布开来，那个伟大的星期五终于来到了。那天一早，我按捺不住地想早点看到我们会造成的轰动景况；当然，你也可以想见，当我发现大部分的同学在最后关头胆怯退出时，仍然依校规穿着正常服装上学时，我有多么震惊和沮丧。那天最后只有大约百来人有勇气向校规表示抗议。

第一堂钟声响起后约十五分钟，校长宣布紧急集合。全校一千八

百多个学生聚集在大礼堂。“很显然地，你们之中有些人不了解‘规定’这个字的意义，”校长平板单调的声音，在我的耳际嗡嗡作响，“我注意到今天早上有一小撮激进的同学，想要发起示威活动，抗议我们关于服装方面的规定。这种违反校规、破坏秩序的行为，我们绝对不能容忍。所有违规的同学，请你们回家去，换好了衣服再来学校，其余的同学照常上课。如果有人知道是谁在幕后策划指使，可以来见我或是副校长。”

## 以“不”获胜

现在回想起来那时的情形，实在是荒谬得可笑——我们那位校长居然在我们要上大学之前，还死硬地想控制我们到最后一秒，而学生们竟然也怕成那个样子，全无勇气反抗；而我自己，觉得每一个原先承诺支持的同学都背叛了我。不过当时我可一点儿都笑不出来，我只觉得生气——气当权者不尊重我的想法，气我的朋友不能勇敢一点儿。

没有一个人因为这次示威抗议被开除，但我仍然为筹划这次示威而付出了代价。几个月后的毕业典礼上，老师们原本告诉我会颁给我的奖项和奖学金却一项都没拿到，另一个从不对校规质疑的女孩反倒囊括了所有的奖。

我还记得我当时戴着礼帽、穿着礼服，和其他三个学生代表会的干事一起坐在台上，听着扩音器里一遍又一遍传出另一个女孩的名字——不是我的名字，台下众人不断地交头接耳、窃窃私语。我简直可

以听到家长们是如何以我为例,在教训他们的子女:“你看看,这就是不听话的下场! ”

我不能说那个时候自己不伤心、不失望,毕竟我曾为那些荣誉和奖项付出努力。可是无论如何,我真正得到的却比那些奖重要得多:我发现了自己的声音,还找回了多年来为适应社会而深深埋藏的自我。由于我终于大声地说出自己相信的道理,我为自己的重生跨出了重要的第一步。

而末了,“不”的力量还是得到了最后的胜利。我毕业之后第二年,校服的规定终于改了,学生可以穿任何衣服上学了。这还不是最后的结局;高中毕业后第二十一年,也就是四年前,我收到一封母校来的信,信上说他们想把我放进学校的名人厅,和其他有名的校友如棒球明星贾克森(Reggie Jackson)等人排在一起,因为,套用他们的话——“我们以你为荣”。我打电话给我的母亲,我们在电话里足足笑了十分钟! 我后来没能赶回母校参加那次的典礼,也没能在学弟学妹面前接受我的荣誉,但是相信我,如果我赶得回去,在同一个礼堂致辞时,我一定会说出二十一年前没机会说的话:如果教育能教我们重生为一个独立的人,而不是模仿我们去顺应旁人对我们的期许,那对我们会更有用些。

## 坚守信念

在我们走向完整自我的旅途中,重新发掘并坚守自己的信念是首

要任务之一,由此我们方能诚实无伪地生活,并体会更多真实的刹那。以下是一个我很喜欢的关于诚实的小故事。从哪里听来的已不可考,但每有机会我定会重述:

二十世纪初,俄罗斯帝国境内一个小村落里,住着一个犹太小男孩。那时候,沙皇的车队——哥萨克人,正在各地对少数民族的犹太人进行大规模的迫害。当每天市集最热闹时,全村的人都聚集在大广场上交易买卖,哥萨克人就会在这个时候,骑着高大剽悍的马来到市集上,打翻犹太人的货物、商品,接着宣布沙皇限制犹太人自由的最新敕令,然后骑着马扬长而去。

小男孩和祖父的感情非常亲密,他的祖父正好是这个村子里的老教士。村子里的犹太人都相信,他们的教士和犹太人的祖先亚伯拉罕或摩西一样睿智。小男孩每天都会陪祖父从他们简朴的家散步到市集去。哥萨克骑兵总是挥鞭而至,掀起漫天尘土,宣读当天的敕令:“今天起,任何犹太人购买马铃薯!一次不得超过五个。”或是:“沙皇有令,所有犹太人必须将他们最好的牛立刻卖给国家。”

每天,同样的故事不断重演——老教士和其他人一起听着沙皇的敕令,然后他向那些哥萨克人挥舞着他的拐杖,大声叫道:“我抗议!我抗议!”然后其中一个哥萨克人就会骑着马过来,用马鞭狠狠地抽向老教士,临走之前还要吼一声:“闭嘴,你这老蠢货!”老教士挨不住鞭子,就会倒在地上,他的教徒们会冲过去扶他起来,帮他拍掉衣服上的泥土,然后他的小孙子再搀着他回家。

日复一日,月复一月,小男孩惊悚地看着这一幕再三重演。终于他

再也忍不住了，有一天，护送满身乌青的祖父从市集回家时，小男孩鼓起了勇气问：“亲爱的老教士，”小男孩的声音带着点微微的颤抖：“您明知道那些士兵一定会打您，为什么还要每天在他们面前抗议沙皇呢？您为什么不能保持沉默呢？”

老教士对孙子慈祥地笑道：“因为明知是错的事情，如果我不大声抗议，我就会渐渐和他们一样了……”

说出你所相信的真理——它定会带你一步步找回自己。

## 航向完整的自我

和旧日的自己说再见，心中应该始终存在爱。毕竟，生之过程也是始于九个月前的一次爱的行动。也因此，航向完整自我的旅途，不该是对你自身过往的否定和推翻，而应是对你今后前途的肯定与确认。这不应该是认定你生命中好与坏的问题，而是要找出什么因素对你有助益、什么因素使你停滞不前。你想开辟一条新的路径，并不代表走过的旧路是错的。你找到新的价值观，也不意味着旧有的价值体系便是陈腐无用的。

我们一定要学会说“不”，但不必把拒绝的事物当成是错的，而我们不曾早些拒绝，也不必然就是错的。

为了成长，当你必须对心所深系的人和事说“不”的时候，要做到不带批判地掉头而去尤其困难。有时牵系其间的感情是那样的强烈，

你害怕无法在心中仍深爱的情况下离开，于是你企图扼杀那份爱，好让自己有勇气决绝而去。我看很多人这样做——他们知道是离开的时候了，但情意犹浓，却要分手，总是令人伤痛，于是告诉自己种种理由让自己去恨对方，如果问题出在职业上，就恨那份工作。然后，离开变得容易多了，因为可以少去一份失落的痛苦。然而到最后，自己精心培育的爱也将被掠夺殆尽。

要改变你的生活，不必非得在过往里找到什么错误不可。你的改变可以是纯然的“时候到了”。

辞掉电台节目主持人的工作，是我碰到最为难的事情之一。那是一个每天在洛杉矶播出的节目，我连续主持了两年。在每天的节目里，我尽力解决听众打电话来提出的问题，节目做得非常成功。我和听众之间有一种非常特殊的关系——当他们遇到委屈不平，我会想保护他们；当他们有了成功的突破，我为他们欣喜；当他们遭遇不幸，我和他们一同哭泣。他们就像是我的家人，我也像是他们的家人。

一天晚上，我梦到电台改变经营方式，成为纯新闻台，并且解雇所有节目主持人。在梦里，我告诉我先生这事，而且我说：“这样正好，我就不必辞职了，也没有人会怪我不再继续做节目了。”第二天早上醒过来，我还记得这个梦，当时我就知道我该歌手、离开这个节目了。

## 无畏无惧

我的梦透露出我的害怕——怕令支持我的听众失望，而且我是一

直那么热爱这份工作,简直不能想像我会对用心经营了那么久的事业放手离去。如果我不喜欢这个工作,离开便一点儿都不难,但是我更清楚,继续做下去固然可以帮助更多的听众,对我自己却不再有助益。我盼望有时间能多写一些东西,多一些时间旅行,接受更多新的挑战,而这份电台的工作并不容许我这么做。

当我在最后一集节目里向听众道别的时候,我哭了,我的听众也哭了。我收到几千封信要我回去主持那节目,有些甚至责成电台,要求他们无论如何都要把我留下。我的办公室还接到好几通愤怒的电话,指责我背弃了忠实的听众。我默默地看着这一切,心底却很明白自己的选择是对的,因为尽管全世界的人都认为我该留下来,我自己却知道我的心已经不在那儿了。

这种遵循自我意志却激怒众人之事,不是第一次发生,当然也不是最后一次。愤怒的旁人要我留在原地,不是为了我好,而是为了他们好。于是我已经习惯了这一次又一次伴随新生而来的阵痛,习惯了因撕裂而带来的必然痛楚,习惯了牵扯着不让我离去的力量,也习惯了“如果你走了,我们就不再爱你”这类话语里的诱惑;而每当我跟着自己的心意走时,结果新生的我总会比想像中出落得更觉完整和自在,为我带来许多珍贵真实的时光的,便正是这一次又一次的新生。

一九三六年,洛克菲勒基金会总裁佛斯迪克(Raymond B. Fosdick)说过:

值得过的生活是冒险的生活,这种生活的最大特色是无畏无惧。不畏惧于旁人的想法……绝不会为了邻居而调整自

己的步伐或目标。拥有自己的思想,读自己的书,筑自己的梦,只听命于自己的良知良能。随兴所至,众人或喜而近之,或惊而远之。而唯有过着冒险生活的人,才能在发现自己孑然一身时,依然无畏无惧。

我希望你们读到这一章时会觉得有点焦急——急着检查自己的生活,然后发现原来你对自己认定的价值标准并非完全诚实无欺;急着想做一些改变,想尝试一下逃避了许久的冒险;急着要去找回失落的自己;急着重拾遗忘已久的梦想;急着要得到更多无伪的真实刹那。

你知道,你可以不受任何限制地去做这些事情。你可以重塑你自己的生活,无须等待,现在就可以开始,放下这本书立刻开始。

如果我告诉你,创新生活并不需要辞掉你现在的工作,也不必离婚,更不用变卖所有家产搬到乡下去住,这样你是不是觉得舒服一点呢?创新生活可以是——以不同的态度和方式去面对同样的事情。可能是走另外一条路去上班,也可能是不必因为你妈妈每天下午五点半开始煮饭,所以你也非到了下午五点半才开始。就在今天,也或许是明天,你会碰到成打的机会去做不同的选择,给你那迷失的自我一个发声的机会吧;或者让你不为人知的那些面向露露脸吧。再不然尝试一下从前的你为顾及形象而不敢做的事——穿上以前不敢穿的衣服、说些从前不敢说的话吧!

## 你是谁？

在开始你的新生活之前,这儿有几个问题让你问问自己。我设计这些问题,希望它们能成为打开你心中隐秘世界的钥匙,而不是些有明确答案的简答题。仔细想清楚每一个问题,把它们深深地埋进你的心里,如同埋一颗种子到土里那样,然后耐心等待,让答案慢慢滋长、呈现,千万不要揠苗助长。

这些问题也值得你和你深爱的人一起深入讨论,或自己用纸笔娓娓道出。当你的内在渐渐转变,当你慢慢寻回更完整的自我,这些问题的答案也将随着改变。一旦你开始自问这些问题时,航向自我、航向真实刹那的旅程便起航了。问问自己:

一、我在哪些方面的表现并非出于自我意志,而只是承袭了和家人类似的行为与态度?(人际沟通、爱与情感的表达、卫生习惯、工作态度、政治信仰、心灵信仰等方面)

二、我的家人如何对待或评断和我们不一样的人?我如何对待和我不一样的人?和别人不一样的时候,我觉得自在吗?

三、为了满足别人对我的期许,而被我牺牲、抹杀或耽搁的梦想和信念有哪些?

四、不论过去或现在,我有哪些部分因为害怕别人不能接受而隐藏了起来?我的哪些部分,甚至连自己都不认识了?

五、不论过去或现在,我如何为了迎合大多数人而妥协了自己的

信念？

六、在过往的岁月里，有哪些事是我不十分情愿去做，却又觉得应该去做，而最后还是做了的？

七、此刻手边有哪些事是我不十分情愿去做，只因觉得应该做，而正在做的？

八、我有哪些生活上的习惯其实是反映着别人的信念，而非我自己的信念？

九、我自己的信仰和价值观是什么？如果我将它们百分之百地实践，我的生活会呈现出何种面貌？我身边最亲近的人会如何反应？

十、我是依着自己的意愿而生活，或是依着别人的意愿？我必须做什么样的改变，才能使我的生活更接近我想要的形式？

十一、我该怎么做才能找回自我被埋藏的部分，并重新在生活中实践？

十二、我必须舍弃什么东西，才算是真正的成熟？

十三、我快乐吗？什么事物能让我快乐？

十四、要获得真正的自由，我必须做什么？

一位自纳粹大屠杀中生还的作家，在改写一个古老的犹太故事时，以献给诺贝尔和平奖得主魏索(Elie Wiesel)的作品中写有一段话：

当你结束一生去天国，我们的造物主不会问：“你怎么会找不到这件事或那件事的解决办法？你怎么没有成为民族救星？”在那重要的一刻，我们唯一要回答的问题只是：“你怎么不曾做你自己？”

你是世间独一无二的。以前不曾有过像你这样的人,将来也不会再有;你一点也不平凡无奇的;如果你觉得自己很平庸,那是因为你把自己最有特色的部分藏了起来,可能连你自己都已经忘记了这些部分的存在,因为你已经好久好久不曾见过它们了。

但是,听啊!那是来自你心里的声音,它们正声声呼唤着你,它们在哭喊着要唤醒你的记忆,要再次成为你的一部分。“放我们出来,”它们在你耳边低语,“我们能带你走上回归完整自我的路。”

你已听到呼唤,你已感觉到自己的变化,于是你知道,重生的时刻到了。是开始诞生前的阵痛的时候了:

把不再有用的东西,  
从你的心里统统清出来,  
为重现的灵魂留出空间,  
然后放开心胸自在行走。  
记着:该怎么做你已了然于心,  
怎么走来的,就继续怎么走下去……

試僅  
讀供

## 第五章 工作与差事

---

你的任务是要去找到你的天职，  
然后，将你自己全心奉献在工作上。

——佛陀

不是只有在周末才碰得到真实的刹那。它们不会专为特殊场合而保留,不像有些衣服只在周六晚上或节庆场合才穿。真实的刹那不受限于海边的散步、清晨的单车运动或和深爱的人温柔拥抱,它们遍布在你生活中的每一个角落,当然也包括了你的工作。

你每天醒着的时间,至少有一半是花在工作上,不论这工作是得踏出家门,如业务员;或就待在家里,如主妇。假如工作不能给你快乐,这段时间可就十分漫长了。这就是为什么这么多人每天下了班回到家,或做完了一天的家务事,看起来就像是给大卡车碾过似的不成人样。做一些你觉得很无聊的事是特别累人的,尤其是你知道,第二天你又得再做一遍的时候。

一天的尽头,你枯坐在电视机前,握着遥控器从一个频道跳过另一个频道;你打开冰箱,无意识地盯着冰箱里的东西;你下了班,还没回家就先到路口的酒店去,你说要喝点东西,好“放松一下”……你知

道,这是你饥渴的灵魂在作祟。你真正要找的,不在任何电视节目里,也不在冰箱的食物盒里,更不在啤酒杯的杯底。你的灵魂是如此饥渴地想知道:你投入工作的宝贵时光并没有虚度,不仅是举足轻重,且有其无可取代的价值和意义。

心灵饥渴的时候,如何能欢欢喜喜地回家和妻子分享心中的爱意?如何能充满激情地拥抱你的丈夫?又如何能在夜里甜梦深眠?

## 找到真正的天职

有时候我们觉得很难找到真实刹那,关键就在我们的差事。你如此看待自己:“我只是个超市的柜台出纳,这个差事怎能满足我的心灵呢?”答案是:这个“差事”(job)的确不能保证你能享有真实刹那,但你的“工作”(work)却可以。

你的肉体仰仗着“差事”才得以存活,“差事”是保证你和家人糊口的家伙,它是你所选择的一门专业,是你所培养累积的技能。

你的“差事”可以是一个油漆匠、水管工人、电脑程序设计师或是一个考古学家。

你的精神依赖着“工作”才得以延续,那是使你的灵魂得到饱足的主要食粮。它是你在这里所要学习获得的启示与智慧,是你这趟地球历险记的藏宝图。

你的“工作”就是你人生的目的。

而你人生的目的是:学习如何待人以诚,学习如何自重并包容自

己的不完美,学习宽恕,学习勇敢,学习信任,学习爱。

灵魂的粮食是  
喜悦、爱和赞美欢庆……  
享受不到真实刹那的工作,  
会使灵魂枯竭、饥渴。



工作的另一个说法是职业(vocation)。很多人以为“职业”这个词指的是你现在的工作职位,或是你所选择从事的行业。实际上,这个词是源于古拉丁文 *vocatio*,原意是一种召唤或使命感。所以“职业”这个词正确的解释应该是指适才适性的天职。

## “上天派给你的工作”

每一个人在这世上都有一份使命,这份使命会对世界有其独特的贡献,值得我们与所爱的人及一起生活的人共同分享。你的使命就是“上天分派给你的工作”。上天派我们来做什么样的工作呢?

与他人亲切相待。

保护地球。

尽情享受上天所创的神奇天地。

珍惜我们在世为人的时间,不断学习。

爱己爱人,接纳自己也接纳别人,如同上天爱我们那样。

随时记住自己是谁。

你不必为上天安排的工作做任何准备,也不必通过任何资格检定。你生而为人,有形有体,就表示你已拥有这份工作!至于如何把工作做好,那是“在职训练”的事。

你若不知道自己人生的目的,或不知道自己真正的天职,你很可能憎恨你每天要上的班,或是觉得入错了行。因为你会期待这份工作能饱足你的灵魂,但其实它不能,上班就是上班。当然,有些行业会较其他更适合你一些——你有责任为自己找到最能乐在其中的一行。但是光就你所认为的“平庸”、“无聊”、“毫无魅力”这些原因,并不能构成“你不能好好完成天职”的借口。要有目标地生活下去,不必非得做个牧师、老师或作家不可。

记得我那位司机朋友吗?他的“差事”是开计程车。他的“工作”、他的使命则是要和家人及所有他遇到的人分享爱,并且要随时记住在这样的生活中,什么才是最重要的。就我遇见他时所看到的,他显然在“差事”与“工作”两方面都做得很成功,而他正是在做他的差事时,完成他的工作与使命。他是如此的以诚待我,为他的差事赋予了丰富的意义。

香奈儿公司创办人香奈儿(Coco Chanel)曾说:

当一个人只立志做大人物,而不立志做大事后,使人不再去关心他的损失有多少。

一旦你找到了属于你的使命,你便随时都可以为它努力——不论你正在盖房子、卖鞋子、正在为家人煮晚饭或教儿女做家庭作业。你可以在任何地方为它效劳——在店里、在电话上、在街头……甚至在计程车里。

## 从长处找起

我们每一个人都有一种属于自己的天职,而不是只有教师和传教士才有。我没办法告诉你,你的天职或真正的使命是什么,这有待你自己去发掘。事实上,这就是你第一阶段的工作——你得找出自己的人生目的、使命和天赋。不过我可以给你如何起步的提示:从自己的长处着手,那些使你与众不同的特色或能力,很可能就是你的天职所在。

也许你与众不同之处就在于你的文字表达能力,或是你安抚人心的力量,或为其他人带来欢乐的本事,或是善于将各种状况化繁为简。也许你的天赋是你的嗓音、有力的双手、美感鉴赏力或总是能看到别人优点的一颗慧心。如果你实在不能确定自己的天赋是什么,去问问认识你的人。许多时候,旁人会比我们自己更早看出我们的天赋和使命。

宇宙中万事万物都有其存在的目的,壮翅之于大鹰,使其能翱翔天际;颜色之于玫瑰,使其能招蜂引蝶;我们的身体每天都需要数小时的睡眠休息,一如地球每天总有数小时转离太阳——我们的光热之源,而当我们再度活力充沛时,阳光也将再次普照大地。从天体的自然运行到人体的血流经脉,物理世界的每一个环节都反映出有一个更高

层次秩序的存在。

你是宇宙的一部分,你是大自然秩序中的一部分,你的存在和你的本质定有其道理。你之所以为你,冥冥中自有目的。上天赐给你独特的禀赋和能力,好让你能完成你独特的工作,这其中全无巧合。

你的羽翼已丰,正好足够圆成你的人生目的。

## 金钱并非唯一标准

为什么这么多人对自己的使命浑然不知,而拒绝承担天职呢?因为我们误以为唯有努力赚大钱,才不枉一生的精力与时光。我们贡献一己的心力,却以所得的钱财作为世界共通的、衡量报偿的唯一标准。

留心自己爱做些什么;  
留心能带给自己快乐的是什么;  
留心能使自己感觉平静的是什么;  
你的天职就在那儿,等着你去拥抱它。



我有一个朋友在一家大公司里当经理,每天要面对处理不完的公文和开不完的会。他的薪水不低,但他觉得没有什么成就感。真正能满足他的,是他自称为“外务”的活动——和中低收入家庭的儿童在一

起。十年来,他是无数小男孩的义工大哥哥,每逢周末教低收入社区的小孩子打篮球,每年为贫穷儿童的露营周筹款也不遗余力。

最近我们通了一次电话,他告诉我,他正考虑辞职。“我觉得对公司而言,好像是可有可无,对社会也没有什么贡献。”他抱怨道,“我想我应该再回学校进修,然后去当个辅导员或老师。我已经三十七岁了,而我的工作不能给我一点快乐。”

“可是你已经是辅导员、是老师、是篮球教练了啊?”我提醒他,“只是你都不曾在这些工作上拿钱而已。如果这些工作是可以赚钱的,对你会有很大的差别吗?”

我的朋友一时哑口无言。因为他不曾以与辅导员老师等职得到过任何金钱方面的报酬,所以他一直不觉得自己其实活得很有意义。他以为他在那家大公司的职位才是他的正业,而为孩子们做的一切不过是兴趣消遣。事实上正好相反——他为孩子们做的一切才是他真正的专业,而白天那份让他得以谋生的差事,不过是业余消遣罢了。

“所以你的意思是,我现在的状况没有什么不好,”他说,“需要改变的只是我自己的看法?”

“对。”我同意,“如果你觉得能让你好过一些,你不妨这么想:你在公司里的那份差事,是让你有能力维持日常开销,然后可以无后顾之忧地完成你的使命,去做那些孩子们的守护天使。”

你可能和我的朋友一样,拥有一份与天赋使命不太相关、甚至毫不相关的差事,其唯一的功能就是解决你生活上的财务问题。你可能是一位执行秘书,但是你真正的工作是组织教会的唱诗班;你可能是一位会计师,但真正的工作是养育你的孩子;你或许经营房地产生意,

但真正的工作是鼓励你的朋友,使他们能发挥所长。

## 在生活中实践

要让别人知道你真正的工作是什么。下次如果遇到新朋友,当他们问你:“在哪儿高就?”你就告诉他们实情,“我的工作是学习如何善待自己和他人,同时我靠为人理发为生”,或是“我真正的工作是母亲和妻子,投资顾问则是我谋生的行业”。

努力做事以换得财富,  
并不表示你活得有目的,  
也不表示你完成了上天赋予的工作;  
努力之后能换得喜悦和满足才是。



当你为使命工作,真实刹那便会降临。如果说找出自己的使命是你第一阶段的工作,那么第二阶段就是,学着在每天的生活中实践你的使命。能在每天的例行差事中,创造出更多的机会去分享人生,你就能拥有更多的真实刹那。也许你是一位老师,有一个小朋友跑来找你哭诉他的委屈。你适时给予他安慰,让他知道你能了解而且关心他的感受。这一天对你来讲,立刻变得意义深长;这其中的意义不是因为你

去上了班,而是因为你在你的职位上实践了天赋的使命。

再举个例子,你在一家规模颇大的工厂任职,一天下午你花了十分钟说服老板雇用你的一个朋友。他已经失业了好一阵子,家计已陷入困境。这天傍晚,你带着满脸的笑容下班回家——在你的职位上,你找到一个为使命工作的方式,你觉得事情很圆满。

假如你谋生的差事有很多与人交涉的机会,那么你便更容易有机会每天为自己创造出一两个真实的刹那。任何与人沟通的时候,只要你超越一般表面且肤浅的方式,与人真心交往,你就会拥有真实的刹那。

每当你与人分享爱,你便活得很有意义。

以下提供一些有助于你在每天例行的工作里,找到更多真实刹那的秘诀——列出能帮助你实践人生目的且可以融入家务或差事中的各种活动、行为及态度。把这张单子当做备忘录,当你渴求真实刹那时就拿出来,选出其中一项来做,创造立即的成就感。我建议你抄一份随时带在身边,再贴一份在案前或冰箱上,不时拿来看一看。下面几项摘自我的清单,或许可以给你一些点子,以便列出属于你的单子:

与人分享爱的片刻,

欣赏周遭环境中美好的事物,

学习新知,

随时找机会让别人感受他自身的价值,

和狗玩耍,

花几分钟在院子里观察花草的生长,

躺在吊床上让微风轻轻拂过你的脸，  
停下脚步，想想自己的目的和自己的行为。

## 当差事有害于你……

差事的本身是什么并不重要，重要的是你如何去做它。如果你谨慎从事，如果你知足而行，都不失为谋生的好方式。你的行业不必非得充分反映你的使命或真正的工作，但是，它也不该是一份有害于天赋使命的差事。

你不可能把自己的生活分成几个互不相干的部分，你不可能从事一份对你的幸福有害的工作，还同时能避免这份工作影响你的人际关系、健康和平静的心情。如果你的工作已将你远远带离了人生目标，那么，每天下班时要自己拉回生活的正轨上，将是一件十分困难的事；如此经年累月地过着双重生活，恐怕人生的目标感终将荡然无存。

走笔至此，想起一位在洛杉矶娱乐圈工作的朋友，她的老板是圈内响当当的人物。她本身的职务很多，曝光率极高，收入之丰当然更不在话下。一切都好，只有一个问题——老板待她的态度十分恶劣。他是个粗鲁无礼、满口脏话、不成熟也不体贴人的人。每次我这个朋友打电话来，或我们碰面一起吃午饭，围绕的话题永远只有两个：她痛恨她的差事和一直找不到如意郎君。至今仍小姑独处，令她有挫败感。

这样的抱怨我已听了许多年了。到上星期，我终于受不了了。“你有没有想过，你始终找不到可以嫁的好男人，可能跟你一直待在不健

康的工作环境里有关？”我问她。

“这个话我听得很不舒服，不过请你继续讲下去。”她愁眉苦脸地说。

“好。不管你如何觉得‘这只是吃饭的家伙而已’，事实上，你每天花上八个小时所做的事，几年下来，已经影响了你的自尊和你对生命的期待。你与工作上的关系如此的不健康，在这种情况下，我看不出来你会有发展出一段真正爱情的希望。”

“可是这么个差事实在不错……”她回道。

“不管它付你多少薪水，”我提醒她，“如果对你没有益处，再高的薪水也不会是个好工作。”

## 不为差事伤自尊

如果你的差事对你没有益处，换个差事。毕竟，留在原职而挫伤自尊、心口不一，这样的代价远高于换差事所带来的一时的损失。

美国女歌手密德勒(Bette Midler)曾说：

我想多数人的人格都是分裂的。我们的身体里至少有两个敌对的人，一个想要退隐山林种番茄，另一个却想成为一尊受人膜拜的伟人雕像，矗立在那儿，愈来愈膨胀，愈来愈膨胀，直到胀破为止。

若你错把谋生工具当人生目标般严肃看待,你可能会真的把自己搞得一团糟。你会做得很认真,对任何要求都无法说“不”;而当你一旦相信别人的差事都不及你的重要,或相信你是唯一能担当这职位的人,或真以为没有了那份不可思议的贡献、地球就无法转动的话,那么你真该退隐山林种番茄去了,至少也该休个长假,好让你恢复神智,弄清楚自己真正的目标。

如果在谋生的差事上,  
你必须妥协你的信念,必须隐藏你的真我,  
或做出有违诚实原则的事,  
那么那份差事就是你的灵魂每天死去八小时之处。



把谋生的差事太当一回事,显示你若非不知道除了上下班以外,还应该有一个人生的目标,就是你已忘了你的大目标是什么了。你一旦错把差事当人生使命,便不能放开心胸享受上班的乐趣,因为你会把每一天工作流程里点点滴滴的芝麻绿豆事,都当做天大的事来处理。当然,我的意思并不是说你上班应该漫不经心,也不是教你不能要求完美。你不应该漫不经心,你也应该力求完美,我的意思只是——别为了一份差事,连自尊都不顾了。

就算你这个月卖了二十五栋房子,或谈妥了三笔大生意,或从别人手里抢到了一份合约,或是轻轻松松把小孩和家务料理得妥妥帖

帖,这些都不能代表你的内在有多高明——起码不比一座房子也没卖掉,丢了合约或小孩完全不听管教时候的你更高明。能够明白这一层道理,那么下次遇到事情不顺心的时候,或许你可以不那么苛责自己、同事和客户了。

## 容易迷途的一群

这可是我亲身的痛苦经验。有很多年的时间,我一直把我作为精神和感情导师的差事和人生的目标混为一谈,给我自己带来很多不必要的紧张和烦恼。好在我终究还是走了出来,现在的我颇能了解,那时候怎会陷进这种错误的想法里无法自拔:有些行业本身看起来就像是神圣的天职。医护专业人员、教师、传教士、政治家、学者、诗人、专为唤醒人心的演讲者——我们这种人都比较容易相信:自己是少数得以结合差事与人生使命的幸运者。我们不必为周末的人生目标伤脑筋,可以在每天的例行公事里,就实践人生的目标。能被上天挑选担负如此重大责任,我们觉得受到无上的荣宠!这世界怎么能够没有我们呢?

从踏上讲台的第一天起,我就真心真意地相信:我的差事和我的人生目标就是,要尽可能帮助更多的人,为他们疗伤止痛,打开他们的心扉,帮助他们在生活中得到更多的爱。我看到身边有许多人承受着很大的苦难,我愿意用我的智慧和上天赐给我的能力去帮助他们减轻痛苦,为这个世界带来一番不同的气象。

我当时不了解的是,因为相信自己人生的目标就是要帮助人,而

且我的差事就是要去实践这个目标,结果我纵身跳进了自己设下的苦恼陷阱里。这些苦恼包括:如果我实在帮不了某人,怎么办?是我担负使命的能力还不够吗?有人不要接受我的帮助,又怎么办?是因为他们不在我的使命范围内吗?有生之年帮助的人还不够多(姑且不论我所认为的“够”是多少),怎么办?是不是表示我没有达成上天交付给我的任务?我是不是有负上天所托?

于是我变成一个过度狂热的先知——爱的无知。我不仅要求人们要成长,而且要他们非成长不可;如果看到他们有抗拒的情绪,我的内心就会挫折无比。难道他们看不出来我是为他们好吗?他们怎么能拒绝寻找自由的机会呢?一旦我发现我辅导的个案进步得太慢或只是不够快,我会觉得很不耐烦。是什么事情让他们耽搁这么久?难道他们不明白,命运掌握在他们开窍的速度上?他们为什么就跟不上我的脚步呢?

我当然不会向任何人流露我的这些情绪,但我知道他们还是感觉得出来。偶尔会有人告诉我,他们害怕不管再怎么努力,我都觉得他们做得不够好。我听到这些话的时候,非常惊讶。他们打哪儿来的这种念头?我爱每一个人,真心希望看到他们的进步,他们怎么能说觉得被责难呢?当时的我不明白,我的学生也不懂的是,因为我认为我的人生目标是要拯救这个世界,所以努力的过程中任何一点瑕疵,我不仅会觉得那是我个人的失败,而且是辜负了全世界。

## 不快乐的工作狂

当然,世界尚待拯救,个人怎可轻言休假?于是我成了工作狂。有人还陷在痛苦深渊中等待援手,我怎忍心去度假?若一对夫妇正濒临离婚边缘,我怎能任意取消一场可能挽救他们婚姻的讨论会?不管怎么说,帮助这些人才是我的本分,可不是让我坐在那儿逍遥享受,置苦难的人们于不顾。所以我不停地工作,不停地工作。我这样拼命地做,不断地得到人们的赞赏和感激,我便把这当做是上天要我继续努力的暗示。

头几年,神圣的使命感占据了我全部的心思,我已无心体会工作的乐趣,紧绷的心阻隔了一切享乐的可能。我应看出这是个警讯,可惜那时的我修养有限,把这讯号的意思弄拧了。当时我的结论是:“因为帮助的人还不够多,所以我不快乐。”

现在回头来看,我猜你会说我有时像个脾气暴躁的大师。我会因为助理没有及时把黑板搬到讲台上而气恼,会因为没赶上登广告的截稿时间而臭骂负责的职员,会因为辅导的个案不听我的劝告而跟他生气。如今重新检视这个时期,虽然我已能看清当时种种不当行为的起因,心里仍十分自责,可我那时就是想不通:我是在为挽救这个世界而努力,这么神圣、这么重要的事情,你们这些人怎么都不把它当回事?

幸好在投身事业七年之后,我成熟了许多,能学着宽容些、和蔼些,并且在辅导个案时,能更设身处地为人着想;但是我内心的纷乱

却仍不能安歇,甚至到写这本书第一章的时候,尽管已名利双收,我仍不快乐。那时,我就知道,该是回去重做学生的时候了。我要为自己找一些新的老师,希望他们能打开我的心结,明白为什么实践人生的目的不能带给我快乐。

## 高悬在墙上

我原先并不预期会有翻然醒悟的一朝,然而,必须靠一根麻绳,把自己悬在五十英尺高的墙上;那样不上不下的经验,居然使我的生命完全改变。事情的经过是这样的:

我的先生杰佛瑞是位脊椎指压治疗师。好几年前,他就常提到他认识一位很有名的同行讲师和精神导师——雷克曼医师 (Guy Rieke-man), 雷克曼经常在世界各地指导医生如何找到并实践人生的目标。“你一定要见见这个人。”杰佛瑞常常建议我,“我真觉得你该去上他的‘绳子课’。”

“绳子课”是一系列对体能的挑战,诸如:站在电线杆的顶端往下跳,在五十英尺高的空中走单索,或是徒手爬上只有少数隙缝勉强供手脚攀附的峭壁。当然,每个人都系着登山用的安全绳索。“绳子课”的目的不是要训练特技表演,而是要去面对在精神上和灵魂上包围着我们的“墙”,并且去体验在克服这些限制之后,穿墙而出的感觉。

我从不缺乏精神上的勇气,体能上的勇气则很有限。所以我不会被“从电线杆顶端跳下来,全心信赖同伴们会及时拉紧我的安全索”那

样的主意吓到,却在知道自己非去不可之后,怕得连想都不敢想;可是另一方面,我又是如此地渴望能有所突破。

那天还下着雪,我们在科罗拉多州的山上,雷克曼医师带着大家开始我们的“绳子课”。戴上安全帽,穿上挂着吊钩和绳索的登山背心,我已吓得面无血色。我觉得我连电线杆的一半都不可能爬得上去,更不可能从上面跳下来。所以几个钟头之后,当我从杆顶跳到半空中时,以及后来和杰佛瑞手牵着手走上高空单索时,我简直不知该怎么形容我心里的骄傲。那天我完成了一项又一项的挑战,我觉得自己真是棒极了——直到来到“高墙”前面。

你们不妨想像一下:一道五十英尺高的墙从地面直直竖起,墙面上除了散布着几十个水泥小突起之外,一片光滑。三个人一组,由绳索串在一起,每个人之间的绳索约六英尺长。这个游戏的用意是教这三个人必须同进退——要不就一起爬上墙顶或是一个也上不去。我站在寒气逼人的空地上,紧紧裹着连帽夹克,看着前面的一组人使出吃奶的力气,终于爬上了墙顶的平台。看来这是今天所有活动里最困难的一个项目。

雷克曼把我和另外两个同伴系在一起,我在中间,然后开始爬!我尽可能举高我的腿,勉强够到第一个小水泥柱。接着用尽全力,抓上第二个柱,好不容易才把自己拉高了几英尺。我已经呼吸困难了——我们在海拔一万英尺的高山上,空气寒冷而稀薄。我用眼角余光看到同伴都已经爬得高过我许多,在六英尺的绳索范围内,等我赶上他们。接下来的十五分钟,我生平还没为别的事出过这么多力气,我又攀高了约十五英尺。

## 荡在半空中

然后大麻烦来了。我的身体开始抖个不停,两脚抽筋,双手僵冷麻木。还有三十五英尺在我头上,同伴们已经耐心地等了很久了。我四下张望,希望看到一个我够得到的小桩,却觉得它们一个比一个远。我一次又一次鼓足力气冲向其中一个小桩,后果却是前不着村、后不着店地荡在半空中,让我在地面的同伴用安全绳索紧紧地拉住。

所有的伙伴一路为我打气,并且指引我该往哪里爬,此刻加油声更是响彻云霄。“加油!芭巴拉!”他们在下面对我大叫,“你做得到的,不要停下来。再爬一个桩就好。”他们愈加油,我愈难过。在那片光溜溜的墙上,我又尝试了几次惨不忍睹的攀爬,结果也总是在观众一片屏息中往下掉。

我哭了出来。“我爬不上去了。”我哭着喊,“我没力气了。对不起,我连累了队友。”底下的支持者却全然不理我的哭喊,加油声变得更响亮。我只有哭得更大声,甚至有点生气了。他们难道不知道我已经完了吗?难道看不出来我就是做不到吗?

然后我听到杰佛瑞的声音,他喊着:“我知道你做得到的,宝贝。别放弃。别向害怕屈服!再往心底去发掘你的力量,试试看再爬高一点点。”

“我不行了。”我扯着喉咙叫道,“我要下去。”

“你行的!”他坚持,观众也都附和他,“你做得到的。”

我开始歇斯底里地哭起来,因为我知道杰佛瑞这回错了——这大概是我生平第一次了解到,不管我再怎么努力,再怎么激励自己,意愿再怎么强烈,我都可能再往前了。我就是做不到,连再动一块肌肉的力气都没有了,我整个人瘫在那里。我趴在墙上,笼罩着我的是一片前所未见的挫败感。我让我的同伴失望,害他们不能达到目标;我让杰佛瑞失望;最严重的是,我让我自己失望。

## 以爱代替催促

我悬在那寂寞的山头上,仿佛过了无数个世纪。我哭喊着痛彻胸肺,我的四肢抽筋、身体冰冷,我的心碎成一片片。终于,我听到雷克曼的声音:“放她下来吧,我想她已经尽力了。”

我简直不记得自己是怎么离开那道墙,怎样一身披挂地被人抬放下地。不过倒是记得我的双脚一接触到地面,整个人便瘫在雪地上,哭成个泪人似的。我知道杰佛瑞过来,把我搂进他的怀里。

“我在这里,宝贝。”他轻声地说,“我不会离开你。”

“对不起,对不起。我真的爬不上去,你不要怪我。对不起。”我哭个不停,嘴里一直重复着这几句话。

“嘘——”他安抚着我,“你表现得很好。你肯试着去做已经很令我引以为荣了。我看得出来你很尽力,你不用自责道歉啊!”

“我觉得好难过。”我还在啜泣,“我不想让你失望,我好想让你以我为荣,可是我就是做不到。我就是爬不上去,我就是不如人。”

杰佛瑞无限温柔与怜爱地看着我,然后轻声地说:“芭芭拉,这就是你身边的人对你常有的感觉。”

他的话一进到我耳里,我的眼前仿佛掀开了一道久遮的帘幕。霎时间,我明白了自己之所以为人、为师的真相,明白了自己一向是如何误解了人生的目的。杰佛瑞是对的,这就是我身边的人对我的感觉——似乎不论他们走得多么快,我都能快过他们;似乎不论他们多努力,我都会要求他们更努力;似乎他们总是在拖磨我的脚步,永远也跟不上我。

那个悬在墙上的下午,我对队友们哭喊的声音,正是这些年来我的学生、恋人、朋友,对我用尽各种方式哭喊了无数次的心声:“我走不动了,不能再快了。”而来自墙下的声音,完全无视于我的哭喊里充分流露出的痛苦之情,尽管那原是一片善意的鼓舞。而这正是我惯于用激励、鞭策、要求别人的真实写照。然后,当我瘫倒在那堆冰冷的绳索上时,我看到了真相:

在我身边的每一个人,都已尽了他们最大的努力追求进步,他们所需要的,如同那天我希望队友和杰佛瑞能给我的——不是责成,不是失望,只是爱。

就算我爬不上墙顶,我还是需要杰佛瑞爱我。

我需要知道,不管我做得到多少,都没有人嫌不够。

我需要知道,爬到墙顶与否不能决定是否成功,重要的是努力的过程。

被悬在墙上的那一天,我所学得做老师的道理,远超过多年演讲会、讨论会上的所得。我学到:老师应该尊重每一位学生所面对的心

墙，并尊重每一个人在克服自身困难时的努力过程；一个好老师会知道什么时候该说“继续往上爬”，什么时候该说“下来吧”。最重要的是，真正的教师知道——其实并没有所谓上或下、高或低，也没有所谓更好或更坏，只有那道墙和攀墙的过程能教给你一些道理。

我永远感激雷克曼医师帮助我在心灵成长上，如此重要的突破，感激杰佛瑞如此聪明慈爱地在最恰当的时机，在我终于听得进去的时机——让我明白真相。

## 以救世为嗜好

面对自己的“误解之墙”——这次的经历深深地改变了我。从此，我才真正懂得什么叫做无条件的爱与怜悯。我体会到前所未有的快乐，然而我知道我的重生还未完成，我仍然不能自己地一星期工作七天，仍然把时间表排得满满的，因为我仍然觉得有“拯救世界”的责任。

于是，我开始写这本书。我选择本书题材时就很清楚，选这个题材写作可以强迫自己好好审视自己，那是一种只有写作才会有的效果。对我来说，写一本书就像是开一场为期十二个月的研讨会。在这一年里，每天、每夜、醒着的每一分、每一秒，脑子里想的、嘴里说的、手里写的都是同一个题材——真实刹那和人生意义的追寻。

所以当我每天写下这些文字的同时，我自己也一字一句地读着，并且自我反省。我快乐吗？我在逃避真实刹那吗？我的人生目标是什么？

渐渐的,但也是深刻地,我开始了解了。以我这种热情善感的性格,只要我仍相信人生的目标或我的差事就是要拯救世界,我就永远不可能放轻松,不可能专心于享受一己的快乐,因为基本上我是一个不论做什么事都要全力以赴的人。不过,我现在懂得把差事和人生目标看做是不同的两回事了。

我的事业是当老师。

我的人生目标——我真正的天职,是要学着庆幸自己生而为人,学着真正地爱自己、爱别人,学着快乐。

至于拯救世界,就如一位朋友提醒我的,我可以把它当“嗜好”来完成!而拯救世界之前,我的首要任务是要拯救自己,尽最大努力去体验更多的真实刹那。

这份全新的体验解放了我。我终于可以好好从事我的事业——做个好老师,但不必一天二十四小时为之。服务人群、守护地球,如今可以变成爱的行动、欢愉的时光,而不再是全天候的负担和永无止境的责任。我终于给了自己走向快乐的通行证,不再有任何束缚。

我知道大多数人都不会这么多情、善感。我也很清楚,我之所以曾经如此戏剧性地、如此紧张地想拯救世人,冥冥中必有原因,那就是为了要与他人分享我的故事。引用比喻来说明一些道理,是老师们通常使用的教学方法,而我活至今日,整个生命的架构,从很多方面来看,都是一个个活生生的例证,可以让我援以指引许多人走向爱、走向完整的人生。

## 知难行易

你或许不会和我一样，认为自己的生命担负着这么多精神责任，但你必定也有你自己的战场，你要为自己的快乐奋斗——在对公司、对家庭的责任和自己追求欢乐、追求宁静的需求之间挣扎。尽管你不曾被人吊在五十英尺高的墙上，不曾有过上不去、又不敢下来的经历，我却知道你必曾面对过属于你自己的恐惧与幻灭之墙。说不定这正是你此刻的遭遇。

在你追求人生意义的路上，但愿这些故事能抚慰你的心灵，能让你知晓，你并不孤单；也愿这些故事能带给你重新审视自己的事业与天职的勇气，并能将真实的刹那灌注其中。你也许很清楚自己的决定，你要卖掉公司，然后搬到乡下，或是到比较健全的公司上班，或者回学校去学做兽医。不过，为了能过比较快乐的生活，你所必须做的改变，也可能和我一样，只是改变你自己的想法，而不是改变你正在做的事。

最后，上天交付给你的工作是要你去创造真实的刹那，要达成这样的使命，其实只要每天做几件简单的事：

迎接朝阳，

深呼吸，

欣赏自己身体的奥妙，

带给人微笑，

为你的狗搔搔痒，  
观人眸子，  
对生活里的奇迹心存感激，  
感谢大地所赐的食物，  
向鸟儿挥挥手，  
告诉某些人你爱他们，  
向上帝道晚安……

試僅  
讀供