

(美) 芭芭拉·安吉丽思 Barbara De Angelis / 著

黎雅丽 / 译

活在当下

Real Moments

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)。

 华文出版社

Real
Moments

活在当下

(美) 芭芭拉·安吉丽思 Barbara De Angelis / 著

黎雅丽 / 译



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. 6
书名原文: Real Moments
ISBN 978-7-5075-3165-7

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 (2010) 第 105019 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:台湾国立政治大学新闻系毕业,美国威斯康星州立大学麦迪逊分校课程暨教学研究硕士。曾任《我们的》杂志采访编辑、台湾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: 978-7-5075-3165-7

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.hwcbcs.com.cn>

电子信箱: hwcbcs@263.net

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

经 销: 新华书店

印 刷: 北京卡乐富印刷有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 11

字 数: 300 千字

版 次: 2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 36.00 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

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)

目录

活在当下

推荐序 生活的美食家 / 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 / 33

第三章 迷途 / 63

第二篇 生活憬悟

第四章 自我重生 / 103

第五章 工作与差事 / 137

第六章 挑战逆境 / 165

目录

第三篇 人际体验

第七章 开怀去爱 / 183

第八章 让灵魂自由奔放 ——给女性 / 213

第九章 为何不放下武士精神？ ——给男性 / 241

第十章 与子女一同成长 / 259

第四篇 用心实践

第十一章 追求性灵生活 / 281

第十二章 倾听静寂 / 297

第十三章 仪典的启示 / 311

第十四章 慈悲与感恩 / 323

第十五章 回归心灵的原乡 / 333

推荐序

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。

生命其实可以被看做一种物质，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，就是从我们夜以继日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、去感受、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地活着。

（张芝华：身心美学作家，资深身心灵导师，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。

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。

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。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……”“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。我们要尽可能的多，且尽可能的快速，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，我真是吓了一跳。不过很快的，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。你想象一个干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之的事——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。

想象一下，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，所以可以尽情享受！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受、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。

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。

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麼急事正要奔赴。你忍不住问一位路人：“发生了什麼可怕的事吗？”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。你祈祷自己不会来不及回去，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下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痾，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……只是很讽刺的，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機種；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！这和二十郎当岁、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，我们坚信自己需要什么就能有什么，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，只好沿街流浪的小孩。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象。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。我们实在不能想象，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浹背，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。

诚如副总统高尔（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、和谐共存之类的家庭价值，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，做之前总要先再三思。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

眼见，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，更有一股威力强大、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，正是那些自觉天丧丧权的人，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忿忿之气。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的早熟，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，怒火中烧却尤感无力，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。”于是我一天里总要检查好几回，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，如果我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，必须去之而后快。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。

想象你的孩子病了，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

当你欠缺足够的真实刹那时，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，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，很可能只要你在家里，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，指的并不是海洛因或古柯硷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，我们多半只称它为“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掳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，对一切都不再真心关怀。

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实刹那。唯有真实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，对自己找了个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

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——每次从山上下来，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，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婚了，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。我建议她要让她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，才懂得父母亲离婚并不是我的错，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：你未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，她孤单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。

为什么总要在即将失去一切的时候，

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。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：死亡即将到来，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，现在就去酒吧！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。

芭芭拉·安吉丽思 作品

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。

本书充满智慧箴言，

提醒读者用心“活在当下”，

才能拥有无憾的人生。

X.iron
铁匠坊

策划总监：李耀辉

出版统筹：杨雅茹

策 划：钟建波 杨 柳

责任编辑：姜艳艳

特约编辑：董 爱

蒋宏工作室 2010 | 北京今视窗·盛策国际广告有限公司

铁匠坊 X.iron

2010

铁匠坊 X.iron

上架建议 励志/心灵成长



life & spirit
幸福生活的
心灵修炼

ISBN 978-7-5075-3165-7



9 787507 531657 >

定价：36.00元