

妈 妈 禅

成
为
一
个
真
正
的
母
亲

金辰 著



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

妈妈禅

——成为一个真正的母亲

金 辰 著

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈禅：成为一个真正的母亲/金辰著. —北京：华夏出版社，2016. 1

ISBN 978 - 7 - 5080 - 8597 - 5

I. ①妈… II. ①金… III. ①胎教 - 基本知识②早期教育 - 基本知识

IV. ①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 224990 号

妈妈禅——成为一个真正的母亲

著 者 金 辰

责任编辑 贾洪宝 霍本科

封面设计 侯开江

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 装 三河市少明印务有限公司

版 次 2016 年 1 月北京第 1 版 2016 年 1 月北京第 1 次印刷

开 本 720 × 1030 1/16 开本

印 张 14.5

字 数 238 千字

定 价 36.00 元

华夏出版社 社址：北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编：100028

网址：www.hxph.com.cn 电话：010 - 64663331 (转)

投稿合作：010 - 64672903；hxkwyd@aliyun.com

若发现本版图书有印装质量问题，请与我社营销中心联系调换。

楔 子

你大概可以活三万天，或多一点，或少一点。但有些事情你也许没注意过，一只蜉蝣的生命只有几个小时，而乌龟可以活一千多年。若是有一只乌龟能开口说话，你认为它会对你说什么？

如果，在你发出第一声啼哭的时候，给你纸和笔，让你画出自己的人生，你将会如何下笔？假设你现在还是个小婴儿，无疑这个世界于你充满了太多的未知，你会对这世间所有的一切都充满热情，会睁着无邪的眸子好奇地环视周围，一切都让你着迷，你满怀欢喜，就好像中奖了似的。确实，生命中的每一天都是奖品！

你不会怕蛇，会和它一起嬉戏！就算是凶猛的老虎，也很有可能不会伤害你。如果你伸出柔软的小手，只是带着好奇和友爱去抚摸它的话，它必然不会伤害你。你会愿意与任何存在的东西拥抱，给予它们悦耳的笑声和毫无保留的信任。你看起来弱小，但内在的能量无可匹敌。

你那么美！

但是有一天，你会害怕。你不知道这害怕从何而来，但它却控制了你。你看不见它，但是内在的感受比眼前的书本还要真实。你还会继续拥抱这个世界吗？我不知道，连你自己也没有把握……事实上，没有谁是微不足道的，每一个人都在影响着这个世界。若能在生活中拥有禅的心态，即便是一个仆从，也会拥有公主般的气质。成长的过程充满惊喜，而蜕变之后能够拥有更深沉持久的喜悦。

我，自诩算是有点经验。若是你愿意信任我，愿意像一个小孩子一样来触摸这本书，或者愿意对自己做一次剖析和清理，那么请允许我牵着你的手，跟我来……

目 录

一、人生如树，一叶一世界	(1)
1. 一叶一世界	(1)
2. 我看见.....	(2)
3. 我们的人生	(4)
4. 眼泪中的蜕变	(8)
二、来自天国的笑声	(12)
1. 从可爱的婴儿到死刑犯	(12)
2. 死刑之后的安宁	(13)
3. 谁把婴儿变成了魔鬼？	(16)
4. 母性的魅力	(17)
5. 生之喜悦	(20)
6. 掩面向海，我为天使们哭泣	(21)
三、发现婴儿之美	(25)
1. 看一滴露珠如何从叶片上跌落	(25)
2. 来自黑暗的光	(28)
3. 一岁的老师	(30)
4. 让灵魂经历晾晒熏蒸	(33)
5. 清理好自己，准备做老师	(37)
6. 愤怒是魔鬼	(43)
7. 让愤怒永不再来	(46)

四、活着的重量	(52)
1. “我还活着。”	(52)
2. 假如没有那么多钱	(54)
3. 苦在哪儿呢?	(56)
4. 秉性的继承	(59)
5. 怎么保证孩子安全健康成长?	(65)
6. 每一种生命都有觉知	(69)
7. 全职妈妈是孩子最好的庇护	(74)
8. 清理自身, 给出真爱	(78)
五、消灭愤怒, 春暖花开	(84)
1. 给自己的心灵做个大扫除	(84)
2. 习性的种子	(87)
3. 孩子有犯错误的权利	(94)
六、让一切成为可能	(98)
1. 父母的愿望与孩子的理想	(98)
2. 难忘的遇见	(100)
3. 让孩子成为他自己	(102)
4. 给孩子一个充满爱的家	(107)
5. 立己与树人	(112)
6. 如果爱	(115)
七、萤火虫与猕猴桃	(117)
1. 倾听与分享	(117)
2. 波里的故事	(120)
3. 一个人的旅程	(121)
4. 背负包袱的人们	(126)
5. 爱人的能力	(128)
6. 心理上的发烧	(131)
7. 心灵的内伤	(135)
8. 婚姻里的人们	(138)

9. 你是一个接收器	(141)
10. 生活里的假好人	(143)
八、信任是生命里的钻石	(145)
1. 谁是“我”?	(145)
2. 管理好内外两扇门	(147)
3. 让孩子决定自己是谁	(151)
4. 内心的杂草	(152)
5. “正当的”贪婪	(154)
6. 打开另一扇门	(157)
7. 所谓“经验”	(158)
8. 分享是人生的神奇钥匙	(163)
9. 与孩子一起分享	(168)
10. 信任是生命里的钻石	(169)
11. 大灰狼来了吗?	(177)
九、为什么你把石头戴在手上?	(180)
1. 幸福其实很简单	(180)
2. 给生活选一张牌	(183)
3. 明天永远不会到来	(186)
4. 剪断心理脐带	(188)
5. 让孩子自己走	(191)
6. 你笑了, 世界就笑了!	(195)
7. 即时清扫	(199)
8. 认识你自己	(200)
9. 简单生活简单爱	(205)
10. 清除障碍物	(207)
十、人生是一场修行	(211)
1. 最美的相聚	(211)
2. 改变在当下	(212)
3. 见到自己	(216)
4. 此心安, 即是归处	(220)

一、人生如树，一叶一世界

1. 一叶一世界

有一棵大树，根深叶茂，非常非常大，大到没有一个人能看到它的整体。人们像鸟儿一样生活在这棵无边无际的大树上，在它上面得到生命所需的养分。我和我的族人祖祖辈辈生活在其中一根树枝上，好友倪妮和她的族人占据另一根树枝，我们共同的好友李悦及其族人则栖息在树枝的分支上，苏珊居住在分支的分支上。总之，每一个树枝及其分支都住满了人。

每个人就像树上的树叶一样，看起来相似，却各有不同。你无法在这棵树上找到完全相同的两片树叶，也无法在这个世界上找到完全相同的两个人。尽管如此，我们之间的关系看起来相处得很好，把彼此当作最好的朋友。如果这棵树正好是你家里的一株盆景，你就会发现这里热闹极了。

因为，只要我们聚在一起，就会争吵不休，而每次争吵的内容都差不多：

我：“支撑我们生命的真理直径怎么可能只有 3.5 厘米呢？这是不可能的。”

倪妮：“我很准确地丈量过了，真理的直径是 5.7 厘米。”

李悦：“你太小看真理了，它的直径是 17 厘米。我给大家看看我的卷尺，我在上面画了刻度，它是准确无比的。”

苏珊惊得目瞪口呆：“什么？17 厘米？你丈量的一定是个大怪物。”

我：“哈哈哈哈，你们太可笑了。”……

从来都没有结果！

我认为他们都是无理取闹，因为我非常仔细、非常精确地丈量过了，真理的直径是35.7厘米。我绝对相信自己的眼睛，更相信这画满了刻度、能够伸缩的标尺。我在心里嘲笑这些称之为朋友的家伙：“哼，你们这些目光短浅、自以为是之辈！”同时，我发现苏珊也用同样的眼光在看着其他人，包括我。

最终大家都怒不可遏：“真理存在于我和我的族人脚下的这根树枝上！它构成了我们生活中的一切，不可能在其他地方。”大家都指着各自的脚下，然后不欢而散。回家之后各自召集族人，一起商量如何捍卫自己推崇的所谓真理。如果你正好看见我们在这里争吵，你想不想拿起尺子，丈量一下你桌子上的那棵盆栽，究竟在尺子上能占据几个刻度？

2. 我看见……

在空闲的时候，我偶尔会爬到这棵无限大的生命之树的顶端往四处看看。实际上，那只是我自己赖以生存的树枝的顶端。即使只是从这里看下去，人们也很像某些细微的小爬虫。人们在这里吃饭、游戏、工作、互相伤害，做种种最终发现是毫无意义的事情。就在这段时间里，我突然意识到自己日复一日的生活其实毫无意义。大概比较有意义的事情就是吃饭和睡觉，至少能养护我赖以生存的身体，让我得以活下去，对他人也没有伤害。

在一个春风拂面，暖阳融融的日子里，我突然产生了一个疑问：“难道我们只能这样活下去吗？”人们的生活貌似很有秩序，实则无异一团乱麻，充满了各种冲突。人们赚钱、吃饭、娱乐、寻找各种刺激，但是最后都要面对痛苦。希望最终会带来失望，短暂的快乐之后是更大的茫然与空洞。

我们交朋友、狂欢，也不过是为了逃避孤单，甚至是为了利益。只有极少数的人找到了朋友之间沟通的桥梁。他们在一起互相温暖彼此，可是也解决不了所有的问题。大多数人与他们所谓的朋友之间无法沟通，彼此之间没有理解，没有聆听。他们最多只是在一起聚会、玩闹而已，待到曲终人散茶凉，更大的失落感就会席卷而来。于是他们开始期待下一次的狂欢，然后再次疲惫不堪，心中充满茫然。这些，就是我和我身边可爱的人们正在经历，

或者将要经历的一切。尽管我和这些人信奉着同样的真理，但是我们之间仍然充满了矛盾和冲突，大家都疲惫不堪。

在我觉得生活毫无意义的这段时间里，我邂逅了生命中的另一半，他的出现让我觉得人生还能有所不同。就像大多数爱情的归宿一样，我们牵手步入了婚姻。我们的生活与你的差不多，有冲突也有喜悦。我们还会一起面对生活中的柴米油盐等各种琐事。我很感谢他！真的。现在，我生活里所有的一切，都与他有着不可分割的关系。

大概一年之后，一个小生命开始在我腹中孕育。虽然小家伙给了我期待和愉悦感，但我的内心仍然有些彷徨，因为我并没有十足的把握能给予她一个美好的世界。我希望她的人生没有痛苦，没有恐惧，没有我们经历过的一切不善。

但是，这个社会如此复杂，渺小如我，怎能有把握给予这个新生命一个不同的未来？我想要改变现有的一切不善，想给孩子一个美好的未来，希望她幸福、快乐、充满智慧。或许我太贪心了吧，可这也许是所有母亲的共同心愿。但是，假如你在街上遇见一个挺着大肚子的孕妇，她说要改变这个世界，你会怎么做？你一定会给疯人院打电话。为了不让你打这个电话，我沉默地面对这个尘土飞扬的世界。

有一天，我怀着喜悦的心情，带着肚子里的宝宝沿着马路晒太阳（晒太阳是最好的补钙方式哦）。不经意间，我看到一条被车撞死的狗，另一条狗含着眼泪在它的身边打转儿。围观的人议论纷纷，有人惋惜，有人心痛，还有一些人在拍照，甚至是有些兴奋地想要把它传给朋友们看看。我转身离去，因为我受不了狗眼里的泪花，受不了它呜咽的声音，还有其他的，如一部分人面对另一种生命时的冷漠。

回去的路上，我遇见了另外一件事。一个小男孩，大概六七岁的样子，穿着一身很脏的衣服，应该有很长一段时间没有换洗了。他走在马路的中间，不停地哭，后面跟着长长的车队，很多车在鸣笛。我走上前问他怎么了，他只是哭不说话。我想拉起他的手，但是他挣扎着，并且开始用脚踢我。我知道自己是孕妇，所以本能地避开他的踢打。男孩继续哭着往前走，车队依然在他后面鸣着喇叭。我站在马路旁不知所措，居然忘记了打电话给派出所，

也许他们可以帮助这个男孩。但是当时，我竟然迟钝地没有意识到这一点。为此我遗憾自责了很长一段时间。当然，只是一些轻微的自责，我还没有伟大到视那个路过的男孩如同自己的孩子一般。

3. 我们的人生

经过这两件事，我开始思考死亡和人生。或许，在我孕育着一个新生命的时候，思考这个问题不是个好的选择，但是我发现自己无法放弃这个念头。生死本来是一体的，何必有那么多忌讳呢，我宽慰着自己。但是，我也发现自己很害怕死亡。

我觉得它很像一条狗，一条凶恶的藏獒。藏獒异常凶猛，但对自己的主人十分忠诚，更重要的是，每一条藏獒终其一生只认一个主人，也就是说，它是绝对的忠诚！它的主人很熟悉它，而它仰赖于自己的主人，他们既是主仆也是朋友。主人在面对他的藏獒时并不会害怕，但是对于其他人来说，哪怕只是看一眼这长相凶恶的狗，也会吓得心脏“怦怦”乱跳。

当我独自一人的时候，会控制不住地想这些问题。若是死亡真的像凶恶的藏獒一样呢？如果做了它的主人，就不必害怕了吗？没有人知道。可是，我希望这个问题有一个确定的答案。这样一来，我就可以尝试着去驯服这只藏獒，就可能不必再拖着这身躯生活在冲突与痛苦之中了。

然而，以往生活的惯性实在是太大了，这样的想法只是持续了一小会儿，当到了工作时间，我又开始像一个钟摆一样过起朝九晚五的生活。生活当中的一些小痛苦，譬如梦想难以实现、竞争当中的钩心斗角、很难处理的一些人际关系，它们总是会按时到来，就像是设定好的闹钟。

为了腹中的小生命，我尽量让自己的心情平静一些。即便是在思考死亡的时候，我也会把它想象成一个与我没有直接关系的东西。或者我直接给它取个名字——“藏獒”，因为家里有这样一条狗，它对我很亲切，借此假想着死亡也会亲切地对待我。

就像很多人一样，生活中的小痛苦我都已经习惯了，完全可以貌似平静地对待它们。甚至在我无意识之中，这些痛苦已经成了我身体的一部分，我

开始视其为理所当然，认为这就是生活。我携带着这些痛苦四处活动，去完成生活中“应该”完成的一切事务。

当时的我并没有意识到，这样其实也很危险，如果痛苦成为生活的组成元素，那么人们会把痛苦继续放大并散播出去，就会导致越来越多的痛苦！人是非常具有创造性的生物，在这个地球上真是无出其右了。而一个携带痛苦的人所创造出来的东西，也一定带着痛苦的色彩。

就在这种无意识当中，我的痛苦在慢慢地累积着，并且以一种润物细无声的状态散播出去。我们一起享受美食、一起“八卦”，拿着他人的事情说得欢天喜地，好像忘记了自己的存在。但是，在我内心深处，那个一直存在着的、细细小小、模模糊糊的东西，开始变得越来越明显，明显到我随时可以觉察到它。说句不太合适的话，它就像我正在孕育的小生命，一天一天，越来越明显了。

在那个细小、模糊的东西越来越明显的日子里，我和李悦、倪妮她们继续保持着往来。她们很照顾我这个孕妇，谢谢你们！只是我再也不会有意识地去与苏珊他们争论了。

我处于一种混沌状态，浑浑噩噩地混着日子，按部就班地完成人生的各种“大事”，譬如工作、吃饭和睡觉。当然，最大的事情，就是肚子里的小家伙越来越淘气了，她会蹬踢或者用小手敲我的肚皮。哈，只有在这个时候，我的烦恼才会消失不见，就像无云的天空一般。我摸着肚皮对那个在腹内不停地移动的家伙说：“快出来吧，妈妈想你了。”有时候，我会给她唱歌：“小兔子乖乖，快点出来，妈妈想你，快点出来……”

或许是因为孕期反应较大，譬如呕吐什么的，我的孕期显得特别漫长。虽然在此期间，小家伙不时地调皮一下，为我清扫一下阴霾，但是生活里总还有其他的事情，使我无法长久地保持快乐明净的心情。后来，回想起这段日子时，我觉得对孩子有些抱歉，因为我此时才懂得，母亲孕期的心情会对孩子产生很大的影响。若是能早一些知道的话，我一定会在整个孕期都努力保持心情的愉悦。

就像月亮会定时阴晴圆缺一样，我内心的焦虑也总是如期而至。总感觉自己在这种旋涡里越陷越深了，那个细细小小、模模糊糊的东西，似乎随时

都可能跳出来。有一天，我突然意识到它的名字叫作恐惧。

我每天都有很多的担心，担心自己会因为某件事没有做好而失业，担心身边的人和自己的健康，担心会失去一些美好的东西，譬如亲情、爱情、友情以及一些我喜欢的物品。我最担心的是，你会拿起一把大剪刀，把我赖以生存的树枝剪下去，那会使我非常害怕。为了照顾宝宝，我将这种恐惧也称为“藏獒”，希望它能像家养的藏獒一样善待我。

有那么一段时间，我甚至想，只要能摆脱这种恐惧，我愿意付出任何代价。不要让它像影子一样跟着我了！它窥视我很久，我受够了！可是，我无法向任何人求助。因为，当我把这个问题说出来的时候，无论是谁，他们看着我的表情就像看着一个怪物一样。我不怪罪他们，因为我知道人们已经习惯了逃避，尤其当大家在一起的时候，会集体性地逃避一些来自内心的让人不安的东西。

我只能独自面对！或者，腹内这个小生命也在同我一起面对。而我的另一半，他很忙，我不想打扰他。

直到有一天，在一次聚会中，我忍不住问了倪妮一个问题：“你觉得，我们这样活着比死去能好多少呢？”我清楚地记得，倪妮的眼睛一下子比平时大了一倍，而李悦正在咀嚼食物的嘴张得老大。也许是被我奇怪的问题吓坏了，她们一个字都说不出来。趁她们还没醒过神来安抚我之前，我赶紧起身逃之夭夭。

我一个人躲起来，或者说是两个人，加上我肚子里的小家伙，只有她才能真正给予我一些安慰。我摸着肚皮对小家伙说：“你一定要好好的，你一定要好好的……”

这个问题经常萦绕着我，但我像大多数人一样，对它既不熟悉，又很害怕！有很多次，我梦见自己走向一条并不熟悉的藏獒，而身边的很多人，无论是谁，无论多么贫穷，或多么显赫，都有这么一条凶恶的狗守候在他回家的路上。

没有任何一个人是它的主人！所有人都无路可绕，也无处可逃！无论你有那么害怕它，无论你在什么地方，它都会守候在那里，伺机而动！它比我们所能想象到的任何事物都要准确、忠诚！可是，它不会通知我们会在什么时候、在哪里出现。梦中的我似乎无法自主，虽然很害怕，但是却不由自主

地一步步朝它走近。其他人的情形也差不多。看到它张开血盆大口时，我就会恐惧地醒来。

每次做完这种梦的第二天，我就会观察身边一起工作的人。我很好奇他们知不知道自己出现在我的梦里？其实我只是想知道，他们是不是也梦见了同样的藏獒？从他们的表现上我发现了一点蛛丝马迹，譬如说图瑞今天好像有些疲倦，而他昨天晚上在我的梦里企图逃离那条凶恶的狗；而波里呢，他虽然显得神采奕奕，但是难掩眼睛上两个深深的黑眼圈。还有很多人，我都能从他们的表现上确定，他们一定与我做了类似的梦。

尽管这样，在生活当中，人们看上去依然笑容可掬，不管是肥头大耳、憨厚老实还是瘦小圆滑，看上去都是笑咪咪的。没有人愿意把这些说出来，大家已经习惯对一些真正存在的东西加以无视或忽略。大家都很忙，有很多事情要做，哪里有时间去理会梦里的事情呢？偶尔有一两个生了病的人会想起这种梦，担心黑暗中的那只狗是不是已经近在咫尺，不知道这只凶恶的狗什么时候会在自己脆弱的脖子上咬上一口。

而我呢，内心也同样潜伏着模模糊糊的恐惧！我走路的时候、吃饭的时候、工作或者参与各种活动的时候，甚至在我哈哈笑的时候，恐惧都一直潜伏在我内心深处。或者说，它就像是我身体的一部分，无论我在哪里、在做什么，它都和我在一起。如果你是内心足够敏锐的人，或许能从我的脸上看见它。

但是，这里的每个人都很迟钝，他们看不见这些东西，就连我自己也看不见。除非，有一天它们不耐烦了，自己跑了出来，然后我就会吓一大跳！身边的人也会吓一大跳，然后会真实地感受一下恐惧。或许我表现得更像是愤怒，它们是一体的，愤怒是恐惧的派生物。但是，人们看见了或感受到了并不代表他们就理解了，那只是一瞬间并不彻底的清醒，甚至不能说是清醒，只能算是在睡梦中睁了一下眼睛，仅此而已。一瞬间之后，人们又恢复了以前的“生活秩序”，继续关注金钱、权势、性，以及诸如此类的东西。

但是，我被卡住了！

以往的时候，恐惧只要一会儿工夫就会消失。我会和其他人一样恢复以往的“生活秩序”，继续吃饭、睡觉、打豆豆。但这次不一样，我被卡住了！

恐惧不再像以往那样深藏在连我自己也无法察觉的内心深处，开始像我的影子一样时隐时现，如果有光，我就会看到它，而且会经常看到它。

在我笑的时候，那个声音不再是笑的声音，其中最重要的组成部分没有了，它少了一种韵味，一种来自灵魂的东西。每次我听见这样的笑，心里都会冷冰冰的。然而，我发现身边有很多这样没有热度的笑，它们来自一张张空洞的脸，这些脸上写满了挫败、失望、疲倦、愤怒、傲慢、厌倦……人们携带着这些东西，笑容满面，给人一种非常虚假、荒诞的无力感。以前，我与其他人会争论“自我所见即是真理”这样的命题，而现在，非常显然地，这个命题已经摇摇欲坠，无法支撑下去了。

没有任何外在的原因，仅仅因为这些梦，我就为自己制造了很多心理上乃至生理上的紧张。心理上的紧张还好，有时候可以通过一些方式缓解一下。而生理上的紧张却让我的身体难以舒展，甚至连放松都做不到。我会不自觉地紧绷全身的肌肉，使自己处于一种无意识的警觉状态：就好像一只迷失在丛林深处，随时可能会被狮子吃掉的麋鹿。

当这种紧绷感将要到达一个顶点的时候，我会感觉到这种状态，然后开始有意识地放松自己。但是，用不了多久，我又会陷入这种紧绷状态。就这样，大概有一个星期的时间，我几乎无法正常地工作和生活。

4. 眼泪中的蜕变

这种状况持续了一段时间，大概李悦注意到了我的紧张状态，想帮助我放松一下，就组织了一次聚会。但是，她不知道我早已厌倦了这种聚会。当我进入那扇出入过很多次的门，看着那些鲜花、美食和好友，听着一如既往的音乐、一如既往的话题、一如既往的喧闹……一切都让我感觉到厌倦和隐隐的愤怒。我固执地停留在我原有的状态里，一个人躲在角落里，或者说两个人（加上肚子里的小家伙）。李悦走来说：“看，生活多美好啊。你说的是吗？”

我看着她的眼睛，一字一顿地说：“你管这个叫生活？”

.....

我只记得灯光下李悦的眼泪夺眶而出，晶莹剔透。我们彼此紧握双手，默然相对。我的心瞬间就变得柔软，这柔软慢慢地，一点点扩散到我身体的每一个细胞、每一个毛孔。在我内心深处，充满了一种无法言喻的柔美和悦。

李悦，谢谢你！

当太阳再次升起的时候，我看到了很多像眼泪一样亮闪闪的东西，非常美丽！它们存在于大自然的天空下，在每一颗大树的怀抱中，在每个人的心里，在每一种生命的灵魂里，经久不息地存在着。这个世界，美丽的东西有千千万，但是对我来说，最美的东西就是眼泪，而它之所以美丽，大概仅仅是因为它来自内在。这个世界很奇妙，有眼泪的地方不一定有哭声，它是成年人的世界；有哭声的地方不一定有眼泪，哈哈你知道，它是婴儿们的世界。也许你曾经注意到，一个出生不久的婴儿在哇哇大哭的时候是没有眼泪的。

而我，在阳光下对自己身后的影子轻轻地说：“嘿，别较劲了，我们讲和吧。”这影子便是一直以来困扰我的叫作恐惧的家伙。我知道它是我创造的，它当然听我的，于是我们讲和了。当然！它现在是我的好朋友，不会再突然跑出来吓我一跳。我不用再提心吊胆了，也有了更多的快乐。因为恐惧让出了它原来占据的内心空间，让我得以放进去更多的快乐，多到能够拿出来与任何人分享！原来的恐惧呢？并不是走了，只是转化成了其他东西，它能够帮助我，让我看得更清楚，让我知道路要怎么走！

这是真的，它让我知道路要怎么走。我的人生，不再依附于其他人或事物就能走下去。以前，当我感到恐惧的时候，我需要一个人或者东西来支撑我，否则就会倒下。但在我与恐惧讲和之后，它转变成了另外一种类似于勇气的东西，但比勇气多了一些明快的色彩，更有方向感，也更有力量。

而无论是以往的恐惧，还是现在这种令人喜悦的“勇气”，它们都来自“我”。或许，还有一部分来自我腹内的小生命，也没准儿是她带领着我，让我知道路要怎么走。

要怎么说才能让你更容易领会呢？举个例子：

以前，我以为自己是一个瘸腿的人，所以只能用一条腿一瘸一瘸地行走。突然之间，我发现自己的另一条腿比谁都健康，我可以用两条腿行走，而且走得平稳愉快！李悦、倪妮、苏珊，这些好朋友为我感到非常高兴。就连肚

子里的小家伙，我也能体会到她的高兴，因为她动得越来越厉害了，也许正在自己的世界里翻跟头撒欢儿呢。同时我发现，所有看到我的人，都会为我感到高兴！

你一定也看到了！所以，你现在就很高兴！

自从能够平稳地走路之后，我开始看到很多以前看不到的东西。以前虽然也是在走路，但是那条瘸腿使我走得高高低低，平常的路也变得崎岖不平、高低起伏，让我错误地以为这路本就是不平的，就连周围的风景都因为我的瘸腿而变得忽忽闪闪。

这让我走得不但没有效率，而且还痛苦万分。现在，我走在同样的路上，不仅感到平稳愉快，周围的风景也清新怡人！我很快乐！看到我的人也很快乐！回头看了一下，我发现，许多人还在重蹈覆辙，走得很辛苦，高高低低，起伏不平。实际上，他们都拥有两条十分健康的腿，但他们自己却不知道。其中有些人像你一样，随时都拿着一把大剪刀，原本是想要剪去生活中不必要的一些东西，却因为这路的病理性崎岖，他们总是剪得不够准确，有时候还会误伤了自己，所以这些人走得更加痛苦。

于是，我想要分享一些东西。我希望所有走在这条路上的人都能看到美丽的风景，摆脱病理性崎岖带来的痛苦！想要走得轻松愉快其实很简单，只要用心去看，用心去听！总之，用心就可以了！

现在，我正走在回家的路上，不知道什么时候会遇到我生命中那条相貌凶恶的藏獒，也不知道自己到时候会不会害怕。谁知道呢？也许我现在拥有的健康双腿会帮我逃脱；也许，这由恐惧转化而来的“喜悦有方向感的勇气”会帮助我……哈哈，管它呢！

在一个有着橙色夕阳的傍晚，路两旁的白杨树叶子正在慢慢地随风掉落，我遇见一位散步时经常会遇到的老人，相对于大街上的陌生人来说，我比较熟悉他。这位老人残疾多年，腿脚不好，脸上肉嘟嘟的，有不多不少的皱纹，眼睛很有神采，有时候坐在轮椅上，有时候拄着拐杖一步一步慢慢走。

他总是一副若有所思的样子，我从未听说过他说话，不知道是不是哑巴。经常看见跟随其左右的老妻不耐烦地催促他：“快走，快点走。”而老人只能一小步一小步地往前挪。每次看见他的时候，他都是同样的表情、同样的节