

自由

修行

幸福

101次对话

邵哲智◎著

如果有一天，

你不再寻找爱情，

只是去爱，

你不再渴望成功，

只是去做，

你不再追求成长，

只是去修行，

一切才真正开始！

纪伯伦

自由·修行·幸福

自由·修行·幸福

101次对话

邵哲智◎著

自由·修行·幸福

中国出版集团 东方出版中心

图书在版编目(CIP)数据

自由 修行 幸福 / 邵哲智著. —上海: 东方出版中心, 2015. 11

ISBN 978 - 7 - 5473 - 0868 - 4

I. ①自… II. ①邵… III. ①访问记—作品集—中国—当代 IV. ①I253

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 238243 号

自由 修行 幸福

出版发行: 东方出版中心

地 址: 上海市仙霞路 345 号

电 话: 62417400

邮政编码: 200336

经 销: 全国新华书店

印 刷: 上海书刊印刷有限公司

开 本: 890 × 1240 毫米 1/32

字 数: 188 千字

印 张: 10.5 插页 2

版 次: 2015 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5473 - 0868 - 4

定 价: 42.00 元

版权所有, 侵权必究

东方出版中心邮购部 电话: (021) 52069798

写意而听,写实而述

“对话”是件不容易的事,比起自述或者记录都要困难许多。自述是一件个人的事,无论是传记,还是日记,它都既可以像意识流一样毫无道理,也可以井井有条如同庖丁解牛,因为自己总是最懂得自己的。而记录也同样轻松许多,那意味着只要忠实地去观察,忠实地表述就足矣。对话,意味着这不是一个人的事,它是一种两个人的互动,有电波的调频,有情感的交互,是一件更加立体的事情。它如同一支双人舞,也像是一曲四手联弹,是两个人共同完成的作品。最后的精彩,取决于两个人各自的水平,以及合在一起的默契。

我尚未见过哲智,以她的冰雪聪明,相信如果有机会,你遇到这些

被她采访过的人，应该不约而同的都会有许多的欣赏和赞美。我也一样。这是我毫不犹豫地答应为她写序的原因。能为自己喜欢和欣赏的朋友轻轻推开这扇门，在扉页之后，在正文之前，向读者介绍她和她的作品是我的荣幸。读哲智的书，不问年龄，不觑性别，就当经历一场对话，如同她和她的每一个采访对象曾经拥有过的那些吉光片羽。

清风拂面，远山如黛。一个是我接受采访的感受，一个是我读哲智文字的感受。它们都非常的真。听她的发问和与被采访者的交流，正如春天的清风，不逼仄不炫技，拂面而过，是一场真正的对话，你感受得到她在采访前曾有的阅读，也可以体会到在采访中她思考的路径。更为难得的是即使是访问后，她仍是一个让人时常挂念的朋友，还有一个让人期待的作品。读她整理后叙述的文字正如观赏远山，即便受访者，仍然几多惊讶，如同借她的心，她的眼重读自己，不阿谀不浮夸，真切而又有不失深意。

我既是她的被采访者，也是她的忠实读者。她的微信公众账号被我推荐给许多的朋友，听说后来她还和我剑桥的学弟学妹们因文章结缘成了很好的朋友。在我繁忙工作生活的间隙，听到这样的消息总是喜悦的。我想起和哲智的交往实在不多，仅仅是采访关系。但是我总会有许多挂念和祝福，盼着这个冰雪聪明的女孩有更好的人生旅程。这样的盼望变成，如果能因为自己的缘故，可以让她的世界有更多的因缘，更多的对话而感到发自内心的高兴。

她的作品和她的性情一样，调柔，知趣。这在如今，是非常难得的品质。女生们早已以尖厉为个性，以粗粝为美。在被压抑而后开放的时代，人们太多地表达自己的主张、观点，以胜为标准，不知趣为何物。而皙智或许天生或者因为旅行因为阅读因为思考而自成的气质让她避开了所有的这些有可能让她陷入庸常的泥沼，得以清濯独立，让无论怎样年纪和背景的受访者都欣赏，并且欣然而最终如了她意，并为能给她做点什么而觉怡然不已。

皙智的书，是她自己曾经写意着去倾听，写实着去记录而集结的作品。我喜欢它，正如欣赏皙智一样，阅读它，如同在傍晚的斜阳下打开卷轴一样，写意与写实交融的画卷，你听得到对话，读得出流年。

孙 博

2015年5月15日于旧金山飞往伦敦的飞机上

真实,自有其无声的万钧之力

比较海外与国内的不同,很多朋友都会谈及艳羨海外价值观多元,慨叹国内个人选择上的受压与掣肘。幸而时代潮流推进,近些年中国社会价值观逐步多样化,选择空间也更加广阔。此背景下,涌起一股“思考人生”的潮流,选择出走屡见不鲜,而最近辞职帖“世界那么大,我想去看看”的流行,也反映了大众心中对改变的向往。然而,从总体上说,社会无法给予所有人 Gap Year 的宽裕;从个体上来说,且不谈咬牙横心的成本,出走也注定还有一个回归落定。实践后发觉“旅行只是一时的超脱,生活并不在远方”的也不少。于是,如何追寻随心所欲又不逾矩的方向,找到自我满足与社会实现的平衡,找到既符合个性化

价值观与自由意志又能与日常生活达成平衡的方向,就成了许多人都关心的问题。然而,这又恰是个体成长中缺失的环节,是缺乏“人生规划”教育的社会的空白。

在国际关系学领域,诸如现实主义、自由主义等各种理论被比喻成——看待世界的“棱镜”。从某种意义上来说,此书也可以作如是一比。哲智在采访前预先进行严谨扎实的背景调查与考证,保证了事实挖掘的深度,又在行文时竭力去掉主观色彩的导向影响,留下了独立的精神与思考空间给我们。因此这更像一个真实多彩的万花筒,供以凝视各种寻常人不寻常的故事。

或许又可把此书比作“开拓视野”、“见贤思齐”的望远镜。决心改变不难,但要成功转型,重要的是张望清楚远方。远方或许并不远,只是它代表理想与现实的距离。无须满世界流浪,无须抽出大块时间做破釜沉舟的决断,原地攀高远望恰可以进行最有余裕的考量。可能这会成为眼前朝九晚五、按部就班世界里开窗吹进的新鲜的风,可能这会成为四下黑暗里照亮方向、点燃内心的火苗。更也许,什么现实都不改变,但心路开阔几多后,看山不再是山,看水不再是水。人生行路仿佛驾驭滑雪板,需要不断打破旧的平衡制造新的平衡。书中这些细述心路的谈话可能就是平衡转换期最需要的。从更广意义上说,这些有勇气有志向、敢于探索的年轻人,组在一起的全景也就是时代转型的风貌。许多年后回看,每个人在各自方向上探索的一小步,联合起来实则

推进、扩大了社会个人选择多样化范围的圆周。

哲智的疑问并不罕见，这个采访系列的起因也并不独特，是人人都有过的职业倦怠，是人人都可能有过的对于终极关怀的思考。然而独特之处是她决定自己去寻找答案，以及其强大的执行力与踏实作风使得事情的发展出人意料。也还记得，走在纽约的严冬的街头，她兴致勃勃地讲她从近期采访对象身上得到的领悟，散发着蓬勃的青春朝气的、毫无一般人前途未卜时的不安。相信蕴含在文字里的开放心态与勇气也会感染读者。

起初不明白哲智为什么给这本书取名为《自由 修行 幸福》，在我印象里，微信发布的这个连载，是一个躬行实证、解读客观的采访系列。直到收到此书的样稿，看到封面上的纪伯伦的话与书稿的章节重布才明了——她已从纸上字间抬起头来，沉淀静思，凝练出了这几个关键词，无招胜有招。

人生中很多东西看似随意，却串成了难以意料的走向。哲智为大家记录故事的同时也实现了自我成就。两年的 Gap year，途径纽约、西雅图、旧金山、洛杉矶、上海、北京、杭州，应邀进了自媒体人联盟，应邀作了一些演讲，应邀采访世界级大师们……调整步伐之后，又发起了台湾与大陆海峡两岸创业者的对话。可以毫不夸张地说，她自己的走向已是开拓了这些“远望视野”之后的成功案例。

记得去年开春时哲智找我商量过，说有几家出版社编辑寻来，要合

作出版这个系列,但附加条件是要求她对内容做很多更顺应市场期待的改动,她最终选择了婉拒。这一次,此书终于不用沾染烟火尘灰而能够按照本原的样子出版,也是让人欣慰的。相信真实的故事自有其无声的万钧之力。

范薇

2015年5月于纽约

自由、修行、幸福

如果有一天：你不再寻找爱情，只是去爱；你不再渴望成功，只是去做；你不再追求成长，只是去修行；一切才真正开始！

——纪伯伦

2013年7月的时候，我正经历人生比较重大的一次转折期。那段时间非常迷茫，虽然曾经也遭遇过如此，但那一次，大概是我25年来，反思最彻底的一次。遇到许多的事情，让我开始在思考那么拼命地努力是为了什么，除去那些学校的成绩、公司的头衔之外，我是谁？那个内心的我，到底想要什么？好像就是突然那么一瞬间，开始意识到曾经

自己添加在身上的各种身份都是一种负担，它们将我自己层层包裹住，保护自己的同时，也意味着内心反倒更脆弱，并且离真实的自己越加不清晰了。

还有另外一个感觉，就是感受不到幸福。这让我很害怕。连自己都不太明白，一切都挺顺利地发展，拼命努力读书，拿到学位，出国留学，拼命想要让自己走出去，看看这个世界，又拼命到大公司去工作，深受老板喜爱。那么拼命，又那么幸运，一切都在努力之下顺心而为，但，幸福哪里去了？为什么我觉得自己活得特别麻木，我不知道自己的幸福感来自哪里。

所以那个时候，我就在自己的网站上面设置了一个标题叫做“幸福计划”。我希望自己通过一段时间的调整，能够将自己的“幸福”追寻回来。而“101次对话”就成了我追寻答案与寻找自我的一个方式。在我的定义里，如果我无法感受爱，体会不到生活的热情，那么我是在生病的状态，需要自我治愈。当时有一个强烈的感受袭来——“我一定要停下来”，花一段时间去思索，对于我来说，生活到底意味着什么？还有幸福感到底是什么，又都来自哪里？所以，我就停下来了，这一年半的时间里我就一直在做着我的“101次对话”。

我相信每一个人都会在内心有着属于自己的爱好，这个爱好可以让你与外面的世界产生联结。“101次对话”对于我来讲就是这么一个联结点。它既是我用来解决内心疑问的，同时也是在传播能量。我希

望通过书写的方式去记录,同时将所记下的正能量一点点传播出去。也许一开始只能给我灵感,让我受到启发,到后来对个别几个人产生影响,但逐渐会有越来越多的人可以在此获得他们精神的力量。让每一个读者都感受到这样的能量,同时觉得:“哦,原来我并不孤独。我遇到的那些问题,其实别人也遇到过,但是他们都这样走过来了。那么或许我也可以尝试以这样的方式走出来!”

围绕着“101次对话”有三个关键词,我将它们归纳为“自由、修行与幸福”。

关于自由,自由通常都是伴随着勇气的。

我想介绍一位朋友,他是我的一位对话嘉宾,海盗王·基德。他是一位星野摄影师,是一个追逐满天繁星的人。在那之前,他是一位网络工程师。“曾经坐在比屁股大一点的椅子上,在小小的电脑屏幕前,幻想自己在辽阔大地上奔跑和撒野”。生活对于当时的他来说,就是早上醒来去上班,然后想中午该吃什么。

后来在30多岁的某一天,他突然开始思考和我同样的问题,即:生活之于我到底是什么?他是一个喜欢星空的人。在大约十平方米的房间里,除了卡通玩偶、磁悬浮小玩意外,还挂满了宇宙系各类天体、航空模型等。他想起自己的儿时的梦想,追逐星空。

从2012年末,他和另外两个朋友一起,经历81天,途经青海的盐湖、玉门的戈壁、塔克拉玛干的沙丘、准噶尔盆地的雪野,以及居延海的

芦荡和大兴安林的莽原,累计里程数 28 092 公里,驾车环绕整个中国北部,追逐着漫天繁星,将中国北部鲜为人知的星空震撼的一面展现在世人面前。他们的故事上电视,出书,上杂志。大家都对他羡慕不已,抛弃安分的工作,跑去旅行,是个很自由的人,同时,居然还成名了。但是人们往往忽略了,在那些极美图片的背后,在那些光鲜亮丽的背后,有着常人难以想象的困难和挫折。路不好走,一路上见证多次车祸、高原反应、人生地不熟、有限的资金常常捉襟见肘,在沙漠里面扫地,在魔鬼城裸奔,困在雪地几天几夜,在零下三十几度铲雪。所以,所有的自由,必定都伴随着强大的勇气而存在。

可是,不管是我也好,他也好,都会坚信一点——一旦找到自己喜欢的事情,你的内心就自由了。当你面对遇到的那些挫折,都会甘之如饴,甚至享受地去度过。

第二个关键词,叫做“修行”。当初在开始“101 次对话”的行动之前,也就是在辞职的时候,身边的好多朋友就问:“哲智你居然辞职了,那么好的工作……辞职之后你做什么呢?”当时心里特别坦然,我回答他们说:“我要去修行。”然后他们就笑了:“修行这个词也太抽象了吧,什么叫修行啊?”其实,我当时心里确实是这么想的,我想去修行。

于是,之后我就带着“修行”这个想法远离俗世了。离开了上海,离开了这里所有的一切,换了一个城市,一个人静静待着。当时我记得,整理完所有的东西之后,猛然发现,我的一切,就只有一个小小的行

李箱。那种感觉特别的失落,原来从小到大所有的一切都被压缩在一个行李箱里就够了。于是我带着这个行李箱去了纽约,在那里开始了我的修行之路。

这个过程中我还尝试了许多寻找自我的修行方式,比如说,瑜伽、静坐、皈依、旅行、闭关等等。各种各样的形式,就只为了去寻找关于自己人生意义的答案。这种近乎远离人群的参悟之道,给我带来了很多的帮助,内心得到清净之感,让我心怀感恩。

在今年1月份的时候,我进行了一次十天的内观禅修。那十天里就是一直吃素,每天打坐,不说话,不与外界交流,没有电脑没有手机,完全是一种与世隔绝的状态。但是这十天给我带来了很大的收获和感触。闭关结束出来时的感觉就好像是初生的婴儿般,对很多人、很多事的看法都发生了很大的改变。对所发生的事,以及对未来、对当下都有一个更深刻的理解。其实我们总是习惯于向外寻求答案,但是当我们安静下来的时候,去听听自己内心的声音,这个时候,会发现所有的答案都在自己心里,会感觉到,力量都在这里,这个时候,就不会担心和害怕了。

最关键的是,那十天我都没有开口讲话,出来之后,一开口就觉得自己的声音特别好听。或许我们都可以这样尝试一下,试着几天不说话,然后结束这个过程后,会发现自己的声音也是那么特别。我们习惯了很多东西,包括习惯了自己身体上与生俱来的一切,但当我们真的去

用心感知的时候,会发现不管是对声音也好,对其他地方也好,都会有新的认识。

但不管如何,我们都得把自己想明白了,不然,不管是旅行、禅修或者其他行动,都只是手段,不能真正带来我们内心的平静,都只是暂时的安抚罢了。

“101次对话”对我来说也是一场修行。有时候,我也会偶尔困惑,也会去思考,这么做到底有什么意义呢?做了这么久,我会不会和当初有了不一样的想法了?前几天,当我重新回顾我的这段历程时,突然惊奇地发现:“101次对话”很像我的修行研习日记。

我所记录的每一个人,都不是刻意去寻找的,更像是因缘巧合让我们相遇。接触时,我能感受到他们,被他们的故事所触动,于是才会提笔写下一个个充满正能量的人物。而每一个故事,都是每一个当下的我自己心理的一个呈现,所以,一路来看,从第一个到一年半后的第二十八个对话嘉宾,我可以看到自己整个心态也在随着改变,看到自己的一点点成长,一点点进步,这个真的很像一本人生的日记,记录每一个阶段的自己。

第三个关键词我选择了“幸福”。就像最前面提到的,从一开始就自我追问:为什么我的人生看似不错,但我却感觉不到幸福,我会麻木。一直在寻找的幸福的答案呢?

我在做“101次对话”时遇到过很多人,刚开始都会很严肃地问他

们一些问题,比如你的工作如何,你是如何解决那些棘手的问题,面临选择时你是如何做判断的,等等。然后,每次快结束时,我都会追问一下:“你幸福吗?你觉得你的幸福感来自哪里,你怎么理解幸福呢?”很多人有时都会措手不及,“你之前的问题那么理性,怎么突然来了个这么文艺的问题,我都不知道怎么回答了”。

我会意识到,很多人,就这样工作着,生活着,但是他们并没有感知到什么,有时似乎也是麻木了。可能可以很快速地回答关于工作上的问题,但是,对于“幸福”这件事,也许很少人真的去思考。

我印象最深的采访嘉宾有两位,一位叫孙博,她是26岁开始创业,至今也有六年了,是国内第一个把高端私人订制旅行做起来的人,她面对的都是国内最上层的消费者。我让她谈谈对幸福的理解。她给了我一个有趣的答案:幸福就是现在啊。幸福像空气一样,你不能老想着它,但它是无处不在的。她让我觉得她是一个随时随地与自己对话,与生命对话,是一个对生活有感知力的人。

第二位嘉宾叫胡如意,他是一位污水治理专家。当他在英国留学工作和学习的时候,我就问他,“你现在幸福吗?”他觉得幸福就是开心,经常与朋友一起聚会交谈,这样的感觉特别幸福。后来几年之后他回国了,我问他,现在怎么理解幸福?他说:“我可以每天和我的家人在一起,随时可以见到他们。同时,在事业上我能够给我的合伙人带来希望,我觉得这就是幸福。”