

· 全美畅销2 644 000 册 全球36国引进出版 ·

Eat Pray Love



One Woman's Search for Everything Across Italy
India and Indonesia

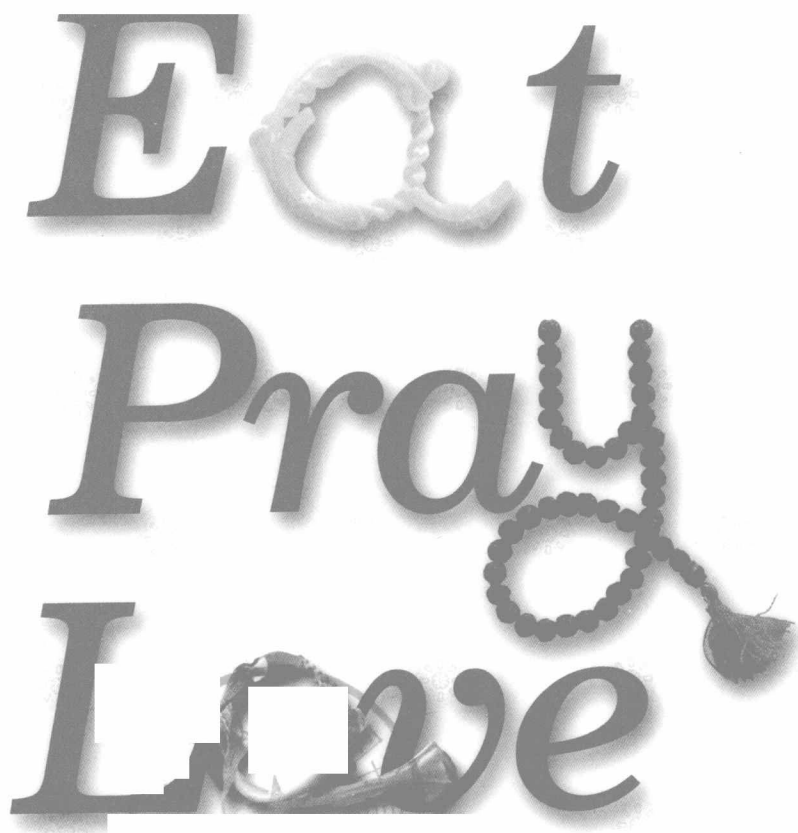
一辈子做女孩

伊莉莎白·吉尔伯特 (Elizabeth Gilbert) 著

何佩桦 译

懂得放弃和改变的女人，即使我们不再漂亮，不再年轻，
仍然可以一辈子做女孩！

Eat Pray Love



One Woman's Search for Everything Across Italy
India and Indonesia

一辈子做女孩

伊莉莎白·吉尔伯特 (Gilbert Elizabeth) ◎著
何佩桦◎译

懂得放弃和改变的女人，即使我们不再漂亮，不再年轻，
仍然可以一辈子做女孩！

图书在版编目 (CIP) 数据

一辈子做女孩 / (美) 吉尔伯特著, 何佩桦译. —西安: 陕西师范大学出版社, 2007.11
ISBN 978-7-5613-3862-9

I. 一… II. ①吉…②何… III. 女性励志—美国—现代
IV. I712.45

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第171092号

著作权合同登记号: 陕版出图字25-2007-072号

图书代号: SK7N1109

上架建议: 女性励志 / 文学

EAT, PRAY, LOVE: One Woman's Search for Everything Across Italy, India
and Indonesia

Copyright©2006, Elizabeth Gilbert

Published by arrangement with the Wylie Agency (UK) Ltd. through Bardonia-
Chinese Media Agency

Simplified Chinese Edition copyright©2007 by Shaanxi Normal University Press
All rights reserved

本书译文由台湾城邦文化事业股份有限公司马可孛罗文化事业部授权使用

一辈子做女孩

(美) 伊莉莎白·吉尔伯特 著
何佩桦 译

责任编辑 / 周宏 特约编辑 / 刘丹 版式设计 / 利锐

出版发行 / 陕西师范大学出版社

(西安市陕西师大120信箱 邮编 / 710062)

印刷 / 北京京都六环印刷厂

开本 / 787 × 1092 1/16 字数 / 250千 印张 / 19

版次 / 2008年1月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5613-3862-9

定 价: 29.80元

序 言

“第一〇九颗珠子”

在印度旅游的时候——尤其在圣地和道场游览之时——你会看见许多人脖子上戴着念珠。而你也可以看见许多老照片里的赤裸、削瘦、令人望而生畏的瑜伽士（或有时甚至是肥胖、和蔼可亲、容光焕发的瑜伽士）也戴着念珠。这些珠串称为“念诵馨”（Japa Mala）。数个世纪以来，这些珠串在印度被用来协助印度教徒与佛教徒禅坐默祷时保持心神集中。一手握着念珠，以手指一圈圈捻弄——每复诵一次咒语，即触摸一颗珠子。中世纪的十字军朝东方推进、进行圣战时，目睹朝圣者手持这些“念诵馨”祈祷，颇为赞赏，于是把这个构想带回欧洲，成为玫瑰念珠。





传统的“念诵警”串有一〇八颗珠子。在东方哲学家的秘教圈子里，认为“一〇八”是最吉祥的数字；这三位数是三的完美倍数，其组成部分加起来等于九，而九又是三的三倍。而“三”这个数字，自然代表了至高平衡，只要研读过三位一体或审视过高脚凳的人，都深明其理。由于本书写的是我为追求平衡所做的种种努力，因此我决定赋予它以“念诵警”的结构，将我的告白分为一〇八个故事，或珠子。串连而成的这一〇八则故事，又分成三个段落：意大利、印度与印尼——即我在这一年自我追寻期间所造访的三个国家。这样的划分，意味着每个段落有三十六个故事，就个人层面而言很得我心，因为我正是在三十六岁时写下了这些文字。

趁我还未深入讨论数字学这个主题，容我下个总结：将这些故事以“念诵警”的结构串连起来，这个想法也颇让我开心，因为这很……结构化。真正的心灵探索，往往致力于建立系统化的原则。追求“真理”，并非某种在场人士皆可参加的愚蠢竞赛，甚至在这种人人皆可参加什么的伟大时代亦不是。身为追求者与写作者，我发现尽可能抓稳珠子不无助益，让我的注意力得以更为集中于我想达成的目标。

每一串“念诵警”都有一颗特殊、额外的珠子——第一〇九颗珠子——悬荡在一〇八颗珠子串成的平衡圆圈外头，有如缀饰。我以为这第一〇九颗珠子是为了应急备用，就像漂亮毛衣的附加钮扣，或是皇家幼子，但它显然是为了一种更为崇高的目的。当你的手指在祈祷时接触这个标记，你应当暂停专



注凝神的禅坐，而感谢你的老师们。因此，在本书开始之前，我在自己的第一〇九颗珠子这儿暂停一会儿。我向我所有的老师致谢，他们以各种奇特的类型出现在我这一年的生命之中。

我特别感谢我的印度导师，她是慈悲的化身，宽大地容许我在她的印度道场中学习。我也要藉此机会说明，我所描述的印度经验，纯粹出自个人观点，而非以理论学家或者任何人士的官方发言人的身份发言。因此我在本书中将不提及导师的名字——因为我无法为她代言。其实来自她的教诲言语，本身即是最佳代言。我亦不透露她的道场名称与地点，这是为了让这所学校免于它不感兴趣、亦无力掌控的机构宣传事宜。

最后我要感谢的是，本书从头到尾零散出现的那些人物，因为种种原因，都非以原名示人。而我也决定更改我在道场遇见的每一个人——印度人与西方人——的名字。这是为了尊重多数人之所以从事心灵朝圣，并不是为了往后成为书中人物之故（当然，除非他们是我）。关于这项自订的匿名政策，只有一个例外。来自德州的理查的确名叫理查，也的确来自德州。我想要采用他的真名，因为他是我在印度生活期间的重要人物。

最后，当我询问理查能否让我在书中提及他从前吸毒、酗酒的往事……他说有何不可。

他说：“反正，我一直在想方设法如何告诉大家这件事。”

不过，首先让我们从意大利开始吧……



目录 [CONTENTS]



【序言】或说“本书如何组构”；或说“第一〇九颗珠子” / 002



意大利——“像吃东西那样说出来”
“三十六则追求享乐的故事” / 001

印度——“恭喜认识你”
“三十六则追求信仰的故事” / 103



印尼——“就连内裤里头也觉得不同”
“三十六则追求平衡的故事” / 189

最后的感谢与确信 / 295





第一部 | 意大利

或说“像吃东西那样
说出来”；或说“三十六
则追求享乐的故事”





但愿乔凡尼（Giovanni）可以吻我。

哦，不过有太多原因表明，这是个恐怖的念头。首先，乔凡尼比我小十岁，而且——和大多数二十来岁的意大利男人一样——他仍和妈妈住在一起。单凭这些事情，他就不是个恰当的恋人人选。尤其因为我是一位三十岁过半的美国职业女性，在刚刚经历失败的婚姻和没完没了的惨烈离婚过程后，紧接着又来了一场以心碎告终的炽热恋情。这双重耗损使我感到悲伤脆弱，觉得自己像七千岁。纯粹出于原则问题，我不想把自己这样一团糟的可怜老女人，强加于清白可爱的乔凡尼身上。更甭说我这种年纪的女人已经开始会质疑，失去了一个褐眼年轻美男子，最明智的遗忘方式是否就是马上邀请另一个上床。这就是我已独处数月的理由。事实上，这正是我决定这一整年过独身生活的原因。

机敏的观察者或许要问：“那你干嘛来意大利？”

我只能回答——尤其隔着桌子注视着俊俏的乔凡尼——“问得好”。

乔凡尼是我的“串连交流伙伴”（Tandem Exchange Partner）。这词听来颇具影射意味，可惜不然。它真正的意思是，我们每个礼拜在罗马此地见几个晚上的面，练习对方的语言。我们先以意大利语交谈，他宽容我；而后我们以英语交谈，我宽容他。我在抵达罗马几个礼拜后找到乔凡尼，多亏巴巴里尼广场（Piazza Barberini）的一家大网吧，就在吹海螺的性感男人鱼雕像喷泉对街。他（这指的是乔凡尼，而不是男人鱼）在布告板上贴了张传单，说有个操意大利母语的人想找以英文为母语的人练习语言会话。在他的启事旁边有另一张传单，做出相同的寻人请求，逐字逐句、连打印字体都一模一样。唯一不同的是联络资料。一张传单列出某某乔凡尼的电邮地址；另一张则介绍某个叫达里奥



(Dario) 的人。不过两人的住家电话则都一样。

运用敏锐的直觉力，我同时寄给两人电子邮件，用意大利文问道：“敢情你们是兄弟？”

乔凡尼回复了一句相当挑逗的话：“更好咧。是双胞胎。”

是啊，好得多。结果是两位身材高大、肤色浅黑、相貌英俊的二十五岁同卵双胞胎，水汪汪的意大利褐眼使我全身瘫软。亲眼见到两名大男孩后，我开始盘算是否应该调整一下今年过独身生活的规定。比方说，或许我该全然保持独身，除了留着一对帅气的二十五岁意大利双胞胎当情人。这有点像我一个吃素的朋友只吃腌肉。然而……我已开始给《阁楼》杂志写起信来：

在罗马咖啡馆摇曳的烛影下，无法分辨谁的手在抚摸——

但是，不行。

不行，不行。

我截断自己的幻想。这可不是我追求浪漫的时刻，让已然纷乱不堪的生活更加复杂（会像白日跟着黑夜而来一般）。此刻我要寻找的治疗与平静，只来自于孤独。

反正，11月中旬的此时，害羞向学的乔凡尼已和我成为好友。至于达里奥——在两兄弟中较为狂野新潮——已被我介绍给我那迷人的瑞典女友苏菲，他们俩如何共享他们的罗马之夜，可完全是另一种“串连交流”。但乔凡尼和我，我们仅止于说话而已。好吧，我们除了说话，还吃东西。我们吃吃说说，已度过好几个愉快的星期，共同分享比萨饼以及友善的文法纠正，而今天也不例外。一个由新成语和新鲜起司所构成的愉快夜晚。

午夜此时，雾气弥漫，乔凡尼陪我走回我住的公寓；我们穿过罗马的僻静街巷，这些小巷迂回绕过古老的建筑，犹如小溪流蜿蜒绕过幽暗的柏树丛。此刻我们来到我的住处门口。我们面对面，他温暖地拥抱我一下。这有改进；头几个礼拜，他只跟我握手。我想我如果在意大利再多待三年，他可能真有

吻我的动力。另一方面，他大可现在吻我，今晚，就在门口这儿……还有机会……我是说，我们在这般的月光下贴近彼此的身体……当然，那会是个可怕的错误……但他现在仍大有可能这么做……他也许会低下头来……然后……接着……

啥也没发生。

他从拥抱中分开来。

“晚安，亲爱的小莉。”他说。

“晚安，亲爱的^①。”我回道。

我独自走上四楼公寓。我独自走进我的斗室。关上身后的门。又一个孤零零的就寝时间，又一个罗马的漫漫长夜，床上除了一叠意大利成语手册和辞典之外，没有别人，也没有别的东西。

我独自一人，孤孤单单，孤独无偶。

领会到此一事实的我，放下提包，跪下来，额头磕在地板上。我热忱地对上苍献上感谢的祷告。

先念英语祷告。

再念意大利语。

接着——为使人信服起见——念梵语。



既已跪在地上祈祷，让我保持这个姿势，回溯到三年前，这整则故事开始的时刻——那时的我也一样跪在地上祈祷。



① 此句原文为意大利文：Buona notte, caro mio。

然而在三年前的场景中，一切大不相同。当时的我不在罗马，而是在纽约郊区那栋跟我先生才买下不久的大房子的楼上浴室里。寒冷的十一月，凌晨三点。我先生睡在我们的床上，我躲在浴室内。大约持续了四十七个晚上，就像之前的那些夜晚，我在啜泣。痛苦的呜咽，使得一汪眼泪、鼻涕在我眼前的浴室地板上蔓延开来，形成一小滩羞愧、恐惧、困惑与哀伤的湖水。

我不想再待在婚姻中。

我拼命让自己漠视此事，然而实情却不断地向我逼来。

我不想再待在婚姻中。我不想住在这栋大房子里。我不想生孩子。

但是照说我应当想生孩子的。我三十一岁。我先生和我——我们在一起的时间已八年，结婚已六年——一生的共同期望是，在过了“老态龙钟”的三十岁后，我愿意定下心来养儿育女。我们双方都预料，到时候我开始厌倦旅行，乐于住在一个忙碌的大家庭里，家里塞满孩子和自制拼被，后院有花园，炉子上炖着一锅温馨的食物。（这一幅对我母亲的准确写照，是一个生动的指标；它指出要在我自己和抚养我的女强人之间作出区分，对我而言是多么困难。）然而我震惊地发现，自己一点都不想要这些东西。反而，在我的二十几岁年代要走入尾声，将面临死刑般的“三十”大限时，我发现自己不想怀孕。我一直等着生孩子，却没有发生。相信我，我知道想要一样东西的感觉；我深知渴望是什么感受。但我感受不到。再说，我不断想起我姐姐在哺育第一胎时告诉我的话：“生小孩就像在你脸上刺青。做之前一定得确定你想这么做。”

但现在我怎能挽回？一切都已定案。照说这就是那一年。事实上，我们尝试怀孕已有好几个月。然而什么事也没发生（除了——像是对怀孕的反讽——我经历到心理因素影响的害喜，每天都神经质地把早餐吐出来）。每个月大姨妈来的时候，我都在浴室里暗自低语：谢天谢地，谢天谢地，让我多活一个月……

我试图说服自己这很正常。我推断，每个女人在尝试怀孕的时候，都一定有过这样的感受。（我用的词是“情绪矛盾”，避免使用更精确的描述：“充满恐惧”。）我试着安慰自己说，我的心情没啥异常，尽管全部证据都与此相反——比方上周巧遇的一个朋友，在花了两年时间、散尽大把钞票接受人工受孕，刚



发现自己第一次怀孕后。她欣喜若狂地告诉我，她始终梦想成为人母。她承认自己多年来暗自买婴儿衣服，藏在床底下，免得被丈夫发现。她脸上的喜悦，我看得出来。那正是去年春天在我脸上绽放的那种喜悦；那一天，我得知我服务的杂志社即将派我去新西兰，写一篇有关寻找巨型鱿鱼的文章。我心想：“等到我对生孩子的感觉，像要去新西兰找巨型鱿鱼一样欣喜若狂的时候，才生小孩。”

我不想再待在婚姻中。

白天的时候，我拒绝想及这个念头，但到了夜幕降临，这念头却又啃噬着我。好一场灾难。我怎么如此浑蛋，深入婚姻，却又决定放弃？我们才在一年前买下这栋房子。我难道不想要这栋美丽的房子？我难道不爱它？那我现在为何每晚在门厅间出没时，嚎叫有如疯妇？我难道不对我们所积聚的一切——哈德逊谷（Hudson Valley）的名居、曼哈顿的公寓、八条电话线、朋友、野餐、派对、周末漫步于我们选择的大型超市的过道、刷卡购买更多家用品——感到自豪？我主动参与创造这种生活的每时每刻当中——那为什么我觉得这一切根本就不像我？为什么我觉得不胜重担，再也无法忍受负担家计、理家、亲友往来、遛狗、做贤妻良母，甚至在偷闲时刻写作……？

我不想再待在婚姻中。

我先生在另一个房间里，睡在我们的床上。我一半爱他，却又受不了他。我不能叫醒他，要他分担我的痛苦——那有什么意义？几个月来，他见我陷于崩溃，眼看我的行为有如疯妇（我俩对此用词意见一致），我只是让他疲惫不堪。我们两人都知道“我出了问题”，而他已渐渐失去耐心。我们吵架、哭喊，我们感到厌倦，只有婚姻陷入破裂的夫妇才感受的厌倦。我们的眼神有如难民。

我之所以不想再做这个男人的妻子，涉及种种私人、伤心的原因，难以在此分享。绝大部分涉及我的问题，但我们的困境也很大程度和他有关。这并不奇怪；毕竟婚姻中总是存在两个人——两张票，两个意见，两种相互矛盾的决定、欲求与限制。然而，在我的书中探讨他的问题并不妥当。我也不要求任何人相信我能公正无私地报道我们的故事，因此在此略过讲述我们失败婚姻的前





因。我也不愿在此讨论我真的曾经想继续做他妻子、他种种的好、我为何爱他而嫁给他、为何无法想象没有他的生活等一切的原因。我不想打开这些话题。让我们这么说吧，这天晚上，他仍是我的灯塔，也同时是我的包袱。不离开比离开更难以想象；离开比不离开更不可能。我不想毁了任何东西或任何人。我只想从后门悄悄溜走，不惹出任何麻烦或导致任何后果，毫不停歇地奔向世界的尽头。

这部分的故事并不快乐，我明白。但我之所以在此分享，是因为在浴室地板上即将发生的事，将永久改变我的生命进程——几乎就像一颗行星毫无来由地在太空中猝然翻转这类天文大事一般，其熔心变动、两极迁移、形状大幅变形，使整个行星突然变成长方形，不再是球形。就像这样。

发生的事情是：我开始祈祷。

你知道——就是向神祷告那样。



这对我来说可是头一遭。既然我首次把这个沉重的字眼——神——引进本书，既然这个字眼将在本书中重复出现多次，请容我在此停顿片刻，原原本本地解说我提及这个字眼时意指为何，以便让大家能立刻决定自己会被触怒的程度。

把神是否存在的论点留待稍后（不——我有个更好的主意：干脆跳过这一点），容我先行说明使用“神”这个字的原因，而我原本是可以使用“耶和华”“阿拉”“湿婆”“梵天”“毗湿奴”或“宙斯”等这些名称的。或者我可以把神称为“那东西”，在古梵语经文中正是如此称呼，而我认为这很接近自己时而体验到的那种无所不包、不可名状的实体。然而“那东西”让我觉得没有人味——一种



非人的东西——而就我个人而言，我是无法对一个“东西”祈祷的。我需要一个确切的名称，以便能完全感觉到一种随侍在侧、属人的气质。同理，在我祈祷时，祷词的对象并非“宇宙”“太虚”“原力”“至高者”“全灵”“造物主”“灵光”“大能”，或选自诺斯底福音书（Gnostic gospels）、我认为最富诗意的神名：“峰回路转的阴影”。

我并不反对使用这些词。我觉得它们一律平等，因为其既适用、亦不适用于描述无可名状的东西。不过我们每个人都需要一个功能性的名称，来指称这无可名状之对象。而“神”这个名称，让我觉得最温暖，于是我用它。我也得承认，基本上我把神称作“他”（Him），这对我并不费事，在我脑海里，这只是一种方便的个人化代词，并非某种确切的解剖学描述或革命的理由。当然，若有人称作“她”（Her），我也不介意，我能了解想这么称呼的冲动。我还是要说，这两者对我来说都是平等的词儿，既恰当，也不恰当。不过，我认为两个代词大写是不错的表示，是对神的存在略表敬意。

就文化上而言，虽然并非从神学上来说，我是基督徒。我生为盎格鲁撒克逊白人的新教教徒。我虽爱名叫耶稣的和平良师，我虽也保留权利，在身处困境之时自问他能做什么，但我却无法忍受基督教的既定规则，坚称基督是通往神的“唯一”途径。因此严格说来，我不能自称基督徒。我认识的大部分基督徒都大方豁达地接受我这种感受。不过我认识的这些大部分基督徒，其关于神的说法也并不严格。对于那些说法（和想法）严格的人，我只能对造成任何情感方面的伤害表示遗憾，并请求他们的原谅。

通常，我响应每一种宗教的超然神秘仪式。只要哪个人说神不住在教条的经文中或遥远的天边宝座上，而是与我们比邻而居，比我们想象中更接近，在我们的心中生息，向来都令我屏息热切响应。我深深感激那些曾经停靠在那颗心，而后返回世界，向我们报告神是“至爱体验”的所有人士。在世界上的一切宗教传统中，向来有抱持神秘主义的圣徒与仙人，他们所报道的正是这种体验。不幸的是，他们许多人的下场是被捕、丧命，然而我仍认为他们很了不起。

最终，我对神的信念很简单。类似这样——我养过一条大狗，它来自动物



收容所，它是十个品种的混种，但似乎遗传到每个品种的最佳特点。它是棕狗。每逢有人问我“它是哪种狗”的时候，我总是给一样的回答：“它是只棕狗。”同样地，当有人提问“你信哪种神”时，我的回答很简单：“我信仰至高无上的神。”

4

当然，从在浴室地板上首次直接与神说话的那晚以来，我有许多时间可以阐明我对神的想法。尽管在那黑暗的十一月危机期间，我并无兴趣探明我的神学看法。我只想拯救我的生活。我终于留意到，我似乎已经来到某种无可救药、危及生命的绝望状态之中。我想到，处在此种状态下的人，有时会尝试向神求援。我想我曾在什么书中读过这样的例子。

在我喘息的呜咽中，我跟神的对话，类似这样：“哈啰，神啊。您好吗？我是小莉。很高兴认识您。”

没错——我和造物者打招呼，就好像在鸡尾酒派对上刚刚由人介绍认识。我们总是从我们这一生学会的事情开始做起，而我向来在一段关系开始的时候，就这么跟人说话。事实上，我尽量克制自己不说：“我一直很迷您的作品”……

“很抱歉这么晚打扰您，”我继续说道，“但我面临严重的麻烦。对不起，我从前没直接跟您说过话，但我希望我对您赐予我的一切，可以一直表达万分感激之意。”

这样的想法使我呜咽得更厉害。神耐心地等待我恢复镇定。我振作起来，继续说下去：“您知道，我不是祈祷的能手。但能不能请您帮个忙？我非常需要协助。我束手无策。我需要答案。请告诉我如何是好。请告诉我如何是好。请告诉我如何是好……”



于是祷告词缩减至简单的一句——“请告诉我如何是好”——一遍又一遍。我不晓得自己求了多少次。我只晓得我像请命般乞求，始终哭个不停。

一直到，突然间，我停止哭泣。

突然间，我发现我不再哭了。事实上，我在呜咽当口上停止哭泣。我内心的痛苦完全被抽空。我从地板上抬起头，惊讶地坐了起来，心想此刻能否看见带走哭泣的伟大神灵。却看不见任何人，只有我独自一人。但也不全是独自一人。我的四周围绕着某种我只能称作一小块寂静的东西——此种寂静十分罕见，使我屏住呼吸，以免吓跑它。我一动也不动。我从不知道自己何时曾感受过此种寂静。

而后我听见一个声音。别慌——不是好莱坞老片中的磁性男声，也不是那种叫我在后院建棒球场的声音。那只是我自己的声音，从自己内心说出的声音。却是我过去未曾听过的自己的声音。那是我的声音，却很明智、平静、悲天悯人。倘若我在生命中曾体验过爱与坚定，听起来正是这种声音。该如何描述那声音所流露的温暖之爱呢？它赐予我的答案，永久决定了我对神的信仰。

这声音说：回床上去，小莉。

我叹了口气。

我立刻明白，这是唯一可做的事情。我不会接受其他任何答案。我不会信任任何一副声如洪钟的噪音说：“你得跟你先生离婚！”或“你不能跟你先生离婚！”因为，那并非真正的智慧。真正的智慧，无论何时仅提供唯一可能的答案，而那天晚上，回床上去是唯一可能的答案。回床上去，无所不知的内在声音说道，因为你无须在十一月某个周四的凌晨三点立即获知最后的答案。回床上去，因为我爱你。回床上去，因为你现在只需要休息，好好照顾自己，直到你得知答案。回床上去，以便风暴来袭时，有足够的力量去应付。而风暴即将来袭，亲爱的。马上就要来袭。但不是今晚。因此：

回床上去，小莉。

从某种意义上来说，这段小插曲的种种，都标示出典型的基督教皈依体验——灵魂的黑暗之夜；求援；回应的声音；脱胎换骨的感觉。但我不想说这

