

琼·博里森科 博士 / 戈登·德韦伊林 博士 著
王贵月 译

saying
yes
to change
应变人生
人生之旅的智慧锦囊



凤凰出版传媒集团 译林出版社

琼·博里森科 博士 / 戈登·德韦伊林 博士
王贵月

saying *CRD* to change

CR 应变人生
人生之旅的智慧锦囊

图书在版编目(CIP)数据

应变人生 / (美) 博里森科 (Borysenko, J.), (美) 德韦伊林 (Dveiri, G.) 著; 王贵月译. —南京: 译林出版社, 2010.4

书名原文: Saying Yes to Change

ISBN 978-7-5447-1205-7

I. ①应… II. ①博… ②德… ③王… III. 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036871号

Saying Yes to Change

Copyright © 2006 by Joan Borysenko

Originally published in 2006 by Hay House Inc. USA

This translation published by arrangement with Hay House UK Ltd.
through Bardon-Chinese Media Agency

Chinese (Simplified Characters) copyright © 2010 by Yilin Press

著作权合同登记号 图字:10-2006-339 号

书 名 应变人生——生命之旅的智慧锦囊
作 者 [美国] 琼·博里森科 戈登·德韦伊林
译 者 王贵月
责任编辑 谢山青
原文出版 Hay House, Inc.
出版发行 凤凰出版传媒集团
译林出版社(南京市湖南路1号 210009)

电子信箱 yilin@yilin.com

网 址 <http://www.yilin.com>

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

印 刷 南京爱德印刷有限公司

开 本 787×1092 毫米 1/24

印 张 8

插 页 4

字 数 85 千

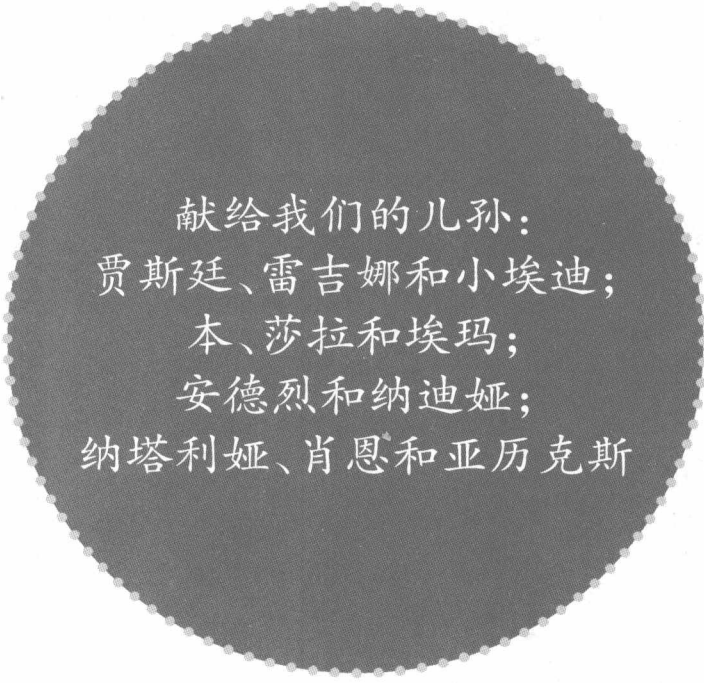
版 次 2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5447-1205-7

定 价 23.80 元

译林版图书若有印装错误可向出版社调换

电话: 025-83658316



献给我们的儿孙：
贾斯廷、雷吉娜和小埃迪；
本、莎拉和埃玛；
安德烈和纳迪娅；
纳塔利娅、肖恩和亚历克斯

琼·博里森科博士的其他作品

图书著作

《治疗心灵，身随心走》

《从罪与爱中学习》

《光之翼》(与琼·德雷舍合著)

《灵魂之火》

《精神的治疗力量》(与米洛斯拉夫·博里森科合著)

《奇迹一箩筐》

《女性生命之书》

《七条通往上帝之路》

《女性的上帝之旅》

《忙人怡情宝典》

《忙女人怡情宝典》

录音制品

《七十乘七：宽仁之术》

《女性的心灵驿站》

《更年期：能量之始》

《精神的治疗力量》

录像制品

《忙人怡情宝典》

《精神的治疗力量》

应
变
人生



序

一则寓言

很久以前,死亡天使要到人间迎接一位圣人到天国。仁慈万能的上帝对天使说,此人有博大的胸怀和高尚的灵魂,不管他有何愿望,都要满足他。这位圣人最大的愿望是请上帝撤掉死亡天使,让世间的一切皆可预知,不再有任何变故,这样一来,人们将在祥和的世界中得以永生。

上帝同意了圣人的请求。于是,世间所有生灵都归于静止——种子无法破壳而出、迸发出新的生机;白云永远悬浮在沉寂的天空,任凭烈日的炙烤,无法化为滋润万物的雨露降临到干渴的大地;那让所有生命得以安憩以在每个清晨焕发新姿的夜晚,亦被无止无休的白昼永远地放逐天涯;不再有精卵结合的欣喜,不再有孕育新生的萌动……不久,人们对一成不变的世界感到绝望,陷入了永无止境的痛苦之中。

圣人希望万物圆满、永生不灭的美好心愿,成为一场意想不到的生命浩劫。面对眼前因永恒不变而带来的痛苦挣扎,他

序

极为震惊,悔恨万分。他终于明白,任何违背事物规律、强加于人的做法,无论其动机多么高尚,都是对自然造化、推陈出新的阻碍。感悟到“死亡是生命的开端”这一哲理后,圣人请求死亡天使再次降临。

圣人对于变化创造奇迹的感悟,是人类智慧的结晶,体现在各民族的文化之中。本书为读者生动展现了这些真知灼识,让大家在变化的指引下,达到“聪敏、睿智、仁爱”理想人格的最高境界。



寓言

两种故事

在我们最喜爱的《纽约客》漫画中，有一则的标题是“命中注定”，内容是一个人开开心心地走在街上，眼前的一切一目了然……可是，到了路口，一头庞大的犀牛忽然飞奔而至，瞬息之间就要与此人撞在一起。

人生恰如这则漫画。我们的一生充满了无穷的变数，有些是命中注定的重大变故，更多的则属于事物的自然规律。而这些自然规律又千差万别，令人难以捉摸。人是习惯的动物，喜欢熟悉的事物，对于变化——至少是不喜欢的变化——普遍心存恐惧。即使是势在必行的转变，也往往是困难重重，难以实施。因此，大部分人都有在一个日渐枯燥的环境中呆得过久

的体验。

应变人生——正如本书题目所示——并非受教义的驱使，而是我们内心深处发出的邀约，根植于我们对自身内在感受的信赖。在应变过程中，我们真正的高尚情操和人类仁爱睿智的本质逐渐得以展现。

转变是变化的前提，这样的例子在各个历史时期不胜枚举。佛教创始人释迦牟尼原名悉达多，是一位年轻的王子。为了宣传佛教，他毅然离开了豪华的王宫，开始了行乞修行的漫漫旅途，并最终实现了成佛的愿望。曾风靡全球的美国电影《超人》男主角饰演者克里斯托夫·里夫在一次马术比赛中意外落马，导致四肢瘫痪。他并未因此萎靡不振，而是积极面对人生，继续为慈善事业贡献余生。这种泰然面对变故、宽厚仁爱、乐于助人的精神，使他成为人们心目中真正的超人。

我们观赏鼓舞人心的电影，阅读各类书籍，思考存在的意义，原因很简单——我们也希望改变自己。虽然几乎无人愿意选择像里夫那样的命运，但令人不安的变故往往是最真实生动的教材。在那些发人深省、鼓舞我们超越困苦磨难的故事

中，力量均势发生转移——从所“发生”的外部变故，转移到了我们的内心世界，让我们从新的角度来质疑、反思和解读这些变故。

展示内心世界的情感故事在我们的现实世界中往往起不到多大的作用，因为这是一个浅薄的“行动者”的世界，反思之举颇有不合时宜之嫌。换言之，人们更喜欢行动利落的孤胆英雄兰博，而不是不断思考和追问的哈姆雷特。1992年，罗斯·佩罗特参加美国总统竞选。他的竞选伙伴詹姆斯·斯托克代尔是一位战绩显赫的海军中将，在一次电视辩论上自我介绍时，曾以两个颇具哲理的古怪问题开头：“我是谁？我为什么会在这里？”电视观众都暗暗窃笑：如果他连这个都不知道，我们为什么要选他？但他就是要用这种方式开始自己的故事。

那些有关人们所历经的人生重大变迁的故事，对我们具有深刻的启迪作用。记述人生经历主要有两种方式，二者有着鲜明的差别。第一种是流水账式，以外在过程为主：我们要去哪里，到了那里要做什么，一路上经历了哪些挫折等。第二种是感悟式，以展示内心世界为重点：追问“我们是谁”以及存在

的意义，记述我们非同凡响的发现之旅，并经常结合一些斯托克代尔式的古老智慧问题。

以外在过程为主的记述是线性的：按年代顺序横向展开，从过去、现在到未来，是人生经历的平面图。相反，以内心世界为主的记述从结局出发，超越时空（时段），形成全新的格局（时点）。在这一格局中，时光停顿，把瞬间发生的事情定格为此时此地的永恒。正是在这样的瞬息之间，奇迹才会出现：在“共时性”的指引下，事物之间出现了意想不到的关联，构成了富有意义的巧合，打破了传统的线性世界。

变化是我们从过去的自己向未来的自己转变的过程，是从时段性的已知世界向时点性的非线性世界转变的过程，类似于人类学中具有启悟作用的“通过仪式”（俗称“成人仪式”）。在本书中，我们要重点探讨的是：在神话学家约瑟夫·坎贝尔称之为“英雄之旅”的三段式通过仪式中，三个不同的阶段所出现的实质性问题。坦然应对所发生的一切，对出现的问题刨根问底，这就是勇气和自我探索的本旨。无需什么信条，只需一份对自己所历经的一切真心相迎的执着，这就是转变

的历程。

本书最后一章的冥想练习辅导可让你凝神沉思内心的感受。每天练习一次，还可帮助你平心静气，减缓压力，释放内心的智慧。另外，书中还有一种称作“探询”的练习，即基本每章都提出了几个实质性问题，引导读者结合自身经历，进行更深入的探究。这种令读者自我反思的做法，正是本书的精髓所在。

有一种阅读是随意性的，读者从中汲取要领和精髓；还有一种阅读则截然不同，它围绕某一主题展开，让读者结合自身的经历，进行深入探究和学习。为了达到后者的体验式效果，本书在每章后面都增加了一项“启迪”，提出了一些启迪智慧的问题，并留出一定空间，供读者写下对这些问题的感想和看法，以便随时自省和提高（如果书中的空间不够，建议你用笔记本，完整记录转变历程）。无论何时，当你面对转折，皆可让以往的感悟为自己引路。于是，你会发现面前豁然开朗，海阔天空。应变人生绝非照搬他人的智慧，而是发挥自身的聪明才智，走自己的路。

导言

本书利用大部分篇幅讲述了面对转折的应变智慧。在这前不见古人，后不见来者的转折之机，踟蹰徘徊只会迷失方向，唯有依靠自己的聪明才智，才能走出自己的路。书中各章囊括了形形色色的转折变迁情形，从失去的哀痛，到无畏的彻悟。每章基本都自成一体，读者可自己决定阅读顺序。我们希望，通过这种布局，即使读者未来的境遇发生了变化，本书仍不失为一本有价值的人生指南，并可激起读者更深的共鸣。

现在，就让我们一起来学习——应变人生。







此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com