

來自大海的禮物

簡單的生活・完整的心靈・圓滿的人際



G I F T *from the* S E A

一位洞悉生活本質的女性，一段澄澈身心靈的島嶼假期，
激盪出溫柔的文字力量，給想要體會生活美好，聆聽內在聲音並勇於行動的妳。

蔡穎卿・朱天文・簡媜・梁寒衣——誠摯推薦

林白夫人／著 Anne Morrow Lindbergh 唐清蓉・林燕玲／譯

來自大海的禮物：簡單的生活·完整的心靈·圓滿的人際 / 林白夫人 (Anne Morrow Lindbergh) 著；唐清蓉、林燕玲譯。-- 二版。-- 臺北市：遠流，2012.01
面；公分。-- (綠蠹魚叢書；YLK28)

譯自：Gift From The Sea

ISBN 978-957-32-6855-0 (平裝)

ISBN 978-957-32-6902-1 (精裝)

I. 人生哲學

191.9

100017329

綠蠹魚叢書 YLK28

來自大海的禮物

簡單的生活 · 完整的心靈 · 圓滿的人際

作者 / 林白夫人 (Anne Morrow Lindbergh)

譯者 / 唐清蓉 · 林燕玲

出版四部總監 / 曾文娟

副主編 / 沈維君

企畫經理 / 楊金燕

封面暨內頁設計 / 蔡南昇

插畫 / 唐壽南

發行人 / 王榮文

出版發行 / 遠流出版事業股份有限公司

地址 / 臺北市 100 南昌路 2 段 81 號 6 樓

電話 / 2392-6899 傳真 / 2392-6658

郵撥 / 0189456-1

著作權顧問 / 蕭雄淋律師

法律顧問 / 董安丹律師

輸出印刷 / 中原造像股份有限公司

1996 年 6 月 16 日 初版一刷

2012 年 1 月 1 日 二版一刷

行政院新聞局局版臺業字第 1295 號

售價 / 新台幣 240 元 (缺頁或破損的書，請寄回更換)

有著作權 · 侵權必究 (Printed in Taiwan)

ISBN / 978-957-32-6855-0 (平裝)

ISBN / 978-957-32-6902-1 (精裝)

遠流博覽網

<http://www.ylib.com> E-mail: ylib@ylib.com

本書重新改版上市，原名 / 海之禮：一本回歸素樸生活的島嶼沉思集

Gift From The Sea

Copyright © 1955, 1975 by Anne Morrow Lindbergh, and renewed 1983 by Anne Morrow Lindbergh.

Copyright renewed © 2003 by Jon Lindbergh, Land M. Lindbergh, Scott Morrow Lindbergh, and Reeve Lindbergh.

This translation published by arrangement with Pantheon Books, an imprint of

The Knopf Doubleday Group, a division of Random House, Inc. Through Bardón-Chinese Media Agency

Traditional Chinese edition copyright © 2012 by YUAN-LIOU PUBLISHING CO., LTD. All rights reserved.

The quotation from Auden on page 64 is reprinted courtesy of Random House, Inc.

The afterword, "Gift from the Sea Re-opened," was written to accompany an article on *Gift from the Sea* published by *McCall's* magazine in their August 1975 issue.

來自大海的禮物

簡單的生活・完整的心靈・圓滿的人際



林白夫人／著 Anne Morrow Lindbergh 唐清蓉・林燕玲／譯

目錄

contents

推薦序 | 來自大海的禮物 蔡穎卿 004

推薦序 | 山徑索語 梁寒衣 010

序言 | 五十週年紀念版序文 麗芙·林白 020

前言 | 大海送我的珍貴禮物 026

第 1 章 海灘——學習接納的智慧與力量……………030

大海要人們學會耐心和信心，
像那坦蕩的沙灘，
始終靜靜地接納著它所送來的每一份禮物。

第 2 章 峨螺殼——簡單生活帶來身心和諧……………034

我在海濱的生活中，最先學會的就是「捨棄」的藝術，
也逐漸擺脫了人心的虛偽，
我學會了摘下面具。

第 3 章 玉螺——藉由獨處與創造充實心靈……………050

透過自我內在的創造過程，
如在清晨插一盆花、寫一首小詩或是默默地祈禱，
能在忙碌的一天中給予自己幾許安寧的片刻，
讓自己有向內尋求和拓展的機會。

第4章 櫻蛤殼——單純而不受牽制的親密關係……………072

讓我們向甦醒的靈魂道早安
它們彼此相視，沒有恐懼
因為是愛、相互之間的愛掌握了一切
讓我們擁抱一個共同的世界；同時
每個人都擁有屬於他自己的世界，每個人都自成一個世界

第5章 蠔殼——中年時期的考驗與契機……………088

在中年時期，人們除去了有形的奮鬥、世俗的野心及物質的累贅，
終於可以自由地實現久被忽略的自我，
讓智慧、心靈及天賦得以恣意發揮。

第6章 葵螺——兩個自由而完整個體的結合……………100

美好的人際關係，就像兩個舞者一樣，
只需輕輕地碰觸而無需緊抓對方，
依循相同的節拍起舞。

第7章 幾只貝殼——選擇另一種生活方式……………122

島上的生活成了我檢視自己的一面鏡子，
它將引領我開發出另一種生活方式；
盡可能地簡化生活，真切地了解生命。

第8章 別了，海濱——帶回大海的智慧……………132

海濱的浪濤聲至今仍然在我耳際迴盪不已，
彷彿對我訴說著：耐心、信心、坦率，以及孤獨、無常。
這些正是大海給予我們的啟示。

作者後記 | 重新再看《來自大海的禮物》……………140

譯者後記 | 好書不怕時間琢磨……………150

推薦序

來自大海的禮物

蔡穎卿

這本書進入二校那天，我們從下午兩點開始圍坐在工作室的U字型桌前以朗讀的方式校稿並討論。這個工作總共進行了整整五個鐘頭，其中沒有任何岔開主題的閒聊或雜談，即使必須走開一下，離席的人也急急地又回到聆聽與思考當中。四周不只是寧靜，隨著慢慢覆蓋的夜幕，我們都被籠罩在漸次的昏暗裡。工作室沒有可以取代白日天光普照的燈具，因為我一直都習慣在四周黑暗的環境中工作以保持專注，所以那天也只能為大家點上凝眸處的照明，於是聲音從輪流

朗讀者的口中飄向了挑高的暗處又緩緩地落下、灑向我們心氣相連的四周；我幾乎錯覺林白夫人也在席中或化成了在座的我們，她以迴盪的潮聲導引我們，從彼此口中吐納的語言進出每一章每一節的微細之處；幾次無意抬頭看到大家時，我心裡一閃而過的是席間奇妙的年齡配置——最遠處的譯者燕玲與這本書的編輯小可剛在三十之後；總監文娟與企劃金燕行在不惑之年的不同階段，而我正在思考天命的意義；我們坐在一起，不只為讀者、更為自己，想要再一次用心收盡林白夫人從海邊轉贈於我們的生命之禮。

《來自大海的禮物》五十年紀念版中增加了作者女兒的一篇序，這是十年前中文版中所沒有的篇章。燕玲在九月底把稿譯好之後，我們曾幾次相約細讀這篇序文，又逐句討論其中的情感。我很喜歡這篇序，也很喜歡燕玲以簡明流動的文字為讀者轉述這份屬於親子又同屬女性的情感；一個六十歲的女兒透過母親的

文字索求她所需要的指引時，那坦然的真情猶如出生嬰兒的信賴，「母親辭世之後，隨之而來地產的處置程序、紀念的表揚，和好幾次家族歷史的公開，都使我在受到公眾的關注時更加思念母親。我需要她的智慧和鼓勵，我需要她牽著我向前。」那反覆兩次的「我需要、我需要」不只是音韻的交疊，也是我自己面對生活常常想要扶欄平穩的累聲呼喚；這篇序文再度開啟我對於這本書的諸多情感；而回頭一看，才發現我倚賴這本書的省思已超過二十年。

作者女兒麗芙的序文末段已為《來自大海的禮物》做了最好的總結，我想，一本書也只有在過了這麼久的考驗之後才有可能出現這樣的信賴：

「母親在真誠的省視中，靜靜地釋放了自我，從努力穩定生活中，得到了真正的自由。」雖然這是所有人與生命相處時的渴望，但對於女性來說可能是更加困難的經歷。

從林白夫人寫這本書以來的將近六十年，女性生活的表裡大大受到環境的改變，被改變的絕不只是看得見的作息、工作內容或人際互動，而是從中被複雜牽動的價值與觀點。單以烹飪來說，在我童年之時，一個母親如果不下廚，孩子就要餓肚子；當我成為母親之後，外食已開始展現為生活代勞的企圖，女性的烹飪能力不再攸關一個家庭的基本存活，但還是快樂與幸福的影響，到了我女兒進入社會這個年代，女性對烹飪的感受有一大部分都寄託在時尚的意義之下，原始的感情離開了本能與自覺，卻在商業的切點之下再度重新被說服吸引。女性對自己的折騰與確認從來沒有離開過生活的任何元素，但形與貌卻已翻覆過好幾回了。

想起三個世代女性生活的變革時，我記起今年暑假頭一次在無意中提了一下小女兒的電腦，因為沒有預期她建築系專業用的電腦有整整五公斤，我差點失去

平衡。那一提使我覺得好心疼，想到她日日這樣女孩當男孩用，冬天還要在大風雪中求生存，突然覺得好傷心。女兒理解我的埋怨，於是俏皮地安慰我說：「媽媽，不要擔心！我們也做女生該做的事。」在巧笑中她又輕輕地加了一句：「不只做，還很享受。」我也笑了，眼角卻忍不住泛出一層淚光，複雜的心裡有接受、有理解、還有不捨——不捨得女性原本比較緩慢、委婉的生活終將一去不復返了；只希望屬於女性特有的柔韌永不消失，也希望我們在平等之中不只增加責任的負擔，還增加自我價值的確認。

再一次藉著他人的朗讀細想這本書的時候，我覺得它其實是「難」的，並不難在任何文字的使用或邏輯的論述，而是林白夫人織就每一個篇章時的理解與情感太豐富細密了，我很奇怪自己在二十幾年前初讀這本書時竟不感覺這其中的難，而是在更完整的經歷人生不同階段之後才領會這難的奧妙；但此時，「難」

已不是阻礙，而是意味深長了。

藉著《來自大海的禮物》的寫作，母親不僅找到自己的處世之道，也為世人提供了一種新的生活視野。

我想一定是這些年來因為這本書的引導，我找到了自己的生活道路，我也想要再一次地請她與我為伴，讓我領受祝福地走向她在書中所提醒的第二個人生高原。

本文作者為知名作家，1961年生於台東縣成功鎮，成大中文系畢業。因為最想要當一個「好大人」，所以努力以生活實作、教學分享來接近這個夢想，期待能透過書籍、專欄、部落格及習作，與大家共創安靜、穩定的生活。著有《媽媽是最初的老師》、《我的工作是我母親》、《在愛裡相遇》、《廚房之歌》、《寫給孩子的工作日記》、《小廚師——我的幸福投資》、《我的兔子朋友》、《漫步生活》、《我想學會生活》。

推薦序

山徑索語

梁寒衣

山雨過後，我在山徑上散步。五月的昏暮，春光漸寂，山梔子綻開一朵朵素白的花絮，漫山攏著一片沉澱的幽芳，乍乍綻開的數朵野牡丹，清明著一張張粉紫的容顏，流過我寂然的思惟。

在這山徑的冥思中，不同於昔日的，是思維中流灌過一座豐饒的海洋，一葉諾亞方舟般呼吸涵泳、飄移自適的島嶼，一片潔白無垠、靜默開展、任憑潮汐的沙灘，以及一只只晶瑩閃爍、饒富情感、饒富象徵、饒富慧解與洞見的美麗貝殼。

它們明亮著，是沙灘的眼目，也是島嶼的眼目，更是生命內在的眼目，與覺知。

透過它們，我在山徑與居住海濱的林白夫人展開一連串東方與西方、女性與女性、索隱者與索隱者、人類心靈與生命流程的層層對話。四十年光陰，宛如昨夜山雨，沖刷過解體的蘇聯、坍塌的柏林圍牆、夢魘的納粹；衍生腥紅的高棉、黑色的衣索匹亞、殺戮的波士尼亞……歷史前行，文明前行，科技前行——而人類的命題卻一如既往！生命之道也照舊一如既往！

一如既往地複雜、分裂、淤塞、矛盾！亦一如既往地艱鉅、困頓、忐忑、掙扎！

一如既往地波瀾洶湧，亦一如既往地勇往直前！

猶如林白夫人於離開海濱的彼時所發出的自省與質疑：「回到那樣紛亂而多元化的生活中，我是不是將再度被錯誤的價值觀所壓迫？那種價值觀注重的不是質，而是量；不是靜止，而是快速；不是沉默，而是吵雜；不是思想，而是言語；不是美麗，而是貪婪。

那麼，我將如何抵擋外界猛烈的攻勢呢？又將如何在分裂的外力之下保持自我的完整呢？」——迴音依舊。二十世紀的倒數幾年，我們同樣面對著如此龐歧的價值與分裂的命題，只是更行嘈噪、尖銳與喧囂；更形的焦慮、混淆，而亟需解決。

人類的內在之路從不息止，而了解自我、回歸自我是朝聖不二的起點——過去如此，現在、未來亦然。女性如此，男性亦然。

這是人類同體的道路，同體的覺知、陣痛，與可能。

隔著時光的間隙，我在相思木明黃的落徑上，聽彼海濤，瞭望岑白沙岸上的林白夫人——她耐心拾起一枚枚貝類、編年綴事，依著女性豐沛的情感與纖敏的直觀，自不同扇頁的流動與開啟中，聆聽自我內在的音聲，規劃出女性成長的軌跡與痕摺。

她的手勢，從容、舒緩而和諧，始終保持著舞蹈者

一般曼妙而均衡、自由而開展的韻律。

每一枚貝頁，皆是一種象徵，一段女性經驗的詮釋與鋪排——

峨螺殼，自我之旅的出發。生活必須如峨螺一般選擇一個簡單、樸素而易於背負，始能抵達內在心靈的平靜。方法即是「簡」與「減」，去除沉汰，簡化生活。

玉螺，尋回自我內在泉源最好的方法即是獨處。如維吉尼亞·吳爾芙主張的「女性在世界上尋求一席之地以前，必須擁有屬於自己的房間」，唯有如此，始能於不斷轉動的外相中，保持靈魂的靜止。

櫻蛤殼，一切人際關係純美、和諧、了無染汙的最初。兩性關係尤其如此，如櫻蛤殼的形象一般，兩半邊完美無瑕的貝殼相互連接，全然對稱，彼此將初昇的旭日反映在對方臉上，自成一個完美、獨立而封閉的世界。

蠔殼，兩性婚姻的寫照。蠔殼偃偻的背脊黏附著許

多微小的貝殼，表面凹凸崎嶇，形狀彷彿不斷向外匍匐擴展；猶如婚姻的面相，兩性各以一條條不同質地、不同韌度的繩索，相互交纏、黏附，編造成一張繁複龐雜、堅牢緊密的生活之網。

葵螺，中年的高原，生命的第二個青春期，孩子離去，事業穩定，生活的義務與責任大抵實踐，於空巢時期，兩性不妨學習孵育小葵螺之後，即自行棄殼而去的母葵螺一般，於自由、開放與尊重間，拓展自我，尋求情感、心智、文化、精神層次的成長與豐滿。

幾只貝殼，用一雙島嶼的眼睛觀看世界，盡可能接近自然以加深對生命無常的了解，以及對生命循環的信心，唯有深諳「留白的藝術」，簡化生活，始能於體力、智識與精神生活中取得平衡，返歸完整的自我。

而圓滿之道，建立於自由、開展、從容活於每一當下的片刻片時；建立於如彼海濤一般的耐心——信

心——坦率，以及簡樸——孤獨——無常。

那是海洋之道，亦是圓熟之道。

暮色漸冥。闐暗的山徑傳來鈴蟲幽寂的鳴音。隔著暗夜，即使看不清沙灘上的身形男女，我亦能自貝類的敘言與音聲中，分辨出書寫著女性的質地。這是一本「女人所寫的書」；而「女人」二字，在這裡，意味著至高的禮讚與激賞，乃至獨一無二的喝采與認同。唯有女性，始能以如斯豐沛的感性和靈剔，自貝類纖美的紋理中聆聽生命幽邃的肌里，也唯有女性，能以如斯敏慧的直觀與洞見，自自然的韻律間尋找內在遷移的座標，與節奏。

或者，女性，一直地，是天生的舞蹈者罷。於自然與現實、婚姻與牢籠、丈夫與孩子、瑣屑與性靈、獨處與分享、封閉與開展、狹隘與博愛……之間擺盪舞蹈，傾力維持著舞姿的勻稱與和諧——就這點，林白夫人，無疑地，是其中的翹楚——她聰明、世故、練