

你以为 你照料了它 的身体
其实是它照料了你 的心灵



动物教我的 爱和疗愈的事

(美) 斯蒂芬妮·玛隆_著 于娟娟_译

013031910

1712.45

1708

动物致救的 爱和疗愈的事

(美) 斯蒂芬妮·玛隆 著 于娟娟 译



你以为 你照料了它 的身体
其实 是它照料了你 的心灵



I712.45

1708



北航

C1639318



华夏出版社

HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

动物教给我的爱和疗愈的事/(美)玛隆著;于娟娟译.—北京:华夏出版社, 2013.1

书名原文: What the Animals Taught Me: Stories of Love and Healing from a Farm Animal Sanctuary

ISBN 978-7-5080-7173-2

I. ①动… II. ①玛… ②于… III. ①故事—作品集—美国—现代
IV. ①I712.45

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 224567 号

Copyright©2011 by Stephanie Marohn

Published by arrangement with Hampton Roads through Andrew Nurnberg Associates International Limited

北京市版权局著作权合同登记号: 图字: 01-2011-6281

动物教给我的爱和疗愈的事

作 者	[美] 斯蒂芬妮·玛隆
译 者	于娟娟
责任编辑	马涛红
出版发行	华夏出版社
经 销	新华书店
印 刷	北京市建筑工业印刷厂南厂
装 订	三河市杨庄双欣装订厂
版 次	2013 年 1 月北京第 1 版 2013 年 1 月北京第 1 次印刷
开 本	880×1230 1/32
印 张	7
字 数	140 千字
定 价	29.80 元

华夏出版社 地址: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)

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。

向夏洛特、奇迹和加百列
致以无尽的爱和最深的谢意。

目 录

- 推荐序1 生命与生命的交谈 张 越 / 001
推荐序2 学会与动物相处 蒋子丹 / 007
推荐序3 照亮人类心灵的镜子 莽 萍 / 013

译者寄语 / 017

第1课 飞 马 / 018

动物教我的事 / 放弃控制

缰绳,是控制,却不是沟通。

人类之所以总是试图控制,原因在于恐惧和痛苦,或者更确切地说,
在于想要逃避恐惧和痛苦的感觉。

第2课 我们当中的奇迹 / 040

动物教我的事 / 不要主观评判

人类会根据动物的行为有多么接近于人类的行为,来评判动物们的智力。对于自己不理解的行为,我们经常是直接贴上愚蠢的标签,而不是努力去理解这些行动中的智慧。

第3课 加百列大天使 / 067

动物教我的事 / 忘掉过去、忘掉恐惧

面对自己的阴影,才能从内心深处的恐惧和痛苦中解脱出来。
忘掉过去,才能付出完整的爱和信任,也才能赢得完整的爱和信任。

第4课 鹿 / 083

动物教我的事 / 信任

信任,是一种能力,是一种直觉。

只有和我们最信任的人在一起的时候,我们才能完完全全成为我们自己。

第5课 第一次飞翔 / 98

动物教我的事 / 尊重一切众生

鸡,要作为一只鸡生活下去,同样需要自己的空间。

人类与大自然与生俱来的联系,人类何时才能重新看清?

第6课 归属感 / 114

动物教我的事 / 走向自由的勇气

步入未知的未来,是一种非常勇敢的行为。可能有风险,可能受伤,但只有这样才能获得自由和归属感。

第7课 爱的奉献 / 128

动物教我的事 / 倾听

植物不会对一个封闭的心灵说话,动物也同样不会。

学会倾听,无论是来自何处的启示,它会带给你爱的光明。

第8课 永恒的连接 / 153

动物教我的事 / 这不是关于你的事

你心爱的动物们渐渐离开,可这并不是关于你的悲伤、你的损失、你的不幸,而是关于那即将去到彼岸的他。它即将完成生命的自然周期,能见证这一过程是一份荣誉、一个祝福、一项恩典。

第9课 履行承诺 / 174

动物教我的事 / 适应变化

动物都知道如何基于现实而非幻想建立起深刻而持久的关系,明智地逐步接受他人,这不正是自尊自爱的光辉典范吗?

第 10 课 保护区 / 195

动物教我的事 / 每一刻都是保护区

动物使者们的教导,向我展现了保护区真正的意义:一个能够感觉安全的地方,一个可以完全做回自己自在生活的地方,一个独立却又充满帮助的地方,一个能够平静地生活和死去的地方,一个在心灵和精神层次上彼此密切联系的地方,一个对所有的生命都表现出爱、尊敬和重视的地方。

你可以通过 12 件事情来帮助动物使者们 / 210

致 谢 / 212

生命与生命的交谈

这本书讲的是美国心理治疗师斯蒂芬妮·玛隆和动物之间的故事。那我就先讲讲我和动物之间的故事。

三年前的深秋,我下班回家,在小区院里碰到一只黄色流浪狗,流浪狗一见我就跟上来,我快它快,我慢它慢,我停它停,寸步不离,邻居们都笑说:“一看就是个破柴狗,瘦巴巴脏呵呵的,一准儿没人要,这不就赖上你了。”大家为了掩护我,拿吃的去逗它,想把它引走,可它不为所动继续死跟着我。这可让我有点儿紧张,我从没养过狗,也决不打算给自己找这种麻烦,跟到单元门口我闪身进门,然后强行用玻璃门把它推了出去……上电梯……回家……扒着窗口往下一看,那黄狗

就趴在我家单元门口不走了，这一趴就是几天几夜。后来邻居跟我说，那狗总是流眼泪，脸上的毛都湿了……

我怕了它，怕得不敢从大门进出，每天都钻地下车库。有个好心的邻居可怜它，把它带到我家单元门口的一个墙角处，放了一碗水，一碗饭，找块木板一挡，姑且就算个窝，它也就趴在里面，不出一声……慢慢地，我不再怕，下班早的话，就顺手把木板挪开，它就从里面跑出来，溜溜达达转一会儿，自己还回去。家里有剩饭我也送下去，它总是吃得很香。由于它从不出声，我怀疑这狗是个哑巴，院里的老太太就逗它：“可怜的，你是让谁家给丢了呀？你是个小丢丢吧？”后来全院儿的人都认识它管它叫“丢丢”。它依然爱流泪，院里很多人都看见过，以至于我好奇地去问一个心理学家“狗真的能流泪吗？”心理学家说：“当然，狗也会得抑郁症，抑郁症的狗就会流泪。”

沉默的丢丢在墙角一待就是大半年，第二年的夏天，听一个保安说明天警察要来这院儿查狗，“丢丢”肯定要被抓走的，我心里咯噔一下，我知道这样被抓走的流浪狗是什么下场，想到一条小命来到世间只经历两件事：受罪、惨死……我觉得无法忍受，我把丢丢带回家让它躲过这一劫。

丢丢在我家住了三天，公平地说它很老实，绝不打扰我，可我还是不想要它：我不能按时遛狗，我不会训练它定点大小便，我不知道该怎么让它明白我说的话，我觉得它脏，又不知怎么清洗它……简而言之，我没有耐心，也的确没有精力照顾一条狗，再说，家人也不接受，我还是得送它走。

辗转找到一个好心人办的小收容所，在远郊，收容了一些

被遗弃的有伤有病的流浪动物，那里已经狗满为患，可主人还是咬咬牙答应接收，我心里如释重负。

临走的前一天晚上，丢丢像是预感到什么，它整宿不睡，绕着我的床来回走，甚至前爪趴着床沿儿直立起来，长时间地看着我，我假装睡着一动不动，可心里越来越难过。第二天一早，我把它抱上车，它就开始哆嗦，车到怀柔将近两小时它就哆嗦了两小时。到了收容所，我把它放到狗圈里，扭头就走，到门口一回头，丢丢在铁栏杆后一动不动，身体僵直，满眼呆滞地望着我，依然一声不吭……这一次我哭了。但，能把一个麻烦脱手我依然觉得轻松。

半个多月后，收容所给我打电话：“从你走后，那个狗就不吃不喝，怎么哄都不行，我们实在带不了它，你过来看一下吧，它恐怕是不行了。”我挂上电话就奔了怀柔，抱起那浑身肿胀的苦命倔狗去了医院。医生说它病得很重，要做一个大手术，能不能活下来不知道，而且一定会有后遗症。我对医生说：“尽力救吧，花多少钱落什么残疾都认了。”然后，我郑重地对丢丢说：“努力活下去！只要你能活下去我保证带你回家，决不抛弃你。”

十八天后，我带着病愈的丢丢回家，车开到院子门口，丢丢突然直起身子一声长啸……原来它不是哑巴，走进家门，它环顾四周，发出一声叹息，是那种从身体很深很深的地方发出的长叹，然后，颓然倒地，睡着了，好像经过很久很久的跋涉，终于轻松了，从下午睡到夜晚，任凭所有人在它身边走来走去，大声说话，做饭吃饭，它都一动不动，睡得像死了一样。

自那天至今,两年过去了,丢丢有了家有了家人,有了户口和身份证,它很健康、清洁,它依然安静,总是不出声,但已不再流泪。现在它的外号叫“胖丢丢”。

我也学会了很多:学着接受生活的变化,学着有耐心处理各种琐碎,学着按时按点遛狗,生活有规律,学着不仅仅高喊“爱心”而是为了心中一点儿善意负起非常具体的责任,最关键的是,它让我学着付出,不要回报的付出,然后回报都悄悄来了。

我不介意它多病残疾,它的身体却越来越好。

我不介意它长得好看难看,邻居们却都说它却越来越漂亮。

我不介意它出身低微没有品种,它却越来越有教养。

我不介意它性格孤僻,它却越来越活泼开朗。

我不训练它做任何取悦于主人的把戏,它反而越来越懂规矩。

我不用任何人类喜欢闻动物都不喜欢的香精香波给它洗澡,它却越来越光亮清洁从无异味儿。

我不要求它看家护院保护主人,它却会主动拦在任何一只向我扑过来的大狗前面,小小身体,昂然挺立,它甚至不准任何人向我大声说话。

我一直觉得我与它之间进行着生命与生命的交谈,尽管我们从不用语言。

我认识一个人,她热情地领回家一只小狗,两个小时又把狗退回去,原因是“它对我不好,跟我一点儿都不亲”,我真想

说：“你还没付出爱，就想得到爱，对狗如此，对人对事也不过如此了吧？”很多很多的人，就是这样生活着，他们有很多热情很多理念，但不愿做具体的事情，不愿看卑微的生命，不愿意不求回报地给予，这是多么空洞的人生！

在我们的国度里，在一个没有“动物保护法”“反虐待动物法”的地方，动物的故事几乎都是悲惨的故事，它们被强迫大量繁殖，被不负责任地任意买卖，被随便抛弃，被驱赶、打骂、虐杀……珍稀野生动物黑熊，被囚禁剖腹活取胆汁卖钱，海中霸王鲨鱼被剁掉翅膀投进大海血染碧水，猫狗禽鸟未经检疫端上餐桌，供根本不缺食物的男人胡吃海喝，小貂血肉模糊被活着剥皮为并不寒冷的女人提供一件皮草……人们说：“那又怎样？人的事儿还管不过来呢，谁有工夫管动物？”

真是这样吗？动物的事儿跟人的事儿没有关系吗？那为什么严重暴力犯罪的罪犯大多有虐待动物的历史呢？心理学家会告诉你，一个对动物心狠手辣的人，也会对人心狠手辣。公共卫生专家会告诉你，吃猫吃狗早晚会吃出大祸，因为它们自古不是人类的食物，所以从未经过食物检疫。经济学家可以告诉你，活剥动物毛皮，活熊取胆在全世界造成了怎样的抵制，带来了多大的贸易损失。社会学家会告诉你，漠视生命会怎样地毒化人心，毒害社会……

我们蔑视动物的权利，只高扬人类的解放，我们并不知道在这个世界上第一个为解放黑奴奔走呼号的人，与第一个为保护动物奔走呼号的是同一个人；第一个废除黑奴买卖的国家吗，与第一个立法保护动物、第一个成立动物救助民间组织

的国家都是英国,而这两件事是同一群人做的。

懂得爱的人会爱全世界,不懂爱的人会挑挑拣拣地爱,而骨子里不过是自我满足和控制欲。懂得尊重生命的人会尊重一切生命,不懂尊重生命的人连自尊都谈不上。懂得学习的人能从书本里学,从生活中学,也能从动物身上学,不懂学习的人,永远自我中心自我傲慢自我陶醉。

我们需要学习的东西还很多,学习吧,就从这本书开始。

学会与动物相处

那年深秋,我的朋友乌云在青海的寺庙中生了重病,为了救她性命,活佛旺堆决定赶在大雪封山之前送她出山,以致一行人在风雪中迷了路。凡是在青藏高原旅行过的人,谁都知道在山野中迷路意味着什么。正当旺堆活佛也为迷路皱起眉头的时候,一个如同神话的奇迹出现了。有只母狼带着她的两个孩子,从远处的树林里跑向他们,同行的喇嘛告诉乌云,藏传佛教认为狼是一种懂得护法的灵性动物,它们是特意赶来为人们领路的。当时,活佛让大家都下了马,沿着狼的脚印整整走了五六个小时的路程,那三只狼带着他们左转右转,直到一队人马全都上了出山的大路,才掉转身子按来路原道返回。旺堆活佛

朝着狼归去的方向，正冠肃立，拈珠合十，口念六字箴言，目送它们小小的影子消失在风雪里。

病愈之后，乌云在博客里记录过这次奇遇，引来网友一片质疑，大部分人认为这完全是文学虚构。所以乌云只要说起这件事，总得声明所有细节都是她的亲历，千真万确。

乌云的奇遇的确超出了现代人特别是城市人的想象，对这种超验经历，最容易被人诟病的原因，是当事人的见闻和描述很难从科学的立场出发。在现代人的辞典里，“科学”跟“真理”差不多是同义词，不从科学的立场出发，就意味着你的叙述有太多的主观性，只代表你个人的偏好，常常被人判断为虚拟虚构，甚至于痴人说梦。尤其是当这一切涉及动物时，我们的生活方式、文化训练、意识形态、宗教传统中的某些因素，会妨碍我们去相信这些传闻。

首先，都市生活早已把我们和大自然分隔开来，难有乌云这类亲身经历；其二，多年的科学普及教育，使我们习惯于把至今无法用科学道理解释的超验存在，统统称为迷信加以排斥；其三，自启蒙运动以来，人是万物之灵长、自然界之冠冕、宇宙之中心的人类中心思想深入人心，让我们很难心甘情愿地承认，自己在哪方面不如某种动物，这涉及到人不可冒犯的尊严；其四，西方文化中犹太—基督教传统的深刻影响，已远远超出了教派范畴，在大多数现代人的意识和替意识中，《圣经》确立的动物地位，是神造的低等生物，属于人的资源，几乎不容置疑。

让我们来听听科学家的声音，会知道即使是完全出自科

研目的的考察,也不能否定动物特殊的灵性,相反还提供了质疑人类中心主义自大狂的依据。

美国斯坦福大学教授芭芭拉·斯马茨,曾长时间生活在非洲中部的丛林里,这位著名生物行为专家,对她的研究对象狒狒,有着非同寻常的评价。她把狒狒们当成可信赖的向导,因为是它们引导她一次次躲过有毒的蛇类、性情暴躁的野牛和危险的野猪洞。“狒狒们在这方面具有比人类高超得多的知识,我行动起来就像一个谦卑的门徒,从大师们那里学会如何当一个非洲类人猿……”芭芭拉说。很显然,是动物们在野生环境下超强的生存能力,使身临其境的人放下了高高端起来的架子。“我与它们相处时头等重要的事,是要把它们视为与我们同一类型的社会性存在,而不是科学调查对象。”芭芭拉还说。

过去的一万年里,人类几乎无时无刻不在致力于摆脱自然环境对自己的支配,以成为自然界的主人。或许应该承认,我们已经成功地以人类选择代替了自然选择,左右了自然界物种的繁衍。例如,按照自己的需要驯化动物植物,对有益于自己的物种进行掠夺,对有害于自己的物种予以消灭。人类的主流行为几乎从来不曾为动物做什么考虑,也从来不想了解动物的感受和表达。在这个层面上说,人类成功的形式有太多的疑点可供追究。

所幸随着对自然界负面影响的反省,现代人正逐渐认识到,人类为了最大份额占有资源,正在毁灭地球生物多样性,并直到威胁到自身的生存环境。人与动物的关系因此越来越