

CEIBS | 中欧经管图书

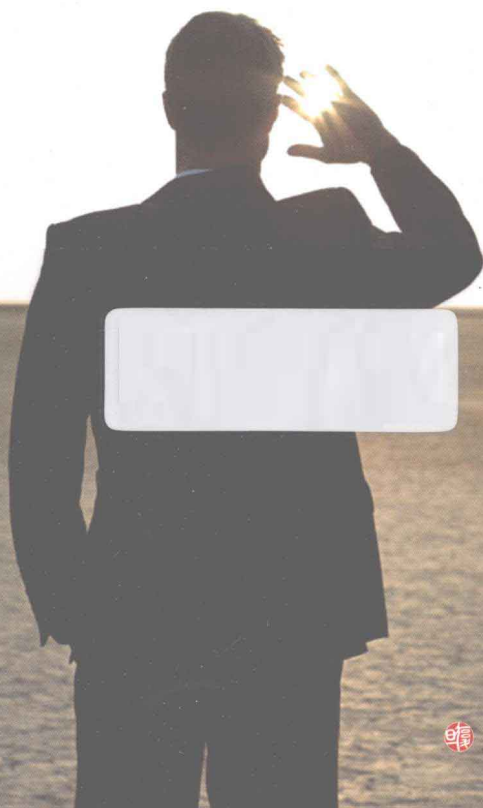
# 都市行者

## ——穿越人生的线路图

THE SUITED MONK<sup>®</sup>

[比] 白瑞夫 (Raf Adams) 著

郑 晗 译



复旦大学出版社

# 都市行者

——穿越人生的线路图

THE SUITED MONK<sup>®</sup>

[比] 白瑞夫 (Raf Adams) 著

郑晗译

**图书在版编目(CIP)数据**

都市行者——穿越人生的线路图/[比]白瑞夫(Adams, R.)著;郑晗译.  
—上海:复旦大学出版社,2013.1  
书名原文: The Suited Monk—A guide to life purpose and happiness  
ISBN 978-7-309-09423-7

I. 都… II. ①白…②郑… III. 幸福-通俗读物 IV. B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 319865 号

**都市行者——穿越人生的线路图**

[比]白瑞夫(Adams, R.)著 郑 晗 译  
责任编辑/孙程姣

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编:200433

网址:fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

常熟市华顺印刷有限公司

开本 787×1092 1/16 印张 11.25 字数 94 千

2013 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-09423-7/B·456

定价:28.00 元

---

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

## 致 谢

借此机会,我想感谢很多为本书作出重大贡献的人。本书得以成稿,他们的反馈、支持和宝贵意见有着不可或缺的作用。

感谢我的导师麦克·汤普森博士(Dr. Mike Thompson)。同时,他也是我的朋友和业务合作伙伴。他是一位很好的顾问,为本书提出了很多新的见解。

感谢弥迦书·汤普森(Micah Thompson)先生,他在本书的最终编辑和校对方面做了大量的工作。

感谢裘德·伯曼(Jude Berman)先生,他为本书的编辑提供了很多有益的指导,使本书得以改善。

感谢参加我工作坊的人们,我从他们身上获益良多。在他们的帮助下,本书得以呈现给读者。能够认识你们,与

你们一起创作，我深感荣幸。

我想特别感谢陈伟理先生(Jeff Tan)。关于本书，他提出了很有价值的见解。确切地说，没有他，本书将不可能完善为现在的形式。

最后，再多的言语也无法表达我对爱人朴卿和(Grace Park)的谢意。在写作本书的整个过程中，她给予我最大的支持——不断地推敲、反馈每个细节，正如她一如既往地陪伴我的人生之旅。

最重要的是，我要感谢你——我的读者，帮助我延展到一个更广阔的网络，传递一个我认为属于整个世界的信息。

本书虽然经过以上诸位和我的不懈努力，但仍不免有错漏之处，或有些观念不能引起读者共鸣。对于前者，我谨在此表示歉意；对于后者，敬请读者保留引起共鸣的观点而摒弃不适合您的观点。

# 序 言

迈克·汤普森

中欧国际工商学院管理行为学教授

我时常想,一个人定义他性格的最佳方式是在其最深刻地感受到自己、最有活力时,找到其特定的精神或道德取向。在这样的时刻,内心会有一个声音告诉他,“这就是真正的自己。”

摘自威廉·詹姆斯(William James)  
《威廉·詹姆斯信札》(*The Letters of William James*)<sup>①</sup>

很久以来,我将人生视为一段旅程。其中,人们将穿越各种挑战,经历各个独特阶段的欢乐和憧憬。我们独特的人生阶段都是选择的结果,这是必然的。我们的选择受到各方面的限制,比如自己的本身的资质,对财产安全感的要求,以及身边重要的人对我们的期

---

<sup>①</sup> James W., *The Letters of William James Vols 1 and 2*, Boston: The Atlantic Monthly Press, 1920.

望。另一方面,我们对于自己的了解,我们的性格,以及我们如何评价、应用自己的能力和潜质,这些都将起到更加关键的作用。当然,一路上会有很多绊脚石,但生命的希望在于我们能够不断学习,不断成长,直至最终收获生命的“丰满”——我们独特的人格和才能。我知道,“丰满”并不是一个正式的说法,然而,这似乎是我能想到的最贴切的词语,用以表达一个不懈实践生命美德的人所能享有的完满。无论是在家里,在社区关系中,还是在更广阔的天地中担任其他角色,他们都能够感受到美好生活所带来的欢欣和喜悦。“丰满”来自真实的自我——“真我”的率真表达。在“丰满”这种生存状态中,我们将找到生命的意义、使命和快乐。

然而,我们怎样才能达到“丰满”的状态?看看你手里拿着的这本《都市行者》(*The Suited Monk*),它通俗易懂,却蕴含着深刻的道理。这本书传递着清晰而强烈的信息:生命的意义、使命和幸福是可以实现的。在过去的三年里,白瑞夫亲身体验了某种生活方式,帮助他在世事变迁中保持正确的航向,妥善处理生活中的种种不如意,领略内心“真我”(inner self)的丰富见解。内心“真我”经常隐藏在白瑞夫所说的“外在世界”里——这是我们所着眼的世界,而白瑞夫认为它并不能为我们带来持久的幸福。“自我”(ego)告诉我们,在外在世界获得财富和地位,我们就会满足。然而,白瑞夫却指出,从外在世

界中所获取的财富和地位并不能完全满足“自我”，一旦当“自我”意识到这一点时，实现愿望的满足感将消失无踪，取而代之的是怅然若失。“既然外在的成功最终并未带来我们所企求的满足感，那么，为什么芸芸众生仍在孜孜以求？”这是白瑞夫在《都市行者》一书中所提出的诸多疑问之一。通过很多诸如此类的质疑和宣言，《都市行者》所传达的信息在轻轻叩问着我们早已习以为常的理性唯物思考模式和世界观。

《都市行者》主张心灵上的默契，白瑞夫称之为来自“宇宙”的指引和洞察力——它是一种无所不在的连接着我们内心“真我”的力量，只要我们能够用心辨识就能发现，它在人生的旅途中不断给予我们各种各样的提示和见解。虽然白瑞夫把“宇宙”定义为一种力量——可以称为“神”或一种更神秘的力量，但他并没有涉及宗教或哲学层面的探讨。同时，他承认存在着一种能量，能够帮助我们过上有意义、目标明确、幸福快乐的生活。例如，我们可以把意外的事件诠释为来自“宇宙”的信息，它提醒我们需要作出改变。但“自我”可能会因为害怕改变而排斥“宇宙”发送给我们的信息，甚至根本就无法领会这样的信息。明辨信息，静观周围，适应环境，然后再做选择和决定，这是一种既令人激动而又难免存在风险的生活方式。

当白瑞夫第一次向我讲述他的故事以及他的发

现——听从内心(内在的“真我”),发掘内心世界,而不只是顺应外在世界时,我开始了解自己曾经有过的独特感觉和领悟。例如,我记得,2008年10月,在从上海飞往伦敦的飞机上,我内心产生了强烈的感应,似乎能看到未来的景象,隐约中似乎还有声音在召唤,让我迁移到上海——而从来没有人向我发出过邀请!这个预感是如此强烈,使我很讶异。然而,我对未来却没有忧惧。上海根本不在我的考虑或计划中,但我没有放弃这灵光一现,而是试着进一步探究它的可能性,和家人、朋友讨论这一想法,权衡各方面的利弊。在接下来的四个月里,在我最终决定前往上海之前,我睁大内心的“眼睛”,留意周围出现的事件和机会。关于上海的计划由此逐渐清晰。在此之前,我也曾经有过类似的直觉,并相应采取行动,虽然每次都会有一大堆理由阻挡着我——大多数情况下,是担心会出什么差池,或长期失去保障(或许还有社会地位)。

或许你也曾经有过这样的直觉,并且听从内心的“真我”采取行动,而没有被外在世界推着走。《都市行者》将帮助你解读这样的情景。《都市行者》可以帮助我们更敏感地捕捉来自“宇宙”的信息和提示。在本书中,“宇宙”表示以某种方式来到我们身边的能量和视觉。理解无形的事物是一种信仰,面临不确定或无法用理性来解释的情况时,我们经常要借助于这种方式。虽然白瑞夫极力避免涉足具体的宗教派别,或许,由于信仰的存在,我们

才有可能成为神圣慈爱的生灵。很多神经科学和心理学在意识和自我认同领域的研究表明,人类体验的某些维度很难有合理的解释,但相对而言,人们却更容易对它们进行观察和描述。信仰是非理性的,而且是非常个性的解读,它超越了科学探索的范围。信仰触及内心,戏弄着理智。

白瑞夫诚实地描述了早期的痛苦和挫败感,以及他在努力维系高尚职业生涯的同时,内心感到的空虚和深层次的忧伤。然而,随着他开始聆听内心的声音,掌管自己的命运,生活发生了深刻的转变。这就是《都市行者》一书的由来。白瑞夫是杰出不凡的——他有清晰的思路 and 观点,并且他希望能对人们的生命之旅有所帮助,这是促成他写作本书的动力。两年前,我第一次见到他,得以了解他对于人类以及世界的殷切心意,并与他共度人生中的一段旅程,对此我深感荣幸。白瑞夫提出的观点是如此坚定,不容置疑,可能有人会批评他目空一切。但我个人认为,白瑞夫其实很谦逊,他只是热切地想和大家分享他的经历和见解。

在白瑞夫看来,只有在内心世界里,我们才能找到幸福、欢欣、爱、极乐、人生使命和心灵的觉悟。他想和整个世界分享这个信息。我相信,很多人已经在体验着这样的生活。我最近访问了那沃塔斯市(Navotas City)的贫困地区,它位于菲律宾的首都马尼拉。在那里,我可以清

楚地看到这种现象。虽然空间有限,人口密集,通道狭窄——有些甚至延伸到海里,但人们仍然过着井然有序、幸福快乐的生活。很显然,他们每天都必须努力奋斗,才能勉强维持生计;然而,每个人都很友好,脸上带着微笑。孩子们无忧无虑地玩耍,老人们看护着孩子,街上见不到乞丐。在很多人眼里,这种状况堪称不幸,而我却亲眼见证了一个快乐的社区,并被深深地触动了。也许,那沃塔斯市的人们内心珍藏着快乐生活的灵丹妙药,根本不在乎外在世界的艰辛?

一直以来,很多思想流派都曾经提及这种生活方式。而现在,白瑞夫基于亲身经历重新解读这种理念,令它显得更生动。他找到了一种全新的生活方式,使他心中每天都充满快乐,虽然生活在都市中,免不了有很多实实在在的物质上的压力。但是人类从未停止过探索更好的生活方式,本书就是一个绝佳的答案,它可以指引我们找到内心的平静,过着和谐的生活,改变社会运作的方式——包括社会结构、商业世界、教育体系、卫生保健、发展中国家、保护和管理地球资源等各个层面。当我们开始意识到自己可能实现的未来和培养的品格时,我们就会知道,最神奇的改变来自内心。正如列夫·托尔斯泰所说的:

唯一永恒的变革是精神上的变革,即内在人格

## 序 言

的新生。这种变革是如何产生的？没有人知道人性如何演变，但每个人都能清楚地感觉到自身的变化。然而，当今社会的每个人都在想着如何改变人性，却从未想到改变自己<sup>①</sup>。

如果你想改变自己，改变人生之旅，请继续阅读本书……

迈克·汤普森(Mike Thompson)

2012年1月于上海

---

<sup>①</sup> Leo Tolstoy, "Three Methods of Reform" in *Pamphlets*, translated from the Russian (1900) as translated by Aylmer Maude in Redfern P., *Tolstoy: A Study*, London: A. C. Fifield, 1907, p. 100.

# 目 录

致谢 / 001

序言 迈克·汤普森 / 001

## 第一章 寻找人生的意义、目标 与幸福 / 001

发现当下的幸福 / 002

如何通过本书获得最多的

收获 / 005

## 第二章 一切不期而至 / 009

我的世界崩溃了 / 009

压力不断积聚 / 011

一个全新的开始 / 013

真爱 / 016

冥冥之中一切自有安排 / 018

觉悟 / 021

你也可以拥有 / 024

### 第三章 人生之旅模型 / 026

模型的起源 / 027

模型概览 / 029

模型是你生命的缩影 / 035

### 第四章 外在人生 / 037

外在世界 / 037

“自我” / 043

内外世界的分离 / 046

外在自我欲壑难填 / 048

快乐与痛苦循环往复 / 050

我们该如何着手? / 053

### 第五章 内外世界的隔阂 / 054

过于注重外在世界将导致内心空虚 / 055

抗拒法则 / 058

接纳法则 / 060

弥合内外世界的隔阂 / 064

### 第六章 探索内心世界 / 071

内心世界 / 071

你已经走上内在人生了吗? / 075

|                      |
|----------------------|
| 让自己更清醒、更有觉悟 / 076    |
| 清醒地生活 / 080          |
| 将愿望和需求导向内心的使命 / 082  |
| 通过知识学习还是通过认知学习 / 086 |
| 过去、现在和未来 / 088       |

## 第七章 挑战 / 093

|               |
|---------------|
| 接受挑战 / 093    |
| 内心世界的挑战 / 097 |
| 面对恐惧 / 100    |
| 培养信任的能力 / 101 |
| 听从直觉 / 104    |
| 顺其自然地生活 / 107 |

## 第八章 改变我们的经历 / 110

|            |
|------------|
| 消除烦恼 / 111 |
| 消极情绪 / 113 |
| 积极情绪 / 117 |
| 培养快乐 / 119 |

## 第九章 人际关系之旅 / 121

|             |
|-------------|
| 内心的真理 / 121 |
|-------------|

都市行者——穿越人生的线路图

“假”爱 / 124

真爱 / 126

发现真爱 / 129

## 第十章 人生的使命 / 132

人生中的三类使命 / 132

发现真正的使命 / 135

觉悟 / 141

内在人生的回报 / 144

## 第十一章 结束语 / 147

人生之旅模型关键术语汇编 / 151

更多信息 / 161

真实领导力企业讲座 / 162

“都市行者”工作坊 / 162

白瑞夫项目 / 162

## 第一章 寻找人生的意义、目标与幸福

今天,我的生活与几年前相比,已经大不一样。回顾我的成长历程,我过得并不怎么快乐。我并未成长于一个充满爱意的环境。长大成人后,工作亦未能成为快乐的源泉,反而将我置于追求成功的无尽压力中。我发现自己难以与他人建立良好的关系。虽然我努力融入周围的社会,却常常白费工夫。二十七年来,我的内心充满挣扎,常常感到不满足、沮丧和自我怀疑。负面情绪成了生活的主旋律。说得不好听些,我活得相当痛苦。

几年前,一切发生了改变,生活终于变得柳暗花明。不到三年的时间,我有幸找到真爱,以及全新的生