

# LIFE BY THE CUP



孤独的时候，  
不如吃茶去

在一盏茶的时间里  
展开一个个妙趣横生的世界



ZHENA  
MUZYKA

● 珍娜·缪赛卡——著  
王国平——译

北京时代华文书局

孤独的时候，  
不如吃茶去，

●

珍娜·

缪赛卡

王国平

译 著

北京时代华文书局

## 图书在版编目 (CIP) 数据

孤独的时候, 不如吃茶去 / (美) 珍娜·缪赛卡著 ;  
王国平译. — 北京 : 北京时代华文书局, 2017. 2  
书名原文: Life by the Cup: Ingredients for a  
Purpose-Filled Life of Bottomless Happiness and  
Limitless Success  
ISBN 978-7-5699-1342-2

I. ①孤… II. ①珍… ②王… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 312728 号

LIFE BY THE CUP: Ingredients for a Purpose-Filled Life of Bottomless Happiness and Limitless Success by Zhen Muzyka.

Copyright©2014 by Concordia Creative Inc.

Simplified Chinese translation copyright©2016.By Sunnbook Culture & Art Co., Ltd.

Published by arrangement with Atria Books, a Division of Simon & Schuster, Inc.

Through Bardon-Chinese Media Agency.

ALL RIGHTS RESERVED.

北京市版权著作权合同登记号: 01-2016-2930

## 孤独的时候, 不如吃茶去

GUDU DE SHIHOU BURU CHICHA QU

著 者 | (美) 珍娜·缪赛卡

译 者 | 王国平

出 版 人 | 王训海

选题策划 | 牛瑞华 贾毓婷

责任编辑 | 陈丽杰 袁思远

责任校对 | 陈丽杰 袁思远

装帧设计 | 尚燕平

责任印制 | 刘社涛

出版发行 | 北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267955 64267677

印 刷 | 北京画中画印刷有限公司 电话: 13331117718

(如发现印装质量问题, 请与印厂联系调换)

开 本 | 880×1230mm 1/32 印 张 | 7.75 字 数 | 122 千字

版 次 | 2017 年 3 月第 1 版 印 次 | 2017 年 3 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-1342-2

定 价 | 42.00 元

版权所有, 侵权必究

# 序

一茶一会

1999年12月1日

美国加利福尼亚奥海镇 (Ojai)

我端起茶杯，不等喝第一口，就迫不及待地嗅着腾腾的香气。这时，社区电工凯文飞贼似的，从侧门蹑手蹑脚地溜进了院子。我透过缭绕的淡淡蒸汽，从杯沿上盯着他。

他只顾着向屋后走，压根儿没看到与他只有十二英尺之隔的我，正裹着一条红色的旧印第安毯子，坐在前廊的台阶上沐浴着若隐若现的晨曦。

望着他奔向保险丝盒，我连忙将茶杯放在斑驳的门口，站起身，快得连年深日久的木台阶都没来得及发出一连串吱嘎声。我挺着大肚子，踏着枯草，不等凯文拿扳手关上阀

孤独的时候，不如吃茶去

门，就走了过去。他要是关了阀门，我那个单间就没了供暖，也没了烧一日三餐和茶的宝贵燃料。我拦住了他，喊道：“喂！”

他吓了一跳，险些丢了工具。他扭头望着我，肩膀耸到了耳朵，做出一副我要揍他的模样。“你要是关了，我和宝宝不就要冻死了么，你晚上能睡得安生？！”我指了指九个月身孕的肚子。

他眯着眼睛瞧我。这不是我们初次见面，也绝不是最后一回。

我怯怯地笑了笑，吓着了，我心里着实过意不去。“我跟你讲呀，凯文，你知道我会付账的，何苦这样呢？”我堆起笑脸，扮可爱状。

“你都四个月没缴费了！”他分辩道，“你这不是要砸我的饭碗嘛！”

“你瞧”，我说，“我这不是快生了嘛，生完我就能找工作了。你能不能再等两周？回去告诉你们老板，就说我养了一条吓人的狗或什么的。”

他瞅了我好一阵，才垂下肩膀：“你想想办法吧，你知道，我们老板可……”

我知道。我就快临盆，唯一的资产是一辆锈迹斑斑、连挡风玻璃都没有、有三十个年头的破车，银行账户始终不超过十美元。千方百计求生的人还能想出什么“办法”来？

“人家不招孕妇，你又不是不知道……”我强忍住泪水，对他说。

他摇了摇头，迈着重重的步子走了。谢天谢地，他没断了我的电。

我的人生不知从什么时候起乱了套。只怪我天性冲动，又不懂得把握时机。我是个一文不名，又身怀六甲的二十四岁大学退学生，为了生计敷衍一位老实巴交的勤杂工。

我转身回到前门，只觉得一阵眩晕。为稳住身心，我一把抓住我的“依靠”——那杯搁在门口的清茶。

我曾是一名优等生，拿的是全额奖学金，是别人眼中“前途无量”的姑娘。也许是我吉卜赛人的血液中隐藏着渴望冒险的天性，我从大学退学，去秘鲁学习草药，结婚，又离婚。这期间我靠配制草药、给人家看手相谋生，就像我的吉卜赛家人做过的那样。

我当初没想到自己二十四岁就要一个人养活一个孩子，

孤独的时候，不如吃茶去

眼前的境况让我伤心欲绝。我想必在门口坐了许久，因为等我再喝茶时，茶已经凉了。

我大声地祈求：“上帝啊，求求你了，给我指条活路吧！”无人回应。

我抬头望着远方的山峦，进入我脑海的答复是两个古怪、不搭界的词，“吉卜赛”，接着是“茶”。

“当真？！”我喊着，盯着茶杯，仿佛上帝就在杯子里。

我以为大脑出现了幻觉。我毕竟是一个喝着茶的吉卜赛姑娘，所以这个主意只能出自我绝望的大脑，而不是全能的上帝。不过，重操祖传旧业——配制我热爱的草药茶，绝不是一时冲动，这会成为我创造美好世界的动力。

我的儿子塞奇先天肾功能不全，随时有生命危险。有那么几周，我们是在医院的候诊室和外科中心度过的。我时而祈祷，时而泣不成声，时而闭上眼睛，不敢想万一失去我的宝贝儿子该怎么办。我幻想着孩子们欢声笑语，妈妈们端着艳丽的茶杯，一群服饰鲜艳的女郎正围着她们跳舞。漂亮的吉卜赛女人们脸上露出亲切的笑容，自豪地展示她们手工制

作的首饰和看相的本领。桌上摆着一个个茶杯，斟满了具有安神效果的花草茶——这是我在喜欢的香水的启发下，亲手调配出来的。这一杯杯茶水能抚慰母亲的烦恼，点燃孤独之人心中爱的火花，给姑娘们勇气，平抚人们的情绪，让他们欢聚一堂，共享茶会。这一切，都在我脑海中真真切切地浮现着。吉卜赛主题茶会的一幕幕景象渐渐有了雏形。

一种摆脱困境的方法，一句承诺，一个梦想——对我来说，这一切就是茶。



# 目录

- 序 //001  
一茶一会
- 01 一个杯子的容量 //001  
一切苦难都被重新定义
- 02 一杯甘菊茶 //009  
不肯示弱是最大的弱点
- 03 一杯薰衣草茶 //020  
温柔的力量
- 04 一杯茶拿铁 //032  
所求即所得
- 05 一杯茉莉银针茶 //047  
幸好有烦恼
- 06 一杯有机红茶 //058  
感恩即力量
- 07 一杯爱心玫瑰茶 //069  
不改初心
- 08 一杯蜜桃生姜茶 //080  
接纳局限

孤独的时候，不如吃茶去

- 09 一杯格雷伯爵茶 //091  
集思广益
- 10 一杯连心茶 //104  
念念不忘，必有回响
- 11 一杯椰子茶 //128  
有好奇心的人更快乐
- 12 一杯焦糖茶 //138  
承认本身就是赞美
- 13 一杯大吉岭绿茶 //149  
困境成就了我们
- 14 一杯自我认可茶 //158  
总结自己的闪光点
- 15 一杯日本抹茶 //167  
敢于接受别人的好意
- 16 一杯承诺茶 //178  
茶园婚礼
- 17 一杯希望茶 //196  
用慷慨消除恐惧
- 尾声 //207  
分享茶和故事
- 茶点食谱 //213

## 一个杯子的容量

一切苦难都被重新定义

茶给人的感官上的愉悦首先在于盛茶的器皿。我喜欢双手捧着茶杯，缓缓地送到唇边。如果以茶杯喻人，那么它代表着一个人的心灵是否宁静而温暖，是否得到了滋养。此外，从茶杯的容量也能看出我们的阅历。薄如纸的杯壁体现着手艺人的技术和匠心。如果你留意自己喝茶的杯子，那么你将发展出一整套关乎品茶和生活的哲学。

我有一只签了名的茶杯，那是我亲手绘制的，集合了暗红、粉红、墨绿、深蓝和金黄等丰富的色彩，仿佛一枚乌克兰的复活节彩蛋。我将茶杯送给了玛丽亚奶奶——我那位从乌克兰移民来的吉卜赛祖母。它的容量很大，可以盛不少茶，也盛得下玛丽亚奶奶那历经艰辛、饱含深情和勇气的无数段人生记忆。

孤独的时候，不如吃茶去



一对青年夫妇对我讲述了他们历尽千辛万苦逃离家园的经历。他们心平气和地历数抛却亲人、赤着脚翻越冰雪覆盖的雪山、千方百计地防止冻伤、得了雪盲、险些命丧于一场雪崩……听他们故事那年，我二十二岁，想不明白他们何以如此地平静。他们骇人听闻的经历让我想起玛丽亚奶奶是如何熬过了集中营、饥荒以及针对吉卜赛人的政治迫害。她刚刚去世不久，我正准备为她作传，讲述她的艰辛和苦难，纪念她的抗争。这对夫妇的故事让我义愤填膺，没想到世上还有如此不公。

我脱口而出：“你们为什么这么平静？他们夺走了你们的一切，你们难道不愤怒？！”

“那又何必，痛苦自有它的意义。”年轻男子说。他慈眉善目的妻子点了点头，握住他的手。“你知道”，他接着说，“人生下来的时候，不过是一截原木。我们这辈子经历的苦难，是上帝之手在雕琢我们，让我们成器。雕琢有切肤之痛，但每凿下一片粗胚，都是将我们雕成一只容积越来越大的杯子。只有这样，我们才有足够的空间容纳爱、幸福、经历和

美德。”

玛丽亚奶奶也秉承着同样的观点。历经了种种非人的折磨之后，她不但不怨天尤人，还能表现出无尽的爱，对往事既往不咎。

这让我不禁反省。我对辜负别人、愧对自己的不堪经历的痛心，渐渐被新的认识所取代。也许是上帝之手塑造了我，丰富了我的阅历，纠正了我的缺点，让我不再怨天尤人。我不再是个受害者，而是一个被精心塑造的器皿，一个正准备迎接美好未来的人。

“最终”，年轻男子轻声说，“杯壁越琢越薄，直至消失不见，你破壁而出，与外界融为一体，焕发出新的生机。”

说话间，一切苦难都被重新定义。

儿子塞奇出生后经常生病，医生最初以为是疝气，但四周大时，他被确诊为肾功能衰竭。不出几个小时，医生就给他注射了放射性同位素，以便检查他双肾的病情。接下来是准备手术。看着他的小腿不服气地又踢又蹬，我泪流满面。

这时，“杯子”的比喻丝毫不能减轻我的痛苦。我的宝宝

孤独的时候，不如吃茶去

懵懂无知，不明就里。他受的苦毫无意义，而我却束手无策。我心如刀绞，只能强打精神。

手术进展顺利。在康复病房，我捧着塞奇的小脑袋，托着他的小脚，眼睛一刻都不敢离开他。

一位护士走进病房说：“我们打算为你和宝宝挂一道帘子，好再安排一名病人进来。”

“我要是吵到人家呢？”我为难了，“我怕忍不住又要大哭一场。”

“哦，别担心”，她说，“你想哭就哭好了，这对你有好处。”

不久就传来了另一张床被推进病房的声音，接着又窸窸窣窣地打点滴，接监视器。

塞奇安静地睡着了。他长不过我的前臂，小得可怜。

虽说看不见帘子后面的那位妈妈，我却对她有种亲近感。我能听见她一边深吸一口气，一边翻书。我听见她在手提包里摸着什么，接着一支唇膏掉在了地上，帘子下伸出一只手去够。而后她又深深地叹了口气。

“你好！”我壮着胆子问候。

“你好！”她答道。

“我是珍娜，我儿子塞奇住院，他才四周大。”

“哦，真可爱。我叫梅雷迪思。我儿子科迪十二了。”

“请问他为什么住院呀？”

“哦，他缺消化酶，所以我们要靠静脉注射补充营养。但现在静脉注射他也不能吸收，一点营养都吸收不了。”

她的语气沉着、镇定，但我能感觉到她淡淡的忧伤。

“塞奇怎么了？”

“是肾。医生要在他的膀胱上开一个口，等到他三岁左右，医生才能修复他的泌尿系统，把口缝上。”我第一次对别人说起儿子的病情，胃中一阵痉挛。

“这儿的医生个顶个儿地优秀。按你说的，他很快就会好起来啦。”

“你们不会一直靠静脉注射养活科迪吧？”我问。

“但愿不必，可都十二年了，酶疗法到现在也不见效。”

“他吃过东西吗？”我问。

“没”，她说，“但愿不久之后会吧。”

我没接话。她眼睁睁地看着儿子受苦，承受这么久的痛，我们不过才刚刚开始。我要从哪儿得到勇气，治疗塞奇的病呢？

孤独的时候，不如吃茶去

我走出病房，打算喝杯果汁。儿科病房里满是父母，他们或徘徊，或打手机，或追着护士要一个答复，或给康复中的孩子读书，每一次呼吸、每一句话、每一个眼神都充满了浓浓的爱意，不遗余力地为孩子奋斗。

两周后我们回到自己的小屋。我从搁架上取下玛丽亚奶奶的茶杯，这是我对她仅存的念想，每次见到它都受到鼓舞和倍感欣慰。我站在门口，一边喝着茶，一边望着阳光将峡谷染成粉色和金色。这个茶杯盛满了我对她的记忆，她轻言细语的祈祷，她唱的吉卜赛炉边歌，她在神奇的花园里给我上的童年第一课，告诉我土壤能养活我们。她失去的太多，但她的爱影响深远，即便她已去世，依然鼓舞我至今。

经过暗无天日的那两个星期，我发现我和塞奇的人生被改变了。似乎为了迎接一个奇迹，为了让我给儿子建立新的生活，我被撕开，被雕琢得更宽，被注入了我需要的大爱、信念和动力。没有刚刚经历痛苦，我兴许永远也发现不了我有这些能力。

## 杯子格言

痛苦意味着即将改变。



多年以后，我开始修习冥想，它好似一项了却无尽悲伤的“技术”。通过冥想，让上帝之手将我们雕琢成富有爱和同情心的人，帮助我们弥合痛苦的伤口。

我第一次冥想的时候，痛苦仿佛汹涌的波浪，令我招架不住。我的双膝、后背和脑袋酸痛难忍，心中也隐隐作痛。我还义愤填膺，不满世间的苦难、不公、贫困、污染、战乱和贪婪。我不时想起塞奇痛苦的哭喊，恨不得从禅垫上跳起身，在四壁凿出一个个洞，尖叫着替他驱赶病魔。我要制造声势，给痛苦点颜色瞧瞧。可惜我只能默默地、耐着性子承受这段痛苦。不能打电话向妈妈哭诉，不能出去与朋友喝一杯，不能向兄弟倾诉人生的不公。我只能一声不吭、一动不动地坐着。

有一天下午，在我以为快坐不住的时候，仿佛奇迹似的，我发现冥想的苦俨然是另一种享受。我用尽一生去追求幸福、远离痛苦，却求不得片刻这般心境。这让我明白，我始终在渴望，却从不满足。我内心的愤怒化作痛彻肺腑的悲伤，我无声地呐喊。冥想的间隙，我在室内徘徊，恨不能倾诉我的苦闷，但由于冥想期间绝对不能出声，甚至不能与其他人有眼神交流，因此我没有听众，也没办法逃离。这时我发现痛苦失去了锐气，渐渐消退，取而代之的是释然、快乐和好奇，