

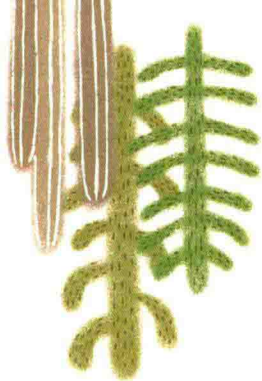
学习做一个会老的人

● 美
拉姆·达斯

著

王国平

译



STILL

HERE



吉林出版集团股份有限公司

● 美 拉姆·达斯

RAM DASS

著

王国平

译

学习做一个 会老的人



STILL
HERE

图书在版编目(CIP)数据

学习做一个会老的人 / (美)拉姆·达斯著 ; 王国平译. — 长春 : 吉林出版集团股份有限公司, 2017.3
书名原文 : still here
ISBN 978-7-5581-2240-8

I. ①学… II. ①拉… ②王… III. ①老年心理学—通俗读物 IV. ①B844.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第038440号

吉林省版权局著作权登记 图字: 07-2011-3472号

Still Here by Ram Dass

Copyright © 2000 by Ram Dass

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Riverhead Books, a member of Penguin Group(USA)Inc. Through Bardon-Chinese Media Agency.

Simplified Chinese translation copyright © 2012 by Beijing Jiban Book Co., Ltd.

All Rights Reserved.

学习做一个会老的人

著 者	[美]拉姆·达斯
译 者	王国平
选题策划	牛瑞华 王 炜
责任编辑	齐 琳 史俊南
封面设计	尚燕平
开 本	710mm×1000mm 1/16
字 数	200千
印 张	12
版 次	2017年4月第1版
印 次	2017年4月第1次印刷

出 版	吉林出版集团股份有限公司
电 话	总编办: 010—63109269 发行部: 010—62513889
印 刷	北京画中画印刷有限公司

ISBN 978-7-5581-2240-8

定价: 42.00元

版权所有 侵权必究

目 录

Contents

- 001 | 导读 一位离经叛道的心灵导师
- 010 | 引言 中风之后，才真正感受到“老”的含义

第一章 · 新的角色

当今文化塑造的观念是让你认为衰老是一种失败，只有神奇的科学和商家才能拯救我们。你能看出这一假设有多荒谬、滋生出多少痛苦吗？我们绞尽脑汁地对付鱼尾纹、眼袋和小肚子，拼命地与不可逆转的老去趋势作抗争。

- 018 | 人生第一张老年票
- 021 | 正确看待日渐衰老的自己
- 027 | 到了年纪就要服老
- 028 | 接受自己变老的样子，从容貌到体型
- 030 | 心有余而力不足时，就慢下来
- 032 | 列一份衰老可能带来的“麻烦清单”
- 035 | 实事求是地对待衰老引起的身体问题

- 037 | 疼痛是最大的强敌
- 039 | 摆脱对重度残疾人士的恐惧
- 041 | 制定一套应对严重疾病的方案

第二章 · 学习做一个老人

随着年龄的增长，你会相信老年人应该按照别人的指点去想、去生活，“自我”让你觉得自己比年轻时更加渺小。但只要花些时间学习和思考，坚定意志，你也能按自己的方式安享晚年，利用不断变化的环境来造福社会和自己。

- 046 | 中风初期的生活变化
- 052 | 做个旁观者，而不是被疼痛左右
- 058 | 中风让我懂得了爱的可贵
- 062 | 放下欲望
- 065 | 学习冥想
- 067 | 老年痴呆是最令人恐惧的
- 070 | 寂寞是老年人常见的苦衷
- 072 | 尴尬是老年人一种常见的内心状态
- 074 | 幽闭恐惧症
- 076 | 人上了年纪，随无能为力而来的还有失落感
- 078 | 人到晚年，时常会感到抑郁
- 079 | 正视大小便失禁、遭人遗弃和死亡等问题

第三章 · 缺失的老去文化

在印度文化中，永恒的事物才是重点。他们的目标不是拥有丰厚的养老金、修长的大腿和快乐的性生活，而是经历过风雨的印度老人式的悠闲。

- 084 | 两种文化
- 087 | 与自己的肉体握手言别
- 092 | 尊重自己的身体
- 093 | 老去的最佳境界是“无知”
- 095 | 退休的恐惧
- 097 | 当性欲减退
- 099 | 别人眼里的落伍者
- 101 | 信息越发达，人与人的相聚越难
- 104 | 学会成为一个依赖别人的人
- 107 | 权力和地位早晚会失去
- 109 | 人退休并不代表心也退了休
- 112 | 撇开众望，按自己的人生观生活
- 114 | 言行不一是老年人的福利
- 116 | 卸下肩头的责任，关注心的交流

第四章 · 临终关怀的重要意义

临终关怀有着深远的意义：死亡是一个自然过程，无需介入太多。对希望清醒地面对死亡的人来说，临终关怀也许是一个理想的选择，免得医生不惜一切代价强制你活着。

- 120 | 当至亲离世后，死神更近一步

- 122 | 三间死神
- 124 | 人死后会发生什么
- 130 | 活得尊严，死得体面
- 135 | 如何为临终做准备
- 144 | 哈努曼基金临终计划

第五章 · 活在时间之外

在讲求坚忍、向前看和时间就是金钱的社会中，人们无法容忍慢节奏和悲伤，悲伤这种对人生有益而且必需的一面往往被忽视了。人越是上了年纪，失去的越多，悲伤的需要也愈发显著。只有懂得怎样悲伤，我们才有望将过去抛在身后，过好现在这一刻。

- 152 | 重新认识时间
- 154 | 覆水难收
- 157 | 和过去做个了断
- 164 | 化悲伤为智慧
- 165 | 不自寻烦恼
- 167 | 做最好的打算，接受最坏的结果
- 170 | 和恐惧促膝长谈
- 172 | 不妨一次只做一件事
- 173 | 客观时间、心理时间和文化时间
- 177 | 身体已老，但生活的每一刻都是新的
- 183 | 后记 安于老去

导读

一位离经叛道的心灵导师^{*}

三年前的一个寒风凛冽的冬夜，拉姆·达斯躺在加州家中的床上，整理着有关老去和死亡这本书的思绪。当年他 65 岁，已是满头的白发，有着数百小时陪伴身患重疾之人的经历。其时，他已经完成了《学习做一个会老的人》这本书的手稿，但就在 1997 年的同一天，编辑埃米·赫兹将稿子退给了他。赫兹说，该书“太过肤浅——虽说幽默风趣，但没有真正切中问题的实质”。

拉姆·达斯躺在床上辗转反侧，思考着如何深入到问题的实质，如何将老去表达得更加直观，而非隔靴搔痒、泛泛而谈。他问自己，提到衰老，人们最恐惧的是什么：体弱多病，颠三倒四，生活不能自理，坐在轮椅上衣来伸手、饭来张口，形同

^{*} 作者莎拉·戴维森，编译自《纽约时报》2000年5月21日。

废人。他闭上眼睛，试图体味腿脚不听使唤、大脑想不起最简单的一些事时的感受。这时，电话铃响了。

他起身去接电话，却一下摔倒在地上。几个小时后醒来，他发现自己躺在重症监护室里，因中风全身瘫痪——这一事件可以看作他完成本书的一个极端例子。

医生说，他大脑内溢血严重，可能九死一生。这一消息随即在朋友间传了开来：“拉姆·达斯中风了。不能动也不能说话，恐怕连小命都不能保。”

这些年来，我没见过拉姆·达斯，也不曾想起过他，但这一消息还是让我大为震惊。作为心理学教授的理查德·阿尔伯特，他因和同事蒂莫西·里尔利一起吸大麻，于1963年遭哈佛大学解雇。其后，他旅居印度，易名拉姆·达斯，意为“上帝的仆人”。

1971年，拉姆·达斯出版了《活在当下》(*Be Here Now*)，说的是他从一位“神经质的心理学家”到一袭白袍、发现内心祥和的瑜伽大师的转变，该书销量达200万册，打动了无数婴儿潮一代人的心弦，同时也遭到了同行的嫉恨，他的理念被斥为狂妄和无知。读过这本书或听过他演讲的人，最能了解，他首先是一位语言大师，一位才华横溢的老师以及能抓住千千万万人心的演讲家。如今，他无法说话，因病变得沉默寡言，似乎是一个残酷且令人痛苦的结局。

然而，中风一周后，拉姆·达斯振作起来，由此开始了一段漫长的康复过程。去年秋天，在纽约从事艺术品交易的朋友凯西·戈德曼邀我和她一道去圣约翰大教堂看拉姆·达斯。“他

得了中风，话都说不周全。”我说。她耸了耸肩，说：“我们去瞧瞧不就得了。”

上午七点，有超过一千五百人涌进了教堂的锡诺厅。除了为数不多的几位穿眉打舌的年轻人，大多数都是四十往上的股票经纪人、编辑、医生、艺术家、教师和唱片公司的高管。与会者大都多年未曾联系，这一聚会给人以一种怀旧和团聚的感觉。

人们四下里呼朋唤友之际，拉姆·达斯从后门被推进了大厅。他红光满面，谢了顶的头上戴了顶时髦的棒球帽。他抓住扶手，一路攀上六级台阶，上了放在台上的另一台轮椅。台下的人顿时全体起立，报以雷鸣般的掌声。他抬起左臂，示意大家坐下。他的右半身仍然不能动，右臂像折断的鸟翼一样垂着。“我想告诉大家。”他张开嘴，但又停住了，接着他笑着说，“我……依然在学习做一个会老的人。”

台下的听众再一次爆发出欢呼声。

拉姆·达斯说，中风教会他珍惜沉默：“我的脑海中有一间更衣室，我的观点好比穿上了语言做成的衣服。但这间更衣室有一天被炸毁了。我虽有清晰的思维，却无法附之于语言，这样一来，我说话的时候，会不时地插进一段……沉默。”他邀大家和他一起“在沉默中做游戏”，接下来的三个小时里，他一安静下来，大厅里顿时有一股祥和安宁的感觉。

拉姆·达斯说，多年来，他一直致力于陪伴临终者，帮助他们无所畏惧地面对死亡。他说：“从这些人身上，我总结出深刻的思想和丰富的经验。”但等他自己得了中风，“他们说我不

行了，我根本没有什么深刻的灵性思想。我望着天花板上的管子想，我可是灵性大师！”台下的听众笑了。“这表明，我还有进一步的工作要做。”

我最近一次见拉姆·达斯是在1973年，《绅士》杂志约我写一篇他的小传。文章被毙了！编辑认为拉姆·达斯的理念“令人费解”，尽管这篇文章最终在左翼刊物《堡垒》上刊出，但我决定不再进一步写这一主题。不过，在圣约翰大教堂，我还是掏出了采访本。

20世纪六七十年代，拉姆·达斯再一次引起了我的关注，作为一个引路人，他首先是叛逆，其后是将人们引向东方。他在哈佛离经叛道，为学生提供裸头草碱，以高分让他们毕业。六年后的1969年，哈佛大学的一些高年级学生在临近毕业之际纷纷退学，支持抗议学校政策的罢课。

遭哈佛大学解雇后——这让他曾任纽约、纽黑文和哈特福德铁路局总裁的父亲乔治大为光火——阿尔伯特游历印度，之后遇到了他称之为马哈拉的导师。阿尔伯特追随导师有一年之久，以拉姆·达斯之名返回美国，其后开始四处宣扬灵性之路。

《活在当下》在我熟知的人中相传的几年间，貌似好些人已经“上了路”。他们或是学着在垫子上冥想，或是开始吃素、读苏菲派的故事，或是涌到唐人街学太极拳、听拉姆·达斯的演讲。虽说几年后，这些人又开始吃荤，拼命地工作、生儿育女，可拉姆·达斯似乎以一种奇怪的方式左右着人们。

20世纪80年代，美国举国上下沉迷于发财热、认为在哈佛毕业典礼前退学是神经错乱之举之际，拉姆·达斯鼓励人们

无私地奉献。我听人说，他一直致力于帮助无家可归者，在救济院里陪伴临终之人，协助发起旨在医治第三世界失明者的赛瓦基金会。这期间，他出版了不下于六本书，但中风前的大多数时间，他都游离在文化视线之外。

《学习做一个会老的人》完成于衰老和离世成为热门话题之际。“婴儿潮一代正在老去，”拉姆·达斯说。“米克·贾格（注：滚石乐队的主唱）正在老去。我在学着如何为他们老去。”书中，他将衰老说成一次接近智慧、知足以及与灵魂紧密相通的机会。他并不仅仅是摆摆理论，而是从一个坐在轮椅上、需要人照料衣食住行的人的角度来写这本书的。

飞往旧金山去见拉姆·达斯的途中，我还心存疑问，他是不是时常发一通无名火、自怜、困惑和绝望？他再也拉不了大提琴、开不了车、打不了高尔夫。他饱受疼痛的折磨，尤其是右臂，还患有高血压、痛风和呼吸暂停，睡觉时得戴呼吸机。夜间呼吸机闪着灯嘟嘟直响的时候，他有没有尖声惊叫过，又气又怕？

让我惊奇的是，在欧米伽学院的会议上，他解答了我的这些疑问。在旧金山凯悦酒店的大舞厅里，他告诉两千名听众，“人人都把我当作一场大病的受害者。但发生在我身上的事，远不及发生在我灵魂上的事可怕。中风磨灭了我的信仰。中风让我远离自己的导师，好似切断了维持生命的养分。”拉姆·达斯的导师逝于1973年，但这些年来，他仍然觉得导师就在他的“身边”。

拉姆·达斯抬起自己的左臂。“我的导师就在这里。他仁

慈，他说过要施予我恩典。”拉姆·达斯将手放到身体的另一侧。“这儿，我得了中风。”他看着手从一边移向另一边。“恩典……中风。我无法将二者合二为一。后来我想，也许中风是另一种形式的恩典。”接下来的几个月，他说，中风的影响开始显现。他变得愈发谦卑和慈悲，他只好慢下步调，学会做一个依赖别人而非帮助别人的人。“中风给我上了一课，深奥的一堂课。”他说，“它让我进入的自己的灵魂，这就是恩典。”他放下左手说，“这就是残酷的恩典。”

后来，身边只有保姆和秘书、囿于家中的拉姆·达斯说，这是他第一次“敢于公开说自己失去了信仰”。他皱着眉头，用左手摩挲着无法动弹的右臂。“我的信仰是我导师的慈悲。上帝是慈悲的。我得了中风——这是我身边人都认为的不幸：‘可怜的拉姆·达斯。’”

曾做过拉姆·达斯助理十一年之久的马琳·洛依德说：“那是您让我们将马哈拉的照片从您卧室里摘走的时候。”拉姆·达斯点了点头说：“因为一看到这张照片，我就不禁想起被毁灭的东西。”

在卧室的地板上发现拉姆·达斯，以及当医生说 he 小命不保时，在医院不离左右的正是洛依德和她的朋友乔·安妮·巴汗。一周后，医生为拉姆·达斯做了个测试，以确定他的失语程度，即丧失组织语言的能力。医生拿起一只钢笔问。“这个叫什么？”拉姆·达斯说，“钢笔。”医生指了指自己的手表，拉姆·达斯说，“表。”接着，医生又托着自己的领带。拉姆·达斯瞪着眼瞧着。

“这叫什么？”

“Shmatta，”拉姆达斯说。

拉姆·达斯说的是意第绪语，意思是一条廉价的破布。洛依德和巴汗忍不住大笑起来。医生惊讶地走出了病房。“真是荒谬绝伦的拉姆·达斯。”洛依德说。“这一刻我们知道：他还活着。”

拉姆·达斯接受了数月的理疗、语言训练和水疗，帮他学会与人交流的方法，重新回到这个世界中来。中风后，朋友们发现他在性格上有了明显的转变。他以前时不时表现出的傲慢、高门大嗓和暴躁不见了。欧米伽学院的联合发起人伊丽莎白·雷瑟说：“他变得更加快乐和蔼。作为朋友，我能感觉得到他深深的爱和理解。”自然疗法的倡导者安德鲁·威尔博士说：“以前我还有些不相信，我并不相信他的观点。如今，作为中风的一个结果，我的确感到他有让我们学习的东西。”

拉姆·达斯能和编辑交谈的时候，他的第一句话就是：“你说这本书隔靴搔痒，我明白了。”他说中风让他“关注随年龄而来的痛苦和脆弱”。在修改这本书的过程中，他想告诉人们，怎样利用冥想和完全学习做一个会老的人这一时刻的方法来减轻痛苦。比如有人记不起往事，拉姆·达斯会说：“现在这一刻，你用不着任何往事，这多好啊。”

《学习做一个会老的人》一书中，在写到摒弃自我、学习做一个会老的人的时候，拉姆·达斯推出了许多灵性的工具。不过，这本书是在突发灵感中写就的。“写这部书的时候，我认为自己能用意念推倒一扇门，”拉姆·达斯说，“在书中，我坚不可摧。”说着，他笑了起来。

尽管语速慢了下来、说话能力恢复得不尽人意，但拉姆·达斯的话仍然妙趣横生，能调动听众的情绪。在欧米伽学院的演讲结束后，主办方打算将他从后台推出去，免得被人群踩了，可他指着如潮的人群说，“我想和他们……谈谈。”

人们围着轮椅，跪着拥抱他、感谢他。有位女读者对他说：“我是一名帮扶中风幸存者的志愿者，我要将你给我的启发带给他们。”拉姆·达斯顿时热泪盈眶，说不出话来。有位保险经纪人说：“感谢你，你总是走在我前面一步。”拉姆·达斯含着泪笑了，“因为我坐的是轮椅。”

拉姆·达斯外出演讲的时间表排得满满当当。是年三月份，他飞往纽约参加一场有关临终关怀技巧的研讨会。著名藏学家罗伯特·瑟曼是阿尔伯特早年在哈佛任教时的故交，其妻内娜是蒂莫西·里尔利的前妻，他将拉姆·达斯比作“走在前列的宇航员或心理学先驱”。20世纪60年代，瑟曼是这么说的：“里尔利带领人们走向灭亡。而拉姆·达斯则发现了一种鼓励人们继续追求美好生活的方法。他还敦促人们乐于助人，免得他们自我放纵。这才是最关键的。”

会上，拉姆·达斯提到有必要将临终当作一种“神圣的仪式”，并且创造一个人们能面对死亡的环境，这里的护工“既不害怕，也不会装着什么事都没有发生”。他为大家放映了一段自己陪伴死于前列腺癌的里尔利时的录像。临终前的里尔利瘦骨嶙峋、脸色苍白，但他的眼睛依然闪着调皮快乐的色彩。里尔利坐在垫子上说：“知道自己不久于人世，并且想要死得其所，我就打电话给了拉姆·达斯，因为只有他能理解。”里尔利为自

己的身后事做了安排：大脑冷冻保存，身体装在一个围绕地球运行的宇宙舱内。

这段录像是拉姆·达斯中风前一年拍摄的，当时他身穿一件淡紫色的衬衫，翘着二郎腿坐在里尔利身边。“如果你将死亡看作自己融入宇宙最神秘的一刻，那么你就应该为这一刻做好准备。”拉姆·达斯说，“这就是东方传统的精髓——有所准备是让你率真、细致、安宁，不必死死地纠结于过去。你只学习做一个会老的人，自始至终。”

他转身冲里尔利笑了笑，然后拥抱了他。“这真的太有意思了，是不是？”

引言

中风之后，才真正感受到“老”的含义

在当今的文化传统中，人们对死亡讳莫如深，并由此生出了诸多烦恼。于是我创立了“临终关怀计划”，常常去探望临终之人。这些年来，我的父母、继母、艾滋病人以及许多癌症患者，都在我的陪伴下走完了人生的最后一程。我与他们分享自己从另一个层面对顿悟的认识，以及影响我们认识生与死的态度。

我对老去的话题感兴趣，完全出于自身的感受：我在一天天地变老，日渐老去的还有即将“奔五”的婴儿潮^①（Baby Boomer）期间出生的一代。在崇尚年轻的文化中，老去是众多痛苦的根源，这一问题，正是我决意致力于“明明白白活到老”项目、着手写这本书的原因。

^① 婴儿潮（Baby boomer），指的是美国1946年到1964年之间出生一代，人数大概在7000万—8000万人之间。——编者注