

全美最受欢迎的散文哲学家最新力作

16000000, 全球畅销, 27种语言, 103个国家

生命中不可错过的智慧

From Beginning to End:

The Rituals of Our Lives, True Love



[美] 罗伯特·弗格汉姆/著

百荣/译



数千万颗迷惘的现代心灵皆为之震颤

北方文艺出版社

全美最受欢迎的散文哲学家最新力作

16000000, 全球畅销, 27种语言, 103个国家

生命中不可错过的智慧

From Beginning to End:
The Rituals of Our Lives, True Love



[美] 罗伯特·弗格汉姆/著

百荣/译



数千万颗迷惘的现代心灵皆为之震颤

北方文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生命中不可错过的智慧 / (美) 弗格汉姆著; 百荣译.
哈尔滨: 北方文艺出版社, 2005. 1
ISBN 7-5317-1776-X

I. 生… II. ①弗…②百… III. 散文—作品集—
美国—现代 IV. I712. 65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 138242 号

原书名: From Beginning to End

Copyright: © 1995 BY ROBERT FULGHUM
This edition arranged with VAN DER LEUN & ASSOCIATES
Through Big Apple Tuttle - Mori Agency, Inc.
Simplified Chinese edition copyright:
2004 Hainan Publishing House
All rights reserved
版权合同登记号: 图字: 30-2003-132 号

生命中不可错过的智慧

作 者 / 罗伯特·弗格汉姆
译 者 / 百 荣
责任编辑 / 王金秋
封面设计 / 鑫工作室
出版发行 / 北方文艺出版社
地 址 / 哈尔滨市道外区大方里小区 105 号楼
网 址 / <http://www.bfwy.com>
邮 编 / 150020
电子信箱 / bfwy@bfwy.com
经 销 / 新华书店
印 刷 / 哈尔滨报达人印务有限公司
开 本 / 880 × 1230 1/32
印 张 / 7.625
插 页 / 2
字 数 / 150 千
版 次 / 2005 年 1 月第 1 版
印 次 / 2005 年 1 月第 1 次印刷
定 价 / 16.80 元
书 号 / ISBN 7-5317-1776-X/I·1658

CONTENTS

生 命 中 不 可 错 过 的 智 慧

前

言

1

起点 | 当天的种子，
最好一早就种下。

5

定理 | 所有在小径旁制造噪音的东西，
并不会在小径上现身。

17

墓园 | 活得好和死得好的艺术，
是合而为一的。

27

曾经 | 最难越过的山，
是启程那一段。

37

重聚 | 回到旧水洞，为的不只是水，
还有朋友及梦想在那里等着你。

51

CONTENTS

生 命 中 不 可 错 过 的 智 慧

结合 | 婚姻并不等于婚礼，
而是婚后的相处情况。 105

出生 | 孩子亲眼所见造就他的行为。
孩子的行为就代表孩子的个性。 149

死亡 | 死亡是一匹黑骆驼，躺在每扇门前。
总有一天，我们都必须骑上那匹骆驼。 173

重生 | 以肥皂和水治脏，
以生治死。 209

后 记

232

前 言

假如两年前的一个下午，你和我坐在公园的长凳子上，天南地北闲聊，而你问我“最近你都在想什么？写什么”之类的问题，我会回答：“仪式。”然后我还会加上一句：“如果这令你觉得意外，这同样也教我自己意外。”

为什么选择“仪式”这个主题呢？这种正经八百的题目，最可能出自神学家或人类学家的口中。我的兴趣通常并不这么学术化，反倒是平凡事及日常生活的各个层面最吸引我，因此，轶事趣闻等小品自然便成为我报道自己所见所闻的一种风格。

到底为什么要选择“仪式”呢？

有些人知道我担任教区牧师多年，于是请教我，仪式该怎么举行，庆祝会该怎么举办，为此，我的思绪常绕着这些问题打转。这些人需要一些话，以便在毕业典礼、葬

礼及欢迎新生儿到来的场合中派上用场。

他们问我，家人一起用餐时，该说什么样的感恩祷告词，婚礼上的海誓山盟要怎样才能牢记一辈子，要如何治疗受创的心灵等。遇到这些人们通常求助于冥想、祈祷及沉思等独自一人进行的仪式。

我应该知道这类事情的，但事实上，我执行及参与这类仪式许多年，却从不曾仔细思考过这个问题。

在我找寻如何回答这些问题的同时，我开始观察自己的生活及生活周遭属于仪式的一面，我了解重要的仪式并不是藏在书本和使用手册里，而是每天与我们生活在一起。

如果“仪式”的主题是一栋建筑，那它的外观一定非常庄严，就像学院里的古老行政大楼。如果你走进大门口，然后继续进入门厅，就更加感受到那威风凛凛的肃穆气势。

如果你向总务处询问这所学校的相关资料，你会收到几本校方发行的手册和指南，从中你便能得知校内的各项活动。这实在是一种查阅资料和学习的方法。

不过，如果你换个方式，绕到学校后头，找到位于地下室的自助餐厅，从餐厅的厨房门进去，先和厨房中的厨师及工友聊聊，再走进餐厅里坐下，和教职员工及学生谈谈，你可能会觉得比较自在，而且可能对这所学校的观感会变得更为友善。我比较偏爱后者这种非正式却能窥得真实面的生活观。我就是在这样的地方找寻仪式的素材的。

循着直觉，我发现自己在意想不到的地方思索着不曾预期过的想法。能以新观点观看熟悉的事物，并了解自己找寻的竟然就在身旁，总是令人满足喜悦，这好比发现自己“遗失的”眼镜就架在自己的鼻尖上一样。我就是以

这种方式寻求领悟仪式的真谛，而自始至终一切全在我眼前。

如果有好一段时间，你总是和我一块儿吃午饭，那我会告诉你此时我对仪式的看法，同时期望你加点儿意见。我猜，你一定也会和我一样，讶异自己对仪式的见解竟然如此之多，讶异自己生活中竟有如此多的仪式行为。

我之所以确信我俩必能侃侃而谈，源于1994年夏天的两段经验。那时，我已将仪式的想法写出来，然后邀请和我乘筏同游俄勒冈州罗格河的十八位朋友阅读我的手稿；两星期后，我带着一份修改过的手稿参加家庭夏令营，又让与会的一百八十位成人阅读这份手稿。结果无论在河上还是夏令营中，我得到的反应都一样：热烈地长篇讨论持续到深夜，每个人都谈论着与自己息息相关的事物。

我们彼此经历着这番热烈的接触，用的是属于个人的亲密语言，是不拘形式的对话，并非像在学校演讲厅里正经八百的措辞。我们说出自己的经验，畅言那种身历其境的感受，以日常生活或生活中所见的趣闻轶事来说明自己的信念。而这正是本书的风格。

假使以传统的“索引形式”来写作这本书，恐怕效果不彰，而上述提到的夏季游河团就恰好提供了一个让我解决这个问题方法。每天早餐时间，我们每个人都会拿到一份当天水上活动的行程表，而我们的船夫有股不可思议的能力，他不仅给了我们足够的资讯，让我们了解当天游河行程的特色，纾解我们忐忑的心，但同时，又不告诉我们太多，留点儿待我们自己去发掘。他懂得如何将实用资讯和冒险糅合得恰到好处。

他循往例告诉我们，前方两英里是急湍，有三个地方必须穿上救生衣，急湍过后，有几段长距离河段，水流悠闲缓慢，可以游泳、打水仗，然后在一座瀑布旁午歇、用膳，将船搬运至另一条河；接着是漫长的下午，行在悠悠的水面上，偶尔逢遇激流，或发现绳索结成的秋千、黏黏滑滑的泥泞，以及岸边峡谷和令人惊奇的事物。

因此，我没采用索引方式，反倒以船夫观看河流的精神，列下了这些你可能觉得用得上的资讯。

起 点

当天的种子，最好一早就种下。

荷兰谚语

我的朋友艾莉丝似乎已来到了“一次过一天生活”的门槛前。她那不疾不徐的优雅风度令人如沐春风。她也曾像我所认识的大忙人一样，忙得发狂，赶个不停。但那不是现在的她。现在的她确不一样了。她说，这和她以何种方式展开当天的作息有关。她说每天早晨的例行仪式是：“我让每天起床后的第一个小时运作流畅，当天其余时间大概便按照这个节奏来进行。”

艾莉丝的日常作息并非高潮迭起，没有突如其来的激动，她只是以她的方式将生活一点一滴地串连起来。我乐于听她说她的故事，因为这样的生活健康而理智。在检视仪式这件事情上，我尽量与病态的生活模式保持距离，与任何不对的事保持距离，找些生活得好的人为伴，听他们谈自己的生活。我们对中毒般的生活模式都熟悉得不能再熟悉，该转而思考健康的模式了。这好比不再把研究的焦点放在离婚夫妻上，转而研究成功的婚姻。每个人都知道怎么做会做错，而我的问题是：“怎么做才对？”

艾莉丝知道这个答案。

我故意不告诉你艾莉丝的长相，让你去猜。从以下的叙述里，你会得到足够的资讯，足以让你在心中绘出栩栩如生的艾莉丝。你可能已经认识了某位像她这样的人，甚

至很可能“你”就像艾莉丝。

有一年春天，艾莉丝的办公室内的女士们，在传阅着几本有关自我成长的书籍，书中谈的是节食、运动和灵性。整个办公室营造出了一股“你可以更好”的气氛。艾莉丝认为“可以更好”往往是一句像极了鼓励的诅咒。她礼貌性地翻了翻那些书，但其实一点儿兴趣也没有。

她早已记不真切，到底自己何时跨过那浮躁不满的三十多岁，臻至现在四十多岁心满意足的心境。也许有一天，她会回到“可以更好”的心态，但现在的她觉得自己的生活“实在不错”了，而且她觉得这样的生活令她非常满意。

虽然她不像以前那么瘦、那么迷人、那么聪明、那么健康或那么快乐，但她还是够瘦、够迷人、够聪明、够健康、够快乐。局外人可能认为她有些地方尚待改善，专家可能教她诸多方法，告诉她野心再大些，将来必能丰收。但她认为，在未来面对不可预测的环境时，也许那股改变的冲动才会再度燃起。尽管如此，她还是很高兴自己了解“目前”（the time being it）不过是“现在”（a just being fine）。生命是美好的，她每天想一次这句话，每个早晨想一次这句话，思考的当儿，她就更觉得生命实在美好。

她之所以有这层领悟，缘于一天下午下班后搭公车回家的路上。公车走着走着，而她沉思着，出了神，她想着自己的一生，了解到自己每天所做的工作都是由习惯串成的，她谨慎地观察着这些习惯，几乎到了神圣的地步，因为她以宛如参加宗教仪式的心态般尊敬这些习惯。这些习惯对她而言，意义早已重大非凡。

有的人可能以为她会寂寞，儿子离了家上大学，女儿

在波特兰工作，而身为矿田地质学家的丈夫，已经不在家好一阵子了。然而，她并不寂寞。她了解自己正接受，甚至欢迎这种没计划的孤寂，尤其在每天破晓以后，她最欢迎这种孤寂的来临。这样平静的早晨，规律，值得信赖，早成了她生命中所珍爱的一部分。

以前，她常不明白为何主祷文中有这样的一句话：“请赐给我们今天所需的饮食。”如今，年届中年的她，每逢早晨，她就觉得自己已了解了这句话的真谛，也许它的意思是：“让这一天无所欠缺，让它无所欠缺吧！”

早上六点不到，她便开始苏醒，也就是将自己从夜晚的世界中抽离出来，虽然双眼没睁开，身体也没动，但不知怎地，她晓得自己的心已有所警觉。多年来，她不需要闹钟，但经常将客厅音响的定时器设定在六点。音乐一响起，她便开始起床。不需要刻意挣扎，她便睁开双眼，接着翻个身，坐在床沿，然后轻松地站起来。

“早安，艾莉丝。”她向自己问好。

她决意不要以迫不及待的感觉开始一天的早晨，她伸伸懒腰，打个呵欠，定定地站着，望向窗外。她并没有立即打开灯——光线太刺眼了——因此，她心满意足地在柔和迷蒙的晨曦中四处走动；若是冬天，就在微光的伴随下，舒舒服服地披上长袍，展开新的一天。

她的长袍有季节性，她并不会刻意安排，而是逐渐演变成这个样的。

逢冬天，她有件长而暖的深紫色厚棉长袍，是她母亲送她的圣诞礼物。这件长袍早已开始褪色，但她喜欢那份

联系母亲与童年的情感。这件长袍宛如她与母亲的关系，随着年岁的增长愈变愈温和。

逢春天，她改穿一件蓝白相间的棉制新和服，是一位曾蒙她照顾的日本交换学生送她的。这和服使她想起那个她不曾去过的遥远国度。

逢夏天，则是一件有白色丝绒线的浴袍，袍上的图案令她想起祖母床上的床罩。她在附近的一次清仓大拍卖上发现这件浴袍，一份怀旧之情油然而生。每当她穿着这件浴袍躺在长椅上，便不由得童心大发，让袍上的图案触着她的肌肤。那是她最真实的文身经验。

然后逢秋天，她会穿一件棉制长袍，这是她丈夫某次出差，带回来给她的意外之礼。袍上印了许多花，是橘、黄、红交织而成，就像秋叶的颜色。其他时节她也穿这件长袍，例如，丈夫不在家而她想念他时，或者，丈夫回到家而她想取悦丈夫时。

这些长袍并非刻意策划的流行产物，并非全是她买的，也不是一眨眼便全部就拥有的。它们是累积而来的，因为实用，因为能令她联想起某些事，也因此极为重要。她借天气和日光等不易觉察的刺激来变换长袍。它们是实用、有用的衣服，然而，每当她想到这点，便明白她之所以穿它们，不仅是因为它们穿着舒适，更因为它们能唤起某份感情和回忆。我告诉她，我觉得她的长袍好像袈裟、道袍，她笑着说：“没错。”

她看待早晨习惯的方式与看待那些长袍的方式如出一辙。当她开始注意自己早晨的例行作息时，才了解这些习惯有多么重要——它们有何要如此做的必然道理，而不

只是惯例。用“神圣”这个词形容这些习惯实在恰当极了。她生命中有所改变的是：她开始留意已经存在的事实了。

进浴室通常是一天的第一个行动。先上厕所，然后面对洗脸盆，在此洗脸、刷牙、梳头发，同时面对镜子，审视自己。每天的这段时间，她都在镜中与自己相会。

她习惯在刷牙时闭上眼睛，虽然她不知道为什么，这么做令她快乐。甚至当她想着这次不要把眼睛闭起来时，却往往还是不由自主地闭了。她经常想到她的这两个“领航员”——手上有意识操作的牙刷和镜里自动运作的牙刷，而牙刷这回事就像是这两把牙刷之间的竞赛。当她闭上眼睛的那一刻，她在心中的镜子里看到自己像个尽责的孩子，做着该做的事。刷牙这项例行的作息已经变成了一种与美德相关的习惯。刷牙和做该做的事是交织在一起的。

上过浴室后便来到厨房，将研磨咖啡机打开，并把炉上水壶下的水点着。咖啡香娓娓道出世上最动听的早安。然后她从冰箱里拿出一杯果汁。似乎每天早晨都有人将厨房的这一切准备好来欢迎她，其实，那个人正是昨天的艾莉丝。她喜欢在前一晚便将这一切准备就绪，这么做有种安慰的作用，表示她的生活井然有序。

然后她走出厨房，穿过客厅去开大门，想想今天是什么日子，看看天气，看看季节。她认为这么做便能得知世上的晨间新闻。下雨、出太阳、下雪、刮风或无风，总有当地的天气可以思考。

她从门前阶梯上拾起报纸，边打开报纸边走回屋内，走进厨房泡咖啡。她读着报，融入了自己的感情，报上大

她每天都看“花生家族”卡通连环漫画和天气图。

有一阵子，她的星座运势还真准。这不但令她吃惊、困惑，也使得原本认为世上存在着许多神秘现象的她，与神秘学的关联又更深了一层。这些神秘现象并不会随着年纪而消失，年纪愈大，她所遇见的神秘事件也就愈多。总有一天，什么都会没有了，只剩下神秘。对她而言，神秘同时意味着那些她了解但又无法以适当字眼表达出来的事物。也许死亡就是这类的神秘现象，只有死后，神秘与了解方能合而为一。

接着，她替自己准备好麦片粥和水果，并将干粮倒进