

到现在，我已经明白，  
幸福的配方非常简单，  
只需要给予，爱，  
还有悦纳自己。

# 不丹调频



我在世界上最幸福的地方

(美) 丽莎·那波利 著 邓先丽 译



# 不丹调频



我在世界上最幸福的地方

(美) 丽莎·那波利 著 邓先丽 译

Copyright © 2010 by Lisa Napoli

This translation published by arrangement with Crown Publishers, an imprint of The Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc.

吉林省版权局著作权合同登记 图字：07-2010-2896号

图书在版编目(CIP)数据

不丹调频：我在世界上最幸福的地方 / (美) 那波利著；邓先丽译. — 长春：吉林出版集团有限责任公司，2011.6

书名原文：Radio Shangri-La

ISBN 978-7-5463-4067-8

I. ①不… II. ①那… ②邓… III. ①散文集—美国—现代②游记—作品集—美国—现代 IV. ①I712.65

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第086577号

## 不丹调频：我在世界上最幸福的地方

---

著 者 [美] 丽莎·那波利  
译 者 邓先丽  
责任编辑 赵 锋 周海莉  
特约策划 冯 倩  
产品经理 冯 倩  
特约编辑 郑 茜  
封面设计 门乃婷装帧设计  
开 本 880mm × 1230mm 1/32  
字 数 135千字  
印 张 8.5  
版 次 2011年6月第1版  
印 次 2011年6月第1次印刷  
出 版 吉林出版集团有限责任公司  
电 话 总编办：010-63109462-1104  
发行科：010-82068999  
印 刷 北京旺都印务有限公司

---

ISBN 978-7-5463-4067-8 定价：28.00元

版权所有 侵权必究 举报电话：010-63109462-1104



授予汝加持<sup>①</sup>，让混沌清明

授予汝加持，让困惑修得智慧

祈愿超脱自我大彻大悟

祈愿以慈悲之心普度众生

诸事皆缘

——第十二世嘉旺竹巴法王<sup>②</sup>上师瑜伽<sup>③</sup>的前行练习

---

① 加持，佛教用语，世俗里面所讲的保佑的意思，护念的意思。

② 第十二世嘉旺竹巴法王：藏传佛教竹巴噶举分支的领袖，竹巴噶举为藏传佛教噶举派四大分支之一。

公元17世纪，竹巴噶举的第四世嘉旺竹巴法王夏尊昂旺南嘉（1594—1651）统一了历经部族战争的不丹，并成为政治及宗教领导人。从此，竹巴噶举成为不丹主要的宗教信仰，不丹人民自称为“竹巴”，意为“信奉竹巴噶举的人们”。

③ 上师瑜伽，藏传佛教修行的基本功之一。佛教弟子要修行“四共加行”，即“人身难得、观死无常、因果业力、轮回过患”，这是小乘、大乘、金刚乘三乘佛法共同的基础。而藏传佛教弟子，还需要修行“四不共加行”，上师瑜伽即为“四不共加行”的第四加行。其他三个加行分别为“皈依大礼拜”、“金刚萨锤”、“献曼达”。



这是一个让你展开笑容的电台

这是一个让人闻歌起舞的电台

陪你行走，也陪你停留

听库佐调频，做最真的自己

听库佐调频，做最真的自己

——不丹库佐调频宣传语

谨以此书——

献给金噶·诺布和所有的孩子们：

祝愿他们在这安宁的世界里寻找到幸福的道路

献给我的朋友们：

祝愿他们在付出爱和支持的同时，也能收获爱和支持

献给我的父母：

他们让我明白，亲情可以超越血缘的限制

## 前言 记下“三件好事”

一个冬天的周六，我们徒步前往不丹最神圣的寺庙虎穴寺<sup>①</sup>，那天天气寒冷，阴云密布，笼罩在山体四周，预示着风雪即将到来。通往寺庙的道路崎岖陡峭，越往上爬，地形越凶险，一步不慎，就可能从悬崖上失足跌下。我如果在生命的某些时刻来到这里，很可能会希望自己跌下山崖，从此解脱。

与我同行的是库佐调频90兆赫“青年之音”的几个二十来岁的工作人员。库佐调频刚刚在不丹首都廷布成立，我正在这家广播站从事志愿服务工作。佩玛身穿圆领运动衫、牛仔裤，脚上是那种可

---

<sup>①</sup>不丹最神圣的佛教寺庙，被誉为世界十大超级寺庙之一，位于不丹境内喜马拉雅山上。

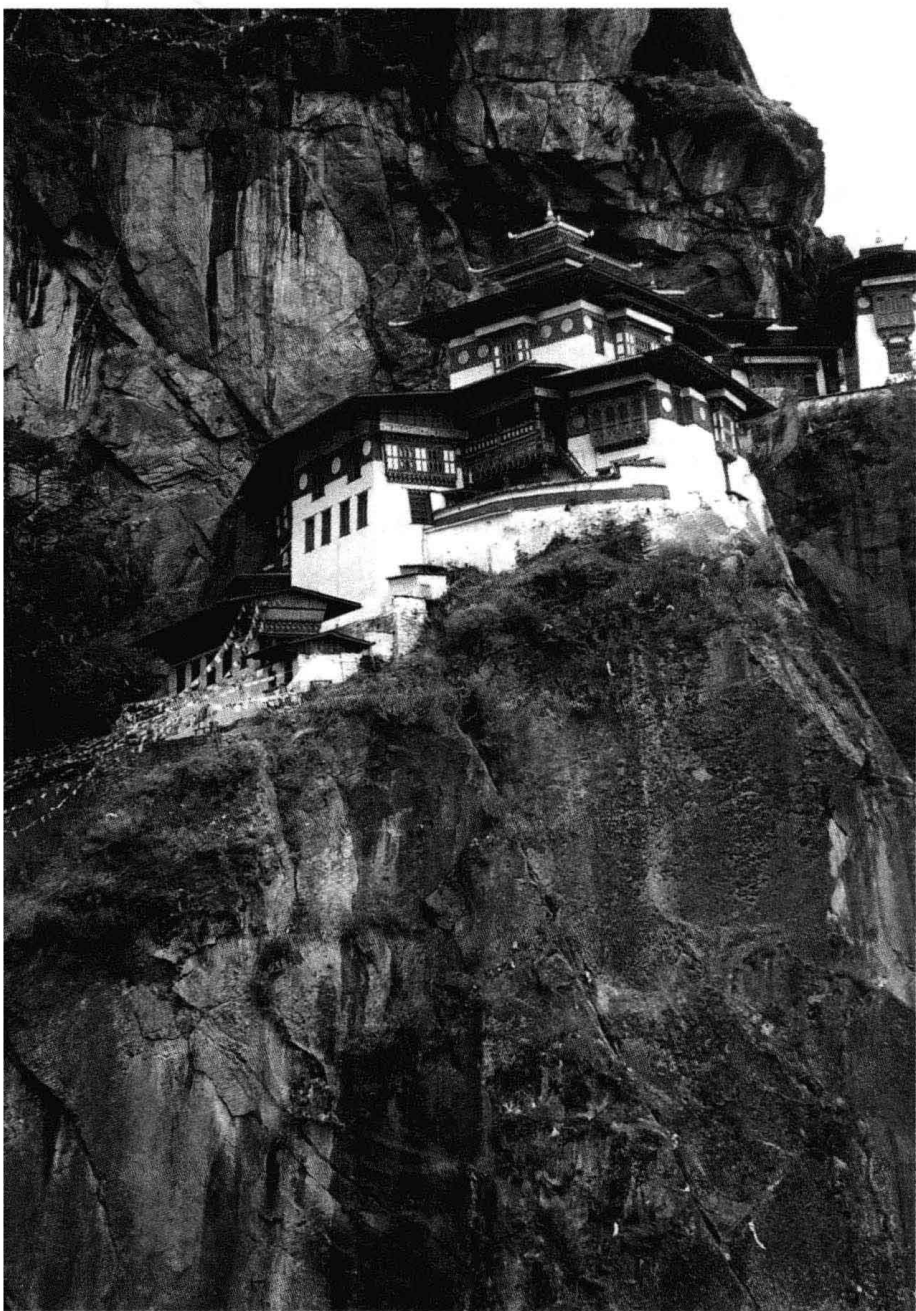
以配着淑女连衣裙去参加茶会的平底时装鞋。纳旺穿的和佩玛差不多，不过脚上是帆布运动鞋。两个女孩都背着一个包，装着她们的民族服装旗拉，要在进入寺庙前换上。而柯桑穿上了他的裹，还背着大约十磅重、可供一打油灯使用的香油，用以供奉佛祖。而年长他们二十岁的我，更是全副武装，厚底靴子，丝毫没有形象可言的黑色连帽外套，里面还一层一层地裹了六件衣服。

虽然我坚持每天游泳，但是随着海拔的升高，我还是开始上气不接下气。我的新朋友们只好时不时地停下他们矫健的步伐，等我赶上去。

大多数不丹人务农为生，他们的身体一般都非常强壮，在前往圣地——建在3000米高的悬崖上的虎穴寺——朝圣的时候更是充满力量。不丹人的虔诚在一个十二岁的男孩身上得到了充分的体现。在我们攀爬的时候，不知道从哪儿冒出来一个面容灿烂明亮的男孩，全身赤裸，全然不顾寒冷的天气和陡峭的山路。他的身后跟着一队庄严肃穆的成年人。后来我才知道，这位天使般的少年是一个转世的喇嘛，从这个小国偏远的东边来此地朝圣。

前往虎穴寺朝圣是游客来不丹旅游的重要目的，但对不丹人来说则是家常便饭。不丹人在襁褓中时，就被家人带到虎穴寺。就算是矮小瘦弱的老年人也能依靠记忆敏捷地攀过曲折陡峭的山坡，比小他们一半的外国游客灵活快速得多。相传身体残疾的人可以拥有十二个小时健全的身体，以使他们能够登上山顶，那儿有层叠的庙宇在静候他们的到来。在不丹，那些最为神圣的佛堂一年只向公众开放一次。

人们相信，在虎穴寺一分钟的禅坐，抵得上在其他寺庙数月的



修行。假如你在黄道吉日到达寺庙，修得的善果更会加倍。纳旺告诉我们，她记忆中第一次到虎穴寺朝圣是在二十年前，那时她才四岁，僧侣让她来此为故去的母亲祈福。

虎穴寺让每一个前来祈福的人得到净化和重生。相传公元8世纪，莲花生大师<sup>①</sup>骑飞虎降临在山谷中，在山洞中闭关三月，用他无比强大的意念驱除邪恶。此后，他说服不丹人信仰佛教。几百年后，不丹人在这个险峻之地建造了寺庙群，纪念这位人们心目中的“第二佛陀”。

当我们终于快到山顶，看见虎穴寺金光闪闪的屋顶时，我能够感觉到莲花生大师的力量灌注进我的全身，而我的内心也开始安静下来。

这本书讲的是我与中年危机搏斗的故事。一次偶然的际遇，将我带往亚洲那个神秘的王国，那个迄今为止鲜有游人踏足的地方，让我的搏斗最终以胜利告终。

当岁月的浪潮汹涌地扑向我四十岁的生日，在生命的过山车马上要冲向下一个让我胆战心惊的十年时，一个星期一的早晨，过往的一切突然像放电影一样在我面前一幕幕闪过，我被“要是……”“假如……”的念头苦苦纠缠，内心悔愧难当，渴望人生可以重新来过：

为什么我没能和我爱的男人组成家庭？

为什么我将自己大好的青春肆意挥霍？

为什么我深深陷入让我憎恨的工作之中？

---

①又名“咕噜仁波切”，本书都译做“莲花生大师”。

如何让我的后半生过得更有意义？

如何才能优雅地变老？

那时怎么也不会想到，几个月后，我会来到这远离家乡的世界的另一端。当我呼吸着清冽寒冷的空气，徒步前往虎穴寺时，这些纠缠着我的问题开始烟消云散，我的心灵进入一片澄和清明的境界。我终于从空虚的泥潭中拔足而出，让自己的生命绘本充实饱满。

而这时我们还没有到达山顶最神圣的所在。

事实上这一番觉醒之旅的铺垫工作，数月之前已经开始，当时我对不丹这个国度只有一个模糊的概念。

那段时间，每周三的晚上，我都会在洛杉矶拥挤的10号高速公路上驾车西行，去参加一个心理工作坊的“快乐课程”。在传统的心理治疗里，你必须得一遍遍地回顾自己的人生，了解为何会成为现在的自己，自己到底经历了什么才走到现在。但是这些方法并不一定能告诉你该如何推进自己的生活，更不用说如何重构自己的世界观了。在此之前，在各种流派咨询师的帮助下，我将自己剖开从里到外翻了个遍，用普鲁斯特“追忆似水年华”的方式将我人生的每一个细节细细反思，但发现自己仍旧在绝望的漩涡中苦苦挣扎。

虽然六个星期的课程实在是不可能让我摆脱现在的状态，或者感受到任何类似于“快乐”的情绪，但我还是试图对将要去参加的“快乐课程”保持乐观，希望它即使解决不了我跨往中年道路上所

面临的问题，但至少可以起到安慰作用。

由于这个课程还不是十分成熟，老师约翰尼请求我们参加一个实验性的疗程，不收取任何费用，这一下我的积极性就被调动起来了——免费吗？为什么要拒绝呢！

约翰尼首先教大家学习南非祖鲁<sup>①</sup>勇士之间的问候方式。所有人两人一组，面对面而站，彼此之间保持一臂的距离，然后深深凝望对方的眼睛。当你感觉到某种联结的时候，对对方说：“我来看你。”对方则回应：“我在此被你看着。”然后，双方才可以结束彼此的凝望，向旁边一步，与另外一位学员重复这一过程。每次课程都以这样的方式开始，目的是让大家确认自己是带着最纯净和真诚的意愿来的，因为“我来看你”、“我在此被你看着”这样的话，只有在真的感到心的联结时，才能够说得出来。

这个练习让我越发地想要凝视我遇到的每一个人，直视他们的眼睛，以弥补我以前漫不经心的交流习惯。而通过凝望我也意识到，平常我根本就没有好好关注过他人。在当今这个时代，我们都沉浸在心浮气躁之中，努力地左支右绌，调配着人不敷出的时间，在一重又一重的任务中一天天地消磨。与远方的亲戚和老友的联结更差，我们已经习惯于用电话和电子邮件来联系彼此，根本不可能有任何的眼神交流。

约翰尼还布置了另外一个简单的任务来帮助我们欣赏自己和他人。

---

<sup>①</sup>祖鲁族是非洲的一个民族，主要居住于南非的夸祖鲁-纳托儿省，是南非人口最多的种族。

“请仔细描述一下那个你爱的人，以及你为什么爱他/她”；  
“为你人生中四个最艰难的时期写祝酒词，你是如何度过这些时期的”；“假如你已经九十岁了，你会如何给孩子讲你的人生故事。”

每次课程都需要完成这几个任务。这让我的内心发生了某些重大的改变。虽然我选择男人的眼光非常差，职业生涯一塌糊涂，在年轻时遭受过暴力打击，但我仍旧能够感受到他人对我的爱与支持。虽然我没有找到一个知心爱人共组家庭，但是我收获了一大批的好友，遍布世界各地，我享受着他们带给我的温暖友谊。无数次交谈结束时，他们那句“我爱你”深深地感动着我。这句话对我至关重要。

诚然，我的生活不够完美，但哪儿有完美的事情呢？没有人敢说自己的选择就是最正确的。即使是有瑕疵的岁月，最终也能酿成光阴的美酒，这是人生路上不可或缺的一部分。

三个疗程结束后，约翰尼很随意地给我们布置了一个新练习，没想到的是，这个练习就像钥匙插进门锁里，“咔嚓”一下将我大脑的混乱整理清楚了。这是一个需要每晚做一下的非常简单的小练习，目的是让我们学会欣赏生命中那些细小的事情。

“放一个笔记本在床头，”约翰尼说，“每天晚上睡觉前，回顾一天发生的所有事情，然后记下你认为比较好的三件事。”

“假如没有发生任何好事呢？”很多学员马上异口同声地问，大家都已经习惯了用消极的眼光看待这个世界。

“这就是关键所在，”约翰尼回答道，“这个任务就是让你去寻找每天发生的三件好事，不一定是大事。实际上，它们通常都不是什么大事。因为重大的事情，比如，获得奖励、结婚、开始一份

新工作、出去度假等，不会每天都发生。而构成真正人生的，正是这些里程碑式的大事之间的岁月，对吧？我说的好事是指那些能够赋予你能量的事情，比如在电梯里与别人打一个招呼，与商店店员的交谈，微不足道的小成功，比如修好了家里年久失修的地方，进行一次长跑等。这样会让你们发现，其实好事每天都在发生，而且你就生活在其中。”

我估计你甚至能听到课堂上怀疑论者的唉声叹气声。他们想得到的幸福秘籍可不是这样的，他们更希望得到一种类似于精神药方的东西，一份“做这个，做那个，这个不能做，那个不能做”的清单，照单行事，几个星期之后就能够忘记忧愁，到达幸福的彼岸。但是约翰尼布置的作业却让我心生共鸣。我的脑海中浮现出一个UPS快递员的形象，他是我生活中为数不多的经常见面的人。每天，他都会往我家或者家对面的办公室——一个公众电台——递送货物。虽然我们之间的交流仅限于客套话，偶尔谈谈天气，但是每天他的亲切友好都让我如沐阳光，与他的交流往往是我经历到的最愉快的人际互动。

除了人际交往，我想到的三件好事中还有阳光。从我搬到洛杉矶之后，不管白天过得风平浪静还是波澜迭起，我都会为自己十八楼家中看到的日落光舞而感动。这件事情当然也得列到单子上去。

小组中最为乐观的学员问道：“假如一天不止三件好事呢？”

“你真幸运！”约翰尼笑着说，“那就把它们都写下来。但是还是找出最好的三件事。一段时间之后，你就能发现哪些事情让你最开心，结果可能与你想象的不大一样哦。”

那天晚上，我迫不及待地回到家，打开我的笔记本。

## 三件好事

1. 调音师克瑞斯说他很喜欢和我一起工作。

2. 由于工作日程和洛杉矶的交通状况，我从来都没有去看望过我的朋友迈克尔，但他今天却过来请我吃午餐，提前庆祝我的生日。

3. 快乐课程。

随后的几天里，我发现自己会暗暗记住那些可能成为“三件好事”的事情。每天睡觉之前，我都要花时间想想那些事情。它们可能是每天的游泳，新年飞艇在飞往道奇体育场时经过了我住的大楼，或者我煎制的美味猪排。

我的“好事”清单里，经常出现的项目有：美食，南加州“黄金时刻”壮丽绚烂的余晖，与陌生人简短甚至是无声的交流以及与朋友们的聚餐，尤其是共享午餐，因为午餐是我上晚班时吃的唯一一顿正餐。美食、朋友这些美好的事物是对经常凌晨一点上班的我的极大安慰。

这正是问题的关键所在。即使在最为痛苦和艰难的日子里，也有好事发生，而正是这些好事，这些最简单的小事，滋养着我每日的生活。

每天晚上的仪式就像头脑保健操，这些好事开始让我内心的力量慢慢积蓄起来，我的抑郁症逐渐好转。我改变了自己看待问题的角度，学会了挖掘消极事件的积极方面：在我三十七岁结束了一段婚姻之后，我学会了游泳，而且让其成为我生活中不可或缺的一部

分；经历了长时间的失业之后，我学会了做蛋奶酥，这样在经济拮据的情况下我也能够时常请朋友相聚。

最为重要的是，我所经历的所有消极的事情，让我学会了放慢脚步，接受自己的现状，接受未来的不确定，学会享受生活的每一个惊喜，而不是对未知的生活充满畏惧和恐慌，学会欣赏自己的成功，而不是总念念不忘自己的失败之处。

每天晚上，抱着笔记本坐在床上记录的时候，我还没有意识到自己身上已经慢慢有了变化，我还不知道经过了长期的内心斗争，我开始学会接纳自我，紧绷的神经也悄然放松下来。

而那天，在去往不丹虎穴寺的山路上，内心的迷雾又再一次被稀释了。我那所谓的人生意义，真的能在这里找到么？

|      |                          |
|------|--------------------------|
| 前言   | 记下“三件好事” / 001           |
| I    | 纽约秋天的电闪雷鸣 / 001          |
| II   | “欢迎你，简！” / 017           |
| III  | 库佐调频 / 039               |
| IV   | 小心艾玛达特斯 / 055            |
| V    | “你好吗？” “我正在寻找。” / 069    |
| VI   | 对不丹的喜爱，就像爱情一样 / 093      |
| VII  | 开始播音前，请做深呼吸 / 111        |
| VIII | 我在一个心碎的科学家家里，被他迷住了 / 139 |
| IX   | 塞巴斯蒂安 / 161              |
| X    | 重回库佐调频，见证不丹式大选 / 177     |
| XI   | 纳旺来美国 / 197              |
| XII  | 金噶·诺布出生了 / 217           |
| 后记   | 我和不丹都有了翻天覆地的变化 / 237     |
| 结语   | 不丹依旧 / 242               |
| 致谢   | / 255                    |