

Listening Below the Noise

傾聽沈默的聲音

安·勒克萊爾(Anne D. LeClaire) / 著

顧淑馨 / 譯

Listening Below the Noise

生活，先得慢活，才能樂活。

行靜默，重新發現聲音的純粹。慢下來，
慢得跟世間萬務齊一腳步。冥想沈思，讓你和自我對話。

閉鎖雙唇，釋放耳朵，心靈也找到一條通往平和的道路；寧靜的祕密花園裡，會栽種出繁花茂盛的美好與滿足。



繁星公司

傾聽沈默的聲音
Listening Below
the Noise

安·勒克萊爾 (Anne D. LeClaire) / 著 顧淑馨 / 譯

水星★生活 IL006

傾聽沈默的聲音

Listening Below the Noise: A Meditation on the Practice of Silence

作者 安·勒克萊爾 (Anne D. LeClaire)

譯者 顧淑馨

發行人 李家恩

總編輯 黃智成

主編 尚孝芬

排版設計 碼非創意

封面設計 design jojo

出版者 繁星多媒體股份有限公司

董事長 吳振成

總經理 黃山

執行顧問 張雪玲

社務顧問 黃瑞循 黃仁雄

數位總監 陳淑惠

印務統籌 鄧景譯

發行經理 張純鐘

行銷企劃 郭安捷

教推經理 陳加憲

客戶服務 賴思蘋

地址 台北縣五股工業園區五工五路37號

電話 (02) 22999822 (02) 22982836

電子信箱 service@BeautyEnglish.com.tw

經銷商 聯合發行股份有限公司 電話：(02)29178022

製版印刷 沈氏藝術印刷股份有限公司 2010年12月初版

定價 新台幣220元 Printed in Taiwan

ISBN 978-986-6194-36-8 版權所有，翻印必究

◎本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換。

LISTENING BELOW THE NOISE: A MEDITATION ON THE PRACTICE OF SILENCE
by ANNE D. LECLAIRE Copyright: © 2009 BY ANNE D. LECLAIRE

This edition arranged with CURTIS BROWN_U.K through Big Apple Tuttle_Mori
Agency, Inc., Labuan, Malaysia

TRADITIONAL Chinese edition copyright: 2010 InStars Multimedia Co.

All rights reserved.

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

傾聽沉默的聲音／安·勒克萊爾(Anne D. LeClaire)作；

顧淑馨譯．--初版．--臺北縣五股鄉：繁星多媒體，2010.12

224面；147×21公分．--（水星★生活；IL006）

譯自：Listening Below the Noise: A Meditation on the Practice of Silence
ISBN 978-986-6194-36-8(平裝)

1.勒克萊爾(LeClaire, Anne D.) 2.女作家 3.傳記 4.傾聽 5.創造性思考

785.28

99022418

Contents 目錄

序篇 祕密花園

005

第一篇

進入園地

第一章 海鴨綿鳧

009

我聽見召喚

第二章 如雪之日

029

走進獨自的我

第三章 花園堆肥

045

面對雜亂的心緒

第四章 海濱石塊

059

設定必要的界線

第二篇

栽種培育

第五章 南蛇藤蔓

071

修剪喧賓奪主的品種

第六章 魔鬼蜻蜓

085

發現靜默的陰暗面

第七章 埋骨之所

097

不強求站在對的一方

第八章 蜜蜂釀蜜

109

遣詞用字多斟酌

第九章 分辨鳥語

123

了解傾聽與等著插話的差別

第三篇

施加肥料

第十章 蜘蛛結網

滋養個人的創造力

135

第十一章 海螺外殼

藉助靜默增進健康

147

第十二章

鹽質溼地

游向更深的水域

157

第四篇

圓滿收成

第十三章 獨株橡樹

從噤語演變到獨處

173

第十四章 射手之弓

走過抗拒階段

189

第十五章 百合浮葉

思考精神層面

199

第十六章

九月海灘

維護靜默花園

209

第五篇

播撒種子

第十七章 建立橋樑

一同跨越靜默的門檻

215

傾聽沈默的聲音
Listening Below
the Noise

安·勒克萊爾 (Anne D. LeClaire) / 著 顧淑馨 / 譯

Contents 目錄

序篇 祕密花園

005

第一篇 進入園地

第一章 海鴨綿鳧

009

我聽見召喚

第二章 如雪之日

029

走進獨自的我

第三章 花園堆肥

045

面對雜亂的心緒

第四章 海濱石塊

059

設定必要的界線

第二篇 栽種培育

第五章 南蛇藤蔓

071

修剪喧賓奪主的品種

第六章 魔鬼蜻蜓

085

發現靜默的陰暗面

第七章 埋骨之所

097

不強求站在對的一方

第八章 蜜蜂釀蜜

109

遣詞用字多斟酌

第九章 分辨鳥語

123

了解傾聽與等著插話的差別

第三篇

施加肥料

第十章 蜘蛛結網

滋養個人的創造力

135

第十一章 海螺外殼

藉助靜默增進健康

147

第十二章

鹽質溼地

游向更深的水域

157

第四篇

圓滿收成

第十三章

獨株橡樹

從噤語演變到獨處

173

第十四章

射手之弓

走過抗拒階段

189

第十五章

百合浮葉

思考精神層面

199

第十六章

九月海灘

維護靜默花園

209

第五篇

播撒種子

第十七章

建立橋樑

一同跨越靜默的門檻

215



序篇

祕密花園

我小時候最喜歡的書是《祕密花園》(The Secret Garden)。這本法蘭西絲·霍森·柏納(Frances Hodgson Burnett)的經典之作，是我十歲時收到的耶誕禮物。那年冬天我每天晚上都窩在沙發上，沈醉於小女孩瑪麗·倫南克絲(Mary Lennox)的故事中。雖然瑪麗在書中是一個不請自來、孤單寂寞、有一點討人厭的女孩，她卻從第一頁起就擄獲我的心和我的想像力。當她的雙親在印度死於霍亂疫病時，我為她一掬同情之淚，當她被送往英國姑父家的莊園時，我又為她擔心。她無意中發現一道隱密的門扉，通往一座與世隔絕的花園，這段經過完全令我著迷。而她在這祕密花園中，從一個面黃肌瘦的病弱女童，蛻變成一個精力充沛、不畏冒險的女孩，則令我激賞不已。

看完這本書後，我幾乎像著了魔一般，一心想要找到這樣一個神秘、美麗的地方，那是用常春藤籬和鐵門隔絕於普通的世界之外，專屬於我個人的魔法地。可是在我家所在的鄉下農場上，這種可能性微乎其微，所以我每次去波士頓看爺爺奶奶

時，跟爺爺在市內各地閒逛的時候，就會到處去找每面磚牆上有沒有隱藏的門。

不問是什麼年紀，這種祕密基地的想法，總是靈光乍現就產生了，而且永遠令人神往。暗藏的鑰匙、深鎖的大門、神聖祕境的概念，總是神話中一再出現的元素，也是大多數宗教聖傳中的核心原型隱喻。可是我長大成人後，就不再去找尋這些東西了。或許讀者諸君運氣比較好，但是我卻被繁忙的生活壓得——沒有餘力去做那種孩子氣的逃避現實的幻想。我的日子被各種俗務和責任義務塞得滿滿的：採買日常用品、做三餐、看牙醫、開會、交稿、寫信、跑銀行，還有家裡各種瑣瑣碎碎的例行工作：保養車子、房子、庭院、身體，最要緊的是維繫與家人和朋友的關係。這麼一長串的好像沒完沒了。我跟大多数人一樣，以為忙碌的生活就代表充實。

後來到了中年，十分意外的，我發現了自己的祕密花園。

十九年前，一九九二年一月的某個下午，我停下腳步。就是這麼簡單。

我挑出一個日子做為靜默日，連續二十四小時不說話。當時完全沒有想到，此舉開啟了我個人漫長的探索與發現之旅。這漫漫旅途雖非一帆風順，卻在隨後的歲月裡改變了我的人生。當時我也不曾料到，自己會像瑪麗·倫南克絲那樣，漸漸見識到神聖祕境的療癒及轉化力量。那一天我只是打開了大門，站在門檻前，踏出第

一步。所有的神祕之旅無不是如此展開的，因此這已經足夠。

本書正是關於我的祕密花園的故事，它始於那個許久以前的冬日，地點在鱈魚角(Cape Cod)南塔基海峽(Nantucket Sound)的海邊。

但願本書能傳達出某種訊息給你。或許你因此受到感動而停下步伐，若是如此，那你也會像筆者一樣，意識到隱身在吵雜之下的那個世界，存在著種種的美妙和幸福快樂。



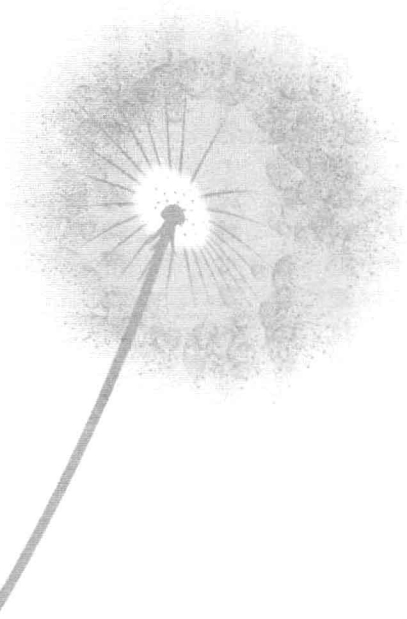
第一篇

進入園地

第二章 海鴨綿鳧

我聽見召喚

Hearing the Call



是一隻知更鳥引導瑪麗·倫南克絲，來到她姑父鄉下莊園裡的祕密花園，並且掘出花園大門的鑰匙。而那把鑰匙一直在那裡，等候著她。

各位是否也會到某個祕密的所在，去找尋靈感，恢復寧靜，洗滌心靈和尋求慰藉呢？那是在山巔，在海邊？在教堂裡？甚至是巷口的一家咖啡館？我自己的祕密基地位於鱈魚角南方，在南塔基海峽邊上一處狹長的海岸。我經常到那裡找回身心的寧靜，因為海浪規律拍打的節奏、微鹹的空氣、海鷗的叫聲、及沙子在我腳下散去的感覺，總能使我穩定下來，化解心中的混亂。所以在那年一月某一天的下午，我因為有心事，於是朝那海邊走去。



那天早晨，好友瑪格麗特從醫院打電話來告訴我，她母親快不行了。我滿懷掛念和悲傷，不斷企圖抗拒那殘酷的事實：想要護衛好友，讓她免於痛苦，卻完全無能為力。我控制不了生死，也無法延後死亡，更恨透了這強烈的無力感。家父和我深愛的婆婆幾年前相繼過世，可是到現在，我仍然不時會在超市，或是在修車廠等候換機油時，突然悲從中來。此刻瑪格麗特的狀況，讓喪失至親的記憶再度占據了

我。多年後我心中還是疑惑未解：那一天自己是不是心神耗弱，所以輕易便接納了隨後發生的事？難道是滿溢的悲傷賜予我的意外收穫？

那時海潮正退到一半，留下一條長長細細的殘骸，有海草和貝殼，也有反映人類足跡的廢棄物：塑膠瓶、可樂罐、一大塊龍蝦養殖場用的橘色保麗龍、還有躺在一叢大葉藻裡的百加得酒(Bacardi)空瓶。天空萬里無雲，碧海連著藍天，海天一線讓肉眼無從分辨，水手和飛行員都會被這幅景象所眩惑。海灣裡與天空一樣寂靜無聲。就連遠處也看不見大浪花。二十呎外，有一隻孤單的麻斑海豹，在露出水面的岩石上曬太陽；更接近岸邊之處，有一對黑白相間的海鴨潛入水中覓食。

外子希拉瑞從事商業捕魚，也是獵人和動物學家，我從他身上學到不少自然界的知識。我們婚後我也搬到鱈魚角，他最早教給我的東西，就包括如何從顏色、習性和飛行姿態來辨別各種水鳥。當我們在住家附近，沿著海邊溼地散步時，他經常指著在海面覓食的綠頭鴨、短頸野鴨、綠嘴黑鴨，說牠們起飛時是直直向上。至於潛入海中覓食的海番鴨、帆背潛鴨、美洲潛鴨，牠們起飛時會拍打海面。今天在海灣裡的那對海鳥是綿鳧，牠們是運動工程奇才，可以用翅膀在水下游動，有時甚至深及水面下三十五至六十呎。

我停下來看牠們在水面上擺動，有如披著羽毛的浮標，然後潛下水去找吃食，在下面待上大概兩、三分鐘，再衝出水面。希拉瑞跟我解釋過，有些像鸞虎一類的水鳥，血液裡的血紅素比較多，含氧量因此比較高，所以能夠在水裡待得相當久。我想綿鳧的情形也是如此。我深深吸進一口氣，試著跟牠們憋氣憋得一樣久，可是在牠們浮出水面前就不得不換氣。我再試一次。又一次。深深吸氣，憋住，呼氣。我的肺活量沒辦法跟牠們相比，我對牠們能夠在水下待那麼久感到很佩服。多年後瑪格麗特告訴我，我模仿海鴨呼吸時，是在做一種調氣呼吸(pranayama)——即意識呼吸，那屬於瑜伽八個修持階段中的一個。她說，這種呼吸訓練真的會改變人體的生理機能，使你得以吃得了苦，它也是進行瑜伽靜坐前的預備動作。這麼說，我當時是否在某種程度上，也算是預先替自己準備好，去做我還不知道正等著我的事？

當我注意觀察綿鳧時，心中的悲戚和慌亂減低了。雖然我既承受不了瑪格麗特母親的故去，也不能保護好友免於在所難免的死別，但是一股深切的安慰感卻籠罩我全身。多年前，在一段風雨飄搖期，我收過一張卡片，上面印著中世紀英格蘭諾里古(Norwich)的神祕主義者茱麗安夫人(Lady Julian)說的話。此刻我站在那裡，