

Grace and Grit

[美] 肯·威尔伯 (Ken Wilber) 著

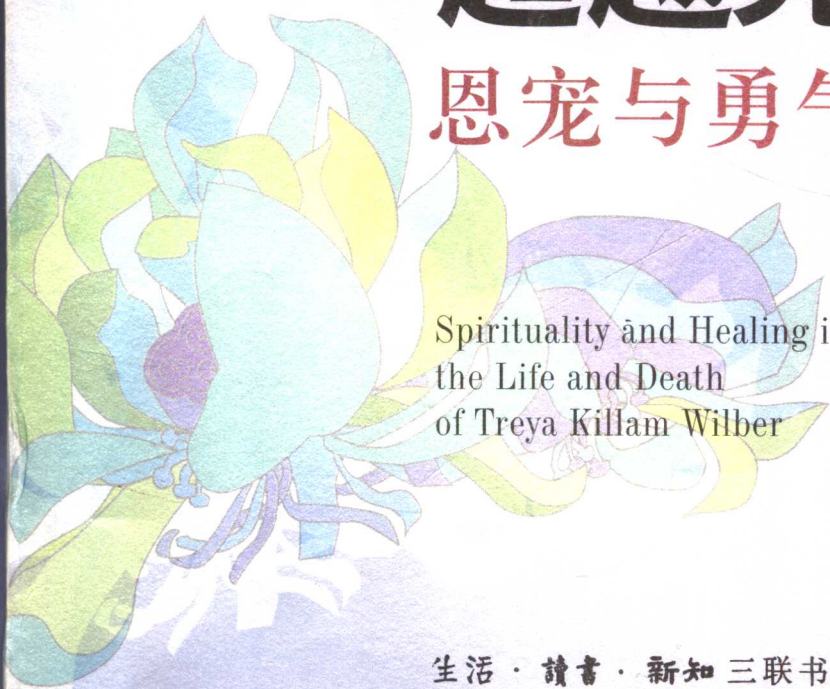
胡因梦 刘清彦 译

许金声 审校

超越死亡 恩宠与勇气

Spirituality and Healing in
the Life and Death
of Treya Killam Wilber

生活·讀書·新知 三联书店



超越死亡

恩宠与勇气

[美] 肯·威尔伯 (Ken Wilber) 著

胡因梦 刘清彦 译

许金声 审校

生活·读书·新知 三联书店

Simplified Chinese Copyright © 2006 by SDX Joint Publishing
Company All Rights Reserved.

本作品中文简体版权由生活·读书·新知三联书店所有。
未经许可，不得翻印。

图书在版编目(CIP)数据

超越死亡：恩宠与勇气 / (美) 威尔伯著；胡因梦，
刘清彦译。—北京：生活·读书·新知三联书店，2006.3
ISBN 7-108-02375-X

I. 超... II. ①威... ②胡... ③刘... III. ①死亡
哲学-研究②生命哲学-研究 IV. B08

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 149215 号

责任编辑 张艳华

封面设计 罗 洪

出版发行 生活·读书·新知 三联书店
(北京市东城区美术馆东街 22 号)

邮 编 100010

图 字 01-2005-0691

经 销 新华书店

印 刷 北京隆昌伟业印刷有限公司

版 次 2006 年 3 月北京第 1 版
2006 年 3 月北京第 1 次印刷

开 本 635 毫米×965 毫米 1/16 印张 27.5

字 数 360 千字

印 数 0,001-7,000 册

定 价 32.00 元

被接受就是恩典，接受才是勇气（代序）

何光沪

本书责编托我妻师宁带来这本书并请我写序之前，我早已知道作者威尔伯（Ken Wilber），但并未读过他的书。

没有读的原因，表面上看来是他的著作之厚重，使我觉得抽不出时间，往深处说则是他的思想之渊博，使我对他十分敬重。

1998 年秋，在北京的一次学术交流会议后，我在餐桌上与一位美国人偶然相逢，聊了几句正待出版的我编译的《蒂里希选集》（尤其是其中的《系统神学》）。他似乎为这样艰深的书有了中译本而惊叹，又问我是否读过威尔伯，我说不知是何方神圣，他遂说要送我一本。我既对威氏一无所知，又同那位萍水相逢者毫无交情（至今连相貌也想不起来，只记得他对蒂里希非常钦佩），事后很快就忘了。所以，不久之后真的收到了他从美国寄来的书时，我很为他的“言必信”而惊奇，更为威氏的这本书而惊奇——八百几十页的精装书重得像一块砖，封面上的评语赫然跃入眼帘：“所有出过的书中意义最重大者之一！”封底的评语分量更重，例如：“《性、生态与灵性》涉及范围极其宏大，自始至终充满洞见，极度鼓舞人心。威尔伯从各门物理科学、生物科学和人文科学汇集材料，帮助我们让世界作为一个整体来看待，使我们摆脱了那些只看人类经历的狭隘观点。这本书会改变历史！”又如：“威尔伯的这本书改变着一切。他是我们时代最伟大的系统思想家之一……”，“21 世纪确实有三个选择：亚里士多德，

或尼采，或威尔伯。这本新书以惊人的学术广度和深度写成，恰恰是新世纪和新千纪我们急需的良药：不仅因为它将治愈我们，而且因为它能“震醒我们”，等等，等等。

那本副题为《进化之灵》的书，其主题包括宇宙论、意识、进化哲学、部分与整体理论、上帝等等，加上封二和扉页、封三和环衬页连成了两幅巨大复杂的宇宙进化图表，令我深感才疏学浅、知识准备尚不足以啃下这块大砖，于是暂时将它置诸高阁了。

后来又听老友许金声提起这位奇才，其钦佩之情溢于言表，也给我留下了深刻的印象。金声长时间深研西方心理学与人格发展理论，介绍马斯洛等心理学大师的理论，而且已经开始翻译威尔伯的书，所以，我想他的推崇是有充分理由的。从金声的介绍，我也知道了威氏起码是所谓“后人本心理学”的代表人物。当然，我最深的印象，依然是威氏对宇宙发展作整体研究的宏大气魄，尽管这种印象会使人有点敬而远之。

然而，《恩宠与勇气》（原书名，下同）一下子使威尔伯与普通读者拉近了距离，因为这本书描写的是他自己的爱情生活和难忘的个人经历，“是他难得的感性作品”。胡因梦说她译此书而“自疗”人生，我虽不能像南方朔先生那样深入全面地评介此书，但只读到威尔伯与崔雅恋爱的起头，就有一个感觉：正如崔雅克服了对他的“光头”的不习惯，而坠入爱河，我和其他读者也应克服对“大砖”的敬畏，而去了解这位奇才的思想。

何况，这本书本身不只是一段惊心动魄的爱情的真实叙述——用死者的日记和生者的回忆构成的独特实录，而且是一种广泛而深入的探索的真诚思考——对生命与死亡、疾病与治疗、肉体与心灵、智慧与宗教等等的独特思考。换言之，阅读此书，不仅可以了解这位奇才其人，而且可以了解他的博大思想。

正因为如此，也因为上述种种，还因为我可以利用作者让读者跳过某些部分不读的慷慨，利用译者自述曾将此书束之高阁的经历来原谅自己，

我愿向读者写下这些，推荐此书。同时，我要为编辑的信任，为斯蒂芬·A·培金斯 (Stephen A. Perkins) 的热心，为两位译者的辛劳，更为威尔伯倾注生命与读者交流的感人精神，而表示感谢！

在写下这句话时，我想到最近读过的一句话：“感谢是成熟的标志。”在写完这篇序时，我更想到《圣经》上的一句话：“万事都互相效力，叫爱神的人得益处。”的确，最近听到一位朋友说在儿子病中，重新体会了世上的美善，威尔伯在这本书中也说，他的崔雅面临死亡这件事，成了他们最好的心灵导师。我不禁惊讶地想到：“万事”，甚至包括疾病和死亡！至于威尔伯所说“心灵导师”教给的是：“只有接受死亡，才能找到真正的生命。”这令我想起蒂里希在《存在的勇气》中的一句名言：要接受我们的“被接受”。

被接受，就是“恩典”。接受这一事实，才是“勇气”。

2005年3月2日凌晨至

3月4日夜间

于北京——伯明翰

在疾病与死亡中修行（代序）

南方朔

尽管卷帙浩繁，但仍热切地将这本书用心读完。最后在叹息中阖上书本，心里一直萦绕着崔雅所说的那句话：“痛苦不是惩罚，死亡不是失败，活着也不是一项奖赏。”

这是一种对生命的豁达、勘透与安详，同时也是对人生意义的了悟与升华。而这一切都发生在崔雅身上，它成了一个动人的故事。

这是个爱情故事。长得好看而活跃的崔雅，在朋友的介绍下认识了肯·威尔伯，他是当代有关神秘信仰及意识研究的卓越人物。他们两人的初次邂逅，彼此都有“好像生生世世都在寻觅对方”的感觉。于是，1983年8月3日相识，两周后求婚，四个月后结婚。但就在婚礼前夕，崔雅却发现罹患乳癌，于是，一出浪漫的爱情喜剧，遂变成两人相互扶持的痛苦故事。这是一段艰难的岁月，煎熬过五年漫长的时间。五年里，崔雅由只是右胸肿瘤，逐步扩散至左胸，最后是脑部和肺部也都恶化，终而不治。在这段艰难的岁月里，他们依靠着对爱的许诺，携手走过这一段苦厄。但纵使如此，他们仍许下将在未来继续寻觅的诺言。他们完成了这个时代已少有的爱情诗篇。

但爱情只是书里众多主题之一，灌溉爱情的其他部分毋宁是更重要的焦点。在这五年里，除了不断地求诊与手术外，他们更专注于灵修，并在灵修中共同成长。这是一个升华的过程。

疾病已不再是病，反而成了让人得以学习及超越的媒介；而一切痛苦折磨也因此成了使人走向彼岸的津渡。这是人生的大修行，他们在修行中放下了自己。这不但让人们的爱情被灌溉得更加灿烂如花，而人之所以为人的意义也因而获得发扬。

崔雅和威尔伯在疾病中的修行，无论从意识发展或生命意义的角度来思考，都极具启发性。他们都是那种具有夙慧的人物，而且在信仰上有普世主义的关怀，认为各种神秘信仰有其会通之处。因此，自崔雅被发现罹患癌症起，尽管他们一如常人那样也有悲伤、愤恨与怨怼，但他们却能一步步地借着冥想与修行，将这些逐渐消融，并提炼出智慧与慈悲。例如，五年的艰难岁月，两个人各有各的痛苦和恐惧，也各有各的付出，很容易在彼此的相互服侍中相互受伤，也使爱被翻转成痛恨及抱怨，这些因爱而生的感情渣滓只能在相互的超越中消融。他们两人的这段过程，让人不得不为之动容。语曰：“没有地狱，只有自我；没有天堂，只有无我。”话说得简单，达到这个境界却千难万难，他们为我们作了证言。

而这种自我的超越与升华，也就是意识在痛苦中的成长。意识不是个平面，而是仿佛阶梯般的历程，它使人得以由最简单的自我状态，一步步地更加接近那更宏大的世界。它可以称为“宇宙心灵”、“上帝”，或“道”等任何名称，这个阶梯的过程乃是人类意义的终极，它使人能够打开紧缩的自我，使自己从囚笼中获释。它是一种意识的神秘进化力，也是人的内在转换机制，它是人的可能性，正因具有这种可能性，我们遂将这一切视为一种“恩宠”，而它的完成则要靠人们自己。在崔雅长达五年的癌症经历中，他们夫妇两人由疾病的意义开始，一步步地展开探究。崔雅最先和每个人一样，以旺盛的战斗意志来对付病魔，既为战斗，就难免挫折与愤怒的煎熬。但到了第二阶段，她的癌症的主要对抗力量则来自臣服，她让自己被一切穿过，反而多出了开放与慈悲，并因而与沮丧、悲愤、怨恨等一一告别。照顾自己，哀怜别人。她终于救赎了自己。而所有的这一切，当

然也就是学习死亡的历程。她活得尊严，死得高贵。书的结尾写她离开人世前的最后两天，风雨将她迎接，她在祝福与感谢中欣然就道，她并未死亡，只是要到另外一个前路上去守候她的许诺。这段描写让人惊心动魄，或许可视为临终状态最精准的叙述。

因此，这本书可以看成爱情之书，也可以看成是面对疾病，甚至面对死亡之书。整本书里，崔雅自己的描述以及威尔伯加进来的叙述交叉进行，它是注解，同时也是对话，很可以看成是两个人相互鼓励及扶持的历程。他们走他们的蹉跎人生，其实未尝不是在走每个人都必须走的生死路。他们走得可真是不平凡，因为就在记录崔雅的生死历程时，它也替人们打开了一扇窗户，让人得以窥视更大的人生意义。

孰谓“恩宠”？它是一种感激之心。我们感激被赋予自我提升的进化可能性，它是一种神示的动力，可以让人追求更大的自我完成。此外，它也是对周遭帮助我们得以完成自己的感谢，如同崔雅感谢威尔伯和威尔伯感谢崔雅。“恩宠”是一种庄严的生命认知与态度。

孰谓“勇气”？它是一种自我舍离的豁达与决意。它使人能将痛苦、烦忧、沮丧，以及对命运的抱怨升华到大我的境界。就神秘体验论的角度而言，这是在忘却自己中重新记起神，就现世升华的角度而言，它则是一种更高意志力的提升，将自己的痛苦转化为对众生的祝福。

“恩宠与勇气”有深意在焉。生命之所以值得，而人之所以可能高贵，都在恩宠与勇气中。当我们阖上书本，或许即可张望到生命的另一番境界！

（作者现任《新新闻》周报发行人兼总主笔）

也是自疗（译序）

胡因梦

1992年的初春，我和一名美国友人前往加州欧亥（克里希那穆提故居）寻幽访“圣”，途中经过旧金山的香巴拉书店，两人决定下车买几本好书。

那段时期我的阅读仍局限在灵修的究竟真理，友人向我推荐威尔伯的著作，并买了这本《恩宠与勇气》送我当礼物。我看了看威尔伯凌厉而缺乏空间的眼神，便决定将此书暂时束之高阁。

1994年11月底洁生出世，产后的第二天我的身体突然瓦解，往后三年我度过了此生第一次的谷底生涯。其原因、过程与微细的体悟，我不打算也无法在这篇序文中详加描述。我只能说谷底就是另一个高峰的起点，因为气血循环不良、失眠、消化缓慢、心跳过快、夜间惊恐以及伴随而来的各种思维与情绪的反应，提供了我观察身心灵链锁关系的绝佳机会，也学会了顺受和纯然的觉知。

三年中我实验过各种另类疗法——针灸、刮痧、放血、草药、中药、断食、生食、精油按摩、磁能治疗与灵疗，最后发现主要的病源出自剖腹生产与右边卵巢的畸胎瘤。因为中药无法化解畸胎瘤，不得已只好选择二度开刀。

就在准备开刀的前十天，我不经意地从书架上取出了《恩宠与勇气》。记忆里，这本书描述的是后人本心理学界的天才肯·威尔伯与罹患乳

癌的妻子崔雅·吉兰共同抗癌的心得，我想也许它能帮我面对十天后再度开刀的不确定感。我万万没料到，这本被我束之高阁长达五年的传记，竟然充分印证了我三年谷底经验中对生命的一些深层领悟。

阅读的过程中，我愈来愈意识到此书的重要。它不仅仅是癌症病患的经验谈，更是难得一见身心灵整合治疗、临终关怀与终极解脱的坦直实录。

放眼望去，国内外有关身心的著作通常无法上达灵修的层面，而灵修的教诲又往往略过肉体的现象与心理转化的进阶，即使某些密学导师有能力兼顾身心灵各个层面，其著作仍缺乏人性挣扎过程的微细描述。然而，诚如肯所言，崔雅四十一年短暂生命，主要的目的就是完成人生情境最残忍的考验（她的肿瘤最后增长到脑部四个，肺部六十个，同时并发了糖尿病、导致左眼失明），她以书信体的方式，巨细靡遗地记录癌症各种主流与另类疗法的疗程、方式、医药名称与她接受治疗后的身心反应；癌症云霄飞车的情绪起伏，夫妻之间面临严重磨难所产生的龃龉、甚至肢体争斗，对这些反应，崔雅赤裸而坦诚地自省与详加叙述，肯也佐以他的观察和剖析。虽然两人在结识前各有十多年的灵修基础，也都所谓后人本（Transpersonal）的经验，但为了确保精神的稳定性和透过磨难转化自我的习性，他们广泛地含纳东西方的灵修途径——基督教的宽恕与向神臣服、佛法的内观与深思，以及藏密的自我交换观想和持咒法门；在最混乱艰难的阶段，他们借助理疗，帮他们挽回婚姻。总的来看，身心灵的治疗最不重要的反而是肉体的层面，灵性层面的纯然觉知一旦建立，肉身即使几近瓦解，病者的心仍然自在、解脱、愉悦、充满着生命力，甚至有余力慈悲地回馈。

崔雅的“贤内助”肯，早在二十三岁便撰写出《意识的光谱》这本长青哲学领域最通达、最广博的著作。到目前为止，他一共出版了十四本巨作，台湾节译过来的只有《心无疆界》一书。他以惊人的归纳研究能力，

综合心理学、心理治疗、神秘体验论与东西方各大宗教的灵修，也统合了哲学、社会学、超心理学、人类学、神话学、经济学、生物学、物理学与知识史，等等，形成意识的“大统一场理论”。在这么多纯理性、纯知性的博杂作品中，我看重的却是这本记录真实生命经验的传记。这位现代唯识学的爱因斯坦，以其无比缜密的科学心思，解读了他与灵魂伴侣崔雅之间不可思议的业力轨迹。他为崔雅架构人生的方向，放弃自己的事业，甘心扮演顺从妻子的角色；他从无私的奉献中，真正体会了无我与解脱的第一义谛。

翻译这本书的心情非常错综复杂。早在1997年10月开刀前，这本书已经被（台湾）张老师文化公司预定为次年的重要出版品。但是着手翻译了五章之后，我发现自己的身体非常抗拒这项工作，主要因为心肾不交、脾胃受损，因此一集中用脑，便产生反胃的现象。于是张老师文化公司找到了救急的援手清彦。清彦以惊人的速度初译了大约三分之二的内文，我再以三个多月的时间加以细润。进度虽然缓慢，身体虽然不适，但整个过程仍然延续了三年来的自疗。我为崔雅与肯的磨难落泪，也为他们的领悟狂喜，同时更体会到不抗拒、不选择的平等心，就是自我解脱与治疗自己的关键。

在这里我要特别感谢高雄的赖俊廷医师以及台中的李孟浩先生，在医学与心理学名词上给予我的协助，也要感谢隆宜修小姐的听写功力。

我发誓这本书出版后，一定要好好运动了。

第二版导言

当我为这本书的第二版写导言的时候，崔雅已经去世 10 年了。由于她的存在，我更加虚空 (immeasurable)，也更加充实。因为认识她，我更加虚空；因为失去她，我更加充实。可能生活中的每件事情都是如此：让你充实的同时又使你感到空虚。只是难得有像崔雅这样的人跟我们一起生活，随之而来的欢乐和痛苦都被强烈地放大了。

有多少人认识崔雅，就有多少个崔雅。下面来说说我所了解的崔雅。我不是说我的崔雅是惟一的，或者说是最好的。但我相信我的崔雅是一个完整的人，一个公正、平衡的人。尤其是，她慷慨地奉献了自己的日记，她用来记录自己成熟的生活大部分时间的日记，我们一起生活的这些年她几乎每天都在写的日记。

以前，我曾想等崔雅去世之后把她的日记销毁，不去读它们，因为这些日记是崔雅非常私人的东西。她从来没有把日记给任何人看过，甚至没有给我看过。不是因为崔雅不想让别人知道她“真正”的感受，需要把它们藏在自己的日记中。正相反，崔雅最了不起的一点——事实上，应该说她最令人惊讶的一点——就是她在公众面前表现出的自我跟私下实际的自我几乎没有区别。崔雅没有把任何“秘密”的想法、那些她不敢或者羞于与世人分享的想法隐藏起来。如果你问崔雅，她会实在地告诉你她的真实想法——关于你或者其他任何人的想法——以一种非常开放的、直接的、

简单的方法，但人们通常不会因此而不高兴。这是她诚实的基础：人们从一开始就信任她，好像他们知道崔雅不会对他们撒谎。据我所知，她确实从来没有说过谎话。

因此，我想毁掉这些日记，仅仅因为我觉得当她写这些日记的时候，她完全是跟自己在一起，在享受自己一个人的空间，我认为没有任何人，包括我自己，可以侵犯这个空间。但在崔雅临终前，她指着自己的日记对我说：“你会需要这些的。”崔雅曾经要求过我，把我们共同经历的磨难写下来，她知道我需要以她的日记来转达她的思想。

写这本书的时候，我读了她的所有的日记（大概有十个大笔记本，还有许多电脑文件），几乎找到了与后面章节中所有话题相关的记录，让崔雅用她自己的语言，以她自己的方式，在书中为自己说话。我读这些日记的时候，看到的正如我期待的一样：没有任何秘密，没有任何崔雅同我或者她的家人和朋友未曾分享的东西。崔雅无论在人前还是在人后都是始终如一的，这正是她伟大诚实的一部分，并且与她的无畏直接相连。崔雅有一种力量，一种无所畏惧的力量，我这样说是很认真的。崔雅很少有恐惧，因为她没有什么要对你、我、上帝或任何人隐瞒的东西。崔雅胸怀坦荡，她完全透明，对现实透明，对神透明，对世界透明，因此她没有任何需要畏惧的事情。我见过她有非常痛苦、怨恨和愤怒的时候，但从来没见过她恐惧过。

不难理解为什么只要有崔雅在的时候，人们就会活跃、有生气、有觉悟。甚至在不同的医院，当崔雅经受一个又一个痛苦的折磨时，人们（包括护士、来访者、其他的病人、他们的亲友）也总喜欢待在崔雅的房间，仅仅是为了感受她的存在、她的生命和似乎由她发散出的能量。我还记得在德国波恩的一家医院时，人们需要排队才能进入崔雅的病房。

崔雅有时很倔强，坚强的人通常都是这样的。但这倔强来自崔雅那生气勃勃的存在和灵性的核心，这倔强令人振奋。人们拜访崔雅后，通常会变得更开放、更直接。她的存在改变了你，有时候只有一点点，有时候则

很多，但确实在改变你。她使你觉醒。

另外一件事：崔雅非常漂亮，但是（你在后面章节中会看到），令人惊奇的是，她几乎没有任何虚荣心。在我所认识的所有人中，包括一些非常开明的老师，崔雅是最无私的。她非常地朴素和直接。她不以自我为中心，围绕着崔雅，世界变得更加直接、专注、清晰、动人、光明、诚实、开放和充满活力。

《恩宠与勇气》是她的故事，也是我们的故事。由于我在书中引用许多崔雅自己的文字和语言，许多人问我为什么不把崔雅并列为作者。开始时我也想这样做，但同编辑和出版商的交流使我明白这样做会误导读者（正如一个编辑所说的：“共同作者是积极参与，与作者一起写书的一个人。这和把别人的文字拿过来并且加到书里是不一样的”）。因此，我希望那些认为我没有承认崔雅对本书贡献的读者能够明白这并不是我的本意，而且崔雅自己的声音几乎出现在书的每一页，让她为自己说话。

崔雅在日记中曾经写道：“同香巴拉出版社的编辑艾米丽·肖伯恩·雪儿（Emily Hilburn Shell）一起吃午餐。我非常喜欢她，相信她的判断。我告诉她我正在写一本叫《癌症、心理治疗、灵性》的书，问她想不想帮我编辑。‘非常愿意’，她说，这使得我更加下定决心要完成这本书！”崔雅没有时间完成她的书——这也是为什么她要我写这本书的原因——但我很高兴告诉大家，艾米丽正是《恩宠与勇气》的编辑，并且做得很棒。

还有几点，很多人读这本书，不是为了了解与我工作有关的专业知识，而是为了看崔雅的故事。正如我在对读者的注释中所说，书的第二章是写专业知识的，完全可以跳过去不读它，但不要遗漏故事的任何情节（实际上，如果你要跳过第二章的话，可以读一下有关采访的那几段，因为这里有一些很重要的故事元素，不然的话，跳过去好了）。读者如果对我工作的最新进展感兴趣的话，可以去看《整合心理学》（*Integral Psychology*）。在这本书中，所有摘自崔雅日记中的文字，都会用竖实线线在段落

最左边标出。摘自崔雅信中的文字，是没有这样的实心线的。她的信，即便是最最私人的信件，对其他人来说也是公开的。但是每个标有实心线的段落都是来自她的日记，以前是没有的。

对《恩宠与勇气》的反响非常热烈，读者回应的其实不是我，而是崔雅的故事。到今天，我已经收到了来自世界各地将近一千封信——一个前所未有的数字，人们写信告诉我，崔雅的故事对他们意味着什么，如何改变了他们的生活。有些人寄来他们小女儿的照片，起的名字都是“崔雅”。作为一个完全客观的旁观者，我可以告诉大家，她们是世界上最漂亮的小宝贝。有些写信来的读者患有癌症，他们最初都不敢看这本书。但一旦他们读了，就都开始忘掉自己的恐惧，有的时候几乎完全忘记了——我真诚地相信，这是崔雅给他们的一个礼物。

亲爱的肯：

去年八月诊断出我得了乳腺癌。我做了手术，切除了淋巴腺，接受了三周的治疗。我一直同癌症做各种各样的斗争。几个星期前，一个朋友告诉了我你的书，我知道我必须读一读。这是个吓人的想法，因为我知道故事的结局。

我当时想：“崔雅可能得了比我更严重的癌症。”但如果不是那样该怎么办呢？事实上，我同崔雅一样患的是恐怖的癌症。这本书刚读起来时，有些地方让人害怕，但最后能彻底地让人得到解放。

解脱了，因为崔雅几乎一步一步地描述了她如何克服癌症的痛苦，升华到精神上的自由和解脱，使死亡和内在的恐惧黯然失色。

亲爱的肯·威尔伯：

我今年14岁了。很小的时候我就很怕死。后来我读了崔雅的故事，从那以后，我就不再害怕死亡了。我想让你知道这个。

亲爱的肯：

我去年诊断得了晚期乳腺癌。我的一个朋友劝我读《恩宠与勇气》这本书。但我问他故事的结局是怎么样的时候，我的朋友告诉我“她死了”。我很长一段时间都不敢读这本书。

但当我读完这本书后，我想发自内心地感谢你和崔雅。我知道我可能也会死。但看了崔雅的故事，我不再恐惧了。第一次，我不再害怕。

大部分来信的读者都没有患癌症。其实崔雅的故事是每个人的故事。看起来好像崔雅“拥有了一切”：聪明、美丽、迷人、诚实、一个幸福的婚姻、一个奇妙的家庭。但是，像我们一样，崔雅有她自己的疑惑、不安全感、自责，以及对自身价值和生活目的的不解——更别说还要同致命的疾病进行残酷的搏斗。但崔雅与所有这些阴暗面打了漂亮的一仗，并取得了胜利。崔雅的故事让我们每个人了解到“胜利”这个词的真正含义，因为她总是昂起头，以勇气、尊严和慈悲面对每一次梦魇。

崔雅为我们留下了她的日记，告诉我们如何做到这一切。如何用静修的觉知来克服病痛的折磨；如何用心底的爱来面对世界，而免于自我封闭，变得烦躁和痛苦；如何用“无比的镇定”来面对癌症；如何抛开自怜，选择继续过开心的生活；如何无所畏惧：不是因为她没有恐惧，而是因为她勇敢地面对恐惧，即便在她将死的一刻。“我将把恐惧带到我内心的深处，用开放的态度来迎接痛苦和恐惧，面对它，包容它。认识到这些可以给生活带来奇迹。它使我的内心喜悦，滋润我的灵魂。我感到无尽的快乐。我没有想‘击败’我的病痛，而是接纳它，原谅它。我会继续下去，不是伴随着痛苦和愤怒，而是坚定的意志和快乐。”

崔雅也是这样做的。她用超越恐惧的坚定意志和快乐面对生活以及死亡。如果崔雅能够做到，我们也能够做到：这正是本书想要告诉读者的，也正是读者在来信中告诉我的。崔雅的故事是怎样打动了他们，让他们记