



[美] Carolyn Hobbs 著
卡罗琳·霍布斯
余音绕等 译

快乐一生

Joy no matter what

保持内心快乐的三个简单步骤

Make 3 Simple Choices to Access Your Inner Joy

四川出版集团
四川人民出版社



快乐一生

快乐一生，快乐一生，快乐一生，快乐一生

快乐一生，快乐一生，快乐一生，快乐一生

快乐一生，快乐一生
快乐一生，快乐一生

B842.6/47

2008

快乐一生

Joy no matter what

保持内心快乐的三个简单步骤

Make 3 Simple Choices to Access Your Inner Joy

[美] Carolyn Hobbs 著
卡罗琳·霍布斯

余音绕 彭明祥 刘行勇 车燕 译

四川出版集团
四川人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐一生:保持内心快乐的三个简单步骤/(美)霍布斯著;
余音绕等译. 一成都:四川人民出版社,2008.5
(全球畅销图书文库)

书名原文:Joy No Matter What:Make 3 Simple Choices to
Access Your Inner Joy
ISBN 978-7-220-07590-2

I. 快… II. ①霍…②余… III. 心理卫生—通俗读物
IV. R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 052161 号

JOY NO MATTER WHAT;MAKE 3 SIMPLE CHOICES TO ACCESS YOUR INNER
JOY by CAROLYN HOBBS

Copyright © 2005 by CAROLYN HOBBS

This edition arranged with SUSAN SCHULMAN LITERARY AGENCY, INC
through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2007 SICHUAN PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

四川省版权局著作权合同登记章图进字 21-2008-023

Joy No Matter What;Make 3 Simple Choices to Access Your Inner Joy

快乐一生:保持内心快乐的三个简单步骤

[美]卡罗琳·霍布斯 著

余音绕 彭明祥 刘行勇 车 燕 译

责任编辑
封面设计
技术设计
责任校对
责任印制

王定宇
邹小工 代志达
戴雨虹
叶 勇
丁 青 李 进

出版发行
网 址

四川出版集团(成都槐树街2号)
四川人民出版社
<http://www.scpph.com>
<http://www.booksss.com.cn>
E-mail: scrmcbsf@mail.sc.cninfo.net

发行部业务电话
防盗版举报电话

(028)86259459 86259455
(028)86259524

印 刷

成都金龙印务有限责任公司

成品尺寸

140mm×210mm

印 张

6.75

字 数

160千字

版 次

2008年5月第1版

印 次

2008年5月第1次印刷

书 号

ISBN 978-7-220-07590-2

定 价

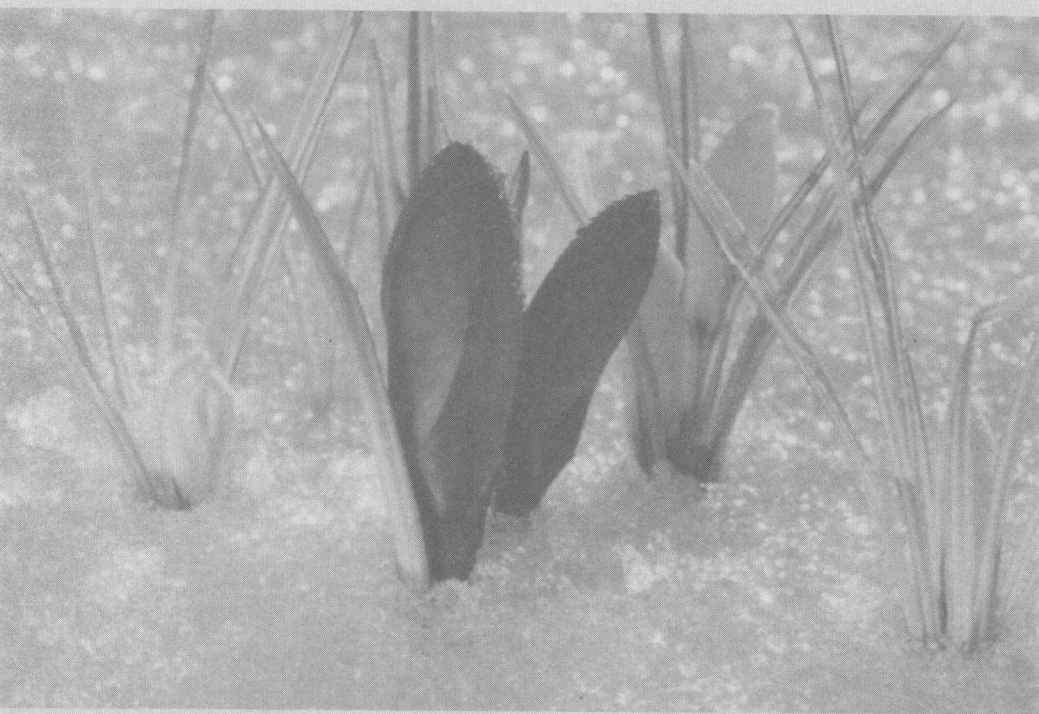
25.00元

■ 版权所有·侵权必究

本书若出现印装质量问题,请与我社发行部联系调换
电话:(028)86259624

谨以此书献给
乔·亚历山大 (Jo Alexander) ,
她可贵的爱心和智慧帮助我求得内心的快乐
并写下本书。

献给母亲,
她的磨难和痛苦首度擦亮我的双眼,
使我走上觉悟之道。



为保护和尊重患者隐私，书中提及的患者姓名及详细情况均有改动。此外，本书不能替代专业的医疗咨询。如您确有严重的心理或身体上的问题，请咨询您的保健医生。自行按书中介绍的方法去做而造成损失或伤害的，本书作者和出版社概不承担责任。

致 谢

衷心感谢卡罗琳·平卡司 (Carolyn Pincus)，她以她的信心、力量和编辑才能，鼎力支持本书的写作和出版。她慷慨提供帮助和鼓励，在每个环节穿针引线，把本书理念推荐给我的出版商简·约森 (Jan Johnson)。同时，感谢我的代理人苏珊·舒曼 (Susan Schulman) 始终不渝地相信、尊重并鼓励我的写作。她凭借敏锐的商业触角，帮我们寻找到最合适的出版商。我的编辑凯特·哈克 (Kate Hartke) 和吉尔·罗杰斯 (Jill Rogers) 亦为成稿的最终成书提供了宝贵意见。

永远感谢我的朋友，他们和我一道，用友情和信念守护共同的精神家园。他们用一生追求至善至美，鼓舞我有勇气和力量保持真我。首先，衷心感谢我生活和精神上的好姐妹乔·亚历山大 (Jo Alexander)，她在我写作过程中给予无私的爱、智慧的指引和热情的支持。

衷心感谢我的良师、精神上的姐妹、我所爱的朋友德文·维森伯格 (Devi Weisenberg)。她对我深切的痛苦感同身受，并用爱与智慧包容我。她追求至善至美，以多年历练出的直言不讳、机智勇气、善解人意和宝贵的爱心，长期照拂我的身心和灵魂，治愈我的

伤痛。她帮助我充实书中关于找寻自我的方法的内容。同时感谢斯坦·韦森伯格（Stan Weisenberg）和她的丈夫，同时也是我的朋友，他用毕生精力治病救人。

永远感谢我的精神上的姐妹、我所爱的朋友德布拉·夏伯林（Debra Chamberlin-Taylor），她乐于助人的品格时时激励着我。多年以来，她分担我的快乐与痛苦，她是我的知心朋友、亲密伙伴、精神导师，也是天才的医师。我们携手走向觉悟之道。她用爱心和智慧帮助我通过冥想探索人生真谛，无畏地袒露自己并写下本书。在此也感谢她的丈夫、我的朋友、风趣友爱的乔治·泰勒（George Taylor）的支持。

感谢帕米拉·波兰（Pamela Polland）和比尔·厄恩斯特（Bill Ernst）多年来为我敞开他们的心扉，为我敞开在毛伊岛的家。帕米拉毕生致力于寻求日常生活的快乐，坦诚地向我讲述她惨痛的命运，激发了我的创作灵感。而友善的比尔总在紧要关头适时出现，施以援手。他们帮助我克服莫名恐惧，坚持写作。尤其感谢这些女友——琼·洛曼（Joan Lohman）、卡罗·王波儿（Carole Wampole）、珍妮特·雅各布（Janet Jacobs）在我写作期间给予支持和鼓励。

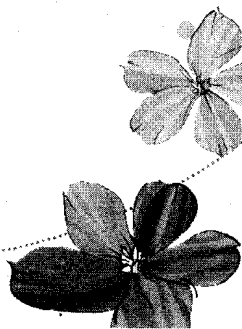
感谢我的朋友特丽莎·凡·布朗（Teresa Von Braun），她是“钻石之心”的医师，我昵称她为“我的眼睛”。她洞察世事、见闻广博，让我克服丧母之痛，感受到写作的乐趣。

感谢盖伊（Gay）和凯瑟琳·亨得利（Kathlyn Hendricks），他们向我传授身体的奥妙，帮助我发现，原来我们的身体孕育着无限的爱与康复的能力。他们还教我如何直面人生、确立意图并珍惜内心的智慧。

感谢我终身的朋友埃莉诺·格林李（Eleanor Greenlee），她为我打开意识的大门，第一个帮助我感受到自己的活力。她是我的生物能^①医师，为我推荐了威廉·来克（Wilhelm Reich）、阿·罗文（Allowen）、卡尔·杨（Carl Jung）等人。作为朋友，她无条件地爱着我。

以下各位老师对我的生活和工作产生了深远的影响：玛丽安·伍德曼（Marion Woodman），感谢你传达了女性意识，使之深入人心。杰克·科恩菲尔德（Jack Kornfield）、佩玛·查伦（Pema Chodron），感谢你们致力于向西方传播佛教，让美国人容易接受。帕特·罗得加斯（Pat Rodegast）和茱第斯·斯坦顿（Judith Stanton），感谢你们传播我最爱的老师之一依曼奴的智慧。茱丽·卡梅侬（Julia Cameron），感谢你的盛情邀请。最后感谢自然母亲，她以永恒的沉默和爱的包容哺育着我。

①活生物体中的能量转换。



前言 每天都快乐



我们大都认为，快乐需要去寻找、去创造。我们相信，只有生命中那些特别的人或事才会带来快乐。我也一样。举例说吧，我刚徒步两小时回家，此时正值我喜欢的科罗拉多州西南部的9月天，秋高气爽，风和日丽。蔚蓝的天空万里无云，让我流连忘返。我全身洋溢着快乐。

我在寂静的大自然中也找到了快乐。我喜欢看到窄窄的动物通道上印着小鹿和她妈妈的足迹。一只红尾鹰在我们头顶盘旋觅食，此景让我由衷地高兴。等到了11月，那些夏季在林木线以上的山区欢蹦乱跳的麋鹿也回来了，深吸口气，会闻到他们散发的野性的麝香味。某些早晨，我窥见一群麋鹿，约40头，赶在冬雪降临前掩埋食物。我喜欢这样的野景。

翩翩起舞时，我感到非常快乐，随着康加鼓点起舞时尤感快乐。我喜欢在夏威夷海滩与海豚嬉戏。我喜欢徜徉在科罗拉多州落基山海拔1000英尺以上的草地上，那里盛开着紫红的野鸢尾，紫色镶边，还有耧斗草，别处难得一见。在冬季，我喜欢和朋友们一起越野滑雪，在白雪皑皑的顶峰畅饮。赏心乐事不胜枚举，我相信你

也有体会。

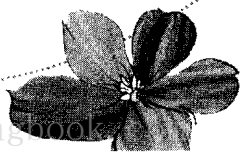
但是，做我们喜欢的事儿，即便是非常喜欢的，只能带给我们稍纵即逝的快乐。尽量把每个周末、假期和空闲时间用自己喜欢干的事填满，但我们终究要回到庸常的生活中：要干活、要买杂物、要付账单、要保养汽车。半夜要多次起来奶孩子，一早起来打的送大孩子上学，然后赶去上班。要面对金钱和人际关系的困扰。要应付时不时出现的头疼脑热和其他身体不适。

在这些伤脑筋的事中，我们找不到快乐。不是吗？其实不然。事实上，如果我们只能在干自己喜欢的事时才感到快乐，那么生命中90%的时间我们都不快乐。而正是我们自己限制了自己的快乐。很可惜吧，事情不应当是这样的。

在以下篇幅中，我想向您介绍一种更豁达的快乐观。我想让您重新熟悉深藏体内的无限的快乐。不是整天跳舞、滑雪或寻欢作乐之后感受到的愉悦（尽管不排除在外），而是一种更轻柔、微妙的感觉，流过我们的意识，不管发生了什么，都能带给我们内心的祥和与幸福。那是内心永存的快乐，一切变得云淡风轻。

本书让我们停止自欺。无论你身处何方，它为你打开一扇通向快乐的大门。是的，就在你忙忙碌碌，甚感沮丧或忧虑的每一天。你看，快乐无须我们寻寻觅觅；快乐在我们心中。我们的内心深处蕴藏着无穷的快乐。它不断提醒我们，无论发生了什么，我们是安全的、有人疼爱的。

听起来有些不可思议，这是因为我们大多习惯了漠视这种快乐感。请想象一下，如果你在各种境遇下都拥有内心的快乐，而你所做的不过是记住内心的快乐的存在，那么生活将会有多么大的改观。你也可以做到，只需三个简单的步骤——按部就班就成。比你



想象的更简单。

作为体心疗法的医师，我观照了上百名患者重新体验到不可遏制的快乐的体验。他们所做的正是寻常人避之不及的：直接面对多年来不敢面对的悲痛、愤怒或恐惧。就是说，常人不自觉地让日常的害怕、受伤、失望和抗拒心偷走他们的欢乐。他们必须做出改变。一旦他们让这些灰暗情感充分表露出来，他们的快乐就从内心深处浮现出来。

我听取了上百名男男女女、夫妻和大学生的生平故事。开始，我认为是生活造就了他们的痛苦。我认为我的工作无非是帮他们或离婚、或辞职、或搬家，找个更好的环境。但我很快意识到，外部的变化只会带来短暂的快乐。他们很快又故态复萌，让悲伤、疑虑吞噬自己的快乐。我意识到，即使我们不能掌控外部世界，我们仍然可以选择如何作出反应。我们可以直面痛苦与不适（这是人生的常态），而不是逃避，并作出与以往不同的反应。我们可以用快乐来包容它们。

多年的经验表明，不是我们的配偶、老板或生活的苦难，而是我们自己的成见、恐惧和对生活的习惯性反应损耗了我们的快乐。我让我的病人们每天思考两个问题：“我现在快乐吗？如果不快乐，我是如何赶走了快乐的？”在每个疗程和讨论会中，我的目标就是帮助人们重新熟悉内心的快乐感觉。我的三步法可总结为：

1. 接受现实
2. 观照自身
3. 作出与以往不同的反应，心怀慈悲

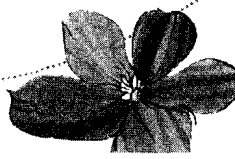
对老习惯有了清醒的认识并能主动控制我们的反应,我们就能以欣喜之心接受生活的馈赠。生活的馈赠是指什么?是指你过去的经历,无论好坏、你是否喜欢、是否想重新来过。佛教认为,历尽千喜千忧,人才能成熟。

当然,我们不会自觉地局限自己的快乐。没有人会有意识地抗拒快乐。这是一种无意识的习惯,多年来,祖祖辈辈就是这样带着恐惧生活的。不管父辈们多么爱我们,他们不能教会我们沉浸在无限的喜乐之中,因为他们自己也不懂。世世代代,祖先的遗训是想法生存——即隐藏起脆弱的感情,不相信“异端”,不惜代价融入主流、融入白种人的父权文化。他们整天劳碌奔波,忙于养家糊口,没空关心快乐。

但时代在变。祖先的遗训也会变。毕竟,老祖宗的话不是颠扑不破的真理。我祖父是俄罗斯人,祖母是罗马尼亚人。他们于1905年移民到美国,为防止遭解雇、受污辱甚至被当做共产党被遣返,他们告诉自己的6个孩子,自己是德国人。直到40岁出头,我才得知自己的身世。在接受心理治疗的过程中,我体会到种种难言的羞耻和非常“害怕被瞧见”的恐惧。通过治疗,这一切最终得到合情合理的解释。我第一次完全放松下来。

我们在承欢膝下时就学到羞耻感,长大成人的过程中,牧师和其他宗教领袖们进一步加深了这种羞耻感。他们以及多年的学校教育教我们漠视内心的智慧。我们学会了关注别人的看法而非自己的想法,不敢审视自己内心纷扰的情感。

数不清有多少次了,我恳请我的病人们内省,他们只是笑笑,说:“我不敢。我害怕只会发现内心的空洞。我害怕折磨人的空虚,我没法填补。”但在我的请求下,他们变得好奇,丢掉积压多



年的愤怒、悲伤、恐惧和羞耻，他们惊喜地触到快乐。一旦我们正视平时避之不及的黑色情绪，快乐就自然浮出水面。

我怎样开始相信本真的快乐

我花了多年时间才开始相信自己内心的快乐。还记得，在我未满10岁那年一个萧条的冬日，我坐在北明尼苏达州家中父母黑黑的卧室里。母亲服了一把安眠药，喃喃地说她不想活了。她责怪父亲不再爱她。她责怪哥哥行为不检点。她责怪这个中西部小镇的人们死气沉沉。她还责怪我不该扔下她不管，去找好朋友打篮球。她长期服用安定和安眠药，但我还不知道这意味着什么。只知道我需要她好好活着。

我坐在那里，担心她会死去。我不明白成人的世界为什么如此痛苦，让她情愿抛开丈夫和孩子，一去不返。日后，我自然更深切地领会到她的绝望。我悲哀地意识到，没有人教会母亲——或其他成年人——如何在坎坷的命途中找寻快乐。因此，我尽自己的一生发现通往快乐之道并与人分享。

在我20出头时，自己也陷入绝望深渊。新婚两年的丈夫离开了我，去“寻找自己”。两个月后，即1972年11月，我接受了旧金山湾区的一个工作机会，离开亲朋好友，生平第一次当上记者。在那里我举目无亲，非常孤单、失落、迷惑。展望未来，唯觉两眼茫茫。我从没料到自己会离婚，而且是在23岁的妙龄。

足有一年的时间，我借酒浇愁、滥交朋友，借以平息绝望与愤怒之心。我害怕像母亲一样具有自杀倾向，我想要答案，想快速得到。孩提时代礼拜日路得教牧师的布道帮不了我——70年代早期的

旧金山湾区政治混乱、性解放风潮正盛，我同样找不到出路。

我转向新纪元意识和佛教寻求答案。我研习中国的太极中的“气”和印度瑜伽中的“灵轮”^①，发现了西方医生从未提及的治疗身心的方法。我参加了一个佛教课程班。本地小报曾报道过开设的科目，如太极、瑜伽、日本合气道^②和Feldenkrais身体调节律动课程^③，在当时闻所未闻。我驱车前往。我第一次感受到心理阅读和按摩。我的情感偏向了佛教和身心疗法。我在伯克利佛教文化中心上了几周课，师父向我传授了吐纳之法及理清思想、感情、评判、恐惧的方法，总称冥想。当然，现在冥想不再是个稀奇的词，但在70年代早期，超验冥想^④可是标新立异的少数人的行为。

师父第一个教我合上双眼内观，不必为自己的真实想法感到羞耻。师父教我不要让思绪牵着鼻子走，调整自己的呼吸。他操着古怪的西藏英语，穿着鲜艳的红袍，带着感染人的笑容，教我放松地接受现实。在他的指导下，我正式开始修习冥想。

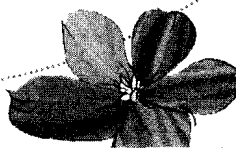
差不多在同时，我在北加州也师从埃莉诺·格林李（Eleanor Greenlee）学习生物能疗法。这是由亚历山大·罗文（Alexander Lowen）创立的身心疗法，通过发泄受压抑的情感，达到释放体内

①瑜伽认为，灵轮是主宰生命的活力核心。虽然这股正面能量不为肉眼所见，不过这些运转不休的生命活力轮是促进身心均衡健康的关键。正面能量可储存活力。

②合气道：日本的一种徒手自卫术，利用对方的力气取胜。

③是由 Moshe Feldenkrais 博士(1904~1984)创立的一种身心教育系统，借人体的自然动作整合身心和提升行动的灵活性以及思考和感受的能力。

④超验冥想：Transcendental meditation (TM)，又叫先验冥想。本质上是瑜伽的一种简化形式，具有放松而有益的身心效应，它可用于帮助解决不同的问题，包括生活质量、慢性疼痛、焦虑、高血压以及外伤的恢复等。包括了那些与祈祷、催眠、瑜伽等相联系的方法。



受压抑的气能的目的。与传统疗法笼统谈论情感不同，生物能疗法教我们一些具体的动作，帮我们理气舒心。

格林李有时让我躺在蒲团上，踢打腿部，大声说出我的感觉。开始我只是笑，感到不好意思。但当我这样做了以后，感到一股活力流过全身。格林李有时让我往后靠在一个小小的软椅上。当我敞开心扉时，不觉泪流满面。在她的办公室里，我日复一日地吐纳、踢打、叫喊、发火，我发现了内心的声音。我发现了内心蕴藏的难以想象的能量。我对自己的看法和期许产生了翻天覆地的变化。那个安静、害羞、顺从的女子原来是那么坚强、有创造性（其实我们的内心都有一个这样的自己）。

而真正令我震惊的是，经过一段时间发泄出愤怒、悲哀或恐惧以后，我全身颤抖，的确确实感到狂喜。有时，当我发泄出令我难堪的感情后，我不自觉地大笑，笑得脸颊发酸。我身心舒畅。我可以在本地夜总会一连跳上几小时舞，浑身有使不完的劲。

这种体验对我的影响太深了。很快，我辞去一家周报的编辑职务，全心全意投入新的激情。而“无限的喜乐”这一概念真正引起我注意还是在几年后的一个佛教静修场所。在静修第五天，杰克·科恩菲尔德（Jack Kornfield）宣讲了达摩提出的佛教四大无限：仁慈、悲悯、喜乐和平静。我当然了解喜乐——即做我喜欢的事——而喜乐亦来源于无所作为，存在即喜乐，这种观点让我很感兴趣。而喜乐是无限的。我意识到自己曾多次体验到体内无限的喜乐——当我尽情发泄内心的情感、沉浸在纯粹的存在快乐之中时。

几年后，1992年，在盖伊（Gay）和凯瑟琳·亨得利（Kathlyn Hendricks）夫妇的训导课上，我认识到意图能消除我们无意识的成

见。在科罗拉多州布雷肯瑞吉的会议厅，盖伊正在上一节45分钟的呼吸课。我躺在地板上的瑜伽垫上，闭上双眼，气沉丹田。盖伊让我们确定一个意图，温柔地告诉自己会完全康复。我感觉还好，但我多年来受颌骨和颈椎疼痛的困扰，因此我对自己低语：“我想让颌骨和颈椎完全康复。”我不断深呼吸，但劳而无功。我有过多次经验，不要放弃，也不要妄动。我继续深呼吸，相信自己的身体会有所反应。

突然，我的下巴开始颤动。很快，我全身都在颤动。童年的记忆涌入脑海。那时的我躲在床单里，蜷缩成一团，生怕一早醒来发现绝望的母亲冰冷、苍白的尸体。我不断深呼吸，我知道，体内的恐惧通过颤动释放出来。我起身时，开始不自觉地笑起来。我绕着会议厅蹦蹦跳跳（这可是一位40岁专业人士，好多年没这样啰！）颌骨不适感没了。足有几天工夫，我都保持着这样愉悦的心态。

现在，我从自己的亲身体验中了解到，贯注于纠缠不清的情感，能让我们重新体会到快乐。通过对我的病人们日复一日的指导，我认识到其深远的影响。雪莉患了子宫肌瘤，她的医生向她推荐我。我也没有把握。但我相信她内心的智慧。我让她躺下，深呼吸，精神贯注于肌瘤部位。几秒钟后她哭了。她说20岁出头时曾流产，尽管现在已过了20年，负疚感仍折磨着她。此后，她纵情悲伤，原谅了自己，感觉比以前有活力多了。几年后我再见她时，她淡淡提及肌瘤消失了。

大卫抱怨说，“自打长大后”，胃痛一直伴随他。当他深呼吸，精神贯注于胃时，他感受到了愤怒。“我还以为已经挺过去了”，他说，“小时候，爸爸常无情地责备我。我现在仍耿耿于怀。”他发泄出愤怒之情，表达出同情心，为那个在父亲眼中一无