

HOW TO TUNE INTO THE MOST POWERFUL
FORCE IN THE UNIVERSE

萨姆安娜丝·李 著

胡 坦 张 鹰 译

爱就是答案

爱是生命中的奇迹，它可以撼动山岳，
可以改变我们的生活。

love
Is the

swer-now what was the question

1382
58

爱就是答案

萨姆安娜丝·李(英)

胡坦 张鹰译 张鹰校译

昆仑出版社

1-P 32 | 32-10

图备字:01—1998—058 号

Love is the Answer-Now What was the Question;

U. C. C. Copyright Notice

LOVE IS THE ANSWER-NOW WHAT WAS THE QUESTION

Copyright © Samantha Lee 1998

First Published by Victor Collanca Ltd. , London as a Vista paperback

All Rights Reserved

图书在版编目(CIP)数据

爱就是答案/(英)李著;胡坦译 张鹰校译,北京:昆仑出版社,1999.9

ISBN 7-80040-409-9

I. 爱… I. ①李… ②胡… ③张… II. 生活知识-英国-现代 N. I 561.45

昆仑出版社出版发行

(北京白石桥路42号 100081)

电话:62183683

北京朝阳区飞达印刷厂印刷 新华书店发行所经销

1999年9月第1版 1999年9月北京第1次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:6.875

字数:151千字

定价:13.80元(膜)

目 录

上 篇

爱是什么	(1)
自爱的追求	(6)
为何总因体重郁郁寡欢	(21)
是否要自我放纵	(29)
力求客观地进行思考	(36)
为自己挤一点时间	(44)
何以对事情没有信心	(50)
宗教信仰与精神状态	(57)
为什么得不到想要的	(63)
为了爱应该做些什么	(69)
为什么总遇不到至爱	(76)

中 篇

为什么孩子让人讨厌	(85)
-----------------	------

目 录

老人爱发牢骚的原因	(88)
为什么无法与父母相处	(92)
怎么和家人毫无共同之处	(99)
为什么没有朋友	(103)
献出了爱会不会受到伤害	(111)
在一个小房间里如何有幸福	(115)
怎样才能热爱工作	(122)
应该如何热爱环境	(127)

下 篇

爱究竟是什么	(135)
施舍该先及亲友	(143)
助人时间在哪里	(151)
为什么一切都不长久	(158)
为什么生活充满艰辛	(167)
为什么还应该爱对手	(173)
明白别人的行为方式	(181)
怎么爱不认识的邻居	(190)
有人会爱他们的敌人	(199)
怎样拥有幸福的生活	(207)
现在——什么是答案	(212)

上篇

爱是什么

爱充溢着我们的生活，而我们对爱的体味常常却极其迟钝。恋人的拥抱，孩子对我们信任和亲昵，令人尊敬的导师的表扬，抑或是一只可爱的小狗对我们的摇头摆尾，以及与此相类似的一切，在我们失去天真的人和世故的灵魂面前通常不都是遭受鄙视的行止和瞧不上眼的小事情吗？众所周知，对于爱，我们仅仅只是知道它是超越了年龄，性，社会，经济，种族，宗教和肤色等这些单调的名词的一个单调概念。事实上，我们永远需要爱来营养我们的生活，就像花朵失去阳光和水就会凋零一样！

爱是天地万物间永不改变走向的巨大暖流。它温暖着我们的生活，无论是爱，还是被爱，都将使你大受裨益。

如果你觉得付出的爱没有得到相应的回报，你还会得到更多的无价的馈赠吗？

道理是显而易见的。

你在更多地付出的同时，已经实现了爱的自由境界，这就意味着，你在不自觉地开辟一条爱的隧道，让爱的光辉更多地流泄到你的心灵深处。否则，随意地攫取、强求或者滥用，会使爱的小溪断流，以至涸竭。

当今，人们总是把爱和性等同起来的误解，一直笼罩着我们的生活。一些电影和流行歌曲敲打弹唱的与其说是爱，倒不如说是由“爱”这个字眼堆砌出来的空洞，浅薄的噪音，用来填充追求瞬间快意的人群的需求。正像这种快意本身一样，他留给人们的是更多的空虚，乏味，弄得人们还想要的更多。

好莱坞总是在用自己的方式解析着爱的意义（正义之爱《迪德先生去华盛顿》）、忠心的爱（《米丽瓦太太》）、爱的自我牺牲精神（《卡萨布兰卡》）。主人公的所作所为总是让我们激动不已，可歌可泣，因为爱就是他们的崇高理想和终极目标。

当今一元化的电影观念总是让人乏味而又显得单调。不到20分钟必然进入“爱”的疯狂的情境。这不仅仅降低了人们对电影的热情，同时也让爱在我们心中失去份量。是的，爱总是被熟练地包装成肉欲搬上银幕来迎取观众廉价、淫荡的颤栗。我们生活在计算机普遍应用的时代，当然它给我们带来了方便，效率，乐趣和消遣。不断文明的现代生活使人与人之间的心灵交往日见稀缺。所有这一切，都将使我们对爱的观念完全可能成为下一代人衡量爱的依据和标准。让我们和我们的孩子有一个正确而又明智的爱的价值观，那是一个急须解决的问题。否则，那将危机我们全人类良好而又有秩序地生存。

爱是无时无地不在的。而只要我们沐浴其间，避免冲突和人性的实现都将成为可能。只要我们丢弃了战争的武器去辛勤地耕耘我们共同的家园，那不仅将使我们远离饥荒，同时真正的和平也将与我们相伴相随。难道谁能说这是人类自身的痴心梦想吗？就算这是一个梦想，只要我们每个人都积极地行动，而不是推来操去，梦想的实现不就是指日可待的事吗？要让美梦成真，必须从我们自己开始，从现在开始，从今天开始，

就像孔子所说的那样：“千里之行始于足下”。

爱是汹涌澎湃的激流，我们的信任和虔诚便是它坚实的河床，金钱可能就是激流中的沙子，使爱变得浑浊。涓涓流动的爱之清流任你享用，就像富饶的金矿期待着淘金者。

我们都在期待着爱与被爱，而即便如此，我们赖以存在的世界依然留存着大片爱的荒漠和荒漠中渴望甘泉的我们的同类。我们总是口口声声地嚷着要珍视爱，事实上，往往又把爱看得过于偏离原本而狭隘。时光在不住地告诫我们：“紧紧抓住爱的手，否则你将失去它！”是的，爱充溢着这个世界，这是不争的事实；不，爱比你我依存的世界要大得多。想一想把爱无私地撒洒给全世界的圣母玛丽亚，谁能说她缺乏爱呢？

爱的本质是由相互调和的三位一体的身体、心灵和精神所组成。任何一者都是其他两者的补充，它们之间的关系是相互依存又各自独立的，它们相互依存又相互独立。

两性之爱

传统的两性关系把性爱理解为传宗接代和繁衍种群，只是人们对自身生命和大众生活的一个编程：躯体的渴望，对生理结构的了解和心醉神迷，两性的相互吸引和生育。这种性爱观最令人满意的是，它是不含任何杂质的满足，快乐和嬉戏，纯洁得像水晶一样透明。但我得承认，它只是对美丽的生命画卷匆匆的一瞥，是那么地短促和转瞬即逝。

养育之恩

生活中最基本的养育之爱与其说营养了我们的血肉之躯，倒不如说更沐浴了我们的精神，它是至尚无私的爱，因为

它从来没有想获得这种付出应得的回报。当然，在我们目及我们所关爱的东西，无论是人，宠物，甚至于一株植物。目及他们健康地成长和欢欣，都将使我们收获那无与伦比的纯洁之爱。养育之恩，无论是养育，还是被养育，都能将这种生命之爱从封闭的家庭延及社会以致于整个天地万物间。它激励我们所生活的世界形成一个稳固而又相互依存的生存秩序，正像这种秩序本身一样，客观地存在保证了生活的健康和安逸。

怜悯之心

怜悯之心是爱的精神的一次神圣的延伸。正是这种延伸将我们与周围所有的一切连成一个有机的整体，不论它是一株不起眼的植物，还是我们的造物主。而这生灵的缔造者，不论我们把它塑造成白须飘拂的智者，还是地球母亲，抑或是宇宙间玄妙的诸神，都将于其间共沐爱的光辉，不分尊卑长幼。在生命的起源中，我们无一例外地像原子一样在那浑沌的太空中碰撞和旋转着，就这样，我们毫无懈怠地相互配合着，最终生命世界出现了。富于怜悯心的观念全是一种承袭的理想。我们期待着这种付出的回报，而所有的付出和期望正使我们生存的世界变得越加美好，有鉴于此，这或许成为怜悯之心永远停留在人们期盼中的根本原因，也正是这种永久的期盼保障了我们的生存。怜悯之爱因其自身而继续着。它倡导贡献，着眼于他人，说到底，需要有自我牺牲的精神。世界因为有了它才充满理解、了解和满意。

难道爱仅像说起来那么玄妙吗？不，它是那么实在，好像爱的光辉时刻都将你笼罩。无论是圣人还是罪犯，只要愿意，每个人的一生都可充满其乐融融的爱。

本书将把你引入一个你所未知的爱的世界,教你如何大量地摘取爱的果实。它将会改变你对现实与人生……爱……以及各种观念。

你将如何开始呢?

就像海洋中的一滴水那样,从小处着眼吧。水珠固然很小,可它也能荡起层层涟漪,这涟漪的水圈,甚至可以把我们带到我们所从未经历或完全未知的领域。这便是爱的奇妙的功效。当然,对付出的爱不要贪婪地索取回报,就像生活中的高利贷者,过份追求原始投资的回报。如果你对生活中爱的付出也持此态度,你无疑将会遭受痛击。

假若你不相信我的建议,那么就去试试吧,如果得逞,至少你能高兴地说一声,“原来正如我告诉你的那样!”

但是,你不会得逞的,永远也不会。

爱,一旦开始,便成为一股强劲的暖流奔涌着而从不会停滞。它将感化着一切,哪怕最冰冷的心。

读下去吧,你将明白如何才能给自己的生活再添加点爱!

86860

自爱的追求

自爱就是自私吗

不，自爱绝不等同于自私，还是尽快丢弃那种想法吧！

我们通常沉浸在自爱等同于自私的迷雾中，事实上，它们相距甚远。自私意味着一意的索取和欲壑难填，而自爱则表达了对自我的认可，欣赏和在意，体现了对自我的认知。

我们总是应该超越一切地去爱自己，事实上大多数时候我们总是屈从于“先天下之忧而忧”的观念而内心并不情愿地去爱别人，从不顾及自己是如何地不情愿。为什么总让我们去为他人作嫁衣呢？

为什么我们总是要去习惯这种让自己吃亏的事，哪怕是多发一句牢骚也行啊！倘若把“爱”和“自我”连同起来还不习惯，甚至于隐隐地不快，那就说明你尚沉浸在习惯的缠绕之中，事实上你已成为习惯的牺牲者。童年的记忆总是挥之不去，可是现在你已经长大了！当你6岁时，你可能一遍遍嘱咐自己不要卖弄炫耀，不要贪婪，不要总是老想着自己，可是当你26岁时，你再去这样一遍遍地告诫自己可能就不合时宜了，除非你甘愿这样，当然这也是你的一种选择。

你会觉得面对自我价值，自尊之类的概念远比面对自爱时要轻松得多。事实上，三者都是极佳而又能够得到人们认同的东西，它们还是被消极被动地安置在我们的生活中。善待你拥有的每一种东西，包括一些品质和习惯。你可以不自信，但不可以不自爱。爱是一种积极进取的过程，把爱播种到你的生活中去吧，甭管有多少困难和理由也该这样努力地去，因为只有耕耘才能有收获。

使你产生放弃自爱努力的荆棘是令人担忧的，这完全有可能让你逐渐认为自爱的努力是徒劳和错误的，而你在不明是非的境况下，这种观念会在心头滋长。这种对前路的恐惧便折断了你即将起飞的双翼而使你原地踏步和难有进步！

倘若你还不能从畏惧的迷途中返回，把这种畏惧的情绪藏匿起来，那就用这个简单练习去帮助自己吧——走到镜子前，看着自己的眼睛说：“我爱你！”

大多数人觉得这种练习会有难以置信的困难，甚至有人觉得这种练习根本无法实现，尽管这种练习只是举手之劳。

你可能会发现不可能去凝视自我，或者会觉得有一股无聊之感袭上心头，甚至会生气地以为这是一个极其愚蠢的建议。由此你会觉得这是一本充满胡言乱语和瞎扯淡的书而就此搁下。而你这些全部或部分的对这种习惯的不良反应恰恰表达了你心灵深处的自卑和对爱的远离，这不仅仅是错误的，同时也意味着可怕的感伤。

我们无一例外地都应该得到关爱，与其让那涓涓流淌的爱之溪枯竭，那么为什么不让它来滋润我们的心田呢？

倘若你深信自爱等同于自私，那你首先必须明白自爱与那极端的将自我视为高于一切的享乐主义之间横着一条极深

的鸿沟。

珍视自我并不意味着一味地索取，自爱也并不意味着丧失了爱人之心。相反，越是自爱的人则越能够去关爱他人。这倒像一个充满魔力的公式。

自爱意味着自我珍视和对生命的感恩。而这并不意味着自负和自恋。它召唤着你为人类的这种无与伦比的精神而努力。

事实上为什么我们又总是难如其愿呢？

想一想，你自身就是生物进化的一个产物，生命的一个奇迹，你身体的组成物质就像构成一个星体的物质一样。你的身体本身具有无穷的能量，你的大脑充满的智慧优于任何一台最为智慧的计算机，当然你也以自己的方式创造着一切。想一想，你还有什么理由不去关爱自身。

你有理由选择最适合自己的生活，请不要对此心存疑虑。为什么不善待自己，不善待生活呢？因为这珍爱自己，是获得世界对你的抚爱的最关键的起始。

当然，万事开头难，你只要告诉自己别人也是这样安排自己的生活，把一些纯粹自我的事情变成自己必须完成的行动，如中午12点和好友共进午餐。晚上九点去捕猎和洗浴。这些建议看起来是那样笨拙，但它恰好提醒了我们如何给自己多安排一点点仅属于自己的时空。

假如你漠视了小孩的亲昵、亲戚朋友的关系、家务和工作，而“躲进小屋成一统”。这对你可能是一个巨大的挑战。除非你松弛一下自己去忙里偷闲和宣泄自我，否则你可能会崩溃，诚如是，而你爱谁都只能是个愿望，尤其爱你自己则只能是遥不可及的愿望。

人们总是倡导不遗余力地将时间最大量地用在工作中。为什么不能挤出一点时间愉悦自我呢？因为及时而又有效地休息将更能全身心投入工作，而不去追求那眼前的点点效率，毫无节制地苦干及由此导致的未老先衰是没有什么益处的。

假如你自己都不关爱自己，那么又怎能期望别人来关爱你呢？你得让别人知道你并非清心寡欲，你也有需要和渴望，这样，你才能得到别人的理解和尊重，你去爱别人，同时你也是一个期望别人关爱的人。

如果职责意味着重负，它将是极其沉重的，如果你在生活角色总是围绕洗衣做饭，护理他人，甚至于是他人的“佣人”，那你便很有必要规划自己的生活，当务之急要规划出关爱自己的时间。

我们讨论了职责，确定你的重要任务是照顾你自己，你也应该得到关爱，假如你病倒和崩溃了，你还能去关爱谁呢？即使你渴望去关爱别人。

首先应该给自己的生活平添几分爱，稍稍松弛一下紧张的工作，去取悦一下自己，至少有时干一点自己极愿意做的事，放任一下自己会使你的眼界变得开阔起来。

有些人不能或者不愿意那样，因为他们坚信自己是唯一能够做好那份工作的人，而无论是清洁家具还是填写一份报告。这不仅仅有些妄自尊大，同时也在这种情绪中扼杀了自己。一畦胡萝卜是否锄好有什么值得你那么耿耿于怀，想一想，百年之后，谁还会忆起我们曾有的生活。

我并非主张打破生活原有的秩序，或者说宁愿让孩子带上一个破了洞的足球去上学也漠然不顾，甚而连上司的一个工作函也不去帮助处理一下。或者如果你就是一位老板，而你

却让你的秘书去对付那些刁钻可怕的纠缠，自己躲在别处花4个小时用午餐。我只是建议，假如你病了，或换了一个新的工作，或者孩子外出，你才去帮助他们或者自己，或者当你的员工因找到发货单而愁眉不展时，才向他伸出援助之手。

无论你身居何处，无论你在哪儿供职，将权利和义务进行分摊托付，同时教育自己的孩子，一定要使自己的伙伴和同事能够充实和自足，并且要拥有仅属于自我的时空。

简化你的家居生活

- 不必整天帮家里整理收拾物品，假如你觉得家里乱，那就家里某个合适的位置安置一个大箱子，将一些暂时不愿抛弃的东西放入其中，当你女儿将自己漂亮的毛衣从他哥哥的脏鞋边拿开时，当你爱人由一块湿抹布易被染脏而知晓他（她）那丝质衬衫也易弄脏的道理时，事实上他们已经积累了生活的经验。

- 做一个家务轮值表，分工去洗盘子，收拾饭桌，整理房间和清理废纸篓。如果你住在学生宿舍，这份轮值表将尤为重要。由此那些一直生活在妈妈身边懒手懒脚的小孩子就能够学会熨衣服、洗衣服和为自己做点早餐。

- 让小孩子去料理自己力所能及的事，去整理自己的床铺，一旦这些成为习惯，他们当然就会很自觉地照料自己，那么未来的生活还有什么可忧的呢？

- 定个规矩，并且监督它得到执行。不要把玩具扔得满地

皆是,不要把用过的器皿放在水槽里而不去清洗,或者干脆扔在屋外。管好自己的零用钱,不要去触犯别人,不要整天吵着向大人要零花钱,记住家长的嘱咐。

• 寻求帮助。如果你的生活的确需要帮助,那就雇佣一个人,不要在意由此而需要付 3 个小时的工钱,专业人员集中干上 3 个小时比你东一把西一把地干上 3 天还更见成效。因为,你必须知道,你一周至少需花上 3 个小时去写小说,需要和朋友一起去喝咖啡,需要完成你的论文。

• 如果你还有未成年的孩子呆在家里,记住不要到他们的房间去,那儿没事的,否则,一个星期仅有的休息也让你拒绝了,相不相信由你,他们已习惯那样了。

• 太多的迎来送往会使你倦怠和烦躁,其实你根本不需要发牢骚,甚至拿一只猫去撒气,干脆在卧室的门上挂上一块“请勿打扰”的牌子,让人们知晓你在此期间,除了做些呼吸练习,修画脚趾甲,看几眼杂志,别的什么也不想过问。除非出现了十万火急情况否则连门槛都不必跨出。

• 如果你因故未能外出须呆在家,而孩子太小又不能撒手不管时,你只有在孩子小憩时才有一小点闲瑕时间,千万不必抓紧时间突击做家务,坐下来好好松弛一下,家务是永远也做不完的。设想一下,假如你得了神经衰弱症,你还能这样做家务吗?

出去会会朋友,会为你带来许多乐趣。如果这些无法让你

愉悦,那就干脆坐在马桶上沉思默想好了。我保证这是你的丈夫从石油公司回来之前,最能让你的心灵慰藉的方式,就像兴高采烈的孩子们守在你的面前一样。

没什么需要熨烫的,将亚麻床单像新的一样放置起来,将衣物挂在衣架上,使用一些可快速晾干的衣物,除了静待机遇,我们还瞎忙什么呢?

简化你的社会生活

- 留出旅游(和争吵)的时间,只要有可能,还是出去工作。

- 说不,勇于拒绝不属于自己份内的工作。让别人无时不感到你的优势。

- 让人们知道,你是唯一能对下午 2 点至 3 点的电话作出答复的人,不然,这种电话还要继续下去,所造成的时间浪费将是非常惊人的。

- 不要去开那些没完没了的会议,有事通过电话和传真即可解决。

- 婉拒上司让你在下班前 5 分钟打印 10 封信函的要求,告诉他,你有一个既定的约会,而你又不能爽约,让他明白你的时间正如他的时间一样宝贵,否则,这种要求会源源不断地向你涌来。