

让我们活在**当下**，既不是过去，也不是**未来**。

活在当下并非不去**回忆往昔**、预想未来，

而是**专注于**这一过程！

只有臣服于当下，**抓住此时此刻**，

才能**拥有真正的自我**，

找到平和与**宁静**的秘诀。

Huozai
Dangxia De
Mimi

活在当下的 秘密

（韩）郭Serah 著

千太阳◎译

古希腊学者 库里希坡斯：

过去与未来并不是**“存在”**的东西，
而是“存在过”和“可能存在”的东西。惟一**“存在”**的是**当下**。

雅奈兹总统：

我们活在当下，这一刻没有悲伤。回忆过去才有悲伤，设想未来会引发恐惧。

好莱坞著名演员 詹妮弗·安妮斯顿：

要活在当下，一味把眼光**放在终点**，反而会**错过沿途的美景**。

活在当下并不是不去回忆【**往昔**】、预想【**未来**】，而是专注于【**过程**】，
一个过程中只干好一件事情。

活在当下的 秘密

(韩) 郭Serah 著
千太阳 译

图书在版编目(CIP)数据

活在当下的秘密 / (韩) 郭 Serah 著; 千太阳译. —北
京: 华文出版社, 2009. 11
ISBN 978-7-5075-2794-0

I. 活… II. ①郭…②千… III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 200140 号

北京市著作权合同登记 图字: 01-2009-6058

인생에 대한 예의 活在当下的秘密

Copyright © Guahk, Serah(郭 Serah)

2007, Printed in Korea

Chinese simplified language translation rights arranged with SAM&PARKERS
through Imprima Korea Agency and Qiantaiyang Cultural Development
(Beijing) Co., Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED.

书 名: 活在当下的秘密

标准书号: 978-7-5075-2794-0

作 者: (韩) 郭 Serah

译 者: 千太阳

责任编辑: 姜艳艳 潘 婕

出版发行: 华文出版社

地 址: 北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcbcs.com.cn>

电子信箱: hwcbcs@263.net

电 话: 总编室 010-58336255 编辑部 010-58336261

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市文通印刷包装有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 15

字 数: 280 千字

版 次: 2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与发行部联系调换

序 言

向我的人生致歉。

向那些由于懒惰而未能享受的、令人心醉神迷的时刻。

向那些因麻烦或恐惧而被拖延的成功与幸福。

向迄今为止还存在的暴虐、摧残与固执的折磨。

也向那些曾经未能遵守的约定致歉。

每天凌晨，我见到在庭院散步的师父就会点头向他问候：“您是否安康？”每当这个时候，师父就会反问我：“你是否先问问自己的心灵呢？”

坦白地说,我很少向我自己的心灵问候。始终过着一种不自我的生活方式。没想到有时候不自我也是一种损失。我总是为他人的心情着想,总是战战兢兢地生活,努力不让他人因为我而感到不适。当我把精力全都集中在别人身上的时候,至于自己的心情是好是坏也就无所谓了。

我不是心理医生,也不曾专门学习或者接受过这方面的治疗。我只是一个拖着柔弱的身体、怀着一颗想安慰他人同时也渴望得到他人抚慰的人,是穿梭于世界的各个角落的游者。而且,在这一旅途中我幸运地遇到了一个又一个大大小小的奇迹。

我所遇见过的心理医生、治疗者、那些擦肩而过的人们,还有环球旅行者的朋友们都曾用同样的方式问候过我的心灵。我也是后来才明白的,其实他们也经常用同样的方式问候自己。在此,我想将他们教给我的九种诚挚的问候方法介绍给大家。

这里搜集的,都是我曾经亲身接受治疗、得到安慰并互相交流过的,充满着人情味的心理医生们的故事。和您一样,我对他们几十年来研究的心理治疗技术并不感兴趣。只是,我被他们的魅力征服了,而他们被我的伤口征服了。

在这个过程当中我惊奇地发现了一点,那就是虽然他们的治疗方式各不相同,但令人不可思议的是,他们都在讲述着同一个故事。这个

故事说,在自己的人生面前应该保持的最高礼仪就是:感受风、重新寻找与大地的联系、与自己和解。

不知道您的心灵会在谁的故事当中驻足停留。

也不知道您的生活会对谁的问候点头致意。

只是,衷心地希望您也能够与自己和解。希望您能够将斗争搁置一旁,来接受这份慰问。

希望您能够和着生活的节拍翩翩起舞,也希望您的环球旅行更加绚丽多彩!

序言

第一个问候:对您还满意吗?

不懂得享受玩,就不能算作自由人 / 2

人生在等待、等待、等待 / 12

旅途中的小小治疗师们 1 / 17

不要将自己放置在那里太久——三弦琴(sitar)

演奏者 奎师那(Krsna)

第二个问候:我是不是冒犯您了?

如蝴蝶般随和,漫步在惬意的谈话中 / 26

想看看您现在的表情吗? / 40

旅途中的小小治疗师们 2 / 45

刷刷刷,就那样擦掉! ——CF 模特 才虎

第三个问候:您的心情还好吗?

让快乐长久陪伴,让忧愁瞬间消失 / 52

目录

活在当下的秘密

2 CONTENTS

轻轻掸掉或者郁郁寡欢 / 65

旅途中的小小治疗师们 3 / 73

送我一栋别墅的好汉——哑剧演员 马可(Mark)

第四个问候:吃得还满意吗?

吃了那些东西还好吗? / 80

声音在和我的身体内对话 / 93

旅途中的小小治疗师们 4 / 106

为别人付出一切的人——懂得奉献的孩子 那森姆

第五个问候:歇一会儿再走,好吗?

您有过无忧无虑的生活吗? / 114

希望您能忙得悠闲一点 / 122

旅途中的小小治疗师们 5 / 134

月光的声音——大提琴演奏家 帕维特拉(Pavithra)

第六个问候:我真的那么有魅力吗?

您已经被我迷住了 / 140

让我看到您的后背,而不是眼神 / 150

旅途中的小小治疗师们 6 / 154

就让我为您哭一次——“花花公子”格伦·基辛格

第七个问候:冒昧地问一句,您的年龄是……

这个孩子,该如何是好! / 160

欢迎您来玩偶之家做客 / 170

旅途中的小小治疗师们 7 / 177

在死之前请先听我说一句——埃尔默爷爷针对青少年自杀现象,对青少年的嘱托

第八个问候:能请您陪我跳支舞吗?

像被水浸透的粉红色海绵一样 / 184

悠然地、有节奏地与自己的人生和解 / 193

旅途中的小小治疗师们 8 / 200

这世上笑得最幸福的小孩——脸上始终挂着微笑的小孩——安娜斯塔西娅



目录

活在当下的秘密

4

CONTENTS

第九个问候:现在可以离开了吗?

时间也会和我们撒谎 / 206

Serah,我感到很开心! / 210

旅途中的小小治疗师们 9 / 221

与快乐相视的那一瞬间,我哭了——粉红色的海豚 皮诺

结语

关于作者

第一个问候：
对您还满意吗？

——在人生所渴望的地方开启人生
知道什么是卡波耶拉(Capoeira)吗？想试试吗？

为了今天能够站在这里，我将孩童时期数不尽的日日夜夜送给了学校，考过的试多如春天的野草，极其偶然的，我曾幸运地在众人之中独自享受被选的喜悦，就这样毅然决然地，将千千万万个于心不忍抛开，不顾脚上的疼痛，千里迢迢，我徒步来到了这里……

但是，我的人生啊

您对这里是否满意？

不懂得享受玩,就不能算作自由人

如果厌倦了奴役生活,就请扯断锁链走出来。然后和我们痛痛快快地玩一场!

——提亚哥(Tiago,卡波耶拉专家,心理医生)

遇见光头提亚哥是在绘画课上。在巴西停留的三周时间里,我非常需要一种比南美的太阳更强大的力量,以便帮助我忘记这将会把我的脑门熔化掉的正午酷暑。

我曾住在里约热内卢 AUGUA 宾馆最便宜的一个房间里,房间号

是 509 号。这个房间一到正午就像煎锅一样变得滚烫起来，而我就像煎锅上的鸡蛋，整个人都快要被烤焦了。

将房间里的窗帘全部拉下来（防止热空气进来），然后把头顶上挂着的风扇开到最大，热气依然固执地窜进来，侵袭我的全身，就连我脚上的一个毛孔也不放过。没法读书，也没法睡午觉。除了感受酷暑，我无法做任何事情。恰巧，有个朋友给出了一个这样的建议：“我阿姨有个小小的画室，中午的时候她会和人们在一起喝茶，还会教画画，白天要是没事的话，你要不要也去看看？”

在一栋建筑的一楼，用厚厚的岩石砌成画室宛如天国，飘着清爽怡人的空气。就算没有空调也能感觉到凉爽快意！还没开始上课，我就缠着朋友的阿姨不停地问：“真的每天都可以来这里吗？明天，还有后天？”阿姨微笑着向我点头。

在长长的桌子前大概有六名业余画家围坐在一起，画着自己“心目中的画”。现在想想，不禁疑惑起来，他们画的东西很抽象，像是一种中学美术课上画的“想象画”。我不禁问自己，他们是不是曾为成年人做过“美术心理咨询”？看起来杂乱无章的绘画作品中，总是透着一种哲理，具体是什么样的哲理，连我自己也说不清楚。不过，我能了解，他们描绘的一定是他们的心灵。

这是一堂利用彩笔、颜料、压克力（acrylic）等将心中的景色画在素

描纸上的课程。第一天,我画了一片秋天的枫叶。对我而言,能画出树叶,已经是个不小的进步了,因为我从来没学过画画。然而,绘画水平已经相当不错的其他人,有时会画一些像萨尔瓦多·达利(Salvador Dali)笔下的玄奥的时间,或者画一些简单的静物。看着他们的画,我心中总有一种痒痒的感觉,因为抽象与具体比较起来别有一番味道。

其中曾有一幅画作非常吸引我。画纸中描绘的是:一个人用一只手顶着天,而用另外一只手贴着地。画面是用彩色蜡笔构筑的,画得非常漂亮,也十分精致。那幅画的主人是一个至今仍略显稚气的青年。头发好像剃了没有多久,指甲总是整洁地保持着那个长度,与精心养起来的络腮胡子相得益彰,将脸紧紧地包了起来,像栗子一样(过了很久之后我才知道,他的实际年龄是三十二岁)。

“他们是在做卡波耶拉(Capoeira)。”见我好奇,那个青年说道。

“卡波耶拉(Capoeira)? ”

他邀请我参加他在每天凌晨六点钟开的卡波耶拉课。授课在他家的屋顶进行。参加者当中有小孩,也有一些对卡波耶拉感兴趣的外国游客。他的课讲得非常轻松愉快。从最基本的“JENGA”步法开始,在音乐声中,肌肉和关节轻松摆动。在一种自然的氛围中,人们翩翩起舞。时而像猎豹一样将两只前爪(双手)指向两边,跳跃着;时而又像 Hip-hop 那样用一只手触着地打起转来;时而将姿势压得非常低,像是要和

大地亲吻一样趴在地上，然后又突然弹起来；时而又像柳树一样晃动着上半身。所有的动作都具有原始的优雅，给人一种无法形容的美丽感受。步法练习一结束，大家就会像非洲部族那样一起围成圈，然后一边鼓掌一边唱歌。这时，人们会在其中选出两个人，这两个人作为一组进入圈的中央，然后和着歌曲的旋律，进行一场精彩的“搏斗”。圈里的两个人会像得到恩赐一样，痛痛快快地大跳一场直到心情舒畅。然后豪爽地握握手，接着就像什么事情也没发生一样，笑着回到鼓掌的队列当中。

迎着毫不讲情面的、直射下来的阳光，做着卡波耶拉的步法、旋转、踢腿等动作，不知不觉间浑身已经布满了灰尘和汗水。这灰尘和汗水就好像是大地和上天的祝福……同灰尘混为一体的我，身体的颜色也像天地混在一起的颜色。“巴伊呀，巴伊呀……”喜欢跟着提亚哥的领唱，一边鼓掌一边唱歌。我们就像点燃篝火，围坐在一起唱唱跳跳的原始部族一样，在提亚哥破旧的房顶上，创造出了充满原始喜悦的人类家园。不知道这种形容算不算恰当，不过我相信你已经感受到我的快乐了。

因为提亚哥是心理医生，所以多数人都是为了找他谈话才来到这里的。当他面对这些人的时候，就会讲自己的故事给他们听。“我所拥有的故事和想要给你们讲的话就只有这个：知道什么是卡波耶拉吗？想试试吗？”

或许,知道卡波耶拉?

提亚哥讲给客人们的故事是这样的。

卡波耶拉象征着“自由”。最初创造卡波耶拉的人是在巴西过着奴隶生活的非洲黑人们。本来在大自然里像神的孩子一般自由自在地生活着的他们,被人抓住并套上了枷锁。黑人们为了在这种压迫与强制中寻找一种自我解脱,创造出了这种独特的身体盛会。他们不能持有武器,也没有制作乐器的自由,所以他们只能利用唯一的财产——身体来“玩”。在正面反抗不能达成的情况下,卸下重担的唯一方法就是自娱自乐,这也是忘记残酷现实的最佳方式。

做卡波耶拉的时候根本没有心情去“烦恼”。难过的昨天也好,不安的明天也好,根本就没有可以插足的空隙。只要有一点清醒的时间就需要“嗖嗖”地移动、躲闪,或来个空翻。因为,只要一想事情就会被只凭动物本能移动的对方打一拳。也就是说,你会不知不觉地全神贯注在舞蹈中,否则稍不留神就会受到惩罚。在这样的一瞬间奴隶们尝到了解放的滋味。重新找回了凭自然本能活动的人类的权利。忘记了奴隶生活中的恐怖、畏惧和愤怒……

回到了像孩子一样不懂得什么是恐惧的状态,也就是一种一旦投入就会忘我的状态。孩子们整天都在“玩”。他们就连卡波耶拉也只当作是在“玩卡波耶拉(Play Capoeira)”。卡波耶拉既不是“跳 Dance”,也

不是“打 Fight”，是一种纯粹的玩，一种痛快的玩法。有的时候人们会误解卡波耶拉的真实含义。因为这种玩讲究的是跟着旋律晃动身体，所以常常被人误认为跳舞。或者会因为那些攻击和躲闪的动作，将其当成武术。其实叫什么都无所谓。跳舞也好，搏斗也罢，只要心在玩就可以了。卡波耶拉就是心的娱乐。

虽然没被绳子绑着拖着走，可是我和奴隶没什么两样。虽然心是我的，但却没有听我使唤。

卡波耶拉既不是“跳 Dance”，也不是“打 Fight”，是一种单纯的玩。

上学之前我的童年是在奶奶家度过的。奶奶是个农民，因为家里没有其他的人可以照顾我，所以她常常带着我一起到田里去。

奶奶在一边干活，年幼的我在肥沃的红土地上翻滚嬉戏。在这片土地上我看到了萝卜发芽，看到了嫩嫩的白菜叶慢慢成熟、变黄。这种单纯的幸福是不容易被体会到的。一个人摸摸土，看看云，玩一会儿，便是我最快乐的时光了。那个时候，就算是一整天都重复着这样的活动，我也不会感到无聊，也不觉得孤独。就像一只手牵着爸爸，一只手牵着妈妈，高高兴兴地去串门一样。

到了上学的年龄，父母就来接我了。我依依不舍地离开了奶奶。由于新鲜，我也对上学充满了向往。于是我进了位于圣保罗的一所学校。