

Small Cakes

觉醒

在庸碌人生中慢慢

苏醒

陈青峰·纳尔本

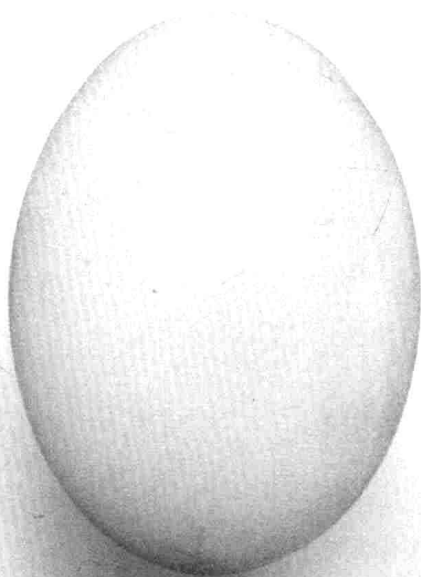
李龙奔



中国出版集团公司



现代出版社



觉醒

在庸碌人生中慢慢苏醒

[美]肯特·纳尔本 Kent Nerby / 著
李义 / 译

 中国出版集团公司
 现代出版社

前言



我们大胆地畅想我们的生活，可是我们却生活得很不起眼。从早上一起床到晚上临睡前的思绪万千，为生活而奔波耗尽了我们的精力，我们也就没有机会深思一下有关生命的重要事情。

我们活着为了什么？爱是什么？上帝真的存在吗？揭开死亡的面纱，我们会发现什么？

这些问题把我们定性为人，但是人们对这些问题的回答，以及他们对这些问题的深思，远远地超越了我们生活的日常范畴。

我们向往我们的精神生活。我们知道，实际上，我们是生活在精神世界里的群体。但是我们的生活很不起眼，我们关心的都是眼前的、当下的（衣食住行）。我们的生活好像剥夺了我们精神的自我。我们景仰那些在世

界上影响深远的人物——特蕾莎修女、甘地、马丁·路德·金——相比之下，我们的生活和成就真是微不足道。

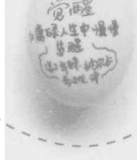
我们梦想着谁能帮我们一把，让我们一举成名，让我们的行为可以改变世界。但是别人帮助我们的都是日常生活中的小事——换尿布、换灯泡、换班。得不到别人的赞扬，我们就好像被普通的事所束缚，被生活的小事所困扰。

我们必须学会用不同的眼光看问题。世界上有很多条路，有些光彩夺目，有些平凡普通。我们无需评价我们所走的道路的价值；英雄和圣贤们耀眼的光彩把我们迷住了。我们必须学会相信我们所受的微小的眷顾，学会评价我们散发的智慧及周围人的不起眼的光芒。

我们永远不能忘记关于日常琐事的思考也属于精神世界的范畴。日本人早就以此闻名，他们极其看重生活的平常瞬间，并把它们看成是艺术。土著印第安人也理解这点，围绕它们庆祝、祈祷以示尊崇。

我们的日常生活是短暂的瞬间，忙于奔走，永不停息地奋斗，追求未来。我们很少停下来给予平常瞬间以应有的礼遇，关注一下那些时刻以示敬意。它们默默地消逝在如梭如箭的时光隧道里。

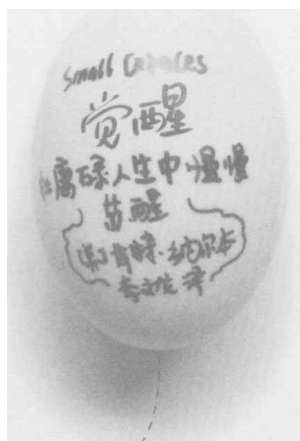
然而这仅仅是我们生活要求的一点点敬意，我们应该



重视我们日常生活的这些普通瞬间——庆祝、尊崇平常的事情，让精神的光芒驱除我们生活的阴霾。

尽管我们可能没有圣洁的生活，但我们生活的世界却有很多圣洁的瞬间。我们仅仅需要花一些时间让这些瞬间“重现光明”。

目录



前言 / 001



觉醒 / 001



黎明的礼物

寂静之美

心灵的窗户

关于咖啡杯和僧侣

清晨的承诺 / 019



只是孩子

徘徊不去的男孩

流逝 / 033



云彩的礼物
含带笑意的树
花园的礼物
这一天的转折
林中小路
回声的礼物
一位邻居和一个朋友
人生低谷的礼物
鸟儿为什么飞
手套

相聚 / 079



家庭的礼物
普通人的庆典
角落
黑暗的礼物

分别 / 097



远处的海岸
这一天的落幕

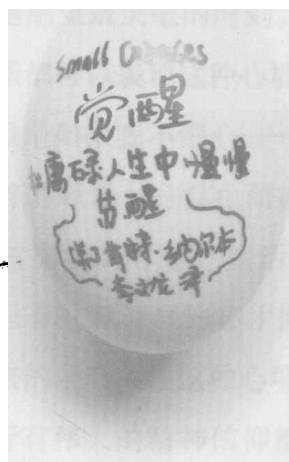
尾声 / 105



强大的循环

关于本书作者 / 121





觉醒

清晨开启了新的梦，
心灵倍感清爽，
在黎明的色彩里万物得
到了宽恕。

黎明的礼物

每一个生灵都要迎接朝阳，
嗅闻泥土刚刚散发的芬芳，
聆听大地的沉寂。

——奥希耶萨，达科他印第安人

我今天起得很早，远处，一缕微弱的光勾勒着地平线。黎明迈着轻盈的步子走来，带着众生的祈祷。

我静静地从床边走开，感受着周围的寂静。这是一个安静的时刻，纯洁的时刻，思想细腻的时刻，是童年的时刻。

现在我必须暂停一下，集中一下精神——就在现在，



在这完整的一天开始破碎之前，在我的意识分散之前。因为这是感觉最灵敏的时刻，此时一缕思绪，一个触摸，一段音乐都可以表现这种心境，感染这一整天。

但是如果我不细心——如果我起床时手忙脚乱，满脑子琐碎的顾虑——自由而神秘的想象将被打破，过去和将来会占据我的思想，生活的琐事和大量的职责将缠绕着我。只有这颗清醒的心才拥有的率真也将一去不复返，随它同去的还有关注这种心境并尊崇这一天的机会。

所有伟大的精神信仰都包含这一点。基督教徒在早晨第一次赞美诗前都在沉思，一言不发。穆斯林在晨祷中的祝愿和感恩中开始了他们的一天。达科他印第安人像幼儿学走步一样，默默地来到湖边或溪流旁，端起一捧水轻泼到脸上，然后对着太阳做一番祈祷。

我们的生活也许没有机会让我们做出如此尊贵的奉献。但是如果我们只埋头忙碌于生活琐事当中，而不暂停一会儿关注一下生活中的神秘和我们被赋予另一天生命的礼遇，以示敬意，那么我们会失去一些珍贵的东西。

这并不要求我们付出很多：一段轻声的祷告，轻抚一棵植物或一束花，注视一位熟睡的孩子片刻，光明中的短暂沉思，这些都可以。我们所需要的不过是心灵的暂时平静，使得这种心境能升华，超脱，而达到永恒。

我默默地走向窗前，黑暗正渐渐褪去。一束淡紫色的阳光勾勒出起伏的地平线，晨光洒满树梢，烈火燃烧一般，凸显了树的轮廓。我停下来，俯首以示敬意。就在这短暂的时刻，我感到受宠若惊，恰似上帝眷顾我，派我去迎接清晨，一种可能的诗意在我的心头涌动。



我们听到了雨滴掉落，
但不是雪花飘飞。完美的一
天离不开寂静的存在。

寂静之美

上帝创造了万物，
这是不争的事实，
人类或天使的口舌也无力否认

——汤玛斯默顿

今早的寂静是不凡的，它不是预示着什么凶兆，前方好像没有什么。这是一种柔和的寂静，像水一样清澈淡雅，水面上波光粼粼。

聆听每天我们周围的这种寂静是很好的。同样，环绕音符的这种寂静让音乐悦耳动听，环绕我们周围的这种寂静让我们每天生机勃勃。黎明是寂静最清晰地展现她的风

采的时刻。

我曾经遇见一位在加拿大大草原长大的人。我们谈论草原的广阔，以及草原是如何塑造了他的心境。“当风停止时，”他说，“声音很大，每个人都停下来去倾听。”

这种说法激起了我的好奇心。风声都停止了，怎么反而会变得响亮呢？

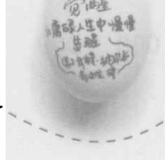
但是当我去了那些草原时，我开始理解是怎么回事了。对大草原上的人来说，他们平常听到的声响，也就是表现他们生活的音乐，是日复一日，年复一年的风吼声，这对他们来说算不上声响。当风声不再时，这寂静就显得不同了，所有人都能感觉到它，所有人都停下来倾听它。

我们应该留心我们生活当中的很多寂静。空荡的屋子中的寂静不同于有人轻藏于其中的那种寂静，有欢声笑语的屋子里的那种寂静就没有沉闷怒气的屋子里的那种寂静阴森。

冬日早晨的寂静比夏天黎明的寂静更肃杀，山路上的寂静就比森林幽谷的寂静更宏远。

这些都不是幻想，它们是有细微差别的感觉。虽然它们都有声响，但每一种寂静都有它自己的特点。

没有哪一种沉思比倾听我们周围的寂静更能清醒头脑。它让我们集中精神分清什么是存在的，什么是不存在



的。它让我们对看不见的事物敞开心扉，让我们知道这个世界远比我们周围常见的一切大得多。

清晨的寂静迎来了第一声鸟叫，我仔细地听着。它打破了寂静，就像彩虹划破了黎明一样。

我们的家珍藏着我们的
记忆，透过窗台，我们的想象
扎上了翱翔的翅膀。

心灵之窗

我走到窗前去迎接这一天，我很久以前就选择了这个窗户。它独属于我，就像其他人选择一把椅子、一个汤勺，或是一个茶缸一样。每天早晨，当屋子里的其他人还在熟睡时，我就望着这扇窗。它微微偏向北，这样朝阳就可以斜着照进来，让阳光的间接含蓄显得微妙宜人。透过窗户，我可以看见万物都在迎接即将到来的新的一天。

每当我必须搬家时，我总会带着的这段记忆——这段让我的心灵最富有生机的记忆——是对阳光的记忆，以及它从窗口倾斜而下，照亮了这一天每个短暂的时刻。

这光，有时是一道微弱的光，有时是一缕柔和的光，有时是让我感觉房子着火般的耀眼的光。但一直以来，正



是在我对光的记忆里，这房子的灵魂栩栩如生。

我现在居住的房子，因为它给我带来黎明的方式，将会永远感染我。从窗前看，新的一天到来，就像祷告者的赞美诗远远传来一样。

我坐在窗前，看着黎明向我走来，这时我想起了爱丽丝，因为是爱丽丝告诉我窗前别有一番景致。她小巧，孱弱，坐在窗前时，阳光透过来，给她头上带了个光环。我小心翼翼地走过去，跪在她身旁。

“爱丽丝？”我问她。

她转向我，眼神朦胧，但里面布满了光泽。

“他们告诉我你愿意和我在这儿聊一聊生活。”

她点着头。

这并不是我喜欢的职责，当时我正就养家这个话题写一些有关生活的东西，我满腔怒火，无情无义，认为我们养活的老一辈应该结束自己的生命，我满脑子几乎都是这种思想。

当我来到这些办公楼时——这些地方声称能照顾我们的老人，让他们晚年活得有尊严——和这里的居民交谈后，我的内心像被千刀万剐一样难受，承受着痛苦与悲哀的煎熬。在那里，孤苦无依者、思维混乱者、精神恍惚者、怒气横生者，他们抓着你的胳膊乞求你，“爸爸，爸

爸，带我离开这儿吧，我想回家。”——他们所有人以及后来陆续来的人都面对着我，我的内心充满了深深而又难以平息的痛楚。

每走一步，我心里泪水涌动，我愤怒于上帝的无情，社会的冷漠，自然的残忍，生活的悲哀。我内心没有足够的泪水来化解我满腔的愤怒和伤痛。

“你必须和爱丽丝谈谈。”护士们说。

“她会给你看一些东西。”

我不情愿地答应了。

现在我就在她身旁，她说：“早上好！”但她的眼睛注视着窗外。我无意打搅她，就什么也没说。

“看！”她终于说话了，指着窗户。下面的交通真吵，生活的嘈杂声从下面的街道上传来，对此她不会再与他人分享自己的感觉了。我透过她的一个手指缝看到了外面的世界，远处是一个天主教堂的穹顶。

“漂亮吗？”她说，“我每天来这儿看日出。我去过欧洲所有地方。见过巴黎圣母院和佛罗伦萨的圣彼得和杜奥莫大教堂。但它们都没这儿的阳光美，我每天都会来看它。”

我朝外看去，阳光洒满了穹顶的边缘，形成了一个淡淡的光环。太阳光从她的眼镜片上反射回去，我可以看到