



活出生命的喜悦

止息生命中的苦恼忧悲，让心一直欢愉

马克·尼波 著

Mark Nepo

韩帅 蔡凝寒 译

LITTLE BOOK OF
AWAKENING

精神导师马克·尼波心灵巨著
奥普拉至爱的喜悦宝典
已被译成二十多种文字，
再版三十一次，觉醒了亿万读者



长江文艺出版社
长江文艺出版社

活出
生命的
喜悦

马克·尼波



长江出版传媒
长江文艺出版社

新出图证(鄂)字03号
图书在版编目(CIP)数据

活出生命的喜悦 / (美) 尼波著; 蔡凝寒译.

— 武汉: 长江文艺出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5354-7844-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第313187号

著作权合同登记号 图字: 17-2014-124

Copyright © 2013 by Mark Nepo

Published by arrangement with Skyhorse Publishing
through Andrew Nurnberg Associates International Limited

图书监制: 郎世溟 刘杰辉
责任编辑: 吴双 周杨
营销编辑: 宋涛涛 王舒 卢琛
责任校对: 孙文霞

产品经理: 孙文霞
文字编辑: 周杨 许罡
书籍装帧: 张丽娜
责任印制: 张伟明

出版:  长江文艺出版社

地址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社

北京时代华语图书股份有限公司 (电话: 010-83670231)

http: //www.cjlap.com

E-mail: cjlap2004@hotmail.com

印刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开本: 690毫米 × 980毫米 1/32

印张: 8.5

版次: 2015 年 1 月第 1 版

2015 年 1 月第 1 次印刷

字数: 170 千字

定价: 39.80 元

版权所有, 盗版必究

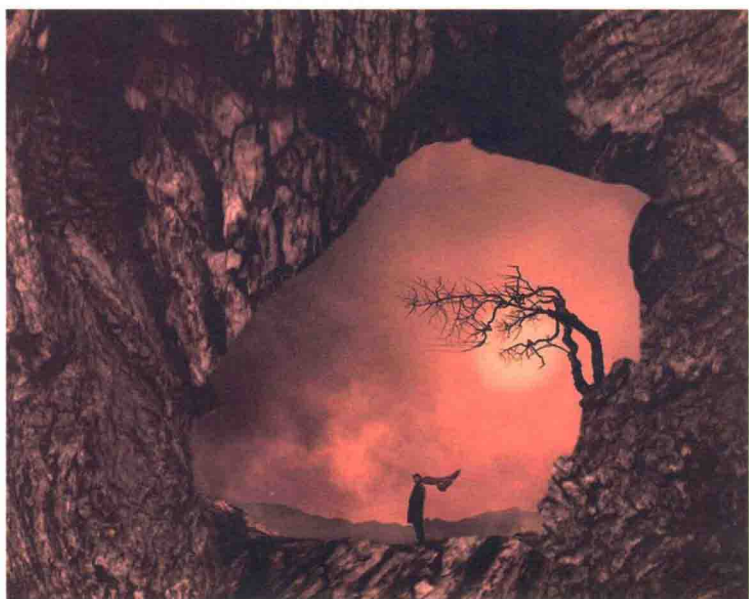
(图书如出现印装质量问题, 请联系 010-83670231 进行调换)













《活出生命的喜悦》的赞誉

在《活出生命的喜悦》一书中，马克·尼波写出了一封情书，直向读者的心扉。他从经验的智慧开始——历经了两次癌症，抵达幸福的本质，以其诗一般的篇章和个人的顿悟时刻感动了读者。他提醒我们，在静寂当中，在拥抱生活之谜当中，在把我们与生俱来的权利转化为爱的强有力的表达当中，我们将重回喜悦。

——苏珊·里夫，《受到鼓舞的生活：解放你的喜悦能力》作者

我深深地被马克·尼波的作品感动，尤其是他所呈现给我们的写作过程的治疗能力。其新书《活出生命的喜悦》以纯净的美和未经润饰的真实直逼骨髓。我感受到了他所写到的宁静，伴随着一种平和感。为此，我十分感激。

——妮娜·莱索维茨，《生活像是一次谢谢》作者

尼波的声音，清澈，共鸣，真实，是你心灵指南针上的指针，帮你掌控最喜悦的生活。

——玛丽·安妮·拉德马赫

尼波能把生活中简单的、总是被忽视的东西变得意义深远，也能把那些意义深远的、有时却过于复杂的东西变得简单。这是一本漂亮的书，以爱和喜悦深化心灵、滋养心灵，即使是对那些从未读过诗的人来说。

——阿伦·克莱恩，《喜悦生活的艺术》作者

请，翻开这本书，随意开启。慢慢来，不过请记住：马克·尼波会让你爱上这个世界。

——韦恩·穆勒，

《一生，成为、拥有和做得足够》和《安息日》作者

《活出生命的喜悦》有很多种类的诗，所有的都很清澈、智慧，排列齐整，文风质朴。马克·尼波有一颗伟大的心。他的诗是很好的陪伴。

——寇曼·巴克斯，《鲁米诗选》译者

马克·尼波的新书《活出生命的喜悦》里的诗，先让我陷入感恩的沉思中，然后是泪水，然后是欢笑，然后是赞誉。他融入了寻求真理、自由不羁的传统诗人之列，诸如鲁米，沃尔特·惠特曼，艾米莉·狄金森，玛丽·奥列弗，而且理应在这个圈内占据中心位置。

——伊丽莎白·莱瑟，奥米茄学院的共同创办人，

《破碎重生：把自己打碎，让改变发生》作者

这些诗作触及灵魂，提醒我们每一个人充分地活着，以及为神圣的事物所环绕意味着什么。让它们深入你的皮肤之下，到达灵魂深处。

——卢埃林·沃恩-李博士，

“苏菲派”教师，《心的祈祷》作者

啊，多么精彩的一本书！马克·尼波的大手笔、浩瀚之作让读者甚至在没有读完之前就重回到喜悦当中——对简洁的诗行、意象和诗节沉思——我们又一次感受到对“是”的宝贵认知升起。读完它们，我们可以感知到思索和生活得如此深受鼓舞和精力充沛的宝贵财富。

——内奥米·谢哈布奈，

《在单词：诗选（一个角落的书）》和《19个品种的瞪羚》的作者

鲁米会把这本书描述成一间水晶屋：如此多的珠宝，每一个都像上帝放置在马克·尼波心中的珍宝。如果你已经知道马克的作品，就不会错过这部诗集。如果你未曾有在马克·尼波眼中经历世界的乐趣，就从《活出生命的喜悦》开始。

——盖亚·特里，《超越伟大》合著者

正如他所总结的那样，马克·尼波通过无可说，把一切都说了在他的新书中。通过一次又一次向我们展示当一个人“致力于平静”时会发生什么，我们见证了当我们被诚实的生活和诗歌本身“重回喜悦”时什么是可能的。

——菲尔·高，《朝圣的艺术》和《画的字》作者

在《活出生命的喜悦》，马克·尼波强有力的、酸楚的诗集中，我们再一次被提醒什么是真实地活着。他的诗激励、联结、鼓励我们以自己的真实呼吸，就能够重新发现平和和喜悦，它们存在于我们生活当中的每一刻。

——保利·康贝尔，

《不完美的心灵：普通人的不同寻常启蒙》作者

我无所求，除了简单地说，
来寻求这一恩赐，
因为我们的诗歌都承载了太多的音乐。
它正慢慢沉没，
因为我们的艺术有太多的修饰。
镀金的话语吞噬了它的本真，
该是说自己语言的时候了，
因为明天我们的灵魂将远航。

——乔治·塞菲里斯^①

① 乔治·塞菲里斯 (George Seferis, 1900-1971) 希腊诗人，1963 年诺贝尔文学奖获得者。

……献给苏珊

她的笑容之于欢悦，
就像鸟儿之于清晨一样。

自序

这本书的周记部分，选自 2000 年出版的拙作——《觉醒之书》的心灵日记。与其他作家一样，我的形象模样，也是被自身的经历，不断地塑造打磨的结果。而这本书，则自然是我生命中至关重要的导师。我落笔之初，正是刚刚逃过癌症大劫的时候，大病初愈的我，心中充满了温柔和热忱，急切渴望回报这个生命赋予的恩典。自那时起，《觉醒之书》开启了一段难忘的旅程，它被译成二十余种文字，已再版了三十一次。对此，我深感荣幸，也诚恐万分。

战胜癌症的经历，令我领会到，若你正面临生命的终结，偿还债务和完成遗愿清单（那上面列出的任务，永远不会有尽头），绝不应该是你的选择。孤注一掷、挣扎求生之时，每个人亟需的，是觉醒的恩赐，只有这样，生命之花才会灼灼绽放。实际上，生命中真正重要的，是生活的真实而快乐，可它，却每每距我们一步之遥，潜藏在庸人自扰、误入歧途之下。秉承着这样的信念，我诚挚地希望，读者能在其中，寻到些许抚平心绪、舒缓焦虑、引人反思警醒的只言片语。最重要的是，它或许能助你，更好地认清自己！

马克于2013年9月

目录

自序	7
第 一 周 打破我们所知的世界，才会获得新生	1
第 二 周 真诚而坦率地生活	4
第 三 周 切断与他人的关联，就是孤立了自己	7
第 四 周 一见倾心的美妙，让你重新认识世界	10
第 五 周 奋力挣扎时，崭新的自我将破茧而出	13
第 六 周 不断重塑，心灵才会健康	15
第 七 周 前程多艰，终点已明	17
第 八 周 自由，究竟意味着什么	19
第 九 周 内心深处渴望的拥抱	29
第 十 周 没有目标，我们都会跌倒	31
第十一周 勉强成为别人，多么危险	33