

陳學聖◎專文推薦

# 不凡時刻

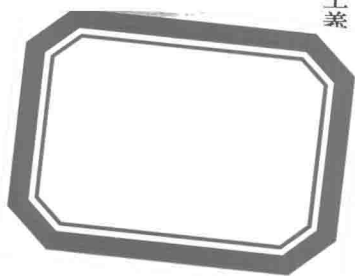
和平戰士的靈性生活主義

Non-Ordinary  
Moments

Dan Millman◎著

黃慧鶯◎譯

不凡時刻・和平戰士的靈性生活主義



No Ordinary Moments

Dan Millman 著

葛慧營 譯



No Ordinary Moments

Copyright © 1992 by Dan Millman

Originally published in the USA by H J Kramer, Inc.

Chinese edition published by arrangement with H J Kramer, Inc.  
through Big Apple Tuttle-Mori Agency

Chinese edition copyright © 1997 by Yuan-Liou Publishing Co., Ltd.

All rights reserved

新心靈叢書<sup>10</sup>

不凡時刻

原書名 No Ordinary Moments

作者 Dan Millman

譯者 黃慧鶯

主編 林麗菲

責任編輯 葉懿慧·邱孝竹

商標設計 陳國強

發行人 王榮文

出版發行 遠流出版事業股份有限公司

臺北市汀州路3段184號7樓之5

郵撥 0189456-1 電話 365-1212 電傳 365-7979

法律顧問 王秀哲律師·董安丹律師

著作權顧問 蕭雄淋律師

印刷 優文印刷股份有限公司

□ 1997年7月16日 初版一刷

行政院新聞局局版臺業字第1295號

售價 360元 (缺頁或破損的書，請寄回更換)

版權所有·翻印必究 Printed in Taiwan

ISBN 957-32-3283-9 (英文版 ISBN 0-915811-40-5)

出版緣起

## 心靈新視野

王榮文

這套《新心靈》叢書所揭示的編輯理念是，不斷以一種新的視野，探瞰人類的心神與靈魂。

在內容上，它超越物質、時空與科學典範的規限，不排除人類經驗的任何部分，包括神祕經驗、精神感知，與直觀的智慧。在方法上，它仍然重視推理，但不以實證法為必然，而更致力於撼動人們生而有的想像力與領悟力。在品質上，它的格局必須博大得足供讀者親自參與思考及體悟，甚至有暫時存疑的自由；不強迫灌食任何一種信仰，造成迷信，或訴諸法術的教習，形成另一重心靈桎梏。

做為讀者的您，可以是科學的愛好者，也可以謝絕宗教教義，但這並不對立於您對心靈的關心，以及對智慧的嚮往。出版這套叢書，是基於我們對於人類身為萬物之靈的一種慶幸，也是一種提醒。讓我們尊重、了解並善加開發自己的高層精神力量，讓萬物因人類的智慧而美好。現在，就請接受我們的邀約，共同晤訪這幻化多姿的心靈大千世界。

〈專文推薦〉

# 改變自己，好嗎？

陳學聖

雖然《不凡時刻》這本書還沒有問世，但是我已提早在今年幾場應邀參加的畢業典禮中，向畢業生宣布，做為祝福的話。我告訴畢業生，此刻是「不凡的時刻」，因為你們都是「不凡的人物」，希望你們都有「不凡的未來」。我的話語不長，簡潔有力，但是我的掌聲卻是最熱烈、最持久。

我能了解，不是我的魅力動人，而是我深深體會，每個人打自心底就存在有「被肯定」的渴望，誰不希望變成不凡的風雲人物，即令我們都明瞭，能夠擁有這成功的機率是多麼渺茫，可是我們又是多麼渴望在臨離開校門之際，聽到這聲炫麗的祝福。

當然，這條路遙遠又不好走，可是又非全然沒有機會，需要的只是目標與方法，而《不凡時刻》這本書，就是述說了個人在邁向不凡旅程中所遭逢的心路衝擊與變化。我

不敢承諾這定會是本致勝祕笈，但它確實有如指南般，提供了許多值得思考的方向與盲點，尤其當這個社會的腳步愈來愈急促時，我們有時真的需要歇息片刻，想想我們為何如此趕路的原因。

我於畢業演說中屢屢提醒畢業生，要活下來並不是很難，但要活得很愉快、被肯定、有希望，就一定要做個無法被取代的人 (indispensable)：因為如果你的工作，別人可以做得一樣好，甚至比你還要好，這表示你不適合吃這行飯，因為你沒有特色，隨時都可以被換掉。而為什麼會發生這種現象，有時並非你不努力，而是因為你從來沒有靜下心來，好好了解過你自己。例如書中再三提及的「本我」「意識我」「更高我」，這三種我們內心的重要組成狀態，你有否全面深察、發展過，它們彼此間有否發生過嚴重拉拔，但你卻渾然不知？

尤其我們內心常常容易趨於安逸，畏懼改變，特別是面對不知的未來，我們更易表現得畏縮，以致日漸保守，最後被迫淘汰，這時你除了自怨自艾，還能怪社會不公嗎？我有一位新聞界朋友，就因為在報社全面要求記者用電腦寫稿時，認為自己年紀已大，學不來，而不願改用電腦，仍維持手寫稿，結果半年過後，原本與其一樣對電腦生澀的

同事，都已駕輕就熟使用電腦時，他仍在原地踏步，自然最後終難逃被淘汰的命運。

類似這樣的案例非常的多，不僅發生於工作場合，也包括日常生活，還可及於男女、夫妻關係的維繫。例如書中曾提及受虐的女子，為何婚姻不幸仍不肯離開這個家，說穿了，就是害怕改變，對未來沒有信心。因為她從來沒有相信過或建立自己為一個不可取代的人，因此有一個安身之處，就已是她的福氣，更遑言有能力去改變注定的命運。

要突破這個厄運，除了需有不懼改變，相信自己會是不平凡的人的心理建設之外，方法也是很重要的，這本書就有點此方面實務心理運用手冊的味道。其中較重要的特色包括，教你心煩或遇到抉擇時，可將不同選擇的結局，用正負表列方式全部列出，自然你就比較容易分出得失，而不會如往常般混亂成一團。此外，每一章節中，它都會針對不同子題，提供一份心靈祕笈，這好像是我們學生時代教科書每一單元後面附列的習題，你必須認真的去完成它，思索它，而非草草了事。如果你是用嚴謹的態度來看待這些心靈祕笈，我相信你閱讀的速度不可能很快，但是閱畢後的感受卻是非常舒爽，因為你將發現你從未如此逼視、了解過自己。

作者愈在書尾，愈顯現出他受到東方文化影響的軌跡，他鼓勵讀者靜坐，觀想自己，

比擬自己正處於一種設想的死亡狀態。由於這種嚴格的心理透視，人會比較不畏懼死亡，也更能夠體悟何謂幸福，更知道當下或現下才是唯一最真實、最可以掌握的，所以沒有什麼多餘的時間可以虛擲。

作者已完成了他的心路告白，我也盡責的導讀完畢，你會改變自己嗎？你猶豫嗎？什麼事妨礙了你，讓你裹足不前？是不是我們把它表列一下，看看正負、得失……你看，這建議好嗎？

【推薦人簡介】陳學聖，民國四十六年生，台大政治系畢業，台大「行政與領導」專題研究，

美國 Metropolitan State University 公共行政管理碩士。曾任《中華日報》

記者，《中國時報》記者、副主任、撰述委員等職。現任第七屆台北市議員。

著有《台北深情二、三事》。



# No Ordinary Moments

《新心靈》叢書出版緣起

〈專文推薦〉改變自己，好嗎？

陳學聖

前言

[ 1 ]

## 第一篇 和平戰士之道

導言

[ 1 ]

1 每個人心中的和平戰士

[ 13 ]

2 日常生活的舞台

[ 29 ]

3 困難當前

[ 39 ]

## 第二篇 上山之路

導言

[ 67 ]

4 看清現實

[ 69 ]

5 常見之癮

[ 85 ]

6 改變的意志

[ 121 ]

## 第三篇 轉換的工具

導言

[ 1 6 3 ]

7 均衡身體

[ 1 6 5 ]

8 心靈的自由

[ 2 1 1 ]

9 接納情緒

[ 2 5 9 ]

## 第四篇 內部戰爭

導言

[ 2 9 7 ]

10 自我概念

[ 3 0 1 ]

11 自我價值

[ 3 2 3 ]

12 美麗的託辭

[ 3 4 5 ]

## 第五篇 擴展生活天地

導言

[ 3 6 7 ]

13 打開心房

[ 3 6 9 ]

14 幸福的力量

[ 3 9 1 ]

15 現在正是時候

[ 4 1 7 ]

〈附錄〉入門大略

[ 4 2 5 ]

# 前言

一個人若以掃街為生，

他的態度應如米開蘭基羅繪畫，

如貝多芬作曲，如莎士比亞寫劇本一般嚴謹。

——小馬丁·路德·金恩 (Martin Luther King, Jr.)

自從我出版了第一本書《和平戰士的旅程》(Way of the Peaceful Warrior, 見遠流出版公司《勵志館》叢書第⑥號)後，多年來我接到千萬讀者由世界各地寄來的信件，他們想知道更多有關和平戰士解決生活問題的方法。

於是我寫了《不凡時刻》這本書，當做更進一步的指導，我自己盡最大努力這麼生活，也教別人這麼做。書中有一些普遍的原則和練習，不論讀者是否讀過我的第一本書，都會對他有所助益。

對那些第一次讀我文章的人——同時也給那些熟悉我著作的人溫故知新，我想摘要地敘述一下《和平戰士的旅程》裡一段重要的經歷，因為本書名和風格即源自那兒。

和蘇格拉底相識數月後，有一天深夜，我問這位不尋常的加油站老工人，也是促使我變成和平戰士的導師。我問的又是一個無止盡的問題：「蘇老，你認為我不能學會讀懂別人的心思？」

「首先，」他答道：「你最好先讀懂自己的；該是你反躬自省，自己尋找答案的時候了。」

「我就是不知道答案何在，所以才要問你啊。」

「你知道的遠比你意識到的多，只是你還不能信任內心那個知者。」蘇格拉底轉身，瞪視著窗外，深深吸了一口氣。他心裡下決定時總是這種神態。「走到屋外後面去，丹，到加油站後面。你會看到一塊大而平的石頭，別離開那石頭，直到你想通一些有價值的事再來見我。」

「什麼？」

「我想你聽見我的話了。」

「這是一種測驗，對不對？」

他不說話。

「對不對？」

沒有人像蘇老那樣緊守口風。

我嘆了口氣，走出去，找到石頭，坐了下來。「這真可笑。」我自言自語。爲了打發時間，我開始想我學過的各種觀念。「一些有價值的觀念……一些有價值的觀念……」

幾個小時過去，天氣愈來愈冷，再過幾個小時太陽也要出來了。

黎明前，我想出一些概念——不是很創新，但差強人意。我站直僵硬痠疼的腿，一跛一跛地走進溫暖的辦公室。蘇格拉底坐在他的桌前，輕鬆舒適，準備要交班了。「哦，這麼快？」他微笑著，「喏，說來聽聽。」

我告訴他的話不值得重複一遍，也不夠精采——於是他又叫我回到石頭上。

蘇格拉底很快走了，白天班的人來了。太陽慢慢升上頭頂，我的上課時間到了又過，我沒去上體操練習。還要待多久呢？我急得猛敲腦袋，希望敲出一些值得向他報告的東西來。

蘇格拉底在天黑前回來，匆匆向我點點頭，走進辦公室。天黑之後我想到一些別的觀念，又一拐一拐地走進去，撫摩著痠疼的背，告訴他。他搖搖頭。指著外面的石頭說道：「太理智。我要聽些從你心底、你的靈感而發的——更感人的東西。」

我又去坐下，喃喃自語道：「更感人……更感人。」他到底要我做什麼嘛？我又餓又痠痛，心裡有氣——腦子已如漿糊般結塊，什麼也想不出來。我從石頭上站起來，開始打起太極拳，幾個柔軟的招式，想活動活動筋骨。

我彎膝，優雅地來回移動，轉著下盤，手臂在空中擺盪，心中一片空靈。突然間一個念頭轉過腦際：幾天前，我外出慢跑，跑到普羅夫廣場，在城中的一個小公園，我渾身放輕鬆，開始練習太極拳平常的慢動作，這是蘇格拉底教過我的。我的心與身都在放鬆狀態，溶入集中與均衡的境界。我變成了動作，如海草般隨意搖擺，在溫柔的海潮中來回地起伏著。

有幾名本地的高中生佇足觀看，由於太集中精神於動作，我根本沒有注意到他們——直到後來我練完了招式，拿起運動長褲，開始套在我的運動短褲上時，才發現他們。當平常意識佔了上風時，我的注意力便開始分散。

那群圍觀的學生引起我的注意——尤其一位漂亮的少女，她指著我，露出微笑，在和朋友說話。我猜想他們對我印象深刻，這念頭一起，我的兩條腿同時穿進一隻褲管，失去平衡，一屁股跌在地上。

高中生都笑起來。一陣尷尬之後，我躺在草地上跟他們一起笑了。

坐在加油站外的石頭上，回憶起這段往事，我笑了。緊接著，剎那間，一股力量朝我湧來，使我恍然大悟，深深地改變了我生命的走向：我體驗到，我在練太極時能全心全意，但在穿褲子的「平常」時候卻無法做到。我對待某一時刻心誠意明，而另一時刻卻任意敷衍。

如今我知道我有東西值得向蘇格拉底報告了。我大步走進辦公室大聲說道：「時時都是不凡時刻 (There are no ordinary moments)。」

他抬頭看我，笑道：「歡迎你回來。」我癱在沙發上，他為我泡茶。我們啜飲著熱騰騰的茶，蘇格拉底告訴我：「選手練習他們的運動項目：音樂家練習他們的樂曲；藝術家練習他的本行藝術。而和平戰士則無事不練習。這是他們的生活方式和奧祕，因此他們和別人有迥然不同的風貌。」

我終於明白，爲什麼多年前蘇格拉底這麼堅持：「行住坐臥、呼吸、倒垃圾和你做三滾翻一樣，需要全神貫注。」

我當時曾爭辯：「也許沒錯，但我在做三滾翻時，感覺在單槓上『活著』。」

「是的，」他說：「但每一個時刻，你也都應站在線上保持活著的『品質』。生命是一連串時刻的連結。在單獨的時刻，你不是醒著就是睡著——完整地活著，或相對地死去。」我發誓，再也不要等閒看待每一個平常的時刻。

幾個月過去，我偶爾會問自己：在這個時刻，我是完整地活著，還是相對地死去？我覺得我應該全心全意地實踐每一個行動。

我懂得，每一時刻的品質，並非仰賴於我們能從它獲得什麼，而在於我們能帶給它什麼。不論事情多麼庸俗重複，每刻我都敬重待之。全心全意地寫作、端坐、進食、呼吸，這麼做使我開始享受每天的日常生活，就像我在練習體操時所體會到的。生活並沒有變動，但我改變了。以虔敬對待每一行動，視每一時刻爲非比尋常，我找到生命中的新關係，充滿了熱情與目的，不會虛度。

我所描述之事，得來全不費工夫，非常自然，只要我們能清除生命中的內在阻障。



這本書便是向讀者揭示這種可能性。

如果《不凡時刻》這本書，能對各位有些許貢獻，使你的日常生活更形平和、快樂和健康，那麼我的努力也就有了代價，而我的快樂也能在你生活的多采多姿中反映出來。

丹·密爾曼於加州聖拉斐爾

一九九二年春天