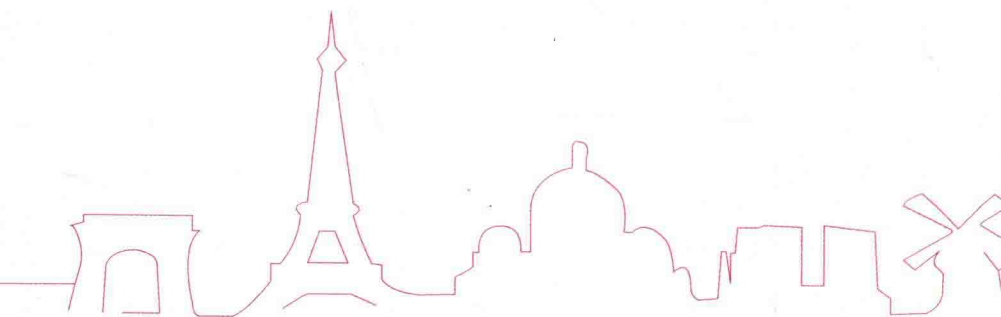


美 eat 食
祈 pray 祷
恋 love 爱

[美] 伊丽莎白·吉尔伯特 著 何佩桦 译
Elizabeth Gilbert

*One Woman's Search for Everything Across Italy,
India and Indonesia*



CTS

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

博集天卷

CS-BOOKY



美食,祈祷,恋爱

[美] 伊丽莎白·吉尔伯特 著 何佩桦 译

Elizabeth Gilbert

*One Woman's Search for Everything Across Italy,
India and Indonesia*



湖南文艺出版社



博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

美食, 祈祷, 恋爱 / (美) 伊丽莎白·吉尔伯特 (Elizabeth Gilbert) 著; 何佩桦译.
—长沙: 湖南文艺出版社, 2018.2

书名原文: Eat, Pray, Love

ISBN 978-7-5404-8483-5

I. ①美… II. ①伊… ②何… III. ①随笔—作品集—美国—现代 IV. ①I712.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 321186 号

© 中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

著作权合同登记号: 图字 18-2017-312

EAT, PRAY, LOVE: One Woman's Search for Everything Across Italy, India and Indonesia
Copyright © 2006, 2016, Elizabeth Gilbert

All rights reserved

本书中文译稿由中国台湾·马可李罗文化授权。

上架建议: 励志·外国文学

MEISHI, QIDAO, LIANAI

美食, 祈祷, 恋爱

作 者: [美] 伊丽莎白·吉尔伯特

译 者: 何佩桦

出 版 人: 曾赛丰

责任编辑: 薛 健 刘诗哲

监 制: 吴文娟

策划编辑: 王巨咄

版权支持: 辛 艳

营销编辑: 李天语

封面设计: 末末美书

版式设计: 李 洁

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 北京京都六环印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 875mm × 1270mm 1/32

字 数: 258 千字

印 张: 11.5

版 次: 2018 年 2 月第 1 版

印 次: 2018 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-8483-5

定 价: 49.00 元

若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-59096394

团购电话: 010-59320018

伊丽莎白·吉尔伯特是我最喜欢的作者之一，我在很多场合都推荐过这本书。这本书之前名为《一辈子做女孩》，现在以原名《美食，祈祷，恋爱》出版，在美国畅销多年，一直以来也是我最爱读的书之一。作者的文笔非常幽默，而她所描写的那些痛苦与纠缠，又那么令人心痛。读它时，我时而泪流，时而开怀，为她踏上寻找自我之旅、勇敢面对真实的自己而感到宽慰。她曾在抑郁中失去了生活的重心，但又在旅途中获得了身心平衡。她写得非常精彩，语言精致又富有哲思，我读了许多遍，每次都挺享受。

这本书，是值得反复品读，并推荐给所有人的好书。人在任何年龄，都应该做真实的自己，勇敢地活出自己，不要因为外界的打扰或期许，就失去属于自己独一无二的特色。如果你觉得此刻在人生的旅途中，你迷失了，可以读读这本书，相信可以找到相应的答案。



张德芬

2017年12月5日

序言

『第一〇九颗珠子』

在印度旅游的时候——尤其在圣地和道场游览之时——你会看见许多人脖子上戴着念珠。而你也能看见许多老照片里的赤裸、瘦削、令人望而生畏的瑜伽士（或有时甚至是肥胖、和蔼可亲、容光焕发的瑜伽士）也戴着念珠。这些珠串称为“念诵髻（japa-mala）”。数个世纪以来，这些珠串在印度被用来协助印度教徒与佛教徒禅坐默祷时保持心神集中。一手握着念珠，用手指一圈圈捻弄——每复诵一次咒语，即触摸一颗珠子。中世纪的传教士向东方推进时，目睹人们手持这些“念诵髻”祈祷，颇为赞赏，于是把这个构想带回欧洲，成为玫瑰经念珠。传统的“念诵髻”串有一百零八颗珠子。在东方哲学家的秘教圈子里，认为“一〇八”

是最吉祥的数字，这三位数是三的完美倍数，其组成部分加起来等于九，而九又是三的三倍。而“三”这个数字，自然代表了至高平衡，只要研读过三位一体或见过高脚凳的人，都深明其理。由于本书写的是我为追求平衡所做的种种努力，因此我决定赋予它以“念诵譬”的结构，将我的告白分为一百零八个故事（或珠子）。串联而成的这一百零八则故事，又分成三个段落：意大利、印度与印尼——即我在这一年追寻自我期间所造访的三个国家。这样的划分，意味着每个段落有三十六个故事，就个人层面而言很得我心，因为我正是在三十六岁时写下了这些文字。

趁我还没有开始深入讨论数字学这个主题，容我下个总结：将这些故事以“念诵譬”的结构串联起来，这个想法也颇让我开心，因为这显得很有组织性。真正的心灵探索，往往致力于建立系统化的原则。追求“真理”，并非某种在场人士皆可参加的愚蠢竞赛，甚至在这种人人都可以参与点儿什么的伟大时代也不是。身为探索者与写作者，我发现尽可能抓稳珠子不无助益，这让我的注意力得以更为集中于我想达成的目标。

每一串“念诵譬”都有一颗特殊、额外的珠子——第一〇九颗珠子——悬荡在第一〇八颗珠子串成的平衡的圆圈外头，像一个缀饰。我以为这第一〇九颗珠子是为了应急备用，就像漂亮毛衣的备用纽扣，或是皇家幼子，但它显然是有一种更为崇高的目的。

当你的手指在祈祷时接触到了这颗特殊的珠子，你应当暂停专注凝神的禅坐，而感谢你的老师们。因此，在本书开始之前，我在自己的第一〇九颗珠子这里暂停了一会儿。我向我所有的老师致谢，他们以各种奇特的方式出现在我这一年的生命之中。

我特别感谢我的印度导师，她是慈悲的化身，宽大地容许我

在她的印度道场中学习。我也要借此机会说明，我所描述的印度经验，纯粹出自个人观点，而非以理论学家或者任何人的官方发言人的身份发言。因此我在本书中将不提及导师的名字——因为我无法为她代言。其实来自她的教诲言语，本身就是最佳代言。我也不打算透露她的道场名称与地点，这是为了让这所学校免于它不感兴趣、亦无力掌控的机构宣传事宜。

最后我要感谢的是，本书从头到尾零散出现的那些人物，因为种种原因，都非以原名示人。而我也决定更改我在道场遇见的每一个人，无论是印度人还是西方人的名字。这是为了尊重多数人之所以从事心灵朝圣，并不是为了往后成为书中人物之故（当然，除非他们是我）。关于这项我自己制定的匿名政策，只有一个例外。来自得州的理查德的确名叫理查德，也的确来自得州。我想要采用他的真名，因为他是我在印度生活期间遇到的一个很重要的人。

最后，当我询问理查德能否让我在书中提及他从前吸毒、酗酒往事时，他说有何不可。他说：“反正，我一直在想方设法如何告诉大家这件事。”

不过，首先让我们从意大利开始吧……

目录

C o n t e n t s

序言

『第一〇九颗珠子』¹

意大利

三十六则追求享乐的故事

『像吃东西那样说出来』

—001

后记

最后的感谢与确信

—357

印度尼西亚

三十六则追求平衡的故事

『就连内裤里头也觉得不同』

—229

印度

三十六则追求信仰的故事

『恭喜认识你』

—127

意大利

三十六则追求享乐的故事

『像吃东西那样说出来』

1

但愿乔凡尼可以吻我。

哦，不过有太多原因表明，这是个恐怖的念头。首先，乔凡尼比我小十岁，而且，和大多数二十来岁的意大利男人一样，他仍和妈妈住在一起。单凭这些事情，他就不是个恰当的恋人人选。尤其因为我是一位三十岁过半的美国职业女性，在刚刚经历失败的婚姻和没完没了的惨烈离婚过程后，紧接着又来了一场以心碎告终的炽热恋情。这双重打击使我感到悲伤脆弱，觉得自己有七千岁了。纯粹出于原则问题，我不想把自己这样一团糟的可怜老女人，强加于清白可爱的乔凡尼身上。更别说我这种年纪的女人已经开始质疑，失去了一个褐色眼睛的年轻美男子，最明智的遗忘方式是否就是马上邀请下一个上床呢？这就是我已独处数月的理由。事实上，这正是我决定这一整年都过独身生活的原因。

机敏的观察者或许要问：“那你为什么要来意大利？”

我只能回答——尤其隔着桌子注视着俊俏的乔凡尼——“问

得好”。

乔凡尼是我的“语伴”。这词听来颇具影射意味，可惜不然。它真正的意思是，我们每个礼拜在罗马此地见几个晚上的面，练习对方的语言。我们先以意大利语交谈，他迁就我；而后我们以英语交谈，我迁就他。我在抵达罗马几个礼拜后找到乔凡尼，多亏皮亚扎-巴巴里尼广场的一家大网吧，就在吹海螺的性感男人鱼雕像喷泉对街。他（这指的是乔凡尼，而不是男人鱼）在布告板上贴了张传单，说有个操意大利母语的人想找以英文为母语的人练习语言会话。在他的启事旁边有另一张传单，上面是相同的寻人请求，逐字逐句、连打印字体都一模一样，唯一不同的是联络资料。一张传单列出某某乔凡尼的电邮地址，而另一张则介绍了某个叫达里奥的人。不过两人的住家电话都是一样的。

运用敏锐的直觉力，我同时寄给两人一封电子邮件，用意大利语问道：“敢情你们是兄弟？”

乔凡尼回复了一句相当挑逗的话：“更好咧。是双胞胎。”

是啊，好得多。结果我见到的是两位身材高大、肤色浅黑、相貌英俊的二十五岁同卵双胞胎，他们水汪汪的意大利褐眼使我全身瘫软。亲眼见到两名大男孩后，我开始盘算是否应该调整一下今年过独身生活的规定。比方说，或许我该全然保持独身，除了留着一对帅气的二十五岁意大利双胞胎当情人。这有点像我一个吃素的朋友只吃腌肉。然而……我已经开始给《阁楼》杂志写起信来：

在罗马咖啡馆摇曳的烛影下，无法分辨谁的手在抚摸——

但是，不行。

不行，不行。

我停止了自己的幻想。这可不是我追求浪漫的时刻，这会让已然纷乱不堪的生活更加复杂（会像白日跟着黑夜而来一般）。此刻我要寻找的治疗与平静只来自于孤独。

反正，十一月中旬的此时，害羞好学的乔凡尼已和我成为好友。至于达里奥——在两兄弟中较为狂野新潮的那一个——已被我介绍给我那迷人的瑞典女友苏菲，至于他们俩如何共享他们的罗马之夜，可完全是另一种“语伴交流”了。但乔凡尼和我，我们仅止于说话而已。好吧，我们除了说话，还吃东西。我们吃吃喝喝，已度过好几个愉快的星期，共同分享比萨以及友善的文法纠正。而今天也不例外，这是一个由新成语和新鲜奶酪所构成的愉快夜晚。

午夜此时，雾气弥漫，乔凡尼陪我走回我住的公寓。我们穿过罗马的僻静街巷，这些小巷迂回绕过古老的建筑，犹如小溪流蜿蜒绕过幽暗的柏树丛。此刻我们来到我的住处门口。我们面对面，他温暖地拥抱我一下。这有改进，头几个礼拜，他只跟我握手。我想我如果在意大利再多待三年，他可能真有吻我的动力。另一方面，他大可现在吻我，今晚，就在门口这儿……还有机会……我是说，我们在这般的月光下贴近彼此的身体……当然，那会是个可怕的错误……但他现在仍大有可能这么做……他也许会低下头来……然后……接着……什么也没发生。

他从拥抱中分开来。

“晚安，亲爱的小莉。”他用英语说。

“晚安，亲爱的^①。”我回道。

① 此句原文为意大利文：Buona notte, caro mio。

我独自走上四楼公寓。我独自走进我的斗室，关上身后的门。又一个孤零零的就寝时间，又一个罗马的漫漫长夜，床上除了一叠意大利成语手册和词典之外，没有别人，也没有别的东西。

我独自一人，孤孤单单，孤独无偶。

领会到这个事实的我放下提包，跪下来，额头磕在地板上。我热忱地对上苍献上感谢的祷告。

先念英语祷告。

再念意大利语祷告。

接着——为使人信服起见——念梵语。

2

既已跪在地上祈祷，就让我保持这个姿势，回溯到三年前，整个故事开始的时刻——那时的我也像现在一样跪在地上祈祷。

然而在三年前的场景中，一切大不相同。当时的我不在罗马，而是在纽约郊区那栋跟我先生才买下不久的大房子二楼的浴室里。寒冷的十一月，凌晨三点。我先生睡在我们的床上，我躲在浴室里。大约持续了四十七个晚上，就像之前的那些夜晚，我在啜泣。痛苦的呜咽使得一汪眼泪、鼻涕在我眼前的浴室地板上蔓延开来，形成一小摊羞愧、恐惧、困惑与哀伤的湖水。

我不想再待在婚姻中。

我拼命让自己漠视此事，然而实情却不断地向我逼来。

我不想再待在婚姻中。我不想住在这栋大房子里。我不想生孩子。

但是照说我应当想生孩子的。我三十一岁。我先生和我——我们在一起的时间已有八年，结婚已有六年——一生的共同期望是，在过了“老态龙钟”的三十岁后，我愿意定下心来养儿育女。我们双方都预料，到时候我会开始厌倦旅行，乐于住在一个忙碌的大家庭里，家里塞满孩子和自制拼被，后院有花园，炉子上炖着一锅温馨的食物。（这一幅图画是对我母亲的准确写照，是一个生动的指向标：它指出要在我自己和抚养我的女强人之间作出区分，而这对我而言是多么困难。）然而我震惊地发现，自己一点都不想要这些东西。反而，在我的二十几岁年代要走入尾声，将面临死刑般的“三十”大限时，我发现自己并不想怀孕。我一直等着想生孩子，却没有发生。相信我，我知道想要一样东西的感觉，我深知渴望是什么感受。但我感受不到。再说，我不断想起我姐姐在哺育第一胎时告诉过我的话：“生小孩就像在你脸上刺青，做之前一定得确定你想这么做。”

但现在我怎能挽回？一切都已定案。照说这就是那一年。事实上，我们尝试怀孕已有好几个月，然而什么事也没发生（除了——像是对怀孕的反讽——我经历了因为心理因素产生的害喜，每天都神经质地把早餐吐出来）。每个月“大姨妈”来的时候，我都在浴室里暗自低语：**谢天谢地，谢天谢地，让我多活一个月……**

我试图说服自己这很正常。我推断，每个女人在尝试怀孕的时候，都一定有过这样的感受。（我用的词是“情绪矛盾”，避免使用更精确的描述：“充满恐惧”。）我试着安慰自己说，我的心情没啥异常，尽管全部证据都与此相反——比方上周巧遇的一个朋友，在花了两年时间，散尽大把钞票接受人工受孕，刚发现自己第一次怀孕后，她欣喜若狂地告诉我，她始终梦想成为人母。

她承认自己多年来暗自买婴儿衣服藏在床底下，免得被丈夫发现。她脸上的喜悦我看得出来，那正是去年春天在我脸上绽放的那种喜悦：那一天，我得知我服务的杂志社即将派我去新西兰写一篇有关寻找巨型鱿鱼的文章。我心想：

“等到我对生孩子的感觉像要去新西兰找巨型鱿鱼一样欣喜若狂的时候，我才生小孩。”

我不想再待在婚姻中。

白天的时候，我拒绝想及这个念头，但到了夜幕降临，这念头却又啃噬着我。好一场灾难。我怎么如此浑蛋，深入婚姻，却又决定放弃？我们在一年前才买下这栋房子。我难道不想要这栋美丽的房子吗？我难道不爱它吗？那我现在为何每晚在门厅间出没时，都号叫得有如疯妇？我难道不对我们所积累的一切——哈得孙谷的名居、曼哈顿的公寓、八条电话线、朋友、野餐、派对、周末漫步于我们选择的大型超市的过道、刷卡购买更多家居用品而感到自豪吗？我主动参与到创造这种生活的每时每刻当中——那为什么我觉得这一切根本就不像我？为什么我觉得不胜重担，再也无法忍受负担家计、理家、亲友往来、遛狗、做贤妻良母，甚至在偷闲时刻写作？

我不想再待在婚姻中。

我先生在另一个房间里，睡在我们的床上。我爱他，却又受不了他。我不能叫醒他要他分担我的痛苦——那有什么意义？几个月来，他见我陷于崩溃，眼看我的行为有如疯妇（我俩对此用词意见一致），我只是让他疲惫不堪。我们两人都知道“我出了问题”，而他已渐渐失去耐心。我们吵架、哭喊，我们感到厌倦，那是只有婚姻陷入破裂的夫妇才能感受到的厌倦。我们的眼神有

如难民。

我之所以不想再做这个男人的妻子，涉及种种私人、伤心的原因，难以在此分享。我们的困境绝大部分是我的问题，但也很大程度和他有关。这并不奇怪，毕竟婚姻中总是存在两个人——两张票，两个意见，两种相互矛盾的决定、欲求与限制。然而，在我的书中探讨他的问题并不妥当，我也不指望任何人相信我能公正无私地报道我们的故事，因此在此略过讲述我们失败婚姻的前因。我也不愿在此讨论我真的曾经想继续做他的妻子、他种种的好、我为何爱他而嫁给他、为何无法想象没有他的生活等一切的原因。我不想打开这些话题。让我们这么说吧，这天晚上，他仍是我的灯塔，也同时是我的包袱。不离开比离开更难以想象，离开比不离开更不可能。我不想毁了任何东西或任何人，我只想从后门悄悄溜走，不惹出任何麻烦或导致任何后果，毫不停歇地奔向世界的尽头。

这部分的故事并不快乐，我明白。但我之所以在此分享，是因为在浴室地板上即将发生的事将永久地改变我的生命进程——几乎就像一颗行星毫无来由地在太空中猝然翻转这类天文大事一般，其熔心变动、两极迁移、形状大幅变形，使整个行星突然变成长方形，不再是球形。就像这样。

发生的事情是：我开始祈祷。

你知道——就是向神祷告那样。

3

这对我来说可是头一遭。既然我首次把“神”这个沉重的字