



文 汇 译 丛 · 深 度 探 访

AFTER THE DARKEST HOUR

Kathleen Brehony

痛苦和磨难的人生意义

战胜挫折的 12 种对策

[美] 凯瑟琳·布莱霍尼 著

杨宁宁 译



文匯出版社



文 汇 译 丛 · 深 度 探 访

AFTER THE DARKEST HOUR

Kathleen Brehony

痛苦和磨难的人生意义 战胜挫折的 12 种对策

[美] 凯瑟琳·布莱霍尼 著

杨宁宁 译

文匯出版社

图书在版编目(CIP)数据

痛苦和磨难的人生意义：战胜挫折的 12 种对策/[美] 布雷霍尼著；杨宁宁译.-上海：文汇出版社，2006. 1

ISBN 7-80676-918-8

I. 痛... II. ① 布...② 杨... III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 114163 号

图字：09-2004-605

Chinese translation Copyright © 2006 by WENHUI PERSS

English language edition Copyright © 2000 by Kathleen Brehony

Simplified Chinese characters edition arranged with The Marsh Agency Ltd.

痛苦和磨难的人生意义

——战胜挫折的 12 种对策

著 者/[美] 凯瑟琳·布雷霍尼

译 者/杨宁宁

责任编辑/陈今夫

封面装帧/周夏萍

出版发行/文汇出版社

上海市威海路 755 号

(邮政编码 200041)

经 销/全国新华书店

照 排/南京展望文化发展有限公司

印刷装订/昆山亭林印刷有限公司

版 次/2006 年 1 月第 1 版

印 次/2006 年 1 月第 1 次印刷

开 本/890×1240 1/32

字 数/150 千

印 张/7.75

印 数/1—7 000

ISBN 7-80676-918-8/G·490

定价：18.00 元

目 录

第一部分：关于痛苦和磨难和思考	1
引言	3
1. 生活的真相——每人都是一台戏	30
2. 点石成金的奥妙	71
3. 为艰难岁月做好准备	92
4. 新生	119
5. 以划桨应对涨潮：运气，命运与自由意志	141
第二部分：战胜挫折的 12 种对策	159
引言	161
1. 寻求一种更开阔的视野	164
2. 变哀怨为同情，帮助别人	170
3. 重新认识，停止自我折磨	175
4. 寻求内心顿悟	185
5. 不要逃避悲伤	194
6. 打造好你的容器	201



7. 感恩和乐观	205
8. 寻找坚强之人并引为楷模	210
9. 保持幽默感	215
10. 表达你的感情	220
11. 静默、祈祷和凝神冥思	225
12. 像武士一样冲向生活	228
结束语：人生似客房	234

第①部分

关于痛苦和磨难 的思考



引言

任何不能将我毁灭的东西都会使我变得更强大。

——弗里德里希·尼采

小时候，我总是盼着星期天的早晨。我家住在新泽西州的阿弗内尔。我们常在星期六晚上到位于纽瓦克的姥姥家和两个老人一起度周末。星期天早晨，当父母和弟弟还在楼上熟睡的时候，我和姥姥就早早起来了。那是多么美妙的早晨啊！姥姥给我讲很多的故事，这些故事只在我们两个人中间分享。我的姥姥名叫安娜·凯利。她最喜欢给我讲爱尔兰的故事。她家花园里有很多绣球花。姥姥说，只要把咖啡渣拌在绣球花树周围的土里，那些树每年都会开出蓝色的花朵。她还说她家的老狗斯基比除了惠体思麦片别的什么也不吃，而且必须给它的麦片加上大量的奶油和半杯子糖。吃过早餐，我们就一起去教堂参加七点半的弥撒。我和姥姥常在路边边走边谈。弥撒结束后，我们就去艾维街附近的一家意大利面包房，在那儿买回满满几袋面包圈，有油炸的、果酱馅的，还有硬面包卷。在这个特殊的早晨，姥姥还会给我一杯咖啡，更确切地说，那是一杯加了点儿咖啡的牛奶。姥姥说法国人就是这样喝咖啡的。她还弯下身警告说，这不是给我喝的，而是让我蘸面包吃的，不过最好不要告诉爸爸妈妈。



我喜欢和姥姥分享这些秘密，她对我的信任使我觉得自己像个大人。我们把油炸面包圈在咖啡牛奶里泡得软软的，一聊就是几个小时，直到其他人都起床。然后我们一起在她温暖的厨房里饱食一顿丰盛的早餐。姥姥喜欢给我讲我的母亲和她的兄弟姐妹们小时候的故事。我的母亲玛丽和特里萨、珍妮是非常亲密的三姐妹，她们当中只要有一个不开心，其他两个就会跟着哭起来，即使她们还没搞清楚流泪的原因是什么。姥姥告诉我，第二次世界大战期间，她们都在园子里干活，还养鸡供自家食用。我最喜欢听有关舅舅杰米的故事。杰米负责管那些鸡。他给所有的鸡都取了名字，像对待宠物一样护着它们。当外公通知杰米家里需要杀只鸡来做菜时，杰米就把所有的鸡都放走了，只留下一只名叫“巴德·罗克第三”的黑母鸡。杰米让老巴德在自己屋里整整藏了三个星期，直到最后被人发现。他把食物偷偷拿上楼给老巴德吃，还偷着清扫它的鸡粪和鸡毛。姥姥说她想不起来那只鸡后来怎样了。不过这对我并不重要。

我从姥姥那儿听到的不仅是家里人的故事，她还给我讲故乡爱尔兰的故事，讲爱尔兰民间传说中的精灵、神仙和圣徒。我最爱听的是布丽吉德的故事。姥姥还给我讲科克郡凯利家的故事。她说我的祖母玛丽·杰拉蒂出生在高尔韦湾，她会用茶叶来预见未来。姥姥最喜欢讲的是一个关于神奇的爱尔兰鸟的故事。这只鸟在自焚之后能重新复活；它从自己留下的灰烬中一跃而起，拍拍翅膀重新飞上蓝天。姥姥说，这个故事一直在提醒她，不管生活多么艰难，我们总能找到渡过难关的力量和决心。

长大几岁后，我觉得姥姥的故事似乎更像古希腊神话。

不过,也有人认为类似的神话在所有的文化里都产生过。古希腊人称这种鸟为 phoenix(长生鸟)。古埃及人把它叫作 Benu,他们相信它是太阳神 Atum 或 Re(即“在灿烂的光芒中升起”)的化身。许多不同的文化传统都有过这样的神话:太阳(光明)最初是以一只具有英雄气概的神鸟的形象来到这个世界上的。古代的中国人、苏美尔人、亚述人、南美洲的印加人、墨西哥的阿兹特克人,对了,还有爱尔兰的凯尔特人,都把这只闪闪发光的鸟视作复活和永生的象征。成年后,我对荣格心理学和原型象征理论产生了更大的兴趣,研究了各种不同的象征以及它们的含义。不过长生鸟的故事始终吸引着我,在我心里引起强烈的共鸣。这也许和我童年时听到的那些故事有关。我觉得它极其美妙地体现了我们每个人都拥有的一种内在的力量,这就是超越自我局限、超越苦难和挫折的能力。不论生活中发生什么样的事情,我们都能克服障碍,充分发挥自身的潜力,在感情、精神和创造性活动中追求我们的最高目标。

爱尔兰人在历史上饱受灾难和迫害,爱尔兰人的后代自然很难摆脱对苦难与挫折的关注。这一主题在我们的历史、音乐和文学中占据了突出的位置。瞧,当我还是个小女孩的时候,我就在姥姥的故事中开始接触到这个主题。随着年龄的增长,我开始探索痛苦的根源。长生鸟的传说向我提出了一个永恒的问题:为什么有些人在经历了巨大的损失和痛苦之后能像长生鸟一样起死回生、重新展翅高飞,而其他的人却从此变得愤怒、倦怠、冷漠、一蹶不振,就像一堆死灰?长期以来,这样的问题常常出现在我的脑子里,不过我始终没能集中精力认真思考。



直到1998年夏天一个平淡无奇的星期二。

那天下午，我的父亲吉姆和继母迪恩·布雷赫尼驾车行驶在南270号公路上。这条六车道州际高速公路蜿蜒穿过蓝岭山脉的山麓丘陵和马里兰州的农田，直至华盛顿附近的首都环行公路。那天早上，他们驾车去西弗吉尼亚看望迪恩的女儿谢利和女婿迪克·赖利。为了给自己留下足够的时间回北弗吉尼亚，他们在上午十点左右就离开了谢利家。下午一点半左右，他们在深受欢迎的阿米希教食品店“高山膳室”停留片刻。他们在那儿买了块三明治，还有一瓶自制苹果酱，打算送给帮他们照看房子的邻居。然后，他们又重新上路。天气晴朗干爽，只要不紧不慢地开上两小时，他们就能到家了。

可是意想不到的事情发生了。一小时后，当他们开到马里兰州的亚茨镇附近时，一辆在他们右边的北向车道上行驶的别克轿车突然失控。那车越过两条车道，冲过30多米的草地分隔带，全速撞向父亲的车。事故发生后，三个救援者花了一个多小时才用“救生颚”把他们从冒着浓烟的烂铁壳里弄出来。

“保险气囊救了你们的命。”随即赶来的州警对我父亲和继母说。他们两人都受了重伤，只是头脑还保持清醒。在送进医院之前，谁也无法知道他们的伤势到底有多重。进医院后不久，父亲和迪恩就被分开了，这对他们是个意想不到的考验。那里的医辅人员问他们有没有健康方面的特殊情况。父亲告诉他们自己接受过肝移植，于是他们就用救护直升机把他送往市内嘈杂的华盛顿医疗中心，那是本地区最先进的外伤治疗中心。迪恩则被另一架直升机送往位于贝塞斯达

的清静的市郊医院。在接下来的五个多小时里，父亲和迪恩谁也无法知道对方的情况，甚至不知道对方是否能活过当天夜里。后来，他们都说这五个多小时的担惊受怕对他们来说是最可怕的折磨。

我在回到诺福克的家时接到一位护士打来的电话。这时我才得知父亲和继母出车祸了。我在包里塞了几件衣服，正要出门，电话铃又响了。“医生吃不准爸爸的肝有没有受伤。要是受伤的话，他们就要用直升机把他送到弗吉尼亚大学医疗中心去。”这是我弟弟 J. P.，他竭力控制自己的声音，试图掩盖心里的恐惧。三年前，在位于夏洛特费耶特维尔的弗吉尼亚大学医疗中心，一个医疗小组给我父亲移植了一个新的肝脏。如果这回他的肝脏又受到严重损害，自然需要那里的医生来处理了。

夏洛特费耶特维尔位于诺福克和华盛顿之间，我不知道应该先去哪个地方。我急着打手机和数码呼叫器，得知迪恩的女儿谢利和女婿迪克正在去市郊医院的路上。迪恩一定很想见到她的家人。我弟弟和弟媳德博拉正在去华盛顿医疗中心的路上。我的心剧烈地跳着。我需要理智或直觉，可是我和我的同伴还是靠掷硬币作出去华盛顿的选择。幸运的是，父亲在那儿。

我们到医院时，医生已经通知父亲：迪恩还活着，她的伤很重，但是不会危及生命，她所在的医院离这儿有 30 分钟的路。这消息给爸爸带来很大的安慰，尽管他忍受着剧烈的伤痛。他告诉我们，他觉得好像有许多尖刀正在火辣辣地、持续不断地刺进他的腿和脚。一阵又一阵的剧痛弄得他气都喘不过来，可是他却说迪恩的消息使



他好受多了。医生说,为了全面诊断父亲的伤势,他们只能尽量少用止痛药。目前可以肯定的是,保险气袋确实保住了爸爸的生命和他的肝脏,不过两腿膝盖以下的骨头都被压碎了。

我站在爸爸身边,抓着他的手。他躺在撑起的床上,药水正一滴一滴地输入他的静脉,床边的四架仪器正不停地闪现出红色的数字和绿色的线条。我亲了他一下,哭了起来。他微笑着拧了一下我的手,透过颤抖的呼吸轻声说,“感谢上帝,我们不是很走运吗?”

看过父亲后,我们又赶往迪恩的医院。她也在忍受巨大的痛苦。她折断了三根肋骨以及胸骨和左脚踝。她的胸部和腹部布满了黄色和红色的斑块。紫红色的伤痕勾画出一条很宽的轮廓,那是安全带在她身上留下的痕迹。不过迪恩看上去挺不错;她微笑着,穿了一件漂亮的长袍,还化了妆。令人惊讶的是,像父亲一样,她也对我们说,“感谢上帝,我们不是很走运吗?”

那天夜里,我们都回到父亲家里。我带着我那条可爱的拉布拉多猎犬在房子外面来回走着。它叫多萝西。那天晚上的大部分时间里,多萝西都被我们关在车子里,在医院空荡荡的停车场上呆就是几个小时。现在它总算可以在后花园里自由跑动了。不久前下过的一场雷阵雨给八月的夜晚带来了凉爽。晴朗的夜空布满了星星。比起嘈杂忙乱的急诊室,眼前的寂静显得格格外难得。我不知道该怎样祈祷。我仰望天空:感谢上帝,爸爸和迪恩都还活着。在医院里,我听到一位护理员对那里的一位工作人员说:真是难以置信,居然有人能从那辆被撞得完全变了形的车里活着出来。

那位职员在把迪恩的手提包交给弟媳德博拉时对她说了同样的话。手提包上沾满了一层已经变干的褐色液状物。看到德博拉脸上惊恐的表情，那位工作人员安慰道，化验室已经做过分析，“可以绝对肯定，那是苹果酱”。德博拉这才接过那个手提包。

黑暗中，房子里射出的灯光显得格外明亮。屋子里的人都在休息，一边说话，一边喝着冰啤酒。共同的遭遇把两个家庭的人连接在一起。当然，从父亲和迪恩宣布他们决定结婚的时候起，两个家庭就已经走到一起了，尽管各自住在相隔很远的地方。迪恩的儿子和他的家人住在德国，谢利和迪克住在西弗吉尼亚，J. P. 和德博拉在华盛顿的附近。我和女友南希住在诺福克以南，不过我们有相当多的时间呆在洛杉矶。我们只是在过节或家里有重要事情时才聚在一起，所以很少有机会真正相互了解。今天，看着玻璃门后面来回走动的人影，我想起中国人关于“患难见真情”的说法。透过窗子，我看到德博拉和谢利相互拥抱着坐在沙发上说话。在厨房里，我的同伴南希和迪克正在为大家做三明治。要知道，我们有整整 12 个小时没吃东西了。我弟弟 J. P. 抱着谢利和迪克的儿子康纳，轻轻地摇着。小家伙舒服地偎依在他的怀里。虽然听不见声音，但是从他的嘴和身体的动作上可以看出，我弟弟一定在哼着什么歌。

看着这一切，我的心开始平静下来。在这之前的 14 个小时里，我一直处在恐惧和极度紧张的状态中，现在终于可以睡会儿了。可是我的耳边却不时响起爸爸和迪恩的话：“感谢上帝，我们不是很走运吗？”

这句简单的话使我浮想联翩。面对突如其来的不幸和



痛苦,他们居然都觉得自己很幸运。我父亲出车祸时已经 72 岁。他的一生中有过许多美好的东西,但出事前的五六年却过得十分艰难。在长达两年的时间里,他得照顾我患病的母亲,眼睁睁地看着白血病耗尽她的生命。他是 17 岁那年认识我母亲的。二次世界大战结束后,父亲从军队回到家,他俩就结了婚。他们在一起度过了 47 年。母亲死后不久,父亲就病了。医生以为他的胆囊出了毛病,就动手术把它拿掉了。其实问题并不出在那里。后来他遇到迪恩并爱上了她。这是他绝对没有料到的。除了母亲,他还从来没有和别的女人一起出去过呢。父亲在迪恩那里又找到了幸福,然而他的身体却越来越差了。1995 年秋感恩节前的一个早晨,他突然感到一阵疼痛。迪恩立即把他送进医院的急诊室。这回医生终于发现,他的肝脏已经基本上不中用了。多年来,丙型肝炎严重地损害了他的肝脏,而医生却一直没有发现。他很可能是在年轻时的一次输血中染上这毛病的。只有肝脏移植手术才能救他的命,可是谁也不知道他能不能活着等到那一天。手术后没过几年,他又住进了医院。这回等着他的将是一系列的手术以及漫长而痛苦的康复过程。更糟的是,他很可能再也无法从轮椅上站起来。经历了这么多的磨难,他凭什么说自己很幸运?

我想,大多数人都会觉得,我父亲完全有理由责问苍天,“为什么要如此折磨我?难道我遭受的磨难还不够多吗?”可是他对我说的第一句话却是感谢上帝给他的恩赐和幸运。我想到古希腊戏剧,想到那些独立制作的影片,还想到许多魅力永存的古代神话。在这筋疲力尽的夜晚,我的缪斯却开始张开了自由飞翔的翅膀。

多萝西正窜过潮湿的草地追赶着什么。在我的脑海里，千头万绪也逐渐向着一个焦点集聚。父亲和继母的话意味着什么？一个躺在病床上受了重伤的病人凭什么来谈自己的好运？我想起很久以前听过的那个关于长生鸟的故事，于是我的问题变得明朗起来。为什么有些人即使在最黑暗的时刻也能看到自己享有的恩赐和幸运？为什么痛苦和不幸能使有些人变得更加成熟？我发现，对有些人来说，苦难就像炼铁炉里的火焰，使他们的精神得到升华；苦难使他们变得更坚强、更有智慧、更富同情心；苦难使他们觉醒，将他们引向人生的真谛。我想起许多智者关于痛苦和磨难的论述。我想起古希腊人。

生活在公元前6世纪的希腊戏剧大师埃斯库罗斯是当之无愧的“悲剧之父”。他一次又一次地向我们揭示：苦难是人获得智慧的必由之路；这是神的旨意。在他的许多戏剧中——《被缚的普罗米修斯》、《七将攻忒拜》、《奥瑞斯忒亚》，等等——正是可怕而痛苦的人生经历使主人公得以摆脱精神枷锁和日常生活的局限，进入英雄的精神境界。

埃斯库罗斯并不是唯一如此看待苦难和启迪这两者之间关系的人。亚里士多德也认为，要理解人生的真理和现实的本质，人不仅需要学习，而且需要从艰难困苦中学习。古代世界的各种神秘教派都用象征性的戏剧和人会仪式来强调，只有当一个人在历经苦难、放弃一切之后，他才能拥有知识和智慧，才能获得新生。这一主题反复出现在不同文化的神话故事中。当然，我们没有必要给苦难加上一层美妙的玫瑰色彩，也不应过分强调只有在苦难中才能发掘出人的高尚。但是不可否认的是，许多思想家都相信，苦难中藏着许



多宝贵的东西。所有的神秘主义者,不论他们属于何种教派或学派,都认为只有苦难这把钥匙才能打开通往灵魂和精神转化的大门。他们都说,只有经历痛苦,我们才能看到自己的命运,认识真正的自我,和上帝建立起真正的关系。西班牙基督教奥秘神学家(十字架的)圣约翰把这一获得启迪的过程叫作“灵魂的黑夜”。13世纪的波斯苏菲派神秘主义者鲁米宣称,“痛苦是宝贵的,因为它孕育着仁慈”;他提醒我们,“秋天的凄凉中蕴藏着春天”。所有的宗教都把痛苦和磨难视为通往上帝和自我启迪的途径。佛教真谛的第一条就是:“人生就是受苦受难。”禅学大师 D. T. 铃木进一步发挥了佛教的这一基本信条,他说:“人生的价值就蕴藏在苦难之中,没有苦难,就领悟不到因果报应,得不到精神的解脱,因而也无法达到万物同一的境界。只有经受苦难,我们才能摆脱苦难。”《圣经》对此也有明确的说法:“弟兄们,你们遭遇各种试炼,应该认为是可庆幸的事;因为知道你们的信心经过了考验,就会产生忍耐。”公元4世纪,犹太教拉比埃利埃泽·本·雅各布用令人信服的语言对苦难作了犹太教的解释:“人在遭遇苦难的时候必须感谢上帝,因为苦难使人更加接近神圣的上帝。”

世俗思想中也有许多关于苦难磨炼性格的观点。海伦·凯勒是我最喜爱的英雄之一。她很小就丧失了视力和听力,不过她没有诅咒自己的命运,相反,她把自己的成就归功于残疾对她的磨炼。在海伦·凯勒看来,苦难就像一位严酷的教师。“轻松平静的生活锤炼不出坚强的性格,”她说,“只有经过磨炼和苦难,灵魂才会变得坚强,眼睛才能看清奋斗的目标,并为实现这一目标而勇往直前。”亨利·艾米尔这