



新苗文化

勵志文庫 E26

暢銷超過**500**萬冊的一本奇蹟小書

發現 生命地圖

SPIRITUAL NOTES TO MYSELF

作者◎裘·派克 HUGH PRATHER

譯者◎繆 靜 玫

65

11

072

佳評如潮

我們都需要和心靈對話。本書是我們所擁有的唯一真實指引。閱讀本書，然後開始做筆記。

醫學博士貝爾芮·史基爾

《愛、醫療與奇蹟(Love, Medicine and Miracles)》作者

一本啓迪靈感的指南，本書提醒我們，神聖的事物常活躍於人們的心靈當中。

安琪·艾莉安博士

《好上四倍之道(The Four-Fold Way)》作者

一本奇蹟的小書……頁頁都傳達出安靜智慧的訊息，為人生的日常挑戰提供和緩的引導。最重要的是，作者提醒我們要如何傾聽來自更高層次自我的宏亮聲音。

哈爾·辛納·班內特

《跟著你的喜樂前進(Follow Your Bliss)》作者

捧著裘·派克這本新書彷彿緊握住真摯好友的手……一位能夠引領我們回「家」的朋友，引導我們找到真正目的真理。

瓊安·華許·安格勞

《友以類聚(A Friend is Someone Who Likes You)》作者

這是一本很有說服力的書。裘的作品非常具有見識，溫和、有趣，而且對金錢觀念做了相當正確的闡述。不管你的人
生旅程有著什麼樣的經驗，本書一定會協助你走過人生道路。
裘·派克已經創作了兩本不朽的經典之作。

華利·亞莫斯

施政方針發言人





閱讀裘·派克的著作彷彿讓內心沐浴在溫水裡。

韋恩·戴爾

《你的神聖自我(Your Sacred Self)》作者

裘·派克的作品呈現出深思的答案和堅忍的洞察力。本書的機智和智慧簡單明瞭又中肯，卻深具直覺的力量，就像靈魂的幸運餅乾！

比佛利·哈金森

奇蹟流通中心(Miracle Distribution Center)發起人／主持人

我在整本書上都寫著「哇！」，本書敘述上帝的真理，以及富有靈性和實用的生活題材。

大維·維京森博士

美國衛理公會牧師／會眾調整運動

(Reconciling Congregation Movement) 領導人

我們用在心靈上的努力，並未讓我們享受這個世界的特權：沒有奇蹟式出現的停車位，沒有高額的銀行存款。裘一向直言不諱。然而，這本書的讀者們會發現，如果我們選擇有意識地過日子，真理會透過我們平凡的日常生活經驗，自行顯露出來。

派翠西亞·霍普金斯

《上帝的女性面像(The Feminine Face of God)》作者之一

我所知道最有效的心靈導引……本書對如何和上帝相處提供了非常實用和明白的指示：每天進行，一次一小步。對所有真正在康復和神聖的事物來說，這是個適時、溫和的覺醒召喚。

魯賓·奈曼博士

發現生命地圖



作者◎ Hugh Prather

譯者◎ 繆靜玫





獻給吾妻蓋兒和兒子們

你們寫的這本書深深烙印在我心中，
我唯一要做的，就是用文字表達出來。

【作者序】

為什麼選擇這個時候？

六〇年代末期，我寫了一本書，書名是《我的筆記》，於一九七〇年出版。現在我回想起那本書，在部分內容上，是超越了當時的時代，但在許多方面並沒有什麼突破。打從那段自我反省、自我實踐、自我表現，及專注於個人或獨立自我的時代以來，我們學習到相當多的事物。那是一個連「自私自利」這個名詞都從否定變成肯定的時代，我們現在仍然在清理那個時代尚未好好完成的細節部分。

從我和內人蓋兒奔波造訪的夫妻及家長當中，我們不斷訪問到堅持以下這些想法的人：「奉獻給他人之前，必須先奉獻給自己。」、「你無法讓其他人快樂，你只能讓自己快樂。」，其中最悲哀的想法是「為人父母者，必須取回自己的權利；我們不是孩子的奴隸。」令人感到諷刺的是，耶穌早在二千年前就曾說過：「哪個人比較偉大？坐在桌上的人，還是服





務的人？當然是坐在桌上的人。然而，我在你們之中，我也是服務的人。」

就某種程度而言，《我的筆記》熱衷討論的，是這種沒有關連或不服侍自我的想法。這種想法的前提，是以研究個人的感覺、方式、思想、「夢想」、對他人的反應等方面，來了解自己。我以前認為，警覺性變得比較高，就可以改善自己、改善與人交往的方式，改善自己的日常生活。當時我的看法並沒有錯的太離譜，只不過這種想法並不完整。

深入內心，看看自己的想法，當然是一件好事。我們都有深淺不同的感情層次，愈是深入去探討，這一層層的感情就更顯得可愛，更單一化。但是在此同時，我仍然認為自己同等地對待著愛和恐懼，想要治癒和傷害的慾望同樣驅策著我。我看到兩者之間的區別，但是兩者我都認同。如此一來，造成一條漫漫長路。現在，我更清楚地認識了渺小的自我、意識的自我，及合而為一、更深層自我之間的巨大差異。

七〇年代，一般大眾最關心的事是自我提升，於是就出現了感性團體、意識成長團體、病友談心治療團體，並開始盛行一股風潮，不論是作家或演講人士，都鼓勵大家愛自己，「尊重」自己的感覺。雖然這股潮流成效不斐，但最重要的特色是它的理想，也就是突顯自我的需要，致力於滿足自我需要的重要性。的確，我們不應該忽視自我的需要，但是把滿足自我需要當作人生重心時，會變得只注意自己目前沒有和必須得到的事物。這種態度相當個人主義，一點兒也不像一般人所了解的「賦予自我力量」。

有一股力量的源頭存在於我們的內心，這股力量的源頭遠比我們個人的情感、看法，和個人的計畫要來得重要，那就是和其他人融和在一起。自私自利的人，就像一條沒有任何東西可依附的繩索。讓這條繩索變粗變大會令人留下深刻的印象，但是並沒有達到任何目的。如果我們只埋首於個人間的差異，最後我們將步上寂寞和徬徨的絕路。





現在有太多人都帶著一些微不足道的成就，以及沒有人在乎、無意義的喜悅，嚥下最後一口氣，因為他們不關心任何人。爲人與人之間共同點祈禱，確實令人感到疑惑，而無法置信。對世上許多人而言，充其量不過是個笑話；從壞處去想，則是危險而無意義的想法。

撰寫《我的筆記》時，我最欠缺的就是那些讓我們結合的經驗。我在《我的筆記》裡敘述共同點的觀念，可是卻停留在哲理的層面，只是許多哲理中的一個概念而已。在我更早的一本創作裡，曾提出一個問題：「除了抱怨，帶著怒氣過日子之外，是否有別種過生活的方式？」在提出這個問題的當下，我的確相當喜歡這個問題。現在，我喜歡的是這個問題的答案。

請各位讀者了解，並不是信奉猶太教、佛教、原教旨主義、天主教，或其他任何教義就可獲得解答，也不是信仰上帝就能找得到答案。信仰的用途有限。

神聖的經典和著作能指引人們方向，最後你必須依循它們所指引的方向。你可以藉由一個制度的協助，或用傾聽自己內心的平靜方式來進行。不論哪一種方法都很好，可是你必須要停止尋尋覓覓，放手去做就是了。

有一個方法可以擁有成長的滿足、逐漸加深的平靜，除去環境和事件當中的不快樂，那就是接受我們和所有生物的共同點。對我而言，讓我們結合在一起的是上帝。換成另一種說法，就是「上帝是愛」。我們並不是獨立的，我們並未擁有不影響他人、只影響自己的個人思想。那些全都是幻想，相當強而有力的幻想。在我們完全體會這種感覺、經驗，完全沉緬於自我的程度之前，生活中無情的一面還是會繼續下去。

我們的外在環境，沒有任何證據足以證明這股永恆、不變潮流的存在。但是，我們厭倦這個世界的公式化，以及我們自己的普通思想時，似乎只能轉向這





個我們看不見、無法判斷的事物上。我寫這本書，是因為我認爲你現在就像我一樣，非常渴望簡單的生活和現有的關係。你一定有方法擁有自己想要的生活，現在的我對這一點深信不疑。

很顯然的，自我並不代表全部的我，我們也不全然相信自我小小的體驗範圍。大部分的人至少會有片刻這樣的感覺，感覺自己和比他們偉大的東西結合在一起。他們覺得自己陶醉在特別的音樂旋律裡，或在壯麗的大自然面前感受到完全的平靜。或許他們領略到，對一個孩子或動物有完美的愛的剎那，體會出人類無法以言語表達的快樂。也許突然間，他們感受到規律或完美的存在，了解這其中包括了萬物和衆人。這種完美或規律沒有外在的證據，雖然如此，他們卻有深刻的了解。有些人在悲傷或徬徨時，感受到上帝而產生平靜。他們眼前有些證據駁斥了他們的感覺，但不知爲何，卻絲毫動搖不了那股平靜的感覺。

就如舊讚美詩所說的：「我的上帝是真實的．．
．因為我可以感受到祂存在我的靈魂之中。」那種經驗是不容否認的，比世界上任何東西都更強烈、更親近。只要有一瞬間對上帝的了解，那麼連物理法則都能被摧毀，可以超越時空，超越死亡。因為在上帝平靜的照顧之下，我們可以感受到遠在他鄉的愛人，察覺到某個已經過世、不存在這個世界上的人，感覺到他們與我們同在，一種從未失去的活生生感覺。

我們並不需要特別的心靈經驗就可以開始這麼做。歌唱和驚喜固然是很好，但並不需要。為了早點開始，你甚至不用回答自己的疑問，唯一必須要做的，就是有開始的意圖。就某一方面來說，本書是一個人如何展開生命旅程的心靈筆記，是我對自己，以及對別人說話的內容，是未經修改、掩飾的事實，也是蓋兒和我多年來，一直在思考和逐漸實行的一些事。相信我，它們事先經過測試，你可以把它們帶到銀行去存起來。





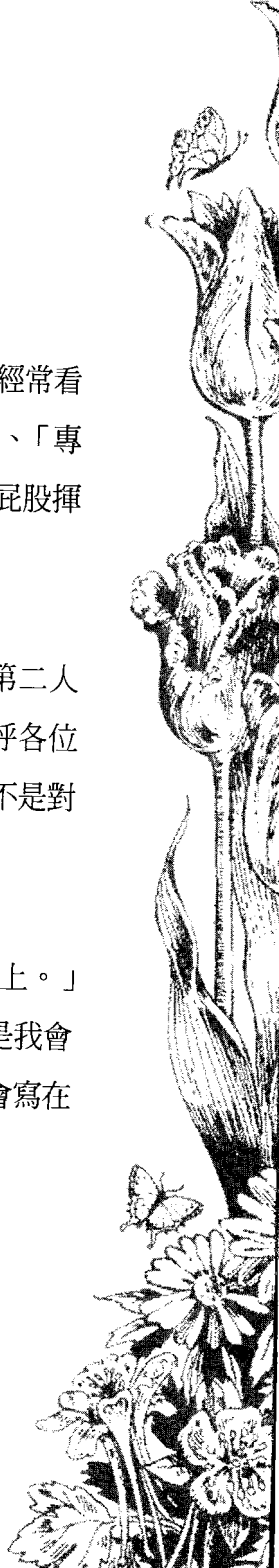
我的作法和我在《我的筆記》當中的作法一樣，我試著在本書中挑選和安排章節，以達到全書的完整性。研讀這本小書，你至少會有一條可通往「永恆之美的境界」的道路。在日常生活中應用這些觀念，你就會停留在那個境界裡。你一定可以做到這一點，因為這條路相當容易走，連小孩子都能憑本能知道該怎麼做。孩子們能感受到的秘密，一份總是在他們心中沸騰的快樂秘密，我們也能得到。事實上，我們從未離開那個境界，只是忘了自己身在何處。

「你」的用法

我的兒子們相當喜歡團體運動，蓋兒和我經常看到他們在比賽時跟對方說：「你沒有看球。」、「專心點比賽！」、「把球棒／球桿／球拍從你的屁股揮過來，不是手臂。」

在本書當中，我經常以類似的方式使用第二人稱，用以提醒自己。偶爾，我會以「你」來稱呼各位讀者，但大部分時間，我是在對自己說話，而不是對各位讀者說話。

「不要管『裘』發生的事，回到重要的議題上。」在這個定義之下，本書中的許多摘錄，比較像是我會貼在浴室鏡子、冰箱門上的備忘錄，而不是我會寫在日記上的臨時草稿。





意識到自己有能力做自我修正，就應該做自我修正。有時候，一劑意識堅定的健康良藥，是這個過程當中，最強而有效的一部分。我的看法是，自我激勵中絕對不能包括自我苛責和罪惡感，因為所有的攻擊形式都會造成意識分離，而非結合和集中意識。

目錄

【作者序】為什麼選擇這個時候？

3

「你」的用法

11

本書開始

14

划著船兒回家

175

作者小傳

180





有時我覺得上帝有寵兒，
而我並不是其中之一。