前　言

假如两年前的一个下午，你和我坐在公园的长凳子上，天南地北闲聊，而你问我“最近你都在想什么？写什么”之类的问题，我会回答：“仪式。”然后我还会加上一句：“如果这令你觉得意外,这同样也教我自己意外。”

为什么选择“仪式”这个主题呢？这种正经八百的题目，最可能出自神学家或人类学家的口中。我的兴趣通常并不这么学术化，反倒是平凡事及日常生活的各个层面最吸引我，因此，轶事趣闻等小品自然便成为我报道自己所见所闻的一种风格。

到底为什么要选择“仪式”呢？

有些人知道我担任教区牧师多年，于是请教我，仪式该怎么举行，庆祝会该怎么举办，为此，我的思绪常绕着这些问题打转。这些人需要一些话，以便在毕业典礼、葬

需要全本请访问 www.ertongbook.com

礼及欢迎新生儿到来的场合中派上用场。

他们问我，家人一起用餐时，该说什么样的感恩祷告词，婚礼上的海誓山盟要怎样才能够牢记一辈子，要如何治疗受创的心灵等。遇到这些人们通常求助于冥想、祈祷及沉思等独自一人进行的仪式。

我应该知道这类事情的，但事实上，我执行及参与这类仪式许多年，却从不曾仔细思考过这个问题。

在我找寻如何回答这些问题的同时，我开始观察自己的生活及生活周遭属于仪式的一面，我了解重要的仪式并不是藏在书本和使用手册里，而是每天与我们生活在一起。

如果“仪式”的主题是一栋建筑，那它的外观一定非常庄严，就像学院里的古老行政大楼。如果你走进大门口，然后继续进入门厅，就更加感受到那威风凛凛的肃穆气势。

如果你向总务处询问这所学校的相关资料，你会收到几本校方发行的手册和指南，从中你便能得知校内的各项活动。这实在是一种查阅资料和学习的方法。

不过，如果你换个方式，绕到学校后头，找到位于地下室的自助餐厅，从餐厅的厨房门进去，先和厨房中的厨师及工友聊聊，再走进餐厅里坐下，和教职员工及学生谈谈，你可能会觉得比较自在，而且可能对这所学校的观感会变得更为友善。我比较偏爱后者这种非正式却能窥得真实面的生活观。我就是在这样的地方找寻仪式的素材的。

循着直觉，我发现自己在意想不到的地方思索着不曾预期过的想法。能以新观点观看熟悉的事物，并了解自己所找寻的竟然就在身旁，总是令人满足喜悦，这好比发现自己“遗失的”眼镜就架在自己的鼻尖上一样。我就是以

这种方式寻求领悟仪式的真谛，而自始至终一切全在我眼前。

如果有好一段时间，你总是和我一块儿吃午饭，那我会告诉你此时我对仪式的看法，同时期望你加点儿意见。我猜，你一定也会和我一样，讶异自己对仪式的见解竟然如此之多，讶异自己生活中竟有如此多的仪式行为。

我之所以确信我俩必能侃侃而谈，源于 1994 年夏天的两段经验。那时，我已将仪式的想法写出来，然后邀请和我乘筏同游俄勒冈州罗格河的十八位朋友阅读我的手稿；两星期后，我带着一份修改过的手稿参加家庭夏令营，又让与会的一百八十位成人阅读这份手稿。结果无论在河上还是夏令营中，我得到的反应都一样：热烈地长篇讨论持续到深夜，每个人都谈论着与自己息息相关的事物。

我们彼此经历着这番热烈的接触，用的是属于个人的亲密语言，是不拘形式的对话，并非像在学校演讲厅里正经八百的措辞。我们说出自己的经验，畅言那种身历其境的感受，以日常生活或生活中所见的趣闻轶事来说明自己的信念。而这正是本书的风格。

假使以传统的“索引形式”来写作这本书，恐怕效果不彰，而上述提到的夏季游河团就恰好提供了一个让我解决这个问题的方法。每天早餐时间，我们每个人都会拿到一份当天水上活动的行程表，而我们的船夫有股不可思议的能力，他不仅给了我们足够的资讯，让我们了解当天游河行程的特色，纾解我们忐忑的心，但同时，又不告诉我们太多，留点儿待我们自己去发掘。他懂得如何将实用资讯和冒险糅合得恰到好处。

他循往例告诉我们，前方两英里是急湍，有三个地方必须穿上救生衣，急湍过后，有几段长距离河段，水流悠闲缓慢，可以游泳、打水仗，然后在一座瀑布旁午歇、用膳，将船搬运至另一条河；接着是漫长的下午，行在悠悠的水面上，偶尔逢遇激流，或发现绳索结成的秋千、黏黏滑滑的泥泞，以及岸边峡谷和令人惊奇的事物。

因此，我没采用索引方式，反倒以船夫观看河流的精神，列下了这些你可能觉得用得上的资讯。

起　点

当天的种子，最好一早就种下。

荷兰谚语

需要全本请访问 www.ertongbook.com

我的朋友艾莉丝似乎已来到了“一次过一天生活”的门槛前。她那不疾不徐的优雅风度令人如沐春风。她也曾像我所认识的大忙人一样，忙得发狂，赶个不停。但那不是现在的她。现在的她的确不一样了。她说，这和她以何种方式展开当天的作息有关。她说每天早晨的例行仪式是：“我让每天起床后的第一个小时运作流畅，当天其余时间大概便按照这个节奏来进行。”

艾莉丝的日常作息并非高潮迭起，没有突如其来的激动，她只是以她的方式将生活一点一滴地串连起来。我乐于听她说她的故事，因为这样的生活健康而理智。在检视仪式这件事情上，我尽量与病态的生活模式保持距离，与任何不对的事保持距离，找些生活得好的人为伴，听他们谈自己的生活。我们对中毒般的生活模式都熟悉得不能再熟悉，该转而思考健康的模式了。这好比不再把研究的焦点放在离婚夫妻上，转而研究成功的婚姻。每个人都知道怎么做会做错,而我的问题是“怎么做才对？”

艾莉丝知道这个答案。

我故意不告诉你艾莉丝的长相，让你去猜。从以下的叙述里，你会得到足够的资讯，足以让你在心中绘出栩栩如生的艾莉丝。你可能已经认识了某位像她这样的人，甚

至很可能“你”就像艾莉丝。

有一年春天，艾莉丝的办公室内的女士们，在传阅着几本有关自我成长的书籍，书中谈的是节食、运动和灵性。整个办公室营造出了一股“你可以更好”的气氛。艾莉丝认为“可以更好”往往是一句像极了鼓励的诅咒。她礼貌性地翻了翻那些书，但其实一点儿兴趣也没有。

她早已记不真切，到底自己何时跨过那浮躁不满的三十多岁，臻至现在四十多岁心满意足的心境。也许有一天，她会回到“可以更好”的心态，但现在的她觉得自己的生活“实在不错”了，而且她觉得这样的生活令她非常满意。

虽然她不像以前那么瘦、那么迷人、那么聪明、那么健康或那么快乐，但她还是够瘦、够迷人、够聪明、够健康、够快乐。局外人可能认为她有些地方尚待改善，专家可能教她诸多方法，告诉她野心再大些，将来必能丰收。但她认为，在未来面对不可预测的环境时，也许那股改变的冲动才会再度燃起。尽管如此，她还是很高兴自己了解“目前”（the time being it）不过是“现在”（a just being fine）。生命是美好的，她每天想一次这句话，每个早晨想一次这句话，思考的当儿，她就更觉得生命实在美好。

她之所以有这层领悟，缘于一天下午下班后搭公车回家的路上。公车走着走着，而她沉思着，出了神，她想着自己的一生，了解到自己每天所做的工作都是由习惯串成的，她谨慎地观察着这些习惯，几乎到了神圣的地步，因为她以宛如参加宗教仪式的心态般尊敬这些习惯。这些习惯对她而言，意义早已重大非凡。

有的人可能以为她会寂寞，儿子离了家上大学，女儿

在波特兰工作，而身为矿田地质学家的丈夫，已经不在家好一阵子了。然而，她并不寂寞。她了解自己正接受，甚至欢迎这种没计划的孤寂，尤其在每天破晓以后，她最欢迎这种孤寂的来临。这样平静的早晨，规律，值得信赖，早成了她生命中所珍爱的一部分。

以前，她常不明白为何主祷文中有这样的一句话：“请赐给我们今天所需的饮食。”如今，年届中年的她，每逢早晨，她就觉得自己已了解了这句话的真谛，也许它的意思是“让这一天无所欠缺,让它无所欠缺吧!”

早上六点不到，她便开始苏醒，也就是将自己从夜晚的世界中抽离出来，虽然双眼没睁开，身体也没动，但不知怎地，她晓得自己的心已有所警觉。多年来，她不需要闹钟，但经常将客厅音响的定时器设定在六点。音乐一响起，她便开始起床。不需要刻意挣扎，她便睁开双眼，接着翻个身，坐在床沿，然后轻松地站起来。

“早安,艾莉丝。’她向自己问好。

她决意不要以迫不及待的感觉开始一天的早晨，她伸伸懒腰，打个呵欠，定定地站着，望向窗外。她并没有立即打开灯——光线太刺眼了——因此，她心满意足地在柔和迷朦的晨曦中四处走动；若是冬天，就在微光的伴随下，舒舒服服地披上长袍，展开新的一天。

她的长袍有季节性，她并不会刻意安排，而是逐渐演变成这个样的。

逢冬天，她有件长而暖的深紫色厚棉长袍，是她母亲送她的圣诞礼物。这件长袍早已开始褪色，但她喜欢那份

需要全本请访问 www.ertongbook.com

联系母亲与童年的情感。这件长袍宛如她与母亲的关系，随着年岁的增长愈变愈温和。

逢春天，她改穿一件蓝白相间的棉制新和服，是一位曾蒙她照顾的日本交换学生送她的。这和服使她想起那个她不曾去过的遥远国度。

逢夏天，则是一件有白色丝绒线的浴袍，袍上的图案令她想起祖母床上的床罩。她在附近的一次清仓大拍卖上发现这件浴袍，一份怀旧之情油然而生。每当她穿着这件浴袍躺在长椅上，便不由得童心大发，让袍上的图案触着她的肌肤。那是她最真实的文身经验。

然后逢秋天，她会穿一件棉制长袍，这是她丈夫某次出差，带回来给她的意外之礼。袍上印了许多花，是橘、黄、红交织而成，就像秋叶的颜色。其他时节她也穿这件长袍，例如，丈夫不在家而她想念他时，或者，丈夫回到家而她想取悦丈夫时。

这些长袍并非刻意策划的流行产物，并非全是她买的，也不是一眨眼便全部就拥有的。它们是累积而来的，因为实用，因为能令她联想起某些事，也因此极为重要。她借天气和日光等不易觉察的刺激来变换长袍。它们是实用、有用的衣服，然而，每当她想到这点，便明白她之所以穿它们，不仅是因为它们穿着舒适，更因为它们能唤起某份感情和回忆。我告诉她，我觉得她的长袍好像袈裟、道袍，她笑着说："没错。"

她看待早晨习惯的方式与看待那些长袍的方式如出一辙。当她开始注意自己早晨的例行作息时，才了解这些习惯有多么重要——它们有为何要如此做的必然道理，而不

只是惯例。用“神圣”这个词形容这些习惯实在恰当极了。她生命中有所改变的是：她开始留意已经存在的事实了。

进浴室通常是一天的第一个行动。先上厕所，然后面对洗脸盆，在此洗脸、刷牙、梳头发，同时面对镜子，审视自己。每天的这段时间，她都在镜中与自己相会。

她习惯在刷牙时闭上眼睛，虽然她不知道为什么，这么做令她快乐。甚至当她想着这次不要把眼睛闭起来时，却往往还是不由自主地闭了。她经常想到她的这两个“领航员”——手上有意识操作的牙刷和镜里自动运作的牙刷，而牙刷这回事就像是这两把牙刷之间的竞赛。当她闭上眼睛的那一刻，她在心中的镜子里看到自己像个尽责的孩子，做着该做的事。刷牙这项例行的作息已经变成了一种与美德相关的习惯。刷牙和做该做的事是交织在一起的。

上过浴室后便来到厨房，将研磨咖啡机打开，并把炉上水壶下的水点着。咖啡香娓娓道出世上最动听的早安。然后她从冰箱里拿出一杯果汁。似乎每天早晨都有人将厨房的这一切准备好来欢迎她，其实，那个人正是昨天的艾莉丝。她喜欢在前一晚便将这一切准备就绪，这么做有种安慰的作用，表示她的生活井然有序。

然后她走出厨房，穿过客厅去开大门，想想今天是什么日子，看看天气，看看季节。她认为这么做便能得知世上的晨间新闻。下雨、出太阳、下雪、刮风或无风，总有当地的天气可以思考。

她从门前阶梯上拾起报纸，边打开报纸边走回屋内，走进厨房泡咖啡。她读着报，融入了自己的感情，报上大

幅报道着世界各地与死亡、疾病、犯罪及暴力相关的消息。她在乎这些消息，有时在乎到几近绝望的地步，可是一旦知道了这些噩耗，要展开这一天便难如登天。有时候，她把报纸的头版留到晚上才读，只看看那些不那么令她困扰的消息。

她每天都看“花生家族”卡通连环漫画和天气图。

她常查阅自己的星座运势。她并非真正相信占星术，而是着迷于作者的写作技巧，竟能创作出这样符合许多人情况的聪明预言。她知道自己正在做人类已经做了千万年的事：请示神谕，弄掷骨头，借此检视命运。

有一阵子，她的星座运势还真准。这不但令她吃惊、困惑，也使得原本认为世上存在着许多神秘现象的她，与神秘学的关联又更深了一层。这些神秘现象并不会随着年纪而消失，年纪愈大，她所遇见的神秘事件也就愈多。总有一天，什么都会没有了，只剩下神秘。对她而言，神秘同时意味着那些她了解但又无法以适当字眼表达出来的事物。也许死亡就是这类的神秘现象，只有死后，神秘与了解方能合而为一。

有些日子，她全然无视于报纸的存在，而且，她从不在早晨打开电视。在她的心中，早晨最好是独自一人，心境和思绪不受任何干扰。她常把咖啡拿进客厅里，然后坐在靠窗的一张椅子上，聆听音乐，望着外头的天色和世界。她认为这就是人们所谓的冥想。也许，这就是她晨祷的方式。

接着，她替自己准备好麦片粥和水果，并将干粮倒进

狗儿的碗里。当她打开后门时，那只老狗总会热烈地欢迎她：叫着、跳着、流着口水、摇着尾巴，以它那罹患关节炎的方式摆动着身子。“早安，艾尔维斯。”她觉得它的模样酷似猫王艾尔维斯·普雷斯利，因此便这么唤它，而且，想到猫王还好端端地活在她家后院，的确令她不觉莞尔。

夏季时，她会把自己和艾尔维斯的食物都拿到外面，然后人与狗一起吃早餐。她从不曾为狗痴狂，但有一天，这只流浪狗出现在她家院子里，一副需要食物和关怀的样子，就像猫王行将入木前的模样时，因此，爱屋及乌地，她便收留了艾尔维斯。

现在他们可是形影不离了。大部分关系都是这样发生的，至少对她而言，似乎都是这个样子。环境、运气、相互需要、爱、时间，都扮演了相当重要的角色。没有关系是自然生成的。彼此之所以能建立关系，是因为他们期待好伴侣。而且一旦找到了好伴侣，你就会珍惜对方，极力让对方活得好，使对方幸福。

所以现在，她拥有一只狗，而这只狗也拥有她。它是一只独立的老狗，懂得照管自己，也懂得关心她，而且它似乎知道什么时候该做什么事。她觉得它的处世方式比她明智，比她老练。艾尔维斯一直就在她身边，晚上有它保护，实在不错，早上有它陪伴，实在是好，而且它晓得艾莉丝何时回家，它会以最率直、简单的方式热烈欢迎她。

每当她准备穿衣上班，总有一小段时间全裸着面对镜子。她每天检视自己的胸部，看看是否有任何不正常的征兆，因为对她而言，癌症历历在目，实在可怕。她母亲曾

患乳癌，经过治疗，好不容易才死里逃生。艾莉丝知道每天检查实在是太过神经质，但她真的打从心底里害怕。她知道，无论一个人的生活过得多好，死亡总是随侍在侧，她无法装作若无其事。虽然在可能罹患癌症这件事情上，她的作风非常现实，但她却将这项每天的例行检查化做另一种心灵运动。她相信自己有能力协助自身维持健康，也试图以此信念来平衡心中对死亡的恐惧。

同时，她也借此机会评估自己身体的各个部分，看看那些虽只轻微下垂但的确已经下垂的部位。地心引力的法则永远存在，她总是钦佩那些能够完全接受年华老去的女人，钦佩她们尽管身材早已变形，却仍旧穿着泳装继续游泳。她觉得接受一个人的身体和接受一个人的灵魂同等重要，有时候，要做到这点并不那么容易，不过她把这点视为一种心灵运动，不当它是流行时尚。

在她的心中，早晨的习惯和她对这套习惯的重视是一天的第一项仪式，而中年的她在追求内心平和的同时，这样的顺序便自然产生，仿佛她生命的中心已从对家庭和工作等外界的关怀，转为对内在生命本质的探索。

当她回想起孩子还小时的每天早晨的情景，她发觉那些日子的种种习惯也有其神圣的一面，只是当时少有时间思考这个问题。现在，她记起来了。一早便被匍匐在被窝下一个个温暖的小身躯吵醒，和孩子一起洗澡、穿衣、唱歌、说话、准备午餐、与孩子道再见、将孩子送出门上学，然后那短暂的平静时刻，是松一口气中混合着焦虑和歉意。而今，回忆过去的早晨已是她每个早晨的例行作息之一。

她丈夫在家的那个星期，早晨的作息也与她相似。可

能基于同样的理由，他们很少在早晨谈话，并不是因为他俩无话可说，而是因为没必要说什么。他们相互间有所接触，但不是靠说话。

不过最近，他俩谈到“守安息日”这件事。孩子们还小的时候，每逢周日上午，他们都一块儿上教堂，然后利用那天剩下的时间，把繁忙的家事做完。孩子长大后，他们不再上教堂了，但周日却更忙着打理俗世的工作。周六和周日忙得一团乱，不得不办的差事、修理房子、付账、社交活动，忙碌的工作使他俩在周日晚上上床时，又累又烦躁，有时甚至吵架。

但现在，他俩谨守安息日，这是一种刻意的努力，是去年冬天，他俩在早餐期间共同讨论出的结果。要维持安息日上教堂的习惯并不容易，甚至不太可能做到，但这是一件他们俩都希望且需要的事。

每逢这天，他们俩通常不工作，放下所有义务和接踵而来的杂事，不做任何事，不去任何地方。他们不读周日的报纸，不听广播，也不看电视，两人很晚才起床，腻在一起，一块儿闲聊、一起散步、看书、听音乐，若逢周日下雨，也许下午就一道去看场电影。

当然不可能每天都过这样的生活，但艾莉丝会气定神闲地迎接每一个美好的早晨，而且至少一星期有一天会过这种“好好过这一天”的生活。

开始谨守安息日之后，最好的一段时光就是只有她和丈夫两人静静地坐在一起时，就宛如两人坐在一间私人的教堂中，但事实上只不过是在夏天时，他俩穿着浴袍坐在后门的台阶上，而不是真的坐在教堂的座席中。她知道这

项仪式是虔诚的，不是以那种平常、明显、传统的方式在进行，但却是虔诚的仪式。

有时候，这就是她所能拥有的所有宁静及喜悦——这使她不由得热泪盈眶。她静静地坐着，注视着大千世界，感受她和丈夫的亲密，恰如其分地待在家里，恰如其分地待在这宇宙中，在安静、高贵的老艾尔维斯缓缓摇着卷曲尾巴的陪伴下，喝着第一杯咖啡。

冬天，在客厅的火炉旁；夏天，就在后院里。

只要能待在那里就心满意足了。

如果她有尾巴，她也会加入摇尾巴的行列。

♬

如果我们现在邀请一位占星大师来，请她检视艾莉丝的早晨和安息日的例行作息，我相信她会看到最典型的仪式行为，看到那种构成日常生活的架构和意义。行为定期地重复着，因为这蕴含着深奥的目的。

如果我们请一位神学家来深思类似的课题，我敢说神学家必然也会肯定其中存在的宗教本质，这是一种深刻的联系感，透过行动，与生命中无可名之的惊奇和神秘相联系。

从旁观察一个人的行为可能使你明白许许多多的道理。

当艾莉丝注意到自己无意中架构的一切时，她采用了仪式和宗教的语言来谈她的早晨，同时她也承认，在家中我行我素的那份渴望其实深植在她的灵魂里，而她的世界也因此如花般绽放开来，速度虽缓，但确实如花盛开。她同时也感受到，这些早晨是一道门槛，是一条通道，引她通向人生的下一个阶段。

定　理

所有在小径旁制造噪音的东西，
并不会在小径上现身。

非洲谚语

需要全本请访问 www.ertongbook.com