

拥抱你每一天

意识学

Consciology
PART.2

River is Land 著

Maeum OS Inc.

“害怕也没关系，动摇也没关系。
你并不是不够好，
只是还没能对自己说出这句话。”

如果第一部是建造现实的蓝图，

这本书便是放下蓝图，坐到你身旁的一段时光。

即使不完美，你也已经足够。

一本拥抱你每一天的书

意识学

第二部

没关系，都没关系

River is Land 著

Maeum OS Inc.

——如何阅读这本书——

第一遍：

跟着比喻和故事，顺着它的流向读到最后。

先去感受，再去理解。

第二遍：

检视自己，将每个Sequence应用于自己的生活。

这不是读完一遍便束之高阁的书，

而是一部反复阅读、融入生活的操作手册。

目录

Pre-Boot 11

翻开这本书之前 11

[序言] 这本书是一封写给你的信 16

Sequence 1 清晨——从睁开眼睛的那一刻开始 22

写给以为今天又会一成不变的你 24

还没睁开眼，你的心已在描绘今天 26

为什么清晨的第一个念头如此重要 30

改变一天的五分钟 32

Sequence 2 镜子——为什么我的人生总是这样 36

想改变的事为何总是改不了 38

无论怎样改变外在，一切依旧的经历 41

世界映照着你的内在 43

曾埋怨镜子的我，站到镜子前的那一天 46

Sequence 3 恐惧——我们为何总是不安 50

凌晨三点，无法入眠的夜 52

那个说“万一出错了呢”的声音，究竟是什么 54

恐惧不是敌人，而是一层旧日的保护 57

如何对恐惧说“谢谢你，不过没关系” 59

Sequence 4 爱——你遗忘的那一件事 63

我们称之为爱的东西，真正意味着什么 65

失去“已经足够”的感受的那一刻 68

从匮乏出发的人生，与从丰足出发的人生 70

你本来就是爱 73

Sequence 5 停下来——写给一直忙着奔跑的你 76

如此努力地生活，为何还是不幸福 78

从什么时候起，我们开始这样逼迫自己 81

什么都不做的时光，所拥有的力量 83

停下来，不是放弃，而是重新开始 84

Sequence 6 觉察——改变人生的三秒钟 88

“啊，原来我现在是这样” 90

自动反应的我，退后一步观看的我 92

愤怒的瞬间、悲伤的瞬间、不安的瞬间 94

那短短的间隙，改变了一切 96

Sequence 7 伤口——那个一再疼痛的地方 99

为什么相似的事总在重演 101

旧日的伤口，是一封写给你的信 104

无法抹去的记忆，可以重写的故事 107

最痛的时刻，成为最大的礼物 109

Sequence 8 原谅——为了自己而放下 113

心怀怨恨时，最痛的人是我 115

原谅，不代表那件事没有错 118

先抱一抱那个还无法原谅的自己 120

放下的那一刻，终于能够呼吸 122

Sequence 9 语言——说出口的话，成为你的人生 126

那些随口说出的话，塑造的世界 128

当你说“我不行”时，会发生什么 131

你的话语变了，你的一天也会改变 133

从今天就能开始的小实验 136

Sequence 10 流动——不再强求之后，会发生什么 . . . 139

张开紧握的手，才接得住 141

努力反而成为阻碍的时刻 143

别试着制造波浪，去乘着浪前行 145

练习感受“已经实现” 147

Sequence 11 感恩——最简单，也最强大的事 151

感恩不是礼貌，而是看待生活的眼光 153

在毫无变化的一天里，发现值得感恩的事 156

能够感恩，你就已经足够 158

感恩，会带来更多值得感恩的事 160

Sequence 12 没关系，都没关系——写给此时此刻的你 . 164

不完美，也没关系 166

慢一点没关系，停下来也可以 169

还不明白，也没关系 171

此时此刻的你，已经足够 172

Sequence 13 联结——记住，你并不是孤身一人 176

我们被看不见的线连在一起 178

伤口在关系中产生，疗愈也在关系中发生 180

当目光从“我”转向“我们” 182

伸出手，也没关系 184

Sequence 14 夜晚——结束一天最温柔的仪式 188

一天结束时，与自己相见的时光 190

回望今天的五个问题 192

入睡前，送给明天的自己一句话 194

今天，你也辛苦了 196

Sequence 15 再次迎来清晨——你新的一天开始了 . . . 200

昨天的你，与今天的你，已不是同一个人 202

一件小事，改变整整一天 205

没有完美的清晨，但有不完美也没关系的清晨 207

合上这本书之后——写给你的最后一封信 209

附录

[后记] 你早已足够 213

以《意识学——创造现实的工程学》（第一部）的核心原理为基础，

随着你的生活与情感前行，拥抱你每一天的书

Pre-Boot

翻开这本书之前

这本书，单独阅读也完全足够。

无论它之前有过什么书，之后还会有什么书，我想对你说的话，都已装在眼前这一册里。请安心读下去。

不过，如果你先读过《创造现实的工程学》，也许会有一个疑问：那本书里的公式和术语，为什么在这里不见了？

我是有意把它们拿掉的。

如果那本书是一张蓝图，那么这本书，就是把蓝图收起来，坐到你身旁的一段时光。不再说渲染、数据日志、Re值，而是用我们日常使用的普通话语，讲述同样的事。原理没有变，只是换了一身衣服。如果读着读着，

你忽然想到：“啊，原来这就是那时说的事。”那便是两本书在你心中相遇的瞬间。这种联结，不必刻意制造，自会悄悄到来。

如果你没有读过《创造现实的工程学》，这一段略过就好。因为这本书，是从一开始就专门为你而诞生的。

为了那些也许想在两本书之间往返的人，我在这里轻轻记下几笔。

现实的结构

- **本书所说的“镜子”**

  → 在第一部中，叫作“渲染”。说的是世界映照着我的内在。

- **本书所说的“反复出现的模式”**

  → 在第一部中，叫作“递归数据日志”。说的是同样的事情一再回来的原因。

- **本书所说的“旧日的伤口”**

  → 在第一部中，叫作“未解决的错误日志”。是那些仍未得到处理的记忆。

- **本书所说的“重写伤口”**

  → 在第一部中，叫作“数据重新编码”。不是删除，而是覆写。

情绪与能量

- **本书所说的“恐惧”**

  → 在第一部中，叫作“恐惧频率，E的负号（–）”。

- **本书所说的“恐惧是旧日的保护”**

  → 在第一部中，叫作“生存型 OS的本能”。是大脑为了保护你而建立的旧系统。

- **本书所说的“爱”与“已经足够的感受”**

  → 在第一部中，叫作“爱的频率，E的正号（+）”。

- **本书所说的“从匮乏出发的人生”**

  → 在第一部中，叫作“匮乏代码”。是“想要……”以“没有……”的方式运作的结构。

抗拒与放下

- **本书所说的“放下”**

  → 在第一部中，叫作“降低Re值”。就是把脚从刹车上移开。

- **本书所说的“努力反而成为阻碍的时刻”**

  → 在第一部中，叫作“努力的悖论”。说的是努力为何会变成刹车。

- **本书所说的“不再强求，便开始流动”**

  → 在第一部中，叫作“执着的物理学”。就是拆除阻挡能量流动的堤坝。

- **本书所说的“乘着浪前行”**

  → 在第一部中，叫作“主权人（Homo Sovereign）的主动平静，冲浪者的机制”。

意识与转变

- **本书所说的“觉察”**

  → 在第一部中，叫作“自我观察（Self-Observation）”。是自动反应与我之间的间隙。

- **本书所说的“自动反应的我”**

  → 在第一部中，叫作“角色”。即生物学界面。

- **本书所说的“退后一步观看的我”**

  → 在第一部中，叫作“玩家”。是观察角色的意识。

- **本书所说的“话语变了，一天也会改变”**

  → 在第一部中，叫作“语言为无意识编程”。是挂在舌尖上的指令。

- **本书所说的“感恩”**

  → 在第一部中，叫作“绝对肯定的工程学”。就是去除名为评判的噪声。

只是名字不同，指向的地方却相同。

好了，现在就放轻松，翻开第一页吧。

序言

这本书是一封写给你的信

有件事，我想问问你。

今天这一天，你过得还好吗？

我是认真问的。不是一句客套的寒暄，而是真的想知道，你的一天过得怎样。

也许此刻的你，有一点累。明明很努力地生活，心里却莫名空了一块；一路忙着奔跑，忽然有一瞬间怀疑，这样真的对吗；又或者，只是隐约盼着有什么能变一变。也可能，并没有什么特别的原因，只是一个需要安慰的夜晚。

无论是什么原因，都没关系。

无论此刻处于什么状态，都没关系。

你翻开了这本书，就已足够。

这本书是一封写给你的信。

这不是一本要传授宏大理论的书，也不是一本高声宣称能教你改变人生秘诀的书。它只是想，静静坐在你一天的身旁。

从清晨睁眼，到夜晚闭眼，我们会遇见无数的念头与情绪。期待、不安、喜悦、后悔、感恩、恐惧。它们悄无声息地来到，改变一天的颜色。可我们却从未在哪里，好好学过如何觉察这些情绪。

学校教我们数学和科学。怎样找到好工作、怎样赚钱、怎样成功，我们听过无数遍。可是最重要的事——如何与自己相处，如何照顾自己的心，如何度过每一天——却没有人告诉我们。

这本书想聊的，正是这些事。

不是惊天动地的改变。只是清晨睁眼时，静静看看第一个浮起的念头是什么；一天一次，问问自己此刻的心情；睡前不再责怪今天，而是轻轻安抚它。这样就好。真的，这样就已足够。

也许你会怀疑：这么一点小事，能改变什么呢？我完全理解。因为我们一直被教导，只有做更大、更快、更戏剧性的事，才会有所改变。可实际上，最大的改变始于最小的地方。就像一滴水，改变了整片水面。

这本书，会沿着一天的流转前行。

从清晨睁开眼睛的那一刻开始，我们一起，一处一处地看看每天遇见的情绪风景。恐惧、爱、伤口、话语、感恩。它们一直在我们心里，却从未被我们好好面对。等到夜晚来临，我们安静地结束这一天，再迎来一个新的清晨。

旅程的终点，等待你发现的，不是什么惊人的秘密。只是一个简单的事实：原来你早已足够，此刻这样的你，也已经完整。然而，真正接纳这个简单事实的瞬间，一切都会改变。这一点，我可以向你保证。

你可以从头按顺序读，也可以翻到今天心里想去的地方。没有固定的方法。顺着自己的心读就好。

不用读得很快。哪句话触动了你，就在那里停一会儿也好。翻着翻着，忽然流下眼泪，也可以任它流淌。那是你的心，长久以来想说的话。能这样流出来，就已经足够。

有些页面，可能让你觉得：“啊，这说的就是我。”有些页面，也许会唤起早已遗忘的记忆。那时，把书放下

一会儿，陪陪那份情绪就好。不必着急。以自己的速度去读，就是最好的方式。

只有一件事，想拜托你。至少读这本书的时候，请不要评判自己。把“我怎么连这都做不好”“我怎么到现在还是这样”之类的话，先放一放。这本书不是来修理你的。因为你并不是一个需要被修理的人。

你不是不够好的人，也不是有问题的人。只是还没能把这件事告诉自己。这本书想成为第一个对你说这句话的声音。

我想坦白一件事。

写这本书的人，也并不完美。我仍有害怕的时候，有动摇的时候，也有怀疑自己的夜晚。写下这些文字的，并不是一个获得了伟大觉悟、从此解决了一切的人。

只是，我明白了一件事。

没关系。

害怕也没关系，跌倒了，再站起来就好。不必完美。而当我明白这些时，生活便开始一点一点地改变。

所以，这本书不是教诲，而是一场并肩同行的对话。

它不是站在你面前说“照这样做”的书，而是坐在你身边，和你聊“我也经历过，后来发现了这样一件事”的

书。有时候会笑，有时候也会哭。都是自然而然的过程。每一种情绪，都值得被欢迎。

我们将一起走这条路。沿着一天的时间，从清晨到夜晚，再走向新的清晨。我们会一起寻找，那些藏在你每日经历的情绪、每日遇见的念头、每日重复的习惯里的微光。

如果你已经读过本系列第一本《意识学——创造现实的工程学》，在这里，你会遇见换了新衣的熟悉原理。但没读过也完全没有关系。这本书本身，就是一个完整的故事。你需要的，都已在这里。

好了，我们开始吧。

翻过这本书第一页的瞬间，一个小小的改变便开始了。也许暂时还看不见，还感觉不到。但没关系。种子在泥土里，静静生长。在嫩芽冒出来之前，看起来像是什么都没发生，实际上，每一刻都在生长。

你也是如此。

你已经在生长了。

只是还没有发现而已。

愿这本书，成为让你觉察到它的一个小小契机。

你不是孤身一人。

这本书，会陪在你身边。

为你的每一天加油

1

Sequence

{清晨——从睁开眼睛
的那一刻开始}

Sequence 1

清晨——从睁开眼睛的那一刻开始

写给以为今天又会一成不变的你

闹钟响了。

还没睁开眼睛，脑海里，今天就已经开始了。要做的事、要见的人、要处理的问题，在眼皮后面飞快掠过。身体还在被窝里，心却已经一头扎进了一天的忙碌中。

然后，不知从哪里，传来一个熟悉的声音。

“今天又会很忙吧。”

“又得做那件事了。”

“希望能平安无事地过去。”

是不是有些奇怪？明明什么都还没发生，我们却已经为今天下了结论。不是期待有什么好事，而是预感又会重复和昨天相似的一天。有时，还更沉重些——一种隐约的不安，觉得也许会有什么出错。

不只是你。我们大多数人都这样。

仔细想想，我们从未学过如何开始一天。刷牙、穿衣、出门，这些都学过。但睁眼的那一刻，如何觉察自己的心正处于什么状态，却从没有人教过。

于是，每天清晨，我们都用同样的方式开始一天。一睁眼，便自动接续昨天的情绪，自动唤来明天的担忧，自动带着一模一样的心境出发。就像清晨原样打开了昨夜睡前保存的那份文件。

这里有一个有趣的事实。

和昨天一模一样的一天不断重演，原因并不在外面。不是因为没换工作，不是因为环境不好，也不是因为运气差。而是因为很多时候，我们带着和昨天一样的心，开始了这个清晨。

我们的心，会画下一种底稿。睁眼的瞬间，它就提前勾勒今天会是什么颜色。而奇妙的是，一天往往就顺着这幅底稿展开。心里不安时，会更快注意到印证不安的场景；带着沉重的心出发，沉重的事也会显得更大。

这不是什么玄妙的故事，而是我们每天都在经历的普通现象。烦躁的日子，似乎格外多烦心事；心情好的日子，似乎好事也格外多。这并非偶然。是心里的底稿，正在绘出一天的风景。

不过，有一个好消息。

底稿是可以改变的。

不必再以和昨天一样的心境开始。睁眼时，哪怕只是停一小会儿，觉察到：“啊，原来我现在的心是这样的。”底稿也可能随之不同。那个自动接续昨日情绪的习惯，便有了一道小小的缝隙。

不是什么大事，也不需要下多大的决心。只是在睁眼的那一刻，停一下。从现在起，我们一起看看，这一次停顿能够带来怎样的变化。

还没睁开眼，你的心已在描绘今天

来做一个实验吧。

明天早上，闹钟响起、你睁开眼睛的瞬间，先什么都别做，静静躺五秒钟。然后这样问问自己。

“此刻，我心里最先浮现的是什么？”

你大概会惊讶。原来，还没睁开眼，我们的心就已经忙碌起来了。

有时，最先浮现的是待办清单。有时，是昨夜那场不愉快的对话。有时，是说不出缘由的沉重压在胸口。也有极少数的清晨，你会带着雀跃的期待醒来，像小时候远足前的那个夜晚。

想想远足前的那个夜晚吧。

小时候，只要知道明天要去远足，夜里就睡不着。一闭眼，明天的画面便浮现出来：和朋友笑着奔跑，分享好吃的，探索新的地方。心已经提前过起了明天。而远足那一天真正到来时，大多也和期待的一样快乐。

相反的情形也有。明天有重要的汇报，要进行一场艰难的谈话，或者等待某个结果。这样的夜里，先来的是担忧。“万一出错呢？”“要是失误怎么办？”心已经在描绘明天最糟的剧本。而那样的日子，也确实会变得沉重。

是巧合吗？

很多人觉得是。心情好，就更容易看见好事；心情差，就更容易看见坏事，仅此而已。当然，确实有这一面。但也有些部分，单靠这样无法解释。

我们的心，并非只是在“看”世界，而是在“画”世界。

这不是比喻。清晨所怀情绪的颜色，确实影响着我们一天里看见什么、听见什么、选择什么，以及遇见怎样的人。就像画家先在画布上铺好底色，无论再画什么，都会受到底色影响；清晨的情绪，就是“一天”这张画布的底色。

以期待和雀跃开始的清晨，会铺上一层温暖的底色。在它之上展开的一天，自然带着暖意。同样的情境，看起来更柔和一些；同样的问题，感觉也更轻一些。

以担忧和不安开始的清晨，铺下的是冷色。展开的一天，总带着某种沉重，同样的情境也显得更有威胁。

归根结底，决定一天颜色的最大因素，不是外界发生的事，而是清晨，我的心铺下了怎样的底色。

听到这里，不必感到不安。

> 也许你会想：“那我每天清晨都从担忧开始，难道到现在为止的每一天，都是我的错吗？”绝不是。我们以怎样的心情开始清晨，大多是自动发生的。那不是有意识的选择，而是长年累积的习惯，是已融进身体的反应。

没有人会主动决定：“今天，就带着不安开始吧。”只是醒来时，那份心情已在那里。所以，完全没有理由责怪自己。

重要的不是过去，而是从现在开始。

从现在起，能做的事很简单。

就是在睁眼的瞬间，觉察那自动铺开的底色。“啊，今天清晨，我心里铺着这样的颜色。”这样看它一眼。仅此而已。

奇妙的是，仅仅这样看一眼，底色就会慢慢改变。即使原本铺着暗色，在觉察到它的瞬间，也已有一束亮光照进来。因为觉察，意味着不再被自动反应拖着走。那是暂时退出自动驾驶，亲手握住自己这一天方向盘的瞬间。

那只是极短的一瞬，连五秒都用不了。但这五秒会改变一天的底色，一天一天积累，改变一个月；一个月一个月汇聚，改变你的人生。

也许很难相信。没关系，不信也可以。只要明天清晨，试一次就好。闹钟响了，先别立刻起来，躺五秒钟，静静感受此刻心里铺着什么颜色。

这样就够了。真的，只要这样，就已开始。

为什么清晨的第一个念头如此重要

曾经有这样一个人。

每天清晨，这个人都按同样的顺序开始一天。关掉闹钟，拿起手机，查看新闻和消息。不到一分钟，世界的烦恼已涌进眼里。哪里出了事故，经济不景气，谁又发了愤怒的帖子。每天的清晨，都由别人的情绪、外面世界的问题揭开序幕。

这个人总觉得疲倦。一天还没开始，就已经累了。奇怪的是，连自己都不知道为什么。明明睡得够了，即使当天没有特别辛苦的事，清晨也依然沉重。

这个故事，有没有让你觉得熟悉？

清晨最先浮起的念头，拥有的力量远比我们想象的大。

前面说过心的底色：清晨的情绪，会决定一整天的基调。而对这层底色影响最强的，正是睁眼后最先遇见的念头和情绪。

想想看，一天最初的几分钟，是心最敞开的时段。刚从睡眠中醒来，意识还未完全清醒。防备较低，过滤也较松。因此，此时进入心里的东西，会留下最深的印记。

想想我们为何一睁眼就看手机。大多是习惯。因为不确认些什么就不安，手便自动伸过去。可那一刻，我们真

正做的，是在一天里最敞开的时段，把他人的情绪和世界的嘈杂，接纳为自己的底色。

这就像向一片经过整夜沉静的湖，投下清晨第一颗石子。第一圈涟漪，会扩散到整片湖面。若新闻里的不安成了第一颗石子，不安的波纹便荡漾一整天。若第一颗石子是某人愤怒的消息，整天便都处在那份情绪的余波里。

这并不是在说“不要看手机”。

谁都有因现实需要，必须早上查看消息的时候。重要的不是禁止，而是先后顺序。睁开眼睛，最先遇见的是什么？是外界的声音，还是自己内在的安静？

如果把清晨最初几分钟，变成先与自己的心相见，而不是先遇见别人情绪的时光，会怎样呢？先不看世界的新闻，而是感受一下，今天想带着怎样的心开始。

“今天，我想铺下怎样的底色？”

仅仅这一个问题，清晨就会不同。

改变一天的五分钟

再聊聊刚才那个人的故事吧。

每天清晨先看手机的那个人，有一天，改变了一件很小的事。醒来后不拿手机，决定就躺五分钟，什么都不做。

起初很不习惯。从没想过，什么都不做会这么难。手总想伸向手机，脑海里，待办事项吵个不停。但这个人决定忍一忍，五分钟，就五分钟。

那五分钟里，也没做什么特别的事。只是看着天花板，听自己的呼吸。然后在心里轻轻说：“希望今天是个还不错的日子。”就这样。

第一天，没感觉到任何变化。第二天，也一样。但过了约一周，发现了一件奇妙的事：清晨那份沉重，减轻了一点。并没有完全消失，却确实比昨天轻了。而那份轻盈，也开始一点点改变一整天的基调。

仅仅五分钟，为什么能带来这样的不同？

秘密，在于“停下来”。

我们的心，有一种自动播放功能。醒来的瞬间，昨天的情绪、明天的担忧，便开始自动播放。这不是我们选的，而是长年重复、融进身体的习惯。就像每天清晨自动播放同一首歌的闹钟。

不过，如果醒来后静静待五分钟，什么都不做，这种自动播放就会有一个短暂的间隙。即使昨天的情绪浮上来，也多出一点空间，让你不急着跟随，而是退后一步看着它。

“啊，今天清晨，浮上来的是这样的心情。”

这一句话就够了。不必赶走这份心情，不必改变它，只要觉察到就好。奇妙的是，那份情绪牵着你走的力量，会稍微减弱。自动播放的音量，轻轻调低了一点。

于是，在安静下来的空隙里，可以轻轻铺上一点自己想要的底色。

“今天，试着轻松一点吧。”

“感觉今天会有些不错的事。”

“还不知道，不过也许会是个好日子。”

不必说得多宏大。即使还不能由衷相信，也没关系。只是在心里，轻轻说一次。像种下一颗种子，种下时看不见什么，却会在这一整天里悄悄生长。

具体可以这样试试。

明天清晨，闹钟响了，先别马上起床，也别马上看手机。就躺五分钟，闭着眼或睁着眼都可以。然后慢慢做这三件事。

第一，深深吸一口气，再呼出来。一次就够。

第二，静静感受此刻心里的情绪。无论沉重、轻盈，还是毫无感觉，这个原本的状态，就是今天的起点。

第三，选一句想送给今天的话，在心里轻轻说一说。“今天也会是个还不错的日子。”“今天的我，已经足够。”什么话都可以。只要能触动你的心。

就这些，用不了五分钟。但这五分钟，会改变余下二十三小时五十五分钟的底色。

也许你会想：“我的早晨哪有这种空闲。”孩子在哭，赶着上班，要做的事堆成山，哪里挤得出五分钟？我完全理解。如果确实如此，不到五分钟也没关系。三分钟、一分钟都好。甚至关掉闹钟的那一刻，深呼吸一次，也可以。

重要的不是时间长短，而是你停过一下。

在自动流逝的清晨，添一个小小的逗号。仅此一点，一天这句话就不同了。

今天可以试的一件事

明天清晨，闹钟响了，先不急着起床或看手机，闭着眼睛，深呼吸一次。然后在心里，轻轻对自己说一句。

“今天也会是个还不错的日子。”

就这样，一分钟就够。

明天清晨，就试一次吧。

*

从前的每个清晨，你以怎样的心情开始，都没关系。哪怕直到昨天，每天醒来先担忧，也没关系。你没有做错什么。

只是今天，读到这里的你，已经与昨天有了一点不同。你知道了清晨会铺下心的底色，也知道了，单是觉察它，一天就可能不同。

我期待着明天的清晨。

愿你明天的清晨，以与今天稍有不同的颜色开始。

2 Sequence

{镜子——为什么我的人生总是这样}

Sequence 2

镜子——为什么我的人生总是这样

想改变的事为何总是改不了

每个人大概都有那么一件事：很想改变，却怎么也改不了。对有些人来说，是体重。开始减肥、运动、调整饮食，一度似乎很顺利，却在某个时候又回到原点。对有些人来说，是钱。努力赚，还是不够；攒了又攒，总有地方把钱花出去。对有些人来说，是关系。想遇到好的人，却每一段关系都以相似的模式结束。

起初，以为是努力不够，于是更拼命。制定更严格的计划，用更强的意志推进，投入更多时间与精力。奇怪的是，有时越努力，结果越相似，甚至更糟。

你有没有过这样的经历？真的很努力，真的尽了全力，却因始终没有改变而觉得憋闷。

那种心情，我完全理解。

其实，那并不是你的意志力或能力出了问题。

想改变什么时，我们几乎本能地先改变外面。换环境、换习惯、换行为，换工作、搬家、结识新的人。当然，有时这些确实有用。但很多时候，我们会发现，无论外在怎么变，某种熟悉的模式还是会再次出现。

新工作里出现类似的冲突，新关系里重复类似的问题，到了新城市，类似的情绪又来了。仿佛无论去哪里，都背着同一份行李。

为什么会这样？

有个很简单、但一听就很难忘记的故事。

想象一个孩子第一次看见镜子。他发现镜子里的脸上沾了东西，像是脸颊上的墨渍。孩子伸手擦镜子里的脸，想把它擦掉。可无论怎么擦镜子，那块墨渍都不消失。

为什么？因为墨渍不在镜子上，而在孩子自己的脸颊上。

我们的生活里，发生的正是这样的事。

我们在外界遇见的问题——反复的冲突、解不开的处境、一再回来的模式——都是镜中的映像。无论怎样擦镜子里的脸，都擦不掉墨渍；同样，无论怎样修补外在情况，问题仍不断重演，原因就在这里。

墨渍不在镜子上，而在我们里面。

这也许听起来有些可怕。也许你会觉得：“那说到底，还是我的错啊。”

绝不是这个意思。

里面沾了什么，并不代表你这个人有错。只是说，还有某些东西尚未被发现。它很久以前就沾上了，而你甚至不知道它在那里。就像孩子不知道自己的脸颊上有墨渍。

好消息是，擦镜子没有尽头，擦去脸颊上的墨渍，却只需一次。觉察里面有什么，看看它就好。仅仅这样，外面映出的模样，就会开始改变。

我们一起看看吧。慢慢来，按你的速度。

无论怎样改变外在，一切依旧的经历

曾经有一位女性。

她在职场里总遇见同一个问题。无论去哪里，与上司相处都很困难。起初，她觉得是上司有问题：性格挑剔，要求不合理，也不认可她。于是换了工作。新公司的气氛很好，同事也亲切。然而几个月后，与新上司之间，也开始出现相似的冲突。

> “又来？”她很困惑。明明是不同的公司、不同的人、不同的环境，为什么还是同样的事？

她又换了一次。这回连行业都换了，结果却仍一样。不同的只是公司的名字、上司的面孔，感受到的情绪却惊人地相同：不被认可，不够好，无论怎么做都不够。

关系里，也会发生类似的故事。

曾经有一位男性。每次恋爱，都以相似的模式分手。起初热情投入，随着时间推移，却觉得对方越来越远。于是他想再好一点：更多联系，更多迁就，更多退让。然而越努力，对方越远。

> “是因为我还不够好。”他这样想。于是努力改变自己，打理外表，提升能力，让自己更有魅力。但下一段关系，仍重演同样的模式。换了的只是对方的脸，最后留下的，总是同样的感觉：被抛弃。

这两个人的故事，有一个共同点。

两个人都在尝试改变外面。换环境、换对象、改变自己的行为。可有一样没有变：内心的情绪。

不断换工作的她，心里藏着一份旧情绪：“我不够好。”那是从童年累积起来的。在关系中受伤的他，心里藏着一种旧恐惧：“到最后，我还是会被抛弃。”它的根，也扎在很小的时候。

这些情绪，就是镜子里的墨渍。

当这些模式在心里运作，外面的世界便让我们更常注意到印证它的场景。就像镜子忠实地映出脸颊上的墨渍。工作换了，对象换了，城市换了，但内在运行的模式不变，镜子就依然显示同样的样子。

明白这一点，可能会有两种反应。

一种是绝望：“那只要这些东西还在我心里，不就永远都一样了吗？”

另一种是解脱：“啊，那就不用非得改变外面了。”

第二种反应是对的。明白这一点的那一刻，就是重复开始停下的那一刻。

因为，那是终于停下擦镜子的手，转而看向自己脸颊的瞬间。

“啊，原来墨渍不在镜子上，在我的脸上。”

这一个觉察，会改变一切。不必再把精力全花在修补外面，也不必再因事情不成而责怪自己。只需安静看看，里面有什么。

接着，奇妙的事发生了。只是看看内在，外面便开始变化。因为镜子很诚实。内在变了，看待外界的目光，自然也会改变。

不用现在就把自己心里的一切弄明白。

此刻，只需记住这一点：同样的事在外面反复发生时，那是一个送给你的信号。镜子在说：“看看这里。”它不是要惩罚你，而是要告诉你。

能觉察到那个信号，就已完成了一半。

余下的一半，我们会随着阅读，一点一点地一起找。不用急，按你的速度就好。镜子不会跑掉。

世界映照着你的内在

想一想夜空。

仰望同一片夜空，每个人的感受却不同。有人看着星星，心生惊叹：自己竟存在于如此辽阔的宇宙中，多么

神奇。另一些人看着同一片夜空，却感到孤独。在那巨大黑暗面前，自己显得如此渺小、不值一提，只盼清晨快些到来。

夜空还是那片夜空。头顶闪烁的星星，本身并没有意义。可对一个人来说是惊叹，对另一个人来说是孤独。不同的，到底是什么？

不同的不是夜空，而是仰望夜空的那颗心。

这不只适用于夜空。

每天遇见的一切，都立在这个原理之上。同一位上司的同一句话，有时听过就算，有时却深深受伤。看同一则新闻，有人担忧，有人看见机会。经历同样的离别，有人崩溃，有人开始新的生活。

外界发生的事，其实本身是中性的，无所谓好坏。是内在的东西，为它染上颜色。如同一道白光穿过棱镜，分出不同的颜色；同一件事穿过每个人内心的棱镜，也就成为了不同颜色的体验。

那面棱镜，就是你的内在。旧日记忆、积累的情绪、对自己的信念、对世界的期待，决定了棱镜的角度。而角度不同，同一个世界，就会显得截然不同。

再举一个例子。

假设走在路上，碰见一个许久没见的熟人，对方却没打招呼就走过去了。这个情况本身是中性的。但心里装着怎样的棱镜，会让体验完全不同。

“他无视我。”

——这是内心带着“我不受尊重”时，显出的颜色。

“我是不是做错了什么？”

——这是内心带着“我总是犯错”时，显出的颜色。

“大概太忙，没看见我吧。”

——这是对自己感到比较安心时，显出的颜色。

三个人遭遇的是同一件事，经历的一天却截然不同。第一个人，也许整天都不愉快。第二个人，也许反复回想自己做错了什么，脑子乱成一团。第三个人，大概五分钟后就忘了。

同一件事，不同的一天。造成差别的，是内在，而不是外面。

听到这里，也许你会担心自己的内在：“如果我心里有很多负面的东西，怎么办？”

不用担心。我们每个人里面，都混着各种东西。明亮的、阴暗的、温暖的、冰冷的。这很自然，只要是人，都一样。

重要的不是把内在变得完美。那做不到，也没必要。重要的是，觉察自己心里有什么样的棱镜。“啊，我此刻这样感受这个情况，是因为心里有这样一份情绪。”仅仅察觉这一点，看世界的眼光就会不同。不是世界变了，而是看世界的我变了。

曾埋怨镜子的我，站到镜子前的那一天

再回到前面那位女性的故事。那个换了三次工作，仍不断遇见相似冲突的人。

她的转折点，出现在寻找第四份工作时。写着简历，手忽然停了下来。“再换一次，真的会不同吗？”她第一次这样问自己。已经换过三次，答案其实早知道了：不会不同。

那天夜里，她第一次问了另一个问题。

“会不会，问题不在外面，而在我这里？”

这个问题浮现的瞬间，会不舒服，甚至会痛。因为此前一直靠责怪外面来支撑，而此刻，那面盾牌放下了。但也正是在这个问题出现时，真正的改变开始了。

她安静地望向自己心里。与上司发生冲突时，感受到的究竟是什么？那份情绪的根在哪里？然后，她遇见了一段旧记忆。

小时候，做得好时，听到的夸奖不多，更多的是：“你本来可以做得更好。”那段记忆形成了一个信念：“无论我怎么做，都不够。”这个信念成了棱镜，于是无论遇见哪位上司，都透过“不被认可”的颜色看世界。

她做的，并不是什么了不起的事。

只是面对那段记忆，对当时的自己说。

“你已经足够了。那时的你，就已经足够了。”

她说，眼泪流了下来。那是几十年都没听过的话。不是别人，而是自己对自己说的。仅仅这样，胸口某处的东西，便开始松开。

更令人惊讶的，是之后发生的事。她没有换工作，与上司的关系却变了。上司没有变，还是那个人、那些话、那种态度。但接收这一切的她，已经不同了。“不被认可”的颜色变淡，同样的情境，也开始显出另一番模样。

墨渍擦去了，镜子映出的世界，也就不同了。

你也许也有这样一面镜子。

反复出现的模式，总遇见的同类问题，某些格外让心疼痛的情境。那不是世界在为难你，而是镜子轻声提醒：“来看看这里。”

不必立刻把这面镜子完全理解，也不必立刻找出所有旧情绪。只需记住这一点。

外面同样的事一再发生时，与其埋怨镜子，不如停一会儿，看看自己的内在。仅仅这样，镜中的世界，也会一点点改变。

今天可以试的一件事

今天，如果遇到格外让心不舒服的情况，先停一下，问问自己。

“此刻的这份情绪，我以前是不是也曾感受过？”

找不到答案也没关系。想到这个问题，就已经开始了。因为你已把目光从镜子转向了自己。

*

想对一直忙着改变外面、已经疲惫的你说：

不是你懒惰，也不是你不够好，才一直没有变化。只是该擦的地方，不是镜子，而是脸颊。今天，你已经知道了。

没关系。镜子不会跑掉。慢慢地，按自己的速度，看看它就好。

脸颊上的墨渍擦去那天，镜子里的世界，会是什么样子呢？我真的期待那一天。



Sequence

{恐惧——我们为何总是不安}

Sequence 3

恐惧——我们为何总是不安

凌晨三点，无法入眠的夜

凌晨三点。

整个世界都安静了。身旁也许有人睡着，也许只有你一个人。房间很暗，偶尔有车声从远处传来。一切寂静，只有你的脑海里很吵。

念头，一个接着一个。

“明天那件事，会怎么样呢？”

“当时，要是那样说就好了。”

“再这样下去，不会真的出大事吧？”

“别人好像都过得很好，为什么只有我这样？”

拉拉被子，翻来覆去，试着闭上眼，可念头不肯停。反而越安静，越清晰。白天忙碌时忘在一旁的东西，在凌晨的寂静里，一个一个露出面目。

不只是你这样。

此时此刻，地球上无数人同样无法入眠，望着天花板。有人担心明天的汇报，有人担心健康，有人担心钱，有人被不明缘由的不安压得胸口发闷。担忧的内容不同，感受到的情绪，却惊人地相似。

模糊的不安。总觉得什么会出错。对无法掌控之事的恐惧。

白天还好。忙着奔走、见人、工作，没感到这些情绪。不，与其说没感到，不如说藏在了忙碌后面。一整天拼命做事，也许正是为了不去面对它们。

可到了夜里，就无处可藏了。没有事做，没有人见，也没有消息要查。只剩我和我的念头。所以，凌晨才让人害怕。怕的不是黑暗，而是寂静里遇见的自己的心。

在这里，问一个问题吧。

凌晨三点涌出的那些担忧，有多少真的发生过？

仔细回想，大多数凌晨担心的事，其实并没发生。即使发生，也没有想象中可怕。你也许有过这样的体验：天一亮，夜里的担忧忽然变小了。也曾疑惑地问自己：“昨晚，我为什么那么担心呢？”

那么，凌晨三点的那个声音，到底是什么？把尚未发生的事描绘得如此鲜明，让人像事情已经发生那样恐惧，那股力量又从何而来？

理解了它，无法入眠的夜，就会稍微不同。

那个说“万一出错了呢”的声音，究竟是什么

想象很久以前，我们还生活在草原上的时代。

正在草丛里寻找食物，忽然灌木后传来窸窣声。此时有两种反应。一种是想“没什么吧”，继续做自己的事；另一种是想“也许有危险，快跑”，随即行动。

> 若那个觉得“没什么”的人，遇到的真是猛兽呢？他便没能活下来。反之，选择“快跑”的人，即使那只是风声，也活了下来。

几万年过去，活下来的人把基因传给了我们。因此，我们的身心深处，刻着一套对危险过度敏感的系统。即使并没有真正的危险，也会响起“万一有危险怎么办”的警报。这就是恐惧最初的起点。

问题是，这套系统至今仍在运作。

我们早已不住在草原，灌木后也不会再藏着猛兽。可身心仍按几万年前的程序行动，只是警报的对象变了。

取代灌木后猛兽的，是明天的汇报、上司的表情、银行账户的余额、未读消息的提示。其实没有什么正在威胁生命，身体却像真的遇到猛兽那样反应：心跳加快，肌肉绷紧，脑海里挤满最坏的剧本。

凌晨三点的那个声音，就是它。那是一套保护了你几万年的古老防护系统，正在发出警报。

这里，有一件重要的事。

这个声音，不是你的敌人。

你听见它，不是因为软弱，不是因为消极，也不是因为哪里出了问题。这是一套为让你活下来而形成的系统。

它保护了你的祖先几万年，如今仍想做同样的事。只是还不知道，时代已经变了。

像奶奶的担心：从前必不可少，如今却有些过头。“外面危险。”“不能相信那个人。”“一定小心。”奶奶这样说，不是因为讨厌你，而是因为爱你。只是那种爱的方式，已不太适合眼前的情况。

恐惧也是如此。它不是来攻击你的敌人，而是一位很古老、想保护你的守护者。只是保护的方式，对这个时代而言，有一点过度。

明白这一点，你与恐惧的关系就会不同。

从前，我们总想消灭恐惧。一不安，就急着摆脱。“别想了。”“担心也没用。”“往好处想。”我们用这些话压住恐惧，可越压，它越大。就像把球按进水里，用力按住，一松手，反而弹得更高。

不必消灭恐惧，也不必与它战斗。只需要觉察，那个声音是什么。

“啊，原来是我内在那套旧防护系统响了。”

“这不是真正的危险，而是我内在的警报声。”

只要这样觉察，警报的音量就会降低。恐惧不会完全消失，却没那么有力地拖着你走。原本由恐惧掌着方向盘的地方，你可以重新接手。

凌晨三点，那个声音再来时，试着这样说。

> “我知道。我知道你想保护我。谢谢你，不过现在没关系。”

起初，也许会不习惯。可一次、两次地重复，凌晨的声音真的会慢慢安静。有一刻，你会开始觉得，恐惧不再像敌人，更像一个老朋友。

在那一刻到来之前，慢慢走也没关系。

恐惧不是敌人，而是一层旧日的保护

你大概记得，小时候害怕黑暗房间的感觉。

关了灯，房间忽然变了。白天毫不起眼的衣架，像个怪物；窗帘一动，仿佛有人藏在那里。心跳加快，把被子一直拉到头顶。等爸爸或妈妈来开灯，怪物便消失了，那里只有衣架和窗帘。

长大后的今天，类似的事仍在发生。只是取代黑暗房间的，是不确定的未来。

想开始新事情时，“失败了怎么办”成了怪物；想向人敞开心时，“受伤了怎么办”成了怪物；面对重要决定

时，“选错了怎么办”成了怪物。可打开灯，大多还是衣架和窗帘。

恐惧，是对未来的想象。心预先描绘着尚未发生的事。

而描绘未来时，心习惯先画最坏的剧本。前面说过，这是古老的生存程序在运作。先想象最坏的情形，就能提前防备。和“也许有猛兽来，先准备逃跑”的原理一样。

不过，这里有个陷阱。心画出最坏剧本时，身体会误以为它正在发生。明明只是想象，心跳却加速，肌肉却绷紧，消化停下，睡意全无。身体分不清想象与现实。

这就是不安的真面目。对尚未发生的事，身体却像已经发生那样反应。对未来的想象，成了此刻的痛苦。

那么，关掉这套系统就行了吗？不再感到恐惧，就好了吗？

并不是。没有恐惧，遇上真正的危险，我们也无法反应。在高处不害怕，可能跌落悬崖；在陌生情境中毫无戒心，可能暴露在真正的危险里。恐惧，仍是一套必要的系统。

问题不在恐惧本身，而在于它过度运作。

真正的猛兽出现时响起的警报，能救命。可看见衣架就响的警报，会折磨生活。我们要做的，不是关掉警报系统，而是学会区分真正的警报与误报。

区分的方法，意外地简单。

恐惧来时，只需问自己一个问题。

“就在此刻，我安全吗？”

说的是现在这个瞬间。不是明天，不是下周，不是一年后。就在此刻、此地，我安全吗？

大多数时候，答案是“是”。此刻，你正坐着或躺在某处。你在呼吸，心脏在跳，你在读这些文字。只看这个瞬间，你是安全的。

恐惧几乎总来自未来，而你始终活在现在。未来的危险尚未存在，存在的只有这一刻。而在这一刻，你没事。

只要记住这一点，恐惧的大小就会不同。

如何对恐惧说“谢谢你，不过没关系”

曾经有一个男人。

很久以来，只要面临重要决定，他的身体就会僵住。想换工作，纠结几天，最后还是放弃；有新创业点子，也

因“失败了怎么办”而不敢开始；想向喜欢的人表达心意，嘴却张不开。

他觉得自己是个胆小鬼。别人都勇敢尝试，自己却不知为什么这样。他觉得恐惧挡住了人生，于是想战胜它。忽视它，压住它，假装它不存在。

可他赢不了。越压，越大；越无视，喊得越响。

有一天，他尝试了完全不同的方法。

恐惧到来时，他不再试图赢过它，而是静静坐下，感受那份情绪。不战斗，不逃跑，只是试着与它待在一起。

起初很难熬。胸口发闷，手发抖，脑海嘈杂。但他就坐在那里，在心里轻声试着说。

> “你是在保护我，对吧？我知道了，谢谢你。不过，现在没关系。”

奇妙的事发生了。说完，恐惧似乎变小了一点。没有消失，却缩小到可以喘气的程度。原本像要吞没自己的巨浪，变成了只淹到脚踝的波纹。

从那天起，每逢恐惧来临，他便重复这句话。不是每次都有效。有时，恐惧太大，像是什么都不管用。但大多数时候，这一句话会在他和恐惧之间，留出一点小小的空间。

在那个空间里，他终于能够选择。不再按恐惧的命令逃跑，而是一边害怕，一边向前迈一步。他明白了，这才是真正的勇气。

勇气，不是没有恐惧，而是仍然害怕，却依然行动。

如果等恐惧彻底消失才行动，你就会等一辈子。恐惧不会消失，我们能学会的，是如何与它同行。

具体，可以这样试。

恐惧来时，先停下来。不逃，也不打。在心里，走过这三个步骤。

第一，觉察。“啊，恐惧来了。”只是认出它。仅仅为情绪命名，它的力量就会减弱。

第二，承认。“这份恐惧，是想保护我。谢谢你。”不把它当敌人，而把它当作旧日的守护者。

第三，选择。“谢谢，不过现在没关系。我想往前走一步。”听见了恐惧的话，却安静地选择，不被它牵着走。

这三步，用不了一分钟。但这一分钟，会让“被恐惧拖着走的人生”与“和恐惧并肩走的人生”，变得不同。

今天可以试的一件事

今天，不安或担忧浮现时，不急着推开，试着轻轻说。

“你是想保护我，对吧？谢谢你，不过现在没关系。”

一次就好，在心里轻轻地说。

那可能就是恐惧从敌人变为同行者的第一个瞬间。

*

经常害怕，不代表你软弱。反而，能感到恐惧，说明心里有珍惜、想守护的东西。若没有什么值得珍惜，也就没什么可怕的了。

所以，不必为害怕而羞愧。恐惧证明你深深渴望着什么。而在恐惧的另一边，你想要的，正等着你。

一步就好。即使害怕，也迈出小小一步。

一步一步积累起来，就是你的人生。

4 Sequence

{爱——你遗忘的那一件事}

Sequence 4

爱——你遗忘的那一件事

我们称之为爱的东西，真正意味着什么

听到“爱”这个字，你会想起什么？

有人想起恋人，有人想起家人，有人想起宠物的眼神，有人想起老朋友的声音。也有人听到这个字，心里的某个角落会疼。对有些人来说，“爱”这个字，带来的沉重多过温暖。

无论哪一种反应，都很自然。因为每个人都透过自己的经历，为“爱”装进了不同的意义。

不过，这本书想说的爱，与我们通常想到的，稍有不同。

我们日常称作“爱”的东西，大多附着条件。

> “因为这个人对我好，所以我爱。”“因为这个人陪在我身边，所以我爱。”“因为这个人需要我，所以我爱。”乍看自然，可这些句子里，都有一个“因为”的条件。条件满足，爱便存在；条件消失，爱也开始动摇。

并不是说这样不好。我们大多就是这样学会爱的。成绩好就被夸奖，听话就被爱，符合期待就被认可。从小，我们便不知不觉学会，原来爱是有条件的。

于是，我们相信，想被爱，就得做点什么。要足够漂亮、足够有能力、足够好。而一旦觉得自己还没达到那个“足够”，便觉得没有资格被爱。

不过，有时我们也会体验到无条件的爱。

抱过新生婴儿的人会懂。那个孩子什么都不做。不说好听的话，不展示出众的天赋，也没有任何成就。他只是存在着。可仅仅这份存在，就能让爱填满胸口。不是因

为“孩子做了什么”，而是因为“孩子在这里”，便爱着他。

养宠物的人也有类似的体验。爱狗狗，不是因为它考试第一；爱猫咪，不是因为它赚钱带回家。只是因为它在那里，它的存在本身就让人欢喜。条件这种东西，从一开始就没有。

这，就是爱原本的样子。

看见婴儿、看见动物，我们自然地感受到这份爱。奇怪的是，却给不了自己。唯独面对自己，总要加上条件：“做到这些，才值得被爱。”“至少得达到这个程度，才算还不错的人。”

为什么呢？

能够无条件给婴儿的爱，为什么却给不了自己？

答案很简单。因为忘记了。

你也曾是那个婴儿。曾有一段时光，什么都不做，什么都不证明，只凭存在就被爱着。那时的你，不给自己设条件，也不问“够不够”。只是存在，便已完整。

但成长途中，世界教会了你条件。经历过有条件的爱，不知何时，我们开始相信：“原本这样的我，并不够好。”这个信念，从此一直静静主导着我们的生活。

本书所说的爱，是重新记起遗忘的东西。找回那种无需任何条件、仅凭存在就已足够的感受。

不是多么宏大的事。只是记起，原来本就是如此。

失去“已经足够”的感受的那一刻

究竟是从什么时候开始，觉得“我不够好”的？

有人记得，有人不记得。但有一点很确定：我们并不是生来就如此。

观察很小的孩子，会发现那里并没有“不够”。孩子不把自己和别的孩子比较，不评价自己够不够。饿了哭，开心了笑，好奇就摸摸，困了就睡。那里，没有“我做得好吗”这个问题。

可在某个时候，比较开始了。

开始得很小，小到本人也没察觉，就已渗进心里。

学校公布分数时，目光自然落到旁边人的成绩上；运动会跑步时，开始在意自己第几名；画画时，总觉得旁边朋友画得更好。

这时，周围人的反应至关重要。“你怎么就不如那个孩子？”听到这样的话，孩子的心里就裂开一道细缝。即使不是直接比较，一句细微的“本来还能做得更好吧”，也足以让孩子察觉：“现在的我，还不够。”

这不是某个特定人的错。父母、老师，大多也只是把自己学到的方式，继续传下去。这是代代相传，是延续数千年的“不够”的传承。

长大之后，比较并没停，反而更精细了。

同事升职、朋友结婚、社交媒体上别人的旅行照片、幸福的全家福。一天里，我们几十次把自己与他人相比。每一次，心里某处都有个细小的声音：“你还不够。”“人家过得那么好，你在干什么？”

长期听见这个声音，便开始相信它是真的。“我本来就是不够好的人”，听起来像事实。就像总穿在身上的衣服，不够的感觉，变成了身份的一部分。

不过，想一想。

不够好，真的是事实吗？还是只是一个重复了太久的念头？

还是婴儿时，你已足够。什么都不做，也足够。可长大后，世界不断传来“你不够”的信息，你便开始相信。那终究是从外面进来的信息，并不是你原本就拥有的东西。

如果比作衣服，那不是出生时穿着的，而是成长时被别人套上的。被套上的衣服，是可以脱下的。

> 若“我不够好”的感觉主导你很久，它显得像事实，是很自然的。但相信得久，并不会让它成为事实。再不合身的衣服，无论穿了多久，脱下来就好。

此刻还无法相信“我已足够”，也没关系。

几十年来都相信自己“不够”，读完一段文字就突然改变，反倒奇怪。只需要把这一点，轻轻放在心里的某个角落。

> “有没有可能，‘我不够好’这个想法，并不是真的？”

这一个小小疑问，会成为种子。此刻看起来微不足道，但当这个疑问长大，总有一天，你会记起：“原来我早已足够。”

不必着急。种子有自己的生长时间。

从匮乏出发的人生，与从丰足出发的人生

想象两个人，迎来同一个清晨。

一个人一睁眼就想：“今天也得努力，得做得更好，还差得远。”他的一天从待填补的清单开始：尚未实现的、尚且欠缺的、仍然不足的。心的起点是匮乏，是从空杯子开始。

另一个人醒来时感到：“今天，我也还活着。挺好。”他的一天，从对已拥有之物的安静感恩开始。虽然不完美，但此时此刻也并不坏。心的起点是丰足，是从已装了些水的杯子开始。

两个人生活在同一天，却体验着完全不同的一天。

从匮乏出发的人生，会不停地奔跑。

为了填满空杯，不停地行动。赚更多，爬更高，拥有更多。奇怪的是，无论怎么填，杯子都不满。实现了愿望，开心片刻，下一个目标便来了。“这个有了，接下来还得做到那个。”像往杯底有洞的杯子里倒水，怎么填，总还有空缺。

成功的人为何不幸福，拥有很多的人为何仍不安，原因就在这里。如果从匮乏出发，无论实现什么，匮乏都会跟来。不堵住空杯的洞，只是不停倒水，它永远不会满。

从丰足出发的人生，行动的方式不同。

这样的人也有目标、梦想和想实现的事，并不是停止奔跑。只是跑的原因不同。不是为了填补空缺，而是从已经充盈的心中满溢出来，因而奔跑。

从匮乏出发奔跑，会疲倦；从丰足出发奔跑，会快乐。

从匮乏出发工作，努力求认可；从丰足出发工作，想要分享。

从匮乏出发去爱，便会执着；从丰足出发去爱，便会自由。

同样的行为，只因出发点不同，生活的质地便完全不同。

这里，有一件重要的事要说。

从丰足出发，并不意味着已拥有一切，也不意味着现实没有问题。账户可能不宽裕，健康可能不好，关系可能艰难。即便身处这样的现实，你依然可以选择，把心的起点放在哪里。

> 要从“我现在不够，所以必须填补”开始吗？
>
> 还是从“现在这样的我也没关系，就从这里再向前走走”开始？

现实相同，起点的差异却会改变一天的能量、行动的质量，以及结果的方向。

当然，若几十年来一直从匮乏出发，很难一夜之间换到丰足。这很自然。但你可以从觉察开始：今天清晨，我的心从哪里出发？是匮乏，还是丰足？

只是觉察，起点就会慢慢移动。

你本来就是爱

现在，想说一说这一章最想告诉你的事。

这不是理论，也不是可以证明的东西。但有一件事，我想称它为贯穿整本书的真相。

你本来就是爱。

这句话也许有些抽象，我再说具体一点。

再想想婴儿刚来到世界的时候。他没有恐惧，没有比较，没有评判，也没有不够。只有纯粹的存在感，对世界的好奇，以及对人的无条件信任。

婴儿也会对陌生人笑。给予他的，他毫无保留地接纳；得到的，他毫无保留地分享。他不会盘算“这个人能为我做什么”。婴儿的状态，就是爱本身。

你也曾处于那个状态。

可随着成长，爱上面覆了许多层东西。一层恐惧，一层比较，一层评判，一层不够。层层堆叠，最初的爱便看不见了。但它没有消失，只是被盖住了。

有些瞬间，那份爱会稍稍显露。看见孩子的笑脸，无言地站在夕阳前，与久别的朋友四目相对，为别人做一件不求回报的事。那一刻从胸口升起的温暖，就是原本的你。那是层层覆盖之间，短暂露出脸来的、原本的你。

所以，不必到外面寻找爱。

不是必须得到爱，才会被填满。因为你已经是爱。你不是空杯，而是一个已经盛满、只因盖着盖子而看不见里面的杯子。

这本书最终想做的，就是这样一件事：把覆盖着你的东西，一层一层，慢慢地、温柔地揭开。恐惧那层，不够那层，比较那层，评判那层。一层一层揭开，底下就是原本的你。

原本的你，就是爱。

现在还感受不到这句话，也没关系。甚至不必把这本书读到最后。只要心底某处，有一点小小的回响：“也许，真有可能是这样。”那就足够了。

那份回响，正是覆盖之下、原本的你发来的信号。

今天可以试的一件事

今天结束前，看着镜子，试着对自己说一句。

“今天也辛苦了。你已经足够。”

不习惯也没关系，不相信也没关系。说一次试试。出声也好，在心里说也好。

也许这句话，会是数十年来，你第一次给自己的无条件的爱。

*

你不必为了得到爱而证明什么。并不是要变成更好的人，才能得到爱。此时此刻，原本这样的你，就已足够。

这不是安慰，这是事实。

只是，你还没能记起来而已。没关系，记忆会回来的。一点点，慢慢地，但一定会。

你本来就是爱。

而此刻，仍然是爱。



Sequence

{停下来——写给一直忙着奔跑的你}

Sequence 5

停下来——写给一直忙着奔跑的你

如此努力地生活，为何还是不幸福

星期日的夜晚。

一周结束了。这一周，也很认真地生活。每天早起，做该做的事，见该见的人，处理该处理的问题。在谁看来，都是踏踏实实的一周。没偷懒，没逃避，也尽了自己的力。

可周日夜里，坐在沙发上，一份奇怪的情绪会浮上来。

空落落的。

明明不停地跑，却像什么都没留下。努力了，却不幸福；认真生活了，却不充实。整周忙着填补空缺，到了周日夜里一看，空白却依然在那里。

与此同时，即将到来的星期一，已经压在心上。

你有过这样的周日夜晚吗？

这不是懒惰者的烦恼。恰恰相反，越认真生活的人，越熟悉这种感觉。

工作做得好、有责任感、让周围人信赖的人，最常问自己：“这么努力，怎么还是不幸福？”而对此最常见的回答是：“大概还得更努力。”

于是，更努力。更忙，做成更多事，把一天填得没有空隙。可空白没有减少，反而身心渐渐疲惫。

这里，有个简单却重要的比喻。

骑自行车时，踩踏板就往前走，踩快些就走快些。但无论踏板踩得多快，方向错了，就到不了想去的地方。力气花了，时间也过了，抵达时却发现，不是这里。

我们的忙碌也是如此。问题不是踩踏板的速度，而是方向。会不会从未确认过往哪里跑、为何而跑，就一直踩着踏板？

很多人就这样奔跑。不知道目的地，但停下会不安，便先跑着；慢一点就像落后了，便跑得更快。某天忽然抬头，才发现，这里并不是自己想来的地方。

努力生活却不幸福，不是因为努力不够。

是因为，从未停下来。

从未停下来问：“我为什么在跑？”“这是我想去的方向吗？”因为害怕停下。停下就怕落后，怕成为懒惰的人，怕让此前所有的奔跑都失去意义。

这不只发生在工作里。关系里、自我管理中，甚至个人成长中，也一样。为了成为更好的人，不断提升自己，却没时间看看原本的自己；为了让关系更好而努力，却没时间静静感受它为何艰难。奔跑本身成了习惯，便忘了怎么停。

事实却恰好相反。停下来，才是赋予一路奔跑意义的时刻。

稍作停留，回望走过的路，感受自己真正想要的是什么。有了这样的停顿，再次出发时，方向才对。

从什么时候起，我们开始这样逼迫自己

想想小时候，在游乐场玩耍的日子。

一直玩到日落。荡秋千，堆沙堡，和朋友喊着、跑着。那时不懂效率，也不懂生产力。只是此刻开心，所以玩。没有目的，也不需要成果。那本身就已完整。

不知从什么时候开始，什么都不做的时间，却让人不安了。

“怎么能光顾着玩呢？”

“有那个时间，不如学点东西。”

“不能浪费时间。”

这些话慢慢累积，我们渐渐学会：闲着是不好的，总得做点什么；休息就是懒惰，忙碌才叫勤奋。

这个信念越来越强，在学校、职场、社会中不断被强化。“时间就是金钱。”“该做的先做完，再休息。”“别人连你睡觉时都在努力。”反复听着这些话，对停下的愧疚感，便深深扎根。

于是，如今的我们，连休息都休息不好。周末坐在沙发上，也想着“这会儿应该做些什么”；出去度假，也想着“回去会堆着一堆工作”。什么都不做的时间，不被允许。

甚至觉得，休息也得有产出。要运动，要读书，要做点有意义的事。只是发呆、什么都不做，便心生愧疚。连休息也要“休息得好”的压力，让真正的休息越来越远。

再往深处看，逼迫自己，其实还有隐藏的原因。

很多时候，忙碌是一种逃避。

忙着，就不用想；忙着，就不用感受不舒服的情绪；忙着，就不用面对自己。前面聊过凌晨三点无法入眠的夜：白天藏在忙碌后的情绪，会在夜里的寂静中露面。忙碌一直是一面盾，帮我们躲开那些情绪。

还有一个原因，是想用忙碌证明自己的价值。“我这么努力生活，应该算个不错的人吧？”不停行动，成了确认自己存在正当性的方式。这与Sequence 4所说的“从匮乏出发的人生”相连。没有“已经足够”的感觉，便想用忙碌填补空缺。

觉察到这些，不代表要马上放下一切。

不是叫你辞职，也不是叫你不做该做的事。只是邀请你，试着怀着这个问题。

> “此刻，我是因为想跑而跑，还是因为害怕停下而跑？”

如果能诚实回答，便已有些什么开始不同了。因为知道自己为何奔跑的人，也会知道何时该停。

而懂得停下的人，再次出发时，反而走得最远。

什么都不做的时光，所拥有的力量

来讲讲树吧。

树在春夏生长。舒展叶片，伸出枝条，一路向上。那是成长，是看得见的变化。秋天来了，树开始落叶；冬天来了，一切停下。从外面看，树像什么都没做，甚至像死去了一样。

但冬天的树并没有死。它在里面工作，而不是在外面。扎深根，储存能量，为下个春天做准备。没有冬天，就没有春天；没有停顿的时光，也没有生长的时光。

我们也一样。

我们却想一年到头只过春夏。不断生长，不断行动，不断创造，不许冬天来。把停顿、空白、什么都不做的时光，当作浪费。

可什么都不做的时光，恰恰是最多事情正在发生的时光。

静静坐着，脑海会开始整理。忙碌时看不见的东西，安静坐下来，便慢慢显露：我真正想要什么，此刻是什么

状态，正走向哪里。这些东西，在忙碌中根本看不见。只有停下来，才看得见。

想想创意从哪里来。比起坐在桌前苦思，散步、淋浴，或发呆望向窗外时，往往更容易有好点子，你大概也经历过。那是心停下来时，内在开始整理的缘故。

停下来，并不是多么宏大的事。

不用进山冥想几天，也不用把所有事放下，去度长假。只需在日常里，每天留一小会儿。

午饭后坐五分钟，什么都不做；下班回家，不急着动手忙别的，先安静呼吸三分钟；睡前放下手机，静静回望这一天。

这些小小的停顿积累起来，生活的质地就变了。因为每次停下，都是与自己相见。整天朝外奔跑的能量，哪怕只是片刻，也转向了内在。

转向内在时，才终于听得见自己想要什么。听得见那在忙碌嘈杂中，被掩盖的心里的小声音。

停下来，不是放弃，而是重新开始

曾经有一位女性，在公司备受认可。工作出色，认真可靠，交给她的事总能完成。周围人羡慕她，升职快，薪水高，总是忙碌的样子看起来十分专业。

可她会偷偷哭。在洗手间，下班后的车里，睡前的被窝中。她也说不清为什么。明明一切似乎都很好，心底却始终有个声音：“不是这样的。”

她忽视那个声音。觉得再努力些就会好：下次升职后，下个项目结束后，下个目标实现后。她一直朝着“下一个”奔跑。

后来，身体先停下了。一天早晨，她想起床，身体却动不了。极度疲惫。医生说：“你需要休息。”

开始休息的第一周，像地狱一样。

她从不知道，什么都不做会这样痛苦。不安涌来：“现在休息就会落后。”“别人会坐到我的位置上。”“这样下去，一切都会失去。”脑子里不停地喊。

但除了休息，别无他法。身体不允许。

第二周过去，奇妙的事发生了。嘈杂开始减少，脑里的声音慢慢平静。那安静的缝隙中，另一个声音浮了上来。

“我真的想做这份工作吗？”

“我真正想过的生活，是什么样的？”

“我为什么要把自己逼到这个程度？”

这些问题，在忙碌时从未出现过。正因为停下，才终于听见。

一个月后，她重返工作岗位。但她不同了。

工作的方式变了。不再像以前不停地跑，而是有意识地留出停顿。每天一次，十分钟什么都不做。不查邮件，不工作，只是安静坐着，看看自己心里。

起初，她担心同事会觉得奇怪。可没有人在意。更令人惊讶的是，比以前做得少，结果反而更好。因为停顿帮助她找准方向。跑得少了，方向却对了，于是走得更远。

也许，你也需要这样的停顿。

在身体被迫停下之前，自己主动停下来，会好得多。等身体发出信号，往往已晚了不少。心会先送来小信号：莫名的疲倦，不知缘由的空虚，轻轻的一问“这样对吗”。这些会先出现。那时，哪怕只停一会儿也好。

停下不是放弃，不是懒惰，也不是软弱。

停下，是重新开始。确认方向，补充能量，听听内在的声音，再朝着更贴近真心的方向出发。

今天可以试的一件事

今天，找五分钟，试着什么都不做。

放下手机，关掉音乐，合上书，就坐着。如果什么都不做让你不安，也感受那份不安。这本身，就已经是与自己相见的时光。

五分钟就好。什么都不做的五分钟。

看看这五分钟，会向你显露什么。

*

想对一路奔跑至此的你说。

可以休息一下。

这本书，也可以歇着读。在这里合上，明天再翻开，也好；一周后再回来，也好。书不会跑掉。我会在这里，等你回来。

如果到现在一直没有停过，光是如此，就已经很了不起。真的是这样。

现在，先停一下，呼吸一次。

没关系。休息五分钟，世界也依然会好好运转。

6

Sequence

{觉察——改变人生的三秒钟}

Sequence 6

觉察——改变人生的三秒钟

“啊，原来我现在是这样”

那是在下班回家的路上。

累积了一整天的疲惫压在肩上，满脑子只想回家躺到沙发上。刚打开门，孩子跑了过来：“妈妈，听我说今天学校发生的事！”孩子的眼睛亮晶晶。可脱口而出的却是：“等一下，先让妈妈歇会儿。”

孩子的表情暗了一点。那一刻，心里某个角落，有什么轻轻掠过。

“啊，原来我现在是这样。”

不是什么巨大的领悟，也不是多大的决心。只是觉察自己此刻的状态：因为疲倦，正在推开孩子的故事，错过那颗闪闪发亮地奔向自己的心。

仅仅这一个觉察，让那个夜晚完全不同。

“对不起，妈妈刚才有点累。告诉我吧，发生什么了？”

孩子的脸又亮了起来。并排坐在沙发上，听孩子讲故事。并不是什么特别的事，只是学校里和朋友之间的小事。但那段时光很温暖，对孩子是，对她也是。

这，就是觉察。

不是什么特殊技巧，也不需要修炼。知道自己此刻是什么状态。就这样。

生气时，知道“啊，我现在在生气”；不安时，感到“啊，我现在很不安”；正要对谁发脾气时，看见“啊，我正打算发脾气”。

这个瞬间很短，最多三秒。但这三秒，可能改变接下来的一切。

没有觉察就反应，便只有一个选项：照旧。累了推开孩子，怒了大喊，不安了缩起来。

可觉察的瞬间，选项便成了两个。照旧，还是换个方式试试？单是多出第二个选项，人生就已经开始变化。

回想书里到此说过的事。Sequence 3中面对恐惧，Sequence 4中找回爱的感受，Sequence 5中停下来，都从觉察开始。看不见，便无从开始；觉察的瞬间，一切才变得可能。

自动反应的我，退后一步观看的我

我们里面，有两个“我”。

一个，是自动反应的我。刺激一来，没空思考，立刻回应。有人说了难听的话，火气立刻上来；可怕的事临近，身体先缩起；看见喜欢的食物，手先伸过去。这个我又快又强，是几十年累积的习惯与记忆塑成的一套精密自动反应系统。

另一个，是退后一步观看反应的我。觉察“啊，现在生气了”的我，看见“啊，又是这个模式”的我。这个我很安静，不着急，也不评判。

想象坐在电影院看电影。

悲伤场景出现，会流泪；恐怖场景出现，心跳加速。完全沉浸在电影里时，我们分不清银幕和自己，人物的情绪，就是自己的情绪。

不过，也会有一刻，忽然觉察：“啊，这只是电影。”那时会怎样？悲伤或害怕，并不会一下消失。却也不再被那份情绪完全吞没。一边看电影，一边知道自己正在看电影。

觉察，正是这样。不是情绪消失，而是身在其中，仍知道：“此刻，我正在这份情绪里。”

曾经有一对夫妻。

两人工作都忙，每晚重复同样的争吵。一个说“今天真的很累”，另一个就接“我也很累”。于是，“谁更累”的比赛开始了。每次都是同一个模式：一方想得到安慰，另一方也想被安慰；于是回应成了反驳，对话总以争吵收场。

有一天，就在那个模式又要启动的瞬间，一方停下了。

“啊，又是这个模式。”

不是多高深的洞察，只是觉察到：自己正要反驳对方；因为自己想被安慰，正想把对方的辛苦推开。

于是，说了与平时不同的话：“等一下，我先听你说。今天哪里让你觉得累？”

对方愣了一下，然后慢慢说起来。那一晚，两个人第一次把彼此的话听到最后。多年反复的模式，第一次出现裂缝。

觉察不会一开始就完美。最初，总是事情过后才发现：“啊，刚才我又那样了。”没关系，那也是觉察。

稍微熟悉后，会在反应中途发现：“啊，原来我现在是这样。”这也已经足够。

再熟悉些，便能在反应将起未起时觉察：“啊，它正要浮上来了。”从那时起，真正的选择开始成为可能。

在哪个阶段，都没关系。觉察不是速度的问题，觉察到了这件事本身，就是改变。昨天还看不见的，今天开始看见，仅凭这一点，你就已经不同了。

愤怒的瞬间、悲伤的瞬间、不安的瞬间

情绪，来得很快。

有人说了一句像在轻视自己的话，不到一秒，怒火就上来；爱的人冷冷转身，心先猛地一沉；重要汇报在即，腹部先绞紧。这些不是我们选择的反应，身体先动了。脑子还没跟上，心跳已经快了，肌肉已经紧了，脸也已经僵了。

这无法改变，也不必费力改变。就像挡不住下雨，我们也挡不住情绪本身的升起。

不过，有一样东西可以改变。

那就是情绪升起之后、转为行动之前，短短的那一瞬。

怒火上来，到这里是自动的。但要把愤怒化作大喊，还是先吸一口气？从这里开始，可以选择。悲伤涌来，到这里是自动的。但要被它埋住一整天，还是轻轻安抚自己：“我现在真的很难过。”从这里开始，就可能不同。

Sequence 5谈过停顿。觉察，就是停顿的起点。一次呼吸就好。情绪升起时，有意识地深吸一口气。就在那一次呼吸间，自动反应与有意识的选择之间，打开了空间。

具体看看吧。

愤怒的瞬间。孩子又犯了同样的错，说过好几遍，还是重演。吼声已到喉咙口。此时若有觉察，便会是：“啊，我正要大喊。我现在很累，所以更敏感。”一旦看见，便能慢一拍回应：“等一下，我现在有点敏感。我再给你解释一次。”对孩子大吼，与说出这样一句话，会带来完全不同的一天。

悲伤的瞬间。朋友取消了约定。能够理解，却仍失落。失落渐渐变大，甚至浮出“我对这个朋友，大概没那么重要”的念头。若在此时觉察，便会是：“啊，失落正在扩大，也正在转成自我怀疑。”仅仅这样看见，失落便能只是失落，不必蔓延到怀疑自己。

不安的瞬间。明天有重要汇报，准备得很好，担忧却停不下。“出错怎么办？”“别人觉得我奇怪怎么办？”若在此时觉察，便会是：“啊，我脑海里正循环播放最坏剧本，正为尚未发生的事提前痛苦。”不安不会消失，却不能再把你整个吞没。

不必完美。

十次生气，没有十次都觉察到，也没关系。一次就够。十次里察觉一次，那一次就能改变方向。然后一次变两次、三次。觉察像肌肉，越用越有力。

那短短的间隙，改变了一切

想象多米诺骨牌。

一块倒下，下一块倒下，再下一块。刺激到来，情绪升起；情绪带来行动，行动产生结果。这个过程大多自动发生，一旦开始，就一路到底。

觉察，就是把手伸进倒下的骨牌之间。

情绪已经升起，那是倒下的第一块，挡不住。但在它马上转成行动之前，可以停一小会儿。那停顿就是三秒。在这三秒里，你可以选择，是否让下一块倒下。

有个培养觉察最简单的方法。

每天三次，看看自己的状态。清晨睁眼时问“现在心情怎样”；午饭时问“现在身体怎样”；睡前问“今天一整天，我的心怎样”。

不需要多深入的分析。只需确认：“啊，现在是这样的状态。”好也罢，不好也罢，不评判，只看看。

还有一种方法：给日常自动进行的行为添一点觉察。洗手时感受水温，吃饭时专注第一口的滋味，走路时感受脚底与地面接触。这些小练习，会锻炼觉察的肌肉。

觉察到了，也可能仍然生气、沉入悲伤、因不安而发抖。没关系。看见了却还是反应，也没关系。别责怪自己“明明察觉了还是改不了”。觉察本身，就已经是一步。在森林里开一条新路，需要时间。走一次不会立刻出现道路，但沿着同一个方向一直走，总有一天，那里就有了一条路。

今天可以试的一件事

今天，总会有情绪浮起的时刻。那时，只需想起这一句话。

“啊，原来我现在是这样。”

生气，就说“啊，我正在生气”；失落，就说“啊，我现在有点失落”；不安，就说“啊，我现在很不安”。

不用再多做，也不用试图改变。只要觉察。单是这一点，就足够。

*

觉察，是世上最安静的力量。

外面看不见，也不会有人表扬。但那三秒的觉察，会改变习惯、关系、一天，最终改变人生。

读着这些话，若有一件事浮上来，让你想“我也经历过”，那便是觉察。就在此刻，你已经在觉察了。

你已经开始了。

7 Sequence

{伤口——
那个一再疼痛的地方}

Sequence 7

伤口——那个一再疼痛的地方

为什么相似的事总在重演

同样的事，又发生了。

搬到一个新城市。相信这一次会不同。街区气氛不错，邻居看起来也亲切。心想，终于会改变了。

可几个月后，熟悉的场景再次出现。在聚会中想融入人群，嘴却张不开。别人自然地聊着，心里某处猛地一

沉：“我在这里，也还是个局外人吗？”在上一个城市，就认识这种感觉；再之前的城市，也一样。地方和人每次都变了，唯独情绪，惊人地相同。

你有没有过这样的经历？

每次恋爱，都因类似的原因分开。起初觉得合拍，时间一久，却总在同一个地方错开。交了新朋友，不知何时又出现同样模式的冲突。环境换了，国家也换了，仍站在同一类烦恼面前。

“为什么只有我，总是遇到这样的事？”

那份憋闷，我理解。不是努力不够，不是运气差，也不是因为你很奇怪。

打一个比方。

想象手指扎了一根小刺。不知道刺在里面，便每碰一样东西都会痛。抓毛巾痛，握门把手也痛，和人握手也痛。自然就怪毛巾、怪门把手、怪对方。“这毛巾怎么这么粗糙？”“这个人干嘛握那么用力？”

可问题不在毛巾、门把手或对方，而在手指里的刺。不把刺取出，碰什么都会一直痛。

相似的事不断重演，原因就在这里。心里有尚未处理的旧伤，特定情况一来，它便反应。遇上与伤口相似的刺

激，心自动疼起来。所以，地点变了、人变了，同样的情绪仍一再重复。

曾经有一个男人。

他的亲密友谊总维持不了多久。起初相处得好，越亲近却越不安。对方与别人走近，心里便难受，浮出“是不是要抛弃我”的念头。因为不安，他先拉开距离。减少联系，回避约定。对方也渐渐远了，最后只剩自己。

“果然，人到最后都会离开。”

这个结论，每次都得到证实。但实际上，不是别人离开，而是他把人推远了。他没觉察到，便一次次重演同一个模式。

模式的根在童年。父母离婚，其中一方突然离开。没有向孩子解释，也没有告别。某天醒来，本该在的人不在了。孩子不懂原因，觉得也许是自己的错。从那天起，孩子得出结论：“亲近的人随时会走，靠近就会受伤。”

几十年过去。头脑知道，不是所有人都会离开。心却仍像当年的孩子那样反应。有人越靠近，旧恐惧就越抬头：“这个人也走了怎么办？”于是先拉开距离，想提前避开离别的痛。对方却觉得他忽然冷淡，最后真的疏远了。旧结论，又一次得到证实。

旧伤，就是这样运作的。受伤那一刻得出的结论，几十年后，心仍在重复。像很久前录好的磁带，一遍遍播放同一首歌，仿佛当年的结论至今仍有效。

旧日的伤口，是一封写给你的信

现在，换个角度想想。

相似情境反复出现，从某种意义说，是心正在向你发信号。

“这里，还有个疼的地方。看看它吧。”

身体受伤，伤处会红肿、发热、隐隐作痛，让人不舒服。但这反应，是身体为了修复伤口发出的信号。免疫系统向那里聚集。肿起来不是什么坏事，意味着愈合已经开始。

心里的伤口也依循同样的原理。如果同样的情况反复唤起同样的情绪，那是心在说“请照顾一下这里”。不是坏掉了，而是在指出需要疗愈的地方。

因此，旧伤不是敌人，更像一封写给你的信。

信里大概这样写。

> “那时候，很痛吧。那份痛还没有结束。如果现在准备好照顾它了，我们就一起面对。”

我们大多收到了信，却不读。因为不想读。不愿翻出痛苦的记忆，以为盖住就会好，时间自然会解决，忙着生活，总会忘掉。

于是更努力工作，四处奔忙，或用别的东西填满心。似乎有效，至少暂时如此。可安静的夜里，一个人时，那封信又从抽屉中浮上来。

不读，信也不会消失，只会在抽屉里堆积。信越多，抽屉越重。那重量渗进日常，化作莫名的烦躁、难以说明的不安、不知缘由的无力，以及一再陷入的同样模式。那是抽屉里信件的重量。

读信，不意味着回到过去那个瞬间。

也不是要你再经历一次当时的痛，更不是让你勉强挖掘创伤。如果需要做这样的工作，寻求专业人士的帮助，才是最安全的。

这里说的，是温柔得多的事。由现在的我、已经长大、能理解更多的我，安静回望那个曾经受伤的自己。

“那时候，你真的很痛啊。”

这一句就好。不必分析，不必解决，也不必追查原因。只是承认，当时确实痛，那份痛是真的，还是孩子的自己，在那种处境里已经尽力。

然后再觉察一件事：在那份痛里得出的结论，至今仍在悄悄推动自己。

Sequence 6中谈过觉察。面对伤口的第一步，同样是觉察。

相似情况带来相似情绪时，问一次。

> “这份情绪，真的只关乎眼前这件事吗？还是关乎更久以前的什么？”

若有人随口一句话，让你伤得格外深，就留意那份强度。在这种情境里，这么强的情绪自然吗？还是情绪里载着更久远的东西？聚会时有人聊天把你落下，让你整天低落，便问问那份重量：一次被冷落，真的能有这么重吗？还是这一刻，触发了旧伤？

多数时候，眼前的情况只是触发点。真正疼的，在更深处。单是觉察到这一点，你与伤口的关系就开始变化。

如果还没准备好读那封信，也完全没关系。没有人逼你。信不会跑掉，等你准备好，随时都在那里。重要的是知道，它存在。仅仅知道，就已是第一步。

无法抹去的记忆，可以重写的故事

坦白说一件事。

伤口，无法彻底抹去。

当年发生的事，确实发生过；痛过，也是真实的。有人说“忘了就好”，反而更令人愤怒，原因就在这里。因为记忆，不是橡皮能擦掉的东西。

但有一样东西可以改：附着在那段记忆上的故事。

每段记忆，都有两层。

一层，是确实发生的事。“七岁时父母离婚。”“第一份工作做了三个月就被解雇。”“最好的朋友在背后说我坏话。”这些是事实，无法改变。

另一层，是我为那件事编出的故事。“父母离婚是我的错。”“被解雇，是因为我没能力。”“人终究都会背叛。”这些不是事实，而是解释，是当时的我创作的故事。

问题是，随着时间，两层会合成一层。事件与故事混在一起，连故事也凝固成事实。“父母离婚是我的错”，变得像二加二等于四一样确定。

于是，几十年后仍照着那个结论生活。“是因为我不够好，人们才离开。”因为相信这是真的，便不断收集证

据。有人取消约定，就存成“看，我果然不重要”的证据；有人善待自己，却当成“那是例外”而忽略。所有精力，都用来确认自己写下的故事。

曾经有一位女性。

小时候，她的父亲总是很忙。工作太多，回家也累，没空陪孩子玩。孩子以为父亲不爱自己。“我并不重要，不值得被爱。”这就是她写下的故事。

几十年后，父亲去世，她在父亲抽屉里找到一本旧日记。里面到处写着女儿。“今天又晚回家了，孩子已睡。对不起，我得为了她更努力。”“女儿给我画了一幅画，放在办公室抽屉里，每次看见，就有了力气。”

她读着日记，哭了。并不是父亲不爱，而是不知道怎么爱，不擅长表达。他以为是为了孩子工作，却不知道，孩子真正需要的是陪伴的时间。

事件没有变，父亲忙碌的事实仍在。但故事变了：从“父亲不爱我”，变成“父亲用自己的方式爱我，只是不太会表达”。故事变了，她的生活也开始慢慢不同。“我不值得被爱”这个旧结论，开始动摇。

这个过程，可以叫作“重新编码”。过去的经历本身不变，重新书写的，是附着在经历上的意义。这是为心里的伤口赋予新意义的过程。

有一种方法，可以试试。

若有反复出现的情绪模式，找个安静的时刻，把这些问题送给自己。

> “第一次有这种情绪，是什么时候？”记不准确也没关系。想起大致的时期，或那种氛围，就已足够。
>
> “那时，我得出了什么结论？”也许会浮现：我不够好，我不值得被爱，人不可信，世界很危险。
>
> “那个结论，真的是事实吗？还是当年的孩子在痛苦中写下的故事？”

仅仅问出这个问题，事件和故事之间就有了空间。事件仍在，却打开了一个可能：故事未必是唯一的真相。这个可能，给几十年凝固的结论，敲出了第一道裂缝。

最痛的时刻，成为最大的礼物

看见这个小标题，也许有人会抗拒。

> “那么痛苦，居然说是礼物？”

这是自然的反应，也说得对。正在痛的时候，没有人能把它当作礼物。伤口还鲜明，就要求从中找意义，是残忍的话。所以，请别急着把这番话递给正在受苦的人，也别急着这样对自己。

只是，等足够的时间过去，再回头看，有时会发现，某些伤口留下了意想不到的东西。

曾有一个人，在工作十年的公司里，一夜之间被解雇。

自尊塌了，不敢告诉家人。每天早上装作去上班，出门后坐在公园长椅上消磨时间。三个月过去，积蓄变少，不安变大。

一天，公园里有位老人在画画。他没多想，坐在旁边看。老人搭话：“你每天都来啊，是做什么的？”他答不上来，只说：“现在什么都没做。”老人笑笑：“也许正是什么都不做的时候，最重要的东西才会来。”

那句话，莫名留在心里。当天晚上，想起很久以前喜欢的事：小时候爱写作。因为忙，因为得现实一点，那个梦想早已收起。那一夜，他第一次写下一篇短文。

三年后，他在另一份工作之余，抽空写作。并不是开始感激那次解雇，那段时光仍然痛。只是如果没有它，就不会坐在公园，不会遇见老人，也不会重新拾起埋在心里的东西。

这，才是“礼物”这个词真正的意思。

不是说伤口本身是好事。痛就是痛，完全不必美化。但走过伤痛，有时会开始看见此前看不见的东西。有些门，若没有那道伤口，就绝不会打开。

痛得久的人，更懂得别人的痛；深深孤独过的人，更知道陪在身旁的价值；狠狠跌倒过的人，更能向跌倒的人伸出手。

眼下，也许从伤口里找不到任何意义。没关系，意义晚一点来也好。现在，只是疼着也可以。只记住一点：此刻的痛，未必永远以毫无意义告终。只是还看不见，也许里面藏着一颗种子。

今天可以试的一件事

今晚睡前，安静地问问自己。

“最近，有没有什么事让我反应格外强烈？那个反应的程度，与当时的情况相比，会不会太大了？”

若想起这样的瞬间，不评判，只看看。“啊，那里原来还有个疼的地方。”不必再深挖。只是觉察，就够了。

知道抽屉里有信，就是今天的一步。

*

你一直带着的伤口，不是因为你软弱才留下的。

是因为活过，因为爱过，因为向人敞开过心。有伤口，说明你曾在关系里，真心地活过。

如果此刻仍痛，也没关系。不必急，信不会跑掉。按你的速度，等你准备好，慢慢来。

觉察到疼痛所在的你，已经走在疗愈的路上。

8

Sequence

{原谅——为了自己而放下}

Sequence 8

原谅——为了自己而放下

心怀怨恨时，最痛的人是我

曾经有一个女人。

她恨了一个人十多年。那曾是最亲近的朋友，一起哭、一起笑，有什么事都先联系彼此。可就是这样的人，在背后编造关于她的话。那些话，让她珍惜的关系一个接一个崩塌。连解释的机会都没有。人们的眼神变了，联系少了，剩下的只有背叛感，和孤零零的自己。

以为时间久了就会忘。一年、三年、五年，却没忘。光听名字就胸口发紧，街上看见相似背影，身体便僵住。有好事时，忽然想起过去，心情瞬间沉下。夜里独处，那些场面像电影一样重播：那人说的话，当时别人看她的眼神，以及没有任何人站在自己这边的感觉。

她说：“那个人毁了我的人生。”

是啊，那时候一定很痛。痛是真的，委屈也是真的。没有人可以轻率地说，那不算什么。

不过，有一点有些奇怪。

那个朋友早已搬到别的城市，如今毫无交集。也许连自己做过什么，都不再想了。或许正轻松地笑、吃饭、入睡，结交新朋友，过着新的日常。

那么，十多年睡不好、胸口发紧、美好时刻总被过去打断的人，是谁？

不是那个朋友，是她自己。

恨一个人，就像把心的钥匙交在对方手里。无论那人在哪、在做什么，自己的心都被拴着。那根线看不见，一拉就痛。天气再好，爱的人就在身边，只要线一扯，什么都塌了。

你心里，会不会也有这样一根线？

很久以前伤过你的某个人。也许是父母、朋友，或曾经爱过的人。如果想起那人，心至今不平静；如果偶尔还因那人彻夜难眠；如果有好事，也无法尽情高兴。

那份痛，我懂。不是你的错。因为痛过，所以怨恨，是很自然的情绪。

只想请你轻轻记住一点：怀着恨时，最痛的不是被恨的人，而是怀着恨的人。就像徒手握着灼热的炭，原想扔给对方，还没扔，先烫伤了自己的手。

“是说，我恨他就是错的吗？”

不是，绝不是。怨恨本身没有错。那说明伤得那样痛，也说明曾付出那样的真心。

但若这份恨，五年、十年、二十年地夺走你的夜晚，挡住你的笑容，就值得轻轻问一句。

这份恨，现在是在保护我，还是在囚禁我？

原谅，不代表那件事没有错

很多人一听“原谅”，心先关上了。

“是要我说，那个人做的事没关系吗？”

我懂。我们都曾有过这样的心情。

所以，想先说清楚。原谅，并不是说那个人做的是对的，不是承认那件事没问题，不是要重新与对方和睦相处，更不是为了对方而做。

原谅，只是、仅仅是为了自己。

讲一个男人的故事。他从小被父亲打。父亲喝醉，就像换了一个人。听见大门粗暴打开，小小的他就钻到床底，把被子蒙过头，等声音停下。在黑暗里屏住呼吸，祈求“千万别过来”。身体记得当年的恐惧。如今仍是，只要有人突然大声说话，心便冻住，腿便发软。头脑明知没有危险，身体却先变回了那个孩子。

若对他说“请原谅父亲”，会是什么感受？会愤怒吧。这当然是正当的愤怒。对孩子施暴，绝不可能因任何理由变得可以接受。

若“原谅”意味着“父亲那样做没关系”，那就是残忍的话。那并不可以，绝不可以。

但这里说的原谅，不是这个意思。

原谅，是这样。

> “那件事是错的。那时，我真的很痛。但我不愿被那件事、那个人拴住，连今天和明天都被夺去。现在，我要放下这根线。”
>
> 放下那根线。仅此而已。

不是承认对方是好人，不是要再见面，也不是要忘掉做过的事。只是决定，不再让自己因被那件事拴着而持续动摇。不再选择过去，而选择从现在开始的自己。

很久之后，他才知道父亲的过去。父亲也被父亲打着长大，祖父也遭遇过同样的事。暴力并不是一个人的故事，而是世代传递的伤口。父亲小时候，也许也躲过床底，也一样害怕。却没有人照顾那个孩子，没有人抱着他说没关系。

明白这些，不会让挨打的痛消失。但会有一道缝隙：父亲也许不是“坏人”，而是“受过伤的人”。理解并不等于容许。他做过的事，仍然是错的。但理解，会让怨恨的线稍微松些，让紧握的手稍微少用点力。那一点点松动，留出了呼吸的位置。

记得Sequence 7说的吗？事件与故事可以分开。在原谅里，同样的事也会发生。

“那个人是故意想毁掉我。”也许确实如此。但也可能，对方正在自己的伤里挣扎，甚至不知道造成了多大的伤害。这绝不让行为变得正当。但若“他故意要毁掉我”这个故事多了一个问号，那根勒着胸口的线，便稍微松了。

松一点就好，不必一次全部放下，也不必彻底解开。

一点点，就能让夜晚不同。

先抱一抱那个还无法原谅的自己

读到这里，你也许会想。

“道理我懂，也知道该放下。但做不到。我原谅不了。”

没关系。真的没关系。

希望你不要再因无法原谅而责怪自己，不要说着“我怎么连这都做不到”而逼迫自己，不要因为放不下恨，又添一层愧疚。

那只是说明，当时太痛，伤口太深。

其实，原谅之前，最先该做一件事。不是原谅对方，而是先抱抱还无法原谅的自己。

“嗯，还放不下啊。因为伤得那么痛。没关系，慢慢来也可以。”

把这句话，送给自己。

曾经有一位母亲。孩子还小，丈夫就离开了家。生活骤然坍塌，一切都得独自承担。凌晨出门工作，深夜回来，连好好看看孩子的时间都没有。那些年，她心里对丈夫的怒火，一直燃烧。

孩子生病，她独自奔走医院，心里想：
“要不是那个人……”孩子想爸爸时，她更恨那个连孩子也伤害了的人。

约十年后，有人对她说：“慢慢放下吧，你看起来太辛苦了。”

她生气了：“要我放下什么？对我做出这种事的人，为什么要我原谅？”那份愤怒，同样真实、同样正当。

但某天夜里，孩子睡了，她独自坐在厨房，忽然看见了自己。十年来，为了不让怒火熄灭，花了多少力气。守着那团火，竟没时间照顾自己，没有余裕对孩子笑，好事来了，也没空高兴。

那一夜，她第一次哭，不是因为丈夫，而是为了自己。

“原来，我一个人撑了这么久。”

那是开始。不是原谅了丈夫，而是对十年里紧紧攥着愤怒、一直撑过来的自己，说一声“辛苦了”。抱抱那个恨得疲惫，却依然养育孩子、撑起生活、一天天活过来的自己。

原谅不从对方开始，而从自己开始。

先安抚那个因恨而累的我、带着愤怒生活的我、想放又放不下而痛苦的我。

> “已经够痛了，也已经撑得够久了。现在，可以歇一歇。”

能把这句话送给自己，就是原谅的第一步。不是朝向对方，而是朝向自己。

放下的那一刻，终于能够呼吸

问那些放下线的人，常会听到相似的话。

> “忽然，就能呼吸了。”

前面那个恨了朋友十多年的女人，有一天，安静写了一封信。一封不会寄出的信。把想对那个朋友说的话，全写下了。多痛，多委屈，多孤独。写愤怒，写悲伤，也写想念。还写曾经美好的回忆，一起笑过的日子。最后，写道。

“我不想再因为你而痛了。现在，我要放下。不是为你，是为我自己。”

写完后，她慢慢把信撕碎，丢掉。

那晚，她久违地睡了个好觉。没有梦，一觉深睡到天亮。醒来时，感觉有些不同，说不清是什么。只是胸口轻了一些，呼吸深了一些，窗外阳光也好像更亮了。

恨并没彻底消失。偶尔想起那人，心里仍刺痛，却不再像从前一样被拖着走整天。想起，痛一下，然后过去。从前一想起，就被困好几天，如今却会过去，像风吹过。

这，就是原谅的样子。

不像电视剧那样戏剧化，也不是灿烂地笑着宣告“我全都原谅了！”只是安静地，一点点把手从线上松开。有时又握回去，也没关系，再放开就好。反复握住、放下，握着的时间越来越短。某天忽然发现：“咦，最近没想起那个人了。”那时，线早已放下。

原谅大致有个顺序。不必完全照做，知道了，却会安心一些。

先承认痛过，不把它盖住。“那时候，确实很痛。这是真的。”

然后，不责怪曾经怨恨的自己。“因为那么痛，才会恨。这很自然。”

接着，等准备好了，再慢慢松开一点线。不必一次全放。今天松一毫米就好，明天再一毫米。这样下去，总有一天，会发现手里已没有线。

写一封不会寄出的信，也是好方法。把想对那人说的话全写下：愤怒、悲伤、委屈，如果还有想念，也写下。写完，可以撕掉、烧掉，也可以放进抽屉。重要的是，让那些只在心里打转的东西，走出来。化为文字后，就会轻一些，心里也多出空间。

今天可以试的一件事

今晚闭眼前，想一个人。一个你长久放不下的人：你仍对这个人心怀怨恨、感到失落，或留有未理清的情绪。

想着那个人，只在心里说这一句。

“我会开始，一点一点放下。不是为你，是为我自己。”

说不出口，就不说也可以。只想想对方的脸也好。连这都难，今天单是读过这些话，就已经足够。

按你的速度就好。不必着急。

*

原谅，不是强者才能做的事。

是疲惫的人做的事。因为这份行李太沉，难以再背，所以放下。这不是软弱，而是爱自己的勇气。

有没有恨了很久的人，或让你失落很久的人？带着那份情绪生活，你真的撑过了很多。光凭这一点，你已经足够坚强。

现在，到了可以把这份坚强用在自己身上的时候。

放下的那一刻，最先自由的人，是你。

9

Sequence

{语言——说出口的话，成为
你的人生}

Sequence 9

语言——说出口的话，成为你的人生

那些随口说出的话，塑造的世界

小时候听过的话，有没有哪句，你至今还记得？

> “你干什么都不行。”“你像谁，怎么会这样？”“怎么就只能做到这点？”

又或者，恰恰相反。

“你能做到。”“有你在，真好。”“你做得很好。”

无论哪一种，那些话都没有消失。几十年后的今天，仍会在安静的夜里忽然浮现。某人的一句话，不知不觉住进了心里。有些话，像轻拍后背的手那样温暖；有些话，像钉在胸口的小钉子，隐隐发痛。

来讲一个女人的故事。

她小时候喜欢画画。在学校，只要有空，就在本子一角画。画树、画房子、画云端的城堡。彩色铅笔用得磨短，画好后就盯着看很久。自己画出的世界存在于纸上，多么神奇。画画时，仿佛世上只剩自己，却并不孤独。

一天，美术课收画。她自豪地交上作品，老师看了一眼，说：“这是什么？这不叫画，叫乱涂。”教室里笑声响起，孩子们看着她笑。脸一下烧起来，心猛地一沉。泪水涌来，却死死忍住，怕哭了会被笑得更厉害。

从那天起，她不再画画，连在本子一角随手画也不做了。彩色铅笔，放进抽屉深处。

几十年过去，如今她长大，过着日常生活。偶尔走进美术馆，心会莫名雀跃；看见漂亮颜色，手会发痒；在文具店看见彩铅套装，会停下脚步。可从不买，也从不

画。因为“我没有画画的天赋”这句话，像混凝土一样凝固在心里。

老师大概早不记得当天说过什么，不过是对众多学生之一随口说的一句话。可这句话，把一个孩子的彩铅锁进了抽屉，几十年后，仍让那抽屉打不开。

话语似乎会消失在空气里，一出口就散了。但它没有消失，而是留在听者心里，像种子一样种下。善意的话语长出自信、勇气和“我能做到”的信念；伤人的话语长出“我不行”“反正没用”“不尝试才安全”。

还有一件更重要的事。

种子不只由别人种下。我们对自己说的话，也会成为种子。而一天里，对自己说话最多的那个人，正是自己。清晨看镜子时，工作出错时，看照片里的自己时，与人比较时，入睡前。我们整天不停地对自己说着话。

那些话，你认真听过吗？

> “又错了。”“我怎么总这样。”“果然不行。”“别人都做得好。”“只有我这样。”

想象身边有一个你珍惜的人。自己的孩子，最好的朋友，或爱的人。如果每天都对那人这样说，会怎样？“你怎么这样？”“你干什么都不行。”“别人都挺好，你为什么不行？”

能想象那个人会怎样吗？畏缩，失去信心，眼里的光熄灭，最终真的不再尝试任何事。换了谁，都会这样。

可我们每天都这样对自己。无人知晓，在心里，静静地。对世上离自己最近的人，说着世上最重的话。

当你说“我不行”时，会发生什么

“我不行。”

在心里说一次。不必出声，安静、慢慢地。

“我不行。”

有什么感觉？身体是不是稍微缩了些？肩膀垂了些，胸口闷了些，呼吸浅了些。话明明只是声音，身体却会反应。

这次，试试这样说。

“我能做到。”

在心里慢慢说：“我能做到。”

很细微，却有些不同。肩膀似乎展开一点，呼吸深一点，胸口打开一点。同一个我，同一个瞬间，身体却随一句话而不同。

来讲一个男人的故事。

他想创业。有点子，有热情，熬夜计划、调研市场，也写了商业计划书。都准备好了，可每次要开始，心里就有个声音。

> “你？创业？别逗了。”“失败了怎么办？”“像你这样的人，还想创业？”

那是谁的声音？是父亲的话。小时候，每次说想做什么，父亲总说：“别做那种梦，看看现实。”父亲的父亲，大概也说过同样的话。那个年代，谈梦想也许是奢侈。也许那是父亲的担心，是他自己的爱。

可那句话，种在了孩子心里。几十年过去，如今他已成年，那句话依然在心里低语。每逢想开始什么，每逢为某件事心动：“看看现实。”“像你这样的人。”

最终，他没有开始。一次、两次、三次，都停在同一个地方。计划书收进抽屉，偶尔拿出来看看，叹口气，再放回去。

他真的做不到吗？点子、能力、热情，全都有。唯一缺的，是“我能做到”这句话。

> 说“我不行”，心便关上；心关了，眼睛也关了。机会来了看不见，援手来了抓不住，好事发生也想着“怎么可能轮到我”，把它推开。我们活在话语筑成的框里。

> 说“我能做到”，相反的事便发生。心打开，开多少便看见多少；看见多少，便尝试多少；尝试越多，经验越多。经验积累，便真的能做到。

话语在先，现实在后。

并不是一切会立刻改变。说“我能做到”，不代表明天人生就翻天覆地。但方向会变。一步的方向变了，一千步后，就会站在完全不同的地方。那一步，从一句话开始。

你的话语变了，你的一天也会改变

来讲一个女人的故事。

她每天早上都不喜欢站在镜子前。不是不想看，而是不想听那些自动浮现的话。“又肿了。”“得减点肥。”“这衣服不适合我。”“怎么看着这么累。”看着镜中的自己，一天最初的话，总是在贬低自己。

虽没人听见，自己却全听见了。等于每天清晨，一天还没开始，就先打压自己一次。

这样的清晨积累起来，整天便不同了。上班路上没信心，在人前畏缩，会上有好想法也不开口，先想到“我说了又怎样”。想做点什么，也因“像我这样的人能干什么”缩回手。晚上疲惫，心比身体更累。因为整天都

听着自己贬低自己，相当于被世上最亲近的人数落了一整天。

有一天，有人给她一个小建议：“明早照镜子，只说一句‘今天，也辛苦你啦’。就这一句。”

起初她笑了：“那能改变什么？”不过也没别的方法，便决定试一次。

第二天清晨，站在镜子前，平常那句“又肿了”正要冒出来，她却抢先，勉强也好，说：“今天，也辛苦你啦。”听着奇怪，自己的声音很生疏，也不真心，只是嘴上说说。

可发生了点奇妙的事。那一天，与平时有一点点不同。说不清哪里，只是胸口没那么沉了。极细微，细微到没人会知道。

第二天又试，第三天也试。约一周后，镜前的话有了些变化。从“今天也辛苦你啦”，变成“今天也会还不错的”。又过几天，偶尔会说“你做得很好”。

一个月后，她说：“镜子前，坏话还是会冒出来，没有完全消失。不过现在它来了，我能察觉‘啊，又是那句话’。然后能在上面添一句好话。从前全是坏话，现在一句坏话旁边，会有一句好话。单是这样，一天就不同了。”

她没有变得完美，坏话也没消失。只是在上面，添上了一句温暖的话。那一句，改变了一天的颜色。

话语是习惯。长期用话语贬低自己，便是旧习惯，不会一夜改变。也不必逼自己马上改。只需在旧习惯之上，一个个叠起新习惯。

每天清晨，给自己一句温暖的话。这样就够。

> “今天也辛苦你啦。”“你做得很好。”“没关系，你能做到。”

起初也许不真心，没关系。不真心也好，只动动嘴也好，听起来奇怪也好。种子种下那刻，便开始生长。真心，后来会跟上。

还有一点。对自己说的话变了，对别人说的话，也会自然改变。善待自己的人，也温暖地待人；苛责自己的人，也苛责别人。心里的话变了，出口的话便变，关系变，一天也变。起点，始终在里面。

从今天就能开始的小实验

现在，想邀请你做一个小实验。

试一周，就一周。

每天一次，对自己说句好话。可以早上在镜前，可以午饭时独自坐一会儿，也可以睡前在被窝里。一天中的任何时刻，一句话就好。

> “今天也辛苦了。”“你做得很好。”“没关系。”“谢谢你，今天也好好活着。”“出错也没关系，再来就好。”

什么话都行，只要是想对自己说的。不必宏大，也不用华丽。

然后，每天一次，听听自己无意间说的话。犯错时对自己说什么，照镜子时想什么，与人比较时心里冒出什么。

不必试着改变，现在只听听就好。就像Sequence 6里的觉察：“啊，我现在正对自己说这样的话。”这样就够。

觉察对自己说的话，再添上一句温暖的话。这两件事，就试一周。

一周后，感受有没有什么不同。也许不是什么大改变，只是极细微的差别。但那微小差别，会改变方向。

今天可以试的一件事

今晚睡前，闭上眼，只对自己说这一句。

“今天这一天，也辛苦你了。”

没有什么做得好，也没关系；有失误，也没关系；即使是什么都没做成的一天，也没关系。只是对那个活过了今天、撑到了这里的自己，说一句。

“辛苦了。”

即使此刻，那句话仿佛飘在空中，种子也已种下。

*

话语看不见，没有重量，也握不在手里。

但一句话，能让孩子收起梦想，也能让想放弃的人再站起来。能斩断关系，也能救活一颗心。话语，是世上最轻的，也是最重的。

而世间所有话语中，留下最久的，是自己对自己说的。别人的话可能忘记，自己说的，却积在心里。那些话，塑造了我。

从现在起，看看你给自己的话吧。一切，从那里开始。

你比自己以为的，好得多。只是还从未把这句话告诉自己。

今天，第一次试试吧。

10 Sequence

{流动——不再强求之后，会发生什么}

Sequence 10

流动——不再强求之后，会发生什么

张开紧握的手，才接得住

你抓过沙子吗？

在沙滩捧起一把沙，为了不让它溜走，紧紧握拳。越握紧，沙越从指缝漏走，越用力，流失得越快。攥到最后，手里几乎什么也不剩，掌心只留下几道印。

但稍稍张开手，奇妙的事发生了。放松力气，让沙子停在摊开的掌心，它就留在那里，不再往哪儿漏。不握紧，也依然在。

不只是沙。生活里，你有没有经历过越想抓住、越远去的事？越执着所求，越不如愿；越想接近喜欢的人，越不自然；越求完美，反而越出错。

我们越在意，越想握紧。不想失去爱的人，一定要得到想要的结果，非得按计划发生。用力、控制、抓住，因为这样才觉得安全。松手怕消失，放松怕失去。

来讲一个男人的故事。

他非常渴望升职。每天最早到，最晚走，周末也工作。为得到上司认可，什么项目都想接。同事休息，他不休息，放弃与家人共进晚餐，连朋友的婚礼也缺席。把一切都押上了。

但奇怪的事发生了。越努力，事情越乱。接太多工作，每一项的质量便下降；为讨好上司不断改意见，失去了同事信任；身体累，注意力下降，小错频发。最后，升职给了一个看起来没他努力的同事。

不是他不够好，也不是没能力，而是握得太紧。

握紧，手就用力；用力，就僵硬；僵硬，就失去灵活；不灵活，便无法顺应情况行动。只顾眼前，看不见旁边来的机会，也感觉不到身后伸来的援手。

恋爱里也一样。怕失去而抓紧，对方就喘不过气。每天确认，想知道对方在哪，与别人说话就不安。以为那是爱，对方感受到的却是压力。爱变成控制，最终对方疲惫离开。因为怕失去而紧握，结果恰恰因紧握而失去。

握紧，会流走；轻轻摊开，却能留下。沙如此，爱如此，机会也如此。

说“张开”，不是让你放弃，也不是让你不努力。只是松一点力气：那股“一定得这样”的力气，那股“必须由我掌控”的力气。稍松一点，手里便有了空间，意料之外的东西，才可能进来。

努力反而成为阻碍的时刻

想想睡不着的夜晚。

明天有重要的事，一定要睡好。早早躺下，闭上眼。“得睡，得睡，得睡。”可越想睡，越睡不着。看钟，一小时过去，更焦躁。“怎么还不睡？明天可糟了。”越急越清醒，两小时、三小时过去，仍醒着。

可放弃的那一刻，睡意来了。想着“看来今晚睡不着了”，漫无目的地想些事，不知不觉睡去。努力时不来的睡意，不再使劲，它却来了。

想不起名字，也一样。明明知道，偏偏说不出来，越拼命想“那人叫什么来着，明明知道啊”，越想不出。很久后做着别的事，却在不相干的瞬间忽然想起。不找了，反而找到了。

这种体验，每个人大概都有。

努力不是坏事，努力很珍贵。但也有它的时机。种种子时，需要努力：挖土，播种，浇水。可种好后，每天挖出来检查会怎样？“长了多少？生根了吗？怎么还没发芽？”天天挖，种子就无法生长。正要扎根，却总被晃动。

种下后，需要等待。浇水，让阳光照进来，然后等。有时，等待比努力更难，因为像是什么都没做，会不安，会想“是不是还该再做点什么”。

可种子正在地下做自己的事，只是你看不见。

来讲一个女人的故事。她想要孩子，结婚两年，却一直没有消息。去了医院，对身体有益的方法，也都试过。每个月期待，每个月失望。失望累积，越来越逼迫自己。“身体有问题吗？”“还得再努力吗？”压力加重，夫妻之间也困难起来。

一天，她疲倦地对丈夫说：“歇一歇吧，我撑不下去了。”泪流下来，那一刻才感到，自己曾怎样逼迫自己。丈夫也哭了，两个人都累了，于是一起暂时放下。暂停去医院，不再计算，只是两人出门旅行。在看得见海的小镇，没有计划地度日。久违地牵手散步，一起笑，为微不足道的事而笑。那时才懂，这有多好。

那时还不知道，旅行回来后，等待的消息便会到来。

这也许是巧合。但类似的故事，真的听过许多。渴望而紧攥时不成，暂时放下时却迎来转机。究竟只是巧合，还是某种原理，我不知道。但有一点确定：紧握时，身心会紧张；紧张便收缩，收缩便堵住流动。

紧握，身体紧张，心也紧张；紧张则收窄，收窄则流动受阻。放下，紧张松开；松开便敞开，敞开便流动。流动了，该来的便来。

别试着制造波浪，去乘着浪前行

你见过在海上冲浪的人吗？

冲浪者不会制造波浪。跑去海边喊“浪，现在就来”，浪也不会应声而至。什么时候来、多大的浪，都不由冲浪者决定。那是海的事。

冲浪者做的是另一件事：出海，浮在水上，等待。观察周围，放松身体，准备好在浪来时乘上去。然后，浪来，便顺势而上。踩准时机站上板，借浪的力量前进。

冲浪者之所以令人赞叹，
不是因为会造浪，而是因为会乘浪。

生活里也有浪。有机会来的时候，也有歇息的时候；有顺利的时候，也有怎么都不成的时候。这些，不由我们决定。

问题是，我们总想造浪。结果得现在来，答案得现在有，人生得现在改变。浪还没来，就拼命游，想游出浪来，胳膊快累断。最终疲惫地想“我不行”，以为没有浪，是自己的错。

浪没来，不是你的错。只是还没到它的时候。

有个男人想当作家。几年里不断写作，给出版社投稿，十家、二十家、三十家。收到的只有拒绝，有些连回复也没有。是不是写得太差？是不是没天赋？信心逐渐消失。

他没放弃，却泄了气。写作不再快乐，因为为认可而写，为结果而写，不再为文字本身。某一刻，他停下来，不再投稿，只写想写的：不准备给人看的文字，真正想讲的故事。不求结果，只享受写作本身。

两年后，偶然读到他作品的人联系了他，是一位出版社编辑。那时写的文章，成了书。

听到这里，若想“啊，那放弃就好了”，只对了一半。他并没放弃，也没停笔，放下的是对结果的执着。他仍继续写，只是松开了“一定要出版”的力气，不再强求。文字于是自由了，自由的文字里，他真正的声音出现了。最终，那个声音抵达了某个人的耳朵。

顺着流动，不是什么都不做。该做的做，准备要做，全力仍付出，只是不紧抓结果，放下“非得如此”。到海里准备迎浪，却不拼命挣扎着造浪。

浪会来。即使不是你造的，也一定会来。只是时机不由你定。你要做的，是为浪来时能乘上它，在此刻、此地准备、等待，照顾自己，不把自己耗尽。

练习感受“已经实现”

这里，想说一件也许听起来有点奇怪的事。

我们通常这样想：“实现了，就会幸福。”升职，赚到钱，遇到爱的人，恢复健康，那时就会幸福。现在还不够，等那件事到了，才终于能好起来。

但回头看看。曾经热切想要的，有实现过吗？进了想去的公司，得到想要的东西。那份幸福，持续了多久？几天，几周？很快，下一个“那个”又来了。“这个有

了，再有那个就幸福了。”幸福总在前方一步，像永远到不了的终点。

不妨把“实现后才幸福”的想法，轻轻翻过来。

“感到已经足够时，便会实现。”

也许听着奇怪。还没实现，怎么像已经实现那样感受？是自我催眠？是否认现实？

不是，而是改变心的出发点。

带着匮乏去渴望，心会急；急了便抓紧；抓紧，就像前面所说，反而让它远去。带着“已经足够”去渴望，心却安稳；安稳便松力，松力便流动。

有个女人，长久以来都想遇到好的伴侣。相亲，参加聚会，很努力。但每次见人，总冒出这些念头：“对方会喜欢我吗？我够有魅力吗？让人失望怎么办？”她从匮乏出发，和人相处时，也不停评价自己。

一天，累到极点，她停了。“不再找了，一个人也没关系。”开始享受独处，看喜欢的电影，去想去的咖啡馆，学惦记很久的烹饪。一个人，也过了足够美好的一天。

那时，她是什么心境？不再匮乏，已经安好。不是非得有人来才完整的生活，而是此刻这样也足够。带着这种

状态，她自然地遇见了人。不评判，不比较，不求填补匮乏，只带着原本的自己。

> 感受“已经实现”，不是放弃，反而是最有力的准备。从匮乏出发，会追赶；从丰足出发，会吸引。同一条路，方向却不同。

今天可以试的一件事

今天，想起一件此刻热切盼望的事。然后短短一会儿，感受它仿佛已经实现。只要三十秒。

“如果它已经在我身边，此刻我会是什么心情？”

感受那份心情三十秒。也许是安稳、感恩、温暖。无论是什么感觉，就待在其中三十秒。

之后，回到平常的一天就好。不必改变什么，只是短暂尝到那份感觉。这样就足够。

*

水放在那里，自会往低处流。不用谁命令，也不用强推，自己便找到道路。遇石绕行，遇坑填满，遇坡顺势向下。堵住，便暂歇；水满了，又继续流。

你的生活也是这样。不必强推，也在流动。即使此刻仿佛受阻，水仍在积蓄，在看不见的地方，静静地。

不用着急，可以松一点力。该做的，你都在做。现在，暂且放下强求，试着把自己交给流动。

水穿过岩石，不是因为撞得猛烈，而是因为一直流，没有停。你也已经在流动。

11 Sequence

{感恩——最简单，
也最强大的事}

Sequence 11

感恩——最简单，也最强大的事

感恩不是礼貌，而是看待生活的眼光

曾经有一个男人。

每天早晨，他在同一个时间起床，沿着同一条路去上班，坐在同一个位子工作。下班后，又沿着同一条路回

来，坐在同一张沙发上，看着同一块屏幕，直到睡着。并没有发生什么特别糟糕的事。他身体健康，有工作，也有地方睡觉。可是心情并不好。有种说不清的、心里某处空着的感觉。明明活着，却感觉不像在活着。

一天就这样过去了。一个月就这样过去了。一年就这样过去了。回头看，没什么记得起来的事。想回忆快乐的时刻，也不太想得起来。“我这一年，都做了些什么？”每次这样想，心就一点点沉下去。

有一天，他遇见了一位老朋友。吃饭时，朋友问：“最近怎么样？”他回答：“就那样，没什么事。”朋友看了他好一会儿，说：“没什么事，不是挺幸运的吗？去年我爸突然病倒了，那时我才真切地体会到，平平常常的一天有多珍贵。”

没什么事，竟然是幸运的。这句话不知为什么一直留在心里。那天晚上回家后，他想了想。今天，真的什么事都没发生吗？

早晨，我睁开眼睛。身体没有不舒服。洗了个热水澡。感受着温热的水沿着后背流下来，很舒服。吃了饭，感到了饱足。能步行去上班，因为双腿好好的。旁边的同事递来一杯咖啡，说：“你今天看起来有点累。”有人留意着我。下班路上，天空染成了红色。我有一双能抬头望见那片天空的眼睛。

并不是什么都没有发生。每一刻都有些什么。只是，没有看见而已。看不见已经有的，只顾着数没有的。

我们常常说感谢。“谢谢。”吃饭时，收到礼物时，有人帮忙时。但大多数时候，感谢更接近一种礼貌。是嘴上说的话，不是心里的话。是脱口而出的招呼。

这里所说的感恩，并不是那样。

感恩，是看见此时此刻已经拥有的那份眼光。

我们的心通常会奔向没有的东西。还没实现的，还没拥有的，还没成为的。“只要有了这个，我就会幸福。”“只要那个问题解决了就好了。”看着没有的东西，心便收缩。觉得不足、不够，感到不安。无论拥有多少，一双只看没有的眼睛，总会说还不够。

感恩，就是把目光转过来。去看已经有的，而不是没有的。

早晨能够睁开眼睛。能够呼吸。能够行走。有人叫我的名字。今天有饭可吃。这些太过理所当然，甚至让人忘了它们的存在。就像空气。可只要想象其中任何一样消失了，就会明白，没有一样是理所当然的。

感恩不是礼貌。是睁开眼睛，看见此时此刻我所拥有的。

而当这双眼睛睁开，奇妙的事便发生了。心变了。同样的一天，感觉却不一样了。从不足的一天，变成足够的一天。什么都没变，却看着一切都不一样。心的出发点变了。从匮乏出发，心会收紧。从足够出发，心会敞开。感恩，就是把那个出发点轻轻挪一下。

不是要你感谢什么了不起的事。今天早晨喝的那杯温水，就足够了。

在毫无变化的一天里，发现值得感恩的事

“要我感恩？可我没有什么可感谢的啊？”

这种心情，我懂。

日子难熬的时候，连“感恩”这个词都可能听着刺耳。事情不顺，关系纠缠，明天让人不安，到底要感谢什么？也可能觉得有人在强迫你感恩。有这样的感受很自然。我完全无意说这种感受不对。

来讲一个女人的故事。

她失业已经三个月了。投了几十份简历，却连面试通知都没收到。存款越来越少，自尊跌到了谷底。早晨睁眼都害怕。因为又一天要开始了。又是一个什么都不会改变的日子。她窝在被子里摆弄手机，看到朋友们的日常，越发退缩。大家都过得好好的，仿佛只有自己停在了原地。

那时，如果有人对她说“试着写感恩日记吧”，她大概会生气。“你会这么说，是因为你不了解我的处境。”没错。所以这一点，我要说清楚。我不是要正在经历艰难的人，勉强自己感恩。

只是，有一件事，我们一起试试看。

此时此刻，深深呼吸一次。吸气，呼气。慢慢来。这一口气进来，又出去。这意味着，此时此刻，你还活着。不知道明天会怎样，但此时此刻，你还活着。你有能读到这段文字的眼睛，也有能被这段文字触动的心。

就这一件。这一件就够了。现在不用再做更多。

三个月后，那位女子找到了一份小小的工作。并不是她想去的地方，条件也不如从前，和以前的工作完全不同。但第一天上班的早晨，她打开家门，走出去，吸了一口外面的空气。清冷而澄澈。“啊，我有地方可以去了。”这句话落到了心底。即使不是理想的工作，即使条件不够好。有地方可以去，某个地方有一个写着自己名字的位子。仅仅这一点，就让那个早晨不一样了。

感恩，不必等情况好转后才能做。情况好转之前，就可以在此时此地做。

没有什么改变。账户余额还是那样，明天仍然不确定。可此时此刻，还能呼吸。还能喝一口温水。下雨时，有

屋顶遮雨。天冷时，有衣服可穿。让心在这些事情上停留一小会儿。这就是感恩。

而奇妙的是，当这一点小小的感恩在心里落下，眼中所见就开始变化。和昨天一样的一天，却能看见其中的小事。公交车上让座的人。路边绽放的、不知名字的花。许久未联系的朋友打来的电话。它们并不是突然出现的。一直都在，只是如今才看见。

看着没有的，世界便显得匮乏。看着已有的，世界便显得充足。变的不是世界，而是看世界的眼光。

能够感恩，你就已经足够

谈到感恩，偶尔会出现这样的误解。

> “越感恩，就会有越好的事到来。所以要努力感恩。”

这不是感恩。这是交易。

努力感恩就会有好事，不感恩就没有。这样一来，感恩又成了一项作业。又成了一件“必须做的事”。哪天没写感恩日记，就感到不安。觉得感恩不够深，就责怪自己。“我怎么连感恩都做不好？”感恩变成了又一个包袱。

那样的感恩，不做也没关系。

真正的感恩，不是为了得到些什么。而是在此时此刻，让心触碰到已经存在的东西。那与其说是努力，不如说更接近觉察。就是 Sequence 6 里说的那份觉察。“啊，原来这个一直在这里。”这样就够了。

来说说一位老爷爷的故事。

他躺在医院的病床上，病了很久。身体不听使唤，也不能走路。整天望着天花板度日。可奇怪的是，走进他的病房，心就会安静下来。家人如此说，护士们也如此说。“不知道为什么，一到爷爷的病房，心情就变好了。”

秘密就在这里。每天早晨睁开眼睛，老爷爷说的第一句话是：

“今天也睁开眼睛了。谢谢。”

就这样。并不是什么了不起的感恩。没有写进日记，也不为求得什么。只是，为能睁开眼睛而感到感谢。而这一点小小的感谢，照亮了他的一天。那份明亮，也传给了走进病房的人。

他并不健康，也没有很多钱。失去的，比拥有的更多。可他依然感恩，依然能够感恩。这不是处境的问题，而是心的问题。

能够感恩，本身就意味着你已经是一个足够好的人。

此时此刻，只要能对任何一样东西心存感谢，你就已经足够。不是因为拥有很多才感恩，而是因为有一双能看见已有之物的眼睛。拥有这样的眼光，本身就是一份礼物。

感恩不是成绩。不是越多越好，也不是越深越好。今天，只要有一样小小的事让心停留，就足够了。如果今天没感到感谢，也没关系。明天再试试就好。不，即使不试，也没关系。总有一天，心会自然地向它靠近。

感恩，会带来更多值得感恩的事

来说一件奇妙的事。

有一位女子，和丈夫的关系不太好。交谈越来越少，常常待在一起，也各自只顾着看手机。回到家，只是彼此说着累。委屈一点点积起来，却怕一开口就吵架，便闭口不谈。几年就这样过去了。有时她独自想着：“我们怎么变成这样了？”

有一天，她在书里读到这样一句话：“如果你想从对方那里得到什么，先看看他已经在为你做什么。”

起初，她很生气。“他到底做了什么？”但心里有个地方放不下这句话，于是决定试试看。就一周。去找找丈夫正在做的事情。

第一天，什么都没看见。第二天也一样。第三天，她看见丈夫把垃圾拿出去。他每周都默默地做，自己却从没说过一句谢谢。那天晚上，她轻声说：“谢谢你把垃圾拿出去。”

丈夫惊讶地转过头来。“啊，嗯。”就这样。并不是电视剧里那种感人的场面。但短短一瞬，气氛变了。很细微。两个人之间掠过了一点暖意。

第四天，她留意到丈夫每天早晨都会送孩子去托儿所。第五天，她看见他每个周末都会买菜回来。第六天，她发现，他买她喜欢吃的水果时，总会多买一种。没有说什么，静静地做着。

一周过去，奇妙的事发生了。丈夫有些不一样了。不，与其说丈夫变了，不如说她眼中的丈夫变了。同一个人，却开始看起来像另一个人。

更奇妙的是后来。她开始表达感谢，丈夫也渐渐变了。说话柔和了，神情也放松了。有一天，他主动问：“今天很辛苦吧？”这是几年来第一次听到的话。

感恩，带来了更多值得感恩的事。

这不是魔法。不是说只要感恩，宇宙就会给你奖赏。事情要简单得多。带着感恩的眼光去看，就能看见过去看不见的事。看见了，就能说出来。说出来，对方便能感受到。对方感受到了，关系就变了。关系变了，就有了

更多值得感谢的事。这个小小的循环，改变一天，改变关系，也改变生活。

反过来也一样。带着抱怨的眼光看，就会看见更多可抱怨的事。数着缺少的，便越觉得不足。不论朝哪一边，一旦开始，就会沿着同一个方向滚动。

你想开启哪一种循环？选择在你手中。而这个选择，可以从今晚一句小小的感谢开始。

今天可以试的一件事

今天睡前，回望这一天。然后只想三件事。今天，让你感谢的事。

不必是什么大事。“早晨的咖啡很好喝。”“公交车准时来了。”“孩子要我抱抱。”这样就足够了。

如果想不起来，就只试试这一件事。现在呼吸一次，在心里这样说：

“今天这一天，也谢谢了。”

不知道是对谁说的，也没关系。就对走过这一天的自己。对仍然在这里的自己。只这一句话，就够了。

*

感恩，是世上最简单的事。

不需要特别的技巧，不需要钱，也不费多少时间。呼吸一次，看一眼此刻已有的一样东西。就这样。

可这件简单的事，却有着世上最强大的力量。

从匮乏到充足。从不安到平静。从封闭的心，到敞开的心。一份感恩，便能打开那扇门。

今天，请重新看看一件你曾觉得理所当然的事。看看它原来有多珍贵。也看看，能看见它的你的心，有多美。

你已经足够。此时，此刻，这个样子。

12 Sequence

{没关系，都没关系——写给此时此刻的你}

Sequence 12

没关系，都没关系——写给此时此刻的你

不完美，也没关系

走到这里，我们已经看过内心的许多地方。

面对情绪，翻看伤口，思考原谅，感受话语的重量，学习流动，练习感恩。这一路，想必并不轻松。

但你是否也曾这样想过?

> “我连这个都还做不到。”“别人好像都做得很好，只有我还在原地。”“觉察做不好，感恩也做不好。我怎么这么慢？”

如果你曾这样想，有一件事，希望你一定记得。

可以不完美。你不需要完美。

来讲一个女人的故事。

她想做一个“好人”。好女儿、好妻子、好妈妈、好员工。每一个角色，她都想做到完美。冲孩子喊了几句，就无法原谅自己。“好妈妈不会大声吼叫。”工作出了错，会难受好几天。“好员工不会犯错。”和丈夫争执，又怪自己。“好妻子不会吵架。”

她一直在给自己打分。不是一百分，就是失败。九十九分也是失败。每一个不完美的瞬间，都成了攻击自己的武器。

有一天，孩子从学校带回来一张画。画的是我们一家。妈妈、爸爸、自己，还有小狗。妈妈的脸画得大大的，笑得灿烂。下面是孩子写的字：“世界上最好的妈妈。”

看着那幅画，她哭了。明明也曾大声吼过，没能守住承诺，也曾因为疲惫而不耐烦。明明是个不完美的妈妈。可孩子却把这样的妈妈写成了“世界上最好的妈妈”。

孩子需要的，并不是一个完美的妈妈。即使会喊叫，会犯错，偶尔会疲惫，需要的也是那个在身边的妈妈。会拥抱自己的妈妈，会做饭的妈妈，睡觉时陪在旁边的妈妈。不是完美的妈妈，而是在身边的妈妈。带着不足，即使会犯错，仍然在那里的妈妈。

那天之后，她有了一点变化。即使喊了，也不再那么苛责自己。“又喊了啊。不过，在那之前已经忍住三次了。”即使犯错，也不再难受好几天。“出错了。下次再试就好。”即使不是一百分，也开始认可自己。七十分，五十分，甚至只有三十分的一天，都没关系。

你也是一样。

可以不完美。不是每次都能觉察，也可以。不是每天都能感恩，也可以。还无法原谅，也可以。昨天才下的决心，今天忘了，也可以。

这样也没关系。真的没关系。

这里谈到的，不是你“必须做的事”，而是你“可以试试的事”。做得到时试试，做不到时不做也没关系。不是作业，不是考试，也没有分数。

即使不完美，也已经足够。别忘了这一点。

慢一点没关系，停下来也可以

如今的世界很快。

别人的成功，实时出现在眼前。有人升职了，有人创业了，有人去环游世界了。每滑动一次屏幕，别人的高光时刻便涌出来。看着这些，停在原地的自己，仿佛变得无比渺小。

“好像只有我落在后面。”

这种心情，我很懂。我也经历过。我们都经历过。

不过，想一想吧。真的落后了吗？还是只是速度不同？

有一个男人。他的朋友们已经买了自己的房子，结了婚，也有了孩子。而他到了三十五岁左右，仍没有自己的房子，没有结婚，甚至还不知道自己想做什么。参加聚会时，他会退缩。害怕别人问“你最近在做什么？”因为实在没有什么拿得出手的。

他觉得自己太慢了，觉得自己一定哪里不对。别人都走在既定的道路上，只有自己找不到路，还在徘徊。

可是，真的存在所谓既定的道路吗？

几年后，他在偶然开始的一件小事中，发现了自己喜欢的东西。比别人晚。快四十岁时，才第一次有了“就是这个”的感觉。可真正开始做那件事时，他发现，过去那些徘徊的日子，全都成了养分。尝试各种事情积累的经验，失败教会他的事，迷茫时遇见的人。没有一样白费。

走得快，不代表走得好。走得慢，也不代表走得不好。只是速度不同。

有春天开的花，有夏天开的花，也有秋天开的花。秋天的花，比春天的花开得晚，就不如它吗？不是。它只是在自己的时候开放。

那些看似停滞的日子，其实也并没有停止。冬天，树的叶子落光了，看起来仿佛死去。但树的内部，正在为春天做准备。根在吸水，能量在积聚。从外面看，好像什么都没做；在里面，却一直做着自己的事。

就算现在觉得自己停在原地，你的内在也有些什么正在准备，只是看不见。我也曾经历那样的日子。觉得什么都做不成的时光，后来回头看，却是最重要的时光。

慢一点，没关系。停下来，没关系。歇一歇，也没关系。再走起来就好。什么时候都可以。

还不明白，也没关系

人生里，有些时候看不见答案。

不知道该做什么，不知道该往哪里走，甚至不知道自己想要什么。身边的人好像都有自己的路，仿佛只有我站在迷雾里。

来讲一位年轻人的故事。

大学毕业后，他不知道自己想做什么。朋友们陆续定下方向，开始行动。有人读研究生，有人找到了工作，有人创业。大家都朝着某个地方走去。只有他静静站着，看不见任何方向。

最害怕的问题是“你打算做什么？”怕说不知道，会显得很没出息，就随口搪塞：“还在了解呢。”可其实，也没有在了解。就是不知道。真的不知道。

这样的日子过了一年。不安越来越大。仿佛只有自己落后，只有自己停着。连“不知道”本身，都让人羞愧。到了这个年纪，活了这么久，竟然还不知道自己想要什么。

但有一天，他在书店偶然拿起了一本书。只是被书名吸引。那不是什么了不起的书，里面却有一句话：“不知道，意味着一切可能性都还敞开着。”

那句话不知为何深深留在心里。不知道，也许并不丢人，而是尚未确定。还没有什么定下来，也许意味着可以成为任何模样。

他渐渐变了。开始不再因说“不知道”而羞愧。他换了一句话：“还在找呢。”然后，真的开始找了。并不是什么宏大的事，只是跟着那些哪怕让心动了一点的东西走走看。有些不合适，有些稍微合适。就这样，又花了两年。但那两年并没有白费。那是逐渐明白“什么不适合”的日子。充分经历过不适合的，合适的到来时，才认得出来。

如果你现在还不知道，并不是因为你不够好。也许只是时候还没到。也许种子还在土里，决定要往哪边生根。从外面看，好像什么都没发生，里面却正在寻找方向。

可以说不知道。可以说还没有答案。这不是软弱，是坦诚。也只有坦诚的人，才能在答案到来时，真正抓住它。

现在身在迷雾中，也没关系。雾一定会散。你要做的，不是用力驱散迷雾，而是即使在雾里，也一步一步地走。方向，是走着走着才看见的。

此时此刻的你，已经足够

曾有一个孩子。刚出生时，什么都不会。不会走，不会说话，也不会自己吃饭。只是躺着哭。但看看抱着这个

孩子的父母的眼睛吧。他们用世上最充满爱意的目光看着孩子。并不是因为孩子什么都不会。即使什么都不会，只是存在着，就已经可爱。

孩子长大后，分数开始跟了上来。考试分数、排名、成绩单。做得好，就受表扬；做得不好，就挨训。学会了只有做些什么，才会被认可；只有取得些什么，才有价值。“只是存在就已经足够”的感觉，不知何时消失了。取而代之的，是“必须做些什么，才算足够”的信念。

所以，长大后的我们，总是不停地做些什么。想挣得更多，取得更多，得到更多认可。一停下就不安。什么都不做，就有负罪感。明明已经做得够多，仍觉得不够。

先停一停吧。

想想刚出生时的自己。那时，你什么都不会，也什么都没有。但你曾是某个人的整个世界。仅仅因为你存在。

从那时起，你的价值一次也没有减少过。一次也没有。即使考试没考好，失去了工作，失败了，被人抛弃了。你存在的价值，从未减少过一次。只是感觉好像减少了而已。我也曾忘记这一点，过了很久。我们都会忘记。但忘记了，不等于它消失了。

此时此刻的你，已经足够。

即使不完美。即使还有很多事不明白。即使昨天的决心今天就忘了。即使比别人慢。即使偶尔会跌倒。即使伤口还没有愈合。即使还无法原谅。即使还不太能感受到感谢。

即使如此。你也已经足够。

不需要谁来认可。不是要先取得些什么，你才会变得足够。从出生的那一刻起，你就已经足够。只是暂时忘记了这一点。

今天可以试的一件事

今晚，站在镜子前，看看自己的眼睛。然后试着说一句：

“没关系，都没关系。”

觉得别扭，就笑一笑。想哭，就哭出来。没有任何感觉，也没关系。只是试着对镜中的自己，说一次。

镜子里的那个人，一直撑到今天，真的熬过了很多。痛着也起身了，跌倒了也继续走了，流着泪也活了下来。对那个人，哪怕说一次这句话，也可以吧？

“辛苦了。没关系，都没关系。”

*

说没关系，不是让你放弃，更不是让你认命。

而是请你拥抱那个带着不足、仍在摇晃，却依然站在这里的自己。不必等到变得完美，试着去爱此时此刻的自己。

然后，奇妙的事会发生。当你能对自己说没关系，也就能对别人说没关系。只有能拥抱自己的人，才能拥抱别人。只有对自己温柔的人，也才能对世界温柔。

所以，这段旅程，其实从来不只是我一个人的旅程。当你接纳自己的那一刻，那份暖意也会传到身边的人那里。你并不是孤身一人。接下来，就一起聊聊这件事吧。

13 Sequence

{联结——记住，
你并不是孤身一人}

Sequence 13

联结——记住，你并不是孤身一人

我们被看不见的线连在一起

小时候，只要难受，妈妈就知道。

没有说，她也知道。在学校遇到难过的事，回到家，一打开门，妈妈看看脸，就问：“发生什么事了吗？”明明什么都没说，也藏起了表情。但妈妈还是知道。她是怎么知道的呢？

有句话说，孩子生病，妈妈的心也会痛。这很难用科学解释。但经历过的人知道，那是真的。爱的人过得辛苦，即使不知道原因，心里也会沉重。忽然想起远方的朋友，联系后才知道，对方正好在经历艰难的日子。这样的经历，每个人都曾有过一次吧。

我们看似彼此分开，其实一直相连。

眼睛看不见，手也摸不到，却能感觉到。能用心感觉到。想起某个人，心便暖了；爱的人笑了，自己也不知不觉扬起嘴角；孩子生病，自己也跟着痛。这不是想象，是真实发生在我们内在的事。

来讲一个男人的故事。

他是个独立的人，一个人也过得很好。独自吃饭很自在，独自旅行也喜欢。他为自己不依赖别人而自豪。“我一个人也没事。”这句话，他常说。而且也确实没事。至少看起来是这样。

可是，父亲病倒了。突然之间，毫无预兆。他赶到医院，独自站在走廊里。等待医生出来时，他感觉自己的双腿在发抖。那一刻，他才明白。我并不是一个人也没事。我只是一直装作一个人也没事。

他拿出手机，拨给一位很久没有联系的朋友。手指在颤抖。这是两年来第一次拨通这个电话。也有些过意不去，好像只有这种时候才找对方。但没有别的人可以打

了。他的声音也在抖。“我现在在医院。我爸……”还没说完，朋友就说：“我在过去的路上了。在那儿等着。”明明两年才打来一次，朋友却一句也没计较。没有问为什么到现在才打电话，只说正在赶过来。

一个小时后，朋友来了。一声不响地在旁边坐下，递来一杯咖啡。就这样。没有什么了不起的建议，也没有解决眼前的状况。只是陪在旁边。但这份“在身边”，却比世上任何话语都更能安慰人。独自站着时，觉得自己快撑不住了；有人在旁边，就还能撑下去。

那晚回家路上，他想：这些年，我总说“我一个人也没事”，究竟错过了多少？有多少次，是我先推开了想靠近的手？有多少次，明明需要帮助，却说了“没事”？

我们彼此相连。这不是选择，而是事实。就像呼吸时，空气会进来，从出生那一刻起，我们就与他人相连。在某个人的怀里出生，在某个人的手中长大，与人碰撞，与人一起笑，与人一起哭，就这样生活着。其实，从来没有哪一刻是彻底孤身一人的。

> “我一个人也没事”，有时是坚强，有时却是一堵墙。在墙的背后，其实也会渴望某个人的温暖。

伤口在关系中产生，疗愈也在关系中发生

联结并不总是美好的。坦白说，给我们最深伤害的，也是人。

陌生人带来的伤，日子久了会忘。但亲近的人带来的伤，会扎得很深。父母、兄弟姐妹、朋友、所爱的人。越亲近，伤越深。所以有些人干脆不愿再靠近。因为离得远，就不会受伤。因为不敞开心，就不会被伤害。

来讲一个女人的故事。

小时候，她把一个秘密告诉了最亲近的朋友。那是从未对任何人说过、深埋心底的秘密。但那个朋友却传给了其他孩子。她在学校遭到指指点点。从那天起，她不再向任何人袒露真心。会笑，会聊天，会和大家相处，但心门始终关着。“不能相信别人。”这就是她学到的。

几十年过去了。表面上，她很善于交际，也有很多朋友。聚会上，她最先笑，话也最多。大家都觉得她是个开朗的人。可真正能敞开心说话的人，一个都没有。有时夜里，会觉得即使在人群中也很孤独。聚会结束回到家，那明亮的神情转眼就消失了。关上家门的瞬间，笑容熄灭。明明和很多人在一起，却感觉没有人知道真正的我。明明一直在笑，心里却始终在哭。

她很安全，没有再受伤。但也没有得到疗愈。

伤害来自人。但奇妙的是，疗愈也来自人。一个人想再多，下再多决心，有些伤也无法独自愈合。有人听了我的故事，有人点头说“原来是这样”，有人什么都没说，只是抱住我。直到那时，风才终于吹进旧伤里。

有一天，那位女子不知不觉地对一个偶然遇见的人敞开了心。并不是一开始就打算敞开。只是聊着聊着，很久以前的事就说了出来。说的时候，连自己也惊讶。“我怎么会在讲这件事？”但她没有停下来。因为对方正安静地听着。不评判，不建议，只是听着。

说完，她哭了。几十年来，第一次在别人面前哭。对方说：“你一个人忍了这么久啊。”就这一句话，心里的墙裂开了一道缝。没有倒塌，只是裂了一道缝。但风第一次从那条缝里吹了进来。

因为伤害来自人，就避开人，并不是答案。伤害你的是人，但看见你的伤、陪你一起哭、说着“没关系”把你拥入怀中的，也都是人。联结带来伤口，也让伤口愈合。

当目光从“我”转向“我们”

这本书里，我们主要在谈“我”。我的情绪、我的伤、我的话语、我的觉察。因为那是起点。因为不先照顾自己，就无法照顾别人。

不过，既然走到了这里，就再往前一步吧。从“我”走向“我们”。

来讲一个女人的故事。

她低落了很久。早晨很难起床，什么都不想做。也去医院，也吃药，一个人做了很多努力。好像好转一点，又再次沉下去，如此反复。后来有一天，她去了附近一个小小的志愿服务团体。是别人劝她去的，她没抱什么期待。

起初，她觉得麻烦。自己都没有精力，还要去帮助别人。可那天，她去了独居老奶奶的家，替她买了些东西。没什么特别的。购物袋里，几样水果、几样蔬菜、一块豆腐。把东西放在老奶奶家，正要回来时，老奶奶紧紧握住她的手，说：“谢谢你，孩子。”

那声“谢谢”，落进了心里。她感觉到，那双布满皱纹的手握着自己的手时，传来的温度。很奇怪，明明当天早晨还什么都不想做，回家路上，脚步却轻了一点。世界也亮了一点。她没有收到什么，而是给了些什么，却感觉反而是自己得到得更多。

> 困在“我”里面时，世界很窄。我的问题、我的痛苦、我的不足。在里面打转。想再多，努力再多，也走不出那个圈。

但当目光转向“我们”的那一刻，奇妙的事发生了。原来我也能帮到一个人。原来我的存在，对某个人有意义。这样的感觉，让“我没有用”这个旧信念裂开了一道缝。

不是要你做什么了不起的事。问问身边的人“今天怎么样？”给看起来辛苦的同事递一杯咖啡。给很久没联系的朋友发一句“想你了”。这些小小的事，就成了连接自己与世界的线。

这样的线越多，脚下的位置就会不一样。感觉自己并非孤零零地漂浮，而是与某处相连。这样的感觉，让生活更稳固。

伸出手，也没关系

我们当中，许多人都很难开口求助。

> “我得自己解决。”“不能给别人添麻烦。”“接受帮助，就是软弱。”这些想法深深扎在心里。所以，即使难受也独自撑着，即使疲惫也不表露，即使流泪也躲进洗手间，一个人咽下去。

来讲一个男人的故事。

他是一家之主，肩负着养家的责任。生意陷入困境，债务越积越多。夜里睡不着，每到凌晨，就望着天花板，想着该怎么办。也没有告诉妻子，不想让她担心。也没有告诉朋友，怕显得没出息。更不可能告诉父母，觉得做子女的不能成为父母的负担。

他独自背着这一切，也一点点垮下去。身体开始不舒服。消化不好，头痛，胸口发闷。连笑都很难。在家人面前装作没事，成了一天里最难的事。

有一天，妻子握住他的手。“就算你不告诉我，我也看得出来。我知道你一个人在受苦。”他紧紧闭着嘴，怕一开口就哭。妻子说：“可以靠着我。我站在你这边。”

那天晚上，他第一次告诉了妻子。欠了多少债，哪里遇到了难处，心里有多害怕。说着说着，他哭了。成年后，第一次在别人面前哭。妻子也哭了。但奇妙的是，全说完以后，心却轻了。问题没有解决，债务也没有消失。但他感觉到，自己不是一个人。仅凭这一点，就能不再垮下去。

伸出手，并不是软弱，反而是坚强。承认自己过得辛苦，向别人敞开心。这需要勇气。比起躲在墙后，把手伸到墙外，要难得多。

可以求助，可以依靠，也可以哭。那不是软弱，是联结。是人作为人活着的方式。

还有一件事。当你伸出手，接住它的人也会高兴。能帮助到一个人，对对方来说，也是一份礼物。你的依靠并非添麻烦，而是在告诉对方：“你对我很重要。”

今天可以试的一件事

今天，试着主动联系一个人。无论是很久没联系的朋友，还是虽然就在身边、却一直没表达心意的家人。不需要什么特别的理由。

“最近怎么样？”“吃饭了吗？”“只是突然想起你。”

这短短一句话，就是把看不见的线重新接上。无论对你，还是对对方，那条线都带着温暖。

如果现在很辛苦，却无法对任何人说，今天，就试着对一个人坦诚一点。“我最近有点难熬。”这一句就够了。这一句话，会在墙上开出一扇小小的门。

*

不必觉得所有事情都要一个人完成。

我们本来就是为共同生活而生的。就像呼吸需要空气，活着也需要联结。那不是软弱，而是自然的事。

看看现在身边都有谁。可能是家人，可能是朋友，也可能是今天擦肩而过的陌生人。在你与他们之间，有看不见的线。那些线也许松了，也许让你觉得仿佛已经断了。

但线一直在那里。拉一拉，就能感觉到。今天，试着拉一拉吧。

你并不是孤身一人。你从来没有孤身一人过。

14 Sequence

{夜晚——结束一天最温柔的仪式}

Sequence 14

夜晚——结束一天最温柔的仪式

一天结束时，与自己相见的时光

一天快结束了。

今天想必也发生了许多事。早晨起床，吃饭，去某个地方，见某个人，做些什么，疲惫，笑，烦躁，忍耐，又继续做些什么。一天就这样过去了。每天看起来差不多，但其实，今天是只属于今天的一天。不会再来的一天。

可我们通常只是任凭一天结束。看着电视睡着，或摆弄着手机，眼睛慢慢合上。甚至没有意识到一天结束了，就陷入睡眠。明早睁眼，又重复同样的一天，又这样结束。一周、一个月、一年，就这样过去。

来讲一个男人的故事。

每天晚上临睡前，他都有同一种感觉。“今天又这样过去了。”好像做了些什么，却说不清做了什么。忙是肯定忙了，却不知道留下了什么。这样的感觉积起来，心里越来越空。明明努力生活，却感觉不像在生活。一天一天过着，日子却仿佛从自己身边擦过去了。

后来，他在一本书里读到一句话：“开始一天很重要，但为一天收尾，更重要。”

收尾啊。想一想，自己从来没有为一天“收过尾”。一天不是结束，而是直接熄灭。就像电池耗尽一样。

从那晚起，他开始做一件小事。睡前只用五分钟，回望今天。不是郑重地写日记，只是闭上眼，想想今天。早晨做了什么？中午见了谁？下午发生了什么事？晚上有过什么感觉？

头几天，没什么特别的。想起来的事不多，感觉也不多。可过了大约一周，渐渐有了不同。回顾一天时，白天错过的小事开始浮现。

早晨走路时看见的那棵树，长出了新叶。同事对他说了“辛苦了”。中午喝的汤很暖。下班路上的晚霞很美。白天没有觉察到的事，到了晚上回看，却看见了。

更令人惊讶的是，养成回望一天的习惯之后，连白天也开始变了。“今晚会想起这一刻吧”，这样的念头不自觉地冒出来，白天的小事便开始进入眼中。一天变得更清晰。同样的一天，却感受到更多。原本只是流过去的一天，变成了鲜活的一天。

夜晚，是整理一天的时间。把一天里散落的心的碎片收回来，再轻轻放下。美好的，艰难的，平平常常的。都没关系。只是照着原样，回望一次。

仅仅如此，一天就不同了。明天不同了，生活也不同了。

回望今天的五个问题

也许有人知道回顾一天很好，却不清楚具体该怎么做。所以，分享一个简单的方法。

入睡前，闭上眼，问自己五个问题。不需要长篇回答，也不需要写下来。只在心里想一想，就可以。

第一，“我今天的心情怎么样？”

回望一天里感受到的情绪。开心吗？烦躁吗？不安吗？平静吗？孤单吗？试着给情绪起个名字。起好名字的那

一刻，情绪就稍稍有了条理。可以把它看作 Sequence 6 中所说觉察的夜间版本。“啊，我今天有点不安。”“今天下午，心情挺好的。”仅此，就够了。

第二，“今天，有什么让我感谢的事吗？”

不必是什么了不起的事。一顿热饭，某个人的微笑，公交车准时到站，雨停了。再小也没关系。只要想起一样，就停一小会儿，感受那份感谢。Sequence 11 里说的感恩，就在这里自然地连起来了。

第三，“今天，我对自己说过什么？”

回想自己对自己说的话。今天，是不是把自己逼得太紧？有没有说过“我怎么这么差劲”这样的话？如果说过，现在试着把那句话换得温柔一点。“今天有点辛苦吧。不过，你还是做到了。”Sequence 9 里说的话语的力量，就在这里付诸实践。

第四，“今天，有什么可以放下的吗？”

如果一天里有什么挂在心上，睡前试着轻轻放下。别人带来的委屈，事情不顺的憋闷，对自己的失望。不需要彻底放开。就今晚，暂时放在被子上。明早再拿起来，也没关系。但至少今晚，不抱着它入睡。

第五，“我对明天的自己，有什么小小的期待吗？”

不必是什么宏大的目标。“明天想走得再慢一点。”“明天想试着先向同事打招呼。”“明天想慢慢吃午饭。”这样就足够了。一个小小的心愿，会让明天有一点不同。

这五个问题，不是每晚都必须问。只在想起来的日子里问，也可以。不必五个全问，只问一个，也足够。一旦成为负担，意义就消失了。放轻松，照自己的速度来。

这些问题，不是为了找到标准答案，而是和自己聊一小会儿。想必一整天都忙着和别人说话，那就在睡前用五分钟，和自己说说话。把朝外的目光转向内在，与今天的自己相见。这场相见，会让明天的自己更稳一点。

入睡前，送给明天的自己一句话

来讲一个女人的故事。

每到夜里，她都害怕明天。睡前，不安就涌上来。“明天的会开得顺利吗？”“那个人会怎么看我？”“出错了怎么办？”明天还没来，心却已经跑去受苦。所以睡不着。翻来覆去，直到凌晨才勉强睡着。早晨起来，已经疲惫不堪。

有一天，一位朋友说：

“睡前，给明天的自己写一行信吧。”

起初，她觉得荒唐。写信？给自己？但也没别的可试，就试了。拿出本子，只写了一行。

“给明天的我。不管怎么样，都没关系。不必做得很好。只管去就行。”

写完，她叹了口气。感觉心里稍稍松开了一点。奇怪的是，那晚比平时更早睡着了。

第二天早晨，她看了那个本子。是昨晚自己写下的字。歪歪扭扭，也不好看。但那一行字，让早晨柔和了一点。“不管怎么样，都没关系。”仿佛昨晚的自己，正在拥抱今早的自己。

从那天起，她每晚都写一行。

“明天也不会有什么事。别担心。”

“会议不顺利也没关系。开完就好了。”

“明天的我，今天的我为你加油。”

“累了可以休息。没有人会责怪你。”

大约一个月后，她说：“不安并没有完全消失。但如果说以前只有不安占满整个房间，现在，不安旁边还有我

写下的话。不安问‘明天失败了怎么办’，本子上自己的字就回答‘没关系’。”不是不安减少了，而是多了一个能与不安抗衡的声音。一个自己给自己的声音。

每晚写给自己的小小一封信，在一天与另一天之间，搭起了一座柔软的桥。在今天的我与明天的我之间，传递了一点暖意。

睡前担心明天，是自然的事。不安也很自然。不用非要把它赶走。只是，在那份不安上，轻轻放一句温暖的话。不安不会消失，但旁边会多出一份温暖。仅凭那份温暖，睡眠就能稍稍安稳些。

今晚，试着对明天的自己说句话，怎么样？不用写很多，一行就行。写在本子上也可以，只在心里说也可以。

“明天的我，会没事的。”

今天，你也辛苦了

现在，这个部分要结束了。

读到这里时，也许已经接近一天的尾声。也可能是早晨，或是中午。什么时候读都没关系。只是此时此刻，先停一小会儿吧。

今天，你都做了些什么？

早晨起床了。仅仅这样，就已经很不容易。也许有过不想起床的早晨，但你还是起来了。吃了饭，洗漱了，去了某个地方，见了某个人。也许笑了，也许生气了，也许忍住了眼泪。也许无聊，也许忙碌。不管是怎样的一天，你都活过了这一天。

这有多么了不起，我们往往并不知道。

来讲一位老奶奶的故事。她已经九十多岁，躺在医院病床上。孙女问：“奶奶，您人生里最美好的时刻是什么时候？”奶奶想了好久，说：“就是平平常常的一天。早晨起床，给你妈妈做饭，晾衣服，晚上和家人一起吃饭。那样的一天，才是最好的。”

孙女很惊讶。旅行过，经历过大事，活了几十年，最美好的时刻竟然是普通的一天。奶奶笑着说：“那时不知道，不知道那有多好。都过去了，才明白。身体好好的，和爱的人一起，平平常常地过一天。那就是最好的。”

你正在度过的这个普通日子，也许日后回望，会是最珍贵的一天。现在不知道。现在，也许只觉得疲惫，无聊，没什么特别。但这一天，不会再来。今天吃的饭，今天看的天，今天的交谈，都只属于今天。再也不会有一模一样的今天。

所以，在一天结束时，我想把这句话送给走过今天的你。

辛苦了。

即使今天不完美，也辛苦了。即使没有按计划进行，也辛苦了。即使觉得什么都没做成，仅仅走到这里，也辛苦了。如果从来没有人对你说过，就让我来说。

今天，你也辛苦了。

今天可以试的一件事

今晚睡前，躺在被子里，闭上眼睛，只试试三件事。

一。慢慢回想今天。从早晨到现在。像看一部流动的电影，只是看着。

二。找一件今天让你感谢的事。再小都可以。

三。在心里，对自己这样说：“今天也辛苦了。明天也会没事的。”

这三件事，会为今天画上句号。有了句号，名为明天的新句子，才可以开始。

*

早晨是开始，夜晚是收尾。

如果说开始确定了方向，收尾就赋予了意义。怎样开始一天固然重要，但怎样结束，决定了这一天的色彩。

不论今天是怎样的一天，此时此刻，你都在这里，读着这些文字，活着。明天会来。而明天的你，会比今天更温暖一点。因为这本书里的种子，正在静静生长。

这是一个美好的夜晚。今天，你也很棒。辛苦了。

15 Sequence

{再次迎来清晨——
你新的一天开始了}

Sequence 15

再次迎来清晨——你新的一天开始了

昨天的你，与今天的你，已不是同一个人

睁开了眼睛。

是早晨，又是早晨。昨天有早晨，前天有早晨，明天也会有早晨。每天重复的早晨。同一时间，同一个闹钟响起，掀开同一床被子，站在同一个洗手台前。看起来，与昨天并没有什么不同。

但有一件事，已经不同了。

你读了这本书。

翻开这本书第一页时的你，和现在读着最后这一部分的你，已经不是同一个人。外貌一样，名字一样，住的房子也一样。但内在，有些什么变了。也许很难准确说出是什么。但你没有感觉到吗？有些什么，很细微地，变了。

种子种下的那一刻，看不见。地面上没有变化，但地下已经开始了。生根，吸水，向上生长。你的内在，也在发生同样的事。这本书里读过的东西，已经种在心里的某个地方。现在也许感觉不到。但有一天，会在意想不到的时刻，冒出新芽。

来讲一个女人的故事。

她读过很多自我成长的书。读的时候很好，觉得好像懂了什么，好像能做到些什么。可一合上书，回到日常生活，没几天就回到原样。感动挥发了，决心模糊了，结果什么都没改变。所以，她越来越怀疑。“读书到底能改变什么？反正也不会变。”

可是几年后，工作上发生了难熬的事。她受到上司不公正的对待，心里气得翻腾。换作从前，一定会被愤怒折磨整晚，无法入睡。但那天夜里，奇怪的事发生了。愤怒涌上来时，心里某个角落，同时响起一个小小的声

音：“我现在正在生气啊。”过了一会儿，又有另一个声音浮上来：“这份情绪正在经过我。我不是这份情绪。”

是在哪里听过的话。记不清什么时候听过。但那句话浮现的瞬间，愤怒的强度稍稍降了下来。她能缓一口气，不再整夜失眠。愤怒没有消失，但她没有被愤怒吞没。

后来想起来，是几年前读过的一本书里的内容。读时没有太多触动，只想着“原来如此”就翻过去了。但它留在了某个地方。以为已经忘记，却在需要的时刻浮现。种子过了几年，终于发了芽。

你也是一样。这本书里，有些话现在就能触动你，有些也许还不能。没关系。暂时没有触动的，忘了也可以。但即使看似遗忘，它也留在心里某处。总有一天，会在你特别需要的时刻浮现。到那时，这本书才会真正向你说话。

所以，此时此刻，不用努力记住所有内容，也不用绷着劲，把一切都付诸实践。只是读过，就已经不同了。种子已经种在心的土壤里。即使不浇水，即使忘了，种子也会做自己的事。

昨天的你，与今天的你，已经不同。虽然差别看不见，但确实不同。今天早晨睁眼时，试着感受一下。“我和

昨天，有一点不一样了。”仅仅如此，今天的早晨，就与昨天不同。

一件小事，改变整整一天

早晨睁眼后，你做的第一件事是什么？

大多数人会看手机。关掉闹钟，顺手滑起屏幕。查消息，看新闻，翻着别人的日常。睁眼不到三十秒，外面的世界已经涌入心里。谁的成功，哪里的坏消息，还没回复的信息。一天还没开始，心就已经忙起来了。

有一个男人，试着改变了这一点。

他决定，早晨醒来，不马上看手机。而是睁着眼睛，先躺一分钟。看着天花板，深深呼吸一次，在心里只说一句：“今天，也还活着。谢谢。”

起初，很不习惯。一分钟感觉很长，手痒痒地想去拿手机。可他忍住了。只一分钟。

一周过去，令人惊讶的是，早晨的感觉不同了。以前闹钟一响，先想到的就是“唉，又是早晨”。不想起床，疲倦，眼前的一天茫茫无着。但有了一分钟的余裕，早晨最初的感觉变了。疲惫还是一样，但“又是早晨”变成了“啊，天亮了啊”。只是极细微的差别，可一天开始时的温度，变了。

大约一个月后，变化更大了。早晨的一分钟，延伸到了白天。工作中，也有了偶尔停下来看看自己的时刻：“我现在是什么心情？”午饭时，能尝出饭菜的味道。过去常常连吃了什么都不记得就离开座位，如今会想到“这汤真暖”。下班时，有了抬头望望天空的闲心。晚上陪孩子玩，感觉自己真的在那个当下。孩子说“爸爸，看这个！”时，以前他一边应着“嗯”，一边看手机。如今，他真的会去看孩子指的东西，看见孩子闪亮的眼睛，感受到那有多美好。

只改变了一件事。早晨用一分钟，呼吸一次，而不是看手机。仅此而已。那一分钟，改变了整整一天的色彩。

小小的事，能改变大大的事。这也是这本书一直在说的。不需要宏大的改变，不需要了不起的决心，也不需要完美的计划。早晨一分钟，一次呼吸，一句话。这样就可以。

说一句什么好呢？没有规定。说自己最需要的那句话就好。分享几个例子。

“今天，也还活着。谢谢。”

“今天，照自己的速度走就好。”

“不完美，也没关系。”

“今天，我也已经足够。”

说什么都可以。还不是发自真心，也可以。起初，只是嘴上说说，也可以。就像 Sequence 9 说的，种子从种下的那一刻就开始生长。真心会在后来跟上。

没有完美的清晨，但有不完美也没关系的清晨

这里，有一件事我想说清楚。

希望读完这本书，你不会觉得每天早晨都必须完美。“起床后呼吸，感恩，说好话，练习觉察……”没有人能每天把这些做得完美。写这本书的人，也做不到。

有些早晨，你会关掉闹钟继续睡。有些早晨，刚起床就烦躁。有些早晨，第一件事还是看手机。有些早晨，先出来的不是“谢谢今天”，而是一声叹息：“唉，今天又要上班。”

都没关系。真心地，没关系。

来讲一位男子的故事。他在某个地方接触到类似这本书的内容，就认真试着实践。早晨写感恩日记，冥想，说积极的话。第一周，做得很好。第二周，漏了一天。第三周，漏了三天。到一个月时，几乎不做了。然后开始怪自己。“我意志太薄弱。”“别人都能做，为什么我不行？”最后干脆放弃了，因为觉得没能坚持的自己很没用。

最让人惋惜的，就是这一点。问题不是没能做到，而是责怪那个没能做到的自己。所有事情，就这样停住了。

这本书里的内容，不是作业，不是考试，也不是每天必须履行的义务。做得到的日子就做，做不到的日子就不做。一周一次，也足够。一个月想起一次，也足够。即使读完整本书，什么都没有实践，也没关系。只是读过，种子就已经种下了。

没有完美的早晨，但有不完美也没关系的早晨。关掉闹钟，叹着气，却仍说“还是起来吧”，撑起身体的早晨。心里烦躁，却仍想着“今天总能过下去吧”，打开家门的早晨。不完美，却仍往前走的早晨。这样就足够了。

而偶尔，会毫无预告地迎来一个美好的早晨。睁眼，阳光照进来，空气清新，身体轻快，无缘无故心情很好。那样的早晨到来时，能察觉就够了。“啊，今天是个好早晨。”这样就够了。不是努力让每个早晨都美好，而是美好早晨到来时，不错过。这就是这本书想传达的。

还有一件事。即使迎来不好的早晨，也不算失败。烦躁的早晨，低落的早晨，什么都不想做的早晨。那些早晨，也都是你的早晨。也是没关系的早晨。因为你活着迎来了它。无论什么心情，什么状态，仅仅睁开了眼睛，就已经很了不起。

合上这本书之后——写给你的最后一封信

现在，真的来到最后了。

写这本书时，我一直想着你。不知道模样，也不知道名字，却想着那个会读这本书的人。也许某晚睡不着，某个早晨不想起床，某一刻想让什么变得不同，于是拿起这本书的那个人。

就是你。

就像给你写信一样，我想留下最后这些话。

这本书讲了很多。情绪、伤口、原谅、话语、流动、联结。但所有这些话，最终都指向同一个核心。

你已经足够。

你并不欠缺，也并不不足。没有什么需要修正的。你不是破碎的人，不是出了故障的人，也不是需要修理的人。此时此刻的你，就是完整的人。只是曾经忘记这一点，生活了很久。只是世界太吵，没能听见内心的声音。

这本书不是想告诉你什么新东西，而是想让你重新记起原本就知道的事。没有人不懂呼吸，只是忘了深深呼吸。没有人不会感恩，只是看见的眼睛暂时闭上了。没有人不会爱，只是因为害怕受伤，把心关了起来。

合上这本书，不必立刻做些什么。不必下很大的决心，不必把生活彻底翻转。只要明早睁开眼就好。然后，在那个早晨，用很短的一刻，对自己说一句：

“没关系。今天，也照自己的速度走就好。”

这样就足够了。真的足够了。

回望一下我们在书里一起走过的路。学会了在情绪的波浪前停下来，聊过面对伤口的勇气，明白原谅不是为了对方，而是为了自己。也看见一句话可以改变人生。感受到只有松开紧握的手，才能接住。听见了不完美也没关系，慢一点、停下来也没关系。记起了我们彼此相连。也学会了怎样为一天收尾，再次迎接清晨。

这一切，都在你心里。并不是新放进去的。它们原本就在，只是再次取了出来。

活着，还会遇见艰难的日子。心沉重的日子，觉得世界仿佛正在崩塌的日子，什么都不想做的日子。那样的日子来了，可以重新翻开这本书。随便翻开哪一页，读读那里的故事，都可以。也可以不翻开。心里的某个地方，会留着这本书中的一句话。需要的时候，那句话会浮上来。

今天可以试的一件事

明早睁眼时，只试一件事。

别急着起床，先躺一分钟。望着天花板，深深呼吸一次。然后，在心里只说一句。

“今天，我也还好。”

这是这本书的起点，也是终点。也是你新的早晨的起点。

*

谢谢你读这本书。

无论从头读到尾，跳着读，还是只读了一页，都没关系。你曾翻开这本书，仅仅如此，就已经足够。

这本书在这里结束，你的故事却会继续。明天、后天、再往后的每一天。每天都会有清晨，每天你都会睁开眼。希望每一次，你都记得。

你已经足够。此时此刻的样子。

而且，这个世界上，有人站在你这边。这本书站在你这边。无论何时，只要重新翻开，我都会在这里。不问什么，不要求什么，只在旁边坐下，这样告诉你：

没关系，都没关系。你做得很好。

又是清晨了。属于你的清晨。

后记

你早已足够

写给来到这本书最后一页前的你。真的谢谢你，走到了这里。

还记得序言里问过的问题吗？

“今天这一天，你过得还好吗？”

那时，你是带着怎样的心情翻开这本书的？是不是有一点疲惫？是不是希望有些什么不同？是不是一个需要安慰的夜晚？

现在呢？有什么不同了吗？还是依然一样？其实，哪一种都没关系。

把这本书读到这里，光是这一点，就已经不同了。也许看不见，也许感觉不到。但确实已经不同。

种子在土里，静静生长。

回头看，我们一起走过了很长的路。

从早晨睁眼的那一刻开始。站在镜前，面对恐惧，想起爱。学会停下，体验觉察的瞬间。看过旧伤，思考原谅的意义。感受话语的重量，懂得如何把自己交给流动。睁开感恩的眼睛，练习说没关系。记起我们彼此相连，夜晚整理一天。

然后，再一次，迎来了清晨。

这一切，其实都是同一件事。回到你自己的路。

不是一场去远方的旅行，而是回到原本所在之处的路。是重新想起那些遗忘之事的时间。想起，你原本就是一个很好的人。

有一件事，我想坦白。

写这本书时，我并不希望你通过它成为一个“完美的人”。因为没有那样的人。我也不完美。仍会害怕，会动摇，也会有怀疑自己的夜晚。

我希望的，只是这一点。

合上书以后，你对待自己的心，能有一点点不同。能再柔软一点。能站在自己这边。

世界已经足够严苛。它评判我们，比较我们，给我们下定论。在这样的世界里生活，渐渐连自己也对自己严苛起来。“为什么只能做到这样？”“为什么还是这个样子？”“我为什么这么不够好？”

但不论世界多么严苛，只要自己至少能拥抱自己。

仅仅如此，世界就会变得可以承受。

> 不必记住这本书里的一切。没能实践，也没关系。哪怕一句都没付诸行动，也没关系。

只是，当艰难的日子到来，若能忽然想起书中的一句话，若那句话能带来一点安慰，仅仅这样，这本书就已经尽到了自己的职责。

“没关系，都没关系。”

“你已经足够。”

“可以慢慢走。”

“犯错也没关系。”

希望其中至少一句，能在需要的时刻浮现。

最后，再讲一个故事。

一个人结束漫长的旅行，回到了家。走过很远的地方，最终抵达的，却是出发时的那个家。同一扇门，同一段楼梯，同一个房间。什么都没有变。

可是，奇怪的事发生了。一切看起来都不同。熟悉的事物，变得新鲜。曾觉得理所当然的，变得珍贵。不是家变了，而是看着家的自己变了。

你也是一样。

读这本书前后，你的生活也许没有太大变化。同样的家，同样的工作，同样的人，同样的一天。但只要看待它们的眼光有了一点变化，世界就已经不同。

现在，真的要结束了。

合上书，你就会回到日常。明早会到来，会有要做的事，要见的人，要解决的问题。

在这一切当中，只希望你记得这件事。

你并不是孤身一人。

读过这本书的许多人，此时此刻也在走着同样的路。害怕着，也一步步向前；跌倒了，也重新站起来；并不完美，也竭尽所能。

我们被看不见的线连在一起。其中有一条，正透过这本书，连接着你我。

向你道一声最后的告别。

我不知道你是怎样的人，不知道你在哪里生活、做着什么。不知道你的模样、名字、年龄。

但有一件事，我知道。你还没有放弃自己，所以才会翻开这本书。

仅凭这一点，你就已足够勇敢，足够美好，足够闪亮。

明天、后天、再往后的日子。

愿你的每一天，都一点点温暖起来。

愿你对自己，再温柔一点。

愿仅仅因为你在这个世界上，世界就成为一个好一点的地方。

也愿艰难的日子来时，这本书能成为你的一位小小的朋友。

谢谢你。真的。

能遇见你，我由衷感激。

——陪在你身旁，作者敬上

意识学 CONSCIOLOGY Sequence 2
没关系，都没关系
初版第一次印刷发行：2026年6月10日
作者 | River is Land
发行人 | An Jae-pil
策划 | Gwak Gyeong-ho
出版机构 | Maeum OS Inc.
出版登记 | 2026年3月24日，第2026-139号
地址 | 首尔特别市江南区江南大路112街47号，2层J828室（论岘洞）
电子邮箱 | maeumosinc@gmail.com
网站 | maeumos.com
韩文版出版权 © Maeum OS Inc. 2026
ISBN 979-11-998593-1-9
定价 | 12,000韩元
* 如有印装质量问题，请在购买处换书。
* 本书受著作权法保护，禁止未经许可转载或复制。如需使用本书全部或部分内容，须事先取得著作权人及Maeum OS Inc.的书面同意。

本页的 ISBN、出版日期
及定价均为韩文原版的信息。