

莱斯特，一个爱的故事



翻译：自由的心

选译自《Choose Freedom》（84年版,书已停止出版）

(特别感谢自由的心带来这本美丽的小书，无限感恩中)

在线阅读地址：<http://blog.sina.com.cn/wonderofyourlife>

目 录

1 相遇莱斯特

2 发病前的莱斯特

3 莱斯特在医院（1）

4 莱斯特在医院（2）

5 莱斯特回到家中

6 探究自我的真相之旅

7 第一个发现：幸福源自内心爱的情感

8 第二个发现：痛苦源自想要改变一切的妄想

9 第三个发现：对死亡的恐惧是所有负面情绪的基础

莱斯特的话

附录:黄金六步骤

（1）相遇莱斯特

皮特是生活在纽约的演员和作家，也是一名瑜伽修行者。五十年代末的一天，他利用在亚利桑那州凤凰城演出的空隙，去参加一个当地的冥想课。由于人生地不熟，下了公车，他就迷了路。当他站在人行道上，一手拿着地址，一手拿着地图，想要搞清楚该走那条路时，他听到一个声音说，“是那条路。”

他四下张望了一下，想看看是谁在说话，但人行道上一个人也没有。正当他开始怀疑自己的耳朵时，那声音又响了起来，“是那条路。”

顺着声音，他看到一排高大的灌木丛后，隐隐有一位黑发男子坐在屋前门廊的椅子上。那男人用手指着那条街道，微笑着对他又说了一遍，“是那条路。”

皮特向他走去，问道：“你在说什么呀？”

“冥想课呀。”他又指了一下，说，“沿着这条路，大约走四个街口就到了。”

皮特忍不住大笑道：“你为什么这么说？”

那男人说，“那不是你要去的地方吗？”

“是的，但你是怎么知道的呢？”

那陌生男人只是微笑着，微微耸了耸肩。

“你是怎么知道的？”皮特又追问了一遍。

他的好奇心被激起了。有那么一瞬，他觉得自己应该害怕这个似乎知道他心里在想什么的人，但他一点也不觉得害怕。一股暖意流过他的全身，他不由也向那人报以微笑。

“你是谁？”停了一会儿，他问道。

“莱斯特，莱斯特莱文森……纽约人。”

“我也是纽约人，我在这里有演出。”

“我现在在这定居了，”莱斯特说，“但我在纽约生活了很多年。我出生在新泽西的伊丽莎白市。”

“真的吗？”皮特说，“我也出生在新泽西州。”他走到莱斯特的身旁坐下。他们交谈了一会儿后，起身去了一家咖啡馆。皮特完全忘记了冥想的事。他们愉快地喝着咖啡，聊了好几个小时。莱斯特回答了皮特的很多问题。大部分的时间，皮特还没问出口，莱斯特就在说话中，把他要问的问题回答了。

时间飞快地过去，皮特不得不赶回去参加晚上的演出。分手前，他留下了莱斯特电话，他决定要把这友谊继续下去。

在以后的岁月里，每次莱斯特回纽约，只要皮特在，他就会邀请一小群朋友与莱斯特相会、交谈。每个见过莱斯特的人都会注意到，在他身上散发着一一种不寻常的宁静和从容，还有一种在任何情况下都不会被扰动的自在和轻松。

在这样大约两年一次的聚会里，莱斯特无私地帮助皮特以及很多有幸见到他的人，认识和清除了许多阻碍他们去爱、去体验幸福快乐的障碍。

莱斯特很少谈论自己。他常说，问题本身并不重要，重要的是解决方案。但他的确常会提到他四十二岁那年遇到的那次严重的心脏病发作。一九五二年那次与死神的擦肩而过，迫使他不得不完全停下他曾经十分紧张忙碌的生活步伐，重新评估他的人生。他告诉大家，在对死亡的极度恐惧和绝望中，他发现了一种方法，不但使他饱受疾病摧残的身体完全康复，还让他获得了，从此再也没有离开他片刻的宁静、喜悦和自由。他说，任何人如果愿意，他们也可以用那方法，像他一样地获得安宁、喜悦和自由。

从皮特和他的朋友那里，下面是我读到的，莱斯特如何在死亡的阴影中，发现自由的故事。

（2）发病前的莱斯特

莱斯特出生在一个生活还算优裕的犹太商人的家庭。四十二岁前的莱斯特就像今天的大多数人一样，把精力都放在积累财富、打拼事业、忙于交际和享受生活上了。

大学毕业做了几年的工程师后，莱斯特就开始自己做生意。十多年里，他大大小小做过不少不同的生意，然而没有一样能持久。每次总是一开始很顺利，也赚到不少钱，然后他就会失去兴趣。生意开始走下坡后，他就关门大吉，或将生意买掉，很快又热心地投入到另一桩生意中去。

在爱情上也是这样。莱斯特是一个很讨女孩欢心的人，他对每一位女友都体贴入微，尽心尽意。一生中，他身边从不缺少女友。但每当女方希望定下来，要谈婚论嫁时，他发现自己就会退缩，就会想法让女友自己慢慢改变主意，主动提出和他分手。

他好像一直在寻找什么，但他不知道自己在找什么，他只是知道那不在他放弃的那些生意和关系里。

第二次心脏病发作前夕，莱斯特的生活似乎比以往任何时候都要顺利，也比任何时候都要紧张忙碌。他手上抓着几桩生意，还经营着房地产买卖。住在纽约中央公园南大街一家豪华旅馆的楼顶公寓里，他满脑子都是赚钱、生意。

他喜欢他那面对中央公园的家，舒适宽敞，高高于城市的嘈杂喧闹之上；落地窗外，中央公园里的树木、湖泊和草地，让人感觉心旷神怡。可即使回到舒适的家里，他仍然无法放松，脑子里永远有想不完的事情。他总是在想，“下一步该做什么？”

几乎每天晚上，他都要出去参加各式各样的活动。出席社交聚会，看戏剧，听歌剧，观赏芭蕾，要不就是和女孩约会。他停不下来，他慢不下来。两年前第一次心肌梗塞时，医生让他放慢节奏、悠着点的忠告，早就被他扔到了九霄云外。

然后，1952年一月的一天，正当他准备停当，要去赴一个午餐约会时，突然，他感到胸口一阵剧痛。“嗯，没什么，只是有点胃酸倒流。”他想。吃了一片抗酸剂后，他兴致勃勃地去了餐馆。

午餐的时候，他一点胃口都没有，他觉得胸口仍然很不舒服。趁那女孩去洗手间的时候，他又赶紧吃了一片抗酸剂，心里暗暗骂道：“这该死的胃酸倒流。”当那女孩从洗手间回来时，他一边看着那女孩轻盈地穿过那些桌子向他走来，一边在心里暗自叹息，唉，这女孩长得真不错。真遗憾，今天下午他太忙了，不然，他多想和她多待一会儿，多了解她一点呀。他匆匆结束了和那女孩的约会。他还有几个重要的长途电话要打。他温柔地告诉她，晚点他会给她打电话约晚餐的时间的。他为她叫了辆计程车，送她上了车，又给自己叫了一辆。

坐在回家的车上，他感到胸口又一阵剧痛。他烦躁地想，“真讨厌，还有那么多事要做呢。”他身体前倾，焦躁地坐在后排座位的边边上，催司机开快点。他不断指点那司机该何时换道，并对那家伙你急他不急的态度十分恼火。等车到达他住的旅馆时，他已经出了一身的汗。他匆匆经过门卫直奔电梯，几乎看都没看那热情向他打招呼的人一眼。

刚刚穿过大厅一半，又一阵剧痛袭来，他不得不在靠近电梯的一张椅子上坐了下来，紧紧捂着胸口，弯腰等那阵疼痛过去。那门卫见状，连忙过来问道：“先生，你怎么了？我能为你做点什么吗？”

“这些该死的家伙，他们就看不出来别人不想被打扰吗？”他想。“没什么，我很好，只是有点胃酸倒流，一会就好。”他对那门卫勉强说道。

等那阵疼痛过去后，莱斯特乘电梯回到家里。他打了几个电话，但觉得有点不对劲，自己好像云里雾里的，做什么事都无法集中精神。不一会儿，又一阵灼热尖锐的剧痛猛烈地袭来，从他的胸口中央向左边辐射过去。震惊中，他突然认出了这熟悉的疼痛，两年前，他曾经这样疼过！那次，医生告诉他说是冠状动脉阻塞。我的天啦，他完全忘记这事了，忘了医生叫他放慢生活节奏，别再那么紧张。他伸手想打电话，但他已经疼得不行了。他扔下电话，走向门口，一路上他想：他立刻需要医生。他没时间拨号，等人来接电话了。那些人总是让你等、等、等，从来不马上接听。他可能等不到有人接听就死了。哦，天哪！又是一阵剧痛。他勉强走到门口，按下了和门卫连接的对讲机。他已经疼得说不出话来了，但他知道，楼下的门卫会听到铃声的，会知道那来自哪个房间。门卫在大厅已经看到他不对劲了，如果没有听到他的回答，一定会想到他出事了。所以，他尽量把手指紧紧按在按钮上，直到那疼痛让他失去了知觉。

在急救室里，他醒过来一次。一位穿着白大褂的年轻医生，正扶着一个放在他脸上的氧气面罩，观察着他的状况。他想要说点什么，他挣扎着要摆脱那让人喘不过气来的面罩。终于，他设法把那面罩移到了一边，他一把抓住那年轻人的手，他抓得很紧很紧，他有话要说，他的眼睛哀求地看着那人。终于，那年轻人明白了他的意思，他把头低了下来，靠近他的嘴边。“你是我最后见到的人，请……一定要让他们知道，请告诉他们，我努力了……我努力了。”他的嘴贴在那年轻人的耳朵上，勉强挤出这几句话。说完，他心里感到一阵轻松。

现在他可以离开了。他闭上了眼睛，放松下来。他想：一切都结束了。

莱斯特在医院（3）-1

几小时后，莱斯特在一间单人病房中醒来，有一阵子，他什么都记不起了，头脑里一片空白。他睁开眼睛环视了一下这间屋子，认出这是家医院。“可我会怎么会在医院的呢？”他想。

然后，他记起来了，整个事件就像电影一样地在他心里重放了一遍。他害怕极了，他按铃呼叫护士，一位和蔼的护士应声而来。一见护士，莱斯特就恐慌地一口

气问了一大串问题。护士见他很紧张，便试着安慰他说：不用担心，他的医生是最好的医生之一，他会受到最好的治疗的，他现在需要的是好好地休息。

可护士越轻言细语地劝他，他就变得越加恐惧。最后，他要求马上就要见他的医生。

“医生已经下班了。”护士说。

“那现在就去把他叫回来，”他叫到，“我马上就要见医生，现在，此刻。你明白吗？”他愤怒地瞪着她。

护士转身，一声不吭地离开了病房。

“该死的。”他嘟囔道。他感到自己落入了一个陷阱，他心里害怕极了，他想爬起来就跑，一刻也不停，远远地离开这里，一直跑到一个安全的地方……一个令他感到安全、再也没有什么能够伤害他的地方。他想爬起来就走，但他一动也不敢动。他伸手按了一下铃，“该死的。”他气愤地嘀咕到：“医生在哪里？怎么这么久还没来？这该死的护士干什么去了？她不知道我正等着吗？”说着，他又按了一下铃。

几分钟后，护士和一个有点面熟的年轻人走了进来。那年轻人穿着一件白大褂，脖子上挂着个听诊器。“这是我的医生吗？”莱斯特问。

“不是。”护士说，“我联络不到你的医生，这是急救室里的威尔逊住院医师。”

威尔逊医生查了一下他的脉搏，又听了听他的心脏，对他说，“你现在的情况还不错，但最重要的是你需要保持平静，一点也不能生气，刚才我已经为你开了一点镇静剂，那药能让你今晚睡个好觉。”说着他拿起挂在他床脚上的病历，在上面做了些记录。

“医生，下面会怎样？我会好吗？”

“等下护士会给你打一针我开的药，然后你好好睡一觉，明天早上舒尔兹医生会来看你的。”

莱斯特很想留住那医生，他要盯着他，让他回答他心里的很多问题，但威尔逊医生要在急诊室值班，他匆匆离开了。

几分钟后，护士给他打了一针，他几乎立刻感到身体放松下来。“嗯，这倒不错，”他想，“省得我担心睡不着了。”

躺着那里，他开始东想西想。白天发生的那些片段，在他眼前断断续续地飘过。中午和他约会的那个女孩……吉米，那个门卫……嗯，回去一定要给他一大笔小费，这家伙救了他一命呀……哦，医院的急救室……他几乎迷糊过去了……那护士……威尔逊医生……等等，进了医院的急救室……威尔逊医生……噢，天哪！他想起来了，威尔逊医生就是听他最后“遗言”的那个医生，难怪那白大褂看起来眼熟

呢。记起他当时说的那些，他觉得自己简直蠢极了。该死，该死，真该死！那医生现在会怎么看他？很可能在心里笑话他那愚蠢的表现吧？他到底说了些什么呀？他感到难堪极了……他希望从此再也不用见到威尔逊医生。哦，谢天谢地，负责他的是另一位医生……刚刚打的那一针，让他的意识越来越模糊，渐渐地他完全失去了知觉。

第二天早上，他和舒尔茨医生有一番长谈。舒尔茨医生是一位举止温和的老医生，他告诉莱斯特，他刚刚经历了一次大面积的冠状动脉栓塞。莱斯特说，他知道他得的是什么病，因为他以前曾经发作过一次。医生很仔细的问了他很多问题：什么时候发的？在哪里？当时给他看病的医生是谁？开了些什么药？住院住了多久？问题，问题，问题。

“别扯那些了，”他想尖叫，“现在怎样？现在我会怎样？！”但他忍住了，他怕如果他真的那样，医生会拂袖而去。他把到舌尖的那些话又咽了下去，尽最大可能地回答了医生的所有问题。“是的，那次发作后，他们是要我悠着点，别太紧张。”“没有，我没办法慢下来。这次发作时，我手上正有几桩重要的生意。现在我也不能什么都不管了吧？”

他开始对医生老是纠缠那些已经无法改变的事情感到厌烦。“现在怎么办？”他终于忍不住问道，“我要在医院里住多久？我能不能在病房里装个电话？现在还有几桩非常重要的项目，就等着我的决定好立刻上马运作，那些项目里已经投资了很多钱，真该死。你还要让我在医院里住多久啊？”

舒尔茨医生一点都没有生气，他只是停止了询问。见他的病人不适宜说话，他为他开了些定时服用的镇静剂，这些镇静剂也可以在需要时加服。他一边在病历上写下他开的处方，一边告诉莱斯特药的名称和用途。

“你需要彻底地休息，我要再三强调，这十分重要。你不能下床，不能打电话，不能见任何有可能让你激动的人。换句话说，你需要彻底卧床休息。我给你开了针对你病情的药，还开了些让你放松安静的药。至于将来，我们还是走一步看一步吧。先让我们看看这些药对你的效果，然后再来讨论下一步做什么。明天我会再来看你，在这期间，你要遵守医嘱，不要让自己紧张。”走到门口，他又回过头来说，“尽量让自己不要担心。”他的语音里流露出对病床上这人的关心和同情。

眼泪涌上莱斯特的眼眶，威尔逊医生的好意感动了他。他不想让医生看到他眼中的泪水，连忙把头扭过去看着窗外，“好，医生，”他勉强说道：“我会听你的话的。”

莱斯特在医院（3）—2

莱斯特的姐姐、姐夫，妹妹、妹夫都来医院看他了。他们从未想到他会病得这么厉害。他是那样的苍白、疲惫，连说话的气力都没有，和上周六在家庭聚会上看到的他，完全不像是同一个人。他们被他病情的严重吓坏了，很想帮帮他。他们告诉他，有需要尽管讲，他们什么都愿意为他做。可真的没有什么他们可以帮的。他

们只好不断地来看他，想方设法让他开心，他们和护士交谈，向医生了解病情。可除此之外，他们仍然什么也帮不到。

莱斯特也感到很挫败，但那挫败感下，是令人更加难以忍受的焦虑。下一步会发生什么呢？他十分恐惧那有可能发生的最糟糕的情况，尽管他不知道那最糟糕的是什么。住院的第二天晚上，他悄悄地冒险下了床，脚还没有落地，他就被自己的虚弱程度吓了一跳。但他下定决心，一定要自己走去厕所。他拉了把椅子，咬着牙站了起来；紧紧抓住椅子的扶手，靠着椅子的支撑，他向前挪了一步；然后，他再把椅子往前推一推，倾身靠着椅子，又挪一步。当他从厕所回到床上时，全身上下都被汗水浸透了，他的身体抖个不停，心狂跳着好像要从胸腔里跳出来；他不但能在耳朵里听到心跳声，他甚至能在手指尖上感觉到心的跳动。他在床上躺了下来，等着再次发作的疼痛开始。他的心里充满了恐惧，他想，这次他把自己是逼得太狠了些，也许他要为此付出惨重的代价了。但过了一会，他的心跳慢了下来，渐渐地他恢复了平静，身体也不再感到那么难受了。一直到护士进来给他服用睡前药时，也什么都没有发生。他心里感到十分庆幸，默默承诺自己，再也不拿医生的话不当回事了。他想要活下去，他再也不想拿自己的生命开玩笑。

住院两个星期后的一天早上，舒尔茨医生来病房做例行检查。检查完他的病人后，他拉了把椅子坐下。

“你可以出院了。现在你的病情很稳定，没必要让你继续住院了。不过这并不是说你已经好了，完全不是这样，你需要一段很久的康复期，并需要定期回医院检查。但你不需要住在医院里了，你可以继续在家卧床休息和服药。”

医生接着概述了他在家里休养要注意的事项：休息，服药，定期来医院检查，饮食，社交活动——完全停止，性生活——完全不可以。听医生这么说，莱斯特虽然很吃惊，但他决心按医生的话去实行。

“医生，这要持续多久呀？”他问，“我要这样完全静养多久呀？我知道你无法告诉我确切的时间，但你能不能给我个大概？”他小心翼翼地看着医生，等着他的回答。似乎过了很久，舒尔茨医生才开口问道：

“年轻人，你多大了？”

他没想到医生会问这，他对医生下面要说什么感到疑惑，但医生问这话时的神态让他感觉有点不对劲。“四十二。”他答到，期待着医生的下文。

舒尔茨医生望着窗外，面无表情地坐着，沉浸在自己的思绪里。两人就这样坐在那里，谁也没有动一下。过了很久，舒尔茨医生点了下头，那动作的突然和决断让莱斯特吓了一跳，他听到医生简短而没有任何余地地说：

“恐怕从此以后都得这样了。”

“你说的从此以后是什么意思？”一阵难受从腹部升起，在他的胃里纠成一团。

“我的意思是，从现在开始，你不能期待还可以过正常的生活了。”看到莱斯特震惊的表情，舒尔茨医生很快继续说到，“要知道，你经历了一次非常严重的冠

状动脉栓塞，能活下来，你已经非常幸运了。任何其他人都遇到像你这么严重的心脏病发作，现在早就不在人世了。”他停了一下，清了清喉咙说，“我知道，听到这些，你心里一定很难受，但我想让你知道，告诉你这些，我的心里也很不好受。”他突然站了起来，走向窗口，背对着莱斯特说，“我希望我能对你说点别的什么，我希望我能告诉你，过不了几个月你就可以康复，就可以恢复你过去的生话。”他停了一下，然后静静地转过身来，面对着莱斯特，说，“但我不能，从良心上来讲，我不能那样对你说。我很遗憾。”

莱斯特此刻气极了，他爆发到：“你很遗憾？哦，我也很遗憾！你救了我的命……为了什么？就为了让我的余生都是个废人？你给回我的是什么样的生活呀？”

一旦开始，他就无法停止。他不停地狂怒地说啊说啊说啊，想把他所有的失望、愤怒、怨恨都宣泄了出来，直到腹中纠结的那难受的感觉升到了喉咙口，他开始呛咳、作呕起来。舒尔茨医生连忙把呕吐盆端在他的面前，他低头对着那盆又呕又吐。最后，他筋疲力尽地倒在枕头上，用剧烈颤抖的手，拿起毛巾擦了擦嘴。

舒尔茨医生的手也在颤抖，他把吐脏了的盆子拿到厕所，小心地放在地上，然后双手撑着洗手池，头抵着墙上药柜镜子冰凉的镜面，俯身在洗脸池上方良久。尽管他已行医多年，这样的时刻依然影响着他。他想起自己的家，他多希望现在已经下班回到了家里，可以在晚饭前喝两杯酒放送放松。他深深地叹了口气，站直了身子，从厕所出来回到房间。

“我今天就签字让你出院，不过如果你希望继续住下去也行。”他安静地说道，“如果你需要更多的时间来安排你出院后的生活，我会和护士打声招呼，没有关系的。”他不知道还能说些什么。

莱斯特答到：“不需要了。没关系，我今天就走，我下午走。待在这里了已经没有任何意义了。”

“好吧，你怎么决定都行。但记住，如果你改变主意了，再住久点也没有关系。”他静静地站了一会，仔细地查看了一下莱斯特那灰白的脸色后，说：“回家后，请你一定不要紧张或累着了，我要再三强调这点非常重要。你一点都不能爬楼什么的。你有没有不系带的鞋，就是懒汉鞋？”

“懒汉鞋？没有，干嘛？”

“你可能需要请人帮你买一双。你最好不要弯腰系鞋带，那种姿势会给你的心脏增加额外负担。”

这种说法让莱斯特觉得很荒谬，但他只是说，“好，听你的。”他一直讨厌懒汉鞋，但现在已经无所谓了。看着舒尔茨医生向门口走去，突然他想起了一个问题，“医生，我不会是就要死了吧？”他问，“我是说，也许从此我不得不小心，别累着自己，但我不是快死了吧？”

舒尔茨医生停了下来，“我不知道。”他答道。然后他转过身子对着莱斯特，说：“我希望我能给你一个乐观的答案，但我不能。事实是我不知道。你经历了一

次十分严重的心脏病发作，也许你还能再活一两年，也许你明天就可能去世。我真的不知道。”

“谢谢你对我的坦诚，医生，我会来看你的。”

莱斯特回到家中（4）

那天下午，莱斯特回到了他那像坟墓一样的公寓。“这是个坟墓。”他想，“我是个活死人。我猜我将不得不习惯这点。”他的姐姐和妹妹想要轮流来和他同住，以便照顾他的起居，但他都让他们回家去了。他只想自己一个人待着。

一连三天的大部分时间，他都在睡觉。他仅仅偶尔起来吃点东西，服药或去厕所，然后又像一只受伤的野兽一样爬回洞里，爬到他那张床上。

第四天，事情发生了变化。中午吃完饭后，他坐在一张椅子上，望着窗外的中央公园。刚刚下过雪不久，公园里一片银白，树上的雪在阳光下闪着光，整座公园就像一个童话世界。他想，这一切多美呀！接着，他意识到，自己一点喜悦的感觉都没有。他甚至对美也没有反应了。他真的是个废人，一点好转的希望都没有，最多，也就是期待自己能在今后的岁月里，坐在这间公寓里，喂养这具脆弱的尸体，这具早该行将就木的尸体。这些念头让他十分愤怒，他突然感到一股自发病以来从未有过的能量，他呼地从椅子上站了起来，径直走向厕所的药柜。他打开柜门，开始数他的药粒。他看到他又有不少新的药了，镇静剂和心脏类的药。

他在药柜里发现了些吗啡片，那是几年前医生开给他缓解肾结石疼痛的，如果他想要了断，瓶子里剩下的那些，已经足以让他离开这个世界了。用吗啡了断真是舒服的死法，你就像是随着一片温暖舒适的云飘走了，一切都是那么愉快。这绝对要比等着下一次心脏病的发作要好多了。他想。

好，现在他有选择了。生病以来，他第一次感到对自己的命运有了某种掌控，他考虑了一下下一步该做什么，是不是现在就把药吞了一了百了？不，时机未到，他想。如果事情变得太糟糕，他总有机会吞的。

他回到椅子上坐下，开始思考自己此刻的处境，他大声地对自己说，“你还活着，不管那些医生或其他人的预言是什么，你仍然在呼吸，这才是真正重要的。也许还有些希望呢。”

“好吧，那我从哪儿开始呢？”这问题又让他感到沉重。他想，也许他应该现在就把药吞了算了，至少那能让他结束痛苦，不必再抗争了。他一生到底是在为什么而抗争呢？只是为了那一点点幸福？可他从未发现他想要的幸福，除了那些一次持续几分钟或几小时的快乐。短暂……生命是短暂的……短暂……无常……永远都在变化……你刚刚以为你成了，一切搞定，可以放松一下了，马上又发生件事，让你又一切从零开始……抓紧，抓紧……一直想紧紧抓住那即使得到了也抓不住的东西。活着到底是为了什么呀？

活着为了什么？他活在这世上是为了什么？他不明白他为什么要生出来。一生经历了这么多，从来也没有达到让他真正满足的那点。最后，他什么也没有得到，除了这副垂死的身體。什么也没有得到，连这身體也将变成灰烬。他所有的财产和成就，都是那么的没意义和空虚。“如尘埃一样。”他想。

“尘归尘，土归土……”

如果你没被征战，你必被征税。”

他不由对这首愚蠢的顺口溜中所说的真实感到好笑。生活似乎真的很愚蠢。但当他考虑是否要吞那些药丸时，他认识到此刻他还不想放弃。在他脑海的某处好像有什么声音，一个不易觉察的念头如果他知道往哪儿找，也许他能发现那答案。嗯，他想，反正他有的是时间，尽管他的身體已经半死了，但他还有他的头脑，他仍然可以思考。

他大声地问自己，“我应该试一试吗？”

他犹豫不决了一会，然后耸了耸肩说，“噢，管他的呢，反正我什么也不会损失。如果这没用，任何时候我都可以吞那些药丸。”他知道，如果实在不行，他会选择自我了断的，对此他一点也不怀疑。

就这么定了，不用再想了。他觉得自己的头脑很久没有像现在这么清晰了。生病以来，他第一次感到真的饿了。他走进厨房，想为自己好好做顿吃的。他仍然十分虚弱，他不紧不慢地做着，一点也没有催促自己。吃的时候，他的头脑一直在忙于探索新的想法、问题、以及往哪儿去寻找他的答案。这个新项目十分令人兴奋，他觉得自己又复活了。

食物让他恢复了精力，他回到靠窗的椅子，坐了下来。“从哪儿开始呢？”他想，“哦，首先，问题是什么？”

“人生是什么？”“活着到底是为了什么？”“我投生到这世上是否偶然？如果不是，那是什么？”

“人生是什么？我一直在寻找的是什么？”

“只是一点点幸福而已。”他回答自己。

“好吧，那什么是幸福？如何得到幸福？在哪里发现幸福呢？”

“人生是什么？这世界到底是怎么回事？我和这世界是什么关系？”

“我是怎么陷入如今的困境的？”

“有没有走出这困境的方法？”他已经知道对那问题的答案了：除了死亡，没有别的方法。但他又想，如果他能发现答案，至少他可以知道他人生的意义，也许他还可以对一切有所理解，那绝对值得，那一定值得。

首先，他打开字典查找对幸福和人生的定义，他没有找到什么他不知道的新东西。下一步，他到他多年收集的整整一书房的书中去找寻。嗯，这些是弗洛伊德的书，那里面有没有些有用的东西呢？没有，他已经试过好几年弗洛伊德的精神分析了，那一点也没有帮到他；他还读过弗洛伊德所有被翻译成英文的书，并没有在其中发现过答案。不，弗洛伊德不能解答他的问题。他又去看其他的书，沃森的行为主义，还有荣格和阿道夫，那些里面也没有他要找的东西。

还有那些哲学家。他开始把书从书架上拿下来，堆成一堆。这些书他都从头到尾读过不止一遍了，但也许他可能忽略了一些东西，毕竟那时他没有带着具体的问题来读。他想。

他把书拿到他靠窗的椅子旁，开始读了起来。他一本一本地浏览着，时不时停下来，这里那里地读一些章节。

他开始觉得自己的头脑塞满了太多的信息，各式各样的想法此起彼伏。他变得越来越不耐烦。他回到书架旁去拿别的书籍，医药类的，物理学，工程学，他的藏书几乎涵盖各个方面。在两天的时间里，他把它们又全部过了一遍。他的房间一片狼藉，到此都是一堆一堆的书。有些书被随意扔在地上，那是他在失望生气的时候扔的。书架上只剩下一本笑话书和一些传记了，那些是别人送他的礼物。

下面该往哪儿找呢？“你一直都是个聪明的男孩，”他对自己说，“你不是通过激烈的考试，赢得了罗格斯大学仅有的三个全额奖学金中的一个吗，尽管你是个犹太人，他们也不得不给你，你赢得的！”

在学校，你不一直也是荣誉生吗？你不是读了很多有关人类的书，从工程学、物理学，到精神病学、哲学和医学？

好吧，既然你这么聪明，很了不起，所有那些学习、知识和阅读给你带来什么呢？偏头痛，肾结石，溃疡，阑尾炎，疼痛，苦恼，不快乐，最后还来了个本该让你致命，却偏偏没有的心脏病发作。你还需要些什么才能让自己清醒过来呢？

尽管是个聪明的男孩，莱斯特，你真是太蠢，太蠢，太蠢了！所有那些知识，对你一点用处都没有，可你现在还想要更多的知识，还想要读更多的书那些自己都不知道答案的人写的书。”

“到此为止了！”他告诉自己，“我再也不想读那些无用的东西了。”

随着这个决定，他感到卸下了一生的重负。突然间，他觉得很轻松，几乎有点眩晕。他意识到，实际上他一生寻找的，都是同样的答案，如果它们可以在那些常规之处找到，他非常肯定他应该早就找到了。他需要在别处寻找。他觉得他知道那在哪里。

他要把所有那些无用的知识放到一边，抛弃他学过的一切，回到实验室里从头开始。他推断，问题存在于他的内在。因为那是他的身体，他的头脑，他的情绪，所以，答案也一定在他的内在。他就是他的实验室，他就是他要寻找的地方。这个感觉真好。他走到椅子面前坐下，开始了。

探究自我的真相之旅（5）

整整一个月，他坐在那里，持续不断地质疑，探究。开始，他还试图遵守医嘱，每天都花大半天的时间卧床休息。但他坚持不下来，他的头脑太活跃了。这项新研究是他曾经做过的最令人兴奋的事情，他就像他过去做其他项目时的那样，不断地尝试、体验，把全副身心都放在寻找答案上了。他用的是自问自答的方式。首先，他问自己一个问题，然后，他仔细地考察每一个有可能的答案，直到他可以完全排除、或肯定那个答案。通过这样认真的探索，他有了第一个重大突破，发现了他第一个真正的答案。

那是他开始自我探索后，大约一个月后的一天，他在探查有关幸福的问题。他已经排除了一些答案，并再次问自己，“什么是幸福？”

这次出现的答案是，“幸福是当你被爱的时候。”这答案似乎显而易见。

他继续道：“嗯，你会说自己现在幸福吗？你觉得快乐吗？”

答案是，“不”。

由此推出的结论是，“嗯，那么，你一定是没人爱啰？”

“嗯，这不完全正确。”他反驳道，“你的家人爱你。”

他停了下来，陷入沉思，眼前又浮现出家人在医院里见他病得很重时那担心的面庞；他记起每次见到久不归家的他时，他们眼里闪耀的喜悦；好像又听见他姐姐多瑞丝电话里那亲切的声音，“亲爱的，你好吗？”哦，是的，他是被爱着的，对这点他毫不怀疑。

还有那些女人。他能记起不止一个只要他开口就马上会答应嫁给他的女人。他知道她们愿意嫁他，因为她们曾经问过他，并因为他不愿意结婚而和他分手了。

还有那些像朋友一样爱他的男人。这些是他知根知底的朋友，是无论他经历什么样的困难，都一直支持他的真正的朋友。即便现在，他们还会经常打电话来问个好，关心一下他的近况。他们喜欢和他一起消磨时光，他们爱他。

意识到拥有这么多的爱，他仍然觉得不快乐，他感到震惊。很显然，被爱不是幸福的答案。他排除了那个答案，开始尝试解决问题的新角度。

“也许幸福在成就里。”他想。他记起那次得到罗格斯大学的奖学金，他第一次升工资，第一次有自己的公寓，第一次开店，还有他在加拿大木材业大赚的那次成功之举……耶，这些的确曾经让他感到自豪。但幸福？不，他不会把那些称为幸福。

“嗯，那么我是否快乐过？如果有，是在什么时候？”他问自己。

问题的第一部分很容易回答，他当然有过快乐的时候。但具体是什么时候呢？他开始考虑这个问题。嗯，多年前的那些夏季，当他和他的好朋友们在山里露营时，他曾经非常开心……噢，当然不是每分钟都很开心。那么，让他感到开心的是哪些具体的时刻呢？他问自己。第一个闪现在他眼前的画面，是一年夏天，他在帮他的朋友斯搭帐篷。那次，斯在天快黑时才到宿营地。他帐篷的一条绳索断了，莱斯特过去帮他。他们两个开心地大笑，为他们之间的友谊感到欣慰。那时，他们对自己和对对方的感觉都好极了。嗯，那个时刻的他，的确很开心。他轻轻地笑了起来。即使现在回想起来，他仍然感觉不错。

“还有哪些时刻呢？”他问。下一个他记起的，是他朋友密尔顿在大学私奔时他的感受。本来谁也不应该知道这件事的，但密尔顿告诉了他的好朋友莱斯特，那使得他感到非常高兴。是不是因为密尔顿告诉了他一个秘密，让他觉得自己很特别？沉思了一会，他发现那不是他高兴的原因。不，让他感到开心的，是密尔顿和他分享自己的快乐时那脸上的神情。他是那么兴奋和幸福地和他谈起他美丽的新娘，谈起他是多么地爱她，谈起他们不想等到毕业才结婚。有一刹那，莱斯特心里感到一阵妒忌，但当他仔细观察他朋友焕发着爱的光芒的脸庞时，他知道他的确真心地为他朋友高兴。即使这么多年后，坐在这里回忆起当时的情景，他仍然感到心里升起的幸福的感觉。耶，那个时候，他是快乐的。

当他继续回忆过去，那些快乐时光的片段，越来越快地在他脑海闪现。他想起了琼，想起开车去接她约会时，他的心是如何胀满了爱，像只鸟儿般快乐地歌唱，他是如何迫不及待地要见到她。那时的他是快乐的。

还有奈媞。哦，天哪，他已经这么久没想起她了。即使现在他也不愿想，那里面有他太多的痛苦，可那记忆之门已经打开。他的一生似乎都在逃避那段痛苦，他已经厌倦、厌倦了那没有尽头的逃避，他已经无路可逃，他已经无法再逃。他逼着自己面对那段痛苦经历，开始质疑。

哦，是的，他和奈媞在一起时，曾经十分幸福。哦，那些他把她温柔地拥在怀里，希望她融化在他身体里的时刻；那些派对上，当他的目光越过房间无意和她的相汇，爱的暖流顿时传遍全身的时刻。他想起她的微笑，想起阳光在她的发上闪耀，想起他们一起学习时她那严肃的神情，她身上淡淡的花香，她开心的笑声，她暗夜里轻柔的嗓音：“我爱你，莱斯特。”

他坐在椅子上，让那些画面洪水般地冲洗淹没自己，任它们流过他的心，任那压抑了很久的痛横流。他的心隐隐作痛。终于，他很久前竖起的那道防护堤轰然倒塌，他第一次为他多年前失去的爱，他的奈媞，他心爱的人哭泣起来。悲伤似乎来自那无底的痛苦和孤独，他不知道自己哭了多久。当他终于停止哭泣时，他感到全身虚脱无力。他坐在椅子上，等自己恢复了些体力才站了起来，慢慢地挪到床边，爬上床去，像个死人一样沉沉睡去。

第一个发现：幸福源自内心爱的情感（6）

第二天早上，他醒得很早，感觉精神不错。他的第一个念头是，“嗯，那什么是幸福呢？”他一面笑自己的固执，一面翻身下床走进浴室。做早餐时，他的头脑也一直在思考那占据了他整个身心的问题。

“什么是幸福呢？”在他感到快乐的那些时刻，有什么是共同的呢？斯、密尔顿、琼、奈媿……什么是其中的共同点呢？他隐隐觉得那和爱有关，但一开始他不明白那是什么样的关系。最后，当那答案出现时，它是那么地简单、纯粹、完整，他想，他怎么以前就从未想到过呢？

“幸福，是当我在爱时！”他认识到，在所有的那些事件中，他都强烈地感受到对另一个人的爱，那是他幸福的来源，它源自他自己的爱的情感。

现在他已经非常清楚，被爱不是幸福的答案。他意识到，即使有人爱他，但除非他也爱对方，否则他不会感到幸福。他们的爱也许会使他们感到幸福，但那不会，也不可能让他感到幸福。这是一个令人难以置信的新概念，尽管他本能地知道这个答案是对的，但他过去在科学方面的训练，不允许他未经检验就接受一个结论。因此，他开始检视他的过去，他回忆起生命中那些他在爱并感到幸福的时刻，意识到在那些时刻，对方并不一定也爱他。

他又检查了另一面，那些他不快乐的时刻。知道了他要找的是怎么了，他很轻易地就发现那时的他没有在爱。哦，他以为他爱她们，当他和奈媿以及琼在一起时，他觉得他爱她们，他需要她们，他想要她们，但此刻他不由问自己，那是爱吗？不，那很痛苦……他体验的是她们不爱他的痛苦。尽管他把那称作为爱，但实际上他是想要完全占有她们，他以为他需要她们全部的爱才能幸福。

那就是关键！他体验的不是爱，而是被爱的需要，或爱的缺乏。他期待他人能提供那爱，他等待他人来让他幸福。他禁不住大笑起来，这似乎太荒谬了。认为他人会让他幸福似乎是这世上最可笑的事了，他比任何人都清楚，从来没有任何人能让他怎样，他一直都是一个非常高傲、固执、自给自足的人，他当然永远都不会需要任何人或任何东西。“太可笑了！”他想。可真相是，在内心深处，他一直渴望着爱，一直以为他必须从什么人那里得到它。认识到一生苦苦遍寻不得的那，就在自己的内在，他止不住地笑啊、笑啊，眼泪滚滚流下他的面颊。一直以来，他就像是心不在焉的教授，到处寻找他的眼镜，而那眼镜自始至终都架在他自己的头上。

“真遗憾，”他边擦去脸上的眼泪边想，“真遗憾过去我从来没有认识到这点。所有那些时间，所有那些岁月都浪费了……唉，真遗憾哪。”

“但等等！”他想，“如果幸福在我对他人的爱里，那意味着幸福是我内心的一种感受。

如果过去我感觉不爱，嗯，我知道我无法改变过去，但我有没有可能改正目前我内心的感受呢？我能不能把那感受在此刻转变成爱呢？”他决定试一试。他审视他最近的一次不快乐的经历，他离开医院的那天。

“首先，”他问自己，“那天我是不是体验到爱的缺乏？”

“是的。”他大声回答，“没人关心我的死活，护士、护理员、甚至连舒尔茨医生对我都漠不关心，他们一点都不在乎。我病得那么重，他们竟然把我赶出医院，让我回家去死，以为这样他们就不必面对他们的失败之作了……哼，让他们见鬼去吧，让他们都下地狱。”他声音里的狂怒让他自己吓了一跳，他全身都在愤怒地颤抖，他感到虚弱。他真的很恨那个医生，他能感觉到那恨意在他胸中燃烧。

“噢，好家伙。这肯定不是爱。”他想。

“嗯，我能改变这感觉吗？”他问，“有没有可能把这恨变成对那医生的爱呢？”

“噢，见鬼，不。”他想，“我干嘛要这么做呢？他做了什么配得上爱呢？”

“这不是问题的重点。”他自己答到，“重点不是他配不配得上爱，重点是你能不能办到？有没有可能简单地把恨的感觉变成爱的感觉，不是为了对方只是为了你自己？”

随着心中出现的这个念头，他感到有什么在他的胸腔里一下松绑了，他感到一阵轻松，一种化解的感觉那像火烧一样感觉消失了。一开始，他有点不相信，这似乎太简单了。他再次想象和舒尔茨医生在医院里的情景，他惊讶地发现，这次他只是感到些许怨恨，而不是刚才那么强烈的憎恨。他很想知道他是不是可以再次做到。

“让我看看，”他想，“我刚才做了什么？……哦，耶，我能不能把这恨的感觉变成爱的感觉？”他轻轻地笑着，感觉那怨恨正在他的胸口化解，接着，那恨意完全消失了，他非常高兴。他再次想起舒尔茨医生，想象着他的样子，他感到很开心，甚至感到爱。再次回顾他和医生的最后会面，他认识到，舒尔茨医生是多么不愿意对他说那些他不得不说的话呀，他能感觉到舒尔茨医生不得不告诉一个正当壮年的年轻人他的人生已经结束时的痛苦。“舒尔茨医生，你这家伙，”他咧嘴笑着说，“我爱你。”

“嗯，在这件事上这奏效了。”他想，“如果我这个理论是成立的，那它应该在所有的事上都奏效。他热切地开始把这试用在其它的情况下，可结果都很一致。每次他问自己是否能把那敌意、或愤怒、或仇恨的感觉变成爱的感觉时，化解发生了。有时，他不得不一次又一次地重复这个过程，直到他对那人唯有爱的感觉。有时，整个过程只需要一两分钟，有时，他可能要在某个特定的人或事件上花上几个小时，才能把那完全变成爱的感觉，但他顽强地坚持着，直到他对每一个人、每一件事都唯有爱。

他一点一滴地回顾了他的整个一生，一个接着一个，他把过去的伤痛和失望变成了爱的感觉。随着那沉重的痛苦一点一点地消散，他开始感到自己逐渐变得强壮。他比他一生中的任何时刻都要快乐，他继续不断地纠正着，每纠正一个新的事件，他就觉得更快乐些。

他不再回床上睡觉了，因为他全身充满了太多的能量，他无法让自己躺下来。当他觉得累了时，他就在椅子上打个盹，一个小时左右醒来后，就再继续开始。他的一生中有太多要纠正的了，在他把他整个人生的方方面面仔细彻查一遍之前，他不愿停下来。

另一个让他感到好奇的问题是，他能让这进一步到什么样的程度？每纠正一件事情，他就觉得更快乐些，他可以十分清楚地体会到这点。但他很想知道他能快乐到什么程度？快乐有极限吗？到目前为止，他还没有发现那快乐的边呢，到底有怎样的可能，简直让人不敢想象，所以他夜以继日地继续着。

他的精力渐渐恢复了，但他不想被打扰。他避免一切社会活动，甚至连周日的家庭聚会也不参加。半夜两三点，他才外出买他的食物，只有很少的人在那个时刻还在外活动。他喜欢深夜城市里的那份安静。他不间断地修正着他的人生，即使是在做这些必要的事情之时。他注意到，当商店里或者街上有人让他生气时，他能够立刻或随后不久便把那反应纠正为爱。这让他非常高兴。他发现自己对他人的爱，强烈到远远超越他一切可能的想象。正如他多年后描述的那样：

当我和他人在一起的时候，一次又一次，当他们做了什么我不喜欢的事，我心里产生不爱的感觉时，我会立刻把那变成对他们的爱，即便他们正在反对我。最后，无论我受到多么强烈的反对，我可以依然保持着对他们的爱的情感。

第二个发现：痛苦源自想要改变一切的妄想（7）

他这样继续顺利地修正他的人生大约一个月后，一天，他遇到了障碍。他正在修正最后一次见奈媿时他心里的痛苦，那天她选择了另一个人。在这之前，他已经纠正了很多与她有关的痛苦。然而她还是那样，一次又一次地出现在他的心里。并不是每次纠正都很容易。事实上，刚开始时，修正一个旧有关系遗留下来的痛苦情绪非常困难。不过，他的内心在渐渐变得坚韧有力，这让他能面对一些埋藏久远的痛苦，并纠正它们。

可这一天，无论他如何努力地要把那感觉转变成爱，他仍然感到一种无法驱散的绝望。他想要逃避，他很想从椅子上站起来跑开，去吃点东西，去做点什么来让他摆脱这强烈的绝望。但他决定，他一定要坐在那里，直到把它解决。他意识到，如果这次他被这绝望所掌控，如果这仗败了，他将全军覆没。他坐在他的椅子上，下定决心要经受住这场考验。

他探究道：“怎么回事？为什么这痛苦无法化解？奈媿，哦，我的奈媿。”他开始哭泣起来，眼泪一串串地从他的面颊滑落。自分手那天就封存心底的所有痛苦，洪水般地涌了上来。“你为什么要这样做，奈媿？”他大声地哭喊着，“你为什么还要这样做？你为什么要离开我，我心爱的人？我们本来可以很幸福的，我们本来会结婚、会很幸福的呀。”

“真可恶，”他想，“为什么人要做这样的事情？他们不但毁了他们自己的幸福，也毁了他人的幸福。他们没有权利这样做……不应该让他们这样做……应该有让他们改变的方式……某种可以改变他们的所作所为及他们对他人产生影响的方式……”

他又开始感到胃溃疡那熟悉的疼痛。一下子，他非常确定地认识到，那些折磨他多年的溃疡，就始于和奈媿最后一次见面的那天。那天，他用啤酒灌醉了自己，

吐得一塌糊涂。那是他酗酒的开始。他多么希望事情的结果不是那样。这世上他最想要的，莫过于改变那已经发生的一切。他希望能回到过去，让事情重新来过，他希望这次奈媿选择了他，他们一起结了婚，并过着永远幸福的生活。

“喂，你改变不了那事实了，笨蛋！”他对自己吼道，“所以你最好放弃那徒劳的妄想吧。”这句话像当头一棒，他猛然意识到，这么多年了，他仍然一直都在企图改变那二十年前就早已结束的事情。

“不，那不能结束。”他哭了起来，“我不想让它结束。”他的嗓子发痛，他觉得自己想尖叫，想砸东西。

接着，就好像即刻重放一样，他听到自己刚刚说的话：“我不想让它结束。”他认识到，那就是他痛苦的源头。这么多年来，正是他一直想要改变那无可挽回的过去的企图，让那痛苦一直活在他的体内。是那深藏的痛苦侵蚀了他的快乐和幸福。

“让那见鬼去吧。”他几乎不屑一顾地说。随着这个决定，突然，所有和那有关的痛苦一下全部消失了。他不敢相信这是真的，他试着寻找那痛苦、疼痛和绝望的感觉，但它们都已无影无踪。记忆中的奈媿，是那么地年轻，那么地美丽。这次他想起她时，心里只有爱，没有丝毫过去痛苦的影子。

现在，他开始向这个新方向探索。他认识到，造成他那些溃疡的原因，是他想要改变一切的企图。从他身边的事物，他最爱的人，到外面整个世界美国、其他国家、政府首脑、天气、他观看的电影的结局、生意场上的规则、税、军队、总统……没有一样，是他一点都不想改变的。

“多么了不起的发现哪！”他想。他认识到，正是他想要改变那些不可改变之事物的妄想，让他受制于他想要改变的那些，成了它们淫威下的受害者。他开始化解他所有那些想要改变的愿望。现在，当他想起一件让他因某人或某情况而痛苦的事时，他要么把那感觉转变成爱，要么化解他想要改变那的愿望。

这为他又添加了一个解决问题的新方向，加快了他的进展。第二个月快结束时，他的身体里充满了如此多的能量，有时，他要使尽浑身解数才能让自己安坐在他的椅子上。有些时候，当他在修正生命中某个特别痛苦的事件时，他实在无法坐在那里，他会走出去，一面回顾、纠正、化解，一面在街上不停地走啊走啊，直到他消耗了足够多的能量，能再次坐下来为止。

有时，他觉得自己好像抓住了一条链子，上面一个接一个地连着很多需要纠正的事件。一旦他抓住了这样的链子，他会一个事件、一个事件地纠正，直到链子上再也没有什么需要纠正的了为止。一个这样的例子是嫉妒心。

他一直是嫉妒心很强的人，但大部分的时候，他都把那嫉妒很好地隐藏在那不在乎的外表下面。然而，只要和他交往的女孩看了别的男人一眼，或者提到另一个男人，他的内心都会愤怒异常。一旦他决定要纠正自己的这种内在倾向，他便认真地去搜寻所有和他嫉妒有关的事件，而不仅仅满足于脑海中随意浮现的几个事例。他不断地深挖记忆，去找那些被嫉妒心驱使的时刻，纠正那嫉妒的感觉，然后再去寻找更多这样的事件。当他觉得他已经清除了他所有的嫉妒心时，他让自

己想象他最心爱的女孩，正在和他最不愿她爱上的男人做爱的情景，以此来检验他是不是真地清除了所有的嫉妒心。这是一个很好的检验，让他可以马上就可以知道，是不是还需要他继续纠正的嫉妒留下。有时，强烈的嫉妒几乎让他发狂，但他坚持着，一连几天继续不断地纠正，直到他心里最后一丝残留的嫉妒，也荡然无存。当他终于能为他们相互间的喜爱和欢愉而高兴时，他知道，他和嫉妒心了断了。

顿悟越来越频繁地出现。他经常突然就彻底明白了某个一直让他苦思不解的问题。那些他曾经学习过的哲学思想变得很容易理解，他发现它们常常始于正确的思路，却终由作者受到自己未经纠正的情绪库里衍生出的某个想法的影响，而偏离了轨道，落入了对事物的曲解。

他觉得现在他的心，就像水晶一样……清晰、敏锐。眼前，色彩似乎更加鲜艳，所有的一切都是那么地清晰鲜明。

第三个发现：对死亡的恐惧是所有负面情绪的基础

第三个月，事情发生得更快。在他那些情绪深处，有什么时时都在威胁着要将他击倒，他的膝盖有时会感到发软，但他坚持和每一个情绪待在一起，直到那被纠正。

他变得越来越开心，但他仍想知道这新方法到底可以让他走多远。“我还能再进一步吗？”他问自己，然后把自己向前更推进一步。

在第三个月里，他还遇到了他的老对手，那个他一生不断在眼角瞟见的老对手。它曾鬼鬼祟祟地就在近旁，它一直都在他目光所及之处，但他从不愿和它正面交锋。那是对死亡的恐惧。

现在他认识到，对死亡的恐惧，是他曾体验过的所有情绪的基本成分。他开始哄它出来，他想要好好看看这所有敌人中最厉害的敌人，这个几个月前几乎就要赢了她的敌人。他开始哄这些感觉出来，然后把它们化解。这方法奏效了！

他越来越清楚地认识到：那个让他一生都从未曾有片刻真正安宁的敌人，那个最后剩下来的可怕怪物，终究不过只是个感觉而已，这让他忍不住不停地笑啊笑啊。

随着他化解了对死亡的恐惧，一天，他意识到他的身体完全康复了，他身体上所有的毛病都被纠正了。他无法对任何人解释他是怎么知道的，他只是非常清楚地知道这点，就像他知道他是谁一样，他知道他的身体完全健康了。

第三个月结束的时候，他滑入了一个无法描述的幸福和快乐的状态，他只能把那形容为就像一百万个高潮同时汹涌澎湃地涌过他的全身，不停地涌过、涌过。他认识到这感觉虽然和性无关，但却是他一直寻找可从未在性爱里找到过的。连续几星期他都活在这状态里，他感觉轻松，每时每刻他的身体内部都爆发着一阵阵的喜悦，每一个人、每一件事物在他眼里都变得那么的精美。他继续寻找更多可以纠

正的东西，但似乎找不到什么了。偶尔，他会感到什么，但还未等他能确定那是什么之前，它就消失了，而喜悦更强烈地涌过他的全身。

几个星期后的一天，他像往常一样地身体放松、深陷在他的椅子上。他两腿前伸，耷拉着头，下巴碰着胸口，坐在窗前他常坐的地方，一个念头飘过他的脑际：“有没有什么比这喜悦更好的呢？”尽管没有期待答案，但答案出现了。

这不可思议、一刻不停的喜悦状态如果再进一步是什么呢？他认识到超越喜悦的是平静、如如不动。他确切地认识到，如果他接受，如果他决定进入那平静，那平静将永远不会离开他。他做了个决定，就在那一刻，他毫不费力地滑入了那片平静。

一切都静止了，他进入了一片安静。此刻他明白，那安静一直都在那，只不过一直以来都被淹没在那永不休止的噪音里，那从他那不断积累未经修正的过去发出的噪音。事实上，那不仅仅是安静，那是如此超越所有的想象，没有什么语言能形容那愉快怡人的宁静。

他早些时候关于幸福的问题也得到了回答：幸福是无止境的。但当你拥有所有的幸福、时时刻刻都在其中，那变得有点索然无味。这时，这平静远远超越了一切，而你所要做的只是进入其中。

“还有没有什么可以超越这宁静的吗？”他想。但就在他问的那个时刻，他已经知道答案。

这宁静是永恒不变的，是所有生物的本质。只有一个“绝对存在”，所有的一切都是它，每一个人都是它。但大家都对此事实毫不觉知，因为他们被自己执着的、没有修正的过去所蒙蔽。

他把这“绝对存在”看作是有点像把梳子。他在梳子的背部，梳子的齿全部都从梳子背部呈扇面伸出。每个齿都以为自己是分离的、和其它的齿不同，这是真的，但这仅仅是当你从梳子的齿端来看梳齿时。一旦你回到那梳子的背部或者源头，你会认识到这不是真的，所有的梳齿梳背都只是一把梳子。除非你坐在齿端，并不存在真正的分离，那分离只是观者的观察点造成的。

他想，如果上面的这些认识是真的，那他可以调谐到他选择的任何一点上；如果他是那整把梳子，他应该和任何梳齿都是相连的。

他想起他在加州的一位朋友，他想知道他此刻正在做什么，立刻，他就在他朋友的客厅里了。他可以看见那房间和房间里的人，他朋友正坐在客厅里和朋友说话。他拿起电话，打给他的朋友。“我想和你核对点事儿。”他说，“你现在坐在客厅里，客厅里还有另外三个人，……”他详细描述了房间的布局、那些人以及他们此刻的谈话内容。他听到电话那端传来一声吸气声，他问对方刚才他的描述是不是真实。

他朋友答道：“是的，但你是怎么可能知道这些的呢？”

莱斯特笑道：“我就在那里呀，你能看见我吗？”

电话那端静了很久，他感到一阵惊慌的感觉，并惊讶地意识到他感受到的是他朋友的惊慌，他觉得自己好像就在那人的身体里一样，感觉、思想和那人一模一样。这是一个全新的体验，他突然意识到，他就是那人，他实际上是所有其他人，因为他的本质就是所有其他人的本质。他正在那宇宙之梳的背部，他有了一个新的观察点，那让他能看见一切。

为了安抚他朋友的恐惧，他说，“噢，好了，别逗我了。刚才你说我说的那些是真的只不过是和我开玩笑吧？那不是真的，是不是？”

他朋友回话时，他可以感到那惊慌在消失：“莱斯特，你这家伙，你想告诉我那些都是你编的吗？”

“当然是我编的啦，你以为我是什么？是怪人呀？那只是个玩笑啦。”

“噢，有那么一刻你还真的吓到我了，因为刚才你描述的一切都是真的。”他的朋友开心地笑了。

“哇噢，这真太巧了。”莱斯特说，“嗯，不耽误你和你朋友在一起了。下次你来纽约时，给我个电话，我们一起去吃顿午餐，好好地笑笑这事。”

“好的，莱斯，再见。”

挂上电话后，莱斯特意识到，以后他要小心些，刚才他忘了人们的思想非常狭隘，无法接受超越常理的事情。

突然他想起短短几个月前的自己，如果那时有人对他说这些，他也会认为那人有问题。过去的他是多么僵化呀，他的思想是多么地封闭、多么地局限……而现在……他对自己的变化忍不住放声大笑起来。

（莱斯特的话：）

当我开始探索之初，我是一个坚定的、不折不扣的物质主义者。对我而言，只有我能看见、感觉或者摸到的才是真的。我的世界水泥般地坚固。当那些新发现——世界只是我思想的结果；物质不具智力；我们的智力和我们的思想决定所有的物质和有关它的一切——开始对我显现；当我认识到过去我以为我坚定地拥有的那份坚固只是我的一个念头时，我那看上去不错、坚实牢固的基础开始破裂，我一生积累的那些开始崩塌。我的身体止不住地抖呀、抖呀，我这样一连抖了好几天。我就像个紧张的老人一样地抖个不停。

我知道，我再也不会有我过去有的对这世界的坚固的观点了，但过去的那坚固并没有轻易优雅地离开。好几天，我都实实在在地抖个不停，直到我把那整个东西都抖散了一一我想。

现在，我的观点正好和我几个月前的恰恰相反：那真实坚固的不是物质世界，那甚至都不是我的心，那是某种超越一切的东西；我的本质、我最核心的“绝对存在”，是那如实的存在，而那是永恒无限的；过去我当作是我的那些一一我的

身和心，并不是全部的我，那只是我最不重要的部分。那“全部”的我，是我的“绝对存在”。

附录:黄金六步骤

黄金六步骤是整个释放课程的精华和总结，1974年，莱思特先生开始组织释放方法指导师培训，目的是通过众人的力量将释放方法整理为人人可用的系统课程，基于此，莱思特先生希望对整个课程做一个简单的总结，之后灵感出现，他便写下了这六个步骤，自此便流传下来，而且从未改动过。

如果你希望通过使用释放法改变自己的生活，我建议你一定要时常参照这六个步骤，最好的方法就是将它们写到一张纸上，放到你可以经常看到的地方，如果在释放的过程中出现了障碍，就以黄金六步骤作为指导和参照，因为这六个步骤已经将释放法的重点和需要注意的问题全部体现出来了。

认识到你所有的情绪都源于三种基本欲望——想要认同、控制和安全。立即认识到立即释放想要认同、控制和安全。

以下是莱思特先生总结的6个步骤：

1、允许你自己对于自由/平静/纯粹目标的向往大于对于安全、认同、控制欲望的向往。

2、下定决心，并相信自己可以通过释放方法获得自由/平和，同时实现自己的任一目标。

3、将你所有的内在感觉区分为三种欲望：想要获得认同、想要控制、想要获得安全，然后释放这些欲望。

4、随时随地、持续不断的释放想要控制、想要认同、想要安全。

5、如果遇到停滞状态，就释放想要改变的感觉。

6、每经过一次释放，都可以让你更加轻松、快乐、自由与高效，经过持续不断地释放，它们就会成为你人生的常态。