

爱的陪伴

叶祖禹



叶祖禹，1948 年生于青岛，长于台湾。在美国获得电脑博士学位后进入贝尔实验室从事电信工作。曾任美台电讯公司总裁、美国电话电报公司总公司副总裁、朗讯科技中国区董事长等职。本人长期进行陪伴孤寡老人的志愿服务，于 1999 年和周石生在美国新泽西州以个人积蓄创立美新路基金会。2000 年开始倡导与推广长期陪伴的志愿服务 (<http://blog.sina.com.cn/aidepeiban>)。



献给向往长期服务的朋友

“爱的陪伴并不仅限于服务对象，
而是生活里随时可以出现的美和光彩。”

目录

前言

—找到长期的动力—

1. 内心的动力
2. 该与想
3. 发心的力量

—改变自己的途径—

4. 从觉察到选择
5. 独处
6. 追随善意的喜悦

—美好的服务旅程—

7. 有所不求
8. 专注之美
9. 生命的陪伴

10. 演讲：喜乐的奉献

感谢

前言

长期陪伴对我来说是一个有喜悦、有挫折、而又不断变化的学习旅程，到今天我也还只是一个渐入佳境的学生而已。这一路上陪伴的对象有许多，从自己的母亲到敬老院的孤寡老人，从自己的女儿到偶然相遇的上瘾少年，从大学时代的老友到初次见面的志愿者，在我们彼此陪伴的过程里，我的内心经历了许多的成长与转化。我是一个普通的人，既不特别聪明，也没有惊人的才能，但我向往爱的诚心使我不屈不挠，并得以缓缓地靠近了爱的道路。在这些长期陪伴的过程里，我经历了许多难以忘怀的人生美景。这本书是想分享我的一些体验，并鼓励更多的人来尝试与实践长期陪伴的服务方式。这本书即不是描述陪伴一个孤单老人或一个偏远农村孩子的过程，也不是如何解决服务中可能面临的问题，而是着重在陪伴的过程中如何了解和调整自己的内心，并因而使自己能从不同的角度看到一个不同的世界，甚至因此改变了自己和周围世界的关系。

就像在《择爱而行》里说的，我没有什么理论，很多的小结也不是我原先就知道的，而是在跌跌撞撞的人生过程里逐渐领悟的。我现在知道做好长期陪伴除了要能听到内心爱的呼唤，还需要爱的能力，而爱的能力提升是一个需要不断努力和不断深入的旅程，我会在下面的章节里用一些自身的小故事来说明我对进入爱的陪伴的一些个人体会。

每一个人走过生命都会给我们的世界带来他的礼物。我想我给这个世界的一个礼物是努力开创了美新路这个长期志愿陪伴的服务

平台。我很感恩有机会能为一些有需要的老人、孩子和志愿者做一些联结和支持，希望能让他们在彼此长期陪伴的路上能走得更顺畅和长远。而今日，美新路已成了机构伙伴们、全体的大朋友和晚缘志愿者共同给予世界的一个礼物。我希望在我们大家结伴而行的这段路程里，能一起开心地做我们自己，用心陪伴我们的服务对象，也彼此陪伴。愿我们能常常地走在爱里，也愿这份爱的陪伴将平和、丰盛与喜悦带给我们周围的人。

叶祖禹

2009年1月9日

美国休士顿湖畔

找到长期的动力

1. 内心的动力
2. 该与想
3. 发心的力量

1. 内心的动力

“被爱的感动与感恩常会培育出我们内心宽广的善意”



志愿服务虽也是工作，但它却和一般的工作大大的不同。我们绝大部分人一生都需要做几十年的工作，否则我们在社会上就无以自立，没的吃了。志愿服务却是一个没报酬、利他的、纯自愿的工作，在现实物质的生活中可说是可有可无的。而长期固定的志愿服务，对生活里要面对许多生活压力的人们来说就更遥远了。因此，我想先谈一下了解自己内心的动力。

虽然每个人走进志愿服务的原因都有所不同，但大部分人都可归纳成为几个类别（注一）；对社会的责任感，对某一弱势群体特别的关心，希望帮助别人，有所回馈，宗教信仰，希望让世界变好等等。常常我们想做的时候并没想太多，想做就做了。但长期志愿服务更像是一种生活方式的选择，在进去前认真了解自己的内心动力是很有必要的，让我举两个不同的例子。

有一次，我在刚大学毕业时听到了有关一个孤儿院的报道，当时内心很同情那些孤儿，就主动联系院方，并开始抽空去那里为他们讲些不同于正规课程的知识。这个事情仅持续了不久就因我需要到别的地方办事而中断了，刚开始我还安排一位好友去代我讲课。我记得的细节很少，但还记得我刚回去上课时孩子们争先恐后地和我认真地告状：“老师，赵老师不好。”我吓了一跳，忙问“为什么啊？”“老师，他上课的时候说屁。”我忘了当时后来的对话，可是现在有时想起来还会笑得要命。在孤儿院教了没多久，生活里又碰到了许多其他新鲜有趣的事物吸引我，在时间的冲突下我就慢慢地从那些孩子的眼里消失了。我记不清楚了，但我觉得我当时没有能从孩子们的角度去想，

没有很好地和孩子们结束与告别，我想他们可能会对我的消失有许多的失望，甚至对他们自己也可能会有些想法。回想起来，我当时是顺着一时的同情和热心而去做的，但当热情过了，这事就渐渐从我的生命里消失了，它并没有成为我生命的一部分。后来我才觉察到我做这事没有好好地从孩子们的角度去考虑，而更多的是从我自己的需求着想的。现在我给要做长期服务的志愿者的建议是这样的：

“在开始前先想好结尾，
考虑自己的需求，也考虑服务对象的需求。”



强大的内心动力是做好任何事（包括长期服务）的一个关键，但它往往需要经过一个时间累积的过程。让我再引用一个例子。我虽是1995年来到中国后才开始做长期的孤老陪伴，其实我的向往却已在心中酝酿好几年了。我自小和奶奶（其实是我的外婆，但我们在家里都称呼她奶奶。）在一个床睡，她每天对我无微不至的温柔照顾让我永难忘怀。我记得有一次早上醒来很不舒服，奶奶在旁还在睡。我忽然恶心，觉得想要吐。我试着叫她，但奶奶还是睡得很好，我来不及，就大口大口的吐在床上的被窝里。这些声音和气味把奶奶给弄醒了。她睁眼一看，被子里真是脏透了，我记得她吃了一惊，但一点都没有嫌弃的表情，而只是马上起来处理这个事。奶奶对我近于无条件的爱使我对她有一份深深的爱和感恩。长大后，她的爱仍使我常在内心感到温暖与丰盛。奶奶去世后，我对她的感恩和怀念不断，经过了十几年，这份感恩慢慢带出了一种对一般老人的亲切感。在1990年从美国本部调到东京工作后，我就开始寻求陪伴孤老的机会。不幸的是我的日语不行，虽能勉强开口说几句，但每次别人的回答都让我只有苦笑的分，听说日本老人讲的更是古典日语，去敬老院的愿望也就“萨有那拉”了。两年后我调到台北任职，去陪伴孤老的愿望仍在心头，而这次觉得语言不是问题，一切就都好办了。没想到我接手的公司困难重重，工厂订单不足，产品单一而价格昂贵，客户虽好但要求日高，而股东之间彼此又各有算盘，我因而从早到晚忙个不停。那时好不容易有些时间，首先想的是多陪陪家人，我总觉得若连自己的家人和孩子都没陪伴和照顾好，那么硬挤出时间去陪伴一位素不相识的孤老是

有点牵强了。在这种忙碌中虽有许多压力、收获和成就感，但在台北三年都没能去陪伴老人的缺憾却一直在我心里累积能量。当我被调到北京时，新的责任更繁重，但此时孩子们已都较大了，我内心陪伴孤老的动力也更充沛，它使我在比台北更忙碌的出差和工作中，依然能探访并找到了我想去的五保老人院，并不断地持续探访，陪伴孤老在那时才水到渠成地成了我日常生活的一部分。

“生命里很多事都有它水到渠成的时间点。”



苏大爷摄于原来的将台乡五保老人敬老院，我们就是 1995 年在这里相识并开始彼此陪伴的。

所以，除了一次性或短期的志愿服务，我总建议年轻人不要顺着一时的热情而贸然地走进一个长期的志愿服务，因为长期服务不是一件做完了就完了的事，它更像是一种生活方式的选择。长期服务的动力常来自于一个总是在那里的心愿。若我们在发现一个触动我们的服务后，能先较深入地去了解它，然后把它放一放，隔一阵子看看自己是否还是一样地向往着做那个服务，从长远看来，那时再参加一点都不迟。

注一： Volunteer Management by Steve McCurley and Rick Lynch

（志愿者管理：史提夫麦克雷及理查林曲著）

2. 该与想

“该做走向负担，想做走向快乐。”



在和志愿者的许多讨论中，社会责任感是常被提出做志愿服务的一个主要动力之一，也就是说，这本就是我们力所能及内该做的。我很高兴看到许多人在如此年轻的时候就展现了出于责任感的动力，因为愿意为责任而踏实的付出自己的心力已是不错的，而愿意为别人的美好生活付出心力，我更觉得是挺棒的。责任感确是一个促使我们社会前进的重要动力。只是在长期的服务里，若仅有责任感有时会让我们有沉重、掏空的感觉。我想用自身的一些生活事例来说明我从年轻时没什么责任感与上进心，到愿意为生活的责任付出努力，到发自内心喜欢为别人努力的一个心态变换的过程。

早年的工作

我在刚到美国时，曾不想努力读高等学位或做富有挑战性的事，而只想做个过得去的事，然后自己过一种安逸的生活。因此，我从加拿大的滑铁卢大学搬到德州后，我就没再继续念书，而是找了一个程序员的事做了起来。由于我对编程序没有大的热情，工作对我来说就比较更多的是应该完成的任务而不是我想要做的事了。因此，我每天并不向往上班，而是到时候了才出发。由于投入有限，做事时我也没什么活力和创造力，碰到问题时更是让我烦，觉得很讨厌。幸好我有一位好同事，他总是很有耐心地帮助我解决那些问题。当时我内心并不喜欢编程序，所以我也没好好的跟他学，而只是教他下围棋。我在办公室更有兴趣的是和同事们说笑话和聊天，中午一起吃吃饭。而我也是到点了一定准时离开的一分子。我和石生结婚后更让我对工作失去

兴趣了，有一阵子，我甚至中午开 15 分钟的车回家吃饭，吃完饭还去公寓的游泳池游泳，然后才再开车回公司上班。那时对自己的工作心态并不自觉，只是觉得在公司的时间很长也大部分没什么意思。

有一天，我的老板凯格先生找我谈话，他说达拉斯总部那边缺人，我是否愿意去和他们谈谈。我从他的办公室一出来就回家了，我躺在客厅的地上有四小时无法动弹。凯格是一位非常好的人和老板，他一说，我已明白我对机构是一个无用的人。我对工作没有兴趣和投入，白天的工作对我来说只是一个谋取生活的手段，我并不珍惜在那里的时光，也没有用心好好的学习，而机构也没有从我这里得到好的贡献，可说是双输的局面。我躺在地上感到极其屈辱，在那几个小时里，一股要成功的力量和决心从我内心不断地爆发出来，当我站起来时，我和人握手的姿势和力道都不一样了，我已不是同一个人了。

工作是我们不得不做的，但就像我自己的例子，当我仅是为了生活而工作时，工作就容易成了我的一种负担而不是乐于工作了，因为它是负担，所以我不想多做。由于相当一部分的年轻志愿者提到对社会的责任感是他们进入服务的一个主要动机，我想在此提醒大家，对社会上的弱势群体有一份社会责任感真是挺棒的，只是若长期仅靠一份责任心来从事公益，有可能让我们渐渐无法用心地投入其中，不但减少了感动和成长的机会，反而内心容易渐渐觉得累和负担。

责任加决心

当我从上面的屈辱出来后，我开始积极地找事，结果我被在堪萨斯州的 NCR 公司录取了，也是一个程序工程师的职位。这次我虽仍是把工作当作是一件该做的事，但同时我也下了决心：无论如何，我都要把事情做好。我每天进办公室的心态变得非常主动和积极，我不但用心地去做老板交给自己的事，我也积极地学习和思考可以改进的事情。若事情没做完，我会毫不犹豫地留下来加班继续做。若仍不能解决，我会持续不断地努力，找人询问或帮忙，直到解决为止。这样的心态使我有了一个不同的做事体验。现在，问题不一定会让我厌烦，它们往往成了机会。我的决心使我不容易被问题阻止，很好的达成目标使我渐渐有了成就感和信心。我不断地主动提出一些意见，很快的，我开始引起了我大老板的关注。不久后，他邀请了我们的厂长来听我的一个汇报，我当时建议了一个新的方式来做一些事情。很抱歉，细节我已记不请了，但当时进行的氛围很好，汇报本身带出了一种节奏感。我记得厂长听完后，跟我说：“你是属于硬卖的推销方式，但只要能卖，硬卖软卖都没问题的。”我在公司做了四个月后就到了圣诞节，石生从德州来和我相会。她鼓励我回学校念博士，我也愿意。过了年，我就和老板表达了辞意，没想到大家都积极地想要我留下来。厂长甚至亲自邀我去他的办公室，帮我分析回德州念博士远不如到总公司所在的城市念博士，而我还可继续为公司效力。

“当我们有足够的决心面对困难时，同样的服务，在长期不断的实践和努力中很可能让我们渐渐成长、并进入更美好的体会和心境。”

弹钢琴

我小的时候，姐姐们钢琴都弹得挺好。所以，在我七八岁的时候，妈妈就把我也送到了周崇淑老师那里学琴。周老师在当时的台北是极为有名的老师，留德且不说，人长得也很美。我当时只喜欢玩弹珠，对弹琴没兴趣。虽然周老师对我很有耐心，还每次都请我吃糖果，但我就是不想要弹。周老师对我很好，她跟我母亲说不要勉强我弹，妈妈也没逼我，因此，我就兴高采烈地不再学了。后来上了初中，蕾姐带着我一起听贝多芬的《田园交响曲》，还为我讲解，我开始懂得欣赏一些古典音乐。上了高中，我自己去报名参加乐队，吹萨克斯风，觉得很有意思。这时我对弹钢琴有了浓厚的兴趣。事隔八年，我自己去敲周老师家的大门，请她收我当学生，老师欣然应允。我记得当时虽然上的是重点高中，但每天放学回家后仍然先练习一个小时的钢琴才开始做功课。弹琴的时刻，我专注又喜悦。仅一年多的时间，我的钢琴程度就大幅提升，在老师的学生演奏会里很快就排进了中等程度。我一直和老师学钢琴直到出国留学为止。到今天，虽已年过六十、满头白发，我仍然喜爱弹钢琴，即使指法功力早已不如当年，但用心和与音乐融为一体的感动与欣喜至今仍存，且其乐不输当初那位高一的少年。



高一时我自己走进了钢琴的世界（1963）

我对周老师有很多的感恩，她八十多岁时我还到华盛顿的郊区探访过她。老师不只教会了我钢琴，当年若不是她对我的宽容与接纳，很可能我会被逼着继续练下去。但我知道，就像许多朋友的小孩一样，我可能就会是一个一般的学生，不会是由心里喜欢地去弹出那些乐音。当我长大不再需要学的时候，我就会把它放下的。老师的宽容和理解给了我自由的空间，让我在自己的时间点上进入音乐这个美妙无穷的世界。

志愿服务和弹钢琴虽是两回事，但有一点我觉得是一样的，就是被“应该”推着去做和自己由心里喜欢去做的乐趣是不可同日而语的。

3. 发心的力量

“天天走，不怕千里路”——弘一法师



总在那里的内心动力是长期喜乐服务的基础，它不同于受到外在的刺激或感动而一时形成的热情。在我的体验里，这种内心动力有时是自然而然形成的，而有时则是因对某个心愿的决心而引起的。在**心中对某件事有一个美好的心愿，同时也伴随着一份决心要用行动去达成它，我称之为发心**。就我自己而言，去敬老院陪伴贫困的孤寡老人是一种长时间自然形成的动力（陪伴苦难），而对志愿者的支持则是先有了一个明确的心愿（支持善意）。有了心愿只是一个基础，要有足够的决心才会带出有力量的行动和影响，否则它往往就像一个飞来的意念一晃而过了。我近来有机会接触到不少大学生，在繁忙的功课中却仍然充满了对社会弱势群体的一种热情。他们不仅有理想，还积极地以行动来展现他们的决心，让我由衷地欣喜，也因此特别愿意陪伴这些年轻人在志愿的道路上走一段路。在此，也让我在下面举一些例子来分享我对实现心愿的一些体会。

对母亲的发心

母亲 93 岁时，照顾她 30 年的祖尧哥和瑞芬嫂搬到了加州。由于母亲不愿离开她熟悉的家，我们其他的兄弟姐妹就开始轮流飞到德州奥斯丁陪伴和照顾她，每人每次一个月。母亲一向喜欢独立，因此她是一个人独居的。母亲长时期每天早上散步一个多小时，到 88 岁还自己开车买菜，但此时的她身体已虚弱，需要照料了。要拿出四分之一的生命飞到太平洋彼岸去陪伴与照顾母亲，我记得当时是经过了一

番考虑才下的决心。在这种照顾开始后，母亲很高兴，但她有时会跟我说，这样虽非常好，但她不知我们能否坚持？过了一段时间，她才不再提了，取而代之的是她变得更快乐，也觉得她是被爱着的。母亲是一个对己对人都要求严格的人，因此她以前容易自责而不快乐，但慢慢地，她的表情日渐祥和了。

我们兄弟姐妹间的感情很好，也都很爱母亲。我们现在走的路虽不同，但都属于修心的路。在我陪伴母亲的日子里，在心里逐渐形成了一个心愿，就是促进她心境的提升与转化。我想这也是我们兄弟姐妹共同的心愿，希望看到母亲晚年活得更自在、开心。我开始用心地让自己尽量地在爱的心态里，即使有时母亲和我急或有些啰嗦的要求，我也努力开开心心地顺着她的意去做。随着岁月的推移，在母亲的心境尚无明显变化时，我倒是先感到自己的心境有了提升。首先是当我用心后，我更珍惜和她相处的时光，在平淡的生活中能感到平和与一种丰盛的情怀。其次，我逐渐地更能以爱的心态面对母亲，很少再对她不耐烦，不再有为母亲做事是尽责任的念头，而是近于一种欣然和珍惜的心境。近年来母亲睡的时间愈来愈多，我们兄弟姐妹有时会在她身边做不同的事。祖尧哥是常在母亲睡时，为她做大爱手的按摩，露姐有时在她房里打坐，我则有时跪在她身旁祝福。不管做什么，总是出于一种爱的心态。经过了好些时日，母亲的身体逐渐地衰弱，但她并没有太大的病痛，而令人欣喜的是，她的心境日渐地趋于平静，很少再听到她自责，更多的是听到她觉得幸福，不再在意许多事情，也少批评了。

2006年11月陪伴母亲的那一次特别的让我感动，她在祥和的心境中常变得更理解和同情别人。临走前一晚，蕾姐和我陪母亲坐在饭厅，母亲忽然对我说：“回去后由我的存款里寄钱给能干、能祯及燕珠，同时由今天起，能干是大哥，能祯是二哥，祖尧是三哥。”我们不能相信自己的耳朵。七十年来，母亲一直不能原谅父亲当年对第一次婚姻的一些重要隐瞒，也使得她没有由心里接纳父亲第一次婚姻的儿女们。这句话代表了一个巨大心结的开始融化，一个走入更宽容世界的母亲。姐姐和我看着彼此，在心中都充满了感恩，这是多么的美好。虽然前面的几十年我们并没见过能干哥、能祯哥和燕珠姐，但我们理解这是父亲心中的痛，近二十多年来我们本就已在往这个方向走，母亲的这番话让我们更深地走入了彼此融合的世界。

在母亲最后的日子，由于我们兄弟姐妹本身的年龄也都不小了，帮她翻身或起床时，自己也容易伤到腰什么的，我们就请了一位专门的看护Lita来帮我们一起服侍母亲。Lita是一位黑人，不幸的是母亲那时虽然心境已很平和，但她对黑人的印象一向恶劣，因此一开始她很排斥Lita，几乎不跟她说话，总是用手势让她来找我们。但是Lita是一位非常有经验而又有爱心的护工。她明白母亲对她的排斥，但她仍是用心地为母亲做所有的事。又因为她有经验，所以不但她事情做得挺好，她还教会了我们许多事，譬如怎样一个人替母亲翻身，既不让母亲不舒服，也不会伤到自己。慢慢地，母亲对Lita的态度也开始有了转变，她开始接纳这位黑人护工，开始愿意让Lita做许多事，母亲甚至开始主动地和她有些互动。母亲临终的几天我没

能在她面前服侍。露姐后来跟我说，在最后，母亲有时会主动拉着 Lita 的手，跟她说：“I like you. (我喜欢你。)” 尧哥也一直随侍在母亲身边，他说母亲在走前十分钟还很清醒，走时非常平静，可说是在爱与安详中走完了最后的脚步。

“只要我们发自内心地对这世界有一个美好的心愿，然后尽我们的心力一直去做，这心愿都会在这世界中形成它独特的影响和力量，而往往让这个心愿实现的常是一些其他的美好善意而非仅靠我们自己的努力。”

对石生的发心

“一愿横穿千百恨，蓦然已近圣洁身”



纯净的瑞士少女峰，2008

当石生决定离开我的那年，我经历了极大的悲痛，心里充满了自责、哀伤、和怨恨。我平常的体重一直是在 58 公斤左右，但两、三个月内我就掉了十公斤，有很长的一段时间，我漂泊在苦海中不能自拔。还好哥哥姐姐们一直在支持着我，同时在我心中也有一份对石生很深的情，这份情在石生提出离婚后的剧痛中慢慢孕育出了一个极为强大的心愿，就是不管怎样，我都想要无条件地支持她去走她想走的路，去做她自己，而我想要成为她最亲爱的一个兄弟姐妹，就像台生一样。这份强大的善愿虽然没能治愈我当时的难受，但它却在我跌倒的时候一再地扶持我再站起来。由于石生对我有完全的信任，她平常也不管钱的事，因此我们的钱都是由我来分配的。我曾在怨恨和贪心的带领下两次差点跌倒，但最终这份善愿让我在深深的感恩中多分了一部分给石生，使我又一次体验到发心的力量。此事家里人开始都有些不解，我在入山前给佩佩、小妹和哥哥姐姐们写的一封英文信代表了我的心境，我将它部分翻译在下。

“我最亲爱的孩子们：

当我重读了过去几十年的日记，我仿佛又活过了那些岁月，又经历了你们的出生和长大的情景。你们小的时候，每天晚上都很想听爸爸给你们讲故事。你们听我讲了不少故事，但今天我想要和你们分享的是一些触动了我的人生、但你们从未知晓的故事。

你们都听我说过在奥斯丁的卡罗拉多河边住的两年是我一生中最快乐的日子之一，但你们可能不知道我们所有的朋友那时都住在学

校老旧的宿舍或旁边的房子里，我们之所以能住在面湖的公寓里，是因为妈妈当时已在德州卫生局做微生物专员，赚的钱比我在学校当研究助理的薪水多两倍。我从没说什么，但我真是太喜欢住在河边的生活了，我这么开心，那两年我连日记都没写了。

我告诉过你们，在 TI 的时候我差点被我的部门转走了，然后我回家躺在地上，再起来的时候已有了一个新的面对生活的心态。没错，那是一个很有挑战性的经验。但你们不知道在那非常令我感到羞辱的过程里，我年轻的妻子对我一点都不担心，因为她对我的能力充满了信心。我很快就找到了 NCR 在肯萨斯的一个事情，这次做得很好，我也又一次准备就这样干下去。但当妈妈那年圣诞节来看我时，她轻柔地鼓励我去念博士。我怎能拒绝她呢？我回学校了，我相信那个决定改变了我的一生。没有博士学位，我是没机会被著名的贝尔实验室考虑录用的。而在我读博士时，虽然妈妈那时是全职上班，但她从没有要我帮忙煮过一顿饭。有这样的支持和我自己有恒的努力，一个一直成绩一般的学生竟然成了三年都全 A 的博士生了，这份成绩让哈里·麦克亚当先生欣赏，这才让我进了贝尔实验室，从那开始了我相当亮丽的事业旅程，挺有意思吧。

当我想到我们过去曾一起建立的这个家，我总是想到我们彼此的支持、爱护、牺牲，和我们一起度过的欢欣时光，以及我们一起面对的艰难时刻。我记得刚去贝尔实验室报到时，我们住在葛莲·爱伦镇。妈妈那年才 27 岁，她也马上找了一个事，然后马不停蹄地开始布置我们的第一个房子，佩佩就是在那出生的。我们那时一点钱都没有，

妈妈利用下班后和周末的时间去一家一家地看别人要卖的旧家具，仅用了三个月的时间和三千块美金，她就布置出了一个典雅美丽的家。我至今仍记得当一对已有成就的朋友来到我们家吃饭时，对我们的饭桌和吊灯发出了赞叹，我为有妈妈这位贤慧的妻子而自豪。但任何事情都是有代价的，那三个月不停地辛劳让妈妈的脸第一次有了一丝瘦意，她从大学时代就一直都是脸颊很丰稔的。我很难过，但我也只能放在心里。我觉得妈妈有一颗甜美的心，但却没有一张甜蜜的嘴，我总是她在她静默的行动中感受她对这个家强大的爱。

谈到快乐的时光，你们可能会想到我们曾一起到过的许多国家和地方，以及在一起时的许多趣事。就像我们家里的每一件家具一样，许多旅行也都是妈妈精心策划和操办的，她是我们快乐家庭生活的有力推手。我们都知道妈妈是一个打包行李的高手，但是任何高超的能力都是一点一滴磨出来的。让我告诉你们一个小秘密吧。当我们刚结婚后，妈妈很快就计划了一个小的出游。她仔细打包了我们俩人要带的衣物（是的，在那时，我享有这个特权）。那是我们的第一次旅行，所有的事情都是如此的令人兴奋，每件事都是如此的有趣和令人想笑，所有的事看起来都很完美……那天晚上我们回到了营地，准备洗澡时才发现：妈妈打包了所有的东西，除了内衣裤！妈妈当时简直窘极了，但我们随即爆笑成一团，好奇穿着脏的内衣裤睡觉会如何？我想她今天这么会打包，我当年还是挺好的一个实验品的，你们觉得呢？

当我被调到日本任职的时候，我的事业面临了巨大的困难。我内

心有很大的压力，因为我有可能被降级甚至被免除职位的风险。爸爸那时尽了一切的力量来跳出那个困局，那时一个关键的人物是我的老长官史德扬先生。当他决定带着他的新婚妻子访问日本的时候，我知道我翻身的机会来了，我跟妈妈说我需要她的帮助。以妈妈优雅的气质以及对日本的文化与景点的了解，她会是一个非常好的配合。不幸的是，妈妈当时刚发现她意外地怀了孕，而她又在史德扬到达的前一天流产了。我感到很糟，但接受我将独自接待史德扬夫妇。但你们知道么？在外婆和其他人的坚决反对下，妈妈竟然还是来到了成田机场欢迎他们，而且她坚持要按原计划亲自带他们去八芳园游览，而那天很凉又有风。我仍记得史德扬和瓦妮荅开心的神情。过了一年多，我跳到了美台电讯公司当CEO，有了一个非常好的平台来施展我的抱负。当然我自己做了大量的工作和努力，但我永远不会忘记那个寒冷的早上，妈妈在八芳园里的身影。

.....

也许这些事情是我有时不对称的举动后面的基础，不管是一个风景较好的位置，或是分财产。奶奶最近常问我为什么不各分一半？因为我当时是接着直觉分的，因此我只能回答她“我就是这么想的。”和你们分享了这些在我心里的故事，我觉得虽然爸爸一向觉得自己对我们家是一个非常棒的贡献者，但我承认妈妈更棒一点，所以我这样做是顺理成章的。

我希望你们喜欢爸爸分享的这些小故事，我也抄送了一份给伯伯、姑姑们，他们都和妈妈有几十年的交往，我也想让他们对妈妈有

一些更深的了解。

昨天我离开了北京，明天我将一个人到山里去住一阵子。在那安静的大自然里，我将和我的痛苦共同生活。若那里没有网络，你们可能会听不到我的消息。

请为我祝福。

爸爸”

“善意常会带领我们从不同的角度看到一个温暖和美丽的世界。”



我在山里时，每天两次去绕整个山头转，心情悲苦，有时甚至对着山讲话。但我的努力并没有停，我挑了好些比较重要的日记本带到山里，我从早到晚除了绕山两次和吃饭，都是在房间里的小阳台上用心地读以前和石生生活里重要的时刻和对话，并仔细地把重点抄在一张一张的白纸上。这时我的哥哥姐姐们都几乎每天打电话关心我，涛哥甚至早晚都一定要和我通一次话。我当时觉得我像是一个站在洪流里的人，而他们四位在岸上各丢给我一条绳子，我就是靠着这些绳子的支持没让洪水冲走。佩佩、小妹、和一位大学同班同学也常关心我，他们讲的话常让我感动。小妹那时的一个邮件就是一个例子：

“.....

爸，你永远不会是孤单的。我永远是你的女儿，佩也永远是你的儿子。虽然你们已不是夫妻了，但是你们在生命里相伴走过这么长的岁月，我知道妈妈还是深深地关心着你的，她会成为一个非常好的朋友的。我们都爱你，你不是一个人。爸，虽然我很少打电话或写信，但我常在心里想到你。这个家里所有的人都在经历转变、适应、和疗伤，当我们走出来的时候（因为我们一定会的！），我们都会因此而更坚韧，亲情是不会被打断的。虽然我们有时争吵，有时跟对方生气，但你是陪伴我从小一起长大的爸，也是我深爱的。

我只是想让你知道，我爱你。

小妹 ”

这些持续不断的关心，和我自己为之天天努力的善愿，加上一些机缘的帮助，带我体验了换位感受的力量。我的努力使我对石生过去的生命历程有了一个更清晰的理解，我第一次用心地以石生的心来回顾和体会我们之间的情分和旅程中的坎坷。几个星期的时间，让我从一个很不同的角度明白为什么有的事会是这样子的。这个体验让我彻底地理解了每个人做任何事都有他的道理，使我再也不愿用自己的尺度去批判别人了。这种跳脱自我的角度让我看事情更清楚，因而转化了我积聚多时对石生的怨恨和对自我的自责，使我能彻底地从悲苦之情中跳了出来，转而对我们俩人都有一份深切的疼惜，终于使我能更纯净地关怀石生，并自然地由男女之爱转化成了亲人之爱。

在我们刚分开后的石生生日那天，我送了她一幅画，是在一片宽广而美丽的田野里，一个无忧无虑的小女孩和一只小灰兔正在开心地奔跑着。石生看了很感动，她明白我真的了解她，什么都不必说了。

事隔了好几年，我最近特地去了一趟波士顿，因为刚巧佩佩、小妹、和石生都在那里。看到了石生，那些天我们谈了许多，觉得分外的温馨。回到住处和珮慈通电话时说起我的感受，珮慈告诉我，她理解并由心里为我高兴。和石生长远的感情能够在分开后转化得这么好，又有珮慈对我这样的深刻理解和信任，让我无比地感恩生命的带领与仁慈。

在发心的力量上，我想再多说两句。我们每个人在世上的缘分都不一样，但我们都有和自己特别亲密的一些人。虽然我们都有着深厚的情，但亲密的人之间也常少不了许多的伤害和心结。有时甚至让我

们感到“一失足成千古恨，再回首已百年身。”就像在我刚开始做事时，石生精打细算地用我们当时微薄的积蓄布置出了一个漂亮的家。爸爸到我家小住，因为吐痰还是什么的在地毯上，我听了石生的抱怨，对从小宠我爱我的爸爸讲了一句令我终生后悔的话，后来他很快就开始进入了老年痴呆症，我再也没有机会向他道歉了。最近有一天中午，我和珮慈在吃饭谈心时，忽然领悟到在任何人和事上，宇宙里还有一句和这句话相对应的话，但在我们的日常生活里却很少被提到。我个人的体验是这么看的：当我们在不同程度上失足的时候，内心通常都有一股蛮大的力量推动我们，才使我们说出或做出了一些过分的话和事，它对别人，对我们自己造成的伤害可以是巨大而持久的。但同样的，当我们内心有一个强大的善愿，而且我们愿意顺着它努力时，它往往可带领我们穿越昔日层层叠叠的苦与痛，在不知不觉中，我们已走近了一座美丽又纯净的山峰了。这也是为什么我常说用心凝望心中的善意，跟着它走，就是择爱而行了。

“一愿横穿千百恨，蓦然已近圣洁身。”这是我最近对自己生命里一两件事情的一点感悟，但自己到现在也只有几个持续的心愿，在大部分事上都没有这么强烈的善愿与决心，仍是一个会随着心中的情绪不时起舞的老学生。

下面让我说一个正在努力中的例子。

从陪伴苦难到支持善意

“只要他主动在善意里踏出一步，我就愿意来陪伴他。”



回首过去，我看到自己是从陪伴苦难慢慢走到现在支持志愿者的方向的。虽然小时候生活条件一般，但我并没有受过真正物质上的辛苦。到是心里的苦，我有许多体会。其实我的经历和许多人的境遇相比仍是较幸运的，但因为我自己的情绪容易起伏，所以相同的事，我往往比别人感受到更多的心苦，更久不能走出来。慢慢地，我不但非常理解在心苦中的人，也愿意陪伴他们。在陪伴五保老人和自己母亲的过程里，我也体会到老、病、死带给人的无奈和心苦。我感到世界上的苦不管是物质上的贫穷或心头的苦实在太多了，而周围确实也常碰到有善意的人却找不到地方去发挥这份善意，因此，美新路的创建是石生和我走过这个世界的一个礼物，一个让孤寡老人、弱势少年、和志愿者可以在一起彼此陪伴的一个平台。

在中国的大地上服务了近十多年后，陪伴苦难和支持善意的发心又带着我走进了印度这块古老的土地。

印度之愿



德里专为贫困儿童创立的一个学校里孩子们的绘画

以前曾与石生一块去印度参加过一个静坐营，因为营地是位于偏远地区的一个山坡上，所以并没有太多身处异地的感受。结束后，有机会在孟买待了两天，这才让我第一次真正地接触到印度的人民。当时有两个景象留在了我的心里，一个是在孟买繁华大楼旁的贫民窟，有许多人在街头流浪乞讨、在角落睡觉；另一个是流浪者里一位过于年轻的妈妈的眼神，她那无助和痛苦的眼神孕育了我对印度这个遥远又陌生的民族的第一份善愿。

回来后，也没太多想这些事，但它一直在我的心里。这几年不时地看到印度的报道，听到他们的经济在崛起，拥有大量的人才，新一

代的年轻上班族正在形成。我心里想，长期陪伴可能在印度会有一个萌芽的土壤了。我在中国已服务了十多年，我很愿意去陪伴印度的青年志愿者，为他们分享我的体验，支持和鼓励他们在善意的路上持续前行。印度虽是一个大国，我却一个人也不认识，伙伴的机构也没什么人在印度有熟人或关系，这种想法也就很难往前推进了。

去年五月，和哥哥姐姐们一起送母亲的骨灰到浙江的富春江去完成她的遗愿。在晓萍的细心安排下，我们在母亲钟爱的青山绿水间，轮流把她的骨灰送回了她来的地方。在轮到我的时候，我跪在骨灰坛前，一直觉得感恩和难舍，亲恩难忘啊。但在我撒出去的瞬间，我明白母亲从此又是天地的一部分了：在富春江，也在太平洋，也在德州她的湖边故居，也在春天的微风里。就在那天，我觉得庆祝自己60岁生日的最好方式，就是脚踏在印度的土地上开始我的印度服务之旅。

这件事没什么人能帮我，连我自己都不太清楚怎么帮我。先从认识的一两个美国基金会开始联络，因为我知道他们有印度的办事处。但都不顺利，其中以前我曾在北京接待过的一个人在澳洲，甚至手机响了都不接，也不回，邮件也是一样。另一个组织的亚洲副总裁，人非常好，但不幸忽然得了重症进了波士顿的医院。只好一方面翻译一些中文的资料，一方面开始上网站搜索，发觉印度真的很大，NGO也多的不得了。有一阵子，我发现眼睛很痛，想是电脑上字太小了，看得多了，赶紧把家里的大屏幕调到办公室用，再适当地休息，好多了。天无绝人之路，忽然从美国来了一位旧识，她曾负责过印度的事，

在她的热心推荐下，总算联结上了第一个印度人。更妙的是，我某天晚上给已多年未联系的一个基金会主席打电话，但他不在纽约办公室，要到下午才回来。刚好我第二天要早上四点多起来去机场接珮慈，结果通了电话后，他立即帮我联络上了他们的印度总干事。

就在此时，我发现伙伴晶晶有不错的英文能力，使我大为高兴。于是，把晶晶给“拖”了进来，帮我一起和印度方面联络，到今天总算有机会去印度实地探望一些类似的 NGO，接触一些弱势的老人和孩子，也应会碰到一些志愿者，进行一个学习之旅了。

伙伴们常问我，为什么要去印度？我明白中国就有无数的机会了。我想我只是一个愿意分享的人，而我深深地相信，中国和印度的人民若在未来的 20 年里有超过一半的人选择志愿服务作为他们生命的一部分，这个世界就会愈来愈宽容、和平和美丽。我不一定能做成什么大事，但我想要在这方面做我所能做的。我虽已是一个年届花甲的人，但我的心却常感到很年轻，仍乐于和大家分享，一起去走这条美好的道路。

初访德里

在去印度的前两天，珮慈就要我去便利店买两瓶大的矿泉水准备带去喝，我当时觉得有点好玩，但还是照办了。这位小姐没去过印度，而她听朋友说的常都是些吓人的贫穷和脏乱。珮慈一方面很愿意陪伴我去印度，一方面心里有些担心印度的脏乱。她一直好意地提醒我，我们应该打预防针，我觉得没那么严重，但是我去店里买了可以涂抹在身上的驱蚊子药水，因为疟疾是在印度较常听到的问题。临行前一天，我们又去了台中的一家面包专卖店，珮慈买了好多很好吃的面包，也是要带走的。八月一日，我们正式出发，早上四点半就起来准备搭第一班的高铁去桃园机场。到了高铁台中站，发现还有一些时间，珮慈的抢购此时达到了一个新的高潮。我们在一个大袋子里装进了消毒的湿纸巾、干纸巾、她整理头发用的东西、饼干等，等我付帐完毕，她又抱来了一大堆的泡面、口香糖、两瓶中型的矿泉水等，那位店员看着我们的神情有点怪异，我想她在猜我们要去一个什么样的地方？

终于来到德里了，为来这儿，我确实用了不少的心力和努力。在到饭店的一路上，感到印度首府的基础建设是落后于现在的北京了，走在街上的人民显得十分的贫富不均。印度和中国同样是文明的古国，但文化却很不一样。在路上塞车是正常，但在车阵里发现一头牛正在路中间走路就觉得有趣了。

饭店是在一个相对孤立的地方，旁边的街上站了一大群的闲人。进了我们的房间，一拉开窗帘，竟然看到一道完整的彩虹就在窗前，

这带给我一份惊喜，虽然随着阵雨的结束，两三分钟后彩虹就完全消失了。但这真是太巧了，我感到一种美好和被欢迎的感觉。

晚上和一个 NGO 的负责人见面，她是经过佩珊的介绍而建立联系的，她很热心地帮助我了解印度的公益发展。印度虽是世界增长第二快的经济体，但贫富不均的程度比中国还要严重。在最近的世界富人名单里，前十名无一位华人，但印度竟占了四位，而印度人里每天收入不到一美元的贫民超过一亿人之多。在印度的城市里，大量的人口就住在拥挤不堪的贫民区里，有时连生活的用水都没有。令人欣慰的是，印度的 NGO 非常普遍且活跃，在印度现代的社会发展和资源分配上担任了一个重要角色。印度政府、企业和 NGO 之间有着比较不错的互动。

上天的礼物

第二天是八月二日，也是我六十岁的生日。因为时差的关系，佩慈和我很早就醒了。我邀请她和我一起就在床上静坐感恩。好久没有静坐了，但我仍然喜欢它，就像弹钢琴一样。开始时，总是先专注而珍惜地感恩我在奶奶身边的日子，我深深地明白过去的事虽往事如烟，但它也是时间长河里一个永恒的存在。继而感恩爸爸，和最近才离开的妈妈，心中的宁静和感谢有时是难以形容的。感谢上天让我在此时能有佩慈这样的生命伴侣在爱的山路上结伴而行，感谢和我从年轻的生命里一起走入中年的石生，感谢在生命的洪流与起伏中一直陪

伴在我身边的尧哥、涛哥、以及蕾姐和露姐，感谢佩佩和小妹，让我有机会以父亲的角色陪伴他们一起长大，感谢赵午、辉胜、小白、田栋、老马等这些中学大学时的好友给我的影响和快乐的时光，感谢 Fred Lax、John Williams、Jim Cosgrove、Dan Stanzione 等这些在我做事的年代里重要的引路人和好友，他们教会了我做事的态度和方法。随之而来的是已逝去的 Nana Hairston，妈妈三十多年的老邻居，后来也成了我的忘年好友，她的正直、积极和对人的关心也成了我钦佩和学习的榜样，她在我难过的时候连续写了 11 封长信给我鼓励和安慰。郭大妈、张大妈、苏大爷和苏大妈也是我感恩的对象，好高兴能认识他们，并和他们在人生的晚期彼此一直的关心和陪伴。然后是美新路这近十年来的伙伴们和志愿者们……我也非常感恩真的能在六十生日这天走在印度的土地上。

感恩的时间总是过得很快，在宁静中感到外面的光已很亮了，张眼一看，已快七点了。下床开始洗漱，正在刮胡子时，忽然听到有人按铃，很纳闷这么早谁会这么不识相来打扰？慢慢地打开门，门口竟空无一人。然后走过来两个人，我看着他们，手里拿着刮胡刀呆住了，是佩佩和小妹！他们说“生日快乐，爸。”还有比这更好听的音乐么？我重重地抱住他们，心里明白为什么最近珮慈老是有一些神神秘秘的，感受到了他们卡片里写的但我当时还没看到的话，我感动得说不出什么了，只有泪眼相对。这是一个什么样的日子，上天如此不断地善待我？我后来才知道，小妹和佩佩早就在筹划这件事，他们得到了珮慈的大力支持，她和他们一直在一起神秘地计划，找便宜的机票，

所有的亲人包括石生也都知道和为我高兴，除了我这个幸运的傻子！在他们长大的日子里，佩佩和妹妹很少在我生日的时候和我在一起，因为八月我们总是会回到新泽西州去住一个暑假，和亲人及好友们相处。但我因工作繁忙，总是一两个星期后就得匆匆地赶回东京、台北或北京上班。他们本想着是飞到北京为我过生日，没想到我五月在富春江上决定自己生日要到印度来，他们就毅然地决定从波士顿飞欧洲，再连夜转机飞印度，来加入我，陪伴我开始我的印度心愿之旅。没有比这更好的礼物了。现在很难给我买礼物了，但这份陪伴还是我非常非常喜欢的。特别是小妹，我已一年多没看到她了，她选择在这天来和我拥抱，我真是没的说了。她现在在波士顿专注于人像的摄影，我看了一些她的作品，觉得挺有创意的。



小妹最近帮佩佩网站首页拍的照片 (www.huapei.com)

母亲去世时，留下了一些辛勤积攒的钱，按照她的心愿，除了给姐姐们一部分，其余的一部分想给一些真正需要的贫困孩子们。我也要了一千美金，我想要用妈妈的钱做一些自己最爱的事情。通常都只是几块钱的事，譬如买我最喜欢吃的冰淇淋。这次来印度，我一下子用了其中的五百作为我的部分路费，哥哥姐姐们给我的生日礼物是另一半的机票钱，而珮慈也出了从台北到德里的一段。这份生日礼物对我有不一般的意义。在我大学毕业的时候，我拿到了奖学金但没有到北美的机票钱，那时只有祖尧哥开始教书了，当时他和瑞芬嫂二话不说就给我寄了六百美金来，帮助我走上了一条新的人生道路。我这次到印度用妈妈、哥哥姐姐们、珮慈给我的机票礼物，在某种意义上就像他们的爱陪伴着我来到这个我觉得很陌生的国度，帮助我开始我一个新的服务之旅。我深深地理解我在印度不认识一个人，在这儿倡导长期的用心陪伴会是一个更艰难的挑战。现在珮慈、佩佩、小妹亲身的陪伴我，更给了我一个坚实的基础去踏出我的第一步。万事起头难啊，我只是一个努力的学生，而上天的礼物总是这么的恰当和美好。



HelpAge India 所照顾的已痊愈的麻风病老人

“一段美好的志愿里程常是在我们对内心的一个心愿下了决心后开始的。”

改变自己的途径

4. 从觉察到选择
5. 独处
6. 追随善意的喜悦

4. 从觉察到选择

“人生若没有觉察，选择就少多了”



我们心里都有自己的路 (小妹摄: www.teresayeh.com)

我一直到大学毕业都没有近视，当时条件不好，为了进好的研究院，晚上在灰暗的灯光下读书，结果就和眼镜结上了不解之缘。我现在不戴眼睛看什么都只是模糊不清的，走在路上更得战战兢兢，稍微远一点的东西就不能辨认了。这使我联想到觉察也是一样的。我们都生来就有自我觉察的能力，但因为长期不去用它，大部分人都和我前面的几十年一样，总是依靠自小养成的习性来行动，很少能随时倾听到自己内心的感受，并看清楚此刻自己面前与习性不同的行为选择。

在长期陪伴的旅程里，有许多的喜悦、感动、和温暖。但同样的，挫折、失望、和疲惫也都是常见的，这些负面的感受处理不好时，可导致我们从长期志愿的路途上黯然隐退。很多年轻的志愿者都非常看重自己对服务对象的帮助和积极影响，这是完全可以理解的，但在我的体验里，爱的传递更在于我们是如何与服务对象在一起的，而好的陪伴离不开一个好的心态。从长期的陪伴来看，这就意味着我们必须能有方法摆脱负面的心态来持续我们爱的陪伴。在我学过的工具里，自我觉察是一个极为有益的习惯，它可帮助我们认清目前的处境并选择从负面的情绪中跳脱出来，因而能在陪伴的道路上走长远的道路。在此，我想用几个不同的例子说明。

无察之苦

“没有觉察，看事情就像一个近视眼没有戴眼镜”



我现在和志愿者在一起虽常苦口婆心地大谈觉察对服务或生活的好处，其实我自己是很晚才明白这事的。在我女儿怀瑛上初中时，有一阵子她非常喜欢看各种魔幻和科幻的小说，乐此不疲。当时我们之间的互动不是不好，给她出主意她常不爱听，我讲的话也很容易使她生气，搞得我也变得恼火，有时甚至会彼此吼叫，然后几天不讲话，使家里的氛围变得很冷。

有好些年我常会急小妹（我们在家里这么叫怀瑛）的事，觉得内心有很大的压力，但每次和她沟通又常适得其反，搞得急上加气。说她聪明，她并不买账，对她吼，她摔门有时重的我都吓了一跳。但她一看到佩佩（怀佩，她哥哥）就很开心，两个人说笑个没完，让我很羡慕。在这碰碰撞撞、有时开心、有时痛苦的漫长过程中，我隐隐地觉得小妹和我讲的话有些道理。她有时说“你说我聪明，对我有信心，但我觉得你对我其实没信心。”好些年后往回看，我常为她担心这、担心那，这不就表示我对她没信心么？没有觉察的时候，我只是一味地顺着自己的习性反应，常辛苦地随着情绪打转却苦于不出来。觉察到这点并不表示我就能不再担心了，我发现我挺爱担心的，即使觉察到自己的行为，却常继续地沉在里面而不愿跳出来。后来的岁月里，我又陆续觉察到许多东西，譬如有时我会为小妹做一些事情，我觉察到里面有些动力其实是为我自己做的，我想要别人觉得我是个好爸爸，有时会是因为我自己愧疚做得不够的一种弥补。有时甚至我对她的希望是为了我自己在朋友圈子里有面子，有这么个好女儿。她决定离开著名的布朗大学后，很长时间内对我是一个挺大的挑战，这怎么

行呢？觉察的好处是一旦我明白了自己行为后面的为什么，我就更了解自己的问题，也比较能更好地去调整我自己和做出不同的选择。后来，当朋友地问到小妹时，我愈来愈能坦然地和他们分享她的状况，而不以他们的反应为意。我在心里一样的热爱她，看的到她独特的美、才华、努力、和她逐渐找到的属于自己的路。

习性的力量

“习性的力量大得惊人，但觉察却能改变它”



蟑螂

我从小就很讨厌蟑螂，每次看到就很恶心厌烦，必除之为快。近年来，我有了觉察的习惯，我开始看到自己对蟑螂厌恶背后的一些原因，主要是有两个想法在很小的时候就植入了我的心田。一个是和贫穷有关，令我惊讶和觉得有趣的是，我虽自己多年来在陪伴贫困孤寡的老人，但在蟑螂引起的感受里却包含了对贫穷的一种轻视和厌恶。我在心里认为蟑螂是穷人家才会有的东西，自己家中若有蟑螂表示我的家里很脏、家道中落、一塌糊涂了。另一个想法则是蟑螂会带来可怕的病菌，千万不能和它接触。我已记不清何时得到这样的概念，但它们已深入我心，并一直指导着我见到蟑螂时的行为。

到美国后有几十年了，后来又住过东京、台北、北京，我住的地方再没有发现蟑螂了。但自从几年前我搬进了现在这个家后，竟然又开始不时的看到蟑螂了。开始很不能接受，不知它们是从哪儿跑进来的，想尽了办法堵塞，但总不能彻底根绝。最后仍是打死了事。最近在觉察我对蟑螂的心态时，觉得蟑螂也是一个生命，并没我小时候听大人说的那么可憎，因此决定做一点改变。我开始试着用各种方式把蟑螂请出去，而如果它跑的太快我追不到，我决定就让它暂住一下。这个选择使我在遇到蟑螂时的行为和心态都立即有了改变，比较平和而没有恶意了，这算是一步，但我知道我对它带着病菌的恐惧还是在的。

这个改变的基础和我一直很仰慕的一个长期志愿者史怀哲有些

关系。史怀哲是十九世纪从欧洲到非洲行医的一个著名的长期志愿者。这些年来，我常为志愿者们讲述他的“尊重生命”的理念(注二)，其中一个小故事是这样的：史怀哲说，一个农夫为了养活他赖以耕田的牛，可以割下牛所需要的一千根小草花给牛吃，但在他做完了一天的工作，开开心心回家的路途上，他需要小心不要踢到路边的小草花，因为它们和他一样，也在欣赏着美丽的日落。

突然的信

有一次去云南腾冲出席当年父亲所创立的一所职业中学的颁奖仪式，在聆听拿到奖学金的贫困学生的诉说中，被一位女孩小尚（化名）的故事感动，而开始给她写信关心她。没想到她没回我信，我忙又常出国，也就没放在心上。隔了一阵子，我想起来又给小尚写了一封信，没想到还是没回信。这时我想她可能并不想和我通信，联络也不方便，也就不想勉强的和她通信了。一次从国外回来，桌上一大堆信件，其中赫然有两封快递，而一看都是从腾冲来的！我打开一看，是小尚的来信，其中最重要的是她有一个机会来北京念书，但钱不够，希望我能帮助她。我当时的情绪马上有点火冒三丈，心想：平时不理我，现在倒想到我了。过了一会儿，我觉察的能力才恢复过来。由于在我过去的伤痛里，我已明白了每一个人做事都有他的道理。因此，我并没跟着我的情绪走远，我接纳了自己当时有些愤怒的状态，觉得一个好的选择是进一步了解这件事情，于是给她的校长打了一个电话了解状况。在得知情况确实有些紧急后，我又拿到并打通了她母亲的

手机，向她了解了一些更具体的情况。我发现这件事确实是很最近才出来的一个机会，可以让一部分同学到北京同样性质的职校学习，并同时拿腾冲和北京的毕业证，小尚有机会参加，但必需再交一笔额外的费用。而小尚的母亲早已马不停蹄的在周遭的圈子里借钱，但时间快到了，钱却只筹了一半不到。小尚和她母亲都想到了我，但一直拖着，因为不好意思跟我开口。我听得都跟着急了。这些都让我更明白为什么会有这快递的原因，从而帮助我做出一个更带着善意的选择。

现在小尚已在北京工作一段时间了，我们不时的还会通个电话。我有一次好奇问她为什么没回我第一封信？她说她收到我的信不敢相信我会写信给她，接着又担心该写怎样的一封回信给我才合适，在不断思考中时间就不知不觉地过去了。而她收到第二封信时，因为没及时回前面的信，自己内心有巨大的压力。事实上，她后来写了回信，只是腾冲的信来得很慢，我又常不在，夹在一大堆信中我没看到而已。换一个角度看同样的事是多么的不同啊，我庆幸觉察帮助我看到自己内心的习性反应，选择了不同的行动，而能一直陪伴着小尚走过来。

盲目的自信

另有一次，我身体有些不适，持续了近一个月。开始时只是有些中暑，后来演变成感冒，之后的深度咳嗽最让我烦，因为我因此中断了日常的锻炼和喜爱的网球，但我仍不愿休息，坚持每天来美新路。恰巧珮慈此时在美国经历了一个挺大的挫折，我想在这困难的时刻在她身旁陪伴她，就立即连夜赶到了加州。我的咳嗽因此更剧烈，开始

拉扯我左腰的肌肉，每次咳嗽时腰部就开始疼痛，以至于上下床都成了一件很辛苦的事。本来这时好好休息、服药是很正常的应对，但我从小的习性却让我内心一直抗拒这样的方式。一方面，我一直觉得不吃药，让身体自然地恢复是最好的方式。另一方面，因为我很幸运，从小没生过什么大病痛，加上那时刚在美国做了简单的身体检查，大卫医生称赞我是他见过最健康的 58 岁男人，更让我觉得我的身体很硬朗，一些身体的不适撑一下就会过去，不用特别休息。我常常就是在这样的一厢情愿中生活着。

力不从心常是慢慢发展的。一开始我虽仍每天来美新路，但我发现我已在回电邮上逐渐落后了，后来连重要的邮件都看不完了，但我仍不愿改变，总觉得熬一下就过去了。直到从美国回来的路上，我才觉察到我这个人生大学的老学生还真是挺固执的，抱了一大堆的观念与习性不肯放，生病了不肯休息，也不肯吃药，自己还觉得挺棒的。

我很感恩我有了觉察的习惯，它总是帮助我看到自己所在的身心困境。这次又是觉察帮助我回到了感恩的心境里。感恩自己的身体一向是如此的健朗，感恩自己能常在善意的带领下活着，感恩生命常是如此的丰盛，感恩能和珮慈在这样的时光里患难与共。

觉察也帮助我愿意接纳，接纳自己的不足和病痛，否则我也常会把自己想的挺完美的。当个普通人的感觉真好。这几天我天天安静地静养、散步、和小区门口的小贩们聊聊天，买些便宜的花草回来布置我们小小的阳台和木台。三四天下来，拖了许久的腰痛也将近痊愈了。

“我们心中都有许多习性在运作，即使在上面的一些小事里也可

见到它们惊人的影响和力量。习性一方面帮助我们能迅速地处理日常生活，但也同时限制了我们的许多选择的可能，唯有自我觉察能帮助我们选择自己目前想走的道路。”

从觉察到珍惜



珮慈和我在休士顿湖旁（小妹摄）

前些年的春节孩子们都已离家，石生有时会一个人去旅行，我常会选择一个人在家安静地独处几天。不看电视，不接电话。基本上若非必要，不讲话也不出声。我住的社区过年时大部分人都回国或旅游去了，许多做事的人也都回家了，路上很少行人。我特别喜欢在这样的时刻每天走长长的路。可能是我过去的觉察能力比现在还要差，这种安静独处的时光对我特别有助益。每次都觉得世界变得更真更美了。静默与独处帮助我觉醒，这份觉醒也使内心常有的喧哗逐渐退隐，使身旁的即便是一草一木都显得更真实，更让我感到和它们亲近，看到它们的生命和美。

这几年，我的生命有许多的变化，先是石生的离去，然后是和珮慈的联结。前年，我在母亲所住的休士顿湖畔和珮慈结婚了。对觉察的欠缺使我错失了许多可以选择和石生更好分享生命的机缘，这些过去的痛苦使我更深刻地走进了觉察，和对此刻生命的珍惜。

我对生命有一种浓厚的感恩。从我奶奶开始，我一生下来就得到了许多的爱、关怀、照顾与教导。其中有一些亲近的人是特别重要的，他们都陪伴过我走过一段长长的人生路，带给我爱、关怀、安慰、支持，和学习与成长的机会。没有他们，我绝不会是今天站在这里的这个我。他们有的已逝去，有的就在我身边，有的已踏上了不同的人生旅程。我曾经对他们有很多的依恋与不舍，但对生命的觉察使我现在更懂得对曾在一起的时光从依恋转化为感恩。我把他们的照片贴在我的书房墙上，每天我都有机会对他们感恩曾经在生命中一起分享过的时光，他们永远地活在我的心中，也使我在内心中感恩生命的丰盛。

我以前曾是一个喜欢筹谋算计的人，凡事都想要控制它发生的路线，特别是对我有利的路线。由感恩而逐渐涌出的丰盛感使我愿意分享而不是更多的获取，开始学习放下自我的骄傲，转而与命运合作。凡事尽力，但不硬求一个特定的结果。我感恩生命中的奇妙因缘，它常把我带到无法想象的转折点。和珮慈相遇、相伴就是一个好的例子。本来在石生离开我后，我已诚心地想一个人走在学习爱的旅途里，但命运却将和我毫无关系的珮慈带来，成为我爱的道路上的伴侣。我也深深地明白，生命给我的，只是每个缘分的起始机会，将来的路还要看我自己走出的每一步。

很多年我都是一个内心骄傲、喜欢批评、和容易排斥他人的人，觉察也让我能选择更专注于生命的此刻，并学习接纳自己的不足与珍惜身边一起的人。接纳并不等同于宿命论或是同意别人做的任何事，而是如实接纳已成的事实。但对任何一个事实，我可以选择全心全意地继续接纳它，或改变它，或离开它。有了接纳的基础，就可能珍惜生命的现在，珍惜我自己，珍惜旁边的人，珍惜我所吃的饭，珍惜我在生命旅程中所明白的事情，珍惜我所享有的事物。因为珍惜，所以愿意放下一些生命中曾追求过的东西，去做自己真正喜欢的事。因为珍惜，所以愿意去面对自己，面对自己的恐惧，穿越过去，做更真实的自己。

有了觉察，面对将来，我在学习选择善意的祝福，而不是期盼或恐惧。对自己将跨出的脚步祝福，祝福自己身上的每一个细胞，祝福我的家人、朋友们、老人家们、小朋友们、志愿道路上的伙伴们……

祝福我们大家能常觉醒地生活着，珍惜生命的此刻，为每一刻自己的生命作出好的选择，常常地走在爱的平和、丰盛、和喜悦里。

注二：《史怀泽传》，中国社会科学出版社，2004年。

5. 独处

“能安然独处的人常是一个好的陪伴者”



一个人若自己都吃不饱还捐钱资助贫困学生上学，这虽让人感动但很难长久持续。同样的，一个人若自己还很不会面对和处理自己的负面情绪，如果去陪伴另一个容易陷在负面情绪里的人，那遭遇困难是可想而知的。由于我自小是一个情绪容易起伏的人，所以我理解能安然的面对浮躁、沉重、恐惧的时刻并接纳自己的状态是很不容易的，但这确是进入长期陪伴别人的一个重要优势。

能在痛苦中比较安然的独处对我来说并不是与生俱来的，事实上，我有好几方面的障碍。我是一个不喜欢黑而又怕鬼的人，一个人晚上待在黑暗的地方对我来说是很大的痛苦。记得小时候住在台北安东街一个日式的房子里，有挺大的院子，我从院里的书房要回到主房时，常会大声地喊“奶奶！”一直到她听到了，站在客厅的门口回应我“来吧，毛小。”我才敢快速地冲过那个很黑的院子跑到奶奶的身边。我对一个人待在黑暗里充满了恐惧，尤其是听了大人或哥哥姐姐们讲了鬼故事后，晚上总觉得旁边有个怪物就要冒出他可怕的头了。恐惧的心态让我无法安心做任何事，更别提闭上眼睛睡觉了。

进入青少年后，我更多的是浮躁，以及不知如何一个人打发时间所感到的无聊，常只想着和朋友同学们在一起玩，觉得一个人很没意思。偏偏我小时的顽皮有时还真的让我没了玩伴。我六年级时，有一次在讲来讲去的过程里把一位女生的桌子给她整个翻了，结果搞得她失声大哭。其实我们两家是世交，她也是挺好的一位女孩子，我真也不明白自己当时的理由，也不记得了，大概就是顺着恶作剧欺负女生的心理、越闹越过分了吧，到现在心里也还是对她有着一份歉意。这

样的顽皮使得校长有一个周末当着同学的面宣布“大家这周末不能去叶祖禹家玩。”我觉得校长真不愧是校长，因为我不怕被罚站，但她这一句话可真把我给治住了。

有很长的一段时间，我一个人时常会感到一种无聊感，虽然有很多不同的事可做，但就是定不下心来做它们，只有和别人在一起时才能逃离这种感受。在中学时，因蕾姐的启蒙，我对聆听音乐有了一些了解，即使一个人在听古典音乐时，也开始进入一个安然自娱的心境。后来在涛哥的引领下，我又开始体会到田园和落日的自然之美，至今仍常一人徜徉在大自然中而流连忘返。我是个后知后觉的人，一直到上了大学，我才开始领会到读书之乐。但即使有了好些兴趣后，孤单或烦躁这些负面情绪仍会不时地让我想要逃避一个人面对它们。记得大一的暑假，要好了几个月的第一个女朋友和我分手了，当时我心口闷得发慌，我跟着这难受，伤心的感受一直在里面翻滚，整个人陷在痛苦里，对旁边的世界什么都听不见、看不见、也出不来。我记得那天是个酷暑天，但我却在家门口的马路上走来走去，一心等着父亲回来和他诉说这件不得了的大事。可是即使在倾诉之后也没什么大用，一个人时我又烦闷无比，自己觉得苦得不行。还是女友后来又送给我一条她为我打的围巾，才让我打开了郁郁寡欢的心情。我想在我生命早期没能一直长期地陪伴那些孤儿，也许是他们的幸运和我的不幸，因为我记得他们大致上都是挺阳光和坚强的孩子，以我从小受到的娇惯和当时的情绪起伏之大，我很可能会从他们的身上学到很多面对人生不平的哲理。

写日记和徜徉在大自然里，在我早年是最能帮助我进入一个平静的独处状态的事。不管是在任何时候，这两件事总让我觉得和自己很贴近、很平静。可惜早年我没有能力把这份平静的心情带入日常生活，一直到中年以后，我才从静坐里进一步地体会到一份独处的安然，并能开始把它带入生活里去。我第一次真正的接触静坐是跟着二姐参加了在美国达拉斯的一个内关静坐营（Vippasana Meditation：注三），由那里，我才开始慢慢的能比较安静的自己静坐觉察。近年来，渐渐地我不常静坐了。更多的，我体会在对人对事的专注中逐渐有了一份平静和自在。

“年轻的时候常不容易把握自己内心的情绪起伏，因此当我们自身还比较容易在情绪的大海里漂浮时，最好选择陪伴比较阳光、积极的服务对象。”

注三： Vippasana Meditation： 内关禅修，相传是佛陀当年用的一种静坐方法。在美国、印度、及其他地方都有禅修中心，近年来也开始来到了中国。

6. 追随善意的喜悦

“把握住心中的善意是长期喜乐服务的一个关键。”



母亲故居院后的黄昏

在长期陪伴的过程里，就如同人生，总是有许多的波折起伏。有的人走得比较顺畅，碰到的挫折少，有的人开始不久就遭遇困难，也有的人面对失望却能安然度过，每个人的经历都不太一样。我的体验是若能一直把握住心中的善意，就容易进入一个比较开心而持续的陪伴旅程。下面引用一篇我以前的随笔来举个例子。

“今天傍晚我在湖边散步时，忽见一道道的夕阳从白云中飘洒在水面上，我不禁坐了下来，领略这神奇的一刻。今天除了买饭，我也是整天都待在母亲的房子里，面对这空寂的一切。在这些日子的独处中，我对择爱而行¹有了一些新的感受，愿在此与大家分享。

母亲的走，带动我在这些日子里重新检视了自己的核心价值。我个人的愿景仍是活在爱里，实践爱的方式是爱己及人，遇到困难时的方法是择爱而行。很欣慰的是，即使人生完了就什么都没有了，我仍会选择用宝贵的时光努力去靠近爱的人生，仍觉得爱己及人和择爱而行是最值得我用生命去实践的。

这些天，另一个感悟是要把握寻常日子里心中不时涌现的善意，它可带我们行云流水地靠近爱的道路。这很简单，只需要当善意在心中涌现时及时地跟着它走就行了。譬如此刻我在后院写作的这个湖边别墅，最初也只是跟随了一个善意：希望母亲晚年能住在她一生向往的绿水旁。母亲来到美国后，一直居住在一个很小的房子里，房子有一个小院子，母亲和我们把这个小院子弄得生气勃勃，但可惜的是在她的客厅和吃饭的地方却看不到什么外面的景色，三十年就也安然地

¹ 选择活在爱的心态里（详见 www.newpathfound.org）

过去了。有一次，我和涛哥一起到露姐家做客，她带我们去附近的湖边散步，我们都觉得风光好极了。忽然，我想这应是母亲喜爱的一个地方了。三十年前我还是穷学生，现在却不一样了。这个善意随后引出了一连串意想不到的好事情。首先，这个善意先把我自己充满了，而为了达成这个善意的努力和投入，使我自然而然地从先前因石生离去而极度难受的状态中跳脱了出来，进入了一个充满了温暖、喜悦、和丰盛的心态。其次，母亲本已孱弱的身体当时已需要不时地吸取氧气，但这个惊人的目标（当时她已近 95 高龄，而我们要在一个月内搬家才能在湖边庆祝她的生日）让母亲心情振奋，憧憬湖边的美景，过了一阵子氧气罐竟然也不需要了。而我们兄弟姐妹又因此有了一个经常能围绕着母亲团聚的地方，就像从前在尧哥家一样。这又引发了另一个善意，就是我们都觉得瑞芬嫂过去三十年来照顾母亲，而每次家庭团聚都是以她为主力为大家做吃做喝的，我们都有一份感恩的心。所以，我们特意请瑞芬嫂由加州来到这个新家，在我们庆祝母亲生日的那天，我们一起举杯，由母亲讲话感谢嫂嫂三十年来的服侍，我当时深深地感到那屋子里充满着爱的传递。这种在善意里循环的美好生活持续了一年多，直到母亲在这个新家里平静的过世。母亲走后，因没有人固定地住在这里，本来尧哥说就可把这房子卖了，但这份善意又转变成希望这美好的环境能成为兄弟姐妹们共同享有的一个家园，于是顺着这个善意我提出了一个家庭的讨论，结果是蕾姐提出在几年内要搬下来定居于此，我们一致公推她成为我们这一代的 Matriarch(女家长)，涛哥也很高兴，一年也要固定过来很长时间。

由于露姐就住在附近，于是这个母亲最后的家又成了我们这一代共同的家园。珮慈、我、及我们的孩子们在美国也终于又有了一个团聚的根据地。有时兄弟姐妹们会单独地享受这优美宁静的环境，有时大家约好了一起来此相聚、唱歌、出游、谈心，其乐融融。更想不到的是，比我们小一辈的不仅带着他们的孩子们来这里休息或度假，甚至在遭遇打击时来这住一阵子，在大家庭的温暖陪伴和在风景如画的湖边静养康复。这仅仅是我个人生活中的一个例子而已。我现在经常赞叹一个持续的善意能在生活里引出多少周围的善意和好事情！在江本盛博士的多年研究里，他发现善意或恶意的能量甚至会影响水分子的结晶状态（注四）。是的，在善意里的世界是仁慈、宽广、和丰盛的。

在我的体验里，始终如一和无所求是爱的伟大力量的根源，而如何能在志愿服务中实践它们，一直是我在心中反复思考的。长期一对一和有所不求的用心陪伴是我觉得较实际去体验它们的方式，因此，我就想推动美新路不断地在这狭小的领域里往深度迈进。当然，每一个人的路必须靠自己的努力去走，志愿者们来到美新路，我希望大家是把美新路当作是一个实践我们自己爱心的平台。我的内心一直都对志愿者的美好变化有许多的期望，但近来我已渐渐把它放下了。我愈来愈明白我只是一个愿意努力靠近爱的道路的人，这世界上有千千万万的人已经走在这同样的路上，以前也是，以后也会有。我充其量只不过是一个愿意分享的学生。也可比喻为一个一边走路，一边往旁边的田地里撒水的人。田里会有什么样的花果，和这水也许完全没关系，也可能有不小的关系。没有这水，也会有各式各样的水在不同时间灌

溉下来。更何况我愈来愈明白这水也不见得好多！所以，我只要做自己喜欢做的就好了。这也是为什么我常鼓励大家勇敢去尝试着自己。

我觉得当每一个志愿者在内心决定要做志愿的那一刻，都已经在择爱而行了。在负面的心境中能择爱而行是需要长期努力才能做到的，但把握住心中那份飘逸的善意则是另一个角度的择爱而行，这是人人都能做的。我说飘逸，是因为这份善意在我的体验里并不是一直在那里。当它来了，我们可以清楚地选择随着它走，但有时善意却无处可见。这是为什么有很长一段时间我觉得静坐对我很有帮助，因为我以前的心是如此的往外看和不专注，使我没有能力辨别内心的各种声音。一个盲人怎能选择脚前许多不同的道路呢？把爱的心态硬划分为用心、倾听、坦诚、平等、宽容、欣赏、肯定、信任等八个主要显现方式，也是为了辨认的便利，这使我自己较易区别心中的各种意念以便寻找善意。当我经常用心凝望心中的善意时，慢慢地，善意也就容易被我发现。在我们每次的服务开始前，若我们能先安静地感受我们心中对服务对象的那份善意，再专注地去做我们的服务，这对我而言就是一个很棒的服务了。我自己深信的一点是：善意总是在那里的，它也会带着我们往当时的一个好的角度去走。我自己的问题只是如何去看到它而已。

注四：《水知道答案》，（日本）江本盛博士著，南海出版公司。

美好的服务旅程

7. 有所不求

8. 专注之美

9. 生命的陪伴

7. 有所不求

“人皆有求，重要的是了解自己为何而求。”



在德里的古迹里，一位男士正在晨光下静坐。

最近在给大学志愿者的一个培训里，我请觉得自己对服务对象无所求的人举手，结果很多同学都举起了手。这些是大一和大二的同学，我为他们的纯真而感动，我也深信他们确是这么想的。作为一个志愿者，我想在服务里我们有一个共同的不求，那就是不期望服务对象物质的回报。除此以外，我个人体验过许多不同方面的求，能觉察和接纳我们自己的求或放下我们的求，都会减少在长期服务中的失望或挫败感。让我仍是用一些自身的例子来说明：

知己所求：追求公益的效率

我虽已年过六十，但也仍会陷在有所求而不自知的境遇里。我自己的服务对象已更多的从孤寡老人转到志愿者和美新路这个志愿服务的平台。我自己热爱长期陪伴的服务，一直想在中国推广这样的一种志愿服务，而我也自以为可以比较无所求地来做这件事，因此，造成了我甚至团队的许多困扰，因为我没有整体的觉察到自己内心互有影响的几个求。明明我自己到现在都是花任何钱都会想一想的人，但以往在机构的费用上却常以一种不计较的态度来做事，使伙伴们难以适从。其实，当我每次看到我们支持一对志愿者和服务对象要花不少钱时，心里常很难受，因为我一向自认是一个效率颇高的人，而这些又是我长期工作积蓄下来的钱。近来我在觉察中看到自己有几个彼此冲突的想法：一个是把美新路这个平台当作是一个礼物。因此，只管自己用心、开心地做，并不想去求什么特别的结果。另一个是自己

常陷在一种追求效率的心态里，常觉得若质或量上做的差代表了我自己的领导能力有问题。我一直没有带领这个团队去制定清晰稳定的项目目标，也没有建立有关长期陪伴的系统评估，而工作伙伴的积极性也一直没有充分的得到发挥，因此相关的项目运作容易失衡。在这份觉察里，我看到了自己对别的伙伴的尊重，以及自身的一些懒散。我并不是没有带领团队的经验，但我却好些年保持一个超然的态度，没有卷起袖子和伙伴们一起投入在日常的工作中。因此，我也没法提出具体的改进意见或为项目做出不同的决定。第三个觉察是我还有些爱护我好好先生的形象，这使得我不愿严肃地去要求别人。

就像前面说的，我觉得人最怕的是没有觉察，碰到问题老容易在里面绕。而一旦有了觉察，选择就多了，困扰也容易解决了。譬如上述的第三点，我近来有了一些提升。我以往一旦需要对别人说不时，容易进入一个比较负面、严厉的心态。但现在我比较能把对伙伴的关心和对他们做事的要求分开，这对我是一个不错的选择和新的能力。

追求平等的回应：划出界限

很多年来一直在我心中的一个求是平等的回应，但我以前常不知道它的存在，而且它是如此普遍地存在于每一件我做的事里。因此，我有时觉得隐隐的不舒服，当时不知道为什么，其实只是觉得被不公平的对待了。近年来，我觉察能力增进，很快就能从里面跳出来。譬如我是每次都很用心准备给志愿者的培训，常常前一天晚上或当天早上我还会在做一些最后的改动。而在讲的时候，我总是很专注地给我

所能给的。当我有一次发现一位志愿者在听讲时在看短信，我觉察到我心里很不舒服，明白了我觉得他对我不公平，没有像我一样用心地去做他的部分。当时我考虑了一下，决定接纳我自己的这份期望，做我自己。我在心里划了一道线，就是我不接受志愿者在听培训时还一边看短信，我准备请他做一个选择，他可以离开培训去做他想做的事或专心地参加培训。于是，我缓缓地告诉他，在培训时看手机短信使我很不舒服，请他停止这样的举动。我还来不及说他有选择，他听了马上很不好意思地停掉了这个行为。

在这个例子里，他是我的服务对象。我在处理这事时仍是对事不对人。也就是我拒绝他看短信，但我不拒绝他。他即使离开了，我对他本人的关心仍在那里。常常服务对象的举动或要求会让我们觉得失望、过分、或难以承受，这时，若我们能在关心他们的心态中也接纳自己对他们的一些要求，划出自己能做到的界限，对双方可能都有好处。一方面，我们不会觉得自己是被迫地去接受一些事；另一方面，只要服务对象仍能感到我们的平和以及对他们本人的关心，他们也容易了解我们的界限和促进我们之间的相处。

有所不求的自在：Udayan Care(永恒的日出) 里的老志愿伙伴

我每次到印度，都觉得自己像是一个一无所有的人，我很喜欢这种感觉。我在印度无亲无故，在前期碰巧找到一位伙伴 Seema，我们常在炎热的午后一起坐着蹦蹦车到处探访老人院和为贫苦儿童办的

学校。我有时感觉我像是一个住在遥远村落里的老人，人们听说我有些爱和志愿的经历，有人想要听我的分享我就去，和潜在的志愿者们分享完了，我又去到了下一个地方。第一次到德里已是我在中国的土地上服务了 13 年之后，我感到自己的心境更自在一些了。

今年二月，我想进一步地体会印度的文化和她的人民，珮慈就决定陪伴我一起住进德里一个普通的居民小区，我们在那十几平米的地方生活了近一个月。一开始我就病了，拉肚子又发烧。我们住在一个十几平米的地方，我们常去旁边的一个小店买每天的菜，珮慈用仅有的一个电炉，自己煮饭、洗菜、烧菜，我真的不能相信她可以每顿都变出这么多可口又营养的菜来。



珮慈亲手做的清淡饭菜让我很快就恢复了

我刚好了，珮慈又出了满身的热疹子。而如何做长期陪伴的服务却毫无头绪。有一个星期天，好不容易邀请到了七位表示有兴趣的志愿者来听我讲，我们特地去德里的一个大学租了一个会议室和投影仪，甚至照当地的习俗准备了英式红茶和点心，没想到仅来了两位，一个小时后第三位才出现，而其余四位虽在前晚曾通过电话确认，此时却不接手机。这也是一个经验。

可能因为心境比较不一样，这些事情对我没什么影响。我们租的小屋在四楼，旁边有个阳台。我有时早上会到阳台上望着天空和四处的树木，我在心里对着天空说：“I am calling on India.”（我在呼唤印度）我不知道谁会出来和我相应，若没有我也会开开心心地离去。因为我在心里并没有特别的要求要怎样来推动长期服务，因此，我有相当的自在和自由。我本要设立一个美新路的办事处，但渐渐地，我觉得德里并不合适这样做。我不断地寻找合作伙伴、交流，一直到有一天，珮慈和我遇到了 UdayanCare 的创始人 Kiran Modi（绮兰·牟迪）女士。

绮兰出身于印度的望族，长年从事抚养孤儿的事业。从创办 UdayanCare 以来，她已开设了九所孤儿院，另外支持着一千多位弱势少女上学（注五）。UdayanCare 拥有大量的支持者和志愿者，其中不乏长期的志愿者。我们和绮兰以及她的团队相谈甚欢，我们都觉得长期陪伴是一个值得推广的服务，而且就可以从 UdayanCare 本身的需要开始，慢慢成型后再往其他的 NGO 推广。我就这样成了 UdayanCare 的一个志愿合作伙伴。

我不知此路会带我至何方，但让我很自在的是，我并不求是否以美新路的名义做事。同时，如何做，我也没什么计较。虽然我还是一样的努力，但若做不成，我也没什么遗憾。我很愿意陪伴印度年轻一代的志愿者，但若没这个机缘，那也是 O.K.的。

注五：UdayanCare 是印度以长期抚育孤儿及长期支持贫困女孩著名的 NGO，详情可登录 www.udayancare.org.

8. 专注之美

“温柔的专注是一种至美”。



在将台乡五保老人院为张大妈、郭大妈泡脚（1997）

诚如弗罗姆在《爱的艺术》里所说的：“爱的实践，专注是必须的条件。”（注六）在这些年对许多人的长期陪伴里，我感到自己的心境有不少的变化，其中一个是对专注的学习与体会。

在刚到将台乡五保老人院时，常为了老人洗澡不便而牵挂于怀，后来也很快帮着把情况改善了。但在与他们相处了一段时间后，我才知道他们有一个代替洗澡又很养生的习惯：泡脚。没想到这个古老的习惯帮助我和郭大妈、张大妈、苏大爷、苏大妈走进了一份更深的缘分。

在刚开始的时候，因为只有我一个人在探望他们，所以也无所谓固定的时间，想到了又有时间就过去了。那时我经常到不同的国家出差，偶尔带些小东西给他们，每次讲些不同的事情，聊得也都很愉快，是一段快乐的时光。在我知道他们泡脚的事后，我觉得这是一个很棒的主意，就想着在探访时可以帮他们泡泡脚。因为这时我已和他们相处了一年多了，我提出来的时候，她们虽都客气的不要，但随后也都欣然接受了。我总是先把温水加好在洗脚盆内，再请老人坐好在椅子上，我自己则是坐在一种农村的小木板凳上，那个高度比她们低，但正好能照顾到脚盆。当我头几次为她们脱鞋脱袜子时，大妈们都不愿意，但后来她们也就谦和地接受了。我很喜欢这个过程，因为我是非常用心和温柔地替她们把里外的裤管都先仔细地卷高，再慢慢小心地把她们的布鞋轻轻地脱下放在一旁，再轻轻地把她们的袜子脱下，对我来说，这真是一个享受的过程。在这种时刻，虽然她们并不是我的母亲，但我觉得这也类似对亲人的一种孝顺。由于老人一般心脏功能较弱，所以我先把一些温水放在他们的泡脚盆里，再一点一点的添加开水壶里的高温热水，慢慢调高水温。我们通常不说什么，我只是在测试到水温可以调高的时候，把热水壶举高示意，等大妈把双脚放到脚盆边上，我再小心翼翼地一点一点的注入一些热水。我特别喜欢帮大妈擦脚的动作，我觉得可能跟小时候帮奶奶剪脚指甲的经验有关系。给奶奶剪指甲是我很享受的事，我的心总是专注而柔软，在剪的过程里充满了对她的敬爱。在给郭大妈、张大妈专注地擦脚的时候，我想我有类似的柔软的感觉。她们都已先后离去了，但这种圆满美好

的时刻却永远存在我心里。

用心的特质是：当我们真正用心时，我们会专注而珍惜地做我们在做的事。写信也好，和人说话也好，上班也好，玩也好，如果我们用心，就会进入(即使是暂时的)一个比较专注的状态。放下我们对未来的期望和恐惧，也放下对过去的悔恨和依恋，而以一个比较完整的状态来和我们做的事、或面对的人在一起。又譬如当我们听别人讲话时，如果我们用心，就会真正的倾听，因而能进入讲话人的心境，理解和体会他的感受，而不是急于表达我们对他所讲内容的反应。讲的人通常也会从中感到我们的倾听，而感到被我们接纳。真正用心是一个非常美好的状态，不但服务对象会感受到我们的爱，我们自己其实也是受益者，但它是不容易达到的一种心境。

我另一个有趣的发现是我以前和老人在一起聊天时，心容易散漫。但在我有了一些和他们专注相处的能力后，我即使聊天也比较专注了。以前我需要一对一才能专注做的事情，现在在人多的状况里，我也能相当的专注了。而当我进入一个比较专注和安然的状态时，往往和我在一起的人也会安静下来了。就像爱，专注的心也能召唤别人专注地活着。

注六：《爱的艺术》，艾力克·佛罗姆著，光明出版社。

9. 生命的陪伴

“爱——总是关心的在那里”



婴儿时母亲为我洗澡（1948）

在我的体验里，爱是一种自然而永远的关心。亲密的缘分让我们有机会一生一世的彼此陪伴，许多缘分虽因故分开了，但再见面时关心却始终如一。有的缘分让我们永别，但在爱中并没有依恋或失去，只有感恩曾走在一起的时光。当我们能面对各种变化，长久地陪伴别人时，我们也更能在我们自己生命起伏的时候倾听和陪伴自己。陪伴不是拥有或指挥别人的生命该怎么走，而是一直关心地在旁边。陪伴有时需要我们积极地参与或主动地照顾或帮助，但有时只是在旁边倾听和鼓励。陪伴的方式不一，主要是在关心和信任中看别人的需要和自己的能力而定。我们也许不能解决别人所面对的困难，但源源不断的关心和对生命内在力量的信任是人生里极为美好的一份礼物，它带给我们温暖和重新站起来的勇气，这也是我们希望在长期的陪伴里传递给我们服务对象的：他们是值得爱，有内在力量，而且一直被关心着的。

下面让我再一次用一些让我自己难忘的例子，来和大家分享一些爱的陪伴的感受。

爱是始终如一

—这是母亲去世前11天我写的一篇短文—

母亲现已97岁的高龄，星期天即将是母亲节，这是昨晚她和我之间的故事。谨以此短文献给我的、以及天下所有的母亲。

母亲一直是一位坚强而独立的人，65岁移民美国后才学开车，

88岁还自己开车买菜，一直到三年多前才开始需要人住在身边照顾。而我也是那时起才开始固定的每年三次回美国一个月照顾母亲。母亲的身体健康几年来虽逐渐衰弱，但非常幸运的是，她几次跌倒都没有摔断骨头，几次肺炎也都神奇地康复，她只是在没有太多的病痛中非常缓慢地丧失了身体的许多功能。刚开始，我们兄弟姐妹们还能和母亲一起享受很多生命中的乐趣。但近几个月来，她已逐渐变成睡的时间占了大部分，有时整夜咳嗽不止，醒来的时间也仅是没什么胃口地喝些营养奶之类的无趣液体。而她一直有便秘的习惯，想上大号时更是她和我们都头痛的大事。

在四月初，接到涛哥的电邮，说母亲身体状况往下滑落，醒来时也没什么胃口，不想吃东西甚至很少喝水，我很快决定放下一切回到美国来陪伴她。这一个月来，她的状况一直没有大起色，甚至大卫医生也觉得他能做的事情有限了。我们五兄弟姐妹前前后后都回到了母亲的身边。我们开始抛开了令人厌倦的营养奶，给母亲想方设法地弄些有意思的东西吃，没想到露姐和珮慈的海带萝卜汤真的让母亲重新对吃东西有了一丝兴趣。

这几天祖尧哥和瑞芬嫂也赶了回来。瑞芬嫂做的菜一直是深受母亲赞赏的，她开始每天变着花样烧母亲爱吃的菜。红烧海参是前天烧的，母亲看到这个菜，竟一连吃了两小盘，而她已很久没吃固体食物了。母亲吃了东西，精神大振，我们又拿中文报纸给她看，我和哥哥就坐在旁边陪她一起看。

几天下来，母亲又开始在床上和我们用笔交谈了(她的耳朵最近

已全聋了)。昨天下午，她觉得便秘，想吃一种泻药。我心里就嘀咕，因为那药一吃，常会好久都一直想上厕所。我劝母亲等一等，但她坚持，我只能给她了。到了八点半，母亲说想上厕所，我还很高兴，因为我这次来学会了用带了手套和擦了凡士林的手指帮母亲很轻柔地把堵在肛门但出不来的大便慢慢挖出来。昨晚我挖了许多出来，还恭喜母亲大功告成。没想到9点半，我刚上床想休息一会，母亲已按铃叫人了，她又想上大号了。我帮她擦干净了，回到床上，铃又响了，如此一直到深夜两点半。我每次都觉察到自己的体力和心态在逐渐下落，但我每次都鼓励自己回到爱的心态中来，我也深深体会到它的不容易。到两点半时，母亲从我的神态中已明白我很累了，她做手势叫我回去睡。我睡了一会儿，再去母亲房间时已过凌晨四点了，我看到了一生难忘的一幕。

母亲因已完全不能自理，身上又因整日卧床容易有淤伤，我们就不给母亲用尿布，怕她不通风。五月的德州已开始热了，房间里又一直开着供氧的机器，更热得她和我们有时浑身大汗。通常晚上我们只是给母亲盖一个薄被单在身上睡觉。此刻的母亲身上只有一件短衫，屋里仅有一个夜灯，我没戴眼镜看不清楚，母亲的床有栏杆，只见她紧紧地靠着床边侧睡着，被单在另一边。等我一接近，才知道她没睡着，叫我把床单拿走。我一摸床单是湿的，然后看到她的下身及附近还有许多的排泄物，肛门附近母亲自己堵了一张厕所纸。我一下子明白了母亲这两个小时一直不愿叫我，希望我能好好地睡觉。她不能控制，但又强忍着，宁可把肮脏的被单抛开、光着身子在半夜躺

着，也不愿叫醒她劳累的孩子。我想起小时候母亲挤公交车上下班的情景，那总是带给我一种爱的感受。那时父亲因受排挤而赋闲在家，母亲本是一个大小姐出身，毅然地开始学打字，去当一个秘书来单肩挑起我们一大家子的生活。她脾气不好，和父亲处得也不愉快，但她从没有离开有五个孩子的这个家，也始终照顾着她自己的双亲。现在她已走到人生的这个地步了，她还是在为她的孩子着想，我不禁泪流满面。自己常讲爱是永无止息的，母亲从我们生下来到她的暮年，不就是一个活生生的写照么？我无比地感恩有母亲在我的生命里，我知道就像奶奶，不管母亲在何方，她已永远在我心里，她的爱会永远推动着我的内心走向光明。

祖禹

2007.05.08

美国德州休士顿



母亲暮年和我在一起的时光

遥远的陪伴

阿好（化名）此刻正关在监狱（戒毒所）里，这是一个在进行中的陪伴。

我在广州进行一次志愿精神的宣讲时，遇到一位热心的心理医生，他邀请我参与他正在做的一种药物上瘾的治疗项目，因此我很偶然地认识了阿好。从外表看来，阿好挺阳光的，长的也挺好。他刚过20岁，但喝一种止咳药水上瘾已五年了。他本已工作，但这个习惯使他做事无法专注，甚至还会偷一些东西变卖去换药水喝，因此无法长期稳定保持一份工作。阿好的父母、姐姐都为了他的事伤心，也伤透了脑筋。他的父亲喜欢喝酒，父子俩人常闹得很不愉快。阿好自己也明白他的问题，他很坦诚地告诉我，他无法一个人克服这个恶习，他需要帮助。

我很快离开了广州，但阿好的话留在了我的心里。我给他的父亲写了一封信，和他分享我自己的一些经验，并建议下次我再来的时候可以和他们全家一起谈谈。

几个月过去了，我又来到了广州。这次珮慈和我约了阿好及他的爸妈、姐姐一家人见面。珮慈主要和阿好的妈妈、姐姐谈，我和他爸爸谈。阿好爸爸明白他喝酒对家庭造成的问题和伤害，他诉说了他的不容易与辛苦，我也很理解，他后来愿意试着少喝酒。我们在偏远的市郊找到了一所戒毒中心，是基督教的一些热心人士办的。和主持人谈的感觉非常好，我可以感受到她的爱和耐心。我们商量后决定送阿好去这个中心戒毒，为期半年。阿好进去后，我和他通过几个电话，

觉得他听起来进展不错。到了后半段，我终于又去了广州。我抽空专程去了一趟这个中心。它是一个安静的农庄，在长满了果树的丘陵中。阿好变得很快乐，他信了基督教，每天都有一些宗教的活动。另外有很多时间学习一些技能，并在果园和厨房里帮忙做事，与其他同学在一起，生活规律而充实。我由心里为他高兴。阿好带着我到果园里，并教我辨认即将结实的荔枝、龙眼等果树。他还用新学会的技能做了一个相片送给我。一切都很美好。我安心地走了。

六个月到了，院方在评估后建议阿好再多留一段时日来巩固新的好习惯，我在沟通后也赞成他继续留下，但阿好却急着想要回到社会做事，不想再耽误时间了。我们虽不赞成，但都尊重了他的决定。他于是回家了。阿好顺利地找到了一个事，他父亲也真的少喝酒了，还和他有不错的互动，一切似乎都在顺利发展中。又过了几个月，我接到了阿好姐姐的电话，说阿好出状况了。阿好失去了原先的稳定性，又开始晚上常跑出去了。这次是喝酒，更不行了。他被开除了，住在家里，常和妈妈要钱，他又知道怎么让妈妈给他钱，拿了钱就跑了，使得爸妈为此常大吵一架。最后事情愈演愈烈，他和父亲的冲突也不断地趋于严重。阿好的妈妈、姐姐都给我打了好几个电话，我和阿好谈了好几次，但他似乎已失去了自我控制能力。又过了一阵子，阿好姐姐告诉我，他因吸毒被公安发现带走了。

我自那以后还没机会再去广州，前些日子阿好姐姐在电话里告知了我阿好的戒毒所地址，我写了一封信给他，但并没有得到回信，也不知他是否收到了。但我希望能有机会再去探望他。我也希望能和

他家人一起去，让他知道我们仍然一直关心着他，也在等着他。

只有一个好字

“自个儿心疼自个儿”——郭大妈

亲爱的郭大妈：

今天当小华告知我您在睡梦中安然离世的消息时，我正在前往办公室的路上。等我赶到您的床前时，您的手已冰凉了。新年就只有两天了，您还是走了。我常戏说您和母亲都是同年生的，是一对猪姐妹，没想到母亲先在今年五月离开了人世，而您竟也在同年归去了。

在整理您的抽屉时，又看到了那本您常捧在手里的相本，都是近十几年照的相片。里头有您、有我、有张大妈、有魏大妈、有苏大爷、郭雪郭大妈等，尽是熟人啊。有一张是我们大伙儿在将台路的五保老人院里的合照。还记得您那时虽已八十出头了，还能一手提板凳，一手提小桌子在庭院里招呼我们，多利索啊。我那时每回去了总是先去看望苏大爷和苏大妈，然后再去斜对面您和张大妈的小屋里坐。有时我们会去看您养的猪或种的菜，一起在那小小的田园里谈天。那时的物质条件虽差，但回想起来，我们的相聚却是一样的美好。

在那抽屉里，我又看到了那把已显陈旧的梳子。这些年来，刘大夫不再固定地来了，我们慢慢地也把每次的泡脚与按摩转移成我一人也能做的梳头和轻柔的按摩。这已是第二把梳子了，怕也有好几年了吧，上头还有不少您优雅的银发丝。我得到郭恒的同意，拿了这把

梳子和三张您的照片给我自己留念。

我今早上楼去看了苏大爷，他已知道了您的事。我陪他下来向您告别。他是一个有事藏在心里的人，我知道他是难受的。他问我以后还来么？我说我会的。我来的时候您们四位都是康健的老人，如今只剩下苏大爷了。我和这敬老院的缘分还没圆满，我会一直陪伴他的。

大妈，今早我在您面前握着您的手良久，除了轻轻地在您耳边说了小华托付我的话，我只能和您说一声谢谢，感恩生命给我的机会，让我们能彼此陪伴了这么多年的时光。您丰富的人生经历使我常对您的分享感受良深。您在我人生低潮时劝导我要“自个儿心疼自个儿”。您是多有智慧啊！我深深地体验了您教诲的重要。

孟院长在去殡仪馆的路上说，这么些年了，从没听到您说一个不字。您总是愿意为别人想，从不愿麻烦别人。您一向自己照顾自己，洗澡、洗衣服一直到最后。即使到昨天，您还对为您打饭的小李子说“行了，回家陪孩子去吧。”您一直对我说，您是一个贫农出身的劳动人民。大妈，您不识字，但您的为人处事让我除了爱您，还有一份厚厚的敬意。

您也说您是一个有福气的人，还真的是。有多少人能像您在这么高寿的时候在睡梦中安详地离去？我虽哀伤和您的别离，但也衷心地为您庆幸您告别人世的潇洒。我在殡仪馆凛冽的寒风里回想过去和您在一起的时光，只有一个好字。这是多圆满的一种感受和缘分！我会永远地感谢和您一同走过的日子。亲爱的郭大妈，请安息吧。

2007年12月于北京



亲爱的郭大妈

生命的陪伴

——每次到后来，我总是会觉得我跟她已经融在一起了。

母亲走了。我此刻一人独自守在她生前住的屋子里。母亲曾屡次提到当她母亲在30年前刚辞世后，她独自一人守在奥斯丁小屋里那刻骨铭心的悲痛。我当时不知怎样替她减轻已发生的伤害，就暗自发愿在母亲去世后，也独自守在她住的屋子里，我愿意经历母亲一样的苦，现在这时刻来了。母亲有一张照片是蕾姐二月份照的，特别的有神，望着它就像望着母亲本人一样。我将照片和母亲的骨灰都供奉在母亲房里的一个柜上，每天清晨和临睡前我都会向母亲跪叩请安，向母亲诉说我这一生能和她一起走了这么久的感谢和心中的悲痛与想念。在这寂静无声的独处里，我也更明白自己是一个对情舍不得、放不下的人。和以前不同的是，我已接纳悲痛是我生命的一部分，虽然不敢说欣然，但我现在愿意努力地面对与珍惜这每一个漫长的一天里的每一个时刻。

回想这近六十年和母亲的一路同行，我明白她对我的影响太大了。母亲从小聪慧而任性，是30年代宣化第一位女大学生。她长大后，成了一位坚毅果敢的女性。母亲侍奉双亲至孝，对家庭负责，对儿女的关心和照顾至死不渝。

母亲虽是大小姐出身，但在父亲中年失意时，她毅然开始学习打字、速写，毫不犹豫地去出任一个英文女秘书的职位。从此早出晚归，

担负起老母、丈夫和五个孩子的生活与教育。母亲这种主动积极的个性给我很大的启发。我后来能在事业上比较出人头地，很大的动力来自母亲的身教。

母亲平常小心翼翼，但紧要关头则又是另一回事。在抗战初期，她得知老父在已被日军占领的北平病重，马上给正在前线和日军血战的丈夫发电报，通知他自己将即日带出生不久的尧儿找路返京探望父亲。母亲在漫长的路途中经历了一场生死攸关的肺炎和日本宪兵的严酷考验，她的孝心一路带着她勇往直前，她成功了。不但如此，她的出现使重病中的老父万分欣慰而病情日渐好转。抗战胜利后，母亲的老父已去世，她迫不及待地将自己的母亲接到青岛的家中，从此侍奉母亲直至 30 年后在美国去世。

我自认算是一个孝且顺的孩子，一生不愿违背母亲的意愿。即使是石生和母亲彼此合不来，我也不曾为了她而和母亲有过争吵。有母亲这样的榜样，这一切也就是顺理成章了。

这些我一直都有感觉，但这两天在母亲屋里的静默使我有了一些新的体会。我想，在这最后几年和母亲的彼此陪伴里，她帮助我在自己的路上往前走了重要的一段。

近年来，我对内心的世界有了很大的兴趣和关注。我开始觉察到自己生命的方向是往爱的道路靠近，我也慢慢体验到爱在生活里无所不在的可能。十几年前，我开始了对四位孤寡老人的关心与陪伴，这是我非常喜欢的一件事。随着时间的流逝，我对他们有了视如叔叔、阿姨般的感情。但即使这样，它仍不是我生命的主流，因为我大部分

的生活是和他们无关的。三年多前开始和母亲的互相陪伴就不同了。这几年的时光里，每几个月飞回美国去陪伴母亲是生命里最重要的事之一了，和石生的离开我、美新路的志业、珮慈的走进我的生命是并列齐驱的。我虽关心老人们，但我很少需要为他们而放弃什么。而和母亲的相伴就需要我放下几乎所有的事：我在北京做的事，我日常的生活，而去和母亲过她所过的生活：一起在一个很小的空间里看中文报，一起看中文电视，一起看窗外的花开花落，一起看连续剧……

有一段时间，我每次去的前两个星期都会感到闷得发慌，但后面的半段就会心很恬静，觉得这样的生命很美。到后来，我就愈来愈高兴去陪伴母亲了。最后的一年，在陪伴里又多了照顾的成分。在给母亲挖大便的时候，我真正体验到什么是觉醒的温柔。记得最后几星期母亲已完全聋了，但我仍不时的抱着吉他在她身旁唱她年轻时最爱的歌。有一次，我就站在床前唱“A Spanish Cavalier(西班牙的骑士)”，这是她在燕京大学时常和同学们在未名湖畔唱的一首歌。母亲一直在看着我唱，后来她竟然在对的地方跟着我大声地唱了一两句。现在想到我都会热泪盈眶，她是和我在一起的。母亲明白我所有做的事和我的心。虽然这三年多我陪伴母亲的时光尚不足 1/3，但我已真正能体会用生命去陪伴的意思，也就是能放下自己的生活习惯，而能随着别人的生活方式在爱里共同体验生命。在美新路的服务里，我一直觉得这是最核心的内容：长期用心的陪伴。母亲在生命的最后，好好的给了我一个宝贵的机会，我想我珍惜了。

2007. 5. 27. 休士顿湖畔

喜乐的奉献

2007年12月23日在北大的演讲

录音文字整理：温秀岩 邢彦超 孙宇峰 刘媛 赵万良（北大学生）

“我觉得要做好长期服务，最重要的是自己能常在爱的心态里。”

我今天讲一个小时多一点，然后留多一点时间交流，我这样讲话大家听得见吗？最后面的同学听得见吧？好极了。今天非常高兴有机会到这里来和大家分享，我刚看到这个通知，就是在这里的部分人还有别的人要一起去西藏阿里做支教的活动，我是今天才知道。我今天想要做的呢，首先我要说只是一个个人的想法，我不愿说我是一个老师，我从来也没有这样认为过。我比较觉得我是一个同路的人，也许我是一个有白头发的学生，在人生大学里面的一个学生。在我的心里，我觉得每一个人都是志愿者。谁没有做过发自内心的去帮助别人的事呢，只是有没有机会把这个心带出来而已。我今天要讲的是在我的人生里面，我曾经走过不少的弯路，然后把我自己的一些体会（在65亿人里面，是一个非常有限的角度和体验。）和各位分享，也希望能够有机会交流。

我想，谈到我自己，我是把志愿精神和爱等同的，**我觉得爱是一种心态，我觉得它也是一种能力，每个人都有一些爱的能力，它也是可以培养的。**我自己是怎么在这里面成长的呢？我想，首先要从我自己讲起。在我的家里有一个感恩墙，我今天才挂上了一张新的照片，

是我母亲一个 35 年的邻居。我认识她很久了，她最近过世了，她在我的生命里给了我蛮多的帮助。上个星期，我在美国开车，我们一起去看她，她跟我说“goodbye”（再见），我知道那是真正的“goodbye”（永别）了。三十五年的友谊，是一个很长的时间。我有一个墙，墙上挂了在我生命里面、在我成长里边给了我很多爱，给了我很多帮助、鼓励的人的照片。我常常会在书房的时候望着这些照片，感到心里有很多的温暖。虽然他们很多人都已经去世了，但是我还是感觉到他们和我在一起，那种温暖带给我很大的力量。然后看着这些照片吧，我常常会有这样一种感觉，就是一份感恩吧。比如说挂在中间的是我奶奶（对不起，她是我外婆，但我们在家里叫她奶奶）的照片，我小的时候就是跟着她长大的。我常常想起一个背影。我在小学到初中的时候都带便当，我的便当也很好吃，可是有一天，不晓得为什么我就是在家没有去上学。那我就四处走走，我们家蛮大的，小的时候，中间有一个大房子，然后旁边还有一些房子，是厨房，我在那里玩耍。嘿！后来我看到我奶奶的背影，我进去看了看，哦，原来她在很仔细、专心地做一个便当。我的天哪，知道了，原来我的便当是她帮我准备的。虽然我在那种时候很少会在家，因为我都在上学，但是在我的心里头是永远会想起来，从小学一直到中学毕业吧，我知道她每天那个时候，她都在做那个便当，永远在那里做那个便当，那个就是一种在我的心里很重要的源泉吧。另外一个，我常常想起的镜头就是我的母亲，这个镜头我从来没有看过。我母亲是一个大小姐，她是燕京大学毕业的，所以她回国时会带着我在北大转。她说 70 年前她在这里住，自行车

是放在那里，挺有意思的，她骑着自行车去看在清华的好朋友。我们家后来家道中落，然后我母亲就出来做事，很晚她才出来做事，然后撑起一大家子的生活。我常常也会想起我母亲的样子。因为我小的时候每天都喝牛奶，那个时候我的哥哥姐姐都已经出国了，就剩下我、我奶奶和我的母亲。每天她都带三瓶牛奶。我知道她上班的地方是很繁华的一个地方，她回家的时候，常常没有位子坐，她那个时候已经50多岁了，提着三瓶牛奶是蛮重的，虽然我从来没有看过，在我的心里我总是常常想到，她提着牛奶时的那个身影，这个也是一个永远的一种感觉。我想这种感觉就让我心里在我长大的时候有一份感恩。

从这里如果要去谈到志愿服务，今天晚上的一个小时左右，我会用我的一些小故事、一些小的生活点滴来跟大家分享我是怎么样进入不同的感受吧。**第一个感受是感恩。**我非常幸运，就是我出生的时候，我的奶奶已经60岁了，但是一直到我28岁她才去世，我非常非常的怀念她，我非常地爱她。所以呢，奶奶去世以后，虽然我已经28岁，而且那时候新婚，但是我会常常在睡觉中哭着醒过来，因为我想念她，蛮多年的。我在年轻的时候，比如说像你们这么大的时候，我也去过孤儿院去教书，去那里边教英文，因为我的英文还不错，至少那时候自己以为还不错，嘿嘿，很热心吧。但是那种事情，在我的生活里边，那时候就像是一片云，它过来就走了，它不是我生活的一部分。大家懂我的意思吗？就是说，它不是我生命里的一部分，我做了，我也很喜欢，但是它就过去了。但是在我到我奶奶过世以后呢，蛮多年吧，

大概有好几年，我只是很想念她，很感恩。慢慢的，在我 40 岁的时候，我那时候事业算是发展得蛮好蛮快的，在美国他们给了我一个黑气球。因为 40 岁在美国大家就要送黑气球，you are downhill 了，就是你完了，你已经开始走下坡了，开玩笑的啦。但是朋友们会聚起来，给你一个大的惊喜。就在那种场合里，石生找来我的小学同学、我的初中同学、好多人，我就忽然想起来说，就是我想要做一些帮助别人的事情，就完全不经意的，这个东西就跑出来了。就在那几年吧，我觉得我的心里对奶奶的那种感恩、怀念和爱，它有了一个转化。我是一个后知后觉的人，大家可以看得出来，就是说其实你们都是很棒的，因为你们这么年轻的时候就已经走到了这个方向、这条路上。而我年轻时是一个挺迷茫的人，我冲得很快，但是其实我是在拼命地转，跟着大家跑。大概我在 40 岁的时候，我大概就是有一个感觉，就是说，我对所有的老人，就感觉已经有一个 generalization，就是我对老人有一个转化，我对我奶奶的爱已经转化了。我跟所有的老人都有一种很亲切的感觉，并不是说他们是我的爸爸妈妈或者爷爷奶奶姥姥，而是我就是觉得很亲切。因此，这个感觉有了以后呢，它也就在那里。因为我非常的忙，我的事业让我跑来跑去、出差、开会，我想大家很快就会进入这个阶段。就是有了那份心，但是还没有很好的机会，一直到 1995 年。95 年我来到中国，那时候，虽然那已经过了好几年，就是说，要去看望一些老人的这个心愿，已经成了一个我不能不做的事情，因为它就是我。那个时候其实是我事业蛮好、蛮忙的时候，但是我第一个做的就是除了见重要的人和开会，还有一条，就是我要去

看敬老院。那时候，有两位民政部门的人带着我看不同的敬老院，最后到了一个所谓的大队五保老人院，都是孤寡老人。到了那里，我就知道这是我要来的地方。今天我还去了那里，只是他们已经换了两个地方，现在已经从当年的大队敬老院变成一个我觉得像三星级的很好的地方了。那时候我认识的几位老人，有两位已经走了，但有两位还在，郭大妈和苏大爷。我先从这个角度切进来谈志愿服务。就是说，如果我要回头去看，我觉得很多事情就是水到渠成，它自然就在那里。我再举一个简单的例子，比如说，我对老人因为有亲切感，所以有时我自然会做一些事情，比如说帮他们泡脚呀、或者是梳头呀，有的人看见会觉得，哦，因为觉得我以前做事做得不错，有的人会觉得很高尚，好像很不错啊，好像很有奉献精神。可是对我来说，我只是在做我自己。就是说，你把我放在敬老院里边，那个时候那个样子就是我；你把我放在书房里，我就是看书，或者是看看外面的天，我也很高兴。对我来说呢，那些事情就是我，所以它并不是奉献，甚至也不是刻意地要做什么事情，而是我只是在做我自己。若 10 年以前、20 年以前你把我放在那里，我不会是那个样子的，因为那时候的我，不是在那里。所以我想，我自己的体验可以分享，就是**大家如果觉得对做志愿服务有兴趣，非常地好，那就观察你的内心吧，让它带你，去自然地走到那里，不需要刻意地做任何的事情，因为很多的事情就是水到渠成，这是第一点。**因为当你做你自己的时候，你永远可以做你自己，没有什么需要坚持，或刻意去勉强的事情，或者觉得自己在付出，好像觉得不得了，就是我付出的太多了，我需要去 recharge（充电）。

但是当你做你自己的时候就不一样了，不要急。我觉得做志愿服务，最重要的就是不要急。当你是在那里的时候，别人就会感到，事实上最先感到的就是你周围最亲密的人，因为爱是平等的。譬如你有一朵玫瑰吧，你能只给你自己闻吗？在你旁边的人难道闻不到吗？你能只给你喜欢的人闻吗？你恨的人，难道闻不到你身上的玫瑰吗？没办法，我们只能给别人我们有的东西；我们没有的，我们也没办法给；你再喜欢的人，你没有，你也没办法给。你有的就会散发出去，你只要在这个房间里，马上就会感觉到；你没有，你大吼大叫也没用，这是第一点。

另外，我可以讲一下，就是我在内心跌过非常非常多的跤，受过蛮多的伤。我举个例子，我是一个非常积极的人，在美国有一种经理人，叫做 Type A Manager（A 型经理人），我年轻时就是这样的人。因为我从小英文就不错，很能融入美国人的做事圈子，多年的美国生活使我有时在梦里都用英语讲，习惯了，没办法。我以前是一个非常主动、积极而带侵略性的人，我做事就是一个这样的人。其实我到了美国是挺合适的，很适合那个文化，因为他们很鼓励很主动、很积极争取的那种人，我也就是这样的一个人。虽然我这么的主动，虽然我在事业的各方面跑得很快，其实呢，我觉得我只是很小心地顺着一个很安全的路在跑。我跑的路也许是我信任的一位师长，也许是我的父母告诉我的，所以我就是顺着这些人已经走过的路，我所做的只不过是想要跑得比别人快一点而已。大家明白我的意思吗？我并不知道我是谁，我也很少去想。大家都出国了，那我肯定要出国；大家要上最

好的大学，我肯定要上最好的大学；等等。所以我举一个例子，以前当我不了解自己的时候，我不太懂得怎么样叫做爱自己，而我觉得一个不能够爱自己的人，是很难去爱别人的。虽然*看起来和志愿精神没有什么关系*，可是我觉得有很大的关系。当我们没有很好的能力去爱别人的时候，那还谈什么志愿者精神呢？我们能够给别人什么呢？我自己以前就是这个样子，就是因为我个性就是很主动、很积极嘛，我想我也就是 average (普通)，就是普通的聪明才智。但我也很努力，也很会观察呀，就是这样，所以就是做得还不错吧。在美国，刚开始我也是很快乐、很高兴，觉得自己做得还不错。当时我在贝尔实验室工作，也是一个挺好的研究机构，大概世界上没有另一个机构有 11 位诺贝尔奖的得主从那里出来，这是一个人才汇集的地方，我也很自豪能够进去，很荣幸吧。那么，能够在那里，一开始做得还不错，就是从那里得到很多的夸奖和那种恭维，还不只是华人的圈子、亚洲人的圈子，包括主流社会的美国，给了我很多这种赞赏吧。哇，那么我也就觉得这个好得不得了，我就觉得非常喜欢这种赞赏，就觉得好像飘到云里边去了，我觉得我真的也很棒。然后呢，我觉得我自己就有点掉进了一个圈子里边去（现在想起来也是一种学习吧）。这个圈子就是，其实我非常希望得到别人的认可和爱，所以我变得想要更多，看起来我的事业做得不错，得到这么多的赞赏，那我为什么不继续快一点的做得更多更好呢，所以我很想往这条路上去做，我确实也做到了，我变成了一个 golden boy (金童)，就好像我碰到的项目都是成功的。应该是吧，也有我自己的努力，也有很多人帮忙，但是我后来

觉得我扭曲了自己，就是我变得很会观察。如果这个人对我的升迁很重要，而且我很快就可以知道他们喜欢什么东西。我大概知道这个 organization (机构)是怎么样一个情况，我大概要做什么样的事情。那我开始自己觉得会难受，为什么呢？我以前就是我自己，但是后来我变成会去迎合。虽然我觉得这个事情这样做是不太好的，但是我知道这个重要的人他想要这样做，那我帮他找一个理由，把这个东西一变，哎，这样做也挺有道理。我这样一讲出来，那这个人也就变了，觉得我真是了解他……大家懂我的意思吗？但是我并不真的那样想，我违背了我自己的心意，这个让我心里很不舒服。但是，我那个时候因为不太懂得，我想应该用个词叫做自我觉察吧，我不太懂得往内心去了解我自己。我就是不舒服，我一直写日记，但是我写日记无非是把我的感受写下来而已，我并不能够深刻地去了解我感受后面的一些基本原因。这样大概过了很多年，我才慢慢地开始感受到，我其实是为了得到别人的赞赏，而扭曲了我自己。就是没有接纳我自己是谁，而是让我自己不断去迎合别人，然后能够得到他们的赞赏。当然过了蛮多年我才开始有这样的一个 realization(领悟)，然后我开始慢慢地才开始走回来。我想已经好多年过去了，我要讲这个的原因就是说，我现在想到一个东西，就是爱己及人。这大概是我自己看我以前跌倒很多跤，总结的一个东西，就是我觉得一个人最重要的是要先能够照顾好、能够善待他自己，这样他才能够去深深地关怀别人，而不带什么目的。因为我觉得不带什么目的，就是志愿精神或者爱的一个非常基本的表示，这是很不容易的。我想，这一段我就先讲到这里好了。

我觉得没有目的确实是不太容易的，就是我跟我们的志愿者在美新路讲，我们都是人，我们都有这个身体，我们都得吃饭，我们都得去上厕所吧，这个都是一种生理上的或者心理上的需求。但我们可以做的事情是，我们可以从一层一层的“有所不求”开始。我想大家来到志愿这个团队里边，**最基本的一个层次，是我们不求物质回报。**我想这是我们大家比较容易接受的。但是下边的几个不求呢，我现在列出来，大家可以当作一种参考。第一个就是**不求你去服务的这个对象的感激。**这个还是比较容易的，因为我觉得我对一个人好，有时候我会期望，会期望对方也会对我好吧，人是相应的。比如说我们去照顾孤寡老人，他有过几十年的坎坷经验，他不太容易因为志愿者这种每一两个星期的进来，很快就会对他有一个改变。这不容易，他有他的习性，习性是非常难改的，江山易改本性难移。但是如果我们自己能够，就是我自己心里觉得很丰盛，出去的东西就变成是一个分享。这个时候呢，就比较不会去看对方的反应。我不知道大家懂不懂我的意思。比如说我有八个包子，我想吃两个，那时有肚子饿的人进来，我猜我们大部分人都会拿出一些包子让他们吃，不是吗？我们自己够了，吃两个已经很饱了。如果我就要吃一个包子，而我只有半个包子，进来了八个人，我那半个包子还得藏到一个地方去，因为我怕自己不够。最重要的就是我觉得是往内看。我觉得我以前在迷失的时候，我是在一个欠缺的状态，就是我觉得我不够，我需要更多的别人的爱。我举一个以前的例子，因为这个我觉得是一个重要的东西，我在这条路上也陷了很多年。我小的时候，我父亲是一个抗日英雄，我非常以

他为自豪，但是他很小就成为一个孤儿。虽然他表现得很英勇，他对他的部下挺好，部下很爱他，但他不太会处理复杂的人际关系，所以他的事业并不顺利。我记得我小的时候，有一天跟爸爸出去，我也不晓得干嘛，以为是去看电影，结果不是。爸爸去敲一个门，走出来的是我认识的一个伯伯，是他以前的一个非常要好的部属，我爸爸在和他借几百块钱，很少的钱，这个部属没有借给他。我那个时候站在那里，我很小，我就觉得非常的难受，我觉得钱好重要呀，我需要将来有好多的钱。所以我想很小时候的这种事情，让我的心里对没有钱有一种非常深的欠缺的感觉，就是它让我感受到了欠缺，不能没有钱啊！后来我有二三十年的时间，就是在这个钱不够的过程中打转。学生的时代就不必说了，大家都是穷学生。所以我到了贝尔实验室，我的薪水跳得非常快，可是也结婚了，要买房子呀，又要养车呀，然后有时候觉得那钱还是不够。够不够，是每个人都有一个尺度。我是一个需要蛮多存款的人，我觉得相对来说，它会让我感到心安。我后来再回去看看，我没有安全感，我对钱方面觉得不够，我就拼命地赚钱。我疯狂到什么地步？我在贝尔实验室做事够忙了吧，而且要常加班。然后我又拉着石生开了一家洗衣店，你们相信吗？一个科技博士跑去开洗衣店。我钻到机器下边啊，从来没搞过的，跟修洗衣机的人一起去看部件，讨论要不要多赚一点钱去买新的机器，然后如果有人拿很脏的衣服给我们，我们很高兴，感谢上帝，终于有生意了，所以就是那样。我非常爱我的儿子，我们叫他佩佩。他1岁多的时候，我下班后要抱着他去换班，这样石生就可以回家了。我就带一点饺子去吃，

继续去干洗店的事情。我把佩佩放到烫衣服的板子上，我是一个男人，我不懂。我赶快去找别人做事情，回来一看，我永远也不会忘记那一刻，他摔到了地上，那是一个水泥地。因为没有事情，所以说老天爷保佑我，就是给我一个教训。那个时候，我还只是觉得我很幸运，一直到我的太太流产了，第二次又流产，我看到那个小婴儿的脚，那个镜头让我明白，Hey, I am going crazy (我快要疯了)，就是说，我在干什么。可是那个只是让我开始往回看。我想，有的时候啊，自己没有办法勉强，当我心里有个很深的、小时候留下的欠缺感觉的时候，它是要有巨大的相反的东西去平衡（我只能将我的体验告诉你们）。就是说你需要爱吧，你需要得到很多很多的爱，其实爱是可以自己给予自己的，但是如果需要靠别人的话，需要非常非常多的爱才能让你自己感觉到一种平衡吧，钱也是一样。后来我被派到日本，我忽然一下子有很好的福利和补贴，就是说，什么东西都是公司给的，车子是公司派的，还有司机，小孩子上学公司给付学费，房子公司租，我说这个事情太好了，到日本居然还要发生活补助费，所以我们不但薪水照拿，还加上一大笔补助费，我们又非常节省，一下子那个存款就噶噶噶开始往上涨，那个时候觉得非常地开心。可是那样都还不够，后来我又调到台湾去当美台电讯的总经理，就在那个时候，我就感觉到，就是丰盛啊！我觉得对一个人来说，他可以有很多的角度，有的人对自己的长相方面感到丰盛，但他对别的方面却不丰盛；有的人对钱感到欠缺，他在别的方面感到丰盛。我举钱这个例子，在钱的方面，后来我从日本调到了台湾，我记得，我感觉到了丰盛。一旦感

觉到丰盛以后，你不能不分享。我不知道怎么跟大家讲，就是说，当你真正感觉丰盛的时候，这个东西会自然地流出去。因为我一旦感到丰盛，我就觉得我对钱的观念就变了。我越来越觉得钱对于我来说，够了，因为我也不花什么钱。这个钱可以有其他更好的去处，因为这个世界上有好多的人缺钱，对他们很有用。就是当你丰盛的时候，你就会想要分享；当你欠缺的时候，你就会想要抓。丰盛不是爱的一个基础，它是爱的一种显现。当我们活在不管是志愿精神也好，爱的心态里面也好，我自己的体验是，丰盛是它的一个伴侣，平和也是它的一个同伴，还有一个就是不受外面影响的喜悦。不是说碰到一个老朋友的那种惊喜，或者是看到一个非常好笑的一个相声的那种乐趣，而是它就是一种由内而外的一种喜悦。

我觉得当我们要做志愿服务的时候，明白自己内心的动力是很重要的。比如说我对老人的亲切来自奶奶给我的爱和我对她感恩的转化。记得我小的时候很调皮。我们的学校是一个非常有名的私立小学，我们的校长每个学生都认识。我记得有一天，他就跟大家宣布说“大家周末好好玩，就是不能去叶祖禹家里玩”。我都到了这个地步了，很恐怖。我做什么了，我觉得我还好啦，只是喜欢讲讲话而已。我小学有时候就是大家在里面上课，我一个人在外面，老师说你到外面去跟鸟讲话吧！但是我的功课有的时候好，有的时候不好，直到后来不好的越来越多了。但是我发现我的表现对我奶奶不重要，我发现这点挺奇怪的，就是说，我表现好她是那样；若有人来家里告状，她也没有改变她的态度。就是说她对我功课好或者是功课不好，她似乎没有

反应。我觉得就是这点让我开始慢慢有一点体验，什么是 unconditional love (无所求的爱)。我想我还是受到很多别的负面影响，为什么？因为我内心仍是有许多的欠缺，或者还是希望得到别人的认可，我常常还是希望能够得到别人的赞赏，一直到贝尔实验室以后，那么多年都是。开始我奶奶给我的这些点点滴滴，比如做便当的背影，我想在我的心里一直在，后来它慢慢地开始动起来，不只是在那里，而是它会带动我。我认为每个人心里面都有一份爱，这个东西起来以后，我就比较不会太往外看，我比较学会了往内看，我比较学会了我自己可以爱我自己，我也是一个人。我想我们真正在一起亲密接触的也不过是几十个人。爱的心态就是说，我把我自己当作这几十个人里面的一个而且是头一个，因为我永远在这，我永远跟我自己在一起。在爱的心态里面，爱会先经过我再出去。所以，**我觉得最重要的要去做好长期的志愿服务，就先要学会怎么样爱我们自己，怎么样善待自己，怎么样跟我们自己相处、独处，而不会觉得 lonely (孤独)，而且仍然能够体会这个世界的美好。**在这方面，我也只是一个学生，我真的只是一个学生，算是一个很认真努力的学生吧。

好，让我再回头来讲另外一个东西。在美新路，我常常和志愿者讲“择爱而行”。“择爱而行”这个观念是这样来的，也算是志愿者精神的一种诠释吧，也是我的一种理念。我想我自己是常常在人生的起伏里面，我这个人有的人可能看得出来，有的人可能看不出来，但是我相信每一个人的心里都有情绪的起伏，不是吗？有的时候我们会嫉妒别人，有的时候我们会觉得悲伤，有的时候我们会觉得孤独，有的时

时候我们可能还会很生气、憎恨，也许有的时候我们会不开心，有的时候可能觉得很傲慢。这些都会让我们卷入一些不愉快的经历，我自己是这样子慢慢走出来的。大概三年以前吧，石生（我的前妻）她来跟我说，她想要离开我。在我生命里面，这是我非常爱的一个人。那个对我的打击，可以说我的世界崩溃了，我再多的努力，我是为了什么。我不是一个很重的人，我大概一百二三十磅吧，那个打击就使我一下掉了二十磅，瘦了十公斤吧。我真的很痛苦，痛苦到我心里说我需要走到一个山里边去，结果我真的去了。一个朋友帮我找到了一个很好的地方，我带了我几十年的日记，进去住了一阵子，每天对着山讲话。有几个经验使我走到这个 realization (领悟)上面。第一个就是，有一天半夜我在美国，那个时候我的母亲已经身体比较弱了，93岁了，我们弟兄姐妹每月轮流去照顾她，我一去就一个月。那时候我很难过，有一天晚上我睡不着，我就问老天，我说“Why (为什么)?”。那天晚上两点半我就醒了，我觉得有点 hot (热)，好像有句话在我嘴里，其实就是一个意念，那句话是“For you are ready.(因为你准备好了)”。我当时很感动，我觉得这就是这样的，我只能跟你们分享我的感受。第二个事情是这样的，我非常希望跟石生能够复合，也是有一天临睡，我觉得我非常的难受。这好像有点无语问苍天吧。一到半夜我就醒了，就有一句话，而且是英文的，意思就是说“你跟石生之间有一个大石头，这个瓶颈你现在过不去，stay in love and follow your love for your family. 就是说，留在爱里面。爱有很多条路，现在你可追寻着你对你家人的爱，顺着这条路走下去。最后一个意念是“Buy the house on

the lake for your mother”。因为那个时候我就在考虑，我母亲虽然在北京长大，但她非常喜欢浙江雁荡山的绿水，她写的一本书的封面就是湖水。后来她在 Austin 住在一个小房子里面，一点风景都没有。我姐姐那个时候就住在 kingwood，是 Houston（休士顿）的一个郊区，很美，附近有好几个湖。我有时到那去玩。我们几个兄弟姐妹都很 close（亲近），常常在一起。她就带我们到那个湖边，她自己不住在湖边，然后我们都觉得好美啊。忽然就有一个想法，就是说妈妈来这里会不会高兴啊？其实我当时的想法就是，我的哥哥姐姐住在美国北边很冷的地方，我就说，我的经济比较好，我可以买一栋房子送给他们，让他们能够住。我哥哥就坚决不要，可是他说也许妈妈会喜欢。我说不可能，妈妈已经 95 岁了，而且已经用上了氧气。我很爱我妈妈，有一天我就跟她聊，说“哎呀，有湖的地方啊，怎么样怎么样啊。”就在那里瞎扯。哎哟，老太太挺有兴趣，我真给吓坏了。这样的话，我的动力就来了，我马上就写 email 给哥哥姐姐说，怎么样？要不要看？于是马上就到了那边，然后去看，那里有很多湖。我就看到了一家，可是那家人不在。我不能多留，就请我二哥、二姐去看，我唯一的条件就是他们两个礼拜得搬出去，因为我妈妈 3 月 31 号生日，要搬就要生日之前搬过去。只有一个月，疯狂了，那个月我们家都疯了。可是它完全带我走进了一个爱的空间，那个善意不晓得带我走了多远，我待会儿有时间可以再说一下。

后来，我就做成了。我妈妈就搬到湖边，那里好美啊！那不是一般的小区，每个房子都有特点，那是一个很合适的房子。我觉得真的

很高兴做了这件事情，那个房子就变成我们兄弟姐妹的家。我妈妈现在已经过世了，非常安详地过世了。但是我们兄弟姐妹仍然住在那里，就成了我们家庭聚集能量的地方。我刚讲的这个事情是这样子，这个就成了我“择爱而行”的一个基础。“择爱而行”最简单的一个想法，若回到志愿服务的一个场合里，不管你去西藏的阿里或者去看一个孤寡的老人，或者去看一个孩子，我是这么想的，因为常常我就觉得心底好像没有什么东西，其实只是我没有用心地去观察。我自己的感觉是，当我们能够真正地安静下来，用心去凝望我们内心的时候，往往可以找到在某个角落有一个善意的呼唤在那里。我给妈妈买的那个房子，就是一个善意的呼唤。那个善意通常就会带我们走回到爱的道路上。比如说，这个事情后来就特别棒，让我开始从不同的角度去看事情。我后来把我所有的日记又看了一次，然后我写了一封信，用石生的角度写了一份信给我自己，非常长的一封信，我那封信写完了以后，我本来心里有很多的怨恨，但另外的一个善愿就是，我非常爱她，即使她要离婚，我也非常想要支持她，无条件的，即使我自己很痛苦，这我觉得也是我内心的一个善意，我就跟这个善意走。我也有一些提醒让我从对方的角度看事情。写完这封横跨 30 多年的信，我终于明白了，我这一辈子对自己一直都很严厉，我对别人也很严厉，还不肯原谅别人。我就是写了那封信之后，终于了解了，任何人做任何事情都有他的道理，真的。我那封信写完了，但是我写的时候我想我是非常非常的专注，我不是从我自己的角度去写，因为我对这个事情三十几年的因因果果有足够的理解。当我自己看那封信的时候，我不但放

下了我自己心里对石生所有的怨恨，我也放下了我对我自己的自责，我对我自己有非常深的自责，我把它都放下了。这个就让我，至少从我看，我就在爱里面转化了，并不见得一定要说是放下了，而是我觉得我转化到我自己认为这件事情大概是我做得比较靠近圆满的一件事情。就是我觉得任何人之间都可以是这样子，就是只要在爱里面，它一定会自己转化到一个比较圆满的地方。我现在还是非常的爱石生，但是它是自然地男女的爱变成一个亲人般家人的爱，我自己知道它一直在。“择爱而行”基本上就是这样子来的。如果回到长期志愿服务的时候，这个东西教给我的就是 forgiveness (宽容)。我们有一次去访问河北的一个基地，跟那个校长在聊天，那个校长“啪”的一口浓痰就吐在地上。我们去了好几个人，大家的反应就很不一样。我的感觉是这样，就是说我自从学会了那句话以后，我看到校长那个样子，我大概基本上就觉察到，我有一点排斥，但我很快就知道，这件事他做一定有他的道理。我再一想，是啊，我如果是他，我大概也是一样吧。因为就是那个环境，在那个环境里面那是自然的事情。完全看你怎么看，这个世界就是看你怎么看，换一个角度就会如此的不同。真的。校长做那件事情没有任何的恶意，他就是他。在我们讲的一个基本的志愿者精神里面，就是平等。平等对我们来说就是：我可以做我自己，这是需要学习的，但是我也要让别人做他自己。我绝对不会把我的价值观（至少在我能觉知、觉察的范围内）去自动地告诉别人，除非他来问我，我会跟他分享我的看法，但是我只是陪伴他。我跟别人在一起的时候，我觉得最好的礼物就是关心和陪伴。

好，既然讲到陪伴，对不起，让我看一下时间，让我再讲一个故事，就叫生命的陪伴吧！我想我也是学了一些东西。我觉得志愿服务，它是一个比较实际的方式，它可以帮助我们，就是说把我们的爱和关心传递出去，但是得要提升我们自己爱的能力。因为我刚刚说过，在我的体验里面，真正要成为一个好的志愿者，你首先要深深地爱你自己，这样才能够把爱带给别人。我觉得真正最难的大概是这个。第二类比较难的就是和你的亲人。我的经验是这样，一般人不太会，像我自己以前不太会觉得爱自己是问题，因为不去想，其实这最重要。但是第二难的通常我们一定会碰到，就是跟你最亲近的人，最亲近的人通常就是比较难的人，因为我们有很多的期望，也有很多的心结。我再回来讲一下，我自己学到的很多东西，大部分都是从我周围的人里面学到的，然后它会带我到志愿服务里面体现出来。我主要是从与亲密的人互动里学习，在这些经验里成长。第一个，我就是从陪伴我母亲的过程学的。我这十几年照顾几位孤寡的老人，陪伴他们，我觉得也非常好，感情也蛮深。苏大妈过世的时候，那时候上班很忙，我还是会去看她，但是我没有真正的为她做出很大的改变。但是我母亲的最后三年，我必须从北京每几个月，把所有的东西都放下，其实我也蛮喜欢打网球，这些东西全部都要放下，包括我做的事情。我喜欢志愿者，愿意陪伴志愿者是我自己的一个心愿吧。这所有的都放下，我要到美国去和妈妈在一起，然后完全进入她的生活圈，就是看她看的报纸，看她看的电视。那个地方又很小，开始的时候，因为每次要去一个月，前面的两个礼拜我觉得我快要发疯了。我很爱我妈妈，但是

我一个人在那里，也不太认识几个人，我是一个习惯有很多事情的人，但是忽然没有事情，生活很闷。但两个礼拜以后，我把我的心沉静下来，我可以认真分享这感觉，到我一个月完的时候，我走出那个家的时候，如果我母亲第二天去世，我觉得不会有什么遗憾的。我后来去陪伴妈妈就越来越快进入她的生活，就是说，每次到后来，我总是会觉得我跟她已经融在一起了。我是用我的生命在陪伴她，我只能这么说，我陪她一起看着生命里的花开花落，所以就是没有什么遗憾吧。你要让我回去，我不会有什麼改变，那时候我走出去，我只看下面的脚步，我没有回顾，因为我做了我所有能做的。我觉得这个开始教导我什么叫做生命的陪伴。我在美新路给大家讲得最多就是：用我们的生命每两个星期去看望一个老人，两个小时，或者甚至每个月只是写一封信，但是就是在写一封信的时候呢，唯一的要求就是用你的生命的力量，全心全意地在那里，用心地写出那封信。那个力量就是会不一样，它是会跟着走的，你写的有多深，它进去到对方就是多深。

这个是我对志愿精神的另外一个看法，就是**真正的志愿就是说，第一个我们只需要做我们自己，最重要的是自己的内心要丰盛，我们自己的内心是在那里，这时候我们才可以分享我们的所有。第二个就是，用心的凝望，然后去发现内心的善意的呼唤，然后跟它走。在任何有疑问的时候，在任何我们的内心不舒服的时候，第一个就是要能够觉察到，觉察到内心的那意念，然后去用心凝望，在那个时候一定有一个善意的呼唤。它没有让我失望过，唯一的是我有没有努力地去看到它。第三个就是，生命的陪伴。**也许随便的一个人，倒在地上痛

苦，如果我们能用我们的生命去陪伴他，如果我们信任他像我们一样跌倒了仍然能够再起来，你不用帮助他，你只要这样的相信，那个力量一定到他的心里，这就是最大的力量。你只要站在那里，他就知道，他会感觉得到的。如果你担心，你不信任，他也会感觉得到。你的恐惧，他会感觉到。最重要的是爱自己，在爱里面是没有恐惧的，但极不容易做到。

另外一个，我常常想，我很喜欢讲这样的事。真的，我不但很调皮，而且我可以说我是个很糟的人，我做过很多的错事。昨天我还在和我们的志愿者分享，我说像我这样干过这么多错误的人，我都还可以找回到（只敢说靠近吧）爱的道路，我想我就是一种活的见证吧。因为我都可以的话，我觉得什么人都可以。我是怎么看我过去的这些迷茫的生活呢？我是这样子看的，朱熹有一首小诗，我挺喜欢的。我不知道我记不记得了，他是这么说的：

“昨日江边春水升，
艨艟巨舰一毛轻，
向来枉费推移力，
此日中流自在行。”

我看了这首诗对朱先生特别敬重，并不是因为我读了多少他的书，是因为我自己跌过这么多次跤，我一看到这首诗就有这样的体会，他是一个非常高修为的人。我的解释是，人心就像巨大的船一样，搁浅在一个浅显的河流里面，我们怎么推都推它不动，不是吗？我们常常控制不了我们自己的心。但是千万别放弃，我们若觉得我们所做的

许多努力都是冤枉的、都没用，不是的，没有一步路是白走的，只是时候没有到。当时候到的时候，就像春天的大雨，那艘船又浮起来了，给它一个指头它就跟你走，水到渠成。我刚刚讲的志愿服务也是这样，不要急，当你的内心丰盛的时候，你没有办法不做出别人看起来像是志愿奉献的动作，大家明白吗？那个时候可以做你自己，那是何等的快乐，这就是喜乐奉献，是我的想法，谢谢！

感谢

在这本书里，我仍然仅用了自己过去亲身的经历来分享长期陪伴的体验，不管它们是怎样，都是我所能真正给的分享。我首先要感谢这本书里提到的家人和朋友：我的母亲、珮慈、石生、珮珮、小妹、周崇淑老师、郭大妈、张大妈、苏大爷、苏大妈、阿尚、和阿好，我们之间的彼此陪伴总让我感恩与难以忘怀。

我感谢为此书付出心力校订的胡英姿，她也是美新路的一位长期志愿者。感谢张晓棠，她不仅再次为我的书添加了许多优美的插图，而这次她是成了一位分文不取的志愿插图画家。

在服务的道路上，我感恩有珮慈的相依相伴。她的陪伴是我能走进印度的要素，也是支持我在跌倒时再站起来的重要力量。我也感恩美新路的伙伴们，我们的结伴而行给了我在这条并不容易的道路上许多的鼓励 and 力量。

叶祖禹

2009-9-15 于北京