

放慢速度 奇迹多

(美国)大卫·哈斯克尔 邓 笛编译

请思考一个问题：如果你搭乘飞机从国家的一端飞到另一端，总共飞行5个小时，坐在高靠背的座位上，你会有什么感觉？数百英里迅速抛在身后，你极有可能会感到无聊，渴望分散注意力。比如，你可以选择读一本书、看电影或吃花生。

而如果你选择在飞行路线的任意一点，花同样的5个小时在田野、城市、社区或森林中漫步，你的精神状态又会如何？你当然不会感到无聊。相反，你可能会呼吸新鲜的空气，欣赏美丽的景色，了解平时难得一见的野外生态。

这个例子表明，放慢速度，我们能看到更多的奇迹。在同样的时间里，去的地方越少，我们得到的收获反而越多。这一真理被越来越多的人关注，包括冥想者、神秘主义者、教育工作者、政治家和文学家。

中国古代哲学著作《道德经》有言：“故物或损之而益，或益之而损。”这与西方诗人威廉·布莱克的观念相吻合：“一沙一世界，一花一天堂。”

托尔斯泰在《安娜·卡列

尼娜》开篇说：“幸福的家庭都是相似的，每个不幸的家庭各有各的不幸。”但接下来的900页并不是关于“所有”和“每一个”，而是通过深入研究和分析少数几个家庭，描绘了更全面的人际关系图景。

我带着这种哲学思想深入森林，看看我能学到什么。我花了一年的时间观察一小片森林，这片森林成了我接触自然世界的窗口。在那一年里，我发现了一片森林中竟然藏着一个如此丰富的世界。然而，更令我惊讶的是那些我无法看见的东西。

这片森林的土壤中，至少有10亿个微生物生存。人类肉眼无法看到这些微生物，但可以在土壤中闻到它们温暖的气味，并在秋天的落叶逐渐沉入地下时看到它们的活动结果。这个世界的99%都是隐藏的，我们看不见，但没有这个“99%，也就不可能有我们能看到的“1%”。

在森林逗留几天后，我的感官得到了放松，我庆幸自己有机会与世界上各种各样的物质联系在一起。我的人生体验得到了丰富，对森



林的运作方式也有了更多的理解。例如，我认识到光的质量在一年中变化很大。在夏天，树叶吸收了大部分颜色，在森林树冠下创造出一个绿黄色的世界。因此，一只红色羽毛的鸟在夏天看起来是暗色的——树木吸收了红色的光，使鸟的羽毛也显得暗淡。但如果这只鸟在阳光的照射下没有受到太多树木的阻碍，它的颜色就会红得像燃烧着的火焰。秋天，树叶纷纷落下，森林的味蕾打开了，地面上的草本植物大量生长，以充分利用这些丰富的营养。

我们并不是通过坐飞机来发现奇迹的，即使我们不出门，只要我们关注世界，奇迹也会降临。我们只需打开感官，关注气味、触觉、声音和景象，就能了解这个奇妙世界的故事。无论你是否相信，无论你住在哪里，只需选择一个小区——公园里的一棵树、屋后的小花园、一条流水潺潺的小溪——并全神贯注地观察几个月，这个小区就会变得丰富多彩。



工作狂

编绘：刘晓亮



大扫除

(美国)约瑟夫·马泽拉 陈荣生编译



几年前，我家餐椅的一条腿折了，无法修理，我打算把它放进壁橱里。然而，壁橱已经塞满了东西。不仅是壁橱，就连孩子们卧室的四面墙都堆满了各种物品。这时，我意识到自己已经变成一个囤积狂。

有这样一句话：“你拥有的东西越多，越被它们控制。”于是，我决定开始“大扫除”行动。我下定决心，把那些在日常生活中不再需要的东西，或者不能给我留下爱和快乐回忆的东西，果断扔掉。

首先，我和孩子们将坏掉的家具、破衣服、坏电器和垃圾玩具装进几个垃圾袋，然后全部运到当地的垃圾填埋场。接下来，

我们把不再需要的好东西收集起来，包括成堆的衣服、一箱箱的书、玩具、小饰品和各种各样的电子产品。我们把这些东西装上车，全部捐给了当地的慈善机构。

完成这些工作后，我突然感到卸下重担，内心充满快乐。自那以后，我尽量让生活变得简单，避免过多地收集物品。我继续捐出不再需要的东西，帮助那些有需要的人，这种时候我都觉得很快乐。

特蕾莎修女曾说：“我们拥有的越少，给予的就越多。这看似荒谬，却是爱的逻辑。”那么请有逻辑地生活吧，带着爱生活吧。用你的垃圾换取快乐，用你的物品换取简单，学会给予和拥抱生活。

