

# 《我在印度，接近天堂也看見地獄》

## 图书基本信息

书名：《我在印度，接近天堂也看見地獄》

13位ISBN编号：9789862484217

出版时间：2014-10-3

作者：鮑伯·米格拉尼

译者：呂玉嬋

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《我在印度，接近天堂也看見地獄》

## 內容概要

亞馬遜讀者5顆星超熱烈好評！

放下壓力，停止焦慮，學學印度人過生活的態度吧！

這是按下生命新開關的契機，跟隨自己的思想和行動前進。

在混亂印度，我們踏上從未走過的路徑，激起原本就存於內心的力量。

學業、工作、婚姻……每一件我們自以為完美的計畫，

往往抵擋不了人世的無常，瞬間就被變化所摧毀。

走一趟秩序與混亂並存的印度，儼然親眼見識天堂與地獄，

終將學會，不要企圖預測明天，人所能控制的有限。

你只能掌握自己，「怎麼思考」是啟動人生蝴蝶效應的關鍵。

放下焦慮吧，唯一能安定心靈的，是你的思想、言語和行動。

人們總是追求穩定、精確、效率和周詳計畫，期盼每件事都在掌控之中，但如果你走一趟印度，將對於奮力驅逐的「混亂」，有全新的解讀和定義。

印度逾十二億人口住在只有美國三分之一的領土上，這個國家的混亂和擁擠，簡直可以「瘋狂」來形容。然而，在一項國際評比「幸福星球指數」，印度的幸福度卻遠高於美國。本書作者鮑伯·米格拉尼在全世界最競爭的城市——紐約工作，卻在號稱全世界最混亂的國家——印度，找到人生方向。印度，這個看似紛亂、煩雜的國家，究竟藏著什麼幸福祕密？跟隨鮑伯走向印度，在紛雜事物中，重整「心」秩序，發現快樂真相及內在的靜定力量。

在印度，改變人生思考的新契機

鮑伯·米格拉尼生於印度，九歲時與家人帶著七十五塊美金移民美國，向文明世界靠攏。鮑伯在名列《財星》雜誌五十大企業之一輝瑞藥廠任職高階主管二十年。正值中年的他，有一筆三十年期固定房貸要繳；憂心兩個孩子未來的教育費能否負擔得起；工作上分身乏術，如何照顧年邁的雙親……面對接踵而來的焦慮不安，鮑伯頻頻問自己：該如何往前走？出乎意料地，在多次往返印度的經驗中，找到啟動生命方向的新按鈕，重新省思文明國度的秩序、成就與人生意義。

路上、婚禮、會議中……沒一件事是精準的！

鮑伯發現，在印度，沒有一件事是精準的！不論在路上、會議中、婚禮上……印度日常生活中的每件事，都充斥著令人不解的瘋狂和混亂。

當你發現自己困在印度鄉村，身無分文，而且快趕不上飛機，那會是怎樣的情況？追趕一輛擠得要命的公車，會讓你明白關於完美的什麼道理呢？一個受過教育的都會女子，怎能才約會兩次就同意嫁給對方？

印度孟買一個藥商代表要上班，須在路邊攔車、搭三次便車才能到達目的，十五公里的路要花上兩小時。若想搭公車，那就得各憑本事「追」公車，然後「掛」上公車，再「擠」進公車，千萬別妄想有部空車來。想尋找一個徹底寧靜的廟宇祈禱，門兒都沒有，你得在混雜各種聲響、氣味與身體移動中祈禱。想找條安全道路駕駛，簡直異想天開，你得跟摩托車、腳踏車、人力車、逍遙路人、母牛或水牛搶道……

雖說一切亂糟糟，但在印度，也總能找到對應混亂的方法。比如說，遇上一頭不肯讓路的牛，司機只好在單行道倒車，找另一條路走，終究還是會抵達目的地。婚禮上有馬或大象，你不明白那是做什麼用的，當然也沒有人會準時出席，這場宛如暴動的婚禮上，沒有一件事會按計畫進行。你覺得失控了，這個婚結不成了嗎？不！幾個小時後，新郎新娘還是完成了一場混亂卻歡喜、滿意的婚禮。

擁抱混亂、專注當下，在紛雜與秩序中找到平衡

在凡事不按牌理出牌的印度，許多事亂無章法到令人難以忍受。然而，印度人究竟如何在混亂與秩序之中取得平衡？如何順應和安定慌亂的內心？鮑伯告訴你：「必須改變心態，擁抱混亂。」首要說服自己：放開心胸，接受一切的不完美、不精確、不可預期！

印度的信仰根深柢固，凝聚著群眾的力量，其中有穩定的秩序及永恆的真理。印度人如此依循自我信念而活，不遲疑、不逃避，生活縱有許多挑戰，但總能專注在自己可以掌控的事情上，在其中平安且快樂地生活著，甚至還能在緊湊的生活夾縫中，找時間、找資源服務赤貧的窮人，保有安定心靈、知足樂天的內在穩定力量。

## 《我在印度，接近天堂也看見地獄》

按下「暫停鍵」，掌握三個原則開始生活

當我們總是把眼光放在「相對文明、進步」的國家，向文明世界學習計畫、準時、秩序及社會生存法則時，本書提醒我們按下人生的「暫停鍵」，反其道而行，放慢步調重新生活。

運用書中倡導的三個原則：「接受不完美」、「停止鑽牛角尖」、「積極採取行動」，學習謙卑，省思人生，將發現全新的內在秩序，並相信身心具有強大的力量，引領我們找到前進的動力，為我們的工作、所愛的人與生活帶來持久的幫助。

### 【本書特色】

1. 全書充滿驚奇有趣、感動人心的故事，跟著鮑伯的腳步走訪印度，可以體會內在真實的平靜與快樂，並在壓力重重的世界中，找到新的成就和意義。
2. 文字淺顯，言簡意賅，容易閱讀。每個章節都用一個作者真實經歷過的故事來分享人生觀想，提供深度思考，讀來很有畫面，猶如身歷其境。
3. 作者為印度裔美國人，二十年間往返印度多次，對印度有深層的認識，以輕鬆筆調引領讀者探訪印度的文化內涵，從中獲得啟發。

# 《我在印度，接近天堂也看見地獄》

## 作者簡介

# 《我在印度，接近天堂也看見地獄》

## 書籍目錄

- 【緣起】踏上未知的旅程
- 【推薦序】放慢步調過活
- 【作者序】人生，有美好公式嗎？
- 【前言】你能控制的，比想像中的少
- 第一篇 接受不完美 紛亂，生活的原貌
- 第一章 在印度開車
  - 你無法控制混亂，你可以控制自己
- 找尋內在的靜與定
- 第二章 在五千英尺高山尋找神
  - 放下出錯的計畫，事情到頭總會解決
- 拜訪神的所在
- 不精準，混亂中作樂
- 亂！不按牌理出牌
- 在未知中前進
- 第三章 兩個男人手牽手
  - 走出虛擬世界，你不再孤獨
- 真實交流，化為力量
- 第二篇 不多慮，活在當下 專注你的思想和行動
- 第四章 閃婚！一小時選定人生伴侶
  - 你可以應變任何事 只是你還不知道
- 絕對信心，應變生活
- 第五章 一首寶萊塢歌曲的生日聚會
  - 你擁有生命最重要的事物
- 踏實生活，簡單幸福
- 第六章 印度婚禮，忙亂中的美好
  - 擔憂，讓你錯過人生的精采時刻
- 放下焦慮，享受過程吧！
- 第七章 在混亂中沉思、靜定
  - 日常儀式喚醒我們參與生活
- 滌淨心上的塵埃
- 第三篇 朝著光亮，向前走 主動前進，探索未知
- 第八章 在孟買搭便車上班
  - 專注自己的行動，在混亂中成功
- 專注前進，服務人群
- 第九章 學追公車，不等待完美
  - 採取行動，通往更多可能
- 沒有完美，只有重要剎那
- 第十章 伸出援手：明天，她會等我
  - 服務貢獻，讓人前進
- 盡己之力，穿越混亂
- 第十一章 餐桌上的一課：學會擁抱混亂
  - 走一直線，到不了目的地
- 充滿機緣的世界
- 第十二章 拜見大師：探看自己的心
  - 你能回答自己的所有問題
- 往內心尋求解答
- 【後記】啟動人生的蝴蝶效應

# 《我在印度，接近天堂也看見地獄》

# 《我在印度，接近天堂也看見地獄》

## 精彩短评

- 1、译者的翻译有些让人揪心
- 2、很好的一本书，通过这本书让我对印度有了一个大概的了解，它是一个混乱无处不在的国家，但是这并不使得每个人失去生活的节奏，不抱怨，立足于当前，停止对未知的多虑，在混乱中拥抱它，在快节奏的生活里保持自己内心的一份宁静
- 3、这本书真的很棒很棒！

在印度一切人事物都是无规律的，没有一定和必须，只有如何去做。

只见了一面就嫁给对方的行为看起来不可理喻，然而对新娘来说正常不过。

混乱的婚礼却充满欢乐、繁忙的街道每个人都知道自己要做什么。

印度，一个混乱又安定的地方

1、做一個關乎一生的決定，其關鍵不是更多的資訊，而是相信自己能在前進過程中調適自我、趁機應變、即興發揮。P77我一心只想著目的地，忘了享受旅程；我擔心錯誤的事，腦子忙著關心自以為事情應該如何如何，以至於沒有享受真正的過程。P96與其企圖搞懂他人，不如調整自己的心態。一味思索他人的言語、想法和行為，會讓一個人迷失方向。P144停止注意他人之後，我立刻變得比較快樂。如今，我不會因為想了解或改變他人而煩惱；我努力改變的，是自己。P147台灣人對於『印度』的第一印象就是：落後、骯髒、混亂、強姦、種性制度等。你也是這樣的台灣人嗎？因為看了幾則國際主流媒體的新聞報導，就不願意去接納一個你從未去過、從未親自去認識他的國家，以偏概全否定他的一切。別當這樣的人。別成為一個以偏概全的人。別成為你曾經討厭的大人。對於世界，一知半解。討厭這樣的自己。Raphina “ You can never do anything by half. ” and Cosmo kisses Raphina.

2、你對印度的印象是什麼？是被視為金磚國家，逐漸成為全球經濟重心之一？還是女性地位低落，且經常籠罩在各式暴力陰影之下？陽光下必有陰影，這兩種截然不同的樣貌同樣存在於當今的印度社會。有趣的是，不久前有報載，印度某電視台啟用首位變性人主播，且廣受觀眾歡迎，不僅如此，最高法院更將變性人立為男性和女性之外的第三性別。印度對於性別平權的觀念和標準，著實令人費解。不過，這就是印度：接近天堂，卻又能看見地獄。混亂，無疑是印度的代名詞。在這裡不僅交通混亂，你必須冒著生命危險才能搭上公車，就連人生大事之一的婚禮也雜亂無章，毫無秩序可言。鮑伯·米格拉尼過去曾參加過多次印度婚禮，但妻子弟弟的婚禮依舊讓他大開眼界：「在印度婚禮上，每個人朝著不同的方向奔跑，時間沒有意義，馬、怪叔叔、甚至新娘，會莫名其妙地出現。」顯然在印度沒有所謂的良辰吉時，因為每個人——不管是賓客，或是婚禮的主角，都依循自己的步調進行婚禮。神奇的是，最後新郎和新娘還是結成婚，婚禮也順利完成。原來只要懂得享受，任何時刻都是美好的。經過這次事件，鮑伯領悟到：「有時，我們對未來顧慮太多，迷失了方向，忘記活在當下，因而錯過人生最美好的時刻。有些絕妙的點子、重要的人、美妙的關係和最美好的時光，可能就在混亂的時刻中出現。」混亂的印度就是這麼不可思議，它能讓人沉思，進而在心靈上獲得洗滌、成長，無怪乎台灣電影《龍飛鳳舞》（Flying Dragon, Dancing Phoenix, 2012）裡的春梅會選擇印度作為療傷之地。車禍受傷的春梅在就醫後腳傷仍在，直到她在印度受大師指點，才領悟到癥結點在於她的心。鮑伯也是一樣。自9歲便隨家人移民美國的鮑伯，就某個角度而言，他的心早已隨著快速、忙碌且規律的都會生活產生異化，是故時時變化的世界反而使他無所適從，「我陷入困境，以為再也無法支配自己的命運。」他寫道。鮑伯的人生猶如一條輸送帶，他只能被迫不斷往前行，絲毫沒有機會放慢腳步，甚至是停下來好好省思自我；機緣下的印度之行卻給了他機會改變人生。《我在印度，接近天堂也看見地獄：擁抱混亂，停止多慮開始生活》是鮑伯的旅行記事，也是他的心靈成長紀錄，是經過淬鍊之後的人生體悟。只是，在這個人口超過12億，多數百姓生活困苦的国家，真的能重新找回人生的幸福嗎？或許是自視為萬物之靈的傲慢所致，我們總習慣掌握所有事情，試圖將一切納入控制之中，於是我們分析過去、幻想明日、計畫未來，希望世界最好能按照自己的腳步運行。然而事實是，如同時間隨時在流逝，沒有任何事物能維持恆常不變，我們能把握的根本少之又少，除了當下和自己。鮑伯透過與父親的交談了解到：「人的誕生憑運氣、機緣和僥倖，這是支配我們存在的最基本原則。我們不是走一直線來到這裡，也不會走一直線前進。」既然連我們的出生都是偶然，那還奢求什麼是必然的呢？不如好好將心力擺在自己身上。山不轉路轉，路不轉人轉，就好比在「事情永遠會出亂子」的印度，你唯一能做的就是改變自己的心態，擁抱混亂，順應這個世界原本的樣貌，唯有如此才能繼續向前行。「環境混亂，但四周的圍牆是可以改變的，只要你跳進去適應環境，將獲得成功和幸福的大好良機。」鮑伯如是說。這番領悟其實沒有什麼大不了的，相信你我都知曉箇中道理，重點在於自己的心態，如若依然固執己見，不願換個角度去看事情，那永遠只會陷在焦慮、緊張和悲觀之中，幸福和喜悅自然不會降臨在你身上。我想，現今台灣的混亂程度並不亞於印度：都更問題、食安風暴、財團治國、政黨惡鬥、國際定位不明……，打開電視新聞，每天都有數不盡的新鮮事，卻沒人知道接下來還會有什麼大事發生，未來一片渾沌。如果你因此感到彷徨失措、無所適從，那麼來聽聽鮑伯的建議：接受混亂，別想太多，然後採取行動，向前走！做，就對了！



# 《我在印度，接近天堂也看見地獄》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)