



## 混亂中沉思 從「心」出發

2014-11-22 記者 顏晟宇 文



生活中的忙碌遠遠超過想像，藉由一趟印度之旅，在這個神秘的國度裡發覺內心強大的力量。

《我在印度，接近天堂也看見地獄》此書的作者鮑伯·米格拉尼（Bob Miglani）本身為印裔美國人，從小便搬遷至美國，在偶然的機緣下再訪家鄉。回到印度的所見所聞，讓他重新省思對生活的態度，跟著他的腳步，帶讀者去領悟一項「簡單」的人生道理：「擁抱混亂，停止多慮並開始生活。」



《我在印度，接近天堂也看見地獄》藉由印度所見所聞，重新思考生活的態度。（圖片來源／PChome個人新聞台）

### 接受 在混亂中生活

透過許多則作者在印度的實際經歷，當中潛藏一個核心價值：「接受我們的生活是複雜且快速流動、接受人生充滿著無常與變化。」鮑伯因朋友委託而一同前往了印度，在這個充滿階級對立、貧富差距以及各式各樣社會議題的國度裡，每件事情都比想像中複雜。然而，根據許多指標卻顯示，和美國這樣的已開發國家相比，印度人民其實活得很快樂並享受生活。書中將印度人民的生活以多個故事表達，原來心靈的滿足比物質的滿足，更為富有。



儘管生活忙碌、經濟水平不高，但印度人民在混亂中找到自我存在的價值。

（圖片來源／香港百科）

日常生活中的經驗，往往讓讀者有更深切的感受。書中提到鮑伯在一次搭計程車的途中，重新省思外在難以掌控的事實。司機為了趕路而一路加速行駛，但有輛摩托車總是跟在旁邊，似乎想要超車，且不斷貼近。就在此時，前方的巷弄有棵樹在中央，司機驚險的閃過，並繼續加速直行，

媒體歷屆廣告

#### 推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶
- 關余膚色 我想說的事

#### 總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

#### 本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

#### 本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

#### 本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡  
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界  
陳思寧 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方  
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲  
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員  
張婷芳 / 人物

嚇的鮑伯臉色慘白。他趕緊從後視鏡察看摩托車的狀況，幸好對方已停下來繞道而行。鮑伯疑惑的問司機：「剛剛好險啊？」但司機卻神色自若的回答：「紊亂的交通是我的日常生活，我在馬路上學習到的就是別想期望你能預期發生什麼，我能做的就是顧好自己保持冷靜。」

貼切的實例，輔以淺白的文字，作者將深刻的道理融入其中。外在的一切是那麼的無法控制、難以捉摸，鮑伯告訴讀者：「接受生活的原貌吧！你能控制的只有自己。」

## 停止焦慮 享受當下

過往失敗的經驗，告訴我們生活中的每件事情充滿不確定性；偶然成功的經歷，讓我們更加了解沒有任何事有規則可循。結婚是人生一項大事，鮑伯比較他在美國和印度的婚禮經驗，用寫實的手法描繪看待婚禮不同的角度，更延伸至做事情的態度。最終以簡潔有力的文句，讓讀者明白，別再反覆思考於他人的言行舉止，你控制不了別人，你只能做你最確定的一件事，也就是當下的行為。

一般人對在印度這樣充滿神秘色彩的國家舉行婚禮，腦海中浮現美麗憧憬，但在鮑伯第一次參加印度婚禮時，一切都在預料之外。新郎要去迎娶新娘時，發現馬不見了，該隨行的樂隊也連絡不上。然而誇張的是，情況都已經延遲了，但這些賓客竟然直接在路途中開始喝酒聊天，並跳起舞來。到了會場，新娘竟然也才剛抵達，現場的來賓各自聊天，隨歌起舞，這一切在鮑伯的眼裡根本是糟透了，完全沒有秩序可言。



沉浸於歡樂的氣氛，載歌載舞的印度人擁有享受當下的人生觀。（圖片來源／新浪網）

根據他在紐約的經驗，一切事物應該要井然有序的安排，照著計畫進行，不然就稱不上完美。但就在眾人的吵鬧聲中，這對新人依舊完成了儀式，互許終生成為夫妻，這讓他忽然明白，儘管多麼的混亂，結果依然會發生。因為一直在意婚禮是否能順利進行，讓他忘了和別人暢談跳舞，到頭來，他錯失了美好的過程。「只注重結果而忘了享受當下的過程」，鮑伯以一個人人都常犯的錯為主軸，帶出一個他的自身經歷，完整的情節描述，讓讀者看見未把握當下，事後才懊悔不已的複雜情緒。

## 正面思考 探索未知

對於本身就願意擁抱混亂的讀者，鮑伯用不同的思維讓他們作更深沉的發想，輔以突破自身內心的行動，給讀者一個真實的感受。希望讀者學會的是把握你能掌控的東西，也就是你的行動。

不要被動的等待事情發生，而是主動讓事情發生。在印度，想要搭公車除了靠運氣，也需要自己主動出擊。就算在平日，通往市區的公車總擠得像沙丁魚般，連車頂和車外也擠滿了乘客，鮑伯想要嘗試搭公車，但始終不敢跳上，因為公車總是快速的抵達站牌後，馬上加速駛離，你必須主動追車。



如果沒有衝上公車的行動，你可能永遠錯過上車的機會。（圖片來源／痞客邦）

因為猶豫不決，公車已經從他面前駛過三趟了，他決定拋開充滿顧慮的情緒，放手一搏。在車輛靠近時，他開始奔跑，就在追上車門那刻，他奮身一踏，抓住了車內的欄杆，車上的人伸出了手把他拉進來，他克服了一件原本不敢嘗試的事情。

做一件讓自己原本畏懼的事，讓鮑伯了解：「放下對事情原有的成見，欣然接收它的原貌。當你採取行動，你才會享受到真正的快樂，更重要的，自助者往往會再獲得他人相助。」

## 接近天堂 看見地獄

《我在印度，接近天堂也看見地獄》讓每個人重新省思自己的生活。每一天醒來，都是一場混亂的開始，既然人生沒有既定的美好公式，你無法控制外在環境的走向、無法掌握你遇見的每個人的想法，你能控制的僅僅只有自己，鮑伯以自身經驗和見解，希望讀者和他一起學習放慢生活步調，置身混亂之中，在雜亂無章的日子裡，你會找尋到自己的價值。

作者以他在美國成長的思想做對照，在印度這樣混亂又充滿變化的地方，他體會出身心靈的安定與平靜，讓他有接近天堂與地獄的兩極思考。在淺顯的文字及激勵人心的故事背後，訴說天堂和地獄其實就存在我們生活周遭，端看你怎麼去享受生活，如何去體會混亂中的「簡單」道理。



文字繪畫攝影 布列松之眼

◀ 紀載布列松一生精華文字，扼要道出布列松於新聞攝影的價值觀與性格。

在臺中 品嚐回憶



▶ 對於一個從小生活到大的城市，有著豐富且多樣的回憶。

▲TOP

關於喀報 聯絡我們

© 2007-2014 國立交通大學 傳播與科技學系 All Rights Reserved.

Powered by  DODO v4.0