

## <<生命的清单>>

### 图书基本信息

书名：<<生命的清单>>

13位ISBN编号：9787508618845

10位ISBN编号：750861884X

出版时间：2010年02月

出版时间：中信出版社

作者：大卫·伊格曼

页数：152

译者：赵海波

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：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;生命的清单&gt;&gt;

## 前言

“今天”是你唯一的资产。张国庆 读到大卫·伊格曼的一本小书《生命的清单》。非常美丽，非常梦幻，非常睿智。

我承认，这样有意思的书，在我多年的阅读史上，还鲜少遇见。

大卫设想四十种来世。

实际上，他原本设想得要更多(只不过根据出版的需要，将其“浓缩”)。

来世，一个神秘遥远的所在。

我们生活在尘世中的每个人，都或多或少地想过它，猜测过它，也许，还向往过它。

来世，是许多人曾经谈论过的话题。

除去趣味性的谈论，有相当一部分谈论隐含着对当下的不满或无奈，以及将希望寄托给未来的情结。

有人曾经将人的一生浓缩为“三天”，即昨天、今天、明天。

那么，所谓来世，充其量也就能算得上是“后天”，在今天还没有过完，明天尚属未知的情况下，后天更多的只是一个闲谈的话题，甚至是有些奢侈的话题，因为今天已经十分难以把握了，明天还有很多挑战，有精力和时间谈论后天的人，并不是很多。

库里希波斯有句名言：“过去与未来并不是存在的东西，而是存在过和可能存在的东西。

唯一存在的是现在。

”也就是说，真正具有确定性的、真正有意义的、真正对人生负责任的，只有今天，只有当下。

活在当下，在心理学上叫“此时此地”。

活在当下是一种全身心地投入人生的生活方式。

当你活在当下，而没有过去拖在你后面，也没有未来拉着你往前时，你全部的能量都会集中在这一时刻，生命也因此具有一种巨大的张力和活力。

这即便不是使生活丰富的唯一方式，也是最重要的方式之一。

相比之下，不能尽情、尽兴、尽力活在当下的人，则是时间的“穷人”，即便他们拥有大量的物质财富，但依然还是“穷人”；因为没有今天的人，也就没有希望，没有人生的归属感。

事实上，对大多数人来说，确定性或者说归属感，是快乐和幸福的关键。

而获得归属感，并且拥有较多确定性的关键，则是在今天脚踏实地，对昨天心安理得。

犹太人，是富有的代名词，有着丰富的致富经验，而他们是十分在意今天的。

在犹太人的致富秘诀《塔木德》中，就有这样一段文字：“一宿虽然有哭泣，早晨便必欢呼。

”从历史上看，犹太人可谓命运多舛，难得的是，他们练就了调整心态的高超本领，这也使得他们得以跨越许多艰难险阻。

犹太人是善于调节情绪的，而其中的秘诀，就是要好好地度过今天——不是一周、一月，或是一年——而只是24小时。

犹太人经常会这样鼓励自己：早晨醒来时，你真正能掌握的，唯有今天而已。

有着生意头脑的犹太人深知，如果过分地拘泥于过去，或将希望消极地寄予未来，就会眼睁睁地任今日流逝，而今天，在他们看来，是最大的，也是唯一的财富。

也正是基于相似的认识，台湾著名作家林清玄会深有感慨地说：“快乐活在当下，尽心就是完美。

”

这也是不留遗憾的关键所在。

有一位老先生，在整理衣柜时，发现了压在箱底的一条漂亮丝巾，那是他一次到意大利出差时为他太太买的礼物。

他太太非常喜欢，常常拿出来欣赏，“等到特别的一天，我再戴上它。

”她常常这样讲。

但是她却永远没有能够戴上，因为她已经离开了。

多么令人感慨呀。

其实，来世不是不可以想，只是你不要真的把希望带到来世去，更不能把遗憾留给未来。

有什么心愿，不如现在就去做，有感恩的话，或者爱的表白，也不妨坦率说出来，因为你不知道，明

## <<生命的清单>>

天会发生什么。

从某种意义上说，来世更像是一道风景，你可以去看风景，如果有闲暇并且不在乎钱的话；但无论如何，你都不会想住在风景里吧？

人可以有梦，人的心也可以适时去流浪一番，但最终，你的心要回来，回到今天来，因为，只有这里是你的家，是你最大的也是唯一的资产，是不会欺骗你的所在。

心安是家。

今天是家。

这也是大卫·伊格曼通过这本小书，想要告诉大家的。

2010年1月7日于中国社会科学院

## <<生命的清单>>

### 内容概要

尽管来世并不存在，但我们仍有机会重活一次。

时间之箭掉头往后。

过去发生的一切再次重现，只是顺序倒转。

在葬礼上，你被从泥土中挖出，隆重地送到太平间，你遗容上的化妆品被逐步清理干净。

然后你被带到医院，一群医生围着你，你再一次睁开双眼。

在你原来的生活中，打破的花瓶复原，融化的水重新还原成雪人，破碎的心灵找回爱情，河水欢快地流向高处。

婚姻回驶过崎岖的路途，最终回到当初充满情色的约会。

一生中所有性生活的快乐都重新来过，不过你是在亲吻中而不是在入睡前达到高潮。

满面胡须的男人重新变成细皮嫩肉的孩童，然后被送回学校，在那里，他要慢慢抛弃那些为我们带来原罪的知识：阅读，写作和数学课都被一一删除。

人们的身躯变小，在地上爬行，掉牙，然后回归婴儿最纯洁无瑕的形态。

最后一天，咕咕的婴儿啼哭声预示着生命的终结，你的身体逐渐缩小（就像俄罗斯“套娃”那样），重新通过产道爬回母亲的子宫。

## <<生命的清单>>

### 作者简介

大卫·伊格曼，贝勒医学院神经医学博士后，曾在牛津大学攻读英美文学。他是饱读文艺作品、诗人气质浓郁的科学家，在美国多家报纸开有专栏。

《生命的清单》酝酿了7年，集中了他对生命的思考和对心灵的洞见，甫一推出即惊艳英美图书界。目前已经售出22国版权，并且被改编成歌剧，2009年9月在悉尼歌剧院上演，这在当代文学作品改编史上是极为罕见的。

评论界认为，《生命的清单》有着卡尔维诺、博尔赫斯、埃柯的智慧小品一样的奇趣，既轻灵又深沉，值得人们反复品读。

伊格曼的来世景象绝对颠覆你以往从任何“导师”和“经典”中获得的印象和安慰。他创见性地就圣行与长生设置了新的基准，为人们找到了一个绝对不同的、戏讽的、新奇的来生世界。

读过它，你一定会觉得吃惊、纳闷，并且或多或少打乱人生的步伐。它的锐利和刻薄让你重新思考和打量世界，它的智慧和温暖也会让你更加勇敢地继续以后的生活。

生命本身，就是一场醒着的梦，来世只是一面镜子，它反映并写照今生。

## <<生命的清单>>

### 书籍目录

生命的清单 众生平等 朋友圈子 物种轮回 女巨人 知音 玛丽 演员 变形记 弥补 螺旋 等级 黏着 忧虑 神奇之地 宏愿 镜像 永恒 违背 自然 保持距离 操控 微生物 缺席 幽幽 磷火 动机 死亡 开关 再来一次 多棱镜 无以言表 众神 脉冲 数量 守恒 自恋 种子 神之墓园 背教 蓝图 主观 探索 重生

## &lt;&lt;生命的清单&gt;&gt;

## 章节摘录

生命的清单 在来世，你会重新经历一遍你身前的生活。

不过这次，所有的事件要重新调整：过去生活中相同的经历和感受都会被集中放到一起。

你会花两个月时间开着车子在你的房前出来进去；会花七个月的时间享受“性”福；你会沉沉睡上三十七年，双目紧闭；你会用七个月的时间坐在马桶上胡乱地翻看杂志。

你会一次经历完所有的痛苦，那是整整二十七个小时的艰难时光：骨折、撞车、皮肤被割裂、婴儿降生……可一旦你能熬过去，余下的来世时光就不会再受这种痛苦的煎熬。

然而，这并不意味着接下来的生活都甜甜美美、安然无忧。

你要花六天时间修剪指甲。

十五个月的时间寻找丢失的物品。

十八个月的时间用来排队。

两年的时间用来打发无聊：目光空洞地望着汽车的玻璃窗外，漫无目的地坐在机场的接机厅里，或是网上在线等候。

一年时间用于阅读。

你的眼睛酸痛，皮肤瘙痒，终于接下来轮到你去洗澡——一个持续两百天的马拉松长澡。

两个星期时间，用于想象自己死后的生活会是如何。

一分钟时间，感受自己的身体状况在下降。

七十七个小时，用来迷惑不解。

一个钟头，用来懊悔自己忘掉了某人的名字。

三周时间，用于认识到自己错了。

两天时间用来撒谎。

六个星期时间，用来等候红色交通信号灯。

七个钟头时间用来呕吐。

十五分钟时间，用来感受单纯的快乐。

三个月时间用来洗衣服。

十五个小时用来签名。

两天时间用于系鞋带。

六十七天时间用来感受心碎的滋味。

五个星期时间开车迷路。

三天时间用来计算该给酒店多少小费。

五十一天时间决定穿什么衣服。

九天时间来假装你也明白别人在谈论什么。

两个星期时间在用手点钞票。

十八天时间在电冰箱里面找东西。

三十四天用来企盼。

六个星期时间在看商业广告。

四周时间坐在那里考虑是不是有更值得做的事情。

三年时间在吞咽食物。

五天时间在捣弄衣服的纽扣和拉链。

四分钟时间在考虑，如果现在经历的事件可以重新调整一下次序，生活将会如何。

在来世的这个部分，你想象着一种与你生前的尘世生活类似的状况。

这种想法让你感觉无比的幸福：那该是一种多么美好的生活啊！

在那里，所有生活事件都被拆分成更容易忍受的小块儿；在那里，每个单独的情景都不是在没完没了地持续；在那里，人们可以不停地从一个事件跳到另一个事件，就像孩子们在灼热的沙土上跳房子，尽情地享受在格子间跳来跳去的愉悦。

众生平等 在来世，你会发现，上帝是多么理解生活的复杂性。

## <<生命的清单>>

当初创造自己的世界时，因为感受到其他神灵的压力，她把人群简单地分成了好人和坏人。但没过多久她就意识到，人可以在一些方面是好的，同时又在其他方面是卑鄙和堕落的。可这怎么去判别，要谁上天堂，谁去下地狱呢？

她想，一个贪污犯同时又热心公益事业，这可能吗？

一个妇人与他人通奸，同时给两个男人的生活带来稳定和快乐，这可能吗？

一个孩子一次无心的泄密，就会导致一个家庭的破裂，这可能吗？

在年轻的时候，她觉得把人群只区分为好人和坏人，是合情合理的。

可随着阅历的不断加深，她觉得，对以上问题作出判断的难度越来越火。

她构造了复杂的数学公式，还通过运行几页纸那么长的计算机程序来衡量数百个变量的影响，以帮她得出最后的判定。

但她的直觉非常反感这种自动运算出来的结果——于是，当电脑得出一个她并不认同的结果时，她借机愤怒地把它丢掉了。

不久后，在相互征战中死去的两个国家的人，都来她这里申诉自己遭受的苦难。

双方都非常悲愤，并且都有各自正当的理由表达对对方的不满，双方都热切地恳求她为他们伸冤。

她掩住自己的双耳，陷入深深的痛苦之中。

她认识到，人类是多维度的，她再也不能按照自己年轻时的想法去进行简单评判了。

.....



## <<生命的清单>>

### 编辑推荐

本书可以这样读，歪在一个地方，看着同一行字，茶总也喝不完，神魂飘至很远，目光落到最近，反复咀嚼回味，仍旧满口余香。

这本书就像一匹织纹细密的麻布，让你想起困囿人生的小方格，以及穿梭其间逍遥自在的风，一本令人叹为观止的机智之书，向卡尔维诺、埃柯等大师致敬之作，合上书，我们看待世界与人生的方式，从此焕然一新。

本书荣获：2009年《观察家》杂志年度最佳文集、英国《卫报》年度选书、Barnes & Noble书店年度选书、《自然》杂志年度最佳科学小说，英国亚马逊网站2009年最畅销图书TOP10。

同名歌剧在悉尼歌剧院上演。

<<生命的清单>>

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:<http://www.tushu007.com>