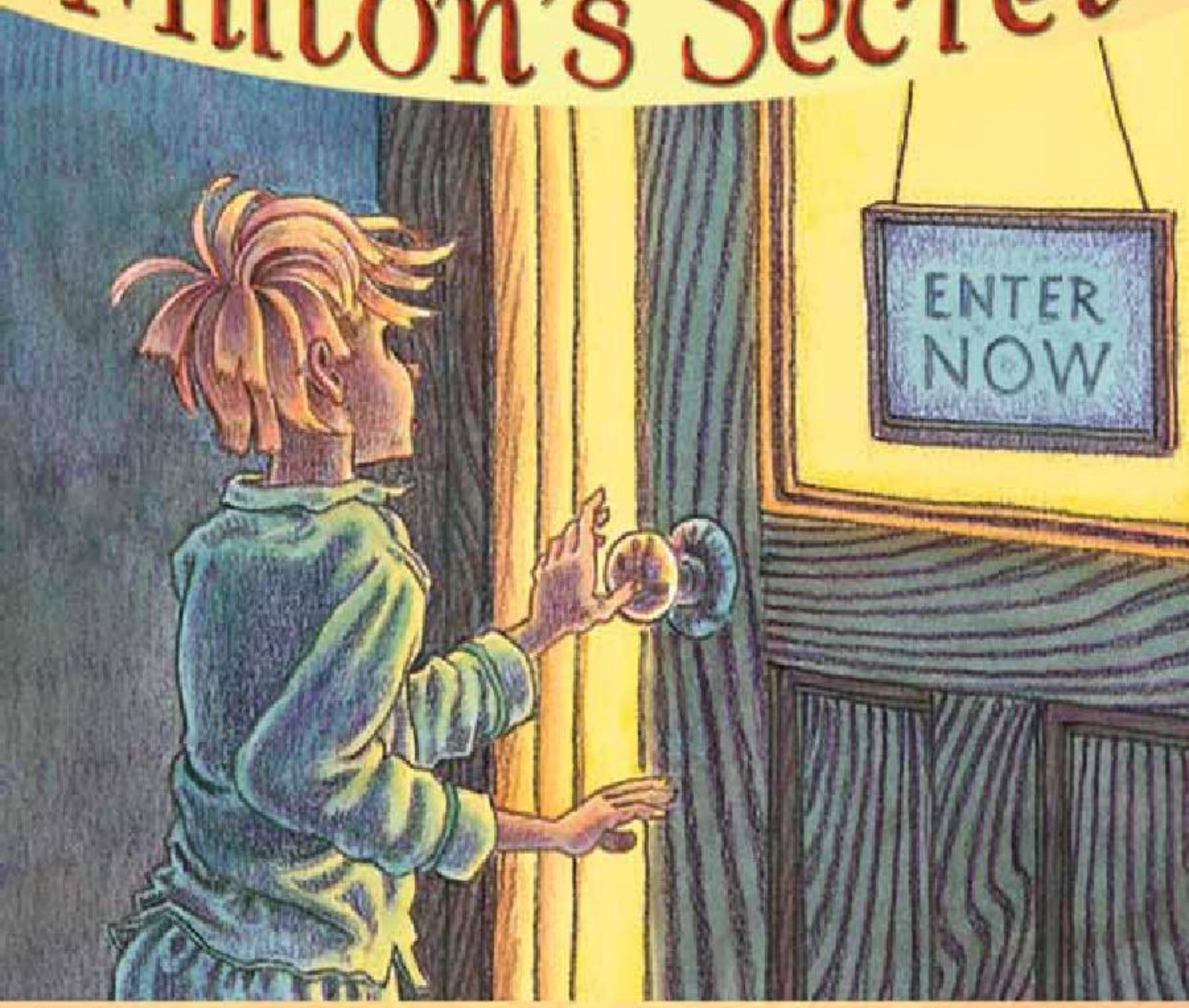
Eckhart Tolle
Robert S. Friedman

米爾頓的秘密

Milton's Secret



An Adventure of Discovery through Then, When, and the Power of Now

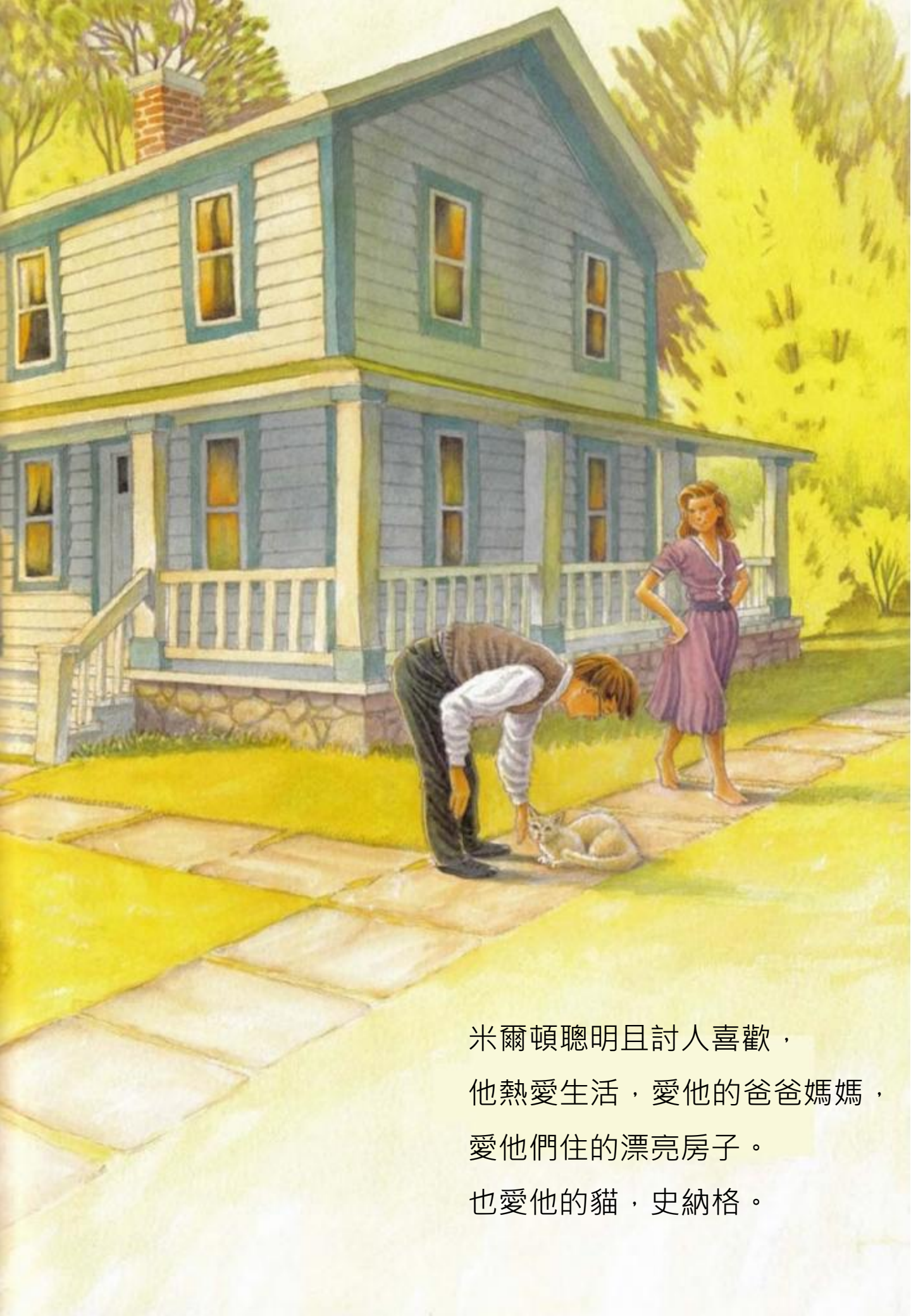
Illustrated by Frank Riccio

米爾頓的秘密

學會活在當下的第一堂課

聲明：本書內容全取自網上公開的免費資料，
在此僅供試閱，讀者請支持正版。

註：本文已被修訂，與原來翻譯版有異。



米爾頓聰明且討人喜歡，
他熱愛生活，愛他的爸爸媽媽，
愛他們住的漂亮房子。
也愛他的貓，史納格。

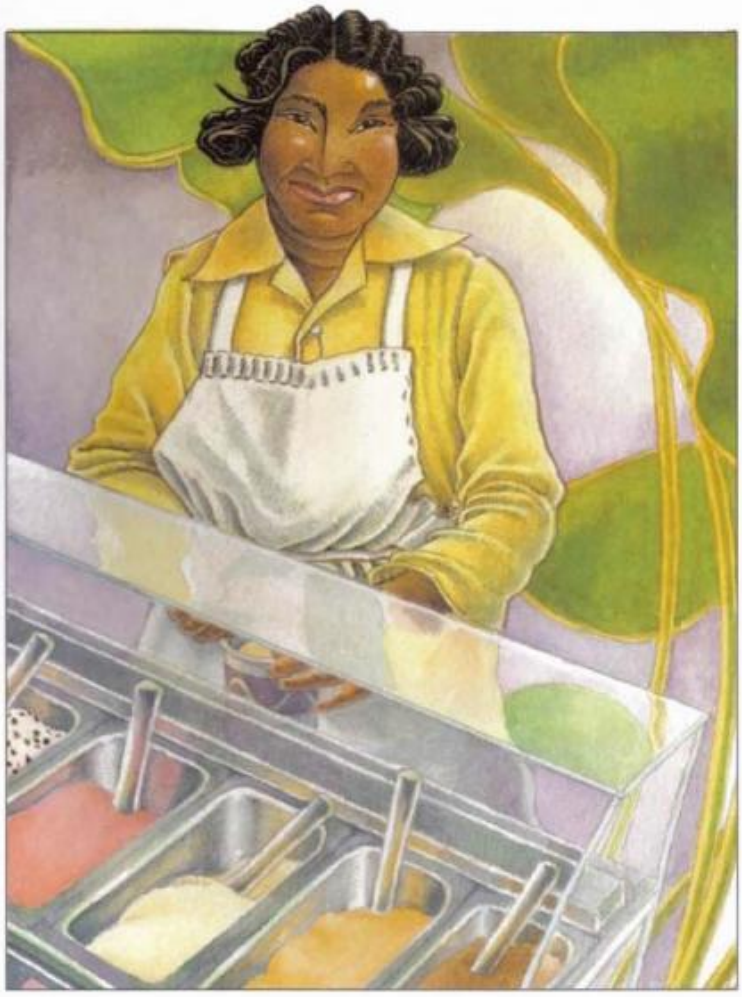
他喜歡上學，

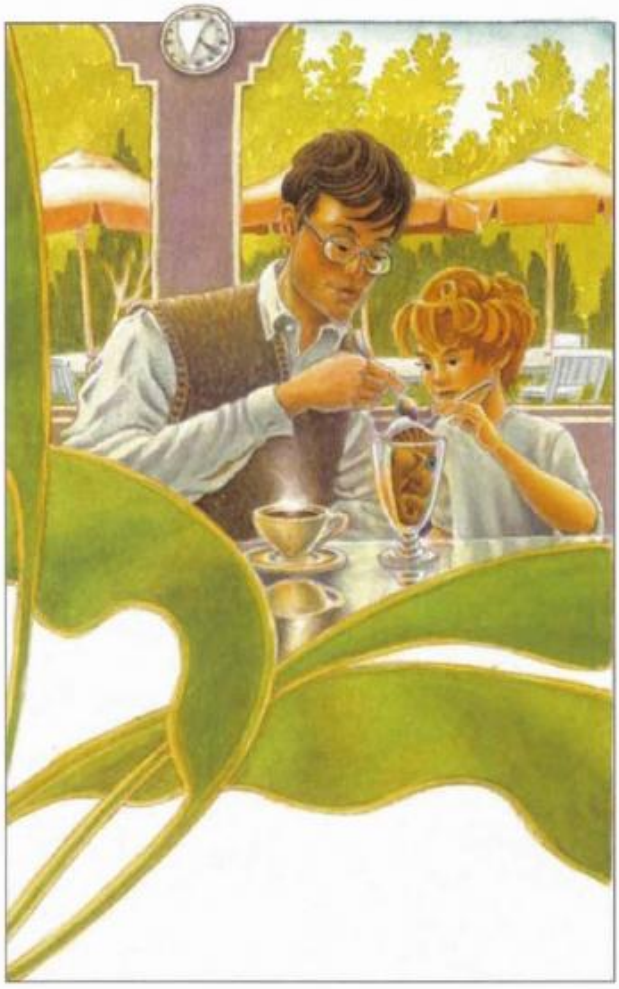
喜歡他的佛格森老師。

下課時喜歡打閃避球。

但是，他最喜歡的，還是在晚飯過後，

跟爸爸到冰淇淋店去買他最愛吃的新地。





有一天在學校，他正跟朋友添美玩接球時，一個長相兇惡、個子高大，叫做卡特的男孩走過來，惡狠狠地對他說：“米爾頓！ 米爾頓是什麼狗屁名字啊？ 你這個怪胎！”

然後，卡特突然用力推了米爾頓一下。 米爾頓絆了一跤，跌倒在地上，兩個膝蓋都擦傷了。

米爾頓不知道卡特爲什麼要這樣對他，覺得很害怕，硬生生把自己的眼淚吞了回去。

就在這個時候，佛格森老師跑過來，扶起了米爾頓。

“馬上回你的教室去。” 她對卡特說。卡特邊走邊回頭看著米爾頓，嘴裏嘟囔著：“下次肯定要你好看！”

那天晚上，米爾頓的爸媽，還有前來探望他們的爺爺，注意到米爾頓有點不對勁。

他不太笑了，有一搭沒一搭地吃著東西，就連飯後去冰淇淋店都無法讓他高興起來。

“你怎麼了，米爾頓？發生了什麼事嗎？” 媽媽關心地問。

“沒，沒有啦！” 米爾頓回答。

當晚，米爾頓久久不能入眠。 他一直在想著今天發生的事，還有，如果下次再踫到卡特，不知道還會發生什麼事。

“他爲什麼要找我麻煩呢？” 米爾頓不停地想。
“爲什麼是我？”
“下一次他又會怎麼對付我呢？”

米爾頓越是想著這些事，就越害怕。 他想個不停，越想越恐懼，甚至完全忘了此刻他正在自己的小房間裏，躺在溫暖的床上。

MEER

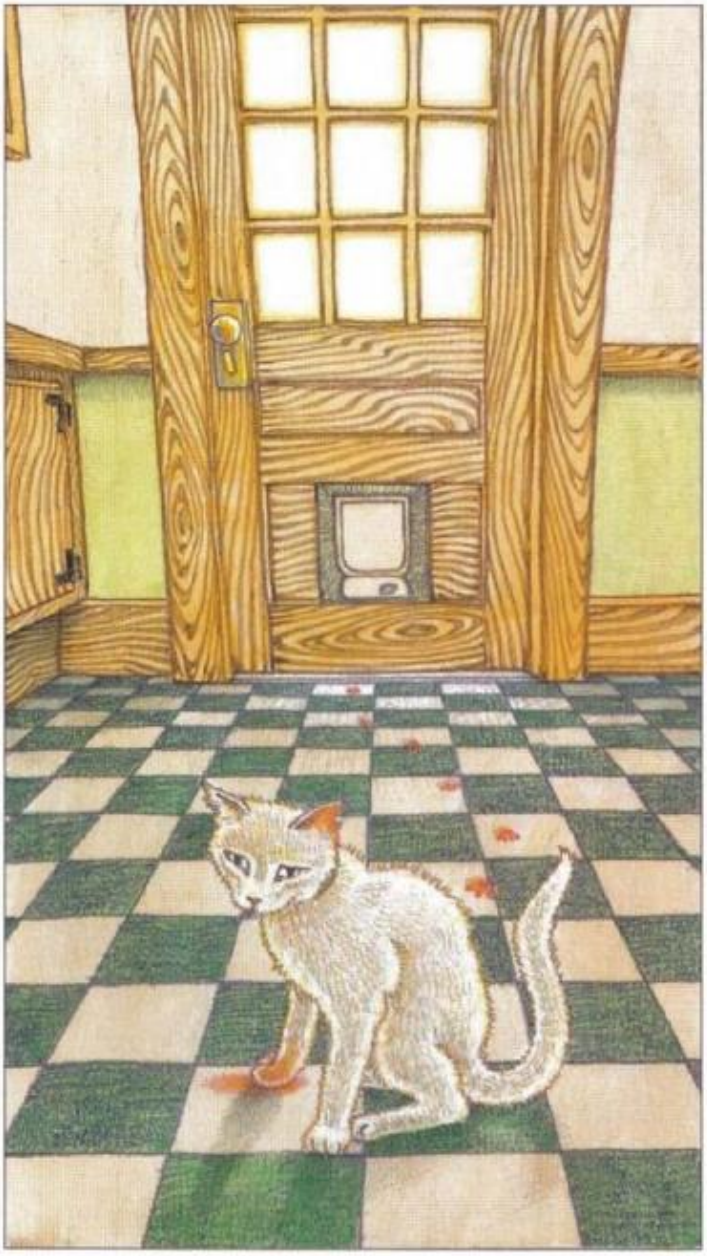
當他在床上翻來覆去，一直擔心、一直胡思亂想時，遠方傳來貓的慘叫聲，聽來讓人毛骨悚然。 但是米爾頓竟然沒聽到。 他整個腦袋都被卡特佔據，忙著回想白天發生的事情，還有明天*可能*會發生的事。

隔天早上起床，米爾頓覺得好累好累，不停揉著惺忪的雙眼。

他往樓下走，去做他每天早上第一件要做的事，就是給史納格吃早餐。 但是當他打開廚房門時，眼前的景象讓他嚇得說不出話來！ 史納格全身是傷，右前腳的爪子在流血，左耳好像被咬掉了一塊，身上的毛也掉了好幾處。

米爾頓驚呼一聲：“啊！可憐的史納格！ 你怎麼了？”

他立刻抱起史納格，把臉頰埋進它毛茸茸的身體裏。



“我敢打賭一定是那隻惡犬布魯特斯幹的，它應該被關在家的院子裏的。 可憐的史納格。”

爸爸媽媽和爺爺聽到米爾頓的驚叫聲，都衝過來看發生了什麼事。

“你們看史納格！” 米爾頓衝口而出，“一定是布魯特斯幹的！”

“布魯特斯是誰啊？” 爺爺問道。

“它是對街那戶人家養的杜賓犬，” 米爾頓回答，“它的主人沒有好好訓練它，它是隻惡犬！”

米爾頓把史納格抱到廚房的水槽中，和媽媽一起幫史納格清理傷口，並包紮它的耳朵和爪子。

當史納格全身都清理乾淨之後，米爾頓把它抱到客廳的沙發上，撫摸它、安慰它。

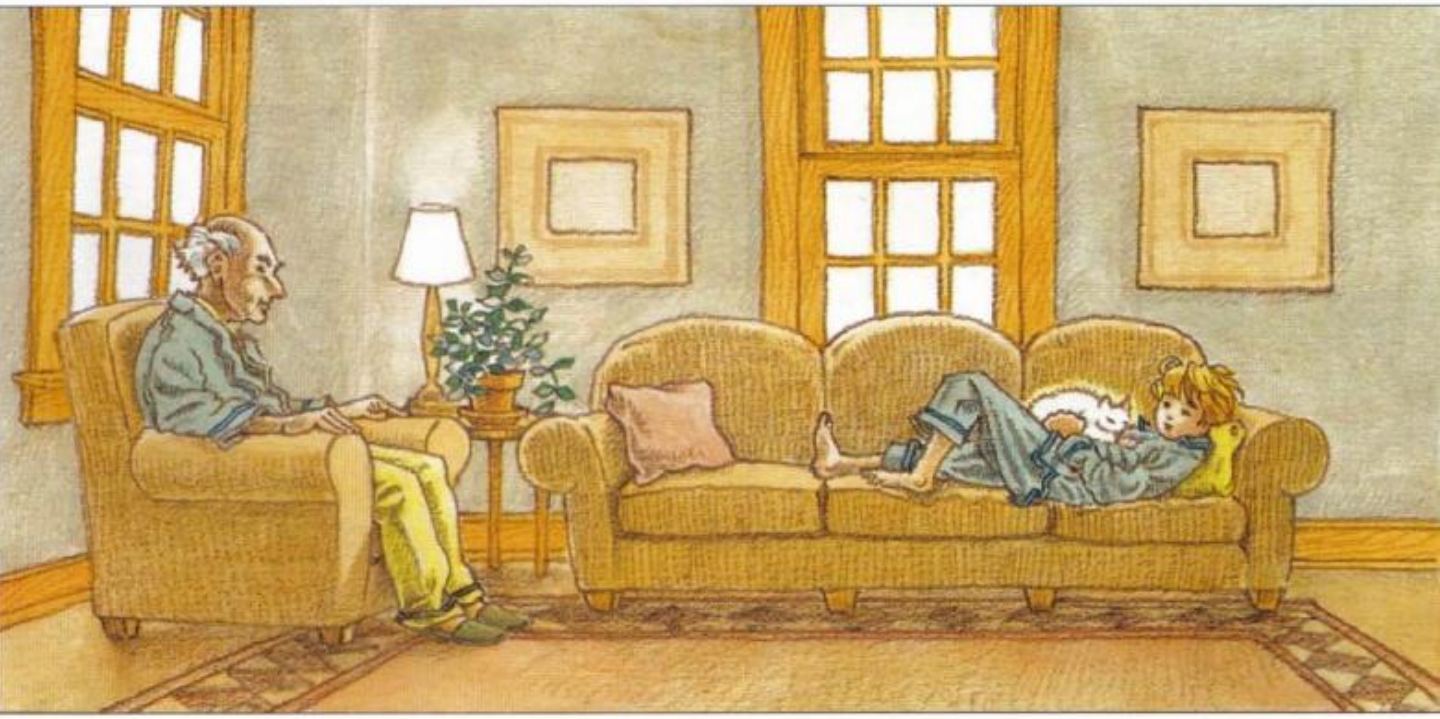
而爺爺就坐在扶手椅上望著米爾頓。

史納格一躺在米爾頓的胸膛上，立刻愉悅地發出呼嚕呼嚕的聲音。

史納格的呼嚕聲實在非常有力，讓米爾頓覺得身體裏一陣溫暖、酥癢，蔓延到整個胸腔和背部。

這讓米爾頓非常納悶。

“爺爺，” 米爾頓問道，“爲什麼史納格明明才被痛打一頓，卻馬上就可以這麼開心呢？”



“米爾頓，貓跟人是不一樣的。 史納格可以輕易放下昨天發生的事，也不會為明天的事情煩惱。 它是活在當下的。 這就是爲什麼即使不久前才被布魯特斯攻擊，但現在依然很快樂。 而大部份的人都沒有活在當下，因爲他們把大半的時間花在回想昨天，或臆測明天，因此大多數時候他們都不快樂。 ”

米爾頓呆了半響，然後又問：“當下？ 爺爺，那是什麼意思啊？ 當下究竟是什麼？”

“米爾頓”

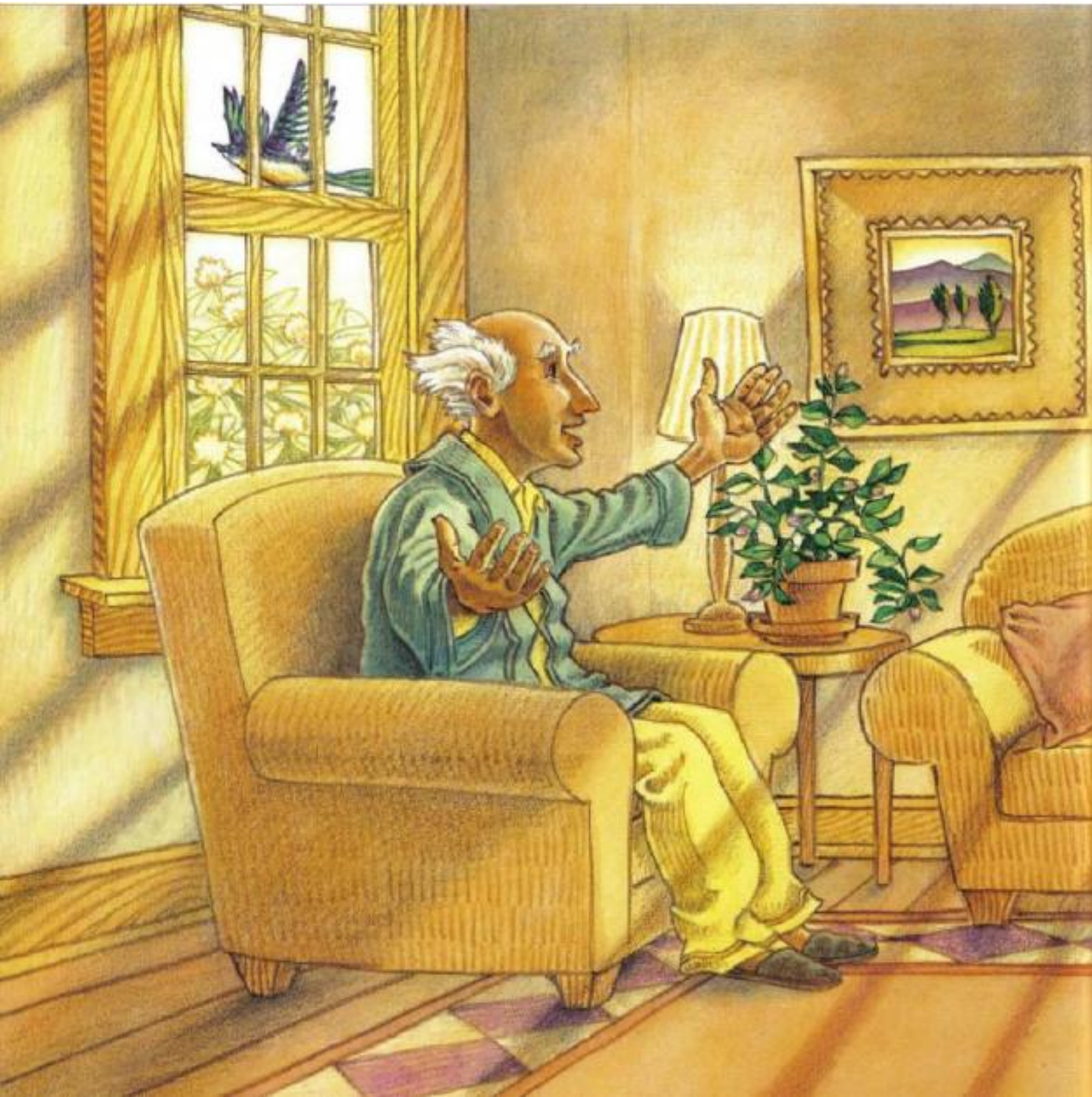
“是的，爺爺”

“把注意力放在你周遭的事物上，觀看....傾聽.....”

爺爺大大地敞開他的雙臂，然後說：“這就是當下！”

“哇塞！” 米爾頓驚呼。

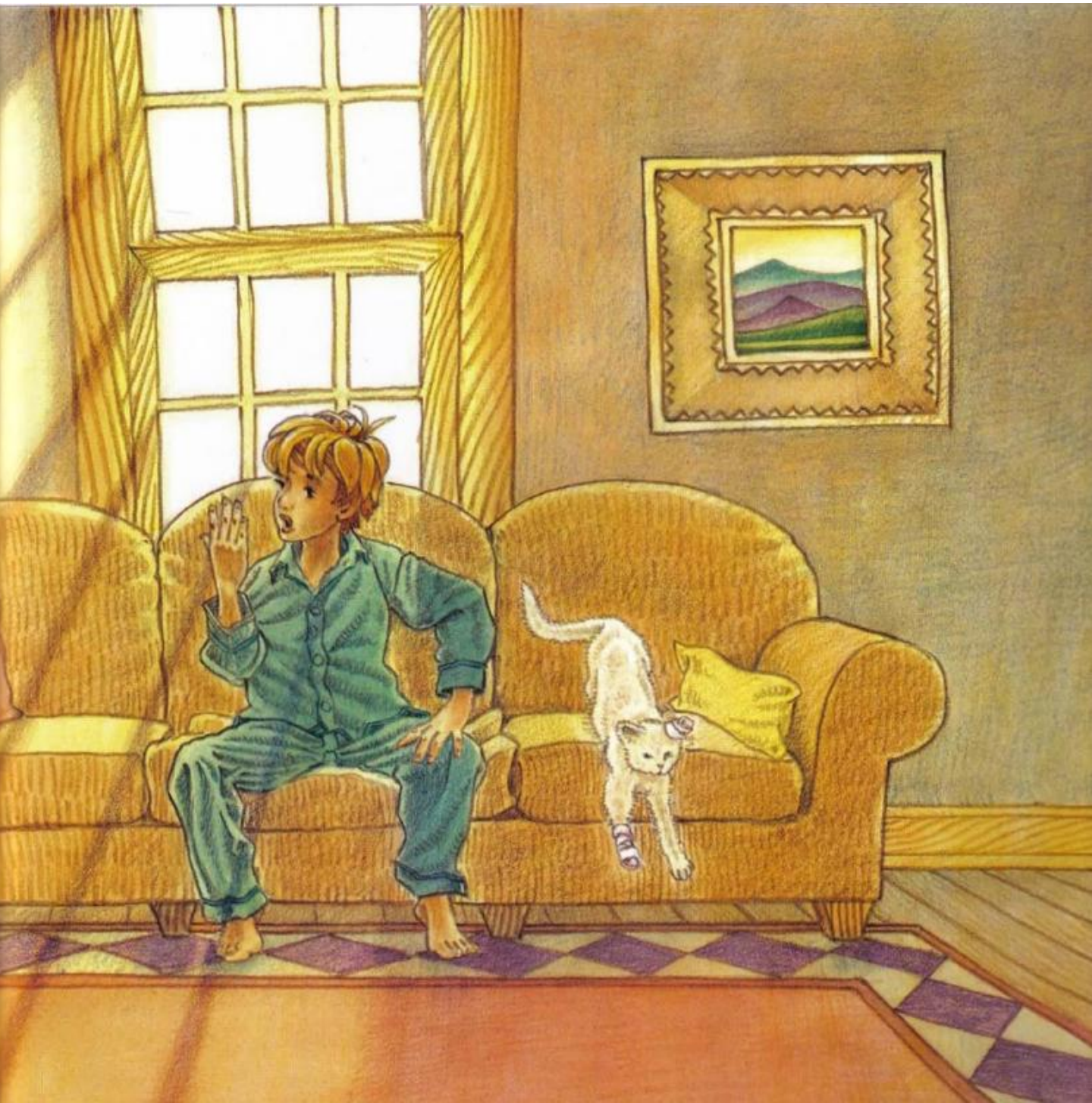
“無論你在何處，” 爺爺說，“那就是當下，只要你用上你的注意力。”



“爺爺，” 米爾頓問， “那您能不能像史納格那樣始終活在當下呢？”

“有時候可以，” 爺爺答道， “但是，無法時時做到。”

就在這個時候，媽媽在廚房叫道： “過來吃早餐了，米爾頓，不然上學要遲到了。”

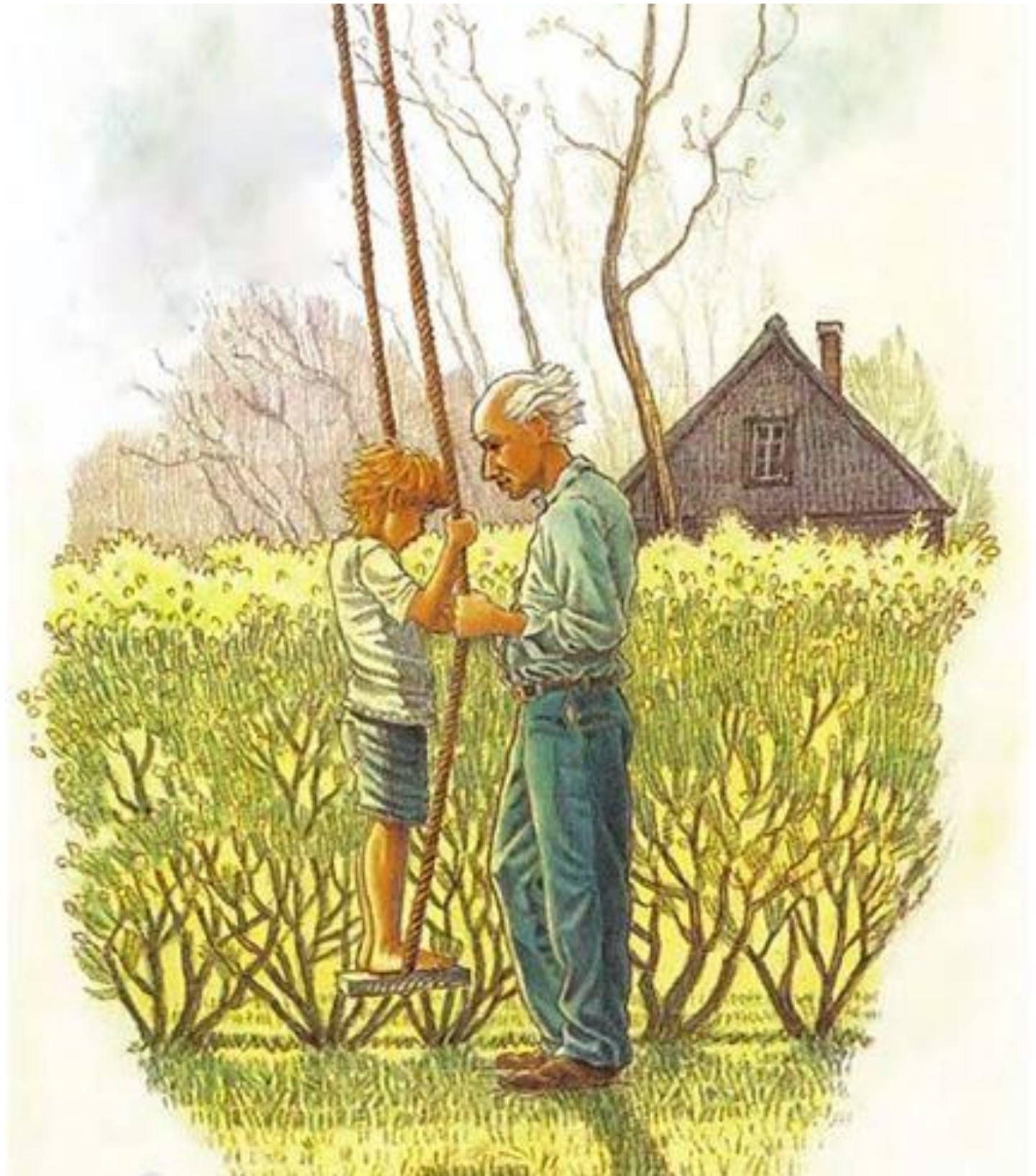


那一天在學校，米爾頓一直小心提防卡特。

在走廊、
在學校餐廳、
在廁所、
在學校遊樂場.....

他都時時注意卡特在不在。
米爾頓不希望再碰上他了。

那天晚上，吃過晚飯後，米爾頓和爺爺在後院裏。 米爾頓又出現了憂心的神色，所以爺爺就對他說：“你爸媽覺得你好像有一些困擾，米爾頓，我也注意到了。 你想跟我談談嗎？”



米爾頓可以感覺
到那份恐懼又在體內
升起。

過了一會兒他說：
“在學校，有一
個六年級的男生把我推倒
在地上，就因爲看不順眼我的
名字。 爺爺，他長得好高大，如果
他又這樣對付我，我該怎麼辦？ “

爺爺舉起他的右手，豎起食指，對米爾頓說：“如果他又試圖傷害你，答應我，你一定要馬上告訴你媽媽或爸爸，也要告訴你的老師。”

“好，我答應您。” 米爾頓說。
“這是什麼時候的事？” 爺爺問。
“昨天。”

爺爺說：“那是昨天發生的，但是現在它並沒有在發生，不是嗎？”

米爾頓又生氣又沮喪地說：“現在當然沒有發生，但是我擔心他將來還會這麼做。 ”

爺爺回答：“如果他這麼做，那也是會發生在將來，對不對？你現在就是在為未來擔憂，也時時想著過去發生的事。 你仔細想想，未來和過去都只存在於你的腦子裏，而不在此時此地，不是嗎？ “

“我不懂。” 米爾頓說，“未來和過去都只是存在於我的腦子裏？您的意思是什麼哦？ “

但是爺爺沒有回答。他只是萬分理解地看著米爾頓，然後笑了。

晚上睡覺時，米爾頓又開始擔心起來，想著卡特、想著他做過的事、想著他下次可能會做的事。

想啊...想啊...想啊...

好不容易睡著了，卻做了一個怪夢。

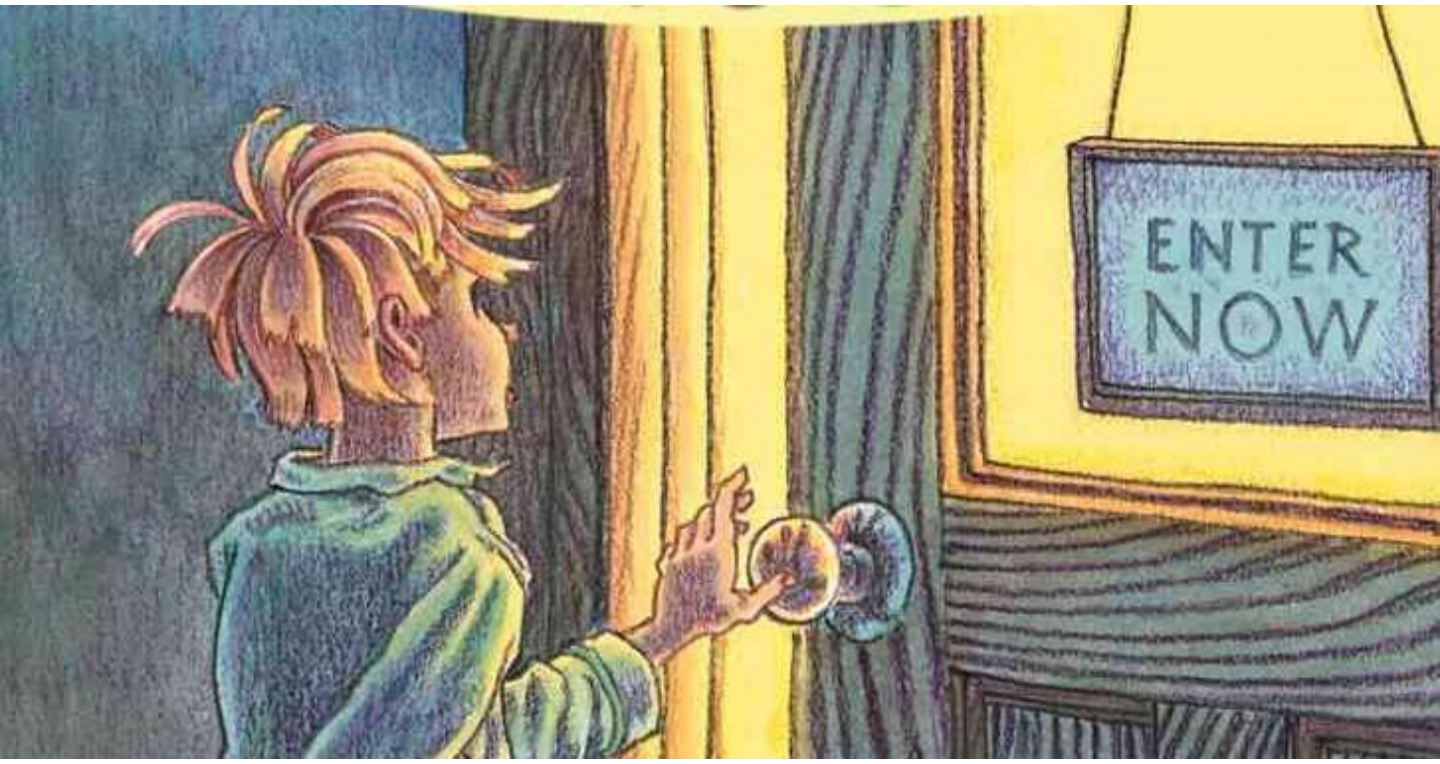
夢裏面，他沿著一條黑漆漆的街道沒命地奔跑，心臟都快跳出來了。 他在逃離一個如影隨形、越來越靠近他的人.....那是卡特。

突然間，街道盡頭出現了一隻長相兇狠、對著他低吼的惡犬，那是布魯特斯。 如果他停下腳步，卡特就會追上來；但如果他繼續狂奔，那麼布魯特斯就會咬傷他，就像他傷害史納格一樣。

米爾頓的雙腿抖個不停，幾乎無法自持。 他僵在原地，動彈不得。

他該怎麼辦呢？ 就在這個時候，他看到右手邊有一扇小門，好像是一家商店的入口。

他很快地打開門，然後驚訝地發現自己竟然就在那家他常去的冰淇淋店裏面。

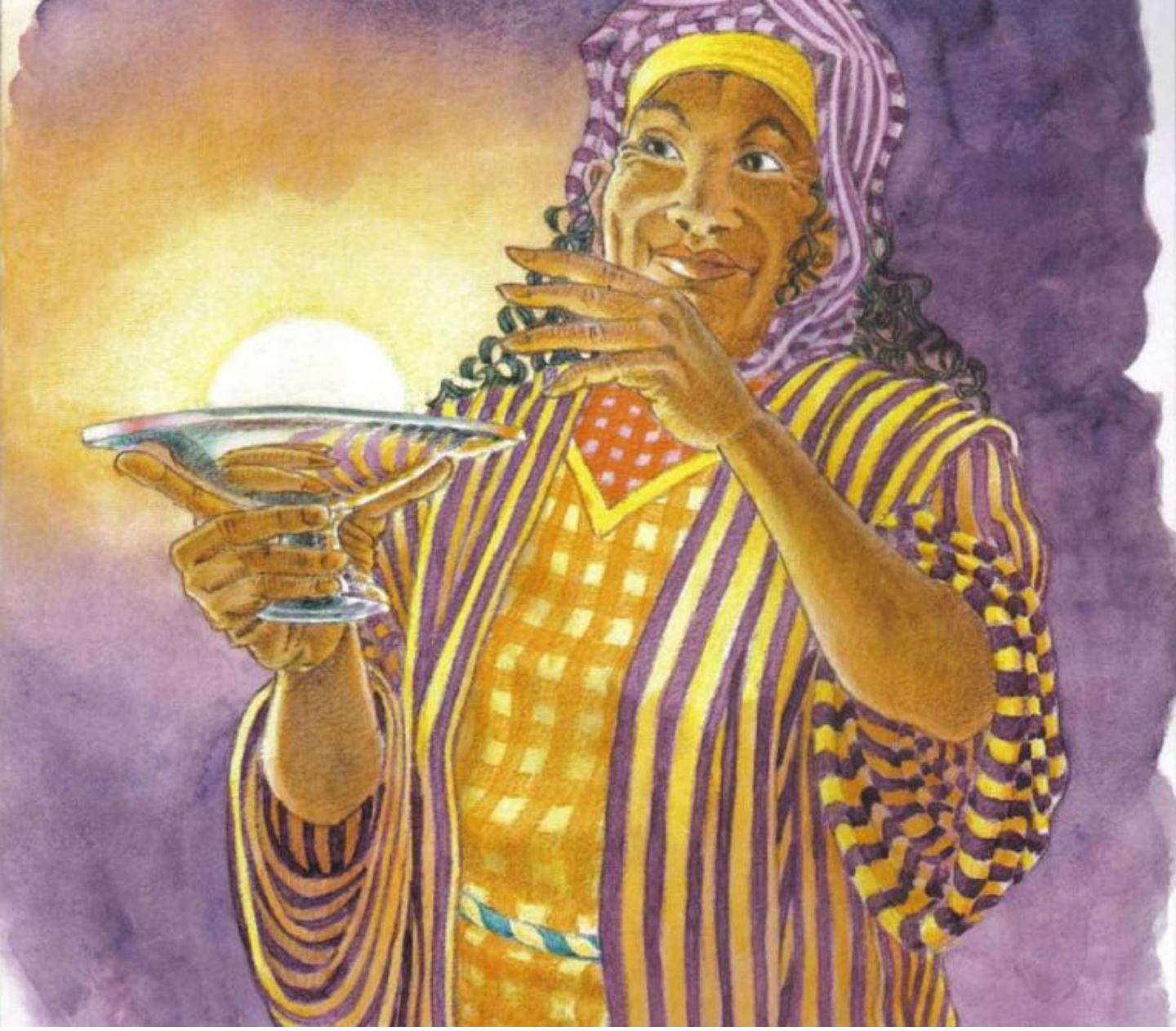


“啊，你來了，米爾頓，我一直在等你。” 賣冰淇淋的小姐說道。

“有一個叫卡特的男孩在追我，然後還有一隻惡犬也想傷害我。” 米爾頓衝口而出。

“沒有人在追你，也沒有狗要傷害你，這些都只是你腦袋裏想象而已。”

“不，不是的，” 米爾頓說， “他們就在外面等著我。”



“坐下來，親愛的。 我讓你看一樣東西。” 冰淇淋小姐說道。

“你是要讓我看看這個月新出的巧克力新地嗎？”

“不，比那個更棒。” 她回答。

她從櫃檯底下拿出一個冰淇淋碟子，上面有一顆發著白光的球。 米爾頓有種奇怪的感覺，好像這個球發出的光是活的。

“那不是冰淇淋，” 米爾頓說 ， “那是什麼？”

“這是一個光球，親愛的。 它真美麗，不是嗎？”

這時，光球啪的一聲，爆出了明亮燦爛的光芒。 米爾頓一臉驚訝地看著空無一物的碟子。

“啊，不好了，它消失了！” 米爾頓說。

“不，它沒有消失。” 冰淇淋小姐說道， “這個光不喜歡別人看著它，所以躲起來。 你試試看能不能把它找出來。”

米爾頓環顧四周，但無論他多麼努力的找，還是看不到任何光球。 突然間，他注意到一個不尋常的噪音，聽起來像個小小的電動馬達。

呼嚕呼嚕...呼嚕呼嚕...呼嚕呼嚕，聽起來像史納格哦！沒錯，它就在那兒，半閉著眼、坐在櫃檯上，開心地發出呼嚕聲。 它在這裡幹什麼？

霎時之間，米爾頓覺得他看到史納格身體裏透出一道光。他問冰淇淋小姐：“那個光球藏在史納格的肚子裏嗎？”

“猜得好！” 她說， “但是這個光已經不是一個光球了，它就是純粹的光而已。 你的貓會發出滿足的呼嚕聲，是因爲它可以感覺到這道光，這道光讓它覺得很舒服。 “

“那麼光還可能躲在哪裏呢？” 她又問，一邊聞著櫃檯上的鮮花。

米爾頓看到花朵之內和它的周圍有一道小小的光芒。

“是這個....” 他正準備提問。

“沒錯，” 冰淇淋小姐打斷他， “這道光也在花朵之中。 這就是爲什麼花朵如此美麗。 還有哪裏呢？”

米爾頓看著她的棕色大眼。

“你的眼睛好亮，” 他說， “我想，那道光一定也在你裏面。”

“說得好，親愛的。 你看，這道光無所不在，而且一直存在。 它為萬物帶來生機。

米爾頓低頭看看自己的身體。

“那我呢？我看不到自己裏面有光。”

“當然，你沒辦法在自己裏面看見光，但是你可以不斷地感受到它。”

“我可以嗎？” 米爾頓問道。

“當然，這很容易的。 我問你一個問題：你活著嗎？”

“我當然活著。” 米爾頓說。

“你只是說說，還是你真的能夠感受到自己是活的呢？”

“這是什麼意思？” 米爾頓問。

“讓我們從你的雙手開始。 你能感受到手裏面有光嗎？”

米爾頓閉上眼睛一會兒。 “我覺得手上麻麻的。”

“那就是了！” 冰淇淋小姐說道，“你正在感受光。你的腳也有這種感覺嗎？”

“有哦！”

“你的手臂和雙腿呢？”

“有！”

“你能感受到這道光在你整個身體裏面嗎？”

“我全身都有種熱熱麻麻的感覺。”

米爾頓環視整個房間。 “所有東西看起來也有些不一樣了，就像我爺爺跟我提到「當下」時的那種感覺。”

“沒錯！ 米爾頓。 爺爺讓你看到的是「當下」的外貌，而現在你看到的則是「當下」的內涵。”

“「當下」的內涵？” 米爾頓問。

“是的，當你感受到身體裏的光，就是處於當下之中。 那麼你就不會再害怕了，因爲光會讓你覺得有力量。”

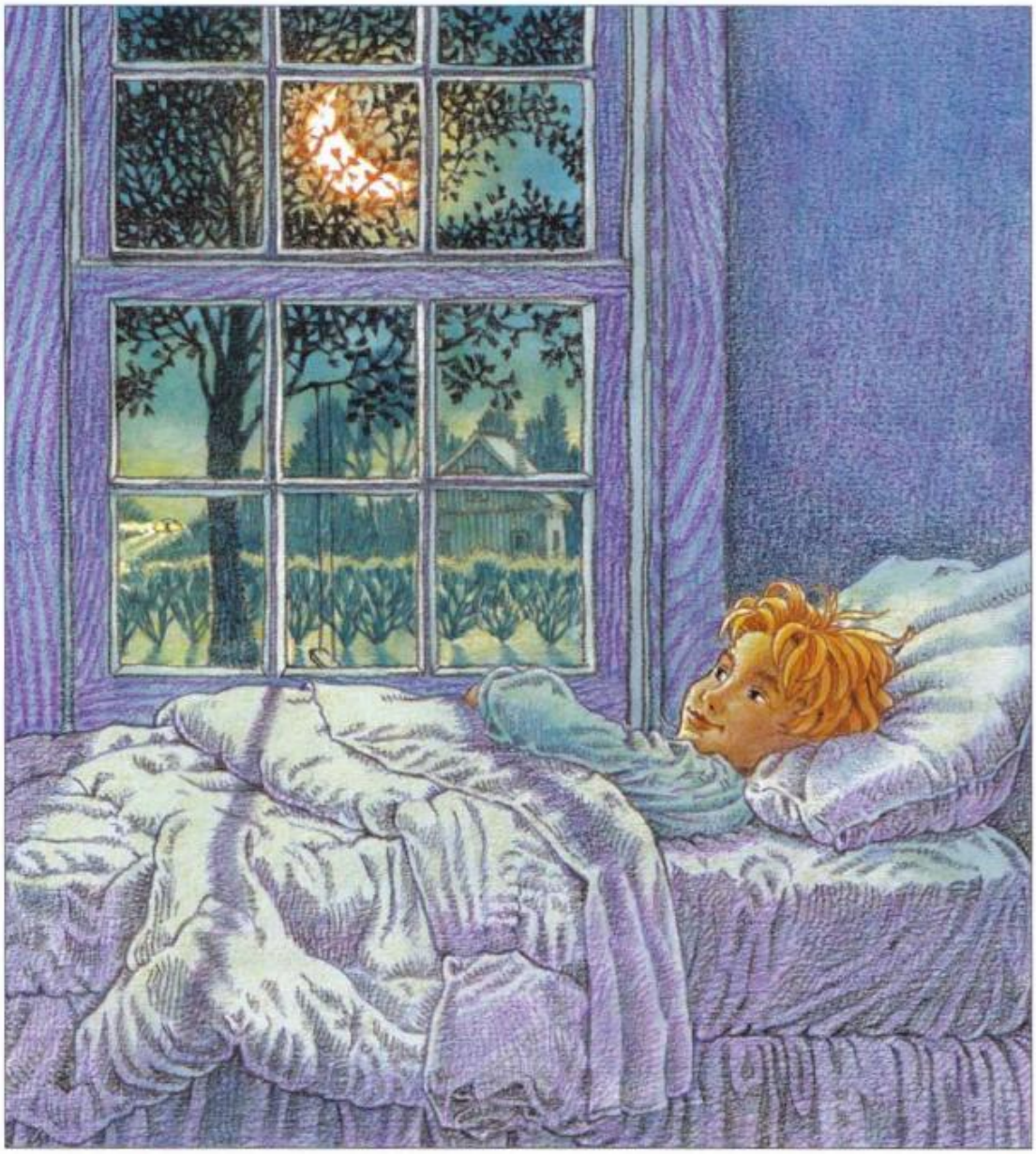
“真的嗎？” 米爾頓說， “太棒了！”

“現在既然你知道它是什麼感覺了，你就可以隨時去感受自己內在的光。”

“哇，那就更棒了！” 米爾頓歡呼。

“我們就把這個當下的內涵當成你我之間的秘密，好嗎？大部份的人還沒準備好要了解它呢。”

“沒問題。” 米爾頓答道。



“沒問題，沒問題。” 米爾頓從夢中醒來，發現自己躺在溫暖的床上，嘴裏還在喃喃自語。 他張開眼睛。

半彎的月亮把柔和的光芒綻放到他的床上，窗外庭院裏的樹靜止不動，只有幾片葉子在微風中輕輕擺動。有一輛車開過去，傳來一陣噪音，隨即又恢復寧靜。

即使現在，他還是可以感受到整個身體裏面那種麻麻的感覺。

米爾頓無來由地覺得很開心。

但是，第二天早上乘校車時，

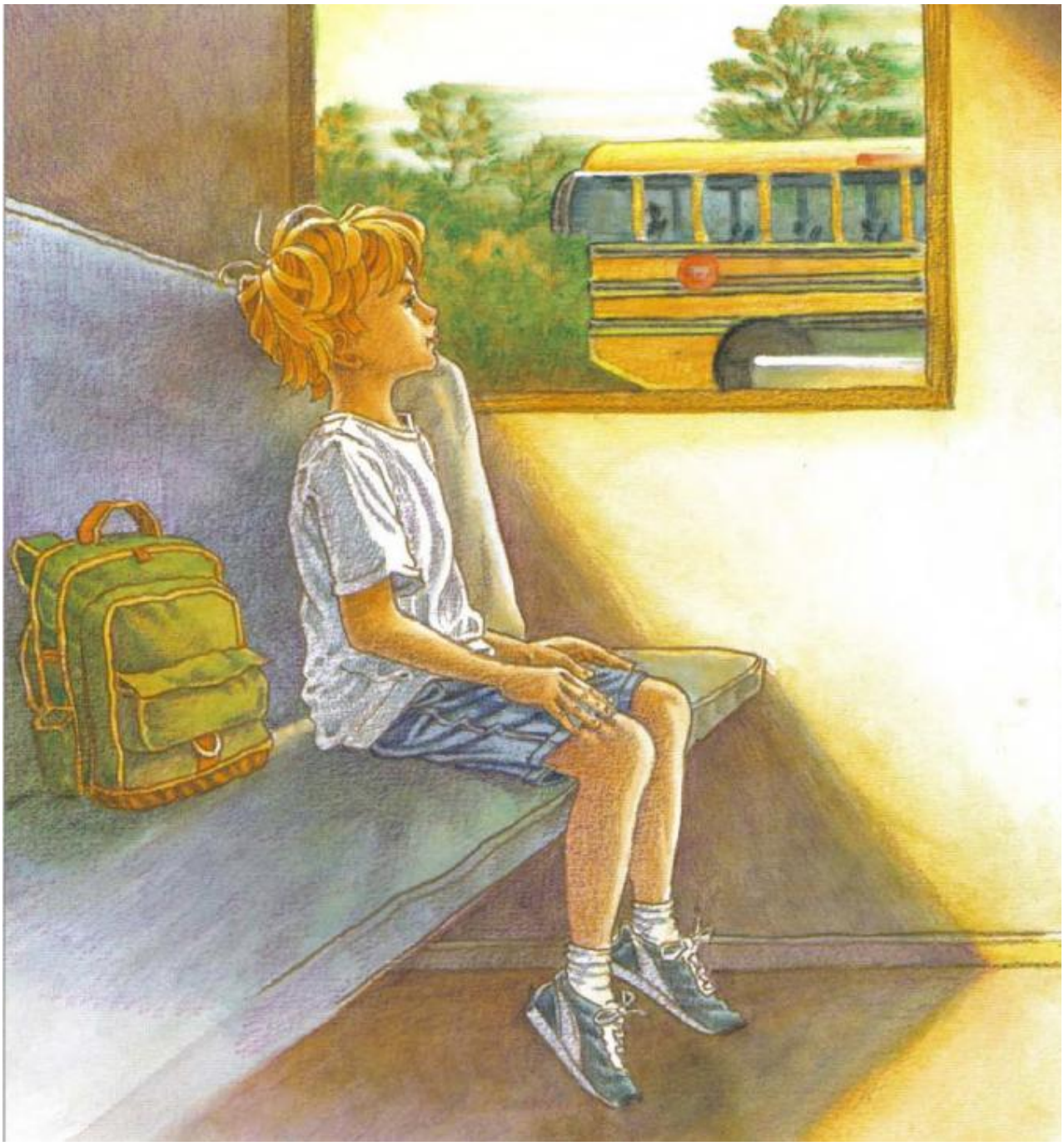
米爾頓又開始想個不停、開始擔心。

他又害怕上學去。

然後，他想起冰淇淋小姐在夢中告訴他的話：“去感受你身體內在的光，你就不會再害怕了。”

米爾頓覺得試試也無妨，所以就照著做了。 他再次感覺到手裏麻麻的，然後是他的雙腳，接著，他又感受到自己身體裏面都充滿了光。

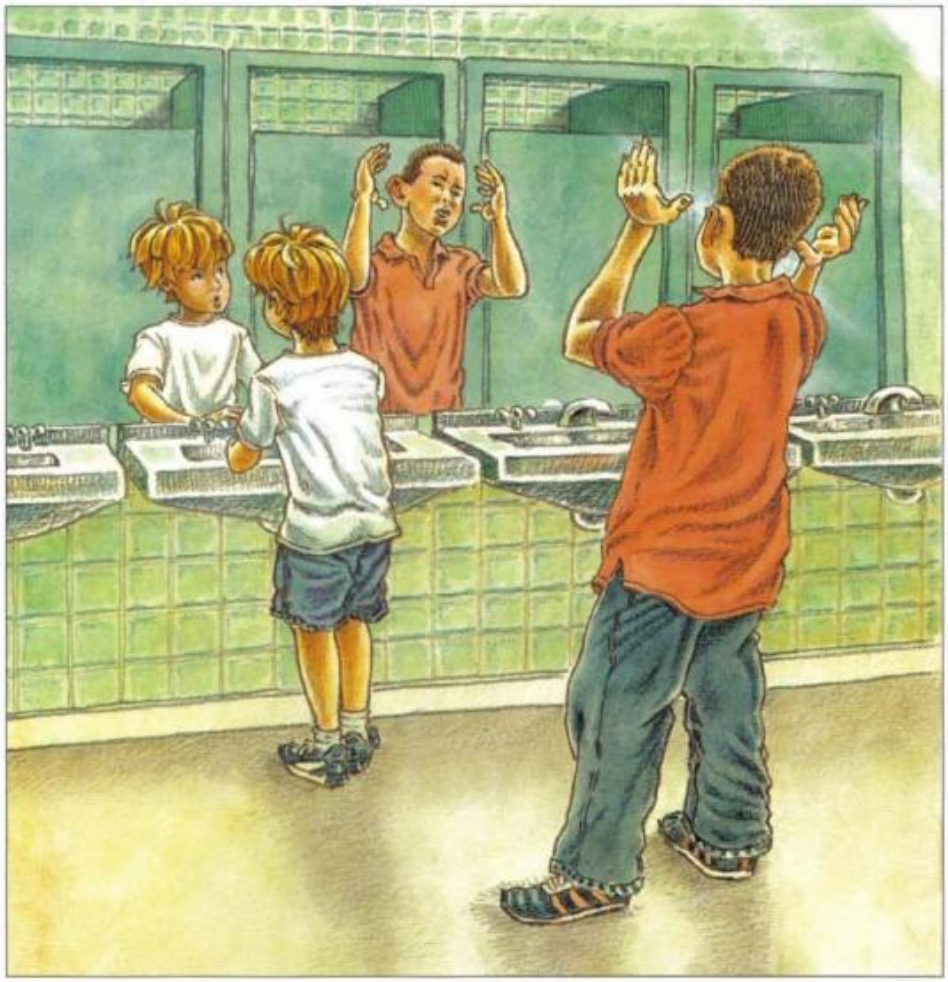
“現在我正處於當下，處於當下的感覺真好！” 米爾頓心裏在想著。



到下午上課時，米爾頓舉手

告訴老師他想上洗手間。

佛格森老師笑著點點頭。



當米爾頓在洗手間裏洗手，並享受著冷水帶來的涼快感覺時，有人把後面一間廁所的門打開，並走了出來。 米爾頓從鏡子裏看到一個男孩的高大身影正向他逼近。 那男孩對著鏡子裏的自己看了一會兒，絲毫沒有理會米爾頓。

“他看起來真不快樂。” 米爾頓心想。 突然間，他發現那個男孩就是卡特。 糟了！

卡特用雙手搓了搓自己的短髮，換上一張高傲的臉孔，然後走出洗手間。

“他不快樂，所以想讓別人也不快樂。” 米爾頓想，

“但是我不會再怕他了。” 米爾頓感受到自己身體裏的光。“我不會再害怕任何事或任何人了！”

那天下午米爾頓回家時，爺爺正準備要開車回家了，幸好趕上跟爺爺說再見。

“爺爺，” 米爾頓興奮地說，“我不再害怕了，我不怕卡特，也不怕任何人。 而且我知道處於當下的秘密了，就像史納格一樣。”

“噢！那是什麼呢？” 爺爺問道。

米爾頓靠近爺爺，在他耳邊小聲地說：“你必須找到當下的內涵。”

“當下的內涵？ 要去哪裏找呢？”

“我沒辦法告訴你，這是秘密，但是我知道你可以自己找到的。”

完