

與怕共舞

面對恐懼、透視恐懼、治癒恐懼

Carlos G. Valles, S.J. 著

蜀山諫俠 譯

Carlos G. Valles, S. J. 著

蜀山諫俠 譯 張象文 審校

與怕共舞

—— 面對恐懼、透視恐懼、治癒恐懼

光啓出版社印行

Do Not Fear

An analysis of the worst of emotions

by Carlos G. Valles, S.J.
trans. by Shuu-Shan-Jiann-Shya

Copyright: © 1995 Gujarat Sahitya Prakash, India

Chines Copyright © 1997 Kuangchi Press, Taipei, Taiwan.

譯者的話

儘管我對天主的愛時斷時續，但天主對我的帶領、陶成卻無日無之、且有計劃、有進度；正如陶工與陶土。要做成什麼器皿？應如何做？陶工心裡有數。為這緣故，許多發生在我生命中的事都有天主介入的影子，翻譯此書即最佳一例。

我要恭賀翻閱此書的您，因為我深信能閱讀本書並非偶然，其中必有天主的美意。當您看完本書，就會與我同感。否則請寬恕我的力有未逮。

感謝光啓出版社予我之不棄與抬愛，深盼不辱使命，是禱。

光啓社編輯部張介瑾姊妹及新店「聖三堂」張象文姊妹在本書之審校、潤飾、封面設計各方面與我同工，致力使本書臻於完美之境，特別感謝。

桃園查經班陳建傳弟兄費心整理聖經中相關「不要懼怕」之金句，收錄於本書「附錄

「中，使本書具靈修、默想、輔教、查經、研經、談經等多元用途，亦此稱謝。

展翅高飛

我見過牠一次。當時我正在溫暖的印度鄉下，沿著田野及樹林間的一條獨路緩緩地騎著自行車，遠離塵囂——自由自在享受一次單獨的「兩輪之旅」，毋須耗費汽油。熱風迎面吹來，我環顧四周，彷彿山水皆唯我意是從，我注視著疲倦的大地因每年雨季所孳生的綠色作物。除我之外，沒有第二個人；只有鳥兒、松鼠、昆蟲及蜜蜂。我慢慢騎，慢慢看，悠閒地徜徉在大自然的懷抱裏。只是在過了好一會兒之後，我注意到情況有了些微的變化。一股奇怪的寂靜已然入侵整個畫面，我自氣氛中感知到危險。我停下單車仔細察看。於是突然間，我瞥見了牠；有東西從低矮的草叢裏堅立起來；那是一條半身曲盤，半身直立的眼鏡蛇，正唯我獨尊地昂首吐信，在空氣中散佈著危險的訊息。我順著牠凝視的目光向前看，不遠處一棵灌木枝上的一隻小鳥是牠視線的停駐之所。那隻鳥因害怕而癱瘓了。我知道蛇會對鳥做什

麼，現在我親眼目睹。那隻鳥有翅卻不能飛，有聲卻不能唱；牠彷彿僵了、呆了、被催眠了。那條蛇知道，也展現了牠的能力與魔力；眼前的獵物不會逃離，雖然牠擁有整個天空。恐懼攫住了小鳥。眼鏡蛇只要自草叢裏一躍而起，將致命的毒牙螫向鳥兒；於是，主宰天空鳥就會在稱雄於地上之蛇的面前倒下了。

我的出現引起了騷動，蛇迅速掉頭，憤怒地注視著我，我揮動雙臂斥喝，蛇不甘願地放低身子，一動也不動地豎立了一會兒，然後遁入草叢。大地鬆了一口氣，那棵權木也重現生機，鳥兒從死亡的陰影中清醒過來，發現了自己的雙翅，於是振翅飛走了。

本書之旨即在於此，引起騷動，使鳥兒得以展翅高飛。

與怕共舞

目錄

Do Not Fear

4	9	3	5	2	7	2	1	1	5	9	1	III	I	
怕	鬼	路	沉	恐懼	成功	馬	之祭	小小	護盾	神奇	圓圈	生之	創傷	譯者的話

1 4 1 幸運項鍊
1 3 3 挺立
1 2 5 迷失
1 1 9 小小恐懼
1 1 1 拐杖
1 0 5 恣意逸樂
9 9 安全的陷阱
9 1 十六張明信片
8 5 怕天主
7 9 恐懼操控人心
7 1 性慾與數學
6 5 純真與罪惡
5 9 否極泰來

生之創傷

我們也許終身都脫離不了初入人世的驚恐，我們更無法由生之創傷中擺脫。我們帶著出生的印記，直到死亡的一刻。我們對此已然遺忘，以致常低估前面所說在我們生命中第一事件的重要性。因為我們的遺忘，因此它的影響力非常深遠。我們能記得的，我們也能控制，因為我們可對它瞭解、接受、整合；然而，自我們記憶中所消失無蹤的，也逃離我們的直接掌控，但它卻躲在永被遺忘的角落發揮或好或壞的影響力。我們的出生就是典型的例子：出生是我們共有的基本經驗，但無人能記得；以致隨它而來的突發性、訝異及冒然進入生命探險之旅，如終生不褪的印記。回想出生的光景，將有助於我們瞭解心靈的活動。

未出生的嬰兒生活在媽媽肚子裡親密的環境中，安全又無慮；柔和溫暖、幽暗舒適、安詳靜謐及持續的愛撫，使嬰兒有備受呵護的感覺。九個月不受干擾的快樂，為一位地球新訪

客的傳記寫下了充滿希望的第一章。這一段在我們正式記憶中被遺忘的往事，卻對我們生命的模式有最重要的影響。其時，我們人格的特質已漸形成，如同我們的身體及容貌，其效猶如一塑造我們未來個性的隱形工廠。

有一次，一位自幼即與我熟識的年輕孕婦來找我，帶著初為人母的嫵媚，羞赧地問我該當如何準備自己，好從孩子剛出生的那一刻起就給他（她）最好的照顧。基於我們之間自然的情誼，及其來訪所給我的啓發，我告訴她如果等到孩子出生，為時已晚！孩子既已與她一起，照顧的工作應已開始。「妳若是輕鬆、快樂及滿足的，」我說：「妳肚子裡的孩子將藉由妳們之間連結的奇妙生理反應，和從妳的動作中察知；妳的孩子從現在開始將會感受到世界是親善的、生命是美好的。一些美好的事物正在外面等著他，等著他滿懷盼望及喜悅地長大。相反的，如果妳整天緊張兮兮、心有千千結、心煩意亂，動作匆匆忙忙，說話怒氣沖沖，妳肚子裡的孩子也會立即有所感受，而且會出現細微反應；感覺有些事不對勁了，胎兒會感覺外面世界的危險、不友善及充滿恐懼。妳身為母親的責任早已落在雙肩上。放鬆心情，滿心喜悅，可使妳的孩子身心健康，並能單純、輕鬆地長大。」她明白我的話，我也希望她的孩子，藉著我們的談話，能感受到外面有人關心他，為他的益處祝禱；他有一位朋友正期待著端詳他的臉龐，欣賞他的笑容，並以使世人合一的愛歡迎他。

帶著得自所接收訊息中多少不同的幸運及對世界的想像，每一個人在母體內走完了「人」的第一階段，然後面臨以獨立個體開展人生的重大時刻。這不可預期的嶄新變化，在我們毫無準備的情況下，帶給我們心慌意亂的經驗。突然之間，我們週遭的一切全改變了。初張的眼睛猛然接觸到外面的強光，未經訓練的雙耳突然湧進各種奇怪的聲音，皺褶的肺裡未經使用的肌肉組織，更前所未有地首度迎向賴以活命的空氣。就在大夫拎起他濕漉漉的身體的那一刻，初生的孩子首次聽見自己的聲音，感覺到自己的體重；他的皮膚也首度得到大氣的致意——一切都將揮之不去地一生伴隨著他。對初生的嬰兒而言，這些現象既新奇又帶威脅性。因此，現代化的產房都提供隔音及減低室內亮度以符嬰兒的需要。然而嬰兒總會不可避免地面對外面的世界，而他單純的官能將遭受懷著敵意世界的攻擊。那個聲音是什麼？這強光又是什麼？怎麼這麼熱？怎麼這麼冷？是誰這般匆忙地搖著我，甚至我的靈魂？在我被扔進這滿是噪音與眩光的瘋狂世界裡？我以前待的地方真舒服，真溫馨，真安全，我以為以前那個柔軟的家才是我永遠的家！如今，我餓了就得哭，我想移動就得爬。我進入令人戰慄的人生奮鬥旅程中，如此虛弱、孤單的我如何能活下去？

初生的嬰孩失去了在子宮裡原有的那份安全感，因此他一生都將為追尋那份失去的安全感而活。在他初成爲「人」的階段裡，原本每天都保證擁有的一切，突然之間全被剝奪了。

以往他所需要的任何養分及保護，現在必須哭求才能得到。如今，毫無預警地，所有的供應均遭切斷，原有的一切也被中止，他必須自謀生計，倚賴旁人的幫助；但他更害怕被人所負，旁人日常提供的協助將漸減少，最後被人遺棄而須自謀生路。初生的孩子既然喪失安全感，恐懼感自將終生伴隨。這種基本的恐懼會形成其需求、感覺之走向及行為模式。孩子的行為模式導向，乃為得到最大的安全保障，他所有日增的需求也循此路徑發展；飲食無虞、受保護、感情生活與人際關係方面之安全感，及其長時在工作收入、社會地位及物質生活供應方面的安全感，和死後永恆歸宿之終極安全感。人的初生之日即捍衛安全感之戰的開始，而它的變化過程即個人內心滄桑史的一頁。

孩子首先向他的母親尋求安全感，並因而偏好母親的擁抱，再以他幼稚之愛的嬌柔回報母親的注意。孩子亟需母親的親近、聲音、觸摸以確定她就在身邊，她的關心，她會因應每一呼求，也將供應一切所需。孩子時時刻刻成為全家的中心，眾人矚目的焦點，使他原有在子宮裡安全感的喪失，多少獲得補償。父母的作息時間以孩子為考量，母親因孩子而辭去工作，搖籃附近總是有人可以提供幫助。一切又剎時恢復了美好，失去的安全感好像又重回孩子生命中。

不過，另一種危機很快會對成長中的嬰兒產生威脅。有一天，母親在清晨帶著他，為他

穿上最好的衣服，拿著他最心愛的玩具，停在一座不熟悉的建築物前，把他交到另一位婦女的手中，兩人的臉上都堆滿了笑，並一再地強吻他，然後就掉頭而去，快速消失在樓梯的另一端。門被關起來，孩子第一次發現自己身處於一個沒有母親，環境奇怪的房間中。母親走了。這怎麼可能？爲我所深信，永不離我身邊的母親，怎會如此棄我而去？怎會將我交到另一婦女手中，很快地在我生命中消失？如果我不能信賴她，我又怎麼能信賴另一婦女？又怎麼能信賴我生命中的每一個人？人們將只會把我從一處推向另一處，我永遠也不會知道我生命的旅程下一站會在那裡。母親真的又回來了，以呵護及親吻彌補剛過去的數小時，但這只能突顯分離的悲傷，並增加疑慮。生命是否意謂終究我們要孑然一生？

當家裡又多了一個弟弟或妹妹時，孩子將面臨更大的災難。我原是一家的中心，現在我發現自己突然間地位已不如從前，我的王座已拱手讓給一個陌生人，他是我的競爭對手，他時時刻刻都讓父母注意，而我卻被棄置在一個沒人注意的角落。在我的家裡居然有個對頭。如果在自己的家裡都沒有安全感，我怎麼能再感到安全呢？作父母的不會爲了減輕孩子的恐懼而多費唇舌，也不會想到彌補他喪失的安全感。孩子於是終究得學著接納家裡的新成員；當年齡漸長，他們將成手足，互愛，互助，至於當年互爭的往事，早被拋到九霄雲外去了。然而，兒時的不安全感卻已在潛意識中烙下了不可磨滅的印記。害怕被遺棄孤立的恐懼、害

怕被親愛的人傷害的恐懼會陰魂不散地一生跟著我們。誰都不曾真正安全。

較勁從家裡開始，然後隨著年齡的增長、新對手的不斷加入及現代社會加諸於人之壓力的持續上升而很快就會擴散到不同領域。首當其衝的就是在學校裡的競爭，爲了名次、獎品及獎學金而爭。餘如求職、調薪、升遷及社會地位無一不須競爭。遊戲中也在競爭，求偶也要競爭。在人類的活動中，幾乎每天都會與人產生摩擦，造成與人不相容。我們總是希望超越別人，一旦得到利益就想據爲己有。因此，我們經常處於恐懼狀態，程度或者有所不同，但卻如影隨形；尤其爲我們能否得到所想要的，或會否失去所愛的。沒完沒了的競爭造就了不安全感，而不安全感又孕育出恐懼。

一個已婚的朋友跟我談起兒時的恐懼，他告訴我他與他兒子間的狀況。他的兒子已經不小了，但每晚仍堅持要父親陪著入睡，而且非要握住父親的手直到睡著。這位朋友必須等到兒子熟睡之後，才能如釋重負地將手抽回；然而經常因抽手又驚醒了兒子，結果反而使兒子爲得到更多安全感而將父親的手握得更緊。唯有當兒子沈沈入夢之後，他才能小心翼翼地抽手離開。他常想，他告訴我，總有一天他的兒子必須單獨入睡而握不到親人的手。對暗夜的恐懼常啃噬著純真的心靈。

所有的恐懼都是相關的，不論恐懼的對象爲何，恐懼時時遭受危險威脅的陰暗感覺都是

相同的。此外，所有的恐懼都來自同一根源，即在初生時安全感的喪失；而所有的恐懼也都是害怕「死亡轉換」(The Transit of Death)之預像。始於「首次初生」時的不安全感因此被帶入來生之始的「二度初生」。人們離世時並不確知去處，正如同他誕生時對人生旅途一無所知。於是，恐懼死亡的不安全感與初生時的不安全感於焉相伴而生，而人的一生就在這兩大恐懼中編織而成。我們在這個怪異的世界，我們又丟下世界，投向另一個更不可知的世界，而我們永遠對不可知的事物心懷恐懼。對死亡的恐懼，伴隨著其他恐懼，終生與我們同行，最後造成想擁有勇敢生命的人首先須克服的終極障礙，克服的方法，只有靠自信與信德了。對恐懼的恐懼就是恐懼之頂點，而當我們準備面對恐懼的時候，就是我們克服恐懼的開始。

神奇圓圈

譚氏家族是個大家族，瑞彬是第十四代，他與叔叔和堂兄弟姊妹們住在一起，因此帶孩子的工作全由佣人負責。有一個佣人在年輕的瑞彬心中，留下了不可磨滅的疤痕。他記得每當那個佣人跟他玩累時，就會在地板上畫個圓圈，並把瑞彬放在當中，對他說：「如果你離開這個圓圈，就會有大怪物來把你抓走。」他總是用雷克與希桃的故事嚇他。雷克在地上劃了條線，命希桃不得超越，希桃不聽，結果被惡魔拐走了。那個佣人把小瑞彬攔在圓圈裡之後就走了，留下瑞彬一個人在房裡，成爲劃地爲牢的犯人，不敢越圓圈一步。只有當那位佣人在好一陣子之後，好心地回來擦掉那個圓圈，可憐的小瑞彬才重獲生命與自由。那些孤單無助的記憶伴隨著他到老。

恐懼會將驚恐的意像留在人的記憶裡；惡性循環、可怕的威脅、令人不寒而慄的害怕，

常使我們身心俱疲，導致劃地爲牢，無法超越。在這種情況下，人藉著理解力及想像力，無論他是畫家、詩人、或充滿創意及喜樂，最後都將被擊倒在陰冷的絕境，只消一線就足以使他動彈一得，週而復始的恐懼足以癱瘓了他的心理，使他寸步難行、思緒混亂，不敢向如暴君苛政般蹂躪自己生命的黑暗權勢挑戰；於是輕易遁入宿命而無法自拔！成年人當然能瞭解讓孩子輕信劃地爲牢的線原屬虛幻，但卻不能瞭解自己生命中那些限制，自己不能獲得自由與自信的圓圈其實也不存在。詭譎的恐懼及隱藏的迷信成爲我們全力以赴的牽絆，不讓我們破繭而出，在生命的思悟之旅中自我設限。恐懼壓抑我們，縮減我們的生命力。

在一所學校裡，一個好班的女學生正在老師的監考下作首度的考試。老師於中途離開，而由校長接手監考。事後發現同學們普遍在考試的第一部分考得比第二部分好，雖然兩個部分的試題難度差不多。顯然地，校長取代熟識老師的監考，使同學們稚嫩的心靈因恐懼而受到壓抑。凡爲人老師及父母瞭解學生常抱怨會做的題目在考試時做不出來；這或許是懶惰及不用功的藉口，但事實上可能也是重要考試中出現威脅性情況的反射，使腦子一片空白、解題的步驟全忘光了，手也不聽使喚，時間無情地溜走，而試卷也跟腦子一樣空白。等下課鐘響，無助的學生走出考場，或又能正確而熟練地答對考題，也再一次帶給自己及愛自己的人另一次失望。他們知道答案，但考試時就是寫不出來。當我們在恐懼時，有眼卻看不見，有

腦卻不能思考，不能做正確的決定，也不能得到正確的結論；我們天生的本能就因為這一終生相隨的敵人而遭受損傷。

爲什麼僅僅我們是天生不會游泳的動物？因爲我們怕水，我們怕淹死。因此，當我們一觸及冰冷的水面時，我們的身體就僵硬了，呼吸也失控了，我們的手腳漫無章法地舞動，我們的身體也因而下沉；其實只要稍加動作，我們就可以愉悅地浮在水面上了。有專門訓練游泳的學校，密集的訓練、專人的指導、保證速成。人們得學才會游，而教游泳之難亦可想而知。我會努力嘗試說服一位少年，只要我們肅立水中，仰面向上，呼吸均勻，伸展雙臂，身體就可以自然地浮在水面上，但他不相信。他堅持要我用手托住他的身體。然而當我抽回雙手之後，他的身體立刻凹陷入水。他對水不信任，他對自己的身體也不信任，他甚至不相信人體的密度稍輕於海水，只要順其自然，人體即可浮於水。他滿腦子只想到危險，他嘴裡嚼到鹹澀的海水，於是他的雙腿開始下沉，他整個身體縮成一團，而他的雙腳自然而然地努力尋找陸地，以重獲渴望的安全感。什麼時候他的恐懼消失了，他的身體就可浮於水面了。

我年輕的時候，有一次騎馬渡河。我並沒有注意馬一度並沒有走在河床上，而是背我同游，牠走得如此自然，如此均衡，如此合理自然，因爲河水太深，除了游渡之外別無它法。另外，我年輕時常夥同其他孩子，將老母雞扔進水池裡找樂子。老母雞的表現的確很有看

頭，牠總能靠外力地游上岸，贏得我們這幫孩子們一陣歡呼。狗、老鼠、蛇，及牛都是游泳專家。牠們沒有進過游泳學校，沒有受過游泳訓練，沒有上過密集課程，與生俱來的本能即會導引牠們成爲天生的游泳高手。我們沒有理由不相信自己，作爲大自然之子，沒有游泳的天賦本能。我們當然有，只是我們棄而不用，我們將它棄置一旁，我們以內心高高在上的理智壓抑了我們的天賦本能。我們有想像及先見的能力，但卻常常爲了虛構的危險，在警戒及恐懼中使用它們。我們心裡創造的恐懼阻礙了我們的進步。我們不會利用我們的想像力在思考及行爲的領域開創新局，反倒藉它與無中生有的恐懼一起助紂爲虐，使我們常在可載我們至成功彼岸的水中半途沈沒。

我認識一個人窮其畢生之力都在祛除恐懼，他無懼於高度，他的工作就是保養教堂的圓頂、紀念碑的塔頂、公共建築之高處。別人在那些地方可能是眼花撩亂、翻腸倒胃，他卻泰然高來高往地做清潔及修繕的工作，他在充滿危險的高處可以四下張望，完全不用擔心自己會因失足而有悲慘的下場。他不擅想像的特質本身就是對他的保護，也成爲他賺錢的方法。相反的，有人懼高，不敢上高處。航空公司失事的統計數字雖然低，但就是有很多人拒絕坐飛機，也有很多人繫上安全帶就渾身不舒服。這是一個奇怪的「恐機症」流行的時代。很多人就是因爲不能飛行而喪失升遷及工作的機會。有些職業是非坐飛機不可的，因爲往返兩地

之間太遠，乘坐鐵路交通均不實際，而就是有人會因為內在的弱點放棄很多機會，他們的身心系統就是不允許他們坐上飛機，而他們的生涯規劃也會因此恐懼而受累。恐懼會使人丟掉工作，而祛除恐懼則會使人得到工作。如果再想到其他恐懼，如與人相處的恐懼、害羞的恐懼、公開演說的恐懼、對開放空間的恐懼、對封閉空間的恐懼，以及其他各式各樣的恐懼，這些恐懼我們可能都想不到，但它們卻確實存在，而受影響的人也難以想像；由上述不難想見每天有多少人為千奇百怪的恐懼所苦了。

治療恐懼症的方法很多，這些方法對很多人也都有療效。本書對治療恐懼雖不能等同於專業化的幫助，但卻可帶動思辨，有益我們瞭解恐懼、發掘隱而不顯的恐懼感，並以信心及技巧將恐懼粉碎。治療恐懼的第一步，即認知恐懼對我們生命的影響通常超過我們願意承認的程度。最近與一位朋友提及此事，告訴他從我自己身上所發覺到的很多恐懼，這些對我造成之負面效應及我所使用祛除恐懼的方法。我承認我的原意乃在藉著談論我，而使他連想到他自己；預計此舉也會有益於他瞭解及分析他自己的恐懼。他謙遜的一段話頗能令我省思：「我理解你生命的旅程如何引領你經歷所有的恐懼，我也的確感佩你在這方面的表現。對我而言，我自小即身心健康，我從不曾經歷任何嚴重的恐懼。就此來說，我是自由且悠然自得的。聽你講這一席話感覺不錯。」我深盼本書帶給你比上述這一段話稍多一些益處。

夢中蛇

對自己的部分恐懼，身心的恐懼，我們心裡有數。我們或懼怕黑暗、傳染病，我們怕看到血，我們怕死。我們自己也知道。我們可以列出自己的恐懼：爲實用計，我們甚至可以在表上標明相關事項以爲心理分析所需。我們大可以向自己，甚至別人承認自己懼怕一些事物，在某種情況下我們會焦慮不安。無論如何，這對我們理解我們的部分恐懼十分重要；有些恐懼其實是無意識的，只是我們不瞭解。正是這種恐懼對我們的傷害最大。

當我們知道自己有某種恐懼後，我們可以面對它，粉碎它，可以想各種辦法將它的影響力降到最低，甚至可以使它從我們的生命中消聲匿跡。或者在人生旅途中帶它而行。當我們意識到有恐懼時，如果我們否認它的存在，對它視而不見，忽略它們，它們就會任意肆虐，直到我們失敗。恐懼常被視爲一件不體面的事情，這是我們羞於向人提及的原因，甚而我們

自己也不願正視；因為我們要保持自己勇敢、無懼、不怕的形像。我們愛面子，於是爲自己塑造大膽的樣式，昂首向前，並宣稱一般的恐懼及憂慮對自己沒有影響。殊不知此時恐懼已沈潛，在暗處對我們不設防的心內城堡展開攻擊。因此，爲了我們的自己的益處，我們應該坦然無羞地正視自己的恐懼，而不是假裝自己什麼都不怕。我們會害怕，我們應該最先知道，我們也應承認。

有一次我在外旅行，有一天晚上做了一個夢，在夢中我遺失了護照，無助地被困在外國的機場，無計可施。那的確是個挺煩人的惡夢，直到我醒來，發現那只不過是個夢，心裡才如釋重負。令人好奇的是我並不知道自己害怕遺失護照。我有豐富的旅遊經驗，我非常注意隨身物品；就算退一萬步而言，我知道如何應付突發狀況，也知道遺失護照時該怎麼做。我才不要被軟弱心靈所臆測且幾乎不可能發生的事所困擾。如果我連這種虛無飄渺的事都要煩惱，那只好待在家裡，那兒都不要去了。不，我才不怕遺失護照。然而，我雖這麼告訴自己，但卻做不到。我的潛意識知道我做不到，故常常帶我重返那天夜晚拒絕光明的陰影中。那天晚上我很害怕，我很不自在，很沒有安全感；雖然我也推翻來自心裡陰暗面一總的負面感覺，向自己也向世界展現勇敢無懼的我，可是我仍然非常害怕，情況嚴重。有意思的是幾天之後，我又作了同樣的惡夢。我對遺失護照的恐懼必然深植我心，而我卻渾然不知。由此

可見在我的潛意識裡還有多少大大小小的恐懼，由於我拒絕面對，致其成爲破壞我平安及喜樂的緣由！

還有另外一個夢。最近我活靈活現地夢到一條眼鏡蛇，就在我的腳邊，準備攻擊我。由於夢境實在太真實了，使熟睡中的我猛然驚醒，同時本能地作自我防衛，我的腳爲躲避威脅而沒命地踢打。結果我的腳所踢打的只是床邊的牆壁，我勇敢的腿一陣劇痛，使我在疼痛中醒過來，醒時猶不確定到底是我踢到了蛇，還是蛇咬到了我。害我腫脹的腳趾綁了好幾天的繃帶，而且還要不斷向好意問候的人們爲此一難爲情的事件辯解。當我告訴朋友們我在夢中踢牆時，他們都好笑難抑。我一切都沒問題嗎？不然。最不好的是我總是從心理學的角度認爲夢是對自我所思之投射，即所謂日有所思，夜有所夢，夢只是所思在不受壓抑情況下自由的倒帶重播。換言之，夢中的眼鏡蛇其實就是我自己，象徵我部分內在的人格特質、性向、信仰或習慣，它們爲我所恐懼，恐懼它們不斷以毒牙攻擊我。類此恐懼及自我防衛的戲碼遂經常趁我不備地在我內上演；白天，我戴上無畏的面具，夜晚，恐懼又化爲毒蛇。這帶給我自己更大的挑戰空間。需要包紮的不止是我的大腳趾，而是我部分的心靈。

除了隱而不現之外，恐懼也會偽裝在光鮮亮麗的情緒外衣之內，使它能在暗處發揮影響。最爲恐懼所樂意偽裝的情緒是憤怒及悲傷。人無法害怕，同時又生氣，故它常以生氣掩

飾恐懼。一位心理學家會分享他年輕時候的一些經驗。由於搬家，導致他在學期中轉學。有一次，他因禁不起同學的嘲諷，遂與欺負他的同學打了一架；他打敗了對手，卻立刻引來十幾位同學的圍毆，並將他壓倒在地。不可承受的壓力使他非常害怕，遂突然嚎啕大哭起來。之後，他掙脫人牆站起來，極端憤怒地揮打手腳，使同學們不敢近身。他心中的憤怒取代了恐懼，對方退卻了。一位老師的出現結束了那次打架事件。當他害怕退縮時，力量也從他身上消失了，但當充滿憤怒時，他忘記了恐懼，而全部力量又再度出現。事後，當憤怒漸消時，恐懼又冒出頭來，使他擔心以後將發生的事情。好在同學們都被他展現的體力嚇住了，輪到他們感到恐懼了。從此再也沒有人嘲諷他。

如果憤怒可以掩飾恐懼，悲傷又可以掩飾憤怒，自然悲傷也就可以掩飾恐懼了。突如其來的恐懼不會持續太久，但會化成悲傷，繼續在不確定因素造成的晦澀負擔下，發揮同樣癱瘓我們靈魂的效應。說「我很難過」比說「我很害怕」容易，故悲傷得以取代恐懼，延續它對我們的傷害。再沒有問題的人在經歷很長一段時間莫名悲傷的魔咒之後，也會因沒來由的原因而日益沮喪。其時，人不免自問，為什麼我會有這樣的感覺？為什麼我無緣無故地悲傷，持續情緒低落卻找不出原因？這種情況何時結束？何時遠離我？悲傷將捆綁我們的身心，使我們動彈不得；當我們在恐懼下顫抖時，同時我們也在悲傷下呻吟。我們一總負面的

感覺，歸根就底來說，無非就是恐懼的各種嘴臉。

仇恨也是另一種扭曲的恐懼。我們仇恨令我們恐懼的人、事、物。人自我防衛的方式之一就是仇恨使自己遭受威脅的事物，特別是人。藉著仇恨，我們將一些人逐出我們生命的領域，在彼此之間保持一安全距離，我們將它對自己的影響力清除；藉著仇恨，我們也不再恐懼與己關係已被自己情緒性切斷的人。上述原則也應用於次於仇恨的各層次中遭己不喜歡及厭惡者。我們若對某人固執地不喜歡，可能係出於對他所可能採取之作爲有潛在的恐懼感，即使恐懼的條件不復存在，卻仍不喜歡對方，使得人已關係受阻。在公然或隱然宣佈「我恨他」的背後，我們可聽見原始感覺——「我怕他」的回應。

妒忌是對不被愛的恐懼，恐懼將失去所愛、所需要的人，因為他被別人所吸引，故我們爲了保障自己的安全感而恨對方，並希望他遭遇不測。沒有安全感就是妒忌的溫床，而它又爲恐懼的幼苗。對我們一總負面情緒直接了當地稍加分析，就知道它都是來自恐懼。人類的情緒可大致分爲正面及負面兩種，前者出於愛，後者則出於恐懼。恐懼在我們生命中的重要性於此又見一端。

小小護盾

恐懼是我們負面情緒之源，但它也有正面意涵，只要我們能對它有正確認知，此亦有助於我們接受恐懼、正視恐懼。如能藉此使自已更易辨識恐懼，最後使我們接受凡人皆有恐懼伴行的事實，此倒不失為因禍得福，反使自己獲益。

恐懼的第一個正面角色即保護我們。當危險出現時，或真的將對我們有傷害的可能時，恐懼反而使我們得到保護且獲得安全。有些動物就是賴恐懼保命，松鼠就是其中高手。常有此松鼠到我房間的窗邊戲耍，牠們幾乎成了我的夥伴，分享我的房間。牠們輕咬窗簾，夜晚偷襪子，在我的床上賽跑；在我打字時跑來輕蔑地看著我。牠們都與我熟稔，從長久以來的經驗也知道我不會傷害牠們。不過，牠們對我仍有戒心。只要我的手有一絲動作，或是我的身體有一點移動，牠們立刻就會自窗前一哄而散，迅速跑上樹，並躲在樹叢裡，用牠們滑稽

的三角臉盯著我看；然後靜靜地等待，直到確定完全沒有狀況時再四處奔逐。恐懼就是牠們自衛的武器。牠們沒有力量，沒有攻擊武器，沒有肌肉及利爪，但牠們有恐懼感並賴以維生。當出現危險的陰影時，牠們迅速離開，而牠們逃生的本領就是獲得安全的保證。牠們只要一嗅到可能出現的麻煩，立刻就會有反應，以最敏捷的速度搖動著尾巴脫離現場。牠們毛茸茸的尾巴翹立在空中像支雷達天線，為牠們偵測危險的訊號，並將此以快速有效地傳至大腦，以指揮牠們的腿作立即的動作，一縱即失去了蹤影，想觸碰牠們連門兒都沒有。牠們的生理反射比人快，這是牠們生命之所倚。牠們與生俱來即有感知恐懼的能力，作為牠們在不友善的世界求生的屏障。有一次，我的一個朋友，手上捧著一隻剛出生的小松鼠，並餵牠吃東西，逗牠玩，但那隻小東西很快就在他手上因驚恐而死。人手的接觸帶給牠無法承受的恐懼，反使牠被外來的關懷嚇死了。這是一個愛之適足害之的悲劇實例。我們從此學得的功課是——善用恐懼以為保護，但勿任由它窒息我們的生命。

有人若想看鹿群在牠們棲息區的生活情形，必須到非洲去，在那兒的原始草原上，可以看到各式各樣、大大小小的獸群，獸群都有察覺恐懼的本能。牠們都群集在長草裡，牠們在和風中看起來很悠閒，無視於此起彼落的鳥兒，亦無感於四周的聲音。但是鹿群能分辨聲音，只要有狀況出現，牠們會同步抬頭觀望，耳朵也會作相同轉向。只要神秘的信號一下

達，牠們立刻拔腳奔逃，動作齊一宛如一鹿，彷彿在綠色的地毯上，繡著上百條金黃色的美麗弧線，不一會兒就一起消失在同一條地平線下。這就是由於牠們分享一致、集體性的恐懼感。恐懼與速度是對物種的保護；動物如欲在叢林中殘存，須有敏感的偵測恐懼的本能及飛毛腿。一旦牠降低警覺，即成爲弱肉強食鐵律下的祭品。沒有恐懼感的羚羊在非洲大草原是活不久的。

我們的老祖先也曾住在叢林裡，他們也需恐懼感以維生。這種與生俱來的恐懼感是代代相傳而來，且在人類身心形成時就深植於人心。當有害於生命的狀況出現時，恐懼感會爲我們提供抽腿的生理反射作用；在原始時代，當生活艱困、天氣嚴寒、獵物稀少時，由恐懼轉變而成的傷感及沮喪會促使人們節省體力以度過寒冬，趁機醫治傷口，或殘存於流行病症。在嚴寒的冬天，原始的人們會避居山洞一段時間以使體能及食物的消耗降至最低，並在健康及正常的活動恢復前養精蓄銳。同樣的機轉也發生在今天的我們身上。當我們面對不利的情況、面對危機，或當我們需要在生命中的冬天節省體力時，我們通常會發現其時情緒低落，心情鬱卒。此乃我們求生的天賦本能。暫時的休憩是爲走更長遠的路。我們並不喜歡陰沈的天氣，幽暗的思緒，但它對我們生命整體而言仍屬必要。不可能永遠行在山頂，在我們的生命中，我們需要幽谷以組成我們在世的完整旅程。

恐懼另有一正面的特性，它矛盾地相左於其他相關效應。前已述及恐懼能癱瘓考生的思緒，但也可能驅使他們表現更好。有些舞台藝術家宣稱，除非他已練習到為表演而焦慮的程度，否則他就不會有好的演出，某種程度的壓力將有助於他們的表演，我們在壓力下工作成效也常會提昇。如果我們擁有太多時間與資源，可能反而趨於閒散懈怠，工作沒有效率；相反地，在緊急情況下，我們卻常事半功倍，激發出我們的潛能及才智，而成果也往往超乎預期。一點點的腎上腺素就可以加速我們的生理反應，使我們更有朝氣活力，適度恐懼的正面功能亦復如是，但過量的恐懼則通常會對人造成負面影響，如上述，抑制我們的潛能，阻斷我們全力因應的能力。一位棋藝大師曾透露，在棋賽中他最希望發生的事情就是輸掉第一局。因為這將有助於他全神貫注，發揮潛能，贏得最後勝利。如果第一局就輕鬆獲勝，將使他過度自信，卒致掉以輕心成為輸家。少量的競爭，即使帶來焦慮及壓力，可以激發我們的潛力；然競爭增加，危險隨之，而相伴而生之憂慮及壓力的負擔遂乘機掌控我們的生命。最好的情況是不論感覺及結果如何，我們都全力以赴，在不引起焦慮及恐懼的情況下發揮潛能，運用全副精力以得到圓滿的結果；此實屬稀有的成就。

害羞是輕度恐懼，貌似優雅，但它衍生的壓抑效應也會阻止我們全力以赴，結果也自然不能盡如人意了。臉紅、低頭、結舌及不知所措，這就是害羞的最佳寫照。「害羞填不飽肚

皮」，誠哉斯言。在這個競爭激烈的世界，我們必須為保護既有的權益及爭取新的權益而抗爭，害羞的人將毫無所獲。對柔和的人而言，在排長龍時保護自己的一席之地、在擁擠的商店引起店員的注意及應徵競爭激烈的工作等狀況都需全力一搏，對害羞的人來說，上述不啻全然痛苦。適度的厚臉皮對尋找生命出路而言乃為必要，如此方能幫助我們在社會上保有正當權益。我認識一個害羞的年輕人，他一度只能找到沿門推銷聖經的工作，並因此痛苦萬分；敲門如受拷刑，門開則強顏歡笑，每賣一本則心頭如釋重負。天主必然感念他的努力，因他還不是基督徒。換個角度來說，遇到強勢的推銷員，我們都會希望他能稍帶害羞，即使這樣將會影響業績，但我們卻會受益。

雖然害羞帶給我們許多不便，但它也有迷人之處，就像恐懼，有時也可以在危險來臨時保護我們。聖雄甘地在他的自傳中坦誠提到他的害羞如何接受殘酷考驗的往事。在赴英國之前，他已發誓不碰女人、酒或肉食，這是他答應母親他去英國的條件。當船途中靠港時，甘地與另一位旅客各上岸，後者不久就找來兩位女人，他自己帶走一位，並把另一位留給房間裡的甘地。甘地不是傻瓜，他心裡明白是怎麼一回事；但他害羞，故當那位女人坐在他身邊時，他呆呆地坐在那兒。過了一會兒，他起身開門，那女人知趣地走了。在自傳裡，甘地給這個事定的題目是——「害羞：我的護盾」。雖然甘地後來克服了害羞，使他得以為國效力、

面見總督、向群眾發表演說及領導群眾運動為爭自由而抗爭，不過他始終對在尷尬時刻保護他的小小護盾心存感激。帶領印度爭取自由的竟然是個害羞的人。

馬之祭

如果我們知道如何解讀恐懼，及善用恐懼，則恐懼在心智發展方面，將扮演另一重要角色。簡述如下。

恐懼素描出我們人格的邊界外形，進而指引我們人格可順而擴展的方向如我們所需。此一概念看似簡單，但涵義萬千，非常值得我們省思。

經驗告訴我們，生命是有邊界(Boundaries)的。在某種情況下、在某些場所、跟某些人在一起，我們就會感覺非常愉快，不由自主地敞開心門，在極佳的互信基礎上與人交流，就像在自己家裡與親人在一起的感覺一樣；這是我們日常生活中所熟悉的光景。然而，當我們不熟悉的環境日益增多時，我們會本能地對此有所意識，而自我防衛的機能也隨著水漲船高。當陌生人或具威脅性的事物出現時，我們會變得機警、多疑且害怕。越接近我們所能承

受的熟悉極限(The Limits of Familiarity)，我們越感驚惶，更多的預警心也隨之而起。再者，當我真「正接近邊界，我們將經歷驚悚，並期盼越快退避到日常熟悉的環境中越好。恐懼感勾勒出安全領域的外緣前線，而安全領域就是我們感到平安、正常作息的地方。

動物亦然，也有其安全領域：或在叢林、或在草原、或在城市的街道，甚或在開闊的天空，成群或成對的動物勾勒出牠們確實的安全領域邊界，我們可以從觀察動物的活動、獵食的範圍，抓狂式地驅逐入侵者以護衛隱私的情形清楚看到牠們的安全領域。動物安全領域的邊界或非人眼所能見，但動物卻清楚的很，牠們知道侵犯「別人」安全領域的危險性。有些動物以身體劃定自己的領土，如兔子用糞便，犀牛以尿液，另如獅子以君臨天下之姿地巡行及吼聲。無論如何，安全領域的邊界確實存在，世所公認，人所皆知。

有一對蜥蜴，跟前述之松鼠們相安無事地與我一起分享我的屋子。由於三方所需俱不相同，食物亦異，故大家均互不為威脅，互不妨礙。只要那對蜥蜴跟我在一起，別的蜥蜴就進不了我房間，要是有任何其他蜥蜴膽敢搖頭晃尾地接近我的窗戶，將立刻會被我的「房客」怒氣沖沖地趕走。不過，我也注意到當「原住戶」死了，或搬走之後，立刻會進住另一對蜥蜴。似乎有一家經營有道的租屋公司在幫我管理，當老「房客」走了之後，就立刻通知候補房客申請遷入。所以，我的房間裡永遠住著一對蜥蜴，不多不少。此再次證明安全領域的確

存在，且為各方所承認。甚者，我相信那對蜥蜴必定以為牠們是屋主，而我才是牠們的房客。

我有另一個與動物劃定安全領域的經驗，只不過那次的經驗不太愉快。有一次，我正在住處陽台上漫步沈思，突然被一隻鳶從背後凌空以利爪攻擊，當我憤怒地趕走牠時，鮮血已自傷口汩汩流出。鳶飛走了，卻留下受傷而困惑的我。這種事怎麼會發生呢？很快我就明白了。那隻鳶剛搬來不久，而且就在我住處旁的大樹上築了巢，那時又正值牠孵雛鳶，自然對任何接近的東西起戒心。我的出現於焉帶給這個家莫大的威脅。這又是安全領域的問題。我被攻擊乃是因為我不知道天空也被其「住民」劃定了疆界，我無端越界，故為此付出代價。再說，我又沒有辦法告知那鳶，陽台至少是我的安全領域；我未能及時學會其尖銳鳴叫的語言，但學會了以後在陽台漫步時隨時注意背後。

我們人也有自己的安全領域，雖然更難以捉摸，但卻像對土地及天空持分一般清楚而明確。我們的領土不只是對土地及他人的擁有，而是更典型獨具地反映於我們的理念、原則及行為模式。在某種概念及價值範圍內，我們會感覺很自在；對生命意義的理解及改善外在行為也會使我們感到舒適。與跟我們理念相同的人談話，我們會感覺很自由，或偶有變化，但基調相同。當我們突發奇想，點子大膽創新，對生命、社會、宗教及道德議題有前衛概念

時，我們將本能地激發自己更固執、更敏感，而隨之而來的恐懼就在前頭不遠處了。此時，我們開始進入異域：小心翼翼，稍有什麼風吹草動，立刻偃旗息鼓，抽身而退；畢竟還是安全第一。於是我們再退回到心中的安全領域中，以傳統方式，享受標準想法所帶給我們不受干擾的平安。

重點是當我們漸漸接近心靈地點的邊界時，代表危險的紅燈開始閃亮。因此，如果我們想要永遠留在熟悉的領域，只消轉身退回心靈中的基地即可。換個角度來看，如果傾向來一次心靈探險，則閃紅燈或可充作指示器，當燈亮時，顯示我們正接近安全領域的邊緣，而心靈探險之旅也揭開序幕了。恐懼的記號標註了成長的軌跡。如果希望自己的信德、勇氣及靈命成長，如果我們希望瞭解自己更多，可以諮詢我們的恐懼，並觀察其指向，然後滿懷信心地按圖索引，勇往直前；其定律如下——「明知山有虎，偏向虎山行」。當然，朝向危險挺進不能盲動，總要帶著常識及平衡的責任感，不過還要懷抱一顆喜悅的心，充滿勇敢的精神。恐懼突顯了我們的弱點、缺點及短處，使我們的特質有改進的機會，使前途更為光明，也拓展了我們的安全領域；我們該感謝恐懼，因它為我們提供了有價值的資訊，俾利我們藉以發現恐懼為我們界定的安全領域。道理就是這麼簡單。因此，恐懼對人格的發展十分重要，恐懼的盡頭就是成長的開端，我們可以跟恐懼打交道以獲得新的突破，也可以進而欣賞被其遮

掩，致我們視線所不能及處的風光；或許其時我們會有發現新大陸之感，直到遇到新的邊界擋在前頭……。可以暫停我們的腳步以休養生息，直到自我超越以賡續無止境的生命探索旅程。

在印度，我們每年仍慶祝一個古老的節日——「開疆拓土節」，梵文稱為「喜摩藍漢」(Simollanghan)，又稱為「達塞那節」(The Festival of Dasseran)，意即「第十天」，緊接在「那夫瑞翠」(Navratro)——即「九夜」之後。在「九夜」中，所有女孩都要不停地跳舞，並滿懷喜悅以表徵「大地母親」(Mother Earth)及其所代表的生命力，同時也紀念女人身為創造之源的地位，正如肥沃的大地為一總生物之所賴一樣。那些祭祀典禮中女孩子的速度、裝扮、節奏感及耐力是在別的地方看不到的，那些年輕的美女夜以繼夜地、無感於疲憊地帶給人們祝福（當我知道一個在我的數學課打瞌睡的女孩子乃因前一天晚上整夜跳舞，並且當夜還要在古老的禮儀中歌舞整夜時，我何忍處罰她）。當祭祀的舞蹈結束之後，大自然獲得了崇敬，人們則為迎接整個節慶的最高潮——「開疆拓土」作好心理準備。

節慶是在秋天舉行，在四季交替的重要時分舉行這樣的祭禮，正突顯其特質與重要性。其時在印度，雨季剛過，穀物業已收成，寒冬尚未來臨；田裡的活兒都做完了，壯丁都回到家裡。在古代的國王，於是利用這段農閒的時間，徵召壯丁入營集訓數月，直到來年的春耕

下種。因此，軍隊已做好準備，將帥則是磨拳擦掌。國王一心想利用此一時機開疆拓土，擴大領土，以增財富及權勢。然而，他要如何選擇攻打的對象呢？他要揮軍何指呢？這是很有趣的一點。王不會爲自己作選擇，他會利用征服者的象徵——馬，以尋求神的旨意。其作法是從皇室馬廄中選一匹最好的馬，將馬帶到百姓的面前，放開韁繩，任其自由奔跑，牠跑向何處，大軍就開向何處，凡是那匹馬踏過的土地，都將被征服成爲領土。如遇其他軍隊抵抗，則這支「馬軍」會爲這匹領軍的馬及土地的主權而戰。於是，那匹馬就隨牠高興地四處遊走，其身後的部隊則不斷地征戰，而王就坐收開疆拓土之利。當下一次雨季來臨，征戰告一段落，部隊班師回朝，士兵解甲歸田；國家又有了新的疆界。至於使國家勢力擴張的幕後英雄，那匹皇室的馬，則將被妥善照料，且備受榮寵。到了年底，會有另一匹馬被相中，帶領下一次的征戰，而前一匹馬則將最後一次受崇拜之後，被宰殺作爲祭神的犧牲；這馬原是衆神賜給人的禮物，末了又被人粗俗地毀滅了。該禮儀梵語叫做「呵呀我秘得呵」(Ashwamedha)，意即「馬之祭」(Sacrifice of the horse)。

時至今日，當然沒有馬，也沒有祭品了，因爲沒有王與王之間的征戰，也沒有國土疆界的改變。然而，當我重溫古籍並參與上述禮儀時，不禁納悶兒有多少人理解該禮儀在今天的心意義及其代表的挑戰。我的體認是昔日攻佔土地的屬世意義已提昇至心靈層面的征戰，即心

靈疆界的拓展、創意之激發及夢想成真；只要我們傾聽我們的直覺，鼓足勇氣，嘗試不同的思考面向及行為模式，則目前看似不屬於我們的「心土」，都將在我們的心靈疆界之內。釋放那匹能導引我們潛能的馬，開動我們的想像力，打開限制創意的枷鎖及桎梏，任其馳騁在任何地域、任何地方，以大無畏的精神及信心的力量，迎接新的征戰，建立新的王國。

此即戰勝恐懼之道，並藉以拓展心靈的疆域，思考的空間，這也是我們賴以生存之道。我們心靈的「開疆拓土節」之基礎即對自己恐懼之認知，瞭解自己的弱點，及清楚自己的限制所在；此將釋放我們且指引前進的道路，而原有疆界的突破就是成長的節慶。

恐懼成功

瞭解恐懼的盡頭即成長的契機，因為限制我們視野、阻絕我們進步的基本恐懼即對成功的恐懼，即對成功所懷有之似是而非、不合理且全面性之恐懼。因此，大致而言，我們的恐懼乃成功之路標，可幫助我們前進禁區，向目標挺進。

我們怎麼會害怕成功呢？大部分的人都對此渾然不覺，甚或否認其存在。害怕成功？怎麼可能？其實我們骨子裡是害怕失敗，不是害怕成功。我們渴望、全心全力追求的成功可滿足我們在社會、心理及物質方面的需求。沒有人害怕考試及格，卻有很多人害怕考不好。沒有人會害怕找到工作，而大家都害怕失去工作。誰都希望成功，誰也都害怕失敗，凡此舉世皆然。

不錯，從外表看事情似乎正是如此，但往深處看就不同了。一位學生沒來應考，一個求

職者拒絕了一份工作，一位作家取回即將付梓的手稿，一位畫家就是不完成其作品，這都是因為恐懼嗎？是的。恐懼什麼呢？不盡然是恐懼考試失敗，或是恐懼畫作招致批評，實際的情形卻常相反；恐懼得到學位或功名成就。成功之路上或許有路障，只是我們沒有意識到。學生或許感覺自己不配成功，畫家或許恐懼一舉成名帶來不可承擔的壓力。為什麼布拉姆斯(Brahms)的第一首交響樂完成之後二十年才發表？為什麼喬治·甘特(George Cantor)苦等許久才將其數字有限轉換原理(Theory of Transfinite Numbers)公諸於世？他們恐懼出名，他們在榮耀前的一刻退卻了，他們將勢在必得的勝利延遲了，因有沈重的負擔伴隨而生。事實上，儘管在第一首交響樂作品之後，布拉姆斯又寫了三首交響樂；而甘特年輕時發現上述原理，卻遲至中年才公佈，之後也再沒有聽說他在數學領域有任何貢獻。恐懼成功使他們不能公開他們的成功。

年輕人或常感覺自己不配成功，無形的誠命使他們不能比父母更成功；因惱恨自己的父母或兄弟姊妹，致暗地裡懲罰自己，不讓自己成功；還有更惡毒，但不是不可能的原因，即憑藉自己的判斷而在潛意識中報復父母，讓自己的失敗帶給他們痛苦；也可能是因為未告解的罪產生之扭曲變形的圖謀，而其不盡屬虛幻不實。有一位女孩，她在任何領域都可能成功，然而當我遇見她時，我留意到她衣衫襤褸，臃腫不堪，她告訴我她連學業都沒完成。這

是怎麼回事兒？從表面看來是一些牽強的解釋，但真正的原因卻在深處。自從她妹妹出生以來，她就因爲自己喪失了原有的特權地位而一直忌妒妹妹，這使她在往後的歲月裡因以前的惡行而深懷罪惡感。如今，她不容許自己的成功在妹妹之上，儘管她資質、長相均較妹妹爲優，但她就是不想好好唸書，也無意找一位好牽手。她的罪惡感不容許她成功，也使她的天空一片灰暗；她以爲成功是對全家最大的叛逆，這是她承受不起的。她確屬恐懼成功，也會全力克服，此即人心奇妙且真實的工作。上述個案正是位於恐懼邊緣，開疆闢土在即的典型，只是尙未突破而已；我們或許也會發現自己身處類似的光景中，雖然情況不那麼明顯，但所面臨征戰的考驗卻是一樣的嚴酷。不值一試的錯覺或會使我們遇事不全力以赴，或使我們減速前進，甚或在成功唾手可得之前使我們抽身而退，將我們擊潰。甚而，有些修行的方法要我們忍受痛苦及屈辱，這也會產生負作用，使我們在追求成功時心生罪惡感，連帶使我們恐懼成功。如果神恩須賴人類的弱點運作，我們何能期待成功、尋求得勝呢？於是，我們遂身陷內在的矛盾中，一方面我們努力工作，爭取成功的果實，另一方面卻又躊躇於迎接勝利。類此吊詭卻實際存在的壓力可能對我們帶來極大的傷害。

成功的威脅源於與成功伴生之負擔。設有一學生在一考試中得第一名，於是他的父母、親友及朋友都期待他下次考試仍得第一，甚至永遠都保持第一名。他已証明他能，自然也能

保持下去，何不呢？他有聰明才智，否則也不會在考試中奪魁，既然他考了一次第一名，沒有理由不能保持領先，除非他懈怠或疏忽。一朝得勝，永遠得勝。人的潛意識理解這一套，卻也不知道這一套，是以其或將選擇迴避上述可怕的責任，進而置之不理；卒致失敗，逃避。

作家都知道作家的天敵何在，不止是靈感枯竭，或連手都不願提筆，手指僵硬，幾乎連一個字都寫不出來，即使寫一個毫無意義的字亦復如是。整個身體對寫作已無反應，只感覺了無新意、沒勁兒、腦子一片空白。此一光景次第向心靈深處蔓延，逐漸將一總提筆寫字的可能性完全封殺。細究上述之成因，可能正是恐懼自己的書暢銷，甚而造成轟動。我能想見一位作家在寫了一本暢銷書之後，在高興之餘從此一蹶不振的窘狀。但他不能就此罷休，他必須提筆再寫，他必須繼續創作。然而不可避免地，他後續的產品將被用以與以前之暢銷作品比較，其結果則有可能較前不如，此將形成傷害，也帶來壓力。於是不免自問，我何時才能再寫一本名著？我如何才能再獲肯定？我的靈感枯竭了嗎？我的創意那兒去了？我敘事及想像的能力那兒去了？我曾成功過，為何不能再成功一次？同樣的我，同樣的紙跟筆，為什麼我無法再振翅高飛？我到底缺少了什麼？我到底怎麼了？我是否已墮入平庸？抑或我當下只是在攀上下一高峰的幽谷？

成功帶給我們的是得意在前，奴役在後，伴隨此種負擔而生之巨大恐懼或將出現在我們

心中，也可能在我們採取行動之前產生遲滯效應，以抵擋其壓力。在類此「自敗行爲」(Self-Defeating Behaviour)的背後，永遠潛伏著對成功的恐懼。柯隆林(A. J. Cronin)就曾經將其第一本小說《城堡》(The Citadel)丟進字紙簍，經三思後又再撿起來，那本小說後來成爲暢銷書，也使作者從一個藉藉無名的醫生，搖身一變成爲小說家。當初他怎麼會想到將其作品丟進字紙簍呢？最明顯的原因就是恐懼沒人要出版。然而，這從出版社那兒一問便知，他那時卻連一家出版社都還沒問過。事情確是如此，除了他妻子之外，沒有任何人知道他正在寫一本小說。對他來說，真正的恐懼是小說如果大賣，他勢必從作醫生的安全感中，進入作者、讀者、及出版者的未知世界。這是平庸與卓越之戰，是幕後與聚光燈下之戰，安全與冒險之戰。探險是值得的，但內心深處卻有他不理解的東西令他畏縮不前，阻止他向前挺進。我們與生俱來的懶惰藉由阻止我們進入成功生命，以抵擋隨之而來的壓力。所以，恐懼是天生的，其目的即有效地在我們攀上頂峰之路上設下路障。

各式各樣的完美主義是恐懼成功的明顯癥兆。人皆盡知天下沒有完美的草圖，沒有完全可行的計劃，也沒有準備是多餘的；但實際的情況則可能恰巧相反，就緒的工作必是沒有問題的，對任何水平而言都是好得沒法兒比的，恐懼於是乘隙而入，因爲後續的成果必須符合已經公佈的水平。到此地步，前景令人憂心。爲了避免負面效果，我們的心靈將回應以沒完

沒了的延遲及反覆的嘗試。卒致我們所擬訂的草案遭到否決，因為我們骨子裡認為沒有草案最後會被接受，而且希望藉以規避為所當為；我們也或許會半途而廢以迴避壓力。由於無緣無故地抽腿有損顏面，故類此動作常躲在完美主義的偽裝之下。此時我們的正當理由遂成除非我對自己的成果滿意，否則我不能交卷；而由於我永遠不會對自己的成果滿意，當然也就可以理所當然地永遠不必交卷了，其結果則是永遠留在自己恐懼的荒漠中。同理，我們會說當狀況最好時，我就會好好表現，但由於最好的狀況永遠不會出現，故我也只好留在少做少錯的安全感中，遠離一切競爭。成功的代價是昂貴的，所以，我們常是又愛又怕被傷害地停留在成功之門前。關鍵是我們恐懼成功常勝於恐懼失敗，而後者為顯性，前者為隱性。因此，為了自己的益處，我們對此應有所認知。

莫愛慈(Iris Murdoch)在其長篇小說《書與手足情》(The Book and the Brotherhood)中，對人們常有之內心恐懼有所著墨，書中強調，抵達成功彼岸時，也是生命結束時。一群學界的朋友委託其中一位寫一本有關政治原理的書，他們咸認該書將對知識份子產生重大影響，也會對改進國內及國際政治有貢獻。他們自認是一本「切合時代需要的書」，一本理論與實務併重的書，一本「包羅萬象的書」。該書作者，柯大衛(David Crimond)稱其為「一本重要的書」。他花了幾年的時間全心投入寫作的工作。他沒什麼錢，因此朋友們都為

此慷慨捐輸，使他在沒有後顧之憂的情況下專心著述。然而，幾年過去了，書依然不見蹤影，於是負責財務支援的朋友們開始緊張起來，有人甚至開始懷疑柯大衛的動機。他是否因為恐怕書出版時錢也沒有了，因此遲不完工。

大衛把真正的原因向珍透露：「當書出版之後，我也到此爲止了。」因此，「或許這本書已永無完工之期了」。那本書就是他的作品、他的代表作、他的生命。書寫完了，生命也結束了；再沒其他工作可做了，也沒有其他人生目標了。一個以自己的生命投入其畢生之志所向者，常恐懼其生命將在任務完成時終止，此種不合理之恐懼常致其生命璀璨而痛苦。

在大家的叮催之下，書完成了，就連批評者也不得不承認這是一本卓越的作品，「有人會恨它，有人將愛它，其將被廣泛閱讀及討論，且非常具有影響力。」牛津大學出版社接受了這本書並將其付梓。同時，大衛對成功的恐懼也達到頂峰，卒致其與珍相約自裁。他們打算夜晚駕車在馬路上全速對撞，此舉雖經慎重推演，但終究未成，因珍臨時反悔了。於是大衛又自珍丈夫處找來一把手槍，但仍不能結束自己生命。當他完成那本書之後，大衛開始學習阿拉伯文，並準備寫另一本書。畢竟，日子還是得過下去！

路 況

一位有宗教信仰的婦女告訴我，她害怕路上的車子。對一般人而言，這似乎不是什麼大問題，但對她而言卻是噩夢。她覺得即使在綠燈時過馬路也很困難，在沒有交通號誌的情況下穿過斑馬線也狀如冒險。這事兒的背後肯定有一些原因。原來她真正害怕的是人。路上川流不息的人群令她膽寒心驚。她怕人陪，怕與人交談，怕與人接觸，怕生活在人群中。對一個不願離群索居者而言，上述恐懼恐使其無力面對生活。雖然上述個案並不常見，狀況亦不嚴重，但其對人格的成長極具破壞力，越早矯治越好。

對人的恐懼歸根就底即害怕為人所拒。人無尊嚴不立，故人皆需被尊重，不是因為外在的成就，而僅是因為自己是具有人格的人。愛是生命中最大的冒險，故其風險也最大。面對人毫無自衛能力的純真是一種風險，毫無保留地開放自己以期待回應也是風險。我們常對人

發出「你需要我嗎？」的訊息，雖回應總不可預測，但人性的價值就在其中。不論有沒有理由，出於直覺或感覺，經合理的判斷或不合理的偏見，訊息與回應在人與人之間流通傳遞，使友誼得以肇建，也或許使一堵堵的高牆成形。這是最後一種不安全感の出處，即感覺天下沒有公義，有話無處講，有冤無處伸；被當作賭注的不是我的成就，或我的特質、成就及成功，而是我這個人，我這個被稱作朋友的人。被拒絕是終極的宣判。難怪我們有時會壓抑自己，以避免上述令人不快的可能性，甚而我們會退縮且自閉。然而，自閉的代價猶被拒。

有人身處群體，卻活在自己的天地中，不願接近任何人，也不讓任何人接近。通常這種人貌似十足的紳士，彬彬有禮，且為別人著想；他從不傷害任何人——為了自己不受傷害。親友的生日及結婚紀念日他從不會忘記。他總是講究用詞遣字，面帶適度的笑容。他的多禮其實是一種保護，以防止與別人更親近。他的應對準則是一站在原處別動、以微笑回應、遇問題提標準答案、問候制式化、禮尚往來。他給別人的訊息是——「一輩子都別想限制我，保持安全距離，我握手的方式即已經告訴你你的位置，請勿擅越應有的分寸，你我分屬兩條平行線，維持原狀最好，不要與我發生任何牽連，我就是我。」

我們中間就有這樣的獨行俠，他們寧願情感冷漠，也不要情緒的不安，他們不理解自己錯失了什麼。他們不知道人隨時隨地都必須突破恐懼的疆界以自我發展與成長。我們心智的

發展係靠閱讀，體能的發展則靠鍛鍊。我們在克服恐懼方面的損失將導致情感的發育不良，而情感發育所需的鍛鍊即友誼及愛，而其回饋則是我們內心深處最美的部分發芽生長，卒致人善良本性之圓成。如果花朵老是恐懼風吹、蟲咬、人摘，則再和煦的陽光也不會使它開放了；換言之，它永遠成爲不了花。要「開」才能變成花，成了花之後，其色彩及香味才能吸引人。恐懼的懲罰就是不開花結果，生命中沒有花園，也沒有美。由苞變花是項冒險，但若沒有冒險，生命也就誕生不了了。花朵冒險綻放，世界卻因花朵而美麗芬芳。

我們承襲自父系社會的部分文化即求婚仍通常由男方提出，而非女方。求婚也有風險——對方可能拒絕，也可能舊調重彈：「看你最多能付多少聘金，我再……」，使求婚者孤立無援，無力處理自己的感覺，致在朋友及親友面前無地自容。或許，求婚的風險因將自己的一生託付給另一個人。就冒一次險吧！遇人不淑也就認了。在此過程中，女人是受到保護的，因爲她永遠可以說不，然後再等待下一個；儘管其所處地位很安全，但這並不意謂女人擁有麻煩豁免權，我所熟識的一位女子就是典型的一例。她深愛一個男孩子，她無法瞭解他的感覺及意願；尤其在印度，婚姻通常均由父母安排。因此，她只有盼望父母理解情況，並予協助。那個男孩子也沒有說什麼，兩邊都在玩視一切爲當然的危險遊戲。我向女孩示警，但她表示無法得到保證。她願意承擔一切；很美，但卻很危險。不久之後的一天，她收到一張喜

帖，新娘不是她，新郎卻是她的男朋友。由於她怯於及時表態，使其坐失良機；否則贏得父母祝福的是這一對快樂的年輕愛侶。如今態勢逆轉，喜帖上印著的是另一個女孩子的名字。這個故事是以悲劇收場。那個女孩終生未嫁，她的心已經在那次純純的戀愛中被撕裂了，沒有力量再一次面對傷害。她情願孤獨，遠離眾人，遠離任何場所，以免舊傷復發。她寧願獨自療傷，也不願再冒一次險；就像含羞草的葉子，被人一碰就萎縮起來，而再也不肯打開了。此不啻為在恐懼之下的一個萎縮的生命。

恐怕被傷害的另一種狀況是害怕別人一旦太接近自己，則許多不足為外人知的事會曝光，此種恐懼將造成情感退縮。因此，自我防衛的高牆將再次肇建，以保護自己不與外界接觸。這是一種粗淺的自尊，當事人相信大家若知道真實的他，必然會唾棄他。有一次，我在一所大學校園裡問一個清新的學生：「你的朋友是誰？」他低頭默然。他沒有朋友，他心知肚明。他想說出原因，但卻感到痛苦，因其將使他落人以過度敏感度之口實。他是獨子，父母離異，他與母親同住。如果他交朋友，難免會邀朋友們到家裡來，如此遲早會使他的光景曝光，這對他而言實為恥辱及痛苦。爲了不使自己自取其辱，他與任何人都保持適當距離，過著孤立的生活。他那時並不知道爲了得到暫時的安全感及其一時的懦弱，他將要付出多大的代價。他的同事及朋友不會因爲他家中的情形責怪他，因遲早會發現，也會發現爲什麼他

急著躲藏，而此將使事情在未來更趨惡化。對一個最近迭遭打擊的年輕人而言，比較健康也比較困難的自處方法是：理解沒什麼好躲藏的，打開家門及心門，讓朋友們進來，看看他們是如何接受其所有的家庭問題、自己的弱點，而且坦然面對一切。不論我的生命歷經多大的困難，不論我與親近的人之間出現多嚴重的問題，我的自尊不被觸碰。不錯，我們的社會裡有很多人，尤其是年輕人，沒有什麼口德，批評不留餘地；不過，只要是大家坦誠以對，就事論事，大家終究還是會彼此接納的。不論如何，沒有比孤立自己更大的災難了。對一個孤獨的生命而言，何需其他恐懼。

如果我們必須小心馬路上的車子，我們也必須小心馬路上的人。對駕駛而言，也不是任何馬路都可以上的。我們必須研析那些願意親近我們，以及那些與我們保持距離者之特質與客觀的環境，以為判斷的依據。的確，為獲得快樂的社交生活，我們能培養的最重要之本能就是距離感。重點是不要跟所有的人都保持很大的距離，以致想親近我們的人也不得其門而入，而我們也註定孤獨。孤獨者的生命是不會開花的。

怕 鬼

我在前文中曾述及一個對付恐懼的實際準則，即基於心靈的平衡及常見之基本常識，以「怕什麼事，就做什麼事」的態度克服恐懼；該準則立意在有鑒於人的大部分恐懼皆出於想像。恐懼的影子較其實際尺寸為大。當我們面對恐懼時，如果看穿它的虛有其表，其將化為烏有，隨之而生的負擔亦將消失，而我們即得釋放；其時，我們會恍然而悟，害我們一時愚昧戰慄的恐懼，原來是虛形幻影。

我們大學的住校生相信宿舍鬧鬼。在他們生長的鄉下就是個鬼話連篇的環境，代代相傳的鬼故事造成他們對鬼深感畏懼。當他們進城讀書時，也把家鄉的觀念帶進學校，於是很快地，我們的週遭就鬼影幢幢了。校裡有一口報廢的老井，這井想當然也是「眾兄弟」打水的地方，於是同學們也就順理成章地把那口井穿鑿附會成鬼魂集結之地了。好幾位同學連續好

幾個晚上在不同的地方見了鬼。沒人敢走進那井，因為井裡鬼裡鬼氣的。有人將一顆椰子及一些硬幣，隨著符咒丟進井裡，以安撫鬼魂，防止其介入我們的生活。起初我並不明白，鬼拿椰子及硬幣做什麼，直到翌日，我看見幾位頑童正在向下攀井，完全不顧咒詛，口中也不知在講些什麼。或許他們在與鬼討價還價，滿足其要求以得到好處。校方只擔心鬼跑進寢室，甚至宿舍裡突然出現一隻翅膀；如果發生這種事，將沒有學生敢住宿舍了。不過，宿舍裡的規定很多，鬼也不見得會想來；或許這可使鬼離開學生的想像空間，這對學期中的學生而言勿寧是好的。

我曾問過一個信奉印度教的朋友，那時他正在替女兒相親。每當有好心的朋友向他建議：「請你問問他的生辰八字及星座，看看與你女兒的生辰八字及星座合不合？」他總是這麼回答：「我個人不相信星球的位置、人的生辰與其婚姻幸福與否有何關連，不過我恐怕如果婚後有什麼事出了差錯，大家都會怪我事先沒有合一合他們的生辰八字、星座命盤。所以，我一定會這麼做的。」這是為了安全考量，以防萬一。凡覺者都會認知不合理的恐懼是無緣由的，但很多覺者也會屈服於社會壓力或內在的擾攘，與衆生無疑。我另一位朋友則在蓋房子時拒絕依俗舉行酬神的儀式。不過，待房子蓋好之後，他們全家遷入不久，他的小女兒就不慎掉進水池淹死了，此招致其厝邊人們的指責。他從來不信這一套，但其幼女之死，

使左鄰右舍的人們對他益發不解。

巫術爲一恐懼之源，這對西方人而言是難以理解的，但確實帶給很多人外界未知的痛苦及淒慘，甚至時至今日亦然。很多人都相信，別人可藉妖術對我的名字下咒，或對我的相片、鴛像施法，甚至以帶著邪惡的眼睛注視我，就可以召來惡鬼對付我。在印度，很多貨車運匠都會在車子的後擋泥板上貼上符咒以避邪。貨車司機此舉乃出於恐懼。因爲在印度，有些貨車司機眼見別人載貨量比自己多，就心生妒忌，進而對其下咒，使之發生車禍。爲反制別人的加害，於是在車後擋泥板貼上符咒以抵制惡魔的眼睛，以避免意外的發生。常見人們採取兩種相互矛盾的作法，令人好奇。其一是反咒詛以反制他人的咒詛——「如果誰妒忌我，誰就倒霉」；另一種作法則屬於較正面的，即以祝福保護自己不受惡魔侵害——「我有祝福對付你的妒忌」。印度司機就這樣生活在長痛中，爲了保護自己及自己的貨車，不致因別人的妒忌而命喪公路。

印度婦女每天清晨都會如行大禮地梳理粧扮她們的前額，以顯示美感及其所獻身。他們先洗臉，梳頭，然後在前額的中央點上紅色圓形的記號，以表示其身心已準備妥當，爲迎接美好的一天。那個紅色的標記象徵好運、美麗，也表示其丈夫仍健在；另外，也代表其思想已被妥善保護，雜思邪念將不能潛入，並將全人在一天之中交在神的手中。或許很多人不知

道，甚至每天行禮如儀的印度婦女自己都不瞭解，點在前額中央的圓形紅色記號，旨在對付惡魔的眼睛，點在前額中央即可保護其身心靈，正如二郎神的第三隻眼睛，可吸引妒忌及危險的注視，使之不敢集中於美麗的臉龐，進而在產生傷害之前抵消傷害。此不啻以一個美麗的點，保護美麗的臉。

在印度聖灰是神聖的，由聖人分賜以傳遞祝福，對此事的怠忽，使上天將義怒轉嫁至不用大腦的不信者身上。戴華運(Harindra Dave)就有一次不尋常的經歷，他是一位詩人、小說家及孟買日報的編輯，他提起得到聖灰的經過：「寶伯瑪、狄漢璽和我三個好朋友有一次聽完演講出來，我看到一位聖者(Holy Man)，即『薩圖』(Satru)，被人群所包圍著。我們三個都不認得他，於是伯瑪本於一貫的好奇，動用了他在孟買所有的人際關係接近那位聖者，並與其作了短暫的交談。伯瑪回來告訴我們，他是一個十方聖者，浪跡天涯分送聖灰給人，藉以表徵神的寵愛。說著說著，他給我們看手裡握著的聖灰：『我不信這一套，你們誰相信就給誰。』他把聖灰給了我。我一時詫異，不知如何處理那些聖灰。看我驚慌失措的樣子，漢璽把聖灰接了過去，丟進了垃圾桶。這就涉及了相信、迷信及恐懼。伯瑪不相信，但他害伯草率處置聖灰乃不祥之兆，我有宗教信仰，但我不便處理聖灰；漢璽不信教，亦非無神論者，但他至少很乾淨俐落地把那把令人傷腦筋的聖灰處理掉了。我們三人中，誰堪為

複雜城市裡有骨氣的知識份子呢！

周安理 (Anil Joshi)，另一位印度作家，與我分享了他個人有關聖灰及罪的經歷：「小時候，有一次村子裡趕集，我迫不急待地想去看。就在我出門的時候，母親對我吼著說：『去之前先在黑天 (Krishna) 神像前點一盞油燈，這兒有火柴。點燈的時候記得拜一下。』我拿了火柴盒，趕快打開神龕，神龕裡放著一尊小神像。我點好燈，放進龕裡，欠身行了禮，就衝到街上看市集去了。市集每年都在黑天神生日那天舉行。我可痛痛快快玩一天了。每天早晨人們都必須在神像前點一盞燈，為得一天的保護。如今我把燈也點好了，該可以好好玩一天了。我如願已償，並在傍晚回到家中，累得像個洩了氣的皮球。就在我家附近，我注意到空中有個奇怪的東西。我回到家裡，家裡一片嚴肅及沈寂。在房間的中央，放著一大碗牛奶，黑天的神像則浸在牛奶中。我知道出了什麼事。我看看神龕，已經燒毀了。由於我早晨過於匆忙，致未將油燈放妥，造成神龕失火，整座神龕全燒成了聖灰，黑天的王冠及身披的孔雀毛製的外衣也全燒掉了，整座神像被燻得漆黑，這是為什麼其被置於牛奶中，此乃爲了爲其治療灼傷，以示信者的虔誠。我要爲整個事件負責。當我看見聖灰時，罪惡感油然而生，晚上也輾轉難眠。如衆週知，黑天神的皮膚本爲深色，但自從那次事件以後，我總是相信其深色皮膚乃被火灼傷所致。直到今天我都怕火及灰。」

我在南非對恐懼、符咒及巫術學得更多。趁著赴南非首都參訪之便，我到一座工廠參觀，見一工人對我面露友善，於是轉頭問他的名字，他掉過頭去不理會我的問題。我天真地以為他聽不懂我說的英文，但在訪問結束之後，主人才解釋我剛才所犯的錯：「在這裡你絕不能問一個陌生人的名字，」他接著說：「假如他將真名告訴你，你就掌握了控制他的權柄。因為你可藉由巫術及其姓名，將魔鬼帶給他。」於是記得曾讀到一則類似的美國印第安人故事，在美國西部，人們也不願將自己的名字告訴陌生人。類此故事在非洲更普遍。當人們從其村落到城市醫院為重症求診或動手術時，通常都不講真實的名字及住址，而多隨便捏造。因為人們害怕病魔會循址找到求醫者，並予以更大的殘害。亂填名字及住址，即可使病魔無計可施了。人對預防措施總是不會嫌多的。

季如亞(Rudyard Kipling)對印度農民及聖者頗為熟悉，他也注意到在這兩種人當中也有相同的信仰。有一次，一個印度民衆帶著他生病的孩子來見一位金先生(Kim)，對他說：「我帶著孩子四處求醫拜神，腳都走脫皮了，孩子的病仍未見起色。當孩子發燒時，我們為孩子改名字，給他穿女孩子的衣服。該做的我們全做了，如今我也無計可施了。」這又是一個以更改患者姓名以欺騙病魔的案例，甚至連患者的衣服都換成女孩子的衣服以混淆病魔視聽。這是印度下層社會民衆的習俗，藉此以治病。那位父親為了孩子的病到處拜拜，也

尋求聖者的祝福，但均未見收效。最後，這位金先生以其東方人的同情心及西方的技能，用幾片奎寧片就治好了孩子的瘧疾。金先生供養的喇嘛稱讚他說：「醫治病痛，功德無量，智慧之舉，世人之友。」

人有將所懼怕之物（人）奉為神明的習性，如希臘人奉宙斯（Zeus）為雷神，奉波塞冬（Poseidon）為海神。古印度視天花為天遣，故又信奉天花神——死達拉（Shritala）。令人好奇的是「死達拉」這個名字就充滿了矛盾，即名字的涵意與其病癥正相反。天花的症狀即患者體內的高熱，將其皮膚燒成一顆一顆小火山口似的膿疱，滿佈全身；而原文 Shritala 的意思即「涼爽的」。以「涼爽」象徵熱病，同時也代表死神。拜現代科技之賜，天花在印度已經絕跡了，但死達拉的偶像及其廟宇依然存在，一則為往事做見證，二則提醒人們死達拉乃對天花恐懼的昇華。我們已不再崇拜宙斯及死達拉了，不過卻偶爾將我們的恐懼貼上信仰的標籤，然後當其為我們理性的避難所，而不直接面對其威脅。如此處置雖可掩蓋恐懼，但卻無補於我們心靈的治癒。正如治療瘧疾，其他方法都沒有用，只有奎寧片最好。

史懷哲當年在蘭巴雷仁（Lambaréné）市，他的醫院工作期間，即深知人們對巫術恐懼的程度。因此，他自視其使命即在解放生活在恐懼幽靈威脅下的人們。他寫道：「除了恐懼中毒之外，人們還恐懼有人濫用超自然力加害別人。土著相信人有辦法控制邪惡力量，而養

厲鬼則其可以爲自己做任何事，打獵滿載而歸，財源滾滾；也可咒詛仇家，使其生病、死亡及遭遇橫禍。歐洲人絕不能理解他們是生活在多大的恐怖陰影下，無時無刻不在擔心有厲鬼會來對付他們。非洲土著拜鬼，因其怕鬼；人們希望得到護身符，以保護他們不受死亡者陰靈的擾撓，也不受大自然力量及他人邪惡力量的侵害。只有身臨其境的人才可以理解，人類有責任帶給這些人新的世界觀、人生觀，藉以使其從迷信的蹂躪下釋放出來。「當史懷哲對沮喪的非洲土著說這些話時，似未察覺西方文明世界中的沮喪人們，心中一樣充滿了恐懼，而各式各樣的迷信也正使其內心幽暗，無所適從，此與生活在叢林中的土著並無二致。就某方面而言，對鬼神的恐懼對我們的傷害還小些，因爲恐懼的對象很明確、很明顯，而且可藉著不信抵消恐懼；再者，這些恐懼都是無憑無據的。倒是那些不可言喻的恐懼對我們的殺傷力更強，因其均藏在暗處、錯綜複雜、若有似無、難以認知及解析，而且在我們心裡秘密做工。我們恐懼被人傷害，但事實上我們卻常傷害自己；我們恐懼喪失功名，而功名卻如過眼雲煙；我們恐懼隱疾及突如其來的傷害，不錯，這些事情都有可能發生，但是，徒恐懼何益呢？我們的生命有一些大陰影。如潛在的恐懼、不安、突然的驚嚇，由於其不可預知，致我們很難從中尋得心靈的出路。對週遭環境的恐懼，使我們無心欣賞旅途中的湖光山色。無懼的生活，即對生命全然公平的對待。面對恐懼爲消滅恐懼的捷徑。

我住在樂雅石籐市(Rajasthan)時，很喜歡到神聖、空曠的雅步山(Mount Abu)踏青，尤其是在清澈、鮮活、幾乎樂音悠揚的翠沃淘湖(Trevor Tal Lake)的湖濱，群山環抱，疊峰秀巒，遠離塵囂；我常與四野生物，相約在月下伴我獨泳，徜徉在遺世的樂園裡。一天早晨，我揮別城市、人群、教堂、紅塵，向我熟悉的山路進發，但有人擋住了我的去路。就在通往湖邊的唯一小路上，站著一個士兵，全副武裝，雙手端著步槍，步槍上的刺刀閃閃發光，兩腳張開挺立，不許任何人通過。我明白，有部隊正在那個山區實施演習，老百姓是不許進入的。我想最好不要與印度陸軍起衝突，於是安靜地掉頭離去。任何時間都可以到湖邊來，山裡還有別的地方可以去。然而，當我離去時，心想爲什麼不今天就到湖邊去呢？問問士兵也不會有什麼損失。沒錯，那兒是站著一名衛兵，但我怎能問也沒問就離開了。只要我很客氣地請問，他應該不會對我採取任何行動。且讓我試他一試。我一直走向他，直接地問：「這是通往湖邊的路嗎？」聽我問完，令我頗感有趣地是，他腳跟砰然靠攏，立正站好，畢恭畢敬地向我行了一個標準的舉手禮，回答說：「是，先生！」隨後退到一旁，讓我通過。當我走過他面前時，他再度向我敬禮，我也回禮並大步前進。我的恐懼是莫須有的。不論那個衛兵在那裡的任務是什麼，顯然不是爲了管我這個老百姓散步這檔事吧！那一天，我就這樣在大軍的保護下在湖邊徜徉了一整個美好的早晨。我邊散步邊靜思，

軍隊是用來保護我們的，不是用來嚇我們的；在我們生命的旅程中，所有想像中的恐懼，其作用不是一樣嗎？可別讓它們擾亂了我們在人生道上散步的心情。

否極泰來

當我們不能親身面對恐懼的對象時，我們總是可能以心靈面對它。只要有急迫的危機感自心中昇起，我們都可柔和且明確地自問：「好吧！就算它將要發生了，其又能奈我何？」這句話實在是法力無邊——其又能奈我何？有一位姊妹告訴我，「其又能奈我何」就是她心靈平安及生活寧靜之鑰。她會歷經困頓，幾乎每天都會面對大大小小的問題，伴隨而來的壓力幾乎窒息她的心靈。她的自救之道就是冷靜而直接地告訴自己：「不錯，我知道情況即將逆轉，但其又能奈我何？」就靠著這小小的操練，每每能使她面對之壓力迅速完全消失，直到下一次考驗再來時。

上述甚屬合理。毫無規範的想像力將擴大預期中之恐懼的殺傷力，以致我們的身心一時間無法應付，因尚未作好準備。當恐懼的事務當真出現時，我們自會全力以對，而其結果自

是障礙消除，贏得勝利；即使從壞的角度而言，至少可以接受助我們橫逆。在實際面對危機的經驗中，總是發現自己有足夠處理問題的能力。懦夫常逝，勇者不死。如果自危險之前敗退，此不啻增加危險之功力及它所給予我們的負擔。反言之，如果正色以對，即使其僅在我們心頭，也會大事化小，使我們足堪應付。擔心考試不及格嗎？不及格又會怎麼樣呢？就會是世界末日了嗎？大不了再補考重修嘛！待我修完畢業就業時，原來看似大得不得了的問題，早就微不足道了；誰又會在乎我修了幾次？讀了幾年呢？時間會使人遺忘，我又在乎這些做什麼？今見困難大如山，瞬間消褪細如沙。遠眺恐懼，終不復見。例如，身體今有不治久病，體檢結果是惡性腫瘤。罹患癌症又怎麼樣呢？總還是有醫療方法及藥物可以對付的，天下又不是只有一人罹患此症；癌症患者不也有不少痊癒了嗎？任何可能性都不能排除。即使退一萬步而言，我罹患癌症，我就要死了，又怎麼樣呢？我又不是第一個要死的人，凡人遲早總是會死的，死的方式或有不同，但結果並無二致。假設我知道自己快要死了，我一定坦然告訴每一個人。換個角度來看，死就是終極的平安；我死後，就沒有人會煩我了。如此，我遂可以期待一個別開生面的葬禮。

上述似在粉飾太平，強顏歡笑，但確是使用「奈何法」，以「其又能奈我何？」破解恐懼之機轉。我們終將看見恐懼的荒唐、無理與可笑，末了我們自己都會啞然失笑。至此，恐

懼也就如鏡花水月了。另一方面，上述亦非萬靈丹、特效藥，尤其不要以為藉它可消除生命中具體的痛楚及悲傷。很多時候，即使我們祭出「其又能奈我何」的寶劍，依然於事無補。因此，痛苦當前，敬謹以對；他人受苦，哀矜勿喜。面對橫遭不幸的人，不是一句「其又能奈你何？」就能稍減他的痛苦。如果我們濫用「奈何法」，或遭當事人回應以：「你說得輕鬆，那是因為你不是我。換你是我，可能你也奈何不起來了。說給別人聽很容易，但等到你身歷痛苦之境時，豈是奈何二字應付得了？」自處處人不要忘了感同身受。如我們無法治癒痛苦，至少不要使之惡化。

其次，以上應付幾種不同的情況亦稱有效。我以往認識好些人，不是很多，但也不可謂少，整天害怕，甚至有人確信死後會下地獄。虔誠信主的人似乎不該相信死後會下地獄。但教育的誤導、兒時的恐懼及偏執的疑慮給我們純潔的心靈帶來浩劫，而自陷絕望之境。類此情況不易應付，當事人對別人的幫助心知肚明，也對自己堪憐的光景瞭然於胸，卻就是不願走出迷思。對這樣的人，我們能夠使出來的最後法寶似乎就是直接告訴他：「好吧，我知道你要永遠下地獄了，那又怎麼樣呢？」對方的反應可能強烈超過預期，也可能使情況更糟。不過，信不信由你，我對一個虔誠卻又自信必下地獄無疑的姊妹說過這樣的話：「妳說妳會下地獄，下就下，又怎麼樣呢？」本來在我們痛苦對話過程中，一直極其嚴肅的她，聞

言突然放聲大笑，原有的問題也毋須再議了。我的話使她看見，在坦然面對愚昧之餘，自己的焦慮是何其不合理、不可能及不正常。於是對自己一時的秀逗只有縱聲一笑了。一句短問——「又會怎麼樣呢？」使一個人的心靈重回理智，而她會偏離所有邏輯及常識，自陷於自憐、悲觀的泥淖中。重返理性就能使人緩和恐懼、平衡身心。我們害怕的程度必然超過事物實際可怕的程度，而我們承受橫逆的力量也必然大於我們的認知。偉大的天主，創造了智慧的人，天無絕人之路，沒有解決不了的問題；至少，我們要面對生命中每天的挑戰，全力抗爭。只要我們對最壞的情況做好心理準備，還有什麼可懼怕的呢？

佛陀曾教導他的門徒說：「見你之人、聽你之人，都可能會是侮辱你、對你惡言相向的人。」門徒們理解佛陀的教誨，遂回應說：「老師所言甚是，見我們之人或會侮辱我們，對我們惡言相向。」佛陀繼續說：「他們還可能用石頭扔你們，傷害你們。」他們回答說：「吾輩理解，人們將用石頭丟我們，傷害我們。」佛陀最後說：「人們或會遷怒於你們，對你們毫不同情，甚或殺害你們。」門徒依然回答：「是的，人們或將遷怒於我們，甚或殺害我們。」事實也是如此，當我們接受將死的事實時，還恐懼什麼呢？生活作息也不致受影響了。難怪佛陀弟子十方傳道，只因他們心中已完全沒有恐懼了。

在西元第十世紀時，波斯境內一省區有位女皇，她爲了不使自己爲喪失權位而恐懼，故

應用了上述「否極泰來」原理。喜達皇后(Queen Seilda)的先生去世了，而她的兒子又還年幼，所以她必須以攝政女皇的身分治理國家。其時，伽色尼國(Gazna)王馬哈茂德(Mahmud)對印度的領土覬覦已久。當波夏的國王去世後，馬哈茂德遂急於找一藉口侵略鄰邦領土，於是他修書喜達皇后要求進貢。喜達皇后無力進貢，也無力抵禦馬哈茂德王的強大武力。眼看戰火迫在眉睫，皇后深知情況危急，於是做好最壞的打算，並回函馬哈茂德：「當先夫在世時，我即畏懼偉大的馬哈茂德王，他的王權超越波夏及印度。如今我已不再畏懼，我深知身為仁君如馬哈茂德王，絕不可能派兵欺侮女流之輩；如其前來攻打，我將誓死抵抗。如我戰勝，則必聲威遠播；但如馬哈茂德王獲勝，世人將譏其打敗一老婦人。因我瞭解馬哈茂德王睿智過人，應不致輕啓戰端，而我亦無懼於變局。」那封信達到了預期的效果，馬哈茂德王始終沒有掠奪皇后的領土。接受恐懼，即無恐懼；認識弱點，就是剛強。

純真與罪惡

柴士德(Chesteron)對原罪的要旨描述得很好，因為他看到一個事實，即人非具有其應是的完全；原罪使人好像某些部分出了差錯，又好像少了一些東西；又似乎某些部分扭曲變了形。在日常生活中，我們看到自己及別人常常觀點偏執、行為偏差，任事全力以赴卻有頭無尾，我們也看到自己最原始的慾望。我們的內在需要治癒，需要別人的耐心及天主的寬恕；否則身處在罪惡世界的陰影中，我們無法詮釋生命，也無法解釋人類歷史的軌跡。上述事實至為明顯，此即我們宗教經驗的基石所在——不完全的人及愛人的神。

然而，另一事實亦甚明顯，即當以不健全的自己自處處人時，我們的罪性也被彰顯；因為誘惑常使我們屈從。由於罪惡與恐懼密切相關，故分寸的拿捏極為重要，以免自己失之悲觀或無所謂之兩極。天主是我們的天父，我們要確實讓此一根本的、安慰人心的事實成爲我

們生活中實際的準則。

我們在生命中誇大罪惡的事實（在講道、避靜中無意地誇大別人生命中的罪惡），這是來自一部娛樂片——「上帝也瘋狂」給我的啓發。片中描述有一隊布須曼(Bushman)族土著在非洲叢林中遊獵，他們找到一個可口可樂的空瓶，那是一架飛機的駕駛員在飛過該地時隨手扔的。片中的男主角本身就是布西門族土著，其天生的演技頗獲好評。他拍完電影之後，片酬都沒拿就消失在叢林裡了。錢對他而言沒有一點用處，因為他生活單純，思想單純。試想另一個場面，這位單純的布西門族人劉佬佬進大觀園似地來到一座現代城市，目瞪口呆地看著來往的車輛、熙來攘往的人群，用自己熟悉的唯一方法去適應：他瞥見一隻山羊。他走近牠，撫弄牠，請牠原諒，因為他爲了生存必須殺死牠；然後他殺了那隻羊。問題是羊有主人，這是土著所搞不清楚的。羊的主人爲此抱怨，一狀告到警察局，警察逮捕了土著，送進法院面對審判。法官聽完案情之後，要求律師：「問問被告認不認罪。」律師遲疑了一會兒，不但沒有問土著，反而向法官說：「庭上，在這些土著的語言中，根本找不到罪這個字。」

有些電影就是讓人看完之後有值回票值之感，「上」片就是其中一部。土著的純真引我省思。即使非專家也能瞭解，如果一種語言中有一個字不存在，那麼與該字相關的概念也必

然都不存在了。語言反映文化。愛斯基摩人說「雪」就有十幾種說法，而我們只有雪一個字；這是因為雪的不同對前者重要，對後者則否。在印度語中的叔叔、伯伯、姑父、姨丈，在英文中統稱為「Uncle」，此即說明印度人較歐美人更在意親族關係。那些良善的土著根本不明白「罪」這個字，因為在他們的字彙中沒有這個字，因此，他們心中也沒有罪的概念。有福的人哪！不論他們有沒有人生觀，或者有任何的人生觀，反正他們就是不會感覺自己犯罪。當然，他們的言行如果犯錯，也會受到族人的批判及懲罰，但在他們心裡卻完全沒有「犯罪」這回事兒。當下一個念頭閃過腦際——向這些土著傳福音的第一位宣教士要如何向他們解釋「認罪悔改」的核心要理呢？又如何告訴他們主耶穌降生成人，以救贖我們；並將在天父面前以其大愛及聖死審判我們？對不認為自己有罪的人而言，接受救贖者的觀念是很困難的。上述予我的正面啓示則為人若沒有外來包袱，而可本於自己的文化自由思想，如非洲土著，或可對基督的愛有更多的理解。自覺不足的人總可從他人處學得很多。

非洲給了我們另外一個亮光。卜凱鈴對非洲各方面都有很深的感情，對非洲的文化也有親身的體驗；當然不免也經歷過一些困難，其中之一就是罪惡感的問題。事情就發生在離她的咖啡園不遠的村子裡。一些孩子從家裡拿武器到外面玩，其中一個孩子手中的步槍意外地走火，而且很不幸地把另一個孩子打死了。村子裡的大老們須爲此事定奪，而凱鈴又一向被

視爲村子裡最有學問的人，於是應邀參與研議。就其西方人的觀點（或說北方人更爲恰當），凱鈴認爲最重要的事情即釐清拿槍的男孩究竟係故意殺人或只是單純的意外。她問了半天才知道是徒勞無功，她身邊的大老都不認同她的看法。最後他們有話明說：「我們不明白妳爲什麼一定堅持要找出開槍男孩是否爲有意，或過失致人於死，並要確定其責任。我們只知槍在他手中，他開了槍，打死了另一位孩子。我們今天在此討論的目的，是想估計死者的父親受傷的程度，因爲他的未來會依賴他的孩子；其次，我們也要估算肇事孩子的父親應賠償死者父親多少隻牛、羊以彌補其損失。把這些事做完，我們的任務就完成了。」凱鈴明白了。大老們根本無意像西方法庭一樣確定肇事男孩是否有罪；這根本不是問題；因爲，如上述，他們心中完全沒有罪的概念。算算該賠幾隻牛、幾隻羊就沒事兒了。

類此經驗使凱鈴得到一個結論，即較諸歐洲人，非洲人比較不知害怕爲何物，此與史懷哲的觀點稍異，但值得重視。凱鈴認爲非洲土著對冒險的感覺遠遜於白人。她說：「有時在狩獵、或在田園裡出現緊急狀況時，我從隨伴土著的眼神中感知其感覺與我們大異其趣。他們似乎不明白我們害怕些什麼。這使我體悟他們就像是深海中魚，不能理解人們爲什麼害怕淹死。」

與大自然的合一，及保持純真，可使我們在面對生命時有最小的恐懼及最大的信心。當

我第一次在一所印度大學修習古吉拉特語(The Gujarati Language)時，在同宿舍的學生身上看到上述之印証。與他們一起討論問題爲我是極其寶貴的經驗，不但有助於語文的練習，也使我對我將相處、熱愛的人們的心理有所瞭解。他們問我基督徒的觀念，當我不可避免地提及罪時，他們立刻注意到雙方理念之差異。他們都是好孩子，不會傷害別人，他們不厭其煩地對此敏感的問題陳述他們的想法，直到我明白他們的意思。他們承認人是有限的，會失敗、會犯錯、會彼此誤解、摩擦，致人與人之間逐漸疏離及受苦；但是他們堅持反對「犯罪」是源自「罪性」。學校一位教授有一天加入我們的討論，他的看法更爲專精：「罪性可以被視爲人性的不純全，也可以被視爲形而上的限制；但絕非道德層面的罪。」無論如何，他們都同意我的看法，就是人好像那根筋不太對勁，我們對自己最清楚；我們常因無意做的一些事情，而傷害到我們所愛的人。正如羅七18所載：「我所願意的善我不去行；而我所不願意的惡，我卻去作。」在《摩訶婆羅多》(Mahabharata：印度兩大敘事詩之一)中的「杜侑寒之輓歌」(Duryodhan's Lament)裡也有類似的記載：「我知道什麼是善行，但我就是不去做；我痛恨惡行，但我卻去做。」基本上，我們有同樣的經驗，而且我們也可以藉著學習不同的傳統，來拉近彼此的差異；由於人同此心，心同此理，使得全世界各種族之間的不同也因此得獲彌補。

性慾與數學

在性慾面前，我們的良知最易受傷。從小我們就在老師及道德家的耳提面命之下，背負著羞恥心的重擔，罪惡感也跟著水漲船高，社會的舊式道德傳統則在一旁推波助瀾。及長，我們畏懼我們的身體；在情慾的世界裡，我們害怕他人的注視及觸摸。在罪惡的清單上，有些罪太小，比如說謊或中傷別人，這些尚不足以使我們難以負荷；有些罪則又太大，大得讓我們難以招架，如殺人或搶劫等。情慾方面的罪則是屬於良心不安的罪，且會使犯罪的人害怕死後下地獄。難怪幾世紀以來性一直是道德舞台上的主角。直到現在我們才開始學習以成熟負責的態度，修正我們的觀點，以保持平衡。

當我還是一個年輕的基督徒時，有一位頗具聖德的老神父來我們宿舍訪問，他那時是國際知名的教會法及倫理學方面的權威。我們年輕人獲邀個別地與他晤談，使我們能在知識及

智慧兩方面的獲益。我正經八百地去見他。敲門，進入他的房間，在桌前的椅子上面對他坐下。我還沒來得及開口說一句話，甚至他連我是誰都還不知道，就開始對我諄諄教誨。他開口就跟我談性，連續談了二十多分鐘，直到我離開他房間。我根本沒問任何問題，也沒開腔，只是心裡想到幾個問題，卻又因害羞而不敢冒昧提出。於是，在老神父的訓誨之前我保持緘默。現在我明白了，他把自己的問題投射在我身上。他由於對性禁忌頗深，故對一個純真的聽眾談論一些禁忌性的話題可使他感到滿足。由於我們宿舍住了一百多位年輕人，有許多人去向他請益，想那位年老的好神父那天一定過得不錯，較諸其國際知名度更為實惠。

性使人意亂情迷是眾所週知的，它亦孕育我們最壞的天賦本能、羞恥心、罪惡感及恐懼感。從前，性在諮商及輔導者的手中，有意無意間成爲駕御溫馴的靈魂使其屈從之工具，給我的感覺則是束手無策。性生罪，罪生恐懼，恐懼使人心至難駕御。人之所以老是抓住性不放，且總是有系統地誇大其重要性，道理在此。當我們不得不爲我們的性衝動尋求指導及懺悔時，有人必然等在那裡以想當然耳的老師及法官身分，教導並裁判我們的行爲以發揮影響力。如果性，作爲一個道德議題，喪失了它的重要性，那些人也喪失了成爲衆生大師的權勢。因此，性總是被不成比例地誇大，並被塑成道德的中心。有人使我們感覺自己病了，好讓他們開的醫院門庭若市。

情況倒非必然如此。只要我們不懷抱烏托邦式的夢想，也不要任原罪壓抑我們的純真，我們知道在有些時空及文化中，人的身體並不被視為天敵，而性也不是禁忌的話題。我們肯定不同於天使，故將面對危險、誘惑及跌倒，而性慾在我們生命中也將持續施展大能，且有失控之可能，驅使我們掙脫一切束縛，也帶給我們浩劫；然而，這正是由於我們對性常持負面、可怕的觀點所造成的。如果我們以大自然的健康孩子自居，以自然的、透明化的、純真的、無害的角度面對性，或可從中受益。今以個人數學的專業背景舉例說明如下。

在印度的歷史中，有一位了不起的數學天才，波什迦羅第二(Bhaskaracharya)。他在二十世紀初寫了一本代表作《里拉瓦提》(Lilavati)，此一書名奇怪且富詩意的書，它內容是以詩體寫成。書名的字根「里拉」(Lila)梵文的原意為遊戲、戲耍、運動，甚至可以用來影射大自然的創造；全名「里拉瓦提」則為一陰性名詞，意為「可愛的」，常用來稱呼可愛孩子的小名，也常用作可愛女兒的名字。「里拉瓦提」就是波什迦羅第二的獨女，波什迦羅第二以女兒的名字為書命名的原因在印度是一個膾炙人口的傳奇故事。傳說里拉瓦提在籌備她自己的婚禮時，最重視的一點就是選擇吉時良辰，並使婚禮能配得上父親的名聲及成就。波什迦羅第二經過計算之後，在一大片蓮葉上鑽了一個孔，使葉子上的水可從孔中流過，它會顯示出良緣天定的記號。(在今天的印度，我看到人們在婚禮中以同樣的虔敬，卻較俗氣

的方式，藉全神貫注於手錶以擇定良辰吉時）像這種嚴肅的事情是馬虎不得的，婚禮開始了，蓮葉上的水開始從孔中往下滴，就在大家不注意的時候，新娘項鍊上的一顆小珍珠掉落在那片神聖的葉子上，當小珍珠滑到孔上時，那就是婚禮開始的最佳時機。在此過程中，所有的眼睛都盯著葉子瞧，大家都在等待。結果有人開始懷疑，是不是什麼事不太對勁兒？葉子上的水沒向下滴！於是大家開始檢查水，找那顆小珍珠，……在極其慌亂中大家都明白已經太遲了，那神聖的一刻已經溜走，婚禮不可能再舉行了；穿金戴銀的新娘從此被詛咒不能再結婚了。就在這個時候，大師做了唯一的事情來安慰他悲傷的女兒，他告訴她：「我要寫一本永遠流傳的書，並以妳的名字命名，妳將因此而不朽。」父親此舉究竟能否安慰傷心的女兒，我們不得而知，但女兒的名字確實成爲書名——里拉瓦提了。

一本數學書的內容包含數學問題、相關原理及解答。數學問題雖然在本質上只是計算，但通常與我們的日常生活息息相關。因此，從數學的發展可幫助我們管窺人類社會的文化生活。例如我在唸書的時候所解的數學習題都與火車、河流、高塔及足球賽有關——「請計算自足球場場邊射門的最大角度爲若干？」真正的足球選手不會計算這種題目，但這種題目可以引起同學們高度的興趣。我在印度攻讀學位時也用數學做過一些有關板球及占星學（Astrology）方面的研究。記得在我的研究報告中有這麼一段話——「以板擊球時，必須找到

球板上的打擊中心(The Center of Percussion)·以該點擊球，則手不會感覺回振。」今天的數學教科書裡的題目已經開始談太空旅行及電腦邏輯了。學校裡的日常活動就是文化環境的縮影，從此面向觀察二十世紀的印度令人甚覺有趣。以下摘錄自《里拉瓦提》一書中的例子：

「一隻孔雀棲息在一竿上，竿離地九肘長，樹下有個眼鏡蛇窩。孔雀看見一條眼鏡蛇正爬向牠的窩，其離窩的距離為孔雀高度的三倍。孔雀想飛下來抓蛇。假設孔雀的飛行速度與蛇的爬行速度同，試求孔雀抓住蛇的位置距竿為若干？」（答案：十二肘長）

「一國王賜某人金幣連續十五天，第一天四個，第二天九個，爾後每隔一天加五個。試問某人最後可得幾個金幣？」（答案：五百八十五個）

「濕婆神的十隻手分別拿著十樣東西——活結、刺棒、眼鏡蛇、鼓、骷髏、三叉戟、權杖、短劍、箭、及弓。若將上述十樣東西任意組合，濕婆神可有多少種形像？又假設你是毗濕奴神(Vishnu)的皈依者，試從其手上所拿的四種東西——貝殼、輪子、權杖及蓮花作不同的組合，以計算其形像。」（答案：濕婆神為3,628,800，毗濕奴神為24種形像）請留意下面這則範例。

「今有一妓女正在從事性交易，其珍珠項鍊突然斷掉，假設五分之一的珍珠掉落床上，三

分之一掉落地面，六分之一未掉落，十分之一在其恩客手中。如未掉落的珍珠有六顆，則珍珠共有若干？」

其他範例還包括計算阿周那(Arjuna)需要多少支箭，才能在摩訶波羅多(Mahabharata)戰役中，戰勝出沒於湖泊、蓮花、雲端及鳥群中的卡納(Karna)？其中最引人注目的就是有關妓女的那一題。像這樣的題目竟然可以堂而皇之地出現在書本上，可見性在那些年代的見怪不怪了。我曾經寫過幾本數學教科書，其中有一本是近代理論代數(Modern Abstract Algebra)，如果我在書中有例題如下，不難想見將引起多大的爭議——「設一妓女正在接客，如其歲數之和為五十，甚差為十；且女比男年輕。試計算兩人年齡。」此書一出，立刻成為醜聞，書也立刻遭禁，我也可能因身敗名裂而自裁。我絕不可能全身而退。然而，我不能做的，巴世可卻可以做；而且在舊版的《里拉瓦提》中還有附圖，當然我在此不可能引用那些附圖。我無意為賣淫業說話，我只是不可抗拒地發現，一位資深的學者在為悼念其貞女而著的書中，居然將妓女、蓮花、孔雀、國王及諸神放在一起，毫不偽善、不假道學、不故作神聖。二十世紀的印度，性已不當回事兒地被視為稀鬆平常的東西。正如前述，在目前這樣的社會中，道德家可能找不到工作；或許每一個人都會因此而占到一些便宜。沒有愛管閒事的詭辯家，我們都可以過得好一點。爲了保護我們自己不受傷害，我們總會面臨危險，爲

了重獲平衡，我們總需要學習調適。只要避開在道德層面尾隨我們而來的兩種極端，容許及顧忌，我們就可以打開視野，堅定立場。我們可以對天賦本能學習建立起負責的反應，進而釐清長久以來因我們身體引起羞恥心與罪惡感間的複雜性。我們不需，也不應害怕我們自己。凡事想通了就好了。

前述題目的答案可以解出。五分之一的珍珠加三分之一、六分之一、十分之一，再加六顆珍珠即等於全部的珍珠數。設後者為X，則可得下式：

$$\frac{X}{5} + \frac{X}{3} + \frac{X}{6} + \frac{X}{10} + 6 = X$$

經通分運算，再合併同類項，可求出X等於30。

恐懼操控人心

恐懼使我們受擺佈，對此前已論及，今再詳述。恐懼帶給我們最大的傷害即腐蝕我們的人格，綑綁我們的心靈。恐懼帶給我們不安全感。爲了得到安全感，我們會病急亂投醫。不安全感使我們不耐，我們不能長期處於沒有安全感的狀態中。因此，我們會飢不擇食地尋求保護，釐清狀況，不計任何代價。當我們感覺安全時，我們可以維護自己的立場，且立於不敗之地；我們瞭解自己的理念，也能欣賞別人的觀點，而且我們有足夠的理由相信自己是對的。甚至我們隨時可以改變自己的看法，接受別人的觀念，因爲別人的奇思妙想及不同的意見不致帶給我安全感。如果我們願意改變，那是因爲我們的進取心及意志力。安全感使我們得以頂天立地，來去自如，而恐懼則使我們膽戰心驚，步履蹣跚，使我們有如將溺之人，見一物抓一物。誰能給我們安全感，誰就攫獲了我們的心。我們永遠是安全感第一，獨立性

殿後，令人遺憾。

身為老師，我熟知使學生就範的絕招——害怕考試。學生可以翹課，可以不繳作業。賣掉教科書及燒掉筆記，但算帳的日子總會來到，看看誰的臉上有最後的笑容。我考十題，讓學生任答七題。學生將會為選擇那七題而傷透腦筋。選好題目之後就必須作答，答案須寫在答案卷上。凡字跡潦草不清的要被扣分，評分將會非常嚴格，同時嚴禁偷看及作弊，違者嚴懲。有本事咱們考場見。

我當然可以為了學生的益處操控他們，正如有強烈企圖心的人總是赤裸裸地操控別人一樣。教鞭在我手上，我可以揮舞著它使人屈膝就範，但這不能使學生樂於學習數學或心生進修學位的願望，更不可能使學生三更燈火五更雞地埋首用功，只會使他們畏懼考試。老師如果這樣做，行為正確，但動機卻錯誤了。不論數學的知識能使年輕學子的生命獲益多少，恐懼所帶給他們內心的傷害已難彌補。我們授業，我們也殘害人心。這就是我們所謂的教育。

有一次我去看我的學生，我手裡拿著粉筆及板擦，在上午十時三刻走到教室。我在教室門口足足站了三十秒，直到打鈴。我自鳴得意地遵守規定，耐心等待。然後，我留意到怪事兒，原來教室裡空無一人。是否我記錯了上課時間？或是跑錯了教室？我核對課表，時間及地點均無誤，教室裡卻看不見一個學生。我從沒碰過這等怪事兒。難道學生罷課了嗎？顯然

沒有。我四處張望，一位同病相憐的老師走來向我說明原因。原來有一位偶像級的电影明星當天早晨蒞臨校園舉行公益活動，由於活動地點離教室很近，同學們決定放棄上課，而去一睹巨星風采，反正課可以天天上，而巨星卻不是天天可以看到。因此，那天上午全體同學都去看明星去了，留下老師獨自在教室裡，由粉筆及板擦陪著，咀嚼兩代之間價值觀的差異。我枯等了五分鐘，想好了報復計劃。第二天上課，一屋子的學生噤聲坐著，我沒事兒似地說：「昨天應該講的理論及題目都在書本裡，我不會再講，但考試會考，現在開始講下一章。」我說話算數。考完試後，我細心閱卷，同學們答得最好的卻是我沒教過的部分。因為他們都知道那一部分必考，故特別用心準備。由此可知，電影明星來學校次數越多，學生也可以學更多數學——但也更痛恨數學。

在我們的日常語彙中有一個字很可怕——恐怖主義。恐嚇脅迫，人人畏懼。暴力、勒索、不法及犯罪，舉世皆然，我們都對其心生畏懼。血腥的畫面及恐怖的陰影成爲恐懼的溫床——「釋放囚犯，否則炸毀飛機；速付贖款，否則我們要殺害人質」；我們之所以付款、釋放囚犯，因爲我們怕死、怕被批評、怕政治影響、怕被勒索。今天，我們都在抱怨恐怖主義橫行，卻又因害怕喪失生命財產而與其合作。因爲我們害怕，所以我們易被傷害，而壞人遂利用我們的弱點變本加利地爲所欲爲。

壞人一樣會害怕。恐懼在恐怖主義者的心中拓展版圖。恐怖份子一向以殘殺欲重新作人的同夥著名。因為他們害怕類似情形若不禁止，則其勢力將被削弱。因此，對想離開組織的成員，他們一律格殺勿論。當他們看見同夥對組織產生懷疑時，其內心必然感到無比的不安。他們會思考——如果有人離開我們了，那我們何以立足呢？如果成員走了，組織將會如何？應如何防止成員離開？這使他們害怕；遂以其人之道還制其人之身——恐怖。殺一儆百，自然無人再敢效尤，怕死的恐懼將使其就範，正如付贖款及釋放囚犯一樣。恐怖份子以恐怖結合，勒索者怕被勒索，用劍者常死於劍下。恐懼統治人心。傅若寶(Robert Frost)曾說：「受驚嚇的人最讓我害怕。」恐怖份子就是這種人，他們是受驚嚇的人卻以驚嚇使我們屈服。於是，恐怖份子總是心想事成，因為脆弱的人心投其所好。

我夢想有一天，一架民航客機上的機員及旅客不屈服於恐怖份子的恐嚇，也不接受任何援助，而情願為世界的和平犧牲自己的生命。這種英雄式的行為是前所未有的舉措，或終將使所有的劫機者絕跡，因其將發現除了製造一次又一次的屠殺悲劇之外，他們將毫無所獲。他們或許仍會挺而走險幾次，但很快就會放棄。的確，這或許是終結空中交通飽受勒索、劫機、綁架威脅的唯一方法。持此論調旨在闡明原係恐懼使我們有被操縱之虞。恐懼為那些想玩弄我們於股掌之上的人留地步。恐怖主義何以盛行？因為我們害怕。人們定期集會以分析

恐怖主義擴散之原因並研擬對策，但收效甚微。因終極療法乃針對人心，只有不懼怕才能使
人脫離恐懼所構築的陷阱。

我自知在做夢，但有人更甚於我，並已付諸實施。主耶穌任憑暴力在祂身上為所欲為，
而不動用十二團的天軍，其意即在告訴我們止暴之道。如果有人敢坦然面對死亡，誰還能撓
其志？或以威嚇逼其就範？置之死地而後生，信德終結恐懼。

怕天主

專家告訴我們，在整本聖經中只有兩處提到「宗教信仰」一詞（宗二十六5；雅一26—27）。「宗教信仰」在聖經中原文意指「敬畏天主」。不論在舊約及新約中，敬畏天主意謂光榮天主、崇敬天主，敬拜祂為至高獨一的真神。真正相信天主的人即「敬畏天主的人」，而天主也深愛、賜福給那些「敬畏祂的人」。即使在天國，依默十五4所載，也都是被揀選的敬畏天主的人；由此清楚可知，類此敬畏絕非諂媚奉承、屈意承歡，亦非盲目屈從，而是受造的人在創造的神超越一切的尊威前應有的態度。正如德一11—14所載：「敬畏上主是人的光榮、誇耀、喜悅和歡愉的冠冕。敬畏上主，悅樂心神，賜與喜樂、愉快和長壽。敬畏上主的人，終必得福；在他臨終之日，必蒙祝福。敬畏上主是智慧的開始。」

誠哉！在創造者的臨在中充滿敬畏及驚奇，這是人在世時宗教信仰體驗的本質與內涵。

然而，另一事實也值得我們關注，當人對天主心性敬畏時，亦恐有因誤解、誤用「敬畏」而生之後遺症會有複雜化或曲解天主美意之可能；連帶使有意義、有益的敬畏天主的理念，在實際生活中退化而成遲疑、懷疑，及恐慌，因而偏離原有美意；至此，原來的助力也淪為阻力了。

當宗教信仰中對神敬畏被善或惡意地用來驅使思想不設防的信友，盲目對神屈從時，危險就在其中了。掌權者常有濫權的慾望，而藉宗教信仰仰控制人們意識的權力遠較軍事及政治權力為大。故常見人假借神的名義說：「做這件事，否則神會處罰你。」衆生豈敢以神的代言人自居？然而在塵世中類此案例並不鮮見；基於對神的崇敬，也連帶尊敬各式各樣神的在世代表，使得虔敬的信友樂於接受其驅使，一旦不順從其意即心生罪惡感。人心就像是一畝纖細的田，善播者必亦輕巧。因此，操控人心實為惡中之極。

我曾在印度一座窮村住過。其時，有兩位和尚，自一座著名寺廟蒞村作年度化緣。村民都很善良，當然也願意儘量滿足他們的需求，畢竟他們在為神傳道；但村民的慷慨顯有其上限，因此兩位和尚的化緣所得不是很多。當我跟村民談的時候，大家只是默不作聲。兩位和尚留在村裡過了一夜，翌日稍晚離開。他倆走了之後，村民才告訴我他們所帶走的令我難以相信，為數是全村一月所得。村民既無儲蓄，也沒有現金，即使他們有心，一時也湊不出這

麼多錢。沒錯，鄰村有人放高利貸，但非到緊急關頭，如個人急需或家人需要，否則他們是不會成爲被壓榨的對象的。和尚每年這時都會爲此而來，在他們來說，這只是信徒供養師父的盲目屈從。藉不驚嚇、傷害任何人的敏感度，以及責任心和嚴謹，我們可以合理地採取立場，選擇方法。天主的愛將使我們得自由，但由於我們的恐懼及信德的缺乏，使我們不敢自由地與祂親近。於是，我們總是身不由己。我看不出這樣對自己有什麼好處，又能帶給天主多少榮耀？

印度思想家柯理凱(Kakasahab Kalelkar)曾以他慣有的深度及睿智說了一個他親身的經歷。他以前在馬哈拉施特拉(Maharashtra)邦工作時，有位室友名叫黎力(Ujele)，他家住浦那(Poona)市。黎力跟柯理凱一樣，都是婆羅門教的教徒，且同屬薩拉士瓦德教派(Saraswat)，但他在言談之間很快就會向人表明自己是無神論者，不論如何都不會相信神。不過，柯理凱也留意到這位以無神論者自居的工程師，仍然每天做早晚禱，從不間斷；早禱依婆羅門教的禮儀規程——蓋雅翠·門特拉(Gayatri Mantra)，晚禱則是山德雅(Sandhya)，這些禮儀規程即使連柯理凱都看得眼花撩亂。一天柯理凱忍不住好奇心，問他的室友：「你不是說你不信神嗎？但我看到你每天做早晚禱，從未間斷。我無意介入你的隱私，可是容我請問你爲什麼言行不一呢？」「喔，你問這件事啊！」這位無神論的婆羅門教教徒

工程師回答說：「這道理很簡單。我的確不相信有神，我根本不相信有所謂神這個東西。不過，：：：：：，萬一有神的話，我希望自己沒事兒。如果到了世界末日真有一神，我也需要與祂之間有連繫。因此，我才會像一個真的婆羅門教教徒一樣，每天早晚恭敬神。我這招還算高明吧！不是嗎？」

的確高明，依我看是高明過了頭。這位婆羅門教教徒為得到安全感而矯枉過正了，我絕不相信神會有感於類此崇拜，祂不會因為人由於恐懼而向祂屈膝就引以為樂。人若信神，應心懷虔敬，口中頌禱地向祂朝拜；人若不信，則應慎重存疑，繼續尋覓。嚴謹的無神論者勝於偽信者。聖保祿宗徒在羅馬書中載明，天主對有律法的民族以其律法審判（如猶太人），對沒有律法的民族即不用律法審判（如外邦人），此即清楚顯示，天主將依各人之所確信者作為審判之依據。終極而論，人的良知就是尺。天主看人心，不會被人的外表、行為所矇蔽。想想看，人們因恐懼而向天主匍伏祈禱怎會使天主高興呢？天主怎會如此呢？祂是賜自由的神，不是霸道的神。

當我初聞上述故事時，總是耀武揚威地引用來說明無神論者的軟弱及其追隨者的堪憐光景。工程師的自我矛盾令我幸災樂禍，也為他一再否認有神，骨子裡卻又相信有神而感可笑。換言之，我曾利用此一故事，將恐懼灌輸給半信半疑的人，以使其確實留在敬畏天主的

框框裡。我在玩弄人們的不安全感，藉以維持其信德。我這樣做或許沒錯，但豈不像那位工程師一樣虛偽而有罪嗎？因為我也在假借恐懼使人屈服，我忽略了真正的信息；如今我算是認清了。上述故事的核心不是教導我們如何迫使無神論者違其所信，向天主祈禱，而是教導我們如何釋放自己的心靈，使我們不致因為恐懼而自欺欺主。上述故事給我們的功課不是——「即使你不相信天主，你也可以向他祈禱」，而是——「如果你不相信天主，就暫勿向他祈禱」。馬丁路德曾說過，祈禱第一定律就是對天主誠實，不真實的感覺或自以為相信的人都不能取悅祂。榮耀天主唯虔敬是賴，而非諂媚。如果我們真信，讓我們賴此維生。無神論當然是一種極端，我只是以上述為例，用以表明我的觀點。然而，如果我們仔細檢視自己的靈命，我們或會發現自己也在有意無意之間，非出於真信地崇拜習俗、禮儀，或戒律；類此行爲非但不能爲我們帶來榮耀，且就長期來看，這樣做也有違信德的益處。我的出發點僅在假設萬一我們當中有人像那位面面俱到的婆羅門教教徒！

聖經中凡提及敬畏天主處皆有正面的涵意，我們可由該處經節的上下文得知，聖經裡要我們敬畏天主，意即要我們熱愛天主。希伯來詩歌的重要特色爲類比法，即在詩歌的上下句中，會以不同的字表達相同的意思；而其中又以同義字襯托出韻律感。如德二18—19：

凡敬畏上主的，決不肯棄祂的言語；

凡愛慕祂的，必遵循祂的道路。

凡敬畏上主的，決尋求祂的歡心；

凡愛慕祂的，必飽嘗祂法律的奧義。

上述經節的精髓躍然紙上，愛與敬畏交互出現，並互輔互成，以不同面向突顯人與至高無上的天主之間的關係。天主是我們的父，所以我們要同孩子一樣地愛祂；天主也是我們的主，故我們應以虔誠之心敬畏祂，並藉以幫助我們對祂親密而不失分寸。天主的可畏也突顯了祂愛的超越性，及祂願與我們親近。對天主懷有健康的、均衡的敬畏之心的確是智慧的開端。

十六張明信片

我願以幾個簡單的例子說明我的「看見」——在我們的信仰中似乎恐懼較被強調，而愛則較被忽略，使天主常成爲讓人畏懼的暴君，而非應被信任的朋友。這種觀念上的扭曲非常值得我們重視，因爲我們的生命內涵取決於我們對天主的概念，及「主——我」關係，而後者又衍生自前者；我們的言行及生命的走勢均由此定規。如「主——我關係」係奠基於愛與信任，則生命如花籃，生活滿喜悅，死亡得安息；然而，如果「主——我關係」是猜疑與恐懼，則我們將是心靈乾枯畏縮，卒成一溫床，任由不安全感所衍生的邪惡勢力滋生。

我曾與一位本堂神父同住一整年，他告訴我在我去之前，天主才在不久之前試探過他。他是一位做事非常有條不紊，信德堅強的神父，他總是全心全意地完成自己的任務。不過在去年，他跟我說，在基督君王節那天他沒有舉行遊行，因爲他懶得推動。往年他都定時舉行

遊行，雖然耗時費力。只要他任本堂神父，只要有舉行遊行的需要，他一定動員教友參加；準備服裝道具，並且彩排，同時還在活動結束後買糖果給孩子們吃（他甚至認為是糖果成就了遊行），而且汗流夾背地親自領導遊行。往年他總是盡心地去做，可是就是那一年他感覺沒勁，默不吭聲，既沒有準備糖果，也沒有安排遊行。沒有人有異議，事實上似乎根本沒有人留意到事情的反常，於是慶節就這樣無聲無息地過去了。可是，不久之後，堂區就遭遇了浩劫。教堂被竊賊闖入，聖體櫃被撬開，聖爵被偷，聖體被褻瀆。這引起教友們的恐慌，也帶給神父罪惡感，他公開宣稱：「天主懲罰我了，我今年擅自取消了遊行，因此天主讓我們堂區遭到前所未有的不幸，我們的聖堂被褻瀆了。這都是我的錯，我坦然接受這次的天譴，我要公開宣佈，從今以後我再也不會取消遊行了，求天主寬恕我。」

他比我老得多，也比我有智慧得多，但我仍願嘗試從另一角度看這件事情。我無法想像天主會如此對待祂的僕人；明明清楚他長期以來都盡忠職守，卻在他第一次跌倒時就大發雷霆並降禍於他，使他的教堂遭劫，以藉此羞辱他。人若對天主有這樣的印象是不公平的、殘忍的、也是懷有敵意的，而且是將人自己的恐懼、卑賤投射在一位擬人化的天主身上。我們只知道發生了兩件事——遊行被取消了、教堂遭劫了，但我們沒有權利將這兩件事情硬扯上關係，然後遽下結論說前者是因，後者是果。事情的真相只有天主知道，而祂的計劃是深不可

測的。極可能另有一個堂區也取消了遊行，但是卻未遭劫。天主豈會以如此傷感情及反信仰的方式懲罰一位謙卑的神父？我費盡唇舌安慰這位好神父，但卻無法改變他的推理，也不能使他釋懷。他堅信自己犯了罪，也因而遭致懲罰，他再不敢取消遊行了；至少孩子們有糖果可吃了。

在我以往好幾次的經歷中，不論是從書中所得或是實際生活體驗，常碰到一些狀況，乍看似值得感謝，但我卻以為其中暗藏著對天主及其公義的誤解。一位母親求天主將其孩子的病痛轉移到她身上，她願意代子受苦；同樣的情況也可能發生在朋友之間、君臣之間。有人生病了，另外一位愛他的人向天主祈禱，求天主讓前者痊癒，後者生病。在實際的例子中，類此祈禱會藉口耳相傳，使知道的人都因恐懼感而向天主屈膝乞求。下述即典型一例。我熟識一位非常優秀的朋友，他在自傳中言簡意賅、文情並茂地寫出他的經歷。我這位朋友名叫馬古如(Gurudayal Malliki)，他先幫泰戈爾工作，然後為聖雄甘地，並因此受其影響極深。印度與巴基斯坦分裂之後，馬古如在兩位偉人感召及引導之下，以其名為名組織了一個難民工作隊。馬古如總是那麼開心，他的白鬍子和他充滿智慧的話語，使他恍如先知及幽默家的綜合體。他年輕時有一段很深刻的經驗，他在向凱拉昔(Mukulbhai Kalathi)口述自傳時曾提起這一段往事：

那時候，巴基斯坦境內的吉達市(Jidda)正蔓延瘟疫，當時經歷那一場中世紀黑死病的人，有些現在還活著。不知名的疾病快速席捲了北部平原，死神無聲無息地挨村挨戶索命。誰也不知下一個生病、離世的會是誰。死神是不會厚此薄彼的。年輕的或年老的、男人或女人、強壯的或孱弱的，在疾病之前人人平等。在同一個屋簷之下，可能三死一生，也可能全死或全生。其時，家家恐慌，人人自危。一個健康的人會突然之間流酸汗，同時腋下會長出黑色肉瘤，病患在病發幾小時之後就會死，無藥可醫；只能靜靜地、認命地死去。村民們的問題不是如何救助生者，而是如何處理死者。在那種鬼哭神號的狀況下，馬古如依稀記得，他的一位姨媽也病發瀕死，家人都圍繞在她身邊；她的姊姊，即馬古如的母親，就在那時候做了一個短禱，家裡每個人都聽見了：「主啊！我妹妹有兩幼子，如果她死了，孩子將受失母之苦。我也有孩子，但他們都大了，不再需要我。求你拯救我的妹妹，讓我為她而死，我甘願如此。」於是奇蹟就這樣發生了。他的姨媽後來証實，當時症狀就消失了，而她姨媽不久就痊癒了；就在同時，馬古如的母親卻出現了症狀，不久就病發死了。她的祈禱被垂允，而她的犧牲也被接受了。母親無私地獻出自己的生命給了馬古如極深的影響，使得他也立志奉獻此生，為人服務。爲了能更自由有效地服務人群，他終生未娶。終其一生都在過慷慨及奉獻的生活，而他對母親的懷念正是他走上成聖之路的動力。

上述，即人成聖的基石，非經深切體認，不能予以終極之尊崇，其中蘊涵深固的信德、無私的愛德、超然的犧牲及人類代代相傳的高貴情操。然而，除此之外，必須還要相信有神，相信有神並非源自人的高貴感情，反而是人的高貴感情是來自於有神的概念。或有人以為天主有如一無所感之暴君，整天就是在尋人以作犧牲，只有人交出性命即可，不論他是誰。正如集中營裡的納粹黨人，他們每次集體殺人時只講求所殺的人數，如有人願意為別人而死他們也接受。要是天主真的聽到那位勇敢母親的動人禱告，何不兩位姊妹一起拯救，以獎賞其慷慨之心，並使其全家人在主祝福的大能下重新團聚？天主的判斷，當然只有祂自己清楚，短痛或蘊涵著長遠的祝福；這不是短視的人所能參悟的。不過有一點是我們有能力理解的，即人對天主的態度。從上述事件中，人或許會對天主教心生一直接印象，就是天主似乎不顧人的死活，只顧祂自己的意願。正如一句反僧侶的印度諺語「那句有關於婚費的諺語是這麼說的：「新娘死，新郎亡，主婚僧侶收費忙。」對天主的行爲，我當然無權置喙，我只是對故事裡相關人物的超凡情感打心眼兒裡佩服，而且我也以熟識馬古如爲榮，也願意爲他所承襲的高貴情操作証。不過，我同時也直接了當地反對將天主視爲報復機器，縱然此一概念十分普遍，但其影響卻極危險。

我身邊留著一張明信片，這是別人寄給我的連鎖明信片之一。常有具宗教信仰的人喜歡

定時寫連鎖信的遊戲。這一張明信片上寫了一句話：「你要寫十六張像這樣的明信片，並在其上註明『歡喜佛』的字樣。如果你不這麼做，將遭浩劫。已經有人因打斷此一聖鏈而命喪九泉。榮耀歸歡喜佛！」歡喜佛為印度人信奉的神祇之一，其信徒並不都明白歡喜佛是什麼樣的神；卻喜歡以大災難威脅中斷此連鎖信的人。如果收信人都缺乏勇氣讓連鎖信到此為止，則類此明信片很快就會以十六比一的倍數增加，並堆滿全國各郵局。我收到這樣的明信片一概不予理會，到現在還不是活得好好的。然而，每次收到這樣的信都使我厭煩。是誰寄來的？如果他們信任我會照辦，又何必威脅我？如果他們知道我不會照辦，他們又如何能強迫我就範？他們以為一張明信片能帶給別人多大的恐懼？他們難道不知一堆卑鄙、匿名、心不甘情不願的明信片能為神帶來什麼榮耀？他們也自知是受害者，因為有人知道他們的地址，而將燙手的山芋丟給他們，他們唯一能做的就是趕快找出另外十六位受害者，然後一肚子牢騷地再寄十六張明信片出去。就像人們分傳聖灰一樣，除非有人勇敢地將其扔進垃圾桶。具有野心的圖謀永遠不會得逞，類此連鎖信遲早總是會中斷的。

所有像這樣的案例顯示人對屬靈事物瞭解之有限，我們有限的智慧永遠無法瞭解無限的天主。因此，靈修方法遂隱含風險，因為我們的複雜性會導致靈修之路成為恐懼心理作祟的結果。由於冀求安全感，使我們的宗教信仰非出於最好的判斷，而有衍生危險後遺之虞。如

果一個神與其信徒間之關係形同交易，這樣的神充其量不過是異教徒的神，如太陽神或火神；信徒須每天盲目祭拜，為免其發怒。類此對神的概念既對天主不恭，也對己不敬。如果我們稱天主為父，讓我們至少像對自己親生父親一樣對祂，而不要當祂是一個毫無理性的暴君。令我不解的是，對天主有偏見的人卻依然能向祂祈禱，朝拜祂。我想恐懼是唯一的答案。因此，雖然信仰對他們而言並無實質的意義，但他們仍保有外在的宗教行為。魏爾仕(H.G. Wells)如此描述信仰虔誠的婦女——「為她，相信即畏懼」(語出《慧星的歲月》——In the Days of the Comet, 第七一二頁)。這是奴性的恐懼，這種恐懼將瓦解我們的信德，使信德退化為迷信，且奪去我們心靈的平安；這與聖經裡所描述對天主的敬畏是不同的，後者充滿了崇敬、尊重及愛，前者則會不知不覺地使我們漸漸不再向天主祈禱，不再朝拜天主，最後只有使靈程乾涸，信德崩解。對天主的概念是我們最珍貴的擁有，概念不清，靈命衰弱。以色列人對天主極為恐懼，因恐懼導致害怕接近祂。我們則生活在新約時代裡，天主與我們同在的時代，因此擁有特權及喜樂，憑藉日日感謝及單純謙卑的心，就可得到主親密而神聖的臨在，充滿我們的生命，且讓我們成為「得應許之子」，此乃我們之所當是。

安全的陷阱

前曾述及，不安全感扮演的角色就是削弱我們的立場，動搖我們的生命，此即本書主旨所在。閱讀本書或將得一印象，那就是不安全感須被除去，而且是除得越乾淨越好。人所受到的傷害多肇自不安全感，為這緣故，我們必須與安全感爭戰，打敗它，征服它，以達內在獲致安全感之境，進而得到均衡、健康及平安。上述印象是錯誤的，將其導正並建立正確觀念此正其時。欲根除不安全感是不可能的，即使可能，也沒必要。關鍵不是壓制不安全感，而是學習與其同居共處；不是趕走它，而是駕馭它，期能於我們心智的運作及日常生活中獲致最大利益。

事實上，安全感才是危險且具傷害性的。莎士比亞曾說過：「如眾週知，安全感是人生最主要的敵人。」安全感確是我們的敵人，因其誘使我們驕矜自滿，也是無勇、懶惰的溫

床。人若活在安全感中，常會覺得一切都很好，沒什麼可怕的，一切都很容易，什麼也不用擔心。這就是我們懶惰的心靈所朝思暮盼的——放心吧、慢慢來、不須再努力了、目標都已達成了。甚者，我們會鬆懈，取消工作計劃；我們將會覺得汗水已經流夠了，是享受成功的果實的時候了。鬥志於焉徹底瓦解。

我有長痛的經驗，知道安全感對我們的工作形成掣肘，但其他幫助我們看清人們處於順境的光景。當我受聘成爲大學教職時，其即成爲我職業生涯的學術之家了；在學校裡，績效帶來機會，但不能令校長滿意的教師也會輕易地被取消機會。開始是學生的抱怨，然後是一連串的查詢、警告、監視；若抱怨再起，則三個月後停職的通知書就到了，不久學校就多一個空缺。每一個人都知道這些，所以大家都全力以赴，上課認真準備，工作兢兢業業，不遲到不早退，保持令人滿意的高度工作效率。一位好老師須具備下列特質——能帶動學術氣氛、正當的認知、學生的支持、敢於向問題挑戰、具使命感、有恩賜、富溝通技巧；此外尚需持續地努力，這是不可或缺的動力，亦爲工作表現決定工作機會的依據。時至今日，上述動力已不復存在，教職之終生制絕對已成工作機會的全然保證，不論一位教授表現有多差，學生有多抱怨，校長也莫奈其何。有很多的法令規章、工會、杯葛及壓力可以保障教師的權益。正因如此，教學品質才會惡質化。安全感衍生漠不關心、忽視、停滯；使教學品質每下

愈況，當然肯定另有原因，但安全感顯為關鍵因素。

上述典型一例可幫助我們準確拿捏安全感與不安全感的平衡點，使其與我們的發展及工作有最好的配合。全然的安全感凍結我們前進的動力，全然的不安全感可能也產生類似的壓力，致心靈停止工作，至此，人格的發展也成泡影了。社會學與經濟學對於競爭及保護主義的優缺點各有所執，同時心理學又另有所見，期使個人與團體能在既存的環境中能有最好的發展條件。隨不安全感去吧，且讓我們增進心靈的強度。與不安全感抗爭，不再以束手無策的恐慌回應失業的危機，而以最佳特質及最大韌性的合宜展現面對之。危機是一種挑戰，挑戰則可以祛除內在的惰性，並可在困難面前激發出我們的潛能。不妨感覺一下自己的不安全感，不是爲了使自己絕望及逃避，而是爲了使自己清醒，提昇自己的強度，以迎接挑戰，奪取勝利。不錯，我知道我的學生對數學沒興趣，然而沒完沒了的課業卻又期待每一位學生成爲愛因斯坦的翻版，但事實上他們卻不是。學生們所關心的只是千方百計地通過考試，而校長們注重的只是教室裡的操練，走廊的安靜，及考試的分數。他們總以爲知道怎麼做，以爲瞭解學校裡的同仁；他們知道如何做表面文章，如何掌控學生並爲了學生的益處而驅策他們：誰不樂於利用機會利用職權秀一下自己的能耐。反正閒著也是閒著！

揮之不去的不安全感如今反而成爲我們的盟友，激發我們向上的誘因，催迫我們付諸行

動的動力。我們藉此學習評估其正面的效應，甚至享受冒險的恐怖，及危險的滋味。成長總是蘊涵風險，不安全感的風險則可以活化我們的生機。知道結局的遊戲還有什麼樂趣？我們必須向朝朝有不同的生命變化開放自己，以享受生命的遊戲。馴服不安全感的最佳方法就是滿心歡喜地接受它，那是生命的滋味。

韋艾能(Alan Watts)對此描述猶為深刻，他曾寫道：「不安全感乃想獲得安全的結果。」上述之矛盾性可由下述確認——「如你嘗試停留水面，結果卻是下沈；然而，如你嘗試將浮標沈入水中，其卻上浮。摒住呼吸，氣自散失。」此立刻讓我們想起一句古老而漸為人所遺忘的話：「凡愛惜生命者必喪失生命。」人騎馬時若想緊拉韁繩，則會使自己緊張，馬兒鼓噪不安。人越想控制牠們，自己卻變得越僵硬，感覺也越害怕，害怕馬兒失控，害怕自己跌下來；結果人的害怕連帶影響了馬兒，反使情況更為危險。如果我們信任馬兒，讓牠們運用自己的智慧，也讓牠們展現牠的忠貞，牠們絕不會失控，也不會摔我們下馬；而且終將載我們平安地抵達目的地。如果我們想要確定帳目有沒有問題，勢必要再找一個人檢查前人的工作。不過，如果我不信任前者，又如何能信任後者？事實上，當我找第二個人檢查第一個人的工作時，我的恐懼就已經顯明了；而再找第三者檢查第二個人的工作也是合情合理的事了。長此以往，疑心漸增，人也每下愈況，以致於沒有任何事能讓我信得過了。全然安全

感是不可能的。其實，錢的事情還算比較單純，有很多敏感且重要的事情是無法檢查的，例如人及其原則、信仰、動作及行為模式等。人是會被安全感矇蔽的。人越想肯定，常越不能感覺，以致於尋找保證卻曝露自己的軟弱。追求安全感卻無異昭告自己感覺不安全，而且越是逃避不安全感，不安全感越是氣焰高漲。人不論付出多大的努力，也不會得到全然的安全感，不全然安全即不安全。因此，再努力也不能如願，只是徒然助長不安全感而已。

對我而言，我們生命中信德的深層意義及價值即在於此。信德即在真理應許下，生活於疑慮世界之力量的操練。信德不能祛除我們的人性，不能拓展我們有限的視覺，不能使我們的心恒常不變；但其確能帶給我們行走鬆軟土地的力量，幫助我們在一片混沌中看清目標，在風浪中使我們仍能航行向前，在絕望中仍懷抱希望，處冷漠而仍能愛，被誤解而仍面帶笑容。我們或將常活在自我的有限、沒有安全感的世界中。但我們已瞥見真理，且甚至為清晰、堅實及永恒。憑藉這一線亮光，我們得在週遭的黑暗中堅定我們腳步之所向。信德不是保單，而是勇者之旅；不是鎮靜劑，而是自我的挑戰；不是玫瑰花床，而是戰鬥前哨。信德不會為我們揭開神秘的面紗，但會教導我們在驚奇及希望中透視奧秘。對信德的真正理解可以幫助我們準備好自己的心靈，在天主的愛中安然度過屬世的冒險生活。

我認識一位神父，他每天辦告解，從不間斷。依照他自己的解釋，他這樣做不是由於有

所必要或顧忌，而是恐怕死前沒有機會作和好聖事。他希望死時靈魂是全然清潔的。立意不錯，麻煩不少。不但每天都得省察出一些罪來，而且還不能因為每天告解而稍有損於對和好聖事的感念。在他的堅持中，我看到隱藏其後的誤解。他需要把握，不願冒險，他在任何情況下，強迫中獎，進入天國；他這樣做無異強迫天主，無視於天主的慈愛。此不啻帶著各式已經簽署的證明文件來到天國的大門口，強行要求進入天國一樣。這麼做就好比向天主表示，我或許有罪，但我有天國入場券，快打開大門告訴我，我的位置在那裡，我有權擁有這一切。

上述或許稍嫌誇大其詞，但我個人以為這正是靈性完美論者所遵循的路。這條路既偏差在先，結局自必誤謬。告解不是爲了藉除罪的禮儀以得安全感；相反的，我們辦告解是表示我們有被寬恕的需要，此一需要將伴隨我們一生，而我們也藉此將我們的未來滿懷信心地交託在天主的手中。救贖之道不是證明我們的純潔，而是認知自己的不配；或更確切地說，我們的安全非得自安全感的追求，而是接受不安全感。信德的核心即在於此。

恣意逸樂

學習與不安全感相處意謂接受不安全感將終生與我們相伴之事實，潛心觀察其作爲；一旦對其洞悉，吾人即可消除其不良之影響。申論如下。

不安全感會驅使我們嘗試恣意逸樂，而此一趨向終將使我們作繭自縛，適得其反。其間，若我們不能一償所願，即感沮喪；反之又感厭膩。例如我胃口奇佳卻暴食暴飲，結果腹脹難耐，終於導致厭食反胃。反之，若食物不夠，又受飢餓威脅。若追求各種享樂，可能全無所獲。我們總是想要得到最大的享受，擁有最美好的時光，盡情沈醉於每一種娛樂。不入流的表演節目不能滿足我們；我們以爲凡屬於我們的都應該是最好的。凡我們想要的都應立即得到，否則就有被騙的感覺。當明白追求逸樂已成需索無度的慾望時，即須將其控制在有限範圍之內；當務之急是找出慾望何生。

慾望來自不安全感。我們深知人難得逸樂，且逸樂機會難求，因此遂有「今朝有酒今朝醉」之必然。如果我們知道（不僅顯意識知道，而且潛意識也知道；後者尤其重要，因為恐懼係以潛意識為工場）好時光終必再來，歡樂不會絕跡，則我們將會放鬆心情，把握眼前的歡樂時光，而不致縱情享受，好像不復再有明天。如果我們內心安然無懼，妥善安排我們的生活，適時適度享受休閒，則休閒與歡樂必如細水長流，源源不斷。事實不然，我們常有不安全感，因此每遇享樂必緊緊抓住，好像美景不再，享受的機會稍縱即逝。如此縱情逸樂，內心自是難有平安。

很不幸地，我們自遙遠的祖先處遺傳了上述的缺陷。老祖先們常生活在不確定的情況中，因為他們往往吃了這頓，不知下一頓在那裡。在此種情況下，我們不難理解他們有食物吃的時候一定拚命地吃，唯恐下一頓沒東西可吃。對他們而言，吃乃攸關存亡之大事；而享樂亦然，因為生命本身也充滿了不確定性，而人生道路又多坎坷。為這緣故，老祖先總是能吃就拚命吃，能享樂就縱情享樂；且把未來拋到九霄雲外。真箇是今朝有酒今朝醉，那管明天在何方。

吃帶給我們安全感，食物就是我們安全的保證，尤其當我們肯定下一次用餐時又會有滿桌熱騰騰的美食等著我們時。然而，祖傳的缺陷已根深蒂固於我們內心深處，其將驅使我們

超量飲食，好像再沒有下一頓可以吃了。就外表而言，我們斯文地用湯匙、刀又自精美的磁質餐具中取用食物，但內在的我們卻是狼吞虎嚥如森林中的野蠻人，以防未來時日的匱乏。這真是一個對食物貪得無厭的社會。記得當年在馬德拉斯大學(Madras University)攻讀數學學位時，學校裡擱著一個大鐵籠，籠裡關著一條大蟒蛇，那是一位怪怪的英語教授養的寵物。因為那條蛇不會傷人，我遂鼓起「愚勇」，把蛇繞在脖子上照了一張相。蛇纏在我的脖子上，像極了卡車車胎，重得像袋石頭，而又硬得像鐵塊。籠子上貼著一張吸引學生的海報，上面寫著「帶隻袋鼠來」，意思是那條蛇可一口氣吃下一隻袋鼠。那條巨蟒的餵食狀況不是很正常。有一天，幾位學生真帶來幾隻大型動物餵巨蟒，不一會兒就被牠吃個精光，那一頓吃完，幾天都可以不吃東西了。這是因為那條巨蟒遵循叢林法則——「有吃拚命吃，沒吃只得等」。那條巨蟒與我們的差別在於牠吃過一次大餐之後，即使餵食牠也不吃了。這是為什麼瞭解動物習性的動物管理員有時會對我們說：「牠不想吃，別餵食了。」蛇吃飽就開始禁食，我們則剛好相反。即使我們已經吃得過量了，看到餐桌上的美食當前，仍會忍不住食指大動。我們順服時鐘，而非腸胃，到了用餐時間就得吃。老祖先是有食物吃的時候就拚命吃，現代人則是每天定時吃，還要拚命吃；我們的身體遂每下愈沉了。

吃只是一個例子，我們所有的活動都是循此模式，恣意享樂，即使對屬精神層面的友

誼、愛等，也有相同的趨勢。與朋友的聚會必須很成功；參加每一個舞會一定要玩得盡興；每一次的談話都要有趣投機，否則參與者立刻就會害怕是不是什麼地方不對勁了。正是因為大家都有上述之不安全感，才會互相影響，期使每次聚會都令人懷念，且在聚會結束時還再三肯定：「棒極了，不是嗎？」如果兩個朋友都確定彼此之間的愛，他們就不致每次聚會都要努力追求情緒的高峰，他們會更珍惜無聲勝有聲，默然相伴；暫時的誤會無損於長久的情誼，卻更有益於彼此之間親密關係的增長。不安全感總是促使我們緊緊抓住到手的東西，唯恐其得而復失。如我們想要駕馭伴我們一生的不安全感，其關鍵端在於保護自己不受恐懼驅使，致唯恐失去地掌握人與物，並盡情逸樂。欲除上述驅使，先須去除不安全感刺。

「我愛你，故我讓你擁有自由。」愛的矛盾莫此為甚。首先，沒你我活不下去，所以因為我愛你，我要抓住你、擁有你，以確定你永遠不會離開我，永遠留在我身邊。然而當我這樣做時，我明白我是在傷害我們之間的愛，而嚐試擁有你正不啻失去你的最佳方案。於是，我寧可冒險相信愛是最高信任及超然的犧牲，給你完全的自由以決定是走或留，和盤托出或保持緘默，端詳我或忘掉我。以上看似為極度不安全之作爲，不過，瞭解不安全感，接受它，害怕它，同時也享有它；這是一種試煉，且甚爲值得，因其最終將使既美且強的愛恣意

奔流。我不能沒有你，所以我讓你成爲你，此舉即意謂我盼望你自由，但也是一種冒險，因爲自由會使你發現自我，進而發現我對你的愛；你將出於自由意志地、真正歡愉地愛我。給人自由是得到真愛的唯一正道，雖其看似矛盾。

與上述相同，同樣是由不安全感轉變成強迫性逸樂及擁有的實例即自我保護的慾望。藉由說服自己一切都好——自己所屬的團體是最好的，自己的理念是最好的，自己的習性是最好的。企圖以「最好的」作自我掩飾。正如韋艾能所言：「我們尋找安全感，好像建一座碉堡，然後把自己藏在裡面。我們需要成爲『特別的』、『與衆不同的人』以保護自己；我們尋找最安全的教堂，最好的國家，最高級的事物，最佳拍檔，及最好的人。自我防衛造成人們分黨結社，此又使我們因更沒有安全感而更趨於自我防衛。當然，上述作爲皆出於我們確信爲所當爲，且能使自己活在最好的條件下。」得到「最好的」的企圖即確定安全之部分趨向。我們想要確定我們的所作所爲都是最好的，致我們毋須擔心與別人比較或被別人批評。於是我們可以在無可爭議抉擇中享受孤傲的安全。

然而，最好的選擇仍帶給我們痛苦，在衆多書籍中選一本最適合自己的書，與在唱片堆中挑一張自己最喜歡的唱片同樣困難。我們尋找「最好的」，非出於自己之所需，而是恣意享樂的冰山一角，期以肇建無懈可擊之堅固城堡。我們實則因增加安全感而使自己更缺乏安

全感而猶不自知；棲息在「最好的」城堡內，我們終生都將備受「次好的」挑戰。手上拿著「最好的」書，心裡卻惦念著另一本可能更好的書。買了布拉姆斯的作品，又覺得布魯克納的音樂更適合自己的心情。如此這般，沒完沒了。獲得平安的最好方法即合理地選擇自己當下所需要的，同時保持心靈的開放，使任何職位、理念及作者在自己心中都同樣地可被接受，接受而有時限，我可不要整天都在聽莫扎特的音樂。

拐 杖

不安全感驅使我們在別人身上尋找避難所，如人群、團體或單位。孤單一人不能生存，故我們都會從別人身上尋找支持；誰能有原創的思想、自由的本質及獨立的行為？很少人有這種能耐，甘冒這麼大的風險。絕大部分的人都是自出生即遵循社會既有的模式生活，藉與衆生相同的思想行為以獲得安全感，而且終生奉行不渝，尤其在幼年及老年時上述現象更是明顯；至於在介於其間的人生旅程中，我們則穿梭在獨立自主及依從他人的起起伏伏中，順人格之勢而為，而人格就是環境及自我省思交互影響下的產物。

孩子最先多從其母親處得到依賴，此即本書論述之源。當孩子漸漸長大而有想、講、行為的能力時，開始認識自己的家人，並迅速從中學習為人處世之道——審視世事、好惡人事及主見之形成均如是肇建。我們人生的路就從家庭開始走起，世人皆然。孩子最早即自家庭中

得到人生座標，是非好惡之心也於焉成形，而人生旅途中的指路標也藉以展現。

我有一次到一位朋友家拜訪，我注意到屋子的一角放著一台電視機，一個小男孩正看得入神，電視裡正播放著反對黨的競選廣告。只見一位演講者及其支持群眾出現在螢光幕上。孩子問他父親：「這些人是好人嗎？」他的父親回答說：「不，他們是壞人，但他們會贏得選舉。」好一堂政治課。沒有爭論，也沒有討論。孩子知道該黨的名字，也知道他們是壞人。他更知道不好的政黨將會贏得選舉。這麼小小年紀就成了政治悲觀論者，他不願意與父親爭論，也不想問任何原因及他父親做這樣判斷的理由。他只知道那些人是壞人，然而他卻贏得勝利。他知道，爸爸永遠是對的，這是他們家的鐵律，也是他的觀點。家人的觀點自動成爲他的觀點，因爲他屬於這個家庭。家是他的避風港，他得到家人的照顧，於是接受家人的「家庭語言」自是不在話下了。

然而，異議以後會出現。孩子長大之後，會發現自己不能同意父親的看法。他會追求自由，追求不是別人賞的自由；他會使用別人不能接受的語言；他會邀請不受歡迎的朋友。他甚至不再同意父親的看法，他或認爲父親是個過時資本主義者，不瞭解新的社會正義及世人公認之必要平等。緊張的氣氛漸在家中滋生；孩子越大越沈默，父母與子女間幾無溝通可言。類此情況帶來重要的變化。漸漸長大的孩子不再覺得家裡有安全感，不再信任父母，感

覺父母不瞭解自己；他在家裡開始害怕未來。不過，他極需安全感。於是他到別的團體中去尋找安全感——如他的同輩朋友中。與朋友一起，大家穿著相似，談吐相仿，孩子在其中找到了新的安全感，這安全感為他是不可或缺的。其時，父母空自悲嘆，卻猶不明白其愛子驟變的理由。他們告訴孩子，也向別人訴苦，說他孩子在其同儕中所得到的安全感是表面的、膚淺的、朝生暮死的、叛逆的；他們還說孩子跟在自己父母身邊才是最安全的，因為他們愛自己的孩子，他們為孩子付出太多，而且會付出更多；跟那些孩子混在一起，只要一犯錯就會被拋棄。因此，跟那些孩子混在一起是愚蠢的。現在不明白，以後就會後悔。到那時，孩子仍然會回到自己父母身邊，因為只有父母才最愛自己的孩子，才會為他準備最好的。父母唯一擔心的是孩子回頭為時已晚，不可彌補的遺憾已經造成了。

為人父母的很難理解為什麼孩子跟玩伴們在一起會比跟自己在一起更感到安全，如此豈不荒謬？然而，事實上就是這樣。若從孩子們的心理切入就不難理解了。孩子想得到安全感，而他在群體中找到了那份安全感，經由認同他的團體，一起追求流行，使用共同語言及術語。團體給予他安全感，或許有些虛偽，但卻很實際，可以讓人感受得到，經驗得到。他不再孤獨了，他總是跟著團體跑來跑去，或在街頭巷尾，或校園一角；或玩遊戲，或開舞會，或只是吃吃喝喝沒事可做。他總是被同類型的孩子包圍著，大家都在追逐一股支持力

量，大家都渴望藉由相互的制約，使自己軟弱變剛強。他們每一個人都在互相追逐，因為他們都很軟弱，唯有聚在一起才能使他們忘卻自己的軟弱。即使回到家裡他們也是電話不離手，以等待彼此需要的訊息。由此可知爲什麼會有成千上萬的年輕人聚在一起，隨著音樂的節拍蹦蹦跳跳、喊喊叫叫、搖頭晃腦、動手動腳。不論這些年輕的「迷哥迷姊」們聚在一起做什麼，他們其實在追求一份歸屬感、安全感、及團體成員帶給自己的一股力量；使其感受到我們不是孤單的，我們再也不會孤單了。

當然，年輕人遲早會明白團體不能全然提供自己所需的安全感，他們不能永遠奇裝異服地東晃西晃，他們總要安定下來。於是他們找工作以求經濟上的安全感，他們結婚以求感情上的安全感。他們所得到的是另一種安全感，非由身邊看得見的同類夥伴，而是全世界看不見的、無數的、跟他們一樣的結婚成家、有正當職業的人。此時，他們已成爲人類傳統的一部分了，人類的歷史傳統會保護他們，族群會看顧他們。

固定的工作是穩定的象徵及實際，人皆所欲；因其帶給我們社會地位、使自己受尊敬、名片上有頭銜、銀行裡有存款。上述乃現代人所必需，因其勾勒出我們的社交輪廓，也保障了我們的利益。在印度，人們喜歡在銀行做事（我不能理解爲什麼有人會喜歡在銀行工作）；即使有人根本不在銀行工作，也喜歡說自己是在銀行工作。因爲在銀行工作是安定、固定的

終極象徵——巍峨的辦公大樓、安全的金庫、多不勝數的辦公室等。在銀行工作不啻與錢爲伍，可藉以研析人類這種動物經濟行爲的奧秘——存款、保証、借款及諮商。企業會倒閉，公司會關門，只有銀行一枝獨秀，銀行工作就是金飯碗，令人滿意又可傲人，實爲生活安全感之所繫，銀行的退休金也令人稱羨。其實只要有固定工作都或多或少跟上述一樣。因此，只要找到固定工作就可以放鬆心情了——有事可做、有地方可去、有錢可賺，而且有地位可供誇耀。難怪再離經叛道的年輕人最後還是得填寫申請表找工作。人畢竟還是要務實才行。

謀職係爲務實，結婚亦然，爲了愛、爲了生兒育女、爲了建立一個安全的家，爲了在生活中有人爲伴，相互扶持；再者，就我的例子而言，家使我們開始擁有信仰生活，接受聖召，並有完全歸主、服務世人的愛心。此豈非人們超脫於物慾、俗慮之不可言喻的、必需的安全感嗎？畢竟，在修院中的生活是世界上最安全的生活，而且擁有來生的應許。同理，修院的團體生活在保護個人，並爲其提供平安活於天主和「同道」的道路上及操練中。我理解信仰生活是一種挑戰及冒險，但我不會忘記其亦爲我的支持及屏障。

宗教信仰本身，信仰及其操練，並不全然缺乏提供安全感之內涵，因其爲信友生活在屬世之諸多不確定中的訴求。藉著真愛及無私的獻身，信友也有正當但拙劣的欲望，以確定天主對其今生及來生的認同，明乎此當對信友有益。宗教團體提供安全感，此不啻爲人類公益

貢獻之一部。不過，其中不乏雙重危險；就內涵言，宗教團體之成員係藉由其搖搖欲墜的信德尋求超越一切的保証；再就其威權而言，其或會藉安全感之需求以確保成員之忠誠。我知道在印度有些法師任憑己意，依信徒之奉獻狀況而予其不同之救贖應許，我也知道有很多嚴謹的、優秀的知識份子花錢供養且崇拜這些法師以確保救贖。類此信徒之舉措實為滿足兩種需求：其一為法師需要弟子，其二是弟子需要法師，然而上述兩種需求的匹配常引發不愉快之後遺症。只要弟子人數持續增加，法師的地位即為穩固；只要弟子能得到法師的祝福，其信仰亦為穩固。因此，終極而論，不過是法師與弟子俱在尋找安全感，而非歸功於誰。真正的宗教信仰不會過分強調安全感以作為吸引信眾之動機。

前已述及人對安全感之追求在生命之兩端，在初生及老年時益發突顯。因為人在兒時及老年時感覺最不快樂。年老時身體大不如前，依賴別人，對前塵往事難以釋懷，對未來又感畏懼。這就是為什麼老年人的見証內容多離不開教會、傳統、保守的理念及四平八穩的操練。因為人老了，也沒有太多時間冒險了。我認識一位老者，他年輕的時候是積極的無神論者，老年則專注於信仰及祈禱生活；他曾對我說：「學生在考前已不能再與老師爭論了。」

在我住的地方附近有座花園，有一群住在附近的老年人每天傍晚都來花園聚會，我經常從他們旁邊走過，也向他們打招呼。有一次，他們為我吟唱了幾首自己創作的詩。謹錄一首

如次：

當我年少，母親是我依靠，
結婚以後，賢妻把我照料；
如今年老，拐杖向我報到，
人生旅程，我從來不寂聊。

拐杖的確是我們的好朋友，當我們強壯時，可以將它放在一邊，需要它時又可以用它在身邊。不過，拐杖是陪我們走路的不是陪我們跑步的。

小小恐懼

我忘了鎖腳踏車。我把它停在街上我過夜的那家門口，將它靠在近門口的牆邊上，它沒上鎖且誰都可以看見。我記得是怎麼回事兒：我下車時看到那家的一個小女孩正在街上玩，也可能她先看到我。她一看到我，就停止遊戲張開雙臂向我跑來。我很快把車靠牆，轉向她，抱她入懷，感到她撞向我，再把她舉得高高的，然後抱著她得勝歸來似地走進屋子，她的小手抱住我的脖子。這樣可愛的歡迎式絕對勝過一切，當然也勝過晚上鎖腳踏車。很不幸地，腳踏車的偷車賊很普遍，因為大家都需要它。只要車主稍一疏忽，賊兒騎了車就跑，車子反而成爲其逃逸的工具。我那輛車狀況挺不錯，車上甚至還有發電機，可供夜間照明之需；當然，像這麼酷的腳踏車極可能吸引了偷車賊的眼光。想到這些，使我當晚難以成眠。主人安排我睡在陽台上。時值炎夏，屋內酷熱難耐。當我現在理解當晚我所遭遇的麻煩時，

我很感謝主人的安排。如果我想下去鎖車，勢必要經過主人的臥房，而把他們吵醒，再麻煩他們幫我開門，讓我出去，然後等我進來回房睡覺。這種事我發誓不會做。我的主人非常親切，而在印度個人隱私是不被重視的；因此，主人想必不會介意被我打攪，也會毫不猶豫地幫助我。但是，我何忍在深夜吵醒他們，我寧可腳踏車不要也不願做這種事。然而，問題仍然沒解決，我還是睡不著。我在薄薄的床墊上輾轉難眠，我的心仍掛慮街上我那輛車。車子還在嗎？

愁苦之餘，我開始祈禱，天主當然清楚我的需要，祂知道我需要睡覺，我翌日就是要靠那輛車上學。天主是信實而全能的，祂當然可以看顧我的車，使它不起眼，我只需要主幫我保管一夜。我的要求僅此而已。天主顯然會感念我如此相信祂，也感念我對主人的體諒。天主必定說話算數，第二天早晨醒來我會歡悅地看見祂信實的做工，我的車仍在原處，當然我也不會再忘記晚上鎖車了。現在我該可以安心入睡了。我怕車遺失的恐懼應該已經煙消雲散了。

不過，我還是了無睡意。我在想可能我只是利用祈禱逃避問題。我睡不著，光禿禿的陽台上也不會有安眠藥，所以我才會祈禱。我只是依靠天主緩和我的恐懼。現在我開始感覺這樣的逃避是不值得的。既然我可以笨到將腳踏車半夜丟在大街上不鎖，我又何能讓天主收拾

我善忘、沒有安全感的爛攤子？就讓我吃一次苦，學一次乖吧！我細細思量，發現自己其實並不相信天主可以差派天使幫我照顧車並將可能的車賊帶開。我不能確定翌日早晨能否見到我的車子，但是現在就在我想睡覺的時候，祈禱提供了即時對問題的掩飾及我亟需之心理保證，使我內心得到撫慰而有益於入睡。類此想東想西比腳踏車更困擾我。我利用祈禱以忘記焦慮，並藉此避免直接面對問題。由於我依然沒有勇氣叫醒主人，故我繞道而行，求天主以其大能幫我把問題解決。這是不公平的。天主當然會幫助我，但祂希望天助自助，凡我該做的，盡由我做。讓我三思之後再評估一下全盤狀況。

當前有兩條路可以走。其一，我不要去擾主人清夢，就讓自己睜眼到天明，而且還要冒掉車的險；不然我就必須叫醒主人，將車鎖好，再好好睡個覺。在我想清楚之後，正確的抉擇也很清楚了。其實阻止我起床把問題解決的是我的害羞及愚昧的矜持，致我以為會給主人帶來麻煩，而事實上則非如此。如果翌日他們知道就在我住在他們家的時候，我的車被偷了，反而會使他們更難受。我今晚告訴他們我車沒鎖固然難以啓齒；但是，第二天如果他們知道因為我不好意思開口，使我的車被偷，將會使我感覺更糟。一切都很清楚了，全看我如何處理——於是我敲了主人的房門，出去把車鎖好。好在我的車還停在原處。只幾分鐘就把問題解決了，大家各自回房睡覺。忘掉一切，一覺到天明。腳踏車也在街上睡了一個好覺，因

車上那把鎖很好。

當晚，我學到一些功課。我睡不著是因為我害怕。當恐懼之石掉進我們的心湖時，將破壞我們心理的平衡，並遮住亮光。恐懼擊潰平安，擾亂我們心靈的和諧，使我們睡意全消。恐懼破壞自然的節奏，影響身心健康。恐懼生於心靈，但其影響力則及於神經及肌肉，連心跳及呼吸亦受波及。恐懼使飢餓的人沒有食慾，使疲憊的人沒有睡意。一顆恐懼的心不能藉助任何方法、任何運動、任何催眠曲及任何鎮靜的想法進入夢鄉。恐懼在人心上所造成之不良影響會在身體的不適上表現無遺。恐懼使我們心煩意亂，手足無措，無精打采。為身心健康計，恐懼必須自我們內心清除。我也學習到，我們常會掩飾自己的恐懼，以致於治標不治本；而使恐懼的根仍深植心中，繼續躲在檯面下對我們肆虐。我們尋找同伴，我們心神渙散，我們對一切現象做合理化解釋，我們祈禱。這樣做都是好的，但仍不如直接面對恐懼，解決它。壓抑恐懼卻不面對，猶如將垃圾掃在地毯下，外表看不到，其實它仍在，而且持續發揮影響力，三步五時就跑出來給我們找麻煩。幾番省思之後，我覺得很高興，能有一個原本難以成眠的夜晚。如果我憑著自己的意志力、或鎮靜劑強使自己入睡，而對問題視而不見，此不啻將恐懼暗存於潛意識的記憶中。再沒有任何東西比深藏在內心深處的恐懼對我們更具破壞力及殺傷力。

即使是微不足道的恐懼也不可低估，小恐懼的累積會造成畏縮及不穩定的精神狀態。大恐懼不是每天都有的，倒是小恐懼在日常生活中不可避免，且其將侵蝕我們抵抗及生長的能力；例如：害怕誤了火車、停車不妥、支票是否寫錯、水龍頭有沒有關好等。不論恐懼有沒有道理，有沒有副作用，其總會有一個負面的後遺，即腐蝕我們的心理防衛及心靈健康。恐懼來時，我們把它們掃到一旁，我們不把它們當回事兒，我們忽視它們，但它們將像癌細胞一樣，藉伴隨之秘密痛苦，吞噬我們的力量。每一個沒解決的恐懼都是生命的重擔，我們必須讓它們現身，認識它們，分析它們，直到我們脫離其掌握，並以認知及勇氣克服它們。自我分析(Self-analysis)將使我們瞭解，在我們心裡深藏不露的恐懼較我們能清點的恐懼為多。恐懼糾集在一起且有互相加成之效。當一較大恐懼出現時，眾多小恐懼會為它準備棲息之地，並伴隨其所生之痛苦，以擴大其效應。另一方面，如果我們學習揭開小恐懼的真面目，每天與其爭戰，我們將能消除其影響力，進而使自己更有智慧、更有力量，以處理更重要的恐懼。丟輛腳踏車不是生死大事，但這使我明白恐懼確是存在。藉此機會使恐懼浮出表面，也使自己看清它，進而面對面清除它殘留內心之所有負面影響，亦不失為提昇自己虔誠及勇氣之操練，進而強化自己的力量，裝備自己的靈魂，好為爭取永遠的平安而迎接猛烈的爭戰。在友善的星空下，一個人睡在陽台應是一個難忘的夜晚，也是一個傳授智慧的教室。

小小的省思確有助於我們理解並征服那最後的敵人——恐懼。

迷 失

我仔細端詳，以確定究竟是我的幻覺，還是真實的情況，我確定不是幻覺。他的褲管顫抖著，鬆鬆的褲腳邊過的褶紋清晰可見，波動的衣服像面在風中飄動的旗；只是這時候並沒有風。我有點兒納悶。他是一個經驗豐富的講員，他正站在麥克風前，他的雙腿好在被講台遮住了，他的講話一如平常，帶著命令的口氣，段落分明流暢，才情洋溢，看起來很輕鬆，台下偶有即席交流。台下沒有人知道他是如此地緊張。由於我坐在講台的後方，可以得到他發抖的雙腿。在熱烈地掌聲中，他的演說結束了。他走回座位，走在我的旁邊。我轉頭對他說：「剛才你的腿在發抖。」他回答說：「他們總是那樣，所以我向來沒有講台絕不演講。我也沒辦法。我也盡力使自己不發抖，也希望自己不發抖。如果不發抖，我的演講會輕鬆很多。」

講台恐懼症很多人都有。再好的講員上台的時候都會感覺到身體因焦慮而顫抖——當其站上講台、聚光燈火熱而刺眼地直照在臉上、台下一大群盯著看的眼睛，總是使人緊張；唯恐忘了說重點，上下不連貫，進退維谷，結束不了。更怕自己所講的內容不吸引人、上台台下沒有交集、聽眾心不在焉及交頭接耳，甚而中途離席。這些狀況都會發生，若因此而恐懼將凍結我們的思緒，進而使我們張口結舌。有些講員需要備妥講稿，或至少有演講大綱，即使到時候不看也要準備。他們就是需要把講稿放在前面，好讓自己安心，也等於給自己一個可以講完全程的保證。有了講稿總是可備不時之需，即使從頭到尾都不必看一眼也沒關係。演講稿對有些人而言，就像是偶像崇拜儀式中的偶像一樣，有了偶像，儀式才能進行。

我發現我自己在公開場合越放鬆，則表現越好。如果我太在乎會忘記某一重點，我肯定多半會忘記，而且自己會因此而受折磨，整天都在擔心別把自己想要講的內容忘記了。在台上腦子一片空白，忘記想講的內容，卻又不得不一直講話以使演講連續的感覺是很悲慘的。外表雖面帶微笑地語帶幽默，但內心卻暗自詛咒不爭氣的記憶力。本來一場完美的演講就這麼毀了，聽眾可以感覺到不太對勁，雖然他們不能確切看出到底那裡出了問題，但在演講持續進行時，他們的注意力也開始分散。問題是講員不一致了，他的心口不能如一了，他的話缺乏說服力，甚至會「吃螺絲」。當聽眾分心時，他們自然會不安於位，眼神也不再集中，

不可能發生的情況也都會出現，台上台下失去交集，演說遂變成對牛彈琴了。至此，越想挽回頹勢，可能會適得其反。

演說的準備工作必須充分，致每一重點及相關典故都必須小心記住，且須演練，以確保演說全程儘可能流暢。只要準備充分，講員即可放鬆，甚至坦然接受有出軌的可能性；如心愛的典故遺忘了。有一個有效卻困難的保持平衡的方法——全心準備，每一個重點都不要忽略，轉折處完全牢記；另一方面則不要被偶發的失誤影響。讓自己的眼神向聽眾傳達想與其溝通及親近的渴望，但也做好心理準備，如果效果不如預期也實在是無計可施了。全力以赴，同時內心坦然；興緻高昂，同時全然以平常心面對。若能按此要領，則效果立即可見。坦然接受失誤的可能性，則對失誤的恐懼自然消失，心思不再受捆綁，靈感自是流暢，該說的話也會適時出現；甚者，很多事先沒有準備要講的內容也會突然福至心靈，使演講變得生動活潑。如此看來似顯矛盾，但實際情形就是如此，我們全力準備演講內容，但在演講中如突有更好的理念，不妨臨時順勢更換演講內容。唯有全力準備妥當的演講才會有即興演出的可能。準備帶給我們信心，信心釋放心靈，自由的心靈則可有益於我們在適當的時機說適當的話。無懼是雄辯的基石。

當席賽洛(Cicero)在羅馬眾法官面前為米樂(Milo)的案子辯護時，他當時心裡很恐

懼，而軍人的介入更增加了他的不確定感；導致他慣有的辯才不見了。於是，羅馬帝國首屈一指的演說家卻表現失常。他打輸了官司，使得米樂被放逐到高盧(Gaul)地區的馬賽(Marseilles)。席賽洛抑制住因自己失敗帶來的悲傷，並重新擬訂演講稿，縱然他沒有機會再使用這份演講稿，但該稿卻被保留下來，並被認為有他的風格，且具不朽的價值。他將一份演講稿寄給在馬賽的米樂，讓米樂知道他如果再有機會，他將依新的演講稿辯論。米樂很有幽默感，他看完了席賽洛完美的演說稿之後，寫了一封信給在羅馬的席賽洛，信中寫道：「感謝天主，你當時沒有使用這份演講稿，否則我就吃不到這裡如此好吃的魚了。」馬賽的魚羹是美食佳餚。在第二篇演講稿中，席賽洛做了一件很聰明的事情，他列舉出令他害怕的原因，然後逐一克服以加強自己的力量。關鍵就在這裡。他深知法官的恐懼跟他一樣，因為政府及軍方都希望米樂被定罪。因此，他不止是為自己而辯，也是為法官而辯；他告訴自己要有勇氣，亦即間接而技巧地告訴法官不要畏懼。這樣看起來似乎第二篇演講稿確實不錯，也很有說服力，然而卻已經派不上用場了。在紙上顯示勇氣比較容易，而在法院則比較難。要別人不畏懼比較容易，要自己別怕就很難。席賽洛就是因為害怕，所以當時該說的沒說，而且表現之差前所未見。因此，他希望他的第二份演講稿能夠成爲傳世之作。我們也因而能擁有一份演講稿作典範，這正是一個偉人被恐懼擊敗的見証。

作家也有特別的恐懼，一般人或不瞭解，但我自己很清楚。大作家魯西迪(Salman Rushdie)曾經在一家印度報紙上發表過一份聲明，那篇聲明令我覺得很安慰。其中，他描述了在計劃及寫書的過程中所經歷的危機，深契我心。他說當他為一本新書確定主題之後，他有把握也有信心把書寫出來，唯一的問題是理念的選擇與組合。然而，當他一旦開始寫作時，常為恐懼所困。他害怕沒有足夠的材料可以寫，害怕寫到一半就寫不下去了，書也永無完成之日。他會因驚恐而手足無措，以致很常一段時間都不能提筆；直到他最後終於可以開始寫的時候，一切又趨順利，因為他又發現的確有足夠的材料可以寫。他所說的我可以理解——起初的熱情、突來的驚慌及緩至的放鬆。其中的關鍵就是沒來由的恐懼；計劃已足夠清楚，可供寫作的檔案及筆記份量也夠，而開始寫作的最後、且唯一的保證就是將企圖心轉化為創作力。不過，無聊的恐懼此時將停滯我們的思緒，寫作也就被延宕了。心既不動，手也就放假了。欲突破障礙而使文思流暢，並以行動展現創作力，需要無比的勇氣始克達成。在週而復始的寫作世界裡，身體勞苦即創意的代價。另一位偉大的印度作家，南寶(Narayan)透露了他寫第一本書的心聲：「我從不標註頁次，因為我恐怕寫不全。」（語出《尋找中心》——Finding the Center：第二十六頁）。

魏洛培 (Lope de Vega) 在西班牙文學上寫過一首膾炙人口的十四行詩。他每寫完一節

都會害怕接不下去；那是一種對優雅感情的精雕細琢——偽裝的恐懼、微妙的幽默、悉心營造的韻律及完美的節奏。他強迫自己寫，不管寫得完否，如果偶有中斷，他也不以為忤，先將懸而未決處擱在一邊，讓悠雅的文思繼續前行，以呈現一個又一個的節奏，構築一個又一個的高潮；不同的探索遂成全新的挑戰，直到完整詩作的全貌次第成形，展現出十四行詩豐富的内涵及美感。由此可知，詩人也知道經歷恐懼及克服恐懼的獎賞即是詩作的完成。

交響樂團指揮也要面對舞台恐懼，他們面對觀眾，面對演奏交響樂的挑戰、傳統的壓力、失敗的風險及指揮台上的孤獨；所有的魅力、藝術修養、對聲音的鑑別力和他指揮能力全有賴於樂譜上的暗號及註記。在一室的寂靜中，他要讓一首首音樂大師們的傑作「現身」，此不啻為其心靈之痛苦。在佈置高雅的會場裡，一切都顯得沒有問題；其實不然。其中迴盪著恐懼、怯場及緊張。伯恩斯坦(Bernstein)透露，每一次他擔任交響樂團指揮，都要接觸到樂譜才放心，所以他每次上指揮台時，手裡都抓著樂譜，而且常會習慣地看譜，即使啥也看不見。功力深厚的指揮家是不需要樂譜的。梅樂(Mahler)的第二交響樂需要一個完整的交響樂團、一個兒童合唱團及一位女高音，三者完美的搭配才能做兩小時的演出。身為指揮者必須完全無誤地熟記這些不同於一般樂譜中的每一個音符、每一個細節、每一處變調，而且要全神貫注、反應靈敏，務使演出完美無瑕。指揮不容有任何遲疑、拖延及任何差錯，否

則整場演出就毀了。再者，其心頭的負擔不能影響藝術表現所需的自由，而其心裡的煩惱也不能自指揮棒流洩。

我對音樂稍有涉獵，也大致能彈奏莫扎特奏鳴曲(KV 545)的主調，然當主調的琴音響起，左手自然而然就會彈出和音。不過，現代交響樂的複雜樂譜就完全不同了，其對耳到、眼到、心到的要求標準特別高。蒲安卓(Andr e Previn)，一位優秀的指揮家，曾透露所有指揮家都有秘密，那就是再好的指揮家在指揮交響樂的過程中都會迷失、犯錯誤、分神恍惚；此外，指揮家也擔心交響樂團的成員自顧自地演奏，完全無視於站在指揮台上的指揮，好像不需要指揮似的。蒲安卓奉勸指揮家們，不要沒命地想要跟上交響樂團，也不必想盡辦法驅使樂團成員跟上自己，而是要放鬆，讓團員們發揮，讓他們雙臂的動作配合節拍，偶有閃失也沒有關係，因為就在觀眾尚未察覺時，一切都恢復正常了。這想是蒲安卓的寶貴經驗。恐懼迷失以及急著趕上節拍反而是重獲掌握的阻礙。放鬆，不要急，保持幽默感，甚至可以享受偶然的迷失。迷失亦不啻為「可見」的經驗，值得一試。無論如何，及至演奏會結束，總會是成功的，總會令觀眾拍紅了手。

生命也是一首交響樂，偶爾會有迷失。因為樂譜太複雜了，有些片段很難表現，另有大膽的獨奏、雄壯的合奏。我們偶爾會失去節拍，也不知道樂曲何時結束。沒關係，別慌張，

就隨它演奏下去吧！我們肯定會再掌握全曲，而結束時也會是一場精彩的演出。音樂不會失敗！

挺立

人類學家說人之所以直立行走是拜恐懼之賜。地上大部分的大型動物都是利用四條腿走路。猿猴雖然在即時運動時係利用兩隻大腿，但其仍然依靠兩隻前腿縱橫飛躍於樹梢及擺盪在樹幹上。僅人類是直立行走。從人的行為模式可以看出人的卓越性、高貴性及尊嚴性；只有人可以仰望蒼天，只有人的頭能夠隨時到處看，只有人在走路時兩手不沾塵。人昂首前進，充滿力量，滿懷信心，而彎腰駝背則是軟弱的表癥。我們傲於挺立，並以此為我們的特權、我們的榮耀。進一步，我們還發現了「人猿」的遺跡，英文稱人猿為“*Pithecanthropus Erectus*”，其原意即為「猿直立為人」。

實際的情況則非如此冠冕堂皇。我們直立實在是受恐懼所迫。叢林生活使我們缺乏自我防衛的能力，我們力不如獅，速不如鹿，又不像鷹有雙翅，蛇有毒牙。我們唯一擁有的只有

智慧，藉著智慧我們可以預判情況、計劃未來、以保護自己。智慧為我們做的第一件事就是預警危險、並幫助我們防範於未然。叢林生活步步危機，故「無毛的人」（藉用 Rudyard Kipling 的用語），必須眼觀四面，耳聽八方，因此頭必須能隨時監看四方，以注意週遭、遠近的風吹草動。反觀四腳動物則視野有限，且不能後視，除非整個身體後轉。兩腳站立的人只要稍微轉動頭就可看到四面八方。此即人以兩腳站立、行走的根本原因。智慧指導著人防備四處的危險，使其挺直站立，而在身體的最高處監看各方。智慧使人有人的尊嚴，而對危險的恐懼則使智慧發揮功能，以免於危險侵害；此即進化之機制。

吉普林 (Rudyard Kipling) 認為，牛之所以感覺不到危險而橫衝直撞，是因為牛「目光短淺」，而且牠們「視而不思」。人則不同，人「眼見則思」。此一「眼見則思」的能力正是在戰場上使我們陷於麻煩的緣由。吉普林認為——「在兩軍交火之前，人即已預見，也知道炸彈爆炸會有什麼殺傷力，所以人上了戰場就常被嚇得全身發抖。」我們對未來的想像能力孕育了我們的恐懼，而智慧則為我們預警，使我們得以不受危險所害，且我們的生存也可免受威脅。於是，人的身體遂成瞭望台，高高直立，監看著四面八方可能的危機。正因如此，「無毛的人」才得以適存於叢林，而成為萬物之靈。「眼見即思」確是 useful，雖然恐懼因而肇生，卻也使我們在地球上立於不敗之地。其次，拜站立之賜，不論是好是壞，人可以向前

奔跑。

整形外科手術最能瞭解人因為習慣而付出的代價。由於人的直立，使人的脊椎終生遭受威脅，如常受磨損、長骨刺、頸椎僵硬及神經病變，而爬行的動物則沒有此類麻煩。用兩腳行走其實並無益於健康，當我們長時間站立時，我們的脊椎一直支撐著我們身體的重量。於是，根據宇宙萬有定律——重力律的原理，我們的體重遂使脊柱不勝負荷，日復一日，終此一生。如果我們跟四腳爬行動物一樣，讓自己的身體貼近孕育我們的大地豈不更為舒適。我們在孩提時候就是那樣爬行，而且自得其樂；直到大人們以威脅利誘的方式，鼓勵我們直立行走如他們。才使得我們跟他們一樣跌倒、受傷害、不合乎自然法則地站立。而且一生都感覺不舒服。聰明的動物都是自己學習走路，而且出生就學；但是萬物之靈的我們，卻須在出生幾年之後，在旁人的協助下，慢慢學會走路。兩者之差異在於前者遵循自然法則，而後者卻選擇直立於大地之上。我們的創意讓我們付出代價。專業的眼睛可以從任何成人的X光片上看出歲月在人身上留下的痕跡。醫生會說：「這叫做脊椎炎。」而且還會肯定地告訴你：「對像你這樣年齡的人來說，這是很正確的現象。」不錯，對人而言或是正常無奇的。但是，如果我們對具相當年齡的健康馬，或達觀的牛拍張同樣的X光片，將不會出現任何種類的脊椎炎。至少我沒有看到越來越多的牛及馬戴整形皮帶及護頸支架，也從未見牠們因椎

間板疝氣(Sciaped Disk)而動手術。我們爲了尊嚴而付出的代價著實不少。

生活在印度，我的身體由於可以坐在地板上而感到舒適，盤腿坐在墊子上，背靠著牆壁，狀如東方的智者。椅子已被冷藏，正經八百地挺坐椅子上無異苦難，桌子則有如刑具。我們的身體喜歡地板上的墊子，背靠著大圓枕，兩腿自然伸展，赤腳，放鬆手肘，休息背脊。身體的姿勢越低，心靈越充滿快樂。西方人常以天國爲念，故喜歡拉長脖子仰望天空的雲；東方人則認爲腳踏實地走完人世的道路才是通天大道，是以後者喜歡邀人坐下、躺著。東方人性喜悠閒地、隨遇而安地操練親近大地，這其實是追求內在平安的手段，也正是其靈修傳統的核心及屬世生活的執著。人的本性本趨向回歸自然。

人類昂然挺立的姿勢，及其自卑感與優越性，均源自人類智慧所曝露出來的恐懼，此即意謂每當我們頂天立地，傲視八荒時，根深蒂固於我們之內的恐懼也彰顯無遺。這是我們自祖先領受的印記，恐懼是我們身體的一部分。使我們發抖的機器不只是一發不可收拾的想像力，而是我們體內的組織憶起其歷史使然。生理影響心理，我們的經歷心知肚明。突如其來的恐懼會引發體內的內分泌反應失常，導致心跳加速，神經緊繃。全身每一個細胞都將察覺恐懼。我們對此越瞭解，越能有助我們控制恐懼。我們深知，如果要察知恐懼，則必須不能將我們的身體置之度外。

前不久我在一家超大型的超級市場購物，突然停電，一片漆黑，只有幾個螢光箭頭指示著出口的方向，市場內的群眾頓時驚慌失措，焦慮的氣氛在黑暗中充塞全場。我親眼目睹浩劫有瞬間發生之可能。當下驚叫聲四起，顧客盲目到處竄逃，使市場很快淪為死亡陷阱，一片恐怖。電燈很快再度大放光明，一張張餘悸猶存的臉龐在燈光下一覽無遺，大家都是一副飽受驚嚇的樣子。隨著燈光而起的是百來個人同聲所呼出的一口大氣，接著重新聽到人們的歡笑。停電使恐懼進駐，恐懼使人身體呈現緊張狀態，神經緊繃，摒住呼吸，心跳加速，全身發抖，腎上腺素超量分泌。反應既來得急，驚慌也瞬間而至；及至電來燈亮，大家很快也就如釋重負了，呼吸正常，肌肉放鬆，市場內的氣氛也回復原樣。恐懼的幽靈蜻蜓點水似地造訪了不穩定的人群，隨即翩然而去，超級市場生意依然興旺如昔。

恐懼使我們摒住呼吸，但是週而復始的恐懼，或大或小，日以繼夜地經由意識及潛意識的管道，如影隨形地跟著我們，其先兆、印記、陰影將帶給我們身心永遠的傷害，恐懼最大的殺傷力即在於此；呼吸短促即典型一例。包舍然(Therese Berthaut)曾說過，呼吸短促就像人住在一幢六房大屋卻只使用一房，浪費空間及能量。梵文稱吸氣為「生命」(Prana)，意即我們呼吸的空氣越少，我們的生命也越少。氧氣是免費供應的，如果我們爲了利他禮讓而僅僅呼吸少量的空氣，徒使多餘的氧氣虛懸空中，豈不有虧於其本爲帶給我們生命之天

職。深呼吸使我們感到平安，讓新鮮的空氣充滿我們的肺，維持我們身體的健康，也可以清潔我們的心靈。呼吸短促使我們的身體不斷陷於欲攫取生命之慾望，而乞助求援的心悸也帶給我們心理上的苦惱，進而形成惡性循環。恐懼使我們摒住呼吸，而不順暢的呼吸又轉而使我們坐立不安，反而增加恐懼的威力。不正常的呼吸不但使我們的生命力日漸萎縮，也會使我們經常生活在恐懼之中。我們如能對緊張的心理對身體的影響多所瞭解，將有助於減少恐懼的影響力；甚者，隨著沈著、均衡性的增加，在我們心理也會漸生治療作用，使我們的心靈重獲寧靜，此即意謂我們身體的整體機能將得以繼續有整體一致性的發展。

如果恐懼使我的肌肉緊張，呼吸短促，我有能力使我的呼吸順暢，肌肉放鬆，並使我受驚的身心重享平安。恐懼不能與放鬆的肌肉，平順的呼吸並存。當身體平靜時，心靈也不會受干擾。如果我們找不出捷徑以使心靈脫免於憂慮、恐怖及煩惱的掌握，我倒是可以藉由操練身體以達上述目的，如使呼吸順暢、放鬆身體的姿勢及肌肉、保持微笑及友善的表情以取代扭曲恐慌的臉孔；此一方法既簡單又快速有效。身體的平靜可導致心靈的寧靜。腳步放慢，控制行動，說話音量適中，視線穩定，行為舉止力求平和。按此要領即可使平靜一點一滴地滲入身體及思緒，進而親密友善地進入我們的心與靈，值此同時，恐懼也會逐漸放鬆對我們的掌握。在此過程中，我們的身心是相互影響的，是相依相屬的。

上述操練看來似有一點流於浮淺，甚至在開始時尚需努力方能進入情況。當我們外表的言行舉止出於自然之虔誠時，我們的內在將漸與外在趨於一致。且讓我們的身體忠實地反映心靈的狀態。或謂如果我很緊張，就表現出緊張的樣子，就讓大家都看到我我很緊張，就讓大家瞭解真正的我。上述或是向大眾告白的一種方式，但卻不是治療緊張的最好方法。我有更合適有效的方法。如果我很緊張，可以藉由一些操練去除。開始時我會讓自己的行為舉止看起來不緊張；以穩定的語氣說話，眼神安定，舉手投足力求和緩平穩。很快地，我就會感知有寧靜自在內升起，而且會反映在我的外在，使旁人皆確信我充滿平安。沒有壓力的身體內才會住著沒有恐懼的靈魂。

且我們不要容許自己的身體成為恐懼症候群的犧牲。既然我們要直立行走，又不太可能放棄虛無飄渺之傲慢而立的特權，我們似可對自己的身體多所瞭解，適時放鬆肌肉，使我們的行為更優雅，意識更敏銳，腳步更堅定，眼神更充滿友善；而且永不急躁，永不懷疑，永不妄動，永不彎腰駝背，不要有機靈小心的表情，沒有耳語謠傳的威脅，我們的身體也不致因恐懼而發抖。讓我們一勞永逸地丟棄祖傳的恐懼，這源自生活在叢林蠻荒中之古早先民，而今仍奔流在我們的血液裡。我們所身處的叢林已給了我們足夠的恐懼承擔、煩憂了。多餘的負擔都來自於撒旦。

幸運項鍊

對我們很多人而言，「經濟不穩定性」只是一個詞彙，充其量也只是一個概念。當然，我們知道有些人在月初發餉時，並不確定薪水能否維持到月底，也不知道固定的收入會否突然中止，他們根本沒有多餘的錢應付家人突發的病痛或社交生活所需。然而，我們尚未經歷過沒有錢付帳單的窘困，債期逼近的痛苦，沒完沒了地銖銖計較的煩惱，以及預算無情，不可能平衡的收支，永遠改善不了的赤字。勇敢而默默節約的妻子、無法獲得滿足的孩子、最少的支出、穿舊了的衣服，吃不飽的三餐。如果情況惡化，可能經濟的不穩定性較上述更嚴重，工作不穩定，不景氣的來臨，沒有人知道誰會遭解雇。每天面對這樣的生活誰受得了？老舊的房子、破破爛爛的傢俱，深恐房子被收回、生病、付不起孩子的學費，以及屋漏偏逢連夜雨地諸事不順，又雪上加霜，……；如果有人認為日有惡夢的生活無異試煉之極，則只

有改弦更張，面帶笑容好似一切都沒問題，給孩子們打氣，在孩子面前表現出自己對工作的信心及有勁。天主理解一張笑臉背後隱藏的痛苦。

有一次我在街上與一位久未謀面的朋友不期而遇，他先認出了我，趕上來寒暄敘舊。我記得我曾跟他住在同一條街，他是一家小餐館的老闆。我倆就在熙來攘往的大街上談起往事，一時間溫馨美好的陳年舊事又彷彿回到了眼前；街上沒有耐心的路人將我們衝來撞去。我問起他的生意，他的表情明顯地感傷，而他講話的音調也降低了。他說他在剛開張的時候是將餐館置於父母名下，他對他的父母完全信任。然而，合夥人卻藉此機會佔他的便宜，到法院告他，把他逐出門牆。因為書面資料對他不公。我的朋友及其家人於是被迫面對貧窮的生活。我仔細地端詳他，我在他身上看到貧窮所留下的痕跡，他的外套多處破損，而且有好幾個不甚高明的補丁，他的眼鏡顯然經過修理，他的牙齒好幾年沒有看牙醫了。他整個的光景就像是用最節儉的方式維持一個還算體面的外表。他簡短地敘述，不帶一點自憐；縱使身處貧困，卻依然保持其尊嚴。他的表情稍帶神采地說：「我們的困境或許即將結束，我有機會在孟買找到工作。事實上我剛去過火車站，想買一張到孟買的最便宜的車票；問題是，——他臉色較趨陰暗地說：「我身上所有的錢還買不起半張車票，我不知道該怎麼辦。」眼見他語出誠懇地和盤托出其痛苦，使我深自感傷，且對其痛苦感同身受。到五星級的飯店吃

頓飯的錢也比到孟買的車票錢貴得多，然而眼前這位朋友在數完了家中所有的錢、找遍每一個抽屜、搜遍全身每一個口袋、湊齊每一個銅板，又再算了算之後，卻發現仍然買不起半張車票。這種情況叫人怎麼活下去？一家好幾口要吃、要穿、房租要付，學費要繳，卻阮囊羞澀，日復一日。眼看著有大好的機會可以謀得一職，幾乎是唾手可得。值此關鍵時刻卻買不起車票。我繼續尋思：或許他所說的工作也非確定，即使到了孟買也是空跑一趟；或許到了孟買又要另赴他地，或許展開新生活也需要一筆開支。他能找到工作嗎？工作會持久嗎？幸運之神會繼續照顧他嗎？會不會又是另一更大浩劫的開始呢？那位不幸的朋友在最緊急的時候卻湊不足錢買車票，其痛苦曾一度使我難以釋懷。然而，若其一生都註定如此卻又如何？我思而不解。

賈吉善(Kisansingh Chavada)寫過一本最好的書，他是古吉拉特人(Gujarati)，書中的故事甚至被收錄在教科書裡，成為考試時的命題範圍。其實作者所寫的是他年輕時的親身經歷。他年輕時一度失業，他的母親是個寡婦。他小的時候，家裡的經濟情況還過得去；及長，所需漸多，故必須有穩定的工作以維持自己及母親的生活。他必須使人生有個起步。他到處謀職，最後找到送報的工作。那是一份微不足道的工作，但卻是一個起步。只需要一輛自行車他就可以勝任那份工作了。然而他連一輛自行車也沒有。他淡淡地向母親提起需要自

行車的事，提過也就算了。沒有自行車，工作也就沒有了，事情就是這麼簡單，他又得開始找其他的工作機會。無論如何，他的母親理解第一份工作對他的意義，於是像天下的母親一樣，開始為此懸念。每一位已婚的印度婦女都擁有一件結婚時使用的首飾，叫做「盟感甦鐲」(Mangal Sutra·原意爲「幸運項鍊」)。印度婦女在結婚時得到幸運項鍊，且須終身保存。那是印度婦女無價的珍藏，代表著對丈夫的忠誠、多子及神對其婚姻及其爲人妻、爲人母的保守與祝福。那是印度婦女最好而可見的幸福記號，唯婦女才能擁有的珍寶，男子無緣享有。幸運項鍊的成份中含有金子，再窮的婦女其幸運項鍊中也有一點，以表徵婦女位居家庭中心的地位，及其女性獨特的光輝與價值。婦女若成爲寡婦，則可不必配戴幸運項鍊，唯仍須妥慎保管，以維對先夫一貫之忠貞。幸運項鍊是不能賣的，其價值是遠大於其價格的。不過，那條幸運項鍊卻是他母親僅有的資產。她沒有說什麼，因爲她若說了，她的計劃就完成不了了，但她卻做了。第二天，他在家門口看到一輛全新的自行車，而更使他高興的是他的母親告訴他，那輛自行車是屬於他的。兒時的他對人生體會不多，但他想到了那輛自行車可能的來歷，莫非母親……？他知道幸運項鍊所代表的意義及價值，那是無可替換的：若非萬不得已，母親絕對不會這麼做的。不過，如果母親沒有那麼做，嶄新的自行車又如何出現在眼前？最後，他問滿懷愛心的母親，她是不是已經……？他的母親默然點頭，她

與生俱來對她獨生子的愛，已盡在無言中。如果手飾盒中的手飾能變成母子生活所倚的謀生工具，留在盒裡又有何用呢？這豈非孩子的父親所樂見？還有什麼比將無用的金子轉變為日常生活、工作、揮汗打拚以開展人生的工具更有意義呢？事實上，他的寡母此舉非常明智，她再也毋須為家有黃金而提心吊膽了。捨項鍊而得家庭的安全與快樂，豈非實際且顯見有益？母親是贏家。他小心翼翼地接受自行車，好像整輛自行車都是由純金打造；他騎著車開始工作，由男孩蛻變為男人，全心充滿了承繼其明智無私母親的無價傳承。昔日的報童後來變成了報紙的作家，他將塑造其生命的鮮活記憶寫成了他最好的一本書，書名就叫做「幸運項鍊」，這本書使他進入藝文界，也感動了古吉拉特地區許多讀者。

他母親的犧牲令我們心感戚然，因為我們或多或少都能理解每天生活在經濟拮据的情況下所需要的勇氣。且用僅餘的一筆錢，大膽賭一場，迫在眉睫的問題已使我們窮於應付，何來餘力顧及爾後的問題？如果我們不能利用恐懼使之成為支持自己及家庭的力量，則其事實上對很多人而言已成爲負擔；上述不但對明顯窮困的人爲真，即使對貌似小康、節約度日的人來說，亦爲揮之不去的夢魘。因此，在何已開發國家中，保險業在金融領域都扮演了重要角色，而其存在的關鍵因素即人們需要安全感。然而，真正的窮人是買不起保險的，遂只能靠信心或宿命論每天活在不安安全感中；或默然順命，或怨天尤人，或遺忘過去，或放棄未

來。無論如何，總是活在無解情況的心理恐懼中。長期的經濟拮据對人心靈所造成的傷害是沒有保險可以償付的。

不安全的感情

有一個敏感的人向天主祈禱說：「主啊！我不為自己祈禱，不是我吹噓，我可以接受祢給我的十字架，我可以背得動。但我不能忍受眼見自己的親人受苦，我為他們向祢祈求；保守他們，主啊！爲了他們，也爲了我。」

慷慨的祈禱會使我們易受傷害的心靈多一些受傷害的機會，因其使我們不只有賴於自己的感覺，還極認真地關切我們所愛及所敬重的人。他們的危險就是我們的危險，他們受傷害就等於我們受傷害。正如上述禱詞中所述，我們對他人受苦之關切更甚於自己；因為我們常常感覺自己可以承受痛苦，而同時又認爲我們所愛的人較脆弱。因此，我們無法忍受眼見他人受苦。愛的負擔就是將別人放在自己心裡，同時也將其試煉及危險接手，我們的不安全感因而漸增。當然，愛的負擔是被祝福的，但不要輕忽或低估其深植我們恐懼的後遺。

有一對夫婦來找我，其獨子獲得一所著名大學的獎學金，不過該大學距其住處甚遠。於是那對夫婦遂陷於是否應讓其獨子就學的兩難之境。他們要我詳列各種可能的危險，但我較傾向於任其恐懼浮現。他們聽說該校學生道德敗壞、性及吸毒的問題嚴重。他們的孩子則是鄉下長大的純真孩子，書讀得不錯，工作認真，前途一片光明，是充滿希望的年輕人。然而，若把他送到不友善的城裡讀書，誰知道會發生什麼事？而恐懼之極即擔心一旦離家就永遠不會回來了。聽那位滿臉皺紋的好媽媽中肯地細數其心頭的恐懼所帶給她的負擔，令我深感痛楚。她的孩子是她的至寶，全村的榮耀，全家的希望，老來的寄託。如今，兒子要是走了，這一切也就不保險了，一切可能都會葬送在遙遠的校園裡，永無實現之日。她怎麼可能讓兒子走呢？從另外一方面來說，她又怎能留住他，阻止他上進，斷送他的前途呢？那豈非不可原諒的自私？孩子終要離開，而她也終將生活在長期缺乏安全感的焦慮中。孩子發生任何問題對母親而言都屬威脅，孩子寄回來的每一封信都會令人心驚肉跳，太久沒收到信又令人提心吊膽。距離常使身在遠方愛我們的人倍增不安全感。

另一位母親向我吐露她漸長的女兒現在已經不跟她談自己的事了，她變得無話可說，躲藏藏，冷冷淡淡。她拒絕回答任何問題，對任何有關她的問題，一律置之不理。她在家的表現仍屬正常，與家人的相處則小心翼翼，家裡沒有人瞭解她心裡在想些什麼，對她的生活

也毫無所知。她以前不是這樣的，她的母親擔心她是否出了什麼事。她很害怕，在這之前她還可以掌握她的女兒，因為她理解女兒的所為所思。如今，母女之間的連繫中斷了，她的女兒漸漸失控，她開始感到害怕。如果我不再能夠保護自己的女兒時，我又將會如何？如果她不向我開放心靈，我又如何能保護她？她不向我開放的事實，不是正清楚證明她有些不對勁了嗎？如果她什麼問題都沒有，她的言談應與以前相同，如今她已緊閉雙唇，因為有些事她已經不願意再談了。不自在的狀況持續增長，恐懼亦隨之而來。如今，恐懼已使人際關係益形扭曲。女兒感覺到母親的恐懼，反更趨封閉。或許她不想說話是因為青春期的迷惑，漸增的尷尬，及對隱私的注重；不過現在她感知母親的疑心了，這反而使她對自己更加疑神疑鬼。恐懼繁殖恐懼，終於溝通中斷。情況的變化已屬明朗，但要使一位愛女心切的母親瞭解似嫌不易。女兒的疏離使作母親的感覺不安全，而全家亦受波及。

因心繫我們所愛的人的利益，所生的不安全感使我們受苦，當此不安全感又轉而威脅兩者之間的關係時，又使痛苦加劇。我愛我的朋友，重視他的情誼，喜歡他的伴隨，且樂見此情永不變。不過突然有一天，疑心滲入腐蝕友誼，從此他少來找我，談話有如外人，不由得我們不心生困惑。是否他已冷漠？是否我無意間冒犯？是否他另結好友？我是否就此失去他？至此，我對他已心生不安全感，這將激起我的佔有慾。我不想失去他，於是失去他的恐

懼促使我想攬住他。朋友之間如到此地步，可謂已跌落谷底。不安全感孕育佔有慾。由於我要確定朋友不會離我遠去，故我會說他愛聽的話，服之以理；在此同時，我也帶給朋友壓力，並提出要求。我的朋友，明顯地會因此心生怨恨。朋友之間的友誼係以互給對方自由為基礎，並以互信為賴。如今突然之間我變得疑神疑鬼，不講理，斤斤計較。當朋友眼見我的轉變時，立刻將帶給他不快，而我與朋友之間的友誼也變得敏感易碎。自此時此刻起，雙方也真正有互為陌路之感了。或許我第一次的多疑只是出乎自己的想像；或許這只是從絢爛轉趨平淡的一段過程；或許一切只是偶爾飄過的烏雲。然而，我的不安全感及恐懼卻使事態擴大或嚴重矛盾。甚者，我缺乏安全感的訊息傳遞在朋友之間，又會在他身上引發相同的反應，使他對我及我們之間的友誼也產生不安全感。相互的不信任在兩者間滋生，致使我以為是對方肇生事端，而對方亦然。情況發展至此就更難解決了，因為找不出造成問題的具體原因，自然也無法討論及消除。人與人之間不安全的關係遲早會衍生問題。

反言之，對反覆難測的人心而言，基本的安全感才是持久友誼最好的基礎。我們瞭解朋友，瞭解其心情，我尊重其沈默，我學會以長時期的分離建立更親密的關係，只要我稍安勿躁，且不要質問及對其忠誠存疑。暫時的退讓乃親密關係建立所必需，不能由此而滋生懷疑，卻應視為促進友誼的功課。我們可以等待，我們要保持常態，不讓懷疑滋生，也不要以

故意的冷漠報復；給對方自由，因為我們完全知道對方愛我們，給其充分的空間，他們自然會發現對我們的愛。此乃反佔有慾之道而行，反道德支配，反濫情。自由乃愛的基礎，而無懼又為自由的基礎。

上述也許看似可笑，但不久前的一個真實案例可為其作証。一位已婚婦女來告訴我，她想要離婚。我如往常一般耐心地找出情況的嚴重性，並提供可行的方案之後，她終於非常清楚地告訴我促使她作最後決定的原因：「我想現在跟他離婚，因為我害怕他會先提出離婚的要求。」此無異於先下手為強；即我恐怕有人會不利於己，於是先下手為強。她自然需要保密，而我當然也不會走漏一點兒風聲。然而，態度可以傳達訊息，想法也會說話，心裡的盤算也會被人察知，終於丈夫也感覺到妻子的恐懼，進而引發相同的想法——且讓我先下手為強，搶先訴請離婚。任何出於恐懼的動作都將使別人有相同反應，換句話說，如果將恐懼祛除，兩者都不致心生分手之念。不安全感滋生不安全感，恐懼強化恐懼，最後的結局就是兩人對簿公堂，唇槍舌戰，你來我往。許多家庭的破碎都肇始於不安全感，又未及時被發現各處理。信任乃愛的本質。

專 注 的 藝 術

這是我生命中最重要的功課，說起來挺容易。專注是做好事情的祕訣，而恐懼則抑制專注。因此，恐懼要為我們所做的不好的事情負完全責任。恐懼是最大的搗蛋鬼，常使我們所作所為乏善可陳，達不到預期的目標。

專注是工作卓越的靈魂。人或有才智、想像力、能力及經過訓練，但若不能專注於當下之工作，則才智將無從發揮，能力也無法展現。專注乃一聚焦鏡，可藉以將我們發散的注意力凝聚在眼前的工作上，進而使我們的思考、經驗、創意匯成亮光，致我們有所看見而後行動。「天才」即意謂「無心」，天才因過於專注，致使對俗套瑣事根本不放在心上；天才只專注於有興趣的特殊事物，以免為日常生活中雞毛蒜皮的小事分心，而天才出糗時的純真常被其崇拜者引為笑談；因後者很高興看到他們崇拜的英雄偶像畢竟仍是凡人。相反的，精神

病患最簡單的定義即「自我干擾者」、「心神渙散者」；精神病患的思緒及能力不能集中在任何事物上，終其一生也不會有任何成就。對任何活動及事業而言，專注都是有效率的必備條件。

康德(Kant)說過一個故事。他有一次上課完全不能專心，因為班上有位學生穿著一件紅背心。這位哲學家上課的方式跟一般人差不多，總會以習慣性的動作開始，再漸漸使學生脫韁野馬似的心思意念，順著收斂螺旋線慢慢集中。他脫下帽子，放妥手杖，調整座椅，清清楚楚喉嚨，然後開始講課。剛開始上課時通常說話很簡短，講一句話停頓很久，視線則掃瞄著教室裡熟悉的牆壁、桌椅及臉孔。他的視線突然停頓了，眼前所見似乎不同於平常，感覺不順。原來有位學生穿著一件閃亮、刺眼、挑釁意味十足的大紅色背心。身為教授的他又再試了一次，他說了一句話，再環視一下教室，刺眼的紅背心再度妨礙了他。區區一件紅背心何能打亂其思緒，而干擾其正常之教學？當事人當然不知道他的紅背心已為教授的心靈帶來浩劫，全班同學也感覺奇怪，何以今天諸事不順，教授也不開始授課。教授盡了他最大的努力，將所有真正的偉人所具備的謙遜發揮到極致，然後指出困擾其思緒的是那件紅背心。此一事件本身即一很好的功課。若無專注，則即使是偉大的哲學家也不能專心授課；而人的專注又是何其脆弱，單是教室裡的一件紅背心就足以將其摧毀！

在印度有一種鳥，我知其名，牠的叫聲很低沈，聽來像是洩氣的氣球，那是牠的啼聲抑或歌聲，的確在我教書生涯伊始給我帶來困擾。其時，有百來位男女學生上我的數學課，他們都是印度最優秀的學生，求知若渴；我想教的心火一如其之想學，他們的反應靈敏使我不亦樂乎。不過，我也留意到這是一個超大班，而數學是門抽象的學科，稍一分心就無法領會。我上課時嚴格要求安靜，學生全神貫注，不能做其他事情，也不希望受到任何干擾。唯如此我才能掌握自己、主題及學生。一天，當我正背對著學生在黑板上寫字時，在一片寂靜中我聽見氣球洩氣聲，極不搭調，令我怔住；是那個調皮鬼敢在我班上開這種低級的玩笑？我迅速回過頭看，全班同學都沒動。難道是我的幻覺？全班同學並未受到干擾。我繼續上課。那個聲音又來了，清晰、緩慢、惹人厭。到底是誰？我要設法揪出這隻黑手。聲音第三度響起，我怒不可遏。我厲聲斥責學生，如果他們再不自愛，那他們只好另請高明了。上課如此隨便如何能學好數學這門如此嚴謹及神聖的學科。同學們應完全知道是誰在搗亂，除非肇事者向我道歉及認錯，否則我實在教不下去了。我自覺訓斥有方、義正辭嚴，而且也為我受傷的自尊討回了公道。同學們聽得心生敬畏。可是就在這時候，真是再糟糕不過，就在我訓得正起勁兒時，那隻鳥又叫了。我大聲喝道：「是誰衝著我來？」教室裡鴉雀無聲，同學們都低頭不語。就當我正準備要發落時，前排一位女生站起來，以超齡的勇氣正色說：

「老師，那是鳥叫。」的確是鳥叫。那位女學生舉手順著因天熱而打開的教室門，指向學院的走廊。我走下講台，順著她手指的方向望著長廊，看到了那隻鳥。小鳥就在那裡望著我，張著小嘴，對我發出親切的呼喚。原來真是隻鳥，再清楚不過。我揮手趕牠，牠飛到下一間教室的門口，我希望在那間教室上課的老師對印度的動物比我更瞭解。我走回教室，並將剩餘的時間全部用來解答同學的問題，因為我的思緒已經被打斷了，無法再繼續講授預先準備好的東西。那一天我心裡一直懷疑那隻鳥是一些對數學沒有興趣的學生所預備的。

哈締(G.H. Hardy)不但是一位偉大的數學家，也精於板球。他的朋友史諾(C.P. Snow)說服他寫一本有關打板球的經驗及知識的書，書名為《板球場的一天》，他們甚至論及書的章節及重點，但那本書一直沒有問世。不過，有一個值得記載的典故卻流傳下來，由該典故即可知像哈締這麼嚴肅的人是如何精於此道。在觀賞一場比賽時，哈締注意到比賽受到了干擾，因為有人似乎用小鏡子反射強烈光線使球員感覺很刺眼。任何人身上的反光物都可能在艷陽下將陽光反射到遠處人的眼睛，使其因刺眼而難以看清事物。該場比賽就發生這種情形，以致比賽難以繼續。裁判盡職地叫停，且吩咐相關人員找出原因並立即清除之。反射光線是從特別為貴賓保留的貴賓席上發出的。這些為人所高度敬重的有望之士怎麼可能在如此正式的比賽中開這種幼稚的玩笑呢？球場管理人員持續查察，最後終於確認了肇事者。他不

是別人，而是當地的總主教，由於總主教在地方上地位崇高，故在球場的貴賓席上擁有一席之地。總主教胸前的大十字架，正巧成爲事件的主角，其光滑的金屬面碰巧地將太陽光準確地反射在球員的眼睛上。總主教爲自己的無心之失表示歉意，並換到離球場較遠的座位。這個人小插曲令哈締看得津津有味，甚至較比賽更能吸引他，因爲他是一個可愛的無神論者，向來與天主、教會及其權威爲敵。任何因素均不得干擾球員，甚至包括教會領導身上的十字架。

運動員需要全然地專注，並賴以生存。人若理解專注的重要性，及其應用之道，則可體悟觀賞運動比賽實不啻爲人生一大享受與功課；凝賞高爾夫球員如何揮桿，足球守門員如何準備擋住對方的十二碼罰球，網球球員如何拉長身體發球。我留意到網球手在重要比賽發球時，都會在褲袋中準備一個備用球；如若覺得在褲袋裡塞個球不舒服，他們會在身後腰際準備一個特製的小球袋，以貯放備用球，而其位置正好唾手可得。當然，備用球只是在第一次發球失敗之後才派得上用場。我曾百思不解，爲什麼不讓球僮先給球員一個球，若是發球失敗則再立刻供應第二個球？原因是此舉將使球員分神。當其在發第一球時，已經使感覺、四肢、肌肉、思緒及體能集中於一點，如果第一次發球失敗了，球員尚須轉身向球僮索第二個球，則其上述之準備立遭中斷，屆時又須從頭來過，此必造成體能的耗費。反之，如球員第

一次發球失敗，隨手即可從身後取用備用球，則其專注將不致分散。專注是極其珍貴的，絕不容被干擾。好球員會調適動作，貯備體能，以備於比賽中之關鍵時刻，使專注達於頂峰。致勝的祕訣即在於此。

我認識一位成功的商人，他從一家工廠的員工變成老闆，最後又成爲一更大企業的經理。我從未直接問過他成功的方法，但我卻基於興趣仔細研究過他。在家時，他可以迅速全神貫注於眼前的事物，不論是爲孩子修理玩具，或與妻討論事情，甚至吃飯、走路。他在家時候絕不碰公事。另一方面，當他早上一坐進汽車準備上班時，立刻判若兩人。其時，他的心已經開始上班了，連表情也不同了，他開始思考整天工作的所有細節；他默然不語，心無旁騖，而且立刻能正確無誤地找出所有不同的技術性問題的答案。他確是與衆不同。他天賦異秉，可以在需要的時候專注於商務，也可以完全拋到九霄雲外，這就是他平步青雲的人格特質所在——即時專注的不凡恩賜。

上述已毋須再贅。不論是商務、運動、讀書、或是整個人生，專注的能力都是立即有效攫取成功之舉的關鍵。若欲分析何以我們的創作力及滿意度始終到不了令自己滿意的程度，則專注不夠必然是主要因素。專注不夠的原因不一而足，且多不明顯，但其中最普遍，也最具影響力的原因是恐懼及缺乏安全感。當我們感覺不安全時，我們同時喪失專注力。不論我

們才能、經驗、興趣及決心如何，只要我們在付諸行動的當下感覺很不自然、缺乏安全感，則我們事先費心所做的準備將完全泡湯，而我們的表現將遠不及應有的水平。恐懼破壞專注，而其結果就是工作不力。

假設有個人正在一座舒適的電影院裡觀賞一部有趣的電影，通常他會全神貫注地投入電影的情節。但是假設那人知道有一批殺手正在追殺他，而且很可能已尾隨他潛入戲院，打算就在那裡把他做掉。在這種情況下，他還有心欣賞電影嗎？斷不可能。他會不停地東張西望，注意每個角落及各種動靜，俾利一有狀況時立刻逃脫。就算他眼睛望著銀幕，也會無心欣賞，更不會安坐電影院看完整部電影。他真是全然被嚇壞了，致不能專注於電影情節。恐懼使專注成為不可能。

我的學生時常問我，為什麼他不能專心？造成人不能專心的原因及狀況很多，每個人在不同狀況下分心的特別因素均不盡相同。然而，我願提供自己在瞭解許多案例後所作的結論，以供需要者參考。我的結論是：同學們越感覺不安全，則越不容易專心；反之，若在心理上感覺安全，則在讀書及各方面都較易專注。表現較穩定的學生通常家庭背景也較沒有問題或傷痛；另外，他們也會有一些好朋友，使他們得以自由自在、放心無慮地悠游於友情之中；他們會有正當的習慣及健康的身心。任何人的家庭歷史或個人經歷出了問題，都將造成

內在或潛意識的傷痕，致使有不踏實及受威脅的感覺，進而損及專注的能力。這樣的人常忐忑不安、易受驚嚇、不穩定。有這種狀況的同學，讀書習慣也會受影響；只見他坐在一堆書本前，準備即將來臨的考試。打開第一本書開始複習，但隨即又換成另一本，因為他覺得後者較難，應該先準備。惡性循環一旦輕啓，即會沒完沒了。第二本書很快又會被放在一邊，接著是第三本書；或者又輪回第一本書，因為他突然又覺得第一本比較重要，應該好好複習……直到拿起另一本書。似乎沒一本書能在手中維持較長的時間，而他的心思意念也必然是居無定所。他的外表正是他不穩定的心之見証。他坐立不安，不斷變換姿勢，椅子也隨他任意擺佈，好像旋轉木馬，轉個不停。不久之後他的身體又依例叫停，喝茶休息時間到了。每間學生寢室都有煤油爐、茶包、糖及牛奶。準備工作是挺費事的，不過此正為其價值所在。牛奶先要煮沸，然後放入茶包及糖，再經攪拌即可飲用，同學們人手一杯，邊喝邊聊。對同學們而言此類聚會是很必要的，大家可以抒發心情，抒解壓力及勞累，以備下一個時段複習功課之需；甚而獲得面對人生橫逆的勇氣。我曾在學生宿舍住了好多年，其間我有充分的機緣目睹宿舍裡各種不同且富創意的活動，藉以輔導學生破除因過份專注於課業所生之疏離。我曾看見一位同學一字不漏地讀完一本教科書中的一章，在他讀完之後我立刻問他：「你剛才讀什麼？」回答令我十分洩氣：「我忘了。」強記則易忘，外在的動作不意謂

有內在的專注。同學們的期末成績將於學期結束時在公佈欄公佈。

在一次特別的場合，我遇到一位同學，他是公認的勤勉聰穎、頗有教養的學生。然而他似乎無法專心向學，他的成績已近淘汰邊緣。他讀書不專心是人所盡知的，即使在平常聊天、看報及看電視時，他也會不斷地做點別的事情，專務旁鶩就是他心無旁鶩之處。他就是活生生的不能專注的典範。這跟他個人的背景有點關連。他在很小的時候就遭父母遺棄，被某家的家僕因心生憐憫而救回家，不久之後又被其一位遠親的大家庭所收養。他在那兒順利長大，然而他總是不聲不響，由於他不同於一般人的身世使他自卑內向，此實為他一生不安全感的滋生之源。他的感覺當然是隱而不顯的，義父義母對他的特殊關愛也應不致使他有寄人籬下之感。不過事實就是如此。他不確知的過去，啃噬著他的內在，生命中的第一個傷口永難癒合，痛苦的過去在他的內心烙下痕跡，他在家裡總自覺是外人；無法相信任何人的個性已然根深蒂固，而且時時生活在怕再被人遺棄的恐懼之中，他怕被自己親近的人出賣、背叛；在他心靈的陰暗處，擔心自己將獨自面對坎坷人生的憂慮一直困擾著他。他極度地不安，正是不安全感使他無法專心。他的心常會突然間就飛走了，動搖了，退縮了。如果腳步站不穩，即使再優秀的狙擊手也打不中目標。這位同學就是因為腳步不穩，故其目標也游移不定。他努力改善，但仍無法專注。父母的忠言、師長的警句只會使他的不確定感及畏縮有

增無減。在這樣的情況下，無力改善學習效果，他無法發揮腦力，甚至不能相信自己的記憶力。他無法專注，致使潛能不能為其所用。診斷問題不能解決問題，讀書這條路正等著他恢復失去的信心之後再走。不過，把問題分析清楚有助於採取可行的方法，使大家的好意與關懷能化為有益的結果；而不安全感之傷口的治療與癒合較諸學業遠為重要。對他如此，對我們每一個人亦然。

醫院一夜

就本質而言，恐懼孤獨就是害怕面對自己。老年人怕孤單的原因不是因其怕黑、怕鬼、怕摔跤、或怕被搶，也不是其他表面的原因。其內心深處真正使之感覺不自在，而總是去求人與其作伴的原因，實在是害怕面對自我。基本上，身邊有人就會使我們分心；有人跟我們說話，有人跟我們互視而笑，感覺有人在身旁，這使我們很高興地不再受到必須獨自面對自己的威脅。身邊人越多越好，大夥兒可以高聲暢談，話題也更多，也更不容易把注意力集中在自己身上。然而，身邊的人開始一個接著一個地離去，每離開一個人，我們就更接近一點真實的自我。不論朋友們多麼好心，他們也不能永遠留在我們身邊，僅能延遲他們離開的時間；直到最後一位離開時，那無法避免的一刻也來臨了。終於，人都走光了，週遭陷入一片黑暗。孤寂的人們則轉向書本或電視機尋求慰藉，但是心裡有數，此舉只是在打發時間而

已。攤牌的時刻終將來臨。話越說越少，腦子漸成一片空白，人也慢慢成爲孑然一身了。光景堪憐。

我想起一位女士，她已榮華褪盡，往事如煙，一去不回，不願再向人提起；這些她已無所謂了。不過，這一切也代表著屬於隱私、體己的回憶，不足爲外人道。甚至，過往的生命也代表著一整套的價值觀，這正是她爲人的處世態度、立場選擇之依據。這些價值觀以往或被人奉爲真理而捍衛之，而如今卻令人質疑此價值是否依然真實有效。人的觀點會改變。以前深信不疑的，現在則遭棄置；以前引以爲傲的行爲，現在則須另作檢視。這位女士害怕面對過去。她深恐發現自己以前做錯了，而如今想彌補也太遲，也須盡可能避免孤獨，以免因此而陷入自我檢視之境。

上述乃老年人的典型狀況，此即本文率先提及之原因。不過，任何人都可以在接受孤獨測驗年齡之前，及時作一些人格上的調適。孤獨的時候正是自我調適的最佳時機，此將使孤獨無所遁形。一位事業心極強的年輕女士正在爲了一個崇高的目標積極地奮鬥，人皆盡知她全力以赴，犧牲奉獻。她工作繁忙，無暇休息。她沒有時間想其他事情，因爲她連獨處的時間都沒有。她從不會孤獨，她「孤獨不起」。這並不意謂因她很忙，身邊必須時時都要跟著一些人，所以她沒有孤獨的本錢；我所謂她「孤獨不起」，是因爲如果她抽空靜坐獨思，她

或會體悟她所忙碌的一切全屬無益，終於使她可能拋下一切工作。這才是她孤獨不起的原因，這也是她恐懼的緣由。她說她天性就是樂於交際、應酬、及外向，所以才須被人所圍繞。事實上她是害怕、缺乏安全感，怕失去一切成就；雖然外表看起來她是人人稱羨、眾星拱月、應酬不斷。骨子裡的她如飢似渴地追求權力、滿足野心及虛榮。如果她安靜一下，攬鏡自照，她會立刻明心見性。因此，她照不起鏡子，也安靜不起。她說她害怕恐懼，其實她是害怕真像——她的一切所作所為並非全然利他。亦非有多了不起。孤獨促人反省，反省令人難堪，最好少碰，最好不須想什麼。且讓自己為人群簇擁，使自己沒有機會注意自己，如此即可踏步向前。

恐懼孤獨亦即恐懼無聊。我們或善於取悅他人，但卻拙於取悅自己。有人相伴則有消遣，獨處一室只能獨白。所謂無聊即無法與自己相處。我們深知可供自娛的資源極其有限，故害怕獨處。自己的笑話早已聽過，自己的故事也已講過，並藉以使人發笑，但它卻不能讓我們自己開心。由此再次顯示，我們的生活實乏味無趣，無需多贅。感覺無聊，就某種角度而言，即認知自己些微的價值（智者嘗謂唯愚夫會感覺無聊），不願面對及判斷此一事實。

現代人願做任何事以避免感到孤獨，看電視看到唱國歌、收音機不關機、報紙不離手，即使不看不聽。因為手裡拿著東西、房間裡有些聲音、電視螢幕上畫面變化，可以製造身傍

有伴的印象，人們就靠這種感覺對付孤獨。人們甚至在人群中，或是特別在人群中，更感覺孤獨，這是為什麼人們要發明隨身聽，好在走在街上時有音樂相陪，而不致感到孤獨。看見年輕人頭戴耳機走在街上，正是喧囂城市中人們感到孤獨的見証。既不能為自己的心靈增加信心，就讓耳朵充滿音樂吧！並非每一位聽音樂的人都喜愛音樂，也並非每一個在露天音樂會中手舞足蹈的人都醉心此道；其中很多人是因為需要讓自己屬於一個團體，進而消除孤獨。跟著群眾搖擺，藉短暫的歸屬感以營造其並不孤獨的幻像。在這種情況下，真正的表演者不是台上的歌手，而是台下的人群，後者所真正需要的不是享受藝術，而是迎擊孤獨。噪音可以嚇走「孤魂獨鬼」。

我認識一位年輕女子，她受一些禁慾苦修書籍的影響，決定每主日守靜默。這樣的操練在印度是很普遍的，但對如此年輕活潑的女孩子而言，則顯得極為特殊。她向家人及朋友宣告決心；她每主日都會過正常生活，或在家，或外出，或做任何事情，但就是不說話。於是我建議每個主日去她家看她，以試試她看到我們來會不會開口說話，她微愠不語，也不辯解，狀甚可愛。第一個主日她頭痛，第二個主日她整天待在自己的房裡，她堅持了幾個主日，但總是在翌日週一把前一天該說的話說個夠。很快地，她又恢復正常生活了，實驗也被拋到九霄雲外去了。她真是「英雌氣短」。

一天不說話不是什麼了不得的事，但對躍動的心靈而言，靜默所造成的心理隔絕及其效應常是令人無法忍受的；而當大家都在說話卻硬要自己安靜更是極大的壓力。退居孤獨，拒絕與人交談不啻為自己的思緒自找麻煩。靜默的負擔不只是管制口舌的操練，而是面對自己思緒的難以應付。身體害怕它自己的陰影。

靈修大師指出，甚至當我們在祈禱時都會失之多言，以致疏忽了靜默的重要性。主耶穌在山中聖訓中對此已有強調，如今言猶在耳。我們的話太多，藉此少聽別人講；甚至可毋須傾聽天主在我們心裡對我們說話。以外表的東說西講來壓抑內在的聲音，再以內心的雜音填補靜默。沒有機會傾聽，沒有機會看見，不能以單純的心向天主開放，以致於無緣得見天主的臨在。我們寧可固執己見，不論它多不可靠，也不願意改變自己去接受所不熟悉的事物。我們說得太多，而致無力反省，我們拒絕孤獨，甚至拒絕孤獨地祈禱，我們拒絕判斷自己。

有一次我到醫院探訪一位朋友，臨行前我起身，握起他的手，他躺在床上，又與病魔抗爭了一整天。他緊握住我的手，無意鬆開，他汗濕高熱的手正足以顯示他身體的不適。透過無聲的肢體語言，我強烈地感覺到眼前這位病人正在對當天最後一位訪客說再見，準備迎接另一個漫長而孤獨的夜晚。造成他內心恐懼的不是身體的疼痛、不是疾病的危險、亦非發燒；而是對醫院裡黑暗孤寂的恐懼。他會是非常活躍的人，每次在忙完一天之後，總是倒頭

便睡。如今，時間越過越慢，夜長難捱，輾轉難眠。他怎能住在白色的孤獨裡，睡在經消毒過的床單上？強人常害怕面對自己的弱點。他握住我的手，喃喃低語，幾乎像在自言自語：「別走，我怕。」在孤獨嘲笑聲中，他剎時崩潰了。他終須面對自己，孤獨地面對自己。他緊握住我的手漸漸鬆開，別臉轉頭，獨自度過醫院裡的長夜。醫院裡的一夜豈非人一生之回顧？

歡迎貴賓

缺乏安全感的陰影打從出娘胎起就尾隨著每一個人，無情的提醒著大家必死的歸宿。隨著冬天腳步的迫近，嚴寒的天氣無聲無息地向大地的生物叫了暫停，而不安全的感覺則更加重了，人們的心靈也漸沈寂。此時，最後下的一場雪將不會融化，掉落的葉子不會轉綠。最後一批候鳥已經飛走，明年也見不著牠們了。大自然帶著藝術家的感傷，以它最後的絢爛，向大地慢慢地揮手告別。人出生時的不確定感將終生圍繞人的生命，並與人臨終前的不確定感相互對映。死亡即新生，而且人帶著記憶、創傷及憂慮而死，一如出生。人最初的回憶橫越其生命的旅程，正確無誤地沿途投射顯現，觸碰著生命中的每一時刻，彩化每一事件，如今又明確地標著啓程的時辰，一如往昔明確地留下入世的記號。死亡，不啻是人生一系列不確定中的最終的不確定。人生旅途的終點即死亡的大門，而人必須鼓起最後的勇氣走入此

門。

死亡是啓程他往。每一次的啓程都是捨下一些東西，迎向另一些東西。分離總是痛苦的，如同人一生中歷次的分離，死亡也帶給死者所認識的人痛苦。每一個旅途都是死亡之旅的預備，每一次分離、告別都是永別的模擬，每一座機場或車站都是墓地的接待站，倒不是因爲飛機或火車上可能有炸彈或意外發生，而是我們總是在機場或車站與熟人道別。離別的情況總是很尷尬，令人不知該說些什麼；而啓程時間的延遲又使人厭煩。倒不是因爲啓程延遲使抵達目的地的時間也延遲，而是那樣將使要走的人不得不與送行者多滯留一段時間，然後心情又不得放鬆。我們常要送行者離開我們，早點回去，而他們又往往堅持留下，直到眼見我們平安地離開，這又使雙方受多禮之累。直到最後不得不分手的時候到來，於焉吻別，離情依依地深恐把愛藏心中，同時又不得不在旁觀群眾前收斂壓抑；最後獨自踏上旅程的瞬間，黑暗圍繞，心情鬱卒，滿心的不甘願，難以排遣的挫折感，整個人有如行屍走肉；穿過如監獄般的迴廊，從窄門中進入未知的世界。

我們在一生中已多次操練死亡，每次的操練就使我們更接近真實，每一次的道別就使我們對最後的永別多一次體驗。然而，操練不會使分手更爲容易，反而更難。永別是最難的告別，因其乃是向所有人、事、物告別；死之難，於難此。

蓋理臣 (Kaelkar) 寫過一本專談死亡的書——《死亡——最親近的朋友》(Death, the Closest Friend)，書中有這麼一段說：「死亡是痛苦的，因有所分離；但卻不可怕。對死亡的恐懼是靠自己想出來的。」乍看死亡常令人畏懼。死亡意謂從已知航向未知，而未知使我們害怕。死亡也意謂與安全感的永遠隔絕。其時，所有的信心的熱火、確信之緣由、成長之直覺及渴望的熱情，全為黑暗籠罩，而全成爲不確定。而此一終極之不確定感卒致衍生爲恐懼，充滿人心。怕死事實上是每個人一生所有恐懼之根源。害怕生病就是怕死的現象，怕颶風也是怕死的徵兆，怕孤單也是怕死的表象。我們害怕自己被傷害，而每一次的傷害都是生命力的斬傷；甚至認爲流血就會導致死亡。是以在我們所有的恐懼中都有死亡的陰影，而我們的死期不啻爲在世任何一天的映影。

死即面對未知，而我們恐懼面對，如死亡突然來臨，使我們措手不及，則更使我們的恐懼加劇，越想令人越感恐怖。我們當然知道死亡正漸來臨；有時甚至連醫生也預估我們的壽限，我們自知不能長生不老；但我們從不準備去死。聖經形容死亡爲小偷。小偷總是在我們不預期時出現，並掠奪我們值錢的東西。我們全怕小偷。在印度，人們戲稱死亡爲「客人」，其中隱含了不少有趣的思想。印度語稱「客人」爲「阿締喜」(Atithi)，其原意爲「不定期」。真正的客人是突然造訪的，來之前沒有電話，也沒有片語隻紙說明蒞臨的日期及時

間；只是突然敲門。開門一看，只見拎著行李，出現在門前的一張笑臉，甚至攜家帶眷一起駕臨，令人十分驚訝。慇懃的主人會張開雙臂歡迎全體客人進門，不管他們在家裡待多久。來既無期，去亦無時，從頭到尾的不確定。

死神是個「完美的客人」——印語「怕然阿締喜」(Param Atini)。沒有日期，沒有時間，沒有通知。敲門時就在門前，開門但見一副枯骨，一手鐮刀，一手時鐘，面露勝利的笑容，佇立階前。我們立刻邀其入內，爲此不速之客，準備坐墊，請其落坐，將其待若上賓，且隨侍在側。我們知道死神何來，也不會讓其久待，因其公務倥傯。人口快速膨脹，暴力快速擴張，使死神日益忙碌。於是我們興高彩烈地手牽著手向別人揮別。死神知道何往。

視死爲客，乃東方人典型待客之道的觀念基礎；家家戶戶開門迎客人，即使敵人一樣予以保護接待，並任其滯留。死亡猶如一客，經常有備而來，在我們一生中常捎來訊息以測試我們是否已準備妥當，以試探我們的反應。每一位到訪的客人都是死神的意象，每一次敲門都是另一次提醒。這不是危言聳聽，反是教導我們藉著歡欣地盼望不可預期及未知的死亡以去除恐懼。待客之道乃主人所必修，開門迎賓，面對笑容，美酒佳餚。有客光臨不爲哀悼，乃爲歡樂。來客友善，賓至如歸，高談闊論，同享佳餚，陪其逛街，增進情誼，親上加親。或許我們的安排會給我們帶來不便，在準備房間、打掃清潔、安排交通、飲食起居之照拂

等，不一而足，但我們發乎至誠地接待客人，稍有不便及稍微勞苦又何足掛齒。有朋自遠方來，不亦悅乎。

死神駕臨乃為作家庭採訪，信差是為主子開路的。面見死神，似曾相識，毋須疑慮。突來的敲門聲不再引我們驚嚇，我們滿懷信德地、快樂樂樂地、發乎至誠地接待死神，如同摯愛的親友。末了的訝異已無異可訝。正如我們長久思念的朋友出現在門口，實不足為奇。一生好客實安息而逝之至佳準備，視死如歸以歡迎貴賓光臨。

我瞭解印度人的好客所帶給社會的福氣，有好幾年的時間我就是靠此生活。我敲不認識的人的家門，跟他們一起用餐，在其家中過夜，住上幾天之後，再去敲別家的門，尤其在慶節時，經常整條街的家家戶戶都會接待我，這在其他地方是難以想像的。有時候我找不到房子，但我從來不曾餐風露宿。有一次我借住別人家一星期，有一天晚上我回去很晚，該晚所發生的狀況使我恍然認知，我不宜再久留該處，雖然我必須再多住幾天。那段時間正好是女主人的齋戒悔罪期，故不能到廚房做飯，也不能打掃。對我來說，我覺得自己應該立刻離開，以免為其帶來困擾。他們理解我的想法，也對自己的愛莫能助坦然以對。我向他們告別，準備獨自上路；女主人則坐在房中一角，她的披頭散髮成為全月不做家事的註腳。當時天氣燠熱，夜已深沉。要我去敲誰家的門呢？忽然一個意念閃過腦際。幾天前，有一次我騎

車上班，遇到一位年青人，他與我併肩而騎。他自稱是我書的讀者，雖然他從不認識我，但他知道我逐人家而居的生活方式，故特地告訴他的住址。由於就在附近，我逕前往。屋裡仍然燈火通明，我敲門，那位年青人打開門，我鬆了一口大氣。我說明來意，他立刻接待我。當時，他的父母已然就寢，他也正在攤開床墊準備就寢，於是他示意我睡在他的床墊上。向他說聲晚安之後，就隨便窩在一個角落，逕自睡了。我輕鬆地躺在床墊上兀自尋思，他翌日早晨肯定會早起，解釋今晚的狀況，並向父母稟明家裡來了一位客人；如此的好客之道，對正需要睡眠的我而言，實在受用。第二天早晨，我很愉快地與朋友的父母見面，並且與他一起上班。我想，他們如此滿有愛心地接待我，實不啻為與最後那位「貴賓」相遇的最佳操練；甚者，他們的表現也正是其傳統文化的完美展現。無論如何，他們確實解決了我的難題。

上述情形我在印度屢見不解，或許其中也隱然顯示印度人對死亡的看法。印度人的死比西方人更為自然，人們少會為死煩惱憂慮，也不會對死大驚小怪。的確不錯，時候到了，我們都得走，沒啥好大吹大擂的。該我死的時候，就讓我平靜地離去吧。一位頗富幽默感的朋友告訴我，印度人探訪臨終病人時，都會高高興興地恭喜：「恭喜你！聽說你馬上就要斷氣了，這實在是太好了！」或許這也太誇張了，不過由此可見一斑。我們居此紅塵，身處大自

然中，在信心中前行，隨時準備迎接那位「神秘客人」的造訪，他在我們俗世的生命中，已曾多次改頭換面地拜訪過我們。屬靈的傳統常有實際的效果。

馬可聖(Karsandas Manek)是位詩人，也是一位神秘主義者，曾寫過一首詩，在那首詩中，他將死神描寫成天主的信差。我很喜歡那首詩。有一次向他提及此事，他帶著捉狹的笑容，並以慣有的生動語氣對我說：「我可以告訴你，你為什麼會喜歡這首詩。因為這首詩非常真實。人們以為我們這些詩人一天到晚只會想像，然後把想像的東西寫得跟真的一樣。這種印象是不正確的。有一天，我身體非常不舒服，我立刻打了電話給一位醫生，他也是我的朋友。他說：『你有心臟病，你知道其意為何。隨時做好遠行的準備吧！因為每一天可能都是你的最後一天。』他是我的好朋友，也是一位好大夫，我相信他的診斷，也感謝他的忠言。不過，他是大夫，我是詩人，當下我就提筆寫了一首詩，一口氣地寫下我乍聞患有心臟病的感受。那完全不是我憑空想像的，卻是真實的經驗。你之所以會喜歡這首詩，原因在此。」我試將該詩翻譯如下：

天主信差身發光，

急急忙忙速宣講：

收拾行囊赴遠方，

揮別綠草與花香。

天王信差受歡迎，
官講急急如律令；
我已走完紅塵行，
羅捨能捨大地情。

遺言於我如白紙，
無欲無求如水止；
無言無語古已死，
無怨無悔今已值。

一生所為羅隱藏，
一生所言要算帳，
隨時隨地期待您，
請來領我回天鄉！

詩人與畫家

我的詩人朋友寫過另一首詩，當時他的身體還帶著心臟病發的後遺。詩經過我翻譯之後，或許就原味盡失了：

門外喪鐘響，

初見生命特，

痛苦與快樂，

功課實難做；

只要能頓悟，

兩者皆財富。

人生迂迴路，
主內變坦途。
醜陋人世間，
高牆一堵堵；
初見金光照，
白日將來到。

身見我出路，
竟得我歸宿；
過去與未來，
齊集死亡處。

人臨死才找著自己，的確稍嫌太遲，不過總比永遠找不到要好。如果我們能採擷作者臨死前的亮光，以照亮我們當前的處境，則可幫助我們得到平衡及勇氣。在人生的道路上繼續前行，並在遭遇難題時獲得啓示。不論我們面臨的問題是大是小，我們的經歷是快樂或痛苦，都可健康地認知其不致長久下去。生命的圖畫鑲嵌在死亡的框架中。死亡能幫助我們對

每個機會善加利用，而非嚇得我們動彈不得。死亡的角色乃在助我們透視生命。

一本好的懸疑小說往往看到最後一頁才使我們恍然大悟，在此之前則有如一頭霧水。難以捉摸的情節、隱晦的人物、可疑的罪犯、摒棄的臆測、無解的難題、誤導觀眾的線索等，都在最後一頁豁然開朗，讓我們費心猜疑的權謀終於完全曝光。好的小說理應如此！我們費盡心思，結局卻是如此理所當然。兇手不是他是誰？現在一切都清楚了，他為什麼要說那句話，他真正的動機何在。甚至許多看似毫不相關的細節，在我們看書的過程中，雖然記得卻不明白其原因，到最後都會成爲使整個故事情節急轉直下的重要關鍵。所有人事都成爲透明，而全書也因而成爲經典之作。

書中懸疑的情節有時也會發生在我們一生中。神秘小說之所以暢銷，因爲我們的生命本身就很神秘。書的最後一頁公佈真相，以往不相關及無意義的事情，突然之間都變得想當然耳。而且非常重要；每一細節都形成整個故事結構中不可或缺的一部分。未完成的事在本質上就是不能理解的，我們的生命就是非常不能理解的。每天早上，我們都帶著隱藏於我們視線之外的問號起床。其時，生命就像一首未完成的詩，未落成的大樓，說了一半的演講，沒畫完的圖畫。我們未窺全貌，故很難理解。直到完成最後的潤飾，講完最後一個字，著完最後一道顏色，一幅全圖才會完整地呈現其意義及美感。

有一次，一位小有知名度的業餘畫家主動爲我畫像，我受寵若驚，遂志願接受必要的折磨，端坐數小時，動也不能動。爲了藝術而虛己犧牲。第一階段畫完時，我已到達耐性的極限，而她也已經在畫布杜塗抹了不少。我很自然地起身，想瞧瞧初步的成果，同時也準備不論畫得如何都要誇讚兩句。然而她嚴格地禁止我看，並用一塊布蓋上畫布。她面帶笑容，非常嚴肅地向我強調她的規矩：「畫完了才能讓你看；現在給你看，你一定不喜歡。」她的話引我省思。如果我看到我未完成的畫像，我將不會喜歡。因爲我只會看到幾條不確定的線條，東一塊西一塊的色彩，缺乏生命的圖案。整體而言，或者根本不值被稱爲人臉，更遑論是我的臉了。充其量只是一幅漫畫，對色彩的一種盼望，一幅預示的圖畫；但現在還沒有什麼看頭。等著瞧吧！到時候就可以看到完成的作品，屆時你就可以從畫中看到你自己了。人物畫像唯在作品完成後才能欣賞。我理解畫家的命令，而且樂於服從。其時，另有一想法掠過心頭，即不要在人生旅途中批判自己的人生。你或不喜歡你的人生，你或不明白生命的意義；你或許也不知道隨便找幾條線及信手所著的幾種顏色到底代表什麼意思。看見這樣的圖畫，任誰都會問：「這畫像是畫誰啊？沒什麼可看的，簡直就在糟蹋畫布和浪費時間。」大部分的人都會埋怨人生沒啥意義，何不再多等一些時日？畫像還沒完成呢，還有得畫呢，有點兒耐心嘛！那些線條及色彩並非最終的樣式，整個臉型還沒有完整地呈現；眼神仍需加

強，笑容還要再淡化一些。等作品完成了，自然會很生動，而且一看就知道是你的臉，你會認得也會接受。等待畫像完成吧！屆時你會對畫家心存感謝，也能欣賞整幅作品。最後的作品將會證明無耐於長久等待是錯誤的。

畫家與詩人的意涵正在於此。歡迎死亡，方能理解生命。這不同於中世紀人們的習慣——在桌上放個骷髏頭，藉以提醒人塵世的歡樂猶如過眼雲煙。那是一種病態的風尚，常在生命中潑我們冷水。骷髏頭的主要目的在使我們思考死亡，降低對其之恐懼，也漸減衝擊。

我們說話的方式正是我們不願思考死亡的見証，我們在言談之間不喜歡用「死」這個字。我們從字典裡拿掉了死這個字，也從我們心裡怯除了死的概念。在社交場合的對話中，我們常以代用字辭取代禁忌的詞彙。恐懼死亡演變為恐懼談死亡。如此在口頭及內心皆與我們生命中一種清楚且肯定的現實隔絕，只會帶給我們傷害，也會損及我們人格的發展。

為免除畫像的這類造成錯誤的印象，我願做一些修正。我們毋須等到生命中的最後一天才瞭解生命最初的意義，因為從較深的層面體悟，我們的生命總是沒有完結的時候，即使在我們死時亦然；每當默觀生命時，總是尚未結束。事實上我必須承認那幅畫像完成時，我看了之後並不喜歡。有人告訴我沒人喜歡自己的畫像，或許每個人都認為真實的自己比畫布上的自己好看得多；坦白說當我在看傑作中的自己時，畫家正帶著燦爛的笑容，等著我的讚

美。我看到畫像時便想直覺地問：「這是我的畫像嗎？」然而，我知道這種反應或許聽來帶有攻擊性，於是我把口邊的話又吞了回去，改以假裝喜歡的口氣表示讚賞，直到我改變話題，才結束這場危機。關鍵是我們必須帶著智慧生活。在我們受苦的當下，只要明白痛苦不會永遠存在，痛苦的刺就會離我們而去。戰慄終將平靜，因其好比波浪，有高有低。「死亡啓示過去與未來」，詩人如是說，這對我們活於當下極有助益。與其嫌棄死亡的省思，不如邀請它進入我們的思慮，歡迎它注入我們的記憶，而致成爲我當下的一部分。對死亡的恐懼將死亡逐出我們的生命，而我們卻成爲輸家。

有一位青年，生長在印度南方一個村子裡的一個書香門第。一次不尋常的經歷改變了他的一生，很多人的一生也因為他而改變。有一次，他正獨自坐在他叔叔的家中，突然間，一股對死亡的恐懼襲上心頭。他不但抗拒，反而正面應之。他平躺在地板上，一動也不動，緊閉嘴巴，摒住呼吸。雖然身體一如死屍，但仍有意念掠過心頭。此一經歷使死亡的恐懼從此消失。這是他的自我教育。他住過寺廟、山洞，及山腳，以體會生命，他很少說話，也很少動筆，來自四面八方的獻身求道者卻以他爲靈思的真正源泉。在他天真無邪的照片裡，保存了天使般的笑容，成爲他心靈平安的見證，並藉此向衆生宣揚生命的寶貴。死亡已然爲其老師了。

機長報告

那一年正好舉行慕尼黑奧運，由於一參賽國的選手遭恐怖份子攻擊，使此一神聖的國際競技場合蒙上血腥的陰影。各國國旗都在此一舉世矚目的慘案中為遇害的年輕選手降下半旗致哀。那一次奧運會，印度的曲棍球隊也參與了盛會。賽事結束之後，球隊搭乘印航巨無霸客機，經由羅馬轉返印度。我在羅馬登機回航。龐大的飛機隆隆地滑向跑道頭，機鼻對準了楔形的跑道頂端，四具引擎蓄勢待發，準備推動飛機，迎向天際。在飛機裡的我們，已調整好座椅，繫妥安全帶，為即將的起飛繃緊了神經。我們正期待著空服員作例行報告的聲音。就在此時，突然間播音系統傳來另一個聲音，那是男性、冷靜、鄭重其事的聲音。那聲音平靜而堅定地說：「這是機長報告。全體乘客請立即下機。我再說一次，全體乘客請立即下機。本機遭炸彈恐嚇。」機長的報告並未引起恐慌，不過一下子飛機全空了。飛機隨後離開

了跑道的盡頭，莊嚴而傲慢地，像一隻凶鳥，而我們則快速且安全地被疏散至航站大廈內。

聽說有一通恐嚇電話，警告飛機上已被安置炸彈。有鑒於奧運選手剛發生悲劇，而且飛機上又有一奧運團隊，人們很容易相信在飛機上確有炸彈。我原很喜歡對懸疑小說中的奇情作不同的推理臆測，但這不是小說；剛才那架飛機原來是我準備坐八小時回印度的飛機，本來我可以從幾千呎的高空，愉快地欣賞空中的景緻，如今卻碰上如此掃興的事情。我們被留置在候機室長達五小時，沒有人向我們解釋到底發生什麼狀況，對我們有什麼安排，相關人員只以三明治及笑容安撫我們。警犬、炸彈專家及航空公司的人員來了又走了，從他們臉上看不出任何端倪。終於，我們的班機再度獲准起飛了，我們急切地到巴士上確認自己的行李，然後再度宿命地登上飛機。坐在原來的座位上，感覺很好，而且我的座位是靠走道。我率直地與座艙長說了幾句話。寒暄幾句之後，我直接問他：「找到炸彈了嗎？」他說：「沒有。」他的聲調中透露幾許失望：「我們搜尋了每一個角落，警犬也嗅遍了整架飛機，結果啥也沒找到。尋寶遊戲宣告失敗。」他擠出一點笑容，接著帶點兒希望說：「大部分恐嚇電話都是虛驚一場，你也知道。當然我們必須有所反應，我們該做的也做了，但是毫無所獲。到底情況如何，待會兒就知道了。」他加上一句話，想試試我的幽默感。任何笑話都會引起我開懷，但我發現這個笑話相當離譜，它只會促使我問下一個問題。對我來說，此實不啻為

一黑笑話，不過我看似一本正經地繼續問他問題，好像我是在從百科全書收集資料：「這些空爆炸彈作用原理為何，你能為我解釋一二嗎？」我想他對我的問題有些感到不耐煩，因為他已經被我纏住了。他回答說：「此類炸彈有兩型，」他好像在對急於變成恐怖份子的人上課：「一型是定時炸彈，第二型是高度炸彈。前者內部有一時鐘，定時引爆炸彈，如同鬧鐘一樣；如用手觸碰，也會引爆炸彈。高度炸彈則由一測高計引爆，測高計可量測飛機的飛行高度，然後在預設的高度引爆炸彈。上述兩型炸彈作用原理雖異，但結果相同。」我理解他所講的，故謝謝他為我提供這些有用的資訊。藉此我可以在實際的體驗中印証上述專業人士提供的可靠資訊。我自揣測，飛機上如果真有定時炸彈，現在早就引爆了。因此，我猜如果飛機上有炸彈，多半會是高度炸彈。我要留意一下飛機的飛行高度。

上述討論屬學理層次。實際上飛機上的乘客並不焦慮，不緊張，也不急欲知道結果將會如何。每個人都把感覺藏在心裡，外表都是溫文有禮。然而，飛機引擎發動了，聲響震耳欲聾，窗外景物向後加速倒退，一陣顛簸之後，飛機拉起機鼻，向上爬昇，劃出一條弧線，漸遠的羅馬市遂成向我們道別的閃爍光點。我獨自靜坐了一會兒，我的思緒仍然圍繞著高度炸彈，似乎有事糾結在我心。有生以來第一次，我確實地體會到死亡近在咫尺，再過幾分鐘就有死亡的可能。飛機穩定的爬升，高度計可有效而無誤地量測飛機的高度。任何時刻都有可

能發生轟然一響，使這架無助的飛機變成支離破碎的殘骸，在一團混亂、急速墜落之後，撞擊在義大利境內的土地上。這一切都不再是遙不可及，卻是隨時都會發生的事實。除了注意自己的感覺，我什麼事也不能做。於是我索性靜坐，嚴肅地經驗與死亡面對的感受，並將所得描述如次。

我並不害怕，卻很憤怒。我深知恐懼的外表或正是憤怒，而我的恐懼就在憤怒之中，但我的感覺卻清楚地告訴我：我很生氣，不是恐懼。身體的疼痛我不怕，也不怕墜機，此一現象可謂好壞參半。我不怕面見天主，因其本為我不可逃避之結局。我不致全身顫抖，或焦慮憂心，卻驚訝於自己在生死存亡的瞬間，思緒竟會不受干擾。不過，我的確很生氣，非常生氣，前所未有的、無以復加地生氣。在那緊張的幾分鐘裡，憤怒在我心中翻騰。我為什麼該死？我正在享受生命，活得很好，工作有成，我還年輕，還要寫好幾本書（我很好奇，也感覺奇怪，我不甘願早逝的原因，有一大部分是因為覺得自己有很多想法應該寫出來）；我上有高堂需我探視，而白髮人送黑髮人肯定會使她痛苦難耐。甚者，我身體健康且強壯，如果非因我錯而減我壽數何其不公，我不甘於死在幾個與我無干的恐怖份子手中。這太不公平了，我全身每一個細胞都會為我的橫死同聲抗議。

在那時候，我沒有看見自己的生命原是一閃即逝，我沒有悔恨前愆，我沒有想起我那些

好朋友（何其可恥），我應該在臨死前捎給他們我最後的心語，如我平時所自許，以滿足自己感情之需及作為我忠於友誼之明証；遑論思及印度的傳統教導——人死前應意念和善，因為印度人深信人生前最後的想法將決定來生的角色。我則與上述教導相違。我的臨終想法是為我生命的戛然而終、毫無徵兆、且與己願不符而提出強烈抗議；若其真能影響我來生的角色，則我下輩子將註定永是反對黨的黨員了。飛機繼續爬升，我的憤怒逐漸平息，飛機也沒有出現異常的狀況。或許高度計失靈了。

航空公司的人員似乎對這類事件極富經驗，因為其處理的方式十分高明。他們先提前放映一部電影，那部電影相當不錯——「蘇格蘭皇后瑪麗 (Mary, Queen of Scots)」。電影使我全神貫注，也讓我體悟自己的憂慮何其吹彈可破：當我正在思考死生大事，準備接受死亡以待永生時，僅僅一部電影就使我將在空中面對死亡的緊張完全消除了。我一路平安，而電影中的蘇格蘭皇后，瑪麗可就不像我這麼幸運了。


甲 言


我曾受邀至一個家庭，那個家庭有人去世了。不論從任何角度而言，此行應不會愉快。我甚至與死者不熟，也不認識其家人。只是我的一位朋友與他們認識，由於恐怕他們難以承受此一打擊，故請我前往探訪，以慰其憂傷，給憂苦的心帶來一些安撫。當我答應前往時，心裡非常清楚，我絕不要在這種場合使用陳腔濫調、公式化的語彙應付了事。我不是政府的官員，我不會偽裝我的感覺，也說不來陳腔濫調。這是一個痛苦的決定，但我決定前往。講道演說如果只是抑揚頓挫地重覆一些八股教條，則其何難之有；必要時低下頭看著地板，再從習慣用語中挑個幾句接下去就得了。然而，我此行不打算這麼做。我把既有的概念完全拋開，以清靜我的心靈，並對將會發生的情況作好心理準備。

我被引入一間大廳，裡面約有三十個人。穿過人群，沒有人為我介紹，我誰也不認識；

偶有幾次匆忙的介紹，但並無效果。死神已攫獲他們中間的一位，當時候來到，我們的結局也是一樣，死神使全家族的人聚在一起。我坐定之後，開始環視週圍一式白色穿著的人們。在印度，白色表示哀悼；參加喪禮的人，不論男女，均須一襲白色穿著。我也不能免俗。我瞭解印度的習俗，也願遵從。我注意人們的表情，大家都愁眉不展，熱淚盈眶。我讓整個大廳的靜默不被破壞，保持一段時間的靜默非常好，我不想說什麼，也沒有人要我說什麼。此刻無聲勝有聲，我們都心靈相通；大家坐在一起，感念死亡帶領眾人圍聚的奧秘。靜默持續，沒有任何人不耐。我們一起分擔哀傷。

然後，我感覺有話要說，正如我剛才有意保持靜默。此時此地我執意不想對死亡作哲學性的探討，我端詳著一張搖椅，顯然為死者生前所有。如今空著的搖椅象徵死者與我們同在；在擁擠的大廳裡，這搖椅卻只能觸碰虛空。使我體會與一位曾經長久和我一起生活、我所關愛的人永別的感受。在我尋思有所得之前，已感覺有所覺得。每當我有不好的感覺時，我都知道原因。我們常想為死者做點事情，有些話我們也想對死者說，這些話是以前因忽略而不曾說過的。我們或有意與死者搭上線，好讓他直接從我處清楚而珍惜地瞭解我的感念與情感；然而每次都因為蹉跎時日，錯失良機，以致距離日遠，關係益疏，有些話也因難以啓齒而不再想說了。等到朋友死了，他耳不能聽，再說也徒然，只有在追思的時刻，才能撫慰

亡靈，讓自己心安。

死亡教導我，感情的表達永不嫌遲，故不要延遲我們的感謝，善行不可延期，愛在心裡口常開。不要等到朋友死了，方才想起有些話還沒說，有些事還來不及做。死亡對生者，而為非死者而言，是個偉大的法官，因它引我們省思，自己是否對得起亡者？然而，人死不能復生，往事不能追回，只有徒然深自悔恨；我與死者以前相處情況究竟如何？如果曾有摩擦，有無達成諒解？如果曾經疏離，有否立求彌補？尤其更重要的是，如果曾經無言以對，有否設法溝通、接觸、表白？我們時常不在乎感覺及態度，假設別人完全理解自己的感覺，再加上些微害羞和懶惰的推波助瀾，使我們對顯而易見的珍貴表白失之交臂。

直到如今，人死了，他（她）豈能理解我的真實感受？我可曾告訴過他（她）？他（她）猜得著嗎？他（她）曾懷疑過我嗎？我相信他（她）理解，但事實上我從未清楚地、直接地、肯定地告訴他（她）。我真的不知道他（她）對我的感覺如何？如今我永遠都不會知道。他（她）已默然而逝，所遺留給我的只是一個大問號——我是多麼喜歡他（她），或他（她）是多麼喜歡我？如果他（她）對我是如此的重要，而他（她）卻不知，那真是一大遺憾。

英國的評論家卡萊爾(Thomas Carlyle)曾說過，他天生的情感隱藏在粗糙魯鈍的外表

下。尤其，他非常愛他的妻子，但他通常不表達，對妻子沒有甜言蜜語，或柔情蜜意。他只是認爲他的妻子一定知道他愛她。因此，他對妻子從不談情說愛，也不直接表達自己的情感。年復一年，他的妻子先他而逝。突然之間，長期以來隱藏在他內心深處的情感波濤洶湧地浮現，並且向他要求表白。他的妻子當然知道他是珍愛她的。但是她現在能說什麼呢？他知道妻子這些年來一直在寫日記，他想找出日記，希望從其中找到他需要的答案。他找到了日記，並迫不及待地翻閱，然而，整本日記中卻沒有一字一句提及或顯示她知道她的丈夫深愛著她。相反地，日記裡頁復一頁，都明顯地是他的妻子對他脾氣的怨恨，也訴說著飽受他時常生氣的折磨。他翻遍日記，卻找不到一字一句顯示妻子知道並接受他的愛。最大的遺憾是他的的確深愛著他的妻子；唯其從未向妻表示。他閣起日記，無助沮喪地痛哭起來。他想，如果妻子此刻能復生，那怕是五分鐘也好，好讓他再有機會告訴她，他是多麼地愛她，他對他是多麼地重要，她真是他生命的中心，內心喜樂的泉源；只再有五分鐘，讓她確知他對她真正的感受，好使他不再愧疚，也好使她安息。然而，一切都太遲了，她再也回不來了，他將含淚而終，並因愛在心裡口未開而悔恨餘生。

我凝視著地板，平靜地訴說上述的故事與感懷，好像是在自言自語，不像是對人群作正式的講道。我講完這一段故事之後，暫停了一會兒，考量是否應再多講一些，或就此打住。

我抬起頭，緩慢地打量著四周的人。我注意到一位中年的姊妹，看起來很高貴。她靜坐一處，眼淚從她的眼角輕輕滑落，她一身素淨，眉宇間的硃砂圓點也清洗掉了，那表示她是一位寡婦。或許死者就是她的丈夫，聚會的場所就是她的家。無論如何，她深沉的悲傷比我口中的話、心中的思想更能表達對死者的愛與追思。

徒追悔無益，徒怕死亦無益。唯確知凡人必死，並自身邊已亡者處獲得提醒，並藉之省思冥想以得助益。與人為善且知道別人接受我們的好意，服事他人且確定我們的服事沒有落空，從心底說：「我愛你。」也從別人心裡聽見：「我知道你愛我。」這將使我們在世的生命無所虧損，也可照亮我們人生的道路，使我們充滿活力。問題在於時光飛逝，機會稍縱即逝，我們又懶惰成性，或因羞於啓齒，以致我們總是深藏感覺，遲延表白。若欲待最佳時機，那時機或永不會來臨。人生苦短，凡人皆然。在我們正想將心裡所感及嘉言向別人告白時，那人的死訊或已先至。人既已死，我們心裡的話也無緣再說，僅留悔恨在心頭，悔自己何不早說，恨自己何不早悟。每個親友的死都帶給我們此一訊息。雖逝一人，別人猶存；且讓我們勿蹈前轍，化悲傷為希望，化沮喪為行動，化害羞為愛心。如今，我對每一位我所愛的人，我所尊重的人，與我同工的人，及為我祈禱所記念的人都不再掉以輕心，而且要求自己：在他們有生之年，我要讓他們知道我對他們的懸念，我虧欠他們，我也願為他們服

事。在我臨終之前，我也要讓他們知道我心深處對他們真正的感覺，及對他們的愛。如果每位親友的死都能使我得到教訓，此實不啻我自己那日來臨的最佳預備。否則，我既連生命都沒有了，更遑論其他呢？從此角度而言，追思亡者之日就是我們學習之日。

我沒再多說什麼。大家安安靜靜地坐在一起，直到我感覺離開的時候到了，於是我起身，在人們的擁抱及握手中，慢慢走出大門。我盼望已沒有人流淚了。

無懼的力量

在印度，無懼一向被視為美好倫理品德的基礎，唯有無懼之人才能在紅塵中的各種壓力之下活出自己的原則。如果說謊能使事情比較容易辦通，錢較容易賺，則說話顯然需要勇氣；當我們身處說謊的環境，面對說謊的人們時，作一個誠實的人也需勇氣；婉拒邀請、直諫批判也需要勇氣。唯真正無懼的人方能得到真誠的勇氣，不受他人想法及看法的影響，人唯無懼方能真誠。

在印度，無懼也是宗教人所能贈予門徒的最珍貴祝福。祝福時由施禮者高舉右手，五指併攏，伸直向受禮者祝福，此即所謂「無懼的恩賜」，旨在祈願及祝福受禮的門徒得到平安及勇氣，使他們能充滿喜樂及信心地面對世界。伸直手臂意謂單純，伸直手指意謂超然，手臂向上象徵從天上導入克服恐懼的力量。

上述祝福禮，梵語謂之「阿卜豁登」(Abhaya-dan)，常見於一般人之日常生活。我會見一個男孩因犯錯而畏懼地站在其父面前，害怕被父親責罰。我看見那位父親深諳眼前情況，而且選擇了最好的處理方法，他為孩子覆手祝福，聲音輕柔。一時間，孩子已無所畏懼。

父親此舉乃在向兒子傳達一個訊息：即在目前這個狀況下，你毋須害怕我，我提供給你一個無懼的禮物，俾利你與我相處。你想說什麼就說什麼，想告白什麼就告白什麼，我們可以面對面直接溝通，沒有任何威脅，也不必害怕被處罰。你毋須畏懼。

這真是世上至高德行的操練，及最美的畫面。上述祝福使我們得以脫免一切恐懼。我不想害怕任何人，也不希望任何人怕我。我願將無懼的恩賜與可能害怕我的人分享，我也要用此恩賜應付令我害怕的一切人事。我舉起右手行和平禮，在全人類、全世界每個角落永久和平的和諧禮儀中，賦予並領受信心及力量。

聖雄甘地熟諳這些傳統，並藉以激發追隨他的人，為印度獨立運動而奮鬥的責任感。這不是一件簡單的工作——訓練千百萬長期以來被異族統治的印度人民，重拾榮譽及負擔，藉原有的信念及新的效率以自治。身為一國之父的首要任務就是要讓全國人民無懼。印度終能贏得獨立，其關鍵即在於此，獨立之後的治國關鍵亦在於此。他藉由非暴力的方式，倡導不合

作運動，而唯一的武器就是無懼。他率領全國人民以無懼向統治者宣示——你們想要怎麼對付我們，儘管使出來；我們願意忍受。你們有多少人，我們也找同樣數目的人，運用我們的權利，和平地面對你們。把我們關起來、攻擊我們、殺害我們吧！我們不會抵抗，因為我們無懼於任何後果。我們不會自衛，因為我們無所保衛。我們不怕死，所以我們不怕你們。如果全國人民都立場一致，何事不成？故人所使用的最後武器即恐懼，只要我們對恐懼沒有反應，他們就沒轍了。

甘地所教導的非暴力的武器不適用於懦夫。懦夫通常飛越危險，或者屈從於恐懼的需索，因害怕若不屈從可能受到傷害。懦夫的行徑不是非暴力，而是懦弱。真正的非暴力者不會飛越危險，也不會屈從於不當之需索，而是定志頂天立地，承受以和平、有尊嚴地維護自己權益所造成的一切後果。不抵抗比衝突更需要勇氣，而心靈的勇氣才能贏得歷史及人類的戰役。

印度平民百姓為無懼的效果作了最好的說明，藉著無懼的操練，終能贏得印度的獨立。甘地發起不合作運動，動員全國人員與不合理的法律對抗，該法禁止印度人民以海水製鹽，儘管印度因海岸線很長，且天氣炎熱，以海水製鹽十分容易。對生活在熱帶而經常流汗的人而言，鹽是非常重要的，鹽亦為烹調食物所不可或缺。此外，在印度的傳統中，鹽也是人與

人之間忠貞及忠誠的象徵；俗語所謂「他吃了誰的鹽」，即在描述人與人之間的親密關係。因此，甘地發動人民自製食鹽，藉鹽的重要性，象徵印度的獨立運動。政府於焉先將甘地入獄，並將製鹽者一律送辦。

達拉沙納市的和平示威就在上述情況下發生了。許多人安靜地在公營鹽廠大門前示威抗議，結果被訓練有素的士兵拘捕，士兵們揮舞著鑲有鐵頭的木棒對付手無寸鐵的人民，人們的頭顱根本不堪一擊。示威的人們一身素淨，緩慢地前進，大約十列，口唱愛國歌曲，面帶笑容，一步一步地向前邁進，街道兩邊則有護士備變，俾利於意外發生時緊急搶救傷患。一位美籍記者當時正在現場目擊整個事件，並詳細地描述了他親眼所見的恐怖景象。人們一列一列地向前挺進，面對軍警，遭軍警打傷頭部的傷者則由兩旁的護士立即送往附近臨時搭建的帳篷救治。在抗議的人群中，該記者描述，有一位錫克人，長得又高又壯。他自告奮勇地走到第一線的災難現場，期以強壯的身體，護衛手無寸鐵的人們。站在他面前的是一位英軍士官長，士官長一看見前者就血脈賁張。當錫克人不斷靠近時，士官長揮棒打在他的頭上，由於力道凶猛，致錫克人當下就昏倒在地，白色的頭巾剎時染成鮮紅。護士們立刻抬他下去包紮傷口。他很快又站起來，回到抗議的隊伍中，繼續前進。結果又在同一地點碰到剛才那位士官長，士官長一看見他，將棒高高舉起，加倍用力地打他。錫克人緩慢地前進，與其他

人并肩而行，大家都愛莫能助地摒息觀看此一恐怖的暴行。士官長全身緊繃地瞪著走近的錫克人。當兩人僅數步之隔時，心硬的士官長突然良心發現了；他認清了人們以肉身與統制其生命的命令、訓練相抗衡的意義所在。他眼見一個手無寸鐵、身負重傷的人一步一步地向自己走來，面帶微笑，意志堅定；他想起自己以前代表法律打擊罪犯的往事。然而，眼前這個人卻不同於罪犯，他和平理性，帶著無比的勇氣，爲了高貴的愛、心犧牲自己。在作戰的時候，士兵可以任何武器打擊眼前的敵人。然而，他何忍對一個無辜的受害者施暴？他怎能對伸出友誼之手的人下手？他怎能用武器對付手無寸鐵的人？

錫克人已經走進木棒的攻擊範圍了，就在此時，士官長慢慢放下右手，將木棒交給左手，向這位勇敢的錫克人行了一個舉手禮，緊靠腳跟，向後轉，離開了現場。無懼贏得人心。不久之後，全國亦因無懼得享自由。

上述之歷史事實即充分顯示無懼對大至國家、小如人心的強大影響力。真正的無懼是難與爲敵的。不啻向人顯示——打擊我、傷害我、殺死我，我都不怕，你還能做什麼呢？不論你做什麼，你終將明白對我不發生任何作用，只會使我更勇往直前，而你唯一的成功之處只在顯示你的無助，真理在我這一邊，正如同勇氣在我這一邊。你的力量不啻爲你的軟弱，你的成功無異於失敗。你每打擊一個示威者，就有千百人後繼之，一波接著一波，直到你疲倦，

手中的棍棒斷裂爲止。你終將被自己的戰爭機器打敗。如果你能及時認清現實，會在屠殺發生之前光榮的撤退，而且也會明白權勢終不敵無懼之人。

一般東方人似乎都有上述態度。在一本論及十七世紀日本武士道精神的論文中，述及一個有關日本武士的故事。一位武士拜在一位劍道大師門下習藝，大師先請他比劃比劃，對其劍術之純熟印象深刻，遂詢其前師是誰，俾對其劍路招術深入瞭解。武士答稱他不曾拜師，無師自通。大師道：「我熟諳劍術，我一望即知誰是高手，誰是菜鳥。你不是一般的武士，你的劍術是一流的。你既然說未曾拜師，應爲屬實，因爲武士不能說謊。不過，請告訴我，在你的人生旅程中可曾有任何祕密、經歷、或有何心態，致你一蹴可幾如此高的劍藝之境？」武士想了一下，答道：「有一件事可爲我所有的行爲作註，也左右我所有的思想。我小的時候，我就對武士不能怕死留下深刻印象，並從此持定操練無懼，如今我已完全無懼於死亡了。或許此即所問之答案。」大師答道：「你已言明。武士道的終極秘訣即面對死而無懼。誰能入此之境，即得劍道之秘。你既已無懼於死，實已無拜師之需矣。」

恐懼遲滯反應，妨礙行動，且矇蔽雙眼。如此光景，未戰先敗。內心恐懼，訓練無益。克服恐懼，心靈自由，身體釋放，劍體合一，武士舞劍如入化境，勝利則如探囊取物。

日本的武藝傳統猶人生之鏡及生命之梭，在柔道及空手道的搏擊中就含有重要的人生的

功課。在站上播台之前，先請廓清內心的所有恐懼。想要享受人生就別怕死。視死如歸，接受它，歡迎它，才能掙脫其束縛，而享受生命中的每一時刻，因為生命不能重來。無懼釋放我們的心靈，使我們耳聰目明，帶給我純真的喜樂，自然的驚奇。無懼的程度如何，生命的價值也如何。

正視恐懼

印度神話中記載了黑天神對恐懼之闡釋：「此刻我坐在這裡，我不害怕；現在我不怕什麼，沒有事情會在我身上發生，沒有人能威脅我、無任何東西足以貶損我。不過除了當下之外，在我的內心深處，或是無意識或有意識地，正思索著未來可能發生的事情，也憂慮以往發生過的事情會淹沒我。我將時間分成過去及未來兩部分。我的思緒對我說：『過去的事不會再發生了』，或說：『為未來作好準備，未來對你而言可能很危險，你現在已經得到一些東西，但你可能會喪失所得。你明天可能就要死了；你老婆可能會跟人跑掉，可能丟掉工作；你可能永遠不會出名。你或許孤獨；你想要掌握明天。』：：由此可知思緒須為我們的恐懼負責。事情就是這樣，你自己也能看清，只有事情立即發生時，你倒不會恐懼，唯當我們開始思考時，恐懼就滋生了。於是我們如今面臨的問題則是我們的心靈能不能完全、全然

地活在眼前？唯這樣的心靈沒有恐懼。」

上述顯為正確；其不啻對所有的人，從最單純的到最複雜的人，發出緊急呼籲：「活在眼前」。恐懼乃陰影的產物，也是記憶或心理投射、後悔或預期心理的產物。只要把恐懼放在「眼前之光景」下，它立刻化為原始的烏有。恐懼是想出來的，什麼時候我們不想了，恐懼也就自然消失了。

我環顧四周，眼前沒什麼威脅，沒有人用槍對準我，房間裡的天花板也沒有垮下來的跡象，我不餓、不冷、沒病，即使我唯一的聯外管道——電話，此刻也是體恤地保持安靜。只要我在這兒，我就沒事兒，沒有臨頭的災難予我威脅。只要我隨遇而安，為所當為，我就平安無恙，自然也就不知恐懼為何物了。

然而，只要思潮乍起，問題就沒完沒了了；按捺不住的思緒會在我的心靈中拓展不平安的空間，甚至會使我無法寫作——例如：想到幾天之內我必須出門旅遊，而機票還沒訂妥；是否該取消這次的旅行？還是應該試試風險？還是我應通知接待我的友人，順延為我預備的計劃？我是否應該：：：：不過我現在不是在寫作嗎？我羞愧地、悔恨地望著我沒寫完的句子。我不知道如何能寫完它。我可以撕掉重寫，或設法完成它並希望寫完之後看起來不致太支離破碎。讓我寫完吧！然而，正當我提筆要寫時，胡思亂想又開始玩起它的老把戲了；現在它

又在使我憂心——如果像我這樣寫，會否沒有人要讀。如果我不能足夠專注地寫完一個句子，則我的文思豈不全遭中斷（正如眼前我的光景），而我也記不得爲什麼會寫下此句，也不知道如何寫完它，：：我到底寫到那兒去啦？我難以駕馭的想像力已經引我離開眼前的光景，且帶給我憂慮、不確定感及恐懼。只要我能專心寫作，我的心即不受恐懼挾持。

有一則清楚的行爲公式——「把握眼前就無恐懼，將心思放在過去及未來則是各式恐懼的溫床」。實情無所懼，想像令心慌。探求事實使人心平氣和、保持客觀、神氣清爽；而奔放不羈的幻想終將帶給我們不安全感及煩憂。我們的思緒永不停歇，因此，如果我們不能將思緒固定在此時此刻，它會立刻縱身回到過去或進入未來，進而破壞我們的平安。理論上，防杜思緒分歧的方法有二：其一是將注意力集中在眼前的工作；其二則是什麼也不想。後者操練起來較爲困難，而且就理論而言似乎也不可能；是以黑天神宣稱其可以心裡什麼也不想獨行數小時，這是凡人做不到的。因此，對我們一般人而言，馴服心靈及祛除恐懼的有效方法即爲聚焦於眼前的實際，觀照我們的感覺，張大我們的眼睛，開闊我們的心胸，活化我們的皮膚；以身體敏銳的感官，單純而直接地接收目前知覺的訊息，以我們注意力的小舟，泊靠在「真實」的岸邊。本質上，我們的感覺是活在眼前的，而發現感覺之道即進入愉快的聲光之旅，即頭頂藍天、腳踏實地的生活。恐懼存於心靈，而非感覺，故回歸感覺即永保無懼。

之道。

依然，思緒會存留，恐懼亦然。果如此，怎麼辦呢？黑天神的建議是——正視它。當恐懼從自覺思緒的水平面中冒出頭來時，乾脆正視它，好好瞧瞧它；不要拒絕它，不要從它面前逃走，不要試著將其合理化，不要孤立它或趕走它；不要咒罵它，不要判斷它，不要反對它，就隨它去吧！如果你想要像法官一樣將恐懼判罪，你無異在邀請其駐留。想趕走它，卻又等同於拉近它；努力忽略它，而使其更加真實；不要抗拒它，只是正眼瞧它、打量它、觀察它。像這樣客觀地觀察，可相當程度地抵消恐懼對我們神經造成的影響，甚或具有抑制之效。此即魁仕納所說的：「學習與恐懼同住」。

「你觀察恐懼會沒有任何結論，能不受對其所累積知識之干擾嗎？若否，則你所觀察的是你的過去，而非恐懼；若是，這將是你首度在不受過去干擾下正視恐懼。只在你的心非常安靜時才能看清恐懼，正如同唯當你的內心不絮叨時，才能聽清別人的話。你能否只端詳恐懼，而不試著解決它，不試著引進勇氣——只單單凝視它，而不試想從它面前逃走？當你說：「我必須控制它，我一定要祛除它，我非瞭解它不可」時，你其實正想逃避它。你可以心寧神靜地凝望一片雲、一棵樹或一條河，因為它們對你而言不甚重要。然而，觀察自己則大不易，因與切身有關，且會引起快速反應。因此，當你直接與恐懼、沮喪、孤獨或嫉妒，或任

何內心的陰暗面接觸時，你能否心平氣和地仔細端詳它們？」

我感到害怕。恐懼的警鐘已在我內心響起，紅燈已經亮了。我實在害怕將近的危險，不論大小，都足以使我煩惱，使我緊張，加速我心跳；或許那只是一種籠統的、一般的恐懼，一種可怕的感覺，對某些事的厭惡，以及擔心每下愈況的不吉利感。恐懼的幽靈，會以各種方式潛伏在我的意識中，令我心神不定。我可以試著不去想它，任它工作一陣子。我潛心於眼前的事情，與同事討論問題，散散步，或者祈禱。這些都很好，但每當我想要做時，恐懼的威脅又從陰暗的記憶中出現，逼近我意識的微光。它就是陰魂不散地在那兒，我不能忘記。它忽而東躲西藏，忽而又現身而出，一次比一次醜陋，一次比一次更接近我的心。我越想忘掉它，反越會想起它。沒錯，我很害怕。我也知道害怕不好，因此自責，定自己的罪；我自憐，壓抑自己。我以害怕為恥。我將我無助的內心裡之陰暗感覺拼成全貌。恐懼將反覆出沒，而且威力漸強；時間拖得越久，偏離事實越遠；也使人日久生厭，終於使我逐漸軟弱而被擊垮；然後又忙著應付下一個接踵而來的恐懼；此實不啻為一淒慘而沮喪的路。

且讓我從另一角度探討。今有一恐懼迎面而來，清晰可見，我為即將出現的問題感到害怕，而問題的嚴重性可能超過所能預期。恐懼就在我眼前向我下了戰帖。隨它去吧！我超然地注視它，不做分析，不怨天尤人，不試著明白何以發生，何以此時發生，及何以發生在我

身上。更不會嘗試化解困境，棄置恐懼。我只是心平氣和地端詳著它，並告訴自己，不錯，我的確害怕，……，然而這也沒什麼大不了。我憂心即將發生的危險；沒錯，我是很憂心，我心裡很清楚，但也是僅此而已。毋須哭訴求助，或力圖振作。我不會做出任何反應，甚至不會設法逃脫及接受，只因爲我不願與其作對。只是隨它去，我冷靜旁觀，安靜等待，與恐懼同居共處。無意釐清恐懼何去、何從、何爲，那都不干我的事。我只是一個超然中立的觀察者，冷眼旁觀事情的發生。默觀自己，察看內心，端詳恐懼，任其自然，有如看戲。

有一次我在翠沃淘湖區遇到一隻野熊。我聽見樹叢裡傳來低沉的咆哮聲，於是傻呼呼地、好奇地、魯莽地探頭去看，那隻熊倏然轉向我，直起身來歡迎我好一會兒。那是一隻黑熊，胸有塊很大的呈V字型的白色，非常時髦，以此作爲毛衣的花樣倒是挺不錯的。我注視著牠，清楚地看到熊掌上的每個熊爪，既長且堅，犀利如刀，那是牠天生的自衛武器。我注意到牠全身不同色澤的變化，黑色沫溼的口鼻及裸露的牙齒。牠四腳著地，像我一樣平靜且興緻盎然地望著我。我無意跑開，無意接近，不想逃避，也不想延續「面試」，只是靜靜地看著這美好的自然生物，只要牠願意被我觀賞。那隻熊似乎也不想與我更爲熟識，一面之緣之後，牠不告而別地轉身離去，走向牠山谷中的窩。這時我才恍然發覺自己對危險渾然不知的愚蠢。如果牠想跟我握手，「伸掌」就可把我的手握在牠的熊掌之中。或許根本不會有什

麼危險，因為我與牠之間沒有挑撥，沒有互相侮辱，我們只是對看而已。我甚至沒有向牠發出任何驅逐的信息。這是牠後來離開的原因。牠明白我的無言之語。

我面對面見過野熊，我能如此面對恐懼嗎？或許這是讓恐懼離我而去的唯一方法。

別怕！

當天使向白冷城外的牧童宣報主耶穌降生時，天使所說的第一句話是——「別怕！」；當天使向耶路撒冷城中的婦女宣佈主耶穌的復活時，第一句話也是——「別怕！」。由此思之，主耶穌的降生及被釘死在十字架上，似乎就是要祛除人們心中的懼怕。此一信息也似乎未受廣泛注意，以致天使們必須在主耶穌出生及復活時反覆地說。在天使的課表中，人類得救贖的第一課跟最後一課都一樣——「別怕！」。

「你為什麼害怕，小信德的人」、「起來，不要害怕」、「不要怕，熙雍的女兒」、這些話向匝加利亞(Ezrahy)說，向瑪利亞說，向伯多祿說，向門徒們說，也向前來聽歡樂信息的群眾說；這好消息將改變歷史的主流及世界的面貌。不要怕。這是一個新的時代，人已得自由，不再受束縛，不再懼怕大自然的力量，不再懼怕黑暗，也不再疑懼自己的靈魂。

當人在樂園中首度破壞了自己的純真時，他們立即的反應就是害怕。（創三10）「我在樂園中聽到了你的聲音，就害怕起來。」從那時起，人就時時處處都在害怕，從沙漠到城市，從白天到晚上；害怕存在人們心中，也漫延在人的社會中。人不論住在何處，在做什麼事都不免心生恐懼。害怕天主的腳步聲，甚至會害怕自己的腳步聲；害怕陌生人，也害怕朋友；害怕自己的身體，也害怕自己的靈魂；真是生也害怕，死也害怕。從呱呱墜地到告別塵世，一路都在害怕。因為人喪失了純真，故其受詛活於恐懼。

恐懼將人生的歡樂破壞無遺。每當我們充滿喜樂時，就會感到大難臨頭，它的威脅立時使喜樂橫遭蹂躪。活著時想到死；吃喝時怕中毒；旅遊時怕發生意外；想去愛人，卻又怕受傷害。人的每一個行為總有陰影伴隨，不管吃什麼總會沾到灰塵。擁有珠寶時總會害怕失去；想要過沒有財富的超然生活，又害怕生活在充滿誘惑的紅塵裡，不靠財富又能撐多久。任何事都不確定，做什麼事都感覺不安全；而沒有安全感的人生即是惶惶終日的一生。

缺乏安全感會影響我們的神經系統，使我們倍感壓力，而我們的壓力也會投射在周遭環境中。我們會覺得周遭的人都懷有敵意，機會來了我們當其為威脅，工作乃競爭，人生如戰場。已知的危險使我們害怕，而未知的危險使我們更怕，致使起居坐臥總是疑神疑鬼。我們熟知的恐懼對我們的影響力會遞減消失；不名的恐懼則像一個沒有臉的鬼，幽暗如陰影，威

力如颶風，以致引起的驚嚇倍增，更能癱瘓我們的行動。無名的恐懼無情地獵殺世上軟弱的人。

救贖即是恐懼的解放，使我們得以抬頭挺胸，昂首吸納，展露笑容，擁抱生命，充滿無懼的能力及勇敢的喜悅。此即救贖的意義。無所畏懼地來到天父台前，進而無懼地面對任何人及受造物，自由自在的工作，充滿喜樂地生活。主耶穌在世的工作正在於此。不要怕，主耶穌誕生了。不要怕，主耶穌復活了。天主不離我們左右，既如此，誰又能與我們為敵呢？如今我們理解每一個人都是珍貴的，事事比自恩典。「萬事互相效力，使愛天主的人得益處。」祂的聖手在每一件事的背後，祂的聖容在每一朵雲之後。祂知曉每一件事，因此我們為祂做每一件事都有意義，生命充滿歡悅，因為生命歸向祂。生活在主耶穌曾走過一遭的世界，還有什麼好害怕的？祂每天都駕臨我們的內心，我們還何懼之有？古老的詛咒已經失效了，因為我們已經迎向天主賜給我們的新生命及祂所創造的無比真實的世界。

上述角度乃基於信德，如在山上賞景，一片藍天，公路筆直。山上乃觀景最佳去處，山頂上不會有黑暗角落，也不會有埋伏，更沒有恐懼；「天主看了認為好。」藉著祂，我們也看了認為好。生命何其美好，大自然何其美善。苦難富有意義，而死亡導致永生。我們不會忽視苦難，也不會在無法避免之時拒絕它、隱藏它；反而會求助基督，幫助我們征服未

來的、想像中的、陰暗的苦難所帶給我們的揮之不去的、無理的、怯懦畏縮的恐懼；其沒來之前即使我們鬱卒沮喪，且會使我們經歷許多虛而不實的，想像中的試煉，直到真正的考驗來到；其時，我們將面對痛苦，因為在我們的生命中試煉必然會來到。然而，我們拒絕被其干擾，對其屈服，及因恐懼而受傷。

事情來了不躲避，面對人生不畏懼。天邊的烏雲當然引我們注意，但也不要錯失了眼前的陽光帶給我們的平靜，因為我們所畏懼的暴風待會兒才來。暴風或許在吹來時已遠颺了，即使它直撲我們而來，我們也可以及時找到避難所；再退一萬步說，就算我們將被淋溼，又必須修復其肆虐所造成的損壞。然而，我們並沒有失掉心靈。藉著信德，我們可以在主耶穌內找到打敗恐懼的勇氣，主耶穌已先我們走過我們的路，如今祂就在我們身邊，領導我們與祂一起得勝。「沒有憂傷、困難、迫害、飢餓、赤貧、危險或死亡可以使我們與主基督的愛隔絕。」聖伯多祿如是說；而若望則提供另一金句：「圓滿的愛把恐懼逐於外。」（若壹四18）我們相信主耶穌愛我們，祂將祛除我們生命中的恐懼。

主耶穌最後要對我們說：「不要害怕，我已經戰勝了世界。」

附錄一：

聖經金句選輯——不要害怕！

／陳建傳輯

那天夜裡上主顯給依撒格說：「我是你父親亞巴郎的天主，你不要害怕，因為我與你同在；我必要爲了我僕人亞巴郎的緣故祝福你，使你的後裔繁盛。」（創二六24）

正當難產之際，收生婆對辣黑耳說：「不要怕，你這次還是生個男孩。」（創三五17）
若瑟對他們說：「不要害怕！我豈能替代天主？你們原有意對我作的惡事，天主卻有意使之變成好事，造成了今日的結果；挽救了許多人民的性命。」（創五十19—20）

梅瑟回答百姓說：「不要害怕！因爲天主降臨是爲試探你們，使你們在他面前常懷敬畏之情，不致犯罪。」（出二十20）

當你們快要交戰時，司祭應上前來，對民眾訓話，向他們說：「以色列，請聽！你們今天就要上陣攻打你們的仇敵，你們不要灰心，不要害怕，不要恐慌，不要在他們面前戰慄，因為上主你們的天主與你們同去。幫助你們攻打你們的仇敵，使你們勝利。」（申二十二—4）

你們應勇敢堅決，不要害怕，在他們面對也不要畏懼，因為上主你的天主親自與你同行，決不拋棄你，也決不離開你。（申三一—6）

上主對若蘇厄說：「我不是吩咐了你，你應勇敢果斷嗎？所以你不要害怕，也不要膽怯，因為你無論到那裡，上主你的天主必與你同在。」（蘇一—9）

若蘇厄對他們說：「你們不要害怕，不要沮喪，只要勇敢果斷，因為上主必要這樣對待你們所征服的一切仇人。」（蘇十—25）

上主對若蘇厄說：「在這些人面前，你不要害怕，因為明天這時，我必要使他們全在以色列人面前被殺，你要砍斷他們的馬蹄筋，火燒他們的車輛。」（蘇十一—6）

依撒意亞對希則克雅主的臣僕說：「你們要這樣對你們的主上說：上主這樣說：你聽到亞述王的僕人們辱罵我的話，不要害怕！我必叫他感到一種怕情，使他一聽到某種消息，就返回本國；我要使他在本國內喪身刀下。」（列下十九—6—7）

革達里雅遂對他們和他們的士兵起誓說：「你們不要害怕加色丁人的臣僕，安心住在此地，服事巴比倫王，就必能相安無事。」（列下二五24）

希則克雅派了將官率領軍民，將他們集合到城門廣場他自己面前，鼓勵他們說：「你們應該勇敢大膽，不要害怕，不要因亞述王和他所統領的大軍而膽怯，因為那與我們同在的比與他同在的，更有能力。」（編下三二6—7）

托彼特對多俾亞說：「孩子！不要害怕我們貧窮；如果你敬畏天主，遠避一切罪惡，在你的上主天主前行善，你必能富有。」（多四21）

教羅裴乃向友弟德說：「女人，放心，不要害怕，因為凡願意服侍全世界之王拿步高的，我沒有加害過。」（友十一1）

你不要害怕，因為我與你在一起；你不要驚惶，因為我是你的天主；我必堅固你，協助你，用我勝利的右手扶持你。（依四—10）

那造成，你從母胎形成你，且協助你的上主這樣說：「我的僕人雅各伯！我所揀選的耶叔戎，你不要害怕！因為我要把水倒在乾地上，使豪雨落在旱陸上；我要把我的神傾注在你的苗裔身上，把我的祝福降在你的子孫身上。」（依四四2—3）

不要害怕！因為你再不會蒙羞；不要羞慚！因為你再不會受辱；其實，你要忘記你幼年

時所受的恥辱，再不懷念居寡時所受的侮慢，因為你的夫君是你的造主，他的名字是「萬軍的上主」；你的救主是以色列的聖者，他將稱為「全世界的天主。」（依五四4—5）

上主對耶肋米亞說：「你不要害怕他們，因為有我與你同在，保護你——上主的斷語。」

（耶一8）

你們不要害怕你們所害怕的巴比倫王；不要害怕他——上主的斷語——因為有我與你們同在，作你們的救援，從他的手中搶救你們。（耶四二11）

在我呼號上主的那一天，願你走近而對我說：「不要害怕！」（哀三57）

那像人子的又撫摸了我，堅固我說：「極可愛的！不要害怕！願你平安！鼓起勇氣，振作精神！」他一對我說話，我立刻覺得有了力量，於是我說：「我主，請你發言罷！因為你堅固了我。」（達十18—19）

照樣，在這些日子裡，我也決意善待耶路撒冷和猶大家：你們不要害怕！（匝八15）

天使對婦女說道：「你們不要害怕！我知道你們尋找被釘死的耶穌。祂不在這裡，因為祂已經照祂所說的復活了。」（瑪二八5—6）

所以，你們不要害怕他們；因為沒有遮掩的事。將來不被揭露的；也沒有隱藏的事，將來不被知道的。你們不要害怕那殺害肉身，而不能殺害靈魂的；但更要害怕那能使靈魂和肉

身陷於地獄中的。所以，你們不要害怕；你們比許多麻雀還貴重呢！（瑪十26、28、31）
（路十四4、7）

門徒看見他步行海上，以為是個妖怪，就都驚叫起來，因為眾人都看見了他，遂都驚慌不已。耶穌連忙與他們講話，向他們說：「放心！是我。不要怕！」（谷六49—50）（路六19—20）

有一位上主的天主站在香壇右邊顯現給他。匝加利亞一見，驚惶失措，害怕起來；但天使向他說：「匝加利亞，不要害怕！因為你的祈禱已蒙應允，你的妻子依撒伯爾要給你生一個兒子，你要給他起名叫若翰。」（路一11—13）

天使對她說：「瑪利亞，不要害怕，因為你在天主前獲得了寵幸。看，你將懷孕生子，並要給他起名叫耶穌。」（路一30—31）

耶穌聽了，就對會堂長說：「不要害怕，只管信，她必得救。」（路八50）

耶穌對他的門徒說：「你們小小羊群，不要害怕！因為你們的父喜歡把天國賜給你們。」
（路十二32）

弟兄們！我願意告訴你們，我的環境對於福音的進展，反而更有益處，以致御營全軍和其餘眾人都明明知道，我帶鎖鏈是為基督的緣故；並且大多數的弟兄，因見我帶鎖鏈，就依

靠主，更敢講論天主的道理，一點也不害怕。（輩一12—14）

這些事以後，有上主的話在神視中對亞巴郎說：「亞巴郎，你不要怕，我是你的盾牌；你得的報酬必很豐厚！」（創十五1）

天主聽見孩子啼哭，天主的使者由天上呼喚哈加爾說：「哈加爾！你有什麼事？不要害怕，因為天主已聽見孩子在那裡的哭聲。起來，去扶起孩子來，用手攙著他，因為我要他成爲一大民族。」（創二—17—18）

達味對厄貝雅塔爾說：「你住在我這裡，不要害怕；誰想謀害你，就是想謀害我；你同我一起必得安全。」（撒上二二23）

那女人一看見撒慕爾，就大喊一聲，對撒烏耳說：「你爲什麼哄騙我？你就是撒烏耳！」王對他說：「不要怕！你究竟看見了什麼？」那女人回答撒烏耳說：「我看見神由地中上來。」（撒上二八12—13）

天使對多俾亞說：「當你要與她結合時，你們二人先要醒寤祈禱，求天上的大主可憐救助你們。不要害怕，因爲從永遠她就命定配與你了；你要救她，她要與你一同生活。並且我預料他將爲你生子養女，他們對你就像兄弟一般。所以你不必憂慮！」（多六18）

因爲這些民族所敬畏的是「虛無」，是由森林砍來的樹木，是匠人用斧製的作品，裝飾

上金銀，用鐵釘鐵鏈釘住，叫他不動搖；像胡瓜園裡的草人，不能言語；常需要人搬運，不能行走；你們不要害怕，因為它不能害人，也不能施救。」（耶十3—5）

他還在說話的時候，忽有一片光耀的雲彩遮蔽了他們，並且雲中有聲音說：「這是我的愛子，我所喜悅的，你們要聽從他！」門徒聽了，就俯伏在地，非常害怕。耶穌遂前來，撫摸他們說：「起來，不要害怕！」（瑪十七5—7）

忽然，耶穌迎上她們說：「願你們平安！」她們遂上前抱住耶穌的腳，朝拜了他。耶穌對她們說：「不要害怕！你們去，報告我的兄弟，叫他們往加里肋亞去，他們要在那裡看見我。」（瑪二八9—10）

天使向他們說：「不要害怕！看，我給你們報告一個為全民族的大喜訊：今天在達味城中，為你們誕生了一位救世者，他是主默西亞。」（路二10—11）

夜間，主藉異象對保祿說：「不要害怕！只管講，不要緘默，因為有我與你同在，必沒有人向你下手加害你，因為在這城裡有許多百姓是屬於我的。」（宗十八9—10）

你們不要害怕人們的恐嚇，也不要心亂，你們但要在心內尊崇基督為主。（伯前三14—15）

我一看見他，就跌倒在他腳前，有如死人，他遂把右手按在我身上說：「不要害怕！我

是元始，我是終末，我是生活的；我曾死過，可是，看，我如今卻活著，一直到萬世萬代；我持有死亡和陰府的鑰匙。」（默一17—18）

附錄二：

導讀——與怕共舞

／蜀山諫俠

前言

天主造人，人違主命，原罪肇生，而成「靈隙」（人的靈成爲有罅隙的靈），致人權諸多「心病」，而有「靈命後天免疫不全症候群」。

聖經教導謂元祖違命，人成罪人，有罪必「死」；而天主愛人，不願見人永遠沉淪，遂差派其獨子耶穌基督，降生成人，爲人被釘以成全救恩。上述信理凡基督信徒多能倒背如流。然而，若潛心省思，當不難體悟事情恐非如上述這般簡單。換言之，「墮落後的人」不但有罪，還有很多問題，其光景直可以「頭頂生瘡，腳底流膿」差可比擬。

一般基督信徒只以為信主之後「就沒問題了」，此乃針對「死後歸宿」而言。然而，此一概念相當含糊籠統，其嚴重時甚有成爲迷思之虞。因爲：

一、主耶穌親口訓導我們，並非一總基督信徒死後都能進天國。

二、若只將焦點集中於死後，則或將失之忽略死前的漫漫人生之路。

聖保祿宗徒仰天一嘆：「我真是苦啊！」真是道盡了人墮落之後的光景，即——「其生也難，其死也無歸」。兄姊們倘暗夜體察人的堪憐光景，恐有欲哭無淚之感。

從此角度思之，即不難發現主耶穌降生成人，不只是爲了我們的死後，更是爲了我們的一生。因爲若不信賴、依靠主耶穌，不但「其生也苦，其死更苦，其生猶死」。深思主耶穌的兩句話——「凡跟隨我的人，應背起自己的十字架來跟隨我」及「凡勞苦擔重擔的，到我跟前來」，即可恍然而悟主耶穌及其所成就之救恩非僅爲我們死後，更爲我們死前之一生。此一體悟至爲重要，否則我們死後既不一定得救，活也活得痛苦，那就真的「比衆人更可憐」了。

恐懼

在人的諸多「靈命後天免疫不全症候群」中，「恐懼」乃極具影響力之「通痛」。從創

三1—12可知人在嚐了禁果之後，「立即」出現兩個症狀——「知羞恥」（第7節）及「恐懼」（第8節）。從此以後，併發症越來越多，且代代相傳，後遺迄今。

諷刺的是，人吃禁果之前，「沒有羞恥之心（創二25），也不做羞恥之事」，人吃禁果之後，「有羞恥之心，卻偏做羞恥之事」，罪的權勢之大，由此不難想見；而恐懼之症，遺害更深且鉅。

擔驚受怕過一生

受原罪連累，人遂一生都活在恐懼之中；其初生也怕，其臨終也怕，時時怕、事事怕，怕黑、怕鬼、怕死、怕病、怕失敗……，不一而足。

人在哭聲中來到世界。醫生說初生嬰兒哭有益肺活量，誰又能否認嬰兒是因驚恐而哭呢？人就在哭聲中擔驚受怕過一生。人之恐懼症的嚴重性遠超過我們想像，甚至有主耶穌相伴也會害怕（谷六45—50）。

為這緣故，「別怕」遂成聖經中從舊約到新約最重要的信息，請參閱（申三十一6、23；蘇一6—7、10，十25；編上二十二12，二十八20；依四一13，四三1—2；瑪十七7，十四27；默一17；達十二12）。

同理，在宗徒書信中也一再勉勵我們要剛強壯膽（弟後三1；弗六10，三16；格前十六13；若壹二14等）。

無懼是使徒的記號

恐懼不除，救恩不來。瑪一18—20記載聖若瑟對聖母瑪利亞因聖神受孕的事十分害怕，致天主特差派天使要他不要害怕。事實上，聖母瑪利亞當初也很害怕（路一28—30）

由此可知，為主工作的首要條件即「除懼」。

主耶穌被釘死之後，門徒們都有如驚弓之鳥（若二十19），直到五旬節聖神降臨之後，才充滿勇氣與大能，四出傳福音。綜觀宗徒們的一生，真是無懼的典範，如聖保祿宗徒等，真是不知恐懼、危險為何物。由此亦可知，人欲無懼也由不得自己，唯天主恩寵及強固之信德是賴。

內心有恐懼的人其最大的特徵就是不平安。因此，主耶穌來到世界上受苦受難，不僅是為了成就我們死後的救恩，更是帶給我們人生旅途中所需的平安（路二10—14，七50，一79；若二十19、26等）。

所以，福音不只是為死後，也是為死前（坦白說，有些人渴望生時有平安，較死後能得

救更為迫切)。從此角度而言，我們福傳的角度與內涵，應更寬廣與實際。甚者，不能帶給別人平安的使徒，或就不適於福傳了，而恐懼又是平安的天敵，故曰「無懼乃使徒的記號」。

別怕

最近看了一本書，書名就是《與怕共舞》(Do Not Fear!)，作者是耶穌會士華雷仕神父(Carlos G. Valles, S.J.)，該書旨在引(輔)導讀者面對恐懼、透視恐懼，卒至治癒恐懼。作者把人打娘胎裡出生，一直到死，之所以恐懼的緣由，作了深入的剖析；也根據其經驗與讀者分享「與恐懼同居共處」的妙方，使恐懼對人不再有權勢。這書不像心理學的書那樣艱澀，而效果卻更為宏大。

能寫這樣的書，顯見作者已無畏於恐懼，並願藉此書傳達重要信息。

能讀此書則顯然是天主的恩寵，因當我閣上書本時，感覺自己真的較前更具有使徒的徽記了！

(轉載自一九九七、元、二十六善導週刊)

本社誠徵基本訂戶

成爲基本訂戶，就不必費時傷神到書屋來找書、買書，本社每出一本新書，隨即寄送到府上，並附上享有七五折優待的郵政劃撥單，您方便時走一趟郵局，即可安然享受精神食糧。我們每月都有新書（元、二月及七、八月合併發行）。一年平均可有廿本書陪伴您，令您愈感生活之充實。

成爲基本訂戶，手續簡單。一通電話留下大名及通訊處就可以了；如果不是個人訂閱而是團體訂閱，則請留團體名稱及負責人大名。

聯絡電話：(02)2368-4922 發行部

國家圖書館出版品預行編目資料

與怕共舞：面對恐懼、透視恐懼、治癒恐懼 /
Carlos G. Valles著；蜀山諫俠譯。-- 初版。--
臺北市：光啓，1997[民86]
面：公分。
參考書目：面
譯自：Do not fear: an analysis of the
worst of emotions
ISBN 957-546-315-3(平裝)

1. 畏懼

176.526

86009115

與怕共舞

面對恐懼、透視恐懼、治癒恐懼

一九九七年九月初版

二〇〇〇年三月初版二刷

◎版權所有·翻版必究◎

著者：Carlos G. Valles, S. J.

譯者：蜀山諫俠

審校：張象文

准印者：台北總教區總主教 狄剛

出版者：光啓出版社

地址：台北市(100)辛亥路一段24號

電話：編輯部(02)2367-1750 門市(02)2367-6024

發行部(02)2368-4922 傳真(02)2367-2050

郵政劃撥：0768999-1 (光啓出版社)

登記證：行政院新聞局局版北市業字第94號

發行者：甘國棟

E-mail：kcpress@tpts4.seed.net.tw

中文網址：http://www.tec.org.tw/kc

英文網址：http://www.tec.org.tw/english/kc

文字編排：林文卿

承印者：永望文化事業有限公司

地址：台北市師大路170號3樓之3

電話：(02)2368-0350 2367-3627

定價：220元

206134

ISBN 957-546-315-3

活到老怕到老，是每個人生命的具體寫照。害怕雖非絕對的負面，但能產生莫大的殺傷力，不知多少人屈服於它的肆虐，而苟延殘喘。

作者以親身經驗或友人、乃至小動物的害怕經歷，引領我們認識害怕之根源，洞視它在人心內盤旋曲折的路徑，一起面對、透視害怕，克服恐懼，走出恐懼幽谷，而能與怕共舞。

因為耶穌降生與復活的喜訊，使人免於恐懼，得享天主的平安。

ISBN 957-546-315-3 \$220



9 789575 463151 00220

206134