

我愛你



我恨你

華雷仕 (Carlos G. Valles, S.J.) 著，姚翰譯

我愛你



我恨你

華雷仕 (Carlos G. Valles, S.J.) 著，姚翰譯

I Love You, I Hate You

By Carlos G. Valles, S.J.

Translated by John Yao

Copyright © 1994 by Gujarat Sahitya Prakash
P.O. Box 70, Anand 388 001, India
Chinese copyright © 2005 by Kuangchi Cultural Group,
Taipei, Taiwan
All Rights Reserved.

我
愛
你

我
恨
你



女人告訴男人：

「我愛你。」

男人回答：

「我的心值得妳愛。」

女人說：

「難道你不愛我嗎？」

男人抬頭望著女人，沈默不語。

然後女人大叫：

「我恨你！」

男人說：

「那麼，我的心也值得妳恨。」

目錄

第一章	媽咪是笨蛋！	009
第二章	駱駝客的頭巾	021
第三章	一條小紅線	029
第四章	一條白手帕	039
第五章	「請你告訴人家……」	053
第六章	豪豬之舞	065
第七章	你在看我嗎？	075
第八章	行車安全	085
第九章	玫瑰花的香氣	095

第十章	揭開面紗	101
第十一章	自己打包行李	109
第十二章	我愛自己，也……	115
第十三章	請付帳單	125
第十四章	對質的冒險	135
第十五章	事物的光明面	141
第十六章	騎驢子	149
第十七章	四人床	157
第十八章	輕柔地打開我	167
第十九章	戲波弄潮	181
第二十章	閒聊話永恆	187

媽咪是笨蛋！

心理學家談到一種人際的「愛—恨」關係。人心實在深邃無比，沒有人能夠完全摸透，一些最不可能的混合往往以驚人的頻率在人心底發生。甚至相反的兩個極端，也能在人心相安無事地存在著，教人心的擁有者慌亂得不知所措，驚訝於見到自己在得意洋洋之中竟會突然意氣消沈，在感恩的同時卻又感到憤怒，既溫柔地愛慕又邪惡地破壞。最神聖的感覺能與最邪惡的傾向攜手並進；在人心的悸動奧祕中，地獄能與天堂並存。

本書的目的在於提出：每個人際關係都或多或少是一個愛—恨的關係，而改善人際關係的重要方法，在於掌握並接受這個事實，並且配合適當的行動；這樣，生活才會更美好。我們人之所以會成為現在這個樣子，之所以能享受我們所享的福，會承受我們所

受的苦，大部分都是緣於我們與他人所建立的關係而導致的；這些關係人距離我們或許很近，或許很遠，也許天天見面，天天與他們交談，或者雖不能天天見面，但我們想念他們、愛慕他們、懷念他們，甚至害怕他們，又或者對他們憤怒不已。人際關係塑造了我們的生命；反過來，如果我們懂得如何塑造自己的人際關係，我們就能邁開大步，創造更幸福的生活和更有活力的生命。

要分析一個混合物總是難的。掌握有或無，黑或白，聖人或罪人，英雄或壞人比較簡單容易，要把人們分出敵友，或分出喜歡和不喜歡的，也沒有那麼困難，但現實是有一點複雜和具挑戰性的。事實是，即使我們最要好的朋友，也有可能暫時成為敵人，即使在最純粹的愛裡，也可能藏有一絲恨意，如此毫無理性地出現，實在令人不安。

面對這種並不愉快的發現，人的第一個反應便是否定現實，忽略陰影，隱藏不該有的感覺。我全心愛我的朋友，怎麼會恨他？這只是一個源頭不明的陰影，輕輕掠過我心頭，要趕快打發掉，教它無法破壞美好的親密關係。麻煩在於：打發那個念頭，反而會威脅友誼；因為隱藏不安的種子，反而會助長它的成長；拒絕誠實地一探內心深處，我們就會錯過機會去感受心的跳動、醫治心的傷口。那麼，負面感覺就根植於正面關係當中，它就在那裡，我們必須加以檢視，才能將複雜的自我做更好的整合。接受這混合狀態，是了解人心的首要條件。

這種混合狀態幾乎在人一開始有意識地生活時就已存在。也常常在還不懂得偽裝的孩童的天真話語中，第一次自由地表達出來。但是後來，我們漸漸長大，漸漸懂得什麼可以說，什麼不能說，什麼必須小心地隱藏在禮貌的偽裝底下，這時，我們便開始壓抑而不表達，把從小對出軌的感覺清楚地允許從意識中撤離。這裡有一個例子，是我親身的經驗，清楚地說明在一個正常的小孩子心裡，同時存在著多麼矛盾的情緒，並且也輕柔地指出矛盾的根源。我們都可以在那個可愛的小孩子身上，看到我們自己。

我曾在一個熟識的家庭裡，聽到這個家裡剛剛發生的好消息。最小的孩子最近這一陣子，已經咿咿啊啊，口齒漸漸清晰起來，那天終於能夠清晰地講出她生平第一個合乎文法的完整句子。這個句子有主詞、有動詞、有述詞；詞序正確，意義完整，使這位成長中的候選人有資格加入言談的人類之中，這是在語言世界裡踏出的第一步，以後終其一生，她將會不斷地使用文字，沒有終結。這家人對家中這位小成員的早期成就，反應頗為快速，他們馬上通知鄰居，打電話給親朋好友。而我很幸運地，就在這個可喜可賀的時刻踏進他們家的門口，立刻就有人興高采烈地告訴我這位小學究最新的功績。這簡直就是一個家庭的畢業典禮。

大家都處在歡樂之中，似乎忘了要告訴我，到底這孩子講了些什麼，講什麼句子似乎並不重要，重要的是她清楚地發音說話了。而該句子是有意義的。的確是很有意義，那句

話讓我們瞥見這個剛剛進入語文世界的孩子的內心世界。小女孩清楚確切地宣告說：「媽咪是笨蛋。」

就是這句話，有名的第一句話，一個小孩的自傳裡發現語言的第一個句子。人物介紹的窗口，家庭報導的大標題，「媽咪是笨蛋。」大家都對這幾個驚人的字句高興地議論著。「她很聰明，不是嗎？」「聰明伶俐的孩子！」「再說一次，讓大家都聽得見。」此時，小女孩站在人羣中央，看著大人的稱讚，心中覺得有點驚訝，怎麼這麼明顯簡單的敘述，竟會引起這樣的驚訝和讚嘆。難道他們不知道我媽咪很笨嗎？

我們了解這孩子心中大膽的結論，是由一連串的事件造成的。小女孩當然愛她媽媽，從她存在的第一刻她就黏著媽媽，她體驗過媽媽的親密、照顧、溫柔，並且滿足她每天的需要，沒有一點差錯。她知道自己对媽媽很重要，她只要一高聲哭叫，媽媽就會馬上跑過來，把她抱起來，貼在胸口上。至少開始一段時間，事情的確是這樣的；媽媽總是伸手可及，小女孩對媽媽擁有絕對的優先權，沒有別的人或別的事物能夠奪走媽媽對她的注意力。但是後來，家裡的事情好像漸漸改變了，小女孩對這改變覺得驚訝受傷，她要及時把事情糾正過來。現在媽媽離開她的時間愈來愈久，沒有講一聲就消失在廚房裡或花園裡，也沒有說什麼時候會回來。高聲哭叫的方法似乎漸漸失效，而媽媽所做的，頂多是來看望一下，說幾句話，然後又消失不見，不知道跑到哪裡閒逛去了。「難道她不知道，我是最

重要的人，她必須照顧我嗎？難道她不懂，廚房或花園裡沒有一件事情可以叫她離開我，讓我這樣孤單一個人，需要她，叫她，她都不來？她真的不懂耶！只要有一天我找到話，找到聽眾，我就要在全世界面前宣布這件事。對，媽咪是笨蛋。」

在此，在一個天真的孩子率直的話語裡，我們看到了愛——恨關係的第一個清楚表達的圖畫。小女孩對媽媽心中有愛，而且她很確定，她的話不但不會把媽媽趕走，反而會把她拉得更近，所以她才會那麼自由大膽地說話。不過，這話裡也帶有憤怒、抗議、抱怨。有對媽媽那種難以理解的行為的尖銳反抗；有嚇人的意志，要傷害一個至愛的人，公開地用那個詞，那個在小孩子有限的語彙裡表達最大的反抗、譴責、拒絕的詞：笨蛋。小女孩用她濃烈的感情和清晰的表達，寫下了家庭的歷史。對媽媽的矛盾感情，也在她柔軟的心裡根深蒂固了。日後，假以時日，這種感情也會漸漸擴及到周遭的每一個人。如果曾經有一種純粹的、清澈不混雜的感情存在過的話，現在已經沒有了；人生為她，也為我們每一個人，開始成為一種令人迷惑的混合物，從我們自己內在不斷地驚嚇我們，挑戰我們。

如果小女孩在自己的心裡面發現了這兩種感情，我們更可確定，她這種傾向是靜靜地從她媽媽那裡學來的。媽媽對她也有這種類似的矛盾感情。儘管媽媽和女兒都不曾清楚地意識到這點，但在家庭學校夜以繼日無言的教導裡，媽媽的感情早已深深烙印在女兒的心裡了。媽媽愛女兒超過世上一切的事物，媽媽照顧她的每一個需要，鉅細靡遺，時刻不

停，全心投入，慈愛無限；如果有必要，她也願意隨時付出性命來救她的女兒。這些都是真的；一個母親對自己新生的孩子那種愛的深度、濃烈、慷慨，是沒有一種世間的語言足以形容的。不過，與此相伴的，同樣真實與重要的事實是，母親對自己的孩子有很深的、揮之不去的、陰暗的憤怒藏在心底。孩子帶給了她快樂、滿足、母性；但同時也剝奪了她許多東西。孩子帶走了她行動的自由、行為的獨立、身體的輕鬆、心靈的清閒。媽媽現在無論做什麼計畫、要什麼、想什麼，都必須先想到孩子。不合時宜的一聲哭叫，可能會破壞整夜的睡眠；突如其來的一陣發燒，可能意味著要在最後一分鐘取消計畫好的旅行。母親會取消旅行，也會在半夜裡起床，以母性的本能自發地給予回應；但在她靈魂的深處也會有一絲隱藏的陰影悄悄掠過，留在暗處。在腦袋的資料庫裡會記下每一次的犧牲，數算每一次的失眠。反抗日增，反叛日釀。母親對孩子的態度，從一開始就是一種愛——恨關係。孩子會有所感覺、映照、掌握，並在她身上所讀到的同樣複雜的感情，反應給媽媽。家庭裡第一個愛的學校，是一個感情混雜的學校。人生的課程已經開始。

有一次，我一個類似的機會教育裡，學到一個清楚的規條。這一次不是孩子的媽媽，而是爸爸；那孩子也是個小女孩，才幾個月大。爸爸的缺乏耐性使他的反應顯得更為尖銳，但這樣做，只會使隱藏在媽媽下意識中的那種東西，更加凸顯出來。這個男人傍晚下班回到家裡，他急切想做的第一件事是去看孩子，並整理孩子正在睡覺的搖籃。他把孩

子抱起來，不是輕輕地，而是重重地，好讓她醒來，不能繼續入睡。我很驚訝他的舉動，就問他：「你為什麼這樣做？」他立刻回答，語氣真誠、毫無防衛地說：「如果她現在睡覺，晚上就不會睡了，那我就會被吵得不能睡覺。但我需要睡眠，所以我讓她現在醒著，這樣晚上大家都會睡得很好。」他的確很誠實。作父親很幸福，但這幸福並不會取代他身為一個非專業的奶爸所帶來的不幸。

在繼續我的話題之前，我要先提一下我從這些例子中，為我個人所得到的實際結論。如果有任何人請我在某個固定的時間叫醒他（她）的話，我會盡量避免做這種事，我會逃開，找藉口不做，或簡單地拒絕。他們請求我幫幫忙，說如果我答應在他們決定的時間叫醒他們，他們會很感激我或之類的話。也就是說，如果我做了，他們外表上會很誠摯的感謝我，但在心裡，在最深的心靈角落裡，就像他們搖晃的身軀所表達的一樣，他們會怨恨我的介入，詛咒我的干預。他們的心會表達感激，但他們迷濛的眼睛、哈欠連連的嘴巴、意識不清的腦袋，和跌跌撞撞的腳步，都在宣告他們對我無心侵犯的連連抗議。對叫醒我們的人，我們都會怨恨他（她），儘管是我們自己要求人家做的。而我得盡量避免從我必須朝夕相處的人身上，累積負面的情緒。讓別人去承受打斷人合法睡眠所引發的憎惡吧！

通常都是父母，必須在每天早晨叫醒孩子，好準時去上學。他們這樣做，當然是為了孩子們的好處（儘管有些孩子會懷疑去學校究竟有什麼好處），但是儘管心裡接受，身體

還是怨恨；所以每天早晨的起床號都是隱藏的壓抑，從來不敢發出的內在抗議，因為對象是與孩子一同受苦的親愛的父母親。所以我堅決相信，叫醒人是鬧鐘的工作。那是人之所以發明鬧鐘的原因。讓機器去承受責難吧！

小女孩不被允許在想睡時睡覺；不久後，她也將不被允許吃她想要吃的東西，也不能在想吃的時候就吃，或是在哪裡吃就在哪裡吃。她也將不被允許做她想要做的事，或是去她想要去的地方。她將不被允許玩泥巴、橫越街道、吃糖果、在雨中玩水。各種限制將圍繞在她周圍，堆積如山，她也不會懂得為什麼要這麼小題大作。為什麼她得在固定的時間裡吃飯，只能吃固定的幾樣食物，而且只能吃一定的分量？為什麼她必須穿襪子、洗手、梳頭？她父母說這一切都是為了她好，可是這種說法對她來說太抽象，一點也不能打動她天真率直的心。事實是，她被剝奪掉許多願望，卻被迫做許多她不喜歡做的事，而且，這一切不討好的命令都要歸咎於她的父母親。這些不愉快的經驗，不可避免地，會破壞親子之間的互動，即使在最好的家庭裡，也無法避免。忽略這種情況，將危及未來家中一切的人際關係。

在另一個家庭裡，爹地和媽咪正在談論他們的孩子，剛好我也在場。他們的女兒，已經三歲大，自己一個人在角落裡玩。談話當中，沒有人特意理她。談論的話題，是關於一個馬上要做的重要決定：要送女兒到哪一所幼稚園，由於好的機構很難找，所以要早一點

報名。當父母在說話時，我注視著小女孩。她在想什麼呢？她了解到什麼呢？孩子雖然小，但他們有耳朵，有大腦，也有敏銳的感覺，在面對新的危險處境時會警告他們；現在就是這樣了。爹地和媽咪正在談要送她去某個地方，要去很久的時間，讓別人來照顧她。那是什麼意思呢？是什麼黑暗的陰謀要來除掉她？她對於家庭事務的懷疑，是否都將一一實現？談話過程中，小女孩都靜靜的，直到最後，我們站起來時，她面對她父母，怯生生地說：「你們是不是要把我送給別人？」柔弱的靈魂裡已劃下一道深深的傷口。

不消說，在家裡引起這樣的負面情感並不是誰的錯，而且沒有人會譴責誰，也沒有人該覺得內疚，只因為做了必須做的事情，而不可避免地傷害到家中的人際關係。父母親必須送孩子上學，孩子完全有權利表達自己喜歡或不喜歡，並在發現人生的複雜面時繼續為自己的好惡奮鬥。愛——恨關係的陰暗面，並不必然常常源自於人的壞行為。了解這點非常重要，這樣我們才能繼續談論這種複雜的情況，而不致使心情過分沉重。「恨」這個字眼非常強烈，我們會遲疑，不太想在神聖的家庭氛圍中把它用在自己或別人身上。那麼，我就澄清一下，在此我們所面對的問題是，一種自發的負面情緒，不因誰的錯而升起，就發生在家庭裡正常的生活當中。這裡使用這個字，並沒有什麼倫理判斷在內。這樣應該會使我們比較容易承認它，擁有它，並表達它。隱藏的傾向，無論對自己隱藏，或對他人隱藏，反而會使它變得危險。面對問題才能解決問題。

現在我們看一個媽媽的例子。也是在一個拜訪中的非正式場合裡發生的。她來看我，面談應徵工作，她把小兒子也帶來了，免得一個人在家裡沒有人照顧。我看這男孩似乎並不怎麼高興看見我，為了迎合他，我面帶微笑的問：「這位小朋友叫什麼名字呢？」在他開口之前，媽媽以控告的口吻搶著替他回答說：「他的名字叫……撒旦！你只要看看他的行為就知道了。」我感到很震驚；小男孩開始大哭，他媽媽瞬間從恨轉到愛，把他抱起來，貼在胸口，開始撫摸他、親吻他，用最慈愛的聲音不斷地說：「不，不，你是我的孩子，你是個好孩子，媽媽非常非常愛你，以後媽媽絕對不會再說這樣的話了。」真是戲劇化。舞臺的轉換是這樣的快速，這似乎是不可能的，同一個人竟能這麼迅速地轉換而扮演截然不同的角色。憤怒與慈愛，怨恨與溫柔，侮辱與讚美。為了這句無心的話，她花了好多唇舌來安撫。小男孩漸漸平靜下來，擦乾眼淚。但他很不容易忘掉這個在外人面前不公平的公然侮辱。這個殘酷的打擊會在他心中激起反叛的火花。有一天，他會發現自己向媽媽說出一些無心的話來刺傷她，連他自己都不知道究竟是從哪裡來的？只是立刻懊悔，並確認自己愛她，一輩子都會孝順她。二者都會對突如其來的爆發感到困惑，就像他們在我面前的突發狀況令他們困惑一樣。如果他們曾經學習認識自己的心，並徹底了解自己被誤導的深度，那是從小累積起來的傷害經驗所造成的，那是早期絕對發生過的事，那麼，他們就會發現，自己比較容易處理同樣的情況，這種在自己一生的人際關係中會不斷地出現

的情況，然後，他們可以漸漸減少這些事情的再度發生，並醫治這些事所造成的傷害。愈早學會愈好。

駱駝客的頭巾

了解所謂的愛——恨關係，好像一旦道破，就清楚了，但其實不然。我們很快就會看到，每一個關係都會起伏伏，有時候我們彼此靠得越近，結果就會被拋得越遠；有時候我們必須以輕柔對待粗暴；日久之後，就會把這樣的變化視做理所當然，而不給予過多的重視。但事情並非這麼簡單。我們在別人身上所看到的矛盾行徑，在我們自己的行為上也會出現。問題的根源深植我們內心，深得無法輕易觀察與掌握。不但如此，正如我們所懷疑的，那些可憎感覺的出現都不是孤立的事件，而是我們所有行為反應的永恆基礎；這基礎透過這些反應或多或少地表現出來，它的存在危及我們生活最重要的部分，就是人際關係。多花些精神在他他身上觀察這個現象是值得的，這樣我們才能評估它在我們自己身上

的關聯。

我們觀察的對象必須是小孩子，因為他們自發、天真，他們可以感覺自己真正的感覺，並且毫無戒心地表達出來。稍長，我們就會掩飾感覺，字斟句酌，我們經驗的真實性便會失落在禮教的世故當中。孩子是人心內在動力最好的見證者，是人心軟弱最率真的表達。以下就是一個這樣的例子；訊息的熱情令人驚訝，而表達的尖銳令人受傷。

在一個小男孩家中，我正與孩子的父母談話，男孩也在場。我們談話的主題正好就是關於這男孩的學業與未來。男孩坐在地上玩玩具，我們一邊談話一邊注視著他，看看我們的話在他臉上所造成的影響。談話過程當中，我忽然轉向男孩，想把他帶到我們的談話裡，因為我們是在談他的事情。我問了他一個永恆的問題，每一個男孩與女孩自從會講話、會回答問題以後，都會被問到的問題：「你長大以後要作什麼？」他一直在聽我們的談話，所以毫不遲疑地回答：「我要作醫生。」這個回答已經反映了男孩居住環境的氣氛。在他面前這個競爭強烈的世界裡，醫療事業是獲取職位和得到優渥收入最穩妥的一條路，因此孩子的父母已經說過，他們希望自己的孩子未來作醫生；而孩子也很熱情地順從了他們的暗示。如果我那時停止問話，一切都將非常完美；但我有一點想延長這個會談，所以繼續問了一個問題，一點也沒有想到竟會因此遭來麻煩，並引起非常尷尬的狀況。我對這個普通的問題表示有興趣，好像它很重要似的，我說：「當了醫生以後，你要做什麼



事？」回答來得又快又堅定，詞句清晰，語調鏗鏘：「當我作了醫生，我要給爹地和媽咪各打一針，我要殺掉他們。」爹地和媽咪笑了。我也笑。男孩沒有笑，繼續玩他的玩具。會談結束。

我們的笑掩飾了這個突襲所造成的窘境。男孩對作醫生的了解比他父母所推測的還要多得多。作醫生不只是贏得社會威望和賺錢容易的問題而已，也是一種除掉父母親的好工具；只要打一針，事情就解決了。在男孩的幻想裡，這樣做是一種恩惠。比起刀槍的血腥暴力，注射是一種無痛的殺人方式。但是，殘忍的訊息仍然存在；男孩最喜愛的白日夢，就是如何殺死父母。在愛的中心有一根憎恨之刺。生活家庭裡的死亡陰影、孩子心中的謀殺、好心父母心中不可置信的慌張。這突然的坦露衝擊我們，使我們失去回應能力，不知道該如何做出有意義、能醫治的回應，只能以不自然的笑來淹沒它的訊息。但是男孩沒有笑，他說了嚴肅的事情，他自己知道。他繼續玩他的玩具，作他的夢。有一天，他會成為一名醫生，忘了他的黑暗之夢，會用他一切的知識與技能幫助父母克服老年所可能有的的一切健康問題。但這根刺將永遠藏在壓抑的潛意識裡，成為親密關係的威脅，不安、摩擦、罪行的隱藏根源。一個好醫生會及時把攻擊的針從心中拔除，以求個人的健康，以及家庭的幸福。

如果我們記得有多少次，透過多少方法，曾經看見過這種負面情緒在一個個家庭裡出

現的話，我們就不會對這個意外事件那麼驚訝了。有太多太多的例子了。小男孩，手上拿著玩具槍，從背後接近爸爸，把槍指著爸爸的頭，凱旋式地叫著：「碰，碰！你死了。」這種惡作劇的結束，通常是這樣的：父親做出反擊的姿勢，以另一個「碰，碰！」輕率地回覆，疲倦地告訴你他沒有死；或者，父親會憤怒地提醒孩子，魔鬼會在空槍裡裝上子彈，所以以後不可以再玩槍了。假襲擊背後的真意義，卻很少有人注意到。男孩是在殺他父親，是在以暴力釋放他的心頭之恨，他的心中已經累積了許多的憤怒與氣憤，因為父親常常要他做一些他不想做的事情，要不然就是禁止他去做他想要做的事。痛苦指數愈來愈高，槍在手上，腦袋裡幻想著最簡單的解決辦法，那是他每天在電視螢幕上看過無數次的辦法。扣扳機，槍管冒煙，工作完畢，心頭恨意頓消。這樣的循環還會一再出現，新的痛苦還會繼續累積，家庭戰場上，還會有更多的謀殺計畫。

一個小女孩在媽媽面前懇求她抱抱，但媽媽很忙，不能馬上給她回應，所以對一把眼淚一把鼻涕的女兒極盡慈愛地解釋。女孩拒絕了解，愈來愈生氣，便握緊拳頭，開始用盡全力打她媽媽，臉上顯得異常氣憤。她小小的拳頭當然無法打傷媽媽，不過，她的暴怒清楚地說明了一個不幸的訊息：她恨媽媽。沒有辯論的餘地，沒有推理的必要，不用想到過去媽媽對她所有的好，也不用想未來媽媽會繼續毫無差錯地愛著她。現在，只有一股野蠻的情緒，透過有力的行動不可抑遏地表達。小女孩拚命地打媽媽，痛苦地展示她那外顯的

暴力。就某種觀點來看，小女孩很有智慧。表達出她的憤怒，她就發洩完了，等一下她就可以再抱住媽媽，高興地在她的懷中休息，好像什麼都不曾發生過一樣。有危險的是媽媽，和我們這些在她身旁的大人，輕易遺忘這個醜陋的事件，只認為是一陣牛脾氣而已，過了就算了，而沒有抓住它的基本教訓，和它適時的提醒，那就是：我們心中都有陰暗的情緒，我們必須好好面對它們，否則我們無法了解別人的行為，也無法掌握我們自己。

有一次，我聽到一個稍大女孩的故事。她很高興地描述那天她在學校裡度過的美好時光。她說的話幾乎趕不上她的熱情，她連珠砲似地說：「妳知道嗎？今天我們有一個老師沒有來，所以校長來了，她說我們可以自己待在教室裡，只要我們不吵就好，我們答應了，然後，妳知道我們做了什麼嗎？我們開始批評我們的媽咪，一個接著一個，每一個人都輪到了，我們簡直太高興了，而時間過得真快，然後校長又來了，她恭喜我們，說我們秩序很好，她問我們，我們做了什麼，我們沒有告訴她，但我們都很高興，高興極了！」女孩是向她自己的媽媽說這些話的，她看起來相當高興能夠說出這些事。媽媽並不怎麼喜歡這個報告，也沒有問她們批評的內容。如果校長把討論錄音下來的話，對這一羣成長中的少女們的媽媽，一定能提供非常有價值的反省材料。

在我住的印度古吉拉特（Gujarat）省的某些地區，大部分的貨物都是靠駱駝運送。一批批的駱駝客坐在輪子超大、既長又穩固的貨車上，趕著吃苦耐勞的駱駝，漫步在每一條

路上，與卡車汽車並肩而行，傳統與現代快樂地共存著。駱駝客通常都高枕無憂地躺在綁得好好的貨物上睡覺，而駱駝則賢明地選擇牠自己的路，從牠優越的高處俯視腳下快速、嘈雜、煙霧瀰漫的交通。駱駝客將行程的大部分委託駱駝來負責，但偶爾他也必須干預一下。他可能必須給牲口戴上鼻籠，以免牠一口一口吃掉綁在車上的乾草，他可能必須控制韁繩以通過一個沒有人控制的十字路口，他也可能催牠快走一里路好便於傍晚投宿。所有這些動作都是好的，駱駝也懂得；牠是吃苦耐劳的。但是憤怒也會漸漸堆積在牠的駝峰裡，到了一定的程度，就會使駱駝大發脾氣，齜牙裂嘴、拳腳相向地反抗牠的駕駛，相當危險。憤怒的駱駝的確非常令人害怕。駱駝客懂得這點，也懂得如何處置。他對他安靜的夥伴瞭若指掌，他知道如何評估牲口的憤怒程度。在達到頂點之前，他會提供一個釋放壓力的方法，而不會使自己受到絲毫的傷害。他會把象徵自己和保護頭部的頭巾摘下來，扔在駱駝腳底下。接下來的一幕很值得觀賞：駱駝會踩在主人的帽子上，牠知道這是主人的記號，主人的體現，牠會以一陣狂野的舞蹈將它踩扁，咬爛，撕成碎片，使人想起濕婆（Shiva，印度教中的破壞之神）的宇宙毀滅之舞。禮儀結束，駱駝恢復平靜，再一次回復牠忍耐、良善、吃苦耐勞的本性，繼續負重，穩當地走在印度長長的道路上。駱駝客靜靜地看著所發生的一切，深諳其中的意義，他會為自己再買一頂頭巾，繼續他的生意，好像什麼事都沒發生過一樣。人畜之間相安無事，沒有任何困擾……直到下次買新頭巾的

時刻來到。

駱駝與主人之間的關係，似乎也是一種愛——恨關係。而古吉拉特省的貨物，總是運送得很好。

一條小紅線

親子關係並不是生活中混雜感情的唯一來源。我們發現，家庭裡另一個最親近的相處經驗，也是情緒混亂的豐富來源，那就是手足關係。「兄弟鬩牆」是我們常聽到的話，用來描寫家庭裡，男孩或女孩從小到大與兄弟或姊妹之間，彼此互相矛盾的對待。他們之間有明顯的愛、血濃於水的親情、隨時願意彼此支持、彼此保護以面對外侮；他們彼此分享相同的經驗，也珍藏相同的回憶。但是，他們之間也有摩擦、嫉妒、率直的敵對，其中最不堪、但也最真實的競爭，就是爭寵，爭取父母親的注意與寵愛。

家中新來的小弟弟或小妹妹，是小孩生命中的第一個大危機。直到現在之前，他一直是全家的中心與樞紐，父母親日日夜夜繞著他轉，每一時每一刻，每一需要，他都是第一

優先。但現在，浪漫史忽然結束了，焦點轉移了，特權取消了，王位轉移給下一個繼承者了。我們無法期待孩子在這一切失落感中表現得體合宜。而父母對這一點的疏忽，只會使原來已經嚴重的情況更形加重。

我認識一個家庭，當第二個孩子即將來到時，他們打算把兩歲半的大女兒送到叔叔家一個月，這樣，孩子的父母親就可以有很充裕的時間來對待新來的孩子，給予適當的照顧和完全的注意。當我知道這樣的安排之後，我直言不諱地說出了我的看法：「小女孩會覺得在這一個月裡，她是被放逐的。」但他們反駁我，並強調他們早已考慮過這一點，並且已經小心地教導小女孩，接受家裡的新狀況。「她雖小，卻很乖，很懂事。而且我們已經小心地跟她解釋過所有的事情。她知道，一個小弟弟快要來了，他很小，剛來的幾天需要全天候的照顧，就像她當初一樣。所以，她離開幾天，對她和弟弟都是好的。她懂了，也願意走，也這樣說了。應該沒有問題的。」

結果問題來了：一星期之後，叔叔從家裡打電話來說，小女孩每天失眠，沒有胃口，而且發高燒，成天嚷著要回家。她隔天就得救了，回到家中，高燒退了，胃口也有了，並且急切地想知道，她不在家中的這段期間，家裡到底改變了多少？她在家裡的地位是否依舊穩固？現在，在這個改變過的環境裡，她該期待些什麼？接納一個弟弟或妹妹，不是件容易的事。如果忽略這一點，我們只會傷害相關的人而已。衝突的情況是可以改變的，原

始的不信任也可以變成真誠的支持與親密；只要假以時日，好好輔導，心懷善意，永遠心懷善意。但解決問題的第一步，是承認問題的存在。

布雷特（Doris Brett）在《安的故事》（*Annie Stories*, Workman Publishing New York, 1988, p. 85）中把這個問題描寫得很清楚。

忽然，有天傍晚，妳的先生回到家裡，大叫著：「親愛的！我有一個天大的好消息要告訴妳！」妳很熱切地問：「什麼消息？」是不是他拿了飛紐西蘭的機票？要到夏威夷二度蜜月？巴黎的浪漫約會？妳熱切地期待著這些答案。妳知道一定是什麼非常特殊的事，因為他看起來那麼興奮。自從你們結婚之後，妳就再也沒有見過他那樣興奮了。那會是什麼呢？「沒錯！親愛的！」他說：「大好消息！我帶了新的新娘子回來了。」在妳還沒有回過神來之前，妳先生繼續說著：「因為她是新的，她將需要許多特別的關愛，所以我要叫她住進我們的臥房，而妳可以睡在書房裡。我希望妳看看她。她多麼年輕、多麼嬌嫩、多麼無助。妳一定會迷死她的，因為她還不諳世事，她將需要我在她身上花許多時間，但我知道妳不會介意的。妳這麼成熟、有能力，妳其實也不太怎麼需要我。而我知道妳會喜歡照顧她的，妳會與她分享妳的衣服、妳的朋友、還有妳的化妝品。妳真的

會迷死她的！妳不覺得興奮嗎？親愛的？親愛的？親……啊！」說夠了沒？

這個比喻很清楚。新來的人會被視為入侵者，從這裡起就要開始治療了。告訴較大的孩子說，與弟弟或妹妹在一起有多麼好，可以一起玩耍，會彼此相愛云云，反而令人困惑，一點用處都沒有。這種方法只會在大孩子心裡製造罪惡感而已，因為他會覺得自己無法符合大人對他的期望。相反地，若能允許大孩子表達憤怒的感覺，反倒是聰明的作法。在睿智的父母面前表達出來，所造成的傷害會比較少，而且會因此有耐心與技巧地轉化成一種真正的家庭友愛氣氛。面對現實，是解決問題最好的辦法。

兄弟姊妹間的緊張氣氛會一年一年持續下去，因為孩子們會彼此爭寵，希望父母對自己好一點。父母親決定對其中的一個好一點，都會引起另一個的嫉妒；不可避免的摩擦，就會引起交錯的情緒和一陣脾氣。有趣的一點是，不僅是被拒絕的孩子會成為不健康情緒的犧牲品，很弔詭的是，就連勝利者也是一樣。理由不難看出，孩子看見自己比其他的兄弟姊妹受寵，會覺得自己使他人落魄，會擔心被他人出賣，並且會產生罪惡感，尤其當情況一再重複，就會變成心結。當心裡產生問題，不論勝利也好，失敗也好，都會傷人的。人會發現，自己倒不如也失敗算了，勝過自己的血親是很難過的一件事。

事情是這樣的，恨的感覺並不會孤立獨行，有愛嵌入其中、環抱其外、滲透其內；一

有壓倒兄弟或姊妹的惡意出現，立刻會有很深的痛苦、悲傷和後悔緊緊相隨，因為踩的是自己的血肉。這種反應，讓我們看見這個愛——恨關係本身所帶來的希望：它告訴我們，不僅在愛中有恨，在恨中也有愛；就算是最糟糕的手足衝突，也能自我化解，走向和好與友誼；這種事在生活中屢見不鮮。要緊的是，不要忽略恨的存在，不要以為把它掃到地毯底下就可以了。如果這個可恥的感覺被強迫靜默下來，它終究會在適當的時機浮上檯面，造成破壞。但是，只要我們好好看著它，有智慧地處理它，我們就能夠醫治它、淡化它。

佛洛伊德對這種兄弟反目轉化為手足親情，有很實際的觀點。這是他的分析（《大眾心理學及其分析》*Massen Psychologie und Ich-Analyse*, p. 57）：

較大的孩子出於嫉妒，會排擠弟弟，把他從父母眼前弄走，剝奪他所有的權利。但他看到一個存在的事實，弟弟與其所有的一切，與自己一樣同受父母寵愛，他會了解，對他保持敵意對自己有害，於是，我們的小英雄被迫認同弟弟的一切，於是，家庭裡就形成一種團體情感，這種情感以後會在學校裡進一步發展下去。這個社會反應的第一個要求是正義，人人接受平等對待。這個宣言在學校裡所展現的力量和一致性，是眾所皆知的。既然我不能成為最受寵的，至少讓所有的人都一樣不受寵。家裡的小孩或學校的學童這種嫉妒轉化成團體情感的事

情，看來似乎令人無法置信，不過，如果我們在稍後的階段不同的情形下觀察到完全一樣的過程的話，那我們就會覺得此事不足為奇了。大家都記得這個畫面，音樂會結束了，一羣女人和少女浪漫地愛上一個歌手或鋼琴家，大家一起簇擁著他。她們每一個人都有完全的權利對其他人感到嫉妒，不過，由於人數眾多，沒有人可以獨享所愛，因此，她們全都放棄自己的要求，也不彼此拉扯對方的頭髮，反而像個和諧有致的羣眾，對她們的偶像同聲崇拜，甚至覺得，如果大家能夠平均分配到他一撮頭髮的話，自己就會感到快樂。她們起初是敵對的，但她們對同一個人的愛，讓她們彼此成為一體。當一個出於本能的情況能導致不同的結果時（事情常常如此），我們就不會在乎只獲得一點點滿足，我們會放棄其他更自然的情況，而甘心被現實環境所阻攔。

佛洛伊德很有幽默感。從這段文字看得出來，如果他看過搖滾樂迷，看到他們對搖滾歌星如此瘋狂的崇拜和歇斯底里的情況，一定也會莞爾一笑。他對人的本性採取實際的觀點，並記錄下人性轉化不利情況為有利情況的能力。就如同這句忠告所表達的：「打不倒他們，就加入他們。」這種處理方法似乎在暗示，第一個感情是恨，之後才從恨中生出發誼，但這不一定是事實。其實，似乎比較接近事情真相的是：先有愛；親子之間如此，兄

弟姊妹之間也一樣。孩子透過本能和直覺，從氣氛和環境中所學到的第一個感覺，是歸屬感、親密感，是對那些住在家裡的人的一種特別的關係。孩子喜歡父母，喜歡兄弟姊妹，就像有機體反應一樣，就像唇齒相依，血濃於水。也只有這樣，當彼此太靠近而產生摩擦時，相反的特徵才會出現，爭鬥也才會開始。這就是為什麼有可能，而且很容易，無視於環境，而回到起初的愛；且生命越成熟，愛也越強烈。

我在本章前面引用布雷特的同一段文字裡還有這樣一段話：

關於手足之情最令人驚訝的事，也許並不在於他們包藏那麼多的負面因素，而在於許許多多的兄弟姊妹都能夠以哲學家的試金石觸摸他們的關係。哲學家的試金石是一種魔術般的力量，煉金術士相信，這種力量可以點石成金。這些兄弟姊妹們竟然可以從嫉妒、貪心、害怕、生氣等黑暗情緒中，生出利他主義、慷慨思想、團結互助與彼此相愛。當然，這樣的改變並不是魔術。需要時間，需要來自兄弟姊妹們的努力，需要來自父母親的支持和了解。

印度有一種優美的習俗，我每一年都在觀察，每一次都對它的傳承和實踐多學習一點。在一年一度的八月姊妹節（Rakshabandhan）節慶裡，當知識階級更換他們的聖線時，

還有另一種禮儀在那些有兄弟姊妹的家庭裡進行；不管彼此年齡有多大，姊妹一早會上前來，叫喚她的兄弟，然後在他的右手腕綁上一條小紅線。然後，她會把右手放在他頭上為他祝福，然後她會高興地收到兄弟的一個擁抱和早已準備好的一份禮物。每一個姊妹都會為每一個兄弟做同樣的事，而那天，鎮上所有有姊妹的幸運男人手上，就會裝飾著這足以自豪的紅線。如果姊妹住得遠，她也會用郵寄的方式把紅線即時寄到，不會讓她的兄弟得不到姊妹的祝福。大多數人隔天就把紅線解掉，但有些人懂得古老的禮規，則會戴上兩個月，直到十月的達塞拉節（*Dussehra*），才正式解開紅線。因此，兄弟和姊妹是這兩個重要節日的主角。此外，還有第二個節日，叫做拜比節（*Bhaijij*），這是印度新年的年初二。這天兄弟只吃姊妹為他私下烹調的食物，如果姊妹住得遠，他就會去她家，接受姊妹的招待，這是一年最好的開始。這些習俗說明，在印度的傳統裡，姊妹——兄弟的關係有多麼穩固。

繫在手腕上的紅線是一個保護的記號，幾乎是所有權的標誌，把兄弟標記起來，保護他們對抗這充滿敵意的世界裡一切反對的勢力。這就像信差手上帶著國王的權戒一樣，說明他就是國王的信差，誰都不能碰他，否則就是干犯國王本人。姊妹，擁有她來自女性、美麗和愛所賦予的權力，在這個魔幻的世界就像女王一樣，她把自己的標誌標記在兄弟的身上，保護他，祝福他，而兄弟則誓言以他的愛、力量、照顧，終生支持他的姊妹。紅線

成了模範之愛的一個象徵與提醒，以安慰和支持準備人心，面對人一生在此世所將面臨的奮鬥。男孩不久就會學會如何稱呼他所認識的所有女生為「姊妹」，而女孩會稱呼所有的男生為「兄弟」；以最可愛的方式，表達出最親切的情感；這有語言學的證明，至今仍盛行於印度。結果呢，男生會到村子外頭去找新娘，因為村子裡所有的女生都是自家的「姊妹」。這個習俗可以促進村與村的聯繫，開闊他們的交際圈，使這村與那村建立血緣關係，至今仍然盛行不已。

有一年，在紅線節時，報紙上刊了一個驚人的標題，放在頭版，還加上照片。事情是這樣的，前一年，有個男人被謀殺，殺人犯被捕判刑，監禁在牢裡。在紅線節那天，被害者的遺孀造訪了監獄，在殺害她先生的犯人手腕上繫上一條紅線，作為寬恕與和好的記號。由於信仰與傳統，她知道自己是所有男人的姊妹，甚至包括那個給她生命帶來悲傷的人，所以，她現在以傳統的禮儀來表達她慷慨的心。多麼感人地表達出那個崇高的理想：所有男子皆兄弟，所有女子皆姊妹。

我剛到印度時，觀察到這個美妙的習俗，內心有很深的感動，便在我用印度話寫的一本書裡花了一章來描寫它。該章由兩個部分組成，一部分是我向大學宿舍男生的演講，另一部分是在類似的情況下向女生所做的演講。在最後一段裡我感慨地說，由於我家沒有姊妹，在紅線節那天，我手上沒有紅線，所以我現在僅能透過別人的實踐，間接地了解和感

覺這個很深的社會價值和倫理價值。當我寫那些東西時，我才剛到印度不久，我低估了讀者的反應能力。第二年紅線節來臨時，郵差帶給我一大堆的紅線，如果我全繫上的話，整條手臂都會被繫滿。但因為我不能全部都繫，所以我就一條也沒有繫。然後，我一點也不後悔的，在那本書以後所有的版本裡刪掉最後那一段話。

我的確親身繫過一條。過節那天我正好待在一個印度家庭裡，那家的女孩走向她弟弟，行禮如儀。我注視著他們，靜靜地等著。我觀察到，女孩不僅準備了一條紅線，而是兩條。當她完成後，她轉向我，保持靜默。我也保持靜默，我向她伸出我的右手，她繫上紅線。我正準備要說我沒有準備禮物給她，她似乎已經猜到我要講什麼了，就大膽地向我說：「我要的，只是你戴著它直到達塞拉節那天。」我說：「我會的。」次日，我照常到學校去，教我的數學課。當我轉過頭去，伸出右手在黑板上寫運算式時，我感到一陣耳語掃過教室。學生們發現了我手上的紅線，他們一定在納悶會是誰給我繫上的。我讓他們去納悶。數學的神聖，不能被個人的事情所污染。但我信守我的承諾，自豪地繫著這份姊妹的祝福，直到最後一天。在這個困境重重的世界裡，我也需要保護，而我很高興自己被引進了這個高貴的傳統裡。這個傳統將家庭裡強烈的、溫柔的手足之情：兄弟姊妹關係，推及於所有的男人與女人。這為我又是一個理由，使我設法了解、加深、淨化所有的家庭關係，那是內心幸福的主要泉源。

一條白手帕

我們所看的這些愛——恨關係的例子，都是孩子，這很重要。孩子們對社會的無知使他們仍舊保持透明，口無遮攔，致使父母困窘，使他人難堪。他們還沒有學會如何在旁人面前隱藏感覺，更不用說會對自己隱藏；以後就不同了，長大後就會很有效地對自己隱藏，而傷害到自己的生活和自發性。孩子還很開放，好玩，他們的反應是內在感情忠實的反映。

很快他們就會失去兒童的天真。這個不可以做、那個不可以說、要有教養、要有禮貌。覺得想苦笑時，要微笑；覺得想詛咒時，要謝謝人家；覺得興趣缺缺，也要表示興致勃勃；實際上心不在焉，卻也要表現出一副專注聆聽的樣子。要帶面具、要玩把戲。這是

大家都在做的，這是生存之道，在一個爾虞我詐、處處競爭的世界，不要透露任何的自我訊息，以躲避競爭者，確保自身的安全。祕密是商業的靈魂，大家都知道的人才可以說，生活有如戰鬥，煙幕彈或混戰裝置要廣泛地使用。不要讓人家知道我真的想法，免得他們在我開始行走之前，就在路上設下障礙。

煙幕彈的麻煩在於它的效能相當卓著。我所製造的煙，也會跑進我自己的眼睛裡面，造成自己視力模糊。我不允許別人看到我的真面目，結果連我自己也看不到自己，也就是說，我看不到自己的真面目，我與自己失去聯繫，我相信的自己與自己的真面目很不一樣。我隱藏自己個性裡的一些黑暗角落，省得我面對它們時覺得痛苦；然後我漸漸說服自己，儘管我承認我的確有弱點和短處，我卻不會像人家說的或我所讀到的，會有一般人有的嚴重怪癖或顯著的缺陷。我知道有一個這樣的黑暗角落，就是在愛——恨關係當中的「恨」。我知道這個，但我真的認為，這並不適用在我身上。我沒有恨什麼人，更別說恨那些跟我最親近的人，我感激他們、愛他們都來不及了。對，我知道那些事情發生在他人身上，我在心理學手冊上也讀到過，不過，那不是我的例子，謝謝，我不覺得我有需要更進一步探討這點。我們可以很安全的這樣說，而且，我也很願意事情就是這樣。

有一次，一個年輕女孩來看我，她開始談她自己的事情。她出身名門世家，有良好的教養，正在我教書的這所大學裡攻讀博士學位。說著說著，她說到她有多麼愛她父母，她

今天所有的一切都拜父母所賜，她無法想像自己如何能有反叛父母或做出任何會使父母親傷心的事的想法。當然，有一件事依舊掛在心頭，梗在心裡，就是她父母拒絕讓她嫁給她所愛的男孩。這使她非常痛苦。但她了解，並且無法想像自己怎麼可以做出任何有違父母願望的事，因為她很愛他們，她今天所有的一切都是他們給的。所以，她已經告訴那個男生，她不可能繼續跟他來往，她已經和他斷絕關係。現在，雖然痛苦，但她覺得很滿意、很快樂，自己做了正確的事，沒有傷害她的父母。她愛他們，她的一切都是父母給的。

假使我只聆聽她的話，我會聽信她的推理，也會認同她的感覺。她的聲音冷靜，情緒收斂，她的整個態度沈著、穩重、恰當。她愛父母親，選擇了取悅他們的方式，因為取悅父母對她而言，比順從自己的喜好更重要。這就是她所說的，意思也很清楚明瞭。不過，由於她花了很長的時間談她的故事，我的眼睛就有機會自由地遊走，過了一陣子，我的眼睛停在她的雙手上。那兩隻可愛的手，正做著它們自己的事呢！她來的時候，坐在我前面的一張椅子上，在小小的會客室裡；我注意到，她手上拿著一條白色的小手帕，很高雅；就像許多女生一樣，當她們來談話時，不知道為什麼，都會帶著一條手帕。然後，當她繼續說話，並打開話匣子以後，她的手就開始忙於它們自己與手帕之間的事了。那雙手對那條香香的、有刺繡的小方巾所做的事，實在值得觀看，所以我就注意地看。起初覺得有趣，而後，我漸漸感到不安，覺得很不舒服。她在擰手帕，勒緊，把它絞得不成形。她口

裡說：「我很愛我的父母……」但她的手卻殘酷地扭著那塊小方巾。「我無法想像我怎麼能做出任何事，教我父母親感到痛苦……」她繼續說，同時，她的雙手已經把那塊無助的手帕絞死了，真是慘不忍睹。一邊聽，一邊看，很教人難過。纖細的手，在執行死亡的任務。她繼續說著話，話語中毫無意識到手上所做的事。

她的話是負責的、嚴謹的、漂亮的，以拘謹的方式表達應有的感覺。她沒有故意掩飾或隱藏真相。她在說她以為自己有的感覺。好孩子就要順從父母，知道感恩，而她已经訓練自己順從與感恩，所以也就這麼講了。她恨她父母不准她嫁給自己心愛的人，但她不會這麼說，也不會這麼想。她不允許自己對父母有任何憤怒或反叛的感覺，無論她有多好的理由。有教養的女孩不會喜歡這種思想，而她是模範女兒、體貼的孩子，她不會反叛。她甚至不會讓自己有一絲絲反抗的念頭或感覺出現，她強迫自己去想好的想法，感受好的感受，於是她的話就自然而然嚴謹地反應出她所被灌輸的溫順的態度。她的話很體貼、柔軟、溫和。一個標緻的人兒以合宜的方式說話。

但她的手是自由的，壓抑作用沒有達到那裡。手逃過了意識的監控，它們自由地行動，自在地以優雅的指頭，表達出那隱藏的、不受監控的潛意識真相，而且激烈地表達。又扭、又絞、又扯。聲音繼續唱著它溫順單調的曲調，而雙手卻在底下背叛監控，宣告它們悲傷的辛辣。端莊的女孩與殘忍的行刑者，有教養的反應和狂野的憤怒、服從與反叛。

拉扯著人心的矛盾傾向，在此分裂地展現出來。

我注視這個痛苦的行為，心情頗為沈重。我讓它們各行其是，讓話語重複它們的陳腔濫調，讓雙手宣讀它們自己的判決。最後，一陣寂靜。我還等了一下，然後，盡我最大的可能，以最輕柔的聲音，來軟化赤裸現實的打擊，以表達對受苦者的關懷，我說：「妳知道嗎？妳想對妳父母做的，正是妳對妳的手帕所做的一樣。」她看看自己的手，看到她的手帕變成了一團破布，驚嚇得不能自己，她開始哭泣。不需要解釋什麼。她的手都已經說了，她也已經讀出來了。其實她早就知道，但她卻把這種來自不恰當感覺的痛苦，從意識中強迫撤離。被壓抑的暴力已經轉向她自己，在敏感的靈魂上輕柔地戴上面具也已對她造成了傷害。恨是有毒的，若沒有找到一個乾淨的出口，恨就轉向她自己，毒害她的青春。一條小手帕救了她。也許就是為了這個緣故，女生來談話時，都會帶著一條手帕。

這裡有一個敏感且聰明女人的故事，是她與心理分析師若望的談話。

忽然有一幕閃過記憶，廿一年前的事情回來了。我自己一個人站在學校外頭的街上，一月冰冷的風從水面向我猛撲而來。我在等媽媽來接我回家吃午飯，一如往昔。午餐時間已過，我還站在那裡，臉上被冷風吹得紅通通的。一位老師經過那裡，問我為什麼站在街上。「我媽媽忘記我了。」我回答她，牙齒不斷顫抖

著。她把我帶回學校裡，發現媽媽已經來過電話，叫我在學校裡吃飯，因為她沒有辦法來接我，但總機小姐忘了告訴我這件事。學校為了表示道歉，給了我一大盤食物和雙倍的甜點。但那無法消除我心中的傷害，我相信媽媽拋棄了我。在敘述這件事的時候，我又一次經驗這個事件。當我用文字寫下來的時候，奇怪的事情發生了。我開始哭泣，久久不能自己。我哭，就好像在彌補我那天覺得被遺棄而沒有哭出來的眼淚似的。在憤怒中說出來的話，連我自己也被嚇了一跳，我說：「為什麼她那麼恨我？我做了什麼事讓她那麼恨我？」「她沒有恨妳」若望溫柔地說。我堅持：「有，她有。我媽媽恨我。我恨她！」我愣住了，嚇了一跳。我在說什麼？他有什麼權力引出我最好該藏起來的感覺？沒有一個好女生應該恨媽媽，或者覺得媽媽恨自己的。好女生都被教導要尊敬父母，不要頂嘴、不要讓他們生氣或是不高興。而且，我並不恨什麼人。我努力愛每一個人。我心中有恨嗎？從來沒有。但，凡事要求解釋的我，要如何解釋為什麼會在不經意的時候，感覺到自己有一絲恨意，曾幾何時早已存在我內，在我內心顫抖不已，從來沒有停過呢？（露西·佛里曼 Lucy Freeman，〈戰勝恐懼〉*Fight against Fears*,

The Continuum Publishing Company, New York, 1988, p. 44)

好女生不會反對父母，好女生不會做出讓父母不高興的事。我心中有意恨嗎？從來沒有。可是，就是有。二十一年了。埋藏在層層的聽話、禮貌、規矩、高貴底下。被好女孩的訓練壓抑到意識之外。但卻在靈魂的陰暗角落裡清醒著、活躍著，從那裡不斷地荼毒著每一個思想、每一個感覺、每一個行動、每一個人際關係，非常有效地作用著，因為它的根是隱藏的，它的影響是不知不覺的。我們都在心裡帶著這樣的記憶、這樣的憤怒、這樣的恨，而我們拒絕去認出它們，敵人就以偽裝的平安無事傷害我們。很多陰暗的情緒，很多沮喪的感覺，很多無名的憤怒，很多不適宜的爭吵，都有隱藏的根，深深扎在被我們忽略的挫折化身的腐爛底土裡。我們硬撐門面，去符合大眾的標準、迎合大家的期待、扮演指定的角色、戴上假面具，甚至在鏡子前遮掩我們的真面目，遮到連自己都看不見自己。我們漸漸相信自己的微笑，信賴自己的好。我們會失敗，那當然，但我們的心是清靜的、感覺是高尚的。任何卑劣的情緒，或任何惡毒的判斷，都離我們很遠很遠。我們意見公允、處置恰當、充滿愛心；至少我們這樣以為。事實可能有所不同，而我們的盲目、不肯承認，會對自己生命的平衡及健康造成很大的傷害。監控使訊息殘缺，而殘缺的訊息導致殘缺的行為。

我們從個人的字典中消除了「恨」字。我們不恨人，我們從來不這樣做。如果別人真的很令人厭惡、討厭、不舒服、教人受不了，我們會說，我們不喜歡那個人、避開、排

斥、迴避那個人，我們拒絕跟他（她）有任何的來往。但我們不恨任何人。恨人，不符合基督徒信仰、不符合倫理道德、不被社會接受，而且，我們懷著感恩與責任接受天主的誠命，要愛人如己，甚至愛敵人、愛傷害我們的人，這時，我們只能盡快地使自己遠離這個令人詛咒的情緒，既不能感覺，更不能表現。我們不恨任何人。

不過很奇怪，這個被消音的字，卻在我們的談話中不斷地出現，尋找溫和的文句，卻用另一種方式聲明自己存在我們的記憶中，並隨時要掛在嘴上。我們很容易脫口說出這樣的話：「我恨生洋蔥！」「我恨電視廣告！」「我恨在雨天弄得濕答答的！」我們不喜歡洋蔥或廣告或去上班的時候淋濕，這可以理解，但這樣的表達似乎大大超過了我們所經驗到的不快。把洋蔥弄走，按一下遙控器轉個台，或買一把雨傘在走路的時候撐一下；是有一點麻煩，那當然，但沒有一種情況值得我們產生像正式的恨這樣一種強烈的感覺。這個字已經在我們個人的電腦裡儲存起來了，就像恨的感覺已經深鎖於我們心中一樣；而當它被禁止在嚴重時刻出現時，它就在比較輕鬆的時刻出現，聲明它們的存在，更新它們的觸覺。這個字仍然活在我們的字典中，就像這個感覺仍然活在我們心中一樣。

這裡是取自紀伯倫（Khalil Gibran）《瘋子》（*The Madman*）一書中的一則小故事，因實際而令人悲傷，因簡短而近乎殘酷。故事名為〈夢遊者〉（*The Sleepwalker*），故事是這樣的：

在我出生的小鎮上，住著一個女人和她的女兒，兩個人都會夢遊。有一天夜裡，這女人和她女兒又在夢遊了。兩人在一座花園裡相遇，霧氣濛濛籠罩著四周。

作母親的首先開口說話。她說：「我終於可以告訴你我一直想要說的話了！對，我要告訴你，是你毀了我的青春，現在在我的廢墟上建立妳自己的生命！我要殺了你！」

然後輪到女兒說話，她說：「妳這可憎的女人呀！既自私又老朽！妳只是想讓我的生命，與妳自己枯萎的生命一樣回聲相映而已！妳去死吧！」

就在此時，公雞叫了。兩個女人醒來。「是你嗎？我的寶貝。」母親溫柔的說。「是啊！是我，最親愛的媽媽。」女兒以同樣溫柔的聲音回答。

睡眠揭開心中的祕密。狠話在黑夜的覆蓋下說了出來。重擔暫時得以解除，潛意識得到暫時的舒緩。但公雞叫了，窗簾又拉起來了。在時間的墳墓裡黑夜變得厚重。

如果我們活得夠久，老年會帶來第二個童年。有一些一輩子的壓抑將得以除去，當記憶漸失，有一些長久的控制會鬆動起來，意志力漸趨薄弱，自律的束縛緩解，伴隨著意識

官能的衰弱。這就是為什麼老年會帶來第二童年，使人返老還童，一辈子的壓抑可以在最後的階段除掉。這就是為什麼恨的感覺，早年能夠自由感覺和表達，稍後為了順從教養和道德就壓抑起來，而到了晚年會再次浮起，找到明顯的表達，震驚並為難那些見證爆發的人，而且也常常會嚇到舞臺上表演的自己。烏拉圭作家葛蕾雅諾（Eduardo Galeano）在他的書《擁抱之書》（*El libro de los abrazos*, Siglo XXI Editores, Madrid, 1989, p. 220）中述說他親身的一個經驗。以〈祖母〉為題，訴說一個他熟識的人生中真實的故事：

楊森的祖母在謾罵中過世。她一輩子過得戰戰兢兢，好像在為她的存在道歉似的，小心翼翼地侍奉先生和五個孩子；模範妻子、模範母親；婦德的無言楷模：從來不抱怨，更遑論疾言厲色。疾病襲來，她叫來先生，教他坐在床邊，然後開始一連串的咒罵。沒有人懷疑她如何懂得那些爛醉水手口中的話。彌留期很長，一個多月以來，祖母從床上吐出連珠炮似的辱罵，就像從最污穢的排水溝裡湧出的褻瀆的髒話，甚至連聲音都變了。她，從來不抽菸；除了開水和牛奶外，從來沒有狂飲過什麼東西，現在卻以嘶吼的聲音咒罵著。她，就在咒罵聲中，死了。家裡每一個人，所有的鄰居，都覺得鬆了一口氣。

我自己也曾見證過很多這樣的例子。太多了，不只是幾個個案而已。神聖的男女，德行昭著、生活規律，到了老年，由於全然的神經衰弱，失去了鐵一般的控制力，不再能支撐他們高潔的個性，結果許多不堪入耳的言語就像泉水一般湧流出來，沒有停止的一刻，讓他們自己和周圍的人都苦惱不已。有一次我在老人院的病房遇見一個很受人景仰的老神父，顛巍巍地靠在半開的門上，就在做這樣的事。他終其一生都在做主管，像院長、會長、省會長等，不斷穿梭在各個會院之間，從讀完書一直到退休。也許，透過反省，我們可以了解，他在行使管理責任時，無疑必須承受許多的壓力，這會緊繃他的神經，虐待他的耐力，在他習慣隱藏祕密的心中積壓許多的憤怒。在負責任的修道人的私人抽屜裡，陰暗的情緒隱藏得很安全。他一生都被認為是規矩和紀律的活招牌；他準時、活力、熱心、虔誠、體貼、謙虛、可靠、公平、慷慨、堅毅、細心，完美會士的化身。所以，所有認識他的人，在他底下的人，或聽說過他的人都很推崇他，尊敬他。在他漫長且具個人重要性的事業裡，無論走到哪裡，他的名聲都跟隨著他。如果他及時死去，一切都會很美好。甚至在退休期間，他也保持他的尊嚴、他的漂亮會服及和藹的態度；無論他到哪裡，這一生的名聲更提昇他可敬的面容。但他多活了一年，太長的一年。在他死前，有東西跑進了他規律生活緊密監視的控制裡。充滿祕密的心胸壓抑鬆懈了，舌頭也鬆了，一輩子的憤怒開始湧流而出，不聖的言語以驚人的比例出現。我曾聽說過這事，而那天，我成為被暴虐突

擊的意外受害者。他一認出我在長長走廊的另一端，就揮手招我過去，他一手抓住我的襯衫，一手撐在門板上，開始言語的處罰。他以刺耳的聲音、猙獰的面孔說道：「你們都要除掉我，對吧？我知道。不過你們不會得逞的。我不會死的。你們將繼續照顧我，喜歡也好，不喜歡也罷。我知道你們恨我，因為你們現在必須為我做這些事。但我也一輩子恨你們，因為不管我走到哪裡，你們都很煩人。你去告訴他們：我還要活好一陣子，我還要報復你們，叫你們照顧我所有的需要，就像我這麼多年來必須照顧你們，照顧你們那些愚蠢的事情一樣。」

聽了這些話，我心中混雜著憐憫、悲傷、驚訝。這麼多年來，這位偉人在他壓抑的記憶中竟積壓了這麼多的髒東西，終於，水庫爆炸了，現在這股洪流是再也抵擋不住了。混亂的感覺一輩子都在那裡。好的感覺，以感激和謙遜承認；不好的感覺，則以力量壓抑起來。這就是強健的世代普遍所受的訓練。效果在一段時間內很顯著，但最後這英勇的體系一旦瓦解，祕密就要流露出來了。對於他，我們沒有一點譴責，因為他忠實地遵從了他那個時代嚴格的傳統給他的訓練，他只是因為疲倦的心智齒輪產生了金屬疲乏而造成自制瓦解而已。但在那些人，在所有認識過意氣風發時代的他，現在卻見到這個高尚心智失去整合的人們心中，卻有一絲絲的悵然。他心中一直有負面的情緒，但他忽略它們，置之不理，其結果就是為自己的晚年準備了一個悲劇的謝幕。忽略負面情緒，是要付出代價的。



我說這些不是要攻擊大人物的弱點，或揭發他們晚年的發狂。我之所以說這些，純粹是，僅僅是，因為我不要這些事發生在我身上。我不要到晚年詛咒我的上司，如果我活得夠老的話，即使活得不夠老，我也不要一輩子帶著隱藏的憤怒和祕密的恨意等不快樂的負擔。我要清理陰暗的角落，把地毯底下清掃乾淨，發發牢騷，表白憎恨。我要面對我內心的混亂，面對我裡面的天使和魔鬼，親切的夥伴和無恥的惡棍，真誠的祝福者和邪惡的背後毀謗者。如果我為自己是一個仁慈的愛人者而自豪，我必須了解，我有時候也可能會是一個卑劣的憎恨者。只有及時讓我的屋子通通風，我才能避免被自己的灰塵嗆到，而後悔莫及。我不想在謾罵中死去。

「請你告訴人家……」

人際關係對我們的重要性在於它會逐漸地塑造我們。我們帶著所繼承的人格特質進入這個世界，它會標記出我們成長的方向，和發展上的限制。周遭所發生的各種事件和境遇，都會在此基礎上運作，它們能引發出我們的潛能，並指引我們生命路程的方向，它們激起我們的渴望，並驅使它們完成……或者驅使它們失敗，一切看情況而定。外在的影響對我們以後會成為什麼樣的人有很大的影響。遺傳和環境是塑造我們生命的兩大要素。

外在要素中，主要的一個是人。我們生於歷史和社會當中，而歷史和社會是由男人和女人及其思想、情感、夢想和偏見所構成的。這一切都會透過文字和動作、私下談話或公開宣傳傳遞給我們。父母和親戚，老師和傳道者，朋友和認識的人接近我們，和我們相

處，透過他們的話語和示範、忠告和批評、觀點和閒聊，在我們身上留下他們的痕跡。每一件事都很重要，每一件事都影響著我們。要了解我們以後會怎麼想怎麼做，關鍵就在於找出早年身邊的人對我們的影響。在我們一生不同的階段裡，有哪些人環繞在我們身邊，對於了解我們個人的生平很重要。

由於我們有著相當多元而複雜的個性，因此我們需要不同的人，來回應我們個性中的不同面貌。我們可能發現，這位朋友比較容易和他（或她）談論想法，而另一位可能是絕佳的玩伴，卻無法回應任何理念的交換。這一份友誼可能有較多的情感成分，另一份友誼有比較多的娛樂，而第三份友誼可能較多的理智。我們喜歡跟某些朋友開玩笑，而跟另一些朋友相處時比較嚴肅。事實上，有一個好方法可以用來衡量一份友誼的親密程度，就是看看這份友誼涵蓋了多少面向，我們有多少個性面反射在那位朋友身上，在生活中就有多少情境會讓我們尋求他（她）的陪伴。我們對不同的人有不同的需要，而當我們對某一個人要求更多時，表示他（她）與我們比較親近，或我們與他（她）比較親近。理想的朋友能涵蓋我們的整個生命，用他（她）的感情了解、忍耐、靜默、談話、同理、批評、作玩伴、作遊伴、疾病照顧、同聲歡笑。能與同一個人分享愈多的生命，這份友誼就愈加親密；但是，我們通常很難在一個人身上找到這麼多的回應，所以我們就加寬友誼的廣度，開放生命中的不同角落給不同的人，好能夠找到彼此相應的人，在彼此之間完成親密的循

環，並找到我們所需要的快樂與幸福。我們都知道，自己有許多不同的面貌，也會很高興地將這些面貌展示給那些會喜歡它們的人，以及那些會透過這些面貌來認識我們，欣賞我們的人。

電話鈴響。我拿起話筒，對著話筒說出一聲沒有色彩，語氣平淡的字：「喂？」以因應所有可能的來電者，我還沒有投入自我或揭示我的身分。但當來電者說明自己是誰之後，我立刻按照我所認識的他（她）的樣子，清楚地說話。我會按照不同的人說：「我是卡洛斯（Carlos）」，或說「我是華雷仕（Vallez）神父」，或說「我是卡洛斯·鞏撒萊·華雷仕（Carlos Gonzalez Vallez）」。我依不同的對象，以不同的方式定義我自己；說話的聲調，每句話的用句、遣詞，以及說話的速度，都會因我想像電話線那端對話者的臉孔而有所不同。我對不同的人有不同的樣子，而我的電話知道。

在我的電話經驗中最好的一個例子，要算是我所屬教區的前任主教。他自己接電話，因為他的神貧和儉樸而未請祕書。不管打電話來的人是誰，他一貫的回答就是：「這是24717」，語調也始終如一。他的職務身分使他不能對任何人有任何的偏好、分別或親密，所以他只以號碼接近所有人，以聲明他的冷淡。他不能說「我是主教」，因為在印度的城市裡，大多數人都不知道主教是什麼；而他也不能親切地回以自己的名字，就算來電者是一個教友，他們可不期待從教區的最高權威處得到親密回應。所以冷淡的號碼，就是最恰

當的回答。24717，那是個確切的號碼。這個號碼，說明了這位牧者對他羊棧裡所有的羊無私、公允、平等的愛。他已經接納了他的職務性格，並以標準的邏輯活了出來。

另一個電話的故事：我曾住在某一個非洲國家，為在那裡的印度團體作巡迴演講。我觀察到，當他們家裡的電話鈴響起，或甚至當我從一個家庭打到另一個家庭時，在對方尚未開口前，他們都是使用印度話。他們並不期待會有「外國人」打電話來，所以一開始就用自己的語言，心中認定回答的也會是同樣的語言。所以回話者的自我定義，也是由聽者來決定的；而一種語言已涵蓋了所有的情況。在每一個例子裡，人的個性的定義及塑造，都是由它在人前所出現的方式而決定的。

電話只是一個例子而已。每一張臉、每一個問候、每一封信、每一個會面都從我們口袋裡抽出一樣的卡片，撥動不一樣的弦，引出不同的回答。我們在與人的對照與互動之中發現自己，與生命中所遇到的每一個人，尤其是那些與我們比較親近且長期接觸的人。人際關係是鑿刀，刻出我們的雕像。

也就是說，沒有雕刻刀，就沒有雕像；沒有人際關係，就沒有個性。或者，最多只有發育不全的、粗鄙的個性。缺乏人際關係，意味著孤立、距離、孤寂。這樣的沙漠人生也許能有趣一陣子，但長久下來只會產生沙子和沙丘而已。人一生中，有某種程度的孤寂是免不了的，甚至有助於我們在生存的嚴峻之中，塑造自我的個性。有兩位諾貝爾文學獎得

主各有一本重要著作，對「孤寂」(solitude)多所探究，甚至以它為書名：帕斯(Octavio Paz)的《孤寂迷宮》(Labyrinth of Solitude)以及馬奎斯(Gabriel García Márquez)的《百年孤寂》(Hundred Years of Solitude)。帕斯說：

孤寂是人類境況的最後一層。我們所有的努力都在消除孤寂。感到孤獨有兩層意義：一方面它使我們意識自我，另一方面它使我們渴望走出自我。孤寂，是我們生命的情調，是試煉，是淨化。在孤寂的盡頭，痛苦與不安將消失。滿全與相遇，就是安息、至樂、與世界和好，就在孤寂迷宮的盡頭等著我們。(Colección Popular, Madrid 1990, p. 237)

很弔詭的是，生活的藝術就在於通過這個不可避免的孤寂迷宮……帶著好夥伴同行。孤寂不必費心尋找，它本來就是我們的。在人羣中、在黑夜裡、在宴會的喧囂中、在晨間散步的寂靜中。我們孤獨，我們也知道；甚至連我們跟別人討論我們的孤獨時，他也感到與我們一樣的孤獨。我們要做的，是努力免於孤寂，走進相遇；免於獨白，走進對話；免於單一的點，走進廣大無邊的空間；在我們堅固的個體中尋找生命的社會面；去接觸圓周而不離開圓心；擴大視野而不失去合一的觀點；以思想及行動來了解，想要作自己，就得

接觸他人；想要長大成人，就需要所有在我們身邊長大並與我們一起長大者的陪伴。

孤立會扭曲一個人。孤立使我們失去與現實的聯繫，失去從別人而來的回饋，失去檢視自己方向與修正路線的機會。如果孤立被延長，其造成的傷害可能無法挽救。與人的接觸產生裂痕，甚至無法重建，會繼續斷裂下去。時間拖得愈久，傷口就愈難彌補，孤立就愈形穩固。如果這種缺陷打擊到深處的根，那它就會一輩子存留，使人殘缺。在人生的路途上我們看過不少這樣的例子。

我要先聲明，我並沒有要評判任何人，更不願譴責任何人，我對每一個人的個性和特質懷著完全的尊重，並承認一個扭曲的個性中仍可以埋藏著純正的靈魂。但我還是在此想到了幾個例子。是我自己認識的人。在他們身上，一輩子的孤立已給關心且深愛他們的人帶來了痛苦、扭曲與挫折。他們是和別人住在一起的人，確切地說，他們活在團體中，活在社會中，平常生活上也有聚會，有與人接觸、與他人摩肩擦踵的機會。但基於一些理由，別人不太明瞭的理由，也許連他們自己也不甚明瞭的理由，或者根本就沒有理由，他們拒人於千里之外。他們設下界線、自我退縮，避免和人接觸。起初的害羞、早年的摩擦、誤信、害怕、對想像的責任的錯誤理解、情感怠惰，或吝於花時間。總之有什麼事情發生了，於是一種態度形成，一種形象投射出去，一種行為模式持續不斷地增強，一種習慣於焉養成。這個孤獨的人於是成了正式的孤獨者。沒有朋友、沒有親人、沒有



密友。他道貌岸然、孤芳自賞。由於他與別人保持距離，別人也與他保持距離，所以隔閡就加封蓋印了。這人在社會中行走，卻不屬於社會；沒有與社會融合、沒有被社會碰觸。由於缺乏對話，他的說話都是片面的；由於缺乏對照的觀點，他的觀點顯得模糊不清。我腦袋裡有幾個這樣的人，他們的確是聰明過人、學問淵博，並以學者及權威之姿投入寫作，但他們的瑕疵顯露出來了。認識他們並讀他們的書或文章的人都很有納悶，他們的論述怎麼會如此的憤世嫉俗，對事情的判斷怎麼會如此的嚴厲苛刻？有價值的研究中，卻內含令人惋惜的文字。苦毒的根吐出悲慘的芽；無辜的白紙染上醜陋的污點；高貴的生命扭曲得機能失調；只因被拖長的孤寂所毒害。這些例子提醒我們，要正常、平衡、智慧、健康地成長，人際關係與友誼是絕對需要的。沒有別人，我們也別想成為自己。

葛雷雅諾在我先前所引用的書中，記錄了另一個關於孤獨男女的故事。

有時候，在假期末了，當遊客離開葛雷雅（Gallia）時，山裡頭會傳來陣陣的狂吠和哭號。那是綁在山邊樹旁的狗所發出來的。遊客假期來度假，利用狗來消除自己的寂寞；稍後，他們走了，就把狗拴在遠遠的山裡，免得狗跟著他們。

（一七二頁）

被人類遺棄的悲慘畫像。高貴的動物夥伴用來填補人生缺乏的人性溫暖。在人身上找不到慰藉的人，轉向忠誠動物的信實和可靠。尊重動物生命、欣賞創造花園裡一切動物的活潑角色、保護動物、生態關懷，這對於天底下所有的生命都是好的，是正面的價值，值得推廣與重視；但一隻狗絕對不能用來代替一個人作朋友。有一次，一位女士指著她的狗告訴我：「我的狗從來不會拋棄我，可是人卻經常會。」她用這句話來辯護她對狗的依戀，以及她為何逃避所有的人際關係。這位女士的尖銳的批評，並非全無道理，因為人無論男女，經常會對我們稱之為朋友的人類很不體貼；而這一番話也是對人類最好的非人類夥伴的高尚情操一個合理的表彰。但是這番話卻不能為人主動的情感放逐辯護。也有一位男士告訴過我：「每天傍晚，當我回到家裡，我可以確定的是，我的狗會熱情的歡迎我……但我太太就不一定了。」這可能是真的，但如果因為這樣，就導致此人對狗偏心，輕忽妻子，那麼這位丈夫將只會對自己造成傷害，並對家庭造成傷害而已。無論是這位失望的丈夫或這位被拋棄的女士，答案並不在於遠離人而親近動物，而在於找出與人衝突的原因何在；在於反躬自問自己有什麼缺點，而引起別人不友善的舉動；在於接受現實的有限，並了解儘管如此，有一位相同心情的人的陪伴，可以彼此交換思想，萌生情感，要比照顧最可愛的動物來得有價值多了。遊客把狗綁在樹上，固屬不當，但他們最初的錯誤即在於，把狗當作自己暫時的、容易找到的人性感情替代品，而心中其實早就知道，在假期

末了牠們會被遺棄。重重的寂寞導致這些男女做出不當的行為。解決之道在於使自已與人類和好，並及時回歸羊棧。我們不要這個痛、我們不要這個恥辱：被拋棄的狗，夜夜狂吠，在山之邊，在時髦的避暑勝地，人類寂寞的無辜受害者。

葛雷雅諾還說了一個更教人心酸難過的寂寞故事。

佛南 (Fernando Silva) 在瑪納瓜 (Managua) 經營一家兒童醫院。聖誕夜那天，他工作得很晚。煙火已處處綻放，火光照亮了天空。佛南終於起身，準備回家；家人都在等他回去慶祝佳節。他到幾個病房巡視最後一眼，覺得很滿意，一切井然有序。當他走在走廊上的時候，覺得後面有腳步聲跟著他。腳步很輕，像羽毛、像棉花。他回過身來，看見一位病童，在後面跟著他。他在微弱的燈光下認出了他來。這小孩是個孤兒。佛南認得他的臉，死亡已烙印在臉上，張開的眼睛似乎在道歉，或請求原諒。佛南走近他，小孩用手輕輕碰他。「請你告訴我……」小孩怯懦地說：「告訴人家，我在這裡。」（五八頁）

小孩病了，已接近死亡，而最糟的是，他很孤單，完全地孤單。而今天是聖誕節，他知道。當這神聖之夜的第一個前兆迫近時，他就感覺到。他聽到走廊上最後的腳步聲，

跟了出來，希望能找個伴，一起度過這充滿鄉愁的節日。他很害羞、敏感、不會把自己的需要強加在任何人身上。只有輕輕的碰觸，輕聲細語，天真的請求。請好心地說，通知，告訴……但告訴誰呢？他的腦袋裡沒有一個名字，他的生命裡沒有一個親戚，他的孤寂中沒有一個支持。所以，請您……告訴人家。誰都好。哪裡都行。只要告訴人家我在這裡。人們還是有慈悲心，會有人來的，他們不會讓一個孩子在聖誕夜裡孤獨一人的。孤獨一人面對顯露在他的臉上的死亡、孤獨一人面對兒童醫院白色的長廊、孤獨一人看著過節的煙火在空中綻放。孩子病了，他所患的病，名叫孤寂。人類的疾病。

看到別人寂寞，我們會有所感動；這種感覺會幫助我們在自己心裡與寂寞戰鬥，而不會把寂寞掩蓋起來，假裝自己個性剛強，耐力堅定。有些人吹噓他們單獨生活的能力，可以獨立、可以自主、可以不需要安慰或陪伴或幫助。他們甚至會在這樣的態度裡看出男子氣概，據說，還有內在的力量。但通常情況卻與事實正好相反。真正的力量的確有需要，但不是孤立獨行，而是走向別人，是在外人面前敞開自我，是信賴陌生人、是冒險進入對話、進入友誼、進入愛，孤寂是軟弱。最後，只有在荒蕪與死寂中自行崩潰，顯得空洞無物。

阿拉伯一帶有個商人，常常旅行，穿梭在綠洲與綠洲之間，賣東西給那些想買的人，他只接受食物作為交換，卻拒絕他人的陪伴。他說，有他的思想和他的駱駝就夠了，所

以，他就帶著他的思想與他的駱駝四處遊走，永遠獨自一人，永遠看起來滿足於他自給自足的生活。有一天，他選了一個孤寂無人的地方，在星空之下過夜休息。他躺下安眠，沒有照顧自己的靈魂，因為他認為自己身體裡面不需要靈魂存在。隔天清晨醒來，他發覺駱駝已經悄悄遠離，遺棄了他，這匹駱駝比牠的主人更有智慧。阿拉伯的說書人的確很有教育家的幽默感。

豪豬之舞

人的生命中有孤獨與親密這兩種相反的交流作用，是人心中愛—恨兩極端的外顯。孤獨的人憎恨人類，他逃避別人，表達出對人的嫌惡。相反的，有愛的人接近旁人，重視直接接觸，用心用意，親密地互動。愛與恨，表現在人們與身旁人們之間所保持的距離；但也可以表現在外，表現在實際的交往之中。情感距離能說明一個人的個性。

類似的距離，很微妙地存在於所有的人際關係當中，並對人際關係具有影響力；這距離決定親密的程度，並以可觀察到的變化標示出每一種個人化處理模式的殷勤與厭棄、危機與巔峰。心境和情緒變化多端，當兩人的互動開始時，就會使兩人靈魂之間的距離變短或變長，像芭蕾舞一樣，美妙動人使人陶醉，迷惑困頓使人暈眩。兩人之間的情感距離不

停變動，每天、每時、每刻都在變化，構成了世上最深的情緒，就是愛的快樂和傷害。在生活藝術裡，距離感或許是最必要的技巧，但也是最被忽略的技巧。

今天她心情不好，不要你用你奔放的熱情來打擊她，饒了她吧。而為了饒過她，首先要注意，她不是現在才這樣的。也許有什麼理由，也許沒有，但她現在的波長就是與你不一樣；如果你盲目地堅持，要把你高昂的情緒帶給她，你只會把事情搞砸，你會破壞約會，或兩人開始吵架。等待，感覺，學習讀人的臉色、看人的眼神、衡量距離。談笑有時，靜默有時；喧鬧有時，洽談有時；親密有時，保守有時；親近有時，疏遠有時。分辨心境是最好的朋友，最親切的夥伴。觀察距離，是友誼成長的基本條件。

叔本華講過一個有名的比喻：冬天裡的豪豬。

在一個冷冽的冬日，一羣豪豬彼此靠近取暖，互相碰觸。但是一碰觸，牠們尖銳的刺就刺傷彼此，使牠們不得不分開。天冷使牠們再次靠近，結果牠們再一次刺傷彼此，又再次分開。靠近分開的波浪進行了一陣子；最後牠們終於找到一個很棒的距離，使兩種不舒服都減緩下來。（《哲學小品》Pareysa und Paraly-

omena, 2nd part, Gleichnisse und Parabeln.）

嘗試和錯誤、傷害和解除、寒冷和刺傷、溫暖和相伴。豪豬羣笨拙的動作，男人和女人在生命寒冬裡進化的面貌與圖像。我們覺得冷，被互相的需要彼此拉近。但我們全身都是刺；都是尖刺、都是銳角、都是鋒利的稜角，很快就引起彼此的不安、不適、痛苦；我們都不敏感、不體貼、無聊、粗暴；我們強迫別人、我們批評、我們生氣、我們挑釁；也許我們不自覺自己做了這種事，但我們確實感受到他人這樣的對待。然後，一方面為了避免傷害，一方面為了教訓那些傷害我們的人，於是遠離他們的陪伴，並以高傲冷漠的姿態宣稱可以不需要他們而獨自生活。但這種情況持續不了多久，寂寞的寒氣逼入骨髓，我們心有不甘地開始後悔，又開始尋求伴侶。這一次我們不敢靠得太近，我們不依賴別人，我們小心翼翼地盯著他們利刺的尖端。遊戲繼續上演，心神不寧的羣眾喘息、嘆氣、騷動、顫抖、結合、分散，直到達到一種短暫的平衡，然後人又可以宣稱，他們生活在一個文明的社會裡。其實，我們只不過是在玩著豪豬的遊戲罷了。

佛洛伊德引用過叔本華的這個比喻，並進一步評論說：

精神分析學揭示，幾乎所有的兩人情感關係，包括婚姻、友誼、親子，都會留下殘餘——敵對感情的負擔。這種敵對的感情只有靠壓抑的過程才能除去。

敵對感情的現象清楚的表現在：兩個伴侶之間不斷地吵架，或者屬下不斷地抱怨

上司。當這敵意是向著自己心愛的人時，我們稱之為情感的模糊（*affective ambiguity*），而在這種利害衝突發生時，人會用許多親密關係所能提供的藉口來辯解。不過，很明顯的是，這樣的人類行為顯示一種恨與暴力的傾向，使得恨與暴力成為基本的人性情感。（《羣眾心理學及其分析》*Massenpsychologie und Ich-Analyse*, p. 39）

剛讀完佛洛伊德的書不久，我碰巧看到有名的電影《郵差總按兩次鈴》，我很高興地看到，心理學家在研究中所描述的景象，竟然鮮活地展現在螢光幕上。女主角珂拉（Cora）和男主角法蘭克（Frank）在這部扣人心弦的電影裡，一會兒全心全意地彼此相吻，一會兒又全心全意地暗地圖謀殺害對方；然後又相吻，然後又想謀殺，直到電影以另一個意外的高潮結束。豪豬之舞，在一個藝術的、可憐的現實裡，雙人演出。

不過，佛洛伊德的文章中，還有一點特別吸引我的注意。他提到屬下抱怨上司也是愛——恨關係的一種表達。在商場、政界、家庭或宗教生活中，居上位者都很知道，他們是眾矢之的，源源不斷的批評、流言蜚語、偽裝的或公開的反對，都衝著他們而來。只要是身處某人之下，就有落入憤恨的危險，無論在上位者多麼有價值，或他的管理有多麼優秀。眾人犀利的眼光，很快就會發現老闆在個性上的弱點；眾人風趣的舌頭，就會開始開

這些公眾人物的玩笑；不管他們地位有多高。有這麼一位長上，才學既平庸，又無傑出的德行，但大家都說他才是廣土眾民之間最強大的凝聚力量，因為他的眾多屬下，儘管觀點和作法互有歧異甚或敵對，卻能團結一致地批評他們的長上。我懷疑，對稱職並心懷善意的長上抱怨連連，會是內心對神反感的一種無意識偽裝。他們不敢直接表達這種反感，所以轉向那些對他們而言在此世代代表神的人。有耐心的長上勇敢地接受言詞攻擊，視之為工作的一部分，為了在他的選民前保護神的形象，挺身接納受苦信徒的牢騷。我打算在後面的篇章，進一步討論與神之間的愛——恨關係的情況。那時，我們比較有能力面對自己的真相，並且從中獲得益處。

豪豬之舞並不是跳一次就結束了。面對每一個團體、每一個人，距離每時每刻都在變動，需要隨時不斷地加以調整，以保持溫暖，並避免傷害。不能做到這點，可能會暫時損害一個關係，甚或永遠無法修復。友誼中最大的錯誤在於：把自己與朋友的親密程度固定下來，並以同樣的尺度進行每一段交往。豪豬的刺一直都會準備妥當，以執行它們的工作。

我有一位德高望重、看得起我的朋友，有一天他太太過世了。我一聽到消息，馬上趕到他家弔唁。他很親切地接待我，和我坐了一陣子，家中突然變得空盪淒涼，令人心酸。我熱切地表示我的關心和友誼，於是我開口說話了；那是一個錯誤。在印度，弔唁喪家時

是靜默不語的。訪客來，坐下，默默地待一下子，深深鞠躬，逕自離開。不必說話，言語無用。我知道這個習俗，但我因為過於熱切地想要分擔悲傷，所以忽略了習俗，開口說話。我說這位偉大的女子一直是這個家的靈魂，對客人總是笑臉相迎、殷勤服侍、樂意款待，她長期地、忍耐地、祕密地承受難熬的病苦，連醫生都說那種病會引起無法形容的劇痛，是旁人所無法揣測的。我說了一大堆話，使得喪妻的丈夫不得不回應我，也說了話，他以沙啞的語調向我述說他太太、她的生命、最後幾小時的情形，一直說到她彌留的時刻，他一回想就再次揭開最新的傷口。我們靜默下來，但我繼續留守。別的人來了，走了，但我留下來，沈悶地找不到離開的時刻。最後只剩下我一個人，還沈默地坐在房裡深深地哀悼。最後當我起身、鞠躬、離開時，天色已黑。我意識到我的離開帶來輕鬆，我實在待太久了。我冒犯了親密，我背叛了友誼，我帶著內疚的感覺離開，我傷害了一段我非常重視的友誼。當然，他從來沒有告訴我任何事，但我的痛苦依舊在。這麼多年來，我還記得這件事，現在它成了我對距離判斷錯誤的明顯例子。那天我靠得太近，我傷了朋友，我早該知道的。

有一次，我突然生病，躺在床上不能起來。我有一個朋友就住在對街，我通知了他，心中很確定，他一定會馬上趕過來看我，但他沒有。我躺在病床上，孤寂無聊，卻見不到朋友的蹤影。我猜想他出差去了，所以沒來。當我恢復健康，可以開始下床走動時，有一

天他突然出現了，堆著滿臉的笑，兩隻手各拿著一支冰淇淋甜筒，他知道我喜歡吃。他說他一直就在對街，沒有出差，也收到我的紙條，知道我的境況。但因某種原因，他遲遲未來看我。那時我已有足夠的力氣反應了，我立刻發飆。這就是對待朋友的方式嗎？他知道我的需要，收到我的要求，卻不聞不問。其他人，沒有像他與我這麼親近的其他人，在那些日子都來看過我了，有些甚至天天來，有些甚至從鎮外來，而他卻忽略了我。如果一個朋友在需要的時候消失不見了，那我要這份友誼做什麼？如果他不能過一條街來看我、來探病，我怎能再信賴他對我的感情？我受傷了，而且我清楚的讓他知道。他對我解釋他的行為，最後的結論是，他在他與我的關係當中非常重視自己的自由，所以那一陣子他忽略了我的需要，他不要覺得自己有義務非過來不可。在這一點上他是對的，我懂，我接受他的觀點，因為自由是真友誼的基礎。但是，為了強調他的自由，他失算了，他遲遲不來，直到我的病好了才出現，這麼做實在太過分了，已經超出任何有意義的關係界線太多太多了。當情況和我對親密的要求這麼明顯時，他保留了太多的距離。我憤怒地說，要是有一天我死了，他可能會遲遲不來看我，直到我葬禮的那一天，只為了顯示他的自由。只要我想，我的話可以是很尖酸刻薄的。最後，我們講完話，他手中的冰淇淋已經融掉了，儘管看起來還是很好吃的樣子。他把冰淇淋遞給我，我拒絕了；也許這樣很沒有禮貌，但事情就是這樣結束了，我不想添油加醋說得太漂亮。事實是，這次拜訪也留在我的記憶中，就

在現在，當我想到距離在友誼和愛裡所扮演的角色時，我想起了它。我只想加一句話，我的尖銳反應透露出我多麼看重與那人的友誼，如果我不在乎他的話，我就不會自我麻煩做出這麼強烈的反應了。關於這點，我和我朋友兩個人都心知肚明，而這個事件之後，我們的聯繫反而更強了。這要比錯失我最愛的冰淇淋還要值得。

這是物理定律。如果衛星軌道離地球太近，衛星很快就會往下墜，在大氣層燒毀，或是掉到地面撞毀。但如果軌道過高，衛星就會循著正切線飛離地球，永遠消失在無邊無際的太空中。我們彼此都是衛星，在無垠的天界裡以精巧的幾何學不斷地彼此環繞。甚至行星的軌道都是橢圓的，有時遠，有時近，距離永遠都在變。他們知道他們的規律，彼此察覺彼此的情緒，他們或遠或近，根據季節、重量、速度，在天空交織出關係不斷改變又永遠穩定的無數星座。宇宙的智慧，我們可以把它拿來用在我們個人的天文學上。

美國印地安人有句諺語：「與牛羣隔一條河，在河邊留一艘船。」野牛很危險，必須隔一條河以確保安全；但牛羣卻是食物與衣物的來源，所以必須在河邊保留一艘船，以便隨時可以渡河狩獵。我們都需要河流與船隻，既保持距離，又保持接觸。也需要保留第六感，以便知道何時該躲藏，何時該出現。人可以是具威脅性的存在，也可以是受歡迎的夥伴。而成熟的印地安人也知所進退。

許多年前，當郊區的需要帶來建築物和道路，並進入我們開放的居住空間之前，在我

窗戶底下有一個由雨季的雨水積成的淺灘。那是水牛的最愛。生性平和的水牛，喜歡悠悠閒閒地在草叢裡閒逛，在泥漿裡打滾，愛好大自然鄉土的樂趣。我常常觀察這兩個不可思議的夥伴之間，令人驚奇的共生現象：無所不在的印度烏鴉與對周遭環境漫不經心的巨大水牛。大膽的烏鴉無懼地飛落在水牛的背上，不受干擾地要待多久就待多久。水牛好像一點也不介意。其實，兩者之間有一個祕密的合作關係。烏鴉啄食住在這反芻動物巨大背上的寄生蟲，幫牠清除耳朵上的不速之客，用嘴清理這紈袴子弟肉感的皮膚。相對的，烏鴉也從這些工作中得到獨家調配的美味大餐。無怪乎這互惠的生意相當興隆，所以烏鴉棲息在牛背上，在印度鄉間成了稀鬆平常的景象。但當烏鴉在牛背上待太久時，阻撓就來了。水牛是很有耐性的動物，但太多的啄食、探索、跳躍、搔抓有時會讓牠很煩，好像牠比較喜歡保留一些寄生蟲在身上，而不要老是忍受饑餓的烏鴉在牠背上過分殷勤的好奇探索。水牛不會使用暴力驅散牠愛管閒事的夥伴，但牠有一種方法顯示牠耐性的極限，而我可以從我絕佳的角度多次觀察整個的過程。壯碩的水牛會輕柔地站起來，背著烏鴉慢慢地走進泥漿裡。水牛緩緩走到水塘中央，水漸漸不知不覺滲上來。當牠走到了定點，深度和軟度恰好時，牠先彎曲前腿，再彎曲後腿，使整個身體沈入水中。烏鴉不喜歡水，所以當水升起時，烏鴉只得心不甘情不願地振翅而飛，當天的大餐也告結束。水牛平靜地優游水中，只露出一個頭，臉上露出像人一樣的微笑。完美的演出。

—— 聰明的烏鴉知道何時可來，何時當走，不會等到水淹上來。如果牠要保持合作關係，牠應該及時察覺牠夥伴的情緒。事實上，據說總是同一隻烏鴉陪伴同一頭水牛，但我無法確認這一點。對我而言，所有的烏鴉看起來都很像，而水牛也沒什麼不同。

你在看我嗎？

溝通是人際關係的靈魂。但在我們這個時代，溝通卻漸漸成了一項被遺忘的藝術；溝通媒介正在教導我們如何避免溝通。「溝通」已經成為一個科技名詞，在這過程中，溝通已失去了內容，失去了意義，失去了生命。印度話有很多語詞可以指稱個人及社會溝通的事實與經驗，但專家們為了現代專業使用而需要創造新詞時，卻合成一個新字：「pratyayan」。我在大學辦公室裡問了許多同事，這個字是什麼意思，卻沒有一個人會回答。所以我評論說：「為了要談『溝通』，他們選了一個無法溝通的字。」這個字甚至成了一本談溝通的新月刊名稱。我懷疑會有多少人訂閱這本雜誌。

想一想以下這些幾乎在每一個家庭裡，每天都會發生的事：打開信箱，檢查那天郵差

送了什麼東西來。有廣告、報紙、銀行通知、目錄、政府公報、市政新聞、各種報表，卻很少有個人來信、私人信函、親密的溝通。我們已經被印刷品的洪流淹沒，印刷品顏色很可愛，字體吸引人，可是卻沒有心，乾燥無味的印刷字無情地襲擊我們，使我們感到痛苦萬分。情書已不復見，朋友之間長長的書信已不復見，小心書寫的信件已不復見，細心地回答收信者以及給子孫們的書信已不復見。每一種文學都在吹噓他們擁有多少冊偉人的印刷書信，他們的理念、幽默、風格、文學品味使得他們的私人信件都成了藝術品，值得獲取大家的注意。很快地，如果我們要印製任何一位公眾人物的私人訊息，我們所得到的一切，便是從他（她）個人電腦中所印出來的東西，或由錄音機錄下來的錄音帶。幾乎沒有一個值得後代珍藏的遺產。

電話正在取代書信。慢慢地，自動答錄機正在取代電話。很少有比這個更教人失望的經驗：撥一個號碼，期待另一端會出現一個友善的聲音，卻發現一台機器在對你說話：這是電話錄音，如果你願意，請在嗶一聲後，留下你的訊息。對，你可以砸爛電話，如果你要的話，藉此對一個不存在的說話者抗議、生氣。機器不會介意，機器會繼續重複冰冷的訊息，你播放幾次它就響幾次，同樣的話，同樣的音調。但沒有當下的接觸、沒有活生生的對話、沒有兩人之間的接觸；即便只是透過電話線聲音的交集也沒有。一位慢郎中也許會也許不會給我回電，不過那時我的話已經失去急迫性，而我心情上的熱切也已經消退

了。我唯一的防衛就是也在家裡裝一台答錄機，以報復那個我打給他的人，叫他打來時跟機器講話。他們在聽到嗶一聲後，可以留下他們的訊息。藉著某種裝置對話。透過這些設備，反而使得溝通更加缺乏。接觸卻沒有相遇。一個打斷連結的環節。

在某些先進的城市裡，有一種電話服務叫做「Call朋友」，只要撥一個容易記的號碼，你就可以聽到一個友善的聲音，說一些好心的建議。諷刺的是，通常你在電話裡聽到的聲音，只是錄音機播放的聲音而已。音調很親切，當然，所講的話也很漂亮，表達的意念也很崇高。但在線的另一端卻沒有人，有的只是一捲錄音帶，在一個奇妙的人造機器裡不斷地轉呀轉的。把這個善意的發明叫做「Call個機器人」可能會更有吸引力吧！

有一次，有位修女要做年度反省，就是八天的靜默祈禱，可以一個人做或團體一起做；我願意擔任她的神師，卻被她禮貌地婉拒了。理由是她手上有一套反省的錄音帶，而主講者是她很欣賞的人，她要用這套錄音帶作為靈修的指導。我感覺自己被藐視了，不僅是因為有別人比我更受歡迎，而是我比不上一套錄音帶。那是人造的東西，而我是一個人，一個活生生的人，她卻寧可去聽一套對一般大眾所講的普通錄音帶，而不要與我以心對心的交談。如果她真的那麼喜歡那套錄音帶，她大可留到明年再用，因為人造的東西相當堅固，到時候應該還不會壞，而我可能就不在了。但她堅持她的選擇，在機器的引導下進入她的祈禱體驗裡。當然，在她的選擇背後還有一個隱藏的原因，我並非沒有注意到。

她怕我。她是比較保守的，她害怕萬一與我一起回顧她的靈修生活，她會面對不只一個挑戰，她會被邀請開放、改變，而這正是她所要避免的，她絕對有權利這樣做。而她選擇了安全的全錄音帶，放棄了活潑的冒險。機器不會回嘴。

當機器取代了人，我們日常生活中的溝通機會就減少了，時間一小時一小時的過去，一天一天的過去，我們可能沒有真正在人際關係中與任何人相遇。以前，逛街是一個社會事件。老闆知道我們叫什麼名字，在我們踏進店門時會親切地問候，問候我們的家人，告訴我們鎮上所談論的種種話題，同時準備好聆聽我們所提供的消息，離開時也會互相道別。現在自助當道，快速、乾淨、效率，推你的手推車，拿你想要的東西，到櫃檯算帳，聽著計算機嘎嘎嘎的聲音，檢查帳單上最後的數字，付款，前進。下一個顧客已經等在櫃檯了。沒有誰認識你，你也不認識誰。沒有與任何人相遇的每週購物。我們可以提款、加油、買罐啤酒，或買包香菸，而不用遇到任何一個人，或說任何一句話，讓機器做事就好了。我們已經學會在一個機器人的世界裡行動，這個世界的生活是非人性的，溝通不存在。科幻電影有很多機器人，說話聲音有點好笑，以和真正的人有所區分。而我卻聽到很多小孩子在玩的時候，模仿他們的機器對手，動作像個機器人，說話聲音空洞沈悶，帶著怪怪的腔調和語法。幾乎是一個已付諸行動的預言，預告不久的將來人類的樣子。有禮貌的機器，帶著機械化的聲音，生活在一個貧瘠的世界裡。非人性化的社會。

葛蕾雅諾在書中還有另一個故事：

羅撒瑪利亞 (Rosa Maria Mateo) 是西班牙最受歡迎的電視播報員之一。她

告訴我，有一天她收到一封住在鄉下小村子的婦女寫的信。請求她誠實地告訴

她：「當我看著妳時，妳在看我嗎？」羅撒瑪利亞告訴我這個故事，她說她還不

知道該怎麼回答。(一四二頁)

故事雖短，卻很可悲。其中的謬誤也很明顯。那女人說：「當我看妳時」，其實她並沒有在看誰。當村子裡這位親愛的老婦人在觀看羅撒瑪利亞的電視節目時，她並沒有在看羅撒瑪利亞，她在看一個稍微突出、近乎正方形的玻璃片，她在看從玻璃片後面所投射出來的影像和顏色。村婦並沒有在看電視播報員，電視播報員也無法看見村婦，這只是一個幻覺而已。而全世界龐大的電視業就依靠這個幻覺而興盛不已。這個小螢幕裡的專家們動作流暢，說話頗具說服力，眼光很有魅力地看著攝影機，透過傳播，就好像在看觀眾的眼睛一樣，所以即使節目在幾天之後才搬上螢幕，他們也好像是現在正在與影迷說話、交談、互動，而他們的聲音、臉色、手勢就跟我們的密友沒有兩樣。這位老婦人，在孤寂遙遠的鄉村，很可能是一個人獨居，或只有幾個鄰居，她一天要在電視機前面坐上好幾個鐘

頭，以聲色填滿退休生涯的空虛，每天熱切期待最喜歡的明星，定時出現在螢幕上，帶著迷人的笑容、豐富的表情、絲絨般的聲音，千姿百態地出現。當她在固定的時間出現時，幾乎是一個聚會開始了，而這婦人就在家裡睜大了眼睛，熱情地盯著她的明星。只是在她純真的靈魂裡還有一點懷疑：當我看著她時，她也在看著我嗎？似乎是的，但她不太確定，確定這一點對她很重要。所以她寫了封信，其實寫封信去問她的這個事實，她應該已經明白了，她沒有在看她。不過信還是寄出去了，信中還特別強調要她「誠實」地回答。空泛的客套話無法滿足這位累人的多疑村婦。然後電視明星收到來信，被感動了，千思萬想該如何回答。困難的是這個詞：「誠實」。她大可以機智地繞個彎回答，或者把信拿到下一集的節目中，唸出來，並向忠實的觀眾保證，她當然在看她囉，難道她沒有注意到嗎？很漂亮的做法，但不是很誠實。要不然，她可以乾脆忘了這封信。不過，她忘不了。這封信質疑她的工作，挑戰她的真誠。她必須在她忠實的朋友面前解除這個負擔。而葛蕾雅諾也被感動了，繼續傳講這個故事。這個故事打開我們的眼睛，看到現代娛樂的弱點。據說電視是伴侶，電子伴侶。

我喜歡電視的一個原因是可以看古典音樂的演出。對一個音樂愛好者來說，可以聽和看世界最好的交響樂團，由最偉大的指揮拿著指揮棒站在指揮台上，完美地詮釋世界級大師的作品，真是一件難得的樂事，即使電視螢幕小也無所謂。這時我會祝福人類的天才，

讚賞科技的發明，承認電視機擁有它不可替代的位置。把音樂帶到每一個家庭裡來，是一個高貴的祝福，這個祝福可以拯救這小螢幕事業不值得讚許的諸多影響。

有一次，我特意準備好自己，要好好享受電視播放的音樂演奏，曲目是莫札特的降B大調小夜曲：大組曲（Gran Partia）。一七八四年首演的時候，訊科（Johann Friedrich Shink）評論說，此曲「光榮、偉大、崇高、莊嚴」。愛因斯坦（Albert Einstein）後來也說，該曲乃「超凡作品，遠超過一切塵世對精神的標準和界線。」我躺在扶手椅裡，調整遙控器，全心期待天堂完美地呈現。一開始，似乎精采可期。不過，卻有一點不太對勁。音樂家都很棒，指揮充滿感情和表情，音樂也很完美。但當表演繼續進行時，我注意到，演奏會場是一個空洞的劇院。演奏廳很大，有一排排舒適的座椅，高高的包廂，巨大的頂層樓座，但裡面卻沒有一個靈魂在。音樂顯得空洞。我渴望看到人的面孔，可以看見我的喜悅反映在他們的臉上，看到我的快樂在他們的表情裡增長。但有的卻只是空空的椅子和鋪了地毯的地板。缺了點什麼，觀眾、人的存在、結束時的熱烈鼓掌。在生命中，有時候我們會面對空洞的劇場獨自高歌。我們少了點樂趣。

談話的藝術已經漸漸死去。飯後閒談、喝茶聊天、悠閒地交流、深刻機智的理念交換：兩個聰明的朋友，愛好思想，喜歡看看別人怎樣想，喜歡看看人的最高官能如何高貴地運作。在我們忙碌的時間表中，卻沒有時間做這些事。我們要趕赴一個正式的商业聚

會，聚會將準時開始，有固定的議程、標準的程序、限定的時間、沒有私下的交談；在公司也沒有，因為有工作壓力，要開會、要會客、要決定、要下達命令。然後，時間花在上下班途中，或是自己一個人孤寂無聊地開車，或是孤獨寂寞地擠公車。也許有一點點時間讀點小說，或用耳機聽聽收音機。但沒有時間講話。家中很寧靜，但是腦子累了，臉孔都太熟悉，生活單調乏味，激不起熱切的交談。講幾句親切的話，說說家中瑣事，也許談談明天的計畫，然後打開電視，有時候甚至吃飯時就已經打開了。沒有時間交談。

我知道很少有什麼事能比與朋友交心會談更快樂。心對心，思想對思想。從開玩笑到嚴肅的論述，從評論個人的趣聞到談論世界大事。思想從心中竄起，一個疊著一個，幾乎沒有時間留給對方，大家意氣相投，狂熱激動。新的念頭不斷地閃現，不同的觀點持續地冒出，有的剛強威猛頗具挑戰性，有的熱情如火使人心花怒放。情感幫助思想，在熱烈的相遇與放鬆的親密中，語言的花朵突然綻放。在心意相投的光與熱中，兩個靈魂結合為一，時間被遺忘了。溝通，使我們與另一個人接近；親密，是人格的核心與祕密。我們之所以是這樣的人，因為我們在思想與情感上與他人相連，他們也因為與我們相遇而被塑造，變得更富裕。這就是為什麼，在溝通中有喜悅，在對話中有快樂。人因接觸而成長，接觸得越深成長得越多。奇怪的是，我們不願意找出時間來，進行這種寧靜、親密、真誠、快速的接觸。或許在我們內心裡，我們不願意成長，只想永遠留在安全簡單的童年階

段。

不過，我們的真我確實渴望被碰觸。我們渴望被注意、被呼喚、被需要。我們知道，我們的救贖是在人類同胞之中的，我們渴望他們的陪伴，努力吸引他們的注意。「愛我或恨我都可以，但看在老天的分上，不要忽略我。」這是人心的吶喊，儘管有時我們無暇顧及，但這的確是關乎生死的需要。被忽略，無異於死亡。不想被人忽略，就不要忽略別人。我們什麼時候忽略別人？當我們度過一天卻沒有正眼瞧過別人、沒有與人說話、沒有停下來聊天、沒有關懷別人、沒有表示興趣、沒有敞開我們自己好讓別人也敞開他們自己，以使彼此建立連結，使我們成為人。忽略人，就是把他們當作東西、當作物品、當作沒有感覺沒有個性的機器。忽略人，就是錯過生命，就是自我放逐，就是侮辱人類，就是自尋孤獨。忽略人，卻生活在人羣中，就像瞎子活在光的世界中一樣，自願接受陰鬱沮喪的懲罰。

當然，溝通不只是說話而已。一個眼神、一個微笑、一次握手、一份關懷。感官會說明愛好，手勢會表示關心。任何一個對別人做出的舉動都能表示我們注意、我們欣賞，或我們在乎。也許我們只是單純地意識到我們出現在這裡、察覺到周遭其他人的存在和接近，以及我們在團體裡和他人同度生命時所帶來的愉悅和喜樂。如果我意識到其他人只有現在在這裡，內在意識便會自顯，並傳送符碼訊息，引起回應，讓感覺甦醒，使我們在天

下一家的共同任務裡感覺自在。讓我們學習如何使我們的存在被別人所感覺，這不是要發揮影響和施加壓力，而是要給聚會帶來生命，為團體帶來快樂。如果我們真的活著，我們的存在就會點燃氣氛、增加熱鬧、縮短距離，創造一種氛圍，使人覺得友善，而帶著善意和注意力彼此接近。我們有責任透過自己的友善為世界帶來友誼，建立更快樂的社會，這是我們最好的貢獻。

有位婦人習慣拿點零錢給教堂門口的乞丐。有一天她摸摸口袋，才發現忘了帶錢包來。乞丐的手仍然向她伸出，她很機智地說：「今天我沒有什麼可以給你的，但至少我可以握握你的手。」她以優雅真誠的姿勢握了乞丐的手。乞丐突然站起來，屈著身子握著她的手，說：「今天妳所給我的，比其他任何一天都多得多。」給周遭人的生命帶來最珍貴的禮物是，人性的接觸。

行車安全

當我初到印度時，有一位老傳教士給了我一個忠告。他從外國來到這個國家已經很多年，可是他從來沒有成功地學會正確使用這地方的語言。他說，他曾經以為，雖然時間證明他錯了，以為他可以像學會第一種語言一樣地學會第二種語言。他以為只要自己身在那裡，耳濡目染，習慣成自然就可以學會了，不必學文法，也不必學寫字。因為他曾經這樣學會了他的母語，沒有特意去學就會了，所以他以為同樣的過程在三十年後，在其他土地上，也會重複發生。但事實卻不然，他所學的語言有缺點，他的發音依舊有外國腔，當他想努力改進時，已經為時太晚，他一直無法在這種語言上獲得滿意的成就。他是一個害羞的人，終其一生一直為此受苦，他就像一個殘障者，無法輕鬆自在的地與他人會晤，過一個

完全的社會生活。他的忠告是：不要把事情看得太理所當然，技巧不會無師自通，要盡早努力學會技藝，以免後悔莫及。

溝通是一項藝術，必須學習才會。我們需要練習、觀察、反省、犯錯、訂正、計畫、努力、每天進步、一輩子堅持。溝通不會自然來到；相反地，時間拖得愈久，就愈難掌握重音、腔調和文法變化。我們太輕忽會話、會晤與對談了。我們似乎懂得該做什麼、該如何說話、該如何回答問題、該如何參與討論，這很容易、很簡單、沒有什麼。一年一年過去，我們的聲帶僵硬了、聲音固定了、行為定型了，有一天我們終於了解，自己已經太僵硬、太退縮、太孤獨、太冷漠了；似乎已經不能學習新歌，跳新舞步了。我們願意接近旁人，但我們的形象在我們面前，阻擋著通往親密的道路。我們的聲音不討好；我們的表情黯淡無光；我們的態度冰冷；我們的感覺缺乏練習，使我們再也不能成為我們喜歡的樣子，不能成為我們一直夢想自己會成為的樣子；個性親切，言談有味。所留下來的，只有單調乏味，或者後悔自己被呆板的感情所困，無法脫身。

在事情還沒有發生之前，我們最好快點醒來，關心一下。如果我們在想這些事時，心被攪動，開始回顧起自己的生活，開始創造出夢想，那表示我們還活著，而且還可以更加活潑，只要我們強化理想和冒險性的體驗。教室是開放的，而且我們每天都走進教室裡，只要現在我們懂得如何善用每一次相遇、會晤，每一個問候和閒談。我們身邊有的是人，



在這個 interpersonal 關係的寬廣實驗室裡，我們都是學生和老師。我們可以自己幫助自己，只要我們注意到 interpersonal 關係的重要性，並注意增進溝通的方法；這才是與他人聯繫的實際方法。

我們都不太會溝通。我們會說很多話，但和我們所傳達的訊息比較起來，兩者真是不成比例。而我們自以為傳達出去的訊息，和別人所實際接收到的訊息之間，其間的混亂真可說是無窮無盡。由於我們通常都不想確認一下我們的意思是否被正確地了解，結果我們就必須面對一而再的誤會和悲慘的後果。有一次，有一位好朋友來訪，帶給廚房一塊上選的新鮮鄉村火腿，還教廚師怎麼烹調才最美味，廚師點頭進了廚房。他非常擅長使用香料和醬汁，但他一輩子不曾見過鄉村火腿。他聽到要切得薄薄的，他照著做了，但下一步，他把這些小薄片放到水裡煮爛，破壞了整個味道。我們都期待著一頓美味大餐，但當廚師端上一碗煮爛的火腿時，我們都被嚇壞了。我們叫廚師來，他向我們保證他是照著指示做的。他所了解的意思，可不是帶火腿來的專家所表達的意思。溝通失敗，導致晚餐失了味。

羅傑斯 (Carl Rogers) 提出一種簡單的練習，增進我們溝通的效能，不但如此，也使我們了解有增進的必要。當任何對話、討論、會晤正在進行，而我們可以自由地參與、提出我們的想法，以及評論別人的意見時，在開口前，要先把別人說的話做個摘要。例如，一位婦人說出一個意見，而我要說出一個例外。我絕對可以這樣做，不過，在我表達意見

之前，我得先簡述她的語意，與她核對一下我的摘要是否正確，然後，我才可以進一步表達我的意見。經常，我們會在這樣的練習中發現，我們對別人的觀點並非完全準確，然後，在下一步修正我對他人的了解，以便表達自己的意見時，可能會發現，對別人觀點的了解完全改變了，因而也沒有爭論的必要。這種說話方式看起來有點累贅，如果你要一個說話快的人在每次插嘴之前，都得對別人的話先來個正式摘要的話，他們會很生氣的。但如果一段對話拖得很長的話，我們就會發現這種繞圈子的作法，反而是一條捷徑，因為這樣做，可以排除掉不可避免的類似抗議的話語：例如，「這不是我說的」、「你誤會我的意思了」、「我再說一遍」。沒有這樣的澄清，同樣的話就必須一遍再一遍的重複，直到與最初的說法相符為止。這個時候，我們就會看到，要重複說別人說過的話有多麼難，而自己詮釋有多麼快，甚至不等別人把話說完就插嘴回答，但事情還沒有講完呢。所以，一次友好的討論可以變成一場嚼舌大會，大家都在講，可是沒有一個人再在聽。

把話說清楚是要付出代價的，要重複訊息的精華，以確定我們理解正確。通常我們的話都是曖昧的、模糊的、不確定的。有時候我們甚至囉唆、冗長、重複。而不斷的重複，不但沒有把事情講得更清楚，反而愈講愈糊塗。因為沒有一句話會與先前講的完全一樣。我們以為，別人理所當然會懂得我們要講什麼，而這個假設是很危險的。大多數情況下，別人並不懂我們的話，至少不懂我們話中的些微差異和細節，於是他自行推測，由於我們

剛剛提到這個話題，所以他心中所想的一定與我想的一樣；其實這根本是毫無根據、過度樂觀，而又魯莽草率。講話要愈清楚愈好。

貝克 (Aron T. Beck) 在他的書《愛永遠不夠》(Love is Never Enough, Harper and Row, New York, 1989, p. 91.) 的〈溝通干擾〉一章中說得好：

當你看到一些口齒伶俐的人在與他們的夥伴溝通自己的想法、願望、感覺時慘遭失敗，是很令人難過的。有些人談到自己的願望時，說話的方式教人無法理解。他們表達意見時，語意含糊籠統，繞著圈子說話，迷失在瑣碎的細節裡；卻一心以為他們的夥伴會了解他們在說什麼。其中一位夥伴可能廢話連篇，而使討論陷於泥沼，而另一位夥伴則會以寡言而使得討論顯得貧乏。雙方都誤信自己對彼此的了解很有貢獻。有時候，他們看起來像是雞同鴨講，雖然說的是同樣的詞語，但所傳達與接收到的訊息卻完全不同。有這種錯誤的溝通模式，難怪雙方都會覺得挫敗。由於每人都忽略自己在這場混沌交換裡的貢獻，因此他們彼此怪罪對方、頭腦遲鈍、冥頑不靈。例如，馬喬麗希望肯邀請她去一間可以眺望海灘的雞尾酒吧，慶祝他們的結婚紀念日。她淘氣地問他：「肯，你今晚想不想出去喝一杯？」肯這時覺得有點累，沒有想到她話中有話。他回答：「不要，我好

累。」馬喬麗失望透了。傷心之餘，她才想到，自己沒有說出真正的願望：慶祝結婚紀念日，讓肯知道。後來她說清楚自己真正的願望，肯聽了，高興地同意她去慶祝一番。

完美的無溝通。「你今晚不想出去？」「不想。」真正的原因沒有講出來，所以你所期待的回應就沒有發生。於是指責、傷害、憤怒就接踵而至了。「他應該知道的。今天不是我們的結婚紀念日嗎？難道要我一個字一個字說給他聽嗎？」而另一個則說：「我怎麼會知道？她就不能說清楚什麼事嗎？難道每次都要我猜她是什麼意思嗎？」如果從一開始，就把真正的願望講清楚，說明白，也坦率地要求，事情就會簡單許多。「今天我們的結婚紀念日，我想要和你一起慶祝，在老地方。」這是一個完美的開始，而進一步的商量就可以接著發生。害怕、害羞、驕傲、遲疑，會阻擋我們採取直接的方法，以免冒著被拒絕或批評的危險。這就是為什麼說清楚講明白，是很要緊的：這也說明我們心裡很清楚，也有勇氣說出自己的願望。如果真的知道自己要什麼，並且溫和地說出來，將會驚訝於自己的願望竟多次獲允，而且一點問題也沒有。

套公式的溝通效果也很差；可是我們的話語中，卻充滿了這些老套，意圖很好，效果卻差。「我可以為你做什麼嗎？」我不太確定你可以為我做什麼，不過你現在問了這麼陳



腐的一個問題，倒是讓我覺得好像在一個商店裡，而你是店員，這個念頭對我的現況一點幫助也沒有，所以，也許現在你能夠為我做的事情，就是閉嘴，不要說那些陳腔濫調。

「我知道你的感覺，因為我自己也曾有過類似的經驗。」很不幸地，我會說，你說了半天，只不過是找個藉口，說出你自己的故事罷了。你現在一點也不知道我的感覺，你也不知道我對你的感覺；如果你知道的話，你就不會繼續說下面那句話了。「你知道，你永遠都可以依靠我的。」如果最後你已經無話可說，而我可以依靠你以保持安靜的話，那的確能使人放鬆。淨化公式化的語言，是增進溝通的好練習。

如果我想要完成一件事情，正確的方法就是清楚地說出我想要、我渴望，而不是企圖把這個願望放在別人身上，使他（她）有責任去要求，然後我就可以坐收漁翁之利，這是我們常常見到的一個把戲。你不要不要吃冰淇淋？其實想吃冰淇淋這種卑微的小東西，但我不想讓人家知道，像我這麼體面的一個人，竟然會喜歡吃冰淇淋這種卑微的小東西，所以我戴上一個假面具，假裝關心我的朋友，他可能會在乎這個小東西，而我表現得好像很體貼，會注意到他孩子般的念頭，甚至為了愛德的緣故，會陪伴他的軟弱，使他不至於感到害羞。我這樣做，表現得好像相當無我、體貼。但麻煩的是，那個人可能會忽略我的關心；可能對冰淇淋沒有偏愛；可能會拒絕我的提議，結果使我得不到本來以為輕而易舉的清涼享受。在他拒絕之後，當然囉，我就不好意思說，我無論如何要為我自己買支冰淇

淋，然後買來，就這麼吃將起來。禁食將會得勝，尊嚴亦得維護。

有一次，我因為這樣一個扭曲的溝通而差點喪了命。事情是這樣的，我朋友開車載我到一個很遠的地方去，要花好幾個小時才能到達。午餐過後，我們出發。車行三個小時，已差不多走了一半的路程。剛開始時，有好一陣子我們聊了很多事，這些話題雙方都很喜歡，而且我朋友是個聰明博學的人，所以我們的談話暢快淋漓，靈思泉湧。現在我們兩個都靜下來了。他專心地開車，我欣賞風景，我們正經過一座座的高山，彎道驚人，峭壁可怖。有個村子進入視線，我朋友打破沈默，問我：「你要不要喝杯咖啡？」我立刻回答：「不要。我不喝咖啡；現在也不想喝什麼飲料。我寧可繼續欣賞這裡美麗的風光。」我們穿過村子，沒有停車，繼續前行。過了一會兒，另一個村落出現在地平線上，漸漸靠近村子時，我朋友再一次問我：「你想喝杯咖啡嗎？」我再次謝絕這個提議說：「不，不，不。老實說我不喜歡喝咖啡。謝謝你的關心，我喜歡繼續上路。」於是我們繼續前行一段時間。第三個村子出現在一個大轉彎之後，我朋友看見村子，立刻爆發出來，激動地說：「聽著，卡洛斯，我開這部爛車已經開了三個小時，我累了，我已經快要要在輪子上睡覺了，如果我不停下來休息，喝杯咖啡，我們就會跌進下一個山谷裡，到達不了目的地。你喜歡這樣嗎？現在你告訴我，你想喝杯咖啡嗎？要或不要？」我高舉雙手高聲大喊：「要要要！我當然愛喝咖啡！」他在一家咖啡館前停下來，我們下了車。兩人都各叫了兩杯咖

啡。我從來不喝咖啡的，但我得承認，當時那杯咖啡嚐起來味道真好。在我無私、體貼的要求下，我朋友喝了第三杯咖啡。然後我們繼續上路，在夕陽西下之前，我們安全抵達了目的地。

玫瑰花的香氣

錯誤的溝通，會在生命的道路上，引起意外事故；表面的溝通，則會使生命流於膚淺。一個人在眾人之間所擁有的親密度與接觸的深度，是人格的強度與財富的測量計。我的年齡已不算小，我見過不少人是這樣的：他們吹噓自己的個性開朗，不需要朋友、不需要支援。但結果呢？後半輩子窮途潦倒，甚至因情感寂寞、孤立無援，而瀕臨崩潰的人，並不在少數。人為自己建立一個看似堅強的掩護，讓自己變得遙不可及、獨立不羣，也許某些時候會有用處，不過到了最後，這些掩護不過就是隱藏自己孤獨生命的沈重負擔而已。

當某個人來找我，談他個人的事情，並開始說這是他（她）第一次說出這個故事時，

我其實不高興。我知道對我是一種恭維，但我也了解，如果我真是第一個聽這故事的人，那這個人一定過得很孤單，而這會使問題變得很複雜，並增加得到解答的困難度。第一次說出口，這個事實說明了他所承受的負擔之大，也說明了他（她）對心的路徑不太熟悉。沒有練習開放、不喜歡交談、不渴望分享。那個壓力本身如果不是造成困擾的原因，至少也是造成心中許多困擾的因素之一；而在每一個個案裡，這都會阻礙當事人尋到解決之道，和阻礙他尋求支援。越快學會開放，越有好處。那是溝通最好的方法。

如果人際關係的核心，是溝通；那麼溝通的核心，就是自我開放。打開窗戶、露出真面目、揭開自我神祕的面紗。那是所有的真誠接觸中，最終極的溝通、最深層的訊息。如果不在這幾條道路上，話語就失去任何價值。資訊可以成為純粹的閒聊，談話可以成為無謂的喧囂。除非別人可以進入我的心，否則最優美的言談，也不過是空洞的冗詞；最美的措辭，也不過是聲譽罷了。若要使我所說的一切有價值，就要有我自己在那裡面；如果我將自己隱藏在話的背後，而不用話語來顯示自己，那就是妄用語言，就會錯失走出來的機會，就會錯失接觸別人的機會，也會錯失在生命中成長的機會。

我曾經參加過一個有關敏感度的課程，與不認識的人一起受訓；其中有人提議，何不在一開始前，大家輪流自我介紹一下。我們開始了；過不了多久，大約三四個人講完他們的人生故事之後，小組輔導站了起來，離開房間，後來他說明自己的行為。他是故意的，是

一個暗示，以後小組每一個人都可以這樣做，來表達同一個意思。他說，我們所做的介紹，與溝通恰好背道而馳，我們有必要立刻了解這一點。我們剛才已開始說自己的故事，不過我們說話的樣子，是純客觀的，沒有情感；這樣說下去，不會有什麼好結果。如果在我們生命中，有什麼重要的事情，稍後在我們的課程裡，它們會適時地出現，且會有一定的深度，而單純的敘述是沒有用的。一堆日期、一堆事件、一堆自傳，給人的印象是好像我們在講些什麼；不過事實上，我們只是在浪費自己的時間而已，我們藉著躲藏在敘述後面，而阻擾溝通的過程。事件的本身並不重要，只有當我們把這些事件說得活靈活現，透露出個人的性情和獨特的個性時，它們才有意義，才會觸動人心。事件好像一個建築物的外觀，其作用可以是僅讓人從外面瞻仰，但也可以是讓人登堂入室的一道門。在小組聚會的一開始，我們曾防禦性地陷入客觀的冷靜，而以生命故事做偽裝。我們很快就懂得，這不是有效的互動之道。

禪宗大師有一個類似的故事。在許多訓練和不少討論之後，有一天，他集合所有的門生，要他們在眾人面前，以自己的方式表達他們在學校裡所學得的經驗。有些人宣示自己的信念，有些人述說自己的體驗，有些人問了不少問題。大師沒有離開大廳，只是靜默地盤坐在地。最後，有一個門生開口：「我的腳好冷。」大師微笑，向他鞠躬。這個稱讚，說明了他的答案是唯一令人信服的；門生也報以微笑，向大師鞠躬回禮。

說「我的腳好冷」的人，說出了真實的、現下的狀況。這可能不是什麼卓越的啟示，但卻很謙遜地、實實在在，表達了此時此地發生的事情，而且影響著某個人的身體。我們實在毋須探索究竟「腳冷」是否暗含有批評其他同學乏味言談的弦外之音。不神祕、沒有隱藏的訊息、沒有暗喻。僅僅是一雙腳，在空無一物的房間裡，而這雙腳的主人那直接的、主觀的心，注意到這件事實，並將它如實地表達出來，如此而已。在這個直率的敘述裡，沒有一點抱怨的意思，大師也沒有叫人拿火爐來，也沒有叫他把腳按摩一下。他只是微笑，鞠躬。那一雙冰冷的腳，依舊冰冷，但房間裡的氣氛再也不冷了。事實的火花，已將例行的交流，轉化為片刻的生命。

有多少的集會、交談、討論，可以因為有人適時地說一聲「我的腳好冷」，而活潑起來。當然，那不該排在議程裡，會議記錄裡也不會記下這句話。但這可能會是整個會議裡，最真實的一句話，而且至少會引發與會者一個會心的微笑。與我的感覺接觸，在這個個案裡是與我的腳接觸，是生命健全與健康的標記。而自由地、單純地說出我的感覺，是開啟一扇門，是搭起一座橋。溝通現在就可以發生。

心理學家用「說書」和「表白」兩個詞彙，來分別小組中這兩種介入的方式。這樣的區分，可幫助我們釐清事實，並把不同的概念分別開來。所謂「說書」是將一個人的生命或部分生活冷靜地、客觀地、不帶感情地說出；而「表白」則是第一人稱的描述，帶有個

人情感的、開放的。在實際情況中，很容易區別此二者。純粹的說故事令人感到乏味無聊。長篇大論，可以一直說下去，沒完沒了。說話者的語調或用詞，都不會引人發問、質疑或評論。說故事的人，幾乎遠離自己的故事，而不投入話語當中，這就是為什麼他的話會變得無聊乏味，沒有人會對一連串的事件有興趣。通常這樣的資訊鋪陳，正好與我們所要達到的目的相反，亦即這些話不但沒有成為溝通與接觸，反而變成盾牌和障礙，阻擋了真正的溝通。說了一大堆，結果什麼也沒說。一個人盡了他對團體或聆聽者的責任。故事說完，暫停一下，別人會接著說另一個故事，遊戲會一直玩下去。到最後，沒有人會對任何人有任何認知，大家都覺得無聊透頂。這種情形會發生在小組聚會裡、在實際應酬中、在日常會話裡，無論在何處，都是一樣地空洞，令人喪氣。純粹地描述事實與事件，卻不加進個人真實的意見和情感，不但不會有什麼成效，還可能是有害的，因為我們會以為自己已經溝通過了，而事實上我們卻把它阻擋在外。

真正的自我披露卻不一樣。「表白者」全然融入自己的敘述裡。事件經過挑選；說話時而停頓；眼光時而環顧四周，看看周圍人們的臉上是否有了解、有疑問、有挑戰；心裡積極地邀請周圍的人，以自由及愛參與敘述的過程。真誠地自我披露的人，會邀請以敏感的心聆聽的人，報以相同的自我披露作為回應。事實上，只要我們敢於帶頭冒險，並顯示這麼做並不會導致什麼可怕的結果，就可以在很深的層次裡推動這樣的交流。

當我們在兩個或以上的人之中，創造出這種互相自我披露的氣氛時，就會在空氣中以及參與者的心中引發一種神奇的效應。我們知道，我們已經達到了心的層次，這時情況就會完全改觀。不需要任何人開口去說、去指明，或去引人注意。我們已經以真我彼此面對，每一句話都有回音，每一個微笑都有人理解，我們透過聆聽與交談，彼此愈來愈近，我們允許美好的經驗以自己的韻律和自己的溫度，自行展開。一朵玫瑰的綻放，不就是它的自我披露嗎？只要我們接近它，注視它的奧妙，就能聞到它的香氣。那就是使這個世界成為一座花園的方法。開放，讓香氣四溢。

揭開面紗

自我揭露能改變兩個人，訴說者與聆聽者。當我在你面前開放，無論是不經意的大膽陳言或者是冗長羞澀的心情披露，我是實實在在地在你面前做我自己，而藉著在你眼中做我自己，我也在我自己眼中做我自己。我看見自己從我的話語中表露出來，並反映在你臉上。在我努力將無言的經驗化為語言時，我同時也更認識我自己；在我打破自己記憶的獨白時，我獲得了對自己的洞察；在我猜測你對我坦率揭露的靜默反應時，我看見自己的失敗和成功。所以，當我在信賴的共融中，在你面前述說我自己時，我改變了。而當你聆聽我時、在你注視著另一個以反對或支持來點燃你的生命時、在你看見你身邊的一個生命，在儘管不同但類似的情境中，也一樣地為提升人性而奮鬥時，你也會跟著改變。我在前面

曾說過，人際關係會塑造我們，而自我揭露，就是上選的工具和絕佳的活動。

我認識過一個人，不算短的一段日子，彼此相處也還融洽，但關係有點膚淺。我喜歡與他見面，與他談話，聆聽他對我倆都知道的事情發表評論，我也說說我的看法。普通的樣子，一般交際的模式。然而，有一天，沒什麼特別的理由，但配合我們所坐的角落的那種寧靜氣氛，他顯得內斂起來，開始說些比較私人的話題，語氣猶豫而敏感。他知道自己正踩在新的土地上，但他信賴自己也信賴我，於是緩緩探索而入。他說得很慢，目光低垂；然後停一下，抬頭察看我的表情。那時我已經意識到氣氛的改變，所以我全神貫注、尊敬、期待。他繼續述說，話鋒漸轉漸深。到了某一點，當他需要評論時，就改變姿勢和說話的表情，讓我知道。我契合他的心境；但不過分表達我自己的感受，那會破壞他對我的信賴；只是以中肯的了解和平行的感受來鼓勵他。然後他繼續述說，心情輕鬆，但沒有改變剛剛最初那種修好的害羞。他所說的事並非多麼重要，而我的意見也沒有多大分量；但我知道，有一扇門被打開了，我被邀請靠近一點，以他的生命豐富我的生命。這次談話之後，我們的關係跟以前就不一樣了。

同樣的事情，也發生在團體裡。我們可能會聚在一起幾個小時，與彼此認識並住在一起的人，清晰而有效率地計畫工作、評估表現、交換意見；渴望找出方法、渴望了解情況、渴望幫助別人。每一個人都專注、認真。但有時候，出乎預料之外的，事情的發展超

過了所有人的預期與整體的利益。有人毫無預警地深深觸動了較為私人的領域。有一張面孔出現了，整個團體活了起來，氣氛整個改變，鉛筆落下，姿勢調整，身體放鬆，精神清醒過來，準備面對這突如其來的恩賜和生動活潑的相遇。有個人走進了團體。這個從討論變成互動，從過去變成現在，從工作變成生命；那個小組也一樣，跟以往再也不不同了。

自我披露有股力量，能將過去變成現在。如果我現在告訴你過去發生在生命裡的一些事情，那不是在敘述古老的歷史或清理我的檔案；如果我談到過去，我是在談它留在我心裡的刻痕，以及我現在所擁有的感受。所以，當我告訴你以前的事情時，我是在揭露現在的心情。向你背誦我生命史的檔案資料，是沒有意義的；但是當我告訴你，我童年的那個事件現在如何留在我的記憶裡、它在我生命中有多少分量，甚至今天我還能看見它的重要性，並且在我告訴你這個經驗的同時治癒了我的靈魂，那麼，這個事件就有絕大的意義。自我揭露真誠與否的檢驗，在於它能引起聆聽者多大的興趣。如果聽的人覺得枯燥，就表示沒有真實的披露。所說的一切只不過是乾枯的事實，沒有加入說話者當下活生生的感情。真實的自我披露，總是引人注意並激起興趣的，因為人是世界上最鮮活的東西。如果我在談我自己，卻沒有人注意到，我就不是真的在談我自己。聽眾的反應，是真誠度多寡的量表，也是一個警告：我說話的長度或謹慎度，是否已超過了限制。如果聯繫斷了，那表示我已經掉入例行的報告當中；我內在的光，已經黯淡下來，所以在他人臉上的反射也

減弱了。火在燃燒時，火花是明亮的。

交際應酬事實上是僵硬的、標準化的、公式化的，因此一有私人的觸碰，馬上就會讓人感到一股清涼的氣息，吹進窒息鬱悶的氛圍中。一般人通常不會直接要求一段暫停時間，並要求某人開始個人話題，來加深交流，但在下意識裡，我們通常都很渴望身邊的人能夠靠過來一點，以真實夥伴的溫暖，驅除生活的單調乏味。

有一次，一個朋友在節慶的機會上，送我一本漂亮的信紙作禮物。這份禮物的意思很明顯：她想更了解我。她要我寫信給她，而且，這疊信紙不是普通的空白信紙，每一頁各有不同品味的花邊設計，所以它似乎也傳達了一個訊息：她想從我這邊得到的，不只是光說些新聞時事和老套問候的普通信件，而是更私人的，表達出不同的誠摯關懷和真實情感的信件。我回想自己曾不只一次收到這樣的信紙禮物。我了解到每個人都有想要更認識別人的渴望，也許比我們以為的還要多得多；而我自己也給別人信紙作禮物。我也一樣，喜歡認識別人。

童話故事裡的公主，必須在眾多的候選人當中，選出她心儀的對象，把一生交付在他的手中。他們都來自遠方，為她的美貌及她父王的財富所吸引。他們都未曾見過她的廬山真面目，但他們知道那一定完美無瑕。但公主卻可以透過蓋在臉上的面紗，看到他們每一個人；她可以看見一切，卻不為人所見。現在各位王子列隊，一一經過她的面前。每一位

靠近時，都希望自己會被選上，但每一位都帶著痛苦的失望，被皇室拒絕而回。公主知道自己該如何表示她的選擇，她只須揭開臉上的面紗，將嬌顏顯露給自己心中所愛的王子即可。那是幸福的求婚者最快樂的時刻，他的生命在那一刻改變了；被一張臉孔的出現、揭開的面紗、黎明的微笑、自我的揭露。臉孔一旦無所遮蔽，關係就此建立。王子與公主彼此相屬，一生一世直到永遠。這個規矩並非隨便的一個手勢；揭開面紗，也並非僅是一個古老的習俗。這有關象徵的功課是故事中的皇家情侶，想要一生一世過著快樂的日子所必須學習的。自我揭露的功課，是親密關係的基礎。每一個人在上行走，都帶著層層面紗，遮住許多的面孔。我們不讓人看見我們真正的喜好、真實的感情、意見和反應。我們以上百個禮貌、虛偽的假面具，偽裝、掩飾、隱藏、遮蓋自己的真面目。我們與人交往，不是面對面，而是以面具對面具，終其一生，可以幾乎不與任何人真正地相遇。列隊的王子女走過公主面前，沒有一個人看見她的面容。我們錯過了真實生命中真實人物的美麗、財富、智慧、喜樂、溫暖和愛情。我們走開，滿心失望、期待落空。我們必須找回自己的真實面貌，重新建立對生命的信心。

在我們生命中，有一塊面紗是我們可以確定掀開的，就是自己的這一塊。當然，不是在任何時刻、任何人面前；而是當機會來臨、感覺催促時，明智地、溫柔地揭開。一個人的自我揭露，是對別人的自我揭露提出慎重和禮貌的邀請。沒有明白的要求、沒有命令、

沒有壓力，事實上也沒有任何一種外在的力量，能強迫心靈開放。但這個謙遜的、勇敢的手勢，在過著類似生活的男男女女中，一定會有人注意到的。一塊揭開的面紗是一面鏡子、一個寓言。如果一塊面紗揭開了，其他的面紗也都可以揭開。威脅不再，奇怪消失。一個面容的揭開，引起其他面容的開啟。一旦所有人都揭開面容真情相對，那麼繼續遮著臉就變成一件很尷尬的事。當一種互相信賴的氣氛創造出來以後，我們就能生活在男人與女人之中，而不必活在躲避面紗底下鬼怪的團體裡。人際間親密的互動，是摧毀形式主義、刻板嚴峻、擔心害怕，並將生命與熱情帶回社會的唯一方法。

在日曆循環重複的節日中，我們都會彼此送禮。包括生日、結婚紀念日、週年紀念日、聖誕節、母親節、父親節以及任何新發明的節日。競爭激烈的禮品業者更是如火如茶地製造和銷售各式各樣的禮品。在禮品業的商業利益後面，有真誠的愛與關懷，否則商業體制便無法生存。事實上，以寓言式的說法來說，送禮意味著送我自己。我的禮物是我的一部分、我的使者、我的情感、我的聲音。禮物可以是花或是珠寶，可以是書或只是錢，但禮物是從我手中出去的，禮物取代了我的位置，而禮物以明確永恆的語言說，我伸出我的雙手、我打開我的視野、我送出某樣東西做抵押，因為我願意在許可的情況下，盡我所能的奉獻我自己。我唯一所能送的真正的禮物就是我自己。而我所送出的每一個禮物包裹，在其內容、意義及關懷上，都是我的一部分。我從我所選擇的禮物中定義了我自

己。我的品味、我的選擇，禮物的樣式必須符合送禮者與受禮者的性格，而禮物的價值則徹底衡量了我對自己與受禮者的關係。所有的一切都以彩帶和金線小心地包裹在禮盒裡。禮物被可愛地包裹著，因為無論盒子裡包裹的是什麼東西，我的心都跟隨著它。

麻煩的是，送禮已經變成一種例行的活動，到了某種程度，送禮不再提醒我們禮物的深刻含意，反而模糊了它的意義，並使我們遺忘它；因為禮物成了感情的替代品，不但無法恢復人與人的聯繫，反而使我們忘了收禮的人。生日記得、禮物送出、人物忘記。也許整件事情，只是日記上的一個紅色標記，指示祕書去選禮物、去送禮，如此而已。甚至還有代理商可以做這樣的事情，以預定的方式，年復一年持續地做。這種行業，不僅能在正確的日子將禮物送到，還會提醒送禮者禮物已經送到，以免受禮者回禮或答謝時，送禮的人感到太驚訝。

每一個禮物，無論大小，都應該確實提醒我，當我送禮時，我是在送我自己。隨著這個提醒，我們心中都應該升起一個渴望，要將這物質的贈予變成一件更親密的禮物，在此以心靈取代物品，禮物成了自我給予的形式，傳達意念、情感，及生命。這份終極的禮物可以送給朋友、給社會、給任何一個可能認識我、追隨我的生命，並且注視我的人，這份禮物就是我的自我揭露。要更多，沒有了。

自己打包行李

「我不認識自己，要如何向你揭露自己呢？」這個問題，帶領我們更深一步，進入人際關係的知與行；並移開猶豫和害羞的基本根源，使它不能再阻擋我們真誠的努力，學習如何更自發、更有效地建立人際關係。我連自己都摸不清楚，要如何談自我揭露呢？當我自己都還有待發現自我時，我如何能將我的真面目顯示給別人呢？古今中外最偉大的智者都一致承認，人最重要的努力，就是回答「我是誰？」這個問題；並且終其一生都在猜想這問題的意義，更遑論能有所解答了。沒有解答，沒有正確的依據，我要如何從事溝通呢？

國王想把女兒嫁給遠方大國的王子。他派遣一名大使，自己的御前大臣作領隊，藉口

建立貿易關係，實際上有求婚的祕密任務，想促使那位外國王子向他的女兒求婚。大臣的駱駝隊商裝滿了要給未來親家國王的各種勳章和禮物，但大臣的年齡和經驗使他變得明智和謹慎，他要了一些單子上所沒有的東西。因為外國王子可能會要求看一看未來妻子的長像，才會答應去求婚，所以需要一張畫像，以滿足他合理的好奇心。國王也很謹慎，心想在知道王子喜歡什麼樣的女子前，就貿然向他展示畫像，未免有點冒險；所以他命人畫了十二張年輕貌美的女子畫像。只有其中一幅是公主，其他是不同形態的美女。大臣首先要以他的聰明和手段弄清楚哪一幅畫最能取悅王子，再展示那幅相稱的畫像。婚期一旦確定後，要以真公主取代錯誤的畫像就不是太困難；至少國王是作如是想。公主不太肯定此法會見效，於是暗地謀畫自己的策略。她喬裝成一位女僕，加入皇家商隊之中，意圖祕密會見王子，讓兩人自然墜入情網，到時候再揭露自己的真實身分便可。結果大臣根本就不必展示什麼畫像，真面目的效果比起任何畫像都要好得多。皇家婚禮莊嚴隆重，皆大歡喜。

我們需要一張面容，以準備結婚；我們需要一張面容，以進行溝通、建立友誼和生命。沒有一張畫像能取代真面目，無論畫得多麼好。這必須是我自己的面容，首先被我自己所認識、所珍愛、所擁有；然後在心的鼓勵下，將它顯示給人。危機來了，我不認識自己的面孔，我不認識自己的心靈、我不認識自己的個性、我不認識我自己。我一直忽略了自己，一直以自己在家中、在職場、在社會中的位置等一般的概念看自己，但我並不真的

認識自己，我並不擁有自己，我現在要怎樣把自己給你呢？我已和自己失去了聯繫，我怎麼與你產生聯繫呢？我覺得茫然、混亂、困惑，我要怎麼向你傾訴我的靈魂呢？

開始的時候，我可以承認我很困惑。那是一個初步而有效的溝通；那是說出事情的真相，是坦率的、謙遜的。那樣的表白，會引起別人幾乎千篇一律的回答：他們也對自己感到困惑。至少我們是在同一條船上。在我學生時代，有一位老師有口吃的毛病。聽他結結巴巴地講話，實在很痛苦，但我們也都適應了。事實證明，他是一位好老師，而我們都是好人。有一天，學期剛開始的課，老師還停留在認識同學們的初始階段，他問一位新同學：「餘……餘弦……函數……的……的導數是……是……什……什麼？」那一位同學盡責地站起來，以嘲弄的口吻模仿他：「餘弦……弦……函數的……的導……導數是……負……負正……正弦函數。」我們都嚇壞了，大家屏氣凝神，等待即將來臨的暴風雨。老師脾氣雖然很好，但也受傷了，他壓抑著心中的憤怒，更加口吃地感嘆說：「ㄅ……ㄅ不……一……一么要要……丁……笑笑笑……ㄨ我，ㄅㄅㄅ……ㄣ吃……尸實……在……尸糟……去透了！」那位同學則真誠地、反覆指著自己的胸口，激動地說道：「ㄨ……我……一……也有……ㄅㄅㄅ……ㄣ吃！」不消說，那一位同學那一年，再也沒有被點名問任何問題了。今天，我要安慰所有有口吃的人，那一位同學在自己的工作崗位上，擔任著很重要的角色。

所有人都在人生的課堂上，患有口吃；知道這點有個好處，這樣我們才會放下恐懼，更容易開始交談。但如果我們要繼續口吃下去，溝通就會變得很痛苦，溝通線上就會擠滿斷斷續續的注音符號。現在就解放我們的舌頭吧！這同時意味著解放我們的靈魂、解開我們的情結、除去面紗、在自己面前把臉露出來，以便在他人面前也能露臉。事實上，自我揭露的練習，其中一個絕大的好處是，首先，它能推動我們、引導我們、鼓勵我們認識自己；然後它會不斷地提醒我們，使這門極重要的自我認識科學更加精進的需要和方法。口吃是有方法醫治的，只要我們認真地想改正自己不完美的溝通。

現在，我們要往前多跨一步。我們不認識自己，是因為我們現在的樣子，不是由自己所建構的。我們的眼光、思維、外觀，都不是自己建構的。我們絕大部分是他人的信念、操作和影響的結果。在我們有能力塑造自己以前，我們早已被家庭、氣氛和環境所形塑；同時大家也都不歡迎這樣的指控，因為它傷害了我們的自尊，並激起內心的反抗；但同時這也是一個有價值的暗示，要我們去找尋造成這種絕境的根源，並設法做點什麼。我們不曾自己建構自己的內在，也就是說，我們不曾選擇自己的環境、傳統、學校或社會，而且我們從小就被灌輸許多高貴而有用的價值觀、原則、習慣與觀點，但沒有經過自己的選擇。我們的思維是由別人的手所組成的；當然，是出自愛，而他們的關心和奉獻也是適當的，但畢竟是出自別人之手：父母、老師、領袖、傳道者，他們塑造我們的心智，透過我

們童年、青少年時期無意中所玩的各種遊戲。等到我們覺醒時，生命的思想導向已經定型，我們思考、證明、厭惡、讚美和拒絕那些別人教導我們思考、證明、厭惡、讚美和拒絕的東西。這很方便，也許真的有其必要，而且大家都這麼做。我們可以按照人家所畫好的地圖、所標明的方向，在生命的道路上前進，這會使旅程變得更容易，也因此，我們常常容易忘記我們這趟旅行的預設本質。這樣的安排裡有很多事情都很好，而且令我們心存感激，但是我們應該記得一點，我們不曾打包過自己的行李。

這在今天是件很危險的事；事實上，沒有自己打包自己的行李，在現代的旅行中是一項很嚴重的過失。這是我在不久前發現的：那時我正啟程要搭飛機，當我靠近報到櫃檯時，兩位穿著航空公司制服、肌肉發達的職員向我走來，擋在我前面，禮貌地對我說，他們有一些問題要問我。其中一位指著推車上的行李問我：「你的行李是自己打包的嗎？」我回答事情的確是這樣的。第二個問題，問得很自然，卻叫我不覺莞爾一笑：「你太太沒有幫你打包嗎？」我溫柔地說明，我是個神父，並指著我的羅馬領，幫助我說服他們，我沒有他們所指認的問題。不過，我坦白的表達並未使他們氣餒，他們想要更進一步知道，我是否有很長一段時間，將我的行李擺著，沒有理它。不過這也不是我的習慣，因為我珍視我僅有的財產，而且不願意離開它們，免得被任何機敏的竊賊得逞。「你有沒有攜帶任何利器、電子機件、火柴、打火機或易爆物？」那時我開始想，如果他們直接打開我的行

李，自己檢查一遍，可能會快一點。但程序就是程序，必須一步步進行，我也必須一一回答問題。我通過了檢查，但我好奇地想要知道，如果有人承認是自己的太太幫他整理行李，結果會怎樣？當我想到我是一個打包的專家時，心中頗感自豪，而現在我了解，這個祝福該歸功於我的獨身生活。

我不想終其一生帶著一個別人為我打包的行李。無論他或他們多麼好心、多麼有智慧或充滿善意，我要打包自己的行李，我要對在自己的心裡和思想裡裝些什麼東西負責。這並不意味著我要把自己的包包丟到窗外，這只是說，我要在我房間的隱密處、在我心靈的安靜之處，將包包打開；我要把裡面的東西一個一個拿出來，好好地檢視一番，並且不帶偏見、不懷敵意，只出自自我意志和個人的決定，決定我現在是否要這東西存在於我的包包裡，或者我要用我心靈櫥櫃中的其他裝備來取代它們。就是這麼簡單，就是這麼健康。到時候，我就可以如數家珍地一一細數我所擁有的東西。我的行李沒有炸彈。

我愛自己，也……

這一步會引導到另一步。人際關係已經證明真的會塑造我們，而稍微反省我們的人際關係，又會發現真實的溝通很重要；溝通是基於自我揭露；而自我揭露，當然，不能缺少自我認識。因此，親密的人際關係在生活上的實踐，帶我們進入個性的學校，在每天的思想與情感的紀律中，一步步訓練自己的腦與心。任何一條引領我們走向自我認識的道路，都是圓滿成長的捷徑。

自我認識得之不易。我願意認識自己，以將自己揭露給朋友們，但當我開始這麼做，我就發現自己被許多隱藏的恐懼和盲目的厭惡所阻擋。當我造訪肯亞著名的樹梢飯店，從安全的樹梢——真的是建在樹梢——頂上的木造走廊注視著底下無數的動物在夜裡出來

到大水塘解渴時，導遊告訴我們，野生動物比較喜歡在夜裡出來喝水，因為牠們白天喝水時，會因為看見自己在水中的倒影而被嚇到。我們似乎與森林中的動物有一些共同點。我們都會被自己的倒影嚇跑。

如果我們不願意注視自己，那是因為我們不怎麼喜歡自己。這可以作為一個很重要的連結，連結到我們一開始便關注的概念，即生命中所有的情感關係都是雙面的；愛與恨在我們複雜存在的生命循環中，規律地交替出現。如果在別人的身上是如此，那麼在我們身上也是如此；於是我們面臨一個非常有趣，但不完全絕望的事實，那就是即使是我們自己本身，也是我們所恨與所愛的對象。我愛自己，也恨自己。的確，我們絕不是例外，只要我們細想自己對待他人的方式，基本上就是我們對待自己方式的反射。我們對他人採取矛盾的愛恨態度，因為在我們內心，我們也對自己採取了相同的態度。交錯的感情掌管著我們無論是外在或內在的生命；研究人際關係，會引導我們更了解自身的謎。

有一回，一個女孩子繞著圈子與我談論她在社會生活中的種種困難，她忽然中斷，開始哭泣，傷痛地說出她受苦和心裡複雜糾結的真正原因。她涕泗縱橫地說：「我不喜歡我的下巴。」語氣斷然，拒絕一切的安慰。我盡量不冒失地從側面看了她一下，發現她是對的，她完全無法喜歡自己的下巴，因為她根本沒有下巴。從正面看，她眉清目秀，五官端正、前庭飽滿、鼻子尖挺、雙眸迷人；但從側面看就看得出來，從她的下嘴唇到脖子，是

一條圓弧線，沒有標準側面所預期的向前突出，那的確會在觀看者眼中留下奇怪的印象。她對情況的描述很正確，但我對她的下巴無計可施，她也付不出錢為自己的外觀做個整容手術，她以後還得與她的下巴，或沒有下巴，過一輩子。當然，她可以透過巧妙地安排她的應對角度，設法永遠向她的觀眾顯示她如滿月般完好的一面，不過如果她要同時面對許多圍繞在她四周的人時，那就需要相當可觀的技巧和高深的體能訓練，要能快速而扭轉而不會傷到她那脆弱的脖子。但對於她的眼淚來說，答案並不在此。

人顯然或多或少都不太喜歡自己的身材、外貌或氣質，這並不奇怪。我見過一個禿頭男子，嘲弄自己的禿頂，極度渴望說服聽眾和他自己，他非常能夠接受他的禿頭，但事實上，他打從心底對它憤恨不已，也從來無法使自己安於事實，這可從他不恰當的笑話得到證明。我曾注意到一個年輕人，在印度最悶熱的季節裡，穿著長袖和扣緊領口的襯衫，徒勞無功地想隱藏棕褐色皮膚上因為缺乏色素而出現的白斑，叫做「白斑病」，儘管本身無害，不會傳染，但由於大家都叫它「白癩病」，又因為它與皮膚的顏色產生強烈的對比，以致被人憎恨和拒絕。我也認識許多女孩子，苦於發育不良，或者被頑強的結膜炎弄紅了眼睛而躲起來好幾天不見人。我也不斷地分擔許多男生或女生的苦惱，儘管他們在許多方面活潑伶俐、頗有成就，卻無法達到學術單位的官方要求，而被迫必須重考或重讀一年，不但眾人面前感到羞辱，私底下也頗覺痛苦。精神或生理的缺陷，會成為這些內在或外在

損傷的人感到嚴重苦惱的原因，沒有一個人能完全避免這類的失敗。所以，找到並採取一些態度，能將我們缺點所引起的傷害縮減到最小，這對我們來說是非常重要的。

我們都被規勸要接納我們之所是，對這個健康的忠告，有一大堆話可以說，不過說比做容易。「接受妳下巴的樣子」可能是專業輔導教科書中正確的公式，但對在我面前哭泣不已，為她的顏面外觀哀傷的女孩子，我無意對她說這樣的話。明顯的，她恨自己的下巴；而對我來說最好的辦法，也許就是很有技巧且敏感地幫助她，毫無顧忌地將這話說出來。事實上，她已經說她不喜歡自己的下巴，如果現在我以非常溫柔、非常慈愛的聲音對她說：「妳真的很恨妳的下巴，是吧？」她一定會點頭說「是」，然後兩行淚水從臉頰滑落。就讓眼淚流吧；讓痛苦的情緒宣洩吧；讓憎恨露臉，並在言行舉止上找到圓滿的表達吧。下巴內縮的女孩恨她的下巴；禿頭男子恨他的禿頂；白斑病人恨他皮膚上的白斑；而失敗的學生恨自己缺乏頭腦、記憶或神經，無法獲得其他同學輕易得到的一切。將感覺減低到最小或對傷害揮手告別，都無濟於事。它就在那裡，認出它來，是治癒的第一步。我恨自己個性或生理上的某個特徵，如果我顧左右而言他，我就是撒謊。讓我感受我的憤怒，並表達我的挫折吧！唯有如此，我才能開始看見，如何將內心的這一切糾正過來。

我們已經看過了，一旦了解我們與他人的人際關係是一種愛恨交錯的關係，我們就能開始悟出訣竅，增進成果；如果這是真的，那麼，我們與自己的關係也是如此。我們以雙

面的態度面對自己：毫無疑問的，為了自己的利益，並出於非常首要的自保本能，我們愛自己；於此同時，我們也恨自己，在隱藏的角落，以隱藏的方式，經驗充分地告訴我們如此，我們的記憶也如此證實。這並沒有什麼不對，相對地，我們可能都已經體驗過，當我們知道並接受自己這個過去如何、今日如此、未來亦是的愛恨關係的事實時，我們與他人之間的人際關係反而增進了。而這樣的事情會發生在每個人身上，只要我們把焦點轉移到自己身上，並將我們對自己合理的愛應用在對所有的愛的分析上，且將所有的愛導向更深的了解和更堅定的實踐上。

這將會讓自我接納的原則有更進一步的應用，並獲致更大的效果。我們打從心底接納我們所熟悉的不接納，是沒有問題的，或者說，我們喜歡我們一直不喜歡的；但我們可以接納這個事實，即我們不接納我們內在的那些特質，如果一開始它還不會顯得令人困惑的話。它可能看起來好像分髮線，但它比看起來要簡單得多。女孩很難輕易說出：「我接納我的下巴」，因為她就是不能接納。沒有任何的忠告、諮商或恫嚇，可以使她誠心地說出這樣的事，並從此獲得益處。但她也許可以在引導下，溫柔而嘗試性地說出：「我接納這個事實：我不接納我的下巴。」也就是說，我接納一個事實，即我不完全接納我自己。我接納一個事實，我不喜歡自己的某些東西；我接納一個事實，有時候我甚至恨我自己。對一開始來說，這可能已經跑太遠了。

舉個例子來說，我參加一個比賽，輸了。我可以說我一點也不在乎；或說我志在參加，不在得獎；或說我覺得很高興，因為比賽結果很公平，而且我的對手比我強。如果我真的這樣說了，我就是撒謊，因為那根本不是我的感受。有人說，失敗者有兩種：優雅的失敗者，和毫不掩飾的失敗者。我感到自己被擊敗了，我覺得心情很壞，而且正因為比賽很公平，所以我不能抱怨不公，也不能抱怨我運氣不佳，於是我更加懊悔、更討厭自己。所以我有一點點、短暫地、平淡地，卻是真的很恨我自己，恨我自己表現得很遜，因此被別人打敗；而且我知道，只要我稍加努力，我就可以贏。所以我心情不好，而我也讓自己的感覺。我接納這個事實，我的失敗影響了我，我不是一個「優雅的失敗者」，而且我的感覺將會在我心裡疼痛一陣子。我不需要把這個感覺大聲說出，我可以外露微笑，同時恭喜我的對手獲得勝利，但在我心裡，我很清楚知道自己有這個感覺。這可以帶來內心的平靜，和狀況的平衡。是的，接受受傷的感覺，並不意味著要感覺生氣、挫折，或自憐自艾，只不過是，知道自己受傷，感覺它，但不將它隱藏起來，視之為生命多變過程的一部分，而且提醒自己，世界末日還沒到呢！我接受一個事實：我不是崇高的聖人，對痛苦和快樂漠不關心（如果有這種人的話）；同時我也不是一个專業的瑜伽行者，對冷熱沒有感覺（如果有這種人的話）。我感覺得到溫度的改變，包括身體的和心靈的。我視之為生命中的起起伏伏，不必大驚小怪，也不企圖揣測此世痛苦的終極奧秘。我只是在一個友誼賽

裡被打敗了，就是這樣。我鐵定還會繼續玩下去。

比處理生理缺陷或暫時挫敗更難的，是處理我們有時候不知不覺所犯的大錯，或莫名其妙所做的錯誤決定。我做了某事，在事後的反省中，而且已無法改變任何決定時，我看到這根本就是一個白癡行為，只有笨驢在軟弱的時刻才可能會犯。那時，我真正地、嚴重地貶抑我自己、恨我自己。我怎麼會做這種事呢？我怎麼會這麼糊塗？我怎麼會看不見這麼做對自己必然會造成的後果？人家會怎麼說？更糟的是，我要怎樣看待我自己，我要怎樣信任我自己，我現在能怎樣才能保證自己不會再犯同樣的錯誤？現在我已經知道自己是這樣的傻瓜，我該怎樣面對我的人生？我為我所做的事、為我傷害了我的自尊、損傷了我的自我形象而恨我自己。鑄下大錯所造成的這些個人推論，比踏錯步伐造成的外在影響所直接引起的任何麻煩還要更糟。自恨，無論多麼隱密、短暫，都能引起生活中的混亂。

今年年初，我就面對一個決定，而犯了一個這樣的大錯。當時我人在印度，正忙著訂定一年的行事曆，意外地收到我媽媽從西班牙寫來的一封信。她寫到她覺得自己的元氣正在衰退，她知道自己不能再活多少日子了，她想念我的幫助，並向神祈求，希望我會回來。真的，她並沒有強迫我，但她已經九十七歲了，幾個月前我還在家時，她的健康就曾突然轉壞過，那時醫生告訴我，那很可能是生命的終點了，或者，或多或少，是結束的開始。我知道她的無助，也知道我心裡渴望在她生命最後的日子裡，為她做點我這輩子一直

沒能為她做的事。我十五歲離開她，進入耶穌會，廿四歲來到印度，一直沒能還報她忍辱負重、含辛茹苦地隻手把我帶大的恩德；我十歲喪父，在艱苦的西班牙內戰期間失去了家和所有的家當。當時我在印度並沒有什麼要事，因為我已經退休不再教書了，我大可回到母親身旁，在她生命的最末階段撫慰她。但讓我的決定變得艱難的是，那個時候印度剛好有一個我很想參加的會議。一羣宗教界的朋友將要聚會十五天，一起整理靈修經驗、回顧記憶，並夢想未來，我已經期盼該會議好幾個月了。那是一個空前的機會，而且在短期內是不容易再舉行的。我要不就參加，要不然就會錯過。那時我很不安，近乎煩躁，我說服自己，第四誠優先於我個人的喜好，於是我打電報給媽媽，我要回家。

我去了西班牙，發現情況並沒有所想像的嚴重，我大可以先參加完會議再回去。第四誠可以等幾天的嘛，我本來可以魚與熊掌兼得的，從容地參加會議，再回家探望母親。但現在一切都太晚了，我已經錯過了。我譴責自己、心痛如絞、懊惱不已。我親手掠奪了自己的喜好；我不負責任地匆促做出錯誤的結論。我真糊塗、草率、馬虎。我不曾接觸我自己、我真實的感覺、我真實的需要。我沒有客觀地衡量情況，沒有對環境作出適當的評估，我缺少平衡、不夠平心靜氣；我把事情搞砸了。我知道所有做出正確決定的理論、我做過演講也寫過書、我輔導過無數的人，幫助他們分辨、做決定；而現在，當我自己面臨一個簡單的決定時，我做了，卻把事情搞得一團糟，我為此憎恨自己，不斷地自我譴責。

我曾與朋友們討論我的困境，他們親切的體諒，只是強調了我的挫敗而已。我犯了大錯，我為自己的失敗感到悲哀。那時我才了解到，我為犯錯所感到的痛苦，要大過我對錯過會議的後悔。

我試著以波爾斯 (Eris Perls) 的話安慰自己，我曾用這句話安撫處在類似情況中的人：「朋友，為你的錯誤自豪吧！因為在那些錯誤中，你交出了一部分的自己。」這是真的，在我所犯的各種錯誤中，我就是我自己：沒有規矩、沒有教養、輕率大意。我的各種錯誤，是我無意識的佛洛伊德式窗口，看我自己的機會，或者大膽一點說，展現自己的機會，都是成長與接觸的好機會；但要把這些簡單明瞭的理論應用在自己身上時，這些理論就會變得模糊不清。我也試圖以一位好鄰居、有智慧的思想家崔伯西 (Bakul Tripathi) 的祕密忠告來安慰自己，他在我離開的前夕，以他個人的經驗鼓勵我，說他曾因自己在父母生前沒能為父母做他可以做到的一切，而感到內疚不已。他開放心地坦率分享，曾經一度給我混亂的心靈帶來安慰，但當我面臨實際的試煉時，我再度感覺孤單，並犯下錯誤。不管未來會怎樣，反正我現在覺得淒涼而沮喪。我甚至有這樣的念頭，這個痛苦的經驗對我後來去幫助他人時，能有所助益，而的確，就在現在，它成為我要說明的一個重點的好例子；但是老實說，我實在不是很喜歡把我自己丟到麻煩中，只是為了告訴他人，當人處在這種氣氛裡會是什麼感覺。不！我無法從書中或朋友身上找到安慰，我就是以痛苦的心情

不斷地注視自己的苦惱。只有坦率地承認錯誤，和時間具撫慰性的推移，能給裂開的傷口帶來和緩的醫治。

我毋須在此過度詳述，讀者就能明白，這個事件如何使我在理解及感受上，了解我們對最親近、最親密的人的愛——恨關係的事實，大家都沒有錯，但大家都受苦。至少我要說，我不是因為要寫書而寫這個主題的，這是出自於我的生活經驗和個人反省。最好的生命學校，莫過於生命本身。

請付帳單

我們在上一章剛剛講過，在「愛—恨」關係中，我們對於「恨」的部分需要廣泛負責的情況。我現在要談的，是一個人雖然常抱持著好意，願意為了自己愛慕和尊重的人的益處，而犧牲自己的興趣，但很少被理解。這種自我犧牲的慷慨態度，可以成為朋友間的友誼，以及親人間親密程度的量表。如果我已準備好為你犧牲自己，那就表示我愛你，而且我的愛是真誠的；但是，如果我在犧牲前退縮、執著於自己的興趣，或拒絕因為你而承受不便，那麼我的愛便不是真的，我只是自私而已。犧牲是愛的試探；若我想成為一個真正的愛人，我就必須準備好在大大小小的事情上，為我所愛的人自我犧牲。

這些都是很真實的，可以既深刻又美麗。如果我們將那些記載真正犧牲和全然慷慨的

扉頁，從人類歷史中撕去的話，那麼人類的歷史將會貧乏得可憐。當男人和女人走出自我，以一點小小的體貼關心或死而後已的全心服務，為自己的同胞坦然地自我奉獻時，他們就能到達一種最崇高的境界。但是自我犧牲有個阻礙，必須把它揪出來，讓它現形。犧牲牽涉到一個受害者，如果這位志願放棄權利者有被害情結，那就會傷害行動的本身、行動的過程，以及相關的人。儘管一項高尚的行動可以做得出來，但隱藏於內心的情緒或許會被扭曲而變形，到最後這個犧牲對主體與客體雙方都是傷害。我今天在外表上為妳做一些事，在心底我也覺得這是無私利他的真誠表現，但我在下意識隱藏的資料庫中悄悄地記上一筆，之後就要求你公開感謝我，以為回報，或者壓抑我對你的憤怒。這就傷害了彼此的關係。

在這個塵世中，帳單橫豎都是要付的，沒有白白得來的賞賜。帳單一旦來了，提醒者就必然來到，而提醒我們要付帳的人總是不受歡迎的。我們可能自以為，當我們為另一個人付出時，是出於純粹的愛、真正的關心，沒有摻雜任何自我的利益；但我們心裡卻知道別的東西，這表面上的服務很可能挾帶著一個隱藏的鉤子，要在日後把同等的回饋釣回來。有時候，這個鉤子是看得見的，任何一個有警覺心的人，包括垂釣者，也能注意得到；可是有的時候，它會隱而不現，當它擊中脆弱的人時，就會造成極大的傷害。這裡有個例子，是看得見的鉤子，布魯曼塞（Erik Blumenthal）在他的《了解與被了解》（To

Understand and Be understood. Oneworld Publications, London, 1987, p.96) 這本書裡說到：

全家人圍在飯桌旁。十六歲的席拉和她母親正在端菜上桌，並幫助兩個弟弟準備用餐。席拉的父親正在切肉，他刻意把上好的肉片分給太太和女兒，一面做一面說自己這樣做是多麼自我犧牲。他指責孩子們餐桌禮儀不好，又大方地把剩下的沙拉分給大家，然後才輪到自己。之後他算一算，這樣的一桌菜在餐廳裡大概要花多少錢。當然，席拉一眼就看到了父親的行為；不出所料的，她沒有回應父親所要求的回報——她的感激。她的父親透過展現自己的慷慨來回報他自己。如果他是出於愛，而給他家人一頓豐盛的晚餐的話，那麼，他也許會得到感激；但是，如果其他的人幾乎都沒有注意到他為他們做了的話，可能會更好。這樣的話，他所行的慈愛就會存留在他心中，也就是說他會變得更積極，也會更有能力多做一點善行。

這位父親真是太天真了，竟然公開表示他的慷慨，結果他所得到的就是其他家庭成員的冷漠以對。如果你正在為我們做某件事，至少要有最基本的規矩和優雅風度，不要在我們面前一直強調。而如果你真的這樣強調了，你的帳單就付完了，這樁交易也就結束了。

如果父親在心中清楚感覺到，給全家可口豐盛的晚餐，是他對自己的犧牲，而他沒有讓他的情緒表現出來，事情就會更難以捉摸。此時，他雖沒有公開為他的服務索價，但他確實期待著愛慕或感激的回報，若不能如願以償，他就會很失望。最危險的情況是，他的確期待回報，可是自己卻毫無意識，反而相信自己對家人是出於真誠和無私的愛。那麼，這個帳單就會懸著，懸在他心裡，同時不斷在索討，而這未結清的帳，就會悄悄地侵蝕債務人和債權人的情感和信任。未付的帳單，應速速清償。

在印度，我們有一種非常實際的婚俗。莊嚴的接待廳裡，新娘和新郎穿著鮮豔華麗迷人的禮服，站在閃爍燦爛的頂燈下，客人循序有禮地恭賀這對快樂的新人，跟他們拍照，然後禮貌地退出時，塞給新人一個小禮盒或小紅包，新人也心照不宣，優雅迅速地把它遞給旁邊的某個人，那個人小心翼翼地、有效率地把禮物收起來，不引起旁人的注意，就讓禮物消失在某個安全而隱密的角落。結婚喜帖上面可能印有「謝絕禮物」的字樣，但與其說是婉拒，不如說是提醒客人要帶禮物，不管怎樣，新人都會適時地給予感謝，而不會婉拒。在禮物迅速安全地消失前，還有一項重要的工作要做，那就是有某個盛裝的人會坐在結婚禮座旁，拿著筆和紙，把送禮者的名字和禮物的多寡寫下來，也許是錢或是其他的東西。這樣慎重的記錄有一個明顯的目的。以後如果送禮者的家族有人舉行婚禮，那這份記錄就會被拿出來參考，看他們送多少禮，那麼回禮的數目大小就很容易算得出來，這只是

一個簡單的小算術而已。這其間所發生的通貨膨脹可能很高，回禮的數目可能會高出很多倍，但只要仔細算一算，就能算得出時價，再相對地選擇禮物就是了，這樣可以把事情弄得比較簡單。我們知道禮物的價值會被合宜地寫下來，這兩個家族的良好關係就能得到保障。一個值得肯定的實際過程。債務還清，帳款付完，喜悅愉快的婚禮。所學到的教訓是，不要讓別人有負擔，也不要讓自己有負擔。清楚的帳目，協助維持清楚的關係。

木拉·那塞魯丁（Mulla Nasrudin）曾到過一個陌生的國度，在那裡沒有人認識他。但是那裡的人們都非常好，給他所需的幫助，讓他能安居在此。裁縫師為他免費做衣裳，鞋匠給他合腳的鞋子，有人送他到新家，有人給他一份工作，甚至還得到一位妻子，快樂地住在那裡。對於那裡的人情味，他心中充滿了讚美，也常常對他的妻子表達這樣的讚嘆。有一天，他需要一雙新鞋，便到給他第一雙鞋的同一位鞋匠那裡，鞋匠為他做好了新鞋，但是這次鞋匠向那塞魯丁索價，而且是平常價錢的兩倍。當那塞魯丁需要一件新的西裝時，同樣的事發生在裁縫師身上，以及過去所有曾經慷慨幫助過他的人身上。所有的新東西都漲了兩倍，或者要求別的好處。木拉向太太抱怨這些人怪異的舉動，他的太太解釋道：「在我們這裡，恩惠是要付費的。我們既仁慈又有耐心，但是我們也有記憶，而且會保留帳單。如果我們要免費供應給所有來這裡的人，我們大概都會活不下去。但是，不要抱怨，他們也同樣給了你不問報酬的東西。那就是我。」那塞魯丁的騎士精神阻止了他反

駁太太的話，但是他的敏銳也阻止他保持緘默，他說道：「的確。但是現在他們會向我要小孩以為回報。」他總是要說最後一句話。

以上這些並不表示我們不能對別人施恩、我們不能真誠地為他人服務，或不能或不該為別人犧牲自己。這故事真正要說的是，我們必須修正這些服務行為的道路，澄清我們的觀點，並淨化我們對整個事件的感覺。問題不在於我們的行動，而在我們行動時的心態，在此，無論是觀念或實踐，都必須有些許的觸動才行。我會進一步地舉例說清楚。

太太向先生提出一起出國玩一個月的建議，因為兩人都有時間，而且已經很久沒有出去玩。先生知道了，並答應會好好想一想，給個答覆。但從一開始，他就不太喜歡這個旅行的建議。他原本打算那個月要在家裡做些該做的事。他想安安靜靜地在家裡跟太太放一個長假，壓根兒沒有想到出國旅行。他心裡清楚的很，知道他的想法一開始就和太太的意見相左，但是他也體會到太太想要旅行的心意，又想要盡可能讓太太高興，於是他坐下來思考這兩難的問題，思考他必須做的答覆，以及表達的方式。一個家庭事務中需要小心處理的課題。

他可以選擇說「不」，或愚鈍或禮貌地說，然後以其他計畫體貼地補償太太，並用更深的感情來回報；或者是粗魯自大地明確回絕太太。他並不想去，從一開始就沒想過給任何一個討論的機會或給一線希望。這件事就此打住，今年不會有任何國外旅遊活動；但他

也可以說「好」。就這個情況而言，我們需要謹慎地分析，看我們是否想要了解理性與感性在內心深處微妙的活動，和它們外顯的結果。現在，先生基本上有兩種不同的方式說「好」，我稱之為「犧牲者模式」和「伴侶模式」。下面就是二者運作的方式。

在「犧牲者模式」中，先生會這麼想，而他思考的方式，理所當然地會決定他講話的方式和所引發的觀感，不管他用什麼話來掩飾情緒和隱瞞事實：「我不想去，不過為了取悅她，我去。我知道我最後一定會讓步，何不一開始就這樣做？誰會是最後的贏家，我心知肚明，所以，沒必要去引發一場戰爭。我討厭在這個時候到國外旅遊，我預期這將會是很糟糕的一個月，四周亂哄哄，跟著一羣差勁的旅行團。但是我還是會為了我太太的緣故放下自己，犧牲自己，反正我從結婚那天開始，就常常這麼做了。讓別人看看我是個多麼隨和的老公。」很明顯的，先生壓根兒不想去，純粹是讓太太高興，他覺得、他說、他表示他是為了她犧牲自己而這麼做的。無論他用什麼字眼來宣告他接受太太的提議，他的怨恨還是會隱約透露出來，而且也會在這一月份的旅程和以後的婚姻生活中滋長蔓延。在這種情況下，想辦法合理地拒絕，比勉強強強、心不甘情不願接受要來得好。徹底溝通有助於日常生活。

至於「伴侶模式」的過程則相當不一樣，儘管到最後結果還是一樣。在此，先生多少會這麼考慮：「我不喜歡旅行度假的提議，我非常清楚這點。但是，經過全盤的考量，我

決定我要去，因為我以長遠之計來判斷，這對我們兩人都好。如果我不去，她會生我的氣，我可能也會陷入她的沮喪之中，一整個月都要待在家裡受苦，甚至會為了這一次沒去度假而遭受沒完沒了的責備、指控和後悔。從純粹自私的觀點看，我出國一趟所受的懲罰會少很多，所以，我是為自己的利益而去。而如果我欣然接受這次的旅行，她會感激我，也會以很多方式甜蜜地對待我，只要她願意。所以，我去，我願意去，還要趕緊告訴她我的決定。」在這裡邏輯就有所不同了。先生不是笨蛋，知道自己的喜惡，也非常明白自己不想去，如果留下來，整個月都會待在家裡；但是他讓自己從婚姻、家庭等更廣的角度看自己，他了解到，自己的幸福跟周遭人的幸福息息相關，所以他很明理地、很開放地看到，藉著讓其他人快樂（在真正的自我保護、合理的個人熱情限度內，在此無疑為安全保護），他自己會比較快樂。所以，他心甘情願地去了，這也使得情況大大改觀。

此間差異，不只是文法上的。說「我不想去，但是我為她的緣故犧牲自己。」和說「我不喜歡旅行的提議，但是在多方衡量之下，我判斷還是去比較好，所以為了我們兩個人好，我願意去。」這兩種說法的差別在於，它會將愛——恨關係的平衡從一方轉移到另一方。如果出國的時候出了嚴重的差錯，這位「犧牲者」先生就找到了機會，以無法控制的狂怒爆發出來：「妳看吧！是妳想要來的，是妳讓我們陷入這混亂的情況，現在請妳想辦法讓我們脫離困境！」而「伴侶」先生在這方面，則會把他的決定和他的生命整合為一，

然後會誠懇地、體貼地說：「我們兩個一起面對這個困境。我們兩個都想來，我們兩個會一起想辦法脫離困境。」很容易看出哪一對會有比較快樂的假期。

我們能對一生所做的每一件事說出：「我做這事，因為我願意做。」是絕對有可能的，而且也是非常健康的。沒有外在的欺壓、沒有外來的負擔、沒有無力感、沒有委屈求全、沒有妥協、沒有偽裝、沒有奉承。我所做的一切，是因為我自己真的想做。有很多事情我不喜歡，我想是錯誤，我不贊同，甚至後悔。但是在生命、社會、環境、當局、歷史、未來、天上人間等更廣、更大、更深的背景中，我冷靜地看到這痛苦的選擇終究可能會是所有可能性中傷害最小的，所以，我心知肚明、心甘情願地擁抱它，這是生命中最自由的態度之一。即使在監獄裡，我也不是囚犯，因為，不管判決多麼不公、獄警多麼殘酷、伙食多麼低劣，只要我還在監獄裡，我就會願意遵守它的規則。甘地（Mahatma Gandhi）的公開生涯中有三分之一的時間在監牢裡，他從來不感覺束縛，反而覺得更自由，他尊重當局，謹慎遵行制度加在他身上的規則與規定，他以內心的獨立與可視為模範的喜悅，自由地、真誠地接受。使人成為囚犯的，不是暗牢，而是人對自己待在監牢中的看法。是我心中對一個人、一個環境、一個命令、一個判刑（無關乎情狀公不公平）的反抗或反抗，在我心中製造出不好的情緒、憤恨、暴力、恨意。一旦我解開內心反抗的結，真的願意去做我正在做的事，氣氛就會明朗、壓力就會減輕，我就可以滿足地呼吸。要使

愛——恨關係趨於愛的一端，很重要的一步是，停止做犧牲者，或者不要認為自己是犧牲者。

對質的冒險

我們的各種人際關係，要能有效擔任塑造生命的基本角色，就必須有完整的界定，強韌，且輪廓鮮明。用一種冷淡、疏遠、圓滑的態度，面對和我們天天見面的家人和同事，也許可以使我們在濁世中保持形式上的和平，但卻無法為我們個人所需的衝擊和成長，提供應有且當有的力量、支持和優勢。我們需要鑿子，才能雕刻肖像；我們需要衝突，才能塑造個性。

人若缺乏挑戰，就會陷於平庸。人最大的誘惑是不想努力；隨便啦；不要惹事生非；人云亦云；迴避麻煩。這是很多人的生活方式，或是出於無奈，或是出於選擇；而任何一個想要這樣子過生活的人，都有權利不受干擾，繼續過下去。但是，盲從因襲和懶散怠惰

是要付出代價的，那就是降低自己生而為人的標準；我愈是退縮不前，就愈不像一個人。人格的開花，需要野地的空氣、狂風和暴雨；需要與其他人的直接相遇，以帶出真我。沒有人單憑自己就能成大事。

今日的醫治團體都稱作「相遇團體」(encounter groups)，他們很自然地強調，人類的相遇具有醫治和促進成長的特質。僅僅是與他人相遇、很平常地看看他人的臉、聽聽他人的評論，以及自由地說說話，就能開啟許多的可能性、就能揭開未來的遠景、就能鼓勵人採取行動。即使是外在力量控制的團體、固定每天與他人碰面的團體，只要這樣的會面，成為人與人之間真正的相遇，而不再是受操縱的傀儡之間形式化的儀式，這樣的相遇就能化身為自我認識的學校，並能改善行為。不要再逃避每天的相遇了，因為這些相遇免費提供我們自我訓練的場所。為了大家的利益，我們應該要好好迎接每天的相遇，並以技巧及感恩之心好好地應用，使自己在社會中的存在更為精粹。好好地面對衝突，至少對兩個人會有好處，而最後，會對許多人有好處。實在值得我們一窺其堂奧。

在衝突中最基本的一點，是仔細並誠懇地分析那些引發衝突的動機。動機總是難以探究的，特別是在各種動機互相抵觸時。要質疑自己的心，需要足夠的誠實、清晰的思路，以及勇氣。引發我與朋友衝突的動機，絕對不能是想要改變他或她，或者想要設法使他們的想法或行為有所改變；無論我實在多想這麼做。萬一這是我公開或隱藏的動機，那麼我

們的溝通從一開始就註定要徹底失敗。我可以擁有去改善他人生活的熱忱，並為亂世中人類的公共福祉而獻身，但這並非叫我試圖去改變鄰人的生命；為了增進有益的、彼此有幫助的人際關係，首先我要淨化自己的態度，並在我與他人相處時，尤其在我與任何人的衝突中，移去任何一個想改變他人信仰的老大心態，免得我穿上「他們自己的好處」和「我神聖的責任」的外衣，而尋求他們應如何行動、表現的模式，並強加於他們身上。

這樣的態度會破壞溝通。就算僅是為了讓我自己獲得個人的進步，也不是衝突的正當動機。那是利用我的弟兄或姊妹，以尋求自己的利益。兩人之間有果效的相遇，其正當的目標應是兩人之間關係的改善。我在乎對方，在乎自己，並且知道這個關係對我倆有所裨益，而這關係目前正經歷危機，如果我表達出來，然後我們碰個面，共同研討解決之道，就能化解危機。這種態度會開啟通道，製造接觸。有了真實的接觸，我們就能期待所有相關的人都會獲得益處。

當一個國家遭到他國攻擊，所有國民就會團結在一起，派系內訌自然消失，全國上下都會感到一種全新的、強烈的合一。同樣的效果也會發生在一個人身上，當他和另一個人產生衝突時，就會還以顏色。衝突，無論出於好意或如何恰當地進行，都是對一個人之所謂以為人的攻擊，所以它的立即效應就是，當事人所有被驅散的各種面貌都會聚攏起來，協調一致地面對情況。我們的心力通常都散亂在一堆夢想、想像、幻想、小衝突、煙幕、迂

迴突擊。致使能量逐漸減少，因為力量都散失在外。現在，要召回部隊、統一命令的實際方法，就是以健康的觀點及平靜的方式進入衝突。戰鼓聲會在心中響起，很快地，所有的注意力、機智、決心、意志力、勇氣和信仰，一下子全動員了起來，力量結集，準備應戰。一個良好引導下的相遇，通常都有這種正面的效果，使雙方的內在統一，並恢復過來。當雙方都重新獲得力量，他們的相互關係也會從新獲致的力量中得到益處。

也有一個可能，即衝突可能會走火，雙方可能會受傷，關係可能會嚴重地動搖。儘管如此，還是值得冒這個險。如果關係被坦白的言論破壞了，也許這個關係不是那麼強韌；如果關係後來會破裂，現在發生說不定更好。而儘管現在暫時失和，只要雙方的關係是真實的，這關係就很有可能會自行重建，兩個朋友會再度走在一起，感情會更深，信任會更強。衝突有助於我們除去偏見，更深入地認識自己、欣賞自己的朋友，並珍惜這份友誼。真實的衝突，是基於對自己和朋友的信任，並渴望以各種可能的方法加深雙方的關係，與淨化這關係中可能有的疑竇和異議。最後，人們會發現，事情其實並沒有什麼大不了的，生活又帶著一抹釋然的微笑回到正常狀態。

有一次，木拉·那塞魯丁看到一羣警察，站在村子廣場上，他馬上拔腿開溜，全速逃離。警察以同樣的熱情追趕著他，跑過一條街又一條街，一直來到村子外的空地上。突然，那塞魯丁停下腳步，不再跑了；他轉過身來，面對警察。這一羣警察煞車不及，幾乎

要撲到他身上。大家終於都停了下來，一羣警察圍繞著他。當所有人好不容易喘過氣來，木拉問：「你們為什麼追我？」他們回答：「因為你一看到我們就逃。」「好吧！」木拉反駁：「現在我不逃了！」此時警長站出來說話：「那我們也不追你了。」就這樣，一場衝突結束。這是很多朋友之間，彼此誤會的故事。

事物的光明面

有弱點並非等於軟弱。相反地，只有強壯和成熟的人，才能夠認識自己的弱點，接納自己的弱點，並讓別人知道自己的弱點。軟弱的人會隱藏自己的軟弱，會躲避掙扎，會架設保護的圍牆並逃走。厚重的盔甲，總是遮掩著軟弱的個性。

我如何面對別人開我的玩笑？我是否感到威脅、不安、不悅？我是否尷尬地微笑，遮掩我不想讓人知道的窘境，因為那會洩露我的惱怒，而我並不打算被人激怒？我是否擺出一副不悅的臉色打斷大家的興致，譴責別人說笑，並強制別人轉變話題？或者我是否欣然接受別人對我的挖苦，自在地笑，全心地笑，自發地加入大家的快樂中，並恭喜說笑話的人？如果我還沒有準備好接受別人的刮搔，甚至無心笑話的輕柔觸擊，我應該檢驗一下，

為什麼我如此高度敏感？這麼疑心重重？這麼覺得不安全？外在的過度保護，是內在軟弱的記號。

在我研讀數學的生涯中，我有機會觀察不同類型的老師。其中最偉大的一位，在這領域有點天才，他極端地博學、多聞、態度鮮明，但在簡單運算上所犯的初級錯誤，簡直離譜得無可救藥。他向任何的建議開放，會因為極為輕微的挑釁而中途改變一個命題中冗長的證明過程，當他在一個新的問題上卡住時，他能不恥下問而不覺得丟臉，會願意承認他的某個證明出了錯，而在隔天重新來過，以求得正確的解答。他知道自己研究主題，並超出自己的研究主題許多，我們知道他知道，他知道我們知道他知道，這讓他覺得承認自己的無知十分安全，而不必試圖以兇暴的絕技來掩蓋錯誤。他很明顯有弱點，而他的偉大潛力，其祕訣正在於他毫無武裝的弱點。

另外，第一年中途來了一位新老師，我們是他的第一批大學學生。他相當缺乏經驗，對自己沒有信心、猶疑不決，對自己的授課內容無法完全掌握。在課堂上，他不許任何人發問，禁止任何人打斷他說話，下課鐘聲一響就匆匆離去，避免在走廊上被攔截和問問題。他認識自己的軟弱，並以全面加強的防衛態度保護自己。他無法開放自己，以面對問題和建議，因為他害怕自己可能會找不到答案。他從未成為大家歡迎的老師。他最喜歡的迴避詞是：「明年再來，我會解釋給你聽」，言下之意是，我們只不過是菜鳥，我們必須

多學一點，去聽更高年級的課，才能夠了解他充滿學問的說明。當然，沒有這樣的事，我們知道他在虛張聲勢，會意地彼此微笑。一段時間之後，再也沒有人問他任何問題，或要求他說明任何事情，我們知道那是沒有用的，不要浪費自己的時間。我們只能將他用筆打個叉。系主任在學期末也將他打叉了。

當一個老師常常說：「不要打斷我！」那是一個笨問題！」「我不回答你的問題，因為你不會答案。」「如果你以前注意聽的話，現在就不會問這樣的問題了。」以及諸如此類的迴避詞，只不過是在昭告天下，他（她）還沒有準備好面對問題，但更嚴重的是，他（她）還沒有準備好接受自己還沒有準備好面對問題的事實。是否精通課堂題材，是一個純粹的學術問題，那是學校當局應該仔細考慮和處理的；但拒絕承認自己的弱點，又試圖掩飾，則是一個更嚴重的問題，會以更基礎的方式影響個人，從而影響教學。老師可以依靠煞費苦心準備的課程內容，教授正確的數學；但如果他（她）因為個人的不安全感而受制於迴避情結，那麼，他們的教學可能會傷害到學生，因為學生會下意識地學到一種錯誤態度，即在人前封閉自己，不敢率直地開放自己，如實承認他們真正感覺到的困難。有弱點的老師，是可愛的老師，他（她）透過他們的無知所教給學生的，要比透過他們的學問所教的多更多。讓學生們學習接受錯誤而不覺羞赧、接受失敗而不覺困窘、接受無知而不覺難堪。讓他們從老師身上學習吧，不把老師視為教訓加以檢驗，而是視他們為真實人

生中的範例。藉著顯示而非隱藏自己的有限，他們可以贏得更大的讚賞。讓學生們看見，自己的感覺在真誠的長者坦率而無防備的態度前，都能獲得認可。讓他們了解，一間開放的屋子，比一座堅不可摧的堡壘更吸引人。教室裡的功課，教室外的人生。

老師的個案只不過是一個例子。我們每一個人都有自己的方式說：「不要問這種問題！」「不要煩我！」「不要靠我太近！」而效果與那位老師的禁止令是一樣的。我們身邊的人會看見盔甲，然後避得遠遠的。我們覺得彼此的會晤不平等，因為我們並未完全掌握我們的主題。我們並不確定我們這輩子要做些什麼，而我們也沒有在做什麼。但我們並不一定要精通主題才能談，事實上，有一個打開話匣子的好方法，就是承認我們找不到答案。這可以讓身邊所有的人輕鬆下來，因為他們與我們沒有兩樣，真實的接觸就得以建立起來。弱點使我們與我們的同胞建立起友好的關係，因為他們跟我們一樣有弱點。所以，在軟弱中有能力，我們的救贖就在於了解這個真相，並依賴它而生活。

有弱點意謂著顯露情感，也就是承認我們並非不在意讚美或嘲笑、舒適或艱苦、成功或失敗；也就是表露情緒，並坦承自己有嫉妒、憤怒、失望和焦慮。有弱點表示我們認出自己並非總是快樂、並非一直情緒高昂、並非總能掌控自己、並非總能確定自己在做什麼。有弱點，意指有人性。

或許，我們能給別人最好的問候，就是讓自己的弱點顯露在他（她）面前。這是一個

勇敢和信任的表示，是把自己當作真的禮物，送給我們想要與之為友的人。我們請拜訪我們的人「把這裡當自己的家」、「輕鬆點」、「隨便坐」，這些話都在意圖表達，我們要他們感到自在，不要拘束。但那只不過是說出來的話而已，反而有可能造成反效果，使訪客變得拘謹、客氣、不自然。要讓人感到自在，有一個更有效的方法，就是巧妙機智地顯露我們自己的弱點；是講一個自己最近出的糗，或鬧出的笑話；分享一個疑問或困惑。門開了，只要願意，任何人都可以進來。

木拉·那塞魯丁的故事及人格的吸引力，一部分來自他所表現的可憐蟲樣，一輩子出錯不斷，教讀者對他那些好笑的滑稽動作發笑並寄予同情，然後在腦後留下一絲絲智慧、隱約的光照和鼓勵，而不帶一點負擔或壓力。拜樓（José Luis Vivas Ballo）在《那塞魯丁四百六十一個原始故事集》有名的序言中說道：

一一二四年，另一位東方作者麥達尼（Al Maydani），給了我們更多關於葉哈（Yehá）的資料（那塞魯丁的稱呼有葉哈、荷加Hodja或木拉，依據故事所流傳的地方而定）：他屬於巴努發撒拉（Banu Fazara）族，他的真正名字是阿布里古森（Abu-I-Gusun）。除了這些細節對研究者有用外，對我們更重要的是，他引用了一個說法，這個說法甚至今天還流傳在幾乎所有阿拉伯伊斯蘭教文化圈內，

就是「Ahmaq min Yuba」，意思是「比葉哈還笨的人」，在所有的人一般阿拉伯語中大家都這麼說，也都懂。（《葉哈故事集》*Cuentos de Yehā*, Tomás García Figueras, Padilla, Sevilla 1989, p.5）

他稱他為「非英雄式主角」，透過他的天真、懶散，以及天生的膽怯，卻能在每一個情況中化險為夷，並以他愚蠢的單純，擊敗權貴者的陰謀。因此，當一個人成為「比葉哈還笨」時，其實是弔詭地獲得一種稀有的智慧，使我們得以輕鬆自在、面帶微笑地過一生。那塞魯丁正好就有此種珍貴的特質。

以下就是關於那塞魯丁童年的一個故事。當時他年紀還很小，有一天他母親出去參加一個婚禮，把那塞魯丁獨自留在家中，並命令他：「我出去後，要好好看門。」於是小孩子坐上看門，媽媽出去參加婚禮。過了一會兒，那塞魯丁的叔叔從鄉下來訪，小孩子告訴他，媽媽不在家，於是叔叔告訴小孩子：「告訴你媽媽，我從鄉下來了，今天晚上我會來住你們家。」說完話就走了。於是小孩子起身，把門從鉸鏈上拆下來，扛在肩膀上，到舉行婚禮的地方去通知媽媽，叔叔來了。媽媽看見他把門帶來，很驚訝，但小孩子解釋說：「妳叫我把門看好，叔叔叫我告訴妳他來了，所以我這樣子做，才能聽你們兩個的話呀！」媽媽快跑回家，發現沒有門的家已經被小偷偷得空空如也了。她為自己的命運悲傷

痛哭，叔叔後來也加入悲嘆的行列。這時，小孩子得到了他想要的：參加婚禮！而我們得到一個勸告，面對生命中的許多事情，不要太過一板一眼地按照字面去理解。

這裡還有一個關於那塞魯丁之死的故事。他走到一個很遠的村子，那裡的人告訴他一個消息，就是他已經死了。聽到這個消息，他感到很驚訝，但因為村子裡幾乎每一個人都在談他的死亡，他最後還是相信了，於是就躺在地上像死了一樣。許多人圍在他身邊，他便告訴他們說：「我死了，所以請你們到我家裡去，通知我太太，為我準備喪禮。」有人轉身準備前往，但木拉叫住他們說：「她可能不會相信你們說的話，因為今天早上，她看見我還很強壯，很健康。我應該自己去，親自告訴她我死了，這樣她一定會相信我的。」旁邊的人反駁：「你說的對，但是你現在已經死了，怎麼能走回家去呢？」木拉覺得有道理，他想了又想，終於找到一個解決的辦法：「沒錯，我自己沒有辦法去，因為我死了；但你們可以把我扛回去呀！」大家就把他放在一個擔架上，把他扛回他家去。他給他太太報告自己的死訊，於是她開始捶胸痛哭，叫大家出去，讓她一個人靜一靜。當她與丈夫木拉獨處時，他還很認真地躺在擔架上，她靜靜地對他說：「你終於得到你想要的，不是嗎？免費搭車回家！」至少還有一個人，可以看透瘋子的瘋狂。能夠利用自己過世的點子愚弄別人的愚人，是有福的！

騎驢子

傳統上介紹木拉·那塞魯丁，都說他倒騎驢子。當然，驢子是貧窮男子的座騎，我們這位呆子在痛苦與喜樂中的同伴。騎士的位置，正對驢子的尾巴，讓圖畫變得很滑稽，不禁讓人想問，這樣古怪的行為究竟有什麼理由。只有木拉自己可以給我們真正的答案，事實上，他給了好幾個答案，似乎要提示我們，他那明顯的愚蠢行為實在太富於意義了，無法以一個簡單的說明道盡。有一回他說，他的驢子是左撇子，那就是為什麼為了配合牠，他得從另一邊上驢的緣故，結果自然就面對後面了。在另一個場合裡，那時他的徒弟們都跟著他，他從他那個背對前面的王座上給他們解釋，那才是騎驢的正確方式，因為只有這樣，他才能公平對待自己的身分，並表達對他人的體貼：因為身為他們的老師，他必須騎

在他們前頭，又因為他是一個有禮貌的人，他不想背對著他們騎驢，所以他找到了這個問題最完美的答案，也就是他一向的作法。他還給了第三個解釋，但我不認為該項解釋在這裡有表現出什麼高尚的品味。無論如何，他最後的答案與驢子的本性有關。驢子總是做出與指令相反的事情，所以木拉解釋，只要騎驢子的時候面對牠的背後，就能讓驢子以為他要往後面去，所以驢子就會往反方向走，也就是往前走，而那是他暗地裡想做的。總之，為了解釋一個古怪的姿勢，他還滿具創意的。

當我們，人，把一些行為特徵歸給某些動物時，其實我們不過是把我們自身的一些特質投射在牠們身上而已。如果我們說驢子很笨、很頑固，其實是在承認我們自己很笨、很頑固，比我們願意承認的次數還要多得多，而且倔強到了幾乎無法形容的程度。我們喜歡做別人告訴我們、要求我們或期望我們做的事情的反面，我們堅持自己的立場，完全不顧事情的客觀理由，或沒有理由，我們反對公開的意見和私底下的忠告，並且時間不合理地長、持久、無限期，有時候根本就沒有終了。驢子的所做所為之所以教我們如此鍾愛牠們，正是因為我們在牠們身上，認出了自身某些最珍貴的特質之故。

在我們一輩子參與的愛恨遊戲中，我們都會有一些頑固的時候，那時判斷力變得盲目、感覺變得遲鈍、理性失去作用，同時我們會莫名其妙地固守著某種態度、某個信念或某種立場，出於某種被曲解的自尊和根深蒂固的驕傲，其結果可能危及最好的人際關係，

並造成我們自己和他人的痛苦、製造不必要的疏遠。情緒被激怒、重話說出口、眼神避開，而身體的距離，可以藉其明顯的效果，刻劃出兩個原本打算要親密生活在一起的人彼此的離間。陣陣的靜默，斷斷續續的單音，糾結的眉頭，最少的接觸，與缺席的延長。沒有讓步、沒有妥協、沒有人主動打破僵局。幾小時過去、幾天過去，裂痕仍然存在頑強的執拗底下，兩個人雖然彼此相愛，但目前就是不想有所行動。

這種疏遠時段的麻煩在於在情感的分離中，心漸漸變野、憤怒增加、不愉快的記憶被誇大、沈迷於攻擊的幻想中；結果造成對方的形象被大大地扭曲、不愉快的特徵被擴大、和好變得更困難。當我們愛一個人時，我們會在明亮的光線中看他（她），正面的特質會被高舉，負面的會被貶抑。這個改善了的觀感轉而助長我們的情感，加強我們的聯結。同樣的模式，當我們對同一個人暫時感到不舒服時，光線會改變，正面的特質會全部消失，而負面的特質會在我們心中被強調，直至將原始的形象扭曲變形。這改變後的形象，會大大地影響我們往後對那個人的行為舉止。所以，有一件事情很要緊，就是檢視我們的心，發現它有難以預料的變化，會隨意彩繪他人的形象。

對於感覺上的改變可以使得印象改變，可以用白遼士（Hector Berlioz）的《幻想交響曲》當作一個音樂上的例子，這次是音樂方面的印象。貫串這首五樂章交響曲的主題是「愛人的主題」，它以聲音和旋律描寫了可愛的輪廓，以及當一個全世界最美麗的女人被

全世界最迷戀她的男人看到時，會出現的特徵。當主題音樂第一次出現時，表示在愛情初萌芽時，最理想的愛當中的魅力和天真，並以純粹的音符來表現令人難以忘懷的美人，與她讓他戀戀不捨的魅力。每一個節奏跟隨著先前透明純淨的音響，表現對某人迷戀的傾訴，它留下了有著堅定藝術信仰的靈魂，世界上再也沒有，也不可能比那位可愛人兒更美麗更無瑕的事物了。但是這份愛並沒有得到回報，當愛情因為愛人的拒絕而變成厭惡時，音樂轉為不和諧；從確信到疑惑，主題在這裡顯得斷斷續續而苦惱不已。剛剛描述過那位美女的節奏，現在用來表現不安、痛苦和絕望；但更糟糕的還在後頭。在孤寂中，藝術家幻想自己謀殺了自己深愛的人，他被控告、被判刑，並在交響樂團以悲傷的和弦奏出的痛哭聲中被送上斷頭台。他的靈魂墜入地獄裡，並且遇上巫婆的集會，讓他嚇得說不出話來。巫婆的狂叫和惡魔的詛咒出現在樂曲中段，樂團並以沮喪的伴奏令人膽戰心驚地模仿著末日審判的情景。愛人的主題再次出現，但這次的旋律以變形的輪廓、粗暴的音響和扭曲的意識呈現，斷裂的節奏所表示的瘋狂旋風帶出了靈魂的悲傷和精神上的痛楚。另一位有名的作曲家孟德爾頌（Felix Mendelssohn）第一次聽到這首交響曲時，他如此批評它：「打從心底讓人討厭，難以言喻的差勁。」而且還公開說自己在聽過這首曲子之後，有兩天完全沒辦法工作。一開始表現出愛的主题，後來卻用來表現恨，這種心被撕裂的原始對比導致了這樣的反應。主题是一樣的，而所愛的人也的確是同一個，但這兩者之中都

有一些東西改變了，這種改變以非常強烈的不和諧，演奏出無情的音樂，來詮釋靈魂從身體裡被撕裂的情形。

當愛變成恨的時候，美麗也可以變成醜陋，這種改變是來自於誤解、距離和沈默。諷刺的是，在這個例子中，當白遼士寫這首交響曲並解釋它的涵義時，他還沒有贏得心中屬意的那個人的芳心——愛爾蘭藝術家史密遜（Harriet Smithson）；史密遜那個時候完全不知道有白遼士這個人。當他和心中所愛的人無法聯繫，或是這份關係根本打從一開始就不存在的時候，思緒便走向狂亂，高漲的惡意和最終的拒絕，不負責任地彼此纏繞糾結，助長了一次又一次無止盡的夢魘。固執的疏離帶來了不幸，音樂中如此，現實人生亦如此。

在印度，新娘仍舊保有一個習慣，在嫁到夫家去之後，會自行回門，回到娘家去住一陣子，然後才回夫家。通常，來去之間並沒有一定的時間限制，在過了一段合理的時間之後，新郎會在事先約定好的一天，到新娘的娘家去接她，帶她回家；那是標準程序。但有時候中途會出現障礙。任何摩擦、不愉快、衝突發生後，開始都會有抗拒的感覺。如果這個感覺被兩個不同的家庭因著空間和心靈的距離，以及脫離現實的荒唐想法加深的話，幾天或幾星期之後，其結果可能會讓夫妻雙方拒絕再度攜手同行，而雙方的朋友和家人可能也會參與其中，所以弄到最後，一個私底下的爭吵就會變成社會性的對抗。於是雙方陣營都嚴陣以待，然後雙方都會聽到同一個爭執。先生說：「她是自己走的，她要的話隨時

可以自己回來；但我是不會去接她，也不會叫她回來。」太太回應說：「他有責任來接我回去，我也很願意跟他走；但我是不會自己回去的。」完美的僵局。歡迎妳回來，但我不會去接妳。歡迎你隨時來接我，但我不會自己回去，除非你先來。這時，雙方內心深處都渴望趕快結束這個令人難堪的事件，重新相聚，平安度日；但沒有誰願意踏出第一步。大家都在猜這個僵局到底會持續多久，雙方家族的每個人也都在茶餘飯後談論這件事。

面對這樣的局面，有時候我會趁便建議一個簡單的方法。我要求先拿一張地圖來，把兩家的位置清楚地標上。然後用純幾何學的方式，找到兩家的中間點，再找個占星家求個良辰吉時，然後，在那個時刻，在那個地點，先生與太太從相反的方向同時出現，於是兩人相會，皆大歡喜。沒有人贏，沒有人輸；也就是說，大家都贏。而由雙方的冥頑不靈所造成的麻煩局面，終於歡樂收場。很不幸，我的方法並沒有廣泛被接受，而腦袋頑固的人們仍舊繼續給彼此找麻煩，包括那些關心他們的人。幾何學在實際生活中，似乎不太容易起作用。

木拉·那塞魯丁習慣每天給驢子餵飼料。有一天，他覺得懶懶的，就叫太太：「妳去給驢子餵飼料。」他太太不喜歡這個命令，於是兩人開始爭論誰該去做這事，但沒有辦法達成共識，最後木拉說：「我看這樣吧：我們兩個都閉上嘴巴，誰先開口說話，誰就去餵驢子。」太太同意，於是兩個人就以堅強的決心閉上嘴巴。

那塞魯丁走到房間的角落裡，以頑強的靜默坐下；他太太不久就覺得無趣，於是出門到鄰居家裡去，待了一整天，直到太陽下山。她告訴他們所發生的事，並加上一句：「他很頑固，就算他要餓死了，也不會向我開口要吃的。我們給他送點熱湯吧，因為他現在一定餓了。」他們把一鍋滾燙的熱湯交給小僕人，叫他送去給那塞魯丁。

這時，有一個小偷進了那塞魯丁他家，開始大肆搜刮，雙手拿得滿滿的。當他看見木拉在角落裡一動也不動的坐著，以為他是一個醉漢，於是大起膽子，連木拉頭上的帽子也拿走了。而這木拉，動也不動一下，一聲不吭。

當小僕人端著湯來到時，他還在同一個位置，同一個姿勢。小男孩說：「我從鄰居家端了這湯給你。」木拉企圖用各種手勢告訴他發生了什麼事，小偷怎樣來了，怎樣偷光了所有的東西，連他的帽子也不放過。為了說明他丟了帽子和纏頭巾，他用手指著頭頂繞了好幾圈。小男孩以為他叫他把湯倒在他頭上，不顧這湯滾燙與否，就這麼倒了下去。木拉的頭受了一頓又燙又黏的淋浴，但依舊不動，也不說話。他的臉與鬍鬚已經嚴重變形，小男孩看到他的可憐相，立刻跑回去報告他所見和所了解的一切：小偷、湯浴和木拉的沈默。

他太太了解狀況後，馬上跑回家。看到她先生還坐在她出去時的同一個位置，絲毫沒有移動一下，邊微笑邊流淚。她激動地問：「這一切究竟有什麼意義呢？」木拉回答說：

「去餵驢子啦！不要再這麼固執了！」
驢子終於有東西吃了。

四人床

解開扭曲的心結還有另一個企圖。我之前說過，完整的自我有很多部分，所以需要不同的朋友來回應我們不同的需要。這不是一種障礙，而是祝福；因為它會開闊我們的感情世界，並緩和在情感上僅依賴一個人時所導致的不安全感。在描繪這個重要事實所導致的結果之前，我要藉著引用女作家魯賓（Lillian B. Rubin）在她的著作《只是朋友》（*Just Friends*, Harper & Row, New York, 1986, p.56）中的智慧之語，再次強調此一概念。

我們終其一生，都有朋友，而且「只是」朋友，老朋友、新朋友、好朋友、好朋友，最好的朋友——每一個關係都相應於我們某些迫切需要表達的部分。某個朋友

或許能比其他朋友更深地開發我們的智性能力，另一個朋友能與我們的感情面有更深的連結。有的能喚醒我們照顧人、安撫人的素質；有的能使我们依賴的需要浮現出來；有的能觸動我們愛玩的一面；有的能觸動較嚴肅的部分；有的朋友是我們所希望的姊妹；有的則提供我們所失去的母愛。友誼（我們稱他們為「朋友」或「最好的朋友」，端視它對我們有何意義）的深度，至少在某部分，要依朋友看到、分享、肯定我們的部分有多少而定。一位朋友所見到，並反映給我們的東西，是非常重要的，因為那能證實並肯定自我的許多部分，以及我們所謂自我的整個形態。講到友誼的可能範圍，一位五十三歲的婦女發表她的看法，講述一個能與之分享所有部分的完美朋友的幻想：「在一個理想的範圍盡頭，會有一個能認識和重視你所有部分的朋友；我的意思是，假如你有十個部分。與大多數人，你能與他們互動並分享也許一個或二個部分。有時候你很幸運，而得以分享得比這個更多。在一生中也許能有一次或兩次，你真的很幸運，可以找到某個人，能與他分享你所有的十個部分。然後你只需要期盼一件事，當你裡面的任何一部分改變時，這些部分仍舊能夠抓住那一個人。或者，只要你夠幸運的話，你們兩個會在同一個方向繼續改變和成長。那已經要求很多了，也許太多了吧，不是嗎？」

多麼美妙的一段話，使我們的心神高舉，使我們瞥見地上的天堂，使我們邁步向前，興奮地尋覓這位理想的朋友。這同時也是多麼嚴肅的一段話，使我們反省，既然我們將在路上遇到並需要幾位旅伴，我們就該好好地預先考慮一下這情況，測量種種距離並預見種種挫折；這是我們走在世上這不確定的旅途中，經過人生路上的寬闊草地和羊腸小徑時，鐵定會發生的。明顯的矛盾是，我們需要一個以上的朋友，以避免只有一條細繩繫住船頭的焦慮，而擁有一個以上朋友的事實本身，又會在他們之間製造種種衝突的情況，並且會在我們自己內心製造另一種焦慮。又一次，愛恨兩極因各自的急切需要而對立起來。重要的成長機會，要好好思量，好好利用。

我生命中曾有過一個很棘手的情況，由於相當尷尬，使我覺得有點滑稽。事情是這樣的，有兩位修女，都是我很好的朋友，在同一個時間來看我。兩人都住在我住的城市之外，到城裡來休閒一天，在大賣場裡大肆採購一番，當她們買夠了，兩位都很細心地抽出一點時間，在各自回家之前來看看我。於是彼此不認識的她們，不約而同，又幾乎同時，出現在我住處中，為簡樸的訪客設計的樸素接待室裡。我們坐在三張有靠背的椅子上，我一開始就小心地將椅子擺在離她們兩位相同的距離處，因為我知道姿勢是很重要的，所以我想要以禮貌的位置來保持恰當的平衡。當我被通知兩位訪客的到來時，我就覺得自己的

胃裡面有點悶悶的，並決定要盡我最大的能力挽救這次會面，免於徹底的失敗。多麼驚險！在第一聲問候之後，我意識到，我那時最需要的東西就是一隻碼錶。我必須精確地測量我與每一位說話的時間，因為任何實際或想像地對其中一人延長談話時間，就是立即而公開地羞辱另一人。當我向其中一人說話時，另一人就在座位上變得僵硬，以敵意望著我，向我索求和她談話的時間。當我轉向第二位，第一位就在惱怒中凝固，好像在為下一回合儲備力量。我嘗試把眼光盯在兩人中間牆壁上的中間點，同時說些中性的話題，可以同等應用在兩人身上的，不過兩人就同時含怒不語。我甚至開始看著一人，卻對另一人說話，反之亦然，做著交叉的努力，以便同時與兩人保持接觸，不過她們卻被此策略徹底搞混了，而我也，我開始弄混我所提及的東西，並向錯誤的對象微笑著。她們說話開始不超過一個音節，我知道我必須盡早結束會客，而我也知道我必須設法讓她們同時離開，因為如果一人留下，必將我棄置於另一人的憤怒中，我與生俱來的騎士精神必會遭遇極度嚴厲的考驗，那是我無論如何要避免的。在這點上，她們已經準備好要與我合作了，因為她們不願意讓我與另一人單獨相處，連一秒也不，所以當其中一人看錶時，另一位也立刻看錶，然後兩人同時站了起來，教我鬆了一口氣，終於可以休息了。我目送她們消失在門口，但沒有繼續看她們是否走同一條路。還好，她們搭的不是同一班車。

我絕對沒有意指女人比男人善妒，事實也可能不是這樣（我們男人也會小氣巴拉，且

善妒得不可救藥。) 只不過在我這一輩子許多愉快的友誼當中，從來沒有與男性朋友之間發生過類似的情況就是了。我常常一次會見一個以上的客人，而多人的出現，不但能增進溝通，且加深心中的喜悅。這並非意味著我從來沒有嫉妒過他們。當我反省時，我會發現這種情況特別容易發生在一段新友誼的開端。當一個男人開始成為我的重要人物時，當青春的感覺在不知年齡的靈魂之春裡萌芽時；當逐漸增長的親密，被每天長時間的辛勤工作，以及塵世中的疲勞所點燃的強烈預感所猜忌時；當一張新面孔進入我的私人相簿，一個新名字獲得隱藏的美妙聲音，一個新生日被高興地記得時，然後，如果我看見那個人與他的另一個朋友愉快地交談，我就會感到一陣嫉妒的劇痛在我心裡啃噬。我知道，這不是安全感，在我脆弱的自信薄紗內，使我偷偷地、不理性地顫抖著。我和他在一起安全嗎？他和我在一起安全嗎？我在他心中有什麼地位？他的年輕朋友對他的意義，難道不比我能、所希望給予他的更多？他是因為對我懷有憐憫和善心，才肯花時間與我在一起？還是他心裡對我有一種真實的感覺，就像我對他一樣？我要怎樣才能知道？或者是的，我知道，因為感覺是有臉孔的，愛是會說話的，友誼是不必確定就能知道的。但我那不穩定的占有讓我想確定：我並沒有失去剛剛得到的寶貝。

那是一種灰暗感覺的光明面。這灰暗的感覺，是我們在矛盾情緒中永久難解的混合物。嫉妒，雖然扭曲，但很真實，它是對朋友的恭維，證明我重視這份關係，寶貝這份友

誼；它是給我自己的一个訊息，要盡己所能，保住對自己如此有價值的東西。如果這個令人難堪的情感，能在朋友面前信任並開放地表達出來的話，它能強化友誼，並關閉可能存在的鴻溝。有一次，我看到我的一位密友很熱情，並過分熱情地問候他一個消失了一段時間的朋友，我心裡感到一陣刺痛。他從來沒有這樣熱情地問候我，或對我做過任何類似的表達，儘管我們分開的時間比他們這次還要長。我跑哪兒去了？我從自己的觀點看這件事，很明顯的，我在他的名單中落後了，我要求自己特殊的地位，但那只是幻想。說出來很奇怪，要承認也很難，不過，一個單純無害的景象可以在最短的時間內破壞最堅固的友誼。還好，我那時已經跟我朋友為彼此的感情築了一間淨室。那就是，我們已學會並同意，要彼此溝通我們所有的感覺，尤其是那些會危害我們的關係，或影響我們友誼的東西。於是，我找到了機會，鼓起勇氣，告訴他我所看到、聽到和理解的東西。他聽了以後，放聲大笑，而他毫無掩飾的大笑，比任何永遠忠誠的宣誓都還要教我心安。他一點也不想爭論這件事，或做什麼說明。但他說了幾句很美的話。他說：「等著看吧，卡洛斯，讓時間來說話吧，等我們兩個再老一點，然後再彼此看看對方，到那時你就會告訴我，你在我心中所占的地位，過去如何，現在如何，就像我在你心中所有的地位一樣。」

他說的沒錯。他以他的言語和他後來可靠的、無人能超越的友誼，揭開我早期不成熟的嫉妒，並帶來祕密的醫治與快樂的轉化。讓時間過去、讓歲月說話、讓感情成熟、讓個

性穩定、讓共同記憶增加、讓考驗持續、讓喜悅被分享，之後，友誼會伴隨著無法壓抑的年輕活力、年齡、經驗和信心，而開出花來。往日的害怕會被驅除、懷疑會被征服、不安全感會被戰勝。彼此感情上的信賴，是愛情持久的果實。

在我們許多重要關係的光影演出中，與嫉妒相近的，是儘管不怎麼健康，但幾乎不可避免：拿朋友來比較，藉著注意其他人身上某些由我們想像出來的德行，而錯失了某些人的優點。正如上述，我們必須在許多朋友之間行動及生活，而這種情況很容易使我們私下評價一個人和另一個人，結果造成一個危險，即在我們心裡和他們之間製造許多緊張，這些緊張是可以避免的，只要我們一開始就丟掉測量的竿子。理論寫起來很容易，不同的朋友滿足我們內在不同的需要，所以他們在一起，能夠有效地滿足我們的所有面貌。不過，那些面貌無法很清楚地界定，而那些朋友也非精密地區隔，好像我們是一張幾何圖案，有固定的多邊形，可以確切符合尺規的結構，以填滿當有的尺寸。我們個性中的許多面會互相重疊，正如我們朋友的性格會彼此重疊一樣，我們無法正好把十個朋友放在十個面貌前，每一位單單照顧一部分而絲毫不干擾其他部分。事情不是這樣進行的，所以許多朋友依舊留下，而他們在我們的關係中那複雜多樣的管轄區，就會彼此混合、互相影響、並豐富我們的生命，同時也使之更形複雜。這裡我們遇到一個需要小心處理，但令人愉快的任務，即完全地重視每一個朋友之所是，給他們在我們生命中所有的合法位置，並且將

我們自己毫無保留，沒有限制地付出。將我們的個性區分成一小塊一小塊，將每一塊交託給不同的朋友專門使用，不過這只是個說明的比喻而已。事實上，我們完整地屬於每一位朋友，就像他們屬於我們一樣；而且，將我們自己完全地奉獻給每一位朋友，強調他（她）對我們生命獨一無二的貢獻，同時保存我們對每一位獻身的完整性，這是人類友誼最高超的誘人極樂本質。

在人比人的禍害中，更危險的威脅在於，不是在我們目前所有的朋友之間做比較，而是在自己的朋友與他人的朋友之間做比較；結婚的人，就是在自己的配偶與他人的配偶之間做比較。是啊，我有一個很棒的丈夫或太太或朋友，但看看另外那位幸運兒的太太或丈夫或朋友，他們不是比我們身邊的人更亮麗、更伶俐、更聰敏嗎？難怪在社交場合中，我必須選一張後面的椅子，因為我的同伴沒有可讓別人吹噓的魅力和機智。為什麼別人可以很容易把眩人耳目的特點聚集在自己身上，而我就沒有辦法呢？

那對人類的關係將會變成一條死胡同。很顯然，有某些人就是比別人聰明或好看或會講話，但在人際關係中，重要的不是一個人的市場價值（抱歉我用這個商業術語），而是人際的聯繫。每一位朋友當然都有他的優秀特質，但他們吸引我的，我所重視、讚賞、寶貝、並會為之付出我生命的，不是他們的聰明或外貌或機智，而是在感情、了解、獻身及愛中，他們對我的意義及我對他們的意義。這是無價的，神聖的，獨一無二的；是超越一

切比較或評價或嫉妒的。我不會在全世界的魅力上指望一丁點兒的真實友誼。

這為尋找理想朋友的神話劃上一個句點。地圖上沒有這樣的東西；沒有方便的目錄，好讓我們按圖索驥；沒有第一、第二和第三。有的只是生活的水流、存在的環境、事件的連續、機會的閃動、偶然的邂逅、意外的親密、漸增的親暱、共融的合一和持久的信任。這是理想唯一的真實形狀，這是長久及耐心的作品，這是在人性的軟弱中找到神性氣息的信仰。

有一個過了適婚年齡（如果有這等事的話）的男人被朋友問到，為什麼他沒有結婚。他回答說：「我花了一輩子尋找理想的妻子。」他的朋友評論說：「喔！那你鐵定沒有找到她囉！」他反駁：「不，不，我終於找到她了。」朋友好奇地問：「那後來怎麼樣呢？」他說：「唉！什麼也沒發生。這次是她，她在找一個理想的丈夫。」無法匹配。

木拉·那塞魯丁的太太過世，他決定再婚。為了保持事情得體，一如他的一貫作風，並確保正確的平衡，他選擇一位寡婦作第二任太太。他們結了婚，過著平靜的日子，以開放的信任分享彼此的想法。他的新太太還沒有忘記她的前夫，她最喜歡的話題，就是回憶她第一次嫁的，而現在已過世的男人的種種德行、奇才和殷勤。那塞魯丁也一樣常常思念自己的前妻，懷念她的種種美好並對她無盡的稱頌。在木拉家中，事情就這樣一直進行下去，直到有一天，當兩人都睡在床上時，他忽然把她推下床去，跌斷一條手臂。她爸爸聽

到這個不幸事故後，很熱心地前來探詢女兒並問明真相。那塞魯丁早已準備好他的說詞了，他說：「我會確實告訴你事情發生的經過，然後您，正直的您，可以自己看到事情的真相。在我這家裡一起生活的有四個人：我太太、她的亡夫、我的亡妻，還有我。我是個窮人，我家很小，床也很小，沒辦法容納四個人，所以我太太，她睡在床的一邊，睡覺時不小心翻了一個身，從床上掉下來，摔斷了手臂。就是這樣。」岳父了解了。他們沒有夠大的床讓四個人睡。

輕柔地打開我

統計學家告訴我們，通常女人比男人擁有更多朋友，而且更親密。她們真是幸運！女人比較容易確認自己最好的朋友是誰，而當男人忽然被問到時，可能會結結巴巴地說不出半個來。男人跟他們的同事或玩伴談的多半是事業、娛樂或政治議題，而女人談的則多半是人和事件，而且更明顯的，是談她們自己。她們說話的時間也比較久，我曾經聽過一個好玩的、據稱是科學的解釋是，她們的聲帶比較短，頻率比較高，比較不容易累，能承受較久的壓力；而男人在構造上比較長、比較重，所以很快就累了，常常需要休息一下。這對電話公司是件好事，不過當我們和心愛的女性發生口角時，男人就陷於不利的情況了。在男女混聲的唱詩班裡，女聲主宰著總譜，而男高音、男中音和男低音，在音高上至少比

他們的夥伴遜八度。

這只是提醒我們，我們有所不同。但在頭腦、技能、勇氣、藝術的本質上，沒有一個性別比另一個性別高些或低些，我們在很多方面本來就有所不同，以後也是；這就是使這地球生活有趣的地方。一個「單一性別」的世界，會是個滿單調乏味的主意，然而很不幸的，有些流行的時尚似乎正不加思索地企圖帶領我們走向那裡。美髮師和服裝設計師、珠寶設計家和衛浴製造商，就在散布這樣的字眼，傳播一個統一的形象，這對大家都不公平，而且混淆一切。從一段距離或從背後看一個年輕人，要分辨是男是女，往往很難。長頭髮、戴耳環、穿T恤，牛仔褲和運動鞋，是一般通用的樣式。在我們這個時代之前的所有文化，都還在強調男女外貌上的差異；到我們這個時代，所有人類的外貌形象已趨統一。也許這跟民主精神所帶出的最後結果有關吧。

這有時候會造成問題。有一次，一羣男女學生來訪問我，跟我有一段活潑有趣的交談。在這個交流場合中的領導者是他們其中一人，一副聰明伶俐的樣子，而我幾乎完全無法確定那人究竟是男是女。那個臉龐在這個年齡，可以是一個帥哥或酷妹，而外表就是剛剛所描述的年輕制服：長髮（沒戴耳環）、運動衫、牛仔褲和涼鞋。聲音也像還未變聲的女高音；從眼睛耳朵都看不出端倪。我想我應該問他的名字，好解決目前的難題。答案是：「Ksinity」。在我們這裡，這是一個美麗的名字；它的意思是「地平線」，在詩句裡

頭的原意和比喻是指距離、寬闊和美麗之意。唯一的麻煩，且當時對我最重要的一點是，它並不一定是一個男孩或女孩的名字，那真的讓我找不到任何線索。回到第一現場，對我而言，最迫在眉睫且亟需解決的事情是，我們所用來交談的語言是古吉拉特（Gujarati）語，它的文法非常豐富，動詞不僅有時態變化、人稱變化，還有性別的變化。所以，除非我們知道自己說話的對象是男是女，否則根本無法開口交談。如果我要問：「你什麼時候來的？」如果我對男生說話，這個句子中的「來」字，應該說「avio」；如果是個女孩，就應該說「avi」。任何一個性別用詞的錯誤，都會變成不可饒恕的失禮。然而，這個文法上的特點使我局促不安，讓我在動詞用法上出糗。我用男性的用法「avio」問了那個問題，然後憂心地看著臉上無可測度的反應。這反應來的又快又尖銳，一個扭曲的鬼臉像生了病一樣地大笑。我明白我失敗了；我的男性偏見使我先用男性問法來問這個問題，很顯然的，一點也不適合。我用一些平常用的句子，再試一次，這次，我用女性的「avi」來問。我得到的立即回應，是一個親切的臉龐上大大的、輕鬆的笑容。所以，這是女生，而且是個非常可愛的女生。我們成了朋友，之後當我們再見面時，她已是個成熟迷人的少女，不會搞錯的。我會想起第一次和她見面時，我面紅耳赤的模樣。我希望服飾設計家能夠為像我這麼笨拙的人做些讓步，讓我知道自己在向誰說話，而不必直截了當的問：「你是男生還是女生？」

我希望我的審查員能允許我在這裡引用一個木拉·那塞魯丁的真實故事，出自最古老的波斯童話集之一。根據歷史學家最新的研究，是發生於十三世紀（其他的學者把他推得更早），這個故事古老得令人崇敬，足以讓我們吹毛求疵的耳朵肅然起敬。故事是這樣的，有一次，有人告訴木拉·那塞魯丁，在他那個時代，有某些遙遠國家的居民都不穿衣服，因為他們都還不知道衣服為何物。木拉聽後陷入深思，感到很困惑。最後，他說明了他為什麼困惑的原因。他的智慧、學者的率直，讓他一針見血地問那個告訴他的人：「但是，如果那裡的人都不穿衣服，他們怎麼分辨男女呢？」

我先前說過，這是一個老笑話，但是它同時也是個時髦的笑話，告訴我們，過去為現今的教訓，舊時代為新時代的教訓。如果服裝沒有標示出男人和女人的不同，這個木拉將不知道要怎麼在那個地方生活。當然，每個人都有自由愛怎麼穿就怎麼穿，但這故事的重點不在於衣服，而在精神、個性、氣質和脾氣。在我們統一的本性裡頭，個人有其不同的天資、性格、思想和感情。而這點正是我們能夠豐富彼此，並對人類幸福提供的最大貢獻。如果木拉分不出男女的性別，他可以求助於文法，因為我想波斯語至少和古吉拉特語一樣有豐富的表達方式吧！但在文法和衣服之外，還有一個與性別相隨的人格的問題，而這個問題一旦被忽略或掩蓋，那人類的生命遺產就會遭受損傷到無以復加了。

一位女性成熟，成為一位母親，隨著年代和文化的增長，作母親是人類在這個地球上

所能達到最偉大的成就。懷孕生子、哺餵、養育孩子到長大成人，正如只有女人才能做得好，這是大自然的奇蹟、賜予人類的一份禮物，是個人的成就，其豐功偉業無人能出其右。這給了女性在人類社會中一個無與倫比的地位、一種至高的滿足感，並給她那非凡崇高的人格一個清楚有力的定義。男人無論做什麼都未能及此。男人充滿著野心進入社會，但卻無甚成就。因此，他極度需要「證明」自己（那是一個可怕的數學詞彙，好像他需要證據和論證來證明他的存在似的），需要為自己有理理由存活在世界上辯護，需要成為一個有成就的人。不是說女人不應該有成就，絕不，因為男人能做的事情，絕大部分，女人都能做得更好；我是說，一個女人能（我猜想，她總是祕密地思量看她現在或未來的優越母職，因此她能）從一個寧靜的有利位置注視她腳下競爭激烈的世界。這標示著男人與女人終其一生事業的差異，如果我們用喜樂和感恩的心來了解、接受、扮演，就會產生益處；如果我們意圖忽略它，就會對我們有害。

此時，我想起教會內的修女姊妹們，令人羨慕的婦女，她們自願拋棄有形的母職，因著召叫她們的上主之名，成為這個殘酷的世界裡，需要服務和照顧的所有男男女女的母親和姊妹。雖然我是個粗魯的男人，我仍要試著洞悉女人的內在情感，以及她們崇高靈魂深處披著神祕面紗的純潔。她們在生理上已放棄做母親，這讓她們非常急迫地要在對神和人類的奉獻生活中結出果實，並在她們靜默的工作以及慈愛的無私中，找到她們自己的表達

方式及成就。也許這就說明了這些被揀選的女人，在完全的自我給予、喜悅的獻身、無聲的服務、喜樂的服從中，伴隨著被神照顧的恩寵，所達到的無與倫比的長度和高度。這也許能幫助我們了解，在她們纖細的女性特質和脆弱的敏感度中，常常面對的挫敗和試煉。我看過很多姊妹在我面前哭泣，我對這些淚水難以忘懷。我以恭敬的驚嘆和忠心的感激，打從心底祝福這些女性。

我現在引用一個曾使我本人受傷的實例，這種對言行上明顯男性濫用的反對，對我來說，是有點反應過度。我們所有的語言，不論文法還是語法，都暴露了嚴重的男性偏見，有時在應該含括所有人在內的一般陳述上，似乎都把女性摒除在外。細心的作家意識到了不公平，也設法多方尋求補正。羅傑斯（Carl Rogers）在他的《羅傑斯論個人權力》（*Carl Rogers on Personal Power*）這部著作中採用一個策略，單數章節採用陰性語言（she / her / woman 她 / 她的 / 女人），而雙數章節則用陽性語言（he / his / man 他 / 他的 / 男人）。我現在不太記得這本書的章節是否為偶數，以平衡數目。有良心的作家一致努力的结果，逐漸發展出一種「無性別歧視的」或「包括一切的」用語，也被很多作家採納。但並非所有的新語言都能獲得迴響。「人類」一字的傳統寫法「mankind」出局，輪到「humankind」上場，但其實「human」這個字是從拉丁字「humanus」而來的，而這字又從「homo」來，意思還是「男人」。在此我們喪失一個字，卻毫無所得。現在「son」（兒

子)一字都代之以「child」(孩子)，這個字滿美的，但是，「childhood」(童年)與「sonship」(子性)兩字差異就很大了。在達味《聖詠集》含容兩性的翻譯裡，「為國王的祈禱」變成「為各領導者的祈禱」，這真的是非常民主。但是，國王就是國王，即使現在還存在的國王並不多；但如果只因「國王」這個字是陽性就被拿掉的話，那麼歷史、文學、語言和羅曼史也就全被闖割掉了。順便一提，有名的聖詠作者達味，對女性特別不公平，所以，他的第一首讚美詩是這樣開始的：「Blessed be the man who……這樣的人是有福的……」，現在變成「Blessed are those who……這些人是有福的……」，這樣就避免用陽性單數的「他」，而用中性複數的「他們」。但這種解決之道並不管用；比方說在西班牙文裡，複數的「他們」也有陰性和陽性之分(ellos 他們，ellas 她們)；這使問題變成，兩性涵容的語言只在英文裡可行，因為它貧乏的文法幾乎沒有性別；而文法比較複雜的語言，就不能像英文一樣，以暴力的方法，用涵容兩性的語言來中性化。「單一性別」的語言，是民主的勝利，語言學的損失。

事實上，我所用的兩種語言：古吉拉特語和西班牙語，並不覺得需要剔除區分性別的語言，在這些國度裡，整件事情可說根本不是問題。我不知道其中的原因究竟是反應遲鈍，還是更深的智慧。但沒有作家或讀者或演講者或聽眾被不平等的語言所困擾。我花了不少時間來了解在其他國度關於這個議題所造成的強烈情緒，當我了解之後，我聽從了他

（她）們，我學習規則，也修飾我的語言；但我遲了一步。我的一本書在美國出版了，用的都是非兩性涵容的語言。結果引起機警女性主義者的砲轟。還好，憤怒的信件是寄給美國的出版商，他受到猛烈的攻擊，但僅跟我分享一些些，讓我也稍微嚐嚐他因我的緣故所經歷的種種。我在此逐字引用其中一封批評我那本書的信，日期是一九九〇年八月十八日：

我很期待閱讀這本書。但我實在震驚極了。你不斷使用「men」（男人）和「mankind」（「男性人類」）來代替「women」（女性）。現在是一九九〇年耶，今天將「女性」包含在這樣的總稱底下，是一種侮辱。我說得很客氣了。這本書從頭到尾，都教我相當憤怒。但今天早上，我在第一百一十三頁讀到以下的文字：「……甚至救一個這樣的孩子，以慈愛的雙臂擁抱一個被遺棄的嬰兒，給他餵奶、給他一個家、一個未來，是『man』（男人）所能夠做的最可愛的事情之一。這件事，除了拯救孩子之外，還給生病的『mankind』（男性人類）一種喜悅，在幾乎無望的世界裡，看見人與『men』（男人）之間仍舊存在著善、存在著希望。拯救一個這樣的孩子，對他而言不僅是一種愛的行動，對整個『mankind』（男性人類）也是如此，並堅持其無可計量的價值。儘管墮胎的問

題仍舊存在。「一個人 (one) 怎麼能夠用「man」(男人) 和「mankind」(男性人類) 來指稱給小孩餵奶和其他如媽媽般的照顧方式呢？若嚴格地詮釋這段話，一個人 (one) 似乎可以聲稱一個男人 (man) 可以做這樣的事，不過，這未免有點誇張吧！似乎，在基本的兩性涵容上，教會又一次落後於世界潮流了。至少在寫作上，一個人 (one) 必須對自己的讀者夠禮貌。我很確信，本書的多數讀者是女性，而我們在讀這本書時，都被象徵性地打了耳光……某某某。

我的出版商給了我這份拷貝，以及他禮貌地回答給寄信者的回信，讓我了解整個事件。我感謝他讓我注意到這件事，我也向他保證，以後我的書會用包含兩性的語言，我同情他必須耐心回答類似的信件，最後，我還說：「在看過這封信的主要內容，並尊重寫信者的情緒後，我也許可以被允許說，這封信的某些說法似乎太誇張了。因這本書的文字而感到『震驚極了』、『相當憤怒』、『被打耳光』的感覺，似乎太言過其實了。我愛女人，我希望她們知道自己的迷人之處」。一個對「womankind」(女性人類) 的暗示。

現在我需要一個比較仁慈的例子，來為我敏感的章節做結尾，並下個快樂的註解，這章對我很重要。我這輩子從女人身上學到很多東西，從她們的洞察力、她們的評語、分析、評論，甚至從她們的行為、敏感、情緒和她們對事情的反應。這裡有一位大學女生，

我至今尚未見過她的面，她教了我一些人際關係上的事，那是憑我自己無法學到的。

每天拆信、回答同樣的問題，對我而言是一件苦差事。我沒有祕書來幫我處理這單調乏味的事務，大部分的郵件都是邀請我去演講、授課或訪問；有的問我一些忠告，但他們的問題用回函卻是無法解決的。有的信純粹是書迷寫來的，有對我正面或反面的意見，但是偶爾也會有一些稍稍的補償，令人心曠神怡，不可預知的驚奇。一天，我照往例拿著拆信刀，手中拿了一封信，看看信封上的地址是否舊識，如果不是，我就把信封翻過來，看看寄信者是誰。但是我看到的卻是別的東西。信封背後，原本應該寫寄件人的姓名和住址的地方，什麼也沒有，只寫著神祕的一行字：「輕柔地打開我」。真是特別！一個令人好奇的序曲，明顯是女性的筆跡（不是男人，不管多麼有技巧地使用涵容兩性的語言或是情感，男人絕不會想到這樣寫。）一個書信的奇遇。我迫不及待地的信拆開，拿出信來，攤開，開始讀。

古吉拉特語在信裡對長輩的稱謂，從「親愛的」、「敬愛的」或「可敬的」，到像詩一般的「你的名字應在破曉時分唸出」等，各式各樣都有。對這些稱謂，我習以為常，也視為理所當然；儘管如此，我仍然對這封信的稱呼沒有心理準備。它是這樣問候我的：「我最親愛的、有點粗魯的神父」。她已經警告我了，要輕輕地打開這封信！我知道我有點粗魯，有時候我甚至以此為傲，但是，這個女孩在前言中就注意到這點，而且從一開始

就認為應該讓我知道。事實是，她先前曾寄給我一封信，因為她讀了一本我的書，並且問我一些私人的問題，而我急就章地草草回信了事，用她的話說，像牛一樣的莽撞。奇怪的是，我有點高興這件事被掀出來，在這尖銳的批判和激動的勇氣之下，這位有膽量的女子寫信給我。但是，她還有話要說。

她在信裡繼續寫著：「你做錯了一件事：你竟然馬上回覆我的信。難道你不知道，這樣一來，你的回信就一文不值了嗎？你應該讓我左盼右等、讓我焦急、讓我煩惱、讓我失望。他會回我的信嗎？他不會回信嗎？我不是在信裡說了什麼他不高興的話，所以他把信扔進垃圾桶裡？或者，我的信在郵寄中途弄丟了，根本沒有送到他手上？你應該讓日子一天天的過去，讓我的渴望越來越深，讓我的焦慮變得難以忍受。然後，一旦你的信終於到來的時候，當郵差把信交給我的那一刻，我會高興地跳起來，視它如珍寶，一個好不容易得到的犒賞。但是事情不是這樣；你，很正式、有效率、公式化地，收到我的信，然後立刻回了信。我告訴你，這樣的話，你是不會成功多久的。」這就是她，這個可愛的女孩，她在教我怎麼回信；麻煩的是，她說得對。我以前總是對我的高效率感到自豪，一收到信，馬上回；桌上乾乾淨淨，郵件快速寄出。而現在我明白了，在那外表顯而易見的能事中，藏有脆弱的驕傲、死板的習慣、全然的不安全感以及害怕欠任何人的債。那位年輕女孩教我不即時回信的价值所在，而這還只是開始而已。

她又寫道：「你在信中邀請我，隨時歡迎我去你家拜訪你。為什麼我要去？難道你習慣邀請所有跟你通信的人去你家嗎？那你的會客室裡鐵定會大排長龍。難道我不能只跟你維持通信的關係就好？我沒有權利嗎？假設我去你家，結果卻在你面前變得結結巴巴、害羞地說不出話來。假設我比較喜歡有我的自由、跟你保持距離，不行嗎？請你注意，這並不表示我不想讓你見到我的面。我長得還滿漂亮，而且我也想讓你看看，但是我比較喜歡你用想像的；我相信你可以做得很好。你會告訴我你想像中的我是什麼樣子嗎？」這真是讓我難以接招。我可以忍受女人對我大量的嘲笑，但是，眼前這位女子，正在輕扣我內心無底的深淵。我無法想像她在我面前會啞口無言，當然，她的信更不是文思枯竭，我想她不會來看我，讓我幾乎鬆了一口氣。然而，與此同時，我心裡反而有個矛盾的渴望，希望有一天看看她的模樣。她似乎猜到了我的渴望，因為她那令人驚訝的信，在下面這麼寫著：「不要以為我信上的地址跟你住的很近，你就可以到我家來看我。當然，你可以來，我會把大門敞開，當你來找我的時候，我會回答你：『她不在家。』那你就得垂頭喪氣的打道回府了。」真是個古靈精怪的女孩。被她她打敗了。非常非常輕柔地；非常非常有技巧地；她對人際關係所懂的，比我這一生所學、所經驗的還要多。她繼續寫信來，我也照舊回信，但現在卻不是馬上回。每一次來信都帶來一份驚奇，有時候在信封上，不過內文裡每次都有。而我至今從未見過她的面。

我真希望我有這份創意和勇氣，在本書的封面這樣寫：「輕柔地打開我」。我可愛又美麗的讀者們，我這一生可能都見不到你們的面。我會努力地想像。

戲波弄潮

我在戶外走著。昂首闊步，快步向前，打開雙眼，警醒地捕捉著周遭或遠或近的形形色色。我意識著自己的呼吸，它連結著身體的內在與外在寬廣的大氣，就是我肺部裡的生命與無盡藍天裡的空氣。我感覺著自己的皮膚，它既是我與周遭世界的界線，又是兩者之間的聯繫。我輕柔地踩著大地，免得我的腳踏傷了它，也拯救我的骨頭以免被堅硬的土地震壞。我任由自己的手臂，隨著舞蹈的莊稼和彎著腰的樹木，讓那躍動的生命旋律自然擺盪。我宣告自己身處於自然之子的行列中，從內心感覺到，自己與所有會動的、會呼吸的、存在於四周的東西為有機的一體。

我且行且唱，我引吭高歌；無視於行人臉上那好奇的微笑，無視於我加諸自己身上被

遺忘的界線，無視於歌曲的荒腔走板。我發現自己正哼著童年時代的歌曲，早已遺忘多年，此刻卻突然重生，這使我的腳步加快起來，好像我組織裡的細胞還記得早期的年輕旋律和輕快的氣氛。「兩隻老虎，兩隻老虎，跑得快，跑得快，一隻沒有耳朵，一隻沒有尾巴，真奇怪，真奇怪！」我很好奇，從我學會這些歌曲起，到我唱著它們的現在，這個老調子是怎麼復活的，如何找到它們的位置，引起我的注意？敲擊它們的音符，讓它們充滿了空氣，就好像大聲宣告生命的合一；而我了解到，歌聲、空氣、感覺和脈搏，是如何將不完整的自然界裡所有活的部分，都修復合一起來。當我走在迷宮式的喜悅裡，走在令人無限驚訝的道路上時，我歌頌我的生命。

我愛大自然；愛山河的雄壯，也愛一朵孤獨的小花或一片落葉的單純；愛一片原始曠野的開放，也愛小巧的自家小花園；愛靜態的相片，也愛動態的呈現；愛令人興奮的電影，也愛出神的靜觀。我可以用拜日式向黎明的太陽彎腰鞠躬；我可以在恆河的河水中看見人類生命的流轉；可以在祈禱中跪在山之巔；可以在寧靜的啟示中感覺自己與黑夜星空的奧秘合而為一。我愛大自然，心中懷著驚嘆和感謝、親密和距離、自豪與謙遜、新鮮與永恆。無限向度中，人性深度的無限感受。

同時我也恨大自然。恨反覆無常的天氣、恨危險的颱風、恨變化莫測的潮汐、恨突如其來的地震。恨人在自然環境面前的渺小、恨四季的氣候嚴酷、恨面對未知改變的不安全

感，恨大海讓不知道多少生命葬送在它的水墳裡。人從來不知道何時會遭閃電襲擊，也不知道何時暴風雨會來臨，何時大氣會造反，而可怕的龍捲風會攫取、捲走沙漠的塵土，折磨世世代代居住在那兒的男男女女。渺小面對巨大的無力；偶然面對永恆的無助。人類在地球上的不穩定狀態。

還有那炎熱、炎熱、炎熱。對我此世生命持續不斷的詛咒；希望它不是預言此生之後的未來懲罰。無情的壓迫、火焰上的空氣、燃燒的太陽、孤獨的灌木叢上枯萎的嫩枝，口乾舌燥無力啼叫的安靜鳥兒。在憑著意志力走了一陣子，為了必要的運動而流汗之後，我用手擦一擦搏動的前額，發現手指頭冠上一層白色的鹽巴。太陽首先將鹹鹹的汗水從我皮膚裡抽出，然後再將汗水曬乾，把我的前額當作一家私人的製鹽工場。有一次，在我房間裡，泥糊的牆壁、沈澱的灰塵、結實的鉛製模版在叫我呼吸，慈悲的吊扇無力地想揮走四周的炎熱，發出哭喪的歌聲，好像在為它的無能為力，訴說著聲聲的抱歉。

夜晚無法為白天的折磨帶來緩解。床鋪灼熱，床單扎人，空氣壓在身體上，無情地動也不動，遠處的鐘聲按時敲響，對無法休息的腦袋總好像來得太早。黑暗在兩團火之間悶燒，離誰都不遠，兩個白天中間的黑夜。前一場大火還在餘燼中徘徊，後一場火山爆發已在充滿敵意的拂曉白光裡預告它的烈焰。日復一日，月復一月。一年四季已熔化成一個恆久的熱帶夏季穩定流動，僅勉強留下一個短暫而害羞的冬天。肉體上的負擔，和心中氣候

的微妙氣象學有關。

這個可愛的星球到底哪裡出了錯，我們竟然得與自然環境對抗，征服大自然，戰鬥以求生？冷，冷得要命；熱，熱得要死。下雨，被淋得濕透；出太陽，被曬得焦乾。我們的幸福與生存，遭受風、水和火的威脅。難道地球上的土地不能分配得平均一點，使大陸更舒適點，使氣候更適宜人住？難道洋流和季風就不能直接緩和氣候的嚴酷，使人在地球上的生活更容易更舒服一點嗎？我們地球上的家就不能更像家一點嗎？苦惱於氣候的悲慘呼號。

而現在，我臥病在床，躺在醫院裡。又是大自然，這次不是外面，而是裡面的細菌與病毒，對我脆弱生命的內部給予致命的打擊。裡頭不舒服、憂慮、害怕、四肢無力、舌苔變厚、全身疼痛、精神不振。夜裡睡不著，白天無法休息。燒什麼時候退？體力什麼時候恢復？信心什麼時候會復原？因為這次的突擊沒有一點預警，我無辜的感官也沒有任何察覺。我恨天花板的樣子、床鋪的重量、醫院的伙食、當我要睡著時有人敲我的門、同情的詢問、重複的忠告，慈悲的陳詞。我恨，我恨一切，我所要的只是離開這裡，腳步站穩，走得遠遠的，愈快愈好，就算要死，也不要再屈服於疾病了。我為什麼要這麼虛弱？

愛與恨；恐懼與希望；或遠或近，或在我內，或在我外。有一天我在海裡游泳，我最愛的運動，沈浸在海水的沁涼中，悠游在無重狀態的自由裡，在與自然環境的原始親密關

係底下，從那裡，整個生命浮現在創造的黎明中。輕輕一動，身體翻轉過來，友善的波浪撫摸著放鬆的四肢，浪峰與波谷以搖籃曲搖著我，從一個新生命開始練習詠唱之時，它們就熟知這些曲子，無憂無慮的喜悅，在可愛的大自然懷抱中。但那時我突然驚醒，我知道那個敵人。我忘了時間和潮汐，但我知道那致命的下層逆流，它會毫無預警地襲擊，並在它掌握中的任何漂浮物體，以隱藏著潮流的鐵腕，帶離海岸，拖向深海。我嘗試游開，但我愈向岸邊游去，就離岸邊愈遠。我斥責海浪，我感到口中的水變苦，我與潮汐對抗，我感到絕望。一位機警的救生員看到我的困境，繫著一條繩子向我游來，將我拖到安全的地方。在一天裡，我看到生命與死亡，而我的心在愛裡悠游之後，曾一度沈入恨中。不可理解的本性，就像無垠大海中愛嬉鬧又兇殘致命的海浪。

閒聊話永恆

在寫關於大自然時，我已經寫到神了。這是一個很方便的掩護，間接地表達對生命和受造物的悲嘆和抱怨，而不直接指責神，因為我們沒有指著祂，不過卻很有效地牽扯上祂了，因為祂終究要為祂手中的秩序負責。所以本書的主要論點，在一開始就清楚說明的，在不同章節許多話題的過程中，一直在我心中的論點，現在該是將它應用在我們生命最主、最重要的關係，即與神的關係上的時候了。那個主要論點就是，每一個關係都是一個愛恨關係，了解這個事實，是加強此一關係的最好方法，忽略了它，就會折損此一關係，並造成傷害。要把這個論點應用在我們與神的關係上，需要謹慎和勇氣。這就是本章的任務，我希望，藉著前面各章的說明，可以讓這個任務簡單一些。

我愛神。不僅因為這是第一誠，而是身為一個信徒的我的生命基礎，也是一種持續不斷的體驗，這體驗為我的思想賦予意義，並使我的愛得以成長。對新發現的朋友的稚嫩愛情；在福音中聽到祂聲音時，和對祂臨在聖體中的激動；在司鐸神印上的聖事認同。成熟的年歲、漸增的親密、更親近的了解。然後，又是奧祕、崇拜、降服、不知之雲。還有長期學習著因祂的名，將愛分給所有的人，去服務、去協助、去安慰、去愛護。出自一個樹幹的許多樹枝、出自一個根源的許多花朵、出自同一個源頭的愛。生命中最好的一切（那就是愛與友誼，我相信本書的書頁已經清楚說明了那對我有多麼重要），來自那至高之愛，既在遙遠的神性，也在親近的信仰和聖事中。黃金之線，將生命織成一體。

可是，我也氣神。（我不用更嚴厲的詞彙，出於天生的敬愛和文學的禮貌。）我氣祂，因祂在我十歲時就把我父親帶走；因祂使我在年幼的時候就看見戰爭和死亡；因祂給我最愛的人帶來痛苦；因祂給我家的磨難和我朋友眼中的淚水。我氣祂，因祂給了我希望卻從未實現；因為祂許諾要給予卻沒有聆聽我的祈禱；因祈禱的乾枯；因獨身的孤單；因在一個不認識祂的世界裡高舉祂的主張而承受的壓力。我氣祂，因祂給我無法實行的法律和難以遵守的誠命；因祂使我感到有罪，並以痛苦和懲罰威脅我；因祂濫用我的信仰並妄用我的善意。我氣祂，因祂允許某些祂在世的代表說和做一些事，但按我最好而真誠的理解，這卻和祂在我們當中的利益相反，違背祂的永恆光榮及祂教會的好處；也因這情況給

我的熱火和徹底無助所帶來的憤怒、悲傷和挫折。喔！我氣神，世界上沒有人比我更氣祂；正因為祂對我最重要；正因為祂以神祕但實在的方式，臨在於每一根刺傷我腳的刺中、臨在每一個壓彎我靈魂的重擔中。

寫完這些，我覺得舒服多了；而這堅定了我一直要確定的論點。負面情緒，若是被忽略、低估或壓抑，首先會傷害關係本身，然後傷及他人；這些人不可避免地會成為我們為了轉移受挫之愛的隱藏式補償。相反地，若這些負面情緒被承認、接納和恰當地表達，它們就會醫治並加深關係，也會保護我們愛的所有人，免於那威脅人的轉移式報復。如果我們感覺神讓我失望，但出於敬愛或畏懼或習慣而不讓自己這樣想，並繼續告訴神，祂很棒，極為仁慈，在祂的憐憫與照顧中，有無限的正義與慈愛；我愛祂，感謝祂，為祂奇妙的作為讚美祂。溝通線上出了問題，我明顯地遇到了麻煩。第一個麻煩是，我的話與我的真實感覺不相符，這個有意識或無意識的欺騙將會破壞關係，長期下來會削弱我的信仰。信仰藉著說出而加強，不是靠著保持緘默。無論是真的還是想像，不平就是不平，抱怨就是抱怨，而且應該及時發表，懷抱著信任，說明清楚，否則，它們就會變深，化膿，殺人。第二個麻煩是，若有毒的怒潮在我靈魂裡升起，而我阻擋了它自己所選的去路，它還是會繼續竄升，第一個去路被擋，它會找到其他的出路，然後對其他的目標傾洩而出，這處理不當的憤怒會讓無辜的受害者大吃一驚。如果我不即時清除這個在我和天主的關係中，或多

或少公開發生的誤會、摩擦和衝突，很快的，我周遭的朋友，特別是那些在我手下工作的員工，那些很容易成為我心中波動情緒標靶的人，就會被毫無預警、無緣無故的激動所攻擊和虐待。他們正在為與他們不相干的事情付出代價。鍊子總是在最脆弱的環節上。

約伯詛咒他誕生的那日，詛咒那個有人報告「懷了男胎」的那夜。在他詩般的語句和純然的嘆息中，很清楚地想到創造白日、掌管夜晚的天主，他受創的心也向他狂號。他的朋友叫他住嘴，勸他悔罪，但是神反而比較中意他忠實僕人真誠的抱怨，勝過他外交官式的朋友要他做的政治性平息。他直接選擇挑戰，說得跟他們一樣清楚，語氣甚至更為激烈，言詞中反而透露出一些對神的啟示最高超的表達，最後，約伯重獲一切財產，並獲享幸福。在一個關係裡，透明總是對大家最好，也對這份關係最好。而我們對神的關係，是最親密、最細緻的友誼，這不但不是例外，反而是此一規律更清楚的肯定。

我不是很了解，就像保護上主面貌不被人凝視的面紗，阻止了自然理性的說明；但是很有可能，神跟世人的關係中，神的那一端也可能是一個愛——恨事件。在沙漠時代和先知的年代裡，祂的確對祂自己的人民表達了一些強烈的情緒；而今天，不論是民族還是個人，祂有時也可能對我們感到真的厭煩，並在祂永無止境的愛內對我們懷有真實的怨恨。

不過，這就要等祂自己說了。

閒聊話永恆。

國家圖書館出版品預行編目資料

我愛你，我恨你／華雷仕（Carlos G. Valles, S.J.）著；
姚翰譯

--初版-- 臺北市：光啓文化，2005〔民94〕

面；公分

譯自：I love you, I hate you

ISBN 957-546-540-7(平裝)

1. 人際關係

177.3

94011815

我愛你，我恨你

中華民國九十四年七月初版

◎版權所有・翻版必究◎

作者：華雷仕（Carlos G. Valles, S.J.）

譯者：姚翰

准印者：台北總教區總主教 鄭再發

出版者：光啓文化事業

地址：台北市(106)敦化南路一段 233 巷 20 號 A 棟

電話：(02)2740 2022

傳真：(02)2740 1314

郵政劃撥：0768999-1 (光啓文化事業)

登記證：行政院新聞局局版北市業字第 94 號

發行者：鮑立德

E-mail：kcg@kcg.org.tw

網址：http://www.kcg.org.tw

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)2367 3627

定價：200 元

光啓書號 206156

ISBN 957-546-540-7

在一個小鎮裡，住著一個女人和她的女兒，兩個人都會夢遊。有一天夜裡，這女人和她女兒又夢遊了。兩人在一座花園裡相遇，霧氣濛濛籠罩著四周。

作母親的首先開口：「我老早就想告訴你了，是你毀了我的青春，在我的廢墟上建立你自己的生命！我要殺了你！」

然後輪到女兒：「你這可憎的女人呀！既自私又老朽！你只是想讓我的生命和你的生命一樣枯萎而已！你去死吧！」

公雞啼叫。兩人醒來。「是你嗎？我的寶貝。」母親溫柔地說。「是啊！是我，最親愛的媽媽。」女兒以同樣溫柔的聲音回答。

——紀伯倫《瘋子·夢遊者》

各式各樣人際的網絡，如同隱形的骨架，為我們撐起一日又一日的尋常生活；生活裡有哭有笑，有喜有悲，有苦有樂，有愛也有恨；情緒和感受，糾結在各種人際關係中，更形複雜；如何梳理人與人之間的聯繫和距離，如何面對負面的情緒，是生活中最重要的課題。

本書作者用他的生花妙筆，融合生活實例、傳說故事、文學作品，向讀者一一揭示人際關係的微妙、正負情緒共存一心的事實，並且一再提醒我們正視它、承認它、接納它，以及適當地表達它；唯有如此，人心才能得到醫治，人與人的關係才能更深刻、更緊密也更和諧。

ISBN 957-546-540-7 \$200



9 789575 465407 0 0200

光啓書號 206156
定價 200元