

心靈遠眺 1



# 拒作二手人

Carlos G. Valles, S.J. 著 黃美基 譯

# 拒作二手人

\*\*\*\*\*

心靈遠眺 叢書 1

Carlos G. Valles 著

黃美基 譯

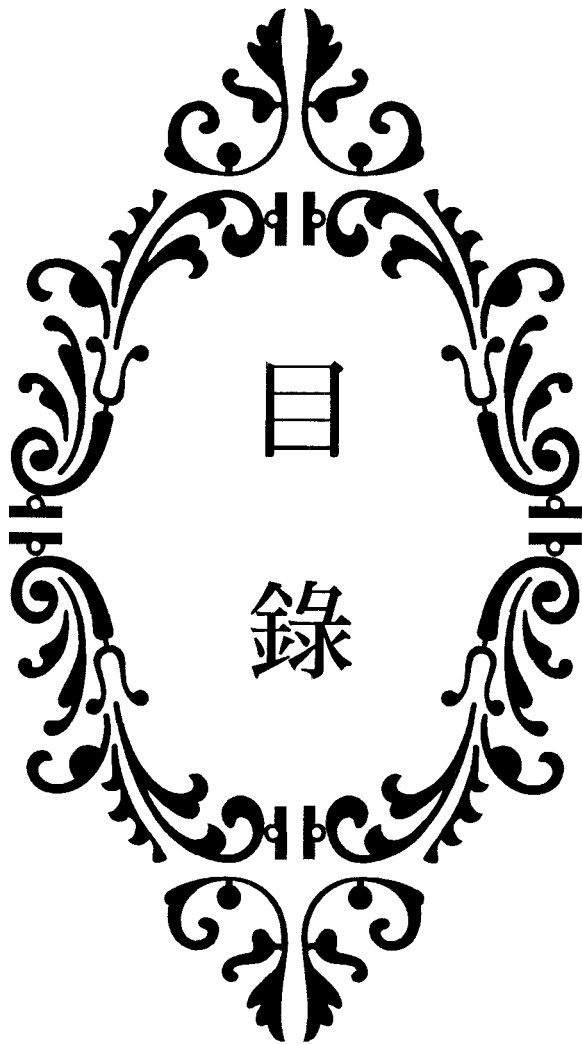
光啓出版社

Al Andar se hace Camino

"COURAGE TO BE MYSELF"

by Carlos G. Valles  
translated by Huang Mei-chi

Copyright: Carlos, G. Valles S. J.  
St. Xavier's College,  
Ahmedabad India



目

錄

## 第一部 我的過去

一、「二手」人	003
二、自己的屋子	009
三、窗外景觀	015
四、身體和思想	021
五、玫瑰和鮮魚	029
六、走火入魔的制約作用	035
七、時尚的秘密	041
八、盲人谷	047
九、聽命而笑	053
十、新酒囊	059
十一、人的形象	065

## 第二部 我的將來

十二、什麼時候才開始玩	073
-------------	-----

### 第三部 我的現在

十三、趕搭公車	079
十四、路途就是終點	087
十五、無所為而為	093
十六、登上巔峰	099
十七、印度的秘密	105
十八、跳舞的腳	115
十九、乞丐和國王	119
二十、毛毛蟲和蝴蝶	125
廿一、當下即是	133
廿二、此時此地	137
廿三、我可以錄下您的演講嗎？	143
廿四、甜漿果	147
廿五、不留足跡	151

卅九、我是誰？	2 3 9
卅八、再發現：一個寓言	2 3 3
卅七、學習幾何無捷徑	2 2 7
卅六、黃金時代	2 2 1
卅五、破涼鞋	2 1 5
卅四、一千個導師	2 0 7
卅三、天真的孩童	2 0 1
卅二、頑皮的孩子	1 9 5
卅一、竹葉	1 8 9
三十、幸福的陷阱	1 7 9
廿九、單純欣賞樂趣多	1 7 3
廿八、社交面具	1 6 5
廿七、每當我們相遇	1 6 1
廿六、兩杯茶	1 5 7



## 心靈遠眺叢書簡介

心靈遠眺這套叢書，有意搜取當代人文科學和靈性的探討成果。它聆聽賢哲們對形上界整體性的思考以及靜觀而來的智慧；也採納心理學家經過嚴密的臨床實驗，所發展出來的重整身心的方法。它有意跨越宗教的藩籬，在人性的平面上，為所有中國人開啓更高的眼界、更廣的心胸，同時還落實地提供具體的修養方法，癒合人心的隱痛，俾能在現實世界中活出自由、平安而喜悅的生命來。

《拒作二手人》這本書，旨在為備受偏見、俗見，和成見羈絆和矇蔽的人心尋求解脫，俾能使真我呈現出最質樸自然的面貌。本書原名“Courage to be Myself”，正是因為作者深體會到釋放真我，本身即是一段艱辛的過程，沒有勇氣與毅力，沒有明確的價值觀，絕難竟其功。

現在，就請接受我們的邀請，同赴一席豐富、深刻的心靈宴饗。

光啓編輯部 謹識

民國七十九年十月





第一部 /

我的過去



## 一、「二手」人

這句話像子彈一樣使我震撼。書還在我手中，但我已看不見這一頁還寫了些什麼，只有這句話特別清楚地突顯出來，像閃電一樣，使整個天空僅成為一片黑暗的背景。有的時候，我們很想表達心中某個思想，正苦於無從表達，卻在突然間找到了正確的措辭，使得思想有了血肉，成了活生生的語言。然而有的時候正好相反，就在腦海中毫無準備，未加注意或甚至有所防範時，書中的文字揭開了一個有創意的新世界，給了我們意外的啓示。現在的情形正是如此。一向自滿的我，自認為是一個自由獨立的個體，是自己思想的成果，也是自己行動的主人。現在，突然間我知道並非如此。我覺得這正中目標的一擊揭開了我的面具。

我讀的書是克里希納穆提(J. Krishnamurti)所寫的。使我震撼的那句話是：「我們都是『二手』人。」我停止了閱讀，慢慢把書放下。我不願再讀下去了。我是個「二手」人(second-hand person)。我被人識破了。更糟的是，我自己也終於發現了，這才是危機所在。我是用過的二手貨。我一向瞧不起舊貨。別人過去用過這些東西，使這些貨物變得骯髒、不可靠、受到污染，這是個不爭的事實。廣告上說：「完好如新」，只不過更強調了它並非是新的這個事實。第二個主人失去了第一次觸摸、嶄新的外表，早期的香味等最初的樂

趣。他用的東西是別人以前用過的。實用而且價廉，但全無驚喜興奮的心情。要是我穿上一件別人穿過的運動衫，我會禁不住想到我是在別人的骨架裡，我因為穿上他人穿過的衣服，而失去了我一部份的個性。我寧可穿一件新的運動衫，即使料子差些，也不要穿借來的或別人穿過的，即使顏色較鮮艷或花樣較美觀。人們不是為了觀賞電影的首演，或為了買首日封而願意付出較高的代價嗎？我的衣服是我的一部份，雖是外在的，卻是千真萬確的，而我希望我的每一部份都是我自己的。

而今我發現並非如此。不僅我的運動衫是借來的，連我的思想、原則、品味和信念也都是借來的。不僅是我的衣服，還有身體髮膚。我原以為專屬於我，別人奪不走的東西，結果竟像例行公事般傳給我。其實在我那隱秘且無法表達的思想深處，我早已明白了，但我卻從來不肯向自己承認。直到此刻，外界對我提出大膽的指控，這遲來的啓示才終於像大地震般猛烈爆發，使我覺悟。我並不是我。在我內只有一小部份的我。我是使用過的舊人。我聲稱是我的想法，其實全都是他人的，而不是我自己想出來的。我的品味得自遺傳，如果我出生在一个遙遠的地方，在另一種文化之下，那麼現在我所喜愛的，我不會欣賞，卻會喜愛我現在所不欣賞的。我只是一細事先製造好的觀念。連我的反應也是經過精心訓練而安排好的。我所聲稱在我內自發的，其實是事先演練過的習慣；我以為是真品，其實只是一再經過人工製造的複製品。只因為我穿上了這些衣服，我就相信衣服是我的，事實上那全都是穿過的手貨。這個突如其來的發現，使我穿上它時覺得渾身不自在。

有一次我去聽一位政治家精心預備的演說。在免不了的一番陳腔爛調之後，就是政治理

念的聲明。而他在重要的字眼上，總是身子前傾，很小心地加重語氣：「我個人認為……」、「我真正的信念是……」、「我得到的結論是……」。他是以個人的語氣說的，但聽著這些話，我明白這位政客只是在廣播黨的政治路線。明天他或許就會改變效忠的對象，而以同樣的「信念」宣稱他真的相信——那完全相反的一套。現在使我覺得不安的是，我發現我對別人所說的，也只是在宣傳黨的路線，但到後來弄得我自己都以為那是我個人的信念。一篇精彩的競選演說，卻可憐地暴露出空虛的生命。那位政客的演說很可能是由旁人代為捉刀的。我願意自己的生命只是一篇由別人代寫的演說辭嗎？

我深知誰也不能自個兒成長，盧梭的愛彌兒是一個理想國。兒童在成長過程中不可能不受任何影響，若是企圖如此，那麼這企圖本身就最不足取，更會損及一切可能的影響。兒童必須教以一種語言以及一種生活方式，必須訓練兒童的餐桌禮貌以及做人的規矩。沒有那一個人的生活是從零開始的。比方說，如果我要學習數學，難道我得從自己發明小數點開始嗎？不是的。我會好好利用前人的智慧，以及解說數學發展的最新教科書。但是有一個危險，那就是我可能會陷入教科書的死胡同裡，對這一門知識以及前人的經驗都沒有任何創新的貢獻。我的生活或許會變成另一本教科書，而教科書多半又是其他教科書的翻版，就像一個人的生活往往是他人生活的翻版。人類若想要成長，就須要做「個人」的研究。

下面這個可怕的實驗，至少曾被一個沒有人性的人進行過一次。那是在一八二八年，紐倫堡有個人自出生後就被鐵鍊鎖在一個洞裡，在黑暗中孤獨地住了十七年。他所吃的食物是趁他睡著時送來的，他從未見到過一個人類，沒有學習過語言，也沒有受到教化。到後來他

被解開鎖鍊時，根本不會走路，因為他未受過協調反射作用及指揮肌肉的訓練。他的眼神狂野，有如獸類。他的名字是卡斯巴·郝瑟(Kaspar Hauser)，但有關於他的秘密一直未曾解開。事實上在被人發現後不久，他就遇害了，可能是被將他囚禁在洞裡的同一人所殺害。一個人要成為人，必須獲得幫助和訓練，必須受教，以學會如何站立，如何跨出第一步。要有人向他灌輸文字和思想，規範和價值觀，他必須學著注視他人的眼睛，向他人發出微笑。在黑暗的山洞裡孤獨地長大的兒童會成為怪物，以兒童做這種實驗的人是一名罪犯。如果一個人要成為人，訓練是絕對必須的。多少個世紀的文明並非是白白過去的。

但這也有危險，因為既然訓練是必須的，就可能變得神聖不可侵犯。事實上「有些」訓練是必須的，但很容易在不知不覺間轉變為一種謬論，即「這個」訓練是必須且無法取代的；於是本來僅只是歷史上的偶發事件，卻成了神聖的傳統。「這個」是正確的方式，「那個」，當然，不是你該做的。如果這個孩子出生在別的地方，或許他學的就是中文而不是英文；本來下午五點鐘他要喝下午茶的，卻可能在非洲平原上享受一杯濃濃的牛血。他必須要學會某種語言，某種飲食習慣，但類似這樣的具體習慣其實並不重要。事實上這些習慣把人們限制在一種特殊的生活方式中，不論這種生活方式多麼有用，仍然只不過是一種生活方式，而且還受到了限制。難怪學習一種新語言總是會使我們的生活更加充實。

有一點必須在這裡澄清的。當我醒悟到我是我「過去」的奴隸時，我並非在埋怨我的「過去」。絕非如此。我的「過去」並不礙事，只要它肯安份地做我的「過去」，而不控制現在的我。正如一棟建築物的地基，只能堅固結實地待在地底下，安份地做個地基，那就不

礙事。但我若想使這地基上的建築物能夠永垂不朽，我就會想要造出一棟結構新穎的建築物。既然我現在已鑽出了地面，我就要設計我自己的建築物，自己安上門窗，建造高塔和圓頂。對於一切曾經塑造我生命的影響力，我都心懷感激樂於接受。但是既然我現在已成年，我就要掌握自己的生活，從此照自己的希望來塑造生活。到目前為止，是我的過去擁有我；從現在起我要擁有我的過去。

還有一點。書上還告訴我，雖然我的性格中所有的成份都可能是二手的，但造成了「我」的混合物卻是獨一無二的，那個混合物是新的，也是屬於個人的。還有一點也是千萬萬確的，我現在所希望的是我要自己決定此一混合物的成份。從現在起我要按照我對自己的了解，來決定我的個性中要留下那些成份，要去掉那些成份，使我能照自己的喜好控制這混合物中各個成份的比例。每天早晨我醒來的那一刻，就是我一天的開始（這是一句印度諺語）。過去我生命的畫布是由別人的刷子在上面畫畫，從現在起我要使用我自己的刷子。

我年輕時，有好幾年的時間是受教於一位嚴厲、刻苦、非常看重紀律的老師；由於個性，他成了一部講效率卻沒有人味的教學機器。許多年以來，他換了一個工作，地方和環境的改變，使他完全改頭換面，他的個性有了很大的轉變，變得開放、愉快又讓人喜歡。以前認識他的人（也是以前在他手下吃過苦頭的人）對他說：「你變得真多！」這時他會回答道：「我沒有變。在我內心深處，這一直是我的本性，只不過是在重重人為的克制下受到了壓抑。現在我終於成為我自己所認識、也是我一直希望成為的人了。」我們對自己的生命愈早有同樣的發現，生命就會愈加豐富。

「幾世紀來，我們一直受到老師、長上、書本和聖人的填鴨。我們說：『告訴我——在山的那一邊，在地球的那一邊有些什麼？』並且對他們的描述感到滿意。也就是說，我們只靠語言生活，我們的生命因而十分膚淺空虛。我們都是『二手』人，靠別人告訴我們的話生活，不是自甘如此，就是環境強迫使然。我們是各式各樣的影響造成的結果，在我們身上找不到新事物，沒有什麼是我們自己所發現的，也找不到任何獨創、原始、純粹的東西。但是為了不受任何權威的影響，不受自己或別人的影響，就要死於昨日種種，使心靈永保清新，永遠年輕、天真、充滿活力和熱情。」

這便是在克里希納穆提的書中所讀到的那段話，也正是阿根廷詩人波赫斯(Borges)所說的：「脫離歷史上無數個昨日的影響。」

克氏這段智慧的語言，若要轉換成我自己的生活和經驗，並且用基督徒使用的字眼來表達，那應該就是救恩奧蹟中的死亡和復活。以我的了解，現在的我，是芸芸眾生中的一個標準樣本。我可以像大多數人一樣，一輩子就這麼過下去，到頭來只不過是在受造物的統計上增加一個數字而已。但是既然報喜的天使已從天主眷顧的天堂之路一路飛來，溫和卻帶有挑戰性地站在我心靈的門前，我就有機會藉著這新的「力量」及「光明」的化身而有所突破，死於我自己的形象，在耶穌許給我的圓滿的生命中光榮地復活。死亡是痛苦的，因為過去的肖像儘管單調平凡，仍然是我所珍愛的；在借來的衣服和日常生活那樣熟悉的環境中，我感到安全自在。但是唯有鐵釘和十字架，才能撬開習慣和偏見的老舊墳墓，把隱藏在我之內的新人釋放出來，在屬於我自己的復活節那天黎明重生，進入一個新的福地。



## 二、自己的屋子

有一個經常性的陰謀在運作，不讓「我」成為「我」。目的當然是為我好，而且絕對是出於善意。但它的策略愈來愈複雜。打從我小時候，與我最親近也最愛我的人，就不斷告訴我，在這個錯綜複雜的世界上，我應該做些什麼，避免什麼；應該想些什麼，相信什麼；以及什麼是對的，什麼是錯的。在我有機會自己去弄清楚之前，他們就把一切全對我說了。而且還不只這樣，他們不但用言語和命令告誡我（這些言語和命令是我以後會承認並加以選擇，隨自己之意接受或拒絕的），更在不知不覺間把生活和行為中的一切規範，藉著習俗和榜樣、處罰和獎勵、愛和懼怕，而灌輸給我，直到在我身上建立了一整套行為規範，終其一生管理我的一舉一動，並使我在遵守這些規範時覺得安心，而在違反這規範時，罪惡感則油然而生。

我知道那些塑造我的人的好意，我也承認這個過程有必要，並因為得到其中的好處而心存感激。但是現在，在我的新生命乍醒之時，我想要探索一下我的心靈景觀，坦然接納，再面對新的挑戰和喜悅。那就是為生命中一個新的歷程，去從事新的設計，定下新的範圍。

你見過為自己建造房屋的人，臉上流露出來的光輝嗎？多年來他一直住在租來的房子



裡，那是別人建造的，那棟房子以前是別人住的，是一個接一個的房客所住的。雖然他裝修過這房子，按自己的喜好來裝璜，但這房子是借來的，其他房客的回憶重重掛在牆上，屋子的氣味是過去的，屋子的顏色已褪。自始至終在他的腦海裡，擁有自己屋子的夢想漸漸成形。起先完全是一個幻想，然後，一點點地接近真實。在建築師開始工作之前，他已在想像中計劃過一千次了。他按照現住房子的經驗，以及心目中理想的房子來設計，每個角落都不肯放過。他努力存錢，一再計算，盡量開源節流，也聽取他人的經驗和意見。到最後，計算終於核對無誤，設計圖也出來了。夢想成了具體的可能性，而且也做了決定。他全心去做這件事，辛苦地畫每張圖，為每一塊磚頭流汗，最後他終於看到畢生的夢想在鋼筋混凝土及木材玻璃中實現了。他搬進了新房子，彷彿搬進了天堂，享受終身的幸福。這是永恆的喜樂在塵世中的預演。

我有個朋友就經歷過一次這樣的經驗，我有機會密切注意這件事的發展。最後這事觸礁，使得他如此費心籌備的計劃一時無法實現。原來我的朋友一輩子都住在阿拉伯人建造的古老城市中一個舊社區裡，外面有城牆保護，城內是迷宮似的窄巷，擁擠而狹小的房屋，擋住了陽光的照射，也阻擋了敵人的侵襲。現在他在新市區的郊外蓋了一棟新房子，空氣暢通。他挑選了一個黃道吉日，準備搬進新屋。但問題來了：他寡居的老母不肯搬到新房子去。她兒子讓她看了這新房子的種種好處，有自來水和新鮮的空氣，既有隱私又很舒適，有陽台和花園，更難得的是在屋子前面還有一座廟宇，可以天天就近敬拜上主。做兒子的以為這樣一定能打動信仰虔誠的母親，願意接受這改變了。然而她還是拒絕。她說得非常肯定：

「我要死在我自己的屋子裡。」我自己的屋子，有熟悉的角落和老舊的抽屜。往更深一層看，老房子代表著老觀念以及所堅持的原則。「我的房子」代表我的價值觀、我的品味、我的生命。要這位老婦人離開她的房子，無異是要她脫離她的習慣和信仰、環境和心態等的保障。在她這樣的年紀，她不可能再改變身心所熟悉的環境，去住到另一棟房子裡，去從他人的觀點來看事情了，即使那人是她自己的兒子。因此她拒絕了。然而她兒子卻出於同樣的理由而渴望遷居，那就是他想要表達他自己的想法、個性及自由。他渴望開始嶄新而獨立的生括，那棟新房子就是這新生命的象徵和表現。可是他又不能讓母親獨自留在老房子裡，搬家的事只好無限期地耽擱下來。他無可奈何地對我說：「我只有等到家母百年之後，才能搬到我自己的房子裡去住。」聽到他這樣的話，在我聽來卻好像是說：「我得等到家母百年之後，才能開始過我自己的生活。」後來的情形也確是如此。

有一次一位我不認識的中年婦人來看我，她並未透露來訪的目的。她的名片上，也只印著一個很普通的名字。她來談了很久，也談了很多事情，好像是想打探什麼。我看不出她的目的何在。她風度優雅，很有教養。談了很久以後，她沈默了一陣子，接著把頭往後仰，開心地笑了，並且說：「看來我能信任你。我要向你透露我的家世，這裡的人都不知道。我是某某人的孫女。」她提到了一個近代史上赫赫有名的人物。我露出驚訝的神色，她承認了，繼續說下去：「好多年來，我一直在這個名字的重擔下過日子。別人一聽到我報出名字，立刻有禮地向我點頭致意，對我微笑，然後是一陣敬畏的沈默。起初我很喜歡這樣。被人注意的感覺很好。但不久我就討厭這種情形了。我只是某某人的孫女。別人指望我的所思所言、

一舉一動都像我祖父。別人不斷提醒我，我的生活應該配得上我的名字。換句話說，也就是我應該做別人。我不是我。我的確很尊敬我祖父，但我不想讓自己的個性屈服在他之下。於是我搬到別的地方去住，和我生活圈子以外的人結婚，冠上夫姓，在沒有人知道我的地方定居。在那裡我照自己的心意發展。現在，過了多年以後，我終於覺得可以自在地跟別人談起我的家庭關係了。現在你知道了。」

是的，我知道了，而且很感激。頂著一個顯赫的名字會使人有壓迫感。但是頂著任何名字，或是家族和遺產、傳統和習俗、父母和社會等加在身上的重擔，也同樣會給人壓迫感，也能傷害一個人的發展和成長；雖然不若顯赫的名字那樣顯著，但產生的效果卻不亞於前者。「過去」的重擔、「適應」的需要，以及「服從」的壓力。如果要求一個人所遵守的價值觀和習俗本身，往往又是真實而且有益的，那麼這重擔帶來的危險就更大了，因為那會使人產生懷疑，一個人之所以接受它，到底是因為它本身的價值，還是出於外在的壓力呢？難怪在努力想發現自己的真我時，危機就來了，同時還會走火入魔。好像是想考驗一個人信念的真實性。這是一個人無止境的追求中，所面臨的困難。

歷史上有過一個極端的例子，雖然好心的傳記作家有意不提。那就是印度聖雄甘地的兒子。為了反抗他的父親並公開表明他的反叛，他過著放蕩的生活，甚至公開改變他的宗教——這是他虔誠的父親想像不到的一招。他要與他聖人般的父親脫離關係，據他的說法是，他父親想要把自己的聖潔強加在他身上。當他行為不端時，他父親就公開為他做補贖，為他絕食，對做兒子的來說，這樣的做法給他帶來壓力，好讓放蕩的兒子不檢點的行為，不至於敗

壞甘地身為印度國父的公認形象。在此我無意判斷做父親的或做兒子的，但在這裡我看到了一個明顯的例子，就是當上一代全然出於好意，要把自己的價值觀加諸下一代身上時，所產生的壓力。為了找尋真我及追求自主，可能會抹殺了其他的一切本能，並帶給家人莫大的痛苦。最後甘地的兒子死於一所公立醫院，而且死得很淒慘。

這不僅僅是青少年的問題，不僅發生在家庭中，也不僅發生在有尖銳且公開的衝突時。如果衝突轉入暗處，使這緊張進入潛意識，在暗中成長，等這人長成而且會反抗家人、社會、職業或宗教，想要追求自己的人格時，這動力已愈聚愈大，那就更危險了。然而在實際上，這並不是個問題；而是一件禮物，是一項恩典，是一個開端。那是在個人的驚嘆中，心靈對本身價值中最真實部份的覺醒。這個「恢復本性」的欲望，若是傾其全力表現在生活中，並向我們的生活挑戰，那就是個有危險但又寶貴的機會，可使一個人突破自我，進入新生，使「生活」成為每一個人在這可愛的世界中應有的一次獨一無二、屬於個人的不凡經歷。



### 三、窗外景觀

我們順從一般的習俗，是因為我們覺得方便和安全；而一旦適應了以後，會希望後來者也能同樣順從。這樣，有他們為伴，我們可以依舊感到舒適和安全。我們在行為和思想上都隨波逐流。我們成為人群中的一份子，看法和群眾一樣，去處也和群眾一樣。對大多數人來說，輕鬆地順從眾人已經很足夠了；但那些看得較廣、渴望走得更遠的人，卻會感到若有所失。

今天在世界各大都市，幾乎都可看到一群群的觀光客，經人安排，在每天必有的節目、相同的費用下，依照一定的路線到各處觀光。他們都跟著一位導遊，這位導遊以遊客使用的語言，向他們解說所見景物的歷史，以及所聽到的事物的意義，當然，這些解說都有現成的譯文。導遊要他們向右看，他們就轉向右邊；導遊指著左邊，他們就轉向左邊。大家的動作一致，合於節奏，口中喃喃有辭，表示贊同。有時他們走出了遊覽車的安全距離以外，導遊就舉起一面小旗子，讓大家都能看到，而遠從街角或博物館的畫廊一角跟上來。整個團體行動一致，不會有人走失。他們每天依照日程表行事，正如他們所說的，他們「參觀」了一座城市、一個國家，有時甚至是整個洲，以專業化的毫無疏漏並在破記錄的時間內做到

的。他們都安全地回到家中，帶了一大堆的照片、風景明信片 and 錄影帶，好證明他們的確去過那些地方，而且可在朋友面前吹噓一番。

很方便，這是毫無疑問的。事先付款、預作安排、保證滿意。但也正因為如此，旅遊很單調，平凡無奇。每個遊客的風景明信片和照片都是一樣的，紀念品都是便宜貨，而且總是那幾樣東西。無論所遊歷的國家是多麼奇妙，加入這種受人指揮、保證孤立的旅遊，幾乎不可能對一個新地方有所了解，也不可能接觸到新朋友。

大部份人的生命旅程都是安排好的旅程，所見所聞都聽從別人的指揮。別人帶去那兒，就跑去那兒；別人把他們留在那兒，他們就待在那兒，有意地服從事先安排好的常規。看左邊。看右邊。在思想之海中，腦袋是一致的。別人叫你讀什麼，你就讀什麼；別人叫你學什麼，你就學什麼；別人叫你怎麼評價，你就怎麼評價；別人叫你追求什麼，你就追求什麼；追名逐利、享受生活、精明能幹；跟別人一起鼓掌，一起微笑；不要發問，不要破壞現狀。跟著你的嚮導你就會安全。你的監護人，你的同伴，你的老師，你的宗教導師。注意他的小旗子，你就不會走失。如果你失去了「發現」的興奮，或是對奇妙人生的親身體會，那也沒有關係。你會在約定好的那一天安全回到約定好的地方。

幸而對有心人來說，大門依舊敞開，道路依舊暢通，他們依然可以自己去探索生命，走過不尋常的道路，讓自己因著心智的轉變、精神的地平線及心靈的景致而驚異。他們隨時可獨自旅行，冒險犯難；他們喜愛冒險，在這令人眼花撩亂的塵世迷宮中，他們信任自己的內心。他們永遠是領先者。雖然尊重團體，也承認平凡旅行的優點，但他們仍為自己選擇了親

自追尋的合法特權。他們喜歡體會赤足下新鮮泥土的感覺，喜歡呼吸新鮮的空氣，品嚐新鮮的食物，高興接受在異國土地上迷失片時的輕微驚慌，並以很有限的預算去旅行，在通往天堂的路上搭便車。偉大探險家的時代尚未過去。

一個人若沒有為自己發現新的天地，就不會輕易同意他人發現的新天地。或許他寧可把別人的發現視為對自己心靈偷懶的譴責，以及對自己惰性的挑戰。因此他很可能會反對他們的道路，攻擊他們的結論，把他人的成就說得一文不值，好為自己的缺乏成就辯解。我沒有做，因此那不值得做；如果有人做了，我會貶低他，這樣我的缺點不至於暴露，我的名聲也不至於受損。自己墨守成規的人，不容許別人改變，也見不得別人改變。於是他們反對改變，社會變得拘泥形式，思想僵化。在這樣的環境下，冒險創新和表達異議都需要勇氣。大部份的人常是寧可保持沈默，而不願冒犯他人。

過去有一位偉大的作家，據說在臨終前，坦承他認為荷馬的作品很乏味。他私下不同意一般人的看法，但心中難免有罪惡感，而他在最後一刻終於說了出來，以擺脫這個罪惡感。文學界推崇荷馬為最偉大的敘事詩人，因此他的文學價值應受到稱頌，更糟的是，他的詩也應受人喜愛。但這位作家一直做不到這點。他反覆閱讀《伊利亞德》和《奧德賽》，總是無法終篇。他對自己感到失望。他周圍這麼多有學識的人都明白表示欣賞荷馬的作品，並聲稱那是人類作品中最優秀的敘事長詩，他又怎麼能說荷馬令他感到乏味呢？如果他竟不能苟同普世文人的看法，那一定他自己有問題。如果他不能像其他人一樣欣賞荷馬，一定是他自己缺少些什麼，因此他就隱藏他的想法，虛偽地點頭稱讚；或者當別人歌頌這位古代詩人

時，他謹慎地不表示任何意見。別人認為荷馬的詩非常特別，他卻覺得平凡無奇。是他的眼光有問題嗎？不是的，他的眼光沒有問題，他的鑑賞力也不低俗；只不過是他的品味與他人不同罷了。在一個要求眾人看法一致，唯唯諾諾時，敢於表達不同的意見是需要勇氣的。因此他不公開表示自己的看法，一輩子背負著這個重擔，而在最後一刻，他終於掃除了心靈的障礙，而公開宣稱：荷馬的詩使我感到乏味。然後他平安地去了。

有時候只要能坦誠而謙虛地表示我們不同於一般人的看法，我們的心靈也會得到釋放和平安。我尊重幾世紀以來的判斷，也敬重我四周賢達之士的見解；我知道批評家的意見和學者的喜好，但是我也了解我自己內心的愛好以及我個人的信念，我以不卑不亢的態度勇敢地表示：我覺得荷馬的作品很乏味。我不懂為什麼要強迫自己去看我所看不到的，或去感覺我所感覺不到的。相反的，我若誠實地表示異議，而不是被迫默認，相信對充實人類思想及使生活更富變化會有更多的貢獻。不論是否正確，這就是我的意見和經驗。願各人隨自己的喜好，去注意或忽視荷馬作品，更願老荷馬的榮耀能屹立不搖（我自己是非常喜愛他的作品）。

然而實際上，要採取這樣的態度並不容易。或許我們會覺得還不如乾脆跟著大家眾口一辭地表示，荷馬非常了不起，他的史詩在今天還是那麼令人欣賞——對許多人來說這無疑是對的，但並非所有人都這麼認為。我們跟著前人學舌，接受過去的看法，使得過去的看法立得更穩。人類卻因為這樣而變得更貧乏了。

下面這一則現代寓言，可使活潑的心靈激起不安的漣漪。



在一所管理得很嚴格的監獄中，囚犯彼此隔離。只有一名囚犯可以住在一間有窗的牢房裡，從那裡，他可以看到窗外美麗的風景，有青山綠樹白雲；他還可以欣賞令人百看不厭的日出和日落的壯麗。監獄裡的其他地方則只有高聳的圍牆和狹小的牢房，不可能看到那樣的風景。監獄的傳統是由最資深的犯人住在那間有特別享受的房間，他出獄以後，就由次資深的犯人遞補。在傳統上，有幸住在那間牢房的犯人，會將他由床上所看到的窗外美景告訴牢友，並將日出和日落的壯麗描述給牢友聽，使他們從他的敘述中略知一二。這樣的描述，會因為這名資深犯人的心情以及當時的季節而有所不同。而他意識到自己的責任，也會搜索枯腸，盡量用華麗的字眼加以形容，為枯燥的監獄生活帶來了高潮。大家都垂涎於這間牢房，也都牢牢地盯住等候名單。

有一天，這房間空出來了，名單上的下一名犯人準備搬進去。他已經等了很久，迫不及待地想親眼欣賞已聽人描述了千遍萬遍的美景，現在終於輪到他來向人描述了。他可以加上他自己的經驗，用他自己的話來敘述親眼所見的美景。他渴望美與自然，也渴望藉著窗外景致使自己和他人獲得補償。他等了很長一段時間，現在終於有了結果了。他把他的東西搬進這間有特權的牢房裡，自己一個人呆在房裡，終於他懷著虔誠的期待之心走近窗前。他向窗外望去，眼前看到的卻只是聳立在伸手可及之處的高牆，擋住了任何視線。這個令人傷心的真相赤裸裸地呈現在他眼前。原來從窗外看不到任何風景。沒有綠樹青山，也沒有日出日落。只有平坦粗糙而直立的圍牆，這就是窗外所能看到的一切。他被欺騙了，監獄裡的所有犯人長久以來一直被矇在鼓裡。他感到絕望了。

他很生氣而且有挫折感，急著想趕快出牢房，把真相告訴牢友。如果在這個不高明的玩笑中，他是受害者，至少他要最先揭露這場鬧劇，它愚弄這些可憐人已經夠久了。他要讓這傳說中止，要把這荒誕的故事結束，讓大家永遠忘記這個有窗牢房的錯誤傳說。這樣再不會有人渴望搬進來，再不會為了這事而起爭執，再不會有嫉妒，再不會有人匆匆忙忙。這房間沒有任何出奇之處，不值得盼望搬進來。

他走出房間，外面已擠了一群犯人。他們都以期待的眼光看著他。這人剛剛欣賞到聞名已久的窗外美景，大家想聽聽看他口中所描述的景致，是否會有新意；而他一定也急著想與那只能經由他的口述而略知一二的人分享這一切。他注視著這些人的面孔，停了一會兒，然後說：「我從窗口所看到的景色之美，沒有任何言語可以形容。在我面前是一排蒼翠茂密的樹林，微風吹得樹葉簌簌作響；在樹林後面則有一大片花園，放眼望去，只見園中花團錦簇，美不勝收，令人目不暇給；在更遠的地方有一列山脈，高聳入雲，山頂上白雪皚皚。我從來沒有見過這樣的美景。等了這麼久，實在值得。以後我還會忠實地向你們描述景物的變化，也會向你們敘述窗外日出日落的壯麗。」

其他的犯人聽得入神了，頻頻點頭表示感激，而這個故事也就這麼繼續下去。



## 四、身體和思想

我在前面曾提到過一個十七歲的少年人，他在其他方面都很健康，但他不會走路，因為不曾有人教過他走路。乍聽之下，這個說法似乎不能成立，然而這是很明顯的。我們人類即使是走路也得要學，如果沒有長期艱苦的訓練，我們連最簡單的動作都不可能做到，那就是用腳走路。要能指揮神經、協調肌肉、引誘四肢，慢慢地、非常笨拙地，經過許多次錯誤的起步，以及多次的跌倒，這個小孩終於會走路了……，而且很快就會忘記他當初學習這個基本動作時是多麼困難了。

我現在做的每一件事，都曾經歷過長期的學習過程。即使是看起來那麼自然的動作，也是得自後天細心學來的反射作用。在我看來，沒有比伸出手臂接住向我迎面投來的球更自然的事了。我不再覺察到，我是經過好幾年的時間才學會這麼簡單的動作。有一次我和一名六歲大的小女孩玩球。是她提議要玩球的，而她的年齡也大到可以享受打球的樂趣。起初我以某個特殊角度扔球，好讓遊戲更有趣，但我立刻就注意到我高估了她的本事。於是我改為慢速扔球，而且把球直接扔到她的正前方。即使這樣，她接球還是有困難。她尚未從基本技巧中畢業。我仔細觀察她那麼用心地看著球，僵硬地揮動手臂，手肘和手腕卻沒有動作，她沒

有接到球，而她開心地笑自己的笨拙。其實訓練眼睛測量距離，揮動手臂，在正確的角度以及控制得恰到好處的時間接到球，這些都是無限複雜的技巧，在我們的童年時期，需要很長的時間來學習的。我們已忘了這段學習過程，把這些視為理所當然，而稱之為「天生的」。其實沒有一件事是天生就會的。最簡單的體能動作都等於一篇博士論文。要花時間、努力和集中注意力，才能把它輸入我們體內的線路上。

當一名成人不幸中風時，他的身體就失去了部分行動機能。如果他的身體沒有受到損傷，他還可恢復四肢的功能，但須經過漫長而重複的再訓練，在訓練中，他會感受到痛苦和屈辱。他的肌肉與神經還是和中風前一樣，但是腦子裡掌管那些動作的電路卻不見了，必須費盡心血，才能使它復原。看到一名成年人接受基本的再教育，以便能重新使用四肢，實在是一種磨練，也是一課重要的教訓。在我們內的一切都不是自發的。我們所有或所做的每一件事都是後天學習而來的。

像這樣訓練肌肉做各種姿勢和動作，不但有益而且必要，否則我就幾乎不能過常人的生活。重要的是要了解我們為此所付的代價。每一項訓練都是一個限制，一次刪減，一次檢查。你能夠做這個……但要放棄其他的可能性及其他方式。肌肉很接近神經，而神經能夠感覺，因此訓練我的肌肉會影響我的感情，又透過感情影響我的個性。世上沒有所謂無害的訓練。每一項任務都標了價。身為西方人，我受的訓練是要走得快，這就在我的整個生命、我的思想和工作中印上了敏捷的腳步。我要趕快把事情做好、到達目的地，以極高的效率和果決得到結果。但一個印地安人自小就學會蹲坐，這個原始的姿勢使他接近土地，而他是由土

地所生，也使他記起土地與他身體的關聯，他因而學到忍耐和寧靜，在和諧的冥想中生活，並且等待永恆。我們在塑造肌肉時，也塑造了我們的思想。藉著我學習走路、站立、坐著的方式，已有一整套生活方式刻在我的血肉中。如果這種無害的訓練已經在我生命中留下記號，操縱我的思想，那麼我不由得好奇地想到那些更直接而一致的方式，那是社會和傳統不但交給我的手腳，也交給我的價值觀和品味的方式。糾纏已久的陰謀等著一點一點地被解開。

貝莎塔(Therese Berthelta)在她所著的《身體自有道理》(The Body Has Its Reasons)一書中，提到一個很特别的例子，值得我們深思。有一名老婦人，在她生命的晚年，腰部直不起來，上半身彎得跟下半身成了直角。她只能靠著一根拐杖行走，她的臉也只能看著地面。她的骨頭和關節都僵硬了，身體再也直不起來。她死時，人們認為她需要一具特別的棺木，成九十度直角的。因為她的身體沒法放進普通棺木裡。可是，在她死後，就在屍體尚未開始僵硬前，人們發現她的軀體已不再僵直，而且幾乎是自然地再度伸直了。原來她的骨頭和關節並沒有毛病。骨頭並未變硬。問題是出在肌肉，由於生活受折磨，肌肉緊張，使得骨頭不自然地彎曲。等到死亡奪去了肌肉控制骨頭的力量時，骨頭獲得了自由，身體也可以毫無困難地伸直了。

在我看來，這個想法令人畏懼。我想到我自己身體的肌肉，經歷了這些年來嚴格的訓練，生硬的姿態及挺直的舉止，使我的肌肉變得僵硬。我受的訓練是要挺直身體走路，以站得筆直為榮，我的雙手要拘謹地放好，眼睛要注視著雙腳前方的地面。如果我能夠幾小時坐著

不動，我就會獲得獎賞，要像石像般地跪著祈禱，須管制我的每一個動作，使它符合宗教上的要求。真的，我可以感覺到我的肌肉在神經和骨頭旁糾成一團，在我自己的體內嚴格地要求著我。由於在如此嚴格的統一管理下受教養長大，在我的組織內已記下了不能忍耐的訊息。我整個內在的網路，即我的頭腦和肢體之間，以及我的頭腦和動作之間的網路，已被外來的軍力強行佔據。而我並未認識到問題的要點和情況的可悲，仍舊相信這個網路是操之在我。除非我覺醒過來，認清我其實並未掌管自己，我就不可能振作起來，運用自己的聰明才智，重新控制自己的生活。如果我希望獲得自主，就必須感覺到所能依靠的還是自己。

布克敏斯特·富勒(Buckminster Fuller)是一位親切的發明家，他創造了球面圓頂，這是一種既充滿建築之美，在幾何學上又極為對稱的建築。他提到有一天他的小女兒提醒他，他的身體是如何的僵直，動作又是如何的生硬。他以前從未想過這些，因為他認為他的舉止非常有分寸；但是現在，他說，這個一針見血的批評，出自很了解又極愛他的親人，不啻為一個啓示，而且對他影響很大，讓他放鬆自己，使自己的身體變得柔軟，並因而影響到他在建築上獨特的創意。下面我用他自己的話來說。「我女兒安琪拉十二歲時，有一天對我說：『爸爸，你是在波士頓長大的，從小家人就教你要做個紳士，身體的任何動作都代表沒有教養。你又身為美國海軍軍官，軍中的要求是要立得挺直，而每一個動作都要有職務上的意義。』安琪拉又接著說：『我的身體總是想要說話。爸爸，我喜歡你的想法，我喜歡你的哲學。但我認為你那樣的壓抑自己，對你的思想不利，會使效果大打折扣。』她說的話使我印象很深，於是我以卅九歲的年紀開始放鬆自己。此一舉動使我的生命大為改觀，從我在一九

四〇年以後的生活就可以看出。」

「我的身體總是要說話。」這是很美的一句話。我們的身體想要說話，它有它自己的語言，能表現歡樂和憂傷，能夠立即溝通，有深刻的感情和意義。姿勢和觸摸、注視和微笑，都有著基本文法，它們完全表達出真正的感覺，可超越一切語言和增強一切訊息。遺憾的是我們的身體被禮教和繁文縟節所束縛，只能表達「公務上的意義」，到頭來正是毫無意義。我們的握手是機械化的，微笑是被規劃好的。僵硬的身體是錯誤訓練下的產物，現在則永遠成為我們日常與他人接觸時不自然舉動的來源，我們視而不見，觸而未覺。我們大多數人日常的一舉一動多半像個訓練有素的機器人，而我們在社會上的共同模式，也使我們忘了引起刻板行為的長期訓練，這種訓練阻礙我們的反應，也消耗我們的生命。認識我們所受束縛的程度，是解除此束縛的第一步。

下面這個簡單的思考可以讓我們了解，我們的生理情況受制於早期的訓練，以及這樣的訓練對我們生命的影響。我們很少有人能精通外語的發音，除非是從小就學習的。我們的喉嚨、聲帶、舌頭、嘴唇以及整個嘴巴，都是為了學習自己的母語而塑造的，這樣我們才能一輩子都輕易發出自己鄉土的聲音。但我們會發現，要發出其他地區人們所發出的奇怪聲調，幾乎不可能。我們的聲帶很有彈性，但是，一旦固定於一種音調，就拒絕彈出另一種音調了。印度胡茶辣(Gujarati)語中有四種t的音，這四種音所能組成的組合更是不知凡幾；然而我有一位西班牙裔的同事卻肯定地表示，對他來說，t只有一種發音，每次他發出t音時，他讓聽的人自己去判斷，那應該是那一個音。有「發音字典」美名的鍾斯博士，有一次

在班上問一名西班牙學生的姓名，這學生驕傲地報出Ridrujejo，鍾斯教授聽糊塗了，對這名學生說：「拜託，請你再說一次好嗎？我這聽慣了英文的耳朵，實在不習慣這樣的發音！」這個學生的名字中，第一個r要發出很重的顫音，j這個音則是喉音，是阿拉伯語的發音，在不列顛群島很難得聽到。在梵蒂岡第二次大公會議之前，羅馬的教會間也曾起過一些騷動，原因是有人謠傳說一位美國主教以英語做彌撒，在當時這是受禁止的。但事實上我們這位好主教在彌撒中使用拉丁文，只不過他的拉丁文有很重的南方口音，在說話像唱歌的義大利人耳裡聽來，就像是南蠻之音，也就是他們所認為的英文了。這是五音雜處之地免不了會發生的誤會。

下面是可以讓我們思考的材料。我們都知道語言和心態有十分密切的關係。一個民族的文化全反映在語言上，而語言又把新的思想放進先祖文化的模式中。因此，我的喉嚨覺得很難發出其他音調的這個事實，正是我從小所受的語言訓練，造成思想和觀點僵化的表現，正如我的母音和子音也已僵化一樣。我的喉嚨拒絕發出新的聲音，正如我的思想拒絕接受新的觀點。我若無法輕鬆地把這些觀點說出來，我就無法接受它，使成為自己的觀點。聲帶雖然讓我能夠說話，發出訊息，但是卻巧妙而有效地限制了我表達的天地，因而也限制了我領悟和了解的能力，熟悉其他人民及文化的能力。我受到自己發音能力的限制。與生俱來的限制要跟著我一輩子。只要我還在我的軀體內，我那事先調整好的肌肉就會決定我要唱什麼歌以及會欣賞什麼音樂。不錯，這音樂很好，但我希望能欣賞更多曲目。至於語言，要忘掉一個人的母語毫無問題，但要學習新的語言卻很成問題。我是指思想的語言。



我整個的人都受到約束，要我去做、去喜歡、去接受、去獲得、去重複某些事情，而排斥其他事情。這已不再是有意識的過程，而是事先已經輸入的選擇，在我還不知道自己思想深處到底發生了什麼之前，我體內的細胞就已經自動選擇了。就像是自動駕駛儀會自己操縱路線，不必由我指示，雖然我就在駕駛艙內。這樣的方法很舒適安全，但只適用於例行的航線。現在我想要探索新的天地，包下新的路線。當然我很感謝我的肌肉、神經、神經細胞和樹狀突，過去忠心耿耿地為我服務，但我也要他們知道，從現在起，我要親自指揮這趟飛行。我要重新擁有我自己，我要把我的身體和心靈的行動都帶到一個新的境界，有另一種新的自發和新的恩寵。我要趁早放鬆自己，免得為時太晚。我不希望別人為我棺木的形狀煩惱。



## 五、玫瑰和鮮魚

有一次我在紐約向一群印度人演說，在演講中，有人在為主辦這次演講的社團募款。我還在演講時，有一名小女孩，大約只有三、四歲，手上拿著一個幾乎比她還大的籃子在座位間走動，收集聽眾的捐款。我一邊說話一邊注意這名小女孩，因而發現到她怪異的行為。聽眾在籃子裡放進一元或兩元的鈔票時，她不去動它；可是如果放的是十元或更高面額的鈔票時，她就很快地拿起來放進自己口袋裡。好機靈的小女孩，我心想。可惜的是她的母親也在看著她，注意到她的舉動後，就很快地過去矯正她的行為。她從小女孩口袋裡拿出所有鈔票，放回籃子裡，並監督著小女孩確實把籃子連同全部捐款都交到負責財務的人手中。演講繼續進行，未再發生任何意外，但那天晚上的教訓一直留在我的記憶中。那名小女孩了解金錢的價值，知道一元鈔票和十元鈔票的不同，也知道十元鈔票是值得放進自己口袋中的。這是早期學來的實用經濟學。

這小女孩的母親迅速糾正女兒的不當行為。但是，應為這不當行為負責的人也正是這位母親。除了家庭以外，這小女孩還會在那裡學習到金錢的價值呢？她長大後別人會說她是個拜金主義者，就像我們也都這麼批評別人一樣，而她父母對此或許會有所不滿。但她正是由

父母那兒得到這種暗示的。在她家中，金錢是有價值的東西，在家裡常常提到這點，也常常表示出對金錢的關切；在她家中，鈔票像家裡的神一樣受到崇敬。她也學到了崇拜金錢。家庭是培養兒童價值觀的第一個場所。

即使那女孩長大後反叛她的父母，不齒他們的拜金作風而變成了嬉皮，她的反應仍然完全是針對著她小時曾受過的訓練而來的。接受或反對其實是一回事，只不過是符號改變而已。不論是順從或是反抗，她都是跟隨著一條做了記號的路徑走（不是這個方向，就是另一個方向）。她沒有多種選擇的自由，只有一個事先決定好的單一軌道。金錢只不過是其中一個例子而已。在道德、禮儀、宗教和政治上，她在家中都受到過類似的訓練。生命中所接受的第一個訓練，會享有優先的特權，最深刻地印在純潔的心靈中。

在一個人的培育中，家庭的影響是很明顯的，也是舉世所公認的。完形心理學(Gestalt)中稱之為「投入作用」，另有人稱之為「父母的命令」或「錄音帶」，事實上指的都是同一件事。最重要的一點是，要認識到在此價值移轉中所具有的不自覺、不加批判的特性。在家庭中所教給兒童的，他們全一古腦兒地接受，而且相信這就是處世的態度，其他的態度都比較不好，以那些方式處世的人都是二流人物。他們沒有懷疑、沒有評價，也毫不猶豫。這就是真理之路，因為這就是我們家裡所照著做的，我父母知道該怎麼做。佩斯(Fritz Perls)生動地形容「投入作用」是「生吞活剝」。我把食物一口吞下去，現在食物已進入我體內，但我並未細嚼，因此我沒有消化它，我沒有把它轉化為我自己的血肉。它在我體內，但並不是我的一部份，而是我生命中的一個異物。當刺激來時，那些信念、習慣、

喜好、判斷都突然跑了出來，可是我幾乎不能為這些反應負責。錄音帶已播放了，如此而已。那錄音帶是別人放在那兒的。但現在是我修改我思想的錄音帶的時候了，我應該保留我真正希望保留的，那是經過後來的經驗和信念而真正成為我自己的東西。我不願意靠借來的東西過日子。

有一次我看到兩名印度主婦在爭個不休。她們爭吵的是，凝結的甘蔗汁是否應該加入澆在飯上的調味汁內。兩個人都講得慷慨激昂、信心十足，好像這是生死攸關的事。其中一位認為當然應該加入甘蔗汁，否則就不能算是一餐正式的飯；而在另一位看來，這簡直是想都不能想的事。其實說穿了，原因也很簡單。她們兩位中，有一位是胡茶辣(Gujarat)地方的人，那兒的習慣是在調味汁中加甘蔗汁；而另一位是旁遮普人，那兒是不加甘蔗汁的。胡茶辣的主婦從小就看到甘蔗汁加入調味汁內，她不能想像還有別的烹調法。如果她在烹飪中忽略了這一步驟，一定會遭到全家人的責怪。但是旁遮普的主婦卻從來沒有見過或嚐過這樣的烹飪法，她會覺得如果她這樣做，就犯了烹飪的大忌。她們兩人都對，都在維護自己的烹飪傳統。由她們激烈的爭辯，可見她們難得在外面用餐。當然，如不加甘蔗汁其實並不重要，雖然兩位主婦花了很大力氣來爭論；但是如果討論的是原則和行為等問題，那就是嚴肅而且發人深省的問題了。重要的是我們都要記住我們是從那裡來的。這樣可以免去許多爭吵。

能塑造我們思想的，不只是具體的想法或事實，還有我們所呼吸的空氣以及生活的環境。Ravi Shankar Maharaj是印度著名的聖哲，活到一百零二歲。他很講求社會正義，他講

的故事又飽含智慧。他曾講過下面這個故事。

有三名漁家婦女，每天從打漁的村落到鎮上的市場上去賣魚。有一天賣完魚回家時，半路上遇到了暴風雨，於是她們就跑到路旁一戶人家中去避雨。主人很親切地留她們過夜，因為風雨一直不停。他在房裡擺了三張小床讓她們睡。可是過了一陣子，他注意到三名婦女都睡不安穩，於是過去問她們怎麼回事。他看到她們都醒著而且很焦躁，她們說：「我們睡不著。我們覺得很不好意思，可是房裡有一股臭味，我們受不了這個味道，所以才睡不著。」這個主人很驚訝，也很難過。「難聞的味道？在我房裡？我家的每樣東西都很乾淨，我還特別為你們採了一把玫瑰花放在房裡呢。我是一名園丁，我種的花都是好花。」這幾名婦女恍然大悟。「啊，是了。原來是你說的那些玫瑰花。那些花好臭，我們受不了這麼難聞的味道。在這房間裡我們睡不著。」

Ravi Shankar Maharaj 說完這個故事時，他頑皮地微笑著，沒有做結論。他知道他說了一個有爭議的故事。生魚的味道和鮮玫瑰花的味道。哪個味道好聞？哪個味道不好聞？完全要依你的鼻子而定。而我們的味覺受到小時候熟悉的味道所控制，從一開始就把味道區分為「好聞」或「難聞」兩種。對那位園丁來說，玫瑰的氣味令他自豪和愉快；但是那些漁婦卻認為她們的丈夫所捕的魚的味道，是她們賴以維生的象徵，也是一種恩賜。是香味或是臭味，只不過是一個人的思想加諸於中性味覺的一種標記而已。問題是，我們與那位園丁站在同一邊，主觀地認為，每個人當然都會覺得玫瑰的味道很香；而且同樣輕易地認定，由於生魚本身的成份和性質，它的味道是令人厭惡的。其實不然。這個標記是隨個人的意思加上去

的。當然我們可以選擇我們喜歡的氣味，而儘可能遠離那些令我們覺得難聞的氣味；但我們總要記住，關於味道的好聞或是難聞，沒有所謂的天生、本能，及放之四海皆準之類的事。

Ravishankar Mahara]最後結束了他的故事，他露出親切而狡黠的笑容，慢慢地說道：

「好聞？還是難聞？誰說得準？」



## 六、走火入魔的制約作用

我們都看得出，我們的行為，或多或少都受到過去的生長環境及所受的教導的影響，我們也都希望儘可能擺脫掉這些影響。但我們不很容易看出的，是所受影響的程度。除非我們了解它傷害的程度有多大，否則不可能盡一切努力去消除這傷害。

若想了解一個人自小所受的教誨對日後行為的影響，不妨分析一些走火入魔的案例。其中一個不幸在如今相當司空見慣的例子，就是恐怖份子。恐怖份子以冷酷的手段濫殺無辜，這行為受到整個社會的譴責，斥之為殘酷、邪惡、失去人性。更是所有正直人士認為有悖常理而無法理解的。他們怎麼做得出這種事？一個人怎麼可能只為了使自己的動機引起社會的注意，並帶給有關方面壓力，就隨意殺害無辜的婦孺？現代社會必須解決恐怖份子的問題，但首先得了解他們的心態。一位幽默作家曾一本正經地諷刺道：我們已經解釋了從猿猴進化為人類的過程；現在我們必須解釋從人類變成恐怖份子的過程了。恐怖份子的心態，與他們從小生長的環境、受到的教誨有關。我們若能探討得更深入些，或許有助於對那些不幸的現代人——即恐怖份子的了解；從恐怖份子身上，我們又可以了解生命中另一個不幸的事實，亦即我們每個人心中都帶著恐怖份子。難怪在今天這個文明世界裡，暴力卻與日俱增。

有一次，某恐怖份子組織的一名活躍份子遭警方逮捕，他的故事因而為人所知，且發人深思。他那時是一名年輕人，完全投身於恐怖份子的活動，認同他們的動機，也贊同他們的暴力。他曾參與數次這類行動，但並未親自動手殺人。後來他發現自己得了癌症，醫生說他活不了多久了。於是他去找恐怖份子組織的頭子，要求讓他死前至少參與一次直接的行動。他說他不希望在尚未殺一個人，為他們那神聖的動機效力之前就一事無成地死去。至少讓他殺一次，那樣會使他成為義人，而他也能安心地去了。不幸的是他在準備神風行動時遭到逮捕，他還沒來得及投擲一顆炸彈，就已經死於癌症。

我在讀這條新聞時，感到一陣衝擊流遍全身。我了解一個人或許會希望死前做一件極好的事。也許想前往某個聖地朝聖，成立一個基金會以服務人群或教化群眾，為子女安排滿意的婚事，建一座教堂或是一座圖書館。他或許希望做些對他人有益的事，使人們在未來的一段日子能記得他、感激他。他甚至會認為這是他生命中的成就，他達到目的時，會覺得滿足。但這一則新聞中所說的卻不同。他的願望不一樣，他的人也一樣。他希望在死前殺人，他認為那是他生命中的成就。留下一道血跡。一件謀殺。無辜受害者的破碎肢體，還有親愛的家人悲痛的哭號。一件沒有名字的罪行，一件卑鄙的行為，一次無法補救的瘋狂行為。然而，他卻認為這樣一個荒唐的行動會使他整個生命具有意義。別人認為根本想不到的，在他卻是那麼明顯；別人認為極為邪惡而拒絕去做的事，他卻視為高貴的行為而去擁抱它。這樣一個混亂的世界，我們要怎麼解釋呢？

這名恐怖份子從小就聽人說起，他的人民在不正義的壓迫下受苦；他們是少數人，受到



有勢力者的奴役；他們有權利也有義務去爭取正義和自由；他們的唯一出路只有暴力；因此那些冒著生命危險，為了正義的緣故而採取暴力者，就是人民的公僕，也是這個動機的殉道者。這就是恐怖份子自小成長的環境，這些是他每天聽到的言論，是敲進他腦海中的思想。這就是心理學家所說的「制約作用」。另外還有一個字眼，我一直避免使用的，但用在此處卻最恰當不過了，那就是「洗腦」。旁人教他要這麼思想、行動，問題發生時要憑著直覺反應。劫機和綁架是他的誠命，炸彈和機關槍是他們交易的工具。冒著危險裝置炸彈是英勇的行為，屠殺婦女和兒童是正當的犧牲。他用這樣的方式來看，來想事情，深信這是正當的方式，並準備隨時犧牲生命。在他自己和他的人民眼中，他是一名殉道者。好奇怪的殉道者，竟然是他殺人而不是他被殺，但這就是他的看法。一九八八年劫奪科威特航空公司的劫機者，把那些被劫乘客的長期痛苦叫做是「殉道之航行」。他們在受痛苦，也讓別人因為他們自己的動機而受苦。就是這樣的信念，使他們有力量和勇氣在危險和疲憊中執行他們的計劃。他們是一項神聖使命的殉道者，至少他們自己是這麼認為。

還有一次，另外一名恐怖份子要到一個公共場所去裝置一顆炸彈，炸彈的爆炸會傷及許多無辜。然而那顆炸彈卻在他抵達那地方前，就在他手中爆炸了，他是唯一的犧牲者。他的本堂為他舉行了一台彌撒，有許多人參加，本堂神父在講道中，把這名恐怖份子為了一「服務」而犧牲的行為，拿來和耶穌為祂的兄弟犧牲的行為相比。彌撒後又舉行了一個公開遊行，以褒揚這名去世的恐怖份子，並尊他為殉道者。這個消息再度引起了神智清明者的憤怒，他們認為把恐怖份子和耶穌視為同等，簡直就是褻瀆。但對那個堂區的人來說卻並非如

此，確實，他們已經走火入魔了。他們曾受到不同的教導，他們住在另一個不同的世界，以不同的標準來判斷事情，每個人都受到自己信念的支使。

但耶穌卻已讓我們有心理準備。祂對祂的門徒說：「有一天人們會殺害你們，卻認為他們是在侍奉天主。」這正是當前情形的寫照。人們以天主之名殺人，以團體之名殺人，以正義之名殺人。換句話說，他們自認為問心無愧。社會行為中一項顯而易見的規則——尊重他人的生命，已經被遮蓋狂人視野的雲霧所抹去了。他們真誠地相信，當他們殺人時，是在為主服務，在他們未經上訴的法庭中，那些人已被判了死刑。雖然奇怪，卻是真的。他們會這麼做，全是因為他們的心態、所受的教養及信念，使他們相信做那樣的事是正當的。我們為他們的立場深感遺憾。但在某些情況中，我們不能否認他們的誠實。

不知有多少次，每當提到恐怖份子，或是有攻擊的消息傳出，而引起愛好和平者的憤怒時，我總聽到有人說：他們怎麼做得出這種事？怎麼能如此殘忍地從背後對人開槍？怎麼能把人一連拘禁好幾個月？在一個人心中，怎麼可能有這麼多的敵意，這樣的深仇大恨，以及會如此惡毒呢？我們簡直無法了解，一個有腦筋的人，居然會做出這樣的行為。

經過深刻真誠的反省後，我試著提出個人的淺見：雖然恐怖份子的行為很令人遺憾，卻並未超出我們所能了解的範圍。事實上，在這紛紜擾攘的世界中，如果希望找到解決之道，只有透過了解他們才能辦到。雖然我們很難苟同，但恐怖份子其實有自己的一套邏輯，而且是言行一致、有理性的。他對事情所做的結論，是以銘刻在他思想中的觀念為前提；他的行為是根據他所接受的教導而定。的確，制約作用不應存在（這正是我的看法），可是一旦它

存在了，必會盲目地發生作用。我們如果不願了解這情形，只是說這太荒唐，是不會有什麼好處的。很痛苦，不錯，可是並不見得荒唐。如果我們能說：我們了解導致這人熱中於暴力的環境和成見，雖然我們譴責他的行為，卻明白這事的背景，也努力想知道可能的解決之道從何而來。這樣的話，才可能找得出解決之道。解決之道是要制伏制約作用，以壓抑它的影響。怎麼去做是另一回事，但我想在此表示的是，只表達譴責之意，並宣稱我們不了解人怎麼做得出這種事，是沒有用處的。相反的，如果我們了解制約作用在一個人生命中所扮演的角色，才有可能幫得上忙。恐怖份子不一定是邪惡的，也許他們只是獻身於一個目標。也許不是在無故折磨他人，而是盡心地為自己的理想而努力。我們對他們造成他人的痛苦深深感到遺憾，但我們注意到他的立場，也了解他的動機，不管那是如何地不幸。的確，恐怖份子的行為是出自個人的動機加上自私的利益，但其他人的情形也都莫不如此。解決暴力的方法不在於宣稱它的毫無意義，而在於了解其背景。

我當然不是在為恐怖主義辯護，只是想弄明白，當制約作用使人走火入魔時，會造成怎樣的浩劫。當一個人置身於有利於某種行為的心理和文化環境中時，他總會接受這行為，不論它本身是多麼痛苦和荒謬。對他來說，已經一點也不荒唐，因為他立場不同。

暴力是人類在世上所犯的最大錯誤。然而即使是暴力，只要在耳濡目染下接受了，也會成為蓄意追求的目標。這個例子，使我們明白制約作用對人類思想所能造成的影響有多大，也可促使我們更了解它的作用，而會加以留心，以防陷於危險之中。



## 七、時尚的秘密

另一種制約作用，雖然不那麼激烈，卻是更普遍的，就是時尚。我們都要順應潮流，以一種特別的方式穿著，不是因為我喜歡，而是因為大家都這樣穿；我要梳某種特定的髮式，不是因為那種髮式適合我，而是因為那是我周遭人的髮式，而我希望他們都能接納我。當然，我很快就會告訴我自己和其他人，我喜歡這種髮型，這個髮型真是太好看了，和其他人的古板髮型大不相同，也和我自己去年的髮型大不相同。結果產生了一個奇怪的現象，一群人穿著他們都不喜歡的衣服，只是為了想要得到其他人的接納。曾有一幅俏皮的漫畫，上面畫了兩個女孩，站在一個正在展示下一季時裝的櫥窗前，以悽慘的表情互相說著：「看，我們今年要穿的衣服該有多難看！」漫畫中沒有提到下一步，那就是她們走進店裡買下了那套衣服。

時尚之所以會大行其道，尤其是在年輕人之間，是因為人們有強烈的需要，需要屬於他們的團體、受到同儕的接納和支持，在這世上不感到孤獨。為了屬於這個團體，他們的談吐、行為和穿著都必須和團體裡的人一致。那是要成為一個團體裡的一份子，所必須做到的。只要跟著做，你就是團體的一份子。你也許喜歡，也許並不，但這是你進入這個強制的。

性團體所必須付出的代價。要是大家都穿黃色衣服，你也要穿黃色的（要是你不喜歡這個顏色，到後來你總會喜歡的）；大家都留長髮，你也要留長髮。流行是受人接納的通行證。是一種保證，對世界，主要是對需要支持的人發出以下聲明：你是我們中的一位，因為你的衣著、談吐和飲食都和我們一樣。順應潮流會給我們安全感（不論這安全感其實是多麼脆弱和虛假），年輕人在這個孤單的世界上，非常需要安全感。在大家都穿牛仔褲的地方，也穿牛仔褲；在大家都繫寬皮帶的地方，也繫寬皮帶；現在的年輕人多麼能夠和群眾打成一片，安全地消失在一群穿著牛仔褲和寬皮帶以及蓬頭散髮的不知名的人群中間！為了能有所屬而付出代價，這是值得的。現在這年輕人可以放心地處於標準一致的團體的共同保護之下了。

時裝設計師了解這需要，事實上他們是以此為生。他們每年都改變流行的時裝款式，好讓去年流行的式樣不適合今年。每年大家都搶著要知道今年的流行趨勢，同時爭相採用。護照需要加簽，而加簽是要收費的。買新衣。丟掉舊衣。隨波逐流。不特立獨行，不落人後。那是大家都避之唯恐不及的。因此要跟著潮流向前走。買最新流行的款式。大膽採用。學會泰然自若地說流行的粗話。就是得這樣。你又成為團體的一員了。這是個很艱辛的過程，卻是值得的。要做眾人中的一份子，即使要付出的代價是失去你的真面目也在所不惜。

英國作家徹斯特頓(Chesteron)在他那時候就注意到這個花樣了。下面的對話是出自《村裡的吸血鬼》一書：「醫生說：『你知道我是不怎麼新潮的。年輕人的爵士啊，開車兜風啊，我都不喜歡。』」年輕人不喜歡，布朗神父說，「那才是真正的悲劇呢。」喬治麥克在《如何成為宗教導師》一書中，也有過類似的觀察：

「一個在地獄裡的天使（從許多種天使中選出的一種）認為他是個退出社會的人，事實上他卻是個加入社會的人。他在傳統的社會中是個失敗的人，也可說他害怕自己會失敗，而他堅信那是錯在社會。於是他改變環境，到另一個社會去試試看。他想要表示反抗傳統社會的肯定。他只剃掉半邊頭髮，另半邊頭髮則弄得又髒又亂，並非因為他認為那樣的髮型很美，而是因為他必得這樣做，才能得到旁人的肯定；其實那些人跟他一樣也極不喜歡這樣做，他們之所以這樣做，則是為了要得到他的肯定。他的個性或許很溫和，但他必須亂發脾氣，重重敲打其他人的頭，因為那是這個團體的儀式。在這些情形中，至少開始時，他並不狂熱，也未失去控制，只是照著一個儀式去做，就好像在酒店裡表演，或唱國際歌是其他集會中的儀式一樣。世界各地許多非宗教信仰的團體就是這樣創立的。可憐的地獄天使！他們想要說服自己，說他們自己是堅強的個體，而藐視社會；其實他們是孤單的小嬰兒，哭求著母親的愛撫。」

社會在要求大家盲從因襲時，是非常殘酷的。順應潮流，你就會得救；反抗潮流，你就會滅亡。這樣的壓力是每個人都能感覺到的，但年輕人的感受最為強烈，因為他們更缺乏安全感，也更依賴別人。也許正是因為這樣，羅素才會說：「年輕人是根本不存在的。」要求年輕人順應團體的同儕壓力，使得他們無法「做」他們自己。雖然我也必須老實地提到羅素談話中的第二部份，這個部份使我更不自在，因為那句話可以用在我身上。羅素的整句話是這樣說的：「年輕人是根本不存在的，未婚者則十分罕見。」未婚者往往和我一樣，屬於一

個修道團體，而團體的壓力會使個人的真實性受到壓抑。團體剝奪了一個人的自我，但團體提供安全感做為償報。這樣的代價不可謂不大。

有一次我看到電視上訪問一群青年男女，他們剛剛聽完一場四小時長的搖滾樂，這音樂會是露天舉行的，幾千名聽眾站在演唱者面前聽完這場音樂會。散場後，這些青年男女仍然是神情恍惚，流露出超然的喜悅，遠非他們的語言所能形容。其中有一位把他們這次可貴的經驗做了以下的總結：「這次的經驗實在是太美妙了，因為我們和數千名群眾結為一體，大家的感受相同，唱一樣的歌，行動也一致。」一種美妙的感受。所有的人都有同樣的感受，在廣大的群眾中做同樣的事，由此而得到的安全感真是太美妙了，雖然只有短短四小時而已。能夠忘掉自己，因為大家都成了一體。把幾千人混合起來，成為完全相同的一個個體。一切的嘈雜、耀眼的燈光以及所有的疲倦都是值得的，因為他得以消失在人群中，不用擔心他自己的存在。在這四小時中，年輕人的一切不安全感都消失於無形，消失在同一個感覺、同一種氣氛當中。在每天為生活打拚的不確定中，這是一個值得珍惜的記憶，直到下一次再有同樣的機會，讓我們得以從孤獨的重擔中再度獲得解救為止。

大多數的非年輕人，總是一再表示他們不懂年輕人怎麼會喜歡這樣的場合，要是要他們去聽重搖滾樂，那樣刺耳的聲音、耀眼的燈光，他們是連五分鐘都不能忍受的。我自己是不會去聽那種音樂，即使只是為了尊重我的耳膜而已；但我想我多少還能了解為什麼年輕人會喜歡那樣的喧囂。在那兒，他們獲得了解脫，不用擔心自己的「存在」，只要屈服於廣大群眾一致的節拍之下。他們得到機會，去做他們為了感受到被人接納、贊成，以及得到安全

感，而最渴望去做的一件事：隨波逐流。他們在公認的搖滾明星的帶頭下，渾然忘我，有節奏地擺動著。他們看到大家都和他們一樣，他們也和大家一樣，都在做著同樣的事。他們能適應群眾，同時也屬於群眾。在猶疑不定的年輕人心中，這是他們最深切的渴望。

我們在談論時尚和年輕人，以及年輕人的穿著和音樂時，會很放心地大肆評論，而且毫無困難地就能明白時尚對年輕人有多麼大的影響力。問題是時尚不但可應用於衣著和音樂上，也可應用於工作及思想上；不但影響年輕人，也影響各行各業年紀較長的工作者以及思想家。在那些行業中，新的思考方式和新的事情會引起注意，也會有償報；也就是做最流行的事，跟隨最新的潮流，會得到償報。我們的思想受到四周人所言所行的影響是如此之深，必須要十分努力，才能達到某種程度的自主和中立。我們看到年輕人隨波逐流，批評他們屈服於團體、順應時尚的同時，不要忘記自己也受到同樣的影響，而且很難完全避免。在今天這個例行公事般的世界，又有誰能保持真正的自我，敢於與眾不同，有創意而能自主呢？這是一個很困難的工作，因此這個挑戰也就格外吸引人了。





## 八、盲人谷

英國小說家威爾斯(H. G. Wells)曾經用秘魯人流傳下來的一個古老傳說，把它寫成一則故事：

一群秘魯人，在十四代之前，退居到安迪斯山脈高處，一個封閉的山谷中，過著與世隔絕的生活，由於山谷的高度，加上傳染病的襲擊，他們逐漸失去了視力，到最後整個山谷的人都完全瞎了。可是他們還是繼續生活下去，因為他們其他的感官逐漸變得發達，而且能適應他們的環境。一有人走近，他們就聽得到；由那人的腳步聲，他們也分辨得出是誰；在那人開口前，就能由他的心跳知道他的心情如何。他們能憑著感覺認路；也可以由田野裡的芳香，知道穀子已經成熟。他們是一群快樂的人民。

可是有一次，他們的快樂遭到一個偶發事件的威脅。一名探險者在安迪斯山脈迷路，無意間來到了盲人谷。為了求生存，他和盲人谷的居民建立關係。這位新來者很快就發現自己是這些人當中唯一的明眼人，因此他決定留下來，利用自己的視力幫助他們，使他們能過較好的生活。在這期間，他當然要成為這群人的領袖，因為在盲人國裡，有一隻眼睛的就是王，何況他有兩隻眼睛。他要向他們證明視力帶來的好處。只是他沒料到的是，他竟然無法

說服他們。他想出了各種證明的方法，可是都行不通。他叫他們圍成圓圈，把他包圍起來，他要從他們之間的隙縫中偷偷溜走；但沒想到他們的耳朵都異常靈敏，他們把圈子圍得密密的，他根本沒辦法逃出去。在空曠的田野，他們也跑得比他快，因為他們的耳朵認起路來，比他的眼睛還快；他們採收樹上的果子時，也採得比他快，因為他們憑味道知道果子是否成熟，也能憑著觸覺迅速而正確地摘下果子，比他光憑眼力要快多了。事實上他雖想證明有視力的人較行，可是卻適得其反。而且更讓他惱怒的是，他們竟認為他是個有毛病的人，他的視力是他身體上的一個缺陷，阻礙了他感官的自然發展。在那些人眼中，他是個殘障者，他們也以對殘障者的態度來對待他。在這同時，他愛上了其中一位女孩。那女孩當然也是盲人。但他心想，等他們結了婚，他可以把她帶回文明地區就醫，使她的視力恢復。

但事情的演變卻非他所料。當他向女孩求婚時，她回答說：「我也愛你，我願意和你結婚。可是有一個難題。我請教過族裡的長輩，他們也認為沒有問題，只除了一件事。請原諒我提起這事，希望你不會介意。因為你的眼睛有毛病，妨礙了你和你的感官。當然我自己是不在乎的，可是他們擔心你若是我結婚，你的毛病會傳給我們的族人，也許我們都會得病而失去健康。不過現在有一個補救的辦法，既然你那麼愛我，我相信你一定會答應的。我們族裡有幾位十分高明的外科醫生，他們要為你的眼睛動手術，讓你恢復正常，然後我們就可以結婚了。這個手術一點也不痛，而且保證效果一定很好。那時你就會和我們一樣，你會充份發展，成為一個完美的人，我們可以結婚過著快樂的日子。他們準備明天就為你動手術。為了你自己，也為了我，你肯答應嗎？」這位探險家考慮了一個晚上。他完全了解那女孩話

裡的意思。他們要把他變成盲人。這個手術就是要除去他的眼球。他們要把他變成「正常人」，他們的所謂「正常」，就是像他們一樣的盲人。這人幾乎覺得他們的想法是有道理的，因為他親眼見到他們如何利用他們的缺陷來生活，而他又是那麼地深愛那位盲女孩。在黑暗的夜晩，瞎眼和明眼都被同一陰影所吞沒了。他準備犧牲，接受愛情的考驗。他願意變成盲人。可是清晨的第一道陽光照在迷人的山谷中，露出美麗的色彩。山坡、草原、河流和花朵的美，立刻全都甦醒了，帶著天方破曉時，清晨無瑕的大自然不可抗拒的魅力。這人驚奇地看著，盡情欣賞眼前的一切美景。有那麼一會兒，他想要向這一切道別，可是他發現自己做不到。他不要變成盲人。他終於從自己的幻想中醒了過來。這一次他拼著老命甩開盲人警衛的看守，逃到安全的地方，逃到了遠離盲人谷，屬於他自己的、有著生命和色彩的世界裡去。

這故事給我們一個教訓。人類都是盲人。倒不是說人類不會想辦法活下去。他們確實能憑著感覺，走過人生的道路，也能種植作物，填飽肚子。可是他們是瞎眼的。他們錯過了美和色彩、生命的意義、對永生的信仰、蔚藍的天空、碧綠的田野、鮮花和飛鳥。人類是瞎眼的，他們讓自己的生活方式適合眼盲。他們的思想和行為、原則和價值觀，都是屬於盲人所有的。在他們的處境下，這沒有什麼不妥，可是卻受到了缺乏視力的限制。他們的生活中沒有視覺，沒有想像力。等到這個社會中有一個人張開眼睛，敢於去看時，悲劇就此開始了。他給這個社會帶來了威脅，因為他看見了他們所看不見的，他談的是他們所不了解的，做的事是他們模仿不了的。他與眾不同，是個怪人，是個有毛病的人。他的視力是個缺陷，是個

必得除去的腫瘤。你要跟我們一樣，那麼你的一切都不會有問題了。你可以和你心愛的女孩結婚，從此過著幸福的生活。你只須要付出一點點代價，那也是為了你自己的好處。只不過是一個小手術。不痛，也很安全。永遠閉上你的眼睛。不再去看，不再思想，不再能自立，不再做你自己。放棄你的視力、你的看法、你的自由。順應你的團體，團體也就會接納你，會保護你、護衛你、尊重你，會給你榮譽和安全感。你往後的一輩子再也沒有什麼好擔心的。只要交出你的眼睛。犧牲你的視力。放棄你的理想。贊同我們的主張，對著我們的法律起誓，你就會安全、受尊崇、獲得幸福。但不要膽敢再張開你的雙眼。如果你這麼做，你會感到一股不可抗拒的誘惑，要你逃離這個山谷。

在文學作品中，似乎就一再出現這一類的主题。我現在就能想到幾本。雖然文體的風格各異，時代和起源也各有不同，然而這些書中所表達的寓言，又多多少少都是一樣的。《天地一沙鷗》(Jonathan Livingston Seagull)描寫一隻海鷗，想飛得比其他海鷗更高、更快和更遠，而遭到了岩岸其他海鷗的批評、反對和譏諷。《多度空間的傳奇》(Flatland, a Romance in Many Dimensions)描寫一個有冒險精神的三角形，在一個二度空間中倒楣的遭遇。這三角形猜想有第三度空間的存在，於是向上跳進第三度空間，然後他回到平面，告訴那些心存懷疑的多角形和圓形，在三度空間裡有奇妙的重量、體積和透視等，都是他所觀察到的。但他得到的反應卻是在這些故事中一再出現的典型反應：他們先是駁斥他，說他瘋了，然後由於他的堅持，他們認為他有危險性，把他下到監獄裡。再也沒有比見過真相的人還危險的。必須不惜一切代價地把他壓抑下來。先是讓他名譽掃地，然後把他監禁。那就是

我們這個有冒險精神的三角形的遭遇。在《羅根的逃亡》(Logan's Run)一書中，則變成了科幻小說的文體，人們住在一個泡泡城，生活悠閒享受，他們只須遵守一個規定，就是必須在卅歲時，在毫無痛苦的死亡酒會中結束生命。羅根發現生命不須要在卅歲時結束，事實上他發現一位住在城外的老年人活得很快樂，於是和他一起回來，帶回這個好消息，要使他的同胞得自由。他們聽了他的故事覺得很好笑，大家都嘲笑他，他們不理會他的故事，等到他因為太熱心而情緒激動地向群眾大聲疾呼時，警察就要把他抓來處死，可是他卻逃脫了，而且解救了這個城市。《醜小鴨》是一個很好聽的故事，是講一個天鵝蛋夾在一堆鴨蛋中孵化，後來做母親的一直努力訓練這隻長相難看的小東西，希望牠的樣子及本事都能和其他小鴨一樣。《國王的新衣》則強調一個天真無邪而口沒遮攔的小孩子，在一個大家串通好的公眾謊言中，敢於與眾不同地說出真話。最後要提的是《小王子》一書，這故事從一個小小的星球上給我們帶來了一個可愛的訪客，他很難了解一位商人，要買很多星星，為了有更多的錢來買更多的星星，好使他有更多的錢……；很難了解一名點路燈的點燈夫，不斷地點燈熄燈，但對誰都沒有什麼好處，只是為了服從一項過時的命令；他也很難了解一位國王，統治著並不存在的臣民；一直到後來，這名小王子不可避免必須一死，才能逃離這個沒有他容身之處的星球。這些故事講的都是一個平凡單一的社會；凡是不和這個社會步調一致的，都不能見容於這個社會，因此必須除去。在小王子的故事中，小王子無辜死亡的悲慘預言，也就是福音的再現。耶穌不也和他那時代的社會格格不入嗎？



## 九、聽命而笑

下面這個實驗曾在不同的人身上做過，但都得到相同的結果。廿五個人聚在一個房間裡，要他們看著面前銀幕上出現的畫面，並且判斷在同時出現的兩樣東西中，那一個比另一個大些、高些或是長些。這顯然是一個非常簡單的實驗。但這其中有詐。有廿個人在事先接到指示，當銀幕上出現了物體，大家還沒有說出他們的判斷時，這廿個人就要先說出他們的判斷，而且必須把實際上較小的那個，說成是較大的；但另外五個人則不知道有這個預謀，他們會照著自己眼見的來作判斷。銀幕上出現了兩條線，線條A顯然比線條B要長。當大家開始說出他們的判斷時，這廿個知情的人就一個一個地用自己的表達方式，說線條B比線條A長。他們事先就經過練習，所以講起話來的樣子很具有說服力。這使得另外五個人懷疑起自己的判斷。我們的眼睛看起來好像並非如此嘛，可是不對，不管表面上看起來怎樣，線條B肯定比線條A來得長。每個人的意見都一致時，我怎麼敢有不同的意見？對，對，毫無疑問。現在看得很清楚了。幸虧我先聽了其他人的意見，沒有一下子就魯莽地說出自我的看法。誰也不敢讓自己出洋相，所以為了安全起見，他們都附和多數人的意見，跟一般人的判斷一致。等到舉行記名投票時，那廿個人就宣稱線條B比線條A長，而另外五個人也把自己

的判斷撇在一邊，跟著大家說線條B比較長。團體的壓力勝過了個人的信念。

如果不是廿個人，而是整個社會；不是只在一次集會中，而是在整個的生活中，都不斷地宣稱線條B比線條A要長，那時的情形又會怎樣呢？如果問的問題不是一條可以正確地測量比較的直線，而是一些觀念和意見，可以用許多不同的方式使之成形，也可以從各種不同的角度來看的，情形又如何呢？個人的證言太不可靠了，所以可輕易地放棄自己的見解，附和大眾的看法，這樣比較安全。當整個世界都眾口一辭時，個人即使有不一樣的說法，也實在很難說出口。

電視上有些喜劇節目，會利用一種簡單的設備，保證觀眾在適當的時候發笑，也可以保證人人都知道這個節目很好笑。只要銀幕上的人說了一些製作人覺得好笑的話，就有一群「職業笑匠」在幕後發出一陣笑聲，他們專門依照俏皮話的需要，在適當的時候發出一定時間的笑聲。銀幕上也許只出現兩個人，可是不知名的喝采者卻躲在某個地方，非常盡責地執行著他們喝采的任務。有人確實懷疑這笑聲是從錄音帶發出來的，是在談話進行中，有人按下按鍵而發出笑聲的，可是不管怎樣，所產生的效果是很明顯的，它的目的也不會被人弄錯。它告訴觀眾什麼時候該笑。

有一次我和幾個人一起在看一個這一類的節目。這是英國製作的節目，可是觀眾不是英國人，有的人不太容易了解對話中的微妙之處。也就是在那時候，我明白了那個設備的好處。它告訴觀眾什麼時候該笑，即使他們沒弄清楚銀幕上說的笑話。這個裝置可以免得我們丟臉。誰也不願意因為聽不懂一個笑話，沒能在適當的時候發笑，而被人發現他的英文並不

靈光，或是他不懂英式幽默的微妙。可見背景笑聲真是有用。一個人只要注意在一發出背景笑聲的時候，依照暗示跟著發笑就可以了。這個系統讓大家都很滿意。每個人都在該笑的時候發出適當長度的笑聲。只有很少的時候，會有那位熱心的觀眾弄錯了開始發笑的時間或是在過了發笑時間還沒停止。對於這人的失態，其他的人只是沈默地繃繃眉頭，他也因為這明顯的沈默而感到困窘，笑聲嘎然而止。這個背景笑聲可以讓大家受到控制的笑聲下，安心地觀賞節目。我們還希望電視技術人員也能為悲劇性節目找出類似的設備，告訴我們什麼時候該哭，那麼我們也就能讓自己的感情置身事外地觀賞悲劇節目了。我們只要跟著信號做，叫我們哭的時候我們就哭，叫我們笑的時候我們就笑。這個「智慧盒」就能更有效地支配我們的生活，不但告訴我們應該觀賞什麼，更讓我們在適當的時候發出正確的反應。真是方便極了。

容我在此對現代社會以及它那唯命是從的態度稍作諷刺。我在另一種機器上也看到現代社會的象徵，這機器已成為我們今日生活中不可缺少的，那就是影印機。這機器用來製造副本，又快又好。是任何辦公室必須有的設備。如果我們買不起，在距我們最近的商店裡也很容易找到。只不過在幾年前，我們還沒聽說過這麼奇妙的機器。過去的所謂副本，就是指用複寫紙來寫，或是很吃力地刻鋼板。但是現在，只是在我們住家附近，就有八家店面提供影印機，以競爭激烈的價格讓我們立即得到影本。而且總是有那麼多顧客進進出出。遞上原本，說出需要影印的份數。你影印的份數愈多，價格也愈便宜。多印一些，萬一還有需要。太方便了。影本看起來甚至比原本還要好。在今天的社會中，樣樣都需要副本。文件、原



本、會議記錄、抄本、帳目等。樣樣都需要副本，需要很多份，分發出去，保存起來。我們住在一個繁文縟節的官僚時代，影印機就是此一新文明的象徵和設備。繁文縟節的本質就是使我們都遵從同一模式。檔案、規範、慣例。今天要照著昨天的方法去做。換句話說，把「過去」複印起來。你的生命是來自影印機，又便宜又整潔。「副本」是一個救恩。保證效果良好。如果第一份影本令人不滿意，影印店裡的人會立刻免費再影印一份給你。

我們的信念有許多都是影印的信念。我們的行為大部份都是影印的行為。我們的教導多半都是影印的教導，忠實的複製品。如果學生考試時帶小抄作弊，一被逮到就會受到處分。但如果他抄寫自己腦子裡所記得的，他就會得到高分。然而在這兩種情況中，基本過程其實都是一樣的：把某一頁上所寫的抄到另一頁去。原版的名作掛在世界各地的博物館裡。我們手中所有的只是複本，以及複本的複本。影印機甚至可以影印彩色的複本。

當電腦侵入了一個又一個公共或私人的領域時，人類在世界上的存在也變得愈來愈劃一。電腦是機器，是機器就可以複製。凡是和那複製一致的人，就會在那機器上得到恩典，在這個主要由機器運作的世界上，也會受到祝福。所以人會愈來愈趨於一致，有固定的模式和證明無誤的做法。在其中可找到安全和舒適。人類進入了一個刻板的時代。機器人可使人免掉令人厭倦的雜務，但它們要索取代價。為了適應工廠，到最後還要適應一個由機器人所管理的家，人自己也必須變得有點像個機器人。這就是威脅人類進步的最緊急的危險。在一個機器化的世界中，人類失去了獨立性。

在這個一切都是例行公事化的世界上，我們的希望和挑戰在於刺激每一個個體，使他們

藉著有創意的冒險，逃避大家共同受到的詛咒。過去的探險家已探測了未開發的地帶和偏遠的高山；未來的探險家則要冒更大的危險和更多的刺激，去探索人格和創造力中的未開發地帶，也要探索獨立存在的孤峰。在一個標準化的生命中，總還會有人追求不同的生命，表現個人的特質。那些人就是未來的先知。



## 十、新酒囊

要將我在此所提倡的「不受過去經驗的影響」的原則，應用在個人的宗教經驗上時，需有特殊秘訣。雖然我們的宗教經驗的確受到時間、地點，以及所生長的家庭的影響，但藉著那種種的環境，天主也同樣彰顯出對我的旨意，因此我無法對我最早所受的訓練和教養等閒視之。我曾經敘述過的，在一般情況下所應用的大原則，也可以應用在這裡。所謂不受過去經驗的影響，絕非指否認或拋棄一個人的過去，而是以負責任和自由的態度，審視我現在的思想，在絕對的真誠下分辨：那些是藉著個人的信念和真正的內在化，而真的成了我自己的；那些仍是外在的、人工的和強行加諸於我的。在宗教上，我們也必須把基本的訊息，和在傳達過程中偶然獲得的其他不重要的特質分開。即使在同一宗教內，或同一宗教裡的同一支派，慣用的習俗會改變，信仰的表達也會因著年歲而更見精練，幾世紀來，這一淨化的過程都發生在修道院中，也發生在一個人一生的成長中。這樣的成長是人所樂見的，也可以幫助這人，在他自己的宗教信仰中，能了解得更透澈，生活得更更有深度。

然而這樣的過程並不容易，要採取相符的態度也不是易事。違反傳統的恐懼以及確保一貫性的要求，往往促使虔誠的信友重複同樣的禮儀，死守公認的習俗；在重複中求安心，而

不是在革新中求進步。修道院在接受改變的時候當然也很謹慎，其中有些人緬懷過去更甚於展望將來。在修道人當中，先知並不受歡迎，傳統的宣道者卻大受歡迎而且深獲尊崇。

一個有組織的信仰，若由雖具善意卻不夠明智的人士所實踐，是一件很危險的事。這裡有一個具體而十分極端的現象，可以幫助我們有所了解。那就是在世界各地崛起的各個教派。目前在東方和西方紛紛興起了許多教派，使得關心宗教真正價值的人士，感到憂心忡忡。在那些教派中，忠於一位導師要比其他任何德行都來得重要，有時候信徒的獨立思考，也因為誤解和濫用了「忠貞」的意義，而白白犧牲掉。這種在教派中發揮得淋漓盡致的傾向，也可能以較溫和的方式，存在於傾向虔誠信仰的思想中，有時還會使一個人內心的成長和整合產生困難。宗教界的勢力是十分保守的，對於一般的教條，給予一板一眼、毫無通融餘地的解釋，有時可能會使得一個人在思想和實踐兩方面的發展都停滯不前。

何明尼雅克神父(Father Daniel A. Helminiak)在他的《靈修發展》(Spiritual Development)中，說到「當一個人開始從因襲傳統者的階段跨出去時，靈修發展才有可能。」他對「因襲傳統」的定義是：一種一致的、理性的、模仿來的，由外在權威所支持的一種觀念，深入於家庭、同儕、學校和工作之中。何神父接著說：「但要跨出去，是很困難也很危險的。許多人從來沒有完全超越因襲傳統的階段，而進入良心的階段——也就是把教會的規定和觀點完全在個人內心內化。許多人不能達到這個境界，一直停留在半途……，正如Loevinger非常正確地說明的，成為謹守成規的信徒。因此，對許多人來說，靈修發展很快就成了一個值得商榷的問題。很遺憾的是，這樣的批判往往也可應用於完全獻身、矢志

修道的人或對靈修公開表示興趣的人身上，也能應用在最近有『蒙恩』皈依經驗，且因而感受到新的意義及新的宗教關係的人身上。這些人受到『聖人』故事、『聖德』的榜樣或光照，或是奇蹟的發生等的啓發，成了忠實的仿效者。他們非常熱中於靈修，於是追隨大師，遵守規定，肯定訓導，一點也沒有疑問，從不給予是非分明的批評。善意於是變成了奴隸，並且往往對支持這種人的會院有利，因為幾乎沒有哪一個會院能夠大方到鼓勵人們成長、思考、為自己做決定。就這樣，人們『真正明白了那沒有真實性的東西。』他們變得具有兒童的美德——服從，永遠也體驗不到成人的經驗——也就是靈修的發展。」

靈修發展不但對個人重要，對社會和宗教本身也很重要。如果我們希望宗教能夠在我們這個時代興旺，有新的活力和煥然一新的生命，我們就必須鼓勵個人的反省，也鼓勵成人在宗教信仰和實踐上能夠覺醒。這樣不但對個人有好處，對於個人所屬的宗教團體也有好處。因為藉著個人的努力，會促成共同的成長。然而事實上，連最誠心的修會會士，也會以狹義的宗教態度，堅持要遵守那些對他們很有意義，但不一定對別人也有意義的規則和禮儀，這樣的堅持可能會引起修會內的緊張，以及某些成員的不滿。在那種情況下，最聰明的辦法是儘管照自己的方式繼續忠誠下去，但是不要強迫他人這麼做。下面有一個很有趣的例子，是我自己的經驗。

有一個相當興盛的非基督徒宗教教派的領袖，是一個非常篤實的人。有一次他請我去他的會院演講。演講後他把我叫過去，等到我和他單獨在一起時，他慈愛地深深看著我，非常真誠地對我說：「我讀過你的書，也注意過你的生活一陣子了，今天我極有興趣地聽了你的

演講，從你的談話中知道你的思想和經驗。我完全贊同你所說的話以及你的主張。我相信上主在你內，也相信你是個思想開明的人。但我覺得你還需要一些什麼，才可說是完全開朗的人。正因為我欣賞你、信任你，才會受到上主的感動而向你建議。在我的生命中，我非常清楚地體驗到藉著我自己的導師給我的祝福所帶來的力量和喜樂，我知道如果那力量和喜樂能傳給你，你的生命和工作都會有全新的深度和廣度，你也能以更有效的方法把影響力延伸到更多人身上，使他們得到好處，也光榮在世上的上主。現在，你只須要跟著我唸一遍神聖的信條，對導師之名俯首，脖子上一直掛著這個有他相片的盒子。你不須要讓別人知道，至於我，我也不會對任何人說起。我這樣做，絕不是為了要不正大光明地為自己獲利，也不是用來做為使你背教的噱頭，純粹是為了你的好處，也為了受到你的寫作和演講影響的人的好處。想想看如果你這樣做了，心靈上會得到多大的益處啊。我堅信這是上主對你的旨意。你願意為了他的緣故而這樣做嗎？」

我尊重這人的信仰和熱心，因此很溫和和禮地回答他。他的用意是好的，而且他要求我跟隨他的導師時，他深信他做得很對。而且他說的很對，我絕對不是個完人，我所缺少的美德也很多。但無疑地，有一件事是我不需要的，那就是跟著別人重複信條，還在我脖子上掛一張印度導師的奇怪相片。我不做那事也能過得很好。我告訴那人，我感激他的好意，那是他對他表示極大謝意的象徵，我自己因為信仰主耶穌，在我的生活中，我也感受到信仰帶給我的恩惠和祝福，我知道在我心靈深處有神聖的催迫，要我和他人分享這個對我如此重要的信仰。正由於這個理由，我不會接受這樣的儀式，如果他本著良心要求我這樣做，是做得到

的話，那麼我也是本諸良心，正確地拒絕這事。我希望他會尊重我的信仰，正如我尊重他的一樣。他的沈默，表現出他的失望。至於我，我覺察到我心裡憋著一股怒氣，不是氣他想要以他的信仰來豐富我的靈修生活，而是氣他提到信條和相片。如果他告訴我，他希望我更能了解他的宗教，給我書讀，或是提議要和我談談，我會很高興地接受這建議，也會沒有戒懼地敞開心懷，來接受這個新的經驗。但他只是要我跟著他唸一篇咒文，戴一個護身符而已。在他的宗教中，他是個有聖德的人、受尊敬的導師，也是頗受尊重的權威人士！我在想，如果宗教所能給人的就只是這些，難怪我們會有危機，而且對宗教冷漠。重複一遍我說的話，小心綁好這線。你需要做的就是這些。跟隨我的導師，你就會很安全。俯首鞠躬，放棄你的思想。所有的思考都已經由別的人做了，你現在只需要重唸一次別人告訴你的話。如果那算是啓發，可沒有多少啓發；如果那是宗教，就是一個非常可憐的宗教。

這個小小的插曲，與其說嚴肅，倒不如說滑稽可笑，讓我想起來就傷感。如果宗教界人士，把他們的宗教行為加以制度化，竟到了如此的地步，那麼在他們的宗教中就沒有多少生命了。為了宗教信仰和各種宗教儀式的好處，我們在奉行宗教時，不但用我們的全心，也急需我們頭腦；不但忠於過去，也急需展望未來。這個世界需要宗教信仰，宗教信仰需要現代男女慷慨獻身，以合乎時代的方式，將我們的信仰生活出來。新酒要裝在新酒囊裡。



## 十一、人的形象

對我們影響最大的，並非父母或老師，也非社會或環境，而是我們自己。每一個人都是他自己的制約者。是我自己的制約者。也就是說，我的過去決定了今日的我。容我在開始時就說清楚：我的過去很不錯、很可喜、也很重要，它欣然而親密地成為我的一部份，也將一直如此。但是當過去統治了現在，過去的記憶壓抑了當前的現實，那就會有危險了。

生命是由習慣所組成的。而我們在世上的生涯中，很快就會獲得一種形象，這形象會終其一生地伴隨著我們，就像我們的名片、自我介紹、個人資料一樣，使別人得以知道我的習慣。例如他們會立刻將我列為非常守時的人，從來不遲到一分鐘；或者，恰好相反的，認為我是無可救藥的不可靠的傢伙，從來記不住約會，也從來不知守時。而守時這事只不過是一個例子而已，也同樣可以應用在我的思考和行為方式，我的弱點和我的和藹這上面；我所認識的人，已為我勾畫了一幅相當真實的畫像，那是我在他們面前所表現出來的，他們就利用這個來為我驗明正身，或是用來預言我在某個場合中的表現。對，那就是他；是的，他會這樣做的。

我在這裡要指出的是，這樣的形象並非來自他人對我的看法，而是我自己所造成的；我



對自己的看法，決定了我往後處理事情的方式。我知道自己是個守時的人，因此我讓自己在剛剛好的時候到達，以符合這個期望，而且更重要的是，不讓我自己私下對我未來行為的期望落空。現在讓我們進一步分析一下這種狀況。守時本身是一件好事（或我相信是好事），守時的習慣也是好事。但不好的是，如果我感到一股必須守時的驅迫力，只因為我一向如此，如果我這次沒能守時，我會覺得我背叛了自己，破壞了我的形象，而不再是我了。那就是一種束縛。是對人的肖像的一種偶像崇拜。是在內心嚴格要求自己符合一個固定的模式，因而失去了自己的自由。如果我準時抵達，是因為我自由而樂意地願意這麼做，因為我注意到別人的方便，而且善於運用我的時間，那就是件好事，心態也很健康；但如果我之所以守時，是因為我沒辦法不守時，是因為我連遲到五分鐘都會感到內疚，而且會搞得我惶惶然；或是因為我必須守時，才是真正的我，我也才會感到安心，那麼我的守時就不是一種值得稱道的美德，而只是可憐地表現了我內心的缺乏安全感罷了。

好的形象會讓我們有安全感，也有面子，所以我們才緊抓住不放。可是（在這幾頁內，我已第三或第四次提到這個觀念了），所謂的安全，只有在開放、自發和自由的情況下才能獲得。要打破一個人的形象是蠻危險的，因為那就像是離開一個人的家，或是他的家鄉、他所熟悉的環境。也像是丟掉一個人的支架、打破他的模子。是很不容易的事。但小雞無法成長，除非牠弄破蛋殼。溫和而親切地把一個人的形象放在一邊，即使只是暫時的，也是一種訓練勇氣和成長的練習。也許在這以後，我們會不想重拾原來的形象。

到目前為止我所談的都是好的形象。即使那是受到束縛因而值得將之打破的形象。對不

好的形象來說，前面所講的就越發正確了。在負面的形象下，其束縛是兩方面的，一是束縛了形象的本身，另一是在這形象下的受害者。在這種情形下，就必須打破舊習。我認識一個人，他在他服務的公司裡以擅於說笑話出名，而且常常有新的笑話出籠，但並不見得是很乾淨的笑話。不管什麼時候，只要他一出現，那些知道他會說笑話的人就會要求他：「給我們講個最新的笑話吧！」他只好答應。他的形象在他之上。到最後他自己很討厭那事，希望能擺脫掉這個令人不快的名聲，可是他沒有辦法。人們不為所動。別人知道他有這種不聖潔的才能。不管他喜不喜歡，他都必須不負眾人所望。他照樣講最新的笑話。人們開懷地大笑。他的內心卻鬱鬱不樂。社會有時是很殘酷的。也許我弄錯了，可是我覺得人們對他的笑話其實不感興趣；反而是想把他放在他自己建造的行為監獄裡。要打破花了幾年功夫建立起來的形象，需要很大的勇氣和決心。要拒絕講黃色笑話也需要勇氣。

乍看之下，似乎是個人的經驗，而非外在的權威，才是自由人格和獨立個性的真正來源。的確是這樣，可是這其中也有個陷阱。當我把一個思想變成我自己的，或是透過我個人的經驗去認識一個習慣，而不是透過外在的命令時，我就會出於信念而有所行動，我的思想或我的習慣就有了較深刻的意義，並且表達了個人承諾。這在理論上是很正確的，同時強調了親自體驗的重要性，而不是盲目接受別人的經驗。可是我說過，其中有個陷阱。我過去的經驗，雖然在當時是真實的，現在對我卻或許是一種「權威」，對現在的我說來，就跟任何時候一樣，都可說是外來的。我的老觀念、信念、價值觀和經驗，在發生的時候都是真實的，形成了我這人的一部份，也塑造了我的生命。但它若成了嚴格的規範，要我在今天仍像

我昨天所了解的一樣去做，那麼它就不比影響我的外來力量好到那裡去了。因此它們即使在「空間」上來說不算是外在的，在「時間」上來說卻是外在的。也就是說，它們固然不是從外面而來的，卻是從過去而來的，照這樣看來，那就是一種外來的事物，也是一個沈重的負擔。

「你們過去的經驗教給了你們一些事，而那經驗所教給你們的，變成了一種新的權威——昨天的權威所具有的破壞力，就和一千年之久的權威是一樣的（克里希納穆提）。」這是很難學習的一課。我們的經驗對我們來說是這麼寶貴，我們永遠都珍惜它，認為它永遠有效，想到要拋棄它，就認為是一種損失和背叛。我曾經看過它、感覺過它、體驗過它，現在怎麼能放棄、否認並忘卻它呢？我的經驗賦予我的生命以特色，因此我必須一輩子保有它，就像剛剛發生一樣鮮明生動。這就是我們的反應，也是可以完全了解的。但這也是無益處的。那個經驗在初發生時，像一朵鮮花，但不論澆多少水，或如何種植，都無法使花兒永遠鮮美。花朵會凋謝、枯萎以至於死亡。一個具體的經驗，在當時那一段具體時間裡很重要，但正如它在該來的時候來，也必須在該去的時候去。要為自己的生命留下空間。清理你的花園。丟下舊花，採集鮮花。過去的經驗若變成了今日權威，那就會造成更大的傷害，因為那是來自我們自身，所以我們會更容易向它屈服。我自己的過去所具有的權威，和一千個老師的權威具有同樣的破壞力。它會阻止我開放自己，接受新的經驗，追隨我的生命，自由地呼吸。如果我希望在生命的路徑上向前邁進，發現一片新天地，爬上新的高峰，我就必須讓自己從自己的桎梏中解放出來。如果我不從自己的權威中解放出來，那麼即使我從他人的權威

中解放出來，也沒有多大好處。這是最狡猾、最危險的陷阱，因為那是在我之內，是我自己的一部份。我要讓我自己準備好，提高警覺和成長，了解今日的花環就是明日的鎖鍊，昨日輝煌的經驗就是今日雖受尊崇、卻已被埋葬的過去。

現在我要再說一次，我目前行為和信仰的規範，不是因為它出於過去或由外鑲而成，我才排斥它。正確的觀念是要接納現在的我，以完全自由和負責任的態度，來看看在這些規範中，哪些適合我所認識的我以及我希望成為的我；哪些是人為的、已經過時的，在當前的情形下，對我已不再具有任何意義；哪些已藉著內在的信仰、實踐，同化而成為我血肉中的組織；哪些只是一瞬間的感覺，只是在屬於它們的時間中盡了它們的責任，而現在可以溫和及充滿感激地忘掉它，以便為新的經驗和成長留下空間。所有健康器官的運作都是這樣的。

我們不但有自己心目中的形象，還想把它投射到他人身上，勸他們學我們一樣，去跟隨、去做同樣的事，因為沒有什麼比看到別人跟隨我們，過著和我們一樣的生活方式更讓人安心的了。當我們年歲漸長，我們會本能地教訓他人，想要影響他人，並且要他們向我們這邊倒。這種想說服他人的努力，也許會收到效果，也許不會，但無論是那種情況，都會在我們自己身上收到效果；也就是說，會使我們更肯定、更執著於自己的想法和做法。我們原想設法說服他人，到最後被說服的卻是我們自己。

一位回教經師那魯定在小時候，有一天被村子裡的一群小孩激怒，因為他們辱罵他，還向他扔石頭。由於小孩子人多勢眾，而他又不至麼強壯，他必須很快想出解圍的方式。突然間他靈機一動，問小孩子說：「你們知道今天是什麼日子嗎？」他們回答說：「不知道，我

們也不想知道，你只是想玩些花樣好擺脫我們罷了。」他說：「不管是不是花樣，反正今天是國王的生日，凡是今天到皇宮去的人，都可以免費得到食物和甜點。」然後他向孩子們詳細地描述那些食物和甜點，使得孩子們飛快地向皇宮跑去。小那魯定看到他們消失在轉角的地方，這時他突然想到什麼，也匆匆抓起外衣向同一方向跑去。「我最好也親自去看看。」他一邊跑一邊自語道：「也許我所說的有幾分是真的呢。」他那麼熱烈地描述，竟弄得他自己也信以為真。



我的將來

第二部



## 十二、什麼時候才開始玩？

奇怪的是，不僅我們的過去會支配我們，連我們的將來也會。如果我們心目中有過去的形象，而且過去的形象統治著我現在的行為；那麼同樣的，我們心目中也有自己未來希望擁有的形象，這未來的形象也會激發和導引我們目前的努力。多半時候我們都勇於設法和實際的我有點不同。我們一直不遺餘力地想做並非是我的我，反而忽略了真正的我。我們只知計劃將來，反而看不到現在；我們只想著以後的改善，反而看不到現在已經擁有的，而盡情享用。當然，我們做計劃、提建議、下決定、夢想，這些都沒有什麼不對；但如果這些計劃和夢想，使我們和現實脫節，那麼我們就不知身處何處，而生活於一個其實我們並不存在的地方，我們的心神脫離了軀體，不知神遊何方。結果是生活中只有夢想，卻並未真正地生活著。像幽靈似的存在。「未來」的負荷會和「過去」的負荷一樣沉重。

我們大多數人對於自己多多少少都有些不滿意，知道我應該比現在的我更好些，也下決心要在未來變得更好。願意改善自己並沒有錯，但如果「以後要做得更好」的決心，成為我們現在做得不好的藉口，我們就會發現我們對於目前的表現，缺乏盡己所能的動機。因為要達到至善的境界是以後的事，我還不知道那是什麼時候呢，而且不管我們有多少能力，我們

都把它集中到還無法確定日子的將來，至於目前，則無法有所行動。這使得我們在目前得不到助力。由於目前缺乏力量，因此也只能敷衍著過日子，使自己的生命只發揮出最小的功能。由此就可以解釋我們通常很缺乏活力的原因；我們把自己顯然具有的能力留待永不會來到的未來，在目前則只是做一天和尚敲一天鐘。這樣的態度任誰也不會滿意，尤其是我們自己最不滿意。如果我們在忙碌生活中的任何時刻都能充分利用每一個機會，我們就會驚訝地發現自己的生活領域擴大了許多，其中充滿了心靈的喜悅和工作的熱誠。若是既要顧到過去，又要顧到未來，反而會兩頭落空。現在我們該重新意識到我們的「現在」，並回到源源不絕的青春泉源，就是在事情發生的那一刻，就能與所發生的事有所接觸，這樣的接觸既有束縛，也有超脫。這就是生命的秘密。

我們生活在「未來」的標誌下。兒童夢想長大，學生夢想畢業，畢業生夢想找到工作，有工作的人夢想結婚，已婚者夢想生兒育女並看著他們長大結婚。我們還都夢想著來世的生命，在那裡我們會永遠快樂地和聖人在一起生活。我們的眼光永遠放在未來。在我們漫長的生活途中，轉過每一個拐角時，都應該會有新的事情發生。也就是這種對新事物的渴望，才使得我們繼續前行，直到達到目的，然後又開始想下一個新事物了。我們的整個生命就是一連串的「部份實現」。問題在於每當我們到了某一個階段，我們又總以為真正而且一定幸福的階段是新的那一個——當我們得到這一個時，就把這幸福移轉到下一個去，因此錯過了每個階段的美好和樂趣，只因為我們把所有的時間都用來嚮往下一階段的美好和樂趣。這個想像中的明日的光輝，在今日的現實中投下了陰影。我們不知道自己所擁有的，因為我們期



待著要得到更好的。我們不斷錯過已得到的幸福，因為我們只想到那些將要來到的。現在該是我們開始享受生命，而不是等待以後的樂趣的時候了。

那魯定五歲生日那天，他的母親為他舉行了一個盛大的同樂會，邀請他的朋友來參加。同樂會中有尖帽子和氣球、甜點和飲料；還有各種遊戲，加上音樂和玩具，可以讓大家兩個一組或三個一組，或全體一起玩。這是一次完美的生日會。在同樂會最高潮的時候，小那魯定走到母親身旁，當然他很關心今天的一切安排，也為這次生日會的成功而得意，但他也可憐兮兮地問媽媽說：「媽，等這個結束以後，我們可不可以到外面去玩？」

在這個天真的故事中，我覺得有很大的痛苦。同樂會在進行，但這孩子在等著它結束，好到外面去玩。我們不必辯稱，生日會中的遊戲都是人工的、安排過的，但這孩子要的卻是他自己每天所玩、未經安排的遊戲。這個也許是真的，但並非這故事的要點。在這故事中，生日會很好玩，他們所玩的遊戲也比平常在街頭玩的遊戲來得有趣好玩。但這孩子未看到這點。他未看到遊戲中的樂趣、機智和技巧，也未看到生日會中的快樂，只是想著什麼時候才會結束，好開始玩真正好玩的。像這種樣子，真正的樂趣永遠也到不了。

天主在世上為我們安排了一個很愉快的宴會，有食物、音樂、舞蹈和遊戲，他細心安排一切，好讓我們都能盡興玩樂。而我們身處其中，心裡卻在沈思著，真正的生命何時才會給我們，好讓我們能享受生命。等這一切結束時，我們是否可以到外面去玩？等這一切結束。難道「這一切」不也是天主的禮物和天主的安排嗎？這的確是天主的宴會，而我們錯過了其中的歡笑愉快。生命的遊戲，是最能發揮創意的遊戲，如今就在我們的眼前進行著，可是我

們覺得無聊厭煩，因為我們在等著另一場遊戲。等著吧，我們總會可以到外面去玩的。可是現在呢？今天的宴會呢？這一小時呢？這一天呢？我們只想著這個宴會幾時結束。而等到下一個節目一開始，我們又開始想著何時會結束了。每一天就在期待著它的結束中過去了。不論我們在做什麼，我們內心所渴望的只是：幾時會結束？這一天何時才會結束？下一天何時開始，好讓我們再祈禱它的結束？一個接一個的空虛的期待。一次又一次的生日宴會。一個接一個的生日。一個接一個的日子。每一個都是在為下一個做準備，所以沒有一個是真正實在的。每一個都和前一個同樣灰暗，因為它的功能只在於指向接著而來的下一個而已。成一排的密碼，獨缺可以彌補空虛的那一個，而他們竟把那叫做「生命」。難怪下面要問的這個問題，顯得更有力量更急了。那是關乎整個生命的問題：它幾時結束？如果那只是一個接一個的空白，我們除了耐心地等待它的結束外，也無可奈何了。

有一次我應邀到胡茶辣省的傑納加市(Jamagar)去演講。當地一名年輕人曾經和我通信，知道我要去那裡，就竭力邀我到他家去，他說他的家人會很高興認識我。我答應了，並請為我安排行程的人排出半小時時間，好去拜訪這一家人。於是就這麼安排好了。我一下車看到他時，他的第一句話竟是：「下次你來我家時，一定要待一整天。」這就是他對我的招呼。於是我怕麻煩地向他、也向那些聚在屋裡等著聽我說話的人，說起我對他這句招呼的反應：「我還沒有初次踏進你家呢，你就已經告訴我，下次我來時該怎麼做了。天曉得我什麼時候才會再到這個城市、再到你家來呢？可是今天我來了，我很高興我能來，我也預備和你及你家人共度一段短暫而愉快的時光，如果你容許我這麼做的話。你發現我們今天能相處

的時間很短，可是你卻以抱怨做為開始，而且現在就要確定下一次時間會長些。對這一點我很感激，可是我擔心你為了要保證我們以後還會會面，反而破壞了今天的這次。你好像是打算用這半小時來和我商量，我下次來時應該待幾小時。那個時刻也許永遠不會來到，而你如果這樣下去的話，這半小時也不會有太多愉快。我今天在這裡很忙，可是我很高興也很為自己驕傲，因為我還記得你的邀請，也能想法子安排。半小時也許並不長，但終究還是半小時，如果我們充份地利用它，就能成為一段美好的時光。就讓我們享受這一次的會面吧，不要因為老想著也許永遠不會來到的理想的見面時間，反而破壞了這次見面的樂趣。」我們終於坐了下來，他把每個人都介紹給我認識。我注視著他們的臉孔，知道了他們的名字。我們都坐下來喝茶。半小時後我站起身來。接著他拿出紀念冊要我簽名。我寫著：「不要只夢想未來，反而錯過了現在。」他懂了。



### 十三、趕搭公車

憂慮將來，往往會使我們無法享受現在。也就是說，想像著明天會發生什麼事，會阻礙我們在今天充份表現自我。同樣的，期盼著未來會發生在我們身上的好事，也使得我們因為無法享受此刻，而減少了充份利用眼前好事的能力。想像著以後的我會是什麼模樣，就使得此刻真實的我變模糊了。要充份成為我自己，我就必須學習充份活在現在。

但這絕不是斷然否認了預見未來、為將來做打算的重要性。過去的記憶及歷史很重要，誠所謂「前事不忘，後事之師」；同樣的，在我們生命的漫漫長路中，也絕對少不了對未來的展望，我們須要靠它的指引。但是我們要避免讓計劃重於生活、夢想遮蓋現實，否則就是很危險的事。真正的智慧在於重振「現在」的雄風，同時溫和地放眼未來。

不妨做個比較。一名優秀駕駛所駕駛的車輛讓坐的人安心。他會注意前面的道路、交通狀況、前方的車輛、紅綠燈、小路、注意遠方的路況，同時也注意後視鏡，好掌握後面的路況。也就是說，他會面面顧到。可是他最直捷具體的注意力是注意正前方的狀況，一遇到緊急狀況，很快就能有反應。如果他在開車時還看著遠處怡人的風景、欣賞路旁的景色、或是轉過身子去看後面……那就容易發生車禍了。如果我們讓「過去」和「將來」主宰著我們的

生命，「現在」就會成為一個可悲的經驗了。

有一次我被迫目擊了一次這樣的車禍。我在印度一座擁擠的城市中，搭車穿過一條繁忙的街道。我就坐在車前司機的旁邊，還有兩個人坐在後面與高采烈地交談。一下子，車禍就在我眼前發生了。司機轉過頭來，跟坐在後面的人說幾句話，就在這一瞬間，馬路左邊有一名路人，看到一輛公車開到設於右邊的站牌前，他沒有注意兩方來車，就衝過馬路去趕搭公車了。他的軌道正好和我們的車相交。他正看著前方，我們的司機正看著後方，因此他們兩個都沒有看到對方，於是就互撞了。我的身體可以感覺到那人的身子撞上我們汽車的衝擊力；我也看到這突如其來的震撼，使那人露出驚恐的眼神。等我聽到他大嘆倒楣時，他已經躺在病床上，身上有多處骨折。他一直抱怨，在傷勢痊癒前，他和他家人的日子可要不好過了。此刻當然不是談大道理的時候，可是這次不幸意外的回憶，一直鮮明地留在我的腦海裡。這次災禍是因為一個人看著前面，另一個人看著後面而引起的。如果其中有一個人能看著正前方，這次意外就可能不至於發生了。

一個匆匆去趕搭公車的人，正是一個很明顯的形象，表現出當我們在夢想未來，以致不利於現在時，會遭受到怎樣的心理扭曲。他一心想處身於他其實「不在」的地方，反而不在他所「在」的地方。他的整個心思、希望，和伸出的雙手，在在都指向空間中飛馳的一點，那是他心神嚮往的地方。同時他卻失去了一切聯繫、一切現實、一切基礎。他是個「在路上的人」，卻想要做個「在車裡的人」，結果他什麼也不是。他不是個在路上的人，因為他已認不清這一點；他也不是在車裡的人，因為他還未上車。他被空間裡的兩點拉扯著，不屬於

任一點。一個不屬於任何地方的人，不能算是他自己；一個不是自己的人，則什麼也不是。他錯過了在那個時刻唯一屬於他的現實。如果他繼續這樣生活下去，那麼到了他生命的終點時，他會發現自己幾乎不曾活過。

我們不妨將那人死命追趕公車的情形，與一個人採取慎重的步驟去追求喜樂做個比較。也許速度一樣，方向一樣，可是在他們的心靈裡，是完全不同的世界。追求喜樂的那個人，他的全身和整個心胸，都以喜悅的節奏，迎向迎面吹來的和風；然而追趕公車的人則忘了一切，眼中只見到那個不等他趕到就要開走的大怪物。生命的美在於我們深知如何追求快樂。是當我們出於需要，必須去追求時，例如追趕公車，我們可以以遊戲的心情去追趕，注意著我們的四周，跨著喜悅的腳步，在匆忙中不忘作樂，如果公車不等我們就開走了，也要有自嘲的幽默感。那就是說，在面對生活中的一切俗務、煩惱和日常工作時，要外表帶著笑容，內心卻很悠閒，如此可以讓我們和現實接觸，即使是處身在一連串繁忙的事務中，也能欣賞生活的每一時刻。要學習以輕鬆的心情和單純的心靈去追趕公車，知道即使偶爾趕不上公車，也不至於造成無法補救的災難。這才是避免發生車禍的方法。

布羅姆總主教(Archbishop Bloom)也很生動地做過一番比較。有一個搭火車旅行的人，為了想早些趕到目的地，就在火車裡從最後一節車廂跑起，穿過走道、人群和行李，一路跑到火車頭那裡。看到他跑的人都會認為他在發神經，而他們也沒怎麼錯。他這樣沒道理的匆忙，對他毫無幫助；整列火車是同時到達的，火車門也是同時開啓，而火車頭卻在離月台最遠的地方，這個奔跑的人什麼好處也得不到。他不可能比其他乘客早到，只有一件事是可以

肯定的：他會破壞了旅行的樂趣。且讓他輕鬆地坐在車窗旁欣賞風景，看窗外的田野、樹木、牛羊、小巧的建築物以及窗外飄過的白雲；讓他感受速度感帶來的刺激，感受到在平穩世界中，做一個會移動的小點的冒險；在站與站之間，暫時不身繫任何一處，沒有家、沒有地址、沒有任何常數可以把我們固定在地球上的任一點，使我們過著千遍一律的生活，而能暫時享受完全自由的快感。如果他知道如何順著旅行的性質，盡情享受其中的好處，就會是一次愉快的旅行。生命就是一趟旅行。讓我們平靜地坐下來欣賞風景吧。

早川先生則舉了另一個例子，是我們都經驗過，也都忍受過的。就是電梯。一位忙碌的高級主管進入電梯，腋下夾著公事包，按了十樓的按鈕。他看看手錶，想著要準時赴一個非常重要的約會。接著兩個小孩子也進了電梯，流露出期盼快樂的眼神。他們面面相覷，看著那兩排發亮的按鈕，然後，讓這位主管心涼的是，其中一個小孩子按了一個按鈕，另一個小孩按了另一個按鈕，然後他們又輪流按了好幾個按鈕。他們打算來一趟電梯之旅。毫無疑問的是，他們要盡情地享受。電梯開始了上升之旅，在三樓停住，門開了，沒有人進出電梯，可是兩個小孩高興地看著這一切經過，然後又看看那一排按鈕，猜測著下一站會是那裡。門關上了，繼續電梯之旅。可苦了這名主管。對他來說，電梯只不過是使他到達十樓的工具，他整個人所想的只是要抵達那兒。他分秒必爭，電梯每停一次都使他焦躁，顯然他並未享受這趟旅程。但這兩個小孩子卻享受了。在他們眼中，電梯就是電梯，是一個玩具，是一次好玩的經驗。要是到站了，他們才會抱憾呢。而且，要不是那位冷峻的主管射出嚴厲的眼神，他們還會不停地上上下下，亂按按鈕，看著電梯門打開又關上，一直到他們認為玩夠了，丟

下這玩具，再去玩另一種遊戲。對這兩個小孩子來說，搭電梯這件事本身就是目的，一次好玩的遊戲，一次等著他們享受的經驗，而他們也就這麼做了。但對那位主管來說，電梯只不過是一個讓他到達十樓的工具，雖然惱人卻很有效率。他腦中想的是未來，小孩子卻沈浸在現在。他要前去某處，小孩卻留在原地。他繃得緊緊的，小孩子卻非常輕鬆。他焦躁不安、頻頻看錶。電梯什麼時候才到十樓，好讓他衝出電梯，衝進辦公室呢？等他到的時候，已經是心煩氣躁，而且很可能把要處理的事弄得一團糟。他在辦公室裡會像在電梯裡一樣地沒有耐心，掛念著時間表上所排定的下一件事，看著他的手錶，一邊詛咒四周那些輕輕鬆鬆過日子的人，他們似乎很能享受他們正在做的事，也不擔心下面要來的會是什麼。匆匆忙忙的人總是匆匆忙忙的。

對大多數人來說，「生活」就像是那位主管眼中的電梯一樣：到達某處的工具。結果我們並未享受到這一經驗中的樂趣。我們只想到十樓，想到未來，想到旅程的終站（不論那終站是什麼）。我們看著手錶，計算我們已經活了多少年，偷偷地猜測還有多少年好活，要確定我們能在適當的時候抵達適當的地方。這麼說來，電梯吸引不了我們。生命本身並不重要。生命的唯一價值只是為了達成其他目的的一個階段而已。我們看不到生命的美，聽不到生命的音樂。我們只知道如何按按鈕，好讓它開動，讓它開門關門。毋怪乎生命是那麼乏味，生存不過是敷衍。兒童比我們更有智慧，他們在任何狀況、經驗或事物之前，眼睛隨時張大，耳朵隨時開啓，很自然地感受到其中的奇妙，即連陰沈沈的電梯裡的四面牆壁也不例外。



現在我要舉另一個例子，這一次是我自己的經驗。我在印度的一個火車站看到那一幕時，拼命忍住不讓自己笑出來。有一群要參加婚禮的人，正準備搭火車到舉行婚禮的地點。在印度，婚禮都是在新娘家舉行，而且往往是在另一個城市。所以新郎和他的家人、親友都一起出發到那有一段距離的地方去，近的話就坐汽車，路遠就搭火車。這次一共約有一百名男女，男的個個衣著光鮮，女的珠光寶氣。他們包下了一整列車廂，由於這是慢車，預計要八小時才能抵達目的地。當他們都上了月台了，車站方面才通知他們，由於技術問題，這列車廂要接在一列快車上，因此同樣的距離只需一半時間，即四小時就可到達。在西方，能搭上較快速的火車，只花一半的時間就到達目的地，大家都會很高興。但是在印度可不是這樣。這一群人知道行程改變了以後，竟然起來抗議，威脅著要去騷擾附近鄉間正在高高興興舉行的一場印度婚禮。他們叫喊著說，我們被騙了。我們買的車票，應該是要坐八小時火車，站站都停的，現在竟要在四小時後就趕我們下車，而且居然連一站也不停。真是無賴！難道以為我們這麼好騙嗎？我們的錢要花得值得，我們要在火車上坐足八小時。要是辦不到，就得退還我們一半的車錢。我們付了全部的車費，不是要只坐一半時間的火車的！

那是另一套邏輯！一群情趣相投的伙伴很悠閒地一起旅行，也是這次一連幾天的家庭喜慶中的一部份。樣樣事情都已計劃好，討論了無數次，眼看就要進行了。現在這些不講理的火車站工作人員，竟然無情地擾亂我們一連串慶祝活動中的第一個節目。這麼短的行程。快車。盲目地講求效率，這個時候所需要的，是在親切的氣氛下，一切都不慌不忙地。這個例子再一次表現了享受每一個場合的能力，不讓它受到下一個場合的支配；也表現出享受旅

程，而不是只急著想快點抵達的智慧。在月台上的每個人都站在這群要參加婚禮的人這邊。只有我，一名孤獨的西方人，住在經常使人出乎意料之外的東方，獨個兒對這種由不同心理產生出不同的生活態度，以及這些不同的生活態度所產生的實際結果，感到驚異不止。寧靜的心靈和對生活的友善態度，似乎在東方顯得容易得多。生命各有不同的時間表。東方的結婚慶典，在本質上和西方的結婚慶典是不同的。生命就是一場婚禮。



## 十四、路途就是終點

印度聖哲拉姆達斯(Ramdas)大師，曾說過一句難懂的諺語：「路途就是終點；走路就是到達。」我說這句諺語很難懂，是因為每次我在西方聽眾前引用這句話，都會注意到許多聽眾似乎聽得一頭霧水，縐起眉頭，一臉迷惑，猜不透這句話究竟是什麼意思。路途和終點當然不同，前者是通往遠處或未來目標的一個過程，正如通往一座城市的道路可使我們到達這城市，或者長期的學習可使我們獲得知識一樣。道路不等於城市，訓練士兵作戰也並不等於勝利在握。同樣的道理，走路也完全不同於到達目的地。走路時，我們是在行動；到達時，我們轉為靜止。行動和靜止是不一樣的，比「願望」與「達到願望」之間的差異更大。是的，在東方多的是這種似是而非的雋語，但我們想知道，若是將「為得到而付出的努力」與「有所成就結果」這二者，視之為完全相同，這樣又有什麼好處呢？為什麼拉姆達斯要說路途就是終點呢？

如果我不是太過樂觀，這個謎的答案應該會很快就浮現在腦海中。電梯和火車。電梯是「路途」或是「終點」？現在我們懂了。在那位高級主管眼中是路途，在小孩子眼中則是終點。拉姆達斯採取了小孩子的看法，那和他自己赤子般、玩心頗重的作風完全吻合。我們踩

過的路徑，人生旅途中的每一步，生命裡的每一次呼吸，雖然轉瞬即逝，但它本身卻千真萬確地，是我們活動的終站，目標的實現，也是生命的高峰。行走就是到達，因為我們踩出的每一步，都踩到生涯中的某一點，那是我們在當時所能到達的唯一一點，也是原先預定要到達的一點。走路就是到達……在目前暫時是。可是這個「目前」就是此刻唯一存在的時間，所以在這一瞬間，這個行動是完整的，也是全部。每一天的本身就是完全的，不須等待死亡和光榮為它畫上句點；同樣的，每一個瞬間，本身也都是圓滿的，不須要等到最後的表揚來肯定現時的努力。在能力所及的有限領域中，我們唯有藉著每一天都能達成一部份目標，才能到達最後的目的地。我們對於每天的進步愈能察覺，愈能感激，每天的生活也就能愈加快樂。

這不是強詞奪理，也非抽象的哲學。其實這是最實際的方法，可以讓我們現在就從一切的工作和疑慮之中，得到一些平安和滿足。我學著在正在做的事當中找到滿足感，明白這件事是值得做的，我生命中每一時刻的本身就是完全的，不管在這一天或在我一生當中，後來又發生些什麼事，這每一時刻的努力，已經永遠記載在永生的記錄簿上了。不要念念不忘整個的一生，因為那不是此刻所能掌握的；但要想著眼前的時刻，這是我們能享受現成成果的時刻，因為它是如此微小，也就格外容易得到。當我們學習著在許多短暫的瞬間全心全意地生活時，總有一天，我會明白我已經在沈重的負荷中活過了一生。我們可以把一生中的責任分為許多小部份，以減輕生活中的負擔，這是對我們有利的生活方式。

倒不是我沒有最終的目標，而是我在每天生活的具體小目標中，已經將我最終的目標生

活了出來。每一個可愛的小目標都是那麼容易達成，雖然這每個小目標並不確實是我們最後所要達到的終極目標，但其本身就是完美的。正如每一餐飯都令人樂於享用，和下一餐飯並無關係；每咬一小口都很可喜，毋需等待著去咬下一口。如果我們希望捕捉整體的圓滿，就必須恢復每一個瞬間的完整性。就拿鑽石來說吧。它的每一面都很美，每一種顏色都不同，可是只有藉著強調每一個刻面的個別性，我們才得以認清整個鑽石的價值。

走路就是到達。有一次我拿這句話去戲弄一位不知情的朋友。那時我正沿著一條街走著，這位朋友看到我，停下來隨口問道：「你要去那裡？」我心裡正在想著拉姆達斯，所以我的回答很特別。我說：「那裡也不去。」他似乎有些迷惑，過了一會兒，他帶著贊同的神情，很了解似地點點頭說：「我知道了，你是在運動。」我回答說：「不是的，我只是在走路。」他那了解的微笑僵住了，雖然沒有說什麼，但眼神中籠罩著陰影，好像擔心我有什麼不對勁。我笑著請他放心，試著向他解釋：「你知道，前一刻我正在走路，就像此刻我正站在這裡跟你談話一樣。我不是為了要和你見面才走路的，可是我遇到了你，我也很高興和你見面。我猜想你不至於問我，我為什麼在和你談話吧；我和你談話，是因為我們正好站在彼此的面前，同時我們又是朋友。同樣的道理，我看你也沒有理由問我為什麼在走路。機遇正好把我放在這條大街上的這個地方，我就這麼走著，沒有什麼好多加考慮的。」這時我的朋友已完全聽糊塗了，可是我繼續高談下去。「當然，我現在想到我是有件事要做，有個地方要去，我也正在去那裡的途中。是的，我本來可以那樣回答你的。可是，容我不客氣地說，那樣的回答就和你的問話一樣的客套而空洞。我如果回答你說我正要到雜貨店去買一把牙

刷，對你又有什麼好處呢？我告訴你說我在走路，我在行動，這樣的回答豈非更真誠實在？就像現在我站在這裡和你談話，也正享受著這談話。一次只專注於一件事。等我和你談完了，你繼續走你的路，我知道我的雙腳也會繼續走下去，它們知道自己必須去的地方，會把我帶到那裡。我不會還一個人像傻瓜似的站在路當中。可是現在，我卻站在這裡，而且不值得大驚小怪。好了，我們可以走了嗎？」

由這次小小的會晤，我了解到對我們這些在「『明天』的文化」下教養長大的人來說，要恢復「現在」的意識是多麼困難。我們的一生都碰到這樣的問題：你要去那裡？你的計劃如何？你希望什麼？你在爭取些什麼？當我用前面所提到的方式跟我的朋友談話時，我覺得自己很可笑也很傻。其實我是在向他推銷我自己的那一套哲學，把我自己對生活的實驗用在他身上。難怪他離去時，只對我禮貌地招呼一下，臉上帶著迷惑的表情。可是我喜歡把對生活藝術的新觀點大聲說出來，並且說明給可靠的朋友聽。對某些見解有了新的領悟時，最好是將它訴諸於語言和交談，不論開始時的努力是多麼費事。這樣的努力，是為了要把「現在」從「未來」的掌握中救出來。

有一個正在攻讀博士學位的年輕人，正值前程似錦的年華，卻經醫生診斷患了末期癌症，頂多只有一、兩年可活了。這個年輕人寫了一封文情並茂的信給我，信中詳述他的情況，並坦誠地分析他自己對這個消息的反應。在知道最後的診斷時，他的第一個衝動是要放棄博士學位，反正他現在無論如何也沒辦法完成了。他打算把他的餘生奉獻出來，為他人服務，做些有益他人的事。他最近才被祝聖為神父，但還沒有多少機會去實行神父的神職，因

為他一直忙於學業。因此他心想，其他人也這麼勸他，只要他還有力氣，他就要去直接從事牧靈工作，以滿足人們精神上的需要。去做一名神父，在去世之前做些好事，能使他感到滿足。然而，經過再三深思，他改變了心意。雖然明知活不到完成學業的時候，他還是決定繼續做研究和寫論文。他一向具有、現則由於死亡的逼近而更顯著的敏悟和誠懇的態度向我解釋，他所說的理由也很發人深省。他說他的學業本身就是真實有效的工作，如果現在半途而廢，在最後的時刻草率地做一名司鐸，那不啻是說他曾經荒廢了大好時光，也不啻是說補救失落生命的唯一辦法就是在生命即將結束時，去從事一些神父的工作。那是深具智慧的他十分不願意接受的。他的生命在他研究撰寫論文時，也是同樣的寶貴和真實。如果他去施行聖事或是指導人靈，他是永遠也不可能寫論文的。一個預備升神父的神學生，如果尚未祝聖即不幸去世，難道一生就白活了嗎？當然不是。生命中每個階段都是美好的。研究學問的每一小時，它的本身、誠心的努力、心思的專注、判斷力的訓練、對新事實的領悟以及責任的履行，這些都是彌足珍貴的。我們過於重視考試，因此如果沒有獲得所攻讀的學位，就會認為這門課白上了。我的朋友比較有智慧。他以來自另一世界的睿智，了解到為了求得學位而做的準備，以及隨之而來的課業，都和未來的教學或宣講一樣真實、有價值而且正當。今日的努力毋需靠明日的成就來肯定，正如現在的研究亦毋需學位的證明一樣。一名士兵即使永遠也沒有機會上戰場，他所受的訓練仍然值得尊敬。他不須要射殺任何人，以證明他受的訓練是有用的。我們所做的任何事情，在做的當時都很美好，與後來得到的結果無關。用我們的話來說，路途就是終點。攻讀博士學位的過程，就和那永遠也得不到的學位本身一樣神聖

高貴。我的朋友正如醫生的預測去世了。他沒有完成博士論文，但他美好的生命獲得了圓滿。所有認識他的人，對他都既愛且敬，懷念不已。

路途就是終點。且讓我們欣賞享受這段路程。





## 十五、無所為而為

這兒還有一句更難懂的諺語。是老子說的。這位中國哲人把他的教導及人生經驗總結在一句話裡。這句話乍看之下讓人一時有些摸不著頭腦，似乎有意使人震驚，而非予人啓發。這句話也可說是他簡短的自述：「道常無為！」這算是那門子人生計劃！什麼也不做，多麼懶惰；沒有目的，又是多麼不負責任。而且竟然說「永遠如此」（常）。任何行動都「無為」，生命也「無為」。他似乎還高高興興且大言不慚地向四方宣揚他的生活秘密以及他哲學的精髓。沒有目的，靜靜等待，還準備永遠抱持這種態度。但那是智慧之門、幸福之道。你自己不妨試試看，很快就會發現其實行之不易。一個接受訓練，要固定人生目標，評量努力效果的人，當然不習慣老子的生活哲學。問題是，他這話究竟是什麼意思，對我們又有什麼幫助？我想除非我們了解他的學說，否則就不太可能對它有多大興趣。

同樣，我希望前一章裡所提到的觀念，也已經為了解本章預先鋪了路了。拉姆達斯提到路途就是終點，其實就是勸我們把那遙控著我們生活的遙遠目標放在一邊，只專注於現在這一刻、專注於眼前的一步，也就是忘掉最後的終點。拉姆達斯所說的「終點」，也就是老子所說的「為」字（即目的）。不論這目的是如何高尚、有用而且必要，那總是未來的事；而

我們必須能牽制「未來」，好讓出機會給「現在」。如果未來的目的能有助於「現在」的實現，而且能給「現在」賦予活力，那麼有「目的」倒也無妨；但事實上未來的目標往往變成了心之唯一所繫、不可能射中的靶子、無力的夢想。那麼最好就讓它留在原處，留在日曆上遠遠的那一端，讓它安靜地等著該來的那一天。請勿理會目的，但要面對事實。請忘掉夢想，好應付現實。「無為」（沒有目的）並不表示缺乏責任感，反而強調了責任感的重要，要我們全心全意面對現在的情況，而不是躲進長遠的計劃和遙遠的夢想中。

我甚至懷疑這是我們如此強調計劃、目標、理想的理由；我們下意識地希望逃避今天的生活重擔，才會一心一意地計劃明天；我們暗地裡希望自己的心思被「未來」佔滿，才能躲避「現在」；我們擬定行動計劃，以避免真正的行動；我們強調「目的」，以規避現實。我們想著生命，反而錯過了生命。

我們之所以會成為理想主義的另一個理由，是我們把公事上那一套作風，用在私人生活之中。經營一個機構、一個工廠，須要仔細計劃以及長期的效果評估。但人不是機器，個人和團體也不一樣。不要把二者混淆了。

我有一次參加一個規模很大的教育機構的工作會議，主題是：目標管理法。每一部門都要定出這一年內希望達成的目標，也能夠達成的目標，因此也要訂定每個學期期中及期末的目標，並要求訂定詳細的實行方案；同時要設計一套審查制度，以便定期審查和評估進展的情形。評估結果可以「量」來表示，因此到了年底就能正確知道每一部門的表現如何，雖然這樣會讓人覺得不舒服。這個做法很嚴苛，使每個人在這一年內都得時時提高警覺，但如果我們

希望一個機構有效率、負責任，這樣的做法是穩當而必要的。這次會議我從頭到尾參加，也贊成一切決定。可是當我試著要以工作會議的方式來管理我自己的生活，並且也把目標管理那一套應用在生活中時，問題就來了。在我這一生中，同樣的情形其實發生過無數次了。在我的心靈、智力、社交生活等方面，我希望達成的目標；達到目標的方法；為每一個具體目標預定達成的期限所訂定的時間表。這一切都清楚整齊地用打字機打了出來，時時記在心裡，每天查核。這樣的努力值得稱讚，但這樣的經營卻一無可取。這一套在我的私人辦公室裡行不通，生產力也不見改善。未來壓抑了現在。計劃減弱了興奮。「目的」不但不是成功的踏腳石，反而成為絆腳石，帶來了挫折感。由於我把自己投入未來的天地，因而和現實脫節，而這是生命中最大的損失。

「歷史上從來沒有像我們這個時代，這樣充滿了『計劃的文明』。這個時代的人，完全是為了將來而活，對明天也充滿了相當程度的焦慮感。由於這個原因，歷史上也從未有過像這樣毫無意義的文明。」

阿藍·華茲(Alan Watts)的這一番話值得我們深思。我們是「完全為將來而活」的人，充滿了計劃、目標、理想和展望。我們這個時代人類的生活，是前所未有的「未來化」。在財務上，我們為將來存錢，未雨綢繆地先行儲蓄、投保壽險、早早地參加退休計劃。這種財務行為只是反映出我們感情行為中重視物質的一面。在感情上我們也同樣生活在未來，這也可以解釋現代人的生活為何總是那麼緊張：「對明天充滿了相當程度的焦慮。」一位心理學家為焦慮所下的定義是「現在和未來之間的鴻溝」，也就是指現在和將來之間的距離。所以

生活在未來的人，就像我們，是處於焦慮的黑暗隙縫中。焦慮是「未來」加諸於軟弱的「現在」之上的重擔。我們愈是有所為而來，就愈是焦慮。生命對這個不快樂的方程式知之甚詳。

然而阿藍·華茲最令人觸目驚心的診斷結果是最後一句話：「由於這個原因，歷史上也從來沒有過像這樣毫無意義的文明。」這句話看似矛盾，其實卻飽含智慧。初看之下，人的生命，或是任何一個行動的意義都是從其目的而來的，因此目的愈遠大，意義也愈清楚。但實際情形卻正好相反：目的和意義恰成反比；其中一個的成份愈多，另一個的成份就愈少。理由很明顯，而且和我們想要在此處弄清楚的事很有關係：「目的」是未來的事，「意義」卻是此刻的事，因此，「未來」佔的成份愈大，「現在」的成份就愈小。我們在自己的生命中，以及生命中的各個階段和活動上，擔上了許多有價值的「目的」的重擔，卻掩蓋了其中所含的意義。在這個繁忙的世界上，我所做的每一件事或是計劃去做的事，都是有所為而來；不是為了今世往後的時日，就是為了來生，到頭來弄得自己真的是見樹不見林。我看不到現在，因為我忙於了解我的行為在未來要產生的許多結果，因此我有許多有待未來達成的目的，現在卻享受不到任何意義。填滿我現在日子的許多工作，在不久或遙遠的未來，會看到很好的結果，當這好結果發生時，我會很喜悅歡欣；但在目前，我希望有某些我此刻就能抓住的東西，某些現在就和我一起，使我的腳步穩當、心靈充實的東西，而不是在未來，亦即現在的我觸及不到的東西。我可以簡單而直率地說：我們生活在「有所為」之中，現在卻是我們學著只是單純地「生活」的時候了。且拋下「目的」，開始生活。「道常無為」，是

一個以全付心靈享受每一分鐘生命者的座右銘。我們覺得「無為」是個不好的字眼。但如果能和那個不好看的字眼取得妥協，就可能有了新的領悟，以善用塵世間的生命。

莫札特為什麼要作曲？是為了要付帳單，沒錯。但同時也是為了要迎合柯羅瑞篤(Collredo)總主教；這個回答雖然是真的，也是實際的理由，仍然隱藏了更真實、更深刻的原因。莫札特之所以要作曲，是因為他全身充滿了音樂，因為他深深地樂在其中，因為那就是他的本性、他的氣質、他的天賦。說莫札特作曲的目的是為了賺錢，這話完全正確，然而也完全於事無補。莫札特的音樂，真正說來，是在無所為之下而作的，也正因為如此，他的音樂才具有永恆的美，震人心弦。有所為而作，就會使音樂染上商業化色彩……也使生命染上商業化色彩。真正的藝術家知道如何以「無為」的心態表現自己。

兒童是藝術家。兒童在永無休止的各種活動當中，都是不帶目的的。你為什麼扔球？你為什麼要挖洞？你為什麼跑？你為什麼跳舞？為什麼？只知問問題，卻錯過了其中的樂趣。兒童嬉戲，是因為喜歡嬉戲；如果我們能說，我們活著是因為喜歡活著，那是多美的事啊。我們若是變得像小孩子，就不再需要什麼哲理。那時我們會發現，天主的國已經在我們內了。

一名熱心求教的年輕人前往一位日本師父那兒學習武術。他問道：「我需要學多久時間？」師父回答道：「五年。」「那太久了。如果我比其他的弟子加倍下功夫，需要學多久呢？」「十年。」「如果我再加倍下功夫，日夜不停地用功呢？」「那就需要廿年。」「師父，為什麼我每次說要加倍下功夫，您也就把時間加倍了呢？」「因為你若是用一隻眼睛來

看著終點，你就只剩一隻眼睛看路了。」

何姆斯(Stewart Holmes)在《禪的冥想》(Zen Art for Meditation)一書中問道：「有  
多少次，當網球選手在發球時一心想贏，結果卻輸了這場球賽呢？」麥可蓋普(Michael  
Gelb)在《肢體學習》(Body Learning)一書中，似乎以他自己的經驗回答了這個問題。「有  
一次我和一名很強的對手比賽網球。我已經輸了第一局，在第二局中也以二比四落後。一直  
到那個時候，我都盡全付精力不讓自己遭到淘汰，因此打得我汗如雨下。突然間我想到我此  
時軟弱無助的處境，對整個人類未來的進步實在太無關緊要了，這個念頭使我覺得有趣。在  
這一瞬間，我的注意力立刻從未來（誰會贏？如果我輸了，該怎麼辦？）移轉到現在（網球  
拍的觸感、球場上泥土的香味）。在我不自覺中，我突然打得好極了。我贏了第二局，第三  
局則打了六場仍不分勝負，只好延長下去。我還非常清楚地記得我當時超脫的感覺，儘管有  
我的教練和觀眾在場。在延長賽中，我的表現是有生以來最出色的一次，每一分都是輕鬆贏  
得的。有某個東西贏了球賽。在那些『高潮』或『有創意』的時刻，我發現目的和手段之間  
的差異消失了，而使我意識到了『永恆的現在』。」



## 十六、登上巔峰

本章要介紹的觀念很重要，我願在此做深入說明。「有目的」的生活和行動可以激發力量，凝聚精神，使人發揮出自己最好的部份，在指定的期限內達成某一具體目標。但在另一方面，「目的」也會使人離開「現在」，心神馳向未來，看不清現實，因而和現實脫節。下面我要舉一個非常簡單的例子來說明。

我喜歡到位於拉傑斯坦(Rajasthan)的阿布山(Mt. Abu)上，沿著山路散步。多少個假日，我都在亂石叢林中度過，得到許多樂趣，偶然還會一個不小心，在不遠處看到一隻熊或一隻豹。這座山最高的山峰叫做古魯希哈(Gurushikhar)。要登上山頂，可沿著村裡的小徑一路爬上去，路程約需兩小時，並不需要特別的登山技術，只是有時會爬得氣喘吁吁。那天我一大早就出發去爬山，獨自一人與大自然為伍，眼光注視著山頂，決心要爬上去，好贏得無價的回報：那就是爬上山頂後，山腳下印度平原的景色可以一覽無遺，在朦朧的遠方，可以猜到那就是鄰國巴基斯坦，兩國的國界像兄弟般地相擁著。但那天爬了一會兒以後，我感到有些疲倦了，炎熱的日頭高照，我感到呼吸愈來愈困難，有一會兒我想到，放棄才是明智之舉，我還趕得及回家吃中飯。我要新記錄做什麼用呢？有誰叫我爬上山頂嗎？山上的風

景，我已經看過多少次，再多看一次又有什麼好處呢？誰也不知道我來爬山，何況我也不須要向任何人證明自己的能力，更不用說要靠自己證明了。我乾脆算了，趁早打道回府吧。

這些就是我在長途爬山，又熱又累時，心裡想到的念頭。但是我接著又看到山頂就在眼前。我已決心今天要爬上山頂。我愈走愈近，就看到山峰愈加清晰。圓錐頂的寺廟、寺廟外的大鐘，還有一個壁龕，保護著印有Dattatreya大師足印的石頭。我已為自己定了一個目標，我要達成它。漫無目的的散步可以不拘時間的長短，可是今天，山頂在呼喚我，用符咒把我迷住，使我步履輕快，精神抖擻，一口氣抵達目的地，站在山頂，迎向四面八方吹來的山風，使我心胸舒暢，同時飽覽一望無際的景致。我成功了。如果山頂不在那兒，我就不會有力氣爬上山，可能半途而廢。但是具體的目標使我忘卻疲勞和炎熱。我到達，是因為有個地方可讓我到達，而我也決心到達那兒。我能走較長遠的路，因為我有目標。

但是另外有一天，我同樣是一大早出發爬山，只是我一邊走著，心思一邊在改變。我這天也打算爬上古魯希哈峰，但是走到某一個地方時，我發現自己太過於注意到達目的地，而未能享受漫步的樂趣。其實不但山頂的景色美不勝收，值得爬上去，就是沿路的風景、山路本身、斜坡和樹木、山谷和溪流、樹影的變化、在枯葉上跑來跑去的野鳥以及在空中兜圈子兀鷹，在在都值得欣賞。我一心想著山頂，卻忽略了漫步的樂趣。今天我要聽其自然。我要放慢腳步，把距離拋在一邊。任何時候只要我想打住，就轉回去，不強迫自己一定要到達預先設定的目標。不論在什麼地方轉回去，不論是否到達山頂，走這趟山路的本身就是完美而且完整的。我的四肢順暢、心靈寧靜。今天不上古魯希哈峰。不管梵鐘，也不管神聖的腳



印。可是，我卻過了一個愉快的早晨。

這便是人生這趟漫步的明顯差異所在。「有目的」，可幫助我們爬上山頂。「無目的」，則讓我們得以欣賞風景。二者都好，也都各有其時。總是想爬上山頂，會剝奪生活的樂趣；總是漫無目的的閒逛，也會使我們一事無成。兩種生活態度能合併運用，是一種智慧，也是一門難以精通的生活藝術。

據我的了解，努力爬上山頂、設定理想、追求生命中的崇高目標、希望改造世界、改變社會，這種種的熱誠，常在年輕時出現，使人滿腔熱血，以全付心力向前衝刺，好改進自己、造福他人。如果眼前沒有最高目標，心中缺乏理想，就不可能擺脫與生俱來的情性，伸出自己的觸角，充份發揮優點。我們需要動機、夢想、激勵，才能渾身是勁地開始生活中艱辛的工作。通常我們在開始時都很有勁。參加第一年的訓練或工作時，總是很高的理想、設定好的目標，以及持續不斷的努力。那真是好的開始。願我們的生活中有許多古魯希哈峰，許多喜馬拉雅山，更有許多埃弗勒斯峰。為了要將躲藏在層層膽怯、害羞和恐懼之下的潛力發揮出來，這一切都是需要的。努力有目的，才能使我們在反對及冷漠中開始工作。如果沒有有力的推動力，我們永遠不會開始行動。這一切都很好、有必要，而且可喜。如果沒有山頂的存在，我們永遠也不會爬山。

但我們若想花一輩子的時間去征服山頂，那可就危險了。我們在後天養成了一種習慣，總是要向上爬，向外伸展，設定目標，構想計劃，向高遠處看，征服山峰，使得我們除非是參與某種崇高的事業，否則心中就沒有平安。這就是我們一生中最脆弱的時期，有時我們很

難看見這個時期，因為要承認它，是一件很難堪又沒面子的事情。事實是，我們的目的沒有達到，夢想未能實現，山頂尚未征服。這個世界和我們剛剛踏入時幾乎沒什麼兩樣；我們雖然一開始就知道自己的弱點和怪癖，也曾誓言要改造自己和這世界，如今卻還是舊習未改。我的話失效了。儘管我十分努力，效果卻很有限。弓一直緊繃著，現在似乎不可能更彎了，把弓放下又沒面子。我們再也爬不動了，但是不爬山，又不知道做什麼好。如果放棄爬山，就會失去自尊。然而我們又明知現在的爬山實在是沒有目的的。目標太多，失敗的次數也多。長久的失望會使人有一種含糊的憤世嫉俗和一成不變的形式主義，工作還是要繼續下去，而且像過去一樣沈重，卻失去了原先所感到的熱誠和興趣。

這時候，「無為」這兩個字就有了積極的意義，山峰挪走了，目標縮小了，夢想也更切實際，於是悠閒的生活漫步又重新恢復，沒有固定的路線、時間或目的地。這樣做，需要一點點幽默感、相當多的謙虛以及高度的成熟。我們所做的工作仍然有外在的目標、公務上的動機、可以測定的結果；可是我們會以輕鬆的心情和自在的心思去著手，不會有「要達到目標」的負荷，也沒有「必須成功」的焦慮。我們不妨瞞過世人，外表看似認真，內心卻知道那不過是一場遊戲。對於別人所問的問題，我們知道該怎麼回答；可是在內心，我們不會過份重視那些其實不重要的事。我們不須要達到、誇示或表現。這樣的自由是心靈永享平安的可貴條件。輕輕地放鬆我們對生命和工作中或大或小的「目的」的控制，是獲得上述自由的重要手段。在「無所為」這句似是而非的忠告中，其實有著很深的智慧。

伍迪艾倫曾在「一部電影中飾演柴力(Zelig)」，當他發現自己活著沒有目的，生命沒有意

義，不能給他力量和方向，讓他知道他能做什麼或是要成為什麼樣的人，這時他幾乎神經崩潰。一位朋友勸他去拜訪一位大師，大師會向他解說生命的意義，以及生存於世的目的，他就會獲得信心和幫助，以度過危機。他去了，幾天後他又遇到他的朋友。因為他看起來還是那麼地垂頭喪氣，朋友就問他：「你見到大師了嗎？」——「見到了」，他可憐兮兮地回答道。朋友又問：「他有沒有向你解釋生命的意義？」他說：「有的，他說了，而且非常清楚」——「可是……」——「可是他講的是希伯來文！」那真是一位有智慧的大師。或許老子也比我們所想像的更接近猶太法典吧！



## 十七、印度的秘密

印度文裡有一個字，是從梵文來的，這個字明確簡要地指出印度人在生活中對待「行動」的態度，更有甚者，也可說是所有東方人的心態，是在這紛爭擾攘的文明中，心靈獲得寧靜的公開秘密。這個字就是Karma-phai-tyag。Karma意思是「業」（即行動），phai是「果」，tyag則是溫和地放棄、放手、超脫。因此這個字的意思就是「行動——結果——超脫」，或是「對行動結果抱著超然的態度」。印度有名的宗教詩《薄伽梵歌》(Gita)藉著這句話來說明一種只有行動，而無焦慮的哲學。甘地在領導印度的獨立運動時，也以這個哲學為依據，結果建立了當代最偉大的功績，即印度的獨立。在從事獨立運動時，他又能保持心靈的平安，也教導他的同胞以及全世界的人，都學著抱持同樣的態度。這一課到現在都還是我們必須學習的。不論我們做什麼，都要全心全意地參與，然而在同時，內心卻對我們的努力可能得到的結果，抱著真正超然的態度。勝不驕，敗不餒。我們已盡了應盡的責任，現在要把結果放在天主手中，自己以平安的心靈淡然處之。只有當人們能超脫於行動的結果之時，人類才能享受行動的好處。也只有那時，他才能全心全意地參與活動，同時保持心靈的平安。

西方人的心態，是以「結果」為取向。有效率、生產力、有成就，這樣就有獎。只有最後的結果算數。如果最後是對手拿到了獲利可觀的合同，或是另一位求職者獲得錄用，那麼我們的努力，無論是多麼善意，都不算好。在商業上，重要的是最後的數字，即所獲得的淨利、線條上升的圖表。要出示結果，交出貨品。要想在這競爭激烈的社會中獲得成功、開創事業、出人頭地，這是唯一的方法。只讀書而沒有獲得學位，是不夠的；光做廣告而沒有賣出產品，也是不夠的。人人都要求結果，因此人人都想要結果，否則就無法前進。即使在靈修生活中，我們也受到忠告，要在每天的默想中得到果實，聖依納爵的神操也要求退省者，除非在第一週內得到了成果，否則不可進入「第二週」。在一個講求「目的」的環境中，這完全是正當的態度；但是在東方人眼中，默想本身就已是足夠的回報，若還要在其中尋求效果，那是極為不智的。事實上在西方，幾乎對每個人以及各行各業來說，都是只有結果算數。因此西方人事事有目的、工作勤奮、講求效率等，都是因為重視「結果」的關係。

「重視結果」的難處在於，「結果」基本上是未來的事，於是在今日的努力與明日的收穫之間，有了一種緊張狀態。我現在在讀書，可是我的目的是為了要通過下個月舉行的考試，這種情況造成了現在與未來之間的鴻溝，那就是焦慮，使我感到緊張、有壓力，直到考期來臨以及結果公佈為止。重視結果，使我一直等待，直到它來臨，那時又是另一個等待期的開始，等待下一次努力的結果。相反的，如果我心靈所受的訓練是要我專注於手邊的工作，而不問將來的結果如何或是何時可知結果，我就會在工作中找到平安，而避免了「等待結果」的緊張。當然在考試時要做到這點是很難，但如果生活在這樣的氣氛下，這種生活態

度就會自然產生，因而減輕了生活的重擔。

現在負責為我發行胡茶辣語研究成果的那位先生，我永遠忘不了多年以前我們初次接觸時，他那麼自然愉悅地自我介紹的態度。當時他很坦白地說：「我是沒考取的（落榜生）。」我知道他的意思，也珍惜那一刻。「考取」指的是印度學生所參加的大學入學考試。「落榜生」是指參加了考試卻未被錄取的人，因而被拒於大學之門以外，中斷了學業。現在，這句話把我想要在這兒描述的一整套觀念及生活方式具體表示了出來。這人能夠以充份自尊自重的態度說「我沒有考取」，和另外一個人說「我是個博士」的態度完全一樣。他的責任不是通過考試，而是準備考試、參加考試。他已經去應考過，所以再沒有什麼好擔心的。他已經完成了他的「工作」，而不考慮「結果」。是否要錄取他，那是考官的責任，他們自會盡責任並且公布結果。結果是他沒考取。很好。他是個落榜者。他不再理會行動的結果（在印度，人們即使沒讀過《薄伽梵歌》，在生活中仍然表現出這樣的心態），卻高高興興地繼續著生命提供給他的下一件工作。沒有創痛，也沒有懊悔。這人說明了他的資歷，然後我們就繼續談正事。我多麼希望我也能像他那樣自在地說，我不是聖人，不是神秘主義者，不是思想家！我已經盡了全力，參加了考試，而我在靈修課程中沒有拿到學位。我是沒考取的。很好。我在天主慈愛的注視下繼續做我的工作，我知道祂也需要那些成績不好的人。我那位「沒考取」的發行人，他把出版工作做得很好。

英國作家吉普林(Rudyard Kipling)在《金姆(Kim)》一書中，對同樣的諺語，也舉過一個例子，但是某些曾被拒於某種學術機構門外的讀者，也許不會喜歡這句話。當金姆的朋友，一

位喇嘛，口述一封信給維克多神父時，那位執筆者在信件最後的具名為：「由蘇布拉撒台 (Sobrao Satia)，一名未考取阿拉哈巴大學者執筆。」那就是他引以為榮的身份。他曾經參加過阿拉哈巴大學入學考試，而且未考取。他是一位可信賴的寫信人。

令人遺憾的是西方思想和價值觀正侵入東方，我們在殖民政策下所繼承的考試制度中所有的缺點，在東方也都能感受到了。考試結果確實會使學生和家長焦慮，《薄伽梵歌》的教訓因而在「一窩蜂」的追求學位和爭取工作中，因著競爭、焦慮，和不當的做法，蒙上了陰影。「追求成功」的社會，也開始支配了恆河平原。許多征服者來到印度，到最後被征服的卻是自己。如果印度到最後能贏，在這股新的浪潮中保留自己傳統的特色，那就是印度對現代社會最偉大的貢獻了。

在我看來，這是東西之間最深也是最根本的差異；了解彼此之間的差異，對地球兩邊（當然，地球其實是沒有邊的）的人民都有幫助。我曾在別的地方寫過下面這段話，現在容我自我陶醉一番，來引用自己說過的話：

「在西方，樣樣事都有目的。人之所以受造，是為了讚美、欽崇、侍奉天主；學生唸書，是為了通過考試；工人工作，是為了賺取薪水；結婚是為了生子；食物是為了維持生命。每一個行動都有『最終的目標』，這個目標導引、決定人類的行為，給這些行為賦以動機，也界定了每個人的生活方式，因為，用學術上的術語來說，『最終的目標』是最早出現在我們的腦海裡，卻是最晚達成的。但是這樣的目的，加上不可避免地會伴隨而來的努力、期待和評估，會使得生命在存在的那個當兒，受到了支配和限制。『目的』會為了『未來』

而犧牲『現在』。這就是東方人排斥所有目的的原因。樣樣事情的本身就是有價值的，每一個事件的本身也都是真實而有效的，每一個時刻都是永恆。我們不須要從未來可能得到的成果中，尋求『現在』的價值。不須要。今日的行動，本身就是圓滿的存在，不須要未來美滿的結果加以證實。脫離『目的』的束縛，是獲得平安及心理平衡，也是在這個不斷變化的世界中，時時獲得滿足的先決條件。活在『此刻』，是永恆的智慧，必須付出的代價就是放棄『目的』和『目標』。超脫於一個人的行動成果之外，是以寧靜的心靈行動的不二法門。」(Razon y Fe, August 1988)。

我說我們必須付出代價。這個代價很明確，而且在西方人的眼中，也很沉重。這個代價就是減少以效率和卓越作為我們在這世上努力的目的。如果結果並不重要，那麼要把事情做好的衝動、講求理想的效率、卓越的魅力等，都會失去吸引力，工作的品質也會受到損害。確實會。西方人很講求效率，東方人則否，於是顯出了為「結果」而工作以及不在乎「結果」之間的不同。印度工人關心的是，從早上十一時到下午五時他在他的崗位上，靜靜地從事他必須從事的工作，不匆忙、也沒有強制的目標。他在，他也做交代他做的事。不管他所裝配的機器到後來是否可用，都不是他所關心的。他超然於他的工作成果之外，雖然機器的買主或許並不，而且如果機器的運作不良，買主或許還會厚著臉皮來抱怨呢。工人已做完了他的工作，也按時完成，因此已經盡好了責任。這樣的態度或許有助於工人在工作時保持心靈的平靜，但是顯然不會提高效率。大衛麥克藍(David McLeland)在他所寫的《權力》(Power) (第153頁)一書中，舉出許多在印度發生的此類例子。這裡我要以我自己的經驗舉



例說明。

我曾經提過阿布山，以及我和這座山的友誼。在山群中有一個美麗的湖泊，是諸神用指甲刻出來的。有企業頭腦的阿布市政府，決定在湖邊建造一座花園。他們預備在花園裡修築一座傘狀的亭子，可以讓遊客坐在下面，靜靜地欣賞湖水和水面的船隻，也欣賞這個湖的主人，即水裡的游魚，當然釣魚是絕對禁止的。這座傘亭後來順利開工了。我看著工人安裝模板、灌水泥，等著水泥變乾，好拆除外面的模板，然後一座美觀的亭子就可以造好了。到了指定的那天，我看著他們小心進行著。模板很小心地移走了，最後的支撐也由幾名工人同時由四面拿走，然後他們倒退幾步，好欣賞最後的成品。但是我和他們一起欣賞到的，卻是整個建築的突然倒塌。整座傘亭慢慢地垮了下來，破裂的水泥也掉在地上，在本來應該是影子的地方，形成了一個不規則的圓圈。沒有人受傷，事實上我還懷疑他們早就料到會有這樣的結果，而且他們以前也有過倒塌的經驗。但他們的反應把我帶回到現實。他們看到工程垮了的時候，大家都爆出來笑聲。真棒！我原以為會看到擔心、嘆息、失望、交相指責、害怕受到調查，以及引起所有有關人士的不悅。一點也不是這樣。他們只是享受亭子倒塌的樂趣，並且收拾清理碎片。他們已經完成了工作，再不多做了。他們的工作是預備模板、灌入水泥。這個構造物後來會屹立不搖或是倒塌，都不是他們所關心的。其他人也都不關心。沒有調查、沒有人不悅……，也沒有傘亭。這是一件大家協力進行的工作，可是沒有成果。我懷疑這是否就是《薄伽梵歌》裡所預期的態度，但不論如何，這卻是那種態度的實踐。雖然犧牲了效率，卻保住了工人的好心情緒。

在離湖不遠處有一條小河，河水就是流進這湖裡，河上有一座小橋。這座橋經過改建後，寬宏大量地在川流不息的車輛下屹立著。但一切並非那麼順利。本來在橋的兩邊裝了長長的鐵欄杆當做扶手，以防行人掉到河裡。這座新橋在早晨才舉行了隆重的通車典禮，當天晚上所有的鐵欄杆被人偷竊一空，顯然是拿去做更好的用途。第二天早上，人們就發現這座橋已經沒有了保護用的欄杆。欄杆再也沒有重新安裝。同樣的，這一次市政府也盡了應盡的責任，提供了橋上的附屬裝置。至於這個裝置的長久效果，亦即為了合理地保護行人，則不在考慮之列。盡你的責任，不要理會結果。如今行人在過橋時必須要小心，但沒有人抱怨。

喬治麥可在日本時也有過類似的經驗。「旅館房間的冷氣，天天都不對勁，不是熱得叫人受不了，就是突然冷得像冰箱一樣，人都要凍僵了。每天我們都請櫃台找人來修理。每隔一天，櫃台也都非常有禮貌地登記了我們的請求，然後就沒有下文了。可是每隔兩天，又會有一個小個子男人拿著梯子和手電筒出現。他走進來，深深地鞠躬微笑。然後他爬上梯子，打開手電筒，在擋風片四周照來照去。接著他爬下來，仍然面帶微笑，拿起梯子離去了。第二天我會到櫃台去，再度微笑、鞠躬、抱怨，告訴他們我們就要融化或是凍僵了。這樣的抱怨使我像個粗俗、不可救藥、無禮的外國人。那人不是去了嗎？從更崇高的東方哲學的觀點來看，他是否修好冷氣其實並不重要。他的出現就已經清楚地證明，他們已經受理我第一次的申訴，也很慎重地來檢查、處理了，那麼我還要求些什麼呢。」(The Land of the rising Yen, p. 77)

有趣的是這個經驗來自日本，而受害者把它歸因於「更崇高的東方哲學」。由於佛教，

傳統的日本人也和印度一樣，崇拜「現在」，因而以有意的冷漠來遮蔽「未來」及其結果。但在另一方面，現代日本人卻崇尚效率、講求結果。在這一代的日本人身上，可以明顯地看出這兩種相反的做法產生的壓力。叫人左右為難的是，是犧牲效率以求心靈的平安呢，還是講求效率而付出焦慮的代價呢？當然最理想的是，取這兩種心態的優點，使我們一方面能保持心靈的平安，同時又可以達到實質上的效率。日本人修理摩托車的手冊上，有一句親切的話，「修理摩托車的第一個條件就是要有寧靜的心靈。」然而要做到卻不容易。我們這些人，在生活中所接受的，都是強調結果、成功、完美、在規定的時間內達成具體目標等等的重要，因此很難以全付心力及興趣來從事一件工作，使這件工作在良好的品質管制下，得到可觀的成果，同時卻又能一直保持心靈的沈靜，不受可能產生的結果的影響。

印度大師Gurdjieff也以很嚴厲的方式把這一課教給他的徒弟。他命令他們建造一棟房子，而且要很精細，一等他們造好，他又命令他們把房子拆毀。這是個很極端的做法，而且有自己的風格，使他們習慣於熱心工作但不注意結果。為了要使徒弟超然於行動的成果之外，他的做法真是驚人之舉。

在《薄伽梵歌》裡還有另外一句話：nishkam-Karma，就是「工作而不執著」。甘地就被人稱做Karma-yogi，或是「行動的瑜伽修行者」，他在全力投入於活動時，仍實行瑜伽中的紀律，不妄執，專注，沈思等等，即使在為一個偉大的國家爭取自由，不受強大的帝國統治時亦然。我的會祖聖依納爵比甘地早了好幾個世紀，但我在他身上也看到類似的情形，Nada稱他為「工作中的冥想者」。也許我們曾經在埋頭工作時忽略了冥想。現在是我們重

新取得平衡的時候了。



## 十八、跳舞的腳

有兩位禪師，各有一名心愛的弟子。這兩個弟子都尚未完全開悟，他倆經常針鋒相對地談論禪學，也都希望自己能佔上風。他們每天到村子裡去，都會在路上相遇，因此都準備了一些出其不意的問題，想要智取對方。有一天兩人在路上相遇，第一個弟子問第二個弟子：「你要到那裡去？」第二個弟子回答說：「我去我的腳要去的地方。」第一個弟子被他出其不意的回答鎮住了，因此一路上都默默不語。回到家中，他把這件事稟告師父，師父替他出主意說：「明天你再問他同樣的問題，等他說『我去我的腳要去的地方』時，你就問他：『要是你沒有腳，那你要到那裡去？』」他就會給問倒了。」這個弟子第二天果然如法炮製。他問對方：「你要到那裡去？」對方這次卻回答道：「我要跟著風吹的方向去。」第一個弟子再一次向師父報告了他的失敗，師父指點他：「明天等他回答『我要跟著風吹的方向去』時，你就問他，『要是沒有風，那你到那裡去呢？』」他就沒話講了。」第三天，這名弟子又問了同一個問題：「你要到那裡去？」他這位同行的伴侶面不改色地回答說：「我要去市場買菜。」故事到此結束。

我很喜歡這個故事。那名弟子要去他的腳要去的地方。初看之下，這似乎是個不負責任

的回答，但在學禪的人看來，卻充滿了意義。他的雙腳所知道的，和他的思想以及整個身體知道的一樣多。「人」是一個整體，這個有機體對他的意向也瞭若指掌，因為他們就在他體內。他要到市場去，他的腳帶他到那裡。至於他到了市場後打算做什麼，等時候到了，而他已經身在市場時，自然也就會知道。一次只專注於一件事。專注於此刻。信賴身體，因為那是人類最要好的朋友。帶著輕鬆愉快的心情，跟著腳步的節奏，一路舞者前進，因為雙腳知道該做什麼，也會照著去做。不但要把雙腳視為心腹，也要把整個大自然視為心腹，還有小路、樹木、白雲和風。我要跟著風吹的方向去。風知道人在世上的旅程，也會一路指引和陪伴著這名弟子來到市場。這裡所說的風，在基督徒來說，就是指聖神。他吹送的方向，是依照自己的意願，來無影去無蹤。但是我們信任他的出處，而且跟隨他。這風不可抗拒，也不可忽視。那是大自然的聲音，創造的智慧，時代的訊號。高高興興地前行，以和風自娛，傾聽他的信息。所以這名弟子也能真誠而且平鋪直述地說：「我要去市場買菜。」最後的結果都是一樣的。他的三種說法，其實都是指同一件單純的事實，只是解釋的層次不同而已。它可以直截了當地說要去買菜，可以在宇宙的意識下說是跟著風走，或是彷彿毫無目的地讓雙腳自由自在的地前進。這三種說法中，改變的只是態度。我們大多數人把生命消耗在只是到市場買菜而已。但是能夠跟著雙腳走，玩著好玩的遊戲的人，是難得的人物，是有悟性的大師。

事實上那是一個著名公案的解答。那個公案就是「菩提達摩為什麼要到中國去？」菩提達摩是第六世紀時從印度到中國去的高僧，是他把禪宗帶到中國。這個答案簡單明瞭，也有

其歷史淵源。我們也可以同樣地問道，聖方濟沙勿略為什麼要去印度？或者是，馬可勃羅為什麼要去中國？或者，哥倫布為什麼要去美洲？他們都是為了一個明確的目的而去的：去傳播基督的宗教，去為商業和探險開闢新路，去發現新大陸。有一個具體的目的做為動機，而成就了歷史上偉大的功業。原文中對這個問題，「菩提達摩為什麼去中國？」，回答也很簡單：是要在那些地方傳揚佛教。可是公案並不是那麼簡單，答案也不是那麼直截了當。公案是為了要揶揄一個人平凡的思想、藐視邏輯、用一個不合理的新理由使人出其不意地嚇一跳。對下面這個問題「為什麼菩提達摩要去中國？」的奧秘的回答，倒是能使人消除戒心，「因為他的雙腳把他帶到那裡。」

我為什麼寫這本書？因為我的手指頭敲在打字機的鍵盤上。很好的答案。可是如果我這樣回答一位朋友或是一位出版家，他們頂多會對我的俏皮話縱容地笑笑。是的，在他們和我的想法裡，我的確是有目的而寫作的；可是在我這無禮的回答裡，也有很真很美的東西在內。我的腦子裡有思想、心裡有欲望，我的身體有生命、血管裡有血液流動，我的手指因為體內的生命力而技癢，我的心中有夢，胸中有愛，四肢會動……我的指尖還有一股狂熱的衝動要去敲打打字機的鍵盤。且讓我的手指隨著我心靈中音樂的旋律，在鍵盤上舞動，讓它們的舞步追蹤著複雜的細工，那是人類的思想透過紙墨所留下的痕跡。且讓我忘掉我的目的、合約、計劃、版稅、讀者、批評家，純粹為了寫作而寫作，心中沒有掛慮，腦中沒有計劃。且讓我的手指工作；他們了解我，他們就是我，他們更有絕對的權利隨心所欲地玩，然後把帳記在我頭上。我支持他們，我接受他們的作品，也欣賞他們的舞蹈。跳舞的手指；跳舞的

腳；是人世間最佳作品的符號和工具，因為他們同時也是最美的藝術。

每一位懂得內省的作者都知道，寫得最好的書是自然寫出來的。不費力、不勉強、不熬夜。只有開闊的天空，親切的和風，突然而來的思想，大膽的想像，揶揄的字句。它們不請自來，來支配一切。文思泉湧如同雙腳跳舞。字句迸出如同群鳥飛過。沒有憂慮，也不用工作過度。太多的計劃、研究、綱要、檢查、潤飾、重寫，也許是學者的表現，而且會臻於十全十美的境界，但不會以創意和想像力變化心靈。且讓書籍自己寫作，讓思想自己找路，讓文句自己去找合適的位置。在這張空白的紙上，他們知道與誰同行，要坐在誰的旁邊。那是他們的王國，他們的田地，他們的遊樂場。讓他們盡情使用。那是他們的遊戲。當他們獲得許可自己玩時，遊戲會很令人興奮，世界也會歡欣。一旦用了心力，魅力隨即消失。一個作家感到快樂的時候，是他幾乎不知道自己在寫什麼的那天，他只是有一股無法抗拒的力量的一個媒體、一件工具及一名代理人，使他全身悸動，以嶄新的語言口述美妙的韻文。他對著自己的雙手所寫出的，驚嘆不止，並且謙遜地承認，在這突如其來的靈感中，他幾乎不曾插手。這本書在他驚訝的眼神和感謝的心靈中自己動筆了。雙腳會自己走路，人只須要跟隨著走的方向就是了。跳舞的腳。這是快樂的秘訣。

表面上看來，跟著雙腳要去的地方走，似乎是很隨便的做法，事實上卻含有更深的意義。我們把目的當成進步的重要因素，其實或許並非那麼重要。一點點沒有目的的閒逛，對我們或許會有好處。那是探索人生叢林的正當方法。不說別的，前面所說的理由或許就會使得「無目的」這個字看起來可敬一些。事實上，這就是我的用意（目的）。





## 十九、乞丐和國王

「我會去你家過聖誕節。很抱歉我現在沒有辦法去，這一陣子我實在抽不出空來。但是到了聖誕節我一定會有空，我一定記得去看你。」「你一定會來？」「一定會。聖誕節時我會在你家和你見面。」

我誠心誠意許下了一個容易信守的承諾，我預備實現這承諾，也很高興能許下它，因為我喜歡這人，盼望去他家拜訪他。他並未過份堅持，我也沒有絲毫勉強；只有誠心的邀請和樂意地接受。在友好的氣氛下，完全自由地許下承諾，也自由地接受。在那個時刻，雙方都對這事感到高興。我保證過一陣子會去看他，彌補了他對於我不能現在就去所感到的失望；也減輕了我現在不得不拒絕他的痛苦。由於現在有所行動是不可能的，因此我許下了未來的行動。這是很常見的做法。也是常犯的錯誤。但是這個簡單真誠的許諾卻給我惹了麻煩。許諾經常會給人帶來麻煩的，即使原是出於善意和自願。這是為什麼呢？

許諾會帶給我們麻煩，因為許諾是未來的事，而未來並不操在我手中，我也不知道未來會變成怎樣。當我給人承諾時，其實我給的並不是我所能給的。我給了一個尚未來到的日期，答應做一件我不知道到時候能否實現的事情。給人承諾等於是借時間，借東西會給人帶

來麻煩。

我就碰上了這事。聖誕節終於到了，我還是一直那麼忙，不管我怎麼想辦法，都抽不出一個下午的時間去拜訪那位朋友。我還記得我的承諾，也盡量要做到，可是實在不知道如何才能信守承諾。然後我體驗到了承諾使我陷入了兩難之中。如果我決定遵守諾言，取消重要的工作，想辦法去朋友家，那會帶來很大的不便，使我埋怨朋友。這當然不是他的錯，可是我會氣自己，因為我讓自己必須去做一件事，而我現在去做，又非常不方便。如果我沒有遵守諾言，那他對我的責備以及我的自責又會沒完沒了。「你答應過的，卻沒有來。」「我答應過他，卻爽約了。」雙方都很懊惱。我去也不是，不去也不是，真是左右為難。我陷入了自己所織的網裡。我給了不是我能給的東西，而我無法付出我的禮物。我很苦惱，可是我只能怪自己。

那麼難道我就不能答應任何事了？不然。我可以告訴朋友：我真的很想去你家看你；我現在沒辦法去，可是我想聖誕節時可能會有時間，如果可能，到時候我一定去看你；我會事先告訴你的。這樣就夠了，也免除了一切麻煩。這話表明了我的意願，也承認了我的限度。我想去，如果有時間，我就會去。可是並沒有承諾，也沒有約束。如果到時候沒能夠去拜訪，也不會受到責備。若是我果真去了，那就格外令人高興了。

印度有名的敘事詩《摩訶波羅多》中，提到一位國王Yuddhishtira每天都有佈施時間。一天，有一名乞丐在佈施時間過了以後才姍姍來遲。國王對他說：「今天的時間已經過了；你明天再來，我會給你一些東西的。」乞丐要國王向他保證：「如果我明天來，你一定會給

我佈施嗎？」這位國王一向寬厚仁慈，又守信用，於是讓他安心：「當然我會的，有誰懷疑過國王的慷慨呢？」這名乞丐聽了，就跑遍全城，高聲喊叫著說：「大家快來！大家快來，快來看這個奇蹟！來歌頌讚美國王！他戰勝了死亡，而變成了神。他知道明天要發生的事，他知道明天他還會活著，而且還要給我佈施！我們的國王和我們的神真偉大！大家快來向他致敬！」國王聽到了吵鬧聲，就問是怎麼回事。僕人吞吞吐吐地告訴了他以後，他坦白承認道：「那位乞丐曾經是國王，國王則曾是乞丐。我今天給我上了一課，但我不知道明天我是否能夠給他任何東西。」

我們每次許下諾言時，就是逾越了我們的權利。我們在支配著其實並不屬於我們的未來。然而我們又遲遲不肯承認，也不肯放棄我們認為是我們的權利。大家都聽過或是讀到過這句永恆的諾言：「我永遠愛你。」在每個時代的各種文學作品中，所有的愛情故事都少不了這句話。然而說這句話的人就算可以原諒，仍然誤用了這句話。事實上，當這句話失去了永恆性，同一個愛人現在又說給第二個他所愛的人聽，而讓第一個感到痛苦時，就顯出其文字上的陰謀了。其實我們可以用更積極、更實際的說法表達出同樣的感覺：「我全心地愛你，我要一直像現在這樣愛你，我不能想像有一天我會不再愛你或是不那麼愛你。我對你的感覺，還有我們以後的關係會變得怎樣，我並不知道。但是我現在給了你我所能付出的，我希望，我也祈求，能一輩子都這樣愛你。」這樣的說法其實更正確，但我想這種謹慎的告白，恐怕不能放在情詩或小說裡，而立即收到效果。因此人們繼續許下永恆的諾言，也繼續引起永遠不斷的爭吵。且讓我們在必要時許下諾言，但心裡也要了解這諾言的限度，不要逾

越界限，踏入不屬於我們的「未來」。事實上，我們愈是了解和接納我們的有限，我們的愛就愈容易持久，也愈經得起風吹雨打的考驗。「我現在愛你，也願意一直愛你。」這才是一位明理的愛人。

所謂「決心」，是指一個人對自己的承諾，因此也可以應用同樣的原則。我要戒煙。我再也不生氣。我要每天早上五點起床。這種要改進自己的態度以及變化自我的計劃，是很崇高的，也表示對自己的缺點有很深的自知之明，更有真正的寬容態度去克服它。然而由於這種決心牽涉到未來，因此也必須以謙遜和謹慎的態度來處理。雖然我這樣希望，也有意志力，我還是不敢保證，明天早上我的鬧鐘在五點鐘準時響起時，我會怎麼做，更不用說一個月或三個月或一年以後我會怎麼做了。我就是不知道。如果我鄭重其事地用諾言來約束自己，要在早晨五點起床，而我到了七點鐘還賴在床上，我就會陷入自責、失望和生氣的情緒之中，那比晚起的壞習慣更糟，因為後者至少是可以了解的。《摩訶波羅多》裡的乞丐對這樣的行為顯然頗不以為然。

如果我們能把「許諾」和「決心」限制在一定範圍內，也了解這二者的本質，那麼就沒有問題。那等於是「計劃的宣告」，表明了我們目前的態度以及伴隨著的意願，隨著時日的過去及生命的持續，這意願應該能持久不衰，同時我們要祈求天主，在每天的路程中祝福我們的努力，穩定我們的腳步。或許耶穌的話也能應用在這裡，也就是我們的話應該是簡單的「是」或「不是」，超過了這個範圍就是有害的。不必信誓旦旦，只要在天主的恩寵下公開表明心中的意向，也在信仰中相信，只要我們全心全意地生活於「現在」，「未來」自會照

料自己，而不須我們操心了。

是的，如果我在聖誕節時能到你家去，我會很高興。到時候我會告訴你我是否能去。這句話裡充滿了感情，可是沒有束縛。我們的友誼很安全……至少目前是這樣，而目前我所能說的也只有如此。



## 二十、毛毛蟲和蝴蝶

「改變」的詭論很容易了解，讓這個詭論發生影響也很有益處。這詭論只是簡單地說，「改變」的發生，不是由於用心規劃未來，而是由於全心全意生活於現在。當我能專注於我現在所「在」之處，全心全意做我所做的事，全心全意做我自己，我的身體自會感覺到下一步行動，溫和而有效地為我做準備，等時候到了，我心靈中的大自然自會隨著朝氣蓬勃的春天甦醒過來，那時我就能成功地變化自己了。當樹上的果實充份和樹木接觸時，就會一天天地生長成熟，直到它知道自己完全成熟，並滿懷感激地落在地上，香甜美好、圓潤飽滿地落在守候者的大地之母手中。如果時候未來，就用力把它打下；或利用化學物，讓它以人工的方式在成熟季節以外的時候成熟，就會破壞了它的甜美和它的味道。其實「改變」幾乎是自動發生的，只要能保持接觸，聽任充滿活力的神恩在寧靜及平安中流入心中，我們就能真正地成長。

我們常犯的錯誤是想要強迫自己改變。我們對自己的缺點沒有耐心，對自己犯的錯感到悔恨，受不了自己的遲鈍。我們要進步，要改過遷善，以高潔的熱心和有目的的匆促開始去做。計劃、決心、目標和考核。到那個時候要達到這個目標，要徹底改掉這個壞習慣，必須

刻不容緩地培養這個有益的品格。許多好的意向，一再重複的努力。接著是一次又一次的失敗。計劃中的改變並沒有出現，舊習依然未改，新的習慣也不持久。於是又回到老樣子。許多年來，我們的生活就是一連串的下定決心，然後再束諸高閣。我們並未學到改變的動力，我們毋庸置疑的善意，已在我們頑固的天性所造成的堅硬現實上撞得粉碎。現在是我們學習一些人類思想中內在的運作方法的時候了。那樣或許可以加速我們內在的長進。

「改變」絕不可能靠命令產生。我們不能像點一客煎蛋或是訂做一雙鞋子那樣地命令「改變」發生。相反地，如果定出一個方向，讓我們的心跟著這方向走，那麼下意識裡我們會展開秘密的反對行動，一股內心持著異議的潮流會秘密地進行，阻止我們有意識地朝著所提出的目標努力。我們都遇到過這種情形，就是在與人交談時，有時會怎麼也想起某個人的名字，名字已到了嘴邊，可是拼命搜索枯腸，最後還是只有失望地放棄……等到對方轉過身子離去，並且走遠了，已經聽不到我說話時，我才突然想起那個名字。想要記起名字的強烈欲望，反而封閉了記憶；正如想要「改變」的強烈欲望，會封閉了改變的道路。我們的天性就是如此。處理日常生活以及朝未來邁進時，這個資訊對我們很有用。至少我們知道如何不為自己架設障礙。

我們不會因為想要變得不像自己的本來面目而真的有所改變；反而是在全心全意做我自己時，才會有所改變。這就是「改變」的秘密。我們的改變，不是因為我們展望未來，而是因為生活於現在。當我全心全意而且慷慨地盡己所能，願意生活於「此刻」時，我會感覺到內心已準備好，可以進到下一步。當我現在能充份生活出我的本性時，很明顯而且自然而然

地，我就會成為我下一步要成為的樣子。此刻的圓滿會將自己導引到嶄新的未來。如果今天充份地生活了，那麼今天自會成熟地進入明天；不耐煩而性急地假裝已經到了明天，並不會真正進入明天。因此「改變」是不折不扣地在我們不為改變操心時發生的，是在不用勉強的手段時發生的，是在不強迫、不強求時發生的。讓我在今天充份地生活出真正的自己，明天我醒來時將會進入一個全新的天地。

舉個例子。我們知道毛毛蟲會變成蛹，蛹會變成蝴蝶，這是大自然中奇妙的改變。但是毛毛蟲並不是努力要變成蝴蝶才成功的，也不是由於計劃、設計、盡心竭力或任何外在的力量，才變成有五彩繽紛的翅膀和飛揚的觸角的蝴蝶。如果牠這麼做了（人類如果是牠，一定會這樣做），只有破壞牠成為蝴蝶的機會，也糟蹋了牠的未來。毛毛蟲之所以能變成蝴蝶，是因著牠是一隻善良、誠實、健康、可靠的毛毛蟲，也就是說，全心全意而且真正表現出自我現在的本性，而不是設法成為不是牠自己原來的樣子。牠愈是好的毛毛蟲，就愈能成為好的蝴蝶。「現在」的形勢愈強，「未來」就愈光明。我若想將來學會飛行，就必須今天能用雙腳在地面上踏著堅穩的步伐行走。夢想、渴望、懇求和哭喊，是不會達到任何成就的。只有在今天圓滿地生活出我的本性，我才能準備好，以便在明天充份地成為我能夠成為的我。我在目前這個階段全心全意生活，才能為下一個階段做最好的準備。那是毛毛蟲的智慧，所以牠能以悠閒的步伐，心滿意足地到處走動。牠信任大自然，與時間為友。牠享受樹枝葉片中的生活，正如有一天牠也能享受在開闊的天空下，飛翔在花朵之間的生活。那是大自然的王國。



我們聽說恩寵是隨著大自然而來的。美麗而神秘的恩寵，往往反映出隨著四時生長、在陽光下開花的大自然的工程。一切的成長，都是在上天指定的時間，按著星球運轉的時序，在地球上發生。我們對宇宙有信心，因為我們對創造宇宙的天主有信心，我們也能信任這宇宙間秘密的時間表及隱藏的節令。只要有耐心在寒天雪地中度過冬天，春天就會降臨到我們身上。善過冬天，是為了迎接良好春天的最佳預備，不論是在田野或是在我們心中。

伯恩斯坦曾對貝多芬有這麼一段美言。首先他以有禮貌的態度批評說，貝多芬不是一位優秀的作曲家（他愉快地哼了第七交響曲中，稍快板的前面幾個小節，以證明他所言不虛），對和聲也不擅長，甚至不是一位優秀的樂器演奏家，他一生也沒寫出一首像樣的賦格曲，雖然他多方嘗試，到後來還是承認失敗而放棄。那麼，他音樂的美妙究竟何在呢？伯恩斯坦說，是在於「下一個音符的必然性」。貝多芬樂曲中的每一個音符、每一組和絃、每一個音樂的瞬間，都如此完美、敏銳、正確，以不可避免的專橫要求一個具體的音符與和絃跟在後面，其他任何音符都不行。由於有這樣的完美性，貝多芬才會如此突出。每一個音符都是如此完整獨特，有著單獨的完美，以至於只能有另一個同等的音符跟隨在後面，以獨特的權利，填入這個轉瞬即逝的空間。每一個音符統治著一個瞬間，也指定一位繼承人繼承王位，並頒給一頂音樂冠冕。每一個音符都使得下一個音符是必然會來的。在恩寵的感召下，產生了生命旋律的美麗思想和激勵人心的形象。每一個時刻都圓滿充份地生活，就會使下一時刻在愛的交響曲那美妙的旋律之中，變得顯而易見而且無可避免。由於現在的圓滿，音符才會自行改變而進入下一個音符。我們可以再說一次，「未來」是由「現在」自然而然地產

生的。

「改變」的詭論在於，「改變」是由於我們接受而且生活出我們的本來面目才發生的，並不是由於努力變成另一種面貌才會發生。和自己保持完全的接觸，對於現在的情況有充分的認識和接納，對大自然、恩寵、我們自己以及天主都有充份的信心，對現在的時刻能全心投入，熱心生活，對天主的子女有全部的希望。享受「現在」，才是走向「未來」。

且在這個嚴肅的主題中來點幽默吧。經師那魯定生平第一次接受邀請前往英國訪問，他為了這次重要的訪問而慎重準備。他改進自己的英語、學習英國禮儀、練習說「抱歉」、「請原諒」、「對不起」、「謝謝你」，以儘量減少激怒他人，也竭力讓自己熟悉英國的風俗習慣。就在準備期間，有一天他的朋友聽說他因車禍受傷住院，都非常關心。他們去醫院看他，發現他全身裹著繃帶和石膏，等到他告訴朋友他會痊癒，好讓朋友安心以後，朋友就問他對這次車禍的想法。那魯定解釋道：「你們知道我正準備去英國，結果卻住到醫院裡來。事實上我發生車禍也跟準備出國有關。因為我想熟悉英國的一切生活方式，我聽說英國是靠左邊開車，而不是像歐陸一樣靠右邊開車，於是我決定及早習慣靠左開車，以便一到英國就能毫無困難地開車。我就在此地開始練習，把車子靠左邊開，直到一輛卡車撞上了我，結果我就變成現在這個樣子了。」

這就是因為把「未來」自然會發生的事勉強帶到「現在」，才會產生這樣的結果。想要在英國靠左邊開車，最好的準備方法就是在本國使開車技術臻於純熟。一旦到了英國，只要經過觀察和一些練習，自然就可以改變；過早地勉強改變，只會造成面對面的撞車。這也就

是為什麼在人生的道路上有那麼多意外發生的原因。



我的現在

第三部 /



## 二十一、當下即是

有人問佛陀，僧侶如何才能得道，佛陀回答道：

「僧侶在走路時，全心全意走路；站立時，全心全意站立；坐下時，全心全意坐著；躺下時，全心全意躺著。他看東西時，就心無旁騖地注視；他伸出手時，就心無旁騖地伸出手；他穿衣時，心無旁騖地穿衣；同樣的，他吃飯、喝水、咀嚼、品嚐或做任何動作，無不全心全意投入他正在做的事情當中，同時完全了解他在做些什麼。」

這個說明看起來夠簡單了。吃飯時吃飯，走路時走路。難道我們不都是這樣嗎？不見得。事實上，一點也不是這樣。我們的行為正好相反，我們吃飯時談話，走路時想事情，而正在想第一件事時，思緒又跑到別的事上了。我們擅於攪和事情，干擾自己，讓心思離開雙手和雙腳。我們的心幾乎不在我們所在的地方。我們的心思專會神遊他處，也專會在想像中做著不同於手邊正在做的事。Age quod agis是一句古老的拉丁格言：做你正在做的事。也就是說，以你的全心全靈去做你此刻正好在做的事，不管那是什麼事，都要不分心、不空地專心去做。我們確實了解這句格言的意義，也欣賞話中的智慧；但是我們往往會發現幻想更為甜美。我們內心都有一隻松鼠，不停地活動、跑來跑去、跳上跳下，就像我家院子裡的

那些松鼠，從窗外偷看我寫作，不停地互相追逐玩耍，晚上就咬我的襪子。永遠靜不下來，永遠沒法待在一個地方，永遠不停。有時牠們必須為自己的浮躁付出昂貴的代價。在花園的盡頭是一條交通頻繁的公路，這群松鼠像平常一樣任性地鑽來鑽去，在川流不息的車輛間突然轉身，反身向上跳。我已不止一次看到牠們無聲無息地躺在柏油路上，被壓得扁扁的，旁邊一灘血。死亡終於使得這些在生前不肯靜下來的小東西，安定在一個地方了。

現在有個人在我面前，他是來找我私下談談的。他正坐在我請他坐的椅子上。或者不如說，他並沒有坐，至少不是以這個字通常所代表的「休息」的意義坐著的。他搖搖欲墜地坐在椅子的邊緣，身體前傾，幾乎要失去平衡，又緊張又激動。他的身子並未全部坐在椅子上，正如他的心思並未全在他所說的話當中。和椅子的接觸不良，正是他和現實、他自己的情況以及目前的時刻都沒有良好接觸的象徵。他忙著敘述過去的苦難和對將來的恐懼。他不在此地。我若伸出手來，可以接觸到他，但我無法觸及他那神遊得老遠的心思。我請他不要緊張、放輕鬆，也請他坐舒服一點。雖然他微笑著，很想接受我的邀請，輕輕鬆鬆地靠在椅背上，可是還是很難做到。他的確朝後坐了一些，可是並沒有靠著。身體能反映內心的態度，心中的焦慮阻止了身體自在地接觸。由於二者的影響是雙向的，因此我們已經有了獲得內心平安的初步方法。身體和椅子的接觸可以促成心理和現實的接觸。放鬆的身體，為獲得輕鬆的心靈，做了最佳預備。

我在聖雄甘地的書信中看到了一個很有益的例子，是與一心二用有關的。我最好先說明一下這封信的背景。甘地曾大力推廣紡紗車，做為印度反抗英國統治，並能自足自給的象

徵。他自己每天在紡紗車前坐上很長的時間，也希望他的弟子能如此做。他有一位忠心耿耿且追隨他多年的私人秘書，名叫瑪哈地德賽(Mahadev Desai)。甘地有一封日期為一九三〇年十一月十三日的信件就是寫給他的。瑪哈地那時和許多印度愛國份子一樣，被監禁在獄中。他從獄中寫了一封信給甘地，說他每天花很多時間坐在紡紗車前，現在又發現了另一件有益的工作，可以填補這段被迫賦閒的時間：在同一所監獄裡，有一名政治犯叫做阿巴薩赫(Abba Sahab)，懂得法文。由於甘地的秘書在和國外聯絡時用得上法文，於是瑪哈地開始在獄中跟阿巴薩赫學習法文。為了發揮甘地精神，善用時間，瑪哈地把兩件事一起做，一邊紡紗一邊學習法文。他曾寫信給甘地提及此事，希望得到甘地的讚許，也讓甘地高興。可是並沒有。他的行為令甘地頗為不悅，甘地在回信中這麼說：「聽到你的消息，我覺得很難過。你和我這麼親近，怎麼可能把我的話誤解得這麼厲害？你怎麼還不明白我藉紡紗車表達的信息呢？不管我們做什麼，都需要全心全意地去做，不要認為紡紗是一個努力的工作，可以機械化的去做，就不必用心。不管做什麼，都應該全心全意把它做好。一次做一件事，每件事都要做得完美。你當然可以唸法文，可是你在學法文時要停止紡紗。你難道不記得我們一起談過羅曼羅蘭(Romain Rolland)在他的書中說過的話嗎？他說貝多芬彈鋼琴時非常專心。難道紡紗不比彈鋼琴重要嗎？我看到你還不完全明白紡紗車的神聖，覺得很難過，其實我們做的每件事也都是神聖的。」

今天甘地的弟子似乎已經忘了他的訓導。如今在甘地學院裡，一邊紡紗一邊做別的事，例如聽演講，是司空見慣的情景。對演講者來說，這是個很難堪的經驗，我有過這種經驗，

所以我知道。那種時候我覺得很不自在，因為我對著一百個人演講，而他們坐在地上，不停地轉動著紡紗車，拉出線頭，捲起線軸，給紡紗錘上線，神情很明顯的是專注於他們正在做的事，卻不理會我所說的話。我的感覺是他們認為我的演講反正沒有用，因此他們要利用這段時間來製造一些東西。很好，可是起初他們為什麼又要找我來呢？在我讀過甘地的書信後不久，我應邀到這樣的一所機構去，那是由瑪哈地德賽的兒子所主持的。我要在創辦人的紀念日那天發表一年一度的演講。我這麼做了，甘地秘書的兒子坐在我旁邊的地上聽我演講，一邊一刻也不停地轉動著紡紗車。我沒有把甘地寫信給他父親的事告訴他。





## 二十二、此時此地

保持你的本來面目，做你在做的事。下面所舉的例子，雖然有點過份，卻真的發生過，當事人我也很熟。這人參加一個小型的治療團體。有一次這團體的每個人都要以「此時此地，我……」為開頭，造十句句子。這人自告奮勇地打前鋒，他造了兩、三句平淡無奇的句子後，突然冒出這麼一句驚人之作：「此時此地，我……我昨天在家裡和我太太吵架。」他是個誠實的人。家庭糾紛對他的影響那麼深刻，甚至到今天，在這個小團體裡，他還活在那個不愉快的經驗中，逼真得使得他的今天還是昨天，而聚會的廳堂則是他家。此一偶發事件在他腦海中尚未落幕，所以實在說來，他不知道自己身在何處。他的心思還在前一天發生的事情上打轉，這固執的記憶阻止他跟著日子向前走。這是尚未完結的場面，未癒合的傷口，未解決的事件。沒有什麼比遲遲不肯落幕的事件更能妨礙我們與現實的接觸了。只要我們尚未滿意地完成自傳中的一章，我們就無法開始新的一章。

不論在讀書、談話或在祈禱中，我們的思想都無法持續著同一條思路，常會被胡思亂想打斷。學生抱怨無法專心唸書；修道者要求指點，如何才能不在祈禱時分心。即使在普通的談話中，我們也會漏掉某些話而要求對方再說一遍，只因為我們分心了。「分心」是一個不

友善的字眼，這個字(distracton)的意思是「撕裂」。我們分心時，就是把自己撕裂，把自己扯成碎片，不再完整，不再是一個整體，頭腦不再清楚。分心的意思就是說我們被分裂了。我們並未完全在我們所在之處，我們與此刻脫了節。我們演出的是昨日未完的情節，或者把昨日的憂慮投射在今日的銀幕上，不論是那一種情形，我們都分裂了，未能全心全意生活在我們所能生活的唯一時刻，也就是此時此地。

心理學家為神經病患者所下的定義為「自我干擾的人」，按照這樣的定義，恐怕我們大部份的人都有資格冠上這個名稱了。但是另一方面，我們也可以利用那些干擾來更了解自己。每一次的分心，不論是在交談中或是在祈禱時，都是尚未結束事件中的尾端，要求我們將它收尾，好能欣賞下一事件。有一次我痛苦地親身經歷了未好好收尾的線頭，對身體帶來的傷害。我曾經動過一次手術，傷口沒有在預定的時候癒合。外科醫師試了好幾種藥物，都沒有效。傷口就是不癒合。最後只好重新開刀，才發現裡面的縫線剪得不好，線頭也未綁好，因此傷口沒辦法癒合。大夫把線的末端剪下，傷口就癒合了，只留下一個難看的疤痕，做為對處理時粗心大意的抗議。我們身上常常帶著許多未癒合的傷口，因為縫線未經妥善處理。未癒合的傷口表示會繼續有痛苦，也會暴露於危險中。而這全是不必要的。優秀的外科大夫不會留下未綁好的線頭。

一位內省的作家這樣說他自己：我在下樓梯的時候，總是在想某個問題正確的答案。這也是我們大多數人共同的經驗。我們剛剛有過討論，有過爭辯，或只是有過交談，交換了想法和意見，我們也的確想到了適當的意見和正確的措辭，只不過那是在會議結束後，我們走

下房屋的階梯時。這時我們才想到了機智巧妙的應答，引用適當的句子，可以堵住對方的口，在理論上佔上風。可是來得太晚了，我們只能說給自己聽，而且毫無用處地一再重複，更為了沒能在適當的時候想到這些話而充滿了挫折感和自責。我應該告訴他這個的！或者，正好相反，我不該告訴他那個的！說了或未說的話，現在折磨著我，因為在該說時沒有說，或是在不該說時卻說了。又後悔又生氣，小小的傷口一整天都弄痛著我。因為我在那個時刻沒能全心全意活在「現在」，所以我也不能再生活在接著而來的時刻了。由於和某一個時機缺少接觸，導致與下一個時機接觸更少。我們愈早停止這種連鎖反應愈好。

我曾在一段階梯上有過這樣的經驗。我在大學教的數學班上，一名女生在辯論比賽中得了第一名。那天我正走上台階去教課時，看到她正走下來，我們在台階中途碰面了，我對她說：「恭喜你得了獎！」她沒有反應地繼續走下台階，我也繼續走上去。等我到了最上面一層時，她突然抬頭對我大叫著說：「謝謝您！很抱歉我起先沒有注意到您！」然後我們兩個各走各的。幸好那段階梯還夠長，讓她有反應的時間，我們兩個都喜歡這遲來的回答、愉快的尷尬場面。起初她的心思在別的地方，她並未想到我知道她得了獎，也沒想到我在不期然遇到她時會提起，因此，雖然我的話清楚地傳到她耳中，卻過了一陣子才傳到她的意識中，使她有所反應。我們的確聽到、知道和了解了問題，也有了適當的回答，對於從外面來的刺激也有適當的反應，可是一路上會有阻礙，外來的訊息要過一陣子才到達腦海，往往又得到太遲，另一個人已經離開了，階梯已經走完了，時機已經過了。我們的反應失去了新鮮感。如果那個女生第二天才謝我，我會覺得難堪。遲了廿四小時的「謝謝」是沒有意義的「謝

謝」。

然而我們的反應經常是這樣：來得慢、也來得不是時候。我們內心的障礙阻止了我們做真正的自己，全心全意參與正在做的事，而以全付智慧的火花及溫暖的感覺來有所反應。我們不懂得一個單純的藝術，那就是關閉我們打開過的每一扇門，結果一路留下一扇扇敞開的門，不斷地在風中碰撞作響，干擾我們前進。一次不愉快的經驗，留下了後悔的痕跡，後悔自己曾經陷了進去；也留下憤怒的痕跡，生一切有關人士的氣，而最生我自己的氣。但是一次愉快的經驗，則會讓人留下想要拖長和重複的欲望。也使我們要一再回憶，弄得到頭來不再再有愉快的感覺，因為這經驗已經過去了，到後來會妨礙我們從現在的時刻中得到快樂。因為現在已被過去的記憶弄得黯然失色。這些障礙會削弱我們的活力，破壞我們自然的的天性。

正如我剛剛提過的，搬開那些阻礙的方法之一，就是跟隨我們分心的列車。它們會帶我們到隱藏著的焦慮和挫折中，這焦慮和挫折會在恐懼和憤恨中築起那些障礙；而面對障礙則有助於除去障礙。當我參與某些需要持續注意力的活動時，我會留心自己。我正在讀一本書，寫一封信，聽一場演講，跟人談話、祈禱。沒多久我的心思就神遊他鄉。到那裡去了？我跟著我的思緒，也就是說，我讓我的分心繼續下去，很快我就好玩地注意到，在把我帶到另一方向的分心事物中，又有了足以讓我分心的新事了。我跟著那個方向去。一定會很好玩。有點類似佛洛伊德分析學派的自由聯想。如果心思挑起了某一件事，一定有它的理由。面對它。一個未消化的經驗，或是一個讓人害怕的工作。在腦海中有殘餘物還未清除，會造成障礙或是脫軌。發現障礙是清除障礙的第一步。讓我們和它好好相處吧。

有一次一名年輕人來看我，跟我談他的生活。過了一會兒我注意到自己分心了。我沒有在聽。我沒有急事要辦。我給了他時間，他有絕對的權利去利用它。我讓自己有時間跟他談，也顯出談話的誠意。我一向得意自己是個相當好的聽者，表現出聽的興趣，也能讓人信任。然而今天卻不是這樣。我分心得厲害，也渴望會面結束。為什麼？我現在知道了。從那位年輕人所說的話中，我知道我沒有辦法回答他的問題。等他講完以後，我應該要說幾句無用的話，橫豎安慰他幾句，在我和我都不滿意的情況下，讓他離去。那就是我不願意聽他說的原因。倒不是因為他的故事令人不感興趣，而是我的能力不足以應付他的情況。我覺得不自在，也不快樂，我於是分心，以逃避這些。這年輕人還在說時，我清楚地看到了這一點。接著一件很重大的事發生了。我還沒有說話，也沒有打呵欠或頻頻看錶，或有任何明顯的樣子表示我分神。然而年輕人中斷了他的故事，抬頭看我，很平和地說：「我說的事讓你覺得無聊，對不對？」不知怎的這訊息傳過去了。他感覺到我缺少興趣，雖然他不知道原因。我的分心的分心把我的秘密洩露出去。現在我只有坦白承認，並且說出原因了。他很了解。我的分心讓我知道了我自己的限度。



## 二十三、我可以錄下您的演講嗎？

每次我要公開演講，或是和一群人進行半正式的討論，常會有人很客氣地問我：「我可以錄下這次談話嗎？」事實上，現場很明顯地可以看到有好幾部錄音機，可是並非每部錄音機的主人都會想到要得到我的許可，有的人是理所當然地認為可以，有的人則是怕遭到拒絕。因此只要有人坦率問起，其他的人都會把錄音機抓在手中，準備只要我一露出不悅的神色，就把錄音機收起來。其實我並不在乎，我也說得很清楚，好讓他們放心。有人甚至不厭其煩地解釋，他們錄下談話不是為了自己，而是為了一位想來而沒辦法來的朋友。又有些人說是不相信自己記得住全部演講，生怕漏掉某些重要的部份。不管是那一種情形，錄音機全都打開了，錄音機上表示正在進行錄音的小紅燈，頻率一致地隨著我音量的大小閃爍著，提醒著我，我正在說話。

我繼續著談話，但是後來我會說一段話，好對機器和它的主人來點小小的報復。我先是說得很小聲，讓大部分人聽不清我说了些什麼，尤其是那些正在錄音的人。然後我再說了一遍，說得很明白，不會有人聽不懂我的意思。可是那時候，錄音已經進行了好一段時間，很難半途停止，所以那些熱心的錄音者變得很尷尬，微微笑著，覺得自己很驢。如是談話繼續

進行，機器也繼續閃著紅燈。我說的重點是，為了確定把我的談話錄在錄音帶上，他們可能會忘了把談話錄在腦子裡。既然都已安全地保存在錄音帶上了，我就可以分心，漏掉細節，而其實是漏掉整個談話，因為反正我可以在有空時再拿出錄音帶來聽的。但如果沒有錄音機，而我對談話內容又很感興趣，我會很機警地注意聽，會抓住每個思想，努力記住每一個例子。這是我唯有的機會，我要充分利用。那是一個經驗、一項活動、一次學習的機會。可是現在我知道機器在錄音。它那紅色小燈一閃一閃的。每一個字都錄了下來，所以我放心了，不去注意聽，而且會分心。

是的，全都在那裡了。但是不在這裡。也就是說，全部在機器裡，可是不在腦子裡。由於錄音機替我聽了，我自己就可以不用聽。一旦談話錄了下來，既然知道隨時可以聽，我就永遠也不會去聽。急什麼呢？反正隨時可聽，還可以等下一次。它等著。錄音帶悠閒地休息，所錄的談話可能根本沒人聽。談話進行的時候沒有人聽，因為打算等有空時才聽，等到談話被錄進了錄音帶裡，就再也不會播放了，因為已經失去了新鮮感。這種情形可能發生，而錄音機會成為直接聆聽談話的障礙。

有一次巴瑞史蒂芬斯(Barry Stevens)聽了佩斯弗力茲(Peiris Fritz)的演講後說道：「我剛剛聽了弗力茲的演講。我一點也不記得他說了什麼；要是你問我他演講的重點或是論證，我說不出來，如果我必須參加考試，那我會得零分。可是這場演講完全把我吸引住了，我知道它深深地進入我整个人裡面，在我需要的時候，它隨時會出現，讓我使用。」這真是一個美妙的經驗。她全身每一部份都在全神貫注地聽，她整個地開放，願意交流，每一句話

她都聽進去了，沒有分心去記筆記或是錄音。她信任自己的本性，知道只要有需要，這個秘密檔案自會派上用場。因為她很自由閒適地聽演講，她也會在安逸的情況下記起來。相反的，一個人如果為了要通過一項考試而聽這演講，當然只要他努力，也能通過這場考試，可是在他內心深處並不具有隨時可在生活中發揮作用的知識。有學位不見得就代表有資格生活。

聽演講時作筆記比錄音稍微好一點，因為前者包含了一些個人的活動、了解、摘要和草記下要點。可是基本上這也是一種分心，因為它會把「現在」扭曲成為「將來」，手中正在寫著一種思想，耳朵卻在聽下一個思想，腦子在耳朵和手之間給割裂了，破壞了在安寧中吸收新思想的一切機會。演講是給人聽的，書是給人讀的。記掛著要在紙上記下或是用錄音機錄下演講內容，都會剝奪這演講的新鮮感、活力和永久性。凡是傷害「現在」的，都會傷害生命。

我是在學生時代艱辛地學到這一課的。準備做神父的那段時期，在認真的學生中間，流行建立一種個人檔案，其中包括各種引言、結論、故事、例子，以便日後教學和講道時使用，這是為以後的神職預做準備。我們的用意非常好，而且也表示我們必須做許多困難的功課。然而很快的，為將來做準備的內在意向超越了一切束縛，檔案變成了我們主要的工作。一位明智的教師看到了這種過份的行為，便嚴加制止。他命令我們把寶貴的檔案全帶來，在院子裡堆成一堆，然後全燒了。我們服從地接受了這損失，幾乎當作是一場信仰的考驗。其實這是個很簡單的普通常識。我們忙著收集資料，但是再過幾年以後，由於喜好改變，或由



於現在的幻想和未來的現實之間有了一段距離，那些資料會變得英雄無用武之地。這一股狂熱阻礙了我們真正的陶成、我們的判斷力，也妨礙我們享受和吸收當時所學習的材料。為「將來」所做的最好準備，就是正確地把握「現在」。那就是適時放一把火的意義。



## 二十四、甜漿果

活在「現在」當然也包括適度地預見將來，並為將來做準備。每當我談到這個主題（我常常談，因為這是我所喜愛的主题），總有人立於不敗之地的反對我，而且往往使用嘲弄的語氣。他們說講到「活在現在」，當然很好，可是如果我明天要出門旅行，我就必須把它放在心上，今天就得訂機位；如果我明天要發表一場演講，我得很早就開始準備；如果我希望年老退休後能過得舒適，現在就得開始儲蓄。我不能高高興興地到機場去，碰到第一位飛行員，就滿不在乎地問他是否要到我要去的地方，如果是，就輕輕鬆鬆提議要跟他走。我的對手提醒我，事情不是這樣辦的，因此說什麼「活在現在」，雖然很動聽，可是也很不切實際。正如一個人不能忘記過去，如果一個人要過著合乎情理的生活，無論如何不能忽略將來。聰明人想到將來，所以保險公司才會那麼興盛。空洞的哲學無助於有保障而且體面的生活。

我常常注意到，這樣的反對是用著神氣十足的語氣，有時甚至隱隱帶有挑釁的意味；我把那挑釁的語氣，解釋為對於我們必須活在「現在」的一種不情願。那是一種頑強、無理而且普遍的不情願。我們一想要把心思固定於眼前的現在，「現在」就立刻跳起逃開，而且為

自己的逃走找出一千種理由辯白。人們會勇敢地反抗任何要他們面對「現在」的企圖，因為那事實上是表示要他們面對自己。只有「現在」的他們，才是真正的他們，不是過去的他們，也不是他們所希望成為的他們。我們不喜歡在鏡中看到自己，所以我們的心思本能地反抗任何把自己帶到「現在」的企圖。印度傳說中有一位上了年紀的國王，他下令把皇宮裡的鏡子全部毀掉。我們也想躲避現在的映像，不願看到真正的面貌。

為了適度關心未來，我們現在所必須做的事，不論是什麼，都是「現在」的一部份，因此那不能算是例外，也不是分心。當然我們必須先做計劃，洞燭機先，事先訂位，如果想要的話，也可以購買保險。那沒有什麼不對。但是我們若使「現在」過度承擔了對未來的懸念，那就是危險的事。而最大的弊端是我們不但這樣做了，還說那是智慧，並且把那樣的人譽為典範。我們受過的訓練都是偏向那個方向的，也使得我們格外不容易恢復「現在」的意識。在一個重視策劃「將來」的社會，要重新重視「現在」是很不容易的。

我做學生時，法文課上必須背誦拉封登的寓言。到現在我還能背誦有關蟬和螞蟻的那一部份。寓言中讚美螞蟻的勤勞，整個夏天都努力工作，以便有食物過冬；也毫不留情地譴責蟬（或是蚱蜢），因為牠在夏天時無憂無慮地唱歌，到了冬天，就在雪地裡挨餓受凍。今天我還記得那些章節，但是有不同的想法。第一，這個寓言和事實不符。蚱蜢冬天並未挨餓，大自然自會用不同的方式照顧不同的生物。其次，螞蟻看起來不像是特別快樂的昆蟲，牠無休無止地辛苦工作的生活方式，並不足以做為人類生活的表率。此外，如果蚱蜢知道怎麼唱歌，而且在陽光普照的夏天想要這麼做，那麼我們很高興牠們能這麼做，四週的田野也會因

此而感激。蚱蜢享受「現在」，也邀請大家跟牠一樣；然而螞蟻卻完全活在未來，一心只想著地面上的環境變得艱難時，要如何在地下生存。但是那寓言卻譴責蚱蜢，也就是責備「享受現在」的作風，卻讚賞為未來做準備的作法。我們從幼年時，小心靈中就再三受到這一課的諄諄教誨，似乎永遠也不會因為年紀漸長而忘了這個教訓。我們夏天唱歌時，心裡會感到內疚。（海明威就曾為此而批評拉封登。）

在印度和中國的經典裡，有一則古老的寓言是這樣的：

有一名步行的旅客在一條危險的路上失足滑倒，就在他設法攀住懸崖邊一叢灌木的樹枝時，幾乎要掉下懸崖。在這麼危險的情況下，他抬頭看到一隻獅子和一隻老虎對著他虎視眈眈，只要他膽敢爬上平地就要吃他；更糟的是，有一黑一白的兩隻老鼠，正以很危險的效率啃著樹根。然後他向下看，看到一道陡峭的瀑布，一條佈滿鱷魚的河流和一道險惡的急流，連著一個無底的瀑布。在這一幕中，還有兀鷹在他頭頂盤旋，準備完成其他動物未完成的工。對這一個單純的旅人來說，他真是完完全全地陷入了困境。就在那時，他注意到矮樹上有一粒成熟的漿果，他摘下來，放進嘴裡……好甜啊！

有一次我在一個由熱心的印度教派所籌辦的宗教展覽會中，看到了這一幕的重現，而且做得跟實物一般大小。這一段可怕的情節，是該展覽的重心，全是用熟石膏做成，而且塗了華麗而粗俗的顏色；在整個景色中，更以很大的字體寫滿了故事中的教訓。愚笨的人啊！在那致命的危險中，他的生命轉瞬即逝；隨時會死亡而掉進永遠受罰的無底深淵；他應該想到自己的處境，而轉向祈禱和美德，想辦法救贖他可憐的生命……然而愚笨的他只知道品嚐一

剎那間的甜美、會消逝的享樂！世俗的一切享樂，都像那在危險的灌木叢中不足為道的漿果一樣。放棄一切享樂，冥想人生的無常，轉向上主並且悔改吧！人類追求世俗享樂的愚蠢行為，可以用這個不負責任的流浪漢面對死亡時所表現的愚蠢做代表。一粒小小的漿果就足以引誘他了！還有什麼比這更蠢的事嗎？

觀眾對這一幕具視覺效果的講道都有深刻的印象，離開時都默默不語，若有所思。我也帶著沈思的心情離開，可是理由卻不一樣。我充份同情故事中的受害者。我認為他摘下漿果來享受，是他在那種情況下，唯一能做的一件聰明事。如果我沒辦法脫離這一困境，那麼至少讓我享受所能得到的唯一樂趣，同時靜觀以後的變化。他不能對付獅子和老虎、鱷魚和兀鷹，甚至應付不了那兩隻來湊熱鬧的老鼠。他只能品嚐漿果，這勇敢而單純的做法，是很實際的。我對他的鎮定衷心感到欽佩！有趣的一點是，其實這正是故事原來的寓意。這個故事原是為了強調「現在」的重要，為了教給我們重要的一課，要我們生活在現在，對過去或未來沒有恐懼也不分心，不管那看來是多麼可怕。做你唯一能做的一件事，享受小小的漿果，那是「此刻」的象徵和形象，如果你靜靜地善用這個時刻，視為你能從中獲得益處的唯一時刻，那麼下一個時刻也會提供成果，生命就會一個時刻一個時刻地過下去，有著料想不到的新鮮和無限驚人的奇遇。事實上那個故事就是那樣發展的。那人在咀嚼著漿果時，獅子咬死了老虎，老虎咬死了獅子；牠們在打鬥時，震動了灌木，使那兩隻老鼠掉到深淵，被下面的鱷魚吞了；最後兀鷹救了那人，他快樂地繼續上路，從高處讚嘆著急湍和瀑布的景色。如果當初他錯過了漿果的甜美，那才可惜呢！



## 二十五、不留足跡

印度神話中說到，如果諸神化做凡人下凡，有三種方法可以把神從凡人中區分出來。從外表看來，他們就跟平常的男人和女人一樣，走路、談話以及任何舉止，都令人看不出是來自另一個世界的訪客。但如果加以注意，可以看出三個記號，其中任何一個記號都可洩露出他具有神的特徵。下凡諸神不會眨眼睛、沒有影子，也不留下足跡。細心觀察的人能從這三個特質指認出誰是真神。

這三點的確是神的特質。不留足跡。輕輕踩在生命上。不投下影子。不用任何方式或在任何方向——不管是前方或後方，以那被扭曲的陰森幻影，投射或拖長與生命的必要接觸。從不眨眼，從不失去眼睛的接觸，即使是短暫眨眼的那一瞬間，也要「在」著，要和周遭的世界一起。這是智慧的象徵。活著的神靈。完全投入於現實世界中，但是卻能超脫、自由自在、不受束縛、不為塵世之旅留下痕跡、不留記憶、沒有牽掛。什麼也繫不住他們的過去，或支配他們的未來，就像春日清晨吹拂樹梢的和風。

不留足跡。聖經中也以令人驚訝的證據述說以色列天主虛無縹緲的特質：「沒有顯露出他的足跡」（聖詠七七篇20）。天主施行奇蹟，卻不留下痕跡。即使是他所行的偉大工

程，也以如此輕鬆的方式施行，以致未留下記號。也使人類驚嘆天主的工作。

在沙地上留下足跡所帶來的麻煩是，不但沙灘上留下了腳印，腳上也留下了沙灘的痕跡。時間的沙粒黏在我們的腳上，留在我們腳趾間，使我們隨身帶著我們的「過去」，一段時間以後，會妨礙、加重及拖慢我們的步伐。走過生命而不留痕跡，是一種非凡的藝術，為走路的腳帶來和平及喜樂。走遍各處，但不停在任何一處，來去自如，輕輕地來，悄悄地走。心中不背負記憶、依戀、怨恨、懊悔的袋子，卻讓心靈敞開，在生命的路途中自由自在地移動。在心靈中不留印記。

在生命中，每經歷過一次際遇後，要不留下記號，不使之依附在我們身上，是很不容易的。在這複雜的生命中，我們不會一無牽掛地從我們的遭遇、考驗和享樂中出來。每一個事件都在我們身上留下痕跡，層層的「過去」很快就蓋住了「現在」的新鮮感。只要我們知道如何能一無牽絆地從每一次事件走出，我們就能以更大的恩寵和喜樂走過這一生。

那麼，如何才能沒有牽絆地走出每一次事件呢？答案很簡單，幾乎是問題的覆述，而且會把我們捲入一個戲弄人的惡性循環裡。所以這個答案其實根本不是答案，正如我們思想上的問題也沒有確定的答案或神奇線索一樣。這裡所謂的答案，只不過是稍稍換一種方式，把整個問題覆述一遍而已。希望藉此在我們四週營造出一種新的氣氛，使我們的心靈因為呼吸這清新的空氣而甦醒，充滿新的生命力。下面就是這個苛刻問題的回答，而這答案其實就是問題的鏡像；或者我們可以客氣一點地說，這個答案可以暫時解釋我們長久以來的困惑。我們的困惑是：為什麼我們沒有從生命中的各種事件中完全走出來？答案是這樣的：我們沒有

完全從生命中以及每天的各種大小事件中出來，是因為我們沒有完全進入這些事件中。一開始就沒有全面的接觸，所以結束時也無法全面退出。不帶勁的入場會造成不帶勁的退場。那麼，我們又為什麼沒有完全進入一個事件中呢？那是因為我們並未完全離開前一個事件。現在我們必須打斷這惡性循環。

在每日的生活中，我並沒有把自己完全託付給生命，因為我並不完全擁有我自己。我不認識自己、不了解自己、不信任自己。我害怕受苦，也害怕享樂，因為我還未學會如何心安理得地享受生命。我對自己不滿意、焦慮、不耐煩、神經緊張。我的心靈已分裂了，每一個部份都各走各的，在這種情形下，我如何能全心全意進入任何情況中呢？而且我還察覺到自已有一種性向，妨礙我恢復自己的圓滿、使之展現的一切努力。那就是我的惰性，是心靈上的小氣，不願意認真熱心努力，即使明知道是為自己的好處。在我們的天性中隱藏著一種吝嗇的心理，阻止我們全心全意參與任一事件；這心理很會精打細算；要節省精力以便日後緊急時使用，卻不明白能加強心靈力量的唯一方法，就是充份使用它。每一件事都事關重大。我做的每一件事情都很重要，因為那就是我。在生命中沒有小事件，沒有不重要的事情，沒有微不足道的機會。在我身上發生的一切事都需要全部的我去參與。退縮不前，只讓半個我進入競賽中，只會對我有害、阻礙我的成長。對每日的生命不夠慷慨，是我不容許自己充份發展的原因，而我知道自己是可以充份發展的。

明天我要為一大群會眾主持一台莊嚴隆重的感恩祭。我已經計劃好要認真準備，研讀當天的福音，仔細預備一篇啓迪人心的講道，事先想好典禮中重要時刻的禱詞、導言、邀請



等，也要確使這次典禮對每一個參與的人都是一次難忘的經驗。他們都是開明的會眾，他們會欣賞我對這神聖奧蹟的處理。每一件事我都仔細考慮過了。可是，就在我開始準備之前，我接到通知，說計劃有了改變，不舉行隆重的感恩祭，改以平常的儀式，而且只有很少人參加。我一聽說這個變動時，第一個反應就是停止準備。我在儀式進行中再臨時想出幾句話來說就可以了。反正只有很少人參加，又何必煞費苦心呢？徒然浪費精力罷了。我要節省我的精力、時間和思想，好用在其他場合。明天不必特別費心。

但是後來我制止了自己。我為什麼要貶低明天集會的價值？只因為參加的人會比較少嗎？那麼，我的表現是依人數而定了？而我的表現就是我自己、我的價值、我這個人。如果我把自已放進某件事中，我就要全心全意全力以赴。不管是十幾個人參加或一百個人參加，我還是同一個我，感恩祭也是同一次感恩祭。我要用心準備和思考，我要帶著明亮的眼神和溫暖的心去面对一小群會眾，我要讓那個慶典成為他們的一次體驗，因為只有那樣，對我才會成為一次體驗、一次充分的參與、一件有價值的工作；我才能充份獲得，沒有任何疑慮、任何減縮，任何不足。當然在工作 and 準備之間，是有一個比例，我對較重要的工作會花較多的時間；可是我的態度、我的欣然投入，在任何情況下應該都是一樣的，因為不論要完成的工作是什麼，完成這工作的人是我，我不會把自己分成好幾份，或按照比例來分配我自己。對我所做的每一件事，都要全心去做。那樣會帶來滿足，而且更容易沒有牽掛地走過現在，進入下一個經驗之中。

這就是生命的流動，「意識的連續」，嚴密的接觸。關閉、完成、結束的觀念可以應用

在生活中的每一件工作、每一個場合和每一瞬間。「接觸／退出的循環」是智者在上世留下的痕跡。

「他走過森林，沒有驚動一片樹葉；他進入水中，沒有激起一絲漣漪。」(Bankei)

「叢林中，沒有留下足印的腳！

能在黑暗中看的眼睛，在黑暗中！」(吉普林 Rudyard Kipling)

沒有足跡、沒有影子、也不眨眼的生命。

「過了一瞬間

我們的身體

在平地未投下影子。」(The Jungle Book)

我打算繼續注意觀察我每天遇到的人，尋找那明顯的記號，當我有幸遇到一位神祇……  
或一位女神時。



## 二十六、兩杯茶

那天我學到了重要的一課。我學到了兩杯茶永遠不會是一樣的。我曾經看過一本書，書名叫做《泡茶方式兩百種》，對那些認為茶是一種單調飲料的人來說，不啻是一個很好的提醒。（我很受不了這種飲料，但是我已經接受了印度習俗，每當別人禮貌地請我喝茶時，我也能順從而不繃眉頭地喝下，這種情形一天約有五、六次。）每天我在每一次喝茶中所獲得的經驗，都不僅止於不同的泡茶方法而已。我還得到一些有關我自己的重要心得，也知道我們是如何地在無意中降低了自己享受生活的能力。下面我要說說我是如何獲得這些心得的。

有一次我在印度的一位朋友家小住。頭一天早上，他在不妨礙我的情形下，注意我的行為，當清早我盤腿坐在地上，開始做早課時，他悄悄走進來，右手托著一個盤子，上面放了兩杯茶。印度人以喝茶開始他們的一天。承蒙他的好意和體貼，他親自把神祇的飲料送來，在這儀式中陪著我。他給了我一杯，自己拿起另一杯，盤著腿默默坐在我對面。我把寫作工具放下，端起他給我的茶，和他在安靜中心靈交流。我們慢慢啜飲，很悠閒，也幾乎是很嚴肅的；讓嘴唇輕輕接觸到的溫暖，向身體的每一部分宣布，茶的滋味已經來到。早晨的喝茶是嶄新一天的正式開始。

過了一會兒他開始慢慢說話，不久，黎明的氣氛、安靜的時刻、友誼的結合，加上茶的神聖見證，把他帶到親密和吐露個人內心的境界。在我們心靈至深之處，我們兩人彼此信任，而我也對他報以個人最真誠的感受。這是私人間的奇蹟、信任的延伸，兩個心靈共享同一經驗的時刻。他在個人的記憶中盤旋而下，愈來愈深，我邊聽邊點頭，偶爾發出一個單音，表示我和他的親近。兩人也都聽任靜默存在良久，那是我們在愈益增進的親密中共享的節奏。

時間一分一秒地過去。杯子裡的茶也變少變冷了，天色漸漸明亮，意味深長的談話也自動接近尾聲。我們一起喝下最後一口茶時，也講完了最後一句話。茶喝完了。談話也結束了。我們仍在彼此的陪伴下默默坐了片刻。然後他站起來，把我手中的杯子拿走，和他的一起放在茶盤上，優雅地向我低頭致意後就離去了。我拿起筆，在他留下的光輝中開始寫作。那是一次極重要的接觸。

那一天就那樣過去了。是他在我家的第一天。早餐，分別出門工作，晚上回家；晚餐，和家人相聚，跟孩子玩，孩子開懷大笑的歡樂時光，再度回到工作時的不情願，孩子們做功課，我寫作。然後是晚上的祈福，一個一個就寢，在沈默而乾淨的白色床單前晚禱。兩天之間的休息。

第二天早晨天亮了，以那熟練而預習過一次的例行公事開始了第二天。我坐下來工作，我的主人，在同一時候出現在我門口，手上托著茶盤和兩杯茶。前一天的一幕又要重演。我若有所思地拿起杯子，內心為了這次會晤而做準備。昨日的記憶在我腦海中猶歷歷在目，我

願跟得上這個標準。昨天的事證明了我們私人之間的茶道非常令人滿意，今天不可以差些。我開始品茶時，心裡想著，昨天是他先開始親密的分享，所以今天該我了。我必須找些重要的話題來說，某些屬於個人的、令人感動的、能比得上他昨天所表現的。我開始在腦子裡尋找這樣的開場，先是不慌不忙，後來，時間一刻刻地過去，我還想不出值得說的話，於是我不免有點慌了。我必須提出一些值得注意的，一些得體的話，好引發人的感受，並引起對談的興趣。我不能讓這個機會白白溜掉，因為我知道我可以好好利用它，而且昨天也利用得很好。如果在這裡小住的幾天中，讓這寶貴的機會溜掉，沒有使它充分發揮作用，那我怎麼也不能原諒自己。杯中的茶開始變少了。趁著時間還來得及，我該做些什麼呢？

在內心的紛擾中，我有了一陣子的平靜。我還想得到要看著他，他坐在我面前，手裡拿著茶杯。我看到他的表情，平靜而鎮定。沒有焦慮、期待、要求，不認為我應該說出親密的悄悄話，甚至並未期待我開口。他只是手持茶杯，默默沈思，在靜默中交流，靜靜而滿足地陪伴著我。沒有說話的必要。沒有思考、急躁、擔心的必要。我平靜了下來。我讓他的靜默觸碰我。我重新品茶。心情放輕鬆了。我讓時間以悠閒的步伐走過。然後有兩隻麻雀飛了進來，屋裡充滿了麻雀啁啾、嬉戲的聲音。我們喜悅地靜靜看著，一起喝完了茶，仍然坐了一個兒。然後他起身，拿走我的杯子，這才第一次開口。他說：「今天麻雀會陪你。」然後他留下麻雀離去了。

他離去了，留下我在那兒沈思。那時我的思緒開朗而平和。我都看到了。我看到我當時就要犯下的錯誤，我看到我覺察到錯誤而及時挽回，因而未糟蹋了那一天。我的錯誤是想要

在今天重複昨天的經驗。昨天早晨的喝茶是一個值得記憶的體驗，所以今天也必須如此。昨天他說了話，所以今天我也得說話。我有一個模式、一個榜樣、一個先例。我知道和我朋友一起喝早茶，應該是怎樣的。我不會搞砸。我知道對我的期望是什麼，我會做得好的。只要我願意，就可以親密的交談，今天我要這麼做，好對我朋友昨天的作為有所交代。我有債要還，有帳要結。我要讓今天的喝茶時間功德圓滿，即使要我使出渾身解數也在所不辭。我一心一意要重複昨天的一幕。重複過去，保證會糟蹋了現在。我因為要讓第二天的早茶成為昨天的翻版，差一點把今天的早茶給糟蹋了。

然後我醒了過來。我朋友的臨在把我帶回現實，也使我明白，除了讓事情自然發展外，我們不必有什麼特別的作為。那時，事情本身就是嶄新而不一樣的了。今天的茶就是要和昨天的不同。昨天是交談，今天是靜默。昨天有話語，今天則有麻雀的啁啾。昨天我們交換思想，今天我們交換注視。今天的茶也自有其美妙之處，完全是因為和昨天的不同的緣故。

兩杯茶永遠不會是一樣的。即使是同一個人用同一種方式在同一個茶壺內所泡，也還是不一樣的。那是我必須學習的一課，也是很重要的一課。這對我來說很重要，因為我平均一天要喝六杯茶。



## 二十七、每當我們相遇……

如果同一個人用同一種方法，在不同時候泡出的茶，都有所不同，那麼泡茶者的差異豈不是更大嗎？他或她也時時刻刻在改變，因此也天天在改變，認識這一簡單的事實，可以給我們的關係帶來生氣和喜悅。事實上是泡茶者的變化藉著茶的改變反映出來，使得每一個早晨都不相同，每一次接觸都是獨一無二的。人的內心是那麼豐富，因此人的每一面都是新的，每一個生命的火花都令人驚奇。我們應該培養自己對認識多年的朋友及每天遇到的人，有感到驚奇的能力，因為我們平常總是把平淡無奇的常規視為理當如此。或許我們人類對其他人所犯的最大的罪過，莫過於把對方視為理所當然。因為那無疑是奪走了他的人格、生命及新鮮感。那等於是謀害心靈，不讓我的弟兄做他自己，也就是不讓他「存在」。我把他打入冷宮，存在我過去的檔案中，使他成為一個令人感到舒服的回憶，很容易順著可以預測的常規和他相處。對於公事很方便。對生命卻很不公平。我的弟兄是活生生的，他不符合一切常規，必須讓他在我的面前表現出他今天所希望表現的面貌。把他變成一個木乃伊，是一種罪惡。

蕭伯納有一次說過：「我的裁縫是來見我的人當中最有智慧的。每一次他來，都重新量

我的尺寸。」的確是大智慧。這人已經改變了。不但是身高和腰圍，還有步伐和體態，四肢和關節，都隨著時日的改變而有極小的調整，而這些都是縫製恰好合身的新裝所少不了的。凡是敬業的裁縫，都不會照著舊的尺寸裁製新衣。要不嫌麻煩地為那人量身子。然後你才能拿起剪刀裁衣服。

重新替這人量尺寸。以新的眼光注視你的弟兄。不要將他歸類，不要為他加上標籤，好像他是個生物標本一樣。不要在心裡駁斥他，對自己說：「我知道他要說什麼，我知道他的想法，我也知道他會有什麼反應；我不必問他了，因為他一直是我所認識的那個樣子，他還會一直是那樣。我們多年的相處可不是白過的。」給他一個機會。更重要的是給你自己一個機會，重新去看人和物。如果今天你把別人視為理所當然，而不願深深地看著他，那就是你的損失。你會錯過了你四周人和物的嶄新的生命，使你自己的生存變得十分乏味。要讓我們自己恢復生氣，就必須讓四周所有的人也都恢復生氣。

有一天我和平常一樣，要去大學教課。在數學系，我看到我的好朋友和同事。由於我和他天天見面，彼此太熟了，於是就直截了當告訴他那天早上我碰到的一件有趣的意外，我自己覺得很好笑，我想他一定會覺得好笑。「你知道我剛才碰到了什麼事嗎？」然後我就與高采烈地把那個好笑的故事一五一十地說給他聽。我一個人滔滔不絕大聲說完後，等著他的反應。可是他沒有反應。然後我看著他的表情，那是我一見到他就該做的事。他顯然正陷於煩惱痛苦之中。我後悔了。我放低聲音，很溫和地，帶著悔恨地說：「你怎麼了？告訴我好吗？」他解釋道：「我的兒子。你認識他的。昨天晚上他發高燒，住進了醫院，我就是從醫



院來的。我很擔心，因為還沒有查出病因。你可以幫我安排今天的課嗎？我想趕快去陪我兒子。」我保證一定辦到，並向他表示同情，也表示要為他祈禱，然後送他離去。我心裡很不好受，又覺得自己差勁。我真是太傻了，一開口就講自己那無聊的故事，卻沒有先探他的心情！那是一種暴力闖入，是沒有感覺的宣洩，是無意識的行為。我和我昨天的朋友說過話，沒有和今天的朋友說話；和我記憶中的他說過話，沒有和我面前的人說話；和幽靈說過話，沒有和人說話。我和他天天見面，太熟稔了，因而認定他就是那個樣子。我假定他今天會和其他任何一天一樣，而所有的假定都是大騙子。我陷入了「我的過去帶領我的現在」的陷阱裡。

要是我先注意到他的表情就好了！我一見到他就該這麼做的，那是我第一件友誼的表現。我承認他是一個「人」，深深地看著他，他眼中充滿了悲傷，道出了他的焦急和痛苦。我一給他說話的機會，他的第一句話是，「我的兒子。」如果我注視了他的眼睛，就會看到他眼中寫了這個字。臉上的表情常常是新的。眼睛常是活生生的，會說話，會透露秘密，會給人警告。但是要了解眼睛的語言，必須知道要看著眼睛。我在那個時刻瞎了眼睛。我和我的朋友失去了接觸。只要失去接觸幾小時，就足以產生鴻溝，因為在那段時間發生了許多事。為了跟另一個人齊步前進，我必須常跟著我自己的腳步，也跟隨著他的。注意他臉上的縐紋以及他眼中的光輝。每一次都重新開始，珍惜過去的記憶，但只能做為現在經驗的沃土。

巴瑞史蒂芬斯(Barry Stephens)有這麼一句話，蘊含了整個的人生：「我們每次見面都是第一次。」這句話會令人一震。若是一位朋友告訴我：「記得我們第一次見面的情形

嗎？」而我能自然而真誠地回答說：「我們每次見面都是第一次。」我知道沒有比這更理想的人際關係了。我們相識多年，已見過數百次面，背得出彼此的生平……，然而，從現成的經驗中，我千萬萬確地知道這次見面是新的，這次會晤是最初的，這是我們第一次見面。告訴我你的名字，敞開你的心靈，讓我以驚奇和愛看著這個奇蹟。那就是你，是我所熟知的，也是我現在才開始認識的。哲學家說個人是「語言難以形容的」，這也正是我在直接震撼下的體驗。正因為我對你如此熟悉，所以我知道，關於你，我還有更多不知道的。我願意一天天地去發現，就像第一次見面對你毫無所知一般，不帶偏見，沒有刻板印象，沒有過去的記憶，只是像第一次見面一樣，觀察你臉上的光輝，傾聽你聲音中的音樂，如同在私人首演中聆聽未發表過的交響曲一樣。

我們每次見面都是第一次，因為每一次你都不一樣，正如我也是如此。希臘哲學家赫拉克賴脫(Heracitus)說過，我們不會兩度踩進同一條河流中。他說的一點也不假，因為河流的流動永無止境，河水也從來不會是一樣的。如果不是河水，而換成了心情和脾氣，心靈和生命，那麼不是更不同了嗎？在朋友的生命中，我們不會兩度進入同一生命，因為生命是流動、奔跑、歡唱的，正如天堂的河流，流過宇宙萬物。等我趕上你時，你已經在見面和分離的捉迷藏中，到了我前面好遠了。現在我了解我來見你時，為什麼會感到如此興奮了：在我內心深處，我感到你會不一樣，會是新的、重生的；我渴望見到你新的面貌，聽到你新的聲音。我的朋友，我愛你，我以嶄新的開放態度來到你面前，帶著對你的仰慕，因為你總是以全新的姿態出現在我驚歎不止的眼前。願我們的見面永遠是初次，願我們的友誼永遠長存。



## 二十八、社交面具

良好的禮貌是社交生活的香料。使眼神交接，手與手相連，在生活的匆忙漩渦中，也能注意到彼此；當其他人在冷漠中無視於彼此的存在時，以禮相待的人卻能真正存在，即使只是在一瞬間的招呼及友誼中也好。適時而得體地說一句有禮貌的話，可以使我們共處於不友善的世界中，能磨平彼此粗糙的邊緣。能夠精挑細選出如此優雅的禮貌話的人，必定有一顆仁慈的心。這些話能讓語言變得高貴，也把生活中可能遭遇到的各種情況，不管是偶然相遇時的禮貌寒暄或是弔唁用的慰問語，都包括在內了。有教養的人，不論身在何處或說什麼，都能順利適應。

但是在彬彬有禮的禮節和中規中矩的態度之外，還有另外一面。那就是做作、呆板和冷淡。也是發乎自然的反面。缺乏溫暖、真誠，也沒有真正的接觸。在社交生活中，我們的語言、姿勢和態度，愈是受到冷漠的禮數的侵犯，愈會失去自己的性格和個人的特質。社交禮節的面具會塗去人類面容的特性。

你今天好嗎？我很好，謝謝。你呢？混日子罷了。我們都是這樣。想辦法混日子，卻不肯停下來詳細告訴對方究竟是怎麼混的，而且也不想聽對方告訴我。如果我們在路上遇到一

位熟人，順口問道：「你最近怎麼樣？」他就站在馬路當中說了起來：「既然你問起來，我就跟你說一說我的情形吧。今天早晨我覺得不舒服，我的胃出了毛病，而且覺得頭暈；我服了一些藥，如果到了晚上還沒有好點，就要去看醫生了。還有，我現在很緊張，因為我的岳父母要來跟我們一起度假，不知道怎樣才能不讓他們來，更不知道如果他們來了，該怎麼應付才好。另外，我已經申請了貸款買車，結果發現申請手續比我想像的要麻煩得多。還有……」那時候，我們的朋友很可能會發現只剩下他一個人獨自站在馬路當中說話，而我們早就消失在街口了。是的，我們是問他近來如何，但是每個人都知道這句話並不是真的有問候之意，而且還正好相反。說這句話的時候，正是我們不希望對方告訴我們他近來如何的時候。我們說話，卻沒有真正交談。我們雖然相遇，事實上卻沒有真正見面。今天我見到了某人。他好嗎？很好。那就是說，我一點也不知道他究竟好嗎？因為我們只交換了幾句客套話而已。我們活著，卻沒有真正生活。他不是他，我也不是我。表面上的接觸，阻礙了一切可能的接觸。我們就這樣在錯綜複雜的日常生活中，迷失了自我的存在。

英語這種語文，可以說把人們互相打招呼的禮節發揮得淋漓盡致。第一個人問道：「你好嗎？」正式的回答簡直就像是鏡中影像，也是：「你好嗎？」兩個問題，卻沒有答案。也就是說，這是在一次不算會面的會面中，所問出的不算問題的問題，而兩個當事人在那個時刻也不能算是真正的「人」。事實上，如果這樣的介紹只是一群初識者之間的一種客套話，那麼他們之間可能也不會再有其他的交談了。還有人在和人握手時，尤其是有好幾個人在一起的時候，他會一邊和某個人握手，眼睛卻看著另一個人或甚至和另一個人說話。他的肢體

在說謊。我的手和一個人在一起，眼睛卻和另一個人在一起。這是對禮儀的不貞。我的身體應該是一個整體，不管我的身體在那裡或是跟誰在一起。我的身體應該表達我內心的想法，否則也等於是把自己分割了，我的存在也不是完整的。客套話往往瞞住了我們的真相，也妨礙我們表現真正的自己。

有一次我參加一位公眾人物的追悼會，會中有十七人發表簡單演說追悼死者。我聽了一會兒以後，發現他們所說的，除了一些可以普遍用在任何一個追悼會中的陳腔爛調以外，可以說，沒有一個人的發言是有內容的。我在想，如果演說中不提死者的名字，隨便換成任何一位死者的名字也都會很適合。他的去世真是一大損失。誰也沒想到他會這麼突然離去。他的貢獻沒有人比得上。他的地位不可能有人取代。我一直非常尊敬他，也尊敬他的工作，我了解他家人的悲傷，也為他們祈禱，希望他們能節哀順變。他們可以安心，因為他們敬愛的長者在天堂會得到適當償報。願天主賜他的靈魂安息。阿門。你好嗎？你好嗎？我離開時，一點也不清楚那十七個人對死者究竟有什麼想法。難道在他們中間，居然找不到一位親近的朋友，能突破形式主義的圍籬，略為談談他們私人的交情嗎？

一位印度幽默作家曾經為文，敘述一群社交人士的外表行為以及內心的感覺。給我們唱個歌！是的，是的，他很害羞，可是我們知道他的才藝。唱嘛，不要讓我們失望！令大家驚愕的是，他竟然大方地接受了，等他唱完以後，大家都熱烈地喝采，有的人覺得應該要求他再來一個。再給我們唱一首歌！他又唱了。他一首接一首地唱個不停，誰也沒辦法叫他停止，大家只好冷冷淡淡地喝采。等到用餐時，食物又非常辛辣，很難入口，每個人都急著要水

喝，好緩和一下嘴裡發燒的感覺。然而當女主人靦腆而微笑地說那些食物都是她自己預備的時候，大家又都同聲稱讚食物的美味。然後到了說笑話的時間，又得忍耐著聽那些已經說了多少次的老故事，聽完以後還得跟著笑。接著女主人帶客人參觀房間，看看房屋的整修，好讓大家眼紅羨慕。今天真愉快啊！這次聚會太好了！我們很快就會邀請你們到我家來。從今天起，受了屈辱的客人就開始計劃如何用自己舉辦的宴會來報復了。社交生活必須繼續下去。

在一次國際性的音樂節中，我聆聽一場世界著名的交響樂團所演奏的古典音樂，是由享譽世界的名指揮家所指揮的。他們演奏了莫札特的嬉遊曲和馬勒的一首交響曲，這兩首樂曲都詮釋得好極了，熱心的聽眾也都十分激賞，可是在這兩首樂曲之後，樂團指揮介紹了一首短短的現代無調音樂，作者的名字我根本不想提，這個曲子只是一些聲音的隨意湊合，沒有旋律、和聲、節拍或是任何值得一提的技巧，團員無奈地演奏，指揮也頗不帶勁。當最後一個音符就像開始時一樣漫無目的地結束時，大廳裡有一陣子的沈默。不像莫札特和馬勒的音樂結束時，聽眾立刻不由自主地大聲報以有禮而熱烈的喝采。聽眾席上衣著入時又極易受感動的女士先生猶疑了一陣子，不知該作何反應。我看到他們面面相覷，帶著好笑的神情，微微聳聳肩，最後終於靦腆、有禮、猶疑而小聲地拍起掌來，正如有教養的聽眾對傑出的演奏應該有的反應一樣。我沒有鼓掌。我不願喊出我的抗議，可是我還是藉此表達了抗議。如果觀眾席裡那些毫不欣賞這種無調小品的貴賓，也能有禮地保持沈默，而且只要遇到在任何音樂節目中出現這一類暴行，也都能這麼做，就能中止這種在古典音樂演奏會中任意插進令人

不敢恭維的曲子的情形了。當然，只要有聽眾欣賞，儘可以舉行無調音樂的演奏會，聽眾也可以竭力鼓掌喝采。但是不要讓古典音樂演奏會被不相稱的老式做法所污損了。這一類的濫用如今仍然存在，而且有愈來愈盛的情形，因為人們都太有禮貌了，還是遵守禮節報以喝采，其實他們應該真實地表示不贊同才是。表面上的讚許，對藝術並沒有好處。

禮貌的面具能凍結臉上活潑的容貌。這個面具很舒服，可以避免尷尬，但是這面具究竟不是我的臉，因此總有一天要丟掉它。下面是我個人的遭遇，我經歷過痛苦，然後在一次令人尷尬的時刻，終於除去了這面具而鬆了一口氣。

那時我住在一個印度家庭中，每天和他們一起用餐，相當愉快。這個家庭的主婦每天用心烹飪可口的食物，並變換菜餚的樣式，而且很留意我對她的烹調的反應。由於她是烹飪高手，我大可放心表現出欣賞佳餚的表情。然而有一天，我碰到麻煩了。有一道受歡迎的胡茶辣菜式，是一種像麵餅一樣的食物，配上辛辣的醬汁。有這道食物時，這就是當天唯一的一道菜了。通常我什麼都能吃，很少有食物令我難以下嚥，但這正好是其中的一種。這回該是我攤牌的時候了。我盤腿坐在廚房的地上，面前放了個很大的金屬盤子，我抬頭看看那道菜，也看看那位主婦，她手上拿著那道令人厭惡的菜，正準備帶著笑容愉快地分菜給我，並且說：「看我今天為你準備了什麼好東西。你喜歡吃，對吧？」我陷入了一個美好的窘境裡。如果她那天早些跟我提起她的烹飪計劃，並且問問我的意見，我就可能含蓄地表達我的意思，當天菜單也可能及時改變。另外，如果當晚還有別的食物可吃，我也可以婉拒不合我口味的食物，而改吃別的。但是我知道那天只有一道菜，我實在不喜歡吃，那個時候主人又

要把菜分給我。我該說些什麼呢？

我的第一個衝動是乾脆說謊，回答說：「誰不喜歡呢？這麼好吃的菜！我吃過好多次了，我會很喜歡吃的。給我來一份吧！」我一生中已說過好幾次這一類的謊言，再多說一次也算不了什麼，而且可以讓我脫離窘境。有好多次我都吃了我並不喜歡的菜，如果再這麼做一次，也不會發生什麼。因為我已經準備好戴上面具來吃，並且稱讚食物可口。但在那時候我醒了過來。我認識這位婦人，我信任她的友誼，我想冒一次險，於是我抬頭看著她，帶著誠摯的表情，以柔和的聲調對她說：「我真希望能告訴你我喜歡這菜，我也很感激你在想今天的菜單時，還考慮到我。可是既然你問了我，你真誠的好意也感動了我，我得告訴你我並不喜歡這道菜。我可以心甘情願地吃，可是這確實不合我的口味。」

接下來的一幕是可以想像得到的。抗議、抱歉、提議向鄰居要點食物，我均一概拒絕，再也不把任何事視為理所當然的決心，我說出真話的痛苦，又慶幸自己今後不必再吃不喜歡的食物。我改吃三明治，其他人帶著愁容享受著那可口的食物。但是這個引起騷動的晚餐，卻有了一大堆正面的結果。其一，我們的關係在親密和信任中增長了，因為我敢說真話，他們也很有風度地接受；其次，我的信用增加了，往後只要我稱讚一道菜好吃，他們會知道我是真心的，因為他們知道如果我不喜歡，我也敢說出心裡的話。由於說出我不喜歡一道菜，使我在說到我喜歡其他的菜時，有權利得到他人的信任；這個信用很自然地會從廚房延伸到生活本身，使我的話從那天起更有力、更可靠。最後一點好處是，我再到那一家人家吃飯時，我知道我不會再吃到那道菜了！丟掉所有假面具，恢復自己的本來面貌，最後總是會得



到償報的。

171 / 第三部 我的現在



## 二十九、單純欣賞樂趣多

我知道兩種方法，可以破壞我們欣賞一部好電影、閱讀一本好書、觀賞一齣好戲的樂趣。一種是事先抱著很高的期望，事後才發現其實並沒有那麼好，到最後會無奈地說，對，很好……，可是我以為會更好呢。另一種方法是，起先並不預存偏見，可是看了不久以後，就發現和另一部影片、另一本書或另一齣戲很相似，於是在心裡把舊的和新的拿來比較，到最後也還是那一套令人聽厭的老話，是啊，很好……可是另一部（本）更好。比較和期望。過去和未來。這是破壞「現在」的最可靠的方法。

每件事本身都是完整健全的。每一個面貌都有它的美，每一個字都有它的音樂。但是在我們的記憶中有一個巨大的寶庫，存著厚厚的檔案，只要有一個念頭進入腦海，或是一個感觸進入感覺中，我們就立刻搜尋檔案，找出前例，把新的經驗和過去的做個比較，然後以極肯定的語氣聲明，舊的比較好。我們知道。我們經歷過較美好的時代和較高超的水準。品味愈來愈低俗，人才也每下愈沉。過去的演出是真實的事物，是真品，是無可凌駕的高峰。其他的一切都是較差的。我們寬容地聽和看，可是在內心我們知道，我們看的是一場二流的表演，我們都曾經有幸觀賞過最好的演出。和「最好的」做比較，會減少欣賞一場「好的」演

出的樂趣。

印度偉大的思想家和作家卡里卡爾(Kalelkar)曾經說過，他之所以能夠欣賞印度的古典音樂，正是因為他不大了解那音樂。他舉一位朋友為例，那位朋友對古典音樂的素養太高，曾經在許多著名大師狀況最佳的時期欣賞過他們的演出，因此在聆聽其他音樂家的演奏時，免不了會在心裡和那些大師做一比較。這使得他幾乎沒辦法欣賞任何此類的演出，不論多麼精彩。他會變得不耐煩、生氣、不滿意。他已經體驗過最好的，不可能會更滿意那次好了。這個「次好的」正是一種責備，雖然它原本是一種讚許。固然這裡面有個「好」字，可是由於加了個「次」字，因而又把它推回到遭排斥的陰影下了。我猜，最不能享受一場音樂會的人，應該是音樂評論家了，因為他們在音樂會後必須寫一篇評論。太多的知識會減低單純欣賞的能力。

有一次我和一位朋友一起觀賞一部電影。他是個很有福氣的人，因為無論什麼他都能欣賞，好像那是他第一次欣賞，也是唯一值得欣賞的東西一樣。他具有赤子般的眼光和能力，能以極度的驚嘆和立即的喜悅來欣賞事物，這是很大的福份。我欣賞他看電影的神情，比我自己看電影所得到的樂趣還多。事實上這部電影是一部頗為賣座的電影續集，由於第一集很受歡迎，因此續集的結局、演員和片名都和第一集相同，連情節也幾乎雷同。我看過第一集，所以我悄悄在心裡將續集和第一集拿來做比較，認為第一集非常好，而續集只不過是第一集不高明的重演，情節重複，結局也可以預知。我在中場休息時把我的看法說給朋友聽，還加上一段理由明顯的解釋，說明為什麼他能欣賞這部片子而我卻不：「當然，你沒有看過

第一集，所以覺得很好看；可是在我看來，這是一部了無新意的二流影片，我覺得很沒趣。」意外的是，他竟回答道：「第一集我也看過，而且很喜歡。但是這一部也很好！把那一部忘了吧！專心欣賞這一部，你就會發現你也能欣賞這一部電影。」他的聲音非常誠懇，面容流露出喜悅，他所強調的又是那麼真實。我被他的誠懇所打動，於是中場休息後我再回到大廳時，是帶著全新的心情和眼光進去的。我果然喜歡那部影片。我的朋友說得對。原先我讓第一集佔了較重的份量，我讓二者的比較支配了我的想法，卻破壞了重新去看某個事物，並且能欣賞那個事物本身的能力。

我認識的一個婦人對丈夫很不滿意，雖然她丈夫其實相當不錯，只因她姊姊所嫁的丈夫更出色，這個較出色的一對，使得她自己的婚姻籠罩了陰影。她對丈夫並無抱怨，她的婚姻也沒什麼問題……但姊姊的婚姻更光彩，使她感到自卑，也使她低估了自己的丈夫。我也認識不少學生，當他們在一次重要的考試中得到很好的成績，而我向他們恭喜時，他們的反應都很有趣……因為，雖然他們的成績的確很高，同學的成績卻更高，因此破壞了考高分的喜悅。由於在生活中的每一種活動以及每一個人當中，幾乎總有人更高明、更機靈、更走運，因此不管在什麼情況下發生了什麼事，這都是個萬無一失，保證讓自己可憐兮兮的方法。只要環顧四周，看看誰的分數較高，或表現得較好，或較為出類拔萃，然後在往後的時間裡讓自己苦惱、悶悶不樂……直到下次測驗來到，你再經歷一次參加考試、觀察別人的成績以及傷心等，一連串可以預知結果的過程。現在該是我們不再盯住其他人、讓他人投射在我身上的陰影主宰我生活的時候了。

更狡猾的陷阱還在後頭，那就是我們無知地讓他人根據對我們的判斷，隨時來主宰我的生活。人們總是敏於判斷和表示意見，而我們也更容易受到他們苛責的影響，更會因他們的非難而沮喪。如果我不容許「和他人比較」降低了自我評價，那麼我無論如何更不可以讓別人的判斷和比較來主宰我的情緒和價值。我這裡所說的不是有益的批評和善意的反應，為了能自我分析和得到真正的進步，那些都是可喜而且必要的方法；我所指的是人們的非難、挑剔和令人洩氣的評語，他們自以為可以拿權威來壓倒我。其實他們儘可以告訴我他們的希望，這是沒有問題的，但是我也可以十分謙虛而且真正自由地表達我的反應，和他們保持距離，穩定我生活的腳步。

我發現對付這種正面攻擊的最好方法，莫過於也正面反擊回去，這樣通常可以當場止住對方，使問題獲得解決。舉個具體例子。若有人告訴我：「你很自私。」我不會為自己辯解或是否定他的話。我只是說：「那是你的看法。」在他還來不及有所反應之前，我又以同樣平靜的語氣加上一句：「我尊重你的看法，可是我本人恕難同意。」通常這麼一句坦白的陳述，可以擋開對方的打擊，打消對方進一步的攻擊。然而有的時候，批評者還是堅持：「不只是我的看法而已，大家都這麼認為。」那麼你只要問一個簡單的問題就夠了：「你怎麼知道？」要知道全世界對一個特別事情或是對一個人作何觀感，並非易事，何況你還可以加上一句註腳：「我也是整個世界的一部份，但我就有不同的看法。對我來說，我的看法就是主要的看法。」重要的是不要去爭論論點的本身。「你很自私。」「我才不。」「沒錯，你很自私。」這樣的一來一往，會沒完沒了，也無法解決問題，而且我愈否認，他就會愈堅持

已見，不可能有交會點。相反的，我一開始先同意他的論點，而且接納它；我注意到他認為我很自私，也承認他有權這麼認為。這一點我不和他爭，也不反對他。同時我也很有禮貌地請他注意，他的看法不見得放之四海皆準，而且無論如何也不必和我的看法有異。我不爭辯。我不打算證明他錯了。我不捲進一個毫無結果的討論中；我承認他的立場，也堅持我的主張。我和他保持距離，因此不傷他的尊嚴。我甚至表示感激他能自動告訴我對我的看法，因為這也是我想知道的，做為我對自己全面了解的一部分，但我不會被不利於我的看法所支配或感到困擾。這個簡單的反應，已不只一次為我帶來平安。下面這句話是羅傑斯(Carl Rogers)的忠告：「我評估自己的地方就在我的內心。」不和他人比較，不讓外在的判斷支配我的生活。我照單全收，也自己決定結果。無論怎樣，那是我自己的看法。



## 三十、幸福的陷阱

有一次，一位朋友讓我明白潛藏內心的假說在生活中的重要性。我們的內心經常有爭論、不和、困惑和痛苦，卻無法獲得解決；因為我們只知應付問題的表面，卻未能打開問題的癥結，也忘了潛伏的根源，其實後者就足以提供我們解決之道，讓我們適當地處理情況。讓潛藏的假說重見天日，是一個健康和有益的工作，可以驅散許多不必要的痛苦、澄清不必要的誤會。

生活中的一個基本假說，或許也是第一個和最根深柢固的假說，就是假定我們都應該快樂幸福。現在我謙虛而猶豫地想到，或許這個假說根本就不確實，如果能把這假說拋開，心裡該會有多輕鬆啊！追求幸福；必須感覺快樂、顯得快樂；無論我們多麼努力都無法獲得滿足感時，所感覺到的歉疚和挫折感；要達到難以達成的目標時，心中的負荷……這種種的感覺突然間都消失了，我們可以在無聲的默許下感到輕鬆，一想到再也不必努力追求快樂，這個念頭幾乎就能使我們快樂了。或許正因為我們太過於努力追求快樂，反而破壞了快樂了。這或許是我們在生活中所必須屈服的制約中，最沈重的一個，也會帶來最令人苦惱的後果。特別是修道者例如我自己，在「你會得到快樂」這樣的誠命下，更感受到雙重的壓力。

因為修道者在人們面前代表天主，他們覺得如果露出悲傷和垂頭喪氣的樣子，會令天主失望，因為那暗示著侍奉天主是一個可怕而沈悶的工作，而不是像它的定義一樣，是一個榮耀的特恩。這個定義就是 *servire Deo est regnare*，亦即「侍奉天主的人就是君王」。我們希望得到快樂，好證明天主的恩典的確有用，證明天主的國已經在我們心中，證明這個世界是有希望的；更重要的是我們希望快樂，外表看起來也快樂，這樣，我們的生活方式才能吸引年輕人，也才能吸引聖召，使我們的工作能繼續下去，給我們安全感和滿足感。這些全都是很好的理由，要我們追求真正的幸福，好讓人們在我們身上看到喜樂的泉源，在這個充滿痛苦的世界中，有理由心懷希望。

然而我們發現天主的誠命並不易實踐。我在最近一次與修道者的聚會中，有位熱心的修女站起來，坦率地問我：「為什麼修道者並不快樂？」我在她的問題所引起的凝重氣氛中靜候片刻，然後儘量以柔和的口氣說：「修女，妳是說妳並不快樂嗎？」她崩潰了，而且哭了。她只是把她自己的不滿足投射到他人身上，可是大廳裡的那些面孔清楚地告訴我，這個問題不是毫無根據的。快樂並不容易到手，即使是那些表明自己生活中沒有憂慮，並且期待在世上瞥見天國的人。

我曾接受邀請，到拉丁美洲某國參加一項宗教節目。節目主題很大，叫做「快樂的時刻」。親切的主持人問大家：「現在是什麼時候？」大家都大聲回答：「是該快樂的時候！」這個主持人很有名，在街上大家都認得他，不管什麼時候，只要人們看到他，就會問：「現在是什麼時候？」那時就輪到他帶著微笑回答說：「是該快樂的時候！」然後節目



繼續下去。他問「在場的來賓中，覺得快樂的人請舉手。」全場的人都順從地舉起手來，無一人例外。能在電視螢光幕上看到這個畫面很不錯。可是問題出在這裡，當觀眾在節目正式開始前練習回答和舉手時，我也在大廳裡看著。剛開始時觀眾並不專心，也沒什麼反應，主持人必須哀求、苦勸、激將，讓觀眾大聲回答，而且要聽起來好像是發自內心一樣。「現在是什麼時候？快啊，一起大聲回答。現在是什麼時候？再說一次，大聲點。好，現在舉手。大家都要同時舉起來，舉得高高的。你們不快樂嗎？在場的每個人都應該快樂。快啊，一、二、三，大家舉手！」就這樣練習了好一陣子。演練過的快樂。練習過的表演。矯揉做作的反應。看到人們裝出快樂的樣子，真是可憐，舉起手來，一起揮動，現在向右，現在向左，都做得很好，樣樣事都很完美了。也就是在那時候，經過了大約半小時的練習，觀眾的回答才令人滿意，也才開始攝影。從螢光幕上看起來很美。可是在內心卻令人覺得很可憐。更糟糕的是，過了一會兒停拍了。剛才出了差錯，我們必須從頭來過。「現在是什麼時候？」「是該快樂的時候！」所有的手都舉起來，大家都展開笑臉。在整個節目中，我卻覺得很痛苦。光是這個節目的名稱就令我難受。人們必須找一個特別時間來感到快樂，每週一小時，在第六頻道，多少可以彌補這個星期其餘時間的不快樂。整個說來，這並不是一個很愉快的經驗。

在另外一個南美國家阿根廷，我曾興奮地一口氣讀完了阿根廷詩人Jose Hernandez的敘事詩Martin Fierro，而且有好一會兒，我認同詩中的高楚人(gaucha)，他是拓荒者，既非西班牙人，也非印地安人。他帶著唯一的財產刀子，獨自驕傲地騎馬越過彭巴斯大草原，與

星星、飛鳥為友，隨時準備殺人和犧牲，在荒涼的地區，不斷地唱著命運之歌。這首長詩的最後幾句，為他漫長的土地、人類和理想之旅，做了一個總結，他尖銳地指出，他所敘述的只不過是：

大家早已知道的罪惡，  
卻沒有一個人說出來。

他自傳的摘要可以用兩個字表示：「罪惡」。那就是他在詩中所寫下的，因為那也是他的一生。詩中的重點在於，那些罪惡是大家都知道的，可是每個人都保持緘默，和罪惡共謀，想要自欺欺人，假裝人生看起來比實際上要好。「可是沒有一個人說出來。」這最後一句，表達了對那些人的生氣和不滿，因為他們對生活中的不幸保持緘默，認為只要詭辯，就可以壓制它們，至少是忘了它們。面對這個矯情、混亂的社會，高楚人需要勇氣、真誠和信心，才能說出生命的真相。於是在真理中產生了這首詩，吟詠生命的悲苦和美好。藉著接近自然，我們才能了解它的信息，接納孤獨，我們也才能觸動許多人的心絃。我們若想要了解真實的生命，就請不要隱瞞生命中的邪惡。

有一次我參觀一個由某一相當積極的教派所主辦的宗教展覽會，場面十分盛大。在場有熱心人士引導參觀者，解說每一攤位的內容並散發傳單，更重要的是，他們都面帶微笑，臉上洋溢著幸福的光輝，這比任何有關幸福的圖片和議論更具說服力，證明他們因追求信仰而得到幸福；任何人只要願意加入他們，也都可以得到這樣的幸福。我去參觀時，起先一切都順利，直到後來我有點惡作劇地，走到一個隔板後面，這個隔板隔出了一個私人區，只讓

工作人員使用。在那兒，我沒有看到笑容。同樣是那些人，在外人面前流露出幸福快樂的光輝，在這兒卻既緊張又疲倦，彼此不客氣地談話，甚至發脾氣、亂扔東西。其中一個人看到我而過來招呼我，引起其他人的注意，突然間，氣氛完全不一樣了。笑容再度展現，好像習慣性地打開了開關一樣。他們親切地問我有什麼事，我問他們怎麼回到主攤位去，他們很親切地帶我過去，然後布幕在我身後拉上，好讓他們很自在的憂傷和爭吵。我已經參觀了這個展覽會。

真誠而坦率的思想家，往往會毫不猶疑地說出人生中令人難以忍受的真相。哲學家羅素在自傳中寫道：「世界上竟有這麼多人有著令人無法忍受的惡劣行為，真叫我驚訝。」他說：「在我看來，這世界非常可怕；許多人都十分不快樂，我常常懷疑他們怎麼能受得了。」梭羅也說過：「大多數人都默默地在絕望中生活。」史懷哲也提到他自己，說他的生活中沒有多少快樂時光。還有一位偉大的印度人，是孟買耆那教徒的領袖，曾在他主編的報紙上，寫過一篇自傳，題目是：「我是個不快樂的人」，他說這話並不是出於自憐、玩世不恭或是想出風頭，只是平實而客觀地述說沈重的考驗及單調的例行公事，否則人們還以為人生是豐富、真誠而且充滿榮耀的。這些經過深思的告白，比起膚淺的樂觀主義更有份量，因為後者總認為快樂是無所不在的，但有的時候似乎那裡都找不到快樂，那時的失望就更大了。

我剛收到一封信，是一位熱心的神父寄來的，他在信上告訴我：「我決心今年一年都保持深刻持久的快樂，作為我的晉鐸銀慶紀念。」我對這位弟兄很欽佩，也尊重他那美好的念

頭，但是據我的了解和看法，可能會有個危險的陷阱使他的銀慶變質，而達不到他原先預期的結果。他不大可能有十二個月深刻持久的快樂，到最後他會面臨痛苦的困境。他可能會誠實而敏感地看出來，而且承認他所下的決心並沒有做到。這樣的了解，會使他的一片美好熱情蒙上陰影。如果連我在最好最高尚的情況下，都不能產生可靠的快樂，那麼還有什麼能呢？或者他會欺騙自己，推開強烈的失望，不去注意這些，而對全世界和他自己宣稱，這一年真是了不起的一年，充滿了天主的祝福和人的滿足，遠遠超過了他的期望。最好的人也會做出這種事，並且無知地自欺欺人，因為他相信他們只是在經歷一場信仰的歷練，以便日後能得到更大的快樂；他們為了自己的名譽，也為了人類的好處，必須維護天主的形象，那就是天主不斷施給我們快樂。或者，這位好神父可以就這樣把他的決心和失敗給忘了，再繼續下去，直到廿五年後他的金慶時，那時他或許可以用較嚴肅的態度來慶祝。快樂不是靠下決心就能得到的，而且，往更深處說，快樂不必和所謂的快樂的事件或聖善的記憶有關聯，不論那多麼合邏輯。這是我現在在此打破的一個基本假設。請珍視你的神父職，為此而感謝天主，再一次慷慨地把自己獻給天主和天主的子民，使這一年成為特別的一年，但是請不要依照指定的日期安排喜樂和幸福，因為生活並不是這個樣子的。

相反的，我聽到一位知名人物有一次在接受訪問時，坦誠地、而且幾乎是愉快地說道：「我並不快樂。為什麼我應該快樂呢？」她在說出這些具有挑戰性的話時，是如此地發乎自然，以致於聽起來並不令人感到刺耳。她消除了「我們應該都很快樂」的假設，這種一反大多數人的心態，抱著對生活實事求是的態度，使得她的觀點及她的人格顯得確實可靠而且十

分健康。沒有任何地方寫著我必須快樂，所以我平心靜氣地接受生活中的順境和逆境，不去評估心情、比較學位或是爭取成績。這種態度是既穩健也不偏頗的。

有一個小男生，在克里希納穆謨演講後，問他道：「先生，你快樂嗎？」這問題有意思，因為問問題的是一個小男生。克氏一生中在不同的國家發表過許多次演講，也回答過聽眾的幾百個問題，可是據我所知，只有這一個小孩子，敢提出這樣直接的問題。其他的人只是問一些哲學問題、個人問題、實用問題和理論問題，但是沒有一個成年人、沒有一個發問者、也沒有一個探詢者，具有這樣的勇氣和單純，敢於提出人類所能提出的問題中，最隱密、最有威脅性的問題。你快樂嗎？我說這個問題有威脅性，是因為沒有人願意承認自己並不快樂，由於普世性的制約作用，使快樂成為人生追求的目標，沒有達到這目標的人就該覺得慚愧。所以一個人可以回答說，我當然快樂，和每個人一樣，我的生活中也有順境和逆境，可是一般說來，我認為自己是個快樂的人，當然我也有受到考驗的時候，但是我還算是快樂的。你自己也看得出來，我看起來很快樂、很幸運，不是嗎？或者一個人也可以拐彎抹角地大談快樂的定義，在煩惱中仍能保有內心平安的真正意義，以及生活中不論發生了快樂或不快樂的事情，最根本的依據是對生命和對天主有信心。無論怎樣，這都是個很難回答的問題，因為能夠了解自己快樂層次的人已經不多了，而碰上有人出其不意地問到這個問題時，能夠立即說出來的人就更少了。

克氏是一個對自己了解極深的人，他回答問題時也很誠實，讓人沒有戒心。的確，他的回答往往不直接針對問題的表面，而是觸及問題深處的根源以及隱藏其中的假設，因此他不

會很清楚地回答問題，而會引導發問者去思索，自己去尋找最終的答案。但是在這個情況下，發問者是一個小男生，氣氛也很單純和親密，使得克氏的回答格外顯得中肯、有價值。這個男孩問道：「先生，您快樂嗎？」他立刻回答說：「我不知道。我沒有想過這個問題。可是如果我開始思索這個問題，我一定就會覺得不快樂了。」

不去思索自己是否快樂，而且這個問題也根本不會在腦海中出現過的人是有福的。如果他不需要做個快樂的人，不需要看起來快樂，不必回答說：當然他很快樂，如果人生能夠從頭來過，他會選擇同一個過程，踩過同一條路徑，因為這個人生曾經給了他真正的快樂，那麼，這樣的人是有福的。如果他能簡單而真誠地說，我不知道，那個問題不在我的意識中，在我的生命中沒有那樣的問題。我沒有受到那樣的約束，只能注意個人的快樂與否。我也不願意去想它，不願陷入那個一定會令我不快樂的陷阱中，那麼，這人是有福的。

快樂就像健康。你一開始談它，就有地方不對勁了。健康的人不會想到他的健康，不會談到它，也不會去問別人，你健康嗎？要是有人這麼問，那只代表他自己並不健康罷了。健康的身體不會意識到自己的健康。快樂的人快樂地生活著，但不會把它放在心上。他開始擔心自己是否快樂的那天，就是他失去快樂的那一天。快樂就像一隻鞋子，如果一個人忘了自己穿了鞋子，鞋子就會很合腳。但是如果他開始查看鞋子是否會打腳，那就是不好的現象了。快樂又像一場遊戲，像一種運動。如果你在打網球，或是在玩牌時，半途想到你是否玩得高興……那麼，你玩得並不高興！所有的思想、努力、教導、文章、宣導、規勸，要人過得快樂，都是崇高的行為，但最後卻會打敗它原來的用意。我們最好把快樂的理論拋開。閱

讀這一章最好的效果就是在讀完後就把它給忘了。這才是真正快樂的結局。



## 三十一、竹葉

有一次佛陀和弟子在一起坐著，一隻蒼蠅飛來，停在他的額頭上。他立刻用手很快地把蒼蠅揮走。蒼蠅飛走了。然後，在接著而來的沈默中，佛陀慢慢地、有意地重複著同樣的動作，把手舉到前額上，雖然那時額頭上已經沒有蒼蠅了。弟子注意到師父奇怪的舉動，最後，終於有一名弟子鼓起勇氣問道：「您在揮手趕走前額的蒼蠅，但事實上並沒有蒼蠅在。請您告訴我們這個動作的意思，好嗎？」大師解釋道：「當蒼蠅停在我的皮膚上時，我會本能地有所反應，會不由自主地把牠趕走。事實上我並未意識到我在做什麼。這個動作實在沒有引起我的注意，也不在我的意識中。我希望能知道自己所做的一切事情，所以我現在才會重複這個姿勢，好像這是我自己的姿勢。我的身體是我的身體，因此我的姿勢也應該是我的姿勢。」

在保持真我時，有一點很重要，那就是我的「真我」也要存在於我的身體中，因為我的身體也是我的一部份，和我很接近、親密、熟悉……然而又那樣的陌生。是我自己尚未發現的後院。是被我遺忘的另一半。是我所忽視的自己。這並不是說我必須像一具機器一樣，控制每一個時刻，或舉止要像一部自動化機器一般。正好相反。我的身體應該和我的思想一



樣，柔順、溫和而且發乎自然。重要的是，正如我的思想是我的，我的姿態也應該真正是我的，我的心思也要放在上面，正如我的姿態也在我的思想和情緒之中。在第四章裡，我曾經寫過身體、肌肉和神經、姿勢及骨頭等所受到的限制。現在當我再度發現、擁有自己的時候，我也願意重拾和我身體之間的友誼，為了使我的整個人格能夠健全地統合。不但以我的心靈和思想來意識到自己在做什麼，也要以我的手和我的腳來意識。因為那些也是我的一部份。

有一對姓哈瑞格(Herrigel)的夫婦到日本學禪。先生藉著學習射箭來習禪，妻子則透過較女性化的插花來學禪。用什麼方法學習，其實無關緊要，重要的是其中的精神和訓練。後來他們兩人各自寫了一本書，深入淺出地記下他們的經驗。這位有決心的德國哲學家拿起弓和箭，在師父沈默苛刻的注視下，盡自己的全力，決定要射中靶心。他的師父卻百般嘲弄他，打擊他的每一次努力，輕看他每一次的射中。如此磨練了六年之久。這名德國人愈是努力，精確地計算好，以便達到十全十美的境地（他已經是一名神射手），他的日本老師愈是在他的努力、緊張、全神貫注於射中目標中挑毛病。師父不斷地提醒他，身體必須和心靈合一，要幾乎自動地跟隨著未表達出來的思想，有如雙手追隨著眼睛；在組織統一、人格統合的「人」中，身體的眼睛要跟隨著心靈的眼睛。當身體被視為知己後，它就不再「服從」心靈，而是自動自發地和心靈合作無間，知道心靈的計劃，也渴望貢獻自己的一份力量。但這些道理說來容易，卻不容易做到。

在射箭時，要好好地調息，使靈肉一致，節奏深沈而有生命力；雙手找好位置，輕鬆地

握住弓；拉緊弓弦，彷彿是弓弦要求被拉緊一樣；手臂和肩膀保持輕鬆，全身在寧靜中享受這一常見的運動，直到時機來到，箭自己射出，知道應飛向何處，直接向那對它發出邀請、溫和地吸引著它的目標飛去。這一切，在西方人聽來像是一首詩，卻是那位日本老師一絲不苟的指示。我們很容易想像到這位德國教授的挫折感，以及痛苦地學習六年，又該是多麼漫長的時間。

大師教導說，為了使發射達到完美，必須不把心思放在射箭上，要耐心等著動作自然發生，忘卻自己和自己的目標及計算。「你還沒有真正地放開你自己。就是這麼簡單。你可以從一片平凡的竹葉學習到應該怎麼做。竹子在雪堆的重壓下，愈彎愈低。突然間，雪落到地面，樹葉卻不被驚動。在受到最大壓力的那一點，你要保持原樣，直到弓從你手中射出。所以，事實上是，當壓力達到頂點，就必須發射，在弓箭手還來不及想到以前，箭就從他手中射出，像雪從竹葉上落下一樣。」

這時身體不再是一個工具，而是一個夥伴。身體更加意識到與心靈的共融，知道事情會在該發生的時候發生，因而任它順其自然地發生，有如彎曲的竹葉放下積壓的雪塊，然後再愉快地彈回，回復到原來優美的彎度。我們為了恢復與自己身體失去的聯繫，所需要的長期努力，如今卻被美麗的語言隱藏住了。由於道德主義的猜疑作祟，使我們把身體視為魔鬼的工具，必須藉著嚴格的訓練和艱苦的磨練，使身體屈服於靈魂之下而不發一語，由於這個原因，我們也與身體疏遠。人的罪惡傾向其實是在思想中，但是這個思想，卻出於叛逆的陰謀，指責感官為罪惡的媒介，向它們宣佈一場聖戰，以轉移對它自己所做壞事的注意力。但

是現在我們應該主持正義，命思想緘默，讓身體恢復健全的平衡及天生的智慧，憑著本能選擇對它有益，也對我們整個「人」有益的事，因為身體是真正屬於我們整個「人」的。

東方人較重視我們生命中肉體的一面。在東方的古今書籍中，有許多故事是描寫在整個生命中，友善的身體所扮演的角色。義新船越說過一個關於當時一名傑出空手道師父磯谷（Ise）的故事。磯谷是當地最著名的師父，有一位自視甚高的年輕師父，自忖如果能乘他不防，就可以打敗他。為此，一天晚上他跟蹤著大師父到城裡，悄悄地從後面接近他，然後給他重重的一擊，把他打倒在地。可是磯谷的警覺性很高，身手矯健、態度鎮定，因此一個大步就擋個正著，同時，他根本沒有回頭看看是誰攻擊他，也不看攻擊者的位置，就以飛快的速度揮出右手，伸到自己身後，同時一點也不曾改變他走路步伐，就把那狼狽的攻擊者的手緊緊抓住，並且像拖著一個無助的重擔一樣拖著走，根本不屑於看他一眼。這名年輕人被他像鉗子般的緊抓著，又痛又自卑，終於向他求饒。到那時候，磯谷才開口說話，而且就事論事地問他：「你是誰？」他說出了自己的姓名。磯谷溫和地說道：「你不應該在我這樣的老人身上玩這種把戲。」然後就放鬆雙手，繼續以同樣的步伐向前走，彷彿什麼也沒發生過一樣。

如此的沈著、機警、堅強、安詳和幽默，顯示出一個人在各方面整體的發展。對於那些受了過多智力訓練，以致傷害了其他潛力的人來說，不啻為一個很好的教訓。每個人都是自己傳統的繼承者，必須以感激和包容的心接受；但是如今旅行的機會增多，不同的文化得以混合，各國書籍也譯成各種文字，加上人們的好奇心增加，因此世界上半的人類不但能知

道另一半的人如何生活，也知道他們如何思考和行動，所以我們現在都能利用新的門徑來充實過去的经验。

對我來說，身體的平安可以幫助我們建立心靈的平安，這是千真萬確的。緊張的身體會造成緊張的心靈，至為輕鬆的身體則一定會帶來輕鬆的心靈。既然我們如此努力追求心靈的安寧，若能夠學習保持身體的安寧，必能獲益良多。關於身體的各種姿勢，有不同學派和技巧，也有各種書籍和應用方法，如果適當地去做，許多都會對我們很有用的，但重要的還是個人的興趣、內在的領悟以及真正的渴望，願與身體共融，並且重視、信任身體。那麼身體自會放鬆，身體的安寧自會預備、滋長和維持它所愛的心靈的安寧。在生命的冬天裡不斷打在葉片上的雪塊重量，不妨讓竹葉自己去感受，讓它知道自己的力量、選擇自己的時機，當適當的時刻到了，葉片上的重擔要求被扔下時，就讓它甩開重擔，在大自然的自發之中，再回到清新飽滿的狀態。

哈瑞格經過了好幾年的血汗、挫折和反抗後，有一天，在他熱心學習時，射出了完美的一箭，當時他自己並不知道，這名堅毅的學生看到老師走到他身體，默默不語地深深一鞠躬。他知道他成功了。箭自己射了出去。他的生命已改變了。約在同一時間，他的妻子也在經過了大約同樣的努力和同樣的失望後，終於成功地透過她受過訓練而今已柔軟的手指，毫不費力讓花朵自己插好。這個經驗永遠改變了他們的生命。一共花了六年的時間。

這一教訓的重要性，是來自一個已被人遺忘的原理：意識到身體是「我們」和「當下」之間最實際、也是個人的聯繫。



## 三十二、頑皮的孩子

我們的內心有一種特質，正會同我們的身體及感覺，一起大聲要求，要求發展這特質，那就是在我們內的赤子之心。頑皮的孩子。淘氣、活潑、捉摸不定的孩子。那是喜樂、創造力和自發的泉源，可以為我們的工作帶來活力，為我們的內心帶來愛。存在於我們內心的孩子，和家庭中的孩子扮演的是同樣的角色；在每天的煩惱和嘮嘮叨叨的摩擦中，在無止境的困難和重大的考驗中，家中的孩子是光明和溫暖，是生命和力量，可提醒我們忘卻痛苦，記住我們都曾是孩子，也可以為了自己的好處而繼續做個孩子，把頑皮孩子的可愛特質帶到我們成熟的成人生活中。

我們內心的孩童並沒有消失。只不過在一個高尚家庭中，由於對孩子的教育方式，使得一個人的童心在層層的訓練、責罵、教訓、威脅、哄騙和誘惑之下，遭到了扼殺。我們失去了微笑，把淘氣藏在個性中的至深之處，在成人世界裡怕被人說是孩子氣。不是的，我們很嚴肅、很成熟、有責任感、可以眼睛一下也不眨地坐上幾小時，聽著毫無趣味的談話，始終保持微笑，頻頻點頭，好像很感興趣似的。我們純熟地運用這樣的技巧——如果那也算得上是技巧，使感覺麻木，使生命失去活力。如果能想辦法喚醒內心的孩童，讓他在我們的成年

生活中佔有一席之地，我們就會在內心找到生氣與活力，也喚起四周人的共鳴，那就是我們為這個社會的幸福，所做的最大貢獻。今日的世界需要有孩子的笑聲，才能生存。我們也需要了解這重要的一點：兒童能活得快樂又精神充沛，是因為他生活在「當下」。

兒童富於幻想、有創意，也有獨創性。能在一塊小圓石上看到奇觀，在樹林中看到仙子。孩子能在最沈悶的環境中為自己創造出一個幻想世界，快樂地沈溺其中。有一次我看到兩個孩子在塵土飛揚的路上玩耍。他們排了幾顆小石子，排列的方式很奇怪，其中一個孩子一本正經地對另一個孩子解釋說：「這是貨車的停車場；這是裝貨的地方，這是卸貨的地方。」他用手指指著不同的地方，當然，在我看來，那些地方都是一樣的，不是灰塵就是石頭，可是對他和他的玩伴來說，毫無疑問的，那都是不同的地方；如果把裝貨處誤認為卸貨處，那就太可笑了。就這樣，貨車進進出出，這兩個孩子輪流拖來了一片片的磚塊，裝貨和卸貨的情形也很順利，總是從適當的大門進來，又從肉眼看不見的出口駛出去。他們造了第一座工廠，非常成功。他們在灰土飛揚的馬路上，創造了一個幻想世界。這也是我自己那頑皮的孩子所具有的天賦：那孩子能在我所居住的多灰世界上，建造一座金碧輝煌的宮殿；能讓我以日常工作中的磚塊和石頭自娛，彷彿那是寶石和鑽石；讓我在擁擠的辦公室中看到天堂，在人們的面孔上看到天使。我需要我那頑皮的孩子用迷人的眼光來看我的日常生活。

兒童充滿了熱情、溫柔和摯愛。一個孩子擁抱著我僵硬的脖子，是我一生中最愉快的感覺。這溫暖而天真的擁抱，彌補了這顆多疑的心靈中一切的恐懼、內疚和孤獨。當一個孩子抱住我的脖子，世界似乎變了樣，空氣也更清新。跟孩子在一起，使我也變得多情而無所疑

慮，開放而無所恐懼，愛人而無所保留。是在這險惡的世界中彌足珍貴的幸福。我在所住的城市中，有一段時期分別到不同的印度家庭中居住，有一次，我在某一個家庭居住的第一夜，晚上很冷，可是我只有一床毯子，我把自己包得緊緊的。就在我一切就緒，準備就寢時，一陣細碎的脚步聲傳來，接著我看到一個小小的身影爬上床來，想鑽進我的毯子裡。原來是這家人家的小男孩，他用稚嫩的童音對我說：「媽媽把我的毯子給你了，我覺得好冷，你讓我跟你睡，這樣我才不冷，好嗎？」我當然很樂意。有了暖和的毯子和這孩子溫暖的身體，我那天睡得非常好。第二天早上我起床時，他還在熟睡，我溫柔地親了親這孩子，幫他把毯子蓋好，因為早晨還是頗有涼意，然後我開始一天的生活。由於一個可愛孩子對我的信任，使我內心充滿了喜悅。願我內心的溫柔也能甦醒，為這冷漠的生命帶來赤子般的溫暖熱情。

兒童都很淘氣，但淘氣正是這世界上的生命中，最可貴的一種成分，對一切都充滿驚奇、惡作劇、一陣大笑。輕鬆接納必須要接納的生命，隨時願意嘲笑自己，也隨時讓他人願意嘲笑他們自己。在這個呆板拘謹的社會中，每個人都想這麼做，可是卻沒有一個人敢這麼做。我們的生活四周充滿了荒謬。所以我們只有一件正常的事可做，那就是取笑這世界，也取笑我們在生命舞台上繼續盡情演出的娛樂。我非常認同托爾斯泰的小說《戰爭與和平》中的女主角娜塔夏，當她從健康的鄉居生活來到城裡時，人家帶她去觀賞歌劇，她看到那些上流社會中有錢的男女穿著可笑的衣服，裝腔作勢，還用尖銳的聲調談話，於是她環顧四周，看看是否有人和她同感，結果她只看到彬彬有禮的鞠躬、做作的讚美。後來她突然有一陣衝

動，想要跳上舞台，模仿那些演員，用她手中的扇子打一位貴族，或是搔搔身旁女士的癢。當然，她一樣也沒有做，可是那赤子般的天性，在她內心迸發，想要突破禮俗而闖入生活中。我也有過這種抑制不住的想法，當我穿著正式的禮服觀看或是參加某些莊重的典禮，以及由來久遠的宗教禮典，看到大家都那麼嚴肅高貴時，總覺得很想跳進人群中，大跳捷格舞，拉扯人們的頭髮，深深地鞠躬，並且在人群中傳遞帽子，好收賞錢。當然，表面上看起來，我也跟別人一樣嚴肅高貴，但至少我欣賞了我心中的馬戲團。

在挨家住宿的期間，我所住的另一個家庭中有一個小男孩，曾不顧禮貌地跟我開玩笑。那時我每天都騎腳踏車去學校，晚上再騎車回到住的地方。在這個我深愛著的城市中，街道擁擠、狹窄、交通擁塞又有聖牛漫步，腳踏車可以說是最方便的交通工具了。可是那天早上，我到停車的前院去牽腳踏車時，卻沒有看到我的車子。我心裡緊張了一下。單車失竊司空見慣的事，可是如果我的單車不見了，會給我帶來極大的不便。當我失望地四處張望時，突然聽到身後傳來腳踏車的鈴聲。我很快轉過身去，看到了我的腳踏車，牽著車子按鈴的正是這家的小男孩。是他把我的車藏起來，想看看一個大男人怎麼應付這樣的小玩笑。說老實話，當時我很生氣，可是他的小臉蛋上充滿了歡樂、笑聲，以及愚弄了我以後的滿足感，因此我很快就跟他起了共鳴，一起分享這個玩笑，而不再為那短暫的恐慌耿耿於懷。我自付道：許多人賞識我、照顧我、尊敬我；可是很少有人有勇氣和自信來愚弄我，這樣的愚弄卻比一切讚美和尊敬更能表現出我們之間的親密。我把我的感受傳給了這孩子。他為他的壯舉感到洋洋自得。我在這裡記下這件事，也覺得很高興。



下面是另一個家庭中另一個孩子的故事。我覺得這件事很重要，因為至少有那麼一天，這孩子使我恢復了童年的感覺。那一天在那間廚房、餐廳兼客廳的小房間的一角，我坐在地板上寫作，小男孩的母親正在做早餐。我看到那孩子走近他的母親說了幾句話，雖然我聽不到，但顯然與我有關，因為在那簡短的談話中，他們兩人都朝我這邊看過來。那個孩子傷了腳，所以那天他不能走路。這家人家沒有腳踏車，也沒有其他的交通工具，他們都步行上班。很顯然，由於那個孩子無法走路，也就無法上學，這孩子覺得自己是個好學生，他不願缺課。那麼該怎麼辦呢？這就是母子兩人壓低了嗓門匆匆交談，又看著我的原因了。他們立刻就向我解釋。這孩子很害羞地向我走過來，彎下身子好和我一般高。我抬頭看他，把我的手放在他的頭上。他對我說：「我今天不能走路。你今天去學校時，可以順便用腳踏車載我去學校嗎？」我聽著他的話，看著他的小臉時，一陣溫柔的感覺掠過我的內心。他信任我。他想到我。他大膽地要求我做我這一輩子沒做過的事：騎車帶一個孩子去上學。我不能讓他失望。「當然我們可以一起去！那樣一定很好玩！快去準備，等媽媽餵飽了我們，我們就可以上路了。不過我要先檢查我的腳踏車，因為它從來沒有擔負過像今天這樣的重任。」

我們一同上路。我讓他坐在腳踏車的前桿，我雙手扶著把手時，手臂也圍繞著他的小身體。我緩慢而穩定地踏著踏板，我四肢的每一個細胞都意識到我所負載的寶貴重擔。因為這一天有個孩子讓我載他去學校；在這特別的一天，一個借來的孩子；這是給一個過獨身生活的人最珍貴的恩賜。他濃密的黑髮碰到我的臉上時，我聞到他頭髮發出的芳香；我感覺到他身體的重量，使我的雙腿更加吃力；我看到他受傷的腳僵硬地吊掛著；我聽到他在他的寶座

上講話時，發出的美妙聲音；我把按車鈴的任務交給他，而感受到他按鈴時的喜悅。我們經過其他用腳踏車或機車載著孩子的人，那些都是孩子真正的父母，每天都要載著孩子走著同一條路線。對他們來說，這是日常例行的工作；對我來說，卻是珍貴的恩典。

學校到了，我真希望這段路能長一點呢。其他孩子也都陸續到校，有的騎腳踏車、有的步行、有的則乘坐機車，這個活潑的隊伍向著校門口集中，一位老師在校門口招呼學生，這是他的例行工作。他看到我，也認出了我。他知道我的身分，看到我竟帶了一個孩子來上學，感到很驚訝。他一直注視著我，看我把這孩子輕輕地從車上放下來，把他託給一個同班同學，又提醒他，下午某個時刻我會到校門口來接他。當我要騎上車繼續上路時，這位好老師的好奇心戰勝了他，他終於問了我他一直想問的問題：「這是誰的孩子？」我快樂地脫口而出：「是我的孩子。」同時心滿意足地揚長而去。我也在學著表現我自己的淘氣。



## 三十三、天真的孩童

兒童最大的特質就是天真無邪。雖然偶爾會讓父母在正式的訪客面前感到難堪，可是對有幸接近兒童的人來說，兒童的天真無邪能給他們帶來喜悅、活力以及對生命全然的享受，因此，即使兒童那發自天然的純真，偶然為身邊成年人的臉頰抹上一絲紅暈，也實在算不了什麼。真的，就算有一剎那的臉紅時刻，等到客人離去後，那件令人臉紅的趣事，也會成為茶餘飯後的話題，在親友之間傳誦一時，讚美這孩子的大膽呢。你知道他說了什麼嗎？他說這話的時候，我們都忍不住要笑，可是他說得真對啊，你說是不是呢？好聰明的孩子！

幸福快樂的孩子能夠毫不畏懼地說出他的第一個感覺，以及他為什麼會有那種感受，他不必壓抑自己的思想或顧到禮節，更不會顧及那些成年人經過調教的反應。而那些成年人，如果能把生命早期那原有的頑皮天性帶回到生活中，與成熟的智慧、活潑而不做作的本性混合，真是有福。如果我們能感受自己真正的感受，也敢高高興興地在人前表達（因為那些人也跟我們一樣，生活極需一陣清新空氣的吹拂），那就是一種難得的長處。我們忸怩做作，受習俗的支配，而且思想頑固。我們在開放的伊甸樂園中失去了原有的純真無邪，樂園的風景也因而蒙塵，從此就在既定的習俗和約定俗成的傳統中，沿路而行。當我們知道了我們的

損失時，內心就會有一種渴望，想要重新找回那一度失去的寶物。這是很可喜的現象，表示我們又有了生命的活力！

這兒有一個敘述某人失去了純真的故事。有一座著名的雕像，是我自孩提時代就很欣賞的，複製品也隨處可見。在我住所附近的公園裡就有一座這樣的雕像，周圍還刻了許多小浮雕，為這雕像典雅的姿態平添一份優雅，我現在還常常在這座公園裡沈思。這是一座年輕男子的雕像，美好無邪的身體，隻腿站立，正在拔除插進另一隻腳上的刺。那優美的勻稱，柔軟的肢體，優雅的弧度，那隻痛腳上的每一個線條，都自然而然地表現出我們所預期的、當刺拔出的那一剎那間，身體所感受到的輕鬆……這些全都增加了這座雕像細緻的美，也使它有一種清新的美感，讓心思細膩的觀賞者耳目一新，心靈振奮。我要講的故事就與這座雕像有關，說這個故事的人是一位德國戲劇家克萊斯特(Heinrich von Kleist)，而這故事又是他的一位朋友告訴他的。

有一天那位朋友和一名青年一起洗澡，這朋友形容這名青年有很美好的身體，思想純真無邪，他們玩著一種已叫不出名字的遊戲。年輕人站在乾地上，一隻手抓住自己的腳，無意間做出了雕像中年輕人的姿勢。同樣是發乎自然地站立著，同樣是不經意地表現出優美，同樣是身體上每一部份的注意力都集中於抬起的那隻腳，而表現了藝術感。隨後這名年輕人在花園中水池盡頭的一個大鏡子裡，不經意地看到自己的影子，立刻被自己和雕像之間的相似嚇了一跳，於是把他的發現告訴了另一個人。這另一個人，也就是我們所談到的這位朋友，年紀較長也較有智慧，其實他也注意到了這名年輕人和那座雕像之間驚人的相似處，可是，

為了不引起他的虛榮心，因此不願意說出來，即使這時年輕人提起了這個事實，這名較年長的朋友還是不肯承認，更否認二者之間有任何相似之處，並告訴他的小朋友說他所看到的只是幻影。這年輕人臉紅了，堅持著說：「來，我證明給你看。我要再做一次。」他試了，可是沒有成功。他自己也明白這一次的姿態是不自然的，勉強做出來的，而且是很可笑的。他又試了第二次、第三次，每一次都只有更糟。他很緊張、不自然，又激動。這名證人說，他試了不下十來次之多，可是一次也沒有成功。他很緊張、不安、氣他自己。不論他怎麼努力，他都不可能複製出第一次的姿勢，因為那是未經排練過的美本身所綻發出來的。

故事還有下文。這位朋友接著又說道，從那天起，年輕人改變了。他失去了魅力，開始追求他人的注意，在女士面前變得很不自然，他的姿態生硬，舉手投足間流露出自命不凡的神情。他說：「經過了一年以後，他身上那種討人喜歡的動人氣質一點也不剩了。」他真的失去了純真。任何努力也喚不回那發乎自然的本質。任何訓練也達不到未受訓練之前的狀態。這位渴望雕像之美的年輕人，最後會失去本身的美。通往樂園的大門已經關閉。

不過也不盡然。意識到我們所失去的，重視我們原有的純真無邪，加上謙遜、坦誠、單純，連同溫和的渴望以及欣然配合的意願，就能為新的童年鋪路，或是在成年的世故中重新瞥見童年。我們在生活中都曾經有過這種清明沈靜的時刻，那時天堂之門開啓，生命如此明朗，世界可以理解，還有動人的微笑，告訴我們幸福確實存在。有許多時刻，我們能表現真我，天真自然的恩寵降到我們身上，我們發現我們能與自己及和周遭的一切和平相處，有如在謊言國度中的真理之福。學習生活於現在，和真實接觸，決心做我自己，這些都能使那些

時刻劇增，為單調的世界帶來解脫。最美好的時刻就是我們真正發乎自然的時刻，也就是當我們信任自己也信任周遭一切生物，並且毫無保留地奉獻出我們內在一切能力的時刻。

在藝術領域中，情形也是如此。西班牙作曲家格蘭納多斯（Granados）最好的作品是 *Coyecgas* 的間奏曲，由他作曲的經過可以說明靈感之妙。他最初譜的是一齣兩幕音樂舞台劇。音樂劇經過了排演，演出日期正式宣布，入場券已售出，此時才有人通知這位作曲家，在兩幕之間必須有管絃樂團的間奏。可是時間已很急促。如果必須印出總譜給大家，而且至少練習一次的話，那他就得立刻完成作曲。他做到了。時間的急迫，給他的創作助了一臂之力，他坐下來，忘卻一切約束，自由在地馳騁在他的音樂思想中，不眠不休地工作，就這樣，他一口氣寫成了他這一生的傑作。如果他有較長的時間創作，那一定不會這麼有靈感。正因為時間急迫，使他完全忘卻自己……而發現了他的音樂。

貝多芬第八號交響曲中的快板，據說也是在同樣的情形下創作出來的。不錯，他以前也寫過一些跟這主題有關的短曲，因為貝多芬總是把所想到的樂曲隨手記下來，可是整個樂章卻似乎是一氣呵成，令人在聆聽之餘，不禁興起「此曲只應天上有」的感受。音符在絃樂器、木管樂器、銅管樂器和吹管樂器上頑皮的跳躍，彷彿那整個工作是由它們自己進行的，而作曲家、演奏者和聽眾只需輕輕鬆鬆地欣賞演出即可。不容易達到的「自然」正是天才的標記。

依照聖經的記載，在那個重要的傍晚，亞當和厄娃使我們的命運有了不好的轉變。他們招來了羞恥，知道難為情，而且發明了服裝。從那以後，我們不再能以單純的信任，流露出

自己的本來面貌。身體的遮蓋物是一個象徵，象徵著心靈的遮蓋物，欺騙、掩飾、虛偽的禮貌、做作的舉止。是虛假的微笑和無意義的甜言蜜語。社交上的假面具。這些都是成人世界的可怕發明。

「除非你們變成小孩子，否則決不能進天主的國。」



## 三十四、一千個導師

有一次，有人問一位印度聖者，他的導師是誰。在印度，人們深信「沒有導師，就沒有救恩」，這已是大家公認的教條，因此這個問題也是一個傳統問題。這位聖者說了幾種動物的名字，微笑着解釋說，從這些動物身上，他學習到身體的平衡、動作的自然，以及行為的統合。由於動物沒有像人類一般的思想，不會受到過去的缺失及未來的憂慮所困擾，因此在任何時刻，做任何事情都能身心合一、全神貫注。從這方面來說，牠們是我們的導師。牠們生活於「現在」，純真無邪而又優雅。這是在大自然的開放學校裡，一個活的課程。

小貓睡在房間一角。你看牠睡覺的樣子。柔軟的身體慵懶地縮成一團絨球。整個身子有規律地上下起伏，心滿意足地在那兒打盹。多麼自在安詳。貓睡覺時，世界不再存在。也可以說牠已經與世界融合，在它的軌道上行進，在它的大氣中生活，有如星球之於宇宙。當我看到睡覺的貓，眼光跟隨著貓蜷曲的身體，耳朵注意傾聽牠的呼吸，整個人浸潤在牠無憂無慮的安眠中，這時才感覺到身體的緊張已經放鬆、化解。貓不需服安眠藥，以便有心事時也能入睡。牠也不需要睡前做放鬆身體的運動，好引誘難以取悅的睡神來到身體裡。牠只須保持本性，想閉目休息時，就閉上眼睛。睡眠隨手可得。



然後我們再看看牠是如何醒來的。一陣嘈雜聲、抓擦聲或是一陣風聲。牠體內有某個東西驚擾了牠的心靈，於是牠的全身突然驚醒。睡時沈沈睡去，醒時完全清醒。臉上的表情表示牠很清楚自己要負責照管四周的世界，牠懶洋洋地站了起來。然後就到了牠生命中最可貴的一刻，也是有幸窺見的人難得一見的情景：剛醒來的貓打了一個呵欠，而且盡情地伸了一個大懶腰，全身伸展開來，前爪盡量前伸，身子靠在後腿上，嘴巴張得大大的，時間之久，令看的人心急。牠全身的每一個細胞都張開來，迎接新鮮的空氣和新生的血液。身體在考驗牠的柔軟性，也準備隨時有所反應。貓的身子伸展再伸展，大膽表現牠那明顯的愉悅。當我們看到貓的動作時，是多麼嫉妒啊！因為人類所受的教導，總是說不可以打那麼大的呵欠，也不要伸懶腰。這個動作很失禮，可是有益身心，令人愉快，感覺很棒。讓身體在健康的肌肉和飽滿的肺中找到自己，這是一種智慧。這是原始的儀式。基本的瑜伽。是大自然在新一天之前的晨禱。貓很了解這一點，因此牠在每次睡醒之後，都能盡情享受呵欠帶來的好處。

小貓會嬉戲也會捉老鼠。據說蕭邦的降D大調快華爾滋，就是從小貓身上得到的靈感。他看到一隻小貓在玩一團毛線，把毛線拉開，結果自己被毛線纏住，愈纏愈多，到後來弄得自己像一團毛線球。這故事雖然和其他音樂故事一樣，不見得真有其事，但是十分有趣。快而連續的滑音，描述貓頑皮地跑來跑去，身上的毛線愈纏愈多，最後是一籌莫展，開懷大笑。人們看到這頑皮的小貓活潑地惡作劇，心神也不禁為之歡暢，內心默默渴望自己也能有這樣的自由作出同樣淘氣的行為。鋼琴家的手指模仿著貓的動作，反映出身體雖有不同，卻

有著同樣的衝動。這首華爾滋速度愈來愈快，最後以震撼性的音符終曲。

現在小貓愈來愈緊張了。牠看到了獵物。不，牠還沒有看到任何東西，可是牠身體的雷達已經在警告牠，附近有老鼠的蹤影。牠的眼睛、鼻子、皮膚、鬍鬚都轉到那看不見的波段上，牠知道，牠也在等待。牠全身的每一個關節，現在都受到召喚，蓄勢待發。牠的全身，憑著感官的本能，正絲毫不差地朝向那死亡約會隨時即將發生的地方。任何靈修派別的冥想者，任何禪宗大師，任何致力於沈思的僧侶，都從未達到過這樣完美專注的境界：在無限期的時間內，身體和心靈的思想只有一個，完全一致。但是貓做到了。一動不動的雕像，熱切地期待著。然後牠跳了起來。人類的眼睛幾乎看不到那閃電般的弧線，飛快地掃過，無聲地撲在無所知悉的獵獲物身上。老鼠在貓的利爪緊抓之下，絲毫不能動彈。這是一天的糧食。等到填飽了肚子以後，牠又心滿意足地休息了。接受生命。全心全意過每一時刻。每一天、每一分鐘都在運用生活的智慧，不做時間表的奴隸。將自己從時鐘的奴役下贖回。

我們常用四個字來形容貓在任何可以行走的表面上行走的樣子，那就是「優雅如貓」。身體的每一部份都能注意到整體；四肢雖然獨立，卻知道自己的責任；每一部份都有自由，整體的行動卻十分一致。與人類的行軍大異其趣，軍隊式的步伐使大多數人苦惱，使關節不堪負荷，也使他們一輩子都在抱怨。貓是不會害關節炎的。

據說貓有七條命。從高處跌下來會使一個人喪命，對貓卻不會造成傷害，牠會若無其事地走開，人類卻需要一輛救護車或一具棺材。我在學習數學時，必須以正確的方程式計算出貓能安全落地的秘密。這與牠的重心有關，牠在落下時，頭部會自然低下來，腿部輕輕彎

起，使身體平衡，並且準備以有軟墊的足部及彈簧般的腿部著地，而不會危及生命或四肢。從高處掉下的人，會很緊張，怕受到撞擊，咬緊牙關，繃緊肌肉，失去了自然的平衡……然後重重跌在地上，跌斷了骨頭。我們已失去了能夠保護自己身體和心靈的本能。貓過的是有益健康的生活。

我曾提到過阿布山的山崗，那兒是個令人難忘的地方，不但天上和地上的野生動物常在此出沒，也是像我這樣的人類常到之地，希望能與大自然共融，收到治療性的效果，而像動物一樣，重新獲得平衡。在仙提希卡山背面的美吉希拉是一個很高的絕壁，那兒有一個桌子形狀的扁平岩石，高懸在上，下面則直落好幾百公尺，延伸到遙遠的平原上。岩石看起來四平八穩，其實驚險萬狀。天上的鳶，在高空盤旋飛翔後，喜歡到這平台上休息。在空中，處處都可以看到這種高貴神氣的鳥兒，不下好幾十隻之多，牠們張開雙翼，輕鬆自在地乘風飛翔。我很喜歡看著牠們。我趴在牠們的岩石上，頭部伸到懸崖外，眼睛和牠們飛翔的高度等齊。我距離牠們如此近，連牠們翅膀上的羽毛都能數得清；牠們看到我這不速之客，我也能在牠們敏銳的眼神中，捕捉到憤怒的一瞥。我在牠們的岩石上做什麼？我在向牠們學習。我也願在生命之旅中乘風破浪，希望能像牠們一樣沈靜安詳、泰然自若。我希望在空中和那些自由飛翔的飛行大師，結有兄弟之情。

牠們是安逸自在的受造物。自由的典範，寧靜的肖像。沒有行動，毫不費力，也不作聲。牠們是怎麼做到的？不拍翅，怎能飛得這麼高？怎能飛過長空而不動一動筋骨？現在一隻翱翔的鳶朝我飛來，雙翅開展，四肢後縮，尾巴在風中平伸，牠那靈敏的脖子左右轉動，

好讓銳利的眼光精確地鳥瞰大地。這隻鳶在我眼前上升，整個身體就這樣一動也不動地在空中浮起。牠怎麼做得到？怎能不把地心引力放在眼裡？怎能不藉外力飛翔？我知道牠的秘密，因為鳥兒和大自然合而為一。鳶知道風力，知道氣流，也知道上升的熱空氣及熱帶霧靄中的旋風。牠知道在適當的時機加入，一起行動。牠右翼外側的羽毛只須彎那麼一點點，就能穩當地上路了。信任風，你就能上升。信任大自然，你就能飛翔。轉一根羽毛，你就能征服天空。

我們要和四時、潮汐、風雲、大海合一。要善待自己的感官，因為那是我們與宇宙萬物的接觸。與我們之所出的泥土結盟，重新擁有我們的身體。信任我們的直覺，跟從我們的預感。乘著優雅的風飛翔，不要為懷疑所累。只管放鬆、接納、享受。知道生命是友善的，宇宙是身體的家。在整個宇宙萬物中，去感受各個肢體的和諧。然後我們的雙翅開展，生命盡情流動。整個宇宙就在我們的凝視之下。

現在要談到魚。海水中的生命。機警的透明體。柔軟的生物。那麼自然而迅速地在三度空間活動。牠全心全意注意四周狀況，保護自己不受任何攻擊，並且立即進食任何到手的食物。魚類完全要靠自己的警覺性來求生存。只消一不注意，牠就會捕不到食物或丟了性命。立即反應是牠第一個行為法典，也是牠的第一條安全條例。轉動尾巴，就會面對牠的受害者；扭動魚鰭，就可安全逃命。牠能自由移動，也能沈著地在無邊的海水中無限期地漂浮。牠光滑的身體毫不費力地流露出優雅的曲線。在無重量的動作中，牠的行動是那麼齊一和諧。在無聲的音樂中表演水上芭蕾。永恆海洋中的舞蹈。

印度人把他們的諸神稱做金魚眼。眼睛永遠張開，永遠保持警覺，永不睡覺。在黑暗中也能看見，可以探測深處。完美的球狀眼睛。那是諸神看東西的方式。也是人類應有的態度，只要他們能張開眼睛，澄清思想，看事物不帶偏見，了解而無懼怕。沿著靈性之潮的起伏，經常保持醒覺。

一位精神病醫師提出報告，談到一位同業叫病人花很長一段時間來注視魚缸，而治癒了這位病人的事。金魚滿不在乎地在水中悠閒地繞圈子，顯然可以幫助病人鬆弛身心，忘卻煩惱，在他面前的小世界中找到平安。我只是奇怪，身心緊張的人類遵照醫囑，不斷地注視著魚兒，是否會搞得金魚生氣呢？曾經有人研究過，飼養家畜的主人由於自身的緊張和神經衰弱，對寵物所造成的傷害。有企業頭腦的生態學家，不妨指責飼養健康寵物的神經質主人，向他們要求賠償。在委內瑞拉的紅色朱鷺被人類捉住後，顏色會變成灰色。有誰能讓牠們恢復原來的顏色呢？

寵物、鳥兒和魚類。在大自然友善的大地上，有各種各樣的動物。是自由自在生活中的伴侶。是憑本能行動的專家。提醒我們，在複雜做作的世界中，還有坦白單純的行為。我們在大地上的伴侶，以牠們健康的感官和未被糟蹋的反應，默默給我們上了一課。所以我們對這些伴侶，有生態上的債務要償還。那些較小的同道，幫助我們的生活親近自然，那是牠們每天具體表現在我們眼前的。在牠們身上，我們學到如何怡然自適，而不渴望成為其他的樣子。「如果一隻大象在地上走煩了，想要像老鷹一樣，在天上飛翔、捉兔子吃，還能下蛋，那該是多麼荒謬的一件事啊！這種事留給人類去做：讓他們去做違反他們本來面目的事

吧！」（弗力茲佩斯）我們可以向動物學習，保持本來面目，怡然自得，在生命的每一個轉捩點都慷慨地投入，充份利用一切機會。在人類的身體上，應能看到動物的智慧。

在我們身邊，每天都有一千個導師教導我們，用充滿喜樂的技藝和存在的恩典來教導我們，何以我們還是學得這麼慢呢？



## 三十五、破涼鞋

我們的「所是」最大的敵人，就是我們的「所為」和「所有」。人類所受的判斷，不但以他「是」什麼為準，也以他「做」什麼或「有」什麼為準；以他的活動或財產、成就或銀行款為準。這種判斷在我身上造成的後果，就是使我抗拒不了那種誘惑，要去做、去獲得；不知滿足，想積聚財富；要我做的事及我擁有的財物甚至豐富的思想、我改善自己的計劃及為人類謀幸福的野心，讓世界對我刮目相看。於是急於表現，急於擁有；炫耀結果和打破記錄。這些佔據了我全部的思想，真正的「我」卻被擠出我自己的生活之外。我忙於「做」和「得」，而沒有時間「是」我自己。如果我要成為我自己，我就必須從「存在」開始。

當人們問起「你是誰」時，多數人會回答他們在做什麼。我是醫生、學生、辦事員、家庭主婦。你是誰？我在銀行工作。或者答得更妙：你是誰？我退休了。從那裡退休？從生命退休嗎？只要活著，你就有百分之百的權利存在，可是一個人的「所是」，總是被人拿來和他的工作視為一體；一旦工作結束，生命似乎也跟著結束了，於是這個人就是「退休」了。的確，「你是誰？」這個問題不容易有根本的答案，可是，即使不談哲理，我們也應該能不憑藉工作證或身分證，來指出自己是誰。那些認識我的人，應該不以我的工作、思想，更不

以我外在的成就來認識我，而應該由我的個性來認識我。我有一位老教授，他從來記不住任何學生的名字，但是他常常充滿感情而真摯地對我們說：「我從你們的心認識了你們。」和那些背得出點名簿上所有名字的教授相比，他對我們的認識顯然較深。

在一個競爭激烈的社會中，人們不得不負起證明自己的責任。這是多麼值得同情和難以忍受的重擔。我必須證明自己。這句話，雖然我們聽習慣了，但是聽在講究語言學的人耳中，卻覺得很不中聽。證明我自己？證明我存在？證明有我這樣一個人的存在？用粉筆和黑板擦在黑板上證明有我這個人存在的理論？那麼我至少可以用一句名言：「我思故我在」，巧妙地讓自己脫身；或是一邊開始移動，一邊用另一句話：「行動可以用走路來證明」，讓自己得以逃開。要證明我自己，我就得證明我能做了不起的事，通過考試，得到學位，獲得升遷，能夠賺錢。那就是「證明我自己」，是嗎？那是很好的證明。散文作家徹斯特頓（Chesteron）已經指責道：「關於成功，有一個該受到狠狠詛咒的胡說八道，就是教我們把成功與賺錢等量齊觀。」這種語言的陷阱，暴露出我們思想上的弱點，以及行為的不當。人必須從「證明他自己」和「成功」的重負下釋放出來，在絕對的權利和可敬的尊嚴中，真實地做他自己。

我聽過一位曾經擔負重任的老人，面帶感傷、意氣消沈地說道：「我這一輩子可說是一事無成。」他曾生活在十分有才能的人之間，他們在開創性的工作上，都曾創造了奇蹟，而他卻一直在做沈悶的行政工作，這種工作既不顯赫，談不上知名度。在他一生中，他曾經以和樂的天性和深刻的信仰，感動過許多心靈，啓發過許多生命，可是這些善行都未記錄在好



人好事的年鑑上，他的名字也不包括在當時的年代史中。他一事無成，所以是個無名小卒。沒有什麼表現，所以也沒有地方可「在」。然而做為一個人，他卻是個了不起的人，以他的忠誠和謙遜，幫助了一個重要機構度過了艱苦時刻。他是一個處處可見的謬論下的犧牲者，這個謬論認為人的價值等於此人的成就，使得他難過地貶低了自己。

Shri Nisargadatta Maharaj是現代印度的一位真正有識之士，他在擁擠的孟買郊區有一家小小的煙草店。如果我們必須從表面判斷一個人，那麼從專業的觀點來說，這是他「所做」的全部。然而他「是」一個偉大的聖者，他那啓迪人心的談話集，使他博得饒富意義的「我是」的頭銜。我們且引用一些他的話：

「我不為將來憂慮。如果我信任我的天性，那麼對每一種情況的正確反應，已經在我之內隨時準備妥當。我不必停下來考慮我應該怎麼做；只須開始去做，一切順其自然。結果如何，並不會影響我。我不在意結果的好壞。不論結果是什麼我都接受。如果是不好的結果，我就重新來過。在我的行為中，我沒有要達成某個目標的感覺。讓事情順其自然地發生；不是我使它們發生，而是由於我之所以為我，而自然產生的結果。」

要重新看重「我是」，而非「我做」及「我有」，那麼，健全的超然態度，是很有用的。我跟原來一樣照常工作，在工作和家庭中，做我分內該做的事，可是我不依靠結果或財產，來評估我在生活中成功的程度。可以取得的東西，我就加以利用，如果得不到，那麼我不用就是。外在的超然帶來了內心的自由。有，我也自由，沒有，我也自由。這樣的態度可以幫助我們以平靜的心靈和開放的思想，接受生活中的順逆。那樣可以提升一個人的人格，

重新尊重生命。

有一次我目睹了美麗的一幕，由於完全意料不到，因此愈發感到動人。這一幕出現在我眼前，使我充滿感謝；它以意象和寓言，使我上了一課，看到一個人在時有變化的日常生活中，內心擁有的自由。那天清晨，我照常在住家附近的大學校園裡散步。很多人為了早晨清新的空氣，而沿著條條小路或在校園裡寬大的草坪上散步、跑步或慢跑。也有些人那麼早就要去工作了，在這個勞工貧乏的社會中，他們是清晨上工的工人。其中有一名矮小的婦人，走在我前面，離我有一段距離。她踩著平穩的小步子，朝前直走，很可能是要搭公共汽車，到很遠的地方上班。我注意到她謙虛、踏實的步伐，和樸素的衣著。她肯定不是出來做運動的，而是為了要盡每天的本份。她一直朝著目的地向前走。突然間她停了下來，彎身拿起右腳的涼鞋。那是一種廉價的塑膠涼鞋，有兩條帶子繞過腳背，是大多數印度人常穿的鞋子。那隻涼鞋的帶子斷了，因此沒法再穿。在一天的開始要去工作的途中，發生了這樣的事實讓人懊惱。真是倒楣。她要怎麼辦？我注意看她，她靜靜地查看涼鞋，確定已經不能穿了，於是輕輕把鞋子放在路邊。然後她把另一隻鞋子也脫下，小心放在第一隻鞋子旁邊。然後她微微低頭，好像是在向這被丟棄的鞋子道別，接著又赤著腳向同一方向，以同一步伐繼續趕路。

我一邊看著，一邊在心中反省。假如這事發生在我身上，或發生在我所認識的許多人身上，一定會覺得懊惱、生氣，詛咒賣這雙鞋子給我的人，狠狠把它扔掉，同時一拐一拐地走回來，生自己的氣，也生旁人的氣。一大早就在這崎嶇的路上出洋相，真倒楣，這一天都不

會有什麼好事了。可是那名小婦人顯然一點也不動氣，還是那麼沈靜，泰然自若。她只是看到發生的情形，檢查一下，心平氣和地應付。她有涼鞋穿時，就穿著它走路；沒有了涼鞋，就赤腳走路。她「有」的時候，就隨時準備好去使用，「沒有」的時候，也可以不用。這是自由的表現。學習接納的一課。可有可無。這名婦人沒有讀過聖經，可是她把聖經表現出來了：天主給的，天主也要拿走；願祂的名永遠受祝福。那就是那兩隻擺放在灰塵飛揚的路旁的涼鞋，所給予我的教訓。等到那名婦人走出我的視線之外，我走近那個地點。我停了一會兒，注視著那兩隻涼鞋，並且把我剛剛經歷過的一幕記在心裡。然後我也像那婦人一樣向涼鞋低頭致意，然後繼續上路。每天清晨的散步，在那天收到了成果。



## 三十六、黃金時代

我在本書中所說的「活在當下」，指的是一旦擺脫了「過去」和「未來」的負荷，能欣賞生活本身獨一無二的價值，我們就能傾自己的全力，熱烈地活在眼前的一瞬。但是在這一章裡，我要擴大「現在」的意義，用來表示當前這個時代、我們所生活的時代、人類漫長歷史中的現代。當然我也要拿過去的時代和未來的時代做對照，就好像個人生活中的現在，也用個人的過去和未來做對照。二者的現象也都是相同的。正如一個人由於懷念過去、害怕將來，而錯過了他的「現在」；整個社會也因為回顧過去，或者逃避或害怕未來，而錯過了和「現在」的約會。如果我要活在現在這個時代，我得好好讓自己與現代修好，並且依照現在的情況，而不是其他時代的情形，來充分利用現在。這是普通常識。然而，卻並非大家的共識。

根據印度神話，我們現在生活在最壞的時代(Kali Yuga)。這是一個黑暗的時代，人類在世上的壽命變短，身高變矮，真理不彰，道德罕見，而惡行猖獗，並且迅速毀掉人類舞台的宇宙，為的是要重新開始受造物的循環，回到新的第一世代(Satya Yuga)中潔淨的黎明，那就是真理的時代，或稱為完美的存在(Satya)。以我們的認識來說，這個觀點不能算是對

事物的讚美。「過去」很偉大，「現在」卻很悽慘。黃金時代都是屬於過去的，現在、現代、後現代，則都是人類記憶中最糟的時代。歷史的悲觀主義，使我們對自己生活的時代，有著陰暗的看法。我們都是失敗者。

現在該是我們為這受誤解、受輕視的時代說幾句好話的時候了。的確，我們所重視、心愛的，有許多已不在了；這種失落，重重壓在我們懷舊的記憶中。在那些時代，事情很清楚，價值觀很明確；那個時代是非分明，白是白，黑是黑，人人都很清楚，也都照著去做，大家都推崇美善，譴責罪惡；暴行不是日常用語，國際恐怖主義份子戴著面罩的臉，不在我們美好的城市中出沒，也不會威脅我們驚慌失措的心神。那個時代，相當安寧，也相當令人滿足；物價穩定，財政可靠；有堅定的原則和眾人的信心。這一切，大部份已不復可見，取而代之的卻是沒有保障和通貨膨脹；對信條的懷疑、道德的不肯定；街上有炸彈，心中有羞辱。這種改變是在我們這個時代、當著我們的面、在短短數年之中發生的。我們自己就知道過去是多麼安定，不是根據傳聞，而是親身的經驗，現在我們卻發現自己被投入一片從來未曾料到的混亂之中，而我們也沒有心理準備。樣樣事都動搖了，我們站在一片令人難忘的廢墟之中，不知道該做什麼，也不知該何去何從。我們被自己的時代弄得不知所措，等到他們告訴我們——而且不是沒有道理的——說是今日的災禍是我們自己造成的，我們就會因為自己在無意中引起了全球的危機，而覺得更加沮喪了。

這一切都是真的。可是，若是有適當的觀察，會發現每一個時代都和其他任何時代一樣好，現時代在歷史上自有正當而受敬重的地位。是的，許多美好的事情已不復存在，可是如

果它必須離去，就讓它好好離去。老舊的標準已去，但新的挑戰也來了。「不確定」並不比「確定」來得糟，冒險卻可能比安全更好。除非起錨，否則船無法開航。除非讓古老的建築垮掉，就不能建設新的，或者，更重要和更有趣的是，我們就無法學會沒有建築物也能生活，至少是不像以前那樣有那麼多建築物。我們很可以讓那必須被拆的被拆，讓事件順著一定的路線發展，那樣道路和路徑都會弄乾淨，也會有空間容下新的建築物、新的思想和新生命。

赫林(Bernard Haring)曾向天主發出一段很有靈感、十分傳統也十分現代的祈禱：

「我們讚美祢，教會的天主，世界的救恩，讓我們有幸生活在這偉大而艱難的時代。我們感謝祢，為了日益增加的痛苦和緊張；也為了我們過去從未夢想過的機會，那就是為祢——生活的天主、全人類的弟兄作見證。主啊，請使我們在天主及鄰人的信、望、愛當中，意志堅定、充滿喜樂。請賜給我們能力，讓我們能正確地看到這個救恩的時代訊號，日漸成熟和開放。賜給我們堅毅和智慧，勇敢地過真正基督徒的生活。當我們犯錯時——因為我們是人，必會犯錯——請幫助我們以寧靜的心靈和幽默感來改正錯誤。我們應該在相互的尊重和寬容上爭勝，耐心而快活地互相容忍。主啊，請教導我們如何祈禱，把生活化為禱詞，化為與祢的對談。教導我們聖化世俗，這樣就可把生活和宗教結合為一，而且讚美祢，我們的造物主和救世主。請更新我們的心靈和思想，我們的熱情和情愛，使我們能在革新教會和社會上，實踐我們的責任。」

羅賓遜主教(Bishop John A. T. Robinson)用物理學上的名詞來表達我們的信仰和行為，那名詞就是「穩定狀態的結束」(the end of the stable state)，他以謙虛的看法說道：

「我認為今日教會最嚴重的分歧，是那些基本上接受（甚至很歡迎）穩定狀態結束（雖然很痛苦）的人，以及那些否認或排斥它的人之間的分歧。我是屬於前者，卻心懷恐懼和戰慄。」

然後他充滿信心地引用莫尼加傅朗(Monica Furlong)的話：「在當前這個時候，做為一名基督徒，最大的好處就是有組織的宗教已經崩潰。我不知道還有什麼比在此時做一名基督徒更愉快的時候了。也許除了第一世紀之外吧。雖然大屠殺破壞了許多美好的事物，也破壞了所有安全、舒適、沒有疑問的一切，卻使我們從成堆基督徒的小古玩中得到自由，而這種解放是無可言喻的。在除去了那些無意義的舉動以後，我們幾乎就像是初期基督徒，他們在地下墓穴的牆壁畫上原始圖案，例如魚、葡萄、麵包、十字架、基督的名字等，他們相信這些畫，已經描述了生命的必需之物。」

現在這個時代，又有了地下墓穴和殉道的氣氛，天主的子民又成了少數，接受領洗的信仰不能視為理所當然，畫聖號是一種冒險。對一個有信仰的人來說，還有什麼比現在能讓人更精神十足，更意氣昂揚，更興奮的呢？以前的時代，一切都依照穩妥的常規去做，每一天都和前一天一樣，每一種情況的發生都可以預知，每一個答案在問題出現以前都已獲悉，現在那個時代已經過去了。那個時代是一個很好的時代，有自己的特色；正如我們的時代也有

時代的特色，也是一個美好而偉大的時代，只要我們有眼睛能看，有勇氣能接受。生活的速度加快；通訊只在一瞬間；問題成倍增加，卻來不及找到解答；誰也不知道接踵而來的是什麼。正是這樣的挑戰，增加了人類的反應及活力，也使人類在不能逆料的變化中和日益增加的不安全中，增進了適應生活的能力。我們蒙受召叫，要生活得更更有深度，完全是因為我們有了更多的選擇。

愛我們所生活的時代，以屬於這個時代為榮，在這個時代中自在地生活，是獲得內心平安和真正滿足的至高秘密。愛我們的地球，愛它這個樣子，愛它的暴風雨和地震，它的冷和熱，它的陸地和海洋。愛我們的環境，愛它的田野和森林，沙漠和高山，空氣和太陽。愛我們的城市，現代文明的受害者，受到建造這些城市且居住在內的人的詛咒。如果我們只知講自己住家的壞話，嘲笑我們的環境，控訴我們所呼吸的空氣，我們又怎能快樂得起來呢？讓我們盡一切力量，努力清掃我們的街道，減低車輛的嘈雜聲，保護我們的海洋，清潔我們的空氣；但在努力使明天更好的同時，也讓我們享受目前所擁有的一切。不要只因為希望明天有較清潔的空氣，就輕視今天所呼吸的空氣。如果我瞧不起而且侮辱我要吸進肺裡、能維持我生命的空氣，我又怎能享有內心的平安呢？如果我憎恨我所吸進的空氣，又怎會心中有愛呢？如果我厭惡我所聽到的聲音，所行走的街道，所居住的建築物，我怎能保持心靈的平安呢？在我的心中，對人類或生物，風或雨，灰塵或喧鬧，都不再有恨。我愛這個城市、這塊土地、氣味和聲音、大自然的景象、浪潮，還有人類。更重要的是，我愛我呼吸的空氣，不管它的化學成份是什麼，我留給專家去分析，留給關切這一切的人類去改善。我愛我所遭逢



的一切，我接受目前的環境，我盡可能好好保護我的感官，然後讓它們在聲音、氣味和速度的世界裡自由自在，去享受在這自由的世界中所加給它們的一切，當然，這一切肯定是不完美的，可是卻多采多姿，充滿生命力。改善未來的欲望，不應剝奪我們享受現在的能力，不但在我個人的私生活中，也在我身為地球居民，對這宇宙的責任中。我們是在一個美好的時代生活於一個美好的地方，若能用一顆敏感的心去享受生活於其中的樂趣，那才是欣賞生命和宇宙真正價值的最好方式，也才能在我們的私人生活、社交生活，和我們對生態環境的態度中，表現出這真正的價值。

如果說我們現在是處在最壞的時代(Kaliyuga)，那麼一位充滿智慧的印度聖者也告訴我們，「對一個開明的人來說，每一瞬間都是黃金時代(Satyayuga)。」我注意到他話中所用的「瞬間」這個字。只有「此刻」、「當下」，才能克服所有的阻礙，消除所有的災禍，把一切疑慮和恐懼化為喜樂，坦然接受生活中的一切。在生活、社會和歷史中，真心真意地與「現在」和好，永遠是獲得平安和喜樂的不二法門。



## 三十七、學習幾何無捷徑

「活在當下」看起來不難，做起來卻不那麼簡單。矛盾的是，我們要花一辈子的時間來學習「一天」的重要性，為了學習如何專注於轉瞬即逝的一剎那，需要很長的時間訓練。能全心全意活在「當下」，同時也隨時準備好，等到下一事件來到時，也能全心全意投入，這是多麼困難的藝術。「臨在」和「離去」、「投入」和「超脫」，猶如橡樹的樹根和小鳥的雙翅。當生活的腳步前進，四時萬物運行時，隨時可停留，也隨時可飛走。說起來真容易，實行起來卻很困難。凡曾經努力過的人，都會明白我的意思。

我十五歲時，曾在教堂裡聽到一場講道，從此講道內容就一直留在我的腦海中。講道者先是敘述我們每個人在生活中都要經歷的難以承受的負荷，為逝去的日子懊惱悔恨，為將來的日子擔憂害怕；然後他以能說服人的口才勸我們去發現「神聖的『現在』」，把過去託付在仁慈天主的手中，把未來放在天主聖意之內，心靈中沒有一絲憂慮，全心全意活於「現在」。我在少年時代一定曾聽過無數次講道，現在全都忘光了。可是這次講道，必定撥動了我某一根特殊的心絃，因為我一直忘不了這次講道中，那一針見血的教訓。

就是這麼清楚、這麼簡單。在我必須為自己負責的生涯剛開始時，就有了一個簡短的公

式、天主的指引，這具體的忠告和可靠的原則，一開始就指引著我的熱情，使我走在聖神的道路上。「活在當下」。這是步向健康和信仰之道，是親切的秘密，可靠的方向。我年輕的心靈已經掌握了這個思想，做了徹底的決定，我愉快而性急地看著自己實行那簡單的計劃，以無懈可擊的效率來唸書和祈禱，展望將來和塑造個性。我覺得自己很幸運，能在一生中這麼早的時期就接受這救恩的公式，會從那一刻起就變化我的生命。我知道，我要照著做。

是的，這想法仍在，仍留在原處。在我腦海中東諸高閣。從來未曾實際應用。多少年過去了，「過去」和「將來」騎在我的思想上，像一個頑固的暴君，沿著我不穩定的思想，多方打散我的努力，撕碎我精神的組織。一場美好的講道，變成我生命中一個令人懷念的記憶。這個思想仍在向我招喚，我卻沒有一再努力，下定決心去實行。活在「當下」實非易事。

時間過去了，現在我也有機會給人講道、著書立說了。我準備把這使人受益的處方傳給別人……雖然我自己並不精於此道。我在印度以胡茶辣(Gujarati)文所出版的第一本書，是一本為指導青少年所寫的書，就像我在他們那個年紀也接受過他人的指導一樣。我以明確堅定的信念，用了一整章的篇幅來寫「神聖的『現在』」，因為這個思想在那時已跟隨我多年。不少年輕讀者告訴我，這一章對他特別有啓發性，從這裡他發現了健康幸福生活的秘訣。我點頭表示祝福。他們說得很對，當年的我也是如此。他們到後來也會和我有同樣的發現。且讓種子生長，總是會有一些好處的，有些植物需要很長時間才能生長。

又是好多年頭過去了，現在我又坐下來寫作，且將近完成階段，又是一整本以那為主

要主題的著作。活在當下。活在現在，免於恐懼和制約的自由，日新又新，這才是真正做一個「真我」之道。寫作的訓練活絡了我的生命才情，縈迴於腦海中的思想，藉著故事和經驗、沈思和渴望、愛心和信心等，重新表達出來。而今就像晴朗夜空中的北極星一樣清明，像歐幾里得書中的定理一樣無瑕。

到底有沒有方法呢？克里希納穆提一輩子都在回答這個問題，他也一再地回答道：「先生，並沒有方法。」當托勒密王要求歐幾里得以符合國王身分的速成方式教他幾何學時，歐幾里得回答說：「陛下，學習幾何學並無捷徑。」要得到生命中具有真正價值的事物，並無捷徑可循。沒有神奇配方，沒有特效藥方，沒有瞬間的啓示。道路是筆直的，大門卻是狹窄的。如果有捷徑可循，目標也就不值得追求。那是一條迢迢長路與漫漫黑夜。猶疑的腳步、偶然的挫折、一再發生的氣餒、乍現的希望、燦爛的一瞥、預期的慶祝、新的斜坡、再一次的努力、從容不迫的自信、喜樂、恐懼、在信仰中長期的忍耐。誰能形容人在世上最偉大的探險？「做自己」的決心，發現自己的本色，向命運挑戰，以無畏的決心探索心靈，面對死亡，並以超越死亡的信心，直接登上現世生命的另一邊，直接進入天父臨在之處——那是以自己的肖像造他的天父，也唯有天父能賜予恩寵，讓他終於能在信仰之鏡中見到自己屬神的身分！個人在天使驚奇的見證前，承諾要真誠坦白，這樣的承諾是無可取代的。天主不是讓我們人類只稍微遜於天使，而且幾乎觸及了天使嗎？

現在我要講幾個小故事，好使我們在這種重要的追尋——即最終的認同中，紓解那因至高的熱情所產生的緊張狀態。

有一名徒弟，經過多年唯命是從的徒弟生涯，接受訓練和服務後，心急而失望地問師父：「這麼多年來，我都算不清有多少年了，我一直以最忠誠的心來服事您，對您的吩咐，無不聽從；對您的教導，無不用心學習；然而在我身上，什麼也沒發生，您也未曾向我開示悟道的秘密。您還在等待什麼呢？」師父回答道：「我就是在你問我這個問題。」然後一切持續如昔。

有一個急性的問道者，再也捺不住急性子，打聽到一位公認的大師的地址，闖入他家，不由分說要求知道自我實現的方法。他所得到的回答是：「我有三件事要告訴你。第一，你現在太激動了，即使我解釋任何道理給你聽，你也不會了解的。第二，你踩到我的腳趾了。第三，你找錯人了，你要找的大師住在隔壁。」

下面是英國人想要有一片最美好的草坪的方法：整地、拔掉礙事的樹根、播種、施肥，然後定時澆水六百年之久。

這個方法，是希望讓自己生趣盎然的人，最應該把持的態度。等待。播種，放鬆心情。觀察。守候。記在心中。留神注意。保持聯繫。要「在」那兒。每天去看看你的草坪。信任大自然。任雨水落下。任陽光照射草地。「活在當下」、怡然自適、發現現實、面對生命、迎接恩寵、預備天主的道路，就是要永遠警醒，持燈在手，雙腳隨時可以出發，眼睛看著前方，心在雲端。猶如聰明的童女、忠信的僕人，和親愛的朋友。

注意我自己的思想，揭開我制約的根源、偏見的誕生，和恐懼的生長。留意、發現、揭露在我陰暗的內心發生的一切，把它帶到亮處；在我未經檢查的潛意識中所進行的一切，把

它帶到我的意識之中。只要了解、揭開偽裝、見到真相。不用下決心，不必自我操練，無需道德暴力。大自然是有智慧的，恩寵隨時可得，只要開闢道路，看看我們所站之處，了解我們之所需即可。所以，要注意和觀察，日復一日，時復一時。生命是永無止息的。永遠在注意的人，會捕捉到日出的第一道晨光，會以感謝的心讓陽光照進他的生命之中。學會如何注意自己的人，終會找到自己。

人類在世上最偉大的探險就是發現。一個新大陸，一座新的高峰，一種新的化學元素，一顆新星。偉大的發現正等著我們每一個人，大膽向我們挑戰，也有償報等著我們發現自我，了解自我，做我自己。人類，這偉大的發現者，是否會有發現自己的一天呢？



## 三十八、再發現：一個寓言

有個孩子得到了渴望已久的玩具，是最新流行、價錢昂貴的玩具。他看過電視上的廣告，便一再哀求、哭鬧，直到母親終於投降，父親勉強同意。於是到商店裡買回那個玩具。回到家，他把玩具緊緊抱在懷中，好像那是一件無價之寶。他爸媽坦白告訴他，這件玩具很貴，今年買玩具的預算已經用完，所以今年別想再買其他玩具了；他聽懂了爸媽的警告，也接受了這樣的條件，因為他真的很想要那玩具，只要有了它，其他玩具他都不在乎了。一回到家，他就忙著找朋友來，驕傲又滿意地把新買的玩具給他們看。你們看，這個玩具太棒了吧？

的確很棒，可是這得意並未持久。幾天以後，住在附近的一個朋友也買了一樣新玩具，拿到他家給他看。這玩具比起他買的，是更新的流行，價錢更貴，所以，兩相比較之下，他的玩具就黯然失色，不再引人了。這孩子對他的玩具失去了興趣，昨日的至寶變成了今日的廢物。

他母親向他解釋，他的玩具非常好，或許比另外那個男孩子的玩具還要好；這玩具是花了許多錢買的，所以會有一陣子不能再買玩具了，所以最好是接受現況，玩這個玩具。可是

這男孩把頭轉開，板著臉，悶悶不樂。而那個新玩具，就像昔日受寵而今被打入冷宮的王后，孤零零躺在房間的一角，無人理會。

孩子的母親自己也有煩惱。她有一棟新房子。她經過多年的儲蓄、計劃和工作，終於建造了一棟自己的房子。她一定要讓這房子在各方面都很現代化，而且能吸引人，在這個優美的社區中，應該是一棟典型的建築。房屋四周還有一個小花園，每一個角落都經過她精心設計，每一棵植物都由她細心照顧。搬進新屋時，她邀請了親朋好友來參加一次宴會，帶他們參觀房子各處，不厭其煩地解釋這棟建築物背後的想法，為什麼這個房間的設計是這樣的，為什麼這扇窗戶開在這一邊。她以這棟房屋自豪，因此每天細心打理。她每天很小心地保持房間一塵不染，也仔細照顧她的花園。

這種情形一直持續到附近又出現了一棟新屋子為止。新屋和她的房子沒有多大不同，也大不了多少，更不見得有多新，只是或許稍稍現代化一點兒，稍稍前衛一些。等房屋落成後，新的鄰居邀請她參加喬遷的慶宴。這位親切的女主人帶她參觀房屋，用摯愛和洞悉一切的口氣，向她解說每一個角落的設計以及每一扇窗戶的安裝。我們這位女士用心看著、聽著，也頻頻點頭，表示很欣賞的樣子，可是等她告辭回到家中，她看著自己的家，心都沈下去了。這房子看起來很粗糙，毫不出色，一點也不值得注意，更不值得特別的照顧。從那時起，她對自己的房子一點興趣也沒有了，也不再照顧她的房屋和花園。她一點也不願費心保持傢具清潔美觀，屋子的角落積滿了灰塵，草地上也雜草叢生。

她的丈夫注意到家裡氣氛的改變，以及妻子的改變，於是溫和地探問究竟，最後終於找



出了原因。他妻子對自己的房子不再感到興趣，因為鄰居的房屋比他們的更好。於是他充滿愛心地開導妻子，說他們的房子很不錯；有些地方甚至勝過鄰居的房子；這房子的價錢很高；不管怎樣，他們總得在這屋子裡住下去；買新房子的預算已經用完了，現在也不可能再買新房子了，所以最好是接受現實，盡量好好照顧自己的房子、花園和草坪。但是做妻子的聽了，仍舊默默不發一語，悶悶不樂，無奈地聳聳肩。是的，她還是住在這房子裡，可是她一點也不照顧它，任由房子破敗下去。她不再舉行宴會，也不請客人來家裡；有時有客人來拜訪，她也不帶他們參觀房子。她更不再親自照顧花園了。

另一方面，這名婦人的丈夫，也就是小男孩的父親，也有令他傷腦筋的問題。他是在幾年前結婚的，他的妻子是個好女人。風度好、有智慧、重感情、關心心人。他很愛她、欣賞她。每有宴會，他總是樂意帶著妻子一同出席，很得意把妻子介紹給朋友，也高高興興地接受朋友真心的讚美。他自誇娶了一個非常賢慧的妻子，也喜歡挽著她的手，得意地宣稱：「我們是天造地設的一對！」

這種情形一直持續到其他的朋友也先後結婚，成雙成對，也把他們年輕的妻子介紹給他。有幾位女士確實是很有教養又十分迷人，有些長得很美，有些非常聰明。在認識了她們以後，他注意到自己對妻子的熱情減弱，愛情也褪色了。妻子並沒有什麼不好，只是在他眼中，現在變得平凡、無趣、乏味。他對妻子的不欣賞，也在他的行為中反映出來。他對妻子的熱情冷淡了下來，對她的注意也明顯地減少了。這是很嚴重的家庭危機。

他也曾努力說服自己，說他這樣是不對的，他太太跟過去一樣賢慧，不管怎樣他們都要

共同生活一輩子，所以他最好是接受現實，遷就事實，把失落的愛情、消失的興趣找回，以免悔之莫及。可是他沒有做到。他們兩人之間愈來愈冷淡。不錯，他們還是住在一起，不得已時也還是一起外出，可是他不再主動帶她出去，也不願意帶她參加宴會，不把她介紹給朋友，更不再說他們是全世界最美滿的一對了。一家三口就這麼過著沈悶單調的生活。

一個小孩，一名婦人，一個男子。一件玩具，一棟房屋，一位妻子。先是熱情，繼而受到考驗，最後是幻滅。難道芸芸眾生皆如此嗎？

有一天這孩子獨自在房間裡，瞥見被丟棄在牆角的玩具。他看著它，認出了它，接著走近它。他確定沒有人看到他，以免自己的出爾反爾，讓他在人前沒有面子。然後他拿起玩具，抖掉灰塵，發現還是個值得玩的玩具，於是他微微地笑了，默默地表示盡釋前嫌，又滿意地玩起來了。他沒有注意到的是，他的房門是開著的，他母親正從隔壁房間看著它，慈愛而充滿好奇，而且殷殷期待著。她了解孩子的動作，也尊重這嚴肅的一刻。她一句話也沒有說，因為出於做母親的直覺，她知道她若開口一定壞事。可是她看到孩子重新拿起舊玩具，心裡覺得很欣慰，她默默地微笑了。

又有一天，這名婦人獨自坐在家中，她環顧四週，突然發現傢具上積滿灰塵，門窗上的油漆都剝落了，牆上的壁紙也有多處破損，花園裡雜草叢生、凌亂不堪。怎麼會這樣的呢？她立刻起身，開始抹擦桌椅，清潔地板，然後到花園整理那些花草樹木。她對房子和花園的興趣突然間又回來了，她再度成為一位賢慧有效率的家庭主婦，又勤快熱心地做起家中的雜務來了。丈夫下班回家時，遠遠地看到她在花園裡工作，於是注意到她的改變。他立刻了解

這個表示，也為其中所代表的意義而歡喜。他沒有說一句話，生怕他若開口，會傷了她，也破壞她的心情，可是眼見妻子再度與他們的房屋和花園和諧共處，心裡感到非常高興。

後來又有一天晚上，這對夫妻各自懷著不同的心情靜靜地在屋裡看書，做丈夫的看看妻子，突然再度發現她是個多麼美好的婦人，他曾經那麼愛她，現在更愛她了。他怎麼那麼傻，竟然毫無理由地跟她長期疏遠。既然現在只有兩人單獨在房間裡，他於是慢慢起身走向她，心中壓抑著愉悅，滿懷期待又生怕驚動了妻子，溫柔地把她擁入懷中，然後把她抱起來，做妻子的也十分柔順合作，兩人就在充滿祝福的親密中，重溫初戀時神聖的約會。天主看到了他們。祂遠遠地看著他們，並未被他們發現。祂不願說任何話，以免打擾了他們，或是讓他們難為情；但是當天主看到這對夫妻終於和好時，真是覺得欣慰極了。

一個孩子發現了他的玩具，一名婦人發現了她的房屋，一個丈夫發現了他的妻子。我幾時才會發現、找到、欣賞我的自我呢？



## 三十九、我是誰？

耶穌在世時，有一天，以從未有過的沉著和親密的態度走近祂的門徒，面對他們，以神秘和試探的語氣，溫和地問：「你們說我是誰？」耶穌想要在門徒的愛和了解中，發現祂自己的映像。三年來，這些門徒是跟祂最親近的人，日夜在祂身旁，聆聽祂說出的每一句話，看到祂的每一個作為。耶穌想要在信心和愛情中找出門徒對祂獨特性格的描述，想聽聽以人類的語言表達出對祂個性特質的感覺，想在這些友好的面孔中發掘祂自己容貌上神性的特質。耶穌想要從對祂了解最深、愛祂最切的門徒那兒，得到對祂的「我是誰？」的肯定。

我們也可以在追求自我和努力保持真我這件事上，以同等的信賴和更深切的需求，探詢耶穌的反應。我們也可以真誠而敬重的態度接近耶穌，在摯友般的親密祈禱中問道：「主啊，你說我是誰？」你對我的了解比我更深，你造了我，又和我住在一起，你知道我的過去和現在，我的願望和恐懼，我的理想和失敗，我的夢想和現實。因為你造了我，我願意盡可能做我自己，使你的工作能有成果，並在我身上顯示出你的技巧。我願意做我自己，因為你造了我，我能光榮你的唯一方法，就是盡自己的全付心力，成為你希望我成為的樣子。我希望知道那是什麼，也就是說，我希望認識我自己，才能雕琢出每一個特徵，顯出你手藝的每

一種顏色。主啊，請告訴我，在祢眼中我到底是誰，這樣我才能在一生中努力成為那個樣子。

我們最容易了解自己的時候，是在與天主交談時，在信仰和獻身中，在禮儀和祈禱時。面對永遠臨在、亙古常新的天主，我們也恢復了自己的臨在，並使自己煥然一新，同時也向這位在無限存在中，永遠不會重複自己的天主，學習這位永遠臨在的天主的亙古常新。

耶穌自己曾在天主和人類前，提醒我們「現在」的重要性。祂勸勉我們把憂慮交在天主手中，因為祂在我們開口前就知道我們的需要。祂照顧我們比祂照顧野花飛鳥還週到。祂會供給我們身心兩方面的一切需要，對我們永遠慈愛關心。「一天的苦樂夠一天受的」，這是獲得心靈平安的基本處方，是耶穌在山中給我們的聖訓。一次一個腳步。今天要全心全意生活。不想昨天，也不想明天。脫離昨日的限制，也離開明日的憂慮，你就會得到平安、健康和喜樂。每天清晨和飛鳥野花一同活出喜樂，你就會了解宇宙萬物的喜樂和生活的幸福。每時每刻，宇宙萬物都合奏著交響曲，樂聲上天下地，不曾中斷。享受每日的旋律中所流盪的每一個音符，流過天庭和人類心中。且讓你自己被恩寵之風和直覺之流導引。小鳥自由自在，沒有邊際地飛翔，因為宇宙屬於牠的雙翅。花朵在清晨大地友好的芳香中準會開放。不要為明日憂慮，因為有一位了解、愛護和關心我們的天主，在祂的眷顧下，我們的每一小時都會安然度過。

以色列人民穿過沙漠時——也是我們自己走過生命之旅的意象和預演——受到天主每日的祝福，並適時降下瑪納餵養以色列人民。這「天降糧食」的特色是，這種糧食是每天收集

的，如果因為貪心而囤積糧食，或因為懶惰而一次收集了兩天份的糧食，那麼這多出來的一份就會腐爛、長滿蟲子而不能吃了。瑪納嚴格限制為每日的食糧。只有在星期五那天，每個人都要收集兩份，以免在安息日還要工作，而這食物在這兩天內並不會腐壞。只要取你今日所需，高高興興地吃下，明天自會帶來明天的食物。每一天是為了每一天而存在的。每一小時是各自獨立的。帶著你的瑪納繼續前行，在天主不斷的眷顧下，明天自會準備好自己的那一份，因為天主無論在沙漠中，或是在人生的旅途上，都會照顧祂的子民。天主自己也曾教我們這樣祈禱：「求祢今天賞給我們日用的食糧」。

當我們以孝愛的心，依賴天主慈愛的照顧時；當我們每天懷著信心和日益增加的愛情在人生的道路上和耶穌同行時；當我們在自知自覺的奧秘中，像祂一樣地趨於成熟時；我們可以再度轉向祂，請教我們人生的問題、存在的秘密，和內心的探索。在安靜的親密時刻，在祈禱的微光中，在沈思的靜默中，我們提出這個令人顫抖的問題：「主啊，祢說我是誰？」然後奇蹟發生了，天堂之門開啓，白鴿飛出，在我們內心深處，發出了宏亮的聲音，有天地萬物作見證，約旦河水洗淨了我們卑微懦弱的身體，這宏亮的聲音說道：「你是我的愛子。」收養的恩寵。天父的聖言，聖子之子，我們卑微生命的神性契約。

主啊，謝謝祢。我願意做我自己，做祢的子女，做祢的愛子。

國立中央圖書館出版品預行編目資料

拒作二手人 / Carlos G. Valles著 ; 黃美基譯

-- 修訂初版. -- 臺北市 : 光啓 , 民85

面 ; 公分 . --(心靈遠眺叢書 ; 1)

譯自 : Courage to be myself

ISBN 957-546-264-5(25K平裝)

1. 基督徒

244.9

85003498

## 拒作二手人

中華民國七十九年十月初版  
中華民國八十五年四月修訂初版  
◎版權所有·翻版必究◎

著者 : Carlos G. Valles  
譯者 : 黃美基  
准印者 : 台北總教區總主教狄剛  
出版者 : 光啓出版社  
地址 : 台北市辛亥路一段24號(100)  
電話 : 編輯部(02)3671750 門市(02)3676024  
發行部(02)3684922 傳真(02)3672050  
郵政劃撥 : 0768999-1 (光啓出版社戶)  
登記證 : 行政院新聞局局版北市業字第94號  
發行者 : 甘國棟  
版面編排 : 蔡戀蕊個人工作室  
地址 : 台北市通安街48號三樓  
電話 : 7045136  
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 : 3680350 · 3673627  
定價 : 220元

206107

ISBN : 957-546-264-5

# Courage to be Myself



Al Andar se hace Camino

## 心靈遠眺叢書

超越形上思考，遠眺寂靜的智慧；  
透視心理剖析，遠眺性靈的奧秘；  
拾取智者諫方，癒合今生的痼疾；  
擁抱溫暖人性，遠眺有情的天地。

ISBN 957-546-264-5 \$220



206107