

謹以此書獻給

堅強的你

柔軟的你

努力讓靈魂更自由的你

目錄

前言.....	7
道歉的真義.....	11
相對邪惡與絕對邪惡.....	27
原諒那個五歲男孩.....	41
試著了解.....	53
關於恐懼.....	67
我在說誰的話.....	87
心魔.....	103
我見你在人群發光.....	119
兩忘江湖.....	131
走過死蔭幽谷.....	147
後記.....	176

前言

我出生與成長的地方，是台東一處山腳下的卑南族部落，山上散居閩南人與客家人。家中自祖輩經營雜貨店，居部落上山的交通要衝，七十年來，供應許多家庭生活必需品，是人來人往的交流中心。

從小，我便在一旁，靜靜看著不同家庭，在我面前互動，默默注視各式各樣的人，來來去去；關注他們獨一無二的遭遇，聆聽他們與眾不同的故事，觀察他們說話的方式、他們的舉止、他們的喜與悲。

感知異常纖細的我，外在人事物一點改變與發展，便能觸動敏感神經，產生各種情緒，引發許多思考。時常走在部落上山的唯一道路，望著天空，看著樹木，想著人生。

思索宇宙的奧祕與生命的意義，似乎是我的天命，幼年時，便領著我走進教堂，而當時睡覺的地方，背面卻是家裡的神明廳。

上大學前，頻繁寫作投稿，也得過全國性獎項，自從離開台東負笈北上，在大都市生活的我，除了偶而寫詩抒發惆悵，幾乎無動力與靈感完成一篇文章，大多寫到一半便心生厭惡，棄置一旁。然而，三十幾年來，心裡一直有個地方，臥藏寫作這件事，不曾向人提起。

世上沒有偶然，心裡想著哪裡，便不知不覺走到那裡，即使不去敲它的門，它也會來敲我的門。

我的人生，外表看似風平浪靜，內在卻時常波濤洶湧，歷經不同宗教洗禮，探索各種哲學思想，試圖匡列出人生的意義與價值，為許多荒謬的世事與人情找到合理的解釋，發展卻往往不如預期，有時走到荒涼的陌生之境，訝異自己怎落得這般田地，仔細思索，才體認所遭遇的一切，都是心之所向選擇而來。

幸福的台灣人，享有地球上許多其它地方的人奢求的自由。無論言論自由、信仰自由、工作自由或婚姻自由，對我們而言，都是理所當然。許多人努力工作，為得到金錢上的自由；更多人嚴謹生活，為得到健康上的自由。這些自由都非常重要，值得用盡一生追求與保護。

那麼，心靈上的自由呢？

過去數十年飽受焦慮症困擾的我，嘗試各種能在台灣接觸到的醫療方式，試圖擺脫長期失眠、痠痛和胃疾等症狀，這些病症讓人一時死不了，但卻活得很辛苦。

近幾年接觸能量療法，加以數十年宗教與哲學的修行，我走過生命中漫長的死蔭幽谷。對於長年思索的宇宙與人生，我得到一些領悟和結論，轉化作十篇長文，呈現在本書，或許能讓有緣閱讀之人，推倒自己的心牆，解開頭上的緊箍，讓心更開闊，讓思想更自由。

道歉的真義



「你還欠我一個道歉。」這是耳熟能詳的一句話。

當感覺受到傷害，總認為「道歉」是應得的基本權利，因為它即刻區分誰對、誰錯，而一般人總偏好自己是對的一方。

絕大多數情況，一句「對不起」，能立即舒緩不平情緒，因為誰占上風、誰占下風，高下立判，而一般人都喜歡占上風。

曾聽過一則笑話，演講中，講者在台上說：「一個做錯事的人道歉，表示他是誠實且勇敢的人；但是，當一個沒做錯事的人道歉，表示他是……」沒等講者說完，台下傳來一句：「已婚的男人。」頓時全場哄堂大笑。

針對這則笑話，我認為，當一個沒做錯事的人道歉，可能有三種情況。

第一種認為自己沒錯，因形勢比人強，而不得不低頭，心中充滿憤恨。道歉者可能處相對劣勢，不這麼做，可能招致更大禍患；抑或心中另有圖

謀，現在道歉，只為往後更大利益。

第二種是習慣性道歉，不知道也不在乎自己有沒有錯，外表看似心如止水，實際上，內心處麻痺狀態。道歉者可能長期居於劣勢，已放棄為自己發聲的權利；或對現實感到茫然，對自身的判斷能力毫無自信。

第三種是充滿智慧與愛的人，對他而言，孰是孰非已不重要。他知道「事實」有許多面向，從不同角度觀看相同事物，看到的，不僅是事物本身的不同部分——正如瞎子摸象一樣主觀且真實；同時也看到相同事物，在不同背景襯托下，顯示的不同意義——相對主體的概念。具備這份對現實的認知，使他的心胸開闊，裝得下許多愛，於是不再想破頭、說破嘴地試圖釐清所有對錯，而是讓「愛」占上風，用愛來減輕眼前這個感覺受傷的物體正承受的痛苦。

是的，我用「物體」這個字眼，因為我道歉的對象不只是人，我會對我的貓孩道歉，無論不小心

踩到他可愛的小尾巴，或不小心把她關在浴室；我也會對我的器官道歉，無論不小心吃壞肚子，或活到快五十歲才學會正確刷牙；我更會對我的家電用品道歉，無論放過多衣服在洗衣機而導致它發出怪聲，或忘了將電源關掉而使電器過熱。

伊斯蘭一則聖訓提到，先知穆罕默德曾說，我們應避免道歉。

一般阿拉伯穆斯林男性對這句話的理解是：道歉會削弱我們氣勢，所以身為男人不需要道歉，而是用行動彌補自己犯的錯誤，這才是真的道歉。

一個願意擔當且有能力做到的人，固然是這句話最佳的註解與體現。但是，如果造成的傷害是世上任何力量都無法挽回的呢？或自己根本沒有能力做出任何修正、補救或償還呢？

我的伊斯蘭導師——也是我的丈夫告訴我，其實先知這句話的意思是，我們應避免讓自己陷入必須道歉的局面。

避免道歉不是強詞奪理、規避責任，避免道歉

也不是扭曲事實、擺爛耍賴，避免道歉更不是遠走高飛、人間蒸發。

避免道歉的真正意思是：避免因自己疏失而造成他者傷害或損失——無論物質上或精神上。

除了待人處事力求謹慎周延，最重要是同理心；一旦沒有同理心，則再怎麼細心的人，也會不經意傷害他人而毫不自知。

至於莽撞或自私的人就別提了，行事全憑個人喜好。莽撞之人，美其名為個性直率；自私之人，美其名為懂得照顧自己。這些人不需要道歉，因為他們字典裡沒有他人，所以根本不存在道歉的對象。

沒有人喜歡道歉，也沒有人願意犯錯，但人非聖賢、孰能無過？一個人再怎麼小心謹慎，仍難免犯錯，孔子門生子路也說他「聞過則喜」。

潔身自愛且兢兢業業的人，會在犯錯時，因發現自己先前看不見的短處而歡喜，因為他現在可以針對自己不足的地方改進，他總是努力讓自己成為

更好的人。

犯錯不可悲也不可恥，可悲的是不避免犯錯，可恥的是一再犯相同的錯。

我有強迫症傾向，做事之前，總一而再、再而三地反覆思索、推敲與模擬，做事的時候，則步步為營且吹毛求疵，事情結束後，仍不斷回想、思考及反證，時常連吃飯、洗澡、走路、開車乃至睡前躺在床上，頸上這台處理器都不能自己地用最大功率運轉。無奈的是，這種如臨深淵、如履薄冰的做事態度，仍無法保護我免於犯下損人不利己的過錯，有些可以彌補，有些卻遠超乎能力所及，導致慢性焦慮上身，近幾年更經歷幾次恐慌症發作。

身心療癒的過程使我體會到「時也，運也，命也，非我之不能也。」

閱讀三國人物，總有人比較司馬懿、諸葛亮和周瑜，以成敗論英雄地將他們按功績排名，但當時每個決策的是非對錯，豈是我們事後諸葛所能評斷？一個朝代的氣數，又豈是諸葛亮的神機妙算所

能逆轉？而我不殺伯仁、伯仁卻因我而死的悲嘆，又豈是凡夫俗子能預知與倖免？

於是我不再自我苛責，而是接受自己的不完美，承認有許多需改進之處；我也不再找藉口，而是勇敢面對自己的陰暗面，承受席捲而來的批評指教。

失敗的經驗使我更謙卑，它讓我得以照見從未謀面的自己。既然已在事前謹慎、事中努力且事後盡力彌補，則此結局必有我須學習的功課，坦然接受這是上天最好的安排。

我丈夫擔任台北清真寺教長時，有位中年失婚姊妹請我代她問教長問題。她說，當一個人犯錯後，已經道歉且努力彌補過失，可是對方仍不肯原諒的話，該怎麼辦？他是否應持續活在罪惡感中，以抵銷他的過錯？

教長的回答是：身為穆斯林，只要把該做的事情做完就好，悲傷與悔恨都有期限，不能過度。

他說，真正的穆斯林必須讓自己好好活著，不

能陷入悔恨自責而失去活著的樂趣；另一方面，真正的穆斯林也必須使自己心胸開闊，為他的教親找七十個理由原諒他。七十這個數字乃根據一則伊斯蘭聖訓，不是一定要找到七十個理由才能原諒，也不是最多只能找七十個理由，而是盡可能站在對方立場，找出任何可以原諒他的理由。

我丈夫在 1993 年擔任敘利亞外交部特約英文導遊時，認識一位荷蘭領隊，因為她發現我丈夫很喜歡貓，所以下次帶團至敘利亞時，送他一隻二個月大的土耳其安哥拉母貓，原飼主為她取名叫克樂拉。

克樂拉是一隻雙眼異瞳的白色美貓，長長的毛有如公主穿著白色禮服，不僅親人且十分聰明。她活動力十足，即便懷孕也時常挑戰高難度動作，或許正因如此，導致她分娩時難產。

我丈夫見她很痛苦，伸出右手想摸她的頭、給她一些支持，不料克樂拉立即咬住他右拇指，他知道這樣能減輕她的痛苦，就任由她咬著，直到生產

結束才鬆口，但他的拇指已血流不止。

當晚上床前，克樂拉將唯一倖存的小公貓叼至床邊，示意要我丈夫把小貓放到床上。她平時都和我丈夫一起睡，但此時太虛弱，沒有力氣叼著小孩跳上床。於是我丈夫抱起小貓，將他放在床上安全的地方，克樂拉也跳上來準備睡覺。

當我丈夫躺在床上，克樂拉竟離開她的小孩，坐在我丈夫右手邊，開始舔他用紗布包紮的拇指，就這樣，整個夜晚，只要克樂拉醒來，就會離開她的小寶貝，到我丈夫手邊舔他的拇指。

克樂拉不是故意傷害她心愛的主人，但傷害還是造成；為了彌補，她寧願暫時拋下新生兒，整晚用她的方式道歉。

經一夜賠罪，隔天便恢復正常，克樂拉不再舔我丈夫拇指，彷彿什麼都沒發生。

我時常覺得貓是「活在當下」的最佳示範，儘管他們也有喜怒哀樂，但除非被虐待或遭受極大創傷，否則不會停留在過去的情緒陰影，他們總是用

全新的態度面對全新的當下。

這隻充滿愛與靈性的天使貓，在 2017 年 8 月無傷無病地返回貓星球，她在地球住了二十四年！

真正的道歉，除了口頭上「對不起」，仍須付諸行動彌補損失或傷害，更重要的是，真切地面對自己、誠心懺悔，亦即，承認自己的過錯，且決心不再重蹈覆轍。

我看過時常傷害他人且死不認錯的人，也見過把道歉當兒戲的人，這二種人要避而遠之。

我見過行事謹慎、犯錯道歉且努力悔改、試圖彌補的人，他們不會將口頭道歉當作免死金牌；他們不會用下跪道歉、哭得死去活來的招數乞求原諒；他們真切反省且確實修正；他們盡力用物質與勞力彌補，即使做不到，也會在心中、在每一次禮拜時，為那些因他們而受傷害的人祈禱。

我見過心懷仁慈、胸懷寬廣的受害者，也見過得理不饒人且傲慢跋扈的受害者，更見過活在創傷陰影無法自拔的受害者。

我無權評論何時是道歉的終點、何時是寬恕的起點，但我知道，相較於誠心道歉且真誠悔過之人，執守受害者身分而身陷其中之人，確實較難得到平靜。

面對容易感覺受傷之人，我通常用「謝謝」代替「對不起」，這並非試圖迴避我的責任，而是避免加劇他們受害者情結。

這些人或許曾遭受重大創傷，或感覺自己生命歷程坎坷，時常自我悲憐，覺得自己是世上最不幸的人，認為各種倒楣或不好的事，都會發生在他們身上，無人能懂他們的苦楚，無論如何提醒他們生命中美好的部分，也無法稍減他們對自己受害者身分的執著。

我會用比較正面的方式與他們互動，讓他們感覺自己是有益的、能帶來溫暖的，相較於「對不起讓你等這麼久」，我會說「謝謝你等我這麼久」，或是將「不好意思把你的衣服弄髒」，以「謝謝你包容我笨手笨腳」取而代之。

當然，這些情境的前提都是不小心造成，倘若一個人老是遲到，或總是粗心大意而不求改進，則再多的「對不起」或「謝謝」，也讓人無感，甚且厭惡。

日子終要過下去！無論犯下多不可饒恕的過錯，或受到多少無法彌補的損失傷害，只要透過合法且能力所及的方式尋求原諒與化解，則無論雙方是否滿意，都應讓事件告一段落，交由「天」來處理。

穆斯林和基督徒相信審判日，所以今生無法達成共識化解的恩怨情仇，應交由造物主裁決；佛道教徒相信因果報應，自然有輪迴還給他們公道；科學至上的無神論者，理應將人與人之間的衝突，視為進化的必經歷程，從中汲取讓自己演化提升的能量，放下過去、繼續前行。

有句中國古諺云：「怨人者途遠，責己者行半，無戾者已至。」白話意思為：責怪他人者，仍有漫長路途；責怪自己者，只完成一半路程；不責怪任

何人者，已達彼岸。

這段話給我的體悟是，智者深知人生禍福相倚，無論順境逆境，皆為考驗和磨練心性。人生在世最重要的，是得到靈性的淨化與提升，最有福氣者，莫過於通透世事與人性、無入而不自得者——無任何遭遇能剝奪他心靈的自由與自在。

此類智者視他人造成的傷害為逆增上緣，如尼采所言：「凡殺不死我的，將使我更強大。」因之不責怪他人，將此視為須經歷學習的功課。

反之，當自己造成他人傷害，也不會自責，因為自責的情緒或言行於事無補，徒使自己陷入悲憤和自我懷疑的漩渦；他們以行動道歉和補救，盡最大能力使受害者釋懷，誠心祝禱他們早日得身心寧靜。

更深層而言，無論生命成長或事情發展，皆需時間醞釀。有些情況能清楚預知，如番茄只要四個月便能收成，桃樹則需三年方能結果，椰棗樹卻需十年才有椰棗生出。

反觀人生，許多時候，根本無從得知需多少時間，方能看到努力的成果。

當事情不如所願，責怪他人或責怪自己，只是徒將彼此向下拉扯、一同下墜；唯有忍耐和等待、相信和盼望，才能幫助彼此身心立於不墜之境。

最高深的，莫過於參透太極陰陽消長與共存：黑色最飽滿時，白色隱微出現且逐漸擴大；白色最飽滿時，黑色隱微出現且逐漸擴大；最飽滿的黑中有白點，最飽滿的白中有黑點。

我們生活在三度空間的娑婆世界，沒有絕對的福與禍、成與敗、得與失、贏與輸，喜悲存乎一念之間。即便最強的光下，也必有陰影存在；即便最黑暗的角落，也必有光點存在。

此類智者眼界超越物質、超越今生，態度始終正向、始終光明，如佛教對因果輪迴的了透，如伊斯蘭教對造物主全然的相信與臣服，逆境有如順境，損失有如獲得，自然無任何責怪的對象，亦不需任何人道歉。

曾聽一位高僧說道：有些人說我整天無所事事、不事生產，但我每天都祥和地存在著，這份祥和的存在，卻是當今世上最需要的。

世人為生活、名利、權勢和愛慾，鎮日兢兢業業、汲汲營營，卻時常吵吵鬧鬧、栖栖惶惶，計算、計較、比較誰付出得多、誰得到的少，相互指責對方虧欠，個個皆認為自己最辛苦。

有些人認為自己對社會最有貢獻、最有價值，是個不可或缺的主機板或螺絲釘；有些人則認為自己一事無成、一無是處。

殊不知，這世界最需要的不是最新型的手機，也不是最有效的醫藥，更不是最精準的預言，而是這份「祥和的存在」。