

ROAD 001

湯米·赫爾斯頓
— 著

趙丕慧 譯

投降的勇氣

Courage
To Surrender

推薦

在軟弱中得著真實的力量

蘇絢慧（馬偕醫院協談中心諮商心理師）

《投降的勇氣》是一本好看的書。好看的，不只這是一本貼近生命的書，而是可以幫助人和自己深層、真實的對話，從中面對自己，療癒自己。也就能理解，何以赫爾斯頓被譽為「國家治療師」。

赫爾斯頓是一位芬蘭的心靈治療師，執業已三十多年，我在他的字裡行間仍看見他持續以充滿愛的心與具有洞察的眼和生命對話，用一種近距離的方式和讀者沉穩的談著那些，在人心中最隱微的心靈角落所深藏的軟弱、失落與傷痛，還有懼怕、不安與粗暴。當然，他也像一個慈藹的智者引領著讀者一步一步的走過自我整合的道路，邁向成長。

台灣受西方現代主義與資本主義影響下，人們總是汲汲營營盤算著自己的人生，如何的付出如何的收成，又計算著怎樣可以走一條捷徑獲取自己要的成功目標。而在長期的社會文化與歷史運作下，我們的家庭也影響我們，讓我們以為一個強者是不該有軟弱，也不該有缺點與限制的。甚至，認為軟弱是羞恥的，軟弱代表一個人的無能，與失敗。以致，我們奮力追求無可挑剔的完美強人，以為只要追求到了完美地位，我們就能擺脫軟弱與羞愧的記憶與經驗。

這是一連串的謬思，也是導致我們活得越來越破碎與分裂的原因。真實的我們，心靈可能早已傷痕累累了，卻還是要故作堅強，假裝一切無傷無痛無影響。我們沒有勇氣對自己誠實，自然也會要別人不要對自己誠實。我們不允許自己軟弱，自然也不准他人可以軟弱。

我們因此活得無法再與自己靠近，也無法與他人的生命靠近。

這樣的堅強，不是從內在生出的真實力量，而是為了抵抗外在眼光與評價的防護盔甲，為了保護內在不安與恐懼的心，即使盔甲剛硬、沉重，也不能卸下。

赫爾斯頓透過這本書告訴我們，如果我們有愛，這愛會陪伴與帶領我們認識真實的自己，愛中沒有羞愧，愛裡也沒有懼怕。愛可以讓我們走在人生最低落處時，生長出對生命的擁抱與慈悲。

而我這麼深深相信。當我們承認了自己的軟弱，承認自己沒有那麼堅強時，我們才能開始不拋棄生命，不試圖再靠堅強來杜絕自己所需要的愛與接納。也不在夜深人靜時，再惡毒的唾罵自己怎麼可以軟弱、沒用，怎麼可以渴望愛與擁抱。

雖然這是一本來自芬蘭治療師所寫的著作，也是一本蘊含著基督教信仰意涵的書籍，但我閱讀起來卻有許多生命連結，也認為這是一本跨越文化的人世智慧，即使您可能不是基督教信徒，都可能藉此與您的內在神性相連，也尋回您人生失落已久的勇氣、愛，與心，真正成爲有生命氣息的「人」，真實的成爲自己。

關於蘇絢慧

目前在醫院擔任諮商心理師，除了個人諮商服務之外，熱愛帶領工作坊、成長團體。已出版：《因愛誕生：一段父親帶我回家的路》、《於是，我可以說再見》、《喪慟夢》（金鼎獎社會科學類推薦優良好書）、《生命河流》、《這人生》、《請容許我悲傷》（金鼎獎社會科學類推薦優良好書）、《死亡如此靠近》（金鼎獎文學類推薦優良好書）。

《投降的勇氣》讓我最震撼的閱讀經驗

長踞歐洲暢銷排行榜 口碑燃燒

《投降的勇氣》這是一本值得一看再看的書，因為觸碰到人的心靈深處。軟弱會產生力量，謙卑能帶來希望……作者的字裡行間，讓讀者有一種被照亮的喜悅。

——空中英語教室及救世傳播協會創辦人 彭蒙惠 推薦

Rosie Broughan

當我選擇剛強的武裝，別人只好這樣對待我。

當我試著投降，竟獲得擁抱。

——音樂人黃建為 推薦

正視自己的弱點只是暫時的難堪，投降過後之後的難題是克服，這本書能讓你認識不同以往的自己！

——知名節目主持人李晶玉

《投降的勇氣》字字都是愛與生命不容否認的真相。

——安·W·史密斯，《克服完美主義》作者

湯米·赫爾斯頓教導我們：和弱點交朋友，放棄一廂情願的幻想、完美、權利，也是可以成長的。

——肯尼斯·史帝福勒博士，《自殺、絕望與心靈痊癒》作者

《投降的勇氣》是一本和諧、流暢、明晰的非小說——而且頗為言簡意賅。議題間的轉換也因為主題環環相扣而極為平順。而本書最大的價值在於它具體實用的性質。赫爾斯頓是向我們所有人發言。

頗為可佩的是赫爾斯頓並不掩飾他的基督徒觀點，由於他的開誠佈公，他避開了隱晦，不連貫，與操縱的隱藏意圖——一切輔導員與心理學家的陷阱。

——Jari O. Hiltunen, Satakunnan Kansan

是的，赫爾斯頓比前幾本書要來得靈性。他談到一個兩千年悠久歷史的傳統，但是他的遣詞造句新鮮不老舊，也回響了那些結結巴巴念不出偽裝成神聖的語言因而對大話免疫的人的心聲。

幸好，赫爾斯頓聚焦在我們的時代。他書中的男女英雄都是普通人，有勇氣拋棄死氣沉沉的婚姻，辭退不健康職場的工作，或是停止無止盡的奔波勞碌。

—*Helena Rintala, Etel -Saimaa*

我一直對赫爾斯頓存疑：那個人那麼受歡迎，我總覺得他不可能是天才。可是讀完了《投降的勇氣》第一章，我這才明白以前我可能錯了。

赫爾斯頓把知性在人生中的角色描繪得很高明：假如知性的力量萬能，人類早就獲救了。我還不知道他對人生的大哉問提供了什麼替代的方案，但是我相信必是個工具，與感情，本能，道德，人心有關。我得先看完這本書。

不過——赫爾斯頓萬歲！總算有人夠膽，敢質疑冷冰冰的理性的至尊權威了。

—*Outi Airola, Keskipohjanmaa*

《投降的勇氣》充滿了智慧——有時候到了令人無法招架的程度。這本書十分值得一讀；不過需要慢慢咀嚼思索，因為它提出了讀者需要想通的議題。湯米·赫爾斯頓結合了心理學，治療法，基督教信仰，以及十二步驟運動的經驗，創造出可信可靠的綜合理論。

—*Håkan Stenow, Bcker & AV-media*

內人送我《投降的勇氣》。起初我抗拒著不想讀——可能是因為赫爾斯頓是炙手可熱的人物，而我喜歡自視為獨立的心靈，不隨流俗。也可能是因為書是內人推薦的，而我這大丈夫豈可聽婦人之言。

現在，讀了這本書，我可以加上第三個理由：我們總反對改變，縱然是變得更好。《投降的勇氣》是長久以來最讓我震撼的閱讀經驗。我開始在覺得重要或寫得格外美的句子下劃線，而書上的每一頁幾乎沒有一處沒有線條。

—*Eero Junkkaala, Uusi Tie*

INDEX

- 010 致讀者
- 013 【前言】 受夠了堅強
- 023 1. 旅程從停下來的那一刻開始
- 033 2. 真正的力量只能在軟弱裡找到
- 055 3. 要追尋平安，就要活得危險
- 095 4. 你捨棄的會歸還給你
- 127 5. 做得越少，完成得越多
- 163 6. 唯有孤獨才能讓我們相聚
- 183 7. 唯有相聚才能讓我們孤獨
- 199 8. 追尋永恆，活在當下

致讀者

當初動筆我並沒想到這本書會是我前幾本書的撮要和綜論。我的第一本書是十八年前完成的，過了這麼些年我才對本書討論的話題有了深刻的了解。

這些年來我經歷了一連串的个人成長，主要是在探索我在治療師這一行發現的人心和猶太基督教傳統數千年來所教導的人性，這兩者之間有什麼關聯。我在一九七〇年末期踏上這個旅程，那時我對基督教會以及它在生命與人性方面的傳統教誨很灰心。我覺得在我最難過的時候，這些東西並沒有給我任何幫助。於是我放棄了信仰和靈性，轉而內省，正面和我個人一直懼怕的過去對峙。我開始面對我的痛苦、哀愁、還有拋在童年的一切。

旅途中，我和拋棄的東西一一碰面：靈性及信仰。如今，我自己也沒料到靈性竟真在我的內心迴響。我慢慢了解到過去我想從信仰尋求幫助，其實我真真正做的是逃

避自己。我利用信仰和靈性來當庇護所，以為能就此閃避我衷心畏懼的東西。換句話說，我是想要跳上上帝的大腿，閉上眼不去看現實。幸好，我的痛苦變得太劇烈，就連信仰也沒辦法止痛。

等我選擇了發現自我之後，我以為我是放棄了上帝。不過，我放棄的其實是我對上帝的錯誤觀念。面對自己，我也面對了現實。現實就在我心中——而上帝也在那裡。我一明白了這件事，我的信仰就變得更加堅定。

這本書是想描述我這個發現的意義——讓我們的靈性傳承發聲，使用那些緩緩向我道出古老真理的語言。我在此邀請讀者諸君來參與這個過程，我已經浸淫其中三十多年了。這趟旅程能夠打開我們的眼睛，看見基督信仰的豐富。

我們的文化把這一分豐富隱藏在宗教教義和假作神聖的語言之後。所以我尤其要敦請那些憎惡基督教觀念和宣言的讀者加入這趟旅程，因為基督信仰的真諦仍在這些讀者的理解之外。我盡量用我自己的話來表達這些真理，避免扭曲其中的關鍵訊息。

生而為人，我們唯有在感知到有人愛我們之後，才能找到真正的人生和定位。而

除非我們承認自身的軟弱與無能為力，否則我們找不到這份愛的奇蹟。沒有捷徑。我們只能從軟弱中取得力量。所以我才會討論這個自相矛盾的說法。基督教的精髓就可以用這個說法一言以蔽之。它是一扇小門，一條窄路，通往生命。

我希望讀者能慢慢讀這本書。重點不在於你讀這本書，重點在於這本書讀你。

——湯米·赫爾斯頓

前言

受夠了堅強

一開始似乎是十全十美。有個英俊的年輕人，波浪般的金髮覆蓋額頭。還有一位每個男孩都仰慕的黑髮美女。我猜我父親很得意能夠贏得鎮上最美的女孩子芳心。說不定我母親，在十九之齡，也很得意能夠迷住樂隊的金髮吉他手，那個笑容充滿深意、眼神渴盼的男人。生命充滿了希望。

後來這個年輕的美人懷孕了。夏季某一晚，她臣服在那雙沉思的眼眸下，一夕之間，天翻地覆：兩人的浪漫史變成了悲劇，綁住了他們兩個。女孩仍想要盡情享受青春，感覺自由自在，征服無數的異性，體會美麗容顏的種種好處。可是太早了，太快了，人生緊緊攬住了他們。

女孩的母親以嚴厲聞名，所以當然不能跟她透露懷孕的事。於是年輕人和女孩決

定結婚，馬上結婚，以免有人起疑。

我來到人間純屬意外，是他們夏日縱情後驚人可恥的結果。我會知道是因為我父親有一次在談話中觸及這個話題——隨後就又說到他的從軍經驗，任我因為這消息而目瞪口呆。

雖然婚結得倉促，但是這對新婚夫婦卻打造了一個美麗的家，歡喜迎接新生兒降臨。我後來知道我外婆得意洋洋的抱著她的外孫給鄰居看。我父親是攝影師，有上百張的相片照的是我父母跟我，鍾愛的小男嬰。在我們的家庭電影中，我看見的似乎是五〇年代理想家庭的生活：我父親，高大英俊，打領帶、戴灰色軟呢帽；我母親，魅力十足，而且對時尚的嗅覺絕對敏銳，推著一輛嬰兒車。兩人似乎都很健康快樂。

其實他們的關係卻像定時炸彈——他們缺少了從戀愛過渡到相愛所需要的元素。我母親年紀太輕，就是沒辦法放棄吸引男人注目的小小嗜好；她珍視自己的魅力，為滿足自己而運用魅力。我父親的醋意越來越濃，開始藉酒澆愁，他們吵架的次數越來越多，無法再重拾戀愛的喜悅。起初父親只在社交場合喝酒，也不過量，但是幾年之

後，就越喝越兇了。也可能他喝酒是要報復母親的賣弄風情。漸漸的，一家之主不復存在。

我父親在認識我母親之前就有一分小小的事業，婚後夫妻兩人攜手同心，經營得倒也有聲有色。他第一次酒駕被捕，入獄服刑三個月，她承擔起更多責任，在生意和家庭中的地位都更加重要。而他越沒有地位，酒就喝得越兇——但即使總是醉醺醺的，他仍準時上班，沒多久全鎮的人都知道了他的酗酒問題。儘管我們很自信沒有人知道我家的秘密，其實大家已經管我們叫酒鬼的家了。

我父親沉溺酒鄉二十年，只有兩次例外：一次是因酒駕被判刑，一次是他被迫就醫。

我想像中的童年家庭是沒有人在家——雖然父母親人在，心卻不在。我的父母親滿腦子都是自己的痛苦和不滿足的需求，所以壓根沒有東西可以給他們的孩子；畢竟自己都沒有的東西又怎能夠給別人呢？他們需要協助；可是，我們家是誰都不會開口求助的。最要緊的是保持美好的假象：就是因為沒有一樣好，才要拚命裝出個樣子

來。恥辱必須不計代價隱藏起來。我記得有一次，那年我十四歲，在電影院裡等著電影開場，我後面坐了一群人，他們談起了某個笨蛋酒鬼捅的樓子。等我明白他們談論的人居然是我父親，我簡直是羞辱到了極點。

多年來，恥辱成了我們家庭的一分子。我們從不討論這個新成員；我們從不讓它引起的悲傷、憤怒、尷尬顯露在外。我看不見自己的寂寞、憂愁、羞恥，因為沒有人看得見它。我甚至還學會了拿我父親的酗酒來說俏皮話。我們調整自己來適應恥辱，而恥辱成了我們的日常生活，要求越來越多的空間。那就好像是一隻河馬突然搬進了我家客廳。這樣子形容最能凸顯恥辱的龐大以及殘酷的荒謬——我們需要更費心費力才能假裝它不在那兒。

愛情一撤退，羞恥就會進駐繁衍。在我們家，大家同住在四面牆裡，卻各自孤立，無法向彼此展現內在的自我。我們失去了接觸、溝通、心靈交流。因此我們的個性脫不了羞恥，我的本體也就建築在這個基礎上。我的需求和感覺都植根於羞恥。

我把父親輸給了酒精，我母親則把丈夫輸給了酒精，而她自己沒多久也快消失不

我看不見自己的寂寞、憂愁、羞恥，
因為沒有人看得見它。

見，因為她必須承擔起養家的全部責任。她越來越強悍，但她的強悍卻來自於矢口否認軟弱；換句話說，她變得受夠了堅強。這時，她憑直覺尋求支援和安慰，而她找到了我，她的長子。她開始跟我推心置腹，跟我討論，需要我。她不再當我是小孩子；她只是透過不滿足的需求在看我。我的童年結束了，我也變得受夠了她那樣的堅強。

結果這個家變成了無父無母的一個家，每個成員都必須想盡辦法求生。我母親跟我成了盟友；我們一起嘲笑我父親——倒是一點也不難，因為他的種種行為實在很難教人尊敬。我在家裡的角色是在情感上補償我母親失去丈夫的遺憾。我很機伶，隨時迎合別人的需要。我安慰母親，傾聽她的牢騷，再和我父親討論她想要傳達的想法。

家裡唯一的淨土是鍋爐室。我就在那裡第一次執業。背後有中央加熱系統低聲運作，我和我父親或是母親進行我相信是很深刻的討論；我的目的是幫助父親戒酒，挽救婚姻。我在鍋爐室裡成了家庭輔導員。說來諷刺，我父親也習慣把酒瓶藏在這個房間裡；他對加熱系統的問題報告得越多，他的人也醉得越厲害。

我的輔導員工作完全根據一個十五歲大的孩子能有的智慧和經驗。有一次，我姑

媽問我長大要做什么，我跟她說我要當心理醫師。其實，我早就知道了。我從圖書館借來了成堆的書，努力研究佛洛伊德、佛洛姆之流，其實根本看不懂多少——誰教它是專業的文學呢。我還涉獵了中國哲學，以林語堂為導師。（我記得是在早晨讀的，換作一般人這個時間應該兩腳腳趾踩在毛茸茸的地毯上，心平氣和的休息，然後才出門去面對新的一天的挑戰。）

等我十七歲了，我父母也得到了了一個必然的結論：他們開始思索離婚。在那個年代，離婚比起今天來要複雜許多（如果真能這麼比的話），所以我父母徵詢我的看法。我覺得他們該離婚嗎？我記得在仔細思考之後，我的答覆是應該——而他們果然離婚了，半年之後。酗酒一事沒有人再提起。無巧不巧，家破人散之後，我母親也變成了酒鬼。離婚後十年，她自殺了。

我們一家破裂之後，無論我走到哪裡，我都動手幫助別人，因為這是在家裡就扮演的角色。十九歲那年，服完了兵役，我開始求學，心裡想最終我會得到自由。我最後決定要主修神學，卻發現自己在七〇年代後期擔任酗酒輔導員。當時我並不明白

她的強悍卻來自於矢口否認軟弱；
換句話說，她變得受夠了堅強。

我在選擇生涯時，其實是在摸索自救的道路。我更不知道我心裡還帶著童年時丟下不管的需求——不會得到滿足，因此和以前一樣的咄咄逼人。

工作的關係，讓我接觸了明尼蘇達模式的成癮治療，以及十二步驟計畫。後來我又接觸了支援酗酒者的成年孩子的運動——當時仍是一個新的現象——我覺得好像終於回家了。而一種強大的內在過程也油然而生，這個過程後來轉變成探索過去之旅，挖掘我的傷痛是從何開始的，找出我真正的自我來。在此之前，我一直都是別人需要的角色，可是經由這個過程，我找到了自己。

感情上的痛苦並不是無法治癒的疾病，可是以我而言，從童年創傷恢復卻必須耗時多年，而且極盡辛苦。十幾歲出頭就擔當家中的治療師，我逐漸看不見真正的自我，而是以別人的需求來界定自己。我不能需要別人、信任別人，也不能軟弱，而這種求生的策略讓我無法面對我所經歷的痛苦。一直到長大成人了，我才逐漸領悟這一點影響我有多深。我察覺到這種痛苦成了障礙，阻斷了美好的人生，而我必須跨越這個障礙。

我鼓起勇氣凝視鏡中的自己——但鏡中卻空無一人。我這才發現，即使我現在已過了而立之年，我卻根本沒活過。我只是在苟延殘喘。我開始一點一滴的從多年的痛苦之後覺察到一直在尋覓什麼：我的真面目。在我家裡，從沒有人當我是真正的那個我，所以我長大就成了某某人。而在這個某某人之後是一個他的存在從沒有人目睹過的人；一個被悲哀、恐懼、不安全感壓住的人；一個在年紀太小時就承擔了過大的責任的人。此外我也發現了相當的怒氣得不到宣洩，以及龐然的孤寂。

漫長的治療、自助團體、心理戲劇三管齊下，我的個性終於又從根深柢固的羞恥感中浮上表面。我明白了我不是壞人；我這一輩子都覺得壞，因此才失去了整個童年以及童年之後的時光。

我從生涯選擇中找到了我尋尋覓覓的協助，可是我並沒有放棄當治療師的工作。我不再汲汲營營於找到真面目，因為我已經找到了，我在過程中重新和我真正的本質接軌，而我現在可以用自己的經驗來把別人看得更清楚。

在這個過程裡，我也開始寫書——到今天我已經寫了十七本。此外，二十年來，

我逐漸看不見真正的自我，
而是以別人的需求來界定自己。

我到世界各地演講，開工作坊。我也執業了十七年——不是在鍋爐室裡了——見過了無數個像我一樣的人，失去了童年並且埋藏了無限羞恥的人。我很榮幸能夠以嚮導及旅遊同伴的身分來分享他們的旅程。

這本書在我的祖國很暢銷，和我的第一本書《客廳裡的河馬》一樣——而我簡直無法形容我的驚訝。我的第一本書出版後，沒多久我就發現別人幫我冠上了「國家治療師」的稱號，我身不由己變成了公眾人物，對一個會深受羞恥之苦的人來說可不是件容易的事。但我忍了下來，甚至還學會了去領略它的滋味，雖然我總喜歡這麼想，我只是把自己的人生寫了下來，可是出名卻成了我工作的一部分。我現在知道一路下來我必然是寫出了也說出了一種共同的經驗：我們在自己和別人身上認出的傷口，以及在發現的旅程上共享的喜悅。

我很開心的說今天我覺得很好。我結婚了，第二度結婚，第一次婚姻給了我三個好孩子。我的長子近來也加入了我妻子和我共有的家庭事業，繼續我畢生的志業，而我另外兩個孩子似乎也尾隨他的腳步。這趟旅程十分漫長，但曾是我極大的軟弱現在

似乎轉變爲我極大的力量。我能有今天都要歸功於我的軟弱；軟弱是我最大的財富，也是我最大的福氣。

所以我才會針對軟弱寫了那麼多。所以我才會說真正的力量必定是以承認軟弱開始；要成長就一定要先衷心接受自己的軟弱。事實上，真正的成長意味著我們越來越渺小，對自己的無能爲力有更深刻的體認。謙卑在這種成長上是必要的元素。面對我們的軟弱，我們也會了解到我們是不能孤獨而活的：我們需要別人；我們需要心靈交流。軟弱讓我們敞開來接受愛，來接受我們身爲人類最需要的東西。而只要我們需要愛，我們就需要上帝，祂不因爲我們軟弱就不愛我們，反而就是愛我們的軟弱。上帝的愛總是尊敬我們的內在自我。上帝的愛把我們創造成獨一無二的個體。

1.

The journey begins when you stop

旅程從停下來的那一刻開始

- 你覺得人活著最重要的是什麼？
- 當你20、30、40、50歲的時候想怎麼度過自己的生日？
- 什麼時候會讓你感到空虛寂寞？而你用什麼方式排除這些感覺？
- 這世界上你最懷疑的一件事是什麼？
- 你認為智慧的定義是什麼？
- 你覺得自己有傾聽的能力嗎？

以上這些問號都沒有正確的答案，
但是透過這些提問，你可以面對自己最忠實的一面！
更重要的是你可以在以下的內容中找到解答。

旅程從停下來的那一刻開始

有個人很睿智的說了這麼一句話：人生是拿來過的，不是拿來理解的。我覺得是真知灼見。首先你一定得要活下去；唯有活下去，你才能設法理解自身經驗裡的一小段。假如你想理解人生，而不是去活，那你其實是隔著一段安全距離用你的理性在檢驗它，結果你的損失反而是雙倍的。首先，完全依賴理性的話，你就是透過一面扭曲的玻璃在看人生——它會改變你的知覺，引你走上歧途。而你的理性也就成了活下去的障礙。其次，要是你用你的頭腦去迴避人生，而不參與，你會自始至終都是作壁上觀的人，兩手永遠不會沾上泥巴。

但是在這段人世裡，你的指甲縫裡是應該要有泥巴的。你應該要擦破皮、迷失方向、困惑不安。你不應該利用理性去整頓、分配、篩選人生。人生這種現象比起人的理智來可是要恢弘的多了。你的理性是你的僕人，不是你的主人；必須讓它在一個更開闊的範圍裡找到定位。

軟弱是我最大的財富，
也是我最大的福氣。

想要解決人生的大問題，理性可不是最佳工具。真要說起來，它倒是求生的好工具，可以幫你取得日常生活所需的奶油麵包。在這類的實際功能上，理性可以說是適才適任。可是換成了人生的偉大奧妙——比方說是愛情、苦難、死亡、上帝、自我，以及生存的意義——那你一定得讓理性優雅撤退，隱身幕後，不發一語。我是誰，我又該拿你怎麼辦，人生？什麼是真理，生命的真相以及我自己的真相是什麼？我們不能憑理性來回答這些問題。我們需要其他方法、其他工具、其他手段。

自相矛盾是沒有道理可講的

生命深奧的智慧和真相往往是自相矛盾的，表面上很不理性又互相抵觸，彷彿生命自封為某種奧秘，絲毫不尊敬理性思考和邏輯的法則。生命往往是以絕對的權威之姿呈現的，完全不受控制，就連我們奉之為上帝造物最神奇的傑作——人類的理性——都拿它沒轍。

真理如果以自相矛盾的形式出現，乍看之下似乎是互相抵觸，完全不可能的。耶

耶穌就在他的教誨中運用自相矛盾的說法。說到人類歧望偉大，他反而搬出了恰恰相反的東西：奴役和謙虛。他說：「那在後的將要在前；在前的將要在後了。」接著又說到由偉大走下來：「你們中間誰願為大，就必作你們的佣人。」

耶穌的教誨弄得大家糊裡糊塗。他推翻了傳統的思考模式。他讓智者倉皇失措，他不肯讓自己陷入學理爭論。他不願狡辯，於是用自相矛盾來對付傲慢自滿的人。

自相矛盾就是生命所使用的方法，用來告訴我們真理是沒辦法控制的。儘管某種自相矛盾突然停下來，我們的理性會氣得七竅生煙，可是真理卻仍心平氣和，完全不受影響。真理以至高的權威在兩個極端中顯現出來——而在兩個極端之中總是存在著張力，生命就利用這股張力來創造嶄新的東西。

所以我們對自相矛盾的態度應該是又敬又畏。自相矛盾能讓我們停止，讓我們文風不動，讓我們願意讓自身的經驗變得深刻。自相矛盾所衍生的張力可以削弱我們愛控制的理性，因此我們不該想方設法要理解某個自相矛盾，只需要靜下心來仔細諦聽。諦聽、實存、納悶、謙恭，四者就是解開自相矛盾的有效手段。「風隨著意思

你的理性是你的僕人，不是你的主人；
必須讓它住在一個更開闊的範圍裡找到定位。

吹，你聽見風的聲響，卻不曉得從哪裡來，往哪裡去。」耶穌是這麼說聖靈的，似乎也可以拿來說自相矛盾：自相矛盾所隱含的智慧不是理性可以定義的。

自相矛盾會刺激自我懷疑和自問自答。我們在尋找真理時，會感覺不安，而我們的理性會提供現成的答案，這些現成的答案似乎能庇護我們，讓我們躲開不安，我們就得到了虛假的知識，而我們的理性再從這虛假的知識中創造出自得自滿的幻覺。但是自相矛盾卻不會提供這樣的避風港，它反而會把你橫掃起來，帶你踏上旅途，可能還是不怎麼愉快的旅途，而在途中你或許會——說「應該要」——可能比較好——迷失方向。

智慧是更洗練的理性

我們的理性一遇上自相矛盾的真理，它就撞牆了。它既迷糊又疑惑，不再井井有條。如果我們的理性願意委屈的話，它會變形為智慧。智慧是更洗練的理性——是一種謙遜的形態。

我們的理性遇上自相矛盾，第一個手段是謙遜，因為謙遜通往智慧。我們的理性

在自相矛盾面前低聲下氣，這時才可以說理性是適得其所。它不再自居於人生與個人成長之上，而甘願退居合作的地位。明智的人曉得如何利用自己的理性；同理，誤用理性的人就不會是非常明智的人。

謙遜的人聽得多說得少——所以謙遜的人學得比驕傲的人要來得快。驕傲的人沒時間傾聽；他太忙著說服別人他很了不起。就因為他不聽，他的理性就不接受新的視野。但是謙遜的人沒有要別人佩服的需要，我們知道自己是誰。我們隨時都可以傾聽——也就能學習並且發掘新的事物。在步向智慧的道路，我們絕對會獲得傾聽的能力的。

真正的智慧是知道得少，懷疑得多

真正的智慧是心裡的解答比疑問要少。自相矛盾會讓我們迷惑，自然就產生了懷疑，於是我們就步上了智慧之途。疑問是很有動能的，不斷推著我們進入未知領域。所以智者會花更多時間來思考疑惑，提供答案的時候反而沒那麼多。那些急急忙忙提

我們不該想方設法要理解某個自相矛盾，
只需要靜下心來仔細諦聽。

供解答的人自以為已經抵達了終點，其實他們的旅程壓根就還沒展開呢。智者知道這趟旅程是要走上一輩子的，所以他不停的動，半路上遇見的每一件奇人奇事都可以給他靈感激勵。

自相矛盾會讓那些自信曉得答案的人很惱火。至於那些沒那麼自信的人，面對自相矛盾反而是一種機會，可以來享受新層次的學習，在這個新層次裡，懷疑會讓你進步，謹守已知的事實反而會讓你故步自封。在這個層次裡，我們必須迷路才能抵達終點。瑞典詩人托馬斯·特蘭斯綽莫說得好：「森林深處有一塊意想不到的空地，唯有迷路的人才能找到。」

想要了解自相矛盾就必須有這種願意迷路的胸襟——而要做到這一點，我們需要勇氣，因為迷路的話，我們就得面對不安全感。耶穌教導大家自相矛盾的真理時，他邀我們來放開對生命的掌握。事實上他是在邀我們走向平安——我們唯有在自己的內心之中才能找到永恆的平安。這種認輸的勇氣需要信仰的一躍。我們必須放掉我們珍惜的安全架構，讓它們瓦解，並且相信我們會透過不安全找到安全。

旅程從停下來的那一刻開始

拙作是想要描述自相矛盾的靈性智慧，這種古老的自相矛盾說法反映出生命最深刻的層面。當初創造出這種智慧是在大家還可以理解為何需要這種智慧的時候，但是今天，我們和創造者之間的關聯被我們自己斬斷了，這一刀切下來，我們與過去的關聯也斬斷了。我們成了沒有深度的一代，崇拜青春、遺忘了長者的價值觀的一代。我們失去了與過去的連繫，也就和彼時傳承下來的智慧脫節。

我們只為當下而活，彷彿每一天都是我們的最後一天。我們把靈性打入冷宮，把古老的智慧送進了博物館。爲了要活在當下，爲了永保青春，我們也對死亡閉上了眼睛。我們極盡所能來戰勝死亡：不在乎人生怎麼過，只在乎過的精不精采，因爲我們覺得我們好像永遠也不會死。要是人生有了空虛的感覺，我們就忙著尋找更多的刺激——卻不了解否認死亡的同時我們也放逐了生命自然的轉折。我們把生命重新定義爲一道陰影，一種空虛的存在。驅逐了死亡，智慧和人生經驗就無用武之地，也因此我

驕傲的人沒時間傾聽；他太忙著說服別人他很了不起。

們不再了解一度稱爲智慧與靈性的神秘呢喃與儀式。

我說的這些事其實是老調重彈；它們是古老的真理，早在我們之前活著的人深知的——雖然不是人人都知道，但也有許多人知道。這本書是邀請你來探索更深刻的生命，每件事都是真的，每樣東西都是切實存在的。這本書邀請你來發現真正的本質源自何方，而上帝就在我們的本質裡。

我和一些陳腐的觀念纏鬥了多年：罪惡、慈悲、「上帝愛你」、神聖、至聖、靈魂等等。跟許多人一樣，這些詞彙看得我頭暈眼花，讓我充滿了挫折、懊惱、憤怒，因爲即使我知道它們蘊藏了珍貴的意義，卻似乎不肯向我說明。不過，我終於瞄到了這些詞彙可能的意義。只是瞄到一眼，卻足以讓我繼續探索，並且把我學習到的東西拿出來和你分享。

生命的深處到處有冒險。我們可以加入冒險，但先決條件是我們必須學會放慢腳步、平靜下來、最後完全停止。通往有意義的人生的這條路會穿過靜止和沉默——本書第一個自相矛盾的說法也就上場了：**旅程從停下來的那一刻開始。**

這本書不應該一口氣讀完。我希望你能慢慢來，停下來諦聽，找到你自己的深度；我們每一個人的內在都有一片智慧與深度的共鳴板。時候到了，它就會開始共鳴。我希望這本書裡的想法可以引導你慢下來、靜下來，最終完全靜止不動，好讓一種全新的運動開始：下降的運動，一路往下，往下深入，深到你能找到新的高度為止。說不定有了這本書的輔助，你會開始內省，看見內在的黑暗，最後被它的明亮照花了眼。

2.

True strength can only be found in weakness

真正的力量只能在軟弱裡找到

- 你的心中最佩服的人是誰？你最想要幫助什麼人？
- 在你的認知中強者的代表是誰？弱者的代表是誰？
- 你在什麼時候最需要愛？
- 你在什麼時候會感到羞恥？
- 你何時放鬆生命的控制權？
- 你想過死亡這件事嗎？

以上這些問號都沒有正確的答案，
但是透過這些提問，你可以面對自己最忠實的一面！
更重要的是你可以在以下的內容中找到解答。

真正的力量只能在軟弱裡找到

力量與軟弱的問題在我們的社會中始終沒有解決。我們不太知道要如何處理軟弱；我們掩飾自身的軟弱，迴避他人的軟弱，同時欣賞各式各樣的力量，並且焦急地爲自己去取得力量。我們尋求力量，因爲我們以爲唯有強者能夠心想事成，而弱者只有撿剩菜的份。我們看不出軟弱有什麼可取之處，所以打造了一個力求強壯的文化。而且我們還不只是否認軟弱而已——我們通常還瞧不起軟弱。

可是說真的，到底什麼是軟弱，什麼又是力量？外表強勢的人，難道說他就真的很堅強？還是說他只是以此掩飾自己的軟弱？換句話說，是不是有一種不健康的力量？有沒有可能有一天會受夠了這種力量？我們的文化忘了軟弱也有它的力量，所以感染了這種裝酷病？

真的，有優秀的強者和劣等的弱者嗎？還是說其實我們都是弱者？或都是強者？什麼叫正常？什麼又是不正常？軟弱會讓人變壞，讓人有瑕疵嗎？力量的定義是沒有軟

我們必須放掉我們珍惜的安全架構，讓它們瓦解，並且相信我們會透過不安全找到安全。

弱呢，抑或是否認軟弱？還是說真正的力量是從軟弱衍生而來的？有沒有可能那些坦然接受自身軟弱的人才是強者？

那麼軟弱呢？意思是不是放低姿態？如果我不事事強調自己，那就是謙虛的人嗎？那麼謙虛是一種我們能夠知覺的特性嗎？有沒有可能靠努力來得到謙虛？謙虛有好處嗎？換句話說，謙虛是一種「善行」嗎？有沒有市場價值？能夠讓我們變強嗎？出於自憐而接受軟弱和出於誠實而接受軟弱又有什麼差別？或者說兩者真的有差別嗎？有沒有可能躲在軟弱之後，因而不須為自己的人生及個人成長負責？

種種的問題讓我們摸不著頭腦，而這些問題都是我們日常生活的一部分，即使我們並不是有意識的和它們格鬥。顯然，力量和軟弱是兩個極端，充滿了生氣勃勃的張力，符合自相矛盾的特色。這樣的張力是不是存在於自相矛盾中的神秘智慧？要是我們感悟到這種智慧，那能不能靠它來更了解生命，因此而得到更深刻的人生？