

愛，再從頭開始

意識學

Consciology
PART.3

River is Land 著

Maeum OS Inc.

「我們從未學過如何去愛。
沒關係，可以重新從頭學起。」

心中的怨恨，送別後留下的空位，都沒有錯。

這本書想告訴你：笨拙也沒關係，可以重新從頭開始。

在關係中認識自己的心

意識學

第三部

愛，再從頭開始

River is Land 著

Maeum OS Inc.

— 這本書怎麼讀 —

第一遍：

跟隨比喻與故事，順著脈絡，一直讀到最後。

先感受，再理解。

第二遍：

一邊審視自己，一邊把每個 Sequence 應用到自己的生活中。

這不是一本讀過一遍就放回書架的書，

而是一本需要反覆翻閱、化為切身體驗的操作手冊。

目錄

Pre-Boot 11

翻開這本書之前 11

[序言] 我們從未學過如何去愛 14

Sequence 1陪伴你最久的那個人 19

陪伴你最久的那個人 21

Sequence 2那個人來到你身邊，是為了讓你看見自己 .. 35

那個人來到你身邊，是為了讓你看見自己 37

• [本篇導讀] 本篇想說的是：對方所呈現出來的事物中，包含著「關於我的資訊」。
• 這不意味著「是你的錯」。
• 對方的過錯，屬於對方。
• 在有暴力或虐待的關係中，首先要拉開距離。

Sequence 3不求回報的心，最有力量 50

不求回報的心，最有力量 52

• [本篇導讀] 本篇不是要去掉「條件」，而是練習覺察那些看不見的期待。
• 沒有界限，不是愛。
• 無止境地付出，是自我摧毀，不是愛。
• 在暴力關係中，必須立即拉開距離。

Sequence 4想要得到什麼，就先給予什麼 67

想要得到什麼，就先給予什麼 69

Sequence 5寫給曾經害怕愛的你 81

寫給曾經害怕愛的你 83

Sequence 6最痛的地方，有最深的愛 95

最痛的地方，有最深的愛 97

Sequence 7能夠讓對方離開的人，才是真正愛過的人 .. 109

能夠讓對方離開的人，才是真正愛過的人 111

• [本篇導讀] 本篇講的不是「練習離開」，而是「放下緊抓不放的心」。
• 讓對方離開，不意味著要你回到那個人身邊。
• 離開危險的關係，是自我保護，不是送別。
• 尊重對方的選擇，不等於放棄自己的選擇。

Sequence 8沒有哭過的悲傷，不會消失 122

沒有哭過的悲傷，不會消失 124

Sequence 9放下的那一刻，你便自由了 136

放下的那一刻，你便自由了 138

・[本篇導讀] 本篇不是要你原諒對方，而是講如何放下自己心中的重擔。
・放下，不代表必須強迫自己原諒。
・放下，不是讓那個人重新進入你的心。
・你可以保持安全的距離；這件事，只發生在你的心裡。

Sequence 10如果你能祝福那個人，你就已經自由了.. 148

如果你能祝福那個人，你就已經自由了 150

Sequence 11水不爭，卻能穿石 163

水不爭，卻能穿石 165

Sequence 12那個人，大概也有自己的難處 178

那個人，大概也有自己的難處 180

・[本篇導讀] 本篇不是要你「容忍」對方的行為，而是練習暫時停下判斷，「拓寬看待事情的角度」。
・理解，不等於容忍。
・知道對方的處境，並不會抹去對方的過錯。
・面對暴力與虐待，首先需要的是界限，而不是理解。

Sequence 13低下頭，便能看見更多 193

低下頭，便能看見更多 195

Sequence 14催花開，花也不會開得更快 206

催花開，花也不會開得更快 208

Sequence 15一句話，也能救活一個人 219

一句話，也能救活一個人 221

Sequence 16虛假的平靜，終究會崩塌 232

虛假的平靜，終究會崩塌 234

- **[本篇導讀] 本篇要打破「忍耐就是愛」的錯覺。**
- **只維持表象的虛假平靜，其實最為危險。**
- **說出不舒服的感受，是在維護關係，不是在吵架。**
- **面對反覆發生的暴力與虐待，離開才是最勇敢的選擇。**

Sequence 17孤獨的夜晚，不止你一個人如此 244

孤獨的夜晚，不止你一個人如此 246

Sequence 18那份羨慕，正在告訴你什麼 256

那份羨慕，正在告訴你什麼 258

Sequence 19說「不」，也沒關係 267

說「不」，也沒關係 269

Sequence 20只要在身邊，就莫名讓人有力量的人 278

只要在身邊，就莫名讓人有力量的人 280

Sequence 21你一個人改變，就有一個世界隨之改變 . . 289

你一個人改變，就有一個世界隨之改變 291

附錄

[後記] 不擅長愛，也沒關係 ····· 301

給讀者的一封信 ····· 306

[提示]這封信涉及自傷與心理健康危機。如果你現在需要幫助，請聯絡居住國的心理健康危機支援機構；如果有迫在眉睫的危險，請聯絡當地緊急救援服務。

Pre-Boot

翻開這本書之前

你拿起這本書，大概是因為愛。

也許，是因為愛讓你疼痛。也許，是因為一段愛已經結束。也許，是因為你不喜歡那個在愛面前總是笨拙的自己。不論緣由是什麼，此刻的你，都站在關係這片真實生活的中央。

這本書，就是為了在那片生活裡被閱讀而寫的。不用另做準備。有這一冊，就夠了。

沒有讀過這個系列前面的書，也完全沒關係。這本書從誕生之初，就準備獨自站立。

不過，如果你讀過前兩冊，我想先說一件事：第一冊裡那些生硬的術語與公式，在這裡也不會出現。

這一冊，我同樣決定不用它們。

在關係裡，真心比公式更先到來。算繪也好，資料日誌也好，這些詞裝不下那顆在愛面前笨拙的心。所以在這裡，我們只是用每天都在說的話，講同一個故事。

第一部說，世界是一面照見自己的鏡子。在這裡，那面鏡子有了一張人的臉。那個人讓你生氣、讓你難過的地方，藏著關於你自己的故事。

如果你曾覺得，關係裡總在重複同一種模式——人換了，處境卻一模一樣——那就是第一部所說的「遞迴資料日誌」。在這裡，它只是化作一個問題，與你相遇：「為什麼這樣的事，總是一遍遍發生在我身上？」

沒有哭過的悲傷不會消失，最痛的地方有最深的愛——這些話在第一部有著「未解決的錯誤日誌」「痛苦的位能」這樣的名字。在這裡，不需要名字。就是痛。而開始，就是去看看那份痛。

你曾經害怕愛嗎？曾經越靠近，就越想逃走嗎？在第一部，我們把它叫作「恐懼頻率」，叫作「生存型 OS」。

在這裡，只需坦誠地說：我害怕過。我曾覺得自己不值得被愛。就這樣，看見這顆心原本的樣子。

我們曾稱之為「放下」、稱之為「降低 Re 值」的事，在這裡，要在人與人之間親自嘗試。能夠讓對方離開的人，才是真正愛過的人。催花開，花也不會開得更快。水不爭，卻能穿石。這些都是同一個原理的不同面貌。

第一部裡的「絕對肯定的工程學」，在這裡變成了一句話：「那個人，大概也有自己的難處。」放下判斷，在關係裡就是這樣的模樣。

「語言為無意識編寫程式」，變成了「一句話，也能救活一個人」。一個人的頻率改變，整段關係就會改變，這個故事將在本書最後，以「你一個人改變，就有一個世界隨之改變」的面貌再次出現。

這裡提到的，並不是全部。還有許多公式和原理，在這本書的各處，隱去名字，靜靜融入其中。你不必知道它們。讀著讀著，身體會先認出來。

如果讀到某處，你忽然想起：「啊，這就是那時說的那件事。」那就是三本書的語言，在你這一條脈絡裡相遇的時刻。不必催促這場相遇。它會自然到來。

好了，現在，讓我們翻開第一頁。

序言

我們從未學過如何去愛

我們在學校學過數學，學過歷史，背過元素符號，學過語法。走入社會後，學會了工作，學會了打理金錢，學會了管理時間。

可是，從來沒有人教過我們，如何去愛一個人。

怎樣爭吵，怎樣和好，怎樣不傷害對方又能說出真心。為什麼一句「我愛你」之後，會跟著憤怒。為什麼越是親近的人，我們就越顯得笨拙。為什麼送別一個人，

那麼困難。沒有人告訴過我們。大家只說，自己看著辦。於是，我們就自己去碰撞，碎過了，才學會一些。

如果你正因為關係而難過，那不是因為你不夠好。只是從未學過，所以還不熟練。僅此而已。

這本書，就從這份笨拙出發。

這本書所說的愛，不是一種特殊的感情。不是從天而降的恩典，也不是必須與生俱來的天賦。愛是一門技藝。更準確地說，是一門可以練習的技藝。

不過，在開始之前，有一件事，我想說清楚。

這本書所說的愛，不是忍受一切。我知道，「無條件的愛」很容易讓人誤解。所以，一開始就要明確下來。

無條件的愛，不是允許一切行為。愛不是拆掉界限，而是健康地建立界限。這本書裡的愛，比起「忍著」，更接近「讓彼此少受些傷」。

為了對方摧毀自己，不是愛。保護自己，也尊重對方，慢慢找到那個平衡點——這就是這本書想說的全部。

還有一件事。

這本書所說的愛，在任何情況下，都不意味著要你留在危險的關係裡。在有暴力、有虐待、你的尊嚴反覆被踐踏的關係裡，安全比愛更優先。先拉開距離。先請求

幫助。這個世界上，沒有一段關係比你的安全更重要。我希望，這本書裡的任何一句話，都不會被理解為要你在那樣的處境中忍氣吞聲、苦苦承受。

幾千年來，人類最深的智慧，一直在講同一件事。

在東方，也在西方。在沙漠中央，也在河畔的城市。語言不同，文化不同，時代不同——所說的，卻驚人地相似。

愛你的敵人。不要論斷。先伸出手。認識自己。謙卑。傾聽。原諒。忍耐。彼此扶持。不要執著。真誠。成為一個能夠讓人離開的人。

這些原理，不屬於某一種傳統。它們像是人類歷經長久試錯之後發現的關係物理學。就像日升日落無需誰的許可，關係的原理，也不需要打著特定的旗號。

這本書，把這些原理編織在了一起。

是誰的教導，並不重要。重要的是，它是否行得通。那些人們真正走進關係、碰撞過、破碎過，才發現的事物。這本書要做的，就是用這個時代的語言，讓它們在今天的關係裡，重新鮮活地運轉起來。

這是第三本書。

第一本書談的是，意識創造現實的結構。我們想弄清楚，那些不經意間懷抱的想法和情緒，究竟如何影響眼前的現實，它們又是怎樣運作的。

第二本書引導我們，把那些原理運用到自己身上。如何擁抱傷口，如何允許情緒存在，如何漸漸知道，停下來也沒關係。那是一段與自己和解的旅程。

這本書，講的是接下來的故事。

一個已經能夠在某種程度上擁抱自己的人，重新走向人群的故事。如果第一本書是設計圖，第二本書是教你蓋起自己的房子，那麼這本書，就是教你怎樣在那所房子裡，與別人一起生活。

當然，也會有人是第一次拿起這個系列的書。沒有讀過前兩冊，完全沒有問題。這本書本身，就是一個完整的故事。只要你正在為關係煩惱，從這裡開始，就已經足夠。

這本書，從我與自己的關係出發。

世上最久遠的關係，不是與別人的關係，而是與自己的關係。我如何對待自己，就為其他所有關係鋪下怎樣的底色。我們從那裡開始。

然後，我們走向那些親近的人。戀人、家人、朋友、同事。那些愛著，卻也讓人辛苦的人。那些曾經愛過，卻

已經離開的人。那些想去愛，卻又心生怨恨的人。還有最難面對的那個人——讓自己最痛苦的人。

最後，我們會談談，當你一個人改變，周圍會怎樣改變。不是多麼宏大的故事。只是今天早晨的餐桌，今天下午的會議室，今晚入睡之前——一點極小的改變，究竟能夠走多遠。

這本書裡，有一些現在就可以做的事。每一章末尾，都放了一件今天可以嘗試的小事。不宏大。三分鐘就夠。不做也可以。練習不是考試。你隨時都可以回來，再試一次。

這本書，不打算改變你。

只是想和你一起，看一看。看看你的關係裡，那些你可能還沒來得及看見的東西。知道之後，就有了選擇。有了選擇，就有了自由。

笨拙不是罪。也不必責怪自己從未學過。

從現在開始，一起慢慢學就好。

學習如何去愛——重新，從頭開始。

1 Sequence

{陪伴你最久的那個人}

Sequence 1

陪伴你最久的那個人

早晨睜開眼睛，有一個聲音，比這個世界的聲音更早傳來。

今天又有堆成山的事。昨天為什麼要那樣呢。又晚了。唉，說起來，那件事還沒做。被子還沒掀開，對話就已經開始了。

和你對話的，不是躺在身邊的人，也不是手機螢幕裡的誰。是你自己。

世上陪伴你最久的人。你每天說最多話的對象。從出生那一刻到最後一次呼吸，從未離開過你的人。比任何戀人相伴得更久，比任何父母靠得更近，比任何朋友聊得更多的人。

你和這個人的關係，就是你所有關係的起點。

可是，有件事很奇怪。我們不停地為與別人的關係煩惱，卻幾乎不照顧與自己的關係。你曾問過，這段關係現在是什麼樣的嗎？在這段關係裡，你幸福嗎？

不妨想像一下。

你最親近的朋友犯了個錯。也許在重要場合說話結巴了，也許忘了一個約定，也許只是一個不大卻讓人難堪的失誤。朋友垂頭喪氣地給你打來電話。你會說什麼？

你大概會這樣說。

這很正常啊。誰都會犯錯。不會因為這一件事，你就變成另一個人了。下次做好就行。

這些話溫暖，也真誠。可是，當同樣的錯誤發生在自己身上，你會對自己說什麼？

果然，我就是這個樣子。總是這樣，真受夠了。看來我真的不行。為什麼只有我這樣？

是同一件事，同樣大小的失誤。你對朋友說，這很正常，卻給自己判了有罪。

大多數人沒有意識到這種差別。它存在得太久，我們甚至不知道它在那裡。就像魚不認識水，我們也不知道自己對自己說話時，是什麼溫度。

自責是一種很老的習慣。也許，是你所有習慣裡最老的那一個。

而大多數人相信，它是必要的。不鞭策自己，就會懈怠。必須狠狠逼迫自己，才能成為更好的人。嚴格，才能成長。貶低自己，反倒是保護自己的辦法。

這個信念，很可能是錯的。

鞭策能帶來動力的時間，極其短暫。像一個轉瞬即逝的閃亮季節。起初，似乎一下就振作了；久了，卻變成無力。一再削弱自己，削到最後，留下的不是成長。反正我也不行。這句話，就是自責最終抵達的地方。

無力，未必是懶惰。很多時候，那是一個人貶低自己太久之後的疲憊。

說到這裡，故事開始走向關係。自責不會只停留在自己身上。它會蔓延到關係裡。

假設有這樣一個人。從小就對自己嚴格，始終相信，只有完美才會得到認可。後來，這個人遇見了某個人。起初，一切很好。可是時間一長，奇怪的事發生了。無論對方多溫柔，心裡還是不安。總擺脫不了一個念頭：不知道這個人什麼時候就會離開。對方語氣稍有變化，就能難受一整天。對方只要忙一點，心裡便下了結論：大概是不在乎我了。

是對方的問題嗎？不是。是心裡那個古老的聲音——「我不值得被愛」——正在把所有訊號，都翻譯成同一種意思。

習慣嚴厲自責的人，面對別人一點小小的批評，也會過度崩潰。因為自己早已把自己削弱了。即使對方的一句話只是小石子，落在早已挖空的地面上，也會裂開一道大口子。同事隨口一句話，就能讓人難受整天。戀人的表情稍有變化，整顆心便搖晃起來。別人無意間拋來的小石子，落進自己心裡，卻成了一塊巨岩。

反過來也一樣。真心的讚美，也接不住。別人說做得好，心裡卻想：只是因為這個人還不瞭解我。要是知道真正的我，就說不出這樣的話了。

讓讚美進來的那扇門，早已關上了。

還有一件事。即使受到不公平的對待，也會用「是我活該」帶過。在本該受到尊重的地方，無法要求尊重。這不是謙卑，而是自責製造的錯覺。

懷疑別人的善意，放大批評，在想要靠近的人面前先關上門，面對不公卻責怪自己。關係的第一道濾鏡，已經碎了。而打碎它的，不是對方，是自己。

讓我們在這裡停一會兒。

有一句話，叫「我已經足夠好」。這是一句好話。但有些人聽來，卻覺得虛假。有些人無論聽多少遍，都覺得那說的不是自己。有些人腦子明白，心卻在拒絕。

那種心情，我完全理解。

「我已經足夠好」，不是一句要你默默接受的咒語。而是讓你再看一眼，那些你稱為「不夠好」的東西，到底是什麼。

我們給自己貼上的許多「不足」，其實並不屬於自己。那是父母的期待，老師的期待，社會的期待。不知從什麼時候起，我們把別人定下的標準，誤認成自己的，一直隨身帶著。拿著別人的尺子量自己，一邊嘆氣：為什麼我總是不夠？

可如果，那把尺子本來就不是你的呢？

開始，就是先把尺子放下。

不必做得多麼隆重。不必站在鏡子前，把「我已經足夠好」喊上一百遍。也不必今天就立刻愛上自己。

換一種做法，只試一件事吧。

今天，哪怕只有一次，留意一下自己對自己說話的語氣。犯了錯的時候，事情不如意的時候，忍不住與別人比較的時候。那一瞬間，心裡響起的，是什麼聲音？

不必費力改變那個聲音，也不必試著修正它。只要察覺，就夠了。當那條流淌了幾十年、從未被意識到的暗流，第一次被照亮，僅僅如此，就已經有什麼開始改變。

原因很簡單。覺察到的那一刻，它就不再是「我」，而變成了「我正在做的事」。自己與自己的習慣之間，出現了一道極小的縫隙。那道縫隙，就是選擇的空間。接下來要做什麼，等到那時再選，也不遲。

讓我們再往前走一步。

自責很重的人，關係裡常有重複的模式。前面簡短提過，現在，再慢慢看一遍。因為這條線索，會貫穿整本書。

當我把自己定義為「不夠好」，就會覺得，世界也在這樣對待我。別人表示善意，我會解讀為：一定是想從我這裡得到什麼。聽到讚美，心裡還是懷疑。受到不公，默默吞下。有人想要靠近，我卻先後退了一步。

相反，能夠尊重自己本來樣子的人，卻不一樣。能自然地接受讚美，能在不公平的處境裡，安靜卻明確地劃出界限。遇到新的人，心裡有餘裕敞開。相信對方，也相信自己。

這種不同，可能不僅僅是性格的差異。

不論東方還是西方，古老的智慧都異口同聲地說過一句話：認識你自己。這不是哲學考試的答案，而是給生活在關係裡的人，一份實際的指引。不瞭解自己，就只會責怪對方。瞭解自己，就能對自己的反應有更多選擇。知道什麼會觸動自己，什麼話會讓自己崩潰，什麼時刻會把門關上。這是一切關係的第一個起點。

我對待自己的方式，成了一副無形的框架，滲進所有關係。心裡的自我對話，成了外在關係的「預設設定」。如果這個設定是「我不夠好」，無論世界給出多少不同的聲音，它都會先執行。我在關係裡懷著怎樣的心，就會決定這段關係的方向。

關係的品質，也許並不只由對方決定。我如何定義自己，就已經決定了一半。

所以，這本書從這裡開始。在看你與別人的關係之前，先看一看你與那個陪伴自己最久的人的關係。

你與你自己的關係。這段關係變了，其餘的，也會改變。

那麼，我們再一起看一件事吧。

如果我對待自己的方式，成了關係的預設設定，那麼，這個設定是從哪裡來的？

大部分，都形成在很小的時候。從某個人的表情裡讀到，從某個人的嘆息裡學會。做好時得到的關注，與做不好時得到的沉默之間，孩子得出了自己的結論：要做好，才會被愛。犯錯，就會被拋下。原本的我，不夠好。

那不是有意識的判斷，而是為了生存而學習。對小小的孩子來說，照顧者的愛就像空氣。害怕那份空氣會斷絕，孩子便本能地制定規則：要怎樣做，才能被愛。

問題是，長大成人之後，那些規則依然在執行。

過了三十歲，過了四十歲，心的深處，那些規則仍舊轉動著。要做好，才能得到認可。不完美，就不會被愛。露出脆弱，對方就會離開。我們拿著五歲時的結論，經營三十五歲時的關係。

上司無意間的一句話，讓你心跳不安整整一天。戀人只是晚回了一則訊息，你就認定，對方大概不在乎自己了。朋友誇獎你，你感到的不是感謝，而是不自在。沿著這些反應的根往回走，幾乎總能找到那套很久以前形成的規則。

問題並不在對方。而是內心那套舊規則，正在用很久以前的語法，翻譯此刻的關係。

只要覺察到這一點，就已經改變了一半。你不必立刻改掉規則。知道它在，知道它不是「當下的事實」，而是「從前的結論」。僅僅如此，規則的力量就會開始變弱。

但這裡，還有一件事需要知道。規則越古老，就越難察覺。執行了幾十年的東西，慣性就越大。有些東西存在得太久，我們甚至不知道那是規則，只把它當成了自己。所以，最古老的模式，最難改變。但矛盾的是，越古老的東西發生變化，影響也越大。修正表面的習慣，與動搖根部的規則，是完全不同層面的變化。根動了，所有枝條都會不同。

試著把你的內心，想像成一所房子。

你每天住在那裡。清晨醒來，最先看見的是這所房子的景象；夜晚睡去之前，最後聽見的也是它的聲音。不論

遇到什麼人，進行過怎樣的交談，最終回去的，都是這裡。這所房子的溫度，決定了你的一天。

可是，有些人的房子，一走進去，就有沒完沒了的數落：怎麼就只能做到這樣？別人明明都做得好。又犯錯了吧。牆上寫著過去失敗的清單，鏡子裡照出的，只有缺點。從這樣的房子裡開始一天，還沒出門，人就已經累了。即使外面有人敲門，也不想開。因為覺得自己早已知道，打開也不會有什麼好事。

相反，有些人的房子，安靜卻溫暖。不論做得好不好，只要進來，就能休息。即使不夠好，也沒關係。住在這樣的房子裡的人，即使外面有人走近，也能從容。因為心裡還有空間。

說到底，關係，就是邀請別人來到自己家裡。

內心安穩的人，也能給對方留出一處安穩的空間。內心是戰場的人，無論多好的人來了，也等於把對方請進戰場。對方會疲憊，是自然的事。而當對方離開，自己又會說：果然，我就是不行。又一次貶低自己。

這個迴圈一再重複。每當關係變得艱難，我們就想改變對方，或者尋找一個更好的人。心想，要不是這個人，就會好了。於是，換一段關係。可是，新的關係裡，又發生了相似的事。地點和面孔都換了，模式卻沒有變。

因為沒變的，不是背景，而是那個看待世界的自己。

關係不變的原因，不在對方，而在我邀請對方進入的那個空間，處於怎樣的狀態。

房子不變，誰來都會發生同樣的事。先照顧房子吧。

照顧房子，並不是要來一次大規模改造。

想一想，今天早晨，你對自己說的第一句話是什麼。只需覺察，那句話用了怎樣的語氣。就像前面說過的那樣。

如果可以，再多試一件事。

問問自己：今天對自己說的話，能原封不動地，對最珍惜的人說嗎？

比如，今天犯了錯，心裡說了一句：我總是這個樣子。你能把這句話說給最珍惜的人聽嗎？那個人犯了同樣的錯，你真的會說：你總是這個樣子嗎？

大概不會吧。

那麼，為什麼卻這樣對自己說呢？

這一個問題，就能在老習慣上打開一道小縫。縫隙，是光進來的地方。

我想先解開一個誤會。

尊重自己，並不意味著給自己很高的評價。不是「我很了不起」「我是最好的」。尊重自己，是公平地對待自己。把給予別人的那份寬容，也給自己一份。

我們對朋友說，犯錯也沒關係，卻不允許自己犯錯。我們理解別人需要時間，卻要求自己立刻拿出成果。我們接受別人的脆弱，認為那是人之常情，卻把自己的脆弱定義為缺陷。

這種不公平，我們稱為「自我管理」，或「高標準」。可這與其說是管理，不如說更接近虐待。如果有人這樣對待你珍惜的人，你會無動於衷嗎？

公平地對待自己。這就是自我尊重的開始。

這份尊重，會成為關係的土壤。公平對待自己的人，也能期待對方公平相待。能夠期待，就意味著，遇到不公時，能夠說出「不公平」。只有覺得自己值得被愛的人，才能完整地接住愛。只有不欺騙自己的人，才能在關係裡真誠。

反過來，也成立。無法對自己誠實的人，在關係裡也會戴上面具。扮演對方想要的樣子，因為害怕衝突而閉口不言，藏起真實的感受，假裝沒關係。起初，這似乎是在保護關係。但面具下的那張臉，卻越來越疲憊。終有一天，那份疲憊會一下爆發，或者，關係本身悄悄冷下去。因為，欺騙自己的愛，到最後，也是在欺騙對方。

所有關係的根，最終都回到這裡：我與自己的關係。在這段關係裡真實的人，才能在其他關係裡，也保持真實。

所以，這本書接下來要講的所有關係原理，都建在這一點之上。我對自己說的話變了，看世界的目光就會變。看世界的目光變了，世界對待我的方式也會變。這不是魔法。就像換一副眼鏡，風景就不同了。不是風景本身改變，而是我能看見的東西，變了。

今天可以嘗試的一件事。

睡前，想起今天對自己說過的一句話。哪一句都可以。可以是犯錯時在心裡說的，可以是照鏡子時說的，也可以是在比較什麼時說的。

然後問問自己，這句話，能不能也說給最珍惜的人聽。如果能，那是一句可以說的話。如果不能，那也不是一句應該對自己說的話。

不必改變。今天，只需覺察就好。這樣就足夠了。今天做不到，也沒關係。練習不是考試。下次再試就好。

*

你已經讀到這裡，就意味著，你已經開始照顧些什麼了。

世上最久遠的關係，我與我。第一次，把目光投向這段關係。這就是本書的第一步。也許，也是你所有關係開始改變的第一步。

不用著急。不必試著一次改掉一切，也不必做得完美。因為「必須完美」這個想法本身，也許就是很久以前那套規則的聲音。

今天，只是對那個陪伴自己最久的人，多投去一點溫柔的目光。這樣就夠了。

剩下的，我們一起慢慢走。

2 Sequence

{那個人來到你身邊，是為了
讓你看見自己}

Sequence 2

那個人來到你身邊，是為了讓你看見自己

有個人，會讓你格外難受。

同樣的話，別人說，你可以不在意；那個人說，卻格外刺耳。理智上你知道，這不是多大的事。可身體先有了反應。脖子僵了，胸口緊了，或者突然什麼都不想說。你能感覺到，吸進來的氣，變短了。

可能是那個人的語氣，也許是充滿自信的態度讓你不舒服，也許是隨意打斷別人說話的習慣，讓你無法忍受。也可能很難說清哪裡不對，只要和那個人待在同一個

空間裡，心就變得沉重。很難解釋原因。但身體清楚地知道，這個人讓我不舒服。

你身邊，應該也有這樣的人。

可能是同事，是認識很久的人，是家裡的某個人。也可能，你們的關係早已結束，可偶爾想起時，心底仍會升起一股不快。

為什麼偏偏是那個人？世上有那麼多人，為什麼只有這個人，會引起如此強烈的反應？

> 尋找答案之前，先觀察一件事：面對同一個人，每個人的反應，並不一樣。

假設有這樣一個人，話多，喜歡講自己的事，總想站在對話的中心。有些人遇到這樣的人，會覺得充滿活力，心想：真有趣。有些人則不怎麼在意，想著，也有這種人嘛，就過去了。

但偏偏有個人，坐在那裡，幾乎喘不過氣。為什麼我就做不到那樣？為什麼只有那個人那麼坦然？為什麼我總是在後面？臉上還笑著，心裡卻有什麼熾熱地往上湧。

面對同一個人，反應卻如此不同。

這意味著什麼？如果反應的差異這麼大，決定反應的，就未必是對方。對方是同一個，反應卻因人而異，那麼，開啟這個反應的鑰匙，就在自己心裡。

讓你格外難受的人，是觸碰到了你心裡尚未看見的地方的人。

這就是這個 Sequence的核心。第一次聽到，也許很難接受。讓我痛苦的原因，居然不在對方，而在自己心裡。那不就是在說，是我的錯嗎？

不是。不是你的錯。先把心門打開一點，讓我們一起看看。

每個人心裡，都有不願承認的部分。某種感情，某種慾望，某種模樣。我們把它們推到意識的背後，假裝不存在，覺得自己不可能是那樣的人。在生活中，我們很自然地這樣做了。為了生存，為了被認可，為了保住關係。

可是，被推到後面的東西，並沒有消失。被壓住的東西，仍然在被壓住的地方。一旦有人碰到那裡，它就會浮上來。

具體會是什麼樣子呢？

有兩種情形。

第一種，自己不允許自己做的事，別人卻自由地做著。

有個人，在別人面前毫無顧忌地展現自己。若小心地看一看，這個人為何格外讓你不舒服，也許會發現：我也曾想被認可，我也曾想被看見。可是，那是不被允許的。我被教導要謙虛，不要出頭。於是，把那份渴望深深壓下去。而現在，有個人卻若無其事地做著。我禁止自己做的事，那個人輕輕鬆鬆就做到了。

那份不舒服，看起來像是在評價對方，實際上，卻是心裡某個不被允許的部分，正在共鳴。

一直壓抑憤怒的人，很難忍受輕易發火的人。總把自己需求往後放的人，會覺得坦然說出需求的人很自私。被教導「流露感情就是軟弱」的人，面對容易哭的人，會感到不自在。

想一想。那個人身上讓你格外反感的特點，如果你也能自由擁有，會怎樣？如果你能像那個人一樣，坦然說出自己的意見；像那個人一樣，無所顧忌地表達感受；像那個人一樣，不必看別人臉色，走自己的路。

這個想像，可能讓人不舒服。但那份不舒服本身，就已經在告訴你什麼。

第二種，在對方身上，看見了自己心裡也有、卻不願面對的模樣。

你隱約知道，自己有時對人冷淡，卻不願承認，於是，別人的冷淡格外刺眼。你感覺到，自己有時也自私，卻不願面對，於是，別人的自私顯得特別大。自己心裡有的東西，一旦在對方身上看見，就加倍不舒服。就像看到了鏡中的自己，卻責怪鏡子。

兩種情況下，對方呈現出來的，都是關於你自己的資訊。

讓我們在這裡停一會兒。

我想再次說清楚，這個故事，不意味著「一切都是我的錯」。

確實有不好的人。也有些處境，讓人感到不舒服是完全合理的。對方的過錯，是對方的過錯。這一點，不會改變。

這裡說的，不是萬能公式。而是那份格外強烈的反應，有著怎樣的溫度。為什麼偏偏對這個人，為什麼偏偏反應到這種程度？當你覺得反應相對於處境，似乎太大了一些，我們談的是：那多出來的部分，來自哪裡？

「為什麼只對我這樣？」

這是關係裡最讓人委屈的感受之一。對別人都好，為什麼只對我這樣？同樣的處境，為什麼只有我受傷？為什麼只有我這麼難過？

這份感受，我完全理解。覺得委屈，是自然的。

不過，讓我們再一起看一眼。這裡有兩種可能。

第一種，對方確實只對你區別對待。這是對方的問題。劃出界限、拉開距離，或者離開，都可能是答案。

但也有第二種。同樣的處境，只有自己格外強烈地反應。小時候曾被忽視的人，長大後，也會因為某個人冷淡的態度而大受動搖。戀人只是晚回了一則訊息，心就塌下去：原來我不重要。同事只是在會上略過了我的意見，整天就沉了下去：原來在這裡，我也是個透明人。那份反應，相對於眼前的處境，太大了。因為做出反應的，不是今天的自己，而是從前的自己。

對方只是拋來一顆小石子，自己心裡，卻發生了山崩。

如果能感到這種落差，那就是一個訊號：正在動的，不是對方，而是你埋在心裡的某些東西。知道和不知道，差別大到足以改變關係的方向。不知道，憤怒就永遠指向對方。知道了，才有機會照顧被憤怒埋在下面的、自己真正的痛。

所以，這不是要你找自己的錯。而是要你讀懂，自己的反應裡藏著哪些關於自己的資訊。對方必須為自己的行為負責。而讀懂反應中的資訊，是為了照顧自己。

如果我把對方當作敵人，對方的一切行為，就都會被讀成敵意。如果我在對方身上感到威脅，對方隨口一句話，也會被理解成攻擊。同一個人，會因為我看待的目光不同，而變成截然不同的人。世界，是一面映照內心的鏡子。

知道這一點，關係裡的無力感就會減少。我無法改變對方，但可以知道，自己究竟在對什麼起反應。而這份瞭解，會在相同的處境裡，開啟不同的選擇。

那麼，再一起看一件事吧。

有件事，很多人經歷過，卻很少說出口。

同一種類型的人，總是一再出現。

第一份工作裡，遇到過一個人。打斷別人說話，把功勞攬到自己身上，還會不動聲色地貶低人。忍不下去了，於是換了地方。可到了新地方，形式略有不同，相似的人又出現了。這次是同事，說話溫柔，最後卻總按自己的意思來。又換了一次。第三次也遇到類似的人時，心裡想：世上怎麼會有這麼多這樣的人？

戀愛關係也是一樣。第一位戀人，是個不表達感情的人。多讓人憋悶。於是分開了。第二位戀人不一樣。至少，起初不一樣。可時間久了，又在同一個地方，感受到同一種挫敗。原來這個人，也不懂我的心。臉不同，孤獨卻一樣。

友情也如此。一方總是付出更多、忍耐更多、遷就更多。與那位朋友疏遠後，認識了新的人，可不知什麼時候，發現自己又站回了同一個位置。付出的那方，遷就的那方，忍耐的那方。

人換了，模式卻不變。

這不是運氣不好。自己心裡有尚未解決的東西，觸碰它的人，就會一再出現。彷彿同一道試題，要等你解出來，才不再出題。問題的出處，不在對方，而在自己。

這句話，聽來可能很苛刻，也可能被理解為「都是我的錯」。不是。這裡講的是結構，不是責怪。不是因為你不好，而是因為你心裡，還有尚未被照顧的部分。而覺察到這個結構的那一刻，重複就開始停下來。

那麼，實際生活裡，該怎樣看這面鏡子呢？

有三個步驟。並不複雜。在日常生活裡，在關係當中，就能安靜地試一試。

第一，覺察自己的反應。

當你對某個人反應格外強烈時，先停一下。比如，開會時因為誰的一句話，臉突然發燙。聽到朋友的消息，無緣無故地心情低落。家人的一句話，讓整整一天都塌了下來。

那一刻，只問這一件事：我的反應，和眼前這件事一樣大嗎？還是，有什麼更大的東西，正在心裡翻動？

不必急著找到答案。問題本身，已經創造了距離。反應與自己之間，出現了一小塊空間。就像Sequence 1 裡說過的，光是覺察，就會開啟選擇的空間。

第二，看看那份反感背後是什麼。

那個人的哪一點，讓你不舒服？那一點，會不會正是你不允許自己擁有的？或者，是你不願面對的自己的模樣？又或者，是內心某道舊傷，被碰到了？

這不是分析。越想用頭腦往深處挖，防禦越會升起來。只要把問題放在心裡，安靜待一會兒。也許過幾天，也許在一個完全意想不到的時刻，會有什麼浮現。啊，原來我也想那樣做。啊，原來我也害怕那個。那個時刻，可能會來，也可能不會來。兩種都沒關係。

第三，照顧自己發現的東西。

不要判斷它。原來，我也想被認可。我也想發火。我也想自由。承認那顆心本來的樣子。給那些曾被禁止的東西，一點一點的允許。

不是因為它不好，才被禁止。那是小時候，為了生存而藏起來的。為了得到認可而壓下去的。為了保住關係而放棄的。現在，告訴自己：可以不用再藏了。

走過這三個步驟，會發生一件奇妙的事。那個人，不再像從前那麼刺眼。

對方一點沒變。還是同樣的語氣，同樣的習慣，同樣的行為。但自己的反應不同了。從前心裡翻滾，現在雖然不舒服，卻能承受。從前一想到那個人，就睡不著；現在想起，也很快過去了。從前那個人一出現，全身都會僵住；現在，可以退後一步，看看。

更讓人驚訝的是，有時，連關係本身都會改變。

自己變了，對方的態度，有時也會微妙地改變。我不再退縮，對方也不再貶低我。我降低防禦，對方也不再磨利攻擊的刀鋒。就像一面鏡子，我換了表情，鏡中的表情，也會跟著改變。

當然，並不是每次都會這樣。有些人，無論你怎麼改變，都不會變。那樣的時候，拉開距離，或者離開，才是適合的做法。但在多得令人驚訝的關係裡，只要一方變了，整段關係的溫度就會變。

鏡中的影像變了，不是因為鏡子變了，而是因為站在鏡子前的自己，變了。

這是關係中，最有力量的改變之處。不改變對方，關係的溫度也可能改變。如果心裡有一堵牆，寫著「這個人就是讓我難受的人」，那麼，對方的一舉一動，真的都會讓你難受。那堵牆稍稍低一些，同樣的行為，就開始

顯出不同的樣子。也許，那個人也很不安？也許，那個人也有自己的難處？

這只是意味著，你看見的範圍變寬了。原本只能看見一樣東西的地方，開始能看見兩三樣。有了選擇。而擁有選擇這件事本身，就是關係裡的自由。

這裡，還有一件事，我想再說一說。

有一點，我們要說清楚。

對方必須為自己的行為負責。如果有人不公正地對待你，那是那個人的問題。守住界限，是理所當然的；離開，也是一個選擇。

與對方的過錯分開來看，自己的反應裡，也藏著關於自己的資訊。兩件事，可以同時存在。承認一件，不會讓另一件消失。

觀察自己的反應，是在照顧自己，不是在替對方開脫。

今天可以嘗試的一件事。

想起最近一次，你對某個人反應格外強烈的時刻。不必是什麼大事。因為誰的一句話，莫名地心情不好；或者，誰的某個行為，格外讓你看不順眼。這樣的時刻，就夠了。

用一個詞，想一想那個人的哪一點，讓你不舒服。坦然。冷淡。自私。自由。不負責任。什麼都可以。

然後，輕輕問自己：這份反感，會不會和我心裡的某些東西有關？

沒有答案，也沒關係。提出問題，就已經足夠。答案可能幾天後，也可能幾個月後，在沒有任何前因後果的時刻浮現。心就是這樣運作的。種下種子，它會按自己的時間，發出芽來。

今天做不到，也沒關係。光是察覺，就已經走了一步。

*

那個讓你格外難受的人，未必是你的敵人。

當然，確實有不好的人，也有必須拉開距離的關係。這一點，依然清清楚楚。

但那個讓你反應格外強烈的人，也許，是來用最不舒服的方式，向你展示一部分你尚未看見的自己。越是不舒服，裡面就越可能藏著，對你而言重要的東西。

不必現在就接受這句話。也許某一天，在某段關係裡，你會忽然想起這個故事。那時候再拿出來看看，也不遲。

關係是一面鏡子。鏡子會照見原本的模樣，包括那些不願看見的東西。但只有有勇氣站在鏡子前的人，才能看見，鏡子所呈現的東西之外，還有什麼。

一開始，會痛。承認讓自己難受的原因，有一部分在自己心裡，並不是容易的事。責怪對方，要輕鬆得多。可只責怪對方，就會永遠停在原地。打碎一面鏡子，還會有另一面出現。只有站到鏡子前的人，才能走到不再需要鏡子的地方。

你已經開始，站在鏡子前了。



Sequence

{不求回報的心，最有力量}

Sequence 3

不求回報的心，最有力量

你應該也曾答應朋友的請求，幫過忙。

忙碌中抽出時間，替對方處理麻煩的事。自己的事情還堆著，但看對方辛苦，還是伸出了手。可過了幾天，一句「謝謝」都沒有。那個人一切照舊，彷彿什麼都沒有發生過。

奇怪的事發生了。明明是自己願意做的，心裡卻有個地方不舒服。「可至少，也該說聲謝謝吧。」這個念頭一旦冒出來，下次再有請求時，心就已經不同了。手，沒法那麼痛快地伸出去。

戀人之間，也會發生相似的事。你準備了紀念日，挑了對方喜歡的東西，訂好了地方，空出了一整天。可是，對方的反應，不如期待。雖然說了謝謝，似乎卻沒有被打動。那一瞬間，心裡發酸。「我都做到這個份上了。」這句話，清晰地浮現在腦中。

這份不舒服，究竟是什麼？

期待與失望。關係裡最多的傷，誕生在這兩個詞之間。愛上一個人時，期待便生出來；期待落空時，失望便來了。這個結構太自然，大多數時候，我們根本察覺不到。委屈、被背叛的感覺、怨恨、認命——關係裡幾乎所有痛苦的底部，都靜靜坐著這兩個詞。

我們大多把它叫作「委屈」。說是對方太冷淡，所以委屈；是對方不懂自己的心，所以委屈。可往這份委屈的根部，再多看一點，就會發現，那裡藏著一句話。

「我已經做了這麼多，你也應該至少做到這麼多。」

與其說這是純粹的感情，不如說，更像某種契約。

我們稱為「愛」的東西，有相當一部分，其實更接近交易。

這句話可能聽著不舒服。明明是真心做的，怎麼能叫作交易？有這樣的反感，很自然。我不是說，那不是真心。是真心。只是，真心裡也藏著條件。

我關心了你，你也應該關心我。我理解了你，你也應該理解我。我讓步了，你也應該讓我一步。

這些條件，我們不會說出口，也不會寫成契約。但它們清清楚楚地存在於心裡。對方一旦沒能滿足，我們便覺得被背叛，覺得對方違約了。儘管那個人，從未在這樣的契約上簽過字。

不妨看一看。

想起此刻的關係裡，最讓你委屈的那個人。看看那份委屈底下，藏著哪句話。大概會是這樣的結構。

「我為對方做了○○，可對方卻沒有為我做○○。」

如果這句話浮現了，就說明，那段關係裡曾有一份看不見的契約。一份只有你簽了字的契約。

這不是說，這樣很壞。身為人，這是自然的。我們誰都會期待回報。給出關心，就想得到關心；給出愛，就想讓愛回來。這是本能。沒有錯。

只是，察覺到這個結構，和不知道它存在，是有區別的。不知道，委屈就永遠是對方的錯。知道了，才能看看，自己心裡原本有著怎樣的期待。而當你審視那份期待，關係裡，就出現了選擇。

我們心裡，都有一本帳。

無論有沒有意識到，在大多數關係裡，我們都在記錄些什麼。記錄給予與得到的帳。

我主動聯絡了幾次，我讓步了幾次，我接住了對方的情緒幾次，我忍了幾次。這些事在心裡的某處累積，然後，與對方的帳對照。餘額對得上，就沒事。餘額偏向一邊，不公平的感覺便浮上來。接著，是憤怒，或者認命。

沒有人叫我們記帳，它卻自動記下了。

夫妻之間，會發生這樣的事。一方說：「我一直都在讓步啊。你做了什麼？」另一方也說同樣的話：「你知道我忍了多少嗎？」兩個人都覺得，自己給得更多。兩個人都委屈。帳上的總數，怎麼也對不上。

為什麼會這樣呢？

因為我們記得自己給過的，總是多一些；記得自己收到的，總是少一些。這不是性格問題，而是人心的結構。痛苦留下得清晰，收到的善意卻很快模糊。於是，帳本上總是自己吃虧。對方也一樣。兩邊都覺得自己虧了的關係，就成了一種誰也填不滿的結構。

說到這裡，有一個問題出現了。

如果從一開始，就沒有帳本，這段關係會怎樣不同？

我們無法把所有關係的衝突，歸結到同一條根。關係很複雜，衝突的原因也多種多樣。但有一樣東西，卻共同存在於多得令人驚訝的衝突之下。

那就是條件。

「做到這個份上，總該有回報了吧。」「都這樣了，總該懂我了吧。」「我已經遷就了這麼多，你也應該遷就我。」

條件，讓關係越來越窄。

起初，對方只要存在，就覺得感激。只要在一起，就覺得好。可時間久了，條件開始出現。至少該為我做這點吧，至少該明白那點吧。一個條件生出來，下一個就跟上；一個被滿足，又冒出另一個。關係越來越窄，對方要通過的門越來越多。某一刻，你會覺得，對方好像哪扇門都過不去。

這時候，我們說：「這個人，不會變。」

不過，再看一眼吧。是對方沒有改變，還是，自己立起的門，已經太多了？

我心裡的條件越多，對方就越成了「不符合條件的人」。條件越少，同一個人，就顯得不同。不是對方變了，而是自己用來觀看對方的那扇門，變寬了。

無論對方做了什麼，那都是事實。只是，如果能看一眼，自己設立的條件，究竟把關係的風景收窄了多少——僅僅如此，就會多出一點呼吸的空間。

有件事，我們必須在這裡說清楚。

放下條件，並不是忍受一切。

如果有人反覆傷害你，那不是該忍的事。如果有人無視你的界限，那不是該讓步的事。當「無條件地愛」變成「什麼樣的對待都接受」，那就不是愛，而是放任。是把自己丟在一邊，不再照顧。

放下條件，是放下控制對方行為的期待。那份「對方必須符合我的心意」的心，那份「對方必須給出我想要的反應」的期待——我們想做的，是看一看它。建立界限與附加條件，並不一樣。界限保護自己，條件則試圖控制對方。

如果你此刻正在一段艱難的關係裡，首先要做的，不是放下條件，而是保護自己。順序，就是如此。

也許，你現在會想：「好吧，我知道自己心裡有條件了。可那有什麼不好？這不是很正常嗎？」

對，很正常。

問題不在條件本身，而在於，不知道條件在那裡。

如果知道自己期待著什麼，期待落空時，就會有選擇。「啊，原來我一直期待著這個。也許對方根本不知道。」只要這句話出現，委屈的重量就會稍有不同。你也可以把期待說給對方聽，而不是埋怨對方。也可以問問自己，這份期待，是否合理。

可如果不知道，委屈就會直接變成怨恨。怨恨不斷積累，某一天，爆發出來。爆發以後，自己才驚訝地問：「我怎麼了？」那是積存的帳本，一下子全攤開了。

關係裡最危險的感情，未必是憤怒。未被察覺的期待，會從更深的地方，搖動關係。

看不見的期待，會變成看不見的債。對方不知道自己欠了債，我也無從開口要求償還。債越積越多，關係就越來越重。不知道為什麼，待在一起就很累。對方也有同樣的感覺。兩個人都不知道原因，關係卻慢慢涼了。

這就像，把心裡的煞車輕輕鬆開。「這個人應該這樣」「我給了這麼多，就應該有回報」——只要察覺，這樣的念頭原來在心裡，關係中的摩擦，就會少一點。

前面，我們談了關係裡那些看不見的契約。說過，只要察覺條件的存在，關係就能多出一點呼吸的空間。

但還有一個問題沒有回答。

不期待回報的心，究竟從哪裡來？

坦白說，這不是什麼高不可攀的境界。

有人覺得，無條件的愛，是聖人的領域。像山頂一樣，普通人到不了。於是，提前放棄：「我不是那種人。」可事實並非如此。

你早就做過了。

如果你曾在孩子摔倒時跑過去，扶他起來，那一刻，你沒有計算回報。如果你曾在路上幫助提著重物的老人，那不是為了聽一聲感謝。如果你曾在夜裡，長久地陪一個睡不著的朋友通電話，那時，你沒有想，下次我也要得到同樣多。

那一刻，你的心裡，沒有交易。

無條件的愛，不是特殊能力。那是我們偶爾，極偶爾，不知不覺中，已經在做的事。只是，我們不知道，那就是無條件的愛。

問題不在缺乏能力，而在難以持續。

短短一會兒，可以。某一個瞬間，誰都做得到。但關係一長，帳本就又翻開了。我都做了這麼多，為什麼那個人卻……瞬間純粹的心，隨著時間，又走回交易的結構裡。

為什麼會這樣呢？

因為自己心裡，是空的。

想一想，一個杯子。

杯子裡裝滿了水，誰來輕輕一傾，水就溢出來。因為是溢出來的，所以，沒有「我給了」的感覺。不是在給，是自然滿溢。但杯子裡只有半杯水時，連遞出一口，都要猶豫。「給了這個，我喝什麼？」每給一次，都覺得自己少了一些。於是，就想把給出的，再收回來。

關係，也是同樣的結構。

心裡豐盈的人，給出一些，不是損失。因為那是滿溢出來的。但心裡空著的人，每給出一點，都會耗盡一點。耗盡了，就想要求償還。愛變成交易，不是因為心壞，而是因為心空。

所以，無條件的愛的起點，不是對方，是自己。

先把自己填滿。內在的安穩，內在的足夠，內在的寧靜——有這些鋪在底下，給出去的心，才終於不再是交易。第二部先談與自己的關係，原因就在這裡。沒能先擁抱自己，擁抱別人，就會成為痛苦。

如果此刻，為一個人付出讓你很累，那不是你的愛不夠。也許，是你的杯子空了。要先把它填滿。

生活在不同土地、說著不同語言的人們，各自發現了同一件事。

無條件去愛的人，並不軟弱，而是最有力量。

這不是道德主張，更接近一個結構性的事實。

恐懼握住方向盤，關係就會變成戰爭。「給了這麼多，就必須收到這麼多。」「我不能吃虧。」「先讓步，就輸了。」這些話的底下，全是恐懼。怕不夠，怕失去，怕被利用。恐懼推動關係，我們便不停計算、防禦、索取。不可能不累。

可當愛握住方向盤，計算就會停下來。停下來的那一刻，奇妙的事發生了：開始有多餘的能量。直到這時，才知道，原來花在關係裡的相當一部分能量，實際都耗在了計算與防禦上。不再記帳，用來管理帳本的能量，就完整地回來了。

這就是無條件的愛有力量的原因。不是因為軟弱，才忍耐。而是用來計算的耗費消失了，便能比從前做更多的事。不是耗盡，而是充電。

仔細想想，讓我們最累的關係，是計算最多的關係。最舒適的關係，是計算最少的關係。在一個無需計較的人身邊，我們待得最久。不是因為那個人多特別，而是因為，沒有帳本。

這裡，有一件事必須再次說清楚。

無條件的愛，不是無止境地給予。

無止境地給予，是自我摧毀，不是愛。答應對方所有要求，為了照顧對方的心情，藏起自己的感受；為了維持關係，把自己抹去——這不是愛，是恐懼。是害怕被拋棄，害怕被討厭，害怕只剩自己一個人，才這樣做。

表面看似奉獻，但若底下是恐懼，那就不是奉獻。恐懼握著方向盤的關係裡，給得再多，平靜也不會到來。

真正無條件的愛，是有界限的。

「到這裡，我與你同行；從這裡起，我要保護自己。」有了這條線，愛才能持續。沒有界限的愛，最終會變成怨恨。忍了又忍，直到爆發，衝出口的就是：「我都為你做了這麼多。」到頭來，還是把帳本攤開了。

建立界限，並不是愛的反面。它是讓愛長久的條件。

那麼，在真實的關係裡，這會是什麼樣子？

並不是什麼了不起的事。

早晨煮咖啡時，把對方的杯子也一起擺好。不是為了聽一聲「謝謝」，只是順手。僅此而已。

看見同事有些辛苦，問一句：「還好嗎？」不是要拿出多麼了不起的解決辦法，只是讓對方知道，我看見了。不期待回報。即使明天那位同事裝作沒看見我，今天這句話，也不會改變。

孩子做了什麼，拿來給你看，你笑著說：「做得真好。」不是盤算著，這個孩子以後會好好照顧我。只是因為，此刻孩子的眼睛，正在發亮。而這，就已經足夠。

無條件的愛，不是巨大的犧牲，而是一個個微小瞬間的延續。不指望回報，遞出去的一點點溫暖。在那些瞬間，帳本沒有翻開。做到這樣，就夠了。

現在，似乎能明白一點，為什麼人類最古老的智慧，會不約而同地說起這件事。

放下條件，關係就寬一些。關係寬了，自己也寬一些。自己寬了，世界就顯得不同。這看似是為對方做的事，最終，卻會回到自己身上。不是「為了讓它回來」才做，而是放下之後，自然會回來。無意追求的結果，才最誠實。

不過，有一點需要留意。

「放下條件，就會有好事回來」，這句話本身，不應該又變成一個條件。「聽說，不求回報，反而就會得到

回報。」如果這樣想，那只是另一種形式的交易，更精巧的交易而已。

真正放下，是回來也好，不回來也好。與結果無關，只是此時此刻，我願意這樣做，所以就做。重要的不是結果，而是方向。不是完美地抵達，而是朝著那個方向，一點一點地走。

把前面說過的，整理一下吧。

我們的關係裡，有看不見的契約。只有我們自己簽過字，對方並不知道。契約被打破時，委屈、憤怒、被背叛的感覺就來了。只要覺察到這個結構，關係的風景，就會改變。

無條件的愛，不是聖人才有的境界。當自己心裡豐盈，它就會自然滿溢。它不是軟弱，而是最有效率的力量。計算停下來，能量就留下了。

而且，無條件的愛，一定與界限同行。摧毀自己來給予，不是愛。一邊保護自己，一邊給予，才是真的。

不需要完美，只需要有個方向。今天，試著給出一次很小的東西，不期待它回來。明天又翻開帳本，也沒關係。後天再合上就好。這不是考試，是練習。練習，是允許出錯的。

今天可以嘗試的一件事。

今天，只做一次這件事吧。

當你給出些什麼，無論是話語、行動，還是時間，練習在給出之後，不再期待對方的反應。遞上一杯咖啡，就結束。傳一則鼓勵的訊息，就結束。幫人扶住門，就結束。之後有沒有「謝謝」，都試著讓給予的那一刻，本身就是完整的。

給出去的那一刻，就已經完整。回來的，是額外的禮物。

一次，就夠了。試過一次，身體就會記得那一刻的輕盈。帳本沒有翻開的瞬間，是什麼感覺，知道的不是頭腦，而是身體。

不必就在此刻。心願意走向那裡時，就是適合的時候。

*

最有力量的心，是不期待回報的心。

那顆心並不空。它早已滿了，所以不需要什麼回來。
不是因為空，才有力量；是因為滿，才有力量。

你也曾有過這樣的時刻。什麼都不求，只是向某個人伸出手。想一想，那時，你的心是什麼樣。應該並不沉重。相反，應該很輕。

那份輕盈，就是無條件的愛的滋味。

隨時，都能再嚐到。現在，也可以。

4 Sequence

{想要得到什麼，
就先給予什麼}

Sequence 4

想要得到什麼，就先給予什麼

餐桌上，熱氣正升起來。

兩個人相對坐著。眼睛望著盤子，嘴裡嚼著食物，心卻在別處。昨晚的爭吵還沒有結束。準確地說，爭吵結束了，情緒卻沒有。得有人先開口。兩個人都知道。

可兩個人，都在等。

對方先道歉，我也可以退一步。對方先說句溫柔的話，我也可以笑一笑。兩個人都不知道，這個念頭，正同時發生在餐桌兩邊。

這個場景，應該不陌生。

戀人之間，父母與孩子之間，老朋友之間，同事之間。形式不同，結構卻一樣：對方先動，我才動。這個條件，同時掛在兩邊。誰都不先動，關係，就結了冰。

這不是性格問題。

也不是因為固執，或自尊心太強。我們被設計為本能地避開損失。覺得先伸手的人顯得軟弱，覺得先讓步就像輸了，這是為了生存而發展出來的古老迴路。就像察覺危險時會縮起來，在關係裡，一旦察覺傷害，也會先築起牆。

問題是，當兩個人同時築牆，中間的通道就消失了。

一個人敞著心，等著。對方也敞著心，等著。看似兩邊都敞開，其實，都有條件。「你先過來，我就過去。」只要這個條件還彼此對著，兩個人之間的橋，就永遠架不起來。

這裡藏著關係最簡單，也最難的真相：總得有人，先走過去。

關於關係，古老的洞見說過同樣的話。

你希望怎樣被對待，就怎樣對待別人。

這個原則一再被提起，不是因為它在道德上正確，而是因為，它行得通。關係的結構，需要有一方先動，才能開始流動。水從高處流向低處，關係的流動也需要方向。創造那個方向的，是先動起來的人。

這不是要你做個好人，也不是要你變得軟弱。我們談的是，關係這個系統，怎樣運作。兩個齒輪咬合在一起，一個轉，另一個才會轉。若兩個同時等著：「對方先轉，我再轉。」整臺機器，就停了。

關係也是如此。

先轉動的那一方，並不軟弱。是讓系統活過來的那一方。

你大概聽過這句話：「站在對方的立場想想。」

聽得太多，已經磨舊了。道理都懂。對方也有自己的處境，也有自己的理由。可是，當自己痛的時候，看不見別人的痛。這不是缺乏同理能力，而是人自然的侷限。

讓一個餓著肚子的人，去擔心別人的飢餓，就成了一種要求。先把自己餵飽，才看得見別人的餓。前面我們說

過，自己心裡有了一定的豐盈，才能向外滿溢。在這裡，也是同一個原理。

想要站在對方的立場看，自己心裡，得先有一點餘裕。

所以，這本書才從與自己的關係開始。不先照顧自己，就無法睜開真正看見對方的眼睛。第二部裡談過的自我照顧，在關係中，就是這樣的模樣。

還有一點，要說清楚。

站在對方的立場看，不意味著贊同。「我理解你為什麼那樣做」，與「你做的事沒有問題」，是完全不同的兩句話。理解，是打開門；贊同，是走進去。僅僅打開門，關係的風景就會不同。不一定要走進去。

不妨看看，當我先給予時，關係裡會有什麼改變。

在街上，和陌生人的目光碰到一起，對方先微微一笑，會發生什麼？還沒意識到，臉上的肌肉就先有了反應，稍稍鬆開。也許不是一個完整的笑，但緊繃鬆了。這不是意志的問題，是身體先回應了。

關係裡，也會發生同樣的事。

我先遞出一句溫柔的話，對方的防禦牆，就低了一毫米。變化小到幾乎看不見。可那一毫米，會改變對話的

方向。我先遞出一句尖銳的話，對方的牆，就高了一毫米。同樣看不見，但對話的溫度，已經不同。

我遞出去的溫度，會塑造回來的溫度。

這不只是比喻。內心懷著什麼，會影響外面的風景。內在的風景，塑造外在的風景。把對方當敵人，對方也會把我當敵人；把對方當同伴，不知不覺，對方也會靠近一步。

當然，並非總是如此。我溫暖地給出，也可能收到冷淡的回應。世界沒那麼簡單。但有一點是確定的：我給予的方向，至少會改變自己這一邊的風景。無論對方如何回應，給出的人，心已經不再站在等待時的位置。

而那個位置，會一點一點地，轉動整段關係的方向。

不過，在這裡，讓我們誠實一點。

如果「先給予」這句話，聽起來很容易，也許你還沒有在關係裡受過很深的傷，或者，已經恢復得足夠好了。對大多數人來說，先給予，很難。非常難。

尤其，越是在這段關係裡受過傷的人，越難。

「憑什麼是我？」冒出這個問題，很自然。難道不該是傷人的那一方，先道歉嗎？對，理想中，是這樣。但在真實的關係裡，對方先承認自己的過錯，先道歉，發生

得比想像中少。因為對方也活在自己的邏輯裡，也在想：「憑什麼是我？」

於是，等待常常沒有盡頭。

這不是在說「忍著」，也不是讓你掩蓋對方的過錯。只是想和你一起看見，僅僅等待，很少能讓關係解凍。那，選擇是什麼？

有兩種。

一種，是接受這個僵局，繼續生活。這也是一種選擇。不是每一段關係，都必須修復。

另一種，是由自己先邁出，極小的一步。

這不是屈服，也不是宣告「你是對的」。只是誠實面對自己的心：我不想讓這段關係，就這樣停著。不是為了對方，是為了自己。為了讓自己，能在這片冰冷的空氣裡，呼吸。

先給予，是選擇在這段關係裡，成為自己行動的主人。

前面，我們看了「先給予」為何困難，又為何即便如此，仍有推動關係的力量。但還有一件事沒說。

我們還沒談，具體要給出什麼。

一聽到「先給予」，很多人想到的，都是大事。

先道歉，先請求原諒，先說「我愛你」。解開積了很久的心結，寫一封長信。最先想起的，往往是這些。於是，覺得更難。因為心裡，還沒有準備好走到那一步。

可是，先給予的東西，可以比想像中小得多。

早晨醒來，先問身邊的人：「睡得好嗎？」有人下班回家，先說一句：「今天累了吧？」在公司遇見同事，先點個頭。夜裡哄孩子睡覺時，不嘮叨，而是先輕輕撫一下額頭。

這些不是道歉，不是讓步，也不是失敗。

只是一個訊號：我依然在意這段關係。即使不說出口，行動也能先送出那一點點訊號。對方可能沒有意識到。也沒關係。身體會先知道，先察覺到，空氣有一點不同了。

給很久沒聯絡的朋友，傳一則訊息吧。「最近好嗎？」這四個字，就夠了。不必有原因，也不必有什麼事。只是，你想起了這個人。這樣，就夠了。

這些小事積起來，關係的溫度就會慢慢改變。不是戲劇性的和解場面，而是結了冰的空氣，一點點，極輕微地，融化。

接下來，最難的時刻來了。

給出去了，卻沒有回來。

先笑了，對方卻面無表情。先問候了，只收到簡短的回答。先伸出了手，對方卻別過頭去。那一刻，腦海裡會浮現一句話。

「果然，還是不行。」

接著來的，是後悔。「是不是不該先主動？是不是做了傻事？我幹嘛非要這樣？」這個反應，很自然。給出去，卻沒有回來，心就立刻開始算得失。我給了，對方沒接。虧了。以後再也不先做了。

不必責怪這樣的心情。這是完全可以理解的反應。

不過，讓我們再看一眼。

給出去的那一刻，已經有一件事不同了。

無論對方如何回應，給出的人，站的位置已經變了。從等待的位置，走到了給予的位置。即使對方沒有看見，這個移動，也已經發生。對方的反應，是對方的領域。而我站在哪裡，完完全全，是自己的領域。

站在等待位置上的人，心被條件綁著。對方怎樣行動，自己的心就怎樣搖晃。站在給予位置上的人，不一樣。不論對方怎樣回應，我已經朝著自己願意的方向，邁了一步。這本身，就是完整的。

所以，即使沒有回來，也不是損失。

給予，看似是送給對方，其實也是送給自己。「我不是一個只能在這段關係裡等著的人。我也是一個能先動起來的人。」這份確認，不是對方給的，而是自己給自己的。

有一點，需要說清楚。

先給予，和單方面不停給予，是兩回事。

給了一次，沒有回應。可以。給了兩次，沒有回應。也可能如此。但如果給了十次，每次都被無視，或被當成理所當然，甚至給出之後，對方反而要求更多——那就不再是「先給予」的問題，而是關係結構的問題。

先給予，是自己的選擇。但如果這個選擇一再耗盡自己，就必須停下。分清給予和崩塌之間的差別，也很重要。後面，我們會更深入地談。

現在，只記住這些就好。先給予，不是無限的奉獻，而是向關係發出一次邀請。邀請發出了，對方沒有來，你可以再發，也可以等，還可以停止邀請。三種，都是你的權利。

有件很有意思的事。

為了收回而給出，常常收不回來。不抱期待地給出，卻會從意想不到的地方回來。這不是什麼神秘法則，而是結構如此。

帶著期待給予時，給出的人，身體裡有緊張。雖然細微，對方卻能感到：「這個人想要什麼。」察覺到的那一刻，對方的身體也會微微繃緊，防禦升起來。即使沒有意識到，身體也已經先反應了。

相反，不抱期待地給予時，給出的人，身體是放鬆的。從放鬆的身體裡出來的話與行動，輕，不沉重。對方也會感到這份輕：「這個人，並沒有在要求什麼。」那一刻，對方的緊張也鬆開了。鬆開的地方，自然生出回應。感謝、善意、溫暖。不是被逼出來，而是自己長出來的。

所以，不抱期待給出的東西，結果看來，反而回來得最多。

可這裡有個陷阱。聽完這些，開始盤算「那我不期待，不就會有回報了？」的那一刻，就已經在期待。Sequence 3 裡說過的「更精巧的交易」，又開始了。把「不抱期待地給予，就會有東西回來」當作策略使用時，它就不再是不抱期待了。

所以，只這樣記住就好。

回來的，是附帶結果，不是目的。給予本身，就已經完整。有回來，值得感謝；沒有回來，給出的人，心也已經往前走了一步。

改變關係，不靠多麼高深的技術。

不是說學習溝通方法、研究心理學理論、聽取關係專家的建議不好。只是，真正推動關係的最小單位，比我們想的簡單。

誰先伸出手。

就這一件事。

同一句話穿越時代，不斷被重複，原因就在這裡。想要得到什麼，就先給予什麼。這個原則之所以有效，是因為關係原本就是迴圈的結構。先有一方流出去，另一方才會流過來。兩邊如果同時只想收到，流動，就停了。

想被尊重，就先給予尊重。想被理解，就先給予理解。想念溫暖，就先給予溫暖。可能被拒絕，也可能被無視。即便如此，那隻伸出的手本身，也會改變你的關係，改變你自己。

先伸出手的人，是關係裡最勇敢的人。不是最弱，而是最先跨過恐懼的人。

今天可以嘗試的一件事。

今天，先向一個人問候吧。

可以是老朋友，是每天見面的家人，也可以是同辦公室的同事。沒有理由，沒有事情，只是先問一句。「最近怎麼樣？」「今天還好嗎？」「一切都好嗎？」這樣，就夠了。

不必太在意對方的反應。也許溫暖，也許冷淡。哪種都沒關係。給予的那一刻，就夠了。那一刻，你已經從等待的位置，走到了給予的位置。

沒有做到的那一天，也有意義。只是讀到，種子就已經種下了。

*

在關係裡，每當「憑什麼要我先？」這個問題升起來，只想起一件事吧。

先給予，不是為了對方。

是在冰凍的地方，自己先呼吸。是從名為等待的牢籠裡，自己先走出來。是一個極安靜的宣告：無論對方如何，我願意做一個給予的人，不再只是等待的人。

僅僅這一句宣告，就能抵達比想像中更遠的地方。

5

Sequence

{寫給曾經害怕愛的你}

Sequence 5

寫給曾經害怕愛的你

有些人，開始喜歡一個人時，比心動更先到來的，是不安。

心跳加快，同時也喘不過氣。想的不是「如果這個人也喜歡我，怎麼辦」，而是「如果這個人最後也離開，怎麼辦」。靠近讓人歡喜，卻越靠近越害怕。美好的日子一長，心就不安。一種沒有根據、卻像確信一樣的念頭，在心裡某處長出來：這麼好的事，不可能持續太久。

如果這份心情並不陌生，你大概曾經，至少一次，在愛面前逃走過。

也許，沒有徹底離開。身體還在關係裡，心卻已經抽出一隻腳。對方靠近，自己稍稍退後；對方退開，自己才追過去。跳著這支奇怪的舞，最想要的東西——與一個人深深相連——卻越來越遠。

> 愛讓人害怕，不是因為愛本身危險，而是因為，開始有了可能失去的東西。

每個人都想被愛。那不是貪心，而是本能。就像初生的嬰兒，用哭聲宣告自己的存在，「想被愛」的訊號，與生存緊緊相連。問題在於，那份心情下面，鋪著什麼。

有些人的「想被愛」，是從豐盈的心裡生出的溫暖願望。有，會很好；沒有，也不會崩塌。

有些人的「想被愛」，是從空蕩的心裡發出的迫切呼喊。沒有，就會崩塌，所以必須擁有。所以緊緊攀住對方，所以，對方只要遠一點，恐懼就湧上來。

兩顆心表面上說著同一句話：「我想被愛。」可第一種是願望，第二種是乾渴。願望柔和，乾渴急迫。急迫的心，怕失去對方，於是抓得更緊。抓得緊，對方就喘不過氣。

從這裡，兩條路分開了。

愛，與執著。

執著與愛，外表相同，內裡卻截然相反。

兩者都會想著對方，都想陪在對方身邊，對方痛苦，自己也會難過。所以，很容易混淆。我是愛這個人，還是執著於這個人？

有一個辨別的方法。

想像一下，那個人離開的畫面。看看那時，自己心裡升起的是什麼。

難過——這是愛。愛的人離開，當然會難過。

崩塌——這是執著。意味著，對方成了支撐自己存在的柱子。柱子抽走，建築會塌；對方離開，自己也塌。

執著從「沒有這個人，我就活不下去」出發。愛從「即使沒有這個人，我也能好好生活，所以才能更完整地在一起」出發。

執著的根，是恐懼。愛的根，是安穩。

恐懼握住方向盤，關係就成了戰爭。為了不失去，為了不讓對方離開，不斷確認、懷疑、控制。愛握住方向盤，關係就成了同行。在一起，也尊重彼此的步伐。望著同一個方向，卻不強迫走同樣的速度。

這不是性格的差別，而是心裡住著多少恐懼的差別。恐懼多，不代表人不好。只是，帶著很多恐懼去愛，會讓自己與對方，都感到疲憊。

執著，把對方綁住。愛，讓對方自由。

所以，執著的關係，從裡面看很親密，從外面看很安靜，可當事人的心裡，卻一直在打仗。對方的訊息晚一點，不安就來了。對方和別人聊得開心，胸口就緊起來。對方想要獨處，自己就像被拒絕。這些反應，都不是有意識的。身體先反應，理由後來才跟上。

「我都為你做了這麼多，為什麼沒有回應？」這是Sequence 3 裡說過的條件，換了一張臉。「你不能離開我。」聽起來像愛的告白，其實，是恐懼的告白。

不必責怪那份恐懼。那是因為，你曾失去過。曾有一個人離開過。或者，那個人沒有離開，卻雖在身邊，心始終碰不到。那些經歷留下的痕跡，正在一段新的關係面前，拉響警報。

這不是要你關掉警報。只是察覺，警報正在響。此刻，我回應這個人的方式，真的是因為眼前這個人，還是因為從前那個人的影子？分清的那一刻，關係的風景，就會多出一掌寬的不同。

「愛你本來的樣子。」

這是世上說得最多，也最容易被誤解的話之一。

很多人聽到，會點頭。好話，也是對的話。但在真實的關係裡，承受這句話的重量，是完全不同的事。

愛對方本來的樣子，意味著，不把對方改造成自己想要的模樣。對方不足的地方、與自己不同的地方、讓自己不舒服的地方，不再把這些，當作等待修改的對象。

這並不容易。

所愛之人的某個習慣讓你不舒服，就會想：「只要改掉這個，就完美了。」不喜歡對方的選擇，就確信：「聽我的，明明會更好。」說了一整夜，總算取得共識，第二天，對方卻又照舊，心裡便湧起失落。這樣的心情，很自然，也可能來自想為對方好的願望。面對不改變的人而疲憊，也很自然。

不過，讓我們再看一眼。

試著改變對方的那一刻，關係裡，會發生什麼？

即使不說出口，「我覺得現在的你，還不夠好」這個訊息，也會傳過去。對方能感覺到。即使沒有意識到，身體也先知道：我本來的樣子，並沒有被接受。察覺到的那一刻，關係裡生出細微的緊張。不夠好的感覺，達不到期待的感覺。這些感覺積起來，對方就慢慢關上了門。

想改變對方的心，看起來像愛，結構上卻更接近控制。那是包在「為你好」之下的「請符合我的標準」。

有一點要說清楚。愛對方本來的樣子，不意味著允許所有行為。接受對方的存在，與忍受對方不當的行為，是完全不同的事。可以接納這個人，同時，對行為坦誠說話。沒有這個區分，愛就會變成放任。

你無法修好一個你愛著的人。

大多數人，需要很長一段時間，才能接受這句話。

父母對孩子，伴侶對伴侶，朋友對朋友。「只要改掉這個，就會更好。」抱著這樣的期待，建議、勸說，有時爭吵，有時流著淚說。可對方還是不變。或者，似乎變過，又回到原樣。

這時候，有一種感情會到來。無力感。

「我都努力到這個地步了。」「我都為你做到這樣了。」這份疲憊一層層積起來，愛就變成怨恨。問題不是對方壞，而是對方沒有滿足自己的期待，可回頭看那份期待本身，並不容易。

如果在關係裡，心總像撞著一堵牆，那是一個訊號：不是對方的問題，而是自己心裡立起的牆正在運作。「這個人必須這樣」的期待越強，現實中的那個人，與心裡

那個人之間的落差，就越大。那道落差，就是痛苦的真實模樣。

接受自己無法改變對方，不是放棄，而是最貼近現實的愛的開始。

我可以為自己的反應負責。我說什麼，用什麼態度，懷著怎樣的心陪在那個人身邊。這些，是我的領域。

但對方是否改變，是對方的領域。我再努力，不改變的人，也不會改變。我什麼都不做，要改變的人，也會改變。改變的鑰匙，始終握在那個人自己的手裡。

光是知道這一點，就能減少關係裡許多不必要的消耗。

前面，我們說了「先給予」。給予很重要。可一邊給予，一邊又不抓住對方，這就是愛最微妙的平衡。

給出了，對方不接，就想更用力地給。或者，對方接了，卻沒有按自己期待的方式回應，心裡就發悶。這份悶裡，藏著執著。既然給了，就應該這樣回來。一根看不見的線，連在對方身上。

給予而不抓緊，就是把那根線，放下。

我給出什麼，是我的選擇。對方怎樣接收，是對方的自由。兩個領域之間，有一條線。尊重那條線，是在關係裡能做的，最成熟的事之一。

依賴，與同行。

這兩個詞，在關係最深處，創造出截然不同的風景。

依賴，是「沒有這個人，我就活不了」的心。懷著這樣的心，對方就成了支撐自己存在的支柱。成為支柱，對方會感到沉重。雖然努力承受，可一個人，並不是為托住另一個人的整個存在而造的。揹負無法承擔的重量，最終，只能躲開、疲憊，或者倒下。

同行，不一樣。

「沒有這個人，我也能好好生活。但有這個人在一起，會更好。」這就是同行的起點。兩個都能獨自站穩的人，望著同一個方向，並肩行走。一方累了，暫時靠一靠；恢復之後，再按各自的步幅走。

同行的人，承受得住對方不在。對方出差，去見朋友，或者獨處，都不會不安。不是因為知道那段時間結束後，還會再見，而是因為，那段時間裡，自己也在過自己的生活。對依賴的人來說，對方不在，就是空白。對同行的人來說，對方不在，就是各自的時間。

想像兩棵樹。有些樹，根糾纏著，像一棵樹般長大。一棵倒下，另一棵也倒。有些樹，各自深深紮根，枝條偶爾相碰。風吹來，各自搖晃，卻不會倒下。枝條碰到的地方，葉子輕輕擦過彼此。這樣，就夠了。

依賴向對方要求：「請成為我的全部。」同行向對方提議：「一起分享我生命的一部分吧。」要求與提議之間的差別，會決定一段關係，能走多遠。

這裡，最讓人害怕的問題來了。

你能愛一個「沒有我，也能好好生活的人」嗎？

看看，為什麼這會讓人害怕。

我想成為一個被需要的人。想成為某個人不可缺少的存在。這樣的心情，很自然。往深處看，這是「想被愛」的另一種表達。透過確認「有人需要我」，來感到自己的存在有價值。

所以，「沒有我，也能好好生活的人」，讓人害怕。如果沒有我，那個人也沒關係，那我是不是就不被需要了？是不是隨時都能被替代？這樣的不安，會升起來。

但不妨，換一次目光。

一個沒有我也能好好生活的人，選擇了與我在一起。不是因為需要，不是因為依賴。一個獨自也能活得足夠好的人，仍然願意與我相伴。這比需要，更深。是選擇。

因需要而存在的關係，條件一變，就會動搖。當我不再被需要，關係也就結束。因選擇而存在的關係，不

一樣。即使條件改變，只要選擇那個人的心仍在，關係就會繼續。

愛一個「沒有我也能好好生活的人」之所以可怕，是因為抓不住。無法用需要把對方綁住。可正因為如此，關係才更深。不被捆綁，卻在一起。這是同行，最純粹的模樣。

如果從愛裡拿走恐懼，會剩下什麼？

控制消失了。

「如果這個人離開怎麼辦」消失了，為了「不讓這個人離開」而做的一切，也就消失了。確認、懷疑、試探、揣摩臉色，這些慢慢安靜下來。騰出的地方，有了餘裕。

有了餘裕，就能看見對方。

有恐懼時，我們不是在看對方，而是在對方身上，尋找自己不安的證據。想讀出笑容背後的暗意，想從語氣的變化裡，找出將要離開的跡象。這不是看見對方，而是把恐懼的影子，疊在對方身上觀看。

恐懼退去，才看得見對方本來的樣子。笑，就是笑。沉默，就是沉默。不必再費力尋找隱藏的意思。在那份安穩裡，真正的連結，才會發生。

關係像水。想握緊，就會從指縫流走。把手掌攤開，水便能靜靜停留。不強行抓住時，反而留得最久。

這很難。坦白說，非常難。「攤開手」說來容易，可掌上的水一晃，想忍住握緊的衝動，全身都會抵抗。那份抵抗升起來時，握住也沒關係。再攤開就好。重要的，不是一次都不握，而是知道，握過之後，還能重新攤開。

現在，你大概能更清楚一點地看見，為什麼愛曾讓你害怕。

害怕的，其實不是愛，是失去。越靠近，可能失去的就越多，所以連靠近本身，都讓人害怕。於是，先把心關上。或者，走近時，也留一隻腳在外面。那感覺像個安全裝置。

可是，那個安全裝置，實際上擋住的，正是自己最想要的東西。

只有接受可能失去的人，才能真正去愛。這不是說，失去了也沒關係。失去，當然會痛。只是，明知可能疼痛，也選擇靠近。那個選擇，就是愛。

沒有毫無恐懼的愛。懷著恐懼，仍然去愛。那，就是勇氣。

今天可以嘗試的一件事。

想起一個你愛的人。戀人、家人、朋友，都可以。想一想，此刻你對那個人，有哪一個期待。那份「希望這個人能這樣做」的心。暫時放下期待，只用 3 秒，看一看此刻原本的那個人。不試著改變，不試著修正，不評價。只是，如其所是。

3 秒，就夠了。

不在今天做，也沒關係。正在讀這句話，本身就已經是開始。

寫給曾經害怕愛的你，我只想說一件事。

可能失去，可能離開，可能不會永遠。知道這些，仍然走近，比不知道時走近，要深得多。

如果你曾因為害怕，把門關上一段時間，那段時間，也沒關係。不是因為你軟弱，而是因為，你曾那麼痛過。

只是，如果可以，讓門稍微打開一點吧。不必全開。一道縫，就夠了。也許，會有某個人溫暖的風，從那道縫裡進來。不再害怕那陣風的日子，可能會來，也可能不會。

無論哪一種，你都已經是勇敢的人。因為曾在愛面前害怕，本身就證明，你還有一顆願意去愛的心。

6 Sequence

{最痛的地方，有最深的愛}

Sequence 6

最痛的地方，有最深的愛

即使已經成年，有時，在某個人面前，自己還是會變小。

在公司，帶領幾十人的團隊。在朋友中，是可靠的存在。在哪裡，都能發出自己的聲音。可手機上出現一個名字，心臟就先有了反應。還沒接，肩膀已經縮起來。聲音低了半個調。已經四十多歲了，可在電話那頭的人面前，自己仍是十歲。

「父母」這個名字，有這樣的力量。

小時候挨訓時見過的那個表情，過了幾十年，仍有同樣的效果。一聲嘆息，背就挺直。一句「好，你隨便

吧」，就能讓剛才還堅信的決定，動搖起來。多奇怪。能反駁上司的人，面對父母失望的目光，卻閉了嘴。在外面哪裡都行得通的邏輯，只有在那個人面前，不再運作。

這不是意志的問題，而是最古老的關係，所帶著的重量。

世上的每段關係，都有一個起點。朋友，是自己選的。戀人，也是自己選的。工作、住的街區、興趣小組，也多少出於自己的意願。但家人不同。家人，是我們最初那段未經選擇的關係。出生時，就已經定下了。不能換，也無法拒絕。

所以，家人才如此特別，與家人的關係也最難處理。

在別的關係裡受傷，可以離開，可以斷了聯絡，可以在現實裡、或心裡，拉開距離。可家人，即使離開，仍會留在心裡。斷了聯絡，節日到了，仍會想起。拉開距離，仍會入夢。即使相隔數千公里生活，那個聲音，仍錄在自己心裡的某處。

家人之所以更讓人辛苦，並不是因為距離近。

而是因為，那是最早學會愛的地方，也是最早受傷的地方。愛的第一間課堂，同時也是傷痛的第一間課堂。所以，愛與傷，才糾纏在同一個位置。

有時候，父母的一句話，會跟著一個人一輩子。

「你怎麼就只能做到這樣？」

「你哥哥可不會這樣。」

「別哭。真沒出息。」

「都是因為你，我才變成這樣。」

說的人，也許已經忘了。也許，當時根本不知道那句話的重量。不知道餐桌邊隨口一句，竟成了孩子看世界的方式。我不夠好，我不值得被愛，我是負擔。有些人，不知道這些話從哪裡來，卻按著它們，活了幾十年。

你最常對自己說的那些否定的話，如果追溯原來的聲音，會驚訝地發現，它們常常與父母的聲音相似。

不過，讓我們再往前走一步。

你的父母，也曾有過父母。

母親對你說過的話，很可能，她小時候也聽過。父親憤怒的背後，可能藏著他幼時遭遇的無力。祖母的沉默，祖父的嚴厲，再往上追，有戰爭，有貧窮，有求生。有過一個時代，沒有人有餘裕坐下來，學習「如何去愛」。

代間傳遞，並不是有人懷著惡意，把東西交下去。那是沒有誰刻意安排，卻延續下來的事物。像呼吸一樣自然，語氣傳下去，反應模式傳下去，憤怒的方式傳下去，表達愛——或無法表達愛——的方式，也傳下去。

有些家裡，從未聽過一句「我愛你」。不是父母不愛，只是，父母的父母，也從未聽過這句話。有些家裡，教孩子流露感情就是軟弱。哭，要挨訓；生氣，被說沒規矩；連高興過頭，也被說輕狂。於是，學會吞下感情的孩子，長大後，仍在自己的情緒面前不知所措。又不知不覺，把同樣的規則，交給自己的孩子。

不是因為父母是壞人。他們也從未學過。

用父母給的眼睛看世界，世界就會呈現那種顏色。

這不是比喻，而是結構。孩子親身體驗世界之前，就先透過父母的反應，學習世界是什麼樣。父母覺得世界危險，孩子也會覺得危險。父母藏起情緒，孩子也學會隱藏。父母面對衝突時爆發，孩子也會爆發，或者，走向完全相反的方向，凍住不動。

這是代間傳遞最深的一層。傳下去的，不是行為，而是看待世界的鏡片。我們甚至不知道，自己正戴著它生活。

在父母教導「別輕易相信別人」的家裡長大的孩子，成年後，面對善意，仍會先懷疑。在父母總是不安的家裡

長大的孩子，即使好事發生，也先想到：「壞事馬上就來了。」在父母否認情緒的家裡長大的孩子，難過時，會訓斥自己：「這點事，不該這麼傷心。」

這些模式，不是性格，是學習。是在最小的時候，向最親近的人，學來的。

成年後，如果只有在特定處境裡，情緒會格外強烈；如果只有在某種類型的人面前，會覺得自己消失了，那可能不是眼前的處境製造的情緒，而是很久以前安裝的程式，遇到相似的訊號，再次啟動。

知道這一點，是第一步。

切斷代間傳遞的鎖鏈，沒有想像中那麼宏大。

不是靠爭吵切斷，也不是靠責怪父母切斷。第一步，要安靜得多。是看見。

「啊，現在讓我生氣的，不是眼前這個人，而是小時候在父親面前感到的那份無力，又回來了。」

「啊，我總在人前假裝沒事，是因為我學會了，不能在母親面前哭。」

「啊，我對親近的人發火的方式，很像父親當年對母親發火的方式。」

這樣一句話，就能讓人卸下幾十年的重量。看見的那一刻，它就不再是自己的全部。從「我本來就是這樣的人」，變成「我現在的樣子是學來的」。「本來」與「學來」之間，差著天與地。本來的，無法改變；學來的，可以重新學習。

這不是讓你責怪父母，恰恰相反。停在「都是父母的錯」，剩下的只有憤怒。走到「原來這是繼承來的」，憤怒之外，就會生出理解。而理解之外，還會生出選擇。是讓這個模式繼續，還是在這裡，換一個方向？

能夠用新的目光看同一段記憶時，代間傳遞的鎖鏈，就出現了第一道裂痕。不是抹去記憶，而是同一段記憶，在自己生命裡，佔據的位置不同了。

光是覺察，就解開了一半。剩下的一半，是在這份覺察上，嘗試不同的選擇。不必今天就做。覺察到本身，已經是另一種選擇的開始。

前面，我們談了接受所愛之人本來的樣子。可世上有一種人，我們最難接受他們「本來的樣子」。

那就是父母。

我們對父母有期待，比對任何人都深。是生下我的人，不該最愛我嗎？不該最懂我嗎？至少，不該站在我這邊嗎？這些期待沒有被滿足時，留下的傷，比其他關係裡受的傷，更深。因為本來最該安全的地方，並不安全。

所以，「理解父母」這句話，有時聽起來，也像一種暴力。

在這裡，有件事，我想說清楚。

理解父母，與容忍父母的行為，是兩回事。

「那個年代就是這樣。」「父母也很辛苦。」「大概是因為愛才那樣吧。」這些話，有時被用來抹掉你的傷。周圍的人，或者你自己，會把這些話當作盾牌，蓋住傷口。那就是理解，變成了赦免的時刻。

理解，不是免罪的憑據。

你可以理解，父母活過一個艱難的時代；可以承認，他們也曾是受傷的孩子。同時，當年你受的傷，仍然會痛。兩件事，可以同時是真實的。哪一件，都不會取消另一件。

理解父母的背景，不必連不公正的行為，也一併接受。你的痛，是你的。不必縮小它，也不必把它變成從未發生過的事。

還有一件事。

如果你的家裡曾有暴力、虐待，如果你的尊嚴曾被反覆踐踏，那麼，拉開距離，不是逃跑。那就是愛，是對

自己的愛。「因為是一家人」這句話，不應該成為把你綁在危險裡的繩索。安全，永遠在前。

對父母的感情，大多不只有一種。

怨恨，卻想念。生氣，卻擔心。埋怨著，聽說那個人病了，心卻塌下來。不想聯絡，可很久沒有消息，又會不安。看著父母老去，怨恨與憐惜可以同時存在。看見那雙布滿皺紋的手，會心疼，也會想起，那雙手曾落下的責打。這種矛盾，就是家庭關係真實的臉。

所以，出於義務的孝順，與發自內心的感激之間，隔著一條寬闊的河。

「因為應該，所以做」，與「因為願意，所以做」，表面看起來一樣，做的人，心裡卻完全不同。出於義務打電話，結束通話後，很累。出於義務去探望，回來的路上，很空。做的人辛苦，接受的人，也能感覺到。義務帶來的溫暖，走不遠。

也有更細微的情形。明明對父母很好，心裡卻不安穩。每月寄錢，生日送花，定期問候。可是電話一掛，就有一種微妙的失落。我為什麼在做這些？是真心嗎？不是嗎？每當這個問題出現，愧疚便跟上。對父母，竟然不是真心。難道我是壞人？

不是。這不是壞，而是誠實。

在義務與真心之間掙扎，本身就證明，你認真對待這段關係。真正漠不關心的人，連這樣的掙扎，也不會有。

不過，即使說到這裡，我也不會接著說：「所以，要真心感恩。」

感激沒有先來，也沒關係。也許，現在還不是時候。要求傷口仍在作痛的人感恩，就像讓還在流血的人，去跑步。

如果可以，只試試這樣：暫時放下「義務」這份重擔。把「因為應該」先折起來。有時，極偶爾，會生出意料之外的心情：「可以不打，但要不，還是打個電話吧。」這份心，不是義務。它是真的。不能強求，只能等。也可能不會來。那也沒關係。

讀到這裡，也許有人會想起自己的孩子。也許，會想起侄輩、後輩，或某個走在自己後面的人。

繼承來的東西裡，有些，是想保留的。母親溫暖的手，父親每個清晨準備便當的背影。雖然話不多，卻始終守在那裡的存在。能接住這些，是幸運的。

同時，也有不想再傳下去的。吞下情緒的習慣，對錯誤過度懲罰的方式，把愛綁在條件上的方式，面對衝突沉默的模式。這些，是想在自己這一代，停下來的東西。

兩張清單之間，有你的選擇。

什麼繼續，什麼在這裡放下。這個選擇，並不是否定父母。相反，只有一個充分看過從父母那裡收到的一切的人，才能做得到。只有那些既正視過美好，也正視過傷痛的人。

切斷代間鎖鏈的人，改變的不只一代。後面所有世代，都會不同。你停下來，孩子就不用再背那份重量。孩子的孩子，也不用。一個人的覺察，可以改變幾代人的風景。

這不是什麼宏大的使命。只是今天，對孩子湧起怒氣時，先停 3 秒。問自己一次：「現在說話的，是誰的聲音？」那 3 秒，可能就是百年模式第一次停下的時刻。

孩子犯錯時，有一句話，正要從嘴裡出來。那是你的話，還是你父母的話？你會遇到能夠分清的那一刻。分得清，就能選擇。「不用這句話，能不能說一句我小時候想聽的話？」不必每次都成功。十次裡，哪怕一次不同，那一次，對孩子來說，就是通往另一個世界的門。

還無法原諒父母，也沒關係。

原諒，不是這一篇的主題。那是以後，等你準備好了，再相遇的故事。現在，你需要的不是原諒，而是看見。哪些被傳了下來，哪些屬於自己，哪些是繼承的。分清的那一刻，風景就開始改變。

我想在這一篇末尾，輕輕放下一句話：最痛的地方，埋著最深的愛的種子。

這不是說「所以，快把它挖出來」。此刻，只要站在土地上，知道下面某處，有什麼存在，就已經足夠。什麼時候挖，由你決定。沒有人催你。

名為家人的關係，並不會結束。見或不見，同住或遠離，在世或已經離開，那段關係，仍會在你心裡活著。而用怎樣的目光看它，完全是你的選擇。

也許，此刻你仍覺得，與父母的關係很沉重。讀著這些，心裡某處可能發燙，也可能什麼感情都沒有浮現。任何反應，都沒關係。面對家人這個主題，很少有人能始終平靜。

那個選擇，不必今天做，也不必明天做。

只要知道，自己可以選擇。僅僅如此，鎖鏈就已經裂開了一道縫。

今天可以嘗試的一件事。

安靜地想起一件，從父母那裡繼承來的東西。想保留的，或想放下的，都可以。可以在紙上寫一行，也可以只在心裡想一想，不必命名。只是察覺：「原來，這不是我創造的，而是我接收到的。」這樣，就夠了。

慢慢來，只走到準備好的地方。這樣，就足夠。

你已經開始覺察。讀到這裡，就是證明。已經看見的人，就已經站在另一種選擇的門前。

可以慢慢走。關於家人的故事，從來不該催促。

7

Sequence

{能夠讓對方離開的人，才是
真正愛過的人}

Sequence 7

能夠讓對方離開的人，才是真正愛過的人

桌子對面，有一把空椅子。

直到昨天，還坐著一個人的位置。曾經放著那個人的杯子，手肘靠過，笑聲從那裡開始。現在，什麼都沒有了。只剩椅子。可奇怪的是，空椅子的存在感，竟比那個人還大。

有人離開後的清晨，痛的不是那個人不在，而是，那個人曾在的地方，空了。第二支牙刷的位置，冰箱裡剩下的那個人的食物，已經無法用來解鎖的共用密碼，

習慣性拿出兩個杯子，又停下來的手。空位沒有聲音，卻比沉默，響得更大。

不論是戀人、朋友，還是相處已久的同事，親近的人離開後，比悲傷先到的，是一種陌生的感覺。昨天還在的世界，有一部分消失了。就像少了一隻手臂，大腦卻還以為它在，心也仍然以為，那個人還在。

聽到有趣的事，想著「要講給那個人聽」，卻發現，已經沒有人可以告訴。做晚飯時，發現自己不知不覺，準備了兩人份。連好日子裡，先來的都不是快樂，而是沒有人分享快樂的寂靜。離開的只有一個人，空下來的地方，卻散在一天的各處。

奇怪的是，隨著時間，那份缺席不是離去，而是滲入。起初，它像一堵牆，擋住你，讓你撞上去，無法越過。後來，它漸漸變成空氣。對方不在，開始變得自然。而那份自然，有時比牆，更孤單。不再痛，反而更痛。因為逐漸習慣，意味著，真的結束了。

心裡，會想抓住已經離開的人。

覺得只要再見一次，就會好起來。只要再說一次話，對方就會回來。要不要打電話，猶豫幾百遍。寫下發不出去的訊息，又刪掉。為了知道那個人的近況，拼命掙扎。這份心情，很熟悉。大概誰都至少經歷過一次。

不過，讓我們看一眼。

此刻想抓住的，真的是那個人嗎？

那個人在時的安穩，那個人在時的自己，被誰選擇的感覺，不是孤身一人的感覺。也許，真正想抓住的，不是那個人，而是那個人曾替你填滿的某些東西。離開的只有一個人，搖晃的卻是整個世界。那顯示的，不是那個人有多了不起，而是，那個人在自己的世界裡，曾佔據多大的位置。

緊抓不放的心，底下往往是恐懼。戴著愛面具的恐懼。怕失去這個人，就會再次孤單。怕再也遇不到這麼懂自己的人。還有更深的恐懼：也許我原本就不值得被愛，只是這個人，一直沒有發現？

我不會判斷這樣的心。那很自然。失去一個親近的人，是人類最原始的恐懼之一。只是，如果在這份恐懼上貼上愛的名字，痛就會延長。因為只要還把恐懼叫作愛，就無法放手。

辨別愛與恐懼的方法，意外地簡單。愛，盼望對方幸福。恐懼，需要對方存在。「希望你幸福」是愛，「不要離開我」，則更接近恐懼。兩者都真誠，都很痛，只是方向不同。

坦白說，身處離別之中，幾乎沒有人能把這兩者分得清清楚楚。愛著，也害怕著，才是常態。想送別，也想挽留，才是常態。不必揹著「必須在混亂中得出明確

結論」的重擔。此刻，混在一起，也沒關係。時間過去，恐懼會先沉下去，愛，慢慢顯出來。

我們學到過：一段關係結束，就是失敗。

相處多年後分手，就會聽到：「到底還是沒成。」婚姻結束，就被貼上「失敗的婚姻」。多年的友情疏遠了，惋惜背後，也藏著評判。在一個用長短衡量關係價值的世界裡，離別就像敗下陣來。

可是，有開始，就會有結束，這是自然的道理。

春天不會永遠持續，關係，也有季節。有些陪伴一生，有些只同行一季。只開一季的花，並不比活了一輩子的樹遜色。短暫，不等於輕薄；結束，不等於從未存在。

一起走過 1 年，還是 20 年，裡面總有彼此給予的東西。有笑，有安慰，有一起看過的風景。不會因為關係結束，就消失。關係的成功，不在「持續了多久」，而在「在裡面，彼此給過什麼，又接住過什麼」。

把離別定義為失敗的那一刻，裡面所有的好，也被一起否定。那太可惜了。結尾到了，不等於開頭就是錯的。有些事，恰恰是結束之後，才看得清。在一起時看不見的東西：我需要什麼，我是什麼樣的人，我在關係裡重複著什麼模式。往往，等結束了，才顯出來。

靠近時，以為這段關係，就是自己的全部。走出來，才發現，它原來只是自己的一部分。自己別的部分——忘記的夢想，沒能見面的人，沒去過的地方——又開始進入視野。這不是安慰，而是結構。一個地方關上，視野就變了；視野變了，從前沒看見的東西，便出現了。

讓對方離開，並不是放棄。

想握緊，卻鬆開。能抓住，卻攤開手。想留在身邊，卻讓對方走向要去的地方。這不是漠不關心，而是愛最成熟的樣子。

「願你到了那裡，也能安好。」這一句話，就是送別的全部。

無法讓對方離開，不是因為愛得多。大多數時候，是心裡某處有一堵堅硬的牆。「沒有這個人，我不行。」「再也不會有人這麼懂我。」「我不能獨自生活。」牆越高，手越打不開。牆低下來，有些東西，才終於開啟。

矛盾的是，攤開手，對方才能自由，自己也才能自由。緊握的手裡，裝不下新的東西。放下，才有空位；有了空位，下一個才可能到來。抓著時，只看得到抓著的東西。鬆開後，才開始看見，原來兩隻手，還能做別的事。

放下過的人，常常會說同樣的話。放手的那一刻最痛，但從第二天開始，慢慢有了呼吸的空間。抓緊時，所有力氣都用在那裡；鬆開後，才有了剩下的力氣。用那些力氣，開始照顧自己。讓對方離開，看似是為對方，其實，也是在救活自己。

當然，決定放下，不會就立刻放得下。決定與行動之間，還有距離。今天決定放手，明天又想抓住，這才是常態。沒關係。放下不是一次決斷，而是每天的選擇。有些日子做得到，有些做不到。做不到的那天，「願意放下」的方向，也並沒有消失。

前面，我們談過最古老的關係，家人。那是在無法結束的關係裡發生的故事。現在，我們想談另一件事：會結束的關係。

這裡，有一件事，我想說清楚。

我們不是要把離別包裝得美麗。該離開的關係，離開才是對的。自己離開也好，對方離開也好，選擇背後，有它的理由。不必把每一場離別，都包在「成長」的紙裡。痛的離別，就是痛。委屈的離別，就是委屈。那些感受，不必否定。

只是，在離別之中，或者離別過去之後，也許可以有一次，懷抱這個問題：這段關係是失敗了，還是，走到這裡，已經完成了它的一段旅程？

有些人，已經無法再見了。

也許刪了聯絡方式，換了城市，彼此的生活相隔太遠；也許，那個人已經不在世上。可你還有話，留著想說。

沒能說的話。沒來得及說的「謝謝你」，嚥回去的「對不起」，從沒說出口的「我真的很喜歡你」。這些話，積在胸口某處。傳不出去，沒有地方可去，就在裡面，變成重量。

也許，比沒說的話更重的，是沒能發生的對話。一次也沒有好好聽過，為什麼離開。沒有機會問，自己到底錯在哪裡。不知道那一次，就是最後一次，就這樣過去了。無法挽回的，不是那些話本身，而是對話的機會，已經消失。

如果可以，哪怕只在心裡，也試著說一次吧。

話沒有傳到對方那裡，也沒關係。重要的是，它會到達你自己的心。關係結束時說的話，不是為了對方，而是為了讓自己有個收尾。可以寫一封信，不寄出去。可以對著空椅子，說出聲來。也可以在入睡前的黑暗裡，輕輕念出。形式不重要。只要那些話，哪怕一次，掠過你的嘴唇，積在胸口的東西，就會稍稍移動。

也許現在還不是時候。還太痛，還太生氣，或者，還什麼都不想做。那也沒關係。關係的收尾，沒有固定的時間表。

人會離開，愛卻不會消失。

理解這一點，需要時間。剛分開時，一切都被否定。那個人的好，一起度過的時光，自己感受過的情緒，都被否定。「從一開始就是錯的。」「那個人本來就是那樣。」「我只是傻傻地被騙了。」為了忍受離別的痛，我們想把整段關係，全部擦掉。

可時間過去，也許一個月，也許 1 年，也許幾年，一些不同的東西，會慢慢浮上來。一起淋雨的下午，默默並肩走過的夜路，為一個幼稚笑話笑了很久的瞬間。那些好，是真的好。那時的感情，是真的。不會因為結束，就變成假的。

「那時候，是真的。」

如果能說出這一句話，那段關係，就不是失敗。

很多人，離別後會重新解釋過去。開始懷疑美好的記憶。那時的笑，是真的嗎？那個人的溫柔，是演出來的嗎？會不會只有我是真心？這種懷疑，是自然的防禦。因為承認曾經美好，會更痛，便改寫成「從一開始就不好」。但這份防禦太久，就不只懷疑過去，連自己的感情，也開始懷疑。

所以，只守住一件事。那時，我感受到的，是真的。不論對方的心是什麼樣，我的心，是我的。不必連它，也否定。

用什麼顏色記住離開的人，由你選擇。用怨恨記住，整段關係，就染成怨恨的顏色。共同的時光、交換過的溫暖，全都落進怨恨的陰影。若能以感激記住，即使不是現在，也許將來某一天可以，同一段關係，就會成為全然不同的風景。同樣的記憶，會因觀看它的心不同，而有不同的重量。

這不是讓你把過錯當作沒發生，更不是讓你連傷害也感激。只是，如果關係裡也有好的東西，不必連它，一起擦掉。美好與疼痛，可以在同一段關係裡共存。沒有理由，非要讓一件，抹掉另一件。

離別之後的清晨，仍在與昨天相同的時間開始。

鬧鐘同一時間響起，同樣的陽光照進來，煮著同樣的咖啡。世界沒變。可看世界的自己，變了。有一個地方空著。那份空，會跟隨一段時間。

不必立刻跑向下一段關係，不必急著填滿空位。可以在關上的門前，站一會兒。站著的時間，不是無用的。空得足夠，下一個才裝得進來。匆匆填上的，也會匆匆空去。

也許此刻需要的，不是新的開始，而是充分經歷這一場離別。如果還痛，就允許再痛一會兒。如果還想哭，就再哭一會兒。充分悲傷過的人，才能真正走向下一步。

跳過悲傷的人，日後會在意料之外的地方，再次遇見它。

沒有哭過的離別，是還沒結束的離別。

這個故事，就在下一篇，繼續。

讓對方離開，並不容易。也許，是關係裡最難做的事。放開想握住的手，停下想追過去的心，嚥回那句「回來吧」。這些都是愛的一種樣子，此刻的你，也許還無法理解。

所以，我想把這一行，留在這裡。

能夠讓對方離開的人，才是真正愛過的人。正因為愛過，才願意送別。不是因為抓不住，而是選擇不抓。那個選擇裡的愛，與相伴時的愛，紋理不同。更安靜，更深，也更堅實。

人會離開。這件事，無法阻止。

但愛不會離開。因為愛不是附在那個人身上，而是在你心裡。那個人離開，不意味著你曾懷抱的愛，也一起消失。愛過的經歷，已經成為你的一部分。那是誰都拿不走的。

今天可以嘗試的一件事。

安靜地想起一個已經離開的人。想起那段關係裡，一個美好的時刻。很小就好。一起笑的一瞬，並肩走的一瞬，什麼也不說，卻很安穩的一瞬。只要承認，那是真的，就夠了。

不用勉強。心，有自己的時間表。

有人離開過，意味著，曾有人靠近過。空位會痛，意味著，那個位置上，曾有真實的東西。

僅憑這一點，你的這段關係，就不是失敗。

可以慢慢走。送別，也有屬於自己的速度。

8

Sequence

{沒有哭過的悲傷，不會消失}

Sequence 8

沒有哭過的悲傷，不會消失

有些人，直到葬禮結束、人群散去，才哭出來。

在會場沒有哭。迎接來客，低頭致意，跟著儀式走。有人握住肩膀時，也只是緊緊咬住嘴唇。眼眶一熱，就抬起頭，看天花板。別人說，真能忍，真懂事，真堅強。

直到回家，關上門，才背靠著牆，一點點滑下去。無聲地，很久很久。在沒人看見的地方，終於哭了。

也有人，始終沒能哭。

離別後的第二天早上，鬧鐘響了。起床、洗臉、穿衣、上班。同事問，還好嗎？回答說，還好。表情和平時一樣。吃午飯，開會，下班。回家，打開電視。那天晚上，第二天，再下一週，都像什麼也沒發生一樣，生活著。

可幾個月後，奇怪的事開始發生。

遇見了新的人，對方只要稍晚回訊息，心就猛地一沉。一個無關緊要的玩笑，突然引來怒氣。明知道對方是好人，卻越靠近越不安。夜裡開始無緣無故地醒來。

那是沒有哭過的悲傷。

以為跨過去了，其實沒有。也不是繞過去了。它就原樣站在那裡。那份以為已經走過的悲傷，只是換了一個名字，又出現了。

我們從未學過，如何悲傷。

相反，如何不悲傷，倒是很早就學會了。

小時候，膝蓋擦破了，哭起來，大人說：別哭，這有什麼。和朋友吵架，心裡難過，大人說：難免的，忘了吧。寵物去世了，大人問：再給你買隻小狗？「快把悲傷收起來」這個訊號，我們很小就學會了。

成年後，這套方法更精巧。忙工作，投入新專案，見人，喝酒，旅行。還沒感到悲傷，就先用別的東西填滿，這項技術，越來越熟練。

這不是在說，那樣不好。

它有助於生存。眼前有必須做的事，不能一直倒下。有時，暫時推開悲傷，維持生活，是必要的。問題是，被推開的東西，不會消失。

放進抽屜，鎖上，也不會沒有。它只是在抽屜裡，體積漸漸變大。某一天，意料之外的時刻，抽屜會打開。在新的關係裡，或毫不相干的處境裡，突然。

沒有悲傷過的離別，會跟進下一段關係。

具體會是什麼樣子呢？

新認識的人說：「今天有點忙，晚上再聯絡。」頭腦明白，對方只是忙。身體卻先反應了。胸口收緊，掠過被拋棄的感覺。因為上一段關係裡，對方斷了聯絡之前，也說過類似的話。眼前是另一個人，身體，卻重播同一個劇本。

有人取消約定，便湧起不合比例的憤怒。明明是可以理解的緣由，情緒的大小，卻不合處境。裡面湧上來的，不是對這次約定的失望，而是從前，某個人反覆失約時，自己感到的無力。

遇見了好的人，關係越深，卻越不安。因為身體記得，靠近就會痛。意識知道，這個人與從前不同。可身體，把靠近本身，讀成了危險訊號。

這就是未哭過的悲傷，在關係裡運作的方式。

裝作不是悲傷，以憤怒出現，以不安出現，以迴避出現。丟了原本的名字，穿著別的衣服，滲進此刻的關係。連自己也不知道，為什麼這麼敏感，為什麼在這個人面前，會有這樣的反應。

知道了，就不奇怪。一次也沒好好哭過，於是，身體在替你哭。

我們悼念離開的人，也悼念結束的關係。

可還有一種，很少有人告訴我們。

那些原本可能擁有的人生，也值得哀悼。

以為會一起老去。想像過一起養育孩子，想過每年在同一個地方過紀念日，隱約盼過退休後一起旅行。那個未來，並未實現。可在心裡，那已經是一種活過的人生。

也許有人會問，從未有過的人生，怎麼會失去？可是，心不會把「實現過」與「想像過」，分得那麼清楚。想過幾百遍的畫面，不管真的發生過沒有，在心裡，都有重量。它消失時，就會留下空位。真實的空位。

離婚的人，失去的不只是前伴侶，也失去「與那個人在一起的自己」，失去婚禮時想像過的二十年後的自己。友情破裂的人，失去的不只是那位朋友，也失去一個原以為老了還能一起笑的畫面。

這種失去，看不見。所以，很難從誰那裡得到安慰。

「又不是誰死了，怎麼這樣？」「再找個人不就好了。」「過些日子就沒事了。」得到的，往往是這樣的話。也許並非全錯，但此刻，沒有幫助。現在需要的，不是解決，而是有人知道，這個空位，確實存在。

如果讀到這裡，你想起了一種「原本可能擁有的人生」。

失去它，是真的。即使它存在於想像裡，那份失去，也真實。這樣感受，並不奇怪。

前面，我們談了讓對方離開。不抓住已經離開的人，能夠把離別，看作一種完成，而不是失敗。僅僅這樣，已經不容易。

可送別之後，還有一個遺漏的步驟。

那就是，悲傷。

送別，與悲傷，不是同一件事。送別是決定，哀悼是情感。決定，可以在一次選擇裡完成；情感，需要時間。

決心放下之後，悲傷仍湧來，不是因為沒有放下，而是因為放下之後，才終於有了感受悲傷的餘裕。

這裡，我想說明一件事。

我希望，這一篇不會被讀成「所以，必須哭」的強迫。悲傷的時間與方式，完全屬於你。如果現在的處境無法哭，可以不哭。如果現在沒有悲傷的餘裕，也可以以後再說。悲傷沒有固定的順序，也沒有唯一正確的方法。

只是，希望你知道，當某一天準備好悲傷時，可以允許它。當悲傷敲門，你可以開門。

面對悲傷，與被悲傷吞沒，是兩回事。

因為把兩者混淆，很多人逃避悲傷。怕一哭，就再也停不下來；怕走進去，就再也走不出來。感覺它像個沒有底的洞。

那份害怕，我理解。

可是，悲傷是有底的。感覺像不斷下墜，其實，有底。腳踩過那裡的人知道，不會再繼續向下。而踩到底部的腳，也能重新向上推起自己。

面對與陷入，差別只有一個。

你知不知道，「我現在很難過」。

身在悲傷裡，同時意識到「啊，我現在很難過」的那一刻，悲傷與自己之間，會出現一層極薄的空間。那就是呼吸的縫隙。悲傷仍大，仍痛。但裡面，還有另一個自己，在看著自己。只要那個自己還在，就不會被吞沒。

感受情緒，卻不被情緒吃掉。這就是哀悼的核心。身在悲傷中，又能同時看著悲傷，悲傷才終於開始流動。

陷進去，不一樣。「我」消失了，只剩悲傷。一連幾天起不了床，不吃飯，不接電話，和世界斷了連結。這時候，重要的是，不要獨自硬撐。有些時候，需要另一隻手。請求幫助，不是軟弱，而是照顧自己，最勇敢的方式。

面對，是哭過，也起身。今天哭，明天吃飯，後天再哭，再下一天散散步。在悲傷與日常之間，來來回回。這個來回，本身就是哀悼。

聽到「哀悼」，很多人想到死亡。

但關係裡的失去，比死亡更寬廣。

一位老朋友，從某天起，不再聯絡。沒有爭吵，也沒有什麼特別的事。只是漸漸地，回訊息越來越晚，後來，就不回了。沒有人宣布結束，可已經結束了。這種失去，沒有名字，所以更讓人困惑。

信任崩塌後，也需要哀悼。相信的人撒了謊，失去的不只是那個人，還有「世界上存在值得信任的人」這份感覺。這比失去一個人，是更廣闊的失去。

也有角色的失去。不再是誰的戀人的自己，不再是誰最親近的朋友的自己，退休後不再是誰的同事的自己。不是那個人離開，而是陪在那個人身邊的「我」，消失了。所以，照鏡子時，會覺得陌生。

還有最安靜的一種失去：與仍然活著的人，告別。

我們知道，死亡無法挽回。雖悲傷，但沒有選擇這件事，本身也帶來某種安慰。可仍然活著的人，離開了身邊，就沒有那份安慰。那個人在世上的某處，笑著，吃著飯，與別人說著話。只是，已經和我無關。即使住在同一座城市，也可能再不會相遇。

這道落差帶來的悲傷，很獨特。不同於面對死亡的悲傷，也不同於面對失敗的悲傷。因為可能性仍然活著。可以打電話，可以寫信，可以去見面。做得到，卻做不了，或者不該去做的悲傷。

這一切，都值得哀悼。不是只有人去世了，才有資格難過。

有些河，是匆匆渡過的；有些河，是慢慢走過的。

兩者都到了對岸，遠看一樣。可腳下的感受，不同。

匆匆渡河的人，到得早，腳卻還溼著。總感覺，有個地方仍在漏水。站在乾燥的土地上，腳下卻仍不安穩。下一次遇到水，還會急急地跑過去。因為害怕水。

慢慢渡河的人，用了更久。在水裡感受過冷，也經歷過腳下打滑，曾停在半途。可過了河，知道腳已經乾了。下次遇到水，仍會害怕，但也知道，自己能過去。因為已經走過一次。

充分悲傷過的人，更像後者。

踩過情緒底部的人，有一種特別的安穩。不華麗，不喧鬧，卻不搖晃。因為知道，即使悲傷再來，也不會被吞沒。因為已經踩過一次底部。

相反，跳過悲傷的人，會留下某種微妙的不安。外表看著沒事，自己也相信沒事。可某些時刻，會過度反應。不知道原因。不知道，跳過的悲傷，仍在腳下，溼著。

所以，我想說一件事。

沒有充分悲傷，就急著原諒，可能不是原諒，而是迴避。沒有充分悲傷，就走進下一段關係，上一段關係的影子，會跟來。沒有充分悲傷，就一遍遍說「我沒事」，那麼，要等這句話變成真實，就會需要更久。

穿過悲傷，沒有捷徑。只是，若有人願意陪你走，路會顯得，沒那麼遠。

好好哭過後的清晨，有一種特別的感覺。

眼睛腫了，頭沉沉的，身體疲憊。可奇怪的是，裡面輕了。前一晚哭成那樣，世界卻沒有倒塌。早晨仍然來了，窗外仍有光，也還能吃飯。

這份安靜，不是悲傷消失才有的，而是悲傷充分流過之後，到來的。堵住的東西疏通之後的安靜。像雨停之後的空氣。

悲傷經過的地方，空空的。

起初，那片空會讓人害怕。想趕快填上。用新的人，新的事，什麼都好。可稍微等一等，就會知道，那個空位帶來的，並不只有不舒服。

空位，是可能性。已經塞滿的地方，放不進新的東西。上一段關係的悲傷佔據的空間，空下來，接下來會到來的東西，才有位置。也許是新的關係，也許是獨處的寧靜，也許是與自己更深的一次相遇。會來什麼，還不知道。重要的是，已經有了，能讓它到來的空間。

所以，哀悼，不是結束。

哀悼，是關係的完成，是對共同走過的時光，最後的致意。充分悲傷，意味著，那段關係曾那麼真實。若無關緊要，也不會難過。你的悲傷，證明了那段關係的深度。

可以哭。

這不是許可，是事實。可以哭，也可以不哭。只是，想哭時，卻阻止自己哭，是對自己最安靜的一種暴力。

無論此刻，你懷著怎樣的悲傷，它都證明，你曾深深地愛過。能夠悲傷，與能夠去愛，是同一件事。

悲傷沒有作業，也沒有截止日期。按你的速度，用你的方式，充分地。

而某一天，充分悲傷之後，抬起頭看看。

世界，依然在那裡。

今天可以嘗試的一件事。

停一小會兒吧。看看此刻，心裡是否還有未哭過的悲傷。

也許，是失去的關係；也許，是期待過的未來；
也許，是至今還沒有命名的一場失去。

如果它浮現了，在心裡，只說一句話吧。

「那時候，我真的很難過。」

不必出聲，也不必閉眼。只把那句話，在心裡，讀一遍。這樣，就夠了。

不用著急。放下，也不是一次就能完成的事。

允許悲傷，需要勇氣。你讀到這裡，本身就已經是那份勇氣的開始。

9

Sequence

{放下的那一刻，你便自由了}

Sequence 9

放下的那一刻，你便自由了

曾經有一個女人。

結婚十多年後的某一天，丈夫離開了。解釋很簡短。也沒有道歉。留下的只有兩個孩子、每月寄來的扶養費，以及一種從未聽過的寂靜。憤怒是理所當然的。不只是理所當然，除了憤怒，她什麼也感受不到。

可憤怒卻朝著奇怪的方向蔓延。

她莫名地對孩子們感到不耐煩。在公司，連一句小小的話也會讓她豎起心牆。即使認識了新的人，她一邊笑，心裡最先冒出的念頭卻是：這個人最終也會離開吧。憤怒的標籤上寫著那個人的名字，可憤怒觸及的，卻是四面八方。

兩年過去了。三年過去了。

那個人早已過上了新的生活。可她的夜晚，依然停在三年前。睡前，她總想著：如果當時我那樣說了。如果當時我早點察覺了。每一夜，腦海裡都會開庭，永遠無法結案。法官是我，檢察官是我，被告也是我。

這是一個人的故事，也同時是許多人的故事。

你心裡，大概也有一個類似的名字。一想到那個名字，胸口就堵得難受；或是升起一道沉重的防護牆，什麼也不想感受；又或者，一股很久以前的憤怒悄悄沸騰起來。形式不同，結構卻相同。

這樣的心情，是理所當然的。

你恨，是因為有值得恨的理由。你憤怒，是因為有值得憤怒的理由。這些情緒是正當的，沒有人有資格叫你把它們收回。

只是，讓我們一起看一件事。

那份情緒，究竟束縛著誰。

你也許注意到了，這篇文章的標題裡沒有「原諒」這個詞。這是有意的。

「原諒」這個詞很沉重。有時像一項宗教義務，有時像一道道德考題。有些人每次聽見別人叫自己原諒，心裡就翻江倒海。因為聽起來，彷彿是在說，那個人做過的事已經沒關係了。

先把這一點說清楚。

原諒，並不意味著那件事就變得可以接受。對方做過的事，依然是錯的。原諒，不是認可對方的行為。原諒，不是送給對方的禮物。原諒，也不是對方應得的東西。

那麼，原諒是什麼呢？

是放下。

是由我自己，收回那個人在我心裡佔據的位置。這句話不是對那個人說的，而是對我自己說的。它是一句安靜的宣告：從現在起，這份情緒掌握我人生方向盤的日子，就到這裡為止。

所以，在這篇文章裡，我想更多地用「放下」，代替「原諒」。如果原諒很難，也可以先從放下開始。兩者指向同一個方向。

有一點，我想在這裡說清楚。這篇文章，不是要你理解那個人。也不是要你體諒那個人的處境。無論對方做過的是暴力、背叛，還是漠視，那份過錯的分量都原封不動地留著。放下，不等於替對方抹去過錯。錯是錯，放下是放下。這是兩個不同層面的事。

心懷恨意時，會發生一件奇怪的事。

我們對那個人憤怒，實際上，卻與那個人連得最深。恨，反而成了最牢固的繩索。甚至比愛的繩索更加頑固。

愛過的人，有時也會被遺忘。可恨著的人，卻很難忘記。那個人的表情、說話的語氣，甚至那天的空氣，都記得。反而比愛著的時候更加清晰。

越是下決心忘掉那個人，那個人就越頻繁地浮現在腦海。因為恨也有能量。那股能量不停地流向那個人。心中那道「我絕對不能原諒這個人」的牆築得越高，矛盾的是，那個人在我心裡佔據的位置反而越大。

這就是恨的悖論。

越抓緊，越被綁住。越推開，越靠近。越想抹去，越發清晰。

恨，不是送給對方的詛咒。它是把我綁在對方身上的繩索。而斬斷那根繩索的鑰匙，握在我手裡，不在對方手裡。

東西方的智慧傳統，說過同樣的話。放下怨恨。放下憎惡。這不是道德訓誡。他們發現的是一種結構：緊握著恨的手，就無法抓住別的東西。盛滿憤怒的容器，就沒有地方容納新的東西。

放下，看似是為了對方，其實是為了自己。

放下的那一刻，得到解脫的人，不是對方，而是我。

而關係越深，放下就越難。在一起的時間越長，積累的記憶越多；記憶越多，就越容易成為慣性。透過那個人看世界的目光已經定了型，光是換個角度去看，就變得艱難。但也正因如此，在長久的關係裡放下，能帶來更深的自由。紮得越深的根被拔起，留下的空間也就越寬廣。

關於放下，有一些誤解。

第一個誤解：以為要放下，就必須理解對方。

即使無法理解，也可以放下。你也許永遠都不知道那個人為什麼那樣做，也可能無法體會那個人的處境。即便如此，依然可以放下。因為放下，不是理解的終點，而是關於自己人生的一次選擇。

第二個誤解：以為要放下，情緒就必須徹底消失。

即使心裡某個角落還留著苦澀，也可以放下。如果只有徹底釋然了才算放下，那麼大多數人一輩子也無法放下。放下，不是讓情緒消失，而是轉變方向，讓那份情緒不再決定我的人生道路。

第三個誤解：以為放下，就必須重新建立聯絡。

放下與修復關係，是完全不同的事。放下以後，也可以不見面、不聯絡，也可以再也不讓那個人走進自己的生活。有些關係，結束就是對的；有些關係，保持距離才安全。放下是心裡發生的事，不是要求你改變關係的形式。

尤其在曾經存在暴力或虐待的關係中，放下，絕對不意味著回去。它是在保持安全距離的同時，只在你心裡靜靜發生的事。沒有任何一種放下，比你的安全更重要。

前面，我們談過直面悲傷。還沒有充分悲傷，就想要放下，那不是放下，而是逃避。是在痛苦上蓋上蓋子，然後說：「我已經沒事了。」那個蓋子，總有一天會被打開。

真正的放下，是在充分痛過之後到來的。

所以，放下並不容易。如果那個人無足輕重，你早就忘了。之所以難以放下，是因為那段關係並不輕淺。因為

它很深。因為深，傷口也深；因為傷口深，放下也需要很久。

無論需要多久，都沒關係。

放下，沒有規定好的時間表。

可在這裡，有一個很多人都會掉進去的陷阱。

那就是，憎恨那個無法放下的自己。

> 「為什麼我還抓著這件事不放？」「為什麼我就是放不下？」「別人都能原諒、放下，為什麼只有我這個樣子？」

如果聽見這個聲音，請停一停。

你需要先擁抱那個無法放下的自己。在放下對方之前，先放過那個放不下的我。少了這一步，放下就會變成另一項任務。另一場考試。又一個「我不夠好的理由」。

放不下，並不是缺陷。它意味著你曾經那麼痛。意味著你曾經那麼真誠。意味著你曾在那段關係裡傾注了那麼多心意。無法放下的你，並不是一個不夠好的人，而是一個曾經深愛過的人。

所以，不必著急。也許不是現在。也許有一天會，也許不會。無論哪一種，你都沒有任何問題。

很多時候，放下並不是在下定決心的那一刻到來。

它會在某一天，毫無來由地到來。

早上煮咖啡時，忽然想起那個人。可這次和平時不一樣。胸口沒有發燙。拳頭沒有握緊。只是想起來，又只是過去了。就像經過很久以前住過的街區。那裡曾經是我的全部，如今卻成了車窗外一掠而過的風景。

你無法提前安排那個瞬間。也無法強行催它到來。但你可以創造讓它到來的條件。

那些條件，出乎意料地簡單。

充分地悲傷。不否認那份痛。給自己的情緒命名，允許它如實存在。也知道，那份情緒並不是我的全部。我在憤怒，但我本身並不是憤怒。我受了傷，但我本身並不是傷口。

當內心深處有了這樣的區分，當你感受著情緒，卻不被情緒吞沒，放下的門便悄悄開啟了。那是情緒的主人，從情緒中退後一步的瞬間。

還有一件事。

放下，不會一次就完成。

某一天，你以為自己已經放下，下個星期卻可能再次湧起憤怒。以為一切都過去了，卻可能因為某個人的一句

話，當時的情緒又活了過來。沒關係。那不是失敗。放下不是直線，而是螺旋。看起來像在經過同一個地方，但每轉一圈，都會向上升一點。

起初，想起十次，十次都痛。時間過去，十次裡只有七次痛。再過一陣，十次裡只有兩三次。然後有一天，即使想起來，也不再痛了。在那一天到來之前，痛也沒關係。再次憤怒也沒關係。那是放下的過程，不是放下的失敗。

放下了的人，臉上有一個共同點。

不再沉重。那不是一個善良之人的臉，而是一個輕鬆了的人的臉。並不是因為道德變得高尚了。而是因為卸下了重擔。是一個終於放下多年來緊握在雙手裡的東西，雙手終於自由了的人的臉。

那份自由很安靜。並不戲劇化。沒有宣言，也沒有慶典。只是，早上睜開眼，胸口輕了。面對新的人，心門不再關上。笑的時候，心裡也在笑。即使想起那個人的名字，一整天也不會再被撼動。

放下，不是終點，而是起點。

恨曾經佔據的位置空出來了，新的東西就能走進來。新的關係、新的可能、新的自己。放下，並不是失去什麼。而是收回那片被佔領了很久的心靈土地。

前面說過，我在關係裡懷著怎樣的心，會決定那段關係的方向。懷著恨，恨就會生長；選擇放下，自由就會生長。你要懷著怎樣的心，完全是你的選擇。

我想再說一次。希望這篇文章不會被讀成「所以你必須原諒」的逼迫。什麼時候放下、以什麼方式放下，完全屬於你。沒有人能替你定下時間表。如果此刻讀著這篇文章，你覺得「我還做不到」，那份感覺就是對的。等你的心準備好了，那個時候才是合適的時候。

今天可以嘗試的一件事。

找個安靜的地方，坐一會兒。不必想起那個人的臉。只要在心裡讀一讀這句話。

「從現在起，我不再讓這份情緒決定我的一天。」

不贊同也可以。不是發自內心也可以。只是讀一次，就已經足夠。心有所動很好，沒有動靜也沒關係。

放下，也不是一次就能做到的。今天走一步，就足夠了。

放下，不是一次下定決心，而是每天一點一點地選擇。今天走一步，就可以了。慢慢走，也可以。放下的那一刻，獲得自由的人，是你。

10 Sequence

{如果你能祝福那個人，你就
已經自由了}

Sequence 10

如果你能祝福那個人，你就已經自由了

有這樣一個人。

一想到那個名字，喉嚨就發乾。心臟先有了反應。拳頭會微微握緊，或是湧來一陣遲鈍的麻木，什麼也不想感受。頭腦知道的，與身體記住的，中間有一道距離。那個人的名字，刻在身體的某個地方。

你身邊，應該也有這樣的人。

也許是你信任的人轉身背棄了你。也許最深的一刀，來自離你最近的地方。也許有人沒有理由、沒有解釋就離開了。又或者，有人長久地待在你身邊，慢慢地、極其緩慢地讓你崩塌。形式不同，留下的卻是一樣的東西。某種很深、很灼熱、不容易冷卻的東西。

這樣的心情，是理所當然的。

恨，是理所當然的。也許曾有人叫你理解那個人。那句話大概沒有給你安慰。反而可能讓你覺得，沒有一個人站在自己這邊。

此刻，那個面孔浮現在你腦海裡，我想對你說：這篇文章不會美化那個人。也不會說那個人做過的事沒關係。我只是想先看看你。想說的是你的故事，而不是那個人的。

溫暖地對待善待自己的人，是本能。不需要任何努力。對一個微笑著走來的人回以微笑，不需要修煉。愛那個愛我的人，尊重那個尊重我的人，這更接近交易。那是迴路在運作，而不是心。

不過，有一個問題。

如果我們能愛的對象只有好人，那麼，那份愛的大小能到哪裡？面對那個讓我痛苦的人，我會怎樣回應，正是

在那裡，我內心真正的大小顯露出來。這不是道德考試。也不是叫你做一個好人。

這些話，完全是為了你自己。

「祝福」這個詞，可能讓你不舒服。這很自然。可以暫時把這個詞放下。讓我們一起先看一件事。

祝福，不是給那個人一張免罪符。而是結束那個人在我心裡的影響力。

在文化與語言截然不同的地方，人們獨立地說出了同樣的話。要愛敵人。要祝福你所恨的人。這不是道德。被發現的是一種結構。

只要還被恨束縛，自由就不會到來，這是一種結構。祝福是為我打開門的鑰匙，而不是為了對方，這也是一種結構。

現在，有這一句話就夠了。其餘的，慢慢來。

一生中，我們會遇見無數的人。其中大多數擦肩而過。即使有過摩擦，也會被遺忘。但偏偏有那麼一個人。只要一想起，胸口就發燙。時間過去，情緒的濃度也不曾變淡。即使正專注做別的事，只要那個名字浮現，一切就會停下來。

為什麼偏偏是那個人？

也許因為那個人很壞。也許確實做錯了什麼。那是對方的責任。這裡要說清楚：對方的過錯，屬於對方。沒有任何理由要求你為那種行為辯護。

只是，讓我們再看一件事。

即使發生同樣的事，每個人反應的溫度也不一樣。

有人生過氣就忘了，有人卻過了很多年，也走不出那個場景。

聽見同樣一句話，有人讓它過去，有人卻像心口被釘進了一顆釘子。

經歷同樣的背叛，有人苦笑一下就過去了，有人卻從此無法再相信人。

這種差異，並不是對方造成的。

是我心裡原本就有的某種東西，在遇見那個人的瞬間，以最強烈的方式顯露出來。那也許是一道舊傷。

也許是小時候感受過的無力，正透過那個人的行為，再次重演。

也許是我一直禁止自己擁有的情緒，在看見那個人的瞬間爆發了。

也許是我從未承認過的欲求，在看見那個人輕易滿足同樣的欲求時，沸騰起來。

這不意味著那個人是對的。只是說，在那個人面前，我內心最久遠的傷口，以最強烈的方式顯露出來。

知道與不知道這一點之間，有著足以改變人生的差別。不知道，憤怒就永遠指向那個人。知道了，就有機會照顧憤怒背後藏著的自己的痛。那個人依然做錯了。
可是，我內心的傷口，也不歸那個人掌管。

不必改變憤怒的方向。只是，若能有一次看一看憤怒底下藏著什麼，僅僅如此，眼前的風景就會有些不同。

恨，看似有一個方向，其實卻停留在原地。

洗澡時，突然想起那個人。在水流下，毫無來由地，當時的那個表情又重演了。那個語氣在耳邊迴響。熱水順著背流下，身體卻已經回到了幾年前的那一刻。如果我那時這樣說了。如果我那時這樣做了。沒有盡頭的審判，在腦海裡一遍遍重複。

正和朋友們笑著，心情卻忽然暗了下去。毫無理由。明明是一段愉快的時光，心裡卻突然發冷。後來才意識到：啊，原來有個人說話的語氣，像那個人。原來，是那個人的影子掠過了。

晚上躺上床時，一切變得更清晰。白天還能用工作、噪音、忙碌蓋住的東西，在寂靜的黑暗裡，鮮明地浮上來。那個人的臉、那個人的話、當時我感受到的無力。睡意遲遲不來。即使睡著，也很淺。

那個人不在這裡。也許早已離開你的生活。也許你早就刪掉了聯絡方式。可你的一天，依然會因為那個人而動盪。那個人，卻不知道你正在度過怎樣的夜晚。

這就是恨真實的結構。

恨，不是一支飛向對方的箭。射出的瞬間，先被割傷的是我拉弦的手指。睡眠變淺了。呼吸變急了。肩膀僵硬了。僵硬也蔓延到其他關係裡。無端地對愛的人露出鋒芒。毫無理由地對孩子發脾氣。因為恨這種情緒，從來不會只停留在一個人身上。對一個人的恨，會在不知不覺間，讓我所有關係的溫度都下降。

當恐懼握住方向盤，我們還沒理解對方，就先築起了防護牆。在被攻擊之前先攻擊，在受傷之前先關上門。即使面對新的人，也會把已經離開的那個人的影子疊上去。懷疑初次見面的人的好意，面對想靠近自己的人，退後一步。那是關係變成戰爭的瞬間。而這場戰爭的起因，不是眼前這個人，而是留在我心裡的那個人。

讓我們在這裡停一會兒。

說這些，不是想告訴你恨是不好的。你恨，是因為有值得恨的理由。這份情緒理所當然，也正當。

只是，讓我們一起看一件事：付出恨的代價的人，究竟是誰。

恨，關不住那個人。它關住的是我。

那個人不知道你的夜晚。不知道你的輾轉反側。不知道你忽然握緊拳頭的瞬間。不知道你為什麼在新的人面前關上心門。恨的費用，全由你的身體和心來支付。那個人，一分錢也沒出。

但這並不是說，你現在就必須希望那個人幸福。

那是以後的事。也可能是一件永遠不必做的事。

只是，有一件事：你不想結束那個人握著你內心鑰匙的狀態嗎？你不想讓那個人再也無法決定你一天的溫度、睡眠的深淺、其他關係的品質嗎？這不是要去改變那個人。而是讓自己重新成為人生的主人。把鑰匙拿回來。這些話想說的，就是這件事。

如果可以，就讓我們一起從這裡開始。

放下與祝福，並不相同。

在 Sequence 9 中，我們談過放下。那是不再緊抓不放的決定。光是這樣，就已經花了很久，已經足夠艱難。

可是，放下之後，仍然有東西留下。雖然離開了手，心裡的某個地方卻還留著那個人的位置。不是恨。也不是憤怒。可也並沒有完全自由。

讓我們看一看，那份心情是什麼。

放下，是剪斷繩索。是選擇不再依附這個人，不再被這份情緒綁住。可繩索剪斷之後，曾經被綁著的地方，仍然留著痕跡。有一個瞬間，那道痕跡會消失。那就是祝福。

「祝福」這個詞，可能讓你覺得沉重。可能聽起來很宗教，也可能聽起來不現實。暫時把那份重量放下吧。這裡說的祝福，不是儀式，也不是祈禱。

祝福，是一件非常安靜的事。願那個人也能找到屬於自己的平靜。願那個人也能走自己的路。有這樣一點願望，就足夠了。

不必宏大。在心裡，無聲地，短短的一瞬。這樣就可以了。

可是，為什麼這樣小小的願望，會如此艱難？

希望所恨的人幸福，並不是情緒修煉的終點。也不是只有內心完全舒展，才做得到的事。祝福，不是情緒，而是選擇。即使還留著怒氣，即使嘴裡還有苦澀，也可以

就這樣做出選擇。並不是只有懷著完美心境給出的祝福，才是真正的祝福。

如果現在做不到，就不做也可以。這不是義務。也許有一天，心會動起來；也許那一天不會來。兩種都沒關係。

只是，如果可以，請記住這一點。

祝福，看似是為了那個人，其實卻是為你自己準備的最後一把鑰匙。那個人在我心中的影響力徹底結束的瞬間，不是恨停止的時候，而是那個人的存在再也無法觸動我內心任何東西的時候。祝福，不是免罪符。不是送給那個人的禮物。它是騰出那個人在我心裡佔據的最後一塊空間。

有件事，我們必須在這裡說清楚。

祝福，不意味著走近。

不意味著重新聯絡，不意味著和解，也不意味著恢復那段關係。不必見面，不必打電話，也不必寫信。有些關係，保持距離才是對的。有些關係，結束才是對的。有些關係，再也不回去才是安全的。

祝福，是心裡發生的事。距離和界限原封不動，只在自己心裡靜靜發生。在安全的地方，保持著安全的距離。這樣就足夠。

愛，不是消除界限。有界限，也一樣可以愛。如果愛意味著允許一切行為，那就不是愛，而是放任。祝福，也是在安全的距離之內進行的。

現在，我想談一件事。這是一個尚未準備好的人可以跳過的視角。可以有一天再回來，也可以永遠不回來。我只是把它放在這裡。

想像一下劇場的舞臺。

一齣戲裡，有各種各樣的角色。有主角，有協助者，也有逗觀眾發笑的人。還有一個人，是觀眾最恨的。那就是反派。反派在舞臺上承受著種種恨意。觀眾看著那個人，會憤怒，會痛心，有時甚至想朝那個人吐唾沫。

可當幕布落下，燈光熄滅，那個人脫下戲服，在後臺喝水。有人問飾演反派的演員：為什麼接下這麼招人恨的角色？演員說：總得有人來演。

當然，這個比喻並不適用於所有關係。對方的過錯，屬於對方。

只是，當我們退後一步，望向人生這座漫長的舞臺，
可以小心地問自己：我成長最多的時刻，是什麼時候？
是最舒適的那段日子，還是最艱難的那段日子？

很多人給出了同樣的答案。

說最艱難的那段時光，最終帶來了最大的改變。說最痛苦的那段關係，讓自己看向了內心最深處。說有些屬於自己的部分，若沒有那個人，自己絕不會去面對。

這並不是說：「所以，你應該感激。」絕不是。我不會說那份痛苦是必要的，也不會說那道傷口是好事。痛，就是痛。錯，就是錯。現在還無法認同這個視角，也沒關係。翻過這一頁，也是一種選擇。

只是，有時會有一個瞬間，讓我們能用新的目光看待同一段記憶。傷口本身沒有改變，改變的是它在我人生裡佔據的位置。不是受傷的記憶變成了成長的記憶，而是成長的記憶，與受傷的記憶並排放在了一起。不是一者抹去另一者，而是兩者都存在，而我可以選擇，面向哪一邊繼續生活。

當那個瞬間到來，同一段過去，就有了完全不同的重量。

而那時，也許會掠過這樣一個念頭：如果沒有那個人，也就沒有現在的我了吧。這個念頭可能來，也可能不來。不來，也沒有任何問題。只是，對於有這個念頭的人，那會成為最後一道門閂打開的瞬間。

最艱難的愛帶來最大的成長，這句話來自經驗，而不是道德。在輕鬆的關係裡，不必確認自己是誰。在舒適的關係裡，內心能容納多少不會受到考驗。站在那個讓我

最痛苦的人面前，我會面對自己最深的地方。在那裡發現什麼，完全由你自己決定。

可能需要幾年。可能需要十年。也可能這一生都抵達不了。無論哪一種，都沒關係。沒有任何一條規則說，你必須快點抵達。

只是，有一點我想說。

能夠祝福的人，已經不再被那段關係束縛。那些在恨著的時候看不見的東西，在祝福之後開始顯現。新的人進入視野。已經在身邊的人，也有了不一樣的感覺。緊閉的心打開以後，能走進那片空地的東西，才終於沿著自己的路來到你身邊。

祝福，不是終點，而是起點。不是失去什麼，而是收回那片被佔領了很久的內心空間。

今天可以嘗試的一件事。

輕輕閉上眼睛，想一想那個人的臉。什麼也不說，可以。只是想起來，也可以。感受一下身體怎樣反應。胸口可能會發悶，也可能毫無異樣。無論什麼反應，都沒關係。

如果可以，就在心裡，輕輕送出這一句話。

「願你也能平靜。」

如果做不到，就不做也可以。能想起，就已經足夠。一邊想著那張臉，一邊把這篇文章讀到這裡，本身就已經不是一件小事。

現在做不到，也可以。等心裡允許的那一天，再讀一讀這一行就好。

*

你正在讀這篇文章，也許意味著你已經做好了準備。
一個心裡恨著誰，卻還會找來這樣的文字閱讀的人，
已經是想看見恨之外的世界的人。

如果你能祝福那個人，你就已經自由了。即使還做不到，你也正在朝著自由走去。

慢慢走，也可以。沒有人催你。

11 Sequence

{水不爭，卻能穿石}

Sequence 11

水不爭，卻能穿石

你知道爭吵結束後的那個瞬間嗎？

對方先轉過頭，房門關上了。或是電話掛斷了。或是說了很久，雙方都累了，終於停下來。在安靜下來的房間裡，或是在通話中斷後的寂靜裡，你這才開始呼吸。

贏了嗎？

說的並沒有錯。該向對方追問的，都追問了。準確地指出了問題。邏輯成立，也有依據。對方已經無力反駁。分明是贏了。

可心裡卻並不舒坦。

本該迎來勝利感的地方，卻進來了某種奇怪的東西。說是空虛，又太具體；說是後悔，卻還不願承認。贏了，卻好像失去了什麼，那種奇怪的重量。

不只是你這樣。

關係裡，「贏的一方」所享有的東西，多半很短暫。把對方的沉默誤當成同意的那段時光，最長不過一天。接下來的是距離。對方不再像從前那樣與你對視。雖然還說話，聲音裡卻有什麼關上了。那些夜晚，明明逼出了道歉，卻覺得失去的，比得到的更多。

那顆想贏的心。讓我們看一看它。

想贏的心，從哪裡來？

有時，確實是對方做錯了。對錯誤說出「這是錯的」，是理所當然的。這裡並不是要質疑這件事。

只是，讓我們再看一件事：在想向對方證明「我是對的」的瞬間，那股能量來自哪裡？

把想贏的心慢慢拆開，底下幾乎總是藏著恐懼。

彷彿一旦被證明錯了，我整個人就失去了分量；輸了，就會變得渺小；對方就會覺得我好欺負。

這種恐懼，大多由來已久。

小時候，自己的話被無視的記憶。明明說得對，卻是強勢的一方贏了的經歷。忍讓以後，反而變本加厲的關係。身體曾在某些瞬間學會了：「一聲不吭，就會受欺負。」所以，即使如今已經成年，一旦關係裡有了意見衝突，身體還是先做出反應。必須贏。必須證明。不能退讓。

那份心情，我理解。

你不是因為軟弱才爭鬥。恰恰相反。正因為你曾經忍了太久、太多，所以如今再也不想後退。

不過，讓我們再一起看一件事：在那份恐懼握著方向盤時進行的爭鬥，真的會帶來你想要的結果嗎？

你見過在關係裡贏了之後，那個人的背影嗎？

在會議室裡貫徹了自己意見的人。在家庭聚會上，堅持到最後也不肯讓步的人。在伴侶關係裡宣布「我一點也沒錯」的人。想一想那些人的表情。

剛贏的時候，會有一股熱意湧上來。接近一種痛快的感覺。但用不了多久，它就消失了。留在原地的，是對方後退一步之後的寂靜。

贏了爭論，得到的是道理，失去的是關係。

當然，並不是每次都如此。有健康的爭論，也有必要的對立。對不公發出聲音，是愛，而不是暴力。這裡說的，不是那些正當的情形。

每次非贏不可才痛快的模式。只要對方不同意，就會不安的心。只有得到「我是對的」的確認，才能安心的結構。如果這些反覆發生，那就不是溝通，而是戰爭。

戰爭沒有贏家。關係裡的戰爭，也是如此。

即使贏了，對方的心也不會打開。用道理壓過去，嘴雖然閉上了，心也跟著關上了。「知道了，你說得對。」這句話背後的沉默，才是真正的失敗。不是你的失敗，而是那段關係的失敗。

世上最柔軟的東西，能勝過世上最堅硬的東西。

幾千年前，有人說過這個道理。看看水吧。水不與岩石爭鬥。遇上了，就繞過去。被擋住，就積在那裡。積著積著，慢慢滲入。看起來似乎沒有使任何力氣，可幾百年後，岩石上已經有了一條路。

水沒有想要贏。它只是流動。

關係也建立在同樣的道理上。強行推進，就會破碎。想壓倒對方，對方就會變得更硬。想說服對方，對方就先築起防護牆。我越用力，對方也越用力。這既是物理，也是關係的力學。

可柔和地流動的那一方，卻不一樣。

你應該親身經歷過。一方提高了聲音，另一方卻輕輕說：「原來你有這樣的感受。」沒有反駁，而是點頭。面對一個不想贏、只是傾聽的人，憤怒慢慢融化。那個瞬間，水正滲入岩石。

這不是忍耐。忍耐是在心裡堆石頭。忍著忍著，就會爆發。

這裡說的，不是忍耐，而是另一種力量。

不必強推的力量。不贏也沒關係的力量。不必壓倒對方，也能守住自己位置的力量。那不是軟弱。軟弱的人做不出這樣的選擇。只有內心堅實的人，才能表現得柔和。

有些人，不需要證明。

你見過這樣的人嗎？在會議裡，自己的意見被無視，也不動搖。有人無禮，也仍用同樣的語氣繼續交談。聽見

別人說自己錯了，會回答「也有可能」，卻依然穩穩地守著自己的內在中心。

起初，這樣的人可能顯得遲鈍。你甚至會想，這個人是不是沒有自尊。可時間久了，你會明白：那不是遲鈍，而是安穩地落在了自己身上。

不從別人的認同中尋找自身價值的人。不必證明自己是對的，也知道自己是誰的人。待在這樣的人身邊，會有一種奇妙的自在。不必防備，也不必爭贏。

這個人展現的不是能力，而是一種狀態：不再需要證明自己的狀態。在這種狀態裡，關係不再是戰爭，而是對話，是兩個不同世界相遇的地方。

你也可以擁有這樣的狀態。不必就在此刻。只要知道還有這種可能，關係的風景就會有一點不同。

前面，我們談過祝福。放下對那個讓自己難受的人的心結。這是一件需要深深的勇氣才能做到的事。

現在，讓我們回到日常生活。即使還談不上祝福，我們每天也會遇到小小的衝突。意見不同的同事、說不通的家人、不理解自己的人。在這些日常衝突中，我們做著怎樣的選擇呢？

回頭來看，大多數爭吵，都是一顆「想贏的心」與另一顆「想贏的心」相撞。

問題並不在於意見不同。兩個人都想讓對方確認自己是對的，都想得到認可，都不想被輕視。是這份恐懼與那份恐懼撞在了一起。

如果其中一方先放下，會發生什麼？

這不是認輸，而是改變遊戲本身的規則。

從「我是對的」後退一步，並不等於走向「你是對的」。而是走向「有比輸贏更重要的事」。那件「更重要的事」，因人而異。有人想守住這段關係，有人想守住內心的平靜，也有人只是不想讓此刻的空氣變得更加沉重。

無論是什麼理由，都可以。

先停下爭吵的人，就是較弱的一方嗎？

長久以來，我們一直被這樣教導：先退讓，就是輸了。一讓步，別人就會覺得你好欺負。一忍耐，就會吃虧。所以，在關係裡卸下力氣，會讓人覺得像是敗下陣來。

但不妨回想一下。

你一生中遇見的人裡，讓你覺得真正強大的那個人。那是一個聲音很大的人，還是一個不需要提高嗓門的人？是一個握緊拳頭的人，還是一個根本不需要鬆開拳頭的人？

真正強大的人，不必爭鬥，不必贏，也不必證明。知道自己是誰的人，即使不從別人那裡得到確認，也不會動搖。

停下爭鬥，並不是輸，而是走出了爭鬥這場遊戲。站在那裡的人，也許看起來很弱，實際上卻比棋盤上的任何人都自由。

水會繞過岩石。繞行時，水依然是水。形態雖變，本質不變。水撞上岩石，最終碎裂的不是水，而是岩石。

那麼，在真實的關係裡，「像水一樣流動」意味著什麼？

先說清楚，它不是什麼。

像水一樣流動，不是默許對方的不公，不是對錯誤閉上眼睛，不是一忍再忍，也不是不發出自己的聲音。

像水一樣流動，是改變力量的方向。

不強推，而是退後一步，看清全局。不急著反應，而是先呼吸一次，再開口。不想著壓倒對方，而是先弄清楚，自己真正想要的是什麼。

自己真正想要的。這才是關鍵。

在大多數爭論裡，我們真正想要的，並不是讓對方屈服。只是希望對方聽一聽自己的話，理解自己的心，承認自己就在這裡。

可是，一心求勝的方式，無法讓我們得到真正想要的東西。

壓倒對方換來的同意，不是真正的同意。靠邏輯贏來的那句「知道了」，是關著心門發出的聲音。我真正想要的，那份理解、連結與認可，只會在柔和的一端開啟。

想像一個場景。

兩個人坐在餐桌前。昨天發生的事，還留著情緒。一方開口說：「你昨天那句話，有點過分了。」這一刻，對方面前有兩條路。

第一條路：「我什麼時候說過？明明是你先那樣的。」

第二條路：「原來，那句話讓你有這樣的感受。」

第一條路，是戰爭的開始。防禦與反擊不斷迴圈。彼此翻出過去的過錯，最初的話題消失了，最後兩個人都筋疲力盡。什麼也沒有解決。

第二條路不一樣。「原來，那句話讓你有這樣的感受。」這句話裡，留出了一個暫時放下自身對錯的

空間。並非表示同意，而是承認對方的感受。在這句話之後，一場此前無法展開的對話，也許就能開始。

選擇第二條路的人，是輸了嗎？

沒有。這個人只是走出了輸贏的遊戲。而在那裡，關係才真正開始流動。

一味強推，破碎的不只是對方。自己也會碎裂。

在關係中總想贏的人，往往其實是最疲憊的人。因為必須時刻緊繃，時刻警戒，時刻做好準備。必須從對方的話裡搜尋攻擊的徵兆，一發現弱點，就得先指出來。即使贏了，也無法休息，因為還要為下一場爭鬥做準備。

有人應該很懂這種疲憊。

當關係變成戰場，即使回到家，也無法休息。在最親近的人身邊，反而最緊張的悖論。面對所愛的人，卻無法脫下盔甲的孤獨。

卸下力氣，就是脫下這副盔甲。

這不是讓你立刻退出所有爭鬥，更不是讓你對不公保持沉默。只是請記住：爭贏的能量，與守護的能量不同。爭贏的能量指向對方，守護的能量指向自己。兩者的方向不一樣。

即使說的是同一句話，為了爭贏而說，與為了守護而說，也有不同的溫度。對方也能感到這種差異。人會本能地察覺的，不是話的內容，而是話語背後的能量。

關係也是，一味強推就會破碎。柔和地流動時，才會發生最大的改變。

種下種子後，如果每天挖開檢視，它就無法紮根。澆水，給它陽光，然後等待。關係也一樣。做好自己能做的，其餘的，就放在那裡。

這是無能為力嗎？不是，這是信任。

相信關係能夠自行生長，相信對方能夠按自己的步調改變，也相信即使自己不控制一切，也沒有關係。

水不是先定好目的地才流動。它只是往低處流。遇到阻擋，就繞過去。即使繞行，也沒有失去什麼。水不會把繞路當作失敗。

我們之所以把關係中的繞行視為失敗，是因為我們相信，一旦繞開，自己就會變得渺小。可是看看水吧。繞過岩石的水，並沒有變少，反而變得更寬。

退讓的人，並沒有變得渺小。能夠退讓的人，內心才寬廣。

再回到最初。回到爭吵剛結束的那個瞬間。

贏了卻空落落的夜晚。說了正確的話，心裡卻不安寧的瞬間。那種感受一直在告訴你：贏，並不是你真正想要的。

你真正想要的，是被理解，是彼此連結，是讓自己的心抵達對方。

這些無法靠力量獲得。只有柔和，才能讓它們開啟。

此刻，想一想你面前的一段關係。那個總與你起衝突的人。那個一說話，氣氛就會緊繃的人。在這段關係裡，你正在使用怎樣的力量？

是強推的力量，還是流動的力量？無論哪一種，都沒有關係。不管此刻你用著哪種力量，都有你的理由。只要知道，還可以有別的選擇。這樣就夠了。

今天可以嘗試的一件事。

今天，遇到與人意見不同的時候，反駁之前，先試著說出這句話。

「這樣想，也可以理解。」

這句話不是同意，而是承認對方的世界。感受一下，說出這句話之後，對話的溫度會怎樣改變。

今天做不到，也沒有關係。只要想起過一次，就已經有些什麼開始動了。

水不著急。

但也不會停下。

你的關係，也可以這樣流動。慢一點沒關係，只要不停下來。柔和一點沒關係，只要不失去方向。不贏也沒關係，只要不失去自己。

> 水穿透岩石，需要漫長的時間。可水從未敗過一次。

12 Sequence

{那個人，
大概也有自己的難處}

Sequence 12

那個人，大概也有自己的難處

你坐在咖啡館裡。鄰桌有人接起電話。聲音很大，夾著不耐煩，語氣像在質問對方。你放下咖啡杯，心想：這個人，真沒禮貌。

三秒。

這就是對一個人作出判決所需的時間。你不認識那個人，不知道對方的處境，也不知道那通電話是在什麼背景下打來的。可是我們已經下了結論：無禮的人，吵鬧的人。和這樣的人一起工作，一定很難。

走在路上，看見有父母對孩子大吼：這種人，有資格做父母嗎？開會時，看見同事問了個莫名其妙的問題：那個人到底怎麼回事？許久未聯絡的朋友來找你，卻只顧著說自己的事：這個人，真自私。

你有沒有數過，一天會下多少次這樣的判斷？

很難數清。它們發生得太頻繁，甚至不被意識到。判斷與其說是思考，不如說是反射。就像眨眼，像一呼一吸，遇到人的那一瞬間，我們就自動把對方歸類：好人、怪人、危險的人、可信的人、不可信的人。這個過程太快、太自然，以至於我們並不覺得它是「判斷」，只覺得它是事實。

不過，有件事值得回頭看看。

> 那份判斷，真的是事實嗎？還是我的眼睛編出來的故事？判斷，最初是為了生存。

在森林裡聽見陌生的聲響，必須在0.1秒內分辨出，是獵物還是捕食者。分辨得慢的生命，無法存活。數十萬年的經驗，作為迴路刻在了我們的大腦裡：迅速分類、迅速下結論、迅速反應。在森林中，這是極其出色的策略。

問題在於，我們已經不再生活在森林裡。

那條迴路，如今開始對著人運作。迅速給每個遇見的人分類：是不是威脅，是朋友還是敵人，有沒有用。在咖啡館、在工作場所、在節日餐桌旁、在網路留言區，同一條迴路，以同樣的速度運作著。

一旦歸好類，之後做的便只是確認。

一旦把某人歸為「自私的人」，從此無論對方做什麼，看起來都是自私。即使關心別人，也會被解讀成「肯定另有所圖」；即使道歉，也會被看作「不會是真心的」。貼上的標籤，很難撕下來。我們看的並不是對方，而是自己早已塑造好的形象。

心理學把這叫作「確認偏誤」。術語難不難，並不重要。重要的是：一旦我們用某種眼光看待對方，就只會收集符合那種眼光的證據。不符合的證據，會被忽略。隨著時間推移，我們深信不疑：「我說對了吧，果然就是那種人。」

可是，對方真是那樣的人嗎？還是我的鏡片，讓那個人變成了那個樣子？

我用什麼眼光看待對方，就會創造我在這段關係裡體驗到的現實。這裡，只是想請你檢查一下，自己所戴眼鏡的度數。

「那個人錯了。」

這句話在嘴裡形成的瞬間，有什麼關上了。

關上的不是對方，而是我自己。

試試看。現在，想起一個讓你格外不舒服的人。可以是同事、家人，也可以是已經不再見面的人。想起那個人的時候，腦海裡會浮現什麼詞？

自私。不負責任。騙子。遲鈍。壞人。

這些詞浮現的那一刻，身體也在細微地回應：肩膀稍稍抬起，下顎繃緊，呼吸變短。判斷並不止於思想，整個身體都參與其中。

也就在那一刻，那個人在你心裡被定住了，變成再也無法改變的存在。不再是一個人，而是一張標籤。你無法與標籤對話。標籤不會有新的一面，因為標籤永遠是同一張標籤。

關係堵住的時刻，大多就在這裡。

並非對方真的沒有改變，而是我把對方定住了。原本可以改變的人，被我的判斷困在原地，無法變化。上鎖的，不是對方，而是我的心。

當然，也確實有人不改變。確實有人不負責任，也有人一再說謊。這都是事實。分辨是必要的。

只是，分辨與評判不同。

分辨，是意識到「這個人的這個行為對我有害」。
評判，是認定「這個人是壞人」。分辨看行為，評判定義一個人的存在。分辨留著門，評判關上門。

這個差別看似微小，卻會讓關係呈現完全不同的風景。

還有一件事，值得再看一看。

每一種行為，都有它的原因。

意思是，你看見的，並不是全部。

咖啡館裡大聲打電話的人，也許早上孩子剛被送進急診。對孩子大吼的父母，也許徹夜未眠，第二天仍在獨自帶孩子。在會上問了奇怪問題的同事，也許是別人都聽懂了，唯獨自己沒懂，所以懷著忐忑舉起了手。

無從得知。這才是重點。我們不知道。

我們看得見的，只有行為。行為背後有怎樣的一天、怎樣的恐懼、積累了怎樣的傷口，我們都看不見。只看到浮出水面的冰山尖，看不到水下龐大的部分，我們就下了結論。

看看一個常常發怒的人的內心，多數時候，裡面藏著恐懼。萬一被輕視怎麼辦？萬一我不重要怎麼辦？萬一沒人聽我說話怎麼辦？憤怒，是那份恐懼穿上的盔甲。

看看一個冷漠的人的內心，多數時候，裡面藏著傷口。曾經靠近，卻受了傷的記憶；曾經敞開心扉，卻崩塌了的經歷。冷漠，是那些傷口築起的牆。

看看一個想控制別人的人的內心，多數時候，裡面藏著不安。彷彿只要自己不握緊，一切就會崩塌。控制，是那份不安找到的生存方式。

這不是在說，你應該原諒這些人。也不是說，這些人的行為沒關係。

只是說，只看行為時，句子停在「那個人很壞」；再往裡看一點，句子可能接下去，變成「原來那個人也在痛」。句子變了，內心的風景也會變。

當然，痛苦並不會賦予一個人傷害別人的權利。有傷口，也不能成為傷人的正當理由。對方的處境是對方的事，你受到的傷害是你的事。這兩件事，不會混為一談。

不過，有一件事會改變。

當我知道對方的行為背後還有些什麼，內心的憤怒，就能稍稍喘一口氣。憤怒並沒有消失，只是它旁邊多出了一小塊空地。有了這個空間，我便多了一點自由，不再必然被憤怒全然佔據。

這樣，就夠了。

不必深入理解對方。只需留下一種可能：眼前看見的，也許不是全部。這種可能開啟的瞬間，評判的牆上，就裂開一道細縫。風從那道縫裡吹進來。

當風吹進封閉的關係，很慢、很慢地，有些什麼會開始改變。

前面，我們說過柔軟勝過堅硬的力量。這次，再往前走一步。柔軟在關係中最先發揮作用的地方，就是看待對方的眼光。

有件事，必須在這裡說清楚。

理解對方的處境，不等於認同對方的行為。

這兩件事，完全屬於不同的層面。任何處境，都不能成為暴力的免罪符。無論放在什麼背景裡，不公就是不公。對方痛苦的事實，並不會賦予對方傷害你的權利。這是一條不可動搖的界限。

只是，理解不是為了對方，而是為了自己。能夠稍稍想像對方處境的時候，即使心裡的怒氣沒有完全消失，也會多出一點喘息的空間。這個空間，不是送給對方，而是留給自己。

這個區別，很重要。

如果把理解當作送給對方的禮物，就會痛苦。這很自然。為什麼我要理解傷害我的人？這個問題完全正當。不理解，也可以。

可是，如果把理解看作留給自己的空間，感受就有些不同。不是要理解對方，而是讓自己心裡因為對方而緊緊凝固的東西，稍稍鬆開。給自己的呼吸，留一點餘地。

這是選擇，不是義務。

有時候，同一個詞，會開啟完全不同的門。

「為什麼。」

這一個疑問詞，就是如此。

「那個人為什麼那樣？」這句話有兩個版本：一個是指責，一個是好奇。說出口的聲音相同，裡面的能量卻截然相反。

帶著指責的「為什麼」，提問前便已確定答案。答案早就有了：因為那個人壞，因為那個人奇怪，因為那個人不行。雖然披著問題的外形，實際上卻是宣判。

帶著好奇的「為什麼」，是真的不知道，才去問。是不是發生了什麼事？會有什麼背景？是不是還有什麼我不知道的？這個「為什麼」，會開啟門。它是一種想看見尚未看見之物的目光。

選擇哪一種「為什麼」，會讓同樣的情境展開完全不同的體驗。

看一個場景。

工作中有這樣一個人。每天遲到，開會時做別的事。同事們都在忙，那個人卻先下班了。你在心裡下了結論：不負責任，自私，拖累團隊。

這個判斷，也許有道理。只看行為，確實像是這樣。

可是有一天，你偶然得知，那個人每天早上都會先去醫院，家裡有人生病。遲到的原因並非懶惰，而是在照料病人。先走的原因並非自私，而是必須再回醫院。

那個人並沒有變，仍是同一個人。昨天和今天，做著同樣的事。可是你的感受完全變了。煩躁消失了，取而代之的，是一種近乎歉意的東西，甚至也許有一點敬意。

究竟是什麼變了？

不是對方變了，而是你掌握的資訊變了，多了背景。背景一補上，同一個人就開始顯得完全不同。

這就是好奇的力量。好奇不會改變對方，卻會改變自己的視野。視野變了，同一段關係裡自己的感受，也會改變。感受變了，反應就會不同。反應不同，關係本身的流向，也會開始一點點移動。

當然，並不是每個讓人不舒服的人都有不為人知的難處。也確實有人無禮，有人自私。這裡不是要你相信，每種行為背後都有美好的理由。

只是，留下一種「我並不知道」的可能。給「我看見的也許不是全部」，留一點餘地。有了這點餘地，判斷就會慢一些。稍慢一點的判斷，也會稍準確一些。

放下評判，會不會失去界限呢？

有這樣的害怕，很自然。輕易理解別人，怕被利用；輕易接納別人，怕被逼退。覺得只有保留評判，才能保護自己。這是我們古老的生存系統發出的警告。

不過，不妨想一想。

當我們用評判武裝自己，真的能準確地看清對方嗎？還是只是在情緒的迷霧中，看見一個模糊的輪廓？

有一件看似矛盾的事：放下評判時，反而能看得更準確。撕下「那個人是壞人」的標籤，才開始如實看見對方的行為。有些行為確實有害，有些只是笨拙，有些只是不同。貼著標籤時，一切都像同一種顏色；撕下標籤，各自的顏色才開始分明。

這就是分辨。

分辨比評判更細緻。評判給整個人評級，分辨則區分一個個行為。評判說：「這個人很壞。」分辨說：「這個人的這個行為對我有害，但那個行為沒有問題。」評判把整個人丟棄，分辨只劃出必要的界限。

放下評判，分辨反而更清晰。

眼鏡蒙著霧，世界就模糊。名為評判的情緒霧氣散去，事物便更清晰。放下評判，並非放下防禦，而是為了更準確地保護自己，讓視野清明。

能不帶評判地分辨的人，不會成為任人利用的人。反而能比誰都清楚地保護自己。只是方法不同。不築起牆，而是保留一扇門，只在需要的時候打開。

截然不同的文化裡，出現過同樣的洞見：不要評判，不要裁定他人。東方如此，西方也如此。語言與時代都不同，抵達的結論卻相同。

那不是道德命令，而是對結構的發現。

評判的瞬間，關上的不是對方，而是自己。透過封閉的視野看世界，世界比實際更狹窄。而在狹窄的視野裡，任何關係都無法深入。

智者明白，放下評判，不是在施惠於對方，而是在釋放自己。

今天可以嘗試的一件事。

當腦海裡冒出「那個人怎麼這樣」的念頭，試著把句子換一次。

「那個人，經歷過什麼呢？」

不必尋找答案，也不必知道究竟發生了什麼。只要心裡容納著這個問題，你也許就能感覺到，視野稍稍寬了一些。

做不到，就先略過也可以。總有一天，會忽然想起來。

*

放下評判，世界並不會突然變得溫暖。仍然會有令人不適的人，會遇見難以理解的行為。這些不會改變。

只是，你的眼光會寬一點。

以更寬的目光看去，世界還是同一個世界，卻有些不同。在昨天還像敵人的那張臉上，也許會忽然看見疲憊。在討厭的那個人的行為裡，也許會忽然讀懂一種笨拙的自我保護。那一瞬很短，很快就掠過去了。

但擁有過這樣短暫瞬間的人，與不曾擁有的人，各自的關係會漸漸流向不同的方向。

好奇比評判安靜，聲音也小，所以容易錯過。但當好奇比評判先到一步的時刻越來越多，關係就不再是從前那段關係。

那個人，大概也有自己的難處。

這句話，並不是為了對方。

它是為了你，讓你的眼光，再寬一點。

13 Sequence

{低下頭，便能看見更多}

Sequence 13

低下頭，便能看見更多

會議室裡，有個人正在說話。自己負責的專案有多難，克服過哪些困難，結果有多出色。說得流暢，內容也都是事實。可聽的人，目光漸漸遊離。點著頭，心卻已經去了別處。

同一個會議室，另一天。另一個人說：「其實這次我有些迷失。一開始就把方向弄錯了，挺對不起團隊的。」那一刻，屋裡的空氣變了。大家微微前傾，有人說：「我也有過類似的經歷。」對話開啟了。

這兩個人，能力沒有差別，成績也沒有差別。

差別只有一個：一個想展示自己，一個敞開了自己。

我們每天，都活在自我證明裡。

只是未曾意識到，一天裡，我們會努力證明自己幾十次。開會必須提出好意見，談話時不能顯得無知，聚會時不能成為無趣的人。聽見別人的成功經歷，覺得自己似乎也得拿出點什麼。

這股力量，從哪裡來？

回到童年看看。多數人並不是聽著「你只要存在，就已經足夠」長大的。考出好成績，就被誇獎；聽話，就被愛；做成什麼，就被認可。單是存在，還不夠。必須「做」點什麼，才有資格被愛。

如今成年了，那份經驗仍在運作。只是形式變了，結構依舊。工作做得好，才能被認可；有能力，才能被尊重；展示點什麼，才能被愛。這份信念存在得太久，像空氣一樣理所當然。但站在這份信念上，關係裡就會發生奇怪的事。

自己再優秀，只要有人更優秀，心就動搖。得到誇獎，仍會追問：「這樣夠了嗎？」怕對方看到自己的弱點而緊張。一犯錯，就像天塌了一樣。關係始終無法自在。彷彿站在舞臺上，永遠置身燈光之下。

想證明自己的心，並不壞。那曾是為了活下來的策略。小時候，在那個環境裡，那是你找到的最好方法。也確實多虧了這份心，你才走到這裡。

只是，有一件事，讓我們一起看看。

那套策略，如今還在幫助你嗎？還是反過來，正在讓你疲憊？

想證明自己的力量，會在關係裡築起微妙的牆。

待在一個總說自己事情的人身邊，會隱約感到距離。並非對方是壞人，也不是對方說錯了什麼，但心會關上。聽著的自己，覺得越來越渺小。

相反，待在不標榜什麼的人身邊，卻莫名安心。這個人不說驚人之語，不誇耀自己。可在對方身邊，不知不覺就想說自己的事。因為對方留出了空間。

這裡，藏著關係中一條安靜的原理。

人的內心，有容量。如果一個人滿滿裝著自己，別人就無處進入。相反，一個稍稍騰空自己的人身邊，人們會自然而然地聚來。水往空處流，人的心也會走向有空間的地方。

一味強推，關係裡也會生出看不見的阻力。越用力塞進「我是這樣的人」，對方的心就越退後。越用力要求

「認可我」，對方想認可的心就越少。這不是對方的性格問題，而是心的物理學。推得越狠，阻力也越大。

越努力求認可，反而越得不到認可的悖論。這並非殘酷的法則，而是關係運作最基本的結構。

那麼，謙遜是什麼？

關於謙遜，人們有一個最常見的誤解。

覺得謙遜就是貶低自己，讓自己變小。在別人面前壓低聲音，隱藏成績，拒絕讚美。

那不是謙遜，而是卑屈。或是另一種自我保護：「我先貶低自己，別人就沒法貶低我了。」這套策略看起來像謙遜，根卻是恐懼。

真正的謙遜，方向不同。

謙遜不是貶低自己，而是如實認識自己。不誇大，也不貶損。擅長的，知道自己擅長；不懂的，知道自己不懂。不裝了不起，也不裝微不足道。

這比想像中難。

有人難以停止裝得了不起，有人難以停止裝得微不足道。兩者都沒有如實看自己，而是在展示加工後的自己。方向不同，結構卻一樣。

謙遜的人，不加工自己，因此自在。待在這樣的人身邊，也會覺得自己似乎不必加工。這是謙遜帶給關係最大的禮物。

「我並不是什麼都知道。」

為什麼把這句話說出口，這麼難？

因為怕說了不知道，就被輕視，被懷疑能力。怕承認一次「不知道」，從此就會一直被看成「不行的人」。這種恐懼很現實。有人確實在這樣的環境裡生活過，也有人說過「不知道」，便遭到嘲笑。

於是，不知道也裝知道，沒有把握也下定論，自己的意見可能有錯，也堅持到底。當關係裡反覆出現這種模式，對話就越來越淺。雙方戴著面具，由面具彼此交談。資訊來往，心卻不來往。

但只要試一次，就會知道。

「我也不太懂，要不要一起想一想？」

會知道，這一句話如何改變空氣。會看見對方的肩膀放鬆。原本防禦的人，悄悄卸下戒備，開始說自己的事。

「不知道」不是弱點，而是一處空地。對方可以走進來，新的可能可以走進來，那些自己獨自一人絕不會想到的東西，也可以走進來。

裝滿的碗，無法再裝任何東西。滿心確信自己正確，就沒有容納對方真心的位置。「低下頭，便能看見更多」，說的不是視野，而是心。

仰頭走路，就看不見腳下的石頭。忙著把自己高高立起的人，會錯過身旁那個人的表情。稍稍低頭，稍稍騰空自己，才會看見一些東西：對方的目光，對方的猶豫，那些對方始終難以說出口的話。

關係中看見最多的人，不是站得最高的人，而是留出最多空間的人。

前面，我們談過如何不評判對方。但當評判放下，目光會自然地回到一個地方。

就是自己。

難以如實看待對方，其實是因為我們首先難以如實看待自己。心裡有「至少要達到這個程度」的標準，就也拿它來衡量別人。無法寬待自己，就很難寬待別人。放下評判之後的下一步，是放下證明。

而放下證明，也意味著能夠讓人看見自己脆弱的一面。

「必須完美，才能被愛。」

抱著這份信念的人，在關係中始終穿著盔甲。掩蓋錯誤，不顯露辛苦，永遠裝作沒事。但對於盔甲裡的人，

誰也無法伸出手。盔甲太硬，甚至讓人忘了裡面還有一個人。

假設有這樣一個人：工作出色，待人友善，誰看都是個不錯的人。可奇怪的是，沒有深入的關係。大家喜歡這個人，卻不親近。為什麼？

因為這個人，從未讓別人看見脆弱的一面。

面對完美的人，對方也會感到必須完美的壓力。「那個人做得那麼好，而我……」比較自動開始。會生出敬意，卻不會生出親密。敬意與親密不同：仰望時產生敬意，並肩時產生親密。

「我也有點難受。」

「其實這個，我不太懂。」

「昨天犯了個錯，心裡挺難受的。」

這些話說出口的一瞬間，關係裡就流入了不一樣的空氣。對方鬆了口氣：「啊，原來這個人也和我一樣。」那份安心，打開了心門。完美可以贏得敬意，卻無法創造真正的連結。關係的深度，不是靠分享彼此的優點，而是在能分享彼此的弱點時形成的。

我知道，展示脆弱並不容易，需要勇氣。尤其對於曾經因暴露脆弱而受傷的人，重新敞開自己，本身就令人害怕。那份害怕，是有道理的。

只想請你記住一件事：不必向所有人敞開。向一個讓你感到安全的人，展示一點點，就已經夠了。不必一下子脫去整副盔甲。輕輕抬起頭盔的面罩，就可以從那裡開始。

關係裡，有一句最沉重的話。

「對不起，我錯了。」

這六個字，為何這樣沉重？湧到喉嚨又被嚥下的話。明知自己錯了，嘴卻無法動的瞬間。那裡藏著的，不只是自尊心。

承認錯了，就像一直以來確信自己正確的所有東西都在搖晃。怕一退就步步被逼退，怕顯得軟弱，怕對方露出得勝的表情。

於是硬撐。知道錯了，也堅持到底。說著「我說的也有對的地方」，抓住哪怕一點正當性。對話變成爭論，爭論變成戰爭，戰爭結束，兩個人都累了。贏的人空虛，輸的人委屈。誰也沒得到想要的東西。

可是，先說出「也許是我錯了」的那一刻，奇妙的事就發生了。

對方的肩膀放鬆，聲音低下來，握緊的拳頭鬆開，開始說：「其實我也……」「也許是我錯了」，並不是認輸宣言，而是為關係打開一扇門。我先卸下盔甲，對方也就有了卸下盔甲的理由。

走出對錯之爭，才看得見可以一起走的路。放下「誰是對的」，便能問「我們想去哪裡」。關係裡最有建設性的對話，總是在這個轉變之後出現。

這裡，有一個誤解需要澄清。

謙遜，會不會讓自尊降低？騰空自己，會不會被別人踩在腳下？這樣問，很自然。

先說結論：謙遜與自尊，不是敵人。它們反而生於同一條根。

低自尊來自「我不夠好」。因此，為遮掩不足而誇大自己，或因害怕不足被證實而躲藏起來。兩者都出發於同一份信念：「本來的我，並不夠好。」

真正的自尊，來自別處：「本來的我，已經足夠。」當這份感受紮根，就不必誇大，也不必隱藏。可以坦然說出自己擅長的，也可以坦然承認自己不擅長的。不因別人的讚美而動搖，也不因別人的批評而崩塌。

這正是謙遜所在的位置。謙遜，只能建立在「本來的我就足夠」的感受之上。自尊真正穩固的人，最容易低頭，因為知道低下頭，也不會折斷。

最能抵禦風的樹，不是最僵硬的樹，而是風來枝條會彎，風過又能站起來的樹。謙遜，就是那份柔韌。為不折斷而僵直站立，並非強大。能低下，也能重新站起，才是強大。

謙遜，不會靠一次決心就完成。

它是在每天的小瞬間裡練習的。談話時，稍晚一點表達自己的意見；把對方的話聽完；多說一次「也可能是這樣」；被誇獎時，真心覺得「這多虧了和我一起的人」。

不是宏大的改變，而是在每天的對話、每天的關係裡，練習一點一點騰空自己。

練習慢慢積累，有一天你會發現：騰空自己的地方，對方走了進來；放下證明的地方，信任長了出來。並沒有拼命往高處站，人們卻走近了。

「放低自己，反而升高」，不是道德說教，而是關係運作的結構。願意騰空的人，會得到充盈；願意放低的人，會向上。這不是叫人做個好人的訓誡，而是人與人之間反覆出現的模式。

今天可以嘗試的一件事。

今天和人說話時，試著說一次：

「也許是我錯了。」

然後，靜靜看看對方的表情如何改變，對話的氣氛如何不同。一句話，也能開啟一個空間。

今天說不出來，也沒關係。這句話不容易出口，是因為你對事情很認真。下次再試就好。

不必努力把自己抬高。本來的你，已經足夠。知道這一點的人，才能最自在地低頭，也能建立最深的關係。

低下頭，並不是變得渺小，而是為了看得更廣，換一種視角。

14 Sequence

{催花開，花也不會開得更快}

Sequence 14

催花開，花也不會開得更快

你道歉了。

是真心的。聲音發抖，很難直視對方的眼睛，卻還是說到了最後。說自己錯了，說對不起。你以為說完之後，事情就會不同。對方也會敞開心，彼此再靠近一步，空氣會比剛才好一些。

可是，對方的表情沒有緩和。

雖然點了頭，眼神卻仍然冷淡。說著「知道了」，聲音裡也沒有溫度。過了幾天，對話仍不像從前。自己正在努力，對方卻還停在那裡，停在同一個地方。

這時候，有一種感受湧上來。

「我都做到這個份上了，為什麼那個人還不變？」這句話裡有委屈，有憋悶，有時也有憤怒。覺得自己動了，對方也該動，這才公平。期待自己先伸了手，對方就該握住。這樣的感受很自然，也很正常。感到這些，並不是你奇怪。

只是，有一件事，讓我們一起看看。

關係裡最難忍受的，不是爭吵，而是等待。

爭吵裡有能量，有怒氣，有話可說，有可以碰撞的對象。雖痛，卻覺得自己正在做些什麼。等待不同，什麼也做不了。能做的已經全做了，結果卻不來。這份無力，比爭吵更難熬。

我們不習慣等待。

訊息發出去，幾分鐘內就有回覆；問題提出，搜尋結果立刻出現；下了單，第二天就送到。活在一個幾乎所有事都能迅速解決的時代，我們的感受也被調成了「想要，就該馬上得到」。

可是，人的心不是這樣運作的。

心有自己的時間表。自己三天能消化的情緒，對方可能需要三週。自己談一次就能理順的心，對方可能要輾轉十個夜晚才慢慢鬆開。這不是能力的差別，也不是性格的差別，只是每個人的心消化的速度不同。

「快點走出來吧。」

有時，這句話在嘴裡打轉。即使沒說，也會從態度裡流露：嘆氣，迴避談話，臉上寫著「還沒好嗎？」這不是為了對方，而是因為自己承受不了那份不舒服。看著對方仍在痛，會讓自己難受。

先從承認那份不舒服開始吧。等待之所以難，有很大一部分不是因為對方，而是因為自己。「是不是我做得還不夠？」「是不是我的真心沒有傳到？」「要是就這樣永遠回不來，怎麼辦？」這份不安，變成了焦急。

焦急，是恐懼穿上的衣裳。

尊重對方的步調，並沒有說起來那麼容易。

「尊重」這個詞在腦中奏效，心裡卻說著別的話。頭腦說「要等」，心卻問「究竟要等到什麼時候」。在這道裂縫裡，人會疲憊。

假設有個孩子在學騎腳踏車。摔倒，又摔倒。旁邊看的人心急，喊起來：「把手要這樣握！這時候踩踏板！為什麼老犯同樣的錯！」孩子的身體越發緊張。必須做好的壓力讓身體僵住，結果又摔倒了。

反過來，有個人在旁邊靜靜看著，不多說什麼。摔了，只問一句「沒事吧」，然後安靜地等孩子再上車。待在這個人身邊，孩子學得快得多。因為允許失敗的安全感，讓身體的緊張鬆開了。

關係也是如此。

「為什麼還這樣？」「我不是都說過了嗎？」「到底還要我做什麼？」這些話發自真心，發自擔心。但聽的人感受到的，是催促。催促讓對方的心緊張，緊張讓心門關得更牢。

對花說「快點開」，會怎樣？用手掰開花苞，花瓣會破；澆更多水，根會爛；曬更烈的陽光，葉子會焦。花按自己的時間表開。播種、澆水、讓它獲得陽光，這些是我們能做的。接下來，就是等待。

催促，未必是愛。催促，是把自己的不安轉嫁給對方。

那麼，等待究竟是什麼？

等待與放任不管不同。這個區分很重要。

放任不管，是收回關心，說著「自己會解決吧」，轉身離開。不問對方需要什麼，不想自己還能做什麼，就各自退回自己的地盤。

等待不一樣。

等待，是靜靜讓對方知道「我在這裡」。站在門前，不敲門，也不離開，只是在那裡。即使沒說話，也在餐桌上替對方擺好匙筷。用目光傳遞：「準備好了，再告訴我。」

這看似什麼也沒做，卻是世上最主動的行動之一。什麼也不做，卻持續關心；忍住焦急，卻保留溫暖；不把自己的憋悶轉嫁給對方。

等待的人，並不是什麼也沒做，而是在每一刻與內心的焦急交戰。

不過，這裡必須說清楚一點。

等待也有界限。不是要你無限地等。等待是自己的選擇，不是義務。「我該等多久」，沒有標準答案，但有判斷的標準：如果在等待中你正在崩塌，那就不是等待，而是自我摧毀。只有你保持完整，等待才是完整的。

這本書所說的耐心，不是咬牙硬撐，而是保護自己的同時，尊重對方的時間。自己的安全在先，再從那個安全的位置等待對方。

前面，我們談過謙遜，談過說出「也許是我錯了」的勇氣。但鼓起勇氣之後，對方有時並不會馬上回來。自己先開了門，對方卻還在門後。從這裡，耐心才開始。

也在這裡，我們會學到關係裡最重要的一個區分。

自己的反應，我有責任；對方的改變，我沒有責任。

真心懂得這一句，關係中最重的一份負擔，就能放下。

我們希望所愛的人改變。這很自然。希望對方更好、更幸福，做出更健康的選擇。這份願望是真誠的，來自愛。但當它變成「我必須改變那個人」，愛就變成了控制。

孩子不學習，父母擔心。擔心是愛。但當擔心變成「每天給我坐滿三個小時」，書桌就成了監牢。伴侶不照顧健康，自己擔心。但當擔心變成「吃這個，不許做那個，怎麼又這樣」，對方就會覺得，眼前站著的不是伴侶，而是監視者。

好的意圖，不等於好的結果。

自己能做的，到這裡為止：傳達真心，展示心意，必要時說出擔心。這些屬於自己的範圍。之後，對方如何接受，以怎樣的速度改變，選擇改變還是不變，都屬於對方的範圍。

守不住這條界限，愛就會變成執著，擔心變成監視，等待變成怨恨。「我都做到這個份上了，怎麼還不變？」這不是愛的句子，而是在計算投資報酬的句子。

想改變對方，就是想讓對方配合自己的時間表。但對方有自己的時間表。尊重它，是耐心；而那份耐心裡，有愛。

假設你種下了一顆種子。

土面上什麼也看不見。一天、兩天，地面都沒有變化。每天早上看著花盆，反覆問「怎麼還不出來？」不安起來，便挖開土。種子還在那裡，沒有發芽。蓋回去，又過一天，再挖開。

這樣做，種子會死。

種子在地下做著自己的事。外殼吸水，根尋找方向，莖積蓄向上的力量。看不見，不代表什麼也沒發生。最重要的改變，大多發生在看不見的地方。

關係也是這樣。

有些日子，感覺遞出的真心沒有給對方帶來任何影響；有些日子，感覺自己改變的態度沒有引來絲毫回應。但對方心裡，也許有些什麼正在移動。只是還沒說出口，還沒寫在臉上，還沒化為行動。

你說過的一句話，可能在對方某個夜晚忽然浮現；你展現的態度，可能在對方和別人說話時被突然想起；你忍住沒說的那句話，可能悄悄留下「這個人不一樣」的印象。

這些都發生在泥土之下，你的眼睛看不見。

播下種子的當天，不會立刻發芽。但沒有播下的種子，永遠不會發芽。你已經播下了。這樣，你該做的就做完了。

聽到「耐心」這個詞，也許會想到咬緊牙關硬撐的樣子。

握緊拳，閉上眼，反覆念著「要忍，要忍」。那不是耐心，而是壓抑。壓抑無法長久，最終不是爆發，就是在內心潰爛。

這裡說的耐心，是另一回事。

耐心，是在忍不住的時刻，也能保持友善。是在累到覺得無法再繼續的日子，也不把鋒芒對準對方。不是完美地忍耐，而是即使忍不住，也努力不去傷害對方。

有一句流傳很久的話：「愛是長久忍耐，也是友善。」
這句話的關鍵，不是「長久忍耐」，而是「友善」。
只是忍著，是修煉；忍著也能友善，才是愛。

耐心的反面，不是放棄，而是急躁。

急躁來自「萬一就這樣永遠不變呢」的恐懼。恐懼一推，就開始催對方。被催促，對方的心就繃緊；心一繃緊，改變就更慢。越推，越遠。關係裡，這個模式不斷重演。

耐心，是切斷這個模式。「即使現在沒有結果，我也沒關係。」若能把這句話放進心裡，急躁就會退後一步。急躁退去，對方也便有了呼吸的空間。

等待中，有一件事很容易忘記。

等待的時候，你的生活也仍在繼續。

有人為了等對方改變，停住了自己的生活。「那個人變了，我也就幸福了。」「等那段關係理順了，我再開始別的事。」一邊這麼說，一邊暫停自己的日常。等對方，變成了生活的全部。

但等待的真正含義，恰恰相反：等待時，我也過自己的生活。無論對方是否改變，今天我仍照顧自己，仍度過自己的這一天。對方回來也好，不回來也好，我都完整。

這就是耐心與執著的不同。執著，是把幸福押在對方的改變上；耐心，是等對方改變的同時，自己的幸福仍由自己照顧。

等待一個人，也意味著相信那個人。

「這個人，有屬於自己的時間。」能將這句話放進心裡，就是對對方深深的信任。相信即使現在看不見，對方心裡仍有改變的種子。相信看不見，並不代表什麼也沒發生。

這份信任是為了對方，也是為了自己。因為也是在相信：自己遞出的真心並非沒有意義，自己改變的態度並未消散在虛空裡。

有時，等到最後，可能仍沒有任何變化，對方終究也沒有回來。但即便如此，你曾等待過的事實仍在。選擇耐心而非急躁的那段時間裡，你已在關係中成長。即使結果不如所願，那段時間也沒有白費。

今天可以嘗試的一件事。

此刻，你應該正對某個人有一個期待。希望改變的習慣，希望舒展的心，希望回來的關係。暫且想一想，然後在心裡，對自己說這一句。

「這個人，有屬於自己的時間。」

這句話暫時放不進心裡，也沒關係。很自然，因為等待本就不是容易的事。

今天做不到，也沒關係。等待本身，已經是愛的一種形式。下次再試就好。

種子安靜地生長。看不見，也沒有停下。你遞出的真心，也是如此。

15 Sequence

{一句話，也能救活一個人}

Sequence 15

一句話，也能救活一個人

有些話，幾十年過去，也不會消失。

小時候，曾有人說過一句話：「你做什麼都不行。」或是「你懂什麼」，或是「都是因為你」。說話的人，大概已經不記得了。也許只是隨口一說，也許因為生氣、疲憊，就那麼脫口而出。可在聽的人心裡，那句話紮下了根，安靜而深。幾十年後的今天，仍會在某個瞬間忽然浮現。

也有相反的記憶。

在某段艱難的日子裡，有人遞來一句話：「你是個很好的人。」或是「不是你的錯」，又或是無需多言的「我站在你這邊」。那一句話，托住了將要崩塌的心。不是多麼了不起的建議，也不是嚴密的分析，只是短短一句話，卻改變了人生的方向。

話語，是奇妙的東西。

彷彿一出口就消失，實際上卻並未消失。它們落在聽者心裡，在那裡生長。好話成為好種子，壞話成為刺。關係最小的單位，是話語。而最小的單位，力量最大。

想一想，關係裡爭吵開始的那一刻。

導火索是什麼？意見不同？價值觀不同？對方做錯了？

表面上，是這樣。可只要剝開一層，就會發現，大多數爭吵都從同一個地方開始。

「因為不聽我說話。」

準確說，不是「不聽我說話」，而是「沒有看見我」。

看起來是為了沒洗碗而吵，真正生氣的是：「我說過很累，你卻裝作沒聽見。」看起來是為了約會遲到而吵，真正受傷的是：「在你心裡，我就只有這點分量嗎？」問題不在於說了什麼，而在於話沒有抵達。

感到自己的話抵達對方時，人就感到安全。自己說的話沒有散在空中，而是被誰接住了。有了這份感受，即使意見不同也能承受，即使沒有解決辦法也能撐住。「至少，這個人聽見了我。」這份安心，成為支撐關係的地面。

反之，沒有這塊地面，再小的事也能引發崩塌。洗碗這件小事、一個遙控器、一聲關門響，都能成為爆發的扳機。真正的問題不是洗碗，而是「我在這裡是透明人嗎」的感受。

說話的人，多數時候要的不是解決，而是被懂得。

可我們從未學過如何傾聽。

我們學過說話：條理清楚地說，有說服力地說，有邏輯地說。可傾聽呢？在學校、家裡、工作場所，幾乎沒有哪裡教過「怎樣好好聽」。

所以，我們以為自己在「聽」的大部分時候，其實都沒有在聽。

對方說話時，我們腦子裡正忙著別的事：「對方說得對嗎？」「我該怎麼回答？」「這個好像不太對吧。」「我有過類似經歷，要不要講講我的事？」對方還沒說完，自己的回答已經準備好了。對方最後一句話，幾乎沒聽進去，因為只顧等著自己開口的時機。

這不是對話，而是輪流說話。兩個人交替講自己的事，聲音來往，心卻沒有來往。

真正的傾聽，是另一回事。

真正的傾聽，是暫時放下自己的想法。不評判「對方說得對不對」，而是把心放在「對方現在感受著什麼」上。不準備回答，而是直到對方說完，都為對方保留一片空地。

成為一片空地。

這也是前面所說的謙遜的實踐。暫時騰空自己知道的、自己想的、自己想說的。對方的話，就會走進那個空出來的位置。

經歷過的人知道，有人不插話、不建議，只是聽你把話說完時，那份安心是什麼。什麼也沒有替自己解決，心卻輕了下來。「這個人聽見了我。」光是這一份感受，就比任何解決方案都更令人安慰。

傾聽，就是為對方的存在騰出空間。無言地傳遞：「我知道你在這裡。你的話，正在抵達我。」

可是，我們為什麼不先聽，卻馬上開口？

對方說起難處，我們本能地想做點什麼：「這個你這樣做就行。」「我覺得這樣更好。」「別想得太嚴重。」

這種反應，不是出於壞心，而是出於關心，出於想幫忙的心。

但在聽者那裡，感受卻不同：「不是在聽我的心，而是想解決我的問題。」「是說我的情緒不對嗎？」「這個人不關心我怎麼想，只關心怎麼解決。」

想幫助的心，反而讓對方閉上了嘴。

有時，最有幫助的回應是什麼也不做。不解決，不建議，只說「這樣啊」。這三個字，比十句建議更有力量。

「這樣啊」，是在承認對方的經歷。不論對錯，不提供解決辦法，只是說：我知道了，原來你有過這樣的感受。僅僅這份承認，就能讓對方感到「我很安全」。

怒氣湧上來時，話會反射性地衝出口。

對方的話刺到自己，身體先起了反應：心跳加快，臉上發熱，嘴先張開。思緒還沒整理好，話就已經出去了。說出口的話，收不回來。

「你就知道這樣！」「你總是這副樣子。」「那你要我怎樣？」

這些並不是自己想說的話，只是那一刻的憤怒代替自己說了。說完，悔意來了：「為什麼要那樣說？」可是

已經晚了。對方的表情已然僵住，那些話已經刺進對方心裡。

這裡，三秒就能帶來不同。

怒氣湧上來的瞬間，開口之前，先呼吸一次。三秒，感覺很漫長。這三秒裡，一句話也不說。心跳緩一拍，熱氣降一分，然後再開口。

同樣的資訊，會變成完全不同的話。

「你就知道這樣！」→「這種事一再發生，我也有點難受。」

「你總是這副樣子。」→「我現在有些難過，可以說說嗎？」

「那你要我怎樣？」→「我不太知道怎麼做才好。」

內容相近，抵達的地方卻完全不同。前者築牆，後者開門。差別，就在三秒。

三秒的沉默不是武器，不是給對方的懲罰，也不是冰冷的拒絕。而是切斷一次內心的反射迴路，是把即將自動衝出口的話，換成由自己選擇的話的時間。

這三秒，能改變關係的溫度。不是什麼高深技巧，只是一次呼吸。這樣，就可以。

前面，我們談過等待。種下種子，相信泥土之下的變化。但有時候，等到最後，對話會重新開始。對方小心翼翼地開門，說上一句話，或是自己先開了口。這時，第一句話很重要。

等到終於能說話，我們通常就想說服對方。

「所以我的意思是。」「我之所以那樣，是因為。」「是你沒理解。」這些話的出發點是「我是對的」。自己沒有錯，只是對方還不明白，所以要解釋得更好。這樣，對話就成了單行道。自己的話抵達對方才算成功，對方同意了，對話才算結束。

還有另一種出發點。

「我想了解你。」「你當時有什麼感受？」「我那時這樣想，你呢？」這些話的出發點是好奇，是想知道對方的世界。從這裡出發，對話便有了雙向的流動。彼此的話語來往，彼此的心也能被看見。

即使話題相同、衝突相同，出發點不同，抵達的地方就不同。

從說服出發，就有輸贏；從理解出發，風景便會拓寬。

關係裡，有一句難以說出口的話。

「你說得沒錯。」

這五個字，為什麼這樣沉重？前面我們談過「也許是我錯了」，那是開啟可能性的門。「你說得沒錯」，則又向前一步。不再是可能，而是承認。

難以說出口，是因為感覺像認輸。彷彿在確認自己不對，宣告自己輸了。

但說出之後，真正發生的事，與失敗恰好相反。

聽到「你說得沒錯」的人，心裡會發生奇妙的變化。爭鬥的緊張鬆開了，防禦的牆放下了。而且，對方很可能也會退後一步，開始說：「我也有點過分。」「我說的，也不全都對。」

「你說得沒錯」不是認輸宣言，而是為關係注入氧氣，為堵住的對話開啟氣道。這一句話，比十次爭論，更快推動關係前行。

當然，對方也可能不對，話也可能與事實不符。這時候，不必勉強說「你說得沒錯」。但「我理解你的這種感受」，隨時都可以說。事實上的對錯，與情緒是否合理，是不同的問題。承認對方的情緒，並不等於同意對方的主張。

有時候，最好的話，是不說話。

有些話在嘴裡打轉：「我早就說過了。」「所以你聽聽我的話吧。」「最後不還是我對了。」這些可能都是

事實。自己也許確實早就警告過，判斷也確實正確。可此刻說出口，關係裡又會有什麼不同？

當對方已經知道自己犯了錯，「我當時怎麼說的」就成了一把刀。因為說的沒錯，所以更痛，無法反駁。聽見那句話的瞬間，對方感受到的不是悔意，而是羞恥。羞恥會讓人封閉。下一次，要在這個人面前坦誠，就更難了。

有些時候，沒說的話，比說出來更好。

這與忍著不同。忍著，是想說卻壓下去，怒氣仍留在裡面。這裡說的，是先問：「這句話，此刻對這段關係有必要嗎？」如果沒有，就放下。不是把話吞下，而是選擇話語。

沉默有兩種。

一種，是成為牆的沉默。因為生氣而閉嘴，無視對方，讓空氣變冷。這種沉默，比話語更痛。對方甚至不知道哪裡出了錯，就已經僵住了。

另一種，是成為空間的沉默。主動選擇不說話。不是無視對方，而是為不傷害對方，暫且停一下。這種沉默裡，有溫暖，對方也能感覺到。

帶著愛的沉默，比話語傳遞得更多。

我們每天，會說幾百句話。

大多數都會消散，不留在記憶裡。但偶爾，很偶爾，一句話會改變一個人的一天。更罕見的時候，一句話會改變一個人的一生。

那一句話，大多並不華麗。

「很辛苦吧？」「你做得很好。」「不是你的錯。」「我站在你這邊。」

短，也簡單。但若在恰好的時刻抵達恰好的人，將要崩塌的心，就能重新站起。話語的力量不在長短，而在真心；不在技巧，而在時機。

而那個時機，在傾聽時才看得見。真心聽對方說話，就會感到什麼時候該說，什麼時候該安靜。這就是為什麼，練習傾聽，要先於說話的技巧。

今天可以嘗試的一件事。

今天，把一個人的話聽到最後吧。不在中間塞進自己的意見，等對方最後一句說完。然後，用這句話開頭。

「這樣啊。」

如果不知道這三個字之後該說什麼，什麼也不說也可以。有時候，一句「這樣啊」，就足夠了。

今天做不到，也沒關係。傾聽也需要練習，畢竟我們一輩子都只在練習說話。下次再來就好。

一句話，可以擊垮一個人，也可以救活一個人。你的下一句話，會成為誰心裡的什麼種子，此刻還不知道。但如果那句話不是出自內心的反射迴路，而是出自真心，它一定會抵達一個好的地方。

16 Sequence

{虛假的平靜，終究會崩塌}

Sequence 16

虛假的平靜，終究會崩塌

從表面看，沒有任何問題。

兩個人坐在餐桌前吃飯。「今天怎麼樣？」「就那樣。」「嗯，我也是。」收起盤子，各自回到各自的位置。沒有吵過架，沒有提高過嗓門，也沒對彼此說過難聽的話。從外面看，這是一段平靜的關係。

但夜裡關燈躺下，有些東西會浮上來。

今天又沒能說出口的事。心裡在意，卻沒能提起的事。被嚥下去的「這好像有點不對」。被「沒關係」蓋住的「我也有點累」。每一件都很小，算不上大的衝突。可它們每天累積。一天的量微不足道，一年的量卻很可觀。這些積累的重量，對方不知道，因為你說過「沒關係」。

這就是虛假的平靜。

不是沒有衝突，而是把衝突藏起來了；不是沒有碰撞，而是把碰撞吞下去了。表面平靜，底下卻沉著一層層沒說出口的東西，像淤泥。

我們為什麼說不出口？

因為害怕衝突。怕說出真話，對方會受傷，會生氣，關係會變差。最壞的情況，怕這段關係就此結束。

這份恐懼，多半是從某個地方學來的。

有個孩子，小時候聽見父母爭吵，就把被子蒙過頭。對這個孩子來說，衝突就意味著危險。聲音一高，就像整個世界都要塌下來。孩子長大時，形成了一套策略：「只要不爭吵，就安全。」於是，少說自己的意見，留意對方的情緒，小心翼翼，不讓水面泛起波瀾。

也有人曾經因為坦白而受過傷。聽到「說說你的心裡話」，好不容易鼓起勇氣敞開心扉，得到的卻是「這點

事你也在意？」或者「你怎麼這麼敏感？」如果只有一兩次，也許還會再試。可這樣的經歷一再發生，心門便上了閂。「說了也沒用。」「順著對方，還輕鬆些。」

這個辦法曾經奏效。畢竟避開了眼前的衝突，關係也沒有當場破裂。於是，一直沿用它。在職場，在朋友之間，在戀愛中。「我忍一忍就好。」「我配合一下就好。」「我讓一步就好。」

可是，忍下的話不會消失。

它們積在身體裡。肩膀僵硬，胃開始疼，睡眠變淺。它們積在態度裡。不知不覺，嘆息多了，對話短了，也不再對視。它們積在關係的溫度裡。表面平靜，卻有一種說不出的冷。人離得很近，心卻不近。待在一起，卻並不相伴。

有一種稱呼，叫「好人」。

聽見這句話，也許會很開心。可仔細看看，就會發現，「好人」這個稱呼背後還藏著些什麼。

好人不會拒絕別人的請求。比起自己的意見，總是先顧慮對方的心情。不舒服也不流露出來。看見對方做錯了，也不說。一察覺衝突的苗頭，就先退讓。

從外面看，這是個很好的人。溫和、體貼，和誰都處得來。可往心裡看看，卻是另一番景象。忍下的東西已經

堆得很高。那些想說的話、該說的話、真正的心情，全都湧到了喉嚨口，卻被緊緊蓋住了。

這個人的關係，會走向兩種結局中的一種。

一種是爆發。忍了又忍，某一天，卻因為一件小事炸開了。湧出來的話那麼多、那麼重，讓對方嚇了一跳。「你怎麼突然這樣？」其實並不突然。那是幾個月、幾年積下來的東西，一下子全倒了出來。對對方而言，是晴天霹靂；對自己而言，卻早已是舊事。

另一種是斷開。不爆發，卻在某一天悄悄離開。不說原因。不，是原因太多，不知道從何說起。對方再次吃驚。「我們不是一直好好的嗎？有問題，你就說啊。」那些話，本來應該說出來。可是，也許不知道怎麼說，也許說出來並不安全，又或許，覺得一切已經太遲了。

虛假平靜最殘酷的一點，在於它也欺騙了對方。

當你說「沒關係」，對方真的以為沒關係。當你笑，對方以為你很幸福。當你從不表達不滿，對方便相信這段關係沒有問題。

等到你爆發或離開，對方便覺得遭到了背叛。「為什麼不早點說？」這句話不是埋怨，而是真心的疑問。對方真的不知道。因為你藏得太好了。

不說出的真相，也意味著不給對方機會。改變的機會，理解的機會，看見你真正心意的機會。當你保持沉默，這些機會都消失了。

虛假的平靜並沒有保護關係。它甚至奪走了這段關係在真正受傷時感受疼痛的機會。而它的崩塌，遠比真實的平靜所經歷的更為劇烈。

前面，我們談過語言的力量。如何傾聽，何時開口，以及那三秒的沉默。可有人即便掌握了這些技巧，仍然說不出真正該說的話。我們說過，有時候，不說比說出來更好。這沒有錯。但反過來的情況也存在。該說的話不說，關係就會悄悄死去。

這裡，有一個重要的區別需要釐清。

誠實與直言不諱，並不一樣。

直言不諱，是把自己的感受原樣倒出來。不加過濾，不作處理，怎麼感受就怎麼說。「你真讓我煩。」「這像話嗎？」「你懂什麼？」這些話很直白，並不是謊話。你可能真的很煩，真的覺得不合道理。

可是，這樣的直白會變成一把刀。它準確地刺中對方的軟肋。因為是事實，所以更疼；因為無法反駁，所以更無力。

誠實則不同。

誠實，是說出事實，卻選擇不傷害對方的方式。是傳達真相，並讓真相成為一座橋，而不是一把刀。

同一種情境，可以有兩種說法。

> 直言不諱：「你總是不守約。這是一兩次了嗎？」
>
> 誠實：「約定一次次落空，我也不知不覺地難過起來。」

兩句話出自同樣的情緒，說的是同樣的事實，抵達的地方卻不一樣。前一句給對方下了定義。「你總是這樣」，是在審判整個人。後一句傳達自己的感受。「我是這樣感受的」，是在分享一件事實。

「你錯了」和「我是這樣感受的」，說的是同一件事，溫度卻截然不同。前一句築起牆，後一句打開窗。

誠實不是刀。拿它當刀，會傷到對方；像禮物一樣遞出，卻能讓關係活過來。決定關係走向的，與其說是說什麼，不如說是怎樣說。

以愛說出真相，是可能的。

有一句古老的智慧：「說出真相，但要以愛說出來。」這句話看起來，像是勉強把兩件互不相容的事拼在一起。真相有時讓人疼，愛不正是希望對方不疼嗎？怎麼能同時做到？

秘密在於順序。

先有愛，再有真相。先安放好為對方著想的心，再把事實放在上面。「說這句話，是為了讓我痛快，還是希望這段關係變得更好？」先問一問，同一個真相，就會化成不一樣的話。

> 與其說「你最近怎麼回事？」，不如說「最近有點擔心你，可以問問嗎？」
>
> 與其說「你總是只對我這樣」，不如說「這樣的事反覆發生，我不知不覺就把心關起來了。」
>
> 與其說「為什麼總遲到？」，不如說「等待的時間，對我來說有點長。」

內容一樣，方向不同。從指向對方的話，變成分享自身感受的話。僅僅這一個轉變，就會改變對話的結局。

當然，這樣說，不代表對方每次都能好好接受。再溫柔的話，對方也可能以防備回應。那時，不必試圖控制結果。你的責任，到以愛的方式傳達真相為止。對方如何接受，是對方的領域。

讓我們再往深處走一步。

難以對別人誠實的人，大多也難以對自己誠實。

我現在是生氣、悲傷、委屈，還是害怕？首先，要確切地知道這一點。可是，我們也不習慣瞭解自己的情緒。「沒關係」說久了，自己也分不清，到底有沒有關係。把情緒蓋住成了習慣，某個時刻，便連它們的名字也忘了。

「此刻，我的心是什麼狀態？」

向自己提出這個問題，是誠實的第一步。先看見自己內心的真相。不掩蓋令人不適的情緒，承認它就在這裡。「我現在很委屈。」「我現在很害怕。」「我現在很孤獨。」當這些話能夠先在心裡說完整，也才能向對方傳達真相。

能夠對自己坦誠的人，也能夠對別人坦誠。

欺騙自己的愛，不是愛。無視自己的心，一味配合對方，看起來像愛，卻不是愛。那是迴避。而迴避，是一種讓關係緩慢、無聲、卻確實冷卻下來的方式。

那麼，什麼時候該說，什麼時候不說更好？

並不是每個念頭都要說出來，也不是每一點不滿都要拿出來談。如果誠實意味著「把所有感受都倒出來」，那是前面說的直言不諱，而不是誠實。

標準只有一個。

「不說這件事，這段關係會不會一點點變得虛假？」

如果會，就應該說。選擇方式，把握時機，把愛放在前面，但仍然要說。

反過來，如果「說了，我會痛快，可對關係沒有幫助」，那麼，不說才是誠實。不是所有真相，都必須在此時此刻傳達。有些真相需要說出，有些真相需要留在心裡。

這個區別，很難單憑頭腦判斷。心會知道。「這句話，是為了關係，還是為了洩憤？」問問心，大多會得到答案。

建立在虛假平靜上的關係，總有一天會動搖。

因為地基不是真實。彼此並不瞭解，卻維持著平靜，一陣風來就會崩塌。真正的平靜不一樣。知道彼此那些令人不適的真相，仍然一起站在它們之上。明知並不完美，仍選擇繼續相伴。這才是真正的平靜。

真正的平靜，不是沒有衝突的狀態，而是一起穿過衝突之後，抵達的地方。

而這段穿越，永遠始於一句話。一句沒有被嚥回去、真誠、謹慎，卻帶著勇氣的話。

今天可以嘗試的一件事。

今天，說「沒關係」之前，先停一下。真的沒關係嗎？如果不是，試著對一個親近的人這樣說：

「其實，我有點難受。」

說出這句話時，你可能會害怕。因為你不知道對方會怎樣回應。這樣的害怕，很自然。

今天做不到，也沒關係。說出真相，也需要練習。讓一個忍了很久的人，一下子全部敞開，未免太難。先從很小的事、從讓你感到安全的人開始。下次再試也可以。

建在虛假平靜上的房子會搖晃。真正的平靜，立在真實之上。而那份真實，不必是多麼重大的坦白。「其實，我有點難受。」有時候，這一句就夠了。

17 Sequence

{孤獨的夜晚，不止你一個人如此}

Sequence 17

孤獨的夜晚，不止你一個人如此

聚會結束，回到家裡。

那是一段愉快的時光。笑過，聊過，也吃了好吃的東西。分別時，揮著手說「下次再見」。走路，或乘車，往家裡去。打開家門，走進去，再把門關上。

就在那一刻，寂靜湧了過來。

剛才的笑聲，像是一下子全退了出去。開燈，脫鞋，在沙發上坐下。剛才還在人群之中，現在卻只剩自己。這本來再自然不過，可有些日子，這份安靜會顯得格外巨大。

不是餓，也不是累。有什麼地方沒有被填滿，卻很難說清那是什麼。只是心裡的某個角落，空空的。

打開通訊錄。幾十個、幾百個名字。卻想不到此刻能打給誰。準確地說，可以打電話的人是有的。只是想不到「能夠說說這份心情的人」。能讓你自在地說出「我現在有點孤獨」的人。不知道，那個人是誰。

有那麼多關係，卻仍然孤獨。

這聽起來像個矛盾，可很多人就生活在這個矛盾裡。從外面看，善於交際，朋友很多，似乎和大家都相處融洽。可到了夜晚，獨自一人時，空落落的感覺便找上門來。

「沒有人瞭解我。」

有時候，這句話會掠過心頭。別人認識的，是我展示出來的我。笑著的我，沒事的我，過得很好的我。在那背後的我，焦慮的我，疲憊的我，偶爾無緣無故就低落下來的我，很少有人看見。

這種感覺的原因在哪裡？

可能在於對方。不關心你的人，不聽你說話的人，只講自己事情的人。如果大多數關係都是如此，難免會孤獨。

但有時候，也需要換個方向看看。

也許，並不是沒有人瞭解我，而是我從未把自己展示給任何人。

前面，我們談過虛假的平靜。那些用「沒關係」掩蓋一切的日子，那些因為害怕衝突而藏起真相的日子。這樣的時間一長，即使周圍有很多人，也沒有誰真正瞭解自己。因為展示出來的，是面具。看過面具的人以為瞭解你，可你心裡卻留下苦澀：「這個人喜歡的，不是真正的我，而是面具。」

於是，就這樣孤獨起來。在人群正中央。

當然，這並不是全部。

確實會有這樣的時刻：即便展現自己，也無法抵達對方。鼓起勇氣敞開心扉，對方卻聽不懂。「有什麼那麼難的？」「就休息一下吧。」這些話並非不對。可我想要的不是建議，而是被理解。這樣的經歷一再重複，便得出了「果然還是一個人好」的結論。這個結論是在保護自己。可保護著保護著，卻變得更孤獨了。

在這裡，先分清一件事。

獨處與孤獨，並不一樣。

獨處是一種物理狀態。意思是，身邊沒有人。房間裡只有自己，此刻沒有可以交談的對象。這是事實。

孤獨是一種心理狀態，是一種「沒有連結」的感覺。感覺自己並沒有抵達任何人，感覺世上沒有誰懂自己。這可能是事實，也可能不是。

二者有時重疊，有時完全分開。

在人滿為患的地方，也可能孤獨。在派對、會議、家庭聚會中。有些時刻，在充滿聲音的地方，會感到最深的寂靜。大家在說、在笑、在走動，彷彿只有自己被留在那股流動之外。

反過來，也有獨自一人卻不孤獨的時刻。安靜的早晨，面前一杯咖啡，什麼也沒做，心裡卻很充實。散著步，感受著風，覺得此刻很好。那時身邊沒有任何人，卻並不孤獨。

孤獨的反面，不是「有人相伴」，而是「感到彼此相連」。

這種感覺，可能來自與人的連結，也可能來自與自己的連結，或是與某種比自己更廣大的存在相連。填補孤獨的路，並不一定是「去見更多的人」。

夜裡睡不著時，點亮螢幕。

別人的日常流過眼前。有人正和朋友去旅行，有人正和伴侶吃晚餐，有人的孩子在笑。某個人的新家，某個人的升遷，某個人幸福的週末。

關掉螢幕，心卻沉了下來。

比剛才更孤獨了。剛才只是安靜，如今卻多了一層「只有我這樣」的感覺。別人似乎都有連結，都很幸福，都有人陪伴。只有我，在這裡獨自看螢幕。

可是，螢幕裡的人關掉螢幕後，也可能正在經歷同樣的夜晚。

貼出旅行照片的人，也許正獨自躺在飯店房間裡看著天花板。貼出幸福晚餐照片的人，回家後，也許與對方一言不發，各自進了房間。放上螢幕的，是生活的一個片段，並非全部。

孤獨有兩種。

一種是真實的孤獨。需要連結，卻沒有連結。這是一個訊號，是心在說：「我想與某個人相連。」

另一種，是被製造出來的孤獨。因與別人比較而生，來自「只有我被落下」的錯覺。停止比較，這種孤獨就會減少很多。

分清二者，很重要。

真實的孤獨，需要連結。被製造出來的孤獨，需要停止比較。應對的辦法，並不一樣。

有些夜晚，兩者會混在一起到來。那也沒關係。此刻，只要承認自己孤獨，就已經足夠。

前面，我們談過虛假的平靜。用「沒關係」蓋住一切，藏起真心，維持平和的表面。那番話的最後，留下一個問題：藏了那麼久的人，最終會走到哪裡？

走到孤獨裡。

長久維持虛假平靜的人，最為孤獨。因為身邊的人雖多，卻沒有人真正認識自己。大家都喜歡面具，卻沒有人看過面具後面的我。

沿著這份孤獨的根繼續往深處走，會碰到一個古老的信念。

「原原本本的我，不可能被愛。」

這個信念，多半在很久以前就種下了。展現真實的自己時，被拒絕的經歷。露出真實的模樣時，被說「不可以這樣」的經歷。哭時聽見「別哭」，生氣時聽見「你生什麼氣」。這些經歷積累起來，形成了一個結論：「如果露出真正的我，大家就會離開。」

這個信念製造了面具。做出一個「別人會喜歡的我」，把它展示出去。面具很管用。別人喜歡，關係也得以維持。可是，面具越厚，真正的自己與外面的自己之間，距離就越大。那段距離，就是孤獨。

不知道別人喜歡的到底是自己，還是面具。這份困惑阻斷了連結。身體離得很近，心與心之間，卻隔著一堵玻璃牆。

那麼，真正的連結從哪裡來？

來自關係的深度，而不是數量。

比起100個認識的人，1個懂你的人，更能減輕孤獨。「這個人看見了我真實的模樣，而且沒有離開。」這一份經歷，比幾百段浮於表面的關係更有力量。

深刻的連結，需要兩個條件。

一個是，自己摘下面具。讓對方看見的，不是完美的、沒事的、毫無問題的自己，而是焦慮、有缺憾、有時甚至一團糟的自己。這需要勇氣，因為可能遭到拒絕。可是，戴著面具，無論相伴多久，也不會發生真正的連結。

另一個是，也接納對方的面具。明知對方並不完美，仍選擇連同那份不完美，一起相伴。看見對方脆弱的一面

時，不是失望，而是感到：「原來這個人，也和我一樣有難處。」

這兩點相遇時，關係的深度就會改變。

「在這個人面前，我不用裝作沒事。」這份安心，就是連結。即使沒有精彩的對話，即使不常見面，只要有這份安心，就不會孤獨。反過來，即使每天見面、每天聊天，沒有這份安心，也依然孤獨。

應對孤獨，不是再增加關係，而是從現有的關係裡選一段，試著再走深一點。

這裡，再說一件事。

希望你不要把感到孤獨這件事本身，當成一個問題。

我們總覺得孤獨必須被消除。彷彿不能孤獨，彷彿一孤獨，就是哪裡出了問題。於是，孤獨一湧上來，就急著趕走。去見人，打開螢幕，想用什麼把它填滿。

可是，孤獨並不是一種錯誤的情緒。

孤獨是一個訊號，是心在說「我渴望連結」。就像飢餓是「該吃飯了」的訊號，孤獨也是「去與某個人相連」的訊號。感到飢餓沒有錯，感到孤獨，同樣沒有錯。

甚至，能夠感到孤獨，本身就是一種能力。

不渴望連結的人，不會孤獨。徹底關上心門的人，不會孤獨。認定自己不需要任何人的人，不會孤獨。可是，要問這樣的人幸福嗎，答案卻是否定的。

感到孤獨，說明你內心連結的能力還活著。說明你仍有一顆想與某個人相連的心。只要這顆心還在，連結就有可能。孤獨不是終點，而是起點。

而就在此刻，也有人正度過與你相同的夜晚。

你望著天花板的此刻，某個地方，也有人望著天花板。你想著「只有我這樣嗎」的此刻，也有人在想「只有我這樣嗎」。你打開又關上通訊錄的此刻，也有人做著同樣的事。

孤獨看似是一種個人的感受，其實卻是最普遍的情緒之一。

看起來最成功的人，最善於交際的人，似乎最受人喜愛的人，到了夜裡獨處，也會遇見同樣的寂靜。沒有人對孤獨免疫。這是身為人的一種處境。

所以，孤獨也是一種把我們連結起來的東西，這聽來似乎有些矛盾。「我也孤獨，你也孤獨。」承認這個事實的那一刻，已經有了一層連結。比起以完美的姿態相見，一句「我也有點孤獨」，更能帶來深刻的連結。就在那一刻，脆弱不再是弱點，而成了一座橋。

今天可以嘗試的一件事。

今天，試著聯絡一個人。帶著真實的心意，而非尋常問候。不是問「最近怎麼樣？」，而是這樣說：

「我最近有點孤獨，想起了你。」

這句話，也許會讓你難為情。怕顯得軟弱，怕給對方負擔，怕聽起來奇怪。可是，收到這句話的人，很可能會覺得：「原來，不止我這樣。」而那個人，也許也一直在度過同樣的夜晚。

今天做不到，也沒關係。僅僅承認孤獨，就已經向前走了一步。你感到孤獨，說明你渴望連結。只要這顆心還活著，你就並非孤身一人。下次再試也可以。

孤獨的夜晚，不止你一個人如此。就在此刻，某個地方，有人正度過同樣的夜晚。雖然看不見，但那個人在那裡。

18 Sequence

{那份羨慕，正在告訴你什麼}

Sequence 18

那份羨慕，正在告訴你什麼

朋友聯絡了你。

帶來的是好消息。也許升遷了，也許遇見了很好的人，也許籌備已久的事終於成了。聲音裡滿是喜悅。你說：「真的？恭喜你！」是真心的，真的很高興。你知道那個人努力了很久，當然值得祝賀。

可是，掛了電話，有什麼情緒湧了上來。

那是一種難以形容的情緒。與喜悅同時存在，很小，卻無法忽略。心的一角隱隱作痛。「那我呢？」這個問題悄悄抬起頭來。那個人在向前走，自己卻還留在原地。不想比較，比較卻自動發生了。

然後，又因為自己有這樣的情緒而羞愧。「朋友有了好事，我為什麼是這種心情？」「原來我的心胸這麼狹窄嗎？」「不能真心祝賀，我是不是個壞人？」

這一刻，情緒上又壓了一層愧疚。羨慕已經夠難受了，又加上討厭自己羨慕的那份心情。是雙重的重量。

首先，我想告訴你這一點。

那份心情很自然。你並不是因為人不好，才會羨慕。

羨慕，不是道德上的缺陷。

從小，我們就被教導「不要羨慕別人」。「不要和別人比較。」「要感恩自己擁有的。」「嫉妒是不好的。」這些話出於好意，卻也帶來了副作用：一感到羨慕，就自動開始自責。造成更大痛苦的，不是情緒本身，而是對情緒的評判。

羨慕只是情緒，與飢餓或睏倦並無不同。它是心坦白地在說：「我也想要那個。」這個情緒出現，說明你心裡還有想實現的事。沒有渴望的人，不會羨慕。

前面，我們談過不評判別人。同一個道理，也適用於自己。不要評判那個正在羨慕的自己。與其說「我不該有這種情緒」，硬把它壓下去，不如覺察到：「啊，原來我一直想要這個。」後者要健康得多。

羨慕，被覺察時是訊號，被忽視時便成了毒。

有一件有趣的事。

在你不關心的領域，不會生出羨慕。

聽說西洋棋世界冠軍輸給了某個人。如果你對西洋棋沒有興趣，就不會有什麼情緒。聽說某個人贏了馬拉松。如果對跑步沒有興趣，也只會說句「真厲害」，便過去了。

可是，同事升遷，心就會動搖。同齡的朋友買了房，心裡就會猛地一沉。同一領域的人獲得認可，一邊祝賀，一邊又覺得複雜。

仔細看看嫉妒出現的地方，會發現一種規律。

只有在藏著自己真正渴望的地方，嫉妒才會出現。

這是一個重要的發現。嫉妒是慾望的指南針，是一個訊號，告訴你想要什麼、想去哪裡、什麼對你重要。嫉妒所指的方向，藏著你真正的願望。

把「我羨慕那個人」這份情緒剝開一層，會出現「我也想要那個」。再剝開一層，會出現「我也有可能嗎？」這個問題，才是關鍵。

「不要比較。」

這句話，你大概已經聽過幾百遍。它沒有錯。比較沒有盡頭，越比較，越不幸福。可說實話，真的有可能完全停止比較嗎？

人是會比較的存在。這曾經是生存的工具。為了知道自己處在什麼位置，而與周圍比較，幾乎是大腦的自動功能。說「不要比較」，就像說「不要呼吸」。並不是單憑意志就能停下來的。

所以，需要另一種方式。

不要試著停止比較，試著讀懂比較在告訴你什麼。

「我為什麼羨慕那個人？」認真問一問這個問題，會得到意想不到的答案。

羨慕朋友升遷，羨慕的也許並不是升遷本身。「我想得到認可」，可能才是那份羨慕真正的名字。羨慕朋友有

了伴侶，也許並不是羨慕那位伴侶，而是「我也希望被某個人選擇」。羨慕自由旅行的人，也許羨慕的並非旅行，而是「自由」。

不只看羨慕的表面，再往下一層看看，自己真正想要什麼，就會清晰起來。

知道了這一點，羨慕就成了方向。「原來，我想往這邊走。」這個發現，是讓羨慕從痛苦變為動力的第一個轉折。

前面，我們談過孤獨。渴望連結，卻沒有連結的感覺。但還有比孤獨更複雜的時刻：明明有連結，心卻在這份連結裡分成兩半。親近的人幸福時，那份幸福既讓自己高興，又讓自己疼。

羨慕越來越深，關係也就一點點疏遠。

起初很細微。對那個人的訊息，回應慢了一點。祝賀的話短了一點。見面次數少了一點。並非有意躲避，卻無意識地拉開了距離。因為一和那個人在一起，就覺得自己變小了。

再深一些，別的事情就發生了。「那個人有什麼了不起的。」「不過是運氣好。」「長久不了的。」心裡，或對別人，說出了這樣的話。漸漸形成一種結構：只有貶低對方，自己才能舒服。

到了這裡，關係出現了裂痕。對方不知道原因，不知道你為什麼遠離，為什麼不再像從前。你自己也很難準確解釋，為什麼會這樣。要說是羨慕，自尊不允許；要找別的理由，又缺乏說服力。

放任羨慕不管，關係就會斷開。傷害關係的，不是情緒本身，而是對情緒的迴避。

可是，也有完全相反的可能。

流傳已久的智慧裡，有一條獨特的教誨：「一同歡喜。」看見別人的幸福，就像自己的幸福一樣，為之高興。

初聽，會覺得不切實際。「別人過得好，我怎麼能像自己的事一樣開心？」這彷彿只有聖人才做得到，普通人似乎不可能。

但其實，我們早已做過這件事。

孩子邁出第一步時，父母比孩子還高興。孩子的成就，成了自己的成就。所愛的人通過了準備已久的考試，我們像自己考過了一樣雀躍。最好的朋友度過艱難的日子，重新開始笑，那份笑容連自己的心也照亮了。

一同歡喜，並不是無法抵達的境界。我們早就知道如何做到。只是對象有限。對家人、伴侶、摯友，這些十分

親近的人，能自然而然做到的事，一旦距離稍遠，就難了。

如果在這裡發生一個轉變，生活就會不同。

能夠一同歡喜的範圍越廣，快樂的來源就會呈指數增長。只為自己的成就高興，快樂的機會很有限。必須有好事發生在自己身上，才會開心。可如果能與身邊的人共享喜悅，快樂的來源就變得無窮無盡。因為每一天、每一刻，總有人正遇見好事。

有一種智慧傳統如此表達：「與他人同喜，宇宙就會擴大一倍。」只靠自己的快樂生活，是活在一個世界裡；連別人的快樂也一同感受，世界便成倍擴展開來。

這不是道德義務，而是為自己所作的選擇。

那麼，怎樣從羨慕，走向一同歡喜的心情？

關鍵在於一個轉變。

「那個人可以，我卻不行。」

這句話，讓羨慕變成痛苦。因為對方的成就，彷彿在證明自己的不足。好像蛋糕只有那麼大，對方拿走了，自己的份額就少了。

可人生，並不是一塊大小固定的蛋糕。

「那個人做到了，我也有可能。」

換成這句話，同樣的情境就會顯得全然不同。對方的成就，不再證明我的不足，而是在證明可能性。「那個人證明了，這條路確實存在。」從這個角度看，自己羨慕的人不再是敵人，而是走在前面的人。

這個轉變發生時，羨慕就成為啟發。

「我想變得像那個人一樣」，不再是痛苦，而是方向。一邊祝賀對方的成功，一邊也能走自己的路。兩者可以並存。祝賀與願望，並不矛盾。

當然，這個轉變不會一下子完成。

羨慕湧上來時，先承認它。「我現在很羨慕。」首先，不否認、不壓抑。接著，再剝開一層：「我真正想要的是什麼？」然後，如果可以，再走最後一步：「那個人做到了，說明這件事是可能的。」

這三步，不一定每次都能順利走完。有時會停在第一步。那也沒關係。承認情緒，就已經走出了一步。

而總有一天，聽到親近的人傳來好消息，會有一個真心高興的時刻。沒有刺痛，沒有比較，只是因為那個人過得好而開心。那時，你會感到，心變寬了。

與某個人共享喜悅的瞬間，世界就會寬一點。這不是為了對方，而是為了你自己。

今天可以嘗試的一件事。

今天，如果想起一個讓你羨慕的人，試著做兩件事。

第一，真誠地向那個人道一聲祝賀。簡短也沒關係。

「真好，我是真心的。」

第二，問問自己：「我真正想要的，到底是什麼？」

第二個問題的答案，也許會是你今天最重要的收穫。

今天做不到，也沒關係。羨慕不會一夜之間變成啟發。只是，在感到羨慕時，不要討厭自己。僅僅這樣，也已經足夠。下次再試就好。

那份羨慕，正在告訴你些什麼。告訴你還沒有放棄，還有想要的東西。那顆心仍然鮮活，就是你仍在成長的證據。

19 Sequence

{說「不」，也沒關係}

Sequence 19

說「不」，也沒關係

早晨，睜開眼睛。

今天也有很多事要做。其中，還夾著一些並非自己的事。同事拜託的工作，朋友請求的幫助，家人期待你承擔的角色。每一件，都很難拒絕。因為對方似乎真的需要，因為好像除了自己就沒人能做，因為拒絕了，關係好像會變得不自在。

於是說：「嗯，沒關係。」「我來吧。」「沒什麼大不了的。」

一天結束，已經累壞了。可奇怪的是，今天做過的事裡，幾乎沒有一件是自己真正想做的。忙著滿足別人的需要，自己的一整天就這樣沒了。明天大概也一樣。後天也是。

對所有人來說，你都是好人。有求必應，別人一求助就趕去，沒有一點不情願的神色，還帶著笑。從外面看，你體貼、寬厚而溫暖。

可是，夜裡獨自一人時，空落落的感覺湧上來。「我為什麼總在為別人活？」「我想要的是什麼？」「一直這樣，什麼時候才輪到我過自己的人生？」

如果這些問題浮現，不是因為你自私，而是你的心正在發出訊號。

想做好人的心，大多從美好的地方開始。想幫助別人，想與大家好好相處，想成為某個人需要的存在。這些都不是壞事。

可是，當這份心變成「我必須是個好人」，有些東西就不一樣了。

「必須做好人」，等於「如果不是好人，就不會被愛」。拒絕，會被討厭。說出自己的意見，關係會變得尷尬。達不到對方的期待，對方就會離開。

這種恐懼，大多始於童年。

有個孩子，符合父母期待時受到表揚，表達自己意見時卻挨了罵。這個孩子形成了一條公式：「順從是安全的，拒絕是危險的。」長大後，這條公式被用在所有關係裡。職場、友誼、戀愛，無一例外。還沒問自己的意見，就先觀察對方的情緒；還沒確認自己的需要，就先滿足對方的需要。

前面，我們談過虛假的平靜。那副「好人」的面具，並不只體現在話語上。行動、時間，甚至人生的方向，全都在配合對方。這不是一副面具，而是生活本身已經照著別人的模樣編織而成。

這樣的人，往往不知道自己想要什麼。因為太久沒有問過了。「你想做什麼？」面對這個問題，無法馬上回答。因為「別人想要什麼」，一直排在前面。

「不了。」

這兩個字，為什麼會如此沉重？

害怕拒絕，原因很簡單：覺得一拒絕，關係就會結束。說「不」，對方就會失望；失望了，就會疏遠；疏遠了，最終便會離開。這套邏輯自動運轉著。

可實際上呢？

因為說不出「不」而結束的關係，要多得多。忍了又忍，最終爆發；累得撐不住，悄悄離開；或是憤怒不斷

積累，讓關係冷卻。迴避拒絕，並沒有救活關係，而是在慢慢讓它死去。

一個健康的「不」，不會摧毀關係，反而會讓它能夠長久維繫。

> 「不好意思，今天有點困難。」「我也想幫忙，可我現在狀態不太好。」「那一部分，對我來說有些吃力。」

聽到這些話，對方起初可能會錯愕。因為你以前總是說「好」。但慢慢地，這個人的「好」會變得更值得信賴。「原來，這個人答應的時候，是真的願意。」懂得拒絕的人的答應，與不懂拒絕的人的答應，分量並不相同。

「不」，不是推開對方的話，而是守護自己的話。也只有守護好自己的人，才能真正給予對方。

這裡，需要分清一件事。

劃定界限，與築起高牆，並不相同。

牆意味著隔絕，不讓任何人進來。為了不受傷，切斷所有關係，或徹底關上心門。牆似乎安全，人在裡面卻孤立了。沒有誰能傷害我，也沒有誰能抵達我。

界限不一樣。界限，是一道有門的籬笆。它告訴別人：「到這裡，我可以；再往裡，對我就有些困難。」門是開著的，人可以進來。只是把可以走到哪裡，明確地告訴對方。

築起牆的人，沒有人能靠近；立好界限的人，別人反而能自在地走近。因為知道哪裡是可以的。界限清楚的人，身邊反而更安全。因為對方也知道，哪裡需要小心。

界限不是對別人的敵意，而是對自己的尊重。

懂得尊重自己的人，也能夠尊重別人。不知道自己界限的人，也不知道別人的界限。

前面，我們談過與他人共享喜悅。一同歡喜，一同難過，一起走下去，是美好的事。可是，這個「一起」，也有一個條件：在相伴的過程中，自己不能消失。

這裡，需要一個重要的區分。

自我犧牲與自我摧毀，並不相同。

自我犧牲是一種選擇。是因為自己願意、自己決定，才把擁有的分給別人。為孩子熬夜，為朋友騰出時間，為同事暫時放下自己的工作。做完以後，雖然辛苦，心卻平靜。因為心裡知道：「這是我選擇的。」

自我摧毀則不同。那是沒有選擇，被拖著走。因為無法拒絕，因為怕被討厭，因為必須滿足期待，就把自己交了出去。做完以後，憤怒湧上來：「為什麼得由我來做？」空虛找上門來：「我為什麼總是這樣？」然後開始怨對方：「那個人連句謝謝都沒有。」

從外面看，兩者很像。都是為別人做些什麼。可內在發生的事，卻完全相反。

區分的標準很簡單。

「做完這件事，我的心會怎麼樣？」

如果答案是「平靜」，那是自我犧牲。你給出了自己能夠給予的東西。

如果答案是「憤怒，或空空的」，那是自我摧毀。你勉強擠出了自己無法給予的東西。

自我犧牲是美好的，自我摧毀卻是危險的。混淆兩者，就會以愛之名，一點點消耗自己。

走向自我摧毀的人，有一個共同的習慣。

連別人的情緒，也想負責。

「我拒絕，那個人會受傷。」「我不做，那個人會很辛苦。」「我說不願意，那個人會失望。」

這些想法出於善意。是珍惜對方、擔心對方的心。可這些想法裡，藏著一個陷阱。

對方的情緒，屬於對方的領域。

前面，我們談過：「我對自己的反應有責任，卻不對別人的改變負責。」這個道理，同樣適用於情緒。當我有禮貌地拒絕，對方感到失望，那是對方的情緒，不是我能夠管理的領域。

你的責任，到以尊重的方式表達拒絕為止。之後對方的感受，是對方需要處理的領域。如果連對方的失望都想管理，你的生活就會消失。所有選擇都由「對方會有什麼感受」來決定，你自己的需要，永遠被排到最後。

當然，這不是說「不要在乎對方的感受」。體貼與負責，不是一回事。留意對方的心情，是體貼；試圖替對方製造心情，是過度負責。知道這條界限，很重要。

還有一點。

「我怕的是讓對方失望，還是對方失望之後的反應？」

把這個問題問給自己，也許會得到意想不到的答案。很多時候，真正害怕的，不是對方的「失望」本身，而是失望之後對待自己的方式。變得冷淡、發火，或是疏遠。害怕的是這些。

僅僅覺察到這份害怕，就能從自動反應裡退出來一步。「啊，原來我怕的不是拒絕本身，而是拒絕之後關係的變化。」明白這一點，就能更細緻地選擇拒絕的方式。而這樣慎重選擇的拒絕，往往並不會傷害關係。

空杯子，倒不出水給別人。

這個比喻很簡單，可很多人的生活恰恰相反。杯子已經空了，還想不停地倒給別人。為了給予，硬從心裡擠出並不存在的東西。越擠，越乾涸；越乾涸，怨氣越多。「我都這樣付出了，為什麼沒有人來填滿我？」

可是，也許並不是沒有人填滿你，而是你沒有給自己被填滿的時間。該休息時沒有休息，該拒絕時沒有拒絕，需要自己的時間時，又讓了出去。

照顧自己，並不自私。疲憊、枯竭時給予的東西，外面是愛，裡面卻裹著怨氣。只有從內心充盈的狀態裡給予，才會成為真正的愛。

自己充盈，才能真正給予。不是勉強擠出來，而是滿了，自然流出去。這才是健康的愛的結構。

再回到本書序言裡說過的話。無條件的愛，不是允許所有行為。愛不是抹去界限，而是讓界限變得健康。能夠說「不」的人，才能真心說「好」。

拒絕，不是一門技巧，而是對自己的理解。

「我現在能給的是什麼，不能給的又是什麼？」

「做這件事，我的心會平靜，還是會積下憤怒？」

「這個『好』，是真心的好，還是因為害怕拒絕才說的好？」

養成向自己提出這些問題的習慣。這就是界限的開始。

不需要什麼鄭重宣言。「今天我想休息一下。」「這次恐怕不行。」「不好意思，那件事好像不屬於我的範圍。」這樣安靜的一句話，就夠了。

今天可以嘗試的一件事。

今天，試著選擇一件事，理由不是「必須做」，而是「我想做」。很小也可以。午餐吃什麼，由自己決定。想散步，就去散步；想休息，就休息。試著做一個選擇，聽從自己心裡的聲音，而不是別人的期待。

今天做不到，也沒關係。對一個長久以來為別人而活的人，替自己作選擇，可能陌生而令人不安，也可能平白感到愧疚。那份愧疚，是舊習慣留下的餘影。習慣會慢慢改變。下次再試就好。

你先安好，身邊的人也才有可能安好。懂得說「不」的你，所說的「好」，是世上最值得信賴的「好」。

20 Sequence

{只要在身邊，就莫名讓人有力量的人}

Sequence 20

只要在身邊，就莫名讓人有力量的人

每個人身邊，大概都有這樣一個人。

並不說多麼了不起的話，不給出精彩的建議，也不替你解決問題。可奇怪的是，只要待在那個人身邊，心就安了。莫名覺得，自己好像做得到。原本縮著的肩膀，也稍稍舒展開來。

相反，也有這樣的人。能力出眾，懂得很多，做成的事也很多。可一在那個人身邊，自己就不斷變小。覺得

自己不夠好，好像必須證明些什麼，彷彿不能犯錯，一層緊張始終籠罩著。

兩個人都可能是好人，都可能珍惜你。可待在他們身邊時，感受卻完全不同。

這個差別，從哪裡來？

不是能力的差別，也不是知識的差別，而是存在的方式不同。

引領別人，有兩種方式。

一種，是用恐懼引領。

「不這樣做不行。」「為什麼還沒做完？」「你就只有這點本事嗎？」這些話會讓人行動，毫無疑問。因為不想挨訓，因為想被認可，因為不願落後。可這種行動只發生在外面。身體跟隨，心卻關上了。交代的會做，卻不會多做。當面點著頭，轉身便嘆氣。

在以恐懼引領的人身邊，人們會隱藏錯誤，掩飾脆弱，不說真心話。表面井然有序，裡面卻在悄悄崩塌。這不只發生在職場，在家庭、友誼和戀愛中，同樣如此。

另一種，是用信任引領。

「你怎麼想？」「難受的話，就說出來。」「犯錯也沒關係，我們一起看看。」這些話，也許不能立刻帶來

行動，看起來甚至不夠有效率。可時間久了，人們在這樣的人身邊，會開始主動行動。沒有交代，也會做；沒有問起，也會說。犯了錯，也不隱藏。

在以信任引領的人身邊，人們會感到安全。安全了，就敢坦誠；坦誠了，真正的問題才會顯現；看見真正的問題，才有可能真正解決。

恐懼很快，信任很慢。可恐懼造就的東西容易崩塌，信任造就的，卻能長久。

究竟是什麼，讓人行動？

不是指令，是真心。

再準確的話，沒有承載心意，也不過是聲音。再完美的邏輯，少了真心，也會失去說服力。反過來，即使話說得笨拙，帶著真心就能抵達。表達得不夠好，只要讓人感到「這個人真的為我著想」，心就會打開。

真心，不是技巧，也演不出來。

想一想，別人為你做過的事。留在記憶裡最久的，多半不是做得最完美的，而是最真誠的。笨拙卻傾盡心意的禮物。不善言辭，卻聽你說到最後的時光。沒能替你解決，卻說了一句「我站在你這邊」。

打動人的，不是完美，而是真心。

有一句流傳下來的智慧。

「想成為居首的人，就做所有人的朋友。」

初聽，這句話似乎矛盾。想居首，好像應該走向高處，它卻讓人走向低處。它說，願意為他人服務的人最偉大。真正偉大的人，不是站在上面俯視，而是在下面托住別人。

這不是道德說教，而是關係的物理學。

從上面壓人的人，身邊只會留下被壓著的人。而被壓著的人，一有機會就會離開。從旁托住別人的人，身邊會聚集想自己站起來的人。那些人，會出於自己的選擇留下。

人們願意聚到為他人服務的人身邊，理由很簡單。因為安全，因為不會被評判，因為可以原原本本地待著。

前面，我們談過謙遜。放低自己，反而變得更高的悖論。謙遜在關係裡運作時，就是這個樣子。在不試圖證明自己的人身邊，別人會開始主動證明自己。

前面，我們也談過界限。如何守護自己，懂得說「不」，以及空杯子無法倒水給別人。可立好界限之後，還留下一個問題：守護好自己之後，要做什麼？

為他人付出，就從這裡開始。

但有一件事需要留意。前面區分的自我犧牲與自我摧毀，同樣適用於為他人付出。

真正的付出，與虛假的付出，不一樣。

真正的付出，是滿了之後流出去。自己被充分填滿，自然而然地向外流淌。給了以後，心仍平靜。沒聽到謝謝，也沒關係；沒被認可，也沒關係。因為給予本身，就是喜悅。

虛假的付出，是為了得到認可。為了顯得是個「好人」，為了被認為有能力，為了證明自己是被需要的，才去幫助別人。做完以後，心裡不安。「有沒有看見我的好？」「會感謝嗎？」「沒了我，他們怎麼辦？」這些問題浮現時，那就不是付出，而是交易。

區分的方法，和前面一樣。

「做完這件事，我的心會怎麼樣？」

心輕了，便是真正的付出。心重了，就需要看看，自己原本在期待什麼，又想證明什麼。

為別人付出，並不需要特別的能力。待在身邊，傾聽，問一句「還好嗎」，等對方自己找到答案。這些小事匯在一起，你就會成為某個人身邊那個「讓人感到有力量」的人。

這裡，有一個轉變。

自己做得好，與讓大家一起變好，並不相同。

自己做得好，是能力，值得尊敬。可是，自己優秀的人，未必能夠建立好的關係。有時恰恰相反，在這樣的人身邊，別人會畏縮。「那個人什麼都做了，我沒什麼可做的。」「和那個人一比，我什麼也不是。」

讓大家一起變好，是影響力。有這個人在，周圍的人會開始拿出自己內在的東西。嘗試以前沒能做的事，展示曾藏起的東西，重新拾起放棄過的事。

影響力並不來自地位。頭銜、年齡、資歷，都不是它的源頭。它來自你以怎樣的方式存在。

在安然自在的人身邊，心會無緣無故地鬆下來。

無需解釋，那個空間就安靜了。

相反，在焦慮的人身邊，明明什麼也沒發生，身體卻先緊張起來。

話還沒出口，空氣已經作出了反應。

在向彼此開口之前，

我們早已交換著這些訊號。

比起你說什麼，

你以怎樣的狀態待在那裡，

對周圍的影響更大。

你的狀態，會影響身邊人的狀態。這不是靠義務感就能做到的。只有自己先安定，那份安定才會自然流向身旁。

讀到這裡，你也許會想：

「可我不是那樣的人。」

說到領導力，浮現的總是站在前面引領的人。聲音洪亮，決斷迅速，在眾人面前能言善道。我不是那樣的人。我不善言辭，站出來會覺得有壓力，安靜地待在後面才自在。

可是，想一想。

你難受時，陪在身邊的是誰？那個人一定光芒四射嗎？很多時候，只是一個靜靜坐在旁邊的人。沒說多少話，存在本身就已經是安慰。

對某個人而言，你也可能是這樣的人。

在家裡，在朋友之間，在職場，在街坊鄰里。也許在你沒有察覺的時候，有人正從你的陪伴裡獲得力量。你

遞出的一句「還好嗎」，可能改變了某個人的一天。你笑著回應的那一刻，也許是某個人今天唯一的溫暖。

領導力不是頭銜，而是影響力。而影響力，並非來自做了多麼特別的事，而是來自你以怎樣的存在待在那裡。

現在，回頭看一看這本書一路說過的事。

先認識自己（Sequence 1），把關係看作鏡子（Sequence 2），學習什麼是無條件地愛（Sequence 3），試著先伸出手（Sequence 4），放下執著（Sequence 5），直面家庭的傷口（Sequence 6），學會放對方走（Sequence 7），充分悲傷（Sequence 8），原諒（Sequence 9），祝福（Sequence 10），鬆開用力的手（Sequence 11），停止評判（Sequence 12），變得謙遜（Sequence 13），等待（Sequence 14），傾聽（Sequence 15），說出真相（Sequence 16），承認孤獨（Sequence 17），一同歡喜（Sequence 18），守護自己（Sequence 19）。

這一切匯在一起，一個人的存在就會改變。

並不是學會了什麼特別的技巧，而是把自己心裡的東西，一件件直面、放下、接納。這樣改變了的一個人，就成了那個只要待在身邊，便莫名讓人有力量的人。

不是因為話說得多，而是因為心裡平和；因為不試圖證明什麼，也不試圖改變對方。

在這樣的人身邊，別人會自己發生改變。

今天可以嘗試的一件事。

今天，對一個親近的人，試著不下指令、不提建議，而是傳達這份心意。

「我站在你這邊。」

不一定要說出口。傳一行訊息也好，只是坐在旁邊也好。不必試著替對方解決問題。只要讓對方感到「這個人相信我」，就已經足夠。

今天做不到，也沒關係。成為某個人的力量，不在於多麼了不起的行動，而在於存在的方式。今天，只要你的心稍稍自在一點，身邊的某個人，也會因此稍稍自在一點。下次再試就好。

只要在身邊，就莫名讓人有力量的人。也許，你已經是某個人眼中這樣的人。

21 Sequence

{你一個人改變，
就有一個世界隨之改變}

Sequence 21

你一個人改變，就有一個世界隨之改變

並沒有發生什麼驚天動地的事。

某天早晨，一個人的反應變了。僅此而已。

那是一個平時會發火的情境。對方的語氣讓人不舒服，時機也不對，一天才剛開始，心裡就不安穩。嘴巴正要搶先開口時，有什麼停住了。換作從前立刻就會出口的話，暫時留在了嘴裡。三秒。大概就是那麼久。那三秒裡，這個人也沒有做什麼。只是停下來了。

然後，再看了一眼。看的不是對方的語氣，而是表情。看那些刺耳的話下面藏著什麼。是累了嗎？是不安嗎？不是在生我的氣，而是對自己感到疲憊了嗎？

全部，就只有這些。

不是什麼了不起的頓悟，也不是修行的成果。早上沒有冥想，前一天也沒有讀什麼好文章。只是從某個時刻起，反應有了一點不同。那「一點」究竟何時開始，連自己也說不清。

可就是這點小小的變化，開始極其安靜地推動著什麼。

一個人變了，最先知道的，是離這個人最近的人。

說一個孩子的故事吧。

這個孩子的父母常常爭執。並不是什麼激烈的爭吵。很少摔東西，也很少提高嗓門。只是冷。飯桌上沒有聲音，目光不會相遇，空氣沉甸甸的。孩子無法用語言解釋，身體卻知道，這個家的溫度很低。

孩子在自己的房間裡關上門。吃飯時低著頭。在學校也很安靜。老師說這是個「乖孩子」，但其實，不是乖，而是學會了不能引人注意。家裡的緊張，已經刻在了孩子的身體裡。

後來有一天，某些東西變了。

父母中有一人的反應變了。很小很小的變化。聽了對方的話，沒有嘆氣，而是說：「嗯，一定很辛苦吧。」只有一次。是有意為之，還是不自覺地說出口，也說不清。

可是，孩子感覺到了。

說不清到底什麼不一樣了。可那天晚上，孩子敞著房門寫作業。看起來微不足道。但在這個家，這絕不是微不足道的事。

沒有人教過。也沒有人說過「把房門敞開」。孩子感受到了空氣的變化。是身體先知道，這裡變安全了。

只是一個人的反應不同，家裡的空氣就變了。隨著空氣的變化，孩子的身體也變了。孩子變了，飯桌上的氣氛也隨之不同。這一切，都是在沒有人刻意安排的情況下發生的。

愛無法教會。它只會傳染。

同樣的事，也發生在更廣闊的地方。

一個團隊裡，有過這樣一個人。話不多。開會時，既不是聲音最大的，也不是點子最多的。可是，有沒有這個人在場，會議的空氣不一樣。這個人在，大家就會更坦誠一點。承認錯誤沒那麼可怕了。「我不知道」，也更容易說出口。

究竟是什麼不同？

別人犯錯，這個人不會嘆氣。有人說錯了，表情也不會變。「也可以這樣想啊」，是最常見的回應。這個人帶著好奇傾聽，而不是帶著評判。

這不是策略，也不是向誰學來的技巧。是這個人自己，在某個時刻發生了變化。經歷過直面內在某些東西、放下它們、接納它們的過程。而那個過程，慢慢滲到了外面。

這個人從沒有打算改變團隊，團隊卻變了。大家對彼此更坦誠了一點。問題更早浮現，浮現的問題也更快解決。藏起錯誤消耗的能量少了，能夠用在工作本身上的能量便多了。

如果沒有這一個人的改變，這個團隊想必仍然小心翼翼，處處防備，只在表面上顯得有效率。

一個人的內在變了，所在空間的空氣就會改變。空氣變了，在其中呼吸的人也會改變。這不是理論。你應該也已經經歷過。有的房間，某個人一走進來，空氣就沉了；有的房間，因為有某個人在，就莫名讓人自在。造成差別的，不是這個人做了什麼，而是處於什麼樣的狀態。

這裡，有一件事值得說清。

有句話說：「共同的心願，比一個人的心願實現得更快。」

這不是叫人合力，也不是叫人聚集更多的人。它真正的意思是：當一個人內心平和，身邊的人也更可能平和下來。兩個人平和，周圍就會改變。三個人改變，已經形成了一種氛圍。

一個人的內在狀態所能影響的範圍，比自己意識到的廣闊得多。

你一個人的平和，能抵達比想像中更遠的地方。

這不是使命感的問題，離「我要改變世界」的決心很遠，反而更接近它的反面。你只是自在，身邊的人也就自在。你少一點防備，對方便也卸下盔甲。你停止評判，對方便坦誠起來。

改變世界，不是從對世界做些什麼開始，而是從自己內在某些東西的改變開始。

而那個變化，已經在發生。

就在讀著這些文字的你心裡。

前面，我們談過那種待在身邊就讓人有力量的人。這個人的存在，會改變周圍。那麼，當這份影響越過一個人、一段關係，又會發生什麼？

答案出乎意料地安靜。

不會發生革命，不會上新聞，甚至可能沒有人察覺。可某天忽然發現，街坊裡的空氣已經不同。

有個人先打了招呼。面對每天都會碰見、卻總避開目光的鄰居，某天說了一聲「早上好」。對方露出驚訝的表情。第二天，又打了招呼。第三天，對方先開口了。一週後，那個鄰居也開始向隔壁問好。

沒有人發起「問好運動」。沒有宣傳活動，也沒有立下什麼決心。只是一個人邁出了一步，那一步就悄悄傳開了。這才是變化真正的樣子。人與人之間連著看不見的線，一頭動了，另一頭也會輕輕顫動。

我們都被看不見的線連在一起。這句話也許聽起來抽象，但你想必早已從經歷中懂得。一個人笑，旁邊的人嘴角也會揚起。一個人哭，即便不知道原因，心也跟著沉下來。公車上，有人給老人讓座，看到這一幕的人，心裡也會暖起來。

愛是唯一一種越分享、越增長的能量。別的東西，分出去就會減少。金錢、時間、力氣，都是如此。唯有溫暖，越分享越多。送給一個人的真心，會經由那個人，再傳給另一個人。最初的分量沒有減少，反而變得更多。

說到這裡，有一件事需要暫且展開。

「只有我幸福，又有什麼用？」

一定有人會這樣想。世界上有那麼多受傷的地方，有那麼多人在受苦，只讓我一個人安穩，又有什麼意義？就算我幸福了，世界也不會改變。

這份心意，來自善良。因為它說明，你對別人的痛苦並非無動於衷。

不過，我們一起看一件事。

待在疲憊的人身邊，是什麼感覺？能量已經見底的人，能給身邊的人力量嗎？內心戰火紛飛的人，能把平和遞給對方嗎？

前面，我們說過，空杯子倒不出水。同樣的道理，也適用於這裡。讓自己幸福，並不是自私。你自在，身邊的人才自在。你充盈，才有可能滿溢，流向身旁。

不再是「只有我一個人幸福，能改變什麼」，而是「讓我自己幸福，就是我能送給世界的第一份禮物」。這不是自我辯解，而是結構性的事實。

想改變世界之前，你自己得先安好。這是起點。而僅僅如此，某些東西就已經開始。

回頭看看，我們藉著這本書，一起走過的路。

我們從自己與自己的關係出發。第一次認真看看，自己是怎樣對待自己的。學會了把關係看作鏡子。明白什麼是無條件的愛，也明白那不是軟弱，而是力量。學會了先向對方伸出手的意義。放下執著，直面家庭的傷，學著讓人離去。懂得如何充分悲傷，理解原諒是為了自己，而非為了對方。也談過祝福，那份最艱難的自由。

學會了放鬆下來。學會了停止評判、變得謙遜，以及等待。談過如何傾聽、如何說出真相、如何面對孤獨、如何共同歡喜。談過保護自己的界限，也談過成為願意服務他人的存在。

這是一條很長的路。可把這一切凝成一句話，終究就是：先照顧好自己。然後，那份照顧流向了身旁。

除此之外，沒有更多秘密。這條簡單的道理，就是數千年來，所有智慧傳統想說的全部。

所以，不必再追求更多改變。

你也許會想：「我還不夠好。」「還有我原諒不了的人。」「還有怒氣湧上來的時候。」「還有先入為主地評判的時候。」「我還不太會劃清界限。」「我還是很難說『不』。」

這是當然的。沒有人是完美無缺的。

這本書想說的，並不是如何造就完美的關係，更不是如何成為完美的人。只是，一點一點認識自己內在的過程。這個過程本身，就已經是改變。一次覺察，就能改變一段關係。而那段關係的改變，會抵達你不曾意識到的地方。

在試圖改變世界之前，今天，對眼前的一個人再溫暖一點就好。如果你問，這難道不就是在改變世界嗎？是的，這就是改變世界。

不必追求巨大的改變，也不必努力抵達很遠的地方。此時，此地，眼前的人。有這一個人，就夠了。而你能送給這個人的最大禮物，是讓自己處在安好的狀態，待在那裡。

合上這本書的時候，已經越來越近。

最後，我只想留下這一點。

讀著這些文字時，你已經在改變。也許某句話讓心輕輕晃動，某句話讓目光停留，某句話讓一個人的臉浮現。那份晃動，那次停留，那張浮現的臉，已經是改變。不必立下多麼宏大的決心，你已經不同了。

你一個人改變，就有一個世界隨之改變。這不是口號，而是你一直以來所做之事的名字。

今天早晨送給某個人的微笑。忍住沒有出口的一句話。願意傾聽的那段時間。以好奇取代評判的回應。這些一點一滴匯在一起，在你不知道的某個地方，讓某個人的一天有了一點不同。

這樣，就足夠了。

不，這樣就真的足夠了。

現在，就這樣生活，也可以了。

後記

不擅長愛，也沒關係

這是一段很長的路。

從看見名為「我」的這個人開始，我們一路走到了眼前的人、身邊的人、離開的人、傷害過我們的人，以及那些還未遇見的人。

回頭看，這本書走過的路，可以歸結為一句話。

愛不是技巧，而是方向。

我們都想好好去愛。想擁有一種不犯錯、不傷人、也不受傷的關係。所以，我們尋找方法。學溝通，讀心理學，練習好好說話。可在某個時刻，你想必也明白了：知道方法，與心真正動起來，是兩回事。

發誓「我不要再發火了」的那天，晚上又發了火。決定「這次一定好好聽」的那天，不知不覺，又只顧著講自己。方法在腦子裡，心卻在別處。

這讓我們難受。明明知道，卻做不到，覺得這樣的自己真沒用。可其實，那不是沒用。不是方法錯了，只是順序不同。

這本書沒有教方法，而是和你一起看了看方向。

先擁抱自己的方向。在對方身上發現自己的方向。一個個放下條件的方向。等待的方向。傾聽的方向。放手的方向。以及，讓這一切悄悄向外擴散的方向。

方向對了，方法自然會跟上。心所朝向的地方改變，嘴裡說出的話、手伸向的地方、目光停留之處，都會改變。這才是關係發生變化的真正順序。

這本書沒有向你承諾完美的關係。從一開始，就沒有這樣的承諾。

合上這本書之後，與人相處依然不會容易。仍然會誤會，會受傷，仍然會有夜裡獨自望著天花板的日子。如果有什麼不同，那便是，在那些時刻看待自己的目光。

啊，原來我現在是在害怕。啊，原來我剛才抱著期待。啊，這不是對方的問題，而是我從前的傷。

這一次覺察，會在反應與反應之間，留出一片空白。而選擇，就在那片空白裡誕生。

這本書想留給你的，不是知識，而是那片空白。

那不是什麼宏大的空間。當對方責備你，不立刻反擊，而是先緩一口氣。在這一口氣之間，腦海裡閃過一句：「這個人，是不是現在也很辛苦？」僅此而已。

又或者，一位老朋友說了讓你難過的話。從前，你也許會反覆琢磨好幾天。可某一刻，忽然開始問自己：「這是此刻的委屈，還是很久以前積下來的東西？」能夠浮現出這個問題，本身就已經是改變。

變化不會像電視劇那樣到來。不會某天忽然，所有關係都變好。而是一些很小的瞬間，變得不同。那些瞬間一點點累積，有一天回頭看，風景已經變了。

尤其是長久的關係，變化往往顯得更慢。累積的年月越長，慣性越強，也越容易只用熟悉的眼光看對方。但

一旦打破那份慣性，改變的就不只是那段關係。推動過最沉重之物的人，會知道，別的東西也推得動。

書裡的二十一篇故事，只要有一篇留在心裡，就足夠了。

不必全記住，也不必全做到。一個就好。今天，就只做一個。

少催逼自己一點。把對方的話聽完。先伸出手。把緊抓的東西稍稍鬆開。給家人打一通電話。安靜地送走已經離開的人。該哭的時候哭。放下恨著的心。放鬆下來。停止評判。等待。說出真心。劃定界限。陪在身旁。

其中有些，現在就做得到；有些，也許還很遙遠。沒關係。只做此刻能做的一件事就好。這一件，會帶來下一件。

也許你記住的那一件，並不是書裡的某句話。而是讀著讀著，忽然浮現的某張臉，或是在某一頁上突然湧起的舊日情緒。那才是這本書真正遞給你的禮物。覆蓋在文字之上的，只屬於你的故事。

在 Sequence 21，我們談過，一個人的改變如何向世界擴散。

可最後想說的，比那小得多。

不必改變世界，也不必為整個人類擔憂。今天，對眼前的一個人多給一點溫暖，就好。而那「一個人」裡，也包括你自己。

此時此刻，試著對把這本書讀到這裡的自己，說一句話，好嗎？

辛苦了。謝謝你，願意走到這裡。

讀這本書時，也許你已經在不知不覺地練習愛。如果某句話讓你心疼，那說明，你仍然如此深地愛著。無動於衷的人不會疼。有多疼，就有多鮮活；有多鮮活，就有多能去愛。

現在，可以合上這本書了。

書合上了，你的故事卻會繼續。明天早晨睜開眼，還會遇見人。到那時，想不起書裡的內容也沒關係。如果已經有什麼滲進了你心裡，它會在需要的時刻，自然浮現。

所以，可以鬆一口氣。不必再那麼用力。

你已經愛得足夠多了。

附錄

給讀者的一封信

要不要寫這封信，我猶豫了很久。

寫完後記，作為作者，該說的話本應已經說完。可是，正準備合上書時，還有一件事留了下來。一個尚未說出的故事。這個系列的任何一本書裡，都沒有寫過，卻其實滲透在每一頁之中的故事。

那是我的故事。

寫這本書的我，也曾經很笨拙。這是事實，卻不是全部。那遠不止是笨拙。

我曾經無法愛自己。

這句話有多重，把書讀到這裡的你應該明白。無法愛自己，所有關係都會崩塌。正如 Sequence 1 所寫，自己對待自己的方式，會成為世界對待自己的方式。我曾以最殘酷的方式對待自己，而世界，也以一模一樣的面貌回應了我。

過去，我曾幾度試圖放棄生命。

讀到這句，你也許吃了一驚。一個寫關於愛的書的人，竟然曾想結束自己的生命。然而，事實上，正因為如此，我才寫得出這本書。沒有見過谷底的人，也很難知道，怎樣從谷底走上來。

最終，我住進了精神科醫院。白牆，固定的作息，關著的門。在那裡，我第一次不得不停下來。因為沒有地方可逃。在外面，還能用忙碌、關係和成就蓋住的那些東西，在那間安靜的房間裡，全都湧了上來。我為什麼會這樣恨自己？面對這個問題，我再也無法逃避。

我知道谷底是什麼。身體記得，那谷底的感覺。

那時，我身邊一個人也沒有。

不，準確地說，有過，是我把他們推開了。

我曾有很好的朋友。

真心擔憂我的人，曾靠近我。可我害怕他們。覺得一旦親近，就會被拋棄。所以先推開他們。我以為，在被丟下之前，先離開，會少疼一點。當然，並沒有少疼。更疼了。可我只知道那一種方式。就像 Sequence 5 所寫，我害怕愛。因為害怕被愛，所以先把愛毀掉。

我曾與很好的人交往。

他們願意接納原本的我。可我太怕被拋棄，於是先離開。在給對方離開的理由之前，由我先結束，至少主動權還在自己手上。如今我知道，那是多麼愚蠢的盤算。但在當時，那就是生存。

我與家人斷了近十年的聯絡。

我無法理解父母。為什麼那樣做，為什麼說那樣的話，為什麼在我需要時不在。那時候，我還不懂 Sequence 6 裡寫的：父母給我的傷，也是他們從自己的父母那裡受過的傷。無法理解，就無法共處；無法共處，就斷了聯絡。十年是很長的時間。那段歲月裡，我們從彼此的生活中消失了。

我連輸一點點都害怕。

在關係裡落敗的感覺，對我而言，如同死亡。我甚至去學議論文寫作，用來和人爭辯。只要看見對方邏輯裡的縫隙，就往裡面鑽。贏了以後很空，可總比輸好。Sequence 11 裡的那句「想贏的心，來自恐懼」，我不是用頭腦，而是用骨頭懂得的。因為我就是那樣的人。

我不會拒絕。

一說不願意，就覺得別人會離開。正如 Sequence 19 所寫，想做好人，反倒丟了自己。那就是我。做著不願做的事，心裡卻怨著。怨的不是對方，而是不會拒絕的自己。怨意越積越多，關係最終就會崩塌。本來一開始說一句「不」就能守住的關係，卻因為無法拒絕而失去了。

因為害怕被奪走，我總想先得到。

如果在別人給我之前，先拿到手，至少就不會覺得被奪走。Sequence 3 裡那句「我們稱作愛的東西，大多曾是交易」，說的不是別人的故事。我的所有關係都是交易。我給了多少，就該收到多少。那臺計算機，一直在運轉。

我不停地催逼所愛的人。

理由是：「你需要成長。」我無法耐心等待，讓對方按自己的節奏成長。Sequence 14 中那句「催花開，花也

不會開得更快」，我是最晚學會的人。說著愛，卻催逼；說著擔心，卻操縱。過了很久才明白，那不是愛，而是恐懼。

這本書寫過的所有錯誤，我一個不落，全都犯過。

我是從愛的反面出發的人，是從最底處出發的人。不是因為有資格，才寫這本書。恰恰因為曾經沒有資格，每一個字，對我都如此迫切。

這套書的第二部和第三部，我是流著淚寫的。

這不是比喻，是字面上的意思。寫作的整個過程，我都在哭。因為正在寫下的句子，是對過去的自己說的話。寫「沒關係」時，我看見了那段並不好過的歲月裡的自己。寫「不擅長愛，也沒關係」時，我看見了那個因笨拙而毀掉一切的自己。

寫「放下的那一刻，你便自由了」時，十年間無法放下的對家人的情緒湧上來，讓我久久寫不下去。寫「如果你能祝福那個人，你就已經自由了」時，我推開過的每一個人的臉，一張張浮現。

這本書，是為讀者而寫的，也是為我自己而寫的。在寫作中，療癒發生了。每寫一句，都像是朝過去的自己走近一步，對那個自己說：「那時候，你能做的，就只有這些。」

所以，這些文字裡浸著眼淚。看似乾燥的紙上，有看不見的淚。如果你在某個句子裡心有所動，那也許，正是我寫著寫著哭了的地方。

可是，這些故事裡，還缺了一件事。

我是怎樣改變的？

我是怎樣從那樣的谷底，走到這裡的？

答案比想像中簡單。

僅僅一個人。

我的人生裡，有過這樣一個人。

我推開，那個人還會回來。我逃走，那個人依舊等待。我打碎，那個人再把碎片撿起。我問「為什麼不走」，那個人說：「因為沒有離開的理由。」

沒有條件。

不是因為我做得好，也不是因為我改變了。只是擁抱了尚未改變的我。破碎著、尖銳著、危險著的我。那個人沒有附加條件。我無法理解，因為我相信，世上所有的愛都有條件。

可那個人，就是無條件地，靜靜待在那裡。

我花了很久，才能接受。懷疑過，試探過，故意推開過。可那個人仍在那裡。某一天，終於到了再也無法懷疑的時刻。那一刻，有什麼塌了。是牆塌了。我朝著世界築起的牆，安靜地倒了下來。

從那一個人那裡學會的無條件的愛，改變了一切。

那時，我才懂得，愛不是理論，不是公式。對一個從未得到過愛的人，說得再多，也無法抵達。可是，哪怕只得到過一次，整個世界都會不同。

寫這封信，只有一個原因。

我想告訴你，對你而言，也只需要一個人。

這個人，也許已經在身邊，也許你還沒遇見。又或許，早就遇見了，卻像我從前一樣，因為害怕，而正在把這個人推開。

以什麼身分，並不重要。可以是父母、朋友、伴侶、老師，也可以是一個連名字都不知道的人。只要有那一個無條件擁抱你的人，世界就會改變。

還有一件事。

你也可以成為某個人生命中的那份存在。

不必做什麼了不起的事。不用修好對方，不用教導，不用試著改變。只是在那裡。被推開，也回來。不附條件

地擁抱。這樣的存在，可能改變一個人的整個世界。我就是見證。

這本書的名字，是《愛，再從頭開始》。

對我而言，「再從頭開始」，是遇見那個人之後，才開始的時光。

我聯絡了被自己推開的朋友。顫抖著手，撥通了曾斷絕聯絡的家人的電話。時隔十年。在一心求勝的關係裡，我第一次放鬆下來。在從前無法拒絕的場合，我第一次說了「不」。面對那些我口口聲聲說愛、卻不斷催逼的人，我第一次練習等待。

那時很笨拙。現在，也仍然笨拙。

可是，沒關係。帶著笨拙遞出的愛，是這世上最真實的愛。

謝謝你，讀完這封長信。

最後，只想留下這幾句話。

你的故事，也在這本書裡。不是我寫下的，是你在閱讀時寫下的。如果某句話讓你心疼了，那是你的故事，與那句話重疊了。如果某句話讓眼眶發熱，那是你心裡的某些東西，被觸動了。

這本書，不是我一個人寫的。

是你和我一起寫的。

有一個人，就夠了。

真心希望，你身邊有那樣一個人。

也真心希望，你能成為某個人生命中的那個人。

滿懷所有的愛與感謝。

意識學 CONSCIOLOGY Sequence 3
愛，再從頭開始
初版第一次印刷發行：2026年6月10日
作者 | River is Land
發行人 | An Jae-pil
策劃| Gwak Gyeong-ho
出版機構 | Maeum OS Inc.
出版登記 | 2026年3月24日，第2026-139號
地址| 首爾特別市江南區 Gangnam-daero 112-gil 47，2層 J828號（Nonhyeon-dong）
電子郵件 | maeumosinc@gmail.com
網站 | maeumos.com
韓文版出版權 © Maeum OS Inc. 2026
ISBN 979-11-998593-2-6
定價| 12,000韓元
* 如有印刷裝訂品質問題，請在購買處換書。
* 本書受著作權法保護，禁止未經許可轉載或複製。如需使用本書全部或部分內容，必須取得著作權人及 Maeum OS Inc. 的書面同意。

本頁的 ISBN、出版日期
及定價均為韓文原版的資訊。