

Zhaohui Wutiaojian de Ai

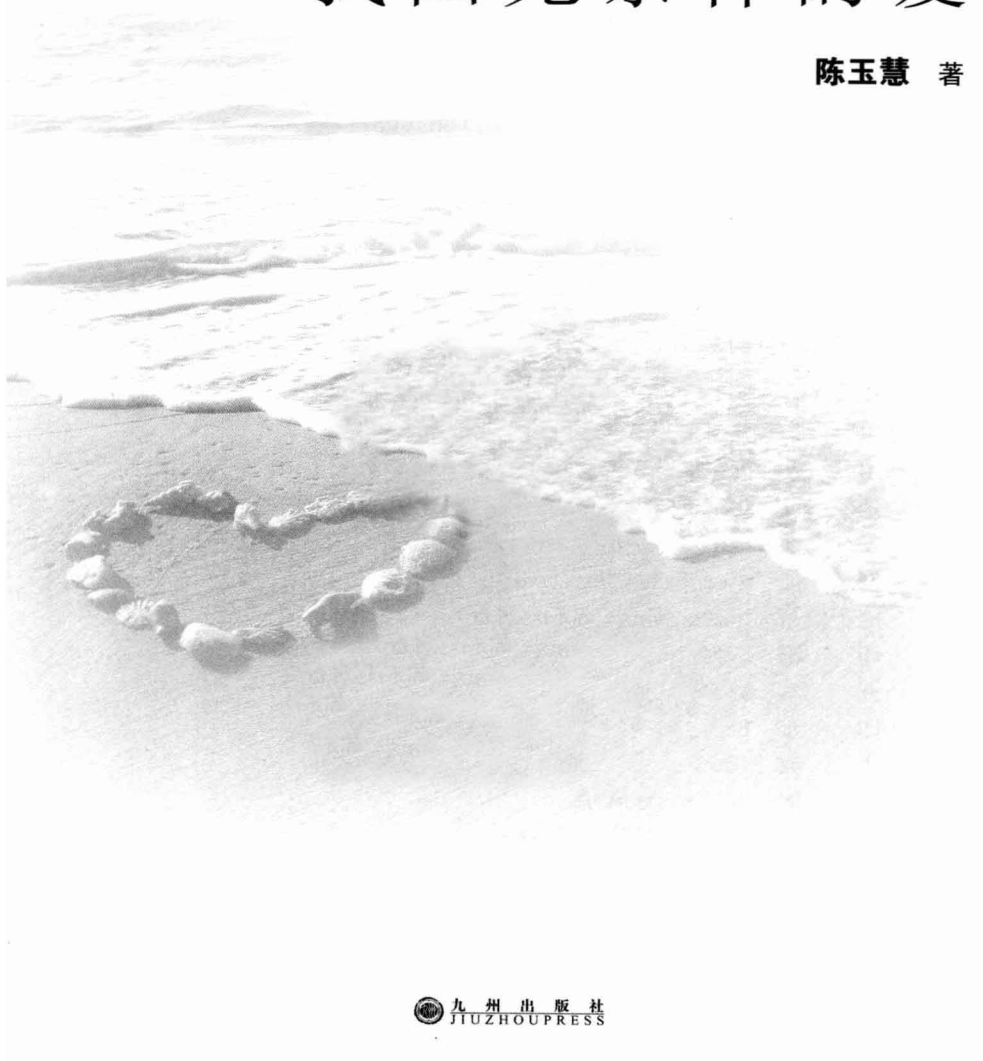
找回无条件的爱

陈玉慧 著

Zhaohui Wutiaojian de Ai

找回无条件的爱

陈玉慧 著



图书在版编目 (CIP) 数据

找回无条件的爱 / 陈玉慧著. —北京: 九州出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5108-2129-5

I. ①找… II. ①陈… III. ①散文集 - 中国 - 当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第100371号

找回无条件的爱

作 者 陈玉慧 著
出版发行 九州出版社
出 版 人 黄宪华
地 址 北京市西城区阜外大街甲35号 (100037)
发行电话 (010) 68992190/2/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 三河市中晟雅豪印务有限公司
开 本 870毫米×1280毫米 32开
印 张 6
字 数 100千字
版 次 2013年8月第1版
印 次 2013年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-2129-5
定 价 25.00元

★ 版权所有 侵权必究 ★

目 录

- 001 玫瑰盛开的魔山角落
- 014 荣格、星座，与我
- 029 练功胜过买保险？
- 049 遇见上师流泪
- 055 五个我
- 063 自然心与社会之我
- 066 中心之我与利他
- 071 人生如一场虚幻电影
- 077 从人生之梦觉醒

细微身识书	082
认出本觉	088
修止的起点	099
修止与执著	113
艺术工作者与修止	121
发心、虔诚心、慈悲心	129
说不出我爱你	141
最差劲的佛教徒	147
后记	164

玫瑰盛开的魔山角落

先是头疼，再是耳鸣，最后便是失眠和焦虑。多少次，我去了内科、耳鼻喉科，再不然便是骨科，几乎生活的大半时光都花在看医生这件事上。疼痛像一把刀架在我颈上，耳朵居然整天像夏蝉作响，我从此再也无法平静地睡眠。

记得小时候，我的梦想是住在夏威夷，每天去游泳晒太阳。我那时做梦也想不到，长大的我，竟然在德国住进精神疗养院，“玫瑰的角落”（Rosenecke），这是位于南德阿尔卑斯山附近一家专收心理病患的医院。

那是公元二〇〇〇年，我深陷身体的痛苦已有好一段时日，这病说来可笑，是因为一颗牙齿，由于这牙齿的高度失调，从此让我陷入奇怪难解的疼痛。

也许虚荣心实在太重了，一直认为自己牙齿不够白，也或许实在太闲了，居然有空在牙齿上大做工程。问题是爱美绝不能偷懒，

我却懒到只肯在对门的牙医诊所治疗，他不能算庸医，但是有颗假牙却完全做错，开始了我多年的恶梦。

先是头疼，再是耳鸣，最后便是失眠和焦虑。多少次，我坐在牙医诊所等候应诊，我去了内科、耳鼻喉科，再不然便是骨科，几乎生活的大半时光都花在看医生这件事上。

那时，疼痛像一把刀架在我颈上，使我无所适从，尤其耳朵居然整天像夏蝉作响，我从此再也无法平静地睡眠了。我开始不停看医生，从慕尼黑到柏林，甚至欧洲各地，只要听到哪里有名医，我和明夏便会一地又一地的拜访。

有一次，我们从慕尼黑远道到丹麦边境去看一位德国骨科名医。经过了长久的等候，终于得到他的接见。他仔细看着X光图，回头对我说：“您的疼痛，是因为您住在异乡。”他以很权威的态度，似乎在嘲笑我般地解说病情，“您的身体以这种方式抗议。”我要离去前，他突然微笑看着我说：“您知道吗？我觉得您应该去跳舞……”我愈来愈疑惑，也愈来愈惶恐，因为这些名医都没法解开我的病谜。

那时，慕尼黑有一家大医院成立了疼痛中心，专为身体出现莫名疼痛的患者检查与治疗。我因为长期找不出病因，最后也只好去了。

那是一整天的检查，从X光到核磁共振，验血验尿等等，一个医生群共同为我应诊，他们问了好多问题，主治医师是一位年轻时尚的男医师，他详细地看着我的检验报告，然后微笑告诉我：

“我有一个好主意，你去基姆湖（Chiemsee）的‘玫瑰的角落’吧，那里对你一定很好。”那时，我并不知道，疼痛医生若找不到解药，就只会把患者送去玫瑰的角落。基姆湖是德国一个名湖，风景优美，可能是德国最美的湖之一。我当时没想得太严重，“玫瑰的角落”，这个名字听起来很浪漫，但其实就是精神病院。

当时我家楼上正在修建房子，每天施工搞得震天响，光噪声就够我心烦了，我想，也好，如果可以去玫瑰的角落住一阵子，刚好可以躲过噪声，也不错啊，就毫不考虑地对医生说：“我要去，我想尽快出发。”于是医生给我开处方和证明，我就去了。

那时我已走投无路，疼痛跟着我，我也想知道，或许那些医生说得没错，我没有病，而是心病，既然我人在德国，何不听从德国医生的建议？

我因此在玫瑰的角落待了一个月。那里有点像德国大作家托马斯曼的《魔山》所描述的地方，你到了一个山上去，在一个世外桃源，那里到处都是病人，生活在一个医疗体制内，其实，对我而

言，这里就是整个德国社会的缩影。

住院当天，一位男医生负责帮我们检查身体，明夏不能陪我进去报到，只能在外面等候。住院医师是位男士，他正色对我说，“现在就只有你我两人，所以只有两法，一是我打电话叫一位女护士来现场，二是你信任我，让我一人帮你检查。”他是指日后不希望有人告他性骚扰，面对这么公式化的开始，我说：“如果事情可以更简单的话，我信任你。”于是开始检查了。

因为长期疼痛，我已固定服用安眠药和抗忧药，检查以后，他同意我继续服用，但忘了继续开给我处方，以便我去取药。第二天早上，我再去找他，想问清楚，他不在。到了下午，我在花园的小路遇到他，于是很高兴地走向他，“我正在找您。”我本来真的挺高兴看到他，也只想快点取得处方，他看着我，眼神透着慌张及怕人打扰的态度：“不行，不行，我没空说话，你要跟我另外约时间。”然后他就匆匆走了。

我看到的是一种官僚态度，以及那充满疑问及担心麻烦的眼神。当然，我自己也有问题，那时用药成瘾，没有处方笺便没有安全感。我也是个可怜的人。

那时我已重度依赖药物，与明夏到地中海上的小岛旅行，因忘了

带安眠药，到了目的地便四处打听及找医生开药，但那是复活节的长假，能去的也只有医院急诊，那里的医师不开给我习惯服用的安眠药（Stilnox），我只好第二天便改机票回家。

我在玫瑰的角落的第一天早上，是一个团体交谈。我记得很清楚，那天是艳阳天，可是大家必须坐在室内，围成一圈坐在椅子上，开始自我介绍。我右边的妇人开口前，我已在角落里和她打过照面。在德国住了很多年，我知道德国人不苟言笑，但她不但 不笑，整张脸似乎像冻僵一样，没有丝毫表情。她对大家说，她本来日子过得很好，是个很快乐的人。有一天，她下班回家时经过一个足球场，那时她正在和一位路过的朋友讲话，结果一个足球远远踢来，打到她的头，因为力道太大，她当场头都昏了，也很痛，随后她到医院去，从此整个人就有很多的问号，疼痛再也好不了，而她的日子也不好过了。她很害怕，走到外头时都很恐惧，好似那颗命运之球随时都会射过来，她也恐惧她的人生再也好不起来了。

我左边的人呢，她的的问题是，本来在银行工作，也肩负人妻人母的责任，她事事要求完美，又要照顾家事和儿女，又要主管银行工作，蜡烛两头烧，有一天就崩溃了，被送去医院，那是她来玫瑰角落的原因。

她的脸是黑的，眼眶像熊猫一样黑，我后来问她为什么？因为早上被电击了，她得接受电疗。我说：“啊，严重到需要电疗的程度吗？”“有。”咦，那我怎么没有？我居然还有一丝羡慕她每天都可以做电疗。现在回想起来，觉得荒谬极了。

而电疗，我以为在二十世纪七十年代才有的治疗方式，像飞越杜鹃窝那样的情节，竟然在二十一世纪的德国还普遍采用！而且就在玫瑰的角落。这里每个人都有一个故事，一段为什么来这里的历史。每个人都要讲出来，而好好说出来，便是治疗的开始。我虽觉得奇怪，但也配合大家，勉强讲述我治牙有误，从此疼痛如恶梦，我的故事跟别人的故事相较之下，一点儿也不奇特。

可是，刚开始的时候，我虽不耐讲述和旁听，但还有好奇心，也当自己是社会观察者，所以很愿意出席，但到了第三个星期，我慢慢对这整套的医疗系统和整套的心理医疗方式生出了很大的问号。

我从巴黎移居德国慕尼黑后，为台北《联合报》担任驻欧特派员工作，那时，我和明夏结了婚，事业也很顺利，不但新闻工作表现可圈可点，经常访问总统领袖，并且屡有独家新闻，我多次得到《联合报》最高荣誉贡献奖，还拿过很多次一万美金独家新闻红包呢。

那时，我离开多年的剧场编剧和导演工作，也开始写小说，出了本畅销书《征婚启事》，后来改编成电影和舞台剧也都是叫好又叫座。但无论表面看起来多有成就，但在精神上，我仍然感觉很贫瘠，那时我甚至写过一篇散文题目叫《我的灵魂感到巨大的饿》，便可说明我那时的空虚。

我周游列国，却不知朝生暮死，去印度，却只计较小贩在价钱上不诚实。我的情绪古怪且无法理喻，而心又过于狂野无法驾驭。有一次，我与陌生人通电话时，不但语气愈来愈不友善，还与对方争辩很久，最后气到把电话往地上一摔，话筒都裂开了。当时，我明明看到自己的可笑，但却无法控制自己不恼火。

还好身旁的人较宽容，我得以保持人样，好好活着，靠的是别人的善意。然后，有一天心病爆发，身体陷入奇怪的疼痛，这便是一个人生功课。

在玫瑰的角落一个月，疼痛仍未告别我的身体。作为创作者的我，反而觉得别有收获，我突然知道德国社会是怎么一回事，德国的人际关系是怎么一回事，德国人是怎么面对他们的生命，怎么面对他们的病痛和生活。

基姆湖是那么美的湖，大家都希望自己房间有最好的窗景，但

是，殊不知，看出去的哪有看进去的重要？在那里，有点像在旅馆度假，每天三餐都有人帮你打点，任何活动根据你的意愿，依照你的兴趣安排，那里也有吧台，有按摩服务，可以做SPA，甚至有游泳池。真的是走进托马斯曼的《魔山》。

来这里的人，医生会依照各人的身心状况，分配不同的医疗或课程和心理咨商，甚至娱乐和健身活动。大多数的人都会有一张时间表，也都会按表操课。

可能是德国民族性很沉默，不擅表达自己感受，久了便很压抑，玫瑰的角落主张大家多聚在一起聊，把心事说出来。也依照每个人的问题分组，每一组大概有十个人，大家要敞开心胸，好好仔细谈自己的问题。

这里的医疗概念便是，如果一个人心理有障碍，应该就是受到外界压抑或者自我压抑久了，所以讲出来就是治疗。真的是谈话治疗（Talking Cure）。

可是我发现吐槽不会解决问题，至少对我是一点效果都没有。我开始有点意兴阑珊，医疗团队认为我不合作，也不合群，有人甚至觉得我太自大。我曾告诉一位治疗师：“这样讲半天，又怎么样呢？你身体的痛也不会就好了。”看我这么说，治疗师也只是

对我摇摇头，“那你为什么来这里呢？”他问我。

“我不知道，我也不知道为何我在这里？”我这么告诉他。

在这个医疗系统内，他们希望有病的人多听听其他病人的说法，甚至加入有相同问题的人群，尝试社交；如果旁边的人都跟你一样，你就不会觉得寂寞孤单了。大家相濡以沫，就不会把病情看得那么重。原来孤寂是生病的原因，是现代人的瘟疫。

我后来想，这可能是因为在西方社会，尤其是德国，人际关系很疏离，很多人一生交不到两个朋友。我也是在德国住了很多年后，才开始有好朋友，而德国人的严肃和谨慎也都影响了我的性情，说不定寒冷的北国不适合我也说不定，不管怎么说，我都没有想要去找一群人一起吐槽，这种方式适合生活中很压抑的人，但并不适合我。

我是一个喜欢和情人和好友倾吐的人，从小开始写作，若有心事，也习于以文字或语言表达出来，后来在巴黎学戏剧和表演，甚至有巡回演出的经历，可以说，我并不是压抑型的人，刚好相反，我是一个习于表达的人，有一阵子我甚至还觉得自己写的总是一样的事。

总而言之，在玫瑰的角落，大家一起生活，三餐一起吃，当生活完全没问题的时候，你就发现人永远都在自找问题。好比说，我们坐在一个长桌，刚开始，大家其乐融融，过了几天，就发现这个人不愿意和那个人讲话，而那个人不知何时已悄悄换了一桌，而且坚持不要和他人坐在一起，或者某甲替某乙预留位置，不让别人落席，人跟人之间真的有好多局限和距离。

有一次，大家坐在长桌前吃饭，我发现好几个人都对一个胖女人很不客气，过一会儿，那些人集体出走，搬到另外一张桌子去坐，就剩下胖女子跟我。那时，我选择留下来陪她，因为我是那种支持弱者的人，他们都走了，为什么我没有跟着他们呢？怎么坐在这边陪着这个胖女人呢？事实上，我也不喜欢这位胖女士啊，她不但刻薄，还有一点种族歧视。后来我明白，我个性里支持弱者的态度，是因为我父母。

在我父母的关系中，父亲是个强者，母亲是弱者，父亲对母亲始乱终弃，但我从未站在父亲那边，我始终箭头朝向他，总是指责他抛弃家庭，欺侮母亲。有时对父亲讲话很凶，为什么我这么做？因为母亲是弱者，而我是长女，所以我毫无保留地支持她，这是我的人生态度，这样的态度对吗？不见得。我和那胖女人坐在一起用餐两天，很快就发现她真的令人讨厌，但她是个弱者，她自己并不知道自己是刻薄的，她也不知道为什么大家不喜欢她。

所以，与其说我在那里得到什么治疗，还不如说我在那里了解德国社会心理。但我的病痛并没有解决，我离开时，还被人认为过于骄傲，因为我不肯对大家“打开自己”。

当时我对这样的心理治疗方式，便不完全信服。我开始怀疑我的疼痛是因为我有心理问题，我更觉得，就算没问题的人，来了这里恐怕也会真的出问题吧？玫瑰的角落开始像杜鹃窝了。在那一个月中，我比较像小说家的我，也就是那个社会的我。可是，真正的我，我的身体也好，我的心也好，似乎不在那里，我在那里好像只是为了忠于小说家的职责。每天去参加不同的活动和医疗，很认真地与心理医师讲话。

到了第四个礼拜，我开始和心理分析师有了争执。

我在玫瑰角落的心理分析师是一个年轻的女孩，起初我很信任她，向她倾诉了不少心事。可能因为刚从学校毕业不久，执业经验还不足，甚至社会经历也不够，她努力表现得很权威，讲话用字也下得很重，我和她的争执起因是在于我打算提早离开，我告知她，我认为那里不太适合我，她却说，我曾有被强暴的经验，依她的看法，被强暴的女人，一辈子很难从那阴影中走出来，她认为，我的病痛和这件事有关系，她认为，我要提早离开是错误的决定，因为“精神分析这条路是很漫长的，

不是你想的那么快”。

那时，我就有话说了，我说：“我不觉得强暴经验对我有那么严重，也许对别人很严重，可是对我没什么大影响。”她就说：“不不，你太小看这件事情了，那影响是无形的，你看不到。”我说：“我不这么认为。”我们因此有了这一场争执。

这些经验加上刚入院时医生的官僚态度，让我感受到身在一个系统里，只能配合和接受。而我如今知道，这种不带人性的系统和体制就足以让人生病，何况治疗！在玫瑰的角落，很多德国病人会拖延出院时间，但我一点都不愿意延长，我只想提早离开。到今天我都觉得，那整套治疗真的没有大用，大家聚在一起互吐苦水，你讲你的问题，他讲他的问题，这能安慰谁？这种倾诉，被认为有疗愈效果，也是一种精神治疗，但我觉得那并不算是“治疗”。

另外，也许一些被强暴的女性终生会有阴影，从此在性上无法再轻松自如。性，当然很重要，如果分析师又是弗洛伊德的信徒，一定会认为被强暴者一辈子都会有问题。但这个分析并不适用每个人。这可能也就是弗洛伊德派最大的争议点，他们太坚持“性”是人性的核心，但其实今日现代社会比过去开放多了，除了性，追求权力和成功或者自尊心都是相当重要的人性议题，佛