



# 「必要的孤獨」以後

容靈

這個世代，活生生的人，似乎不可避免的  
需要一份「必要的孤獨」。時代的特徵是充滿  
各種各樣的資訊和享樂，縱然是香港這個彈丸  
之地，被一片經濟不景氣所籠罩，仍然藉着各  
種媒體在你眼前充斥；畢竟有一部份人不是那  
麼貧窮。你滿有資訊和享樂之後，總得有靜下

來的時間，這時你會自問，你有目標嗎？你  
自身的價值如何？你與人相處，沒有勾心鬥  
角？你真的有自由而獨立的思想？你還能傾  
聽到內心的聲音？二零零二年六月八日，高  
行健在愛爾蘭接受國際終身成就獎，他的演  
說以「必要的孤獨」為題，他說得簡單而有深

意，不期然使我生出以上的感慨來。以下兩段  
文字是其演說內容的撮要：

孤獨是人特有的感受，而這種感受帶有自  
我審視的意味，並非只是純然客觀的觀察。由  
此產生的孤獨感便成為一種審美，在觀察外界  
環境的同時也審視身其中的自我，從而形成  
對自身價值的某種確認。這種孤獨感以自戀為  
根據，所以若失去對外界的關注渾渾然縈繞在  
心，執着而成為一種病痛，傲慢和偏執也由此  
而來。要想從孤獨中得趣而不得病，條件在於  
對世界和內心，都用一種眼光加以靜觀；這可  
以稱為智慧。孤獨也成為人與人之間必要的距  
離。而人與人共處，需要的寬容與諒解，也恰  
恰靠內心互相有足夠的空間。

此外，孤獨是自由的一個必要的條件，而  
自由首先取決於能否自由思想。正是在獨處  
時，人才開始思考。最後，在這喧鬧的世界  
上，大眾媒體的傳播無時無刻無所不在，一個  
人如果還想時不時傾聽到自己內心的聲音，也  
靠這點孤獨感來得以支撐。只要孤獨感未變成  
病痛，對一個人立身行事來說，也就還有其必  
要。

讀者看了這些話，可能不單有我的感慨，  
還會想到「必要的孤獨」以後，該有什麼？

當然，這份「必要的孤獨」不是感受的全  
部，而種種感受都是發自個人的內心，而且大  
都與外在相連。可是，最特別的莫過於人與人  
之間，那份互相排斥又互相依賴的矛盾感，以  
下有一個例子。當一個人終日在煩雜噪吵，沒  
有一刻寧靜的地方，待不到兩天，他一定想着

遠離這個空間，自己一個人靜下來；相反，他身處在一個荒島上，四野無人，不多幾天，他一定會大嚷起來，到處尋找人，表達出他多麼希望有其他人與他一起的渴求。這個例子算是極端的，不過它卻顯出人生在世上一個無可避免的困境。

也許，人比較希望自由獨立，以求獲得以上的「必要的孤獨」來面對昏暈雜陳的現實世界。然而，有時候卻又不得不渴求與他人有溫情脈脈的關係，使過於孤寂的煩悶得以排遣。但是，正如高行健所言「當一種意識形態、一種思潮、一種時髦、一種狂熱鋪天蓋地而來，孤獨恰恰是對個人的自由的確認」；這樣，一個活生生的人，應該如何是好？

想下去有不少困難，也許從正本清源這一方向，才可見曙光。這個現實世界，已進入廿一世紀，科技文明可謂非常發達，許多從前不敢想像或沒有想過的事情，都已出現眼前。然而，人與人的溝通卻愈來愈困難。問題出自哪裏？最大的問題同時最難解決的，是人與人之間如何建立起既相愛相親又彼此獨立的關係。對於一些人來說，愛一個人已十分困難，更何況要兩者一起建立不斷親密的關係，並且不帶傷害性的！當然，愛從古到今都已存在，許多人也沒有遺忘，然而他們沒有深刻認識就以為自己早已擁有。

愛，的確存在我們心裏，但是愛的發揮是要經過不斷的付出，才可顯露和萌芽，然後漸漸茁壯和結果，其中最重要的是從愛的唯一源頭——為愛我們捨身的耶穌基督——汲取營

養，務使源源不絕。當中最重要的元素是無條件的犧牲。犧牲是一種意志的決定，也需要人不斷付出才得以繼續，終於達到一定程度的犧牲；不然，功虧一簣，或是失敗告終。因為人可以憑一股勇氣來做決定，但是可否延續下去，客觀上有許多限制，人的自身又有許多軟弱，故此犧牲不成。可以說，人從內在生命而起的預備，才可把犧牲自己的這個決定做得完全。所以，生命本身的預備是一個先決的條件；沒有這個預備，其他便是空話，什麼也做不到。

在基督教屬靈操練的傳統中，有一項名為「獨處」。在某一方面與上文的撮要，異曲同工，或說至少可以互相貫通。不過，只說生命本身的預備這一面，已經足夠。傅士德說得好，「獨處是內在的豐滿」<sup>(註一)</sup>，因為藉着獨處的操練，生命可以形成向神的開放；當一個人與神深入相交，生命怎可以不變得豐盛而又滿足，因為如德勒撒(Theresa of Avila)所言，「在獨處中安頓你自己，你便會以你自己的真我來到祂面前。」<sup>(註二)</sup>真我中一定有不少軟弱，而這些軟弱暴露露在神面前的話，生命不可能不在神的光照中被更新。更新了，內在就會不期然豐滿起來！

這種豐滿，含有一種新的自由，並且蘊釀出對人更加敏感和富有愛心。梅頓(Thomas Merton)由本身的體驗而來的分享，包含以上的自由和愛心：「在深沉獨處時我找到一種溫柔，使我能真正愛我的弟兄。我越發孤獨，對他們的愛也便越發加增。那是純粹的愛，對別

人的獨處也滿懷敬意。獨處和靜默教導我愛我的弟兄：為了他們是什麼而愛他們，不是為了他們說什麼而愛他們。」<sup>(註三)</sup>溫柔是內在豐滿後的表現，她還推動人以純粹而不含條件的愛來愛人。這種愛在獨處中越發增加，使人能夠以人是神所珍愛的那樣愛人；原原本本，毫無造作，更毫不計較。當然，獨處需要長期操練，不能一蹴而就；同樣，高行健所言的孤獨又不見得一做即成。

以上的分享，我認為兩者可以互相補充。從以上的撮要可見高行健的話，在現實的人生有其灼見，不過，縱然有了這份「必要的孤獨」以後，仍有不足之處。因此，我發出「該有什麼？」這個疑問。我相信，我們若有基督教的信仰，會看到其背後隱藏更深的路向。上文只從「獨處」所顯生的愛這方面，稍作分享，讀者當然可以有另外的感受，甚至有另外的路向。但是，「必要的孤獨」和「獨處」相結合，個人與群體就可互相貫通；所謂既相愛相親又彼此獨立的關係也得以建立。那份在不知不覺間形成的相排斥又相依賴的矛盾感，同時得以化解。這樣「必要的孤獨」以後，將會更有意義！

註釋

- (一)引自傅士德着、周天和譯：《屬靈操練禮讚》(香港：香港基督徒學生福音團契，一九八二)頁九十二。
- (二)同上，頁九十。
- (三)同上，頁一百零二。