

## 中文廣泛閱讀組（高級組）季軍

得獎學生：胡淑惠

就讀學校：保良局董玉娣中學

閱讀書籍：為自己出征

作者：羅伯·費雪

出版社：方智

《為自己出征》是一本讓人重新審視自己，拯救自我，傾聽自己內心的書，書中的內容處處可見禪意。雖然當中的篇幅不多，但卻足以讓閱讀的人陷入沉思。不論是心智仍在成長的青年，或是工作多年的成年人，這本書都可以讓您重新解讀自己，踏上自我拯救的征途，釋放那在「盔甲」背後真正的你。

### 一、我執

故事的開首，有一位威名遠揚的騎士，他威武斬殺惡龍，拯救人民於水深火熱之中。他每天為了國家和人民出征，為此，他不惜一天到晚都穿著盔甲，就連吃飯睡覺也不曾脫下。隨著時間的流逝，人們都忘記了他真正的樣子，就連他也忘記了自己活在盔甲背後的模樣。終於，他的妻子忍受不了這樣的他，要求他從此脫下盔甲，可是無論如何，盔甲就像是鑄在他的身上，硬是不能脫掉。無奈的他只好去尋找行蹤不明的法師，祈求能把盔甲脫掉，而在法師的引導下，他開始走上真理之路……

在還沒有踏上征途之前，法師說騎士的整個人生就像是一個迷失的人 在到處亂轉。離開了戰場的騎士，便等於

是失去雙翅的大鳥，他在天上飛翔太久了，長時間的飛行讓他忘卻了走路的感覺。他沒有基本的生活技能，他不知道如何能在失去別人的情況下保存性命。他不懂得在荒野尋找方位，不懂得如何分辨能用以充飢的果實。他對世間很多的事情都一無所知，因此他在陌生的地方到處亂轉了好幾個月才尋到法師。戰場上的知識根本不能幫助他生存，他多年以來所累積的戰績，自我建立善良勇敢聰明的人設，在離開他所屬的地方後，便也沒有了可用之處。那些讓他不惜放棄脫下盔甲與家人朋友相處的時間，在他奔波勞碌的一生中又有什麼意義？

真理之路上共有三座城堡，分別是沈默之堡、知識之堡、志勇之堡，通過這三座城堡，騎士最終成功脫下盔甲，站在高處，放開胸懷，感受世間的一切。

## 二、無我

盔甲縛其身，如何能脫掉？透過空無一人的「沈默之堡」，騎士丟掉世俗賦予的時間概念，把思緒專注在己身上。在沈默的時間裡，他重新傾聽到自己內心深處的聲音。沈默不單單只是無聲，而是心無雜念，靜下來的時間，你的心中所想只有自己。在與人為伴的日子裡，我們總是無法看見真實的自己，因為在同伴面前的我們只希望能表現出我們最好的一面，我們無法脫下保護衣，讓別人看見我們的掙扎和痛苦，我們害怕別人發現我們內心深處的最大恐懼。可是人類是群居動物，我們不能徹底斬斷和別人的聯繫，但我們卻可以靜下來，在空無一人的環境裡，擺脫纏繞自我的保護層，直接面對內心被埋葬的恐懼。

## 三、無常

而在漆黑一片的「知識之堡」，對於自我的認知，是點亮出路的明燈，惟有自知才能點亮自己內心，找到再次出發的路途。城堡裡碑文上的一句話「你是否曾經錯把需要當成了愛？」引起了我的無盡反思。我是否曾經認為只要對別人有所需要和期待就是愛？我是否錯把向身邊人的索取當成了我對他們的愛？身為高中生的我，在每天繁重的學業壓力下，是否經常忽略家人在不經意間帶來的溫暖？又有否曾試過因壓力的不堪重負而對他們大聲吆喝？我不但沒

有感激他們不是必然的付出，甚至還沒有意識到自己早已把他們的付出當成為理所當然。我的父母經常因我的學習道路而做出讓步，他們理解也萬分體諒我在學業上的壓力，他們的愛免去了我在家庭這層身份上的一切責任。反之亦然，他們為我承擔了本該在我雙肩上的重擔。在這個家裡，我毋須理會任何的家務瑣事，我只需做我的學生，一心一意踏上我的學習之旅，去追尋我所嚮往的詩和遠方。我憑藉他們的無私的愛向他們無盡地索取免去家庭職責的特權，可我憑什麼可以在給不出愛的同時對別人的愛有所期許？

當人面對著變換無常的世俗塵事，被大大小小的生活瑣事所壓垮，每天沈浸在勞累一詞裡的時候，愛就不是他們首要可以注意到的事情了，人們習慣把沒有盡頭的工作放在他們關心榜的第一位。在勞累的工作裡，我們下意識地把次要的情緒隱藏，長時間以來，我們就像沒有感情的工作機器，我們感知不了自己內心情緒的變化。與此同時，我們的共情能力被累積下來的痛苦情緒麻木了，感受不了別人對我們傳來絲絲點點的愛，所以在慌亂中的我們只好繼續在不停的工作裡尋找自我認同。這樣我們不但更加感受不了別人的愛，更會誤以為自己心中的空洞與荒蕪是因別人對我們的愛並不足夠。我們感受不了愛，因此我們要求別人給予更多的愛，以為這樣就能填補內心的情感缺失，我們瘋狂的掠奪別人的愛，以此延緩情感空洞的吞噬。我們把向身邊人的索取美名為對他們的愛，但當你不懂得愛自己的時候，又如何能給予他人愛呢？世事變幻無常，我們又何必執著，傷害別人損耗自己？

#### 四、無住

征途的最後一個城堡——「志勇之堡」，主宰恐懼和疑惑的魔龍是城堡大門的鎮守者，想要通過，打敗牠是唯一的辦法。在擁有充分的自我認識後，運用自己的志氣與勇氣，你將能克服對未知的恐懼和疑惑。當我們在直接面對內心恐懼，重新獲得情感後，我們對自己的缺陷和不足便有充分的認識，但我們真的能擁有勇氣去接受它們，修補後天的不足，並且伴隨著與生俱來的缺陷一起步向漫漫的未知前路嗎？當我們能感受到心中的恐懼，再跨過它。那麼在面對未來無法提前預知的事情時，便也沒有什麼可憂心的了。此時此刻，我們能做的唯有順應自然，活好眼前的

每一刻，抓緊可以看見的一切，不讓任何一絲精力溜走到不該存活的過度擔憂中。人在面對未來的未知世界裡，不可能不會因不確定性而害怕。但我們可以憑藉對自身的了解走向未知，我們可以自身的志勇抵擋恐懼的支配，堅定地向未知走去，之後你就會發現所懼之物是何等的渺小，何等的不足畏懼。

通過這三座城堡，騎士最終在真理之巔放下執念，身上的盔甲也全部掉落，他重新看到了自己真實的樣子。

「人人皆困在盔甲中，只因盔甲處處有」，生活在世間上，我們難免會遇到自己力所不能及的困難，有些人日求三餐夜求一宿，有些人竭力涉

足世界未知的領域，不得其果。「各人皆有難念的經」，可以困住人的東西隨處可見，被困無法脫身而正在遭受痛苦的人不止一人。可是如果困住我們的是自我締造的「盔甲」，那麼這將會是最輕而易舉就能打破的牢籠。

## 五、明心見性：世界如心所呈現

隨著在不同時間裡的經歷，我們的思想會產生相對的偏差，為了保護自身免受傷害，我們會開始自我建造「盔甲」，我們特意挑選善良、聰明、勇敢等美好的形容詞包裹自我，用以對抗世間一切的無情侵蝕，我們以盔甲抵擋被社會淘汰的厄運，抵擋別人不慈祥的目光，抵擋不公平的待遇。人們就像這書中可憐的騎士一樣，把盔甲當榮耀，向世人展示自己的美好，可如果你本來就圍繞著這些美好的詞藻，你又為何需要刻意向別人證明自己呢？過度地彰顯美好善良，做出違反本性的事情，時間久了，我們就會喪失自然純真的天性，讓身邊的人連同自己看不見自我真正的模樣，最後這個自我建造的「盔甲」會隨著時間而徹底鑄在身上，拿不掉也脫不下。

人們自以為地披上了華美的外衣，認為自己內裏就如同表面的光鮮亮麗一樣美好，但事實則可能恰恰相反，他們的內裡可能早已變得腐爛不堪。他們以為包裹自己的是美好善良，但實則是欺騙，貪婪，憎恨，嫉妒，恐懼和無知在圍繞著自己。

我們把真正的自己鎖在盔甲裡，我們拒絕真正的自己，逃避愛人和被愛的沈重負擔，恐懼面對現實的未知。我們忽

視在盔甲裡哭泣的自己，任由時間配合著淚水在盔甲裡生鏽。盔甲隔絕了一切的情感輸入，腐蝕了任何的情緒變化，我們再也感受不了別人和自己的情感，再也看不清在盔甲外所珍視的人。那麼我們活著的意義又是什麼？為了維持表面上的完美，穿上量身定做的盔甲，為了轉瞬即逝的榮譽和虛無的光榮感，沈溺在自我構建的甜蜜謊言裡，最終丟失真正的自己。在營役的日子裡，你有多久沒有感受過家人的溫暖，沒有聞到花朵的芬芳，或者清楚地聽到優美的歌曲了？盔甲已經終日不離身多年，也許你早就忘了不穿盔甲的感覺。拋棄自我以顯完美，是否真的可取？

慶幸的是，困住我們的是自我締造的盔甲。身為建造盔甲的匠人，我們除了擁有構建它的能力以外，同時還有了拆除它的力量。拆除它最大的困難，便是我們不認知自己仍保有拆除它的能力。世界上有著千百種困難，有些不能只依靠自己個人力量完全解決，它們更需要天時地利人和的配合，但破除這個盔甲並不需要，自己只需要自我意識到盔甲的存在。當盔甲過度保護我們，甚至影響到我們待人處事的能力，那麼我們便要尋找方法脫下它了，例如運用在佛家裡的禪修概念「自淨其意」，忘記執著，專注己身，重新審視皎潔無瑕的自己。

人生漫長，我們難免會有所迷失，我們不能一邊忙著到處奔跑，一邊學習如何面對自己。如果你突然發現自我建立的保護屏障困住了自己，不妨試著停下來，遠離煩囂的人群，細心傾聽自己內心的想法，擁抱真正的自己。人總需要為自己而戰鬥，尋找契機卸下層層武裝和屏障，為自己走上征途，這

場戰爭你會面見真正的自己。

(3484字)