

性 男女關係 與 靈性成長

# 目錄

● 前言	
一、一個精神病醫生的日常實踐	9
性生活特性：一個數代人的故事.....	18
蘋果的故事.....	20
二、籠罩現今的傳統觀念的陰影	25
「我生活中的男人」.....	33
三、平等關係所需要的素質和態度	37
互惠定律.....	40
尊重.....	45
友誼.....	46
忠誠.....	51
貞潔.....	53
忠實.....	63
親暱和自由.....	67
溫柔.....	71
慈愛.....	77
四、幾種困難的關係	81
猜忌.....	84
妒忌.....	85
自以為是.....	86
敏感與遲鈍.....	87
揮霍與吝嗇.....	88
條理性與藝術性.....	89
性放縱與過分拘謹.....	90
抗拒性格.....	91
把對方當成垃圾筒.....	92
施虐與受虐關係.....	93
幾種其他病態關係.....	97

---

五、不成熟與和墮落的關係	101
三人行.....	102
亂倫與性騷擾.....	108
性異常與對其之恐懼.....	123
六、痛苦與發展	133
我與父母.....	134
成為一個獨立的人.....	137
正視性生活.....	143
脆弱與憤怒.....	147
七、性發展	151
兒童的性發展.....	152
自慰.....	155
青少年的性行為.....	159
八、選擇生活伴侶	169
浪漫主義.....	175
承諾.....	180
九、性愛的新模式	191
關係.....	192
愛情中的激情與慾望.....	195
反對性壓抑，提倡規範與節制.....	202
身心交流的一種模式.....	208
十、精神健康的新途徑	215
充滿活力.....	216
開誠佈公.....	219
時時澆灌團結之樹.....	221
正視困難.....	223
後記.....	228
參考書目.....	234

---

## 前言

就在幾十年前，一場悄悄的革命開始了——那就是性革命，它迄今仍方興未艾。

一個多世紀以前，人類歷史上曾經發生過一場更為迅猛的革命：一個囚犯、神的顯聖者**巴哈歐拉**，宣稱人類一體、男女權利平等。從那時起，婦女們開始發展自己的能力，在更為廣闊的社會生活的一切領域，為其展現出了種種機遇。於是，古老的**家庭結構**和**社會關係**開始崩裂。

巴哈伊信仰的這種理想，是一種有關人類演進發展的觀念，此觀念涉及男女能夠充分發揮自身能力，及為一個不斷進步的社會提供新機遇。至今仍被束縛在家庭藩籬中的女性特質，豐富了這樣的社會理念。巴哈伊在堅持貞潔規範的同時，又宣揚著男女相親相愛中的那些素養，因貞潔能使人在各種形式的往來中變得更加自由，更具創造力——無論是在工作、休閒，或在宗教、藝術、科學等創造性的領域中。

今天，人們在性關係以及性追求中所遇到的一切困擾，是否有了現成的心理學解決方法呢？到目前為止，我還沒有發現一種被證實為持久有效的方法，任何地方若出現了問題，其解決辦法都必須結合雙方面的協商及個人滋長的意願，然後以這種新的視野來調整性關係，這就是巴哈伊信仰的理念。那些決心在性關係以及性需求中追求一種新理念的人們，其報償將是豐富了個人發展和人際關

係，而代價卻是艱苦的努力，那通常是一種磨難伴隨著日益成長的感情駕禦，進而達到情感與靈性體認的新領域。

目前，尚沒有什麼快捷、現成的解決途徑。但我堅信，巴哈伊信仰在性關係的發展與性需求的複合方面，提供了我們在現代社會所能找到的最佳「處方」。並且，這個處方似乎根本不侷限於宣示自己是巴哈伊信徒的人之中，具有普遍的適用性。人們如不遵循這種新模式，那麼他們的性生活就會停滯，或者失去性關係的豐富性，而內在的自我則遭受困苦折磨，或充滿空虛。人類對發展和進化的渴望如此脆弱、猶豫和漠然。大家似乎除了人生其他方面許多複雜的發展外，還必須在以下這種螺旋關係中掙扎：今天祈求個人內在世界的發展，明天則傾向於像生活伴侶的性關係或試圖滿足自己的性需求。

最終，我們每個人將不得不朝向同一方向：追求靈性的發展，並將其轉化為人生態度和行為，滲透到日常生活中去。有鑒於此，我想對本書所使用的幾個術語加以界定：婚姻關係（短期關係），指兩性間試圖持久地愈來愈深交的願望。

**「…婚姻必須是肉體和精神的結合…因為婚姻只有以精神和肉體為基礎，這種結合才是真實的，這樣的婚姻才能持久。」**

《阿博都·巴哈》<sup>1</sup>

注釋

1. 《阿博都·巴哈聖典選集》，第117頁。

性行為是一個廣義用語，不僅僅指身體功能。它在表述上很複雜，包括人類身體、心理、社會和精神的各個層面。性行為和性關係相互關聯，所以說：

**「兩個相愛者之間的真實關係，既是肉體的，又是精神的聯繫。」**

**《阿博都·巴哈》<sup>2</sup>**

性是人的一種能動性。

注釋

2. 引自世界正義院信件，1985年3月26日。





# 1 一個精神病醫生的日常實踐

---



一想到性行為，大多數人都會對其有各種粗淺零碎的看法。每個人從孩提時開始，就接受了來自家庭的非正式的性教育，並延續到學生時代和青春期的。今天，許多學校已有正式的性教育課程，在公共媒體和書籍中有關性功能的文章更是隨處可見，以致很難避免此類資訊的氾濫，但奇怪的是，人們仍然墨守童稚時代的遺產：他們雖然見多識廣，但其性行為通常似乎更依賴於早期片面的或不正確的性知識。記得在我的童年時期，每當父母作愛後，我都朦朧地覺察到他們很難為情，這使我謹慎了起來，我學會了機警地避免讓他們感到難堪，這種狀況也包括其他人，我會裝成不懂的樣子。

但是，這件事卻引起了我的好奇心，因此，我就向各類書籍求教，試圖收集更多的這種似乎只面向成人而非孩子的神秘資訊。我疑惑不解，進而苦思冥想，努力揣摩其中的奧秘。後來，一本字典幫了我的大忙，我父親為家裡買回一本很舊但卻詳盡的「大解剖」，這本書是關於迷人的解剖學細節，其中有著令人感興趣的資訊，它特別詳細地介紹了病理學。

從我的美國清教徒先祖傳下來的戒律是：「這些」只是男人的事情，有德行的女性應表現得彷彿與此毫不相關。身為一名浪漫小說的貪婪讀者，維多利亞女王時代的人的這句忠告—「躺下來，想想那大鋼琴的腳」，給我留

下了深刻印象。因為我對其含義根本莫名其妙－所有這一切都是一個謎，然而又顯然如此重要。

當我開始顯露出早期青春發育的初兆時，母親教導我對如何迎接月經的來臨有了準備。這是一種非常簡要的關於懷孕術語的介紹，我學會去稱呼月經為「倒楣」－當時最常用的術語。我知道，當女孩子「倒楣」時，她們既不能游泳也不能參加體育活動。我感到窘迫，如坐針氈。

後來，我母親邀我一起談論愛。我坐在她的身旁，挨著一架縫紉機。顯然，母親鼓足勇氣，目光集中在手上，決心對我盡義務。她的手放在膝上，用這句話開頭：「當你愛一個男人…當你愛一個男人…嗯（在此她有些猶豫，然後顯然放棄了），當你愛一個男人，沒錯！」那時我明白，一定不要因表露出對這個神秘話題的更大興趣而使母親不快，同時，我也明白她所說的未必全是事實，但我對此秘而不宣。

當這個時期來臨的時候，使我吃驚和不悅的是，我發現無論女孩們的性格與氣質如何，她們都被告誡要對男人存有戒心，不要相信他們，因為他們所有的人都只圖一件事。另一方面，男孩們卻被鼓勵外出，與盡可能多與女孩子交遊，並與其發生早期的性行為，藉以證明自己的男子氣，同時，千萬不要僅和一名女孩發生性關係。後來我才知道，這是傳統教育中對男孩和女孩的不同標準。使我迷

惑的是，這雙重標準被男孩和女孩的家長們所接受、運用，因此，男孩以「自由」為名可以隨意而不負責任，女孩則充滿懼怕和戒備心理。順從男孩意願的女孩被（男人）稱作尤物，但卻被視為輕賤。

所有這一切的結果如何呢？目前，越來越多的人向他們的普通醫生傾訴性功能失常問題。諮詢婦科醫生時，婦女們在最細微的問題上傾訴著大量被壓抑的痛楚。由婦科醫生引薦到我這兒的婦女常常這樣自我描述：

「醫生，在房事中我沒有任何感覺。幾年以前，有時我在夢中達到性高潮而醒來，感覺很好。但我和丈夫（或者男朋友）之間卻從未有過這樣的愜意。當我讀到有關性高潮的描述時，我感到已與之無緣，在房事中我總是裝成極快樂的樣子。不久以前，我將婚姻生活中的這種令人傷心的事實告訴我丈夫，他感到吃驚、內疚和屈辱，因為他沒能使我出現性高潮。從那以後，我丈夫為此鬱鬱寡歡，我們之間的情形就更糟了，所以他堅持讓我來看你。」

當然，「給」女人性高潮並非全是男人的責任—這是她自己的事情。但毫無疑問，男人大有用武之地，能夠發揮影響力。

除了個人的和特別的忠告以外，我還常常提到有關性生活的一些基本知識，然後又觸及以下方面：

男女雙方的痛苦通常源於性功能的發育不全或失常，一方較明顯的症狀可能掩蓋另一方的症狀，比如男性的早射和女性的情欲機能失調。

人們常常沒有或只接受過微不足道的性教育。不僅是我所在的瑞士西部的小山城的女性如此，那些住在國際都市之女性也是這樣。博覽群書或老於世故能改變一個人的知識水準，但不能改變其感覺。對這些問題的坦誠和公開討論可以打破無知及所伴隨的畏懼的藩籬，從而為自然健康的性趨向敞開大門。

人們的病症既是在個人的經歷中，也是在家庭中幾代人的共同影響下造成的，矛盾形成了，而痛苦的根源卻沒有公開，這樣長久的痛楚阻礙了性關係的發展和表現。

夫婦間可能隱藏著一些衝突和痛楚，它們尚未得到正視，由於這種因素常常在起作用，甚至起了主導作用，所以我認為，這些隱藏的痛苦已經導致了內心的混亂而不快。但夫婦雙方還沒有討論和處理過這些問題。這通常是由於雙方善意地調整自己，以便迎合對方的這種潛意識的感情在起作用，雙方總是和善一致，不在婚姻和家庭中製造糾紛，竭力營造和睦氣氛。當然，一團和氣是對的，在家庭中，我們要創造和諧的氣氛，但當真正的難題出現時，它也應該被正視：

「假使一種環境使雙方產生了隔閡，就不應該總是把它放在心裡，雙方應該開誠佈公地分析其性質，盡力加以解決。」

《阿博都·巴哈》<sup>1</sup>

當人們帶著性功能失常的問題去請教專家時，通常矛盾已到了危急關頭，他們相信雙方的關係已經到了該結束的時候了。從不同的角度來看待危機是有益的：因為雙方關係的變化、公開、感到痛苦、相互責難、脆弱以及雙方分歧的開端，也是雙方努力邁向更緊密的合作與理解的開端。通常在生活發生急劇轉變和一種新的生活來臨時，危機便產生了。比如從新婚無拘無束的生活到第一個孩子出生，或者當孩子們離家後夫婦擺脫了心理壓力的階段。

遲來的婦女解放運動為更多的家庭摩擦敞開了大門，因為沒有一場真正的抗爭，男人是不會輕易放棄自己的特權的。

沮喪、焦慮、挫敗或者感情「燃盡」，都只是夫婦個人關係產生危機的外在症狀。這些症狀不應大肆渲染，因為這樣做，會曲解那些夫婦間應針對解決根本問題所該採取的滿意的方式，只注重症狀將會使人轉移對該問題的焦點，而僅僅著眼於所謂的「病」人。

許多女性和自己的身體之間沒有一種直接的現實的關係。她們或者從未有過活力或者活力已經「死去」，也

就是說，她們身上許多熟悉的性感部位已經失去了知覺，像被麻醉了似的。很少有女性知道去尊重自己身體的需求和慾望，她不去聆聽體態的明顯表露，比如需要溫存、觸摸、對異性體位的消受，或由於疲倦所發出的某種限度的信號和警示，或者想獨處而不被干擾等。在年齡稍大的階段，她才會投入自我需求和慾望的部分，開始明白它們，進而學習體態語言。

很多男性從來都不懂得表示溫存和尊重女性的語言。

大多數人沒有受到有關協商、交流與合作的方法，以及性平等觀念的教養。這些觀念和方法是要學習才能獲得的。在解決一對夫婦性關係失調的問題時，瞭解雙方的不同所學是有益的：未成年兒童可能給予曲解或從字面上加以理解的那些潛意識傾向、成見和威脅等資訊的非言語表達，都會對人們產生持久影響，並且最終形成他們的趨向和追求，這能部分解釋他們後來所產生的矛盾與衝突。顯然，雖然年輕人勇氣十足地說：「我們比他們見識廣，對那些事全都讀過，絕不會步入父母的後塵。」但上輩古老、過時的禁令卻仍在作用於他們的生活中。不幸的是，男女雙方對性的認同及相應的態度仍主要源於童年時期形成的潛意識。他們並非通過口傳而是從生活實例中學得的，這些模式只是在緩慢地發生變化。

注釋

1. 阿博都巴哈：《婚姻書簡》（非正式文本），載《西方之星》，第一卷，第一號（1920年3月21日），第20-21頁。

遺憾的是，很多人只有到了晚年才明白自己已經成了性騷擾的犧牲品，比如亂倫或者遭到朋友以及陌生人凌辱。這樣的經歷會使個人的性潛能變得毫無價值。

通常，夫妻雙方還沒有學會用雙方都能理解的方式表達情感時，都會陷入思想情感交流的困境。孩子們只要還沒有學會壓抑自己進行相互交流的本能願望，他們就是最精於此道。

很多女性對來自男性身體和語言的威猛英氣感到畏懼。她們不知道用言語來表達自己的價值觀和對事物的見解與看法，在男性面前，她們沒有勇氣來表達自己更富情感和社交的本質。所以，女性必須學會自信地堅定自我，並用言語向男性展現出自身的特質。

通常，多年生活在一起的男女都不瞭解對方，甚至在身體上也是這樣。我通常這樣告訴她們：「造化使男人們更剛健，更具攻擊性。他們的父母教育他們要有目標、性格開朗、積極、認真地投身於自己所從事的工作。在性生活方面同樣如此。男人通常喜歡簡捷的介紹而不喜歡贅述，所以對他們而言，最重要的就是喜歡用牙齒來體會肉感！他看重的是性器的交合，熱情積極，迅速地達到高潮，並需要時間復原。」



女人的敏感部位則分佈全身：皮膚、身體和生殖器中，是全身性的，並不集中在某個部位，透過不同方式的觸摸而產生身體上的觸動。即使是臥室以外的舉動，比如收到一束鮮花、撫摸、一種熱情的目光都會使她敏感。而男性則很少有這樣的情形。如果這種包含全身的性行為在她的性伴侶身上缺乏或者根本不存在，一個女性就不會被「啟動」。當一個女性衝動起來，便能一次又一次地產生情慾高潮的漣漪，這也正是男性感到驚訝的原因。

當然，這只是簡略的、概括的、甚至誇張的說法，但卻經常能使雙方在不同的期望和情感上產生共鳴。

在性行為中我們是赤裸裸的—不僅是外在身體，也包括內在精神。雙方都表露無遺，不過通常我們並沒有覺察到而已。魯莽的男人會喜愛魯莽的性生活，羞怯的女性在此則是羞怯和被動的，富於幻想的人會有浪漫的創新，熱情的人會激情澎湃—除非他們受到抑制。

我們赤身裸露，是藉以表達情感，不僅有人性美的部分，而且還有獸性的陰暗部分。我們在此難以抑制它們。因此，一個在心中隱藏著對自己專制父親的仇恨的女性，會對自己的性伴侶發洩這種仇恨。男人的母親若有著過強過分的佔有欲和保護性，那麼這男子在和妻子做愛時，就想從母親的束縛中解脫出來—也許他的妻子並非佔有慾過強，但他每次做愛時仍滿腹怒氣。

## 性生活特徵 § 一則數代人的故事

在我一生中不能忘懷的是，我遇到了一個具有索羅亞斯德教背景的第五代巴哈伊信徒。在那以前我們從未謀面，後來也再沒有重逢。

我確信在我們的閒談中她所說的話，當時我正在讀約翰·哈德賴斯頓的《尋求正義社會》中有關索羅亞斯德教的一個短篇：

**男人與女人在心靈上沒有差別，因而與大多數其他文化相比，在瑣羅亞斯德教中，女性得到了更公正的待遇…瑣羅亞斯德教徒以高出一般文明水平的教育…性道德而聞名（瑣羅亞斯德教徒亦以沒有妓女而著稱）。<sup>2</sup>**

我們的談話集中於性生活特性這個主題上。這個令人難忘的文靜女性談到了她的信仰，她認為宗教及其傳統對性生活特性產生著深刻影響，她那寬寬額頭下的黑色雙眼顯得分外寧靜，她補充道：

「我相信，在改變了宗教信仰以後，至少需要六代人的努力才能使性生活特性得到改變。」

看著她明智、充滿尊嚴的目光，我認為她和她的五代家庭所取得的成就，是其他沒有這種幸運的宗教背景的人們要花更長的時間才能達到的。這位具有索羅亞斯德教背景的巴哈伊用她自己的充滿信念的方式表達了這種現實：性生活

特性是我們本體的重要組成部分，被孕育、誕生和教養的一位男孩或女孩，事實上也是我們人性的重要部分，並且波及來世。

性生活特性包括性行為，但又不僅僅是性行為。宗教已深深確定了性生活特性，每一種宗教都為男女們鑄造了一定模式，表明了性關係的內涵，甚至為其立法。每一種宗教在其全盛時期，都為性生活特性的主題結出了最豐碩的果實。而在長期的衰敗過程中，每一種宗教也都開啟了一個罪惡、墮落、貪慾和空虛的黑暗深淵。

巴哈伊啟示期對性生活特性這一主題所貢獻的最豐盛的果實，是男女兩性的人格平等以及崇尚貞潔，將其視為男女兩性的個人品格和美滿婚姻的保障。

注釋

2. 哈德賴斯頓：《尋求正義社會》，第17頁、29頁。

## 蘋果的故事

「巴哈伊信徒不倡導對性衝動的壓抑，但主張對其加以規範和節制。」

《守基·阿芬第》<sup>3</sup>

幾年前，在一次關於巴哈伊對「健康和康復」的會議上，加拿大的霍賽因·達內什教授在介紹了一個有關性生活的協商會議時講了下述故事：

多年以來，父母們用這種方式向他們那些正處於成長時期的孩子介紹有關性的主題：「親愛的孩子們，世界是美麗的，充滿無比的快樂。有長滿鮮美果實的樹木，還有桃子—桃子有甘甜的果汁，盡情享用桃子吧，還有鮮美甘甜的梨、李子和瓜，你可以摘取和品嚐所有這些甜蜜的水果。還有草莓、木莓、烏飯樹的紫黑漿果、黑莓和鵝莓，所有這些可愛的果實都可以採集、品嚐。但有一種果實，親愛的孩子，你們卻不能去品嚐，應該回避和謹防，那就是蘋果！而這些年以來，又發生了什麼呢？所有成長中的孩子們，所有的年輕人，甚至所有成熟的男人和女人都在想著蘋果—這種禁果！」

這個令人快樂的故事反映了對性生活的限定以及性生活本身在人的整個一生中，對人的思想、願望和情感所產生的不可避免的影響，它在人類個人內在思想、情感和願望中所占的比例如此之大，以至通常達到了這樣的程度：人們失去了生活的平衡和幸福後，就妄想瘋狂地追求性生

活的快感。其結果就如聖護守基·阿芬第以下絕妙文字所描述的那樣：

**我們經常感到幸福在於某個方向，但若最終我們卻要為此付出沉重的代價，我們就會發現既沒有追求到自由也沒有追求到幸福，而只是得到了某種新的折磨和幻滅。**

當我在接受成為精神病醫生訓練的時候，我開車和一個同事來到一個山村，去拜訪一個病人家庭。當話題轉到性生活時，我大膽地說：「我所信仰的巴哈伊教對性生活持積極的觀點，認為它是『每個人的自然權力』，因此，在一個健康的巴哈伊家庭中，沒有這樣的空間使人們產生病態的和與個人性慾壓抑有關的罪惡感。」我的同事問了一些問題，接著就將話題轉移了。拜訪結束後，他突然說：「我要乘火車，不和你一起坐汽車回去。」

我非常驚訝，不得不把車停在路邊，想著到底發生了什麼事情。原來這位虔誠和受訓的精神分析學的信徒，在聽到一種宗教對性生活有如此積極的觀點後，感到非常吃驚，信念發生了動搖。在一定程度上，我發現他的「世界觀」受到了巨大衝擊。

我認為，大多數人的世界觀建立在一種被曲解了的性觀念基礎之上，它產生於本來是作為一種健康積極力量的

注釋

3. 《巴哈伊的婚姻與家庭生活》，第14頁，1938年9月5日。

宗教的衰落期。另一方面，與這個重要但又不十分重要的問題有關的不可靠知識和教訓所形成的迷霧，又與其進行抗爭。我在生活中遇到的大多數人都將各自性愛本能所遇到的難題竭力隱藏起來。他們採取的方式是不正常的。不正常的方式不會有健康的性生活。

更糟的是，大多數人在生活的大部分時間裡都在抑制性慾、抗拒性慾、隱藏他們的性慾和情感－因為他們沒有純潔、健康的性愛渠道。

**「我們的性愛準則會產生出更健康、幸福和高尚的人們，並為他們帶來更穩定的婚姻。」**

**《守基·阿芬第》<sup>4</sup>**

注釋

4. 《巴哈伊新聞》1947年10月19日。





## 2 籠罩現今的傳統觀念陰影

---



「女人的頭是男人」聖保羅寫道：「…男人不是為女人造的，女人乃是為男人造的。」<sup>1</sup>

一、聖保羅（並非基督）的權威性論斷規定了基督教世界中，男女之間的關係長達兩千年之久，就像以往婦女擔任聖職所不斷引起的騷動那樣，這種模式現在仍然與我們有著密切的聯繫：「我不許女人講道，也不許她轄管男人，只要沉靜」<sup>2</sup>

二、這就是聖保羅的勸誡。

源於基督教文化的多數女性正在擺脫這種制約，但可悲的是，在家庭中和大多數的夫妻關係中，她們發現自己仍被困於一種過時的關係模式中，看不到一塊完整的不同觀念的調色板。「反叛」是脫離舊模式的現象之一：它可以是公開的或隱密的，主動或被動的，但實際上，所有的女性都在以某種形式的鬥爭來解放自己。結果，連所有的男人也投入了戰局，因為他們認為，自己正在被迫失去舊時的優勢和特權…。

這裡有兩對生活在舊模式中的夫妻。一方女性的態度是被動的，另一方是主動的，但她們都無力確切地處理好這個問題，結果兩人都很失望。

溫順、默默悲歎的瑪基是一個專橫男人的妻子，多年來她嚴重酗酒。夜晚，當丈夫感到孤獨時，甚至連她在酣睡中也「使用」她。

來自地中海文化的瑪利亞，則是一個易怒及對丈夫咆哮不休的女人，對她的醫生和三個兒子也是如此。她孤獨、苦惱，常常躺在床上調理著許多自己真實的和想像中的疾病。她認為不應該有週末，因為每當這個時候，她的丈夫，一個粗魯的人，當不工作就感到乏味，因此，為了解脫自己，便粗魯地在她身上發洩淫慾。當她對丈夫吼叫時，一周中的反叛都表現了出來，不過只有在醫生和孩子們談話時才會發生這樣的事。

有些女性在孩子小的時候喜歡這種傳統角色，但一旦孩子自立後便開始反叛，但通常以悲劇告終，正如若西和泰德一樣。

本性善良、智力一般的若西是泰德的妻子，火車司機的工作使泰德一切都循規蹈矩、守時、善理家務，但他們陷入了深深的麻煩之中：若西愛上了一個輕浮的男人，一個隨心所欲地使喚情人的人。他很懂得玩弄她的感情，而且深具魅力。泰德愈規勸她，她愈是迷戀那個男人，全然忘了泰德的優點和他們的兩個孩子，若西像一個少女似地癡情，不能自拔，最後，泰德決心與若西離婚。

注釋

1. 《哥林多前書》第11章第3節、第9節。
2. 《提摩太前書》第2章第2節。

像泰德和若西這樣例子變得愈來愈普遍了，它對整個家庭來說是一種災難。雙方都堅信傳統角色的神聖性與合法性：男人比女人優越，因此男人就應當指揮她、統治她、束縛她、駕馭她等等。剛開始是投身於浪漫的愛情，然後就是料理家庭和撫養孩子，直到孩子即將成人，最大的孩子開始戀愛時，她們才對自己的困境有所覺醒，以致於想離開家庭，將親人、朋友和她的丈夫都撇在了一邊！歷史本身就這樣地在不斷重複著。

只是到了此時，若西才深深意識到，她已無條件地將自己20餘年的青春全部給了她丈夫，為了丈夫而放棄了自己的工作培訓，泰德已經老了，想要一個家和一個理家的人，而無須支持妻子進行學徒培訓。更糟的是，她雖圓滿地完成了作為妻子、主婦和母親的所有社會責任，但在個人方面卻沒有絲毫發展。直到若西不幸的風流事件發生為止，泰德對她從沒有任何責難。至於泰德，他也無可非議——忠實、持家、無條件地為家人和岳父母犧牲一切。

若西尋歡作樂，不加省思，拋下任何痛苦與磨難，義無反顧地投身到新的風流韻事之中。儘管如此，但她仍與丈夫保持密切聯繫，並繼續與他同居。她不願再受苦、深思和發展，不願到外面去尋找新的原則，以必要的視野重整她的新生活。她對自己的宗教失去了信心（她不折不扣所遵從的這種宗教中，關於男女關係的原則，並沒有真正的愛情、忠誠和信實），於是，她將一種環境換成了另一

種環境，但兩者依然雷同：她充當男人的僕人和傾慕者，期望從他那裏獲得世上的一切歡樂。當她的戀愛變得乏味時，她仍不停下來思考一下，繼續在兩個男人之間玩蹺蹺板，喜歡這種被愛的遊戲，追求他們各自的獎賞。只是，兩個男人都不願再繼續這種遊戲。她的丈夫想離婚，她的情人更愛他以前的可靠女友。若西建立在浪漫情調上的戀情，在性愛方面並非是一件幸事，但是她用非現實的幻想和瞬間的愉悅掩蓋了這個真相。由於陷入利益主義和傳統的引導，泰德和若西雙雙走向了悲劇結局。

其他的女性有更大的勇氣和信心進行變革，她們決心朝著將女性視為與男人對等的獨立意識和責任感的成熟模式努力。她們決心耐心地工作，以使這種全新的模式產生出更多的優勢。她們知道，舊的生活方式已經存在了數千年，而新的模式又不會自己產生。所以，她們必須經歷考驗和苦難，在外界看來，她們的新關係似乎並不完美。她們的困難是顯而易見，必須經過長期的鬥爭——這通常要許多年。

羅伯特和瑪麗來自不同的背景，早就懂得生活的冒險性。他們成了好友，年輕時就結為夫婦。他們的性格和觀點仍是可變的，他們毫不畏懼地去改變習慣或性格，以使雙方關係更親密。當羅伯特一時迫於工作的壓力，瑪麗為三個小孩所纏身時，他們仍努力保持夫妻關係。他們抽出時間進行省察，並針對日漸削弱的關係和逐漸消失的性熱

情進行磋商。這是一件艱難而痛苦的工作。有時他們感覺快要放棄了，但某種聲音又告訴他們堅持下去。同時，他們也恪守道德原則和信心，他們想遵從忠誠守信的信條，並祈禱。即使愛情並不總是令人感到溫馨，但貴在堅持。隨著時間的推移，他們對這種新的生活狀態感到歡愉。一些意想不到的因素出現，幫助他們加強了夫妻關係。性生活也緊隨著其中的新趣味而來。

還有一些夫婦，他們想使雙方的關係有所進展，但又沒有力量去正視夫妻關係和性生活。於是，他們便默默地將其放棄，在個人方面謀求發展。例如，瑪麗安娜和約翰都致力於一個共同的事業。起先，他們養育家人，並攜手為社區服務。後來，當孩子們上了學並升入大學時，他們雙方都全心地投身到各自永無止境的事務中去。在他們共同生活的日子裏，雙方都試圖發揮角色的作用，去滿足對方的期盼，但在彌補或發展雙方的關係上卻手無足措。他們忍氣吞聲，成為受苦的聖徒，過著英雄般的生活。他們的性生活極不和諧，但是他們都學會了容忍。

如果夫妻關係是發展的，而人們又願意發展和接受由此而帶來的痛苦，那麼性生活似乎就會自然地流露出來。其實，性生活不能獨立於人們的生活準則或信念以外。最重要的是，如果存在著潛在的衝突，雙方的性生活便不能和諧！在個人方面和和雙方關係上如果拒絕與生活的無休

止變化同步發展，那麼性生活也不能令人滿意。當家庭生活的一章結束時，比如當孩子成人離開家後，夫妻雙方應該重新審視他們的關係和個人生活，做出一定的調整。

以若西為例，應當勸她重新步入學習和職業培訓之中，設法學到新的工作技能，並由此而獲得更多的自尊和信心。有人提議，泰德應該學會如何與一位現代女性為伴，按照女方的設想支援她，使她得到發展，並且還要更主動地來計畫他們在一起的時間（過去，他一直將這件事交給若西來做，自己只是埋頭於個人的工作福祉）。

當人們拒絕發展時，他們就倒回到了從前的階段和生活方式中，封殺了各自發展的潛能。若西又去迷戀另一個男人，為他付出一切，希望由此獲得快活。泰德也不願為一個女人而改變習慣，放棄營造自己安樂的責任。

「你不能既擁有蛋糕又吃掉它。」這句格言似乎仍然有效：沒有發展和相應的痛苦，你就不會有喜悅。換言之，沒有建立在精神基礎上的幸福，轉瞬即逝。

對那些視性行為是生活的附屬品和無窮樂趣之源的人們來說，這並非是一個受歡迎的概念。這種觀念如此流行，以致於若沒有一種基於精神的發展和關係的新哲學，它就很難納入男女關係平等的最新篇章之中。

「如今的世界被過分誇大的肉體之愛和精神價值缺乏的浪潮淹沒了。」<sup>3</sup>

「…堅定不移地遵守巴哈歐拉律法的人，不論這看起來多麼困難，他都將在靈性上得到發展。而那為了自己表面的快樂而放棄這律法的人，就被視為耽於幻想：他非但得不到自己想要的幸福，並且阻礙了自己靈性的發展，給自己帶來諸多新的問題。」<sup>4</sup>



## 我生活中的男人

「他是屬於上帝的，她因他而歸於上帝。」密爾頓強調聖保羅的這一不朽詩句，於英語世界傳頌達數百年之久，但根據巴哈伊教的教義，將這種陳詞改變為：

**上帝的確為男人創造了女人，同時為女人創造了男人。**

《巴哈歐拉》<sup>5</sup>

「人類社會包括兩部分：男性和女性。兩性是互補的，因此，如果一方身心不健全，另一方也必將不完整，達不到完美的境界。」

《阿博都·巴哈》<sup>6</sup>

圍繞男人營造自己的生活，在過去常常是一個女人唯一正確的生存方式，但這種方式現在正在導致一種災難性的後果。舊模式對人類社會的毀滅性正暴露得愈來愈明顯。

有這樣一位年輕的女性，她曾經在表面上是一個「模範兒童」，但富有思想，骨子裏充滿叛逆性。她父親很喜歡她，但更想有個男孩。因此，為了盡力討父親的歡心，她就變成了一個男孩似的頑皮姑娘。她陪伴父親去釣魚，甚至參加政治性會議。當青春期來臨，心靈和身體發生正常的變化時，她感到非常苦惱。她開始用寬大的套衫隱藏

注釋

3. 《世界正義院電訊選》，第108頁。
4. 同上，第106頁。
5. 引自《婦女》，第25頁。
6. 《世界和平的公告》，第134頁。

自己的胸部，避免參加運動和家庭聚會。這時，她父親除了幾個女孩外，終於增添了一個男孩，不必要為這個女兒的不正常變化而傷心了。她想學一門職業，父親卻說：「女孩子是要嫁人的，不需要什麼職業。」所以她只有一份工作，那就是像母親和姐妹們一樣嫁人了。當她的兩個兒子到了8歲和12歲時，她覺醒了，意識到自己的處境非常可悲，覺得嫁錯了人，並且因為沒有機會施展自己的創造才能而感到空虛。

她十分沮喪，時有自殺的念頭。

這個女人遵循父命，以取悅父親的方式生活著；她循著媽媽的榜樣，但最終發覺自己損失慘重。她首先是圍繞著父親營造自己的生活，然後是圍繞著丈夫，並全心地教育兒子。結果，她的婚姻瀕於崩潰的邊緣。她的丈夫在性生活上毫無節制，而她從來都沒有產生過絲毫的性慾。她只是一味地迎合他，因為這被認為是婚姻生活的組成部分。

**「女性沒有進步和不熟練，是因為缺乏平等的教育和機遇。如果她們擁有這種與男子一樣的平等權利，毫無疑問，她們就會與男性的能力相當。當男女合作並平等發展時，人類的幸福才能得以實現，因為任何一方都是另一方的補充和伴侶。」**

《阿博都·巴哈》<sup>7</sup>

經過一年的治療，她的丈夫最終同意參與進來，他們雙方都認識到不應該再回到以前的婚姻狀態中。但改變是痛苦的，因為，他們婚姻關係的模式，和男女雙方在生活中的地位的差異已經如此根深蒂固。這樣的想法將他們禁錮在吹毛求疵的痛苦圈子裡，而當他們不能遵循為男女所設定的古老模式時，他們又常常感到不滿。

另一位20歲的女孩子，先後與兩個男性發生了戀愛關係，但她每次都採取回避的態度，因而不得不面對這種關係對她自身所帶來的痛苦和難處。兩個男人都無可挑剔，都令她喜歡。但是她承認，是她自身的某些因素使她畏縮而中斷了這種關係，儘管之後她非常後悔和痛苦。她意識到自己畏縮的根源是找不到一種新的兩性關係的模式，它應有別於她父母之間那種極為不成熟的關係。她為此非常痛苦—她父親自私、粗暴，她母親以自我為中心，孩子氣，他們陷入這樣一種關係模式中：女人們犧牲一切，變得越來越空虛，而男人們則不由自主地變得蠻橫無理。

**神聖的公正要求兩性權力得到平等的尊重，因為在上蒼眼裡，任何一方都並不優越於另一方。在上蒼面前，尊嚴並不取決於性別而取決於心靈的純潔與光明。人類的美德平等地屬於所有的人。**

《阿博都·巴哈》<sup>8</sup>

注釋

7. 《世界和平的公告》，第182頁。

8. 《巴黎片談》，第162頁。



# 3 平等關係所需的素質和態度

---



在平等的關係中，友誼和相互尊敬最為重要，這些素質是建立真愛的基礎，而真愛與迷戀不同。

具備了這些素質，夫妻雙方就不會陷入一種羅曼蒂克的關係中，而這種關係必然導致幻滅、失望和心碎。

正如**聖·伊克泊瑞**所說，夫妻雙方不應只有迷戀地注視對方的眼睛，而應有共同的方向。共同的方向對於雙方正視生活、駕馭生活中的艱難困苦以及克服生活中的不幸遭遇都是必要和不可缺少的。

因此，在平等的關係中，具有某種共同的興趣、目標和努力是非常重要的，共同的旨趣可以體現在一個社團、家庭和鄰居中，也體現在藝術、科學、生意或者其他方面。但僅有這些是不夠的，雙方還必須建立一個堅實的精神基礎，這是唯一能淨化他們的心靈、純潔他們之間的關係並使得他們經受生活考驗的方法。最終，這種關係的唯一保證是信心，即相信上蒼會保護這種關係。這個信心每日都要得到滋養！

「在任何條件下，你都必須服從和信賴上蒼，他將賜你恩惠，這有助於你的健康和福祉。上蒼確是仁慈的，富於同情心。因為無論生活中有多少艱難，無論出現了多少問題，都會蒙上蒼的恩准而得以清理和解決。」

《阿博都·巴哈》<sup>1</sup>

如今，「愛」這個詞通常被大肆誤用。對如此重要概念的濫用使之失去了它的本義。因此，在心靈不安、猶豫彷徨時，去重溫愛的意義，特別是那些建立相互關係並使之持久的重大意義，則會是一種明智的做法。

注釋

1. 《書簡》第455頁；《神聖生活的藝術》，第10頁。

## 互惠定律

在以往的時代中，互惠定律在婚姻關係中的運用是非常罕見的，因為女人常被看作是一種財產，甚或被視為動物。

一個男人可以非常細心呵護地使用他的驢子，也可以使驢子在虐待下死去。如今，在工業化的世界裡，一個男人對他的車也有同樣的選擇：他可以根據一般的機械知識和車的需要，很好地保養它，他也可以毫不顧及車的性能、加油或更換零件，而將車開成一堆廢銅爛鐵。一個女人可以維護她的縫紉機或電腦，使之保持清潔，也可以誤用而使之損壞，失去用處。甚至對一只湯匙或一把刀，可以使之整潔漂亮，也可以使之失去光澤而生鏽。

在一個用處置機器的方法對待人的時代，要真正理解人類的本性和主導各類關係的法則，不是一件容易的事情，即使我們的目的是為了個人、各種關係以及社會的幸福、協調和發展。

在當今這個時代，女性第一次明白了她們也有人的尊嚴。對男性來說，懂得互惠定律，不指望女性們做沒有回報的服務，不將女性們不情願的事情強加在她們身上，這是絕對重要的。今天，對男女雙方來講，開始瞭解對方的好惡是很重要的，這樣，他們就會懂得他們是人，具有個性。這適用於婚姻關係中的精神、思想與情感方面，當然也適用於身體的聯繫上。必須明白，不是出於征服一個人或者力爭改變一個人的準則，而是去瞭解個人的信仰、愛好和特質。



這種基本的互惠定律不僅在男女之間，而且在整個社會上都沒有得到重視。但是，那種通過大量的言辭、真誠的動機和熱烈的情感來隱藏真相的多數作法，常常也是通過言辭而掩蓋了可怕的事實：在我們的現實生活中根本就沒有互惠定律。

但性行為是互惠定律的真實印記。性行為的法則是用身體來表達精神原則，其中便有互惠定律。互惠定律有似於光明正大：如果你可以接受它，那麼我也可能接受它。如果你想表達你的感覺，那麼我想表達我的感覺又有何不可呢？如果你有權實現自己的願望和要求，那麼我要回應自己的意願有何不可呢？如果有一天我對性愛毫無興趣，那麼要你接受這個事實又有什麼不妥？因為你想當然地認為只有你有時繁忙，心事重重或者疲乏。有時你用平靜的方式表達愛意，有時又用溫存的或比較激烈的充滿柔情的方式，難道你就沒想過我跟你一樣，有時並不想去冒犯或拒絕對方，只是通過其他不同的情感方式來表達愛意而已——這難道不是互惠定律嗎？

當一方或者雙方對互惠定律進行壓制或不尊重時，性生活，正如一條水渠一樣，就會受阻：可能只有一股細流相互流淌，但卻不是異向！然後人們就會變得焦慮、憤怒或者困惑不解，他們便求助於一個共同的解釋：你知道，我的伴侶那時很沮喪——我們必須對其進行某種方式的治療，只有對她的灰心加以治療，事情才能恢復正常！

「親愛的，你真美！」

誰不願意從配偶那裏聽到這樣的話呢？但可悲的是，對許多女性來講，這就意味著對方只想看到好的、健康的和「始終如一」的一面，而女性就感覺到，自己必須忍住疲乏、悲傷、失望或者缺乏熱情的一面，並總是試圖表現得「出色」。

一對夫婦若像這樣，或者家庭主婦覺得在此虧欠了丈夫，那麼會發生什麼情況呢？

前一段時間，我的一個同事將一位西班牙婦女介紹給我，她做過兩次癌症手術，因憂心忡忡而幾近瘋狂。她曾過著非常勤勞的生活，但享受著能夠承受一切的歡樂，事實上，她的丈夫、兒子、雇主和父親都是仰賴她而獲得精神力量的。後來她的力量崩垮了，得了癌症，巨大的悲哀使她淚如泉湧，常流不止。丈夫告訴她，「哭對你不好，別哭了。」

我讓這位優秀的女士給她丈夫解釋說，在她心靈深處有無限的悲痛，如果不加勸阻地讓她哭的話，她會好受一些。他照辦了，於是她哭了三周便不再哭了。

當悲傷、疲倦或其他任何自然的情感長期受到壓抑時，就會在人們的思想、心靈和身體上產生巨大的失調。

許多男人不能真正面對女伴的這些自然表現（儘管對他們來講，自由地表達疲倦或者缺乏熱情，從他們的妻子那裏得到安慰和理解，卻似乎是很自然的）。

正如一位法國作家所寫的：「沒有任何事物能有如此鮮明的對比：一方面是男性的自信、理性和控制力，另一方面是男性陰沈的、不鮮明的、通常是完全靠妻子來表達和處理自己不快感情時的依賴性，以及他們在幫妻子處理此類事情時的遲鈍、畏懼和被動。」M.F·法斯托。值得一提的是，此話出自一位男性之口。

社會通常不允許女性表達自己的悲傷（所謂悲傷的女性不是一位好的夥伴）、疲乏或失望，她們盡力壓抑，但常常這些自然的情感又藉其他的方式流露出來－發怒，或者無聲的沈默。在傳統上，男性們也不被允許用哭泣或流露出悲傷的面孔來表達悲傷的情感－他們不得不變得易激怒，發脾氣，甚至訴諸暴力行為。

我們決不聽任這種默許的法則作為一種互惠定律，無論是在個人事務還是在社會法規中，我們都喜歡公平合理。

近來，破天荒的第一次，好幾個西方國家的法院規定－不得違背女性的願望與之進行房事，即使是已婚女性也應如此。這是朝著兩性之間互惠定律努力的一個巨大進步。

在當代性學方面，當一對夫妻由於某種症狀（男性陽萎或女性性冷淡，以及缺少一般的性需求）而使性關係破裂時，可以教他們用愛撫的方式發現彼此身體的需要。男女雙方必須覺察到這一點，以便幫助性伴侶知道雙方的需要。這是雙方除了在性愛中學會溫存以外而懂得互惠定律的一個好辦法。

## 尊重

---

在婚姻關係中，相互尊重在精神上是相當重要的趨勢，當然，它也會在肉體結合的部分有所影響。

當愛不包括尊重時，愛是不完整的。因為「尊重」教我們去認真考慮對方的個性、好惡、信仰、態度和觀念。相互尊重是很重要的，如果沒有來自對方的尊重就不會感到真正被愛，如果不能像對待一件珍貴的稀有物品那樣真正考慮一個人的個性，並欣賞它、尊重它，就不會真心地愛一個人。

通常人們（很遺憾，通常是男性）自稱愛戀自己的配偶，但並不知道尊重也是愛的組成部分，隨著時間的推移，他們的配偶明白了這種令人傷心的事實，然後愛就轉化成了悲哀和鬱悶，因為人們了解到，這種熱烈的愛實際上充滿著自私及佔有慾，並不包括對配偶其他方面的尊重和欣賞。

尊重使人不會強迫對方去行動，由於出自內心的尊重，我們了解了對方作為「人」的價值，因此不願強迫對方去做任何違背自己意願的事情。

當相互尊重在雙方的心靈中滋生，自由和愛的意識便湧進了他們的關係中，並因此形成了牢固的聯繫。當然，這樣的自由不是不忠實的自由，而是精神和思想上的自由。

## 友誼

…將成為他終生的朋友…

《阿博都·巴哈》<sup>2</sup>

他們的目的必須是：相互成為心志相依、永遠相互愛戀的伴侶和志同道合的同志。

《阿博都·巴哈》<sup>3</sup>

現在，文明的新篇章等待對方以友誼的方式去譜寫。

幾百年以來，友誼已變成了一種理想，但實際上似乎僅僅對傑出人物而言才存在。它存在於歌曲、詩歌、小說、哲學論文、戲劇以及反映過去文明的偉大神話中。但即使是在歷史上，友誼似乎也是罕見的。常人不論在婚姻或其他方面都沒有時間去追求友誼，因為生活複雜紛擾，使人精疲力竭。

在許多團體中，友誼在男人們那兒得到了初步的耕耘，特別是當女人不在場時。因此男人們留戀那種出現在戰爭中的士兵之間、球場上的運動員之間、或者小酒館中酒友之間的聯繫形式。而另一方面，女人們在整日的忙碌中則不可能去培育友情。

當整個社會的婚姻危機越來越明顯時，友誼就成了一種最基本的維繫手段。夫妻之間缺乏真誠友誼是婚姻關係

逐漸枯竭以致破裂的原因之一。當婚姻關係處於危機之中時，友誼是維繫它的最佳良方之一。

這種危機通常出現在雙方從一個階段到另一個階段的過渡時期。

一開始，本能、激情、情慾以及角色觀念是夫妻之間重要的維繫方式。不用說，它們不足以保持婚姻聯繫，隨著物換星移，這種關係便屈從於來自各方面的壓力一個人的和社會的，而友誼則成為抵抗各種可能暗中破壞婚姻關係的力量，並是婚姻關係得以鞏固的基本要素。在婚姻關係緊張或不快時，友誼也可為雙方構造一個安全地帶。

如果人們相互之間不建立起牢固的友誼，他們將很快陷入傳統角色觀念的模式中。他們可能又返回到原本的家庭或老朋友之中，而不是轉向生活伴侶和新階段的目標。家庭和老朋友將使他們倍感愉悅，但同時阻礙了他們以一種有意義的、新的方式進行結合。對於這種普遍性的和完全自然的影響而言，友誼是一種非常強烈的凝合力，當新婚者和情人陷入家庭衝突時（衝突是找回離群之家庭成員的良方！），若友誼的聯繫在雙方之間還沒有形成較強大的吸引力，傳統的舊習慣就能成為不可抗拒的力量。

注釋

2. 引自《西方之星》。
3. 《阿博都·巴哈聖典選集》第118頁。

在下一個階段，也就是哺育孩子的階段，友誼更需要加強。這個階段，母親與外界隔絕，而丈夫通常得與妻子分開，因為此時最重要的是哺育後代。此時最重要的是要明白，雙方最大的需要是去保持一種深厚的友好關係，這樣他們就不會因為子女或者工作的關係而彼此疏遠，從而陷入舊的角色思想和相互隔離的模式中。

當孩子們長大步入青春期時，夫妻雙方對友誼的需求變得更加明顯。在家庭的這個階段，如果缺乏友誼，許多夫婦將發現他們關係中存在著巨大的隔閡。因此，在孩子成長的過程中，雙方意識地保持並加深友誼是很重要的。在這個時期，友誼對當代社會中所存在的夫妻分離及離婚之普遍趨勢，將產生巨大的影響。

當孩子們離開父母時，夫妻雙方將重建他們自己的生活，並為老年的日子做準備。此時，友誼更是最為寶貴的聯繫，因為友誼使他們重新審視生活中的各個方面，並在他們的關係中揭開新的篇章。由於意識到友誼的存在，當然也包括了彼此忠誠的根本基礎，所以夫妻雙方就能保持並加深相互聯繫，從而達到新的深度和精神境界。

同樣，如果人們處於危機之中，但又沒有能力再次創建一種充滿生機的健康聯繫，那就是友誼沒有融入他們的關係中。他們沒有什麼能分享，成為彼此分離的兩個世界，他們也沒有進行必要的努力來培育那些曾經分享過



的少數事物。雙方都成了「暴君」，也就是說，他們都要對方順著自己的興趣、愛好或者情感而生活，而不懂得從僅僅為了愛一個人和夫婦關係之中，學習獲得新興趣的方法。許多人像牡蠣一樣喜歡待在自己的殼裏，不敢出來經歷不同的世界，兩個牡蠣自然沒什麼可分享的！

友誼可使得一個伴侶能欣賞到對方的個人方面，而不僅僅是在社會或性方面起作用。男人們傾向於欣賞妻子身為良廚、會持家的主婦和賢妻良母的方面，女人們傳統上則欣賞丈夫給予她們的安全感、保護個人在社會中的尊嚴。當社會分工變得越來越不明顯，在一個許多男人成為了良廚、完美的家庭主夫和令人欽敬的父親的時代，以上的要求還夠嗎？同樣的，當一個女性在她的工作或事業中獲得賞識並有足夠的力量去擁有自己的事業，對這樣的女性，有一個會欣賞她持家本領的丈夫，足夠嗎？在當今的時代，我們需要一種新素質和方式來使雙方產生聯繫。友誼即是其中之一，並且也是最基本的。

因此，一個男性應該看到他妻子的個人特質並給予尊重，妻子應該尊重生活伴侶的人格（主動意義上的），並成為他的朋友，友誼的內涵包括了人的性格特徵、精神特質、技藝才能、潛能以及理想和抱負。

除了對婚姻關係外，友誼還將會給人的生活開闢全新的境界，特別是當嫉妒和佔有慾被永遠隱蔽起來，而且人

們也懂得去尊重自己的配偶、與同性或異性朋友建立純潔和精神友誼之時。

他們可以盡最大努力，直到普世之親密與溫馨的友情、純潔的愛和精神聯繫，使世上所有的人都心心相印之時…。

《阿博都·巴哈》<sup>4</sup>

## 忠誠

「忠誠」的本義是指鞏固貴族與他們的國王之間，主僕之間以及同一部族成員之間關係的一種美質。

忠誠也常常使船長願意和自己的船一同沉沒，他們出於榮譽和責任心，體認到自己的職責與船隻和義務如此緊密地聯繫在一起，因此，寧可犧牲自己的性命也絕不放棄它們。

根據阿博都·巴哈的教導，忠誠也是維繫婚姻聯繫的基本美質。正是這種精神因素使得夫妻雙方能夠心貼心。

《阿博都·巴哈》<sup>5</sup>，並成為使雙方共同完成生活中重要使命的緊密聯繫。它還是信約的基本部分，如果將婚姻的目的理解為精神性的，那麼婚姻自然就能被解釋為生命的甚至超越生命的一種合約。

愛娃是在相當不愉快的情況下嫁給了瓦爾特的，她在婚姻中從未感到過幸福，但她十分忠誠，並且得到了瓦爾特的同樣回應。由於許多包含文化及知識差異的破壞性力量所造成的作用及阻撓，忠誠有時候成了聯繫他們的唯一因素。但不幸的是他們不善交流，否則他們會去談論他們之間這種牢固但僵硬的忠誠，並採用較靈活的態度使他們的關係更加相愛和友好。忠誠使他們至死不渝，並以某種方式得到了回報，他們的關係變得更具有精神性，並在他們生命的最後時刻變得豐富、美麗。

注釋

4. 《阿博都·巴哈聖典選集》，第19頁。

5. 引自《西方之星》。

當積極的情感諸如愛、和睦以及鍾愛之情暫時或永久地在婚姻關係中枯竭之時，忠誠就顯得尤其重要，甚至在災難面前，忠誠也能維繫這種結合。

生活不可能總是一帆風順，因此將諸如忠誠這樣的基本美質的建立，在婚姻聯繫中是很重要的。我們將忠誠稱為一種美質，它是孕育了人格和夫婦關係的「本質」，即使在艱難困苦中它也能維持雙方的關係。

## 貞潔

各大宗教都宣揚貞潔，並譽其為一種美德。但在近二十五年來，這種美德在這個隨性的社會中已經聲名掃地。現今，部分是由於愛滋病的傳播，也或許是因為歷史輪迴之故，在西方世界，貞潔又重新受到高度重視。

對許多父母來講，貞潔在原則上講是好的，並被視為一種健康的理論。他們在教育成長中的孩子時極力擁護貞潔。它也在有關聖徒的書中和偉大純潔的人物傳記中得以宏揚。書架上可能就有這類書，但人們還讀它嗎？

事實上，貞潔的困難之一是，社會對兩性有著雙重標準。總而言之，人們認為男性可以自由漫遊，征服女性。這樣，如果將婚姻作為目標，他們不僅被允許而且還被「鼓勵」去「嘗試」，以便知道「選」誰為妻。而最終選擇的妻子必須是純潔無暇和貞潔的。

女性被設想為純潔的，甚至是天真的。那些打破這種標準而加入到男性中，被其征服及與其嬉戲的女性除外——但她們不是男人應該娶的女人。

因此，男孩子從小就接受了如何征服女性的教導，在父母、兄弟、姐妹和朋友幫助下，他們所參加的為證實男性價值而進行的（不顧及「被征服者」的感情）遊戲中，男孩承受著和同儕競爭，以及必須證明自己的所謂男子漢氣概的壓力。另一方面，女孩們則被要求應對自己的情慾

加以抑制，並受到如何保持純潔和自我保護不受男性色慾之害等訓誡的控制和壓抑。父母、兄弟、姐妹和朋友們再度加入到這個促使平衡的努力中。

當然，這在邏輯上是不可能的，但這個教育上的雙重標準，已經造就了個人和社會（無法適應現實）的精神病症，最終不是如同性戀、拒絕或無法對婚姻和家庭承擔責任的人、精神變態、沮喪和焦慮等等的全然墮落，就是乾脆拒絕服從，打破傳統，經常性的違背父母的願望，去尋找適應當代現實的新標準和新觀念。

除了對社會深遠的影響之外，雙重標準的結果還導致了今日個人生活中個性的扭曲：

女性將最終反抗這樣一種不公正的現實。她們或者公開反叛，這樣就無法在社會中作為性夥伴來發展個人，她們發洩自己的結果就面臨著包括來自自身家庭以及整個男性世界的嚴厲反應；她們或者壓抑這種對不公正現實的反抗，從而在內心不滿和對外界屈從的折磨下變得抑鬱、焦躁，這常常會摧殘她們追求生活的個性。

男性發展出一種對待女性的嚴厲和居高臨下的態度，最終不僅變得對女性感覺遲鈍，而且一般說來，對生活、對苦難、窮人、貧民、受壓迫者，或那些被審判者和處於絕望中的人們也麻木不仁。

我們從哪裡能找到治癒這種病態現實的價值標準，並滿足當今社會的要求呢？

在巴哈伊教義中，貞潔意味著在婚前和婚後都應保持一種清白、純潔的性生活。婚前要絕對貞潔，婚後對自己所選的伴侶要絕對忠實。在性行為中忠實，在言行上同樣忠實。<sup>6</sup>

並且對巴哈伊信徒而言，這種貞潔適用於男女兩性。

「天語云：耽於世俗欲望或貪戀紅塵的人，不配為巴哈伊信徒…如果他遇到了最美麗可人的女士，他的心絲毫不會受到她的美貌的誘惑。這樣的人當然是貞潔無暇的造物。亙古聖筆如此訓誡你，這乃是你的主，那全能者、最為慈悲者的囑託。」

《巴哈歐拉》<sup>7</sup>

在**世界正義院**1985年的一封信中這樣寫道，在這個過於隨意性的年代，個人與群體的性愛生活中的貞潔真純是「最易引起爭論的觀念之一」。它向歷史挑戰，它向大多數宗教和迎合世俗生活的精神趨向挑戰。它向社會固有的觀點、態度以及每個無論高貴的還是低賤的人的世俗習慣挑戰。這種挑戰像一架慢慢耕田的犁頭，把肥沃純潔的土壤佈在地表，讓新的一代和社群去耕耘。

注釋

6. 守基·阿芬第：《巴哈伊的婚姻與家庭生活》，第14頁，1941年9月28日。

7. 《巴哈歐拉聖典選集》，第9卷，第3章。

在一個新的社會中，無論男孩還是女孩，男人或女人都將在婚前和婚姻生活中實踐貞潔。兩性都將有深刻的公平意識，這將使他們擺脫生活和性格中的災難性結果。

從這個意義上看來，貞潔是一種拯救人類生命和社會的神聖措施，雖然那些生活在雙重標準統治社會中的人們很難將此付諸實踐。但是，通過這種理想，全世界的巴哈伊信徒正愉快地努力去維護這個新價值觀，並將它傳給自己的子孫，作為對後代人的恩賜。這樣，新的社會基礎便會逐漸建立，並將結出更為幸福的婚姻之果。

貞潔對**巴哈歐拉**在一百多年前所宣佈的男女平等觀念的履行具有深遠意義。

數千年來，貞潔被女性當作了生活的一張王牌。當面對充滿暴力、凌辱以及生理和心理上的性騷擾的世界，女性將貞潔當成保護傘而加以接受。這樣，通常在潛意識下，貞潔被女性不僅用來作為免遭暴力和淪為性奴的保護手段，而且還將其作為自身需要或潛在的脆弱時的保護手段。懼怕男人，懼怕他們的主宰力量以及潛在的暴力，將女性困在家中：

「在以前的時代，女性的地位是極端悲慘…如果她想上學求知，這肯定是違背了有關貞潔的規範；因此女性成為了家務的奴隸…巴哈歐拉推翻了這些觀念，並宣佈男女平等。



他使婦女受到尊重，指出所有的婦女都要接受教育，宣稱對兩性的教育沒有區別，男女權力均等。『在上蒼眼中沒有性別差異』。」

《阿博都·巴哈》<sup>8</sup>

對女性來講，貞潔不僅成為她們美德的保障，而且常成為她們在家庭和社會生活中的保障：如果她們不堅守貞潔，她們將受到男人們更加粗暴的對待，如果她們不懼怕在娘家和婚後的家裏失去貞潔，她們將會在外面遭受暴力、強姦和滅頂之災。毫無疑問，在家庭的狹小範圍內，貞潔奴役著她們，抑制著她們的潛能。

相反地，在某種程度上，作為女性的一種美德時尚和生活保障的貞潔法律的實施，將有助於她們得到保護，並在某種程度上使其免於墮落。因此，她們就有勇氣去獲得現代女性所獨具的素質：愛心、服務、直覺、敏捷的思維、領導意識，以及面對危險所表現的無畏的勇氣。

貞潔給男性帶來的優勢是什麼呢？貞潔的美質使他們拋棄過去男性征服女性的老遊戲和吹噓自己性能力的壞習慣。當大多數男性進入成年時，他們會逐漸拋棄這些遊戲，這將使男性不僅能獲得一種深層次的美質，而且還將使他獲得一種未來才流行的新情感。

注釋

8. 《世界和平的公告》，第166頁。

在年輕時，貞潔不僅對保持年輕人特有的純潔無暇和青春活力，而且對控制這個時期湧動的強烈情慾和願望都有特殊意義。如果強烈的激情沒有適當的引導而過於迅速地發洩出來，那麼它將成為年輕人生活中的毀滅性力量。

如果在成年之前，譬如一個十三、四歲的孩子涉入愛河，並決定與另一個人分享激情、慾望、需求、時光、家庭和空間，情況就會如此。

首先，假若最低婚齡（如在巴哈伊信仰中，當地法律若許可，人們可以在15歲時結婚）沒有顧及到這種強烈激情；其次，理性也沒有給予考慮（即不僅僅只看到情感和願望，還要看到現實），最重要的是，沒有通過有關貞潔的法律的力量去制約它，那麼，這個人很可能毀了自己，將感情耗盡。從此，構築生活的能量也就所剩無幾了。當年輕人與父母生活得不愉快時，以致於與異性結婚或同居似乎成了唯一可行的選擇。這些年輕人覺得，如果他們待在一個不健康的家中，他們會變得完全沮喪和絕望，而這也常常是對的。這個難題的答案應該是貞潔，同時面對現實，與一些有責任心的人協商，尋找一個更加可行的選擇方式。

因此，貞潔可以保持精力、交流品德、抑制強烈的慾望和情感，並使反省和協商的方法可行，它將幫助人們更牢固地把握現實，繼而實施必要的變革。

貞潔和心靈的淨化是身體和靈魂的合一，貞潔是指導人們選擇性夥伴的態度，在這個意義上說，貞潔是對兩性的保護。

貞潔不僅是個人性行為的金規玉律，而且是人的一種基本美質，「對全人類有著健康的作用，在任何情況下都必須加以堅持」。<sup>9</sup> 這句話出自《世界正義院》給醫生的一封信有意義的信中，它論及了人類社會的基本價值和一般原則。

沒有貞潔，人類社會的進化會中斷，社會將陷入墮落之中，必須經歷很長時間才能得以復興。羅馬帝國滅亡之後所發生的一切就證明了這一點。社會最豐美的果實—文明，其表現形式，諸如正義、進步、創造、有限的自由、文化，絕不會產生在一個踐踏貞潔準則的社會中。

因此，巴哈伊信徒努力獻身於人類社會的根本進步，相同的，他們在自己的個人生活中，恪守這個對社會的健康如此重要的貞潔原則。

正如我們所看到的，貞潔幾乎成為所有宗教的一個重要方面。它們的締造者品德極為高尚，在貞潔方面樹立了完美的榜樣，儘管它常常遭到追隨者和敵人的曲解。以基督教為例，耶穌由於沒有安身之地而獨身，卻被解釋為禁

注釋

9. 《世界正義院電訊選》，第106頁，1973年2月6日。

慾和苦行主義的一種理想，並被納入修道生活與教士階層的法規之中。

巴哈伊啟示期將貞潔提升到一種有意識地實踐美德和紀律的高度，這似乎是巴哈伊教的許多新觀念之一。

同時，巴哈伊教的論著對貞潔的淨化作用的論述，並不限於性生活中的身體方面－它亦指慾望的純淨和超然傾向，以及情感和思想的純潔。經過幾代人的實踐，這種貞潔的理想，將把個人提升到一個新的力度（純潔和力量是相連的），從而才給人們帶來全新的男子漢氣概和女性氣質。

「...當人的心靈得以昇華，他的身體就是其啟示之靈的工具。」

《守基·阿芬第》<sup>10</sup>

「有關貞潔的積極面，守基·阿芬第也這樣說過：巴哈伊信仰承認性衝動的價值，認為婚姻制度的建立就是使其正常交流的途徑。巴哈伊信徒相信不應當壓制性衝動，但要對其加以規範和節制。」<sup>11</sup>

人類將在個體和群體方面都得到發展：兩性對貞潔的實踐將會在人類歷史上產生出從未經歷過的，對個人和社會的保護作用。它強化人的特徵和人們對他人本質特徵、感情與體態表現的責任感。沒有人會覺得未經允許便侵

犯他人隱私是正當的。人們也將會更有意識地把握自己的情感和享受，這樣，就不會被自己的本能所左右，導致墮落。這是事物的積極方面。

**「當然，貞潔決非意味著從人與人的交往中退回到個人的天地中。他能使人從無所不在的性暴力中解脫出來。一個能控制性衝動的人就能與很多人，包括男人和女人，保持著深厚而持久的友誼，而不會玷污聯繫丈夫與妻子之間唯一無價的紐帶。」<sup>12</sup>**

從這個意義上看，貞潔是征服整個人類和社會的新通道，在歷史上它首次使人們進行交往而不懷疑性愛本質的純潔。當人們看到自己的父親或母親、兄弟或姐妹、丈夫或妻子，兒子或女兒和一個異性交往時，他們再也不會產生懷疑或者妒嫉之心。這將在人類社會中建造一個全新的關係網絡。當人們保持貞潔並停止猜疑、妒忌和羨慕等等遊戲時，這個奇蹟就會從它的桎梏中掙脫出來。它目前雖處於萌生的陣痛期，但卻受到非貞潔行為的嚴重阻礙，因為這些幼稚的方式只能迫使女性困在家中。

從某種意義上講，所有的神聖律法都有保護人類不跨越某種界限的作用。一方面，這些界限表明了個人生活和

注釋

10. 《世界正義院電訊選》，第108-109頁。

11. 《巴哈伊的婚姻與家庭生活》，第13-14頁，1938年9月5日。

12. 世界正義院致某巴哈伊的信，1979年5月8日。

社會生活的界限，阻止人們侵犯他人的生活空間；另一方面，律法對人類本性中固有的脆弱方面起保護作用，因為正是這種脆弱和開放性在產生著人類新的美德和力量。

貞潔是個人脆弱的保護鎖。目前，人們對此還沒足夠的認識，並以此保護自己免遭各種各樣的凌辱、侵犯、暴行和破壞。這似乎是愚蠢地將開滿珍奇花朵的花園圍以籬笆，又像是將花園封閉起來不讓他人欣賞一般。當一隻逃避饑餓的狗將其踐踏之後，那時再去保護它就為時已晚了。

每一個人的生命中都有這樣一個珍稀的花園。只有像貞潔這樣的法規才能用來保護它免遭毀滅。人類生命中的脆弱產生了許多珍奇的果實，比如溫柔，它是信任和純真結合而成的花朵，也是情感凝結成的精美禮物。所有這些美質都是現代人性生活的核心部分。如果沒有貞潔的保護，其他美德就不能穿破現實生活的硬殼而結果。由此我們可以認為，世俗堅硬的外殼象徵著人類社會和個人所經歷過的所有毀滅性力量，這種力量踐踏了豐美且脆弱的大地，扼殺了當代人所渴望的、但目前尚未嘗到的美好品質的萌芽。現實生活中的野蠻行為、非人道行為、不公正和其他許多邪惡事件，踐踏了人們生活中內在的花園，並埋沒了在性生活中發展新的美好品質的可能性。

姦婦被石頭砸死，那姦夫呢？

在傳統上，女性保持了忠實，但就算她們這樣做受到了尊重，還是遭到輕視和背後的嘲笑。難道大家沒有這樣普遍的認為，當女性忠實於她們的丈夫，專心於家務瑣事和孩子們，她們自己便沒有了充滿情趣的生活了嗎？貞婦珀涅羅珀仍然是我們的典範嗎？誰知道她是誰，代表著什麼？或許甚至連希臘人也不常談論她了。

忠實（或者說婚姻中的貞潔）這個概念，在女性雜誌中不是經常可以發現的，更不用說在男性的雜誌上了。它到哪裡去了？難道婚姻訓誡也已悄悄迴避使用這個詞了嗎？

今天對婚姻中忠實的理解似乎是：只要你熱烈地愛，而且對方也報之以愛，你就堅持了忠實。

當一方在生活中遇到困難或雙方發生衝突，或者雙方經過適當的磋商都無法迅速解決面臨的問題，這時會怎樣呢？那麼忠實就不復存在了嗎？

現實生活中有許多困難在等著我們。人類似乎應該像鐘錶一樣有規律地活動，而且還是防震和防水的。但是，人類卻變得越來越敏感和脆弱，他們幾乎無法去抗拒疑慮，拋棄恐懼和擺脫孤獨。

這種婚姻和伴侶生活中忠實的藝術，以及它已被秘密地拋棄的這個事實，還有社會上盛行的孤獨症，是否都是相互關聯的呢？

當一方對困難或者對婚姻關係中突然出現的問題不能迅速解決時，忠實是一種雙方越過障礙的基本素質。

**「你的主實在地在造物領域偏愛忠實，並使它優於大多數值得讚揚的美質。」**

《阿博都·巴哈》<sup>14</sup>

這似乎是由全知的撫慰者、上蒼的顯聖所規定的另一個基本美質，藉以打開通往人類發展之門，並批准兩性關係。它又似乎是人類獲得幸福的最低條件之一。今天，無論是由於傳統和習慣還是新獲得的「現代意識」，許多人雖然結了婚，但並沒有發覺或者重視婚姻以外的情感願望所構成的任何障礙。

當夫妻雙方的性愛活動不能實現時，許多人高興地發現，最好找一個情人。他們打破一個又一個婚姻，卻發現對方依然如故，同樣的情形又重新開始：與其締結婚約後，結了婚或同居的對方露出可怕的一面，被抑制的情感又在那上面發洩出來。由於不能擺脫過去的傷害和折磨的陰影，就產生了大混亂，然後就又拋開它去開始新的生活和性愛。當事情的結果與他們所期望的不同，無論是在家



與配偶還是與「朋友」都沒能得到最終的幸福時，他們就感到納悶，為什麼事情老是出錯？

似乎非常遺憾的是，人類對自己真正的本性知之甚少，不知道只有部分的本性是遵循著動物的法則的，如本能、情慾、欲望和享受等。

然而，在巴哈伊信徒中，婚姻必須是肉體和精神的結合物，因為丈夫和妻子共飲同樣的酒而容光煥發，都傾心這無與倫比的臉龐，都在同樣的精神驅動下生活，都被同樣的榮耀所照亮。這種結合是精神的結合，所以它是永恆的結合。同樣，他們也享受物質世界中強烈而持久的交和，因為婚姻只有建立在精神和肉體的基礎上才是真實的，才會持久；如果這種結合只是肉體的，那麼它必定是暫時的，雙方必將分道揚鑣。

因此，當巴哈的子民準備結婚時，這就意味著這種結合必須是一種真實的關係，精神和物質的合一。這樣，在生命的各個階段，在上蒼的諸界中，他們的結合將持續不斷，因為這種真正的合一來自上蒼之愛的一束閃光。

《阿博都·巴哈》<sup>15</sup>

注釋

14. 《書簡》，第200-2001頁。

15. 《阿博都·巴哈聖典選集》，第117頁。

從心理學的角度講，這是可以理解的。如果雙方都堅守貞潔，那麼他們從一開始就有了平等的基礎：雙方互贈這種珍貴的禮物，雙方都不願將對方與他人作比較，彼此都成為對方的唯一。雙方之間都充滿信心，因為貞潔和貞潔所要求的對婚姻以外的異性的態度，是既給予充分的相互交往的自由，同時對婚姻關係予以充分的保障。從一開始雙方就沒有妒忌、佔有慾等阻礙婚姻健康發展的情感。如果妒忌、佔有和排他性這些可怕的情感沒有進入夫婦關係和家庭中，那麼該有多少的問題可以避免啊！

再者，只要兩性嚴格遵守忠實的原則並高度認識其可貴性，那麼它將是幸福婚姻的最好保障之一。

有了貞潔武裝後，只要遵循道德標準，夫妻雙方就不會阻礙對方的社會交往活動，而且將滿懷信心地迎接家庭以外的各種關係。友誼也就可能以其純潔的方式存在於異性和同性之間。信心和信任是雇主與員工、生意夥伴以及所有實用行業領域相互關係的一部分。

## 親暱與自由

---

親暱是促使雙方性生活成熟和發展不可分割的一部分。

結婚多年、已是三個孩子父母的馬丁和碧翠絲準備明天分手。他們雙方從來沒有過親暱，也不允許對方自由地尋找一份創造性的職業，或者與他人建立個人友誼。雙方雖然都依戀對方，但極不愉快。無論任何時候，只要他們有一點親暱的舉動，其中一方就會發脾氣，然後，他們又疏遠了，當他們正分別享受某種自由時，妒忌又將他們拉近。他們也總解不開這個謎。無奈的狀態下，他們決定分手，就在明天…。

如今，探索親暱與自由及個人發展之間、親暱與在合理範圍內尋求個人發展之間的平衡，成了一個最緊迫的問題。每一對夫婦都不得不尋找屬於他們自己的解決方法，有些人會自然地找到，有些人則必須經過多年艱苦的努力才能成功，還有一些人因放棄努力而最終導致離異。

解決這個問題，對一些人特別困難，對那些自己的父母就害怕親暱的人而言尤其困難。

當馬丁孩提時，他的父親自殺了，同時間，母親精神狀態開始不穩定；碧翠絲的父親則是個酒鬼，母親不定期地在極度的鬱悶中避難。這兩對父母都採取極端的方法來保持距離，就如同他們不幸的孩子一樣，雖然親暱是他們的目的，但他們害怕它，也從未得到過它。

阻礙雙方親暱的障礙是什麼呢？當然，主張角色觀念和角色作用的宗法制度，不歡迎婚姻中任何形式的親暱，否則，刻板的角色分工便將不復存在。

探討這等待已久的親暱問題，在歷史上還是第一次，許多人對親暱這種珍貴的「財富」寄以厚望，以致於要他們自然地獲得這種「財富」變得不可能。他們害怕希望落空，這或許是由於他們還記著自己父母長期的相互爭吵，或者，為了保持社會對他們的角色分配而在彼此之間保持著那種冰冷距離。

批評是親暱的敵人，批評性的態度為可能給對方的傷害創造了一個安全的距離。這樣，當雙方都採取批評的態度、心理上也容易因此傷害時，他們必然被迫在相互關係中保持距離。

有些人很害怕親暱，害怕暴露自己，顯現出缺點，所以他們逃避親暱。

興趣、經歷或者能力的巨大差異，會在雙方之間產生距離。然而也不盡然，因為今天有許多人正在學會如何著力於情感和精神關係的發展，而不是強調差異，保持隔閡。

什麼能產生親暱？簡單地說來—雙方共用時間、空間和簡單的興趣，這樣就能在雙方之間產生一種溫馨和不加批評的氣氛。

要盡力避開對困難的嘮叨和批評，並培養相互間的瞭解。

無論何時，當不幸的災難發生時，都要進行協商，來補救因生氣、受傷和退縮而造成的距離。

要向對方解釋清楚，直到感情上的距離已經化解，溫馨的真情再度湧起，不要讓事情留下疑問或半途而廢。

要有勇氣堅持下去，希望消除障礙，而不是讓其繼續存在。

那些懼怕親暱的人也許會發現，對他們第一次、同時也是最後一次見面的人說一些溫馨的話是有幫助的。例如那些在長途飛機旅行中所結識的人，他們可以感覺到，在談話時也相對產生親暱感，但同時要心存戒備。

有些人必須經過很多痛苦和折磨，才能夠化解早期成長過程中的心理障礙，例如當父母們離婚、互相傷害或拋棄自己的孩子時，為阻擋過大的傷害而築起的人為障礙。

只有與其他眾多的個人自由的保持聯繫，雙方的親暱才能得以保持，否則就會變質，從而陷入使對方窒息、充滿佔有慾的愛中。

要達到親暱與自由之間的平衡並非易事，必須經過實踐才能擁有，並加以發展，而且，在婚姻關係中的不同階段，這種平衡還會轉移：情人們永遠親熱不夠，當第一個孩子來臨時，他們萬分驚喜，但在其他階段，環境會強加給雙方較大的距離，以便他們能夠妥善地處理完成生活中的許多工作，比如照料生意、職業、孩子、父母和財產，及為朋友和更大範圍內的人服務。但是如果缺少了親暱，夫妻關係將會失去溫存和活力的恢復期，彼此的相互理解逐漸枯竭，他們只能像老馬車的馬習慣於軛一樣，機械般地生活著。

## 溫柔

這個詞的意思是：你必須向每個人，甚至你的敵人展示溫柔和愛憐，並以真正的友誼、喜悅和仁愛歡迎他們所有的人。

《阿博都·巴哈》<sup>16</sup>

溫柔是人性的正常需要，現代性生活愈來愈被視為是對這種愛的表達方式。在個人以及婚姻關係中壓抑它或者失去它，結果都是可怕的，特別是女性，更經常表達出對溫柔的渴望。「在婚姻關係中缺乏溫柔」往往是離婚的理由之一。

在日常生活中，體貼、關心和分享，是維繫婚姻關係的重要方法，這樣將使這種關係不至於乾涸或萎縮，特別是當功利主義、日常瑣事、焦慮、困難和考驗圍繞在愛人身邊時，就更需要溫柔。

心靈的溫柔是人性的一種美質，它可由聲調、溫馨和喜悅來表達，從而使他人之心靈中和身體上感受到它。表達溫柔的感情是基本的人性和高尚的美質。

被全世界的巴哈伊視為典範的**阿博都·巴哈**，過去常用各種美好的方式向一切生靈表示他的溫柔—諸如動物和人類、兒童與成人、男人和女人等。**阿博都·巴哈**總是可以找到適當的表達方式：譬如在他的面部表情、聲調、手

注釋

16. 《阿博都·巴哈聖典選集》，第21頁。

勢、關愛、擁抱或思想之中，如此眾多渴慕這種獨特之愛之表達的人們，都感受到了這種發自肺腑的溫柔。

**在某些方面，女性優於男性，因為她們的心靈更溫柔，感受力更強，直覺更強烈。**

《阿博都·巴哈》<sup>17</sup>

母親們向她們的孩子表達溫柔，如溫柔地給孩子沐浴、然後將他們的身體擦乾，撫摸孩子嬌嫩的肌膚，愛撫他、擁抱他、輕搖小寶寶。這些舉動，猶如一朵朵溫柔的浪花，都讓人感受到了來自人類偉大的善良之源—母親！如今，父親們為了表示某種喜悅和溫柔，也會抱著孩子、逗他們玩，滿足孩子的需要，並相互撫慰。

但並不是所有的人們都如此。例如有人告訴我：我的愛爾蘭曾祖母就拒絕親吻她的孩子們，並且一生都堅守這一原則！過去，許多男人壓抑他們想溫柔地對待自己子女的願望，但當他的第一個孫子降生時，他們卻被軟化了，他們愛撫孩子、與孩子玩簡單親切的小遊戲，就如同你看到了一個苛刻而嚴厲的人，從未對任何人表示過溫柔，但現在卻溫和地彎下腰來，愉快地與一隻貓交談，並輕撫它黝黑發亮的皮毛。

去觀察母親如何對待孩子，你會發現她們通常對小男孩有足夠的溫柔和愛撫，但更關注於教育好女孩，所以對



她們就更嚴厲。不過，不論是大小女孩，甚至許多婦女，都極需溫柔！在我看來，她們似乎在感情、身體和思想上都在大聲呼喊著，由於在早年沒有得到足夠的溫柔，所以她們在成年時更需要溫柔：在我認識的大多數女性當中，對溫柔都有一種熱切的渴望。

這種深切的、未能實現的對溫柔的渴望，通常被壓抑著，直到她完全成熟，並和自己配偶生活了數年之後為止。這時，配偶會更聽到或感覺到對這種溫柔的渴求，但卻常常被這巨大的、沒有充分表達的需求所壓倒。雖然大多數男性從可愛的母親那裏感受到了大量的溫柔，但他們卻仍不知道如何去表達它。因此，當他們面對配偶的這種新奇的需求時便茫然不知所措。

每當性行為被壓抑或者完全終止，問題似乎總出在女方，但常見的一個潛在原因，是沒有滿足女性對溫柔的需求。

在我的辦公室裡，我通常對雙方解釋道，在他們的關係中，女方對嘗試溫柔的願望更為強烈。我進一步解釋，在愛的擁抱中，女性體內似乎渴望接受溫柔，她們想被擁抱、被保護，並感受對方持久的溫柔，這些需求通常與男性更強烈的渴望和表達這種渴望的急切行動不相符，這樣一來，女方的需求便被淹沒了，然後女性再次放棄，壓抑

注釋

17. 《巴黎片談》，第161頁。

著自己的需求，變得鬱悶，不想做身體上的接觸。這使她們的丈夫目瞪口呆。

大多數人都願意去學如何表達溫柔，但只停留在意願和口頭階段，並沒有付諸行動。許多人對婚姻伴侶的願望視而不見，尤其是在他們自視甚高或者對自我不滿意的時候更是如此。如果這樣的狀況持續了幾個月、幾年或數十年，被壓抑已久對溫柔的需求就會在不知不覺中變成破壞性的力量，導致厭惡、抑鬱和焦躁產生。這樣會常常引起無法抗拒的分居願望，以避免與一個雖然本意善良，但卻因懶惰而使自己受折磨的人生活在同一個屋簷下。

這種分居，甚至離婚的要求是會很簡單就被引發的：這是現代人的需求—溫柔得不到滿足時的可怕結果。

在現代人的性生活中，特別是在年輕人的性愛中，包含了溫柔，年輕人精於此術，以致於他們的父母（多半是其遲鈍和裝模作樣的父親）吃驚地意識到，在這條通往人道的路上，他們的兒子已經超越他們了。

一天，在我的辦公室裡，馬修談到他的孩子們：女孩子如此熟練地調和父母的爭吵，15歲的男孩對母親如此溫柔，他能夠給她一生中從未有過的溫情和心靈上的安全感。這時，我突然看到馬修的眼睛濕潤了，說話的聲音甚至變得比平時更為刺耳。我沉默著，等待著這突發的情感



平息，然後我問馬修，是什麼讓你如此激動？他依然很激動，艱難地說：「事實，事實上是我的兒子能那樣－如此的溫柔。」

總之，看到新一代的巨大進步真是太令人高興了，年輕人正意識到兩性對溫柔的渴求，他們能更自由地表達它，並更常向他們的生活伴侶奉獻愛的禮物。

**「求祢幫助祢忠實的僕人們都擁有一顆充滿愛和溫柔的心吧！」**

《阿博都·巴哈》<sup>18</sup>

「同樣，當任何人成長為真正的信徒時，他們彼此之間都會達到一個靈性的關係，會表現出不屬於這個塵世的溫柔。一股神聖的愛，都會使他們全都變得興高采烈；他們的結合，他們的聯繫，也將永遠存在。那些忘卻了自我，除去了人類的缺點，並脫離人類的束縛的人們，毫無疑問地將會受到獨一光輝的照耀，並會在那永不消逝的世界中達到真正的結合。」

《阿博都·巴哈》<sup>19</sup>

溫柔也有文化的模式以及障礙。東方人在語言上很溫和，但行動粗魯；相反的，西方人精於做愛的技巧，他們睡覺時枕下放一本印地語愛情手冊，但卻未解其真意。

注釋

18. 《巴哈伊禱文》，第174頁。

19. 《阿博都·巴哈聖典選集》，第99頁，第117-118頁。



在求愛時，溫柔有時能被很嫻熟地表達出來，但在婚姻達到頂點時，溫柔就像炎炎夏日的汨汨泉水一樣平靜了下來，不再湧現。這反映了一種世俗觀念：一旦作了丈夫和父親，男人在求愛階段以外用求愛的方式向配偶表達愛意便不適合了。連公鴨也不這樣做，它也只是帶著雄性的尊嚴，在大搖大擺中讓母鴨完成下蛋的任務，如此而已！

巴哈伊認為，這種嚴格的角色觀念已近末日，新世紀的曙光已經來臨。

在現代性生活中，人們對溫柔的需求是強烈的，它既是女性的基本需要，同時也能使性愛變得更豐美、更人道、更持久，但要對準焦點：這種需求必須耐心地、堅持不懈地解釋和實踐，同時要認識到其他美質的重要性，去培養這些美質，並運用於婚姻關係中。因此，這些個人需求沒有一樣可以變得超越一切，以致不顧及理智，或危害到夫婦關係。

在**阿博都·巴哈**（對所有受造物來說，他是慈愛的化身）的眼中，慈愛似乎是愛的諸多方面中非常重要的一項。當巴哈伊信徒們想到愛的各個部分時，他們通常會想到**阿博都·巴哈**給予每個人的無盡慈愛。

如果充滿激情的愛是迸發出來的，包涵著能改變和重建愛的關係的巨大力量，那慈愛就好比另一種力量所產生的潺潺溪流，它是溫馨的愛，是不計回報的高尚的源泉。

激情需要一種回報：你愛我嗎？或者說，你拒絕我嗎？而慈愛似乎是想回報他人。它信任你，積存溫馨的力量，留給你享用。你能夠汲取它，數日、數年無須對它回報，沐浴在它的陽光裡。你能讓它支持你的努力，你也能以同樣的溫暖回應它，但似乎沒有人要你回報、照做，或努力用無限的愛加以重複。

猶如從激情的岩石中噴湧出來的溪流一樣，慈愛是它的下一階段，在清涼的樹蔭下緩緩流動，蔭庇著魚兒、拍打著寧靜潭水中的卵石。中流是迅猛的、持久的，它滋潤著沿岸的森林、草木和沙灘。

如果激情是一種突發的征服和滌蕩力量，慈愛則將一種持久的力量，賜給兩位伴侶及其周圍生長的一切。

慈愛指的是如同「耐心」這樣的美質：它不是會耗費精力的，相反的，它喚起更深層次的生活動力，如耐心地去支持，而不求回報。

慈愛的人沒有被虐待、感到沮喪或惱怒的感覺，他們似乎是從給予中得到了一種回報，而不是從獲取之中。這種回報存在於愛人之間的一種默契，它可能在一個眼神中、輕輕的一推中，或者甚至在三週後，當緊張結束了之後，雙方的關係得以再次舒緩。

當一對夫婦走出了強烈的激情，走出了拒絕、絕望、挫折或沒有愛的階段，他們自然地會朝著慈愛的方向努力。

慈愛牢牢地抓住生活，它建立在相互吸引和可靠關係的基礎上。雙方不為誰更強、誰統治支配、誰被動服從而爭吵。它是一種相當堅固的聯繫，在此雙方都知道不會有征服的問題、在棄城之前先行破壞的問題，因為這一切常常是激情的負面影響。

如果可以將激情比做人身上的動物屬性，那麼慈愛絕對是人性的。它自如地運用各種途徑，比如一個眼神或者一個手勢，但都與征服無關！

在慈愛中不知何為虐待—它已達到了那種高度，在那樣的境界中，虐待不再被提及或者考慮，每個伴侶都在填

補對方在追求共同的理想上所缺乏的美質或者力量、去尋求共同的視野。雙方在同一塊布上編織著他們의思想和情感、他們的幻想和努力。





# 4 幾種困難的關係

---



關係指的是雙方相互尊重以及共同學習和相互學習的願望，它也指一種和諧與理解的態度，去面對生活的各個方面。

雙方若沒有一定程度的相互尊重，要想保持實在的關係是不可能的。沒有互惠，一方就會使人感到像一個暴君，在權力、罪惡和惱怒之間搖擺不定。而另一方則會感覺到被利用、生氣，而後感到罪惡。當雙方關係進一步退化，變得愈來愈脫離現實，愈來愈具破壞性時，最後將會以分離告終。

每一個健康人在生活中的重要目的，都是在一種親密的關係中取得和諧以及對方的理解。一種健康的婚姻關係應該是這樣的：在許多社會領域中，每個人獨立地行動、思考，但在生活中的某些方面，雙方應相互協助和共用。在某些不愉快和相當不健康的婚姻關係中，人們感到被束縛，好似無法衝出那個封閉的圈子。在所有的婚姻中，過分地依賴對方和專橫的主宰對方，都將阻礙個人和婚姻關係的成長與發展。也許有人會說，這種情況愈來愈普遍了，也或許有人會驚歎為什麼會變得這樣。

許多因素，積極的和消極的都在婚姻關係產生作用。消極因素是雙方缺乏真正的宗教信仰，只追求物質利益和生活享受，不願為了建立一種道德品質和生活方式而承擔責任。

在積極的因素方面，巴哈伊相信，是人類自身作為上帝創造物的一部分向前演進。現今人類有兩個選擇：遵守上帝為人類的本性和我們生活的時代所命定的誠律；或是去發現人類天性的侷限，以及當我們不遵守這些誠律時，會對個人以及社會造成什麼樣的破壞。

正如你所指出的，在當今社會，其為大眾所接受的行為準則與巴哈伊信仰的標準有相當大的差異，要遵守**巴哈歐拉**的律法也就特別困難。然而，有一些律法對人類社會的健康運作是如此重要，以致於不論在任何情況下，都必須遵守。由於意識到人類脆弱的程度，**巴哈歐拉**已經提供了一些可以逐漸實施的其他律法，但同樣的，一旦開始實施後，就一定要遵守之，否則，社會就得不到改造，逐而沉淪到一個更惡化的情況。**對巴哈伊信徒而言，在自己的生活中遵守上帝的律法，並逐漸使其他的人類去接受它，是一個具有挑戰性的使命。**<sup>1</sup>

在當今的個人生活和社會生活中，我們似乎正接近人性道德墮落過程中的最低點。在某些夫妻關係中，由於一方有人格上的缺陷，而嚴重阻礙了婚姻關係的發展，雙方沒有能力在治癒這種缺陷的過程中相互合作，例如妒忌或者羨慕，都是嚴重的缺陷，嚴重影響雙方關係的親密發展。

注釋

1. 《世界正義院電訊選》，第106頁，1973年2月6日。

## 猜忌

謝拉結婚多年，孩子們已十多歲了。近來她情緒低落，沒有食欲，體重下降。從治療中得知，她多年來一直試圖克服心中變得愈來愈強烈的妒忌感，但她現在已經放棄了這種努力。在孩提時和青春期，她幾乎每天都目睹父母之間因妒忌而引起的暴力場面，通常都還伴隨著自殺和謀殺威脅的成分，因此，她成年後下定決心，絕不能象她母親那樣妒忌。多年來，每當妒忌產生時，她都會害怕步入她母親的後塵。她丈夫知道她的妒忌，但並不能理解妻子的這種擔心，仍然不停止且津津樂道地對街上女人的外貌行為品頭論足，謝拉感到自己再也無法應付這樣的狀況了，她帶著丈夫去尋求治療。他們倆都不得不學會面對夫婦關係中的問題，學會消除在他們的婚姻中多年來由於沒有認真地對待這個問題而產生的隔閡。

**「妒忌毀滅身體，憤怒使肝臟燃燒，避開這兩種情感，你將是一頭獅子。」**

《巴哈歐拉》<sup>2</sup>

這一句來自巴哈伊經典的話真是千真萬確，常常在醫生予人們的治療中得以證實。

今天，人們都沉緬於自然狀態中。這就是為什麼你會看到妒忌、貪婪和生存鬥爭…因為這一切都源於自然狀態。很少有人從這種黑暗中解脫出來，從自然狀態上升到人的世界…。

《阿博都·巴哈》<sup>3</sup>

## 妒忌

妒忌是婚姻關係中又一個嚴重的障礙。無論是在財產、人品方面還是事業成就方面，只要自己的妒忌成為夫婦關係中的組成部分，那麼聯繫兩人的所有好的方面就會慢慢被削弱，接著便是空虛，充滿著憤怒、怨恨以及毀壞他人幸福和成就的念頭等等情緒。

妒忌是人類較低級的或者動物性的本能。孩子的任何教育者，無論是家長還是老師，都能從孩子不太妥當地處理各種關係和適應現實中發覺這種情況。這時教育者必須耐心地幫助孩子治癒這種缺點，使之在與兄弟姐妹關係中克服這種最不幸的表現。妒忌和猜忌都是從家裏學的，在不成熟的家庭裏，這是常有的事，兄弟姐妹感到沒有從父母那兒得到應有的關心，然後就向他們的兄弟姐妹，有時向父母本身表現出自己的不快。

**「要知道，尚留有一絲嫉妒殘滓的心，就絕不會到達我永恆的國度，也無法聞到我的聖潔王國的芬芳氣息。」**  
巴哈歐拉在《隱言經》中這樣教導人們。

### 注釋

2. 致一位醫生的信，載《神聖生活的藝術》，第58頁。
3. 《阿博都·巴哈聖典選集》，第206頁。
4. 《隱言經》第6頁，波斯文版。

## 自以為是

「我們以為自己是正確的，而其他任何人都是錯誤的，這是通往團結道路上的最大障礙。如果我們要達到真理，就必須一致，因為真理只有一個。」

《阿博都·巴哈》<sup>5</sup>

「湯瑪斯自行去做這件事。當然，他不知道怎樣做，我曾告訴他該做什麼，但他總是不聽。現在一切都搞砸了。我告訴他：『你瞧，你應該早聽我的話！』」這是一位即將破產的商人的固執己見的妻子的話。夫妻雙方都自以為自己說得對，所以花費數小時甚至數日相互責備，同時，他們的生意和相互關係也到了崩潰的邊緣，但雙方都似乎喜歡這種邊緣政策的刺激，所以都樂意用同一腔調繼續爭吵。

雷耐的妻子是一個身材小巧玲瓏的異國人，她寧可幻想也不願正視大膽而健壯的雷耐。身為一名教師，雷耐愛教訓人，首先是教訓他的妻子。他時時刻刻告訴她應怎樣做，而他的妻子什麼也不說，但感到壓抑，大量酗酒，而雷耐仍不停地教訓她。

在這兩對夫婦中，每個人都自以為是正確的一方——一個用言語表示出來，另一個則用不按對方命令行事的方式表示出來。他們都堅定不移地信守自己根深蒂固的信仰，沒有人願意離開已定的軌道，認為屈服對方就是丟人。

## 敏感與遲鈍

丈夫自信地對勤勞、驕傲和敏感的妻子說：「親愛的，你真美。」不過在內心裏，妻子一點兒也沒有感受到丈夫的好意，她怎能告訴他，自己已經精疲力竭、快要被壓垮了呢？她沒有開口，咬著嘴唇，繼續勞動到完全垮下來而不得不在醫院住上兩個月為止。丈夫卻不理解發生了什麼事，只是非常擔心，因為他喜愛妻子，也非常需要她妥善地料理日常生活。

對他人感覺敏銳，正成為一種現代人必備的品質。有些交流是非語言的，如在臥室、家庭或在工作之中，可以通過某種氣氛、動作和語調，使人們瞭解相互的感受。語言交流並不總是觸及到重要的內在意義和信念。在當今社會，我們經常看到對每一種傷害都反應過敏的人，但同時，另有一些人卻得意地踢踏著沉重的皮靴，全然不知他們正在踐踏脆弱的地面和他人靈敏的情感。

因此，有些人似乎要被迫學會不作反應，用適當的方式來保護自己的脆弱；而另一些人卻應該變得敏感一些。這兩種結果只有通過受苦才能產生。

一個敏感者如何幫助一個遲鈍的伴侶獲得敏感性呢？難道敏感者必須通過使對方心碎的方式才能使其認識到生活中的某些真諦嗎？

注釋

5. 《巴黎片談》，第136頁。

## 揮霍與吝嗇

在這種組合中，節約可能是雙方都欣賞的一種美質，但對於它的理解，可能存在著相當大的差異，因此而使雙方受傷。

羅伯特和芭芭拉都來自非常樸素的家庭，他們的父母都過著相當節儉的生活。羅伯特知道他母親多麼苦於生活中的這種持久的壓力，覺得如果有更多的錢，他父親定會放縱一次，也許是在一個好的餐館為他所有的朋友舉行一次宴會。所以羅伯特成長到少年時期，他父母的苦難和隱藏的欲望開始在他的行為中滋生，他成了一名嫻熟的揮霍者：喜歡到高級餐館去吃飯，到哪兒去都乘計程車，同時對他的朋友也很慷慨，他總是邀請他們到家裏來杯「睡前酒」，直到他們狂歡到踉踉蹌蹌上床為止。芭芭拉則學到了相反的一課：她小心翼翼地用錢，因此總覺得，即使事情緊張也要有一點節餘。

剛結婚時，他們覺得可以互補，這成了他們相互吸引的原因。後來，他們覺得雙方之間產生了分歧，但是由於怯於發生正面衝突而使雙方變得敬而遠之。最後，儘管芭芭拉真的愛戀著羅伯特，但卻再也不能忍受他的揮霍，羅伯特則感到完全被拋棄了，幾年之內變得邋邋不堪。



## 條理性和藝術性

佛羅倫斯有一種藝術氣質，她的工作室佈置的很有氣氛，這吸引了巴尼，他來自一個相當有條理但沉悶的家庭。巴尼的小公寓極為整潔，每件東西都放得井井有條，置於抽屜和櫥櫃之中，讓人感到像是辦公室或旅館，而不像個家。他搬去和佛羅倫斯住在一起，但不久他感到難以忍受冰箱裏的雜亂骯髒，當佛羅倫斯感覺不舒服時，他不得不處理掉越來越多的東西，簡直像一個嚴厲的媽媽。

他們彼此都喜歡與對方為伴，因此決定協商找到解決問題的辦法。佛羅倫斯向他解釋道，她覺得有條理性使她感到了束縛，但由於她欣賞這一點，因此她在家務中盡力克服自己的隨意和逍遙。巴尼安慰地告訴她，他很欣賞她所創造的氣氛、對色彩的感覺以及友善態度，但當雜亂和邋邋超過了他痛苦的限度而不得不去為兩人加以清理時，他就覺得自己像是一個清潔工。

他們決定給對方六個月以上的時間，每週至少用一小時來討論，如何將事情處理得使雙方都覺得好些。如果事情好轉，他們將找一個大些的房子住，同時達成某些規則，在生活的某些方面給雙方以自由，但努力堅持在他們共用的時間和空間中的共同原則。

正是在這個時候，他們認識了幾個巴哈伊，並學會了如何進行磋商，特別是領會了將決定付諸於行動的重要性。事情終於有了轉機。對自己的夥伴、家人和朋友若不表示出義務承諾，似乎是愚蠢的。最後，他們結婚了。

## 性放縱與過分拘謹

「我妻子是一個過分拘謹的人，而我對性生活很投入。」這樣的夫妻經常遇到。由於文化模式和社會環境的影響，通常男性是性「投入」者，女性則表現得「拘謹」，這樣的狀況在老一輩中尤其突出。然而情況也在發生變化，許多女性承認她們比男朋友對性更感興趣。

這種配合不當會令人傷心。「性慾是我們與動物相同所具有的本能，它是身體功能和需要的組成部分，我們不應該壓抑它。」那些信仰仁慈造物主的人們會說性慾是上帝的創造物。性是正常、自然和輕鬆的—「看她，她痙攣、整個背部疼痛，那一定是因為她壓抑了自己正常的本能！所以，她就無法熟睡，輾轉反側。」

反對者會反駁道：「沒有文雅，沒有溫柔，只要把爪子紮進一大塊肉中—如此而已，豈有它哉！這只是野獸，沒有任何人道。沒有優美，沒有文化，除了洩慾之外沒有交流！一完事他就走開，呼呼大睡了，而我的心裡卻打了結，全身痙攣，由於沒有被當作人受到尊重而感到灰心喪氣！然後我翻來覆去直到黎明。經過這一切，他也納悶，為什麼我除了讓他儘快安靜下來以外，我不願意對此做任何事情。在我不知所措時，只希望他有一個情婦，不過你知道，這時我又非常害怕和妒忌。我真的不能忍受，我寧可去死！」

## 抗拒性格

在兒童成長的過程中，有個抗拒階段，特別當孩子的意願與母親的希望和教誨相衝突時，孩子總喜歡堅持己見，心理學家相信，這是孩子對抗他人、發展自我意識的重要時期。

為了使孩子後來能順利渡過這個階段，母親溫暖的理解和支持是必不可少的。孩子需要確實知道，父母樂意看到孩子的發展，但要保護他，使之避免危險和染上壞的習慣。如果母親自己沒有把握而不敢放開孩子的手腳，特別是孩子喜歡「淘氣」的遊戲，而且贏了，這樣就會限制孩子在這個階段順利發展。停留在這個階段的人，得不到自我進一步的發展，體現不了自身的價值，但他們對他人的主張和行為卻過於敏感。他們過分自信的方式既與別人對抗，也傷害了自我，他們似乎沒有其他行為方式了。

露茜的丈夫是脾氣溫和的男人，他與同事包括被他監管的女工都相處得很好。露茜看不到馬克好的一面，相反地，卻深深地傷害他的心，雖然他真的喜歡自己的家和妻子，但最終他變得討厭她並轉向了情婦。露茜花了很長時間，才從對周圍之人的早期反應方式中看清了自己。

## 把對方當成垃圾筒

---

導致雙方性機能失調的主要原因之一，是習慣視對方為日常生活的「垃圾筒」，同時又一直沒有意識到這種情形及其惡果。

比如，男人在工作中不得不處理許多的難題。他們在那兒無法擺脫各類困難，所以一回到家就不善待妻子，抱怨對方沒有理好家、不殷勤，更沒有在丈夫面前作一個善解人意的賢妻。

女人整天忙這忙那，圍著三個孩子轉，所以丈夫一回到家，她就發牢騷：呆在家裏照看孩子太難受了！

兩個人都把對方當成了「垃圾筒」。他們根本沒有意識到他們在做什麼，實際上，他們是在將大量的「垃圾」丟向「垃圾筒」，沒有把垃圾倒在該倒的地方，卻將它倒在了床上，也就是說，倒向了自己的愛人。

## 施虐與受虐關係

---

很難描述這種關係，這可能是最難想像的，這是現代特有的可怕現象。

兩個人咬緊牙關、肉體緊貼在一起，分開就等於死亡。每個人的部分人格似乎不可分離地融進另一個人中。

局外人通常很想幫助其中一個人進入這種可怕的關係之中，這人肯定會成為犧牲品，甚至是唯一的犧牲品！但是如果局外人也陷了進去，成了衝突的當事人，繼續支持雙方，而偏袒一方，於是激起另一方尋求更多的幫助。衝突便越來越大，這種悲哀的關係最終使每個人都會捲進去：家人、鄰居、朋友、老師、醫生、社會工作者、律師、當地政府官員，但衝突仍然得不到解決的方法。

這種關係是如何產生的呢？

這就是那種巨大的依賴性，雙方都沒有充分感覺到自己是一個人。因此，一方可以按另一方的思想或感覺行事。這另一方是一個有責任心的人，有能力組織全局，處理一切。一方主外，一方主內。只要事情順利，這樣一種依賴關係不會有問題。但只要一方變得脆弱，無論在言語還是在行動中都不能自衛，便有了傷害的理由和接踵而來的報復。這樣，一種新的遊戲便開始了：用另一種方式進行折磨、報復、傷害和反擊。

雙方都是傷害者，又都是受害者；都是報復者，又都是犧牲者。怎樣解除這種磨難呢？你可以變得麻木而聽之任之。也可以認真分析形勢採取積極的行動，開始改善自己的態度和反應，這需要多年的時間才能在夫婦關係中體驗出來。同時，這還需要幫助，而要得到適當的有益的幫助又很困難。

為什麼女性至始至終都扮演著犧牲品的角色？

如果不從歷史的角度看，這個問題很難得到理解。人們知道，在不久前，女性在許多國家還被當作牲口，而在我們所謂的進步的文明中，直到1835年，教皇才發佈諭旨，宣告女性也有靈魂。我相信，不少男性至今還沒有認識到女性也是有靈魂、有責任感的人。

如果你能運用想像，這就好像一個獵人刺傷了一隻動物那樣：當動物在痛苦中渴望生命的時候，獵人卻得意洋洋地一腳踏在它身上，宣稱「這些可憐的野獸沒有勇氣為自己站起來！」

為什麼男性沒有意識到這種事實呢？

因為這會使人很不舒服，必須伴隨著一種人生態度和生活方式的改變。任何一個過了青春期的的人進行這樣的改變都會感到苦惱與焦慮，產生無助、灰心、失意。改變並

不容易，不意識到這個問題更會比較容易一點，這樣，也就避免讓他們痛苦地認識到男性對造成這種局面該負多少責任。

為什麼男性也是完全的犧牲品呢？

他們最受公眾輿論的影響，換言之，就是他們很在意自己給別人留下的形象，包括家庭成員（自己的子女也在內）、鄰居、老闆或同事，以及他們想留下印象的任何人。女性總有意或無意地認知這個部分，她們善於在背後說壞話或者用誣衊中傷去反擊壓迫者。那麼，男人的確會成為壓迫者。攸關其形象的這種自豪感，正好受到了創傷。

女性也用一種道德的優越感去評判男性，不說一句話，或者只用少許尖刻的評論，如「你很懶惰，從不幫助我」；「你對孩子不夠關心，在家裡都不陪他們玩」；「運動、政治、酒吧中與一同事聚會，或者你的新音響、錄影機、足球靴都比與你妻子或者兒子的關係更重要」等等。

要避免這些論述是很困難的。她們受到了傷害。這些評論包含了要求改變的苦澀呼籲。

為什麼女性要繼續使用這些既違背道德又受宗教譴責的致命武器呢？

她們也不得不改變，儘管改變是困難的。除了服務和取悅家人外，她們還必須對自己下工夫，努力學會擁有生活的目標和優先順序。她們必須學會為自己說話並進行自衛。



## 其他幾種病態關係

過去對另外幾種關係的認識瞭解是空白的，它們從未被提及過，只能被稱為不明關係。其中的一種為「床上早餐」型，這是一種建立在低於人類水準基礎上的關係。儘管如此，但當許多人由於父母不能建立一種友好而持久的婚姻關係，或者他們自己曾多次經歷磨難而深深絕望時，他們就轉向了這種至今仍很普遍的關係。

另一種類型像一隻貓，黃昏時刻就爬進半開的倉庫大門，第二天一大早又溜出去。

露絲為她父母的關係傷透了心，在內心深處她總是提防自己不要重複父母的經歷。她有了三個可愛的孩子，孩子的父親是外國人，他偶爾出現在露絲那簡單但受人歡迎的公寓中，猶如她的第四個孩子。當他長期不露面時時，露絲就公正地說：「我猜他又犯了偷竊罪，冬天得躲在監獄裏了。」露絲和她丈夫對異性都沒有基本的信任。露絲與她那寡言、溫順的父親關係很好，可惜父親早逝，因此，逃避了那個「普遍的」永恆法則。露絲的丈夫有一個「好媽媽」，她從不讓他離開也從不給他引導，但只要在她身邊，她總是讓他吃好穿好。

還有一種關係基於一種「放蕩綜合症」的好名聲。在這個遊戲中，男人出去圍攻堡壘；但當攻下來以後就又轉向另一個。女人（堡壘）開始則冷淡，繼而害羞，或者迎戰，最後，在太多的溫柔和關心之下她屈服了。不久，她

就悲歎自己的不幸了，她說：「我知道他就像我兄弟一樣不是好東西。但他是如此的友善、溫柔，如此的殷勤…他太甜了。但是，突然他不再出現了，而最終我卻深深地愛上了他。」

讀者也許會問，雙方複雜而使人心灰意冷的生活與性有什麼關係呢？

這似乎是另一種愈來愈普遍的模式：一方面，男人和女人盡力去造就和諧的生活關係，為溫暖、自然的性關係開闢道路，但另一方面，他們又隱藏著自身的諸如上述各種困難關係中的痛楚和傷害。「我們的身體不會說謊。」這是一句心理學格言，許多人表達了他們在婚後性生活中心理上受到的傷害，他們在性行為前、性行為中或性行為後相互責備，因為他們感到那時受到了傷害，一時難以控制。當然，性生活的質量就被一種不快的關係大大影響了。同時，在沒有尊重，以及「抑鬱的」和「過分拘謹的」困難關係中，性本身則成為了武器。

最後，人們必須下定決心，是否願意改善自己的性格品質，同時學會雙方的磋商。這是兩種最好的補救方式，可以治癒那些不愉快的關係。人們必須用耐心和希望來武裝自己：這個過程將是漫長艱辛的，但一定會有回報。

性格和信仰是有區別的，通常人們難以接受和容忍這個事實，但事實是：一個人可能有一定的堅定信仰和對上蒼的熱愛，甚至能為其獻身，但卻沒有一種良好的個性，或者擁有與教義相符的美質。我們應該改變它，在上蒼力量的幫助下再造自我，使我們在言行和信仰上都能成為真正的哈伊。這個過程有時是緩慢的，或者由於個人努力不夠而不會有結果，但這既使我們遭受磨難，同時也是對我們的一種考驗…。

《守基·阿芬第》<sup>6</sup>

注釋

6. 《巴哈伊的婚姻與家庭生活》，第20頁，1944年10月17日。



# 5 不成熟和墮落的關係

---



## 三人行

「我和丈夫生活了十五年，三年前，我愛上了我的鄰居，他成了我的情人。我想離開丈夫，可又不想和那鄰居一起生活；他也不想解除自己的婚姻關係。此外，跟我父親一樣，他也是一個專橫的人，我不想和一個專橫的人生活在一起。可是我丈夫對我的問題從不理會，從不表明立場，也不作任何決定，我就是不愛他！可是孩子們…我該怎麼辦？」

「我和妻子分享日常生活、孩子和家務，我幫她料理商店，但她不知道在婚姻之外，我有各種各樣的浪漫史。女性是如此神秘，如此有吸引力。我正在瞭解她們…。」

是什麼使人們既要和自己忠實的配偶繼續生活，同時又要有秘密情人呢？當然，這是我們「自由」的享樂主義的和個人主義社會的組成部分。如果這使我高興，而我又喜歡，有什麼能阻止我去尋歡作樂呢？生命只有一次，必須盡力去享受生活，誰知道明天會怎樣！況且，我的妻子（丈夫）不知道，我們像什麼事都沒有發生似地繼續生活，而且，我喜歡她（他），這點是毫無疑問的！我決不能離開我的生活伴侶和孩子們。我愛我的家…。

在某一段時間裡享受這種關係的人們，維持著這種婚姻的門面，他們遵循傳統的價值觀，不想攪亂自己的家庭、鄰居或者所居住村落多年來的習慣。一方面，他們讓

自己良好地適應傳統所規定的生活方式；另一方面，面對社會對他們的期望，他們又不相信那些從前使傳統生活模式充滿活力的價值觀：忠誠、可靠、正直。他們認為這些傳統模式只是為人們提供了安逸和穩定，使事情不會弄糟而已。他們讓自己良好地適應著延續下來的模式，表明他們接受權力主義的傳統，但這只是在名義上的，同時，他們又反叛這些傳統價值，認為它們侵蝕了他們內在生命的根本。這些人似乎沒有一點個人勇氣，不敢去違抗現行的秩序，也害怕接踵而來的社會排斥、個人的孤獨和挫敗。

這些人在安逸、溫暖的家庭生活和婚外尋樂冒險之間備受折磨。他們除了追求安逸、幸福和穩定的物質需求，又避免讓生活和變動的浪濤帶來太大的風險，除此之外，沒有產生基本的價值觀。某種淺薄已進入了他們的日常生活中，適應了他們的物質需求。當然，當內在生命愈是陷入物質利益的混亂中，人們就越想去抓住某些東西——任何東西，以去填補精神的空隙。

「這種致命的生活定會消失，它的樂趣定會消散，不久以後，你將帶著悔恨的劇痛回到上蒼那，現在你將從麻木中被喚醒，不久你就會發現自己站在上蒼面前，對你的所作所為接受審判。」

《巴亨》<sup>1</sup>

注釋

1. 《阿博都·巴哈聖典選集》，第162頁。

由於淺薄，隨之而來的是生活的價值和目標的混亂。外表上所堅持的這種傳統價值觀並沒有充分的說服力。生活與社會的大變革，沒有在相應的觀念、倫理和信仰中找到能夠促使人格發生根本變化的根源。

同時，有太多的瑣事，太多的對外在變化的反感，投射到了配偶身上，他們看起來傳統、穩定，舒適地被禁錮於事務或家庭與子女這個狹小的世界中。

有一對年輕的夫婦對各自的童年和教養都很不滿意，他們在尋找著新的生活途徑。但在這種探索中他們很孤單，根本沒有安全感。保持外表安全的唯一辦法就是丈夫遵循著傳統的方式活著，這樣可以贏得他的同事和老闆的讚美，妻子則要成為一個完美的家庭主婦，挑選最好的肥皂、清潔劑、最便宜的尿布，料理好孩子，讓一切都能整潔有序。但在內心深處，他們倆都不安，然而這種正常狀態的外表，對兩個不安的自我來說則是必要的，「像每個人一樣，我們是正常的人」。

只要受到刺激，妻子便怒火中燒，聲稱她要改變生活，要去冒險，但她丈夫被緊緊地束縛於職業觀念中，使她不可能發生改變。當同樣的問題被放到樂於接受新觀點的丈夫面前時，這個難以對付的妻子非常清楚地知道，他也是不可能改變的。



最後人們就變得漠然、消極，喪失了生活的熱情。他們墨守著日常瑣事和事物表像，卻與真實的自我和變化迅速的生活本身疏遠了。

在心理上，人們都想尋找一種新的生活熱情與活力，而最好和最快的辦法似乎是與別人而不是同自己的配偶尋找一種強烈的性刺激的樂趣：家中有個賢內助的丈夫去尋找一位有活力、性感的女人，而女人雖有個熱愛自己孩子的好父親，但他卻是個相當懶惰和以自我為中心的伴侶，所以她也出來尋求被她正在衰退的美麗所吸引的男人和奉承者。

「你怎麼能將這種如你所說的沒有愛的婚姻維護15年，卻又不想改變呢？」我問這個在丈夫和情人之間受折磨的女人。

「我不知道，我只是維持它，我想，是因為我們兩人都適合的緣故，但現在它已不再適合我了，我想改變它，而他不想。」

「你對他談過你的感受嗎？」

「我試過，但是很難，他就是不回答，咕噥著或者一笑了之，又上樓去痛飲。我真的不能再忍受了。」

這個女人現在正經歷著治療的痛苦，童年時期戲劇性的亂倫在她心中留下了陰影。實際上，她的婚姻一開始就是為了不妨礙她父親而建立的。她丈夫是她父親的雇員，想改變這種婚姻就意味著要改變與父親的某種關係，而她父親又是一個獨斷專行的人。這個女人有一種強迫自己適應他人需求的習慣。她保持一種良好的、有責任心和忠誠的形象，卻以犧牲自己的健康和幸福為代價。她不懂得用合法的手段為自己說話（她是一個認真的、心地善良的、將家處理的井井有條的人）。她的這種自我形象很容易被她父親（和丈夫）專橫的願望所利用。不幸的是，她兒子也正在發展這種專橫的習慣。

當代這樣的婚外情現象，無論是對婚姻關係還是對私情的發展與成熟都是有害的。它在一時和一定程度上是令人滿意的，但終將失敗。這是上天註定的。

怎樣從這種困境中解脫出來呢？要作出決定。一種可能是放棄情人（這通常是妥當的決策），同時開始仔細研究家庭關係，下決心解決長期存在的問題。如果無法忍受這樣的家庭狀況，也真誠的要求過對方，但對方卻拒絕合作，在這種情況下，分居是一種解決問題的途徑，但不一定是最終導致離異的第一步。

通常，解決問題的決心能打開大門，加深雙方的理解，觸及對方冷卻的心，使他（她）重新認識到雙方婚姻

的價值，從毀滅性的習慣中回復過來。這也就成了雙方關係進入新階段的一個開端。

只有極少的實例表明婚外情是家庭關係破裂後的結果。在組成另一種新的關係之前，人們應該經歷分居和離婚的過程，否則，同樣的困難和衝突又將被帶進新的關係中。所以，在任何情況下，人們首先必須解決個人長期存在的問題，有所進步。這樣才有可能建立起一種全新的、更健康的關係。

## 亂倫和性騷擾

---

幾年前，美國的一項統計資料表明：在美國，四個婦女中就有一個在未成年期曾受到過性騷擾。

這是一個可怕的宣言！它說明了這個世界上最開明的社會承認其女性人口的四分之一遭受過性騷擾，那麼其他地方會是多大的比例呢？

這些驚人的資料促使人們對這個向來被視為禁忌的課題作更多的調查。世界衛生組織的研究顯示，成年女性人口的三分之一和成年男性人口的五分之一在童年時期都經歷了某種形式的性騷擾，同時在被調查的14個國家中也發現了類似的比例。最近，加拿大的一項調查也顯示，兩個女性中就有一個曾遭受性騷擾，而且80%為亂倫！最近，世界統計資料提到每年有1.7億兒童遭受性騷擾，90%為女童。

亂倫和性騷擾是人類性行為中陰暗的一面。他們以驚人的高比例潛伏在所有國家和社會各階層的家庭中。它是對我們時代的挑戰，因為只在近幾年，很多的真相才曝光。禁忌感和對此有組織的犯罪，比如在發展中國家所進行，針對西方人銷售的「性觀光」，那些地方的兒童被迫成為娼妓，受害者幾乎不可能找到願意聽他們說話的耳朵，不可能受到父母、社會工作者、員警和審判員的公正對待。亂倫的情況更是這樣，在兒童和青少年中佔有極大比例。

亂倫和性騷擾正在破壞人類健康的性關係、削弱夫婦關係。性騷擾，而且早年大部分的亂倫經歷中的施虐者都是父母輩或是兄弟姐妹，怎能想像，這會使人類健康而不受殘害呢？對他們的配偶或一般人來說，怎能相信那些施虐者還是正常和有責任心的人？

1991年，當我參加聯合國關於亂倫問題的第五次大會時，我被這些統計資料所震驚；同時也為許多法官、治療者以及幫助性騷擾的受害者和犯罪者的自發組織的真誠努力所感動。很明顯，我們的社會不僅能包容患癌症的個人及其機構和代理人，而且還能容納許多為此獻身的真誠的個人、機構和代理人，他們正在做公開、耐心和勇敢的努力，以使這些情況好轉。

事實很明顯，對世界上許多地方的絕大多數人而言，性行為不是愛和情感的表達，不是和生活伴侶交流愛和情感的途徑。在缺少這些因素的情況下，它更多地成了強者對弱者甚至無助者的絕對權力的顯示，成為色情和以自我中心，甚至宣洩破壞衝動的象徵，譬如連續殺人的情形。它還可以成為賺錢的有利方法，比如製作、銷售以遭虐待兒童（通常被殺害了）為主的色情圖畫或色情電影。

希臘人創造了關於潘朵拉的神話—神禁止潘朵拉打開一個盒子，但她抵擋不住好奇心的誘惑，當她打開蓋子的時候，各種莫名的、可怕的災禍便被釋放出來。在女性早

年和以後生活中所遭受的性騷擾是否是從潘朵拉的盒子中飛出來的一種災禍呢？

女性在各個年齡層，多數是在幼年受性騷擾的後果之一，是否源於她們對男性的力量和殘酷不可言喻的恐懼所產生的被動性？

另一個結果是否是現在仍很普遍存在的女性性冷漠和性遲鈍呢？在她們內心深處的情感是否正在與這種觀念較量：只要她們變得溫和並屈服於外在觸摸或激情的自然需求，她們是否就將會再一次被壓倒、被虐待呢？

使女性更加膽怯的天性，是那些女性所擁有的不現實的恐懼，那些恐懼通常被視為她們「歇斯底里」的本性的一部分而被漠視，這是否可能起源於與女性身體條件有關的一種基本現實呢？那些基本現實，也就是女性的特性使她們感到，從年幼時起就必須防禦男人貪婪的眼光，防止男性利用她們正直、天真和無聲的善良。

潘朵拉打開的盒子帶來的另一個結果是否可能是這樣的呢：女性對自己無助狀況感到害臊，為引起了男人的色慾而內疚，她們拒不與男性交往而變得冷酷和堅強，在男人面前隱藏她們的女性特徵，但同時又為了在生活中缺乏女性氣質而備受折磨？

進一步說，難道其中的一個原因是男性還沒懂得將女性作為人來對待？難道他們感覺到被剝奪了那種想探索現實、與自己的探索精神、坦率和開放的性格有關的衝動了嗎？

再者，這可能由於男性失去了瞭解女性優美的情趣和影響的機會（因為女性自我封閉起來了，儘管她們有與男性交往的強烈願望，但卻向男性顯露出了漠然、謹慎、甚至冷酷），而保持粗野、糟糕、機械和理性，沒有將女性的某些品格和影響融入自己的生活，難道，這是他們覺得很難向女性學習的原因嗎？

同時，這難道是因為男性沒能將更多女性解決衝突和創造和平的方式納入世界體系嗎？

**「...當男女之間建立了完全的平等之時，和平就會實現，因為簡單的原因是所有女性從不贊成戰爭。」**

**《阿博都·巴哈》<sup>2</sup>**

亂倫和性騷擾現象常常是很不明顯的，即使它們還沒有實際發生，也將給被害人帶來傷害。以下的例子清楚地說明了這一點。我舉這些例子並不是用來冒犯誰，但我意識到有些讀者讀後會覺得不快，因為像這樣的一些事件正在越來越多的人身上發生，並將更經常地被洩露。它們首先必須得到理解，然後才能為他們找到廣泛解決的辦法。

注釋

2. 《世界和平的公告》167頁，《婦女》，第34頁。

\*凱思琳在擦洗身體之前，懶散地躺在浴盆中等著水變涼，以便盡可能有較長的時間來享受這溫馨的環境。她太需要這種環境了，這是在她的其他生活中難以找到的。但她父親走了進來，雖然她並不敢想像這是什麼意思，但他用一種色咪咪的方式上下打量著她，甚至大膽地要給她擦背。她很不情願地接受了，沒有反抗，但當他不僅洗她的背，還洗了她的下體，並表露出了一種被壓抑的需求時，她的內心出現了一陣畏縮感。這個年輕的女孩子不敢作任何反應，在她的一生中，父親常常打她、對她大發雷霆。不過從那時起，當她洗澡時，她便仔細把浴室的門鎖好。她感到，鎖住門只是表明了她的脆弱的願望，企圖避開某件潛在的無法控制的事情的發生。她有意識地從不敢去思考這一切，這後果將會如此巨大和可怕，它會動搖她個人以及家庭的生活，一個外表正常但實際上卻很脆弱的家庭。

她清楚地記得，在童年時，通常是在母親的命令下，因為某種過錯，她父親多次狠狠地揍她，似乎她的不聽話總是讓她的父親勃然大怒。但在這樣的痛打中，她發現在自己身上產生了某種非常強烈的、不詳的、被抑制的激情，它使這個小女孩害怕，同時也使她欣喜，因為她在遭受毆打的過程中堅決不退讓。直到後來，在她內心深處，突然迸發出要向父親大聲怒吼的念頭：「我絕不屈服，你可以把我打死，我絕不後退半步！」



後來她才明白了父母之間有一種可怕的關係。當父母將隱藏著的對彼此的敵意轉化成辱罵，在一場無休止的、只有隨著死亡才能消失的戰爭中露出他們根深蒂固的仇恨時，她才明白了這一點。她知道這既不是她父親的「錯」，也不是使她陷入困境中那可憐的母親的「錯」。

她母親本來想成為一名鋼琴家，可是當她出乎預料地感覺到肚子裏隱隱蠕動著這第一個女孩時，她就放棄了自己生活的理想，屈服於社會的壓力，在父母的主張下，她懷著內疚嫁給了這個孩子的父親。她沒有成為鋼琴家，卻成了教育三個小女孩的家庭主婦。雖然她從物質上和精神上都盡了力，但她從來也未能與這第一個孩子很好地相處。

處於麻木中的母親總是不很明白丈夫的性需求，她常常找到足夠的藉口，使自己不至於順從他那強烈但可能是正常的要求：譬如說自己太累了、頭痛或者腰痛、正在經期…等等。她的丈夫不願欺侮她，他是一個和藹可親的人，受到很多人的尊敬，人們都視他為一個有原則、有能力的商人。

有時，出於她的麻木和對第一個孩子的責任感，這個孩子有一頭美麗的紅髮、一雙憂鬱的綠眼睛和一副柔美的身段，異常迷人。她會命令式地說：「凱思琳，你

必須在內衣外再穿上一件衣服，雖然天氣熱，但只穿著內衣吃東西不好。」有著一副正在貪婪地吸收陽光的年輕身體的凱思琳盯著母親，抑制住自己的不滿，順從地穿上衣服，這樣她就能繼續吃那鮮嫩的沙拉了。可是這對凱思琳沒有意義，她母親想要說的究竟是什麼呢？

在那段時間，家中形成了兩個習慣：父親熱衷於蒸氣浴，並邀請小女孩們一同去公共蒸氣浴室。但是母親卻變得對蒸氣浴反感了。樂於用身體感受冷熱的凱思琳（她是個很敏感的小女孩），在那些悠閒的下午，自然地仍然謹慎地躺在乾燥的長椅上時，她父親的眼光總不能從她冒著熱氣的柔美身體上移開，她感到恐懼。但她自己卻也總沉浸在對投射到她身上的那種不正常的眼神所產生的不健康感覺中。在後來的治療中，她才了解到這對她早年就屈服於好色起了很大的影響。同時，她父親對她身體的激情使她在16歲時就被迫離開了家。她逃到一個朋友家裡並中斷了學業，但是她朋友的丈夫卻成了她的第一個情人。不過逃離家門畢竟使她保留了幾分健康的感情和部分的自我。

凱思琳沒有發展出對男人的色慾進行有效抵抗的能力，因為她感到自己對愛和溫柔、對感情、興趣與讚美有巨大的需求，男人可以部分地、偷偷地滿足她這種需求。凱思琳從來沒有從她母親那裏得到過這種溫馨的

愛。另一個形成的習慣是，當凱思琳進入青少年期後，她與父親之間爆發經常性的爭吵。他們互相咒罵，這些爭吵大大傷害了父親身為家長的尊嚴。當凱思琳坐在角落裏哭泣時，他粗魯地威脅她，而當心靈中可怕的傷痛平息下來後，從她內心深處湧現出一種難以言喻的得意的滿足感：她沒有屈服！她同時還支持了一個夢想成為女藝術家的一位如此被動的、遭受凌辱的母親。

凱思琳後來才了解，以前的毆打和後來週期性的爭吵，是她那幼稚的、不負責任的父親對被抑制的性要求的一種粗野發洩方式，而他卻一點也不曉得，他對自己的孩子所造成的傷害是多麼大。

\*瑪格麗特是一個敏感、愛沉思、很有天賦的孩子。但她那愛空想、不現實的父母卻過分地聽任她自行其是。她的父母常常晚上外出，她母親總是安排一個慈愛的朋友，一個50歲左右的單身男人來照看他們，一旦她的兄弟被放到床上去睡覺，這位表面上慈祥的「伯伯」就撫摸坐在他腿上看電視的瑪格麗特的身體，這時她的大眼睛睜得更大了。那時，瑪格麗特試圖將這件令人煩亂的事告訴她母親。可是母親過分地忙於其他事情，同時也堅信她將孩子託付給了一個理想的人選。因

此，在瑪格麗特的身體被多次撫弄之後，她才懂得當父母和兄弟不在場時，她必須自己來應付這「好伯伯」的奇怪行為：她假裝很睏，要和兄弟同時去睡覺，這位「好伯伯」也夠好的，沒有堅持讓她留下來。

之後，瑪格麗特非常膽怯但很友好地與鄰居中的一群孩子謹慎交往。一天晚上，當夜幕降臨時，女孩子們正在空蕩的街上玩獨腳跳踢石子的遊戲，這時她們聽見從附近隱約可見的一幢大房子密密的樹籬傳出的一個男人的聲音。瑪格麗特知道他是這房子的主人，當過軍官，已經退休了。他用甜蜜的聲音哄騙這些小女孩到花園中玩。先前嘖嘖喳喳的女孩子們安靜下來並立即感到了某種暗藏的、可怕的危險，他們逃離了那黑暗的街道和有著厚厚圍籬的花園，來到一戶人家亮著燈的大廳裏，在那裏她們帶著恐懼、興奮和好奇，不停地告訴這位吃驚的母親某種她猜不透的事情。

當瑪格麗特上學時，她是一個大眼睛、膽怯、嚴肅但懷著渴望的小學生。在她9—10歲時，她是老師最喜歡學生之一，被選出來在下課後留下來幫助老師整理東西。隨著時間的流逝，當他在改那總無窮盡的試卷時，他把她拉到自己身邊，開始撫摸她那嬌嫩的身體，熱情、體貼，使她緊挨著他那孤獨、痛苦的身子（他家裡有四個小傢伙，和一個用力過度的胖老婆）。

然後，他就親她的小臉蛋，吻得她透不過氣來（其實她一點也不喜歡）。在內心裡，瑪格麗特在對情感的渴求（儘管她的父母仁慈、善良，但她在家卻得不到關懷）和恐懼，在痛苦和被吞沒的感覺之間備受折磨。她感受了這位可憐的老師的孤獨感，的確，她想幫他，但有一天，她終於向母親說了，並非常坦白地回答了母親的提問，然後母親中斷了這個話題，不再以此來困擾這個孩子：她覺悟到自己的責任，身為一位理智的女性，她有效地處理了這個難題。一段時間以後，當這位老師離開瑪格麗特時，他告訴她自己和家人要搬到鄉下去住，他看起來神情沮喪、麻木冷漠。瑪格麗特解脫了，但又傷心。在她內心，她感到某種疼痛但又存有渴望，瑪格麗特變成了一個孤僻的孩子。她如何能夠面對這些藏在心中的無法言狀的感受呢。當這件不可能沒有羞怯和犯罪感的事情洩露時，她又如何處理呢？她沉默了，感到了無盡的痛苦。

凱思琳和瑪格麗特的故事只是小女孩不安的隱痛的故事，當她們長大後，事情將變得如何呢？凱思琳中斷了教育，與一個又一個男人發生私情，依戀男人而又不能感到性方面的滿足。她放棄了曾渴求得到的希望。另一個女孩瑪格麗特，則對與她亂交的男子表示同情，但也感到內疚、羞辱和無休止的痛苦。她內心和外表都變得寂寞，接近男人對她來說很困難，當她變得理智，常常比男人更理智時，情況更是如此。

在這些小女孩的故事中，性騷擾不是以亂倫告終，但在凱思琳的例子中，她與父親的關係帶有亂倫性質，在瑪格麗特的例子中，性騷擾是由一個受信任的人幹的。這些故事的顯著特徵是什麼呢？

凱思琳的父親不成熟，卻又有著刻板的原則，他盡力克制自己強烈的性慾，不與女兒產生明顯的性接觸。但這種慾望脫離了社會常軌，而以謾罵、毆打女兒或者充滿色慾的眼神表達出來。另一方面，瑪格麗特則離開了她那漫不經心的父親，只能從其他男人身上尋求父愛和情感。

凱思琳的母親是一個有理想、有能力的人，但她卻沒有堅決維護自己的權力。她屈服於陳舊的權力主義的或者清教主義的原則，屈服了傳統對女性生活的設計，未能將解放自己的能力和人生目標的進程付諸實用領域。這樣的女性，通常迷失於鬱悶中，或者藉由白日夢逃避家庭的責任，甚至置孩子們的情感需求於不顧，特別是對發生在女兒身上的事渾然不知。這樣的母親是失職的，因為她們沒有能夠保護自己的女兒免於性慾得不到滿足的父親的干擾。同時，這個女人從性行為中逃避出來，卻無意識地使她的女兒成為男人慾望的犧牲品，而這個男子就是她的配偶，同時又是她的沒有得到保護的孩子們的父親。

這種父母的關係是相當病態的，除了在情感高度興奮幾乎毀滅的時刻，以及積極主動或者消極被動地用暴力進行交合的時刻，他們之間幾乎沒有任何交流。

下面是另外兩個在家中遭受亂倫傷害的女人的故事。

\*瑪麗是一個憔悴的、瘦削的紅頭髮的女人，她臉上具有一種坦然深知男人對女人身體慾望的可怕的表情，她的衣著能吸引每個男人的眼睛。雖然35歲了，但在某種程度上她卻仍是個孩子：她還沒有學會對自己的眼神和行為負責。

「當我去拜訪上了年紀的雙親時，父親仍公然地用一種充滿慾望的眼神看著我。過去，他多年對我施虐，在晚餐上給我咖啡喝，以便當母親在廠裡搞清潔的時候我不會去睡覺。他盯著我，拍我，把手放在我的肩上，而且沒有限度。我便斷然地看著他說：爸爸，別忘了，我是您的女兒……。」

據瑪麗所說，她的母親是一個多年對秘教感興趣的人，並且已精於此道（她用自己的愛間接地觸及他人，卻與她丈夫和幾個女兒保持消極、冷漠的關係）。

\*卡特婭是一位工業巨頭的最有能力的大女兒。三年前在父親的公司工作時，遭受父親性騷擾的妹妹將所發生的一切都告訴了她。這時，卡特婭才開始知道這些內幕。後來，她父親悄悄地告訴她，這個公司不會移交給四個孩子中的三個女兒，而只給兒子，他是一個缺少經營天賦，但卻順從地讓他七十歲的老闆兼父親呼來喚

去的人。當卡特婭體認到作為一個女人和生意合作者的母親不可能保護她的權益時，她擺脫了家族事業而自立門戶。在治療期間，卡特婭十分羞愧地透露了當她18歲時，由於父親對她的主動表示而在一次商業旅行中，她和父親在一個旅館同居了。這促成了她與家庭斷絕了這種難以處理的病態關係。

無論對兒童還是對女子的性騷擾都長期存在著，並在許多社會中形成了一種習慣。這是一種對他人和自己都缺乏尊重的無知和墮落的表現。

特別是在本世紀以前，兒童還沒有被完全視為人類社會中的成員。《兒童權力宣言》於最近方才問世！因此人類還沒有真正認識到人類一體的含意——兒童、婦女、少數民族和老年人被排斥在社會之外，並且他們本身也不明白作為一個人應該享有的權力和需求。

現在社會中出現的一種令人吃驚的新現象，就是男人對性慾缺乏約束（有時女人也是如此），無論是宗教的、社會的、傳統的還是司法的約束，都不能阻止某些人為了滿足自己的性慾而對孱弱、無能抵抗的人施虐。

怎麼辦？我們能為此做些什麼呢？



首先，我們再也不能否認上述既存事實了，應將它作為當今人類社會狀況的一部分進行評估。只有當我們承認這種事實時，我們才有可能對此作出有效的改造，只有這樣，才能逐漸消除那些墮落、恥辱、對他人有著極大傷害的事情。

第二，我們要教育自己尊重他人，特別是對弱者和不能自立的人。我們必須努力地有意識地開始改善與所有人的關係，特別是與自己的家人。這種靈性的努力將會影響到我們的周遭環境，這樣，對自己和他人的懼怕、仇恨以及其他的不健康的感情將會慢慢地改變。

第三，上述努力的結果，將使我們的心靈開始產生對宗教的需要（只要它是有生命力的宗教），並意識到宗教對人類和社會關係有著深刻的影響力。建立在暴力和佔有而非愛和信任基礎上的性騷擾等毀滅性習慣，將會逐漸轉變成以人的尊嚴為特徵的聯繫契約。

第四，兒童與青少年應該明白性行為的深刻意義，以及如何辯別基於人的平等關係的有意義的性行為和基於暴力和征服的性行為之間的區別。

第五，人們必須主動地拒絕導致性騷擾的環境。必須學會自我保護—懂得大聲喊叫，用嘴咬，走出性騷擾的環境和關係，積極地尋求幫助。

第六，需要喚起兒童，更主要的是女性的生命中內在的人的尊嚴。當人們懂得自己的尊嚴時，他們就能建立起自尊和自身價值。

第七，面對性騷擾時，所有的人必須學會識破它並視之為墮落。必須勇於打破禁忌，大膽說出來。雖然作惡者自己常常是他人和自身生活境域的犧牲品，但他們仍然要為自己的所作所為負責，得到報應。所以大膽說出來並不意味著在新聞界製造轟動或者對任何人亂說，而是應該對適當的人用適當的方式訴說出來。如果施虐者是家庭成員，家中的其他成員可能不能接受這個事實，這就意味著要挑選家庭成員以外的某人訴說。

第八，受害者或所謂的有關行為的倖存者必須懂得要求助於有能力的人，他們有可能幫助你重新樹立自尊心、鼓起保護自己權力的勇氣和提出起訴，這對小孩子來講通常是不可能的，但現在越來越多的公共幫助熱線建立起來了，越來越多的機構願意去幫助這些殘缺的，且常常是生活殘缺的人們。

由於亂倫問題越來越被世人知曉，因此人們必須用一種非審判的方式，公開坦誠地對待它，否則，最終整個家庭，包含作惡者、配偶和孩子，都將成為這種在家庭中行使權力的舊方式—腐朽的家長制的犧牲品。

## 性異常與對其之恐懼

---

性異常行為、雞姦、戀物癖…我們的知識和想像在此陷入一片好奇、畏懼和茫然不知所措的雲霧之中。

異常表明了人類處於並不成熟的階段：他們還沒有成為有能力、有責任心的以他人為中心的成年人，而是仍然處在自私自利、以自我為中心的苦難階段。

人們提出了許多理論，又不斷加以修正，來幫助人們理解、處理這樣一個對某些人而言有無盡樂趣的難題。然而，知識和理論本身並不能幫助我們去理解受難的人類，也不能使我們對那些處於情慾反常行為困境中的人給予同情和協助。在此，我想提出一種不同的方法。

記得幾年前，當一個17歲女孩的父母來向我抱怨他們的女兒有同性戀傾向時，我產生了一種無助的感覺。對於一個這樣年輕就決定成為同性戀者的女孩子我能做什麼呢？這個女孩有禮貌地來了，我們進行了交談，但很明顯，她不想將此事公開。她大膽地向我「出賣」了她的同性戀內情，而不談論她的痛苦和折磨。

然後我做了最後一次嘗試，我打電話給女孩的母親，讓她來見我。這位母親生長在一個有三個姐妹的家中，父親早逝，隨著她的第一個女兒的降生，她再次體驗了童年和青年時期對失落和痛苦的恐懼。我們開始談到了她強烈的恐懼：她女兒週六回家晚了，她就擔心女兒被襲擊和遭

強姦。她談到自己極端的憂慮：眼睜睜地躺在床上，一個小時又一個小時，等待聆聽女兒最終進門時輕微的聲音，一旦她聽見了，才會焦慮地沉睡下來。當這位母親來表露自己的恐懼和童年的記憶時，使每個人吃驚的是，她女兒已經有了男朋友。

幾年前，有兩個住在異國的避難者來尋求幫助，心理學治療者一看便明白她們是同性戀者：她們彼此爭吵，很明顯，爭吵的原因是她們中的一個想改變這種關係，而另一方卻不同意。

經過更深入的瞭解後，得知她們倆都是早年離開祖國和父母親的，在生活最困難的時候相互幫助，相依為命。他們就好像被拋在一個孤島上。

在我們著手調解此情況後，她們同意彼此成為獨立的人，可以具有不同的愛好、需要、能力和品味。如今她們各自都過著不易的單身生活，各自以自己的方式生活，各自都有朋友，她們視對方為特殊的人，都在尋求自己的伴侶。

同性戀通常會引起別人的憂慮，但更掩蓋了當事人的許多痛苦。正是這種憂慮使人們走向診療所。曾經有一個男性同性戀者來找我丈夫治療。在談到來訪的目的時，我丈夫說願意幫他將精力轉移到其他目標上，但這人說他沒有改變的意思，只是想擺脫憂慮，我丈夫便向他介紹了其

他幾位更能幫助解決此問題的治療者。這個可愛的人說：「謝謝你，可我更喜歡你！」我的丈夫便與這個迷人的男士分開了！

如今，許多人都很能容忍性異常行為，他們覺得沒必要去改變它。部分原因是我們時代的寬容，所以他們願意享受這種令人愉快的孩子般天真的生活，而不願成熟起來。

有一位成功的售貨員來尋求治療，因為他迷戀女性但卻感到越來越糟，陷入一種惡性循環中：為了取勝的樂趣，而不是為了愛情去征服女性。他已婚，有兩個他很愛的孩子，但他與妻子彼此多年都不忠實於對方。現在他妻子有個情人，他則與女性們有著各種各樣的私情。他現在正用傳真方式又向一個求愛…。

很清楚，在他13歲時，他父母的不幸和後來的離婚使他遭受了極大的痛苦。他的姐姐與父親住在一起，而他與溺愛他的孤獨的母親同住。由於母親的溺愛，他覺得自己像個罪犯，並早早地離開母親，去和一個年紀大一些、照顧他並教他如何行事的婦人住。

在治療快結束時，他談到他愛的是一個他覺得不性感的女人，但是他又克制自己不接近她，因為他擔心自己又會去玩征服女人的遊戲。他的臉上滿是淚水。他談到了自己的懦弱，覺得說出來要好受些。這個人內心處於巨大的

痛苦中，但又不知道如何去表達自己的痛苦、灰心、失敗和軟弱。

他從未提到他潛在的同性戀傾向，但我們談到了他想接近父親的願望，談到從未達到這個願望時的失意，以及他努力面對他父親的情形（他一直大吵大鬧）。由於他與女性的不正常關係，又有著潛在的同性戀傾向，所以他自覺很痛苦。

大多數人忽視了性異常行為，許多人由於懷疑、不確定、憂慮和畏懼而不能正視這個問題。難道他們不會發現在自己的內心深處也含有同性戀、性虐待狂或者其他性異常的某種隱匿的特徵嗎？為了隱藏這些恐懼，許多人避開這個話題，或者一味地咒罵同性戀者。這種行為顯示人們面對生活中不明朗的事情時，所產生的一種深刻的憂慮感。正視自我是痛苦的！

一方面不寬恕性異常行為，特別是同性戀對愛的本能的表達，另一方面對苦惱中的人們又表示同情和理解，特別是當他們遇到根深蒂固的痛苦和焦慮之時，幫助他們擺脫自己的困境，這是力量和道德純潔的標誌。

＊勞倫斯剛剛成為巴哈伊。他受到了巴哈伊的鼓舞，而且對這種信仰的締造者巴哈歐拉充滿了愛戴之情。這種愛使得他開始尋求治療自己的同性戀傾向和多年的同

性戀關係。在巴哈歐拉偉大之愛的影響下，他堅信自己能夠改變，並用新的方式轉移自己的精力。他面對自己過去不曾明白的許多事情，特別是童年時的境遇。

勞倫斯容光煥發，性格活躍，並堅信有一天他會找到生活伴侶、一個他喜歡的女人，而且能夠報答她。此人富有勇氣：他有信心去正視自己的問題，在達到目標上絕不灰心，並欣然地接受考驗。

性異常不只是發生在其他人身；正如 我們會看到的，它不只是病人和無名氏陰暗面的一部分。在當今這個朦朧的社會過渡時期，性異常正在我們的門口，存在於我們的家人中和我們自身之上。

性異常在大多數人的生活中都可能存在，它的危險性也存在於我們的潛意識中。我們往往要意外地面對這種挑戰。性異常會像一位不速之客降臨到我們自身、家人或者朋友身上，進入我們的冒險、未知領域和禁地。我們是否準備好去面對這些事實？它可能在我們絕望、孤獨或者無聊的時候等待著我們。

這種危險的存在有以下理由：

- ◆ 人類正以從未有過的速度和劇烈程度經歷著知識大爆炸。

- ◆ 這樣的狀況，使我們的靈魂更接近一種人類固有的原始脆弱性。
- ◆ 我們沒有意識到這種脆弱。
- ◆ 由於不提防、過度自滿，所以我們便沒有利用心理學和精神學上的知識保護自身。
- ◆ 青少年們經歷了從未有過的可怕的孤獨時期。他們的精神力量過度展示，有爆發的危險。這種狀態促使他們不惜任何代價開放情感刺激，特別是在青春期的時候，當他們的大多數家庭普遍存在著心理緊張，真情淡漠衰敗之時。
- ◆ 青少年因此會被以家長、親戚、保護者、老師或者教士身份施虐的成人引誘到性異常狀態中。
- ◆ 在這種孤獨的時期，又碰到非常無辜的遭遇，如果這種孤獨和絕望延續的話，青年人便會形成某些不良習慣。
- ◆ 更糟的是，那些擺脫不了對性反常的恐懼心理的父母，突然對子女喪失了信任，並疑心處處有隱藏的危險，他們更會使青年人陷入茫然和冒險之中。為了尋求情感和溫暖，他們將接近性反常行為。原因是他們覺得被父母拋棄了。他們覺得被誤解了，他們不理解父母的恐懼，只有被拋棄和不信任感。



- ◆ 通常潛藏著這種恐懼心理的父母，其潛意識上一定有一個空隙，無法用信心去填補，也無力去防禦性反常行為。恐懼能在下一代中產生影響出有力渠道。大多數父母沒有意識到自身存在恐懼這一事實，這使得他們變得自我滿足，並促使孩子產生這種令其感到可怕的行為。恐懼會導致突發事件。然而，沉著和決心應付艱難時勢的信心和能力，將幫助青年人和父母度過難關。
- ◆ 許多文明孕育了同性戀。有的社會中，男人只與男人打交道，女人只與女人分享時間和空間；有的地方，混合性別只限於家庭親情中，這常常激勵了同性戀行為的發展。
- ◆ 在只有男性的環境中，比如足球隊或者棒球隊、海軍、陸軍、警察局等，由於缺少女性，所以女人就特別惹人注目，而所有的男人也不知不覺地陷入了對男性關係的需求之中。這些關係得到鼓勵，或者說它們是這個環境的組成部分。在監獄和野外作業隊等，男女感到的孤獨狀況同樣如此。這些環境導致人們之間真實關係和感情的缺乏，難以培植出高雅正常的關係。
- ◆ 與鄰居和家庭成員的交往和談話，培育了許多女性的潛在「同性戀」傾向，特別是他們對自己的婚姻關係產生絕望之時。

如今，被稱為潛在的同性戀關係影響了許多正常思維的人們。它是我們當代困境的一部分。我們已經脫離了具有防護作用的父權制和擁有宗教傳統的社會，它們雖然本身是腐朽和反常的，但因其結構牢固和令人熟悉，所以能給人撫慰。同時，我們還沒有學會與同性和異性交往，以及同異性建立良好關係的技巧。我相信，在這個新的時代，為這種技巧發展所必需的精神環境已開始萌芽。但我們要勇氣去面對未知的事物，而勇氣來自信仰。

性異常行為當然不能被寬恕，但我們就必須審判同性戀者、變性者嗎？不鼓勵這種成人世界中反自然的行為自然是好的，但不去審判處於這種困境中的人更是正確的。巴哈伊教義中有關本題的論述可以這樣作結：

「…同性戀者並不是人類社會的唯一部分在努力去完成這項任務（即為上蒼的其他世界準備其靈魂）每個人都被這些內在的激勵所圍繞：比如自豪、貪婪、自私、對異性或同性的無窮欲望等…」。<sup>3</sup>

注釋

3. 世界正義院，1980年7月18日。



# 6 痛苦與發展

---



## 我與父母

---

當談到我們自己的性行為以及與配偶的關係等問題時，這似乎與我們的父母不相干。我的性行為到底與我的父母有什麼關係呢？是否與父母之間的關係、他們各自的行為，以及他們對待對方和其他異性的方式有關呢？

一些關係中的危機，包括婚姻關係中性生活的危機，通常都與父母的形象和影響密切相關。

「婚前，吉娜是一個開朗、熱情的女人，但現在她歇斯底里，不可一世。她有點使我想到了我的母親。」

「彼得過去常常是溫順、合作的，但現在我們結婚了，他變得沈默寡言，相當獨裁——好像我父親！」

才剛結婚，接著就陷入深深的疑慮和痛苦中！無怪乎這些情感深深影響了性愛的質量。

配偶的行為可能不僅僅使我們聯想起與自己性別相異的父或母，也會使我們想起父母中重要的一方，比如像在這樣的家庭中，孩子們只與父或母生活在一起，或者只與父母中的一方關係親近，而與另一方不論是在實際生活中或者在心理上沒有聯繫。

通常，孩子們比父母更敏感，父母的痛苦會對孩子的成長產生深刻的影響。

\*艾哈邁德出身於東方國家，但在歐洲長大，才十多歲就與所在國的一個姑娘結婚了。他們是一見鍾情的，所以有過一段非常幸福和富於創造性的婚姻生活。艾哈邁德一直避免重蹈他父親的覆轍：對外是一個富有魅力的果斷的人，在家中卻獨斷專行，相當嚴厲，不准他那有天賦的妻子出現在舞臺上。但漸漸地，艾哈邁德驚愕地發現自己正變得抑鬱和冷漠，他不想如父親一樣成為一個嚴厲而獨斷專行的人，內心為自己的父母感到痛苦，他和妻子的關係變得緊張，他用更多的時間跟朋友在一起（總是有很多藉口），而不待在家裡完成自己的學業，而和妻子的性愛已不復存在了。

對艾哈邁德以及其他許多年輕人而言，父母的陰影阻礙了他們性行為中情感和願望的順利發展，在潛意識中，艾哈邁德的父母使他不能置身於他漂亮的妻子和可愛的孩子中間。這種陰影正在慢慢地毀掉他內在的精神生活。

\*賈納結婚多年，孩子們漸漸長大成人，但她與詹姆斯的關係卻出現了裂縫，她不知道如何是好。她是一個有理智且精神世界豐富的人，正在努力尋求一個解決的辦法。她真誠仔細地回顧了自己與年邁的父母之間的關係，並反思父母之間關係失敗的許多方面的原因。這是一個巨大的工程，包括重新認識她父母和丈夫。這個過程是緩慢的，因為它意味著面對痛苦和走出夢境，面對生活的現實。在對付相當粗暴的丈夫時，她就重溫童年時代與父母經歷的一些片段，並克服其中的痛苦，這樣她就覺得自己更堅強一些。每一件事都是痛苦的，她常常但願自己從未開始，能夠再回到夢境世界中去！

由於不成熟，也就是說，處在童年和青年時期，整個人性正在覺醒，進入成年狀態，這意味著要承擔責任了。每個人都在經歷著這樣的過程。

承擔責任則應表明終止以下行為：

- ◆ 一般化
- ◆ 病態的罪惡感
- ◆ 責備
- ◆ 回避正常人害怕犯錯誤的心態，並從這些錯誤中吸取教訓
- ◆ 採用某種如恐懼、憤怒、驚慌等方式來回避現實

這樣，我們就能夠擺脫童年時代源於父母或常常來源於返祖現象對我們的消極影響，並與他們建立一種更成熟的關係。



## 成為一個獨立的人

---

在許多所謂文明國度，當女性說她們要成為人，要過自己的生活，要以自己的方式生存而不是只處在與一個男人—父親、丈夫、兄弟或者兒子的關係中，許多人卻大驚小怪，不能理解。然而，女性也無意地將自己視為「物」，這也完全不奇怪，因為實際上，所有的文化都對女性生活進行了限制，即使實際上有些地方並沒有將女人算作牲口，幾個世紀以來，社會阻止了她們自己發展個性、尊嚴和人權的意識，對許多人來講，她們的要求似乎過分了，但對一個心理治療者來說卻不然：這些仍在起作用的潛意識就好像是事實似的。同時，不僅女性牢牢地保留著對傳統生活的無意識記憶，而且，男性仍在繼續實行著，就好像這仍然正確一樣。

由於部分性行為是潛意識的的活動，因此就好像是你在與歷史及許多先代人邂逅，這既有趣也具有破壞性。

一個有著穆斯林背景的人，即使他在文化上已經適應了那種世俗的、學究式和乏味的美國生活方式，但就其個人和最密切的信仰而言，他仍是一個穆斯林。有一段時間，一位女性常來找我傾訴，一位具有穆斯林背景的美國籍物理學家強烈地向她求愛。這位朝氣蓬勃、具解放意識的年輕女子被她未婚夫的主張和個人行為之間的矛盾弄糊塗了。他不斷地表示他的善意，但行為上卻像一個暴君，而一旦結婚了，他將會變得更粗暴。這位具有魅力的和理智的年輕人從來沒有審視過自己的內在世界，以及貌合神



離的父母留給他的文化和宗教上的影響。因此在他無意識的行為中，特別是在與對方發生性關係的時候，他就像仍然住在波斯一樣，他的未婚妻得從頭到腳都罩在黑紗裡。

但有多少女性曾花時間去思考，或者從明智而耐心的父母那兒得到過有關她的結婚對象的背景和文化模式的忠告？仔細思考彼此隱含的文化差異？有多少夫妻在婚後，特別是在私生活方式上，打算按照父母輩或者祖輩的模式生活在一起？有多少夫妻在把自己交付給對方以前詳細探討過有關權力和責任平等的問題？她們如果這樣做了，將有多少問題可以被緩解啊。

同居後（常常是婚後），許多男性成為了「大男人主義者」，而許多女性則成為了「物」，他們不得不根據現實、信仰和感情的法則來解決既存的困難，而這常常是一項艱苦的工作。

在性關係中，在數年的情感逐漸衰減之後，女性開始拒絕做任何與性有關的事。男性則面臨著是犧牲他們的自然性慾繼續這種家庭生活呢？還是強迫女性依從他（過去的法律在這點上是支持他們的，但如今不再如此了）。或者雙方出於忠誠的情感以及共識或宗教動機，試圖去解決共同的難題。這種現象在心理療法上稱為人與人之間的衝突，源於內在的個人衝突或忠誠，就好像每個人正積極地在與父母和祖父母交談，卻忽視了自己眼前的生活。男



人們將根據下列原則進行思考：「畢竟，我承擔了一切，我賺錢養家，我不得不承擔一切不確定因素和工作中的困難，以便能有一份工作來養家，所以當回到家後，還要我有最好的表現，那我可做不到！一個男人多少得有點舒展的空閒，讀讀報，看看電視，晚飯後與妻子在床上度過一段好時光！男人有他的本能，女人必須明白男人和女人不一樣。我們有自己的需要，就這樣！我再不能忍受這種時光的消磨。我妻子必須做出選擇，否則……。」

作為妻子的一方則會痛苦地感到：「我從來沒有意識到男人會是這樣。我明白了父母之間的難處，現在輪到我了。男人太自私了！我不能再忍受被當作一件商品，唯他命是從—當他凌晨兩點鐘從社交集會回到家，我還得醒來滿足他的慾望！不，我已經這樣做了很多年了，甚至當孩子還小，我精疲力竭，動彈不得時…，但是現在我認為不能再這樣了，這已經損害了我作人的尊嚴。並且我越來越感覺到他没有把我當人來看待，不考慮在我們的關係中需要交流和溫柔，而且不僅僅在床上…不，我不能再忍受這一切了。任何事情都有一個限度，甚至羞恥，不！」

在私生活中，許多夫妻不得不經歷將對方作為一個獨立的人來瞭解的痛苦過程。人，不是一件東西，他（她）能要求對方應如何認真地對待自己所希望的，能進行對話，能說是或者不是，能選擇、推延、協商或要求。所有這些行為模式都不是任何物所具有的！物從屬於他人的願望，不能埋怨或者申張自己的權力。

「今天，在他想當然地認為他一召喚我就要跟他做愛時，我想對他說不。但是，我心中一代代的女性卻大聲呼喊：你不能對一個男人說不字，這事絕沒有發生過。我的祖母艾爾瑪，是一位美麗但決不流露出自己的願望和感情的女人，從來不曾對格蘭普說過一個不字，除非可能是為了保護一個孩子，或者拯救一個人的生命……。」

說「不」，通常是一個女人開始意識到自己的不同好惡和需求令人激動的第一步，對她來說，這是獨立的第一聲吶喊；對她來說，卻也是反抗和終結過去的開始。

一個不知道清楚地表達自己的感情和需求的女人，怎麼會相信自己也該受到尊重並表達內心的需求、意見和情感呢？

「我累了…」也許她會這樣說，因為她不能表達自己真實的感情：當你無心聽我說話，沉浸在你的報紙、生意或者電視中，這使我覺得疲倦和孤獨。我確實需要你的同情和友情。

「我不舒服…我不能…」這個意思也許是：我厭倦了你覺得需要我的關心，而我在沮喪時，卻從不能依偎你、得到你的愛和關心…，我不僅心裡不自在，身體也不舒服。當我們做愛時，我的風濕病使我臀部疼痛；而當你在情慾高潮過後轉入夢鄉，我睜著眼睛躺在那兒，幾個小時過去了，沒有任何感覺…，只有一片空虛。

「我困了…」是啊，既然我們幾乎沒有什麼可分享的，你只對你的足球，你的生意夥伴的想法和你秘書的大腿感興趣，我怎會不感到困和有這些自我感覺呢…？我為什麼不在自己感到孤獨時讀點什麼，也進入自己的夢鄉呢？

「我頭痛…」感謝上蒼，這頭痛使我不能思考，我害怕把事情想透了，我相信我得採取行動。我一向不習慣採取主動，這使我頭暈、頭痛，我可能會做某些鋌而走險的事情，我不習慣於思考，像我丈夫一樣策劃好一切然後再一步步地完成。沒有他的支持我感到很孤獨。但是，我為什麼非得跟他上床呢？

以下是一位婚姻失敗而個性非常文靜的女性的故事：事情越來越糟，她丈夫生意失敗，與女友逃走了，拋棄了家庭且分文未留…，最後，她從這可悲的境況中醒悟過來並提出離婚，但是她沒有準備好在法庭上保護自己，因為她從來沒有對她丈夫說過「不」字。她總是按照他的意願行事，而他總是得寸進尺。我試圖向她解釋，在法庭上她必須說「不」字，必須維護她自己的生活與女兒的權力。最後，我向她描述了如果她不說「不」字的結果：她丈夫將得愛滋病，或者心臟病、肝病。最終他將要求你照料他的餘生…，她抑鬱寡歡地離開，而我從此再也沒有見過她。

雙方及其觀點和情感之間在婚姻中形成了一種關係。但是，如此眾多的女性卻不為自己說話…，因此婚姻的結局便是暴君的一塊破布！

對大多數女性而言，開始為自己說話是她們感覺好轉並且治癒一種沒有交流、正在衰亡的婚姻關係的第一步，她需要勇氣和決心，不要被來自丈夫或周圍人的嚴厲責備所嚇倒，要相信自己這樣做是對的，並且堅信男女平等是上蒼的意志，只有這樣才能堅持到底。

雖然女性不必去模仿男人，但她們能學習男性在維護自己利益時的那種自信心。由於那種自信，男人就不會輕易地受威脅去做他們不願做的事情。他們的語言和非語言交流清楚無疑。

對男女兩性來講，要打破舊的傳統和模式，做到女性能暢所欲言，男性能在性生活和其他方面尊重妻子的好惡、觀點和感情，是一個痛苦的過程，然而它能促使雙方逐漸獲得更和諧和幸福的婚姻關係。

今日，一位女性可能在工作中是一位主管或經理，甚至是老闆，但在家中，她仍需穿著婦女解放的鞋子，學習佔有一席之地，並為自己的需求大聲疾呼。她正在打破那種數千年前遺留下來的、她母親的模式，這也許是痛苦的一幕，但這是必需的。傳統的鎖鏈正被斬斷，一個新的模式將取而代之。

## 正視性生活

---

目前，充分地描述婦女性生活的情況似乎還很困難，因為絕大部分女性由於害怕而受到壓抑，這種害怕既是因為擔心令男人生氣，同時也因為顧忌女性必須全面展示自己的性生活。它與宣傳媒介對女性性生活的渲染是如此的不同，那種宣傳在更多的層面上基於男人的想入非非，卻與現實脫離。

因此，對性生活的設想必須依靠女性的勇氣以及她們追求自己目標的堅忍不拔的精神。但在今天，這既不可能也不可奢望，因為女性們確實也應該對生活的持續、子女的成長以及丈夫的健康負有責任。

由於社會和個人的約束，女性的性生活在以下一段時間前後才能趨於成熟：當家庭義務處於優先地位時，也就是在青春期或者當孩子們正在成長的過程中。從平衡和全局觀念上來看，如果她的性生活達不到成熟，這自然會給女性和周圍的事物帶來混亂，使她的生活喪失活力。

下面我試圖描述對正在出現的婦女的性生活，以及她們在走向平衡道路上必須克服的巨大障礙的某些印象。大體上說，這是一種極需努力且難以成熟的精神道路。

女性必須有勇氣生活在現實中，即明白在當今社會中，女性沒有男性那樣受到尊重，這是鐵的事實。但是她必須明白這一點，並且鏗而不捨地追求使自己作為一個獨

立的人的目標，同時重視自己的性生活。她必須準備面對打擊和困難。

在這個過程中，她通常會遇到不僅與自己的生活有關，而且與數輩女性生活都有關的障礙：社會自卑感，這體現於她出身的家庭以及和生活中的男人的關係中。從童年起，女性就被貶低或被當作為物來對待；幼年時遭遇被強姦或亂倫；被迫在早年就禁錮自身與限制自己行動的潛能和可能的殘缺感情；必須學會接受男人對女人的期望以及她們的責任感，特別是對孩子和家庭的責任感。

一位來自南美國家的女性對我講了她的故事，這個故事向人們展示了一位想成為具有獨立人格的女性所要面對的事實。

\*胡安尼塔被自己的母親拋棄後，被一個盛氣凌人的上流社會女人所收養。她12歲被強姦，從15歲開始每兩年生一個孩子，每個孩子的父親都不同。每次她都精心照料孩子幾個月，直到她病倒而不得不將孩子丟給養母為止。然後，她又開始同樣的循環。在相當成熟的年齡，她嫁給了一個迷戀她而又可靠的男人，最小的三個女兒也被他收養。可是，她述說道：「結婚那天我丈夫就成了不能控制自己思想情感的動物，這是一種可怕的經歷。」

她經歷了什麼呢？這是因為當她還是小女孩時就被母親拋棄了（所有的小女孩都被拋棄了，她母親只留下男孩



子)。在她的腦海裡，女孩子是沒有價值的。她的身體變得美麗，但卻突然遭到強姦。收養她的養母的兒子也想強姦她。她明白自己的人格、思想和精神都毫無價值，只有她的身體是有意義的。她也明白男人對女人的身體，甚至她們的姐妹的身體都擁有主宰權。她生下女孩子並精心照料她們，非常盡心，儘管她病倒了，不能再照料她們。她想比她的生母和養母做得更好，但因得不到足夠的支持和愛，所以她無法完成這個任務。她正在對她的女兒們重複著當初自己的母親對她所做的一切。最後，為了給女兒一個穩定的家，她結婚了。但甚至在新婚之夜，她吃驚地體驗了歷史的再現：她自己的丈夫，就是現在她稱之為「他」的那個人，就像第一次強姦或蹂躪她的人那樣對待她。

明白生活對一個女人意味著什麼，以及經歷這樣一個清醒的過程是相當痛苦的。許多女人一生都沒有開始這樣的過程。

然而，許多女性發現，即使沒有強烈的性感，但躺在男人的懷裡，那種溫柔感也使她們感到愜意，於是她們常常就只渴望男人懷裡的那一份柔情。難道數千年來，母親們就是在錯誤地追尋丈夫對兒子的那一份溫情嗎？她們的母親充滿激情和耐心地撫養幾個兒子，但與女兒卻沒有這種密切的關係，幾個世紀以來，她們只是來教育她們履行生命的責任。男人們常常對於懷中沒有性衝動且像個小孩子似的只求被搖晃和愛撫的成年女性感到納悶。

當她感覺到嬰兒在體內生長時，情慾的勃發使女人感到驚異，那柔弱的、美妙的脆弱性使她感到責任，同時，雖然她不常談論，也使她感到某種從來沒有過的身體慾望。有時，隨著孩子的出生，這種身體的滿足終止時，女性便陷入了憂鬱中。但她怎樣能夠對丈夫談論這種激起情慾的感覺呢？

分娩的痛苦是人人知道的。但女性們敢於談論它的另一面嗎，那不僅有產生一個新生命的歡欣，而且當她經歷體內所產生的神秘的一切時，她也感到了骨盆內那勃發的身體慾望和力量。

從一個男人那兒得到的溫柔能與從嬰兒依偎在母親懷裏所給予母親的那種自然、充滿愛意的、浸透身心的溫柔相比嗎？一個女人如何能向一個男人解釋這種巨大而幸福的溫柔感呢？而當孩子長大，只能匆忙地給她一個臉頰的親吻時，這是多麼痛苦啊！

還有什麼樣的平等交換、靜止與活動的巨大感受，能與一個母親在哺乳嬰兒時應當享有的各種令人心醉的確實、或需要的溫柔相比呢？

## 脆弱與憤怒

---

人類與生俱來的脆弱和可塑性，使他們能夠容納新生事物，並去學習與改變自身。這個眾所周知的事實在一個人從出生到最後一口氣都存在著。

因此，當代心理學愈來愈關注人類易受傷害和痛苦的脆弱天性。如果他們幼時就遭受到痛苦、傷害或者被剝奪的情況，為了生存他們就學會了掩蓋弱點，隱瞞錯誤，壓抑自己在身體和官能上的感情。當我們的社會從人道的精神時代轉向非人性且沒有價值觀的電腦時代時，這種現象正在不斷產生，但我們也同時發現了另一種正朝相反方向運作的情況：人們正從遲鈍、野蠻和孤僻的行為方式向一種更為人道的美好方面轉變。父母們渴望學習，孩子們變得更加靈敏，更富有理智，人們正在尋求新的價值觀。

當一個脆弱的人受到冒犯或者傷害時，他有兩種選擇：他可能抗拒傷害，或者採用暴力；或者透過諸如毒品或酒精之類等消極的破壞方式尋求報復，另外，也可以選擇在可能的情況下，不採用以牙還牙的報復手段，而是以充分的捍衛自己感情和利益的方式，勇敢地面對傷害，承受痛苦，迎接挑戰。

如果此人太軟弱、傷痛太大，或者因關係非常難以處理，看不到解決的希望，那就要中止情感，採取斷絕感情的辦法。不過，這就要斬斷一切情緣。

一個人在生活中經過不論精神或情感的某些影響之後，重新振作，走向情感和精神之路時，他（她）就可能會爆發出被壓抑的憤怒以及隨之而來的悲傷和痛苦等情感。

在我們的社會中，保持一種良好的公眾形象和隱藏缺點是上策，而憤怒通常被認為相當於暴力。但很少有人理解，憤怒也許可以幫助一個遭受障礙的關係，或者一種令人窒息以及情感上已漸死亡的人格免於毀滅。

婚姻關係就是一種挑戰。如果希望永遠快樂、浪漫、甜美，則是不現實的。而且我們也不奢望事情永遠如此，不論這浪漫的夢境是如何告訴我們的。如果人類以後「一直過得幸福」，那麼他們的關係將不會再有新的發展和變化了；相反，他們將牢牢地被禁錮於傳統之中，並愈來愈深地陷入茫然。

人類進化最強有力的動力是神的意志，它被轉達給人類，是通過上蒼的諸位顯聖者，即那些天賦的教育家，如克利希那、索羅亞斯德、佛陀、摩西、耶穌或穆罕默德，而在這個普世時代，則是巴哈歐拉。

所以，無論是夫婦人格、性情還是精神態度的進化和改變都有各種根源，有些是非個人所能控制的外界影響，諸如戰爭、饑荒以及社會和工作中的非人性的環境。有些原因是我們生活中所固有的，受我們的年齡和生物機能支配的，特

別是當我們成為幼兒的父母，或者我們是年老多病的父母的孩子。失去工作、健康、聲望或者鍾愛的人，給我們的生活所帶來的傷感和悲痛，通常會改變我們的關係。

有些變化則來自於我們自己的意志力，取決於我們的主動性和成長的渴望。磨難會使我們更成熟、更堅強，能夠使我們在夫妻關係中數年或者數十年地承受感情的喪失或痛苦，期望生活中的某些情況有所改變，或者伴侶的態度有所改善。這樣就不至於使我們永遠絕望，從而激發我們的創造力，使我們進入一個充滿活力的思想和感情的新天地。

如果人們沒有發展的意願和精神態度來推動自己，他們就不能面對生活中的挑戰，避免採取毀滅性的方式來保護自己免遭痛苦，包括抑鬱、挫折、揮霍，以及躲進一個「殼裏」，失掉人的品質和感情。這樣，剩下的將是一個帶著面具的人，像電腦那樣運作。另一方面，如果人們受到對生活、人和上帝的愛所激勵，那麼儘管痛苦和悲傷會進入他們的生活，但他們仍會在許多領域中保持創造性。他們將獲得新的精神品質的果實，甚至在災難面前產生前所未有的能力。



# 7 性發展

---



## 兒童的性發展

---

過去人們常常以為性行為只是發生在青少年或者甚至只在成年人之間，青春期當然也與此有某種聯繫。所以，就沒有人坦率地向別人陳述自己在青春期以前的野性感覺和秘密的躁動，沒有人認為這是一種普遍情況。

性衝動是與饑餓、乾渴或者求生的需求一樣重要的本能。它是動物本性的一部分，因此，存在於所有生命的潛意識中，包括這個地球上的生命。

性衝動以及更為廣泛的性行為存在於受孕之時，像身體的其他任何器官一樣，性行為的發展和進化是一個從童年到青少年再到成年的進程。如果人們關切著自己的性行為，那麼這種功能會一直持續到人生命的終止。

我們怎樣去看待一個孩子的性慾呢？它應被視為一種正在發展、需要探究的功能，一種必須得到認真對待並視為現實而加以接受的功能。如果不這樣做，它就會像癌症一樣不健康地衰退。以後必須更有意識地開展教育，同時需要父母和兄弟姐妹的合作，並需要一種信任和負責的氛圍。

當孩子很小的時候，如果他們對各種生活形式產生自然的好奇而又未受約束，那麼他們就會探討自己的肢體。甚至在他們能夠有意識地控制自己的行動之前，他們也很樂意感受各種各樣愉快的感覺和興奮的蠕動（任何細心的父母都會注意到這一點）。這種探索對健康的性行為的發展是必要



的，其中的大部分是通過玩耍、嬉鬧、蹦蹦跳跳、觸摸、擁抱等形式完成的。所以這些都是分階段發生的，很像多年生植物，每年生長一部分，然後在地下消失一段時間，一季或二季，但接著又在下一年繼續學習和成長。

從那個階段開始，健康的孩子就會用許許多多有關人、上帝和宇宙的問題來糾纏父母，有關兩性關係以及性行為的問題也會湧現出來，其中大部分只是獲得注意的方式，但並不局限於此。

這時就輪到父母仔細地聽取這些問題了，並設法去推測這個好奇的腦袋所想探索的方向。父母提出的問題常常有助於孩子的探索；但不必要的資訊，多數都過於沉重，理論性很強，而且來源於成人世界，它們對一個不成熟而有好奇心的孩子則是不利的。因此，家長和孩子需要找到孩子需要獲得的合適觀念。最終要理解的是孩子們，而不是成人。

孩子是出色的觀察者。他們能將所見所聞的周圍事物中的片段拼湊在一起。他們的提問將幫助他們瞭解未曾見聞的部分。如果父母對此不滿、嘲笑或者批評，那麼孩子就會避開提問，去求助其他的方法，而那些方法通常是不正當的和不夠健康的。

因此，父母必須認識到性行為是上蒼的創造物的一部分，它應該被探索、研究和掌握，首先是從身體上，然後是從心理上和精神上。這三者早期就相互交融，父母的唯一任務是幫助孩子疏通這個能動渠道，完成這個過程，或者除卻其中不合理的部分，但是在孩子的任何年齡階段，它都不能被壓抑。

**「因此，巴哈伊不主張壓抑性衝動，但主張性衝動要正常並得到節制。」**

**《守基·阿芬第》<sup>1</sup>**

如今，性行為被認為是教育過程中微妙的課題之一，在教育的各個項目上，性行為是新的分支，需要得到更認真、更明智地對待。被捲入到擺脫禁忌、傳統、宗教壓抑或偽善的過程當中的父母親將會錯失教育的良機，他們在此問題上變得隨意或畏縮，而不是一個教育者。讓我們一起看看以下幾個最常見的陷阱。

\*在一個非常自然的環境中，那是一對有著一個小孩的年輕的巴哈伊夫婦的家中，我坐在廚房和這位年輕的母親閒談，這時她的兒子坐在坐椅中剛剛吃完了晚飯。母親一邊做晚餐，一邊不時地看孩子是否正常。引起我注意的是，這個十個月大小的健康男嬰，正在不時地玩弄自己的性器官，並明顯地得到一種自然的快感，他的母親注意到了他的動作，但非常冷靜，她覺得不必作任何反應。

小孩子公開地探察自己身體的不同部位去獲得明顯的樂趣是相當正常的，父母觀察到但不作反應也是正常的。在這個年齡，這是正常的行為，而正常父母的表現則是順其自然。

幾年前，我們的朋友向我們談起了自己6歲的女兒。亞莉克西雅原是家裏唯一的孩子，但她才5歲多時父母就又給她添了一個小弟弟。父母為亞莉克西雅在客人面前自慰的強烈習慣既擔心又難堪。他們勸她，嘲笑她並將她帶開，等等。但這個習慣卻根深蒂固了，亞莉克西雅只是以更大的熱情繼續著這種行為。

我們勸這對善意的父母不要嘲笑她，也不必擔心。我們向他們解釋道：亞莉克西雅由於弟弟的到來，侵犯了她至今無人競爭的地盤，她感到不安，就將幾年前沿著正常的發展路線所學會的動作，作為驚人的戰術去吸引父母以得到更多的關注。她為暫時失去的自然關懷感到痛苦，因

注釋

1. 《巴哈伊的婚姻與家庭生活》，第14頁。

為她覺得，受到父母、朋友和其他家庭成員的關注是她應該享有的權益。

我們向他們建議，如果亞莉克西雅繼續這樣公然反抗他們，就應該向她解釋道：在她這個年齡，這是一件私事，並且必須回到她自己的房間去，因為對於一個女孩子來講，在眾人面前這樣做是不合適的。同時，我們努力使那些被嚴格地撫養成人、沒有受到適當的性知識教育，不懂得孩子的這種正常發展表現的朋友們安心。幾周之後，整個插曲結束了，亞莉克西雅和她的父母都忘了這件事。

這是孩子探索自己的身體時，周圍的人對此做出反應與否的兩個例子。當父母們明白孩子的正常發展需要他或她體驗身體的不同功能，同時學習社交技能，這時，他們就會對所發生的事情不做反應或不做過分的反應，而是從容地對待之。他們能夠在撫養孩子的正常框架內處理，明白童年時期孩子的主要發展是去探索身體、家庭以及社會的真實樣貌。

當父母不懂得欣賞孩子們的這些正常的學習過程，反而對此做出過分的反應時，這些探索就會更為鞏固，成為一種衝動的行為，非常有害於個人的成長。如果他們以人為的方式損害這種自然過程，這種行為不久就會消失。

當我在實習時，我必須面對的最早的一個病人，是一個沉溺於自慰的19歲年輕人。就他人而言，自慰成了他的夥伴的替身。因為這個年輕人持續著像隱士般的生活以及脫離社會的兩個極端之間改變其方向，而這樣的行為被他用來克服懦弱、挑起刺激感。當然，他的自慰伴隨著強烈的幻想，但他卻被罪惡感所壓抑。在他的家庭和社會生活中，他還沒有過無罪惡感的自然的去瞭解到自己身體的功能，也還沒有獲得有助於他從家庭轉移到正常的青少年團體中的社會能力，因此，我們試圖用心理治療幫助他。對這位年輕人來說，自慰成了受罪惡支配的行為，使他困在自我和家庭的牢獄中。

「在《信仰》中已明示，自慰顯然不是正常的對性本能的使用。正如你所指出的，它包括了頭腦的幻想。而巴哈歐拉告誡我們不要使自己沉溺於激情之中，在阿博都巴哈的一本著名的書簡中，他鼓勵我們保持個人秘密思想的純潔性。」

《世界正義院》<sup>2</sup>

在個人正常的發展中，他或她最先從探索自己的身體開始，然後是探究社會環境，成熟地掌握性衝動，並在婚姻關係的範圍內使用它。這意味著一種令人喜愛和賦有義務的兩性關係的產生。

注釋

2. 《不禁之風》，第149頁。

對於一個正常、健康的成人而言，與異性交往並加深這種關係是一件愉快的事情。這可以用邀請一位異性外出吃飯作比喻，一個人總是「在黑夜吃自助餐」，即在隱蔽的地方自慰是不健康的。縱情享受與異性的性愛是成熟和正常的性衝動的表現，不應該繼續著迷於自慰這種無價值的體驗。

## 青少年的性行為

在整個青少年期間，青少年在性行為方面都曾與他們的父母「挑骨頭」，性行為是代溝中的問題之一。它是成熟的標誌，同時也提醒還沒有準備好的父母：他們的後代該獨立了。

青少年被困在這兩者之間：沒有成熟到能夠駕馭各種關係、能夠控制性衝動和性行為，但又迫切渴望享受性愛。在潛意識中，如今的青少年必須正確看待他們父母所擁有的通常是充滿挫折、禁慾和無生命的性行為，由於他們的感覺非常敏銳，所以他們很容易從父母舉止中看出許多事情，包括他們被壓抑的慾望和理想。由於他們仍是如此地與父母一致（至少是下意識的），他們就不能使自己避開這些透視，無意之中承受到父母的關係和性行為的暗示。

爸爸和媽媽是彼此溫存還只是冷冰冰的生活在一起？他們彼此相互關心呢，還是像一輛馬車上一對疲倦的馬？他們仍然樂意陪伴對方還是其中一方甚至在週末也高興走出這個房門呢？他們擁有共同的時間和興趣嗎？他們的關係是親密還是疏遠？當他們交談的時候，是由於被壓抑和被摧殘的需求向對方吼叫，還是相互交換意見和磋商呢？

不像前一代的人，今天的青年不願壓抑自己的性衝動，步入父母的後塵。因此巴哈伊信仰的聖護—**守基·阿芬第**這樣宣告：



「巴哈伊信仰承認性衝動的價值…。」

「適當地運用性本能是每個人的自然權力，也正因為這個目的才建立婚姻制度…。」

「巴哈伊不主張壓抑性衝動，而主張加以規範和節制…。」

與過去宗教傳統中的禁慾相比較，這些話聽起來相當現代化。

但對許多成人和老年人來講，這些論述像是邪門左道，他們很難在傳統禁忌中接受新思想。而青年人渴望聽到這些，並非常願意理解巴哈伊教義中貞潔的含義，並且，「它是通往幸福、成功的婚姻生活的唯一途徑。」

如此眾多的年輕人因為父母婚姻不和而受到傷害，特別是當這種婚姻處於分居或離婚之前的時候。據統計，在有些社會中，大多數是在西方，有一半的人的婚姻以離婚告終。現在，年輕人正重視婚姻關係中道德和精神的基礎。儘管守節會使他們遵守許多戒律，但是苦難已經使他們與過去的婚姻傳統決裂。

以前，傳統單方面地迫使女性壓抑性本能，因此女性在性生活中背負著沉重的道德和社會責任。男性和女性都心照不宣地遵從和支援著這種被歪曲的標準，而巴哈伊信





仰則強調：「貞潔的原則，必須由兩性都嚴格遵從。」今天的年輕人願意接受它，因為他們的平等意識已經成熟。

在青少年中，性行為通常被用來發洩被壓抑的憤怒和對父母的反感，不一定是作為向對方表達感情、願望、熱情或者愛意的有力工具。它被用來向無助的父母挑戰，僅此而已。這在自身、夥伴以及父母中製造了混亂，誰都感覺不好，沒有人知道為什麼，強有力的性行為使父母與孩子之間的聯繫中斷了，而一旦與父母之間的關聯性分離，他們與夥伴之間的聯繫也就中斷了，留下來的只是一片空白。他們不想有積極的性行為，而只是用性行為直接或間接地去傷害他人。

許多父母為孩子的性行為方式感到極端痛苦，但他們吃驚地發現，似乎一夜之間孩子就平靜下來，變得成熟了，這通常與父母重新審視自己的關係並在自己的行為中進行改進有所相符。

成熟的父母很快意識到，當最小的孩子成人時，重新審視和反思他們自己婚姻關係中的某些問題是非常有益的。處理好自己的生活，給孩子一個好的榜樣，而不是干涉、糾正和壓抑他們，這是對孩子發展的最好幫助，這將有助於孩子們把自己與父母的方式釐清，並建立他們自己成熟的關係。

另外，如果父母用一種不嚴肅的厭倦和物質獎勵的方式隨意撫養孩子，則會使這青年性格脆弱，使他們對媒體和社會中的消極和反面的影響非常敏感。他們徒手將自己的脆弱和敏感暴露給世界，許多年輕人正在為性關係和性生活探索一種新的模式，但絕望了，因為如今的社會除了適應舊的模式以外，什麼也不會提供給他們：殘忍的、沒有樂趣的性和慾望，被充滿罪惡感的冷漠的良心所壓抑，所有這一切使人感到性生活是骯髒和輕浮的。

許多年輕人都意識到，為本身的樂趣去發展兩性關係，探索人類神秘和深不可測的奧秘是可能的。同時，對朋友關係中的友誼和溫柔，他們比父母有更客觀的評價。

如果他們不能發現這種新的生活模式（在我看來，這種新的生活模式只存在於融合現實主義、主張性別平等、為婚姻和家庭幸福奠定了廣泛基礎的理想主義為一體的巴哈伊教義中），年輕人就會公然地反抗成人的世界，首先是反抗他們的父母。反抗他們父母的最好的方法之一，就是投身到一種不成熟的和不顧後果的性生活中。成人從未碰到過對他們的無價值生活的強力挑戰。年輕人以公然藐視性生活的方式擊中了父母的弱點，但父母很快就憤怒地對此橫加指責，而這樣就使年輕人縮進了逃避的殼裡。

至少在她父母的眼裡，派特麗夏是一個好女孩，她順從、和善，在與父母的朋友們的交往中舉止得體，她尊敬父

母，所以順利地進入了青春期，在外表上成了青年人（父母卻視而不見、聽而不聞！）。

派特麗夏確切的感到，當她與其他孩子一樣在與父母講話時，有時發表了反對父母的觀點和意見，或有時堅定地對父母說「不」時，她的父母會變得非常吃驚，他們會覺得自己完全被女兒拋棄了。他們不能理解這是孩子離開家，展開自己的翅膀飛向廣闊天地時的正常情形，這使派特麗夏非常傷心。她確實愛父母，父母也全身心地為了她的福祉著想，但當她進入青春期時，他們的關係卻走到了末路。

儘管因傷心而感到孤獨，但她仍想成為這個世界中的一部分，並擁有自己的朋友，所以派特麗夏採取了一種與一般青少年不同的方法。白天她是父母溫馴的好孩子，竭盡全力地努力做個好學生，儘管她連骨子裡都疲累厭倦了，她仍強制自己不打呵欠，依然微笑著面對父母，溫柔地對待溺愛她的天真的母親和變得蒼老的父親。但一到晚上，她就悄悄地溜出臥室，進入朋友圈子裡。這都是些傳統的天主教家庭的孩子，在他們的家庭中，道德和宗教被寫在兩張不同的紙上，壓抑和隱藏則是婚姻關係和心靈的存在方式。

她的朋友都是時髦的年青人，進入青春期時，他們仔細地審視自己的父母，發現了一個痛苦的事實：爸爸媽媽

說的是一回事（要成為有道德的好青年），而做的是另一回事（爸爸媽媽的關係中有隔閡，他們各自過著自己的生活，有自己的朋友，而且有自己的情人）。這些年青人決定完全離棄他們家庭中虛偽的道德觀，而去嘗試電視電影中所展示的性的「現實」，也就是他們所知道關於性的粗野、狂暴和肉慾。但他們這樣做時內心卻很傷心，因為這樣並沒有使他們感到比自己可憐的父母更幸福。

派特麗夏不想錯過這一切而把自己置於孤獨中，於是就跟隨潮流，她有了性行為，因為這是進入朋友圈中的通行證，以成為其中的一員。實際上她既不願意這樣做，也不想去探索性的奧秘，只是為了拿到進入所謂的成人期的通行證罷了。在內心深處，她感到傷心，倍感孤獨、淒涼，她迷失在一個她不知道如何應付的世界中。

最後，派特麗夏向一個比她小一點的巴哈伊朋友敞開心扉，他們一同尋找其他友誼形式，不再把性行為作為獲得朋友的唯一手段。同時也向派特麗夏被嚇呆了的父母說明，並促使他們改變態度，瞭解他們的女兒，明白她不是個壞孩子，而只是迷失在一個她不曾準備好就投入了的世界之中。

一開始，青少年並沒有把性行為看作與友誼不同——它是友誼的一種手段，是被群體接受的一種途徑。偷偷地進行性行為，或者在父母面前誇耀性行為，對許多感到失望

的青少年似乎也是理所當然的。父母感到他們的孩子在公然反抗自己，但孩子的內心卻感到孤獨，備受折磨。他們多麼想大聲喊道：你們愛我，可你們卻不幫助我在這個世界上生活，你們告訴我不該做什麼，卻人人都那樣做。當我獨自一人時，你們既沒有指導我性的原則，也沒有給我指標性的道德規範。當我孤獨時，我聽到的只有你們責備和憤怒的聲音，但我卻還是不知道如何去結交朋友、適應生活。在承認危機是生活的一部分，特別是青少年生活的一部分的家庭中，父母和孩子就能夠輕鬆地進入生活的下一個階段。他們採取了一種幽默的態度，他們用理性和精神的方式去測量這個重要階段的深度並共同克服困難。同時，這樣的家庭在孩子進入青春期以前就學會了磋商問題。在這樣的家庭中，從孩子幼年時起，父母就指導他們去瞭解兩性的差異，對性和性行為保持一種積極好奇的態度。他們在使孩子懂得生理知識的同時，還向他們傳播倫理和道德觀念，這樣就在孩子最困難的時候，特別是當他們受到引誘或者挑戰的時候給予支持。

瑪麗和約翰與三個孩子住在一起。他們都不懂得掩飾各種困難，以至於許多人認為他們倆在一起純粹就是為了暴露和談論困難的。做為夫妻，當他們有難題時、當孩子們反對父母的決定時，孩子們能夠直言不諱地說出自己的不快。他們的祖父母對這種坦率的方式感到吃驚，哀嘆在孫子身上，那些「好榜樣和溫順的態度」已不復存在。

約翰和瑪麗及時地直接了當的指出他們感到棘手的難題，而被鼓勵做出自己決定的孩子們則成熟了，並從父母給予他們的大量耐心的交談和幽默感中獲益匪淺，他們會突然間表示對宗教的需要和對知識的渴求，他們有許多朋友，會在家庭中談論性的問題，他們清楚地知道，色情電影不是一種瞭解性的好途徑。父母讓孩子們分享他們自己的智慧、經歷以及原則，同時也坦誠自己知識的不足。他們探討生活，將其視為對所有人的一種挑戰。







# 8 選擇生活伴侶

---



迄今為止，個人選擇伴侶還沒有在現實中真正地實行。很少有人具備了辨別和客觀的能力，擺脫干擾婚姻的情緒和傳統價值觀，瞭解生活的真諦。而所有這些都是選擇伴侶時必不可少的能力。

多年來，有些方法一直被使用著，最流行的一種是由父母包辦。絕大多數西方人對這種仍然流行於許多國家的擇偶方式深表關切，但他們一點也不知道，他們的潛意識仍然是依據指導非洲、印度或者中國社會的相同原則來運作的，所提及的也只是廣為人知的極少部分。

與這種古老的方法密切相關的，是對物質利益的偏愛。這種方式的好處是，如果一切順利，會帶來成熟的智慧與經驗。父母考慮的是對生活的基本需要、貪財，甚至為了自己的貪欲而不惜犧牲孩子的終身幸福。今天西方的實業家、農民或者工匠中仍有一部分人強烈地影響著孩子對生活伴侶的選擇，堅持生活中物質至上的原則，或出於有利於生意或社會因素的考慮。家庭公司的前景、家庭農場的發展或家庭社會地位，都有賴於女兒或兒子「門當戶對」的婚姻。

另一種類型是浪漫主義的。這可以追溯到抒情詩人所歌唱的、被19世紀的小說和詩歌所肯定的國王、王子以及憂傷少女的故事，現在它已在全球範圍內被好萊塢和媒體商業化了。正如大家知道的羅密歐與茱麗葉的故事，這種

類型是悲劇性的，不適合現實，但卻適於情感幻想。儘管它的結果對個人和社會都是災難性的，以不幸、婚姻的不合、家庭的分裂而告終，但是整個社會仍頌揚這種美好的幻想。「婚姻是愛情的墳墓…硬要在一個人身上找到既是情人、又是丈夫的角色，這註定使女人比其他任何幻想都更悲慘」，卡洛琳·海布朗的話真實地反映了許多人痛苦的經歷。

幾個世紀以來，個人選擇伴侶只存在於這種浪漫的範例中。而今天，個人選擇生活伴侶的原則已經為巴哈伊信仰的創始人—**巴哈歐拉**所確立，正如**阿博都·巴哈**所說：

**「首先你必須選擇一個使自己滿意的人，然後須經父母的同意。在你做出選擇之前，他們（父母）無權干涉。」<sup>1</sup>**

首先是個人選擇，其次才是父母同意。這是宗教史上第一次提出的原則。

**「為了在我的僕人中建立愛、團結與和諧，我規定，一旦雙方的願望已定，又經他們父母的同意，以免在他們之中產生敵對和積怨。」<sup>2</sup>**

注釋

1. 《阿博都·巴哈聖典選集》，第118頁。

2. 《亞格達斯經》，第65節。

巴哈歐拉在《律法書》中這樣寫道。全世界巴哈伊社團的最高機構世界正義院這樣解釋道，有關父母同意的規定是「**影響人類社會基礎的一個非常重要的原則。**」<sup>3</sup>

這種挑選伴侶的方式，即個人和父母共同合作，在歷史上首次被制度化，並確立在雙方的關係之中。這種新方式是獨一無二的，要經過數代人數個世紀的努力才能掌握它，瞭解它對新的婚姻模式、一個擴大的家庭和更健康的社會所產生的深遠影響。

巴哈伊選擇伴侶的方式既是精神的，也是現實的，它不具有物質的和淺薄的色彩。

今天，外表的吸引通常已經被商業化了，例如，美貌、男子漢氣概、女性身體的「性感」，或者財富、聲望、資格和社會地位等。美的吸引力是正常的，但被美麗傾倒而不考慮所有其他的方面則是不可取的。物質手段能在其他領域給人提供更大的幫助，但基於財富而不考慮個人性格的選擇，毫無疑問是大錯特錯的，且為浪漫小說提供許多情節。

在本書前面的章節中，我寫了幾位不能共處的人。研究對方的性格，促使相互理解是非常重要的，因為婚姻意味著兩人生活在一起，共用空間、時間、財產、性愛和興趣。所有這些使個人最隱密的特質被提升到了顯著的位

置，並將接受婚姻關係的考驗。

**「每個人必須…盡最大努力去徹底瞭解對方的特質…」<sup>4</sup>**

這是**阿博都·巴哈**的話語，是一句包含一切的處世箴言的精髓，在決定選擇伴侶之前，要特別仔細注意的問題。

依據世界正義院的話語，**「夫妻雙方在決定結婚以前應該研究對方的性格，並花時間去瞭解對方。」<sup>5</sup>**對於一個想要尋找伴侶的男人，**阿博都·巴哈**又告誡道：

**「在挑選妻子以前，男人必須清醒地思考…」**

上述這些準則與浪漫的愛完全相反，因為浪漫的愛輕率地陷入情網，但絕對沒有清醒的思考，浪漫的觀念堅持盲目地跟著情感走，並在選擇生活伴侶的過程中將此作為唯一指南。

最後，雙方精神和理性的美質是選擇生活伴侶中最重要的基礎，並且應優先於身體的或者物質的考慮。這些明智的真理，這些由一位心理治療師在她的日常工作中發現的真理，已經由一位偉大的思想家，**巴哈伊信仰的聖護守基·阿芬第**寫了下來：

注釋

3. 《巴哈伊的婚姻與家庭生活》，第24頁，1964年12月4日。

4. 《阿博都巴哈文選》，第118頁。

5. 《巴哈伊的婚姻與家庭生活》，第9頁、第20頁，1982年11月2日。



「由巴哈歐拉設立的婚姻制度，雖然重視婚姻結合的肉體方面，但更重視道德和精神方面的目的與功用，這是由全智和仁慈的上蒼所賦予的。」<sup>6</sup>

性的結合是保持婚姻的有效途徑，並使婚姻對雙方都有意義。但在危機中，它卻不足以恢復婚姻關係，這只有靠精神和道德的力量才能奏效。



## 浪漫主義

「進一步說，男女雙方應該是真正的朋友，相互同情。他們的理解應該建立在現實的基礎上，而不是基於情感和慾望…」

《阿博都·巴哈》<sup>7</sup>

浪漫的關係是親近、熱切、共用和陪伴。這種渴望蘊涵於人類自身，是人類天性的一部分。它滿足了我們在更高水準上進行交往的同樣需求，使我們參與探索精神領域，與上蒼更加接近。

從中世紀開始，浪漫主義逐漸形成。當時一個男人的妻子可以成為另一個男人理想中的女性：這個人可能是為她寫情詩的抒情詩人、將她的手絹帶在自己袖子上的騎士，還可能是一位十字軍人。誰不為特里斯坦和伊索爾德、羅密歐與茱麗葉，苔絲德蒙娜和奧賽羅這些命運悲慘的情人們所感動呢？但是永恆的只是他們的愛，而他們的生活卻是以悲劇而終。

儘管鉅額資金可以被用來在螢幕上重現幾小時的浪漫愛情故事，但人類卻沒有掌握現實生活中愛的藝術。然而與此同時，許多人用這種收入填滿了自己的口袋。

注釋

6. 《巴哈伊的婚姻與家庭生活》，第10頁，1939年5月8日。

7. 引自世界正義院的信，1985年3月26日。

浪漫主義是人的心靈的一種需求。它將人類的愛理想化，將光輝賦予了人與上帝之間那種無以言表的深不可測的永恆之愛。

一種是親密無間，源於對造物主、對我們父母的心靈最深處的感情。我們用各種形式重現了這種愛的情感，最感人的是年輕情人之間那份濃濃的真情；「**人皆愛其情人**…。」另一種是如希臘神話中腓利門和巴烏希斯那樣的老夫老妻的成熟甜美的愛情。他們的愛是真切和忠誠的，無需言語的過多表達，這種愛就是宙斯將其變成一棵支幹互相盤繞的大樹的愛。

超越理性是浪漫主義的另一個特點，它誇大了觸覺、嗅覺和感受。這時的菩提樹和百合花比以往更芳香，半夜裏潺潺的流水聲、和諧的鐘聲給人以不同感受。感受到另一人的美和獨特性，使這個世界似乎比我們通常所瞭解的現實更加真實，真心相愛的情人們也會感到更加接近上蒼。

浪漫的愛給那些呆板的人們的心靈賦予了一雙翅膀，他們的想像上下馳騁，他們的理想更加崇高，未來似乎更近了，世界變得更更好了。

浪漫的愛能產生一種夢幻，它是愛的夢幻，也是理想實現、家庭美滿的夢幻。



浪漫的愛是使人類走出他們個人封閉小天地的靈丹妙藥，在浪漫之愛的沐浴中，膽怯、害羞、孤獨的小女孩能成為舞會中令人眩目的美女，笨拙、倔強、木訥而又長滿面皰的小夥子會變得口齒伶俐、英俊瀟灑，所有這一切變化都是因為他們從自己孤獨而膽怯的個人小天地中走了出來的緣故。

這些是我們所理解的浪漫主義的主要積極部分。那麼已經被證實了的破壞面又是什麼呢？

正如**巴哈歐拉**提醒我們的，在夫妻之間「**他們的理解應以現實為基礎…。**」

如果浪漫主義在追求上不能接受現實的考驗，也就是確實理解相互間的現實以及那種現實的共同標準，那麼即使在萌芽狀態，愛也註定要死亡，因為它缺乏存在的基礎。同時，如果沒有友誼作為堅實的基礎，浪漫甜蜜的愛情就會變得脆弱，沒有實際內容。隨後，浪漫的愛情將惡化到抗拒、仇恨和導致自己、對方及夫妻關係的毀滅。所以，「真正」浪漫的情侶，寧可死去也不讓愛情枯萎，至少在舞臺上是這樣！這不僅僅在浪漫詩句和小說中的男女主角身上是如此，它也同樣適合現實之中的年輕人，他們如此脆弱，如此渴望愛和被愛，但要在現實中找到愛的根基又感到如此困難。



這也許是巴哈伊認為在確立選擇伴侶時應注重現實這一原則的理由吧！除了瞭解對方的性格，重要的是對方要有一種對生活的抱負和理想，這樣才能明確此人是否「適合」自己。

很多人渴望一種浪漫的愛，它常常過於迅速強烈地使人那間墜入愛河。但結婚後，由於雙方的不成熟，加之日常生活的繁瑣，這種婚姻就只會停留在物質的和純肉體的層面上。

有些人則待在浪漫主義的蠶繭中，與現實隔離。用聖艾克修波利的話說，這是一對只注視對方眼睛的夫妻，而真正的愛是雙方注目於共同的方向。因此，真正的愛情是理想的結合，或一致。遠離他人、隔斷現實的浪漫主義生活只是對個人孤島的一種幻影。這樣生活的人將會終止個人及夫婦關係的發展。一段時間之後，隨著生活的發展，他們將非常遺憾地發現，他們的關係已經將他們監禁在一種虛假的不真實的生存狀態中，生活已經忽視了他們，他們將在現實面前受到沉重打擊。

我認為，對巴哈伊來說，浪漫的愛情能夠並且應該成為一種成熟的令人滿意的兩性關係中的一部分，但僅僅是一部分而已。它不應該被誤用，使人變得昏頭昏腦（不幸的是，這常常是未曾意識到的方面）。浪漫的愛既不應該是一種夢幻，也不應該是一座監獄，它應被融入種種現實



的關係之中，顧及親密、熱切、分享以及對情感甚至情侶  
激情的那種感覺等。

## 承諾

當今的許多現象既令人吃驚又引人深思：

許多人始終不能使自己投身於一種成熟的夫婦關係中。他們仍處於孤獨、抑鬱和傷感狀態。

許多夫婦不能承受嚴重的危機，他們在精神上或肉體上、或者兩方面都相互分離，最終常以離異而告終。性機能障礙可能是引起警覺的首要症候，並且可能嚴重到夫婦雙方必須尋求幫助的程度。

許多人，包括年輕人和老年人，只是在一起同居。他們尋求一份親密的情感，但不結婚。他們備好了可用的行李箱，在必要時隨時分離。

究竟發生了什麼事呢？

讓我們回到家長制的模式中去探究一番吧！在那樣的模式之下，選擇伴侶在社會上和心理上都是由父母包辦完成的，而父母的決定多半考慮的又是社會需要，如階級、教義、生意等。但在西方社會，這種模式所留下的只是精神病似的行為。在這種模式中，個人的婚姻更多是與社會價值觀而不是個人的能動性和信念有關。外界的排斥和宗教信仰，特別是無論對財產還是對子女都沒有合法權益的女性的依附性，這些社會傳統使人們幾乎不可能跨越婚姻體制的藩籬，而個人的見識和信念與婚姻毫無關係。



如今，由於**巴哈歐拉**啟示的影響，事情正在迅速改變。主張這種狀況的社會、宗教以及父母的壓力已變得無效、破碎或衰敗。但是，若在這些事情上完全缺乏一種精神指導，那麼這種個人主義的社會就會發現本身的無助。因此，**巴哈歐拉**又確立了另一種模式：自由選擇伴侶並經父母同意，婚禮應以該社會的宗教為基礎，這種婚姻的核心是自由擇偶後的承諾。

這是一次偉大的革命。整個人類社會已經開始容納這種全新的婚姻模式，但還不能深刻地理解它、掌握它。

人類都有一種與人親近、分享的強烈願望和需求，那是一種渴望溫暖和親密的願望。這種需求使人們生活在一起，而不再有更多的道德和社會障礙。有人不想在這種關係中承諾義務，通常是因為他們從父母和擴大了的家庭裡激烈而根本的衝突中感到了太多的痛苦，但是，不投入就不能從那份親密中獲得自己追求的益處，並建立一種良好的夫婦關係。

以下是幾個不能向對方投入的年輕人的例子：

\*比阿特麗斯是一個非常吸引人的年輕女性，但她與家庭需要的聯繫是病態的，她不能與任何人建立一種健康的關係。當她的第一個伴侶在一次事故中喪生時，她的精神受到了創傷，然後她與自己的老闆相愛了，這位老闆是



一個有四個孩子的已婚者。她淪為他的工具。她的下一個情人是一個年紀比她大得多的人，已經喪失了生育能力…。

這是一個與各種男人發生過關係的女孩，但是由於物質或者心理的原因，她總是不能使自己對所選擇的男人全身心地投入。

\*羅伯特非常吃力地保持著她與父母之間那種虛偽的和諧關係，他每個週末都回家，並利用假期開車帶他們兜風。他非常孤獨，便與那些利用他來滿足自己慾望的女人們做愛…。

\*卡羅感到受打擊時就與一個盛氣凌人的女人住在一起，他像貓一樣，只有在夜裏才溜進倉庫去吮吸幾口牛奶。但不久，這種脆弱的關係破裂了，卡羅又回到自由和孤獨中。

這三種類型的關係在個人主義盛行的西方社會是普遍存在的。甚至成年後，孩子們在心理上仍糾纏著他們父母不合的陰影，社會的壓力阻止了父母的手，但是他們的孩子也不能形成一種持久的關係，因為他們沒有得到充分的撫育或成熟的支持而在心理上獨立。

生活在一種永久關係中的人們常常感到不自在，有位女性便是如此。她婚後一週後，心裡和感情上便覺得壓抑和窒息，她來見我。此前她曾與男朋友在一起住了七年，

沒想到對她來說，婚姻似乎是一種監獄！對她來說，全身心投入便是壓抑、被監禁和無盡痛苦的開始。自然，沒有一個正常的人想進監獄！也沒有人想陷在不幸的關係中。

這四個現代人，只是許多人中的幾個例子，顯示了不幸者的複雜模式，他們既有建立一種永久關係的強烈願望，卻又總是達不到目的，而且最終拋棄了這種關係：他們自己不能全部投入到婚姻中，因為婚姻令人感到厭惡。他們常常想起了自己父母的不幸、甚至可以說是已經死亡的關係：或者以分居、離婚而告終，或者通過孩子而進行無休止的爭鬥，使孩子成為「郵差」，從雙方之間來回傳遞著猜疑和仇恨的資訊。

因此，如今許多人公然表示對情感全部投入的反感。另有些人則對整個事情漠然置之，並且只停留在肉體感官的水準上：他們一塊吃飯、工作、睡覺、交合，就好像一起出遊或者進行某項體育運動一樣。他們已降低了對這種關係的質量要求，而將此降到了一種動物的本能—肉慾的滿足。無意中他們重演了父母關係中的爭吵、粗魯或者冷漠。他們有意識地跳入陌生的領域，更加不願在夫妻關係中投入情感了。

人們發現，自己不敢投入的困難在於他們的內心深處非常害怕被拋棄。因此，他們為避免這種可怕的危險，就拒絕投入自己的感情，當然也就拒絕投入自己的生命；他

們始終浮游在夫婦關係之外，從不投入進去。在這些現代人中，有許多人經歷過父母離婚的可怕創傷，他們在自己的內心深處，決不願意看到重演類似的婚姻經歷。

所以對他們而言，婚姻就變成了一種形式，許多方面已被棄絕，猶如一片紙屑一樣沒有意義。他們拋棄了禮儀；婚姻僅僅是一種強制行為，它的存在只是滿足他人而不是自己。他們無論對社會或傳統宗教信條都沒有更多的信心，因為無論社會還是宗教都不能保護那些不願投入地生活在一起的人們，也不能提供給他們一種理想，調動人們的資源去戰勝這種挑戰。本世紀的許多事件腐蝕了社會價值觀和宗教信仰。剩下來的是什麼呢？那就是缺乏價值的享樂主義、個人主義和悲觀主義。

**「婚姻應是雙方全身心的相互投入，是思想和心靈的相互依戀。每個人都應該最積極地完全瞭解對方的性格，雙方之間的契約是永存的。他們的目標應是這樣：彼此既要成為永遠的愛侶，又始終是志同道合的同志。」**

**《阿博都·巴哈》<sup>8</sup>**

**巴哈歐拉**將雙方兩顆心的彼此投入置於理解婚姻的核心地位，它將在個人與社會之間創造一種全新的契約，但它必須先由個人及其明智的決定開始，然後再將它融入社會範疇。



所以，投入是融情感和確信為一體的自覺行為。這種視角向傳統提出了一種精神上的挑戰。令人吃驚的是，許多警覺的年輕人已獲得了它，感受到了它的真理性和巨大價值。他們接受了這種挑戰。

這種挑戰是精神性的，但條件卻是現實的，因此雙方在投入之前應徹底瞭解彼此的個性特徵。

性格是人的現實特性和某些永久品格的組合，它也包含了弱點和缺陷。優勢和缺點都必須加以考察。雙方的瞭解必須是徹底的、全面的，而不應是浪漫主義的表面化和膚淺。在瞭解並決定之後，就既應欣賞對方的優點，也應接受對方的弱點。這樣，困難就將在一種以精神為基礎的婚姻關係中得到共同解決。浪漫主義的愛情是理想化的，甚至幻想一切都是積極的個性，但否認了弱點。浪漫式愛情的狀況與實際脫節，婚姻關係會逐漸衰微，除非通過致力於現實和個性方面而給予大力支持，並獲得一種精神上的遠景。

非常有趣的是，性科學支持這種全身心投入的婚姻模式：如果雙方彼此投入，那麼，即使是嚴重危機中的性功能失調也能得到治癒。如果沒有投入，在性機能失調一段時間後，雙方的關係便會瓦解。

注釋

8. 《阿博都·巴哈聖典選集》，118頁。

在現代生活中，人們已失卻本能的信心和信任，連同自己的勇氣和信仰。人們已悄悄地將對人的忠誠的信念和人類進化與變革的基本潛力都撇在了一邊。

另一方面，從心理學角度上看，我們發現了兩種彼此聯繫的的新現象：

首先，人類有變得更加脆弱的一般趨勢。根據現代心理學的發現，積極意義上的脆弱與人的創造性以及理解他人和自己本身的敏感性相關聯。它將防止人們產生殘酷和野蠻的行為，並激勵人們去探求精神方式。

其次，如果脆弱的人們不能學會捍衛自己權益的精神方式，那麼，他們將會產生嚴重的孤獨感。在人類的嬰兒期和童年期，宗教使人類避免了災難性的孤獨和失望，如今，在通往成年的路上，人們正不得不經歷一種沒有宗教信仰的歷程。感到孤獨而又生活在一起是非常困難的一件事情！

正如我們所看到的，如果沒有巨大的精神力量的支撐，人類日益增長的脆弱性將會導致孤獨感的產生，而正是脆弱所導致的孤獨感使人們產生了對投入的恐懼，人們如此害怕受到傷害，以致不得不離開他們的「傷害者」，也就是他們的伴侶。

沒有學到自衛的精神手段，諸如幽默感、以精神性為基礎的關於人和各種關係的知識以及協商或諒解的藝術，就會阻擾人愉快、自信和幸福地投入。然而，脆弱的積極方面，即創造性和敏感性，又將最終使他們獲得新的知識，提供給他們獲取幸福的意外技巧。

我們遇到的另一種現象如下：

不僅整個社會，而且每個人和每對夫妻都必須經歷一個艱辛的並且往往是漫長的過程，才能擺脫腐朽的家長制，並在精神上使自己對伴侶全身心地投入。在這個過程中，人們必須著力於改造他們的性格和關係，而一旦進入這個過程，他們就再也不能脫離，否則將前功盡棄，重新回到那使人殘缺不全的舊關係中。

我們的社會還沒有開始教育人們如何建立有意義的關係，如何獲得建立這種成熟的成人關係的社交技能，如何使個人的品格變得完美，如何知曉自己的動機，以及如何選擇自己合適的婚姻伴侶等。相反，它正在促使婚姻和家庭關係的崩潰。

以巴哈伊的觀點來看，承諾包含了能夠越過永恆的傷害；承諾遠超過一張結婚證書（誠如今日的年輕人所說，只是一張紙），承諾不僅僅是在家人與朋友面前舉行的婚禮而已。承諾是多層次的契約：行政方面、社會方面、家

庭方面、經濟方面、身體方面和情感方面，更重要的是精神方面。在人類交往的各個層面都要能夠投入，這樣才能發展和成長。

承諾是通過兩個不同的個人之間的交往、參與和交換意見，促使婚姻關係的成長，這種關係是一種新的創造。只有當人們有勇氣和信心從事精神上的交往，他們的關係才能得到真正的發展和根深蒂固，通過人生的浮沉，變得持久和穩固。這種精神上的投入意味著雙方對精神價值的信賴，也意味著他們相信這種精神會在自己的婚姻關係中發揮作用，同時也知道要經歷考驗和試煉。

如果雙方共同努力並能保持這種信念，那麼雙方的承諾將永遠是牢固的。致力於個人方面可以防止他們過度干涉他人的責任。





# 9 性愛新模式

---



「巴哈伊婚姻是兩個相愛者之間真正的關係。」

《巴哈歐拉》<sup>1</sup>

你與誰建立密切的關係？與你的父親、母親、姐妹、兄弟，或你的事業、你的政治生涯？

關係確實是一種親密且極重要的事情！許多人從未離開過他們的老家。許多東方人公開、欣然地談論著他們與老家成員之間熱情的聯繫、關於他們的成就、他們的殉難者和英雄，但卻奇怪的對自己配偶的貢獻和成就表示沉默。許多西方人掩蓋了這樣的事實：他們在情感上仍然部分地甚或完全以孩子似的方式依賴原生家庭，但這個事實本身卻以一種病態的方式間接地暴露出來，所以把他們自己以及周圍的人都弄糊塗了。

關係意味著起源於原生家庭，向未知的領域、新的面孔、新的人群展開；欣賞他人的美質和特性、探索新的現實和分析他人的個性。關係指分享、貢獻力量和為弱者尋求幫助，關係也是一種冒險的征途。

「我丈夫幾年前死於心臟病，我現在27歲，有一個孩子。你認為我應該再婚嗎？我過去與丈夫的關係又怎樣呢？」我感覺到了這位年輕女士的痛苦，一位年輕的寡婦，一個誠實的巴哈伊，所以我竭力用手勢向她解釋道，我們與每個人都以不同的方式相處，用不同的美質和我們



人格的不同方面，就像是一塊鑽石的多個面，沒有兩種關係是一樣的。因此，只要建立在真實的品性和情感的基礎上，每一種關係都是獨特的，都將持久。當我們的肉體生命結束時，我們就會開始精神關係。儘管與肉體生命相連的性生活結束了，但真實的精神關係仍將持續。

我的一個病人由於與丈夫的關係不好而備受折磨。丈夫性格倔強，他不願也不能改變。突然，她明白了自己不願也不能改變一個成人的性格，尤其是當那人拒絕改變，並希望事情依然如故時。但是，你可以著手改進這種關係。她於是恍然大悟，認為能夠致力於自我的發展，透過這樣做，她自己就會改變。她的發展也將影響夫婦關係，並使丈夫用新的方式與她相處。

「當我56歲時，第一任妻子死了。我們的關係很好，是建立在實際生活的基礎上的，如共同創家立業、用可行的方式實踐信仰等。我與第二任妻子之間則有著更多的精神聯繫，我們共同閱讀並理解那激勵人們開拓人生的聖言。」這位傑出的富有靈性的男子已經明白他與兩個妻子之間的關係對他都是重要的，每種關係都有它自己的價值，並且其中任何一種都不能被另一種所取代。雖然它們有所不同，但這兩種都是重要的。

注釋

1. 引自世界正義院的信，1985年3月26日。

那些不穩定且非常依戀在原生家庭的童年身份的人們，會信奉並堅持角色觀念（我養活妻子，她支持我；我處理我的工作和外部事務，她料理孩子和家務，等等），但他們之間從未形成一種真正的關係。他們拒絕發展、學習和變革：亦即拒絕《巴哈伊聖典》中所構思的那種真正的有生命力的關係。

**「人們必須盡力瞭解對方的性格」，「他們的目的是去創造愛、友誼和團結」**，這些源自聖典的箴言確實表明，人們為了維護一種關係而作了眾多的努力。維繫關係的一個重要方法是去瞭解它的「成分」，即配偶的品質及特性。熟悉彼此的性格是建立良好關係的基礎。大多數人浪費了數年和數十年去注意彼此的缺點和弱點。他們越是看重這些，他們就越感到相互關係的衰落。良好的美質像磚塊，而弱點則是失去的磚塊—即空洞！立足於這些消極面會使雙方洩氣，並削弱夫婦關係。

## 愛情中的激情與慾望

「愛情是宇宙中萬物相互吸引的基本力量，但在人類的生活中，它必須受到理性的轄制和引導，否則，若任其自流，它會使我們的行為與教義對立。」<sup>3</sup>

巴哈歐拉在一篇書簡中說道：「激情的迷醉已經使大多數人類走入歧途：純潔的黎明何在？萬千世界的渴望者啊！」<sup>4</sup> 在這篇書簡中，巴哈歐拉以嚴厲的話語表達了激情會導致人遠離精神目標這個觀念。「激情的迷醉」說的是淫蕩，人在此忘卻了精神方面。

我是在基督教社會裡長大的，但我的家庭卻具有多文化、多教派的特徵。我很痛苦地意識到所盛行的身體與心智、身體需求與靈性需求的對立。後來，在我讀書期間，人類學、文學、藝術的牽連變得明顯起來。在我做精神病醫生時，我更知道了那種壓抑性的機制已經將身體和性方面的需求推進入人們的無意識中，但卻對許多家庭的精神造成了極大的傷害，這些家庭的祖先們都是很嚴格地狂熱地遵從由聖保羅所闡明的基督教原則：

「夫妻不可彼此虧負，除非兩相情願，暫時分房，為要專心禱告方可；以後仍要同房，免得撒旦趁著你們情不自禁，引誘你們。」<sup>5</sup>

### 注釋

2. 阿博都·巴哈，引自《巴哈伊禱文》，第26頁。
3. 世界正義院研究部致作者信，1991年3月10日。
4. 《巴哈伊禱文》，第216頁。
5. 《哥林多前書》第7章第5節（《新英語聖經》）。



當我後來瞭解到巴哈伊教義中有關身體與性慾的解釋，我感到釋懷了。身體與它的需求，包括性慾，都是神的創造物，假如我們根據神的旨意運用它們，它們就完全是好的。以現代的比喻來說，性慾是好的，假如「它是包裹在貞潔之中」，也就是說在夫妻之間的關係中。所有其他的關係，比如家庭成員之間和朋友之間，都應該充滿著愛，這種愛在阿博都·巴哈的著作中被描述為「愛是依據神聖的創造，事物本體內固有的重要連結。」<sup>6</sup>

激情和性行為是愛的兩個方面。這種愛在腐朽的宗教制度的意識中受到特別的壓抑，或在脫離理性控制的性反常行為中爆發出來。

當我在著手寫這本書的時候，世界正義院研究部有關激情的一封信函引述了下面這個非常中肯的解釋：

「按巴哈伊對生活的理解，物質的東西和人性中的物慾和動物性不應當受到鄙視，它們被賦予我們，是用來滿足我們自己的利益和榮耀上蒼的。但是它們必須被放在自己的位置上，並服從更高層次一即人的精神屬性的尺度和解釋。巴哈歐拉承認人類有各種激情，他並沒有要我們祛除它們，而是在《亞格達斯經》告誡我們不要「放縱」它們。人類渴求愛情的力量是顯然的，這從巴哈歐拉在《七谷書簡》中將它比喻為人對上蒼的熾熱之愛可以看出來。在這兒，愛在兩個不同精神層次上被描述，但人渴望上蒼



的真實性之所以可以被這樣來描述，只是因為愛者與被愛者之間的愛被視為是對它的適當比喻。」<sup>7</sup>

在巴哈伊教義中，對他人之愛的激情方面，是與忠貞、忠誠、貞潔（純潔）以及看起來特別有意義的情感結合在一起的。在一種流行的基督教肉體與精神對立的觀念中，激情是不被壓抑的，但它也不像浪漫的愛情將此作為愛的主要形式來堅持。浪漫的愛在一段時間之後是註定會消失的，因為它沒有被愛的其他方面調和與平衡。在將來，由於人的發展和他們相互關係的成熟，充滿激情的愛將繼續保留在婚姻關係中，而不會像今天那樣很快消失。如今更常見的是，只是由於人們的生物機能才促使人們進入婚姻之中，但當人們在潛意識中反抗婚姻生活的「監獄」時，它便消失了。

正如我們所理解的，「激情」（根本意義是「磨難」）這個術語可以被理解為任何非常強烈的感情或感覺。一方面它是感情的力量，能激勵人取得更大的成就；而另一方面，如果沒有控制，它也會導致過度行為。顯然，有些人在本性上比他人更充滿激情。

在心理學上，激情被認為是獲得事物的一種有力手段。像所有的方式一樣，它既可用來運作以達積極的目

注釋

6. 《阿博都·巴哈聖典選集》，第27頁。
7. 世界正義院致作者信，1991年3月10日。
8. 同上。

的，也可以用於破壞性的目的。因此，在婚姻關係的範圍內，積極意義上的激情將鞏固這種具有愛和投入的婚姻。而消極意義上的激情，如色慾、佔有慾和自我中心等，在破壞性的婚姻關係中卻是有害的。

彼得和瑪莉亞在一起生活了數年，他們都沒有遵從任何特別的宗教原則。由於體認到他們的關係深厚，他們想永遠在一起並養育孩子，於是，他們就結婚了，但使他們吃驚和沮喪的是，他們發現，一結婚就再也沒有以前那樣的激情去愛對方了。

發生了什麼事呢？原來，他們的婚姻不知不覺地變得無聊、呆板和平庸了，簡直成了一座監獄！但經過瑪麗亞和彼得的努力，他們能夠再次將激情融入他們的關係中。他們明白了，是厭惡耗盡了他們的激情的愛。

通常，當人們感到激情已在他們的關係中悄悄溜走時，他們便在其他地方尋找它。這似乎像是強烈獨特的消費主義那樣簡單。由於他們迷戀於激情式的愛，所以他們就在穩定的關係之外找一個情人。當這個「愛」消失後，他們又尋找另一個，如此持續下去。最後，他們處於一種空虛和混亂的狀態中，因為激情終究會燃燒殆盡。這就如火焰一樣，如果它不能從婚姻關係中愛的其他方面吸收燃料，它不僅會在一個又一個的關係中熄滅，而且最終也將在此人身上熄滅。然後，我們就進入到現代的性異常的形

式中：在多年的穩定的婚姻關係之後成為同性戀者、突然成為一個厭惡女人的人或禁慾主義者，逃避人類的基本關係，使自己投入到某種模糊的關係中。當心靈得不到精神的供養時，人類的真正關係和真實的愛就會幻滅。

「如果人的精神特質從未呼吸過神聖的氣息，那麼它們就會萎縮、衰弱，同時人的身體特質便活躍起來，成為可怕的力量，那就是，被誤導的不幸之人就會變得更加野蠻、不義、殘忍、惡毒，成為低等動物。如果人的所有抱負和願望都由其天性中低級的一面所支撐，那麼他將變得越來越具有獸性，直到完全超出於野獸之上，這樣的人會去作惡，傷害他人，破壞一切；他徹底失去了神聖同情的精神，因為他的天良已被物性的特質所左右…，你會覺察到心靈是如何成為肉體和精神之間的媒介的。」

《阿博都·巴哈》<sup>9</sup>

這裡是世界正義院研究部的解釋：

「情慾」涵意廣泛，泛指從肉慾或感情上所獲得的快樂。同時，它也是各種品性中的極端。然而，如果放棄所有感官的樂趣，甚至更甚一步，使自己遭受痛苦，這就會陷入《亞格達斯經》所屏棄的禁慾主義。另一方面，如果在吃喝與性樂等方面放縱自我慾望的滿足，那就會放蕩不

注釋

9. 《巴黎片談》，第97-8頁。

羈，這也是巴哈伊信仰所禁止的。至於激情，個人天性中情慾的程度原是不一樣的：有些人需要抑制它，而有些人可能需要培養出更為熱烈的情感。

嚴格按照巴哈伊教義所解釋的道德方式規範自己行為的年輕夫婦，如何克服相互之間的沈默寡言呢，即使他們已經拋棄了性行為是可鄙的舊觀念？

毫無疑問，根據不同人的性格，每對夫妻將以不同的方式來處理這個問題。但是，如果人們承認激情和情欲為正常的品質，並適當地以理性和意志給予控制和平衡，那麼它們在此肯定會起到重要作用。<sup>10</sup>

巴哈伊認為，宗教和精神使人類變得富有創造性。我的一位有巴哈伊家庭教育背景年輕朋友將嫁給一個有相同家庭背景的男子，也就是說，他們都具有崇高的理想和目標。在成婚之前，他們彼此認真地向對方吐露了他們對新婚之夜的懼怕，因為他們都保有童貞的身體，兩人實際上對性愛的知識都一竅不通，由於擺脫了沒有經驗的擔憂，他們就決定在新婚之夜首先熟悉彼此的身體，雖花了時間，但從中得到了樂趣，直到感到足夠堅強和滿懷信心，然後才發生性愛關係。我的朋友向我坦言，儘管這個過程持續了一週多的時間，但卻彌漫在充滿柔情蜜意的氣氛中，成為他們溫馨的回憶。



不同的文化使人們在表達、接受以及享受身體的樂趣的能力和態度方面各不相同。有的文化完全壓抑性感，不知道它是好是美，但卻對其他慾望大開方便之門。例如，有些文化對吃喝特別講究，以致於達到了使健康受損、關係破裂的程度。過度的迷戀吃喝將給人際關係帶來障礙，割斷聯繫。

而有的文化，特別在那些沐浴著溫暖氣候的地方，則盡情享受一切性愛行為，幾乎像兒戲一樣隨意對待性行為，但卻不管生活中的實際問題，如本國的經濟狀況：許多人甚至缺乏食物、飲水、住房等最基本的生活條件，但他們的性愛和性行為的樂趣卻常常伴隨著高度情慾，似乎是以這種唯一的樂趣來彌補基本物質必需品的匱乏。

注釋

10. 致作者信，1991年3月10日。

## 反對性壓抑，提倡規範與節制

「巴哈伊不主張壓抑性衝動，但認為它應有規範和節制。」<sup>11</sup>

**守基·阿芬第**的這句令人吃驚的話，在這本書裡被多次引用，它是宗教思想和宗教表達上的一次革命。甚至巴哈伊也對這種革命少有認知或承認！

這一觀點的革命性究竟是什麼？首先是以往所缺少的某種意識將要開花結果（我們要記住，巴哈伊教義的許多目標之一，就是有意識的知識，以及這種意識的傳播）。第二，社會行為的進化以及加強律法的可能性。第三，是科學技術知識和發明的飛速發展。所有這一切，在人類歷史上我們首次生活在這樣一個時代，它使這種最親密的人類關係及其感官的表達獲得了某種程度的自由，但又能夠有意識地控制人們的自由選擇，從而可以探索和理解其精神意義。

在以前所有的宗教中，婚姻關係及感官的表達是建立在相對粗糙和原始的基礎上。由男人充當的教士階層及其各種制度控制了社會生活的各個，並成為社會家長制的典範。從屬於家庭的女性必須嚴格遵守貞潔的神聖法規，這樣，就在這個人性表達方式領域，使社會結構充滿了一定程度的純潔與尊嚴。

但這並不表明這些傳統宗教的創立者根本沒有表現出對女性深深的尊重和溫柔。即使莎拉不能生育，**亞伯拉罕**也照樣忠實於她，他懇求上帝通過他的妻子給他後代，於是他就有了一個兒子。**耶穌**意識到自己生命的短暫與悲慘結局，所以終生未婚，但是我們從他與女性的交談和相處中，如他的母親瑪利亞、瑪大和瑪大的姊妹瑪利亞，特別是抹大拉的瑪利亞，瞭解到他對其品德，以及她們對他聖道的貢獻都表示了高度溫情的敬意。在《古蘭經》中，**穆罕默德**與比他年長27歲的寡婦赫底徹結婚後，始終忠實於她，直到她逝世。我們從這樁婚姻中瞭解到，這是一個幸福的和靈性的婚姻。

宗教的創始人，用他們在與一般女性相處以及在婚姻關係中對女性的尊重、溫柔、忠實和愛戴，為人們確立了最高典範。他們自己所做的榜樣是在人類較為原始階段的演進中，所能給予這個問題的唯一教誨，即便如此，許多人也不斷地效仿他們。

如我們所看到的，在當今時代，一切都與以前不一樣了。**阿博都·巴哈**這樣說道：

「神的公義要求兩性的權利都應得到平等的尊重，在上蒼眼中，沒有人高於他人。」<sup>12</sup>

注釋

11. 1938年9月5日，《巴哈伊的婚姻與家庭生活》，第14頁。

12. 《巴黎片談》，第172頁。

祂在另一處還說道：

**「在巴哈歐拉的啟示期中，女性是與男性並肩而行的，她們的腳步不會落後於男子。她們與男子具有同等權利。她們將達到人類世界中最高的地位，參與所有的事務。你們放心。不要只著眼於目前的狀況，在不久的將來，女人的世界將會變得最光輝、最榮耀。因為這是天佑美尊巴哈歐拉的旨意。」**<sup>13</sup>

在巴哈伊信仰中（這是宗教表現的最現代的形式），親密關係和性行為中的官能表達從傳統的壓抑之中被解脫出來，以一種新的覺悟形式取代：規範和節制。在原始社會以及在違反宗教創始人生活範例的人類社會中，無限度的性衝動已導致了動物性衝動的氾濫，導致各種暴力行為：如強姦、賣淫、虐待妻子等罪惡現象的產生，人們甚至堅信男人的本性過去是如此、將來也理應如此！而另一方面，性衝動的壓抑又導致了生命力的墮落，如現代社會中的同性戀、雞姦、變裝癖、變性以及個人生活中性功能的神經性萎縮。而且，人們堅信所有的性異常行為都是個人的權力，法律應對此加以承認。

現今的社會是原始的還是墮落的？或者兩者都是？難道個人還沒有陷入完全絕望，正在頑固地沉湎於對性衝動的合理表現所寄予的單調幻想嗎？他們有改變這種觀點的自由嗎？

巴哈歐拉和祂的兒子阿博都·巴哈宣示了這種自由，為巴哈伊所堅守。它是當代社會的一種財富，尤其是年輕人的財富，但是和其他任何自由一樣，它必須被理性地接受，並且融進一種新生活模式中，伴有兩性關係和性表達的新範例，以及對家庭與社會、對法律與習俗的新態度。

自由不是去壓抑，而是去感覺，去體會，去理解，直到婚姻關係中完美日子的到來。這太新奇了，以致於許多年輕人問我，「可是，不是去壓抑，而是節制，這是什麼意思？我母親說，我必須壓抑性衝動，不然，我就不能保持貞潔！」

要理解這個觀點不是件容易的事情，看看兒童和青少年的其他各種機能的發展情況吧，他們緩慢但堅定地發展著它們，通常要幾個月甚或幾年時間才能學會新的使用身體的方法，直到他們完全安全愉快地掌握並能使用為止，例如平衡能力的獲得。兒童首先學會控制身體，使肌肉和關節，平穩的運動並協調一致，掌握了站立的藝術，然後是走動，最後才能有信心又自由跑動；又例如小孩區別不同形狀和形式能力的獲得過程，他們一次又一次地學習認識它們，把它們放在一塊兒，然後賦予它們意義；又比如閱讀能力的獲得，那些基本的能力雖然很早就學到了，但直到孩子長到青年甚至成年時期，才能夠在一頁一頁的資

注釋

13. 《巴黎片談》，第182頁。

料中，輕鬆的將最重要的觀念和思想加以吸取，這才掌握了閱讀的技巧。

同樣，我相信人類很早就掌握了感覺他或她的身體的技巧，以及在不同的遊戲和背景中，男孩和女孩相互交往的技巧。孩子們的遊戲是身體性的，同時又是具有社會性的，但是他們總是在貞潔的框架中進行，也就是避開特別的性表現，就算是玩「醫生和護士」、「媽媽和爸爸」這類遊戲，也多是與好奇和性別分工有關，而不是和性本身有關。只有到了成年期，由於學會了用公開、自由的方式相互聯繫，學會了控制自己的衝動和享受與異性為伴的樂趣，他們才開始選擇配偶，表達所有從出生以來就開始學習的成年關係中那種充分的性表現。在這個緩慢而相當複雜的過程中，個人在每個階段上都始終在學習，不斷的朝著最終的目標邁進，期間可能要花上15年、20年、30年、35年或者更長時間，而這個過程在不同的水平上發展，最終將被精神的宗旨和原則協調一致。

節制不是壓抑，它指的是能在與精神理解協調一致的複雜學習過程中，熟練地掌握性的衝動。節制既表示對性的自由的運用，又表示這種自由的限度，對於一個既擁有自由又要會節制這種自由的人而言，他必須是屬靈的，否則，他就不能在兩方面同時發展，能做到這點就意味著能熟練地掌握性衝動，當然這需要長時間的練習，以成熟

的觀點來看，節制可用熟練來表示，在一個人演進的過程中，要將其置於適當的地位。

「規範」是指將個人表達愛的權力和限度放在社會秩序範圍內，表現為某種法規和條令的形式，用貞潔這個術語所表示的法規看起來如此重要，以致於必須恪守它們，正如世界正義院所指出的：

**「然而，有些法規對人類社會的健康發展是如此重要，以致於在任何情況下都必須堅持它們。」<sup>14</sup>**

全世界巴哈伊團體的最高代表機構的這簡明但重要的宣言，似乎比任何時候都顯得愈來愈必要，如果我們深思一下那些負面的墮落的言論，它已經使許多社會沉淪，在年輕人中隨意公開地被表露，成為隱藏於社會中的癌細胞，所以，

**「每一位巴哈伊信徒在個人生活中去遵守神的律法，並逐漸爭取其他人接受它，這是一項具有挑戰性的使命。」<sup>15</sup>**

雖然這個任務如此艱鉅，而且通常令人沮喪，但巴哈伊願意獻身於它。

注釋

14. 《世界正義院電訊選》，1973年2月6日，106頁。

15. 同上。

## 一種身心交流的模式

---

很多人認為，人類的性行為遵循著動物的模式，他們沒有認知到人類是（或者應該是）一種具有價值觀和思想、感情作用的創造物，並因此而取代了動物本能的原始衝動。如果他們研究過人類大腦的進化史，並了解到大腦所具備的那些許多未被開發的巨大潛能，他們就會同意現代科學家和性學家的觀點：即使在性行為中，人類也只有極少部分可以被稱為所謂的生物本能，並且最大程度地受制於以下精神活動：教育、價值觀、傳統、文化、禁忌，以及反對、破壞、愛與保護的慾望等。

在廣義上，交流不僅僅是指語言活動，還包括運用其他更有效的手段進行的活動，而若用同樣的方式來解釋符號與姿態的話，其中，肢體語言是宇宙中被廣泛運用的一種交流形式。

如今，在所謂的文明國家中，越來越多的人開始認識到言語的交流只有相對的意義，尤其是年輕人。

在許多非西方文化中，言語闡述被評價是以其他交流手段，如手勢、模仿或沈默為背景的，此外，具有敏感直覺天賦的人和充滿宗教感情、具有來自於生活哲學的經驗與傳統智慧的人們，卻認為言語交流具有更廣泛的意義，比那些僅僅依賴於語言的人能獲得更充分的交流。



當代系統科學已經更確切地闡述了這一格言：「人類不能制止交流，甚至在沈默時，人也總是在交流！」正如我所發現的，坐在病人前面的治療專家能夠透過感覺敏銳地揣摩病人的表情，以理解、感覺或完全反對的姿態與病人進行交流。另一位治療專家可能透過漠然的表情，表示自己保留對自我內心的感覺和判斷，與病人進行這樣的交流：「你必須做自己的事」、「我可能覺得無聊，但我不告訴你」，或者，「關於這個問題，我有不同意見，但我保留它。」在有些文化中，事情常常被脫口說出，而在另一些文化中，交流則是複雜的、遮遮掩掩的，是「內部事務」。

在性行為中，人類應該運用很多交流形式向對方傳遞複雜的資訊。在性生活中，人類以不同的體態方式，結合自動的、半自覺的和自覺的行為和感覺方式，向他或她傳遞自己的資訊。這不僅僅表現了個人的願望和決心，而且其中融注了好幾代人傳下來的文化模式。例如，家庭的經驗和來自長輩的禁忌，以及媒體、與同儕、父母的交流、權威、或文化規範的影響有關的感性認識等，所有這些多樣化的（通常是潛意識的或模糊的半覺悟的）模式觀念，形成了性表現的個人方式，個人與這種背景可能是相符也可能是不相符的，或者完全被傳統、教育、榜樣、媒體所傳達的模式制約。

這一切的核心意義是，性行為是在一種廣泛的背景中，個人選擇的表現，而來自傳統和教育的無意識資訊有著巨大的影響。沒有什麼比這種交織在所有人類生活中的，有關道德和倫理的極端混亂的印象對個人的影響更大，它們主要來自於文化和宗教。所以，在道德和倫理價值崩潰和全面墮落的時代，人類要擁有一種良好的性行為就不是一件容易的事情。

奇怪的是，許多人在個人的性行為中自由隨便，但卻發現自己陷入了他們既不理解也不願接受的禁忌中。

有一位年輕的女孩子，是虔誠的巴哈伊，她在一個相當困難的國家成了開路先鋒。在那裏，傳統上是男性完全自由，而女性必須遵從古老的慣例。她與本國的一個年輕人相愛，但她發現自己處於十分困難的環境。當然，她的朋友不能也不願接受或者理解一個真正巴哈伊的道德準則：婚前避開一切性行為。更糟的是，作為一個正常的年輕女性，她感到自己年輕的身體中也具有了對性的強烈要求。

她向生長在穆斯林社會中的母親求教，但她母親雖然滿懷善意，卻似乎不知道巴哈伊教義的下述規定：巴哈伊「不主張壓抑性衝動，但提倡規範和節制」她斷然地告訴女兒必須壓抑自己的衝動。所以，一想起她那想進行婚前性行為的男朋友和要自己堅持古老訓誡、壓抑性衝動的親愛的母親，這女孩就心神錯亂、不安。

我試圖向她轉達**守基·阿芬第**解釋的要旨：性衝動是每個人的自然權利，我所認知的是，這並不意味著她必須壓抑自己、不要再有這樣的感覺。這就等於是要她壓抑自己身體給予她的一種機能，創造物的一部分。

然後，我向她解釋我們的身體有許多其他機能，我們發展了它們但不同時使用它們，我們不壓抑這些機能，但我們儲存它們，直到會使用為止。根據我的認知，巴哈伊相信，作為上天所給予我們的這種機能，不僅是為了人類的生育，而且也是為了給已婚男女之間的結合以表現。

另一方面，我試圖瞭解這位女孩的朋友的意圖。她變得憂鬱，並告訴我：他想保持自由，儘管他承認對她有熱烈的愛，但他不想受婚姻的約束。他認為愛應該隨時用身體表現出來，但他自己卻不願完全投入。這位年輕的朋友似乎對我們的談話感到滿意。幾周後，她回信告訴我，她傷心地與男友斷絕了關係，因為他沒有投入真情。

我相信，今天許多年輕、誠實的人要按照自己正確的判斷和倫理觀生活是不容易的，因為有來自父母和同輩人、宗教和科學、以及合理常識的複雜而混淆的矛盾資訊的影響，特別是來自媒體的影響，它們通常誇大、歪曲了自由主義哲學的不良影響。如果個人將其應用於自己的生活需求之中，將沒有任何意義。

一位年輕女性與她相當中意的男友生活了一段時間，她的母親，一位真正的巴哈伊，問她女兒是否被引薦給了男友的父母。「沒有」，女兒苦惱地回答。然後，母親問她，如果她的朋友並沒有想到要將女友介紹給自己的雙親認識，那麼，他們兩人之間的關係還會有什麼進展呢？女兒回到男友那裡後，立即將自己的書籍和個人用品打包。她的男友十分吃驚！更使她驚訝的是，當他聽到女友說，假如他不打算將她介紹給自己的父母，當然就表示他不想與她結婚，這就是她要搬出去的原因。他這才發覺自己從來都沒有向她說清楚：他真的愛她，並願意把她介紹給父母認識，並與她結婚。在事情澄清後，他們毫不猶豫地完成了這兩件事！

這兩個例子都顯示出巴哈伊教義的下述極為清晰的觀念所具有的健康影響：求愛、貞潔、與父母的關係以及在成功的性關係前，亦即婚後男女雙方相互投入的必要性。在這兩個例子中，這些原則的澄清，包含有對個人福祉真正的關心，而不是任何形式的佈道或批評，完美地幫助這些健康的年輕人扭轉了局面：一個是興趣的根本衝突，另一個是目標根本相同，只是缺乏良好合理的人際交流。

與現代生活有密切聯繫的正確倫理價值是對年輕人的最大幫助。我發現（與其長輩相比）年輕人具有較高理解性關係所依據的道德和倫理體系的天賦。他們完全願意使

自己的生活境遇適應這樣的體系，因為這種理想在各方面都是建立在現實、邏輯和健康的基礎上的。



# 10 精神健康的新途徑

---



## 充滿活力

「在茂盛的愛情之樹枝上建築你的巢。」<sup>1</sup>

這是**巴哈歐拉**向一對新婚夫婦所做的勸諭。

大多數人對婚姻關係有一種靜態的想像，難怪他們會感到厭倦。我也會！人們相信他們必須保持不變，但是這將最容易導致陳腐和厭煩，從而永久損壞這種關係。他們沒有將婚姻關係想像成是由兩個人的不同本質、興趣、感情和經歷組成的活的有機體，它會隨著時間而改變！他們幻想兩人是肩並肩生活在一起的固定的一體，必須使自己適應事情的運作，難怪人們會感到結婚就是被監禁，並想脫離這個沒有變化、驚奇，沒有發展而陳腐的充斥著日常瑣事的地牢。

**阿博都·巴哈**用以規範愛情的一些辭彙都富有動感，譬如遨遊、飛翔、建造、漫步、移動……

「在茂盛的愛情之樹枝上建築你的巢。在清純的愛的天空中飛翔。在無邊的愛的海洋中遨遊。在永恆的愛的玫瑰園中行走。在燦爛的愛的陽光下漫步。」<sup>2</sup>

如果雙方有一個共同的進步的目標，決心培育自己基本的精神本質，這樣就有可能建立起一種充滿生命活力的關係。這些本質包括：忠誠與貞潔、持久、堅持與耐心。



儘管有巨大的困難，但忠誠將維持這種結合；貞潔保持婚姻結合的純潔，並使它獨一無二；耐心將給雙方一種必要的空間去尋求更豐富和更深層次的新途徑；堅持將為婚姻提供持久的穩定和堅毅，特別是當婚姻的航船動盪搖擺，甲板上需要各種幫手之時。

而最重要的是信賴：

**「信賴是人們通往安寧與安全的最偉大的門。」**

**《巴哈歐拉》<sup>3</sup>**

**「願你們成為上蒼造物中的信託人，和他對其子民的慷慨大方的象徵。」**

**《巴哈歐拉》<sup>4</sup>**

通常，當婚姻無法維持的時候，人們就會承認其婚姻的失敗，因為他們試圖改變自己的伴侶，而他們愈是鹵莽錯誤的這樣試圖改變對方的個性和行為方式，對方愈是堅持我行我素。他們的態度是一個教訓者的態度，即一位老師或家長的態度，而多數人，至少在一段時間後，就會怨恨自己處在一位教訓者永久的壓力之下。

注釋

1. 《西方之星》。
2. 同上。
3. 《修身書簡》，載《書簡》，第37頁。
4. 《巴哈歐拉聖典選集》，第136頁，第6節。

如果我們懂得在世界上我們只能改變一個人，那就是我們自己的時後，我們就可以開始這項工作。改變自己的最佳途徑是完善自己的人格，而不一定是根據伴侶的願望，而是遵循我們的造物主在其聖諭中的旨意。因為這個神聖的標準將淨化夫婦關係，使事情不斷好轉。透過添加純淨之水，這種關係就會變得更加清純、沒有障礙，使個人得到發展和成長，也使雙方的關係得到創造性的健康發展。

這樣的關係並不一定是舒適的。那些追求愛情的人必須不斷發展、創造、運動、遨遊，而這就意味著不斷地付出生命活力。

「為了避免一種情勢在兩者之間產生真正的誤解，他們決不要把它放在心上，而應該向對方解釋，並努力儘快解決。」

《阿博都·巴哈》<sup>5</sup>

除了神的顯聖者外，**阿博都·巴哈**是這個世界上曾經有過的最好的顧問或心理學家。他的上述訓諭是什麼意思呢？

絕大多數人不瞭解他們的感情和情緒始終都在秘密地運作。首先，他們不明白，如果不把傷心或失望、悲傷或憤怒等消極情緒傾吐出來，它們將產生多大的破壞性。如果這些情感受到壓抑（放在心裡），它們就會在我們的情感和能量庫中產生混亂，耗費我們的精力，取代我們的歡樂、幸福和愛，阻礙我們與人交往、向他們吐露我們對他們的感覺。

如果失望、傷心等消極情緒影響了與生活伴侶的關係，則清除心中消極情緒的唯一方法是向對方解釋真相，解釋不僅是語言的事（男人是典型的例子）或者感情的事（女人為典型的例子），而是雙向聯手進行，這樣才能構成有效的解釋，即現代意義上的交流。

這種解釋或者說清除心中的「塵埃」，如**巴哈歐拉**所說的，應該儘速進行。如果這種交流或解釋不能在引起傷害事件發生的同一天做，應該延遲到另一天，但是在事發的當天

注釋

5. 《西方之星》。

至少應該交換意見，如問對方「什麼時候我們能就這件事進行交談呢？」

對伴侶的態度是非常重要的。如果對方感到了一種責備或嘲弄的態度，那麼他就會關閉自己，再也不想交流了。甚至當猜疑、疑慮和懷疑取代了坦然、溫暖和信任時，我們也不應該懷疑伴侶的真誠。通常，當我們感到疲倦或者一心想著其他的「更重要的事情」時，我們就會像扔掉一張薄紙一樣，歇斯底里地、甚至不真誠地拋開對方的悲哀和傷感。這種態度切斷了雙方在感情上的交流，並使衝突滲入到兩人的關係中，導致持續緊張和不快。當然，這在性行為中也有表現，如缺少性愛的慾望、感情，與現實隔離等。

## 時時澆灌團結之樹

「你必須用愛情之水不斷澆灌你的婚姻之樹，以便在所有的季節都使之保持青翠、嫩綠，並為醫治世界各民族而結出最豐碩的果實。」

《阿博都·巴哈》<sup>6</sup>

阿博都·巴哈的這一忠告觸及了使婚姻得以成長的精神方式。

一棵樹的成長要經歷不同階段，婚姻也是如此。婚姻在每個階段都有自己獨特的嘗試和魅力，都不斷地向新的知識、更深的理解和更完美的境界敞開大門。我們不能堅持來自以往階段的習慣。一旦孩子明顯地走出了童年之門而邁進青年和成年時，妻子就不能像對待「爸爸」的孩子一樣對待丈夫了。然後，就會揭開新生活的一頁，他們關係中的其他方面將會出現在眼前，給夫婦關係增添新的光澤，總之，婚姻中的每個階段都將給生活以新的熱情！

一種精神的關係，特別是如情人和伴侶之間親密的關係，必須像照顧可愛的樹一樣得到我們的精心培育。我的一個朋友送給我一棵愛神樹，它像沈默的美人，夏天開滿純潔的花朵，冬天渴望溫暖的陽光。我常常欣賞她、照料她、愛護她，我們是否能用我們對待生靈，如照顧植物、寵物、孩子那樣的方式來珍視我們與伴侶之間的關係呢？一種關係就是一個有活力的不斷發展的個體，它是脆弱的，必須每天都

注釋

6. 《西方之星》。

得到照顧，否則就會枯萎、死掉，被日常瑣事，功利主義所吞噬，或者退回到通常是存在於我們老家中或者我們年輕時的舊習慣和關係中，同時，事業也常常會毀掉一個親密的婚姻關係。

養育婚姻關係之樹也意味著雙方能夠分享，分享經歷、感情和快樂，或者分享憂鬱和悲傷。理想和幻想也應該被分享，以便使這種關係能根植於現在與未來。我們也分享時空，你不能是一個在遠方的或者臨時對生活伴侶表示良好祝願的人。分享也包括對苦難，以及我們目前不能改變的事情的共同承受。這一切不僅是個人，同時也是雙方關係成長的一部分。

## 正視困難

多數人還沒有學會面對困難的藝術。男人通常學會了控制感情並陳述自己願望的能力，如果得不到滿足，他們就將聲調提高到發號施令程度，如果事情仍然不能解決，他們就會斬釘截鐵地將最後通牒扔在伴侶的腳下。

多年以來，女性學會了被動的順從適應和溫柔地忍受，但在今天這個新時代，她們的能力、願望和需求、感情和思想正在成熟並已顯露出來。如果不認真考慮這些，她們就會洩氣。當她們還沒有學會沈著、堅定地陳述事情時，她們就不能把握形勢，而會陷入到一種憎惡和沮喪之中。抑鬱和焦慮既可能是憤怒的結果，也可能引發憤怒或最後通牒。女性還沒有學會磋商的藝術，這一點她們不如男性。

因此，男性和女性都必須學會磋商和交流。

男性應掌握的的另一種藝術是對伴侶所表達的事情要格外敏感，並予以理解。通常他們不能理解，直到對方情緒相當大時他們才覺察到，於是就一下子摸不著頭腦。這些使男性非常不安，但卻促使他們去探索生活中與敏感和情感有關的新的方面，他們將能夠拋棄自己的部分硬殼，這硬殼是早年培育出來的，為的是當「真正的男子漢」，樹立起具有男子漢氣概的形象。

這不僅限於男性，我的一個病人打電話給我：當丈夫衝破了她理性的防線而觸及到她的痛處時，我被她爆發出來的

憤怒嚇呆了。但是，他丈夫的這些話卻給人以啟發：「我反應的方式是錯的。但我第一次感到，我們在重建這種關係和表面和睦的問題上有了進展。」

另一方面，女性必須常常去學會堅持、耐心和堅定，要想到廣闊的未來，不要手軟，直到為了雙方的利益而使問題得以澄清和解決為止。這是堅忍不拔藝術的一部分——堅持到底！

也有帶著情緒的很成熟的處理問題的方法。其中的一種是許多人進入幻想或白日夢中，不斷回避面對的問題。這樣，他們就將繼續生活在非常不利的婚姻狀態中，他們會坦然地對伴侶和朋友承認這一點，但卻舊病復發，又進入夢幻之中，那可能涉及另一個更理想、更可愛、更鍾意的伴侶，但必須完全明白，這只是在做夢！

另一種不成熟的方式是處理爆炸物的壓制方式，把它放進10尺深的地下，上面再蓋上三噸重的鉛和水泥蓋子。這在心理學上被稱為把感情壓入潛意識中。但它們在潛意識中仍然產生混亂，變得抑鬱、焦慮，甚至精神變態，結果是導致無理性的行為，甚至毀壞已有的其他方面的好性格。

多數人都學會了這樣的藝術：總覺得鄰居的蘋果更熟、更好、更誘人，只會一味地羨慕他人，抱怨自己的不幸，但卻從不去改變現狀。



另一種幼稚的作法是看不見自己的困境，而把自己的問題塞進對其他人生活和歷史的理解中去，這被稱為投射。我們的社會充滿了投射現象，因為人們還沒有學會對自己的生活負責的態度。通常它與古老的背後說人壞話的藝術聯繫在一起，這削弱了世上大多數團體的基礎，掠走了它們的基本成份，諸如信任和慈愛、真誠與可靠等。下面幾句話出自**守基·阿芬第**多年所寫的信函，以《生活》為書名編輯出版，它在我們眼前設立了目標，並提出了實現的方法。

「我們每個人只對一種生活承擔責任，那就是我們自己的生活。」

「我們每個人遠遠沒有『我們的天父那樣完美』，不斷完善我們自己的生活和性格的任務需要我們付出所有的力量和精力。」

「如果我們的注意力和精力被用來關注使他人變得更正確和彌補他們的失誤，那麼我們就是在浪費最珍貴的時間。」

「最終，生活的一切戰鬥均發生在個人身上。」<sup>7</sup>

注釋

7. 1925年5月12日（第10頁）和1943年12月17日（第20頁）。



# 後記

---



我寫這本書的用意，是為了使巴哈伊教義引起這些人的關注：他們有意在現在流行的享樂主義之外，探尋一種關於性行為的較為寬泛的觀點。書的結尾將內容延伸開來，進一步把個人的生活與渴望同歷史的宏偉畫卷及其本身的演進聯繫起來，這似乎有些零散。我知道，我在書中講了許多痛苦的婚姻關係的故事，而缺少多種「而後幸福」的例證。所以可能必須說，儘管我的確不時地對周圍人們生活中的遺憾和困難感到傷心，但是一般說來，我沒有洩氣，雖然有種種的混亂，而以下列舉的觀點卻使我充滿了信心：

在地球史上，第一次出現了某些明顯的趨勢，它們將繼續發展，變成現實。

由於上蒼對今日的仁慈啟示，有關男女終生夥伴關係的理想正在融入一種真正的兩性關係中。**巴哈歐拉**和**阿博都·巴哈**的聖著如此詳盡地闡明了這一理想——「什麼是真正的夫婦關係，以及人們如何獲得它」。在人們的心中，隨著時光的流逝和祈禱的進行，這些文獻將如綻放的花朵那樣，展示出美麗的景象，即使我們這一代不能實現，那麼也必將在下一代和再後來的一代人中實現！這是一個方興未艾而永不停息的進程。

因此，人們將更加珍視他們與伴侶建立的關係；他們將不會失望，它猶如一個美麗的家園或花園，人們將繼續

營造它，使其永遠都是美麗的。這種關係不僅將成為人們的避難所，一種獨立於外在事物，隨身攜帶的避難所，而且它是真實的，能夠被這對夫妻身邊的人們所感覺到。對這種人生的「避風港」，現今的年輕人比對世上其他任何「永久的享樂消費品」都更加敏感、傾心。

孩子們也因此將感覺到他們父母關係中的真誠和可靠；偽善和欺詐將不會在早年就將他們趕出家門。儘管有時傷心和失望，但他們不再絕望，因為他們知道，自己的父母在真誠地改善關係，不會放棄努力。因為只有在父母放棄努力時，孩子們才會絕望。

這樣，每個孩子都能根據自己的本質和個性，與父母一樣建立一種獨立的關係，並能為自己的利益而珍惜這種關係，而不必成為絕望父母的淺灘或其脆弱關係的保證人，面對一切不和將他們團結在一起。

孩子們將感到沒有必要採取如今普遍存在的消極策略，如翹課、吸毒或犯罪等。他們將能夠著手於他們自己的事業，並相信他們父母知道他們在做什麼，他們將不會放棄，儘管感到自己猶如爬行在阿爾卑斯山脈底下一個永無盡頭的黑暗隧道中，他們仍將繼續努力地改善自己的關係。

人們將學會正視一種危機而不是害怕它。危機總是痛苦的，但同時它也是有益的。我們生活中的那些古老、無

用的東西將在危機中被拋棄，這樣我們就能更有活力、更富有創造性地走向未來。

對男女尊嚴的一種全新的認識，將有助於人們保持這種珍貴的財富。人們將不再屈從外界或者放棄個人在夫婦關係中的奮鬥，或通過這樣的方式來貶低自己。社會也將創造出一種更公正的觀念，以便男人們不被誘惑去向女人們施虐，女人們也不再受到威脅。每個人都將感覺到和理解男性和女性真正的本質：他們是人，並且是有尊嚴的人。

女性將在家庭之外用對生活有意義的方式向社會奉獻，同時又保持她們最早作為孩子的教育者和家庭主婦的作用。在家庭生活中，她們將不再圍繞著男性轉。她們將在成熟和獨立的新生活中得到更和諧的發展。

男性們將放下養家糊口的擔子，更加投入到自己的內心世界中去培養生活中所急需的美質：對孩子、家人甚至女性的熱愛、敏感與關心。

男人的性生活將變得更加細膩，他們將更樂意接受女性在性行為中的表現，如溫柔、全面的感覺，以及和諧、親密和愛慕等感情。

女性的價值觀和對事物的理想將變得更為實際。她們將有勇氣去把握自己的命運，並獲得口才與韌性，將爭取平等的鬥爭進行到底。



男人也將與女性一樣，把貞潔視為美德。他們將認識到貞潔確實是幸福與持久的夫婦關係的基礎。在當今社會，不論它是傳統的、狂熱的社會，還是享樂主義和個人主義社會，婚姻中的偽善將會暴露無遺，人們將渴望一種真實、可靠的東西。他們不再想取悅別人，而是承認真正的價值觀。

女性將學會珍視貞潔，不會為了一時的快活或者取悅男人而出賣它。

男性將受到貞潔的淨化和鍛煉，並視之為男性競相獲取的珍貴的美質。

性行為將被視為一件潔淨行為，適合與純潔的孩子展開討論。

性行為不再只是具有一種情慾的感覺性質，也不再只是人們瞬間屈從的一種情慾，而使人們不惜放棄個人的成長和對雙方關係的鞏固。

堅守貞潔將使人們毫無畏懼地與同性和異性建立友誼。

男性和女性將非常敏感地知曉雙方的思想和感情。這將使他們形成一種理解的態度；與伴侶之間的一種良好關係將成為非常珍貴的「財富」，它比任何物質及其外表更加重要。



人們將成熟並逐漸離開他們的老家，他們將不再必須掩蓋這樣的事實：仍以一種不成熟和幼稚的方式與他們的父母和兄弟姊妹保持聯繫，並因此而使自己的思想和感情陷入病態之中。他們將從童年開始，就逐漸學會過一種成熟的生活，學會與伴侶建立真實的關係，充分地發展並表達自己的感情，包括男孩在內。

性行為將變得更容易，因為人們將不會再築起阻礙情感自然交融的障礙。

伴侶將明白所發生的一切是一種普遍現象：它是人類對夫妻關係的覺醒，也是擺脫角色分工這個監獄的諾言。他們將富於創造性。他們儘管充滿疑慮和弱點，但他們能夠繼續努力發展這種新的關係，並且隨著時間推移，緊緊仰賴上蒼仁慈的保佑，永不停息，最終克服一切障礙。





## 參考書目

---

### 《巴黎片談》

阿博都·巴哈 1911-1912年於巴黎的演講內容。

巴哈伊信德出版社，倫敦，1961年。

'Abdu' i-Baha'. Paris Talks.

Addresses given by 'Abdu' i-Baha' in Paris in 1911-12.

London: Baha' i Publishing Trust, 1961

### 《世界和平公告》

阿博都·巴哈 1912年訪問美國和加拿大所發表的談話。

巴哈伊信德出版社，威爾梅特，1982年。

The Promulgation of Universal Peace.

Talks delivered by 'Abdu' i-Baha' during His visit to the United States and Canada in 1912,

Wilmette, iii. :Baha' i Publishing Trust, 1982.

### 《阿博都·巴哈聖典選集》

巴哈伊世界中心出版社，海法，1978年。

Selections from the Writings of 'Abdu' l-Baha.

Haifa: Baha' i World Centre, 1978.

### 《貞潔與神聖生活》

世界正義院研究部

巴哈伊出版社，倫敦，1988年。

A Chast and Holy Life(comp.).

Research Department of the Universal House of Justice.

London: Baha' i Publishing Trust, 1988.

### 《巴孛文選》

巴哈伊世界中心出版社，海法，1976年。

The Bab. Selections from the Writings of the Bab.

Haifa: Baha' i World Centre, 1976.

《巴哈伊婚姻與家庭生活—巴哈伊信仰文選》

巴哈伊教加拿大全國總會彙編，1083年。

Baha'i Marriage and Family Life. Selections from the Writings of the Baha'i Faith.

National Spiritual Assembly of the Baha'is of Canada, 1983.

《巴哈伊禱文》

巴哈伊信德出版社，威爾梅特，1982年。

Baha'i Prayers.

Wilmette, Ill.: Baha'i Publishing Trust, 1982.

《巴哈歐拉聖典選集》

守基·阿芬第譯自《巴哈歐拉文集》，

巴哈伊信德出版社，威爾梅特，1976年。

Baha'u'llah. Gleanings from the Writings of Baha'u'llah.

Translated by Shoghi Effendi.

Wilmette, Ill.: Baha'i Publishing Trust, 1976.

《隱言經》

巴哈伊信德出版社，倫敦，1966年。

The Hidden Words.

London: Baha'i Publishing Trust, 1966.

《亞格達斯經》

巴哈伊世界中心出版社，海法，1993年。

The Kitab-i-Aqdas. The Most Holy Book.

Haifa: Baha'i World Centre, 1993.

《巴哈歐拉書簡》

於《亞格達斯經》後啟示。

巴哈伊世界中心出版社，海法，1978年。

Tablets of Baha'u'llah revealed after the Kitab-i-Aqdas.

Haifa: Baha'i World Centre, 1978.

《一位女子生活的記述》

C·G·埃爾布倫

波爾蘭丁出版社，紐約，1988年。

Heilbrun, Carolyn G. *Writing a Woman's Life*.

New York: Ballantine, 1988.

《尋求正義社會》

約翰·哈德斯頓

喬治羅蘭出版社，牛津，1989年。

Huddleston, John. *The Search for a Just Society*.

Oxford: George Ronald, 1989.

《生活》

巴哈伊信德出版社，倫敦，1974年。

*Living the Life. A Compiation*.

London: Baha'i Publishing Trust, 1974.

《生活藝術—巴哈伊文選》

M. H. 潘恩

巴哈伊信德出版社，威爾梅特，1944年。

Paine, M.H. (comp.). *The Art of Living*.

*Selections from the Baha'i Writings*.

Wilmette, Ill.: Baha'i Publishing Trust, 1944.

《西方之星》

第二卷，第一部（1920年3月21日）。

*Star of the West*.

Vol. 2, No. 1 (21 March 1920).

《世界正義院電訊選：1968-1973》

巴哈伊信德出版社，威爾梅特，1976年。  
The Universal House of Justice. Messages from  
the Universal House of Justice 1968-1973.  
Wilmette, Ill.:Baha'i Publishing Trust, 1976.

《不禁之風》

巴哈伊全國青年委員會彙編，  
巴哈伊信德出版社，威爾梅特，1985年。  
Unrestrained as the Wind.  
A Compilation by the Baha'i National Youth Committee.  
Wilmette, Ill. :Baha'i Publishing Trust, 1985.

《婦女》

世界正義院研究部彙編，巴哈伊信德出版社，威爾梅特，1986年，出版。  
Women.  
Compiled by the Research Department of  
the Universal House of Justice.  
London:Baha'i Publishing Trust, 1986.

性、男女關係與靈性成長  
Sexuality, Relationship & Spiritual Growth

---

作 者 阿格尼絲·加茲奈妮

責任編輯 台灣巴哈伊出版委員會(郭雅齡、林靜儀、張瑞娟)

美術設計 朱翊儀

校 對 張瑞娟、朱翊儀

出 版 台灣巴哈伊出版社 Taiwan Publish Trust

地址：臺北市新生南路一段149-13號

No.149-13, Sec.1, Hsin-Sheng S. Road, Taipei 106 Taiwan

電話：02-27070392

e-mail: bpt@ms38.hinet.net

初 版 2002年1月

二 版 2007年5月