



一位19岁癌症青年的
19个人生洞见

19岁

罗亚当

凯伦·马韦斯特

拉奥·艾洛妮可

19岁

一位19岁癌症青年的19个人生洞见

罗亚当
凯伦.马韦斯特
拉奥.艾洛妮可

1

海顿的攀登之旅

在本故事开始的三年半前，海顿和我从北京家里出发，前往英国的惠灵顿中学，并在那里逗留三天。海顿此行是为了参加该校六年级¹ 的入学考试，共有四百名考生竞争四十个入学名额。我们虽然还在倒时差，但已是兴奋不已。我们与其他考生及家长们一起，等候在学校的接待大厅里。微笑和闲聊难掩考前的紧张情绪。这些孩子们年龄大都在十五岁左右，将参加当天的第一场考试——数学。就在孩子们和家长分开前，我们听到身边的一名俄罗斯男孩在和父亲轻声核对着考试工具：钢笔、铅笔、几何用具、计算器。这时，海顿转过头来轻轻地说到：“爸爸，我忘带计算器了。”我的心骤然一沉。就在同一刹那，海顿以他贯有的平静语气安慰我说：“别担心，没事的。”在挑战面前，海顿总能保持优雅，从容不迫。

我的儿子海顿身体一直非常健康。然而，从2019年7月中旬开始，他开始出现头痛、视力模糊、恶心等症状，那时他十九岁。可他看起来一点也不像生病的样子。当时他在多伦多，在完成英国惠灵顿中学六年级的学习后，刚刚结束了在中国和智利度过的间隔年。再过几周，他将在伦敦大学学院(UCL)开始学习建筑，主修可持续建筑专业。一个风华正茂的年轻人正站在新旅程的起点上，憧憬未来和梦想，前路铺陈着严密完整令人兴奋的计划。但现在，他身体上出现的异常令人担忧。

我弟弟是急诊科医生。为安全起见，我们依照他的建议，让海顿做了核磁共振检查。8月1日，我和妻子凯莲，小儿子祈安正住在新加坡的一家酒店里，准备下午晚些时候飞往巴厘岛，前往我们的新家。祈安很期待能在乌布附近上学。我们也站在新旅程的起点上，对在巴厘众神岛上展开生活画卷，我们同样充满了期待，相当积极乐观。

此时，电话铃响起。

是我弟弟打来的，他告诉我们：核磁共振成像显示，海顿的脑垂体旁边、位于脑基底处，发现一个直径为四厘米的肿瘤。他需要马上手术，此时他已经出现视力和听力减退，说话也开始变得含糊不清。

我感到极为困惑与震惊。三周前见到海顿时，他还是好好的，看起来甚至比以往任何时候都健康。

这实在是当头棒喝。那一刻，我们的整个世界与周遭的一切，似乎都在土崩瓦解。我和凯莲拥在一起，泪流不止，茫然无措。在惊愕与恐惧之后，等待我们的是一个新的起点。但这次，目标不定，前路未卜。尽管如此，我们还是迅速打起精神，订购机票，赶乘下一航班飞往多伦多。

¹英国的六年级(A sixth form)等同于中国高二及高三的学业阶段。英国学生在六年级学习2年，在完成前一阶段的正规教育后可以学习A Level。

许多自我的错误假设，许多自我的欺骗念头，其中之一就是：“我不应该受苦。”有时，这类想法会被转移到你亲近的人身上：“我的孩子不应该受苦。”这想法本身就是痛苦的根源... ..事实上，在你能够超越痛苦之前，你需要先接纳它。”

——艾克哈特·托尔《新世界》

海顿在多伦多进行的癌症治疗包括两次脑部手术，随后是十二周化疗，紧接着是八周放疗。在刚被确诊时，海顿的血清检测显示，作为肿瘤的指标之一，甲胎蛋白出现异常升高。甲胎蛋白的正常范围应小于3毫微克/毫升。海顿开始化疗时的甲胎蛋白则为8500 毫微克/毫升。十二周化疗结束时，这个指数降到了25毫微克/毫升。与此同时，脑部加强扫描显示，海顿的脑瘤直径从4厘米缩小到了7毫米。直径减小六倍，意味着体积减小近两百倍。这让我们大为振奋！尽管接下来还有三十三次放疗，但目前看来一切顺利，疗程结束后，我们就可以进入缓解期了。看来，2020年会是美好的一年。

如果一切能按计划顺利进行，海顿的最后一次放疗将于2020年1月6日结束。我们原打算把这个日期视为他抗癌之旅的顶峰，把此行当作他在回归正常健康生活前的一次短暂的偏航绕行。然而意外发生了。1月7日，血液检查结果显示，海顿的甲胎蛋白值升至1151毫微克/毫升。肯定是哪儿出了问题！肿瘤专家们也很担心。他们首先想查证这个结果是否有误。他们再次做了血液检查，并对海顿的头部和脊柱做了加强核磁共振扫描。三天后，他们当面告知我们检查的最终结果：肿瘤已从脑部扩散到脊柱，而且对化疗产生了抗药性，海顿罹患的是一种罕见的攻击性癌症，而且，治愈的希望十分渺茫。医生们发现，海顿的病情已严重恶化，他的身体对治疗已失去了反应，他们得出结论，再继续治疗已经失去意义。

那是个不祥的日子。在玛格丽特公主医院的一间小诊室里，海顿被告知，他在尘世生命的时间已所剩无几，或许只有几个月的时间，充分利用最后的时光是最好的选择。医生们对此充满歉意，体贴专业的他们告诉海顿说，可以为他推荐一个临终护理小组，帮助他度过生命的最后阶段。

听到这个消息后，海顿十分镇定自若，几滴泪水顺着他的脸颊流下。他直起身子，真诚地感谢医生们，他知道医务人员已经尽力了。他问医生，自己能做什么，不能做什么，能去旅行吗？还能跳伞吗？我呆坐在那里，难过至极，整个人都失去了知觉。没有眼泪，没有怀疑，也没有愤怒或内疚。尽管我坚信，我们都已竭尽全力，但无论如何也想不到结果会

是这样。海顿转向了凯莲，她早已毫无气力，难以站立。海顿轻轻地把手放到她的肩膀上，用深深的爱意向她保证，一切都会好的。海顿说话时，那温柔中的笃定弥漫在整个房间。他的话音朴实、诚挚，让我们找回了心气。

从前所读过的书，所习得的知识技能，抑或所取得的任何成就，都未让我在此时此刻做好足够的准备，去面对这令人心碎的现实。这一时刻太过特殊，直到现在，我都尽量克制，不再去追忆。凯莲却相反，曾多次回想到此情此景。她说，那是她作为母亲最为骄傲的时刻！她能亲眼看到，海顿在十九年的岁月里所培养出的品格，在那一刻达到了巅峰，面对这样的命运，他仍能优雅如故，充满感恩。我们深知，这段生命旅程使得海顿坚毅的性格及其信仰的深度都得以展现。我能用来描述的词汇是有限的：深刻、鼓舞人心、……无畏无惧。

与医生的那次见面意义重大，我们回到公寓后，海顿给家人和朋友写下这样一封邮件：

亲爱的各位，

我要感谢这个邮件群组中的每个人，感谢你们在这段旅程中带给我精神上的陪伴。收到你们的回信太好了！有这么多人关心着我的健康，我难以置信！

毫无疑问，接下来的几个月对我来说无疑会异常艰难。感谢为我所做的祈祷，祈求会有奇迹发生！然而，假如我早殇的命运已定，我也请求大家不要为我或我的家人感到难过，因为一切发生了的注定有其原因。

我度过了难以置信的美好人生，环绕着我的是绵绵不断的爱、支持和机遇。我对此无比感激。有这么多爱我和支持我的家人、朋友在身边，我已心满意足！

无尽的爱，

海顿敬上

从海顿被确诊开始，登山这个比喻就一直萦绕在我的脑海中。在这个登山的过程中，我和海顿的关系似乎发生着转变：开始是陪伴儿子的父亲，之后转变为与年轻的登山者相伴同行的伙伴，共同努力去攀登艰难的险峰。母亲般的大自然是伟大的导师，能改变一个登山队前行的方向，不论装备如何精良、训练多么有素。当暴风雨来袭时，问题会接踵而

至。这时，我们有机会稍做拖延吗？如果有，我们会去寻找新的时机，择路前往顶峰。抑或，我们最好就地屈服、终止前行？我们是否接受，登峰者可以放弃抵达顶峰？

对于海顿，放弃不是一种选择。当然，他并不是那种一味强求，计划即使不合理也要强行推进的人。海顿能屈能伸，他可以让步，但绝不放弃。他相信，如果上苍要让他战胜疾病，那么，经历苦难则必有其因；应把这种奋争视为目的。如果上苍要让他离开尘世，那么海顿也相信，他在此时就要前往另一个世界也定有其缘由。他热爱生命，但也不惧死亡。他相信，有一种更强大的力量在他的生命中发挥着作用，不管我们称之为上苍的意志、不可见之手，还是命运、天意。

海顿经常提及十三世纪波斯诗人萨迪的一段诗句。巴哈欧拉² 曾用这段诗句，来解释上苍永恒意志的运作及其对接受这一意志的人们所产生的影响：

无论是偶数还是奇数，你都将赢得赌注。

在接下来的几天里，我们向所有认识的相关人士发出了紧急求救信号。还有其他任何可能的方法吗？有其他的医疗团队吗？我们研究了质子疗法、生物疗法、干细胞介入下的的大剂量化疗疗法。我们竭尽全力联系在英国、美国、德国、韩国、中国的医院和前沿研究中心。如果这是路的尽头，我们要确认，路上的每一块石头都已被掀开，没有任何一块被遗漏。成功的机会再渺茫，我们也不放弃，而是抱有希望、信任和信心。奇迹肯定是有的，科学中也会有奇迹。事实上，大多科学上的突破都被顽强的科学家们描述为奇迹。他们坚守着信念，相信奇迹是存在的。

三天后，我们与美国两个顶尖的癌症中心进行了沟通。这两个中心都位于纽约，都做过复发性恶性肿瘤的临床试验，包括复发性混合生殖细胞肿瘤。海顿的病例在2020年1月15日星期三的肿瘤委员会会议上进行了讨论。当天早些时候，我们获知纽约大学的一个专家团队愿意接受海顿作为其患者，并将使用高剂量化疗和干细胞介入方案。风险显而易见，成功没有保证。但即便如此，海顿还是准备全力以赴，再攀高峰。正如一天晚上他谈到的，即使生存的机会只有1%，但和选择放弃相比，机会还是高出了1%。

1月17日，距离上次宣告治疗无效正好一周后，我们坐在纽约市尼克莱德医生的诊所里，商讨着海顿的治疗计划。谈话时的感觉既虚幻、又真实。在不到六个月的的时间里，这是我们的第二次轮回，第二座城市，第二批医生，第二套新的治疗方案。希望还是有的，但有了之前的经历，

我的期望值已有所调整。就治疗而言，我能为海顿做的少之甚少，我深感卑微与无助。这种对治疗的无助感，让我转过来开始关注着周围——场地、人、谈话、我的念头、我的呼吸……当然，还有我的海顿。他以某种方式，做到了从容自若，坦然处之。

这套方案包括初期的四轮化疗，每轮持续两周，配合使用一些和多伦多不同的药物。如果治疗有效，将继续进行清髓化疗(就是“摧毁骨髓”)。

干细胞介入方案包括两个阶段，第一个阶段是从海顿颈部静脉中抽取血液来获得干细胞，通过离心机旋转血液以提取出干细胞，然后再将血液送回海顿体内。一旦海顿的干细胞被储存和冷冻，两周后则启动第二阶段的方案，在清髓化疗以及让所有中性粒细胞和白细胞耗尽之后，再将干细胞移植回到体内。几天后，新鲜的干细胞将开始产生新的中性粒细胞和白细胞。我们期待通过这种疗法，可以获得一个新的开始，让所有的癌细胞得到清除。这个过程需要精确的时间把控和处理，因为海顿的免疫系统已高度受损，即使最轻微感染也无法抵御。

海顿于1月25日在纽约大学开始了第一次化疗，在一封邮件中，他表达了内心的感激和希望：

我爸爸告知大家的新治疗方案后，你们的回复都那么美好，非常感谢！感谢你们给予的支持和祈祷。除了我的家人和这里了不起的医生团队外，你们由衷的支持，对我来说意义太大了！

我感觉不错，和预期的差不多。拥有这次治疗机会，拥有这一线希望，我非常感激。我已经做好了战斗准备，借着你们源源不断的支持和祈祷，我相信上苍会给我力量！虽然我不能“期盼着”考验和困难一定到来……但能再次开始治疗，我还是很开心的。我相信，任何事情的发生都有其原因。我相信，这些考验不仅会塑造我成为一个更好的人，也有希望使我的家人、我们所有人从中获益。

再次感谢你们为我所做的一切，无论大小……通过加入这个电子邮件群组来关心我的健康，给我发送信息来表达你们的爱与支持，为我的康复而祈祷！我永远感激你们！

万分的感谢和无尽的爱！

海顿敬上

² 巴哈欧拉是巴哈伊信仰的创始人，其称号的意思是“上帝的荣耀”

一周后，海顿写道：“除了一些肌肉疼痛和僵硬，一些持续性的神经病变、恶心和食欲不振之外，似乎一切进展都还顺利。”他躺在床上输着血，继续写到，“我似乎已经习惯了静脉注射，输血也越来越没那么可怕了。”

2月10日，海顿在纽约开始了他的第二次化疗。2月19日，大脑和脊柱的核磁共振结果令人欣喜。化疗确实起作用了！第二天，肿瘤医生的来信让我们有了信心和希望：

与2020年1月9日相比：脑松果体的病变体积的缩小超过20%-30%。沿大脑表面扩散的肿瘤区域依然可见。脊柱T9处的巨大病变缩小了50%以上，脊柱表面其他病变区域有显著缩减。

不确定这种变化有多少源自放疗，又有多少源自化疗。可以肯定的是，在他初来就诊时，甲胎蛋白呈现上升状态，而现在则是在下降。所以，对癌症的控制，化疗肯定起了作用。

在完成了前两轮尝试性化疗并获得令人振奋的结果后，医生允许海顿进行接下来的两轮化疗，之后再进行加大剂量化疗和干细胞治疗。第三轮化疗定在2月25日的星期二开始。

这些结果使我们充满了希望，并让我们想起了玛拉基书。这是旧约十二卷书中的最后一卷，以小先知的名字命名。书中有一个炼银匠的故事。炼银匠小心翼翼地把银进行提纯，烧掉并刮去由火焰带到顶部的渣滓。银子纯净，提纯完成。炼银匠望向敞开的锅炉，看见自己的形象清晰地反映在熔化的金属中。没有灼热，就不能提纯银子。这似乎就是我们当下境况的恰当比喻。

在第三轮化疗开始一周前，我们听说了放射性嗜睡综合症，这种症状通常在脑部放疗六到八周后出现。海顿出现了困倦、头痛、恶心、食欲不振，症状十分明显。我们对此毫无准备，也很担心。整整六天，他几乎没吃东西。他的血细胞计数偏低，无法按计划开始第三个疗程。两天后，血细胞水平达标了。由于药房化疗药物短缺，化疗又推迟了一天。第三轮的化疗于2月28日上午9点开始。对中国人来说，这是个吉日，但一切都能按计划进行吗？发生的延误会带来其它问题吗？

很自然，在登山队前行的过程中，地形会发生变化。碎石、大量松散的岩石经常会覆盖斜坡。此时，登山者可能前行两步，却因滑倒而后退一步。在住院化疗进行到第三轮时，海顿昏倒了。在接下来的九天里，他只是在平躺时，状态才能稳定。如果病情不稳，医院则不允许病人出院。因此，原本最多一到两天的住院化疗，如今却住了八个晚上。进两步，退一步。

当医生允许海顿出院回家时，那真是一种快乐和解脱。回家，他得爬十四级台阶才能进到房间里！整个下午，他在房子的角落里踱着步、吃着东西。看到他能有胃口，真是太好了！晚饭后，海顿再次爬了十七级台阶回到自己的卧室。和两天前一站起来就头晕相比，这真是一个壮举。

按照时间表，第三轮化疗已经结束，正处于恢复阶段。3月12日，海顿在诊所复查血液时，医生发现，和预期相反，他的甲胎蛋白水平没有下降，反而有所上升。我们知道，这可能是肿瘤对化疗方案产生了抗药性所致。现在，又退了一步。

想想看，在纽约前两个月的治疗中，效果明显，而今天的检测结果却又是一盆冷水。对此，海顿的反应是平和的，表现了内心的坚定与优雅。这再一次鼓励着我们。在接下来的周一，医生们重新做了甲胎蛋白检测，并对他的脑部和脊柱做了核磁共振，还做了脊髓穿刺，检测脊髓液的甲胎蛋白水平。一周的检查下来，每个人都希望可以清楚地了解他的体内状况。与此同时，医疗团队们也在协商，看看是否还有其他可行的治疗方法。我记得，在那段日子里，我们的祈祷诚挚而热烈，我们无比珍惜彼此在一起的分分秒秒。我们深知，如果癌细胞再次对治疗产生抗药性，则意味着什么。就在那时，凯莲收到了摘自鲁希叶·拉巴尼 (Rúhiyyih Rabbáni) 的话语：³

人类精神上绽放的最甜美之花，往往是经泪水所浇灌。奋斗赋予力量，忍耐增强持久力。我们绝不逃避生命中那些心碎的状况；考验灼灼如火，我们必须直面通过，以此烈焰铸造出更坚强的品格，激发出对自己和造物主更深的信赖....

没人期待我们要享受苦难；我们不应像那些苦行僧，愚蠢地认为通过自虐和折磨，让受苦成为一种自圆其说之美德；相反，当苦酒已到唇边，我们别无选择只能一饮而尽时，那就勇敢些，坚强地举杯痛饮吧；我们懂得，饮下这杯苦酒，内心会痛，但会变得强大；身体会伤，但终将治愈。美好给人喜悦，痛苦赐予力量，悲伤让人性获得完整。我们必须努力，汲取每一段生命历练带给我们的滋养精华。

这段引文给凯莲和海顿带来了信心。他们明白，生命中可能会遭遇哪些艰难险阻是无法预料到的。眼前的境况是我们迄今为止经历过的最大的考验，我们明白，需要与考验相伴前行，要通过它找到生命的意义，找到光明。

³鲁希叶·拉巴尼是巴哈伊圣护守基·埃芬迪的夫人，一生致力于弘扬和平、环境保护及土著人权利。

海顿是巴哈伊⁴，他同时也坚信科学。我经常看到，他对科学的热爱与他对巴哈伊信仰的热爱相得益彰。无论是在实验室还是在精神探索中，巴哈伊信仰都坚持采用科学的方法。海顿很难被单独定义为一个有信仰的人或一个信赖科学和理性的人。同样，他也很难单独被定义为艺术家或科学家。在此前接受的国际文凭大学预科课程 (IB Diploma) 里，他学习的科目包括数学、物理、英语、中文、历史和艺术。幸运的是，伦敦大学学院的建筑专业所提供的课程体系更加综合全面，非常适合于他。海顿对建筑的热爱很大程度上缘于对整体统一的追求，包括所想、所做、所为。换言之，就是对生命整体的追求。就连他脑部的肿瘤也长在中脑，在脑下垂体旁边，不偏左右，而是在正中间。这就是海顿。

在纽约的那些日子非同寻常。新冠在整个城市中蔓延，我们所在的布鲁克林地区尤为严重。从公寓到医院需要跨过东河，可以驾车，用时较长；也可以轮渡，用时较短。海顿从来没有选择轮渡，因为太过虚弱，加上天气寒风凛冽。不过，家里其他人更喜欢轮渡，在医院和住所两个完全不同的世界之间往来穿梭。站在渡轮上令人舒畅，红润的脸颊任由寒风吹过，也让温煦的阳光抚慰。我常常在想，如何才能在我们所经历的鲜明对比之中，去寻觅那个调和之后的统一。

这时，我们已经开始戴口罩了。新冠病例的数量每天都在攀升，尤其在纽约，我们的日常口罩配给一夜间变成全球各地的普遍生存所急需的物品。商店和餐馆开始关门。美国正遭受第一波病毒肆虐风暴的席卷，一种致命的、高度传染性的病毒摇撼着美国、摇撼着全世界。

3月20日星期五，我陪海顿去医院做了一个小手术。由于海顿所患肿瘤极为少见，几天前医院问是否可以在手术过程中抽取部分脊髓液用于研究。海顿当即同意了，他愿意看到科学借此能得到发展。假如之前有类似患者做过同样的检测并用于研究，或许我们现在面对海顿的病情会有更多的手段。

当我们来到医院大厅时，接待员、分诊护士和保安都戴着口罩，穿着防护服。这是纽约各大医院采取新的预防新冠措施的第一天，我们被告知在某个区域之后，就不能继续陪护海顿了。这实在让人难以接受，因为作为海顿的日间护士，我的包里装着他所有的贵重物品、药物、水和尿壶。我得陪着他去洗手间，帮他应付一天里身体需要但又无法独自完成的各种琐碎。想象下一位登山向导被告知，自己的队员只能单独越过指定地点，独自前行。尽管我已准备遵守这些安全规定，但我看上去肯定显得茫然与困惑。这难道是真的吗？

⁴ “巴哈伊”是指遵循巴哈伊信仰、并按其准则生活的人。巴哈伊信仰由创始人巴哈欧拉于19世纪中叶创立，以人类大同为其宗旨。其基本教义可概括为“上帝唯一”、“宗教同源”和“人类一体”。

幸运的是，一位接诊员这时抬起头说：“这孩子属于儿科患者，可以有一位家人陪同。”我们这才松了口气。于是，防护服、手套和口罩等各个屏障现在都示意让我们通过。把一个身体虚弱、免疫功能低下的患者与家人分开，失去支持与保护，将其置身于新冠带来的全然未知的环境中，实在让人心碎。万幸的是，这只是瞬间感受到的可能，最终避免了这种痛苦经历。

两天后，我们接到了海顿的医生来电。那是一个周日的早晨，阳光明媚，然而消息却是沉痛的。之后，我们发出了下面的邮件：

最亲爱的家人和朋友们，

在这个全球都遭受考验的严峻日子里，我们想念着你们，也为每个人祈祷，希望我们彼此能离得近一些！此时，春已破冻，坚信这场风暴终将过去。眼前的景象虽然还是一片晦暗，但我们坚信，未来一定会灿烂光明。

今天早上，我们接到海顿的医生来电，获知海顿脊液中的甲胎蛋白值异常增高，医疗团队建议海顿不再做进一步的治疗。因此，我们计划周三返回渥太华，回到我们在韦克菲尔德附近湖边的家。我们会祈祷，希望会有奇迹发生。若你们能一起祈祷，我们将万分感激。在接下来的几个月里，我们关注的重心将是如何支持海顿，让他尽可能享受一段有质量的生活。他的内心是强大的，充满着信念，以一颗平静、优雅和满怀希望的心继续前行。如果死亡是上苍所愿，有家人和朋友爱的陪伴，有全能慈悲上苍的恩泽，那么，死亡也会是积极的、美丽的。

我们昂起头，内心饱含希望！

亚当、凯莲、塔利斯、娴、海顿、祈安 敬上

我们曾经祈祷过，希望医生能为我们指出一条清晰的道路。但此刻，路就在眼前，沉重、心碎、让我们的生活面目全非。

当纽约人在新冠的重击下茫然无措时，我们自己也遭受到重击。我们需要时间来消化这个毁灭性的消息，但时间却不站在我们这一边。我们不知道边境还能开放多久，还能否回到加拿大。我们的电话开始疯狂地响起，而我们试图保持冷静，陪伴着彼此，陪伴着海顿。我时不时会看一眼海顿，总感觉他就是飓风的风眼，是我们家庭风暴中心的平静者。能有这样一个了不起的儿子，他坚强而镇定，真是上苍对我们的恩赐。而我们其他人却都在四处忙乱，要退租公寓，要驱车带着“行李”过境，要

和海顿一起搭乘飞机——要是他的状况能被允许坐飞机的话。这时朋友打来电话，让我们非常意外。他们坚持要让我们搭乘“私人飞机”，并支付一切费用。上苍保佑他们!!不然，我们需要带着一个虚弱、免疫功能低下的孩子，在这场混乱、令人困惑的疫情大流行中冲过边境。如此的周到与慷慨让我们动容。我们被专车直接送往已在等候的飞机上，没有在拥挤的安检队伍中排队等待，没有在拥挤的行李传送带边彼此推搡，没有航班延误。这份重礼实在无法回报。我们的感激之情难以言表。同样的待遇在航程的另一端重复着，飞机落地，我们直接被接走，很快就抵达了我们在渥太华北部湖边的家。

3月25日，我们发出一封饱含真情的邮件；

最亲爱的家人和朋友们，

对你们的爱和祈祷我们深表谢意。值得感恩的是，今天，我们在家中团聚。这里距渥太华以北车程二十五分钟，临近的小湖宁静、美丽。很难想象，一周前我们还以为，我们会在纽约的一家医院里进行着干细胞治疗。在这段旅程中，命运之手神秘莫测——时而痛苦，时而美好，时而两者兼有。眼下，就在此地，我们的内心充满感激。今天海顿的身体最为虚弱的一天。期待明天会好一些。

怀着爱、祈祷、希望和感恩!

亚当敬上

我们一家六口在湖边小屋度过了令人心酸的八周，学着如何进行临终护理，竭尽所能支持着我们心爱的海顿，陪他走完尘世旅程的最后一段。那些日子是最艰难的，给我们的馈赠也是最丰厚的。

我们全家经历了前所未有的考验。家庭成员之间的关系也变得紧张，甚至接近崩溃。但是我们知道，我们必须齐心协力，共度难关。而恰恰是海顿把我们紧紧地凝聚在一起。这些日子充满了挑战。至少在情感上，最令我们这些非专业人士生畏的是如何做好临终护理工作。那段日子里，我们要么被隔离，要么是护士和医生人手不够，那些专业临终护理人员只能通过线上视频提供帮助。作为海顿坚定的登山伙伴，我们感觉自己就像孤零零地站在山脊上，凝望着想象中最陡峭的山峰。如何才能爬上去?这已远远超出了我们的经验，只是谁也不打算掉头下山。事实上，这段旅程已经没有了归路。

2020年5月19日，距离他20岁生日还有一周，在家人陪伴下，海顿在

家中的床上安详地去世。在海顿被确诊之初，我曾全身心地想象着、希望着，把征服这个癌症比做攀登充满艰难险阻的顶峰。随着他的去世，我意识到海顿的确登上了顶峰，只是方式与我想象的不同。

第二天，我们为他举行了简单的葬礼。海顿的遗体被安放在附近的墓地，那里俯瞰着渥太华北部的丘陵和山谷。葬礼后的第二天，我们举办了线上视频的追思祈祷会，有来自世界各地的近千名家人和朋友们参加。他们当中许多都是年轻人，是海顿的同学和朋友们。他们缅怀海顿的悼词，令所有人泪目不已。

★★

海顿在床边放着他的电话记录和一个黑色的小笔记本，上面列出了他打算写一本书的想法，书名是《为什么“自助”中的“自我”并不重要》。这本书也许会颠覆一个行业！假如发现父亲在自己过世后写了一本自助类的书，海顿会不会莞尔一笑？海顿清单上的第一条是“引用所有宗教的箴言。”这不奇怪，信仰是海顿人生的核心，他的信仰是低调的，对他人及其所持的观点均表示接受。出于对海顿的尊重，本书接下来的所有章节都从经文摘录开始。这些摘录源自古老的印度教、佛教、犹太教、基督教、伊斯兰教，以及最新的巴哈伊信仰。在宽泛的语境下，本书将宗教视为对现实存在，尤其是对精神存在所进行的探究。因此，这些引自世界各宗教的箴言，好似每堂课开始前的一盏灯；犹如群星汇聚，来照亮前方的路。

在他短暂的一生里，特别是在与癌症进行抗争的过程中，海顿为这个星球、尤其是为同代人做了自己的贡献。面对绝望和失落，他给出的是希望和爱。我们收到很多人、尤其是年轻人发来的消息，海顿为改善世界而奉献的真诚愿望启发了他们。他们以海顿的名义，发起了诸多服务项目，包括儿童班、致力于环境保护的青少年活动，并在海顿就读过的两所学校里修建了纪念花园。他们当中，有些是海顿的家人和亲密朋友，有些则未曾相识；有些是与海顿有共同信仰的巴哈伊；有些则从未听说过巴哈伊。他们分享着共同的仁爱良知，渴望成为改善世界的践行者和榜样。

或许很难做到由始见终、绝处逢生。但事后的了悟却给了我们无比的智慧。其中之一便是，灾难，哪怕是毁灭性的，也能成为生命的馈赠，带来光明和希望。剩下的，就要看我们能否做到用一颗冷静、敏锐与开放的心去接纳它。

准备攀登

从接纳中，弟子获得至高的快乐。一位智者说过：接纳环境，接纳别人，接纳自己。这是真正的接纳，因为所有事物都源自那个更高的“我”的意志而存在，但不包括缺陷，因为缺陷源于对这一意志的阻挠。唯有通过服从这一意志才能克服缺陷。

—— 帕坦伽利瑜伽经，2.95

众人啊，听我一言，佛陀的教诲乃是接纳。

—— 长阿含经 16章:39.10

主啊，依祢所愿，赏赐我应有的份额，并使我满足于祢命定给我的一切。

—— 巴布圣典选集，7.24.4

2

接纳

“得到什么就是什么,不必沮丧”

海顿在北京的中学老师会对学生们说：“得到什么就是什么，不必沮丧”。这句话后来成了我们家的口头禅。在确诊九个月后的一天，海顿在病床上想起了这句话。他从未说过“为什么是我？”假如有人这么问，他可能会说：“为什么不该是我呢？”

面对考验和困难，很多人会不惜代价尽量去躲避，而不是接纳。海顿则相反。记得他在12岁时，我们住在北京，他梦想成为当地一支名为“冲锋队”足球队的队员。第一次尝试，落选了；第二次，又落选了。到了第三个赛季，海顿再次尝试参选，决心依旧。而这一次，他如愿以偿成为一名队员。在整个赛季中，他的顽强与坚韧始终如一。对海顿来说，放弃很少是一种选择，即使是在孩童年代。

中国有句俗语：“吃得苦中苦，方为人上人。”换句话说，唯有经历千辛万苦，才能抵达至高境界。通过在中国生活多年的观察，我可以概括地说，这一观念已在东方社会的生活中根深蒂固。相反，西方社会则力求避免痛苦和磨难，寻求享乐才是首要目的。无论在个人还是社会生活层面，追求成长被追求享乐所取代。结果，纵欲变成了常态。生活中不可避免的艰辛导致失望，有时我们甚至无从应对。我们如果把逃避艰辛变成了习惯，又怎能去接纳生活中的坎坷呢？

当困难降临时，明智者的选择是去面对。得到什么就是什么，不必沮丧，并继续前行。不要把精力浪费在逃避上。登山，就是要不停地把一只脚放到另一只脚的前面。只要不断前进，我们就会看到，挑战会变成良机，能增强力量、提高信心、并实现对不适的超越。自然界中的一切，无论可见与否，都是在不停的变化当中。停止前进，就意味着倒退。成长的本质就是整合与分解的过程。自然的成长是如此，人类的成长也是如此。我们知道，没有痛苦就没有成长。为了长成参天大树，橡树的种子必须分裂。观察大自然就会发现，这种隐喻和启发比比皆是。

在海顿的放疗接近尾声时，我们依旧希望在几天后，他能摆脱癌症，恢复健康。在这关键时刻，一个古老的中国故事让我们的焦虑得到缓解。

近塞上之人，有善术者，马无故亡而入胡。人皆吊之，其父曰：“此何遽不为福乎？”居数月，其马将胡骏马而归。人皆贺之，其父曰：“此何遽不为祸乎？”家富良马，其子好骑，堕而折其髀。人皆吊之，其父曰：“此何遽不为福乎？”居一年，胡人大入塞，丁壮者引弦而战。近塞之人，死者十九。此独以跛之故父子相保。

有位擅长推测吉凶掌握术数的人居住在靠近边塞的地方,他们家的马无缘无故跑到了胡人的住地。人们都前来慰问他。那老人说:“这为何不会是一种福气?”过了几个月,那匹马带着胡人的良马回来了。人们都前来祝贺他们一家。那老人说:“这说不定就是一种灾祸呢?”算卦人的家中有很多好马,他的儿子喜欢骑马,结果从马上掉下来摔得大腿骨折。人们都前来慰问他。那老人说:“这为何不会是一种福气?”过了一年,胡人大举入侵边境一带,壮年男子都拿起弓箭去作战。靠近边境一带的人,绝大部分都死了。唯独这个人因为腿瘸的缘故免于征战,父子得以保全生命。

“塞翁失马,焉知非福?”某件事是福是祸,我们永远不得而知。

“接纳”很快就成为我们在陪伴海顿的这段旅途中学到的最重要的一课。我们发现,在这段跌宕起伏、充满未知和艰辛的旅程中,“接纳”让我们变得坚韧与平静。“接纳”也体现在海顿在攀登这座山时迈出每一步所需要具备的精神。无论命运如何,他始终昂首挺胸,面朝前方,呼出一口气,从容不迫地接纳着一切。

距离那个可怕的电话已经过去一年了——当时我和凯莲得知海顿的核磁共振检查结果显示出肿瘤。记得在那时的某个清晨,我在静坐中冥想,面对着湖水和山峦,这也是海顿对这个世界的最后一瞥。我意识到,在这段猝不及防、悲痛欲绝的旅程中,有一个坚强信念贯穿始终,那就是“接纳”。一天,我收到妹妹发来的群发邮件,开头这样写到:“关键是去接纳.. ..”紧接着,我弟媳也发来邮件,说到,“并非所有的事情都可以接纳!”这两个说法各有道理,当然我弟媳的观点是相反和对应的。有些事,甚至很多事,的确就不该非要接纳。

然而,“接纳”是能在我们的旅程中达成和解的关键。如果我们有意选择接纳我们所处的环境,接纳生活的全部,那么,在面对挑战时,我们就可以作出选择,避免无助感、避免沮丧。一个坚韧的人,不管受何种情绪影响,都会接纳生活中的各种挑战,主动选择自己专注的方向和方式。诚如《宁静祷文》中所言

上帝啊,请赐予我宁静,去接纳我不能改变的;请赐予我勇气,去改变我能够改变的;并请赐予我智慧,去分辨这两者的不同。¹

¹ 此祷文据说是美国神学家Reinhold Niebuhr莱因霍尔德·尼布尔, (1892-1971) 于1934年写下的一篇祷文的片段,被认为是二十世纪最著名的祷文之一。——译者注

要做到接纳并服从命运的安排，需要做到真正的开放和信任，而且不受结果的影响。从这段旅程的一开始，我们每次去看医生时，海顿的态度都是：“我们先去听听看，然后磋商一下，一切也就清楚了。”他磋商时不预设结果，确保与所有合适的人进行磋商，从中得到最佳的医学建议。接下来，不管结果怎样都坚信不疑。

科学已经开始研究“接纳”作为一种情绪调节策略的真正益处。2018年，《人格与社会心理学杂志》发表了布莱特·福特及其同事菲比·林、奥利弗·约翰和艾瑞斯·莫斯等研究人员的一项研究。通过实验室、日记和纵向追踪证据，他们发现：

每个人在不加任何评判，习惯性地接纳自己的情绪和想法的程度有所不同，这种不加评判的接纳被称为习惯性接纳。接纳与更好的心理健康有关，……这可能与“接纳”在消极情绪反应中所起的作用有关：接纳有助于避免人对消极心理体验做出反应，避免使其恶化。一段时间之后，随着消极情绪的影响得以降低，心理健康会得以改善。²

作为人类，我们总是善于感受到威胁的存在。消极情绪就像魔术贴一样，牢牢地粘在我们身上。相反，我们自己仿佛身着特氟龙³，让积极的情绪难以在身上久留，现在，我们的周围布满着持续不断的威胁。我们对威胁的反应和应激程度在不断攀升，把我们的正常水平推向较高的状态。这当然不利于身体的免疫系统，也不利于精神和心理健康。坚韧的人并没有减少消极因素，他们只是能找到方法，把消极变为积极。他们找到生活中值得感恩的事情，并加以关注。在海顿的旅程中，他专注于被大自然环抱着的湖边小屋，而不是多伦多与纽约的繁华都市；他专注于和家人在一起的美好时光，而不是在医院病房的孤独。作为家人，我们专注于这十九年难以置信的幸福生活，而不是死亡会造成的哀痛。那些在意外中失去孩子的父母，他们可能会感恩自己的孩子并非死于一场煎熬持久的疾病；而那些目睹自己的孩子久病床前，而最终仍被夺去生命的父母，可能会感恩能和孩子共度这段时光，能有机会做足准备，相互道别。究竟孰胜孰劣？我们不得而知。但可以肯定的是：半杯水的杯子，既可以看成是半空的，也可以看成是半满的。无论怎样，有这半杯水总是值得庆祝的。

² Ford, Brett Q, et al. The Psychological Health Benefits of Accepting Negative Emotions and Thoughts: Laboratory, Diary, and Longitudinal Evidence. Journal of Personality and Social Psychology, U.S. National Library of Medicine, 17 July 2017, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5767148/.

³ Teflons, 特氟龙, 这种材料摩擦系数极低, 是世界上最光滑的表面, 它的摩擦力只相当于冰于冰之间的摩擦力, 这一特性就被列入了“吉尼斯世界纪录大全”。-- 译者注

需要注意的是，传统观念认为情绪有好坏之别、有积极与消极之分，这难免过于简单与僵化。在错综复杂面前，僵化的做法通常不会有效。我们要让情感处在敏锐状态，以维持我们自身的坚韧和活力。哈佛医学院心理学家苏珊·大卫根据被《哈佛商业评论》誉为年度管理理念所提出的概念，撰写了畅销书《情绪灵敏力》(Emotional Agility)。在2017年题为《情感勇气的天赋和力量》的TED演讲(The Gift and Power of Emotional Courage)，挑战了那种重视积极情绪而非情感真实和情感灵敏性的文化。该演讲瞬间火暴，第一周的点击量就超过一百万。我学习了她的课程，被她的讲述所感动。

西方文化强调坚定的积极性，认为幸福的关键是要接纳情绪本来的样子，而且不加区分，认为只有这样，我们才能应对环境，取得进步。为改善心理健康，增强韧性，我们应接纳生命中的脆弱与生活中的艰难，去掉自我伪装。让人悲哀的是，我们生活在这样一个世界，社交平台上(Instagram)的那些光鲜亮丽的幸福照片欺骗了我们，让我们误以为这就是(或者说“应该是”)我们正常的生活状态。

世界卫生组织(WTO)2020年的一项研究结果显示，在全球范围内，抑郁是导致身体机能障碍的主要原因，是全球疾病总负荷的主要构成，其占比高于癌症或心脏病。苏珊·大卫的研究表明，有大约30%的西方人要么判定自己有所谓的“不良情绪”，包括难过、愤怒、悲痛；要么刻意对这类情绪置之不理。我们用这种态度对待自己、对待他人，尤其是那些我们所关爱的人，比如我们的孩子，而不是帮助他们认识到所有情绪都有其内在价值。尽管悲伤、愤怒可能被当作“消极”情绪，但如果我们把这些情绪加以引导，用来反对不公或暴政，那么这些情绪是否会带来积极的变化，成为进步之因呢？虽然快乐可能被视为一种“积极”的情绪，但若这种快乐是以牺牲他人为代价，又意义何在？况且，如果没有悲伤和愤怒，就没有幸福和快乐。

情绪并无好坏之分。积极正面的情绪固然好，但若将其作为一种“道德正确”的新形式，则恰得其反。如果将情绪置之不理，结果只会让其不断激化，内在的痛苦终究要释放出来，而这时的释放则会愈加剧烈。我们丧失了如何应对现实世界的能力，总希望世界能变得如我们所愿、所想。其实，消极的情绪是我们生命契约中的组成部分。艰辛本身就是入场券，是让生命获得意义、个人取得进步所需付出的代价。正如本章开头所述，没有痛苦就没有成长。临床研究表明，用诚实的态度去接纳和处理我们所有的情绪，是实现真正幸福的关键所在。

坚韧的人明白，苦难是生活、乃至每个人存在的一部分。理解了这一点，我们就不会在艰难的时刻感到被错待。坚韧的人不会想“为什么是

我？”而会想“为什么不该是我呢？”这种接纳精神能赋予我们力量，去攀登眼前的任何一座山峰。海顿当然问过：“我们要怎么做呢？”但他从未问过“为什么？”

一个人在此世遭遇的困难越多，他就越完美。犁地犁得越深，土地就越肥沃。树修剪得越勤，就长得越繁茂。黄金在火里愈炼，就愈纯净。钢磨得越锋利，其切割力就越强。因此，一个人遭遇的悲伤越多，他就越趋向于完美……船长在暴风雨和困难中航行的次数越多，他的知识和阅历就越丰富。

——阿博都-巴哈《西方之星》，第14卷

耶和华不像人看人；人是看外貌，耶和华是看内心。

——《圣经》撒母耳记上 16:7

灵之子啊！

我使你生来富有，你为何自陷贫穷？我使你生来高贵，你为何自趋卑贱？我以知识之本质赋予你存在，你为何向他人寻求启迪？我用爱之泥土塑造了你，你何以为他人奔忙？把目光转向自己，你会发现，大能、大力、自存的我立于你心间。

——巴哈欧拉，《隐言经》阿拉伯文卷（上卷）第13条

3

真实

“我即是我, 这已足够”

本书开篇讲到的计算器的故事在这里有了续篇。在惠灵顿那次考试中，海顿忘了带计算器。凭借着中国数学教学所培养的心算能力，海顿镇定自若，坚持做完了考题。然而，高中数学考试不带计算器，再聪明，出现计算差错也在所难免。成绩出来了，未被录取，仅仅上了候补名单。面对这样的结果，海顿依旧心平气和。三周后，他收到了学校的电子邮件：有个候补名额空了出来，而这个名额现在属于他了。读完邮件后，海顿并没有手舞足蹈，只是露出真诚、幸福的微笑。无论成就如何，他永远不会忘形，永远像那个“塞翁失马”的故事所说的一样。海顿的幸福是来自内心的，换句话说，海顿是真实的。

当我问海顿弟弟祈安从哥哥身上学到了什么时，祈安毫不犹豫地回答说：“海顿是真实的。”当我问他“真实”指的是什么时，他解释道：“海顿知道自己是谁，不会装成别人。他知道自己的路在哪里。”

顺铂是海顿最初12周化疗的主力药物。它是化疗中常用的强效铂类药物之一，但也有许多连锁副作用。对海顿来说，副作用之一就是听力下降，并伴有持续的耳鸣。从第一轮化疗的第二天开始，耳鸣就出现了，此后从未消退，有时症状会更加明显。整体来看，一种药物如果能在灭癌细胞过程中发挥着重要作用并产生疗效，那么，以持续的耳鸣作为代价，或许也微不足道。

海顿对耳鸣问题并未过多在意，他将时间花在与医生一起解决更紧迫的问题。能做到就这一点本身已需要很大的勇气。海顿所做的和运动员在比赛时常被教导的一样：忽略其他一切，专注于终点，跑出自己的成绩。

“我即是我，这已足够”这是生命培训学院课程中常用的一种肯定语。这是一个简单而有用的提醒，让我们坚守自我，当我们停止与他人比较时，事情就变得容易。如果在跑步比赛中总是环顾四周，我们很快就会分心，对前进的关注就会减少，容易导致节奏紊乱，继而落后。然而，只要我们集中注意力，始终专注自己的赛道，我们就会按照自己的身体节奏，以自身的条件直奔目标。

不幸的是，许多教育体系和父母的养育方式都在鼓励竞争、而非合作¹。在我们的日常生活中，如果在早教和幼儿园中就培养这种通过旁观他人来确定自己立场的态度，孩子们长大后当然会相信只有一个“赢家”，班级第一名、团队队长、金牌得主、成功者，诸如此类。对大多数人来说，这

¹ 对于竞争的精彩批评，请参阅阿尔菲·科恩 (Alfie Kohn) 的《无竞争：反对竞争的案例》；迈克尔·卡尔伯格 (Michael Karlberg) 的《超越竞争文化：相互依存时代的对抗主义到互利主义》。

种比较和竞争的模式传达了一个必然的结论：除了那个“胜者”，其他人都不够优秀。

对于我们当中最敏感的人来说，这种只有一个胜者的观念很容易就会被转化为一种简单的有关失败的信息，一生受挫、缺乏自尊、无成就感、完全不必要的不快乐，不断去尝试让自己成为他人而否定自我。我相信，西方世界正经历一场文化危机，我们大多数人都被分裂的、党派政治体系所引导、所鼓动，用对立的眼光看待世界：国家要么发达，要么落后；人以及人的观念，非对即错，非好即坏；要么需要宗教，要么无需宗教；不是“支持我们，就是“反对我们”。在这样的背景下，灌输给我们的健康观同样是两极而对立的，一些人生活在健康之国，而另一些人则生活在疾病之国；要么健康、要么病态；要么完整、要么破碎；要么平衡、要么失衡。

据说，人可以达到一种完美的健康状态，而这种状态会带来幸福，这其实只是一个神话。这样的神话要让我们生活在永不满意的状态中，努力成为一个不同的人。人们越来越意识到，这种不满是现代心理疾病和身体疾病的根源²。这种二元对立结构对于在工厂生产线上生产零部件可能是一种有用的心理架构，但将其作为理解人类健康和社区建设的框架，则是极其危险的。

“每一方都希望冲突体系能够产生一个胜利者，可以保护自己免受对方邪恶的侵害。冲突体系制造了朋友和敌人，策划了竞争，并通过参与者的能量来推动自身。有人欢呼，有人哭泣，许多人则会为下一轮的战斗做准备，分裂进一步加深。难道我们要信奉这样一个冲突体系吗？”

—香港大学教授大卫·A·帕尔默

德克萨斯大学奥斯汀分校心理学教授詹妮弗·比尔博士在《科学美国人》上发表的研究表明，“真实”与“感觉真实”之间存在着有趣的冲突或悖论。

比尔博士指出：“真实的人其行为符合其独特的价值观和品性，即使这些特点可能与社会习俗或其他的外界影响相冲突。例如，内向人在参

² 请参阅苏莱卡·贾瓦德 (Suleika Jaouad) 的回忆录《两个王国之间：一段中断的生活回忆录》。此外，Suleika Jaouad在TED 2019的演讲“濒临死亡的经历教会了我如何生活。”

加晚宴时保持沉默就很真实,即使社交的传统要求客人之间要彼此交流。”³ 然而,独特之处在于“许多研究表明,人们对真实的感受受到自己独特品性驱使的同时,也受外界因素的影响。矛盾在于,真实感似乎与屈从于社会彼此相关。”具体来说,这种屈从通常适用于某些被社会认可的特定品性:外向、情绪稳定、有责任心、聪明、随和。比尔博士举了一个生动的例子:

“因此,当我们真正对自己的真实性做出判断时,我们可能会采用近似于判断物品(比如食物)真实性所采用的标准。例如,一款百香果提拉米苏可能是独特的,但这款提拉米苏是否地道,则要依照其对传统配方的符合程度来判断。同样,越是遵循社会传统,我们就越会感到真实。”⁴

真实是细腻而微妙的。当想到海顿的真实性时,我所看到的是一个认同自己身份的年轻人,进一步讲,他认同自己的存在。这里我能想到的一个词是“自然的”,而不是勉强的、或者人为的顺从。他的微笑、他的言辞、他的举止都是真实的,通常是低调的,而不是为了某种效果而加以夸张。因此,他经常对周围的人产生巨大的影响,不是因为他刻意为之,而是因为他的真实性的力量。

海顿有着出色的整合能力,在管理周围世界的同时保持自我。不论是在家庭的亲密关系里、在他自己的生活圈内、还是在人类大家庭当中,他总能审时度势,迅速将各方联结起来。好比是一张巨大的拼图,他有一种不可思议的能力,可以看清楚每一块该放在什么地方,该如何摆放。难怪他喜欢拼图和游戏,尤其是策略游戏。讽刺的是,在COVID-19席卷整个世界前,我们买了一款用于协同合作的桌游《Pandemic》。在玩《Pandemic》时,海顿很容易就能心领神会,而我们则常常需要听听他的建议,找出策略,搞清楚下一步该怎么走。

海顿教会了我一样东西,那就是在通过协商或和解去探索解决方案的过程中,存在着一种至深的美。他相信,真理的火花来自不同见解彼此间的碰撞。我们要拥抱这种多样性。对不同意见,他都避免报以对抗的态度,而这种对抗态度的结果是:将不同于己见的人视为敌人,而且随时准备进行战斗。

³ 詹妮弗·比尔,《关于“真实”自我的难以忽视的真相》,《科学美国人》博客网络,《科学美国人》,2020年3月5日。blogs.scientificamerican.com/observations/the-inconvenient-truth-about-your-Authentic-self/.

⁴ 同上一脚注

无论是在家人当中还是朋友之间，海顿都是和解大师。我相信这得益于他能做到真实，做到忠实于自己。站在坚实的地面上，当有人滑倒时，更容易向他们伸出援助之手。遇到了最为棘手的争论，只要有海顿在，一般不超过三十分钟问题就可以解决。他是一个了不起的倾听者，没有偏见。他尽量避免对他人加以评判，是个天生的和平使者。这是因为他能倾听各方的意见，继而找到和解的方法，他扮演了我们家中的常驻治疗师这一角色。面对家里六位性格独特迥异的成员，这项工作绝非易事！有几次，当兄弟姐妹间发生争吵时，海顿会把他们叫到自己的卧室里，门被关上了，交谈开始。接着，门被依次打开，而这时，和解已经达成。有几次，当看到凯莲和我陷入窘境时，海顿会把我们叫到他的房间，关上门，磋商模式开始了，他会协助我们明白并尊重彼此的不同观点。海顿从不站队，仅仅是帮助将不同的观点加以梳理，也协助我们自己如法炮制。

我们大家都渴望站在坚实的地面上，伸出援手，帮助那些陷入泥沼的人摆脱困境。海顿扮演的一直是出手助人的角色。然而面对癌症治疗中的种种不确定性，加上病情经常性的恶化，这个角色已发生了转变。作为一个病榻床前无助的人，他的自我存在感显然受到了一连串的考验和挑战，最终，生命也将走到终点。幸运的是，有家人和朋友们聚集在他的身边，人人都愿伸出援助之手。其中一位朋友，名叫卡米尔，她总能让海顿（实际上是让任何人）开心地笑起来。卡米尔会让整个房间充满着生气，这或许是因为她为人真实。她同样有着各种生活中的挑战，但她总能应对每天出现的各种琐碎和压力。在我们经历的这场风暴中，她没有刻意扮演某个恰当的角色，也没有考虑什么该说、什么不该说，什么该做、什么不该做。至今，我仍然不明白卡米尔是如何在多伦多、纽约和渥太华等地一边探望着海顿，一边让远在英国的教授们还以为她仍在英国继续上着课。

海顿并没有试图改变自己的性格，让自己变得和其他人一样，无论他们在班上多么出色，是不是某个成功团队的成员，是否有着健壮的体魄。海顿有着强烈的自我意识，坚持走自己的路。就像竹子一样，他的力量源自于他的灵活性，一种随风而曲的奇妙能力。他并不僵化死板。如果说有什么地方或许需要固执，那就是在原则上严格，但细节上灵活。他的生活是连贯的，没有在多个相互排斥的生活状态之间捉摸不定，也没有在这些状态的彼此竞争中耗费时间和精力。就各种关系而言，他看到更多的是整体，相互关联，而不是非此即彼。

我们被困在一个无法逃离、相互依存的织网中，被束缚在在命运的单一袍服之中。

- 马丁·路德·金博士，《伯明翰监狱来信》，1963年4月16日

当我们每个人都在寻找自我、定义着自己和自己所走的道路、为自己的目标而奋斗、实现自我独特的人类潜能，分享我们的学识时，生活就变为对真实的呼唤，要求我们做真实的自己，并认识到我们每个人都是上苍独特的创造。既然上苍不会犯错误，我们就该谦恭有礼，不能责怪上苍会奖罚错置。所有人类错误中最严重和最令人反感的，就是评判他人，而不是评判他们的行为。当我们试图去评判自己时，这条也同样适用。我们必须停止自责。以往继承而来的屠杀、痛苦和灾难所留给我们的已是满目疮痍，几十年甚至几个世纪都无法抚平。当然，确认我们即我们自己，确认我们是为我们命定的生活而完美设计的，可以滋养我们的生活并令其更有意义。毕竟我们所有人不都是用同样的原材料，经由上苍创造、指导、辅助而造就的吗？难道这还不够吗？获得内在的自信，这种自信不是源于我们自己，而是源于我们的神圣本质，将是我们人生进步的重要起点。

《旅程》讲述的是布兰登·贝斯的个人故事，是有关癌症最动人的故事之一。几年前我读过这本书，发现它是如此的真实和鼓舞人心，我当时买了十本送给其他朋友。布兰登·贝斯被诊断出子宫肿瘤，有篮球般大小。她没有采用药物和手术治疗，而是选择了自然疗法与自然和解的方式。她用实际且通俗易懂的方式描述了整个过程，这个过程本质上是一种通过灵魂治愈能力而实现的灵性治疗。诊断后的六个半星期，布兰登·贝斯身上的肿瘤消失了。此后的二十年间，她一直在传授这一奇妙的《旅程》。

这是回家之旅的故事，也是灵魂不断呼唤我们认识到自己内在的伟大的故事……你就是你所寻找的那个人。

- 布兰登·贝斯，《旅程》

贝斯经历的核心是解开阻碍我们回归神性本质的一切束缚，而这神圣本质正是我们每个人真正的归属。回归是一种深刻的体验，包含着和解、宽恕、理解、清除陈旧的“细胞记忆”，以及心灵和身体的双重疗愈。在多伦多，我们联系了当地的一名《旅程》医师，他和海顿进行了几次会话。在第一次会话结束后，我陪同医师回去取车，他转向我说道：“海顿是个非凡的年轻人。他如此健全。”

虽有这样的结论，海顿还是得了癌症，这实在是个谜。此时，医学人士会说这只是“运气不好”，尤其是海顿历来在所有其他方面都非常健康、非常全面，很少受到疾病的袭扰。但生活比和我们多数人在自我得意的情况下所能接受和理解的要神秘得多。希望海顿的经历能揭示其中的部分谜团，并帮助我们所有人能接受得更多，理解得更多。其实，美近在咫尺，就在我们的面前。

人若有十善一恶,则见十而忘一;有十恶一善,则只见一而忘十。

——阿博都-巴哈,《巴哈欧拉和新时代》第83页

光照在黑暗里,黑暗却不接受光。

——约翰福音 1:5

孟子曰：“人性之善也，犹水之就下也。人无有不善，水无有不下。今夫水，搏而跃之，可使过颡；激而行之，可使在山。是岂水之性哉？其势则然也。人之可使为不善，其性亦犹是也。”

——《孟子》

4

积极

“为了健康!”

海顿去世几个月后，他的朋友阿米莉亚和我们分享了他俩在社交平台上的一段对话，那是海顿被医生告知病情已无法治愈之后。

阿米莉亚：你知道吗，我尽量不去悲伤，因为你为每个人做了榜样，因为悲伤会让我觉得有点自私。

海顿：不必悲伤。我多次听过，下个世界比此世要好很多。如果此世的目的是为下个世界做准备，那就该抱着喜悦和幸福之心加以面对。

我们的生活被拖入许多负面的、而不是积极向上的体验。这么说或许过于简单化。过去的二十年里，出于诸多原因，二十世纪的心理科学与社会科学存在着倾向于只关注人类生活消极体验的重大偏见。《美国心理学家》杂志2000年1月发表了一篇文章，有效地推动了积极心理学的探讨，该文章指出，社会科学（包括心理学）让我们相信人的消极特质是真实的，而那些积极特质，例如希望、智慧、创造力、勇气、灵性、责任感及毅力，则是衍生的、不真实的。这种现象对教育、政治、医疗和媒体有着重大的影响。新闻报道的周期越来越短，充满着各类负面内容：冲突、危险、不公正、阴谋、短期的恐怖和长期蕴含的更大风险。不论对个体还是群体，长期不间断地关注负面事物，都会给身体、情感和精神生活投射可怕的阴影。

马丁·塞利格曼和米哈利·奇克森米哈利等著名学者认为，负面情绪会向我们发出危险信号，带来紧迫感，往往会盖过积极的体验；而积极情绪并不需要引起警觉或担忧，常常是云淡风轻、一带而过。因此，心理学倾向于消极情绪的偏见，自然反映了消极与积极情绪生存价值间的差异。

2005年，塞利格曼和其同事进行了一项科学实验，他们要求一半的实验参与者每天想出三件积极的事情。实验持续了六个月。结果显示，和另外一半实验参与者相比，这部分人的幸福指数更高、感恩感更强，而抑郁和压力感则更少。我们要怎样才能鼓励自己，甚至是允许自己，即使在最悲惨的情况下，去接受通常就在我们面前美好的事物呢？科学已经证明，在困难时期，在身患重病之时，将注意力转移到美好的事物上是一种有效的策略。

为了进一步说明这一点，我分享一个自己钟爱又在很多不同文化中流传的故事。一位祖父告诉孙子，我们内心都有两只狼，它们时时打斗。其中一只是好狼，代表善良、勇敢和爱。另一只是坏狼，代表贪婪、憎恨和恐惧。孙子停下来想了想，抬头看着祖父问：“哪只狼会赢？”祖父静静地答道：“你投喂哪只，哪只就会赢。”

爱的温暖可以完全融化无爱的寒冷，和平之思可以消除战争之念。同样，希望可以驱散绝望，幸福可以化解悲伤。陪伴可以消解缺席的空虚。一支小蜡烛的光亮可以驱散整个房间的黑暗。在本章开头我引了一段经文：“光照在黑暗里，黑暗却不接受光。”在佛教中，梵文“avidya”（无知），意指“没有光”。“vidya”（悟），意指光明。借此我们便可理解，采取有目标的、以积极为中心的方法可以克服消极视角所产生的障碍，从而促进人的健康。

在二战之前，心理学领域有三个明确的任务：治愈精神疾病，使生活更富有成效和更充实，以及识别并培养高才能。战后，研究重点几乎完全转向了理解 and 治疗精神疾病。这种关注有其好处，几种“不治之症”获得了充分的科学研究，治愈或缓解这些症状的方法也被找到。心理学家们开始懂得人们如何在逆境、挑战和创伤中存活并坚持下来。心理医生的作用则侧重于医治创伤的童年、修正不良的习惯和治疗脑部的损伤。以病症为中心的治疗模式，让心理学家在心理创伤的治疗方面取得了显著进展。然而，心理学的其他两个任务，即促进有成效与有意义的生活，和培养才能，反倒变得次要了。

与此相反，积极心理学指出了心理学在促进创造力、希望和人类繁荣等方面的认知空白。根据塞利格曼和奇克森米哈利的以下研究：

自二战以来，心理学几乎变成了一门治疗学科，它所关注的是疾病模式下功能的修复。这种几乎只关注病理学的做法忽视了充实个体及繁荣社区的需要。而积极心理学的目标是能够催生一种转变，让心理学从专注于修复生活中最糟糕的事情转向建立积极的品质。

心理学不仅仅是对病理、弱点和损伤的研究，也是有关力量和美德的学问。治疗不仅是修复损坏的东西，也是培养最好的部分。心理学不仅仅是有关疾病或健康的一个医学分支，而是更为广博，涉及到工作、教育、洞察力、爱、成长和娱乐。在追求最好的过程中，积极心理学并不依赖于一厢情愿、信念、自欺欺人、短暂的激情或者心灵鸡汤；而是试图采用最好的科学方法来解决人类行为中的独特问题，并对那些希望了解的人解释其复杂性。

若进一步了解这些积极心理学的概念，便会发现有一种美好但鲜为人知的方法，在健康护理上有着积极的效果，称为“有益健康原则”（salutogenic approach）。这个词由拉丁语“salus”（“健康”）和希腊语“genesis”（“起源”、“创造”）组合而成。这个术语是由医学社会学家阿隆·安东诺夫斯基（Aron Antonovsky）1979年在他的著作《健康、压力和应对》中首创的。

安东诺维斯基的理论认为，人们对生活的看法直接影响着他们的健康，不论是积极还是消极的。1971年，安东诺维斯基展示了一项流行病学研究结果。他采访了一组在犹太大屠杀期间曾被关押在集中营的以色列妇女，尽管她们经历了难以想象的苦难，其中一些妇女仍然保持着良好的健康，而其他则没有。试图找到这些差异的原因激发了安东诺维斯基发展“有益健康原则”理论。他的理论基于两个核心概念：“整体感知”和“综合性抗压手段”（包括生理上、物质上和心理上的手段，以帮助人们懂得，生活是可理解的、有结构化的和连贯的）。他将健康视为一个相对连续体，并从本质上发现，一个人的整体感知力，可以使其在压力下保持良好状态，甚至在某些情况下可以让健康得到改善。

西方医学重在治疗，而不是护理与预防。不过有迹象表明，趋势正在慢慢转变。虽然阿图·葛文德在他的著作《最好的告别》中并未使用“有益健康原则”这个术语，但他在书中用北美和印度的例子，有力地批判了医疗的现代工业化。这种医疗的现代工业化把老年人的护理事宜变成医学问题，把老年人可能因年龄引起的任何不适与虚弱都交由医院和专业医生来解决。这样做必定要失败，而且费用昂贵，因为死亡最终是无法解决的。无论是对老年人，还是对十九岁患有绝症的年轻人，治疗手段都有其局限性，而护理则摆脱了这些局限，常常效果令人满意。“有益健康原则”不仅是宣传那些积极而健康的人们，相反，它是让所有人，甚至包括那些正面临死亡的人，依旧保持着对健康与关怀的积极态度。

一位备受尊重的医生最近告诉我，他的尖端诊所更像一家高科技公司，而不是一家传统医院。他分享了另一个更能说明问题的比喻：他说人体内的疾病需要尽早诊断（对此我完全赞同），他的诊所就是找出那些“潜伏在人体中的恐怖分子”，然后利用精准定位和最好的医疗技术，将其从人体中“消灭”。这是典型的对待健康的病原学方法，即：关注疾病，然后尽可能有效地消灭之。

不幸的是，“消灭”恐怖分子的残酷过程和“消灭”恐怖主义本身完全是两回事。当我们摧毁体内的恶性肿瘤、清除阻塞的动脉或切除病患的器官时，我们是否知道，这么做或许为机体的其他部位再次爆发病变，仅仅争取到了少许时间？为了健康，我们还需要找到、并治愈我们体内的恐怖主义根源。

有关长寿和良好健康的各类课程目不暇接。安东诺维斯基的研究让人了解到，也许最好的医院不再是我们所期望的那种医院。我曾参观过许多康复中心，在那里，音乐、艺术、烹饪、舞蹈和园艺等各类疗法与西方医学手段并用。这是从病原学疗法向“有益健康原则”的重大转变，目

标是真正打造健康,而不仅仅是治愈疾病。

在多伦多,海顿找到一家在“有益健康原则”的设计方面具备开创性而闻名的建筑公司,该公司由加拿大首位获得应用建筑设计的神经科学硕士(NAAD)的建筑师领导。海顿对这种设计理念深表赞同,很喜欢他们做的几个项目,这些项目是“有益健康”设计原则的优雅表达。海顿认为,我们需要理解并设计所有的人类空间的健康和幸福。海顿原计划在完成化疗和放疗后,花几个月的时间恢复一下体力,静一静心,然后就到这家公司实习,为其秋季开始学习建筑做准备。

为获得真正的健康、而非仅是健康性护理,我们需要注重预防而非治疗,这一点现已愈加清晰。我们目前的医疗体系,相当于在丛林中先建造一座木屋,之后再想办法消灭侵蚀木屋的白蚁。另一种策略是,从一开始就建造一座能防白蚁的房子。即便在一些偏远、条件简陋的环境下,这一策略也被证明是可能及可行的。

根据2018年的一项研究,世界卫生组织认定,癌症是全球第二大死因,仅次于心脏疾病,每六人中便有一人死于癌症。约三分之一的癌症死亡是由以下五种行为和饮食风险引起的:高体重指数、吸烟、饮酒、水果和蔬菜摄入不足以及缺乏体育活动。海顿并没有上述这些风险因素,他显然属于另外三分之二的那类人群。

采用建造房子的那个比喻,我们可以说,海顿有意识地努力建造一座健康、能抵御白蚁的房子。遗憾的是,我们显然还不完全了解什么能以抵御白蚁,或者如何从能抵御白蚁变为能防白蚁,或者这些是否可能。

众所周知,在人的行为中,最有趣的不是那些常态的,而是那些罕见的。海顿床头有一本书,书名为《活出生命的意义》(Man's Search for Meaning),由维克多·弗兰克所著。这是部极具启发性的经典之作,作者是奥地利大屠杀的幸存者、神经学家、精神病学家、作家以及“意义疗法”(一种以意义为中心的心理治疗流派)的创始人。我不知当时海顿是否已经读过或计划去读这部著作,他的力量是否来源于此。他去世后,我重读了弗兰克的经典叙述,讲述了他在纳粹集中营中被囚禁的三年期间始终保持希望而奋斗的故事。

当然,海顿遭受的痛苦与弗兰克所描述的那种惨无人寰、邪恶、蓄意的恐怖折磨无法相提并论。然而,就我所亲眼目睹的而言,海顿的痛苦是最沉重的:他不仅在身体上要承受腰神经根因肿瘤的压迫而造成的不堪剧痛;他还要在心理上经历不治之症对他生命的掠夺和对未来前

景的毁灭。我提到这些是因为我发现，正是海顿的积极能量和坚韧不屈，才让他得以面对自己极具艰难的高山关隘，并以超凡的优雅姿态、甚至是对他所经历的一切的感恩之心，走完这段痛苦至极的病殁之路。对我们每个人来说，这是一个启发人心的例子，说明我们可以成为什么样的人。

我们得救是因为希望；只是所见的希望不是希望，谁还期望他所见的呢？但我们若期望那所不见的，就必忍耐等候。

—— 圣经新约罗马书 8:24-25

希望带有恐惧的阴影，否则就不是希望。

—— 帕坦加利瑜伽经, 4.24

所以，人若有信心，就必定有希望，因为没有信心就不会有任何希望。

—— 摩门经, 15.7.42

5

希望

“有生命,就有希望”

纽约市。海顿靠在医院的病床上，上午的查房有十二名医务人员到场，包括肿瘤和移植团队、内分泌团队、保守治疗团队和营养师。这次需要商定的是如何调整药物，来减轻海顿出现的直立性低血压反应，他起床时会头晕或昏厥。看着海顿，我满心赞叹：他能把握房间里的状况，头脑冷静，表达清晰，逐一回答专家的问题，描述着自己的感受。他给医疗团队传达的信息很明确：“我愿意配合治疗，希望这些药物能发挥作用。放弃不是我的选择。如果只有死亡，我希望在死之前，我已做到竭尽全力。”

海顿何以保持着这种积极的态度？如果你是一位经验丰富的登山者、一位科学家，或者你是一位信仰者，并常常思考生活中的各种经历，尤其是考验和磨难，那么，本书接下来三章的内容——希望、信仰和祈祷——对你来说，可能是自然而然的反思过程；并且也会和第八章（大自然）的内容联系起来。现在，在我们攀登人生的高峰之前，让我们先看一看，在我们的背包中，再深一点说，在我们的心中，应备好哪些重要的装备。

你或许注意到，这些章节所讲的内容与广为人知的《新约》经文略有不同。《新约》哥林多前书13:4-13中说到：“如今常存的有信，有望，有爱，这三样，其中最大的是爱”。本书里刻意没有把“爱”作为一个章节。其实，爱早已渗透在整本书的字里行间，就像渗透在海顿攀登之旅的每次呼吸中一样。

表达爱的词在梵语中有九十六个，在古波斯语中有八十个。然而，在一些土著语言中，例如阿罗普语（属于巴布亚新几内亚数百种部落语言中的一种），却没有表达爱的词。阿罗普人只用行动表达爱。有些体验如此强烈与神圣，言语完全无力加以表达。将爱的本质缩简到“爱”这一个词上，对爱本身来说难免是一种贬低。现在，我就来讲讲故事，让故事告诉我们什么是爱吧。

二零一九年十月二十一日，我们向朋友和家人发了电子邮件，告知最新的情况，其中包含海顿下面的这封信：

亲爱的朋友和家人，

今天我入院做最后一期化疗……这是个好消息，也就是说，再有五天时间我就有望完成余生的化疗了！今早我的血小板指数为123（这是可以化疗的达标指数），所有人都惊讶，三天前的血小板指数还只是15呢。我确信这是大家所有人都为我祈祷和祝福的结果，我心怀感激。我现在感觉很好，精神也不错，希望在整个化疗过程中能保持

着这种状态并进入最后的恢复期！我们周三将与放疗专家会面，这是一个关键节点，意味着下一步放疗即将开始。真不敢相信这一天终于到了。看着整个旅程在继续进行着，真让人兴奋，放疗后就进入彻底康复阶段了。这个时间点，意味着全部疗程的最后冲刺，现在看来不再遥远、已经指日可待了!!!

对大家为我的祈祷致以深深的爱和感谢！

海顿敬上

山姆·伯恩斯(Sam Berns)的《我的幸福生活哲学》是我最喜欢的TED演讲之一，这个演讲大受欢迎，观看次数超过四千万。山姆十七岁，患有早衰症。这种病极为罕见、令患者衰弱，全球约有三百五十名儿童患者。在完成那场鼓舞人心、充满着幸福、希望和温暖的演讲后一个月，山姆去世了。他教给我们的第一课是：“要坦然接受自己最终做不到的事，因为你能做到的事还有很多。”海顿的态度也是如此。这两位年轻人都患有罕见的不治之症，却都有意选择用感恩之心去看待自己所拥有的一切，不论是家人、朋友，还是活在世上本身。

斯蒂芬·霍金教授是本时代最知名的科学家，他患有罕见的运动神经元疾病(ALS)，这是一种退行性疾病。当他在二十一岁被初次确诊时，医生告诉他只能再活两三年。但他去世时已七十六岁。他说过：“无论生活看起来多么糟糕，总有一些事情你可以做并能取得成功。有生命，就有希望。”

希望让人往前看。这并非是要忘记过去或忽视现在，而是要让我们的眼中充满着希望。希望能让人展望未来，让现在变得有意义。以伤感之情回望过去，会让人渺茫，对目标失去信心，而希望能将过去变为坚实的基础，让我们得以继续前行。

当登山者在山上举目眺望时，层峦叠嶂。往下看，无限风光已尽收眼底；往上看，新的高峰在远处召唤。美、敬畏和奇观无处不在，让人感动不已。在巍峨雄伟、群山环抱的大自然之中，我们可以感到自身的渺小和生命的短暂。在大自然面前，我们是谦卑的，也是充满希望的。因为我们懂得，有很多的成就依旧能被实现。美、敬畏和奇观会产生希望。生命的“失重”感带给人新的视角。的确，海顿的旅程既有着希望，也有着绝望。换一个角度去看，我相信这些都是有关希望的不同训诫。

一九八六年，当瓦茨拉夫·哈维尔(Václav Havel)还是一名持不同政见者，尚未成为捷克斯洛伐克总统时，有人问他：“哪里(二十世纪八十

年代)可以让你看到一线希望?”下面是他的一段回答:

对于那种我经常想到的希望(尤其是在令人绝望的情况下,例如监狱),我首先将其理解为一种心态,而不是世界的状态。我们内心要么有希望,要么没有……希望不是一种预言。它是一种精神导向,一种心灵导向。它超越了可立即体验到的世界,锚定在地平线之外的某处……我觉得它最深的根源,和人类责任的根源一样,都具有超验性,尽管我无法像基督徒那样谈论关于超验的事情。

哈维尔在他《扰乱和平》一书中进一步说道:

希望,从其深刻而强大的意涵上讲,并不等同于因事情进展顺利而产生的喜悦,或投资于显然能获得早期成功之事业的愿望。希望是一种能力,一种为一件值得的事付出努力的能力,而不仅因为它有机会成功。我们在越没有希望的情况下满怀希望,希望就越发坚定。希望与乐观不是一回事。希望不是相信某件事会得到好的结果,而是确信某件事,无论最后结果如何,都有其意义。简而言之,我认为,希望最为深刻、最为重要的形式,那个能让我们脱离困境、促使我们做好事的唯一希望,那个无限宽广的人类精神及其各种努力唯一的真正源泉,是我们从“别处之地”获得的某种东西。最重要的是,正是这种希望,才让我们的生活充满力量,不断去尝试新的事物,即便恰如此时此地,我们面对绝望也依然如此。

最重要的是,正是这种希望,才让我们的生活充满力量,不断地进行着新的尝试。我们此时此地面对的是无望,但即便如此,我们希望依旧。

上面最后一句话至少可以给我们一线希望。是希望在带着我们前行,让我们走在攀登的道路上。说希望只是向前看显然过于简单。其实,希望立足于过去的历史,立足于我们已经取得的成就。希望发生在一座又一座高峰被征服之后,不论征服者是我们自己还是前人。希望并非一厢情愿。它有其坚实的基础,否则它真的只是一厢情愿而已。那么,希望最坚实的基础是什么?我认为是信仰。

我敢说,在精神世界的攀登中,信仰就像是山,而希望就伫立于山上。因此,下一章要讲的就是“信仰”。现就有关这两个相互关联的主题,分享一个关于希望的感人故事,谈一谈希望与信仰彼此间隐含的关系。下面的内容摘自一位北京朋友发来的信:

我曾经是一名急救师,在医院急诊室工作。有一天,我陪同一位病人在救护车上——那个女孩大概两岁,她全身大面积三度烧伤,伤势

严重。起初，她全然不知所措。我面对着眼前这一悲剧，在救护车后座上为她祈祷。突然间，我感到周围瞬间充满了爱，这种感觉完全无法形容。我们握着手，孩子双眼看着我，充满了信任和平静。她没哭，甚至没有一滴眼泪，她完全清醒，也没有痛苦的表情。

这段经历对我来说是一份伟大的礼物，因为它让我确信，每个灵魂，即使正在经历最糟糕的磨难，依旧在上苍的看顾之下。某种超越性的东西提升了我们所有的经历，而之前我那些关于存在主义的问题，关于上苍为何允许悲剧发生的疑惑，此时被清除了……。

没有什么悲剧是无法超越的……或许一切悲剧都将被超越，不论我们参与或同意与否。恩典至大，上苍至美。我们越早相信祂，我们的痛苦就越少。

显然，最大的奥秘是祂住在我们心里，在帷幕后面……而我们所有拟人化的比喻都不足以表达我们与祂的关系。我们呼求祂，就好像祂“在那里”，就像某个“祂者”，而正是借以祂在我们内心的光，我们才得以生活、行动，才得以存在。然而，两者都是正确的。祂是我们生活中心的至高存在。以我们现在的条件，我们永远无法洞悉这个奥秘。令人惊讶的是，祂让我们知道了这一点，却依旧让我们无法寻觅这深邃的真谛。

这封信对我来说是个震撼。有了宗教信仰，我们便可以借其获得希望，可以相信，宽恕和上苍的仁慈将冲走最惨痛的悲剧，像河水一般流入大海。没有神圣之慈悲，我们终将会奔命在伤痕累累的战场之上。

相信上苍的仁爱、宽恕、慈悲与恩典，可能会使某些信徒对残忍和犯罪的冷酷视而不见，对现实存在的真实悲剧失去同情，这的确是危险的。但最终，我选择了敬畏神恩，因为这让我能更加容易地去应对生活。我还相信，当人们心存谦卑，对超越自己的未知报之以信仰，相信善乃源自那万善之源，就有能力创造一个世界性文明，它将比无神论者或不可知论者的所谓民主更加无私、更为高尚、在精神上更能振奋人心。当下民主制度奉行适者生存的法则，其宣扬的社会结构使得我们在诸多方面最终变成强者的奴隶。

希望乃实现我们愿望之光芒，它能让我们在逆境中保持乐观，在努力充实生活的过程中意志坚定。希望让我们在跌倒后不会放弃，反而会再站立起来。每当我们怀着希望坚持下去，我们的信心和信仰就会逐渐建立起来。信仰或许是座高山，而希望则是最坚实的立足点。反过来，希望也给了我们信心去相信，并鼓励我们继续前行，这些都巩固了我们的信仰。

残奥会是一个令人惊叹的竞技场,在这里,运动员们体现了希望所能带给人们的馈赠。两届残奥会射箭运动员莉亚·科里尔 (Lia Coryell) 经常质疑自己,一位身患渐弱症患者的生命是否还有意义。她患有渐进性多发性硬化症,是一种影响中枢神经系统的慢性不治之症。七年前,她旧病复发,以轮椅为伴。医生建议她停止理疗与职业治疗,接受伤痛心理辅导,并敦促她处理后事。医生说,她的病情将每况愈下。

自那之后,她开始在科罗拉多州滑雪,学习打雪橇曲棍球,在塞斯纳上飞行课,并参加了二零一七年和二零二一年的残奥会。在东京残奥会的官方在线新闻中,科里尔自豪地宣称:“我没有韧性。我很叛逆……人们没有指望我会取得成就。他们没有期待我会成功。结果,他们的世界一败涂地!那是因为他们的心中沒有希望。”

