臺灣出版與閱讀 2616-5074
108 年第 4 期（總號第 8 期） 民國 108 年 12 月（2019.12） 頁 56-63 國家圖書館

文字的力量談閱讀療癒：靈性覺醒揭開生死話題

雷碧秀 國立臺北大學通識教育中心兼任助理教授

世界上最寬闊的是海洋，比海洋更寬闊的是天空，比天空更寬闊的是人的心靈。

——《悲慘世界》

經典閱讀，細品人生

假日重讀經典之作《悲慘世界》，雨果從 1848-1862 年耗時 15 年之久才寫成的偉大著作，他自認這部小說是一本社會性史詩，也是他晚年心智成熟的智慧結晶。內容包含法國大革命以及滑鐵盧戰役的歷史背景，更是雨果社會思想戲劇化的代表作。托爾斯泰在他的《藝術論》稱讚這部《悲慘世界》是表現對上帝與人類之愛，世界上最偉大的藝術品，是一部人人必讀的書。卡爾維諾的《為什麼讀經典》說明經典是每次重讀都像初讀那樣帶來新發現的書，經典是即使我們初讀也好像是在重温的書。卡爾維諾開宗明義就以〈為什麼讀經典〉說明經典便是對於那些讀過並喜愛它們的人來說，構成其寶貴經驗的作品，有些人則將這些經典保留到他們可以最佳欣賞它們的時機再閱讀，對他們來說，這些作品仍然提供了豐富的經驗，所以，我們應該在成年時代撥出一段時間，用來重新發現年輕時代最重要的閱讀，儘管作品依舊，我們卻一定有所改變，重新閱讀這些經典會是全新的經驗。

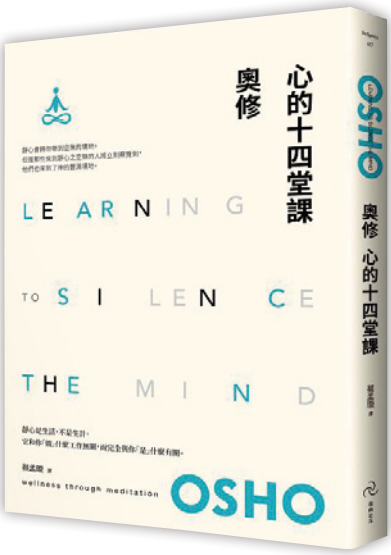
年輕時代所做的閱讀經常沒有太大的價值，因為當時的我們沒有耐心、無法專注、缺乏閱讀技巧，或者欠缺生命經驗，年輕時代的閱讀可能具有養成作用，因為它為我們未來的經驗提供形式或外形，為這些經驗提供模式、處理方式、比較說法、分類系統、價值等級、美的範例；這一切發生在我們身上的事所產生的作用，儘管我們對於年輕時所讀的記憶有限，但會烙印在我們的對事物的看法和處理的直接關係。

去年底（2018）一部「比悲傷更悲傷的故事」電影風靡全臺，有關解開人生的際遇與苦難方面的勵志及心靈覺醒方面書籍一直高掛熱銷排行榜，臺灣正式步入老年化社會，對於生死議題或向內發展靈魂覺醒的書籍，逐漸開始增多，過

去有關死這件事，總是難以啟口，而如今議題慢慢受到關注。

心中有書卷，人生累積智慧：意識、靈修書籍帶動個人靈魂進化論

《從沉鬱到淡定：大學生情緒療癒繪本解題書目》作者陳書梅期望藉此書，協助大學生了解繪本的療癒性功能，從而使其在遭遇困擾問題時，能自行挑選適合自身需求之繪本素材。如此，大學生可透過自助閱讀的方式，達到舒緩心理壓力與負面情緒的效果。奧修的《心的十四堂課》中說，頭腦結束的地方，靜心才會開始。書中告訴我們如何透過靜心與觀照來教育頭腦，如果內在喋喋不休能有一刻止息，你將能夠瞥見無念（no-mind）的狀態，便是靜心之道。頭腦思考，靜心知曉，靜心是清楚，一種視野的絕對清楚。而閱讀正是培養靜心的第一道門。



社會科學

八百壯士紀實

那 485 天，我們一起埋鍋造飯的日子

楊建平 主編

宇河文化 /10806/480 面 /23 公分 /480 元 / 精裝
ISBN 9789864563142/541

本書描述民進黨政府於 2016 年 5 月開始執政後，對軍公教進行溯及既往及違反信賴保護原則之「年金改革」，因而引發中華民國社會運動史上首次退休軍公教人員走上街頭的全面抗爭。書中忠實紀錄了這一年多來的抗爭歷程，以理性論述和圖文並茂方式呈現在讀者的眼前，爲中華民國史上首次軍公教警消退休人員走上街頭抗爭，留下珍貴的歷史紀錄。（宇河文化）

社會科學

熱帶季風 Vol.3

高妍 著

慢工文化 /10806/160 面 /26 公分 /750 元 / 平裝
ISBN 9789869509060/541

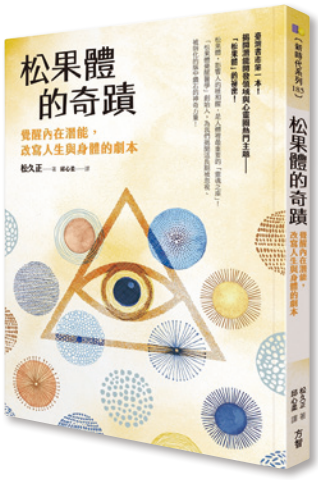
小人物的搏鬥，不一定是喧囂的。在生命的戰場上，有時人們安靜的搏鬥、有時人們安靜的死去。2017 年末《熱帶季風》，收錄非虛構題材、帶有強烈作者風格的亞洲原創漫畫。繼創刊號、第 2 期「東南亞映像」後，第 3 期的《熱帶季風》以「安靜的戰地」爲專題，講述在世界各個角落裡，與生活勇敢搏鬥、在信念中堅持的一幕幕生命故事。（慢工文化）

培養靜心的第一道門，以紙本閱讀取代螢幕閱讀

美國兒童精神權威醫師維多利亞．鄧可莉提出電子螢幕症候群，建議戒掉電子產品，如《關掉螢幕，孩子大腦重新開機》和《關掉螢幕，拯救青春期大腦》，都在說明使用螢幕時間的長短，是會為我們的健康方程式帶來新的變數。人們使用螢幕時間在諸多層面上影響我們的大腦和身體，呈現出各種跟情緒、焦慮、認知及行為有關的心理健康症狀。為什麼睡前讀一本書會令人舒緩，而用電子閱讀器讀書卻會得到相反的結果。不管你是否是擁護電子書的讀者，這的確是不爭的事實。我們閱讀著相同的內容，卻會因紙本或螢幕而帶來不同的閱讀體驗。影響我們處理和整合資訊的是媒介本身，《關掉螢幕，孩子大腦重新開機》作者統計了相關研究，研究者稱之為「認知負荷」（cognitive load）。電子閱讀器像 Kindle、Nook 等算不算是一種互動設備。儘管這些特定的設備不會有藍光，用的是電子墨水，而且讀起來和一般的紙本書一樣。然而情況卻不等同紙本閱讀；研究結果，在使用電子閱讀器的時候，閱讀變得更緩慢，而且回溯和理解能力都受到損害，顯示出大腦在處理這些訊息時並不是那麼容易，而閱讀紙本所獲得的「感覺回饋」（seneory feedback）能夠幫助我們整合資訊，如書籍的重量、質感、拿在手裡的壓力感受，書背的摺痕，還有頁面的翻頁動作，翻過的頁面慢慢累積起來，讓讀者知道故事已經進展到哪裡－這些全都會減少吸收訊息所需要的認知負荷。最後，雖然電子油墨的顯示和 LCD 螢幕相比，比較不容易讓眼睛疲勞，不過就視覺和認知的處理過程，還是比較困難的，因為它們是像素化的，翻頁的時候會閃爍，此外也沒有提供 3D 的輸入方式。

心靈勵志作家兼醫師的何權峰，因接觸「心理神經免疫學」（Psychoneuroimmunology），觸發了他對「心靈層面」的鑽研，他所出版的心靈勵志書，已累積達 50 多本。這本《微笑，當生命陷落時》書中對於人沒來由的遇到某類困境，應要勇於面對，垂死的人會開始觀想他的生命史，所有的動物都在一個水平線上，動物只有老化過程卻很難進化，只有人才有機會朝垂直方向進化，他提出靈魂進化論，引用法國哲人帕斯葛（Blaiaw Pascal）的話，心所擁有的理由，理智不知道。不需要去評斷別人的經驗，包括天生殘疾、遭遇不幸或厄運，因為這是每個靈魂所循的旅程，各有各的該做的今世課題。

《阿乙莎靈訊》是一本靈性意識的訓練手冊，作者譚瑞琪告訴讀者，我們無法向外找尋生命的方向，只能從內在找到專屬於自己生命的創造本源。當我們與自己的內在宇宙愈來愈靠近，走入內在宇宙的靈性源頭時，那合一的意識將帶你超越線性物質時空的幻相，幫助你回到靈魂最初始設定的道路。書中還提及，臺灣位於地球的松果體「心之眼」的位置，這個地方的人能接收較高的振動頻率，當前臺灣各宗教盛行，和平共存，並沒有宗教造成紛亂與戰亂，就是因為這個島嶼的振動頻率能消弭負面的暗黑勢力攻擊，臺灣這個位置的能量重新啟動，有助於地球的復原和正常運作。《松果體的奇蹟》松久正想要成功運用吸引力法則，第一步就是要讓松果體活化，書中提供喚醒松果體的八大訣竅，對於靈魂意識的進化與成長而言，人生或身體上的許多問題並不需要消除，我們可以選擇朝氣蓬勃地與不好的外在條件一起生活，人只能經歷自己靈魂選擇的事物，這就是宇宙的法則。



社會科學

走著瞧
一個走在鄉間小路的中國人

寇延丁 著

主流 /10808/313 面 /21 公分 /300 元 / 平裝
ISBN 9789869665360/541

因爲聲援 2014 年香港占領中環運動，中國公益行動者寇延丁女士，遭受 128 天秘密關押審訊，囚室凌遲，劫後餘生的她，近三年旅居臺灣宜蘭，以徒步行腳方式，「走臺灣路，看民主之所在；讀臺灣人，探民主之所來」。她說，臺灣最吸引人的，是這片土地的多元包容；最有價值的，是社運文化，但也看到這種價值被覆蓋、被忽略，於是書寫出這部對臺灣社運的「冒犯」之作。（主流）

社會科學

你的網路閨蜜 SKimmy 的戀愛撩心術

SKimmy 著

平安文化 /10808/191 面 /21 公分 /320 元 / 平裝
ISBN 9789579314329/544

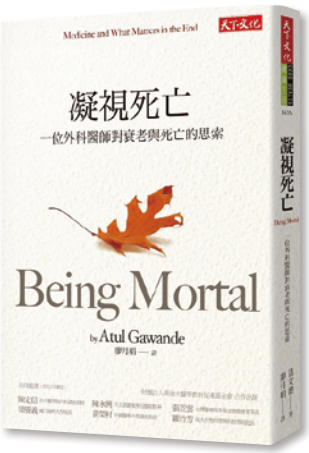
我們都渴望在茫茫人海中找到對的人，談一場轟轟烈烈的戀愛，卻常常事與願違。根據作者在愛情路上觀察到的各種疑難雜症，將解答濃縮成 22 個超有效的戀愛必勝法則，從如何看穿對方的心思、極神曖昧必殺技、提升異性緣的約會指南，到心誠則靈的愛情吸引力法則、脫單前一定知道的事……教你擦亮眼睛，認清彼此關係的盲點，找到最適合你的戀愛模式。（平安文化）

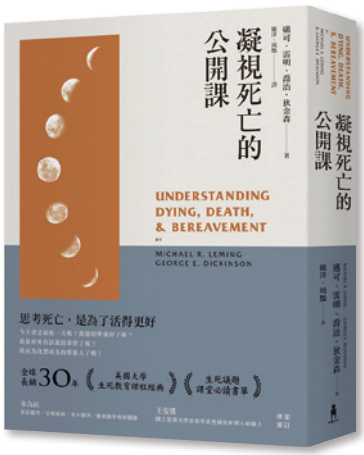
面對生死：臨終時的生命尊嚴

《凝視死亡：一位外科醫師對衰老與死亡的思索》，所謂的衰老或死亡，一點都不像我們想像中，是那麼個人的事，除了身體、意識外，我們的生命還存在與個體和社會的關係之中，所以，當衰老、疾病、死亡漸漸奪走個人身體、削弱意識時，我們和社會的關係，往往擁有比我們自身更大的決定權。在一個缺乏對生命尊嚴共識的社會中，任何一個人面對死亡或者是衰老時，想要擁有尊嚴或自主權，根本是不可能的事情。

另一位安寧病房的杜明勳醫師，他的書《從安寧病房談幸福》寫道：一個人的思想通常有其組織有系統的說法，有其前因後果之道理和核心價值。當你確認及堅定相信它的陳述或是因果的真實性，它就變成你的信念，信念通常是構成你的態度和行為的基礎。思想會影響到我們情緒，如果你想再將這種思想內化為個人的信念，成為靈魂的一個部分，大概就很難脫離這種思想控制，這種信念和產生的行為就代表你這個人的特質，當個人的行為違背了中心思想（信念或信仰），就相對地否決了自己這個個人。如此，不只是嚴重地衝擊個人的內在價值，並且產生憂鬱和調適不良的狀況，甚至也會受到社會的指責。笛卡爾說：我思故我在。每個人都代表其個人的特質，而那個特質就是他思想的表露，而每個人的差別就在於不同的文化和體制下，會產生不同內涵的個性，也就代表個人的獨特性。人的一生不論富貧貴賤，臨終那一刻都是公平的。

《凝視死亡的公開課》，一本關於死亡的百科全書，書中有一段說很多美國人有死亡焦慮，但也有許多人對死亡癡迷。這個矛盾現象在流行文化中顯而易見，電視節目、電影、歌曲和媒體都充斥了死亡學的內容，儘管人們一般傾向避開死亡的話題，但也逐漸體認到「死亡是生命的一部分」，開始願意談論。而宗教信仰通常可以減輕死亡焦慮，因而在恐懼管理方面具有保護作用，對於恐懼管理理論建議人們堅定文化世界觀及信仰。過去人們多半在居家或在親人陪伴下結束此生，而現今其實大多數人都是在公共場所如醫院或某個公共場域離開，所以應該重新來看待臨終這件事。





「書店裡的影像詩」中，「讀字書店」陳夏民說：店裡賣的最好的第三名是《眉角雜誌》（現已絕版），有一次店裡來了一位賣內衣的小姐，她說要買《眉角雜誌》告別專輯，我很好奇，她為什麼要看這個，她說因為他們現在主攻老人家的市場，所以，她想看看這本以便了解老人家的心理，這就是做獨立書店的目的，把社區裡還會讀書的人找出來。獨立書店「Mangasick 漫畫私倉」的創店人老 B 訴說著她的開店理念，每位創作者寫著寫著就會觸及心靈深處，將人性中的惡與善都妥善安排的描述出來，她很感動有位創作者的一句話：反正我會堅持我放在錯位置，做我錯的事，直到最後一刻。

《佛陀究竟想教我們什麼？》書中說人的一生就是由這些看似微不足道的瑣事串連而成。所有日常所行的瑣事，造就你這個人今日的樣貌，而個別看似微不足道，總合起來卻正是我們的一生。《虛空粉碎：聖嚴法師話頭禪法旨要》，修禪就是要知道自己，而知道自己就終能解脫自己，然而知道自己是困難的，要擺脫來自外在環

社會科學

是愛不是礙，是伴不是絆

圓滿自在的親密關係

許瑞云 著

皇冠 /10808/255 面 /21 公分 /380 元 / 平裝
ISBN 9789573334651/544

作者帶領讀者重新梳理愛情、婚姻中的伴侶關係，並提出三步驟—— 1. 學習如何選擇適合自己的伴侶，2. 學習化解與伴侶之間的衝突，3. 學習如何創造和維繫親密關係，藉由愛的流動，讓愛不斷增長。無論是婆媳問題、性生活不協調、伴侶外遇、孩子教養問題、金錢觀念不合拍、政治或宗教理念衝突等等，本都提供了精闢的剖析和建議！（皇冠）

社會科學

福爾摩沙的洋人家族

希士頓的故事

龔李夢哲 著；徐雨村 譯

高市文化局 /10809/368 面 /23 公分 /1000 元 / 平裝
ISBN 9789860596212/544

在福爾摩沙南部的洋人社群當中，沿岸經商貿易發展，希士頓 1869 年到來，擔任大清海關的鈐字手，學會福佬話，與當地商人女兒結婚，從海關職務到經商，希藉由定居臺灣的英籍希士頓家族眞實故事，引出臺灣在戰亂不斷的 19 世紀後半及 20 世紀初期，法、日、中及地方擁兵割據的紛擾下，人們如何排除萬難，於戰亂中生活、教育、從商，對於當時臺灣民間、產業、政治及戰役所發生的歷史事件，以及香港於英殖初期英語教育的進程，有深入的描述及探討。（高市文化局）

境的自我感，以及擺脫來自身體的自我感，最後要擺脫內心活動的自我感。《生命這堂課》提醒我們，在這有限的時間中，在無助或困頓的情況下，我們做出什麼選擇，不但決定了我們生命的價值，也影響和我們最接近、最親愛的人。

書寫的力量：書寫療癒

敘事醫學閱讀反思與寫作，《當生命終將逝去》試從書寫來療癒與反思，黑格爾的名句：悲劇不是對與錯之間的衝突，而是對與對之間的衝突。我們能同理悲劇主角一樣，透過書寫去反思人生的際遇。《好好存在：一位心理學家療癒書寫》，以書寫做為自我探索與療癒的途徑，將紊亂的思緒透過書寫，轉化成文字後，緊繃的大腦就開始鬆了，當我們寫下所思、所感、所學，可以藉此增強對他人的同理與理解能力。多數成年人不會用哭去表達不舒服的感覺，反而會不自覺地轉化成負面想法，不但會對自己生氣，也會對別人生氣，要快速覺察自己的體能狀態，讓身體適當放鬆、休息、補充營養，心理狀態自然會改善。電影「父後七日」，隨著生命禮儀不斷進行的儀式，讓追思者可以藉著儀式達到慰藉故人的情緒。書寫過程，能讓書寫者為最大受益者，郝明義的《一隻牡羊的金剛經筆記》，透過書寫創新與自我對話同時也在傳達，如何放開我執。歐普拉的《關

於人生，我確實知道……》說到所有的經歷都是生命用來驅使我們放下過去，讓自己回歸完整。《覺醒的你》當你終於了解一直在裡面說話的我，永遠無法滿足時，你才能開始成長。直視死亡，才能時刻活出生命。

小　結

當臺灣邁向老年世代時，對於人生的種種閱歷的經驗，就如卡爾維諾所說的為何要讀經典，因為透過閱讀經典和自我靈性的覺醒，需要靠他人的經驗來共鳴己身對生命的焦慮與未來的恐懼，這也就是為什麼人到中年之後，開始比較會傾向靈性閱讀，追求一種信仰、宗教類型的選擇。每個人都應該在年輕時多儲備自己的經典閱讀書單，每隔一段時間，重新閱讀這些經典，使內在力量強大，可以消除面對死亡的無謂恐懼，以及打破人在思維上的侷限帶來無限的希望。

建議書單

1. 伊塔羅．卡爾維諾著，李桂蜜譯。《為什麼讀經典》（臺北市：時報文化，2005）。

2. 陳書梅著。《從沉鬱到淡定：大學生情緒療癒繪本解題書目》（臺北市：臺灣大學出版中心，2014）。
3. 奧修作，蔡孟璇譯。《心的十四堂課》（新北市：自由之丘文創，2018）。
4. 維多利亞．鄧可莉著，張佳棻譯。《關掉螢幕，孩子大腦重新開機：終結壞脾氣、睡得安穩、開啓專注學習腦，4 週「電子禁食」愈早開始愈好！》（臺北市：橡實文化，2016）。
5. 尼可拉斯．卡爾達拉斯住，吳芠譯。《關掉螢幕，拯救青春期大腦：頂尖成癮專家揭發數位科技破壞大腦功能的恐怖真相》（新北市：木馬文化，2019）。
6. 何權峰著。《微笑，當生命陷落時》（臺北市：高寶，2008）。
7. 譚瑞琪著。《創造新我 新地球：阿乙莎靈訊》（臺北市：方智，2019）。
8. 譚瑞琪著。《阿乙莎靈訊：活出靈魂的最高版本和未來世界的行動指南》（臺北市：方智，2018）。
9. 松久正著，邱心柔譯。《松果體的奇蹟：覺醒內在潛能，改寫人生與身體的劇本》（臺北市：方智，2019）。
10. 葛文德著，廖月娟譯。《凝視死亡：一位外科醫師對衰老與死亡的思索》（臺北市：天下文化，2018）。
11. 杜明勳著。《從安寧病房談幸福：一位安寧病房臨床醫師的人生體悟》（臺北市：智庫，2011）。
12. 邁可．雷明、喬治．狄金森著，龐洋、周豔譯。《凝視死亡的公開課》（新北市：木馬文化，2019）。
13. 弗爾克．佐慈著，劉于怡譯。《佛陀究竟想教我們什麼？：暢銷 30 年，為德國人帶來心靈慰藉的智慧經典》（臺北市：究竟出版，2017）。
14. 聖嚴法師著，單德興譯。《虛空粉碎：聖嚴法師話頭禪法旨要》（臺北市：法鼓文化，2011）。
15. 鍾玲著。《深山一口井》（臺北市：九歌，2019）。
16. 龍應台著。《天長地久：給美君的信》（臺北市：天下雜誌，2018）。
17. 王雅慧，廖宏昌編著。《當生命終將逝去：敘事醫學閱讀反思與寫作》（臺北市：城邦印書館，2018）。
18. 陳永儀著。《生命這堂課：心理學家臥底醫療現場的 26 個思索》（臺北市：三采文化，2018）。
19. 汪淑媛著。《好好存在：一位心理學家的療癒寫》（臺北市：啓示出版，2018）。
20. 郝明義著。《一隻牡羊的金剛經筆記》（臺北市：網路與書，2009）。
21. 歐普拉．溫芙雷著，沈維君譯。《關於人生，我確實知道……：歐普拉的生命智慧》（臺北市：遠見天下文化，2015）。
22. 弗里茲．李曼作，楊夢茹譯。《恐懼的原型：分裂、憂鬱、強迫、歇斯底里人格深度探索》（臺北市：商周，2017）。
23. 克萊兒．畢德威爾．史密斯著，盧相如譯。《當焦慮來臨時：走過喪慟的情緒，踏上自我療癒之路》（臺北市：商周，2019）。
24. 麥克．辛格著，賴隆彥譯。《覺醒的你：暢銷百萬，歐普拉的床頭靈修書》（臺北市：方智出版，2018）。
25. 伯納．高登著，李斯毅譯。《憤怒療癒力：每一次失控都隱藏著被忽略的傷痛，透過三大覺察練習走出情緒黑洞，和更好的自己相遇》（臺北市：麥田，2018）。
26. 赫拉巴爾著，楊樂雲譯。《過於喧囂的孤獨》（臺北市：大塊文化，2016）。
27. 艾倫．狄波頓主編，林力敏譯。《人生問題的有益答案：偉大思想家如何解決你的煩惱》（臺北市：先覺出版，2017）。

社會科學

反造再起

城市共生 ING

侯志仁 主編

左岸文化 /10805/247 面 /22 公分 /450 元 / 平裝
ISBN 9789865727932/545

「地方創生」到不了的地方，就來「反造」吧！本書以「城市共生」爲主軸，分爲〔關懷弱勢〕〔老城再生與活化〕〔聯合公民社會和公部門資源〕〔人群關係的再造〕〔用其他方式重組社區關係〕五大方向。《反造再起》（第二輯）不同於《反造城市》（第一輯），在抗爭、游擊與開創之餘，嘗試進一步用「城市共生」的觀點，強調市民之間的協力、合作甚至跨域，與公部門的串連，進而發展自我治理的機制，創造城市生產與生活多元的新可能性。（左岸文化）

社會科學

屋簷下的交會

當社區關懷訪視員走進精神失序者的家

任依島 著

游擊文化 /10808/288 面 /21 公分 /350 元 / 平裝
ISBN 9789869762717/547

精神失序，對一個人、一個家，會產生什麼影響？本書是資深社區關懷訪視員，與精神失序者及其家屬相遇的生命故事。工作期間，他走進社區，凝視失序者的日常生活，聆聽家屬受苦的經驗。作者將他訪視的所見所聞，透過二十個主題，呈現精神失序者在社區生活的「異」與「非異」，以及家屬面對的諸多難題。其中有著精神失序者遭社會歧視之苦；也有著家屬之間的衝突、矛盾與無奈；但也有人性發出的微光，讓失序者擁有一個可以呼吸空間的暖心故事。（游擊文化）