

閱讀，為苦難人生擎一盞燈

自由撰稿人 | 詹宇霈

佛教有謂「人生八苦」，其中生、老、病、死更是每個人無法迴避的四大苦。每時每刻，有數不盡的人在其中受苦也歷鍊著。對於這種無可逃避的人生課題，該如何保持清明、不迷失本心？該如何通過種種試鍊，進而超越並創造自在的人生？有人選擇求神拜佛、有人選擇占卜算卦、也有人選擇心理諮商；而屬於「人學」範疇的文學書寫，透過文字，長久的陪伴讀者，並隨讀者的意願提供某種做為「出口」的可能性。

緩慢剝落的過程－《走過：老年書寫華文作品選輯》／立緒文化

本書收錄橫跨百年、四個世代的魯迅、楊逵、琦君、周夢蝶、隱地、楊牧、廖玉蕙等 39 位作家所書寫，以「老年」為主題的文章，分為「行驛」、「形意」、「遐思」3 輯，作家們或遠觀、或想望、或經歷「老年」的種種，從不同面向探索老年的階段變化與老者的心態，更在字裡行間展現處世的智慧與風霜歷盡後的人生觀。

對於變老的過程，李進文認為是一種「剝落的過程」。他進一步的解釋：「從出生開始，所有的生理機能就開始退化，但緩慢到你完全察覺不著，上帝是以一秒鐘、一秒鐘收回生命的方式。」而這種無可回復的剝落感，需要的是「凝眸注視的勇氣」，直到盡頭來臨。而吳魯芹則認為做人做事規矩了一輩子，縱然庸碌無成，既然餘年無多，那麼不論是蓬首垢面或花枝招展，在逐漸退出人生漩渦的過程，開懷是最重要的事。

對於老年生活的想像，簡嫔改寫維吉尼亞・伍爾芙知名的關於女人要擁有屬於自己房間的一段話：「一個老人假如想要擁有舒適的晚年，他一定得有點錢，還有屬於自己的房子。」看似是在點出養老空間的難題，但也傳遞老者要活得有尊嚴且快樂是要做到「能夠盡量不求人」，也就是能獨立自理餘生。韋政通亦提出「人老了，更不可閒著」的生活觀，以「讀書」來保持心智活動力，如此便能維護生命的活力。

而對於終將到來的盡頭之日，作家們皆自我期許能有豁達的態度。

逐年老去的歲月中
逐年放捨人世的眷戀
該退席的時候
就坦然離去

——吳晟〈晚年〉，頁 229-230

韋政通則舉古羅馬政治家也是思想家的西塞羅的一段話，表達一種令人神往的修養境界：



死亡降臨在年輕人頭上是暴風疾雨，對老年人卻是瓜熟蒂落。想到這一點，就很安慰。當我迫近那一天時，會覺得有如一個人在漫長的航程後靠近碼頭一樣，為著看到陸地而欣喜。

——〈從「智慧不老」到「日日是死日」——我的入老生活〉，頁 91。

如同本書的出版主旨，專注於關心高齡者的心靈與精神世界。透過作家的心與筆，引導讀者珍惜生命，並且惜老、服老，做一位快樂知足的老人。

好好活在當下——《走過人生關卡》／立緒文化

人生路上，起落不定。隨著年齡的增長，會經過不同階段，在每一個階段會有不同的挑戰與課題。這便是作者所謂的「關」，而人生要如何「過關」不被「卡住」，作者立基於中國儒家與道家的思想基礎上，融合自身的生命經驗，為讀者打開一扇門窗。

本書分為「走過人生的關卡」、「立足人間與行走人間」、「飛越生死大關」、「自我的重新探索」四大主題。「走過人生的關卡」依《論語》中提出的「君子有三戒」，闡述少年、中年與老年所須經歷的不同課題。「立足人間與行走人間」則是依《莊子》的「天下有大戒二」——命與義，從道家的觀點出發探討行走於人間的姿態。「飛越生死大關」分別闡述儒、道兩家的對於死亡的看法。「自我的重新探索」則是統合前面的三個主題，重新看待「自我」的身分與定位。綜觀本書論述涵蓋人生的不同階段，全面討論生命存在現象與課題，提供讀者省思自我的參照與導引。

囿於論述主題及篇幅，本文精擇其中對「老年」與「死亡」的相關論述，觀看作者如何引用並論述儒家與道家對這兩大關卡的智慧結晶。

孔子說「及其老也，血氣既衰，戒之在得」。老者的難題在於「想抓著既有的一切」，而作者提出的過關方法是「六十而耳順，七十而從心所欲，不踰矩」。作者認為，老者是經歷過血氣方剛、總幹蠢事的年少時期，也走過為事業為家庭奔競爭逐的中年階段。到了老年時期，便可以悠閒的心去包容，並且傳承經驗予時下的年輕人。更進一步的，以「萬物靜觀皆自得」的「天眼」，將自己的身心放諸於生活美感的追尋，回饋天地的同時也做好回歸天地的準備。

如同莊子所言，生既是不可解，死亦無所逃。一般人在面對未可知的死亡大關時，總是有種恍恍然的威脅，為解決這樣的問題現象，作者整理分別整理論述，以引導讀者認識儒家與道家對這一問題的智慧結晶。

儒家的人文精神在於「好好的活」，在生著的每一刻，開發活著的動力、盡自己的力好好的活、做該做的事、達成想要實現的價值，也就是所謂的「三不朽」——立德、立功、立言。如此一來，便不存在著死亡的問題。作者如此說：「好好活下去，就是在活著時不要有未了的心願及遺憾，一定要完成。……假設你人生的願望都實現了，那就沒有所謂的死亡了。」此外，中國的「家族」觀念，便是以代代傳承的「接力」方式，讓生命延續。

與儒家「生生」不同，道家以「不生」及「化」來解決「死亡」的問題：

人生從什麼都沒有的地方來，回到什麼都沒有的地方去，小時候很天真。人老了都變成孩子，什麼都忘記，牙齒沒了，也聽不見、看不到了，這不是像當初的嬰兒嗎？（頁 107）

如同植物的生長是從土地來，在開花、結果之後，再回歸土地的懷抱。人自父精母血孕育出生，最終再回歸大地，而人的靈魂便是在不同的身體間化轉。而在生與死之間的旅程，所涵育的親情、道義是人生最大的價值。因此，作者提出「人的價值不在於終局，而是在它的過程」。只有以坦然、開朗、理性並且充滿愛的心靈，飛越死亡關卡，「才能真是『活』出一『生』來」。

生死相伴的修行－《生命詩情》／心靈工坊文化

本書集結余德慧教授為臨終生死、靈性修行、心理助人及人間情懷的抒發等相關書籍，所寫的序文或推薦導讀四十餘篇，展現余教授的閱讀個性及獨特觀點。全書分為「瀕臨／生死道場」、「靈知／身心轉化」、「祕思／詩意綿延」3輯，以其豐富的臨床心理學經驗、長年專注臨終照顧及宗教靈性研究的柔軟心靈，關懷人世間的「苦」與「受苦者」。

雖名之為序文或導讀，然而在閱讀時不會覺得是在讀一本書的序文或導讀，而是有閱讀一篇完整文章的「滿足感」。由於本文是以老年、生死書寫為主題，因此著重在書中與死亡有關的主題。

「瀕臨／生死道場」即揭示此輯所收錄的文章皆是與「死亡」有關的論述。如同余教授所言，每個人必然即將經歷的「事實」，但大多數人卻不肯「以必死的心情來過活」。在此輯中，收錄了《如果只有一年：若只剩一年可活，你要做些什麼？》、《死前活一次》、《西藏生死書》、《終點前的分分秒秒：正視與省思臨終關顧中的反轉移歷程》、《我願意陪伴你：點亮生命的九堂課》、《好走：臨終時刻的心靈轉化》、《你可以不怕死》、《依偎在佛陀的膝上》等國外譯作書籍，貼近「臨終者」的角度去剖析各自面對死亡的態度；同時也指出「活人」對「死亡」的錯誤想像及陪伴者話語的繆誤——

活人和臨終者最大的不同是：活人還想繼續活下去，而臨終者已經走在臨終的路上，是親自以行動在轉。因此，若是活著的人對臨終者說，你的時候快到了，你就要走了，臨終者會憤怒；若是勸告臨終者「你要放下」，臨終者會感到被汙辱。因為，臨終者是以實際行動，用全副生命在轉動，而活著的人只是嘴巴上說說罷了，臨終者當然無法接受。（頁 40-41）

除了分別分析生者與臨終者的各種心理現象外，作者更以具體的比喻，說明「生死共命」的現象——

若能看清自己的真實處境，就能知道你的右手是你活著的生命，左手是你的死亡；兩手並存，你就在中間，是一個轉圓，並不歸屬任何一邊。亦即，在你的生命中，就有巨大的死亡因素。支持你存在的因素中，很多是屬於不存在的；不存在透過各

種方式，支持你的存在。……生命的積極性就是要活著；在右邊待久了，自然會消極，就轉到了左邊。我們就在這兩邊轉圈。（頁 51）

以左手右手來做生死相伴的比喻，引導讀者能以平靜的心情正視死亡存在的事實，而能理解死亡是自然的存在，毋須賦予過多的想像與恐懼。而在臨終的旅程中，認識「身體是修行的場所」及「死亡是安全的」，大幅度翻轉讀者習以為常的觀念。

以真心凝視－《光明永在：看不見的盡頭還有愛》／釀出版

作者任職軍醫，卻於 1981 年作者 32 歲時因糖尿病導致眼球血管病變，先是左眼失明，為了僅剩的右眼微弱視力，求助中醫、西醫、鐳射治療手術等治療，終告無效。作者敘述手術後等待命運宣判的心情及對未來的迷惘：

我的心隨著紗布的一層層揭開忽悠悠地往上懸起，當最後一層紗布完全從我眼上揭去時，我的心再也支援不住，重重跌落下來，跌得我好痛好痛。沒有光明、沒有親人的笑臉、沒有希望了，黑暗終於將我帶進了另一個世界。從這一刻起，我走進了黑暗，走進了一個沒有色彩沒有線條的世界，走進了人生的另一扇大門，那兒有什麼在等待著我呢？（頁 149）

失明，看似人生踏入了黑暗之中，然而，卻為作者開啟了文學創作的契機。藉由家人的幫助、盲校老師的教導，之後更由於電腦軟硬體的發達，協助進行創作。30 年處於看不見的日子，作者發表了百餘篇短篇小說及散文，更獲得多個文學獎項。

在本書中，作者自述出生、求學、經歷文化大革命、從醫至失明後的生活、愛情、婚姻與文學創作歷程。以溫和的態度，看過往生命中的坎坷；以感恩的姿態，行走在眼不見光的人生路上。作者於文字描述上，甚為細膩，讀之猶如置身其間。例如某次為取下一位來急診的軍官頭上的一隻口徑甚小的舊痰盂，在技術員也無技可施，痰盂下的臉已開始發紫、呼吸不暢，該如何把痰盂取下又不傷害病人呢？

時間緊迫刻不容緩，我咬牙跺腳下了決心，叫技術員拿過鋼鋸，自己動手解決問題。技術員先用鋼鋸將痰盂的上半部分鋸開，然後插進手指試了一試，看來有門，那個腦袋還有彈性，剪刀還能伸進去操作。換了根小鋸條，技術員在外部開始小心翼翼的鋸那道致命的痰盂口，技術員的汗順著腦袋往下流，手也在發抖，萬一下手不慎操作失誤，那個腦袋就得開花。等痰盂口只剩下很薄的一層時，我用手指墊住剪刀從裡往外剪，只聽得「喀噠」一聲，痰盂終於和腦袋分開了。（頁 130）

作者行文的另一特色是不避諱自身的情緒及對未來的迷惑、沮喪，亦有批判世道，對無可奈何的現實報以幽默回應，然更多的是充滿激勵與正向的信念，面對自己所經歷的苦難，作者如此寫道：

生活才是我們真正的老師，一般來說，誰也不想自找苦吃，但一帆風順會讓我

們找不到生活的老師，會讓我們始終處在幼稚期。艱難困苦才是我們生活課堂上真正的老師，為了自己、為了家庭、為了社會，吃一點苦是絕對值得的。（頁 144）

作者自述創作的本意，除了超越自身狹小的視野外，更希望傳達人生雖然有痛苦、有挫折，然而有更多的是親情、友情的溫馨甜美，只要凝視他人為自己所付出的一切，會讓自身對不幸擁有最大的容忍度，並且走出苦難的泥沼。

「單單」走下去－《心理師的單行道》／爾雅

職業為心理師的作者，以簡潔近乎詩的文字，紀錄自身行走在向著死亡的人生路上，觀照每一個產生隱微觸動的時刻；也敘述經由個案而照見自我陰暗的那一面，領悟到不論是否為心理師，要走過人生的苦痛是「一步也不能少」。

全書分為「德行東路三三八巷」、「我與你」、「缺氧，就大口呼吸」3輯，書寫內容涵蓋空間與人、醫師與案主之間及自我的修行。如輯一名「德行東路三三八巷」所示，作者書寫散步在蜿蜒於陽明山系的臺北士林區的德行東路 338 巷時，外在與內在風景的呼應，藉由這一條「自己的小路」思索心的功課，領悟當生命墜落在不可避免的黑洞時，「單單走下去」的純粹與經由這樣的純粹所產生的力量：

單單去吃飯，照顧舌頭的味蕾，八分飽就好；
單單睡個覺，睏了就閉目，至少還有夢的世界可以逛逛；
單單流流汗，聽聽仍能砰砰跳的心，試試身體還能延伸到怎樣的極限；
單單沖個澡，讓水撫慰身軀，還一個乾淨的自己。

.....

單單不求自己能多好，
單單只苦笑一個，
單單給他走下去。

慢慢會在不經意間，將一切，走過去。（頁 35-36）

輯二「我與你」中的文字所映現的，有「他者」、「自我」及對立於自我的「想像的他者」間相互深層的對話。人與人之間，甚至自己與另一個自己間，常會產生各式各樣的衝突與糾纏，作者提出這種種衝突與糾纏的現象，「其實都是在跟自己的心，纏糾著」。然而要化解／轉化難以避免的衝突，如同作者在〈說話的聲音〉一詩中所說：

原來被瞭解

不是用力就會發生

所以小聲而堅定地說即可

原來說完了

也不見得能控制或改變什麼
算有為自己表達吧

還好有的是時間
不妨深深地吸口氣
然後緩緩地吐出來
如同慢慢接受後 再慢慢釋懷

原來心靜 才能聽見所有的聲音

而在所有的溝通行為的背後，更有一種感恩的心思支撐：「謝謝你，讓我成為更好的自己」。

輯三「缺氧，就大口呼吸」，無論人生路途如何坎坷，「只要，把呼吸顧好」，沒有什麼事情會過不去。在此輯中，作者自剖心理的種種狀況，循著文字，陪伴作者經歷煩躁、混亂、恐懼，到承認困境，「跟最深的悲苦一起呼吸」。在經過墜落谷底再振作的過程後，作者提出「九字箴言」：深呼吸—放寬心—慢慢走，保持「興味盎然」的心情去經歷「身心安頓前必有的混亂」。

在安頓與安靜之後，作者更進一步的領悟「睡覺」的意義：

就這麼帶著一顆覺察的心，在閉目養神時，蹦出了這個令自己驚豔的念頭：睡覺的「覺」，發音被誤唸了，應該念「ㄣㄣㄗㄟ」！而「睡覺」則應被稱為「垂目ㄣㄣㄗㄟ」（眼皮垂下將眼睛蓋上，然後將心保持專注的感覺）才對啊！

睡覺，不等於無知覺。既然修行就是修「心之所為」，所以每一個覺察，都是一次觀看「心之行為」的機會。

原來，睡覺正是修鍊垂目覺的最佳時機呢！

藉由本書，閱讀作者心中的幽微處，也幫助讀者凝視自我心中那不為人知、無法傾訴的陰暗面，透過文字產生某種共鳴，會感受那個脆弱的自己不是孤單的，因而找到某個出口或獲得某種程度的療癒。

剛剛好的人生－《一切都是剛剛好》／本事文化

作者現任臺東馬階紀念醫院身心科醫師，在 2006 年因緣際會的到達位於西藏青康藏高原上，海拔 4,500 公尺，一年有八個月處在零下 40 度的「塔須村」進行義診，雖然高山症幾乎要了他的命，但是為了當地藏人的醫療需求，他發願每年都要上山，並且自掏腰包，購買近百萬元的藥品，為當地居民準備一年的藥品需求量。更由於自己出身貧苦，因為教育而能當上醫生，得以讓自己的家庭脫離貧窮的行列。因此他更擔起支付希望小學教師費及部分行政支出的責任，希望山上的孩子能透過教育，有更好的未來人生。

全書共 7 章，作者記敘自己踏上這條路的因緣、過程，及支撐自己走下去的初心與動機。作者說：「人生總要做一些別人覺得沒意義，但自己很爽、很有成就感的事，而每年能回塔須，

就是我的夢想。」為了這件「自己很爽」的事情，作者節省日常用度及休假時數，只為了一年能有一個月的休假時間與充足的經費前往塔須「服侍」當地的村人。

然而，作者對每年要「上塔須」並非那樣的「理所當然」、毫無懷疑的：

到了真要離開了（按：塔須），我又難過得忍不著哭了半小時，意外體認到「無常」的道理。現在的我果決堅毅的期待自己明年再上山，但又如何確定明年的我會不會變得膽怯懦弱？即使我依舊堅定，又怎能確定家人、工作經濟、健康等問題不會阻礙我前行？就算我排除萬難勇敢上山，又怎能確定我可以安全無虞到達塔須？（頁 106-107）

作者如實描述心中的掙扎，讓讀者看見：「原來他也跟我一樣是很平凡的人」。或許就是這種「平凡的同在感」，讓這本書的文字，「剛剛好」更有力量，也「剛剛好」獲得共鳴。

我回塔須，救的不是病，而是命，我給藏民的也不是藥，而是活下去的希望！但這真的沒有什麼，一切都只是「剛剛好」而已。

剛剛好有個塔須，剛剛好我有這樣的能力，剛剛好這八年我有時間，剛剛好塔須需要的是我這份服務，剛剛好堅持下來，剛剛好有大家成就我滿滿的鼓勵、協助與支持，就促成了這「剛剛好一百分的幸福」！（頁 227）

閱讀，幫助我們看見他者的生命歷程，與之同悲同喜；更透過這些藏在文字之中，經生命淬煉出的人生智慧，汲取自身繼續向前的力量。在這個景氣低迷、喪失未來希望的時代，只要我們願意，用心閱讀一本好書，將會如同站在巨人的肩膀上一般，在看得更遠的同時，感受到更多的愛，幫助我們度過眼前的低落，也超越人生的苦難。

本文閱讀書目

1. 魯迅等作，立緒文化編選。《走過：老年書寫華文作品選輯》（新北市：立緒文化，2013）ISBN 9789866513831
2. 王邦雄著。《走過人生關卡：生命的大智慧：少年的成長關 中年的事業關 老年的休閒關》（新北市：立緒文化，2014）ISBN 9789866513947
3. 余德慧著。《生命詩情》（臺北：心靈工坊文化，2013）ISBN 9789866112836
4. 庄大軍著。《光明永在：看不見的盡頭還有愛》（臺北：釀出版，2014）ISBN 9789865871888
5. 舒霖著。《心理師的單行道》（臺北：爾雅，2013）ISBN 9789576395697
6. 楊重源、齊萱著。《一切都是剛剛好》（臺北：本事文化，2014）ISBN 9789866118722

延伸閱讀書目

1. 湯瑪斯·科爾、瑪麗·溫克爾主編，梁永安、鄧伯宸譯。《老年之書：思我生命之旅》（新北市：立緒文化，2011年）ISBN 9789866513404
2. 朱迺欣等著，駱紳主編。《創齡：銀色風暴來襲》（新北市：立緒文化，2012）ISBN 9789866513619
3. 王健著。《誰說人老會變醜：優雅 樂活 老寶貝萬歲》（新北市：立緒文化，2012）ISBN 9789866513602
4. 張肇垣著。《那年，我在海上行醫》（臺北：華成圖書，2013）ISBN 9789861921990
5. 愛盲基金會編著，倪汝枋撰文。《用心看世界：原來黑暗這麼明亮》（臺北：愛盲基金會，2013）ISBN 9789868817630