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 18-21 國家圖書館

閱讀・療癒・初心

詹宇霈 文字工作者

文字是活生生的，而文學是一種逃脫——不是逃離，而是逃入生活。

——西里爾・康諾利《不平靜的墳墓》

治癒悲傷的力量

美國女作家妮娜・桑科維奇（Nina Sankovitch）在姊姊因癌症去世之後的三年中，她一直在「害怕」與「逃離」的迴圈中奔跑著。面對如此看似無法排解的悲傷，妮娜以各種事情、活動將自己的生活填滿。然而卻發現心中的哀慟、迷茫與失去未曾稍減。我們可以想像或也能體會，往往在忙碌過後的夜深人靜時，會更加凸顯那些不願或無法面對的情感。向來喜愛閱讀的她，終在書本中找到指引的力量。她因某次因閱讀忘記時間而取消了晚餐約會，且在第二天用「因為我在讀一本書」再次預約到同一間餐廳。她更加確定以外在的忙碌或許能短暫轉移注意力，但無法找到對姊姊的癌逝，對自己的生命、生存意義的答案，她決定停下腳步，開啟「每天閱讀一本書」的計畫。在上午忙完家事後，閱讀一本書，並且在隔天在部落格（Reads all day）發表閱讀心得，於 2012 年集結出版 *TOLSTOY and the PURPLE CHAIR : MY YEAR OF MAGICAL READING*，2016 年臺灣出版中譯本《最悲傷的一年：閱讀療癒了我》。作者引用二十世紀作家兼評論家的西瑞爾・康諾利的話「文字是活生生的，而文學是一種逃脫——不是逃離生活，而是逃入生活。」以解釋她大量閱讀的目的「逃回生活」，在閱讀過程中，找回完整的自己。

對於父親甫逝未及一年的我來說，妮娜在書中所寫的對姊姊逝離的哀慟、不解、懷念的文句，如發著光一般，幫助自己釐清無法說、也不知如何說的心緒。「一個好端端的人生病死去，哀慟、懊悔、憤怒和恐懼便朝我們這些餘下的人襲來，絕望和無助接踵而至。」偶發的絕望、日日的思念與內疚，如空氣般跟隨，如藤蔓般纏心，無以安頓。妮娜如此寫道：「銘記逝去的人，也能給逝者尊嚴，尊重他們曾擁有的人生。」「我們所懷念的人，他們的人生故事把我們帶回過去，同時亦讓我們勇敢前行。」「回憶也不足以補償那些永遠失去的人生機會。但回憶猶如筋骨，恢復和療癒會圍繞著它漸漸成形。」在這些文字中找到安頓之道，在情緒的孤獨深淵中發現一條可出離的繩梯，並且帶上對父親的回憶與思念，「一路同行」。

懺情與釋然

文字是人生的見證。無論是經歷如何「亂七八糟的人生」，將發生過的事情記錄下來，尋找並刻鑿出脈絡，創造故事並成為歷史。吳錦發的小說《人間三步》類自傳的書寫，將「亂七八糟的人生」整理成「三步」，以小說的方式直面死亡、追

憶親情、連接宿世的記憶及家國的情懷。

第一步「殘念」，出生在墓地邊村落，差一點難產、被產婆綁著雙腳硬被拖出母親子宮的「某君」，在人生成長過程中曾經歷過兒時玩伴、朋友、表妹、動物的「死亡」。作者以緩慢的文字節奏敘述某君曾參與的，那些在當時不知人生路途將到盡頭的主角們的某段人生。彷彿在命運的撥弄下，這些人與某君的相遇，只遺留無法收拾的「殘念」。

第二步「情之難」，書寫親子間、情人間難以橫渡的「情之關隘」。作者沒有烏托邦式的歌頌家人間的情感，而是真實細緻的描寫相處的糾葛與衝突。父親的好賭、上酒家、父母間的衝突與暴力、母親與孩子們蓋在棉被裡哭泣等傷心的記憶讓某君一直「銘刻」在心。而母親善於述說自身「遙想當年」及嫁給父親之後的「悲慘世界」，一再加深與父親間的疏離感，但也並未讓孩子與母親更為親密。步入中年後的主角體察了父親的「寂寞而寬諒」，卻更感受到母親身影是他無法與父親接近的隔閡，如同「只能隔著渡不過的河，互望著彼此的身影。」

「不是一家人，不進一家門」，夫妻、親子之間宿命般的結合並糾纏，無論長短，期間所建立的感情觀與價值觀，都是影響此生行走人間姿態的重要因素之一。作者透過回溯性的書寫，釐清內心幽微不明的疑惑，也重新解釋家庭的情感模式。隨著文字前行，雖始終籠罩在陰鬱情緒中，但在喟嘆之中，也可釋然。

第三步「宿世」，是由〈湯澤的碑〉與〈杜鵑山〉兩篇組成。作者在《人間三步》發表會中提到，故事中所提到的夢境與遭遇皆是個人的真實經驗，以小說的方式表現，隱喻人的一生所堅持的精神，不會因生命結束而消失，這股精神與意志會在輪迴轉世中不斷的被重現。作者安排〈湯澤的碑〉中的武士精神延續到〈杜鵑山〉鄒族音樂家，也是原住民自治運動先驅的高一生的故事，在探訪、呼喚與問答之間，認為高一生具有的武士精神，也隱喻臺灣的精神從來沒有消失。

當下即是修行道場

《金剛經》中有許多文句如「過去心不可得、現在心不可得、未來心不可得」、「應無所住而生其心」、「凡所有相，皆是虛妄」等皆是許多人熟悉且能信手捻來。《金剛經》也是父親在世時研讀甚深的佛經之一。受父親的影響，對此經也頗有熟悉之感。除了讀誦及學習解義之外，也會參研他人如何讀經解經？如何在生活中行經？查尋中外文壇有多本作品是書寫此經對人生的影響與心得。2009 年出版人郝明義《一隻牡羊的金剛經筆記》、2011 年蔡志忠《漫畫金剛經：安定心的力量》、2014 年蔣勳《捨得，捨不得：帶著金剛經旅行》、2015 年《一行禪師講金剛經》等，可見此經對地球眾生的影響。如今方覺彼時的閱讀，追求的是「知識」、是「美學」，或許也有更多安定身心的潛在影響而不覺，但愚昧的我，在意識上「經只是經」。

《旅途中遇見金剛經》作者陳念萱序開篇寫著「一切都是值得的，無論你做了什麼」。作者透過記述一段段旅程中的交遊見聞、風景飲食，揭示人生是一個修行道場的實相，所有的見聞遭遇都是來自菩提覺性的啟示。當對某人某事執著罣礙時，作者詮解《金剛經》的結論：「一

切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」「時時回顧自己所經歷的一切軌跡，還有什麼是值得緊抓不放的人事物？」作者後又更進一層的詮解：「我們分分秒秒生起的心念，以及眼中看到的世界，雖僅瞬間，都是每一次進入大圓滿的機會。」也就是說，在日常中感受美好的時刻之際，將這份美好覺受供養諸佛菩薩；所遇見的所有人皆是善美之人；生活養成好習慣。這同時也是「大圓滿教法」的實踐，

而當感覺痛苦疑惑時，作者引佛陀與須菩提的對話：「於一切法應如是知，如是見，如是信解，不生法相。」「從知產生見到信解然後不生法相，是人生中對任何事情的認知過程。」「而在理解的過程，避免已知偏見的干擾，才能真有所見。」短短幾句，提醒自身應時刻反思是否受到「偏見」的阻礙，無法見到實相，卻讓自身陷入如煉獄般的翻滾之中。

此書毋須正襟危坐從頭依序閱讀，隨心翻閱，恰恰會出現相應的故事與詮解。作者本意不在詮解金剛經，而是透過經典的閱讀，提醒在人生這一場似漫長實迅速如光電的旅行中，「任何眼前發生的，都是你最值得關注而任意汲取的養分，無論是知識還是吃喝玩樂看電影」。

記憶中的餐食與愛

「民以食為天」，食物除了提供生命延續的條件之外，能滿足味覺、嗅覺及視覺的功能。在色香味之外，也為心靈提供療癒的效果。《走肉之味：蔬食的初心練習》的作者李美怡，多年前在一夕之間放棄了吃肉，將飲食變成一種愛惜環境與尊重生命的生活態度。作者奉行斷捨離的生活節奏，不僅對生活中的所有用品，包括煮食用具都是經過細心考慮才購買，而連烹煮食材也盡量減少調味料的添加、甚至捨棄鹽、糖，力求呈現食材的天然原味。

對作者而言，每一個味道都有與之相為連結的故事與感情。即便是在等待遲到的朋友時，於路邊不起眼的小餐廳一杯香料酒、一片配以泡沫蛋白和新鮮番茄醬的吐司薄片，連綴起過往在異鄉白色聖誕的思念。港式茶餐廳、蘿蔔糕與粽子是小時候與父母相處的任性而温暖記憶；疲累時想喝一碗媽媽煮的玉米蛋花湯；颱風侵襲時的媽媽牌銀針粉早餐；感冒生病需要補元氣時，有哥哥煮的南瓜粥。從「記憶」開始，經歷「啟蒙」、甚至「奇遇」，入口的飲食、人生的故事，過程中或許樸實無奇或許雕花美饌，其中必然是適當調和著每種菜蔬的原味，也包含著一份「初心」。

飲食旅遊作家韓良憶曾在《聯合文學》訪問中提到：「人生很無常，我們擁有的只有日常」。翻開《最好不過日常：有時台北，有時他方》目錄看似多為食記，然內文更多的是記述作者在生活中「小而確實的幸福感」。作者喜歡逛市場，「只有勤快幹活的商販和挽著菜籃採買的煮夫煮婦」、「接地氣」。傳統市場採買的人氣、攤販的叫賣聲、菜刀落在砧板的節奏、各種蔬菜水果魚肉熟食雜陳的氣味，走上一圈傳統市場，坐在攤位上吃一碗或冰或温的綜合甜豆花，價格便宜料多，浸淫在那股旺盛不息、努力過好每一天的生命力，得以撫慰或翻轉低潮的情緒。

珍惜日常的每一刻，只要多用一點心，便能發現美好俯拾皆是，這也是作者寫作本書的

初心。透過文字，跟著作者一同來到溪邊公園向來自關渡的阿伯買一顆蒿苣；在午後三點，頂著一顆大太陽到冰果店吃碗沁心涼的水果冰；看賣西瓜的小販傳授聽聲音挑好吃西瓜的技巧，跟著一起敲腦袋、打肚子、拍胸脯。立基於日常生活經驗，以細膩流暢的文句表現，更易引起讀者的共鳴。

人生無常，年紀漸長，迎來送往竟已成日常。在生之日，互相珍惜，可以為自己所關愛的人炊煮好吃的食物是幸福。作者寫道，當故人蹤跡已杳，仍可以「收拾起哀傷，逝去悼亡的淚水，在餐桌旁頌讚生之可貴，並由衷慶祝摯愛的人曾經來到世間，和我們合唱一首生命之歌」。

對讀者而言，新詩帶來文字精簡、意蘊深廣之美；散文豐富人生日常的風景；各類型的小說，在虛實之間抒發情志或開啟無有邊限的想像。而閱讀一本合適自己的書，更像是在人生路途中獲得一位絕佳旅伴或一位優秀顧問，或是像進入一座巨大花園或另一個新世界，尋找問題的答案及人生的路向、看見不同的視野與高度，轉換心情、療癒悲傷甚至獲得力量。

延伸閱讀

1. 妮娜・桑科維奇（Nina Sankovitch）著，蘇西譯。《最悲傷的一年，閱讀療癒了我：用淚水讀懂的生死智慧，一段真人實事的神奇療傷之旅》（臺北：原點出版，2016）。
2. 吳錦發著。《人間三步》（臺北：玉山社，2019）。
3. 陳念萱著。《旅途中遇見金剛經》（臺北：有鹿文化，2019）。
4. 郝明義作。《一隻牡羊的金剛經筆記》（臺北：網路與書，2009）。
5. 蔡志忠作。《漫畫金剛經：安頓心的力量》（臺北：圓神，2011）。
6. 蔣勳著。《捨得，捨不得：帶著金剛經旅行》（臺北：有鹿文化，2014）。
7. 一行禪師著，觀行者譯。《一行禪師講金剛經：佛陀留給我們最珍貴的禮物》（臺北：橡樹林文化，2015）。
8. 李美怡文字，料理。《走肉之味：蔬食的初心練習》（臺北：有鹿文化，2019）。
9. 韓良憶著。《最好不過日常：有時台北，有時他方》（臺北：皇冠文化，2019）。

宗教

星雲說喻・六

般若

星雲大師 著

香海文化 /10807/352 面 /18 公分 /280 元 / 精裝
ISBN 9789869722957/224

《星雲說喻六 般若》特從大師千餘篇文章中，擇錄部分內容，以六度波羅蜜的「般若」爲主題規劃，淺顯易懂的寓言故事，讓我們從輕鬆閱讀中，更加認識「般若」。星雲大師曾說過，菩薩行六度波羅蜜時，以般若爲眼，則能喜捨不作施想，持戒不著戒相，忍辱離於我執，精進不生驕慢，禪修不戀定境。例如，布施有了般若，就能三輪體空；禪定有了般若，就能證悟覺道。因此五度要能成就「波羅蜜多」，一定要以「無所得」的般若爲方便而修。（香海文化）

宗教

佛教管理學

星雲大師 著

佛光文化 /10804/5 冊 /22 公分 / 每冊 300 元 / 精裝
ISBN 9789574574988/225

星雲大師弘法十方，深入經藏，接觸萬種人、萬種事後，從中體悟：佛法所到之處，都是善巧方便的管理學，可以讓人轉迷爲悟，轉苦爲樂，自他歡喜。佛教管理學，不只是管事、管人，最主要的，觸及你的內心深處，讓你深受感動！成爲信仰和生活的圭臬。（佛光文化）