

# 人生另一個階段的開始：讀李開復《我修的死亡學分》書後

如一居士



我修的死亡學分

李開復著／天下文化／10406／303頁／21公分／360元／平裝  
ISBN 9789863207603／417

人生有很多的目標與選擇，但世俗最容易看到所謂的「成功」：有了名，然後伴隨著可觀的財富。所以有人說，人生追求不外是名與利。這話是有道理的。

李開復應該是屬於這種類型的人物，而且他也有意識朝著這樣既定「成功」的道路奮鬥前進。擁有美國名校哥倫比亞大學、卡內基美隆大學畢業的光環，曾歷任蘋果、微軟、Google 頂尖科技公司全球副總裁，2009 年在北京創立創新工場，幫助中國青年成功創業。還在 2013 年美國時代（Time）雜誌評選全球最有影響力的百人之一。

這樣風光順利、如日中天的事業，也是人人艷羨的成就之際，却不幸得了一場與死亡拉鋸的大病：第四期淋巴瘤。

## \* 病後的大悟

初次得知這樣的病症，作者先是錯愕不解，然後是一連串抱怨與不甘心，一直不斷質問：為什麼是我得了這樣的絕症？

禍兮福之所倚，這場大病，從某一方面來說，是個不幸，必須立即放下輝煌的事業，面對瀕臨死亡的現實威脅，但從另一方面來說，也使他有機會重新醒悟已經走過的人生，也未嘗不是一件好事？

這場大病，使他徹底改變了。首先，他開始停止了一切的工作，忍受了化療與標靶治療之折磨。經歷過十七個月的治療之後，總算把病情控制平穩了，接著他嘗試治療後的各種生活節奏的調整；如睡眠時間的補充（過去是長期睡眠不足的積累）、登山鍛煉、飲食的控制等，當然更重要的，作者開始反省他一生的作為，包含從小家庭生活、成長的回憶、求學教育、放洋留學、戀愛結婚、子女互動等往事。

在生病之前，他的人生觀是「最大化影響力」、「世界因我不同」，他是用盡了全副精力最高效率活動，諸如面見客戶、開會、撰寫博客與行程，每一個環節都是為了提升工作效率而活。



名聲與利益所帶來的快感及虛榮，讓他沾沾自喜，甚至有飄飄然陶醉其中之興奮，在這場大病來襲，消褪得幾乎殆盡，他面對生與死之間挑戰。

過去的他，功利心很重，如他自己說的：「一場演講不到一千人就不去，每天微博不能新增一萬個粉絲，就覺得內容發得不够。有人發信問我創業問題，我只回覆那些有可能成功的。要不要見一個創業者？完全取決于他的公司有多大潛力。要見哪位記者，得看他的讀者群有多少？」

這就是大多數人的功利心，斤斤計較每分每秒的成本效益，偏執地把運營社交當作人生目標的重點，充滿了算計之心。實在不好說，到底對不對、好不好？

### \* 感恩之心

有了這場病，他開始放下身段，去除了驕傲之心。接著，學會了感恩，不把親人、別人對我的好，視為理所當然，而是珍惜每一段美好的因緣，懂得回饋報答。

當然，最大的改變，是心眼完全放寬放大了，慶幸擁有健康，才有了一切，創造美好難忘的時刻，盡力做好自己，但不必要改變世界，活在當下。

因為沒有過去的斤斤計算「效益」的心態，作者嘗試過著另一種平民自在的生活方式，提醒自己要珍惜跟每一個人、每一次的相遇。如單純與不相識却有緣分的陌生人相見，益發珍惜、感謝之心。作者自己說，「當我不再斤斤計較付出時，才能獲得最真誠的人情互動」。

### \* 找回初心

人心的本來面目是什麼？不好回答。但是，如果仔細觀察嬰兒的舉止，大概就不難回答了。嬰兒很天真，沒有機心，你對他笑，他就報以笑容回應，喜怒哀樂分明，不會也不懂得遮掩內在情緒，內心是透亮的，使人不須要防備，永遠覺得自在而愉悅。因此，作者發現，過去太過度投入追求世俗的名利之心，反而忽略了內在真正的初心。

他警覺到，人生應該是平衡多一點面向，每周一一定要和家人聚餐、陪伴母親打牌，繼續保持運動，注意飲食、睡眠、壓力的均衡，放下身段，關心周遭的人事務。

這樣，才是充實而豐盛的人生。

### \* 健康、飲食、睡眠與運動

作者在事業成就得來非常平順，也因此而差點喪失了健康，因此作者特別強調，千萬不要把追求成就的快感而忽略或犧牲了健康的重要性。

其次，作者也試圖改變了三十多年睡眠的習慣，不再熬夜，保持規律的作息習慣。

飲食與運動兩方面，作者花了很多的筆墨說明調控飲食、出汗水的有氧運動對健康是非常

重要的。他的建議是登山、走上下坡、瑜伽或太極等伸展筋骨的柔軟舒緩動作，對身體都是非常有助的。比較有意義的，現代人大多有焦慮的心理症候群，作者提出了五個面對焦慮的訣竅：1. 健康飲食（蔬果、粗食）；2. 少喝咖啡；3. 鍛煉身體；4. 制定計劃；5. 心存感恩（保持積極、正向的心態）。

### \* 心態調整——心誠則靈

另一個影響比較大的，是他相信星雲大師的教誨，「面對疾病，正能量是最有效的藥。病痛最喜歡的就是擔心，最怕的就是平和」，此外，還有心愛的妻子在旁加油打氣、兄弟姐妹的關愛支持，都是使他產生了存活下來對抗疾病的勇氣。

而心態如何調整呢？作者提出了正面思考、心誠則靈的建議。

他相信醫師團隊是很重要的，讓自己有信念一定會好起來，可以產生正面的效應；再者，樂觀開朗的心態，花點時間做自己歡喜的事情，諸如聽喜歡的音樂、看喜歡的電影，把歡樂帶進生活，感受生命美好與恩典。另外，多多接觸有正面思想、正能量的朋友，先自我改變，成為正面思考的人，使自己的人生樂觀開朗。

### \* 回到家庭溫暖生活

事實上，人在最無助的時候，「家庭」往往才是最能夠使人找到永恒安定的避風港。

筆者以為，本書比較值得關注的，是作者充分肯定家庭天倫之樂，而且也花最多篇幅描述他與親人互動經過。

作者告訴我們，父親對他潛移默化的影響。作者父親是 1949 年從大陸來臺灣的第一屆立法委員，與近代學者錢穆先生有交往，家中還存有錢先生題贈的墨寶「有容德乃大，無求品自高」。作者說，「他們那個時代的知識分子，就是靠著很多內在的堅持，度過人間的種種不堪；而且愈是磨難，愈能砥礪內在品質的光華」。

其父親教育子女的方式很傳統，據作者說，「他從不疾言厲色，也很少言語，但他的形象、作為，却以一種日久天長、細水長流的方式，滲透在我的生命裏」。

作者又說，他的父親晚年一心繫念家國，懷舊之情特別濃厚，最後五年終有機會回到四川老家掃墓，臨走還把玩「少小離家老大回」印章，情感難支，留下了痛哭失聲的感懷！

比較令人動容的，作者的姐姐從他父親抽屜取出書有「老年明知夕陽短，不用揚鞭自奮蹄」字條，這種老年奮進精神，筆者以為，對作者的教育是很大的，勝過任何千言萬語。

作者對九十多歲的母親，也有深刻的回憶。從童年（十一歲）出國留學，母親如何每年抽半年時間到美國陪讀、慈心關愛的種種瑣事、到老年階段的失憶，作者巨細靡遺一一娓娓道來，給讀者有一種新的體悟：盡孝道要及時，切勿子欲養而親不待。



另外，作者也不斷地轉念心意看待問題。如他的女兒會心疼老奶奶把一辈子的記憶與一部分大腦功能都喪失了，他則說，「我覺得奶奶并非逐漸失去記憶，而是在清除憂慮；她的心智不是在退化，而是在淨化；她不是在走向生命的落日，而是在走向明日的黎明」，能夠如此達觀，說出這樣的話，生命的淬練與智慧的提升，盡在其中矣。

這場大病，顯然對作者是有意義的，發現了生命的本質，找到人生的意義與各個階段之美！

書中反映他們手足之情，也是令人感到溫馨。如在醫療養病期間，幾位姐姐、姐夫還主動排班分工照顧，諸如飲食的烹調、情緒方面的調控、半夜陪伴等。作者說，「二姐、姐夫每天都來看我，每天早上給我送一杯自己打的果汁，化療期間整整送了半年，一天也沒有停過」，如此手足情深，真是難得。

又如作者與夫人相識談戀愛，五位姐妹每人出兩千元，一共湊了一萬元作為戀愛經費，這種細膩貼心的舉動，是一般手足不容易辦到的。還有搬新家租房子家徒四壁，沒有傢具，她的四姐與姐夫還集合了三家的傢具，以卡車運送給他。何以姐弟關係會如此之好，作者寫下了領悟：「這一切都得要感謝我的父母。他們一生的行事給了我們最好的榜樣，又在我們七個兄弟姐妹還年幼的時候，就不斷灌輸我們一個觀念，全世界和你最親的就是你的家人、你的兄弟姐妹。」

談到子女教育，作者原先是忽略了孩子的感受，得了這場病之後，他才有充裕時間放慢腳步，極有耐心、細心去傾聽，逐漸理解到過去不經意間，失去了種種對女兒的關照。後來他採取彌補方式，是包容與尊重的態度。他沒有強迫孩子該做什麼，而是以引導、傾聽、理解，試圖去瞭解孩子的想法。

他的二女兒學業成績並不好，他在病中期間，下了決心陪著女兒溫習功課，發現並肯定他女兒在攝影藝術的天賦，給予支持、鼓勵與幫助，終於開了一個小型的攝影展覽。更重要的，他的二女兒也在這段期間找到自信，申請學校居然能夠順利如己所願。

## \* 本文小結

本書的最大特色，是圖文並茂，每一段落的文章，都有好看的照片或插圖配合，加上作者真實經歷之誠摯話語，因此讀來毫不費力，令人很容易被其中的情節所吸引。

人的一生有很多的轉折與偶然，有些偶然的遭遇，不是可以自己掌控的。如果沒有這場大病，作者就不會讓讀者知道，原來成功鮮亮的外表底下，並不是完美無缺，還是有很多待補修的功課：諸如重新放慢腳步，調整自己的生活，改變心態與人生觀，不再以追求名利作為人生首要的目標，多多陪伴家人生活，回歸到天倫之樂趣！