

自問療癒閱讀六題

曾偉綾 美好一日工作室設計師

我一直相信，所有發生過的事都有人寫下來。我的痛苦委屈冤枉焦慮，反正不會是歷史性的獨創，所以應該可以在書裡找到可供慰藉的段落不是嗎。在虛構卻又無比真實的文學世界裡掌握那些幽微婉轉的線索，理解情緒從何而來，發現答案從來不是那麼反射式的動作。

現在回頭想想，我人生最痛苦的時間就是青春期了吧。青春期的我面對家長與老師幾乎是沒有舌頭的，警扭且武裝著。幸好閱讀拯救了當時我成長的陣痛，當然，即便是四十歲的現在，我仍擅於在書架之間自問自答。所以我決定設計一份問卷也自問自答一番，考究這種自抓處方的閱讀習慣是怎麼來的，還有現在仍舊抱著如人生浮木的書有哪些。

01 最早發現讀書樂趣是哪一本書？

答 亞森羅蘋。

國小五、六年級時，班上有一女同學帶來亞森羅蘋借大家看。那位同學成績很好，很愛惜書本（這樣還肯把書帶來班上讓大家傳閱，現在想想好佛心），她一次只會帶來一本，大家趨之若鶩下課搶看，造成排隊盛況。我回家跟爸爸說了這個等書等得很心焦、看書又驚怕折到書的情形，於是爸爸乾脆帶我去買人生第一套書：東方

出版社二十五開平裝黃皮版本《亞森·羅蘋全集》全套，共 30 本。那個喜悅啊，到現在都覺得好富有。

不久之後，又買了《福爾摩斯探案》。對我來說當然是初戀最美，《亞森·羅蘋全集》帶給我的快樂，首先是爸媽那豪氣干雲地表示「什麼都能省，只有買書的錢不能省」的壯烈決心，影響我直到現在都覺得沒錯沒錯，只有買書的錢不能省啊，而不斷的升級書庫。

買書是多麼的快樂。閱讀也很快樂，因為《亞森·羅蘋全集》的故事懸疑浪漫，於是孩童的年紀，就這麼無痛接軌了圖文書到全文字的閱讀門檻。說實在能主動把密密麻麻滿是文字的書本看完，肯定是太好看。

譬如我到現在都能記得有一集「八大奇案」，起因是在奇怪的古城聽見大鐘敲響了八下之後，羅蘋與少女便約定三個月後的夜裡八點鐘響之前，要完成八件冒險（天哪難以相信這麼無厘頭的關連），後來羅蘋寫信要求少女帶著燈芯草（還吩咐要用三根搓成鞭子）、黑珠子串成的長項鍊折成 75 顆成為短項鍊、戴著深棕色插著羽毛且沒有帽邊的帽子，不要帶手套也不要戴戒指（規定很囉嗦），在某個時候走進一間屋子。奇怪的是，每一個奇案的結局我總是想不起來，但是像燈芯草這類細節或異國詞彙卻記得牢牢。

或許因為《亞森·羅蘋全集》的推理其實充滿神秘性且難以恭維太多吧。

總之，沒有經歷過的事、沒有去過的地方，自此都在我（一個國小生）的手上了。



《亞森·羅蘋全集》民國 57 年東方出版社初版，全套共 15 冊，67 年 3 月出版的已是 11 版。

02 目前重看最多次的書

答 村上春樹的所有書。

如果真要選一本，那或許是 1995 年出版的《尋羊冒險記》。在村上春樹的世界裡，性行為

出版社選書



第一時間

讓每個「當下」，成為生命中的黃金時光

舒雅達 作；頂慧齡 譯

眾生文化 / 10805 / 264 面 / 22 公分 / 380 元 / 平裝
ISBN 9789866091995 / 226

不論你是否為佛教徒，本書將讓你有所啟發，提供減少生活壓力的工具，幫助你找到更多的專注、成就、創意和智慧。我將教導你如何把迷你的壓力剋星融入日常生活之中——隨時隨地都可以停頓下來，做個簡單的禪修，以及如何用真正的覺醒來豐富生活。沒有人規定禪修必須雙腿交盤地坐在蒲團上。你將會看到，我們可以在大自然裡散步、甚或在洗碗盤時從事禪修。（眾生文化）



觀音菩薩全集

瑪尼的秘傳知識

努巴仁波切 講述；劉哲安 譯

樂果文化 / 10807 / 190 面 / 18 公分 / 350 元 / 平裝
ISBN 9789579036115 / 226

我們看過很多觀音的故事，觀世音菩薩尋聲救苦的偉大願力早已深入我們心中。不過觀世音菩薩的慈悲智慧和無邊的救世方便，卻少有像藏王松贊干布所寫的《瑪尼全集》那樣完整且充滿力量。因為藏王松贊干布是大家公認的觀世音菩薩化身。這部稀有的經典，由尊貴的努巴仁波切用白話娓娓道來，觀音的慈悲智慧力量便自然無造作地浸染你，解放你身心的緊箍，為你種下與觀世音菩薩相應的種子。（樂果文化）

宗教

宗教

跟小黃瓜三明治一樣日常，虛無感比成功更富有想像力。光是老鼠說「我喜歡我的軟弱。也喜歡痛苦和難過噢。我喜歡夏天的光、風的氣息和蟬的聲音，我喜歡這些東西。毫無辦法的喜歡。」國中生的我，就漸漸被灌入自信，確認不必勉強活的跟旁人一樣，不必盲目跟上。我自己某部分的軟弱與消極其實毫不可恥，我或許總在哪裡擁有一種怪異的堅持。能夠誠實的理解自己、挖掘自己最重要，所以時不時就會重看村上春樹，就像調音一樣，看看自己有沒有歪掉，成為無聊的大人。

03 青春期的有沒有什麼書跟你人格養成有關係？

答 《惡女》，絕對是《惡女》。

這是一套 37 集的漫畫，難得不是大而是時報文化出版的。在沒有網路、沒有關鍵字搜尋、根本也沒摸過電腦的九十年代初期，究竟是什麼福至心靈的契機，會讓一個孩子慧眼識英雄的買下深見惇的全套《惡女》呢。原因很蠢，純粹只是因為第一集到第三集，封面直白的印著「搶鮮紀念版限量發行每本 30 元」。若不是這個「足足省 40 元」的崩盤價，我想我壓根不會對醜女路線的漫畫封面有任何好奇。

畢竟漫畫都是被透明收縮膜熱封起來的，只能憑封面猜測來做投資避險。何況，當時九十年代的少女漫畫界，簡直有一批夢幻隊伍啊：藤田和子、成田美名子、武內昌美、河內

由加利、清水玲子、CLAMP、北川美幸等等華美浪漫畫風，或者是少年漫畫的安達充、鳥山明、荒木飛呂彥等難以超越的大師山頭。沒有顏值、在臺灣名不見經傳的深見惇《惡女》，難怪要在行銷上出奇招。



1989 年日本講談社出版、1994 年在臺初版的《惡女》漫畫（時報出版）。封面的特價標籤不是貼紙而是印上去的。

但幸好人生遇到了《惡女》。對我來說，《惡女》是一種如拔地而起的存在喔。簡樸的圖像、純愛的信念，三流大學四流成績（唯酒量一流）的職場女性之辦公室越級打怪，為了找尋上班第一天為她撿拾粉餅盒的白馬王子而努力前進。實在太厲害了，《惡女》裡句句珍珠般經典箴言，是唯一一套我曾經從頭到尾抄錄名句的漫畫作品，比許多偉人傳還受用。廿五年後的現在，也是不斷地溫習著。譬如「可以信任和不能

信任的人，要怎麼分辨呢？」田中麻理鈴得到友達人的建議是「這要靠吃飯！」，因為「吃飯最容易看出一個人的人格了，而且可以拉近彼此的距離。」又或者大老闆隨口說出來的成功定義「有出息的男人，想的是公司跟自己的事。而沒出息的男人，就只會想著要出人頭地。」《惡女》裡面總是有許多金句。

04 悲傷的時候看什麼書

答 我有過一兩次經驗，挫折悲傷慌了手腳，自以為被世界否定的時候，走進了書店的心靈成長／雞湯書區找希望。平時我幾乎沒買過這類的書，而且最畏懼這種「放過自己」、「改寫人生的公式」云云，把痛苦扁平化的勵志教學。但是不幸地，像急症一樣，勵志雞湯突然展現它鎮定退燒的功效。再加上看點書拖延自己反應的時間，事緩則圓，慢慢想辦法應付還是一頗有用的老辦法。

05 想改變自己的時候讀什麼書

答 詩集。

詩句是一種很神奇的東西，寥寥幾個字，讀起來就能改變氛圍。

06 最近覺得從中獲得力量的書

答 佐野洋子的書。

最近看的是《沒有神也沒有佛》這一本。

日本最強阿嬤佐野洋子這麼說：「大致回顧我六十三年的人生，覺得短暫有如轉瞬，卻也漫長到覺得受夠了，饒了我吧。這兩種思緒並存，分不清是太短或太長。我每天都覺得活到今天就夠了，每天都覺得今天死剛剛好。」

哇賽，想短命也能這麼理直氣壯，我恍如大悟。於是佐野洋子成為我的偶樣。淘氣、暴躁、膽小、經常賴在床上看影視八卦節目，有時用惡毒的話語對付人生。我覺得如果未來可以的話，希望也能成為不介意自己性情乖僻、只求輕鬆活下去的阿嬤才好。



《沒有神也沒有佛：佐野洋子的老後宣言》，佐野洋子是繪本插畫家、散文作家，所以封面繪圖自己來。她有一個相當有名的詩人前夫——谷川俊太郎。