

以閱讀，療癒創傷、強大心志、觀照人生

自由撰稿人 | 詹宇霏

曾有學者提出，「療癒」是一個身心覺醒的過程，起點始於回歸與接納自己。書寫提供了療癒的空間，書寫者會對時空產生特別的覺察，那些曾發生過的事，成為「預演」，書寫的過程提供了更寬廣的觀照視野，使得書寫者能被陪伴、被接納、被承認。（注1）

書寫是透過動筆進行自我觀照。而筆者自小便是透過閱讀別人的故事，觀照自己的人生，或獲得共鳴、或取得新知、或消弭個人盲點，進而克服心理的創傷、障礙，擁有前進的力量與行動的方向。以下為筆者近期所閱讀的、有共鳴的書籍，以野人獻曝之姿，藉數千字之篇幅，以饗讀者。

人生與詩的應和——《慢讀王維》／爾雅

唐詩，對大多數人來說都不陌生，其中被稱為「詩佛」的王維詩作，由於工於繪畫，詩文字中也充滿畫面的鮮明特性，多讀幾次，不用背也能記住。筆耕數十年不輟的綦涵老師，除了擅解詩詞的旨趣外，更習於在生活中入詩，這本由爾雅所出版的《慢讀王維》，便是作者以生活中所遇或所聽的人、事、物、境來詮解、應和王維的詩意。

〈一個人的婚紗照〉寫一位女性朋友坎坷的婚姻路途、罹患乳癌，直至命喪，參加告別式所見。作者以〈臨高臺送黎拾遺〉入文「相送臨高臺，川原杳何極。日暮飛鳥遠，行人去不息」，回觀朋友的一生，在日暮之時，倦鳥有巢可歸，但友人將往何處去？〈往事如雲煙〉寫一男性友人曾受到騙婚打擊，後離開臺灣，轉往泰國工作、定居，雖未婚娶，卻也生活的自在。作者寫道：「這樣也沒有甚麼不好，乾乾淨淨一個人，做自己喜歡的事，也過自己喜歡的生活」。作者以〈渡河到清河作〉的最後一句「回瞻舊鄉國，淼漫連雲霞」詢問也祝福身處異鄉的友人。

作者以「詩眼」落於尋常生活，朋友聚餐有詩、一片吃不到的巧克力有詩、一片美景、一段偶遇、人生的歡喜與苦難，皆可以詩應和、以詩詮解，如同作者在前言所述：「每一首詩，都像一朵幽香而美麗的花，芬芳了我們的生命」。

生活美學的實踐——《美好生活，其實很簡單：韓良露和李漁的「閒情偶寄」》／有鹿文化

美食生活家也是占星專家的韓良露於2015年3月4日病逝，留給文壇及許多喜愛的讀者無盡的懷念。李漁生於明末，家境富裕，少時頗有文名，但在33歲時，明朝覆滅，李漁成為明亡遺民。居住於杭州西湖畔的李漁，依靠文名營生，後組家庭小戲班跑江湖。韓良露跨越300年，與她推崇「樣樣玩樣樣精的生活美學玩家」的李漁隔空對話：大閘蟹的真味在於其「靈氣」；



吃魚的講究在一「鮮」字；好食肉者好競爭、好食蔬者多淡泊；自花草樹木體會人的生存與處世之道，古今的生活美學遙遙相映。

在〈和花草樹木學做人處世〉一文，作者以自身種植百里香、羅勒等草本植物無法忍受臺灣夏日高溫薰風吹拂而陣亡的經驗，深切感受李漁所寫的「草木之根愈淺，故經霜輒壞，為壽止能及歲。」為人處世當「慮後計長，事事求為木本，見雨露不喜，睹霜雪不驚」，最勝者當效仿「梅」的不畏冷寒的堅毅。作者於是如此結論：「人生不只要識得花草樹木之名，也要識得花草樹木之魂，才能明白做人處世之理，但要明白花草樹木之魂，就不能不如李漁所說要親自種植方可明瞭，世間許多事不也這樣，不親身體驗之，哪裡能深入其心？」

在〈不敢不樂〉與〈簡單行樂之況味〉中，作者細數李漁在《閒情偶記》的〈頤養部〉所談到的四季、社會階級到隨時即景的種種行樂之法，論其心法精髓就在「把心打開」。有「樂心」，則不論窮通富貴、任何季節，即便只是生活中的食睡沐浴，皆可得行樂之趣味，反之，縱然花大把金錢、享富豪所享，亦難為樂，更恐沾染奢豪之垢，為保有享受之利，卻更加沉迷於追逐名利，反為金錢所累而不自覺。

於困頓中鼓勇前行——《生命的支點：別不相信，一句話能改變人生》／遠流

本書收錄作者於報刊發表的散文作品。作者一生於公務部門服務，曾於新聞處、文建會、文化部任職，也曾兼任教授，豐富的生活閱歷、自現實生活取材，以溫煦平實之筆，書寫人生百態，並以世界名人的經典語錄為引、為證，檢視生活的態度與人生的信念。以下略舉數篇為例：

〈人生海海幽默行〉以臺灣近幾年來常可見的民眾在公眾場合向政治人物丟鞋子情況為例，引美國前國務卿希拉蕊的應對、考古學者揮汗的工作行為卻被當作「不認真讀書」的下場，來論述人所具有的「幽默感」，除了顯現自身的氣度外，也能及時化解尷尬。文末，作者寫道：「人生海海，不論貴賤窮通，家家都不免有本難唸的經，人人都不免跌入生命的幽谷，而我們做人處事，若能擁有幾分幽默感，多少可以減輕心理的負荷，寬容現實上的挫折，使我們更容易與人相處，也更可能用教瀟灑、較輕鬆的態度，看待自身的際遇，面對命運的種種挑戰。」筆者以為，幽默感也來自對人生窮通際遇的豁達、寬諒他人的痛苦。

而面對職場上突如其來的風波，所受到的委屈與煎熬，作者細寫來自各方的善心鼓勵與寬慰，成就出一篇〈哈庫拉馬塔塔〉，此語出自迪士尼動畫片「獅子王第三集」的主題曲 *Hakuna Matata*，原是非洲土話，全句是無憂無慮、毫無煩惱之意。作者認真的將這句話當成咒語，於獨自開車時「大聲喊出『哈庫拉馬塔塔』，往往當下就會不由字主地笑出聲來。我必須說，這一招還真靈，我的學生並沒矇我！」讀到此段，筆者也學著反覆唸誦此「咒語」，真的有效。

人生數十載，在這段說長不長、說短不短的旅程中，或許有的人總是晴空、和風相伴，無災無難的平安過完一生。然亦有許多人是常處於人生暴風雨中，作者引用當代英國女作家葛琳

(Vivian Greene) 之語：「人生不是要等待暴風雨遠離，而是要學習在雨中漫舞」（〈我也在尋找「平安」〉）。畫家吳炫三先生在為此書的推薦序上有言，不論心情好或不好都愛看作者的文章，除了體會世界名人的處世精髓，更可以「讓人從中得到生活的動力電池，隨時用來啟動我們因挫折失意而熄火的引擎，進而是我們在困頓之中仍能滿懷信心，鼓勇前行。」

歡喜領受生命的禮物——《給逆境中的你》／INK 印刻文學

作者具有多重跨身份：電視主持人、廣播主持人、作家、藝術策展人、學者。而書寫的內容更是多元，從世界財經、國際政治到女性與愛情、生活感悟、哲學思辯及小品散文。以「亂世中也要當佳人」為座右銘的她，在本書中揭示她的人生觀、打造「快樂存摺」的方法及面對死亡的態度。

在序文中，作者以星雲大師的一段話點出本書的核心：「逆境，就是生命無常」，這是每個人一生中都要面對、無可迴避，「不因為你做對了什麼，就可以逃開；不因為你做錯了什麼，才受到懲罰。」若能將逆境視為一道「曼妙的風景」，便能以「淡定」與「從容」的態度面對，進而認識這份「生命的禮物」。全書以作者的人生經驗出發，從獨特的視角，以美麗流暢的文字將看不見的力量送至讀者心中。

全書分為「快樂這門課」、「從廢墟中站起來」、「月光下的心跳」、「死亡不是悲傷的事」四部分，收錄 21 篇文章。精采內容自不待言，其中引筆者再三閱讀的是〈同理之心〉一文。「同理心」是現代心理、社會，甚至包括企業經營等各種教育中最常聽到的課程題目。然而作者一針見血的指出現代社會同理心之缺乏，「如果人生你喊苦，而你不是難民、不是乞丐、不是無家可歸者；甚至你仍擁有家人、擁有健全的四肢，我想大膽地說：你的痛苦，可能一大部份來自你欠缺「同理心」。你無法换位思考，永遠只能站在自己的角度，觀看他人，因而放大了自己的「不幸」與「不平」。」而源自人性中的「平庸之惡」，若缺乏自我觀照，則將活成自私、邪惡的人生而不自知。

說故事拯救絕望的人生——《把全世界的溫暖都給你：劉中薇短篇故事集》／聯合文學

集作家、編劇於一身，也曾兼任大學明星講師的作者，在生活中尋找各種故事，也被故事尋找，並且努力抓住故事的尾巴，以誠摯的筆觸寫成溫暖的、引人深思又可以拯救絕望人生的故事。在這本短篇、也近乎微型小說的故事集中，作者緩緩道來……

長相平凡的「我」，父親是好賭成性的砂石車司機，母親早已不知去向，由阿嬤拉拔長大。「我」一直相信靠自己創造就能得到想要的幸福，一路勤勤懇懇的讀書、就業，經過努力後，嫁了一個令許多女同學羨慕的老公，擁有一個令人稱羨的婚禮，婚後謹慎的經營，自覺擁有了



自己想要的幸福。「我」原以為這一切都是自己創造出來的，命運掌握在自己手裡。多年之後才發現，當年原本反對她過門的婆婆之所以會答應的原因，是聽了算命師的話。作者為此故事下了結論：「命靠天，福靠人，智慧靠修行」。（〈算命師〉）

伊蓮生長在一個家暴的家庭，有一日父親狠狠揍了母親，且將母親的積蓄及嫁妝搜刮帶走之後，小伊蓮更加渴望擁有一個幸福溫馨的家庭。27、8歲的她，嫁給了一位澳洲華僑富商，舉辦了一個排場不輸皇室的婚禮。然而，婚後八年，肚子沒有動靜，吃遍中西各種補藥，真正的原因是丈夫始終迴避她。原來，丈夫是一位同性戀者。伊蓮絕望至極，加上婆婆多次打罵，幾次割腕自殺不成的她，最後決定離婚，後愛上背包旅行，遊走世界各國。39歲那年，她至歐洲旅遊時遇到一位年過半百的德國男人，在沒有內心怦然而動的感覺中，簡單的登記結婚。婚後的她愛上德國的生活，41歲時，發現自己懷孕了。伊蓮看著左手割腕後留下的傷痕似乎告訴她：「遲到的，終究會到」。（〈伊蓮的心願〉）

探索生存的意義——《小鎮醫師診療物語》／遠景

本書收錄作者於2000年到2006年間發表在《臺灣日報》、《文學臺灣》的38篇微型小說作品；以其在彰化鹿港開業行醫的現實生活為基底，以簡潔流暢的文字，細膩書寫病患如何面對肉身的病痛、生命的苦痛與死亡的傷痛，在其中探討生存的意義、人生的道理。

在陳醫生診所對街賣蚵仔煎幾十年的老闆娘，以其好吃的口碑，賺進了五棟房子及一大片土地，全年無休的固守在生活崗位上，然而老闆娘常常忘記吃陳醫生所開的降血壓藥。在某一年的春雷響起、在燕子與白蟻齊飛的夜晚，「老闆娘一手拿著油壺，一手翻著蚵仔煎，翻著翻著突然間，腳一軟，頭往後一仰，就沒再起來了。」故事行進間，穿插了忙碌來回在屋簷下築巢及餵養雛燕的燕子身影。面對拉下鐵門的蚵仔煎店、空掉的燕巢，陳醫師寫出一個許多人都會自問，卻不見得有答案的問題：「如果明天就是生命的終點，那麼今天的生活會不會覺得遺憾？」（〈燕子、蚵仔煎、老醫生〉）

阿成嬸的兒子因大腸癌病逝，悲傷的阿成嬸跟陳醫生說：「要不是為了那留下的七歲孫子，我真不知道，活著是為什麼。」陳醫生也自問，為了求食？為了求偶？為愛而活？那人間何來諸多的紛爭、暴力、戰爭、人倫悲劇？面對眼窩凹陷、茫然的阿成嬸，陳醫生一度放心不下。直到媽祖生的那天，他在廟埕上看見在迎神賽會上擔任鼓手的阿成嬸，以強有力、精準節奏的鼓聲引領神轎行進與「犁轎」，完美展現神轎的莊嚴、操控著群眾們的呼吸與悸動。最後，陳醫生看見之前自問的答案：「大汗淋漓的阿成嬸轉過頭，與隊伍中敲著小鑼的孫子相視而笑。」

（〈鼓手阿成嬸〉）

整日酗酒的旺仔最常掛在嘴邊的話是「人能賺多少天生註定不必強求，人能活多久也只有天知道。不趕快把握時間多喝它幾杯，會來不及……」在50歲生日時，祭拜完祖先後，打開陳

醫生送的陳年金門高粱酒，靜坐在牆角一口接著一口慢慢喝。中午時，被家人發現蹲在牆角的他已無氣息，地上留有一大灘黑褐色凝固的血塊。（〈酒徒旺仔〉）

注釋

1. 林彥宏，〈書寫，在療癒的空間傾訴與傾聽〉，《慧炬雜誌》，第 595 期（2015.8），頁 17-19。

延伸閱讀

1. 郭強生著。《何不認真來悲傷》（臺北：遠見天下文化，2015）ISBN 9789863208334
2. 妮娜·桑科維奇著，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，2016）ISBN 9789865657840
3. 蘇偉貞著。《旋轉門》（新北市：INK印刻文學，2016）ISBN 9789863870876
4. 蔡涵著。《慢讀王維》（臺北：爾雅，2016）ISBN 9789576396076
5. 韓良露著，朱全斌插畫·攝影。《美好生活，其實很簡單：韓良露和李漁的「閒情偶寄」》（臺北：有鹿文化，2016）ISBN 9789869257916
6. 王壽來著。《生命的支點：別不相信，一句話能改變人生》（臺北：遠流，2016）ISBN 9789573278481
7. 陳文茜著。《給逆境中的你》（新北市：INK印刻文學，2016）ISBN 9789863871170
8. 劉中薇著。《把全世界的溫暖都給你：劉中薇短篇故事集》（臺北：聯合文學，2016）ISBN 9789863231738
9. 葉宣哲著。《小鎮醫師診療物語》（新北市：遠景，2016）ISBN 9789573909781