

# 為生命之燈添油

● 黃靖鈞

去年七月，筆者參加了由慧炬主辦的身心靈講座，在林綺雲教授主講的「尋找答案的旅程」結束後，心緒還沉浸在感動滿溢的氛圍裡，司儀接續又公布了慧炬將於七月中舉辦一場為期六週的讀書會。聽到這個消息，我又驚又喜，因為除了對慧炬主辦活動的優質水準有信心之外，我也想藉此為自己的生活注入些許新意，而且聽說這次讀書會的成員有天主教、基督教與佛教徒，這樣開闊的學習機會，對我特別具有吸引力；一向不曾參加過正式讀書會及心靈對話性課程的我，其實也是刻意想讓自己投入這個情境當中，或許透過不同面向的學習，可以看到另一層面的「我」。

本期讀書會選讀的書籍是「生命的意義」，作者Irvin

D. Yalom是一位頗具權威的精神科醫師，書名看來或許老掉牙，但內容卻極為動人心弦。書裡記錄作者藉由診療六個個案的生命難題，進而釋放了雙方生命包袱的過程，這也突顯出醫病之間的關係，從來不只是單方向的流動。在這六篇撼人的精彩故事裡，同樣有著我們的生命縮影；尤其作者對個案心理的深度剖析，竟也讓我對自己的心緒運作，有了更深層的脈絡理解，同時也對自己生理、心理的連動，產生了一種特別的警覺。至今，我仍深覺主辦單位這次的選書是相當成功的，除了故事本身的精彩度很高之外，也因為這個主題始終是普羅大眾探詢的一個切身疑問，似乎唯有在明瞭了生命的真意，生命才會展現出光華與價值。

讀書會當中，學員透過每週

閱讀一則故事，分別發表自身的感想與回饋，同時也分享了對應著自己生命的雷同經歷。記得，第一堂課討論的主題就是第一篇「媽媽和生命的意義」，因為初見面，大家仍顯生澀，主持人陳師兄邀請第一位發表感想的人，我見現場一片靜默，自己又對這個主題特別有感觸，同時也準備了參考資料，所以硬著頭皮自告奮勇。沒想到在我的拋磚引玉之下，其他學員竟也跟著敞開心扉來分享他們的生命故事，每則故事都是那樣地誠懇而真切，令人為之動容卻也深受啟發。

「媽媽和生命的意義」這篇，主要是闡述個案與自己母親心中築起的一道高牆的故事，這位個案在母親逝世後的十年間，不斷重覆地做著相同的夢境，在夢中，他不斷渴望著母親的「肯定」，一個他最怨憎的、可悲又無知的婦人的肯定，他的內心撕裂地疑問著：「難道我的一生都是以這名可悲婦人為主要觀眾？」在針對這則故事做了一番

討論之後，陳師兄將相關的問題拋回我們身上，大家一陣默然，心理的答案竟一一浮現了，雖然答案各異，但所有人卻都完成了一部分的自我檢視。

類似這樣課後問題的拋擲，是我最喜歡的部份，這些問題，常常讓我產生大鑼敲進腦的震動，雖然有些答案自己講出來也挺尷尬，但受用卻頗深。就在這不斷地自我問答、整理、和解、接納之間，我彷彿萌發了「生命的意義」解答，一種如如實實只屬於自己的答案，也難怪在讀書會行進之中，主持人總要一再地提醒我們：「只要分享感受，不要給建議。」終究，生命是自我完成的，任何外力都很難去圓滿另一個生命，然而，常常最難以面對的，卻也正是自己。

讀書會的另一個重點精彩是，在主持人陳師兄的巧妙帶領下，整個讀書會的氛圍。看著他貫串整場、帶動大家，針對不同性格的學員，做不同的回饋；丟出一個問題、再一個問題，引領

探索問題與問題之間背後的連結意義。陳師兄的智慧善巧所啟迪我們的領悟，以及那種極用心的誠懇，至今仍令我印象深刻。

記憶猶新的一次，是在一堂課的後半段，陳師兄要我們在一張紙上畫東西，這乍看只是一個平實無奇的動作，但當我完成了它，才恍然明白這不正是一種對自我生命的整體檢視，我訝異於自己不假思索的落筆，竟呈現出如此由潛意識浮出的整理結果，想到這裡，我紅了眼眶。原來，那紙上的「點」，並不是我的年齡，而是我心智所處的位置。生命裡，核心的信念已經是確立的了，而列出的那些心願，更揭示出自己生命中的陽光與感恩，完成這場檢視的同時，內心突然覺得有股肯定與踏實感。讀書會結束至今，已有九個多月的時間了，我很欣慰自己仍朝著當初所列下的心願邁進中。

這次讀書會的成員，說來真是臥虎藏龍，有幾位學員在心理學領域具有通徹的經驗，有的人

擁有擔任義工的豐富經驗，有的則已參與過各式課程，他們都極為熱心、慷慨地分享著自身的寶貴經歷，對於可獲得這麼多的珍貴分享，卻從未有機會親身體驗的我，實在是滿滿感恩。在他們真切的分享裡，我看到每一個獨立生命的不同展現，有些觀點也投射出存在自己身上卻始終未曾被覺察到的盲點，這讓我有機會得以從內在深刻地省思，也讓自己對人我產生一種更為開闊的耐性。我總形容這場讀書會是我的「破框之旅」，對我而言，這種來自不同領域，各懷不同面向，且層次分明的豐富學習方式，一再地開啟我更多層面的觸角。

每次到了晚上九點半讀書會結束之後，我們幾個零零散散的，總會在巷口逗留交談，當然每次的組合也都不相同，並非刻意，但讀書會的另一波高潮卻彷彿正要在這寧靜的深夜再度上演。偶爾我們會聊到十點半或十一點，因為大家對當天所討論的主題，都還有很多很多的想法；我們也

加入許多的題外話，這之間不乏是些生命課題的交流，例如：夫妻、親眷之間的相處、自我習性的調伏、佛法與生命究竟意義的探討、其他課程訊息的分享……等等。我還發覺一個很有趣的現象，平時總是嘰哩呱啦的自己，突然會變成一個格外安靜的提問者，每次的交流，我都像在挖寶似的，而其他成員們似乎也想在最短的時間內，熱切地分享他們那些生命中最美好的菁華。所以時間總是不夠用，直到大家怕待太晚耽誤了搭車時間，才不得已鳥獸散，然後我也會意猶未盡地帶著滿滿歡喜的心情，搭上最晚的公車，回家再繼續我的抄抄寫寫。

如果說，讀書會這種形式的聚會令人成長，那關鍵無疑是來自每一位學員；這種人與人最直接的真誠互動，你發表了感想，他人會立即回饋，不斷的連結再延伸，如此形式所帶來的刺激，與單純的閱讀書本或聆聽演講是截然不同的學習方式。對一個有志於覺察自己的人，絕對會帶來

衝擊！一種「不同聲音」與「自我認知」所產生的撞擊！包括對於死亡課題的探討、自我情緒的覺察、人我關係的連動、自我轉變的過程，這衝力，讓我縮小了自己，也放大了別人。

藉著閱讀「生命的意義」這本書，我開始對心理學領域的專業有了粗略性的了解，並且燃起了興趣。書裡六則醫師與個案不斷對話互動的過程當中，醫師不斷運用專業引導，讓個案暢談自己，並參考他們的夢境，觀察潛意識所透露的訊息，個案會在過程中不斷開啟並深入自己的難題，醫師也在治療個案的過程當中，看到自身存在的相似困惑，然後不斷敘述、重覆、深陷、膠著、沉澱，一直到最後的豁然明朗。最後，我發現醫師的主要角色，竟是一場「陪伴」！而不是解答的供應者。

人們創造出自己生命的實相，為自己製造難題的，終將也為自己解決難題。

我自己接觸佛法的時間並不

長，所以在調伏習性上也看不出什麼長進，但我竟不自覺地會戴起佛法的眼鏡來看這本書，甚至淺薄的認為，這些個案在心神上所遭受到的磨難，似乎在佛陀的教導裡，都可以得到最根本的釋放，而那些周遭糾葛的人際關係，也可以在因果律法之下，得到一個體認；其實只要穿透這些情緒及難題的實相，它們是自然消融的，除非自己執著攀附。尤其看到幾位個案為了一個難解之結，長年求助於精神科醫師，花費了數年的時間、金錢，更遑論在這難題裡不斷淹沒、翻攪，所耗費的心神。想到這裡，總令人不禁唏噓。然而我也深信，西方心理學之所以能在該領域大行其道，必然有其解決人類難題的過人之處，我是門外漢，自然不能多談，以免自曝其短了。

就這樣，為期一個半月的六場讀書會，在大家溫馨的擁抱中，畫下了圓滿的句點，這是大家在最初都沒有想到的結局。在這一場免費的交流學習當中，每一個人都是老師；每一個人都是

自發性的關懷、回饋，我們跳脫宗教信仰的藩籬，互相尊重，彼此關懷，也從中獲得受用與啟發。如果要問我整個讀書會帶給我最大的收穫是什麼？我想是一場「真誠」的體驗！一種人與人情感最直接的連結。至今想來，仍是心情滿滿。

每個生命，都有屬於自己的沈重，也都在為這座迷宮找尋出口，此刻，這場讀書會的重點已不在於是否能從書中獲得「生命意義」的解答，而是在釋放生命遭遇困頓、艱難的壓力與負面情緒，以及從彼此的人生經驗獲得豐盈的回饋；我深信，這無疑是一場自我整理的美好體驗，一如陳師兄所說：「讀書會的意義，是為我們的生命之燈，添加些許燈油……」

感恩大家的存在，圓滿這次的課程！更感恩慧炬的發心，促成這次課程的因緣！還有幾位溫暖熱心的義工師姐們，每次總是陪伴著課程的進行一直到夜深！謝謝您們！🙏