



繽紛集錦

好書介紹「用心去活」



用心去活

生命的十五堂必修課

張老師文化出版

本刊在第六期曾經介紹過國際知名的生死學大師伊莉莎白·庫珀勒-羅斯(Elisabeth Kubler-Ross)醫生的自傳--「天使走過人間」。她在書中充份表達出對生命的熱愛及對人類苦難的關懷。然而，她在1995年完成該書後的母親節當天因中風而癱瘓。幾年來，她一直在死亡邊緣徘徊，她認為，之所以沒有死是因為她還有最後的課題要學習，這些課題是人生的終極真理，是生命本身的奧秘。她因此和安寧照顧界的先驅，--大衛凱思樂(David Kessler)，共同再寫了一本書，談生命與活著。

兩位作者長年與臨終病人相處，由種種的瀕死經驗，解讀出人生的意義。告訴我們生命的悲哀不在乎生命的短暫，而在於我們總是到最後才看得見真正在乎的是什麼。本書幫助我們思考人生最大的恐懼不是死亡，而是沒有好好認真去活。引導我們學習生命的



繽紛集錦

好書介紹「用心去活」

功課，從「學習活出真誠的自我」、「付出無條件的愛」、「拋棄對感情的幻想」、「體會愛過而後失去的總比未愛過好」、「放棄追求掌控一切的人生」、「了解有時候發生悲慘的事並不是個人的錯」、「明白不要把希望寄望未來，要活在當下」、「不要讓恐懼主宰我們的生命」、「學習坦誠表達憤怒的情緒」、「人活在世上就應該享受生命，盡情玩耍」、「沉靜的耐心帶來內心深處的平靜與心靈的治療」、「明白人生不能隨心所欲，相信萬事自有天定」、「體會唯有寬恕才能享有圓滿人生」、「不再拖延，現在就要用心追求深刻的快樂」、「每天早上一睜開眼，就要用心體會每一天的生命」十五個課題中，學習用心地活著。它讓我們學習重拾生命的光彩，讓我們在每一刻都過著豐盛的生活，並展現生命存在的偉大。

本書還藉由一位巴金森病患者的案例，對生命的意義做了一個新的詮釋。一位原先充滿活力的戰鬥機飛行員，在七十四歲病情嚴重到需要依賴別人照顧時，覺得自己一無是處，沒有活下去的理由，而考慮自殺以求解脫。作者之一大衛鼓勵他：「你有沒有想過生病這件事對你的人生，對你的親人有更大的意義？也許這不是給你的試煉，而是給其他人一個思考人生



繽紛集錦

好書介紹「用心去活」

意義的機會？」這種說法似乎讓他豁然開朗，讓他瞭解屈服於不治之症並不等於是放棄，而是為了更高的目標的另一種選擇。對於我們巴金森病患者，拒絕接受無法改變的情勢只會讓我們精疲力竭，心神不寧。順其自然才能重拾力量與平靜。我們無法讓巴金森病消失，但這並不表示生命就此該結束。一味沉湎於過去只會造成極大的壓力，我們要屈服現實，坦然面對新的生活。看清生命的本質，要能樂在享受人生的不完美。

英語的耐心和病人同屬 patient 一字並非偶然。兩者都源自拉丁文 pati，意指忍受。人一旦生病或必須依賴別人時，處處都是耐心的考驗。學習耐心的第一課是明白人不能常常隨心所欲。培養耐心的訣竅是告訴自己一切很好，相信萬事自有天定。懂得為眼前所擁有的一切心懷感恩，才能產生富足之感。一個懂得感恩的人自然充滿力量，感恩就是力量的泉源。

你無法讓巴金森病消失，但這並不表示生命就此結束。人生最高深的學問要從最大的痛苦中去體會。在患病的過程中，學得愈多，完成的也就愈多，生命當然也就愈豐富。經歷了這些，無論將在何時走到生命的盡頭，你都可以說一句：「我真正活過了」。