

## 五月花香中的傾談

瞿秀蘭

各位老師、各位親愛的朋友：

在漫漫歲月之後，在幾十年的教學後，在「行行重行行」的人生路走來，到今天，我站在你們的面前，首先想問自己：

我是否真的累積了什麼寶貴的經驗？

我是否真的一路踏踏實實、全力以赴的走下來？

我是否真的具備了面對變遷不居的人生的能力？

在明知人生每一階段，之前、之後，可能都是「茫茫一片」，我是否真有一點洞察、一絲勇氣，篤定持續的自勉勉人一向無法預知的未來？

我頻頻自問，從今晨開始，我就不斷回首、不斷追索，過去的歷程，培養了我什麼？未來的歲月，又會是怎樣的步伐？坦白說，我只是決定在此和各位一起面對，一起探索，我沒有解答—人生的實相是人人有各自的背景、各自的際遇和各自的承擔；人人也有他獨特的眼力，看到他所能發現的風景；我絲毫不能為各位解答什麼。所有自己生命的問題，核心都在自己，契機也在自己。

我原來只想作單純的導讀，為大家介紹這本「當生命陷落時—與逆境共處的智慧」，但，轉念想到今夏我就要自工作崗位退休了，悠悠三十年，我心如波濤。又想到很多朋友，久未見面，我似乎可以擴大談話的內容，以此為「臨別贈言」，也以此告慰自己與好友。因此，容我以這本書為開場白，展開更多的延伸。

寸心雖一縷，綿綿豈有盡？

### 壹、生命陷落時 人生開展日

#### 一、本書要點介紹：

閱讀本書最大的鼓舞來自於看到作者佩瑪、丘卓是如此誠實又自然的進行生命探索。

作者能於生命「解碼」，就是這份承載與超脫。

透入復透出，作者呈現了何等修行之果。他有一個勇敢又誠實的靈魂。試摘錄數句點亮全書：

「天亮之前，最後一支蠟燭也熄滅了，然後他哭了起來。他哭，不是因為絕望，而是因為內心終於柔軟了。他終於能體會世上所有生命的渴望；他領受了他們的疏離和掙扎；他發現只是一味地打坐是不會得到什麼東西的，只會更加孤立、更加掙扎罷了。於是他接受了一—全心全意地接受—自己的憤怒、自己的嫉妒、自己的抗拒、自己的掙扎和自己的害怕……。」

#### 二、閱讀時的隨想隨筆：

1. 當局者迷—這常是生命陷落的主因！

2. 「命運」致令的陷落，遠不及自我情緒與習氣的陷落。(如傲慢即是最大的陷落)
3. 有什麼教育能比「生命陷落」的經驗如是深刻？痛徹心肺的剎那，心門竟頓時開放。
4. 以坦然接受與衷心欣賞的心面對生命，即可拓展新局—去腐生肌，重塑生命。反之，人生處處是幻滅。
5. 我們都只是人生過客，許多苦痛來自我們總妄想能成為世間的主人或種種舞台的主角。
6. 生命的問題要用生命去處理（用人性、良知等），才是根本之道；用大腦去處理生命問題，常常只解決了「表面」。
7. 我們真的可以美學的觀點來看際遇嗎？的確，若非這重重逼來的折騰、煎熬．．．，生命豈能如是令人震撼、屏息？
8. 「陷落」賦予生命何等深度？那四面無依直墜幽谷的恐懼，終使生命徹徹底底「脫胎換骨」。
9. 「生命只在呼吸間」，這是最真實的。我們切要體察這一點而勿神馳外物！（想想多少生命正在數著呼吸，爭取每分每秒的生命。）
10. 如果，我們一直把生命用在衝突和對抗上，我們不僅無法善待別人，我們更嚴重的傷害著自己。

### 三、陷落之際：

1. 溫柔而慈悲的體會自己。
2. 自我覺醒、自我救贖。
3. 「大死一番」，發機起用。
4. 無助、無告中，發現不死之愛。
5. 無可選擇，達人知命。
6. 豁然莞爾，釋盡古今愁，得失寸心知。

### 四、「英雄」也會陷落：

美國作家海明威，他的人生精彩多姿，他的「老人與海」出版後，聲望達到顛峰，也獲得諾貝爾文學獎。他的人、他的一生、他的作品，都充滿不凡氣概，他似乎可以是「強者」的化身。「老人與海」中那位在海上八十四天的老漁夫，和巨大的馬林魚的搏鬥，展現的驚人意志打動了多少讀者！但是，我們要不要追問：海明威後來的狀況，他在真實生活中有些什麼痛楚？資料顯示他曾受傷，受傷的後遺症一直折磨著他、糾纏著他，直到他舉槍結束了自己的生命。他另有一本小說：「勝利者一無所獲」，也令人不敢忽視；如同老漁夫精疲力竭的終於把馬林魚拖回岸，但只剩一幅巨大白骨（在其他魚群啃食下）．．．。他要表達什麼？我們能不能質疑：他的生命有「陷落」，且無以擺脫！他呈現的主題是既莊嚴又絕望的一生命有意義存在的堅持，生命也是徒勞枉然。他是一個鬥士，但並未貫徹堅持，他巨人般的思想和行動，

最後無助他撐過生命的苦難，我們要怎麼看這一段？

## 貳、生命高於一切：勿浮光掠影看生命，生命是最豐富的教室。

一、找到自己—認識自己、接受自己、改正自己，才有真正的平靜和快樂。

1. 一個從小受忽視，活在沒有安全感中的孩子，成長是很艱難的。
2. 在終於體悟「價值」是自己給，而非由他人論斷之前，都是一段又一段的黑暗期。
3. 「我不夠好」「不夠出色」「我是不討喜的」．．．等等陰影，使缺乏信心的生命長期困在一場又一場的噩夢中．．．。醒不了、揮不去，蠶食著他的靈魂。
4. 直到「找到自己」，找到自己的顏色（自家未必無顏色）和姿態（千芳百艷各有其姿），才有能力一點一點、一塊一塊的重新拼合一個完整的自己。

二、力道來自謙卑，來自體恤。

1. 你的心有多柔軟，你的生命力就有多強。
2. 溫柔看待生命，勿陷於可怕的剛愎自視。
3. 常思：每一個生命都是這樣的美；原來，我也可以這樣美；通過美的感應，才能由此得到力量。
4. 請時時想著任何一個人對我們的好，不要沒感覺，很多遺憾就是在擁有時「無知無覺」。
5. 覺察自己的苦，才能理解別人的苦。
6. 我的筆記本裡，留有一部影片中的一句話：「有時，人就是看不見眼前的東西」—是的，尤其看不見自己已擁有足夠「受用終身」的東西。

三、生命中的感性，乃無價之寶；它或輕或重地敲動著我們的心。既使在最大的悲劇裡，它也輕柔的在清洗我們的傷痕。

黃春明先生有一首詩：「國峻不回來吃飯」，我們一起再讀一遍：

媽媽知道你不回來吃飯  
她就不想燒飯了  
她和大同電鍋也都忘了  
到底多少米加多少水？  
我到今天才知道  
媽媽生下來就是為你燒飯的  
現在你不回來吃飯  
媽媽什麼事都沒了！

這首詩在追念已逝的愛子，他以這般平實平靜的語調在述說，他以這樣的方式在面對「陷落」．．．，你能說出你的悸動嗎？

感性的心，在「天地終無情」中，緩緩的滋潤著疲憊至極的心！

四、自我療傷之必要：每個生命都需要「療傷」，連大自然都需要療傷以再造生

機。人，更須正視自己苦痛之根源，同時在突然掩襲的風暴中，找到「安頓」的所在。

#### 五、寬容的心，何等美好。

很多基督徒在作禮拜時，會頌讚「主的祈禱文」，文中有一句「赦免辜負咱的人」！

能寬恕、能赦免、能和解，才不會為過去所糾纏；你新生、我新生，共同迎接新人生；沒有舊恨，沒有新仇，人生短促寶貴，豈能在沒完沒了的是非恩怨中耗盡？

我們要警惕：是否會不自覺偏執、狹隘，而終至「相持不下」！讓人生簡單明淨吧！

#### 六、無論看什麼、做什麼，就是一個心：

1. 天地萬物各有其「本心」「本色」，不消人之評斷美醜優劣，人亦然。
2. 人在生老病死的苦外，另外的大苦，就是「分別心」「較量心」—從你嘴中射出來的箭或吐出來的蜜，都是你的心變現出來的。放棄「一爭高下」吧！
3. 心，造作出了一切。可懼的是它會偏頗、會蒙蔽，因此，它造作了藩籬、造作了怨怒、造作了嫌棄—腐蝕著我們原有的愛心。
4. 為什麼我們總是陷自己於這樣的境地？「生氣的心」不自覺的陷自己的心靈於萎縮之中，我們同時也陷入了可怕的遲鈍之中，甚至沒有了感應或回應善意的能力。
5. 愛你的人，就是見證你是如何真誠的、用心的在活；沒有足夠的理解和情誼才會有不斷的批判和挑剔，嫉怨造成糾結、造成可怕的「載胥及溺」—雙方共同的「陷落」。

### 叁、關於愛—天若有情天亦老 人間正道是滄桑

#### 一、不曾愚昧過的人，等於不曾活過。

在座諸位：你有多少力量控制你的心？當你聽到心兒砰砰作響，你是在抑制它「你聽話點，不要蠢蠢欲動」，「不要給我惹麻煩」；還是順服它的召喚，感應它和你一樣「不由自主」？

我相信：愛情使人「蒼老」（它其實深化我們對生命的思考），因為，愛情的本質有時等同磨難，「規則」之外尚充滿未知。

關於「真愛」，你有信心保證它的一切嗎？即使有所修為的人，最後能淡然放下，也是有「恍若隔世」「劫後餘生」之感。水晶先生嘗言：「情是一種自焚、一種辜負、一種傷害。」不知各位有多少認同？不要急著下斷語哦！（以上所言，並未否定它所帶來的甜蜜。）

愛情（或命運）攫住你時，是同樣的「凶險」，生命中的「真情」豈能只是「執着」，執着必然纏縛，失去自由與自主的心，如何不焦慮、迷惘？

以下摘自我的筆記本，那是我讀報端一篇文章後寫的感受：

今日，在報上讀了一篇陳玉慧女士寫的「雨果女兒的傷心旅程」。

我不必濫情，但，內心酸酸的，即使授課的間歇，也似見那遠處孤獨的身影，徘徊在沒有盡頭的尋索中，天色漸晚，霧氣迷漫，她找不到回家的路。

為了愛，還是為了生命（她把生命的一切都寄託在此？）她如此孤注一擲地完全不給自己回頭的機會。

我能說：愛的痴狂，緣自愛的盲目、愛的偏執嗎？另有一個不可忽視的原因：她太孤獨了。無告無依的心渴望著相應相求。那於她，等同於美，因此，與其說她執著於愛，或許亦可謂她堅持著美。美，才能滋潤她的生命，才能點燃她的活力，隨著美而來的感動與悸動，是她活著的象徵。但是，生命的詭譎卻以瀟天蓋地之勢襲來，茫茫天下，哀哀心靈，何有依恃？愛與美全無依憑。

她的執拗，成了凌遲她生命的一把尖利的刀，她時時殷殷追索，時而蜷縮一角，默默的嗜著自己的血……

這難道不是悲劇的一生。絕望又幽暗的一生，竟是渴求溫慰與理解所致？而在整個艱苦的歷程中，她的才藝、她的美貌、她心思的敏銳、她性情的純真，全然都「束手無策」—她的心在失序失路又失措中萎頓了……

濃濃大霧中，一切皆虛幻若夢，無所依歸的靈魂，會在那一站中力竭而盡？

## 二、不得春風花不開，花開又被風吹落。

我想再看蔡琴的例子：在楊德昌過世時，大家再度去找蔡琴和他的八卦，我只注意到蔡琴曾大方的發表一張聲明：「讓他活在我的歌裡吧！」她已無怨，聲明稿中有一句撼動了我，她說：「我感謝主，在他生命結束前，是與他的最愛在一起」，她說：「我感受一次這曾經的愛情，一次比一次平靜、勇敢。」

各位，她是一個愛情的正例。「此情誰能已，無情如流水」，但她正面挺受了。我願向蔡琴致敬。

## 三、讓我們欣賞純真的心、躍動的生命。

我們再舉一個比較「極端」的例子，以擴展我們對愛的深層探索：現年八十二歲的第一位華人諾貝爾獎得主楊振寧先生，數年前與當時芳齡二十八歲的碩士研究生翁帆在北京訂婚，次年結婚；我注意到當時楊先生形容翁小姐為「上帝給我的老靈魂，一個重回青春的歡喜」，我真的動容。

楊振寧先生是這樣形容翁帆—沒有心機又善體人意，  
勇敢好奇又輕盈靈巧，  
生氣勃勃又可愛俏皮。

我簡直驚訝到愣住—在這幾句簡單的形容中，我真的看到一個靈動、躍動的靈魂，看到命運的身影，讓一個似乎已與愛、青春、浪漫絕緣的老年人，用他依然敏銳的心，呼應一個青春躍動的女孩身上那可貴的靈氣；翁

帆一定也看到楊先生垂老的身上有一顆未被時間摧殘的心—充滿愛的力量。他們尚有一個共同點—都有相當勇敢的靈魂，能要，能不要。不看眼前，不看未來。就是牽手的此刻，他們彼此的心找到了護依。任何聲望、地位、青春．．．都不能給的護依。

我一點都不想也不必追問他們現在如何？幸福嗎？過得好不好？這些重要嗎？令人震撼也令人祝福的是：兩個同樣可愛又俏皮的靈魂相遇了，最純真的一切抵禦了最複雜的一切，他們只是彼此發現、勇敢的走向對方，相握的手，相惜的眼，高乎一切之上。

這個故事的重點在：當兩個生命想互相照顧時，誰有評斷的權利呢？

#### 肆、讓我們一起省思、一起勉勵、一起創造豐富的生命之旅。

##### 一、以清醒覺察的心，看自己的問題。

1. 活著，為愛而活，不是只企求被愛。愛，是自我能量的象徵，被愛與否，常是上帝的工作。
2. 愛人、愛理想、愛人生道上相遇的好人好事好風光。如是活著才靈動有活力。
3. 我們不依賴別人給我們快樂，破除種種內在的依賴，自適自在才有真正的自得。
4. 我們很怕失去，惟恐失落減低了自我的價值；殊不知最該害怕的：是自己何時變得如此「冷硬」？
5. 要多少苦痛才能讓人「蛻變」？有一位作家寫自己手術前的心情：「待決的肉身困於病房，頓覺一無是處。」在生命最貼近孤獨的時刻，我們能有多少「猛醒」？
6. 你知道如何疼惜人嗎？一份疼惜一份生命力，一份生命力一份安然坦然；控制與佔有只是不斷在製造問題。
7. 學會「放棄」，放棄，不是無情、忘情，是對生命（同時對自我）更大的悲憫。

最渴望擁有的，往往最難把握；因緣聚散是不解之謎，拒絕揭開它的誘惑，「安時處順」，接受「無以為力」的事實。

8. 人生當有全力以赴的志業。

不只是「責任」（如何為人子、人夫、人妻、人母．．．等），心存志業與之並無相悖。生命意義的體認與追尋，是人生動力之一；即使無以「利他」「成物」，但念念存善、為善，此心自有基點。

9. 人間乃是一個「妙喜世界」，打開「妙喜」之門，在「出離心」之培養。

「出離」非放棄，乃是巧妙的距離、優雅的自制；我久已不動瞋怒，情境當前時，我提醒自己的不在洞見對方的弱點，而在專心面對自我生命的缺陷，再思如何調整以拓展自我生命，我的心逐漸「出離」，出離可能陷入的漩渦。

事來則應，事去不留。順應自然的變遷，不強求人知我，但期此心之平靜。感恩自己所有，欣賞生命之美；對無妄之災，有傷感但不耽溺．．．。

人際之間難免紛雜，更幫助我清楚的看到我生命中的諸多問題，也看到自我一路之履痕，踉蹌、蹣跚，甚至迷途．．．，更見生命之途陷阱遍布，因此悲憫益切。所有的苦痛在「出離」之後，我心如朗月，觸目皆是一個處處豐饒的「妙喜世界」。

## 二、微斯人，吾誰與歸！

每思岳陽樓記范希文之表白：「微斯人，吾誰與歸！」但覺范公心境，絲絲入扣。「斯人」不盡為往聖先賢，「斯人」也可謂我們一路行來相逢或不期而遇的善知識。有心有緣人，都是照我靈府，慰我心魂的貴人。

經典有言：「我久遠來，睡於世間愚癡盲目，忽於今者令我目開。」

讀來若昏眩中乍醒．．．。

也曾讀以下數言，為之慚愧垂淚不已．．．。

「我從昔來久失導師．．．，我常縛在世間牢獄．．．。」

「勿令我身由此因緣而致斷命

勿令我身由此因緣退轉菩提

勿令我身由此因緣身苦心惱」

人之相遇，期在善緣。互相學習、互相扶持，切莫彼此對立，冷漠相向；讓我們一起互勉互許．．．，謝謝所有容我知我惜我的所有朋友。

## 伍、結語：陰霾之上，必有藍天。吾人仰觀俯視，蒼茫中自有磅礴。

我一直很喜歡這幾句：「你有沒有注意過光禿的枯樹獨立於大地，它是多麼美。它在等待著春天。當春天來臨時，它再度以豐盛的綠葉為大樹譜上歡樂的音符。等到深秋，葉片又被吹走，這就是生命之道。」

（人生中不可不想的事。方智）

我們的人生苦樂相尋，悲喜無常，我們的內心充滿恐懼不安．．．。直到我們正視「生命之道」—生命確實無法穩若磐石，生命確實變滅須臾；但，我們已逐漸能體會品嚐它含蘊無盡的內涵。直切核心就如同我的標題：生命高於一切，高於一切自然也包含它所給予我們的一切試煉。

容生命以它的奧秘帶領我們前進。不看成敗，不問得失；青青芳草，無有盡頭。生命無所不在，讓我們一起馳騁一起漫步，在每一個如此美好的時刻。

最後，我還要再留一句，「倉促的世界使我們與較好的自己分離太久，而且逐漸萎靡．．．，」是不是這樣呢？有沒有這樣呢？我寫至此，念天地之悠悠，念我之親我之友，真是情難自己．．．。

當年五月花香瀰漫時，願諸君記取昔時志意，憶及今日傾談。生命高於一切，深深的祝福在座諸位！

2008.5.15. 于成功高中