

餘音

《最後 14 堂星期二的課》(Tuesdays with Morrie)讀後心得

第 32 屆中文系校友 林美玲

書名：最後十四堂星期二的課(Tuesdays with Morrie)

作者：米奇·艾爾邦(Mitch Albom)

譯者：白裕承

出版社：台北大塊文化公司

出版日期：民國 87 年

頁碼：238 面

一、內容大要

這是一個年輕人向他瀕死的老教授學習生死智慧的故事。作者米奇在大學時代即與這位墨瑞教授十分投契，兩人亦師友；待其畢業後進入社會，在理想與現實間浮沉掙扎，終為世俗洪流所吞噬，成為追名逐利的一員，忘卻了曾有高情遠志，直到一個電視專訪節目的播出，才又接續起兩人間的師生緣份。

再度相逢，老教授已成了罹患 ALS(肌萎縮性脊髓側索硬化症)此一絕症的垂死病人。儘管如此，他仍選擇積極、坦然地面對他的命運，甚至不改教師本色，嘗試以他自身的瀕死經驗作為社會大眾的活教材，好讓人們能更平心靜氣地看待或接受死亡的到來。面對這樣熱愛生命且充愛心的老師，一度迷失自我的作者重新點燃了心頭的那盞明燈；透過每週二的會面，他再次向他敬愛的老師學習一門有關生死議題的課程，而這也是他老師一生中所教的最後一門課。

二、這門課的相關說明

- 1.課程名稱：生命的意義
- 2.上課時間：每週二上課一次，早餐後開始
- 3.上課地點：老師家的書房
- 4.授課老師：墨瑞

5.關門弟子：米奇·艾爾邦(作者)

6.教學內容、依據：老師的人生經驗(不用課本)--涵蓋了很多課目，包括愛、工作、社區、家庭、年老、寬恕及最後的死亡等

7.作業及評量：沒有評分，但每週會有口試。有時需要服務病痛的老師課程結束時，沒有畢業典禮，只有一場葬禮；沒有期終考，只有一篇討論所學的報告，也就是這本書--一本出自墨瑞生前最後一門課的唯一學生米奇手裡的書。

三、讀後心得

會讀這本書純粹是個偶然。前年暑假，外子由學校帶回一堆先前買給學生閱讀的書；我順手理了理，眼光不自覺的被「最後 14 堂星期二的課」這幾個字所吸引。在好奇心的驅使下，我翻閱了這本書，並深為墨瑞勇於面對生命及死亡的精神所觸動。

1.封面設計

A.封面圖片

畫面設計頗具創意。以一形似眼眶的中空天然地形，由此「眼眶」遠眺的景致--霞光中的圓月為背景，巧妙地組合成一「自然之眼」(天眼)。

整體感覺深邃幽遠，一如宇宙之浩渺無邊，又如生命之奧妙不可盡言。

再者，人生無處不風景，能否真正領受箇中美好滋味，端看自己用久受蒙蔽的「世俗之眼」去觀賞，抑或是以真誠無偽的「自然之眼」去感受：以「自然之眼」(天眼、直心)觀之，則萬物靜觀皆目得；以「世俗之眼」觀之，則喜樂哀愁，迭宕起伏，無有寧日。

B.封底文字

一篇「編輯筆記」簡明扼要地點出本書之要旨所在，還說了段值得令人再三咀嚼的話：「不是非得傷痕纍纍才能悟得生活的道理；有些人的生命如同蚌之容沙，把折磨與痛苦培養成一顆顆珍珠。若我們懂得欣賞他的珍珠，便是上了人生的一課。」的確，他山之石可以攻錯，唯有懂得惜取他人智慧珍珠的人，才能讓自己的生命更加光輝璀璨，而不致在人生旅途上

多走冤枉路。

2.形式方面

A.篇章結構

佈局安排十分特殊。透過 14 個人生議題串聯起全部篇章，而以「擁抱真愛(生命)，積極面對死亡」作為貫穿全書的主軸。

以「時間/日期--課程內容」的形式呈現，恰恰與書名相配合。對失這曾身兼教師與學生兩種角色的人而言，實是倍感親切。

再者，這樣的安排，個人以為亦可令讀者產生有若和作者共同參與這最後 14 堂星期二的課的感覺，一如墨瑞親炙。信這也是作者所希望營造的效果與達成的目的。

B.寫作技巧

就遣辭造句能力而言，由於本書是英翻中的譯著，故原文書的文筆如何不得而知；但若就中譯本來看，筆觸倒也自然流暢，於平實中見珠璣。

大抵採「順敘法」--依時間、課程先後順序述說課程進行的經過及內容，間或穿插「倒敘法」和「插敘法」，介紹墨瑞的性格與生平事蹟、作者和他在大學時期的師生情誼、作者的童年生活以及不同民族的生死觀等等。

隨著課程的進行，我們看到了墨瑞的堅毅與智慧，也看到了作者的心靈成長。

處理手法看似雜亂，然多半都能自然地融入前後章節所探討的議題。再者，這種兩相參照的「對比」手法，更能凸顯「今非昔比」、「人事已非」的無常感慨(作者：由胸懷遠志→世故圓滑；墨瑞：由身體健朗→病魔纏身。不變的是墨瑞的熱情與堅持)。

運用「首尾呼應法」，讓篇首及文末前後呼應，成就了作品的完整性，並強調墨瑞雖死猶生，其精神仍繼續教化、感召世人。

3.內容方面：

這故事沒有華麗的辭藻、曲折的情節，也沒有濃烈窒人的情感；有的只是淡淡的溫馨與感傷。然而，它的不凡也就在於它的平凡--從簡單瑣碎、看

似理所當然的日常生活中去發掘、感受並體現生命的真諦。因緣際會讀了這本書，也讓我藉此釐清一些有關生命的疑惑。茲以主題式方式來抒發我個人的觀感。

A.生命信仰

長久以來，我發現有無生命信仰對一個人的生命／生活品質有著極大的影響；此一信仰可能是某種宗教，也可能是某種信念。一個對自我生命有堅定信念與目標的人，在面臨種種挑戰時，往往能迅速斷除迷惑、猶豫，朝自己所認定的道路邁進；即便遭受挫折，亦能面對現實，化危機為轉機。反之，則易徬徨失落、浮沉塵海而不知如何跳脫。於是，有人活得自在踏實，生命充滿光采，好比墨瑞；也有人過得栖栖遑遑，不知所以，好比與墨瑞重逢前的米奇及芸芸眾生。

綜觀全書，不難發現墨瑞一直堅定不移的生命信念(仰)唯「愛」而已！正如他所一再強調的座右銘「不相愛，即如死滅」，墨瑞的日常生活點滴--包括其性格特質、待人處世的方式、面對劇變命運的坦然與積極等，在在皆屬此一信念的體現，也因此他的生命能發光發熱，雖死猶生。

B.關於愛

對於墨瑞，我始終覺得他是個認真熱情、渾身是愛的人。他不吝於向家人、朋友、學生及週遭的人表達愛意，甚至連不相干的陌生人都能得到他的關注！這樣一位至情至性的人，在現代社會中無疑是鳳毛麟角，畢竟，處在這個強調成就和功利取向的時代，人們多半已習於算計，每每要計較「投資報酬率」；只要苗頭不對，便立刻放棄，甚至展開反擊！這般心防高築的結果，或許成功阻絕了外界的傷害，卻也堵死了自己的心；久而久之，心如荒漠，人情冷落！偏偏人是感情的動物，尤其「愛的需求」更是人們不可或缺的精神食糧。如此渴求愛卻吝於付出愛，明明萬分期待，卻又怕受傷害；一顆心就這麼來回擺盪，不得安寧！

人的欲望是無窮盡的，一味從他人身上尋求愛，無異緣木求魚，對愛的需求恐怕難有止息之日，倒不如反求諸己，先讓自己做個有能力愛人的人！

怎樣才算有能力愛人？前提是心中充滿愛--愛自己、愛生命、愛眾生，而這份情感與能力實是源自對自我的認知及生命理念的堅持。

C.認識自我

事實上，科技、物質文明越發達，人們的精神生活反倒越見苦悶--不斷被各式各樣所謂日新月異的資訊及五花八門的「必需品」填充的結果，只是更加窒塞、蒙蔽自己的真性；而違拗自我真心真性的人，是無法獲得真正的自在快樂的！誠如墨瑞所言：「死亡，是件悲傷的事，……但活得不快樂也是悲傷。」之所以會如此，有一大部分原因在於「我們的文化讓人們無法自知自適」。很多時候，我們在生活中迷失了自我--明明忙碌不堪，卻又倍感寂寞空虛、若有所失；有人甚至嚴重到連自己有這樣的疑惑都不自知，終其一生渾渾噩噩度日。不能論定這樣的日子不好，畢竟鐘鼎山林，各有所好，可總覺得萬分可惜！

那麼，該如何化解此一迷惑，找尋真正的自在快樂呢？個人以為首先我們得重新認識自我。與自己「拉開一段距離」，除卻外在環境所加諸的種種意識型態，以旁觀者的角度客觀、深入的檢視自己的生命，當可發現最真實無偽的「真我」。認清了自我，也就能釐清自我的定位與生活目標(生命意義)，進而成爲一個自在快樂的自我生命主宰者，不再爲流俗所惑，人云亦云。這般道理說來簡單，可也得有心人秉持堅定的毅力與信念方能逐步實現。

D.生命意義

話說回來，很多人生道理往往存在於日常生活當中，只等我們用心去發掘、感受，偏偏「丈八燈塔照遠不照近」--越是與自己切身相關的人、事、物，越容易爲人們所忽略，非得要藉由某些契機才會幡然醒悟，只是也少不得要付些代價。這些契機若是正面的，則亡羊補牢，爲時不晚，頂多在過程中受點折騰；但若是負面的，那恐怕要悔之莫及、抱憾終生了！

生命無法重來，加上其不可測性，要想活出自我的生命意義，必得從日常生活當中尋找答案，因爲，生活即是生命的體現！爲了自我覺察生命

意義，讓有限生命展現無限價值，吾人當用「心」生活，把握當下，珍惜所有。或許，整個探尋歷程，正是生命意義之所在也未可知！何不試著享受它？

E.知死惜生

了解自我的生命意義，自能體認生命的難得，但若與「死亡」此一衝擊性的議題作對比，相信更能反襯出生命的可貴。幸運的是，我們毋需被動地等待死亡的到來便能一窺它的神秘面貌--許多宗教以及本身具有瀕死經驗或親友死亡經驗的人提供了我們近似於死亡的真相。現下就有一個最佳範例--墨瑞。他把自己當作活教材，教導人們認識、面對死亡，因為「學會死亡，你就學會活著」。再者，正由於死亡的不可經驗性，在面對它時，有時反而更能透徹生命的本質。因此，墨瑞選擇面對它、接受它、處理它、並放下它，而這正是他最可敬可法之處！他的精神及言行對人們是種生命啓發與自我覺察，讓人體悟到生命中真正值得重視的課題。

四、綜論

大致說來，本書有個最大的特色，那就是「平易近人」--它沒有偽善高調的空泛理論，有的只是再平常不過的具體生活事例。與其說它是篇學習報告，毋寧說是墨瑞與米奇師生倆的上課日誌，只是藉由報告的形式作系統的呈現，期使更多人理解、受益。而我，正是那眾多受益者之一。再者，除卻對生命的新體會，墨瑞與米奇兩人間奇特的師生緣份也令我感觸甚深：有多少老師能和學生建立這般深厚的情誼？不是一時的老師，而是一生的良師！當然，前提是老師本身要能衷心關愛學生。

仔細想想，人真是不可思議的動物！同樣遭逢生命中的困境，有人嗔怒怨憤、畏怯推託，有人則滿懷感激、坦然相迎；箇中差異，存乎一心。心若偏邪，則妄念叢生，糾纏難解；一旦心的負擔如此沉重，生命又怎能「自在瀟灑」得起來？反之，心若正直，則迷惘斷除，邪念不生；思慮明快，生活自在。而要想維持心念正直，端賴自己時時反省惕厲，並多親近善知識，以期建立自我堅定不移的生命信念(信仰)，從而使生命煥發光采！