



## 悟

安德聯合診所 陳映錦 護理師

歌手吳青峰在自己的歌中有句歌詞：而你將累化作了甜蜜！無意間知道他創作的原由是：大學念中文系時，老師教程中有項類似說文解字的「拆字」遊戲，就是將你看到一個中文字的組合，然後把它拆解開來看，看會不會有另外的意涵或語境呈現，因此青峰就是將「累」字上下拆了變成「田、糸」，即是甜蜜的諧音。對！無論是生理、身體上的累，還是心理、心境上的累，曾經努力過的，即便結果並非完美或所期待，應該也有著「啊！至少沒有缺憾的甜蜜」。



知道了這創作過程，對於中文字的拆解有股莫名趣味，並有感文字的美。自己也玩起這遊戲，於拆解字的過程中，是否這個字對於我有了新的觸發和理解？譬如：「惜」字，用心承載過往舊日。會不會有些畫面？是否有些景緻、人物、日常對白，曾令你眷戀珍惜呢？或是有股悠悠地遺憾呢？

近日我特別喜歡「悟」這個字。這字是「心、吾」的組合，我面對著自己。其諧音「心無」，是不是意味著無心感受？那會過著怎麼樣的日子？還是被日子過著？康熙字典：無所覺之謂迷，有所覺之謂悟。大概我已漸入白髮之際，關乎經歷過的、生活中的點滴、學習過程裡的，有著大大小小、不同面向的理解、啟發吧！希望能將和自己深層對話，逐漸領會、了然的三兩事與你分享。

腎友馬先生透析歷程幾經曲折，透析多年在SARS爆發當年同時併發嚴重的肝衰竭，竭盡所能並動用任何可行的管道，做了最好、最令家人安心（可能也是最不捨）的決定，前往大陸做換肝、腎的手術，所幸術後非常成功。然而有時「無常」來得比上帝開得玩笑來得殘酷許多，他於十七年後再回到安德來接受透析治療。

再次care 他，發現經常會遇見的「不能接受再次洗腎的殘酷現實」，對生命的怨懟、悵恨，因而愁眉不展、愠怒周遭的人。然而這些種種負面狀態未曾在他的身上看見，不免好奇，除了家人強大的支持系統發揮功能，他還擁有什麼樣的心理素質讓他可以恬然於心懷？有時只是Routine

的問：馬先生這兩天還好嗎？他常是鏗鏘有力地回答：非常好！靠妳幫忙！幾次與他片段交談之餘總教我陷入深思，如同在鍵盤上還想敲字卻無法繼續，浮標在那一閃一閃的找不到字彙形容心境一般。佛教常勸說：活在當下！是不是像他這般呢！

他喜歡觀看術業有專攻的人物訪談節目，除了契合受訪者的理念外，更希望透過他們的著作，進一步了解受訪者的人生故事。因為透析中不方便記下受訪者姓名，便藉由手機求助妻子，要太太於家中找到同樣的頻道，抄寫下姓名以利於採購書籍。但過程似乎不太順利，我見狀立即予以協助，並google 到更多的相關訊息給馬先生。他欣然言謝：靠妳幫忙！靠妳幫忙！

跟馬太太說：我好像現在更能理解馬先生道謝的誠意和用心！最近就有一次很深的體悟，護理長知道我對攝影學習感興趣，有回分享了一則由國家地理雜誌主辦，當代攝影家沈昭良老師主講，主題「此生只有一次的共寫與共構- 關於潛行攝影計畫」的訊息給我，看到名額有限，快去搶票的字眼，二話不說先進網址搶票去，索到入場券後再去查看班表。天公伯啊！這天是搶手的週六，我得當班耶！就在落寞之餘將此事告訴阿長，她了解活動的開始時間，想了一會跟我說：不然這樣，妳就上到PM01:00，之後我來墊妳兩個小時，還好距離也不算遠。瞪大雙眼，「真的可以嗎？太感謝妳了！」，於是有幸出席了那場活動。

當晚立刻傳了訊息給阿長，馬先生對人道謝總會說：靠妳幫忙！我回應他，很喜歡他的說法，因為我也了解到許多事情都不是獨自一個人可以完成，有時因著某些殊勝的緣分，透過許多人的專長、努力、堅持，才得以達成共同預期的目標，因而成就一件讓自己感動或共同承載一段很美好的經歷。謝謝妳！靠妳幫忙！今天才能收穫豐沛，充飽了滿滿的電回家，這一天也因妳而格外喜悅。

馬太太在聽完我的分享後，笑著對我：很平常的說謝謝，卻被妳詮釋的那麼好！數日後馬太太轉交給我一本書，她說：馬先生很高興透過妳的協助，找到了他要的書籍，他多訂了一本，希望與妳分享。哇！我的榮幸！順手接過您的書。從牛皮紙袋把書掏出，書名《一開口就讓人喜歡你》，深吸了一口氣，我了解話語的力道，誠如封面上寫的：一句話的力量，可以讓人離苦得樂、心花怒放；也可以讓人憤恨難平、怒髮衝冠。倘若我還年紀輕，理應善於經營人際關係，是要把說話的技巧熟稔、運用；但現在到了花甲之年，該是往內心尋求解答，我是否喜歡現在的自己，應該比起別人是否喜歡我來得重要吧！在有限的時間裡，著實讓我沒有動力去翻閱這本書。

還是應該對送書人道謝，「馬先生我知道您送我書的好意，我何其有幸！知道這是本有利於溝通模式、交流應對的好書，但是現在的我更需向內去探究自己！」，馬先生接著說：「妳可以把這些對話寫下來給我嗎？」，知道您喜歡藏書惜字，也感謝您讓我有機會記錄下「悟」的過程。

其實在挺過現實的刁鑽和心魔的考驗，又何嘗沒有迷惘、撞牆的心境？內心是不是也任由慾望像黑布般層層被包裹住自己？多年的「群居生活」，再加上父母及師長的期望，但我卻偏離了社會化軌跡許久，距離社會定義的成功模式越來越遠。也曾害怕周遭迎來的諷刺與不理解，害怕因任性離職失去了經濟收入...等，這些矛盾藏在很深且幽暗的部分，自己最明瞭。

活到這樣的年紀，我漸漸能有勇氣面對，人的本質就是孤獨的這個事實。以我現在的年齡、身分、責任，是否經得起世事波瀾？也經得起歲月消磨？還能夠清晰地意識到什麼是自己真正想要的？終歸只能回歸自己的內心。電影《人間師格》裡經典片段，由擔任代課老師的演員安德林·布洛迪在黑板寫下了「DOUBLETHINK」，問學生有人知道這是什麼意思嗎？同學舉手並回答：「同時存在兩個互相矛盾的信仰，並相信兩者都是真的！」，老師說：非常好！接著大聲說：就明明知道是謊言，卻還是刻意地信以為真！這種例子其實隨處可見，我一定要漂亮、才會過得開心；要去整型才能變得漂亮；一定要很瘦，要有名氣或是穿得很時尚等。然老師更大聲的駁斥：「這是一場市場營銷災難，只要我們活著的每一刻，這種被扭曲的從眾思想就會不遺餘力的、不停地影響我們直到老死。所以為了捍衛我們自己，不讓思維過程被這種愚蠢的陳腔濫調所同化。」，老師繼續用溫柔堅定的語調說：「所以我們必須學習閱讀，來激發自己的想像力，培養我們自己的想法，建立屬於自己的信仰系統。去捍衛、去保護我們的心靈！」。

這確實是部蠻沉重的電影，劇中的角色裡每個人都有著自己的難題，不被尊重的感受、不被認同的孤寂、原生家庭無法選擇的難。生活中我們都有各自的問題，有時試圖解決，白天帶著問題出門，晚上又帶著回家。途中難道沒有新的掙扎？甚至有種錯覺，唯有自己面對問題誰幫得了妳？還是我早已習慣了孤獨？過程中就常藉以閱讀(書籍、影音)和學習新事物來添補孤獨裡的蒼白。

近年來學習攝影的過程，技術上沒什麼驚人創作，大致上能拍出還像樣的作業，倒是我領會出，用不同的視角透過相機上觀景窗的看，看見有別於習慣的視野。透過觀察，讓我看見賦予新的詮釋，即使看著自己不甚理想的照片，但回想當按下快門的瞬間，我會對自己說：啊！眼前的樣貌真美，我走過此刻！

學習之後的我，就盡量不偏執於單一、絕對的論調，相信問題的背後或許也有著更艱難無解的問題依附存在著。有感自己的渺小，才知道同理和包容。「幸福不是故事，不幸才是」，這是電影裡的對白金句，沒錯！是對的人就懂得用「不累」的方式讓相愛延續到生活中，願意聽彼此的心情且溫柔對話，讀懂你跟我之間心領神會的眼眸，和嘴角那抹淺淺的微笑，把日子過得平凡，一如診所裡的馬先生和馬太太、邱伯伯和邱媽、阿添伯和阿添嬭。噢，我和老公應該也算是啦！曾對老公說：「我何其幸運，知道自己不盡完美，難免會有糟糕、軟弱，但你仍願意把我接住、

呵護疼惜！」，老公誠懇地回答：「沒有人能夠完美，互相！互相！而且應該沒有人願意跟聖人一起生活吧！那太難受了！」。

詞曲創作人許常德說：會讓你幸福的，是因為你的知足，不是你遇到多好的人。為什麼會這樣，因為大多數的人對幸福的期望都會貪得無厭！唉，也是啦！就因為期望落空感到不幸，彼此才生出殺傷力，用醜詆、崩壞的對白，上演絕裂、誅滅的情節。

每個人都有許多角色需要扮演，在不同的角色裡，有著我們不同的承擔，只有對自己誠實才能幫助自我繼續往下一幕前進。曾回頭望，誰不是帶著大大小小的傷長大，看過這麼一段話：

「所有的傷心都可以過去，那絕不代表你背叛了曾經發生過的事情」，或許痛苦同時也就是讓人覺醒的契機，能有機會成為局外人，會不會讓自己更能夠體悟到對真正自由的渴望和美好。

其實時間並無法拿來療傷，只能教人更成熟、知道該擺在哪一個位置，比較懂得妥善控制情緒如此而已。是垃圾的東西，就毫無懸念的丟出去吧！別拿來囤積壞了環境、心境，學會與自己和解，知道善待自己的重要。既然「無常」來得那麼不可控，就用心好好珍惜每個「日常」吧！不再對過往的日子遺憾，致對未來仍保持著信念的我們！