

2011 在閱讀的世界看見自己 校園講座

講題：生命中的煉金術士

講者：許森彥（許森彥精神科診所負責人）

演講摘要：

字療與自療

「當精神科醫師是爲了治療我自己，閱讀也是爲了解決自己的困惑」，透過閱讀將習得的知識和自身經驗互動，結合而成爲自己的想法，讓每一天的生活都更加精采，這就是閱讀對於許醫師最大的意義。

在講座一開始，許醫師從「人爲什麼活著？」這個永恆的課題切入。人活著是爲了什麼？生命的消逝去多少對我們的心情和生命造成衝擊，而不斷往前的人生，更進一步讓我們探問未來該怎麼走，並且也因此感到恐慌。

法國雕塑家羅丹看見人們的無助，透過作品〈沉思者〉，思考人生爲什麼這麼痛苦？沈思者是在地獄門頂上最重要的人像，思考著人爲什麼做壞事？爲什麼會下地獄而不是上天堂？

精神科醫師的工作和上述的思考有很大的關係，每天最主要的工作就是解決人們心靈上承受的痛苦和壓力。許多人都在面對壓力臨界點時，才會求助於精神科醫生的診治，即便現今的社會觀感，仍然對於走進精神科診治這樣的行爲有所歧視，也因此以精神科醫師作爲職志的人，要比一般內科、外科醫生有更寬大的心胸，淬鍊自己內心並治療別人。

中庸之道與《牧》書之道的美，與誠

中國文化基本教材（四書），是許醫師接觸哲學思想的入門：「天命之謂性，率性之謂道，脩道之謂教。道也者，不可須臾離也，可離非道也。是故君子戒慎乎其所不睹，恐懼乎其所不聞。莫見乎隱，莫顯乎微，故君子慎其獨也。」當閱讀《牧羊少年奇幻之旅》一書時，許醫師發現書中所隱喻的道，不正近似於中庸之「道」，古代中國的道理和巴西作家保羅·科爾賀體會到的人生經驗，竟有不謀而合的交會。

中庸之道，從一般人的定義來說，就是對任何事都別太堅持，中庸是一種「美」的堅持，是一種「誠」的勇氣和堅持，事實上在系列講座所推薦的另一本書《深夜加油站遇見蘇格拉底》中提倡的勇士之道，也與此相呼應。

認識自己是選擇人生的第一步

人類創造的童話故事，說出了文化的共同特徵。從西方童話白雪公主中，我們定義了美醜，也投射了內心的關照，在中國，也有一段有趣的故事，宋朝的蘇東坡，曾與佛印打坐，他們在佛學、文學上總是相互切磋，但蘇東坡老是覺得佛印佔上風，有天兩人相約打坐，打坐到一半時，蘇東坡哈哈大笑，和尚覺得奇怪，便問他為何發笑？蘇東坡回答說：「我看到我面前有一坨大便」，藉機取笑佛印的坐相，看起來就像一坨牛糞，然而佛印卻回答：「施主我看你像一尊菩薩」。蘇東坡回家後，得意洋洋地向妹妹炫耀，妹妹聽了之後對蘇東坡說：「因為佛印禪師心中全是佛，所以看任何眾生皆是佛。而你心中骯髒不淨，看見的自然都是不好的事物。今天輸慘了。」蘇東坡心中由此而獲得新的領悟。

和尚心中的光明磊落投射在回答上，心理學上我們也會以「投射作用」看待我們自己、認識自己和了解自己。

認識自己和了解自己是一生的功課，在許醫師工作過程中曾遇到一個案例，有個極端憂慮的女生，畢業後一直沒有穩定的工作。探尋背後的原因，發現在求學階段選擇志願時，她沒有堅持心中想念獸醫系的想法，反而跟隨同學的志願選擇了企管系，在許多方面她也無法堅持自己的選擇，以別人的意見為意見，忽略內心真正的想法。在這個案例中，最大的問題在於作決定時，是不是充分地了解自己？傾聽自我內心的聲音？若不能堅持自己的想法，這樣的人生是為自己而活，亦或是為他人而活呢？

追尋自己的天命

《牧羊少年奇幻之旅》原書名是鍊金術士 (El Alquimista)，在人類傳統上，巫術和醫師基本上是同一種人，醫生也像會變魔術的人，而現今社會中也仍然存在各種巫醫。作者保羅·柯賀爾曾到過許多國家流浪，創作大量文本，在一般人眼中「流浪」有些不務正業，但在世俗眼中偏離正軌生活的他，似乎正透過迥異的生活模式，告訴我們許多渴望瞭解且獨特的故事。

故事從伊比利半島南端的聖地亞哥開始，有一天主角牧羊少年來到廢棄的教堂，他是識字的，但卻沒有聽從父親的期許，選擇神父這樣安穩的職業，而決定走自己的路。某天他作了一個關於金字塔寶藏的夢，醒來後決定啓程去實現夢境，「生活在希望中，生活才顯得更有趣」他對自己說。

於是他尋找懂得解夢的人幫助他，起先遇上一位吉普賽女人，牧羊少年將看見金字塔寶藏夢境的原委告訴她，她要求牧羊少年若找到了寶藏，必須分給她十分之

一的寶藏，在接下來的故事中，少年遇到一個老人，他是塞勒姆國王，宛如先知的國王告訴少年，他必須到金字塔那邊完成自己的天命。

有天兩人同坐在一廣場，談論一個麵包店師傅，國王對他說：「麵包店師傅以前也想去金字塔，但他覺得自己不夠有錢，於是開了一家麵包店，等賺夠了錢，他就得以啓程追求他的理想，但當麵包店成功以後，他發現自己有能力賺更多的錢，不過後來又遇到他的太太，成家立業，他才發現自己愈來愈沒有辦法離開自己穩定的生活，一直到他現在快要五十歲了，卻仍然繼續待在自己的麵包店，他離理想愈來愈遠。每個人年輕的時候都知道自己的天命，但是到最後別人怎麼期望我們作什麼事，都變得比我們自己堅持的天命更重要。

天命，就是你一直想去做的事。每個人，在年輕的時候，都知道自己的天命，那時，每件事都清晰不昧，每件事都有可能，他們不會害怕作夢，也不畏懼去渴望生命中任何會發生的事物，然而，隨著歲月流逝，一股神秘的力量將會說服人們，讓他們相信，根本不可能完成自己的天命。」

聽了以後，少年決定不要變得跟麵包師傅一樣，他要追求自己的理想。

透過夢的指引，傾聽內心的聲音

牧羊少年的旅程是由一個夢所展開的。夢是有趣的現象，大部分的人都會作夢，但我們醒來後常常忘記我們的夢境，曾經有人作了夢境的研究，長期持續地記錄下自己的夢境，這是研究夢的開端。文獻中可以發現，夢透過潛意識，用超現實的手法，讓靈魂經歷突發奇想的過程，從夢的研究中，我們發現可以透過潛意識的指引，讓自己從現實困境中抽身。

透過夢，少年希望得到寶藏，而展開異想不到的旅行，他曾找到一家水晶飾品店，牧羊少年加入經營，開始為這家店帶來新的想法，作了許多創新，讓生意愈來愈好，於是牧羊少年決定把賺來的錢拿去買船票，繼續踏上旅程。他並沒有安於現實的穩定而放棄夢想，選擇跟著沙漠駱駝商隊往前出發。

在西班牙，當地有種地形風，叫作離凡特風，從地中海東岸吹到西班牙，帶來了商旅和入侵者，第七和第八世紀的阿拉伯人順此季風攻佔伊比利半島，直到法國才被擋下來，永恆的季風鼓勵少年追求生命中永恆價值的事，在商隊中一個回教徒告訴他，人們不必要恐懼未知，但看你有無能力追求自己的需要和渴望。

旅程中他又認識一個英國的初級煉金術士，牧羊少年向他請益如何成為成功的煉金術士，並在沙漠中結伴同行，他告訴少年天地之心的意義，萬數中皆有一本質，

這就是煉金術需要提煉出來的道。天地之心與中庸的道，以及佛教提的萬物皆有佛性，也是相通的，當我們全神追求一樣東西時，就是最接近天地之心的道理，體會這樣的本質就是人生最高的境界。

追求永恆的愛，亦或燃燒彗星式的愛

愛情的考驗也出現在漫長的旅程中，因為少年必須離開他的女朋友。然而真愛並不會阻礙一個人追尋他的天命，如果他放棄，那就不是真愛。

許醫師的工作經驗中，遇到許多人對愛情感到恐懼的人，他們擔心沒有人愛自己，且不斷委屈自己。譬如，曾經有一位酒店小姐，她的男朋友是不事生產的無業遊民，但因為擔心男朋友離開，而不斷以自己身體換取金錢供養男朋友；同樣的狀況也出現在另一個南科工程師身上，他對援交女友不斷付出金錢，並長期處於對愛情饑渴的狀態。許多人以為這就是真愛，可以用金錢來換取以及彌補。

但書中的少年卻告訴我們，真正阻礙自己讓自己留在綠洲的，不是真愛，而是恐懼失去愛，或者我們害怕喪失生命而失去愛。我們幾乎已經遺忘，在不斷追求理想的過程裡，即使失去生命，愛情也會永恆存在，生命依然永恆，我們希望找到的是靠近彼此最根本的愛，而非彗星式，外求而短暫，稍縱即逝的愛。

看《深夜加油站遇見蘇格拉底》，也遇見自己

《深》書和《牧》都強調自我感覺和自我察覺的重要，許醫師特別推薦這兩本幫助我們了解自己的書，透過故事和情節的推移，讓我們發現內心的聲音。

主角丹·米爾曼是大學裡的風雲人物，也是奧運體操選手，他擁有人人稱羨的完美體能、優秀的學習成績、家境富裕，然而卻在每個晚上都被惡夢驚醒。在某天深夜又被惡夢嚇醒的他走進一家 24 小時營業的加油站，遇見一位身懷絕技並充滿智慧的神祕老人，丹稱呼這位老人作蘇格拉底。

蘇格拉底要求丹徹底改變自己，才能有所突破。一場突來的車禍將主角的人生打入谷底，在絕望中，丹接受蘇格拉底的指導，進入苦修……這一連串的訓練，讓丹粉碎了對許多事情的既有觀念，不論是在學業、體操，或者對於成功的定義上。丹開始產生一個全新的思想觀念——「人們應該將個人意志凌駕於智慧之上，發揮思想靈魂，而不是一味的訓練身體的強度。」丹漸漸地放下他所有對未知的期待，真正活在當下。

當丹發生車禍在復健階段，蘇格拉底帶著他去爬山。最後丹到達山頂，發現山上

什麼都沒有，只有一片的風景。他大聲呼喊老人欺騙了他，蘇格拉底卻反問他，他為什麼可以忍受辛苦的山路到達山頂，丹回答：因為期望。

然而老人告訴他期望不是最後的目標，真正的意義在於旅程。” **Not the goal, but the journey.**”，因為生命旅途中的每一刻都值得我們去學習。在登上高峰之後，回首望去，重新體會「活在當下」中自己的渺小，與領悟而來視野的巨大感受。

藉由幾部電影，我們也可以做一些延伸思考。在電影《駭客任務》中描述人的思想受到機器的操控而投射於虛擬世界中，直到主角 Neo 察覺異狀而開始與反抗軍結盟。電影中有一幕是反抗軍首領拿出藥丸讓 Neo 選擇，吃下紅色藥丸便會回到原本的虛擬世界，遺忘與反抗軍接觸的所有記憶；吃下藍色藥丸則將持續並肩作戰，面臨未知的危險……。如果是你，會如何選擇呢？

同一部電影中，有另一個畫面是小男孩正練習著以念力讓湯匙變彎，當他一脫離注意力，湯匙便又回復原狀。

小男孩對 Neo 說：

別試著折彎湯匙，因為那是不可能的。你要試著去看清真相...

Neo：什麼真相？

小男孩：湯匙並不存在。

Neo：沒有湯匙？

小男孩：改變的不是湯匙，而是你自己。

這段故事想要表達是「湯匙根本不存在的這個事實」，意義近似於六祖惠能的一段詩「菩提本無樹，明鏡亦非臺，本來無一物，何處惹塵埃」菩提就是道，無形無狀本來就沒有樹；明鏡只是一種形容，它不能代表人的心地；心地本來就無量無邊，清淨光潔不會沾染任何的鏡緣；當下明白如如不動的清淨本心時，就能頓悟。惠能更指出：要讓本性現前，不是在外面用功夫，而是由內破殼而出。

《深》書中也有破解智能的論述，然而頓悟道理並非只限於智能理解的範疇，了解非領悟，領悟是頭腦、心靈和本能三面向的理解，透過靜坐的過程可以實現內觀和放下，藉由內觀和放下，如此就能擺脫心智的束縛。

最後許醫師向大家推薦幾本延伸書籍，如果對於睡眠醫學研究感興趣的話，《睡眠的迷人世界》是很不錯的入門書籍；而對於哲學感興趣，尤其是蘇格拉底的思想，是很好的選擇《哲學的慰藉》；對人生哲學、宗教哲學感興趣的人，則可以閱讀《人生中不可不想的事》這本書。並謹以「在生命中的每一天去傾聽你內心的聲音」和大家共勉。