

追尋心靈的 學習典範

◆ 文 / 閻雲 臺北醫學大學校長



每每在新聞中看到青年人輕生的報導，從醫生及教育工作者的角度，總是心疼地輕喟：「是什麼困住了他們？苦悶？迷惘？」除了生、老、病、死無法逃避的無奈，到底還有什麼阻礙著我們打開心胸，活在當下？

「苦悶」存在於各個世代，不分過去與現在，更不是現代人的專利，而未來的人的苦悶也絕不會少於我們。生於廿一世紀的我們，如何界定人生的苦悶？又該如何掙脫苦悶與迷惘的枷鎖，面對生活中的起起伏伏？

回想我們那一輩童年，既沒有玩具，生活也不富裕，但只要到河邊丟石頭，看到漣漪，就可以感到很快樂，當時的苦悶可能是找不到好的石頭，或是打不到比朋友更多的連續漣漪。

而我們那個世代的年輕人，還有一個普遍的苦、共同的苦——就是戰爭，除了美、俄在豬邏灣製造的古巴危機，還有韓戰、越戰（註 1.2.3.）等，所以，不但學校排有軍訓課，男生畢業後還須服兵役，兵役時間則長到二、三年不等，這是目前很多服替代役的現代年輕人所無法想像的經歷。

我記得小時候，有一天一位叔叔到家裡來，對著我說：「再過幾年，你們有可能要上戰場去打仗！」當時大人們都擔心美、俄的古巴危機真的爆發，戰火可能延燒到我們，因而心中對戰爭的恐懼與壓力，又再次被勾了起來。

記得從豬邏灣的古巴危機事件之後，心中就感受到我們的背後有著戰爭的壓力，而這份壓力到了我的青少年時期尤其強烈，每天早上從報紙上的新聞還會看到越共攻到金南灣，南越又擊退攻擊……，即使戰爭發生在越南，但比古巴危機更靠近我們一些，每一個年輕學生都感受到那份恐懼，教官也告訴我們受的軍事訓練隨時有可能會派上用場，成為戰場的求生技能。

在一次偶然機會裡，我到了一個軍事保養場，親眼目睹在越戰中被打爛的戰車，車身上的彈孔清晰可見，變形的車輛令人怵目驚心，對戰爭的感受更加深刻，好像隨時可以發生，而那份恐懼也形成當時許多年輕人心中沉重的

壓力，生活上物質缺乏，加上精神上的壓力，沒有太多娛樂能轉換精神上的苦悶，我記得當時學生圈最普遍的娛樂，來自瓊瑤的小說與林青霞的電影。

每個世代都背負著不同的壓力與苦悶，相對而言，現在的小孩享受著豐富的物質生活，隨手可以取得各種資源，但缺乏那種烏雲蓋頂的緊張，反而進入另外一種迷惘！

物質多，人易於陷於貪婪，當貪婪占據了心靈，精神層面就變少了，再加上外界、親友過度的期待，以及個人心中的迷惘，年輕人很容易陷入萬丈黑洞，隨著外在環境旋轉，忘了自己是主人，失去心裡的平衡，更沒有了那份圓滿。

在夜間，如果沒有一絲星光，哪怕你的目標近在咫尺，也會心生恐懼，只要一點微弱的星光，就算目標離你很遠，心裡也是篤定踏實的；而這星光無關遠、近，其實就在我們的心裡。

因此，現代年輕人在緊盯著手機與電腦之外，應該留些時間回歸本我，放開心胸，靜下心留意周遭值得觀察及學習的人、事、物。靜下心，有了觀察力，找到心靈的學習典範，人心自然就不會隨著外界晃動。

填補心靈的典範學習無所不在，可以在書裡，在大自然，在萬物一切，無處不在；有些人願意彎下腰撿起地上的一個廢紙屑，有些人樂於伸出手扶他人一把；或許是仰望天空，望著一片落葉掉下來，享受四季變化，明白你與四季的關係。

不一定要到郊外才有樹，其實每個人的身旁就有樹；如果不觀察，這棵樹永遠與你無關。偶而靜下心，停下腳步，窗外燦爛的陽光，微風中搖曳的綠葉，書冊中美好的詩句，身邊親友的噓寒問暖……，生活中處處都有「美好」。

不禁讓我想起英國詩人威廉·布雷克 (William Blake) 的名詩：「一沙一世界，一花一天堂；掌中握無限，剎那即有恆。」(註 4)

沒錯，當一杯水在靜下來之後，混濁與雜質自然也隨之沉澱了。(整理 / 趙慧珍)

註：

1. 豬邏灣事件 (Bay of Pigs Invasion) 發生在 1961 年 4 月 17 日，象徵美國反古巴行動的第一個高峰。1962 年又發生「古巴導彈危機」(Cuban Missile Crisis)，因美國發現蘇聯在古巴部署飛彈。古巴危機被視為冷戰的頂峰和轉折點。
2. 韓戰，又稱「朝鮮戰爭」，1950～1953。
3. 越戰，又稱「第二次中南半島之戰」，1955-1975。
4. To see a world in a grain of sand and a heaven in a wild flower, hold Infinity in the palm of your hand and eternity in an hour. (William Blake, 1757-1827.)