

從打擊中重生啟生命的真諦

社論專載

在抗SARS如火如荼鈞台灣人心正陷入集體恐慌與焦慮的此刻，李克翰同學的這本《醒來後的淚光》出版的可正是時候。因為對「心靈防疫」而言，李同學的經歷與體驗是十分值得參考的。

SARS風暴對人心的第一個效應，就是暴露了人心的脆弱與自私。這使得恐慌焦慮的人急著去尋求更好更可靠的安全防疫，包括排斥遠離患病者、隔離者，與搶購N95口罩等。但隨著疫情的發展，人們了解與其依賴外在的防護治療，不如提升自己的免疫能力。於是又掀起一陣進補熱潮，中藥、鳳梨、綠豆、茶葉都莫名其妙大賣。卻不知提升自體免疫能力有生理層面更有心靈層面，如果心靈脆弱恐慌，任你有再好的外在防疫，吃再多的奇怪補品，依然是不堪一擊。就像馬奇諾防線，只須一點「心理怠惰」的漏洞就足以讓全線崩潰了。

那麼要怎樣建立或提升心靈層面的免疫能力呢？那就得要徹底看穿生命的假象，看透生命的本質就是無常，也就是每一生命體都是一定會死的，而且是在任何一個「下一剎那」，死亡都可能發生。如果我們看清楚這一點，就會做好原則上的心理準備，當死可能真逼近的時候（例如得了SARS或者車禍癱瘓），才能夠及時穩住心情，而用一種勇敢無畏的態度去面對可能的苦難。在這裏便有一個微妙的轉機與區分，就是：當我們不再怕死的時候，我們反而有心情、有能力去善處未死前的生，結果反而因此活得更好，也就讓我們更不怕死了。（因為不怕死居然有這麼大的好處）相反的，如果怕死，那不必真等將死的那一刻，就在未死前的這段日子（可能片刻也可能還有數十年之久），已經日日活在恐慌焦慮中，毫無生活品質可言了！

許多人就是這樣莫名其妙地苟活的，SARS風暴只是又一度喚醒久已埋藏人心的這一分無名憂懼罷了！但危機轉機，SARS也可能喚醒我們的真心，促使我們藉此機緣，正視生命的無常本質，破除強求對安全的假象，結果反而活出精彩的人生來。

李同學的經歷與體驗不正是如此？如果沒有那場車禍，他也許跟大多數人一樣在渾噩噩地追求分數、學位、金錢的假象。卻因這一場車禍，摧毀了這一串虛妄想像，可也讓他「置之死地而後生」，開創了生命的真實意義，發現了生活中的無限可能。而這一個活生生的例子，正顯示了在生命哲學中，心靈自救的無上心法。在SARS肆虐的此刻，不正值得每個人藉此深思而有所領悟嗎？一個人若能因此解除對SARS的恐慌焦慮之情，日後的生活肯定會有很不一樣的體驗，愈來愈美妙的風光。

2010/09/27