



人生的5大宝藏

人生的5大宝藏

● 一个心理医师的生死顿悟

有时候
真的觉得很讽刺，
为何要等到后悔不及时，
才会明白
“活着”很重要，
突然间，
一切变得好有意思。
当重症的阴影
猝然降临，
我开始反思人生……

台湾/游乾桂/著



中国友谊出版公司



人生的 5大宝藏

台湾/游乾桂/著

中国友谊出版公司

图书在版编目(CIP)数据

人生的 5 大宝藏/游乾桂著. - 北京:中国友谊出版公司,2002.7

ISBN 7-5057-1813-4

I. 人… II. 游… III. 人生观-通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 036646 号

中文简体字版由台湾天下远见出版股份有限公司
授权出版

书名	人生的 5 大宝藏
作者	台湾 游乾桂
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京忠信诚胶印厂
规格	850×1168 毫米 32 开本 10 印张 154000 字
版次	2002 年 7 月第 1 版
印次	2002 年 7 月北京第 1 次印刷
印数	1-5000 册
书号	ISBN 7-5057-1813-4/C·269
定价	20.00 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028 电话 (010)64668676
	合同登记号:图字 01-2002-2080

序—— 不小心撞见死亡

美国作家贝曼（S. N. Behrman）说：“与死亡近在咫尺时，再怎么复杂的哲理，也变得浅而易懂。”

很讽刺的是，人老是如此，非得等到后悔不及时，才会明白“活着”很重要，突然间，每一分、每一秒都变得好有意思。

这些年来，被我称之为“顿悟”的人生反思，就这样产生。

当重症的阴影，猝然降临，潜意识里我开始把过往犹如霓虹灯闪了一遍，眷恋、迷惑、绝望……我希望那不是真的，但医生的怀疑令人惊慌，他说什么药都用了，如果再不消肿，应该考虑做切片。

有那么严重吗？

医生点点头，默认似的！

不对，不对，除了演讲之外，我几乎烟、酒、槟榔统统不沾，没有不良嗜好，怎么可能噩梦降临，一定弄

错了。

一个多月的反复看诊，咽喉的肿胀仍旧不消，重重地压迫气管，真是难受，托了朋友另请高明；结果找出了肝的问题，肝的病毒素太多，这是我的老毛病，只是被我刻意淡忘。

当夜挂了肠胃肝胆科，医生翻翻我去年的验血报告，眉头一皱：“肝很不好哦！”

“会是……”

“什么都有可能！”医生的话令我不寒而栗。

“能做超音波吗？”我细声地问。

“不是能做，而是该做，还要验血，顺便检查有无A、C肝。”

我还想问，医师已把我请出来。

重复的检查，让自己觉得真像一只被实验的白老鼠，被无情操弄，得不到结果，只能漫长等待，十天好像一个月、一季、一年，好的、坏的，左想、右想，胡思乱想。

孩子的灿笑，常常入梦来，好可爱的两个孩子，我实在不忍心抛下他们，我走了，这个家怎么办，有时候想得头发涨，心一狠，算了、算了，儿孙自有儿孙福，

美丽人生自己创，合眼就睡了，隔天又重复这种煎熬。

肝囊肿是九年前的事，一直保养良好，生活正常，快乐自足……不该有病变的，不！不！不，还是有可能，万一遇上了，该如何打赢这场仗，思绪混乱得很，成天忧忧愁愁，迷迷糊糊。

着手写起了遗书，列出一张表，把书的清单、稿费、版税、银行密码等，全部留在磁片里，万一发生什么事，至少让一家人有个谱，这些事全在深夜里偷偷爬起来书写，尤其是台风夜，风声瑟瑟，内心凄凄，滋味实在不好受。

那一夜，我趴在书桌上睡着了。

梦里想到沈从文说过的一句话：“文人应该死在书桌上。”

梦醒，汗津津！

※

※

※

隔天，我怀着戒慎恐惧的心情聆听宣判，答案令人满意，不好中的好——慢性肝炎的急性发作，休养几个月就好了。

这项好消息倒没令我狂欢，疲倦仍在，只是放下一个重担，想起这一个多月来的历程，真是好气又好笑。

对我来说，这次事件提供一个很重要的生命反省。

我到底对健康少做了什么？是否等到不健康时，才明白健康的重要？

存在与不存在，顿时成了一个尖锐的矛盾，万一不存在了，所有存在全是假的，包括功名利禄、家财万贯、光宗耀祖等。

我怕些什么？

死，还是一种失去所有的遗憾？或是虚的恐惧与实的失落交织而成的怅惘？或者只是一个简单的理由——还未准备好？

什么时候准备好？

怎么准备？

当身体顽皮不听使唤以来，我曾有过这类的茫茫然，大约有一个多月的时间，傅伟勋老师的大作《生命的尊严与死亡的尊严》一书，一直摆在我的卧室床前、伸手最容易取得的地方，有关《我与淋巴腺癌搏斗的生死体验》这篇文章，不知读了多少遍；余德慧老师的《观山观水观生死》，把西藏欢喜度亡的精神，植入我的

心灵，开始视人生如转轮，死亡是再生的开始；连自己所写的《背叛死亡》都反讽似的成为灯塔，秘密地谱出光明，我反复阅读“遗书”一章，仿佛在寻找一种脆弱的平静似的，希望在做最后的诊断确认之前，能对死亡有些无惧。

原来不小心撞见死亡，竟是如此惊慌失措！

我突然想起德国科学家海森伯（Werner Heisenberg）的一句话“除非你把生命当赌注，否则生命不会赢。”

※ ※ ※

我与傅伟勋老师一样，从小就惧怕死亡，这大概与家住第一公墓附近有关，一年三百六十五天，几乎天天有人凄凄惨惨的哀号出殡，抬着棺木从家门口经过，习以为常的背后，藏着对人生无常的怀疑。

生了，为何要死？

年少的心情，多了好多不知、不懂、不解。

只知道，死了会葬在离家不到两百米的第一公墓，站在屋顶上，一眼望去，白茫茫的孤坟，将是仙逝的人

永远的家；百座、千座、万座，一座座占据原本苍绿的山林，优美的山渐次沦为乱葬岗，走在公墓小径，心情老是一个乱字，急急快行。

坟场是梦魇之境，却也是我童年的游戏场，怕归怕，玩归玩，两不相干，玩累了，往坟前一躺，也就睡了，醒来才发现坟前冰冷的相片，带笑盯着你看，吓得拔腿就跑，这样的经验很多人绝无仅有，走在坟前小路内心发抖得很，但惊慌被埋得很深，掉进潜意识里，一直读了心理系才发觉开来。

对我来说，心理系的训练，不单单只是制造一个好的心理医生而已，它更像心理医生一般，医治我迷惑的心灵。

童年的记忆错综复杂，把生死的事描绘得很吊诡。

这些年来，对死亡开始有了转折，渐次相信它只是一种来去，相信没来没去没什么事，倒不是一种了然，算是接受吧，知道死是人生的终极，上了车本来就该下车，它是花开花谢的当然恩典。

存在不只是一种盲目的追求，更像圆个好梦！

生死是一种虚实交幻的灰色地带，在虚实之间，我试图找寻一种平衡，属于活着的惊奇，这也正是我在

《活出惊奇人生》（远流出版）一书中所想表达的精神，在死亡之前，活得很有况味。

※ ※ ※

朋友说，四十岁之后，谁比谁先死都不一定！这句话让我赫然惊觉自己已年过不惑，死亡本来就在不远处。前方有两条路——想死，还是想活。想死，天天忧愁；想活，才有快乐。

四十岁了，我说，该思考未来想为什么而活！

钱？

房子？

还是清丽的生活？

伊利鸠鲁说，生命该有个限度。四十岁了，我以为它是工作赚钱的最后限度，之后，应是如何美好存在的范畴。

终于厘清，活着才是一切的保证，想活，就得活得很优质。

优质生活想必是每个人的向往，我自不例外。只是以前老把它与“物质富有”相提并论，忘了真正的富有

者应该包括“心灵富有”、“快乐富有”、“自由富有”等，过着精致美妙的生活。

如果死是必然，那么更该活得很甘露。

目前病痛仍有，只是我已接受它的存在，和平相处，不想其他，只想过好生活。

我想起了著名的经济学家马歇尔的观点：“应该将多余的钱花在改善事物的质地上，例如美感，而非量的增加。”

※ ※ ※

三言两语便说完的生活反刍，其实酝酿多年，我温柔地用关心包装，一一摆放进书中，算是在人生道场里缓步修行的结集，很想把名利双收、功成名就、名扬四海、福禄寿喜等等，转折成曼妙生活的向往，说得透彻；说明钱如何渐次离开生命的核心，为何它重要，但已不再是最重要的，反倒美好生活才是人生的必须，好想谛听四季的声音，偷窥自然，享受平凡，做一个清醒醒的现代人。

我不敢确定，过程是否有如电影“浩劫归来”的深

刻生命感动，能与多少人分享，有多少人乐于视它如宝，毕竟我清楚明白，一本书能卖上万本已属幸运，好几万本需要魅力，但这个数字也仅代表着两千三百分之一的机缘，的确少得可怜。

我有如是偏见，一直认定好的作者，内心一定有“爱”；爱这个字在我看来，便是关心。我开始很慎重地关心，一本书能送给读者什么样的人生厚礼，而非只是文字的堆砌罢了；把关心放进书中，文字里会隐约溢出一丝剔透的琉璃风华，光泽粼粼。

我关心什么？

以前关心物欲横流的财富，所以一直在钱坑里贪婪驰骋，现在关心自己，健康、心情、快乐、优质生活、存在意义，成了我的驿站，瑰丽追寻。这些一度被我遗忘的惦记，在二十一世纪初，我疼惜似的，把它录制在生命的宝盒内，小心翼翼地藏着。包括我在内的多数人，都因忙碌工作，忘了它会侵蚀健康；拼命工作，忘了它会腐化快乐；富有但生活残破；存在却像僵尸；活着心情恶浊；这些噩梦，我真不乐意在朋友、家人，或者不相干的别人身上重演，于是我努力构思这本含着自我反省底蕴的作品。

《人生的5大宝藏》于是成型，它像礼物般把我这些年来一点一滴的生命醒悟理了出来。原则上它是专业的，除了有我的临床经验之外，也收集了数量庞大的专业研究与实验，佐证我的观点，让阅读者读来更有信服力；它也是散文的，我用更接近读者的方式，书写这本感触良多的作品；灵感是这本书的染色体，自然奏鸣出一首曼妙的音符，试图扣住阅读者心弦，我尽量做到这点，于是只在灵感处创作，缺乏灵感便收笔，断断续续旷日费时，终于谱成。

当你翻阅本书时，希望也能一并翻开书中的“诚意”、“关心”、“爱”与“快乐”等等，它含藏着我对人生，或者我希望每个人都拥有的“五个心愿”——一愿活得有品味，二愿活得有意义，三愿活得很健康，四愿活得很快乐，五愿活得心灵很安顿。

禅心是这本书的基调，我以修行的心情写它，希望下笔谱出沉淀、反刍后的如来美妙经验；关心是船桅，我以它来导航，有了关心，这本书会更具人文味道；温柔是帆，少了温柔深情，什么都别谈，但盼每个人的心都变成软软的，像棉花；欢喜是介质，写这本书我真的满心欢喜，希望你一路读来也满心欢喜。

这本书，我的确费尽心思，不知修缮了多少遍，给了多少专业朋友阅读，提供意见，期望每一字、每一句举棋摆谱，起承转合皆有味，使这本书读来不生硬，像一首行文流畅的散文诗；但我并不希望你照单全收，或者学我，辞职在家，而是希望你能按自己的生活形式，调配出属于自己的新生活。左联写着：忙里偷闲，闲自得；右联写着：苦中作乐，乐逍遥；横批：真好命。

二十一世纪作品出炉了，世纪正巧转换，我将它视为厚礼，让这本谱写我人生“心”地图的书，也能通往每个人的心灵深处，让人生变得更加色泽缤纷，像座花团锦簇的花园。

游乾桂写于闲闲居，二十一世纪元旦

序后记：

这些年来，大陆经济突飞猛进，城市开始忙了起来，突然想起西方哲学家的真言，忙、茫、盲将迷乱一个人，攒钱的城市，使人成了活着的死人、会走的僵尸、年轻的糟老头，存在的只像猪、狗、牛、马，一点

也不像人。大陆版的《人生的5大宝藏》一书，我多了一愿，愿读了它的人，人生像宝藏，通往清心自在如来生的曼妙境界。



游乾桂

一个以“人文”为师的文化人，创作以“开心”为引子，引出亲职教育、心理健康、环保教育、生命教育等课题，将专业难懂的理论，以散文的笔触写成，隐隐约约透出心理分析的味道，直入人心，写作风格自成一派。

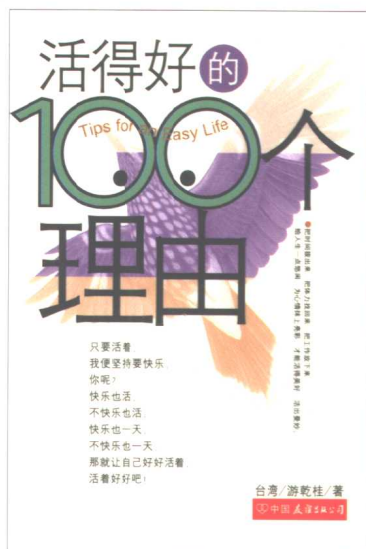
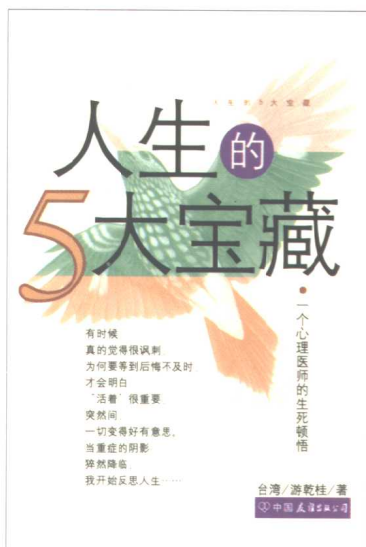
学院里的老师，称他为作家：游走文字的作家，则叫他专家。他似作家，又像专家，所以什么都不像，这样倒好，更接近他自己喜欢的人文编织者，用织梦的心情，写出心中的真情指数。

曾任818医院、台湾妇幼卫生中心、全家联合诊所、建国联合诊所心理医师、《父母月刊》总编辑、宜兰生命线主任等职；目前是鞋子儿童剧团发展顾问、台湾中国健康家庭协会秘书长，闲在家的自由人。设有亲子心理工作坊网站：

www.Best.net.tw/ycg/，提供最新资讯，与读者交流。

著有：《活好每一天》《用心疗心》、《用佛疗心》、《风水宽心书》、《活出惊奇人生》、《别跟自己过不去》、《让心情亮起来》、《绿光丛林》、《拜访大自然》、《寻找田园小学》、《育儿心理百科》等80多本作品。

责任编辑：汪媛



Shao yu
Tel: 13801122602