

用愛戰勝恐懼—— 《死過一次才學會愛》 閱讀有感

文：小熊



《死過一次才學會愛》的作者 Anita Moorjani 曾經被癌症蹂躪四年，2006年2月2日上午，由於病情惡化被送進醫院，其身體器官衰竭而陷於頻死。處於深度昏迷狀態的她，經歷了大多數人從來沒有經歷過的天堂穿越，讓她了解到生命的目的和來到世上的使命。作者彌留昏迷數小時之後奇蹟般醒來，然後又在短短數天便恢復了健康——癌症消失了。Moorjani 痊癒後寫下《死過一次才學會愛》這本書，該書於2012年3月首發，便立即得到廣泛的回響，在兩個星期內就登上了紐約時報暢銷書名單，兩年之內已被翻譯成31種不同的語言。

筆者有幸閱讀了這本書，很快就被Moorjani的神奇故事吸引了。儘管作者的生命經歷有如天方夜潭，但如果你有興趣接著讀下去就會發現，作者重點討論的其實並不是死亡，更不只是想滿足我們對死而復生的好奇，而是讓我們重新思考生命的意義。筆者對書中作者所描述的對“恐懼”和“愛”的認識和理解頗為認同。



關於恐懼，作者認為它是人生命的最大致命障礙，是阻止人活出真我的罪魁禍首。為此，Moorjani在書中引用了若干自身的經驗來加以說明。她提到，以前她曾希望活出健康，奉行嚴格的健康飲食餐單及生活作息管理，但事與願違，癌症最後還是找上門來，結果讓人氣餒。現實生活中，我們或會接觸過類似的人，他們生活規矩，節制飲食，既不抽煙又不喝酒，但還是不幸患癌。原來，不管生活管理構思多麼完美，如果動機是基於擔心患病，那麼不管做什麼也於事無補，因為，你已在自己的心裡和體內種下了致命的毒苗——恐懼。我們生命中的所有負面情緒，不管是可意識的或潛意識的，最後其實都可以歸結為“恐懼”。例如“擔憂”是源於對事物不確定性的恐懼，“壓力”是對於時間不足和



能力不濟的恐懼，諸如此類，不一而足。既然知道了“恐懼”會危害我們的生命，那我們如何揭示潛藏於內心深處的恐懼？如何才能解脫恐懼的束縛，活出有意義的生命？作者進一步給出了答案，正如書名所表達的，除了“愛”，沒有什麼能夠拯救生命，這正是《死過一次才學會愛》的核心思想。

關於愛，作者提出，首先要從愛自己做起，相信自己內在的力量和智慧，信任和容許生命的進程和變數，坦白接受真實的自己，發掘自己生命的意義，讓自己活在快樂之中……這是《死過一次才學會愛》這本書中最振奮人心的篇章和思想，相信會有助你對生命重新覺悟。那種美好的體會和喜悅，只要你讀過，就會知道。

《死過一次才學會愛》是一本激揚心靈的讀本，更是一本關於用“愛”戰勝“恐懼”的生存手冊。