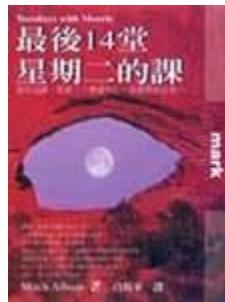


《最後14堂星期二的課》心得分享

小梅花 发布于：2007-12-25 20:37

最後14堂星期二的課



書名：最後14堂星期二的課 (Tuesdays with Morrie)

作者：米奇·艾爾邦 (Mitch Albom)

譯者：白裕承

出版：大塊 1998

作者簡介：

Mitch Albom (米奇·艾爾邦)，著有（最後14堂星期二的課）和（在天堂遇見的五個人），暢銷全球逾一千五百萬冊。另也撰寫電影劇本與舞台劇本。在多個慈善機構裡擔任董事，並創立了三個慈善組織。現與妻子住在美國密西根州(Michigan)。

書訊簡介：

本書係由美國「底特律自由報」記者Mitch Albom所撰寫，作者曾經十度被美聯社選為美國最佳體育專欄作家，外表光鮮亮麗、成就非凡的他，對於人生的目標是茫然的，他曾經夢想將一生奉獻世人，但在現

實的衝擊下，他選擇世人「稱許」的工作，累積世人「肯定」的地位、財富，他以為他可以「心安理得」的活下去，可是在他重遇生命的導師Morrie後，Mitch後，人生有了重大的改變。Morrie是Mitch大學時的教授，從Nightline節目Mitch知道老師身患重疾即將離世，於是在Morrie結束生命之前，作者每個星期二飛了一千兩百公里去探望他老師。

而老教授墨瑞面對著死亡一步步逼近，卻仍保有熱情和幽默感；藉著每個星期二的談話，他一點一點地柔軟了米奇世故冷漠的心。他們師生的重聚，成了一堂有關生死之智慧的課。「只要學會死亡，你就學會了活著。」這堂課很短，但涵蓋許多課目：愛、工作、家庭、年老、寬恕……，以及最後的「死亡」。這是一堂探索生命的課，也是永無止盡的尋寶之旅。本書一上市就登上紐約時報暢銷書排行榜。

內容摘要：

本書是位年輕人向一位垂死的老人家學習生死之智慧的故事，樸實的字句裡含有無數動人的意念，在瑣碎複雜的生命痕跡中，篩出足以令人頓悟的單純。作者米奇·艾爾邦(Mitch Albom)在以前恩師莫瑞教授最後幾個月生命中，每個星期二去探望他。墨瑞教授面對死亡一步步逼近，卻仍保有熱情和幽默感；藉著每個星期二的談話，一點一點地柔軟了米奇世故冷漠的心。師生之間的聚會，成了深負哲理的生死、生命教育課程。

書中涵蓋：愛、工作、社區、家庭、年老、寬恕、文化等重要的生命，以及最後的死亡等內涵。在十四堂課程中，師生談論世界、社會、寬恕、愛、生命和死亡等話題，給作者很多生命中重要的指引。莫瑞告

訴作者從這場病中學到最多的是：「學著接受愛，以及付出愛。」這是一本探索生命與死亡的書，也是永無止盡的尋寶之旅，剛上市就登上紐約時報暢銷書排行榜，現在仍高居第一名。

本書從不同的角度激勵讀者思考人生在世的態度，和面對死亡的心情。可以提早在瑣碎複雜的生命中，得到生活的指標與人生的啟示，正如墨瑞教授強調的：「學會死亡，才能學會活著」、「愛讓你活在人間，就算死了也活著」。

人生中，經常對很多事情一味地去追求，滿足自己的慾望，當逐漸老去成為老態龍鍾甚至是個垂死的病人時，卻驚覺一切沒有比怎麼生活、怎麼面對生命的態度來的重要。本書提供了一個很好的思維方式，書中主角墨瑞是位風趣，又能處處為別人著想，非常有愛心的社會學教授。本身就是個活教材，不管任何場合，把最真實的自己毫無保留地展現出來，真誠、坦白、關懷、熱情，不著痕跡地吸引接近他的人，坦然地放下身段，親近學生，與學生對話，隨時隨地激勵學生，關切學生，是所有教育工作者的典範。

莫瑞得知得了可怕無情且無法醫治的肌萎縮性脊髓側索硬化症

(amyotrophic lateral sclerosis，簡稱A L S)，又稱神經系統「路格瑞氏症 (Lou Gehrig's disease)」絕症，將不久於世。墨瑞的幽默樂觀和對生命的熱情，很快調整自己的心態，化悲傷、激憤、無奈，勇敢面對死亡，並利用它和大家談論死亡，教導大家把握當下，勇於表達真情，讓有生之年活得更精采、更生動。強調「生命若要有意義，就要投入去愛別人，去關懷周遭的人，去創造一些讓你活得有目的、有意義的事情」，「學會死亡，才能學會活著」等，使生命的本質更加圓融。

最後14堂星期二的課簡述

第1個星期二：我們談這個世界

生命中最要緊的事，是學著付出愛，以及接受愛。我們以為自己不值得愛，我們以為若是接受了愛，會變得軟弱。有個叫李文Levine的智者說得對，他說：「愛是惟一理智的行為。」

第2個星期二：自憐自艾的善用

我摸摸自己的身體，動動手指手臂，動動我還能動的部位，為我失去的東西悲傷。我悲傷我這種緩慢無情的死法，然後我就停止悲傷。如果必要，我會好好哭上一場，但哭過後我會專注在生命中仍未失去的種種好東西上面。看著我的身體慢慢萎縮至死，是很可怕，但這也很可喜，因為我有充分的時間說再見。

第3個星期二：你的遺憾是什麼？

我們整天忙著以自我為中心，關心事業、家庭、賺錢、還貸款、買新車、暖氣機壞了得修理——我們忙著千頭萬緒的瑣事，讓自己這樣一天過一天。所以我們不習慣退後一步，冷眼旁觀自己的生活，然後問一句：人生就是這樣嗎？我所要的就是這樣嗎？是不是少了些什麼？

第4個星期二：學會死亡，才能學會活著

每個人都知道自己有一天會死，但沒有人把這當真。不然的話，我們就不會這樣。你要知道自己會死，並且隨時作好準備，這樣就好得多，這樣你在活著的時候，就可以真正的比較投入。只要你學會了死活，你就學會了活著，你專注在重要的東西上面，當你了解自己就要死了，

看事情就會相當不同。

第5個星期二：我們談家庭

家庭就是如此，不只是互相關愛，還要讓對方知道你在關心注意著他。...沒有別的經驗比得上生兒育女。如果你要對另一個人付起完全的責任，學著如何去給予最深的愛與關懷，那你就應該生小孩。

第6個星期二：感情與執著

試著超然於經驗之外，不要執著於萬事萬物，因為萬物均無常。不執著的意思並不是你不讓經驗穿透你，事實上正好相反，你要讓它完全穿透你，這樣你才能將它放下。你若全心投入情緒，讓你自己整個人沒入其中，你就完完全全體驗到它。你就知道什麼是痛苦，什麼是愛，什麼是悲傷。惟有如此你才能說：「很好，我體驗了這個情緒，我認出了這個情緒，現在我需要從中脫身。」

第7個星期二：擁抱衰老

你年紀愈大就懂得愈多。如果你一直是二十二歲，你就一直像二十二歲那樣無知。年老並不只是衰老，它是成長，它不止是你年復一年離死愈近的消極面，年老也是你了解到你將要死亡的積極面，而你因此更懂得好好過活。...你若找到了自己的生命意義，你不會願意重新來過，你會想要繼續向前。你想要看得更多，做得更多。你等不及要到六十五歲。

第8個星期二：金錢無法替代溫柔

金錢無法代替溫柔，權力也無法代替溫柔。當你最需要溫柔的時候，不論你有多少的金錢或權力，都無法給你那種感覺。對於我們想要的東西或我們需要的東西，我們常常分不清。你需要食物，你想要一客巧克力聖代，你必須對自己誠實。你不需要最新款的跑車，你不需要占地最廣的房子。你無法從這些東西獲得滿足，真正能給你滿足的是不吝將自己擁有的東西與人分享。我指的不是錢，是你的時間、關懷或才能。

第9個星期二：愛

人們沒有找到自己生命的意義，所以他們到處奔忙，忙著找尋。他們想著下一輛車、下一棟房子、下一個工作。然後他們發現，這些東西也都是空虛，他們又繼續奔忙。一旦你開始奔忙，就很難慢下來。愛讓你活在人間，就算你死了也活著。

第10個星期二：婚姻

愛情和婚姻有幾條不變法則：如果你不尊重對方，你會有很大的麻煩。如果你不懂如何折衷，你會有很大麻煩。如果你們之間不開誠佈公，你會有很大麻煩。而如果你們的生命沒有相當的共同價值，你會有很大麻煩。你們要有相近的價值觀。

第11個星期二：不要為文化所欺騙

我們的開始都一樣——出生，我們的結尾也都一樣——死亡。那麼我們又有多少不同？在人類家庭投資，在人身上投資，為你所愛及愛你的人們建立一個小社群。

第12個星期二：寬恕

我們要寬恕的不僅是別人，我們也要寬恕自己。寬恕自己沒去做的事，寬恕自己本應該去做的事。你不能因為什麼事而終生抱憾。

第13個星期二：如何設計完美的一天

如果我們到最後知道，我們可以安然接納死亡，那麼我們就可以做到那件最大的難事，安然接受生命。死亡是自然的。我們對死亡大驚小怪，因為我們不把自己視為自然的一部份。我們覺得自己是人類，所以就高於自然。我們並不高於自然，凡有生者，必有死。只要我們可以彼此相關，並記得我們有過愛的感覺，我們就雖死猶存。你所曾激起的愛意，都仍留存於世，所有的記憶都還在。你並沒有死，你仍活在那些你曾經打動的人，曾經互相扶持的人們心中。死亡結束的是生命，不是關係。

第14個星期二：我們說再見

我們...。這樣子...。說再見。

個人閱讀心得：

閱讀本書後，發覺各式各樣範疇的生活哲學，如生死哲學、家庭、婚姻、愛、寬恕、感情與執著……等等在書中都有討論，雋永佳句層出不窮，雜感俯拾皆是……讓我在線上輔導理念、觀點上有甚多激盪。綜觀本書的根基其實是立於「生死」上，如沒有老教授的面臨死亡，

他們師生間便不會再有交集，因而激盪出這一段故事，本書最大的討論重點也是在生死觀上面。我們常能看到諸多對於「勇敢、樂觀面對死亡」的歌頌，書中的老教授也是如此，他的舉動可說是更標新立異——他甚至舉辦自己的「生之葬禮」，因為他在參加過一個朋友的喪禮後，對友人死後已聽不到那麼多人的愛意與敬意感到沮喪。我最初對這方面的內容不知怎地有點不以為然，尤其是封面摘錄的一句話：「學會死亡，你就學會活著……」，我當時覺得這根本是個似是而非的論調，只因為句子裡有個「死亡」和「活著」對比映襯就顯得有說服力了嗎？頌揚人面對死亡的積極態度，而忽略軟弱與負面情緒，難道不也有失偏頗？但這次重新平心靜氣的看了書後，卻有不少新的體認。所謂的「學會死亡」，其實是指當你波折的接受死亡後，對人生的態度也會因此不同，你會學會你「活著」時真正值得追求的事物；而書中也沒有忽略墨瑞在「樂觀面對死亡」之前的掙扎，那是他「不執著」的哲學——不要害怕痛苦、害怕悲傷或害怕愛會帶來易受傷害的心。如果你壓抑情緒，你就無法不執著。但若你全心的投入這些情緒，就可以對自己說「我體驗、認出了這個情緒，現在我需要從其中脫身。」

既然我們無法避免死亡，就該樂觀的面對它，好好的利用剩餘的時光，做些有意義的事，讓生命多采多姿、不再留白，也讓自己更加充實、快樂，毫無憾恨的為自己的人生畫下完美的句點！

書中作者的教授，一個得了絕症的垂死老人，在病魔無情的摧殘下，仍對未來充滿了希望，並一再強調「愛」與「寬恕」，雖有病容，但卻散發出人性的善良光輝及偉大；雖行將就木，但卻流露出積極向上的奮鬥精神，他認真的度過每一天，不吝惜付出愛來關懷周遭的人、事、物，甚至連半個世界以外的人受苦了，他都會為此掬一把同情的眼淚！

他雖面臨人生的終點，卻能將其人生所得真心散播，它並沒有被死亡所凌越，它在生命的消逝中找回更多的溫暖與價值。它甚至說自己是幸福的，在它病危時有這麼多的人關懷他、愛他、為他付出，它所得到的真情與溫暖是勝於那身形健康卻心靈空虛的人。這其中是有些難解的：一個被病魔吞噬逐漸垂死者，有幾個能自覺幸福？其關鍵，並不是他對僅存生命失去更進一步、更高層次的追求，而是樂天知足及內心的祥和吧！

以下幾點是閱讀後的關那整理：

(一)珍惜所有：

不是非得傷痕纍纍才能悟得生活的道理；有些人的生命如同蚌之容沙，把折磨與痛苦培養成一顆顆珍珠。若我們懂得欣賞他的珍珠，便是上了人生的一課。我們應該多注意擁有的東西，不要總是眼高手低，一味地羨慕別人，而忘了自己原有的優點、價值、珍貴。

生活中有許多值得我們珍惜的東西，但人們往往不以為意，直到生命臨終才恍然大悟、才後悔不已。墨瑞教授在課堂上提到：「死亡，是一件很悲傷的事。但活的不快樂也是悲傷。來看我的人，有許多都不快樂。我快死了，但身邊有著愛我、關心我的人。多少人能有這個福氣？」這些快樂、關心和愛都不是金錢和權力可以代替的。

(二)認識死亡：

「未知死焉得生」能充份認識死亡，才能讓我們在繁忙雜務瑣事之際，積極樂觀、熱愛生命、獻身教育、至死方休。從墨瑞身上看到的，不是對抗死亡的畏懼與驚惶，而是面對死亡的勇氣與豁達。世上沒有走不完的路，生命也一樣會有終點，或許它是一個結束，何嘗又不是另一個更美好的開始？人生重要的不在於活的多久，而是內容。

死亡並非多麼恐怖的事，我們可以藉此讓瞭解生命的意義、可貴。人生的短暫，使我們懂得如何去珍惜生命，好好善加利用時間，把握現在，學習成長，認真的生活。很多人都害怕面對死亡。「只要你學會死亡，你就學會了活著。」莫瑞以他的勇氣、幽默、耐心及開放態度，可說是從一個相當不同的角度來看待生命，一個更為健康的角，度更為合理的角度(p83)。

(三)接納死亡：

人要坦然面對死亡是件很困難的事，雖然明知道生老病死是必經的過程，但真正遇上時，才發現自怕的不得了。能透坦然「接納死亡」，讓我們專注於行其所當行，愛其所應愛，盡而體悟生命的珍貴，不斷精進自己，努力活出自己獨特的光采。縱然面臨死亡，亦當無憾，也不會有太大的恐懼和遺憾。

人被判定要面對死亡時，難免悲傷、激憤、無奈、恐慌等，甚至自暴自棄。墨瑞卻很快調整自己的心態，善加利用剩下的時間，勇敢面對死亡。他爭取著時間，把自己心裡的話，講給每個聽人，每個他所愛的人聽。莫瑞說：「每個人都知道自己有一天將會死亡，但沒有人把這當真。」、「當你了解自己就要死了，看事情就會相當不同。」

(四)把握當下：

人生有很多的無常、艱難、挫折、不幸，要能把握當下，做有意義的事。「我有所投入就會有所收穫(p121)」。多關心家人、對別人多付出些，能施比受更令人感到快樂。人生的「生、死」是自然的，能夠把握當下，發揮自我是人生最美好的事。「生命若要有意義，就要投入去愛別人，投入去關懷你周遭的人，投入去創造一些讓你活得有目的、有意義的事情(p59)」。「今天若是我活著的最後一天，我會怎樣？」

(p84)」，我們整天忙著以自我為中心，忙著千頭萬緒的事，讓自己一天過一天。

我們應該習慣停下腳步，回顧、省思自己的生活，自問：人生就是這樣嗎？今天若是我活著的最後一天，我會怎樣？我們應該珍惜生命中的每分每秒，作一些有意義、有價值的事。從書中，我們學到了對生命更深一層的體悟，所以要活的不虛此生。能夠快樂地過完每一天，沒有負擔甜蜜入睡，人生至樂也不過如此。雖然我們仍無法釋懷於不可知的未來，但學會活著，坦然接受現況，生命會是溫馨、喜悅的。

(五)愛與關懷：

死亡的未知與對人生摯愛割捨不下，導致人們不敢面對死亡的恐懼，如能心存感激，多關愛我們周遭的每個人、每件事物，那份畏懼之心將會冷卻下降。自然生命的結束，死亡教育的重生，不因恐懼而放棄希望、雖然無法自我控制，卻有感性的一面、熱情、親情、友情、愛情、包容、寬恕、尊嚴、犧牲、奉獻是生命的核心價值、有愛才能富足。「不相愛，即如死滅(P198)」。

我們要真心付出，並對社會中種種苦難感同身受，就要投入關懷去愛別人，去創造一些有目的、又意義的事，即是莫瑞所說生命的真諦。

墨瑞說：「愛讓你活在人間，就算你死了也活著(P166)」，我們都該慷慨的把愛傳播出去，和這個世界一同享受愛的溫暖，人生不會感到空虛。生命中最要緊的事，是學著付出愛，以及接受愛。愛是對於別人的處境感同身受，「生命中最重要的事，是學著付出愛，以及接受愛(p69)」。「學會彼此照顧扶持，只要我們學習到這一點，世界就會變得美麗許多(P198)」。

(六)學習寬恕：

「在你死前寬恕自己，然後寬恕別人(P200)」、「我們要寬恕的不僅是別人，也要寬恕自己(P203)」，我想每個人都應該學習「寬恕」，心懷仇恨活潑固執拗，心胸會越來越狹窄，只顧鑽牛角尖，事事將會不順心。要能善待自己也接納別人，寬容的心能使我們更快樂。

人生是充滿希望的，我們要長存愛心，學習寬恕，不論是傷害你或是接受你的人，他們都對你有著貢獻。我們應該相信他人、寬恕他人，與他人分享我們的成長、喜悅、幸福，與他人分享我們的快樂。「獨樂樂，不如眾樂樂」不但我們快樂，其他人也會快樂，這個社會、世界，也就因此而更美麗、祥和。

佳句摘錄分享～～～

- . 你有沒有找到一個可以分享心事的人？
- . 你對自己問心無愧嗎？
- . 你有沒有努力做個最好的人？
- . 死亡事件悲傷的事，但活的不快樂也是悲傷
- . 我們為什麼花那麼多的時間去理那些不相干的事？
- . 生命若要有意義，就要投入去愛別人，投入去關懷你週遭的人，投入去創造一些讓你活的有目的有意義的事情。
- . 生命中最重要的事，是學著付出愛，以及接受愛
- . 有時候你不能相信眼睛所見的東西，你要相信你所感覺到的東西
- . 我們事實上沒有完全體驗這個世界，因為我們在半醒半睡做著自以為非做不可的事情
- . 要學著超然不執著
- . 試著體驗各種情緒，然後抽離。

最後一頁最後一段話：我老師一生所教的最後一門課，每星期上課一次，地點在他家的書房。窗口可看見一小株芙蓉，粉紅色的花兒落地紛紛。上課是在每星期二，不用教科書，課目叫作生命的意義。老師用他的人生經驗來教。

莫瑞的名語錄

1. 當你學會死亡，你便懂得活著。 when you learn how to die, you learn how to live
2. 死亡只結束了生命，沒有結束關係。 Dead ends a life, not a relationship
3. 生命中最重要的事是學習如何付出和接受愛 The most important thing in life is to learn how to give love, and to let it come in
4. 若躺在床上, 你已死了 When you are in bed, you are dead
5. 愛是贏的, 愛永遠是贏的。 Love wins, Love always win
6. 不相愛即如死滅。 Love each other or perish
7. 他們富有並不能為他們帶來開心和滿足。 Their wealth did not buy them happiness or contentment.
8. 每個人那知道自己會死, 但沒有人把它當一回事 Everybody knows they will die, but no one thought it all.

生前的告別式？你的看法如何？

如果今天是你活在世上的最後一天，你將如何渡過這一天？請分享！

