

從冥想到行吟

陳曉林

• 95 •

「大地行吟」是作者修·普萊瑟的第二本書，也是他文體走向更自由、思想走向更活潑，表達走向更真實的一個新的里程碑。他的第一本書是「冥想手記」(Notes to Myself)，出版以後，以其清淳的風格和新穎的構思，吸引了極大多數的美國讀者，幾乎到了人手一冊的地步，修·普萊瑟也因而聲名大噪，可是，他本人對「手記」那種刻意求工的態度並不絕對滿意，所以他把數年以來，他自己札記簿上不時記下的一些真切感受，作了一次整理，絕不修改、絕不掩飾、絕不增潤，就以它們的本來面目出現，就成了這本「大地行吟」(*I Touch the Earth, the Earth Touches Me*)

在一個典型的工商社會裏，繁忙的生活，緊張的情緒，詭譎變詐的人際氛圍，飛速進步的科技發展，乃至污染的環境、錯亂的時潮、變質的愛情，在在都

易於汨沒一顆健康而真純的心靈之茁生與成長，所以，如何為一個嚮往正常生命的現代人，覓致一塊安身立命的理想磐石，已經成為現代社會的熱門課題，很多新的理論與學派，應運而生。其中，以卡爾·羅哲(Carl Rogers)為主的「第三派」心理學，在實際的行為分析與心理探索方面，獲有相當的成就，已成為美國當代的顯學之一，而修·普萊瑟的作品，從「冥想」到「行吟」，就正是化刻板的學理為生動的感受、溶系統的論述為真切的行為，而成為卡氏學說的一個有力的註腳，一片璀璨的拓影。

「冥想」一書本是獻給卡爾·羅哲的，修·普萊瑟說：「他的『論如何成為一個人』曾指引我透視這個世界的方法」，因而該書即是「我努力去成為一個人」的心路歷程。可是，修·普萊瑟後來對「冥想」並不十分滿意，原因很多：一、他的記述有時看來好

似定律，他不喜歡這樣的情形。二、他一直認為他所寫的思想也會有其例外，而例外與正常有時會同樣地真實。三、「冥想」中所選的儘是他正面的行為，而沒有提到負面的事象。四、他後來一直看到似有「更高的真理」，為「冥想」所未寫出者。五、「冥想」所寫的是他對當時「問題」的透視與表達，而沒有把內心已獲得的境界也彰示出來。故而，修·普萊瑟急於再出版這一本「行吟」，來彌補他心中的缺憾，表達其真實的自我。

在「行吟」中，修·普萊瑟所展示的是一片由悸動、透悟、糾結、化解、煩惱、擺脫種種交纏在一起的心境，換句話說，一片真實的心境、正常人的心境，他把這心境仰俯無隱、纖毫畢露地捧了出來，陳示在世人的面前，像一道清泉，像一面明鏡，可能不夠與深邃沉，但却是極其坦白、極其清澈，每一個人都可以在其中找到自己生活與思想的影子。然而，儘管如此，修·普萊瑟還一再提醒讀者：不可誤以他的生活與思想方式，是一種放之四海而皆準的方式，不可誤把他的生命探索的軌轍，當作是自己立身處世的相應模式。修·普萊瑟一直認為：每一個人有他自己的

經驗、自己的感受、與自己的境界，他的「冥想手記」與「大地行吟」，只表達了他自己的經驗、感受、與境界，絕不是代表了一般人們共同的行為規範或心得結晶，故而，每一個人看他的書，只須當做一片赤裸的心影自剖來看待，不必一定受他的影響，更不必一定為他所震撼，他在「大地行吟」前面說：「我要提醒你：這本書中的每一則敘述，最多只是對生命的一種迫近透視，而且，是對我的生命，不是對你的。如果我的文字使你產生同感，你可以加以回味；但如果我的文字使你對你自己的經驗產生懷疑，你就應置之不理。你是你自己的惟一權威，只有你才能知道什麼對你有益，只要你瞭解了這一點，你就會感到極度的和平與自由。」

在卡爾·羅哲的心理學理論，尚未正式介紹到此地的時候，我們先看到修·普萊瑟為這理論，所作的活生生的自我示範，無寧是相當有利的事。至少，我們可以由此而理解到：一個典型的工商社會中人，他在想什麼？他在煩什麼？他在追求什麼樣的理想境界？他在致力什麼樣的自我超越？

對於我們東方人而言，修·普萊瑟從「冥想」到

「行吟」所表露的心影思痕，可能並不十分陌生，他所潛思冥索苦苦鑽探的靈光慧眼，他所欣喜欲狂如獲綸音的睿語哲思，歸根結底，其實似乎不出瑜珈、禪宗、及老莊哲學的範疇之外，那種「縱浪大化以自適其適」的愉悅、那種「萬物皆備於我矣」的自信，一直是修·普萊瑟視為無價之寶的事理，而在我們中國人看來，簡直已沒有什麼新奇可言了。

然而，修·普萊瑟的作品，畢竟仍是值得玩味的。因為他直接了當地呈示了：一個典型的西方人，活在典型的工商社會中，具有典型的現代教育的背景，過着典型的中產階級的生活，如何竟會在探索最新興的心理學流派的理論，以印證他自己最真實的行爲與思想的時候，不知不覺地走上了東方哲人的路子，不知不覺地表達了部份東方思想的痕跡，而那些思想，一般皆認為是不合現代潮流的。

「從冥想」到「行吟」，我們看到了外在社會的衝激與內省生命的悸動，我們看到了真實的西方生活與標準的現代思考，然而，弔詭的是：我們同時也看到東方智慧的浮現。

贈

一、我們還存有「書評書目」五——三十七期的些許過期雜誌，為了慶祝本刊創刊五周年，我們決定把這些雜誌分贈給全國各大小圖書館，兼表寸意。

二、不管是鄉鎮圖書館甚或私人圖書館、學校圖書館，我們都歡迎來函索取。請備公文，並附二十元郵票（紙箱費），逕寄本社發行部。

三、我們將依來函先後為序寄發，至該批雜誌送完為止。

書評書目雜誌