



## 張菀馨

清大物理學系09級畢業，現就讀清大物理研究所碩士班二年級。

給學弟妹們關於通識的一句話：

有些課，不需要驚嘆號的激情，唯那靜謐的感激和餘韻待細細回味。



## 從俄國小說裡觀人生

「這些教誨，對我產生了潛移默化的效果。它們成了我的心智習慣，引導我，讓我在不知不覺中照著做。」

這是出自「師父」一書書底的一句話。看到這句話，想起學校的一堂通識課，在課堂上，思考著這些教誨，而它們如今，正引導我，讓我不知不覺中照著做。

若要說課堂上了什麼，就在行住坐臥之間，隨手可得；那，為何如獲至寶呢？

記得，是大三時選修了「俄國小說的人生觀」。剛開始，出於填補通識學分的心態；在上了一堂課之後，驚覺，若是填補學分，何必寫三份5000字報告受罪呢？但是，老師所談論的事，有如此多不了解及需要了解的內容，豈能空手而回？咬牙決定要好好撐過這學期。

現在想起，總為自己寫完15000字而驕傲，但更驕傲的是，這些所謂課堂上的知識已經內化在生活中每個腳步裡。

總是，行經成功湖畔，想起老師上課提過，快樂來自享有的能力。能夠感受和分享生命的人，才能真正擁有生命。打開身心的每個感受細胞，從生活中去感受事物的每分每寸，就如同看著湖水，可以在天氣晴朗時欣賞它的平靜無波，在山雨欲來時欣賞湖面波動不止。在畫廊，如同欣賞湖水一樣，去體會畫家為何而畫，畫筆如何起承轉合。打開五官的感受，使得平時吃飯也更有味道了。試著去體會一口食物在嘴中咀嚼的過程，是刺激的？是柔和的？是甘甜的？是苦澀的？像水果的甜味抑或是白糖的甜？當能去分辨其中不同，並欣賞生活的點點滴滴，生活如何能無趣？

和看畫一樣，在課堂中，藉由小說所描述的主角們的行為舉止，來發掘他們真正的思想和價值觀。書中描述了兩種愛情，一轟轟烈烈，一平平淡淡，主角們追求的是什麼樣的愛情？「人焉廋哉？」這是我第一次學到怎麼觀察人的言行來了解他們的動機，更是第一次學到如何從小說裡了解不同價值觀的展現。我發現，因為更深入的觀察，提高了察覺能力和EQ，比較不容易匆忙下定論，並且看

得更懂人們行為背後的意義。和人們相處，不是渾渾噩噩的，而是在用心傾聽、用心觀察的情形下，才能有最適當的應對進退。

除了觀察之外，更學會內省。在這堂課，從「安娜卡列尼娜」(俄國托爾斯泰所著)的內容了解到，愛人與被愛都是需要學習的，就像欣賞畫一樣，不是天生就會的。「不是去尋找白馬王子，這個不是再換下一個。」而是檢討自己「愛的能力」。試著檢視自己愛的能力，發現我習慣於要求別人對我好，卻常常沒有考量到自己對別人夠不夠體貼；習慣於要求好朋友難過時陪在我身邊，卻原諒自己沒有在她傷心時給予安慰；習慣於發現媽媽多為弟弟買的東西，卻對自己得到的覺得理所當然。當自己感受不夠時，心裡面就會不滿足，就難以發覺自己是多麼幸福。培養愛的能力是長長久久的，懂得多檢視自己一眼，就會少要求別人一點。

我想，學會享有生命，首先必須打開自己的心，放下現有的自己〈包括情緒、思維〉，用心去體會。而用心，則需要長時間不斷的練習。老師帶著我們用很認真的、很細膩的方式去思考人生，學習一種更貼近人性，更認真的生活態度，更開闊的格局。

就這樣，在課堂後，思考著這些

教誨；它們如今，正引導我，讓我不知不覺中照著做。