

## 治癒與活癒

作者：李維榕博士

日期：2024年4月13日

原文刊載於信報財經新聞專欄<故事從家開始>

那天躺在床上看電視，模糊間把字幕上「治癒」一詞誤讀為「活癒」。心想，這是誰的創意？覺得很有趣。

治癒，關鍵在「治」，這是動詞，須要做一些事，吃什麼藥、甚至要開刀，才能「癒」。活癒，關鍵在「活」，雖然也是動詞，但是無需大動周章，活着就成。

有一套著名的英國舞台劇，描寫的就是一個心理醫生如何為一個不停自殺的病人找回生命意義的過程，奇怪的是，他們愈找愈找不到。最後才明白，生活的意義，就是活着；活着，就是生活的意義！

因此我將錯就錯，真的把「活癒」當作一個新名詞，從而探討究竟活着的療癒在那裏？

活着就是最好的治療，這個概念並不新鮮。愈來愈多患上重症的人，選擇不去採用主流的治療方法。尤其癌症患者，很多都放棄化療等比較挑釁性的攻勢，選擇歸隱自然，改變生活方式，與癌細胞共存。有些研究也指出，治與不治，生存的時間沒有太大分別，生活的質素卻有天淵之別。

我並非主張有病不去接受傳統治療，見過不少年長的病人都想放棄醫治，尤其當醫治過程變得無法忍受時。也見過不少苦苦哀求的親人，無論怎樣也不肯放手，那種讓人心痛的纏綿！我知道，如果我是患者，我會想你讓我走；如果我是親屬，我同樣會拚命抓住不放手。若是真有神丹妙藥，能醫百病，一切就很簡單。問題是，太多的不確定，太多的煎熬，與其把所餘下的殘生天天與病魔對抗，不如安詳地享受最後的夕陽。

身體的療癒如此，心理的療程就更難把握。尤其人際關係的問題，每個人都有自己的心魔，總是讓你活得不稱心，讓你坐站不安，讓你焦慮，讓你事與願違。你可以用藥物暫時把它按住，但是按得一時，按不了一世。

昨晚看了 Peter Brook 製作的 *Tempest* 〈暴風雨〉，這個改編於莎士比亞名著的舞台劇，描寫的就是每個人必須面對自己的心魔，制服他，才能找到真正的自由。故事中的主人翁是一個古代公爵，被兄弟奪取爵位後，與女兒被逐到一個偏遠的小島。這公爵是個魔術師，心中一直想着復仇。他曾經拯救過一個島上的精靈，忠心耿耿為他招風喚雨，也天天在等待主人何時還她自由。一天，當公爵得知載着他兄弟的船隻駛近小島時，便指使精靈最後一次為他製造一場風暴，令船隻在島上擱淺。但是他兄弟的兒子卻因而遇見他的女兒，兩人一見鍾情，為了成就女兒的心願，公爵必須原諒自己的兄弟。與此同時，公爵的奴僕

也心存去意，寧願跟隨闖入小島的兩個酒鬼，也不想繼續為公爵效勞，因此三人一起計劃殺害公爵，行動中卻被精靈識破。

這是一個典型的莎翁劇作：魔法、愛情、復仇，以及各種陰謀，恩怨情仇，綜橫交錯。每個角色都有自己的目的和慾望，每個人的內心都有一場暴風雨。公爵發現，要剷除心魔，自己就必須徹底改變。他首先解除對精靈和奴僕的禁制，還他們自由；又推走相依為命的女兒，讓她隨愛人一起離開。放下復仇的慾望，放下魔法。最後他才明白，並非他把自由還給他的所屬，而是不再擁有慾望和控制，他自己才真正自由。

**Peter Brook** 是我很喜歡的導演。他晚年時，尤其善於把一些名著，以最簡單的形式表達出來。在他的作品中，古代的人物都變成現代化，故事本身不再重要，重要的是從演員的演繹中，帶領你投入他們的情懷，讓你經歷他們在互相衝擊中所引發的各種情緒，讓你的靈魂也接受一次洗禮。

對我來說，活着，就是在自己舞台上一次又一次的經歷，一次又一次的蛻變。也許我們無法改變劇本，也許我們的角色一早已分配，但是我們可以有不同的演繹，並且在演繹中找到新的可能性。

在人生的舞台上，我們策馬揚鞭，穿插在不同關係的層次。受傷了，是關係傷害了我們；療癒了，也是關係造就了我們。所以說，病於關係，療於關係。而活着，才有機會經歷人生各態，知道什麼值得珍惜，什麼時候放手。

余華的著作《活着》，更是把人的彈性和韌力，帶到一個更自然的層次。無論時代的巨輪如何衝擊，生活的煎熬有多難挨，人總會找到活得下去的希望和寄託。

當然，活着要活得好，活得毫無樂趣，就生不如死。要達到「活癒」的效果，關鍵是提高活着的質素。在張藝謀執導同名〈活着〉的電影結尾，男主角把過去謀生的工具箱清空了，用來養小雞，祖孫兩代人聚精會神地賞玩着那黃絨絨的幾隻小雞鵝，所有發生的不幸和失落，都不再重要。

無論是〈暴風雨〉的公爵，或是〈活着〉的幾代人物，他們最後都要清空，洗滌心靈的創傷，放得下，才找到內心的安寧，才看到海闊天高。

人際關係的問題是源源不絕的，除非你撒手人寰。只要一天活着，就有一天的角色要演出。演得精彩，便百看不厭；演得彆扭，就會被觀眾擲雞蛋。洗抹乾淨，明天再來，就是那麼簡單的一回事。