

# 《寂靜之書》

專文推薦 用心聆聽寂靜 / 李偉文

曾經我也像《寂靜之書》作者莎拉·梅特蘭一樣，享受著喧鬧所帶來的樂趣，並且習慣一回家就打開音響或電視，也不是為了聽什麼節目，就只是讓這些人爲的聲音填塞思緒裡每一絲可能的空間。

直到十多年前搬到山裡面，才重新開始聆聽寂靜，如同梅特蘭，開始了我自己的尋找寂靜之旅。這也才發現，在現今的世界，要找到沒有人工聲響的寧靜之地，是多麼的困難。比如住在山裡面，若是關起門窗把大自然的天籟稍加隔絕之後，發現老舊冰箱馬達不時就起動的聲音吵得要命，後來換了一台綠色標章超節能的新冰箱之後，總算好一點，這時候日光燈的起動器細微的聲音卻又嗡嗡地干擾著耳朵。

想起前兩年有位美國的錄音師曾經寫過的一本書《一平方英吋的寂靜》，他踏遍全世界，想尋找到可以完全收不到人爲聲音的地方，結果發現非常困難，因爲即便遠離人煙的蠻荒曠野，還是不時會有飛機聲，遠處輪船、火車或者各式各樣交通工具所傳來的低頻震動聲。後來他總算在遠離飛機航道的國家公園森林深處，置放一顆小石頭，將這小小的場域，圈護出一平方英吋的寂靜。

或許有人會好奇，爲什麼要追求寧靜？我們不是希望透過各種感官來豐富我們的生活嗎？

當然，我們藉由眼睛耳朵來探索世界，但是隨著時代變遷，我們的生活中物質太豐富、聲光娛樂太刺激，都讓我們無法安靜下來；尤其手機聲響彷彿催魂鈴，讓人無所遁逃於天地之間，世界雖大，卻無處能夠單獨安靜地面對自我，反而形成與這個世界的疏離。

科技使人疏離人、疏離自然、疏離了自我。不知道有多少人午夜夢迴時會問自己：「電視、行動電話、電動遊戲到底是增加了還是折損了人類經驗的品質？」當我們有了更多的東西，不但沒有豐富自己，反而更加貧窮，這種貧窮是注意力的喪失，是真實生命的消逝。

因此，我喜歡一個人獨自走在山裡，那是種既豐富又安心的感覺，森林裡的眾多物種有其生命流動的韻律，花開花落，在自然的循環中，找到了天地與我並生、萬物與我合一的安心感。

我也喜歡在海潮漲退中沿著海岸邊散步，所有的情緒都被帶向大海，甚至連理性的思考也沖刷一空了。整個人像是隨浪滾動的貝殼，隨時迎接海與風沙的流動，不知不覺間，人就融於虛空、融入海天一色了。

若晚上在海邊走得累了，便躺在沙灘上仰望滿天星斗，感覺身體似乎慢慢向外展延，進入浩瀚星空。

在追尋寂靜的過程，最好是獨自一個人。也只有在孤獨中，才能與自我對話。這些年來，有許多朋友每天會找時間「靜坐」，因爲從寧靜中所湧現的平和與覺

知，可以使我們的生命恢復完整，也可以回到自我的根源，求得身心安頓。很多人用喧鬧的聲音來逃避寂靜，我想也是不願真誠地面對自己的生命吧？就像《西藏生死書》裡提到的：「如果我們觀察自己的生活，就可以很清楚地發現，我們一生都在忙著無關緊要的責任，可以把它比喻為『夢中的家務事』。我們告訴自己要花點時間在生命中的大事上，卻從來也找不出時間。我們的生活似乎在代替我們過日子，生活本身具有的奇異衝力，把我們帶得暈頭轉向。到最後，我們會感到對生命一點選擇也沒有，絲毫無法作主。」

這本《寂靜之書》是梅特蘭的自我追尋之旅，也是焦慮的現代人的療癒之書。

（本書作者為牙醫、作家、環保志工）