

集情理之言，抒解胸中之抑。

# 抒 抑

薛穎言著

青森文化

## 讀者序言

穎言徵我，說他快將推出的新書《抒抑》已寫作完畢。

一直以來他的文字基本上我都認真閱讀過，為表敬意，我還自告奮勇要為他寫一篇新作序言。

雖然我平日也會以舞文弄墨為樂，但要在大作家面前曬文字，免不了內心有點忐忑，於是拖拖拉拉了一段時間到現在才將序言寫出來。

我身為他多年來的粉絲，至今彼此的關係已發展到朋友閨蜜的程度，我漸漸了解到他對文字創作的執念，及對自身極嚴格的要求。

他曾對我說：「世間沒有懷才不遇的人，除非你本來就是個草包，無才扮有才。」

我也不知道他怎麼會有那麼多的故事，和那麼多源源不絕的滿腹經綸，穎言這樣的人就是有很多的奇思妙想和寫不完的文字。

我曾聽人說過：「欣賞一個人是始於顏值，敬於才華，合於性格，久於善良，終於人品。」

穎言就是那種讓人一看上去心便生敬畏的人，相處日久才發現他的可愛以至生活上各種各樣的細節，更重要的是他對文字的認知和運用已達到爐火純青的地步。

他隨便幾分鐘便能創作一個引人入勝的小故事。對他來說，飯可以不吃，持之以恆每天寫文章作散文卻是欲罷不能。日以繼夜的創作，是他對讀者的殷切期待的最大回報。

欣賞穎言的文字就如淺嘗加了冰塊的威士忌，當開始閱讀時，他的文章不一定能馬上吸引到你，你也許並不了解哲文內所包含著的底蘊，可是就我而言，每當我一看再看時，我不但只完全明白，還可深入體會而且感同身受。

往往看他的文章我要趁靜夜裡，恬靜安定的環境可以讓人有更多思考人生的空間。

穎言的生活極簡，衣履行裝清一色的黑，每日三餐從不挑剔以飽肚為重點。他大概是不想日常生活落入俗套裡。

他有時隨和，有時候又會固執己見，和他相處久了，對矛盾的他既敬仰又討厭。

他對文字的執著自然是不必言說，生活中也極其自律，記憶中他從來不曾遲到，答應了的事一定謹守承諾，說到做到。

他無論有多累或多夜，每日發文的習慣必不可少……我有問過他，你這樣每天寫寫寫，會否有日用盡所有智慧，導致靈感乾枯？他說：「下筆如有神助，我文章全部都在腦中，寫得多反而會越來越好，奇怪地每天靈感如泉湧，從不至於寫不出文章來。」

認識他的日子不長也不短，每日必然會拜讀他的文字。從開始時讀了他那部似懂非懂的《心哲精文》，我會受到他的啟發，慢慢了解到人生的深不可測。

《抒抑》這部新作和上一部的不同之處，是裡面載有許多故事敘事，故事的人物有你有我，也有穎言本人的影子。生活雖不易，我們更該多從文字著作中得到治

癒心靈的契機。作為他的讀者，要細看，再細品，慢慢地便會了解到穎言如何用文字解說人生。

薛穎言為人清高傲氣，讓人難以看懂，了解他的文章後，便會越來越掌握到他的心路歷程。多看穎言的書，就會給你不一樣的哲思啟發。

時淑俊

二零二一年七月二十六日

## 自序

當人行正衰運時，須謹記運氣總是此一時彼一時，憑堅毅不屈的精神面對現實並挺過去，當否卦臨極必定來個V型反彈的泰卦來。

兵來將擋，水來土掩，對強者來說，就算禍非單行，一時三刻被惡運雙重夾擊，他們反而只會遇強愈強，奮勇戰鬥到最後勝利。

可是有種厄運有備而來，它胸懷惡絕狠毒之心，決心要徹底擊殺我於年輕時期。

克毒攻訐的意志，挾著強大人為力量，再配上最單純又極鋒利的銳刃，當面對著三股惡煞構建出來那足以取我性命的毀滅力量，我就如小綿羊一樣，頃刻間命懸一線，手無縛雞之抵抗力，即便試圖去頑抗。即使後來我僥倖存活，人生自此變得弱不禁風，一蹶不振。

貧困最奪人志，只因為貧窮的意象如長期工作和生活在泥土之中，只要窮人抵不住暑熱天氣赤膊脫足，一身泥塵任憑多少清水也永遠洗抹不清。

長期病患等同於被動地服用慢性毒藥，它使人站不穩走不遠，我還年輕之時就算志氣有多大，距離目標之遙對於作為長期病患的我來說稱得上是痛苦無奈的有志難伸。

所謂協同效應的意思，是客觀現象並不由單一事件造成。貧病所帶來的壞處代代相傳，當我還年少無知之時，所承受著貧病交迫和不幸，那種遇人抬不起頭來的有辱無榮之感，直到如今事過境遷，儼然歷歷在目，記憶猶新。

五十歲中年的我，半生本領不高，德行亦平平，學業事業因疾病之桎梏變得乏善足陳，罹患終身的疾患呼之不去，吃了幾十年的苦藥，它的重要性比鈔票更甚，早晚各一劑，日日如是缺一不可。

我的最大長處，是尚曉得中英文並用，半生災劫頻頻彷彿身已陷於半生不死，卻死剩尚能說出話來的一張嘴巴，以及從不怠惰去發表文章的能力。

除了文學、哲學和歷史，我半生醉心於風水命理和術數玄學，我的上半生曲折離奇從不曾為外人道。

幾曾一棵只有二十米高的樟樹，忽然被一老練的伐木匠選定了。樟樹樹齡不大，樹幹卻粗壯可觀，伐木匠見奇貨可居，想砍下來作樟腦和製作傢具櫃櫥的原材料。他執起一把斧頭，深呼吸一下，以熟練的伐木技巧，準確地向同一高度的樹身重砍三下。

斧頭的金屬部分出奇地被樟樹樹身卡著，伐木工用了九牛二虎之力卻難以將斧頭拔走。他最終無可奈何，唯有不了了之，棄斧步離。

樟樹受了三砍而不倒，繼續以殘軀向上生長，卡在樹身的斧頭隨著樟樹樹幹的生長和偶發性的風吹雨打終與幹身分離。

循年日漸去，樟樹雖長期身弱卻不致枯竭倒下，它身子不高，根深抵固於肥沃的土壤之下，受著身旁一眾大樹之庇蔭，壽元和一般大樟樹並無分別。

遊人見被砍過三次的樟樹仍然茁壯麗華，不禁讚嘆它的強大生命力。

老遊人是識樹之人，當被一眾同伴問及小樟樹奇蹟存活的緣由，他說：「李時珍《本草綱目》記載，樟樹，其木理多紋章，故謂之樟。」

眾人聽說並不明白。

老遊人說：「樟樹的一生大有文章，這樟樹不死完全因為它活於理而合於理。」

黑格爾說：「存在便是合理。」(What is reasonable is reality, what is real is reasonable.)

李白：「天生我材必有用，千金散盡還復來。」

我雖名不見經傳，作為長期病患者經驗過與體健的人截然不同的生活，亦因如此我對人物事物、人生百態有過既深刻亦非常獨特的見解。

近年來香港躁動不安，人人意志消沈，我欲以此散文集《抒抑》作為助廣大讀者自我療癒的讀物。

由衷感謝！

薛穎言

二零二一年仲夏

# 目 錄

讀者序言	4
自序	8

# 抒

《不欲斷魂》	19
《我家犬兒最無能》	23
《聲聲慢》	28
《痛遠輕於漠絕，哀莫大於心死》	32
《動物王高峰會》	36
《暴君不納拙言》	42
《俊男定必花心》	47
《見者爵，盲者賊》	53

《無報不為恩》	59
《愛是最大的需要》	63
《一輩子也花不完的鈔票！》	67
《嗇慾》	73
《日蝕》	78
《哀莫大於心死》	82
《生路》	86
《誰才算過得好》	93
《虛驚》	99
《不均之囑》	103
《無罪之責》	111
《綠色的檸檬》	116
《天擇》	118
《惜》	124
《的士後座》	129
《暖流》	134
《譏譽》	140
《少年窮》	144
《學習的對象》	148
《忘記了去愛》	152
《只有弱者才會有失戀的感覺！》	155

《挫折》	158
《再可》	162
《蘭州拉麵》	166
《不愛便不自由》	169

## 抑

《抒抑》	173
《犧牲為愛作明證》	176
《雲與海之間》	179
《我笑他們看不穿》	183
《織女》	187
《言荒》	191
《高知灼見襲來，唯以聲聲呵欠作攔截》	194
《山盟海誓之前豈可不作中途放棄的準備？》	198
《貌合神離》	202
《長情》	204
《你們吃喝我們來買單》	207
《他知源於自知》	210
《燙手山芋》	213
《虛構出來的新路》	217

《愛如神明》	220
《煩惱必以行動作釐清》	224
《良知的分水嶺》	227
《可遇不可求》	231
《願益近，事益遠》	235
《潑墨》	238
《正解藉盼望而生》	243
《幸福完全是一種感覺》	246
《恆溫》	249
《勾結》	252
《成功的定義》	255
《一末丹砂》	258
《花開蝶不採》	262
《智慧無過於常識》	265
《信路》	268
《無藥不苦》	271
《勝方必以事實作為勝之根據》	273
《最壞的情況永處於困難尚未完全沈澱之時》	275
《心肝寶貝》	278
《信》	283
《知性不知情》	286

《愛的廣播》	289
《合理的疑必建基於實際》	292

## Fluke-Less

Boomeranging	295
Water Like Flair	296
Correctness	297
Objectivity	298
Mount Life	299
Behaviors	300
Art of War	301
Every Said and Done	302

## 《不欲斷魂》



當我還正值壯年的時候，有晚夜深當生活中的瑣事完成過後，我和太太如常上床就寢。我見躺在身旁的她睡著了，正欲進睡時異於尋常地我頭部感覺劇烈的痛楚，渾身發熱，四肢不停抽搐，一時之間就連說話的能力也失去了。

我趁自己尚是意識清醒之時，刻意用身子壓去太太的背後，及後我隨即不省人事。直至醒過來的一刻，發現自己躺在醫院的病榻上，左邊大小腿連腳部已被醫生截除，全身皮膚從臉部、頸部、胸腹、背部、下體至剩下來唯一

的腿部佈滿黑色斑點。據醫生解說，我左邊腳趾受食肉菌感染，且一直向心臟和腦部蔓延開來，性命一度危在旦夕，截肢是當時唯一保命的治療方案。

從三十歲到六十花甲之年，我一直靠著電動輪椅代步，從事與平常人日出夜入的正常工作對我來說，機會從來渺茫，只因為我行動不便，就連上班下班趕個短短的行程，必須時上個洗手間也會有諸多不便，就算學歷符合職位要求，工作能力如何地勝任，廣大僱主們當考慮到現實情況，對於聘用我這類殘障者自然倍感卻步。

三十年來，我基本上是個休業者，每日過的生活和提前退休養老並無分別，我儘量不為太太加添煩惱，日常自理、煮食和基本家務一一親手做好。

到了去年某日，我得到一位鄰居好友的鼓勵，苦練以拐杖代替用輪椅走路。

我積極參與一個長達半年的物理治療課程，那裡的導師為我度身訂造一對拐杖，又監督我做肩膀和手臂的鍛鍊運動。到了離開治療中心的當天，奇蹟般地我可完全棄用電動輪椅，以中速走路和上落幾級淺階。

自此，我會按照個別情況交替使用拐杖或輪椅代步，

每當我獨自出行，到樓下公園散散步，超市菜市場買下雜貨，我總會將電動輪椅擺在家中，並接上電源充電作備用。

有日黃昏時間，我在家中感覺無所事事，於是便拿起一雙拐杖到附近公園散步。怎料一小時後當我折返住所樓下，看見大廈大門被暫封，一股濃煙從我家的窗戶冒出，明顯可見家裡被火燒了起來。

我心裡一寒，感覺家裡失火該不該是因為我一時粗心大意而導致？

這個住宅單位是我太太多年來努力工作，賺得血汗錢買下來的。經歷過這次火警，雖然房子結構無損，但是裝修翻新、重新添置電器和傢具設備等等，我和太太仔細算過，埋單幾乎要上一百萬元。

我和太太在火警後翌日，暫時搬往岳父岳母家中居住，從長計議，作事後部署。

事未過境未遷，火警過後的一個月未到，我內疚自責的心情重重壓抑，我一向自卑心重，這次我無心無意用大電量為輪椅充電，罔顧後果最終釀成大禍，自感成事不足，敗事有餘。

## 《我家犬兒最無能》

意料之外地，我太太事後每天仍然精神充沛，若無其事地如常上班，絲毫不因這次意外對我恨責怨懟，每天下班回來，還總會買些我愛吃的燒鵝白切雞、韓國燒酒日本清酒，一同品嚐。

她為我斥資兩萬元購置一部全新電動輪椅，逢週末和我到處找裝修公司洽談裝修家居，看新電器新傢具。她的樂觀持家、堅強硬朗的性格顯露無遺，我這個小男人在她面前當然相形見绌。

我終於忍不住問她：「老婆，我闖了大禍你竟連一句責怪的話也沒有，你對我的寬容反使我覺得難受呢！」

離開地鐵站，在離岳父岳母家不到一百米的小路上，太太一邊推著我前行，一邊對我說：「我們老夫老妻，我覺得自己才是殘軀一副，你卻是我倆婚姻關係中不能斷的魂！」

還記得二十年前，我和只拍了兩年拖的女朋友決定結婚，當時我三十二歲，她才只有二十五歲。

她在我工作的機構裡是我的私人秘書，近水樓台，我順水推舟，最終水到渠成，共事不久便雙雙墮入愛河，到現在我們已為一對老夫老妻了。

自拍拖的第一天開始，我們人生經驗尚淺，對異性感覺完全陌生，同時亦不曾有過性經驗。談戀愛一直到結婚生兒育女，整個經歷像是摸著石頭過河。

## 《暖流》

我們一家五口，從不足一百平方呎的板間房搬到政府的公營房屋住，至今已有十五年光景了。猶記得當天我們收到房屋署的來信通知，獲編配六百多呎的特大公屋單位，一家人知悉後如天降甘露，個個歡天喜地。

我是家中長子，從爛屋搬到公屋的時候，我才十七歲多。

爸爸將公屋改裝，以厚木板間了兩個小房間，一個給他和媽媽住上，另一個給兩個妹妹居住，而我每晚就做個廳長，睡在一張可摺疊的帆布床，實行朝桁晚拆。這段日子，我們的

居住環境改善了，比起從前屈居板間房的日子，一家人臉上笑容常掛，彼此相處亦明顯融洽了許多。

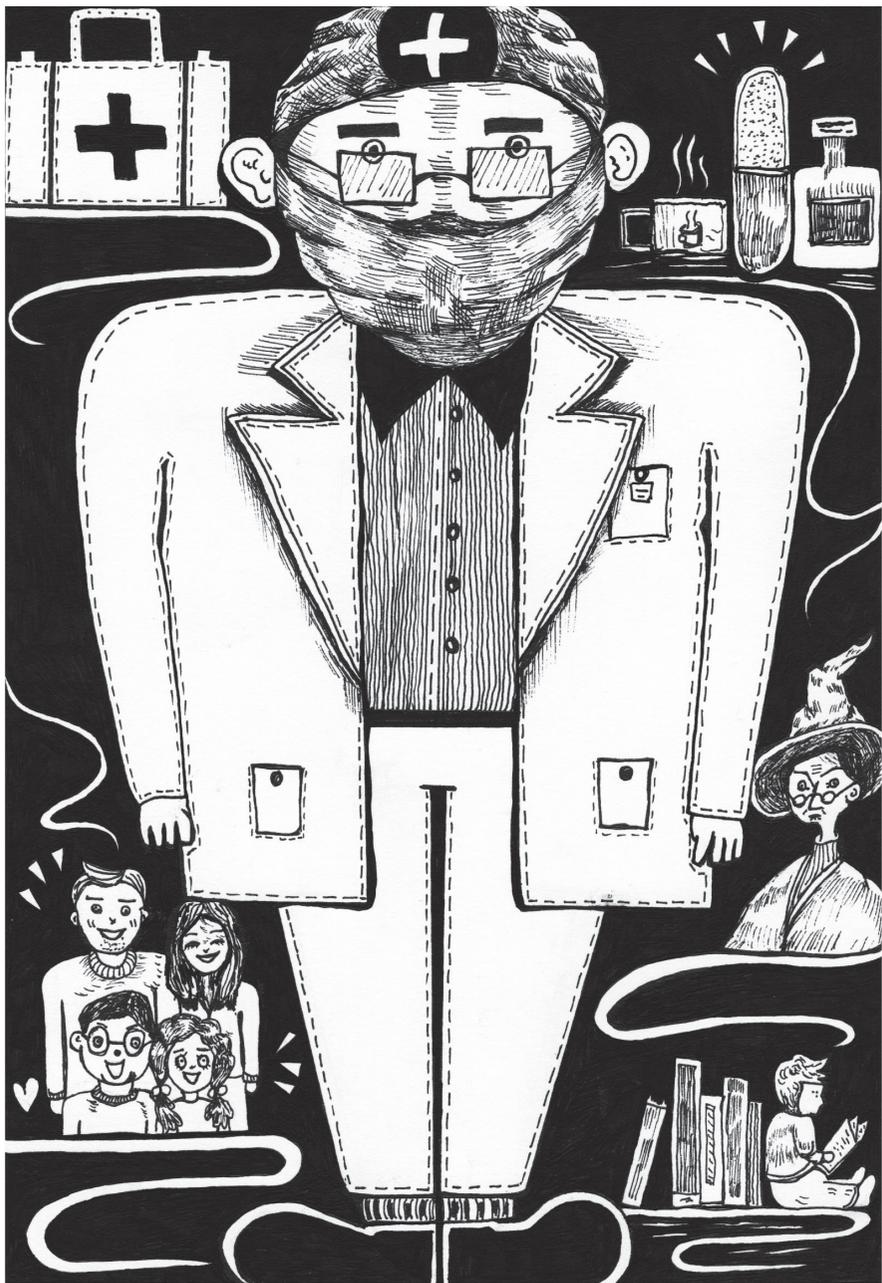
我和兩個妹妹的年齡其實相差無幾，大妹十五歲，小妹剛上初中，才十三歲。

兩年後，我在公開考試中名列前茅，經過一輪面試，香港大學醫學院收錄了我為醫科學生。那時候，我的家境並不富裕，爸爸做地盤散工，媽媽在餐廳做洗碗工作，我本來打算修讀一些較易畢業的大學課程，儘早出來工作，為父母減輕負擔。但醫學課程時間比一般學系較長，從課堂研習，到做個實習醫生，直至正式行醫，順利的話也要花上七年時間。

我向父母解釋情況，他們當然支持我做醫生了，又說若我正式成為執業醫生，無疑是一家人莫大的榮譽。

爸爸說：「你即管努力讀書，家裡的開支你不用煩心，七年匆匆便過，到時候，你有你的事業，我們便可功成身退了。」

開學至今已有兩個多月，醫科的課程非常緊湊，測驗考試一浪接一浪，這短暫的經歷在我多年的讀書生涯中，絕對是史無前例的艱鉅。



我在家裡以飯桌當作書桌，在一家人看電視，有說有笑的氣氛下努力集中精神溫習。購來的參考書上百，我卻連一個放書的書櫃也沒有。

半年的醫學訓練過去，我的成績相當差，十幾個科目的考試，我有一半不及格。幸好教授給我重考的機會，我才勉強通過重考。

為了找個寧靜的環境看書，我放學後索性留在大學圖書館，直至晚上差不多九時十時，才回家吃媽媽留給我的晚飯。

有時候，我為了應付考試，即使圖書館已到了閉館時間，我會到醫學大樓找個空著的課室繼續溫習，晚上回到家中，已是烏燈黑火，我連晚飯都不吃，簡單沖個涼，捱著餓，打開帆布床便去睡。

我日間上課，晚上以逐水草而居的方式溫習，深夜回到家中捱餓睡覺，以這樣的方式修讀醫科，比起其他不愁吃穿、家境富裕的同學來說，無疑是先天不足。

其實我覺得父母和兩個妹妹真的不知情識趣，他們一方面因為我是個準醫生而感覺高興，卻無知地沒有為我營造一個可在家裡研習的良好氣氛。我的參考書被他

們放在飯桌下的地上，週末一家人在家吃飯，飯後爸爸喝酒至凌晨，待他飲飽食醉，我才可清理廳中的垃圾，搬好桌椅，騰空地方讓摺起的帆布床打開，往往到了凌晨兩三點才可睡個好覺。

我歷盡辛酸升上醫學院第三年，成績是一百八十位醫科生之末。我對未來四年能順利畢業成為醫生並不抱任何期望。轉眼間我已經二十三歲了，眼見從前的中學同學一個個都大學畢業，就業的就業，進修的進修，假如未來四年我的成績追不上，我無法成為醫生，年紀已達二十七八，同時讓父母妹妹大失所望，那光景將必不堪設想！

我懷著既焦慮亦衝動的心情，走到教授的辦公室，我打算向他述說我的擔憂和境況。

我一臉凝重，對教授說：「教授，我家境貧困，連找個安靜的溫習地方都沒有，這三年來，我無法好好讀書，成績未如理想，再讀下去，我沒有能順利畢業的把握。我想放棄醫科學位，轉讀一些非專業的學位，你同意嗎？」

教授聽了，動了惻隱之心，他同情我的遭遇，便對我說：「醫學院的使命崇高，無論老師學生皆任重道遠，

進了來的必是社會中的尖子。這裡是個有進沒出的地方，我本人亦不會輕易讓學生畢不了業，成不了醫生！」

我低著頭，內心的痛苦難以壓抑，淚水一滴一滴地滴在地板上。

教授對我說：「你在這裡等一下。」

他離開了辦公室，大概十分鐘後，他領了校務秘書進來。

教授簡單地向秘書告知我所遇上的困難，然後指示秘書說：「你馬上到薄扶林道教授宿舍大樓找個最幽靜的房間給這個醫科生居住，為期四年，直至他畢業成為醫生為止。另外今天下午，你派司機到他家裡將所有參考書都搬到那個房間之中。這事情頗急，我不想有任何耽誤！」

秘書說：「教授，都聽見了，教授樓那裡有個房間空著，剛好在你的房間旁邊，你看可以嗎？」

教授回答：「無任歡迎！」

教授的安排充滿著人情味，他處事乾淨利落，我內心感覺有股暖流流過，一時之間，我全身發抖，感動得泣不成聲。🌀

《  
抒  
抑  
》



你的人生經驗漸豐，性格自然地由從前的年少輕狂，而變成現在的內斂低調，冒險的事，你三思而行。

當別人將什麼看成機會之時，你能洞悉先機，你看到前面他看不到的坎，當他衝過去時，你即時喝止他，他不聽不聞，果然踩了進去，當堂仆得個焦頭爛額。

你身上實有太多事例，足以證明你絕非等閒之輩。經年累月的沈澱，於你的內心是個巨大的典藏，你深知自己的價值，有如祭壇上的瑚璉般矜貴。

但時至今日，什麼滄桑你都飽歷過了，你會苦笑一下，然後問問自己：「即使我貴若瑚璉，那又如何？」

明顯地，你並沒有將內心積存的價值，付諸行動，將它們一一實現出來。

你的抑鬱，將內心的價值擠壓至最深處。

你遇事會不自覺地變得過分忍讓，而長期的失意，歪曲了你本身正統的價值觀。

但你開始孤芳自賞，覺得自己與整個外在世界，中間無疑是一道厚實的隔壁。

你一直承受著的壓力之大，只有你自己知道，你對痛苦忍耐之能，是能人所不能。

你曾經有過死念，你想解脫天才桎梏之痛苦。

你亦曾有過衝動，去做一些驚天動地的魯莽之事。

你煙不離手，從來滴酒不沾的你，現在要借酒澆愁。

其實你一直所感到的委屈，是一種自虐，你要將抑壓情感的惡習，反過來以慢速釋放出來。

解抑即抒。

你要學會將內心的話，以言談，以文字藝術，通過優雅知性的方式和態度，向外抒發出來。

當你寫一篇文章，價值便從內心以串串的文字表達出來。

你畫一幅畫，畫像上的色彩，準確地呈現出你的心境。

你找個朋友聊天，他因為你的一句話，思想得到啟迪，價值觀有所改變，心靈微妙地與你心相接。

如此種種，你長久被抑壓之心，便有了抒發的對象，你的心不再密閉，它從你抒抑的行為當刻起，自此開了。





# Fluke-Less

## Boomeranging

A bad boomerang thrower hits a tree, the ground, an innocent walked-by person. He does not achieve the goal of getting back the boomerang he throws out.

The boomerang he is used to get on hand can be invaluable, unique and an inheritance from his passed-away forebears.

And because of lack of skill, his nastiness, over strengthening and missed gestures, the boomerang thrown out finally falls into a faraway lake, disappears and becomes an unreclaimable garbage.

To get the best out of Life, it is similar to throwing a boomerang.

If we are good in boomeranging, from throwing out to getting back of the boomerang, it looks like what we give and eventually take are just equal, ...

But just think deeper, the exceptional and extraordinary experience we get in the middle of boomeranging, sums up from what our lives that we get. 🍷



# 抒 抑

- 作者： 薛穎言  
插畫： 唐訓  
編輯： Margaret Miao  
封面設計： 4res  
內文設計： 4res  
出版： 紅出版（青森文化）  
地址：香港灣仔道133號卓凌中心11樓  
出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517  
電郵：editor@red-publish.com  
網址：http://www.red-publish.com
- 香港總經銷： 聯合新零售（香港）有限公司  
台灣總經銷： 貿騰發賣股份有限公司  
地址：新北市中和區立德街136號6樓  
(886) 2-8227-5988  
http://www.namode.com
- 出版日期： 2022年1月  
圖書分類： 文學/ 散文  
ISBN： 978-988-8743-59-9  
定價： 港幣99元正/ 新台幣400圓正



當人犯病了，會自動自覺去服藥。

可惜這世上無藥不苦，當藥本身的苦加上疾病為人帶來的痛苦，病人的苦自然就是苦上加苦。

為了欺騙舌頭的敏銳味覺，藥廠為藥餅包裹以薄薄的糖衣。當父母要求生病的孩子吃藥時，會一匙藥水，一匙糖水，因為甜味能蓋過苦味，孩子吃藥的痛苦過程，始可得到絲絲安慰。

假如有種頑疾不能被根治，病者要長時期甚至於終身吃苦藥的話，他服藥的漫長歲月，便等同於苦甜交錯輪替。當苦味被甜味中和，他患病的一生，所嘗到的苦大可以被用來欺哄服藥的甜減半，中和至緩解。

可是舌頭和心靈具備截然不同的感知和認知功能，要病人藉著先嘗苦後嘗甜交替循環的方法去達致輕鬆服藥的目的，對於長期處於煩惱和抑鬱、犯著心病的人來說，並不奏效。

當人心的苦澀受甜蜜滋味作中和，苦味在犯心病的人的內心深處，等同於被甜味向下抑壓，而終構成苦一層，甜一層，再苦再甜，層層遞增、重重壓抑的鬱苦。

抑鬱不被抒解，遑論蜜餞如何甜美，苦從浮於心靈之表面而此刻猶如被重壓在箱底，抑鬱的苦當壓無可壓，最終欲蓋彌彰地重現心表之上。

人過去受過的創傷自然歷歷可見，內心苦不堪言難免隱隱作痛。

作者薛穎言繼《心哲精文》之後，再藉著全新散文集《抒抑》，為廣大讀者們抒解生活中無可避免的憂鬱。

書中作者以平易近人的文字，書寫活靈活現的生活記敘和發人省思的議論，冀引發讀者們的共鳴，並能從多角度去思考自身，探索人生。



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們：www.red-publish.com

Mod & E.

上架建議：文學／散文

定價：港幣 99 元正／新台幣 400 圓正