

這本書是著名專欄作家亞爾本(Mitch Albom)訪問患上「漸凍症」的老師，著名社會學家瑞墨(Morrie Schwartz)的記錄。那時Morrie教授已經進入人生最後階段。Morrie從死亡反觀生之尊嚴，他向亞爾本展示：人即使在肉體逐漸腐朽的過程中，依然可以保持心靈的自由與尊嚴。這並不是一本宗教的書籍，卻帶給我們許多屬靈的反省。這14堂課總結起來起碼有5個重點，

1. 關於世界與同理心 (The World)

Morrie展示了他對世界的獨特看法。儘管他自己正遭受病痛折磨，當他看到電視新聞裡遭受苦難的難民時，依然會流下眼淚。Morrie告訴亞爾本，正因為他自己正在走向死亡，他反而更能體會他人的痛苦。現代人往往築起冷漠的高牆以求自保，但Morrie用行動證明，同理心是連接個體與世界最重要的橋樑。

2. 關於自憐與接納 (Self-pity)

面對身體機能的逐日喪失，Morrie 坦言自己並非聖人，他每天早晨醒來時，也會為自己無法移動的雙腿感到悲傷並流淚。然而，他的智慧在於「限制自憐的時間」。他給自己幾分鐘時間痛哭，隨後便擦乾眼淚，將注意力轉向當下還擁有的事物—陽光、朋友的探訪、以及與亞爾本的對話。這種「全然經歷情緒後將其釋放」的心理機制，是Morrie 對抗命運殘酷的武器。

3. 關於死亡的至理名言 (Death)

他提出這名話，「學會死亡，才能學會活著。」(Once you learn how to die, you learn how to live.) Morrie指出，大多數人都忽視自己有一天會死。於是將時間浪費在無意義的名利權勢的追逐上，沒能立刻去做真正重要的事情。

4. 關於衰老與超然 (Aging & Detachment)

現代文化崇拜能力和效率，將衰老視為一種失敗。他提出了「超然獨立」(Detachment)的概念。當他因病痛而劇烈咳嗽、面臨窒息的恐懼時，他不會讓恐懼吞噬自己，而是去體會這份恐懼，然後對自己說：「這只是恐懼，我要把它放下。」這種超然並非冷漠，而是深刻體驗後的全然釋懷。

5. 關於愛與家庭 (Love & Family)

Morrie 反覆強調詩人奧登 (W. H. Auden) 的名言：「不相愛，即滅亡。」(Love or perish.) 在生命的盡頭，金錢、名聲、甚至學術成就都無法提供一絲一毫的慰藉。唯有家庭與愛，能在人最脆弱的時候提供無條件的支持。Morrie看著自己的孩子和妻子，深感如果背後沒有這樣一個精神支柱，他根本無法如此從容地面對漸凍症的折磨。

這些智慧之言，帶給你怎樣的反省？