

# 生命意義探尋之途徑

陳薇

國立高雄師範大學教育學系生命教育碩士班研究生

## 一、前言

隨著資訊科技蓬勃發展，人與人之間的真實互動逐漸被網路中的虛擬平台所取代，但此現況的背後也潛藏著不少青少年族群在不被現實生活環境接納的同時所引發的無助和對生命無意義的感受，因此憑藉著躲到社群平台的背後來逃離現實環境的不適，這些種種的困難使青少年在自我認同的階段中遇上阻礙，Frankl（1986）認為青春期的最容易對生命意義產生質疑的階段。Rice（2001）發現介於 15-17 歲的高中職學生沒有明確的生活目標及存在價值感，但卻有著尋找生命意義的動機。因此，本文將用筆者在教學中運用電影「在天堂遇見的五個人」媒材之實務經驗，及參考「哲學作為一種生活之道：每日的心靈練習」之講座內容，分層論述探討生命意義的歷程，並提供在協助青少年尋找及開展生命意義感時可依循之參考途徑。

## 二、電影《在天堂遇見的五個人》—將悲傷轉化成意義重建的過程

### （一）人活在關係中

《在天堂遇見的五個人》電影中透過死後的視角探討人與人之間「關係」的議題，從而討論生命本質的意義性，雖然電影一開頭就是主角艾迪的死亡，但也揭示了死後世界的我們必須重新審視自己的一生；生活中，死亡時常象徵一段生命的結束，但也可能並非是最終的結局，諸多生命階段亦會遭遇到相似的情境，像是畢業除了代表階段的結束，同時也是邁入下一個人生階段的開始，因此，在生命出現過的每一個人，也許他們都被賦予了給予我們學習人生功課的重要使命，一生要學習的議題有很多，如同電影中艾迪生命中的五個人想要教會他的人生議題，如：犧牲、寬恕、愛與放手，倘若沒有機會去思考及面對，即無法理解生命與生命之間的相互連結性以及生命本質的意義。

### （二）「意義」不會因為死亡而消失

電影中主角艾迪的妻子，曾告訴他：「即便我們無法陪伴在彼此身邊更久的時間，但我在天堂仍然能清楚的感受到你對我的愛。」在她的生命裡，“愛”雖是看不到、摸不著，但卻也是最真實存在過的，不會因為生或死而消失，因此，才更顯現出它的價值，同理可證，人與人之間倘若有了「關係」的連結，是否就能慢慢讓你我的生活長出意義性，此意義性如能超脫現實的生與死，是否也就能幫助克服對死亡的恐懼及障礙？

### (三) 未知生，焉知死

孔子曾說：「未知生，焉知死？」，如果對應 Epicurus 的論證：「當我們活著的時候，死亡就不會存在，而當死亡存在時，我們也就不存在了。」似乎有異曲同工之妙，意謂著當無法了解如何好好的活著，又怎麼能夠理解死亡呢？因此，在死亡不存在的當下，是否也代表著更應該努力的活出自己應活的樣子？如同電影中有句話：「當你不在乎失去的時候，你才真正愛著；當你完全付出自己，你才真正活著。」

### (四) 生命價值與意義追尋

每個人的一生都在追求不同的價值，同時也不斷地在挫敗中努力找回內在的自我，然而，當這些價值感被建構了之後，就能學著理解，如果生命中的每個人、每件事都不是偶然出現或發生的，是否也提醒著你我，掌握活著的當下，將這些與他人相互連結的關係賦予意義性，或許就不會執著於生與死的迷思，甚或能將各種結束當下所引發的悲傷轉化成意義重建的過程。

因此，對生命意義的追尋，終將得回到最根本的人生三問—人為何而活？該如何活？如何活出該活出的生命？

## 三、講座「哲學作為一種生活之道：每日的心靈練習」—生活即哲學，哲學即生活

先前參與過一場「哲學作為一種生活之道：每日的心靈練習」的講座，講演內容談及如何透過哲學的視角來學習好好生活，其中講者提到的四大指導方針：

1. 學會生活(自我照顧與療癒)：透過心靈專注，深刻體察生活周邊的日月星辰。
2. 學會對話(朋友交往)：強調自我關照的技術與美好，憑藉內在智慧了解自己是誰。
3. 學會死去：學習放下，找到只有屬於自己的即是靈魂(理智)，因此學習練習照顧自己的身心靈。
4. 學會閱讀：哲學的目標除了關照自我，還有超越自我，並在這些條件下實現自由(選擇/倫理)與愛。

講座中尚提及「靈魂」的概念：「靈魂對希臘人來說是完美的，人的靈魂雖本質是好的，但跟神仍然不同，所以要讓自己變得更好」。經對上述的反思，人的一生似乎不斷渴求要「讓自己變得更好」，在每一次的經驗中修正，然後盡可

能往更完美的那個樣子去改變，但，同時是否也意味著，就是因為現階段的不夠美好，才會促使我們要追尋更美好的生活呢？倘若生活即是哲學，這份不美好是否也有機會被看成是另一種層次的美好？

傅偉勳（1993）認為個體的價值與意義存在於每個人天生的獨特性。故若每個人天生存在的本質即是美好的，是否就不應該為了追求更美好而急於否定掉這個與生俱來的獨有的自己？

每個生命都存有本質上的不可取代性，倘若生活即哲學，則哲學即為生活，它探究的是人的本身，因此，如何從人與他者之間的關係而更了解、認識自己，或許是每日生活必須嘗試體察的層面之一。

#### 四、生命意義探尋的途徑

藉由上述兩項生活經驗的體察，綜整出尋覓生命意義的三個途徑。

##### （一）知行合一的生活原則

在心靈練習的四項指導方針中，與生命教育五大核心素養中的靈性修養所強調的概念似乎有著異曲同工之妙，皆是將焦點回歸到個體，透過自我關注和照護，配搭生活哲學的實踐（知與行的一致性），隨時處在一個能夠自律的生活守則中，雖然要時常和自己對話不是一件容易的事，但當我們在不違背這些生活守則的條件下生活，或許無形中，就越趨能看見生活裡發生的每件小事本身就已存有意義，因著有意義，所以值得去依循而不違背，也讓自己離那個「自己理想中的樣子」更靠近一些，每日的心靈練習，也都建基在不斷自我省察與自我對話的生活習慣中。

##### （二）與人保持正向關係與連結

《被討厭的勇氣》一書中提及阿德勒個體心理學的觀點，認為「一切的煩惱都來自於人際關係。」若個體選擇不與環境接觸、互動，則他的一切言行終將會失去意義。意旨每個個體都是大環境的一份子，我們無法獨活，只要身而為人，皆活在關係中；美國哈佛大學 Robert Waldinger 在他的「幸福感」研究結果中，發現美好的人生建基在良好的關係中，因此，若要論及生命意義的樣貌，也就不那麼遙不可及了。

### （三）找出生命中的「火花」

電影《靈魂急轉彎》在講述一段為了追尋夢想而重新審視人生價值與意義的故事，片中的靈魂 22 號跟主角 Joe 說「我想要一直走路、看天空，這就是我的火花」，但 Joe 卻回答：「這才不是火花，這只是在過日子而已」。

這些看似日常的種種，觸手可及的容易讓人忽視，但靈魂 22 號對於一花一草一木凡是盡收眼底，對生活時刻保持驚喜和熱情，傅偉勳（1993）認為生命的意義沒有既定的公式，而是因人而異、因日而異，或因時而異，因此生命意義來自不假外求，哪怕是一片葉子、一陣風、一場大雨或一切的日常都可以是生命中的火花，也是生命存在的價值與意義所在。

## 五、結語

古希臘哲學家蘇格拉底曾說過：「人生最重要的事莫過於認識你自己」，他的一生憑藉著內在智慧不斷地與世人對話，來了解自己是誰；傅佩榮（2003）認為，人活在世界上，最重要的就是要讓生命有意義和目的。若生命意義自古至今都是世人想要尋根的議題，則秉持著哲學的態度和對生命提出各種探問的思考是追尋生命意義的基礎裝備，而好好審視自己的生命歷程及用心體察生活才是開展意義性的起點，因此，了解自我存在的定位，並培養自己在每個生命事件中找到意義的能力，方能有依循的在有限的生命裡，找到無限的存在價值。

## 參考文獻

- 傅佩榮（2003）。*探索生命的價值：哲學入門*。臺北市：天下遠見。
- 傅偉勳（1993）。*死亡的尊嚴與生命的尊嚴—從臨終精神醫學到現代生死學*。臺北市：正中。
- 葉小燕編譯（2014）。*被討厭的勇氣：自我啟發之父「阿德勒」的教導*（岸見一郎、古賀史健原著，2013 年出版）。臺北市：究竟。
- 廖庭璋（2016）。*哈佛大學長達 75 年的「快樂」研究：美好人生建立於良好關係*。取自 <https://www.cw.com.tw/article/5073759>
- Frankl, V.E (1986). *The doctor and the soul: From psychotherapy to logotherapy*. New York: Alfred A. Knopf, Inc.

- Rice, G. E. (2001). Meaning in life, motivation to find meaning, and reinforcement orientation of selected adolescents. *Dissertation Abstracts International*, 62(06), 2039.

