

對不起，您走錯路囉

——我是誰專書閱讀心得——

【佳作・黃慧芬】

壹、起點——尋找潘朵拉的盒子，發現人類希望的線索

自古以來，人類最古老的一個問題就是：「我是誰」，不管是歷經西方三哲人蘇格拉底、柏拉圖、亞里斯多德，還是東方的儒、法、道、墨學家，至今都沒能解決「我是誰」這個命題；不過這樣的情形似乎也沒造成太多的遺憾，因為世界上大多數的人並不會提出這個問題或真的在乎這個問題的答案，他們過著已知的生活形式，以吃、喝、玩、樂填補人生的每一個片刻（Moment），縱然在此狀況不免會覺得空虛，有時也不知如何是好，就再去尋找下一個吃喝玩樂來做填補，因此就這樣過了一生；有一些先知哲人自覺存在的意義，早已看破人生的生老病死，過著快樂似神仙的生活。

人生就是一場旅程，當確實感受到不喜歡外在形式的吃喝玩樂而想弄清楚人為什麼活著的時候，其實就是上帝在說：「對不起，您走錯路囉¹。」，「我是誰」這個問題才油然而生，也該是為人生設立更大夢想、最高願景的時候了，來解決人生蜚螭的不踏實，找到屬於自己人生旅程的自由、正義與快樂。

希臘神話中，宙斯創造了人類的第一個女人-潘朵拉，諸神都賦予她異稟使其達至完美：維納斯給了她美貌，阿波羅給了她音樂天賦，墨丘

¹ 歐普拉：五件事，讓我的人生旅程變精采，天下雜誌 2006 年 11 月號。

利給她靈活的唇舌等，神祇們每人給她一件禮物，把她命名為潘朵拉（Pandora）即是「各種禮物」的意思，不過，智慧之神雅典娜卻拒絕給予她智慧，因此，潘朵拉的行為都是不經思考、沒有智慧的行動。一天，潘朵拉不敵好奇心的誘惑，打開宙斯給她的神秘盒子，盒子裡面裝有如疾病、禍害等不幸的事物，盒子被打開後，原本沒有任何災害動亂的世界開始不安了起來，慌亂中，潘朵拉趕緊蓋住盒子，結果盒內剩下希望沒飛出去，所以，人類的生活中仍保有著「希望」。

心理學家一直對潘朵拉盒子²的現象很感興趣，想知道「希望」的心理和生理機制是什麼？為什麼它可以使人忍以前所不能忍之事？科學家們透過研究腦的造影技術，發現「希望」就是一種期待，它可以使大腦產生正向的神經傳導物質，而這種物質可以增加人的免疫力³，人生就像沒有預約的旅程，周遭充滿著驚險刺激的冒險，一路上，我們懷抱著興奮和恐懼，尋找樂趣，期待旅程帶給我們驚喜，期待陌生地點帶來情感，就算不知道會有什麼在前方等待著，仍是帶著好奇心勇往直前⁴。

在旅程中不論出發的方向為何，最後都會到達死亡的終點，其中我們會迷路、會遭遇困難，如果走岔了路找不到希望，桑榆人生不免淒苦遺憾，所以如何發現自己潘朵拉的盒子，在旅途中從容愉悅享受人生風景，這本譯為「我是誰」的專書或者就是引導我們踏上屬於自己人生使命的正確道路上，找到自己潘朵拉的盒子，發現人類希望的線索。

貳、行前解說

一、漆黑混亂渾沌之時，點亮為了什麼的蠟燭

人生難免會有挫折困難的時候，但卻不能像處理糾結的毛線球團般，找不到線頭就輕言放棄，「我是誰」的內涵就好似

² 潘朵拉的盒子，源自於希臘神話盒子裡裝的是希望。

³ 參洪蘭：打開心牢，讓希望進來，天下雜誌 2008 年 3 月號。

⁴ 愛麗絲·坦史貝克著，甄晏譯，《沒有預約的旅程》，臺北市：馬可孛羅出版社，2001，頁 16。

道德經提及的「夷希微」⁵，看見「我」而不曉得、聽到「我」而不明白、摸索「我」而不可得，如此地難究其實！

現在的我們生活在一個紛擾複雜的社會，各式各樣的干擾模糊了原本的清明視聽，「認知」和「實際」之間出現了差異，再加上不明的潛意識作祟，離內在真實「我」的距離越來越遠，對自己身高、體重、美醜、喜歡什麼、討厭什麼的表面認知可以掌握，對自己能力、氣質、性格、優缺點、對人對事態度的深層認知既模糊又不正確，於是有以醫學、生物學、腦部科學、心理學、哲學等不同學術領域去探索我是誰的問題。

在人生漆黑混亂渾沌之時，要如何找到黑暗中的亮光呢？曾經自己有一段時間非常不想跟人說話，整個人處於驚弓之鳥的狀態，不得已求助於腦神經內科醫生，醫師問診之後說我犯了「社交恐懼症」⁶建議該吃藥治療了。隔天，吃了抗鬱的藥物，做例行有氧運動時，卻覺得身體不像以往能輕易做到老師要求的動作，那種感覺就好像有一股不知名的力量在拒絕接收自己發出的指令，我的腦袋瓜被藥物控制了！現在以事後諸葛的方式來瞭解當時發生恐懼的原因、腦部被設定的狀態以及如何改變的方向，來詮釋專書的要義：

人的恐懼來自於感覺，感覺到的「我」是腦部中非常複雜的歷程⁷，人重要的感覺通常都與在追求什麼？或者逃避什麼？⁸兩件事有關，瞭解這個道理循線找出答案：「發現自己在每天一成不變的工作環境中，漸漸只習慣處理能預期的事，對於臨時發生不知答案的狀況，已經失去處理的自信，只想躲在自己熟悉的小世界裡。」，這樣不主動與別人交流或關心他人，自

⁵ 老子道德經第14章：「視之不見名曰夷，聽之不聞名曰希，搏之不得名曰微。此三者不可致詰，故混而為一。」。

⁶ 社交恐懼症（social phobia），又名社交焦慮症（social anxiety disorder），是一種對任何社交或公開場合感到強烈恐懼或憂慮的精神疾病。

⁷ 參專書頁73。

⁸ 參專書頁79。

身除恐懼脫離舒適圈外，實違背專書中第二部分所述人腦中原始「群居」的設定，導致心靈枯萎而不快樂！當時被藥物控制嚇到的我，是毅然決定不再吃藥而強迫自己改變，主動拿起電話找人說話，與書中第三部分所談的建立與他人的關係來調整自己的「社會生活」追求快樂的方法不謀而合。

生命意義是非常個人化且獨特的，千萬別拿自己的人生和別人做比較，因為我們根本不清楚別人生的人生是怎麼一回事，以自覺思考來點亮生命的價值、去探索生命的意義，以及發展生命的獨特；這本專書從最沒爭議的腦部科學來證實「我」存在的事實，惟科學知識尚不能完全解決我是誰的問題，所以，作者從腦部運作的方式、腦部天生的原始設定以及哲學理論的多元角度不斷地提出問題，嘗試引導讀者從不同面向的思考，促使推翻我們對於生活事物原本的我執和理解，恰如在黑暗中點亮的燭光，在所見所聞中尋找「為了什麼」的答案！

二、天生如此順理成章，實現神諭的香格里拉

老實說，閱讀這本專書的前幾個章節是耐著性子把它看完的，但繼續閱讀卻有如倒吃甘蔗般漸入佳境，作者理察·大衛·普列希特，每章多以故事方式講述人物的生長背景，繼而說明其理念或發現，再將重要的生命議題依章敘述，在作者不刻意預設答案下，以不斷提問的方式，引導讀者去思考反省。

本書作者以追根究柢、實事求是的嚴謹態度，融合物理學、生物學、大腦科學、心理學、哲學等抽絲剝繭探討人生的意義，並以「如果有我，有幾個我？」的副標題巧妙得點出個人擁有多種面向的可能性；專書中分為三大部分個別章節來表述以下的重點內容：

從第一部份我能知道什麼：解讀意識、感覺、潛意識、記憶、語言等相關知識及其在腦部運作的角色，若以科學角度觀察，人類所感受的喜怒哀樂皆源自於腦，認識腦就等同於認識

人類的本質或是自己，甚至感情和心情的起伏也和腦有密切的關係。

第二部分我應該做什麼：以臨床的學科，在不同的病症裡，用基礎的理論來審視和討論群居、意志、道德等是腦部原始設定的符碼。

第三部分我可以期望什麼：從幸福開始說明神、大自然、愛、財產、正義、快樂等形上學的議題所賦予人類的意義。

無獨有偶日前 2 則報載，一是美國研究團隊宣布，成功讓兩名頸部以下癱瘓的病患，透過大腦意念操控機械手臂，證明植入腦部皮質運動區的微小電極感測器，可蒐集大腦所發出與肢體運動相關的腦波電流信號傳遞至機械手臂，命令它作出相對應的動作，證明意念是存在於實際的腦部中，直接以科學結果說明暢銷書秘密⁹中的「秘密」，告訴了我們「吸引力法則¹⁰」絕非空穴來風，而是意志力改變大腦打破認知侷限的事實。二是，「喜馬拉雅山下香格里拉」不丹¹¹，由於注重物質和精神的平衡發展，將環境和傳統文化的保護置於經濟發展之上，按照宇宙萬物的自然法則，順理成章地將理智與感情的衝突，隨著條理調整自身的欲求，來平衡自己的生活，還原人類厚德載物的善良本性，達到保護生態自然環境之目的，而成為世界上最快樂的國家；但近年來開放門戶發展經濟後，不丹國民逐漸背離傳統價值觀，在 2010 年公布的全國幸福指數，由 97% 降至只有 41% 的民眾自認為是「幸福」¹²，失去了原本不重視物質生活、重視心靈上的幸福感覺，正好與專書天生有意志及快樂

⁹ 《秘密》，書名，創下美國賽門·舒斯特出版史單月再版破 200 萬本、四個月銷量破 500 萬本紀錄，預測將成為史上最暢銷的勵志書。

¹⁰ 吸引力法則（Law of Attraction）：指我們的思想具有磁性效應與某種頻率，換言之，心想事成。

¹¹ 不丹王國：國名，簡稱不丹（英語：the Kingdom of Bhutan），位於中國和印度之間喜馬拉雅山脈東段南坡的一個內陸國。

¹² 不丹拚觀光，工商時報，2012 年 6 月 10 日，<http://news.chinatimes.com/world>。

可實現的說法印證呼應。

其中專書論述應全然接受宇宙的設定條件，去適應無法瞭解的事情，相信大自然的原則、造物的意義以及神存在的概念，說明世界上每一種宗教的運行，都是基於對所有人生鍛鍊的共識，個人的命運就是神恩與自我努力之間所進行的競賽結果¹³，史丹佛大學的棉花糖實驗：給孩子一塊棉花糖，如果 15 分鐘內不吃掉它，便能獲得第二塊，證明用意志力延遲享樂的孩子，未來也會有較高的成就¹⁴。

人想控制自己的生活，就得從腦子著手，就像每天挑選的衣服一樣，人要學會挑選思考，若學不會操控自己的思考，生活恐怕陷入一團糟的災難，我們需從理性的角度調整思考跨向未知，去相信看不見、證明不了、摸不著的東西，因為「深信」產生意念才能勇往直前衝向未來，實現自己的香格里拉¹⁵。

參、行程規劃

一、我從何而來-以為知道自己是誰，探索自知的破冰之旅

白雪公主的母后面對魔鏡問：「魔鏡、魔鏡誰是世界上最美麗的女人？」，是不是就在心裡以為世界上最美麗的人就是她呢？還是想藉由魔鏡的力量肯定自己的想法？如果母后真正相信自己，何必多此一問，又為什麼要追殺白雪公主去除異己呢？這就像許多人遇到困難，去求神問卜一樣，由算命師父告訴自己是誰會比接納自己是誰容易而不需傷透腦筋，因為是命定只能認命，不需要花時間去改變、去蛻變，用比較容易的方

¹³ 參享受吧！一個人的旅行，頁 210。

¹⁴ 參改變，不用意志力，《經理人月刊》2012 年 1 月號，<http://www.managertoday.com.tw>。

¹⁵ 香格里拉（Shangri-La）一詞，早在一千多年以前藏文獻資料中就有記載，意為心中的日月。

法認識自己，以為知道自己是誰！又若仰賴科學儀器，來測試證實自己有所限，是不是也一翻兩瞪眼擺明「不是我為，是我本來就被設定不可為」，實在又太看輕腦再進化的可能性。

人的心靈組成就像一座冰山，露出水面的只是一小部分稱為意識，埋藏在水面之下的大部份，則是潛意識。意識，是人對環境及自我的認知能力，指個人運用感覺、知覺、思考、記憶等心理活動，對自己的身心狀態與環境中人、事、物變化的綜合覺察與認識；而潛意識就是在正常情況下根本不能變為意識的東西，潛意識大部分來自我們的人格，也就是說我們多半在自己成長過程中，經常受到欲望牽絆所引起一些苦惱，於是以暫時性止痛方式，否定自己的意志來獲得心中的平靜，這樣的長期壓抑累積在我們心中，影響著每日生活而不自知！

研究指出潛意識對人的影響比意識大九倍，潛意識之父佛洛伊德¹⁶認為人類行為的主要動機來自於無意識的矛盾，即本能衝動與理智之間角力的結果，當一個人的自我不夠健全時，他的人格就會被潛意識所控制，而做出許多非理性、相互矛盾的事情；佛洛伊德將人類精神活動分為本我、自我及超我等精神三元素，試以下表比較三者的不同：

項目	本我	自我	超我
組合因子	人類心理本能元素	被本我及超我夾在中間的元素	人類教育習得的元素
顯現方式	飢餓、性慾、忌妒、仇恨、信任、愛	臣服於本我、超我、社會環境等主人下的行為	規範、理想、角色、楷模、世界觀
緣由結果	無意識的本能及幼童時期的影響和塑造	調停本我、超我、社會環境衝突的表現	不接受自我控制的意識
舉例微笑	嬰兒出自本能最初的微笑	經由父母的反應嬰兒學會準確地做出微笑，以誘導父母滿足其需求	微笑（通常是不自覺的）代表某種既定的社會意義或功利想法。

¹⁶ 西格蒙德·佛洛伊德（1856年5月6日—1939年9月23日），奧地利精神分析學家，猶太人被世人譽為「精神分析之父」，提出「潛意識」、「自我」、「本我」、「超我」等概念。

由表可知，本我是當呱呱墜地之後，離開母親安全的子宮環境最純粹的我，渾然天成的自己；自我是在切身的日常生活碰撞過後、父母與教育浸濡下養成；超我是在社會的憧憬理念潛移默化中被塑形。那麼，追求我是誰的「我」，到底是哪個我？我，已經不是單純的本我了，而是三我之下的平衡點！

登山客常以三角點¹⁷來設定登山達陣的目標，若把本我、自我、超我視為三角形構築成一座山，「我是誰」就是山頂上的三角點。倘若為了尋找三角點而讓自己身陷險境，甚至受到傷害，或者因沒找到而悵然若失，這都是過度執著於「我是誰」的基點所在。「山峰不因無點而低貶」，心中認為它有點方才值得一探，若認為它無點，它還是一座山，無人可去衡量何為名山、何謂價值！識山近山，一切隨緣¹⁸。在登山過程中所追求的目的都不一樣，無論最終是否找到自己三我（本我、自我、超我）的三角基點，在以思考方式這樣的攻頂過程中，用清明的態度去面對、覺察、歸因、同理、關懷，最終將自己搞定，明白自己是圓是方？要什麼不要什麼？這種把人生變動詞的過程總比結果重要，是用實際行動來改寫自己的生命故事。

專書中平鋪直述的引導讀者，去瞭解人類的腦部、發掘自己潛意識的緣由，以專章說明語言、潛意識、感覺與記憶詮釋出「話不能亂說、想不是亂想、感覺靠經驗、記憶是力量」的原則，來闡述「當你真心渴望某樣東西時，整個宇宙都會聯合起來幫你完成」¹⁹的意念綜效；否則，腦總是走在心之前，被否定意志的潛意識拉著走，人生侷限在認知桎梏的牢籠中，僅止於理解應付生活瑣事，而荒廢生命本身賦予的金山銀礦，變成了一座毫無目的漂浮在海上的冰山，實枉為萬物的靈長！因

¹⁷ 三角點：每一座山的山頂都有三角點基石，一般會埋設三角點的山頭皆有著展望視野佳、易觀測之特點，以便於做量測，是地圖量測的一個輔助點。

¹⁸ 參阿欽仔的旅遊日誌，<http://www.prowang.idv.tw/>。

¹⁹ 參牧羊少年奇幻之旅，頁 43。

此，探索自知的破冰之旅，更加責無旁貸必要出航，經由學習去破解被壓抑的潛意識，運用智慧接通潛意識更強大的神奇力量。

二、我欲往何去-啟動生命定位導航，拓展智慧的人生旅程

我以為這本專書是一本生命教育的導論書，生命教育對人生有三問：人為何而活？應如何生活？又如何能活出應活之生命？與專書分為三部分：我能知道什麼？我應該做什麼？我可以期望什麼？用剝洋蔥的方式揭開對生命的啟發、價值思考的深化，以及統整人類的知情意行，同樣都是對自我的重新定位，以提昇生命的境界。

這本書也是我們想瞭解一部車的使用手冊，除非車子故障了，平時是不會清楚汽車零件的關聯性及各組裝功能的細節，而本書作者就如同是汽車技師，介紹汽車各部位的原理、分析汽車結構的關聯性，用精闢觀點去解說車子原始設定的極限功能，以及方向盤掌控、油煞車配合等技巧，指導正確的開車方法，以求生命駕駛人能順暢到達目的地。人就像車一樣，腦子故障了，先瞭解腦部的基本知識、問題來源，專書教導讀者：思想、感覺與行動就像車子裡的引擎、水箱、化油器需併聯運作缺一不可；解讀腦、心、感覺和痛苦的發生，針對情緒障礙等精神症狀在心理學、社會心理學、遺傳學、進化論、生物學的觀點裡找出壞掉的部分進行維修；探討墮胎、複製人抵觸腦部原始的設定，引發道德乖離的結果；深信腦部存在著意志的定位系統，可藉思考激發出既有的天賦潛能，引領著我們前往正義、自由、快樂的幸福大道。

在還沒正式上路之前，世界的一切想像都存在於腦中，以感官獲得經驗，以知性塑造觀念，哲學討論提供了路考的練習機會，人的成長就像只能往前開的單行道，路途風景由自己「定

位」決定！定位的意思，就是需要知道目前的所在位置，並且測量離設定的目標還有多遠，若以曾子的「吾日三省吾身」²⁰來修正人生旅程的路線應當最為真切，因為「三省」體現在兩個方面：一是修己，不能只是一時一事，而是要貫穿整个人生；二是對人，對人要誠信，不欺人也不欺己，「沒有經過反省的人生，是不值得活的人生」²¹，以智慧的方法決定人生路途風景的豐富或荒蕪，如果自己是輛休閒車，就別當跑車把自己給操壞了，反之，自己有坦克車的能耐，就要嘗試哥倫布²²所言的：「勇於追求新的地平線就是冒險家」，順著天性既有的感受與思路走，以內省澄清、批判思辨，定位自己的生命導航，建立新的人生觀點、形成新的內在，進化既有的腦部，靜心傾聽自己的心聲，昇華出無法被科學儀器測試出的高階精神生活。

肆、起程出發

一、傾聽小王子的秘密，用心感動自己的價值

越多的需索，生活就變得越複雜，煩惱也就越多；越是懂得用簡樸單純的態度生活，就越能使自己的意志堅定²³。法國文學名著「小王子」²⁴用簡單的故事說出了「我是誰」的道理：小王子馴養了狐狸，馴養就是「建立關係」，當離別時刻逼近時...，狐狸哭著要送小王子一份秘密的禮物，狐狸說：「我們只有用心才能真的看見；真正重要的東西是肉眼無法看見的。」，「因為你很有耐心把時間投注在玫瑰花上，她才會如此

²⁰ 曾子曰：『吾日三省吾身；為人謀而不忠乎？與朋友交而不信乎？傳不習乎？』。

²¹ 蘇格拉底：「沒有經過檢討反省的生命，是不值得活著的。」。

²² 克里斯多福·哥倫布（1451年8月或10月—1506年5月20日），中世紀熱那亞共和國（今義大利一部分）航海家。

²³ 參鄭石岩：簡樸生活好處多，檀施文庫 1999。

²⁴ 《小王子》：法國童話作品（法文原書名為 Le Petit Prince），以一個理想主義孩子般的視角來看待人類生活。

重要有意義。」，「但是你不應該忘記。你必須對你馴服過的負責到底，所以你要對你的玫瑰負責……」狐狸說著。

人類是唯一能夠思考不存在東西的動物，唯有用心才能看清事情的真相。人類本身就是整體的奧秘，探討奧秘如同瞎子摸象，沒有對錯只是沒有全然的方法而顯得不完整，要完整的說我是誰，不妨回溯到心經²⁵裡所提及的道理：為何不能瞭解自己的心？為什麼時時不能自在？要怎麼來修行用功，才能親見身心的真相？若無法明白，則我們永遠會被此身、心、世界所影響、所牽制、所束縛，而不能離苦得樂，解脫自在，心有多大，世界就有多寬！

小王子馴服狐狸的結果是雙方建立互信依賴的關係，人與人的關係也像一座花園，需要持續用心照料，除草、剪枝、施肥灌溉，才能綻放美麗的花朵；如同專書中提及我們在群體間建立關係的重要，我們每天都活在各種關係當中，人們在關係中最深切的渴盼，就是可以放心交出自己，希望對方能全然接納、瞭解自己，我們必須放下虛假的偽裝，放棄控制的欲望，學習真誠的傾聽，雙方才能展開深刻交流的旅程，正說足了專書所提人類最大的快樂就是有人和他們感同身受分享美好的事物。

馴服的過程是一種感情的建立，一但產生了感情，就有不同於其他同類的意義，因為有了小王子所以看到金黃色的小麥睹物思人想起他金色的頭髮，生活有了意義也豐富起來；積極的情感生活指對敵人或友人不論言行都必須達到善良、溫和、樂於幫助和給予豐盛愛意的狀況，就像專書中存在的意義是為他人著想，是在無期待報酬回收下，志願幫助他人的利他主義。

你應該永遠對馴服過的事物負責，群居的我們與群體有著

²⁵ 心經：「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄……」。

「我為人人，人人為我」²⁶、「取之於社會，用之於社會」的責任，曾經看過責任這個字的絕佳解釋，在英文中的責任是 responsibility，它是 response 加上 ability 的合字，以中文望文生義來解釋，就是回應情感的能力，也就是承擔應當的任務；對個人而言，是要懂得尊重自己的感情，對社會而言，是主動處理好分內與分外的相關工作。

太多的人生大道理，適合自己的是哪一個？不妨傾聽小王子的秘密：「多用心、建關係、重意義、肯負責」來建立一套屬於自己理性與感性的系統，透過提出問題來應用理性、觀察自己的感覺來把握感性、最後透過整體的感官知覺，傾聽自己的心聲來掌握直覺，塑造屬於自己的價值觀。羅倫先生在新人生觀²⁷中所提：「我們生命的意義是什麼？生在世上有什麼價值？我們如何能得到富有意義和價值的生命？」，隨著觀照自己的心念開始、心念變成思想、思想變成語言、語言形成行為、行為養成習慣、習慣成了個性²⁸，個性就是由「我們應該怎麼做」、「我們不可以怎麼做」而塑形出來的，也就是個人本身的價值系統。尼采²⁹曾表述，「人生是認識真理的一個手段，人生不是為了什麼特定的目標，而是許多『為了~』的小願望串結而成」，釋放自己的意識，坦承傾聽自內心情感的聲音，將所學的知識加以使用以求感動，因為感動會讓腦察覺到自己將會改變的契機³⁰，改變，總讓人充滿希望，為了感動的事活著，給生命力量，以恩典與智慧做有意義的事³¹。

²⁶ 人人為我，我為人人：1844 年大仲馬筆下《三劍客》最動人的座右銘。

²⁷ 《新人生觀》：是已故中央大學校長羅家倫先生的重要著作，所涉包含人生觀的多項重點。

²⁸ 金惟純：「個性」能改嗎？，商業週刊，2012 年 4 月 30 日 1275 期。

²⁹ 尼采弗里德里希·威廉，德國哲學家，身為最具影響力的哲學家之一。

³⁰ 參感動腦，頁 134。

³¹ 參這一生你為何而來，頁 121。

二、深信意志坦然面對，放過自己的慈悲心法

心理學大師榮格說：「被你遺忘的，往往是人生中最重要的事」，往事並不如煙，許多過去未解的習題，總成為人生中不斷踢到的石頭，除非正視它與它和解，否則這輩子我們永遠過不去³²，沒有任何情緒比恐懼更大，瞭解並釋放恐懼是人生最大的一門功課，而恐懼的另一面就是慈悲，慈悲是中和恐懼最有力的方式，慈悲是真正的真原場，是宇宙一切之源³³。一位心理學家苦勸不夠自信的人說：「如果你還會自卑，沒有辦法釋放自己的話，其實你一定對人不夠慈悲。」，當自己都搞不定自己是誰，需要從別人的眼光中看到自己，輕易被激怒就是人性弱點最直接的象徵，如此死抓著僅有的自己缺乏安全感又不穩定，會斷阻理性和耐性，扼殺慈悲心及同理心的發展。

一直以來，以為自己是有自信的，不過卻常被無關緊要的東西給惹火，口口聲聲說認識自己，卻時常人云亦云隨波逐流，總感覺自己像沒有根的浮萍，情緒容易波動漸漸像隻刺蝟；生活中沒有輕重緩急，所有枝微末節之大小事，都以為自己很了不起扛得動！可想而知，我就像一個壓力鍋一般，一觸即發，根本無法像大樹一樣庇蔭自己所關心及所愛的人。

在這樣兵荒馬亂之際，我開始寫日誌，寫作的過程就是說服自己的方法、瞭解自己的思維，當有一天忘記日子怎麼走到現在之時，憶起自己曾經在生活中所做過的努力。有天，朋友聊到寫下這麼多的日誌要做什麼？她以為該知道的事都知道了，我回應說：「每個人做法不同，妳可以知道就去做，而我必須在寫日誌中說服自己，才不會忘記值得去執行的人生道理。」，朋友倒吸一口氣說：「這就是你不信服這些事，還得拐彎抹角的花時間說服自己；如果你深信這些道理，它們會自然

³² 金惟純：人該怎麼活，商業週刊，2012年4月16日1273期。

³³ 參真原醫，頁276。

反射在你生活的重要細節中。」，接著又說：「每個人的思想價值系統已經出現在每天的生活行為當中，什麼生活哲學光說不練是沒用的，做就對了！」。

真是一語道破夢中人！我以為的相信卻沒有貫徹意志去行動，以為書中的標準答案卻不是我人生的解答，沒有自己的價值系統，就像活火山的浮動地層，於是，我將自己日誌上的片段人生，縫補起來感受到自我的價值觀和自信心，藉此我發現最大程度的內心寧靜，原是來自於愛心及慈悲心，當我愈關心他人的快樂，就變得愈能感受到個人的喜樂，一種培養對他人真誠的感情，卻得到了內心的平靜，消除心中存有的恐懼感。

自信不就是先搞定自己，才能自然面對他人，人生很多的事情努力過就好了，放自己一馬的慈悲心法，能賦予我們自由與解脫的力量，當面臨人生課題時，慈悲就是生命中源源不絕的動能，完全表示對自己人生的肯定！

伍、終點—愛知足惜福與感恩，比生命更長久的幸福

在專書中愛的主題是非常吸引我的一個專章，「對於愛的需求其實源自某種自我關係，不過社會系統並不重視個體性，單一的人分身於不同眾多的體系，很難建立一個統一的自我認同。」³⁴，而愛的功能，可以實現一面自我確認的鏡子，在他人幸福當中找到自己的幸福，看到自己是完整個體自我表述。

有天，在路上看到一位媽媽牽著孩子，孩子走一走突然跌倒跪了下去，若是我的反應，會因為孩子跌跤心疼又覺得孩子為什麼那麼不小心，一定會生氣地說他幾句，出乎意料地，這位媽媽竟然燦爛得笑了開來，她覺得孩子跌倒的樣子好可愛！把孩子拉起來之後，仍然開心地向前走，这一幕讓我覺得這個媽媽好有愛，能如此善解孩子的處境，以孩

子的高度看事情，這個孩子在媽媽這種教養的態度，必然可以透過媽媽的眼睛看到自己的價值，獲得完整的自我認同：知道我是誰，在他的人生旅途中踏實過活！這就是「愛」，說愛真得不難，難在如何心口一致地實踐，讓身邊的人能感受到這份愛，愛自己及愛他人是需要學習才能做到的，唯有經過發掘、學習、演練，我們才會愈來愈愛他人，愈來愈愛自己，也因而才會更快樂。

「愛，充滿在人生中，你沒有愛，也就沒有了人生」³⁵。愛在生活中以智慧之道來展現，最基本的就是知足。英國國家廣播公司 BBC 倡導的知足經濟，其道理很基本，也是許多國家文化當中已存在的生活態度，中國的知足常樂、無欲則剛，日本的小欲知足，美國的簡單就是美等，如果生活中能降低自己的慾望，就連喝白開水都會有知足的味道，知足，就會感恩、喜樂，慾望就不會如脫韁野馬，將人甩出跑道。「在看似多元的慾望中，選擇最重要的去滿足」³⁶，自己一直以來是個完美主義者，完美主義者是如果能做到更好，就不會滿足於夠好，就算所得到的事物，早已可以滿足自己的需求，但是總是會想應該還有更好的，所以時常會覺得不滿足，還想要更多；慾望這個字源出於拉丁文 *desirar*，原意是對缺乏者的抱憾，而這個缺憾常來自比較，當擁有的資源無法彌補因為比較而興起慾望時，大腦會傳達出不滿足的感覺，惡性循環也就因此發生³⁷，要樂活，就要當好一個慾望守門人，「關鍵是改變自己的態度，而不是改變他人」³⁸。

記得腦海中的幸福是「不管如何的過日子，總是心生愉悅地去面對」，那是一份信心的祝福，人其實真的很有限，提起筆來寫一封信給自己：「世界上沒有人能夠傷害我，只有我的想法會傷害我自己，我接受過去的事實，原諒自己也原諒當時的境遇，學會知足惜福感恩包容的

³⁵ 參愛生活與學習，頁 146。

³⁶ 曠文琪：抗通膨，你要懂得「這樣就好」快樂學，商業週刊 2008 年 6 月 18 日，1074 期。

³⁷ 伍君：「知足經濟」成全球新寵，中國臺商，2008 年 10 月，50 期。

³⁸ 《欲望解剖室》，作者威廉·爾凡（William B. Irvine）所言。

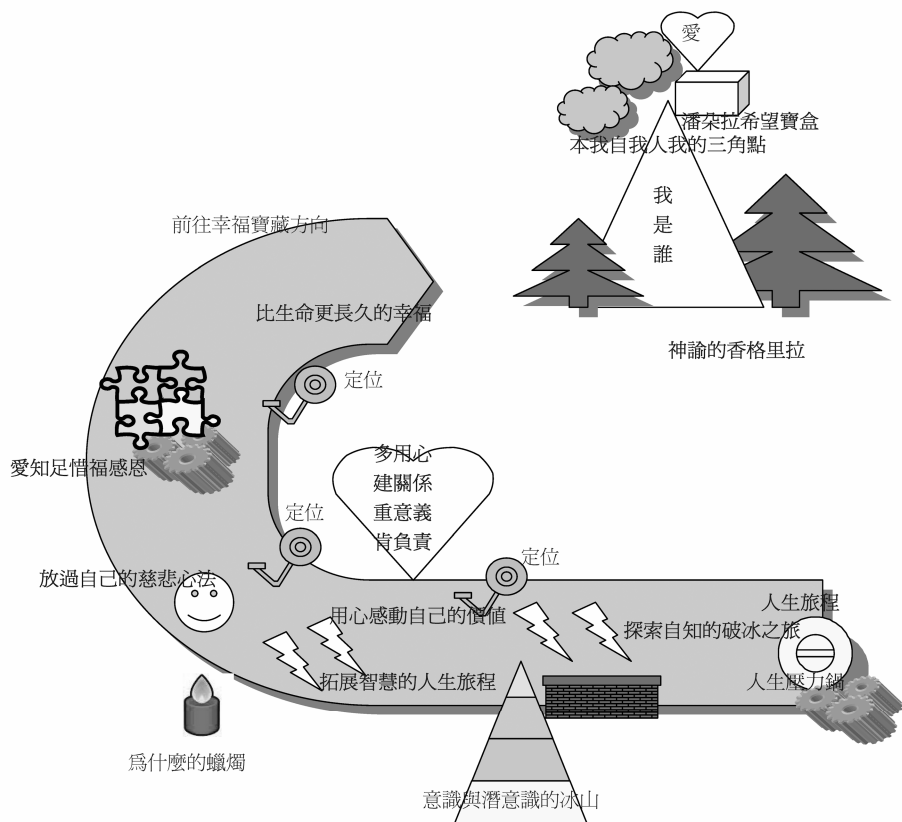
八字訣，為曾經走錯的路，放自己一馬！」，華人首富李嘉誠先生說：「人生自有其沉浮，每個人都應該學會忍受生活中屬於自己的一份悲傷，只有這樣，你才能體會到什麼叫做真正的幸福。」，幸福是源自於知足、惜福與感恩，是一種容易滿足、熱愛生活的心靈，是一種愛的生活智慧。

哲學最終的目的就在於「善的智慧」，藥物可以控制腦部，卻不能治療心靈，嘗試替自己找到生存的目的：「我會多做一些事情，讓這些事情在我死後仍然可以延續下去。」³⁹，人生重大意義的事情，就是曾經付出和得到愛，在人邁向另一個世界時，唯一能留住的就是愛，而不是金錢物質，當生命消失時，人一定要做一些比生命更長久的事情，從今天開始付諸行動，讓世界充滿著愛，創造世界的希望，至少要讓這副臭皮囊化作春泥更護花⁴⁰，重新回歸我是誰的幸福大道。

人生就是擁著壓力鍋只能向前行的旅程，鍋蓋是不可逃避的現實，在認識「我是誰」的過程中重新思考定位，價值觀是壓力鍋內活下去的意志，愛轉念的智慧把鍋蓋打開去認清楚生命三我（本我、自我、超我）的本質，靜心進入覺醒工廠，深信現在我是誰的價值，以慈悲滿懷的熱能，把握自己能承受的事情，完全接受生命所賦予的任務，再朝高點走去，充滿希望的幸福寶藏（如附圖）就在眼前，不會再錯過迷路了！

³⁹ 洪蘭：回饋社會，無關年華，天下雜誌 2007 年 2 月 366 期。

⁴⁰ 參洪蘭：順理成章：希望，給生命力量-講理就好 7，<http://www.books.com.tw>。



附圖 我是誰的心智藏寶圖（自繪）

陸、參考文獻

一、書籍

1. 安東聖·德·聖艾修伯里/著，姚文雀譯，《小王子》，臺北市:晨星出版社，2006.4。
2. 愛麗絲·坦史貝克著，甄晏譯，《沒有預約的旅程》，臺北市：馬可孛羅出版社，2007.8。
3. 伊莉莎白·吉兒伯特著，《享受吧！一個人的旅行》，臺北市: 馬可孛羅出版社，2007.4。
4. 保羅·科爾賀著，周惠玲譯，《牧羊少年奇幻之旅》，臺北

對不起，您走錯路囉——我是誰專書閱讀心得——

- 市：時報出版，1997.8。
5. 茂木健一郎著，彭南儀譯，《感動腦》，臺北市：天下雜誌，2010.1。
 6. 麥可·羅伊著，李振昌譯，《這一生，你為何而來？》，臺北市：天下文化，2005.8。
 7. 楊定一著，《真原醫：21 世紀最完整的預防醫學》，臺北市：天下雜誌，2012.1。
 8. 利奧·巴士卡立著，簡宛譯，《愛·生活與學習》，臺北市：洪建全文教基金會，1984.7。
 9. 約翰·依佐，吳綺爾譯，《早點知道會更好的人生秘密》，臺北市：商智文化，2008.3。
 10. 丹·米爾曼，韓良憶譯，《深夜加油站遇見蘇格拉底》，臺北市：心靈工坊，2007.09。
 11. 池田晶子，陳寶蓮譯，《14 歲開始的哲學：學習思考的第一本書》，臺北市：先覺，2004.02。
 12. 麥可·雷伊，李振昌譯，《這一生，你為何而來？》，臺北市：天下文化，2005.08。
 13. 朗達·拜恩著，謝明憲譯，《秘密》，臺北市：方智，2007.06。
 14. 麥可·J·羅西爾著，林說俐譯，《吸引力法則：心想事成的黃金三步驟》，臺北市：方智，2007.10。
 15. 漢斯·魯道夫·馬茲格著，林說俐譯，《鏡子的法則》，臺北市：商周出版，2007.03。

二、網路資源

1. 天下雜誌，<http://www.cw.com.tw>
2. 維基百科，<http://zh.wikipedia.org/wiki>

3. 工商時報，<http://news.chinatimes.com/world>
4. 經理人月刊，<http://www.managertoday.com.tw>
5. 博客來網路書店，<http://www.books.com.tw>
6. 阿欽仔的旅遊日誌，<http://www.prowang.idv.tw>

對不起，您走錯路囉——我是誰專書閱讀心得——