

從〈思量〉到〈探討〉

——《我是誰》涵義的轉化過程

【佳作・李炎宗】

壹、緒言：秉心思量，我是誰

我是誰？為何在這裡出現，為何長得這副嘴臉！如果換個時間地點出生，我會變成誰？如果不叫這個名字，我又會是誰？我用什麼證明我是誰？你們又認為我是誰？我對自己的瞭解，是真、是假、還是誤解？¹

一、秉心思量

童話故事裡的那面魔鏡，證實白雪公主是最美麗的女人。但是如果有一天，科技發明了一面鏡子，可以看穿人們「外表」和「內在」所有的短處，那還有誰敢照鏡子？當魔鏡的力量消失時，人們對於「我」的瞭解，似乎已沒那麼重要，多數人對於《我是誰》，也只能回答「姓啥、名啥、作啥、學歷是啥！」，但關於身世、事業和教育程度，這就是「我」？

二、我是誰

身世、事業和教育程度，即不足以界定《我是誰》？那有誰敢說現在的生活，是符合自己的理想，我的人生，是十足由我決定！世界本是一座舞台，人不過是個演員，每個人一生中都要扮演好幾種角色（伍豐珍譯，2010）；那我該拿什麼定義

¹ 節錄自黃舒駿〈我是誰〉部分歌詞。

自己！

不管魔鏡的力量是否消失，不管現在的生活，是否符合自己的理想，父母滿腔盼望，生我為子、為女，應已賦予充足的命格，去成就我的一生，去扮演我的角色。

貳、原著摘錄：拾取「我」的準則，思考我和動物的分歧

專書橫跨各式領域，以「我能知道什麼？」作為開端，目的在呈現「我」的完整相貌，全書分為 3 部、34 章、共 379 頁，各部章節都有提問，但未預設答案，宗旨在引導讀者思考「我」的各種意義；作者理察·大衛·普列希特（Richard David Precht）是哲學家、政論家，同時也是作家和媒體人，在「知識份子」與「理想主義」環境下成長，具哲學博士學位，曾任職於報紙及電台等職務，並獲生物醫學「大傳獎」，有小說和非文學類等著作²。經拜讀後，運用心智圖原理彙集各部內容要點（詳如圖 2-1、2-2 及 2-3），並將各部閱讀札記歸納如後。

² 參專書作者簡介及維基百科（<http://zh.wikipedia.org/wiki/>）。

一、各式領域的結晶，足以界定我和動物的分野

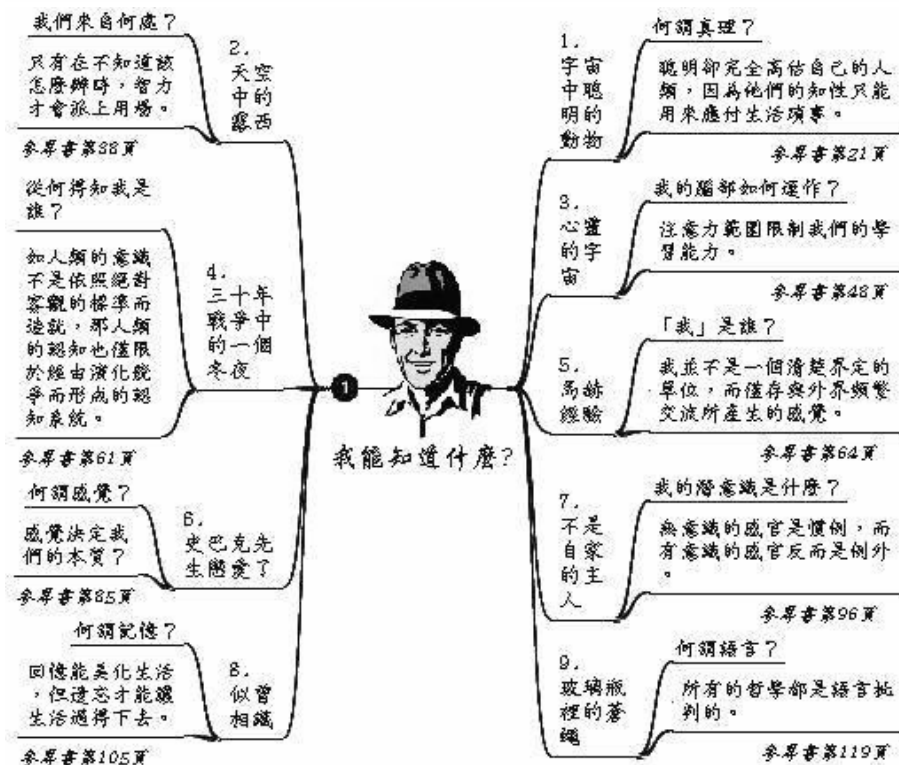


圖 2-1 專書第一部重點摘錄圖

資料來源：筆者自行整理繪製³

在專書首部裡，作者介紹對現代主義具有決定性影響的物理學、哲學、腦部科學以及精神分析學者等一代大師的智慧結晶及其延伸知識，來界定《我是誰》，來說明人類歷史的變革過程，人類是地球上最稱聰明的「動物」，但在未妥善應用俱有的智慧和高估自己的情況下，只讓「感覺來決定我們的本質」⁴，那「我」和「動物」又有何分歧？

³ 圖案來源：Google search

⁴ 摘錄專書第 85 頁。

二、倫理和道德，不再只是哲學可以解答的題目

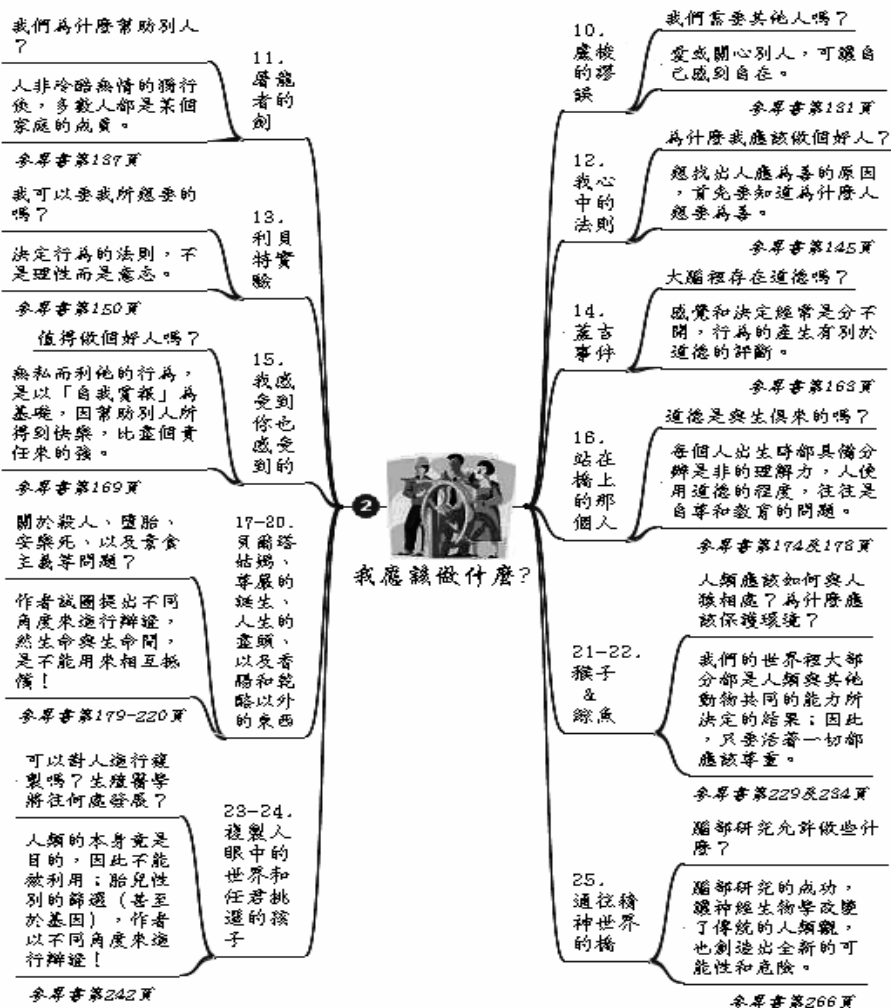


圖 2-2 專書第二部重點摘錄圖

資料來源：筆者自行整理繪製⁵

專書次部裡，我們可以看到倫理和道德不只是哲學可以解答的題目，其他行為的研究學者，都能作系統式的陳述；因此，專書提供了人類行為準則另般正向的思考空間，從人會主動「愛」和「關心」別人，每一位「我」出生時，都具

備「分辨是非的理解力」⁶，到「生命」與「生命」間不能相互抵償，只要活著一切都應受到尊崇。

三、愈是不易回答的問題，愈值得我們潛心思考



圖 2-3 專書第三部重點摘錄圖

資料來源：筆者自行整理繪製⁷

誠如專書最終頁所述「尋找答案的過程，經常比答案本身來得重要」⁸，在專書的尾部裡，探討的是多數人一生中最為關心且不易答覆的問題；當然，最重要是我們要「用生命來豐富每一個日子，而不是用日子來堆砌生命」⁹，希望每一位「我」，都能在他人的幸福裡找到自己的幸福。

⁶ 摘錄專書第 174 頁。

⁷ 圖案來源：Google search

⁸ 摘錄專書第 379 頁。

⁹ 摘錄專書第 379 頁。

關於人生哲學的著作，有如暗夜繁星、不可枚舉，但能橫跨各種領域，周密介紹《我是誰》，卻是寥若晨星、屈指可數，若非讀罷專書，的確無法遐想和連接各種學科與《我是誰》之間的干係。

參、拜閱尋思：認識生命全貌，接受創造性知識

專書猶如一幅令人驚奇讚嘆的人生拼圖，最終目的在拼湊人生原有的圖樣，作者融合各種學說，以輕鬆的文字和淺顯的案例來探討人生。但人終其一生，用在思考《我是誰》的時間，可能不會太長；而閱畢專書，我並不迫切想瞭解「我」的定義，但如能找到心裡的「迷惘」，確定我的「生命元素」，不再徬徨，才是主要課題。

一、拜閱專書，靜心思索書中涵義

誠如美國前總統羅斯福（Benjamin Franklin）所言：「二十歲時起支配作用的是意志，三十歲時是機智，四十歲時是判斷。（At twenty years of age, the will reigns; at thirty, the wit; and at forty, the judgment.）」¹⁰；經拜閱專書內容後，除了學習到各別領域的知識外，還能尋思到什麼？

（一）捲土重來心未已，移山自信事非難¹¹

英國劇作家蕭伯納（George Bernard Shaw）曾說：「成功由大量的失誤造就。（Success covers a multitude of blunders.）」¹²；當回首過往、展望未來，想為人生訂個完美計畫時，但日子並非如安排中的平順，正值人生高潮時，我必須珍惜目前的成就，讚許曾協助我的人；反

¹⁰ 節錄自蘭臺〈臺灣情、文學美〉網站（<http://teacher.whsh.tc.edu.tw/huanyin/>）。

¹¹ 節錄自丘逢甲〈自勉〉。

¹² 節錄自蘭臺〈臺灣情、文學美〉網站（<http://teacher.whsh.tc.edu.tw/huanyin/>）。

之，更不應躊躇不決，懷疑自己的能力，人生最大的敗北，不是失敗，而是失敗後站不起來！

(二) 盛年不重來，一日難再晨；及時宜勉勵，歲月不待人¹³

什麼事最重要、最有價值？這個問題，只有自己能回答。當發現自己生命的意義時，就要把潛能充分發揮出來，當人生價值觀已經確立時，便應立即思考如何去達成，莫輕易虛度年華。(黃光國，1990)

(三) 人生處萬類，知識最為賢；奈何不自信，反欲從物遷¹⁴

地球上有幾十億個「我」，我在歷史中不斷的出現與消失，「我」的許多特徵遺傳自父母，但我還是「我」，不是「誰」；我應能主宰「我」的一切，無論任何專家都無法對於《我是誰》加以完全合宜的解說！但如能「匡我不逮」¹⁵，相信「我」就能擁有「博古知今」¹⁶的知識。

(四) 九層之台，起於累土；千里之行，始於足下¹⁷

英國劇作家蕭伯納(George Bernard Shaw)又說：「行動是通往知識的唯一道路。(Activity is the only road to knowledge.)」¹⁸。人人都渴望成功，達到自己的人生目標，但成功與目標的達成，絕不是只停留在口頭上，最重要是要把心中的理想付諸行動。

著名的電影藝術家卓別林(Charles Chaplin)曾言：「人必須有自信，這是成功的秘密。(You have to believe in yourself. That's the secret of success.)」¹⁹，不管是成功

¹³ 節錄自晉·陶潛〈字淵明〉〈雜詩〉。

¹⁴ 節錄自唐·韓愈〈謝自然詩〉。

¹⁵ 語出漢書文帝紀：「舉賢良方正，能直言極諫者，以匡朕之不逮。」，是向人求教的謙詞。

¹⁶ 參教育部重編國語辭典 (<http://dict.revised.moe.edu.tw/>)，意謂見識廣博，學識豐富，通曉古今。

¹⁷ 節錄自老子〈道德經〉。

¹⁸ 節錄自蘭臺(臺灣情、文學美)網站 (<http://teacher.whsh.tc.edu.tw/huanyin/>)。

¹⁹ 節錄自維基語錄，自由的名人名言錄網站 (<http://zh.wikiquote.org/zh-tw/>)。

或失敗，只要努力，都會讓自己覺得人生相當豐富，綜觀專書內容，除了有所尋思外，還能感受和啟發到什麼？

二、認識生命的全貌，給我的感受

專書給予讀者不同的知識，是一本人生的教科書，作者結合了各種「我」，寫上一本書，而我僅花上一段下班的空閒時間讀畢，能感受、領會到什麼？

（一）從迷惘中領悟，到相信後結束

《射鵬英雄傳》裡的西毒歐陽鋒，為求「天下第一」的武功，練功練到走火入魔，忘了自己是誰，最後與丐幫第十八代幫主北丐洪七公變成哥倆好，在歡笑中共同辭世（王溢嘉，2011）。他們都不是哲學家，而《我是誰》不只是單純的哲學和個體形態改變的問題；原為宿敵的他們，能從「迷惘」昇華到「領悟」，到最後相信自己。

（二）人生的探索，我究竟是誰

「未曾生我，誰是我；生我之時，我是誰。我本西方一衲子，為何生在帝王家！」²⁰；順治的出家，或許是與佛有緣？父母生下「我」時，我又能有所選擇？《蘇菲的世界》這樣寫著，一位 14 歲的小女孩，在某個神祕力量的指引，開始修習爭辯人生哲學，而展開一場揉合推理、幻想和宇宙觀的哲學之旅。（伍豐珍譯，2010）

（三）三國群英，誰是真主

「三國時代人才輩出、英雄崛起、豪傑爭強，魏、蜀、吳互相對峙」²¹；有人說《三國演義》三分真，七

²⁰ 節錄自清·順治皇帝〈讚僧詩〉。

²¹ 節錄自明·羅貫中〈三國演義〉。

分假，不管是真、是假，曹操、劉備、孫權他們三人爭的是天下真主！最後天下真主卻落在司馬炎的身上。但他們始終抱持著堅定努力和勇於接受挑戰的態度，才是值得我們學習與效法之處。

（四）打破族群的牆，建立溝通的橋

每當選舉來臨，在媒體上經常可以見到一些政治人物，一再被追問「你是不是臺灣人？」；猶如英國科學家牛頓（Sir Isaac Newton）所言：「人與人之間建立了太多的牆，卻沒有造足夠多的橋來溝通。（We build too many walls and not enough bridges.）」²²；因此，如能彼此包容，友善溝通，在現今的臺灣社會，要說明《我是誰》應沒那麼困難！

不管是歐陽鋒與洪七公之間的友誼，是順治的一心向佛，是蘇菲的人生探索，是政治人物的身份認定，還是曹操、劉備和孫權的堅定態度，人在受盡奔波後，才得以認清《我是誰》？茲於讀完專書後，爰將個人的「感受」與「領悟」彙整如圖 3-1。

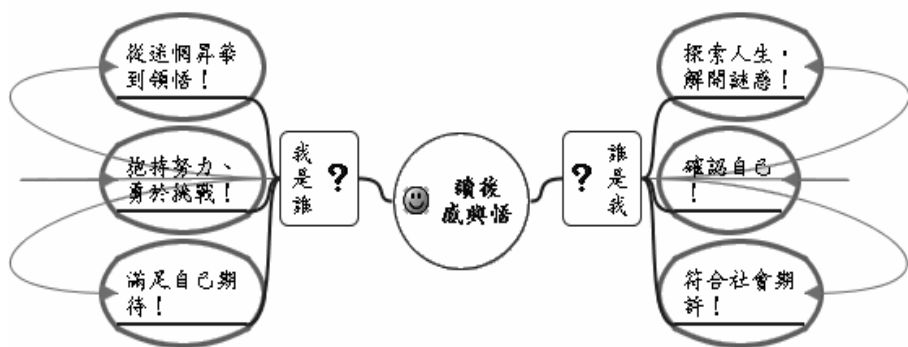


圖 3-1 讀後感悟圖

資料來源：筆者自行整理繪製

²² 節錄自蘭臺（臺灣情、文學美）網站（<http://teacher.whsh.tc.edu.tw/huanyin/>）。

三、接受創造性知識，給我的啟發

是否急須得到《我是誰》的精確答案，幼時的「我」，由父母命名，由他人定義；成年後，我能真正的透視自己？專書籍由各種途徑來探索《我是誰》，但「我」就是一個存在世上，任「誰」都無法替代的個體；惟閱畢專書後，能留給我多大的啟發，才是首要。

（一）天生我材必有用²³，人生沒有那麼複雜

我就是「我」，當受孕那刻開始，就有了我，如能健康的成長，我就能控制「我」的身體，體悟「我」的人生，進而能發現真實的「我」，如試著參考別人的想法，改變自己，人生應該沒有那麼複雜。

（二）滿足本我，實現自我，期待完美的超我

著名的哲學家佛洛伊德（Sigmund Freud）將人格基本結構分成本我（id）、自我（ego）和超我（superego）三大部分，本我是與生俱來，自我是理性真實的我，超我則是道德化的自我，為人格發展的最重要部分；因此，如能適當滿足本我的慾望，調和自我的實現，即能期待完美的超我。²⁴

（三）問渠那得清如許，為有源頭活水來²⁵

在別人的眼中，在我的心裡，我是誰？人總是習慣於自己的存在，但未能認真的思考過《我是誰》，從出生時的「未知」，到成熟時的「領悟」，想要對自己能有明白的見解，必須不斷的努力，讓自己的思路更加靈活。

（四）欲窮千里目，更上一層樓²⁶

欲要看得遠，就須爬得高，心理學家馬斯洛

²³ 節錄自唐・李白〈將進酒〉。

²⁴ 節錄自維基百科網站（<http://zh.wikipedia.org/wiki/>）。

²⁵ 節錄自宋・朱熹〈觀書有感〉。

²⁶ 節錄自唐・王之渙〈登鸛鵲樓〉。

(Abraham Maslow)曾說：「心若改變，態度跟著改變；態度改變，習慣跟著改變；習慣改變，性格跟著改變；性格改變，人生跟著改變」，改變並非對自己的不信任，而是改變自己的缺點，進而創造人生高峰。(曾小歌，2007)。

(五) 長安何處在，只在馬蹄下²⁷

只要堅持理想繼續前進，一定可以到達目的地，生活經驗中的轉折，讓我開始對人生有了新的深省和疑問，當然，也成了我們找到重生的新契機，我活著，正在創造；我是誰？因創造而彰顯，人生若把該盡的責任做好，即是為自己負責，未來的「福」與「禍」，在此刻已經播下(王理書，2008)。

(六) 立志欲堅不欲銳，成功在久不在速²⁸

《天下雜誌》2009年調查指出有四成以上的大學生不知道自己將來要做什麼？近半數對自己未來的人生沒有期許(賴建宇，2009)；因此，人生的志向要堅定，成功需要持久的努力，對於自我的生涯規劃，更顯得重要，在面對任何情境，首先要認識自己，明瞭自己各個面向，強化自己的優勢，轉化自己的缺點。

子曰：「吾十有五而志於學，三十而立，四十而不惑，…」²⁹；那「人生真正的意義是什麼？」，即使現在的我，已年過四十，當思考起《我是誰》時，仍然充滿不安！專書各部章節，都讓我銘感五內，爰將個人閱畢全書內容後，所得啟發彙整如表 3-1。

²⁷ 節錄自唐·岑參〈憶長安曲二章寄龐灌〉。

²⁸ 節錄自宋·張孝祥〈論治體札子甲申二月九日〉。

²⁹ 節錄自論語〈為政篇〉。

表 3-1 畢閱專書得到的啟發彙整表

項目	內容概述	備註
我是誰？	小時候的「我」，由父母命名，由別人定義；長大後的「我」，因創造而彰顯。	
如果有我！	我就是「我」，一個明白界定的單位；我的人生，「我」負責。	
有幾個我？	「我」是無法替代的個體，能透識、期待、相信、肯定每個「我」。	

資料來源：筆者自行整理

整個「我」的成長過程，是其錯綜，從小我們即受到周遭給予很大的期許，讓我感到這些「期許」帶來的壓力，然而，「我」就不能完全自主？專書讓我感到最為深刻，是作者想透過各種學科的智慧結晶，讓我更接近「我」。

肆、評價與見解：存在的價值，人生的微積分

專書已授權全球 23 種語言發行，在德國創造暢銷 150 萬冊的佳績，一出版即獲得全球各界的珍視與推崇，並掀起討論的熱潮³⁰。作者費盡心思，以多元的角度來探討《我是誰》，讓我能勇於接納各種不完美的「我」，經通讀全書內容後，爰將讀後評價與見解暨專書未及之處，簡略敷陳如下。

一、通盤瞭解專書特色後，萌生的評價

專書以對「我」的懷疑為開端，到發現「我」的價值結束；大量引用各種學科觀點和驗證結果，以不同視角來詮釋「我」，使全書內容得以跳脫傳統哲學框架，重新界定《我是誰》，重新探討〈如果有我〉的存在，會〈有幾個我〉持續的出現。

（一）重新界定，我是誰

「我不是一個清楚界定的單位」³¹，作者以非哲學的領域來討論屬於哲學的題目，讓《我是誰》的涵義更明晰，使得〈如果有我〉更明確，〈有幾個我〉可得到一個充分的答案，全面的帶領讀者去思考各種人生課題，以不同的視角和案例去發掘關於「我」的諸多問題。

（二）重新探索，如果有我

由抽象到具體，顛覆傳統語詞，成功引領讀者的興趣，綜觀全書內容，係以各種趨近於生活周遭的例子，來發酵讀者的想像空間，並融合各種議題，讓讀者得以重新探索〈如果有我〉，會〈有幾個我〉。

（三）重新認識，我的答案

「誰知心眼亂，看朱忽成碧」³²，在科技和資訊快速發展的衝擊，社會價值觀在追求卓越的聲浪中，面臨前所未聞的挑戰和改變，造成人們失去對自己的熱情與關懷，而專書是一本可以重新認識自己的著作，它打破了傳統哲學對人生的看法，給讀者不一樣的知識，可以讓「快樂的夢想伴隨我們，即使它只是一個由我們的掛念、心痛或匱乏混合而成的想像」³³。

（四）重新發現，我的價值

專書從生命的角度，來解析人的根源與結構，從生活的角度，來解釋人生各階段的特點與使命，然而有生命才有「我」，「我」是生命的延伸，唯有我得到恰當的進展，才能實現生命旨趣和價值。

（五）重新討論，我最關心的問題

讀罷專書，對於《我是誰》的認定，不再只是哲學

³¹ 摘錄專書第64頁。

³² 節錄自南朝梁·王僧儒〈夜愁示諸賓詩〉，比喻心思迷亂，目眩而不辨五色。

³³ 摘錄專書第354頁。

的問題；作者融合各別領域的智慧結晶，來談論原屬於哲學解析範疇的學識，從如何「認識自己」到勇於「接受自己」，誠如心理學家馬斯洛（Abraham Maslow）曾將生命的各種需求，排列成各個層級，生命的過程，就像是爬一座身分的梯子，逐漸證實和發現自己。

「我」之所以存在，絕多數時間皆與「我」以外的其他人作為感覺對象；因此，我經常對「誰是誰」產生好奇！而很少對《我是誰》產生猜疑！那世俗的價值觀如何看待〈我〉，我又能否盡心盡力的扮演各種「我」？茲就通讀專書後，相關評價彙整如表 4-1。

表 4-1 通讀專書評價彙整表

評價	內容概述	備註
重新界定	打破傳統看法，融入其他學科，給讀者不一樣的知識。	
重新探索	融合各種議題，讓讀者更易理解〈如果有我〉的存在，須扮演〈有幾個我〉的角色。	
重新認識	屬於「我」的答案，對於「我」的迷惑，給予不同的思考途徑。	
重新發現	讓讀者得以重新體驗人生，重新思考人為何物，重新發現，我的價值。	
重新討論	融合了各別領域的常識，討論原屬於哲學範疇，可以彌補哲學家論述的不足。	

資料來源：筆者自行整理

二、熟讀精思後，羅致的新知

這的確是一本值得吾儕精讀的書，它提供許多不同的思考方向，讓讀者可逐步地進入自己的人生探尋途徑，解開對於《我是誰》的判斷準則，界說〈如果有我〉的存在，會〈有幾個我〉的角色意義，給讀者完全不一樣的知識，打造前所未有的人生體驗。

（一）拋棄虛假，讓《我是誰》更加明確

作者提及各種學科對於《我是誰》的認知，其實多

數人對於《我是誰》的認識，也只是個即真實又虛假的概念；如能勇於探索自己的每一個面向，公開誠實地面對自己，拋棄虛假，必使「我」變得更真實（Charles, 2006）。

（二）學習的經驗，讓我更加認識「我」

美國脫口秀主持人歐普拉（Oprah Winfrey），1997年在衛斯理學院畢業典禮中所發表的「五件事，讓我的人生旅程變精采」一文指出，有五件事讓她的人生旅程變得更精彩（洪懿妍，2006）。茲就該五件事內容彙整如表 4-2。

表 4-2 影響歐普拉人生的五件事彙整表

事件	內容概述	備註
忠實扮演自己	傾聽內心的聲音，拿掉別人的外殼，讓自己活得更出色。	
讓自己活在事實中	從人生中學到教訓，勇於面對每一件事，讓自己獲得真正的解脫。	
將傷口轉化為智慧	生命中的許多失敗與犯錯，也只是個人生經驗罷了。	
心存感激	心存感激，澈底的改變對生活及生命的觀點。	
設立願景	勇於設立人生願景，並全力以赴的實現它。	

資料來源：洪懿妍（2006）

筆者自行整理

（三）定睛細看³⁴，《我是誰》永遠沒有標準答案

關於《我是誰》的定義，永遠沒有標準答案，即使讀完專書，亦無法獲得一個完整的論調，但它提供一個不同途徑來佐證《我是誰》的學科資料，來討論〈如果有我，有幾個我〉的另一種方式。茲彙整各學科領域對於《我是誰》的定義如表 4-3。

³⁴ 節錄自〈儒林外史〉第 38 回，意謂集中視線、仔細注意看。

表 4-3 各學科領域對於《我是誰》的定義彙整表

領域	定義	備註
心理學	反對潛意識支配人性，追求卓越是與生俱來，《我是誰》是絕對的「自我」。 ³⁵	
哲學	反駁主體不存在說，「心靈」就是哲學中對於《我是誰》的最高概念。（唐君毅，2006）	
生物學	個體成長是發生結構改變的歷程，《我是誰》絕對的受遺傳因素的影響。 ³⁶	
腦部科學	《我是誰》取決「自我」的大腦運作方式。（Jeffrey & Sharon, 2003）	

資料來源：筆者自行整理

雖然各式學科的知識凝聚，刷新原有認知的結構，但它並不克齊備《我是誰》的一切答案；而《我是誰》，還是由我來回答；〈如果有我〉，還是由我來定義；不管〈有幾個我〉，還是由我來扮演；茲對作者的意圖和理念之認知與瞭解後，彙整個人的見解如表 4-4。

表 4-4 作者的意圖和理念之認知彙整表

項目	細目	內容概述	備註
我是誰？	由“我”回答	1. 勇於探索、誠實面對‘我’的人生。 2. 尋找‘我’的心靈寄託。	
如果有我！	由“我”定義	1. 認清和探索‘我’的價值與面向。 3. 保持‘我’的真誠和初衷。	
有幾個我？	由“我”扮演	1. 讓‘我’活在事實中。 2. 心存感激，設立‘我’的願景。	

資料來源：筆者自行整理

三、洞悉全書，仍有未及之處

專書內容雖引用各種學科知識來解釋人生，充分呈現各種學科與哲學之間的關係及其差異，但科學並不能完全解答哲學

³⁵ 節錄自教育部數位資源入口網站（<https://isp.moe.edu.tw/>）。

³⁶ 節錄自維基百科網站（<http://zh.wikipedia.org/wiki/>）。

問題，《我是誰》並不像化學方程式一樣的簡單（詳如圖 4-1），故專書仍有一些沒有回答讀者的問題和疑問。

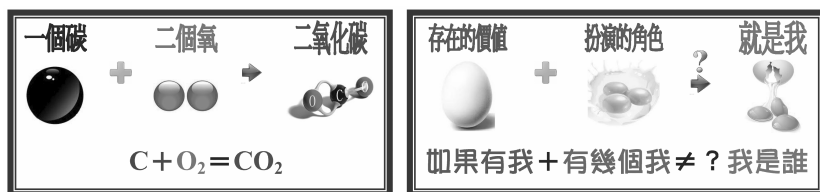


圖 4-1 我是誰與化學方程式關係圖

資料來源：筆者自行整理繪製³⁷

（一）未明白告訴，如何表現真正的「我」

數位時代的科技設備，縮短人與人之間的距離，卻未能打破彼岸的隔閡！現代人的生活方式，不是電腦，就是數位設備，當人際關係開始轉變時，卻也重新開啟塑造人生的新契機，讓人開始對自己有了新的深省和疑問（王理書，2008）。而專書並未明白告訴讀者，如何表現真正的「我」，如何建立我的人際關係，如何吐露和發洩我的情感和情緒。

（二）未清楚界定，節制與期望之間的矛盾

「我們必須節制需求，才能讓快樂長久維持」³⁸；但能做到節制，談何容易；隨著時代的進步，生活範圍的廣大，思想的開化，時代演變至今，生活固然較為富庶，卻養成好逸惡勞的人性，我們一面從事生產與建設，卻又不斷的浪費和破壞；專書並未明白告訴讀者，在「節制」和「期望」間，如何找到真正的平衡點。

（三）對於「意識」的界說，太過狹窄

「意識到目前為止還是一個不完整、模糊的概念」

³⁷ 圖案來源：Google search

³⁸ 摘錄專書第 354 及 362 頁。

³⁹；那「意識」究竟是什麼？這是千百年以來，人類所一直追尋的問題，就算進入 21 世紀，依然沒有準確的答案！若如專書所言「無意識的感官是慣例，而有意識的感官反而是例外」⁴⁰，那它對於「意識」的界說，也僅限於人類大腦的活動結果，似乎太過狹窄。

（四）行為決定的法則，不只於意志及感覺

「人」除需瞭解自己外，終究脫離不了世俗的框架和價值判斷！即使像魯賓遜那樣漂流到荒島，還是想盡辦法離開。而專書所述之道德、倫理，應不只於自我判斷，對與錯，還摻雜了社會的認定準則，尤以專書所提及「決定行為的法則，不是理性而是意志」⁴¹及「感覺決定我們的本質」⁴²，而人行為的產生，應不只於「意志」和「感覺」，還摻雜了其他判斷準則。

（五）綜觀全書的內容，到底說明了什麼

專書所提出之腦部醫學、科學家的經驗、潛意識的涵義、道德的問題、生殖醫學的爭論、以及神的存在等議題，至今仍未有定論，作者經由太多的主觀思考，反而失去了客觀的價值！

即便通盤讀完專書內容，對於《我是誰》這簡單的問題，至今還沒能完全瞭解，那要如何真正表現和成功扮演每個我？專書確有其未及之處！茲將其彙整如表 4-5。

³⁹ 節錄自維基百科網站 (<http://zh.wikipedia.org/wiki/>)。

⁴⁰ 摘錄專書第 96 頁。

⁴¹ 摘錄專書第 150 頁。

⁴² 摘錄專書第 85 頁。

表 4-5 專書未及之處彙整表

項目	細目	內容概述	備註
問題	如何表現真正的「我」？	「我」究竟要如何建立人際關係、吐露真正感情和發洩真實情緒？	
	意識的定義？	人的意識究竟是什麼？如僅是大腦活動，似乎太過於狹窄！	
	決定行為的法則？	決定行為的法則，不僅是意志，應摻雜社會價值和理性的判斷！	
疑問	節制與期望之間的矛盾？	我要如何能做到自我節制，另節制和期望之間的平衡點為何？	
	專書到底說明了什麼？	各種未定論的議題，能給予什麼知識？	

資料來源：筆者自行整理

綜觀全書內容，雖可觸及人心，可看出不同學科對生命的認知，但如須矯情飾貌的扮演和故作姿態的詮釋「我」，那我還是「我」嗎？而《我是誰》是一個既簡單又複雜的問題，相關學說至今並無統一的定義和給予具有權威性的答案。

伍、結語：重新探討，我的人生新軌道

從小父母即再三叮嚀囑咐我「將來要做個負責任的人！」，長大成家立業後，便開始期許自己要當一位好老公、好爸爸，每天為家庭而努力，有一個眾人認為是「鐵飯碗」的工作，有一個可以遮風避雨的家，但依然無法回答《我是誰》，隨著年紀的增長，有越來越多的「我」持續的出現，每一個「我」都有其存在的價值和連帶的責任。

一、熱情參與，成就人生

人生的成就，應取決於思考格局的大小、熱情的程度(EQ)和能力的多寡(詳如圖 5-1)，因此，我們要想活的快樂、成就自己的人生，一定要在這三方面並進，擴大我的思考格局，熱情參與生活中的每一件事，培養我的專長能力，並籍以建立人

生成就的方程式。(稻盛和夫，2010)

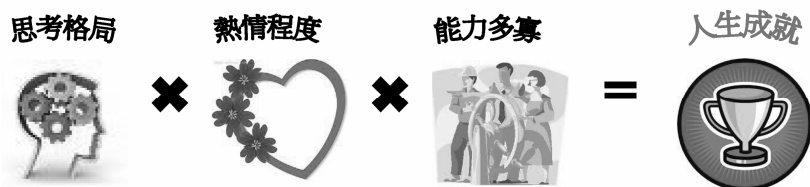


圖 5-1 人生成就方程式

資料來源：筆者自行整理繪製⁴³

二、確定願景，磨杵成針⁴⁴

時間是生命的基本元素，人儘管有兩條腿，也只能活一輩子、走一條路，大凡在各領域能出類拔萃者，都是目標始終如一。因此，學會取捨，方能掌握人生願景，人生除以惟一目標，其成功率即是百分之百（詳如圖 5-2），如擁有無窮無盡的慾望，成功率就會變為渺茫，若連一個目標也沒有，那人生有何意義（紀廣洋，2006）；誠如德國詩人歌德（Johan Wolfgang von Goethe）所言：「人生重要的事情就是確定一個偉大的目標，並決心實現它。（The important thing in life is to have a great aim, and the determination to attain it.）」⁴⁵。



圖 5-2 人生願景與目標關係圖

資料來源：筆者自行整理繪製⁴⁶

⁴³ 圖案來源：Google search

⁴⁴ 比喻只要有恆心，努力去做，無論多困難的事，都可以成功。

⁴⁵ 節錄自維基語錄，自由的名人名言錄網站（<http://zh.wikiquote.org/zh-tw/>）。

⁴⁶ 圖案來源：Google search

三、傾箱倒篋⁴⁷，重建守則

「我」隨著年齡的增長和履歷的充實，思想境界也逐步的提高，人生也多一些體認，但修養要達某一境界，並非一夕可成，應循序漸進，最後才能完全溶入各種正道之中。人生旅程總會遇到許多困難和挫折，但不要因為困難和挫折，而輕言放棄理想，相信每個「我」的存在，都有其「存在的價值」。自今而後，希望每位「我」都能重建「新生活守則」(詳如圖 5-3)。

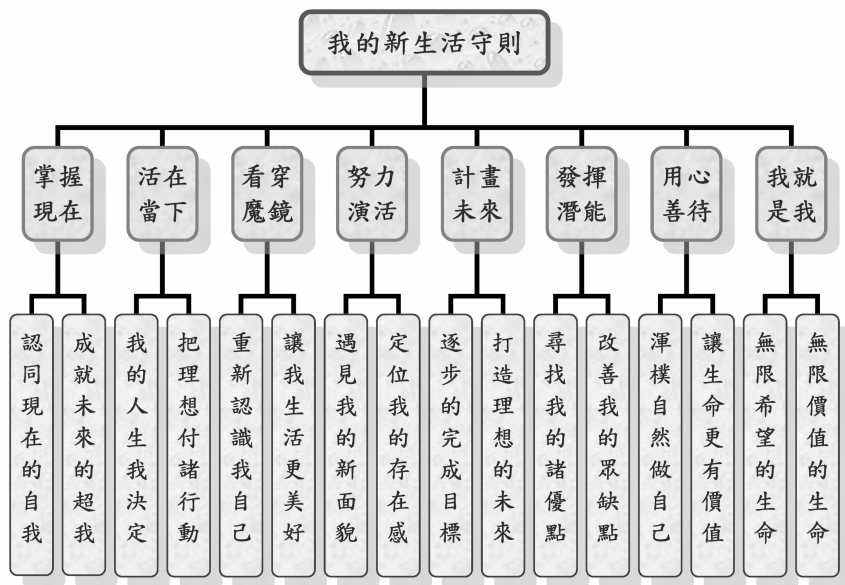


圖 5-3 我的新生活準則系統圖

資料來源：筆者自行整理繪製

古云：「教你當家不當家，及至當家亂如麻；早起開門七件事，柴米油鹽醬醋茶」⁴⁸，詩中充分表現當家者為生活的辛苦勞碌，但人生除辛勞外，還有什麼？深思關於《我是誰》，有無具體的答案，似乎已不是那麼的重要！「我們必須保持好

⁴⁷ 參教育部重編國語辭典 (<http://dict.revised.moe.edu.tw/>)，泛指盡其所有。

⁴⁸ 節錄自元人雜劇《劉行首》中的一首〈當家詩〉。

奇心，讓好主意，付諸實現，用生命來豐富每個日子，而不是用日子來堆砌我們的生命！」⁴⁹專書末頁這句佳話，引出我面對人生的新思路，肯定我存在的價值，讓我凡事能正向思考、勇於任事，適時規畫我的人生，把理想付諸行動，凡事放開胸襟，切合實際的期待未來。

陸、參考文獻

一、中文部分

1. 王理書（2008）。帶著傷心前行：一個心理工作者的自我療癒故事。臺北市：寶瓶文化。
2. 王溢嘉（2011）。如果漏讀人性，成功總是差一步。臺北市：有鹿文化。
3. 洪懿妍（2006）。歐普拉：五件事，讓我的人生旅程變精采。天下雜誌，360，頁 132-134。
4. 紀廣洋（2006）。人生的基本公式。香港：讀品文化。
5. 唐君毅（2006）。生命存在與心靈境界。臺北市：臺灣學生書局。
6. 喬斯坦·賈德（2010）。蘇菲的世界（伍豐珍譯）。臺北市：木馬文化。（原著出版於 2007 年）
7. 曾小歌（2007）。改變，才有機會。臺北市：漢宇。
8. 黃光國（1990）。自我實現的人生。臺北市：桂冠。
9. 稻盛和夫（2010）。人生的王道：人如何活著。臺北市：天下雜誌。
10. 賴建宇（2009）。人生迷航，近半大學生不知要做啥。天下雜誌，435，頁 286-289。

二、英文部分

1. Charles, B. H. (2006). *Myself and Other More Important*

Matters. New York: Amazon Price.

2. Jeffrey, M. S. & Sharon, B. (2003). *The Mind and the Brain: Neuroplasticity and the Power of Mental Force*. New York: Harper Collins.

從〈思量〉到〈探討〉——《我是誰》涵義的轉化過程