

人生因夢而真實一

「這一生都是你的機會」閱後心得

◆ 方竟曉

一、前言

西方大哲學家蘇格拉底(Socrates, 469-399 B.C.)曾說：「認識你自己吧」(Know thyself)、「一個未經自我檢討的生活是不值得過的。」換言之，必須要經由自覺、自省地瞭解過後，生活才是值得過的。要如何自覺自省，尋求生命意義及人生方向上，本書和一般勵志成長性書籍其實在結論上殊無二致，但令人耳目一新的是，前者在內容的鋪排上卻是耐人尋味，作者亞歷士·羅維拉(Alex Rovira)起初以員工寫信給老闆的口吻出發，逐步引導讀者傾聽內心的聲音，找尋生命的出路，做自己生命的主人。直到第 16 封信，讀到作者在信中所稱呼的老闆，其實就是作者自己；換言之，作者打從一開始就在寫信給自己，藉此探索人生並試圖為自己解惑。作者假借寫給「老闆」的 25 封信，教我們如何做真正的自己，過幸福的生活，享受有意義的人生，作法可謂另闢蹊徑，用心不得不謂良苦。

本書依信件的先後次序，約可概括區分為四大部分。第一部分自第 1 封信至第 6 封信，旨在觀念導正，破除人們必須賺錢維生的迷思，金錢並不同於幸福人生。第二部分自第 7 封信至第 12 封信，為起而力行階段，要關照自我，傾聽自己的心聲及進行自我分析，尋找自己遺忘多時的才能以尋求人生的定位。第三部分自第 13 封信至第 18 封信，為自我實現階段，強調自己才是生命中的老闆，要無畏無懼，抬頭挺胸地走向自我實現之路。第四部分自第 19 封信至第 25 封信，為堅定心志階段，成功並非一蹴可及，需要堅持及付諸行動，美夢才能成真。



除此以外，筆者的心得見解臚列如下：

(一)人生有夢最美

夢是一種理想，一種期待，一個人人生追求的目標或方向。所謂理想，是一種抽象但值得人們生命追求的項目，也是值得人們追求的抽象價值，對人生哲學而言，理想與價值更是可以互換的語詞。但在現代社會中，一般人往往混淆了價值與價格，甚至以價格來衡量價值，凡事均只詢問其價格，用價格來衡量一切，甚至把自己的工作、生命也予以價格化。當價格化的生命失去價值理想的情境，生命的意義自然也就蕩然無存了。

英國大文豪蕭伯納(Bernard Shaw, 1856-1950)說：「生活對我而言，不是一根蠟燭，而是一根光芒萬丈的火炬。」的確，生命不該演變成蠟燭般，以「蠟炬成灰淚始乾」草草收尾。人生要有夢，有夢就有希望，希望帶來改變，改變創造人生。德國詩人歌德(Johann Wolfgang von Goethe, 1749-1832)說：「舉凡你能做的事，即使只是夢想，你也應大膽開始。膽識本身即含有才氣、力量與神奇性。」所以要實現自我，首先要有夢想，有夢想的人，就是成功的開始，夢想實現之處，就是天堂。

(二)培養內觀能力

培養內觀能力，將使生命更有意義。《列子·仲尼》云：「務外游不知務內觀，外游者求備於物，內觀者取足於身。」內觀就是一種深刻地往內觀察和覺照自己的身心，在與外界互動時，內心正面平靜祥和，並使自己的內心輕鬆、明白。有了清明而穩定的心，即能鎮定、坦然地面對人生，找到自己的人生位置。

所有的夢想，只有在化成文字、數字、圖表、影像、想像力或潛意識之後才能實現。在人生的旅途中，要經常內觀自省，不管是本書作者建議的具體呈現在紙上寫信給自己，抑或是日常生活中透過日記、閱讀、夜半無眠的沉思、與親友師長之間的對談，甚至有時候只是在大眾運輸系統上熙攘的人群中短短半個鐘頭的靜思，來場生命的深層對話吧！人生，不就是從自己出發，繞了一圈，再重新尋回自己嗎？路途是遠是近，並非問題的癥結所在，重要的是能不能透過自我對話，把握每一次機會，活出那個最幸福、最獨特、最富足的自己。

曾經有智者說了如下饒有智慧的一段話：「一個人終其一生奮力想爬到梯子的頂端，最後他達到了，只是發現梯子搭錯了牆。」如果我們能經常內觀，傾聽自己的心聲，保持與心靈的對話，相信當我們在攀上人生高梯時，也就不會有缺憾了。

(三)自我通往理想

蕭伯納說得好：「人生最大的快樂，就是把自己奉獻給一個自己認為重要的理想上，不要做個自私的小人，一味埋怨世界不來取悅你。」

「當我真心在追尋著我的夢想時，每一天都是繽紛的，因為我知道每一個小時都是在實現夢想的一部分。當我真實地在追尋著夢想時，一路上我都會發現從未想像過的東西，如果當初我沒有勇氣去嘗試看來幾乎不可能的事，如今我就還只是個牧羊人而已。」就像《牧羊少年奇幻之旅》這本書中的主角牧羊男孩聖狄雅各，為了追尋夢想，賣掉了他的羊，只為了尋找他重覆做過的一個夢中的寶藏。在橫越沙漠的過程中，牧羊少年經歷多少次的天人交戰與徬徨無助，但無論發生多少艱難險阻，在他的心底一直有一個聲音，那就是「希望」及「夢想」，令他能不斷的超越，終於把他帶向了金字塔的寶藏，也發現了人生的珍貴所在。

「為什麼要放棄尋寶，違背心靈的聲音呢？就算我找不到寶藏，我什麼時候都可以回去牧羊的，為什麼不去呢？」在現實生活中的我們又何嘗不是如此，當你願意構築人生的美夢時，縱使一路上難題不斷湧現，挫折到想令你放棄夢想，我們也許會感到困惑，也許會恐懼猶豫。但也唯有克服恐懼，傾聽心聲，超越自我，勇敢地向前邁進，才能找到那繽紛的夢，才夠資格摘到夢想的果實。

「你若是定意要完成天命，全宇宙的力量都會被發動起來幫助你。」因此我們今日的工作目標或生活理想，如果是終身的志業所繫，是那種源源不絕主要動力的來源，就會像那實現天命的牧羊少年般，會日以繼夜的付出，達成我們的目標，實現自我的理想。如此譜出的生命樂章，相信無論是使用哪一種曲調、樂器，聽來都同樣動人、悅耳。

(四)幸福反求諸己

當我們藉由心內羅盤的指引，找出了生命意義及人生方向，才能回答自己是為了什



麼而活，人生也才能幸福。原來，幸福不該外求，關鍵在於反求諸己。因此，認識自己，是人生最重要的功課。只是，認真做功課的人是要經過一番煎熬的，之所以煎熬，是因為必須破除賺錢維生的迷思、要有很大的勇氣誠實地檢視並傾聽自己的內心、做自己生命中的主人並編寫自己的人生劇本，以及努力堅持到底的毅力與決心。因為你怕辜負父母的期望，你受不了親朋好友同事的異樣眼光，你畏懼原本穩定的環境會一夕崩盤，你怕失去令人稱羨的頭銜…。

幾千年前《莊子》的智慧說明了一切。《莊子·駢拇》曰：「故合者不為駢，而枝者不為跂；長者不為有餘，短者不為不足。是故鳧脛雖短，續之則憂；鶴脛雖長，斷之則悲。故性長非所斷，性短非所續，無所去憂也。」水鴨子的腳雖短，一定要把它接長起來，水鴨子就憂愁了；白鶴的腳雖然長，要是砍斷它一截，白鶴反而要悲哀了。故本性是長的不能砍斷它，本性是短的也不可以接長。同理，每一個人都是獨一無二，不能彼此翻版，正因為每個生命都是獨一無二無法替代，所以根本無法比較。

此外，莊子又說了一個有趣的邯鄲學步小故事：「且子獨不聞夫壽陵餘子之學行於邯鄲與？未得國能，又失其故行矣，直匍匐而歸爾。今子不去，將忘子之故，失子之業。」《莊子·秋水》是說壽陵有個人，到趙國都城邯鄲去學習趙國人走路的姿勢，不但沒學會，又忘掉自己原來的走法，只好爬著回去，這豈不是另一隻活生生的水鴨子！

又《莊子·逍遙遊》曰：「舉世而譽之而不加勸，舉世而非之而不加沮。定乎內外之分，辨乎榮辱之境。」一個人若很清楚的明白自己內在的特質與定位，也能看透一切外在價值的虛幻一言語與眼色就是這外在價值的標籤。那麼別說某個人給你眼色看，就是全部的人都稱讚你，你也不會更加歡愉；同理，全部的人都非議你，你也不會更加沮喪。你就是你，心境就是那樣地平常，不會聞之起舞。

是的，找到自我，回歸安身立命的基本面之後，我們會赫然發現：原來我們是可以活得很自信的。當我們開始直視自己的人生時，我們將無畏於旁人的異樣眼色；當我們投入夢寐以求的工作時，雖薪水不多卻甘之如飴。暢銷小說《最後十四堂星期



二的課》(Tuesdays with Morrie)中的莫瑞·史瓦茲教授(Prof. Morrie Schwartz)說：「做你內心真正想做的事。這時候，你再也不會不滿足，也不再心存妒忌，老是想要別人的東西。反之，你將會被生活壓得喘不過氣來。」

(五)成功絕無偶然

找到人生的方向和意義，亦是邁向成功的基礎。卡內基訓練創辦人戴爾·卡內基(Dale Carnegie)：曾說「你從事的是你熱愛的工作嗎？如果不是，快想想辦法吧！否則幾乎沒有成功的機會。許多人嘗試過好幾種工作，直到找到自己真正的興趣，才能得到成功。」「冒個險吧！人生本來就是一場探險，最有成就的是那些敢於嘗試的人。『安穩號』的船舶無法離岸遠颺。」

拉丁文中的Exito(成功)是由Exitus(出口)衍生來的，可知人生的出口與成功有多大的關聯性。本書也提及，馬克·艾比昂(Mark Albion)醫生在一份針對 1960 年至 1980 年期間 1,500 位商學院畢業生所做的調查中發現，占 83%的A型學生認為應該先賺夠了錢再做自己想做的事；其餘 17%的B型學生覺得只要去做自己喜歡的事，致富不是難事。20 年後，這 1,500 人中總共出現了 101 個富翁，只有 1 個是認為先解決經濟問題而後才有幸福人生的A型人，其餘的 100 個均是具有冒險性格的B型人。

著名畫家劉其偉(1912-2002)，本來是台灣糖業公司工程師兼電力組組長，38 歲那年去看一個畫展，而後立志習畫，40 歲就開了第一次畫展。後來他去非洲繪畫了許多次，因緣際會開始紀錄非洲的人類學現象，到了 78 歲成為中央研究院人類研究學的學者。別人問他：「其老，你怎麼這麼厲害，有些人一生連一件事都做不好，你卻三件事都做得這麼好！」他回答：「我只是跟著內心的聲音走而已。」曾經有人這麼貼切的形容說，跟著內心的聲音走，就會有心生的「性」，才會有人言的「信」，要有內在自我性情的展現，也才會活出外在的自信。

三、結語

「一個人知道自己為了什麼而活，他就能忍受任何一種生活。」

—尼采(Friedrich W. Nietzsche,1844-1900)

本書為作者經過長達七年時間的自我療癒，從許多的書籍、故事與電影，以及所聽過的歌曲中，摘錄了相關文字集結而成。不僅是作者和自己對話的心靈記事，也道盡身為現代人的困惑和憂慮，作者引述各類相關的專業論述作為佐證，幫助我們釐清許多異常行為背後的真正原因，並提供了許多自我對話的思考模式與實用方法，如同心靈導師般循循善誘，引領讀者發現自己的特色，進而成就自我。

馬斯洛說：「心若改變，你的態度跟著改變；態度改變，你的習慣跟著改變；習慣改變，你的性格跟著改變；性格改變，你的人生跟著改變。」那個人生是你真正想要的？要如何定義自己的幸福與成功？哪一個是你生命中的期望值？真的值得我們加以深思。

希望有一天，我們能平靜而幸福地告訴自己：

「我的人生由我主導。

我的方向由我決定。

找到人生的方向之後，我決定做自己的老闆。

我決定寫自己的劇本。

照我的方法…

用我的方式…

定義我的幸福，定義我的成功。」

擇君所愛，愛君所擇。人生因夢而真實，不是嗎？

(本文作者為台北縣麗園國小會計室主任)