



# 迷霧人生之探索與省思

◎ 曾元鴻

## 何為人生意義？

我認為，人生意義在於探索真理。即使找不到真理，至少能趨於真理。

但非常重要的一個點在於「悟」。有了悟性，才能與禽獸區隔開來。萬事萬物皆有道，花有花道，劍有劍道，茶有茶道。其他的領域，即使人不命名為「道」，似與道無關，但萬變不離其宗。

## 悟：身心

而我自己對於「悟」的體會，關於心靈與身體的層面，算是由痛苦領悟出來的。當初的失眠、焦慮與抑鬱，

原來都來自於對渴望的不節制所引起的，也因此感受到了兩句重要的話：「物極必反」與「中庸之道」的智慧。原來，一個人的本質，會在極端狀態下顯露無遺。無論是極度的孤獨、傷痛，還是極度的安逸、富裕，抑或是對某件事的極度渴望，這些極端經驗，讓人得以審視自己的人性，並重新選擇自己的道路。

最後透過痛苦，慢慢了解自己的身體與心靈，原來失眠是因為不夠累，休假時沒事不要一直睡；原來睡太久也會抑鬱。如果因為有解不開的結，或是沒完成的事而輾轉反側，要如何

消除執念？我覺得最完美的方式，就是完成執念。沒有拿起，怎麼放下；未曾擁有，談何失去。事了，才能拂衣去，才能做到真正平和地深藏功與名。

而焦慮有時是因為身體的不舒適所引起，例如：腸胃的躁動也會引發焦慮；也可能來自種種的心理暗示，比如睡前想到吞完口水再睡覺，那就會把注意力轉移到吞口水，每一次吞咽都會影響睡眠，看著時間越來越晚，想到隔日的工作，因而感到焦慮。

而在不同事物中「悟」的體會，由於自己擅長的興趣種類也很多元，各種類型的藝術、歌曲、烹飪、運動、探索心靈、人性，原來融會貫通要先抽絲剝繭，找到了線頭，才能把這個領域的結打開。

### 省思：生死與生活

對於生死探討的悟，與尋找真理相關，我分成兩個層面，心態與信仰。

聽過一個比喻，我也贊同每個人都有自己的人生列車，周圍人都在同一節車廂裡，但是每一個人的目的地都不一樣，有些人上車，有些人下車，有些人就坐在你身旁，陪了你兩三年，

但這並不代表一定會走到同一個終點，身邊的人來來去去，陪伴本身就值得感激。

其實人來人往，始終能陪著自己的人就只有你自己，有時候會頓一下而後突然醒來，喔對！我是「曾元鴻」！我要說的是，靈性這輩子是這個我，下輩子我的思想或樣貌會轉變，但我還是我。由於我目前就職看護，也因為阿公是點傳師，時常陪同或者見過大大小小的喪禮或者逝者斷氣的瞬間，有時會想，對耶，有一天我也會死，我害怕嗎？我放得下嗎？有人會紀念我嗎？我活成想活的樣子了嗎？再瞬間清醒過來，想到孔子「七十而從心所欲，不踰矩」《論語·為政》，我應當效法，大丈夫應當如此！雖然沒有做到吾日三省，但至少無意識下，我能盡力選擇正確、選擇善良，也聽從孔子言：「以德報怨，何以報德」（出自《論語·憲問》）與「獲罪於天，無所禱也」《論語·八佾》。不欺軟，不怕硬，不要被這個利益薰心的世界，掩蓋了清醒、正確與善良，就像亞里士多德對柏拉圖講的那句話一樣：「吾愛吾師，但吾更愛真理。」不要做愧對自己良心的事情。另外，擁有信仰，是格外重要的，沒有信仰的人，不就

相信死後就歸於虛無了嗎？為何努力？努力奔向生命的終點「虛無」？而這是我對生死與生活的體悟。

「悟」不是憑空而來，而是透過經歷、學習、反思而來。莊子和惠施爭辯說：「能否知魚之樂？」我則認為我們只有真正走過，才能明白其中的道理。有人透過書本得悟，有人透過經歷得悟，有人透過痛苦得悟。但無論如何，一個真正覺醒的人，不會只停留在表象，而是會透過內省，找到自己與世界的關係。依我的見解，不論是透過信仰、情緒、心靈、專業、關係、思考，探討生死，都能探索其中的「道」。畢竟，一切實則沒有最優解，只有更優解。一切只重在探索的過程。

而若人生有奮鬥的目標，應該像雕刻一樣，先畫出成品，並畫出流程圖，將成品連接流程，再連結現在，照著這條路走；並舉出ABC計畫，任何事物除以365都不貴，目標也是如此，短時間看不見改變，不代表事情沒在改變。另外，《大學》也說：「知止而後有定」，可延伸為知道目標在何處，就可以定下心來，然後腳踏實地培養特定的能力，當你準備好的時候，所出現的機會就是奇蹟。

如果喜歡享受歲月靜好，如田園生活般的日常，也不代表無意義。如果這是你想體驗的，無悔就好。而當你感受到短暫的快樂讓你迷茫的時候，就該去尋找長遠的快樂。比如有兩本書，一本是小黃書（色情書籍），一本是柏拉圖的著作，若要選一本留給後代，當然是選柏拉圖的著作；因為這個時代的主線就是淺薄，所以我們要跟人類偉大的靈魂對話，因為他會帶領我們走出淺薄。我們更該追尋的，應該是如馬斯洛需求金字塔中的「自我實現需求」，而非最低階的「生理需求」，相信有文化的人，心中皆有答案。

北宋理學家張載說過：「為天地立心，為生民立命，為往聖繼絕學，為萬世開太平。」這種「知其不可為而為之」的精神，有這樣弘遠的目標，才值得被世人傳頌。人生的劇本怎麼寫，取決於自己。是想輕如鴻毛，亦或者重如泰山，並無對錯，自由心證。

### 探索：情緒的領域

之前聽過一段話：「除了病痛之外，我們一切的苦難都是價值觀帶給你的。」即使像顏回：「一簞食，一瓢飲，在陋巷。人不堪其憂，回也不

改其樂。」《論語·雍也》依然能夠怡然自得，就不算失敗。當你不再對這個世界索取的時候，你就擁有了整個世界。一切的一切，拿起時簡單，難在放下。心要開闊，學會釋然；釋然青春不再、名利不再、相伴不再、聰慧不再、容貌不再；你放不下，現實會逼你放下。人生在世，空手來，空手歸。學會原諒，學會放下，學會告別，是人生誰都逃不過的必修課。

## 人生意義的總結

我總結人生該走的軌跡，並濃縮成十六個字：「發現美好，體驗痛苦，尋找真理，感受當下。」

發現美好：就是找到身心靈快樂的秘訣。短暫快樂也是樂，延遲享樂也是樂。

體驗痛苦：包含了病、痛、老、死、愛別離、求不得、怨憎會等。

尋找真理：另外一種解釋，就是做一個清醒的人。不被這個積非成是的世界所影響，我也同意笛卡爾說的：「我思故我在。」人時常會因為自己的思想誤區與盲點，思考得不夠通透與全面，在很多邏輯上會有鬼打牆的現象，也因自己的環境與習慣性思考，

導致停滯在舒適區裡的象牙塔裡面，所以應當多聞，聽取不同的聲音，比如，為何販售麵包的店家，關店前不把未賣出去的麵包送給員工或弱勢團體，又或者低價販售？因為將放了一天的麵包給別人吃，口感的落差，不僅會影響品牌形象，慢慢的這種銷售策略，更會讓顧客有了只在半價購買的習慣。所以從小到大認為的正確或錯誤都是不一定的，應嘗試換位思考或者學習上帝視角，將會看見不同的樣貌，而覺得什麼都不奇怪，看完全貌，再擇善固執。

感受當下：也包含了珍惜當下。畢竟，沒有死亡，人類是學不會珍惜的。

所以講了那麼多，人生的意義是什麼？我想到藝人薛之謙說的一段話可以跟大家分享：「人在低谷時勿擾人，人在高處時勿戲人，人在相遇時勿算人，人在離別時勿毀人，人在爭取時要像人，人在放下時才是人，人生一定要走自己的路，千萬不要在意別人怎麼說，我的故事你說，我的文字我落，我值幾兩你定，我去何方我挑。」