

逢甲大學學生報告 ePaper

漫步雨中死亡花園，探索世界生命奧妙

Rambling in the Garden of Death during Raining,
Inquire the Subtle of Life in the World

作者：李岍嬋

系級：企管一甲

學號：D0650492

開課老師：劉秀齡 老師

課程名稱：生死與哲學

開課系所：通識教育中心

開課學年：106 學年度 第 2 學期

中文摘要

我們每個人都會死亡，這是世界上唯一公平的事。同時，我們也對死亡感到如此害怕，以致於很多人不易在臨終時刻安然感受生命的奧秘。事實上，在生命的旅程和終點處，有許多奧妙等著我們去發現，不管是自我的追尋，或是生命的意義。我希望通過此篇內容反思課程的學習，或許可以替自己找到屬於自己的某些答案。

此篇一開始是談到我個人在課堂上討論的內容中得到的生活體悟，其中有關人際關係，情緒管理，還有對於我自身的反思；接下來則談到通過探討本課程中所使用文本的某些資料內容，而有所領悟自身並得到自己想得到的有關生死的答案，並在生活中更加無懼而實踐於接受死亡的存在。

關鍵字：生命與死亡、哲學、在世界之中存有、此有、心智自我、決斷、靈性

Abstract

We all die finally, and it is the only equal thing in the world. Meanwhile, we are so afraid of the death that so many people are not easy to sense and to understand the secrets of life peacefully when approaching their ends. In fact, no matter what about the pursuing of ourselves or asking the meaning of life there are many subtle things waiting for us to find out during the journey and approaching the terminus of our life. I hope that this issue of the contents of the reflection of life and death through learning this course will help me for myself to find some answers which belong to me.

In the beginning of this article, I talk about what I had learned from the class, includes interpersonal relationship, mood administration and reflection of myself. In the following parts some topics of the text content which were introduced in the class are used and through the investigation of those materials I have got more understood myself and have got some answers about life and death. Then I find that I can more accept the exist of death with fearless in the life in

漫步雨中死亡花園，探索生命奧妙

practical.

Keyword :

life and death, philosophy, Being-in-the-World, Dasein, mental
ego, resoluteness, spirituality



目次

中文摘要	P01
英文摘要	P02
一、前言	P05
二、死亡花園中的憂鬱雨	
(一) 最初自我探尋	
(二) 內心裡的声音——死亡之思	P06
(三) 重新的起點——哲學之思	P07
三、在世界之中存有(Being-in-the-World)	P08
(一) 常人與在世界之中存有的結構	
(二) 在時空中此有(Dasein)活著的雙重性	P10
(三) 重症帶來的改變與生死的省思	P14
(四) 活著的滋味與靈性生命	P18
四、放晴的契機	P19
(一) 下憂鬱雨的日子總是一天天的	
(二) 看見與看不見的真实	P20
五、結論	P21
六、參考資料	P22

一、前言

帕斯卡(Pascal, 1623-1662)說過：「人，只不過是一根葦草，是自然界最脆弱的東西，但他是一根能思想的葦草。」¹是的，人類的確是充滿思想的生物，但同時也是脆弱不堪的，因此，我們發展了科技、醫療、機械等等來保護我們，然而，即使如此，我們的內心依舊弱小，容易被外在的事物影響，像是親人過世、情侶分手、經濟困頓等等。我相信每個人在成長的過程中難免都會遇到讓自己宛如在雨中掙扎痛苦的時刻，或許已經從中走出，或許仍然身陷其中，但那都沒關係，因為我們都是既堅強又脆弱的。我們可以受傷，可以痛哭，我們也可以在夜晚寂靜時刻回憶美好過去，沈浸於雨中那片死亡花園，但是，時間依舊流動著，世界也仍在轉動，未來在不知不覺當中悄悄到來，我們總有一天會走出雨中這片死亡花園，遇到天晴，並繼續創造出屬於自己的時代，探索生命的本質。

二、死亡花園中的憂鬱——雨水輕輕地落下了

(一) 最初自我探尋

我對於自身最初的認識，是來自哲學。

從以前就沒什麼主見的我，說簡單一點是隨和，但講白了就是較沒主見，能力表現中等不甚突出，凡事常附和著別人，而這也造就了我鮮少思考的個性，因為我認為我毋須經思考，跟著做就足夠。

讓我意識到這個問題的點是由於我高中時期的內心狀態，那時候在人際關係中察覺到自己內心的不平衡感以及痛苦，對於凡事以他人為優先的我來說，在每段關係中，不論是親情還是友情，我認為我已竭盡所能，配合他人幾近所有的要求，可為何別人還是不知足？為何討厭我？甚至在我的背後惡意中傷我？得不到答案的我開始對關係失望，把自己、和自己的心關進一個小房間，不與外面的世界來往，自責與後悔頓時充滿我的生活，常在失眠的夜晚獨自流淚，心裡頭想著的明明是從前相處的快樂時光，為何卻止不住人家口中滿溢出來的道歉。

經過了無數個懷疑自身的夜晚，並透過無數次自己與自己的對答，慢慢的，對於自身的了解也更加明瞭了，了解到那些痛苦不是虛假，明白了自己不需迎合他人，體認到他人的看法我們無法控制，也知道透過思考可以讓我們更進步……。

¹ 出自法國哲學家布萊茲·帕斯卡(Blaise Pascal)《思想錄》(*Pensées*)中的《人是一根能思想的葦草》(*Man is a reed that thinks*)，核心思想為人之所以偉大是因為保有思想。

就如同《生死無懼》7.2裡的中寫出的：「在禪定的無限寬廣中，你可以用一種完全客觀的態度，來看待你的思想和情緒。當你的態度改變時，心的整個氣氛就會改變，甚至思想和情緒也徹底改觀了。當你越來越愉悅時，它們也會越來越愉悅；若你對它們沒有什麼意見，它們也不會造成你的障礙。」²心、思考和態度，這都是能夠改變我們狀態的重要因素，透過思考，我們可以進步，可以更加看清世界的本質，思考，讓我們通往更加幸福的道路。

（二）內心裡的声音——死亡之思

瞭解到思考之重要性的我，更加注意到那些眼睛無法看見的，更傾向用心去感受、去尋找願意真心待我的人。我了解到，人不可能永遠存於孤獨，必須活在(這個)世界裡。

於是，憑著自己的心意、不顧家人的反對，我付諸了行動——加入吉他社。在那裡，有嚴厲的學姊、技藝純熟且善解人意的老師，以及來自不同班級各式各樣的同學，在那裡，我決定對一位陌生人釋出善意。

為什麼是她呢？原因很簡單，因為她是個非常善良的人。雨天，她會與貓咪共傘；晴天時，會與小狗嬉戲；有時，還會看到她帶著食物餵食牠們。我相信貝多芬所說：「我願證明，凡是行為善良與高尚的人，定能因之而擔當患難。」³而我透過層層觀察之後，決定在一次的檢定考試向她搭話。

後來，我們成為不錯的朋友，早自修一起打掃，下課一起玩耍，中午一起吃飯，放學後在教室裡練吉他，接近段考時，一同晚自習，彼此錯過公車就走路去火車站搭火車……。雖然看似簡單平凡的日常，但我常在她眼裡看見善良，她的行為、談吐亦不違反她的本性，也因此，我失誤將自己做為一個朋友的誠意真心獻了出去。為什麼說失誤呢？因為從認識到一個月後，我們變成了再也無法共存的关系。那時候在女校，只要稍微有點男性化的人，像是短髮、說話方式、個性等等，都會被認為是同性戀者，各種特徵集一身的我，更是直接被認定，這使得我身邊的朋友個個都因為同學的輿論而離開我，而她也不例外。於是當事件發生時，她毫不猶豫地推開了我，說盡各種傷害我的話，當我試圖與她面對面談話時，我看見她眼裡的恐懼，那時，我才明白，做為一個朋友自己早已被遺棄。

之後，我又回到以前躲躲藏藏的日子，每天裝病請假，時常懷疑自己的存在，最後，甚至到了生病的程度，憂鬱侵襲了我，傷害自己的次數不

² 索甲仁波切，《生死無懼》(*Glimpse after Glimpse: Daily Reflections on Living and Dying*)，黃朝/譯，台北：圓明出版；1997。本書以活潑易懂的筆調，深入淺出的闡明生死的真相，並以三百六十五天為順序，利用瑣碎的片段時間，隨時反省生命的本質。其中數字7.2是表示七月二日那天的短文編號，餘者類推。

³ 出自《貝多芬傳》(*Beethoven, Vies des hommes illustres*) 羅曼·羅蘭著將貝多芬的遺囑、書信，整理成集收入其中，並以優美的語言講述了音樂大師貝多芬充滿傳奇色彩的人生。

在少數。這樣的狀態一直持續到了大學，但在選修這堂「生死與哲學」課程之後，我發現病情得到了改善。

而讓我開始有所反思的，是海德格(Heidegger, 1889-1976)的作品《存有與時間》⁴中大談死亡與生存的連結之內容，他說：「存有就是存有者的存有。」⁵我的生命就是我的存有，我的存有就是我的生命，我的任何情緒也是我存有的顯現。同樣的，他人的行為、言語、表情，也都是他人存有的顯現。生既存在，死亡亦必也存在，生死都是存有的展現。而死亡本身是一種高度人性化的經歷，我們會因為死亡而進行思考，例如，如同思考人生的目標、成就的高低等等，這是其他萬物不會有的行為，我們也是因此得以領悟人生的一些道理。就如我擁有我的生命，我生存著我就有著，作為存有者的我與我的存有有著這樣的關係，但這種關係止於最終的「死亡」存有，也就是說，死亡確實是存有的某種展現，且為我們無法跨越的，並將生命確切地畫下句點。這是一心求死的我，當時所領悟出來的——既然最終都會死亡，都會求得我的目的，那我不如苟延殘喘地活著，去找尋更多生命的奇蹟。

(三) 重新的起點——哲學之思

首先，想要學習一項事物，就必須先對它有所了解，不論是它真正的樣貌，或是與它有所連結的，甚至是自己想像的，都是一種認識。

哲學(Philosophy)，從希臘源頭而來的字義來看，Philo-代表愛，而Sophia是為智慧，這兩個字湊合在一起就有愛智慧(哲學)的意涵，然而，智慧並不等於知識，兩者有差是在應用的領域和範圍，知識專門用在其相關領域中，而複雜的生命和生活實踐中的種種活動之適當處理，就得要靠智慧了。因此，「轉識成智」就成為非常重要的一步，就如同把我們在學所習得的知識，應用到生活及工作上，現代科技就是智慧的產物，能使我們的生活更加進步。

哲學的根本追問是「metaphysics」，中文翻譯為「形而上學」，其中的physics是為物理學，而這希臘字首的meta-則有包含超越(trans-)、之後(after)以及根基(base)的意涵，也就是說，形而上學主要是試圖弄清楚「實在」(reality)及其根基或背後的意義，追求作為所有存有者的最後根據的那個終極的存有，亦即追求所有物的「本質」(essence)。也就是，形而上學包括了我們耳熟能詳的存有論及宇宙論。存有論探討存有(Being)以及存有者和其屬性；宇宙論著重探尋萬物的生成與變化(becoming)以及其來源和歸宿。因此，我們可認為萬事物皆是存有與變化，即Being及

⁴ 海德格，《存有與時間》(Being and Time)，王慶節/陳嘉映譯，台北：桂冠圖書，2002。大陸譯版書名為《存在與時間》，在本文中採用台灣用詞譯名。本書主要講述他的基礎存在論，探討生命和死亡之本質和現象，走出死亡的陰影而活出並展現出其生命意義。

⁵ 海德格，《存有與時間》第三節，頁13。

becoming 之間的動態與總和的關係，如同西方稱中國的《易經》⁶為 *The Book of Changes* (變化之書)，因為存有，才能產生變化。在變化的過程中會構成萬物也激發出無限的思考及思想，漸漸形成我們的樣貌。所以，認識到哲學的起點，就是我學會思考的起點，正是我慢慢蛻變的起點，這樣的開端，也會因為思考，成為我的終點。

從西洋哲學之思，同時剛好透過學校的課程接觸到許多中國思想，像是孔子、孟子等等，但令我最為認同的是莊子。我們都知道莊子是道家代表，強調逍遙自在，並認為自然萬物都是互相聯繫的，而這讓我又對生命燃起一絲希望，因為我相信即使人們走在各自不同的道路，總有一天，也會出現相遇的時刻，只是那個時刻我們無從所知而已，然而，出現這想法的我，心裡所滿溢出的憂鬱及哀傷都變成了力量，讓我變得更加坦然，是啊，即使錯過，總有一天還是會相見的吧，等到那天的到來，或許一切都變得不一樣了，希望那天的到來，我們都能成為自己想成為的人。

三、在世界之中存有(Being-in-the-World)

(一) 常人與在世界之中存有的結構

做一件事時，我們都期望能有深刻的經驗，對於自己認為無趣的事物不會去觸碰，這就是海德格所謂的 *das Man*，中譯為「常人」。在海德格「常人」這個名詞並不是指人平凡、平庸，而是在談人們度過生命的方法，這種方法極為普通常見，這樣透過平凡規律的生活方式活著的人就叫做常人，而常人也會運用「心智」(mental)、或稱「心智自我」(mental ego) 發展出一套理解事情的方法，這套方法稱為「常理」，並在交織構成後成為「世界」。⁷

心智也會成為我們的一部分，也就是「我」，在生命時光中，會積極對生命籌畫，這種狀態叫做「寓居於世」，也就是海德格所言的「在世界之中存有」，是一種從考慮「現在」如何投入到「未來」的思想，⁸但會有這樣的思想是因為還未經歷過「福有時，禍有時」，若是以生死學的角度來看，所有事物是無法被期待的，也就是說，人的死亡絲毫無法由當下得知。

人何時會沒有「心智自我」呢？有可能是從宗教修為中，但大多數是在臨終狀態時。以臨終者來說，在某段時間後就會放棄心智自我，脫離世界，是一種存有著卻沒有了世界的狀態，僅僅知道自己還活著，其餘世界

⁶ 《易經》是中國漢族最古老的文獻之一，被儒家尊為「五經」之始。是以一套符號系統來描述狀態，表現了中國古典文化的哲學和宇宙觀。其思想是以陰陽的交替變化描述世間萬物。

⁷ 《生死學十四講》頁 12 至 13。

⁸ 《生死學十四講》頁 15 至 16。

上的任何什麼都不重要了。不過，臨終者身上常出現的「擬像作用」⁹，是人意識中最後殘留的自我世界的模糊影像，因為那還是我的經驗還是隸屬於「我」的吧。

以身體健康的人為例，他們是用心智自我活的，但是活在世界裡的心智自我會遮蔽一些我們應看見的事物，如真實的我。心智自我會讓人認為所見當下即為一輩子，事實卻是當下並非如常的當下，每個當下有可能是變幻莫測的，因為生命的活動經常是無常的。要能領會活在當下存有的感覺其實是不易的，因此就必須讓心智自我破碎，即放下世界裡的自我和一切其他的東西，在這個過程中，當下的一切所有會集體湧上來，因而產生「諦念」，並拋開常人的心智，使他對世界有徹底的感覺和看法。因此，「諦念就是一種決斷，有一個東西跟原本的東西產生斷裂，雖然斷裂，但人依舊決心前往。」¹⁰但是，要讓心智自我破碎是不容易的，除非是在親友或家庭重大變故或在生命盡頭處才有可能發生。

關於諦念的決斷本身，以我曾處在下憂鬱兩日子中自身的經歷體會而言，讓心智自我破碎等同於打破自己以往的種種。在高中以前我都是身體非常健康的狀態，但在經歷一些事情後，帶給自己的壓力越來越大，身體越來越不能負擔，導致身心靈皆受到傷害。

受到傷害後最奇特的事是對於自身的感官敏感度以及外面的世界帶給我的感覺，簡單來說，過去我並不在意自己有何感受，但是突然地，再小的刺激，對於當時的我來說都是一種巨大的衝擊，在那個瞬間，會有無數個過去不曾注意到或是被忽視掉的所有都集體衝到我的腦袋，讓我產生與過去不同的想法，就好像原本一個被自我所封閉的區塊漸漸被打開，用來封住的繩子慢慢斷裂，讓我瞥見這個世界的真實樣貌，洞見到我真實的另一存在。

然而，心智自我會彌補「破裂」處，並掌握、維持秩序，這個特性稱為「常人專政」，意指常人生活是由常人活著的狀態把持，成為滴水不漏的模樣，如此常人才可生存。死亡則是讓心智自我消融的過程，使常人專政瓦解，變成無蔽的狀態，了解到所有都非理所當然，這樣的過程稱為「靈性」(spirituality)開顯，也就是回歸虛空本源，並得知我們以為的死亡是心智自我所製造出的。¹¹

也就是說，要面對或了解真正的死亡並不是那麼容易，我們的保護機制在面臨死亡時會出現三種現象：與己無關、不可能自己會死、對他人死亡的漠然（對他人的臨終無法共命共感），這是因為我們在的常人世界是一個會把自己養的精壯肥美的世界。¹²海德格認為我們的在世界之中存有會產生出三種機制來制約我們的活著：Otherwise than Being (OTB)、Be

⁹ 《生死學十四講》，頁 182。

¹⁰ 《生死學十四講》頁 25。

¹¹ 《生死學十四講》頁 33 至 34。

¹² 《生死學十四講》頁 34 至 35。

thrown 以及 Be fallen。OTB 中文翻成「非自身」，Being 是我生命的存有，otherwise 則是別種、別樣，所以 OTB 就是「不再是你存有的狀況」，意思是任何人活著，他的存有狀態都是被遺忘的，唯有如此，他才能往外進行創造，是一種透過存在的方式去創造非自身的造物。Be thrown 則是「被拋」，意思是我們必須用非常實際的方式過生活。Be fallen 是「沈淪」及「掉落」，沈淪的意思是，若我活著，我便有了一種「必然性的活著」。¹³像是喝水，而這樣活著都用「滋味」去體會生命，來保住我們的活著。

因此，這種「必然性的活著」的存在是我在世界之中不得不之必要實際嘗盡的滋味。在我遇到我的一個朋友以前，我一直認為這樣生活才是正常的，但我的朋友是瀕臨死亡的人，無時無刻都有可能死亡，所以他看世界的方式與我看待世界的方式大不同。他在高三快畢業的時候毅然決然休學，那時候身邊的人都勸他不要休學，因為這樣他不只要再考一次大考，還要重讀一次高三，就連無時無刻照顧他的母親也這麼勸他，但他最後還是選擇自己的道路，我很訝異，我也是勸他的其中一個，後來我問他，你不覺得重讀一次高三累嗎？只要再撐幾個月就可以畢業了，為什麼這個時候選擇休學？他跟我說，他覺得這個世界很虛假，他勉強自己配合學校作息已經很累了，所以不想繼續這樣活著，他想做自己想做的事，想讀書的時候讀書，想休息的時候休息，完全依照自己的想法過生活，對於世界的某些規定不必遵守，不要為了活著而活著。

可見通常所有常人的活著都緊緊被這三種機制包抄形成三層結構：前置結構、操作結構以及底景結構。前置結構指的是活著的人只要活下去，活著本身就已經受到活著的「能在」（能夠存在）所制約，例如身體、面貌，我們無法決定前置結構，但我們可以在操作結構中透過實際操作慢慢完成人的自身，底景結構則是指一切支持活著的情況，或是如何讓人得以如此這般活著的支撐條件，如語言、環境。這三個結構環環相扣，把常人狀態鎖住，形成所謂的存在者。¹⁴若想要脫離出這種常人專政的狀態，最有可能就只有在面臨生命盡頭處，在自我心智破碎之後的決斷，才可能會瞥見生命的奧義。

（二）在時空中此有(Dasein)活著的雙重性

「活著」的基本單位是由「時間」以及「空間」組成的，也就是說我們在「時間」上活著，在「空間」中活著，而且當我們活在「時間」與「空間」裡時，是「有歷史感」的活著。這樣「歷史的閱歷」，而我們會以「當下」活著的方式來呈現，此即為「此有（當下來到此處）」。這種現象會構成一種此時此地的活著的狀態，由於「此有」是一個非常寬闊的狀態，不

¹³ 《生死學十四講》頁 38 至 41。

¹⁴ 《生死學十四講》頁 42。

僅是時間，空間也是此有的一部份，也就是說，「活著」的意思就是給一個「位置」，佔據一個「時間」，提供一種「自我感」的東西。¹⁵

講更清楚一點，「此有」是構成我們活著的最小單位。因為此有包含了身體所有功能、自我的所有功能，以及周遭環境的所有功能，然而此有（Da-sein）是由海德格提出的，其中 Da 是「抵達於此、到此」，Sein 是「to Be，成為所是」的意思，因此 Dasein 就是在此刻此地成為如此這般。而 Dasein 則是被「事實性」規定的，可以理解為「在世界裡操心、打交道」，或是世界裡如實發生的所有。¹⁶這些「發生」規定了「此有」，將我們牽扯到世界裡，然而我們人類無法反抗「此有」，或是去保存它，因為此有並非絕對的，它是一個流動性的存有。

發生，會讓人的存有的根本之處對世界有著無法抹滅的操心，這是一種根本性的操心，也就是說，人只要活著就會操心。而我們會操心是因為投入到世界，許多環境（「他者」）一湧而至，在自己與「他者」的交互呼應下，「事實性」以「發生」的方式佔據了「此有」。任何時刻，人都處在發生的狀況裡，也就是說，人活著的任何一剎那都是被佔據的、被據有的。

不僅如此，「活著」還朝兩個方向運作，其一是人對於「此在的發生」，進行「外造化（OTB）」的作用，這方式是朝外的，是把發生「意義化」的過程；另一個方向是往內走去，讓自己的存在默默承受此刻發生的事情，因此，往內走是一種「默存」，是無以為名，無法描繪的。¹⁷

然而，如果整個人投向「外在化」的世界裡，我們會把「如何完成一生」這個想法「意義化」以及「價值化」，也會因此覺得離我們很遙遠，且不會滿意現在的說法及狀態，而此刻也會把自己給疏離，一心只追求外在物質名聲等等（也就是產生遮蔽）；如果想一直保存在「默存」是沒有意義的，因為人們不知道如何保存，也看不出默存、單純的活著有什麼意義（空無）。因此，我們要同時顧到「活著的雙重性」¹⁸。

當臨終病人越接近死亡時，就越走到「默存」的存有裡頭，此時他的自我差不多溶解掉了，當他完全進入「默存」的存有時，一種浩瀚的宇宙感就會在這裡成形。也就是說，臨終時人會從「封存的自我」移到「存有」狀態，在這個狀態中人不會感到痛苦，也不會害怕死亡，因為害怕死亡的「心智自我」（感覺官能）不見了。表示人可以透過「封存的自我」使得他的「能在」（人得以用這種方式存在）不受到障礙。¹⁹

然而，我們並不把「此有」的時光賦予刻度的時間（例如幾分幾秒，幾天幾夜），而是明白此有的「先在性質」，也就是說，任何此在都是「先行具有」，「先行視見」和「先行掌握」。這裡的「先行」，指的是任何「此

¹⁵ 《生死學十四講》頁 50。

¹⁶ 《生死學十四講》頁 52。

¹⁷ 《生死學十四講》頁 54 至 55。

¹⁸ 《生死學十四講》頁 55。

¹⁹ 《生死學十四講》頁 58 至 60。

有」都已經是如此地被拋被操心，「此有」早已如此被佔據，被巴著。因此，任何此時此刻作為此有的存有者總不是完全本己的，是被在世界之中的「自己」操心控制，亦即「此有」承受著最大的「被動」，而「心智自我」則有最大的主動性。²⁰

以他人的死亡為例，我們對他人死亡的悲哀來自我們與死者曾經「共在」，而不是將他人的死亡引到自己身上，儘管他人死亡會提醒我們自身的死亡，可是我們卻不會因為他人的死亡而體驗到自己的死亡，也就是說，「此有」的心智永遠不會體會死亡。因為心智自我的主要任務是「在世操心」，使得死亡被視為是一種「喪失」（無法被確知）。

海德格認為害怕死亡本身是一個好消息，因為平時的我們不會刻意去思考死亡的問題，導致我們在接近死亡時會顯現出無比的焦慮及害怕，因此，徹底領會死亡就是整體地領會「活著」，也就是說，我們只需停留在死亡被確知的門邊，時時刻刻提醒自己死亡就在身邊，活在畏懼死亡之中，此刻的自我將不易被遮蔽。不過，如此這般，人也將不特別或不在看重世界裡的東西。

然而，當人的身體情況越往下掉落時，諦念越容易冒出，良善也被激發出來，於是我認為當人的健康狀況還不錯的時候，雖不乏真正善良的表現，但也有不少時候的「善良」是「假裝善良」或是「看起來善良」。因為人只有在看到自己最後的界限時，才能看到整體。如果看不到自己的界限，人是用「眼前」或是「常人」的觀點來看，亦即「常人之看」（人在「眼前」的觀看，是投向未來的，且這種投向接近「無限」）。而當人碰到真實的界限時，看東西突然會出現一種「整體性」，所看見的事物不再只是看見眼前的外表，而是真正看見內涵。²¹

諦念也是如此，不會採用「無盡」的態度來看世界，人也因此會發現所有的情況都是「有時」，快樂有時，舒服有時，痛苦也有時。產生諦念的同時，將會長出靈性，是一種當你了悟某些事情很可能不是自己所想的那樣而萌發出的來的感應，我們也隱約感覺到，靈性是屬於不太世俗的那些東西，因此我們應當領會當下此有的遮蔽與「被拋」，看到個體的我是存於世界的「緣」²²之中，才能打破心智自我並長出靈性。

儘管個人的意志多麼堅強，我們都知道要保守身體的健康，可是時間上的「被動性」（存有的根本真理）卻悄悄地跟自己「活下去」的意願逆向潛行，因此，重病者的內心無法放下，會抗拒認識比較徹底的東西，也就是此時會處在浮游的狀態之中。

當人處於浮游狀態時，第一個特性是心不定，譬如別人的眼光往左你就往左，眼光往右你就往右；第二個特性是模稜兩可（隨和）；另外一種特

²⁰ 《生死學十四講》頁 63。

²¹ 《生死學十四講》頁 70 至 71。

²² 「緣」本身是一種聚合狀態，是一種靠地點，時間，網絡等各種可能性進行的組合。「緣在」組合的基本單位是時間與地點，若地點不見了時間不對了很可能某個事件的組合。

性是「堅定」，譬如堅持著一定要讀書等等。²³

然而，絕症不讓人們像蜉蝣一樣浮上水面，它使人往下沈：「往下沈」的另一個意思就是「跌倒」。它意味著跌倒之後，再也無法走，跑，跳，且絕症者跌落之處是既深又黑的，在那個地方，人無法靠曾經有過的自尊自傲來拯救自己。也就是說，面臨絕症，人不可能再保有世界裡的過往成就以及曾經取得的東西，必須過徹底的生活，才能從絕境中過關或領悟自身的存有。唯當「自我」破得千瘡百孔，靈性才可能出現，靈性的滋長會讓我們了解自己真正（存有）的祈求。

在大寫的 Situation 裡，人們會產生某種徹底的覺悟，至於小寫的 situations 則是日常常人的處境。在 Situation 底下，人們通常會產生某種意願——「願有決斷」，因此我們稱 Situation 為「決斷的諦境」。在這種諦境裡，人們碰觸到一種深刻的「存有」底層，了解到過去的日子也不過是諸種日常生活中的一種，可以讓人慢慢接受決斷。²⁴

然而，人只有步入死亡前期，死亡才從「他人的死亡」轉變為「自己的死亡」，這種逆轉就是願有決斷的開端。常人之所以規避死期，是因為常人有兩種生存意識：第一種是我們會將「把握當下（現在）」看做活著的真正時間，但「把握當下（現在）」是做事物的時間，而非存有的時間，「把握當下（現在）」是人希望在「當下」充實地做好某件事情，越能當下充實地做好事情就越滿意；第二種生存意識是，我們以為現成發生的事情最實際，應該盡力把握「現成物」才是。於是人們著眼於眼下的存有者，也就是執著於世界裡的現成物，而遮蔽了自身的存有。

「願有決斷的良知」是一種存有者對自身存有的見證系統，也就是臨終良善開顯的一個階段，其中一個成分是，人領會的方式是向內轉向整片的領會，是自身對自身關係的領會，這種感覺就好比萬物跟你融合在一起；第二個成分是，一旦「自身對自身」的領會出現後，會產生「畏」的現身情態；第三個成分是，進入願有決斷的人會開始出現「無言的回應」（不用言語回應，用心來感受）。²⁵

當我們對一個「明確對象」產生恐懼的心理時，此時的恐懼是「害怕」，也就是說，「畏」是沒有對象的恐懼，在經歷過世界的殘酷，看到許多人的死亡，我們可以知道生命本身是一種「畏」，瞭解到死亡的本質，不再擔心自己的死亡，此刻的生命是一種「空」的狀態，對看透生死的人來說是一種開放，因為當人沒有依靠時，就會尋找依靠，即使依靠的東西是「空」，那「空」本身也會成為一種依靠。²⁶

我們也知道生命雖然短暫，但卻不虛幻。因此，對於「空」，我們可以持以比較好的認識。「空」應該是提供機會讓人過得「大自然」一點，而不

²³ 《生死學十四講》頁 97。

²⁴ 《生死學十四講》頁 100 至 101。

²⁵ 《生死學十四講》頁 103 至 104。

²⁶ 《生死學十四講》頁 105。

是讓人活在「幻滅」之中。而在讓人過更自然一點的過程中，會經歷過疾病的三個階段。我們都會經歷「疾病過程」，在疾病過程裡，會經歷三個階段：第一個階段是，生病的人把疾病視為一種「東西」，這種東西無意間侵害到他的身體，以為只要把它驅逐掉，就可以獲得康復；但人們一旦跨過關鍵性的年齡後，身體不容易回到健康狀態。第二個階段中，病人開始覺得自己必須跟疾病活在一起，疾病成為自己的一部分，生活方式就開始沿著疾病重新建構，他會開始過另外一種不一樣的生活，但隨著時間推移，疾病無法消除，能否繼續活在世界上成為一個問題時，他便進入第三個階段，此時，疾病成為人們生活的全部，人不得不放棄很多東西，而到了這個階段我們的整個存在才改變了我們的「能在」。²⁷

「能在」的意思很簡單，就是「我怎麼能夠活下來？我怎麼能夠存在？」以「在世能在」為例，「在世能在」就是活在世界裡，其必備條件是人類的智能。而我們憑著機緣機遇，我們每個人都是「機緣」碰出來的，就像我們之前所說，人的能在是一種「緣在」。也就是說，人的「在世能在」是由「緣」構成的，這是一種「緣構」的概念，並在基礎上長出「自我」。²⁸

然而，人受病之後的第一個特徵是不能自理，進入必須「靠人」的處境。我們從小就學如何獨立，能不依賴別人就不依賴，所以要生病的人重新學習依靠別人並不容易，因獨立早已把我們的自尊心撐起來，所謂的「學會依賴」就是把自己的自尊心踩在腳底。第二個特徵是退守到關係的底限，第三個特徵是以生病為生活的常規。受病後的第四個特徵是「在邊緣游走」。²⁹人開始面對死亡，如望著死亡的黑洞，其時間感是「沒有分割的內在反覆」，像是行駛在無盡的時光大海中，無從變化心情。會有兩種狀況，有時候是漫無目的的飄蕩，有時候卻是如暴雨來襲的沉重（症狀突然出現），如能暫獲平靜，則沉緬於往日時光。

（三）重症帶來的改變與生死的省思

重病的人對於自己得了重病時，會將未來的落點放在眼前，把計畫的時間長度逐漸縮短，讓生活全神貫注在「當下」；而活著的立足點也從整片碎成一小塊，慢慢消磨，直到臨終時期自我存在的立足點全然消失，此時，重病者才能破除自我，看見宇宙的偉大並融於它中。

但我們對於死亡的認識實在是太短淺了，我們總認為生命是安定的，產生一種自己不會死的想法。不過，當真正的關鍵性重病出現的時候，「活著」這件事似乎就沒這麼安定了，對於重病者亦是如此，當生命出現重病，

²⁷ 《生死學十四講》頁 113 至 114。

²⁸ 《生死學十四講》頁 114 至 115。

²⁹ 《生死學十四講》頁 121 至 122。

活著就變得漂蕩了。「漂蕩」的意思是，今天的身體狀況跟明天的身體狀況明顯有所區別、起起伏伏的，無法安定。³⁰

剛進入重症的人會對目前的生活方式進行調整：攝生計畫（病人開始做一些輔助性的生活安排，像是飲食）、懂得在取捨之間妥協、簡單生活、前所未有的作息表（重症者會開始強調休息，懶散以及放鬆會成為重症者的主要作息）以及社會巧飾（不對外張揚自己的病情，且盡量與外界隔絕）。

重病者與一般人的差別，不外乎是思維方式（病人希望與對方是心與心的交流）、新舊生活方式（病人因為重病必須產生新的生活方式，因此對落差擁有很大的感觸）以及新舊角色的落差（大部分病人都很清楚自己不再參與這個世界）那重症者的生活是什麼樣子的呢？他們會承認自己的脆弱，不會去主動談及未來，因為未來太過遙遠，他們也會承認自己只能在病裡過日子，並把落點放在眼前，他們會開始觀察到生活的細微，並把自己擠在一個很小很小的平順點上，在極限處沉湎舊日，只因他們的時間非常緩慢，眼前的時間彷彿只有一吋，而過去則是綿綿千里，像是已經寫過的日記，因此他們僅可以緬懷過去，而這個特點會使病人失去應事能力、時間平淡平移，甚至退出社會。³¹

通過以上課程裡關於重症的討論，由於父親的洗腎日子，更引發並增進我這方面深切的現象觀察與理解。我的父親就是如此，他年輕時太過認真工作，鮮少注意自己身體狀況，所以在我國中時被診斷出腎臟病，之後的日子就是無限的洗腎，他剛得知這個消息時很不願相信，甚至覺得醫生在騙他，儘管接受治療也不願意面對事實，但是時間一久，他慢慢改變，不管是從生活、飲食，甚至是習慣，像是以前很容易太過勞累，即使累了也不願意休息，現在只要累了就自動躺到床上休息了，也更注重與家人間相處的時光，更自由自在的活，其實就我個人而言我是挺開心的，雖然知道父親會因為自己生病無法帶給我們很多的幫助而自責，但我並沒有責怪他，從國中到現在我都知道，對於父親來說重病是多大的衝擊，但現在看到他可以為了自己而活，看起來更加開心，比起以前更容易表達出自己的感情，心裡雖然想著或許父親可能是想珍惜有限的時間吧，可是我真心覺得，我與父親比起以前更加幸福了。

於是，我發現到，原來人們需要經過病痛才體會健康的重要，嘗盡各種滋味的歷程，才能真正理解到自己真實的生命。

然而重症還不是死亡，死亡才更有機會帶給人們真正的開悟。

因為事實上重病者尚未死亡，重病只是在走向死亡的過程的一部分層面。在這重病走向死亡的過程中有很多的轉變，這個時期被稱為「緩刑期間」，病人的時間結構即為「把握當下」，其中包括：「用盡」策略（能做多少就是多少）、「深化」策略（把現在每一刻盡量深刻化，讓每一個時刻都

³⁰ 《生死學十四講》頁 126。

³¹ 《生死學十四講》頁 129 至 136。

有一種「真的感覺」、「緊迫」策略（內心會產生某種急迫感，欲將眼前「最具意義的事」做完）以及「珍惜」策略（選擇自己最想做的）。³²

重病者在自我破除之後，就能看見宇宙，自我，是由後天所構成，是由本我以及超我組成的，也就是說，其中包含了至少一半的社會價值觀，而自我破除之後就是無我的狀態，已經沒有對與錯的分別，這種狀況下才能真正看見這個世界的本質，也就是宇宙整體。

然而，脫離世間有兩個層次：如果你還活得好好的，你可以自己選擇過比較非世間性的生活；另一個層次是個人無法選擇的，每一個人到臨終的時候都會脫離世間。但在還未達到脫離世間的狀態前，死亡很已經很明白地照射在重病者的身上了，而此刻的重病者的人生即為三種階段的自我，也就是「超個人心理學」：前自我（心智自我尚未成熟的時期，雖然已經慢發展出心智自我，但仍然依賴著他人）、心智自我（心智成長且逐漸成熟，是人「在世」黃金階段，人生成就也都在此時完成）及超個體自我（心智自我逐漸破裂，終至自行分解，而與天地流轉合為一體，死亡就是朝向這個階段）。³³

人會對死亡產生害怕是因為心智自我的產生，心智自我會使人在死亡前進入「擬像自我」，相當於極微細個體自我的意識，最後打破自我，把自我融於自然，隨著自然緣合與毀滅，是為無我的狀態，人們便不害怕死亡。

³⁴

在《生死學十四講》中，在心智自我跳轉到超個體自我有三個過程，從尋求希望，三次否認，直到離開人世前的焦慮，這樣的過程是跳轉前的必經歷程，對於剛進入重病的人來說，他會希望自己可以好起來，所以他會尋求醫療的幫助，隨時給自己希望。但如果已經確認將要死亡，病人會先進行三次否認，否認自己並非得到絕症，即使會死亡也還是尋求希望，也否認自己雖然痊癒的機會渺茫，但不至於馬上死亡。而當我們執取心智自我所造作的「現成物」，且無法接受臨終最後的空無，焦慮便從根本的基礎升起，我們通稱為「存有焦慮」。存有焦慮又可分為面皮焦慮（「做給別人看」的自尊）以及歸屬焦慮（人在臨終前，心智自我長期建立的歸屬世界、信任的環境，將逐漸變得難以居留）。³⁵我認為這是病人將內心痛苦展露出來的表現，透過面臨世界中的一切破碎，人才會真正放棄面皮自尊和世界關係中的歸屬感。

從心理學的觀點來講，人有一層靈魂與自然會很親近，它是一種無法被心智決定的東西。人的「心智」可以決定很多東西，比如穿什麼衣服，決定使自己看起來是什麼樣子的人等等，平常我們可以有理性的思考以及規律的生活方式都是拜心智自我所賜，然而，人有一部分不受心智的影響，

³² 《生死學十四講》頁 137 至 139。

³³ 《生死學十四講》頁 146 至 147。

³⁴ 《生死學十四講》頁 147 至 148。

³⁵ 《生死學十四講》頁 151 至 152。

它直接穿透語言、心智自我，以及腦袋裡的思維，像是當你遇到一種你沒想到會發生的事情，突然有了一種感覺跟想法從中而出，它會跟你想的完全不同，這種突然冒出來的感覺就是「靈魂」。³⁶

但是，當縫合的某處破裂時，我們的靈魂就能湧現出來。

經過病沈期的病人，其身體各部分的連接脫鉤了，脫鉤的時候，病人會進入一種躁動狀態，這種躁動狀態在某些病人身上不容易察覺，而在另一個病人身上很容易察覺。在躁動時期，靈魂會跑出來，而病人的情緒則以最裸露的方式呈現，不再顧及世界的感受（因為已不受到心智自我的控制，變成最直接的狀態與他人連結）。也就是說，不管病人在臨終前的情緒是正面還是負面的，我們都可以稱之為「身體的情緒」，意即完全由身體來決定情緒。³⁷

我們可以專心做自己的事，是靠著社會的情緒。社會情緒是指伴隨個體整個社會心理過程產生的主觀心理體驗和心理感受，是個體在長期社會交往中所體驗到的和表達著的情緒，也就是個體在社會環境中所擁有的情緒反應。但是人有一種情緒與社會情緒沒有關係，它是由身體長出來的，就叫做肉體的情緒。這個肉體的情緒具有裸露性，它赤裸裸的展現。³⁸

當肉體情緒出現之際，心智與身體是結合的。會產生結合有兩種狀況，一是我們剛出生時，但隨著年紀越長，會產生心智自我，把心智與身體漸漸分開，直到快接近死亡時，身體與心智才會再次結合，我們稱之為「身心一元」。而身體的衰敗會使病人逐步取消他和世界的連結（自我認定、地位、角色等等），身體基本感官知覺的變化，使病人有系統的過濾掉世界，只剩下那些身體上能負擔的東西，只有當下、親近的人才能靠近他，和他建立一種「締結」關係。所謂締結就是，你對他好，不是因為他是誰而如此做，純粹出於你想對他好。締結就是不顧世間利害，只看見彼此且願意面對的一種關係，並非基於過去的交情多好，而是當下一種瞬間的惻隱之心。

在臨終的過程中，人會慢慢掉落，由不得你不展露本心。病人進入本心後會出現不一樣的反應：如果陪伴者還執於社會習性，病人會產生強烈的排斥；但是許多令病人窩心的感覺都變得非常具體，像是拉手、撫背等直接感受的知覺會以相當細緻的方式被病人感受著；在這當下，很多事情已經講不清楚，可是心頭的明白卻越來越見底，病人的明白不再是事理或智力所得，而是從本心去看到的明白。

前面一再提到靈性，但什麼是靈性(spirituality)？靈性，綜合學術與宗教可以解釋為「個人在各種相處關係中達到自認為平衡的最佳狀態」³⁹，也就是說，當我們開始不受到世間所謂的規則時，我們按照自己的方式

³⁶ 《生死學十四講》頁 161。

³⁷ 《生死學十四講》頁 163。

³⁸ 《生死學十四講》頁 163。

³⁹ 來自維基百科：<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%9D%88%E6%80%A7>

活，到達所謂的和諧心靈。我們甚至可以更進一步比喻靈性像大海，而我們像小水滴，世間是各種小水滴組成的，每個小水滴都有自己的樣貌，也同時存在自己的原則，但當小水滴溶於大海，我們的規則也就此打破，不再理會世間的平等、錢財等，我們只會享受著靈性世界的祥和，如同被拯救般一樣的生命空間。然而，我喜歡將靈性解釋成「真正的我」，是來自源頭大海的本源的我，與心智自我是有所不同的。因為在這個世界中的心智自我所構築出的我們僅維持住可以「感覺」、「認知」及「資訊」的功能，但是我們的身體實際上擁有更多更繁複的「自身的想法」，我們甚至與萬物連結，可以感受到除了自己本身之外的感覺。而當這種具有靈性的人躍入死亡之谷之際，進入「沒有世界的存有」的狀態之中，靈性將會顯現，在那段時間中心智自我會逐漸喪失而沒有人格的存在，萬物對他來說沒有了分別的意義，人會經驗到很大的自在與輕鬆體會到靈性顯現與宇宙的本質。

（四）活著的滋味與靈性生命

有時我們會覺得，人的「活著」並不是一個固定的東西，不論走到何處都會黏上某些東西，而那些黏附的東西會構成複雜的生命整體。也就是說，人的「活著」，除了肉體，有更多的東西在其中。⁴⁰

「活著」本身是一個連續狀態，但是我們的處境卻是隨時都可能面對死亡的斷裂，這樣的處境會形成很大的緊張衝突，會使人們產生兩種反應：躲到永遠活著的信念中，而不管死亡如何地窺視我們，也就是說，我們要活在當下，第二個反應是，既然人的「活著」必然會遭遇斷裂與死亡，那麼我們就應該徹底瞭解「道」。然而這兩種反應都是極端的，無法讓常人應用，因此，我們應當學會不把「一切皆空」當作生命的全部，也不把「生命要永永遠遠」當作一切，在斷裂和連續之間過活。⁴¹

當人的意識關掉以後，會進入一個「無世界」的世界，也就是瀕死的經驗，在這個世界中人的知覺系統感覺到的是光、念、情。「念」指的是一種不需言傳就能直接明白的狀態。「情（Agape）」是一種很深的感情。西方人習慣將這種感情稱為「愛」，東方人稱其為「慈悲」。一般我們所講的愛情為Eros，是一種情慾。但Agape不是，它是一種慈悲的愛。⁴²

人在世界裡的情感是由互相的張力建立而成，這種愛是緊張的、不舒服的，因為「愛（Eros）」會要求另一人「愛我」。然而在Agape中，對抗的緊張消失，「愛（Agape）」就不再是那種欲將對方「抱過來」或是「推出去」的愛，而成為一種發散的愛。也就是說，慈悲之愛沒有對象，彷彿一道溫和的光，照耀一切，是沒有任何東西可以阻擋的。

⁴⁰ 《生死學十四講》頁196。

⁴¹ 《生死學十四講》頁198。

⁴² 《生死學十四講》頁208至209。

心智自我創造出來的世界是 OTB 的世界，當我們活著的時候最好不要被 OTB 膠黏住，大部分的 OTB 會透過人對外的各種牽引而產生快意，然而，往外勾連是 OTB 的特性，因此向外牽引而產生快意會逐漸遮蔽存有地（本心、默存、直觀），而成為一個單面人（只追求物質享受而喪失精神追求）。為了阻擋人們成為單面人，生死學提出一個有益心理健康的原則——Anti-OTB（反 OTB）：**遊戲三昧**。

遊戲三昧可以使我們保持「**生命雙重性**」，投入世界從事各種建造時，同時又有存有的基礎。遊戲：認真的不認真，意思是，事情的確需要你去，因為你要謀生，在做的當時很認真，可是做完之後就不把它當一回事了。三昧則是專心一致。遊戲三昧合意是專心一意的「認真的不認真」。其中包含三個方法：「一點兒距離，觀事情發展」、「忠實其力，任其自然」、「眼睛能動，不立亦得」。（人最好保持在「眼自身」的狀態中，對「所見（建）」以流變代之。「立亦得，不立亦得」的「立」與「不立」指的是「所見」，「得」指的是「眼自身」。⁴³因此，我們要保持自己眼睛的能動性，才能看出事情的變化。）

無住心智也是一種方法。人承認自身生命的「易毀」之後所產生的各種心智狀態，就是心智的「無住」，也就是不執著於世界中的一切事物，默默領會「成、住、壞、空」。「成」就是事情變成這個樣子；「住」就是維持這個樣子；「壞」就是事情後來又不是這個樣子；「空」則是沒有了。⁴⁴

我們如果僅僅把「人間」與「靈性空間」當作分裂的，企圖從一端的滅絕（例如滅絕人間慾望，斷絕心智等人格特性）而獲致他端的達成（非人格特性），這是行不通的。因為靈性並不與人間世對立，相反的，「靈性空間是人間世的母親」⁴⁵，運用心智的人格者會因心智成長而脫離母親，但在這個過程中，最終人還是會回來，意旨世界會繼續運行。也就是說，每個人都是「受傷的療癒者」，即通過自我心靈經驗歷程具有自癒能力。療癒的意思就是，透過靈性空間的觀點，關照你在人世間所有的作為，並發現原初的本心，重新返回它。

四、放晴的契機

（一）下憂鬱雨的日子總是一天天的

在我得憂鬱症的日子裡，我也開始面對現實，用了殘破不堪的心，去

⁴³ 《生死學十四講》頁 212 至 215。

⁴⁴ 《生死學十四講》頁 217。

⁴⁵ 《生死學十四講》頁 225。

迎接生命的大考，也通過升學大考並來到大學就讀，這個過程非常痛苦，因此，在學的每一天，我幾乎都是躲在小房間，不願意去接觸外面的世界。然而生命中的生與死永遠都是我在不知不覺中不斷地追問的問題。

在這過程中經歷，我也定期與心理師約談，常常跟他抱怨生活的瑣事，不過，我講最多的，永遠是我的人際問題，那時候，我跟一個朋友冷戰，因為價值觀不同，且無法認同對方，所以，我們可以說是撕破臉的狀態，後來，心理師跟我玩了一個遊戲——把抽到的卡片，用自己的話語表達出來。我永遠記得，那是一張女孩獨自站在海灘上，並看著遠方的天空及海，天空最遠處有太陽，而靠近女孩的卻是烏雲密布，而女孩就靜靜的看著遠方。我向心理師說出我認為這個女孩非常憂鬱，只想靜靜的看著海，烏雲已經來臨，人群也已消去，唯獨她一個人待在危險的海邊，可能認為沒有人懂她吧；但心理師給我一個讓我非常驚訝地回應，他說，他認為這個女孩很有志向，烏雲可能代表她現在的狀態，但是她一直都是朝向自己心中的光明前行，雖然這條路沒有半個人相隨，但她還是堅信自己的道路。

我對於這個答案沒有異議，甚至覺得心理師很厲害，跟我看見的完全不同，但他告訴我，這並不是因為他是心理師，而是因為人與人之間主觀與客觀之間的關係，我與朋友之間的關係也是如此，每個人的主觀意識都不同，但是客觀事實都是一樣的，很多時候，學著從別人的角度去看待事情，就能知道別人為什麼會有這種反應與行為了。

這樣的觀點是由康德(Kant, 1724-1804)提出的，他認為主客之分與合，主要是依據事物是否符合我的認知結構，但亦要根據事物，才具有客觀的有效性，類似於主觀與客觀的差別，就如同我看見桌上的半杯水，會產生「只剩半杯水而已」的想法，而其他可能會有「還有半杯水」的念頭，說到這裡，不禁想起以前所承受的痛苦，才發現原來其他人也是有他們的想法，過去和我非常要好的朋友也是，現在與我冷戰的朋友也是，每個人都有自己的觀點，這樣的觀點與想法，透過外在事實的融合，會造就每個人不同的做事方法。

於是，我嘗試用朋友的角度來看待事情，發現其實事情沒有那麼複雜，我冷靜對待她的憤怒，她似乎也感受到我的理解，漸漸放下情緒和我溝通，最終，我們和好如初。

復合後的近日，我問了她為何當初會與我起爭執？她說，她知道我是個念舊的人，對於過去的種種仍不願放下，不管事情對錯，永遠都怪在自己身上，這樣的人是善良的，她不希望看到一個好人，就這樣虛度光陰，所以才會對我如此生氣。即使如此，她想告訴我的，就只有珍惜自己，要我記得，日子無論憂鬱與否總是一天一天的過。人們能為自己做的只有在自身的生死之間為自己種種生命的可能性負責。

(二) 看見與看不見的真实

在追問人的本質以及發問「我是誰？」之際，往往我們都往外看、往外尋求答案，少有往內看自身的。更何況通常人們會說「眼見為憑」，意思是要憑藉自己眼睛所看見的，才會相信事物是真實的。可是如果是我們眼睛看不見的呢？它們也是存在的嗎？

最好的例子就是空氣，我們肉眼看不見空氣，但我們卻知道空氣的存在，甚至還深入研究得到更多關於氣體的知識；還有我們所擁有的情感，它深植在我們的心中，雖然無法看見，但卻是貨真價實存在的。

那麼，我們人是真的存在嗎？康德發表了三個關於「人是什麼？」的觀點：我能知道什麼？我應當做什麼？以及我能希望什麼？此三者指向共同議題，也就是我們所聯想到的「我是誰？」，「是」這個字就是 Being，就是存有；而「我」是 being(s)，也就是一個存有者、存有物，簡單來說，就是屬於存有狀態中的。但透過這麼多懷疑及思考，我到底是誰？後來我得到答案：我只是一個存有者，沒有限制的身分，是學生，是孩子，是學姊，這些都是我在世界之中的存有身分，是我某種自由自在的寓居於世的存有方式，但，我，就只是我。

我擁有許多面向，有悲傷、喜悅、緊張等等，這樣不同特質的模樣，會在不同狀況表現出來，像是認真做報告的模樣，喜愛玩樂的模樣，人前多話人後安靜的模樣，儘管如此，不管哪個面向都是由我的存有顯現而表現出來，所以都是真正的我吧！那為什麼我有時候會認為我表現出來的並不是「真我」呢？到底什麼不是真正的我？什麼才是真正的我呢？我們一定是自身意識到了什麼才會有這種矛盾的感覺，有某種既來自自己，卻不屬於「自我」(ego)的東西。我隱約覺知到似乎有一個不與世界應對的我，那是屬於本己的、本真的(authentic)，屬於最真實、最本源來自「靈性空間母親」原本的我，叫做「本我」(self)。作為某個生存著的此有，我活在世界之中，有著各種生存的身分和方式，但我卻感知道自己擁有某種「超越」出這些顯現的「不變的我」。那是真正的我嗎？我並不清楚。但我能唯一確定的是，我是生命，我的生命是來自我的父母親，他們辛苦養育我、照顧我，如果不是他們願意對我付出，我或許已經不存在於這個世界了，所以對我來說，我人生的意義就是學習及回報，用盡我的生命去學習並應用，回報給這個社會，給我的父母親，感謝他們，為我奉獻犧牲。我理解到，這就是我「存有的意義」。

五、 結論

我曾經患得憂鬱症，那是非常痛苦的日子，讓我不禁思索生命的本質，思考過死亡。然而，在我對生命感到失望及想放棄時，我發現並選擇了這

門課程，經過學習、探討與深思，我才感受到了些許生死的奧妙，能更坦然地面對自己的生命。學習了這門課，其實重點並不是我們能立即把這些知識運用的多透徹，而是在引導我們一步步認識生命與死亡的本質，特別是對於我們這些還沒經歷過死亡的、尚是充滿青春活力的年輕人，這門課講的再多對我們來說也只是講故事，我們不容易深入體會，我們只能在往後的日子裡慢慢思索。然而，這門課另一方面教導也我們如何與臨終者相處並協助他們進入安詳的臨終狀態，還有同學們分組報告提出的諸多公共的生死議題討論，如自殺、安樂死、死刑、各種宗教的死亡觀等等，這些都讓我們實際真實面對在我們生命歷程中隨時有最大可能性發生在我們自身和周遭親友中的大事。

就像現在，我也正面對著好友的離去而悲傷，雖然已經在此課程知道死亡是不可避免的，但當自身的周圍發生這件事，難免一時無法接受。其實，這就是宇宙的規律，萬物皆有生老病死，這些也存在於我們的身旁，彷彿在提醒著我們終有逝去的一天，然而，這也代表我們存在過，只是在經歷死亡這個過程後，換了一個生存的方式，我也是這樣相信好友是以另一種方式活著的。

因此，通過這種討論和思考，讓我們對生命和死亡本身更理解，而更讓自身能活出生活的精彩和生命的意義。本課程用了諸多生死案例刺激我們思考共同探討，理性的討論，讓我們明白竟然要嘗過生老病死的滋味，才能窺知一絲絲生命的奧秘。如此通過哲學方法的思維運用增強我們的邏輯能力，希望往後當面對自己生存處境亦能靠著邏輯思維能力和深刻的感受力讓自己可以處理好事情，同時深自期許未來在面對死亡時能夠坦然安定，真心接納死亡的存在。

六、 參考資料

1. 余德慧、石佳儀，《生死學十四講》，台北：心靈工坊；2003。
2. 索甲仁波切，《生死無懼》，黃朝/譯，台北：園明出版；1997。
3. 海德格，《存有與時間》(*Being and Time*)，王慶節/陳嘉映譯，台北：桂冠圖書，2002。