

追尋生命的意義

撰文/石芳萌

晴空無雲的日子，我想知道自己是誰？
我當然知道我是誰？
但是我想要知道的是，為什麼會站在這裡？
為什麼會生存在這個地球上？
為什麼會感到空虛與孤獨？
晴空萬里的日子，我忽然感到迷惑。

～幾米

在某個環境、某個時的你/妳，在腦中、心裡可能會浮現出這樣的想法、感受與疑問，你/妳會怎麼回答自己？你/妳會如何為自己找到答案？

當生活中繁雜的事務傾洩而來，令人感到被淹沒而茫然，忘卻了對其中每件事務的初衷、迷失了通往夢想的方向，也侵蝕了對於期待的熱情…

思索這問題的同時，你/妳可能曾經詢問他人什麼是生命的意義？人為什麼要活著？每個人的回答似乎都不盡相同，讓人感到更加的困惑，因為每個人都是獨特的個體，唯有你/妳自己才能回答出最令你/妳認同、最有共鳴的答案，也唯有透過對自身與經驗的反芻、對生命意義的追求與探索，漸漸的你會體會到生命意義對你而言的雛型為何、其中包含哪些意涵、生命意義的目的何在。

而存在主義心理學者 Frankl 認為人類的生命有三大的層面：身體層面、心理層面、精神或意義層面。其中，精神層面與生命意義的關係較為貼切，主要含括的內涵如下：

1. 追求意義的意志(will to meaning):

追求生命的意義是人的基本動機，而權力與快樂僅是隨之而來的附屬品，人類生命中存著這樣一股原始的力量，因此追求生命的意義是人類特有，且需要實踐才能獲知的。

2. 意志的自由(freedom of will):

即使在身體、心理與外在現實環境的限制之下，人仍然可以超越這些現實，

進入精神的層次，享有選擇與想像的自由，亦能選擇受限於這些限制或是挑戰這些限制。

3. 生命的意義(meaning of life):

生命的意義因人而異，即使是同一個人在不同的時期也會有所差異。不論在什麼情況中，能夠了解自己的獨特所在，進而覺察自己的價值與意義、了解自己與他人及外界的聯結。

因此，當我們追求生命意義的實現時，可嘗試藉由下面三個方向來達成：

1. 創造的價值(creative value):

藉由我們所給予生命的事物，來實現價值獲得意義。也就是一個人願意付出心力和時間，和他人或世界產生活動或創作作品，如自己的發明、和他人共同創造的經驗。

2. 體驗的價值(experiential value):

藉由接觸的世界所獲得的意義。指經由體驗生活中美好的事物所實現的價值，例如：體驗大自然的美妙、感受來自他人的愛與愛人，而感到存在的價值。

3. 態度的價值(attitudinal value):

藉由面對不可改變的命運所採取的態度來獲得意義。是指當一個人無法藉由創造性活動實現生命的價值、也無法以體驗的價值賦予生命意義時，以正面積極的態度承擔無法避免的苦痛，所實現的生命價值，例如：腦性麻痺作家黃美廉。

曾有國內學者調查研究發現，國內約有四分之一的大專生覺得人生缺乏意義與目的，因而感受到生命的空虛。國外相關的研究也顯示，歐洲約有百分之四十、美國約有百分之八十一的學生們皆認為自己曾感受到生命缺乏意義與價值。因此不論國內外，青少年及大學生們曾感受過生命缺乏意義、生命意義低落的比率很高，許多人都與我們一樣走在追尋生命意義的旅途上，雖然朝向各自的方向去探索，但我們在這個過程裡並不孤獨。

生命，是個體從出生到死亡的區間。生命是有限的，因為我們得以生活於世上的時間終有結束的一刻，它的有限提醒著我們更需把握機會，去發揮自己的、去體會生命的酸甜苦辣、去實現自己的夢想期待，為自己的生命做最適當的安

排。但生命也是無限的，生活期間與他人及事物所互動的經驗、各種形式的創作、某些精神及價值，都將以不同的方式被延續下去，影響著未來人們及世界。

參考資料

邱哲宜(民 93)，青少年生命意義感，死亡態度與自我傷害關係的研究。國立臺灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。