



珍惜

台大哲學系教授 林火旺

一、前言

(一) Rachael Kessler, *The soul of education*.
Alexandria, Virginia: ASCD, 2000.

1. 作者使用「靈魂」是希望學校注意學生的內在生命，人類生存的深層面向，學生渴望的東西超過日常的、物質的、片斷的存在。

2. 如果年輕人被教導用建設性的方式，表達自己的精神需求，他們會發現生命的目的、學校的表現會較佳、與家庭和朋友的關係會強化，而且會充滿活力和視野邁向其成年人的生活。



(二) 富裕的社會生命反而找不到意義，無聊是一個可怕的疾病。

1. 1933-1945 年的美國第一夫人羅斯福太太 (Anna Eleanor Roosevelt, 1884-1962) 曾說：

“我有時候認為，生命有許多苦難的人不是真得可憐，因為他們至少深刻地活著，而且從悲苦中開出花朵，而空泛的生命才真正可怕。”

2. 當代倫理學家辛格 (Peter Singer, 1946-) 指出，紐約許多聰明、能幹的高所得者，每年將年薪的四分之一花在看心理分析師，他們其實沒有病，只是活錯方向。



二、珍惜是什麼？

(一) 一種正面思考：

1. 重視自己已經擁有的。人生都有缺憾，沒有一個人是完美的，懂得珍惜的人，永遠只看到自己有的，而不會常想到自己所沒有的。

2. 一位女孩把雙眼向天空凝視的哲學家絆倒，提醒他在瞭解腳下的事物之後，還有足夠的時間思考雲端的事。不要想著遠方的美景，而忘了眼前的東西。



(二) 正面思考的價值：

1. 避免理想、期望和現實之間的激烈衝突，使我們的期望在碰到現實之牆時，預備一個最溫和的著陸方式。存在的不完美是必然的，正面思考可以使人和不完美共存。
2. 調整期望的尺度，減少挫折感的強度。期待越少，失望越小。
3. 可以治療憂慮：不讓心靈的平靜仰賴運氣，而是靠自己。或許我們無能力改變某些事情，但是卻可以改變自己。譬如：心臟裝了支架的人，如何面對？



(三) 有助於幸福：

1. 正面思考的人活得比較愉快，知足常樂。
2. 感到不足而抱怨並不會改變現狀，經常抱怨的人自己不會快樂，別人也不會舒服。
3. 希臘哲學家伊比鳩魯 (Epicurus, 341-270BC) 指出，構成幸福的元素雖然難以捉摸，但是並不昂貴。珍惜你現在所擁有的，已經足以構築幸福人生。

*伊比鳩魯開的幸福清單：

自然且必要的：朋友、自由、思想

自然卻不必要的：豪宅、盛宴、僕人

不自然也不必要的：名望、權力



三、珍惜什麼？

(一) 珍惜自我：愛自己

十九世紀哲學家彌勒 (John Stuart Mill, 1806-1873) 強調，找到自己獨特的個性是幸福的重要元素，只是模仿別人的人，不可能卓越，因為適合他人的不一定適合自己，每一個獨特個體，都需要獨特的生命解答。



(二) 珍惜親密關係：親情、友情、愛情

1. 十八世紀法國哲學家盧梭 (Jean-Jacques Rousseau, 1712-1778) 認為，人類最深需求是在自己和他人之間建立一個聯結，它可以保證我們覺得自己是一個有價值的存在者。

2. 伊比鳩魯的快樂清單中，友誼最重要。他認為，和誰一起用餐比享用什麼食物重要。

(三) 珍惜生命：生命雖然無常、無奈、渺小，確可以變得很有價值。



四、如何活出生命的價值？

(一) 超越自己的目標

1. 辛格認為，有意義的生活必須要有目標，而這個目標必須超出自己以外。紐約的有錢人可以離開心理分析師的躺椅，只要他們為衣索匹亞、孟加拉或紐約貧民窟的居民做點什麼，他們的人生會不一樣。
2. 許多人因為活著沒有目標而自殺，關注到自己以外的人或事，生命可以變得很有用。



3. 剛退休的洗衣婦 Osceola McCarty ， 1995 年她 67 歲時一夕成名，因為南密西西比大學有人透露她的秘密：這位老婦人將自己的終生積蓄約 15 萬美元，捐給這所大學當獎學金。這是她靠洗燙衣服一輩子，由一分一毫累積而成的。有人感到困惑，質疑她為何不把錢花在自己身上，但是她的回答非常簡單：「我是花在我自己身上。」哪一種“花在自己身上”比較有價值？



(二) 活得有尊嚴

1. 當代哲學家 John Rawls(1921-2002) 指出，人要活得有尊嚴包含兩個元素，即自我價值感及對自己能力的信心。對自己能力的信心來自於肯定獨特的自我；自我價值感是覺得自己的計劃有價值。

2. 一個計劃要有價值，不只是自己認為有價值，也必須自己被他人欣賞和肯定。換句話說，自我肯定源自別人的肯定，至少是有意義他人 (significant others) 的肯定。

3. 能夠受到他人肯定的計劃，不可能只對行為者自己有益，也一定對他人有益。

4. 人和動物有何差別？



5. 第二次世界大戰期間，一位義大利籍的化學家李維 (Primo Levi) 因為猶太裔的身分，被送進納粹德國的一個集中營，他從死裡逃生後，寫了一本傳記。書中提到一個人叫羅倫左 (Lorenzo)，他說：“我相信我是因為有羅倫左這種人才能活到今天”，羅倫左是誰？爲他作了什麼？羅倫左是營中營的一名工人，每天給李維一片麵包。一片麵包可以喚醒人性的尊嚴和價值，誰沒有能力給別人一片麵包？



五、結論：有心就有力

- (一) 希臘哲學家 Heraclitus(535-475BC) 說：“品格就是命運”，所以人一生大部分的命運都是自己掌握的。
- (二) 一句諺語說：“A bad workman always blames his tools.”（不好的工匠永遠只會抱怨他的工具。）
- (三) 美國知名的歌手 Joan Baez (1941-) 說：“你無法選擇如何死，什麼時候死，你只能決定自己要如何活。”



(四) 美國詩人、哲學家愛默生 (Ralph W. Emerson, 1803-1882) 說：

“贏得智者的尊敬和兒童的喜愛；受到誠實評論者的賞識和承擔得起虛偽朋友的背叛；欣賞美；發現別人的優點；讓這個世界變得更好一點，…知道因為自己活著，使得至少有一個生命活得更快活。這就已經成功了。”

