

從人生哲學中找到了自在

陳俐君/國立臺灣藝術大學/電影系四年級

108 學年夏季學院選修課程：人生哲學課

與人群相處時只能感受到孤單，如此的體會，我自高二就有了。

考完大學指考的 18 歲，我接觸到了心靈相關的書籍，這令我對生命的叩問變得著急；我看見書本中提及"神性"、"大我"、"本我"，彷彿窺探到了人生實像的縫隙。於是，當時候身邊的朋友聚會、學校課業的學習、工作賺錢的目標，完全無法令我提起勁；我感受到心中那塊空洞上頭的簾布被我掀開了。從那時候開始，我清清楚楚地明白，唯有找到"回歸神性的方法"，才能讓我滿足並且踏實地活著；就這樣，我獨自地踏上了"尋找「真」的路"。

跌跌撞撞的五個青春年頭過去，我很感謝自己找到了一份安心的歸屬，我遇見了能夠給我答案的人，並且透過我的實踐，我一步一步的驗證了答案的真實。

但，於此同時，又有一個問題產生了；那便是，"我要如何與人溝通？"。當我熱情的與他人分享我對生命的諸多看法時，往往就會遭致這麼一句話的回禮：「你說的東西好深哦～」。一開始聽到如此的回饋，我還會很傲慢的瞧不起對方，心裡想著：「哼，你不懂呀，好弱唷！」；但當我需要與人交流我的想法，或者做學校的討論報告時，這一句話來到我耳朵後，我的傲慢漸漸的轉為自卑，因為我感受到，這一句話就彷彿是對我的否定，我沒有辦法用真正的自己和他人建立起一座友善的橋樑。我不停、不停地嘗試與尋找著，與眾人溝通的方法。

在夏季通識上，我幸運的選上了"人生哲學"這門通識課。如今回看上課的整理與反思，自己能選上這一門通識，我真的是無比的感謝。對於我"無法與人溝通"的這個問題，可說是提供了一個躍升的階梯，我跳過去了這個問題，在與人相處上，來到了一份自在的快活感。

通常，會有溝通方面的困擾，我歸納成以下三點："自己對自己所說的話還沒那麼有自信，因此害怕對方推翻自己的認知"、"沒有辦法清楚表達自己的認知給對方知道，也許是具體的例子太少，難以使對方有所共鳴"、"難以將對方所表述的觀點與我對真理的認知做出連結，讓對方明白"

哲學的希臘文解譯為"愛智慧"，也就是說，哲學家們就是一群愛智慧的人，大家有一個共同點那便是追尋真理。

人生哲學課的老師，給我一份"平等"的感受。就如一個中立觀察者的角色，一雙眼睛盯著眼前的每一個風景，有大樹、有小花、有鳥、有雲朵，分析其不同之處與相同的地方，沒有做出任何偏頗的喜好、評判。

長時間的薰習下，我也自然地培養出對如此中立看待萬事萬物的方式；如此的習慣，使我更能定下心來去聆聽他人說話，去觀看對方的認知是什麼，而不是一下子就注入了自己的對錯、評判之中。

因為老師非常的重視"小組的討論"，因此在每一堂都有與人討論的機會，讓我們透過客觀的分析與討論一起找到真理；也因為我們都是為了"尋得真理"，因此，當中面對他人的提問，都不會感受到不舒服，反而會很喜悅，因為我又離真理更靠近了。

在小組討論的過程中，經過與對方的思辨，會更清晰自己的認知，並且也透過回應對方的過程，讓自己的認知更深化內心，進而對自己的認知更是有信心。

再來，對於各種哲學思辨的提問，老師會舉出各式各樣相關的例子來回應這個提問；然而，這些回應，並不是一個"固定式的答案"，而是與這個哲學思辨有關的例子，進而，讓人們在思考的過程中，自發性地去定奪我相信的是什麼；透過各種相關的事例的堆疊，就會明顯看見例子背後意義的瑕疵到完整。

比如當時老師請大家思考"好人"的定義為何。後來說，"完善自己的目標，就是一個好人"。接著，老師舉出了"鄭捷"的例子，詢問大家，他完善了他自己想完成的目標，那他可以說是一個好人嗎？還記得當時後小組組員回答"對"回答得很心虛，因為我們內在都有對真理的判斷能力，只是那個判斷有點抽象，而這暗自回答的"不是一個好人"，就會驅動我們去思考，那其中的差異是什麼；這個思考，就會補足我們對"好人"定義的缺漏。

最後，老師再帶出，古希臘哲學家亞里斯多德對好人的定義：「有著追求真、追求善、追求美、追求聖的傾向。」如此一帶，就會明顯與鄭捷的例子，有了說明與差距。

這教會了我一個很重要的溝通方式，"啟發式的說話方式"。溝通中，要與對方產生交流，並不是直接給對方一個標準答案；而是可以透過各種相應的例子，讓對方自覺地去思考、去分辨，更自主的自己找到了答案、如此才會自然的說服他自己。

經過了短短一個月的人生哲學洗禮，我習得了"透過思辨，讓自己對自己認知的道理產生自信"，"處在旁觀者的角色去分析他人的認知，不起評判之心"，"舉出各種相關的例子來啟發他人去思考"這三大項的能力；因而有效的解決了原先最困擾我的"溝通問題"，從中尋得了與人相處的自在與和諧。

書本的知識，貴在可以實踐；透過人生哲學課老師的教學方式，讓我在生活中自然能夠運用所吸收的知識；確實的讓哲學活化了我的人生，並讓我在生活之中更靠近智慧，竟得了自在。這一種能夠因為學習讓自己的人生變得更好的體驗，實在非常的珍貴，感謝夏季通識課、感謝人生哲學課的老師與同學，也感謝我自己當時的選擇。