

打开生命的16封信

将生命看重，把生活写轻

孙效智等 著

台湾生命教育学会权威推荐！

生命教育课程互动式教学经典范本！

知名台湾生命教育专家与十余位生命教育一线教师

联手打造最深刻、最励志的青少年教育畅销书！

短小精炼的故事中，展现丰富的生命教育哲理和现实问题，
让我们重新思考人生，一起探寻生命的价值与意义。

 中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



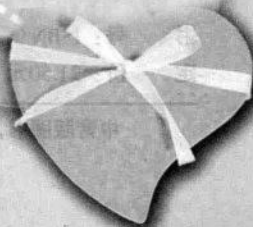
打开生命的16封信

孙效智等 著

生命系列



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



图书在版编目(CIP)数据

打开生命的 16 封信 / 孙效智等著.

—北京: 中国青年出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5006-9940-8

I. 打… II. 孙… III. 生命哲学—通俗读物 IV. B083-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第081903号

本书中文简体字版由联经出版事业公司授权出版。

打开生命的 16 封信

作 者: 孙效智等

策划编辑: 孙雪蕾

责任编辑: 王晓芳

美术编辑: 夏蕊 张 建

出 版: 中国青年出版社

发 行: 北京中青文文化传媒有限公司

电 话: 010-65516873/65518035

网 址: www.cyb.com.cn www.diyijie.com

制 作: 中青文制作中心

印 刷: 三河文通印刷厂

版 次: 2011年6月第1版

印 次: 2011年6月第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 79千字

印 张: 11

京权图字: 01-2010-5348

书 号: ISBN 978-7-5006-9940-8

定 价: 21.50元

我社将与版权执法机关配合大力打击盗印、盗版活动, 敬请广大读者协助举报, 经查实将给予举报者重奖。

举报电话:

北京市版权局版权执法处

010-64081804

中国青年出版社

010-65516873

010-65518035

中青版图书, 版权所有, 盗版必究

目 录

序 005

人生若白驹过隙，何以安顿

导言 007

人生三问

第1封信 019

人生意义的追求

第2封信 029

幸福秘笈

第3封信 039

有一种交托，只是相信

第4封信 047

“信”就可以了么

第5封信 057

人为什么活着

第6封信 067

你怕死吗

第7封信 075

勇敢谈恋爱

第8封信	085
青涩的爱情“性福”吗	
第9封信	093
我们结婚吧	
第10封信	103
天使与魔鬼	
第11封信	111
建立正确的价值观	
第12封信	121
我想做一个好人，难吗	
第13封信	131
活下去？活上去	
第14封信	143
只要我喜欢，为什么不可以	
第15封信	151
超越自我，登上巅峰	
第16封信	163
高中生了没	

序

人生若白驹过隙，何以安顿

|| 台湾大学校长 李嗣涔 ||

年轻人身强体健，有着挥霍不完的精力和时间，总以为生老病死与自己无关，即使有关，也是遥远的事。

然而，黄泉路上无老少，一场天灾人祸就可以完全改变一个人乃至一个家庭的命运。过去十年，9·21大地震、8·8水灾两次重创台湾，许多家庭一夕间家破人亡，甚至全村被活埋……这些血淋淋的事实给安居乐业的我们着实上了一堂生命教育的课程：原来人的生命是如此脆弱，面对自然，人类是如此渺小！老天爷不见得按照“寿终正寝”的剧本演出，人生无常的事实让我们明白，不但人人会死，而且随时都可能死。那么，我们究竟为何而活？应该如何生活？又如何能活出应活的生命？

很多时候，我们会说：“千金难买早知道。”对于人生中必修且无法重来的“生命学分”，如果我们能早一点知道，早一点加以探究，那么做出充足的准备，将会活出生死无憾的精彩人生！

如果年轻人能提早探索生命真相，想清楚人生的意义与价值，从而能多吃一些自己不会后悔的事，甚至是饶益自己也造福大家的事，这不是很好吗？

基于这样的信念，台湾大学生命教育研发育成中心和台湾生命教育

学会共同与出版社合作，规划出版“生命教育讲堂”系列书籍，以浅显丰富的内容，打造一套以青年为对象的好书。本人乐观其成，并予以深切的祝福！

《打开生命的16封信》为此系列的第一本，以生命教育三大领域“人生与宗教的省思”、“生命实践的省思”、“人格统整与灵性发展”为主轴，分为七个议题，用书信的方式，介绍生命教育的理念。孙效智教授写导言，阐述“人生三问”，为全书的总纲，亦是探索生命课题的最基本提问。继而由两位高中校长与14位生命教育一线教师撰写各单元。16封信分别谈论各个问题，不是要给满意的答案，而是要引起动机，提醒年轻人究竟什么才是人生道路上应该思考、探究的问题。

每一篇文章的作者都是生命教育的权威发言人，他们长期与年轻人接触，了解新时代人们的心态与需求，因此能将生硬抽象的理论转化为说理不说教的内容，并借着有趣的故事及生活的省思来切入青年的经验，贴近他们的生活，从而激发大家省思生命课题的兴趣，提升生命的智慧。

这样一本深入浅出、探究生命意义、寻求心灵安顿的好书，值得大家一读，我郑重推荐给各位。

导言

人生三问

|| 台湾生命教育学会理事长 孙效智 ||

人作为万物之灵，不论富贵贫穷或疾病健康，也不论在社会上扮演什么样的角色，达官贵人也好，贩夫走卒也罢，只要会思考，就总会在某些时候想起甚至可能必须面对人生的三个根本问题：人为何而活？应该怎样活着？又如何才能活出精彩的生命？这三个问题称为“人生三问”，是三个各自独立，但彼此环环相扣、密切相关的问题。人生三问虽然重要，不过，整个社会文化的氛围却仿佛它们不存在似的。大部分人在平顺日子中也不容易想起它们来，除非命运的打击突然造访，人才有可能从似真似虚的现实世界中猛地惊醒……

在这篇文章里面，我愿意跟你们分享的正是我自己思考人生三问的一些生命经验与反省。

人为何而活

我开始思考“人为何而活”这个问题，大概是在初中阶段。

初中时期的我其实还蛮幼稚的，在大人所设定的青少年世界里，我的生活与其他小孩其实没有什么太大的不同。除了玩耍、看电视之外，主要还是围绕着读书与考试。不过，我有一个很重要的特质，那就是喜欢

发现问题并乐于刨根问底，这个特质使得我在读书方面的表现自然就不会太差。在当时，无论学习什么科目，我所担心的都不是遇到问题，而是问题不能解决。当问题无法解决的时候，我会缠着老师或同学不放，直到问题不再是问题为止。记得邻居有一位读高中的大哥哥，也是我经常“骚扰”的对象。在印象中，我每天总会有几个数学或理化问题弄不懂而必须去请教他。他是个很有耐心的人，使得我不怕一而再、再而三地去麻烦他。

数理问题有大哥哥可以问，但其他问题呢？最困惑我的大概就是人生问题。当别的小孩还在打打闹闹的时候，我已经开始为“我是谁”这样的问题感到迷惑与惊讶。是的，我是谁？从哪里来？又要去往何方？我为什么是我，而不是别人？也因此，学校里谈到人生问题的部分，都让我特别感兴趣。不过，很快我就发觉学校真正重视的东西跟课本里所讲的人生观似乎有很大的出入。书本里大谈“为天地立心，为生民立命”，但学校好像更在乎考上重点大学的人数。孙中山先生说“人生以服务为目的”，但整个学校的氛围让人感觉活着好像不是为了别的，而只是为了考上好学校，至于考上好学校的目的也与服务无关，而只是为了将来能有好出路、赚大钱。我记得有一次谈到胡适之先生的一句话：“人生贵适志。”意思是说，每个人应按照自己的志向与独特的气质来选择人生的方向，而不应盲从流行或热门。没有想到，老师关心的不是这句话背后值得讨论的问题（例如：如何发掘自己的志向？为什么跟着自己的志向走就是好的），而是学生能否把这句话背下来，特别是要记得它的作者，因为不记得某句话是某个人说的，就很有可能使你在高考时差个两三分，从名牌大学落到一般的大学。

学校的现实与书本理想的差异让我感到困惑。一方面我觉得学校缺乏理想性，另一方面我也怀疑，与现实太过脱节的理想究竟还算不算是一种理想？更何况在理论上课本中的理想也不无可以质疑的地方，例如孙中山的服务人生观：生命的意义在于创造宇宙继起之生命，生活的目的在于增进人类全体之生活。

孙中山先生的话很简单，简单得让人不禁怀疑，人生是不是被说得太容易了？人每天都要吃喝拉撒睡，人的生活有一大部分是为了自己的生存与生活而不断奋斗，人生的真实面貌似乎更像“人不为己，天诛地灭”这句话所描述的，那么，孙先生凭什么又为什么能说人生以服务为目的呢？为己与服务的人生观是那样的不同，甚至是背道而驰的，前者追求己利，后者舍己为人，究竟哪一样才更该是人生追求的方向？抑或两者之间并非如表象般对立，反倒是将它们对立起来才是一种迷思？换言之，舍与得之间具有一种吊诡性，有舍才能有得，大舍更能大得，在利他服务当中，人才能完成自我生命最极致的价值？无论如何，这些问题如果不能思考清楚，人是很难超越人性追求己利的表象，而在内心深处建立起服务的人生观的。我们又该如何理解生命的意义呢？有什么东西能穷尽生命的意义呢？先人的格言并不能给我真正的解答，倒是引起了更深的疑惑。不过，这样的疑惑是好的，它引领人在生命的大海里向前航行，在黑暗中寻找光明。没有这样的疑惑，人就会只像动物一般，按照生存的本能，没有方向、没有目标，醉生梦死地活着。

我对人生问题好奇的另一个原因是我从小就在教堂里长大。因为妈妈的鼓励，我每周都会与弟妹一起，跟着德来会的修女到桃园成功路的天主堂听道理、望弥撒。我蛮喜欢去教堂的，除了有吃又有玩之外，教堂里

的气氛与所宣讲的内容很能抚平人内在各种无名的不安。

我很快也发现，教堂里讲的人生观与学校课本里的伟人话语有很多相似的地方，但也有不少的差异，最大的差异就是人生的意义或目的多了神的向度，亦即人与神的关系。天主教《要理问答》里提到，人生的目的就是荣耀神，救自己的灵魂；也说，人生最重要而且最该做的事情就是上爱天主，下爱近人。这些话很奇妙，它们不但用“爱”来诠释人生的意义，这点与前面提到的“服务”或“增进人类的生活”有着异曲同工之妙，而且也将人生的目的与上帝联系在一起。问题是，什么是爱天主、荣耀神呢？《圣经》里提到：“谁爱那最小的兄弟，谁就是爱我。”“如果一个人连看得见的人都不爱，又如何能侈言爱上帝呢？”在这些话语里，刚刚提出的问题似乎有了答案，爱上帝要从爱人开始谈起与做起。不过，这还是不能答复我内心所有的疑惑，因为，最根本的问题是，神是看不见、摸不着的，怎知有神？而即使有神，又怎么知道宗教经典所启示的是神的话语，而不是人的杜撰？

无论如何，上了初中的我，对于小时候在教堂里所学的许多东西已不再那么理所当然地接受，我心中对于人生、对于信仰产生许多疑惑，这些疑惑镌刻了我在成长时期的苦涩经验。记得有一次，我问本堂神父：“《要理问答》里说：‘天主为了爱人而造人。’这句话是不是有问题？还不存在的东西如何能先去爱，然后又因为这种爱而将之创造出来？”又有一回我也跟神父说：“《圣经》是不是错了？光是四部福音之间的人事地物时，就有那么多的矛盾……”还好，我的本堂神父是一个很有智慧的长者，他当时很温和地对我说：“效智，你是不是换个说法，不要说《圣经》错了或有问题，而应说你还不能懂。你想想看，天地如此浩瀚无边，我们两个

小小的人儿站在这里，往上往下皆是个无限，在两个无限中间，那么有限的我们如何能那么简单地就去说《圣经》有问题呢？”当时我并不懂他的回答，不过，我很喜欢他的回答里面包含的谦卑与温和，这也奠定了我往后数十年追寻人生目标与信仰的基本态度。

回到“人为何而活”这个问题，它要探讨的不是人们“事实上”以什么事物为人生的目的或意义，而是人们“应该”以什么为人生目的或意义。前者是一种实然问题，实然问题是社会学家或心理学家所关怀的对象，不是我所说的“人生三问”所关切的重点。“人生三问”中，第一问所关切的问题是一个严肃的应然问题或哲学问题，也就是什么样的目的或意义才具有一种终极性或究竟性，值得人生死以之，死而后已？又是什么样的价值才具有一种隽永的超越性，而不致如梦幻泡影，转头成空？有人也许会说，生命是每个人自己的，每个人的人生也是要自己过，因此，论到生命的目的或意义，没有什么应该不应该的问题。而且，即使要论应该，也应该是每个人自己去决定自己的人生应该追求什么样的目标或实现怎么样的意义。这个看法从某方面来说是对的，每个人要追求什么样的生命目的或意义，当然是每个人自己可以决定的事，也应该由每个人自己去决定，这正是人之所以为人的尊贵与庄严之所在，也是人作为自由理性之主体的真谛。问题是，每个人有权利选择自己的人生目标并不等于任何选择都是好的，否则西方人自希腊哲学以来也就不必那么在意何谓“幸福”的探讨，而中国儒家也不必在乎大学之道通往的“至善”是什么了。而且，由于人性的普同性，什么样的目标或意义具有前面提到的终极性、究竟性、隽永性或超越性，是具有某种普遍内涵的，不容人任意扭曲或忽视。扭曲或忽视的结果就会如同罗贯中的《三国演义》或托尔斯泰的《伊

凡·伊里奇之死》所描述的，无论是非成败、荣华富贵，到头一场空。

“人为何而活”这个问题从提出到答复都不简单。从提出来说，人虽贵为万物之灵，但要提出这样的问题，还需要很多条件的配合才可能。首先，一个人得有清明朗照的自觉与观照能力，而且得不断地去扩充这样的能力，否则就很容易像罗家伦在《新人生观》一书中所说的糊涂虫那样，一辈子醉生梦死、庸庸碌碌，无法对自己或整体的存在产生疑惑，并发出惊叹。当然，人毕竟是一种灵性的存在，意义问题总会在某个时候袭上心头，例如某个午夜梦回、空荡孤寂的片刻，或者发生某种变故，好比失去所爱的时候。然而，如果个人客观所处的社会是醉生梦死的，是小人群聚终日，言不及义的，是除了饮食男女、股票涨跌、统独蓝绿之外，不知死之将至，因而无法触及精神上更深层次议题的，那么，个人的意义探问将显得突兀怪异，而且很快就会淹没在现实社会的灯红酒绿与忙碌杂沓之中。对大部分人而言，谈经济发展、谈两岸情势，似乎才更具有现实意义，至于谈论生死意义，则只能顾左右而言他……

为何而活的问题不容易提出，更不容易答复。古往今来不知多少有智慧的哲人、文学家给过答案，今日各种生命科学、物理科学乃至天文学亦无不致力于揭开生命与世界的奥秘，从而对这个问题提出科学的观点。至若各大宗教更是以答复生命的意义为其最终极的关怀。不过，生命的答案，终究必须自己去寻求。由外而内的答案如果不能与由内而外的生命经验相呼应，那么，答案即使是适切的，甚至是深刻的，恐怕也终将与我们擦身而过，无法与我们的生命真正相遇。

人偶然有了生命，却必然迈向死亡，如何在这必死的人生中，肯定活着具有意义与目的，实乃人生大哉一问。一个人是否提出这个问题，或

者在提出后是否能得到适切的答案，都决定性地影响到他对“人生三问”后两个问题的提出与答复。假设一个人在第一个问题上能突破成住坏空（成、住、坏、空指的是四劫，佛教对于世界生灭变化之基本观点）的无常，能不陷溺于虚无主义或享乐主义的罗网，能肯定生命具有某种隽永的价值、至善的境界、神圣的理想，那么，他接下来必然会关心第二与第三个问题。

人应该怎样活着

在念哲学之前，“应该怎样活着”好像从来不曾是个问题，家庭、学校、社会乃至教会已经告诉我许许多多了。不过，念了哲学之后才逐渐体会到，道德直觉虽然人人有，但道德的原理却不是人人都能掌握的。知道电器功能、好处以及使用方法的人多，但懂得电器运作原理的人少。“应该怎样活着”这个问题也是这样。要理解这个问题可以从“道”这个概念的两个角度着手。一个是道路，亦即人生的道路；另一个是道德，也就是攸关如何做人的道理。这两个角度是一体的两面，是一而二、二而一的。

第一个角度连接人生第一问与第二问，因为第一问关切人生的目标，第二问则探讨人生的道路。道路自然是随着目标而定的，人有怎样的目标就会走上怎样的道路。想当医生的，自然要学习医术；想当律师的，则必须明白诉讼之理。事业心强的人一心放在工作上，自然就容易忽略其他事物。至于一个人如果明白在人生终点时，你不会后悔没有接成某一笔生意，却会后悔没有好好陪伴家人，那么他就会注意，在工作与家庭之间维持平衡的重要。《圣经》说：“你的财宝在哪里，你的心也必在哪里。”当目标是生不带来、死不带去的财富或权势时，人会选择的生活方式自然就是向

钱看或向权看。当目标是究竟的（即佛典里所指的最高境界），人自然会追求通往人生究竟目标的道路。

道路虽然随着目标而定，这可不是说通往特定目标的道路只能有一条。“条条大路通罗马”这句俗谚意味着，通往目标的方式虽然是多元的，但如果你走在与特定目标背道而驰的道路上，那么，就算崇尚价值多元的后现代文化将“只要我喜欢，没有什么不可以”的口号喊得震天价响，那个走法走不通就是走不通。多元不等于没有是非，目的与道路之间有一种紧密的因果关系，不容极端的价值多元论或价值相对主义任意扭曲。

当一个人所要追求的人生目标是究竟的，是大人之学的“至善”，是希腊人所谓的“圆满”（eudaimonia）或宗教学者所说的“终极境界”时，那么，他所可能选择的道路就是合于做人道理的道路，也就是“明德新民”的道路。这就谈到了“人应该怎样活着”的第二个角度，亦即是道德的角度。依此，道德问题并非只是关乎做人与实践的形而下问题，而更是与人生终极课题相通相连的形而上课题。也因此，要了解道德问题必须掌握“至善”或“圆满”等终极境界的内涵，从而掌握人生的适切道路。问题是，如何掌握“至善”与“圆满”呢？这恐怕要先从人是什么或人性有怎样的本质探讨起，从而才能“率性之谓道”地掌握大学之道与做人的道理。探索人生的道路与做人的道理正是伦理学或道德哲学的主题。

在后现代的今天，伦理学的提问与回答都是非常不容易的功课与严峻的挑战。后现代的实践情境愈来愈错综，人际关系也愈来愈复杂，各种专业分工更是愈形细密，而每一个人却都必须在这这样错综复杂而分工细密的社会中生活与做人。因此，如何分辨是非善恶，如何掌握生活点点滴滴中的“有所为”与“有所不为”，实乃人生大哉一问。盖此一问题所涉及

的不仅仅是做人处事之道，更涉及生命意义的实现与生命目的的达成。

人生第二问所涉及的问题固然主要是道德哲学的课题，但也不全然如此，道德的是非对错不能涵盖“人应该怎样活着”的所有问题。例如在合乎道德底线的前提下，人面对金钱该有怎样的态度？是吝啬或慷慨？是守财奴或任意挥霍？什么是面对钱财的中庸之道？此外，关于爱情与婚姻，固然也有许多是非对错的问题需要厘清，然而，如何选择适当的人生伴侣？怎么知道谁是适当的伴侣？两人之间或两个家庭之间应如何相处才能彼此和谐、共创双赢？这些都是重要的关系经营课题，其中所包含的生活艺术远远超过狭义的道德范畴。再者，职业与工作方面，固然也有某些职业伦理与专业伦理的问题，但人要选择怎样的工作才能实现自我的生命，才能服务家庭与社会，从而活出精彩的人生，也是超越道德的生命课题。最后，要活得美好，要走在通往幸福的道路上，生活中还应该有美的品味与艺术的鉴赏或创造。而且，所谓美与艺术不仅仅是指在美术馆或展演场地所呈现者，也指我们具体生活中，举凡居家的环境与布置、小区的美化与公共艺术、人工与自然环境的和谐等，这些都是生活美学的重要课题，也是探究“人应该怎样活着”所不应忽略的幅度。

如何才能活出精彩的生命

假设一个人知道人生的目标，也知道通往这个目标的道路何在，他是否便会乖乖地走在这条道路上呢？答案恐怕是“不一定”。人要知行合一，得有很多条件配合。首先，认知不但要正确，还要深刻。关于正确的人生目标与道路，一个人认识得愈深切，便愈有可能往正确的方向迈进。其次，除了认知深刻外，要达到知行合一的目标，还需要在情意方面努力，更要

通过持续的修养来提升自己的灵性，才能活出精彩的生命。

以我自己为例，通过人生的各种经验与思考，我深切相信：人生无常，唯爱永恒；爱是人生的起点，更是人生的终点。这样的相信是很重要的，它能激发内在的力量，帮助人在日常生活中以真爱的精神来自我期许与自我要求。问题是，理性的认知与认同并不足够，还需要情意的调和与灵性的提升，才能竟其全功。当我扪心自问，我在生活中是否已充分活出真爱的精神？我可能必须很惭愧也很老实地说，在爱的功课上自己还差得很远。

记得父亲过世前几个月来到家中养病，接他来家里固然是爱的表现，不过，我的爱是很有局限的。生命末期的病人总会发生很多意想不到的状况，例如有一天夜里他忘了厕所的方向，然后迷迷糊糊地就在我的卧室门口小起便来。事发之后他也没有告诉我们，直到有人踩到之后才发现。我仍然很清楚地记得，发现这事之后内心的嫌恶与难以接受。表面上我虽然隐忍了下来，但我很明白，要从心里面爱这样的父亲不是容易的事，表面上的隐忍已经是我当时所能做到的最大限度。幸而我的隐忍带来一个重要的契机，那就是，我看起来若无其事的样子让父亲比较放心跟我分享事情的原委。其实，当他一尿到地上，他就清醒过来了，只是事情已经发生，他也无可奈何，而自己又没有力气去清理，更感到羞于告人，于是也就只好放在那里不了了之，而让我们一脚踩个正着。了解事情的原委对我而言是很重要的，它在某种程度上提升了我对于他的软弱的了解与接纳，从而化解了内心的嫌恶。这个经验让我深切体会到佛教所说“悲智双运”的真谛。慈悲之所以会带来智慧，是因为慈悲使人与人之间分享与联系的管道畅通，而分享与联系管道的畅通则使人看见彼此，了解生命的实相，