

生命意義 與 靈性健康

趙可式/護理系教授

由「財團法人精神健康基金會」所作的「2002年台灣地區精神健康指數調查報告」，在2002年12月19日公佈其調查結果，有四成認為生命過得沒有意義。我未讀到此份研究的詳細論文，不知其所用的研究工具及信度與效度為何？只是12月20日各大媒體都有大篇幅報導此項結果。研究群包括台大醫院精神科胡海國醫師及宋維村醫師等學者，研究過程應會相當嚴謹。這項結果令人憂心忡忡，因為「生命意義感」是「靈性健康」極重要的指標。以下將從三方面來討論生命意義與靈性健康的議題：

一、弗蘭克 (Dr. Victor Frankl) 的意義治療學 (Logotherapy)：

猶太裔德國籍的精神醫學家Dr. Victor Frankl曾著有數本膾炙人口發人深省的書，如「醫師與靈魂」(Doctor and Soul)，「活出意義來」(Man's Search for Meaning)，「從存在主義到精神分析」(Existentialism and Psychoanalysis)等，藉著其被納粹關在集中營三年非人待遇的痛苦經驗中，體驗出生命意義的真諦，以下分7點簡要說明Dr. Victor Frankl的理論：

1. 求意義的意志 (A will to meaning)：

Frankl認為人能夠為著他的理想與意義而生，也能為著他的理想與意義而死。人有自由作他自己的抉擇，接

受去實現意義，還是放棄意義。但是每個人的意義是獨特的，只有此人能夠實踐它。也唯有當它獲致實踐時，才能滿足人求意義的意志。

2. 存在的挫敗：

當一個人求意義的意志受到挫折時，就產生「存在的挫敗」。Frankl認為這是一種「靈性的災難」，此時若用大量的安神藥將人的這種痛苦埋葬，則同時也會埋葬了人尋求意義的動力。弗氏主張醫師的真正工作是引導病人通過存在的危機而獲得靈性的成長與發展。因為做為一個人，最重要的關懷是實現內心深處所渴望的意義與價值。

3. 靈性的健康：

弗氏認為人的靈性健康奠基於某種程度的緊張，即人在「已經達成及還應該完成」，與人的「是什麼及應該成為什麼」之間的緊張，要求人去實現他自身潛在的意義時，才能喚醒人潛伏狀態中的求意義之意志。

弗氏最喜歡的一句話是尼采的名言：「參透為何，才能迎接任何！」(He who has a "why" to live for can bear almost any "how".) 這世界沒有什麼東西能幫助人在最壞的情況中還能活下去，除非人體認到他的生命有意義。因此，人真正需要的並非不緊張，而是為了某一值得的目標而奮鬥掙扎。人真正所需的不是不惜任何代價地解除緊張，而是喚醒那等待他去實現的

潛在意義。

4. 存在的空虛：

Dr. Frankl發現當人的求意義之意志受挫，就會找尋其他代替者作為補償，轉而成為求權利的意志、求金錢的意志或求享樂的意志等。但這些終究並非其真正的生命意義，因而產生「存在的空虛」或「靈性的病態」。

5. 生命的意義：

生命的意義因人而異，因時而異。人不是去問生命一般的意義為何，而是問在一個人存在的某一時刻中，其特殊的生命意義為何。每個人都有他自己的特殊天職或使命，是需要具體去實現的。他的生命無法重複，也不可取代。只有他才具有特殊的機遇，去完成其獨特的天賦使命。

Dr. Frankl用反向思考來處理「生命的意義」問題。他認為人不要去問「我的生命意義為何？」因為生命已經給你了，應由生命來問你「你如何活出生命的意義來？」每一個人都被他的生命所詢問，而他只有用自己的生命才能回答。

6. 從三個途徑肯定生命的意義：

Dr. Frankl指出人們可以從三個途徑肯定生命的意義，即：

- (1) 從創造及工作中，確認成就及價值等意義
- (2) 從愛、真、善、美的諸般體驗中來肯定生命意義
- (3) 從受苦及死亡中，發現生命的真諦

及最崇高的意義

其中最特殊的是從痛苦及死亡中，因使人體悟到生命的有限，因而必須及時，並對自己的生命要負責。但人有自由抉擇是為了什麼，對什麼人，或什麼事負責。例如有人是對上帝負責，以承行上天的旨意來詮釋自己的生命。有人是對良知負責，有人是對家庭及社會負責等等。

7. 自我實現的問題：

Dr. Frankl對Maslow的主張「自我實現」(Self-actualization)作了很嚴厲的批判。Frankl主張「自我實現」若作為目的，是永不能獲得的。人愈拼命追求自我實現，愈是得不到。相反地，一個人為實踐其生命意義投注了多少心血，他就會有多少程度的自我實現。人本質上是要「自我超越」(Self-transcendence)而非「自我實現」

二、雅斯培的存在主義與靈性健康：

存在主義哲學家雅斯培的重要哲學闡明中，有幾項與生命意義及靈性健康密切相關的學說：

1. 界限處境：

雅斯培認為人生中免不了會經驗到病痛、勞苦、老邁、痛苦、失落、罪惡感、掙扎、及死亡的情境。雅斯培將之稱為「界限處境」，這是無論我們怎樣努力，都無法克服或改變的。面對這樣的界限處境，我們會體驗

到「挫敗」，且是一種「絕對的挫敗」。

對於每一個個人而言，最重要的事是面對這種「絕對的挫敗」所持的態度。每個人有兩種可能的選擇：第一種是選擇幻滅與荒謬，但是此一選擇會使我們覺得人生不再有意義，人世間沒有任何值得留戀及真實的東西，因而失去信心與希望，甚至失去「值得活下去」的意義。第二種選擇則能超越人世間幻滅的事物，進而體察真正的存有，而對生命產生意義感。這點與 Frankl 透過痛苦與死亡而發生意義是相同的。

2. 存在照明：

雅斯培希望個人能透過「存在照明」而實現真實的自我。「界限處境」會改變我們對「存有」的體認，從而使我們「躍昇」，這種躍昇將我帶到體認自己及塑造自我的「存在照明」之旅。

3. 存在的超越：

對雅斯培而言，超越起源於人對自身的不滿，人的內在會對幻滅無常的世界感到不安，他唯恐自己會墜入虛無當中，而要努力抓住真實的存有。但人擁有自由，他有作種種抉擇的可能性。他可以向「超越界」開放而尋得真正的自我。或者拒絕超越而喪失自我，淪為行屍走肉。雅斯培將神學語言中的「靈魂與上帝」，改用哲學術語成為「存在與超越界」，來表

達人性中的靈性是必須向「超越」開放的，而唯有從超越的角度，才能明

三、醫學院人文教育中的生命意義教育與靈性健康：

瞭生命的終極意義為何。

近年來有識之士皆大力提倡醫學院教育中人文教育的重要性。而「生命意義教育」可能是人文教育中的一個關鍵主題，因為可以影響人的整個存在。醫學院培育的是為「健康服務」的專業人才。但「健康」的範疇除了身體及心理之外，還應加上「靈性的健康」。因此哲學與宗教的素養及內涵是不可忽略的一環。只是不知道在醫學院這麼擁擠的課程安排中，如何再插入這些課程？或是在通識選修的課程中，是否該引導學生加深哲學與宗教的陶成？在醫學院養成教育的本科課程中，對「生命意義與靈性健康」的主題是否要著墨多些？本文只是「野人獻曝」，就教於醫學院先進們，引起大家的討論。

