



繆思風采

人生目的

● 鍾淑惠*

人生目的有三：

提升自己

提升他人

提升世界

人都會犯錯，但也因為犯錯，所以才知道錯在哪裡，然後改錯。這樣一來就比犯錯之前的自己更好，因為理解了，所以不會再犯同樣的錯誤。

當自己的想法改變了，看待人事物的角度也隨之改變，這個時候和別人的關係也改變了。但是這個關係改變並不是刻意的要去營造良好的關係，也不是刻意要去提升別人，而是因為我的改變，進而帶動對方的改變，這個改變是正面的。於是自己變得比以前更好，周遭人也跟著變好，這個就是提升自己，進而提升別人。

當我們從點（自己）擴散到線（週遭的人）再擴散到面（群體），也就是當我們改變之後，世界也會隨之改變，因為意念的影響是無限拓展的，只要我們發出了一個意念，那麼這個波動就會傳遞到各個角落，然後影響到世界。

舉一個例子來說，在捷運上 A 拿刀去刺殺別人，接下來就有相同類似事件不斷發生，但是在 A 之前是沒有的，這個就是 A 引發的連鎖反應。所以每一個人的意念都非

* 鍾淑惠，南臺科技大學通識教育中心社會科學組副教授



常的重要，那些有相同潛藏意識的人會被挑動。

因此我們需要時時刻刻注意自己的起心動念，當我們做到這一點的時候，我們不會犯傷害的錯誤，不管是傷害別人還是傷害自己。當世界充滿友善，世界中的存有也會回之以友善，進入善循環。

每個人都有自己的人生目的，但怎麼樣才能知道呢？

生活中我們遇到討厭的人、遇到挫折的事情，這些人跟事其實就是我們要面對的課題。如果我們還是沿用我們舊有的模式去看待，那麼類似的人和事便會不斷地出現，直到我們意識到自己的錯誤並且修正為止。就如同為什麼你喜歡的人都會是同樣的類型，又或者你不斷地遇到同樣類型的事情，然後不斷地重蹈覆轍，彷彿落入一個無止盡的循環當中。

但是當我們能夠面對、發現自己的錯誤跟盲點並且修正，觀念改變，那麼類似的人和事件便不會再出現。這並不容易，因為之所以會成為我們的課題，便是大的問題，不是輕易能夠改變的，也正因為如此，我們需要正知見幫助我們思維，在不斷地覺察跟思維當中，得以脫離舊有的模式，以不同的角度去正面觀看跟對待，那麼便有機會脫離困境，向上提升。

很多人的課題是「情」，總是碰到不對的人，根本的問題在自己，因為自己的思維、言行、特質吸引了某一類的人，若自己沒有改變，即使換一個人還是會同樣類型的，唯有自己改變，吸引的人也會不同。所謂「花若盛開，蝴蝶自來」，而不是花去追逐蝴蝶。這個改變不是外在表象的改變，而是內在觀念的改變。

再者，跟著感覺走、或是被情緒帶著走的人，心情起伏不定，傷害自己也傷害別人。傷害自己，是因為情緒變化大對自己的心性傷害很大，更甚者自殘或自殺。無法控制自己情緒的人，憤怒的時候很容易傷害別人，不論是對自己或對他人來講都是威脅，猶如不定時的炸彈。高更跟梵谷在南法度過一段時間，但高更為什麼匆匆離開，因為跟梵谷發生衝突，梵谷拿起刀子割下自己的左耳，高更嚇死了，也害怕梵谷會傷



害自己，於是趕快逃離，對梵谷來講，他非常喜歡高更，非常的熱情，但是兩個是截然不同的人，觀念、個性都不一樣，存在差異，爭吵可以是溝通的一種方式，但是如果沒有辦法控制情緒，沒有辦法理性對待，那麼就是危險的事情。

其次，如果太過執著，堅持自己是對的，不願改變，只會讓自己陷入困境；受到挫折，不認為是自己的問題，而認為是別人的問題，那麼將會陷入僵局。更需要學習正知見，因為唯有正知見，才能看到自己的偏執，進而放下執著，才有機會跳出無止盡的循環。

大家應該都聽過「療癒」吧，有的追溯到原生家庭，有的追溯到前世，有的追溯到童年，但是不管是哪一個階段，能確定那個就是源頭嗎？知道了就會改變想法和行為嗎？並不會。有時候沒有一個好的引導，反而會落入另一個困境。最好的方式就是學習正知見：「不傷害」，「凡所有相，皆是虛妄」。不管過去如何，坦然面對，接受，然後到此為止。當我們一直不斷提起過去的事情，那麼我們便是活在過去，而不是當下。不管曾經傷害或被傷害，那都是過去的事情了，你已經不再是過去的你，你是現在的你，這是一個機會，創造你的人生。不只是出生和死亡，生命中每一次的覺悟，都是新生命的開始。

你可以選擇停留在受害者心態，然後終其一生困在裡面。

你也可以選擇往前走，創造新的生命。

所有都在於人的選擇，但是如何選擇？唯有正知見的指引。

不是每個人都會意識到自己的人生目的，也不見得知道自己人生目的便能達到。

當我們要朝向更好的自己的時候，我們肯定是得丟棄不適合的東西，但是這些不適合的東西存在已久，我要怎麼樣才能夠意識到呢？就必須有一些人、事引發，然後我察覺、意識，然後改變。這個過程絕對不會是舒服的，相反地可能會是痛苦的，但是舒服與痛苦都是感覺，都來自於我怎麼看待，因此若是能以正向的態度去面對，其實不會痛苦，反而是坦然，經過意識洗滌，那會是輕鬆的。就像極簡主義的斷捨離，



累積許久的物品，丟棄時的不捨，整理後的清爽。

所謂的人生目的，不是你一定只能走在一個軌道上，而是清楚的知道你的目的是什麼，然後可以有不同的方法、不同的道路，殊途同歸。在過程中，或許有許多的挑戰，但這都是讓我們能夠看清楚自己、修正自己、堅定自己，所以當我們能夠正面的去迎接我們生命中的挫折或是所發生的事情，心態不同所帶來的結果也截然不同。

就好像遊戲打怪，關關難過關關過，不同的階段有不同的課題，坦然面對，正知見的引領，並且付諸行動，才有改變的機會。

維特根斯坦罹患癌症，拒絕治療，他死前說，我度過了極好的一生。他的一生為什麼極好？不是因為他征服了世界，而是他從未被痛苦和迷茫所征服。

大衛霍金斯的意識層次，將人的意識分了幾個等級，兩百分勇氣是一個起點，如果我們離開這個世界的時候，我們的意識等級高於我們來到這個世界的時候，那麼我們是提升了。不枉此行。

附件一：

據霍金斯博士的研究，將人類意識能級振頻分為：

- (1) 開悟：700~1000；
- (2) 平和：600；
- (3) 喜悅：540；
- (4) 大愛：500；
- (5) 理性：400；
- (6) 寬容：350；
- (7) 主動：310；
- (8) 淡定：250；
- (9) 勇氣：200；





- (10) 驕傲：175；
- (11) 憤怒：150；
- (12) 欲望：125；
- (13) 恐懼：100；
- (14) 憂傷：75；
- (15) 冷漠：50；
- (16) 內疚：30；
- (17) 羞恥：20 以下。



