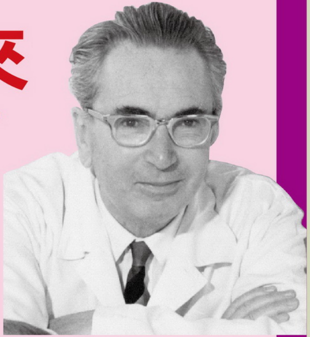
活出意義來

弗蘭克說：一個人若能接受命運及其附加的一切痛苦，肩負起自己的十字架，……



作者以集中營經歷為本，揭示人類生命的動力在於尋出意義；人只要參透為何而活，即能承受任何煎熬；而無論處境如何，亦皆有自由抉擇的餘地，堪稱研究人類心理學與精神不可不讀的經典之作。

本書作者弗蘭克是一位精神官能學及精神分析學教授，以創作「意義治療法」聞名，對心理學界的影響及貢獻至深且鉅。納粹當政期間，曾被囚於集中營，忍受種種非人待遇而終獲生還，因而對存在的痛苦、挫折，以及現代人特有的焦慮與空虛感，特別關注。他的見解深銳而透徹，為心理學注入前輩諸大師所疏忽的人道精神，開創心理學的新里程。

指望與工作，使人活出意義。

作者十分喜愛尼采的一句話：

懂得「為何」而活的人，差不多「任何」痛苦都忍受得住。

當我們明白自己「為何而活」，將更有勇氣面對世上所有的順逆，不僅活得光彩，更活得「有意義」。

弗蘭克（Viktor Emil Frankle，1905-1997）在納粹當政期間，被囚於集中營內，忍受種種非人待遇最後終獲生還，因而開創「意義治療學」，為心理學注入人道精神，開創心理學的新里程碑。

弗蘭克認為：

人類真正需要的，是從根本上改革我們對人生的態度。人應該認清一個事實：真正重要的，不是我們對人生有何指望，而是人生對我們有何指望。我們不該追問生命有何意義，而應認清自己無時無刻不在接受生命的追問，面對這個追問，不能以說話和沉思答覆，而該以正確的行動行為來回答。

人一旦看透痛苦的奧祕，反而會把痛苦看作是值得承擔的負荷。集中營中自殺的人都有著一種典型的論調：對生命再也沒有什麼指望了。如果要救他們，弗蘭克認為，最重要的是讓當事人了解：

生命對他仍有所指望，未來仍有某件事等著他去完成。

這指望與工作是他人無法取代的，它使每個人的存在有其意義。只要知道自己有責任為某件尚待完成的工作或某個殷盼他早歸的人而善自珍重，人必無法拋棄生命。

Man's Search for Meaning
活出意義來
從集中營說到存在主義

原文導讀

（一）

俘虜對集中營的生活反應可分為三個階段：

第一階段是震驚，幻想逐一破滅，但意外的是，大多數人的心頭上逐漸滋生一股頑強的幽默感和好奇心，但冷靜的好奇心使得理智能夠超越環境，很快就適應營中的生活。

杜斯妥也夫斯基曾斷言：人無論任何環境都適應得了。現在如果有人問我這句話對不對，我會說：對！人什麼都適應得了，不過別問我怎麼適應的。

（二）

第二階段是冷漠、無動於衷的階段。每當班疹傷寒患者死去，眾俘虜便來搶死者的外衣、木鞋，或者死者吃剩下來的馬鈴薯泥，俘虜們為搶到東西而高興。

我正以冰冷的雙手捧著一碗熱湯，貪婪地啜著。無意間，往窗外一望，恰好看到才移到那兒的死屍，正以呆滯的眼神死盯著他，兩個鐘頭前，他還跟死者說過話。然而此刻，他繼續啜著熱湯。其中簡直不含半點感覺。

（三）

在昏暗的晨曦中，我們沿著處處坑窪石塊的道路蹣跚而行，一路上，大家默不作聲，我旁邊的一個難友，突然用豎起的衣領掩著嘴對我說道：我們的太太這個時候要是看到我們，不知會怎樣？我倒希望她們全待在營裡，看不到我們這副狼狽像。我領會到人間詩歌、思想、所揭露的一大奧祕：「人類的救贖，是經由愛而成於愛。」我更領會到：一個孑然一身的人，別無餘物的人只要沉醉在想念心上人的思維裡，仍可享受到無上的喜悅，即使只是倏忽的一瞬間。

（四）

我有過逃亡的機會，一位同業到營外去作例行巡診，想帶我一起逃命。我到屋內最後一次巡視我的病人。病人似乎嗅出了異樣，他以疲憊的聲音問我：你也要出去？我迴避不了他傷感的眼神。突然間，我決定在這一次自行操縱命運，我奔出土屋，告訴友人我不能去了。我一說出我已決定留下陪伴病人，不快之感立刻雲散煙消，我不知道以後會有什麼遭遇，但我內心，卻獲得前所未有的平靜。

（五）

一個人若能接受命運及其附加的一切痛苦，肩負起自己的十字架，即使處在最惡劣的環境，照樣有機會加深他生命的意義，使生命保有堅忍、尊貴與無私的特質。

生命的意義要在世界裡尋找

生命的意義必須在世界中去尋找，而非在人身上或內在精神中尋找，人無法在「自我實現」上找到人類存在的真正目標，人類存在的本質是「自我超越」。

愛是進入另一個人格核心之內的唯一方法，它可以使所愛者真的去實現那些潛能，使他理解到自己能夠成為什麼，應該成為什麼，從而使他原有的潛能發揮出來。

弗蘭克認為一個人面對無法改變的命運時，他就等於得到一個最後機會，去實現最高的價值與最深的意義，即苦難的意義。

這時最重要的是：

他對苦難採取什麼態度？用怎樣的態度來承擔他的痛苦？

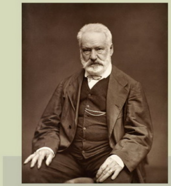
弗蘭克認為，人主要關心的並不在於獲得快樂或逃避痛苦，而是要了解生命中的意義。這就是為什麼人在某些情況下，寧願受苦，只要他確定自己的苦難具有意義即可。當然痛苦是絕對必須的，否則它就沒有意義。弗蘭克在集中營中的體驗證明這一點。

Les Misérables
悲慘世界
Victor-Marie Hugo

在「悲慘世界」裡

有人無論你現狀如何都愛著你

人生至福，就是確信有人愛你，有人為你的現狀而愛你。



「世人只看見他的面具，而主教卻看見他的面孔；世人只看見他的生活，而主教卻看見他的良心。」法國大文豪雨果（Victor Hugo，1802-1885）的「悲慘世界」1862年出版，主題是寫人類與邪惡之間不懈的鬥爭，人類本性是純潔善良的，將一同走向幸福，但要經過苦難的歷程。故事的主線圍繞主人公獲釋罪犯尚萬強的贖罪歷程。小說試圖檢視他的贖罪行為在當時的社會環境下的所造成的影響，檢視善、惡和法律的本質，同樣還有愛情與親情的種類和本質。

雨果的創作靈感來自一位真實的罪犯和警察，他把這個真實人物的性格分成故事中的兩個人物。本文引用書摘為野人文化2013年1月初版「悲慘世界」中譯本。

1

米里艾主教是個偉大的人，因為他的善行溫溫和和、挫鋭解紛和光同塵，沒有一點傲人的姿態。

2

他善於用大眾語言說明大道理，也會講各種語言，因而能深入所有人的心靈。他常笑呵呵地自稱是「回頭的浪子」，絕不義正詞嚴地唱高調，也不像嫉惡如仇的正人君子那樣橫眉豎目。

他常說：你們大可徘徊、怯懦，大可犯錯，但是要做正義者。儘量少犯錯誤，這也是為人的準繩，不出一點差錯，這是天使的夢想。生在塵世，就難免有錯，過錯就是一種地心引力。（頁29）

3

一顆靈魂若充滿了黑暗，必會產生罪惡，然而有罪的並不是犯錯的人，而是製造黑暗的人。（30）

4

他從這幽冥之隔的缺口不斷窺探外界，所見唯有一片黑暗，主教卻讓他看到一線光明。（30）

5

到生命中去，天父就在那裡。（30）

6

他善於把握開口說話的時機，也深知應當在什麼時候靜默，令人欽佩的安慰者啊。他無意用忘卻抹去痛苦，反而藉著希望使之偉大而崇高。（32）

7

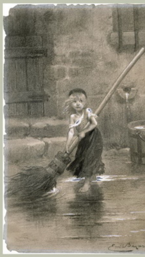
主教從前擁有的東西，還留下六套銀餐具和一隻大號銀湯勺，主教不止一次這樣說：要我放棄用銀器吃飯，恐怕難以做到。除了銀餐具，還有兩隻粗大的銀燭臺，燭臺上插了兩支蠟燭，通常擺在主教的壁爐臺上，如果晚餐有客人，馬格洛太太就點著蠟燭，將兩支燭臺放到餐桌上。在主教臥室的床頭有一個小壁櫥，櫥門的鑰匙從不拿下來。（38）

8

他寫在聖經邊頁的三行字：醫生的門永遠不應關閉，教士的門永遠應當敞開。在一本名叫「醫學的哲學」的書上，他還寫了這樣一段話：我跟他們不都一樣是醫生嗎？我也有病人，首先我有他們的病人，即他們一般稱呼的病人；其次，我也有我的病人，即我稱他們為不幸的人。（39-40）

9

他的側影顯得堅強有力，也顯得憂傷。他這相貌的組合非常奇特：乍看低下謙卑，最後又呈現出一副凜然正色，眼睛在眉毛下炯炯發亮，猶如荊叢裡的火堆。（82）



10

尚萬強瞠目結舌。主教鄭重地說道：尚萬強，我的兄弟，你不再屬於惡的一方，而屬於善的一方，我買下了你的靈魂，我把你的靈魂從邪惡的念頭和沉淪的思想中贖回後，交給上帝了。（123）

11

他的精神與軀體面面相覷，與此同時，他穿過這種幻視，望見內心深處有一個神祕的幽深之處隱隱閃著亮光，起初他以為是火炬，再仔細觀察那個亮光，便看出那火炬現出人的輪廓，而且正是主教。（129）

12

他的良心輪番打量佇立在面前的兩個人——主教和尚萬強。少了前面那個，後面那個是不可能被消滅的。這種凝望往往會產生特別的效果，他幻想的時間越久，在他眼裡，主教的形象就更加高大，更加光彩，而尚萬強卻越來越小，越來越模糊了。慢慢地，尚萬強便成為一個影子，繼而倏然消失，只剩下主教一人了。他使這個無賴整個靈魂充滿燦爛的光輝。（130）

13

就在那天的夜晚，格勒諾布爾的驛馬車大約凌晨三點到達迪涅城，在穿過主教府街時，在黑暗中，車夫看見有個人跪在馬路上，好像對著卞福汝主教家的門在祈禱。（131）

14

不公正的待遇使柯賽特性格暴躁，困苦的生活也使她變醜了，只剩下那雙美麗的眼睛，顯得那麼大，似乎有無限的愁苦，看著令人難受。可憐的孩子還不到六歲，冬天衣不蔽體，天未亮就抱著一個大掃把掃街，凍得小手通紅，渾身發抖，大眼睛裡閃著淚花，這情景見了確實令人揪心。當地人叫她雲雀。小姑娘比鳥兒本來也大不了多少，總是戰戰兢兢，神色惶恐在全家乃至全村，每天早晨總是頭一個醒來，天不亮就在街上或田裡，而村裡喜歡比喻的人就幫她取了這個名字。不過，這隻可憐的雲雀從來不唱歌。（181）

15

馬德蘭作了一種黑玻璃飾品的改革，他使周圍的人都開始富裕起來。國王任命他為市長。（187）

16

人生至福，就是確信有人愛你，有人為你的現狀而愛你。說得更準確些，就是有人無論你現狀如何都愛著你，擁有愛，根本不算失明，這是何等的愛啊，完全是由美德構成的愛。主教從這個天堂擺渡到另一個天堂。您為什麼給他服喪？因為我年輕的時候，在他家裡當過僕人。（191）

17

1821年前後海濱蒙特依人叫他「市長先生」，跟迪涅人在1815年稱呼「主教大人」幾乎是同樣聲調，方圓十法里的人，都來向馬德蘭先生求教。

沙威，他將筆直的線引入極為曲折的人世間。清醒地認識自己的作用，虔誠地熱愛自己的職務。（195）

18

馬倒車翻，一位名叫割風老爹的老頭壓在車底下了。車子不斷往下沉，把那個老車夫的胸膛越壓越緊。沙威：馬德蘭先生，我只認識一個人能夠按照你的要求做，他從前是勞役犯。馬德蘭的臉色刷地變白了。一言不發，雙膝跪下未待圍觀人的驚叫，就鑽進車下。大家一擁而上，一個人奮不顧身，激發了所有人的力量和勇氣，大車被眾多的手臂抬起來，割風老頭兒得救了。馬德蘭眼神平靜，注視著一直死盯著他的沙威。（199）

19

沙威向巴黎警察署告發了馬德蘭，告發他從前是勞役犯，是尚萬強。不過沙威這次是來道歉的，因為真的尚萬強被捕了。此刻他充分體現了樸質和崇高。

我這一生都很嚴格，對別人跟對自己都用同一個標準。現在我對自己不嚴格，那麼從前我做對的事就全都不對了。我不要您這樣仁慈對待我。仁慈就是縱容妓女冒犯紳士、縱容警察冒犯市長，縱容下級冒犯上級，這就是我所說的好心辦壞事。推行這種仁慈，社會就會開始渙散。（233）

20

人在心中自言自語、在心中高喊，卻不打破表面的沉默，心中一陣喧鬧，除了嘴以外，全身都在講話。靈魂的存在，並不因其無形無體而減其真實性。他向自己承認，他在頭腦裡所做的安排非常殘忍，「聽其自然，聽憑仁慈上帝的安排」，這簡直可怕極了。任由命運和人的這種謬誤進行，不加以阻攔，保持沉默，總之什麼也不做，就是做了一切！這是極端無恥而虛偽的。（249）

21

看似重墮地獄，實則脫離地獄！（251）

22

德高望重的馬德蘭面目可憎，反倒是勞役犯尚萬強變得純潔而令人敬佩。他感到，世人只看見他的面具，而主教卻看見他的面孔；世人只看見他的生活，而主教卻看見他的良心。（251）

23

他保存這些衣物，就像保存那兩只銀燭臺一樣，是為了永遠記住他的起點而留。不過，從勞役監獄帶出的東西藏起來，而從主教家拿走的兩只燭臺卻展示給人看。（255）

24

放眼未來，自首，上帝啊！自投羅網，想到一切要捨棄的東西，一切要恢復的舊狀，他憂心慘切，必須告別如此美好、純潔而燦爛的生活、告別大眾的尊敬、告別聲譽和自由！再也不能去田野散步，再也聽不到五月時節的鳥鳴，再也不能向小孩子施捨錢啦。再也感受不到注視他那種感激而愛戴的溫和目光！（259）

無論他怎樣做，總逃不脫他遐想深處的這種揪心的兩難：留在天堂變成魔鬼！或者回到地獄變成天使！（259）

25

各位陪審員先生，把被告放了吧。庭長先生，逮捕我吧，你們追捕的人不是他，而是我，我叫尚萬強。（301）

26

在這法庭上，再也沒有審判官，沒有控告方，沒有法警了，只有凝視的眼神和感動的心。（303）

27

尚萬強像母親對孩子那樣，雙手捧起芳婷的頭，端正地放在枕頭上面，把她睡衣的帶子繫好，再把她的頭髮塞進睡帽裡。然後他閉上眼睛。一時間芳婷的臉龐彷彿出奇地明亮。（316）

28

土倫報紙刊載這樣幾行消息：1823年11月17日，在奧里翁號艦上工作的一名勞役犯，在搭救一名海員歸隊時，不幸墜海溺死。他在獄中的號碼是9430，名叫尚萬強。（393）