

# 為生命找到意義

## ——閱讀《第二座山》後有感

當世俗成就不再滿足你，你要如何為自己生命找到意義？

—— 大衛·布魯克斯

### 壹、前言

看到這本書，聽著輕音樂，覺得自己好幸福，真的，原來迷惘許久的人生，在書中得到了完美解答。

從小到大總是努力讀書、考試、工作、賺錢，到現在雖然有房有車，有安穩工作、完整家庭，但心靈卻覺得缺了什麼，很是空虛。原來自己一直追尋第一座山，財富、名聲，努力獲得幸福人生。在第一座山攀爬艱辛，雖然也有慢慢向上的成果，但離山頂很遙遠也可說永遠無法到達山頂，但觀照自己內心，覺察雖生活並不富有但也小康過得去，看似工作充實、家庭圓滿，但心靈卻並無充沛感，很清楚努力登爬的第一座山早已無法滿足我心，無法讓自己產生喜樂滿足感，發現內在更想好好爬第二座山，成為更好的自己。

當大多數人和我一樣努力爬第一座山甚至有些傑出的人都爬上頂峰，有著人人稱羨的有錢、有名、有權的幸福人生時，但心靈就真的充實，內心是充滿喜樂的嗎？好像，並非…

在許多成功人士嘗到光鮮富有滋味後，但內心卻覺得有些悵然，「人生只有這樣嗎？」「這是我想要的生活嗎？」「這樣的生活有意義

嗎？」「內心是真的快樂嗎？」「有一天離開人世時此生是值得的嗎？」您是否也有這樣的想法呢？

有些人因為事業、家庭、婚姻、親子關係或名聲的挫敗，從山上跌落下來；還有些人因為不在計畫中的發生嚴重意外、生了大病可能是中風或得癌症的人生悲劇，真實面對自己內心時，失敗有時是改變方向，轉換道路，也是邁向成功的起點。

這時，原來人生並不只要攀爬世界為你樹立的第一座山；還有第二座山，同樣值得你努力征服。

## 貳、重點精要

一個人的承諾，定義了他是什麼樣的人！

在征服世俗成就的第一座山之後，有一種人選擇攀上第二座山，臣服於對家庭、志業、信仰、價值的承諾，承諾，不會帶來疲憊，只會產生無窮的力量！

看見更深層的自己，追尋靈魂渴求的進階人生。

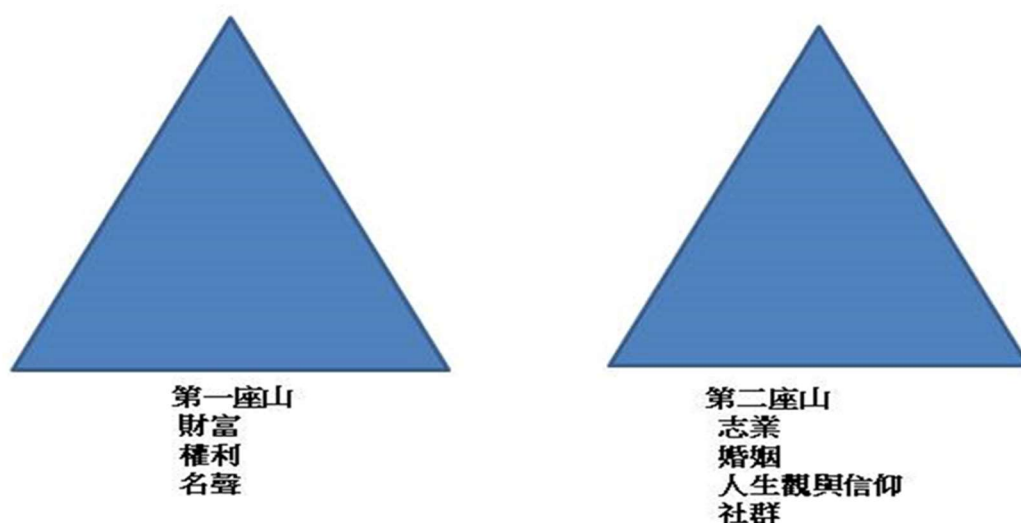
你知道，應該要為一個比自己更崇高的理念而活。不過，這世界早已為你設下一條攻上人生頂峰的路線：財富、權力、名聲，努力獲得幸福人生。

只是，有些人在嘗到成功滋味後，卻覺得有些悵然，「人生只有這樣嗎？」有些人因為事業、家庭或名聲的挫敗，從山上跌落下來；還有些人因為不在計畫中的人生悲劇，被迫走上另一條路。

這時，你意識到原來人生並不只要攀爬世界為你樹立的第一座山；還有第二座山，同樣值得你努力征服。

作者是《紐約時報》暢銷作家大衛·布魯克斯，以敏銳且兼具智慧與哲理的文字，探討如何在這個以自我為中心的世界，活出有意義的人生。

第二座山的人生由四個承諾所定義：家人、志業、人生觀、社會。而能否實踐第二座山的人生，取決於是否慎選與執行這些承諾。作者更觀察許多擁有喜樂與堅定人生的人，他們充滿智慧的生命故事，指引我們如何選擇伴侶和志業、實踐人生信念、貢獻社會，全然將自己投身於這四個重要承諾之中，並在攀爬第二座山的路途上，看見不一樣的風景，更進入更寬廣、更令人滿足的人生階段。



本圖筆者自繪

這兩座山其實僅做為比喻，沒有必然先後，追求第二座山，不意味要抹煞第一座山，即使在第一座山登頂，功成名就之外，人生還有第二座山等待攀爬。

### 參、專書評析

#### 一、兩座山沒有必然先後、非對立

兩座山其實是一種比喻，沒有必然的先後。追求第二座山不意味要抹煞第一座山。重點在提示，即使在第一座山登頂，功成名就之外，人生還有第二座山等待攀爬。兩座山非對立，甚至是合而為一，有時，我們工作不變，婚姻不變，但內心其實已經改變，不再只關注自我，可能關注更多內心的善美召喚，而從事公益、服務他人的行動。

#### 二、個人主義/利他主義

第一座山的核心在於建立自我、定義自己，不斷奮發進取、力爭上游，累積了一輩子精力為第一座山拼搏，財富、地位、名望成為社會精英，完全的個人主義。第二座山的重點恰好相反，在於擺脫自我、放下自己，發自內心為家庭、志業、信仰、價值的承諾，奉獻於社會，追求人生更深層次的滿足、滿溢的喜樂，是奉獻服務得利他主義。

#### 三、感受承諾召喚

我該如何選擇我的承諾？我如何決定什麼才是對的承諾？承諾選定後，我要如何實現那些承諾？我要如何融合我的各個承諾，使它們形成一個聚焦、一致且喜樂的人生？

承諾是我們向這個世界允諾要做的事。

人生四個承諾-志業、家人、人生觀、社會。

做出這四個承諾的過程其實很相似：都需要發誓奉獻自己、投入時間和精力、願意放棄其他的選項，以及放膽躍下比表面上看起來更陡峭、更顛簸的滑雪坡道。

我們為什麼願意做出承諾？起點是你的心和靈受到了感動。你愛上某個東西—某個人、某個理念，或是某個觀念。假如你的愛夠深，你就願意把大部分的人生奉獻給這個對象。

對大多數人來說，這種愛是慢慢浮現的。我們需要先花點時間弄清楚，這個人或理念是否值得我們投入忠誠、照料和熱情。

一旦愛上某個人，我們會很想衝動的說：「我會永遠愛你。」這是因為愛的本質就是奉獻。這適用於每一種愛，包括父母對子女的愛、子女對父母的愛、朋友之間的愛，以及對配偶的愛。愈深的愛就愈忠貞。

承諾是我們出於愛而做的允諾。承諾是允諾去做一件事，而且不求回報，純粹出於愛。

堅定的承諾幾乎會讓你覺得自己別無選擇，那是因為某個人、某個理念、某個研究領域已經成為你身分認同的一部分。感覺就是「我不做不行。」

第二座山的四個承諾—志業、婚姻、人生觀、社會

1. 在第二座山上，我們將展開為志業服務的人生。會來到生命的基底。有些活動或不公義的事，會召喚你的本性，要求你積極做出回應，服務貢獻更有價值的自己。

2. 第二座山，也是面對婚姻的人生。婚姻是數十年的承諾，是兩個人成為一體的結合。婚姻存在的目的是為了讓你成長。將不斷所求的愛轉化為付出的愛。

3. 第二座山，更是面對人生觀和信仰的人生。愛是人類能渴望的最終與最高目標，人類主要動機不是為了金錢而是為了意義，愛是支撐活下去的動力，熱情對人奉獻愛的人令人尊敬且難忘，照顧弱勢服務他人，自己內心得到無比快樂。

4. 在第二座山，社會的關係緊密，組織和社群會產生影響力。

從社區鄰里關懷到與他人團結在一起，一群人為了共同的故事、目標集結在一起有共同的道德理念，追求更美好有意義的人生。

#### 四、第一座山與第二座山比較

第一座山是以個人主義表示，追求個人的幸福，但在第二座山的人，是追求意義和遵循道德的喜樂。個人主義表示，頌揚獨立吧，但第二座山的英雄說，要頌揚的是相互依存；我要把握每一個機會，去依賴我關心的人、並讓我關心的人依賴我。個人主義讚揚自主權；第二座山讚揚人際關係。個人主義使用積極主動的語言——說教、取得掌控權，它絕不使用被動的語言。但第二座山尋求的是傾聽與回應，以親密對話的語言展開溝通。

個人主義在被事業選擇和世俗成就主宰的務實世界。第二座山的道德觀說，有無數道德和情感的戲碼上演。個人主義的主張和假設是自利。第二座山的道德觀說，聚焦於私人利益的世界觀，無法涵蓋人類生命的所有面向；我們可以出於愛，做出自利的人無法理解的崇高行為，我們也有能力做出自利無法解釋的殘忍行為。個人主義說，人活著就是為了不斷的買東西和賣東西。但你說，不對，人活著是為了付出。人性最良善的一面就是餽贈禮物。

個人主義者說，先愛自己，才有能力愛別人。但第二座山的道德觀說，必須先被愛，才能懂得愛；必須看見自己主動去愛別人，才會知道自己值得被愛。

## 第一座山及第二座山分析比較

	第一座山	第二座山
追求	財富. 權力. 名聲	志業. 婚姻. 人生觀與信仰. 社群關係
主張	個人主義. 個人幸福	付出. 奉獻. 服務他人. 有意義的道德上喜樂
讚揚	自主權	人際關係
互動	用積極主動語言 如. 用說教取得掌控權	以傾聽及同理回應 以親密對話展開溝通
愛的方式	先愛自己. 才愛別人	主動愛別人 更受別人喜愛
中心	自我	無我
觀點	自利	世界觀-大愛的
人生為了	買東西. 賣東西	付出 展現人心良善的一面
作法	個人選擇 保持開放態度	是承諾 是允諾 奉獻自己
約定	如-契約 令人獲益	如-盟約 是互動關係
感受	幸福感 短暫的	喜樂感 持久的
例如	如- 履歷表-以成就征服世界	如- 追悼文-以美德感動別人

本表筆者讀後歸納整理

肆、啟思心得：

### 一、失敗不是永恒的-在谷底造就全新自己

人生總是不可能一路順遂，無常總是無情的、突然的席捲而來，從第一座山上跌落下來這件事，總是無預期到來，面臨苦難，有些人萎靡不振。變得害怕，產生怨恨。內心深處的恐懼造成一開始的退縮。但有時有些人，對這種“跌落”卻造就了全新的自我。痛苦的時期讓日常生活中膚淺的一面得以體現，因此，看到了更深層次的自我，開始意識到，在內心深處，透過所有的脆弱，流淌出來的是一種愛的本能，是一種超越自我和關心他人的渴望。

說個小故事-我有個朋友，40歲得了癌症，醫生甚至告訴他最多應該活不超過半年吧，一開始很悲傷難過無法接受，覺得我還這麼年輕，家裡小孩還小又有老母要養，怎麼老天爺就要召喚上天堂，不願，無奈，天天愁容悲傷，經過一段時間，漸漸想開了，一方面配合醫生治療，一方面改變生活作息及心態，不再像以前熬夜賺錢工作，沒日沒夜，三餐從沒定時定量，只知道賺錢，沒有生活品質、家庭生活，因總在外工作，沒時間陪孩子、造成親子關係疏離，而又覺得自己在外工作壓力大，回家對妻子總是大呼小叫，又經常藉喝酒來消除自己壓力，卻更因酒後對妻子拳打腳踢，最後，他的妻子也受不了精神及身體的虐待離他而去，當他先面臨工作不順、離婚、孩子叛逆又癌症四期的警訊，住院時躺在病床上面對慘白天花板感想特別多，今生怎麼會過這麼失敗的人生，但在這時他有所覺悟，賺錢根本不是唯一，賺到錢也已沒命可花，生病後，他戒酒，作息正常，關心家人、幫助別人，天天在家做飯菜享受和樂家庭生活，也邀請前妻一起全家共聚幸福晚餐，更到醫院當志工經常鼓勵其他病友，有時也會去病友團體分享他走過癌症歷程，現在已活超過醫生說的6個月的生命，甚至已



過了整整 10 個年頭，他說每天都是最後一天，每天服務他人時心情是最喜樂的，現在孩子乖乖的也和孩子有話題可聊，也找回最愛的妻子，感恩妻子願意接納他陪伴他，深感是上天給他最大恩典，每天用生命用愛生活，才是有意義有價值的人生。

## 二、我們何等幸福-公務員其實就是最好的志業

志業就是—內心的呼喚，所以一切是自發，是不會疲累的原力。真正的志業，一定會愈做愈快樂，也會愈做愈好。

人在公門好修行，公務員本就是做服務他人的工作，和很多同事聊過，退休後的幸福規劃，就是能夠健康的到處當志工，當然最想的就能到公家機關或醫院當志工，而其實我們現在就已在這個領域，可以好好的服務他人，如果將工作當成志業開心歡喜的心態來做事與服務民眾，相信看到民眾受我們服務後滿意的臉，保證不會覺得疲累，而且愈做愈快樂。

當然每個人興趣不同，志業也一定不同，但當傾聽心底的聲音，發現我和很多人一樣好像從小就喜歡服務別人，考公務員更是自己的志向，有幸考上公職從事自己喜歡的服務他人工作，是何等幸福，莫忘初衷，知足、感恩認真工作，感覺工作上活力源源不絕，熱情不息，快樂的工作，也在工作中得到無比歡喜。

## 三、善與孝-百善孝為先

人生一輩子，每個人不都是赤裸裸地來，赤裸裸地離開，什麼也帶不走，計較、贏利、金錢財富最終又如何，沒有一樣能帶走，能留下的只有德行，多行善必能讓心靈充實美滿。

慈濟證嚴法師：我們不一定會因賺很多錢而富有，但可以因付出善念而使心中富有，每個人都有屬於自己的座右銘，而我的座右銘，時刻提醒自己希望能做到，就是—口說好話、身行好事、心存好意。

自小父母對我的教導就是多做好事，幫助他人，不比較不計較，吃虧就是占便宜，做人一定要為善絕不可行惡，行善福雖未至禍已遠離。

行孝更是行善的首要，有道是百善孝為先，孝敬父母是做人基本道理，父母生養我們，要報答的恩情何其之大，才是我們心中最大的菩薩，拜神供佛之前應先供奉自己的父母才是最重要。

分享一個小故事，小時候，看到鄰居王媽媽因先生發生意外英年早逝，自己獨力撫養唯一兒子，辛苦賺錢，省吃儉用，幾乎沒看到她將錢花在自己身上，但對孩子總是很大方很疼愛，她兒子跟她要任何東西，總是會想盡辦法滿足，後來兒子長大娶妻，她覺得先生走後留下唯一的房子及自己一輩子辛苦所賺的錢應都給兒子，自己年紀大不用工作可在家幫小倆口帶帶孫子，享受含飴弄孫天倫之樂，然，就在她房子過戶及銀行的財產都交給兒子後，她原本夢想的小小幸福卻開始幻滅，兒子告訴她房子已不是她的名字了，要她搬出去，她說我一切都給你了，能去哪，結果只見她兒子將房子裡所有媽媽衣服物品通通丟掉，房子賣掉，不知搬去何處，王媽媽這時已身無分文，不知能去何處，後來，就再也沒見到她，依稀聽到有關她的消息，是她兒子將房子賣掉加上她一生的積蓄拿去做投資，非但未獲利還血本無歸，而她的妻子也在那時帶著小孩離他而去，至於王媽媽有人見到仿佛她的身影在大街小巷撿資源回收過日子；每每想起王媽媽他那辛勞打拼的模樣心都會痛痛的，很不捨，真的覺得不孝的孩子也難有好報，人的第一個家就是母親的肚子，整整住了9個多月痛苦地生下來，受父母的養育才能長大，父母恩情深似海，孝敬父母應是為善第一要務，更是做人基本道理。

#### 四、活出生命的寬度

人的生命長度有限且非我們所能掌控，但生命的寬度是無限是可以開創的，人活一輩子，也就是幾十年，真正決定人生價值的時間更是少之更少。俗話說：“一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰。”如何不荒廢光陰，使一寸光陰等於一寸生命？那麼，就是要珍惜每分每秒光陰的存在，在人生的每個階段，做好自己該做的事情。不能讓自己的心田因怠慢光陰而荒蕪。生命的意義在於過程不在於結果，生命有限，應把握當下，努力學習、努力奮鬥、更不斷奉獻自己，其實奉獻服務他人，做公益、做好事，收穫最大的更是自己，因為內心是無比喜悅的，想想，有能力幫助別人就是代表自己還有價值，生命是有意義的。

文天祥曾有詩云：「人生自古誰無死，留取丹心照汗青。」古代人也特別強調：「人死留名。」每個人最終都會一死，但有些人死後便與草木同朽；有些人雖死了，卻長留在世人心中。這差別，就在於一個人有沒有活出生命的意義與價值，建構出人生的寬度。經營人生的寬度好方法，就是用愛關懷及影響他人。我想眾人皆知的一個成功人物-陳樹菊阿嬤。她以賣菜為生，平時省吃儉用，不追求名利，不以居住豪宅為人生目標，而是將所得捐給學校的圖書館，讓更多偏鄉的孩童擁有更完善的讀書環境；或是將所得捐給有困難的人，讓他們在人生的低潮重新燃起希望。陳樹菊阿嬤雖然只是個平凡的人物，但她拓展出來的人生寬度，卻深深值得我們欽佩與學習。她留下的為善好品德、留下的美善好榜樣，更是影響感動許多人的最大心靈資產。

## 伍、結語

當閉上眼離開人間那一刻，反省今生是否有意義，不是人人都能功成名就，更難完成什麼世界了不起的創舉，而且就算有權有錢，有名有勢，然內心就全然快樂知足嗎？縱使當下接到大訂單，賺一筆大錢，而這快樂也都只是一時，但若貢獻自己服務他人，那生命是有光有熱，是有意義非凡的。

第二座山告訴我們如何找到歸屬感，以及找到人生的意義和目的。只要往我們內心的深處走，找到源源不絕的關懷能力，然後向他人做出承諾，將這份關懷散播出去，讓愛傳下去，自己心靈反而得到深刻的滿足。

美國華盛頓郵報最近評選出十大人間奢侈品，竟然無一與錢和任何物質有關。與您分享--

1. 生命的覺悟。
2. 一顆自由、喜悅與充滿愛的心。
3. 走遍天下的氣魄。
4. 回歸自然，有與大自然連接的能力。
5. 安穩而平和的睡眠。
6. 享受真正屬於自己的空間與時間。
7. 彼此深愛的靈魂伴侶。
8. 任何時候都有真正懂你的人。
9. 身體健康，內心富有。
10. 能感染並點燃他人的希望。

最後深感-為人有德天長佑，行善無求福自來，一起成為更好的自己，度過有意義的人生吧！

參考書目：

1. 工商時報-第二座山：為生命找到意義
2. 人間福報-建構人生的寬度、高度與深度
3. 派瑞練習曲-讀書筆記：第二座山
4. 工商時報-在最艱困的逆境中所做的反應，定義了人生。
5. 遠見雜誌-攀爬人生《第二座山》 找到生命意義(陳育晟)。
6. 元氣網-《華盛頓郵報》評選十大奢侈品，再多錢也買不到！你擁有幾樣？
7. 遠見雜誌-我們為什麼願意做出承諾，攀爬人生的「第二座山」？(文：一流人)