　　心灵地图

　　目录

　　第一部 纪律

　　面对难题

　　一旦真正了解而且接受了人生困难重重的事实，我们就不会那么耿耿于怀，人生也就显得不那么多难了。

　　人生是一连串的难题。

　　生活的真正难处在于：面对总是寻求解决之道，是一段非常痛苦的过程。

　　生活的真谛就在于面对与解决问题的过程。

　　富兰克林：只有痛苦会留下教训，

　　容格：神经官能症是正当痛苦的替代品。

　　促使心灵健全发展唯一的方法就是体认受苦的价值。

　　纪律是解决人生难题最主要的工具，它也是受苦的工具。

　　纪律是一套面对痛苦的积极原则，分为四要点：不逞一时之快、承担责任、忠于真相、保持平衡。

　　不逞一时之快

　　先面对痛苦，把问题解决，事后享受到快乐会更大。这也是唯正确的生活方式。

　　自律的起点

　　没有纪律作后盾的管教不具任何意义。

　　良好的纪律需要时间培养。

　　如果父母愿意陪我受苦，受苦一定不是坏事，我也该际担起自己的责任才对。

　　自觉有人珍惜的孩子，自然就会珍惜自己，这种认知可贵甚于黄金。

　　当一个人肯定自我价值时，就会采取一切必要的措施来照顾自己，而照顾自己也就是自律的真正意义。

　　天下无难事

　　除非有智力障碍，任何人只要肯花时间，没有解决不了的问题。

　　一碰到问题就希望立刻把它解决，可说是最原始也最具破坏性的反应。

　　承担责任

　　我们必须先扛起解决问题的担子，才能解决问题。

　　神经官能症与人格失调

　　神经官能症患者强加给自己过多的责任；人格失调患者却凡事不肯负责。

　　变化多端的人当中，评估自己该为什么事负责，是个永远存在的难题。

　　人格失调者几乎千篇一律都是不职的父母。

　　神经官能症患者会把自己整得很惨，而患者修理的倒霉人士当中，首当其冲的就是他们的子女。

　　如果你不是解决方案的一部分，就是问题的一部分。

　　做自己的主人

　　对自己的行为负责的困难之处，就在于行为的后果会带来痛苦。

　　我同意存在著迫害的力量，可是我们握有如何面对这些力量的选择权。

　　忠于真相

　　一个经过长时间的才完成了一幅具世界观的地图而且似乎是很有用的地图。

　　放弃过时的地图

　　不信任成为人生的地图，带著他迈入青春，进入成年。

　　逃避现实引起的痛苦是人的本能，我们唯有靠自律克服这种的痛苦。

　　心理健康就是一种永不中止、不计一切代价、为真理奉献的过程。

　　挑战自我的本性

　　睿智的人生是思考与行动的综合。

　　唯一确定自己的心灵地图是否符合真相的办法，就是接受其他制图者的批评与挑战。接受心理治疗可说是一种最违反人类本性（因此也最具人性）的行为。

　　说真话的游戏

　　心理问题的病根千篇一律，都在于自欺与欺人的谎话交织成一片绵密的网。

　　谎话分为两种：白色谎言（善意谎言）和黑色谎言（蓄意谎言）。

　　态度开放的人不断修订他们的心灵地图，因此会不断成长。

　　保持平衡

　　平衡是一种弹性的纪律。

　　要在这个世界里成功，不但要有生气的能力，也要有生气而不表达出来的能力。

　　还要能用不同的方式表达生气的情绪。

　　平衡的最高原则是"放弃"。

　　一个人如果要在人生旅途上不断前进，早晚都会面临重大的关头要抉择放弃。

　　沮丧是一种讯号

　　我们必须放弃过去倚重的处事与看事的方式，才能成功的迈入下一个分阶段

　　人类只有放弃自我以后，才能贪图到最大的人生喜悦。生命意义存在于死亡当中，这个"秘密"是一切宗教的核心

　　涵容人生境界

　　涵容放弃与遵守纪律的主要结果：你获得的永远比你放弃的更多。自律就是一种扩充自我的过程

　　心灵成熟的人都有丰富的爱心，爱得愈多，快乐也愈多

　　一个人伟大与否端视他受苦的能力，但伟大是一种欢乐

　　第二部 爱

　　爱的定义

　　爱或不爱最大的区别，在于当事人意识与潜意识的目标是否相符

　　爱是行动，是一种基于意愿的行动

　　坠入情网

　　坠入情网常涉及与性有关的爱

　　坠入情网的经验千篇一律不会持久

　　坠入情网，是一种退化

　　坠入情网唯一的目的就是消除寂寞

　　爱情谎言

　　必须建立一点心理上的距离，才能积极的为他们的问题谋生出路

　　打破自我疆界

　　我们必须先拥有或完成某些东西，才有资格放弃它们

　　倚赖情结

　　爱是一种自由的抉择。相爱的人不是一定要生活在一起，他们只是选择生活在一起罢了

　　唯有以严格的纪律约束自己的饥渴，才有机会充分发挥所长

　　把被爱当作目标是不可能成功的

　　如果把自由作为安全感的，婚姻关系反而破坏了各个成员的成长机会。

　　唯有两个坚强而独立的个人，才能建立美满的婚姻

　　爱与自律必须并存

　　倚赖源自父母缺乏爱的能力，而且延续这种失败

　　非真爱的贯注

　　爱的唯一真正目标，是心灵的成长或全人类的进步。

　　豢养宠物的出发点是希望它们永远不要长大，陪伴著我们。

　　爱不光是给予；它是合理的给和合理的不给；是合理的赞美和合理的批评；它是合理的争执、对立、鼓励、敦促、安慰。

　　自我牺牲

　　爱其实是一种非常复杂的活动，不但需要用心，也要用脑。

　　爱不仅是无条件的接受，也包括冲突和利益。被虐待狂把忍受虐待视为爱的表现，但其实这只是他们寻求报复快感的必要条件，它的基本动机是恨、不是爱。

　　爱是一种自我扩充，而非牺牲。

　　真爱永远追求心灵的成长，除此这外，都不是真爱。

　　化为行动方是爱

　　爱是行动，不是感觉。

　　我为爱下的定义：为了滋养个人和别人的心灵成长，扩充自我的意愿。

　　付出关怀

　　爱也可以说是努力或勇气的一种形式。

　　爱最主要的努力就是关怀。

　　表现关怀最常见也最重要的方式就是倾听。

　　品偿失落的风险

　　如果一个人决心不冒痛苦的危险，就必须从生活中剔除许多东西：--所有使人生多采多姿而有意义的东西。

　　成长可说是猛力一跃而前，而不仅是举足跨一步而已。

　　独立的勇气

　　人生唯一真正的安全感，来自充分享受人生中的不安全感。

　　投身追求独立的冒险是自爱的实践。

　　最高形式的爱必定是全然自由的抉择，而不仅是服膺成规而已。

　　投入的恐惧

　　投入都是真爱的基石。

　　婚礼后的投入是夫妻得以把坠入情网的迷惑转化为真爱的原动力。

　　性不是一项投入的承诺，而是自我的表现、游戏、探索、学习与快乐的放纵。

　　好家长的角色与好医生的角色极为类似。

　　父母向子女学习就不愁与时代脱节。

　　冲突又何妨

　　爱人者经常处于一种两难的困境当中，一方面要尊重所爱的人生活独立，一方面双要适时提供爱的引导。

　　谦逊乃是真正的自知之明，凡是认清自己、了解自己的人，表现于外一定十分谦逊夫妻成为彼此最佳的批评者，才是成功的婚姻。

　　须知一种对方不能接受的方式与之对立，根本是浪费时间，有时还会收到反效果。

　　真正以爱为出发点的人，会致力于寻求必备的智慧。

　　真爱与纪律

　　任何真心付出爱的人言行举止都会自律，甚至所有的真诚的爱的关系，都是有纪律的关系。

　　漫无节制的感情绝不会比有纪律的感情更深刻，自律就是一门蓄奴的艺术。

　　处理感情的中庸之道需要相当复杂的平衡技巧，不断的作判断与调整。

　　爱一个无法因你的爱而得以心灵成长的人，就像在旱地上撒种，是一种精力的浪费。

　　真爱最重要的一项义务就是对自己的配偶和子女负责。

　　少了真爱的纪律，自由就不成其为爱，反而带来毁灭。

　　真爱会不断自我更新，愈是滋养对方的心灵的成长，自己的心灵也愈能得到滋养与成长。

　　真爱的一大特征就是人我之间的区分并不因而泯灭。付出真爱的人永远会把所爱的人视为完全独立的个体，他会新生和增大对方的独立。

　　保留爱的空间

　　无视别人独立性最极端的例子是自恋。

　　精神分裂症患者的母亲，往往都是严重的自恋狂个人基因的新组合，一定会造出跟父母或任何祖先截然不同的新生命。

　　在亲密关系中保持独立的问题，千百年来一直困扰著人类。

　　传统上，男性普遍面临的一个婚姻问题，都出在婚后就只管登山，弃后援地（婚姻）于不顾的丈夫身上。

　　婚姻是一种建立在分工合作上的制度。

　　个人的成长与社会的成长虽如此密切的交织在一起，但成长边缘上的孤寂感却是不可避免的。

　　爱与心理治疗

　　治疗者在心理治疗过程中必须始终如一，诚实的对待病人。

　　心理治疗奏效的基本要素，是人与人之间的投入。

　　成功、深入而有意义的心理治疗中，爱是基本要素。

　　好的心理医生基本上扮演的是好父母的角色。

　　父母的职责是使自己对孩子有用，而不是利用孩子满足个人的私欲。

　　所有建立在真爱之上的关系，都可视为一种相互进行心理治疗的关系。

　　爱的神秘

　　缺乏爱是导致心理疾病的主因，而爱则是心理治疗的要素。

　　当我心爱的人第一次赤裸裸的站在我面前，任我浏览时，我心中充满一种感觉--敬畏。

　　美靠什么决定。

　　第三部 心灵的宗教

　　世界观的体现

　　每个人都有一个宗教。

　　一个人的宗教或世界观充其量只有一部分处于意识的层面。

　　所有人的宗教无疑都发源于他们的变化。

　　文化的最基本要素，其实还是家庭。

　　父母的行为创造了一个独特的世界，我们的世界就建立在这个基础之上。

　　孩子对神性的了解往往是通过父母的人性。

　　扩大宇宙

　　心灵成长是一段从小宇宙进入不断扩张大宇宙的旅程。

　　从成熟的怀疑出发，信仰上帝并非多么了不起的事。

　　人类如果不信神说不定可以活得更好；神不是来世的许诺，而是今世的毒药。

　　信神是否是一种病？或是一种转移。

　　凯丝的故事

　　"治疗上的盟友"关系，是所有成功心理治疗不可或缺的要素。

　　心理医生全靠教会赏饭吃--不仅天主教，浸信会、路德会、长老会，任何教会都一样。

　　心理医师以现代科学的斗士自居，跟古老的宗教迷信和不合理的威权教条搏斗。

　　忧郁的玛丽泰德的生命观

　　人生痛苦本来不可避免，生命原是充满矛盾的"斑谰"与"驳杂"

　　婴儿与洗澡水

　　问题在凡人想念上帝，或在于人易流于教条主义呢？

　　我们该消除的，究竟是信仰本身，或是教条主义？

　　科学家若能认清，科学跟宗教一样有沦入教条主义的可能性，就算是成熟了。

　　对别人教我们的事物，和文化中约定成俗的一切，采取科学的怀疑态度，乃是追求心灵成长不可或缺的要素。

　　在一切谬误的神的观念背后，有一个真正的神存在。

　　上帝已死，上帝万岁。

　　某些宗教可能对某些人有害，但有些则不见得。

　　科学管窥症

　　任何事物都逃不过我们的视界，只要我们决心研究一样东西，就一定找得到方法。

　　从宗教的迷信和科学的怀疑论开拓出来的心灵成长之路，最终也许就会带我们找到真正的宗教现实。

　　宗教与科学合二为一的展望，可说是今日知性生活最重要，也最今人兴奋的一面。

　　从奇迹的角度来看日常生活；看得愈多，收获也愈多。

　　不该让精神领域的辉煌之美，蒙蔽了我们批判与怀疑的能力。

　　第四部 神恩-超自然的奇迹

　　健康，也是一种奇迹

　　神恩超乎传统科学和自然法则所能理解的范围，所以永远被认为奇迹或奇妙。

　　有某种力量，有一套我们不了解的机制，在冥冥中操纵大多数人，保护他们安然渡过难关，不产生心理问题。

　　所有的病症都应归于身心症的范围--心理先出问题，身体的自卫系统才会失效。

　　人的一生中不但有量特别容易遇到意外事故；在人生的其它阶段，大多数人也具有抵抗意外的能力。

　　意外事件本身就告诉我们，我们得以生存至今，是一件比本能更奇妙的事情。

　　潜意识秘密领域

　　人类有性欲和恨意并不构成问题。意识心灵不愿面对这些感觉并承受处理它们所带来的痛苦，宁可自欺欺人的作法，才是问题的真正之源。

　　我们的能力，自以为是的不免有所差距。但潜意识中的自我愈来愈接近事实。

　　心电感应

　　所谓奇迹似乎就是平凡得不得了的事和特殊的时机配合得恰到好处。

　　每个人都有机会不期而遇某些事，只可惜往往不知道它们是一种恩典。

　　神恩的力量

　　有一种超出人类意识的强大力量在滋哺人类心灵的成长

　　如果每人观念架构中剔除神恩现象，我们将永远不可能完全了解宇宙或人在宇宙中的地位

　　人性成长轨迹几乎都由一股超乎我们意识所能控制的力量推动

　　进步之梦

　　心灵成长是个人的进化

　　生物进化进程最值得注意遥一点是，它是一个奇迹。

　　成功度过成长历程的人不但自己享受成长的果实，也把相同的果实呈现给全世界。

　　今天认为可恨和无法容忍的行为，昨天还被视为理所当然。

　　人性的爱就是一股无视于熵的自然规律的神奇力量。

　　原罪与邪恶

　　阻挠心灵成长的障碍，只有一个障碍，那就是懒惰。我们只要能克服懒惰，所有其它障碍都会迎刃而解。

　　懒惰呈现的一个主要方式就是恐惧。

　　我们大多数的恐惧都是为了怕改变现状，怕一时冒险向前，就会失去目前拥有的一切。

　　心灵成长愈趋成熟的人，对懒惰愈有自觉。

　　与懒惰对抗的战争永远不会中止。

　　懒惰就是原罪。

　　邪恶的人恨光明，因为光明会让他们看清自己。

　　意识的突破

　　意识是一件事，就是在这件事上跟潜意识有了共同的认识和了解。

　　如果你渴求崇高的智慧，你应当反顾自己的内心。

　　我们的潜意识就是神，我们心里的神。

　　心灵成长最终的目标就是人神合一，使个人与上帝有共同的认识与了解。

　　展现心灵潜能

　　我们最有把握的时候通常也就是什么都不知道的时候。

　　觉悟到自己与上帝之间密切的关系后，所有空虚寂寞都会一扫而空。这就是所谓的"灵交"。

　　体认心灵固然令人愉快，但也令人害怕，因为一个人知道得愈多，就愈难采取行动。

　　所有在心灵成长的道路上走得最远的人，都会尝到孤独滋味。

　　心灵生病了

　　生活在现实世界里，为了生活得更好，我们必须尽力了解世界真相。

　　唯有少数肯正视自己的症状的人，才会知道症状是自己灵魂失常表现于外的现象。

　　成功到达必须的改变，摆脱童年或祖传咀咒的人，会发现自己进入了一个崭新的世界。

　　谁在抗拒神恩？

　　被召的人多，选上的人少。

　　成长的意愿的本质与爱是相同的。爱是为了心灵成长扩充自我的意愿。

　　一般人爱的能力和成长意愿不仅靠童年时代父母亲情的滋养，也靠他们毕生体会的神恩。

　　神恩召唤我们心灵的童年进入成年，成为全人类的父母。

　　心理治疗的主要任务并不是使病人尝到心理健康的滋味，而是经由安慰、再三保证与坚决的态度，防范他们体会健康后再次逃开。

　　很多人就是因为缺乏承受孤独的能力，宁可放弃掌舵的机会。

　　迎接灵性生活

　　我们虽然不能凭意志达到神恩，但意志能使我们在它神奇拭目以待降临时开放自我。我们可以准备自我，成为一片沃土，做一个充分自律、富于爱心的人。

　　梦不过是神恩降临的一种方式。

　　如果我们一味寻求被爱，如果我们滋养自己和别人，不以取得报偿为念，我们就能成为一个值得爱的人。

　　神恩存在不仅证明神的存在，更毫无争议的证明，神的旨意就致力于每一个人的心灵成长。

　　神恩证明人类正是宇宙的中心。

　　心 灵 地 图

　　--追求爱和成长之路

　　斯科特·派克　　著

　　张定绮　　译

　　本书精彩言论选

　　我们的心灵在寻求解决问题的当中摸索成长的道路。

　　纪律是解决人生难题最主要的工具，也是面对痛苦的工具。

　　先面对痛苦，把问题解决，事后享受到的快乐会更大。

　　即使最乱糟的家庭，也可能有真爱存在，并且培养出懂得自律的孩子。

　　自觉有人珍惜的孩子，自然就会珍惜自己，这种认知可贵甚于黄金。

　　提供孩子的学习的榜样，这是父母送给孩子最好的礼物。

　　很多时候由于没有投入足够的时间，才无法消弥知识、社交、心理各方面的问题。

　　如果我们不著手解决人生的难题，问题就永远无法解决。

　　神经官能症患者强加给自己过多的责任；人格失调患者却凡事不肯负责。

　　变化多端的人生当中，评估自己认为对什么事负责，是个永远存在的问题。

　　如果你不是解决方案的一部分，就是问题的一部分。

　　我该对如何运用自己的时间负责，只有我自己能决定处理事情的优先顺序。

　　为了逃避责任带来的痛苦，不计其数的人天天都在逃避自由。

　　我们把世界的真相看得愈清楚，处理各种问题就愈能得心应手。

　　为了避免修订地图，不惜摧毁新的现实，耗费精力保卫过时的观念，是很可悲的。

　　睿智的人生是思考与行动的综合。

　　超越本性、改变本性、学习并非出于本性的事，正是人性的另一个重要特征。

　　白色谎言反而是最常见的撒谎方式，而且因为它比较不易被察觉，为害之烈远超过黑色谎言。

　　当追求诚实的欲望，跟寻求保护的需求发生矛盾时，真正的冲突一定会爆发。]

　　敢于面对真理的人，因为有勇气生活在海阔天空的世界，因此摆脱了恐惧的威胁。

　　每个人通过人生的急转弯时，都必须放弃自己的一部分。

　　沮丧是一种信号，代表为著追求成功与适应，必须有重大的改变。

　　生命的意义存在于死亡当中，这个"秘密"是一切宗教的核心。

　　人生不断学习生活，更奇怪的早，人生也不断学习死亡。

　　心灵成熟的人都有丰富的爱心，爱得愈多，快乐也愈多。

　　任何一颗心灵都不会因促进别人的心灵发展而退步。

　　冲昏头的热情总有一天会消逝，就像蜜月总要结束，浪漫的花朵也总会枯萎一样。

　　坠入情网使自我疆界的一部分突然崩溃，突然之间，寂寞消失了，代之而起的是无以言喻的狂喜。

　　激情来临时，我们可以选择用什么方式反应，却不能悬空制造这种经验。

　　神话的伟大在于涵盖了放诸四海而皆准的宇宙真理，但浪漫爱情的神话却是一则可怕的谎言。

　　走出情网的认知，其实应该是真正婚姻生活的开始，而不是结束。

　　涅、永恒的启发或心灵的成长，都只有经过坚忍卓绝的真爱才得以成就。

　　爱是一种自由的抉择。相爱的人不是一定要生活在一起，他们只是选择生活在一起罢了。

　　消极的倚赖式的婚姻中，角色区分极为严格，凡事以加强相互依赖为目的，使婚姻像一座陷阱。

　　要别人爱你只有一个方法，就是做一个值得爱的人。

　　唯有两个坚强而独立的人，才能建立美满的婚姻。

　　爱情的唯一的真正目标是心灵的成长或全人类的进步。

　　真爱的一大特色就是希望对方发展成独立自主的人格。

　　爱其实是一种非常复杂的活动，不但需要用心，也要用脑。

　　虐待狂与被虐待通常都带有性的联想，患者在使人痛苦或自己受痛苦的时候，会产生性的快感。

　　我们无论为别人做什么事，都为了满足自己的需求。

　　在建设性的婚姻中，双方伴侣都得经常性把自己的好恶放在一旁，关怀对方，改进彼此的关系。

　　在感觉中找到爱的证据很容易，在行动中找寻爱的证据却很难。

　　倾听是关怀的表现，需要全力以赴。

　　在听与不听之间，取得一个理想的平衡点，恰当的因应孩子的多变的需要，是为人父母的复杂工作之一。

　　用心倾听是一种爱的行动，婚姻是这种行动的最佳表现场所。

　　跟孩子一起活动的时间，是父母教导孩子生活技巧、训练纪律的好机会。

　　生命的本质就是改变、不断地成长与衰退。

　　人生就是冒险，在生活中投入愈多的爱，冒的险也愈大。

　　人生唯一真正的安全感，来自充分享受人生中的不安全感。

　　最高形式的爱，必定是全然自由的抉择。

　　婚礼后的投入是夫妻得以把坠入情网的迷惑转化为真爱的原动力。

　　父母不能投入亲子关系所造成的长期伤害，光靠几句口头的慰藉是不可能愈合的。

　　童年时代未曾得到父母间爱的投入的人，成年后往往会发生"先发制人的遗弃对方"的并发症。

　　为了不断地扩充自我，开发人际交往的新领域，把爱当成生活的重心，改变就在所难免。

　　父母向子女学习，就不愁与时代脱节。

　　谦逊乃是真正的自知之明，凡是认清自己、了解自己的人，表现在于一定十分谦逊。

　　夫妻成为彼此的最佳批评者，才是成功的婚姻。

　　热情是极为深刻的感情。漫无节制的感情绝不会比有纪律的感情更深刻。

　　爱是一个无法因你的爱而得到心灵成长的人，就像在旱地上撒种，是一种精力的浪费。

　　真爱会不断自我更新，愈是滋养对方的心灵成长，自己的心灵也愈得到滋养与成长。

　　付出真爱的人永远会把所爱的人视为完全独立的个体，他会尊重和增大对方的独立。

　　两个人的基因组合，一定会造出跟父母或任何祖先截然不同的新生命。

　　婚姻是一种建立在分工合作上的制度，需要互相奉献与关怀，投入时间与精力。

　　个人的成长与社会的成长虽如此密切的交织在一起，但成长边缘上的孤寂感却是不可避免的。

　　治疗者在心理治疗过程中必须始终如一，诚实的对待病人。

　　成功、深入而有意义的心理治疗中，爱是基本要素。

　　父母的职责是使自己对孩子有用，而不是利用孩子满足个人的私欲。

　　建立在真爱之上的关系，都可视为一种互相进行心理治疗的关系。]

　　缺乏真爱是导致心理疾病的主要原因，而爱则是心理治疗的要素。

　　每个人对世界的本质都有一套特定的观念与信念，对人生的了解就是宗教。

　　一个人的宗教或世界观充其量只有一部分处于意义的层面。

　　孩子对神性的了解往往是通过父母的人性。

　　心灵成长是一段从小宇宙进入不断扩张的大宇宙的旅程。

　　最有活力和最适合我们的宗教，必须从现实的试炼中产生，经过亲自质疑，才真正属于我们。

　　从成熟的怀疑出发，信仰上帝并非一件多么了不起的事。

　　即使说神是人类心灵的幻象，似乎也没有什么不合理，信仰是一种常见的人类心理疾病。

　　面对问题，寻求解决之道是一段非常痛苦的过程。

　　医生和病人的心灵交流，建立起"治疗上的盟友"关系，是所有成功心理治疗不可或缺的要素。

　　在死亡的指引下，我们才察觉人生与爱的时间是多么有限，就应该善加把握与发挥。

　　自律的力量从爱而来，而爱则是一种意愿。

　　心理医生以现代科学的斗士自居，跟古老的宗教迷信和不合理的威权教条搏斗。

　　大多数案例中，孩子因为在成长与教育过程中，缺乏双亲的爱或得到的爱有缺陷而引起心理疾病。

　　潜意识知道的事永远比意识多，也比局限于意识之中的我们多。

　　成贤成圣之路埋葬在怀疑的荆棘里。

　　有一种超乎人类意识的强大力量在滋补人类心理的成长。

　　疾病在症状出现之前，早已存在。疾病本身不是病，而是治疗的开端。如果从观念架构中，剔除神恩现象，我们永远不可能完全了解宇宙或人在宇宙中的地位。

　　任何事物都逃不过我们的视界，只要我们决心研究一样东西，就一定找得到方法。

　　人生痛苦本来不可避免，生命原是充满矛盾的"斑蔺"与"驳杂"。

　　心灵成长是一种需要投入大量努力而非常艰苦的过程。

　　对别人教我们的事物，和文化中约定成俗的一切，采取科学的怀疑态度，乃是追求心灵成长的要素。

　　我们有理由相信，在一切廖误的神的观念背后，有一个真正的神存在。

　　从宗教的迷信和科学的怀疑论开拓出来的心灵成长之路，最终也许就会带我们找到真正的宗教现实。

　　从奇迹的角度来看日常生活；看得愈多，收获也愈多。

　　神恩超乎传统科学和自然法则所能理解的范围，所以永远被视为奇妙或奇迹。

　　有某种力量，有一套我们不了解的机制，在冥冥中操纵大多数人，保护他们安然渡过难关。

　　人的一生中不但有时会特别容易遇到意外事故；在人生的其它阶段，大多数人也具有抵抗意外的能力。

　　心理疾病不是潜意识造成的，是意识和潜意识中间的关系出了问题。

　　人类有性欲和恨意并不构成问题。意识心灵不愿面对这些感觉并不承受痛苦，才是真正问题的根源。

　　不经意间流露的言行，泄露所有被压抑的感觉。它们透露的是，一切与我们本来期望不符的真相。

　　我们的能力跟自以为是不免有所差距。但潜意识却把真相看得一清二楚。

　　所谓奇迹似乎就是平凡得不得了的事和特殊的时机配合得恰到好处。

　　每个人都有机会不期而遇某些事，只可惜往往不知道它们是一种恩典。

　　人性成长的轨迹几乎都由一股超乎我们意识所能控制的力量推动，我们称之为"进化"。

　　心灵成长是个人的进化。人的一生中心灵的成长永无限制。

　　成功渡过成长历程的人不但自己享受成长的果实，也把相同的果实呈现给世界。

　　今天认为可恨和无法容忍的行为，昨天还被视为理所当然。

　　我们只要能克服懒惰，所有其它障碍才都会迎刃而解。

　　心灵成长愈成熟的人，对懒惰愈有自觉。与懒惰对抗的斗争永远不会停止。

　　邪恶的人恨光明，因为光明会让他们看清自己。

　　如果你渴求崇高的智慧，你应当反顾自己的内心。心灵成长的最终目标就是人神合一，使个人与上帝有共同的认识和了解。

　　我们最有把握的时候通常也就是什么都不知觉的时候。

　　体认心灵力量固然令人愉快，但也令人害怕，因为一个知道得愈多，就愈难采取行动。

　　所有在心灵成长的道路上走得最远的人，都会尝到踽踽独行的孤独感。

　　生活在现实世界里，为了生活得更好，我们必须尽量了解世界的真相。

　　唯有少数肯正视自己症状的人，才会知道症状是自己灵魂失常表现于外的现象。

　　成功达到必须的改变，摆脱童年或祖传咀咒的人，会发现自己进入了一个崭新的世界。

　　被召的人多，选上的人少。

　　一般人爱的能力和成长意愿不仅靠童年时代父母亲情的滋养，也靠他们毕生体会的神恩。神恩召唤我们从心灵的童年进入成年，成为全人类的父母，

　　兼具爱心与勤勉，则可从心所欲不逾矩。

　　很多人就是因为缺乏承受孤独的能力，宁可放弃掌舵的机会。

　　我们可以准备自我，成为一片沃土，做一个充分自律、富于爱心的人。

　　每个人都希望被爱，但首先我们必须做一个值得爱的人。

　　心灵成长之路就是要求你在思考与行动两方面，都能勇敢、进取和独立。

　　第一部 纪律

　　生活的真正难处在于：面对问题，寻求解决之道，是一段非常痛苦的过程。而纪律是解决人生难题最主要的工具，能积极面对痛苦，就能把握随问题而来的成长机会。

　　面对难题

　　人生困难重重。

　　这是个伟大的真理。一旦我们真正想通了这层道理，我们就能超越。一旦真正了解而且接受了人生困难重重的事实，我们就不会那么耿耿于怀，人生也就不显得那么多灾多难了。

　　一旦真正了解而且接受了人生困难重重的事实，我们就不会那么耿耿于怀了，人生也就显得不那么多灾

　　多难了。

　　大部分的人都不明白人生来本来就遍布艰险困顿的事实。他们不断怨天尤人，要不就自艾自怜，仿佛人生本来就应该既舒服又顺利似的。他们坚持自己的难处与众不同；他们说，奇特的困难降临在他们及他们的家人身上、甚至他们所处社会阶层、国家和民族上，偏偏别人都得以幸免，置身事外。

　　我非常了解这情形，因为我也曾是其中一分子。

　　人生是一连串的难题。你要解决它还是哭哭啼啼一辈子？你是否能把排难解纷的方法传授给下一代？

　　人生是连串的难题。

　　解决人生难题最主要的工具是纪律。某方面的纪律只能解决一部分问题。

　　生活的真正难处在于：面对问题，寻求解决之道，是一段非常痛苦的过程。各式各样的问题使我们沮丧、悲哀、痛心、寂寞、内疚、懊恼、愤怒、恐惧、焦虑甚至绝望。这些都是令人不舒服的感觉，有时比肉体的痛苦更难以承受。正因为各种冲突造成的痛苦是如此强烈，我们才开始正视问题。也正因为人生总是问题不断，我们才觉得生活苦乐参半，甚至苦多于乐。

　　生活的真正难处在于：面对问题，寻求解决之道，是一段非常痛苦的过程。

　　生活的真谛就在于面对与解决问题的过程。问题能启发我们的智慧，激励我们的勇气。学校故意为孩子们设计问题，令他们解答，自有一番道理。我们的心灵在寻求解决问题当中摸索成长的道路，问题的解决与否遂成为成功与失败的分野。美国开国先哲富兰克林（BenjaminFranklin）说得好："只有痛苦会留下教训。"聪明人学会在问题来临时不畏惧逃避，反而迎上去，坦然迎向问题滋生的痛苦。

　　生命的真谛就在于面对与解决问题的过程。 富兰克林："只有痛苦会留下教训。"

　　很多人缺少面对问题的智慧，几乎所有的人都多多少少有点为了怕痛苦而规避问题的倾向。有的人因循苟且，希望问题自行消失；有的人装作视而不见。，希望它因此不存在；还有人利用麻醉物和毒品来麻痹自己的感官，把引起痛苦的问题排除在记忆之外。

　　规避问题与痛苦的动机是一切心理疾病之源。由于几乎每个人或多或少都有这种倾向，所以绝大多数人的心理都不能算是百分之百的健康。有的人逃避问题的手段非常偏激，不惜摒弃常态的一切，藏身于刻意营造和幻想世界，跟现实完全脱节。心理大师容格一针见血地指出："神经官能症（neurosis）是正当痛苦的替代品。"

　　容格："神经官能症是正当痛苦的替代品。"

　　但到后来逃避带来了更大的痛苦，神经官能症本身反而成了最大问题。很多人为了进一步逃避问题与痛苦，只得构筑一层又一层由神经官能症组成的壳，把自己重重包围，终至不可自拨的地步。幸好也有人勇敢面对自己的心理障碍，毅然决然透过心理治疗的帮助，学习承受正当的痛苦。

　　在逃避问题所产生痛苦的同时，我们也错失了问题带来的成长机会。长期心理疾病会使人停止成长，如果不加以治疗，心灵就萎缩了。

　　促使心灵健康发展的唯一方法就是承认受苦的价值，面对问题，勇于承担相随而来的痛苦。前面说过，纪律是解决人生难题最主要的工具，它也是受苦的工具。它帮助我们在处理问题的过程中坚定不移，得到成长与学习的长处。

　　促使心灵健全发展的唯一方法就是体认受苦的价值。

　　纪律是解决人生难题的最主要的工具，它也是受苦的工具。

　　我所谓的纪律是一套面对痛苦的积极原则，分为四要点：不逞一时之快、承担责任、忠于真相、保持平衡。这些都是十岁小孩就能实践的简单原则，但有时即使贵为一国之君，也会因忘记这些纪律原则而自取灭亡。

　　纪律是一套面对痛苦的积极原则，分为四要点：不逞一时之快、承担责任、忠于真相、保持平衡。

　　问题不在这些原则好不好，而在于你要不要用。它们都是用来面对痛苦的工具，所以一心想逃避痛苦的人，也就用不著了。下面先对这种工具详加分析，接著我们再讨论它们背后的原动力--爱。

　　不逞一时之快

　　不久前，有位三十岁的财务专家来就诊，希望能纠正拖延工作进度的坏习惯。第一个月，我们检讨了她对老板的观感、她对上级行使权威，尤其是父母权威有何想法。我们也讨论她对工作与成就的看法，这对她的婚姻、性别认同、以及她忧郁自己与丈夫竞争的心态有何影响。但这整套心理分析过程，似乎不能触及问题的症结。

　　直到有一天，我们终于闯入了一个显而易见，却一直被忽略的领域。我问她："你喜欢吃蛋糕吗？"她答喜欢。我继续问："你比较喜欢吃蛋糕，还是蛋糕上的糖霜？"她兴高采烈地回答："哦，当然是糖霜罗！"我又问："那么你怎么吃蛋糕呢？"她说："那还用问！我照例先吃完糖霜才开始吃蛋糕。"

　　我们就吃蛋糕的方式重新检讨她处理工作的态度。不出所料，她一定在上班第一个小时内就把容易的部分 做完，剩下的时间都用来规避棘手的差事。我建议她，今后要强迫自己第一个小时先处理掉不愉快的工作，剩下的时间就轻松了。由于她是学财务管理出身，我解释给她听，如果一天工作七个小时，一小时的痛加上六小时的愉快，显然比一小时的愉快加上六小时的痛苦划算。她完全同意我的看法。也因为她是一个意志坚决的人，从此就克服了拖延的毛病。

　　调整苦乐顺序

　　不逞一时之快就是重新安排生活中的苦与乐的顺序。先面对痛苦，把问题解决，事后享受到的快乐会更大。这也是唯一的正确的生活方式。

　　先面对痛苦，把问题解决，事后享受到的快乐会更大。这也是唯一正确的生活方式。

　　早从五岁起，就可以学习不逞一时之快的安排方式。例如轮流玩的儿童游戏，小孩子如果让玩伴先玩，自己等到最后，一定能享受没有人催促，好整以暇的乐趣。六岁的孩子已经可以学习吃蛋糕时不先把蛋糕吃完，滋味会更好。小学家庭作业是训练孩子先苦后乐的最佳教材。孩子满十二岁时，应该已经可以不需父母敦促，就先作完功课再看电视。十五、六岁已后，这样的表现已经是常态。

　　但是，教育工作者都有经验，青春期的青少年很多不见得符合所谓的"常态"。不少十五、六岁的大孩子根本没有"等一下再享受"的观念，这些人多半成了问题学生。尽管他们的智力不输人，成绩却因不肯用功而落后一大截。他们做什么事全凭冲动，心血来潮就翘课，甚至打架、嗑药、跟警方冲突都是家常便饭。先享受后付款是他们的座右铭。

　　这时求助于心理治疗往往为时已晚。只被竞冲动行事的青少年喜欢被干预，即使治疗人员能以亲切公正的态度赢得他们的友谊，这些孩子也很难积极的参与治疗过程。他们逃避成习，种种的努力往往以失败了结。最后孩子退学，继续失败的生活模式：陷入不幸的婚姻、遭到意外的事故、沦落精神病院或监狱。

　　这是为什么？为什么大部分人都能养成不逞一时之快的克制力，却也有相当数目的少部分人失败？答案迄今尚无军定论，也缺乏科学依据。基因的影响不明显，各种变数也不能用科学方法充分加以控制，但绝大多数迹象都指向家庭教育的重要性。

　　自律的起点

　　缺乏自律的孩子不见得家教不严。事实上，他们很多都经常在家中受到严重的体罚，偶有小过就遭父母拳打脚踢、抽耳光、鞭打等。但没有纪律作后盾的管教，不具任何意义。

　　没有纪律作后盾的管教，不具任何意义。

　　这主要是因为父母本身也不能自律，作孩子守纪律的榜样。这种父母常说："照我的话做，不要学我的样。"他们在子女面前酗洒；在子女面前大打出手；完全不讲自制、尊严、理性；他们偷懒、背信；把自己的生活搞得一团糟，却试图强迫孩子建立秩序的生活。如果父亲三天两头痛殴母亲，那么母亲在儿子打妹妹时责打他，又有什么意义呢？要求他控制自己的情绪又有什么用？小孩子缺乏比较的对象，他们心目中父母就是神，把父母处理事情的手法都视为理所当然。父母有严格的自律、自尊，生活得井然有序，孩子就打内心深处相信这是生活的最高准则；父母天天生活漫无目标，做事咨情任性，孩子看在眼中，一样会视为生活的不二法则。

　　爱心胜过一切

　　不过，爱心比角色模范更重要，即使最乱糟的家庭，也可能有真爱存在，并且培养出懂得自律的孩子。反倒是诸如医生、律师、慈善家等学有专长、业有专精的父母，尽管徒有严谨生活的外表，若实质上缺乏爱心，他们教养出来的孩子，说不定比贫穷破碎家庭出身的人，更不把纪律放在眼里。

　　爱心是最重要的元素。我们爱一件东西，就会肯定它的价值，乐于花时间在它身上。试著观察一个首度拥有自己摩托车的青年，看他花多少时间洗车、为车打蜡、欣赏它、整理它；或观察一个上了年纪的人如何照顾他的花园：浇水、施肥、修剪、除虫、接枝、移植……常是无微不至，尽心尽力。

　　爱自己的孩子也是如此。我们会花难以计数的时间欣赏、照顾、陪伴他们。

　　良好的纪律需要时间培养。如果不给孩子时间，就不可能仔细观察，也无法体会他们用极其微妙的方式表达的求助讯号。甚至在他们显然需要加强纪律训练的时候，我们还是基于放纵他们比较省事的立场，无视孩子的真实需要。到了不得不采取行动控制情况的当儿，我们常常是一肚子怨气，根本不愿意深入了解问题，一味儿用严酷的责罚出气。

　　良好的纪律需要时间培养。

　　换了肯花时间在孩子身上的父母，问题发生之前，他们就能对症下药，用称赞、鼓励和责备，巧妙纠正孩子发展的方向，使问题消失于无形。他们会注意孩子吃蛋糕、做功课、撒谎、或规避问题的方式，他们会仔细地倾听孩子，这儿收紧一点，那儿放松一点，用小小的申诫、小小的教训、亲吻和拥抱、或不经心地拍一下肩膀，把一切的差错在扩大之前及时纠正过来。

　　可以断言，充满爱的家庭在教育品质方面，绝对高于缺乏爱的家庭。富于爱心的家长在花时间观察孩子、衡量孩子需求的同时，常面临痛苦的抉择，而且结结实实地陪同孩子一块受苦。孩子对这种不可能一无所觉。他们非常清楚地知道，父母正心甘情愿的陪他们吃苦，虽然他们不见得会立刻流露心中的感激之情，但他们会因此学会受苦的真谛。他们会告诉自己："如果父母愿意陪我们受苦，受苦一定不是坏事，我也该承担起自己的痛苦才对。"这就是自律的起点。

　　"如果父母愿意陪我受苦，受苦一定不是坏事，我也应该承担自己的痛苦才对。"这就是自律的起点。

　　父母在孩子身上投注时间的多寡与品质，足以让孩子明白自己受父母重视的程度。有些根本不爱子女的父母，为了掩饰自己的失败，会一再机械地告诉孩子自己多么爱他们，多么重视他们，但却吝于在孩子身上投注心力。孩子不会长期被蒙蔽。表面上他们或许会假装相信父母的谎言，牢牢抓住不放，希望自己是被爱的，但潜意识里，他们完全了解父母言行不符代表的是什么。

　　宝贝你自己

　　另一方面，真正拥有父母亲情的孩子，即使偶尔赌气抱怨受忽视，潜意识却明白事实并非如此。自觉有人珍惜的孩子，自然就会珍惜自己，这种认知可贵甚于黄金。

　　自觉有人珍惜的孩子，自然就会珍惜自己，这种认知可贵甚于黄金。

　　"我是个有价值的人"。这种自知之明是健全心理的要素，也是自律的基础。它直接源于父母的爱。这样的自信必须自幼培训，成年后再想建设就事倍而功半了。从小沐浴在爱心当中的孩子，即使成年后遭遇种种波折，也因著坚强的自信而不致于灭顶。

　　珍惜自我之所以如此重要，是因为当一个人肯定自我价值时，就会采取一切的措施来照顾自己，而照顾自己也就是自律的真正意义。

　　当一个人肯定自我价值时，就会采取一切必要的措施来照顾自己，而照顾自己也就是自律的真正意义。

　　以前面谈到的不逞一时之快为例，如果我们珍惜自己，也就会珍惜时间，充分利用时间。那位拖延工作进度的财务分析家，她的问题就出在不珍惜时间，否则她不会容许自己把大半天光阴都虚掷在即不快乐又没有生产力的逃避行为当中。童年时，虽然亲生父母并非没有能力照顾她，但每逢学期假期，父母都花钱送她去"养父母"家寄养。

　　这件事显然造成了后遗症，父母不重视她，不愿意照顾她，使她觉得不值得养成自律的习惯。尽管她聪明能干，自我评价却很低；她不在乎自己的时间，所以必须从最基本的自律学起。一个人一旦了解自己时间的价值，就会从新整顿时间表，作最好的运用。幸运的孩子在童年期能享有父母言行一致的爱与照顾，成年后不但建立起坚强的自我价值感，也极具安全感。所有小孩都有充分的理由害怕被遗弃。大约从六月开始，孩子开始察知自己是独立的个体，与父母的分离的。这种认知立刻使孩子发现，自己相当无助，必须依赖父母才能生存；被父母抛弃无异宣告死亡。

　　再怎么粗心的父母，对孩子害怕被抛弃的恐惧心理都有敏锐的直觉。他们会随时向孩子提出保证："爸妈永远不会丢下你"、"爸妈永远不会忘记你。"如果这些口头保证有行动配合，到了青春期，孩子的恐惧就会随时间消失，他们相信这个世界是个安全的地方，随时能得到保护。内心充满安全感的孩子，不会觉得有逞一时之快的必要，因为他知道需求随时有机会得到满足，大可以等到最适当的时机。

　　但很多人未必有这种运气。有人自幼就接触到死亡、遗弃、忽视。有些孩子即使未必遭遇这种不幸，也可能得不到父母适时给予爱的保证。某些父母为了管教上的方便，不惜运用恐吓的手段。他们残忍的告诉孩子："不照我的意思做，我就不会爱你了。你自己想想，你会落的什么下场。"父母用控制和专制取代了爱心，使孩子对未来怀有超出事实的惶恐，危机感会持续到他们成年以后。他们宁可透支眼前的快乐。在他们眼里，将来太渺茫，太不可靠，将来的承诺即使比现在美好很多倍，也未必会实现。

　　所以，要培养孩子不逞一时之快的定力，必须提供他们学习自律的榜样。理想上，这份"财富"最好来自父母前后一致，真心爱护的态度。这是父母送给子女最好的礼物。

　　天下无难事

　　我到三十七岁才学会修理东西。在这之前，无论修水管、电灯、根据说明书装配玩具或组合家具，我都一窍不通。虽然我读完医学院，成了家，在心理医疗和行政管理方面都勉强算得上小有成就，但一碰到机械方面的事，我就束手无策。

　　三十七岁那年，一个星期天，我散步时看见一个邻居在修理剪草机。我无限羡慕的说："你真行，我从来不会修理任何东西。"他毫不犹豫的答道："那是你没有花时间尝试。"我继续散步，但心情因他这句看似简单、却又颇富深意的话产生很大的震撼。

　　我自问："他说的是事实吗？"不久，我就有个机会求证这个疑问。一位朋友 的汽车手刹车卡住了。她知道仪表板下面有个开关，但不知道开关的位置，也不知道是什么形状。我先设法让自己放松；然后开始仔细观察。虽然看不懂眼前一大堆的电线、管子、杆子有什么作用，但我慢慢找出了与刹车有关的机件是哪些，而且也明白了运作的程序，最后我找到了那个使刹车放不下来的小开关。我又研究了一会儿，发现我只需要用小指头往上一拨，问题就迎刃而解了。一流的机械师也未必能做得比我更好！

　　由于本行与机械无关，我既没有专业知识、也没有太多时间处理机械上的问题，所以大多数情况下，我还是宁可求教于修理工人。但我现在知道，这么做是出于我自己的抉择，而不是因为我先天少了处理机械的才能。我也相信，除非有智力障碍，任何人只要肯花时间，没有解决不了的问题。

　　除非有智力障碍，任何人只要肯花时间，没有解决不了的问题。

　　这一点非常重要，很多时候往往是因为当事人没有投入足够的时间，才无法消弭知识、社交、心理各方面的问题。如果我在机械方面不是忽有所悟，我一定只把头伸到座车的仪表板下面，莫名其妙的扯几下电线，得不到什么结果后，随便摊摊手说："我没办法啦！"很多人处理日常生活碰到的问题，不也正是这样的态度吗？

　　前面提到的那位财务专家其实是一位充满爱心，也相当尽力的母亲，但就是管不好自己的孩子。孩子在情绪或管教方面出了问题，她很快就有警觉，但通常只有两种对策：要不就是照心头闪现的第一个念头调整现状--逼孩子多吃点早餐，或强迫他们提前就寝，也不管这么做有助于解决问题；要不就满怀沮丧的来找我，对我说："我一筹莫展，我该怎么办？"

　　这位女士人极聪明，不推三阻四时，处理工作难题的能力很强，但一碰到私人问题，表现就会完全失常。其实问题症结就在时间上。私人问题总令她觉得狼狈不堪，只想快点脱身，而不愿多花时间适应这种不舒服的感觉，从头开始分析问题。虽然解决问题会带来满足感，可是搪塞逃避却能缩短她与问题接触的时间。结果她的解决方法永远无法针对问题核心，她的家庭也因而陷入长期混乱当中。

　　一碰到问题就希望立刻把它解决，可说是最原始，也最具破坏性的反应。这种态度与希望它会自动消失的一相情愿的心态，可说是如出一辙。

　　一碰到问题就希望立刻把它解决，可说是最原始，也最具破坏性的反应。

　　问题是不会自动消失的。这是个不幸的事实：问题若不解决，就会永远存在，永远阻拦心灵的成长。

　　逃避痛苦，无视痛苦的态度，都因于不肯放弃一时之快。我们已知道，面对问题必然是一场痛苦的经验。趁早面对问题，就代表放弃目前的安逸或至少愿意以程度较低的痛苦，换取较大的痛苦。这么做的报酬是将来享受真正的愉快和满足。

　　曾经有位带兵打仗的将军告诉我："部队里最大的问题在任何组织当中同样存在，那就是绝大多数的主管只会傻坐在办公室里瞪著问题发呆，什么也不做。好象只要他们瞪的够久，问题就会消失不见似的。"这位将军指的可不是意志薄弱的普通人，而是一批能力经过证实，且受过严格纪律训练的军官。

　　为人父母的职责，往往犹如企业主管指挥一家公司般，身负重任，可是很多父母未必有如此觉得心理准备，他们像前述的军中主管一样，坐等好几个月，甚至好几年，才开始尝试实际去了解子女的问题，改善亲子之间的关系。

　　有位家长，为一个已经持续五年的问题向儿童心理学家求教。他说："本来以为他长大一点就自然而燃会好的。"当然，教养小孩是件复杂的事，父母往往难于抉择，而且有些问题也确实是"长大就会好"，但是在孩子成长过程中施与援手，设法进一步了解他们的问题，绝对有益无害。长大也解决不了的问题很多；跟其他所有问题一样，拖越久愈恶化，到时再谋解决就更困难，也更痛苦。

　　承担责任

　　如果我们不著手解决人生的难题，问题就永远无法解决。

　　这句话看起来是老生常谈，但很多人却似乎不懂得其中的道理；我们必须先扛起解决问题的担子，才能解决问题。只说一句"这不是我的问题"，毫无助益；光是期待别人替我们解决问题，问题不会消失；唯一的办法是挺身站出来说："这是我的问题，我来解决。"

　　我们必须先扛起解决问题的担子，才能解决问题。

　　有很多人--太多人--为了逃避问题而来的痛苦，告诉自己说："这个问题是别人害我造我的，或者是我无法控制的社会因素造成的，所以应该由别人或社会负责替我解决。这不是我一个人的问题。"

　　逃避责任的心态不但令人遗憾，有时还显得相当可笑。我随部队驻扎在冲绳时，遇到一位美军士官，因酗酒的问题相当的严重，经专介来找我作心理治疗。这位士官否认自己饮酒过量，也拒绝承认酗酒是他个人的问题。

　　他说："冲绳晚间无事可做，太无聊了。"

　　我问："你喜欢看书吗？"

　　"是啊，我喜欢看书。"

　　"那你晚上何不用看书来代替喝酒呢？"

　　"营房太吵了，看不下书。"

　　"那么去图书馆怎么样？"

　　"图书馆太远了。"

　　"图书馆会比酒吧更远吗？"

　　"好吧，我承认我不那么爱看书。我本来不是个爱看书的人。"

　　我换个话题继续问："你喜欢钓鱼吗？"

　　"喜欢啊。"

　　"何不用钓鱼来取代喝酒呢？"

　　"因为我白天得工作啊！"

　　"晚上难道不能钓鱼吗？"

　　"不行，冲绳晚上没有钓鱼的地方。"

　　"不会吧。我就知道好几个夜间钓鱼的俱乐部，我介绍你去参加，好吗？"

　　"呃，其实我也不那么喜欢钓鱼啦。"

　　我说："听你的意思，好象冲绳一带，除了喝酒就没有别的事情可以做。可是事实上，我看你在这儿唯一喜欢做的事就是喝酒。"

　　"唔，我想是吧。"

　　"可是喝酒给你带来不少麻烦，像你这次的麻烦就不小，不是吗？"

　　"我有什么办法！这个该死的小岛就是逼得人非喝酒不可！"

　　我们尝试了很久，但这位士官就是不肯把酗酒当作一个可以靠著毅力，再加上一点帮助就可以解决的问题。最后我只好告诉他的司令官，我无能为力。他继续酗酒，终于被撤职，军人事业就此断送。

　　神经官能症与人格失调

　　向心理医师求助的人大多不是患有神经官能症，就是有人格失调的问题。简单的说，这两种状况都是责任感出了问题，但它们表现症状却正好相反。神经官能症患者强加给自己过多的责任；人格失调患者却凡事不肯负责。每当与外界发生冲突，神经官能症患者都一定认为错在自己，人格失调患者却一口咬定错在别人。上述那位士官长就是人格失调的好例子。

　　神经官能症患者强加给自己过多的责任；人格失调患者却凡事不肯负责

　　我在冲绳服务期间，另外遇见一位神经官能症的妇人，她成天觉得寂寞孤单，她告诉我说："我每天都开车去军眷俱乐部，希望能交到一些朋友，但我在那个地方总觉得坐立不安。我觉得别的军眷都讨厌我，我一定有什么不对劲。我大概太内向了，我该学著外露点。我真的明白为什么我这么不受欢迎。"

　　这位把生活寂寞完全怪罪到自己头上的不幸妇人，在治疗过程中发现症结在于她的智力优于常人，而且野心也比普通人大，这是她跟其他军官之妻，以及自己的士官丈夫格格不入的最主要的原因。她了解寂寞的感觉并非源于自身的缺点以后，终于决定离婚从回大学读书。现在她在一家杂志社当编辑，并改嫁给一位成功的出版商。

　　神经官能症患者与人格失调患者连说话的口吻都不一样。神经官能症患者老是把"我应该"或"我不应该"挂在嘴边，显示他们自觉任何事都没有选择权，一切都要听从外来力量的操纵。

　　不难想象，神经官能症治疗起来远比人格失调症容易，因为患有神经官能症的人相信困难因由自己负责，而且承认问题出在自己的身上。人格失调患者却会冥顽不灵的坚持：应该调整的是外在世界，而拒绝作任何自我反省。

　　现实生活中，很多人都兼具神经官能症与人格失调症两种症状。这种通常很轻微的心理问题，统称为"人格神经官能症"。这些人在某些方面，会把不该他们负责的责任揽到自己头上，满怀罪恶感，在其他方面，却又硬把明明该自己负的责任往外推，死不认帐。这种症状治疗不难，只要能治愈这种人的神经官能症，就能使他们对治疗方法建立信心，从而愿意在医师的督促下，正视原来不愿意承担的问题，解除人格失调障碍。

　　几乎所有的人都免不有点神经官能症或人格失调的倾向（所以只要出于自动自发的参与，心理治疗几乎对每个人都有益），原因在于变化多端的人生当中，评估自己该为什么事情负责，是个永远存在的难题。为了能基于良心作出最适当的抉择，当事人必须不断的自省。这过程相当痛苦，而好逸恶劳却是人的天性。

　　变化多端的人生当中，评估自己该为什么事情负责，是个永远存在的难题。

　　在某种意义上来说，所有的小孩都有人格失调的现象，他们会直觉的逃避责罚，不肯为冲突负责。兄弟姊妹打架，长辈追究时，大家一定互相推卸过错。同样的，也几乎所有的孩童都患有神经官能症，他们把超出理解能力以外的身受之苦，都当做自己的罪过。得不到父母欢心的孩子只会认为自己不够可爱，却不会认为父母缺乏爱人的能力；青春期的孩子得不到异性的青睐，或在运动方面表现笨拙，也都相信是自己的缺点。我们都需要积累多年的经验与心智成长，才能看清这个世界和我们在其中的地位，从而确实的评定我们对世界和对自己该负那些责任。

　　孩子成长过程中，父母可以提供很多方面的助力，但是迎合孩子的需要是件艰辛的长期工作，父母必须随时保持敏感，并且投注相当多的时间。

　　很多尽管不能算是麻木不仁，也无意忽略子女的父母，还是有可能做出妨碍下一代迈向成熟的行为。轻微的神经官能症患者，如果不致于因为在外面抢著承担太多不必要的职责，弄得回到家时已没有精力挑起为人父母的担子的话，倒是一流的家长人选。但人格失调者几乎千篇一律都不称职的父母，他们对孩子的态度恶劣到极点时，自己还是一无所觉。

　　人格失调者几乎千篇一律都是不称职的父母

　　心理医学界公认：神经官能症患者会把自己整得很惨，而被人格失调症患者修理的倒霉人士当中，首当其冲的就是他们的子女。人格失调患者不愿好好承担父母的责任，他们会千方百计把孩子推给别人照顾，处理生活中其他事情也一样。万一孩子的操行和学业出了问题，这种父母一定会理直气壮的把过错全部怪罪给教育制度，不然就是别人的大人或小孩"带坏了"他们的孩子。

　　神经官能症患者会把自己整得很惨，而被人格失调症患者修理的倒霉人士当中，首当其冲的就是他们的子女。

　　人格失调的父母经常责备孩子："你们快把我逼疯了！"或"要不是因为你们这些小鬼头，我才不会跟你们的爸（妈）结婚呢！"或"要不是为了抚养你们，我本来可以读完大学，做一番大事业的。"他们不但是孩子逃避责任的榜样，这些言辞还告诉孩子一个讯息："你们必须为我婚姻失败、我的心理健康、我的生活潦倒负责。"由于孩子没法了解这种要求是多么不合理，往往就言以为真，接受责任。这么一来，孩子反而成为神经官能症患者。所以人格失调父母的孩子，几乎都有人格失调或神经官能症的问题，可说是贻祸后代。

　　人格失调症患者不但不适合做父母，他们的婚姻、交友、生意往来各方面也问题重重。前面已说过，问题一定要有人挺身解决才会消除，照人格失调者的作风，责任都推给别人，如配偶、孩子、朋友、父母、老板，或归咎于学校、政府、种族歧视、性别歧视、社会、制度、负面影响等等，而问题就这样一直持续下去。

　　他们把责任推出去时，可能觉得非常痛快，但生活的难题不能解决，心智停止生长，使他们成为社会的负担。正如六十年代传下的一句名言："如果你不是解决方案的一部分，就是问题的一部分。"

　　如果你不是解决方案的一部分，就是问题的一部分。

　　做自己的主人

　　经过精神科医生诊断为人格失调患者的人，通常他逃避责任的现象已极为严重。但几乎每个人都偶尔会有想逃避责任带来的压力的念头。以我自己为例，多亏我在三十岁时遇见了贝吉里大夫，才克服了轻微人格失调倾向。

　　当时我在贝吉里主任的精神科门诊部担任住院医生，同时接受训练。我和其他住院医生奉派轮流诊视来看精神科门诊的新病人。或许因为我对病人和自己的教育都比别人更投入，所以工作时间特别长。别人一周只看一次病人，我却要看两三次，结果我落的眼睁睁看著别人下午四点半就下班，我却跟病人排了晚上八点到九点的约诊，不能离开工作岗位。这使我心情非常恶劣，当我的不满日益升高，疲倦感也愈来愈强烈时，我自知非设法改善不可。

　　我去找贝吉里大夫，把情况跟他说明。我希望他豁免我接新病人几个星期，让我有充分的时间把旧个案处理掉。贝吉里十分用心而且耐心的听我述说，一次也没有打断我。我说完以后，他沉默了一下，很同情的说："唔，我看得出，你确实有个麻烦。"

　　我见他如此体谅，心情顿时一松，笑著说："谢谢你，你认为我该怎么办呢？"

　　他回答："我已告诉你了呀，斯科特，你有个大麻烦了。"

　　这种牛头不对的答复，使我有点不悦。我再问："没错，我知道我有麻烦，所以我才来找您，您认为我该怎么办？"

　　他说："你显然没有好好听我说。我已经听了你的话，我同意你的看法，你实实在在麻烦很大。"

　　我冲动地说："见鬼了，我知道我有麻烦，我来之前就知道。问题是我该怎么办？"

　　他说："斯科特，你好好听我说，我只跟你再讲一遍，你听著。你有了麻烦，说得更明白点，你的麻烦与时间有关。那是你的时间，不是我的时间，所以也不关我是事。你在处理你自己的时间上出了问题。你，斯科特。派克这个人，在处理你的时间上有困难。我要说的话就到此为止。"

　　我怒火中烧，猛一转身大踏步走出贝吉里的办公室。我是愤怒久久不能平息，恨贝吉里足足恨了三个月。我要相信他一定患有严格的人格失调，否则他怎么可能对我提出的问题如此无动于衷？我客客气气的请他帮个小忙，请他提供一个小建议。这个混蛋连这么小的责任都不肯负，亏他还当什么主任。

　　豁然开朗

　　但三个月后我忽然想通了。我明白贝吉里没有做错。人格失调的人是我，不是他。我该对如何运用自己的时间负责，只有我自己能决定处理事情的优先顺序。如果我在工作上投注比同事更多的时间，那是出于我自己的抉择，抉择的后果也该我自己负责。目睹同事比我早两、三个钟头下班是件痛苦的事，回家听太太抱怨我不顾家也是件痛苦的事，但这些痛苦是抉择的一部份结果。如果我不想受这些苦，大可换一种工作方式，把自己的时间重作安排。我的工作负荷特别沉重，并非是出于命运残酷的摆布或狠心主管的逼迫，这是我选择的生活方式，我自己决定的优先顺序。

　　相通以后，虽然我是生活形态并无改变，但我的态度变了。我再也不憎恨其他比我早下班的住院大夫，为了他们选择跟我不一样的生活方式而恨他们，实在是毫无道理，我要的话，根本就可以过跟他们一模一样的生活。恨他们其实就是恨我自己作出一个与众不同的选择。其实，我对自己的选择却相当自豪，暗中沾沾自喜。

　　对自己的行为负责的困难之处，就在于行为的后果会带来痛苦，我要求贝吉里大夫替我负责安排我自己的时间，就是企图逃避延长工作时间带来的痛苦，但这是我选择献身给病患与专业训练之后无可避免的后果。我去找贝吉里，无异是要求他控制我，掌管我的自由，我等于是说："请当我的主人来管我。"

　　对自己的行为负责的困难之处，就在于行为的后果会带来痛苦。

　　每当我们企图逃避为自己负责时，都会千方百计把责任交到别的个人或组织手中。这么一来，我们也就把权利交给了所谓命运、社会、政府、独裁者、老板。弗洛姆把所著讨论纳卒主义与威权主义的专论命名为"逃避自由"，可说良有以也。为了逃避责任带来的痛苦，不计其数的人天天都在逃避自由。

　　我有一个聪明但生活很不愉快的朋友。他经常振振有辞的抱怨各种社会病态、种族歧视、缺乏人性的工业组织、警察干预他的朋友留长发。我再三告诉他，他已经不是小孩子了。小孩子凡事依赖父母，因此一切都得由父母作主，碰到专断的双亲，小孩只有听话的 份，几乎没有选择的余地。但是一个四肢健全、头脑清醒的成年人，在选择时几乎不受任何限制。可是自由不等于与痛苦绝缘。我们往往只能"两害取其轻"，但至少取舍大权由我们自行掌握。

　　我同意世上存在著迫害的力量，可是我们握有如何面对这些力量的选择权。他选择住在一个排斥男人留长发的保守乡下，又坚持要留长发，其实他大可以搬到态度比较开放的城市、或剪掉长发、甚至还可以出马竞选警长职位。怪的是，尽管他那么聪明，他却完全没想到自己拥有这些选择权；一味抱怨自己缺少政治影响力，却不设法加强自己的个人影响力。他自命热爱自由，但每当他指斥那些压迫他的力量时，其实都在放弃本身是自由权。我只希望有朝一日，他会不再因为人生有许多充满痛苦的抉择而憎恨人生。

　　忠于真相

　　忠于真相是建立纪律、解决问题痛苦的第三种工具。表面看来很简单：真相符合事实，虚假则否。我们把世界是真相看得愈清楚，处理问题就愈得心应手。

　　我们对现实的种种看法，交织成一张心灵地图，有助于我们在人生路途上行进。我们对现实的认识愈清楚，地图愈正确。但很多人并没有兴趣了解现实，有些人在青春期以后就放弃了这方面的努力。我们的地图窄小含糊，对世界的认识也错误百出。还有很多人，在中年以后就不再改进自己的地图，他们自以为地图已经尽善尽美，自己的世界观也毫无瑕疵（甚至神圣不可侵犯）；他们对新信息再也没有兴趣了。

　　绘制这样一份地图最大的困难在于它需要不断的修订；世界不断在变，冰河来了又去，文化盛极而衰，我们用以观察这世界的立场更是变得快。依赖的小孩长成被人依赖的大人，但生病或衰老时，我们的力量再度消失无踪。生儿育女使我们是世界改观，孩子逐渐成长，我们的心情也跟著改变。每天出现的新信息，累计成重大的修订工程，修订的工作往往都很痛苦，可是不做就可能成病原。

　　一个人经过长期时间的努力，才完成了一幅具世界观的地图，而且似乎是很有用的地图。所以当新信息暗示过去的观念不再正确，需要大幅修订时，我们往往刻意忽视它。我们的忽视行动包括指斥新信息是错误的、异端邪说、甚至出于恶意的摆布。我们企图操纵周围的世界，使它配合我们的地图。为了避免修订地图，不惜摧毁新的现实。耗费远比修订观念多出许多倍的精力保卫过时的观念，真是一件可悲的事。

　　一个人经过长时间的努力，才完成了一幅具世界观的地图，而且似乎是很有用的地图。

　　放弃过时的地图

　　在坚持过时的观念不放，罔顾现实的过程中，往往产生了心理疾病。每个心理学家对感情转移（Transfeence）的定义不一，我的定义是：一套童年时代发展成功，而且在童年时代很适用的观念与反应，被不当地转移到成年人的世界里。

　　感情转移过程可能很微妙，而后果具有破坏性。例如有位三十来岁的商人，治疗因转移而宣告失败。他是一位极其聪明却很失意的电脑技术员，因为妻子带著两个孩子弃他而去，他向我求助。他并不在乎妻子，但失去钟爱的孩子令他非常难过。妻子声明除非他接受治疗。他妻子主要不满他经常没来由的妒忌，但同时对她却冷漠无情，不愿花心思沟通。他不断更换工作也令她难以忍受。

　　从青春期开始，他的生活就很不稳定，常与警察发生小磨擦，并曾因醉酒、挑衅、游荡、妨碍公务等罪名三度入狱。他大学中途由电机系辍学，理由是："教授都是伪群子，跟警察一样都不是好东西。"凭他的聪明与创意，在电脑界找工作轻而易举，可是他从没有在一份工作上超过一年半，升级更是无望。他不是被开除，就是因为跟主管争吵而辞职。

　　他的口头禅是："你不能相信任何人。"他自称童年期很"政党父母也过得去，在谈话中，他多次提到父母让他失望的往事。他们曾答应送他一辆自行车做生日礼物，后来却忘却此事，送给他别的东西，有次甚至根本忘了他的生日，可是他不觉得有这么严重，因为："他们太忙了"。他们答应与他共渡周末，也因太忙而取消。好几次甚至忘了到约定的地方接他，因为"他们有太多心事"

　　感情转移现象

　　这个人的问题在于小时候因父母的不关心，一再遭受失望的打击，发现父母不可信任。了解这一点以后，日子开始比较好过。他不再对父母抱有任何期望，把他们的承诺只是当耳边风。不信任父母后，失望的次数与痛苦的程度奇迹性地减少了。

　　但这种调整方式后患无穷。父母是孩子的全部世界，他没机会看到其他作风不同、表现较佳的父母，他以为自己父母处事方式是唯一的方式。最后他的结论是不仅仅是"父母不可信任"而已，他会认为"任何人都不可信任"。不信任成为他的人生地图，带著他进入青春，进入成年。

　　不信任成为他的人生地图，带著他进入青春，进入成年。

　　他有很多修订心灵地图的机会，但都不曾好好掌握。首先，他要学会世界上有些人值得信任这件事之前，必须先冒险信任他们，这么来，就偏离了他原来的地图。其次，这样的认识会改变他对父母的看法。他必须承认，原来父母并不爱他，他的父母根本不算合格，他的童年也不算政党这无疑是很痛苦的。最后，因为"不信任别人"是根据他的实际经验所作的调整，这样的调整减轻了他不少痛苦，效果极为良好，所以把它放弃，重头来过，也就格外困难。

　　于是他的两个孩子就变成了他仅有能保持亲密关系的人。他可以控制他们，但他们没有能力控制他；全世界他只能信任这两个人。

　　感情转移现象的心理治疗，可视为一件修订地图的工作。病人来求助，主要是因为他们的旧地图已经不管用，但他们仍然抱著旧有的观念，抗拒一切的改变，有时他们的反抗过于强烈，治疗也毫不见效，我这位病人就是如此。

　　一开始，他要求每周六来就诊，来了三次以后，因为他找到一份周末兼差，所以无法进行。我建议他周四晚间来看我，来了两次，他又因为加班必须中断。我重新调整自己的日程，请他改在他自己说比较不可能加班的周一晚上来。来了两次以后，他周一晚上又得开始加班了。

　　我问他，是否真的是情况使然，以致他无法继续接受治疗。他承认，其实公司并没有要求非加班不可，但是他坚持自己需要额外的收入，而且工作比治疗更重要。他说如果周一晚间有空来看我，会在周一下午四点钟左右打电话通知我。我告诉他，我不可能把每个周一晚上腾出来，机动性的配合他，我也有自己的计划。他认为我太苛刻，不够关心他，因为我把自己的时间看得比他重要，所以我是一个不值得信任的人。我们的治疗关系就到此结束，我成为他旧地图上一个新的里程碑。

　　感情转移的问题不仅存在于心理医生和病人之间。父母与子女、夫妻、劳资双方、朋友、各种团体及国宽大有之间，都会发生这种问题。感情转移问题在国际关系中扮演著非常重要有趣的角色。一国的元首同样是人。他们的童年经验塑了一部分人格。希特勒拥有一份什么样的心灵地图？越战从开始到结束，历经三任美国总统，他们各自有什么样的心灵地图？美国三十年代的经济大萧条，对上一代的心灵造成什么样的影响？在五十和六十年代成长的一代，他们的心灵又呈现什么情况？七十年代的美国反战风潮跟这些心灵地图是否有密切的关系？心灵地图若作适当的调整，是否能消弥很多冲突？我们能如何更迅速的修订自己的心灵地图？

　　逃避现实引起的痛苦是人的本能，我们唯有靠自律克服这样的痛苦。我们必须忠于真相，把它看得比舒适更重要，甚至在寻求真理时，欣然迎向所有的横逆。心理健康就是一种永不中止、不计一切代价、为真理奉献的过程。

　　逃避现实引起的痛苦是人的本能，我们唯有靠自律克服这样的痛苦。

　　心理健康就是一种永不中止、不计一切代价、为真理奉献的过程。

　　挑战自我本性

　　什么是为真理奉献？首先，它要求不断严格的自省。我们透过自身与外界的接触来认识世界，为了真正了解这个世界，我们不但要观察世界，也检讨自我。心理学家所受的教诲告诉他们，如果不先认清自己内心的冲突与感情转移，就不可能了解病人的冲突与感情转移，所以在受训过程中，他们自己最好也能接受心理治疗或心理分析。

　　可惜并非所有的心理学家都做得到这一点。很多人都有缜密观察外在的世界，却忘了用同样的眼光观察自我。从世俗的标准来看，他们可能相当能干，但他们并不睿智，这一类人当中不乏心理学家的踪迹。

　　睿智的人生是思考与行动的综合。我亲耳听过父母告诉青春期的子女说："你想得太多了。"这句话实在很荒谬，因为人之所以为人，就在于我们的脑前叶使我们有思考与反省的能力。观察外在世界绝不会引起像反省内在世界那么大的痛苦，这当然就是大多数人逃避的原因。但是一个人为真理奉献的过程当中，痛苦会显得比较重要，而且在自省的历程上变得愈来微不足道。

　　睿智的人生是思考与行动的综合。

　　全然为真理奉献的人生也代表著乐于接受挑战。唯一确定自己的心灵地图是否符合真相的办法，就是接受其它制图者的批评与逃战。但是由于修订会带来痛苦，我们很容易选择转移话题，避开正面交锋。我从头会对孩子说："不许顶嘴，我才是一家之主。"对配偶说："得饶人处且饶人，再说下去我就闹得天翻地覆，教你悔不当初。"老年人说："我年纪大了，再嫌我的话，不如死了算了，你把我的晚年搞得这么不愉快做什么呢？"老板对雇员说："如果你有胆子向我挑战，最好做得圆滑一点，否则你就另谋高就吧。"

　　唯一确定自己的心灵地图是否符合真相的办法，就是接受其它制图者的批评与挑战。

　　逃避挑战的倾向可视为人性的一大特征，但这并不代表它对我们有益或不能改变，现代人与原始人有许多不同之处，我们会学会很多不合本性的事，使它们成为我们的第二天性。其实所有的自律行为都可视为第二天性的训练。超越本性、改变本性、学习做并非出于本性的事，正是人性的另一个重要特征。

　　接受心理治理可说是一种最违反人类本性（因此也最具人性）的行为。因为我们在这种过程中，不但完全开放自己，接受别人最尖锐的挑战，而且还为此付出金钱。接受心理治疗是非常勇敢的行为，一般人逃避心理治疗不是因为缺钱，而是缺乏勇气。有趣的是，很多心理专家自己都没有考虑到这一点，因此尽管他们自己比多数人更需要接受治疗，却没有为自己求治的念头。相对的，心理闻人予人的印象多半意志薄弱，但接受治疗的勇气可证明他们基本上比一般人更坚强。

　　接受心理治疗可说是一种最违反人类本性（因此也最具人性）的行为。

　　虽然接受心理治疗可算是一种迎接挑战的态度，但去看心理医生的人，大多开始并未意识到这会是一场挑战或纪律教育，他们寻求的是"安慰"。当他们发觉挑战即将来临时，很多人就落荒而逃，或至少有脱身的念头。教这些人知道只有经由挑战与纪律才能得到安慰，是一椿极需技巧而艰苦的工作。内行人都说，心理医生必须"引诱"病人接受治疗，有时跟一个病人接触了一年多，真正治疗还没有开始。

　　说真话的游戏

　　心理治疗中常用"自由联想"（free association）和为鼓励病人开诚布公的手段。病人被要求"说出心中最先想到的事，如果同时有两三件事，就说出你最不愿意说出的那件事"。虽然说来容易做来难，但这种方法收效神速。可是也有抗拒心很强的人，假装自由联想，喋喋不休谈了半天，却故意遗漏了重要的部分，这种病人仿佛要把心理治疗改为记者会，在逃避战上浪费时间和精力；他们通常都有自欺的现象。

　　以乐于接受挑战的个人或组织而言，他们为现实描绘了地图，要随时接受公众检查。因此之故，全然奉献给真理的生活，第三个条件入是全然诚实的生活。我们必须不断的反省，确定我们所有的沟通--不单是字眼，也包括说话的方式--都有尽可能反映我们认识的现实。

　　这样的诚实多少带著点痛苦。一般人说谎就是为著逃避挑战的痛苦与其它后果。水门事件中，尼克松总统说谎的动机，就跟一个打破台灯不愿承认的四岁小孩一样幼稚。在正当的挑战之前撒谎，就是规避正当的受苦，心理疾病一定会随之而生。

　　撒谎的对象不限对别人，也包括自己。调整自己的良知与现实观念也是一种挑战，跟来自别人的挑战同样不可避免，也同样痛苦，自欺的谎言多不胜数，其中最常见的也最具破坏性的就是"我们好爱孩子"和"父母好爱我们"。这可能是事实，但即使不是，大多数人也不肯承认。我常说，心理治疗就是一场"说真话的游戏"，我们最重要的工作就是使病人面对谎言。

　　心理问题的病根千篇一律，都在于自欺与欺人的谎言交织成一片绵密的网，只有靠绝对诚实的气氛才能消灭。心理治疗专家必须先跟病人建立坦诚开放的关系，如果我们不曾经验相同的痛苦，凭什么要求病人承担起面对现实的痛苦？我们只能用自己的经验来领导别人。

　　心理问题的病根千篇一律，都在于自欺与欺人的谎言交织成一片绵密的网。

　　谎话分两部种：白色谎言（善意谎言）和黑色谎言（蓄意谎言）。所谓黑色谎言是明知故犯的撒谎，白色谎言可能是事实，但我们蓄意保留了大部分真相不说，一则谎言被冠上白色的头衔，并代表它不算说谎或值得原谅。政府透过检查制度，使人民无法得知重要的信息，不比一个撒谎的政府更民主。病人绝口不提透支银行存款的事，这对治疗造成的妨碍跟干脆撒谎一样严重。由于压抑真相给人的感觉好像情节比较轻微，白色诺言反而是最常见到的撒谎方式，而且因为它比较不易察觉，为害之烈远超过黑色谎言。

　　谎话分为两种：白色谎言（善意谎言）和黑色谎言（蓄意谎言）。

　　社会通常基于"不想伤别人感情"的立场而认可白色谎言。我们的社会关系往往肤浅得令人惋惜。父母灌输给儿女白色谎言，却被子视为爱的表现，即使平常能坦诚相待的夫妻，也常常觉得很难以开放的态度面对孩子。他们无法在孩子面前承认自己吸食大麻、夫妻争吵、憎恨专断的祖父母、经医生诊断有身心失调现象、在商场投机，他们甚至不愿把银行存款的数字告诉孩子。

　　通常这种保留真相的行为，被视为保护孩子避免不必要忧虑的措施，但这种保护大多收不到预期的效果。孩子还是会知道爸妈前一晚针锋相对的吵架不休、祖父母惹人嫌、妈妈神经质、爸爸做股票赔了钱。真正的结果不是保护，而是剥夺。剥夺孩子有关金钱、疾病、毒品、性、婚姻、父母、祖父母及其它方面的知识。他们没有机会接触开放与坦诚的角色模范，只学会支离破碎的诚实、不完整的开放以及有限的勇气。

　　父母用这种方式保护孩子，有时是真的以爱为出发点，只不过他们的观念错误而已；但大部分的父母却是用"保护"作烟幕，避免孩子向他们提出挑战，维护自己对子女的控制能力。父母的行为等于是说："听著，孩子，你就当乖小孩，想你该想的事情，大人的事情都让爸爸妈妈来操心，这样对我们双方都有益，我们自觉坚强，你也有安全感。不要追究这些事情，大家都比较好过。"

　　选择性保留真相

　　当然求诚实的欲望跟寻求保护的需求发生矛盾时，真正的冲突一不定会爆发。比方说，即使婚姻极为美满的人，偶尔也会考虑离婚。当然，如果父母的婚姻真的有严重危机，即使大人不说，孩子也会感受到潜在的威胁，但如果只是前晚吵了一架，第二天就对孩子说："爸爸妈妈昨晚考虑要离婚，不过我们不会真的这么做。"这就是给孩子不必要的负担了。

　　还有一个例子：心理医生在治疗初期，最好不要急于发表他们的观察结论，因为病人可能还没有心理上的准备。我实习的第一年，有位病人叙述一场梦，梦中很明显表现出对同性恋的焦虑。我为了表现自己的专业素养并使治疗及早见效，就对他说："你的梦表示你很担心自己有同性恋倾向。"他立刻出现焦虑的迹象，以后三次约诊他都没有来。我花了很多工夫，加上运气，总算说服他继续接受治疗。

　　他在潜意识中担心这个问题，并不表示他已经准备妥当在意识层次上讨论空虚问题，我直截的说出自己观察所得，其实对他有害无益，很可能使他完全失去治疗的勇气。

　　选择性保留个人意见的作法，对于企图打入政治或企业核心的人也很重要。一个不分事情轻重都直言不讳的人，很容易被上级认为是桀鳌不驯，也会被管理阶层视为对组织的威胁。一个人要对组织有用，必须先或多或少成为一个"组织人"（organization person），发表个人意见时要有节制，而且经常向组织认同。

　　在诸如此类的情况下，个人的意见、感想、观念甚至知识，都应该略加压制。但如果要同时忠于真理的话，有什么规则可循呢？首先，不要说假话。其次，牢记在心，有说出全盘真相基本上就是说谎，每一个保留部分真相的决定，都是个重大的道德抉择。第三，不可以出于个人的欲望（例如权力欲、争取别人的欢心、逃避修订心灵地图的挑战等）而保留部分真相不说。第四，一定是为了对方的需要才选择保留真相的作法。第五，评估别人的需要是一种极为复杂的责任，只有以爱为出发点，才能作睿智的抉择。第六，评估别人需要的标准，在于他能否运用我们所提供的真相，获致心灵的成长。最后一点：使用这项标准时，应该经常检讨是否低估了对方接受真相的能力。

　　看起来，这似乎是一件非常艰巨，永远不可能做得很完美，也永远做不完的工作。但是忠于真相的人生，收获将远超过付出的代价。态度开放的人不断修订他们的心灵地图，因此会不断的成长。他们比封闭的人更善于建立和维持亲密的关系，他们无须掩饰，过得自由自在，没有圆谎的烦恼。保持诚实自律所需的精力，比一直躲藏在秘密的阴影里少得多。敢于面对真理的人，因为有勇气生活在海阔天空的世界，因此摆脱了恐惧的威胁。

　　态度开放的人不断修订他们的心灵地图，因此会不断的成长。

　　保持平衡

　　自律实在是一件复杂的工作，除了勇气，还需要弹性与判断力。在追求全然诚实的同时，也能在适当的时机保留真相；而在为自己负责任的同时，也要能拒绝不该承担的责任。为了追求有效率的组织生活，必须能随时留心不逞一时之快，放眼未来；但为了生活的愉快，我们又必须为现实生活，适时采取行动，换言之，纪律本身还是需要约束，我称这种约束为平衡。

　　平衡是一种弹性的纪律。以生气为例，当我们发现外界侵犯我们的生理、心理领域或令我们失望时，我就会生气。它一种求生的反击方式，人不会生气就永远受欺压，直到被消灭为止。只有靠生气才能继续生存。但是我们往往发现，别人侵犯的动作其实并非故意，或者即使是故意，但由于种种考虑，直接跟他们冲突对我们更加不利。这时，大脑较高层次的中枢（判断力）就必须约束较低中枢（情绪）稍安勿燥。要在这个复杂的世界里成功，不但要有生气的能力，也要有生气而不表达出来的能力。

　　平衡是一种弹性的纪律。

　　要在这个复杂的世界里成功，不但要有生气的能力，也要有生气不表达出来的能力。

　　更甚者，还要能用不同的方式表达生气的情绪。有时要委婉，有时要直接，有时该力持冷静，有时却不妨暴跳如雷。我们不但要认清生气的场合，表达的方式也必须合适宜，所以得建立一套复杂而有弹性的系统。由此可知，一般人要等成年，甚至中年以后才学会怎么生气，实在不足为怪，而一辈子都无法掌握生气诀窍者大有人在。

　　还要能用不同的方式表达生气的情绪。

　　必须在各种互相冲突的需要、目标、责任之间取得微妙的平衡，才有成熟健康的心理，这需要不断的调适。平衡的最高原则是"放弃"。我永远记得我九岁时学会的一次教训。那年夏季，我刚学会骑自行车，高高兴兴的去练车。我家附近有个陡坡，下坡有个转弯。那天早晨，我疾驰下坡，速度带给我极大的快感。当时我觉得踩刹车减速会剥夺这种快感，是一种不可思议的自我惩罚，因此我决定到山下转弯处减速，硬转过去。结果几秒钟后，我被抛出好几英尺，躺在树丛里，身上破了好几处，伤口在流血，而我的自行车撞上一棵树，前轮整个变了形。我失去了平衡。

　　平衡的最高原则是"放弃"。

　　"放弃"的哲学

　　平衡被视为纪律的一部分，就是因为放弃某些东西会带来痛苦。我不肯用放弃速度的快感换取转弯时的平衡，结果发现去平衡比某种程度的放弃更痛苦。人生历程中，我透过其它形势重温这一课。每个人通过人生的急转弯时，都必须放弃自己的一部分。唯一逃避这种放弃的方法就是永远留在原地，哪儿都不去。

　　说来令人诧异，但大部分人却真的选择了这个变通的办法。如果你认为他们的行为奇怪，那是因为你还不了解放弃的痛苦有多深。降低下坡的速度、少发一顿脾气都不过是次要的放弃形式，若放弃人格的特征、放弃根深蒂固的行为模式、意识形态或整个人生风格，就令人无法等闲视之了。但是一个人要在人生旅途上不断前进，早晚都会面临这些重大的关头要抉择放弃。

　　一个人要在人生旅途上不断前进，早晚都会面临这些重大的关头要抉择放弃。

　　最近有天晚上，我打算多花点时间亲近我十四岁的女儿。她要求我陪她下棋已经好几星期了。我一提议下棋，她就欣然同意。我们棋力不相上下，第二天她得上学，下到九点时，她要求我加快速度，因为她上床的时间到了。我知道她自小养成准时就寝的习惯，但我认为应该由她这方面做牺牲，所以我说："急什么？晚点上床有什么关系，早知道下不完就不要下，何况我们正玩得高兴。"

　　我们又下了十五分钟，她愈来愈显得不安，最后她哀求说："拜托啦，爹，快点下啦！"我回答：："不可以，下棋是场严肃的游戏，要下得好就不能急，如果你不打算好好下，那就根本不要下。"她愁眉苦脸地又下了十分钟，突然大哭起来，叫著她情愿认输，直奔上楼去。

　　我立刻觉得自己又回到了九岁的时候，遍体鳞伤的倒在树丛里。显然我又犯了一个错误。很明显的，我又忘了下坡转弯应该减速。我一开始是要陪女儿开心，但九十分钟后，她气得直哭，连话都说不出。出了什么差错？答案很清楚，可是我拒绝正视它。我在痛苦中踱了两个多小时，终于承认我允许赢棋的欲望压倒女儿开心的念头，搞砸了这个晚上。

　　我觉得非常沮丧。我怎么会如此失去平衡，斗志过于高昂？我渐渐觉悟，自己必须放弃一部分赢棋的欲望，而这几乎是不可能的事，我一辈子都求胜心切，这种态度为我赢得很多东西，下棋不想取胜，怎么可能？我做任何事都一定要全力以赴才觉得安心。全力以赴的下棋，就不可能不严肃，不以求胜为目标。可是我必须改变，因为我知道我的好胜心会使孩子日益跟我疏远，如果我不调整自己的模式，不必要的眼泪与憎恨还会发生。我会继续觉得沮丧。

　　我的沮丧已经消失了，我已经放弃下棋必赢的欲望，那部分的我已经消失了，死了。它非死不可，是我把它杀死的。我用一个成功父亲的欲望杀死了它。做小孩子的时候，求胜的欲望对我很有帮助，但现在身为人父，它对我反而构成妨碍，非消灭不可。时机已经改变，我必须跟著调整。我一点也不想念它。我本来以为我会想念它，但事实不然。

　　沮丧是一种信号

　　由于心理健康的人必须成长，而放弃过去的自我是心灵成长不可或缺的一部分，所以因放弃而感到沮丧是一种相当正常而健康的现象。只有当某些事情干预放弃的过程时，它才会变得不正常或不健康，使得过程无法完成，沮丧一直延续，无法化解。

　　一般人看心理医生的一个主要原因就是沮丧。换言之，他们考虑接受心理治疗之前，已经开始了放弃（或成长）的过程。就因为这过程中出现困难，促使他们找医生求助。因此，医生的责任就是帮助他们完成这段成长的过程。

　　但是病人本身往往并不了解自己所处的状况，相反的，他们经常摆脱沮丧，"回复过去的老样子"，他们根本没有想到，"老样子"已经不存在了。不过，他们的潜意识却了解真相，而在他们发觉之前，已经在潜意识的层次上展开放弃与成长的过程。病人常常 说："我不知道为什么会觉得沮丧"，或者把沮丧归咎给不相干的因素，因为他们意识上还不愿承认：过去的自我和"老样子"已经过时。他们还没有发现，沮丧是一种信号，代表为著追求成功与适应，必须有重大的改变。

　　三十年前，著名的心理学家艾瑞克森（Eric Ericson）曾列举了八种人生的危机，现在经常有人提起的中年危机，就是因为我们必须放弃过去倚重的处事与看事的方式，才能成功地迈入下一个阶段。很多人就是因为不能或不愿承担痛苦，不想放弃无法再保留的过去，以致无法度过危机，也不能以由成长享受重生的乐趣。以下简单的按照发生的顺序，把不断迈向成熟的人生过程中，必须放弃的生活环境、欲望与态度择要列出：

　　我们必须放弃过去倚重的处事与看事的方式，才能成功的迈入下一个阶段。婴儿期，不需应付外在的要求无所不能的幻觉全然占有（包括性方面）父或母或两者的欲望童年的倚赖，父母经过扭曲的形象青春期自觉拥有无穷的潜力无拘无束的自由青春的灵敏与活力青春的性吸引力永生的错觉对子女的权威各式各样暂时性的权力身体健康能独立自主最后，自我与生命本身。

　　上述的最后一点--放弃自我与自己的生命--在很多人的感觉上，可能正是"天地不仁，以万物为刍狗"的残酷证据，它使人生成一个可忍受的拙劣笑话。今天的西方文化把自我奉为至为至高无上，格外把死亡视为一种非抵制不可的奇耻大辱。但事实就是如此，人类只有放弃自我以后，才能贪图到最大的人生喜悦。生命的意义存在于死亡当中，这个"秘密"是一切宗教的核心。

　　人类只有放弃自我以后，才能贪图到最大的人生喜悦。生命的意义存于死亡当中，这个"秘密"是一切宗教的核心。

　　涵容人生境界

　　放弃自我是一种渐进的过程，它会不断带给我们意想不到的痛苦与折磨。成人的学习过程中的一种极其为重要的技巧，我称之为"涵容"（Bracketing），是促进心灵成长不可或缺的工具。涵溶基本上就是肯定自我、保持稳定与放弃自我 （也就是暂时忘怀自我，为新资料腾出空间）以换取更大更新的知识之中，取得一个平衡。神学家基恩（To a Dancing god）一书中，把这种纪委描述得很好：

　　我必须超越以既有一切或以自我中心为出发点的观念。在消除和弥补了从个人经验中产生的成见以后，才会出现真正成熟的认知。达到这种认知包括两个步骤：去除熟悉的，追求新鲜的。每当接近陌生的人、事、物，我们往往让过去的经验、目前的需求和未来的期望，决定我们要看到的东西。为了充分欣赏每一次接触的独特性，我必须涵溶我的成见与情绪相当长的时间，让陌生新奇的事物能够进入我的感官世界。无分涵溶、弥补和消除，我都必须要求自己表现成熟的自我认知与诚实的勇气。若少了这样的纪律，每一刻现在都将沦为过去经验的重复。为了体会所有人、事、物真正的新鲜独特之处，使它们都能在我的里面扎根，我必须打散自我。

　　涵溶说明了放弃与遵守纪律的主要结果：你获得的永远比你放弃的多。自律就一种扩充自我的过程。放弃的痛苦犹如死亡的痛苦，但旧的死去，新的才会诞生。生与死原是一体之两面。建立更新的更好的观念与理论，就代表旧的观念与理论必须死去。诗人艾略特（T S Elion）在诗作"三博士之旅"（Journey of the magi）末节，描写三位智者皈依基督教，放弃他们过去世界观的痛苦：

　　涵溶说明了放弃与遵守纪律的主要

　　结果：你获得的永远比你放弃的更多。自律就是一种扩充自我的过程。

　　这一切了生在很久以前，我记得，

　　我完全不后悔，但记下这一点，

　　记下这一点：我们一路被带去是为了诞生或死亡？

　　是诞生，没有错，我们有证据毫不怀疑。

　　我见过诞生与死亡，但一直以为它们不同；

　　这场诞生对我们而言是艰难与痛苦，像死亡，我们的死亡。

　　我们回到自己的地方，自己的王国，

　　但在此再也不觉得安逸，一切仍是老样子，

　　外邦人抓紧他们的神，

　　我乐于再死一次。

　　虽然今世肉体的死亡是否真的带领我们进入轮回的新生，仍是一个不可解的迷团，但人生却的确是一连串生死相循的过程。两千年前，罗马哲学家西尼卡（Seneca）说："人生不断学习生活，更奇怪的是，人生也不断学习死亡。"显然，人活得愈久，经历重生的次数就越多，经历死亡的次数也就愈多。换言之，也经历了更多的痛苦与欢乐。

　　今生今世有没有可能避免情绪上的痛苦？或换一种较委婉的说法：心灵有没有可能朝著能把生存之苦降至最低的方向发展？答案是肯定的，也是否定的。肯定是因为一旦我们完全接受了痛苦，在某种意义上它就不再存在；同时因为纪律经过不断练习就可臻于完美之境，个人的心灵成熟度有了长足的进步之后，就像小孩子视为天大的难题，落到大人手上就迎刃而解，痛苦也是如此。最后还有一个理由：心灵成熟的人都有丰富的爱心，爱得愈多，快乐也愈多。

　　心灵成熟的人都有丰富的爱心，爱得愈多，快乐也愈多。

　　但答案也是否定的。这个世界迫切需要有能力的人，熟练的纪律与盈溢的爱心使心灵成熟的人成为最适当的人选。他们的外表可能很平凡，内心却拥有无以伦比的力量，默默地，甚至秘密的发挥他们的力量。但发挥力量势必涉及作决定；在全盘考虑下作决定，远比一知半解时作决定来得痛苦。就像两位将军，各派一万名士兵去打仗，对其中一位将军而言，这一万人是一项战略工具的一部分，对另一位将军而言，除此之外，还要考虑每一个士兵都是一个独立的生命，一个家庭的一分子。面临生死关头，谁比较容易下决定？或许有人会说："心智成熟的人跟派兵打仗的将军根本是无从比较的两码事。"但担任企业总裁、医生、老师、父母，都会碰到必须作影响别人一生的抉择机会。最好的决策者必须愿意为决策承担最大的痛苦，而且不损及自己的决策能力。"一个人的伟大与否端视他受苦的能力，但伟大是一种快乐"。这话乍看矛盾，其实不然。佛教徒经常忘怀佛陀历劫之苦，基督教徒也常忘怀基督救赎之乐。其实基督在十字架上舍身的痛苦，与佛陀在菩提树下的极乐，也不过是一体之两面吧了。

　　一个人的伟大与否端视他受苦的能力，但伟大也是一种快乐。

　　最后重申一遍平衡与放弃的本质：你必须先拥有某些东西才能放弃它。还没有得到的东西不可能放弃，获胜之前谈不上放弃胜利，唯有先确立自我才能放弃自我。这个道理似乎很明显，但是我知道很多人就是因为缺乏实践的意愿而无法成长。他们相信自己办得到，却不愿面对从头开始，按部就班的痛苦，他们到偏远处隐居或学习做木工，以为凭藉这些表面的模仿，就可以操捷径，进入超凡入圣的境界，却始终没有发现，多年来自己一直停滞在幼稚的阶段。

　　或许有人会问，生物反馈、冥思、瑜珈、心理分析是否也算纪律的一部分，我认为它们都只有辅助的作用，真正的纪律训练还是我介绍的四大重点：不逞一时之快、承担责任、忠于真理以及保持平衡。只要不断用心去实践，任何人都能从而提升心灵的层次。

　　第二部 爱

　　爱是为了滋长个人和他人心灵成长，一种发乎真诚意愿的行为；不但需要努力，也要有勇气作后盾。

　　除了持续投入奉献外，更需运用智慧。

　　爱的定义

　　既然肯定纪律是人类心灵进化的工具，本篇接著就要谈纪律的原动力--爱。我知道爱极其神秘，讨论爱就像是企图研究一种不可能研究的东西，或尝试了解一种不可能了解的东西。爱的博大精深，绝不受语言文字的衡量或囿限。若不是确信这么做有它的价值，我就不会写这篇文章，而开始动笔时我就知道，不论这份工作有多大的价值，都不可能做得完美。

　　就我所知，到目前为止不曾有人给爱下一个真正令人完全满意的定义，这可说是爱的神秘的最佳佐证。有人把爱分成很多种：心灵之爱、手足之爱、肉欲之爱、完美的和不完美的爱等。我对爱的定义是"为滋养个人和他人心灵成长而扩充自我的意愿"。

　　有几点必须先加以说明。首先，我在定义中使用心灵成长这样的字眼，可能会予人宗教方面的联想，科学的拥护者往往对宗教性的定义不以为然。但我并非透过宗教性的思维获得这个定义；相反的，它是从我心理治疗的临床经验（包括自省）是产生的。爱在心理治疗中居于重要地位，因为病人经常对爱的本质混淆不清。比方说，有位个性畏缩的青年告诉 我："我的母亲爱我太深，她甚至到高三还不肯让我搭校车上学，我必须苦苦哀求，她才放我自己去坐车。我相信她是为了怕我在外受伤害才天天开车送我上学。她太辛苦了。她实在太爱我了。"治疗他畏缩个性的过程中，我最主要的工作就是教他明白，他母亲的动机很可能与爱无关。爱或不爱最大的区别，在于当事人意识与潜意识的目标是否相符。

　　爱或不爱最大的区别，在于当事人意识与潜意识的目标是否相符。

　　其次值得注意的是，爱是一种周而复始的过程。扩充自我也是种成长。在帮助别人成长当中，自我也会更趋成熟。我们努力带给别人进步，进步也会降临到我们自己身上。

　　我界定的爱包括爱自己和爱别人。我们追求人类的心灵成长时，每个人都可以从中获益。前一章指出，不爱自己的人没法子爱别人，没有纪律的父母不能教孩子纪律。任何一颗心灵都不会因促进别人的心灵发展而退步；为了照顾别人而奉行的纪律不可能跟我们的自律相抵触；唯有好好培养自己的力量，才能成为支柱别人的力量。在探讨爱与被爱的过程中，我们会发现，自爱与爱人不但共同滋长，最后两者之间的界线甚至完全泯灭。

　　再者，扩充自我也就是努力超越自我的极限，向所爱的人证明自己的爱只有靠力的表现。爱不可能坐享其成。爱需要不断的努力。

　　最后一点，我用"意愿"这个字眼，是希望特别强调爱超乎一般欲望之上的地位。欲望不见得能化为行动，意愿却是强烈得足以发展成行动的欲望。两者的差别就相当于"我想去游泳"和"我要去游泳"之间的差别。每个人都或多或少有过爱人的渴望，但很多人做不到。问题症结就在于想爱不等于去爱；爱是行动，是一种基于意愿的行动，不论我们多么想要爱人，如果不实际去做，也就无异我们选择不要爱，原来的良好动机就此一笔勾销。相对的，我们若实际的为促进自身与他人的成长贡献力量，也必须出于自动自发的抉择；那就是爱的抉择。

　　爱是行动，是一种基于意愿的行动。

　　爱的神秘造成了很多误会，使很多人对爱的本质大惑不解。虽然本书的目的不在于解答爱的神秘，但我希望能消除一些对爱的误解，使很多困处不愉快经验中的人得以从痛苦中解脱。接下来我就从"爱不是什么"开始，讨论爱的本质。

　　坠入情网

　　与爱有关的错误观念中，最有力也最被接受的就是把"坠入情网"当做爱，或至少是一种爱的表现。坠入情网的人理所当然的认为"我爱她（或他）"，这时立刻出现两个问题。首先，坠入情网常涉及与性有关的爱。我们不论怎么爱自己的子女，都不可能跟他们坠入情网；虽然大部分人都拥有亲密的朋友，但不会跟同性的朋友坠入情网，有同性恋倾向的人除外。往往是出于意识或潜意识的性动机坠入情网。第二个问题则在于坠入情网的经验千篇一律不会持久，不论对象如何，我们早晚都会从情网里爬出来。这不代表我们不再爱那个跟我们一块坠入情网的人，但冲昏头脑的热情总有一天会消失，就像蜜月总要结束，浪漫的花朵也总会枯萎一般。

　　坠入情网常涉及与性有关的爱。

　　坠入情网的经验千篇一律不会持久。

　　要了解坠入情网和它无可避免的结局是怎么回事，必须先对心理学上所谓的"自我疆界"略作说明。一般认为，婴儿出生几个月内，还不懂得分辨自我与外在世界。他挪动自己的手脚，以为全世界都跟著在动；他感觉饥饿，以为世界跟著他一起在挨饿；他看见母亲动，以为自己也一起在动；母亲唱摇篮曲，他以为那是自己发出的声音。在新生儿心目中，一切会动的和不会动的、你和人、个体和世界，全都没有区别。

　　随著经验增加，婴儿逐渐发现自己和世界的其它部分不一样。他饿的时候母亲不见得立刻来喂食，他要玩母亲却不见得有兴趣，他的意愿跟母亲的行为是截然不同的两回事。"我"的意识开始发展。一般相信，母亲与婴儿的关系，倘若因自幼失母或母亲有问题而遭到破坏或干扰，自我意识的发展就会出现障碍。

　　婴儿出生第一年当中，就学会分辨自我与外在世界了，了解自己身材的大小与体能极限，这些限制就是我们的疆界。这样的认识就是所谓的："自我疆界"。

　　自我疆界的发展会持续到青春期，甚或成年以后，但愈到后来愈侧重心方面。例如两到三岁之间，孩子开始认清自己的能力有限，在这之前，他虽然明知道无法左右母亲照自己的心意行事，但他仍然会把自己的愿望与母亲的行动混淆，所以两岁大的孩子是家里的霸王，凡事稍有拂逆，就大发脾气。

　　三岁开始，孩子的态度会明显软化，因为他已经能接受自己实在没有什么权力的事实。不过，一呼百诺，随心所欲的幻想通常还得好几年才会在挫败中消失。在这之前，孩子还是会经常作无所不能的梦，所以无敌超人、太空飞侠这类故事特别受这个年龄层的孩童欢迎。

　　但即使超人的故事，也不能全然满足进入青春期的青少年，肉体与能力薄弱造成的限制感到愈来愈真切，所有个体必须在一个名叫社会的团体中，靠合作维持生存。每一个体在团体中都毫不突出，同时他们却又因为个人的认知与局限，被迫与其它个体隔绝。

　　处身自我疆界之内是非常寂寞的。有些人（尤其是心理学上所谓的神经衰弱患者）会因童年不愉快或被伤害的经验，认为外在世界充满危险、敌意、混乱和匮乏。这种人认为自我疆界是一种保护，寂寞能给他们安全感。但大部分人都觉得寂寞难耐，渴望逃出自我疆界的牢笼，与外界更紧密地接合在一起。坠入情网的经验就使我们得以逃避寂寞--只可惜是暂时的。

　　狂喜决堤而出

　　坠入情网使自我疆界的一部分突然崩溃，使一个人的自我跟另一个人的自我合而为一。一个人突然冲出了自我，像决堤洪流般涌向心爱的人，蓦然之间，寂寞消失了，代之而起的是无以言喻的欢喜。我们跟心爱的人合二为一！寂寞就不再存在！

　　在某种意义上，坠入情网是一种退公，与心爱的人合而为一跟儿时与母亲合而为一的记忆互相呼应，我们似乎又重温童年时代无所不能的快感。一切都高精尖得可能！与心爱的人共处时，我们就觉得没有克服不了的困难。我们相信爱的力量能克服一切，前途一片光明，这些感觉与现实脱节的程度，就跟一个两岁的孩子自命统治全世界一样不可理喻。

　　坠入情网是一种退化

　　早晚，现实会粉碎爱情之梦；早晚，日常生活的难题会再次出现。他要做爱，她不要；她要看电影，他不要；他要钱存进银行，她要买洗碗机；她要谈自己的工作，他却要谈他的事业。最后双方都有痛苦的发出，自己并没有跟爱侣合为一体，对方将继续拥有全然不同的欲望、品味、偏见乃至对时间的掌握，而且永远如此。自我疆界重新合拢，他们又是两个不同的个体。这时他们若不谋求分手，就势必得开始学习在现实中真正相爱。

　　我在此用"真正"二字，因为我认为坠入情网那种相爱的感觉，只是一种幻觉。我相信，情侣要等脱离情网后才能真正相爱，因为真爱的基础不是一种恋爱的感觉。真爱产生的时候，很可能完全没有恋爱的感觉，爱的行为也不需要恋爱的感觉做后盾。

　　迷恋抑或真爱

　　"坠入情网"可能只是一种暂时的迷恋，而不能算真爱。热烈的期待，爱情不见得会降临，却也经常不经心或很不凑巧的时候让人难以拒绝。我们很可能爱上一个完全不相称的对象，甚至我们可能根本不喜欢他，但热情冲昏了头之下，什么事都变得可能。相对的，我们也可能无论如何，都没有办法跟一个各方面都很值得爱的人坠入情网。

　　不过，这并不完全代表不能用纪律约束坠入情网的经验。例如心理医生就常常跟病人坠入情网，病人也常不自觉的把感情寄托在医生身上。但基于对病人的责任与自己的身分，医生必须努力把持自我疆界的完整，不能把病人当做浪漫爱情的对象。这样的纪律要经过极大的挣扎与痛苦，但纪律与意志力只能控制经验，却不能创造经验。激情来临时，我们可以选择用什么方式反应，却不能凭空制造这种经验。

　　坠入情网不能扩充一个人的疆界；只会造成自我疆界的一部分暂时崩溃。扩充自我需要靠努力；坠入情网却不需要花半点力气。一旦坠入情网的美好时光结束，自我疆界又恢复原状，当事人只会觉得幻灭，但并不因而成长。自我的极限扩张后，通常不会再缩小，真爱是永久性的扩充，坠入情网则否。

　　坠入情网无助于心灵成长。坠入情网的唯一目的就是消除寂寞，或许会经由结婚使它更持久，但绝对与心灵成长无关。事实上，坠入情网的过程当中，我们会一直觉得处一某种登峰造极之境，不需要成长，只要处于现状就非常满足。我们的心境非常平静，也不觉得心爱的人的心灵需要再作成长，在我们看来，对方十全十美，纵然有引些小缺点，也无伤大雅--他们的一些小怪癖只会增加他们的魅力。

　　坠入情网的唯一目的就是消除寂寞。

　　如果坠入情网不能算真爱，那么除了自我疆界的暂时崩溃外，还有什么意义？我也难下定论。坠入情网与性有特殊关系，我揣测可能与受基因支配的生物交配本能有关。换言之，坠入情网是人类因应内在性需求或外在性刺激的典型反应，作用在于增加生殖机会，促进物种生存。有可能坠入情网是基因对我们理智耍的花样，使我们欣然落入婚姻的陷阱。缺少这种激情，很多目前婚姻生活愉快或不愉快的配偶，早在步入结婚礼堂前，就会被婚姻的现实吓得落荒而逃。

　　爱情谎言

　　谈恋爱的经验能有效的维持婚姻关系，它造成的永恒幻觉不可没。这种幻觉来自童话故事式的浪漫爱情，公主与王子最后终于结了婚，永远快乐的生活在一起。浪漫的爱情神话还告诉我们，世界上每个年轻男子都有个年轻女子与他相配。这是天定的良缘，他们再也找不到更合适的对象；他们相逢时，必定会坠入情网，而往往一见钟情。

　　我们既然遇见了天上注定的佳偶，成就天作之合，就该永远能满足彼此的需要，永远生活得和谐快乐。万一事实并非如此，发生磨擦，激情消失，那么一定是发生了严重的错误，我们违背了上天的旨意，错过了最配我们的人。我们以为的爱不是真正的爱，一切都无从补救，只有痛苦一辈子，要不就离婚。

　　神话的伟大之处在于往往涵盖了放四海皆准的宇宙真理，但浪漫爱情的神话却是一则可怕的谎言。数以百万计的人浪漫毕生的精力，只为了使现实的生活契合不真实的神话。A太太出于罪恶感，对丈夫百依百顺，她说："结婚时我没有真的爱上他，我是假装的。我觉得是我害了他，所以我无权抱怨他的任何缺点，一切都是我欠他的。"B先生则哀叹："好后悔当初有跟C小姐结婚，否则我们的婚姻一定很美满。但因为那时我没有死心塌地的爱上她，所以我以为她不是我要找的人。"已婚两年的D太太莫名其妙的变得很沮丧，她来求治时说："我不知道有什么问题，我什么都有了，包括一个美满的婚姻。"几个月后她才承认，她已经跟先生脱离了坠入情网的激情阶段，其实这并不代表她做错任何事。

　　E先生结婚也是满年后，开始每天黄昏都严重头痛，他不相信这是心理问题所引起："我的家庭生活毫无疑问。我还是像新婚时一样深爱我太太，她一切都符合我的理想。"但一年以后，他终于承认："她不停地烦我，光知道要钱，要钱，根本不管我薪水多少！"一旦他有勇气反抗她的奢侈无度的习性，他的头痛就不药而愈。

　　F夫妇彼此坦诚，他们已经走出了令人意乱情迷的情网。自此两面三刀人都不断向外寻求所谓"真家"，互相背叛，把生活弄得一团糟。他们都没有想到，走出情网的认知其实就该是真正婚姻生产的开始，而不是结束。这对蜜月期宣告结束，不再对对方充满浪漫情怀的夫妇，仍然追求一心一意的爱情神话，硬要把现实生活嵌入爱情的模式，徒然希望靠意志力唤回逝去的浪漫之感。

　　这些怨偶都极度坚持夫妻统一阵线。他们参加婚姻团体治疗时，都坐在一块儿，互相代为发言，为彼此的过错辩护，以声同一气的态度面对团体中的其它成员。他们以为这样能证明他们的婚姻比较健全，比较有希望改善。

　　我们通常不得不尽早告诉大部分参加治疗的夫妇，他们靠得太近，靠得太紧了，彼此必须建立一点心理上的距离，才能积极为他们的问题谋求出路。有时甚至必须把他们分开，禁他们在治疗中坐在一起；他们互相代言或辩护的习惯也加以制止。如果这些夫妇接受这样的安排，继续治疗，最后他们就能学习真正把配偶当做独立的个人；接纳这个事实，在健全的基础上迈向成熟的婚姻。

　　必须建立一点心理上的距离，才能积极的为他们的问题谋求出路。

　　打破自我疆界

　　坠入情网虽然只是一种幻觉，但它之所以骗得过大部分世人，正因为它跟真爱十分相似。

　　由于真爱是一种扩充自我的经验，它跟自我疆界有非常密切的关系。我们的爱会无限的向心爱的对象延伸，希望滋养他，帮助他成长。但先决条件是，我们必须先被自我疆界之外的一个对象吸引，必须出诸以身相许的热情来投入。心理学家把以身相许与投入的阶段称为"精神贯注"（cathexis），这时我们贯注在爱的对象上。

　　当我们贯注在一个自身之外的对象时，心理上已经把对象包容在里面。例如，一个喜爱园艺的人，从这项嗜好中获得极大的满足与快乐，他"爱"园艺，花园对他意义重大，所以他贯注精神在花园上。为了照顾花园，他星期天一大早就起床松地，拒绝外出旅行，甚至忽视了妻子。他全神贯注在园艺的过程当中，学会了很多东西--他了解地壤、肥料、生根、接枝。他对花园中每株花草的特性、花园地形、优缺点等无一不了若指掌。对花园的了解不但融合成他人格、经验与智慧的一部分，爱与贯注更进而扩充了他的自我疆界。

　　经年累月的爱，在贯注中扩充我们的界限，是一种与外界结合的过程。自我疆界延伸而逐渐消失，我们成长了在这种方式下，我们扩充得愈多愈久，就爱得愈深，自我与世界的区别也愈淡。我们愈认同世界，"坠入情网"那种自我疆界崩溃带来的狂喜就愈常出现，但这一次，我们是真切而永恒的与外界融合。随之而生的是那种"神秘的结合"（mystical union），可能比坠入情网来得温和，一点也不戏剧化，但它更加持久与稳定，带来更大的满足。

　　一般都知道，性与爱虽然可能同时发生，但很多时候却是不相干的两回事。性行为（尤其是性高潮--自慰也包括在内）跟自我疆界的崩溃和因而产生的狂喜，多少有点关联。就因为自我疆界在刹那间消失，有人才会在妓女面前狂喊"我爱你"，但狂喜的瞬间过后，自我疆界恢复原状，就可能再也提不起一点感情，甚至连喜欢对方都谈不上。高潮的狂喜不一定要有伙伴共享，那种自我疆界消失的感觉自成一体，一刹那间，我们忘了自己，失在时空里，灵魂出窍，遨游太空。我们跟宇宙合一，但只限那短暂片刻。

　　我把真爱产生的那种长时间与宇宙合一的感觉称为"神秘的结合"，因为神秘主义根本就相信宇宙是浑然的一体，一般观念中的恒星、行星、房屋、树、鸟、自己，其实都是错觉或幻觉。印度教徒和佛教长称之为"幻化"（maya）。他们和其它神秘主义者相信，唯有放弃自我疆界，才能体认真正的现实。一个人一直觉得自己是宇宙中的独立个体时，就不可能了解宇宙的和谐。所以印度教徒和佛教徒都认为，自我疆界尚未发展的小婴孩，比成年人更懂得真实。有人甚至说，唯有退化成婴儿才能理解真实的统一感。他们可能会想："我不必应付那些可怕的要求，我不长大，反而可以超凡入圣。"可是这种念头非但不能使他们成为圣哲，反而会造成精神分裂症。

　　好在大多数神秘主义者都明白，我们必须先拥有或完成某些东西，才能放弃它们。还没有培养成自我界的婴儿，或许比他的父母。更亲近真实，但没有父母的照拂就不能生存，也没有办法表达出智慧。一定要经过成年后的阶段才有可能成为圣人。虽然借助性高潮或服食迷幻药也能让我们一窥涅的境界，但绝非涅本身。我要强调的是，涅、永恒的启发或心灵的成长，都只有经过坚忍卓绝的真爱才得以成就。

　　我们必须先拥有或完成某些东西，才有资格放弃它们。

　　坠入情网与性不但有可能成为真爱的开端，也给我们一个浅尝终身之爱永恒狂喜滋味的机会，是一个有力的诱因。所以，尽管它本身不是爱，却是爱的神秘架构中重要的一款。

　　倚赖情结

　　第二种最常见的对爱的误解，就是把依赖当成爱。心理医生几乎天天碰到这个问题。在企图自杀、以自杀为威胁，以及因为感情失意而极度沮丧的人身上，这种误解最显著。他们说："我不要活了，没有了我的丈夫（妻子、男朋友、女朋友），活著还有什么意思，我太爱他（她）了。"我不得不告诉他们："你刚才描述的情形，不是爱，而是寄生。如果你必须依靠别人才能自下而上你就寄生在那个人身上。你们的感情之中没有自由，你们在一起是基于需要而不是爱。爱是一种自由的抉择。相爱的人不是一定要生活在一起，他们只是选择生活在一起罢了。"

　　爱是一种自由的抉择。相爱的人不是一定要生活在一起，他们只是选择生活在一起罢了。

　　当一个人得不到另一个人尽心的照拂，就觉得自己不完整，无法正常生活时，就构成依赖。健康的成年人有倚赖心理可视为一种病态，但我们必须把倚赖跟倚赖的渴望分开。每个人都有倚赖的需求与渴望，每个人都需要别人的关怀，希望有更强大的人照顾自己；不论我们多么强壮，多有责任感，也不论我们有多么努力的装出不需要倚赖别人的外表，内心深处都会觉得换换胃口，倚赖一下别人也不错。

　　不分年龄或成熟的程度，每个人都希望生命中有个令人满意的父亲或母亲形象，但大部分的人不会让这种感觉主宰我们的生活。一旦这方面的需要控制了生活的品质，不再是一种单纯的渴望，就出现倚赖的问题。心理学家把倚赖引起的心理失调称为"消极倚赖性人格失调"，这是所有心理失调中最常见的一种。

　　消极倚赖的人成天忙著寻求别人爱他们。像一群饥饿的人，只会跟别人要食物，自己没有一点食物可资付出。他们心理有个无底洞，永远填不满，永远没有满足感，永远觉得"少了一部分"。他们无法忍受寂寞，更没有自我认知，唯有靠著与别人的关系界定自我。

　　爱情饥渴症

　　有位三十岁的年轻人，在妻子带著两个孩子离他而去的第三天来找我。她曾经三度威胁要离开他，理由是他不关心她和孩子。每次他都苦苦哀求，发誓要改过，要求她留下。但他的改过从没有维持超过一天，所以这一次她真的走了。

　　他已经两天两夜无法入眠，焦虑得浑身发抖，泪流满面，一心想寻短见。他抽泣著说："没有家人我活不下去，我太爱他们了。"

　　我说："那我就不懂了。你自己说过，你太太的抱怨都是事实，你从来不肯为她作任何事。你高兴回家时才回家，在性和感情方面你根本不关心她。你可以几个月不跟小孩说话，也从不陪他们玩。这么看来，你和你的家简直没有感情，他们离开，对你应该毫无影响才对。"

　　他回答："可是你不明白吗？我现在什么都不是了。我没有妻子、没有孩子，我不知道自己是谁。我也不关心他们，但是我爱他们，没有他们，我什么也不是。"

　　因为他在失去自我认知的情况下，沮丧到极点，我约他两天后再来。我并期望他在这么短的时间内有改善，可是他再来的时候，兴高采烈地跳到我办公室说："一切都好了。"

　　我问："你家人回来了吗？"

　　他开心地说："还没有，他们一直没有消息，可是我昨晚在酒吧里碰到一个女孩子，她说她喜欢我，而且她像我一样，刚跟丈夫分手。我们今晚有约。我觉得又是一个完整的人，我不必再来看你了。"

　　这种魔术似的变化，是消极倚赖患者的特征，他们不在乎倚赖是谁，只要有人就好。只要别人跟他们一个身份，他们也不在乎那是什么。他们的感情关系表面看似热烈，实际却极为肤浅。他们急于填满内心的空虚感，来者不拒。

　　另有位年轻美貌、聪慧过人，而且其它各方面都很健康的女子，从十七岁到二十七岁之间，跟不计其数各方面都不及她的男人发生一连串的性关系，她换了一个又一个注定要淘汰的男人。问题就在于她等不及真正配得上她的男人出现，甚至也没有时间在一群对她有兴趣的男人中挑选。前一个男人刚离开，二十小时内她会跟接著碰到的第一个男人约会，而且来看我的时候照例对他赞不绝口："我知道他现在失业又酗酒，可是他很有才华，而且关心我。我相信这次会成功。"

　　但从来没有成功过，不仅因为她选的对象不对，而且她会把对方愈缠愈紧，逼著他们表白感情，整日寸步不离。她告诉他们："因为我爱你，所以离不开你。"但早晚他们会被束缚得透不过气来，她的"爱"使他们窒息。一切都会在一场激烈地争吵后结束，但第二天整个循环又重头开始。

　　经过三年的治疗，这位女病人才有所突破。她学会欣赏自己的才华与能力，懂得分辨她感到的空虚饥渴与真爱之间的区别。她认清了自己如何受饥渴驱使，抓牢了毁灭性的感情关系不放。并且承认唯有以严格的纪律约束自己的饥渴，她才会有机会充分发挥特长。

　　唯有以严格的纪律约束自己的饥渴，她才有机会充分发挥所长。

　　消极倚赖人格

　　这种症状在倚赖上冠以"消极"二字，主要因为患者只关心别人能为他们做什么，却从不考虑自己能做些什么。有一次，我主持一个包括五位消极倚赖患者的治疗团体，我要对他们说一下他们对五年以后生状况的期望目标。几乎这几个都表示："希望能跟一个真正关心我的人结婚。"没有人提到担任挑战性的工作、创作艺术品、为社区服务、设法去爱别人或甚至生育子女。他们白日梦里没有"努力"这个字；他们只想不费吹灰之力的接受照顾。我告诉他们："把被爱当做目标是不可能成功的，要别人爱你只有一个方法，就是做一个值得爱的人。如果你人生最大的目标只是消极的被爱，你就不可能是一个值得爱的人。"

　　把被爱当作目标是不可能成功的。

　　这不是说，消极倚赖的人从来不为别人做任何事，但他们的动机无非是抓牢另一个人，从而取得自己所需要的照顾；如果与此无关，要他们做的事就难了。例如前面提到的那个治疗团体的成员都觉得，买房子、离开父母生活、找工作、离开不满意的工作或甚至投入一种嗜好，都是极其艰巨的事。

　　婚姻中，夫妻分工是自然的事。妻子通常负责烹饪，整理家务、购物及照顾孩子；先生则外出赚钱、管帐、剪草坪、做零星修理等。健全的配偶会偶尔出于直觉互换一下角色。先生偶尔做一顿饭，陪陪孩子，打扫房屋，给妻子一个意外的惊喜，妻子也可以在外兼差，或趁丈夫生日替他剪一次草坪，他们会觉得角色互换像一场游戏，增添生活的情趣。但更重要的是不知不觉间减少他们的相互倚赖，在某种意义上，他们在训练自己万一失支对方时如何求生。

　　可是消极倚赖的人把失支对方当成最恐怖的事情，他们根本没有办法为这种事作准备，甚至不能容忍什么降低倚赖程度并赋予对辩证更多自由的方式，所以消极倚赖式的婚姻中，角色区分极为严格，凡事以加强相互倚赖为目的，使婚姻像一座陷阱。

　　这么一来，口口声声的"爱"其实不过是"倚赖"，自由与独立都几乎不存在。有些消极倚赖的人婚后不惜完全放弃他们婚前学的技能。"不能"开车的妻子可说是这种现象下一个相当常见的并发症。有些情况是，她根本没学过开车，另有情况，她却是因为一场微不足道的意外事故，对开车产生了恐惧症，从此再也无法开车。对于住在郊区的家庭而言，这种恐惧症足以把丈夫永远拴在妻子身边，因为少了他，她就哪儿都去不了。他必须负起购物的责任，或充当她的司机。由于这种行为模式通常能满足配偶双方的倚赖需求，他们绝少把它视为一种病态而设法解决。

　　我曾向一位相当睿智的银行家建议，他的妻子到四十六岁时突然因恐惧而不再开车，背后可能有什么值得探讨的心理因素。他回答说："不会的，医生说这只是更年期引起的，没法子可想。"这位妻子知道，丈夫下班后还得忙著接送她和孩子，没有时间搞外遇或背叛她，这给她很大的安全感。另一方面，丈夫也知道，没有他在，她根本寸步难行，所以她也没有机会背弃他。他很安全。

　　虽然消极倚赖的婚姻可能持久而有保障，但这并代表健全，其中也未必会有真爱。如果把自由作为安全感的代价，婚姻关系反而破坏了各个成员成长的机会。我一再告诫我的病人夫妇："唯有两个坚强而独立的个人，才能建立美满的婚姻。"

　　如果把自由作为安全感的代价。婚姻关系反而破坏了各个成员的成长机会。

　　"唯有两个坚强而独立的个人，才能建立美满的婚姻。"

　　缺乏爱的能力

　　消极倚赖的原因是缺乏爱，这种人童年时期，父母通常未能给予足够的关注，使他们内心产生极大的空虚感。成长期间经历的欠缺或不完整，会从内心深处产生一种"我拥有的还不够"的感觉，这样的人不但认为世界悭吝而难以预测，也会怀疑自己是否有资格被爱。所以他们迫切地追求爱，而且不择手段的保有和操纵一切人际关系，结果反而摧灭了爱的可能。

　　爱与自律必须并存，不能有子女的父母缺乏自律，他们的子女往往也没有学习自律，消极倚赖者只求需要得到满足，不把诚实当做一件事，即使一段感情关系已濒于破裂也不肯放弃。更糟的是，他们不肯为自己负责，甚至不惜要求子女负责使自己快乐或满足。因为他们认定一切都是别人的责任，所以他们经常觉得失望，别人没有尽责使他们快乐满足，令他们忿恨难平。

　　爱与自律必须并存。

　　我有位同事常说："倚赖别人是最糟糕的事，你还不如转而倚赖海洛因。只要货源充足，海洛因永远不会让你失望，它一定会使你快乐起来。但如果要求别人使你快乐，到头来一定会使你失望的。"事实上，很多消极倚赖者都有毒瘾或酒瘾。他们有一种"上瘾的人格"（addictive personality）。他们对别人上瘾，永远厌足的从别人身上汲取他们需要的东西，一旦别人拒绝再供应，他们往往会转向酒瓶或注射器，把它们当做人的代用品。

　　总而言之，尽管倚赖也会使人强烈的亲近另一个人，看起来似乎像爱，其实两者有天壤之别。倚赖源自父母缺乏爱的能力，而且延续这种失败。只想获得不想给予，使心智停滞在婴儿期，无法成长。它构成限制与束缚，扼杀自由。它对人际关系只会破坏，没有建设，它会毁灭所有卷入其中的人。

　　倚赖源自父母缺乏爱的能力，而且延续这种失败。

　　非真爱的贯注

　　我们常说到某人爱没有生命的物体或活动，例如，："他爱权力"、"他爱园艺"、"他爱打高尔夫球"等。一个人如果每周工作七八十个小时，一心想争取更多的金钱与权势，当然也可能在这些方面获得起出一般水准的成就，但财势的累积并不等于自我的扩充。我们还是可能批评一个白手起家的企业大亨是个"目光如豆的吝啬鬼"。不论他多么热爱金钱与权力，没有人会认为他有爱心，因为对这种人而言，财富与权势就是终极目标，而不是追求心灵成长的手段。

　　爱的唯一真正目标，是心灵的成长或全人类的进步。

　　爱的唯一真正目标，是心灵的成长。

　　投入嗜好是一种自我滋养的活动。爱自己（亦即滋养自己，追求心灵的成长）的同时，也需要供给自己很多的与心灵无关的养份。首先我们必须照顾好自己的身体，安排食物与蔽身之所；寻求心灵发展之余，我们也需要休息与松驰、运动与分散一下注意力。即使圣人也需要睡眠，所以培养嗜好也可以作为一种爱自己的方式。但如果嗜好本身成为取代自我扩充的目标，它的效果就大不相同了。

　　有时候嗜好广受欢迎的原因，就在于它能取代自我发展。以打高尔夫球为例，我们有时会发现，一些上了年纪的人把余生的最高目标定位在以更少的杆数打完一场球。他们相信，运动方面的进步，可以推翻他们在做人方面已经完全不再进步的事实。如果他们多爱自己一点，就不会用这么肤浅的目标来欺骗自己。

　　另一方面，权力与金钱也未始不能达到以爱为出发点的目标。有的人投身政治，是希望凭借政治影响力谋求全人类的福祉。有人拚命赚钱，为的是送子女上大学，或替自己购买较多的自由与时间，以便投入学习和思考，追求心灵的成长。这些人爱的就不仅是权力或金钱，而是人。

　　经常滥用爱这个意义太过笼统的字眼，会妨碍我们了解爱的真谛。我并不预期语言会在这方面有所改进，但只要一般人继续习惯用爱来形容自己跟珍视的事物间的关系，而不考虑关系品质的话，在区分智愚、善恶、贵贱上，就一直会有困难。

　　以本章提出的这定义为例，很明显的，我们爱的对象一定是人，因为就一般的了解，只有人类的心灵才有成长的能力。好比养一只狗，把它当做家人看待，喂它吃，替它洗澡，搂它抱它，教它玩把戏；它生病的时候，我们丢下手头一切事，赶著送去医院；万一它走失或死亡，全家人如丧考妣。确实，对某些寂寞孤单的人而言，宠物就是生活的目标，如果这不算爱，那算什么？

　　但人与人的关系毕竟跟人与动物的关系不尽相同。首先，我们跟宠物的沟通极为有限，我们不知道宠物在想些什么。往往有人把自己的思想与感觉投射到宠物身上，把它们引为知己，可是事实却并非如此。其次，我们只有在宠物听话的时候才喜欢它们，如果宠物一再反抗我们，甚至反噬，我们会立刻弃之不顾。我们要改善宠物的心智能力，充其量只能送去驯养学校。但换成其它人，我们势必容许他们拥有独立自主的人格。最后一点，我们豢养宠物的出发点是希望它们永远不要长大，陪伴著我们，我们所重视的就是它们对我们的倚赖程度。

　　豢养宠物的出发点就是希望它们永远不要长大，陪伴著我们。

　　很多人没有能力真正去爱其它人，他们只会"爱"宠物。曾有不少美国士兵娶了德国、意大利、日本的"战争新娘"，这种听起来很浪漫的异国婚姻中，男女双方不曾真正有言语上的沟通，当新娘学会说英语之后，婚姻就开始瓦解。军人丈夫再也不能把自己的想法、感觉、欲望投射到妻子身上，像对待宠物一样，觉得她们跟自己同心。妻子学会了英语，丈夫才发现她们有自己的观念和见解，人生目标可能跟他截然不同。有些人从这一刻开始培养感情，但对大多数人而言，这却是一切的结束。

　　主张解放的妇女，强列反对男性用类似呼唤小宠物的呢称跟她们说话，因为他的感情可能真的就完全建立在把她视为宠物的基础上，丝毫不尊重她真正的才能及独立的人格。

　　偏颇的"母爱"

　　最可悲的例子，就是很多母亲只会把孩子当做婴儿来爱。这种女人最为常见。她们在孩子满两岁以前都是理想母亲，对孩子疼爱有加，照顾得无微不至。但整个情况一夕之间完全改变了。一旦孩子有了自己的意志，开始不听话，任性哭闹，跟别人表现得更亲近向外探索属于他自己的世界--母亲的爱就戛然而止，不愿全神贯注在他身上，甚至厌恶他。通常她这时会渴望再次怀孕，拥有另一个婴孩，另一个宠物。如果成功，整个循环就重头来过。不然的话，她可能宁可帮邻居照顾小婴儿，也懒得理会自己的孩子。每个人都看得出，这些失去母亲宠爱的大孩子不快乐，而他们全神投注在另人婴儿身上的母亲对此却一无所知。这种现象是成年后发生沮丧或消极倚赖人格的主因。

　　对婴儿、宠物或惟命是从的配偶的爱，可说是一种父性或母性的本能，这种行为跟"坠入情网"很类似。它不需要努力，不是一种经过意志抉择的行为，也对心灵的成长毫无帮助，所以不能算是真爱。虽然经由这种感情也能建立亲密的人际关系，可作为真爱发展的基础，但是要拥有健全而富有创造力的婚姻、养育健康而心智成熟的子女或达成。整个人类的进步，都还需要更多其它的东西。

　　以那位不肯让孩子坐校车上学的母亲为例，她亲自开车送他，当然不能说不是一种滋养方式，可是这种滋养不但无益，反而有害他心灵的成长。其它诸如：硬塞食物给已过胖的孩子；想尽一切办法满足孩子的任何要求；买一箩筐玩具或一柜子的衣服跟孩子；都有是矫枉过正。爱不光是给予；它是合理地给和合理地不给；是合理的赞美和合理的批评；它是合理的争执、对立、鼓励、敦促、安慰。它就等于领导术。所谓合理是一种判断，不能只凭直觉，必须经过思考和有时不怎么愉快的取舍决定。

　　爱不光是给予；它是合理地给和合理地不给；是合理的赞美和合理的批评；它是合理的争执、对立、鼓励、敦促、安慰

　　自我牺牲

　　在不合理的给予或破坏性的滋凑养方式背后，动机和种类很多，但都有一个共同的基本特征："给予者"在爱的假面具下，只求满足自己，全然不把对方心灵真正的需要当一回事。

　　有位牧师来看我，他的妻子有慢性泪丧症，两个儿子也都从大学退学，在家无所事事，并接受心理治疗。虽然全家人都"有病"，开始的时候，他并不认为他们的病跟他有关。他说："我竭尽所能的照顾他们，帮著解决问题，我醒著的每一刻都在为他们担心。"

　　探究之下，他也的确在为他妻子和儿子的要求鞠躬尽瘁。虽然他觉得他们应该开始学习自立了。但仍替两个儿子都实了新车，而且替他们付保险费。尽管他非常讨厌进城，而且一听歌剧就想打瞌睡，可是他每周都带妻子进城听歌或看戏。他的工作负荷相当沉重，但一回家就得跟在妻子和儿子后面收拾房子，因为他们都完全不把整洁当一回事。

　　我问他："你成为他们 做这做那，难道不累吗？"他答道："当然累，可是我有什么选择？我爱得太深，不能不管他们。只要他们有所需求，我就一定设法满足。我或许不聪明，但至少有足够的爱与关怀。"

　　有趣的是，他的父亲是位小有名气的学者，但喜欢到外拈花惹草，又好酒贪杯，毫不顾家人死活。我的病人渐渐开始觉悟，他自幼发誓要做一个跟父亲载然不同的人，要做一个满怀爱心的家长。他也发现自己为维持这个形象付出极为可观的代价，他的一切行为，包括投身牧师这行业，都环绕这个形象为中心。但他使全家人都变得幼弱无能，这点他委实难以了解。他一直把妻子称为"我的小猫咪"，把成年的儿子叫做"我的小宝贝"。他困惑的说："就算我的爱是基于对父亲的反抗，那又怎么样？这不表我应该像他一样的冷酷无情，不负责任啊！"

　　然而他应该学习了解，爱其实是一种非常复杂的活动，不但需要用心，也要用脑。在一心要做得跟父亲不一样的意念之下，他完全放弃了爱的弹性。他必须了解，有时候不付出反而比在错误的时刻给予更恰当，培养家人独立的能力，比一直照顾其实有能力照顾自己的他们，需要更多的爱心。他得认清，表示需求、愤怒、不满与期望，对家人心理健康的重要性不亚于牺牲自己。爱不仅是无条件的接受 ，也包括冲突和利益。

　　爱其实是一种非常复杂的活动，不但需要用心，也要用脑。

　　爱不仅是无条件的接受，也包括冲突和利益。

　　他开始改变，他不再跟儿子身后收拾，对他们不帮忙照顾家务的行径也会公开发脾气；他不再替他们付保险费，要求他们自行负担；他让妻子自己一个人去纽约市看歌剧。他不再百依百顺，有求必应，开始扮"坏人"。幸好他早先行为的动机虽然以满足自我为出发点，但他并未失去爱的能力，这种能力是他改变的原动力。他的妻儿一开始不消说都深为不满。但不久一个儿子回大学求学，另一个找了份工作，搬到外面自己租公寓住。他的妻子也发现独立的好处，以她自己的方式重新开始成长。牧师自己不但工作效率大为提高，生活也快乐多了。

　　虐待与被虐待之间

　　这位牧师误导的爱，已濒临受虐待狂的边缘。虐待狂与被虐待狂通常带有性的联想，患者在使人痛苦或自己受痛苦的时候，会产生性的快感，但性虐待与被虐待狂在精神病理学上甚为罕见，较常见的是社会型虐待与被虐待狂，病情也更严重，患者会下意识的希望在与性有关的人际关系当中伤害对方，或被对方伤害。

　　典型情况下，一个女人因遭丈夫遗弃，感到极度沮丧，向心理医生求助。她会不断哭诉丈夫无穷无尽的虐待行为：不关心她、在外面有一大串女人、把买菜的钱输掉、高兴时才回家、喝得酩酊大醉的回家打她，现在终于在圣诞节前夕弃她和孩子不顾而去--还特别挑圣诞节前夕。

　　刚出道的心理医生通常对这套故事大表同情，但进一步的了解会使同情心烟消云散。首先，医生会发现，虐待的模式已持续二十年之久。期间，这位妇女跟她的丈夫离婚两次，也破镜重圆两次。此外有不计其数的吵吵闹闹与分分合合。经过一、两个月帮助她重新自己站起来的努力之后，某天早晨，病人兴高采烈地走进医生的办公室宣布："我丈夫回来了。昨天晚上他打电话来说要见我，结果是他来求我让他回家，他必过自新，变了一个人，所以我就让他回来了。"医生指出，这现象他们已经讨论过了，一切不过是重复过去的错误罢了，何况她不是才觉得一个人生活得很好吗？病人答道："可是我爱他。你不能否定爱呀。"如果医生要求进一步讨论她所谓的"爱"的本质，治疗往往就此中断了。

　　这是怎么回事？百思不得其解的医生试著回忆治疗过程的每一个细节，他想起她描述多年受丈夫虐待的情形时，仿佛从中得到一种快感。突然间，他心头涌现一个奇怪的念头：会不会这个女人如此忍受丈夫的虐待，甚至自投罗网，完全是因为她喜欢这么回事？但这是基于什么样的动机呢？她乐于受虐待，是否因为她毕生都在寻求一种道德上的优越感？现在她的行为模式已昭然若揭：她从痛苦的处境中汲取一种优越感，最后丈夫回头来求她收留，她又反过来得到一种虐待的快感，他的低姿态肯定了她的优越性，她从他的摇尾乞怜当中，享受到报复的愉悦。

　　通常这种妇女从童年时代就饱受屈辱，她们被迫自认在道德上高人一等，从中获得阿Q式的心理复仇快感。相对的，这种心态也需要更多屈辱与虐待加以滋养。当世界善待我们时，报复的心理就不能成立；为使报复成为生活的目标，就必须一再加强被迫害的感觉，使复仇心态持续下去。被虐待狂把忍受虐待视为爱的表现，但这其实只是他们寻求报复快感的必要条件，它的基本动机是恨，不是爱。

　　被虐待狂把忍受虐待视为爱的表现，但其实这只是他们寻求报复快感到的必要条件，它的基本动机是恨，不是爱。

　　受虐待狂的问题引出另一个与爱有关的错误观念--把自我牺牲当做爱。典型的爱虐待狂根据这个观念，把忍受虐待当作自我牺牲，换言之，也就是爱，却完全罔顾其中的恨意。

　　例如那位为家人牺牲一切的牧师，一直认为自己的动机是为家人发，全然不知他行为的真正目的是维系一种自我形象。每当我们自称作某件事是"为了别人好"，我们都是以某种方式在逃避自己的责任。我们做任何事都是出于自己的抉择，这么抉择是因为它最能满足我们。我们无论为别人做什么事，都是为了满足自己的需求。

　　我们真心爱人，因为我们要去爱。我们生儿育女是因为我们需要孩子，我们爱孩子因为我们要成为充满爱心的父母。爱确实能改变一个人，但它是一种自我扩充，而非牺牲。真爱会使我们更充实。在某种意义上，爱也可以说是很自私，因为它追求的是自我扩张。自私与否绝不是判别真爱的标准。唯一的标准是：真爱永远追求心灵的成长，除此之外，都不是真爱。

　　爱是一种自我扩充，而非牺牲。

　　真爱永远追求心灵的成长，除此之外，都不是真爱。

　　化为行动方为爱

　　爱是行动，不是感觉。很多人跟著爱的感觉走，做出来的事却可能没有爱的成份，甚至还有破坏性。但是一个真正有爱心的人，即使面对一个不喜欢或讨厌的人，也能充满爱心与保持建设性的态度。

　　爱是行动，不是感觉。

　　爱的感觉与"精神贯注"相随而来。前面提过，精神贯注是一种外在对象对我们渐趋重要的过程。我们经由贯注对所谓"爱的对象"投注精力，把它作为我们的一部分。爱之所以被误为感觉，就是因为把全神贯注当做了爱。

　　由于两者之间有很多相似之处，混淆在所难免，但也有清楚的区分。首先，精神贯注的对象不一定有生命，所以也不一定有心灵。一个人大可全神贯注在股市或珠宝上，却不见得是以爱为出发点。其次，我们对另一个人产生全神贯注时，未必会关注他的心灵发展。倚赖者反而害怕贯注的对象成长。像那位坚持开车送儿子上高中的母亲，显然就全神贯注在儿子身上；她非常重视他，但不重视他的心灵成长。第三，贯注的强度通常与智慧或投入奉献无关。酒吧里两个初次邂逅的陌生男女也可互相贯注，但当时他们可能全心都放在寻求性满足上。最后，贯注瞬息万变，不能持久，酒吧里一段露水姻缘，事后双方可能都觉得对方毫无吸引力。贯注随时都可能突然消失。

　　真爱需奉献

　　相反的，真爱不但需要投入奉献，也需要运用智慧。我们关怀一个人的心灵成长时，就会了解不能投入的危险性，而且唯有投入才是表达关怀最有效的办法。病人必须先跟医生建立"治疗同盟"关系，才能达到人格成长。也就是说，在病人冒改变的危险之前，他必须先充分信任医生，产生足够的力量和安全感。医生要建立这种同盟关系，通常得先投入大量的时间和持续不变的关怀，这就要靠他的奉献精神。这并代表医生随时都有兴趣聆听病人倾诉，所谓奉献就是管他喜欢不喜欢都得听。这跟婚姻很类似。建设性的婚姻正如同建设性的治疗，双方伴侣都经常的把自己的好恶放在一旁，关怀对方，改进彼此的关系。唯有如此，当求偶的本能告一段落，夫妻双方都走出情网时，真爱才有发展的机会。

　　业已建立稳定而具有建设性关系的人，当然还会互相产生精神贯注的现象，但真爱必然会超越贯注。有了贯注或爱的感觉，当然更亲切贴心，但是它们不是不可或缺的条件。在此应强调的是"意愿"二字。我为爱下的定义是：为了滋养个人或别人的心灵成长，扩充自我意愿。真爱发乎自愿，而不是情绪化。用真心去爱人是出于自主的决定，不论爱的感觉存在与否，都要投入奉献。爱的感觉固然好，如果没有，爱的意愿与奉献的承诺也依然有效。

　　我为爱下的定义是：为了滋养个人和别人的心灵成长，扩充自我的意愿。

　　因此充满爱心的人绝不单凭爱的感觉行事。我可能会遇见一个很有吸引力的女人，我很想爱她，但因为这么做会毁掉我的婚姻，我只好自言自语地说："我很想爱你，可是我不会这么做。"同样的，我也可能拒绝接受一位病情很有发展性的新病人，因为我对其它病情未必如此值得诊察的病人已经有所承诺，没有时间照顾新病人。爱的感觉没有限制，但是我能付出的爱有限，我必须选择爱的对象。真爱不一种排山倒海而来，什么都可以不管的感觉，它是一个经过审慎考虑，全心投入的决定。

　　常有人把真爱与爱的感觉混为一谈，造成各式各样的自欺。一个需要他关怀的妻儿丢在家中不顾、外出酗酒的男人，可能会神色痛苦的告诉酒巴的人说："我好爱我的家人。"经常残酷忽视儿女的人，也可能以最具爱心的父母自居。这种故意含混的态度有其存在的原因：在感觉中找到爱的证据很容易，在行动中找寻爱的证据却很困难。

　　因为真爱超乎倏忽即逝的感觉或精神贯注之上，是一种发乎意愿的行动，所以也可以说："爱只能靠行动证明。"爱与非爱，正如同善与恶，有其客观的标准，不能纯靠主观决定。

　　付出关怀

　　我们已经讲座过很多被误会为爱的东西，接下来可以谈谈爱是什么。

　　爱需要努力。扩充自我或多走一步路或一英里路一样，都违反与生俱来的惰性及出于恐惧的排斥心理。扩充自我或摆脱惰性，就叫努力。恐惧当前，仍然挺身而出，就叫做勇气。所以爱也可以说是努力或勇气的一种形式。它是滋养我们为自己和别人心灵成长所作的努力，而表现出来的勇气。

　　爱也可以说是努力或勇气的一种形式。

　　我们也可以为爱之外的其它目标努力或发挥勇气，因此，不见得所有的勇气与努力都是爱，但爱一定含有努力与勇气的成分。不具备这两项因素的事就不可能是爱，绝无例外。

　　爱最主要的努力就是关怀。我们爱另一个人时一定会关心对方，细心照料他，帮助他成长。这么做必须把其他的成见搁在一旁，主动地调整我们的心理状态。关怀是发乎意愿，革除内心惰性的一种行动。著名心理学家罗洛梅（Rollo May）曾说过："如果我们用所有现代心理分析工具，分析'人的意愿'这件东西，我们会发现意愿最基本的基础就是关怀或企图。执行意愿所需要的努力，事实上就是付出关怀；实践意愿最重要的是要保持心智清明；也就是保持关怀的焦点。"

　　爱最主要的努力就是关怀。

　　表现关怀最常见也最重要的方式就是倾听。我们花很多时间听别人的说话，但是其中大部分都浪费了，因大多数人都不懂得怎么去倾听。一位企业心理学家曾经告诉我，学校在教导学童各种科目上所花费的时间，跟孩子长大后运用这些知识的机会恰成反比。例如一位企业主管每天大约花一小时阅读、两小时谈话、八小时倾听，但在学校里，绝大部分时间都有用来教孩子阅读，教他们说话的时间非常少，而几乎根本不教如何倾听。

　　表现关怀最常见也最重要的方式就是倾听。

　　我不以为学校应该按照成年后使用机会的比率来安排安排课程，但我相信教孩子倾听的技巧是明智之举--它或许不能使倾听变得更容易，但至少会使孩子明白，好好听人说话不是件简单的事。倾听是关怀的表现，需要全心以赴。大部分人不能好好听人说话，就是因为他们不了解这一点，或许因为他们不愿意努力。

　　不久前，我去听一位知名人士讲座宗教与心理学之间关系的演讲。由于我对这个题目很感兴趣，早已有所涉猎，所以我立刻听出这位演讲者是位具有真知灼见的人。我也从他提供的各种实例中感觉到，他确实很努力的希望把许多抽象的观念传达给听众。我格外用心的倾听，他讲了一个半小时，我坐在冷气礼堂里也听得满头大汗。他讲完之后，我因为太过专心，不但颈部僵硬，头也开始抽痛。虽然据我估计，他说的话我只吸收了一半不到，但已经使我受益非浅。

　　我参加演讲结束后的荼会，在满满一场追求文化的人士中巡逡，听听他们的意见。大多数人都感到失望，他们慕名而来，却毫无所获；他们听不懂他的话，他不是个他们所预期的优秀演说家。一位女士说："他简直什么也没有说！"四周的人纷纷点头表示同意。

　　我独独能听懂这位了不起的人物大部分的说话内容，主要因为我愿意努力去听。我之所以愿意这么做，有两个理由。第一，我知道他的伟大，而且相信他的话很有价值；第二，我对他的韪目感兴趣，衷心希望他的话能增长我的知识，促成我心灵的成长。我聆听他的话就是一种爱的行动。我爱他是因为我觉得他是个值得关怀的人，我爱自己是因为我颇为自己的成长付出努力。他教我学，他付出我接受，我的爱其实是以本身的收获为主要动机，但是他若能从听众中察觉到我的专注、关怀与爱，他可能就觉得是一种回馈。

　　倾听孩子说话

　　但大部分的倾听中，我们扮演的却不是接受者，而是给予者--尤其在倾听孩子说话的时候。倾听孩子说话的方式因年龄而异。以小学一年级学生为例，只要有机会，这么大的孩子可以滔滔不绝，说个没完，父母该如何处理？最方便的法子可能是不准他说，信不信由你，有的家庭中，小孩子根本不许说话，"童言无忌"完全不适用于这种家庭。第二种方式是随他去说，大人根本不听。孩子只是自言自语或跟空气说话，跟大人完全没有产生互动。第三方式是假装在听，事实上却忙著自己的事，想自己的心事，不时说一声"嗯哼"或"好极了"应付一下。第四种方式是选择性的聆听，当孩子说到某些似乎比较要紧的事情时，略微竖一下耳朵，以最小的努力，从渣滓中拣取一些菁华。问题是大多数人的选择能力不是那么好，流失的精华占极高比率。最后一种方式当然就是用心听孩子的话，试图了解他说的每一句话，每一个字。

　　这五种方式需要父母付出的精神一种比一种多。天真的读者可能会以为，我一定要推荐最耗心力的最后一种方式，事实不然；首先，六岁孩子话多得不得了，真的都要听的话，父母就不剩什么做其他的时了；其次，真心倾听需要大量精力，使父母筋疲力尽；最后，由于六岁小孩说的话通常都很单调乏味，成天听他们的话也会很无趣。因此，最好的办法是综合这五种方式，平衡运用。

　　选择性接收

　　有时候叫小孩闭嘴确有其必要；尤其当他们喋喋不休，使人分心，无法专心处理别的事，或当他们蓄意借插嘴来表示敌意或主宰欲的时候。多半情况下，六岁大的小孩经常为说话而说话，不一定要别人倾听，他们自言自语也一样快乐。但孩子也有时候希望能跟父母亲近，需要父母抽出时间听他们说话，这样的时候，孩子需要的不是沟通，而是亲密感，只消假装倾听就够了。其实，孩子能了解选择性的倾听，这种选择性的沟通已经能使他们感到满足。六岁的大孩子已经懂得这条游戏规则，他们说出来的话只有极小的部分需要得到注意和反应。为人父母的复杂工作之一，就是如何在听与不听之间，取得一个近乎理想的平衡点，以恰当的方式因应孩子多变的需要。

　　随著孩子年龄的不同，听与不听的平衡点也会改变，但基本原则是不变的。无论年纪多大的人，都需要父母的关怀倾听。

　　有位三十岁，颇具才干的专业人士，因缺乏自信引起焦虑，前来接受治疗。他记得同样是专业人才的父母，向来不愿听他讲话，即使勉强聆听，也总是嫌他说的话琐碎而无关紧要。一切记忆之中，最令他痛苦的事发生在他二十岁时。他就一个引起多方争议的题目，写成一篇相当长的论文，以优异的成绩自大学毕业，父母对他的期望很高，也为他的杰出表现引以为荣，但他把一份论文影印本留在家中家中一整年，再三暗示父母抽空看一下，他们却连翻都不翻。他在治疗结束时说："我敢说，只要我直截了当地要求他们读我的论文，他们一定会照办的；只要我鼓足勇气对他们说：'听著，读读我的论文好吗？我要你们了解而且欣赏我的思想。'但这无异是哀求他们听我说话，我到二十二岁时还必须征求他们注意我，我真做不到。如果要靠哀求才能如愿，我就觉得不值。"

　　用心倾听、全心全意关怀一个人，都是爱的表现。用心倾听是涵容的一种修养，暂时把个人的成见与欲望放在一边，尽可能的体会说话者的内心世界与感受。听者与说者的结合，事实上就是自我扩张，我们必然能从中得到新的知识。尤有甚者，由于在倾听的时刻，听话者全心全意接纳对方，说话者也就会对这种接纳产生感应，变得更加坦诚而开放，把最秘密的一面向听话的人敞开。双方更能相互了解，惺惺相惜，爱之双人舞于焉展开。这是一种相当耗费精力的过程，只有以爱为出发点，靠著追求共同成长，扩充自我的意愿，才能达到目标。

　　倾听是爱的表现

　　正是因为用心倾听是一种爱的行动，所以婚姻是这种行动的最佳表现场所，可惜的是，很多配偶从不用心听对方说话。心理医生协助接受婚姻治疗的夫妇时，往往最主要的工作就是教他们用心听对方说话。但由于这么做需要付出更多的精力，需要遵守更严格的纪律，超乎他们的意愿，因此失败也在所多见。

　　这些夫妇听到要求他们约时间彼此交谈的建议，都感到震惊与不可思议。他们认为这么做太正经八百、太不浪漫、也太不自然。但除非特别拨出时间，安排适合的条件，否则不可能真正做好倾听的工作。当另一方在开车、煮饭或感到困倦时，谈话很难不受打断或草草结束。几乎每逢成功地完成一次真心倾听，我们都会听到一方兴奋的说："我们结婚二十九年，但以前我从不了解你。"这时我们就可知，婚姻中已开始出现成长。

　　虽然倾听的能力可以靠练习改善，但还是一件需要努力的事。尽管优秀心理医生最主要的先决条件可能就是用倾听，但我也不时发现自己在治疗过程中不慎分心，没有好好听病人说话。有时我不完全不知道他在说些什么，这时我只好说："对不起，我刚才分心，没有好好听你说话，你能否把刚才的那几句话再说一遍？"

　　有趣的是，病人对此通常并无怨言。他们似乎凭直觉了解，我能发现自己听漏了话，就是因为其它时间一直都很用心在听。我承认分心，其实无异向他保证：大部分时间，我都把他们的话听在耳里。这种人有倾听的感觉，本身就极具疗效。不分成人孩童，大约四分之一的案例，在心理治疗开头几个月内，即使还没有触及真正的问题对症下药，但病情有显著的进步。我认为，我现象最主要是因为病人多年来初度找到用心倾听他们说话，甚至有生以来第一次有这种经验的缘故。

　　倾听虽是关怀最主要的一种形式，但其它形式的关怀在爱的关系中也很重要，对儿童而言尤其如此。游戏也是一种关怀：跟幼儿玩拍拍手、偷看看；跟六岁的孩子玩魔术表演、钓鱼、捉迷藏；跟一十岁的孩子打羽毛球等。读书给孩子听也是一种关怀，帮他们做做功课亦然。家庭活动也很重要；看电影、野餐、开车兜风、旅行、看球赛等。有的关怀形式纯粹是为了孩子：例如坐在沙滩上照顾一个四岁大的孩子，或接送小学年段的孩子到各个地方去。但这些关怀的形式有一个共同点--用心倾听也一样--就是你得花时间在孩子身上。基本上，关怀就是花时间共处，关怀的品质与这段时间内集中精神的强度成正比。

　　结果运用得当，跟孩子一块儿从事活动的时间，将带给父母不计其数观察孩子、了解孩子的机会。孩子如何面对失败、如何做功课、如何学习、他们喜欢什么、不喜欢什么、什么时候勇敢、什么时候害怕--对充满爱心的父母而言，这都是不可或缺的信息。

　　跟孩子一起活动的时间，是父母教导孩子生活技巧、训练纪律的好机会。活动中的观察与教诲也是游戏治疗法的基本原则，收效宏大。经验丰富的儿童心理专家会灵活运用跟儿童病人游戏的时间，进行诊断与治疗

　　品尝失落的风险

　　扩充自我，可说是使自我进入一个全新的陌生领域，变成一个不同的新自我。我们做不熟悉的事，我们改变。改变、不熟悉的活动、不熟悉 的环境和不同的处事方式，实在令人害怕，它只是能无视于恐惧而采取行动，不愿随恐惧而来的退缩心理，迈向未知的未来。

　　如果你的上教堂的习惯，或许会注意到一名妇人，每个周日都在聚会仪式开始前五分钟准时来到，全在教堂后面靠边的位子上。礼拜结束，她就悄无声息的很快走到门旁，牧师还没来得及走到门口跟每个人打招呼寒喧，她就已经走得无影无踪如果你够神通广大，有法子接近她，请她聚会后喝咖啡聊聊天，她会紧张的道谢，避免跟你目光接触，告诉你她另有重要的约会，你会发现她直接快步回家，通常是一座窗帘全部低垂的小公寓，她一进门就立刻锁门，直到下个周日才会再度在教堂露面。

　　进一步观察她，你可能会发现她在一家大公司里做打字员之类的基层工作。她无言地接受任务指令，做得毫无差错，从来不发表自己的观感，吃午餐时也从不离开座位，没有朋友，走路回家，途中在喜欢的市场添购日用品及食物，一进家门就直到第二天上班才能出来。

　　周末下午，她可能到电影院看场电影，她有电视机，但没有电话，几乎从没有信件.如果你找机会跟她说，她看起来很寂寞的样子，她会说她喜欢这样.如果你问她可曾养过宠物，她会说，她养过一只狗，非常爱那只狗，可是狗八年前死了，此后再也没有一只狗可以取代它的地位。

　　这个女人是谁?我们无倚赖人得知她内心的秘密，只知道她尽一切努力避免冒险，这么做的过程当中，她的自我非但没有机会扩弃，而且愈缩愈小小到几乎不存在的地步。她从把精神贯注在任何事物上。

　　生命本质在"变"

　　当然，我说过贯注不是爱，可是贯注是一个爱的起点.遭受拒绝与损失的风险也随贯注而来，设法接近一个人，就得冒那个人离你而去的危险，让你回到跟从前一样寂寞孤单的处境.

　　爱任何有生命的东西，不论是人\宠物或盆栽，它们都可能都死亡.信任任何人，你都可能受伤;倚赖任何人，他们都可能令你失望.贯注的代价就是痛苦.如果一个人决心不冒痛苦有危险，就必须从生活中剔除许多东西:子女、婚姻、性的愉悦、野心、友谊--所有使人生多姿而有意义的东西。向外发展和成长，除了痛苦，也会收获快乐。完整的人生虽然充满痛苦，但此外唯一的选择就是根本不去生活。

　　如果一个人决心不冒痛苦的危险，就必须从生活中剔除许多东西--所有人生多姿而有意义的东本。

　　生命的本质就是改变、不断的成长与衰退。选择生活与成长，也就选择了改变与死亡的可能。前面描述的那位妇人落入那种孤立狭隘生活的原因，很可能是因为一连串死亡的经验使她感到太痛苦，决心再也不接触死亡，即使放弃生活也在所不惜。她从此开始逃避成长与改变，过著一层不变的生活，犹如行尸走肉，不再面对任何挑战。

　　逃避合法受苦的动机，是所有心理疾病之源。当然，绝大多数病人（因为几乎每个人都或多或少有点神经官能症倾向，所以非病人也可以包括在内），要想直接清醒地面对死亡，都有困难。令人意外的是，心理治疗文献不过才开始研讨这个现象的重要性。如果我们能接受死亡是我们永远的伴侣，在人生道路上与我们比肩而行，那么不如把它视为"盟友"，虽然有点可怕，却也不断提供睿智的忠告。在死亡的指引下，我们才会察觉人生与爱的时间是多么有限，应该善加把握与发挥。但如果我们不愿面对死亡的存在，就不能从中获得启示，生活与爱也变得含糊暧昧。如果逃避万事万物永远在改变的本质、逃避死亡，也就无可避免的错过了人生。

　　人生就是冒险，在生活中投入愈多的爱，冒的险也愈大。我们一生中冒的风险数以千计，甚至数以百万计，其中最大的一椿就是成长。

　　成长也就是走出童年，迈向成年。事实上，它可说是猛力一跃向前，而不仅是举足跨一步而已。很多人毕生都没有真正跳过去：这些人尽管冒似成人，甚至事业成功，但大多数成年人到死为止，心理上还像孩子，不曾摆脱父母的影响而独立。

　　成长可说是猛力一跃向前，而不仅是举足跨一步而已。

　　独立的勇气

　　我很幸运，在十五岁快过完时就跃出这一步。当时体会到的成长本质与期间涉及的庞大风险，留下深刻的印象，至今令我难忘。虽然这是出于自觉的决定，可是我当时并不知道这么做就是成长，我只知道自己正跃入一个未知的世界。

　　十三岁时，我离家住读一所声誉极隆的预科学校艾斯特中学（Phillips Exeter Academy），我哥哥也读这所学校。我知道自己很幸运，因为艾斯特中学是公认的明星学校，毕业生十拿九稳可进入降春藤名校的一流大学，然后顺理成章的加入社会精英阶层，成功的大门将对我这种学历背景的人敞开。

　　我庆幸自己生而拥有富裕的双亲，供应得起"用钱买得到的最好的教育"，拥有如此美好的远景，使我充满了安全感。唯一的问题是，几乎打从一入学开始，我就觉得格格不入。至今我还不明白自己为什么会有这种感觉，我好像就是无法适应，我跟老师、同学、课程、校内建筑、社交生活乃到整个环境都合不来。但似乎除了努力纠正自己的缺点，追随精心设计的前途外，没有更好的办法。

　　经过两年半的努力，我愈来愈觉得生活没有意义，也变得愈加闷闷不乐。最后一年中，我除了睡觉几乎什么也没有做，因为只有睡觉的时候我才比较舒坦。现在回想起来，我认为睡眠中我可能已经下意识的在为即将来临的向前一跃作准备。三年前回家度春假时，我宣布不想再回那所学校，我父亲说："你不能放弃，这是钱买得到的最好的教育机会。你难道炒明白自己白白放弃的是什么吗？"

　　我回答："我知道那是所好学校，可是我不回去了。"

　　父母异口同声地问："你为什么不想法子适应？再试一次？"

　　我良沮丧一说："我不知道。我甚至不明白我为什么这么讨厌它。可是我再也忍受不下去了。"

　　"好吧，既然这样，你打算怎么办？你似乎不把自己的将来当一回事，你究竟有什么计划？"

　　我更加沮丧地回答："我不知道。我只知道我不要回学校了。"

　　可想而知，我父母为此大感惊慌，他们带我去看心理医生。医生说我极为沮丧，建议住院一个月，并且给我一天的时间决定怎么办。

　　那天晚上，我有生以来第一次考虑要自杀。既然医生说我极度沮丧，住精神病医院似乎很合理。我哥哥适应很好，为什么我不行？我知道不能适应的都是自己的错，我觉得低能、愚蠢、一文不值，更糟的是我觉得自己疯了。父亲说得好："白白放弃这么好的教育机会的人一定是疯子。"

　　回到艾斯特，就是回到安全、正当、被社会认可、具有建设性的一切。但我从内心深处知道，那不是我的路。前途茫茫、不确定、不获得赞许、不可预测。选择这样一条路的人，无疑是神智失常了。我非常害怕。

　　但就是在最沮丧的当儿，从潜意识中涌现了一串字眼，犹如神喻，万里不是我自己的声音："人生唯一真正的安全感，来自充分享受人生中的不安全感。"尽管我的行为跟社会公认的典范不合，使我显得像个疯子，但我决心要做自己。于是安然睡去。第二天一早，我去见心理医生，告诉他我决心不回艾斯特，但我愿意住院。我一跃进入了未知的世界，我亲手掌握了自己的命运。

　　人生唯一真正的安全感，来自充分享受人生中的不安全感。

　　成长的过程通常进行得极为缓慢，其中有不少次进入未知世界的小跃进，例如八岁的孩子首次一个人骑自行车去乡下小店购物，十七、八岁的孩子初度与异性约会等。如果你不认为这些算得上风险，你一定已全然忘记了当时心中的紧张与焦虑。即使是最健康的孩子，在刚开始加入成年人活动时，除了兴奋热情的心情，也一定会产生迟疑怯场的心理，希望退回熟悉安全的场所，继续作一个凡事倚赖的幼童。

　　追求生命的跃进

　　同样的，在比较微妙的层次上，成年人也有这种矛盾。年纪愈大，愈不愿摆脱已经熟悉而且习惯的事物。我一直尝试用不同的方法做事，因而不断接触到使自己成长的机会。我仍在成长，但是还不够快。各式各样的小跃进中，也有些意想不到的大跃进。离开艾斯特，无异是放弃教养环境所重视的全套生活模式与价值观。很多人一辈子不曾做过这么大的决定，往往也因而不曾真正的成长。尽管他们外表像成年人，心理上仍倚赖父母，他们继承上一代的价值标准，做事都要父母批准，从来不敢真正主宰自己的命运，即使父母已过世，他们仍遵照父母的旨意行事。

　　虽然较大规模的前跃大部分发生在青春期，但在任何年龄都有可能。有位三十五岁，有三个孩子的母亲，久处丈夫独断专行、自我中心的统治之下，她渐渐痛苦地觉悟对丈夫和婚姻的倚赖，实在已剥夺了一切生趣。他使她改变婚姻的一切努力都归于徒然。她鼓起无比的勇气离了婚。在他的指责和邻居的批评之下，带著孩子冒险走向不可知的未来，有生以来第一次真正成为自己。

　　又有一位五十二岁的企业家，在心脏病发作后极为沮丧。他回顾追名逐利的一生，觉得一切都毫无意义。经过长时间的反省，他觉悟自己一直在寻求专制而好批评的母亲认可：他拚命苦干，只是为了达到她眼中的成功标准。于是有生以来第一次冒险违抗她的心意的大不讳，不顾习惯锦衣玉食的妻儿反对，到乡下开了一家专门整修古董家俱的小店。在任何年龄从事像这样独立自主的改变都很痛苦，需要过人的勇气，这常常是接受心理治疗的结果。这倒不是因为心理治疗可降低风险，而是因为心理治疗能提供支持，激励勇气。

　　投身追求独立的冒险是自爱的实践，但除了扩充自我，追求自我成长的意愿外，冒险的勇气还需要更广大的基础。

　　投身追求独立的冒险是自爱的实践。

　　以我为例，父母自小给我传递的信息，使我相信不论我如何改变，都还是一个好人，他们让我得知："你是我们钟爱的美好的人。你只要做你自己就够了。只要你是你，不论你做什么，我们都一样爱你。"父母之爱造成的安全感反映在我的自爱中，若是没有他们，我一定不敢选择未知的前途，而宁可抹杀我的个性，追随他们安排的生活模式。

　　唯有当一个人跃入一个能发挥个人独特性的未知世界，拥有完整的自我与心理的独立时，才能自由的迈进心理成长的更高层次，并自由的展示最高境见的爱。个人成家立业生子，如果只是为了满足别人或整个社会的期待，投入的层次可说是等而下之。

　　最高形式的爱必定是全然自由的抉择，而不仅是服膺成规而已。

　　投入的恐惧

　　不分层次高低深浅，投入都是真爱的基石。投入程度深虽不能保证感情关系的发展一定成功，但至少有很大的帮助。开始时肤浅的投入，应该随时间增长，否则的话，感情关系无可避免会逐渐瓦解或一直显得极为脆弱。

　　投入都是真爱的基石。

　　以我自己为例，直到踏入结婚礼堂为止，我一直很镇定，但接著一步步往前走，我开始全身发抖，紧张得完全不记得婚礼的过程和后来发生的事。婚礼后的投入是夫妻得以把坠入情网的迷惑转化为真爱的原动力。同样的，生儿育女的投入使我们从生物传宗接代的本能成熟为真正的父母。

　　婚礼后的投入是夫妻得以把坠入情网的迷惑转化为真爱的原动力。

　　所以以真爱为基础的感情关系之中，都有投入的成份。所有真诚关怀另一个人心理成长的人，都会意识到或直觉的知道，只有在持之以恒的关系当中，成长才会持续不断。孩子若感到将来渺茫难测，随时担心遭到遗弃，心理就永远不可能臻于成熟。夫妻之间面临倚赖与独立、操纵与屈服、自由与忠贞等问题时，若不能确信冲突不到至于毁灭既有关系，就很难循健全的途径谋求解决之道。

　　难以投入是心理失调的主要原因。人格失调者投入的程度很浅，如果失调情况严惩他们可能完全没有投入的能力。这倒不见得因为他们害怕投入带来的风险，而是他们可能完全不懂投入是怎么回事。思想感情为他们童年时，父母没有投入在他们身上，所以他们直到长大成人，从未有投入的经验。投入这回事超乎他们理解能力之外另一方面，神经官能症患者通常都能了解投入的意义，但他们往往因恐惧而失去行动能力。他们的童年时代，父母都还算投入，帮助他们建立双向的投入关系。但是后来这份亲情因死亡、遗弃或其它原因中止，使孩子的投入再也得不到回报，变成一种痛苦的梦魔。他们自然而然害怕再作新的投入这样的创伤只有等到日后建立更令人满意的投入关系才能愈合。

　　因此，"投入"在心理治疗过程当中是一个重要的基石，有时我想到又要接受一个长期新病人的重担，就不寒而栗。一名心理学医生从事初步治疗工作，跟新病人建立良好关系时，他必须像真正富于爱心的父母照顾子女一般，全心全意投入他对病人的不变关怀，也将经年累月的治疗过程中遭受考验，获得证明。

　　缺乏安全感

　　二十七岁的瑞秋是个冷淡拘谨的女子，她在短暂的婚姻宣告结束后来看我。她的前夫马克因为爱不了她的冷感而离开。瑞秋说："我知道自己冷感，本来以为马克会温暖我。这不是马克的问题，我跟任何人一起都享受不到性的乐趣。我有时认为我应该改善这个问题，因为我也希望有一天像正常人般拥有愉快的婚姻生活--而正常人几乎都相当能享受性。另一方面，我又觉得现在的我已经够好，马克总是叫喊我放松，看开点，其实，我想我即使做得到，我也未必愿意放轻松。"

　　治疗进行到第三个月时，我向瑞秋指出，她每次前来，甚至还没有坐下之前，就至少要跟我说两次"谢谢"，第一次是我们在候诊室里见面时，第二次是她走进我的办公室时，她问："多礼有什么不好？"

　　我说："没有什么不好，只是在这里显得很没有必要，你表现得像个没把握会不会受欢迎的客人。"

　　"可是我本来变是客人呀，这是你的诊所嘛！"

　　"没有错，但是你已经付了钱来看我，这段时间里，这个空间属于你。你有权利，你不是客人，这间办公室、间候诊室、还有我们共处的时间，都是你的。你已经花钱把它们买下来了，为什么还要为本来该属于你的东西向我道谢呢？"

　　瑞秋惊讶的说："我不相信你真的这么想。"

　　我立刻反驳说："那么你一定也以为我随时会把你赶走罗。你一定认为，很可能有一天我会对你说：'瑞秋，你的病例实在无聊透顶，我不要再替你看病了。你走吧！祝你好运。'"

　　她说："这正是我的感觉。我从来不觉得自己有任何权利，尤其是向别人作任何要求的权力。你的意思是说，你不能赶我走吗？"

　　"哦，能当然是能，可是我不会这么做，我不想这么做，这有违医德。听我说，瑞秋，我接受一位象你这样的长期病人时，就已经对你和你的病情作了承诺，我承诺投入你的治疗工作，只要有需要，我会一直跟你合作，不论五年或十年，直到你的问题解决或你决定提前退出为止，决定权完全在你手中。除非我死亡，否则只要你需要我的服务，我绝不会拒绝你的。"

　　瑞秋的问题并不难了解，治疗一开始，她的前夫马克就告诉过我："我认为瑞秋的母亲要负很大的责任，她是一流企业一流的总经理人才，但她不是个好母亲。"瑞秋生活在表现不佳就会被家庭开除的阴影之下，在家中从没有安全感，母亲对她的态度就像对雇员，瑞秋只有照预定的期望达到各项生产指标，在家中的地位才有保障。既然她从小在家里没有安全感，跟我相处时，又怎么可能觉得安全呢？

　　父母不能投入亲子关系所造成的长期伤害，光靠几句口头的慰藉是不可能愈合的。治疗进行一年多以后，我常跟瑞秋讨论她从不在我面前哭泣的现象--这是她不能放松的一项证据。有一天，她正叙述永远提高警觉、防范别人带来的寂寞与痛苦，我察觉只要我再加一点鼓励，她的眼泪就会夺眶而出，我伸手轻抚她的头发，柔声说："瑞秋真可怜，瑞秋真可怜。"但这一著并不成功。她突然直挺挺的坐起身，眼睛干干的说："我办不到，我就是不能放松。"

　　下次开始治疗时，瑞秋走进了我的办公室，并未躺在长椅上，她坐直对我说："好了，轮到你说了。"

　　我问："这是什么意思？"

　　"你得告诉我，我的问题在哪里。"

　　我困惑地说："我还是不懂你的意思。"

　　"这是我最后一次治疗，你要把我的毛病作一个总结，并且告诉我，你为什么不能为我再治疗。"

　　"我根本不明白你的话。"

　　轮到瑞秋觉得困惑了。她说："上次你不是要我哭吗？许久以来你一直希望我哭给你看，上次你尽可能的帮助我哭，可是我就是哭出来，所以你一定打算不要再治疗我了。我办不到你要我做的事，所以今天应该是我们最后一节治疗。"

　　"你真的以为我会放弃你，是不是，瑞秋？"

　　"是啊，任何人都会这么做的。"

　　"不对，瑞秋，不是任何人。你母亲或许有可能，但我不是你母亲，不是世界上每个人都会像你母亲一样。你不是我的雇员，你来这儿不是为了做我要你做的事。我或许会催促你，可是我没有权力强迫你，你爱来多久就可以来多久。"

　　冷感并发症

　　童年时代末曾得到父母关爱投入的人，成年后往往会发生"先发制人遗弃对方"的并发症。这种并发症有很多形式，瑞秋的冷感就是其中之一。虽然瑞秋没有意识到这一点，但她的冷感不啻是在向她的丈夫和过去的男友宣告："我不会把自己交给你，因为我知道你早晚会把我遗弃。"对瑞秋而言，在性或任何其它方面发展，都是一种容许自己投入的行为，而当过去的经验显示投入都得不到回报时，她当然不愿意再重踏覆辙。

　　瑞秋跟一个人愈亲近，"我要先发制人遗弃你"的并发症压力就愈大。经过一整年每周诊治两次后，瑞秋说她无法再负担每周八十美元的治疗费。她说，离婚之后手头一直很拮据，只能一周来看我一次。从现实层面考虑，这借口很荒谬：我知道瑞秋继承了一笔五万美元的遗产，而且有一份固定的工作，她出身一个古老而富裕的家庭，经济根本不可能有问题。

　　正常情况下，我会跟她争辩，指出她比大部分的病人都更有能力负担我的诊疗费，她显然企图用钱作借口来逃避跟我接近。另一方面，我也知道，继承遗产对瑞秋的意义不仅是钱而已，它不会背弃她，永远属于她，是她在这个全无投入感的世界里最大的保障。虽然教她割舍一部分遗产付我的费用，毫不违背常理，但我担心她还没有这方面的心理准备，如果我坚持，她很可能就此消失无踪。

　　既然她说她每次只得出五十美元，因此只打算来看一次病，我就告诉她，我愿意把她的治疗费减为每次二十五美元，她还是可以来看两次。她用混杂著恐惧、不信和狂喜的表情瞪著我说："你说的是真的吗？"我点点头。沉默了许久，瑞秋终于泪光莹莹的说："因为我家境富有，镇上所有商人都尽可能收我最高价，你却给我一个折扣，过去从来没有人这样对我过。"

　　接下来一年当中，瑞秋一直陷于是否要让我们的共同投入关系继续发展的挣扎当中。她当选试图退出，但每次都在我连续一、两周的电话与信件劝说下，再次回头。

　　最后，治疗将满两年时，我们终于能更直接的面对问题。我得知瑞秋会写诗，我要求拜读她的作品，她先是拒绝，后来她答应了，却又连续好几周"忘了"带。我指出，不让我看她的诗作，跟不让马克和其他男人在性方面接近她，其是同一回事。她为什么觉得让我看她的诗是代表全然的投入？她为什么觉得分享性生活也是类似的全然投入？如果我对她的诗没有反应，那是否代表我排斥她？我是否会因为她的诗不够好而中止我们的友谊？说不定分享诗句，反而会加深我们的关系？她为什么会害怕这种深入的关系？

　　瑞秋到第三天才接受拥有我的投入承诺这项事实，开始"放松"，她终于冒险让我看她的诗。她在我面前能够傻笑、放声大笑和开玩笑。我们过去僵硬而正式的关系，开始得亲切自然而愉快。她说："我从来不知道跟别人轻松的相处是怎么回事。这是我有生以来第一次觉得有安全感。"

　　她靠著我们的共处中培养的安全感，逐渐有能力发展其他的人际关系。她现在知道，性不是一项投入的承诺，而是自我的表现、游戏、探索、学习与快乐的放纵。她知道每当她挫折受伤，我会永远像她不曾拥有的好母亲一般，听她倾听委屈，她大可以放任"性"趣自由奔驰，冷感也一扫而空。第四年她中止治疗时，已变成一个、活泼、开放、热情的人，能充分享受人际关系的好处。

　　性不是一项投入的承诺，而是自我的表现、游戏、探索、学习与快乐的放纵。

　　自我心灵探险

　　投入治疗的风险不但是投入本身有风险，自我的挑战与修正也构成风险。我在前面讲座纪律与忠于真理时，曾经详细讲座过改变一个人的现实观、世界观与感情转移的难处。但为了不断的扩充自我，开发人际交往的新领域，把爱当做爱的生活重心，改变就在所难免。

　　心灵的成长的历程中，经常会出现必须采取与新世界观同步调整行动的机会。这种跟过去截然不同的行为，可能代表非同小可的个人冒险。一名胆怯的同性恋青年男子初度主动邀请女孩子出去；从不肯相信任何人的人，第一次躺在心理分析师的病榻上；一个倚赖心极重的家庭妇女向专制的丈夫宣称，她不管他同意与否，已经在外面找到一份工作，她要过自己的生活；五十五岁的乖儿子告诉母亲，以后不要再用儿时那个稚气可笑的小名叫他；刻薄无情、故做强壮的男人，第一次公开在大庭广众下流泪；或是像瑞秋那样的放松，第一次在办公室里哭泣。

　　诸如此类的行动，都带来比士兵打仗更担心害怕的个人风险。士兵有枪抵在背后，想逃也无从逃起。但一个追求成长的人，却能轻易遁入过去，恢复熟悉而囿限的生活方式。

　　成功的心理医生在心理治疗关系中，必须跟病人付出同样的勇气与投入医生也要冒改变的风险。我曾经打破很多过去学到的心理治疗法则。这不是因为我违反自己的训练或懒惰，甘冒与众不同和反传统的风险。

　　我回顾自己每一件成功的案例，都可看出所有个案中，我面临抉择的转折点。在这些关头，治疗者承担痛苦的意愿，就是治疗的根本要素，当病人颔会到这一点，这一步行动也具有疗效。治疗者经由这种自我扩充，为病人受苦，也跟病人一起受苦的意愿，达到了成长与改变。

　　好家长的角色与好心理医生的角色极为相似。倾听子女的话，也涉及自我的涵容与扩张，为了因应他们的健全的需求，我们必须改变自己。唯有心甘情愿承受这样的痛苦与改变，我们才能为孩子真正需要的父母。也因为孩子不断成长改变，我们必须跟他们一块儿成长改变。

　　好家长的角色与好心理医生的角色极为类似。

　　很多父母在子女到达青春期以前都适应得很好，但接下来就无法适应孩子的成长与改变了，这是因为他们不再能适当地改变和调整自己的态度，有人把父母为子女所经历的痛苦与改变，视为一种自我牺牲或殉难，事实不然，最终父母的收获可能比子女大。父母向子女学习，就不愁与时代脱节。这其实是追求有意义的晚年最好的机会，可惜大多数人都白白放过了这个机会。

　　父母向子女学习，就不愁与时代脱节。

　　冲突又何妨

　　最后一项，也可能最严重的爱的风险就是当面批评。当面批评一个人，就等于告诉对方："你错了，像我才对。你应该改变。"批评别人很容易，包括为人父母者、为人配偶者，几乎每个人都把批评别人当作家常便饭。但这类批评往往出于一时冲动，蕴含著愤怒与不满，不但没有启发作用，反而使这个世界更加混乱。

　　真正有爱心的人，不轻易批评别人或与人发生冲突，因为他知道此举有可能造成傲慢的印象。跟所爱的人冲突，无异自命道德或知识上高对方一等。但是真心相爱的话，一定会承认对方是一个跟自己不同的独立个体。在这样的认知下，他不会随便对心爱的人说："我对，你错，我比你更清楚怎么做对你有好处。"不过现实生活中，有时候一个关怀的旁观者确实比当事人更清楚怎么做比较好，而在特殊情况下，这个人也可能拥有更高的道德或知识判断能力，这时他有义务向另一方面的指出总是的症结。

　　因此，爱人者经常处于一种两难的困境中，一方面要尊重所爱的人生活独立，一方面又要适时提供爱的引导。

　　爱人者经常处于一种两难困境当

　　中，一方面要尊重所爱的人生活

　　独立，一方面又要适时提供爱的

　　引导。

　　唯有不厌其烦的自我分析，才能帮助我们脱离这种困境，爱人者必须严格检讨自己的"智慧"是否真的有价值，以及自己的动机。"我真的看清了情况，还是仅仅含混的假设？我真的了解我所爱的人？有没有可能他的选择并没有错，只因为我自己的认识有限，才觉得这项选择不够明智？我认定所爱的人需要我的引导，是否出于自私自利？"真正以爱为出发点的人，应该经常问自己这些问题。自我反省的本质就是谦虚，正如一位佚名的十四世纪英国僧侣所说："谦虚乃是自知之明，凡是认清自己、了解自己的人，表现于外一定十分谦虚。"

　　谦虚乃是自知之明，凡是认

　　清自己、了解自己的人，表

　　现于外一定十分谦虚。

　　有两种采取对立立场，批评别人的方式。一种是凭直觉，相信自己一定正确无误；另一种则是经过审慎的自省，认为很可能是对的。前者是倨傲的方式，但父母、配偶、老师或一般人日常生活中，都最常采用这种方式，结果往往招致怨恨，而不是成长，还产生很多与本新闻发言人不符的副作用。后者是谦虚的方式，它需要真正的自我扩充，因此也比较少见，但它成功的机会很大，而且据我的经验得知，绝不会产生破坏性的后果。

　　假作谦逊不足取

　　很多人为了某些原因，会硬把批评的冲动压抑下来，但一切就到此为止，他们躲在谦逊的阴影里，不敢行动。

　　我有一个终身患有沮丧神经官能症的女病人，她担任牧师的父亲就是上述情况最好的例子。我病人的母亲脾气急躁易怒，在家有如暴君，她常在女儿面前殴打丈夫。这位牧师从不还手，并劝告女儿遵行耶稣的教诲，挨打时要把另一边面颊也送上去，保持顺从虔敬的态度。

　　我的病人来接受治疗之初，对父亲谦逊和充满爱心的态度，佩服得五体投地。但不久她就觉悟，他的谦逊其实只是懦弱，他的消极正如同母亲的横暴，使她得不到正常的父母教养。他不曾为了保护她付出任何努力，他不愿与恶势力对抗，最后女儿只好把母亲的凡事操纵与父亲的假作谦逊，当作人生的榜样。

　　在该挺身而出，用批评滋养心灵成长的时刻不行动，跟不经大脑的批评谴责，同样是一种爱的剥夺。真心爱护子女的父母，必须随时谨慎但主动的指出孩子的错误，也随时容许孩子指出自己的错误。同样的，夫妻之间如果要借助婚姻关系引导对方的心灵成长，对立场面也不可或缺。夫妻成为彼此的最佳批评者，才是成功的婚姻。友谊也一样，传统观念认为，友谊应该不产生冲突，互相吹捧奉承才能持久。这种关系其实非常肤浅，不配称之为友谊。所幸社会对友谊的观念已开始变得更深入。以爱为出发点的批评，才是成功而具有意义的人际关系最重要的一部分。

　　夫妻成为彼此的最佳批评者，才是成功的婚姻。

　　对立或批评也是一种领导或权力的表现方式。权力的表现无非就是个图改变人或事的发展过程。跟别人对立或加以批评，目的就是希望改变这个人的生活。除了对立与批评，显然还有更好的方法促成改变，例如提出建议、利用譬喻、赏罚、质疑、禁止或批准、创造某种经验等，足够写出另外一本洋洋洒洒的大书。但最重要的是付出爱的一方投入改变。唯有投入自我，才能有效的达到滋养对方心灵成长的目标。例如，充满爱心的父母必须先检讨自己和自己的价值观，才能决定什么对子女最有益处。接著，他们必须仔细考虑孩子的个性与能力，以决定用什么方式影响孩子最能立竿见影。用一种对方不能接受的方式与之对立，根本是浪费时间，有时还会收到反效果。要别人听从，必须说他听得懂的话，要求也要在对方办得到的范围之内。为了家，就该扩充自己，根据所爱者的能力调整沟通的条件。

　　用一种对方不能接受的方式与之对立，根本是浪费时间，有时还会收到反效果。

　　行使爱的权力需要下很多工夫，其中也涉及不少风险。问题在于爱得愈深，一个人就变得愈谦逊，愈谦逊的时候，行使爱的权力这份工作本身潜伏的傲慢成分，就愈令人却步不前。我凭什么影响一个事件的发展？我有什么权力决定哪些事对我的孩子、配偶、国家或全人类有益？谁赋予我坚持自己的理解正确无误，并且把自己的意愿强加于别人身上的勇气？我怎敢扮演上帝？这些都是风险。

　　大部分的父母、老师和领袖作决定的时候，并没有考虑到立足点的问题。行使权力时没有具备所要求的完整自知之明作后盾，不出纰漏可以说是运气，实际上很危险。真正以爱为出发点的人，会致力寻求必备的智慧，因为他知道扮演全知全能者的严重性。但他们也知道，除此之外，别无选择。

　　爱逼迫我们在了解一切后果之下扮演全能者，这种认知使具备爱心的人不得不谨慎，力求毫厘不差的达成上帝的意愿。因此也产生了一个矛盾的结论：唯有从爱的谦逊里产生勇气。

　　真正以爱为出发点的人，会致力寻求必备的智慧。

　　真爱与纪律

　　自律的力量从爱而来，而爱则是一种意愿。由此推论，不但自律是一种爱的行动。而且任何真心付出爱的人言行举止都会自律，甚至所有真诚的爱的关系，都是有纪律的关系。真正的爱一个人的时候，就一定会节制自己的行为，以期促成对方心灵成长，臻于最高境界。

　　任何真心付出爱的人言行举止都会自律，甚至所有真诚的爱的关系，都是有纪律的关系。

　　我曾接触一对年轻、聪明、有艺术气质的夫妇，他们为时四年的婚姻生活，几乎天天吵架，甚至动手砸家具，大打出手，经常外遇，不时闹分居。治疗开始后不久，他们就很正确的发现，治疗会改善他们的自律，使他们关系趋于正常。但他们说："你要剥夺我们的热情，你的爱情和婚姻观里，没有热情生存的余地。"他们几乎立刻就中止了治疗。大约三年后，听说他们又看过另外几个心理医生，然而他们婚姻的混乱状况始终不见改善。各人的生活也依旧一无所成。这样的生活也许十分多姿多彩，就像幼童书画一般，任意把色彩涂在画纸上，有时倒也颇具吸引力，但不免显得单调。换成林布兰色调黝暗而控制得当的作品，不但有色彩，更具有独特而丰富的内涵。热情是极为深刻的感情。漫无节制的感情绝不会比有纪律的感情更深刻。古谚说："浅溪流水声喧。"又说："深潭无波。"一个能充分掌握自己感情的人，绝不能说是一个不热情的人。

　　漫无节制的感情绝不会比有纪律的感情更深刻。

　　统御感情之奴

　　一个人不该被自己的感情奴役，但也不能把感情压抑得近乎不存在。我常告诉病人，感情是他们的奴隶，自律就是一门蓄奴的艺术。感情是活力的来源，帮助我们达成生活的种种需要。正因为它替我们工作，我们应该新生它。蓄奴者常犯的两个错误正好是统御术的两大极端：一种是对奴隶完全不加约束，既不给予明确指示，也不表明谁是老板，假以时日，奴隶当然就不再工作，跑到主人的华厦里为所欲为，不久主人就发现延迟为成了奴隶的奴隶，像上述那对有人格失调的夫妇一般生活在混乱之中。

　　自律就是一门蓄奴艺术。

　　与此成对比的一种错误领导方式，经常出现在罪恶感深重的神经官能症患者身上，奴隶主极其担心他们的奴隶（感情）造反，只要一有征兆，就先把他们毒打一顿或施加更严厉的处罚，结果奴隶若非变得消极而生产力下降，就是蠢蠢欲动伺机造反。总有一天，奴隶主会发现恶梦成真，奴隶一举攻占他的华屋，这也就是某些精神病和绝大多数神经官能症的起因。

　　处理感情的中庸之道需要相当复杂的平衡技巧，不断地作判断与调整。奴隶主必须新生奴隶（感情），给他们良好的食物、住所、医疗照顾，对他们的声音要有反应，鼓励他们，关心他们的健康，但同时也要把他们组织起来，设定界限，下达命令，指挥他们，清楚地让他们明白谁是老板。这才是健全的自律之道。

　　处理感情的中庸之道需要相当复杂的平衡技巧，不断的作判断与调整。

　　爱的感觉就是一种必须以这种方式约束的感情。前面说过，这不是真爱，而是以一种跟精神贯注有关的感觉。由于它能产生创造的活力，值得重视与培养，但如果任它猖獗，结果非但不是真爱，反而创造出混乱和生产力停顿。真爱涉及自我扩充，需要大量精力，而我们的精力，不可能如此去爱每一个人。诚然我们可能对全人类怀有爱的感觉，而且这种感觉足以带给我们足够的精力，向少数特定对象表现真爱，但我分辩率付出的真爱的能力不过如此。如果硬要超越精力的极限，透支能力所不及，有的企图就会变质为欺骗，甚至伤害我们本来想帮助的人。

　　因此，如果我们很幸运的被很多人需要，我们必须从中选择真正爱的人去照顾。这是艰难的选择，甚至很痛苦。应该考虑的因素很多，但最主要的是，接受爱的对象能因而获致心灵的成长。这方面的能力因人而异，但无可怀疑的，很多人把心灵藏在无法穿透的盔甲后面，使任何滋润他们心灵的努力都几乎注定要失败。爱一个无法因你的爱而得到以心灵成长的就像在旱地上撒种，是一种精力的浪费。真爱的极其珍贵，有能力真心的人，都知道该用自律促进爱的生产力。

　　节制浪漫情爱

　　相对的，很多人都能同时爱一个以上的人，同时维系数个以真爱为出发点的关系。这件事本身有些问题。首先，浪漫之爱有个神话，认为某些人生来就是"天造地设的一对"，换言之，他们跟任何其它人都不相配。这个神话认为，爱情关系（尤其是性关系）完全容不下第三者。这种神话或许能促进人际关系的稳定性与丰饶，使大部分的人以真爱为基础的关系，只局限在配偶和子女身上。事实上，一个人若自认能做到这地步，人生成就已在一般水准之上。不断向家庭之外寻求爱的关系是很可悲的。真爱最重要的一项义务就是对自己的配偶和子女负责。

　　真爱最重要的一项义务就是对自己的配偶和子女负责。

　　但有的人在家庭中成功的建立了出于真爱的关系后，还有充分的爱的能力，对这种人而言，一对一的神话不仅虚伪，而且不必要的限制了他们在家庭之外奉献自己的机会。克服这种限制并非不可能，但需要强大的自律才能在扩充自我的过程中，不致于"冲淡了自我"。著有新道德（The New Moralita）一书的神学家佛莱彻（Joseph Fletcher）有次跟朋友谈到这个问题时说："自由的爱是一种理想。可惜很少有人能达到这种理想。"他的意思是说，很少人有足够的自律，能同时在家庭内外维持以真爱为基础的建设性关系。自由与自律必须相辅相成：少了真爱的纪律自由就不成为其爱，反而带来毁灭。有的人可能觉得我太强调纪律我主张的生活太过严峻。不断的自律！不断的自省！简直像清教徒。但无论如何，真爱和它的纪律是追求人生极乐唯一的途径。短暂的欢乐，但他们很快就会变得不可捉摸。

　　少了真爱的纪律，自由就不成其为爱，反而带来毁灭。

　　真爱之中，"我"会不断扩充，不断成长，爱得愈深愈久，自我就愈大。

　　真爱会不断自我更新，愈是滋养成对方的心灵成长，自己的心灵也愈能得到滋养与成长。每个人都有个自私个体，为别人做的一切其实就是为自己。人在爱里成长，喜悦也随著成长，愈来愈真切，愈来愈持久。做个快乐至上的人，正如民歌手约翰·丹佛唱的《处处有爱》（Love　Ｉｓ　Ｅｖｅｒｙｗｈｅｒｅ）：

　　真爱会不断自我更新，愈是滋养方的心灵成长，自己的心灵也愈能得到滋养与成长。

　　我知道人间处处有爱。

　　请你放心成为你自己。

　　我相信人生完美。

　　让我们一同加入这场游戏。

　　虽然滋养别人心灵成长的行动本身，就具有滋养自身心灵成长的效果，但真爱的一大特征就是人我之间的区分并不因而泯灭。付出真爱的人永远会把所爱的人视为完全独立的个体，他会尊重和增大对方的独立。但很多人做不到这一点，心理疾病和种种本来不必要的痛苦就因而产生。

　　真爱的一大特征就是人我之间的区分并不因而泯灭。付出真爱的人永远会把所爱的人视为完全独立的个　　　体，他会尊重和增大对方的独立。

　　保留爱的空间

　　无视别人独立性最极端的例子是自恋。明显自恋的人，无法理解他们的子女、配偶与朋友都有自己的情绪。我在跟一个精神分裂病人的父母会谈时，初次了解自恋是怎么回事。姑且称之为苏珊，她当时三十一岁，从十八岁开始曾多次企图自杀，此后十三年间一直是各医院与精神疗养院的常客。多亏以前各心理医师的悉心照顾，她的病情已有起色。我接手那几个月，她正渐渐学会相信别人，并且有了分辨些人值得信赖的能力，她能接受自己罹患精神分裂的事实，培养面对疾病的自律，尊重自己，照顾自己而不倚赖别人。由于苏珊进步神速，我认为他不久就可以出院，独立生活。

　　无视别人独立性最极端的例子是自恋。

　　就在这时，我会见了她的双亲，一对五十来岁，谈吐高雅的富裕夫妇。我很高兴的说明苏珊的进步，并详细解释我感到乐观的原因，不料苏珊的母亲随即哭了起来。起初我以为那是快乐的眼泪，但她脸上的表情明显的极为哀戚，最后我只好问："我不明白，夫人，我告诉你们的都是好消息，你们为什么难过呢？"

　　她说："我当然难过，想到苏珊受苦，教我怎能不流泪？"

　　我不厌其烦的解释，尽管苏珊确实在患病期间受了很多苦，但她也从中学会很多，眼看著就要脱离苦海。照我判断，她未来不至于比别的成年人更痛苦。事实上，她在与精神分裂对抗中学得的智慧，或许能使她以后少受很多苦。但她的母亲仍默默抽泣。

　　我说："过去十三年来你一定跟苏珊的各个心理医生谈过很多次，相信这次是最乐观的一次。你难过之余，难道不觉得高兴吗？"

　　她泪眼汪汪地说："我只想到苏珊的日子过得那么苦。"

　　我说："有没有任何事能使你为苏珊高兴呢？"

　　她依旧哀哭到："可怜的苏珊，一辈子都在受苦。"

　　自恋的母亲

　　我忽然顿悟，这位母亲不是为苏珊流泪，而是为自己流泪，她为自己受的苦在伤心。但我们谈论的主题是苏珊，不是她，她只她假借苏珊的名义发泄自己的伤痛。我起初不懂她怎么能这么做，接著我想通了，因为她根本无法区分自己跟苏珊的不同，她也以为她感觉的事苏珊都会感觉到，苏珊成了她表达自己感觉的工具。她这么做既不是故意，也没有怀著任何恶意，在情绪上，她一点也不觉得苏珊跟她有什么不一样。苏珊就是她。她不把苏珊（或任何人）当作一个拥有独立生命的独立个体。在知性层次上，她知道别人跟她是不同的，但是在更基本的层次上，她根本不觉得有别人的存在。在内心深处，全世界只有她，全世界就等于只有她一个人。

　　我从后来的经验中发现，精神分裂症患者的母亲，往往都是严重的自恋狂。倒不是说孩子精神分裂，母亲就一定自恋，或母亲自恋，孩子就一定精神分裂。精神分裂症本身极为复杂，跟遗传和环境都有关系，但母亲自恋带给苏珊的困惑不难想见，若能目击自恋的母亲和子女相处的情形，更有助于了解这种困惑。

　　精神分裂症患者的母亲，往往都是严重的自恋狂。

　　例如有一天下午，母亲正在自艾自怜时，苏珊上美术课得了一个甲，带回家给母亲看。她正兴高采烈的当儿，母亲可能说："苏珊，快去睡觉，你上学不该搞得这么疲倦。现在的教育制度真是糟糕，根本不照顾小孩子嘛。"另一方面，有天母亲正在高兴的时候，苏珊可能因为在校车上被几名男生欺侮，回家来哭泣，母亲却可能说："琼斯先生校车开得真好。他对你们这些小孩子打打闹闹这么有耐心，我有你圣诞节该送他一件小礼物才对。"

　　自恋的人无视于别人的存在，只把他们都当做自我的延伸，所以他们没有"神入"（empathy）的能力，亦即设身处地体会别人感觉的能力。自恋的父母不能深入之下，往往不能对子女的情绪作出适当的反应，也无法认知或肯定孩子的感觉。这种处境下，孩子成年后在认知、接受与处理自己的感觉上，发生严重困难，也就不足为怪了。

　　大多数为人父母者，虽不见得像苏珊的母亲那么自恋，却也多多少少会忽视自己子女的独特性。父母常说："有其父必有其子"，或对孩子说："你就跟你的吉姆叔叔一个样儿"，好像孩子只是一件遗传基因的复制品，殊不知两个人基因新的组合，一定会造出跟父母或任何祖先截然不同的新生命。运动家父亲逼爱看书的儿子上足球场，学富五车的父母逼外向好动的儿子啃书，使下一代心中充满不必要的罪恶感与迷惑。

　　两个人基因新的组合，一定会造出跟父母或任何祖先截然不同的新生命。

　　一位将军夫人抱怨十七岁的女儿说："莎莉一回家就关在房里写感伤的诗句。大夫，这太病态了，她也不肯参加派对，我担心她有病。"跟莎莉面谈后，我发现她是个活泼而讨人喜欢的女孩，在校名列前茅，人缘也非常好。我告诉她的父母，莎莉完全没有问题，倒是她们自己该放松压力，不要逼莎莉变得跟自己一模一样。他们若要找一个肯把莎莉的独立独行说成病态的心理医生，只有另请高明。

　　尊重孩子

　　青春期的孩子经常抱怨，他们所受的管教并非出于真正的关怀，而是唯恐败坏父母的名声。几年前，一名少年说："我父母成天盯著我的头发，他们说不出头发有什么坏处，他们只是不愿意让人看到他们的儿子蓄长发。他们其实根本不在乎我，他们只怕别人对他们有坏印象。"青少年这种怨言往往与事实相符，父母不能体会孩子独立的人格，只把子女当做自我的延伸，跟他们的昂贵衣饰、修剪整齐的草坪、擦得晶亮的汽车一样，代表他们的社会地位。诗人纪伯伦一节谈论育儿的诗，对于这种形势上虽较温和，破坏力却一样庞大，而且普遍存在父母自恋情结，有精到的批评：

　　你的儿女不是你的儿女。

　　他们是生命对自身渴望所产生的儿女。

　　他们经由你出生，但不是从你而来，

　　虽然在你身旁，却不属于你。

　　你可以给他们你的爱，而不是你的思想，

　　因为他们有自己的思想，

　　蔽护他们的身体，而不是他们的灵魂，

　　因为他们的灵魂住在你的梦中也无法修企及的明天。

　　你要向他们学习，而不是使他们像你。

　　因为生命不会后退，也不会在昨日留连。

　　你是弓，儿女是从发射而出活生生的箭。

　　弓箭手望著永恒之路上的箭靶，它会施全力

　　将你拉开，使它的箭射得又快又远。

　　欣喜的在弓箭手手中屈伸吧！

　　因为它爱飞翔的箭，也爱稳定的弓。

　　一般人似乎都很难充分接受自己身边的人的独立性，这不但对他们的亲职任务，也对包括婚姻在内的所有亲密关系，都构成困挠。不久前，我在一场婚姻治疗团体治疗中，亲耳听见一名成员说，妻子的"目的与功能"就是整理家务和做饭给他吃。这种公然的男性沙文主义令我惊讶不已，我以为让团体中其他成员发表他们对这件事的看法，或许能让他领会到自己观念有误。

　　更令我意外的是，另外竟还有六个人，男女都包括在内，对配偶"目的与功能"的定义，都与他大同小异。他们都以自己为中心界定丈夫或妻子的存在价值，完钱没有考虑到对方是个独立的个体，除了婚姻还有自己的命运。我情不自禁地说："我的天，难怪你们的婚姻都有问题。除非你们认清每个人都有自己独立的命运，并且有待追寻，否则总是就会继续存在。"团体中的人不但觉得被苛责，也觉得很困惑。他们挑战地质问我，我觉得我的妻子对家庭有什么目的和功能。我回答说："莉莉的目的与功能是尽她所能的成长，不为我个人的利益，而不为了她自己和上帝的荣耀。"但他们仍然无法理解这种观念。

　　在亲密关系中保持独立的问题，千百年来一直困扰著人类。但它在政治舞台上得到远超过婚姻关系之中的注意。例如纯粹共产主义的哲学观，与上段提及的婚姻观就颇为类似，换言之，个人存在的目的与功能只是为家庭、团体或社会服务。小我必须为大我牺牲，个人的命运不足为道。相对的，纯粹的资本主义却一味强调个人，即使牺牲家庭、团体、社会，也在所不惜。孤儿寡妇挨饿不足惜，企业家照样享受争名夺利的成果。任何思维周详的人都能轻易的看出。这两种各走极端的手段都解决不了人际关系中独立的问题。

　　在亲密关系中保持独立的问题，千百年来一直困扰著人类。

　　爬一座婚姻山头

　　个人的健康与社会的健康息息相关。我常把婚姻比作登山的后援地。成功的登山者一定要建立良好的后援营地，安排妥当庇护所与补给，来此休息和补充营养，准备攀登下座山头。杰出的登山者都知道，他们在筹备年援营地上所花的时间，绝不能少于实际登山的时间因为他们的生存端视后援营地是否牢固和存粮是否充足。

　　传统上，男性普遍面临的一个婚姻问题，都出在婚后只管登山，弃后援地（婚姻）于不顾的丈夫身上。他以为营地会永远井然有序的等他回家享用，不需他出半点力气去维护。这种

　　传统上，男性普遍面临的一个婚姻问题，都出在婚后只管登山，弃后援地（婚姻）于不顾的丈夫身上。

　　"资本主义式"的作风迟早会失败，到了回家时发现后援地已成为废墟，他的妻子或因精神崩溃住院，或跟别的男人跑了，或用其它方式宣告放弃照顾营地的工作。同样的，女性在传统上普遍面临的问题，则出在那种一结婚就觉得人生目的已达到的妻子身上。她把后援营地当作山巅。她完全无法理解丈夫在婚姻之外的成就与经验，对它们充满敌意，不断要求他投注更多的精力在家庭上。就跟所有"共产主义式"解决方案一样，这么做使婚姻关系变得令人窒息，束手缚脚，丈夫无法忍受之余，很可能就谋求挣脱枷锁之道。

　　女性在传统上普遍面临的婚姻问题，则出在那种一结婚就觉得人生目的已达到的妻子身上。

　　妇女解放运动者有助于指出唯一最理想的婚姻之道：婚姻是一种建立在分工合作上的制度，需要互相奉献与关怀，投入时间精力，它存在的基础目标就是滋养各个成员，朝各自心灵成长的巅峰迈进。不分男女双方都需要照顾营地，也都要追求进步。

　　婚姻是一种建立在分工合作上的制度。

　　我少年时代深受美国诗人布雷滋翠特（AnnBradsreet）谈到她丈夫时的一句话所感动："两体若能合二为一，莫如我们。"但成年以后，我逐渐了解，双方的独立才会使婚姻生活更丰富。因害怕孤独才结婚的人，不会成就伟大的婚姻。真正的爱不但不但尊重彼此的独立，也人无视于分离或失落的风险，刻意培养这份独立。唯有靠成功的婚姻或社会提供滋养，才能成就重大的人生旅程。但正如同所有以真爱为出发点的"牺牲"一般，为对方成长所作的一切，将带给自我相同或更大的成长。独立登上巅峰的个人回馈滋养他的婚姻或社会之举，使婚姻和社会都因而提升到新的层次。个人的成长与社会的成长虽如此密切的交织在一起，但成长边缘上的孤寂感却是不可避免的。纪伯仑笔下的先知再次发乎寂寞和智慧，谈论婚姻说：

　　个人的成长与社会的成长虽如此密切的交织在一起，但成长边缘上的孤寂感却是不可避免的。

　　你们的结合中需要保留空隙，

　　让来自天堂的风在你们中间舞蹈，

　　相爱但不要制造爱的枷锁，

　　让爱成为你们灵魂的两岸之间的海洋。

　　倒满彼此的杯子但不可只从一个杯子啜饮。

　　分享你们的面包但不可只食用同一条面包。

　　一起欢乐歌舞，但容许对方独处，

　　就像琵琵弦，虽然在同一首音乐中颤动，却

　　是各自独立。

　　交出你的心，却不是给对方保管。

　　因为唯有生命之手能容纳你的心。

　　站在一起却不可太过接近；

　　因为寺庙的支柱分开耸立，

　　橡树与丝柏也不在彼此的阴影中成长。

　　爱与心理治疗

　　我现在已记不得十五年前进入心理医疗这一行的动机何在了。当然我是想要"帮助"人类。其他医学领域帮助人的程序，都必须应用一些我不大适应，或在我看来过分机械化的技术。我也觉得跟人谈话比把他们这里摸摸，那里戳戳有意思，而人类心灵的变化，也比肉体或病毒的变化更有趣。我不知道心理医师如何助人，只幻想当这么一位魔法师，却没想到这份工作与病人的心灵成长有关，当然更想不到它也与我自己的心灵成长的有关。

　　实习的前十个月，我负责照料病况严重的住院病人，似乎他们需要的是药物、电击治疗及护理照顾而不是我，但我学会了传统的言语安抚与互动技巧。经过这个阶段，我开始看我的第一个门诊的长期心理病人。我暂且称她为玛霞。

　　玛霞每周来看我三次。那实在是一场艰苦奋斗。她不肯谈任何我要求她谈的事，也不肯照我要求的方式谈这此事，有时她一句话也不肯说。在某些方面，我们的价值观可说是南辕北辙，经过奋斗，她多多少少作了些调整，我也作了些改变。但尽管我熟读各种技巧，都不能带给玛霞任何进展。自从开始来看我以后，她开始一种可说是放纵无度的滥交模式，好几个月以来，她不断告诉我她各种有增无减的"坏行为"。终于，过了一年，她在谈话中途忽然问我："你觉得我无可救药吗？"

　　我机灵的拖延时间："你似乎想知道我对你的看法。"

　　她说她正有此意。但我该怎么办？哪种神奇的语言、技巧或态度帮得是我的忙？我可以问："你为什么想知道？"或"你想我对你会有什么看法？"或"玛霞，我怎么看你一点也不重要，重要的是你怎么看自己。"但我强烈的觉得这些都有只是遁辞，而玛霞一年以来维持每周来看我三次的纪录，她应得我一个诚实的答案。

　　但做这件事，我没有先例可循。从没有一位教授教过我如何当面诚实的说出自己对一个人的看法。我所受的训练从未建议这样的互动方式，因此我很有理由认为这是一种不被赞同的方式，任何可靠的心理医师都不该让自己陷入这种困境。我该怎么办？我的心砰砰跳，但选择了非常危险的对策。我说："玛霞，你来看我一年多，这期间我们的关系不算很平顺。我们大部分时间都在对抗，这种对抗往往使我们觉得无谓、紧张或愤怒。但尽管如此，你还是以无比的努力，忍受各种不便，一次又一次，一周又一周，一月又一月的回来看我。如果你不是一个决心追求成长，改善自己的人，一定做不到。我决不会把一个像你这么努力求上进的人视为无可救药。所以我的答案是不。事实上，我相当尊敬你。"

　　戏剧化的转折

　　玛霞很快就从几十名情人当中，选择了一位，跟他展开有意义的交往，最后他们结了婚，生活相当美满。她再也不滥交了。此后她开始谈到自己的优点。我们之间无谓的抗争消失了，治疗工作变得流畅愉快，进步神速。我的冒险之举很意外的变成我对她正面观感的途径，而不曾伤害到她。此举不但有良好的治疗效果，也是整个疗程的转折点。

　　这代表什么？是否成功的心理治疗者都该坦白告诉病人自己对他们的观感？当然不是，首先，治疗者在心理治疗过程中必须始终如一，诚实的对待病人我佩服和喜欢玛霞完全发乎其心。其次，我对她的佩服和喜欢她具有意义。则是因为我们相识已有相当长一段时间，治疗也相当深入。此一转折点的本质跟我的佩服和喜欢无关，而与我们之间关系的性质有关。

　　治疗者在心理治疗过程中必须始终如一，诚实的对待病人。

　　我在治疗另一个我姑且称她为海伦的病人期间，也出现过类似的戏剧化的转折点。海伦每周来两次，九个月后治疗仍毫无进展，我对她也缺乏好感。经过这么长的共处，我对海伦这个人仍觉得捉摸不定，我也还是摸不著头绪她究竟问题何在。她令我困惑，我花了好几个晚上研究她的病例，也没有任何心得。唯一清楚的事是海伦不信任我。她激烈地抱怨我没有真正关心她，只是想赚她的钱。九个月后的一天，她在治疗当中说："派克大夫，你不能想象我是多么沮丧，你对我毫不关心，不把我的感觉当一回事，教我怎么跟你沟通？"

　　我回答："海伦，似乎我们两个都很沮丧。我不知道你听了有什么感想，但你是我执业十后以来，最令我沮丧的个案。我从来没有跟任何人接触这么久，还毫无进展的经验。或许你觉得我不是适当的人选，我也不知道，我不愿半途而废，但你的确令我困惑，我实在想不通我们的合作出了什么问题。"

　　海伦脸上一个快乐的微笑，她说："那么你到底还是关心我的罗。"

　　"什么？"我问。

　　"你要是不关心我，就不会觉得沮丧了，"她似乎觉得这是极为显而易见的事。

　　下次面谈时，海伦开始把她过去避而不谈或撒谎掩饰的事，源源本本地告诉我。不到一星期，我就了解了她的问题症结，从而作出诊断，规划治疗进行的方向。

　　同样的，我的反应之所以对海伦具有意义，完全是由于我跟她的关系和我们共同奋斗的强度。现在我们可以归纳出心理治疗奏效的基本要素，不是什么"无条件的鼓励"，或任何的魔咒、技巧或姿态，而是人与人之间的投入与奋斗。治疗者必须愿意为了症人的成长而延伸自我，冒没有退路的风险，付出真正的关怀，跟病人，也跟自我博斗。换言之，成功、深入而有意义的心理治疗过程中，爱是基本要素。

　　心理治疗奏效的基本要素，是人与人之间的投入与奋斗。

　　成功、深入而有意义的心理治疗中，爱是基本要素。

　　医师的爱

　　成篇累牍的西方心理学专业书籍跑龙套多忽视了爱这个题目，委实令人难以置信，印度教的大师经常毫不犹豫的指出，爱是他们力量的源泉。但西方只有一些分析心理治疗成功与失败之因的文章，勉强算是提到爱的问题，而且它们往往只是说，成功的心理治疗具有"亲切"、"神入"等到特质。基本上，我们似乎觉得这个题目会令人尴尬。有好几个原因造成这种现象。其中之一是我们的文化把真爱与浪漫之爱混为一谈，另外一个原因是我们偏好合乎理性、具体而且能测量的"科学医药"，心理学也是所谓"科学医药"的一支。相对的，爱是一种抽象、难以测量，而且超乎理性的东西，完全不能用科学分析。

　　心理分析中，治疗者应该保持超然距离的传统观念，也构成避而不谈爱的一个原因。弗洛伊德的追随者对这一点的强调犹甚于弗洛伊德本人。根据这项传统，病人对医师的爱归类为"感情转移"，医师对病人世间爱的感觉则一律归类为"反转移"（Countertransference），两种情况都被视为不正常，只能造成问题而不能解决问题，应该尽力避免。

　　这种观点其实很荒谬。医师对于一个服从心理治疗纪律、合作的参与治疗、学习、并从治疗中成长的病人怀有爱心，一点也没有不妥之处。加强式心理治疗在很多方面都可视为一种亲情治疗的过程。心理治疗者爱病人就如同称职的父母爱自己的子女一样。

　　大多数案例中，孩子因为在成长与发育过程中，缺乏双亲的爱或得到的爱有缺陷而引起心理疾病。所以心理治疗过程中，治疗者显然必须至少提供病人一部份被剥夺的爱，才能治愈他的疾病。如果心理治疗者不能真心去爱自己的病人，就不可能产生真正的疗效。不论一位心理医师受过多好的训练，如果他不能发乎对病人的爱扩充自我，治疗的结果必然乏善可陈。

　　区分爱与私欲

　　由于爱与性有密切的关系，在此不妨对心理医生跟病人的性关系略讨论。这个问题目前也颇受媒体关切。心理治疗关系因具备与亲密的本质，病人与医生间产生极为强烈的性吸引力几乎是不可避免的，从而发生肉体关系的压力可能也很大。我认为那些对跟病人发生性关系的心理医生大加挞伐的心理治疗同行，本身不见得得对这方面的压力多庞大有真正的了解。 尤有甚者，如果我经过审慎的研判与考虑，发现我的病人的心灵成长，必须靠我跟她发生性关系才能推动的话，我会毫不犹豫的选择条路。

　　不过，以我十五年的执业经验，还没有出现过这种案例，而且我很难想像会有这种情况出现。因为正如上面提过的，好的心理医生基本上扮演的是好父母的角色，好父母不可能跟自己的孩子发生性关系，理由很明显。父母的职责是使自己对孩子有用，而不是利用孩子满足个人的私欲。好的心理治疗专家要使自己对病人有用，而不是满足个人的私人身上满足自己的需要。父母该鼓励孩子寻求独立，心理治疗专家也应如此。治疗者若说完全不是为了满足私欲，式甚至说是为了鼓励病人独立，才跟病人发生性关系，实在很难取信于人。

　　好的心理医生基本上扮演的是好父母的角色，父母的职责

　　是使自己对孩子有用，而不是利用孩子满足个人的私欲。

　　很多病人，尤其那些具有性引诱倾向者，都把跟父母的关系转化为性活动，这很显然有碍他们的自由与成长。现存的理论与为数不多的证据都强烈的指出，治疗者与这类型病人之间的性关系，只会加强病人不成熟的倚赖心。即使这种关系没有真正发展到肉体接触的阶段，治疗者跟病人"谈恋爱"还是有害无益。因为我们已经谈过，恋爱时自我疆界会崩溃，个人之间正常的独立感也因而锐减。

　　跟病人恋爱的治疗者以病人的需要不可能保持客观也无法区分自己或病人的需要。就因为爱自己的病人，所以治疗者不容许自己跟病人谈恋爱。真爱要求尊重被爱者独立的人格，怀著真爱的治疗者会承认，病人的人生历程应该跟治疗者划分清楚，并接受这个事实。在某些治疗者看来，这代表他们跟病人除治疗时间外，完全不可接触。我虽然尊重他们的立场，但是我觉得没有必要如此严格。

　　尽管我有过一次跟过去病人的接触，对她产生不良后果的经验，但我也曾跟另外数位过去的病人社交来往，结果他们跟我自己都觉得很有收获，我也很幸运的有几位亲密的朋友作心理分析而成功的机会。我认为，在治疗时间外跟病人来往即使治疗已成功的告一段落，也仍然要采取审慎的态度，治疗者必须深切的反省，这么做是否有求于个人满足，置病人利害于不顾的嫌疑。

　　我既然甘冒传统心理治疗理论的大不讳，把心理治疗界定为一种真爱的历程，那么反过来说，真爱是否也具有心理治疗效果呢？如果我们真心爱自己的配偶、父母、子女、朋友，为滋养他们心理成长而扩充自我，是否也可视为对他们进行心理治疗呢？我的回答是：当然。如果我发现我的妻子、儿女、父母或朋友陷入幻灭、自欺、无知或其它困境，我一定当仁不让的扩充自我，尽可能改善他们的状况，就像照顾付钱来找我看病的病人一样。

　　我不曾企图把专业生活和私生活一分为二。难道因为我的家人和朋友没有跟我订合约，付我医疗费，我就该在他们面前保留我的专业训练、知识和爱心，不肯施展吗？当然不是这么回事。我若不把握每一个机会，运用我会的每一种技巧，对我所爱的人倾囊以授，提供一切的帮助，促成他们的心理成长，又怎么算得上是一个好朋友、好父母、好丈夫、好儿子呢？同时，我也预期我的朋友和我的家人，同样尽力的为我做相同的事。

　　虽然有时孩子的评语过分坦率，提出的忠告也欠成熟周详。朋友如果不能诚实的吐露他们对我人生旅途的不能苟同之处，并且表达发乎爱心的关怀，我廉洁不能把他们当做真正的朋友。没有这些人的帮助，我的成长一定会停滞不前。所有建立在真爱之上的关系，都可视为一种相互进行心理治疗的关系。

　　所有建立在真爱之上的关系，都可视为一种相互进行心理治疗的关系。

　　爱的神秘

　　前面提到过，爱是个神秘的题目，而且是一个一直遭到忽视的题目。到目前为止，我们所后出的问题都已经有了答案，但还有其它不那么容易解答的问题。

　　比方说，自律应该建立在爱的基础上，已勿庸置疑。但是爱究竟从那里来，还是没有答案。在提出这个疑问的同时，我们也该问，为什么会缺乏爱？我们已经指出，缺乏爱是导致心理疾病的主因，而爱则是心理治疗的要素。如果是这样的话，为什么有些生长在没有爱的环境，面对无尽的忽视和暴力的人，仍然能超越自己的童年，有时甚至不需要提供心理治疗提供爱的助力，就能长成健康成熟，甚至近乎完美的人？相对的，又为什么有些看起来病情并不见得比其它人严重的病人，即使在最睿智，最有爱心的医生照顾之下，还是对心理治疗没有反应？

　　缺乏爱是导致心理疾病的主因，而爱则是心理治疗的要素。

　　我会在最后一部分讲座自然奇迹的章节中，试图解答这些问题。我的努力不会使任何人（包括我自己）满意，但我希望它多少有点启发的作用。

　　另外还有一组我在讲座爱的时候，刻意略去不谈或轻描淡写带过去的问题。当我心爱的人第一次赤裸裸的站在我面前，任我浏览时，我心中充满一种感觉--敬畏。为什么？如果

　　当我心爱的人第一次赤裸裸的站在我面前，任我浏览时，我心中充满一种感觉--敬畏。

　　性是一种本能，我就该觉得冲动或饥渴才对。简单的性饥渴已足够维持种族的繁衍继续。敬畏有什么用？性为什么要加上尊敬这么复杂的因素？更进一步的问，美靠什么决定？

　　美靠什么决定？

　　我说过，真爱的对象一定是人，因为只有人的心灵才有成长的能力。但一流木雕师的精心杰作又如何解释？还有中世纪最精美的圣母雕像，或德尔菲（Deiphi）的古希腊战车御者青铜像呢？这些没有生命的作品难道不也深受它们的创作者所爱？它们的美难道不是源自创作者的爱？还有大自然的美--我们有时把大自然称为"造物"（creation） 不是没有道理的。为什么美与喜乐当前时，我们往往会产生一种奇怪而矛盾的哀愁或欲泣的冲动？为什么几小节音乐旋律，会令我们如此感动？为什么当我六岁大的儿子动完扁桃腺切除手术，住院后返家第一晚，见我疲倦地躺在地板上休息，跑来替我按摩背部时，我眼眶中会盈满眼水。

　　显然爱还有多种难以了解的层面，都尚未讨论到。我不以为这些方面的问题能用社会生物学解答。普通心理学上有关自我疆界的知识，提供的帮助也有限。最了解这种事的应推那些潜心宗教神秘的人。为了寻求这些疑问的解答，我们接下来要转向宗教的领域。

　　接下来我以宗教的若干层面为主题，以极为有限的方式，讨论宗教与成与成长的关系，最后一部著重于神恩现象，以极在这项过程中所扮演的角色。神恩的观念千百年来，在宗教中极为普遍，但包括心理学在内的科学界，对它却很陌生。尽管如此，我认为要彻底了解人类成长的过程，必须先了解神恩现象。我希望下面的部分，对于心理学所面临的共同问题能有所贡献。

　　心灵的宗教

　　对人生的了解就是我们的宗教，

　　对个人都有一个宗教。

　　最有活力和最适合我们的宗教，

　　必须从现实的试炼中产生，

　　经过亲自质疑，才真正属于我们。

　　世界观的体现

　　随著纪律、爱心与人生经验的增长，人类对这个世界及自身在其中占有的地位的了解，也一起成长。但由于天赋与环境的不同，各人对人生体验的广度与深度，相去常有天壤之别。

　　对人生的了解就是我们的宗教。因为每个人都多多少少有一份生活的体认，或广阔或狭隘的世界观，所以不妨说每个人都有一个宗教。虽然很少人这么想，但这是个重要的事实：每个人都有一个宗教。

　　每个人都有一个宗教。

　　我们往往把宗教的定义定得太狭隘，认为一定要相信某些神秘，加入一个信徒集团，举行某种宗教仪式。不去教会，也不相信超自然的人，我们就说他"不信教"，我还听过学者发表言论说："佛教不是一种真的宗教"、"唯一神教派（Untitarian）的信仰中没有宗教的成份"或"神秘主义其实是一种哲学，而非宗教。"

　　我们习惯把宗教过于简单化和单一化。这么一来，两个截然不同的人为什么会都以基督教徒自居，一个无神论者又为什么比一个固定望弥撒的天主教徒，更能遵守基督教的道德规范，都令我们大惑不解。

　　我在带新进的心理医生时，经常发现对病人的世界观持漫不经心的态度。背后的原因很多，但基本上他们是认为，如果病人因为不信神或不参加教会而自认不信教，这件事就不值得再加以讨论。事实上，每个对世界的本质都有一套特定的观念与信念，只是不一定说出来罢了。

　　病人是否认为，世界划一片没有意义的混沌，唯有及时行乐最实际？他们是否认为世界充满善意，需要时一定能得到援手，不必普任何困境过度烦恼？或者他们认为世界本来就亏欠我们？或世界自有一套严格的法律，稍触犯就会遭到严厉的惩戒？一般人的世界观迥然不同，在心理治疗过程中，医生早晚会与病人的世界观短兵相接，所以不如一开始就在这方面多下点功夫。病人的总是就跟他的世界观可说是密不可分的关系，治疗必然会涉及世界观的纠正。因此，我总是告诉我的手下的新进医生："即使病人自称不信教，也要弄清楚他的宗教。"

　　通常，一个人的宗教或世界观充其量只有一部分处于意识的层面。病人大多不曾察觉自己对世界观的真正看法。有时他们自以为相信某种宗教，事实上，他们相信的却是截然不同的一套东西。

　　一个人的宗教或世界观充其量只有

　　一部分处于意识层面。

　　史都华是位工业工程师，事业成功，五十多岁时突然变得极度沮丧。尽管他工作顺利，又是公认的理想丈夫和模范父亲，但他就是觉得自己是个没有价值的坏蛋。他说："我死掉世界就会改变很多。"他这话完全出于真心，他曾两度企图自杀。无论怎么规劝，都无法打破他贬抑自我的错觉。除了失眠与烦乱不安这两种沮丧症常见的症状，史都华还无法吞咽食物，他觉得喉头哽塞，只能进流体，但X光及其他检验证实，他的身体并没有出问题。

　　史都华对自己的宗教毫无怨言，他以无神认者和科学家自居，他说："我只相信看得见，摸得著的东西。如果能相信一个爱世人的神，或对我有好处，可是我从小听够了这套谎言，我不会再上当。"他童年在民风保守的美国中西部度过，父亲是基督教基本教义派的牧师，母亲也是虔诚的教徒，然而史都华一有机会就跟家庭和宗教脱离了关系。

　　潜意识中的主宰

　　接受治疗几个月后，史都华谈到一个很短的梦："我回到童年时代在明尼苏达的老家，好像还是一个小孩子，但我又知道自己是现在的年龄。是一个晚上，一个男人走进屋里，要割断每一个人的咽喉。我从来没有见过这个人，可是很奇怪的，我知道他是谁。他是我高中约会的一个女孩的父亲。梦到此就结束了，我满心害怕的醒来，因为我知道他想割断我们的喉咙。"

　　我要史都华把他所知有关梦中这个男人的一切都告诉我。他说："其实没什么可说的，我根本不认识他。只是有几次送他女儿回家，或接他的女儿去参加派对，也不算真正的约会。"他说到这儿，紧张的笑，又说："我在梦里觉得从没有见过他，但在现实生活里，我曾经从远处看过他几眼。他在我住的小镇火车站当站长，夏天傍晚我去看火车进站时，偶尔会看见他。"

　　我心头一动，我小的时候也曾在火车站附近消磨不少个懒洋洋的夏日午后，看火车开进开出。火车站是热闹有趣的地方，而站长是一切行动的导演。他知道火车来与去的所有大城市，他知道哪班火车会停在我们这个平淡无奇的小站，哪班会隆隆无情疾驶而过。他控制一切转撤与信号、他负责收发邮袋，还会在小小的电报室里，用我们无法理解的密码，透过魔术般的键盘，跟全世界取得联系。我说："史都华，你说你是无神认者，我相信你。但是我开始怀疑一部分的你还是相信有上帝--一个可怕的、会割人喉咙的上帝。"

　　我的怀疑没有错，史都华逐渐认清他心理有种古怪而丑陋的信仰；他假设世界由一股邪恶力量所操纵，不但想割他的喉咙，而且急于惩罚他所有冒犯的行为。而所谓的"冒犯"，大都有是无伤大雅的情调，例如偷吻站长的女儿等。最后事态变得很明朗，史都华的症状是一种自惩罚和自割喉咙，他似乎希望借这些象征性的动作，逃避他心目中上帝真正的处分。

　　破除小宇宙观

　　这套邪神与邪恶世界的观念来自何处？一般人的宗教是如何发展出来的？一个的世界观从何决定？这些问题都太复杂，本书无法涵盖。但所有人的宗教无疑都发源于他们的文化。欧洲大概都以为上帝是白人，非洲人则较可能相信上帝是个黑人。在印度成长的印度人通常必然会成为印度教徒，持相当悲观的世界观；生长在美国印第安纳洲的人则多半信奉基督教，

　　所有人的宗教无疑都发源于他们的

　　文化。

　　对这个世界的看法也比印度教徒乐观得多。我们通常都比较容易接纳四周人的信仰，在我们思想形成的岁月里，也往往会把别人口中这个世界的情况当作真理。

　　但文化最基本的要素，其实还是家庭。父母就是这种文化的领袖，而影响我们最深的并不是他们说的话，而是他们的实际行为--他们如何相处，如何对待我从前的兄弟姊妹，以及最重要的，如何对待我们。

　　文化最基本的要素，其实还是家庭。

　　换言之，成长的过程中，我们家庭的小宇宙里经验的一切，决定我们对世界本质的看法。父母的行为创造了一个独特的世界，我们的世界观就建立在这个基础之上。

　　父母的行为创造了一个独特的

　　世界，我们的世界观就建立在

　　这个基础之上。

　　史都有华说："我同意，我确实相信有一个人会割人喉咙的上帝，但这个念头从哪里来的呢？从小我的父母就教我《神爱世人》，我们爱上帝、爱耶稣，一切都是爱。"

　　我问："那么你的童年很愉快罗？"

　　他瞪著我说："开什么玩笑？我活得苦不堪言，几乎天天挨打，皮带、板子、扫把柄，我父母抓到什么都会变成教训孩子的道具。我几乎做什么事都会挨打。他们说，一天打一顿，不但常保身体健康，还可促进道德修养。"

　　"他们没有企业掐死你或割你的喉咙？"

　　"没有，不过我相信要不是我一直小心谨慎，说不定他们就会做出这种事。"史都华突然顿住不说，沉默了好一阵子，他脸上露出沮丧的表情。最后，他凝重的说："我开始明白了。"

　　本书第一章曾经谈互过，在孩子心目中，父母就像神，父母处理事情的方式就是宇宙不变的法则。孩子对神性的了解往往是通过父母的人性。充满爱心，宽大为怀的父母 ，使孩子相信上帝也同样充满爱心，宽大为怀；即使在他们成年后，世界仍然可能是一个跟童年时代一样孕育人生的地方。严酷无情，凡事以报复为手段的父母，使孩子成年后相信的也是一个残酷而睚眦必报的神；得不到父母的照顾，孩子当然会把世界视同为一个缺乏关怀的地方。

　　孩子对神性的了解往往是通过父母

　　的人性。

　　我们的宗教与世界观既然主要取决于童年经验，这就构成宗教与现实，亦即小宇宙与大宇宙的对立。史都华心目中的世界危机重重，如果创汇极其谨慎的遵循童年时代小宇宙的法则，喉咙就会被人割断；他永远生活在两个残暴的成年人统治之下。但并非所有成年人或父母都那么残暴无情；世界的大宇宙中有各式各样的文化、社会、人与父母。

　　我们必须不断的修订与扩充自己对现实的了解，加入新知识，推广认知象限才能建立与现实相符的宗教与世界观。史都华的认知，在他自己家里很可能很正确，但应用在广大的成人世界时，却相当完整，几乎根本上帮不上他的忙。这就是转移现象，很多成年人宗教都是转移的产品。

　　我们大多数人都因为无法超越文化、父母或童年经验的影响，只能根据太过狭窄的参考架构来处理事情，其实大可不必如此。人类的世界因此充满矛盾也不足为怪。日常必须相处的每一个人，几乎都各有一套截然不同的现实观点，而且他们根据过去的经验，对自己的观点都深信不疑。更糟的是，很少人考虑到自己的经验不能视为通例，甚至对自己的世界观也没有通盘的认识。

　　专攻国际关系的心理学家韦奇（Bryant wedge），曾针对美苏谈判作研究。他发现美国人与俄国人对于人性、社会与世界的基本假设之间，存在著惊人的大差异。这些差异在幕后操纵双方的谈判行为，但双方都对此浑然不知。无可避免的，美国人觉得俄国人在谈判桌上的言行不可理喻，甚至存心歹毒，俄国人对美国人也有著类似的反感。

　　我们其实很像寓言中那批摸象的瞎子，没有人知道这头庞然巨物的完整面貌。每一个人一味坚持个人的小宇宙观，不惜与别人争吵，把一场争执当作圣战处理。

　　扩张大宇宙

　　心灵成长是一段从小宇宙进入不断扩张大宇宙的旅程。本书讨论这段书的初期阶段，这时它是一场求知之旅、而非信心之旅。为了挣脱过去经验形成的限制，我们必须学习。我们必须不断消化和吸收新信息，扩充知识领域和视野。

　　心灵成长是一段从小宇宙进入不断

　　扩张大宇宙的旅程。

　　扩充知识的过程是本书的重要主题。前一部把爱定义为一种自我扩充，并且强调，爱的风险之一就是冒险涉入未知的领域。第一部讨论纪委也强调学习新事物必须放弃旧的自我，宣告年久失效的知识死期已至。为了培养更宽阔的视野，必须抛弃或消灭过去较狭隘的视野。以眼前而言，不这么做可能比较令人舒服--保持原状，继续使用小宇宙的旧地图，不让自己珍惜的观念受丝毫损伤。但如此便与心灵成长之路背道而驰。开始时，我们应对过去相信的事一律存疑主动探求具威胁性而熟悉的事物，故意向别人教我们奉为真理的一切挑战。成圣成贤之路埋藏在怀疑的荆棘里。

　　我们除了从科学起步，别无他途。一开始，我们就要用科学的宗教取代父母的宗教。我们一定要抗拒父母的宗教，因为只要我们充分运用随著经验和历史不断增益的教训，我们的世界观就必定比他们更宽更广。宗教不可能继承。最有活力和最适合我们的宗教，必须从现实的试炼中产生，经过亲自质疑才真正属于我们。

　　我们必须拥有自己的宗教，必须从宇宙现实的试炼中产生，经过亲自质疑，才真正属于我们。我们拥有自己的宗教才能建设健全的心理，追求心灵的成长。倚赖父母的宗教是不可能成功的。但所谓"科学的宗教"又是怎么回事呢？科学是因为一种相当复杂的世界观，而且具备若干重要的信条，所以可视为一种宗教。它的重要信条大致如下：宇宙是真实的，可供观察的；人类对宇宙的观察极具价值；宇宙遵循若干定律，并且可以加以预测；但因人类易受偏见与迷信误导，在观察与解释观察结果时易犯错误，所以，人类必须严守科学方法的纪律。这种纪律的精髓是经验，因此，除非经过亲身体验，我们不能自以为知道任何事；另一方面，科学方法的纪律虽始于经验，我们仍不能信任单纯的经验；唯有透过实验重复的经验才值得信任；更有甚者，必须任何人在相同的情况下都会产生相同的结果，经验才算取得证明。

　　在此，"真实"、"观察"、"知识"、"不信任"、"经验"、"纪律"等一再重复的字眼，特别值得注意。科学是一种怀疑的宗教。为了摆脱童年经验的小宇宙、父母所教的似是而非的小宇宙，我们必须怀疑所有以己为已经学会的一切。唯有这种科学的态度，能把我们个人的小宇宙经验转为大宇宙经验。我们必须从成为科学家迈开第一步。

　　质疑的勇气

　　很多已经通过这个阶段的病人告诉我："我不信教。我不上天堂。我不相信教会或父母的话。我没有我父母的虔诚。我大概是个没有灵性的人。"每当我质问他们，什么叫做"没有灵性的人"时，他们都很讶异。我会说："你其实是信教的。你的宗教博大精深，因为你崇拜翰理，你相信自己会成长和进步。宗教的力量使你愿承爱摆脱过往经验和面临新抄挑战的痛苦。你接受治疗的冒险，你做这一切都是为了你的宗教。我不以为你比你的父母缺乏灵性，相反的，我甚至认为你比他们更具有灵性，你的灵性位于更高的层次，因为你具有质疑的勇气。"

　　科学的宗教观是一种进步和一种跃升，比很多其它世界观更优秀，最好的证据就是它的国际性。它构成一个世界性的科学社群，这个群体比基督会更团结，几乎跟任何国际性社团不相上下。各国的科学家互相沟通的能力都远超出一般人之上。在某种层次上，他们已超越了自身文化的小宇宙。在某种意义上，他们已变得更睿智。

　　从成熟的怀疑出发，信仰上帝并非一件多么了不起的事。我们从中看出教条主义，并且产生了战争、宗教裁判和迫害。我们看见伪善，人们假信仰之名，戴起博爱的面具，残杀同类，唯利是图而不惜巧取豪夺，做出种种禽兽不如的残酷行径。各种匪夷所思的仪式与偶像应运而生：多手多脚的女神、高踞宝座的男神、象神、空无之神、诸神殿、家神、三位一体、众神合一。我们目睹无知、迷信、僵化。信仰的记录乏善可陈。使人不由得想：人类如果不信神说不定可以活得更好；神不是来世的许诺，而是今世的毒药。即使说神是人类心灵的幻象，似乎也没有什么不合理，甚至不妨大胆断言，信仰是一种常见的人类心理病态，必须设法救治。

　　从成熟的怀疑出发，信仰上帝并非

　　一件多么了不起的事。

　　人类如果不信神说不定可以活得更

　　好；神不是来世的许诺，而是今世

　　的毒药。

　　在此出现了一个问题：信神是否是一种疾病？或是一种转移现象--我们的父母把小宇宙观念错误的投射到大宇宙所造成的？或者换一种说法：信仰是否一种原始的或幼稚的思考方式，我们在寻求更高层次的知识与成熟时，就必须将它舍弃？为了从科学的立场解答这些疑问，我们必须提出临床数据：一个人经由心理治疗过程步向成长时，宗教信仰会发生什么样的转变呢？

　　信仰是否是一种疾病？或是一种

　　转移现象？

　　凯丝的故事

　　凯丝是我所仅见最胆怯的人。第一次见好时，我进到室内，她坐在角落的地板上，嘴里嘟哝著好像在念经。一见我站在门口，她双眼立刻圆睁，充满恐惧。她哀号著缩成一团，背贴在墙上，好像想缩进墙里去。我说："凯丝，我是心理医生，我不会伤害你的。。"我找了张椅子，坐在距她稍远的地方，等著。她有一阵子仍缩在墙角，但渐渐地放松了一点，开始纵声大哭。哭了一会儿，她停了，又恢复自言自语的念经。我问她怎么回事。她含糊不清的说："我快死了。"念经的节奏显得非常疲倦的停顿一下，呻吟了几声，然后又继续念经。不论我问她什么问题，她一律利用念经的间隙回答："我快死了。"好像只要不断的念头，不休息也不睡觉，就能阻止死亡的来临似的。

　　她丈夫是名年轻的警员，名叫霍华。他告诉我一些基本资料。凯丝二十岁，他们结婚两年，婚姻没有问题，她过去也没有心理症状，事情发生得很意外。那天早晨，她表现完全正常，还开车送他上班。两小时后，他姊姊打电话给他，她去看凯丝时发现已经变成现在这个样子了。他们送她到医院，她最近并没有言行怪异，不过最近四个月，她似乎很怕到公共场所，霍华只好替她进超级市场采购，让她坐在车上等。她似乎也害怕孤单一人。她经常祷告--不过，自从他们结识一来，她一直是如此。，她的家庭信教很虔诚，她的母亲每周至少要望两次弥撒。奇怪的是，结婚以后，凯丝就再也没有去望过弥撒。他觉得完全无所谓，但她仍经常祈祷。她的健康？哦，好极了。她从来没有住过院。几年前有一资助在别人的婚礼上昏倒。避孕吗？她吃避孕丸。对了，大约一个月前，她告诉他，她不再吃药了，因为她读到报导吃避孕药危险或什么的文章。他没怎么没注意。

　　我开给凯丝大量镇静剂，让她晚间入睡，但接下来两天，她的行为并没有改变：不断念经，除了认定自己很快就会死掉，什么也不肯说，而且怀有强烈的恐惧感。到了第四天，我给她静脉注射。我说："凯丝，这一针会使你想睡觉，但不会真的睡著，你也不会死，药会使你停止念经，你会觉得很放松，会跟我谈话。我要你要告诉我，来医院那天早晨，发生了什么事。"

　　凯丝答道："没发生什么事。"

　　"你送先生去上班？"

　　"是啊。然后我开车回家，然后我就知道我快死了。"

　　"你像每天早上一样，送先生到办公室后就开车回家吗？"

　　凯丝又开始念经。

　　"别念了，凯丝。"我命令她："你在此绝对安全。放松下来。那天早晨开车回家途中，发生了一些事情。你得告诉我是怎么回事。"

　　"我走了一条不同的路。"

　　"为什么？"

　　"我从比尔家门前经过的那条路。"

　　"谁是比尔？"

　　凯丝又开始念经。

　　"比尔是你的男朋友吗？"

　　"是。在我结婚之前。"

　　"你常想比尔，对不对？"

　　凯丝哀号到："哦，上帝，我快死了。"

　　"那天你见到比尔了吗？"

　　"没有。"

　　"但是你很想见到他？"

　　"我快死了。"

　　"你认为上帝会因为你想见比尔而惩罚你吗？"

　　"是的。"凯丝又开始念经。

　　我让她念了足足十分钟，我在旁整理自己的思绪。

　　最后我告诉她："凯丝，你认为自己快要死了，是因为自以为了解上帝的心意。你对上帝的认识都是别人告诉你的，但这些事大部分是错的。我虽然也不十分了解上帝，但我知道比你多，也比那些告诉你上帝是怎么回事的人多。比方说，我每天都看见很多像你一样怀著背叛配偶意念的男人和女人，而且其中有些真的做了那种事，但他们都没有受上帝的惩罚。我知道，因为他们都还回来找我看病，之后他们已经变得比较快乐。你也会变得比较快乐，因为我们要合作，你会发现自己不是个坏人，你会了解自己和上帝的真相。现在好好睡一觉，醒来时，你就不再害怕马上要死了。明天早晨再见到我时，你就能跟我谈话。我们会谈上帝和你自己。"早晨，凯丝的情况已有改善。她还是很害怕，对自己不会立刻死一事还是将信将疑，但至少不那么确定了。她一点一点吐露自己的故事。高三时，她跟霍华发生性关系，他要跟她结婚，她也答应了。两周后参加一个朋友的婚礼时，她突然觉悟自己并不想结婚，就昏倒了。事后，她自己是否爱霍华感到困惑，但是她觉得既已犯下婚前发生性关系的罪恶，就必须用婚姻使这种关系重归于合法，否则她的罪过就更大。不过，她在确定自己爱霍华前，不愿生育小孩。因此她开始服用避孕药，这又是天主教不允许的一项犯罪。她受不了承认这些罪过，所以婚后干脆连望弥撒也不去了。她喜欢跟霍华做爱，但几乎从结婚当天开始，他就对她失去了兴趣。他仍然是一张理想的长期饭票，买礼物跟她、疼惜她，不让她出外工作，宁可自己多加班。但必须她苦苦哀求，他才肯跟她做爱，每两三周一次的性生活几乎是她单调生活的唯一的调剂。离婚根本不要谈--那是另一种不可思议的罪行。

　　克制性的幻想

　　凯丝开始不由自主的产生与人私通的幻想。她希望借祷告驱除这些杂念，所以开始每小时例行抽出五分钟做祷告。霍华发现这事后取笑她，于是她决定趁白天他不在家才做这事。为了弥补晚间省略的实告，她必须增加白天祷告的次数与速度。她每半小时祷告一次，并且把速度加倍，但性幻想非但没有消失，反而来得更多，更不易打消。她一出门就盯著男人发呆，这使情况更糟。她开始害怕跟霍华出外，即使有他在旁，她也怕去看得见其他男人的公共场所。她考虑回去上教堂，但她知道上教堂而不向神父告解她的性幻想，仍然是犯罪。可是她不能这么做。她再次增加祷告示的长度和速度。她发明了一套用诵念某个音节代替一整篇祷告的系统，她念的经就是这么回事。不久她就把这套系统发展得很完整，她可以在五分钟念完一千篇祷告词。

　　起先，在她忙于建立念经系统时，与人私通的性幻想似乎稍有减少，但系统确立后，一切又都恢复原状。她开始计划如何把幻想会诸实践。她想要打电话给过去的男友比尔，她想到趁下午去酒吧。她深怕自己真的做出这种事，就开始停服避孕药，希望借恐惧怀孕阻止自己做出越轨的行为。但欲望愈来愈强，一天下午她开始自慰，这把她吓坏了。这可能是最大的罪恶。她用冲冷水淋浴、克制自己，好不容易撑到霍华回家，但第二天一切又照旧。

　　最后那个早晨，她终于放弃了。把霍华送去上班后，她直接把车开到比尔家门口。她停在他门前等著，但什么也没有发生，好像没有人在家。她下了车，摆出挑逗的姿势倚在车前。她默默祈祷："求求你，让比尔看见我，让他注意到我。"还是什么也没有。"任何人看见我，任何人都好。我非跟人上床不可。哦，上帝，我是个婊子。我是巴比伦的娼妇。上帝，杀死我吧。我就要死了。"她会跳上车，飞驰回家。她找了一片刮胡刀片想割腕。但她做不到。上帝办得到。上帝有能力。上帝会给她应得的惩罚。它会了断一切，了解她。她开始念经，等待。这就是她大姑发现她时的样子。

　　经过好几个月的努力，我才得知上面这段经过。工作的重心大都环绕著罪恶的观念打转。她从哪里听到自慰是种罪恶？那个人又怎么知道它是罪恶？自慰为什么是罪恶？不贞为什么是罪恶？罪恶的要素是什么？诸如此类。

　　质疑会与权威

　　在我心目中，心理治疗是最吸引我，也最值得全心投入的一种行业，但是在医生和生病的心灵交流，必须有系统的向病人毕生各种观念的细节逐一挑战时，这份工作也会变得单调无味。比方说。凯丝直到能够向她的罪恶感和把某些行为视为罪恶的观念提出质疑态度之前，必须质疑整个天主教会（到少是她所知道的部分）的权威与智慧。跟教会对立殊非易事，她能办到完全因为我的支持，她渐渐相信我真的在她这边，为她著想，不会带她误入岐途。我们慢慢建立起来的这种"治疗上的盟友"关系，是所有成功心理治疗不可或缺的要素。

　　"治疗 上的盟友"关系，是所有成功

　　心理治疗不可或缺的要素。

　　我们的合作关系主要透过门诊，凯丝在注射巴比妥（skdium amytal）类的催眠药生一周就出院回家。但经过四个月的加强治疗，她才能坦然谈到自己对罪的观念："我认为教会教我的那套堵孙足为信。"这时，治疗进展到新的阶段，我们开始担出问题：这件事怎么发生的？她为什么生吞活剥教会的教诲，毫不存疑？她为什么一直没有独立的思考？凯丝说："妈妈说我不可以怀疑教会的一切。"我们遂开始探讨凯丝跟父母的关系。她跟父亲毫无感情，父亲成天工作，回到家，就是捧著啤酒在椅子上打瞌睡，只有星期五晚例外；他那天到外头去喝啤酒。家中一节由母亲掌管，不许任何人跟她唱反调。她很慈祥，但一切都得听她的。"不可以那么作，亲爱的，好女孩子不做这种事。""你不会要穿那种鞋子的，亲爱的，好人家的女孩不穿那种鞋子。""你要不要去望弥撒不重要，亲爱的。上帝要我们去望弥撒。"凯丝逐渐了解，天主教会的权力背后，是她母亲无比庞大的权力。她轻声细语的背后，隐藏著她对子女的独裁统治。

　　心理治疗的过程难免有障碍。她出院六个月生，某个星期天早晨，霍华打电话来就，凯丝又把自己反锁在浴室里念经了。在我的指点下，他说服她回到医院，我在那儿跟他们会合。凯丝像我第一次见到她那样，瑟缩在角落里。霍华还是完全不明白什么事使她发病。我把凯丝带进病房，命令她："停止念经，告诉我这是怎么回事。"

　　"我做不到。"

　　她喘著气在念经的间隙中说："如果你再给我那种说真话的药，也许我就做得到。"

　　我方："不行，凯丝。这一次你有足够的力量。你要靠自己。"

　　她哀号起来。然后她看著我，又恢复念经。我从她的眼神中感觉到，她在生我的气，甚至恨我。

　　我说："你在生我气。"

　　她摇摇头，继续念经。

　　"凯丝，我想得出十几个你生我气的理由，但是你不说我就不知道是为什么。你可以告诉我，没关系的。"

　　"我快死了。"她哀泣到。

　　"不，你不会的，凯丝。你不会因为生我气而死去的，我不会因此杀害你。你有权生我的气。"

　　她仍然哀泣著："我的日子不长久了。我的日子不长久了。"

　　这种说法听来很奇怪，我好像可以联想到什么，但是一时又想不起来。我只好又重复一遍："凯丝，我爱你，我不会因为你恨我而处罚你的。"

　　她抽噎著说："我恨的不是你。"

　　突然我想通了："你的日子不长久了。在地上不长久了？凯丝你是指圣经的第五戒：当孝敬父母，使你的日子在地上得以长久？不孝父母就会死。这就是你的心事，对不对？"

　　凯丝低声说："我恨她，我恨我的母亲。我恨她。她从不让我……从不让我……从不让我做自己。她要我像她一样。逼我……逼我……她不给我一点机会。"

　　事实上，凯丝的治疗不过刚刚起步，前途还困难重重。她还必须克服无数细节，才能真正成为自己。认清母亲对她的控制之后，她必须重新建立自己的价值观，自行作决定，这使她非常害怕。让母亲作决定，反而觉得安全，采纳母亲和教会的价值观，一切都简单得多。找寻自己的生活方向却需要投入更多努力。后来凯丝说："你知道，我并不想回到过去，但有时我还是会怀念当时的生活情形。至少在某些方面而言，那时比较容易过日子。"

　　渐渐能够自立的凯丝，终于鼓起勇气，跟霍华谈论在性方面不能令她满足的问题。霍华答应改善，却毫不见动静。凯丝对他施加压力，他开始出现焦虑症状。他来找我谈，我鼓励他找另一位心理医师诊治，他才开始面对深埋在心中的同性恋倾向。他借著跟凯丝结婚压抑这方面的问题，因为凯丝有副性感的好身材，所在他把她当做志在必得的"奖品"，得到她就能充分证明他的男性气概。但他从没有真心爱过她。了解这个事实后，他跟凯丝毫不伤和气的离了婚。

　　摆脱心灵桎梏

　　凯丝到一家大成衣店当售货员，她跟我讨论工作上她必须作的不计其数独立的小决定，她熬过的历程，变得坚定而自信。她跟很多男人约会，希望找到结婚的对象，然后生儿育女，但她在工作上也很胜任愉快，治疗结束时，她已晋升为采购员。我最近听说她转到另一家规模更大的公司任职。如今是个快乐的二十七岁的女郎，不再上教堂，也不再以天主教徒自居。她不确定自己还信不信上帝，但她会坦白的告诉你，现阶段这个问题对她而言并不重要。我特别详述凯丝的故事，因为这是一个宗教环境与心理疾病关系的典型案例。世上有数以百万计的凯丝。我有时会开玩笑的说，我们心理医生全靠教会赏碗饭吃--不仅天主教，浸信会、路德会、长老会，任何教会都一样。

　　心理医生全靠教会赏碗饭吃--不

　　仅天主教，浸信会、路德会、长老

　　会，任何教会都一样。

　　当然教会不是造成凯丝神经官能症唯一原因。事实上，教会只是凯丝母亲建立不合理权威的一种工具罢了。母亲的独裁加上父亲的不闻不问，才是凯丝最根本的病源，而就这方面而言，她的病例也很典型。但教会还是难辞其咎。教会学校里的修女从不鼓励凯丝理性的质疑宗教条，也不教她独立思考。教会从不稍加考虑教条可能被误导、误用、过分严峻等问题。凯丝的总是就在于她虽然全心全意相信上帝、十诫和罪的观念，但她承袭的宗教和世界观，完全不符合需要。她不能自行提出质疑和挑战，也不会思考。教会完全不帮助她建立一种比较适合她个人的原创宗教观，似乎宁可让信徒原封不动的继承上一代的宗教。这也是很典型的现象。

　　由于凯丝这种案例十分普遍，导致很多心理医师把宗教视为敌人。他们甚至认为，宗教本身就是一种神经官能症--一套禁锢人类心灵，扼杀他们心灵成长本能的非理性观念。讲究理性与科学的佛洛伊德，似乎也采取这种立场。心理医师以现代科学的斗士自居，跟古老的宗教迷信和不合理的威权教条搏斗，是个很引人入胜的类比。事实上，心理医师也确实必须耗费大量时间与精力，帮助病人摆脱过时且具破坏性的宗教观念，重获心灵的自由。

　　心理医师以现代科学的斗士自居，

　　跟古老的宗教迷信和不合理的威

　　权教条搏斗。

　　忧郁的玛丽

　　除了凯丝的案例，当然还有很多其他也相当常见的模式。玛丽是我早年一个长期治疗的病人。她二十多岁，家境富有，因为一般性的忧郁症来求诊。虽然她对自己的环境没什么抱怨的，但她就是不快乐。她外表也显得不快乐。虽然很有钱而且受过大学教育，但打扮得像个贫困多病的流浪老妇。治疗的第一后，她总是穿著不合身的蓝、灰、黑、或褐色的衣服，拿一个色泽同样黯淡并且肮脏不堪的大帆布袋。她是独生女，父母都受过高等教育，事业成功，在大学任教。他们都多少有点社会主义倾向，认为宗教是"穷人的鸦片"。玛丽十来岁的时候跟朋友上教堂，曾经被他们取笑。

　　开始接受治疗时，玛丽完全同意父母的观点，她自豪的宣称是个无神论者--她相信人类如果能摆脱有神存在的幻想，一定会生活和更好。有趣的是，玛丽梦中充满宗教的象征，例如鸟飞进室内。喙里衔著用古老文字记载的神秘卷帙。但我没有用她潜意识的这一面来质疑她。长达两年的治疗期间，我们从未讲座过任何宗教问题。主要谈的只是她跟父母的关系；这两个绝对聪明而理性的人，在经济方面供应她一切，在感情上却保持理智而严谨的距离。没有什么时间和精力陪伴她。结果玛丽成了一个心理上的孤儿，也就是所谓"可怜富家小女孩"。但她不愿面对这件事，每当我指出她的父母忽视她时，或她的穿著打伴像个孤儿时，她就会生气，她坚持她的打扮是追随流行，我无权批评。

　　玛丽的治疗进展很慢，但改变却突如其来。主要靠的是我们逐渐建立的亲密感，这种感情跟她与父母之间的关系，构成强烈的对比。治疗进入第二年的一天早晨，玛丽带著一个新皮包来到治疗室。这个皮包比她的帆布袋小三分之一，色彩十分鲜艳。随后她大约每个月都会添置一件颜色艳丽的新装--橘黄、鹅黄、粉蓝、嫩绿--像一朵鲜花渐次开放。

　　她倒数第二次来看我时，一面反省自己情况的改善，一面说："你知道，这很奇怪，我不但心境改变，连外表也完全改观。虽然我还住在原来的地方，做的事也大致相同，对整个世界的感觉却变了，变得非常不一样。我觉得温暖、安全、充满爱心、兴高采烈。记得我告诉过你，我是个无神论者。现在我愉快的时候，会自言自语：'我打赌有上帝存在。没有上帝世界不会这么好。'真奇怪。这种感受我不会表达。我只是觉得自己是一幅大蓝图上非常实际的一个部分，虽然我对整个图画所知不多，但我确知它真的存在，它是好的，而且我是其中的一部分。"

　　经由治疗，凯丝对神的完全信服变成不再重视神。玛丽却从排斥有神的观念，变成肯定神的存在。同样的治疗程序，同样的医生，结果看起来不同，却同样的成功了。以此，我们该如何解释呢？但在解释之先，让我们再看一个案例。

　　燕子老师：

　　又收到您送来的"热鸡汤"，我们满心欢喜！：）！！好喝啊！！！

　　小小的火苗已经在这里燃烧，我们始终团结在一起，相信燃烧的力量，相信火光会将这

　　里亮起。

　　这星期周六周日没休息，我特高兴！又一次找到了自己的作用感，做我从来没做过的事

　　，我一直认为能够帮助别人的工作是自已最有价值的体现，不过有人笑我傻瓜！可我觉得自己

　　不傻，我从这些事情中又学到了很多，能够支持有效有利工作，我觉得自己很有用，其实就是

　　这么简单而已。

　　好了，小周有很多话，可您的时间太宝贵了，只要您这把强而有力的气枪时而记得加两把

　　，我们这堆小皮球会跳得更高，也会成为气枪的！！一定会！！

　　加油！！！我们会燃得更亮、更旺！！

　　小周2001/10/29

　　泰德的生命观

　　泰德来看我时是三十岁，过著隐士的生活。过去七年来，他住在树林深处一座小木屋里，朋友不多，也没有特别亲近的。他有三年没跟女人约会了。他偶而做些简单的木工，大部分时间花在钓鱼、看书或做一些无关紧要的决定上；诸如晚饭做什么菜、怎么做或他买不买得起一件便宜的工具等等。其实他有一笔相当可观的遗产，根本不缺钱，人也相当聪明。但第一次就诊时，他就承认自己心理瘫痪了。

　　他说："我知道我应该把人生搞得更有建设性，更有意义，但我甚至不会作最起码的决定，在决定更不要谈。我应该做一番事业，我应该去读研究所或学一门专业，或是我对任何事都提不起劲。我考虑过一切--教书、做学术研究、国际关系、医科、农业、生态--但都引不起我的兴趣。我或许会试一两天，但每个领域都似乎有无法克服的难题。生活本身就是个无法克服的难题。"

　　泰德说，问题始于他十八岁刚进大学时，那之前一切都没问题。他基本上是个平凡的孩子，生长在富裕的家庭，有两个哥哥；父母感情不好，对孩子却照顾的无微不至；他原本就读私立寄宿学校，成绩优秀。后来--或许这是关键--他热烈的爱上了一个女孩，不幸对方在他入大学前一周拒绝了他。他沮丧极了，大一几乎酗酒了整年，但成绩仍然不错。随后又恋爱了几次，但每次都漫不经心，结果也不成功。他成绩开始退步，不能决定报告该写什么，大三时，他的好朋友汉克车祸死亡，他撑过去了。那一年他甚至戒了酒。

　　但犹豫不决有问题日趋恶化，他就是无法决定毕业论文该定什么题目。他修完学分，在校外租了间房子。只要再交一篇短短的论文就能毕业，一般人一个月能完成，他却花了三整年时间。以后就什么事也没有做过。七年前开始，他搬进了森林。

　　泰德认为他的问题与性有关。他的困难不正是因为恋爱失败而开始的吗？何况，他几乎读过佛洛伊德的每一本著作（比我读过的多得多了）。所以治疗的前六个月，我们探讨他童年时代的性发展，但没有得到什么结果，不过，当时他个性的若干有趣的层面已开始呈现。其中之一就是他对什么事都缺乏热忱。他本来期待天气放晴，但明天来临时，他只耸耸肩说："也没什么不一样，反正一天天总是要过的。"有次他在湖上钓到一尾肥大的梭子鱼，"但我一个人吃不完，又没有朋友跟我分享，所以我就把它扔回湖里去了。"

　　随这种不热心的态度而来的，是对凡事凡物都表示轻蔑不屑，他认为全世界都缺乏品味，任何事物他都挑得出毛病。我渐渐开始怀疑，他是否作挑剔的态度来跟所有可能影响他情绪的事保持距离。而且泰德极其注重保密，这使得治疗的进展格外缓慢。我必须从他口中"套出"所有重要的资料。

　　他做过一个梦："我在一间教室里，有一件东西--我不知道是什么--我已经把它收进箱子，我把它封起来，不让任何人知道它是什么。我把箱子藏在空心的枯树中，然后用精巧的螺丝钉把树皮固定在箱子外面。但坐在教室里时，忽然想到螺丝钉似乎没有上紧。我开始紧张，所以我飞奔到林中，重新把螺丝弄好，这下才觉得安心，可以回去上课。"跟很多其他人一样，梦中的教室和上课对泰德而言，象征精神治疗。显然他不希望我找出他神经官能症结所在。

　　线索出现

　　治疗到第六个月，泰德的盔甲才开始出现第一个小裂缝。来看病的前一天晚上，他到一个朋友家去玩，他不满的说："这晚上乏味透了，他要我听他买的新唱片，是尼尔·戴蒙德（Neil Diamond）为电影《天地一沙鸥》(Jonathan Livingston Seagull)谱曲的原声带。真烦，我不懂为什么受过教育的人会认为这种枯燥无聊的东西好听，还称之为音乐。"

　　他的反应十分强烈，我直觉的竖起了耳朵。我说："《天地一沙鸥》是一本宗教性的书，配乐也有宗教的味道吗？"

　　"如果你把它当音乐，或许也可以说它有宗教味道吧。"

　　泰说："也许吧，我是觉得满讨厌那种宗教的。"

　　"那种宗教是哪能种宗教？"

　　"滥情。装腔作势。"他用极端厌恶的表情和腔调说出这几个字眼。

　　"另外还有什么样的宗教呢？"

　　泰德显得很困惑，有点慌乱的说："我想没什么了吧。宗教对我向来没什么吸引力。"

　　"一直都这样吗？"

　　他遗憾的一笑："不，我在头脑不清的青春期，信教信得很虔诚。在寄宿学校读高三时，我甚至还在校内小教堂做过执事。"

　　"后来怎么样？"

　　"什么后来？"

　　"你的宗教信仰怎么改变了呢？"

　　"我大概就是成长了，不需要它了吧。"

　　"你怎么成长的呢？"

　　"你这是什么意思？"泰德显然很不高兴："任何人是怎么成长的？很自然的，就这么回事。"

　　"你什么时候发现自己已经成长到不需要宗教了呢？"

　　"我不知道。反正我告诉过你，我大学从没有上过教堂。"

　　"完全没有？"

　　"一次也没有。"

　　"你高三在学校的教堂里做执事，然后暑假失了一次恋，然后你就再也没去过教堂。这种改变相当剧烈。你觉得和女朋友拒绝跟这件事有关吗？"

　　我觉得这题没意思。我很多同学都有相同的经验。反正那个年头信教很时髦。我的女朋友或许与此有关，或许无关，我怎么知道？我只知道我后来就对宗教完全没有兴趣了。"

　　下一次突破，发生在大约一个月之后。我们正在讨论泰德对任何事都不感兴趣的问题。他承认说："我最后对一件事热心，大约是十年前，我大三的期末报告写现代诗，写得很用心。"

　　"你的题目是什么？"我问。

　　"那么久以前的事，我不记得了。"

　　"胡说，你想想看，一定记得了。"

　　"大概是写霍普金斯（Gerard Manley Hopkins）吧。他是一个真正可称为现代诗人的诗人。好像主要是谈《驳杂之美》（Pied Beauty）这首诗。"

　　我到书房里取我大学时代的英诗课本，"驳杂之美"在第八百一十九页。我念道：

　　为斑谰的万物赞美上帝--

　　复色的天空犹如花斑的母牛；

　　玫瑰圆记点染著游泳的鳟鱼；

　　火中爆裂的热栗子；梅花雀的翅膀；

　　层次分明的风景--山坳、休耕地、新犁的田；

　　各种行业，工人的穿著、工具和零件。

　　一切对立的、原创的、多余的、奇怪的事物；

　　变化多端的万物交融涵杂（谁知如何办到的？）

　　快中有慢；甜中有酸；光明里有黑暗；

　　它他造超乎变易之上的美；

　　赞美它。

　　我深受感动的说："这是一首充满热忱的诗。"

　　"是的。"

　　"这也是一首宗教性很强的诗。"

　　"是的。"

　　"你在秋季班学期结束时写这份报告，那就是一月罗？"

　　"是的。"

　　"如果我没记错，你的朋友汉克是在同一年的二月去逝的。"

　　"是的。"

　　我感到气氛很紧张，我不知道下一步该怎么办，只有凭直觉追索下去。"这么说来，你十七岁被第一个真正的女友拒绝，你就放弃了宗教信仰。三年后你又因为最好的朋友而放弃了所有事情的热忱。"

　　"不是我放弃，是我这方面的感觉吸干了。"泰德高声说，几乎像在吼叫，我从来不曾见过他情绪如此激动。

　　"因为上帝拒绝你的，所以你也拒绝上帝？"

　　"有什么不可以？"他顶回来："这个世界太烂了，一直是个很烂的世界。"

　　"我以为你的童年很愉快。"

　　"才没有，那也一样烂。"

　　原来是这么回事。在乎静的外表下，泰德的童年生活一直是个血腥的战场。他的两个哥哥一直恶毒的欺压他。父母一方面专心事业，一方面彼此仇恨，所以无暇管在他们看来微不足道的孩子问题，也不曾度图保护他。躲在乡下独自散步是他最大的安慰，由此我们确知，他离群索居的行为模式早在十岁以前就已埋下种子。寄宿学校虽然也有大欺小，强凌弱的行为，却已经令他松了一口气。泰德谈这些往事，他对世界的恨意也源源不断倾吐而出。此后的几个月内，他回顾了愉快的童年，汉克的死以及其他不计其数的死亡、拒绝、失落。他的一生像是个充满死亡与苦痛、危险与暴行的大漩涡。

　　死里逃生经历

　　经过十五个月的治疗，出现了一个转折点。泰德带来一个小本子，他说："你常说谎我太掩藏自己，事实也是如此。昨晚我在一些旧东西里找到这本我大二的日记，我自己还没有重读，照原貌交给你，或许你有兴趣看看十年前的我是什么样子。"

　　我花了两晚读完这本日记，其实除了证明他当时就喜欢独来独往，耽于孤独之外，日记中并没有多少新资料。最吸引我注意的是那年一月的某修正星期天，他一个人登山，被大风雪所阻，直到夜半才回到宿舍的记载。他写道："平安回来令我有一种狂喜的感觉，就像去年夏天那次死里逃生一样。"下次见面，我就问他那是怎么回事。

　　他说："我告诉过你了。"

　　每次他这么说，都是企图隐瞒什么，我现在已看穿了这一点，所以我会继续逼问。

　　他终于说："你记得我大一升大二的暑假，到佛罗里达去打工吗？有一场飓风，你知道我一向对暴风雨很感兴趣，所以我趁风浪最大的时候，走到码头上。一阵大浪把我冲向海，但另一个大浪又把我送了回来。就这么简单，一下了的事。"

　　我能以置信的问："你在风势最大时跑到码头上去？"

　　"我说过我喜欢暴风雨，我喜欢体会那种大自然的狂怒。"

　　"这我能了解，我也喜欢暴风雨但我不会使自己置这样的危险之下。"

　　泰德诡谲的答道："好吧，你知道我有自杀的倾向。我自己分析过，那年夏天我很想自杀。说实话，我不记得自己是否怀著自杀的意图走到码头上，但我真的不怎么不在乎自己的重任。"

　　"你被冲到海里？"

　　"是的。我不大确定发生了什么事。浪花太大，什么都看不见。我只觉得来了一个特别大的浪，刚好把我卷走，我泡在水中，完全没有自救的能力。本以为自己死定了，觉得很害怕。但过了一会儿，我整个人被送回岸边，我撞到码头的水泥柱，挣扎著爬上岸，手脚并用的爬回去。身上撞了好几处淤青，但没受别的伤。"

　　"你对这次经验作何感想？"

　　泰德抗拒的问："什么意思叫作何感想？"

　　"没什么意思。你对死里逃生有什么感想？"

　　"唔，我想我觉得运气不错吧。"

　　我说："运气？你认为浪花把你又是打上岸边，只是一个巧合?"

　　"是啊，就这么回事。"

　　"有人会称之为奇迹。"

　　"我大概是走运吧。"

　　"就算你走运好了。"我说："泰德，你碰到所有不幸的事，都要怪罪上帝，你抱怨这个世界烂。但当你碰到奇迹似的好事时，你却认为是你的运气。你对此作何解释？"

　　信仰重新萌芽

　　泰德觉悟到自己的双重标准后，逐渐开始比较注意周围发生的好事，不仅著重黑暗面，也认知光明面的存在。他除了反省汉克及其他的死亡，也审视人生的另一面；他承认人生痛苦本来不可避免，生命原有 是充满矛盾的"斑谰"与"驳杂"。我们相处的情形也随著他的观念的开拓，变得更友善、亲切、愉快。他再次试著和女孩子约会，对外界的一节也显得渐进的热忱。他的宗教信仰重新萌芽，在每一处看出生与死、创造与毁灭的奥秘。他听一些与宗教有关的音乐，阅读神学书籍，甚至还去买了一本《天地一沙鸥》。

　　人生痛苦本来不可避免，生命原是

　　充满矛盾的"斑谰"与"驳杂"

　　经过两年的治疗，一天早晨，泰德宣布他可以"毕业"了。他说："我计划申请读心理学研究所。你大概会说我企图模仿你，但我思考过这事，我认为事实并非如此。"

　　我鼓励他："说下去。"

　　"我觉得应该做一些真正值得做的事。如果要回去读书，就读一门真正重要的课程。我最后决定，人类的心灵非常重要，从事心理治疗也很重要。"

　　我问："人类心灵和心理治疗是最重要的事吗？"

　　"呃，我想，最重要的应该是上帝。"

　　"那么你何不去研究上帝？"

　　"这是什么意思？"

　　"如果上帝最重要，你为什么不去研究上帝？"

　　"对不起，我听不懂你在说什么。"

　　"那是因为你不愿意去懂。"

　　"我真的不懂，我怎么可能研究上帝？"

　　"有科系研究心理学，也有科系研究上帝啊。"我答。

　　"你是指宰学院？"

　　"是的。"

　　"你是说，我要当牧师？"

　　"是的。"

　　泰德瞠目结舌的说："哦，那可不成。"

　　"为什么不成？"

　　他避免正面作答的说："心理医师跟牧师也不见得有什么不同。我是说牧师也扮演演心理治疗者的角色。而心理治疗跟传道也很接近。"

　　"那你为什么不要当牧师？"

　　泰德老羞成怒："你为什么要逼我？事业是我个人的选择，我要干什么是我贩自由。心理医生不能指点病人怎么做，你无权替我决定。我要自己除抉择。"

　　我说："听著，我没有替你作决定；我纯然是帮你分析。我替你分析你另一个可能的抉择，你却因为某种原因不肯把这种可能性列入考虑。你自己说要做最重要的工作，认为上帝最重要的也是你，但当我要求你考虑 把为上帝工作视为终身事业时，你又完全排斥。你说你做不到，却在我的职责范围之内，你为什么不考虑这个可能性呢？"

　　泰德有气无力的说："我就是不能当牧师。"

　　"为什么？"

　　"因为……因为牧师是上帝的仆人，这是众所周知的事。我是说，我就此必须公开我相信上帝的事，我必须公然表现我很虔诚。我就是做不到。"

　　"是啊，你一定得偷偷摸摸的，是不是？你可以关在房间里虔诚，但在大众面前你就做不到了，对吧？"

　　泰德叹著气说："你听著，你不了解我的情形。每次我说出我对某件事感到很热心，我哥哥都会取笑我。"

　　我答道："那么你现在还只有十岁吗？你还跟你哥哥生活在一起吗？"

　　泰痛哭流涕，他流著眼泪说："不仅如此，我父母也用这种方式惩罚我。我做错了事，他们就拿走我最心爱的东西。'咱们看看，泰德喜欢什么？对了，下周要去姑妈家，他兴奋得不得了。那我们就不准他去。就这么决定。还有他的弓箭，他最爱这套玩具，那我们就把它没收。'很简单的一招。他们把所有我喜欢的东西都抢走了。凡事我喜欢的东西都会被夺走。"

　　现在我们终于触及了泰德神经官能症的根本病源。渐渐他凭著意志力，再三提醒自己，他已不是十岁的小孩，不再受父母管制和哥哥的压迫，开始有表达热忱的能力，展现他对生命和上帝的热爱。他决定去上神学院。他启程前数周，交给我一张上个用诊疗的支票，一件特别的事引起我的注意，他不再签到他名字的简称"泰德"，而改签他的全名"希欧德尔"（Theodore）.我问他这是怎么回事。

　　泰德说："不时候，我姑妈告诉我，希欧德尔这个名字的意义是'爱上帝的人'，我应该引以为荣。我真的觉得很光荣，就去告诉我哥哥，结果他们拚命取笑我，还说我娘娘腔。因此我不敢再用这个名字。数周前，我忽然发现不再觉得 这个名字 使我受窘，所以我决定大可使用自己人的全名。毕竟 我本来就是个爱上帝的人，不是吗？"

　　婴儿与澡水

　　前面举出几个例子，都是为了回答一个问题：信仰上帝是否造成一种心理病态？如果我们要克服童年教育、生活环境中传统与迷信的箝制，就是非问这个问题不可。但从上述案例中可以看出，答案不止一个。有时答案是肯定 的。凯丝对教会和母亲灌输给她的信仰照单全收，明显的阻碍了她的成长，毒害了她的心灵 。唯有对信仰提出质疑，扬弃信仰 ，她才能开展更广大、更满足、更具生产力的生活；如此她才找到成长 的自由。有时答案是否定的。玛丽的成长使她脱离童年的狭隘宇宙，进入一个更广大更温暖 的世界，同时信仰 也在她心里默默的自然滋生。而泰德的心灵 得以重生与解放，跟他能找回信仰更有不可分割 的关系。

　　我们如何面对 这么一个亦非的答案？寻问真相是科学家的天职，但他们也是凡人，跟所有其他人一样，他们期望找到个简单明了的解答，这使他们在探讨宗教与信仰时，很容易落入两种陷阱，一种是不分青红皂白集思广益一律摈斥，把婴儿跟洗澡水一古脑儿倒掉，另一种则是划地自限，不肯承认自己熟悉的小圈子以外，还有任何值得了解的事物。

　　上帝的真相周围，显然弥漫著大量肮脏的洗澡水：圣战、宗教审判、动物牺牲、活人献祭、迷信、愚民、教条主义、无知、伪善、自以为是、顽固、残酷、焚书、把女巫施以火刑、停止教权、恐惧、强迫服从、病态的罪恶感、疯狂……简直数也数不清。但追根究底，这一切是上帝对不起人类，或是人类对不起上帝？信仰流于毁灭性教条主义的证据相当多。那么，问题出在凡人相信上帝？或在于凡人易流于教条主义呢？凡是接触过顽强无神论者的人都知道，这种人坚持不信神而到独断独行的程度，并不比狂热的宗教信徒好到哪里。我们该消除的，究竟是信仰本身，或者说教条主义？

　　问题出在凡人相信上帝，或在于凡

　　人易流于教条主义呢？

　　我们该消除的，究竟是信仰本身，或

　　是教条主义？

　　科学圣战士

　　最容易把婴儿跟洗澡水一块儿泼出去的往往是科学家，这是因为正如我前面提过的，科学也是一种宗教。刚接受科学洗礼的人，偏执的态度可能不下于基督教的十字军或阿拉的圣战士。当他们的家庭与文化背景原本充斥著信仰造成的无知、迷信、顽固与伪善时，偏执可能更严重。在砸烂原始信仰的动机背后，不但有知性的因素，也掺杂有情绪的成分。科学家若能认清，科学跟宗教一样有沦入教条主义的可能性，就算成熟了。

　　科学家若能认清，科学跟宗教一样

　　有沦入教条主义的可能性，就算是

　　成熟了。

　　我曾坚决的强调，对别人教我们的事物，和文化中约定俗成的一切，采取科学的怀疑态度，乃是追求心灵成长不可或缺的要素。但科学本身，有时也不免成为文化的泥塑木像，我们对此也必须存疑。我们固然可能成熟到足以摆脱宗教，但我们也可能成熟到能够接受一种宗教信仰。充满疑惑的无神论或不可知论，不见得是较高层次的世界观。相反的，我们有理由相信，在一切谬误的神的观念背后，有一个真正的神存在。著名的神学家迪里奇（Pzul tillich）所谓的"神上之神"(god beyond god)就是这个意思；若干基督徒欢欣鼓舞的宣称："上帝已死，上帝万岁"，也是这个道理。似乎心灵成长之路就是先走出深信，走入不可知论，然后再脱离不可知论，真正的认识神。九百年前的智者阿毕凯尔（Sufi Aba Said ibn Abi-L-Khair）走的就是这条路，他说：

　　对别人教我们的事物，和文化可约

　　定俗成的一切，采取科学的怀疑态

　　度，乃是追求心灵成长不可或缺的

　　要素。

　　在一切谬误的神的观念背后，有一

　　个真正的神存在。

　　"上帝已死，上帝万岁"。

　　直到学院与教堂尖塔覆倾，

　　我们的圣工才算大功告成。

　　直到信心变为拒斥，拒斥变为信心，

　　否则不会有真正的穆斯林。

　　理清信仰

　　不论心灵成长之路是否必然的从无神论向正确的信仰发展，但是像玛丽和泰德这些心智成熟，采取怀疑立场的人，确实似乎朝著信仰的方向成长，更值得注意的是，他们培养出来的信仰跟凯丝摆脱掉的那种截然不同。不但宗教分为许多种，信仰的层次也分为许多种。某些宗教可能对某些人有害，但有些则不见得。

　　某些宗教可能对某些人有害，但有

　　些则不见得。

　　这种认识对于从事心理治疗工作的科学家格外重要。他们直接处理成长的问题，对一个人宗教体系健康与否下判断是他们的职责。由于心理治疗者即使不隶属佛洛伊德的系统，也至少是个怀疑派，所以他们倾向于把狂热的信仰一概视为病态。有时这种态度不免流于偏见。不久前，我遇见一名大四学生，他数年前曾考虑到修道院出家。他从一年前开始接受心灵治疗，目前仍在继续。他说："但人一直不敢告诉我的医生有关我的信仰和我想过出家的事。我认为他不会了解。"我对这个年轻人的了解，还不足以评价他的出家意愿是否有神经官能症的倾向。我很想告诉他："你应该把这件事告诉你的医生，你应该坦白一切，治疗才能生效，何况这件事又是那么重要。你该信任医生是否客观的态度。"但我没有说。因为我实在不敢肯定他的医生是否客观，是否真的能了解。

　　把宗教过分简化的心理医生，有时会使病人陷于不利的处境。无论他们一面倒的肯定所有宗教都有益，或把宗教一律摈斥为致病的敌人，都会构成问题。同样的，如果他们躲在客观的面具之后，对病人的宗教问题避而不谈，也解决不了问题。我可以了解，采取平衡客观的立场并非易事，但我希望所有的心理治疗者在接触信仰问题时，都能采取更成熟而不回避的态度。

　　科学管窥症

　　有的心理医师发现，病人在视觉上出现一种奇怪的病状；这些病人只能看见正前方一片非常狭窄的范围，上下左右全都无法看到。他们不能同时看见并排放置的两件东西，一定要偏转头才看得见另一件东西。这就像透过隧道或一根管子看东西一样，只看见一个小圈子里的事物。这种症状检验不出任何生理上的视力疾病，就好像他们基于某种原因，不愿去注意眼睛直视范围以外的东西一般。

　　科学家之所以会把洗澡水里的婴儿一起泼掉，一个重要原因是他们根本没有看见那个婴儿。很多科学家根本不正视上帝存在的证据。他们患了管窥症，自设心理障碍，不肯对灵性领域稍加注意。

　　科学管窥症原因很多，在此我想谈谈两个从科学传统本质中产生的原因。第一个是方法学的问题，科学一向坚持经验、正确的观察、可证明性并强调测量。测量一件事就是在某种程度上体验它，在一定的范围内，作精密的观察，换一个人也能重复相同的实验。测量的运用便科学在了解物质宇宙上有长足的进步，但测量方法的成功也使它成为一种科学的偶像，导致很多科学家对不可测量的一切，都持怀疑或完全排斥的态度。

　　有种奇怪却极其普遍的假设，认为不易研究的一切都不值得研究，最近若干科学上的新发展，已开始向这种假设挑战。其中之一就是研究方法日益精进，借助电子显微镜、分光仪、电脑等硬件，以及统计技巧等软件，我们现在可以测量十年前无法处理的复杂现象。科学的视野也随之扩张。照这种发展，或许我们不久就可以说："任何事物都逃不过我们视界，只要我们决心研究一样东西，就一定找得到方法。"

　　"任何事物都逃不过我们视界，只要

　　我们决心研究一样东西，就一定找得

　　到方法。"

　　还有一种帮助我们避免划地自限态度的新发展，就是科学发现悖论的真相。一百年前，在科学家眼中，悖论是一种错误。但随著光学、电磁学、量子力学与相对论日新月异，物理学家已经发现，在某种层次上，现实充满了悖论。所以 以奥本海墨（J·Robert Oppenheimer）写道：

　　对乍看很简单的问题，我们往往不予解答，或解释得像一套帮弄玄虚的教义问答，而不直截了当的作答。举个例子，如果我们问：电子的位置是否保持一定，答案必然是"不"；如果问：电子的位置是否随时间改变，答案也是"不"；如果问：电子是否静止的，答案当然还是"不"；如果问：电子是否在运动，答案仍然是"不"。佛陀被问及人死后的状态时，也用这种方式回答：但十七八世纪的科学传统中，这种回答问题的方式极为罕见。

　　千百年来，神秘主义者一直用悖论跟我们说话。我们是否就此可以找到科学与宗教交界之处？我们说"人同时是有限和不朽的"或"光既是一种波、同时又是粒子所组成"时，其实使用的是相同的语言。从宗教的迷信和科学的怀疑论开拓出来的心灵成长之路，最终也许就会带我们找到真正的宗教现实。

　　从宗教的迷信和科学的怀疑论开拓

　　出来的心灵成长之路，最终也许就

　　会带我们找到真正的宗教现实。

　　宗教与科学合而为一的展望，可说是今日知性生活最重要，也最令人兴奋的一面。但一切不过才刚刚起步，因为宗教和科学大致上仍坚持原来狭隘的参考架构，被以偏概全的心态所蒙蔽。就以奇迹的探讨为例，大多数科学家都不免视奇迹为禁忌。过去四百年来，科学阐明了

　　宗教与科学合而为一的展望，可说

　　是今日知性生活最重要，也最令人兴

　　奋的一面。

　　很多"自然法则"，诸如"出众物体间的引力与体积成正比，与其距离的平方成反比"或"能量不灭"等。但科学家同时也用这些自然法则塑造出跟测量观念同样的新偶像。结果就变成凡是不能用已知的自然法则解释的事件，都被科学界认为不真实。就方法而言，科学倾向于认定："不易研究的不值得研究。"就自然法则而言，科学倾向于认定："不易了解的都不存在。"

　　奇迹处处可见

　　教会和态度反而比较开放。宗教组织把能借自然法则理解的一切都视为奇迹，而奇迹确实存在。但除了肯定奇迹的存在，教会缺乏研究奇迹的兴趣。它们认为："奇迹不需要用科学方法研究，只要承认它是上帝的作为就够了。"虔诚的宗教信徒不希望科学动摇他们的信仰，正如同科学的门徒也不愿意宗教动摇他们的科学。

　　例如奇迹治病的能力，一直被天主教会作为判别圣徒的标准，很多基督的新教派也都采用相同的标准。但从没有一个教会医生说："欢迎你加入我们，一起研究这不可思议的现象。"也没有医生说："我们是否能协力研究这些对我的专业领域可能极有帮助的事件？"相反的，医药界从不承认有奇迹治病这回事，他们一口咬定病人根本没有病，只是想像自己有病或处于歇斯底里的宗教狂热中，要不然就认定误诊。不过，好在有若干严肃的科学家和医生，还有寻求宗教真理的人，已开始研究癌症病人霍然痊愈及其他明显的心灵治疗案例。

　　十五年前我刚从医学院毕业时，也完全 否定奇迹。有两个息息相关的因素造成我态度的转变，其一是我心理医师生涯中经验的各式各样的病例；它们本身很平凡，但深思之下，病情的进步却是除了奇迹之外，找不到更好的解释。这些经验使我开始怀疑自己过去否定奇迹的态度。一旦开始怀疑，我对奇迹就改成较为开放的态度。开放正是造成我转变的第二因素。我开始从奇迹的角度来看日常生活；看得愈多，收获也愈多。我期望阅读本书以下部分的读者都具备了解奇迹的能力。

　　从奇迹的角度来看日常生活：看得

　　愈多，收获也愈多。

　　我认为一般人认识奇迹的参考架构都过于戏剧化。我们要求树丛无故自燃，海水分开，天上传来说话声。其实我们应该从日常生活中寻求奇迹证据，并同时保持科学的态度。下一章里，我就介绍心理医疗生涯中遭遇的平凡事件，如何促成我领悟非同凡响的上帝恩典。

　　在此我们要提出一个警告，科学与宗教的分野，本来就混淆不清，易出差错。在讲座超感觉等奇迹现象时，我们必须保持理智。最近我参加了一场有关信心治病的讲座会，目睹一批受过良好教育的发言者，举出了大量道听途说的证据证明他们自己或别人有治病能力，他们自认提出的证据符合科学，但事实并非如此。如果超能力治疗者把手放在病人发炎的关节上，第二天关节就不发炎了，这并不代表治疗者治好了病人。关节发炎本来就会自动痊愈。治不治都一样。两件事同时发生并不代表它们有因果关系。

　　正因为心理治疗的领域实在太含糊暧昧，所以我们需要用健康的怀疑态度处理，以免误导自己或别人。误导别人的常见手法，就是毫不留怀疑余地，也不加以测试的公开宣传心灵效力。这种人可说是害群之马。由于心灵现象的领域吸引了很多不察群众，以致较为实际的观察者往往骤下结论，认为心灵现象本身是虚伪的。事实却并非如此，很多人企图为困难的问题寻找简单的答案，一厢情愿的把大众科学跟宗教"送作堆"。这种结合往往失败，但我们不可因此就认为它不可能。正如我们不容许划地自限的科学观遮蔽了视野，我们也不该让精神领域的辉煌之美，蒙蔽了我们批判与怀疑的能力。

　　不该让精神领域的辉煌之美，蒙蔽

　　了我们批判与怀疑的能力。

　　神恩--超自然的奇迹

　　佛佗在不再寻求企盼时顿然开悟，

　　因为他让"悟"来到自己心中。

　　我们虽然不能凭意志达到神恩，

　　但我们可以准备自我，杨为一片沃土，

　　一片欢迎它扎根的地方。

　　健康，也是一种奇迹

　　有一首基督教赞美诗叫《奇妙的神恩》（Amsxinh Grace），当我们用"奇妙"来形容任何事物时，就代表它没有按照我们熟知的自然法则发展，因而出现了意料之外的结果。神恩超乎传统科学和自然法则所能理解的范围，所以永远被视为奇妙或奇迹。

　　神恩超乎传统科学和自然法则所能

　　理解的范围，所以永远被视为奇妙

　　或奇迹。

　　从事心理治疗的过程中，若干现象一直令我和很多其他心理专家惊讶不已。其中之一就是病人的心理出奇的强韧。现在经由心理分析，已经能找出一个病人神经官能症的起因与发展经过，其精确的程度远超过其他医学学科之上。我们可以查出一个罹患的某种神经官能症，是在何时何地因何故经由何种方式产生，也可知道它在何时何地可以因何故经由何种方式治疗。但我们却无法得知病人的病情为什么没有变得更沉重。我们查得出使病人生病的是什么样的一连串的心理创伤，但是在正常情况下，那么强大的打击应该会造成更严重的神经官能症才对。

　　一位三十五岁，事业有成的商人，因患有相当轻微的神经官能症来找我求治。他是个私生子，生长于芝加哥的贫民区。最初由又聋又哑的母亲独立抚养，但他五岁时，州政府认为以他母亲的情形，无法把小孩抚养成人，陆续把他交给三个家庭收养，他受到种种轻蔑，得不到一点亲情，十五岁时，他因脑部先天性动脉瘤造成血管破裂术身体局部瘫痪。十六岁时，他离开最后一个养父母家庭，开始独立生活。不难想见，他十七岁就因无故把人打成重伤而入狱。他在狱中并未接受任何心理治疗。

　　他经过六个月单调乏味的牢狱生涯出狱后，狱方替他介绍到一家很普通的公司做仓库工人。任何一位心理医生或社工人员都会预言，他的前途注定一片黯淡。但三年之后，他升为该公司有史以来最年轻的部门主管，五年之后，他跟另一位女主管结婚，离开公司自行创业，成为一个相当富有的人。他来看我的时候，不但是位好父亲，也是一位出色的艺术家。这一切在何时何地因何故经由何种方式发生的？我无法用一般的因果观念解释。我们可以一块儿追溯他轻微的神经官能症的发生因果，加以治疗，但我们全然无法判定他不寻常的成功源于何种力量。

　　我引述这个案例，因为当事人早年的心理创伤有迹可循，后来的成就又极其显而易见。大多数情况下，一般人童年的创痛都比较暧昧不明（虽然摧残的力量不见得比较小），后来的成功也比较平凡而不突出。病人心理通常都比自己的父母健康就是一个例子。我们很清楚为什么有人会罹患心理疾病。我们所不知道的是，为什么有人承受创伤的韧性如此强大。我们很清楚为什么有人会自杀，却是一个解不开的迷团。我们只能说，有某种力量，有一套我们不了解的机制，在冥冥中操纵大多数人，保护他们安然渡过难关，不产生心理问题。

　　有某种力量，有一套我们不了解的

　　机制，在冥冥中操纵大多数人，保

　　护他们安然渡过难关，不产生心理

　　问题。

　　再打个比方，如果问一个医生，脑膜炎因何而起，他一定当即回答："当然是脑膜炎双球菌罗！"但有个问题存在。如果今年冬季，我在我居住的小村子里，从每位居民喉部取得细菌作活体培养，就会发现大约每十个人中就有九人带有这种细菌，但村中已多年没有出现脑膜炎的病例，今年也不大可能有，这是怎么回事？脑膜炎并不普遍，但致病的细菌却非常易见。医生用抵抗力来解释这种现象，可惜问题并不因此就解决，因为今年冬季将死于脑膜炎的人当中，固然有些人身体的自卫机能出了问题，但绝大多数人却是身体原本很健康，抵抗力也一点毛病也没有。在某种层次，我们当然不妨很有把握的说他们死于脑膜炎，但这种说法显然流于肤浅。更深一层探讨，我们并不了解他们的死因，只知道一向保护我们的力量，在他们身上忽然失去效验。

　　虽然抵抗力的观念，主要适用用于传染性疾病，其实也可以应用于所有的生理疾病，只是我们还无法解释它对非传染性疾病如何发生作用罢了。以通常被视为一种身心症的溃疡性结肠炎黄子为例，有人可能患过就终身不再复发；有人可能一发再发，一辈子苦不堪言；还有人可能因病情急速恶化而宣告死亡，乍看是一样的病症，结果却截然不同。为什么？除了说某些人可能人格模式有问题，所以对这种疾病的抵抗力远不及一般人而外，我们不知道该怎么解释，问题是怎么发生的？我们不知道。愈来愈多的专家同意，所有的病症都有应归入身心症的范围--心理先出问题，身体的自卫系统才会失效。但真正的奇妙之处，倒不

　　所有的病症都应归入身心症的范围

　　--心理先出问题，身体力的自卫系

　　统才会失效。

　　在于自卫系统会失效，而是它竟能运作得那么好。照理来说，人类被细菌活活吞噬，被癌细胞烧光，被脂肪和血凝块堵塞，被酸液腐蚀，应该都是稀松平常的事。生病和死亡不稀奇，稀奇的是我们竟不常生病，死得也不很快。

　　黑色的十一月

　　意外事故掀起的问题更是有趣。很多医生和大多数心理专家，都有接触过特别容易发生意外事故的人。我印象最深的是一名十四岁的男孩，当时我负责审查他是否符合问题少年住院治疗的资格。他八岁那年的十一月，母亲去世；九岁那年十一月，他从梯子上跌下来，手臂裂伤，十岁那年十一月，他从天窗跌下来，臀部骨折，十二岁那年十一月他从滑板上跌下来，手腕裂伤；十三岁那年十一月，他被汽车撞伤，骨头裂伤。没有人怀疑这男孩是否真的有意外的倾向或认为其中另有缘故。这孩子没有故意弄伤自己的企图，他也没有意识到母亲的死多么令他伤心，他只平淡的告诉我，他已经"完全不记得她了"。我相信要了解这意外事故 的原因，必须把抵抗力的观念从疾病延伸到意外事故上，承认人不但有时会特别容易遇到意外 事故；在人生的其他阶段，大多数也具有抵抗意外的能力。

　　人的一生中不但有时会特别容易遇到意外事故；在人生的其他阶段，大多数人也具有抵抗意外的能力。

　　我九岁那年的冬天，有天黄昏背著书包回家途中，在一条积雪的街道上失足滑倒。一辆疾驶而来的汽车，几乎刚好在撞上我脑袋时紧急刹车，我的腿和身体已经在车身下面了。我从车底爬出来，毫无损伤，惊恐的狂奔回家。这场意外本身或许没什么了不起，或许吸能说我走运。但跟其他的例子合并考虑：多少次我走路、骑自行车或驾车时差点被汽车撞倒；多少次我夜间驾车，差点撞上行人或自行车骑士；还有很多次我紧急刹车，只差一点就撞上另一辆车；其他如差点跌落窗外、滑雪时差点撞在树上，甚至高尔夫球挥杆时，都差点击中自己等。

　　这是怎么回事？我的人生特别刺激？读者若趁此机会回顾一下自己的一生，相信大多为九人发现你自己的生活中，也有许多千钧一发的类似经验；差点儿发生的意外，数量是实际发生的好几倍。更进一步，我相信你也表现个人的求生模式是意外抵抗力，并不是有意识抉择产生的结果。难道说大多数人的生活本来就"充满刺激？"或者我们真的该感激"神的恩典"？

　　或者有些人认为这种事毫无刺激可言，上面谈到的一切不过是求生本能在发挥作用。但话说回来，替一种现象取一个名字，就自然把它解释清楚了吗？把它称为一种本能就使它变得平凡无奇了吗？我们对本能的机制到目前还可说是一无所知。意外事件本身告诉我们，我们得以生存至今，是一个比本能更奇妙的事，甚至不妨称之为奇迹。

　　意外事件本身告诉我们，我们得以

　　生存至今，是一件比本能更奇妙的

　　事。

　　潜意识秘密领域

　　每当开始诊治一位新病人，我都会先画一个大圆圈，然后在圆周上画一个小方块。我指著小方块说："这是你的意识，圈内其他部分都是你的潜意识，占百分之九十五以上。如果你真正用心去了解自己，你就可以发现这个你到目前为止还几乎一无所知的自我，内涵丰富，超出一切想像之外。"

　　梦是心灵深处秘密领域确实存在的最佳证据。有位地位颇高的社会名人长久患难愈的忧郁症来找我，他觉得无生趣，却找不出原因。她的父母虽然相当穷困而藉藉无名，但他的父系有好几位显赫的祖先。不过我的病人没有告诉我这件事。我们好几个月后才有机会谈到他的野心，因为他提到前一晚的梦境："我们在一间摆著许多庞大得令人有压近感的家具的公寓里。我比现在年轻。父亲要我驾帆船到海湾另一头，把他不知何故丢在那边一个岛上的船拖回来。我对此非常热心，问他怎么才能找到那条船。他带我到一座硕大无比的柜子前面，这个柜子起码有十二英尺长，而且一直高到天花板，足足有二、三十个大得不得了的抽屉。他告诉我，沿著柜子一直看去，就会看见那条船。"

　　这个梦的意义乍看很难理解，所以我照惯例要求他从大柜子联想到一些事物。他立刻答道："不知为什么--或许是因为它给我的压迫感--我最先想到的是棺材。"我问："那么那些抽屉呢？"他突然露齿笑道："说不定我想杀掉我所有的祖先吧。它使我联想到纳骨塔，每个抽屉都够装一个死人。"这个梦的含义很清楚，他年轻的时候确实曾希望能追随他显赫有名的祖先足迹，追求声名，但他也感到饱受压迫，所以心理上希望杀死所有的祖先，重获自由。

　　有过解梦经验的人都会认为这个梦相当典型。这个人想来解决一个问题，潜意识就制造了一出戏，说明他问题的成因，而成因是过去不了解的。它使用象征的技巧，比诸一流的戏剧家也不逊色。我们整个治疗过程因为他这场梦的启示而有重大的突破。他的潜意识很明显是企图帮助他得到适当的治疗，而且以高超的技巧完成了这项任务。

　　即使在我们清醒的时候，潜意识仍能妥贴的传达讯息给我们，但采用的方式略有不 。我们通常将它称为"杂念"。多半时候，我们对这些片断零星的思绪，就像对梦一样不以为然。正因为如此，心理医生会再三要求病人把第一个涌现心头的意念说出来，不管这些意念乍看之下是多么荒唐或无关紧要。

　　聆听潜意识

　　我有一个年轻的女病人，她从青春期开始就以常感到头晕，觉得自己随时会站不稳而跌倒，但一直找不出原因。眩晕的感觉迫使好经常叉开两腿以保持重心平稳，两腿僵直的蹒跚而行。她是个相当聪明而讨人喜欢的人，我完全不明白她怎么会有这样的问题，持续多年的心理治疗对此也一直束手无策。但是在她开始来看我不久后，有一天她正坐在我面前，愉快的谈这个谈那个时，我心里突然涌出"小木偶"这三个字。

　　我正在专心听她说话，所以立刻把这个杂念逐出脑海。但过一会儿，这三个字又出现了，清晰得就像写在我的眼帘上。我用力眨眨眼，试图集中精神，但这三个字却阴魂不散，驱不去。最后我跟自己说："且慢，如果它如果坚持要争取我的注意，或许真的要告诉我什么重要的信息。"我开始寻思："小木偶！这有什么意义？难道它与我的病人有关？她像小木偶吗？她长得很可爱，像个洋娃娃；她喜欢穿色彩鲜明的衣服；对了，她走路的样子确实像个木偶！她是个小木偶，没有错！"

　　我立刻看出她病因何在。她是个动作僵硬的小木偶，虽然装得活泼可爱，但一移动就担心跌倒，绊倒在绳索和操纵杆里。各方面的证据逐一呈出：控制欲强的母亲是幕后的牵线人，以"一夜之间"训练女儿会自行大小便而为自豪；这女孩一生都以满足别人浮面的期望为己任，整齐、清洁、守规矩、说话得体；她没有属于自己的动机，也没有自行作决定的能力。

　　内心的恶魔

　　这个极具价值的观察，像一个不爱欢迎的闯入者，突然出现在我的意识里。我没有邀请它，也不想接纳它，甚至三番两次想要排斥它。几乎所有转入意识层次的潜意识信息，都带有这种不受欢迎的特性。因为这种特性，加上连带了生的意识排斥，所以佛洛伊德和他早年的门徒把潜意识视为人性中一切原始、反社会及邪恶万分藏匿之处。他们认为，意识不要的东西就是"坏的"。基于同样的道理，心理疾病潜伏在潜意识里，也是深埋在内心的恶魔。纠正这种观念的责任后来落到容格肩上，他创造了"潜意识的智慧"这个词。我个人的经验证实了容格的看法。我认为心理疾病不是潜意识所造成，毋宁说是一种意识现象，或者是意识和潜意识中间的关系出了问题。

　　以压抑为例，佛洛伊德了现很多病人潜意识中怀有他们不自学的性欲和恨意，这些意念也就是他们致病的原因。因此他推论，潜意识就是心理疾病的"起因"。但我们先要问：为什么这样的欲望和感觉会进入潜意识？为什么会受压抑？答案是意识不要它们。问题就了生在这样的拒绝和摈斥之中。人类有性欲和恨意并不构成问题。意识心灵不愿面对这些感觉并承受处理它们所带来的痛苦，宁可自欺欺人的作法，才是真正问题之源。

　　人类有性欲和恨意并不构成问题。

　　意识心灵不愿面对这些感觉并承

　　受处理它们所带来的痛苦，宁可

　　自欺欺人的作法，才是真正的问

　　题之源。

　　潜意识跟我们说话（虽然我们不见得肯听）的第三种方式，是透过我们的行为。我指的是脱口说错话，亦即所谓"佛洛伊德式的说溜嘴"（Freudian Slips），以及其它行为上的"错误"。佛洛伊德在他的《日常生活的心理疾病》(Psychopathology of Everyday Life)书中，率先把这种现象认定是潜意识的作为。他使用"心理疾病"这种字眼，再次说明了他否定潜意识的态度。他视潜意识为一个企图陷我们于不义的魔鬼，而非一个努力使我们诚实的善心仙女。

　　病人在心理治疗当中说溜嘴，几乎一定对治疗过程会有帮助。这种时候，病人的意识在抗拒治疗，希望能在医生面前掩饰自我的真相，同时也拒绝认识自己。但潜意识却挺身而出，站在治疗者同一边，追求开放、坦诚、真实，尽一切力量"道出真正发生的经过"。

　　压抑下的真相

　　我举几个例子说明。有位极讲究完美无缺的女病人，她完全不肯承认自己会生气，也从来不公开表露愤怒的情绪，但她开始一再在面谈时迟到几分钟。我收到支票上没有她的签字。下次面谈时，我告诉她这件事，并且指出，她不好好开支票付我钱是因为她在生我的气。她说："这太可笑了！我这辈子从来没有忘记在支票上签字过。"我把支票拿给她看。虽然她在面谈中一向表现得很自制，这下却突然抽噎起来。她呜咽著说："我出了什么问题？我快要崩溃了！我觉得自己像变成了两个人。"我承认她确实有分裂的倾向，于是她痛苦不堪的第一次承认，至少一部分的自己可能怀恨，可能生气。这是我们治疗的第一步进展。

　　还有一个男病人，他感到无法对家中的任何成员发怒，甚至不能有一点生气的情绪。当时他姊姊来看他，他告诉我有关她的事，说她是个"极其讨人喜欢的人"。那次谈到后来他提起当晚他要开一个派对，要请一对邻居夫妇，还有"我内人的姊姊"。我立刻指出，他刚把自己的亲姊姊说成妻子的姊姊。他满不在乎的说："你大概认为这是一次佛洛伊德式的说溜嘴吧？"我回答："没错，你潜意识中希望姊姊不是你的姊姊，最好只是你妻子的姊姊，你其实可能恨她恨得要命。"他说："我倒不怎么恨她，但她话太多，我知道今天晚上又该她一个人发表独白了。我想有时候她确实令我尴尬。"同样的治疗过程也有了新的突破。

　　并非所有此类都与被压抑的敌意或"不好的"感觉有关，它们泄露所有被压抑的感觉，不分好坏。它们透露的是真相，一切与我们本来期望不符的真相。最令我感动的一资助，发生在一个年轻的女病人来看我的时候。我知道她的父母待人非常冷漠，管教她很严格，却很少表现出真正的亲情或关怀。她给我的第一印象是异乎寻常的成熟、自信、开放、独立而世故。她自称来找我治疗是因为："目前心情有点乱，又刚好有时间，我想心理治疗可能对我知性的长进有点帮助。"我问她为何心理乱，才知道她因怀孕五个月而从大学休学。

　　她不打算结婚，只模糊计划把孩子生下来以后，送给别人抚养，再到欧洲去继续学业。我问她有没有告诉孩子的父亲她已怀孕的事，她说："有的，我写了一封短信让他知道一个孩子产生了我们的交往。"她真正的意思是这段交往产生了一个孩子，但她告诉我的话，却揭示出在她成熟世故的少妇面具下，是一个迫切需要亲情的小女孩，为了渴求母爱而让自己成为一个母亲。我并没有当面指出她失言背后的意义，因为她当时还没有准备好，也没有足够的安全感面对自己的倚赖需求。但是，这次说溜嘴对她还是有帮助，因为我从中察觉她其实还是个心怀惧怕的小女孩，需要长期的呵护和照料。

　　这三位无意中透露出真相的病人，其实真正想隐满的对象不是我，而是她们自己。第二位真的自以为对家人丝毫没有不满；最后一位也真的自信拥有应付一切的能力。经由一套复杂因素的运作，我们意识中的自我，几乎总是多多少少跟真正的自我有所不同。我们的能力跟自以为是的不免有些差距。但潜意识却把真相看得一清二楚。心灵成长最重要而不可或缺的一步发展，就是使意识中的自我愈来愈接近事实。经过密集心理治疗或其它方式，以相当快的速度完成这件需要终身努力的工作时，当事人就觉得有如"重获新生"。病人会对意识产生的剧烈变化感到兴奋不已："已经不再是过去的我了，我变成了一个全新的、不一样的人。"

　　我们的能力跟自以为是的不免有所

　　差距。但潜意识却把真相看得一清

　　二楚。心灵成长最重要而不可或缺

　　的一步发展，就是使意识中的自我

　　愈来愈接近事实。

　　心电感应

　　我们或许能从大脑神奇的运作过程中，找出一个有关潜意识启示的合理解释，但对于所谓的"心电感应"，我们虽然可以猜测它与潜意识有关，却无法加以说明。乌曼（Moneague Ullman）与奎普纳(Stanley Krippner)两位大夫，在一系列精心设计的实验中，成功的证实一个清醒的人，可以把某种形象"传送"给几个房间外的另一个熟睡的人，使这些形象出现在熟睡者梦中。这种传送现象不仅只存在于实验中，两个互相认识的人做类似的梦是很常见的事。这种现象是怎么造成的？我们完全不了解。

　　但这种事确实会发生，而且可以用科学的方法加以证实。我自己有天晚上做了一个梦，梦中有一连串的七个形象。后来一个前两天晚上睡在我家的朋友告诉我，他那晚也依相同的次序梦见相同的七个形象。我们都不知道为什么会发生这样的事。梦境跟我们过去的经验都扯不上关系，也无法作合理的解释。但我们知道这是一件重要的大事，我的心灵可以从数以百万计的形象中任选若干，组合成一个梦，我跟这位朋友挑中相同的七个形象的机会，可说是微乎其微。这件事实在太不可思议，所以我们确信它不是一个意外的巧合。

　　同步原理

　　无法用已知自然规律解释的不可思议之事，以一种不可思议的频率出现，现在称之为同步原理。朋友跟我都觉得很不可思议，不知道为什么我们会作类似的梦，但这件事一个特殊之处就是我们做梦的时间非常接近。似乎时间就是这件不可思议之事一个重要的、甚至决定性的因素。

　　我们不时听说某个幸运儿能从撞得稀烂的汽车中安危无恙脱身的奇事。如果说机器觉的撞成某种形状以保护乘客，或乘客会直觉地蜷缩成某种样子，以适应变形的车辆，似乎很荒唐。同步原理无法解释事件发生的原因或过程；只说明这种不可思议的事同时发生的概率，比单纯凭概率预测的要高。它也无法解释奇迹。这个原理只能用来说明，所谓奇迹似乎就是平凡得不了的事和特殊的时机配合得恰到好处。

　　所谓奇迹似乎就是平凡得不了的

　　事和特殊的时机配合得恰到好处。

　　在统计学上相当不可能发生的事，或许都可视为同步原理的实例，但超自然的现象有时有举国，有时也可能对我们有害。世界上有无法想像的意外，也有无法想像的非意外。尽管在研究方法上还有很多漏洞，救灾是有必有针对这个问题深入研究。目前我只能提出一个确定但"不科学"的印象，就是这种统计学上不可能的事件发生频率，带来的好处的时候远比造成破坏的时候多。所谓的好处当然限于救人一命，多半的时候，它们能改善我们的生活，促进心灵成长。容格在"论同步现象"（On Synchronicity）一文中提到的"圣甲虫之梦"，就是个绝妙的例子。

　　我的例子跟一位年轻的女病人有关。无论我们双方如何努力，似乎总是无法触及她的内心。问题在于她似乎无所不懂，无所不能。良好的教育背景成为她的理想武器，她凡事都要拿到清官的笛卡式逻辑和无懈可击的"几何式"现实观之下分析。我好凡次试图在她那套合理主义里掺入一点人性的了解，却都徒劳无功，所以最后我只好希望了生一件意外而不合理的事，打破这堵她用来封锁自我的知性藩篱。

　　果然有一天，我面对她而坐，我背后是一扇窗。我专心聆听她滔滔不绝的自我辩解，说她前一天晚上做了一个梦，梦见有人送她一个黄金圣甲虫--一件非常名贵的珠宝。她还没说完，我就听见身后有叩击玻璃的声音，加减一看，原来有只相当大的虫子想从外面飞进光线比较黯淡的房间。这现象很不寻常，所以我立刻开了窗，并且在虫子飞进来的时候，一把抓住它。那是一只长得跟圣甲虫极其相似的金龟子，金绿色的外壳真有点像黄金打造的。我把虫拿给病人看，告诉她"这就是你的圣甲虫。"这次事件真的远见卓识溃了她合理的护罩，打破了她的抗拒心理。从此治疗工作开始向令人满意的结果迈进了

　　在谈到有益的超自然事件，都属于"不期而遇的收获。根据韦氏大字典的定义，英文原义为意外了现有价值或令人喜爱事物的天赋才能"。这个定义最值得注意之处就是把"不期而遇"视为种天赋才能，因此有些人能而有些人不能，有些人幸运而有些人无此福份。

　　我在这部分要谈的一重点就是，经由"意外发现有价值或令人喜爱事物"反展现在世人眼前的神恩，其实是人人有份的，只不过有人懂得把握，有人却坐视机会流失罢了。容格开窗放甲虫进来，并把它抓住，拿给病人看，可说是极懂得把握机会。但某些知道神恩的存在，不懂得意外出现的一些事物的价值，所以未能发现它们。每个人都有机会不期而遇。某些事，只可惜往往不知道它们是一种恩典。我们把这类事件视为稀松平常，就任凭它们从身旁溜走了。

　　每个人都有机会不期而遇某些事，

　　只可惜往往不知道它们是一种恩

　　典。

　　神恩的力量

　　到目前为止，我描述的各种现象都具有以下的特征：

　　一、有滋养、支持、保护、促进和人类生活与心灵成长的作用。

　　二、它们的作用不是完全不能根据科学思维下的自然律原理来解释（如超自然现象），就是只能作不完整的解释（如生理抵抗力与梦）。

　　三、在人类世界经常的、例行的发生。不但普及，而且本质上是无所不在的。

　　四、虽然有可能受人类意识左右，但其渊源却超乎意识之外，也不被意识的决策过程囿限。

　　尽管一般认为此类事件都是独立个案，但我却相信它们的普遍性只证明一件事：有一种超出人类意识的强大力量在滋浦人类心灵的成长。早在免疫球蛋白、做梦阶段、潜意识等科学观念成形之前当选百年，甚至数千年，宗教信徒就确认这股力量的存在，称之为神的恩典，为它颂唱赞美诗。

　　有一种超出人类意识的强大力量在

　　滋哺人类心灵的成长。

　　我们该如何面对这股力量？我们摸不著它，也没有办法测量，但它确实存在，它是真实的。我们能否凭自己的成见，因为它不符合传统的自然律科学观，就无视于它的存在？这么做似乎危险。我相信，如果从观念架构中剔除神恩现象，我们将永远不可能完全了解宇宙或人在宇宙中的地位。

　　如果从观念架构中剔除神恩现象，

　　我们将永远不可能完全了解宇宙

　　或人在宇宙中的地位。

　　但我们甚至不知道这股力量在哪里。我们只能说得出它不在哪里--即不在人类意识之中。前面讲座过的做梦现象显示，神恩存在于人的潜意识里。其他诸如同上学原理与不期而遇现象，显示这种力量也存在于超出个人的范畴里。无法确定神恩所在之处的人不仅是科学家，即使是各宗各派虔诚的善男信女，虽然一口咬定神恩就是神的大爱，却同样无法确定神之所在，神学中有两派对立的理论解释此事：一派是发散论(Emanance)，相信神恩由一个外在的神降临到人身上，另一派主张内涵论(Lmmanence)，相信神恩乃是从每个人的内心的神焕发出来的。

　　跳脱实体观念

　　其实所有的问题，以及所有的矛盾，都来自我们一心要确定事物所在之处的欲望。人类有种硬要把事物归纳成个别实体的倾向，我们认为世界是由船、鞋子及其他东西所构成。我们非把所有现象如此分门别类，认定它是什么样的实体，才觉得了解它。一件东西非黑即白，但不能又黑又白。船是船员，鞋子是鞋子，我是我，你是你。我的实体是我的自我认知，你的实体是你的自我认知，如果我们的自我认知混合在一起，无法分辨，我们都会觉得不舒服。印度教和佛教思想家相信我们的个别实体观只是幻影，现在钻研相对论、波粒子现象、电磁学的物理学家，也日益注意到我们的实体观念论限制太多，但我们仍然很难逃脱出来。我们的实体思考已经发现这种倾向会干扰我们对神和神恩的了解，我们仍难以自己。

　　我试著不把人当著一个真正的实体，但知性的限制却使我非根据实体观念来思考和写作不可，我把个人的疆界看成一种渗透力极强的薄膜，或者是一道篱笆，而不是一堵墙，如此，其他的实体可以翻越或流过这种疆界。正如同意识可以不断渗入潜意识，潜意识也能透入外在的"心灵"，内外交渗下，实体也不再存在。十四世纪女修士朱丽安说得好：正如同身体穿著衣服，皮肤包著骨骼、心脏等，我们的心灵和肉体也包容著上帝的至善之中。无所不及的是，现世的一切会磨损消蚀，但上帝的至善永远完整无缺。

　　无论我们怎么编派所谓"奇迹"的来源，人性成长轨迹几乎都由一股超乎我们意识所能控制的力量推动。我相信，我们若以另一个奇迹为出发点考虑，或许就更能了解这股力量的本质：那就是全体生命的成长过程，我们称之为"进化"。

　　人性成长几乎都由一股超乎我

　　们意识所能控制的力量推动。

　　进步之梦

　　虽然本书还不曾把进化当作一个观念来讨论，但这本书从头到尾都可说是与进化有关。心灵成长是个人的进化。个人的肉体可能随生命周期发生改变，但它不再进化，不会产生新的生理模式。年纪大了体能衰退是不可避免的结果，但是个人的一生中，心灵却可能有重大的进化，它会产生新的模式，心灵能力会与日俱增，直到死亡才会停止。人的一生中心灵成长的机会永无限制。虽然本书著重在心灵的进化，但生物进化的过程与此类似，所以作为一个帮助我们进一步了解心灵成长过程与神恩意义的模型。

　　心灵成长是个人的进化。

　　生物进化过程最值得注意的一点就是，它是一个奇迹。以我们对宇宙的了解，进化简直不可能发生，这现象应该根本不存在。以热力学引二定律为例，能量会自然的从较有规律的状态流向较无规律的状态，从高度分化的状态流向低度分化的状态。换言之，宇宙处于逐渐崩解的过程之中，通常我们用水往低处流来说明这程过程，必须靠帮助，水闸、人用水桶提水等方式来逆转过程，使它回到原来的状态，使水回到高处。这种能量必须来自别处。为了维持某处的能量，必须汲取他处的能量补充。根据热力学第二定律，经过数十亿又数十亿年，宇宙会完全崩解，降至最低点，成为没有形状与结构可言，完全不分化的"一团"死寂。这种完全无组织，不分化的状态称为（entropy）。

　　生物进化过程最值得注意的一点

　　就是，它是一个奇迹。

　　能量自然的从高处往低处流，进入熵的状态，称为熵的力量。我们现在可以看出，进化过程与熵的力量正好抵触。进化是从低向高发展，变得更复杂、更分化、更有组织。滤过性病毒是一种极为简单的有机体，只比分子稍复杂一点儿。细菌就比较复杂，分化也比较精密，有细胞壁、不同的分子结构与新陈代谢。草履虫更进而拥有细胞核、纤毛和基本消化系统。海绵则不但有多个细胞，而且是不同性质的细胞，其间有相互倚赖的关系。昆虫和鱼类有神经系统和复杂的运动方式，甚至还有社会组织。依此发展下去，进化阶梯不断迈向复杂化、高度分化与组织，到了人类就具有容量相当大的大脑和非常复杂的行为模式，高踞已知进化的顶层。我说进化过程是个奇迹，因为它渐近的加强组织与分化，完全违反自然律。在正常发展下，写这本书和读这本书的人根本不可能存在。

　　进化过程可以画成一座金字塔，紧张复杂而数量少的有机体--人类--在底部（见图一）。

　　面对反对的力量而行，向上发展。我在金字塔内部画了一个箭头表示这股向上挺进的进化力量，经过数百万个世代，不断成功击败"自然律"，它本身想必就是一条尚待界定的自然规律。

　　人类的心灵进化也可以画成一个类似的图形（见图二）。

　　我要再一次强调，心灵成长是一种需要投入大量努力而非常艰苦，因为它必须跟自然力量对抗，反抗保持原状、执著旧的地图、旧的方法、选择容易好走的路，这是自然倾向。在反抗自然的过程中，熵的力量是同样适用于心灵的层次。但也正如生物进化一样，这种力量奇迹般的被克服了。我们仍然得以成长，尽管一路上遭遇这么多阴力，我们还是能为更好的人。虽然不是每一个人都办得到做来也颇为辛苦，但相当多的人仍能改善自己和自己的文化。有一股无以名之的力量推动我们挑选更难的道路，让我们能超越泥泞粪土的环境。

　　心灵成长是一种需要投入大量

　　努力而非常艰苦的过程。

　　心灵进化

　　心灵进化过程的图形适用于个人。每个人都有成长的欲望，每个人也必须靠自己的力量克服阻力，达成目标，这个图形也适用于人类全体。个人的进化会带动社会的进化。童年时我们受文化滋养，成年后我们回馈社会。成功度过成长历程的人不但自己享受成长的果实，也把相同的果实呈献给全世界。个人进化时，肩负著全人类的重任。人类就是如此进化的。

　　成功度过成长历程的人不但自己享受成长的果实，也把相同的果实呈献给全世界。

　　人类的心灵发展不断向上攀升这个观念，在地进步之梦感到幻灭的这一代看来，似乎并不符合事实。到处是战争、贪污和污染，我们怎么可能还基于理性的认为人类在进步？但这正是我要说的。我们之所以觉得幻灭，正是因为我们的自我期许比上一代高。今天认为可恨和无法容忍的行为，昨天还被视为理所当然。以本书为例，父母照顾子女的心灵成长是书中的一大重心，这在今天不会被当成异端邪说，但几百年前，简直不可能有人关心这种事。虽然我觉得目前的父母准还相当低落，但我有充分的理由相信，它已经比几代以前高明太多了。最近篇讨论照顾小孩的文章，开宗明义就这么说：

　　今天认为可恨和无法容忍的行为，昨天还被视为理所当然。

　　罗马法律赋予父亲控制儿女的绝对权力，他可以出售他们，也可以将他们处死。这种绝对权威的观念后来传入英国法律，一直原封不动的沿用到十四世纪。中世纪的童年生活完全不像现在认为的那么美好。小孩照例七岁就要送去当侍童或学徒，学习在其次，他们主要不得充当师傅的奴仆。孩子跟仆人的待遇一般无二，甚至语言也常把二者混为一谈。孩子直到十六世纪才开始受到重视，社会承认他们正在经验特殊的成长过程，值得爱护。

　　但这股推动个人和整个物种克服懒惰和其他自然阻力求上进的力量，究竟是什么呢？我们已经为它命名，称之为爱。有被界定为"为了滋养自我或其他人的心灵成长，扩充自我的意愿"。我们成长是因为我们的努力，我们努力则因为我们爱自己。经由爱，我们提升自己。经由对别人的爱，我们帮助他们提升自己。自我扩充的爱就是一种进化的行为。这是生生不息的进化。生命世界中无所不在的进化力量，表现于人类就是人性的爱。人性的爱就是一股无视于熵的自然律的神奇力量。`

　　人性的爱就是一股无视于熵的

　　自然律的神奇力量。

　　原罪与邪恶

　　谈到心灵的成长，我们无可避免要谈到一件事反面：阻挠心灵成长的障碍。深究起来，只有一个障碍，那就是懒惰。我们只要克服懒惰，所有其障碍都会迎刃而解。如果无法克制懒惰，其他条件再怎么齐全也不可能成功。所以懒惰也是本书的一大主题。在讨论纪律时，我们谈到企图逃避必要的痛苦或选择容易的出路等偷懒方式。在讨论爱时，我们也谈到虚伪的爱是因为不情愿扩充自我。懒惰是爱的反面。心灵成长得靠努力，这一点我们已重申过许多遍，现在我们要深入探讨懒惰的本质，了解"懒惰"其实就是每个人生活中一股负面的力量。

　　阻挠心灵成长的障碍，只有一个，那

　　就是懒惰，我们只要克服懒惰，所有

　　其障碍都会迎刃而解。

　　多年来，我一直认为基督教的原罪观念毫无意义，甚至引人反感。我不觉得性跟罪有什么关系，其他的嗜好也同样的无辜。我经常放纵自己享受一顿美味的大餐，事后我可能吃点消化不良的的苦头，但我却不会自觉有罪。我知道世间恶充斥：欺骗、偏见、折磨、残暴。但是从婴儿身上我看不出天生的罪，我也不相信只因为祖先吃了善恶树的果实，连小孩子都要受到咀咒。但人渐渐注意到，懒惰是无所不在的。在帮助病人成长的奋斗中，我发现每次我最大的敌人都是懒惰。我也在自己身上发现类似不愿朝新的思想、责任或成熟等领域扩充自我的心理。我跟全人类的一大共通点就是懒惰。在这一点上上，蛇与苹果的故事忽然变得天独厚有意义起来。

　　上帝与蛇的辩论

　　最重要的问题在圣经故事里并没有说出来。故事告诉我们，上帝有"黄昏时到乐园中散步"的习惯，而且已经跟人类的沟通管道是完全开放的。如果真是如此，那么亚当跟夏娃为什么不在蛇鼓励他们吃苹果时，告诉上帝："我们很好，你为什么不让我们吃善恶树的果实。我们喜欢这个地方，也不希望你认为我们不知感激，但我们实在不能理解你有关这件事的规定。能否解释一下？"但他们当然没有这么做，他们鲁莽的触犯了上帝的法律，既不了解立法的本意，也不尝试向上帝直接提出问题，质疑它的权威，或基于成年人的理性立场跟它沟通。他们听信蛇的话，但在行动灾害前，他们却没有能聆听上帝这一边的说法。

　　为什么不能？为什么诱惑与行动之间没有一个缓冲的步骤？这个步骤从缺失就构成罪的本质。这个缺少的步骤就是辩论亚当和夏娃本来可以在上帝与蛇之间掀起一场辩论，他们没有做到这一蹼，因此也永远无法得知上帝的立场。上帝与蛇的辩论象征著人类心灵中的善恶之争。我们规避在自己内心进行善恶论辩的步骤，所以才产生放多构成罪的邪恶行为。在斟酌某种行为是否明智时，人类往往未能判明上帝的立场。他们没有能聆听自己心中的上帝--也就是全人类心中与生俱来的正义感。我们这方面的失败只能归咎于懒惰。进行这种内在的辩论需要努力、时间和精神。如果我们很严肃的聆听这位"内心的上帝"，通常会接到选择比较困难的那条路的鼓励，走这条路要花更多的力量。进行这样的辩论是使自己面临痛苦与挣扎。我们每个人都有不时被这份差事吓倒，而设法逃避这个痛苦的步骤。正如亚当和夏圣，以及其它列祖列宗，我们也很懒惰。

　　因此，确实有一种原罪存在，那就是我们的懒惰。它存在于每个人身上--婴儿、小孩、青少年、成熟的成年人、长者、聪明人与蠢才、残疾者与健康人。有些人或许比较不懒惰，但所有的人多多少少都有是懒惰的。不论精力多才多艺么旺盛，野心如何炽烈，智慧如何过人，只要深处反省，我们都会发现内心的力量，在心灵进化过程中，把我们往下拖、往后拉。

　　有些读者可能会自言自语："但是我一点都不懒啊！我每周工作六十个小时，夜间加班，周未也不休息。尽管已经很疲倦，还是勉强陪太太出门，带孩子去动物园，帮忙做家事，做一大堆杂务。生活中似乎只有一件事--忙！忙！忙！"我很同情这样的人，但我仍然要指出，只要他们用心去找，一定还是可以找出自己的懒惰之处。因为懒惰跟花多少时间工作或尽对别人的责任，都没有关系。

　　懒惰呈现的一个主要方式就是

　　恐惧。

　　此处可以再次引用亚当和夏娃和神话说明这一点。例如，有人说亚当和夏娃不去问上帝它制定法律的原因，不是因为懒惰，而是害怕，害怕面对令人望之生畏的上帝，害怕上帝震怒。尽管并非所有的恐惧都等于懒惰，大部分恐惧情绪却确实是基于懒惰。我们大多数的恐惧都是为了怕改变现状，怕一时冒险向前，就会失去目前拥有的一切。

　　懒惰呈现的一个主要方式就是

　　恐惧。

　　我们大多数的恐惧都是为了怕

　　改变现状，怕一时冒险向前，

　　就会失去目前拥有的一切。

　　懒惰害人不浅

　　心理医生最明白这一点。病人虽然为了求改变才来找我们求助，其实对改变怕得要命，尤其怕达成改变要下的工夫。就因为这种害怕或懒惰，可能高达九成的绝大多数病人，在心理治疗收效之前，就早早退出治疗。这些临阵脱逃的行为大多数发生在治疗和开头几次或最初几个月。

　　在心灵成长的初期阶段，个人对自己的懒惰往往一无所知，尽管他们可能会随口说道："我当然跟每个人一样，不免有时偷个懒。"自我中的懒惰的万分就像魔鬼一般狡猾，不但擅长伪装和欺骗，还会运用各种手段使自己的懒惰合理化。自我比较成熟的部分，却不得有能力轻易拆穿真相或与之对搞。因此，一个人面临在某个领域，但是他们都找不到答案，或我认识一个研究这玩意儿的人，他是个酒鬼，后来自杀了，或你想把我变成跟你一样吗？心理医生不该这么做的。"诸如此类的回答都是病人或学生掩饰自己懒惰的遁词，要欺骗的对象与其说是医生或老师，倒不如说是自己。认清懒惰的真相，承认它存在于自己心中，就是解决这个问题的起点。

　　因此，心灵成长愈趋成熟的人，对懒惰愈有自觉。是不懒的人愈有自知懒惰之明。在我个人追求成熟的奋斗中，我愈来愈觉得新的启示好像故意要从我身旁溜走。这时，在极具建设性的新思路上，我发现自己的脚步不由自主的迟缓下来。我怀疑大多数时候这些有价值的想法真的就在不知不觉中流逝，使我徘徊在思想的通衢上不知所从。所以我只要一察觉自己放慢脚步，就强迫自己快步前进，直奔本来企图逃避的方向。与懒惰的战争永远不会中止。

　　心灵成长愈趋成熟的人对懒惰愈

　　有自觉。

　　与懒惰对抗的战争永远不会中止。

　　既然我认为懒惰就是原罪，透过自我的心理疾病呈现的懒惰甚至可能是魔鬼的化身，在此不妨对邪恶的本质再加以说明，使整个画面更加清晰。邪恶手重要性恐怕在所有神学问题中居于首位，但正如很多其"宗教"问题一样，心理学除了极少部分的例外，一概不承认邪恶的存在。其实，心理学对这方面的可贡献之处还相当不少。我希望日后有机会在别的著作中详细讨论这个题目，但因为它并非本书的重点，在此我只能简单的提出我个人对邪恶本质所作的四个结论。

　　懒惰就是原罪

　　邪恶的本质

　　首先，我相信邪恶是真正的存在的。它不是原始宗教 了解释某些不可知现象凭空臆想出来的东西。真的有一群人和人组成的机构仇视一切的良善，并且会尽可能摧毁所有的善。他们这种行为不是出乎有意识的邪念，而是因为盲目，对自己的邪恶不自知。说得更正确一点，他们是避免去知道。正如同宗教文学中对魔鬼的描完写，他们直觉的憎恨光明，尽可能逃避光明，也企图消灭光明。他们会破坏自己的子女以及他们控制下任何人内心的光明。

　　邪恶的人恨光明，因为光明会让他们看清自己。他们恨善，因为它彰显他们的恶；他们恨爱，因为它彰显他们的懒惰。他们摧毁光明、善和爱，免得面对觉醒的痛苦。所以我有了第二个结论：邪恶就是横行霸道，无所不为的懒惰。爱是懒惰的正相反。一般程度的懒惰是消极的丧失爱的能力。有些一般程度的懒人，即使只要抬抬手指闲就能扩充自我，也非得爱逼迫才会行动。他们虽然为能爱，但也还不算邪恶。真正邪恶的人则主动的逃避扩充自我的要求。他们不择手段的保护自己的懒惰，保持生病的自我完整。他们非但不滋养别人，还会伤害其它这么做的人。如果生病的自我面临周围健康心灵的威胁，他们会尽一切可能破坏这些心灵的健康。所以我在此把邪恶定义为运用一切影响力，避免为了滋养别人的心灵成长而扩充自我行为。一般的懒惰是不去爱，邪恶则是视爱如仇，与爱对立。

　　邪恶的人憎恨光明，因为光明会让他

　　们看清自己。

　　我的第三个结论是：至少在目前这个人类进化阶段，邪恶是不可避免的，基于熵的力量与人类的拥有的自由意志这两点考虑，必然有人能控制懒惰，而有人则完全不可能。熵与爱的进化是两股对立的力量，它们在某些人身上取得平衡，在其他人身上各占优势，是很政党的结果。但处于两极地位的人，也一定正邪不能两立的互相敌视。

　　最后一个结论，尽管熵是一股庞大的力量，是人性极恶的表现，但它也是一股完全不能凝聚人群的力量。我曾亲眼目睹邪恶主动出击，残忍的残害数十名儿童的心灵。但邪恶在人类进化的大架构中却无法不自暴其短。它每伤害一个心灵，就会有其他心灵因而获得解脱，邪恶不自学的发出警告，使别人远离它的陷阱。大多数人都直觉的对邪恶的肆构忌惮感到心寒，一旦察觉到它的存在，我们会反而会产生净化自我的意愿。邪恶把耶稣送上十字架，却使我们能从远处望见他。我亲自加入对抗邪恶的战役，正是一个追求成长的方式。

　　意识的突破

　　本书一再使用到"觉察"（awaer）、"认知"（awaerness）及其同义字。邪恶的人拒绝认知自己的真面目。心灵成熟的人都能觉察到自己的懒惰，但一般人往往对自己的宗教和世界观不知不觉，在成长的过程中，他们必须认清自己的成见与偏见。我们经由涵容与爱的关怀，日渐了解心爱的人和这个世界。纪律最主要的部分就是认清我们的责任和抉择能力。这一部分的心灵，我们称之炒意识，现在我们就要把心灵的成长界定为意识的成长或意识的进化。

　　"意识"（conscious）这个词源于拉丁文，原意为"共同的认识与了解"，但"共同"的对方是什么？我认为那就是潜意识。潜意识知道的事永远比意识多，也比局限于意识之中的我们多。当我们认知这一项真理，我们不过是重新认训潜意识早已知道的事。因此我们不妨说，意识一件事，就是在这件事上跟潜意识有了共同的认训和了解。意识的发展，就是我们的意识开始认同潜意识已经知道的一切；意识逐渐与潜意识同步。这种观念对心理医生而言，应该陌生，因为他们经常把治疗视为一种"使潜意识浮现到意识层次"的过程，也就是扩大意识领域，使它的广邈跟潜意识领域更接近。

　　意识是一件事，就是在这件事上跟潜

　　意识有了共同的认识和了解。

　　但我们还需要解释，为什么潜意识会知道那么多意识还不曾学会的东西。这个问题实在太基本，我们还没有合乎科学的答案，只能提出假设。据我所知，最令人满意的假设就是假定有一个跟我们至为亲密的神，亲密到它就是我们的一部分。寻求神恩最近的地方就是在自己心灵。如果你渴求崇高的智慧，你应当反顾自己的内心。换言之，神与人的界面，至少有一部分就等于潜意识与意识的界面。简单的说，我们的潜意识就是神，我们心里的神。我们一向就是神的一部分，神一直与我们同在，不仅现在，也永远如此。

　　如果你渴求崇高的智慧，你应当反

　　顾自己的内心。

　　我们的潜意识就是神，我们心里的

　　神。

　　这怎么可能？如果读者认为把潜意识当做上帝是大逆不道，他应该想到，基督教一直相信圣灵就住在信徒的心中，与上面说法本质上完全相同。我觉得最有助于我们了解这种神与人关系的方法，就是把潜意识假想杨一个巨大无比，埋藏在地下的树根系统，意识则是地面上的小植物，吸收潜意识供给养分。这个譬喻来自容格，他说：

　　我一直觉得生命就像一株靠地下根供给养分的植物。

　　真正的生命藏在根里看不见，地面上的部分只能存活一个夏季，然后就凋萎了，何其短暂。想到生命与文明无止境的兴替，我们就不由得感到一切都是空的。但人也始终感觉到，永恒川流不息的变动之下，有什么东西还活在那里。我们只看到花开花谢，而树根却不随之而去。

　　容格没有直接说上帝存在于潜意识兴旺发达他的著作显然指向这个方向。他把潜意识分成较浮面的"个人潜意识"和属于人类全体较深沉的"集体潜意识"。我则把集体潜意识视作上帝，意识是个人，个人潜意识就是两者之间的界面，因此也无可避免的成为神的意志与人的意志的战场，有不少骚乱发生。

　　意志的战场

　　我相信意识是精神病理学探讨的重心，所有的心理疾病源于意识出了问题。因为意识抗拒潜意识的智慧，而使我们生病，也正是因为意识已经有病，它才会在潜意识企图治疗它时，跟潜意识发生冲突。换言之，心理疾病的起因就是个人意识背离上帝的意志，而所谓的上帝，也就是自己的潜意识。

　　我也曾说过，心灵成长的最终目标就是人神合一，使个人与上帝有共同的认训与了解。既然潜意识就是上帝，我们可以进一步把心灵成长的目标，界定为使意识臻于神的境界，使整个人完全成为神。但这是否代表要使意识与潜意识融合，只剩下潜意识呢？并非如此。出在我们面临非常生要的转折点，也就是一方面成为神，一方面极保留意识。如果从潜意识之神的树根萌生的意识之芽也能成为神，那么神就能仍有新的生命形式。这就是个人生命的意义所在。

　　心灵成长最终的目标就是人神合

　　一，使个人与上帝有共同的认识

　　与了解。

　　意志掌管生命手一切行动，负责作决定，并且把决定付诸实现。如果只有潜意识，就像新生的婴儿，虽然与神合一，却不能取任何行动，使全世界察觉神的存在。印度教与佛教的神秘思想中有一种退化的物质，把没有自我疆界的婴儿阶段比作涅，进入涅就如同回返子宫。我们要提出的神学思维却正好相反。我们的目标不是成为泯灭自我，只有潜意识的婴孩而是培养成熟而自学的自我，从而发展成神的自我。我们身为有自由行动能力的成年人，能独立作出影响世界的抉择，这种成熟的自由意志右以向神认同，神也就经由我们的意志，取得了强大力的崭新生命形式。我们将成为它的臂膀，它的代理人，同时因为我们能有意识的选择，按照它的意愿来影响世界，我们的生活也将成为一种神恩，替它服务人群，在过去没有爱的地方创造爱，使所有的同胞产生跟我们相同的认知，推动人类进化水平不断提升。

　　展现心灵潜能

　　大部分的人在生活中做大部分的决定时，都不知道自己在做什么。他们采取行动时，并不了解自己的动机，也还没有开看清自己的抉择会造成什么变化。我们拒绝一位客户时，真的了解自己在做什么吗？我们晋升部下，跟熟人热络寒暄时，又何尝有足够的自知之明？在政治圈待久的人都知道，基于善意的行动结果往往适得其反，动机低下的人推动一个乍看存心不良的计划，到头来说不定还颇具有建设性。教养子女时也有类似的情形。为不正当的理由做好事是否比为正当的理由做坏事好？我们最有把握的时候通常也就是什么都不知道的时候，自觉最聪明的时候也就是对整个情况不了解的时候。

　　我们最有把握的时候通常也就是什么

　　都不知道的时候。

　　漂流在茫茫无知有大海中的我们该怎么办？持虚无主义的人会说："什么也甭做。"他们认为我们应该继续漂流，反正洋面这么大，无法绘制海图，走出迷雾，换到一个有意义的方向。但其他拥有足够的自觉知道自己已经迷路的人，就勇敢的期许自己建立自己建立更好的自学摆脱无知。他们是对的，这是可能的。但这种种更好的自学不是靠灵光一闪就能完成，它是慢慢的，一点一点的出现，每一个点滴都必须靠耐心努力的研究与观察，也包括深刻的自省在内。他们是谦卑的学生。心灵成长之路是毕生不歇的学习。

　　如果我们追随这条路够久，够用心，点点滴滴的知识就会拼凑在一起。渐渐整个画面的意义就出现了。我们会碰到死巷、失望、无用的观念。我们会愈来愈了解我们存在的真谛。我们也会愈来愈了解除自己在做些什么。于是拥有了力量。

　　心灵力量的经验基本上非常令人愉快，这是一种熟能生巧的愉悦感。事实上，没有比身为专家，熟知自己所做的事，更令人满足了。心灵成长最多的人可说是生活的专家，更何况，他会觉得能上通天意，彻底了解整个情况的性质和自己一争作为的前因后果，使用权人觉得如上帝一般全知全能。我们有意识的自我于是成功的与神的心灵结为一体，这么一来，我们就与神有共同的认识与了解了。

　　但心灵成长到这么了不起的认知阶段的人，一律表现出一种充满喜乐的谦逊。因为他们知道自己平凡的智慧乃是来自潜意识。他们知道自己根在何处，也知道自己的知识是由这个根源源不绝的涌来，一切求知的努力无非是开放意识与根的网络，而且他们还知道，这个根并不属于他们个人，不是一个人的潜意识，而是全人类的、全体生物的、上帝的。

　　如果问起知识与力量的来源是什么？真正拥有这两种无价之宝的人一定会回答："这不是我的力量，我的力量只是一个无比庞大力量的小小展示而已。我只是一个通道，真正的力量不属于我。"他们的谦逊之中充满喜乐。拥有与上帝（潜意识）沟通能力的人，自我意识会大幅缩小，他们唯一的念头就是："成就你的意愿，不管我的意愿。用我作你的工具。"放弃自我带来一种平静的大喜悦感，跟恋爱颇为类似。觉悟到自己与上帝之间密切的关系后，所有空虚寂寞都会一扫而空。这就是所谓"灵交"。

　　觉悟到自己与上帝之间密切的关系

　　后，所有空虚寂寞都会一扫而空。

　　这就是所谓"灵交"。

　　顶峰的孤独

　　体认心灵力量固然令人愉快，但也令人害怕，因为一个人知道得愈多，就愈难采取行动。不论我们怎样行动，文明的历程都可能因而改变方向，决定要赞美或惩罚一个孩子，结果可能产生极为广大的影响，在数据有限，大致上只能听天由命时，不行动非常容易。但当我们必须吸收和综合愈来愈多的数据时，决定也变得愈来愈复杂。我们所知愈多，就愈可能预测产生什么后果。身负预测每件大大小小事情结果的责任，情况可能复杂到令我们不能行动的程度。

　　体认心灵力量固然令人愉快，但也

　　令人害怕，因为一个人知道得愈多，

　　就愈难采取行动。

　　但另一方面，不行动也可视为一种行动，在某些状况下，行动或许是最好的行动，而在其它情况下，不行动却造成重大的破坏与灾难。因此，心灵力量不仅是察知而已，它还包括在认知范围内日益扩大的同时，仍具有作决定的能力，只不过事实并不像一般以为的那样，无所知并不会使作决定变得更容易，而是使它更加困难。我们愈接近神，就愈同情它，分享上帝知识的同时，也要分担它的痛苦。

　　随力量而来还有一个问题：孤独。从某种角度看，拥有心灵力量跟拥有政治力量很相似。心灵发展接近巅峰的人就像权倾天下的人，他们不能推卸责任，不能诿过，也没有人教他们怎么办，甚至没有一个层次相当的人可以倾听内心的压力和痛苦。其它人或许可提建议，但决定大权仍在你手中。一切都由你负责。由另一种角度来看，心灵力量带来的孤独感犹胜于政治力量，政界当权者至少还可以跟心智相当的人沟通，总统与国王身边还是一群朋友或诌媚逢迎者，但心灵能力高到无所不知的人，辞海圈里却找不到相同水准可以谈心的人。

　　圣经四福音中一个值得注意的主题，就是基督经常因为没有人真正了解他而感到沮丧。不论他如何努力，如何扩充自我，他还是连把自己的门徒和心灵提升到跟自己相同的层次都无能为力。最聪明的人会追随他，但赶不上他，他的爱也不能使他免于一人领先、踽踽独行的孤独感。所有在心灵成长的道路上走得最远的人，都会尝到这种孤独滋味。

　　所有在心灵成长的道路上走得最远

　　的人，都会尝到孤独滋味。

　　心灵生病了

　　谈到心灵健康与心理疾病时，我发表过一些看来全然不相干的评语："神经官能症是合法受苦的代用品"，"心理健康是不计代价的为真实奉献"，"当个人偏离上帝--也就是他自己的潜意识的意愿时，就会产生心灵疾病"。现在让我们进一步探讨心理疾病的问题，把这些零星论点整理成一个完整的系统。

　　生活在现实世界里，为了生活得更好，我们必须尽可能了解世界的真相。但这样的了解并非一蹴而就，有时候世界的真相以及我们和这世界的关系，在很多方面都使我们痛苦。唯有经过努力受苦，我们才能了解这些，但每个人都多多少少会逃避这种不愉快的历程。我们会对某些可恨的事视若无睹，对痛苦的现实不闻不问，目的是在防护自己的意识，不让现实侵入。心理学家把诸如此类的手段称为"防卫机制"（defense mechamism）。人常常用这种防卫来局限自己的认知，到头来对世界的了解就会跟现实脱节，连带行为也变得不切实际。

　　生活在现实世界里，为了生活得更好，

　　我们必须尽可能了解世界的真相。

　　这种现象发展到某种程度，四周的人就会看出我们已经"脱离现实"，尽管我们还自以为是，他们却会认定我们已罹患了心理疾病。早在情况恶化到这种地步之前，其实潜意识已经发现个人调适不良日甚一日，它会用各种方式提出警告：做恶梦、焦虑、沮丧等症状陆续出现。虽然我们的意识否定了现实，但无所不知的潜意识不但看穿真相，还试图用这些症状来刺激我们，提醒我们已有问题存在。换言之，心理疾病不受欢迎的症状其实是神恩的显示，是"在我们意识之外，滋养我们心灵成长的那股强大力量"的作为。

　　前面谈到的许多病例，虽然是说明其他的原理，但大部分也可以用来说明这一点。不过在此我要再举一个例子，特别阐述"症状"在提醒我们人生道路有误上所扮演的角色。

　　二十二岁的贝西是个聪慧美丽的女子，她相当害羞，使人联想到小女孩，她因严重的焦虑感来看我。她来自一个笃信天主教的工人家庭，父母省吃俭用，送她上大学。但读了一年大学，虽然成绩不错，她仍然辍学嫁给隔邻一个男孩。他是个修车技师，她则到超级市场当店员。以后两年过得还顺利，但焦虑的问题突如其来的出现。她的焦虑感来得完全没有征兆，唯一的共同点是都发生在她一人在外，没有丈夫陪同的时候。它可能发生在她购物时、在超级市场工作时、或走在街上时。这种时候她心中的恐慌强烈得难以形容，她会立刻丢下手头的事，赶回家或赶到她丈夫工作的修车厂，只有当她跟他一块儿在家，恐惧感才会消失。这种症状迫使她辞去工作。

　　因为一般医生给她的镇定剂，非但不能使她松弛，甚至一点效果也没有，所以贝西来看我。她哭述到："我不知道出了什么问题，本来一切都很美好，我先生对我好，我们非常恩爱，我也喜欢我的工作。我不知道这是怎么回事，或许我快发疯了，请你救我，帮助我使一切都恢复原来的样子。"但是我们治疗之下，可以想见的，一切并不像她所说的那么"美好"。

　　首先，我们渐渐发现，尽管丈夫待她不错，但他的很多小毛病却使她难以容忍，他为人粗鲁，兴趣偏狭，他心目中唯一的娱乐就是看电视。她感到十分厌恶这个男人。接著她开始承认，在超级市场做收银员同样令她厌烦。于是我们展开讲座她为什么要辍学而投入如此单调无聊的生活。她承认："我在学校里愈来愈感到不安。同学都嗑药、滥交，我觉得那是不对的。但别人都觉得有问题的是我，不单是那些想跟我上床的男生，连我的女性朋友也认为我不对劲。她们说我太天真。我发现甚至我自己也开始怀疑自己，怀疑教会和我父母的价值观。我想大概是因为我害怕。"治疗过程中，贝西开始学著面对自己曾经逃避的事，最后她决定回学校念书。幸运的是她丈夫也愿意陪她一同成长，他也决定上大学就读。他们的生活圈迅速扩大，贝西的焦虑也自然而然的痊愈了。

　　灵魂失常

　　我们可以从几个不同的角度来看这个相当典型的病例，贝西的焦虑很显然是来自对较大空间的恐惧（agoraphobia），在她而言，这也就是对自由的恐惧。当她出门在外，又没有丈夫作屏障，有充分自由到处走动和跟别人交往时，症状就出现了。恐惧自由是她心理疾病的本质，表现在外就是她的焦虑现象。不过我认为从另一个角度观察她的病情更为有用。贝西对自由的恐惧早在焦虑症状出现之前就存在。就因为这缘故，她自大学辍学，限制自己的成长。根据我的判断，贝西当时（也就是症状出现三年之前）已经病了。但她对自己的病态和自我残害的行为一直茫然无知。因为焦虑症状，才使她认知自己有病，迫使她纠正过去的错误，回到成长之路。

　　我相信绝大多数的心理病症都适用这种模式。疾病在症状出现之前已存在。症状本身不是病，而是治疗的开端。它的不受欢迎，使它更有资格视为一种神恩--神的礼物。它是来自潜意识的信息，唤醒我们展开自我检讨和改过。

　　正如同一般的神恩一样，大多数人会抗拒这项恩赐，不肯照信息的指示去做。他们用各种方式逃避疾病的责任。他们否认症状，故意忽视它的存在，用"每个人都会偶尔失常一下"作遁词。即使他们承认自己有病，也经常以各种微妙方式，把过错推给外界，亲戚的冷漠、朋友的虚伪、大企业的贪梦、社会的病态甚或命运。唯有少数肯正视自己的症状的人，才会知道症状是自己灵魂失常表现于外的现象，他们会接受潜意识的指示，从这项恩典中获益。他们会面对自己的缺失，承担治疗自我过程的痛苦，但他们也会因而得到极大的报偿。

　　唯有少数肯正视自己症状的人，

　　才会知道症状是自己灵魂表现

　　于外的现象。

　　复仇女神化身

　　我在此所谈的神恩与心理疾病之间关系的最好例证，应推希腊神州神话中奥瑞斯提斯（Orests）与复仇女神（the Furies）的故事。奥瑞斯提斯是阿特留斯（Arteus）之孙，因为阿特留斯野心勃勃，企图证明自己比众神更伟大，众神惩罚他，咀咒他所有的后嗣。这个咀咒使奥瑞斯提斯的母亲克莱奈斯拉（Clytemnestra）谋杀了自己的丈夫，也就是奥瑞斯提斯的父亲阿伽侬（Agamemnon）。这么一来，咀咒就又降到奥瑞斯提斯头上。按照希腊的伦理法则，儿子一定要为父亲报仇，但另一方面，杀母同样为希腊人的法理所不容。奥瑞斯大林提斯处于两难之境，痛苦不已，但最后他还是杀死了自己的母亲。众神于是派复仇女神追踪惩罚他。有三个形状可怖、只有他能看得见和听得见的人首鸟身怪物，不分日夜的包围他、恐吓他、咒骂他。

　　奥瑞斯提斯被复仇女神如影随形的追赶，只好四处流浪，寻求弥补罪行的方法。经地多年的反省与自责，他请求众神取消阿特留斯家族的咀咒，他说他相信自己已经为杀母之罪付出了足够的价值，复仇女神也不必再追逐他不放。众神举行一场审判。阿波罗为奥瑞斯提斯辩护说："杀死我母亲的是我，奥瑞斯大林提斯，不是阿波罗！"众神十分惊讶。因为到这时为止，阿特留斯家族的人不曾人过一个肯为自己的行为负责的，他们总把所人的过错都推卸到众神头上。众神最后决定赦免奥瑞斯提斯，不但取消了阿特留斯家族的咀咒，还把复仇女神变成了仁慈女神Eumenides），三个充满爱心的精灵为奥瑞斯提斯提出忠告，使他好运不断。

　　这则神话的意义非常清楚，仁慈女神的希腊原名也有"传递神恩者"的意义。只有奥瑞斯提斯能看见的复仇女神幻影，代表他的症状，也是心理病患个人的地狱。复仇女神变成仁慈女神，这项改变主要是因为奥瑞斯提斯愿意为自己的心理疾病负责才得以发生。在他设法摆脱复仇女神的纠缠时，他并不认为自己所受的惩罚不公正，也不会以社会或其它牺牲品自居。复仇女神乃是降临在阿特留斯家族身上咀咒不可避免的结果，也象征著心理疾病是个家族内部的问题，父母或祖父母的罪过由子女来承担。但奥瑞斯提斯并没有怪自己的家族，虽然他这么做也没有人会说他不对。他也不怪众神或"命运"，相反的，他愿意负起一切责任，尽暂行弥补。这过程历时非常久--大多数心理治疗也往往如此。但结果他痊愈了，而当初带给他痛苦的事物也变成了带给他智慧的使者。

　　现实中的神话

　　经验丰富的心理医师都曾亲眼目睹这则神话在现实中重演，也曾看内陆复仇女神在治疗成功的的病人心中就成仁慈女神。这种改变殊为不易。大多数病人一旦发现心理治疗要求他们为自己的病情和治愈负责时，不论开始时他们的斗志多么昂扬，都会打退堂鼓。他们宁可继续生病，把过错推到众神头上，也不愿恢复健康却没有别人可以诿过。

　　即使坚持下来的少数人，，也必须教导他们为自己负责就是治疗的一部分的观念。这种训练是个非常痛苦的过程，治疗者必须按部就班，不断迫使病人面对企图逃避的事情和责任。病人往往像不听话的孩子一样大哭大闹，拒绝为自己负责，经过几个月甚至好几年的时间才肯屈服。只有很少数病人从开始接受治疗时就愿意自行负起责任，这样的治疗虽然可能还是要耗时一两年，但相对而言会较为短暂而顺利，对病有与医生而言，也是一场力为愉快的经验。两种情形下，复仇女神都可以转变为仁慈女神，所差只是变化的难易与长短而已。

　　成功达到必须的改变，摆脱童年或祖传咀咒的人，会发现自己进入了一个崭新的世界。过去的问题变成了机会，一度可恨的障碍变成了期待的挑战，曾经唾弃的想法变成了有益的启示，从前不敢有的感觉也变成了活力与指引的来源。昔日的负担变为是天的恩赐--甚至刚痊愈的这场疾病也包括在内。他们在治疗结束时都说："沮丧和焦虑症其实是对我最有益的事。"即使他们没有宗教信仰，治疗完成后，他们还是大多觉得一切如有神助。

　　成功达到必须的改变，摆脱童年或

　　祖传咀咒的人，会发现自己进入了

　　一个崭新的世界。

　　谁在抗拒神恩？

　　奥瑞斯提斯没有看心理医生，他自己治愈了自己。事实上，即使古希腊有一流的心理医生，他也还是得自己治疗自己。因为心理治疗不过是一种工具，使用到何种程度，为什么目标使用，都还是由病人决定。有人会克服一切困难--诸如奖金不足、过去接受治疗的不愉快经验、亲友反对、医院服务态度恶劣等，尽可能到得治疗及治疗带来的一切好处。但其他的人，却可能一口回绝掉别人双手捧上来的治疗机会，即使勉强就诊，也无视医生的爱心、努力与技巧，坚持做一颗不肯点头的顽石，什么都不吸收。尽管每个成功听个案将告结束时，我都油然而生是我把病人医好的感觉，但我知道其实我只是催化剂。

　　既然不论是否借助心理治疗，病人还是得自行治疗自己，为什么成功的人那么少，而失败的人那么多？心理成长之路尽管崎岖，但既然它以所有人开放，为什么走上这条路的人那么少？

　　基督就是为了解答这个问题才说："被召的人多，选上的人少。"但是选上的人为什么少？大部分心理医生都根据病情严重的程度来回答这个问题。换言之，他们认为某些人病得比别人重，因而也比较不容易治愈更有甚者，心理疾病的轻重与童年失去父母爱护的程度与早晚有直接的关系。说得更明白点，精神病患者被认为是出生九个月就得不到父母呵护的人，他们的病情可以用数种疗法缓和，但几乎不可能治愈。神经官能症患者则被认为幼儿期受到妥善照顾，直到两岁之后，通常要到五、六岁开始，才因故受到忽视。所以一般认为神经官能症情节最轻，也最容易治疗。

　　被召的人多，选上的人少。

　　我相信这套分类法颇为接近事实，而根据它建立的心理理论，在很多方面对治疗者也很有用，不容随便批语但它并未能揭示真相的全貌。举例来说，它忽略了童年后期与青春期父母照顾的重要性。我们有充分的理由想念在这些稍晚阶段缺乏父母关爱，同样能造成心理疾病，而此时若能得到适当的爱护与照顾，早年造成的创痛也可以治疗。另一方面，尽管这套分类法有统计学上的根据，一般而言，神经官能症比人格失调症好医，而人格失调症又比精神病易治，但它无法预估个人的成长过程。举例而言，我作心理分析最成功的案例是一个患严惩精神病的男人，他于九个月后完全治愈而无花了三年工夫治疗另一个很明显的"只有"神经官能症的女人，也只得到些微的进展。

　　成长意愿

　　病人本身"成长意愿"这项捉摸不定的万分，可说是治疗成败的决定性因素，而未能列入分类法考虑的因素中。病情再怎么严重，也能靠强烈的"成长意愿"而扭转乾坤，病情再怎么轻微，倘若病人不愿成长，就不能有丝毫进展。遗憾的是，当代心理医疗理论对这个因素的了解仍然几乎等于零。

　　以我而言。虽然我承认成长意愿极为重要，但我也不能否认这个观念仍披著一层深不可测的神秘外衣。我只能说，成长意愿的本质与爱是相同的。爱是为了心灵成长扩充自我的意愿。根据这项定义，真正拥有爱心的人也会不断的成长。我曾经指出，父母之爱能滋润和培养爱的能力，但我也曾强调，光靠父母之爱能使所有的人都具备这种能力。为什么有些人对最好、最有爱心的治疗毫无反应？又为什么有人不一定要借助心理治疗，就能超越爱的童年，成为充满爱心的人？我说我不一定能提出一个令所有人都满意的答案，但我认为神恩或许能为我们指出一条明路。

　　成长意愿的本质与爱是相同的。爱

　　是为了心灵成长扩充自我的意愿。

　　我愈来愈相信，一般人爱的能力和成长的意愿不仅靠童年时代父母情的滋养，也靠他们毕生体会的神恩，也就是神的爱给他的滋养。这是一股意识之外的强大力量，经由他们的意识、父母之外为他们付出爱心的人，还有其他我们所不了解的方式动作，因为有神恩，所以一般以才能超越童年得不到父母爱心照顾的创伤，长成富于爱心的人，在人类进化水准上远远超过自己的父母，但是为什么只有一小部分人能够寻获这样的心灵和进化呢？我相信神恩普及于每一个人，每个人都分沾到公平的一分，因此唯一的可能就是大多数人决定拒绝神恩的召唤，不理睬它伸出的援手。

　　一般人爱的能力和成长意愿不仅靠

　　童年时代父母亲情的滋养，也靠他

　　们毕生体会的神恩，

　　于是问题出现了，为什么那么少人听从神恩的召唤？又为什么那么多人抗拒神恩？前面谈到神恩能提供潜意识抵抗疾病的力量，但大家却又似乎有志一同的在排斥健康。原因在于懒惰，也就是每个人熵的原罪，它是一个永恒的诅咒。正如同神恩是带动我们在人类进化阶段上不断攀升的力量泉源，熵则促使我们抗拒股力量，只想维持轻松的现状，甚至堕落到生存更不花力气的更下层。

　　心理专家和很多外行人士都熟知，刚升迁到地位较高，权责更的职位的人，很容易产生 心理问题。军方的心理医生 对所谓"升迁神经官能症"（PROMMTION NEUROSIS）的问题尤其熟悉。他们发现，因为大部分军人都坚决抗拒升迁，才使得这个问题在军队中发生的频率没有进一走提高。很多以军人为终身职业的低级士官，不愿调升为士官长，还有很多才智出色的低能士官宁死也不要成为军官，他们一再拒绝接受军官训练，虽然从智力与稳定性考虑，他们已具备充分的升迁资格。

　　走出心灵童年

　　心灵成长的情形与职业生涯颇为类似，神恩的召唤亦可视为一种升迁，被召唤去担任与权力都增大的职位。认识神恩，亲身体认到它的无所不在，知道自己跟神多么接近，就会从内心油然产生一种很少能拥有的无比宁静。但另一方面，无比庞大的责任感也随这种认知而来，因与神接近就必须担任力量与爱的代理人，代替神执行任务；神恩召唤我们心灵的童年进入成年，成为全人类的父母。诗人剧作家区艾略特在剧本《大教堂泔杀案》（Murder in the Catedral）K PGN 中写贝克特（Thomas Becket）大主教撰写的圣诞讲道辞，非常恳切的说明了这件事：

　　神恩召唤我们心灵的童年进入成

　　年，成为全人类的父母。

　　请思考一下"平安"这个字的意义，天使高唱平安，但世上战火不断，永远处于战争的恐惧中，你们觉得奇怪吗？你们觉得天使搞错了，或者这个承诺令人失望，甚至是个骗局？

　　现在回想我们的主是如何说到平安的。他告诉他的门徒："我留给你们我的平安，我赐给你们我的平安。"他所谓的平安是否跟我们所想的一样：英格兰与邻国和平共处，诸侯与王室和平相处，凡人劳碌必有收获，拥有安适洁净的住宅，桌上有好酒款待朋友，主妇唱歌给孩子听？它的门徒心目中没有这回事，他们长途中跋涉，不得休息，翻山越岭，受尽酷刑折磨，继而下狱、失望、最后痛葳的殉道死去。那么它是什么意思呢？这个问题之先请再回想一下，它也说过："我给你们的不是世俗所给的。"换言之，它给它的弟子平安，但不是世俗所谓的平安。

　　因此，随著神恩的平安而来的是令人不胜负荷的责任与义务。很多资格足够的士官不想换穿军官制服不是没有道理的。接受心理治疗的病人对于随真正健全的心灵而来的力量兴趣索然，同样不足为奇。曾有一位年轻妇女，因为严重的沮丧而跟我接受治疗一年，她逐渐了解她的亲戚心理有问题。有一天，她因自己能明智、冷静、轻松地处理了家族中一个问题而兴奋不已。她说："我觉得好痛苦，但愿我能经常有这种感觉。"

　　我告诉她是可能的，我指出，她的愉快主要是因为这是她头一遭采取有力的立场面对家人，因为她已经看穿他们企图用各种曲曲折折的手段阻挠正常沟通，从而操纵她，满足他们不切实际的要求，所以现在她能掌握全局，不听他们摆布。我们告诉她，如果她把自己的认知扩大应用于其他的情况，她就会觉得自己愈来愈能"掌握"一切，而且经常感到这么愉快。她瞪著我，脸上开始流露出恐惧。她说："可是那样我就必须不断用心思考了。"我同意她必须处心积虑，才能维系和发展自己的力量，如此她才能摆脱造成沮丧的无力感。她生气的提高嗓门说："我才不要花那么多时间玩弄什么鬼心计！快快乐乐的过日子，难道你希望我变成一个上帝还是什么？"很遗憾的，不久这名潜力过人的少妇就中止了治疗，她被心理健康的附带条件吓坏了，宁可不要痊愈。

　　权力的重担

　　外行人听来可能觉得奇怪，但心理专家都熟知一般人往往害怕心理健康的事实。心理治疗的主要任务并不是使病人尝到心理健康的滋味，而是经由安慰、再三保证与坚决的态度，防范他们体会健康后再次逃开。这种惧怕的某一方面相当合理而健康，那就是担心一个人一旦拥有权力就会滥用权力。圣奥古斯丁写道："兼具爱心与勤勉，则可从心所不欲。"接受心理治疗进展互相当程度的人，受制于广大无情的世界的感觉就不再作祟，有一天他们会顿悟到自己已拥有随心所欲行事的力量。这种自由的感觉是相当吓人的。他们会想："如果我为所欲为，还有什么能防止我犯错和犯罪，做出任何不道德的事呢？单靠勤勉与爱心就足够使我自制吗？"

　　心理治疗的主要任务并不是使病人

　　尝到心理健康的滋味，而是经由

　　安慰，、再一保证与坚决的态度，

　　防范他们体会健康后再次逃开。

　　兼具爱心与勤勉，则可从心所欲不

　　矩。

　　其实单单有这种想法，已经证明一个人颇具勤勉与爱心。它们能促使人自制，不滥用权力，因此我们不可把这样的念头抛在一旁。但另一方面，也不能让它过分发展，使人不敢听从神恩召唤，发挥自己的力量。有些人可能要挣扎许多年后才能克服恐惧，坦然面对自己的神性。如果恐惧和自学没有价值的感觉强烈到令人一再逃避权力的责任，就会导致神经官能症，并且构成心理治疗的一个中心问题。

　　不过对大部分人而言，害怕自己滥用力量通常不是抗拒神恩的主要理由，他们不担心自己"从心所欲"，使他们望而却步的是"勤勉"。大多数人像小孩，对成年人的自由和权力羡慕不已，但对成年人的责任和自律却毫无承担的意愿。尽管我们觉得父母或者社会命运压迫我们，但还是希望有个更高的权威供我们推卸责任。处于没有人可以代我们受责的地位令人害怕，要不是有神与我们同在，孤零零的守著这么的位置，真会把人吓坏。很多人就是因为缺乏承受孤独的能力，宁可放弃掌舵的机会。他们要平安，却不要随力量而来手孤单；他们要有成年人的自信，却不肯长大。

　　很多人就是因为缺乏承受孤独的能

　　力，宁可放弃掌舵的机会。

　　响应神恩既是如此困难，"被召的人多，选上的人少"也就是个不难理解的事实。因此为什么那么多人即使能找到最好的医生，也不能从心理治疗中获益，或为什么人类经常要抗拒神恩，现在都已不再构成问题，困为在熵的作用下，这种行为非常政党我们应该问的是相反的问题：为什么有人克服万难，听从神恩的召唤？这些人跟大多数人有什么不一样？我无法回答这个问题。

　　这种人可能来自富裕、教养良好的环境，但也可能有贫穷、迷信的背景。他们可能自幼在父母的爱心呵护下成长，也可能从来不知被人真正关怀的滋味。他们可能为调适小困难来寻求治疗，但也可能处于极其严重的精神病态。他们可能年老也可能年轻。他们可能顿悟神恩的存在，很容易就追随它，但也可能极力抗拒，最后才一寸一寸的让步。

　　多年的经验使我对选择病人的把握反而愈来愈小，我对那些我因无知而拒绝的病人深感抱歉，因为我发与在心理治疗过程的早期，我完全无法预测哪一位病人会对治疗有反应，哪一位病人的反应又能奇迹似的使他持续成长，达到神恩的境界。基督增对尼哥底母（Micodemus）谈到神恩之不可测说："你听见风声的响声，却不不晓得风从哪里来，往哪里去，凡从圣灵生的，也是如此。我们不知道它下一个要把天国的生命赋予谁。"我们看神恩也是如此，除了承认它神秘的本质，别无选择。

　　迎接灵性的生活[c1]

　　到最后，我们面对的仍是矛盾。我在这本书中描述的心灵成长，好像是一部按部就班，循序渐进的过程。我可能给读者一种印象，似乎心灵成长是一门像博士班课程般供人学习的学问，只要缴清学费，用功求学，最后一定能成长取得学位。我把基督"被召的人多，选上的人少"这句话解释为，多数愿面对困难，所以只有很少人选择听从神恩。[c2] 我根据这样的解释推论，能否享有神恩的庇佑完全由我们自己决定。这就是我所知的真相。

　　但我也知道，这并非全部的真相。我们不能主动寻神恩，是神恩降临在 们身上。神恩不论如何去求都不见得能求到，我们不去求时，它却翩然出现。我们或许诚心渴望过灵性生活，但四周充满重重困难。或者我们也可能对灵性生活毫无兴趣，却身不由主的接到它的召唤。

　　在某种层次上看，要追随神恩召唤是我们自己的抉择，但从另一个层次看，挑选我们的其实还是上帝。凡是达到神恩的境界，获赐"天国的新生"的人，都对自己的境遇讶异不已，他们都觉得这是靠自己的力量争取到的。他们并不把这种本性归功于自己的意愿，相反的，他们觉得这份本性之善，是由一双比自己更聪明，更灵巧的手所创造的。愈接近神恩的人，愈能觉得这份天赋神秘莫测。

　　我们怎么能解开这个矛盾？答案是人们不去解开它。以下或许是最好的说法：我们虽然不能凭意志达到神恩，但意志能使我们在它神奇的来临时开放自我。我们可以准备自我，成为一片沃土，一片欢迎它扎根的地方，做一个充分自律、富于爱心的人。我深深的相信，有神恩存在，因为这种认知至少能帮助他们：使他们更确定方向，给他们鼓励。

　　我们虽然能凭意志达到神恩，但

　　意志能使我们在它神奇的降临时开

　　放自我。我们可以准备自我，成为

　　一片沃土，做一个充分自律、富于

　　爱心的人。

　　我们既选择神恩，也被神恩选择，这种矛盾本质就是不期而遇的收获。不期而遇的收获，定义就是"意外发现有价值或令人喜爱的事物的天赋才能。"佛陀在不再寻求企盼时顿然开悟，因为他让"悟"来到自己心中。但另一方面，谁敢说他的开悟不是因为他花了至少十六年的功夫寻索与准备？他既寻找它，也没有寻找它。复仇女神转变为仁慈的化身，是因为奥瑞期提期一方面努力争取神的宽赦，一方面却并没有期望神替他安排一条康庄大道。他经过相同的一番寻求与寻求的矛盾组合，出乎意料的获得神恩的保佑。

　　梦的价值

　　心理病人用梦境作为治疗工具的方式，就是这种现象一个很好的例证。有些病人知道梦里有他们难题的解答，所有他不厌其烦的记下每一个梦的细节，并且把一大堆的梦带到治疗中心讨论。最大的一个问题是治疗时间不够分析这些梦，其次一个困难是这么多梦的材料，使真正有用的分析工作无法进行，更何况，这些材料的意义可能全都隐晦不明。这一型病人必须学习不再梦中寻索，而让梦来寻找他们，让潜意识作主，选择送入意识的梦。教导他们这件事可能相当困难，因为它要求病人放弃某种程度的主控权，从内心采取较为被动的态度。但只要病人学会不再故意去追逐梦，他记得梦在分量上就会锐减，品质却会大幅度提升。结果病人的梦境--也就是潜意识不请自来的礼物--就会完全照我们期望，帮助他迈向痊愈。

　　但另一方面。也有很多恙人一点儿也不了解梦的价值，所以他们把所有的梦都当作没有价值的废物，排除在意识之外。对于这种病人，必须教他们记住梦的内容，发掘其中隐藏的宝藏。我们必须要梦来临时，看清它们的价值，善加运用，但我们也必须会不刻寻找或期待，让它成为真正天赐的礼物。

　　神恩也是如此。我们已经谈过，梦不过是神恩降临的一种方式。神恩的其他显现方式也同样充满矛盾：各种各样的心血来潮、预警，以及突如其来、不期而遇的事件。爱也是如此。每个人都有希望被爱，但首先我们必须做一个值得爱的人、能自律的人。如果我们一味寻求被爱，如果我们滋养自己和别人，不以取得报偿为念，我们就能成为一个值得爱的人，获得被爱的报酬。我们不去找它，它会主动来找我们。人世间的爱与神的爱并没有不同。

　　梦不过是神恩降临的地种方式

　　如果我们一味寻求被爱，如果我们

　　滋养自己和别人，不以取得报偿为

　　念，我们就能成为一个值得爱的人。

　　走上成长旅程

　　帮助那此已经踏上心灵 成长之路的人，学习听任不期而遇的收获来临的能力，是我写作这一部的一大目标。我们可以说，得到不期而遇的收获并不是一种天赋才能，而是一种后天学来的本领，能够认知运用来自意识领域之外的神恩。拥有这种本领，我们就会发现，有一只看不见的手和一种深不可测的智慧，在心灵成长之路上带引我们。它们判断准确，远胜于我们自己的意识；在它们领导下，我们的旅程加快了许多。

　　佛陀、基督、老子以及很多其他古圣先贤，曾经以不同的方式表达过这些观念 。本书就是因为我从自己二十世界的生活中，体认到与他们教悔相同的真理而作。如果你想对这些现代的注脚作更深的探讨，就必须得回头重读古老的经典。从是寻求更伟大的知识，但要期待更多的细节。有很多人基于被动、倚赖、恐惧或懒惰的心理，希望看清每一寸路面，都能勇敢、进取和独立。

　　尽管有先知的话语和神恩的帮助，你还是得独自前进。没有一个老师能带你过去，也没有既定的方程式，仪式只是学习的工具，它不等于学吃自然食物，早餐前念五遍万福马利亚，面朝东方或西方祷告，每个星期天上教堂，-都不能带你到达目的地。任何字句或教训，都不能使心灵旅行者免于自行选择道路、历经个别生活中的努力与焦虑、不断寻求认同的历程。

　　即使在对这些事真正的了解之后，心灵成长之路仍然寂寞艰难，经常令我们气馁。现代科学昌明，在某些方面这可能是个有用的因素，但在其他方面却适得其反。我们相信宇宙的机械原理，却不相信奇迹。科学告诉我们，人类居住的地方是浩瀚如海的宇宙中一个微不足道的小行星。

　　外在宇宙已庞大得令我们不知所措，但科学还告诉我们，超乎意志所能控制的内在力量主宰著我们的一切活动，如大脑细胞的化学分子和潜意识的冲突，强迫我们产生莫名的感觉，做出自己也不明白的举动。科学知识取代了人类的神话，只促使我们更加对存在的无意义感到痛苦不堪。内受不了解化学与心理作用驱策，外处于科学都无法量度其范围的浩瀚宇宙中，个人或族群和生存有什么意义？

　　但同样的科学也在若干方面帮助我发现到神恩现象的真相，我们就不会再自觉没有意义或不重要。除了我们自己和自我意识外，另有一股强大的力量在滋养我们的成长与进化，此事实，足够推翻我们的自卑感。因为一旦我们察觉到这股力量存在，就能笃定的知道，人类的心灵成长对某种更伟大的东西而言，非常重要。我们把这种东西取名为神。神恩存在不仅证明神的存在，更毫无争议的证明，神的旨意就致力于每一个人的心灵成长。神话变成了事实。我们在神的眼前生活，而且是处于它视界和关怀的焦点。说不定我们所知道的宇宙，只是供我们进入神的国度的一块踏脚石。我们没有迷失在宇宙中，相反的，神恩证明人类正是宇宙的中心。时空的存在只是为了供我们横越。

　　神恩存在不仅证明神的存在，更毫

　　无争议的证明，神的旨意就致力于

　　每一个人的心灵成长。

　　神恩证明人类正是宇宙的中心。

　　每当我的病人感到自己没有价值，对我们的努力没有进展到沮丧时，我有时会告诉他们，人类正在作一次进化上的大跃进，我说："这一跃成功与否，是你个人的责任。"当然我也有责任。这个宇宙，这块踏脚石是为我们而铺设，但我们必须亲自跨越它，一步、又一步。神恩扶持我们不致跌倒，神恩告诉我们，自己是受欢迎的，我们还能再要求什么？

　　结语--

　　争取属于你的心灵红利

　　自从本书出版以来，我接到很多封读者来信。这些信都非常了不起，不但每封信都才气横溢，行文流畅，而且还充满了爱心。除了赞美本书外，大部分信中还有额外的礼物，包括其他作家值得引用的诗句或佳言，个人的智慧洞见与亲身经历的故事。这些来信丰富了我的生活，使我了解到，各地都有人默默的在人迹稀少的心灵成长之路上走了很远的一段距离，结合成一面方大的网络，涵盖之广远超出想像之外。他们感谢我减轻了旅途中的寂寞之感，我也为同样的理由要感谢他们。

　　有几位读者询问我对心理治疗效果有无信心。我确实提过，心理治疗的品质良莠不齐。我始终相信，很多与能力不错的心理治疗者合作却未获举国的患者，失败在他们本身不能配合治疗工作的严格要求`。甚至病情会因深刻到自省而更加恶化。

　　任何仔细阅读并深入了解这本书的人，都不大可能在这5%之列。但无论如何，一个够格的心理医生有责任挑出这些不宜接受心理分析的少数病人，并且改采用较为有益处的治疗方式对症下药。

　　但谁才是所谓够格的心理医生呢？若干正在寻找心理治疗的读者来信询问如何选择适当的治疗者，如何分辨他够不够格。我第一个建议是选择时要慎重。这是你毕生最重要的抉择之一。心理治疗是一项大投资，不全花钱，还需要投入时间和精力。它是股票经纪人所谓的高风险投资。选得对，它会给你意想不到的红利。虽然万一选错时，你好像不至于受到什么实际的伤害，但事实上你已浪费了宝贵的金钱、时间与精力。

　　所以你一定要精挑细选。也要信任自己的感觉与直觉。通常跟治疗者谈过一次，你应该就知道合不合适。如果感觉不合，付清这一次费用，就另请高明。这种感觉通常很抽象，但它会从一些具体的小线索中散发出来。我自己曾于一九六六年接受治疗，当时我对于美国介入越战一事的道德性颇感怀疑。我的心理医师在候诊里摆了诸如"壁垒"（Ramparts）"与纽约书评"（New York Review of Books）等到采取反战路线的自由派杂志，所以我在见到他人以前，已经开始对有好感了。

　　但你的治疗者是否能付出真正的关怀，远比他的政治见识、年龄或性别重要。这一点你同样可以很快察觉了出来。治疗者不应该过于急切的提出各种乐观的保证，或不假思索的一头载入。真正用心的治疗者，态度应该审慎、严谨而有所保留，但你还是能凭直觉知道，保留的外衣下面藏的是亲切还是冷漠。

　　因为治疗者都一定会先跟你面谈决定是否接受你这个病人，你趁此机会同样面试他们也毫无不妥之处。只要你在乎，尽管大胆询问心理治疗者诸如女权运动、同性恋或宗教的看法。你有权得到诚实、坦白而严肃的回答。至于其他的问题，像是治疗需时多久，你皮肤上的疹块是否心理因素引起，如果治疗者说不知道，你大可以相信他在说实话。凡受过良好教育的人士，如果还肯坦然承认自己有所不知，通常者是最具专业训练，也最值得信任的人。

　　心理治疗者的能力不能从文凭上看出来。例如"心理医生协会特考合格"可视为这一行最高的资格证明，代表他受过严格的训练，至少让你有信心不致落入江湖郎中之手。但专业心理医生不见得是比心理学家、社会工作者或牧师更高明的心理治疗者，甚至还不及他们。事实上，我认识的两位一流的心理治疗者连大学都没有毕业。

　　口碑通常是找寻优秀的心理治疗者的一个好途径。如果你有若干可靠的朋友对某位心理治疗者的服务很满意，何不接受他们的推荐？还有一方式特别适合病情严重或兼有生理问题的人，就是找正牌心理医生。心理医生受过医学方面的训练，因此收费最为昂贵，但他们也能从各个角度观察你的善。谈完一个小时，让医生有机会了解你问题的情形后，你可以要求他把你转介到收费较低廉，百科班出身的治疗者那里。最优秀的心理医生通常都很有意告诉你，社区中哪些非科班的执业者能力最强。但当然，如果这位医生跟你很合得来，也愿意收你这个病人，你也不妨留下来继续跟他治疗。

　　上面这些纲领可能不及读者所希望的那么详尽，但最重要的是，因为心理治疗必须先建立强烈而密集的亲密感情，因此绝对不能推卸这责任，要亲自选择一个能信任的人来引导你。适合某一个人的治疗者不见得适合另一个人。每个治疗者跟每个病人都很独特，你只有倚赖自己独特的直觉判断。其中当然有风险，我希望你能幸运的找到能帮助你的。同时，因为接受心理治理需要相当大的勇气，我也很佩服你能作这样的决定。

　　斯科特·派克

　　一九七九年三月