



明日
之我

What We May Be

Techniques for
Psychological and Spiritual
Growth through Psychosynthesis

每個人的內在都是豐富且多元，
「心理綜合學」幫助人深入探討自我的內在。
藉由本書中二十個主題練習，認識自己不同的「次人格」，
進而整合並發揮潛能，成為一個更好的「明日之我」。

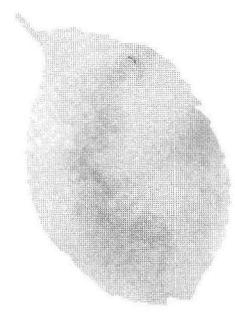
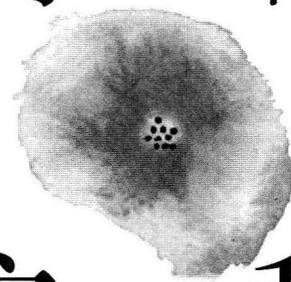
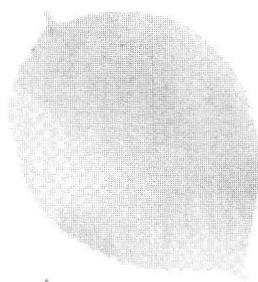
費若奇
Piero Ferrucci
著

若水
譯

What We May Be

Techniques for
Psychological and Spiritual
Growth through Psychosynthesis

明日
之我



費若奇
Piero Ferrucci
著

若水
——
譯

光啟文化事業
Kuangchi Cultural Group

What We May Be

Techniques for Psychological
&
Spiritual Growth through Psychosynthesis

by Piero Ferrucci
translated by Jo-shui

with the permission of
Piero Ferrucci And
HarperCollins Publishers
77-85 Fulham Palace Road
Hammersmith
London W6 8JB

Chinese copyright ©1991, 2016 by Kuangchi Cultural Group,
Taipei, Taiwan.
All rights reserved.

目錄

心靈遠眺叢書簡介	005
譯者序	007
如何使用本書	015
導言：萬法歸一——心理綜合學的精神及主旨	017
1. 專注——集中心力，銳化覺性	029
2. 遙遠的微光——探索潛意識的世界	039
3. 生活的深處——圖解意識的結構與發展	051
4. 多面人生——認識自己的各種面目	057
5. 無量無邊——發掘意識的真相	073
6. 意志——認識及培養個人獨立自主的能力	089
7. 憤怒之獅——好勝心的正負作用	103
8. 最根本的修養——培養專注的能力以疏導情緒	113
9. 清新而敏銳的心智——熟諳思想的藝術	121

10. 生活的學校——面對痛苦.....	1	3	3
11. 啓示之源——啓用心靈的密碼.....	1	3	9
12. 一枝獨秀——心智之祕地及其進化遠景.....	1	5	5
13. 最佳的心理治療家——自我對話的技巧.....	1	7	1
14. 崇高的病癥——發展高層潛意識時可能的曲解及危機.....	1	8	1
15. 你的一生即是你的藝術傑作——心靈的創作與觀想的效用.....	1	9	1
16. 生命的憑依——激發愛的潛能.....	2	0	3
17. 美——無遠弗屆.....	2	1	5
18. 圓融無礙——對立統一之後.....	2	2	7
19. 無懼於死——由整體著眼.....	2	3	7
20. 寧靜——定靜功夫乃是智慧與覺性的基礎.....	2	4	3
結語：人類的進化.....	2	5	1
附錄：補充練習.....	2	5	3

心靈遠眺叢書簡介

《心靈遠眺》這套叢書，有意搜取當代人文科學和靈性的探討成果。它聆聽賢哲們對形上界整體性的思考，以及靜觀而來的智慧；也採納心理學家經過嚴密的臨床實驗，所發展出來的重整身心的方法。它有意跨越宗教的藩籬，在人性的平面上，為所有華人開啟更高的眼界、更廣的心胸，同時還落實地提供具體的修養方法，癒合人心的隱痛，俾能在現實世界中活出自由、平安而喜悅的生命來。

《明日之我》這本書，嘗試從心理綜合學（Psychosynthesis）的立場，來探討一個人成長的歷程與超越的可能。每個人的內在，原是豐富而多元的，具備各種美好的人性潛能。然而絕大多數的人終其一生，未必能清明地體會自己身為大自然之子，所原具有種種美好的可能。多半時候，我們不是隨莫名的情緒起落、受僵化的理性操控，就是任紛紜的感覺或一時的衝動與欲望所左右；不然就是隨著揮之不去的雜念或思潮，載浮載沉而無法自己。我是誰？我難道就是這一波波的情緒、感覺、雜念、欲望……？我是否終究只是一顆沒有核的洋蔥？每個人在內心深處，不免如此質疑自己。

心理綜合學以「次人格」(Subpersonalities)，來稱呼這隱藏在我們內心的不同面貌，點明它理應有別於我們整個人格的軸心——自我，並進一步提供具體的鍛鍊與整合良方，使人格邁向成熟。經由本書，讀者將發現心理綜合學活潑、有趣，且實用；不但是自我實現與自我超越的心理學，更是關乎生活藝術的哲學。

現在，請接受我們的邀請，同赴一席豐富、深刻的心靈饗宴。

光啟文化事業 謹識

民國八十年九月

譯者序

《明日之我》可謂是心理綜合學的通俗教本，為一般社會人士化解現實困境，提昇生活品質而作。

心理綜合學充分反映出當代西方思潮的特色，有意熔心理學、靈修學及神祕學於一爐。它一方面發揮心理學的功能，協調多元化的人格心理，尋回真實的自我；同時又接受超乎個體的真我境界。它由古今宗教傳統、人文學派及一體學派（Holism）汲取自我超越的靈感，繼由心理治療學派及精神身體（Psychosomatic）醫學搜集各種技術經驗，致力於人性全面而平均的成長。此學派極其天真而樂觀地肯定人性的價值及潛能，相信一切原本具足於人心內，只要懂得疏通「意志」及「想像」兩大心靈管道，神祕與藝術等的超越境界乃是人類進化的必然遠景。

心理綜合學的開山祖師應推義籍心理學家：羅伯特·阿沙鳩里（Roberto Assagioli），他曾極活躍於二十世紀心理學的兩大主流中。首先是深度心理學及心理分析，他在醫學院的畢業論文便是與佛洛伊德及榮格的作品一齊刊登在 *Jahrbuch* 雜誌上。其

次便是人文及高層（Transpersonal）心理學潮，他隨馬斯洛（Abraham Harold Maslow）等人致力於扭轉傳統心理學的病態取向，致為強調人格成長及生命意義的圓滿。

他謙虛自承是個心理學界的小偷，竊取二十世紀心理學派的精華，而自創新局。其實我們更好視他為一位認真負責的集大成者。他的方法雖已普受國際心理治療學界的歡迎及應用，然而或因他的實用取向，並未在學術界得到當有的肯定。這也可能是因他先驗地接受了東西方人文及神祕學傳統，肯定靈魂或真我的存在，使得早已「失落靈魂」的傳統心理學更感到尷尬而棘手。

然而，對於浸潤在「開放性的人文主義」中的中國文化而言，他的真我觀點卻毫不陌生。儒釋道三家大致都對超人文的存在境界，賦予某種直覺先驗的肯定。只因中國哲學一向是形上、倫理、政治、修身以及卜巫之術混而一談的，它偏向於整體觀照的方法論，難免會影響其剖析的精密程度，學理體系中若脈絡不明，便很難發展出層層相序、環環相扣的修養步驟。

心理綜合學的最大貢獻，即是提出頗為齊備而易行的修心方法，以訓練清明專一的意思力以及想像直覺的敏銳度為鵠的。全書幾乎一貫藉用觀想之力，突破日常意識的限制，以激發靈感慧心的呈現。大致而論，它所採用的象徵應是放諸四海皆準的，然因此書出自

歐美的生活背景，許多觀想都是取材於山林花卉，以收舒展身心之效。這對於終日營聚於斗室，在啃教科書中長大的我們，會感到幾分無奈的隔閡。何況，傳統道學以及升學制度早已磨去我們想像力的觸角；即使在做夢的年齡，我們也難得忘情而熱烈地夢過，朝夕面對密密麻麻的教科書，不斷與片片斷斷的假思奮戰，設法將自己由白日夢拉回「正經事」上。

我們的想像力屢經文化意識形態的凌虐，常欲振乏力，心靈中始終缺乏一些積極的意象，足以鼓舞我們生命中蘊藏的熱情活力。於是商業廣告、政治宣傳便趁虛而入，不斷以煽動性的畫面及意象來左右我們的喜好怨憎，使我們身不由己隨波逐流。本書便是根據我們心理官能的發展程序，協助我們重建意志力，藉積極的觀想來引導成長的方向，導向更深的自我及更廣的真我。唯有在那堅實的基礎上，我們才能度一個平衡、自主又具創造力的人生。

佛經有言：「有如是思維，則有如是顯現。」即使在力有未逮之際，只要真誠發出願心，便有成就之日。我們知道，西藏密宗的修持體系便是以複雜的觀想為基本架構，相形之下，心理綜合學的觀想簡單的有如兒戲。然而想像對我們身心的作用與意象的繁簡無關，端看它能引發我們的心力到何種地步。今日不僅心理學、醫學普遍藉助觀想進行身心

的復健，連訓練職業球員也教以觀想，來提高球員的命中率。至今科學仍無法徹底解釋想像力如何影響人類身心意識及潛意識，但它的有形效益卻是不容忽略的。

在此，我願分享自己近來驚心動魄的一段經歷。數日前，我以一百公里時速在邊線道高速公路上行駛，突然發現未繫安全帶，伸手去拉帶子，車向遂偏移了些。我急忙加以調整，不料用力過猛，整輛車子竟因而失控，由第三線道左斜衝往逆向來車。我驚恐萬分，不顧一切扭轉方向盤，車子衝到左邊路肩，再撞到分界欄杆，又往右邊彈出，橫跨五線道，直到引擎不堪劇震，自動熄火，才總算停在右邊路肩上。還好後面車輛都及時煞車，任我獨自左右衝刺，才未傷及無辜。

事後數天，我衝向逆向來車的那一景不斷重現眼前。試想如果對方來車也是新手，見我斜衝過來而作致命的迴避，即使我及時剎車，仍可能害他引發連環車禍。每想到這次意外可能導致的最壞後果，我便驚得冷汗直流。

當然，我可以感謝上天仁慈庇佑，讓我有驚無險安度難關，然而我忘懷得了這慘痛的經驗嗎？它已深深烙在我的意識及潛意識上了。我不願逃避它或壓抑它，使自己一生都活於無名的恐懼中，我決定重活一遍這番經歷。根據心理綜合學的原則，我回想所經歷的每一細節，但在觀想中，我放慢時空速度，改換原來驚惶失措的心態，將書本上及他人告訴

我的應急理論，一一應用在那緊急狀況下，想得如此逼真，甚至感覺得到自己的腳如何踩剎車，手如何緊握方向盤。我反覆練習這觀想，直到感到自己已有面對及處理的能力，才漸漸擺脫這揮之不去的夢魘。

人心最大的威脅常不是實發事件，而是記憶及想像中的陰影。即使未來我仍將犯同樣的錯誤，至少此刻我清理出內心的渣滓，以積極反應取代消極夢魘，重新站起來，面對吉凶未卜的明日。

若水 謹識於美國加州 一九九一年九月

明日之我

What We May Be

如何使用本書

下面幾點建議，將有助於讀者從本書的練習中，獲得最大的效益：

1. 投入時間：為每個練習騰出一段時間，即使僅僅五分鐘也好；斷絕一切外界的騷擾，暫把世界拋諸腦後。

2. 預備身心：選擇一種舒服的坐姿，盡可能讓脊椎豎直，肌肉放鬆。閉起眼睛，緩緩做幾個深呼吸，至少給予自己兩、三分鐘的時間預備身心。若練習本身是動態式的，則無須此種預備作為先導。我同時建議讀者，把某些練習的講解說明錄成一個影音檔，便於反覆聆聽練習，省去中間翻書查閱的麻煩。

3. 有恆不懈：選定一個你較喜歡的練習，繼續一段時間，即使當前看不到顯著的效果也無妨。反覆的練習會使它的效果加倍累增。

4. 生活實踐：練習一段時間後，它自然會在你身內潛移默化。如果你想見到更大的效果，則必須把練習所得的經驗及意義隨時應用在日常生活的境遇中。每日生活是你最真實的道場。

5. 默默耕耘：在你見地尚未成熟以前，若隨意與人分享，不僅會引起不必要的誤解，還無謂地浪費了身心所醞釀出的元氣。

6. 不妨準備一本修養日誌，記錄下你練習中所得的啟發及微妙的身心變化。

導言：萬法歸一——心理綜合學的精神及主旨

有個人經過多年的訪賢問道，終於打聽出來，某個洞穴中有個深井，會啓示人最終的真理。

有天他終於找到了這座深井，向它請教人生的究竟真理，總算皇天不負苦心人，由井底傳來啓示：「到村莊的十字路口去，你會在那兒找到你想要的東西。」

這人滿懷希望地跑到十字路口，不料只看到三個很不起眼的舖子，一個是五金店，一個是木材行，另一個店則賣些繩線類的雜貨。沒有一間店能和人生真理扯得上關係。

這位求道者極其失望地回到井邊，求它解釋清楚，這口井卻只答覆說：「你日後便會明白。」不論這人如何抗議，他所得到的只是自己的回音而已。他自覺受騙了，便悻悻地繼續尋道的旅程。幾年轉眼就過了，那座井也漸由他記憶中消退，直到有一晚，他在月光下踽踽獨行，一陣西塔琴的樂聲吸引了他，旋律美妙極了，顯出琴手深湛的造詣及內涵。這位求道人在感動之餘，情不自禁向琴手走去，望著那一雙在弦上飛舞的手指，漸漸地融入西塔琴中。突然他驚喜地發現：西塔琴是由金屬、木材及繩弦所組成的，正是他當

初百思不解的三間店舖的象徵。

終於，他了解那座井的啓示：我們早已擁有所需的一切，我們的任務就在如何組合它們，發揮其用而已。如果我們看到的始終只是一些支離破碎的部分，則任何一樣東西都顯不出存在的意義；這些部分一旦統一，新的東西便出現了，它的本質絕不是那些單獨的部分所能顯示出來的。

我們在自然界及人類生活圈內處處可見這種統一的過程：細胞結合為器官，字母形成文字，音符譜成樂曲等等，經驗告訴我們，人類的心理活動也有賴這種統一的過程，否則便會產生危機。

義大利心理治療家阿沙鳩里在許多年前就已觀察出，當我們內在分歧而多元的成分無法相互銜接，甚至彼此衝突時，便會感到痛苦、不安、徬徨無助。反之，若內心各層面的活動銜接匯合為一個大的整體時，我們便會活力充沛，感到十分幸福，生活頓時充滿意義。

人類這種自然的統一過程，常常受到阻礙而不得舒展，阿沙鳩里有鑑於此，特地設計了許多促進統一的方法及技巧。阿沙鳩里早年致力於心理分析學，被佛洛伊德推崇為二十世紀義大利心理學界的泰斗，可是他逐漸看出傳統心理學的限制，而自創另一套體系，提

供較為實用的心理技術，幫助人開展身心的各種潛能。這一套方法稱之為「心理綜合學」，已經普遍受到教育界、心理治療及醫藥學的廣泛使用。

當前許多主張實現自我的學派，致力於激發生命的活力，學習專注以及放鬆自我等等；至於心理治療派則忙著解決問題；阿沙鳩里的方法則不肯以此為足，它能激發人對生命的全面感受，將人引入更新且更廣的心靈領域。有位從事心理綜合學的女士曾分享她的經驗說：「心理綜合學在我內心的發展有點像是萬花筒，當你搖動萬花筒時，那些彩色的玻璃碎片只是一堆雜碎而已，可是當你抓穩萬花筒望去，它們形成極美的圖案。」

本書所提供的方法，即是為此目的。心理綜合學經過阿沙鳩里及他的同僚，在不同的國度內實驗了七十多年的光景，他們發現，若能定時有恆地練習，效果更佳；就像登山、彈琴、跳舞、學習外語一樣，不斷的練習才是成功的關鍵。

顯著的效果有待時日。多年前當我開始練習心理綜合學時，我期待立竿見影的速效，有些人確實如此幸運，我卻無福嘗此甜頭。我和許多新手一樣，開始時，很難完全照指示去做，有時分神了，有時受擾，有時空白一片，有時如坐針氈，想著還有其他事要做。練習好一陣子以後，我才體會到內在顯著的改變。我發覺大部分的新手都經歷過我這種緩進過程。

這是有原因的，我們的潛意識需要時間。關於這點，阿沙鳩里說得十分透澈：

我們所得的經驗都有待於反省經營，所學所知的一切也需經過內在的消化及理解，這是潛意識的主要功能，也是學習及教育最重要的一段過程。

這種反省消化的經營過程，一向被視為「心理的孕育期」，極其近似生理的懷孕現象。一個在母親的子宮中，另一個在潛意識的隱密之處，兩者都是深邃神奇的事件，兩者都是自然而產生的作用。然而它們是如此地微妙而細緻，隨時會遭到外界的影響及騷擾，它們都在新生命誕生時那危險而奇妙的一刻，圓滿地呈現出它的成果。

這種孕育的觀念提醒我們，在心理綜合學中所激發的力量，一直存在我們身內；平時只不過潛伏不出，偶爾我們會看到它們迸放出來的火光，例如心靈的創傷逐漸癒合時；或瀕臨危險時，我們遂發現出乎自己意料的精力；或是苦思問題卻不得其解，突然答案就從心內冒出來；有時在勞累低潮之後，會有一陣精力或靈感回春的現象；而有時剎那間會產生某種醒悟或轉變。心理綜合學的效能就是激發出這些生生不息的生命動力。

我們一旦認清這深不可測的潛能，難免會驚喜及興奮不已，可是我們應極其謹慎，以免誤導這股精力，使得某些扭曲的事實和隨之而生的危險異常普遍。

有些人以為技巧本身乃是造成轉變的主因，而忽略了使用技巧時的心態，這大概可算是最普遍的誤解了，我不妨舉個例子來說明這種誤導。有位心理治療師醫治一個自閉症的小孩已有好長的一段時間了，他一直設法與這小孩溝通，這孩子卻始終封閉在自己的世界中。終於有一天，他靈機一動，拿起一隻筆來，丟在地上，對小孩說：「把它撿起來，交給我。」他的聲音隱藏著屢遭挫折的最後一絲希望。時機大概成熟了，這小孩竟按著他的吩咐做了。兩人的溝通就在那神奇的一刻開始接上。後來這位心理治療師在一個研討會中與同事分享了這個經驗，同事們立刻效法他，開始在自閉症小孩前丟鉛筆，期待他們撿起來。而這項「鉛筆實驗」當然績效不彰。

心理綜合學也會產生這種誤導，使用這些技巧的心態才是成敗的關鍵，我們只能謹慎而耐心地視它們為改變生活的工具而已。如果我們機械性地反覆使用，或只為娛樂自己，也只會浪費我們的時間而已。它們本身並沒有妙訣，純粹端看我們怎麼使用它們。

第二種偏差即是過於自愛，完全投注於自己內心的成長過程，罔顧他人或社會。落入此偏見的人，常忘了增進自我成長的任何方法，除非能影響我們的人際關係，否則毫無價

值。而且人際關係，事實上常是個人進化的觸媒，正如馬丁·布伯（Martin Buber）所說：「人們必須透過一個『你』，才能形成一個『我』。」純粹封閉在自我內的人，便無成長可言。

最近人們又開始走到另一極端，抨擊所有致力於自我成長的人都是顧影自憐的自戀者，甚至將自我實現與自我中心混為一談，視它們為「只知追求自我完美」的開倒車行為。

這類說法也道出了幾分真相，卻忽略了一個事實：人們表達自己以及對待他人的方式，常根據他們是怎樣的一個人。譬如說，如果一個人的思想不夠嚴謹，還存有偏見，他便無法明智地參與團體的決定；缺乏美感或整體感的人，你很難期待他有全球意識；從未正視自己內心的醜惡的人，便無法致力於建立更開放的社會；如果他們自己的人際關係都是一團糟，他們更不可能有效地促進社會的和諧，或為未來開發更高的潛能了。每一個人的弱點羣體性地繁衍下來，才造成今日社會的墮落，因此我們在避免落入自愛自憐之餘，仍需致力於個人的發展。

另一個陷阱便是過於渴望某種經驗，自己卻不肯下功夫，或踏實地在生活上實踐。這種渴望使人四處尋寶，搜集市面上所流行的心理綜合方法。他們渴望變化、刺激或千奇百

怪的意識境界。如果我們把經驗的多樣性作為衡量成熟的標準的話，他們可算是最先進的人類了。

我們有時還會落入浮誇不實的陷阱；片刻的忘我，使我們以為已經達到那究竟之地了，心內浮現的幾許靈光，就令我們以為從此可以高枕無憂，這些幻境常使我們誤信或高估了自己的成就。其實認清人類處境的限度，才是自我實現的過程中最深的見地。我們必須隨時意識到自己的相對渺小，生活的艱辛，身體的脆弱及心情的起伏不定；我們又是如何容易受人慫恿，人類的處境是何等複雜，我們受到多少病菌的攻擊，我們小小的一類生物，所知何其貧乏，我們的計畫隨時受到機運的干擾，生命是何等奇妙！我們並不會被這些缺陷擊倒，相反地，認清它們，方能明智地將它們化入我們的成長過程，而且顯示出人性更深更廣的真諦來。

由此可知，心理綜合學視生命中的黑暗時期和喜悅、頓悟的經驗一般可貴。

它強調善用這些障礙為成長的機緣，而不設法壓抑或消除它們。

它鼓勵質疑以及冒險的精神，並不強調平安保證或神入忘我之境。

它寧喜創新時的混亂過程，而不受清楚而現成的答案所矇騙。

它提醒我們既應努力，又應不費力。

它體認出人類生活的千奇萬化，故不願提供最終的許諾。

它歡迎意外事件，不惜動搖我們一向視為天經地義的生活模式。

總之，心理綜合學認同人類處境的錯綜複雜，故無意為人類開出一帖放諸四海皆準的藥方。阿沙鳩里曾對不滿現實的人說：「宇宙這麼複雜，並不是我的錯！」

相形之下，執取一邊成了我們最普遍且根深柢固的問題。如果我們只偏重存在的某一部分，而犧牲其他，不論是在身體、感受或心靈層面也好，投入得愈深，陷入得更深，結果常變得極其偏狹，或成為狂熱分子。有個心理綜合學的學生，曾告訴我他童年的經驗，實可作為此論點的最佳註腳：

我小時候晚上常躺在床上玩各種幻想遊戲。我最喜歡的一種便是把自己想成一艘潛水艇，在深海中滑行。可是我卻不能登陸地面，於是我便幻想我是輛坦克，橫行於大地之上，越過泥沼、沙地甚至亂石區，無所不至。

可是，變成坦克，我仍不滿足，因為我無法翱翔於空中，於是我必須變成一架飛機。然而飛機卻只限於飛行天上。於是有個晚上，我決定同時變成上述三種機器，一種幻想的機器！既可以在天空飛翔，又可以深潛海底，還可以輕易登陸。從

此我無所不至，那真是最大的樂趣。

練習心理綜合學，讓我想起童年時超越時空的遊戲，它幫我自由地往返各種意識層次，教我如何去親近內在的每一部分的我。

人類的成長必須平衡而健全，才能全面發展。它有點像圓周式地擴散，而非線性發展。忽略任何一部分，都會造成殘缺甚至荒謬的人生，因此心理綜合學致力於人類生活全面性的發展：

顯示意志與自決的能力

銳化心靈

培養美感的愉悅

加強想像能力

喚醒直覺本能

實現愛心

「自我」及其目的

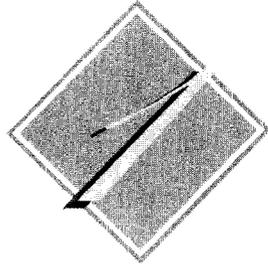
我主！

我們只知道自己目前是怎樣的一個人，
卻不知道明日之我又將如何。

莎士比亞，《哈姆雷特》

第四幕第三場





專注

—— 集中心力，銳化覺性

某天，我和計程車司機發生爭執，那人十分粗魯無禮；事後，我仍然為此氣得雙手發抖，整件事始終纏繞心頭，揮之不去，直到我開始做此練習，才逐漸好轉。

從練習中，我立刻看出這事情的輕重，反觀出我的反應確實過於劇烈了些。過去一週的練習，幫助我頓時解脫不少。

這位女士所指的練習其實十分簡單，她只需閉起眼睛，觀想一個數字，且在心中保留三分鐘，不想其他事情，想要毫不分心地做好這個觀想，確實需要時間去練習，可是你會很驚訝，短短的幾天練習竟能帶給人多大的進步。

奇蹟？絕不是。本書中所提供的心理方法能幫助我們統一內在的心理活動，我們對於物質方面的事常能駕輕就熟，例如操縱輪盤、打字機、牙刷、刀子、鈕釦等等，現在我們應同樣用心學習處理內心的問題。

前面那位女士所提到的，即是藉此簡單的練習，把分散出去的精力凝聚起來。若能做到這點，對她整個人的心情就已產生莫大的療效。何況專注本身即是最根本的心理技術之一。哲學家齊塞林（Keyserling）曾說：「專注的能力實是我們整個心理機制的推動力，沒有任何東西能比發展這能力更能提昇我們的行動潛能了。不論何種卓越成就，都是基於

善用這股能力。專注的能力若發展到極致，便能無堅不摧，攻無不克。」

不論是人類的生理機能或心理機能，若棄置不用，自然會退化萎縮，我們的心理能力若不加以培養鍛鍊，也同樣會被荒廢，通常只有日常所需的能力才得以保全。弗蘭西斯·

高頓（Francis Galton）在談論想像力時，曾有一段絕妙的演說：

想像力所帶給人的喜悅是無窮盡的，有不少朋友告訴我，他們憶起某一美麗的景色或偉大的藝術作品時，那種喜悅是無法言傳的，他們把整個畫廊都熟記心中了，我們的教育充斥著書籍以及文字，有意貶低自然最可貴的恩賜。想像乃是藝術及科技上不可或缺的能力，使我們的官能精確，概念剴切，卻因著我們的懶惰及糊塗而糟蹋了。我們從來沒有像培養意志一般，發揮出它最大的效能。

以下所介紹的幾個簡單方法，沒有時間及環境的限制，隨時可以練習。

喚醒視覺

閉起眼睛，觀想下列事物：

觀想一枝筆正緩緩地在紙上書寫你的名字。

觀想一個一位數的數字。之後換上一個二位數的數字，然後三位數的數字，直到你能記清的數字為止。設法將那一個數字置於心眼前約莫兩分鐘的光景。

觀想不同顏色的形狀：金色的三角形、藍紫色的圓圈、藍色的五角星形等等。

通常黑板上的文字或數字這類抽象意象，會比你所熟悉或喜歡的複雜意象更難觀想，例如觀想你所喜愛的人，要比觀想出一個藍色的三角形容易得多；或是觀想你所喜愛的景色，比觀想黑板上七、一、六這個數字容易得多。正是這個緣故，觀想這類簡單且沒什麼感覺的中性意象，更能有效地訓練你的想像力。

如果開始時，你無法做好這種簡單的練習，不必氣餒（例如：意象始終出不來，或閃爍模糊不定，或是影像清晰卻無法持久），正因如此，你才需要這些練習。因此，試著在心中守住單一影像一會兒，至少兩、三分鐘。它很可能一下子就走樣或消失了，或你自己

想到其他事情去了。不要緊，有耐心地把注意力再引回來。

這些練習實是接下來的篇章將介紹的各種複雜方法的基礎，看起來簡單，卻不只是一些基本訓練而已，它們還可能在不同的生活層面上大有助益。有位教師曾做過這段報導：

我曾教一個十二歲的義裔女孩觀想幾何圖型以及數字，那時她在課業上有不少困難，成績差，尤其是英文及數學。例如：她怎樣都學不會英文「是」的現在式。

我請她觀想一個黑板，上面寫著英文及義大利文的「是」；當她觀想時，同時念出聲來，反覆兩、三遍。不久她便清清楚楚記住這個動詞了。練習幾天以後，我發覺她在學校的態度舉止徹底變了。她變得相當機靈，一遇到不懂的地方，就會立刻跑來問我，問清楚她錯在什麼地方。不久，她逐漸能夠自己找出錯誤，而我只是她的後盾。

喚醒觸覺

試著想像下列事，此回將注意力集中在接觸的感覺上：

握著某人的手，感覺出皮膚表層的手溫以及加在你手上的壓力。

觀想一隻貓或狗，感觸牠的毛。

手裡握住一顆檸檬，感覺它的表皮。

你還可觸摸：樹皮、初雪、花朵（但應極其輕柔，免得碰傷了花瓣）、沙、瀑布、羽毛。

在你一開始練習時，可以一邊想像觸感，一邊觀想自己正在觸摸那東西，熟悉之後便只想像那觸覺本身。你在感受那觸覺時，心裡同時接納你所觸及的東西。

這些練習幫助我們集中注意力，它並不像我們所想像的那麼簡單，因我們平時雖不斷受到外在和內在的刺激所衝擊，它們卻從不聽從我們的管制。經過一段時間的練習，我們才能逐漸將分散的注意力凝聚一處，將特定的對象置於意識的前線一會兒，其餘的背景都消失了。慢慢的，我們便能夠自由選擇任何東西作為我們專注的目標。

喚醒嗅覺

想像你正聞到：

你最喜愛的香水

汽油味

花香

草藥味

松林裡清新的空氣

燒木柴味

海洋味

薄荷香

剛出爐的麵包香

喚醒身體的感覺

現在開始練習身體肌肉及動作的感覺。想像你正在：

海灘上散步，然後慢跑，感覺肌肉的每一個變化。

駕駛汽車，感覺你在轉動駕駛盤、踩油門及煞車時的每一個動作。

游泳、打網球或籃球，或任何你喜愛的運動。

用斧頭劈木材。

每當我們發掘或發揮出自己身內的某種新功能時，都會由心內湧出一種喜悅；

這種微妙且細膩的喜悅感，常出現於我們學會一門新技術時。

喚醒味覺

想像你自己正嚐著以下食物的味道、溫度以及口感：

香蕉

優格

杏仁

鮮奶油

想像你正坐在餐桌前吃你最喜歡的餐點。留意每一口裡的滋味及感觸，同時感覺你手中的叉子或筷子，以及它們是怎樣送入口中的。

你練習這些方法時，有何感覺？最重要的一點便是不可讓自己過於緊張。一位劍術大師曾言：「握劍時，就好像手中握著一隻小鳥。握得太緊，小鳥會被掐死；握得太鬆，小鳥又會飛走。」在練習專注時也是同樣的原則。當你發覺自己在練習中緊鎖著眉頭時，最好暫停，因為你快把小鳥掐死了；如果你發覺念頭開始東晃西盪，也停止下來，因為小鳥已經飛走了。

對有些人，聽出想像中的聲音，遠比喚醒其他知覺要難得多。可是它和其他方法一樣，能神奇地銳化我們知覺的敏感度。有一位同學曾分享這段經驗：

有個四十歲左右的人，跑來告訴我他奇妙的經驗。他前後練習這個方法已經十五天了，卻始終效果不彰。有一天早上醒過來，以為自己在夢中聽到鐘聲，後來才發現那鐘聲不是夢，真的是由家附近的教堂傳來的。他住在這兒已經好久了，這是他第一次聽到鐘聲，才如此驚訝。

喚醒聽覺

閉起你的眼睛，仔細聽想像中的這些聲音：

有人呼喚你的名字

汽車行駛的噪音

雨聲

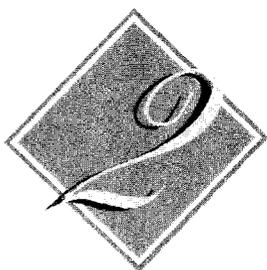
舞會的歡鬧聲

浪潮拍岸聲

孩童嬉鬧聲

門的嘎吱聲

悠揚的磬聲



遙遠的微光

——探索潛意識的世界

我們發現，人們常會不知不覺地持續過著已不合時宜的某種習慣。瑞士心理學家鮑都文（Baudouin）舉了一個例子來說明這種情形：

公車處有個規定，乘客應該隨時手持著票以備檢查。有位乘客對此早已習以為常，他下車後，便去購物，大包小包的，一會兒掏皮夾，一會兒掏零錢；幾小時後，他才發覺，他始終握著那張車票。

是什麼心理作用造成這種無謂的舉動？有些人稱為慣性或機械反應，可是這種機械反應並非純自動的。最初的指令不僅下意識地左右了個人的反應，它還主動硬性地引發出一連串巧妙而複雜的矯飾行為，才能完成任務，好像生活真的就靠展示那張無效的車票才行得通似的。

我們常在事過境遷之後，還受恐懼所纏繞，或死抓著過去的憤怒，不肯放手。我們會無緣無故感傷起來，就好像下車許久後，還緊緊抓著票根一般。當我們辨認出某種習慣動作正在毫無意義地耗費自己的精力時，就像發覺手中緊握著無用的票根一樣，頓時這舉動就自然失效或匿跡了，如此，才有另創新機的可能。

這些老習慣卻很有本事地隱藏自己，不讓人們發覺它的存在。如果我們能學到一些竅門，就不難覺察自己潛意識下的無聊舉動。

所謂潛意識（unconscious），顧名思義就是指平素所不易直接意識到的那部分自我。我們只是在偶然中說溜了嘴時，才意識到它的存在；或者藉用某種技巧，例如夢的解析、想像、寫作、身體反應、自由聯想、各種測驗、關鍵字等等才能躲過意識監督，誘它現出原形。除了上述的方法之外，「隨手畫」（free drawing）大概可以算是最簡單也最實用的技巧了。

「隨手畫」就是想到什麼就畫什麼，絲毫不管風格、技巧或主題。然後仔細地分析這畫、解釋它的涵義。它可能會產生幾種效果：

淨化：我們通常視缺乏好的衛生習慣為未開化的現象，那麼心理衛生呢？當前的文明處處激發我們各種強烈的感受，卻又不准我們表現出來。受到壓抑的情緒不再左右我們的行為，阻礙我們身心的發展，造成內在大大小小的矛盾。「隨手畫」能把阻塞我們內在活力的東西，賦予一種形象，當它一旦現形，便無法繼續作祟。

了解：藉著紙上所顯現的形狀，我們比較容易看清內心世界的真相。

法國天文學家拉弗瑞（Leverrier）就因看出天王星的外圍光圈不是已知的現象所能詮

釋出的，便推測一定有另一個不知名的星球存在附近，由此而發現了海王星。我們潛意識所隱藏的力量，就好像尚未發現的星球一樣，我們的行為便會不知不覺地受它左右，「隨手畫」可以幫助我們發掘那左右我們心態及行為的因素。

我們也可以這麼說：這就好像我們有台類似電視螢幕的機器，而這機器可以準確地將潛意識中敏銳而不可見的各種推動力，轉換成螢幕上可見的彩色動態畫面，我們因而可清楚地看見內在力量的相互作用。隨手畫能豐富且精確地呈現語言所無法表達的各種內在傾向，那些神祕地驅動我們生活作為的各種能量和情感。

解脫：看清真相能使我們掙脫出潛意識的掌握，就好像前面舉例的那位乘客突然發現他根本不必再抓著那張票根一樣，我們也會發現自己能夠放下先前盲目的下意識舉動。

隨手畫

1. 準備好一些彩色鉛筆或蠟筆及幾張紙。開始畫之前，讓自己安靜放鬆幾分鐘。
2. 開始放手去畫，不妨以幾分好奇的心情去看紙上顯現的圖形。
3. 讓你的手完全作主去畫它想畫的，不論是抽象或寫實，讓它充分表達出來，即使

它並不符合你此刻所擁有的自我形象也無礙。作畫時，記得放開自己的手勢，不要想大筆揮灑，或抖抖顫顫，是快速或緩慢，都任其發揮。

4.當你覺得已經畫完時，不妨再端詳一下，它真的已經完成了嗎？是否仍缺最後一筆？若有此需要，何不再加上幾筆？

我們應把自己的畫視同一位來自風土人情完全不同的異鄉客，不該以理性的眼光批判，而應聆聽畫中的故事。它所表達的，可能完全超出我們的意想之外，我們該試著與它共鳴，以直覺去捕捉它透露出來有關自己的訊息。

之後，我們才以分析的方式審查它，它的風格如何？（很幼稚、很用心、緊張、死板……？）我們用的是什麼顏色？（注意有的，或沒有的顏色。對比的強烈或是色彩的調和？光亮還是陰暗？）空間的比例如何？（很擁擠、空蕩、壓迫感、無人情味、溫馨，或是不規則的擺設？）畫面屬靜態還是動態？（如有動作，它是很平順、很突兀、礙手礙腳的，還是很凶暴？）畫內的素材相互構成何種關係？（它們相對、孤立、共舞、分據兩邊？）畫內氣氛如何？（消沉、快樂、緊張？）

當內在的那股氣化為具體形狀後，我們便可進一步將形狀詮釋為日常的字句。在我們

面對此畫時，它的顏色、形狀、細節可能會自然引起聯想，也許是一種不舒服的感覺，忘懷已久的事，或是突來的靈感。

看一陣子後，我們便可在畫面背後記下心中所想到的事。這不只是一種理性的詮釋而已，我們無需一套密碼來解此謎，主要是靠直覺，而非思考。如果你直覺不出任何東西，不妨將之擱置一邊，再畫幾張，或過一陣子後再回來看它，靈感會比較豐富些。即使我們的畫始終看不出意義來，想要表達出來的強烈渴望，至少得到了某一程度的滿足。許多人拿起鉛筆或粉筆，隨意塗鴉時，都變得童心雀躍，在毫無目的的創作過程中，經驗到無比的樂趣。

我們一連畫過幾次以後，也許會發現各式各樣的形狀會同時併現。我們可能會在花的旁邊，畫出魔鬼、幽浮、無頭人、大螞蟻、陌生的臉孔等等。我們因而意識到自己內在所藏的各式各樣超乎想像的能量（氣），每一個意象都可視為一個活生生的心能本體。平常我們雖無法直接覺察到它們，並不表示它們不存在，這是不爭的事實。

我不妨舉個伊拉瑞的例子，她以前曾練習過好幾種心理綜合法，其中一幅「隨手畫」頓時讓她注意到她如何對待自己，結果她得以掙脫自我的障礙。那是一幅兩個男人在角力的一幅畫。伊拉瑞解釋說：「他們兩個都想把對方闖掉，那站在一旁，無手無腳，一副無

助模樣的，就是我。」那幅畫全是黑的。只有女人的心是紅的，心上卻綁著兩條黑帶子。當伊拉瑞端詳畫中的意義時，兩個直覺浮現在她的腦中，一個是關於她對周遭事情的態度。她說：「我一直在退縮，無助地望著這殘忍的世界。」另一個直覺是關於那紅色被綁的心。伊拉瑞感到那顆心仍然充滿了活力。我問她：她怎樣利用這些靈感改變日常生活？她答說：

以前，我在團體中時，除非別人請我說話，否則我不是離去，便是保持沉默。如今我看出這種自我限制的心態後，不論別人有沒有問我，我都會上前表達我的意見。

甚至在我的瑜伽練習中，以前無法做的動作，現在都做到了。我發覺自己的身體過去因為不敢表達自己而變得十分僵硬。看到一些悲哀的人，我不再認為是自己害他們的，我突破自己的障礙，開始試著與人溝通，即使只是一、兩個字或一個姿態也好。

然而，我們不該期望每一幅畫都能帶來這麼大的啓示，這種練習需要虛心與耐心，我

們會慢慢認出自己潛意識的風格、氣氛以及衝動。通常我們需要一連畫幾張以後，才發現它的意義，這一系列，會顯現出我們內心的基本模式，那是不容易在單張畫中顯現出來的。一旦找到頭緒，就不難詮釋出它的意義來。而且，重要的主題會不斷地透過不同的形式表達自己，因此手中的資料愈多，愈容易分辨出什麼是主題，什麼是枝節。最後，我們還會發現，在短期內所作的一系列畫中，顯出某種真實的變化：通常強烈而瞬息的感受會先顯示在畫中，然後深沉而平靜的層次會逐漸顯露出來。有位女士寫道：

由於聖誕假期間，我無處可去，內心始終有種恐懼。我情緒很不安，我不知該如何自處。

於是我開始「隨手畫」。每畫一張，就好像把我帶入另一層次，而且隨之生出一種放下的感覺。我每天都畫，直到自己感到已經完成了。那時我感受到極端的明澈，直覺十分敏銳，好像許多事件都聲氣相通，連成一氣了。

我感到自己好似已升到雲上，浸潤在陽光之中。

「隨手畫」過幾次後，我們可以繼續從肢體動作、想像力、寫作三方面來發掘自我，

就像「隨手畫」一般，可以隨時藉助它，或是集中在某個特殊線索上。

在肢體動作中，我們發覺自己的身體會很自然地反映出某種障礙或心理狀況，我們舉手投足之間，就好比一座象徵著那股阻力的雕像，又好像舞蹈家用舞蹈來表達，我們可以經由此途更深地了解它，有時也會帶來一些轉變。比較屬於身體的那類人會覺得從這角度下手，獲益較大，因為他們若僅由心智上去領會，總有摸不著邊的感覺。

我們也可以利用想像力，將我們想探討的心理狀況，化為具體形狀，置於眼前，例如：處理恐懼時，它是什麼顏色？什麼形狀、尺寸？摸在手中是什麼感覺？聞起來怎麼樣？聽起來像什麼？如果它有聲音，它會跟你講什麼？

當我們面對強烈的邪惡意象時，也常會經歷到關鍵性的改變。我已數不清有多少病患受到章魚、老鼠、蝙蝠、大蜘蛛、惡形惡狀的怪獸、巫婆、巫師以及種種邪惡形象的騷擾；他們被嚇個半死，卻同時覺得那些形象正代表隱藏於內心深處但又不可解的東西。我一直告訴他們，去正視那些可怕的怪物，了解它們、聆聽它們帶給你的訊息。關鍵就在：你是否有勇氣去面对這些可怕的形象，並且耐心地與它們共處？只要我們肯正視它們一陣子，引發出它們所代表的各種相關感受，內心就會產生很大的變化。

如果你鼓起勇氣正視它們，那些意象仍然極其可怕時，我建議你將它們一一畫下來，

若那些意象能夠更整體地表達出自己，便會逐漸轉變為比較緩和的意象了。

有時若能同時應用肢體動作以及想像力，效果會更大。首先察覺出身體的感受，或任何障礙，然後讓想像力生出一個代表它的意象。或是當我們正在面對某個意象時，開始感到身體上的微妙反應。

第三個方法：寫作，具有我們意想不到的效果。當我開始隨意寫下自己所關切的事時，有時會發覺自己寫出當初根本沒想到的問題。我們必須表達出內在的感受，才能為自己解開心中的亂麻，經過這層表達，我們也許會找到新的結論；知道自己該怎麼去做。

寫作時，許多潛意識內的資料會流露出來，這並沒有什麼好奇怪的，本來就沒有什麼障礙阻擋潛意識的東西升入意識光明中；相反的，兩界之間不斷地在彼此滲透。寫作更加激發了兩者的交流，使我們能更直接地看清整件事情。

不論使用任何方法，覺察它們的存在是最基本的要求。當我們清楚了自己的限度模式，並且敢客觀地正視它們時，必然會產生某種變化。所有的模式，一經發覺、面對後，一定會改變。經過這初步的評估，我們才可能以一個積極的心態來取代那破壞性的傾向！好比在叢林中開出一條新路，創造出一股新力源。換言之，我們若看出自己膽怯的個性，便可以勇氣取代它，或以喜樂來取代本來的消沉，或以開放來取代舊有的猜忌及敵視。

此後，我們還會看出，一個很明顯的負面因素或模式，本身竟具有進化的潛力。憤怒可以變為自我肯定，過度敏感可以進化為愛，頑固可以變為不屈不撓的精神。因此，我們應找到合適的方法去促成這種進化。

總而言之，藉用柏拉圖的比喻：看守怪獸的管理人必須小心地觀察怪獸，慢慢地，他學會如何認出牠的欲求及憤怒，如何去接近牠，當牠暴躁或安靜時，該不該去碰牠，怎樣的心情會發出怎樣的聲音，哪類字眼會激怒牠，哪類又會安撫牠，於是這位管理人很自然地會由觀察中歸納出一些「方法」。凡是怪獸喜歡的，他便稱之為「好」；牠所厭惡的，便視之為「壞」。他對現實的觀察，全屈服在怪獸的喜怒無常之下，然後稱自己的觀點為「智慧」。

柏拉圖心中的怪獸，當然是指使人屈服的社會，人們不得不矯飾各種假象來取悅牠。這個比喻也可以用在個人心內。大怪獸代表了我們潛意識內晦暗又冥頑不靈的一面，我們常不知不覺地任其擺布。可是我們也可能將此怪獸，由控制我們的主人，轉變為有益的盟友。



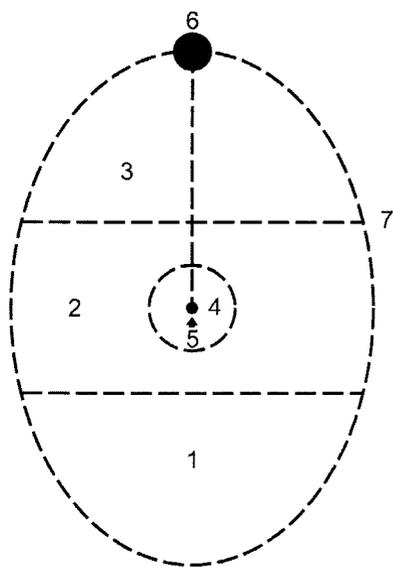
生活的深處

——圖解意識的結構與發展

我們已經開始發掘潛意識的第一個練習，還會繼續探討心理綜合學的幾個重要議題，但在繼續之前，不妨先對我們將探討的生命層面以及相關的術語作概括性的解釋。為此，我們提供兩張圖表，顯示我們對人性結構的觀點。凡是圖表，都是靜態的，難以表達出我們活生生的現實，可是它們仍然不失為一種有利工具，澄清一些不必要的誤解。

阿沙鳩里的「蛋形圖」（圖一）顯示我們整個心理範疇，橢圓形中的三段橫切面則代表我們的過去、現在及未來。這三層面均以不同的方式活在我們內。

「底層潛意識」（Lower unconscious）①主要代表個人過去的心理經驗，被壓抑在潛



(圖一)

- ① 底層潛意識
- ② 中層潛意識
- ③ 高層潛意識
- ④ 意識領域
- ⑤ 自我
- ⑥ 高層自我 (真我)
- ⑦ 集體潛意識

藏的記憶裡。我在前文已提到，如果我們有心成長，必須小心檢視我們的「底層潛意識」，否則它會成為麻煩之源；囤積被壓抑下去的能量，暗中操縱我們的言行，剝奪我們的自由。

「中層潛意識」(Middle unconscious) ②是我們的心智狀態及其能力所在處，藉著意志，形成「意識領域」(Field of consciousness) ④。

仍在不斷演進中的未來，包括了存有、明悟以及感受之境，我們稱之為「高層潛意識」(Superconscious) ③。根據阿沙鳩里的說法：我們就是在高層潛意識層中，產生直覺及靈感——亦即藝術、哲學、或科學、道德上的使命感，因而激發出人性光輝和英雄作為。高層潛意識乃是無私之愛、天分或禪定、覺悟、神往之境的泉源。本書最大的使命便是開發我們的高層潛意識。

我們此處所謂的底層、中層或是高層潛意識，純粹是針對發展過程而分的，並不是倫理價值判斷。底層潛意識代表我們內在比較原始初萌的那一部分，並不代表「壞」，只是指早期的階段而已。相對的，高層潛意識則代表我們可能進化的境界，它並不只是抽象的可能性而已，而是活生生的現實，本身具有源源不斷的活力。

我們的心理並不是孤立的，而是浸潤在「集體潛意識」的大海裡。套句榮格的話：

「正如大海是每朵浪花的支撐主體，人類的集體潛意識也是個人心理活動的先決條件。」圖一中所有的界線都是虛線，表示每一層次並非壁壘分明，它們之間不斷交互影響。

究竟誰是這些層面的經驗主體？是自我（Self）⑤。在人類發展的初期，自我意識並不存在，直至現代，它仍在我們內活得十分曖昧迷惑，我們有責任重新活出個人或自我的純淨面貌。

個人的自我是高層自我⑥（Transpersonal Self，亦或「真我」）的倒影或流露。它本身即足以構成我們的中樞，賦予我們身分認同感。它能在個體的層面上，調節並引導個人的種種資質。自我的覺醒乃是心理健康的先決條件。

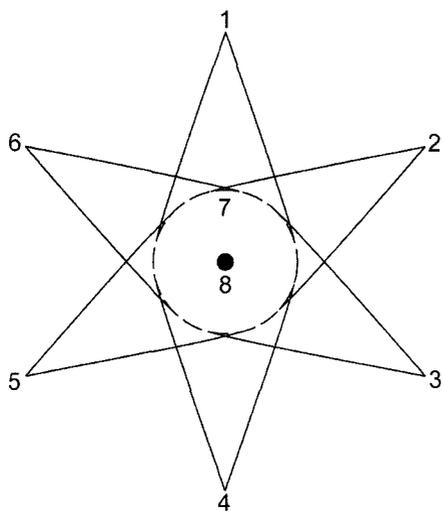
能夠與真我融合的人，實屬鳳毛麟爪。經過多年的修行，有些人也許能達此境界，有些人只是在剎那間有所領悟。真我的境界，雖仍然保有個人意識，卻活在宇宙性的領域中，他的關切及願行都是由更廣的整體著眼。能證入真我的境界，便是一般人所視的圓滿靈性。

自我與真我其實是同一現實的兩面，全憑你由哪一層面去活出來而已。我們的真正本質是超越一切面具以及限制的。

阿沙鳩里的「星形圖」（見圖二）描寫我們的心理活動，它分析出我們內心世界的不同

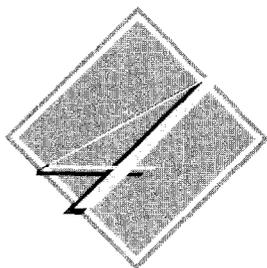
同層面，尤其是各種心理作用和自我及意志的關係。

心理綜合學便是為了幫助人們，由自我衝突的混亂心境，導入一個以自我為核心的，既協調又充滿意義的生活。藉著意志的支撐，自我確實能夠協調起身心之內每一種有機功能。



(圖二)

- | | |
|------|----|
| ① 感覺 | |
| ② 情緒 | 感受 |
| ③ 欲力 | 渴望 |
| ④ 想像 | |
| ⑤ 思想 | |
| ⑥ 直覺 | |
| ⑦ 意志 | |
| ⑧ 自我 | |



多面人生

——認識自己的各種面目

我們對自己最大的誤解，便是相信自己是個完整不可分、不會變，始終一致的存在。心理綜合學的第一個任務，就是揭開它的謬誤，認出人生根本不是這麼一回事。

我們只須注意一下，我們改變自己的觀點及心態，究竟頻繁到什麼程度，便不難看出自己的多面性。我們改變人生觀，就好像換件衣服一樣；生活在我們眼中，有時像例行公事，有時像跳舞、賽跑、探險、噩夢、謎、旋轉木馬等等，不一而足。

我們的人生觀，為我們的知覺與觀察染上了不同色彩，也影響了生活的方式。同時某一種觀念又激發起某種自我形象以及一套肢體表態、感受、行為、言辭、習慣及信念，這些因素聯合起來，便構成了各個微型的人格，我們不妨稱之為「次人格」。

在我們整個人格的領域內，「次人格」好比心理上的衛星系統，共存於多元性的生活中。每一種「次人格」均有自己的風格以及動機，常和其他「次人格」顯得扞格不入。正如一位葡萄牙詩人費爾南多·佩索阿（Fernando Pessoa）所說的：「在我心靈的每個角落裡，都為了不同的神設置了一座祭壇。」

我們每一個人其實都是一羣人，裡面有叛徒、學者、蕩婦、家庭主婦、恐怖分子、美學專家、企業家、樂天派；每一種人格背後都有一個「祕思」（Myth）撐腰，勉強強同居在一個人內，彼此卻常瞠目怒視。阿沙鳩里曾道：「我們並不是統一的。只因為我們

只有一個軀體以及四肢，而這隻手通常不會打另外一隻手，所以我們會覺得自己好似統一的整體。事實上，我們正如上面的比喻一般，內心的好幾個次人格常常扭打成一團：衝動、欲望、原則、願望等等一直在無止的交鬥中。」

認出自己的「次人格」

我們首先應認出自己幾個首要的「次人格」，從認識它們到能夠控制，並協調其活力的地步，仍有一段漫長的距離。下面的練習能較快地將你引入這個階段。

1. 想一想你最明顯的特質、態度或意向。

2. 閉起眼睛，注意這一部分的你，然後想出一個意象來代表它，也許是一個女人，或是男人、或是動物、精靈、物件、偽裝怪物，世間任何東西都可以。不要刻意去找一個意象，讓它自然地出現，你好像面對一個空白的螢幕，自己也不知道什麼東西會突然冒出。

3. 意象顯現後，你不加以干預或批評，給它自由表白自己的機會。

如果它自動開始變化，就讓它變化，讓它向你顯現它的其他面目，並且進入它所

引發的感受中。

4. 現在給予這個意象一點空間，讓它表白自己，說出它的需要，不妨和它交談一下。（即使它只是一個東西，也能回答你。在想像世界中，一切都是可能的。）在你眼前的，便是一個次人格，活生生的存在，它有自己的智慧。

5. 張開眼睛，在筆記本上記下這一段經歷，並且為這次人格取一個名字，任何你覺得相配的名字。這有助你將來指認出來，例如：埋怨者、藝術家、婊子、聖誕老公公、疑神疑鬼的人、大白鯊、缺乏安全感的小東西、大章魚、酒醉的水手、小丑、「我早就告訴過你」等等。最後，記下它的特質、習性及怪癖。

6. 等你徹底認識這個「次人格」後，便可繼續找其他的。不要急著前進，徹徹底底完成每一個再說。進行的方式仍是挑出自己一種顯著的特質、態度或意向，再由第一步驟進行到第五步驟。

你也可以由自己不同的人生觀，或觀察自己在不同場合中的表態，或想想自己不同的風格等途徑，找出真我的「次人格」。如此有助於我們看清自己的內在生活，認清這現況後，當這些來路不明的過客在我們內慶祝或爭鬥時，我們才能處之泰然一些。

我們認出這些「次人格」之後，便不難退後一步，由外觀察它們。在心理綜合學中，我們稱此為「不認同」（Dis-identification）。平素我們常會情不自禁地與這個或那個「次人格」認同，甚至竊自相信我們就是它。「不認同」就是要打破這幻象，回到自我，它常帶給人某種覺悟及解脫之感。

有時，認出「次人格」後也會帶給人一種沮喪或擔憂之感，這實是很正常的現象。例如：有位女士突然理解到她的次人格「受害者」在抗議：「我不抱怨的話，還能做什麼呢？」另有些人認出極其根深柢固的「次人格」之後，突然好似褪下甲冑，變得赤裸裸的，一副無助的模樣。正是如此。然而，不論內在會引發出何種情緒反應，接下來卻包含極其真實的覺悟及自由感。我不妨舉個實例：

基斯是位三十剛出頭的荷蘭人，十分精明，也有幽默感。他的背景中具有多種「次文化」——政治與迷幻的；學術和奧祕的。因此在他練習「次人格」時，十分深入有趣，有不少地方可供別人作為借鏡。

在我所練習的心理綜合學中，這是我收穫最多的練習，我不但常和我的「次人格」交談，還搜集漫畫中的人物來代表不同部分的自我，我有時還透過希臘的神祇

來了解它們，我也會和其他朋友談起這些「次人格」，看看他們對它們的感受。我愈來愈熱衷這個練習。

不久，基斯發現了「勾勒姆」（神話中凶暴的怪獸）的存在，顯示出他凶暴的一面。這是相當大的打擊，因他在外貌及待人上一向都溫文有禮，勾勒姆給基斯的印象是一隻藏身在地底下的動物，鬼鬼祟祟，一直想躲開基斯的搜索：

望著這鬼鬼祟祟的動物，那高貴善良的自我形象頓時崩潰了，那骯髒的東西，綠色的眼睛，樣子很凶暴，若不集中心神，我還真無法面對它，我真害怕自己就是那副德性，我會招架不了……

可是當這大壞蛋一亮相之後，它的凶暴氣焰常常就消失了；基斯反而開始欣賞它那股氣焰，帶給整個人格某種活力：

我事後看出來，如果沒有那種次人格，我會遭遇到更大的麻煩。雖然它開始現

身時，樣子既凶狠又難看，當我身不由主地想去迎合別人的要求時，它便開口說：「不」。我漸漸看清這一現象後，不禁開始重視它私下「善」的一面。若非「勾勒姆」，我大概一點分辨力都沒有，就像個無知的孩子，隨時都有被拖下水的可能。

由此可見，並沒有所謂好的或壞的「次人格」之分，所有的「次人格」不過是代表我們內在的活力而已，也許有些乍看之下很負面，最後你會發現，「破壞者」也頗有幽默感，而「神祕學家」也許只是很乏味的道德家；也許「樂天派」喝了太多酒；有時「叛徒」更能派上用場，救人濟世！

除非我們任由「次人格」擺布，否則它們並無害於我們。本書的目的之一，便是防止我們受它們的控制，教我們如何應用意志去認出它們，卻又不與它們認同。基斯的經驗值得借鏡：

有天下午，我練習「次人格」一陣子之後，發現自己的形象坐在一圈非洲茅舍的中央，每一間茅舍都住著我的一個「次人格」，它們一直很強壯，輪番上陣，想盡辦法把我捉回它們的茅舍，監禁一陣子，這情形很可能延續了十分鐘，還是十

年，我簡直一籌莫展。

被「次人格」監禁起來，究竟是什麼意思？這表示它驅逐了其餘的次人格，獨自坐大，我們完全受它的本質或模式所控制。如果我只有一種心態，別無其他可能，豈不是很病態？如果我只能做出某種行為，別無選擇，我會變得身不由己；如果我只有一種觀點，最後一定落得心胸狹小。基斯繼續敘述他形象變化的過程：

我坐在那兒，感到那種控制的傾向慢慢消失。我在那一剎那，突然感到：我可以進入這一間或那一間，也可以出來，只要我不想留在那兒，隨時可以離開。於是，這種自主感，不僅在想像之境中發生效力，還影響了我日常生活中對複雜的人事環境的反應。

心理綜合學的最終目的，就是藉著認清自己的「次人格」，加深自我感或軸心感，如此我們才能成為一個整體，而不至於被次人格分裂，相互衝突。基斯說：「這個軸心有時好像是一團不滅的火焰，有時又好像是一塊地方，不論外邊多麼吵鬧，它卻極其安靜。」

我們若能留在軸心，便能隨時進出這個或那個「次人格」，加以疏導、修正、照顧。我們學會適應，進退自如，既不被「次人格」所左右，也不壓抑它們的需要，給它們表達的機會，換句話說，你知道如何仁慈又輕鬆地統治它們。

開始時，必須一個個分開處理我們的次人格，直到我們漸漸意識到它們之間的交互作用，便不難看出它們如何侵犯了我們的整體性。

擁有各種不同的「次人格」，雖然使我們的內在生活變得格外豐富，可是它們不同的渴望卻會分散我們的精力，尤其是當生活遇到重大轉變時，分歧散亂的心態明顯，然而這並不難處理。就以基斯為例，當他二度赴英國時，在飛機上顯得焦躁不安，心力無法集中，於是他決定把所有「次人格」一一調出來檢視一番。他回憶說：

我在離家以前，就留意到自己的注意力游離在好幾件事情中，感到很散亂。等到在飛機上坐定，我便喚出代表我各部分的「次人格」意象，試著以感覺去探測它們是否與我同在。就這樣簡單地檢視一遍，不只使我感到它們的存在，而且我也再度整合起來了。

基斯和我十分用心地練習此法，可是我也發現，「次人格」是永無止盡的。不僅它們變化萬千，我們自己也希望擁有每一種人性的特質，不論是憤怒、熱忱，更有甚者，而每一種特質又能變成一個「次人格」。如果我們不斷發掘新的「次人格」，一輩子也發掘不盡。心理分析學也告訴我們，這種發掘是永無止盡的，因此我們必須培養出「適可而止」的心態。當人們感到開始迷失在舊有的及新來的意象中時，就該叫停了。我們應該早在過度發展之前，便能分辨出時機、適可而止，何況我們的主要目的，並不是找出更多的「次人格」，而是加強我們對它們的協調能力，能逐漸將它們整合為一個進退自如的整體。

在我們動手整理它們以前，「次人格」的世界原是相當分歧的，彼此充滿了無知及誤解，當我們的自覺力一滲透它們，它們彼此似也加深了交流。自覺不只有解脫的力量，還有整合的作用。下面的比喻，可能有助於我們地了解：有兩個人，一位的作風比較跋扈，對於與他不同的文化習性常懷著譏諷的心態。他內心相信，只有自己的世界觀是正確的，我們稱這人為「省主席」，顯示他的地域觀念；另一個人則不然，他遊歷各國，見過世界，他了解自己的文化習俗並非絕對的標準，甘願接納不同國家的文化習俗，我們稱此為「世界人」。同樣的，我們可以說「次人格」在尚未發掘出來以前，是屬於「省主席」類的，經過整合後，漸漸變為「世界人」。

有此經驗的人形容這過程為「解凍現象」(Unfreezing)。「次人格」仍各具特質，卻能彼此交融，因為人心內的冰霜融化後，那一羣「次人格」便能夠輕鬆起來。除此之外，它們各自的竊竊私語，也因為心情放鬆後，逐漸協調為一首合唱曲，高低不同的音調譜成它的主題曲。

想要達此地步，我們必須改變自己了解「次人格」的眼光，如果我們只看它們的表面，它們之間根本沒什麼協調的可能。我們該學習透視的能力，在它們原始未琢的形相下，看出內在精美的玉石。

我們的心裡常有「墮落」(Degraded)的傾向：慈悲可能變為自憐，快樂變為瘋狂，平靜變為死寂，幽默變為嘲諷，聰明變為機詐等等。反之亦然，意識心境是可以提昇的，自憐變為慈悲……等等。總之，心識活動絕不是靜止不變的，愈往上提昇，便愈接近統一，只有當它們變質墮落後，才會產生衝突，在根源上一切是沒有衝突的。正如德日進神父(Teilhard de Chardin)所言：「凡往上提昇的，必然輻輳於一。」

高層潛意識境界原本是超越時間的，它墮落變質後，便形成次人格。例如亢奮型的「次人格」，便可視為生命基本活力的變質；身不由己的蕩婦，若由深處著眼，很可能是慈愛的遠親；固執的次人格，則可能是意志的變質，以此類推。

如果你想多了解一下生命原型的墮落情形，不妨讀一讀海涅（Heine）所著的《被放逐的神》（*Exiled Gods*）。這位德國詩人想追查自從基督教興起後，那些希臘羅馬的眾神，究竟淪落到何方？他由中古世紀的傳說，發現古代神話中的諸神已失落了他們的神力，變為魔鬼。白日他們變身為貓頭鷹和蟾蜍，隱於褪去光彩的廢墟中，到了夜間就四處閒逛，誘拐、欺騙粗心的旅人。海涅也找到了另一種傳說：希臘羅馬諸神歷盡滄桑，甚至失去了原有的本性特質，至今已無法辨認其原貌了。例如：戰神馬爾斯已淪為傭兵，商業之神變為掌櫃的，愛與美的女神維納斯則被形容為貪不知足的女吸血鬼；眾神之王朱比特（希臘譯名為宙斯）則淪為賣兔皮維生的商人。

「次人格」就像這些被放逐的眾神，是由原始光明的原型變質墮落而成的，但它們不像這些神祇落得永不得回歸的命運。「次人格」仍力爭上游，想回歸原型，就好比一塊粗石終將嶄露其美玉的本質一般。

只要我們懷有這種眼光，「次人格」便不會顯得無可理喻了。它們仍具無限的潛力，不論它們與本來的原型相隔多遠，仍可成為我們整合的工具。

我們可以透過想像力，利用設計的象徵來促進上述的過程，例如登山的意象能充分表達出人內心往上提昇、回歸生命之源的一股趨勢。法國心理學家德梭（Desoille）曾說：

「想像登山，能引發日趨光明的意象，產生陶醉之感。相反的，下山的動作則引發黑暗的意象，生出悲傷、不安、痛苦之感。」

如果我們想像自己攜帶一個「次人格」登山，也許會產生意想不到的變化，也許能將它由變質回歸原型也說不定，至少我們能對它產生一番新的認識，遲早它會融合到自我的整個人格中。

調理「次人格」

這個練習也許會帶給你類似的效果。記住，反覆練習，並且盡量放鬆，效果會更好。

1. 挑選一個你相當熟悉的「次人格」。
2. 想像你和這「次人格」在山谷中，一起欣賞周遭的美景，草地、野花、綠樹、山峰，並且靜止一下，聽一聽你周邊大自然的聲音：小鳥清脆的啁啾聲，樹葉的婆娑聲……。
3. 現在和你的「次人格」開始登山。在登山途中，觀賞路上的風景，你越過樹林、岩石，踏在寬廣的草地上，或是走過峭壁旁，始終保持著上升的趨勢。感到空氣

愈來愈清新，精力十足，同時聆聽高山上的寧靜。

一路往上時，記得與你的「次人格」保持聯繫，你也許會察覺它微妙的變化，它的情緒、表情或衣服，有時甚至可能產生劇變，「次人格」會突然變成另一樣東西。

4.當你到達山頂，你們兩個一起浸潤在陽光中，讓你的「次人格」顯示出它的本質。你很可能看到它另一種轉變，任它表露自己的現狀，並且和它交談一下。

當然，在你初步練習中，可能不會產生任何變化，甚至可能愈變愈糟，「次人格」更加避開那原型的根源，尤其是在你尚未認清它，或不接受它的形象、需要或局限時，很可能產生退化的現象。

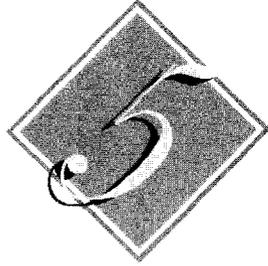
我們一開始批判某一種「次人格」，我們便阻礙了它回歸的可能。例如：一位女士有個很強烈的「次人格」，她叫它為「對不起」次人格，顯示出她內心有一部分的自我常懷著罪惡感，使她極其不願麻煩人家，寧願自己受苦，也不願帶給他人些許的不便。這個愧疚的「次人格」，顯現為一名怯懦乾癟的小老頭。她最受不了這個意象，認為它是所有問題的禍根，故一見到它就怒火滿腔。她愈生氣，這小老頭就愈感到愧疚不安，如此她更無

法認清這個意象背後的意義。

換句話說，我們不肯接受「次人格」，便會迫使它更加退化。等到這位女士肯接納這個「次人格」為她的一部分時，積極的一面便發生了。小老頭轉變為強壯的年輕人，還有一雙體貼而知心的眼睛。在那一刻，這位女士逐漸超越了自己的罪惡感，恢復她細膩的心思。「次人格」就像人一樣，需要我們的了解，它們才敢開放自己，蘄露最好的本質。

最後，我把調理次人格的效益綜合於下：

1. 我們開始認出自己許多不同，甚至相互矛盾的面目，經過這樣的微型心理分析，我們當下便能生出慈母（父）之心。
2. 我們學會慢慢掙脫那些控制我們的力量，不再隨它們東躲西閃的。
3. 我們幫助「次人格」彼此相容，不再針鋒相對，這將有助於人格的統一。
4. 我們知道如何激發起「次人格」的潛能，並且發現每一種心理能力都有自我變化的潛力。
5. 當我們一層一層揭開它們的面具後，我們便更加接近自己內在的核心——真實的自我。



無量無邊

—— 發掘意識的真相

好幾年前，我偶然觀賞到一部影片，名叫《2001太空漫遊》（2001: A space odyssey），看見一位太空人走出母船，僅憑一條輸氣管聯繫著。

後來這條管子被切斷，太空人飄流至遠方，失落在太空中。你只見他死亡之前，惶恐地在空中翻滾，變成一塊殘骸，在無限的宇宙中飄流。

當我看到此景，受到極大的驚嚇及震撼，心臟猛跳不已，那種恐懼好似不只是我個人的，而是普世性的。我希望你了解我的那種感受。

自那一刻起，我常經驗到一種突如其來的莫名焦慮。雖然以前我也有過這類感受，但那部電影使得我的情緒變得更糟。

這是大衛的自述，他是位二十六歲的學生，極其聰明，愛好音樂及大自然，興趣十分廣泛。他又瘦又高，眼神充滿了恐懼，好似他就是那位注定要亡命於浩瀚宇宙中的太空人。他繼續寫道：

當這恐懼來襲時，我感到自己化為碎片，四處飄流，好似失去了立足點，四處碰不著邊。

就在他寫下這段紀錄不久，大衛的嚴重危機逐漸消失了。他能夠回校繼續學業，並順利與人交朋友。當他感到自己可以面對問題時，我們便決定結束心理輔導。當我問他，依他看來，造成他重大轉變的關鍵何在？他不假思索地說：

促進我成長的原因很多，例如找到了了解我的人、深入我的潛意識，喚醒了我隱藏的愛……但其中最明亮的一顆星卻是：自我。在我自己內找到了活生生的根源，我以前從未意識到它的存在。

最令我振奮的是，這力量並不是你賜予我的，也不是來自朋友，或藥物，或是好的環境，而是我自己找到的。雖然我有時還會感到害怕或隔閡，可是我現在已能較堅強地超越那種感受。它們只是擦身而過，如一滴水珠由一片葉子上滑下，卻傷不了我。

大衛所說的那亮如明星的「自我」，究竟是什麼？「自我」這詞意義廣泛，我們不妨深入研究一下。

首先，「自我」一般被用來分別我與他人，以及外界一切存在的不同之處，它帶給我

們個體性的「我感」(I-ness)。

我們每天早上由黑暗的沉睡中甦醒，在那短短片刻，已重溫了人類百萬年來的經歷，亦即由潛意識的深處甦醒過來的進化過程。這段史詩從第一個生命出現於地球之刻即已開始，將在個體的自我意識出現時，達到進化的高峰。

我們因著這自我的覺識，才可能經驗到孤獨以及愛的滋味，才能為他人負責，才能意識到過去及未來，生與死的意義，才能具有價值觀，並知未雨綢繆，也才能意識到我們的進化，甚至影響進化之流。

心理學家們早已意識到自我的重要性，試著給它下過各種不同的定義，視它為人格的中樞，行為的主腦，意識與潛意識的交會點，或是個人心態及感受的組合。另有些人則將自我視為與他人交往的產物，是一種心物合一的機能，或是無常的元素所組成的幻象等等。

心理綜合學有意簡化這些學說，僅視「自我」為我們存在最根本及特殊的那一部分，換句話說，就是我們存在的核心。這核心和構成我們人格的因素（如生理知覺、感受、思想等）在本質上迥然不同，因而它具有統一的功能，能將那些因素導向一體。

由此可見，我不僅分別我與他人的不同，同時也將我與自己內變幻無常的意識活動分

別開來。大衛就是覺悟到他的核心或是那不受染的自我之後，才由他的恐懼中掙脫出來。他的自我可以往後退一步，把恐懼當作身外之物加以觀察；也就是說，不與之認同，於是恐懼變成了存在於外、自成一格的心理客體。

我們可把自我定義為：我們之內唯一永恆不變的部分。一旦找到或經驗到這不變的主體，視它為其他身心活動的中樞，以及心靈的皈止之處，我們才可能有一種平衡且一貫的自我意識。於是，不論在狂喜或絕望、平安或混亂、痛苦或愉悅、勝利或挫敗之際，我們發覺自我始終不變如一，正如泰戈爾（Tagore）的詩句：「同一的太陽，不斷在無盡的曙光中，在新生的大地上重生。」

當然，如果我們觀察一下自己的身心機能，實在很難看出這個軸心，一切好似都在不斷的流動消長。例如，我們的身體有時疲倦，有時卻活力充沛；有時健康，有時生病；有年輕的時候，也有衰老的時候；有時昏睡，有時清醒；有時飢餓，有時饜飽；它絕不是靜止不變的。我們的感覺更是變化無常，雖然它有時候會帶給我們一種不變的錯覺，事實上它不久便消失了，另一種感受則起而代之，再度給我們不變的錯覺。最後，我們的思想也非一成不變的，一個念頭接著一個念頭在瞬息之間不斷冒出。

然而如果我們向內仔細觀察，便會發覺確有一種不變的因素存在。身體的知覺在變，

感受也會消逝，念頭一去不返，有個主體卻始終經驗到這股流動，這個經驗的主體便是自我。因此我們可以說：自我乃是意識最根本、精純、無染的那一部分，它是心理的赤裸狀態，因為我們剝除了所有的心理外衣——思想、感受、意象、知覺——剩下它最純淨的本質。

這純淨的意識通常都隨著它自然發生的意識活動而呈現於外。當我快樂時，我的意識變成了我的快樂；如果我牙痛，則意識又變成牙痛，這現象我們稱之為「認同」(Identification)，我們都有這種傾向。但正確的訓練可以使我們的意識與它的外在形式分開，也就是「不認同」，我們甚至不需透過任何心理現象，直接經驗到它純淨的本質，此即「自我認同」(Self-identification)。

我們常不由自主地與自己的感覺、欲望、意見、角色或身體認同；這種認同實際上是種失落，出自幻想或錯覺。當我與自己堅信又特別珍惜的觀念認同，問題便產生了。一旦這觀念被證明是錯的，我便感到我錯了；如果我所關切的只是身體，視之為力量及成就的基礎，那麼當身體衰老或生病，我便感到我老了，我病了。如果我與自己的角色認同，視自己為商人、老師及妻子等等，一旦這角色消失了，那麼我存在的意義也消失了。如果我所經驗到的自己，只是一股強烈的願望，若願望無法達成，那個我也自然氣餒下來。

正因意識的活動如此變幻無常，遲早會消失的，若與任何一種認同，便難免會經歷到某種失落；反之，若能與自我認同則會經驗到我們恆常的存在。那不受外界牽制的核心，能歷盡滄桑，卻始終如一。正如一位女士所描述的：「當我說『我是』時，我知道那個『我』是在一切思想、感覺及行動之先，我體驗到一種純粹的潛能。」新生嬰兒的眼光向我們展示了那對一切可能性開放的境界，不受過去所阻，毫無掩飾，也無思想或排斥。同樣的，自我那無所牽絆的本質，也帶給人心最大的自由。

我們一旦與某種知覺、感受、欲望或想法認同，我們的存在意義就與它糾纏不清了，它就能夠淹沒我們，控制我們，窄化我們的眼光，壓抑其他感受、知覺、欲望以及觀念。反之，我們若能與自我認同，則比較容易認清、疏導並超越任何一種意識活動，因為我們能與它保持距離。

至此，也許有人會問：「這種不認同的過程不就是針對自己的某一面做克制、苦修的功夫？」下面這段紀錄則是最好的答覆：

起初，不認同的練習對我來說相當乏味，好像走進一條死胡同，周遭的一切生氣蓬勃，唯有那中心卻是一片死寂。

我很懷疑那兒會有什麼生機呢？不論如何，我還是試行這個方法，我發現自己竟比以前更能認同一切了，以前由於害怕，我反倒無法真正與它們認同。如今我可以輕易且更周全地與我所選擇的任何一部分自我認同，也比較容易深入其境了。

由此可見，不認同的方法並不會妨礙到日後與任何一部分的自我認同的能力；相反地，它的力量更加強了。我們所要避免的，乃是平素不自覺地一直與我們人格中某一種現象認同，這種認同會使人膠著或陷入某境而不可自拔。

如果我們一直與它們認同，則身體會變得緊張，感受會變成煩惱，欲望使你身不由己，觀念則變成偏見，生活角色則變成了面具。

反之，如果能回歸自我，則煩惱只是一種感受，偏見也變成某種意見而已，以此類推。

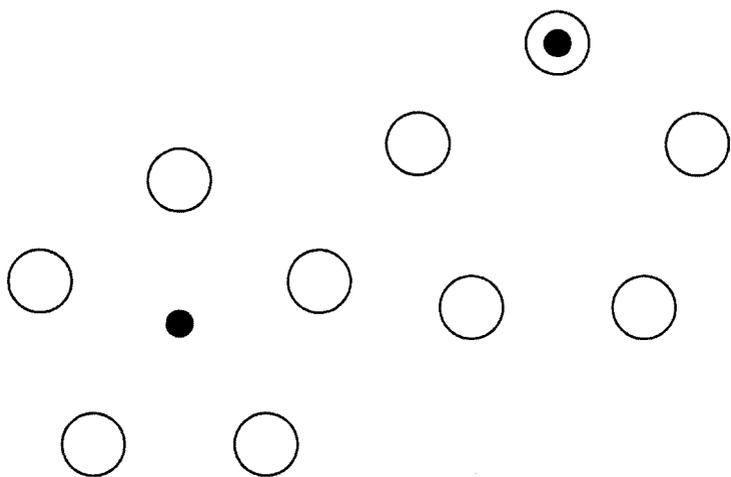
我們若能冷眼旁觀，不被知覺、感受、欲望、思想所吞噬，這便是不認同。我們只是客觀地觀察，絲毫不存批判、改變、干預的企圖，視之如外界風光，與「我」原是兩回

事。我們觀察這些奇異的心理現象，心中一片平靜不為所動。（參見圖三）

我們隨時都可練習這種平靜的觀察，它最大的功效便是幫助我們解脫出來。我害怕時，便觀察這害怕，將它的形色輪廓觀察得清清楚楚；我看出那害怕並不是我，而是我之外物，於是我便不受束縛。這種默觀的心態正如畢達格拉斯（Pythagoras）的園遊會比喻：「有些人是來大顯身手、有些人來比賽競爭、有些人則來做生意，有些來會見其他人。只有前來觀賞的人，既不用費力，也無心證明什麼，這種人最自由。」

同理，自我本是我的一部分，可以不受外界所動地觀察任何一種心理現象；若非如此，整個人便失去了平衡的中點。東方所流傳的十個愚人的故事正好說明此點：有十個愚人一起渡河，過河後為了確保每個人都已平安渡過了，便開始清點人數，但每一個人都在數時，都忘了把自己算進去，於是數來數去都只有九人。他們很難過有個弟兄淹死了，卻又想不起是誰。這時有個路人看他們在哭泣，便前來探問，立刻發現問題所在，便把他們集合一處，一個個清點數數，一、二……直到十，那十個愚人驚喜地發現他們仍是十個，並沒有人淹死，才向路人稱謝不已而去。

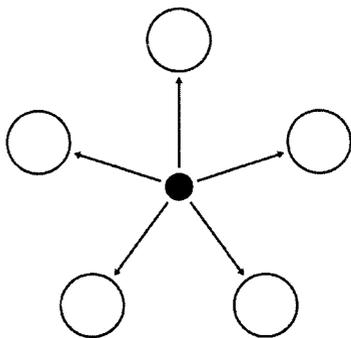
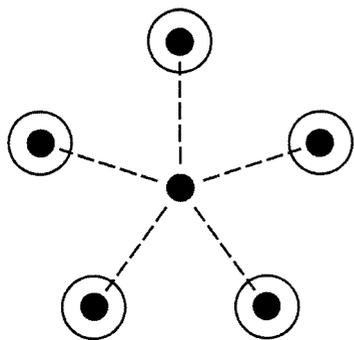
這段故事顯示出，我們多麼容易忘掉自己的立足點，游離於各種角色中，始終感到某種失落之苦。除非我們能找出一個獨立於各種心理活動之外的中點，否則不可能認清全盤



(圖三)

①每個圓圈代表意識活動。如感受、知覺、觀念等等；黑點則代表自我。自我常會終日不知不覺地與這些活動認同：我生氣、我很累、我快樂……。

②我們是可能經驗到自我的純淨意識的本質：「我是」，而不與其他的意識活動相混的。從這中樞自我得以觀照出人格活動的整體情形，而不與任何一部分認同。



③ 根據心理綜合學的觀點：自我既非外來的觀眾，也不是深入其境的演員，它是導演，知道如何捏準時間，熟練地駕馭所有的演員。

④ 當我們很清晰地經驗到自我後，它便能輕易深入任何種意識活動，從浪漫的愛情到暴跳如雷，甚至胃口大開：它也隨時可以終止這認同關係。自我能夠隨時自由地選擇經驗，使得整個人格都在自我的掌握中。

真相。在人格成長的過程中，若想達到此境必須先認同自我。

自我認同的方法好似攀登峰頂，自我在峰頂上才可能全面認清性格變化無常的情形。下面的練習，其前面四段旨在引導我們進入內心的頂點，第五階段則隨自我自然地呈現它純淨的意識境界。

自我認同

1. 將注意力放在自己的身體上。

以一種客觀而尊重的心態，觀察一會兒你所能夠意識到的身體知覺。例如：你的身體與椅子的接觸，你的腳觸到地面以及衣服與皮膚摩擦的感覺。

當你覺得自己已觀察身體夠久了，便暫停而進入下一步驟。

2. 將注意力轉移到感受上。

你此刻有何感受？

是否有某種主要感受一再重現於你生活中；不妨同時由消極及積極兩方面去想：愛與憤怒、嫉妒與溫柔、消沉與興奮……不要批判它們，只是以客觀探問的態度

檢視一番你的平常感受。

當你覺得已檢查夠了，便可移到下一步驟。

3. 將注意力轉移到你的欲望上。

以同樣不偏不倚的態度，回想一下生活中不斷推你向前的欲望。以前你常和它們糾纏在一起而不自覺，現在你可以面對面地觀察它們。

然後，可以放下你的欲望，進入下一步驟。

4. 觀察你的念頭。

當一個念頭起來時，看住它，直到它被另一個念頭所取代，然後觀察下一個……。如果你認為自己沒有念頭，那個想法本身就是念頭，注意地去看意識的流動：記憶、觀念、無聊的想法、爭執、意象等等。

好好觀察幾分鐘，然後放下這一領域，繼續前進。

5. 觀者——那一直在觀察知覺、感受、欲望、思想的主體，和被觀察的客體有所不同。誰是那位觀者？那便是你的自我。自我並不是一個念頭或意象，那是能觀察一切，又與一切迥然有別的一種本質，你就是那個存在。不妨對你自己說：「我就是那個自我，純淨的意識中心。」

沉浸在其中幾分鐘。（註）

註：在阿沙鳩里所設計的原始形式中應複誦下面的詞句：

「我有一個身體，但我不是我的身體。」

我有感受，但我不是我的感受。

我有欲望，但我不是我的欲望。

我有我的想法，但我不是我的想法。」

你不只是在你與你所觀察的心識活動之間劃清界線，你還要念出聲來，肯定這一分野。

有些人覺得這段誦念十分有力，有些人則不喜歡念出聲來。

能體會出自我原是如此清澈純淨的意識，乃是變化的關鍵所在。然而這種轉變通常不會自然出現，即使藉助於上述的練習，仍然有待相當的時日才會看到效果。我們還應記得，自我並不是藏在某個地方，必須費盡心思把它挖出來。事實上，我們一直都是那個自

我。此外，自我的經驗並不會抹殺其餘的意識活動，感受及思想仍然來來去去，只是它們現在都出現在我覺性的籠罩下，充分察覺到它們的活動。

最後，我們並不需要閉起眼睛來經驗自我的存在，在日常生活中隨時可以體驗到它。雖然自我乃是純淨而又寂靜的內在現實，它並不會使我們與日常生活構成疏離。相反地，它使我們活得更有力，且充滿自信。

有不少人受童年的創傷影響，一生都在期待他人的肯定，他們存在的核心好似不在自己內，常放在別人身上。不少人由外在的表現看起來相當成熟穩定，卻從未真正面對過自我。他們總認為自己缺乏力量、方向、甚至生命力，而暗暗期待外界能補償他們所沒有的一切。由於外界很少滿足他們的期待，這些人常易失去平衡。別人未能效勞之事，他們都會解讀為被拒絕或受挫；培養獨立自主的能力，對他們而言，是沉重而無意義的負擔。這種人大都感受到難以承受的孤獨。

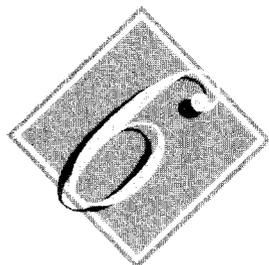
這種人一旦發現自我，便要面對一項嚴酷的現實：別人並不是他們存在的工具，任何人基本上都得獨立自主。這並不是什麼悲劇，只是理所當然的事實；一旦能面對事實，他們的創造潛力反而能激發出來。我們在後文中會說明，為何面對孤獨是認出人與人休戚相關所不可缺少的涵養。

若能持之不懈地練習此法，即能逐漸超越個體的界線。詳細的解釋留待後文，我只能在此先點一句：當自我純淨的意識能不受日常心識所染時，它便會自然回歸它的本源——高層自我（The Transpersonal Self），換句話說，自我個體的發現以及肯定，可以成為我們領會自我的宇宙性跳板。當那純淨的意識變得日益澄澈而圓滿時，生命便會產生重大的轉變，我們能夠直接由存在的根源引發出創造的活力。

我們不妨再補充解釋一下上述的觀點。我們通常都會在某種特殊境遇中感到活力充沛：當我們與相愛的人相聚時、成功的一刻、健康或賺錢的時候、騎摩托車騎到時速一百的時候……那處境一旦消失，我們的活力也跟著消失，我們的活力常受那些變化無常的現象牽制。

然而，我們應該知道，沒有那些外境，我們仍然可能經驗到充沛的活力，若想得此活力，我們必須在自己內找出那不受外境所限制的根源，那便是我們的高層自我。

雖然能完全進入那種境界的人如鳳毛麟角，然而在東西兩方，經驗過此境界的仍不乏其人，值得我們去研究、學習。他們有時稱這高層自我「金剛心」、「摩尼寶珠」、「不可征服之心」。總之，普羅提諾（Plotinus）說：「它是無法衡量，不限於任何形式，也無法增加分毫……因為它是道地的無量無邊。」



意志

——認識及培養個人獨立自主的能力

聽說，義大利的名歌劇作家羅西尼（Rossini），他的才華及懶惰都是首屈一指的。有關他的懶惰軼聞更是不勝枚舉。有個寒冷的早晨，他躲在暖和的被窩裡寫他的序曲，一不小心，寫完的那幾頁滑落床下，散得一地，羅西尼必須下床撿起來，才能繼續寫下去，但他覺得那太辛苦了，寧願重新再來，於是寫了另一篇新序曲，比那滑落到床下的原稿更輝煌、更動人。

這個軼聞對傳統所肯定的自我紀律不啻是一大打擊，尤其是當前一味標榜感覺、自我本色、順其自然的當代社會，逐漸把紀律與毅力視為無意義的自我虐待，想盡辦法抹殺它們的價值。

這重大的轉變，始於西方心理學的興起。人們逐漸發現過去所強調的自我壓抑，本以為是種自我節制，其實卻是被自己從未意識到的種種潛在因素所控制，這使得現代人愈懷疑意志的作主能力。

於是有所覺悟的人，便起來推翻它全能的寶座，視它為外來的侵犯武力。最後，意志便在眾怒難犯之下，被放逐至無人重視的荒漠，可謂一敗塗地。

這是何等的謬誤，因為意志乃是人類眾多成就的根本，若失去了它，將會導致許多心理上的困擾。我們若能正確地認識意志的作用，便會發現它是構成人類自由以及自立的關

鍵因素。

事實上意志正顯示出所謂的「自主自律性」——即任何有機體均能自由地按它內的結構運作，並不完全受外力的逼迫。整個進化的觀念都可由自由能力的深淺作為衡量的標準。

最初，由植物進化到動物的過程，便是以自由能力的多寡作為進化的里程碑。水母便是最明顯的例子。在它的生命期內，有段時間是依附在石頭上的，度著植物的生命；其餘的時間則自由遊蕩，度著動物的生命。

在動物領域內，愈低等的有機生命，除了能動以外，極少其他的行為能力，深受牠們原始的神經系統所限，幾乎沒有自由抉擇的可能。以昆蟲為例，牠們的行動受制於僵化的模式，原始的神經系統不應許別的選擇。如果我們沿著進化表向上推溯，便發覺動物的大腦細胞的交互作用加強了。牠們對於外界的知覺不再只限於一種官能，然而行為仍然完全受制於一種固定的結構程序。例如某些魚類就受限於集體的移棲行動，牠們甚至不得不放棄眼前的食物，身不由己地隨著團體游向某個目標。

到了鳥類及哺乳類的進化層，大腦逐漸發展出選擇的能力，得以分辨生存的本能以及純粹應變的能力。牠們的行為不再完全受制於前者，而逐漸顯示出其偶發性及多樣性。在

生死攸關之刻，動物會純粹依照本能結構而反應，若非緊要關頭，牠們通常會根據以前「嘗試及失敗」所得的經驗而反應。

例如，猴子在沒有外界的威脅之下，會做出許多難以意料的事：玩我們的牙膏、在鋼琴鍵上跳來跳去，以及許多讓人頭痛的花招。這一層次的動物在本能之外，擁有難以預料的選擇可能。然而不論如何，牠們仍然受外在環境的限制。

人類則又進入了另一層領域。正如動物比植物更為自由，能在物質世界中活動；人類則比動物更為自由，因為人類可以在觀念、計畫以及無限的可能遠景中活動，而且能夠超越環境的限制。我們的神經系統使我們成為所有生命品種中，最難測的一類，因為我們最不受本能的反應所限。

雖然我們常常發現自己受外在的壓力所影響，如社會束縛、意識型態的洗腦等等。我們也會陷入固定的習慣，不經大腦照章行事，有時甚至只純粹按照生存的本能而反應。但是，在此現象之下，卻藏有一稀世珍寶：人類有開創新行為的能力，顯示人性智能。我們能夠真正地自由抉擇，並能為自己的決定負責到底。在進化的過程中，這能力仍有待進一步的發展，它就是所謂的「意志」。

在我們生命中的某些時刻，環境的鉅變，迫使我們不得不發揮意志的力量。如果能做

到此點，心靈的能量便會上升，使我們邁向更自由之境；如果無法發揮意志力，便會被環境打倒。我有一個個案，很能顯示出意志形成的過程，容我介紹於下：

辛惜亞被丈夫遺棄，和幼子相依為命，孤苦無助。由於長期服用安眠藥，她的身心每況愈下。她害怕人羣，一進入百貨公司，就心慌意亂。未來對她是如此黑暗恐怖，僅僅三十二歲的芳齡，她已萌生死意了。

辛惜亞形容她的感受說：「我身處一條黑暗的隧道中，眼前只見烏黑的牆壁和低矮的屋頂。這隧道起初是完全封死的，後來我看到一個出口以及外界的青蔥翠綠，可是那兒我一個人也不認識，因此不想走出去，只能在隧道內絕望地轉來轉去。」她另一段描述說得很清楚：「我內心一點兒活的意志也沒有，整天只是魂不守舍地，痛心我所失去的一切。我相信我是受到詛咒的。」

辛惜亞的自我診斷一點兒也不錯：她根本沒有自己的意志；也許我該說，她從未發展出自己的意志，從小就沒有自立自主的能力，因此一遇到挫折便感到脆弱無助、了無生趣，覺得自己是被命運所詛咒的。

由辛惜亞的處境，我們看到一個相當普遍的現象：個人的意志若不斷受到抹殺、壓制或侵犯，或根本就沒有出生過，必會帶來痛苦及疾病。因為意志乃是最深入自我的官能，

它一旦受到傷害，這種痛苦會痛徹心腑。

反省意志

在日常生活中培養意志力。

好好正視你的意志。

你是否時常：

被他人的意志所左右？

被你憂鬱、憤怒、害怕的感覺所攬住？

有種無力感？

習慣性地陷入昏睡？

心思難以專一？

疑神疑鬼？

你通常能否做自己內心真正想做的事，還是常受其他因素所牽制？

花點時間反省一下自己生活中比較重要的事件，以及主要的人際關係，後詳細

寫下自己的答案。

不論遭遇到什麼阻礙，意志的發現是頗基本的經驗。如果我們想促進這個過程，最簡單的方法便是藉著不斷使用它，來強化它的力量。生活中處處都為它提供了施展的機會。我們不妨把人生當作發展意志的實驗室，下面所舉的例子，只是在日常生活中，學習發揮意志力的幾個建議而已。

做些你以前從未做過的事情。

展現一項有勇氣的作為。

擬訂計畫，然後去實踐它。

將你手邊的工作延長五分鐘，不論自己有多累，或想做其他事情。
以極慢的速度做一件事情。

該拒絕時就說：「不！」絕不敷衍苟同。

去做你覺得對你最重要的事。

即使是在瑣事上，也把握自己選擇的機會。

做些別人絕不會意料到的事。

不顧別人的評論、自由自主地做事。

當你有向他人說出某種話的衝動時，克制下來。

延緩一下你正迫不及待想開始的事情。

立刻去做你有意延緩的事情。

每天練習心理綜合學中的某個方法，不論效果如何，持續一個月。

除去一些生活中額外的東西。

打破某一種習慣。

做些令你不自在或不安的事情。

全神貫注地做某一件事，把它當作是你人生最後的一件事。

任何行為都可轉變為培養意志的練習，只要不讓它淪為一種習慣或視為不得不盡的責任，則生活處處都成了自我鍛鍊的道場。我們一旦發覺意志之所在，它便開始發揮力量，如此，意志力源源不斷，意志推動意志，構成良性的循環。

不要以為如此便可水到渠成，我們常會做一天，停兩天，第三天便覺得它沒有效用，

過了一陣子後，又想重新開始。或者鼓著三分鐘的熱度，一口氣做好幾個意志練習，最後搞得消化不良。

我們應記住，盡量不要一口氣做太多練習，在任何事上，都不可能只進不退，我們該持有運動家的精神，不是為勝利，而是為了保持健康。

辛惜亞經歷了好幾個月的摸索，她的決心才開始透露一點兒端倪，我們還隨時會看到舊有的陰影仍不時在她心中作祟。她寫道：

我要學習獨立生活，平平靜靜的，不再存有荒謬的夢想，不再犯一點兒錯，便自我折磨，不再擔心未來，擔心我那無聊透頂的工作，擔心年老時的孤單。

春天近了，花香處處，我也充滿了希望，希望自己能夠沉浸在陽光中，享受它的溫暖。人世間還有希望嗎？我對自己並沒有太大的希望，事實上，它好像根本不存在。

字裡行間透露出她起伏不定的情緒，但至少她已顯示出一些決心：「我要……」。辛惜亞仍不斷努力地在反覆的困難中自我掙扎，直到一天，她竟在日記中寫道：「我想去

愛，我要去參與別人的生活，我要跳出這令人窒息的孤獨，最重要的，我要活得像個人！」

辛惜亞仍定期來看我，我看出她的意志力已逐漸覺醒，卻不知她進步的關鍵何在。她說：

由於有段時間，我頹喪地無以自拔，便勤練意志的練習，想盡辦法把我的意志解放出來。它真的出現了，我不知道它是怎麼出現的，只知道有一天我突然覺得我可以做自己想做的事了，並且意識到我過去是在糟蹋生命，自尋絕路。

如今，想活的意志出現了，不再是為家人而活，而是為自己而活，只為顯示我是一個會面對生活、每每選擇了生命而非死亡之人。

最後一次與辛惜亞會晤時，她透露自己偶然仍會感到孤獨，但這已不足阻擋她的新計畫。她離開了原有的工作，想重新受訓為護士，並參加一些社工服務，也騰出時間與孩子玩耍。她拿出孩子的相片給我看，連孩子都看起來快樂、強壯多了。

也許有些人會懷疑，過分強調意志是否會使人變得十分嚴苛，處處都想把事情控制在

自己的掌握中。因此我們應在此澄清一下：意志的作用只是導向，而非強制。若以划船為例，通常你除了掌握船向以外，還得用勁去划；但你所駕駛的若是帆船，你所需要的只是掌舵的技巧，讓風、浪、潮等大自然力量彼此交互作用而推動帆船。

真正的意志也是如此：它只是站在超然的立場，指導人格內的各種身心活動，而不與它們混淆或認同。我們平常都很少意識到自己有此能力。

我們通常都在風勢正好的時刻拼命搖槳，枉費精力。在許多事情上，我們無須過分努力，一樣可以把事情做好，不必過於「求好心切」。

名指揮家卡拉揚（Herbert von Karajan）曾向他的學生解釋費力的指揮及輕鬆的指揮兩者間的差別：「我小時候學騎馬，到了躍欄的階段時，我擔心得睡不著覺，拼命在想：『我該怎樣把這龐然大物舉到空中，跳過那道欄柵呢？』後來才懂得，根本沒有人把馬提到空中。你只要調整到對的坐姿，馬自己會躍過去。指揮交響樂團也是同樣的道理。」

我希望這個故事不致誤導諸位，畢竟有時發揮意志力是相當辛苦的一件事，因它可能與我們根深柢固的習慣及心態背道而馳，也許它必須突破某種障礙，克服內心的恐懼。即使在知其不可為而為之時，它仍然可能成為健康的意志，而不至於過於強橫，其間的差別便在於，他所認同的只是他的決心，而不是某種行動或努力。要做到此點，意志必須由我

們存在的核心發出，才不至於被心識情緒所汙染或扭曲。這實在不容易做到。我們隨時可以看到許多野心勃勃的商人，為了成功，不惜放棄一切娛樂，甚至家庭的幸福；有些女性為了在男性社會中頭角崢嶸，變得剛硬嚴峻，否認自己內心的需要，每天的生活緊張得如箭在弦上，不願承認自己的剛強可能是出自內在的恐懼。

他們的意志確實很堅強，可惜卻被某種情緒或欲望所控制，是為了抗拒痛苦、野心或恐懼而發，這種意志變得身不由己，他們的努力變為好強爭勝，使得意志不再是主腦，而與其他心理活動混淆不清了。

因此我們必須謹記於心，真正的意志必須出於我們的核心：自我，不受次人格的控制或扭曲。它並不是單一獨立的心理現象，它需要透過各種形式表達自己：有時它是剎那間生出的勇氣或決心；有時我們在專注一事時，感到它是一股力量，使我們得以排除萬難，貫徹始終；有時意志顯示在毫不妥協、奮戰到底的決心；有時它又出現在人與人之間的溝通及諒解上……。總之，阿沙鳩里曾列出意志所呈現的七種特質：活力、自主、一心、決志、堅毅、勇氣及組織能力。唯有發揮出這些特質，生活才能和諧且彰顯出它的意義來。

活出意義

我們應發揮出人類最基本的抉擇能力，為自己選擇正確的生活目標，並能持之以恆，我們的生活才能平和而又有活力。下面的練習便是為此目的而設：

1. 花點時間想想你目前生活的主要目標，不論是抽象的、還是具體的，難以實現的，還是輕而易舉的，不論是遠程目標或是近程目標，都把它一一條列出來。也許你會由自我實現想到油漆車庫，從改善與某人的關係到學習一種新語言，任何想法都算，只要是對你真的很重要，而且它是真正的目標，而不只是願望、某種可能性或不得不做的事。

2. 現在從這清單上選出你此刻感到最重要的目標。

3. 閉起眼睛，讓你的目標自然生出某種意象來代表它，自然界的任何東西、動物、人，任何一項都可以。

4. 眼睛繼續閉著，觀想眼前有一條直通山頂、漫長卻開敞的道路；在那山頭，你可以遙遙望見那象徵你的生活目標的意象。

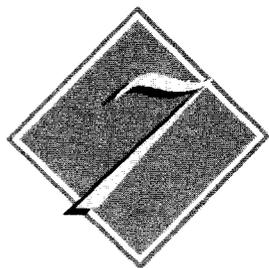
5. 你在道路的兩旁將會看到、聽到、同時感覺到各式各樣的東西都在試著分散你的注意力，阻礙你到達頂端。它們可以做出任何阻礙的行動，就是無法擋住你的去路。這條道路始終是通暢無阻的。那些阻礙代表了各種環境、人事、次要的目標以及你的心境。它們會耍盡花招來轉移你的注意力，有時洩你的氣，有時誘惑你，有時嚇唬你、催眠你，並且給你許多理由，使你感到不值得繼續向前走下去。

6. 把你自己當作那清晰的意志，走在那條直道上。花點時間認識兩邊的障礙物及其技倆，感覺一下它們想拖住你的力量，你甚至可以假想自己與它們對話，然後繼續向前走。當你這樣做時，同時體驗一下自己的意志。

7. 當你達到頂端，面對那代表你目標的意象，與它共處一會兒，享受一下，認出它對你的意義，聽它此刻會向你說什麼：

8. 睜開眼睛，寫下你的目標以及一路上有意阻礙你的所有力量。

9. 你可連續幾天重複這個練習，應用在第二個及第三個目標上。通常，剩下的那幾個目標便不成問題了，因為你在主要目標的練習中所發展出來的意志感，加強了你做事的效率，其他的目標剎時都變得容易多了。當然，你想試用在多少目標上，悉聽尊便，只是別忘了你的首要目標需要你投注最多的心力。



憤怒之獅

——好勝心的正負作用

我們所生存的地球上到處充斥著好勝爭強的勢力，這股暴力每天都陰魂不散地籠罩著我們，凡是吃過它苦頭的人都會承認，它常挾著雷霆萬鈞之勢，四處凌虐，製造人間痛苦。它可能極其巧妙地透過受人敬重的管道，也可能以最原始殘殺的方式來表現它的攻擊性，威脅人們身心的安全及生存權力，每天，都有人類受到攻擊、排斥、折磨、甚至殺害。

除此之外，成千上萬的人還會身不由主地用這股內在的攻擊性折磨自己，構成身心的疾病，例如心臟病、高血壓、肥胖症、胃腸病、性病、呼吸器官疾病、皮膚病、風濕症等等；後來醫學又發現這股攻擊性也是構成心理疾病的主因，如憂鬱症、罪惡感、妄想偏執症、以及某些精神病症。

通常這股攻擊性會侵害我們的日常心理活動及人格表現，導致各種不平衡的現象，下面只是其中數例而已：

冷漠	反感	嘔氣	嘲弄	自我戕害	幸災樂禍
批評	殘暴	尖刻	爭鬥	牢騷滿腹	鑽牛角尖
嘲諷	惡意	彆扭	怨恨	暴力幻想	消極破壞
激怒	敵意	挫折感	報復心理	無理由的反對	無名的怒火

難道內心這股好勝心純粹是一種病態，唯有治癒或根除一途？絕非如此。它是受到某些因素的扭曲及渲染，才演變成暴力的；例如：孤立、缺乏溝通、缺乏愛（尤其是早年）、人口過多或資源缺乏、壓抑、消極的外在形象、營養失調等等。如能適當地對症下藥，必能減輕它的破壞性。然而若要認識這股好勝爭強的傾向，我們不看它最糟的形式，而是看它簡單的本質。套用阿沙鳩里的話：「那是一股盲目的自我肯定的衝動，不加分辨、無由選擇、不計一切後果、不顧他人感受，只想表達出自己的存在。」由此可見，它不過是一股自然的能量而已。

所有自然的能量都是中性的，風力、陽光、原子、河流都可能造成天災人禍，但也可加以防治。它們能殺害，也能維繫我們的生存。不幸的是，我們只知道如何疏導及利用外界的物理能量，卻不知駕馭我們的內在衝動。兩者其實極其類似。我們既知其一，便不難學習其二。

反省我們的好勝心

下列問題有助於你反省自己的好勝心：

1. 你通常如何表達自己的好勝或逞強心態？好好花幾分鐘想一想你如何處理自己衝動的方式，看看自己通常習慣以何種方式或管道來表達。

2. 你通常表達自己的好勝衝動嗎？還是常常壓抑下來？

3. 你對自己的衝動持何種心態？感到害怕、不恥、痛快或志得意滿，或是你根本沒

有注意到這個問題？

4. 你的衝動是否具有某種模式？常被某種情況或某類人物激起？

當一股氣勢洶洶的能量由心中萌生，迫使人不得不讓它發洩出來，這是最自然不過的現象了。在這一刻，至少有兩種可能：一則是可能不敢或不願有失風度，硬把這股暴力壓抑下來，向內傷害了自己的身心；再則是將這股暴力藉言辭或行動宣洩出來，這樣的人通常比較外向，敢於表達。

究竟該如何宣洩這股衝動？並無一定標準。不過如果一向比較羞怯，長受人欺壓的弱者竟敢站出來自行辯護，這實是一大勝利。他們應為自己慨然直言，甚至大發雷霆的勇氣而撫額稱慶。有些人甚至發現，敢對相愛或相知的人表達自己的憤怒，可能反會增進彼此的友誼；雖然最初曾引起一些震撼，只要情勢一轉，便會將他們的認識帶入新的領域。但

我們也不能就此以為隨時都可宣洩怒氣。你氣頭上冒出來的一句話，可能為彼此的友誼刻下永遠的烙痕。各種形式的怒火，會傷害甚至毀掉他人的柔和善質，並阻礙成長，產生誤解，燃起別人報復之念。

所幸，我們也可選擇無傷大雅的方式來宣洩怒火，最簡單也是最高明的方式，便是眾所周知的：打枕頭或打球、拼命用網球拍打床墊、撕報紙，或是寫一封最狠的信給自己所氣的人（但千萬別寄出去）。不論是新仇舊恨，這些方法都管用，我們應該養成這種習慣，自己的積怨才不致妨礙我們的身心活動。可惜，最需要這些方法的人，反而常視此法荒謬無益又有失教養，會找許多理由排斥它們。

另一種可能便是轉變這股怒氣，我們仍然保留它的衝力，卻改變發洩的目標及方式。也就是說，這股怒氣發出時，我們並不壓抑它的衝勁，反而以具有建設性的方式加以表達出來。例如有人生氣時，就在家裡大掃除一番；有些學生考壞了，一氣之下反能聚精會神，為下次考試做準備。

想到這一點，必須先能客觀地觀察自己的怒氣，不予以批判壓制，因為這股衝力原是我們存在的本能，自有它的意義，我們應該予以尊重。這也是愛的真正表現。怪罪排拒自己的怒氣，只是愚蠢的心理反應，唯有與它保持一段距離，才有加以改變的可能。其

次，這股衝動原是極其深刻而美妙的活力，可惜許多人常把它聯想為暴力，戒慎畏懼盯著它，拼命想用另一種美德，將它化解於無形。通常他們最多只能把它暫時壓抑下去而已。

原始未化的怒氣，具有相當的破壞力，但也可能進化為創造力。許多精神領袖們一向鄙視好勝逞強之心，祈求自己免於任何的衝動誘惑，結果卻使自己變得十分退縮無能。拉瑪克里斯納（Ramakrishna）曾講過一條毒蛇的故事：有天這條兇猛的大蛇遇見一位智者，受了他的仁慈感召，從此不再傷人，決心過純潔和平的生活。村裡的人一發現這條蛇不再危險，就開始向牠丟石頭，拉牠尾巴，想方設法戲弄牠。這條蛇真是吃盡了苦頭。

有天，智者又路經此地，看到蛇的慘狀，聽牠訴了一番苦後，便對蛇說：「朋友，我只叫你再傷人，卻沒叫你別再『嘶嘶』作響嚇唬人啊！」拉瑪克里斯納最後說道：「嚇唬嚇唬那些壞人，或你的對頭，表示你有抵抗的能力，並無大礙。只是要小心，別把你的毒液灌入對方的血液裡，不要因為抵抗邪惡，卻引起邪惡的報復。」

下面的個案正好顯示出一個人如何與內在的憤怒化敵為友：茉莉亞是個衝勁十足的女性，整天都是衝來衝去，講話像放連環炮似的，可是她的精力並沒有完全以積極的方式發洩出來。她習慣把事情悶在心裡，避免流露不快，她擔心一發不可收拾，於是那股怒氣便轉過身來侵蝕她自己。

茱莉亞從小常挨父親的揍，母親也對她控制得很嚴。她說：「我只有把這股怒氣往肚子裡吞，變成生命的一部分，不讓它發洩出來；否則，我早把父母給殺了！」

於是內心的怨氣帶給茱莉亞自我毀滅的傾向，青少年時期就有自殺未遂的記錄，活得很十分消沉，晚間無法安眠。內在無法宣洩的那股力量，使她常鑽牛角尖，甚至有自我虐待的傾向。找不到出口的能量點燃她的念頭，成為重複的模式和想法，進入無止盡的地獄般的折磨迴旋。

茱莉亞開始接受輔導時，才二十一歲，還在大學讀書。先生長她十六歲，婚姻也是波瀾起伏。經過一段時間的觀察，我建議茱莉亞把她的怒氣衝動轉用在她喜歡或重視的事件上，免得傷害到自己。慢慢地，她學會了化憤怒為力量，把所有的精力都投注在讀書上，又在學校工讀、寫論文，以宣洩精力。

茱莉亞就是用本章所介紹的方法而逐漸改變的，她必須很緩慢、很小心地進行，因為她一思想強制自己改變，內在的抗拒就更大。如今茱莉亞感到那最令她頭痛的怒氣，竟成了生活的推動力。偶爾，老毛病雖然還會捲土重來，但她已找到了新的技巧去面對它們了。她說：「當我不再用精力來傷害自己時，我發覺自己竟能勝任這麼多的事。」

下面這個練習必須在你的怒火正熾時才做。如果現在還沒那麼嚴重，只須念過去即

可，有事時再回來練習。

轉變怒氣

1. 選擇一個正需要你付出大量精力的計畫或工作。

2. 現在暫把這計畫擱置一旁，深入你憤怒的感覺，感受一下它的氣焰、波動，以及對你身體的作用，給它一個空間，不去批評或指稱，只是觀察。

3. 現在認出這感覺乃是任你操縱的一股力量，它原是成就任何事情的寶貴動力；雖會傷人，但也能成事。

4. 此刻觀想你自己正在著手的那個計畫，把工作的細節想得愈周密愈好，並觀想進展情形，把內心那股強烈的衝勁加諸其間。

這方法絕不是無聊的花招，轉化怒氣衝動原是調理它的動向，不讓它盲目行事而已。我們只須看看名垂青史的天才或領袖是如何利用這股衝勁的。愛因斯坦的朋友形容他在解數學方程式時那股「難以置信的頑強毅力」，才能在毫無外在助力之下，完成了相對論。

有人問南丁格爾，是什麼力量支撐她不眠不休獻身護理工作，她答道：「憤怒。」永垂不朽的米開朗基羅的雕刻以及貝多芬的樂章，也是藉這股澎湃的生氣活力而產生的。

地球上，每隔二十秒便有一個人殺掉另一個人；每六塊錢中就有一塊錢用在軍事武器上；我們每天用一萬四千八百元養一個兵，卻只花二百三十元教育一個兒童（編註：上述均以美金計算）；美國每隔十三秒，便賣出一枝槍。人們不知如何調理自己好勝的衝動，才會帶給人類無盡的傷害。我們都知道問題的嚴重性，不是一朝一夕所能解決的，但是上述的統計資料至少警告我們，實有改變自我的必要，何況我們可以將好勝的衝動轉變為「積健為雄」的力量。



最根本的修養

——培養專注的能力以疏導情緒

在我從學於阿沙鳩里的那段時光，師徒二人常在他的小花園裡漫步，從營養學談到佛教的無我，從但丁到香水，從靈媒到電腦，從曼陀羅到宇宙的構造，幾乎無所不談。他風趣而睿智的答覆，仍深深印在我腦海裡。其中一次我至今記憶猶新，我漫不經心地提到「聽從我們的感覺」，認為這是我們理當擁有的態度，沒想到阿沙鳩里轉頭凝視著我，非常客氣但十分堅定地說：「你絕對不能聽從你的感覺；你的感覺應該聽從你。」

他的見解令我大吃一驚，我一向以為傳統社會一直無情地摧殘我們的感受，才會造成各種心理遺害，此刻已是聆聽它們的時刻。我們當然應該接納本能的情緒需要，這是我一向的信念。現在老人家竟然告訴我，感覺應該聽從我才對，這是多大的震撼。不久我便發出這問題的癥結：我們是否應讓感覺成為決定我日常行為的主要因素？如果不應，那麼自己的哪一部分才是行動的主腦？

我們只要觀察一下現實生活，便可清楚看出，感覺實是每個人生活中不可缺少的因素。它們是歡樂的泉源，使人心靈相通；它們帶來生命力量及色彩，讓思想活化、反映直覺。

如果我們純粹因感覺而行事，便難免受制於他人的情緒，扭曲我們的人生觀，使我們陷入偏見、迷惑，變得歇斯底里，甚至退化到我們老祖宗的時代裡去，我們的處境十分明

顯，既不能百分之百信賴我們的感受，又不能視而不顧，否則我們會壓抑人類存在的重要層次。

我們想做到阿沙鳩里所說的，捏進感覺的分寸，必須具有以開放、專注的眼光不斷重估現狀的能力。從自我的核心，我們才能夠看到某種感受的真實面貌，從存在的中心，分辨出哪種感受應加以注意，哪種感受應暫時掩藏起來。每一個人確有隨心所欲而不踰矩的潛能，我們才是真正的主人。

可是，當憂鬱、憤恨、羨慕、恐懼、焦慮種種感受來襲時，我們該如何處理它們？其中有三種可能：我們可以全心聆聽、了解它們，並表達出來；或是根本不加理睬；或是順序採用兩種方法，因時制宜。

你愈重視那些情緒，它們常會變本加厲。不少人有過這類經驗，你或能夠不加理睬，這些情緒反而逐漸失去對你的控制。有些人確實可以像關燈一般，視若無睹，去忙其他的事情，明知它們仍在暗中作祟，卻不必受它們操控而仍能獨立行事。不消多久，情緒的威力便忽然消滅下來。轉移注意力，確能幫助我們認清情緒的運作原則。

艾瑞克的遭遇足以作為我們的借鏡，看他如何從消極的情緒中掙脫，培養專心的能力，引領自己的生命活力。艾瑞克初次與我面談時，正陷於絕望中，幾乎不能自拔。他形

容當時的情形說：「憂鬱的心情完全改變了我對自己及世界的觀感，即使是一盞燈、一個陰雨的日子，都能壓得我喘不過氣來。」

艾瑞克的自卑及抑鬱的心結其來有自，他自己卻無法看清來龍去脈，只是無助地承受消沉、恐懼或麻木的苦果。當我幫他看出他的問題與家庭及幼年經驗的關係時，他開始理解到問題背後的心理因素，逐漸開放起來。他不再只是一個心懷怨懣的受害者，反而相當合作，力圖振奮。艾瑞克的基本心態雖然改變了，問題並沒有因此而解決。

這時，我介紹給艾瑞克心理綜合學的基本練習——培養專注的能力，試著將注意力由憂鬱轉移出來。剛開始時非常困難，他說：「它好像漩渦一般吞噬我，令我束手無措。」

「漩渦」兩字確實道盡了我們與情緒完全認同時的處境。前文已解釋過，認同乃是反覆不斷的心理過程，我們有時會失去自我，而與某種心識活動認同。例如：我感到消沉時，便覺得我就是這個消沉，我的價值及生命意義就僅止於此了。於是憂鬱（或任何正面及負面的情緒）就像漩渦般吞噬了我，這種情緒常會使我們以有色的眼光來看世界，難以客觀地認識真相。

於是當焦慮或憂鬱的情緒來襲時，艾瑞克試著不加理睬，把精力轉移在其他事情上，不論是做體操或打電話給朋友、工作或外出與女孩們碰面。慢慢地他發覺，原來那些壓力

只在他容許它們存在時才會作怪，如今他已漸漸學會擺脫它們的掌握了。

我發覺我可以安全地站在岸邊，眼看那些負面的情緒如一條河流在我面前流過，而不受它們的影響。這美妙的經驗帶給我一股生命的活力及平安幸福之感。

自從艾瑞克學會了對情緒採取疏離的態度，他的生活煥然一新。從此雨天再也影響不了他，就只是一個下雨的日子而已。

我們不只可以轉移情緒，更可藉著注意力，轉移我們生命所有的活動。蓋沙令（Keyserling）以他慣有的哲學筆調，形容這個練習的重要性：

我們可以強化我們之內任何東西，所提昇的那一部分終將逐漸轉變其他的相關部分……因著人格的轉變、分裂或重造，沒有任何層次是無法徹底重建的。這全憑你對它的重視程度，以及你所願強化或消滅的程度而定。

心理綜合學稱這種注意力的轉移為替換（Substitutions），我們的生活中充滿了這類

情形；有時是基於內在因素，有時則受外界的影響。例如正在享受晚餐時，電話響了，便在電話中與人聊起來；有時待在家中太久了，決定出去走走；讀厭了一本書，便選另一本雜誌讀；這些都是注意力的轉移，常在習慣性地或半意識狀態下發生。

就如艾瑞克的個案，我們還可以有意識且有目的地做這「替換」。我們可以重新定向，強調我們內在的某一種次人格、一種感覺、一個觀念或靈感；也可以專注於外在世界的某個活動、計畫或人際關係。下面的練習有助於你達此目的：

集中注意力

1. 在白背景上，觀想出一個黃色的三角形，也許你無法在心中守住這三角形、顏色及線條，有時變得或有或無，甚至消失，此刻暫別擔心觀想的清晰程度。
2. 在第一個圖像旁再想像出一個紅色的三角形，將兩個三角形都保留在你的視線內。
3. 開始將你的注意力在兩個三角形之間移動，先專注在黃色的三角形上，只看這一個；然後再轉到紅色三角形上，也只看這一個。

4. 將注意力在這兩個三角形之間來回替換幾次，並且意識到自己有隨意轉變注意力的能力。

5. 你既已熟諳這種能力，現在放下這兩個三角形，想像兩種不同的情景，一邊是快樂的，另一邊則不快樂。先仔細地想像不快樂景象，身臨其境地感受它，然後把注意力轉到愉快的景象上去，也是完全而深刻地去經驗它。現在將你的注意力加速地在兩種情景之間移動。

你可以在內心及外界、過去及未來、底層意識及高層潛意識之間練習注意力的轉移，你可以從宇宙的一角換到任何地方去，但應隨時意識到自己才是中心，你可以隨心所欲地決定自己願意注意的重心所在。

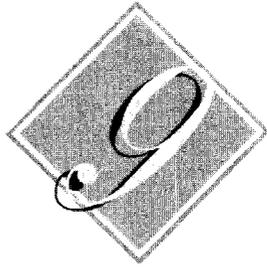
這個練習有助於我們改變某些相關的習性，例如常想同時完成許多事情，若不能如願以償，便會產生焦慮；或是草草結束一事，迫不及待地想開始新的事情。如今我們學會凡事一樣一樣地來，而且全神貫注。我認識一位女士，她有這種有條不紊、處變不驚的能力。我從來沒有見過一個這麼忙碌，卻還能如此專心的人。她告訴我她的祕訣：

我稱這種能力為「執政」，日子才不會過得咬牙切齒、汗流浹背。這種專心和一般急於結束一事不太相同，它不受其他任何事情的影響，一方面能完全投入，但在必要時，也能輕易放手。

例如有些晚上，我必須起來為孩子餵奶，在「不執政」的情況下，我會累得根本不想去餵她，但在「執政」的情況下，我睡意全消，尊重這個小生命。在這一刻，生命就是這個小孩，在這一刻，我尊重這個小孩。不論在任何情勢下，我尊重生命。

注意力帶給人無比的精力，如何發揮它的力量，就像我們學習走路、說話一樣，乃是人類必學的「最根本的修養」，蓋沙令如是說。

隨著注意力而引發的情緒力量，本身是中性的，如何善用它，則全憑我們自己。就像電力，可以照亮我們的家庭，也可以引爆一枚定時炸彈。能量本身是純潔無染的，是我們的電器裝備將它轉變為影像、音樂、爆裂物、酒或燈光。



清新而敏銳的心智

——熟諳思想的藝術

名小說家夏多布里昂（Alphonse de Chateaubriant）曾在他的作品，把人的心智比喻為變色蝶，他說：「我們變成自己所緬想的那個樣子。」我們的心思如果終日浸潤在閒話、煩惱、帳單等瑣事上，自然會染上它們的色彩；如果常緬想歡樂、永恆、宇宙，則會生出相似的色調。很久以前，奧里略（Marcus Aurelius）也提過類似的論調：「由於人常常受思想的色彩所染，你的心地會變得和你慣有的思想一樣。」

我們的思想定義了我的宇宙，這是人生的基本現象。思想並不像我們所想的那般虛無飄渺，和現實無關；其實它深深影響了我們的生活。我們甚至可以說，思想是個活生生的東西。法國心理學家輔耶（Fouillée）曾說過：「根本沒有純粹的觀念這回事，每個觀念都有自我實現的傾向，如果沒有其他相異或相反的觀念制衡，它是絕對義無反顧地發揮自己。」輔耶稱此存在實體為「觀念勢力」（Idea Forces）。

經驗告訴我們，藉著思想，我們確能強化這觀念的力量，愈深入觀察它的潛能、幅度及應用，它的意義更加明顯，某種感覺便會相應而生，於是新的觀念能量便滲入了我們的生活，成為另一種習慣心態。例如：你若常默想力量、愛、喜樂，就會滋生出力量、愛及喜樂來。這種有心選擇某種特質而加以思想的技术，一般稱之為默想。

反省式的默想，就是有條理地深入思考某一主題。例如：當我要默想喜樂，便會回顧

生活中所遇到的快樂的人以及過去快樂的時刻及經驗，我們還會想到與快樂相關的特質：歡笑、幽默，它們的來源以及障礙等等。有時我們會分心，想到其他事上去了，但我們仍能平心靜氣地把思慮拉回原有的主題上，堅定而自如地集中心力做好這個練習。

默想

下面提供給你幾個練習：

1. 選擇下列的幾種特質（或是自訂主題）：

快樂	活力	智慧	感恩	單純	開創力
歡欣	愛情	開放	忠誠	意志	包容心
毅力	和平	勇氣	了解	寧靜	力量
驚喜	慷慨	自由	幽默	清晰	冒險
慈悲	精力	真誠	合作	風趣	堅定

2. 默想所選的主題約莫十餘分鐘的光景。

3. 你也可以選一些有意義的名言加以反省，例如：

「貪求果實而忽略了花朵。」——泰戈爾

「感恩的心境即是天堂。」——威廉·布雷克

「我們所煩惱的並不是事物本身，而是我們對它們的看法。」——愛比克泰德

「大師的首要風範即是了解自己的限度。」——歌德

「善行無轍跡。」——老子

「追求整體的真相，即是愛。」——柏拉圖

「只要改變心態，便能改變生活，這是人類最重要的發現。」——史懷哲

「如果一個人能懷著自信朝夢想前進，且努力過著他想像的人生，他將會在平日與出乎意料的成功相遇。」——梭羅

「以一個完整的人，活在完整的境界中，乃是人生最高的境界，一切至高倫理及靈修法則自然由此生出。」——揚·史末資

「愛無止盡。」——奧爾德斯·赫胥黎

我們默想到一個地步，便會覺得已經想到山窮水盡了，或是想煩了，想做些其他的事

情，或是感到所選的主題並不如料想中那麼深刻，也許該換個更深的主题……我們絕不能在這節骨眼上停下來，反而應繼續堅持下去。這感覺是頓悟即將生發的盲點時刻，如果我們能撐過這一難關，心靈便會提昇到一更清晰而有意思的境界上去。

我們默想十五分鐘左右以後，也許會認為功課做完了，其實這只是一個開端。我們的思想已沉入了潛意識中，還在繼續探索、追究、聯想、進展呢！

奧爾波特（Gordon Allport）在《人格成長的模式》（*Pattern and Growth in Personality*）一書中曾以他的一個心理實驗為例：他讓一羣人盡可能寫下他們所能記得的以C為起頭的字，實驗結束之後好幾天，他們發現以C起頭的字還不斷冒出他們的心頭。他稱此為「延續作用」（Perseveration）。默想也具有類似的現象甚且可能更深，因為你所專注的主題不是一個無意義的字眼，而是你所渴望的目標，加上有恆的練習，效果自然不同。藉著潛意識的推波助瀾，這種默想不久便會綻放為意外的頓悟，潛移默化你的舉止心態。

默想不只有助於人的舉止心態上的改變，它還能為人打開高層自我的通道，也就是超越我們日常繁瑣的意識領域，開發出高層潛意識的能量。有位醫師曾與我分享過他的一段經驗：

在睡前，我默想幾分鐘寧靜，感到好似來到「自我」的門檻上，有種海闊天空之感，有一股力量吸引著我，我對自己幽默地說：「別走得太快……。」便睡著了。

次日，在面對病患時，我常感到被光所籠罩，就好像在林間散步，領受透過樹林照射進來的陽光，帶給我寧靜且光明之感。

提昇心靈是何其美好的經驗，就在那高峰上，我們更該警惕；此心既能開發積極心態及高層潛意識，也能用在令人髮指的惡行上。就像當前的科技，毫不顧及人性的因素，那些精密的武器，純粹是為破壞毀滅的目的而造。這種心思固然極其深奧有效，卻與人類的需要及目的——愛、團結、美感、領悟、對宇宙的尊重等等價值背道而馳。

某些個體，由於心智能力的偏向發展，不只變得怪異，甚至極其危險。他們會與現實生活脫節，藐視其他不夠聰明的人，行事十分武斷，全憑個人片面的直覺及空洞的推理，對待身邊的活人，好似進行活體解剖一般罔顧人情。

因此在我們進一步探討心智發展之前，請牢記：片面的心智發展，永遠是一大危險；唯有盡可能發展各方面的潛能且求其相互協調，才可避免偏向發展的危險。

現在我們可以進一步探討獨立思考的重要，當前社會充斥了偏見和不理性、輿論操縱、意識形態灌輸、風俗迷信等等，我們更需要培養一個獨立、清晰且具批判能力的心智。

只要觀察一下，當前各種組織，不論是私人或官方的，都愛引用專家學者的權威理論、成見、偏狹的資料篩選、宣傳洗腦、過度簡化議題、找替死鬼、挑起人們的罪惡感或自卑感等種種技倆，來達到他們的目的。如果我們能培養出成熟而自主的心智，便不難抵制他們所設的圈套。

除了默想上述的積極素質以及古今名言以外，我們也可以藉一般性的或個人的問題來培養澄清真相的能力，學習如何關照事情、清理頭緒，尋找解決的途徑。如果忘了這些步驟，憑血氣而為，缺少清晰的思考基礎，常會迷失了方向而愈陷愈深。每個人都知道不該衝動，應先冷靜一會兒。我們只須提醒自己，切實做到——這就已經很不錯了——然後再耐心處理問題。培養出這種習慣，乃是訓練獨立思考的最好途徑。

唯有自由、帶著力量的心智，才可能產生獨立思考。我見過不少人因為發掘出這種能力而歡欣若狂，他們恍然領悟到，自己原來不必按照別人所說的去想，他們有權反問任何約定俗成的觀點。於是剎那間，一個嶄新的意識領域在他們眼前豁然開啓。更重要的是，

他們可以開始構想自己的生命藍圖了。

人類的心智發展是難以限量的，可是我們應由自制、專一這個角度下手。默想就是為了深入我們的心智，發揮它的新能量及新境界而設。它教導我們集中思考，當雜念生起，我們能平靜卻堅定、醒覺地拉回主題。默想有點像是訓練我們心智的韌性及彈性。

默想為我們的心智開發了一塊「限定的」(qualified)範疇，只准許某些因素出現。就像家一樣，也是個限定的範疇，只有少數幾個人才准入內；體育場、會議廳、教堂、馬戲團亦然；連一個個細胞也屬於限定的範疇，因為它只讓有益的成分進入它的薄膜內，並力排有害、無用的成分，才能維繫自己的生存。市中心的廣場則不能算限定的，因為每個人在任何時間都有權利穿越它。

通常我們的心思就像市中心廣場一樣，形形色色的思想、意象、思慮、記憶、期待穿梭不息，構成一股亂流。我們若只准許某一類的思想進入，便是為自己開發一塊限定的園地。

我們的心力若能加以限定、集中，對事情的領悟自然較深。心智發展的初步階段，較偏向分析的能力，因它想認識客體的每一部分；然後記憶開始生發，一羣觀念隨之呈現。如果不是我們有意去挖掘它們，這些觀念便會埋沒在每日的雜念及焦慮之下。經過長期的

練習，專注的定力益深，我們便會發現心浮氣躁的現象減少了。我們的心思不再去注意皮毛或偶發的現象，而是直接觸及那較根本的東西，最後活躍的思想漸漸沉靜下來，安息在它的核心內默觀。

一提起這類專注的心境，我們立刻會聯想起東方的瑜伽行者來。我們不該認為只有印度瑜伽士才能夠培養出利如刀刃，足以透視萬物本質的專注力。許多傑出的科學家、藝術家、發明家、政治家及宗教領袖也有類似的能力。我不妨舉出兩個例子，來看看人們如何描寫自己專一思考的深度。第一位是詩人斯賓德（Stephen Spender）：

詩人全憑著特殊的專注，才可能領會出他某一個靈感的全部內涵及走向。好比一棵樹，他並不是機械性地朝一個方向生長，而是多方面向著陽光及溫暖伸展枝葉，同時也追逐水源，延伸它的根鬚。

下面是大德蘭（Teresa of Avila）的教誨，她解說默想由初期發展至純熟的過程：

只要一開始默想，你的感官能力立刻凝聚一處，好似蜜蜂返回窩巢，同心協力

地釀蜜……意志只要召喚一聲，它們回歸的速度也愈來愈快。經過不斷的練習，天主便開始帶它們進入安息以及完美的默觀之境。

從他們高超的境界反觀，便不難看出，若無訓練有素的心智，根本沒有自我實現的可能，關鍵在於「如何去想」，而不是「想什麼」的問題。心智的風格、節奏以及說服力，左右我們的生活境界。

總之，一顆健全的心：

能夠在紛亂的外境中，自主且深刻地考察任何主題。

能夠在內心有條不紊地整理出所有的觀念、記憶及意象，以備隨時取用。

能夠意識到自己習慣的運作情形，並有能力跳出它的掌握。

能全面地觀察問題，而不是只看自己喜歡的一面。

能夠為自己堅實地建立一塊「限定」園地。

能夠由一種心境自由進入另一種意識領域，不加排斥。

能夠隨時評估並修正自我的運作方式。

能夠蛛絲必察，卻又不致忘失整體；能夠把握原則，又不忽略細節。

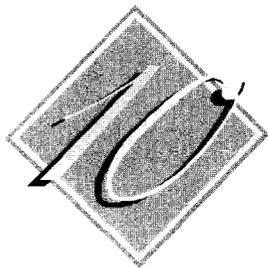
絕不視任何事物為理所當然。

意識到自己的限度，並有能力超越。

體會到心智的活動本是一種不費力的喜悅。

上述的特質是有待時日才能發展出來的，而默想是簡單而又有效之鑰。有時會有立竿見影之效，有些特質則需要耐心去培養。不論如何，這段旅程是值得的。有恆的練習會使我們成為名教育家迪米內特（Ernest Dimmet）所讚美的「思想者」：

卓越的思想者，能見人所不見，他的見地新穎有如天啓，由於是出自他獨到的慧眼，故散布出特有的魅力。他在羣眾間如鶴立雞羣，好似獨步於峰巒，是獨立自主的心思支撐著他如是的遼闊遠見。最令人驚異的是，大部分的人都缺少這種獨立的理性；他們附和眾議，人云亦云，如同遵守禮數一樣。真正的思想家躋身其間，環視眾生，仍能施展他的自由理性。他也會接受眾議，但絕不是因為那是眾所皆知的觀念。別人認為天經地義的事，未必能得到他輕易的首肯。



生活的學校

——面對痛苦

與阿沙鳩里共事了約莫一年的光景，有天早上，我不幸在郵件中接到了軍隊的徵召令。在義大利，所有的男子都有服兵役的義務。你可以申請延期數年，我早已如此做了，但到頭來，你還是逃不過此劫。這些年來我廢寢忘食，埋首於心理綜合學的研究，幾乎把這事給忘了，如今我必須放下從學於阿沙鳩里的寶貴機緣，中斷心理綜合學的訓練以及意識領域的開拓，這一切我所嚮往及熱衷的事情。數天之內我必須離開佛羅倫斯，到某個偏遠之地接受十五個月的軍事訓練，穿上軍服，出操站崗，玩槍弄砲的，和一羣牛鬼蛇神雜處，隨時都在別人的監控之下。一想到這裡，我便憤慨不已，甚至感到徬徨無助。

我向阿沙鳩里提到徵召的事，以為他會為這不合理的安排為我打抱不平。沒想到他竟說：「好極了，這是你學習面對現實的機會，它將成為你的心理綜合訓練最重要的一個階段。」言下之意，我不該為無可避免的現實抱怨，而應善用任何機會，從中獲益。

當初我對阿沙鳩里的答覆相當困惑，但仍試著遵照他的指示以及生活現實的要求去做。

結果軍中訓練確實成為我心理綜合的訓練期中最寶貴的一段經驗，雖然這並不是長官的初衷。我學習開放，試著與背景完全不同的人溝通，也學會在喧嚷的宿舍中默想。我盡量利用空檔來閱讀及筆記，也學會了和別人窮耗時間而沒有罪惡感。終於我了解到，拓展

高層潛意識並不限於某種環境，而應就地取材。當然偶爾我也難免會被整個情勢搞煩了，巴不得它早點結束。

阿沙鳩里的用意十分清楚：宇宙運轉的方式不是按著我們的計畫而設定的。當事情不如己意時，我們仍應接受這一現實。正如奧里略所說的：「別跟環境抬槓。」我們通常都會生出抱怨、逃避或反抗的衝動，可是如果我們能抱以積極包容的心態，反而較能認清情勢的發展，從中學習獲益。縱然我們決定抗拒到底，在平靜的心情下，效果也會比較好。如此，我們能為自己的行動、思想及感覺負責，不只是一味怪罪社會外界的仁。印度有句諺語：「如果你怕腳被刺傷，你可以把整個地球鋪上地毯，但比較簡易省錢的方法，便是買雙鞋子。」

阿沙鳩里與現實協調的觀點，並非憑空想出的。一九三八年，他因反戰和國際主義者的觀點的罪名遭到法西斯分子囚禁，他發現唯有先在意識中接受這一現實，才可能清醒堅守自己的選擇。後來他記錄下這段心路歷程，有意發表在他的新作《監獄中的自由》（*Freedom in Jail*）一書中：

我該選擇這個或那個價值？按照這個或那個方式去反應？我發覺我有選擇的自

由。

我可以在心內抗拒詛咒，或像植物般麻木地接受，或以殉道者心態，沉溺於自憐之中。我也可以拿出運動員的精神，以幽默感來接受勝負，或是把它當作一次新穎有趣的經驗。我可以把它當作休養的機會或思考的機會，反省個人的過去或客觀思考哲學的問題。我可以把這當作心理測驗，甚至是靈修避靜。我看得很清楚，這完全取決於自己。我有決定自己心態及活動的自由，但我也應為每一個抉擇所帶來的可預見的後果而負全部的責任。我心裡十分明白這個自由的力量及其價值與責任。

在困境中，抗拒常使問題演變得愈發不可收拾；接受現實反而常是扭轉局勢最有效的途徑。由抗拒轉變為接受，所帶給人最大的改變乃是你不再盲目地行動，而以認知學習的心態代之。於是生活好似一所學校，外在的環境機遇乃是為了教導我們該學的事情。我們知道，並不只有一些條理井然的默想方法或心理治療能幫助我們成長，真正的成長，是發生在變化無常的現實生活中的。

面對痛苦之際遇，我們應設法去解開它的啞謎，一味詛咒是無濟於事的。與其備受它的折磨煎熬，何不視它為豐富我們生命的機會？如此我們對人世的領悟也將愈深。

我們同樣可以練習接受內心的煩惱。恐懼、憂鬱、憤怒是人間難以逃避的經驗，我們可以設法減輕它的壓力，但若想迎頭予以痛擊，反會增長它的勢力，形成惡性循環。唯有先接受它，才能消滅它的氣焰。例如，我們若為自己的憤怒而氣自己，為自己的憂鬱而傷心，只是加強問題的嚴重性而已。接受自己的感受，好似一種心理柔道，是可以培養的。

接受

1. 回想一下生活中令你心懷感激的東西，也許是你愛的人的存在，自己的某種天分，健康的身體，一朵美麗的花等等。把它真切地觀想在眼前，好好欣賞它，想一想它所給你的以及你由它所領受的是什麼。

2. 現在，再想一下，你生活中常想避免的事情或人物，把它觀想在眼前，並注意你內心的反應。讓感受由內心生起，不去壓抑它，只是觀察。並觀察你內心排斥它的慣用技巧，且注意它對你的身體、感覺以及心識的影響。

3. 如果那件事情或那種處境正是生活有意與你溝通的機會，你覺得它在向你傳遞什麼信息？把所有的想法都記錄下來。

4. 此刻，再回到你所欣慰的事情上，再次以感恩之情去觀想它，並仔細體會你接受

它的心情。

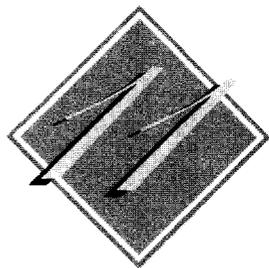
5. 現在再回到那不愉快的經驗上，懷著你前刻所擁有的接受的心情。認出這不愉快的環境是暫時難免的，並意識到幸與不幸均是宇宙人生的一部分。如果心裡已準備好，便不妨勉勵且有意識地接受它。

即使在某些情況下，你實在找不出理由，你仍能甘心情願地接受它。能夠接受現實的荒謬，常將人提昇至順應天理自然之境。放棄一切比較、期待及操縱，才是真正的接受。唯有在此深處，我們方能領悟出，宇宙內的一切自有它的道理。禪宗有個故事正表達出此種境界：

有天班讓路過個市場，聽到肉販與顧客的對話：「給我你最好的精肉。」顧客要求。

「我店裡的肉都是精肉。」肉販答道：「你絕不會找到任何一塊肉不是最好的。」

班讓聽了這番話，當下開悟。



啓示之源

——啓用心靈的密碼

天方破曉，我在海邊，天際仍懸著幾顆曉星。剎那間，一道溫暖的金光照射在我臉上，我整個人陶醉在那暖洋洋的光明中。太陽如一金球從海平面上升起，為我在水面開啓了一道光明之徑，於是我朝向那光明之徑邁去。

清澄而沁涼的海水輕撫著我，陽光擁抱著我的身軀，我繼續向前走去，直到海水淹至腰際，於是我順著那道光明，向太陽游去。

我完全陶醉在那無盡的光明及溫暖中，太陽的熱能滲透了我，我的心胸感到漲滿，甚至難以呼吸；能量穿透喉嚨。當光明升至腦際，我的頭部好像頓時開啓，身體開始發光，整個人與太陽融為一體，自己好似變成了陽光。我簡直無法形容這種喜悅，我的身體一點兒一點兒地變得光明剔透。

這是維若妮卡女士記錄自己觀想的經驗，她已年近四十，執教多年，情緒不穩，是個很難相處的人。當我初次會晤她時，她剛被她愛慕的男人拒絕，且與同事的相處也有問題。我感覺得出她那股脆弱、迷失又怨懣的心情。奇怪的是她從開始就很接受心理綜合法，上述在陽光中晨泳的觀想，顯示出這段輔導過程的高峰。

陽光的意象對維若妮卡女士乃是光明、溫暖、重生的象徵。這是觀想練習中最常出現

的意象，能深深地影響或改變我們的心境，甚至能消除過去的羈絆，在我們內心重建另一種形式的力量。

象徵還有喚醒覺知的作用，正如榮格所說的：「它們『指向平素鮮為人知或毫無所知之物』，為我們聯繫起理性所陌生的世界，訓練我們躍過理性的中介，直接去體認一物。」我們必須承認，推理分析能力有時不僅無助於我們的認識，反而是種障礙。象徵則喚醒了我們遺忘已久的一種重要官能：直覺。

當我們在心中樹立起某種象徵性的意象，它微妙的內涵會光照我們的覺識，使我們直覺性地領悟出它的本質。因此默觀一個意象，有助於我們與它的認同；不論這是出於自然或培養，都能使我們由內去認同一種價值。所謂直覺，便是由內去體會象徵所表達的那種不可言喻的現實。例如有個學員曾寫道：

當我觀想太陽，我的身體好似被吸進那個根源，變得生氣蓬勃，意識清明。它的能量愈是深入滲透我的身體及周遭的世界，便激發起愈高的意志力；其影響之深遠，不是我那衰弱的理性所能理解的，我真想永遠停留在那種意識境界中，那才是真正的、真正的生活，那是永恆，永恆的現在。

這種覺醒並不常見，即使出現，對每個人也未必會產生同樣的頓悟。例如：鑽石在某人看來，可能象徵自我，胸懷眼界，或和諧統一之境；對某些人可能只是象徵社會地位以及權責；但對其他人而言，鑽石可能毫無象徵意義，只是一顆鑽石而已。不論如何，我們每個人都不難找出一兩個象徵，將我們領入真正的啓示之源。現在我們且專注地觀想一個象徵：

燈塔

在黑夜裡，你是海上的一條小船，在風雨交加中顛簸搖盪，四周一片漆黑。

身臨其境地感覺一下船身的顛簸，聆聽海風的怒號，感覺到風雨打在臉上的淒冷，在這怒海中，你吃力地抓穩船舵，肌肉痠痛不堪。

此刻，遠遠地，你看到一點閃耀的光明，是燈塔。那穩定的光源領你在暗中航行，你如釋重負地跟隨它，你知道船舵應轉向何方了。把注意力集中在燈塔上，觀想它的光明為所有在黑暗中迷途的人指出了方向；外面還是風雨交加，浪起船高，然後燈塔卻屹立不搖地照耀著。

練習一陣子後，逐漸淡化這意象，可是，心中繼續保存那一線光明。

有個學生曾與我分享他的心得：

在註冊那天，辦公室還沒開門，門外已排了近百的學生。我一生最痛恨的就是人羣、排隊、辦公、官僚，一想到開門後的混亂擁擠，情緒就開始煩躁，巴不得馬上掉頭而去。在我尚未抽身之刻，辦公室門已開了，我立刻身不由己地被簇擁而上，和近百人擠在小小的辦公室裡。我天生對擁擠人羣的恐懼，幾乎令我窒息。

這時，我想起心理綜合學的方法，我所採用的就是燈塔的觀想。我適時閉上雙眼，彷彿在休息。在這情勢下，我很容易把自己想成狂風暴浪中的小船，然後觀想燈塔照射出強烈的光明，那燈光竟變得像太陽一般，照亮了整個海面。

我將這幅景象存留在心中一會兒，整個人逐漸輕鬆下來，呼吸也順暢得多了。我感受到內心的平安及力量。

這個實例充分顯示出，如果我們知道如何善用象徵，便能潛移默化我們內在的心態及

外在的行為。象徵的內涵不但啓示了重新認識自己及世界的新角度，甚至激發起心靈的新力量，培養新的性情，影響我們的表現。前面所提的那位學生便是與燈塔的穩定堅實感同，才改變了他的一貫反應。

我們下面將提供各種不同象徵的觀想練習，每個意象都代表著某種微妙的特質與真實，有助於啓發新的意識境界，構成內在的改變。諸位可以在此章或本書所提供的象徵中，選擇其一，如盛放的玫瑰、智者、登山、聖殿等等；或是你自己常有的意象，亦可。最重要的是心無旁騖地專注在主題上，將它觀想得愈清晰、愈持久，愈好。

你不必等到某種象徵從內心中自然顯現，你可以主動選一個能帶給你某種價值，喚醒某種能力的意象，這是練習的目的所在。我們不必被動地任由事情發生於我們身上，我們能夠干預自己的發展過程，引發自己的潛能，開創新局。

因此，心理綜合學鼓勵個人做慎重的選擇，而不是隨著靈感亂飄。而且它要求你耐心地深入一個主題，逐步去發掘它豐富的內涵，而不是漫無目標地從一種感受躍入另一種感受。因此，最好持續某個練習一段時間，每天都設法練習幾分鐘。如此，那個意象才有機會慢慢顯示出你所意想不到的內涵。

蝴蝶

觀想一隻毛毛蟲，在樹上慢慢地爬著。牠選定了一根樹枝，便將自己懸在枝上，開始作繭，在身上一層層地裹上金絲銀線，直到將自己完全隱蔽為止。仔細觀察這個繭片刻。

現在進入繭內，觀想自己被柔軟的絲線所圍繞，你安息在溫暖黑暗的絲繭中，意識在半沉睡狀態，不太清楚整體的演變。你只感到，在這隱蔽的寧靜中，有股智慧正在醞釀著某種玄機。

終於，繭打開了，一道光明射入了縫隙。光明一觸及你身，你剎時感到一股奔放的活力，知道這是脫繭的時刻。

隨著脫落的空繭，你發現舊有的護衛堡壘也一併消失，如今你擁有夢想不到的自由，你是隻色彩繽紛的蝴蝶。你立刻體會出自己的限度似已推向無限，你可以飛了，剎那間，你發現自己置身於斑斕錚縱的廣闊國度中。你體驗一下翱翔的滋味，大氣支撐著你，微風托著你，一會兒滑下，一會兒又凌空而上。

往下一望，各式的花朵點綴著無際的平曠，你躡手躡腳地穿梭於眾花之間，深

恐驚動了花瓣，每一朵花都向你呈現它獨有的姿色及芬芳，向你敘述它獨有的生命歷程。多花一點時間體驗一下你的自由、輕巧以及周遭的新世界。

太陽

觀想自己在破曉時分置身於海濱，海面平靜無波，天邊最後一顆星逐漸消逝。吸一口新鮮的空氣，望著海水、星空，享受一下日出前的片刻寧靜，在那寧靜中孕育著無限的希望。

黑暗逐漸消退，四周的顏色開始變淡，海平線上漸漸泛紅，然後轉為金色。不久，第一道陽光照射到你，你看見太陽緩緩地由水平面升起。

當太陽升出一半時，你見到它的光明在水面映出一條金色的水道，閃爍的光，將你一路引向太陽的核心。

水溫極其舒適，你決定躍入水中，快樂地在金色的光明水徑中游泳。你感到那充滿光明的海水撫觸著你的身體，將你輕鬆地載浮於水上。

你愈游向太陽，水的感覺逐漸減弱，代之而起的乃是緊緊籠罩著你的光明，直

到那和煦的金光完全滲透了你。

此刻，你的身體洋溢著太陽的活力，遍身溫暖，內心透射出它的光芒。

火焰

觀想燃燒的火焰，看著它在空中變化萬千的舞姿，試著體會一下它熾熱猛烈的特質。

就在觀想火焰之際，把火想成你心靈的能量，內在的溫暖及光明，熾熱的愛心、喜樂、衝勁或熱情。

最後將這火焰存放在心中，想像它熾燃你，把你也變成那股火焰。

水泉

觀想花崗岩間冒出一道清泉，澄澈的泉水在陽光中閃耀，水流拍岸的聲音打破了周遭的寂靜，一切是如此清澈、純淨、真實，好好在此享受一下。

你彎下身來飲此泉水，全身領受它的滋潤，頓時感到身輕如燕。

現在，你走進泉水之中，讓泉水流遍全身，假想它同時穿過你身上每個細胞、你的知覺、感受以及理性。它洗去內心的積塵，也就是日積月累的挫折、懊惱、憂慮以及各種心思。

漸漸地，泉水的純淨變成你的純淨，它的動能變成你的動能。
最後，把自己觀想成水泉本身，充滿了活力及潛能。

鑽石

清晰地觀想出一顆鑽石。

注意看它晶瑩的稜面，如何完美地匯集為一整體。

觀賞它完美的形狀。

將這鑽石置於你的心眼前，讓那光明剔透之美浸潤身心。

「鑽石」此字有時翻譯為金剛石，取其不可摧毀之意。當你與它融合時，所認同的乃是你生命中無法摧毀的那部分，及自我。

內在的恐懼，不可知的未來以及日常生活中的壓力，都不足以摧毀你的自我。

過去的陰影、憂慮的怪獸、未來的幻象、貪欲的魔掌、社會極權，也無法傷它分毫。你的存在本質，就像那顆鑽石從每個稜角射發光明，卻始終保存一個整體。深體會一下你就是這個自我，當鑽石的意象逐漸淡化，讓你內心的自我感愈來愈堅定。

天空

假想這是一個溫暖的下午，你躺在鬆軟的草坪上，望著一片蔚藍、無染澄澈的天空。好好地默觀一會兒。你看見一隻蝴蝶飛進你的視野，牠的翅膀是如此的輕盈且光彩，不久便消失了。

然後，你看到天空掠過一道黑影，是一隻老鷹翱翔於空中，讓你的目光隨著那隻老鷹，愈飛愈遠，好似融入了蔚藍的蒼穹。

繼續望向天空，你的眼光愈提愈高，愈看愈深，可以看到一片淡雲飄過，注視著它，直到它消失於無形……最後，只剩下一片浩瀚無垠的天空。

於是，你便變成了這片蒼穹、空靈、太初、無所不容。就像天空的無盡，你也

意識到自己無所不在，遍及一切。

鐘聲

想像你躺在山坡的草地上，四處瀰漫著花香，你遙望著天空。

遠處傳來教堂的鐘聲，聲音是如此純淨而輕盈，乘著大氣，進入你的耳中。那是屬於你的聲音，它能喚醒你內未知的世界以及隱藏的喜悅。

此刻，你再度聽到鐘聲，聲音更加宏亮，好似在你體內共鳴，有意喚醒你沉睡中的潛能。然後注意聽那鐘聲逐漸消失，專注於鐘聲歸於寂靜的那一刻。

又一次，你聽見那鐘聲響起。那聲音離你更近了，你幾乎可以感受到它在你的細胞裡，在你的神經末梢上顫動，即使只是一瞬也好，容你自己變成那純淨、無限、躍動的聲音。

弓箭

假想你手中握著一把弓箭，感覺一下你穩紮的雙腳，一手握弓，一手拉弦，再

感覺一下彎曲的手肘以及拉緊的肌肉，前面標靶歷歷在目，將你的箭尖對準著它。

此刻弦已拉滿，體會一下這個姿勢所蘊含的力量。你只須一鬆手，那股力量便會將箭送至目標。你可意識到這一「放手」所釋放的力道？

現在把箭射出，目送它一心向前、無所動搖的力道，毫不遲疑地向目標奔去，直到刺入紅心。

然後，平靜而自信地再陸續射幾支。每射一支時，體會一下你自己內專心一致、無所動搖的力量。

重建別墅

想像一棟荒置已久的花園洋房，四周野草蔓生，牆壁剝落，門窗殘破，屋內積塵處處。這座被遺棄的別墅和未修整的花園，帶給你荒涼悲哀之感。然而看到原本堅實的屋基，遠山近湖的景色，令你生起整修重建的決心。

於是你捲起衣袖，開始動土，先補修牆壁裂縫，為門換上新的鉸鏈，地板若有腐朽的跡象，也換以新木，配上新玻璃，再為屋頂換新瓦。

然後便是花園了，你開始鋤草、翻土，按照心中的藍圖，在各個角落撒下不同的花種，好使園中四季均有花朵綻放。

你開始徹底清掃內外，粉刷得煥然一新，隨時記得澆灌花園，等待著嫩綠新芽的來臨。

接著便是室內擺設了：桌椅、地毯、吊燈、懸畫、明鏡、衣櫥及各種花瓶和裝飾……這是你的別墅，你可以隨心所欲地布置它。別忘了花點時間布置每一個房間。

當你走進花園，喜見有些花已經開始綻放了，且欣賞一下它們的色彩，享受一下它們的芬芳，以你喜歡的方式安排，也許園中還可以放置一個水池或常春藤爬繞的雕像。

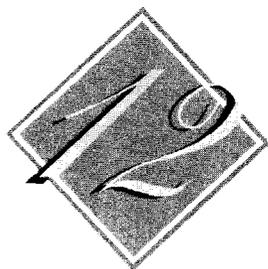
這一刻終於來臨了，花園洋房恢復了原有的生氣。你試著打開吊燈；木材在火爐裡燒；你確認自來水供應正常。你把食物擺在廚房冰箱、花插在花瓶裡。家中一片溫暖。窗外的花園景致一片萬紫千紅，青峰倒映在湖中……。

這類觀想的目的，顯然是為重整我們潛意識的能量，為之定向。我們的潛意識常處於

一種混亂無章的狀態，就好像精力過剩的小孩，如果他不知道該怎樣發洩他的活力，我們都知道，他是絕對不會安分的。我們潛意識中的能量若找不到發洩的通道，也會帶給我們不滿及不安，表現在情緒、無聊、憤怒上，它需要一種韻律或方向來表達。觀想上述的象徵，便是集中並疏導我們的心靈能量，例如觀想玫瑰，便是將潛意識的能量導向綻放這類積極進化的方向去。

又如駕馭著多頭馬車者的形象，無論在東方或西方傳統中，都象徵了人類足以控制內心無明的潛能。藉著觀想，我們逐漸喚醒了這股能力，而不致受無明所掌握，如此我們才可能不斷地成長及蛻變。我相信希臘神話中的神祇，正象徵著我們的內在潛能，不論神人，都能轉變為花草、動物、星座、河流、石頭等等。其中尤以善於裝扮任何人的夢神莫斐斯（Morpheus），最能表達出人類無限的變化潛能了。

正因著心靈的可塑性，人類的前景是無可限量的。



一枝獨秀

——心智之祕地及其進化遠景

我們在碌碌平生中，有時會有茅塞頓開的一刻，突然體驗到我們渴望已久，卻又不明所以的東西，甚至是做夢也沒想到的境界。那一刻的體驗，雷霆萬鈞地衝擊著我們的覺識，我們才恍悟到自己似已觸及生命的最高領域——真我。有位女士就曾分享她的經驗說：「那雖只是短短的一剎那，卻是我生命中最重要的一刻。它是如此真實，我好似由長眠中突然清醒過來，意識到一股強烈的愛。那並不是我的愛或別人對我的愛，而是愛的本身。」

這獨特的經歷對我們個人而言，最寶貴且真實不過了。可惜傳統心理學一向把它排擠到超自然領域去，或是將它解釋為病態、自我催眠等等，很少把它當作一客觀現象加以研究。直到近幾年來，我們才陸續看到較深入的研究報告，發現這些高層潛意識或真我境界並不是什麼稀有現象，許多人都有類似的經驗，只是我們對它至今仍然莫測高深：它是如何出現的？對我們的心理有何影響？它對人類的存在有何意義及作用？它可有某種天律？可有任何方法引發它？即使皓首窮經也未必能答覆上述的問題，本章及下一章只能從實用的角度做些揣測性的探討而已。

首先我們應該澄清一下有關悟道或解脫的錯誤觀念，有些人以為那是某種永恆不變的境界，一旦證入了，便可安享餘年。我記得阿沙鳩里曾對我說過：「生活不是靜止的，高

層潛意識是不斷自我更新的境界，好似探險，由一個覺悟到另一個覺悟；由一種喜悅到另一種喜悅。我希望你別進入那永恆不變的境界，永恆的靜止與死亡無異。」

我們只需要反省一下古今賢士對高層潛意識經驗的描寫，便不難嗅出它的特質：

一種靈感

問題突然開朗，難題迎刃而解

生活頓見方向及意義

對外在現實改觀

頓解宇宙的真相

萬象的統一

光明

無可言喻的寧靜

喜樂

解脫

無限的幽默

感恩之深心

手舞足蹈

與萬物共融

把普愛眾生落實在個體生命上

感到生命與更博大的宇宙能量相通

神入

深奧的神祕事物與奇蹟的暗示

美感

創意

無限的慈悲

超越時空之感

體驗高層潛意識的節奏因人而異，它的突兀及美麗常被形容為燦爛的煙火，或是劃空而過的流星；有的時候又像霧中的景色，逐漸在你眼前明朗、清晰。

也許因著文化、時空、背景的不同，真我的經驗顯示出千變萬化的面容，然而基本的

訊息卻只有一個。不論是驚鴻一瞥，或是神魂超拔，人們經驗到一個超越時空，永恆而寂靜的純粹本質，我們不妨假設這本質為「高層自我」，視這「真我」為高層潛意識的核

心，正如自我是一般意識的主體一樣。

我們也許想將高層潛意識或真我經驗分類。以古至今，品嚐過這真我滋味的人無可盡數，以至於我們無法否認它的真實性。但是它究竟有何意義？它只能算是人心隨機的異常現象嗎？

我們所能找到的最合理的猜測，便是視它是人類進化的下一階段。巴克（Richard Maurice Bucke）曾將進化比喻為一棵樹的成長，他說：

我們都知道樹並沒停止生長，它不斷冒出新芽，老枝也不斷茁壯，連那樹幹都將逐漸進化出簡單的意識、自我意識，形成有知覺的生命，且不斷邁向更高的生命及意識形式。《宇宙意識》（*Cosmic Consciousness*）

德日進神父也指出，生理的進化只是意識進化的一部分而已，它將人類領向無限的新領域；心理學家馬斯洛也一再強調「高峰經驗」以及「形上需求」（如愛、美、真理、正

義、秩序等）乃是人類本性的最高需求，也是我們正邁向的進化目標。它們與人類的生理現象一般自然，值得科學家深入探討，而不只是神學家、哲學家或藝術家的資產而已。他說：「靈性原是我們的物質生命的一部分，它雖屬於最高的境界，但仍是本性的一部分。」

當我們面對世間殘酷的事實：集中營、核武戰爭、財富分配不均的社會，確實不易相信人類真的是在進化中。不論如何，至少個人仍有成長的餘地，個人意識可以深入宇宙意識的領域，激發起啓示、治療及蛻變的可能。高層潛意識便是個人心能進化的美妙境界。阿沙鳩里為了幫助人體驗並啓發心能的開展，便在《心理綜合學》一書中提供了觀想玫瑰綻放的練習，我略加修飾，轉述於下：

玫瑰

觀想一株玫瑰，將它的枝、葉及根莖都觀想得歷歷在目。枝頭托著一朵含苞待放的玫瑰，仍裹著一層綠萼。

綠萼逐漸舒開，向外翻展，露出萼內鮮嫩未綻的花苞。

繼之，花苞緩緩地綻放。你一邊觀想花苞，一邊體驗到自己的存在深處，也有個東西正在生發綻放。

玫瑰綻放的韻律，就是你的韻律；它的綻放就是你的綻放。你目不轉睛地看著它向陽光及空氣展露自己的美麗。

你聞到了它的芳香，將它吸入自己的生命深處。

好好凝視玫瑰的花心，那是生命力的凝聚處。將你此刻渴望出現於自己生命中的最美麗、最有意義或最具創意的事情，以象徵的方式出現於花心間。任何意象都可以，不要用思考去強迫它出現，讓它自然呈現。

現在，與這意象共處一會兒，吸取它的內涵特質。

注意聆聽這意象傳達給你某些訊息，不論是有言或無聲，都靜靜領受它。

凡親身經歷過高層潛意識境界的人，會發現真我的體驗最真實不過了。那不是理性觀念，也不是超我的副產品，更不是催眠暗示的結果或心靈學的現象，它和一般較低等的意識不可相提並論。

難怪我們的日常意識會感到自身的不圓滿，很自然地渴望圓滿之境，令它常處於不安

及焦慮的「心忙」狀況中。然而真我都是本來俱足的，無所求亦無所待。它超越一切思、言、行為，是種純粹的存在。

安娜曾數次與我分享她在觀想玫瑰時所出現的意象：有時她形容為一條通往光明源頭的長階。她說：「我在階梯的盡頭看到無數的階梯在光明中匯聚一處。」這個意象充分象徵了由多元到統一的歷程。從尋常的小我意識觀看世界，自是一幅多元的景象。即使在個人的內心，不同的次人格也常處在無盡的紛爭中；面對意見紛紜的世界及多元的人際關係，個人更是視己身為一個與外界分立的主體。

另一位年輕人告訴我他所經驗到的統一：「如今我已體驗到『我』，以前的我充滿了對立與分歧，如今卻感到自己是一個整體。」這個一體的感受有時是理性的認知，有時流於藝術的表達，有時則是與整個人類聲息相通的道德感受。在人類憂戚相關的基礎上，觀念及意象的分歧頓時變得無足輕重。

安娜又分享了她的另一個意象：「在石頭的裂縫中湧出一道清泉，清澈的水珠閃耀在陽光中。這意象帶給我永恆無限之感。」

小我通常都是活在時空的限制中，真我卻活於永恆。其實當我們全神貫注於一事時，或是面對變化極緩的高山、沙漠或星空時，多多少少都會經驗到幾分永恆的感受，許多修

行人則易在默觀中經驗永恆。

只有一次，安娜在玫瑰的花心看到：「無盡的蔚藍蒼穹、深遠浩瀚，我融身其間，聽到天啓。感到無比的自由、勇氣及喜悅，彷彿我被允准進到天門後邊。」

由小我的眼光來看，世界充滿了形形色色（form）不論是物質、思想或人類，只要具有形本質，便是有限的，真我所經驗的，卻是無形無色——空（formless），帶給你自由、開拓無限之感。正如威廉·布萊克（William Blake）所描寫的：

一沙一世界，

一花一天堂；

掌中握無限，

剎那即永恆。

當今雷射攝影中所使用的立體照相技巧，正好說明我們直覺的認知途徑。我們的日常意識所得的常是互不相屬的片段，可是在立體照射中，你可由每一個片段看到整體的架構。就以一張臉孔為例，由日常意識的角度，你所看到的一隻眼睛，或一個鼻子，就只是

一隻眼睛或一個鼻子而已，不多也不少；但你若由立體照射的方法，你可由所看到的一隻眼睛透視出這個面孔，因為每一個部分已不再是獨立的片段，而是彼此相互影射的整體。

即使在近代物理學中，也逐漸導向類似的結論；一物的組成分子並不是分立的構成元素，而是彼此不斷互動的過程，甚至彼此互相涵攝。因此我們也可以說，整個宇宙就存在於每個部分之中。

在東西方的神祕學傳統裡，也記載著類似的解說。德國的艾克哈大師（Meister Eckhart）就曾說過：在靈性的領域中，萬物是不可分的，即使在我們的日常經驗中，每一個人既是自己，同時又是每一個他人。同樣的，對一個開悟的來講，每一個剎那都包含了他的一生，每一個言行舉止也都包含了他的整個人格，他所遇到的每一個人都是宇宙本身。

我若能分析一下事件（event）及素質（quality）之間的差異，也許會有助於澄清上述的論點。我們在探討高層潛意識時，涉及了許多心靈的素質，如愛、喜樂、毅力、寧靜、平安等等。這些素質有時無須外在的形象，即能直接顯示它本質。可是若從小我的角度，我們所看到的乃是一個個獨立的事件：競爭、賺錢、成家、立業等等，終日將在苦樂成敗的兩極間打轉。

生活在真我中的人，對周遭「事件」的關切程度，遠不及他對生活「素質」的注重，他所關切的乃是「如何去活」，而不是外在的表象。生活只要盡心地去活，而不在乎成敗，他們知道如何欣賞過程中的美與和諧，而不去追究成果。蓋沙令稱此為「象徵性的生活」，他們的存在或為愛、和平以及高層潛意識素質的象徵。他們的生活深植於這素質中，堅定而熱忱地現身於世界，卻不輕易受外界的無常現象所左右。

在小我的領域中，人們所經驗到的常是匱乏。因為每個人都貪得無厭，東西卻愈分愈少。於是焦慮、競爭、自求多福的心理自然萌生。在真我的境界中，生活的原則是分享、愛、真理、喜樂等，愈分享愈豐富，與數學原則正好相反。

真我的另一個基本精神，便是服務。這種服務和勉勵行善或越俎代庖的心態完全不同，他只是無心也無求地施予。我們偶爾也曾經歷過這種施予。相反的，小我則常感到不滿足，因而總是貪求無厭，如果不能如願以償，他便會感到自己的生活受到威脅。他終日所操心忙碌的，便是個人在物質與心理上的需要。

安娜繼續做「玫瑰」的練習，不斷有新的意象呈現出來：

這回是一片無際的海洋，像宇宙一般浩瀚。每個浪潮飄送著平安的曲調，好似兩隻無形的大手，竟然把一個嬰兒飄送上岸，我走向前去，跪在沙灘上，極其莊嚴地面對這天賜的生命。

從此不論生活呈現給我什麼東西，我內心都冒出很深的隨緣接受之感。

通常，小我會企圖控制生活，它喜歡自訂藍圖，決定什麼對自己有益，什麼對自己有害，終日忙著檢擇挑剔；安娜的經驗，顯示出真我對現實的接納心態，能夠開放隨緣，不再執著及計較。

當我們談到這裡，內心可能會產生一個錯誤的印象；真我的境界是好的，小我的境界是壞的，卻忘了小我與真我是同一進化洪流的兩個必然階段，我們不能說蝴蝶比毛毛蟲要好得多了。它是發展的必經過程，沒有毛毛蟲，哪來蝴蝶？沒有山谷，哪來高峰？若不經歷個人的小我階段，哪能悟入真我的境界？

由小我到真我的進化過程，由於個人及文化背景的不同，古今中外所描述的現象極其分歧，然而只要我們不過執著於文字表相，仍然能夠由不斷出現的象徵特質中探出一些端倪。

弔詭的是心靈轉變的第一階段常是負面的，充滿了空虛及不滿。在初步覺醒之前，人們毫無異議地接受小我的基本價值，習以為常地活在貧乏、競爭、多樣、掙扎、限制及恐懼的日常氛圍中，追求名譽及成就，感到自己還算自由自主。

然而，到了某個階段舊有的堡壘開始坍塌，這人不明所以地感到空虛，過去的努力顯得毫無意義，焦慮及不安油然而生，有時甚至會產生罪惡感來。內心仍享有自由，但這自由卻已矛盾地轉為夢魘，正如沙特的名言：被詛咒的自由。

這種人感到自我與其他的自我間完全疏離，在小我及真我兩種境界之間飄盪，流離失所。這存在的空虛使得未來的一切失去它的新奇感，而萬象歸一的理想也漸失其吸引力。存在主義哲學家稱此為「無聊感」，過去所奮鬥的目標及生活意義頓顯得荒謬：這種現象有時是突如其來，有時往返如潮，許多人會設法埋首於日常忙碌中來逃避這種空虛感。

然而真我遲早會由這存在的空虛縫隙中現身，這是個人心靈歷程中最重要的一個階段。有人形容它為大夢初醒；有人則如獲新生，面對一個嶄新的世界；又有人形容為黑暗中的光明，照亮了四周的真相。雖然人們所經歷的過程，常大異其趣，有一點卻是共通的：他們都體驗到了一層嶄新的意義，而且身心充滿了活力。

起初小我仍難脫舊有的心態，視這超然的經驗為他個人的滿足，把真我當作是一個可

以爭取、擁有、享受的目標，許多熱忱的信徒就屬於這一階段，把天堂、淨土當作福樂的賞報，不計一切地爭取它。這一階段的人常充滿抱負理想，過去的陰霾一掃而空。他們真正地相信，一切問題都已解決了，他們已找到內心的平安。

很快的，這分自信便會遭到無情的打擊，滿腔的熱火轉為失望悲傷。此人逐漸認出過去所肯定的，只不過是一些錯覺，他有種受騙、被遺棄的感覺，對未來又開始徬徨，過去所輕易接受的道理、熱忱以及信念，頓時失其意義。

於是，隨著經驗的累積，他逐漸看出自己的內心有一大堆東西需要徹底整頓一番。這洗滌的過程既耗時又傷神，因為人心常有意抵制任何改變，使人在新舊價值之間反覆無常。每個新挑戰，都讓此人發現他過去從未察覺的個性弱點，使自尊心備受傷害，就好像是燈火驟明的房間，所有的髒亂，纖毫畢現。

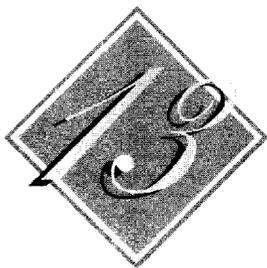
也有些人並未經歷過這段艱辛，十分自然地就轉向真我的新價值境界，就像一個成人，毫不戀惜地拋去他兒時的玩具。

每個人邁向真我的途徑都各具特色：愛之歷程、明悟之道、藝術之道、信仰之道，或是科學研究，充分顯示出不同的性向，各有他獨特成全之道，直到完全進入圓滿的真我為止。我們可在古今中外賢哲列傳中，認出真我的本質以及高層潛意識的奧妙現象。

高層潛意識並不只是意識界的擴充而已，必須要有極深的基礎，才能昇華於高層潛意識中，就好像水晶原存於潛藏的狀態，必須浸在極強的飽和溶液，才能現出它的美妙。高層潛意識也和意識能量一般，不斷找尋表達的通道。我們無須將那些高峰經驗硬套在日常生活中，而是將高峰經驗中的特質，如博愛、智慧、平安、喜樂、及美感等，在日常生活綻放出花朵。這正是馬斯洛所說的，由高峰經驗（Peak experience）發展為高原經驗（Plateau experience）。

最後，我願以安娜最後的一段紀錄作為結束：

外子與我，生活上突然有了一大轉變。有個母親無法照顧她的新生兒，如果我們不能代為撫養，他便只有被送入孤兒院一途了。嬰兒的來臨使我們的生活頓時變得手忙腳亂，但這是一段極其奧妙的經驗。我內在所經歷的過程，好像都具體實現在生活中了。



最佳的心理治療家

——自我對話的技巧

東方流傳過一個故事：天上眾神創造了日月星辰後，又造了山海花雲，然後再造人類，最後才創造了真理。於是，問題產生了。為了不讓人類輕易找到真理，應把它藏在哪裡才好？

有位神祇說：「把它藏在高山之巔，人們就不會發現它了。」

「藏在最遠的星球上。」另一位神祇建議。

「不！不！還是藏在海底深處比較保險。」

最後，一位古老而智慧的神祇說：「不！我們只需要把真理存放在人心的深處，因為那是人們最少問津的地方。」

心理綜合學所提供的與自心對話之術，就是為幫助我們揭開久遭忽略的人心真相。我們不妨假想，在山之巔，人跡罕至之處，遇到了一個人。此人身懷教化及治癒人心的大能。他不會答應你的現實需求，卻具有透視你那複雜而矛盾的生活的智慧，為你澄清真相，賜你生命的活力。

這個智者便是你的真我的象徵。我們能夠透過那形象，與它內在的治癒、光照、啓發力量相互感應。這個真我實在是我們最好的心理治療專家。

我們隨時都能運用自我對話的技巧，尤其是在人生重要的關鍵及危機時刻，或是在不為人知的孤獨時刻，或是有意開發內心的智慧，渴求成長及蛻變的時刻，此法都能發揮極大的效用。

然而自我對話的效用不僅只限於清除一些心理障礙而已，它也是與高層潛意識溝通的管道，這就是阿沙鳩里所謂的「縱向感應」。我們藉此學會了依賴更高的自我，而不再受外界或次人格的影響，凡事較能顧及大體，不再受強烈卻非關緊要的因素所左右。而且我們會超越問題本身的層次，看出更究竟的解決辦法，不致倉促草率地做一決定後，抱憾不已。

自我對話

觀想在一個陽光普照的早晨，你在山谷中，清新的空氣及蔚藍的天空環抱著你，四周花草綠茂，清風撫過你的面頰。盡可能身如其境般感受一下周遭的一切：你的腳如何站立在大地上，以及衣服的觸感等等。

望著眼前的一座山，你感到一切已就緒待發，峻挺的山峰激得你意氣高昂。你開始動身攀登，首先你必須越過一片森林，你可以聞到那迷人的松脂香，感

受到林中的沁涼及陰暗。

然後，你走出森林，踏上一條陡峭的山路，上坡時，你可以感到小腿肌肉的拉緊，以及身體所散發的熱氣及活力。

接近頂峰，放眼望去，只見險石林立，你繼續爬著，路程愈來愈艱辛，不時還需要雙手的扶助。你感到自己不斷地上升，空氣愈來愈稀薄清新，周遭也愈來愈寧靜。

直到你攀入一層雲霧中，白茫茫一片。你在霧中緩慢而謹慎地前進，只能看自己攀附在山石上的雙手。

漸漸地，雲霧散去，你又重見天日，眼前為之一亮，空氣更加清新，山石蒼穹更顯豔麗。陽光閃耀著光輝。你繼續向前邁進，路程不再那麼艱辛，你感到身輕如燕，迫不及待地想攀到頂峰。

當你抵達頂峰，稍有高處不勝寒之感。你喘口氣，放眼望去，遠處山峰入雲，山谷內村舍錯落。你立在寬闊的頂峰，四周極其寧靜，天空變為極深的藍。

遠遠地，你望見一個人，智慧而慈祥，是位能聆聽你、指導你的智者。他（她）的身影遠遠望去，顯得極其渺小。

你們都已注意到了對方，彼此開始慢慢地靠近。智者的臨近，帶給你無限的力量及喜悅，你逐漸看清他（她）的面容，笑容可掬，使你如沐春風。

此刻，你們已面對面了。望入這位智者的眼睛，你覺得可以對他（她）暢所欲言，然後，靜靜聆聽智者的答覆：如果你真的得到仁智三應，不妨繼續深入地交談下去。

墨瑞茲，二十八歲，外型看來十分強壯，出身於一個大家庭中，從未受到特殊的關注，長大後嗑藥、酗酒、自暴自棄。他無法忍受人羣，故常離羣索居，自衛心極強。我勸他開放一點，他卻感到如陷泥沼，無法自拔。於是我決定幫他會見自己的智者。他練習一陣子之後，向我報告說：

我所遇見的智者，是位白髮白鬚的老公公，神情清瘦卻慈祥，他臉上的笑容帶給我無比的喜悅。

這位智者告訴我：「我清楚你的一切，放心吧！一切都會好轉的，不必擔

心。」

我高興地離開了，他了解我的一切，我不再孤獨，我隨時都可向他求助。下山時，我感到步履輕盈。

這種感受維繫了好幾天後，便逐漸淡化；代之而起的，又是原有的消極念頭。

由於我已認識它們的技倆，所以它們一現身，我便知道如何驅除它們。

究竟是什麼使墨瑞茲堅強起來？那位老人只不過叫他不要擔心而已。這個簡單的觀想怎麼可能引發墨瑞茲這一連串的心理變化？正是如此，自我對話雖然形式十分簡單，形式之下，高層潛意識的能量卻已開始運作，只要此人肯開放，讓這股能量湧入，它便會帶來治癒、更新、啓發的效益。我們雖然無法得知它潛移默化的過程細節，但它帶給人的積極效果卻是不容置疑的。

我們所會晤的智者，也可能是位女性。女性的形象有時會比男性更加寬容接納，如慈母一般，或是像希臘智慧之神雅典娜。不論如何，這位智者絕不應是武斷、批判的。有位女士做這練習後，更加沮喪，她所遇見的智者不斷苛責、奚落她，這很明顯，他絕不是真正的智者典型。經我與這女士深談後，才發現她的叔叔就是一向以這種態度對她。當她發現這種潛意識反射後，真正的智者便出現了，給她相當的支持與安慰。

自我對話的效果可以媲美於接受一場高明的心理治療，啓發人心內在的蛻變動力，使人豁然了悟到，無須專家的扶助，我們自己也可以提昇自我到某種地步。

另一種自我對話的方式，便是給自己寫信。聽起來很荒謬，其實在寫的過程中，高層潛意識便會冒出一些靈感來。你仔細地描寫問題的情景，探討它各種可能性，你個人或他人對此的感受，以及每種可能性的優劣後果等等。

不論文字的或觀想式的自我對話，答覆常透過不同的形式及管道出現，最常見的情形如下：

1. 在練習中或練習後，立刻得到某種訊息。

2. 有時訊息遲遲不能現身，我們的期待及焦慮通常會阻礙靈感的自然流露，然而訊息仍會在你意想不到的時刻來到。它可能極其隱晦奧妙，幾天後你可能突然發現，那根本不是個問題，或是心裡突然有數，該如何處理，可是你並不清楚這個答案是什麼時候出現的。

3. 我們可能透過夢境，得到啓發。

4. 有時它會出現在一股付諸行動的衝動上，你突然極想去某件你以前從未想到的

事情。

5. 答案有時透過外界而顯現，如朋友無心之言、電影廣告、書中的一句話或是改變你日常作息的一件小事等等。只要我們敏感一些，答案就在眼前。這正是榮格及

物理學家包立（Wolfgang Pauli）所謂的「共時性」（Synchronicity）。

有時一首歌也會觸發靈感。有個人剛結束商務旅行，回程中，他疲憊地探問自己的智者，他該繼續這工作，還是換一新的工作？他並沒得到任何答覆。數天後，他已忘了此事，卻聽見收音機播放「往日情懷」一曲。頓時，他恍悟到過去的一切已結束了，他該步上新的人生旅程。他很驚訝自己內心的肯定，不像是心血來潮的現象而已。內在的一股力量，好似與外在的現實世界之間有種神祕的感應。

然而我們又怎能肯定，這個答覆不是來自幻想或自欺？我們當然無法百分百肯定，可是有些原則能幫我們分辨那訊息的可信度。第一個原則便是主觀的感受，如果那答覆真的來自真我的層次，它必然會帶給你恰如其分的感受，你不會得到「是」或「否」的明顯答案，卻會得到某種了悟及喜悅。

第二個原則，便是學習分辨，以清晰理性去看它是否有道理。只是不要忘了，真我的

訊息未必符合我們的期待，它有自己的幽默方式。

第三個原則，便是具體在生活中試行一下，看它是否行得通。

總之，自我對話的答覆常是隱晦且狡黠的，並不按我們的牌理出牌，因它有意灌輸給我們另一種心靈特質，改變我們對問題的看法。露易莎的個案便是很好的例子。

露易莎已經結婚十三年了，卻很不幸福。她的本性相當情緒化，實行心理綜合學演練有一陣子了。她的先生脾氣暴戾，而她怕離開他會引起他的攻擊報復，何況她內心真正害怕的，乃是孤獨。當我教她練習會見智者時，智者始終難以現身，因為她一生中從未經驗過正面的男性典範。

我們試了許多次，終於有一次，智者出現了，露易莎與我分享如下：

當我看見智者向我微笑，不禁激動地哭起來，所有的委屈及徬徨一股腦湧出。

我向他敘述我的困境，他並不說話，可是我卻能了解他的想法。

他向我展示一把在陽光中閃耀的劍，「你會有勇氣及毅力跳出困境的。」我問

他該怎麼做？

他卻表示：「你自己遲早會找到的。」並且還提醒我，該懷著愛心去做。

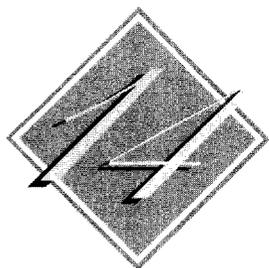
這是「真我」典型的溝通方式，它不會給你具體答案，只是指出方向，或提醒你所需的特質。對露易莎而言，她最需要的正是力量及愛心。然而露易莎並不滿意他的答覆：

我向他抗議：我真的沒有那股勇氣，只見他伸出雙手，抓住我的手，我看到一股透明的流水從我們交握的手指間流出，沖走了所有戰士的死屍及朽木。我們的手臂愈伸愈長，好似一座拱橋，我們竟成分立橋頭的兩座山。中間有道彩虹連接著我們。

從此，露易莎感到自己勇氣大增，她決定暫時離開丈夫一段時間，並且冷靜而堅定地向他解釋。在獨居中，她時常有遷回的衝動，但她都謹慎地與她的智者磋商，鼓起勇氣堅持下去。

同時，我們之間關係的質性也逐漸改變，她不再依賴我的支持建議。我們的心理治療達到最圓滿的效果——她找到了自己的力量及智慧，我對她已一無所用了。

最後我要補充說明的一點，便是登山的象徵有其重要和意義。山峰乃是眾神或智者所居之處，代表著超乎尋常的感受或思想。正如我們在第四章所提的，登山能帶給人喜悅及解脫之感，高山影射著心靈的昇華，被提昇的意識能帶給人無限的活力及力量。



崇高的病徵

——發展高層潛意識時可能的曲解及危機

每當真我的靈思出現時，小我便會設法化解它，這真是匪夷所思的現象，只因小我有它自己的領域、法則、目標以及運作的方式。當真我湧現時，有時擴展且提昇了小我，帶來喜悅且慈惠的經驗，有時卻以排山倒海的力道，威脅到小我的領域，而帶來恐慌及不安。

即使高層潛意識靈感會帶來強烈的公正感，但它也迫使小我的人格不得不重新定位，才能契入真我的目標及天則之中。於是它必須放棄某些舊有的習性，鼓起勇氣正視心理的障礙，才能負起更深遠的天職，生命的韻律及步調不能不重新調整。總而言之，一大堆的新挑戰在前等著它。

高層潛意識的靈思所帶來的蛻變，本是每個人自然的發展；就像一個蛹，縱然顯得有些不情願，遲早仍要變成蝴蝶。了解以前從未懂過的，感受到以前從未感受過的，做些以前從未做過的事，便是成長，也就是敢往昔所不敢。它催促我們離開舒適圈，進入未知之境，接受真我的挑戰。這種經驗未必很好受。

當高層潛意識衝擊著我們，我們會不由自主地為自己設立防衛系統，這不只是因為我們拒絕改變，更是害怕自己的弱點會禁不起它的挑戰而備受傷害。我們的一生中都有段天真爛漫的日子，毫無保留與自衛，然而，一連串的問題發生後，天真不復存在，自然流

露的愛心受傷害，對人的信任也逐漸消失了。從此，我們處處防備他人，抵制任何新的挑戰，不願再受生活所欺騙，成為道道地地的「成人」。

因此，「自我」會設法恢復舊有的目標及秩序，抵制真我的侵入，才能繼續生存下去。它通常會從潛意識中生出許多微妙的對策：

壓抑：這個最為常見。好比外來的一個生命想進入我們的身體，威脅到我們現有的秩序，我們本能地將它推出意識領域之外。然而這存在體若未受到適度的尊重，便會悄然作祟，變成不滿、無聊、不真實感等種種情緒。

但丁的《神曲》將那判耶穌死刑的蓋法，打入地獄。根據英國作家多蘿西·利·塞耶斯（Dorothy Sayers）的詮釋：「凡是為了權宜方便而犧牲內在的真理……他所屏棄的真理便成他被屏棄逐於外的天堂，也變成了使他受盡折磨的苦架。」因為在《神曲》的寓言中，蓋法被釘在地獄的地上，受盡人們的踐踏。

投射：當真我的特質流露出來時，人們不敢擁有它，反將它投射到其他人身上去——如專家、治療醫師、公眾人物、朋友身上；然後他們便會期待這些人按照他的理想活出一種典範來。如果典範有負所望，便會受到鄙視或不恥。而他本人則浪費了珍貴的天賜良機，依然故我。

這種技術通常會使人陷入心理墮性、自卑、倚賴、無助，甚至怨懣中。而他所影射在他人身上的形象也常流於偏激且不合情理。我永遠無法忘記，我的一位病患在體育場發現我竟然也熱衷足球賽後的幻想破滅的表情，因他投射在我身上的是天使的形象。

補償：小我會發明一些新的技術來制衡那隱在內心的高貴特質，我常見一些人把內在強烈愛心由高層潛意識的層次硬拉下來，發洩在極其低俗的事情上，如縱情享樂、看電視、閱讀低級雜誌等等。這種行為使人陷入矛盾，言行失調，甚至迷失了方向。

俗化：對稍含一點高層潛意識味道的人或事，都會予以嘲弄一番。這類人通常都是相當敏感，生活充滿了背叛，內心深恐受人嘲弄，才會生出此類自衛性及宣洩性的舉動。

自衛性的悲觀：這類人會因恐懼而下意識地低估自己，自認已無可救藥：「我太老了」、「我不夠聰明」、「我已走投無路」。他們常會埋怨外界：「我老婆這樣挑剔我，我怎能成長？」「我工作那麼沉重，哪有精力顧及其他事情？」諸如此類。愛找這些藉口的人，通常都是擔心受怕的，容易洩氣的，喜歡沉浸在自憐的人，他們欲振乏力的感受常包藏著難以宣洩的怨懣。

形式化：這類人內心都已接受高層潛意識的存在，卻把它們轉變為組織、官僚、例行公事，抹煞了原有的創造活力。這是宗教界最常見的現象，一羣人在受天啓的宗教領袖身

邊，忙著搞組織、運動，卻沒有承繼他最初的靈感，有時甚至以教主創的言辭和形式取代，卻無法再像教主當年一般扭轉乾坤了。杜斯妥也夫斯基在他的名小說《卡拉馬助夫兄弟們》中，描寫基督再來時，被他當年所創的教會判處死刑的虛擬故事。

有些人則會因此而相信自己已有一切答案，罔顧人生神奇如謎、生生不已的超越性質。他們安於一些信理、術語、宣傳，抓住過去所學的道理、經驗、教誨或事件，緊緊不放。原本充滿生命活力的教義，經過一成不變的模仿沿襲，逐漸僵化為歷史化石。

教條化：也具類似的作用，藉著肯定某些信理，而否認其他的一切，使高層潛意識變為一個高高在上的「超我」(Superego)。原來活生生的經驗，卻被轉化為你不能不遵從的標準以及天職：「我必須喜樂」、「我應該愛人」或「我必須悟道」。超然的靈感，本來是自由的贈禮，卻變成人們取悅他人，贏得社會地位的手段。更糟糕的是，我們的小我不斷肯定且強化這些形式規則，使得成長變為現實生活中一連串「應該」之上的另一項義務。這種心態通常會使人變得嚴苛，連對自己都缺乏愛心及包容。

我們已概略陳述了小我對付真我的策略，以及所導致的一些流弊。然而小我若向那股新能量開放，仍會產生其他的困難。不過這只是暫時的現象，並不難處理。進入高層潛意識，本是一種積極、喜悅、生生不息的經驗，若能對途中的障礙先做一番了解，較不容易

步入歧途。

當我們的覺識擴展，逐漸深入高層潛意識時，敏感度也會隨之加強，對人間的痛苦、粗俗、暴戾、憎恨更加敏感，這是最常見的現象。我們的感受不僅橫向擴展，而且縱向深入；我們的意識提昇得愈高，相形之下，失望、空虛、神枯的感受愈刻骨銘心。許多真正醒悟之人，經驗到高層潛意識的境界後，常往返沉浮於兩極之間：有時平安、自在、充滿智慧及創意，有時卻會失措而迷惘。

另一個常見的現象，便是自慚形穢。尤其是在進入高層潛意識的初期階段，在意想不到的光輝下，更反映出我們不美善之處，令我們自卑、沮喪，不由自主地生出罪惡感來。有位女士在觀想中，瞥見那種愉悅境界後說：「我感到自己好似被困在一塊冰塊裡，我真是徹底的失敗者。」直到她在觀想中，受到邀請，進入那天上的盛筵，才消除她自慚形穢之感。其實那美好的遠景，並非高不可攀，我們遲早會發展到那一境界去的。

另一個極端則是：誤以為那驚鴻一瞥的境界是我們的現實，而忘了自己目前的限度。過分樂觀使得某些人以為自己已經悟道，可以高枕無憂了。真我確是超越一切時空限制及困難的，但如果以為現實生活也是如此，我們便會陷入危險的幻想中。我們必須學習分辨兩種境界的差別，以及如何應用高層潛意識於日常生活中。

尤其是當人們具體感受到高層潛意識能量的衝擊後，難免會自我膨脹，四處吹噓。如果此人又是中心無主之人，常會迷失在這強烈的衝擊下，而做出盲目而失常的反應。

醞釀過強的心態，雖能激發靈感，有時也會滲入我們的潛意識，而引發我們低等的本能、埋藏的記憶等等陰暗的勢力。它們逐漸浮現，為自我的意識帶來許多困擾。使我們看清了本性的善惡兩極，被現實及理想中的我們所撕裂。

有時我們的心智會受到過分的衝擊，激起各種意象、念頭、聯想，心智活躍異常，好像一切都一目瞭然，迫不及待地做出一大堆的計畫。過度的興奮，令人難以入眠，而形成身心的失調。

心智及情緒在興奮的狀態下，會使人變為極端的狂熱分子，不惜以暴力達到目標。米勒（Stuart Miller）就曾在一篇演講〈心理綜合學的風險〉中指出，那些經驗會使人變成「心靈的史達林主義」。

至於科學家或具神祕學傾向的人，又喜歡把高層潛意識抽象化，淪為思想的遊戲。

有些神祕學家在深刻的默觀之後，感到很難回到日常生活領域中。他們所經驗到的狂喜及啓示，實在無法與現實協調，於是他們會感到自己是受到詛咒，才會被囚禁在血肉之中。現實如一異域，令他們隨時都懷著思鄉的情緒。希臘神話中的伊卡洛斯（Icarus）即

是最貼切的象徵，他飛得太高，使得蠟製的翅膀，承受不住陽光的熱度而融化，最後墜入海中。這正顯示了，一個人若無堅實的人格基礎，只一味地擴展他的靈性抱負，毫不顧及人格的缺陷，遲早會爆發出各種心理問題的。

人格成長的途中，任何努力都難免會導致某些偏差或危機。這並不足以令我們裹足不前，因為這是成長的自然現象。話又說回來，一切仍操之在己，並不是我們一受進化的推動，就必須盲目順從，我們應該仔細分辨它的利弊後果，再決定有無實現某些潛能的必要。

幸好，有不少方法幫助我們避開不必要的困擾。正如阿沙鳩里所言：我們在登山前，應先鍛鍊好體力，我們必須裝備妥當，顧及自己的步調潛能；攀登靈性之山亦然。

本書所提供的**心理綜合法**，便是為了建設健全人格，助人擺脫情緒上的障礙，使他知道如何答覆內在的需要，疏導內心的衝動，轉失敗為積極的經驗，使他能自主地掌握自己的心理活動。當我們有了這一人格基礎後，才可能有備無患地邁入**真我及靈性的境界**。

本書的前半部便是針對個人的心靈整合而作，一章一章地引入**真我心理綜合學**。二者彼此涵攝，缺一不可，我們很難在它們間劃出一明顯界線。我們必須學習在日常及超然兩種境界中的不同運作方式。

起步時，我們難免會陷在一堆擾攘不安、混亂衝突的次人格間，抗拒那更高的統一力量。漸漸地，那些分歧的部分被一個更深的「我」導入軌道，次人格之間也開始截長補短，相互協調。當各力量匯集凝聚後，人格整合了，自我的能量才可能綻放出智慧的花朵。

這是最理想的歷程，然而每一個人所經歷的人生都極其不同且複雜。有時靈性的渴望會發生於人格整合之前，這也有它的好處，高層潛意識的能量常有助於人格的整合，不過有時卻不盡然，反而使得問題更尖銳化，這兩種層次常常交替進展，我們無法在此討論每一種可能性。我們只需要知道，由人格的整合邁向自我的實現，通常是比較理想及穩妥的途徑。



你的一生即是你的藝術傑作

——心靈的創作與觀想的效用

雛鳥知道如何啄殼而出。

星雲大氣自然凝聚成星球。

礦物質熔解後能冷卻為美麗的結晶。

凡事似乎都有它內在的理路，成為它當成之物。亞里斯多德稱此過程的目的為「生機」(Enelechy)，在可能的預備狀態完滿實現。不論是蛹化為蝶，果熟落地，或橡子長成橡樹，一切現象都顯示它當有的和諧及智慧。

人類的發展是否也有內在的藍圖？還是漫無目標？我們和其他萬物有何不同？東方人視一切都有它的道、法或業力；每個人都有獨特的生命召叫，不論任何生命形式，基本上都是平等的。我們必須發揮出個人的特殊潛能來。每個人都有責任去發掘自己的生命模式，並且設法實現出來。心理綜合學，稱此為「存在的目的」，但強調其動態的意義；我們的整個生命意義與目標已經蘊藏在我們之內，而且每一個生命階段都有一個次目標，一步一步將我們導向理想的生命模式。

「理想」是個極其曖昧且危險的字眼，常被用來指稱那些不切實際又難以達成的目標。我們在此不是討論那冰冷而與生活脫節的抽象理想，而是如何有效地實現內在最深的人性傾向，這是極其具體而個人的問題。我們所關切的，乃是如何在個體生命的特殊模式

下去發揮生命，這才是真正的幸福之源。

在實現理想的過程中，幸福是一個重要的記號。它顯示我們走對了路，就像欣賞一幅藝術傑作或自然美景，令你有恰如其分之感。任何渲染或修剪，都是畫蛇添足，你只感到一切搭配的如此合宜。當現實與它的理想形式協調為一時，都會產生震撼性的共鳴。

如果我們知道人心內在的理想模式正也不斷設法呈現自己，也許會改變我們對心靈成長及心理治療的傳統觀念。心理治療中的揭發潛意識、淨化被壓抑的情緒及治療心理病徵等等，不再是最終的目標。它們只是更大的成長遠景中的一部分。我們還能夠進一步發掘生命所呈現出來的存在目的，並且得以清除所有實現的障礙。我們不只是為成長而成長。每一刻，我們都享有無限的成長方式，學外文、練肌肉、出外旅行……可是我們若由內在的理想模式的角度來看，不難判定哪一種活動才能帶給我個人真正的成長。

當我們藉觀想去發掘內在的理想模式時，應格外謹慎，切勿急功近利；總要不斷試驗、修正，由嘗試錯誤中慢慢揣摩。如果草率進行，迫不及待地定型，會陷入一廂情願或不切實際的完美主義。現在我們且以較客觀的方式開始，先探討自然萬物的理想模式之美。

理想模式

1. 先想一個你認為已趨圓滿且純淨的理想模式。

在礦物界中，也許是珠寶或水晶；

在植物界中，也許是花朵或嫩葉，

在動物界中，也許是馬、鳥或海豚；

在宇宙中，也許是星辰或彩虹；

在人文世界中，也許是某個傑出的人或完美動人的詩賦、畫作、歌曲。

2. 多想幾個類似的模式。

3. 身臨其境地體驗它們，欣賞這些模式的美麗及震撼力。

說來容易，可是當我們注意一下周遭的人（當然也包括自己在內），便會發現理想的模型簡直是鳳毛麟爪，人生本有的遠景常在現實中被遮蔽了，或許被遺忘了。究竟出了什麼差錯？真正的關鍵可能在於我們的想像力。

我們內心對自己的形象，有時會促進我們的理想模式實現，也可能扭曲了它，而後者

更是現實生活中常見的現象。我們的想像如發電機，有左右大局的力量，只因我們的次人格對自己不當的形象，使多少人自暴自棄，斷送了前程。

誤用自己的想像力，會使你失去本來的真貌，變成四不像的大怪物，尤其是當潛意識的非理性部分控制了我們的想像力時，便造成了畸形的人生。

幸好自我的形象不只有扭曲或壓抑個人潛能的負作用，也有激發生命力的正面效果，只要你行之得法。不只是自然生發的意象能具體影響人生，你還能自製積極的意象，重新塑造你與世界的關係。因此，自我的形象能夠囚禁，也能解放自己；我們可以受它奴役，也能將它發揮大用。我們觀想得愈清晰，它實現的可能性便更大。藉著練習，我們確能促使理想和形象早日實現。

理想楷模

先選定一個對象，最好採用某種特質，如愛、力量、了解、喜樂等等，然後清

晰地觀出它的形象。步驟如下：

1. 選定一個你覺得目前能激發你的理想的特質。

2. 假想你已經擁有了該特質最圓滿的境界。讓那意象呈現它的形狀，注意那意象所表達的眼神、面容或外型。（開始練習時，那意象會十分模糊或閃爍不定，這並無大礙，它仍能震撼你的潛意識。）將這意象在你心中保持幾分鐘，並鼓勵它繼續表達出你所選定的特質來。

3. 觀想你自己走進那意象，與它合而為一，就如穿上一件新衣似的。當你進入那意象後，它的特質已成為你的一部分，經驗一下擁有那圓滿特質的滋味，它流入你的細胞、血管，遍布全身。再想像那特質進一步滲透你的感覺、思想及意向。

4. 最後，觀想你自己日常處境中，如何流露出你前所未有的這強烈特質。若能把情景觀想得愈具體逼真愈好。

這個方法也可以外在的形式來提昇，不強調某種精神特質，而是為自己塑造一個你希望改進的社會形象，如理想的伴侶，理想的老師或朋友。然後我們可以想像出那形象所含有的基本特質及價值，並且描繪出它所需的技巧、特徵及能力。我們心中無須給予自己任何壓力，期待自己的言行宛若其人，只要保存那形象就夠了。

不同個性的人會採取不同的途徑，全憑自己決定。有些人如一旁觀者，讓生活的目標

慢慢出現。他們只是去認出這個內在藍圖的存在而已，任它自由展現後，才主動採用意象來激發它。

另有些人的心理構造比較活躍，喜歡去塑造自己的人生。他們積極挖掘、設計。前者採取順從、認同的態度，後者則偏向主動、創造。不論如何，他們都是生命的工匠，擁有完全的自由，也應為自己負完全的責任。

正因人類命運中具有自由及不確定兩種特性，理想模式的練習因而可能產生正負兩極的效果。最常見的負面作用便是用此方法來發洩胸中之恨。有回我指導一位短小精悍的人做此練習，當他觀想時，我看見他臉上露出凶光，事後我請他分享他的經驗，他的聲音氣勢都變了。他說：「我此刻覺得很堅強，報復的時刻到了，這些年來，我受盡別人的怨氣，如今，有誰敢擋我的路，我會掐死他們，誰想屈辱我，我會打爛他的大門牙！」這都是我的錯，時機尚未成熟，便教他這個方法。他胸中的怨懣必須先化解，並且找到他真正的自我，他才可能自由地選擇理想典型。通常人們需要練習本書前半部所提供的方法，理想模式才會幫助我們超越自己的毛病及問題。

有些人會誤把理想模式的練習，當作白日夢。我們都曾夢想過自己高人一等；美夢成真、躋身於權貴之中。這些夢想只能補償個人心理的缺憾，若行之過度，反會使人愈來愈

難面對現實世界。這和理想模式練習的目標正好背道而馳。它不是以幻想去滿足一個人的所需，而是針對現實目標，在具體實現的過程中，獲得滿足。因此我們可以說，做白日夢是逃避現實。理想模式若正確予以使用，能在合理的範疇內，為人激發出理想且具體的自我形象。做白日夢充分顯示一個人的挫折與不滿，而理想模式則透露出一個人的真我；做白日夢只道出人的心願，而理想模式能給人成就任何事情的動機及目的。

理想模式的練習，和其他心理綜合法一樣，都會產生一些消極的反彈現象，在練習之初，我們的理想形象未必十分悅目；我們內某些陰影會消極反抗，害怕理想模式會威脅到它們的生存。因著罪惡感或補償心理的作祟，可能會出現和那特質完全相反的形象。一般來講，只要我們耐心地循序漸進，是可以避免上述的現象；但是短暫的反彈對某些人可能是必要的過程。

這種反彈未必不好，它使我們有機會觀察到自己人格不甘變化或不敢變化的保守勢力。我們只須認出它們，卻不去加以改變或否定，只要把注意力集中於你所選擇的特質及路線，這些消極的反彈作用通常會自動銷聲匿跡。

最後一個可能的弊端；有些人擔心他所設計的理想模式，好似甲冑加身，變得很不自然。這種不必要的疑慮主要是出自對人類想像能力的誤解。只要我們不用一套「應該」的

心理來勉強自己，觀想中的意象只會產生激發潛能的正面效果。因為理想典型早就隱藏在我們內，等著我們去發掘，去開啓，為它清除障礙，當我們將心能集中在理想典型上時，只是助它自我顯現而已，就如米開朗基羅所說的：那雕像已在大理石內，正等待著雕塑家去將它雕琢出來而已。

霍桑（Hawthorne）的短篇小說《偉大的石像臉》（*The Great Stone Face*）道盡了意象對人潛移默化的能力。他描寫一座高山，其形狀刻畫出一幅極其高貴的臉龐，村莊裡的人稱此山為「石像山」，而且流行一個非常古老的傳說：終有一天，會有一位長得和石像一個模樣的智者來到這村莊，教化百姓。有個村民從小就等待這智者的出現，他的家正面對此山，日夜默觀瞻仰那尊石像的面容，有時他竟感到那幅石像也極其慈悲地回視他。終於有一天，村人發現他竟是那肖似石像的人，他的面容反映出石像的尊貴及慈祥。

只要我們逐一練習各種特質，那理想的意象便會潛移默化我們。如此，我們便成了自己生命的塑造者，我們的生活原是自己的藝術成品。

我不妨在此再舉一個個案來說明。露西亞，三十九歲，在事業上還頗算成功，她對人極不信任，且徬徨無助。同事、朋友都覺得她是個女強人。在家時，她感到被她的雙親壓榨、侵略，他們是好人可對她的問題並不了解。根據她的醫師診斷，她的皮膚炎很可能是

情緒所引起的。

我開始檢查她長久以來的幻滅感及拒絕面對現實的癥狀，逐漸看出她如何受到自己的次人格的限制，便設法幫助她改變過去作賤自己的形象。有回在我導引的觀想中，她見到了自己內在溫柔的一面，卻仍緊披著堅硬的甲冑，深恐受到傷害。

輔導進行了一段時間，我叫露西亞試著讓她此刻內在最大的障礙現出一個意象來，她看到一座狹窄惡臭的茅屋，散出一股力量，控制著她使她無法脫身，這座茅屋同時也保護她不受冷酷外界的攻擊。於是我請她試著找出有助於面對自己徬徨無助的任何意象，結果出現的，乃是風中搖擺的柳枝，那種輕柔寧靜帶給她幾分安全感。

露西亞的情緒仍然起伏不定，可是至少她可以開始把注意力轉移到未來，而不再死盯著悲哀的過去。我覺得練習「理想」模式的時刻成熟了。露西亞選擇了「愛」的特質，我教她將自己觀想為愛的化身，並且想像她如何表現在日常生活中，此後她自己定期做此練習。

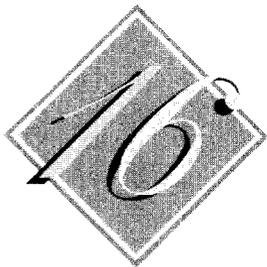
幾個星期後，露西亞具體感受到她自我意識的變化：「露西亞的形象愈來愈真切，微笑而和藹，我感覺到自己充滿光明，我隱藏的愛終於有機會顯露出來了。知道自己有愛的能力，那種感受真好。」很自然地，她的外在世界也隨之改變了。她對別人的缺陷比較包

容，自己也變得精神煥發，樂於助人，她的同事都發現到這明顯的變化。她發現她再也不去追究她的親人究竟愛她與否，她可以自由決定她的未來了。

露西亞並未從此免除人生的煩惱，過去的傷害仍偶爾現身，只是她知道如何去處理它們。她說：「我知道自己將來還會犯數不盡的錯誤，只要我內心有愛，面對人生困境時，就不至於那麼無望。」

回顧露西亞的個案，由於她所遭受的挫折、深鎖在心中的被愛需要從來不敢表達出來，壓抑的感受帶給她極大的痛苦，所以我必須讓那障礙先顯現出來。然而清除障礙還不夠，內心的渴望需要一種「型」來表現，因此我請露西亞觀想自己成為愛的化身的模樣。這「型」就是理想模式，它啟發露西亞一個遠景，並激發她去實現的意願。

只有愛本身能帶給人這種啟發。



生命的憑依

—— 激發愛的潛能

托爾斯泰有篇小說，描寫一位天使因忤逆上帝而被打落到蘇俄農村的教堂墓園裡，他失去了翅膀，全身赤裸，被一個路過的窮鞋匠將他從飢寒中救出，還收留他為學徒，供他食宿，絲毫不知他的來路。

轉眼就是好幾年的光陰，有天這墮落的天使微笑中透露出懾人光輝，令鞋匠起疑而探問他的來路，天使終於吐露了身分，並告訴鞋匠：他必須找出人類生存的基本要素，才可能折返天堂。從他在墓園中快凍死的那一刻，他就有所體悟了。現在已完全了解，人類不可能獨自生存，他們相互倚賴，愛是維繫人類生存的基本要素。

單細胞的草履蟲，一向是藉著分裂來繁殖，可是到了某個階段，有些草履蟲好似改變了心意似的，停止分裂，反而彼此融合。它們不再繁殖，卻藉著結合，彼此強化再生，這大概是「交媾」最好的描寫了。

我們可以說，即使在最原始的生命型態，也有合一的渴望。我們通常只稱這種內心對一體、相屬、互通的無名需要為「愛」。它是邁向統一和諧的力量，人們渴望參與一個更大的整體，與它分享、結合。

正因這是任何有機生命不可缺的因素，若能平衡地發展這股能量，必有助於個人身心的健全；反之，合一的渴望若被壓制，很容易引發心理的不平衡，因為愛是我們生活的動

力。然而愛也是使我們盲目、痛苦、彼此折磨的禍種。但丁說得很有道理：「一個『愛』字便可道盡人生苦樂的原因，不論你擁有它、失去它，或曲解它……」

我們該如何面對人生的窘境？首先，我們必須試著了解愛的無限奧祕。它如同人生一般複雜玄奧，不是三言兩語可以解釋清楚的。但我們仍應懷有信心。我們確有能力探討出它的幾分奧祕，也有方法幫助我們認出它的基本特質。

下面，我們照常先提供一個方法，讓我們看出事物的原貌及它們內在的關聯及意義：

愛的幅員

1. 觀想一扇關閉的門，門上刻著「愛」字，它是通往宇宙之愛的門戶。你將會在門後發現各式各類的人、物、記憶、情境以及意識境界。先仔細看清這扇門，它的門柄，門上的紋路、刻字等等。

2. 現在，打開這扇門，不加思索，只是讓第一個意象自動呈現出來。也許是一個意象、身體的感覺；也許是一種感受、聲音、氣味，任何形式都可。

3. 漸漸熟悉後面的宇宙，去探討、發掘它，不論你發現的意象是悅目的，或是可憎

的，你都必須做到兩點：

(1) 把它看清楚，卻不去解釋或評判它。停留在每一個意象一會兒；不要進行得太倉促草率，給那意象一點時間，使它能充分向你表露自己。

(2) 記住，這個意象只是愛的千萬種象徵之一而已。提醒自己：「原來這也屬於宇宙之愛」，便繼續下去。

4. 在結束練習之前，退出門後，關上門，再回想一下你所發現的意象。也許你願想一想它們的意義，以及與你現實生活、與愛的關係。你也可以記下這段經驗，或畫出所見的意象來加深印象。

如果我們反覆練習這初步觀想，它會幫助我們發覺愛的廣大幅員及我們內心對它的種種假定及臆測，看出過去的經驗如何限制當前的經驗，以及它的開發潛能等等。

我有時也建議改變門上的刻字，以「性」來代替愛。每個人對性的內在感受常很複雜矛盾，很少人單純而直接地感受性愛，因「性」常與它的連帶現象（例如鬆弛身心、逃避孤獨或自我、渴望被愛或想控制他人等等）混淆不清，於是性愛常被視為安撫神經的工具。在嚴肅地探討性愛時，我們會逐漸看清隱藏的自我形象，意識到自我的價值。一個人

對性所持的態度常影射出他的人生態度。

另一個探討愛的方法，便是檢視一下自己的人際關係，我們在這方面的優點及缺點是什麼？我們的感受如何？想要發展愛，這是極重要的關鍵，如果我們要使內心的愛自由流露出來，必須先檢查自己溝通及表達的管道。

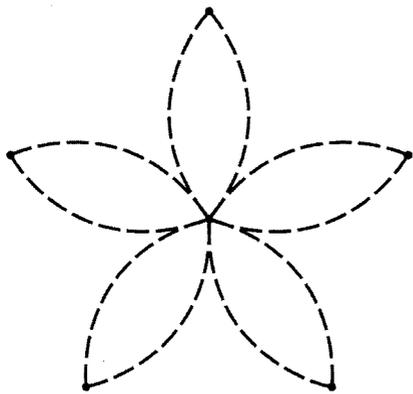
人類溝通的形式及管道極其不同，就像光波一樣，可經不同的形式及管道輸送。我們能展示多元的關係型態。下面的練習便是助你由新的角度來反省你幾個重要的人際關係。

人際關係

1. 寫下你最重要的人際關係，然後在其中選五個。
2. 拿一大張紙，畫出下列的圖形。

（圖四）中心點代表你自己，五瓣之端代表與你建立重要關係的五個人。

3. 在你的中心點與外圍的五點之間，自由地畫出你與那人的關係特質，不必擔心繪畫的技巧，盡量自由



（圖四）

地逐一表達你與五個人的不同關係。

4. 畫完後，仍可寫下你心中對那些關係的看法。

圖像與文字的雙重表達，使你更加意識到你與他們的實質關係，於是自然地，你會看到改進的具體辦法。

接下來，我們將由人性本質——也就是心理綜合學所稱的「自我」——來探討愛的奧祕。我們在前章已介紹了尋回自我的方法，人們必須回歸那存在的核心才足以看清自己的現狀，自由自主，且能自我負責；我們同時也不難看出，當人們受到邊緣的因素控制時，心理所呈現的遲鈍及迷惘，被幻覺、觀念、情緒及身體所奴役。在日常生活中，我們不時可以看到這兩種極端：一種顯得中心有主，另一種則顯得邊緣游離。

中心有主的愛常是客觀而無私的，不會因為對方的壓抑與自己的企圖而曲解對方，因為這種愛是自發的，沒有恐懼，也沒有期待。它充滿了智慧，故能反應得合情合理，不會以期待及罪惡感來束縛別人，更不會執著於一人、一事或一隻動物，為之心力交瘁。它對未知的一切充滿了信心及勇氣，它不會讓已知的事物或現象替自己設限。

真正的愛是從自我深處的寂靜中湧出的，它能識破對方的保護層，透視其本質，因此不受皮相左右，更不受常規、窠臼、摩擦或任何外在因素所影響。

這種中心有主的愛，表現於高層潛意識的層面上時，常能由整體著眼。它能在個別、具體的處境中，全盤考慮到人類的存在、需要、觀點及未來；不致困囿於個人管見下的盲目衝動。這表示它能以繼往開來的胸襟，處理當前的困境。

在這巔峰上，愛統一所有的感覺、理性及意志。它攀登到如此高的境界，因此不難看到萬物一體的真相，生出與萬物憂戚與共的慈悲胸懷。有時，愛甚至被視為宇宙生生不已的動源。套句但丁的話：「是愛推動了日月星辰的運轉。」

邊緣游離的愛正好相反，它基本上是一種被愛之愛。這未必是壞事，實際上它常給人愉悅的快感，所以有時候不易與中心有主的愛辨別開來。然而如果仔細觀察，我們會發現兩者間實在有天壤之別。邊緣游離的愛常期待著別人的支持與認可，因而難免心懷不安。它拘泥於浮面表象，卻透視不到核心，因此很容易受外在現象影響。它很可能以不當的期待、負擔、罪惡感來禁錮對方。它常自我設限，而無法顧及大體。

由於邊緣游離的愛是基於自身的需要，故易流於幻想以滿足自己。當它追求具體的快感時，很自然地會美化所愛的對象，以為自己能毫無保留地奉獻一切。然而無情的現實生

活很快便粉碎了這幻夢，原有的癡情立刻轉為失望及憤怒。

我們也不該斷然分科這兩種愛，正如前面所說的，它們並非兩種不同的東西，而是愛在進化途中所顯示的無限面貌。邊緣游離的愛與其說是中心有主的愛的相反詞，毋寧說是後者萌芽伊始的型態。

我們在討論次人格時已指出，所有的心理現象都有進化的潛能。我們不應認定它們無可救藥，而應了解它們只不過是愛較原始的表現而已，從而欣賞它正設法切磋自己、擴充自己的過程之美。即使是邊緣游離的愛，有時充滿了激情及溫柔，也能帶給人短暫的快感及滿足，振奮起人的內在活力。

這兩種形式的愛也有並存的可能，只不過分量輕重有所不同，有時一種比較強烈而控制大局；只要我們了解它們之間進化的層次，不致本末倒置即可。根據心理綜合學的觀點，真正的愛必然帶來整合的效果；我們存在的每一層次，都會因此重建而統一起來。

愛是我們心靈力量成長的溫床，它激發人的信心及勇氣邁向嶄新的未來。它保護我們、強化內在，滋養我們的智慧和創造力，給予頓悟產生的所需空間，突破內在的障礙而開放自己，重新發掘自己的潛能，勇敢地把它實現出來。總而言之，愛具有整合之力，能使我們日趨圓融統一。

由此可見，深度的愛效果常是兩面的，它不僅喚醒並且帶給所愛的對方和諧統一，也使得付出這愛的當事人更加協調整合。他的情緒和思維，猶如受到磁鐵吸引般，全都團結起來，他整個人格也日益專一且和諧。

也許有人會問：這深度的愛是可以學習的嗎？當然，一個人只要真的有心，就算他表達愛的方式比較幼稚，一樣可以日臻成熟。

那麼，該怎麼做呢？就像學習任何技術一樣，必須誠心去探討，多方面觀察它的現象，並且不斷嘗試。對於自認為愛得不够深刻的人來講，這並不是太難的事，因他已有基本的愛的衝動，只不過需要進一步的進化而已。

對於長年在邊緣之愛中浮浮沉沉的人，或是情場失意，或中年失偶而寂寞難耐的人，也許會感到那中心有主的愛太過抽象、冷靜、缺乏血性之感，因此仍然渴望邊緣之愛的保護及滿足。至於內心向來缺乏愛的經驗的人，恐會有完全不同的反應。愛對他們是完全陌生的領域，從不感到它的重要性，對它一向抱持著懷疑的態度，更不願開放，以免敏感帶來傷害。不論如何，愛存在於所有的人心內，我們多少都已經驗到幾分，它是可以培養的，你不妨試試下面的練習：

愛的實現

1. 回憶你曾有過的愛的經驗。不只是回想，而是藉著你的想像，再重活一遍那經驗，彷彿正在發生，體驗每一個細節：景色、聲音、情緒、靈感等等。
2. 你知道那雖是過去的往事，可是此刻你所經驗到的愛的本質卻是永恆的。
3. 此刻，藉著所經驗到的愛，嘗試去領受愛最純淨的本質，即使只是瞬間或曖昧的感受也無妨。或是盡可能推想愛最圓滿的型態。
4. 讓意象自然出現，象徵出那愛的本質，任何意象都無妨，例如：一片景色、一個人、一種抽象的圖案。讓這意象停留，試想它散發的訊息，也許有言語或無，跟你或愛有關。接著讓你的心打開接受它。
5. 最後，記下你在此練習中的感受。

這個練習，是為了讓高層潛意識自動給我們啓示道地的愛來。只是我們應不斷提醒自已，不可求好心切，操之過急。任何一種特質必須配合我們的身心情況，逐漸拓展，如果我們對自己過於苛責，反會適得其反。給予自己適度的時間及伸縮性，以最自然協調的方

式，才會收到最好的成效。

也很可能，愛早已積存我們的心中，只是苦無表達的管道而已；我們若處理不當，反會窒息了醞釀已久的潛力。正如阿沙鳩里所言：「薄如幾毫米的遮板，能遮住旅行了數百萬光年的陽光；僅僅幾度溫差，便能阻止能讓一座山爆裂的炸藥作用；只因缺少了幾分溫馨情及愛心，這小小的『絕緣體』便壓抑了我們內在豐富的感受及智慧。」

沒有了奉獻之心，縱然談得天花亂墜，也是枉然。服務他人乃是愛的行動，出自有心卻又具創新的力量。最深的愛心或最佳的服務，乃是以欣賞、分享、治癒、教化等等方式，引出他人身心及靈性的潛能。

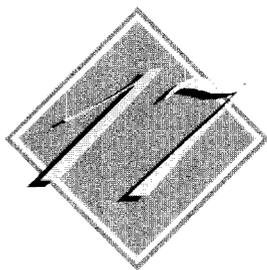
任何美德都有被醜化的可能，一些善意的行動可能貽害無窮。有些人不顧別人需要與否，一廂情願地幫助別人，結果反而成事不足，敗事有餘。有時候，我們不是也被那些「心想改善或「拯救」我們的人搞得十分懊惱？但我們有時也確有受人照拂及滋潤的溫暖經驗，這兩者的差別究竟起於何因？

真正的差別源自當事人過於渴望表達自己、取悅他人、受人歡迎、期待報答，滿足自己或某種野心。若想制衡這種傾向，便應仔細省察自己的動機，看看我們服務的主要動力是否真的源自純潔的愛心。

奇妙的是，服務他人竟是促進自己成長的最大助力。許多人與我分享他們所獲得的效益，例如：增進工作效率、拓展胸襟、散發積極的影響、心智堅定、生活樂觀進取、自由獨立、不一而足。任何人若想探究人性的發展潛能，這是最重要的領域。

即使有些人認為，為了滿足自己的內心需要而做的服務，並非真的奉獻，可是我們也不可忽略，當我們在服務時，別人的要求常向我們的動機挑戰，促使我們逐漸放鬆原有的執著，而學會接受，使得給予的行為轉化為「給與受」的互惠交流。最後我不妨以一個古老的故事作為本章的結束。

有個人在生時即獲得特准，參觀天堂與地獄。他先拜訪地獄，看到一羣人圍著一張長桌，桌上陳設著豐盛的食物，可是這羣人餓得哀號不已，原來桌上的餐具比他們的手臂還長，他們無法把食物送入口中。離開地獄後，這人又來到天堂，他看到同樣的情景擺設：一個長桌，擺滿了豐盛的食物，餐具比手臂還長，可是這羣人卻吃得白白胖胖的，高興得很，原來他們根本不餵自己，他們彼此相互餵食。



美

—
無遠弗届

我們的生活裡，沒有比美更令人動心卻又難以捉摸的經驗了。它是無法勉強，不可造作的，即使是靈敏的藝術家也無法預測它的蹤跡。當它翩然來臨，帶給人一番驚喜，卻沒有人能以言詞形容出它究竟是怎麼一回事。有些人想從實用功利的角度來分析美對我們心理的影響，反而破壞美感的奧妙。

開拓美的境界及價值，雖然不易，卻是刻不容緩的工作，它與現代生活的品質休戚相關。美感的低落遲鈍，使得整個社會變得粗俗，它對人格的影響有如慢性傳染病。這是一個嚴肅的課題，而非唯美主義的風花雪月而已，它關係著人類的存亡——我是指高貴的人種的存亡問題。我十分同意柏拉圖的說法：「一切教育的目的，就是教導我們崇尚並欣賞美。」

首先我要強調的，乃是美的再生及治癒能力，我們都曾被良辰美景或是樂曲詩歌所感動過，可惜我們如此健忘，轉眼便將它的魔力忘諸腦後。在希臘時代，畢達哥拉斯已採用音樂來驅除人的悲哀或憤怒，根據現代的科學實驗，也證明了人的腦神經會與音樂的和諧韻律共鳴，我們的身心確實渴望理性與美感的和諧及平衡。這是維繫我們健康的基本要素。

然而即使沒有任何證明或理論，我們一樣知道美所給予我們的震撼或感動。當美感觸

動了我們，我們那被現實生活所傷的心靈便好似復甦了一般；那股生生不已的活力，足以克服一切挫折，將我們由退化、僵化及死亡途中引回。它的影響是如此真切，使得我們在沉醉中，不知不覺超越了自己。那一刻，我們擁有最純淨健康的心靈，得以輕鬆自如地抵禦現實生活中消極勢力的侵襲。

美的作用不僅於此。一切刺激不論良莠，都會滲入我們的潛意識中，在那兒其影響力雖非立竿見影，卻強大而深遠。在成長過程中，無數有害的刺激早已深深烙印於我們部分的潛意識裡。然而另一部分的潛意識，卻尚未受到汙染，並且等著烙印；一旦給予良性刺激，它將比紛亂的意識層更加認真予以咀嚼和反芻。它會結合其他既有的刺激，重新予以排列組合，然後將我們心裡世界中既有的缺陷和歪曲，一一予以調整、化解。

譬如一幅畫，不論是廣告畫面、春宮畫、新聞圖片或藝術名畫，都表達了一種審美標準、意識境界，或人生觀。同一類的刺激如果不斷出現，就會在觀賞者心中塑造出一種刻板印象。所幸具有高度美感價值的訊息，常能發揮強大且豐沛的影響力，滋潤並治癒我們的心靈。準以此觀，我們並非身不由主。我們有責任，也有權利尋找美。我們可以任心靈飽受汙染，也可以轉向美善的世界，尋求治癒的力量。

美除了具有再生力之外，還能助人自我提昇。我曾以一個團體做實驗，我在地上放了

數十件藝術複製品，請在場的人挑出最能與他們心靈共鳴的一件。我觀察他們尋找時的表情，那種飢渴的反應，常令我感動。他們如此專注，有時根本沒有聽到我下一步的解說，在那片刻中，個人的煩惱都暫擱一邊，好似徹底忘懷了自己。

我們應重視這種無可名狀的飢渴，它好似對失去的樂園僅餘的一絲記憶。美感能喚醒這記憶，為你抓緊這許諾；將你由柴米油鹽、功名利祿的窒悶世界中，領入活潑和諧的新境界。

我們對朋友的最大施予，莫過於幫他們忘卻每日瑣瑣碎碎的煩惱以及空洞無謂的幻想。阿沙鳩里常說：問題通常都不是解決掉的，而是忘掉的，或被其他更緊要的事件所取代了。

美確實能將人由狹隘的人世界中拖出，接觸另一更深廣的存在領域，就像愛、反省和遊戲的效用一樣，若缺少了這些提昇的能力，我們會被現實壓得喘不過氣來。人類需要外界的支援，才足以應付生存的種種需要。

美的提昇效用同時具有啓發的功能，它在理性之上，為我們開啓了一個嶄新未知的世界及無限的潛能。許多藝術家們都異口同聲地肯定：詩歌、音樂及藝術超越一切真理，能引人進入更高的智慧殿堂。科學家們也從物理現象中看出美的特質。海森堡

(Heisenberg) 在給愛因斯坦的一封信中曾說：「也許你不同意我以單純及美作為評審真理的標準，我必須承認我是如此陶醉在自然界數理架構所顯示的單純之美中，你一定也有過這種感受。大自然在剎那間，為我們展示它的單純及合一，令人肅然生畏……」

美有時能瓦解我們一貫的思考方式，佛教釋迦拈花、釋葉微笑的典故，顯示我們理性的薄弱及限度。我認識不少人在仰觀繁星或登高遠眺之後，胸中的積鬱如千斤脫落，突有茅塞頓開之感。

美還能淨化人的欲望。許多宗教傳統都強調，唯有除執去欲才能解脫，使得許多人畢生之力苦身克己，根除所有的欲望。除了少數成功以外，大部分人都已體會出，愈壓抑欲望，它反彈得愈加強烈，甚或化身為其他的需要，緊緊控制我們的身心。

阿沙鳩里常強調，如果我們懂得欣賞美，方能享受「不執著」的樂趣，這才是較實際的修養方法。通常我們受到美的吸引，便起占有之心。我們無須否定那股吸引力，卻應淨化、拓展我們的欣賞力，否則那占有心反會削減了我們的欣賞樂趣。

許多道學之士把享受及執著混為一談。享受本身原是十分積極的心理感受，真正的禍種，乃是享受之後依戀不捨的心理，想不斷重複那種快感，於是執著之心生起。雖然兩者相為依存，我們卻不應混為一談。享受只是單純地感謝領受，執著則充滿了貪欲及期待；

享受只存在於當下，執著卻依戀過去或投射於未來；享受是向經驗開放，執著卻想控制、再造它。我們享受的程度與執著的程度，恰好成反比。阿沙鳩里曾對我說：

最徹底的方法便是多享受一點。如果你喜歡水果，何不享受所有的水果？你若能享受一切，便不會偏執於某一種了。你會一種一種地享受個沒完，從水果到書籍，到美麗的星空。

你若懂得欣賞每一樣東西，你便是自由的。當你得不到想要的東西，很容易轉而享受其他的東西。世界上充滿了你享用不盡的東西，不是嗎？

反之，如果我們只能在一個人或一件事物上看到美，我們的眼光便被限住了，以為只要擁有它，才能得到那美，這是多麼大的錯誤！

我們常以品味來形容我們的享受，若反省我們吃東西的習慣，會發覺我們常食不知味，一邊看電視或閱讀，一邊狼吞虎嚥，毫無感覺地享用別人奉上的禮物。我們的日常行為通常都是如此。聽一段音樂或讀一篇好詩，便草草論斷，很少反覆咀嚼，品味每一種滋味。缺少了這一分耐心及敏覺力，便難得其潛移默化之效。

有些人害怕美的事物，因為襯托出自己內在的空虛及醜陋。還有些人不敢單獨欣賞美的事物，怕它挑起稚心的孤獨感。我遇見過不少人自動與享樂絕緣，他們常感到自卑，不配享受任何快樂，除非有人在旁鼓勵或引薦。又有些人視美為正常生活以外的怪物，只屬於某種階層獨享之物。我在軍隊裡，就見過一位士官長老找一名小兵的麻煩，動不動就叫他：「喂！你這藝術家，過來！」深恐他的藝術氣質會破壞了軍紀。

不論如何，我們多多少少都有過美感的經驗，我們也能夠增進自己對美的領受能力，如此我們才知道如何欣賞自己——這是人格整合最重要的基礎。當我們懂得自我欣賞後，才有能力欣賞外在之美。普羅提諾（Plotinus）曾說：「觀者與被觀之間必然先有種感應，在他看見某物之前，必先與它有幾分肖似相通之處。一對與太陽毫無關係的眼睛，是無法看見太陽的；一個靈魂若不先擁有幾分美，是無法領受美的。」

我們的靈魂原已夠美了，我們只須認出這一基本事實。下面的練習即為此而設：

內在美

1. 仔細反省一下你自認的特徵、能力或態度，即使它尚未發揮成型，或鮮為人知的

優長都可以。也許它目前只能算是一種潛能而已，不過這亦無妨。

2. 花點時間認識並欣賞你那優美的本質，並讓它生出一個意象來表達那特質：一件藝術品、一幅景色、一隻動物……任何東西都可以。

3. 默觀一下這個意象，讓它充分呈現自己的美麗，也許它想傳遞給你某種訊息。不論是有意或無意，只要你懂得領受，意象都會表達它自己，讓它的特質慢慢地陶冶你。

4. 再選一個你自我欣賞的特質或能力，重複第2及第3步驟，如此練習一段時日，直到有一天，你驚訝地發現自己竟有這麼多可愛的地方。然而你必須到深處去挖掘他們，並且不可理睬你內心的自卑、疑慮及對自己的批判等種種雜音。

我們該如何進一步增進自己欣賞美的能力？答案仍是一樣：去親近「美」。以一顆開放的心，給予一些時間去欣賞美，放下急功近利的心態，讓「美」以自己的方式吸引我們。我們也可以有目的、有計畫地去追尋美，培養透視的眼光，即使在凡俗醜陋之物中，都能發現獨到的美。

漸漸地，我們不只能發掘有形之美，還能進而領略主體性之美，例如別人的態度、動

機、風格等。我們也較懂得享受人際關係的溫暖，最重要的是，我們能超越身體的藩籬而觸及他人內心之美。即使面對自己不欣賞的人，我依然尊重他內在神祕的價值。

其次便是我們心靈整合之美；和諧的生命韻律、身心統一、個人的進化、蛻變與整合、自我的流露等，我們時時刻刻都能在自己及他人內欣賞到成長中的動態美。

可惜我們往往糟蹋了美的經驗，生活的重擔使我們不知珍惜過去的美好，無以領受它的教化薰陶。雖然它們已過去了，仍然可能潛移默化我們的心靈，教導我們享受生活的樂趣。

懂得珍惜過去的美好的人，才可能珍惜未來的幸福，下面的練習就是幫助我們回饋生活對我們的恩賜。我們由觀想醜惡開始，因為由物質與精神方面的醜惡，如衝突、矛盾、愚蠢、無情等，才能襯托出美的價值，加深我們的渴望之情。

珍惜美好

下面的練習必須以具體的感受，身臨其境地重活一遍過去的經驗。如此才可能產生效果。

1. 重新經驗自己醜陋的一面：切身感受一下你內心的矛盾及外在的攻擊性，如何影響你的身心機能。請記住，所謂醜陋，並不僅指有形具體的行動而已。

2. 現在回顧一下美好的記憶，一個個慢慢地想，它可能是自然、人際、成長或諒解方面的美。隨你挑選，但必須深刻地感受它們震撼你的力道。

靜靜享受一下那些時刻，讓它們沉入你的心底，潛移默化。珍惜它們的可貴，重新肯定它們的存在。

3. 然後花點時間向自己的整個存在開放，喚醒自己對生命無盡之美的敏覺及活力。

當我們探討美的各種形象時，有時竟會經驗到超乎形象之美，聖奧斯定提到：「亙古永新之美」；雪萊稱為「美之精魂」，這絕不只是文學的描寫而已。他們深深體會到它的震撼。我有位個案曾記下他的一段經驗：

當我望著一株盛開的桃花時，我突然感到它不只是美而已，而是一種美的生命，透過了它，通傳給我。好像一個人正無言地向我傾訴。

我覺得這個存在體，一直都在透過各種生命形式來表達自己，自然也通過我來

傳達它的美。這真是美妙的經驗。我整個人陶醉在和諧之中，僅僅一剎那，我經驗到無量無邊之美。



圓融無礙

——對立統一之後

巴爾札克小說《六翼天使》(Seraphita)裡的主人翁，是一名天賦異稟的挪威青年，從未受過正式教育，天文地理卻無不精通。他知道大自然內蘊的無數奧祕，知道植物如何與動物溝通，他能透視萬物的本質、宇宙的變化，還能洞悉人心。他的臨在，即足以激發並淨化別人。最高深莫測的是，他竟擁有男女兩性的雙重特質，在不同的人面前顯示不同的氣質。

這位雌雄同體的青年，無疑是人類「自我」的一個有力的象徵，於其間，對立的雙方共融無間，所有的可能和諧並存。這種完整、統合的境界，我們內心都懷有近乎鄉愁般的嚮往。而這並非無法實現的夢想。不過若想實現這夢想，我們應先認出自己分歧矛盾的個性傾向，以及我們慣有的兩極化反應。若無詳盡的自我分析，將不易達到整合圓滿的境界。

愛與意志是生活中最常見的相對因素。愛代表著溫柔、包容，意志則顯示堅強、專一；愛使人容忍退讓，意志令人勇往直前，破除一切障礙，甚至為達目的而不擇手段；愛所注重的，不是意志所要達成的目標，而是過程中的感覺、關係等等。身為父母、老師、法官、心理治療家，我們都常面對一個難題：應同情個人？還是堅持原則？

各執一邊，終究不是圓滿的，缺乏意志的愛常顯得軟弱。我們曾否遇過一些好人，給

我們一種畏畏縮縮、懶洋洋、少根筋的感覺？相反地，缺乏愛心的意志常顯得粗魯，為了滿足權力欲，最後孤立了自我。阿沙鳩里曾說：我們最大的使命，便是使有愛心的人堅強，使堅強的人更有愛心。真是一語道破。我們若由高層潛意識著眼，愛與意志的本質原來極其相近，意志常具備了包容之心，為整體著想；愛心則流露出堅定不移的氣質。

現實與理想也是生活中難以協調的因素。一方面我們必須面對日常生活的挑戰，積極主動，追求成果；另一方面，我們的內心卻又嚮往著另一套不可見的價值。前者具有物質主義的傾向，後者又易流於清談夢想。我們常見這兩種型態的人彼此互輕，卻忘了，在同一個人內，有兩種性向也會相互傾軋：現實的與神祕的。它們都可算是我們的次人格，如果它們之間的矛盾不解，衝突迭起，我們便不難想像這個人的生活是如何混亂而迷惘，甚至可以摧毀一個人的生命意義。

在心理學上最常見的兩極，莫過於「道」(Logos)與「愛」(Eros)了。阿沙鳩里曾對愛有極其中肯的描寫：「愛是人類最根本也最活躍的生命力，是為生存、為自我肯定、為成長繁衍的一種本能，常流露在欲望及衝動之中。但它也可以修養成最精緻的情感，迸放出智慧。愛是生生不已的動力，愛是生命的溫暖，愛是生命的火花。」

「道」則是生命的指導原則，似以堅固的河堤疏導愛的洪流，引向它的歸宿。道是一

種法則或紀律，將心靈能量塑型入軌，協調便是它的美。它好似萬物的節奏及標準，它是理性、智力及光明。愛離開了道，便會盲目失據，道缺少了愛則變得冷酷獨斷。雖然我們偶爾會流於偏失，會陷於自律與自然、理性與本能的矛盾中，由終極來看，愛與道始終是互通款曲的。

感受與靈性也常形成對立。有些宗教人士矢志棄絕一切享受，淨化自己，以苦行鞭斥自我，為自我催生；又有另一類人喜歡追逐感官的享受，熱愛世界，盡情玩樂，對有形的美好之物常戀戀不捨。很明顯地，前者好似缺乏對生命的熱情，未能參與宇宙的造化；後者又過於執著形象，而忘卻了本質，他們唯美縱情的人生哲學，遲早會對現實產生不滿，而變得頹喪失意。

工作與遊戲是另一個常被我們忽略的一對冤家。我們認為遊戲只是娛樂，浪費時間，一事無成，工作才能顯示我們是社會盡職的一分子。世上只有少數人能夠在工作中創新，享受其樂趣，不斷嘗試、冒險，生活充滿了新鮮及活力，這種遊戲的精神實際上正是靈性的標幟。印地安人的共舞傳統，就是融合工作與遊戲為一體。

這些對立的因素在不同的生命上，會顯示其多情的面目：直覺——理性，謹慎——冒險，悲觀——樂觀，剛性——柔性，傳統——創新，內向——外向等。它們會帶給我們複

雜而奇妙的人生經驗。然而也有些人的個性可說是一面倒，例如不知輕鬆為何物的工作狂，或理智剛強，將感情生活拋諸腦後的女強人，結果必然造就出呆板而乏味的人生；多元而豐富的人生態度是可以培養的：充滿了高潮起伏的戲劇才有看頭，充滿了矛盾個性的人才夠豐富，不是嗎？

我們個性的偏執有時只是表象而已，人們可能有意認同一種特質，而壓抑其相對的個性。例如意志堅強的人，為了避免暴露弱點，便隱藏他們溫柔的一面，甚至不惜貶其價值；相反地，性格溫柔的人有時會放棄他本有的堅毅個性。我們還會看到一些人個性反覆無常，起伏不定，今天去求道，明天又去做生意了。這種舉棋不定的反應，和前面的偏執個性一樣都是壓抑所造成的。當我們追隨一種風潮或價值時，很自然地會在與它相對的價值間劃清界線，不敢越雷池一步，只要這界線一放鬆警戒，被壓抑下去的個性就以同等的力道反彈回來，才會造成如此矛盾的行為。

凡是擅於批判、好分黨派的人，通常都具有二元論的傾向，總是讚美一方，詆毀另一方。我們常聽他們推崇靈修，排斥感官覺受；讚美制度秩序，反對自由自發；欣賞堅強的人，輕視多情善感；或是譏笑工作認真的人，欣賞縱情聲色者。其實每一邊都有它的價值，值得肯定，但如果我們只認同一方，而否定對方，問題便產生了。我們會被囚禁在自

己所選的價值及其限度之中，而且容易意氣用事，人類的衝突便勢所難免了。

我們個人也可能面對這種矛盾，壓抑某一面的自我，製造內心無名的焦慮。若想解決這困境，我們必須同時肯定雙方的價值，但不與任何一方認同，在兩極之間維持一種創造性的張力，隨時相互制衡。我們應以自我為軸心，不受內在傾向的牽制，如此才能客觀評估，欣賞兩者之優長，巧妙地協調它們，因時制宜，隨時變通。

然而我們很容易忘卻了自我的核心，而落入兩邊，隨之排擠相輕。那時，我們便須設法找回兩極之間的平衡張力。否認任何一邊，都會削減我們的才能與活力，唯有不斷在相對的個性間，交流互補，才能促進平衡的成長。我們通常會在成熟的人身上看到生命躍動的韻律，就是因為他們懂得協調內向——外向，工作——娛樂，默觀——活動的不同樂章。

當然，我們無法隨時表達出所有的個性及心態，我們必須慎加選擇，這是人類的存在難題。只要認清自己的理性抉擇，只是當前的權宜措施，並非割捨另一面的自我，兩面的價值力量都會泉湧而出，支持你的抉擇。久而久之，兩邊的對立性也會逐漸減弱，就好比拱門的兩邊，愈往上升，愈向中間凝聚，終至統一融合。

統一融合之境界是眾人所嚮往的，一個人確實可以活出既堅強又仁慈，既自由又能律

己，既實際又理想的生活，可惜沒有適當的文字可以表露這種統一的境界。它不只是各對立部分的總和，它已成了另一種嶄新的境界。我們的文字正反映出我們的平庸：我們有極豐富的詞彙形容每一部分，但一論及靈性與感性，工作與遊戲，理性與情感的統合境界時，我們便感到辭窮了。

統一後的境界成為一嶄新獨立的存在主體，如氫氧合成水，成為新的物質，放射出新的能量。即使我們可以回歸各元素的本質，我們也都不再覺得有此必要。

下面的練習就是專為融合對立而設的，幫助你觀想出當前矛盾心態下可能有的平衡張力。在練習時，留意自己偏袒的心態，盡量保持中立的立場，像新聞記者一般客觀地搜集資料。此外，我們必須記住一點：情緒上悲歡苦樂種種起伏變化，乃出自身心的反應，是無法融合的。

統一對立（一）

1. 假想你去「工作之城」參觀，那兒每一個人都忙碌、認真、講求效率，留意他們的面目表情、服飾裝扮、言行舉止，並觀察一下他們的汽車、櫥窗擺設、室內設

計。你不妨進去拜訪一、兩個人。

2. 在這「工作之城」內，你會遇到幾個熟識，也許你會遇到自己。這些都是血肉之人，而非漫畫中的主角。為了工作的要求，他們必須擁有特殊的技能才幹，為了增產、為了名利，馬不停蹄地幹活。仔細觀察這些人的特長及限度。

3. 然後再去參觀「遊戲之城」。那兒的情景正好相反，人們都在街上閒逛，無所事事、悠然自得。你很容易感受到他們的胸無城府，只知戲謔的童心。你一邊走在「遊戲之城」的街道上，一邊觀察這些人的心態。你可看出他們的優長及短處？

4. 現在，假想第三個國度，景色出奇的美麗，新穎的建築和諧地融入自然的景色中，他們是久被世界遺忘的古文明的遺民，仍堅守祖先的傳統。他們深諳人性，世世代代都在研究生活的藝術，探討融合人性多元特質為一體的方法，使人能超越內心分裂矛盾的現象，進入嶄新的統一境界。

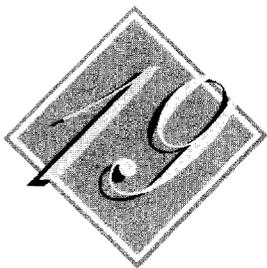
這古文明的最大成就便是綜合了工作與遊戲的精神。當地居民同時擁有悠閒的心情和認真的態度，他們樂於工作，熱愛生活；既有效率，又不失藝術美感。

5. 你照例拜訪他們，同他們閒聊，注意他們的穿著、言談、思考及進食方式，參觀城內住宅、戲院、教堂、工廠、博物館、辦公室、餐廳、遊憩區等。參觀結束

後，記下心得。

統一對立（二）

1. 先選定一組你現有的矛盾心理。
2. 拿一張紙隨意畫出一邊的特質；再在另一張紙上畫出另一邊的特質。
3. 讓這兩類特質相互對照一番，你能夠感覺它們之間已經產生了某種交流。然後拿出另一張紙，畫出這兩邊及其交流的情形。一張一張地畫下去，描述出它們溝通的進展過程，其間可能會產生意想不到的變化。這兩極遲早會融為一個整體。
4. 當新的特質出現後，不要立刻停止，繼續追問它的意義，探討它可能是從哪一部分的你流露出來的。在圖畫的背面，記下你的經驗，並且寫出這新的結合體將如何，在現實生活中表達出來。



無懼於死

——
由整體著眼

你可知道，你目前所坐的這張椅子正隨著地球以每秒十八·五哩的速度在太陽系內運轉，而太陽在銀河系中只不過是千億顆星球之一而已。天文學家告訴我們：宇宙間有數不盡的銀河系，如果這些星球的百萬分之一已發展出科技文明，那麼這個宇宙藏有百兆個文明國度……。

如果我們凡事由這浩瀚的整體著眼，所有的問題或困難就顯得微不足道了。可惜我們的感受常被現實生活催眠著魔了：小事變大，一瞬變永恆，枝節變全面，微不足道之事也變得驚天動地。

了解宇宙的浩瀚及無量無邊的生命形色，有助於我們由自我中心轉移為宇宙中心；若將這永恆無限置於眼前，我們的煩惱怨懣、不耐，頓時變得無足輕重。在東方傳誦的神仙故事裡，人間千年，常只是仙境的一日而已。

心理綜合學的「正確比例」練習，就是建議我們由這浩瀚無限中重新看一看自己及生活的種種問題。它會幫助我們重新在宇宙整體生命中定位，如此自以為是的狂熱心態自然會煙消雲散，代之而起的，乃是自由、解放及喜悅之感。

我的一位同僚帶領一個團體練習心理綜合學時，讓他們面對銀河星際的大型圖片。據他觀察，這羣人的眼神都改變了，他們帶來的一大堆私人問題，似已不知蹤影，他們好似

發現了前所未見的祕密，感到原有的煩惱，不過是無足輕重的一個玩笑而已。雖然那些問題並沒有解決，但因自己的眼光角度有所不同，問題不再如先前一般嚴重，愛默生（Emerson）有段發人深省的詩句：

啊！耐心的星辰，

請傳授給我你的心境。

夜夜你攀上古老的蒼穹，

不遺大地一絲陰暗及傷痕，

不容歲月留下痕跡，

更無懼於死亡。

幸運的話，我們會學到最奧妙的智慧——幽默感，體會出神祕寂靜的浩瀚宇宙及夜郎自大的渺小人類之間所形成的有趣對比。這種幽默感是我們最寶貴的美德，它不僅能開釋自我的防衛措施，滋潤與他人的關係，還帶給我們現實生活中的灑脫心情。我們會在佛陀的微笑中，看出這靈性的特徵，阿沙鳩里稱之為悲智雙全的微笑。

阿沙鳩里還說：我們該認真時不夠認真，卻愛在做不足道的事上小題大作。為了治療這毛病，他建議我們培養幽默感，多默想宇宙及日常瑣事間的對比。不過他也提醒我們，幽默有如佳餚的佐料，如果你全力品味它，反而只會落空。

正確比例

先看清你所在的房間內每一樣東西。現在，藉著想像，你往上升，超出你的房間，清楚看見你房間所在的整座大廈。

當你愈升愈高，大廈也愈變愈小，你可以看見你住的整個社區：房舍、街道、草木公園及摩天大樓。人們及車輛已經渺小到難以辨識。想想他們每一個人都活在自己的世界中，充滿了心思、夢想、問題。不妨觀察一下他們的舉止言行，在家及在外的處事心態等等。

你不斷地上升，眼界也愈加寬廣，甚至看得見臨近的城市、田野、山丘、湖澤。

再往上升，你瞥見海洋、其他國家，以及翻滾的雲層。

剎時，整個地球呈現在你的眼前，藍白相間，在大氣中緩緩運轉。從這高度，你已看不見人類，根本察覺不出他們的存在，可是你仍可想像近乎七十億的人口住在同一地球上，呼吸同樣的空氣，近乎七十億顆心在不同膚色人種內躍動著。一邊觀想地球，一邊默想人類。

然後，繼續向上升去，地球愈來愈小，明亮的金星、紅色的火星、龐大的木星，一一映入眼簾，整個太陽系都進入你的視野。

地球已不見蹤影，太陽只是眾星之間的一點光明，難以辨認了。幾十億顆星星在上下前後圍繞著你，你根本感覺不出什麼是上下，什麼是前後了。

這幾十億顆星辰只是一個銀河系而已，宇宙十方散布著無盡的銀河。此刻，默想一下永恆的意義，沒有昨天，也沒有今天；沒有時間的催迫，更沒有壓力。一切存在都散發著寧靜與奧妙。

當你決定回歸時，張開眼睛，但記得帶回那寬闊的眼界及胸襟。

有位學員報告他的心得說：

做此練習時，我好似進入了高峰經驗。這正是野花怒放的季節，黃澄澄的一片。我的小镇並無特別之處：屋舍、尖塔、河谷，可是就在剎那間，所有的個別物體都消失了，我只看到一個由金色花朵所做成的「整體」。我透過雲彩，看到那鑲著金花的世界，雖只是一瞬，我的胸口卻快樂地像爆裂了一般。

宇宙的浩瀚，開拓了我們的心胸，引發出一種莊嚴而奧妙的意識感。當我們想起我們的行星、太陽系、那些有行星環繞著它們的恆星（也許有其他生命居住）、最遙遠的銀河，都分享著同一的自然律，同一個大生命，我們會變得謙遜得多。面對人間種種，我們便不難以宇宙的公民身分，活出我們的生命。



寧靜

——定靜功夫乃是智慧與覺性的基礎

自古人們便知道寧靜乃是心靈智慧之源，無憂無懼的心境才是靈感與創造的溫床。我們從書中早已知道燭焰必須穩定才能照亮四周，海面必須平靜，才看得清水底乾坤。可是當我們坐下來，閉起眼睛，想尋找那分安靜時，卻發覺我們的心思不肯罷休。你愈注意它，它活動得更加熱絡；你愈想壓制它，它愈不肯就範，最後你只有放棄，起身去忙其他的事了。

也有時候，我們閉起眼睛，不久便沉入一種恍惚境界，不僅忘記了世界，也忘卻了自己，感覺很舒服，腦子裡卻一片空白，事後回到現實中，還會有渾噩不清的後遺症。

上述兩種情況，並非真正的寧靜。真正的寧靜是放鬆卻又極度專一清醒的境界，靈感就是在這光明虛靜的空間生出。我們會頓見前所未覺的現象，新的意識境界便如此開啓了。慧眼初張，整個人頓時感到脫胎換骨。

培養寧靜的心，極具治療之功效。如果我們能撫平滋生非的心，就不致為矛盾分歧的雜念耗費心神，自然會感到神清氣爽一些。在這充滿了噪音與刺激的生活環境裡，排山倒海的資訊與分秒必爭的效率終日催迫著我們，我們更需要片刻的寧靜，以供心靈休息、協調、復甦。

首先，我們宜將注意力集中於一特定目標上，等我們的心思凝聚於單一的意象一陣子

後，再讓這意象逐漸隱去，自己仍留在那片寧靜中。就好像老鷹，幾番振翅高飛後，便能靜止不動地滑翔於空中，如此安適而自在，好似不費吹灰之力。

當然，我們無法徹底安靜，雜念總是不斷浮現，但我們既不壓抑它，也不跟隨它，讓它像遠方的一條河流，自然而過。在這寧靜中，我們才可能聽到久被現實欲望的噪音所淹沒的心聲。

培養寧靜的方法很多，心理綜合學通常採取兩種：

1. 默想領會：也就是前文所介紹的反省式默想。用一個主題來集中心思，默想十分鐘後，便放下主題，讓你的心進入無所憑依的寧靜與自由中。這便是領會性的默想。

2. 默想寂靜的聖殿：這個練習也能在我們內心激發出寧靜的氛圍。

寂靜的聖殿

觀想一座綠草如茵的山丘，山腳下有條小徑蜿蜒而上，直通「寧靜聖殿」。那聖殿具有你高層潛意識的一切特質：高貴、和諧、光明。

這是一個風和日麗的早晨。當你上路時，注意一下自己的穿著，體會一下你雙腳著地的感覺，欣賞四周林木花草的茂綠。

當你接近山頭，「寂靜聖殿」瀰漫著無始的寧靜，從未受過任何語言文字的污染。當你走向堅實的木門，感覺一下那厚重堅實的質地；你知道只要一打開門，你將籠罩在那寂靜中。

你進入聖殿，立刻感到周遭的寧靜與平安，你走進那寂靜中，一邊欣賞大殿中光明耀目的圓頂；光明不只是來自圓頂的陽光，也同時從你腳下湧出，好似步步生蓮。

你沉浸在那光明的寂靜中，讓它逐漸滲透你，隨著血管氣脈，流入身內每一個細胞。

設法在光明寂靜中停留數分鐘，心神集中且清醒，聆聽那活生生的寂靜，它絕不是無聲的死寂。

然後由那光明中走出聖殿，掩上門，打開自我，迎向風和日麗的春晨，感受一下隨風拂面的溫柔，聆聽鳥兒的啁啾。

寧靜是通往高層潛意識的通道，它能激發積極的意象，顯示生活的意義，但有時須經一番省思，才能解開意象之謎。有位年輕人曾與我分享他的練習心得：

在寂靜中，突然心中出現一個聽診器的意象，起初我只把它當作潛意識所引發的毫無意義的反應，可是這意象老是揮之不去，好像想告訴我什麼，最後我才懂，這意象似乎要求我多聆聽心靈的需要，因我一向過於偏重理性。這經驗給我很大的啓發，為我的生活開啓了新層次。

理性通常是藉文字、觀念、心象、記憶等媒介去了解一樣東西，直覺卻是直接而全面地了悟事物本質。寧靜之心乃是喚醒直覺智慧的不二法門。當直覺浮現時，理性則應退居於分辨、詮釋、制定、組織、表達的輔助功能。

直覺又可分為普通直覺及高等直覺。前者譬如我們突然對某人有了直覺感應，這感應不只是一種同理心或一種茅塞頓開般的理解，還能體會其生活境遇，洞悉箇中深意。或如久久苦思、不得其解的問題，突然靈光乍現，迎刃而解。像這類不經苦思、唾手可得的靈感，均屬於普通直覺。

在高層潛意識的層次，直覺會啓示給我們日常意識所想像不到的境地，例如對某種精神價值、宇宙法則或萬法歸一的感受等。這一層次的直覺通常與個人無關，帶給人莊嚴、驚奇之感。愛因斯坦曾形容科學家的直覺遠見為一種宗教情操，身不由己地被自然的和諧所攫獲，那種智慧遠非人類的推理思考所能望其項背的。

有時，高層潛意識所呈現的直覺也會透過人來表現，但不是針對他的特定心情或現況，而是直接啓發生活的更深意義，或意想之外的可能性。

直覺所關照的乃是**整體**，理性則習慣於**片面性**的思考，對那直接而全面的領悟方式感到陌生，然而直覺一旦出現，卻顯得如此自然而恰當，令你不禁自問：「怎麼我以前都沒有想到過呢？」

直覺性的靈感常超越理性的層次，直接印在我們的感受上，所以它會帶給人喜悅、開闊、平安之感。然而感覺稍逝後，靈感通常也逐漸褪色，沒有機會在成長過程中留下久遠深刻的痕跡。

根據我的輔導經驗，直覺必須衝擊到理性層次，才能變化人的性情，顯示它的深度意義，實踐於日常生活中。如此，那一刻的了悟變成了我們成長過程中的里程碑、生命中的燈塔及靈感的泉源。

除了偶然之間拾取靈感之外，我們仍有許多方法可以喚醒直覺力。定靜的功夫是最常見的一種，可是若抑止了一切心念及意象，有時也會扼殺靈感的呈現。我們不妨嘗試一下其他的方法：

1. 培養心靈的首要條件便是專心一意。當直覺出現時，我們若能敏感地認出它、珍惜它，甚至給予幾分信任，不老是用邏輯現實來批判它，我們的直覺能力自然會活潑起來。

2. 象徵可謂是直覺的音符，常有助於喚醒我們的靈感。

3. 最後，隨時準備一本筆記本，記下所出現的頓悟、預感或靈感。直覺通常不會單獨浮現，常是成羣或相續地湧來。如果記下第一個直覺，會激發相關的直覺浮現。何況大多數的原創構想不會一下子完全出現，常是一點一點地透露端倪，由最初的模糊概念，逐漸彰顯出它的輪廓形狀，然後才揭開它的全盤意義。因此，記下直覺萌生的雛形，為它日後的進展奠下了穩定的基礎。

培養內在的寧靜，不只是為激發直覺能力，更重要的是它能導向光明的悟境。直覺只是對自我世界的驚鴻一瞥而已，雖然徹底圓滿的悟境，乃是人類罕見的成就，然而定靜的功夫卻是普受接納的修養功夫。阿沙鳩里研究古今的悟道經驗，歸納出下列幾個重點：

某些人經驗到內心的光照，強烈得像眩人眼目的光輝及火焰，那種光明悟境乃是高層潛意識的終極目標。有些人的光照經驗甚至會延伸到外界，整個世界都面目一新，浸潤在不可言喻的光明中。

人從自我中心的意識範圍超脫出來，使人心胸開闊，心境提昇。

與外界產生一體相通之感，這種體悟在放下小我之後，代之而起的乃是更圓滿、更寬闊、更踏實的生活。

對美的深刻體驗，不只限於精神性的無形之美，即使在最平凡的世間現象中，也能觀出人所未見的美來。

喜悅、平安，與慈愛各以不同的比例，融合為個人獨特的心境。

超越時間，同時也超越過去、現在、未來的沉浮變遷之感。在存在的核心，也就是絕對的自我上，體會出當下一刻永恆不朽的本質。

對內心所經驗的境界十分肯定，對人生懷有不可動搖的信心。

心中常懷有與他人分享這珍貴經驗的渴望，對仍在苦海中沉浮的眾生，普生悲憫之情。

結語：人類的進化

最後，我願以一個簡單而實際的練習，作為全書的結尾，也藉以闡明本書所有練習時所應具備的基本心境。

人類的潛能

1. 先靜心片刻。
2. 然後發揮你的想像力，觀想人類的苦難：痛苦、徬徨、憤怒、焦慮、孤獨、挫折、消沉、無知及不可自拔的困境。你當然也包括在內。
3. 現在，將你的心力轉向人性的無限潛能上：如智慧、愛心、進取、正義、渴望和平、對未知一切的嚮往、虔敬及藝術創造力等，這些潛能就好比原子核中所蘊藏的驚人能量。

藉想像去體會一下這種能力及美，它們一旦能夠奔放出來，將會帶給人類多大的

喜悅及福祉。別忘了，全世界的人類，（你當然包括在內），都擁有這豐富的蘊藏。

4. 只要肯在自己身上下功夫，你就已參與了無始以來，人類克服黑暗及痛苦的進化歷程。且佇留片刻，體會出你所下的苦功絕非只是個人私事，而是與幾十億人一起邁進的人類進化史。

附錄：補充練習

次人格的潛能

目標：促進次人格的整合及進化（參閱第四章）

選擇一個自己所熟悉的次人格，觀想清楚它的特徵。

觀想你和那次人格共處於一座美麗的花園中，仔細欣賞花草景致，享受一下鳥語花香的清靜。

偶爾觀察一下自己及那次人格，是否有所改變，還是一如往昔；給它充分的時間與空間在花園中放鬆自己，孕育活力。

然後，你和次人格一起來到花園中心，凝視一朵含苞待放的玫瑰，正綻開它的花萼，露出它的彩衣，花苞逐漸膨脹開展，直到怒放。

你和次人格都聞到花心所傳出的清香，深深陶醉其間。

然後再看那次人格有何變化？你們之間的關係有何進展？
你可以同時與幾個次人格一起做此練習。

危機與意義

目標：轉化危機為意義（參閱第十章）

1. 想出你在生活中所經歷過的三個激變階段，一一將它們隨意畫下來，表達出你當時的感受，它們所引發的混亂及迷惘，以及你記憶最深之印象。不必擔心畫面和
美醜，隨意畫下即可。

2. 然後把這代表三個生活激變的圖畫，按照發生的先後次序，排在眼前。

3. 仔細端詳這些圖畫，它們可有任何連續性？我們不妨將生活中的激變視為成長的
轉捩點，在回顧這些往事時，我們也許會看到某些新的個性、新的活力，甚至自
己的另一面在其中誕生。如果我們把三種激變經驗連在一起反省，比較容易看出
這種轉變。每當舊有秩序開始崩坍，新的可能性即將萌芽，都會產生危機，帶來

暫時性的痛苦及不安。

4. 同時反省你面對激變時的心態，是否有意拖延或迴避；是否感到愈留戀過去，內心的苦楚愈深；是否勇敢地面對它們？你處理那三個激變的心態及方法有何不同？

你也可以用同樣方式回顧你最得意的事件，反省自己的轉變跡象。

藝術欣賞

目標：增進欣賞藝術的能力

1. 選出一張你所欣賞的名畫複製品，注意你看中它的那一刻的心情。
2. 仔細觀賞它的顏色、留白、光影或人物表情。
3. 然後放下分析的眼光，注視這整幅畫，打開自己的心胸，讓這畫融入你內。
4. 閉上眼睛，與印在你心中的這幅畫共處一會兒。即使心象變得模糊、不定或消失，並無大礙，只要心中仍存有它的風味即可。將你自己像那幅畫的美及內涵開

放，接受它無言或有聲的訊息。因它常訴說一些關於人生及宇宙的祕密。

5. 然後反觀自己。哪一部分的你受它感動？暫時不管畫的細節，只是大致體會一下，哪一部分的你與畫開始共鳴？讓那一部分挺身而出，充分表達出自己的經驗。但記住，不要過於勉強，只是給它一些時間及表達的機會。

你可以用同樣方式欣賞其他的藝術，如雕塑、建築、音樂等。

默想的藍圖

目標：開發高層潛意識。（在練習此默想之前，必須先熟悉本書中的其他觀想，尤其是第九章及第二十章的練習。本練習選擇愛為默想主題，以為示範，讀者可自行選擇其他主題。）

1. 預備身心

放鬆身體：閉上眼睛，舒適地坐在椅子上，保持脊椎挺直，深呼吸一、兩分鐘，放鬆自己。

平穩情緒：讓你的感覺放鬆休息，導向平靜。

心智平靜：讓你的思緒慢下來，試著讓相同心智漸趨平靜。

自我認同：認出自我的真正核心所在。

回歸真我：讓自我回歸它的根源——真我。這也許需要觀想之助，觀想自己融入那光輝不朽的真我。

2. 反省式默想

反省愛的特質，及其滋養人心的積極力量。你可以就自己的親身經驗，他人的經驗或自己的想像去探討它的無限潛能。

反省一下你目前生活中是否有違反愛的行為表現，是什麼因素妨礙你流露愛心？
判斷：恐懼？心硬？

重新體驗一下愛的價值、利益及重要性。

3. 領受性的默想

深入愛的本質，也就是它的精神，向愛的活泉開放自己，讓直覺及想像的美感從中綻放。

4. 通傳分享

再度感受一下你坐在椅子上的身體，經驗一下周遭的聲色世界。此刻你知道自己已經能夠與他人分享內心的富藏，通傳你的愛心。

然後張開眼睛，回到日常生活中。

鬧市中的聖殿

目標：體驗真我境界的寂靜（參閱第五章及第二十章）

觀想自己身處於市集中心，街道上嘈雜紛亂的聲色衝擊著你：匆忙的行人、車輛、五光十色的市招及櫥窗陳設，以及兜售各類物品的路邊攤等等。也許你還會遇到一、兩個熟識，他們卻各懷心思，根本沒有注意到你，你也可能遇到你自己。

你向那市集中心走去，意外地看到一棟巍峨的建築聳立於前，那是寂靜的聖殿。在這嘈雜的市中心，竟然有這麼一塊寧靜的島嶼！殿中的寧靜是如此圓滿真實，你幾乎觸摸得到它的臨在。

你一踏進聖殿，立即與嘈雜紛亂的鬧市隔離，進入無始的寂靜。它歡迎你、籠

單你、輕撫著你，輕易地滲入你存在的深處，開拓你的心智，將你由煩惱的束縛中解放出來，使你經驗到前所未有的自由及安寧。

在那寧靜中佇留一會兒。

聆聽那寧靜。

你變成那寧靜的化身。

最後，你決定離開聖殿，回到忙碌嘈雜的現實世界，置身於擁擠的車潮人羣中，可是你內心的感覺已和進入聖殿之前大不相同了。

國家圖書館出版品預行編目資料

明日之我／費若奇 (Piero Ferrucci) 著；若水譯. -- 再版. -- 臺北市：
光啟文化，2016.11

面；公分

譯自：What We May Be：Techniques for psychological & spiritual growth
through psychosynthesis

ISBN 978-957-546-857-6 (平裝)

1. 修身 2. 生活指導

192.1

105020100

明日之我

1991 年 10 月初版

2016 年 11 月再版

◎版權所有・翻版必究◎

著者：費若奇 (Piero Ferrucci)

譯者：若水

執行編輯：黃榆評

出版者：光啟文化事業

地址：台北市(10688)敦化南路一段 233 巷 20 號 A 棟

電話：(02) 2740 2022

傳真：(02) 2740 1314

郵政劃撥：0768999-1 (戶名：光啟文化事業)

發行人：甘國棟

E-mail：kcg@kcg.org.tw

網址：<http://www.kcg.org.tw>

承印者：永望文化事業有限公司

地址：台北市師大路 170 號 3 樓之 3

電話：(02) 2367 3627

定價：280 元

光啟書號 206111

ISBN 978-957-546-857-6

* 本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回調換 *



本書以深入淺出的筆觸，
詳介心理綜合學（Psychosynthesis）並以之為基礎，
幫助人銳化覺性，深入內心，
理解自己豐沛多元的潛能，並予以因勢利導，
俾能因時地制宜運用於日常生活間。
本書點明自我同感覺、情緒或雜念的差異，
以具體方法引導人建立堅實的自我，
使成人格的核心而能不斷成長與超越。
本書結合心理與靈性，融涵人格修養與宗教修持，
其視野廣袤而深睿，值得靜心品讀。

 光啟文化事業
Kuangchi Cultural Group

ISBN 978-957-546-857-6



光啟書號 206111

定價280元