

第一章 导 言

一、基本问题

40年前，我接受医学训练的头一天，就被指派到急诊室。我们医学院有6年的课程，包括医学预科和医学本科的训练。学生们都刚刚从高中毕业，许多人还相当幼稚。我当时只有16岁。

我刚到急诊室一会儿，就见一辆救护车送来一家5口人，其年龄从14岁到81岁，均为煤气中毒者。在急诊室的紧张气氛中，每个人都被分派一份职责。我负责输氧，还要嘴对嘴地给患者做人工呼吸，又要听候我身旁正在抢救另一位患者的医生吩咐我去做可能需要做的其他事情。3小时之后，经过一番看来是生命最后的紧急抢救，我们才停息下来。那5位患者无一生还。我当时完全懵了，不能也不愿去想这件事，去想我这第一次做医生的经历。不过，我的惊愕状态未能延续多久，另外几位患者接着被抬进来。我被指派去配合一位护士做清洗工作，去为一个因骑自行车出事故而严重受伤的青年人清洗那血迹斑斑的脸部，好让医生给他做检查。当我轻轻地、仔细地把他脸上的血污揩擦干净后，我才惊讶地发现，原来他是我的一位朋友。恐惧与心疼擒住了我，但我还必须继续履行我的职责。当他开口出表明他可能得救时，我才深深地舒了一口气。

那天下午的工作结束后，我们几个医学系的学生聚在一起交谈第一天的经历。我们的许多经历都是那样地富有戏剧性，或者至少在我们自己看来是如此。我的一位同学的经历尤其不平凡。他

被指派去给几位病人做检查（量脉搏、呼吸及体温）。其中一位病人来自游牧部族，从未上过医院。我的朋友把一支体温表放在他嘴里后，离开了一会儿去护理另一位病人。当他回来时，发现体温表不见了，原来是那位游牧部族的病人将它吞下了肚里。护士和医生们立即开始处置这个病人以防汞中毒。他们给我这位惊慌失措的同学一个任务，让他把许多鸡蛋的蛋白分离出来，给那位吞了温度计的病人吃下去作为一种救疗措施。

当我回顾上述事件时，我觉出它们并不是纯粹的医疗事件。那几位死于煤气中毒的病人也是贫困与愚昧的受害者。他们的死亡所表明的生与死的现实就在我眼前。我意识到死亡是多么容易，而怎样又可能防止他们死亡。所有不公正的事和明明不该发生的死亡，都使我非常懊丧。然而，那位自行车事故的受害者的情况却引起我另一番感受，即害怕失去亲人的感受。我开始想我的亲人和那些可能轻易受伤、生病或死亡的人们。最后，那位游牧部族的患者的故事使我产生了某种难堪的感觉。这件小事足以表明，人与人之间可能存在多么巨大的鸿沟。这种鸿沟首先是出于人们在教育和生活经历方面的差异，它使我那位初来实习的朋友简直意识不到有必要与另一种人沟通；他还以为，那些对他说来是不言而喻的事，对每个人都是如此。如果我遇到那种情形，可能也会像我的朋友一样做出那种蠢事来。尽管我总是相信，我们大家在本质上是一样的，但在实际生活中我们可能仍是大不相同的。

从那以后的许多年间，在我作为一个医生和心理治疗者的实践中，我处理过一些我们大家都关心的棘手问题，其中不乏上述提到的那类事件。在我处理的问题中，最根本的乃是生与死的问题，其次便是关于幸福、爱情、接纳问题，对痛苦、疾病、失败和被抛弃的担忧，还有对生活目的的追寻，对人际关系本质的关注以及对痛苦是怎么回事感到神秘等等，诸如此类，不一而足。我由此而得出这样的结论，即人活着，忧虑是非常多的，而且是无穷无尽的。

然而，所有这些忧虑，可以分成两类，一类涉及到人的肉体存在，另一类则涉及到存在的目的。前者驱使人们去寻求衣食住行，而后者则激励我们去发现自己所作所为的目的和意义。前者把我们与动物世界联系在一起，标志着我们的生物继承性；后者则揭示出我们的精神本质及其在我们生活中的作用。实际上，生活若没有意义和目的，那就将是极其痛苦的、令人沮丧的，有时甚至是不堪忍受的重负。从事心理治疗工作的专业人员早就知道，许多人的自杀或者行凶杀人，正是在其生活缺乏意义和目的的情况下发生的。请看下面这个例子。

* * * * *

几年前的某天清晨，我被叫到神经外科病房去处置一桩心理咨询个案。在那里我面对的是一位中年男子，他坐在床上，精神恍惚，目光呆滞。他对我说，他这辈子活得像个孤家寡人。他从未结过婚，因为他找不到任何一个愿意嫁给他的女人。他在中学时功课不好，高中毕业后没有继续他的学业。他凑合找了个职业谋生（他这样描述），过着一种平平淡淡的、乏味的、毫无意思的生活。在他 55 岁这年，他认定再无理由继续活下去了。自从他这样认为之后，他的生活就变成了一种令人痛苦的、毫无意义的沉重负担，于是他决定自杀。

这一自杀的念头倒给他带来了些许激情和他所希望的那种感觉。他始终认为自己是一个彻底的失败者。但这一次，他计划做一个成功者。他设计了一种自杀方式，其实是愚蠢的方式。经过一番思考与探究，他认为，万无一失的自杀方法是把枪头放进嘴里，然后扣动扳机。于是，他找来一支枪，照其设计的方法做了。然而，令他十分惊讶的是，他不仅没有死，甚至脑部都未受伤。子弹从他脑子的两半球之间穿过，未造成任何明显的后遗症或严重的创伤。当他回忆这段荒唐往事时，他笑了笑说：“一旦成为失败者，样样事都是不成功的。”

在我后来对这位男士进行治疗的过程中，我发现他是个非常

善良的人。其实，他也认为善良是他最重要的品质。面对过死亡之后，他丢掉了他的羞耻心理而敢于承认他实际上是一个替别人着想的、善良的和富有爱心的人。不过，他一直以为，他的这些品质与他所不具备的咄咄逼人、进取心、力量、成功等等相比，只具有次要价值。从许多方面来看，这位男士的情况反映了我们社会的价值观体系，反映了这个社会认为什么是价值、声望和成功的标志。经过 55 年仅为生存而奔波的岁月和一次不成功的自杀尝试之后，他决定在医院做志愿者的工作，以便使他的生活有某种目的。他从此找到了他自己的精神世界。

我们大家都拥有精神世界。人与动物在本质上的不同，正是在于人有其特别的精神本质这一天赋。虽然人在肉体上与动物相似，但我们之所以成为真正的人，是因为我们的生物本能不过是我们借以生存的工具，我们利用这种工具去过一种完全不同于动物的生活，包括学习知识、懂得爱情、进行思考、寻求目的。当我们开始寻找许多带有挑战性的问题的答案时，我们就发现了自己的人性。这些挑战性的问题包括：我们为什么在此地？我们是怎样到这里来的？我们要从这里走向何处？我们的精神、感觉和思维的本质何在？人类爱的本质是什么？它与人际关系有何相干？有造物主存在吗？人死后的生活是怎样的？我们生活中所发生的一切有无目的？

我治疗的一位患者叫卡罗尔，她径直地把我引向了对上述那一系列问题的关注。

二、寻找生活的意义：卡罗尔的故事

卡罗尔，一位 35 岁的已婚母亲，养育着一个 4 岁的儿子。她要求帮助她解除因严重的疾病而导致的深深的痛苦。4 年前，当她正在给儿子哺乳时，她的医生用电话通知她，说她被诊断出患了

乳腺癌。这一诊断给她带来的震惊和医生通知她的方式，都使她感到非常恼怒、恐慌和忧郁。她恼怒的原因不仅在于她患了癌症，而且因为她认为医生向她报告诊断结果的那种方式是不人道的。她感到自己不仅被上帝弃绝了，而且被自己的同类背叛了。她从各方面都觉得无助与孤独。她确信她的存在本身已面临危机，而她对自已的处境又无能为力。她的医生和外科手术专家劝告她说，通过切除乳房和使用某种抗癌药物，她的病是可以治愈的。这使她的畏惧感有所减轻，因为这就意味着她将能够以“几乎正常”的方式继续她的生活。作为一个受过高等教育因而很看重“科学”的女性，卡罗尔对她的未来、对切除乳房的手术及后来的化疗都觉得恢复了信心。在治疗过程中，她头发掉了、常有剧烈呕吐、精疲力竭。这一切使她很是受苦，但她觉得这种痛苦是值得忍受的，因为她相信治疗的结果将意味着她摆脱癌症。

在此期间，卡罗尔几度想到上帝、死亡和死后的生活，但她没有花费多少时间去深思这类问题。直到她真的关注起这些问题时，也许已经死亡临头了，那时一切就都将化为乌有。再说，如果真有上帝存在的话，关心生死又有什么意义呢？所以，卡罗尔继续专心于她的治疗，避免去想死亡或其他有关的问题。

经过两年的治疗，她的癌症却加重了。医生们所许诺的“治愈”并没有实现；相反，她的癌症扩散了。事情的这一转折，将卡罗尔置于一种极其痛苦的境地。她觉得自己彻底被抛弃了，科学对她失灵了。她认为，医学专家们也对她撒了谎，于是她感到完全孤立了。不过，她还是回到了她的医生那里去寻求可能补救的新办法。医生告诉她，治疗办法将多半是相似的，只是治疗强度更大，用的药更易引起身体的虚弱。医生还说，当她感到疼痛时，将给她服用止痛药、镇静剂，必要时将辅之以心理治疗。

卡罗尔对此的反应是不遗余力地去查阅所有关于癌症的资料，竭力弄清其原因和治疗办法。她几乎知道了与癌症有关的一切问题，研究了癌症与心情、饮食、维生素尤其是维生素 C 的关

系。她研究了在医学治疗无效时有无其他治疗方法。她就自己的情况向各种各样的医生和治疗机构咨询。她开始服用大剂量的维生素 C 和其他维生素补充剂。她改变了饮食习惯，停止接受化疗和放射治疗，并决定向心理医生咨询与疾病有关的情绪问题。

正是在这个时候，卡罗尔预约到我这里来看病。我发现她极其沮丧，精神涣散，异常失望和恼怒。首先，我们必须解决她对医务人员的恼怒问题。我告诉她，医生们就像她本人一样，在死亡面前也基本上是无能为力的。医生也竭力避免让患者死亡，这就是为什么他们大多数人都全力以赴地去治疗疾病；当治疗失败后他们则用药物给患者以肉体上的安抚。遗憾的是，医生经常回避处理与疾病相伴随的其他问题，例如生活的目的、痛苦的原因、死亡的实质等等。许多专职医生都认为，医生不应当谈及疾病的社会心理或精神层面上的问题。

就大多数现实情况而言，现代医学已成为机械化的、非人化的操作实践了。它多半专注于肉体上的疾病，而很少注意到疾病的心理后果，更不去关注疾病的精神层面了。当患者来寻求心理和精神上的帮助时，医生总是把他们推到精神病专家、心理学家那里去获得心理和情绪上的支持，推到牧师那里去获得精神支持。这种对待病人的办法是很不令人满意的，尤其是当患者自身或亲属面对死亡的威胁时。

我对卡罗尔的治疗过程开始时，她和家人都处在极度的紧张状态。她想知道：什么样的医学办法能够施用于她？她自己能做什么来控制疾病？她怎样为将来的事做好准备？她过去生活中的什么因素使她罹患了癌症？有无尚未得到科学证明但事实上已经被采纳的有效治疗方法？如果医生们和她自己都竭尽了全力而她的病仍不能治愈的话，她需要知道她在死亡之前应为儿子、丈夫、父母做些什么准备？

有人也许会提出异议，认为上述那些问题大多不属于“法定”的医学和精神病学的领域。没有一个医学工作者应当具备资

格去回答这类问题，因为它们超出了医学的范畴，而涉及心理学、社会学和宗教的领域了。这种异议在某种程度上是有道理的，但是我们在完全回绝这位病人和其他像她这样的病人的问题，认为它们不适宜回答或不相干之前，值得更加全面地考察一下她的情况。

卡罗尔的个案可以围绕某些线索去探究。我开始同时考察这些线索。在后来的治疗过程中，我得知卡罗尔出身于一个保守的中产阶级家庭，她的父亲基本上是一个沉默寡言和性情孤僻的人，而她的母亲则是一个过度保护孩子和过分挑剔的女性。在这样的感情环境中长大，她的幼年时代的发展是不平衡的。她身体健康并富于魅力，善于社交，举止得体，智慧不凡并追求成功。她尝试做的所有事情都如愿以偿。她也去教堂，但从宗教上未得到什么令她满意的东西。她不能把宗教的教义同她的逻辑理性与思维统一起来，因而逐渐失去了对宗教思想的兴趣；但她还保持着对教堂音乐、建筑和宗教仪式的爱好。她的青春期不那么复杂。在那些年里，她逐渐能够选择自己的方向，并且变得越来越不依赖其父母，特别是在生活方式上日趋独立。她成为了一个有社会觉悟的人，表现出对社会和个人的不公正现象十分关注。她曾在医院和政府部门从事过几种社会服务性职业。

在她的癌症被诊断出来之前，她和丈夫在婚姻中尚能成功地应对生活的挑战。癌症的出现（特别是两年后的恶化）给他们的生活造成了严重的挫折，他们对自己和对世界的看法再也不足以用来解释和应对眼前的危机了。

对卡罗尔自己来说，这一危机的打击甚至更加沉重。她突然意识到，不仅是她自己的生命受到威胁，而且她有失去亲人的危险，有失去丈夫、儿子、父母、亲戚、朋友的危险。令她恐惧的是，她不能够明白这些事情的意义。面对死神，她昔日所学到的关于生活的挑战与威胁的知识及其应对方法都显得不足了。她开始读更多关于癌症及其治疗的书籍，也读关于死亡和丧失亲人的书。

她提出许多问题并积极地试图去构拟一种新的理论，从而使她的生命、疾病及死亡变得有意义和可以理解。她的这种努力遇到若干障碍，主要是找不到答案或充分的答案。她完全懂得她所患疾病的肉体方面及医学方面的知识，因而她开始寻找某些医生，看他们是否能采用某种她觉得更适宜的治疗方法。她毫不犹豫地她的医生们咨询，要求解释和提供新的治疗方法。

然而，在控制情绪方面她做得更好。她能够理解和应对她的恼怒、害怕和伤心感。她完全明白了心理学对她这些情绪状态的解释，也能够识别在她自己的治疗中起作用的动力。但是，尽管她有这些认识，她仍然感到不满足。医学和心理学上详尽的、复杂的、看起来头头是道的解释，并未令人满意地向她说明生与死的奥秘，也未能回答她关于生活目的、人受痛苦的意义和目的、人为什么最终要死去之类的问题。

当然，这些问题属于精神领域，最终还得她自己去回答。回答这类问题的任务是无比艰巨的。一个处在危机中的个人需要帮助和鼓励，以应对这些问题。在定期地、经常进行面谈的情况下，可以提供帮助和鼓励；但医生或治疗者要有讨论这类问题的意愿，要认识这些问题的实质，承认其重要性，要与患者交流能够说明这些问题的信息和经验。

卡罗尔后来全心全意地和满腔热情地投入了治疗过程。她开始放松，并着手解决她最终要面对的重要任务，即她自己的死亡。她渐渐能够理解和表达她关于自己要走向死亡的感受。她并未从已经接触到的现实中退缩回去，也不回避她将在何种情形下死去的问题。

诚然，她何尝不希望活得长些。起初她预料还有几年的活头，后来是几个月，最后是几周。然后一种可以察觉出来的变化发生了。她开始谈论自己的死亡，仿佛它并不是一件可怕的事。她感觉到她的生命是有目的的，并且将持续这种目的。她对自己的情形感觉轻松多了。不过她仍想知道得更多，特别是关于人死亡之

后是怎样的情形。她继续沿着自己的途径去探索这一问题，并开始阅读更多关于死亡问题的书。有一天，她觉得呼吸都困难了，全身精疲力竭。她说，仿佛身体成了一种沉重的负担，她很奇怪为什么有这样的感觉。她从来没有想到过她终于能够相信生命有其精神的层面和肉体的层面。

随着癌症扩散和健康状况恶化，她对自己生命的认识日渐加深了。有一天，她对我说，她已留心到她有一颗灵魂，它是与肉体不同并从肉体中分离出来的。可是她非常害怕对任何人提及这一点。她最害怕的是她的亲朋好友贬低她对自己精神世界的认识。她担心他们会用心理学原理来分析一切现象，从而否定她的观点，认为那不过是她对其疾病和日益逼近的死亡所做出的异想天开的反应。尽管情况很可能如此，她仍旧决定对她的亲友谈出她的想法和看法，甚至把这些看法和想法变成她葬礼计划的一部分。令她宽慰的是，她的亲友们的反应是积极的，他们对她表示了令人鼓舞的肯定态度。

卡罗尔的案例向我们提出了许多问题，使我们对人的本质的通常理解和对生活目的所抱的态度受到怀疑。它提出了如何看待自爱、人与人的关系、人的恐惧感与恼怒心理，以及人对生与死的感受。卡罗尔的案例，也对我们关于焦虑与抑郁的概念提出了挑战，它使我们无法仅仅通过生物学和心理学来解释清楚丰富多彩的生命现象。它呼吁我们去回答关于知识、爱情、自由、公正、幸福、存在与不存在等等人们永远关心的问题。

这些问题属于精神的范畴。在下面的章节里，我们将要阐述这些问题。

三、关于精神心理学

在我们上面的个案追述中，有几个基本的问题被提了出来。其

中包括：什么是人的本质？人的肉体与精神是怎样相互作用的？有灵魂存在吗？如果有的话，灵魂的性质和特征何在？人死了之后还有某种存在吗？如果有的话，是一种什么样的存在？最后，精神有其存在的真实性吗？什么是真正的精神？

在整个人类的历史长河中，这些问题始终在困扰着人们。早在千百年前，我们的祖先就有了葬礼仪式，制作护身符，害怕死亡、邪恶的妖怪和超越常人理解的魔力。这是在语言发明之前的 6 万年间的情形。在远古时期，尚无肉体、心理、精神体验之分。肉体、心理和精神问题统统被解释为魔鬼的把戏或神的指使，被归因于魔法、巫术、耻辱、惩罚和报应。

在人类文明的蒙昧时代，在各种古文化中，对精神及其影响的信仰在人们心目中是很普遍的。在圣经中谈到，颠狂症是由于未遵奉上帝的告诫而受到的惩罚所致。例如，传说扫罗有过异乎寻常的童年经历，后来患了精神分裂症，最后寻了短见。在古希腊、罗马、波斯、埃及和中国的文化中，芸芸众生们相信精神失常有超自然的原因，这种信仰非常普遍。

把灵魂从肉体的属性中分离出来的观点，第一次在赫拉克利特（Heraclitus）的哲学术语中得到表达，他生活在公元前 540 到 475 年间。此后不久，另一位哲人希波克拉底（Hippocrates, 460-355 B. C.）又指出，人的懊悔与伤感、幻想与知识以及各种感悟均来自大脑。他进一步指出，当我们的的大脑不甚健康时，我们会出现“懊悔、伤心、沮丧、叹息”和其他不正常的心态。^①后来，柏拉图（Plato）说明，灵魂有三个组成部分，即激情、欲望、理性，这一说法非常接近弗洛伊德的“本我、自我和超我”之说。

我们对情绪或心理状态与精神状态有某种关系的确信，贯穿于整个历史长河中，并影响到所有文化类型的个人和社会的生活。关于人的心理学本质的观点，从很早的时候就有所萌芽，尽管当时的看法是很有局限的。不过，当时芸芸众生、牧师及政治当局所持有的观点和实践都是极其有害的。公元 15 世纪，巫术狂热席

卷了欧洲，造成了德国和法国境内 20 多万无辜的妇女和儿童（也有男人）死亡。在英国、西班牙和欧洲的其他地方，受害者的人数略少些。^②

牧师们醉心于取缔巫术，主要是认为妇女与魔鬼之间有性关系。在 1484 年，教皇埃纳森特八世起草了一道法令，清除了指控巫师的一切障碍。那本臭名昭著的书《巫婆们的诡计》在 15 世纪末出版。这本书充斥着淋漓尽致的性描述和宗教迷信，它表达了病态心理和对妇女的恐惧与仇视。

在 16 世纪上半叶，有几位知名人物也开始反驳巫术的胡言，奋起维护妇女的权利。其中就有 J. L. 比维斯 (Juan Luis Vives, 1492-1540)。他在 1524 年写了关于教育妇女的论文，获得了近代经验心理学之父的誉称。^③C. 阿格里帕 (Cornelius Agrippa, 1486-1535) 也为妇女的权利进行了辩护。他写了《女性的高贵与卓越》一书，在反对厌女癖的斗争中是非常有意义的。那个时代的另一位杰出人物是 J. 韦耶 (Johann Weyer, 1515-1588)。他是一位医生，在精神病学方面有极其独到的见解。他通过自己的临床实践指出了巫术宣传的谬误，第一次概括出心理治疗中患者与医生的基本关系。有些人认为韦耶是世界上第一位精神科医生。^④

上述那几位人物的贡献，逐渐澄清了把宗教教义与临床治疗中的观点混为一谈的不健康现象。于是，对人的心理状态的科学探讨开始发展起来。人的行为越来越多地成为临床医生和行为科学家们共同关注的领域。治疗方法变得越来越富有人性。德国哲学家戈克尔 (Göckel, 1547-1628) 创造了“心理学”一词并指出了肉体—精神的动态关系具有何等重要意义。

1793 年，现代心理学之父 P. 比奈 (Philippe Pinel, 1745-1826) 成为彼瑟特研究所和后来的塞尔皮特里研究所的督导，这两间研究所都是当时分别治疗男性颠狂症和女性颠狂症的机构。正是比奈把精神病患者从其桎梏中解救出来的。

不过，现代心理学最重大的进步还是出现于本世纪初，即弗

洛伊德 1900 年发表了《释梦》一书。后来，他的其他许多著作又陆续发表出来。弗洛伊德谈到了他为获得更多自我意识而进行的奋斗。用芝加哥大学既是心理学家又是精神病学家的 B. 贝特尔海姆 (Bruno Bettelheim) 教授的话来说：“弗洛伊德著作的英文版大大损坏了其原文中贯穿的重要人文主义精神。”这种损坏尤其明显地表现在对原文中精神分析概念表述风格的扭曲，那种风格表达出“人对我们共同人性的深切呼唤”。而英文版的精神分析概念是用一种非个人的、非人化的“科学”语言来表述的。贝特尔海姆指出，在德文原版中，“精神分析”一词的重点是放在第一部分的，即“精神就是灵魂，是一个具有丰富含义的术语”。而在英文翻译中，重点却被移到了“分析”二字上，我们与人的灵魂打交道这一事实的无比重要性就被整个地忽视了。贝特尔海姆又指出，弗洛伊德经常谈到灵魂，谈到灵魂的本质与结构，发展与归宿，谈到灵魂是怎样在我们的所作所为和梦中显露出来的。^⑤

心理分析的本来目的是鼓励人们用内省的方式去反映他们的内心世界和灵性世界。然而，西方社会，尤其是北美社会变得越来越追求物质世界的生活，它改变了精神分析的性质与初衷，从而创造出一些新的精神学派，它们“或以行为导向，或以认知导向，或以心理学导向，但几乎统统专注于那些可从外部测量出来或观察出来的东西。”^⑥

在本世纪里，心理学成为一个法定的、重要的研究领域。心理治疗学派五花八门。教育心理学、工业心理学、制度心理学、个人心理学和群体心理学，已经渗透到我们生活的各个层面。心理学的术语名词已充斥在西方社会的公众语言和民间意识之中。现在，人的行为，尤其是性行为和进犯行为，在很多时候都是用心理学的术语去讨论，并用心理学的方法去处理。在北美社会中，与心理学概念的盛行相伴随的是，主流派宗教教义的影响和实用性大大衰退，生活的精神方面根本得不到或很少得到重视。

与精神分析学派并行的是行为学派、认知学派、存在主义学

派、发展学派、人文主义学派和其他重要心理学派，它们都对认识影响我们人格与生活方式的那些本能的、生物学的和心理学的因素做出了贡献。我们现在更加充分地意识到童年经历对于我们人格的形成具有的重要性；我们知道了某些重要的精神疾病的遗传根源；我们也开始认识到情感失调、精神分裂症和其他主要精神疾病的生物化学成因。我们已经发展出心理治疗、婚姻与家庭治疗、群体治疗等新的和有效的方法；我们开始把心理学的观点应用到人类生活的社会经济和政治领域中去，并获得了某种程度的成效。

然而，在取得这些成就的同时，现代心理学在其导向和方法上正在走向机械化和丧失生命力。人们越来越多地、狭隘地把着重点置于发明化学药剂来平抑人的焦虑感、治疗抑郁和减轻迷茫感；越来越多的新技术和新疗法被用来对付吸毒、饮食失调、工作和人际关系问题、对上帝的信仰问题等等。总之，化学药剂包治百病。我们常被肯定地告知说，我们是受害者，必须采取报复手段，把我们的气愤泄向那些对我们做了错事的人，他们或是我们的父母，或是家人、朋友，或是陌生人。心理学家和精神病医生在试图分析和解释诸如暴力、虐待、不平等、偏见、贪婪、自私、战争等等破坏行为的根源时，不惜求助于本能论、遗传论、生物生理论、个体生态论（一种研究动物行为的理论）的观点。

许多人对主流心理学派感到失望和不信任了，便转而去求助于荒诞神奇的异端邪说。在许多情况下，理性让位于非理性，本来需要以爱心去对待患者的心理治疗方法被鼓励放纵和自我满足的处方取代了。

之所以存在这种情况，是因为人的本质的重要层面即精神层面要么被忽略了，要么被误解了。在目前的心理治疗学派中，由于缺乏精神层面，造成了道德和伦理的崩溃。其结果是，治疗圣地变成了互相防范的地方。在治疗中，无条件的、纯洁的和不容置疑的爱心与信任本是基本的先决条件；没有这种条件，就会让

恼怒和疑心占上风，治疗者和患者双方都会存有戒心，前者担心受责备，后者担心受虐待，于是双方进入一种别扭的和互相猜疑的关系，任何治疗都谈不上。

如今，现代心理学已挣脱了避难所的桎梏与锁链，已用科学分析的观点取代了巫术，已经优化了过去的那种拙劣的炼丹术，真正认识了人脑的化学成份，因而它已经能够去关注人的存在的精神层面了。

精神心理学的一个中心主题是把人的存在的生物、心理和精神层面统一起来，使我们对人的本质和人的需求有一个更为充分、更为全面的认识。在此之前，我们已经为认识人类个体的健康与疾病奠定了基础。我们现在已经知道，把人的生理与心理、肉体与精神分割开来是荒唐的。人的每一种状态都既是生理状态又是心理状态。肉体反映着精神，精神影响着肉体。在某些情况下，肉体表现出一种形式的征候，而精神却表现出另一种形式的征候，人的所有状态都是两者的结合。然而，这并不是说，所有的状态都可以用同样的理论去解释。

现在，有这么三种办法都在施行。一个极端是，有人主张人的一切状态，无论健康或疾病，都是肉体的，因此应当采用对肉体的治疗，通过化学治疗、外科手术的干预、饮食疗法、运动及其他的方法和形式去改变肉体的功能和状态。另一个极端是，有人认为人的一切状态，无论是健康或疾病，在本质上都是精神的，因此应当通过精神手段，如心理干预、对心理产生作用的物质治疗、心理训练、宗教仪式、魔术等方法去处置。这两个极端的代表者，其观点都太刻板。有时他们显得执迷不悟，哪怕意味着进一步伤害当事人也在所不惜。在这两个极端之间的还有许多人，包括医生和普通人，自觉自愿地把这两种极端的观点都应用起来。

上述派别的一个有趣而又有着明显后果的方面，便是他们所采用的二元论方法。二元论认为，人的实体包含两个相反而且同等重要的成分，即物质与精神、肉体与灵魂，或者说物性与灵性。

这种说法是有问题的，因为它把一个实体分割开来。实际上，人的存在是一个整体。为了解决这个棘手的问题，当代的科学家们选择了把精神降低为用人脑的化学作用和电能作用结合起来解释的一个极其复杂的综合体，从而把物质放在了核心地位。他们同样用否定灵魂存在和否定精神确实存在的办法来解决肉体与灵魂和物质与精神的问题。无独有偶，那些把所有的存在都归结为精神的人犯了与物质主义科学家同样的错误，他们试图用心理学术语来解释一切客观存在，从而也犯了物理科学家那样的错误。第三种人几乎放弃了解决这一困难的任何希望。

我们在精神心理学中将会谈到，在活生生地存在着的人这一层次上，二元论是不适用的。活生生的人是一个整体，其存在的两方面表现即物质和精神是完全一致和整合在一起的。因此，精神心理学认为，人在本质上是一种完整的和协调一致的现实存在，它具有三种能力，即认知能力、爱的能力和意志力。

人的一切状态，无论是健康状态或疾病状态，无论是生还是死，都可以用我们的知识、爱心和意志去体验和理解。我们生活、经历和存在的方式，我们认识和把握机会与挑战的方式，都取决于我们这三种能力。精神心理学就是根据这一理论框架去解释人的存在及其生活经验的。因此，我们讨论的焦点就将放在知识、爱心和意志方面。这是我们的精神财富。我们将首先谈到人的本质和关于自我与灵魂的概念。

【注】

①见于 A. M. 弗雷德曼 (Alfred M. Freedman) 等人主编的《现代心理学综合教程大纲》第Ⅱ卷，巴尔的摩，1976年第2版，第4-5页。

②详见上书第13-18页。

③同上。

④同上。

⑤B. 贝特爾海姆：《弗洛伊德与人的灵魂》，纽约，1984年版，第4、5、11-12页。

⑥同上，第19页。

第二章 自我与灵魂

一、关于人的本质

在当代世界上，许多人都认为人的本质基本上是物质的，完全是生命的生理过程和进化过程的产物。在这本书里，我们要讨论的第一个课题便是如何定义人的精神本质，以便说明，在我们个人和集体生活的大多数基本问题上，人的现实存在的一个重要方面是怎样地被否定和忽视了。第二个同样重要的课题是阐明精神心理学的诸项原理。

我前面提到的在急诊室的第一天所经历的事件，是我在心理学领域认真学习的开端。这种学习的结果，使我感觉到一种有益的新学派的存在，我们姑且把它称为“第四学派”吧，它与前面提到的三个学派，即前科学学派、分析学派和生物学派不同。我把这一学派称为“精神心理学”派，它把人的本质中生物的、心理的和精神的层面结合起来研究，从而提供对人的行为和心理问题的全面的、综合性的认识。

我们首先来看一看物质主义观点和关于精神存在的观点是怎样解释人的本质，并且看看物质主义的生活方式和崇尚精神的生活方式的不同后果。然后我们来观察一些生活经验，看看我们从对人的本质的这些观察中可以学习到什么。

我将根据我们对人的意识的理解来阐明二元性问题。意识是精神存在的核心，就像能量是物质存在的精华那样。因此，意识对于我们认识人的本质起着核心作用。

在讨论意识之后，我们要讨论自我的概念和我们生活中的感觉与情绪有何作用。正是在感觉的层次上，肉体和心灵以一种整合而完全的方式发挥其功能。这也许就是为什么发现我们的感觉和认识这种感觉对于创造完善而幸福的人生是如此重要、起着如此关键的作用的一个重要的原因。这本书的其余章节概括地说明精神心理学的原理，以及当我们在生活中遇到挑战和机会时怎样应用这些原理。

（一）关于人的本质的唯物主义观点

关于人的本质的唯物主义观点，其基本概念是说存在与生命都出于偶然；人是进化过程的偶然产物；物质是构成宇宙的基础；因此，人的思维和感觉是人的生物活动的副产品。这种唯物主义哲学观在苏格拉底时代之前就已存在。E. 弗洛姆 (Erich Fromm) 在谈到这一哲学观时指出：“唯物主义声称，一切心理和精神现象的原委都可以从物质和物质过程中找到。这种唯物主义观，以其最粗俗和肤浅的形式告诉人们，用体内化学作用过程的结果来解释感觉和思维就足够了。”^①

此外，对人的本质的唯物主义观点认为，我们基本上像动物一样受本能的支配，我们在生活中不惜一切代价地追求快乐和躲避痛苦。换句话说，人的行为是受贪欲和自私驱使的，是通过进犯和性的欲求而增强力量的。另一方面，唯物主义又把人为机器。P. 戴维斯 (Paul Davies) 和 J. 格里宾 (John Gribbin) 在其《物质的奥秘》一书中指出，生物机器论的一位积极倡导者 R. 道金斯 (Richard Dawkins) 把包括人在内的所有生命实体都描述为“遗传的机器”^②。他们然后又对这种唯物主义和决定论的世界观加以否定说，“一架机器是没有‘自由意志’的，它的未来从开始的时候就一成不变地被决定了。”其实，在此情景中，时间不再具有重要性，因为将来已经被包含在现实之中了（因此，将来也是

过去)。犹如 I. 普利高津 (Ilya Prigogine) 雄辩地表述的那样：“上帝被贬低为不过是一个档案员，他在一页一页地翻动着一本宇宙历史书，而这本书是早已写就的。”^③

唯物主义观点否认灵魂与精神的存在。灵魂之所以不存在，是因为我们不能像证明星球的存在那样去证明它的存在；我们也不能看见、听见、品尝、闻见或触摸灵魂与精神；我们又不能用某种工具去测量它的存在或测定它的能量。然而，我们确实有五官，通过五官我们可以体验这一世界。我们每个人都有思维，通过它我们可以认识世界。这个思维是大脑的产物，当大脑死亡之后，思维也就不存在了。唯物主义学派进一步认为，人的存在仅止于此生此世。由于没有关于死后生活的科学证据，所以我们死后就不再继续存在了。生活的目的就是活着，寻求幸福快乐，要做我们能做的一切，要成功。这样一来，生活就基本上成了一种力量的拼搏，一个为过最好的生活而拼搏的舞台。

精神分析学派、存在主义学派、行为学派、人种学派和达尔文学派都是在上述唯物主义框架中去定义人的本质的。这些学派的哲学观，极大地影响了 20 世纪里人们的思想，形成了我们关于自我、世界和生活的看法。

弗洛伊德是一位对我们造成深远影响的人物，他的观点影响着我们用什么方式去思考我们自己。弗洛伊德认为，我们的思维、感觉和行动是由两种强有力的本能决定的，一是求生的本能，二是死亡的本能。按照这种观点，就根本没有自由意志之说。我们的一切行为都可以通过分析我们心理结构中的意识，首先是无意识的动力去解释(和辩解)。

这种不重视个人责任感的理论现在非常盛行。许多治疗者帮助他们的患者去解除对自身行为的内疚感和耻辱感，许多破坏性的和暴虐的行为方式得到辩护，并根据弗洛伊德对人的本性的解释得到宽容。^④

另一种不同的，但却同样是广为传播的关于人的本质的看法

和关于我们生活出问题的原因的解釋，来自存在主义学派。存在主义学派的首要代表者 J-P. 萨特(Jean-Paul Satre),他也像弗洛伊德一样，不相信灵魂的存在或人的精神本质的存在。萨特在其著作中得出结论说，因为灵魂不存在，任何事情都可以做。实际上，如果没有灵魂与精神，符合逻辑的结论便是没有超然的客观的价值存在。按照萨特的观点，根本就没有人的本质这回事。我们不是因为上帝或因为进化或因为任何其他原因而存在，我们仅仅是存在而已。我们无缘无故来到人间，因此我们有决定我们生命本质的自由。萨特认为，人的痛苦在很大程度上归咎于我们是自由的这一事实；我们的自由是痛苦的，我们竭力避免这种痛苦。简言之，他认为我们无法避免自由带来的痛苦，因为我们是自由的。^⑤

萨特的观点几乎遭到各个方面的反对，但是在唯物主义理论派别中，仍有人对萨特的思想推波助澜，例如行为学派的主要代表人物之一 B. F. 斯金纳 (Skinner)。行为学派以一种非常呆板 and 狭隘的手段冒昧地应用“科学方法”（一种在研究物质世界方面被认为是如此有用的方法）来研究人的本质。斯金纳武断地声称，信仰精神毫无科学的根据，因此，任何关于人的欲念、打算和决定也都是不存在的；只有我们的行为是真实的东西，因为只有行为才能得到经验上的研究和控制。他认为，人的一切行为基本上都是对环境的反应和试图逃避痛苦和获得快乐的表现。当萨特把我们的自由视为人性的主要特征，同时又是存在痛苦的基本根源的时候，斯金纳却指出我们是由天性决定的，我们的问题的主要根源在于我们喜欢思考和我们是自由的。按照斯金纳的说法，我们对一切问题的答案就是抛弃对自由的幻想，改变我们的环境，从而矫正我们的行为。^⑥

另一位现代思想家 K. 罗伦兹(Konrad Lorenz)也主要是用唯物主义的术语来说明人的本质。罗伦兹是一位人种学家，他研究了动物的行为，他把达尔文的许多观点结合起来建立关于人的

本质的概念。罗伦兹的主要结论是：人们天生是富于进犯性的，自由意志和善德均是幻想；人的行为和动物行为并无二致，人与动物的区别仅仅在等级上和功能方面。罗伦兹竟然相信，对人种灭绝的最大威胁是我们进行概念化思维和通过语言进行交流的结果。他对改善人的状态不抱希望，因为在我们的环境中，人的天生进犯性很容易被许多环境因素激发出来。^⑦

虽然上述几个唯物主义派别在许多方面是相互冲突的，但他们却有一个重要观点是一致的。在他们看来，人类，无论个人或社会，都只具备非常有限的发展潜力和范围；人类是受生物的、进化的、历史的和社会的许多力量支配的，他们无法控制这些力量。这种观点对现代人认识他们自己和处理他们的问题有着深远的影响。

（二）人的精神存在

讨论人的精神存在不是件容易的事。首先要说明，精神这一概念本身是容易引起怀疑的。在我们生活的这个时代，许多科学家否定或怀疑诸如灵魂、灵性、精神之类的概念的正当性。许多宗教也失去了他们的声望，因为它们依赖盲目的信仰，因为它们有许多实践是带有（或看起来有）迷信或偏见的。再说，宗教关于精神的定义并非总是一致的，并且通常是含混不清的。除此之外，当今的人们失去了自信，或埋葬了希望，他们不再能够让自己确信有仁慈公正的上帝存在，或者相信有爱心和有精神的人类种族存在。在我们生活的这个世纪里，人们已经目睹了两次世界大战和几次重大的地区性战争，千百万人在战争中被杀害或饿死，或招致本可以防止的死亡。在这个世纪里，科学向我们提供了破坏性武器，它们不断地被左派和右派的意识形态代表者、世俗的和有宗教信仰的人们所利用。在这个世纪里，有人竭尽努力（并在继续努力）去证明人就是动物，动物有进犯性，因此人在天性

上就具有侵略性。在这个时代，人们将其道德伦理标准降低到如此程度，以致几乎任何行为，只要表面上看起来无害于他人（如果有害的话，只要害处不明显），都可得到应允。这个时代，在安全与民主、秩序与自由、国权与人权等种种名义下，实际上所有形式的异常行为和不公正行为都可以得到认可与宽恕。

这种发展趋势与我们的精神本质是如此脱节，以致研究精神已成为一件非常困难的事。这种研究被认为好像是带有嘲弄和敌视的意味。

我这本书的主要宗旨就是发展一种理论框架，使我们能够用清晰易懂而又符合逻辑的方式，恰当地运用科学的方法去研究人的存在的精神方面。

作为具有自我意识的人，我们研究我们自己。在这种研究中，我们必然既是主体又是客体。我作为一个心理治疗医生，在自己的著作中有条件提供证据，提供许多人富有深刻内容的经历、思想和感觉，这些人来自不同的文化，处于不同的环境。研究这些人的生活，给我们提供了难以估价的关于人的本质的特征、内涵和作用的资料。把我在过去 30 年所从事的临床研究和跨文化的工作中得到的知识结合起来，加上在数年中研究和科学与宗教实践中得出的看法，就形成了我在此阐明的关于人的本质这一概念的核心。

现在，让我们转到关于人的本质的两种主要观点的讨论上来，即唯物的观点和崇尚精神的观点，并看一看这两种观点对我们日常生活的实际影响。

（三）物质主义的生活方式

物质主义哲学认为，人类不过是高级动物，寻求自我发展与自我变革的潜力是很小的。这一哲学观对人们生活方式带来了直接的影响。它不主张有任何生活目的，鼓励人们按照其欲望、感

觉和本能生活。这一理论主张利用人的一切能力来为自己的快乐和自己的扩张服务。其结果是，贪婪、非正义、财富与贫困的两极分化、侵犯、战争等等都被视为不可避免，也许甚至是必要的。

物质主义哲学观鼓励人们竞相消费世界上有限的资源，而不考虑将来后代的需要。在这种物质主义观的指导下，人际关系有着许多问题。人对于爱、关怀和善良的自然追求被误解，或被滥用。爱情关系通常受到困扰，因为人们是以自我为中心而不愿意给予和关怀他人。

在个人的生活中，剧烈的内心冲突得以滋生蔓延。从本质上说，人类总是追求更高层次和更完善的知识、爱、同情、公正和美好的。然而，物质主义对生活和本性的看法却纵容我们利用自己的知识去获取财富和权力，把爱自己放在首位，达到无以复加的地步，而把公正和美好视为个人利益和快乐之后的次要东西。这种观点造成了极其深刻的内心冲突。许多人接受了物质主义的生活方式，在生活中无休止地追求快乐、舒适、爱和平静，但他们却又从未得到过这些。另一些人试图既享有物质主义的生活方式，又得到精神上的满足。这些人似乎既想保有他们的蛋糕又想把它吃掉。他们在生活中一方面追求快乐、财富和权力，另一方面又试图通过某种施舍和服务去补偿其缺憾。但是在他们内心所体验到的却是一种对立和分裂。在这种生活方式中也并无满意可言。

物质主义哲学的另一个同样有害但却不那么明显的后果，则是生活中的创造性、艺术性和敏感性等因素远远不像科学、逻辑和技术等等那样受到重视，部分原因在于后者给我们更多的机会去积蓄财富和权力。由此而造成的内心冲突和心灵空虚可能通过酗酒和其他麻醉大脑的药物或刺激情绪的音乐以及寻求各种极端的生活体验来暂时地弥补。然而，从长远来说，这类办法是无济于事的，因为生命的存续期有限，它不会让你浑浑噩噩地永远活下去。因此，物质主义的生活方式必然带来恐惧与焦虑。在这种

情况下，人们最大的恐惧当然就是怕死。所以一个信奉物质主义的社会变成了一个死气沉沉的社会。它的科学、政治、工业、艺术、文学、音乐以及娱乐，统统都以死亡为导向。在那里，炸弹被制造出来，军火工业发达，文学艺术和娱乐活动都以死亡为中心内容：一方面死亡是不可避免的，另一方面它又是琢磨不透的，仿佛死亡是一个什么也看不见的黑洞，我们大家都在往里钻，于是某种玩世不恭和虚无主义态度就蔓延开来。

由于没有能力接受死亡这一事实，于是就引起了进犯和暴力；一些人在为了安全、自由、公正、民主或法律与秩序的名义下，有组织地杀害千百万人的行动得到认可。最终，物质主义扼杀了生活中的快乐、希望和创造力。它把生活变成斗争，把爱变成重负，把知识变成商品，把美丽变成奢侈，把和平变成望尘莫及的幻想。

(四)崇尚精神的生活方式

要对崇尚精神的生活方式下一个定义是很困难的，因为对此问题有各种各样的看法。我应当说明的是，宗教所说的精神与精神生活方式不可同日而语。有着许多信奉宗教的人，尽管他们也相信上帝的存在，相信人的灵魂，相信死后的生活，但是他们所过的生活仍旧是物质主义的。对他们来说，上帝决定着是否给予你天赋，上帝通过神圣的爱心赏赐你，通过神圣的愤怒惩罚你。那些把自己与上帝联系起来的人们，仿佛对待任何其他的上级那样，竭力去讨好上帝，以求得到宠爱，并且竭力避免暴露其内心的想法与企图。他们的生活目的是拯救个人并且得以进入他们用想象制造出来的那个天堂。他们的主要目标就是得到什么东西，希望在上帝高兴的情况下让他们进入一个永久的天堂，比那些不信上帝的人生活得好些。即使不从实际上看，只从形式上看，这种态度与物质主义的人生观也有异曲同工之妙，因为它同样专注于积

累财富，追求永久的快乐，获得与众不同的权力。

另一些人以精神概念来为个人的缺点与失败以及个人面对社会生活挑战时缺乏意志力进行辩护。在与世无争的借口下，这些人可能将自己隔离于社会的主流生活之外，很少承担或根本不承担应对人的生存所受挑战的责任。他们基本上过着以自我为中心的、寄生性的生活。他们当中有些人懒惰或自我放纵，但更多的人不过是误解了精神生活方式，以为它意味着避开人类社会的日常生活事务，仿佛所有的人间事务都是由物质主义决定的。

然而，精神并不是简单地反对或抑制物质主义，完全不是这样。精神生活是一种永远有目标感的积极过程。它的目标是成长、发展和超越。我们通过自己的精神追求获得更高尚的自我修养，去创造一种协调一致的和先进的人类文明。

我们人类处在物质世界与精神世界的交叉路口。在这里，物质与精神相会合。我们一只脚站在动物的世界里，而另一只脚则站在精神世界中；我们既可以过一种完全是物质性的、动物式的生活，我们又可以超越动物本性而进入一个精神的王国。能够进行这种选择，正是人类自由的核心要义。作为人，我们被赋予了求知、爱和意志的力量。我们必须决定要学习什么和怎样利用我们的知识。我们可以用我们的知识去发动战争或缔造和平。如果我们选择和平并让自己去致力于这一目标，我们也就选择了精神生活方式。其他选择也是这样，例如选择真诚、信任、公正、同情、合作、完善、谦让、服务和所有的精神品质。如果我们确定的生活目的是要用我们的心智去学习这些精神品质，是在此基础上去积累爱和吸引的力量，并利用我们的意志去从事与这些精神品质相一致的活动，我们就将进入一种精神生活方式。

但这还不是全部。精神生活是能够成长和超越的生活，是有目的和反应的生活，是有纪律和创造性的生活，是既观眼前又有远见的生活，是既要祈祷又要参与社会行动的生活，是既有决心又有妥协的生活，尽管这些相反的东西表面看来是不能调和的。最

终，精神生活是能够超越时间、空间和人的界限的。精神生活方式要求重新审视我们对自身生活经验和观念的思考，它不仅评价着我们个人内在的发展过程，而且评价着我们的人际关系和我们与上苍的关系。这一过程必然会帮助我们去为自己的生存寻求和建立一种超越意义。

二、关于“自我”的经验

关于人的本质的理论必然是能够在日常生活中应用的。我们怎样领悟我们的本质？我们的生活经验告诉我们肉体和精神是什么？我们为实现自身潜能而进行了哪些必要的奋斗？为什么我们有感觉？这些，便是我们需要阐明的的问题。

（一）人的经验与人的本质

认识我们真实本质的方法之一便是反省我们的日常生活经验，并思考我们面临的选择。以我们写作的经验为例。当我写下这些词汇时，我同时有好几种经验。我用我的手、眼睛和大脑写作，因此写作是一种肉体的经验；我同时又在用我的心思考我要写什么，因此写作也是一种心智经验；我写作的时候，我充分意识到我要与那些将阅读我的作品的人们发生关系，这就给我同时带来几种感觉，一种是因读者的重视而快乐的感觉，一种是怕读者不认可的担忧感，因此写作也是一种情感的经验；最后，我写作时要选择我写什么，我可以把我的灵魂和我的读者的灵魂集中到能够使我们联系在一起并且使我们更好地理解自己的主题上去，我也可以利用读者的低俗本能而把他们引向一味的恐惧、疑心和本能欲望；此外，我写出一些文字让读者阅读它们，我们就在共同超越时间、空间和人的界限而进行灵魂与灵魂之间的沟通。这就是写出作品这一简单行为的精神层面。在这样做的时候，我

显然在利用我的心智与意识的力量，它远远大于我的本能的力量。正是这一精神层面需要我们更好地去认识，因为它赋予我们的生活以目的和意义，形成我们对自己和对相互关系的认识，对宇宙和最终对上帝的认识。

让我们来看看另一种人生经验。例如，由于折断了胳膊而疼痛的经验。这种疼痛通常剧烈得足以迫使我们去寻求及时的治疗。我们首先（也是应当）关心的是如何减轻疼痛，并避免任何可能造成更大程度的不适或伤害的活动。然而，如果我们是在地震中骨折，眼看其他人被活活埋葬或者受到比自己更严重的伤害，我们可能会作出几种不同的选择。我们可能抛开其他人不管而专顾自己的安危；或者我们可以借机谋求好处而损害别人的权利或财产；或者，我们可以把自己的安危置之度外而去抢救别人的生命财产，甚或牺牲我们自己的生命财产。显然，所有这些不同的行为都不是基于人与动物相似的那种自我保护或逃避痛苦的本能。这是人类独有的反应。

我们因折断了胳膊而遭受的疼痛通常都伴随着各种心情。如果我们是在一次滑雪中出了事故而摔断了胳膊，我们可能觉得很可悲，因为受伤使我们不能继续滑雪；我们可能感到气恼，因为我们自己或别的哪个人粗心大意使我摔倒；我们可能感到害怕，因为这样的事故可能再次发生；我们可能感到幸运，因为没有发生更严重的伤害；我们可能感到放心，因为总有人及时来照顾我们。或者，我们内心有几种感觉交织在一起。

同样，如果我们是在一次地震中受伤，我们也可能经历各种各样的感觉，例如自我怜悯、害怕、生气、退缩、移情、亲近、兴奋、爱怜，如果我们能够爱别人和帮助别人的话，我们可能感到欣喜。这一切反应和感觉显然表明，对于人的行为，不能完全按照生物学的或心理学的概念去理解。须知，任何人的任何经验都有着它的完整的、综合性的意义，而不仅仅包含生物学的和心理学的层面，精神因素也应考虑进去。

(二)从二元性到整体性

人的本质的最具挑战性的方面之一就是关于肉体与精神的关系的奥秘。我们经历自我与他人都是既有二元性又有整体性的。我们观察我们的世界时既用局部观察法又用整体观察法。例如，我们知道有肉体与心灵。当身体处于睡眠状态时，我们仍能够移动，看、听和闻见气味。我们有能力通过数学计算发现遥远的星球而无须看见或触及这些星球。这是说明我们的经验具有二元性的几个例子。这些经验通过我们观察人们的死亡过程而得以进一步加强。

那些与面临死亡的人们打交道的人，非常清楚在死亡的时刻所发生的突出变化。在某一时刻我们尚在与一个存在着的人对话，而在下一个时刻我们却面对的是一具尸体，得知这个人已不在这里了。我们体验到一种知觉，即有一个人离开了，他的躯体就像一间空房子无人居住了或者像一个没有了鸟的空笼子。在死亡的瞬间发生了什么事导致了这种变化呢？这一经验是否说明肉体与精神是相互独立的呢？这能证明二元论的合理性吗？这个问题的部分答案在于我们用什么方法看待我们的世界。

我们通常是用多分法和二分法看世界的。我们说光明与黑暗、善与恶、爱与恨，仿佛确实存在两种现实，一种是光明、一种是黑暗，一种是善、一种是恶、一种是爱、一种是恨，等等。然而，以光明与黑暗为例，科学明确地告诉我们，只有光明是存在的现实，而我们所经历的黑暗，不过是光明不在的时候。同样，善与恶也是这样。其实，我们所经历的邪恶就是善不在的情况。当一个地方没有真诚时，就存在着谎言；没有仁慈时，就有残忍。

就价值观而言，决不存在既无善又无恶的中立状态。从这个意义上说，在人的价值观领域只有一种现实存在，那就是善。当善意部分地或完全缺乏时，那么邪恶就以其不同程度的破坏性而

被我们经历到。爱与恨的情形也是这样。爱有着它本身的现实和存在，它带来生命与创造力；当缺乏爱的时候，就导致了破坏与恨。这些例子说明，我们用两分法的观察不足以证明二元的存在。事实上，存在着的现实永远是一种，而缺少这种现实时，我们所经历的则是对那种现实的反面现象。

记住这一点之后，就让我们转而去那个令人困惑的躯体与灵魂的问题。对大脑和意识的本质、对物质现实的本质的新认识，是与对灵魂的本质和对灵性概念的新观点结合在一起的。这些新认识现在使我们能够从整体的角度去了解人的本质了。按照这些新的认识，灵魂与肉体两分法的矛盾就解决了。

我们必须记住，现实只有一个，虽然表现形式有多种。这既是科学的真理，又是精神的真理。例如，能量是一种物质的存在，它可以用几种形式表现出来，包括力、光、固体、热等等。同样，意识是一种精神的存在，它也有几种表现形式，包括思维、感觉、希望、欲念等等。

现在，科学、哲学和宗教里有相当多的证据认为，人的存在就是人的灵魂，它使人们能够具有意识。理论物理学家 J. 惠勒 (John Wheeler) 的观点认为：“世界不可能是一部被任何尚未建立的物理法则链条控制的巨大机器。”他认为，信息是一切的基础，他提出了一个口号“从小中来”，以表明这样一种观点，即物质是从信息中来的，我们可以为一切意图和目的而把信息界定为意识。^⑧

P. 戴维斯和 J. 格里宾提到上述观点和看法时说，从惠勒哲学的“参与宇宙”观来看，“观察者是物质现实的中心，物质最终要归属于心智。”^⑨

同样两位作者，在他们著作《物质的奥秘》的结语中指出：“狄斯卡特发现了人脑的想象力是一种朦胧的物质，它独立地存在于人体之中。后来，在本世纪 30 年代，G. 赖尔 (Gibert Ryle) 以一个重要的观点嘲弄了头脑是‘机器中的幽灵’这种二分法。赖尔的批评适逢唯物主义和机械论获胜的阶段。他所指的‘机器’就

是人的躯体和人的脑子，它们本身正是广大宇宙机器的组成部分。但是，当他提出这个重要论断时，新物理学已经确立了，这一物理学对赖尔用以观察世界的哲学基础是有害的。今天，当 21 世纪即将来临之时，我们可以看出，赖尔摒弃关于‘机器中的幽灵’这一观点是对的，这并不是说不是幽灵，而是说不是机器。^{99⑩}

根据同样的精神，G. 伯特森 (Gregory Bateson) 说：‘头脑是活着的根本。^{99⑪}对于人的头脑来说，这一看法特别确实，因为人的头脑是人的灵魂的力量所在。人的灵魂是人去理解和认识事物的能源。在这里，认识是从这个词的广泛意义上说的，它指意识、自我意识、感觉、欲念，还有我们的思维能力，使用符号的能力，创造语言和进行想象的能力。这些恰恰就是灵魂具有的素质。灵魂还被赋予其他的名称，例如精神、人的灵性、理性灵魂等等。但它们说的是一回事，即我们认识事物的能力，意识、经验和理解的能力。人的存在之所以是人的存在，就是因为他们能够认识，认识他们知道的东西，认识他们想知道得更多的东西。人对知识的渴望与兴趣是不受时间和空间限制的。人的灵魂处在不断发现和创造的旅途之中，在这一旅途中，灵魂把一切可资利用的资源都置于它的支配之下，去达到获得更多知识、觉悟和深刻见解的目的。

人的灵魂在其生命的整个旅程中，都得到人的躯体这一优良和重要工具的帮助。躯体的各种器官和部件都是工具，通过这些工具，一个人可以获得高度的知识、爱和创造性。例如，人的眼睛被灵魂用来观看亲爱者的美丽，用来领略大自然的风光，用来创造新型的艺术和技术。同样，人的耳朵也是灵魂的工具，用来帮助作曲、倾听爱的旋律，用来接受他人用言词传达的信息。这仅仅是两个例子，说明人的躯体是怎样被人的灵魂用来达到其目的，从而获得更高的知识、理解、觉悟和爱心。

人的灵魂不仅利用处于自然状态的躯体及其各个器官，而且还创造新的工具来大大加强躯体的能力，然后用这些新创造的工具来达到获得更多知识和被灵魂理解的目的。例如，我们创造了

显微镜和望远镜来调节我们的视力，使我们的头脑能够想得更深更远。使我们更充分地去认识大自然的奥秘。同样，飞机是我们双腿的延伸，它使我们能够远行，增加我们对不同的地方、不同的人民和不同的文化的知识。事实上，大量的工具都是凭借人的灵魂的创造力制造出来的。在我们的灵魂迄今所创造出来的所有工具中，计算机是我们大脑的扩展，它具有最深远的后果。人的大脑是人的心智的载体，也是人的灵魂进行操作的器官。无疑，得当地使用计算机可以促进和加速人的学习效率，并向我们提供更大的能力去施展我们各方面的智慧。从这几个例子，我们应当清楚地了解到，人的灵魂与躯体的相互作用是持续不断的，它表现在一个人的所有知识、感受和所做所为之中。

在我们继续讨论二元性和人的灵魂与意识的本质之前，还应当解释一点。在本书中，我不时地变换着使用灵魂、精神、心智等名词，这几个词都是用来指称同一件事，即人的存在，但每一个词又有一个特殊的含义。下面我要引述历史上最杰出的一位精神领袖阿杜·巴哈（Abdu'l-Baha, 1844-1921）的一段话，来解释这些名词的细微差别。阿杜·巴哈在谈到人的存在时指出：“它（人的存在）是同一种现实，但却根据其表现出来的那种状态而被赋予不同的名称。因为当它控制着躯体的肉体功能时，它是附着于物质和现象世界的，所以被称做灵魂；当它以一个思想家和分析家的姿态表达自己的存在时，我们就叫它心智；当它翱翔到上帝的氛围之中，到灵性世界去遨游之时，它就被称为精神了。”³⁹

除了灵魂、心智、精神这几个术语之外，至少还有三个其他名词需要在这里提及，就是心理、心和意识。这三个名词也是指人的存在，每个名词又有它特殊的含义。“心理”是一位希腊的女神普赛克（Psyche）的名字，是灵魂的化身，她深受希腊爱神厄洛斯（Eros）的钟爱。心理（Psyche）在其现代用法上也就是指灵魂（Soul），在心理学上，它指心智，包括意识和无意识。

心是一个含义丰富的词。它包括生命的依托、生命的重要部分或统帅；感觉、认识和思维的载体；广义上的心智（Mind）；一个人存在的最深处；灵魂、精神和意念、意志、目的、爱好、欲望；爱心或好感之所在；勇气之所在；智慧、才能、理解力、智力、心智之所在；道德感、良心。（见牛津大词典）

对“心”的含义的这一探讨帮助我们认识二分法的荒谬性。许多人都在他们的思维、感觉、欲望之间制造这种二分法。人的这一切丰富多采的经验和素质，都是人的存在的表现，其实质是一回事。

最后，意识指的是种存在状态，在这种状态下，心智能够以其清醒的、理智的和周全的方式发挥功能。因此，意识表现出人的灵魂的最直接、最易达到的状态，所以值得仔细探究。

三、灵魂和意识的本质

认识灵魂的最佳方法就是指出它的特征与属性，因为认识灵魂的本质是我们力所不及的。从历史上看，有着两种关于灵魂和本质的解释。唯物主义观点认为物质是首要的，而意识是各种类型物质的附属品，它出现于生物进化的某个阶段。而精神论则认为意识是首要的存在，是生命尤其是人的生命的实质。正是这种意识（灵魂）赋予组成人的躯体的物质以生机，使人的生命能够诞生。近年来大量科学的发展和概念的形成，使我们能够更好地去理解物质与意识的相互联系与相互作用。

P. 戴维斯在他的《上帝与新精神》一书中谈到心智与灵魂时指出：“概念是抽象的而非实际的这一事实并不会使它不真实和虚幻。”^[13]后来他进一步谈到关于肉体与灵魂这一特殊问题，指出“二元主义的基本错误在于它把肉体与灵魂当做硬币的两面来对待，因而认为它们属于完全不同的两个范畴。……心智与肉体不是元的两个组成部分，而是从一个描述等级的不同层次上得出来的

两个完全不同的概念。^{99⑩} 换句话说，人的肉体属于存在的一个层次，人的灵魂则属于另一个层次，它们在人的大脑中相互作用。这种相互作用的性质尚未被知晓，也许永远不能被全部认识到。但是量子物理学领域的新发现清楚地表明，在意识与物质之间存在着一种实实在在的、可以被说明的关系。这是在次原子微粒等级上观察到的最有意思的现象。“量子物理学理论说明，次原子微粒并不是物质的孤立颗粒，而是概率模式，是在不可分割的宇宙网络中的相互联系物，它把人的观察者及人的意识包容在一起。^{99⑪} 这样的看法和其他类似的看法逐渐把人们的注意力从关于肉体与灵魂的二元论概念引向动态的整合概念。

这种整合的结果，便是“自我”的出现。人的“自我”既指肉体又指灵魂。这是没有二元性的。我们的二元感觉来自肉体与灵魂的进化有所不同这一事实。关于人的肉体是如何进化的这一点，已得到了相当广泛的研究，因而被认识得较为充分。“根据被普遍接受的人类学研究成果，人体的自然进化实际上在 5 万年前就已完成了。打那以后，人的肉体 and 大脑在结构与大小上就基本没有变化。但另一方面，在这几万年间，人类的生活条件发生了巨大的变化并且还在以飞快的速度继续变化。为了适应这些变化，人类利用他们的意识官能、概念思维和语言符号实现了从遗传进化到社会进化的转变。社会进化要快速得多，并且表现出更多的差异性。^{99⑫}

人类进化经历了两个阶段，即生物阶段及心理阶段，现在正处于第三个进化阶段，即精神进化阶段。这些进化阶段在大脑的结构中得到说明。脑干是大脑的最核心部分和进化过程的最原始部分，它关系到本能、生理欲望和各种各样的不自主行为。而在所有的哺乳动物中都很发达的边缘系统，分布于脑干周围，它负责情感体验和情感表达。大脑的第三部分，即大脑皮层是人类的大脑中最发达和最特殊的部分，它是与人的抽象思维和语言这类高级功能相联系的。大脑皮层的进化发展从 5 万年前就稳定地进

行着了。

我们现在正朝着一个集体进化的新等级前进。在这一等级上，我们的本能、情感和思维都将统合为一个整体，一个完整的过程。这是可能的，因为我们能够学习如何扩展人的心智和怎样把人的心智与宇宙的灵性结合起来。这是一种精神过程。它使人们的选择自由发挥功用，同时又向我们的价值观与态度发出挑战。许多人以为，价值观是恒定不变的，这种看法不对。在宇宙间，任何事物，包括我们的价值观，都是在改变和进化的。进化是创造的源泉。例如，科学告诉我们，物质宇宙的进化可能是从大量的爆炸开始的，它们释放出巨大的能量，从此开始了我们物质世界的发展历程。人的肉体，特别是人的大脑，是物质进化的缩影。同样的原理也适用于形而上和精神的存在现实，例如意识、爱和创造力。简单地回顾一下关于意识和精神进化的观点与理论是很有必要的。

K. 威尔伯(Ken Wilber)指出了意识的四个层次，即自我层次(ego)、生物社会层次(Biosocial)、存在层次(existential)和超人层次(transpersonal)。^⑤这里所说的“超人”层次类似于上面提到的“精神”概念。

格洛夫(Grof)指出了意识的三个主要范畴，即心理动力体验(过去和现在)、生前体验(即出生过程)和超人体验(超越个人界限)。^⑥这种观点与荣格(Jung)、马斯洛(Maslow)和其他人后来发展的那些理论的核心内容相近似。所有这些思想家都试图把精神概念引进我们关于人存在的本质的理论之中，并且试图找到在什么条件下人类能够以其更高层次的成熟性、深刻的见识、完善、创造力和全面性去发挥其功能。在各种宗教著作中，也能找到类似的探讨。以下是阿杜·巴哈关于肉体与灵魂的关系和关于精神发展过程的精辟而全面的见解。他说：“在人性世界上存在着三个等级，一是肉体等级，二是灵魂等级，三是精神等级。肉体是人的物质等级或动物等级。从肉体的意义上说，人是动物王国

的一部分。人和动物的肉体都有同样的组成部分，它们是按欲望的法则行事的。

就像动物那样，人类也有感官，用以感知冷暖、饥饱、口渴等等；但与动物不同的是，人有理性的灵魂，有人的智慧……。

当人通过其灵魂让他的精神^{*}之光照亮他的认识能力时，他就获得了全部的创造性。因为人作为一种存在，他积累了在他之前所产生的一切知识，因而高于过去的一切进化。人本身包含了所有较低层次的世界。借助于灵魂的工具性作用而被精神之光照耀的人的睿智使他达到了创造的顶峰。

但是，另一方面，当人不能向精神之窗敞开他的心智与良知，而把灵魂转向物质世界，转向他天生的肉体部分，那么他就从高处跌落下来，成为低层次的动物王国的臣民。在这种情况下，人陷入了令人遗憾的境地，因为如果他不能把灵魂的精神禀赋朝向神圣的灵性，不去利用这种精神禀赋，他就将萎靡不振、虚弱不堪，最后将变得无能。如果与此同时，灵魂的物质因素被调动起来，它们就将以可怕的力量使你变成一个不幸的、迷失方向的人，使人变得比低级动物更野蛮、更不公正、更卑鄙、更残忍、更恶毒。当这一切邪念与欲望被堕落的灵魂进一步纵容时，他就变得越来越具有兽性，直到他的整个存在跟野兽一样时，他就行将灭亡了。人到了这个地步，就处心积虑地作恶，专事伤害与破坏，他就完全失去圣洁的同情精神，因为灵魂的神圣本质已经被物欲控制了。如果是相反的情况，即灵魂的精神本质得到加强，它将物质方面置于从属地位，那么人就将走向神圣，他的人性就将发扬光大，圣灵就将在他身上表现出来，他就能转达上帝的仁慈，他就将促进人类的精神进步，因为他成为了一盏明灯，照亮了他所行进的那条道路。^{99,100}

* 这里的“精神”（Spirit）指神的精神，它通过一些主要宗教的创始人（如佛陀、摩西、基督、穆罕默德、巴哈欧拉）的教导影响人的灵魂。

从上述关于人的意识与人的肉体之关系的讨论中，有一点是十分清楚了，即我们的存在至少有两种互不相同的经验。一是物质的，二是精神的。我们物质的经验来自肉体的五官感觉，即触觉、味觉、嗅觉、听觉、视觉；我们的精神经验却是灵魂与心智的财富。精神经验包括想象、思维、理解、记忆。此外，我们有能力将心智与肉体的力量统一起来，即我们有能力把五官感觉与心智的财富放到一起，使我们的经验成为一个整体。²⁰

所以，一方面，从肉体与灵魂的角度看，我们认为自己有两种存在；另一方面，我们又体会到我们的“自我”是一个不可分割的完全的整体，我们竭力成为这样一个完全的、整体的自我。我们大家都想达到这种完整的境地。

（一）关于自我的概念

自我经验是人类特有的。当我们说“自我”时，我们是在说我们的意识，即意识到我们现在存在着，过去就存在，将来还要存在；并且意识到这种经验已经存在，并将持续存在，它是一种完整的经验。这一概念包括自我的各个组成部分，如我们心理的意识和无意识部分；我们人格的物质部分、精神部分和情感部分；我们行为的利己部分和利他方面。

当我们使用“自我”一词时，我们是说我们的存在，因为我们体验到存在并且他人也体验到我们的存在。“自我”这一概念解决了肉体—灵魂二元论的矛盾，它使我们能够在其完全统一的整体上去研究人本身。自我（ego）是意识的体验和自我的表达。它的进化一方面是由遗传和生物学因素决定的，另一方面又是由心理因素与精神因素决定的。

让我们用一种更为具体的方法来探讨“自我”。作为人，我们大家都有与动物相似的本能。这种本能对于生存下去和繁衍后代是很重要的。我们饿了就要找东西吃，我们感觉疼痛时就意识到

有了什么疾病，因而设法去治疗；我们有感知危险的能力，因此我们或去应付这一危险或同危险作斗争，或逃避这一危险，寻求安全的环境；我们也有性的欲望，这种欲望在正常情况下会把我们吸引到一位异性身边，通常会导致怀孕和繁衍后代；此外，我们还有保护的本能，使我们与新生儿紧密联系在一起，使我们有照料、保护和抚养下一代的动力。

在本能的层次上，大多数高级动物都是一样的。然而，人与动物之间存在着根本的区别。动物不能脱离其本能法则，人却有明显的选择性。我们对饥饿、疼痛、危险、性欲等等做出的反应是与动物大不相同的。当我们饥饿时，我们可以决定禁食还是吃素，而不是简单地进食。有的人为了呼吁某种公正而决定绝食到死；有的人甚至不饿时也进食；另一些人即使饥饿时也不进食，虽然食物就在眼前（例如练某种气功时）；还有些人，虽然自己有着超过其需要的食物，但却不与挨饿的百姓分享。这些都是人类独有的行为。

人对痛苦的反应也与动物不同。在此需要特别说明的是，并非所有的痛苦都源于疾病。例如，成长是痛苦的。我们在剧烈的体力活动之后也会感觉到身体的疼痛。受虐狂有意使自己遭受疼痛，施虐狂使别人遭受痛苦。从这几个例子可以清楚地看到，人对待痛苦的态度是很复杂的，并不简单地遵循本能法则。

抗拒与逃避反应也是人与动物不同的地方。在许多情况下，我们选择直面危险的局面，甚至我们明知不能保护自己。甘地的追随者面对英国军队的威胁就是这样。如今在南非，手无寸铁的或有极少武器的黑人儿童、青年和成年人敢于面对强大的、全副武装的警察，他们完全明白自己处于生命危险之中。

相反，也有些病态性恐惧的人，他们对无害的东西和风吹草动都感到害怕。有的人怕站在高处，有的人怕狗，有的人怕蜜蜂或怕苍蝇，有的人怕与众人在一起，另一些人则怕独处。在这个世界上，有各种各样的胆小鬼和许许多多胆小的人。

至于对于性欲反应，人也不是仅仅遵循本能法则。有人选择独身，有人选择性交但不生育，有人选择同性性交，还有些人把性与暴力和死亡联系起来。人的性行为是非常复杂的。有许多生意都围绕着性问题转，这不是我要阐述的内容，就不在此多讲了。

我们可能会问：为什么人对基本的本能做出如此不同的反应？答案当然基于这样一个事实，即人有意识和意志。我们有选择的能力，我们的选择不仅仅受本能的影响，并且受我们的意识、感觉和知识的影响。我们在孩童时代和青少年时代就有了各种经验，它们帮助我们发展起来一种世界观，使我们对自己、对世界和对我们与世界的关系有了某种特别的感受。人们的世界观是各不相同的。有人把世界看做一个危险的地方，有人觉得它安全；有人避免涉足世界，有人却积极地参与世界；有人面对这个世界感到孤立无援，另一些人认为这个世界充满了机会与挑战。

诸如此类的世界观，极大地影响着我们如何去生活，怎样认识和对待“自我”。我们也知悉了对自己和对世界的某种感觉。在我们成长的过程中，我们大大扩展了自身的能力，从而超越了我们存在的本能层次，使我们的动物性减少，而富有更多的人性。在此过程中，我们的头脑心智开始拥有越来越大的力量和主动性，从而形成了心灵与肉体之间的斗争。这正是许多人奋斗的焦点和造成许多痛苦的根源。这种斗争导致了唯物主义学派和唯心主义学派的发展和当代世界上各种互相冲突的生活方式。

为了认识这种情况产生的根源和为了找到一种统一完整的学说来认识我们自己，我们就应当了解感觉的本质和功能。这一点之所以必要，是因为我们的情绪在我们的行动中起着十分重要的作用。

(二)感觉的目的性

我们大家都熟悉感觉与情绪，^③因为我们都体验过。当我们谈

“感觉”时，通常就会想到不良的感觉和良好的感觉。我们把悲伤、生气、害怕和焦虑视为不良的感觉，而把快乐、友善、平静视为良好的感觉。但是这种划分并不能帮助我们去认识感觉的本质及其在我们生活中的作用。需要一个关于感觉的定义。为此，让我们来考察一下感觉的特性与功能。

首先，感觉是人的一种意识体验。没有意识我们就不能感觉。当我们感觉到什么时，是因为我们意识到那种感觉。当我们昏迷或处于麻醉状态时，我们什么也感觉不到，因为我们没有了意识。要有感觉，就得有意识。

其次，感觉既被我们的肉体经历到，同时也被我们的心灵体验到。我们不仅知道我们在以某种方式感觉，而且肉体上也经历着那种感觉。例如，当我们害怕时，我们知道我们害怕，与此同时，我们经历着肉体上的某种变化，例如心跳加快，或者脸色发白，有时还会发抖。我们急着逃走，并且经历一系列的身体与心理变化。最后，感觉有一定目的并承担着一定功能。有些感觉在告诉我们关于我们所处的健康状态，例如病痛与衰弱；另一些感觉则警告我们危机将至，例如生气、害怕和焦虑感；还有些感觉告诉我们一切都好，如舒畅、快乐和平静的感觉。

我们研究感觉可以清楚地认识到，感觉实际上是人类的复杂体验。人的情绪（感觉）之所以复杂，是因为它是我们的本能与智慧力量之间的桥梁。感觉来自身体与心智之间的相互作用，它是“自我”的有机组成部分；它既有物质的特征，也有形而上的特征；它既影响到躯体又影响到心理。

有些感觉主要是肉体的，另一些感觉则主要是心理的，而第三类感觉则是肉体与心理感觉的混合。然而，应当指出的是，在人的生活中，肉体的感觉可以变成心理的感受，而心理的感受可以在肉体上体验到。这样的划分虽然不是严格不变的，但它有助于认识人的存在中非常重要的方面。

主要的肉体感觉是与自我保护、逃避痛苦、寻求快乐等本能

相联系的。我们经历诸如饥饿、害怕、疼痛、快乐等感觉，我们就有心去寻找食物，避免争斗或危险，寻找治疗疼痛的办法和达到快乐，例如去寻求性快乐。如果生命局限于这一层次的功能，那么我们基本上就像动物那样生存着。无论这样的生活怎样舒适和轻松，它都不能满足我们作为人的重要需求，我们仍会感到不满足。在健康的条件下，我们终究要寻找更大程度的满足。然而，要改变动物式的生活方式我们就需要成长，而成长是有痛苦的。我们必须接受责任，推迟享受，勇敢地面对生活的挑战，约束我们的欲望，把我们的欲望转移到新的方向上去。

这些任务是非常艰巨的。在此过程中我们将经历人所特有的某些情绪。如果在我们寻求成长的道路上遇到障碍，我们就将感到焦虑、害怕或生气；我们会感到挫折或伤心，我们会对自己或对他人不满；我们甚至会变得妄想和多疑，以为别人跟自己过不去。然而，一旦我们开始成长和进步，不良的感觉就将被平静与信心所取代，我们就会变得富于创造性、充满勇气和感到幸福了。

要达到这种转变，我们必须消除不满意的根源。近年来，学习如何消除不良感觉的技术变得很热门。例如，许多人努力学习怎样对付紧张感。就像其他所有的感觉那样，紧张感也有其肉体的成分，因此，对付紧张感的方法就被集中在娱悦肉体的活动、生理上的调适以及放松技术等实践上了。这些技术确实能帮助身体摆脱紧张感，但这类技术的效果却是短暂的，除非紧张背后的心理因素和精神因素也能得到解决。重要的是找出造成紧张的首要原因。紧张可能由于人与人之间的冲突所致，也可能由于生命受到威胁例如生病而引起，抑或是精神危机使然，例如认识到自己过的生活毫无意义。因此，显而易见，仅仅把焦点集中在放松上是不够的。同样的道理，各种镇静药物都不能消除焦虑的根源，仅仅用抗抑郁药也不能带给我们持续的愉快感。这些不良的情绪都有其肉体的、心理的以及精神的原因。要解决我们情绪的问题，我们必须确信所有那些重要的成因都考虑到了。通过这样的调理过

程，我们才能获得更大程度的自我认识，包括对我们生命的肉体方面、心理方面和精神方面的认识。

总而言之，人的本质的独特方面在于它的精神内含。作为人类，我们有能力学习知识、获得爱和意志，这是我们灵魂的财富，它使我们与动物区别开来。尽管人的大脑与高级动物的大脑有相似之处，但只有人的大脑才具有对人的灵魂的要求作出特定反应的能力。正是人的肉体 and 灵魂之间的这种关系，成为“自我”的基础，成为独特的个人存在的基础。在自我层次上，心智的力量，如想象力、思维力、综合力和记忆力，与肉体的感觉如视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉整合在一起。在此层次上，感觉起着关键作用，它将我们的本能与思维统一起来。

我们已经看到，人的自我是灵魂与肉体相互联系、相互作用的独特结果。尽管这种原理是不言自明的，但这种整合并非一种关闭的和一成不变的公式。这种整合只是使个体成为一个人；至于这个人将成为哪种类型的人，则是我们的选择。这种选择通常要经过艰苦的历程。下一章要讨论的道恩的个案，就是“成为”某种人的过程的一个绝好的例子。

【注】

- ①E. 弗洛姆：《马克思关于人的概念》，纽约，1981年版，第9页。
- ②P. 戴维斯和 J. 格里宾：《物质的奥秘》，纽约，1992年版，第13页。
- ③同上，第31页。
- ④要准确地比较柏拉图、弗洛伊德、萨特、斯金纳、罗伦兹和基督等的观点，请看L. 斯特温森所著《关于人性的七种理论》一书，牛津大学出版社，1974年出版。
- ⑤同上。
- ⑥同上。
- ⑦同上。
- ⑧见戴维斯和格里宾所著《物质的奥秘》，第307页。
- ⑨同上，第307-308页。

- ⑩同上,第 309 页。
- ⑪G. 伯特森引用的 F. 卡普拉(Fritjof Capra)的著作:《转折点 科学、社会与文化的兴盛》,伦敦,1983 年版,第 290 页。
- ⑫阿杜·巴哈:《幸存与救世》,载于《西方之星》第 7 卷第 19 期,伦敦,1917 年 3 月,第 190 页。
- ⑬P. 戴维斯:《上帝与新物理学》,伦敦,1983 年版,第 82 页。
- ⑭同上。
- ⑮F. 卡普拉:《转折点》,第 91-92 页。
- ⑯同上,第 298 页。
- ⑰详见 K. 威尔伯著《心理恒常性 意识的光谱》,载于《超人心理学》,1975 年第 2 期。
- ⑱对这些概念的充分阐述见于 S. 格洛夫著《大脑以外 心理治疗中的生、死与超越》,纽约,1985 年出版。
- ⑲阿杜·巴哈:《巴黎讲话》,载于《阿杜·巴哈 1911-1912 年在巴黎》,伦敦,1969 年第 11 版,第 96-98 页。
- ⑳阿杜·巴哈:《问题解答》,威尔默特巴哈伊出版公司,1969 年第 3 版,第 245-246 页。
- ㉑此处所用的“情绪”与“感觉”两个术语,就像心理分析中所用的“情感”一词那样。在精神病学著作中,这些术语并无明显的区分。要详细地解释心理分析中关于情感的论述,请见 D. 拉帕波特(David Rapaport)著《关于情感的心理分析理论》一文,载于《拉帕波特文集》,纽约,1967 年出版。

第三章 基本原理

一、存在与成为：道恩的个案

道恩 (Dawn) 33 岁，是一位记者，有着高度的智慧和追求自由的精神。她嫁给了一个谨小慎微而有依赖性的男人。她有两个孩子，一个 5 岁，一个 8 岁。她相当成功，其朋友和同事都很喜欢她。从心理学上看，她是健康的，不曾有过因心理失常而寻求治疗的经历。

当她预约要见我时，谈到她的白血病，说她对治疗没有任何反应而且造成她对几个问题的担忧。她首先和最想知道的是她面对即将到来的死亡需要为孩子们做些什么准备；其次，她想知道她可以做些什么来帮助其他在无助与恐慌中受苦的癌症患者。她曾经把她的朋友组织起来加入了一个助人的网络，这些助人者照顾着许多她关怀的人，但并不是每个人都有这么多的帮手。后来她觉得应当做些什么事来发展助人的计划。她还为她的母亲操心。她感到，失去子女是最惨痛的损失，因为她是唯一的一个希望母亲能够承受这一惨痛损失的孩子。

此外，她当然对自己的死亡十分关注。尽管她有很大的勇气应对她的疾病，但仍然怀着深深的担忧感。她也很生气，因为她觉得死亡对她来说是根本不公正的。她想说，“如果有上帝存在的话，那么上帝也是不公正、不善良的。如果没有上帝存在，那么一切都是可悲的。”她听说我有意帮助那些面对死亡的人，于是决定到我这里来治疗一两个疗程，同我讨论她关心的那些问题，看

有没有什么办法解决。我给她看了 9 个月的病直到她死去。她死后好几年，我还继续与她的家人保持着联系。

我不去赘述这一个案的发展过程，只想说明在我与道恩打交道期间出现的几个最重要的问题，每一个问题都有它自己的完整性。我观察到，这些问题不断地在许多其他情形下出现。此处最重要的一点是，道恩并没有患精神疾病，我所治疗的其他一些病人在面对死亡时也没有精神上的疾病。他们是正常的、快乐的、有爱心的、成功的、乐观的人们，但是他们面对最终的挑战是死亡。

如果我们想明白人的本质，我们必须研究人，而不是研究老鼠或鹅。研究动物有助于我们认识人的生理但无助于认识人的精神。要了解人的精神，那就要研究心理健康的人们，使我们的结论不致过分受那些情绪与心理失常者的特殊情况影响。在考验人的具体环境中去研究人的本质是大有好处的，死亡就提供了这样的环境。

在正常情况下，我们有个人生活和社会生活。我们的个人生活充满了希望、抱负、思考和我们通常不暴露的感受。这些东西太具隐私性，太具个人性，宝贵得不能与别人分享。但是，当我们遭受痛苦和面对死亡时，我们则比较愿意在更深入和更有意义的层次上向别人倾诉。特别是如果我们与之打交道的人愿意努力理解我们，并且不怕面对他（她）自己的死亡问题的话，我们就更愿意敞开心扉了。在这种情况下，我们能够把自己最隐秘的想法、感受和希望向对方吐露，并且会更加贴切和深入地审视我们的内心世界。

疾病迫使我们去触及自己的肉体与灵魂。我们的知识、爱 and 意志的力量受到检验；我们关于生与死的观点受到审查；我们存在的目的和意义受到质问；在面对肉体的虚弱时，我们灵魂的强健与否被衡量出来；我们处理自己许多不同感受的能力受到了极度的压力。我们不得不在最深沉的和最痛苦的现实中去面对爱心。

我们必须完全承认自己的无知，因此我们应该略知生命的奥秘。我们还得渐渐地放弃我们原有的意志并开始发展一种新的意志，这样才能超越我们的死亡而把我们与不死联系起来。人生的戏剧就是人的本质的说明，当我们面对死亡的时候，人的本质便最集中地展现出来。

正是由于上述原因，我认为，研究像道恩这样的个案最有助于我们去尝试理解人的本质。在这里，我强调道恩对获取更多知识的需求，特别是她对了解自我的需求，强化其爱的纽带的需求和利用其意志力的需求，以及发现其生命的目的及意义的需求。

（一）人要求知

道恩在其去世前的三天，还在参与制作关于她的疾病、她的痛苦和死亡的一盘录相带。她希望告诉别的人，她学习了生活的这个方面。当时她非常虚弱，不得不开始输血。我们一起谈到生气、恐惧和焦虑。她想知道，这三者之间是否有关系。我告诉她，这三种感觉总是同时发生的。它们是我们经历威胁时的情绪反应，这种威胁或是对我们的生命，或是对身份、价值观及思想观点而言。我们在任何时候受到威胁时，都会自动地以这三种感觉做出反应，通常以其中的一种感觉为主。面对威胁时，根据威胁的性质、我们的人格和生活的境遇，我们做出反应或以生气为主，或以恐惧为主，或以焦虑为主。但是，在这一主要的感觉背后是另外两种感觉，它们理藏在我们的意识的深处。道恩对于关于人对威胁作出反应的描述非常感兴趣。她说：“等一等，让我把它记下来。我需要在以后回首它。”然后，她停了一下说：“这不是发傻吗？我明知我几天之后就要死去，还作笔记有什么用呢？”但是，她终究还是作了笔记。

然后我们开始谈求知的需要。作为人，我们总是在寻求知识。但是，因为知识可能是令人不安和令人痛苦的，特别是关于自我

的知识，所以我们会庸人自扰、大惊小怪、忧心忡忡。我将在关于知识一节中更充分地讨论这一问题。在这里，我只简要地说明道恩是怎样试图了解她自己的。

道恩最早想知道的一件事是她的病能不能治好。她接受不能被治好的回答并不困难。在我第一次面对她的时候，她已经在此事上斗争过了。她承认她已经度过了不接受的阶段。这意味着，知晓她的疾病不能治好这一点对于她来说曾是多么痛苦和无法接受，以致她的第一个反应是不相信。这种不接受并不是完全有意识的心理过程。我们作为人，有很大的能力去否认令人痛苦的、无法接受的和危险的事情。当然，因为人的灵魂在其本质上是趋于求知的，终究会变得明白，所以否认的努力终归会失败。

经过一段时间的否认之后，道恩开始面对她的实际情况，于是变得相当气恼、焦虑和恐惧。她感到恐惧和焦虑，不仅仅是为自己的病情，而且也为她的孩子和母亲。道恩想知道用什么办法来减轻她的死亡对其孩子可能造成的精神创伤。她说：“我知道，我死后不会再生，但我怎能对孩子说这件事呢？如果我告诉他们最终他们自己也会完蛋的话，那么我又怎样能够帮助他们去懂得我们应当过一种体面而有道德的生活呢？”她被这些问题困扰着。她同医院里的工作人员交谈，向许多朋友吐露了她的心事，但却未能找到关于她死亡的满意解释。这种困惑帮助了她去钻研更深刻的问题，诸如生活的意义和什么是我们存在的真实本质。她曾经说她不觉得自己正在死亡，但是她“可怜的躯体不听使唤了”。

在录相带的同一段记录中，一个护士端着一盘食物进来，她吃了一点，然后抓起一包奶酪，费了半天劲也没能打开。她是不会让人帮忙的，她说她肯定能够打开这包奶酪。最后，她绝望地转向我说，这是她早些时候的意思。就是说，她意欲打开这个纸包，但是现在身体不听使唤了。她开始对她的自我与她的肉体加以区别：灵魂还有愿望，但肉体已经虚弱了；她的灵魂在继续获取知识，还在对新的发现感到激动，还在计划未来，但是她的肉

体已不能履行这些行动了。

我曾指出过，我们认识自己本质的方式对我们怎样去生活有着重大的影响。如果我们认为我们自己只具有肉体，而心智不过是肉体的一部分，那么当然我们死后就什么也没有了，或者说得更准确些，死后构成我们肉体的成分就土崩瓦解了。然而，如果我们意识到，灵魂才是真正的自我，我们的肉体不过是在今世表达灵魂的物质。所以尽管肉体死亡了，我们的意识（灵魂）仍旧存在着，只是它已不再能够通过我们的肉体去观察罢了。

我给道恩举了两个例子说明肉体与灵魂的关系。灵魂对于肉体来说，好像电与电灯泡的关系。我们能够有光亮（生命），全靠电（灵魂）通过灯泡（肉体）发光。没有这种关系，电和灯泡就是两种互不相干的存在，而光亮就不存在了。另一个例子是电子计算机。计算机要发挥作用，必然有软件（灵魂）和硬件（肉体）。当软件和硬件共同发挥其功能的时候，计算机就能够大显身手了。同样，当灵魂与肉体结合到一起时，生命的奇迹才能出现。

过了一会儿，道恩承认我也许是对的。但是她又问：人死后意识或“灵魂”怎么样了？我说，没有人知道死后灵魂或意识是怎样的情形，但我们不知道的东西不等于不存在，这是事实。

尽管道恩为认识她是谁和她的真正本质是什么的问题费尽了苦心，但她是不屈不挠的，她寻求知识。如果我们总结一下道恩为了解自我而进行的探索并说明这种探索所具有的意义，那么可以这样来陈述：第一，探究关于疾病及其原因这种事实；第二，认识痛苦及其补救方法；第三，体察她的感觉并找出应对的办法；第四，考虑她的亲属关系并知晓如何面对分离与丧亲；最后，第五，反思生与死及不死（不朽），以便更好地认识生与死。前两个问题（疾病与痛苦）主要涉及人的肉体；后两个问题（感觉与关系）则主要涉及心理与社会心理范畴；最后一个问题（生与死，死亡与不死）涉及到精神的本质。在道恩的治疗过程中，她全面地审视了这些问题。

道恩在死前两天说过，她已准备好离开，但不知到哪里去。然后她开始与一位关照她的朋友促膝谈心。在她死前的几个小时，她宣称她已经解决了她的问题，但她不想多说了。她只是神秘地笑了笑。

（二）人有爱心

道恩有几种不同的爱。她爱孩子是无条件的、全心全意的、毫无保留的。她爱她的母亲是衷心的、深沉的，这种爱变得越来越强烈，主要是因为道恩通过非凡的努力才摆脱了她童年时代留下的内心冲突。她的父母关系不好，她被孝顺与苛求困扰着。在她生病之后，她立即开始改善与其母亲的关系，基本上把过去置之度外。她的父亲没有露面。道恩与其丈夫之间有某种程度的亲近，但不是“爱”。她未能习惯丈夫那种依赖性或缺乏热情的生活方式。他们之间以一种朋友关系和孩子的父母关系相处，如此而已。在许多年里，道恩有一个很使她亲近的情人，这种关系在很多方面令她感到满意，他们之间的互相支持一直继续到她死。此外，道恩有许多与她相互喜爱的朋友。在她整个生病期间，这些朋友对她都非常诚挚并给予她帮助。

道恩在应对她的疾病问题期间，对不同的爱采取了不同的表达方式。她不知应当怎样告诉其母亲关于她的病和即将到来的死亡。我告诉她，因为爱是人与人的关系中获得力量的源泉，因而也许又是最令人痛苦的源泉。爱要求我们真挚、诚实、坦率。我们大家都知道，完全诚实和坦率地面对真情不仅是困难的，而且是非常痛苦的。再说，我们越是爱的人，失去他们就越感到痛苦。这种特别的痛苦本不是与内疚、耻辱和怨恨相伴随的，然而，如果我们与之关系不好，在失去他们时除了痛苦之外也会体验到如生气、内疚等复杂的感觉。许多人都有这样的错觉，以为爱意味着轻松、快乐和无忧无虑。的确，爱给生活带来一些轻松和快乐，使我

们减少些操心，但与此同时，爱又是令人痛苦和苛求于人的。之所以这样，是因为爱是生命中基本的需求。而生命需要成长，没有自我认识给我们造成的痛苦和真诚的强力推动，我们就不能成长。

在我们讨论过了上述问题及其相关的其他问题之后，道恩找到了与她母亲沟通的办法。她和她的母亲开始交流各自对疾病的想法与感受。逐渐地，她们之间的关系不仅变得更亲密并且变得更为坦诚和轻松了。道恩运用了同样的原则去处理与其他人的关系，包括与孩子的关系。

（三）人有意志

道恩有很强的意志。她把反对不公正和抵制不正当要求、做自己想做的事和确信自由当做她生活的目的。她认为她患癌症是对她个人的最后一次不公正，所以顽强地与癌症作斗争。在她生病的最初几个月里，她绞尽脑汁去思考这一不公正的问题。当她的疾病使她越来越痛苦时，她的体力开始下降。她的意志力成为她内心冲突的根源。她不能接受既存现实，但她又不能得到治愈，甚至找不到什么改善病情的办法。

正在这时候，我开始与她讨论关于人的意志和选择自由的问题。我对她说，当她不能在疾病与健康之间进行自由选择（因为她已经得了病）时，她可以自由地选择用什么性质的方法对待她的疾病。这种选择意味着，她必须从不同的角度去使用自己的意志。与其去尝试她想做的事，不如去努力做她在目前情况下能够做的事。更具体地说，她可以用她的意志去寻求对她的疾病最有好处的疗法，去增加对自我的认识，加强她与亲友之间的爱。这一过程要求有改变的意志、有自尊心，并接受一种新的观点。有时我们还不得不放弃意志，其目的在于强化意志。道恩的情形恰恰说明了这一点。如果即使她以顽强的意志都已经无法完成她想做的事情了，她就不如把她的意志集中到改变做法上去。换句话

说，她要继续发展和成长，那就要正视她的疾病和对疾病做出反应。于是眼前的病痛成为她生活中一次重要的机会，她的意志在改变心境方面起了核心作用。

（四）人要寻求生活的意义

道恩寻求她生活的意义这一尝试，其内容太广泛、太复杂了，无法在此一一道来，我只能简要地谈谈。她寻求生活意义的努力是与她想帮助孩子为她的死作好准备的愿望交织在一起的。寻求生活意义这一点，比任何其他事情都更加促使了她去探索“精神”问题。

在她死前几个月，有一天，她求我帮助她的孩子了解“死”的含义。我认为，类比法可能有助于她。她愿意考虑我的建议并想在做出决定之前与她的丈夫、母亲和朋友商量一下。最后，她同意用我建议的类比法来对孩子讲死亡问题。的确，她对此很感兴奋并且认为，类比法可能对她自己与死亡作斗争也很有帮助。有一天晚上，当道恩夫妇都在场时，我向她 5 岁的儿子琼和 8 岁的儿子罗伯特讲了下面的故事：

“你们知道，生命是在母亲肚子里由母亲的卵子和父亲的精子相结合而成为受精卵的那一瞬间开始的。这个小小的受精卵后来开始成长，并分裂出许多细胞，一直到后来变成一个孩子。他有一个头、两只眼睛、两只耳朵、一个鼻子、一张嘴，还有手、脚和身体的其他部分。

现在我们来想一想，有一些小东西生活在妈妈肚子里。我们姑且叫这些东西为‘I. W.s’（即肚子里的居民）。这些 I. W.s 在肚子里生活得很好，他们游泳，在肚里捉迷藏，在一起玩耍和谈话。

有一天，那个大的 I. W. 非常伤心。小的 I. W. 问他为什么伤心，大的说，他为身边的那个小宝贝而伤心。其他的 I. W.

们都很奇怪地问：‘为什么？’他们问道：‘她不是长得很好吗？我们数了她的指头，个数是对的；我们观察她的眼睛，长得也是地方；还有她的耳朵、鼻子、嘴巴什么问题都没有。你为什么为她感到伤心呢？’

大的 I. W. 回答说：‘是的，我知道这个小宝贝一切都没错，我伤心是因为我知道她要死了。’其他的 I. W. 问：‘什么意思，她要死了吗？’大的回答说：‘我们以前就见过，小宝贝在这里长大，长得完全了，然后就死去，就离开了，我们再也见不到了。这就是为什么我伤心的原因。’

另一个 I. W. 说：‘但是我听说，在肚子之外有另一个世界，在这里死去的宝贝们去到了一个更大的世界。他们说，在那个世界里有太阳、月亮和许多星星，还有树、有湖泊、有大海、有城市、有花、有人、有动物。他们说，那里美极了。’第三个 I. W. 说：‘你能证明肚皮之外的另一个世界存在吗？你看见太阳、月亮和你描述的所有东西了吗？它们不是真的，它们是你想象出来的。’还有另外一个 I. W. 说：‘这没什么意思。如果一个小宝贝到这儿来，成长了一阵，然后就死去，目的是什么呢？她为什么要长眼睛、长脚、长手和耳朵，还有她的身体的其他东西，她在这儿生活又不需要那些东西？是不是她长出那些东西来是为肚子以外的那个世界的生活用的呢？’

I. W. 们进行了热烈的讨论，讨论到底肚皮之外有没有另一个世界。正在他们争论不休的时候，那个小宝贝死了。她死了吗？她肯定从肚子里的世界出去了，她再也不会回来，I. W. 们再也听不见她的声音了。迄今他们所关心的，就是这个结果。

然而，那个小宝贝现在正在这个世界里，在这里成长着、生活着。她将继续在这个世界生活下去，直到她不可能再生活在这个世界上的一刻到来。然后，她又将从这个世界死去而在另一个世界诞生。你看，死同时又是生。因此，在这个世界我们也是 I. W.s，即‘世界的居民’。我们问自己‘这个世界之后还有生命吗？’，

就像肚子居民问‘肚皮之外还有世界吗？’一样。”

然后，孩子们就用这样的类比方法讨论起他们的母亲的死来。小的一个孩子说：“当妈妈死的时候，她就像那个小宝贝到了另一个世界一样，所以也需要有人照顾她。”他的哥哥想，死是“美好的”。他叹息道：“唉，我也想死！”我对他说：“首先你得长大，享受这里的生活，完成你能做的一切事情，并且要准备好你在下一个世界的生活所需要的东西。我们在肚子里就长了眼睛、耳朵、手脚等等，因为我们在这个世界的生活需要它们。没有它们我们就做不成事。同样，我们生活在这个世界，享受它能向我们提供的一切时，也该在这个世界为下个世界的需要做准备，包括：发展爱心、知识、善良、幸福感、服务、耐性、公正、忠诚等等。”

孩子们几次让我重讲这个故事。他们的母亲去世两个月之后，他们还在讲这个故事，并且讲得非常清楚、非常明白。

从道恩这方面来说，她已开始思考生与死的奥秘了。她在琢磨我们这个世界所知道的生活之后说：“我们对死亡的认识就像当初我们对这个世界的认识一样；当我们在母亲肚子里时，什么也不知道。”看来，我们关于生活的知识都是关于过去和现在的；但是通过我们对生命规律的认识和观察，才使我们能够达到对未来的了解。

二、人的基本特征

当我们谈到“自我”时，我们谈的是我们存在的最本质的东西，即究竟是什么使我们成为现在这个样子。我们对这一事实的知晓在我们生命开始的时候是非常有限的。如果不是我们有意识地和有系统地去认识和发展自我，我们通常仍会忽视这样一个非常宝贵而重要的事实。我们已经知道，自我是肉体与灵魂相互作用的必然结果。一旦生命开始，自我就宣告其存在了。符合逻辑的是，生命与自我完全是相互依存的。没有生命，就不会有自我，

没有自我，也就没有生命。

（一）人的三种主要能力

人本身有三种主要能力，即求知、爱和意志。这三种能力在本质上是精神力量，也是灵魂的财富。但是，这些能力是借助于自我而发展和表现出来的。为了更好地了解自我是怎么回事，我们分别来考察这三种能力将是有帮助的。后面我要谈到它们三者是怎样相互联系和怎样结合在一起的。

1. 求知

人的一个重要素质是有广泛而综合意义上的求知能力。求知指的是各种求知方式，如意识、潜意识、无意识等求知方式，还有直觉以及我们通过尚未得到足够理解的灵感和洞察力等方式获得知识。

我们通过生活经验获得知识，也通过认识上和智慧上的努力、自我反省、祈祷及静默等方式获得知识。我们知识的宝库是由理性、逻辑、直觉、创造、精神和神学等各种形式的知识组成的。理性与逻辑属于科学的范畴，它们对于认识主宰物质世界的那些法则特别重要，对于认识我们个人生活及社会生活的那些纯医学、法律、经济等方面的问题也很重要。直觉和创造性的知识特别适用于发展艺术和建设人际关系。精神与神学的知识给我们的生活带来目的和意义，并让我们去分辨善与恶。

虽然各种形式的知识都是从思想启蒙时代就被人类得到的，但我们对这些知识的理解却始终是朦胧的、不完整的和不平衡的。然而，我们现在正在到达一个新的阶段，对一般知识的理解是如此，对自我的认识更是如此。过去 150 多年里，科学有了长足的进展，但出于各种实用的目的，科学知识凌驾于一切关于人的知识之上，不是把关于人的知识贬低到次要地位，就是认为它无用。尽管如此，现在已有明显的迹象表明，这种不平衡的状况正在得

到改变。例如，今天已没有人对人文科学如社会学、心理学、人类学的重要性和实用性提出异议了。虽然这些学科仍然处于其幼稚阶段，但是这些学科已对我们的自我认识做出了重大贡献。科学方法，甚至是非常机械和精密的方法，都被用来更好地认识人的本质。这一事实本身就是一个巨大的进步。

在道德、伦理和精神领域内，知识却是大大地落后了。这种情况非常可悲和危险。在我们这个时代，人们在很大程度上失去了对解决精神问题的信心与希望。当现代哲学家们宣布上帝已经死亡的时候，其实是人的神圣性死亡了。上帝其实是继续与人保持着一种爱的关系。遗憾的是，许多人不再让自己接受上帝的爱，因为他们不觉得自己配得上这种爱。在心理治疗中，我们常常遇到一些人，觉得自己不被爱。当我们考察其原因时，就发现这些人不觉得自己值得别人爱，因此就不让自己接受别人的爱。

人与上帝的关系也是同样的情况。随着科学的兴盛和宗教的衰败（这种兴盛与衰败在最近一百年间达到了极点），人与上帝的关系发生了变化。过去，上帝与人的关系是父母与孩子的关系。父母有无限的权力，他们什么都知道，并且动辄实施惩罚；而孩子是软弱、无知和屈从的。这是人类集体处于婴幼儿时代的情形。那时，我们的祖先对生活的挑战作出反应和对他们认为是上帝力量的东西作出反应的方式很像孩子，即充满敬畏、希望、恐惧、焦虑和惊慌。科学时代把人类从其许多恐惧与迷信中解放出来，宣告人类集体地进入了下一个时期——青春期。^①

（1）青春期的类

充满了巨大活力的青春期的类，保持着青春期的独特性，开始出现各种各样的行为。他们在体验身体发育的自由时，变得热情奔放、骄傲无比，好像什么都不怕。青春期的类开始经历并很快就发现了他们过去不曾发现的许多自然法则，于是过去从未想象过的权力意识也滋生出来。在到处都是科学发现和技术革新的环境中，又伴随着青春年龄特有的身体和心理的躁动；宗教与

人类在精神世界中建立起来的重要圣殿被忽视了甚至几乎被遗忘了，其结果便是这一圣殿的力量大大削弱。已建立起来的世界宗教，无论是犹太教、基督教、穆斯林教、佛教、印度教或其他宗教，都未能认识这一崭新阶段在人类集体生活中的意义，因而它们在实际生活中变得无的放矢和缺乏效用了。

人在其青春期的时候，由于新发展起来许多能力，加之孩童时的各种限制被解除了，因此觉得自己无所不能。这是一种很可怕的情形。首先，上帝被逐出了人的头脑和心灵；然后，本能的、动物性的和以自我为中心的倾向占据了主导地位。科学的成果很快被滥用了，大规模的破坏性武器被制造出来。在为物质财富的积累和为消费而奋斗的过程中，爱、善良、仁义等等力量遭到了破坏。爱心常被武力取代，智慧被信息代替，财富成为幸福的同义语，地球被分裂为许多单个的利益中心。

其结果是，人的知识局限于对物质世界的认识，物质的法则被用于精神世界。这种有害的事情在我们面前比比皆是，因为我们把世界看做了四分五裂的，没有精神内涵的，充满了不公正、不平等、不信任、战争、饥饿、疾病、不道德和死亡等等。目前，这个世界由于物质主义的泛滥而处在严重的病态之中。

(2) 成熟的人类

上述矛盾的解决办法，不在于为人性而否定科学，而在于增加我们关于精神与神圣的知识。通过这种努力，我们就能以人类集体存在的成年阶段的思考与知识去取代盛行于人类青春期的偏激态度。在人类的成年期，将达到科学、艺术与精神等各种知识的平衡，我们的生活目标就将更加远大，我们就将能够抑制自我中心主义，能够运用人文知识去服务于人类和过一种积极的生活。为了达到成熟，就需要认识自己。

(3) 自我认识

所有人求知的中心目的就是认识自己。从最完全和最深刻的形式上说，认识自己和认识上帝是一样的。这并不是说我们就是

上帝或者上帝的一部分，而是说我们是富于神圣性的创造物。因此，我们若不认识自己，就不能认识上帝；不认识上帝，也就不能认识自己。两者是缺一不可的。唯物论认为，人类的主要病态就是自我的异化和人与环境的异化。关于环境的知识使我们能够洞察物质世界；当我们把这种知识用于自身，则使我们获得了关于我们肉体的生理学、生物学、病理学、化学和物理方面的知识。然而，这种知识却丝毫没有揭示出人的存在的精神层面。对精神层面的认识需要联系精神的来源。由于排除了我们的精神层面，或者以非常狭隘和片面的方式去理解精神，我们就实际上成了自己的陌生者了。

一切认识都是要借助于心智（mind）的力量才能获得的。我们可以训练自己使用我们的心智，以便大大加强我们的想象力和完善我们的思维方式，改进我们认识和综合理解现实的方法，丰富我们储存和反馈信息的能力。但是，只有当我们获取知识的一切努力都与我们的爱心和意志达到和谐的统一时，这种努力才能取得最大的成就，从而创造出内在统一的条件。

2. 爱

爱是把我们引向美好、团结和成长的积极力量。我们作为人类，不断地、有意无意地被吸引到那些我们认为美好的事物上去，以产生亲近、亲昵感和凝聚力，以培育我们成长与发展。但是，由于我们认为美的东西并不一定确实美好，所以我们常常也被吸引到那些不美的个人、环境和思想中去，造成了不团结并阻碍了我们的成长。因此，爱的质量总是与我们所爱对象的素质密切相关的。我举个例子，以便把这一点说得更清楚些。

（1）爱与战争

就我们迄今所知，在人类社会中总是发生着这样或那样的战

- 虽然上帝的实质是未知的，但我们通过上帝的象征及其具体化如佛陀、基督、巴哈欧拉等获得关于上帝的某种认识。

争。有些战争是为了反对邪恶而不可避免的，就像邪恶的战争不可避免一样。我们通常要驱除邪恶和反对破坏性的行为。从这个角度看，打仗是一种社会责任。当然，也总是有些人选择利用战争以获得个人的荣耀与快乐。这样的人选择战争作为他们爱的对象。他们之所以这样做，是因为他们认为战争有一种内在的美，战争是和谐的成因，战争可以加速进步。这种认识通常从战争场面的宏伟、战士们的壮烈、军服和军事装备的考究和军事战略的布署等描绘中表现出来。过去的许多文学作品都在描绘战争的宏伟和美好，也有许多是鼓吹战争的价值，说它怎样捍卫了文化与文明，怎样团结了人民，带来了高度的和谐和凝聚了爱国精神等等。有战争癖好的人们还宣称，战争是进步与发展的动力，因为它带来了科学知识技术的进步，加快了经济的增长，使善良战胜了邪恶等等。

确实有些事实说明，战争有其美好、团结和促进生活的一面，这就是那些有限的、正义的战争，例如历史上反对希特勒的战争。但即使是这样必要的战争，也会有许多丑陋的、不团结的和破坏性的方面。尽管这是事实，但由于人们对战争本质的曲解，今天的人类仍旧对战争有着某种偏爱。

对于一个思维健全的人来说，战争与爱是水火不相容的。至于说到战争的本质，谁能驳倒关于战争是死亡而爱是生命、战争是残忍而爱是善良、战争是分裂而爱是团结、战争是丑陋而爱是美丽、战争是停滞而爱是进步等等论断呢？

(2)爱的活力

在关于爱的所有定义中,我发现这样一个定义是最精辟的,即爱是一种积极的吸引力。我们也许会问:爱的活力是什么?爱的力量从何而来?爱的主要活力在于其创造性。爱创造了生命,哺育了生命,促进了成长与发展,创造了团结与和谐。爱的这种活力表现在人类生活的每个方面。是爱创造着家庭,哺育着孩子,使饥饿者得温饱,使病弱者得到关怀,使无家可归者得到栖息之所,

为受伤者抚平创伤；爱消除陌生与偏见，带来团结与团聚。这些，仅仅是爱的活力的一部分，它们都反映出创造性。

许多人认为，爱是盲目的，它是无意中让你感觉到的。这种看法只有在爱的起始阶段才有道理。因为在那一阶段，欲望与诱惑力磨灭了理性的光辉，使我们在面对眼前的逻辑证据时，像一个没有头脑的狂人一样去行动，而这种逻辑证据又是那些未被爱的力量触动的人们提供的。然而，事实上，爱是人人都拥有的一种永恒的力量，我们必须促进它的增长与发展。爱是一种积极力量这一定义，是指它不能停滞、不能消极、不能没有方向。爱必须用活力与生活去充实，必须指导我们的行动，并且有启迪性和目的性。然而，爱并不止于一种积极的吸引力，最终决定爱的本质的不但是它的吸引力，而且还要看它吸引的对象是什么。

（3）爱与吸引力

仅仅被吸引是不够的，更重要的是我们被吸引到哪里去。健康的爱是被吸引到美好、团结和成长上去。我们确实不能充分理解美。我们想到美时，往往首先是着眼于一个人或一件事或一个思想的表面。但我们很快就开始领略美的另一面、更为深刻的一面，然后我们就看到美是所有创造物的一个内涵，这些创造物包括世界、生命和宇宙。我们意识到，无论是身外的宇宙还是我们内心的世界都是美好的、如意的、令人快乐和值得欣赏的、充实的。因为美存在于所有的创造物之中，我们必须会欣赏与领略。我们不能识别美、误以为是丑而拒绝美的例子并不鲜见。是爱帮助我们发现美和拥抱美。

在日常生活中，我们可以举出很多例子说明爱是怎样帮助我们识别美并珍惜它。我们有能力发现配偶、子女或朋友身上独特的、不为他人所具有的美。这种能力表明，美存在于观察者的眼睛里，只有我们自己才看得到。但是如果其他人也愿意站在我们的位置上来观察我们那病痛中的或其貌不扬的配偶、孩子或朋友，并且愿意了解我们的经历和我们共同的生活，了解我们同甘共苦、

同舟共济的往事。了解我们怎样把彼此的生命变得有意义。那么他们就能够同我们一样看到这些亲友身上美好的东西了。因此，我们还应当记住，美不仅仅存在于观察者的眼睛里，而且也存在于观察者审美的能力之中。

团结是爱的吸引力的另一个目标。爱是通向团结的一种积极的吸引力，在所有人的身上都存在一种与他人亲昵与结合的天生欲望。生命就是从丈夫与妻子结合后的亲昵关系开始的，然后在父母与孩子的亲昵纽带中持续。当孩子长大了，有了独立意识之后，便要离开父母，要从一个团结的天堂去到一片分离的土地。从此，分离者就一直渴望再度回到亲密关系之中。于是我们就涉入爱河，创造婚姻，生育我们自己的孩子，建造城市和国家。而现在，我们正在向着创造一个团结的世界这一方向前进，这正是出自我们内心深处对亲密与团结的渴求。

爱也是把人们吸引到成长中去的一股积极力量。爱是创造生命的一个要素，成长是生命的一个标志，并且两者是密切相关的。没有爱我们就不能成长，当我们去爱的时候，我们就成长了。成长是有痛苦的，就像爱有痛苦一样。两者都需要约束，需要抑制享受，需要摒弃自我中心意识，需要给予。在懈怠责任、一味追求享受、放纵和自私的情况下，就既不会有爱，也不会有成长。难怪，有许多人误解了爱，他们寻求那些能够让他们为所欲为和使他们纵情享受的人、思想观点和事物作为他们爱的对象。这种爱的关系一开始就是没有前途的，它并不是真正建立在爱的基础上的关系，而是建立在无知和自我中心意识基础上的关系，它们是与爱、光明磊落和胸怀宽广的本质背道而驰的。

3 意志

人类的意志是指我们在善与恶、对与错之间进行选择的自由，是决定我们生活方向与质量的自由。然而，我们的这种自由并不是绝对的。例如，我们生在什么样的家庭，或者需要睡眠，或者遇到事故与不幸，或者老之将至等等，就没有多少选择自由。我

们对死亡也无法选择。我们可能行使的基本选择自由在于我们可以决定自己生活的方向和质量。

在心理治疗中，有一种否认意志作用的重要性的倾向。人们把本能、欲望、无意识、童年经历等等我们意志所不及的力量看得比意志重要得多。许多心理学派都持有这样一种观点，即人的行为是完全注定的，选择自由不过是一种愿望。另一个极端的观点则认为，人是完全自由的，从这一思想衍生出一个学派，它把行动自由看做无处不在。然而，真理存在于这两个极端之间。

举个例子也许可以帮助我们认识意志在生活中的作用。从许多方面看，生活都好像扬帆航海。要航海我们就需要船（即肉体），要有水手（灵魂与其意志）。船必须是适于海上航行的，风给船提供动力，水手决定着航行的方向与目的地。不言而喻，有没有风不是水手决定的。同样，我们没法选择自己的出身，能获得什么或者不能获得什么遗传的天赋，生来具有哪些聪明才智，以及我们童年的经历等等。然而，一旦航行开始了，水手就处于控制地位，他既可以做出有根据的决定，又可能在方位不明的情况下航行。同样，我们可能以清醒和富有爱心的方式去使用我们的意志，也可能生活得愚昧、狭隘和自私。

我们的意志赋予我们行动的动机和勇气，也告诉我们怎样富有创造性。意志的征候在生命的早期就已表现出来。在人的婴幼儿时期我们就看到意志的许多表现。有的孩子拒绝吃奶；有的孩子在与他人交往中显得咄咄逼人，有的则显得消极退缩。父母们常常可以观察到孩子出生以后不同阶段在意志方面的差异。这些差异的一个重要方面是意志的表达方式不同。在早期阶段，意志在很大程度上是受本能影响和控制的；然而，随着孩子长大，做决定和做选择的能力都在增加。如果父母有意识地帮助孩子认识和发展他们的选择能力的话，情形就更是如此。

就像求知能力和爱的能力那样，人的意志既可能被滥用，又可能被创造性地用来提高我们的生活质量。我们可以选择做好事

还是做坏事，我们可以选择战争或和平、爱或恨。

虽然我们有意志的自由，但我们害怕这种自由的情形并不罕见。我们可能滥用意志或放弃意志。当我们害怕做出选择时，通常都会责备别人，或是我们的邻居，或是我们所恨的人，甚至责怪上帝。我们有时以破坏性行为去滥用自己的意志，而有时又对意志弃而不用，就连该做的事也不去做了。其实，我们的大多数心理障碍都与滥用知识、爱和意志有关，或是由于它们三者不协调所致。要摆脱焦虑与紧张，其奥秘在于达到知识、爱和意志这三种能力的协调一致。只有当我们用创造性的、富有生机的、促进成长的和具有普遍意义的方式去利用三者的合力时，我们才能达到内心的宁静。这便是精神生活方式的一个要素。

总而言之，知识、爱和意志是灵魂的属性。这三种属性是密切相关的。三者和谐地发挥其功能，便是我们大家都寻求和渴望的内心安宁、恬静而又充满力量的基本前提。

知识、爱和意志有着独特的、非凡的、无限的力量。知识具有发现和表白事物的现实存在的力量。它就像太阳的作用一样。在太阳光的照耀下，每件事物的真实面目都被看得一清二楚。知识同样也给予我们发现真理的力量。爱则具有强烈的吸引力，正是这种吸引力把各种人、事物和思想凝聚到一起。其实，使物质世界发挥其功能的，也正是各部分的原子的吸引力。使家庭和社会凝聚在一起的也是吸引力。世界上的各种思想观点，也是靠吸引力而结合在一起的。吸引力是爱的力量，是使爱能够发挥其积极作用的力量。人类灵魂的第三种素质即意志，也有它自己的力量，即选择的力量、做决定的力量和行动的力量。总之，无论我们谈到求知、谈到爱还是谈到意志，都应当记住，如果它们都同时得到利用，那就终归会获得最佳的效果。

这种心理上的凝聚，在人类存在的精神王国里有着它的良好范例。人类在进化的超越过程中，达到了自觉求知的层次，学会了在善与恶之间进行选择。这时，上帝与人之间的最初关系就被

一个新的阶段取代，在这个阶段中，我们的精神成长就变成了个人的责任感。这时，我们就觉悟与成熟到足以去履行对我们所作所为的责任。这种自由才是人类精神的天赋。可是，我们会激烈地否认过这种天赋，恨不得回到无知的儿童时代，那时既无选择又无责任感可言，那时也没有人与动物的明显区别。现在，我们有了觉悟，有了知识，认识到我们是有选择的，于是我们就发现生活原本是困难的。

有人会反对说，如果有精神存在的话，为什么还有这么多人挨饿呢？但是我们还必须这样问：现在世界上有足够的食物和运送食物的办法，为什么我们还让那么多人饿死？我们也许还会问：为什么公正的上帝会允许这个世界上存在这么多疾病？但我们只能轻而易举地发问：“为什么我们……？须知，是治疗还是预防疾病，力量在我们手中，因为疾病是传染所致，是工业中释放的化学物质所致，或是我们生活方式所致，营养不良和大众饥饿发生在人类的一些地方，而过分放纵和浪费的生活发生在另一些地方，这种不平衡已经不能再被人类容忍了。我们要问这样一个问题：难道我们欲求回到原始的团结状态吗？那当然是不可能的。我们不能再幼稚下去了。我们面临的挑战是进入人类的集体成熟期和创造一种精神上焕发和科学上进步的团结，这种团结是通过我们灵魂中的知识、爱和意志的力量而实现。

三、人关心的基本问题

人类的生活是反映独特文化的一种令人激动的画卷，它把不同的生活方式和关于人的本质及生活目的的互不相容的观点区别出来。虽然某些社区有机会获得较高水平的经济与技术发展，而另一些社区的人们具有同等的能力却不得不花费多得多的时间去从事满足生活的基本需求这一任务，但在这两种社区里，作为人而存在的个人，普遍关心的都是三个基本问题，即自我、关系和时间。

(一)对自我的关心

自我意识是人的独特属性。正是借助于自我意识，我们才能自我完善、自我欣赏、自我觉悟、自我关注和自我否定。自我意识帮助我们根据我们关于人的本质的概念与认识去确定和强化自己是独特的存在并建立自己的生活方式。弗洛伊德的自恋理论，埃里克森的认同危机概念，以及弗兰克对生命意义的探索，都有关于人的自我意识的最初探索。

作为自我意识的表现，我们的关注总是围绕着一一些关于自身的问题，例如，我累了或是休息好了，我饿了或是吃饱了，我的性欲不满足或是满足了，我的事业不成功或是成功了，我在经济上贫困或是富裕，我在智力上是弱或是强，我在艺术上是愚钝或是有天赋，等等。我们根据自己外表的吸引力，智力的聪颖，社会需求与权力，以及我们所持的道德、伦理与精神价值观来认定自己是什么人。总之，我们在与自己有关的问题上花费很多时间与精力，因为关心自我是一个基本的和普遍的现象。

(二)对关系的关心

关注某些关系,其重要性和经常性仅次于关注自我。“人不能生活在孤岛上”，这句话是很中肯的。这是指每个人都有被他人认识、被他人欣赏和被他人理解的基本需求。我们不仅需要自我认识，而且需要被他人认识。只有当我们将自己与别人进行比较或与别人建立联系时，我们寻求身份和独特性才有意义。例如，一个已婚的妇女在某个地方介绍自己是柯里（她的儿子）的母亲；在另一个地方却是琼太太；在第三个地方则要把她自己的名字与丈夫的姓一道说出来；而在第四个地方则用她父母婚后的名字来介绍自己。她介绍时提到的所有姓名都是根据她的自我认识被用来

定义她自己的，定义她生活中的主要关系，定义她的社会习俗与社会角色。

(三)关系的类型

可以指出四种基本关系：包容、辅助、竞争、合作。

在包容型关系中，一个人的生活全部（或大部分）被包含在另一个人的生活之中。其结果是，被包容的那个人没有过独立生活或自我主导生活的自由与机会。在某些情况下，例如在婴儿时期，这种关系是非常宝贵而必须的；在另一些情况下，这种关系则被证明是不健康的，对包容和被包容的双方都是一种妨碍。

包容型关系的例子有母亲与婴儿的关系；某些婚姻关系，其中一个人（通常是妻子）的生活完全被包容在另一个人的生活之中；某些家庭关系，其中孩子的生活被包容在过分保护的父母或家庭之中，使孩子的生活受到过多照料同时也受到妨碍；还有些宗教团体或国家机构，将其成员的生活紧紧地限制在一种权威或权力范围中，也是包容型关系的例子。从这些例子中可以清楚地看到，包容型关系是一种非常原始的关系，它普遍存在，但只是在生物层次上是有用的（婴儿需要）。

辅助型关系的例子有父母与子女的关系，雇主与雇员之间的关系，师生之间的关系。在这种关系中，个人有自己特定的角色、需求 and 能力。在一种和谐的状态下，一个人的需求由另一个人的能力和行动来满足，其结果必然就形成一种辅助型关系。在此需要说明的是，就像包容型关系那样，辅助型关系既可能发展为一种健康的关系，也可能发展为一种不健康的关系。例如，父母、雇主或老师可能在这种关系中以他们的权力或能力优势获利；但也可能把权力和能力用于创造一种信任与成长的环境，使别人得到成熟与进步。在大多数情况下，这种成长过程都是主从型关系取代了其他关系的结果。

竞争型关系在今天是司空见惯的。这种关系的特点是双方或多方的持续斗争。在许多婚姻关系中，在工作单位和学校，在同胞兄弟姐妹之间、青少年中间、家庭内、国家、种族之间等等，都可观察到这种关系。竞争型关系是青春期的显著标志。这种关系在今天的流行，是人类朝着成熟阶段进化的证明，即人类已经度过了它的童年期而到达了青春年龄。竞争关系是紧张的、苛求的、过分的和不能持久的。这种关系不能从始至终，它不能创造和谐与持久的效益，不能创造一种摆脱冲突的生活方式。竞争是当代的许多婚姻处于冲突与不和谐状态的主要原因之一，也是当代许多国家互相争斗，以及许多社会发生分裂与战争的根源之一。

自然而健康的相互关系发展过程包含着从竞争走向合作的进化。合作型的关系是成熟的标志，它以和谐、成熟、谦让和鼓励为特征。在这种关系中，各方都能超越自我中心意识和自我怀疑的心理，能够以自知之明和自我奉献的精神去对待对方。合作型与辅助型关系之间既有很多相似性，又有重大区别。

两者之间存在相似性，是因为它们都要求和谐、理解和各方合作的意愿。但是，处在辅助型关系中，平等对待并非总是必要的；而合作型关系中，平等则非常重要。在辅助型关系中，一方如老师、家长常常处于给予地位，而另一方（如学生、孩子）则处于索取或得到的地位；但在合作型关系中，双方必须能够并且愿意做到既给予又获得。回顾一下历史便可清楚地知道，人类总是渴望达到这种关系的。在当代世界上，许多人正在自觉地致力于达到这样的目标。

然而，现存的事实是，人类关系中仍旧充满严重问题。尽管我们尽了很大努力，我们仍然常常发现自己跟自己过不去或自己跟与之打交道的人格格不入。父母与子女各持己见，丈夫与妻子互不相让，工人与雇主不断斗争，种族与民族之间互不信任，甚至处于敌对与战争状态。不知何故，即使我们费了很多心思，也找到了动力，并尽了很大努力去运用我们所获得的知识，但仍旧

不能改善我们的各种关系。失败的原因是多种多样的，但归根结底在于我们把这种关系与我们真正的自我割裂开了这一事实。一旦我们建立起了合作关系，我们就应当更多地把握自我，就应当要求具有成熟阶段的素质，就能够以合作和团结的姿态去对待彼此的关系。

（四）对时间的关心

时间是形成我们对自我和对关系的关心的背景条件。随着时间的推移，我们走过了童年期，度过了青春期而开始了我们成年期的生活。我们意识到了自身的变化，首先是长大了，有力量了，更能干了，然后又会在体力上逐渐衰减，能力也不那么强了，但却比过去明智多了。时间赋予我们成长、学习相处、体验团结与失去亲友等等获得经验的机会。时间提醒着我们生命的起点和毕生旅程的方向。正是在时间的限度内，我们既庆贺生日又害怕过生日，同时又对死亡感到无奈与恐惧。

我们对自我的关心和对各种关系的关心通常是有意识的，而我们对时间的关心却经常是不知不觉的，从某种意义上说是深深地隐藏在无意识之中的。正因为这样，我们就往往低估了我们对时间的思考和感觉所起的作用以及这种思考和感觉对我们日常的行为和活动有何影响。时间是我们人生旅程中不可避免的因素，我们要经历婴幼儿期、青春期、成年期、老年期及死亡期几个阶段。时间总是与我们同在。

对时间的关心是我们生活中三种基本的关心。当我们处在冲突、焦虑或不满意的时候，情况就更为明显。最终我们得用最大的能力去解决这些关心的问题，这就需要我们回顾前面谈到的关于人的知识、爱和意志这三种基本素质了。人的这些素质在我们关心自我、关系和时间的情形下得到充分的表现。它们三者的统一创造着人的各种行为模式与生活方式，使我们有动力去继续人

生旅程，即使这种旅程常常是困难的并且充满了痛苦。

知识、爱和意志在其范围、强度、深度和持续期限方面都是发展的，递增的和无限的。这些特征在我们生存期间一直存在，它们既可能以一种健康的、成长的、创造性的和对生活的肯定方式表现出来，也可能以一种不健康的、迟钝的、枯燥的和破坏性的方式表现出来。人的知识、爱、意志这三种重要能力的动向，无论是以积极的或消极的方式表现出来，在我们考察人对自我、关系和时间的关心时，都会最明显地观察到。这就是我们下一节要谈到的内容。

（五）统 一

你已经注意到了我对团结、和谐和统一的评价。简单地说，分裂与失调可以被理解为缺少团结、和谐或统一的最积极的价值。现在，让我们来看一看人的三种基本特征（知识、爱和意志）是怎样与人的三种关心即对自我、关系和时间的关心相统一或相结合的。

日常生活的动向往往是我们大多数人习以为常、不去认真观察的。其实，日常生活的简单过程是非常复杂和非常奥妙的。生活的每个瞬间都富有韵味和潜力；它是我们的知识、爱和意志的具体表现；它把我们的注意力引向自身、周围的世界和生活中经历的事实；它向我们提供着新的机会，又使我们为失去亲人而充满了遗憾。如果我们去认识生命的意义和追求其充实性的话，那么生命的每个瞬间都是神秘的和辉煌的。因为，为了更好地了解我们的生命是怎样进步的，我们怎样变成了现在这个样子，我们就必须考虑到生命的各个方面，包括生理、心理和精神方面。

我们的生理与心理表达了我们对于安全与生存的需求，对快乐与幸福的欲望，以及为满足我们的基本需求和欲望而工作的动机。换句话说，生理和心理方面构成了前面已经谈到的人类关心的基

本问题。

然而，人的精神层面，既包含了人的主要力量（MHP）即知识、爱和意志，又包含了人对主要问题的关心（PHC），即对自我、关系和时间的关心。现在，摆在我们面前的任务就是探究人的主要力量和主要关心之间的关系，看它们在健康与病态的条件下是怎样的情形，并且看它们是怎样发展的。下表对我们认识这些问题会有所帮助。

表一

人关心的 主要问题	人的主要力量		
	知 识	爱	意 志
自 我	自我体验 自我发现 自我认识	自我专注 自我接纳 自我成长（发展）	自我控制 自我信任 自我负责 ^①
关 系	人们的相同性 人们的独特性 人们的一致性	接纳他人 同情他人 团结	竞争 合作与平等 Movasat ^②
时 间	现在 死亡 不灭	初级团结 分离 再度团结	欲望 抉择 行动

注①每一个部分都标明有 3 个发展等级。例如，自我体验是认识自己的最基本等级，而自我认识则是认识过程的最高等级。

②Movasat 是一个阿拉伯词，它描述的是人的关系成熟性的最高等级。在这种成熟条件下，个人将宁愿帮别人超过自己而毫无踌躇或不希望酬答。作为其存在的自然表现，Movasat 与“无私”的含义相近，但又比后者含义更广些，它指对他人幸福的无私的关怀。

表一所列出的各项都表明在三个发展阶段上的健康情况。例如，在健康条件下，人的认识能力和人对时间的关心在生活的三个主要阶段上是不相同的。在儿童时代和青春期时代，我们关于时间的知识几乎都是现在时，在后来的生活中我们才会敏锐地意识到我们的死亡，然后，在更成熟的阶段我们则开始认识灵魂不灭这一严肃问题。

四、知识、爱、意志与关心自我的统一

(一)知识与关心自我的统一

知识与关心自我的统一发生在自我体验、自我发现和自我认识三个阶段上。在儿童时期，我们完全是以自我为中心的；后来，我们认识的能力开始在我们自我意识的基础上发展起来。在儿童身上，自我意识起初是从自我体验开始的，它首先与我们的生理功能和对疼痛与快乐的体验相关。

后来，我们逐渐意识到我们的情绪和思想。这种逐渐增加的自我意识开始赋予孩子勇气，让他去试验和发现，进入自我发现过程。

表二

人关心的 主要问题	人的主要力量		
	知 识	爱	意 志
自 我	自我体验 自我发现 自我认识	自我专注 自我接纳 自我成长（发展）	自我控制 自我信任 自我负责

在儿童期和青春期,生理和心理层面起着非常重要的作用。但是为了让孩子有一个完善的、全面成长的人格,精神层面也需要考虑。这种统一才会达到第三阶段即最高阶段的成果,就是自我认识。正是通过自我认识,我们才会意识到作为一个人,其存在的高贵性,才开始确认我们存在的精神本质,才开始赋予我们的生活以目的和意义。如果没有自我认识,生活就会被焦躁所笼罩,就会充满了困惑、恐惧和痛苦。这就是为什么有些人没有机会去健康地和完整地发展自我认识,因而对自己、对自己存在的意义及其生活的目的都感到困惑不解。没有对这些重要问题的认识,我们就会感到焦虑不安、痛苦,心理上和身体上都不健康。知识的混乱和不健康状态之间的联系就是痛苦,它既是身体上的,又是心理和精神上的。因此,痛苦是一种症状,它说明我们需要增加自我认识。然而,自我认识并不是在真空中发生的,而是需要同别人打交道,并且愿意减少自我中心意识和多给予别人。所以,真正自我认识的发展只能是在与别人发生交往之中,而不是在闭塞和孤立的状态中进行。

(二) 爱与关心自我的统一

表三

人关心的 主要问题	人的主要力量		
	知 识	爱	意 志
自 我	自我体验 自我发现 自我认识	自我专注 自我接纳 自我成长（发展）	自我控制 自我信任 自我负责

爱与自我的关系，其最初阶段是自我专注，接着是自我接纳，最后是自己成长。自我专注是儿童期的天性。儿童开始其生活时，天生是自私的，只知道自己的利益。这种类型的爱基本上是与儿童认为自己软弱、依赖，认为自己既面临危险又无所不能这种幼稚本性密切相关的。但这种状态并不总是能够随着孩子长大而自动消失。我们发现，有些成年人自我专注和关心自我利益的程度更甚，他们对自我的认识与儿童相差无几。

在健康的情况下，大多数人会从自我专注向自我接纳层次进步，后者要求情绪和智慧的成熟性达到较高水平。在这个水平上，我们认识到自我既可被自己接纳，又可被他人接纳。我们学会更加现实地看待自己的能力、判断、责任，并学会认识别人身上的同样一些素质。正是在这一发展阶段，许多人决定接受一种常规和有组织的生活方式并开始创造一种较小型的、同源的和显得安全可靠的生活圈子，包括亲属、朋友和熟人。但在这种情况下，个人的创造性、好奇心和对新知识领域和新经验的热爱却有可能被牺牲掉，以便去满足他们所创造的这个小圈子的安全需求。许多人一辈子都生活在这种状态下，于是又借助于毒品、酒精饮料来麻醉自己，或者沉湎于一些小事，热衷于物质的东西，并不时地通过感官的和肉体的纵欲获得些微激情。

另一些人发现这种生活方式是没有意义的。他们感到痛苦，或是去寻求进一步的成长过程，或是变得郁郁寡欢和萎靡不振。一种健康的自爱要求以一种完整与全面的方式成长。一个人需要身体上的成长因而保持健康，需要智力上的成长因而获得知识与信息，需要情感上的成长因而有足够的去面对生活中的幸福与不幸，需要精神上的成长因而使生活变得富有意义、创造性和启发性。这样一种成长过程是要求很高并伴随着痛苦的。当我们达到成熟阶段时，当我们踏上了这一旅程时，我们的自我成长过程就开始了。

(三) 意志与关心自我的统一

表四

人关心的 主要问题	人的主要力量		
	知 识	爱	意 志
自 我	自我体验 自我发现 自我认识	自我专注 自我接纳 自我成长（发展）	自我控制 自我信任 自我负责

人的意志首先表现在自我控制上,然后表现在自我信任上。随着人的成熟,意志最终以深刻的自我责任感表现出来。虽然这些素质从儿童时期就有某种程度的表现,但其最发达的时候是我们的意志达到发展与成长之后。

如果我们考察一下从儿童期开始意志是怎样发展的,就可以清楚地看出它的成长轨迹。儿童任性,拒绝别人的意见与帮助,有时对什么东西感兴趣,有时又对它不屑一顾,以此显示他们具有某种能力,而且这种能力是他们独有的。这种能力即人的意志,它必须经过几个成长阶段才能变为成熟与健康的工具,去满足人在生活中对成功这一目标的追求。在健康的条件下,儿童逐渐学会了使用其意志来进行自我控制。起初,这种自我控制是表现在儿童的生物一生理功能方面,例如大小便的控制,走路的控制,动作的协调等等。这种自我控制的初级形式逐渐扩展到情绪、交往和理智上的自我控制。正是通过这一过程,个人才学会成为一个“文明”即有教养的社会成员。

这一教养过程可能是相当令人痛苦的,尤其是在个人的欲望、需求和目的与社会的需求和目标发生矛盾的情况及环境中,教养

过程就尤其令人痛苦。这种矛盾的局面经常导致愤怒、挫折感、生气，甚至导致暴力行为。但是，在健康的情况下，个人不仅能够达到某种程度的自我控制，并且能够开始获得自信心。健康的人是以自信心来控制和指导其行动的，因此就能够发展这些独特的品性。这些品性使他们成为令人喜欢的、具有魅力的个人。而缺少自信心的人往往低估自己的能力和过高估计自己的缺点。这种人生活在屈辱、忧虑、孤立和不满的状态中。他们常去寻求心理咨询或治疗。其实，他们诉说的一大堆病症无非是表明他们缺乏自信心。另一方面，自信心也可能被人滥用，使人变得骄傲自大，不识时务。这是不成熟的品性，是幼稚的人格属性，对个人生活及人际关系均会造成危害。

自我与意志的健康结合要求自信最终带来自我负责的品质。达到这个层次的人，将以对个人和对他人的高度责任感和义务感去生活和行事，其核心是维护自己及他人的尊严和完美。在当今社会中，许多人逃避责任，寻找一切借口来为自己不应有的行为进行开脱。这一点在人的思想、感情和行为中表现得再突出不过了。逃避责任感的倾向，证明了人的动物性及仅仅受其生物本能支配的一面。很多人都研究了这种现象。最终，除了残疾的人之外，所有个人都必须接受这一事实，即个人要为自己的行动负责。

我们用两个例子来说明这一点。这两个例子表明，如果自我的发展不是在与人的知识、爱和意志完全统一的情况下进行的，那就将出现不健康的状态。

个案 1：威廉的故事

威廉，一个 26 岁的男子，与比他大 10 岁的一位女士结了婚。他对妻子的恼怒与怨恨感到无所适从。妻子认为他是一个以自我为中心的、怯懦的和在生活中不负任何责任的人。威廉受过大学教育，从事计算机编程的工作。他在工作中和从事运动方面是自信而负责的。除了其职业之外，他的大部分时间都花在锻炼身体

上了。他在体育活动及锻炼中结识了许多男男女女的朋友，这些朋友很赞赏他的体格和他“潇洒”的为人。当问到他与妻子最不一致的方面是什么时，他陈述说，他希望过一种轻松的生活，他不想读书，也不喜欢去思考诸如什么是抚养孩子的正确方法之类的沉重问题。他说，他没看出他对待两个孩子的方法有什么不好。他晚上花费许多时间与孩子们玩耍，他觉得与孩子们玩游戏时孩子受点伤哭起来也没什么不正常。他不明白为什么他的妻子对他花费一些时间去锻炼身体感到那么生气。他觉得，身体健康是非常重要的。他还说，他认识的很多女人都赞赏他的体格。他补充说，他不接受妻子关于他不负责任的批评，因为他觉得，妻子应当承担照料孩子、操持家务和理财的责任，而他应当工作和从事体育活动。

他的妻子是一位专业记者，全日工作。她是以比丈夫更全面、更成熟的观点来看待这些问题的。在他们的分歧暴露不久，威廉就同一个 21 岁的姑娘有了“潇洒”的婚外情，因为这位姑娘“同意”威廉的人生哲学。

这是一个典型的事例，说明一个人关于自我的知识主要是建立在对身体发展的认识上的；他是以一种自我专注和及时行乐的方式来表现对自己的爱；他的责任意识只存在于其职业范围内，尚未得到充分发展。威廉的自我中心意识和对自己及其能力的狭隘看法归因于他对生活方式的选择，这妨碍了他进一步成长、成熟和发展较高层次的自我意识、自我认知，也妨碍了他去建立与别人的持久而亲密的关系。像威廉这样的个人，通常只追求短期的物质目标，这往往导致错误的幻想，因而总是不满足。这样的个人通常是以自我放纵的方式与他人相处，因而只能短时间地与他人一起生活。

个案 2：罗珊娜

罗珊娜是受过高等教育和有良好的教养的人，但却非常不快乐，

因她常对自己的智力感到迷茫和怀疑。她很难接受自己并且总是自责和自暴自弃。她非常缺乏自信心。

罗珊娜的问题，清楚地反映了自我认识、自爱和自我意志发展方面的严重失调。她在自我认识方面的困难非常大，以至她回避一切自我发现和增加自我意识的机会，包括在她的主要专业文学、诗歌与写作方面的机会。她还觉得自己不可爱，极其担心她与别人的关系。由于她总是持有自责的态度，她与别人的关系自然就不可能满意。虽然她工作非常努力和投入，但却无法发挥她的潜力，因为她缺少自信心。对她的治疗集中于帮助她培养自我认识、自爱和自我负责的素质。

经过一年的心理治疗后，罗珊娜在这些方面都表现出明显的变化。她逐渐提高了自我认识水平，开始以肯定的方式来评价自己，不再犹豫去表现自己是一个有知识和有能力的人。她开始写作、发表作品和在大学里任教。她的自我接纳能力也增加了，开始了痛苦的但却是有成效的自我成长过程。几年之后，她在生活中发生了如此巨大的变化，以致很难想象她在过去 40 年里曾过着一种狭隘的、无用武之地的和停滞不前的生活。

五、知识、爱、意志与关心关系的统一

（一）知识与关心关系的统一

表五

人关心的 主要问题	人的主要力量		
	知 识	爱	意 志
关 系	人们的相同性 人们的独特性 人们的一致性	接纳他人 同情他人 团结	竞争 合作与平等 关怀他人

在关心自我之后，便是人对与他人关系的关心。同样，这些关心更具体地在人的知识、爱、意志等属性范围内表现出来。我们的认识能力与我们对他人关系的关心决定了我们怎样看待他人。

我们在孩童时期，原本把他人看成是与我们自己一样的，因此我们竭力仿效别人。这种追求“一样”带来了安全感和归属感。符合逻辑的原因是，因为我们都一样，感觉一样，想的一样，愿望也一样，因此我们就能被别人接纳和喜欢。虽然这种对一样的兴趣是儿童和青春期的自然属性，但这种兴趣却不仅仅限于儿童和青春期的年龄。许多成年人也试图仿效别人，希望自己更多地被别人接纳。然而，盲目仿效不仅不能达到被别人接纳的目的，而且会在仿效过程中失去自己的独特性和个性。随着我们的成熟，我们就逐渐懂得欣赏每个人的独特性了。

事实上，所有的人生来都是独特的。没有任何两个人有完全相同的特征^{*}，就像没有任何两个雪片落下来是一样的。这种多样性是创造力的无限丰富性的证明。这是我们所创造出来的世界无限美好的源泉之一。不应当认为这种独特性就是完善的。独特性最终应当以同他人的一致性来加以补充，这样，孤独与疏远感就没有立锥之地了。

在西方世界，如此普遍地过分强调个体主义，把每个人的独特性突出出来。但是这种独特性被置于竞争的环境之中，那种环境充满了互不信任与孤独感。与此不同的是，关于人的完整性概念指出这样一个事实，即人是独特的，又有一致性。他们在个性上是独特的，但在人性上是一致的。在不健康的环境中，人们不被视为独特的，而被视为低一等的、不好的或不正常的。这种态度就导致了恐惧与偏见的蔓延。这样的观点当然是不利于个人健

当然，双胞胎在遗传上是一样的。然而，他们出生的时间、条件及他们日后的成长环境，不可能完全一样。

康成长的。在这样一种环境中，要体验和承认所有人的一致性便成为不可能的事。

从上述简要的描述中可以清楚地知道，当前许多社会问题的根源就在于缺乏关于自己和关于他人的真正的知识，以及对相同性、独特性和一致性的演变动态无知。相同性、独特性与一致性，正是对人的关系进行思考的要点。在相同性的层次上，我们有着相互同情；而独特性使我们能够客观地、现实地对待每个人的具体情况；最后，通过认识所有人的一致性，我们就具有了团结与合作的能力。

(二) 爱与关心关系的统一

表六

人关心的 主要问题	人的主要力量		
	知 识	爱	意 志
关 系	人们的相同性 人们的独特性 人们的一致性	接纳他人 同情他人 团结	竞争 合作与平等 关怀他人

我们爱别人是以接纳、同情和团结为特征的。每个孩子遇到的第一个挑战便是能不能以信任和信心去接纳他人。这是爱别人的开始。儿童是通过体验父母的接纳而学习这样做的。自我接纳的态度发展得非常缓慢，但肯定是通过被进入其生活的他人接纳而学到的。如我们所知，接纳他人显然不是一件容易做到的事，它在我们一生中都是一种挑战。不接纳与不宽容的例子在世界上所有的社会都屡见不鲜，它是人与人之间不信任和猜疑的根源，也

是种族之间、各宗教团体之间、民族之间或其他形式的社会偏见的根源。

从一个层次上看，这种不信任和猜疑属于自我失调；从另一个层次上看，社会偏见是社会失调的表现。只有当个人发展到能同情他人时，接纳别人才有可能。这是爱的关系发展的第二个阶段。在这个阶段，一个人意识到别人与自己的相同性，又意识到别人的独特性，因此就能够对别人的喜怒哀乐产生同感。我们发现，许多人际关系问题的核心都是不能像看待我们自己那样看待别人，即不能认为别人也是高贵与善良的。

在健康与全面的成长中，我们对别人的爱不仅仅是接纳和同情，而且还有实现与欣赏人与人的团结一致。对团结一致的体验使我们能够完全理解别人，体察他们的希望与失望，对他们的需求和处境作出反应，并准备提供帮助和做出必要的自我牺牲。这种关系就好像人体的各个器官和局部之间的关系。人的身体只有在其各个组成部分处于完全和谐一致的情况下才能健康地发挥功能。一致性的情况也是如此。爱别人的最高层次是承认和无条件地接受所有人的一致性。

（三）意志与关心关系的统一

表七

人关心的 主要问题	人的主要力量		
	知 识	爱	意 志
关 系	人们的相同性 人们的独特性 人们的一致性	接纳他人 同情他人 团结	竞争 合作与平等 关怀他人

人的意志作用最明显地反映在与他人的关系之中。起初，人与人的关系在本性上是竞争型的。儿童通常在与他人的关系中以自己和他人的攀比并努力超过别人来显示他的意志。这种倾向当然是源于儿童缺乏自信和感到自己无能。竞争行为是儿童和少年期的标记。而且，这种痕迹在成年人身上也常常可以看到。尤其是今天，当人类集体进入青春期的最后阶段时，情况就更是如此。

在健康的环境中，竞争会逐渐让位于合作与平等。正是人的意志力量帮助一个有合作精神的人以有效的方式与他人交流并服务于他人。当前许多婚姻问题和人际关系的困难，都是由于人们不愿意、有时是不能够用和谐与合作的方式去进行交流与沟通所致。对个体主义的鼓吹极大地削弱了人们建立合作关系的能力。为了发展我们合作的能力，我们必须从个体主义走向团结，摒弃竞争型的关系。

合作与平等虽然是成熟的标志，但它还不是在人际关系中健康地利用人的意志的最高阶段。人际关系的最高阶段是精神和谐的阶段。精神上和谐的个人不仅能以合作和平等的方式与人相处，而且能够并愿意让别人超过自己（即关怀他人）。这种甘为人梯或关怀他人的品质，在现代竞争的社会中乍看起来是不现实的；但是，人类发展的大方向是更高层次的成熟、平等与团结，这一切都是鼓励关怀他人的。

为了说明上述观点，我将介绍两个案例，它们可以清楚地表明，人际关系发展的关键问题是与人的知识、爱及意志密切相关的。

个案 1：布鲁诺

布鲁诺诉说了他在驻扎日本的美国军队中服役时的恐惧与苦恼。那时他感到相当孤独与寂寞，想念家人和朋友。他回顾在日本的经历时说：“最让人心烦的事是在东京街上行走和看到所有那

些陌生的外国人，那些日本人！”在此，布鲁诺说出了个人的观点，即他看到的是格格不入而不是相似，是陌生而不是独特，是分离而不是团结。在布鲁诺的个案中，我们遇到的是缺乏对人际关系的全面关心，缺少对人的高贵存在的理解与认识。并且，这种缺乏来源于他不能无条件地接纳别人，使他非常难以同情别人。其结果是他感到寂寞、孤独，当然也就不能团结别人了。为了帮助布鲁诺，我们不得不从了解他的儿童时代开始。他是一个意大利移民的儿子，他曾饱尝过被人排斥和被嘲笑的滋味。后来，他在一种与别人分离的环境中成长。他看到的别人对他来说都是陌生的。他没有学会信任别人。现在他在治疗中必须这么做。首先要接纳他自己，然后要接纳别人。这一过程整整用了好几年的时间才告完成。

个案 2：彼得与帕特丽莎

当我问及彼得和帕特丽莎，为什么他们如此突然地和粗暴地分居，造成他们自己和孩子这么多困惑、痛苦和不幸。他们作了如下回顾。

他们结婚 15 年了，在结婚的头三年，他们过的就是一种分离的生活，不过是住在一个屋顶下罢了。他们保有其职业，有分开的银行帐户，平等分担家庭的开销，平均分配所有涉及他们共同生活的责任。

然后，彼得决定回到大学去读博士学位。在这一决定之后的好几年里，帕特丽莎都非常生气和怨恨，因为她要独自承担一切家务和照料在彼得读博士学位期间生的两个孩子。她觉得被欺骗、被忽视，得不到爱。而彼得却觉得极其为难，因为他既要读学位，还要“为家庭”而工作。当他读完了他的博士学位后，又轮到帕特丽莎回到学校去读硕士学位了。这时彼得对加在他肩上的额外负担感到愤怒。他们各自都默默地、也许是无意地在心中记录着谁做了什么、谁牺牲得多、谁给予得多、谁表现出的爱和关心多

些，等等。

当帕特丽莎读完她的学位时，双方都同样觉得怨恨和被怠慢了。双方在其关系的各方面都处于竞争状态。他们看不到在婚姻中有什么真正的平等与合作，他们对关怀他人的观点完全陌生。他们的关系变得再不能维持了，因为他们的竞争日益加剧和矛盾越来越深，因为他们无意去认识真诚的合作和服务对彼此有什么好处。他们的解决办法是分居，而这种做法又将极大地减少他们达到高度合作的机会，妨碍家庭内的、并有孩子参与的团结。

其实，在家庭里，父母是能够逐渐超越彼此关系的竞争阶段而走向相互合作的。在这样的父母面前，孩子比较容易与兄弟姐妹相处和度过其青春躁动期。此外，善于合作的父母，不但能齐心养育与教育子女和加速其个人及婚姻的发展，并且有更多的机会获得关怀他人的品质，往往会更加注重彼此的和谐成长。但是对彼得和帕特丽莎来说，这是不可能的。他们知道怎样竞争和怎样合作，但是他们并不认为在相互关系中可能做到毫无怨言地把他人的需求放在自己的需求之上。在他们对生活和彼此关系的看法中，不存在关怀他人这回事。

六、知识、爱、意志与关心时间的统一

（一）知识与关心时间的统一

表八

人关心的 主要问题	人的主要力量		
	知 识	爱	意 志
时 间	现在（此时此地） 死亡 不灭	初级团结 分离 再度团结	欲望 抉择 行动

在我们对生活及其目的的认识中，时间起着极其重要的作用。对时间的关心表现在三方面：一是关心现在，二是关心死亡，三是关心怎样不灭。在儿童时期，我们主要关心的是现在。由于儿童的自我中心意识、需求、软弱性，他们非常关心眼前的生活条件，通常不去想将来和过去，除非他们被迫这样做。第一次同母亲分离的经历才迫使儿童去回忆过去团聚的时光，又迫使他们去想象将来的再团聚。

正是这种对过去和对将来的意识，给儿童既带来忧虑，又带来希望。如果分离是突然的、坎坷的、长期的，则可能导致孩子的恐惧甚至惊慌，使孩子对后来所有的分离和丧失亲人都非常敏感。我们在许多心理失调的个案中都可以发现这种创伤的深层根源。

与爱的对象逐渐分离的自然而健康的情况是认识到所有的关系都是暂时性的。其实，生命也是暂时性的。换句话说，我们会逐渐意识到死亡。这种意识造成了许多焦虑。这种焦虑感深深地印入我们的无意识之中，而从我们的意识中隐去了。尽管我们尽力不去想到死，但我们仍不能回避人要死亡这一事实。我们别无选择，只能面对我们对死的恐惧。正是这种关于死亡的意识造成了当代唯物的人们最大的担忧。

在对精神生活方式的认识中，对现在的意识和对死亡的恐惧被“不灭”的意识取代，即认为精神的存在是不灭的。正是这种认识减少了我们对死的恐惧，并使我们更为现实地更为成熟地对待分离和失去亲人。根据“不灭”的观点，过去、现在和将来结合为一种时间太少、机会难得与时间紧迫的意识。意识到其存在永不会死灭的人，才可能成为生活舞台上更积极的创造者和演员，并且能够以更充分的责任感和乐趣去安排他们的生命旅程。

(二) 爱与关心时间的统一

表九

人关心的 主要问题	人的主要力量		
	知 识	爱	意 志
时 间	现在（此时此地） 死亡 不灭	初级团结 分离 再度团结	欲望 抉择 行动

就像人生的其他方面一样，爱在其本质上也是发展的，因此与时间的流逝密切相关。在婴幼儿期，爱是孩子与母亲之间的纽带，是一种尚未面临分离的团结。它是初级的团结，是一个独立的时间段。由于时间在我们的生活中表现出来，这一初级的团结就会面临着生活的变化与机会，于是我们开始经历与我们爱的对象分离。这种分离是痛苦的甚至可能会带来创伤，但是这种分离是总在发生并且必不可免的。它给我们提供了自我发现、自我接纳、成长、获得同情、认识我们自己和他人的独特性的机会。

对许多人来说，分离阶段是非常可怕的，尤其是当分离是发生在被遗弃或死亡的情况下，恐惧感就特别强烈。通常，分离阶段是暂时的，爱在另一种团结的形式中再度得到表现，这另一种团结被我们分离的体验强化了，成为我们由于分裂而学习到的关于自我的一种知识。我们体验到再度团结的快乐，并且从更成熟的再度团结中受益，学会了各种形式的爱，例如我们自己与孩子之间的爱，与配偶之间的爱和与其他人之间的爱。

(三) 意志与关心时间的统一

为了认识意志的发展阶段，我们必须强调人的欲望、抉择和行动这三种属性。这三种属性是意志在我们生活中的作用发展的三个不同阶段。在儿童期，人是通过欲望和需求来表达意志的，这种欲望和需求是迫不及待和必须马上得到满足的。

表十

人关心的 主要问题	人的主要力量		
	知 识	爱	意 志
时 间	现在（此时此地） 死亡 不灭	初级团结 分离 再度团结	欲望 抉择 行动

社会上蔓延的及时行乐的欲望，就是许多人的意志未能达到成熟的成长阶段的明显例证。这种及时行乐的欲望也表明当前许多人对生活的目的和意义持有的态度。这种态度说明某些人的唯一目的就是自寻快乐，满足欲望，回避一切痛苦与不幸。尽管有这样的欲望，但随着时间的推移，在健康的情况下，人的意志终究会超越欲望。我们开始做出抉择，包括推迟享受，甚至完全忘记享乐。人对意志的成熟的使用是人进步与发展的核心。

最终必须做出抉择并付诸行动。正是人的行动，不仅满足人的欲望并且给其存在带来人类知识与爱的成果。欲望、抉择和行动的关系就是这样发展的。在人格发展的最早阶段，欲望是压倒一切的和不可遏止的，而个人抉择和行动的能力是有限的。然而，随着人的成熟，其抉择与行动能力增加了。随着时间推移，加之

知识与爱的增加，成熟的个人是愿意并能够在欲望之中进行选择的，只把那些有助于增进生活与关系质量的欲望付诸行动。

人在时间方面的体验是不容易认识清楚的。下面的个案研究包含了死亡、爱、欲望、抉择、行动以及它们在人的生活中所起的作用。

个案 1：特莫斯

在过去两年里，特莫斯一直沉浸在对死亡的思虑之中。实际上，他非常害怕死亡。他现在 38 岁。直到 5 年之前，他甚至都没有想到过“令人压抑的和不能接受的死亡这回事”。他和他的妻子及 8 岁的独生孩子赫塞尔，无忧无虑地生活在现在这一时间段内。他们很少想到将来。他们在经济上是宽裕的，又有满意的职业。但是后来，他们的女儿患了白血病。这件事带给他们无限的恐惧与烦恼，其结果，使特莫斯变得极度恐惧、恼怒和伤心。

幸运的是，赫塞尔对治疗癌症的反应相当不错，于是病情开始好转。当他的女儿和妻子对情况的好转感到松了口气时，特莫斯仍旧感到担心，觉得非常恐惧和焦虑，以致都不再能思考他的日常生活问题了。他面对着死亡这一难题，对死的惧怕开始缠绕着他，使他无法摆脱。颇有意思的是，当他的女儿病情好转到已无需治疗的程度时，他本人的恐惧感却更加严重了。

特莫斯的情况说明了时间意识在一个人的生活中出现的过程及其作用。在他的孩子生病以前，特莫斯实际上对时间是漠不关心的。对他来说，时间就是现时不连贯的瞬间。他在生活中不大在意时间的流逝和将来的事情。这种对待时间的态度是轻松的，因为他的大多数基本需求如衣、食、住、安全、工作、闲暇和伴侣，都得到了满足。

在这种情况下，一个人忽视时间推移的冒险性就变得明显了。因此，需要意识到一个人在生命周期内的存在是有过去、现在及将来的。女儿的病迫使特莫斯去考虑死亡的问题。但是他未能超

越他对死亡的最初恐惧心理，其结果是，他的强烈恐惧感未能唤起他的觉悟。正是在治疗过程中，关于人的存在是不灭的这个问题的才被探究和理解。这个过程的第一步是对她女儿即将死亡的可能性作出反应。

对他说来，要想象一个存在的人不存在了是难以置信的，而他又不得不回答女儿提出的关于死的问题。赫塞尔想知道死和死后怎样，特莫斯及其妻子并不知道怎样回答她的问题，于是开始搜寻答案。正是在这一过程中，他们体验了一种意识，很像前面关于卡罗尔和道恩的个案中所描述的那样。

个案 2：乔斯汀

说明初级团结与再度团结过程的一个戏剧性故事发生在乔斯汀身上。这是一个 5 岁的男孩。他曾努力寻找杀死自己的工具，为的是同他已断气的母亲再度团结。他的母亲到医院去生孩子，但在生产过程中死亡了，再也没有回家。这个孩子处于迷茫与震惊之中。他要找他的母亲。当他得知母亲“去到天堂”时，他渴望以自己的死去与母亲团聚。

乔斯汀总是与母亲在一起的，母亲是他最先爱和团结的对象，是他赖以去认识其他关系，包括自己与自己的关系的意义和重要性的第一个人。儿童在度过其童年期与青春期之后，逐渐地发展了独立地看待自己与父母之间关系的能力，并最终认识到自己与父母分离是可能的。不过，对乔斯汀来说，其独立与分离过程因母亲的突然去世和永远不再回来而打乱了。在他看来，要同“住在天堂”（他这样说）的母亲团聚的唯一办法就是死去。为了给这样一个小孩提供治疗，就需要强化一条爱的纽带，即在这个孩子与另一个或另几个成年人之间建立一种关系，让他能够度过因失去母亲而伤心的阶段，并让他较好地懂得死亡的意义和本质。

在我对那些面临自己的死亡或父母、同胞兄弟姐妹及其他亲人死亡的孩子们进行心理帮助的工作中，我采用了前面所谈到的

胎儿出世前后的类比法来帮助孩子们理解死亡的概念及生与死的关系。这种类比法是非常有说服力的，因为每个人都可根据自己成长与成熟的水平去理解这样的概念。此外，关于胎儿出世前后的类比法还可以针对人的不同年龄、智力情况和感受能力去作或略或详的解释。

个案 3：苏珊和约翰

爱的发展在某个时间段内的失调，在婚姻关系中也很常见。在门诊治疗中，我们遇到许多夫妇，他们情绪激动地谈起其爱情关系的失败。他们谈到的一个突出问题就是一方或双方变得非常专注于自我，或过分专注于孩子，后来便越来越少地在婚姻关系中投入时间和精力。这种关系性质上的变化，常被认为是婚姻中的承诺感与爱情枯萎的征候。其实，这不过是爱情发展到中期阶段（即分离或独立阶段）的现象。同样的动态分析也适用于认识青春期少男少女与其家庭的分离过程。这时候，初级团结行将结束而我要开辟一条新的途径去重新建立与父母之间的关系。这时正处在高一层次的成熟期，即再度团结期。苏珊和约翰在他们爱的关系发展过程中就几经周折。

他们来找我，是因为其婚姻遇到了严重的危机。约翰时不时地有婚外恋，他对其婚姻已失去信心。后来他决定离开苏珊去与他的女朋友生活在一起。这一搬出去的突然决定使苏珊非常愤怒和震惊，她似乎直到他们分开前的几个月都完全没有意识到发生了什么事。

这对夫妻在他们十几岁时就认识了。当时他们都离开了家，很没有安全感，因而需要有什么人来减轻他们的畏惧和迷惑。在这样的情况下，他们相互接近了。约翰实际上从来没有单独生活过，他害怕孤单。同样，苏珊当时很缺乏安全感，特别是因为她来自一个非常不稳定的家庭。于是他们双双“堕入爱河”。这种爱的意义主要是满足某种基本需求：依存、陪伴，最主要的是需要有一

个人来帮助找到自我感觉，给予他们一种价值体验，并使他们意识到自己真的被别人喜欢和爱抚。而这种对情感的强烈需求和他们在某种程度上能够满足彼此的某种需求这一事实，成了婚姻的主要动机。

几年过去了，他们的婚姻陷入了平淡无奇的日常生活之中：上班，家务，为事业打基础，等等。他们没有孩子。进一步的考察发现，约翰很不能忍受挫折，他有很强的及时寻乐的欲望。苏珊的主要性格特征是她太需要安全感。于是她全神贯注于确保双方经济上和职业上的万无一失。她对丈夫很是不满，因为约翰不能够保有其职业。他经常失去工作，因为他不能够也不愿意正视其工作单位那种苛求的和问题复杂的环境。

进一步分析他们的婚姻可以看出，当初他们之间那种强烈的吸引力不过是出于双方对陪伴的需要和为了逃避对孤单的恐惧感而已。但是，一旦他们结了婚，他们对伴侣的需求和排遣孤单感的需求就告满足。此时各自又有了新的需求，这些需求就不再是共同的了。其实，他们即使住在一起的时候，仍然过的是两种不同的生活。在这些年里，他们竭力回避会使他们痛苦的事实。后来，当苏珊竭力寻求安全感时，约翰却在追求及时行乐。在对他们进行治疗的第一次谈话中，约翰就声称，迄今为止，他觉得最令人快乐的生活方式是一种“连续的一夫一妻”，意思是说他宁愿与一个能够满足他需要的女人建立一种短暂而热烈的关系；当这种关系变化之后，他又可以同另一个能够满足他需求的女人建立一种新的关系。

在这对夫妻几年的婚姻生活中，完全没有成长的概念。只是在治疗的过程中，随着他们爱情关系的发展过程的进步，他们才意识到他们缺少成长的概念。

个案 4：朱丽雅娜

朱丽雅娜是一个非常聪明的 19 岁的女士。她说：“我不能完

成自己计划要做的事。”她接着说，尽管她非常希望并真心真意地决定继续她的学业，完成她在家里的计划，履行她尚未履行完的责任，但是当她进入行动时，就总是半途而废，一事无成。这样的情形持续了很久。她通常能够回避那放纵她的父母对她的批评。但是，她逐渐地意识到时光的流逝，看到她自己的所成与同龄人的成就之间的悬殊差距。这使她感到惊慌并促使她来寻求心理治疗。

朱丽雅娜不过是一个典型的例子。我们常常可以在自己和我们所接近的人身上看到严重程度不同的类似问题。这种矛盾的关键在于意志失调。它反映在这样一个事实上，即一个人希望成为积极而富有成果的人，也常常下决心去付诸行动，但却不能如愿以偿。朱丽雅娜在其治疗过程中也表现出了这种意志的失调。她在三次交谈之后中断了她的治疗，因为她决定去休假，并搬到离新交的一位男朋友近一些的地方去住。她还有些周密细致的学业计划，但没有一个不是停留在愿望上。

朱丽雅娜又一次未能完成任务。这次的任务是心理治疗，原本是为了帮助她克服不能以健康方式使用她的意志这一缺点的。有人也许会问：这样的人最终会有什么样的结局？尽管预言一个人的结局既是不可能的，也是不适当的，但评估一些临床个案的倾向性问题却是必要的和有认识价值的。我对这类个案的临床研究，表明了两种可能的结局。一些当事人的问题在于不能健康地使用其意志，持续地过着一种缺少目的或缺少创造性的生活，这样的人通常感到不满、无聊、依赖他人、害怕承担责任。另一些人则过着一种没有决心和无目的的生活，直到生活中遇到某种危机需要他们做出反应时，他们才猛然发现自己具有改变的潜力，于是开始使用他们的知识、爱和意志等力量去克服生活中的危机和面对生活的挑战。这种发现可能是得益于治疗也可能与治疗无关，但无论如何，这种发现能够使一个人发生相当大的改变，这种改变通常具有积极的性质。

在前面的章节中，我谈到了知识、爱、意志和对自己、他人及时间的关心之间存在某种关系。我们的生活是随着知识、爱和意志的增长而不断进步与进化的过程。许多心理失调现象都发生在这一过程遇到或即将遇到障碍之时。因此，对各种心理失调的诊断，不仅仅要通过其症状去看，而且要看表现出来和未表现出来的苗头，还要看是否在知识、爱和意志方面有一项或两项失调。

【注】

- ①关于人类现在集体地处于其青春期和准备向其集体成年期过渡的概念，是巴哈欧拉在 19 世纪后半叶首先提出的。要进一步研究这些概念，请看《巴哈欧拉著作选集》和 S. 阿芬第著《巴哈欧拉的世界秩序、书信选》（威尔默特，1974 年第 2 版）。

第四章 当事不遂心的时候

一、关于生活目的与心理治疗过程

生活有一个目的吗？这是普天下的问题。对此问题可以有一个或多个答案。人们所说的生活目的，可能是爱、自由、公正、幸福、权力、成功或任何其他的目的。许多人认为所有的生活目的都不外乎吃和住，爱家庭和朋友或被爱，一个又有意义又挣钱多的职业，日子过得好又没有疾病或死亡，等等。但也有的人选择某种特定目的，例如知识、服务、成长或创造。大多数人通常不花很多时间去思考他们的生活目的。甚至当这个问题被提出来时，他们不是张口结舌就是困惑不解，或者索性就认为这个问题与他们不相干。

无论我们对生活目的持什么态度，我们生活中都总是会遇到各种挑战、困难和机会。我们作为人类，一个基本的属性就是我们是有意识的。正是我们的自我意识迫使我们关心自己，关心自己的关系，关心生命的流逝。这是基本的关心。换句话说，因为我们活着并且有意识，我们除了思考生活目的这个问题之外别无选择。甚至当我们试图逃避这个问题的时候，这个问题还是来困扰我们，要我们注意它。

在许多年里，我观察到相当一部分人，他们来治精神病或寻求心理咨询，抑或是医学的帮助。他们之所以来，是因为他们对自己生活的某些重要方面感到不满或者迷茫。人们通常到一个专业保健人员那里去诉说诸如抑郁、焦虑、身体不适、家庭与婚姻

问题，寂寞孤单、与人相处困难、性问题、法律问题、吸毒和酗酒问题，以及各种恐惧症、强迫症和某种怪癖。有些人对生活毫无兴趣，打不起精神来；另一些人则在不断地与其生活搏斗；还有些人厌烦他们的生活。

专业的保健人员一般倾向于针对这些患者的身体症状，分别对他们进行治疗。这种不令人满意的方法大概是现代医学的一个主要缺点。

在我们这样一个物质至上的时代，人被视为一件东西而不是一个人。因为这件东西是极其复杂的，现代医学就把它分解为许多器官和部位，于是就发展出各个专业分科，各个科只负责治疗人体的某个特定部位。专家们是如此强调他们的专业领域而不顾这样一个事实，即他们其实是在跟一个活生生的人打交道。对现代医学的许多批评中，最中肯的是批评它失去了医学的灵魂。

现代医学已发展为一个高度机械化的、非人化的体系。专业保健工作者已不再把自己视为治病救人者。他们是人的躯体和心理的技术修理工。要成为治病救人者，首先和最重要的是同我们所有人身上表现的人性接触。治疗者看到每个人的生命、目的、美、诗意和神圣性，他要给予患者力量、希望、对生活的热爱，并帮助患者利用一切现存的能力和机会去获得健康。对治疗者来说，疾病是非同小可的，因为它夺去人的健康；治疗者的目的便是使患者恢复健康并防止疾病。

作为治疗者，他必须接触到生命的力量，用积极的态度安抚患者的心灵，全心全意地探究造成疾病的原因。治疗过程要求爱——这是一种纯洁的、无条件的爱，它可以给患者带来深切的慰藉、平静、信心和内心的安祥，带来治疗疾病所必须的一切条件。治疗者还需要增强患者的意志力和决心，使患者能够坚定地、乐观地面对身体疾病的挑战。

对这些问题的学习并未包括在医学院的课程表中。这些问题一般也不在大学和学院里讲授。它们是属于精神的范畴，在一个

如此重视物质文明的大学殿堂里根本找不到一席之地。某些大学里开设的与这些问题最接近的课程是在伦理学、宗教或哲学系中讲授。但即使这类的教学，在内容上也是有局限的，因为它们用科学方法的机械定义来讲授。不言而喻，科学方法所使用的量度，起初是为研究物理、化学和其他物质科学而设定的，它们需要大大地修正和补充才能适应研究人的生命的精神层面的要求。

前面已经谈到，知识、爱和意志是人的最重要的精神力量。因此，人生的主要问题可被分类为知识失调、爱的失调和意志失调。灵魂（知识、爱、意志）的力量当然对肉体有着深远的影响，反之亦然。这就是为什么我们不能仅仅把人的问题视为肉体或心理问题。有时失调的主要征候出现在肉体上，但也同时反映出心理状态；另一些失调主要出现在心理上，但也多多少少反映出肉体的疾病。下面，我们只是谈谈知识、爱和意志三者失调造成的心理失调。

二、知识的失调

我们的知识可广义地分为三类，即关于自我的知识、关于世界（物质环境和其他人）的知识、关于存在的知识。关于自我的知识从出世的第一天就有了。作为儿童，他们与父母和周围环境相互作用，因而获得了某种反应。这些反应和生活经验对于成长中的儿童有着深远影响，并深深印入其记忆之中。随着我们长大成人，大多数记忆离开我们的自觉意识而成为我们对生活环境的习惯认识和无意识的一部分。除了从我们的环境中学得的知识以外，我们也从自己内心体验中学习。这些体验中，最初级的体验便是饥饿、疼痛、性欲等体验，它们都以某种特别方式赋予我们行动的意识 and 动机。我们还通过我们的心智去学习，即观察我们所处环境中不同的情形，并通过体验、探求逻辑结论等等方式学习。我们的情感也赋予我们另一种关于自我的知识。当我们觉得

幸福、伤心、生气、平静或恐惧的时候，我们就获得了机会去表现这些感情并找出产生这些感情的原因，去发现应对这些感情的方法。在此过程中，我们就有了更多关于自我的知识。关于自我的知识也可能来自智慧的突然闪光，这就是灵感。我们还有直觉的知识。

我们的知识当然不限于关于自我的知识。随着我们的成长，我们发展了关于他人、大自然和宇宙的知识。我们关于自我的知识与关于世界的知识相结合，帮助我们形成我们的人生观。如果我们认为自己是软弱无力的，世界是个危险的地方，那就比我们感到自己充满勇气和认为世界是充满了机会的地方时生活起来大不一样。

这种不一样是非常重要的，因为它证明我们对现实有不同的认识。世界究竟是危险的还是安全的？在什么情况下它就安全呢？人类本质上是爱好和平的吗？人的本性是带有进犯性的吗？我们能相信别人吗？邪恶是怎么回事？邪恶真的存在吗？诸如此类的问题就是我们希望知道和理解的现实的核心问题，并且这些问题与我们的生活健康发展密切相关。但是如果我们关于自己和关于世界、关于现实的看法肤浅或有偏颇，那我们就将面临知识的失调，我们的生活就会变得沉重，充满了误解、恐惧和焦虑。

在心理治疗中，治疗者竭力帮助患者去认识他们对自己、对这个世界和对现实的想法与感受属于什么性质。这叫做“审视”。治疗者还帮助患者逐渐找到一种方法，使他们的认识与现实更贴近。例如，许多治疗者都旨在强调患者的自我约束，帮助他们使自己的行为与社会规范相一致。但是，如果社会本身是不健康的，情形又怎样呢？

有一天，一位赫赫有名的政治家的女儿被带到医院来，因为她企图自杀。对她的家庭的考察表明，她的家庭是非常权威型的和刻板的。她的父母极为关心的并不是他们的女儿本身，而是她的行为。他们要求女儿的行为必须是一丝不苟的，按规矩办事的，

不许她与那些在种族和社会地位方面不相当的青年人交朋友。父母过分地关心外在的东西，为其女儿规定了非常狭隘的生活方式。

然而，女儿毕竟是年轻人，富有热情，满怀着远大的期待与理想。她喜欢与各种类型的人交朋友。对她来说，富人和穷人，黑人和白人，本国人和异国人，都无所谓，一样可以交朋友。但对她的父母来说，世界是分成两个阵营的，即好的和坏的。他们当然属于好的阵营，因而希望他们的女儿躲开另一个阵营。但对女儿来说，世界只有一个，这里有许多不同的民族和种族，但所有的人都是美好而有意思的。

在这里，父母和女儿对人类世界的现实有着截然矛盾的观点。所以，对现实的认识问题极其重要。我们对现实的认识直接关系到我们探索现实的努力。换句话说，随着我们的成熟和智慧与经历的增加，我们对存在的现实有更多认识，也就对新概念和新思想更加开放。

生活本身是一所学校，我们在其中学习许多东西。有些人上过了生活这所学校，全面地参与了其中的各个方面；另一些只是到这所学校的边缘走了走；还有些人停止了学习。这是我们自己的选择。但是如果我们不从生活中学习的话，我们就将活得痛苦、闭塞和无知。

现在，让我们来考察一下我们内在素质的发展与我们认识现实的关系。心理学的观察表明，在生命的最初几个月，儿童并不能判别他们自己和他们生活于其中的那个世界有什么不同。对他们来说，什么都是一回事。当然，最初的“一回事”概念很快就破灭了。儿童开始有体验，从而迫使他承认在自己和周围世界之间存在着距离。于是，面对现实，使人发生了多种多样的变化。地点和事件也在变化之中。在儿童的早期阶段，对自己和对世界的认识都是很局限和粗浅的。它可能类似于我们的祖先当初对自己和对宇宙的认识。如果我们回过头去看看那些认识，就发现它们是相当粗浅和迷信的。但是现在，人们对存在的现实的认识已达

到很高的水平了。例如，我们现在已知地球不是平面的，但是我们的祖先认为它是平面的，那已是他们对宇宙中的地球形状所得出的最高水平的认识了。

同样的原理也适用于认识精神问题。爱就是一个很好的例子。爱是精神的现实存在。对儿童来说，爱就是受成年人关怀、重视和抚育。按照儿童的理解，爱的存在就是获得；但对父母来说，爱是给予；对丈夫和妻子来说，爱既是获得，又是给予；对于一个高度成熟和重精神的人来说，爱是无条件的。由此可见，我们对爱的认识是相对的，而不是绝对的。

我们对物质世界和精神世界的认识，也都是相对的而不是绝对的。随着我们的成长，也就有了更多的认识。我们的知识失调，主要出现在当我们认为自己所拥有的关于现实存在的知识是绝对的、终极的时候。如果在科学上存在这种知识的失调，科学的发展就会停滞，就不可能在知识领域有新发现和新突破。绝对化的认识方法显然是荒谬的。一个人怎能宣称他对任何事物都完全知晓呢？正是因为我们认识物质现实的相对性，才使我们要去寻求更多的知识。

在对精神世界的认识上，又何尝不是这样呢？对爱、意志、智慧的认识，以及对道德、对人的本质的精神层面、对宗教的现实等等的认识，不是也具有相对性吗？迄今，我们对人的精神存在的各个方面的认识，都不是绝对的。认识的相对性与我们认识的能力有关。我们把这些认识运用到我们个人和集体中去的能力也是相对的。在我们当今这个时代，许多宗教派别和意识形态学派都坚持认为只有自己掌握了绝对真理，这就造成了最大的社会失调。如果他们都宣称自己掌握了绝对真理，那么绝对真理到底有多少个？它们怎么会是五花八门和互不相容的呢？绝对真理怎能被我们有限的智慧去完全认识呢？如果绝对真理已经被揭示出来并成为各种宗教和意识形态派别相互仇视、互不团结和相互毁灭的源泉，那么人类又怎样能够在精神上继续进化呢？所有这些，就

是今天的人类在认识现实方面遇到的最具挑战性的问题。

当科学正在突飞猛进，以求获得关于物质现实的更高水平的认识时，坚持认为自己握有绝对真理的宗教就大大地落后了，并对科学的进步造成危险的障碍。但是另一方面，科学如果不能使普遍存在的精神世界受益，那么科学就将成为破坏性的资源。其实，科学已经有过这种破坏性的倾向了。同样，如果宗教不能使理性和科学受益，那么它就将停滞不前，不过成为某种迷信而已。这种情况也已经出现过了。

因此，摆在我们面前的基本挑战，就是要把精神存在从绝对主义的链条上解放出来，这种绝对主义导致了分裂和冲突；就是要在一切知识（无论是关于物质存在还是关于精神存在的知识）都具有相对性的认识基础上去研究现实存在的本质。我们还必须认识到，真理是一个整体，是不能将其分割开来的。科学与宗教也基本上是一个整体，它们都是用来说明现存事物的本质联系的。^①科学告诉我们物质世界的各种存在之间的内在关系；宗教则告诉我们头脑、心智与行动之间的精神联系。整个人性则是其思想、爱和行动的表现。

如果我们把上述观点用于考察一些实际例子，那么对问题的认识就会变得容易些。我将用一个案例来说明知识失调问题，这个案例是说一个人由于误认为自己天生就是“坏”的，因而造成心理失调。

“我是坏的吗？”关于错误的自我认识的个案

我第一次见到玛丽来做心理治疗时，她 33 岁。当时她对自己的生活感到心灰意冷，有强烈的自杀念头。她对其婚姻极不满意。虽然她与三个孩子的关系很亲近，但她并未从中得到什么慰藉。她被不断出现的恶梦所搅扰，使她许多天来感到惊吓和颤栗。最主要的是，玛丽被一种“坏”的强烈意识困惑着。她认为自己是

“那恶”的。她因自己的想象、思维和感受而觉得如此恐惧和耻辱，以致她发现自己不能用连贯的方式来述说那些感觉。

后来与玛丽谈话的疗程进展很慢。她很长一段时间都不愿开口说话，常有恐惧、焦虑和哭泣的表现。她坚信她应为邪恶思想与感觉受到惩罚。经过两年时间的治疗，玛丽才有了足够的信心来同我谈话。但她只是简短地谈到她的儿童时代和青春期。那些年里，她感到自己在很大程度上受排斥，并被她的父母和寄宿学校里其他负责照料她的人们虐待。她在一个富有的上层阶级家庭里长大。她的父母都很苛求她，对她很冷漠，常批评她。最糟糕的是，父母很少与她在一起，把她交给保姆照看，后来又送她到一所有严格宗教教规的寄宿学校去。在她青春期的早年，父母就带她去做心理治疗。在她与我谈话时，她已经有 12 年接受心理治疗的历史了。她接受过心理分析，服用过不同剂量的镇静剂和抗抑郁药。在此期间，她的治疗专家们给她下过各种互相矛盾的诊断。

我把对她的治疗重点放在解决她对自己认识的偏误上，即她总认为自己是一个“坏的和那恶的”人。起初，我的努力没有收到多少效果。后来我转而只谈她的正面素质，避免去谈她的问题、症状、恐惧及其他心理失常现象。

我决定着重让她去发现自己的正面素质，是基于精神心理学的观点，即每个人在生活中所具有的最根本、最重要的力量是创造力，是对生活的信念。这是人的正面素质。要使一个人的行为和生活方式发生健康的变化，就需要承认和丰富这些正面的素质和能力。事实上，如果我们注意去发展自己的潜力和自信心，那么生病过程对我们的破坏性影响就会减少。要做到这一点，我们就需要了解什么是自信心。在玛丽所经历的那种不健康的环境中，人们常常在其问题上钻牛角尖，而忽视了甚至否定了自己解决这些问题的实际能力。在玛丽的个案中，情形确实如此。在治疗过程中，改变她对自我认识的第一个方面就是增进她对自己正面素

质和创造能力的认识。在她接受治疗几年后，她渐渐充分地意识到自己的“问题”所在，并完全信服地认识到这些问题就是她的现状。

通过集中讨论她的正面素质和自信心，玛丽逐渐显示出了她的长处。她是一个有高度艺术修养的、敏锐而有天赋的人。她的钢琴弹得好极了，她写的诗很有感染力，她有舞蹈的天赋。但她从来没有向别人展示过这些素质。她停止了弹琴，并退出了芭蕾舞训练；她写的诗不给任何人看，她因认为自己是“坏人”而感到羞耻。由于把治疗重点转向肯定她的正面素质，使玛丽的病情渐渐好转。她变得较愿意交谈了，较乐观和轻松了。她同丈夫和孩子的关系都有所改善，她在工作上也有了相当的成绩。她还没有停止做恶梦，这在很大程度上是因为她关于自己是“坏人”的感觉所致。

这种感觉虽然得到分析并且也被玛丽认识到了，但是仍旧消除不了。这不仅是因为她过去的经历，而且也因为她对自己本质的认识偏误还存在。在许多年的治疗中，玛丽终于认识到她儿童期的恐惧、忧虑和生气的深层根源。后来，她逐渐重建了与父母的关系，减少了与父母之间的冲突。她有敏锐的洞察力，在情感上也很深沉，她对自己思想感情都有了良好的认识。她有很强的动机要过一种充实的和富有成效的生活。她从家人那里获得了足够的支持。但尽管如此，由于她尚未完全改变自己是一个“坏人”的念头，她的生活仍旧有些不快和痛苦。这种对自我认识的偏误也造成了她不良的自我想象。这使她很难相信自己和别人，最终使她对未来感到悲观。她关心的主要问题是自己、他人和时间。

对玛丽的治疗计划是以上述事实为依据的。第一个目的是帮助她获得对自己正面品质的认识。治疗的过程中，她逐渐开始谈到自己矛盾的感觉和认为自己是“坏人”的强烈意识，她说，因为她曾经以性行为来使自己获得某种程度的快感。

她还开始谈到她的人生观。她给我看她写的诗，流露出她内

心强烈的求知欲望和对光明的精神追求。正是在这时，她说很久以来她都不能祈祷，而现在能够了。这是一件很重要的事，因为她能够重新祈祷表明她重获了自我肯定，认为她是“好人”了，所以能够与上帝对话和被上帝接纳。她在宗教寄宿学校所受的过于苛求的教育，一方面使她成为虔诚的天主教徒，另一方面又使得她对上帝既恨又怕。由于她逐渐开始改变对自我的认识，能够认识到自己基本上是个“好人”，她也能够分辨她过去的经历中哪些是受虐待，而哪些又是形成了她重要的高贵品性的因素。所以，她能够重新祈祷。由于放松的缘故，这时她的恶梦也开始消失了。到此，她已能够接受自己不是一个“坏人”而可能是一个“好人”的看法了，关于自己真正本质的误解逐渐得到了纠正。有了在新的水平上的自我认识，随之自我接受也出现了。这一重要发展的深层根源，在于逐渐纠正了她的自我认识的失调。

三、爱的失调

爱的失调通常发生在两个方面，一是爱的本质，二是爱的对象。爱的本质失调是指爱的强烈度和相爱者的成熟水平。

人的爱既可能是强烈而深沉的，又可能是半心半意的和肤浅的。强烈而深沉的爱有某些特性，例如它富有创造性、活力和生活的乐趣；而半心半意和肤浅的爱却带有虚伪、恐惧和懊悔的性质。在临床心理治疗中，我们常在一些儿童和成年人身上发现后一种爱的例子。他们本身缺少爱，尤其是在他们成长的时期。被拒绝、分离或失去亲人等等，造成对自己与他人之间爱的关系的怀疑和焦虑。当我们被所爱的人拒绝时，我们不仅感到非常气恼和伤心，而且也产生着一种深深的怀疑意识，即怀疑自己的爱。同样，当我们遭遇分离和丧亲之苦时，我们对自己爱和被爱的能力的认识也受到极大的挑战，并常常以不良的征候表现出来。所以说，爱的两种常见的失调形式，一是对自己施爱的能力不相信，二

是对自己是否被爱不放心。这种怀疑的出现通常与丧失亲人、分离和被拒绝的经历有关。

另一类爱的失调是一个人不够完全成熟的结果，这样的人未能足够地发展其爱的能力。在健康的情况下，爱要经历几个成长阶段，从以自我为中心的阶段开始，经过竞争与合作的阶段，最后达到一种无条件爱的阶段。

上述阶段在本质上属于不同的层次，具有递增性与渐进性。换句话说，在每个层次上，我们既能够表现出该层次的爱，也能表现出较低层次的爱。一个人从成熟到合作的爱的阶段时，他既能给予爱，又能得到爱，并能与他人分享爱。但与此同时，在适当的条件下，这样的人又将以竞争的姿态去表示更多的爱（例如在生日、周年纪念日等）。这样的人也能够得到爱（例如生病和需要时）和给予爱（例如作为父母和老师）。爱的失调在那些给予爱但不能得到爱，或者得到爱但不能给予爱的人身上反映出来；或者，这种人通常在爱的关系中表现出一种竞争姿态，既想更多地给予又想更多地得到爱。爱的关系在其每个发展阶段上的特点如下表所示。

第三类和第四类爱的失调是与爱的对象有关的。人的爱要产生，必有一个爱的对象。换句话说，我们需要有一个人、一种观点或一种东西作为我们要求、希望、欲念或注意的对象，我们的爱才能表达出来。我们爱的性质和特点在很大程度上受到我们爱的对象的素质影响。人的爱是否纯洁、细腻、深沉和豁达，取决于所爱对象的情况。如果一个人选择名声、财富、权力作为爱的对象，那么他爱的经历就将带有这类爱的对象的那些特性。

因此，在心理治疗中，我们需要确定施爱者和被爱者的成熟水平。为此，治疗者要敢于提出一些尖锐的问题，例如为什么要爱他？你爱的是什么人？你爱他什么等等。患者和治疗者都要对这一切问题非常重视。下面的两个例子，一个是与爱的对象有关的爱失调，另一个则是与对爱的本质的理解有关的爱失调。

爱的发展阶段及其特点

爱的发展阶段	特 点
以自我为中心的爱	专爱自己几乎与自私自利毫无区别。 个体的爱,目的在于向自己和向别人证明其施爱的能力。 单向的爱,或以给予为主,或以获得为主,没有能力做到既给予又获得。 这种爱只有在儿童时期才是健康的。
竞争型的爱	这种爱具有自相矛盾的性质,即个人既爱自己又恨自己。 爱别人是为了证明自己比别人有更多爱的能力,或者证明自己被爱得少了还是多了。 爱的关系是竞争型的。相爱者通常表现出一种易怒的、吵吵闹闹的和不稳定的关系。 这种类型的爱在青春期的爱情关系中最常见。
合作型的爱	爱自己具有自我接纳的性质。 爱别人是为了满足对方同样感觉到和理解到的爱和被爱的需求。 爱的关系在本质上是合作型的,相爱者之间能够分享、给予、获得,使自己能够适当地施爱和被爱。 这是大多数成年人所需要的爱,特别是在婚姻和朋友关系中所需要的爱。
无条件的爱	爱具有无私的性质。 爱别人是无条件的,就像太阳无条件地照耀万物那样。 爱的关系是普遍的,是博爱。个人是人类的一个施爱者。 这是最先进的爱,如同在那些先知和圣贤以及那些摆脱了偏见和排斥性的人身上所表现出的爱。

大卫：“爱的对象”失调的个案

39 岁的大卫来寻求帮助，是因为他没有能力完成他的博士论文。当时他是北美一所著名大学的教授，并被认为是他所从事的专业领域的世界级权威。更重要的是，他选择的论文题目是在他早就被视为专家的那个领域里的。他第一次同我谈话时，已经写了 4 年多的论文了，只剩三分之一的内容尚未完成。论文评审委员会认为他已经写成的部分具有很高的水平，并告诉他说，只要他以同样的水平去完成其余部分，肯定会被顺利通过的。此外，大卫自己也很清楚他的专业水平，并不怀疑自己有能力完成这篇论文和得到通过。

大卫对自己能力的认识也好，完成论文的最后期限已逼近也好，以及如果得不到博士学位就会损害他在学术界的声誉和妨碍他的学术晋升也好，这些都不足以成为阻碍他完成论文的原由。现在他只要一开始写作，就感到焦虑和惊慌，因而得喝酒或服用镇静剂使自己平静下来。在喝醉了和麻痹的状态下，他仍不能继续写作，又放过一天时光。

为了解决这个问题，他去寻求心理治疗。4 年当中，心理分析治疗专家、行为治疗专家都给他治过病，他也服用过镇静剂和抗抑郁药。这些治疗的结果，是使他获得了关于行为动力的许多知识。他知道了自己害怕成功，自我认识有问题，有依赖他人的倾向（特别想依赖一个母亲似的人物），内心积蓄着对父母（尤其是父亲）的不满，不想让父亲因看到自己成功而高兴。他后来告诉我说，在不同的治疗中他都被诊断为抑郁症，需服用抗抑郁药。医生说他的抑郁症属于焦虑性心理失调，因而需要放松和服用镇静剂。他又曾被诊断为病态性恐惧而接受行为治疗。他不得不听取某些这样的解释，同时也拒绝了另一些解释。他尝试了所有的心理调适方法来治他的病。进一步分析他的情况后发现，他有一个幸福的婚姻，有几个健康而出息的孩子，经济生活也不紧张。他

的健康状况总的来说是好的，只是喝酒和抽烟太多了。

我在着手对大卫进行治疗时有点看法。第一，完成博士论文不是主要问题；第二，他的基本困难的性质尚不清楚；第三，无论问题的性质是什么，都没有理由认为大卫没有能力解决。三个月之后，大卫的论文通过了，被授予了博士学位。那天下午他开始喝酒，表面上是为了庆祝他的成功，但以后他就变得更加嗜酒和抑郁。第二天他来治疗时，喝得半醉，流着眼泪，衣冠不整，一副狼狈不堪的样子。“现在该做什么呢？”他问。

然后，他告诉我了一个“秘密”。他说，他小时候是在一个欧洲国家的少数民族聚居区成长的。他的父母很穷，没有受过教育，属于下层阶级。他在计划未来方面并未得到父母的指导和鼓励。不过，他自己决定要选择他所能想到的最高的目标，就是要成为他所从事的专业领域中的世界名人，要在大学里当教授，要结婚，养育子女，要过较为富足而舒适的生活，最后是要获得博士学位，这可能是他生活中的最高成就。

在他处于危机之中时，他的所有生活目标和对博士学位的理想都已经实现了。当时他曾面临过两种选择，要么不完成他的论文，这样可以延长他对最终目标的期待和对其生活的爱；要么完成他的论文因而失去其主要目标和对生活的爱。进一步的治疗显示，害怕失去生活目标和失去爱，阻碍着他去完成论文。现在他已经获得了学位，这一最后的也是最重要的目标和他对自己生活的爱都已经完成了，于是他开始被空虚感、无目标感和缺少对生活的爱等等不良情绪所困扰。

在继续同他讨论问题时，他说，迄今为止，他认为生命只限于这个阶段上的存在，最高成就水平也就是智力的发展；随着死亡的到来，一切智力上的成就都将化为乌有。而且，他逐渐意识到，智力上的成就也是暂时的，因为对新的事实不断发现将最终使他的大多数成果变得不重要或者不合时宜。

由此可见，在大卫面前的挑战是精神的挑战，是涉及到生活

的意义及目的的挑战，是不存在与不灭的挑战。如果我们考察一下人关心的主要问题（自我、关系、时间）和人的主要能力，那么对于大卫因知此看重博士学位，以致在他获得之后反而出现生活无目的、无意义的困惑感的病态心理就很能理解了。大卫首先关心的是自我和时间。获得博士学位早就被他视为做一个人的终极目标。现在这个目标已经实现了，他开始忧虑将来。他害怕将来会变得空虚，不再有奋斗和“爱”了。

奋斗是每一个人生活中的重要组成部分，这是一种爱的形式；它要求我们每时每刻都要有更高的目标。每个人都有奋斗或求索的品质，这是我们爱的能力的一个方面。当我们在爱的时候（所有人都总是在爱什么），我们就总是在希望、在奋斗、在求索，或是为了一个物，或为一个人，或为一种思想。人的爱既包含了强烈的奋斗精神、吸引力和知识，同时又包含了我们被一件特定的东西、一个人或一种思想所吸引的感觉。人的爱的质量取决于寻求的程度和寻求对象的性质。就大卫的情况而言，他寻求的最终对象是学位，达到之后他就担心生活中再无寻求、无奋斗、无爱了。

在心理治疗中，大卫首次注意到，论文不是主要问题。其次，我告诉他，他低估了自己应付生活挑战的能力，并且毫无理由认为自己不能成功地应付这些挑战。大卫由于写完论文而产生了某种反应。他开始评价自己的感觉和思维，并开始意识到自己因为“爱的失调”而痛苦。他选择了一个爱的目标是他的能力很容易达到的。因此，他的生活就被局限在一个具有狭隘性的爱的目标上，即学位。

对大卫进行治疗的主要功夫下在让他全面评价自己的生活计划上。他必须着眼未来，并决定他未来生活的本质和目的。这是精神的任务，是他过去不愿意考虑或没有正视的。一旦他充分认识到精神的参与过程和懂得需要过一种精神生活的道理，他就不难开始一种新的生活方式。大卫停止治疗的时候，他已处在增加

自我认识和扩大他生活目标的努力过程中了，他并开始认识到他生活中所存在的智力的、情感的和精神的内含。他已经能够靠自己去履行大多数任务，所以不必对他继续治疗了。

简：“爱意味着无痛苦”

24 岁的简是大学里的一位研究生。她来寻求心理咨询的主要原因是她对个人生活、人际关系和职业都不满意。在她的个人生活中，最困扰她的两件事是她没有能力承受不久前失去父亲的悲痛，并且不能确定自己生活的方向。其次，在人际关系方面，她感到困惑不解的是，尽管她全心全意地对待男朋友，但他们的关系通常都只能持续一个很短的时期。第三，她不满意自己工作的性质及其成就水平。当时她做秘书工作，但她觉得自己有着更大的潜力和能力未得到发挥。

简非常聪慧。她以优异的成绩取得了大学本科学位，从来没有在学业和艺术追求上遇到过任何困难。她从未刻意去追求过更高的目标，但机会总是自动地出现在她面前。简不仅智力聪慧，有天赋，而且外貌出众，具有吸引人的魅力。

愿意与简交朋友和亲近她的人很多。她完全知道这一点。她似乎对自己也抱有一个现实的态度。在她的职业中，曾有过几次提升的机会。但是她对这一切仍是不满意，觉得自己既未被爱也不可爱。

简出身于一个上层阶级的家庭，有几个同胞兄妹。她与父母，尤其是与父亲的关系很亲近。没有什么不幸的经历，或丧亲、或缺少什么等等因素足以用来说明她目前面临困难的原因。她的童年时代是很适意的。她有许多朋友，社会化的过程很顺利，在青春期中也未遇到多大困难。她从未吸毒和酗酒，只是偶有应酬喝点酒。她也没有性滥交的往事。

虽然简完全知道她需要排遣因父亲的去世而产生的悲痛情绪，她也有过好几次机会去回忆父亲死亡的情形，但她就是哭不

出来，也不能使自己去感觉失去父亲和与父亲分离的痛苦。这种无力体验痛苦和不幸的情况，也从她生活中的其他方面表现出来。简不惜代价地逃避痛苦与不幸。她有着身体健康的优越条件，在感情上又总是有人关心她，因此她过去很少有身体和情绪上的不良感觉。此外，她还认为不幸是绝对可以避免的。

进一步考察简的生活经历得知，她在整个儿童时代和少女时代，不仅需要有什么有什么，而且想要什么就有什么。她受到很好的呵护，因而不会经历任何心理或身体的病痛，过着一种心满意足的生活。她打心眼里认为，痛苦和不幸是坏事。简为这种成长过程及生活方式所付的代价，便是她不能忍受成长的痛苦。她发现，在亲昵关系中的给予及获得，以及这种关系的种种要求，都是令人痛苦的。一旦这种关系达到了要求承诺和推迟享受的阶段，达到需要她对另一个人的要求作出反应的阶段，她就失去了对这种关系的兴趣并最终放弃了它。

她对待工作也是同样的情形。她做了两年的秘书，在此期间她很讨人喜欢，被人欣赏，受到关照，与她同一办公室的许多人都羡慕她。但她最终还是申请了另一份工作。那份工作给予了她高一些的地位，但也更需要她付出主动性和创造性。她在新的职位上必须独立行事，没有帮手。她干了几个月之后就很不开心了，于是决定辞职。她不开心的原因并不是她的能力不胜任这件新工作，她实际上对职责履行得很好；但这份新的职业不能使她得到过去的上司所给予的那种赞赏和重视；并且，这份工作对她太苛求了，要求她有计划、不满足现状、学习推迟享受、体验成长的痛苦，等等。

从根本上说，简对爱的本质和成长的动态一无所知，因而经受着“爱的失调”的痛苦。她说，迄今为止她都认为痛苦与不幸是坏事，生活的目的就是避免痛苦和只体验幸福。她非常难改变自己的观点，因而最终决定终止她的治疗。

大约 4 年前，她也寻求过心理治疗，但治疗进行到困难和对

她有某种要求的阶段时，她就停下来了。我给她做治疗 8 个月之后也差不多是到了困难阶段，她又一次停了下来。

希望及时行乐，加上没有能力承受痛苦与不幸，是简对生活不满意的原因。这使她不能获得足够的和满意的成长，使她的生活缺少创造性、激情和充实感。此外，她的生活还缺少持久的目的和意义。这种种情况并不仅仅出现在简身上，她不过是二战后的年代里成长起来的许多青年人的代表。富有的物质条件和财富，加上在战后工业化社会中那种完全无视个人精神需求的现实，导致了一种特殊类型的家庭出现。这种家庭被称做“放纵型”毫不为过。“放纵型”家庭不断地追求快乐，特别是感官和肉体的快乐，以及物质生活的快乐，竭力避免痛苦和困难，即使为成长和发展所必需的痛苦和挑战也不愿经受。这类家庭的成员们形成了一种共识或默契，即对他们来说最重要的事就是安逸和欲望的满足。在这类家庭中长大的孩子，对他们的物质需求和欲望非常重视，这种欲望要及时得到满足。他们受到过度的保护，以避免现实的压力的挑战。他们很少有机会去讨论诸如生活的目的、死亡的意义甚至是发生死亡这一事实本身等等严肃问题。生活中的不幸事件、父母不和、经济上的困难、事业的变化与挫折、疾病或父母遇到的其他重大挑战等等，都未曾让孩子知道。这些孩子是在愚人的天堂里长大的，他们后来就去相信那些虚幻的东西，以为用以满足一切物质和肉体需求的资源是取之不尽的，以为世上根本就没有分离、丧失亲人或死亡之类的事情，以为幸福可以通过拥有物质的东西而获得。这些孩子一旦进入青春期或成熟的年龄，就突然面对着生活的现实、生活的要求，即需要他们付出努力。他们感觉到上当、生气和害怕。其结果便是对正常的挑战做出不健康的反应。

简的行为就是这种反应之一，还有其他类型的反应，全都是破坏性的和不健康的，通常具有进犯和暴力的性质。从精神心理学的观点来看，简不仅由于对生活、成长和痛苦的误解而致病，并

且因为她把满足与爱混为一谈，以为没有痛苦才说明她被爱，以为一种轻率的关系就说明她在爱。这种对爱的误解造成了她的生活浮躁而空虚。她需要反思自己对这些问题的看法。首先要明白，使自己经受成长的痛苦是一种爱的行动。虽然简的治疗在此时停了下来，但她在理智上对成长和爱伴随着某种痛苦的经历这一点已有所认识。但愿这样的认识能使她在将来受益。几年之后，在对简的治疗效果进行跟踪调查时，她告诉我，她至少能排解因父亲去世而引起的悲伤了，开始改变她过去对成长和爱的痛苦的看法，能够去做一种要求很高的工作了；她说她将会建立一种严肃的爱情关系，结婚，养育子女。她又说，“爱是痛苦的”这一观念从未离开过她的脑海，她不能忘记这一点，她也不能无视她自己生活中经常遇到的这种事实，她最终不得不更认真地对待这些问题。这便是她生活改变的开始。

四、意志的失调

现在，我们来考察意志失调，以结束我们对主要心理失调现象的探讨。人的动机深深地植根于知识、爱以及意志之中。正是我们的意志给了我们行动和成为创造者的力量。

当代许多心理治疗理论都往往否认意志在人的行为中的首要作用。他们把无意识的过程看得很重要。按他们的观点，无意识是人的意志所不及的。由于持这样的看法，这些理论就赋予治疗者很大的权力和权威，与此同时剥夺了患者或当事人进行选择、行动和创造的重要能力。这样做的结果便是使治疗过程变得含糊不清、神秘莫测和方向不明(这是指治疗者对患者而言)，甚至有时候缺乏性。其实，所有的人，在其心理和理智上未受伤害时，对自己的抉择、行动和行为都是能够负责任的。

那种认为行为纯粹是或主要是出于遗传基因、本能和生物因素、儿童期经历和环境影响的观点，其问题是没有考虑到个人的

创造能力。我们人类是富有创造性的。我们创造了自己独特的人格、个性及生活方式。我们是由造物主的想象力创造出来的，因此我们自身也是创造者。在我们所创造的一切事物之中，创造我们的生命是最富有戏剧性的和最重要的成就。

只要我们否定创造性，那么我们就变得如同机器和动物了，就失去了我们的人性，失去了我们做选择、决定、尝试的机会，体验不到做对事的快乐和做错事的痛苦。在当今世界上，许多人长大后不相信自己有创造能力和有选择其生活目标及生活质量的力量。这样的人发展下去，就会有不良的自我认识，就会恐惧和不自信，会谨小慎微，踌躇不前和消极悲观。

意志的失调通常是与知识和爱的失调相伴随的。下面的个案就清楚地说明了关于意志失调的主要问题及其与知识和爱失调的关系。

追求权力与成功：约瑟夫的个案

约瑟夫来接受治疗是因为他患抑郁症已经 10 年了，最近他迁移到城里来，需要重新找一个心理医生帮助他。他已经 50 多岁，是一个有声望的大型国际咨询机构的主任。他的同事们都很尊重他，他的著作和他的专业活动也是众所周知。他已结了婚，并有三个孩子。他的家庭境况和家庭关系都是健康而令人满意的。

他的抑郁症的症状是长期对生活失去兴趣，情绪沮丧、消极、恼怒，他很难接受批评特别是来自上司的批评，心情很烦躁而焦虑。过去 20 年间他不间断地接受各种各样的心理治疗，精神分析疗法、药物治疗以及牧师的治疗，这些治疗都有一定疗效。但实际上，约瑟夫并没有因为这些治疗而完全摆脱痛苦的心情，仍旧经常感到压抑和烦躁。为了缓解他的症状，早些时候他开始喝很多酒，因而又患上了因酒精中毒而引起的各种并发症。

约瑟夫出身于一个传教士家庭。他的父亲是一个权威型的、不苟言笑的和拘谨的男人。他的生活特征是在感情上和思想上都很

呆板，过分控制别人，行为有高度竞争性，崇拜和惧怕权力。约瑟夫自己也表现出他父亲所有的这些特征。

这是一个权威型人格的典型特征。这种人通常在生活中是成功的，其成功又是由于个人的主动性、努力奋斗、个人在事业上的争强好胜的结果，但在其情感和人际关系方面却有欠缺。在这两方面，约瑟夫都是典型代表。权威型人格易患三种主要的心理失调症，即知识失调、爱的失调和意志失调。在一个权威型人格中，知识失调的最严重问题是对创造性的两极端看法。一个权威型的人看见到处都是两极端，无论是女人或男人，有权和无权，爱与恨，朋友和敌人，富人和穷人，等等，不胜枚举。对他们说来，生活不是白就是黑，没有协调的余地，没有灵活性、创造性和改变的余地。他们认为，解决问题的办法很少，要么是好，要么是坏，要么接受，要么不接受。总之，在这种人的眼里，是尊重别人还是轻视别人，完全取决于权威和权力。这种对待生活的狭隘态度，使他们的思想、观点和视野都受到局限，变得贫乏，使他们很难接受新观点和新方法；而这些新的东西又恰恰是人的成长、创造性的发展和实现自身价值所必需的。

知识失调有程度之分，约瑟夫的情况属中等程度。他是一个在智力上受过高度训练和同国内外的杰出人物都有过很多接触的非常聪明的人。他吸收过很多新的思想观点，也曾有机会了解不同文化与意识形态。由于这种情况，他一方面是一个思想开放和有国际意识的人；另一方面，他对个人生活及其目的意义的看法，基本上沿袭了他父亲的观点，只有微小的差异。对此的最明显例子是约瑟夫对人际关系中权力与竞争的看法。他认为权力是人际关系中最重要力量，因此在对他的治疗中不得不把他的注意力引向此^[10]问题。我必须鼓励和帮助他渐渐改变他的错误观点，即认为权力斗争在人际关系中是不可避免的，是智慧和期望的体现等等。

权力导向的问题，不仅是知识失调的一个表征，而且更重要

的是它表明了爱的失调。权威型个人是通过权力去爱的。换句话说，一个权威型的人很难用一种开放的、无条件的方式来表现他的爱、关怀和温情。权威型个人把爱与温情视为软弱性的表现。权威导向也是一种明显的意志失调，因为，在这种情况下意志被用来为权力服务，在很大程度上被滥用了。

权威型个人通过寻求权力而获得安全感，固步自封以提高自己的身份，生活在一种持续的胆怯与恼怒状态。他们害怕比自己更有权力的陌生人，也怕别人夺走权力。这种持续的恐惧状态伴随着一种怨恨、气恼，并且在很多情况下会当场向他认为引起他恐惧的人发泄愤怒。所以，这种既恐惧又怨恨的个人就得不断地控制自己不要把内心那种一触即发的情绪暴露出来。既然对爱、热情、温情、亲近与善意的需求都被当做弱点看待，那么权威型的人是不能冒昧地表露弱点的，于是他们的感情生活中喜怒哀乐的正常表达统统受到了限制。同样，他们甚至不可能承认自己有恐惧感。权威型的人唯一能够允许自己流露的感情是气恼。他们感到，只有他们的家人、亲近者和拥有权威的人才是可信赖的，因此，不能公开对这些人表达他们的气恼。那么，他们能够找到的出气筒就是外人、陌生人或者软弱的人。在这里，我们就看到，权威型的个人不可避免地带有偏见。从家庭的层次上看，温柔的感情（对发展婚姻关系、子女的感情成长都是很关键的）在权威型家庭中不是缺失就是恩赐，这种恩赐是以子女遵从父母的意愿为前提的。因此，在权威型家庭中，孩子渴望爱和温情，但又很难得到。渐渐地，有的孩子就步其父母的后尘，开始寻求权力，变得富于侵犯性和竞争性。此外，他们变得害怕与别人建立情感上的乃至亲昵的关系。

约瑟夫发现，他要表达自己的爱和让别人的爱触及自己都几乎是不可能的。一个生活呆板、既怕爱别人又怕被别人爱的人通常都会产生厌倦感、寂寞感、孤立无援感，觉得生活没意思，到一定时候，就成了抑郁症的患者。在约瑟夫身上的抑郁症状，无

疑都是与知识及爱的失调有关系的。除了爱与知识的失调之外，有非常确凿的证据肯定他还患有意志的失调症。

权威型人格的心理动态是这样的：他们需要过度使用意志来对处于较低位置上的人施用权力，使其服从较高位置上的权威人士的意志。虽然这种性格事实上是所有努力获得成功的人的法宝，但当其表现过度或目的不正确时，也是无效的甚至是不健康的。

约瑟夫的个案就是这样。在他的人际关系中，他能对其表现出爱、友好和关怀的人有两类，一类是服从他意志的地位低下者，另一类是能够赏识他的、比他地位高的人。因此，无论是在家里，还是在工作单位（尤其是后者），他都常常陷入一种痛苦的权力争斗之中，体验到许多气恼，也不能与别人交流。其实，这种对意志和权力的过分和不健康的利用必然会导致他多次更换自己的职业，并常常使他感到不被别人接受。

心理治疗旨在帮助约瑟夫意识到他的知识失调、爱和意志失调的特点与动态。这些失调对他的生活产生了深远的影响，造成了他持续的失望、冲突和压抑感。治疗既要注意到他的过去，又要关注他的现状。用了相当长的时间去考察他的整个经历，然后一步一步地鼓励他矫正他对生活的两极端态度，改变他那种权力导向型的爱，他对意志的不适当和不健康的使用。此外，还鼓励他着眼于未来，以便让他正视他通常回避的死和其他精神问题。经过一年半的治疗，约瑟夫从抑郁症中摆脱出来，这是十年来的第一次见效。

五、自由与人的意志

为了更好地了解人的意志的本质及其失调现象，我们需要探讨自由问题。当人们谈论自由，他们通常指的是个人自由或者社会自由。个人自由涉及的是我们对行动的抉择。一般看法是，成年人应当自由地去做他们想做的任何事，只要所做所为不妨害别

人就行了。因此，诸如选择食物、饮料、药物、穿戴或任何个人的事，都应当完全视为个人的喜好问题。

人们通常觉得，如果有人愿意饮酒或吸毒，应当随他的便，只要他这样做不给别人带来妨害就行了。然而，实际上，我们知道的情况并非如此简单。当一个人酗酒的时候，其饮酒行为就有着超出他个人生活之外的后果。如果饮酒非常厉害，其后果就很严重。他可能制造事端，可能酒精中毒，或发生某种慢性疾病。所有这些后果都不仅影响到那个饮酒的人本身的生活，而且殃及到家庭、工作单位和社区的许多人。其实，就算你有所节制的饮酒或少量饮酒，也会对你的自由意志造成影响。事实已经很清楚地说明，一旦饮酒，酒精很快就作用于脑细胞，在很大程度上影响到大脑的功能。其实，酒精剥夺着我们的自由，从酒精起作用的那一时刻起，我们就不同程度地受制于它的影响，我们的意志就开始不听使唤了。

另一个关于自由的普遍看法，涉及到我们的社会权利与特权，例如言论自由、结社自由和参加民主活动的自由。联合国的权利宪章、美国的权利法案、加拿大的人权法案，都是人类为保护公民自由和权利而尝试制定规章的典范。然而，自由的范围很广，其意义很深远。就像人的其他状态一样，自由也是发展的。有着不同等级的自由。我曾在另一本书中谈到过自由问题，指出了其三个发展阶段。一是摆脱肉体需求的局限和环境的威胁，二是摆脱其他人的压迫，三是摆脱自私与私欲。^{*}

我们当今的世界上，千百万人受到饥饿、疾病、干旱和严重的气候变化带来的苦难。也有大批的人遭受其同胞的暴虐和进犯。在有些国家里，即使经济和社会条件使人能够摆脱人类的这些痛苦，但许多人仍旧不得不一心一意为生存而奔波。纽约市的无家可归者，美国城市的流浪儿童、非法移民，欧洲国家和北美的难

见 H. B. 丹尼什著《团结：缔造和平的基础》，多伦多，1986 年出版。

民，处于社会隔离和不良状态下的美国土著居民，因纽特人，黑人和拉美移民等等，就是例证。这些人享受不到进步与成长的自由，也无施展其潜力的自由和表现他们能力的自由。而这一切都发生在世界上最富有和号称最民主的国家里。遭受贫困、歧视和暴力的人们，同样也没有自由。这些人没有真正的自由，因为社会自由要以社会的平等、公正、团结与和平为前提。

缺乏平等与公正的社会条件，并不是因为我们不知其重要性，而是因为我们还没有第三种更高的自由，即摆脱自私和利己主义。这种自由既适用于个人又适用于社会。获得这种自由要求我们战胜动物性的本能，要求我们的生活具有精神内涵，要以他人导向而不是以自我为中心，要以慷慨大方和自我牺牲代替自私和利己主义，需要推迟自己对享受的需求，把自己看做是人类整体的成员，要抑制我们社会中如此被看重的但其实是带有破坏性的竞争活动，宁愿让别人超过自己，至少就像我们自己所希望别人怎样对待我们的那样去对待别人。简而言之，精神自由要求我们摈弃对物质价值的追求，代之以普遍的精神价值，它是以每个人的高贵性、所有人的平等、人类的团结、生命的神圣性、人的精神存在以及人活着的目的等等为基础的。如果我们仅仅强调自私自利的心理学根源，就不可能真正摆脱自私自利，我们必须考察它们存在的精神原因。

自私自利的心理学根源是与我们曾遭受过拒绝、排斥、剥夺和其他创伤性的生活经历有关。这些经历使我们不相信自己也不相信别人，过于我行我素。然而，因为我们自己毕竟不可能完全独立，我们总是在某种程度上依赖着他人，与他人互相依存是人的本质的一部分。我们在生活中所有重要的方面都需要别人，我们需要施爱和被爱，要交流观点和相互学习，要为别人做事和接受别人对我们所做好事之感激。我们想成为一个什么样的人，也需要别人承认。显然，一个他人导向的人比一个自我中心主义者在心理上更为健康。但是心理学，尤其是当代唯物主义心理学，是

鼓励自我中心主义的。它主张对我们的本能需求持宽容态度，鼓励追求个人幸福、满足自我的利益。它还通过对自我中心主义行为的解释而对其进行辩护。常常见到有些人说：“我自私是因为我小时候父母没有时间照顾我”，似乎把自私自利说成是一种健康的报复。

因此，运用精神原则来解决自私自利问题的重要性是很明显的。要成为一个精神上健康的人就是要成为一个有全局观念的人。精神价值使我们摆脱竞争的局限性和动物性生活的局限性，它把我们与一切人性、创造性联系在一起；把我们的过去、现在和将来联系在一起；它把我们置于生活、知识和爱的宇宙生态之中；它使我们从别人的幸福中发现我们自己的幸福。我们为大家的幸福而感到高兴，我们为别人的悲伤而感到痛心。一种有精神价值的生活方式，从根本上使我们摆脱狭隘的、以自我为中心的意识。当我们努力使自己从自私自利中解放出来的时候，我们就更加能够去维护我们中间那些穷人、被蹂躏者和弱者的权益。这就是我们大家都需要的更高一级的自由。

现在，人类的整体正在面临一些重大的变革。当前世界性的不公正和缺乏真正自由的状况再也不能继续下去了。对变革有两种可能的选择，一种是朝着混乱的方向变，一种是朝着精神文明的方向变。当我们利用我们的意志去追求自私自利而不是去追求更为普遍的目标时，意志的失调就发生了。追求博爱的一个有意义的方面就是，这种追求本身就包含着个人的最高利益。

人的意志在其最高的成熟阶段是同灵魂的其他两个精神属性即爱与知识和谐一致地发挥作用的。我们的知识、爱、意志的和谐程度越高，我们内心的平静程度也越高。当这些能力用于真诚、团结和服务时，一种有精神价值的生活就开始了。

在第五章里，我将探讨怎样才能够获得精神素质和注重精神的世界观。我将阐明，为此我们需要用生活的成熟阶段的思维方式和行为方式来取代当前青春期的思维方式和行为方式。

【注】

- ①我们对精神现实的认识是相对而非绝对的，这一概念非常重要。一切宗教的对抗与分歧的深层根源都在于各自声称“握有绝对真理”，因而是“唯一正确的宗教”。欲进一步了解宗教真理的相对性这一概念，请看巴哈欧拉的《论确实性》（威尔默特，1950年出版）和 W. S. 哈切和 J. D. 马丁著：《巴哈伊信仰：全球宗教的兴起》，旧金山，1984年出版。

第五章 从青春期走向成熟

一、从青春期走向成年期

在此之前，我们已经说明，人有三种最重要的内在力量，即知识、爱和意志的力量。这是人的灵魂的力量。在一切文化背景下的所有的人，无论其习性、才能或条件如何，都具有这三种力量。我们还进一步说明了，人的知识、爱和意志需要以一种健康的方式培育和发展，否则，它们就会被滥用，对个人和人类的集体生活造成很大的破坏性。此外，我们还考察了知识、爱和意志失调的临床表现，说明这些失调怎样影响到我们个人的生活、人际关系和对社会的贡献。

现在，我们需要指出：促使人的知识、爱与意识获得理想而健康的发展的动态与过程是怎样的？人的知识的健康发展结果是什么？怎样能够达到这样的结果？我们能否开发利用我们爱的能力使人摆脱偏见、封闭、狂热和自我中心意识？珍爱自我是怎样转化为博爱的？这一过程的结果是什么？我们怎样能够以健康的方式利用我们的意志？又怎样能够防止在人类生活的方方面面司空见惯的大量滥用意志的现象？人的意志健康发展的结果是什么？简而言之，要回答怎样以健康的方式去发展我们的知识、爱和意志。

后面的章节就要阐述这些问题，特别要着重阐明个人和社会的精神文明升华的动力。通过这种升华过程，我们可以看到通向完整与充实的人生的发展道路。在这一章里，我将要解释，当我

们集体渡过儿童期和青春期时，至少有三种基本的发展将走向协调一致。第一、作为我们向成年期过渡和追求新的精神境界的结果，我们的知识、爱和意志将遵照真诚、团结和服务的精神原则去表现自己。第二、这些精神原则将创造高级的、范围广博的和具有强大影响力的意识，这种意识又将进而加速我们的进化速度并促使我们更充分地去运用自己的心智与情感的力量。第三、高级意识的出现和真诚、团结、服务等精神原则的引入，一旦与这些精神原则的实践充分结合起来，就将在个人和集体的两个层次上急剧地改变我们的生活方式，就将为创造精神文明和建立世界新秩序铺平道路。

成为一个完善的人的过程是非常令人振奋的，但并不一定是非常困难的。不过，我们需要在心理上和态度上来一番转变，这绝非轻而易举。这是一种最重要的生活模式的转变。在我们能够着手这一转变的任务之前，就需要把自己视为一种完整的有精神的存在物。本章就来谈谈要达到这种新境界即精神境界的条件与动力。

(一) 知识与真理

人的认识能力是一种包罗万象的能力。它包括知晓物质世界的能力（通过科学原理的应用而研究自然世界）和知晓意识与精神的抽象存在的能力（通过适用于不同年龄的人的伦理与精神教化而认识人的本质和人的关系）。

在所有这些认识形式中，人的灵魂总是在寻求真理。作为人类，我们希望并需要知道每一件事物的真理。可以说，人的本质和人生的目的都是在同样程度上与积极寻求真理的过程有着内在联系的。一个成熟的人既需要寻求真理又必须寻求真理；否则，人所独具的这种知晓能力就将无法越过其初级阶段，即与动物不相上下的阶段。在这一初级阶段，人和动物的知晓能力都局限于只

知怎样生存、获得快乐、逃避痛苦。

其实，在某些方面，动物还比人强呢。有些动物的视觉、听觉、味觉、嗅觉、触觉、本能的知觉和体力都比人强。所有这些能力对于生存、享受和逃避痛苦都是至关重要的。但人性的标志却是能够超越生存和痛苦、快乐的本能而踏上意识、寻求真理和启蒙教化的征途。人的知晓能力对于达到这一目标是最关键的，其最终和最高级的结果便是揭示各种形式的真理及表达真理。不过，应当指出的是，我们对真理的认识永远只是相对的而不是绝对的。在任何一个特定时间，我们所发现的科学真理与精神的真理都仅仅是一部分，是与我们个人成长与集体进化水平相符合的那一部分。因此，我们寻求真理的过程永远不会停顿。

在日常生活中，知识与真理突出地表现在一些看起来不相干的属性中，例如真诚、信任、忠实、依赖、效忠、诚实，还有科学真理、创造的完美性、精神的纯洁性等。所有这些属性都是基于对真理的追求。我们作为人类，本质上是渴望真理和需要真理的，其目的是为了相信并能够在生活中发挥作用。因此，我们需要知晓的不仅是这个世界是如何发挥功能的，而且要知道人们是怎样发挥功能的。一旦我们明白了自然法则和知道了某些自然状态如疾病、灾荒、地震等等产生的原因，我们就能够更好地应对，采取某些对策。对这种现实的认识增强了我们发现、创新和改变我们生活境遇的力量。

真理及其各种各样的表现形式如信任和忠诚，都是人的生活的重要方面。没有这些属性，我们就得消耗许多生活精力去与不诚实、猜疑和不忠诚进行斗争。这些属性不仅在本质上是属于道德伦理的范畴，而且也是健康、完美的生活方式的重要组成部分。之所以如此，是因为真理及其各种表现形式都是人性不可或缺的素质。人能够知晓、认识和发现真理。

以下的两例访谈说明知识与真理在我们个人生活及人际关系中的重要作用。

访谈之一：简

简是一位 28 岁的护士，她已经结婚并有一个 3 岁的儿子。

治疗者：你今天怎样？

简：我不知道，我想还是老样子。

治疗者：什么样子？

简：总是那个样子，你是知道的。

治疗者：不，我不知道。

简：我不知道我有什么感觉，我想什么，为什么我要做我做的事。我什么也不知道。再说，有什么要知道的呢？我每天去上班，每个人都说我是个好护士。我爱我的儿子，对他照顾得很好。作为一个妻子，我也做得再好不过了。

治疗者：你说话听起来不是失望就是抑郁。

简：是也不是。我失望是因为我按常规生活，但我不知道目的是什么。抑郁嘛，我没有。我已经抑郁过了。我睡觉、吃饭都不错，没有自杀的念头，也不想哭，也没有经济上、健康或职业方面的压力能够用来解释我的绝望感。我试过服用抗抑郁药，它只是使我感到麻木和发胖。我并不抑郁。我只是不知道这样活着是为了什么。你告诉我，你的生活目的是什么，告诉我该做些什么，我会去做的。

治疗者：那么你就要过我的生活，而不是你的生活了。

简：所以我必须了解我自己。那是难办到的事。

访谈之二

被访谈者是一对 30 多岁的已婚夫妇。

治疗者：事情怎么样？

妻子：我觉得非常屈辱和气愤。我总是相信他，从未怀疑过他的忠诚。但哪知道他是这个样子。

丈夫：但我已经停止与她见面了。我已有 4 个星期没见到她。

我一直在帮助孩子。你还要让我做什么？

妻子：所以现在我得因为你为孩子花费了几分钟而领你这份情。

丈夫：我并不是那个意思。我希望一切恢复原状。

妻子：那是不可能的。

丈夫：为什么？

妻子：一来我不再相信你。我不知道你什么时候说的是真话，什么时候在撒谎。在你欺骗了我以后，事情再也不可能恢复原状了。

（二）爱与团结

如前面已经谈到的，爱是人与人之间相互吸引的力量。我们人类在本性上是被美好和快乐的目标所吸引的。这种吸引力正是我们人际关系的核心。我们爱上某人，是因为我们发现与他在一起有吸引力并感到快乐。事实上，当大多数人谈到爱的时候，都是讲的吸引力和快乐的满足这两种强烈的力量。人们通常陷入爱情是因为他们发现被爱者有吸引力并且能够满足最直接的和最重要的需求。在浪漫的爱情阶段（这是爱的第一阶段），我们通常是被另一个人的较为显而易见的特征所吸引。然后，我们发现那个吸引我们的人还能满足我们的某些愿望和需求，于是我们就更强烈地被吸引住了。当双方的相互吸引和相互满足都存在时，爱情关系就变得特别热烈。这时恋人是在消费彼此的爱情，他们无时无刻不在相互眷恋，渴望在一起，难熬分离的时刻。

这种狂热和激情洋溢的初始阶段通常不会长久。因为，当恋人在一起消磨的时间多了，彼此也就了解多了，他们都会发现对方身上某些并不吸引人的东西。此外，他们的意志也开始发生冲突，两人并不总是一致，并不是每件事对两人都同等重要。他们对事情的轻重缓急看法不一，他们的目标不一致，他们的需求开

始变化，他们当初发现吸引彼此的东西，现在觉得厌倦了。当双方都感到扫兴、厌烦和失望的时候，爱情的危机就产生了。于是双方就开始想到其爱情将要走向终结。他们断言说，爱情已经死亡。他们可能开始寻求新的爱情。在这个阶段，通常有些恋人争吵不休，另一些恋人则互相回避，处于一种“冷战”状态。在此阶段，恋人也开始因自己的痛苦而相互指责，彼此的爱都有所保留和衰减。其中一方或双方开始寻找新朋友，希望开始一场新的浪漫爱情。这种情形并不鲜见。换句话说，他们抛弃了第二阶段也是最困难阶段的爱情而想回到第一阶段即浪漫阶段的爱情。

虽然第二阶段是最痛苦的，但也是对个人成长最有教育意义的。这个阶段不仅是对爱情的考验，也是对我们理解力与意志力的考验。你对另一个人的了解有多准确？你对自己是否真诚？是否可能存在这样的情况，即这种爱情关系的结果使我们发现自己是自私的，但却不愿承认这样的事实？又可不可能因为我们有不安全感，因而不能在平等的基础上相爱？是不是我们惯于隐瞒自己的短处，而又不愿承认这一隐瞒呢？是不是我们有嫉妒心，而为了掩饰这种嫉妒心就以对别人的不信任来回避对自己缺乏信心呢？在爱情关系的第二阶段，这些痛苦的但却是很有价值的问题出现了。它们是在爱对方的过程中所取得的自我认识的成果。因为认识这些问题是痛苦的，相爱双方常常因其遇到的困难而互相指责，甚至可能产生分道扬镳的念头。

如果我们愿意进一步认识自己和认识所爱的人，如果我们愿意用我们的意志来帮助我们成长和变得更加完善，那么我们就能到达爱情关系的第三阶段，即明智的爱或团结阶段。在此阶段，爱情关系被更高程度的自我认识和相互认识所加强。我们更多地发现彼此的优点和缺点，对彼此的需求和能力也有更多的敏感性，我们变得对他人更有耐心，不再需要竞争。我们愿意鼓励对方，用整体性观点来看待对方，承认别人的光明面并帮助别人进步与成长。这是一种明智的爱情关系，它细腻而温柔，它是两颗灵魂结

合在一起的表现。

团结与爱是完全相关的。团结是博爱的表现，一人爱大家，大家爱一人。大家都把每个人的独特的美视为整体的美。换句话说，爱团结了人们。通过吸引、理智、合作，我们看到每个人既是相似的，又是不同的。我们在人性方面是相似的，而我们表现人性的独特方式又是有差异的。这种独特性使我们相互吸引，这种相似性使我们团结在一起。因此，团结是在无条件的和普遍的等级上表达爱的途径。

然而，因为我们还没有学会以成熟的方式去爱和在平等的基础上创造婚姻关系，所以许多人的爱情关系是酸楚的，它不是导致团结，而是以分离和疏远告终。^①下面的例子可以使我们对这一过程有所了解。

访谈之三：卡尔

卡尔是一位 45 岁的已婚男子，他和妻子生养了 4 个孩子。

治疗者：你怎么样？

卡尔：事情不妙。我完全懵了。

治疗者：为什么？

卡尔：我不明白我应当做什么。我很想念我的恋人，但她不想见我。她说她爱我，但只要我不离婚，她就不想同我有任何来往。我不知道我是否爱我的妻子。她告诉我她爱我，但我没有感觉到。

治疗者：你的意思是什么？

卡尔：她爱我的方式不是我想要她爱我的方式。你明白我的意思吗？

治疗者：你说吧。

卡尔：她用照顾我、照顾家和照顾孩子的方式来爱我。当我生病的时候，她在跟前侍候。她是那样一个好心人。但是她的爱与玛兰尼的爱不一样。玛兰尼带着激情来爱

我，但我的妻子不是这样。

治疗者：你同你的妻子之间曾经有过激情吗？

卡尔：在我们刚结婚的时候我们非常快乐，我们都有激情。但是后来有了孩子，就一切都变了。

治疗者：孩子们怎么样？

卡尔：噢，我非常爱他们。我不能想象，没有他们我该怎样生活。正是因为他们我才保持了这桩婚姻。

治疗者：你还爱什么？

卡尔：玛兰尼。也爱妻子，但爱的方式不同。还爱我的父母、家里人和一些朋友。

治疗者：你的职业怎么样？

卡尔：噢，我不喜欢我的职业。

治疗者：但是你在你的职业上花很多时间。你加班，周末也工作。你有工作激情，你很投入，你在建设工地呆很长时间。

卡尔：好吧，那就算我喜欢我的职业好了。

治疗者：你爱你自己吗？

卡尔：我不认为我自私或什么的，但我想我是爱自己的。可是这些天里我恨我自己。

治疗者：你还爱什么？

卡尔：我不知道。我还应当爱什么吗？看来有那么多不同的爱，一些爱比另一些爱更重要。

治疗者：是呀，是有不同的爱。但更重要的是，爱有不同的阶段。看来你的爱就到此而不能前进了。

卡尔：你指的是什么？我不明白。

治疗者：看来你的欲望是第一位的。

卡尔：你是说，我把自己放在别人前面了吗？

治疗者：是的。而且经常是当你的欲望不能满足的时候，你就一走了之。你都不给你的爱留一个机会，让它去

进步，并创造你与其他人之间的团结。如果你的爱不能进化为团结，那么这爱就是酸楚的。

卡尔：我需要想想这个问题。

访谈之四

这是一对 20 几岁的夫妻。他们没有孩子。

治疗者：看来你们俩很苦恼（妻子开始哭泣。丈夫坐立不安，不敢看他的妻子）。怎么回事？

妻子：问他吧。

丈夫：老问题。她无事自寻烦恼。

妻子：无事？你威胁我，拿扫帚柄打我，还算无事吗？你半夜三更逼我到城里去找麻醉品，还算没事吗？

丈夫：我想跟你在一起。

妻子：你做出这样的事，我不愿跟你在一起了。

丈夫：我没做错什么事。我要为聚会搞点药品，这没什么了不起，只是急躁了点。你简直不明白。我以为你是爱我的。

妻子：你认为爱你就是你要我做什么我就做什么吗？

丈夫：（生气地）我没有要求多少。屋子里乱七八糟，你可以整个下午与你的朋友呆在一起。我甚至都不知道你什么人在一起。

妻子：你很清楚我是同朱丽雅和桑弟在一起。我们喝了点饮料。我不明白，这与爱有什么相干？

丈夫：我觉得，如果你做我想做的事，就能表明你爱我。

妻子：那么我呢？

丈夫：我上班。我工作很累。我所希望的无非是在家里有愉快的时光。

妻子：我工作也很累。再说，我还得做所有的家务和其他事。如果这就是爱的话，我不想要。

(三)意志与服务

爱 and 知识最终需要用行动来表现，而行动是要求意志力的。可是，人的意志可能以各种方式被滥用。他可能变得极为僵化和不具灵活性，不顾已经变化了的生活情况和我们知识水平的提高。这种极其僵化的意志可以在军事领导人、专制者和权威型家庭、权威型组织及权威型社会中发现。僵化给人们带来深刻的影响，它常常导致破坏性和暴力。不幸的是，在历史上，甚至在我们当今世界上，非常僵化、强硬和专制的人们还被顶礼膜拜呢。他们常被称为理想的领袖。有趣的是，据圣经所言，“谦和得江山”，而不是固执的权威型领袖得江山。

僵化和不具灵活性的意志，其反面则是软弱无能，这通常是受压迫者的标志。这类人对社会中的暴君，或家庭中暴虐的配偶或父母逆来顺受，不敢使用他们的知识，害怕表达他们的感受。意志的健康表达，有赖于自我认识和积极的自爱充分发展。只有当我们最终达到了思想开放、胸怀坦荡、意志自由时，才会有健康的意志表现。这里，意志可以用理性和爱的方式自由行动。在一种注重精神的生活方式中，人的意志的最终成果是服务。

“服务”这一概念需要加以说明。首先要知道，服务并不是指对他人奴颜婢膝和盲目服从。其次，服务要求我们公正，平等待人，防止利己主义和骄傲自大，要设身处地为别人着想；如果需要的话，宁愿把别人和社会的利益放在我们个人利益之上。

关于优先考虑他人利益的思想，并不是建立在某种望尘莫及的乌托邦理论的基础上的，而是根据这样一个客观真理，即人类是一个整体，所有的人都是这个整体中的成员。随着我们向集体成熟的时代迈进，这一真理将越来越深入我们的思想之中，因此我们将最终达到高度的同一、和谐、合作、互助、相互理解与同情。那时，一个人的幸福被认为是大家的幸福，一个人的痛苦将

成为大家的痛苦。只有到了那个阶段， 我们才能真正地获得用意志去服务于他人的能力。

如果意志被以不健康的方式利用， 其后果是破坏性的。下面的例子可以说明这种破坏性过程。

访谈五：桑弟

桑弟 30 岁，大学里的一位研究生，计算机分析员。

桑弟：我看不出到这里来有什么用。什么也没改变。我到这里来治疗两个月了，一星期又一星期地耗去。

治疗者：你想改变什么呢？

桑弟：改变我的生活呀。我现在生活得不好。在家里我们没有交流；在工作单位我发现自己也很孤独。压力太大了。

治疗者：情况肯定是可以改变的，只要你有改变的愿望。

桑弟：怎样改变呢？

治疗者：通过改变你对生活的看法而改变生活的方式。但是，如果你决定这样做，你必须有艰苦努力的准备。你必须有了解你自己的意愿，要以健康的方式爱自己，要像你希望别人对待你那样去对待别人。一切主动权掌握在你手里，没有任何人能替你去。

桑弟：听起来怪难的，这不是快乐的事。

治疗者：是很难。审视我们自己是件痛苦的事，推迟实现我们的欲望也痛苦。抉择权在你，你不得不做这件事。

我会在这里帮忙，但整个事情还得你来。

桑弟：这太难了。我看不值得去受这番苦。我想还是算了吧。

治疗者：好吧，你想一想。如果你改变了想法，请告诉我。

（五分钟之后）

治疗者：你怎么又回来了？

桑弟：我断定我不能再按过去那段漫长时间里的生活方式活

下去了。什么也没改变，也许事情还会更糟。

治疗者：你要记住，努力去认识你自己，并且要认识到改变你的某些生活方式是困难和痛苦的。

桑弟：我知道。我想，这一次我的意志力强一些了。

访谈之六

这是一个公司的负责人与咨询者之间的交谈。

负责人：我们公司里发生了一些变化，我不知道是怎么回事。

情况就在那儿摆着：病假和缺勤率比任何时候都高；每天四点半以前人人都溜了；在工间休息和午餐时间，人们在楼里进进出出自由散漫；没有团结精神，流言蜚语不胫而走；公司的效益和利润下降，一切都不景气。

咨询者：有过与此不同的情况吗？

负责人：是的。去年，一切情况都相反。那时人们高兴，工作努力，有很多交流和同事间的友谊。

咨询者：是什么东西变化了呢？

负责人：我说不清楚。要说，去年的情况困难多了。去年，我们的员工自己决定开拓一项为穷人送食品的业务。人人都忙得不可开交，整年他们都在参与此事。各种电话打到办公室来，白天黑夜地开会，很多人都自动加班，因为白天他们要去分送食品，又是电台广播，又是记者采访，简直门庭若市。告诉你，这件事情非常成功，参与者个个都高兴。但是管理有些令人担忧。今年我们告诉员工们说，这类活动不属本公司的业务范围。

咨询者：去年的效益和利润如何？

负责人：去年是最好的年头之一。由于经济形势好转，我们本以为今年的情况更好呢。这实际上就是我们说不要

再分送食品的原因。因为我们想到员工负担太重了。

咨询者：但是，你们这样的决定，把你们员工的服务精神抹杀了，随之把工作积极性也排除了。

让我们根据知识、爱和意志的关系和真诚、团结、服务的关系来进一步探讨一下上述的访谈个案。在对这些个案的探讨中，我们分别举出两个属于知识、爱和意志失调的例子。

访谈之一的那个 28 岁的护士，不过是不习惯寻求生活的意义和理性罢了。她学会了做个好母亲、好的工作者和好妻子。但她的生活是贫乏的，没有启迪、没有追求、没有疑问，简直就是暗淡无光。寻求知识是人的一个基本层次，但这一点在她的生活中缺少了。

访谈之二也与知识有关，但含义有所不同。在这一个案中，妻子不再知道她是否还能相信她的丈夫。他的婚外情破坏了她对他的信任。在这里，我们还接触到人求知的另一个方面，这就是对真诚和忠实的需求。

访谈之三中那个 45 岁的中年男子和访谈之四中的那个年轻人，都以狭隘的和以自我为中心的观点来看待爱情。在他们看来，爱与享受和快乐几乎是同义语，而没有意识到，成熟的爱要求给予和得到。爱是痛苦的，成熟与健康的爱能够带来成长和创造性，并将最终导致团结一致。

访谈五和六涉及人的意志及其对行动的影响。在访谈之五中，那位计算机分析员不愿意经历自我认识与成长的必要阶段，因为自我认识和成长都是痛苦的。她选择维持现状。但是她的情况继续恶化，所以她决定回来寻求帮助。意志的这种健康尝试也许正是解决她生活危机的关键所在呢。

访谈六说明了在人的动机之中一个非常重要的因素：什么时候我们的生活有了目的和意义，什么时候我们就能与别人分享和体验到团结一致，我们的行动也就能服务于他人，我们就有高尚

的动机，我们就能享有难得的机会让我们的思想（知识）、感情（爱）和行动（意志）处于一种难得的协调一致状态。正是这种协调一致状态导致了内心的宁静与快乐感。

从上述分析中我们可以看出，健康人格发展的前提条件是要有一个行动的准则，它使我们能获得知识、启迪、智慧，能发展成熟的爱的能力，能够产生勇气和智慧去以一种创造性的、对生活充满信心的方式行动。

这些显然都是伦理问题。许多人认为，把伦理引进心理学是不适宜的。那些反对者说，心理学是关于人类行为的“科学”，科学与伦理是不能放在一起的。他们还说，我们通过心理科学知悉为什么人会有如此的行为，如此的感觉，然后我们必须做的事就是纠正行为和矫治感觉。他们说，行为是可以改正的，要么通过对行为的成因和动态进行审视，要么通过奖励与惩罚的手段去进行矫治。同样，感觉也可以纠正，或通过认识其成因，或通过化学与物理的手段去改变。他们的结论是，无需伦理，伦理属于宗教，而宗教是老古董。

乍看起来，这种说法颇有理，但其实是根本错误的。首先，人的任何努力，无论是科学的或是其他的，都不是没有价值观在其中的。人的一切活动都是在人的三种能力即知识、爱和意志的范围内去完成的。从根本上说，这些能力都要达到某种结果，这种结果从古至今都被标明是具有伦理本质的。认识过程的最终结果是真理，爱的最终结果是团结一致，意志的最终结果是服务。真理、团结、服务是一个成熟而完善的个人和一种真正人类文明的属性。这些属性也是有其伦理本质的。为更好地了解这种观点，让我们进一步谈谈真理、团结和服务问题吧。

二、关于普遍的伦理法则

我们现在来确认一种普遍的伦理规范，它是以我们的知识、

爱、意志为基础的。如前所说，这三种能力是人的灵魂的力量，当它们在精神原则与科学原则的结合中得到发展时，其结果便是真理、团结和服务。

(一) 真 理

哲学家们为定义真理而做了许多努力。在此，我们的目的不是要对真理进行哲学的探索，而是要实际地讨论真理在日常生活中的作用。

独立地追求真理是我们人性的一部分。我们不断地求知，我们尽最大能力去发现每件事物的真理。在所有的真理中，最重要的真理是关于我们自己的真理。我是谁？我存在的根本实质是怎样的？我是一个肉体还是一个灵魂？或者是肉体加灵魂？我是哪一种人？我是勇敢、真诚、忠实、值得信赖和不说谎的人吗？我生活的目的是什么？所有这些问题或其他一些问题，都需要严肃地加以考虑。我们作为人，有知晓这些真理的需求。然而，我们对真理的认识是有限的和相对的，我们永远也不能够认识全部的真理。追求真理是毕生的要求。所有的人，不论其条件如何，都在不同程度上有意识地或无意识地寻求与大自然和与人的存在有关的问题的答案。

为成功地回答这些问题，最重要的品质便是对自己真诚。我们如果可以选择对他人撒谎的话，但对自己却无法撒谎。有时我们可能愚弄自己去相信不真实的东西，去把分明是假的东西合理化。但是每当这样做的时候，我们都在某种程度上意识到，真理潜在于某个地方。真理好像阳光。当真理闪现其光亮时，它就照见了我们存在的本来面目。这就是为什么我们害怕真理，同时我们又需要真理。

对自己忠诚就为与别人建立一种忠诚的关系铺平了道路。大多数人际关系的困难，其根源就在于我们相互愚弄，其结果便是

相互误解。在社会层次上，这些误解和愚弄就造成了各种各样的偏见。在人际关系的层次上，误解和愚弄使人际关系复杂化，造成了诸如伤害、怨恨、恼怒等等情感。所以，我们不仅需要理解自己，也需要相互理解。我们需要真诚而忠实地交往。我们需要履行自己的诺言，以使我们的信任不致被破坏，不会给人以假象。

如我们所见，真理问题远不止一个纯哲学问题。在现实生活中，丈夫和妻子必须能够相互忠诚，如果他们的婚姻是幸福而牢固的话。孩子要相信父母，相应地，父母也要相信子女。雇员与雇主、老师与学生、人民与政府、民族与民族之间都需要相互忠诚，如果他们希望建立一种值得信任的关系的话。在一切个人之间和国际间的相互交往中，真诚都是必不可少的。没有真诚，所有人际关系都将是麻烦的。这就是我们当今世界的情况。丈夫与妻子、父母与孩子、政府与人民以及各民族之间，缺乏相互信任，彼此不说真话，大家吃苦头。我们需要真诚，不仅因为它是一种伦理规范，而且因为它是健康的人生与健康的社会不可缺少的因素。

（二）团 结

与真理密切相关的是团结。团结是指一致性，一致性是真理的属性。真理就是一致性，一致性亦是真理。

团结也与爱密切相关。没有爱就不可能团结，不承认基本的团结就不可能爱。在我们的人际关系中，团结问题是与爱的问题交织在一起的。相爱的人渴望呆在一起、团结在一起；当他们分离时，彼此都会痛苦。但也常见到这样的情况，相爱的人在一起也痛苦，这是因为他们还没学会团结。仅仅有爱还不能保证良好而令人愉快的关系。其实，常常见到爱的关系是痛苦的、不令人快活的。然而，如果相爱者团结在一起了，他们就将会有较为快乐和较少痛苦的关系。要达到团结，我们就需要认识到，即使我们分开的时候，我们也是团结一致的。我们生活在一个高度个体化

的社会，因此人与人之间的分离和分歧受到鼓励。竞争被认为是个人发展与完善的关键，建立团结关系的努力受到怀疑。

在我们当今这个世界，人们对团结的概念是非常陌生的。有人认为团结就意味着千人一面，所以对团结这一概念不感兴趣。另一些人认为团结是一个过程，它终将导致一个人或一个集团统治其他人。这两类团结都是完全不能接受的。我所说的团结是与上面两种团结的概念相反的。

在这里，团结指的是人存在的本质是同一的，他们在一起就构成了一个整体即人类。具体些说，所有的人都是由相同的物质成分组成的，所有的人都拥有三种能力，即知识、爱、意志。所有的人都要走过相同的生命历程，即出生、成长、死亡。我们同样面临着有关生与死的重大问题。然而我们每个人又是独特的：相貌长得不一样，思想、感情和行为也有差别，各自过着独特的生活。

团结的挑战是：如何在保持人的丰富差异性的同时又体现出所有人的一致性，体现出他们之间的相互依存和对自然界的依存关系。在我们的宇宙万物间，每件事物都是与另一件事物相联系的，所有的事件都对另一件事产生影响。一事一物的变化牵连到全局。因此，团结就要求我们懂得，“地球是一个国家，人类是它的公民”。^②团结要求我们关怀人的幸福，无论他们属于什么民族、种族、信仰、阶级或者他们具有其他什么独特之处。团结要求我们发展一种世界意识。团结要求行动，这种行动是世界性的，包容广泛的，所用的方法是公平正义的。在此我们又看到，团结远不只是伦理规范，伦理规范是可以任意抛弃的；团结是一种证据，证明人类的生活和文明达不到团结是无法继续下去的。分离的时代已走到了终点，现代世界的必然需求便是团结。

（三）服 务

服务是普遍伦理法则的第三个内容，它的出现是人类进化与

成熟的结果。随着我们进入人类集体成熟的时代，我们意识到，在人类社会进化的儿童期和青春期被接受的那些行为准则不合时宜了。

在一个成熟的社会里，竞争必然让位于个人对完美与合作的追求；自我中心意识将被对他人的关怀与爱所取代；基于权力与统治的关系必须被抛弃，以利于合作与平等；权威型的行为模式必遭淘汰，政府的专制办法将被真正的民主和对全体公民都有意义的自由参与所取代。人类的集体成长所必需的这些变化，只有通过个人和社会层次上的某些特定变化才有可能实现。

在个人层次上所要求的变化就是服务。这并不是因为我们想被别人视为“好人”，而是因为没有服务，任何人都不能成长。我们人类是生命和意识的宇宙生态的一部分，生命和意识是贯穿于整个宇宙的。我们也是这个宇宙的良知所在。^③就我们所知，在内层宇宙里存在的生命中，只有人类才有做决定、做选择和分辨善与恶的能力。我们既能破坏也能创造；我们的行为可以是贪婪的，也可以是慷慨的；我们既可能自私自利也可能服务于他人。世界的命运就掌握在我们集体的手中。我们既能相互完善也能相互毁灭，或者相互合作及服务。服务是人类生活中一个不可缺少的方面，它是高贵与成熟状态的人性的一部分。

在我们当前这个青春期世界里，服务的思想受到怀疑。为了更好地理解服务这一概念，我们需要将它与慈悲施舍之举区别开来。服务是从平等的角度所表现出来的慷慨与援助，而慈悲施舍之举是有者对无者的给予。在一种完善的生活方式中，慈悲施舍将让位于服务，一种互惠的关系得到发展；每个人既给予又得到，又教又学。在服务的行动中，我们抛弃了利己主义，建立了与他人的平等关系，用团结取代了个体主义。

在下面的章节里，我要简单谈谈人脑的结构与功能及其在人的意识和人类进化中的作用。研究这一问题之所以重要，是因为，如果我们的意识（灵魂）确实是我们大脑的产物，如果我们的

脑只按本能规律行事，那么我们创造精神生活方式的努力都将失败。如果我们的本性就是喜欢谬误、个体主义和自私自利，那么我们致力于真理、团结和服务的努力也将失败。那么我们就不得不接受一个事实，即我们将继续为生存而不停地奋斗，我们就将仍然是一种压抑人的物质文明的受害者。然而，情况并不是这样。我们在本质上是具有精神属性的，我们在自己生活中运用精神的原则将取得成功。我们将能够创造一种和平的、团结一致的和公正的世界文明。我们将在减少冲突、紧张和减少殃害我们生活的侵犯性方面取得成功。我们至少会进入一个成熟的时代，即一个精神文明的时代。

任何一个严肃地观察今天人类现状的人都不会否认，绝对必要把真理、团结和服务的原则应用到当代人的生活中去。我们今天的世界被各种思想、利益和现实的冲突弄得如此困惑，除非人们能够去为自己找到真理，为追求共同的目标而团结一致，创造一个公正、成熟的合作和服务的世界，否则世界的局势就将很快朝着破坏与毁灭的方向发展。随着个人的毁灭，社会的毁灭也就为期不远了。

三、大脑、意识与精神

许多人努力奋斗的最终目的是减少紧张，达到心灵的宁静与和平，消除由于心理上的和人际关系中的冲突而引起的心理和肉体的能量消耗，最后达到幸福。人的幸福的奥秘在于获得团结，既有我们所想、所觉、所做的事情之间的一致，又有我们与其他人之间的团结。不幸的是，对幸福的要求，也是对和平的要求，最经常地被追求快乐所取代。快乐如此这般地成为我们行动的最高信条和准则，尤其是如果这种快乐能够达到满足我们自我中心主义的欲望的话。我们常常遇到一些人，他们沉醉于婚外的关系而离弃婚姻和家庭，声称“我需要我的配偶不能给我的那份情意”。

这归根结底是一种自我满足的行为。这种行为对于当事者会带来深远的消极影响，这一点被完全忽视了。由此而造成个人内心和人际关系冲突的严重问题。我们还常常可以见到另一些人，他们殴打和伤害别人却理直气壮地为自己辩护说：“是那个人惹我生气了。”仿佛他这种暴力行为是正确的。

上述一切行为的主要特点是行为者把本能欲望看得高于精神原则，换句话说，这些人把人的本能看得比人的其他能力（如知识、爱、意志等）更重要、更强大。但事实上，知识、爱和意志比本能的力量不知强大多少倍。一种完美的生活和精神心理学的总体目标就是把人的本能置于知识、爱与意志的控制之下，而把真理、团结和服务的原则应用于指导人的本能。这样，我们就将发现，我们的生存不需要自我中心意识，我们的成功不需要向他人施加权力，我们可以通过分享他人的快乐而使自己幸福。我们的总体目标是从动物似的生活向独特的人的生活转化。

心理治疗的努力，其核心也应当是实现这一目标即转化，实际上就是超越。在这里，超越是指把我们那些属于进化早期阶段的较为原始的兴趣和利益加以精神化。通过认识我们大脑的结构与功能，我们可以看到我们的进化过程，并了解到怎样就可能发生超越。

（一）大脑及其功能：概括的说明

人的大脑是宇宙间具有最复杂结构的存在物之一。它由 150 亿神经细胞组成，几乎相当于银河系里所有星球的总数。对人脑的研究帮助我们了解大脑的三个功能单位，即警报功能、信息处理功能和行动功能。这三个功能单位并不是大脑中的三个部位，而是三种过程，这三种过程是整个大脑工作的结果。在一切拥有大脑的动物当中，人的大脑是最为复杂和最为先进的。根据进化论的观点，人的大脑至少有三个进化部分，一是爬行类部分，二是

原始哺乳动物部分，三是新哺乳动物部分。^④美国国立精神卫生研究所大脑进化与行为实验室主任 P·马克林 (Paul Maclean) 对人类大脑中爬行类部分的工作特别感兴趣。他的具体兴趣在于研究人的情绪。他认为，人继承了动物心理活动的古老方式，即所谓“古生物心理”过程。据此我们可以分别出三部分大脑。马克林说：“它们相当于三个相互连接的生物计算器，每一个都有自己的智能，有其自身的主体性，有时间与空间感，有自己的记忆和其他功能。”^⑤人脑的最原始部分是其爬行类部分或脑干，它的功能是维持物种的自我保护和生存。一些科学家认为，诸如筑巢、啼叫、觅食、贮藏、贪求及组成群落等等均是爬行类大脑的功能。^⑥

人一般也表现出这种爬行类行为，而且有些人恰恰是依循这种倾向去生活的。从这类观察中我们可以得出结论，人在其进化过程中的某个时候曾过着类似于爬行动物的生活；然而这并不意味着我们应当持续这样的生活，应当拒绝超越这种生活的努力。如果我们既不曾进化也不曾拥有一个更发达的大脑及意识去认识独特的人类，那我们就当然会停留于爬行类动物的等级上，并像它们那样去行动，也就会被其他能够思考、分析和做结论的高级动物认为是“正常”的。但事实是，我们是人，我们能够决定自己是否愿意效法爬行类动物的行为倾向。这是目前研究的核心问题。

研究者们得出的结论与他们的世界观和对现实的认识不能分割，这是事实。无论研究大脑的人多么独立思考和客观地判断，其所作结论仍旧会带有研究者个人关于人的本质和对世界现状的主观认识的色彩。让我们看看马克林如下一段说明：“除了无私的行为和父母行为的大多数方面以外，值得注意的是，在爬行动物中所见到的行为方式也在人类中发现。”^{⑦⑧}有人也许会问：如果我们把无私行为与父母的行为除外，那剩下的还有什么呢？我们已经指出，人是有意志能力的，有知识、爱和意志，能够牺牲、创造、想象，能够体验分离的痛苦和重聚的欢乐，能唱歌、审美、写诗，学习善德、公正、成长、团结等等原则。如果我们把这些都除去，

那剩下什么呢？也许就剩下某类爬行动物的行为了。我们也可以问：为什么此事如此令人惊讶呢？诚然，我们人类确实也有自我保护和生存的功能，从这方面看，我们与爬行类动物有相似之处。马克林说，人的某些行为，诸如从众行为、敬畏权威以及违抗秩序，可能与我们大脑的原始部分有关系。也许是这样吧。但这类行为显然是带有破坏性的，不再有助于个人或社会的发展。

摆在人类面前的任务是要用人的独特的心智与意识力量去矫正过去的进化过程中残留下来的陈旧而带有破坏性的倾向。发生这种改变的方式尚不清楚。可能是我们的意识（灵魂）影响我们大脑的进化吗？如果是这样，那又是怎样影响的呢？除了我们心智的力量之外，还有什么力量影响我们集体的成熟呢？会不会是宗教的精神教育在人类意识和进化中起一种重要的和首要的作用呢？这些都是精神心理学所关注的课题，需要加以充分的研究。下面还是让我们继续探讨大脑的功能吧。

（二）边缘系统

在大脑皮层之下便是边缘系统，也称哺乳类部分。所有哺乳动物都有边缘系统，它的主要任务是帮助保持体内环境的平衡，即内在环境的持续与稳定。此外，边缘系统还控制着我们的情绪。这个系统不仅起着让我们“活着”的作用，而且还为大脑的许多工作创造条件。例如，下丘脑就是边缘系统结构的重要部分，它控制着饮食起居的规律、体温、心律、激素水平、性、情绪和平衡。这些都是生存活动，这些活动全都由边缘系统中只有豌豆那样大小的一部分控制着，这个小小的部分，就是下丘脑。

因为人和哺乳动物都有边缘系统，因此研究者发现人和动物日常生活的某些基本方面有许多相似之处，就不足为奇了。在这方面，情绪的作用是特别重要的。关于我们的情绪是如何起作用这一点，我们还知晓不多，我们也还没有学习到很多关于如何用

一种创造性和建设性的方法来处理情绪问题的知识。

大多数关于大脑与情绪的关系的研究，都还仅仅围绕着大脑中枢的哪些部分受刺激就能产生气恼和恐惧，而哪些部分受刺激又能带来快乐与兴奋等。这些情绪是人和动物都有的。许多人对情绪做出的反应是仿佛他们不能够或不应当做任何努力去改变情绪。例如，当代世界的行为科学家和凡夫俗子们都以为，情绪应当渲泄出来，快乐的欲求应当得到满足。他们完全忽视了这样一个事实，即人类在其整个历史长河中总结出来的经验是需要控制情绪；如果不注意控制情绪，可能在社会中造成问题和困难。毫无控制地发泄气愤情绪可能导致痛苦与不幸，甚至造成死亡。同样，毫无节制地追求快乐既可能造成社会问题，又可能造成个人问题。因此，在那些呼吁情绪自由和那些主张控制情绪的人们之间，就总是存在一种对立的关系。这种对立通常也发生在关于公众利益与个人权利、自由与秩序、科学与宗教的争论上。仿佛宗教已失去了依据，爬行类和哺乳类动物的生活方式完全合法化的时代已近在咫尺。

如果这种情况及一切相关的后果发生，那么我们就将甚至回到人类的史前时代的生活中去。哈佛大学的动物学教授、《社会生物学》一书的作者 E. O. 威尔逊 (Edward O. Wilson) 所描述的科学、宗教、宗教与宗教之间的斗争，就是一个很好的例子。

《大脑》一书的作者 R. 雷斯塔克 (Richard Restak) 指出，威尔逊认为，“我们最深刻的、在某种意义上也是最为人性的价值是由肉体决定的，因此‘当我们悲伤或生气，甚至是性欲出现时，不可遏止地欲求在某种面部表情中表达出来’，这是可以解释的。”^⑤

让我们仔细分析上面那段话。威尔逊说到“我们最深刻的、在某种意义上也是最为人性的价值”，接着就把这种价值与悲伤、生气和性欲相提并论。他进一步解释说，这种“深刻”和“最为人性的价值”是肉体决定的，因为“我们不可遏止地欲求在某种面

部表情中表达出来。”我们可以质问：为什么悲伤、生气和性欲被定义为最深刻的人性价值呢？它们其实是人和动物都具有的对剥夺、威胁和刺激的自然反应。这些情绪怎能被描述为人性价值呢？使这些情绪成为人所拥有的价值，并不在于我们像动物那样仅仅有这种情绪，而在于我们通过人的独特的本质，有能力和意向去把这种有生物学根源的情绪升华到富有创造性、意义和目的的精神王国之中。因此，悲伤之于人类，是与爱、团聚、分离密切相关的；生气是对不公正、贫困、愚昧的反应；而性是人的灵魂欲求结合与创造的表达媒介。正是在这样的层次上，这些情绪才谈得上具有独特的人性价值。

至于我们的面部表情，威尔逊认为它证明了人性价值是由肉体决定的。但究竟如何呢？如我们在前面已经谈到过的，人在生活中的存在是通过肉体来表现的。我们生物的和精神的素质都通过肉体的表情、动作和行为来证明，因而也是通过面部和身体其他部位来表现的。然而，我们的肉体是我们的情绪的表达媒介并不能否定这样一个事实，即我们可以选择如何表达情绪。一个注重精神的人表达气愤情绪是为了公正的目的而不是以自我中心的或以不公正的行为为目的。性是一种表达团结的圣洁行为而不是一种掠夺性的奸淫，悲伤是一种与爱相联系的具有亲密意义的情绪表达，而不是毫无意义的困惑和迷茫。在这种情况下，面部表情如何只具有次要意义。

这个问题是如此至关重要，所以值得进一步强调。让我们再来看看《社会生物学》的作者威尔逊的说法。“自我认识是由大脑中下丘脑边缘系统的情绪控制中枢控制与决定的。这些中枢使我们的意识中弥漫着各种情绪，如恨、爱、内疚、恐惧等等。这些情绪被伦理学家们用直觉的善恶标准加以判断。那么我们不得不提出这样一个问题：究竟是什么东西造就了下丘脑和边缘系统呢？它们是按自然选择的法则进化的。那种简单的生物学原理必须进而用来解释伦理学和伦理哲学。^{9,10}在这里，我们看到科学与

宗教对垒的一个极好的例证。让我们分析一下威尔逊的说法。他首先提到自我认识，但又没有加以定义。“自我认识”在这里是值得认真推敲的，因为它是人类才具有的独特现象。至少我们知道没有别的动物拥有自我认识能力，我们也知道人类才有自我认识。因为进化论科学家的目的是要证明人类不过是一群动物，没有什么高明之处，如果自我认识也被否定掉了，那么他们要证明的事就变得更加轻而易举了。

威尔逊声称：“自我认识是被情绪控制中枢控制与决定的。”乍看起来这一观点也有可取之处。在很多时候，我们的自我认识受情绪影响；然而它并不是由情绪来决定的。实际上，相反的说法倒是真理，即我们的情绪是由自我认识控制和决定的。这一真理原本可以使威尔逊的研究成果更符合逻辑。

文明包含着人类的社会进化与精神进化。这一文明史是人的自我认识影响人的情绪的活生生的例子。它表明，情绪可被用于建设性的努力；但历史上也有足够的证据说明人类不能积极地利用情绪的情形。正是后一种情形引起了人们特别的关注。我们怎样才能发展自我认识，使其带来精神战胜本能的结果？这是人性的一个核心问题，即超越本能的承袭而开创一个真正自由的新纪元，这种自由是最终摆脱动物性倾向的结果。

威尔逊进而声称，位于下丘脑的边缘系统的情绪控制中枢使我们的意识中弥漫着各种情绪，从而控制和决定了自我认识。那么我们要问：什么是意识？它是与自我认识相等同的吗？它的起源在哪里？意识是怎样被情绪控制而决定着自我认识；动物有情绪而无意识，或者没有控制情绪的意识，而人类有种种情绪并且知道选择用什么方式去表达这些情绪，这难道不是动物与人类之间的本质区别吗？

威尔逊主要想说明，下丘脑（我们边缘系统的一部分）是人的情绪的发源地，这些情绪作用于我们的意识。的确如此。但根据进化论的说法，下丘脑和边缘系统是数百万年里进化而成的，这

也是真的。

然而，所有这些研究都未触及一个中心问题，即自我认识和意识的起源。在此我们要问：进化的动力是什么？仅仅是自然选择吗？又怎样解释人的意识常常向人的大脑发出挑战，要它在更高的层次上进化和发挥其功能这一事实呢？进化论以其“适者生存”的进化价值观来解释数百万年里动物和人类行为的进化过程，而精神心理学则用人对心智（或灵魂）进化力量的反应来解释人的行为。换句话说，人的进化是生物进化与精神进化相结合的过程，并将继续这一过程。如果我们研究大脑皮层的的话，就可以特别清楚地发现人类生物进化与精神进化之间的关系。但在此之前，我们还需要说明一点。

雷斯塔克在与威尔逊讨论问题时指出，根据威尔逊的看法，爱总是与恨、侵犯、恐惧等等交织在一起的，它们通过边缘系统发生联系；如果这是事实的话，那就无须去克服由我们自己的边缘系统加之于我们的那些生物局限性了。威尔逊这样回答说：“虽然我们能够克服由我们自身的边缘系统加之于我们的生物局限性，但我们是极大的经济代价和社会代价被迫这样做的。这些代价包括时间、精力和资源的投入。”威尔逊还说：“例如，很难忽视我们从‘肉食’进化到素食的困难，或者，要忽视人的生物差别而创造男人与女人之间的平等是多么不易。”他觉得，“要改变人的进犯本能也很难；为缔造和平而付出的代价异常高昂，因为‘和平共处’并非自然而然到来的，而是以大量时间、奋斗和金钱为代价的。”不过，关于缔造和平，威尔逊至少愿意“非自然”地进行，他认为和平“有足够的重要性，值得付出代价。”他进而说，“为其他的目的”是否值得付出高昂代价，他就“不那么肯定”了。¹⁸

威尔逊的上述观点，远不是所谓“无价值判断”的科学结论。它们是与精神现实相接近而又被人与动物之间在肉体上的相似性所局限的心智产物。这样的理论具有诱惑性，因为它解释暴力、破

坏性行为和自我纵容的生活方式时把我们对责任感的需求置之度外。这种理论之所以有诱惑力，还因为它貌似以科学事实为根据。然而，如我们以上所见，这种理论是以物质主义价值观的偏见为基础的。

（三）大脑皮层

哺乳动物的大脑是在 5000 万年以前才成为它现在的形状。从那时以后，哺乳类动物的大脑有了很明显的进化；然而，即使如此，这种进化也无法与人脑在过去 25 万年间的进化相比。人脑的进化是独特的现代人类进化。雷斯塔克谈到，如下的事实是特别重要的：“在大多数哺乳类动物身上所见到的大脑的体积大小，是在早期进化中就达到的；它保持至今并未发生多少变化。而与此相反的是，我们人类的大脑，在过去的 25 万年间发生了极大的变化。甚至与我们人类的大脑和身体比例相接近的海豚，其大脑在过去的 25 万年间也没有很大发展。其实，今天的海豚在智力上与其 2000 万年前的祖先的智力差不多。”^⑪

雷斯塔克进一步谈到某些有说服力的问题。他问道：“为什么人脑在如此短的时期内会有如此迅速的变化呢？变化的动力是什么？怎样可以用进化论的说法去作恰当的解释？”他进而指出：“人脑在过去 25 万年间发生的突出变化是进化史上的独一无二的现象。”他说：“甚至今天我们都未能对这种变化是怎样发生的做出满意的解释。”^⑫

那么，用精神心理学的观点能够对此作出某种可能的解释吗？大脑进化大大超越了史前人类的需要这一事实，在进化史上是独一无二的。进化论声称：进化是通过自然选择而发生的；而自然选择是以一步一步渐进的方式发生的。随着生存与发展的迫切需要，器官在进化中优胜劣汰，适者得到生存与发展。可是在人类身上，大脑的进化却不是以这种方式发生的。实际情形恰好相反。

我们人类在 25 万年前就有了一个器官（即我们的大脑），迄今我们都没有学会怎样完全地利用它。这是人类独特的现象，它清楚地说明人类的进化不仅仅依循自然选择的道路。进化论的鼻祖 C. 达尔文（Charles Darwin）和 A. R. 华莱士（Wallace）其实是知道这一事实的。华莱士在 1869 年给达尔文的信中写道：“自然选择只能使野蛮人拥有一个比类人猿稍高级一点的大脑；但相反，野蛮人拥有的那个大脑比我们已知社会的普通成员的大脑相差无几。”达尔文回答说：“我希望你不要亵渎了你自己和我的孩子。”^{91⑩}达尔文的这句话是指的他们的进化论，它提出了关于人脑是从猿的大脑逐渐进化而来的假设。所以，人脑进化的独特性确实给人们提出了至今都未被回答的基本问题，这些问题关系到人类进化的本质。

为了寻求一个答案，雷斯塔克向威尔逊提出了这个问题。以下便是雷斯塔克陈述的威尔逊的部分答案。“在诸多的可能性中，情况很可能是这样，即大脑变得如此巨大和复杂，以至在某一点上，其最重要的发展不再与早期的遗传进化相干。换句话说，文化的影响压倒了严格的生物学因素。……”^{92⑪}

这一解释非常重要，但仍然是不够的。无论自然选择的理论是否适用于解释人脑的进化，从精神心理学的观点来看，自然选择可以用来解释人类的生物进化过程；至于人的精神进化乃至人类大脑的进化，我们则需要寻找更为全面的解释。

威尔逊承认，“当然不能仅仅根据进化论去解释人脑的进化，但也不能完全以文化环境作为解释的依据。”^{93⑫}我们在此也许要问：那么除了生物学的和文化的因素之外，还有什么东西可以用来解释人脑的非凡进化过程呢？

也许，回想人的胚胎在母体中进化 9 个月的时间，并把这一现象与人类早期在这个地球上历经数百万年的进化相类比，对于回答人脑进化的本质问题是有用的。我们同样发现，胎儿在母体中发育了一个巨大而复杂的大脑，但并不是为了胎儿在母体中生

活用的，而是为其在出生后的世界的生活中所需的广泛而发达的意识做准备；同样，史前的人类也发展了其非凡的大脑，是为人的意识极大发展的时代到来做准备的。我们可以作出这样的假设，即在 25 万年前，当我们的祖先还类似于动物的时候，他们就开始发展了真正独特的大脑，准备成为像今天这样的人类。

一位世界知名的科学家和脊髓灰质炎疫苗的发明者 J. 索尔克 (Jonas Salk) 对进化过程与胎儿在母体中的生活之间的关系作了相似的考察。他说：“我们看到，在 9 个月妊娠期里，胚胎的发育体现了物种的进化发展过程。随着胎儿的发育，其形态的不断变化似乎重现了整个人类的进化过程，从宇宙尘埃时代到原始海洋中的单细胞有机体时代，然后到长出四肢、到陆地上栖息的爬行类，以及后来成为我们今天这样有巨大的脑袋、用双足行走的哺乳类。由此看来，人类是自有宇宙以来一切发展进化的总和。”¹⁵

在母体中的生活的一个重要方面就是发育一个巨大而复杂的大脑，我们可以假设它是为适应出世之后需要大量增强意识而准备的。同样，史前的人类也许是为适应后来的时代需要极大增强的意识而使其大脑得到了非凡的发展。

我认为，在 25 万年前，我们那类似动物的祖先开始发育真正独特的大脑，是准备进一步具备人的特征，以便适应他们中间突然出现一个或多个强干的个人的需要，这些强干的个人具有比其他的人更高一级的意识。这一过程类似于生物进化中的突变。这一理论乍看起来并不高深。其实，现已有大量的证据表明，人的思维和意识对人的大脑有巨大的影响，它既可能改变大脑的解剖学成分，又可能改变大脑的生理成分。¹⁶此外，历史也证明，所有重要的文明都出现于一种新的意识模式被引入人类之后。对这种模式的研究证明，这些新的意识模式的基本的和普遍的内含都在于对人的本质的定义，对人生目的的解释，对人类关系中的伦理道德标准的确认。这些内含本质上都是些精神问题。难怪，重

的文明都是以普遍宗教与“精神”哲学的创立者们的教导为基础的。宗教的创立者包括佛陀、摩西、琐罗亚斯德、基督、穆罕默德、巴哈欧拉；精神哲学的创立者有苏格拉底、柏拉图、孔夫子等等。

尽管有上述的研究，关于究竟是什么原因使人的大脑如此迅速地进化这一问题仍需作进一步的解释。我们回头再谈此题，先让我们结束关于大脑功能的讨论吧。

大脑皮层所起的作用，大大加强了我们的适应能力和进化能力。正是通过大脑皮层的工具性作用，使我们能够作出抉择，组织我们的世界、分析我们面临的复杂情况，发表演说和懂得别人的谈话，创造艺术、绘画和音乐。大脑有两个半球，所有的原始动物的大脑都如此，但只有人的大脑的两半球有专门的功能分化。这种专门的功能分化是人类进化的最近期的发展。尽管对大脑两半球的功能已有广泛的研究，但是关于它们的确切功能是什么，仍未得出一致的看法。不过，从这些研究中，我们可以列举出大脑的主要功能（无论如何都是不完全的）。这些功能是通过一系列试验和临床研究而确认的。研究表明，大脑左半球控制右半部肢体，它控制语言和逻辑思维。左半球大脑的思维方式是直线形的。左半球大脑主要行使逻辑分析功能，尤其是文字与数字功能。

大脑的右半球控制左半部的肢体，并控制空间感和艺术活动。右半球大脑主要行使综合功能，也有不多的语言能力。正是通过大脑右半球的功能，我们能够辨别空间方位，创造艺术和工艺品，发展我们的想象力，辨别人的面孔。

在此应当指出的是，尽管大脑的左半球和右半球各以某些功能为主，但每个半球也有另一个半球所具有的某些能力，只是程度不同而已。临床观察显示，如果一个儿童大脑的某个半球受伤，另一个半球则履行其特殊的功能。^⑧右半球和左半球大脑的特殊功能对于我们的知识、爱、意志等精神潜力有着微妙的意义。

爱是一种具有特别素质的精神力量。知识和意志是行动过程，

而爱则是一种吸引过程。通过爱，我们被吸引到爱的对象那里。这样，爱就使我们全身心地投入去追求我们所爱并在此举中涉及了我们思维和意志。因此，爱具有极大的综合力量，它的功能是整体性的，并且它培育了我们的创造力和艺术潜力。

从上述研究中我们也许可以假设，重视我们大脑右半球的力量可以极大地强化我们表达爱的能力。在我们当今世界，这是一个重要的问题。人类在历史长河中得到进化，人类的文明靠知识和爱的双翼而得以发达。知识，至少是关于物质的和自然法则的知识，给了我们巨大的力量。这种力量可以得到利用，但也可能被滥用。爱并未受到科学家的重视，而是被世界上的主要宗教的创立者和信奉者们强调。似乎科学的巨大进步帮助了大脑的左半球成为大脑活动的主宰者。这是不足为奇的，因为物质的和自然的法则比较容易揭示出来。它们可以通过我们的感官去进行试验和研究，因此我们就有更多的办法去感知其存在。但是爱和其他的精神特征，例如公正、团结、善德等等就不那么容易被人类感知了。尤其是处在儿童期和青春期阶段的人类，更不易感受这类精神特性。

现在，随着我们进入一个集体成熟的时代，我们将比较能够认识到爱的本质和特性。这样，我们就将更多地开发出右半球大脑的潜在力量，以使大脑的两个半球之间存在平衡。因此，通过右半球大脑的进一步开发，就将加速精神与科学一致的时代的到来。右半球大脑的开发也会相应地促进左半球大脑本身的发展。

四、人的大脑与人的灵魂：精神进化的动态

我们已经简略地探讨了人类大脑的功能。现在我们需要评价这些探讨的意义。毫无疑问，人的大脑不仅是承担我们的全部生存功能所需要的器官，而且也是履行我们独特的人类功能所需的器官，这些人所特有的功能包括思维、理解、语言、理性能力、艺

术与创造能力等等。大脑是所有这些力量的首要源泉吗？大脑创造出这些力量是巨大的神经系统复杂活动的结果吗？抑或是灵魂利用大脑作为表达媒介，帮助大脑在创造过程中发挥更为强大的力量呢？大脑的进化仅仅是以器官对环境的反应为动力吗？抑或是由人的知识、爱和意志力量为主导，才使大脑进化得更为先进，也相应地对环境产生更大影响呢？

对所有这些问题的答案显然都是肯定的。换句话说，在某种程度上，人对其环境的反应和受环境影响的功能都是带有创造性并且是相互作用的。在保持大脑的活力方面，情况基本上是如此。但是当我们谈及开发大脑的新功能时，就涉及到不同的功能等级了。让我们考察一下《意识心理学》一书的作者 R. 奥恩斯坦 (Robert Ornstein) 的如下说明：“在人与动物大脑之间的一个重大差异是它们控制行动灵活性的力量不同。试想一只青蛙面对一棵倒下的树的情形。尽管青蛙有特殊的感觉系统和大脑，但如果不是倒下的树伤及它，它大概都不会注意到这棵树。而人呢，可以把树砍掉，可以在树上玩跷跷板，可以用树的木材来做桌子，甚至可以用树的木材来造纸印书。这种更大的行动灵活性标志着人类的适应性归功于他们有一个巨大的大脑，有多得多的大脑皮层细胞。”^{99⑩}

让我们分析一下上述说明及其结论。行动的灵活性是指什么？行动灵活性包括人的所有活动吗？这意味着人的进化只在于比动物更高的层次上的适应过程吗？除了砍树、做桌子、造纸等行动有某种适应性价值外，我们人类还可以用树来做更多的东西。我们用树的木材来做小提琴和吉它，我们用木头创造艺术品，我们用木头做神象和圣物。如果这些活动确实是适应性进化过程的全部例证的话，那么我们也会逐渐看到动物身上出现这样的能力，就像看到动物的大脑和躯体比例大小的逐渐增加那样。从高等动物到人类的飞跃是如此伟大，因此将青蛙与人的大脑作比较就近乎荒唐了。

关于大脑进化的一项研究表明，经过几百万年的时间，大脑的两套功能逐渐显示出来，一套是“维持生存”的功能，它是由脑中枢（大脑中爬行动物的部分和哺乳动物的部分）控制的；另一套是“创新”功能，包括学习、记忆和感性认识等活动，这些活动是人和动物都有的。然而，除此以外，人还有能力通过语言和艺术去创造各种“符号”，去探索目标与意义，并通过思想意识去行动。由于人的心智（灵魂）与大脑的相互联系，相互作用，才使这类创造活动成为可能。如果我们忽略这一事实，就不可能在人类创造性、思维力的汪洋大海中去驰骋，就仅限于在生物进化的狭小范围内活动。

让我们再举个例子。一项给猫割去外皮(用外科手术割皮)的研究表明，如果猫在手术之前是富于侵犯性的，那么它在施行手术之后仍带侵犯性。反之亦然：如果它们在手术前是比较温顺的，手术后仍然如此。这是一个重要的发现。它说明，诸如生气、侵犯性这类基本情绪表现是属于自然本性。动物只能在很有限的程度上改变这类情绪，那是用痛苦／快乐的法则训练它们的结果。人也能通过这样的办法训练并与动物作出反应的情况相似。但人还可以有进一步的改变。人可以控制和修正自己的行为。人性的核心不在于动物般情绪的自然表露（例如侵犯性与恐惧），而在于人有能力将人类情绪置于心智力量（知识、爱与意志）的控制之下。因此，人的侵犯倾向能够转化为理性的行动，转化为爱和意志力，去与不公正、偏见、专制、贫困、疾病和愚昧作斗争。

动物和人都有侵犯性的本能。动物的侵犯性是用来抵御危险、获得食物和捍卫生存空间。人也有这些本能，但是人有能力做更多的事。人能够创造社会。在社会中，人们团结起来，危险就会减少；人会种庄稼而获得食物，大家都能参加劳动；人们用公平与合作的方式来解决生存空间问题。另一方面，人也可以做完全相反的事。他们可以制造分裂，制造危险，制造一个以自我为中心的、互不信任的世界。

这些是人为的选择，它们超出了神经系统的控制范围。毫无疑问，神经系统的损坏会影响人的情绪，但是大脑出现异常而影响人的情绪这一点，并不能证明人的所有功能都源于大脑。斯坦尼斯拉夫·格洛夫（Stanislav Grof）在其《大脑以外》一书中说：“认为意识是大脑的产物当然并非完全是主观臆断”⁹⁹这一看法是根据这样一种观察而得出的，即大脑的状态在很大程度上影响到意识的状态。“这种观察证明，意识与大脑之间有密切联系是毋庸置疑的。然而，这种观察并不一定证明意识是由大脑制造出来的。机械科学所得出的逻辑结论是值得怀疑的。”⁹⁹格洛夫以电视机为例。电视图象和声音的质量取决于电视机各个部分的正常运行。一个电视机的技术员能够调整机器本身，排除故障，使图象和声音恢复正常。然而，我们却不能通过试验作出结论说，图象是来源于电视机。“但这恰恰就是机械科学对大脑和意识的关系做出的那种结论。”⁹⁹

世界驰名的一位脑外科专家 W. 彭菲尔德（Wilder Penfield）在其《心智的奥秘》一书中评价了他对人脑的一项杰出的研究成果，从而对机械科学认为意识是大脑的产物这一观点提出了深刻的质疑。他对于那种认为可以从大脑解剖学和生理学的角度去解释意识的观点提出了严肃的疑问。¹⁰⁰诸如此类的看法都要求对人的进化问题提出新的理论。这类研究亦说明，人的进化既有其生物生理层面，又有其精神层面。人的生物进化基本上是依循主宰其他生物体进化的那些法则；但是，如前所说，人的进化并不仅仅是遵循生物学的法则，精神法则也对人的进化有着独特的影响。

（一）生物进化

一切创造都要服从进化的普遍法则。这些法则包括，万物都有共同的起源；万物都在变化；这种变化是朝向文明的更高层次，并获得更多的灵活性；这一进程受到前所未有的变革（突变）所

推进，这种变革赋予同一群族中的一个或几个成员以更大的进化能力，因而有助于自然淘汰过程；这种自然淘汰最终导致一个更复杂和更有能力的物种出现。

这一进化论观点的闻名是与达尔文 (Charles Robert Darwin, 1809-1882) 的著作有关系的。达尔文在其 1859 年发表的《物种起源》一书中提出了这样一个观点，即所有的生物，包括人在内，都是从同一祖宗进化而来的。这一观点造成了各种宗教信徒与拥护达尔文进化理论的科学家之间的冲突，也引起了科学家之间的激烈争论，这些争论持续至今。

总的来看，我们现在已经拥有了足够的科学资料，证明生物进化的确发生过，人类并不是突然从天上掉下来而出现于地球上的。对进化论的研究表明，生物进化是三种进化中的一种。

琼纳斯·索尔克 (Jonas Salk) 赞成这一个观点，即万物都要经历三个阶段，即前生物阶段、生物阶段和后生物阶段。索尔克所说的前生物阶段是指从宇宙开始到生命的征候终于显现于地球上的那个时期。生物进化阶段或达尔文所说的进化阶段始于细胞作为生命的单元出现直到类似人的动物出现。后生物进化阶段始于人的大脑和创新能力的的发展，否则人就不会存在。索尔克以建筑物、思想观点、计算机、无线电、电视、飞机、原子武器、物理学、化学、生物学和哲学等等为例，说明“人的心智以令人震惊的方式改变了进化的速度。”^[13]前生物进化又称物理进化。美国国家航空和航天局外空生物学部 (NASA's Exobiology Division) 化学进化分部前任部长、马里兰大学化学进化实验室主任和化学教授西里尔·波纳佩卢玛 (Cyril Ponnampерuma) 指出，前生物进化的一个方面就是化学进化。他说：“化学进化是根据这样一个观点，即生命的基石是在生命诞生之前就预备好的……地球有大约 45 亿年的历史，我们相信最早的生命出现于地球上是在 38 亿年之前。我们得出这一结论是因为在格陵兰岛的爱苏阿 (Isua) 发现了 38 亿年前的沉积岩中有活化石微粒，这种沉积岩被认为是地

球上最古老的岩石。^{99 251}

(二)生命与意识

生命出现之前的准备形式是什么，迄今不得而知。科学家们在实验室中做了许多尝试，试图复制出当初生命出现时的地球环境。他们特别注重于创造基本的有机化学成分，包括氨基酸。氨基酸是蛋白质的基本成分，蛋白质是创造生命的精华。人们现在相信“一种含有机元素的原始液体想必早已储存于古代的地球上了。”^{99 252}科学家们现在试图证明，这种基本的有机元素可能结合在一起，从而创造出更大的微粒，它们能够复制和合成蛋白及核糖核酸，这是基因的核心。科学家们希望制造出这种微粒来，从而制造出遗传密码，进而制造出生命本身。

情形并非如看起来那样简单。在古代，确实有过“生命起源”的概念。它提出了一个观点，即生命力存在于物理和化学法则之上，运行于活的有机体之中。然而，当代许多科学家却认为，所有的生命现象都可以通过分析其物理化学成分及其相互作用去解释，因而这些科学家们连古代“生命起源”论的观点都抛弃了。因为“生命力”无法通过他们的工作而发现，所以他们得出结论说，生命力是不存在的。只是最近，才有些科学家重新开始探究“生命力”问题。^{99 253}

一位杰出的大脑研究者、以其著名的脑分裂研究而于 1981 年获得了诺贝尔医学和生物学奖的罗杰·斯佩里(Roger Sperry)在谈到那些科学家时说：“他们观察得越长久、越认真、越深刻，他们就越相信仿佛没有生命力那回事，于是便得出结论说，所有生物都不过是物理化学过程的不同形式，其复杂程度不同罢了。”斯佩里继续说：“我们生物学家恰恰是在错误的地方进行了错误的探索。须知，你是不能够在原子和粒子中去寻找生命力的，生命力要到活生生的东西里去找。把有生命的东西和无生命的东西区别

开来的特殊的生命力，是一种自然的、整体的属性，而不是其物理化学的成分。生命力也不能完全用机械的术语去解释。⁹⁹ 这似乎概括了唯物主义科学家们面临的矛盾。生命现象，以及我们后面要谈到的意识现象，不能仅仅通过对生命有机体的物理化学成分的研究去作充分的解释，也不能用机械术语去阐明，必须补充某种新的内容去解释生命。只有对后生物进化问题进行了研究，才能做出这样的解释。进化的主要法则适用于一切有生命的东西，包括人类，但那是在我们所面临的人的意识问题之前。

正是在后生物进化阶段，达尔文的进化论不再符合实际了。什么是人的意识？它是从哪里来的？它是大脑制造出来的吗？如果是的话，又是怎样制造出来的？大脑这样的有机体又怎样能够制造出某种东西来控制大脑本身呢？

有位研究大脑的杰出专家卡尔·普利布莱门（Karl Pribram）在一次科学采访中被问及心智与大脑有什么确切的关系：“一种非物质的心智或灵魂，与物质的器官，究竟是在何处接通的？”普利布莱门回答说，这确实是长期以来科学家们遇到的一个挑战性的问题。这是一个“倒因果”问题。¹⁰⁰ 这就是说，心智和意识改变着神经过程的类型，它们作用于大脑，因而实际上影响着大脑的化学结构。这怎么可能呢？R. 斯佩里的回答是这样的：“根据我们关于意识的新观点，伦理道德价值成为大脑科学的一个理所当然的部分；它们不再受到大脑生理学的轻视了。我们现在看到，主体的价值观本身对于大脑的功能和人的行为发挥着巨大的因果性影响。这种主体价值观在一切人的抉择中都是普遍的决定因素，价值观实际上是最强有力的动因控制力量，这种力量现在决定着世界上发生的各种事件。”¹⁰¹

这是一位杰出的科学家提出的一个极其重要的看法。这位科学家认为，人类目前面临的挑战是要发展一种新的、普遍的价值观。斯佩里关于心智与大脑的关系的新认识来自于一项研究成果。这项成果表明，“高级的大脑活动控制着低级的大脑活动。心智与

意识的高级大脑属性处于支配地位，它们发号施令，控制着神经对刺激的传导过程。^{99[1]} 斯佩里正是根据这种研究和发现而谈及一种“心智主义”新模式。它与唯物主义模式大相径庭。他呼吁建立一种“心智主义”科学以取代唯物主义科学，因为唯物主义否认心智和意识的存在及其功能和力量。

普利布莱门表达了类似的观点。他说：“三百年来，科学第一次允许精神价值进入它的探索领地。那是至关重要的。如果你否认人类本性的精神内含，你就将与原子弹，一种缺乏人性的技术暴君同归于尽。”^{99[2]}

这一观点也得到另一位科学家、LSD-25 的发现者阿尔伯特·霍夫曼 (Albert Hofman) 的认同。他说：“如果你看到创造的奇妙性，它就显然不可能是偶然发生的，其背后必会有某种精神的东西，有某种我们称之为‘上帝’的力量。”^{99[3]} 这种看法提出了一个与生命问题同样重要的问题，即关于意识。意识的起源是什么？为什么在 25 万年以前，史前人类突然发育了一个特殊大脑，而这个大脑的能力当时并不能得到充分的利用？如前所说，这一发展是人所特有的，它不符合生物进化论的法则。生物进化论声称，进化过程是一步一步地发展新能力，这种能力是有机体能够利用的。可是，在 25 万年前就得到发展的人的巨型大脑，甚至在今天也仅仅是部分地得到利用。同样，人的心智与意识的发展也远在人的生物进化之后。人的独特大脑和独特智慧的出现是索尔克描述的普遍进化的第三阶段的开始。

(三) 后生物进化

后生物进化其实是精神进化，其非常重要的一个方面是意识的进化。在这里，意识是用来描述诸如智慧、自我认识及心理等现象。这些术语基本上都是用来指称同一存在，它是物质之后和生物之后的存在，它通过艺术和科学的创造来表现自己，也通过

价值观的发展、文化的现象以及人类所独有的一切现象而显示出来。最近几年里，科学家们开始谈论文化的进化，把这种进化与生物和化学的进化区别开来。例如，斯佩里说：“所谓意识、自由意识和价值观这三大件”，曾经总是让唯物主义科学家们感到不舒服和不可接受。而新建立的心智／大脑科学又“把意识心理事件说成是成因。”^[9]然而，值得注意的是，斯佩里等人认为，大脑产生出和制造出自己的心理程序。这些科学家们有着一种非常正当的畏惧，即畏惧接受任何不能够通过科学方法去证明的概念。不过，他们很是情愿承认这样一点，即建立在牛顿的“世界机器论”基础上的唯物主义科学的机械方法，其范畴是非常有限的。唯物论不能用来认识所有存在的现实，它主要是依据解剖与分析而得出的观点，缺少综合能力，不看整体，不能揭示诸如生命、意识这类自然的、非物质的现象。因此，唯物主义科学的机械方法试图在机械和生物学法则的框架内去解释生命与意识之类的现象，试图在实验室和计算机里制造出生命与意识来。正是在这种情形下，精神进化的概念获得了它的重要意义。

精神进化指的是一个过程，通过这一过程，使作为精神存在的意识得以进化。这一过程类似于作为生物存在的生命发展过程和作为物质存在的能量发展过程。生命同样有其独特性，例如它要成长、繁衍、新陈代谢；意识也有自己的特点，它不是组合而成的，它是非物质的，它不受时空的限制。但是，如我们所经历过的那样，意识只在普遍进化（即物质的、生物的和精神的进化）的高级阶段才能发生。换句话说，物质和生命的存在对于意识的出现都是最基本的前提。

宇宙是怎样开始的，我们确实不知道。当然，我们有关于宇宙大爆炸及其之后的种种知识，但关于宇宙的起源是什么，迄今仍是个谜。只存在着两种解释。一种是说宇宙没有起源；另一种是说宇宙是创造出来的。第一种解释显然是不科学的。科学告诉我们，没有任何东西是无中生有地冒出来的。第二种解释要求采

纳与唯物主义世界观不同的看法，至少在假设的层次上要求承认，某种非物质的即精神的存在是我们所知宇宙的首要成因。

精神进化的观点认为，宇宙的智慧与意识（即上帝）是没有起始的，它赋予宇宙一切存在的特性，进化的法则便是其中之一。精神进化论还认为，宇宙的智慧与意识存在于过去，持续于现在并发展到未来；它悄然参与着戏剧般的创造与进化过程。换句话说，我们所观察到的三个不同的进化过程中发生的突然的、前所未有的事件，其实都反映了这一宇宙智慧的意志。因此，生命的出现是从物质进化到精神进化的突变，它是宇宙智慧启动的。用精神语言来说，上帝把生命的灵性注入无生命的物质，让它成为生命，于是就有了生命。

有人也许会争辩说，这是一种牵强附会、不可思议的观点。然而，难道我们人类不正是在参与这一戏剧性进化吗？飞机是怎样制造出来的？一个人的智慧说“行！”，它就行了。我们所创造和建设的每样东西不都是同样真实的吗？我们难道不是首先需要思想、意识和意愿吗？没有我们自觉的意愿，我们能创造出任何东西吗？

创造的行动在性质上不同于进化的行动。创造需要自觉的意志，进化则依循一套既定的法则。因此，认为最初创造物质宇宙及后来生命出现于其中的动力来自宇宙智慧这一观点完全不是牵强附会的。宇宙智慧在本质上是受物理法则或生物法则支配的。

因此，我们必须应用同样的原理来解释意识的出现，将精神进化的观点加以扩展。让我们再次回到关于物理进化与生物进化之间的关系上来。显而易见，如果没有物质来构建生命所需的躯体，就将不可能存在生命。一切生命有机体基本上都有两种主要成分，一是物质的成分（特别是碳），二是储存于基因中的信息成分。两者均是生命能够存在所必需的。

遗传密码问题有着特殊的意义。乍看起来，物质与意识正是在遗传密码的层次上接通，使生命得以出现。正是这种错综复杂

的关系,使化学家西里尔·波纳佩卢玛惊呼:“任何东西都有某种程度的生命。”⁹⁹之所以如此,是因为每种东西都有某种程度的意识,尽管这一意识在达到人的等级之前并未通过进化的过程达到自我认识。从次原子微粒等级到原子等级,一切通向银河系等级的路上,我们都观察到目的与秩序的存在。电子围绕中子旋转;晶体是按照一定特定的排列而组合的;星星以一种符合逻辑的方式相互作用。这一过程中的任何微小变异都会造成难以想象的大混乱。但是,一切都遵循已经建立的一套规则。因此,我们可以说,存在着一种最初级形式的意识(目的与秩序),然而那种存在是完全不自觉的;因为我们人是自觉的,所以那种存在才能被观察出来。

生物进化的领域也是如此。所不同的是,在生物进化中,意识更为发达和复杂,虽然它本身并未被认识到。正是在生命有机体的等级上,我们观察到真正有目的的和自觉的过程。例如,植物的叶朝向阳光;动物会感觉到疼痛;某些高级动物显示出某种类型的智慧。然而,这些类型的意识都不知其本身的存在。谈到动物的智慧,普利布莱门的如下一段话是很有意思的:“我冒昧地说,人与非人的灵长目动物之不同,就像哺乳动物与其他脊椎动物之不同那样。在拥有智慧这一点上,我们人类并非独一无二的;但我们拥有的智慧类型是非常非常不同的。”⁹⁹

生物进化令人信服地表明,生命有机体的中枢神经系统,尤其是大脑的复杂性及大小,与其智慧程度之间有着直接的关系。这一研究结果对于说明人类独特的大脑突然出现之前的进化过程是确实可信的。如前所说,人的大脑是在大约 300 万年之前出现的,因此我们可以把那个时间作为精神进化的黎明期。在那个时期,类似动物的人渐渐开始意识到他们本身的“自我”,开始把他们自己与别人区分开来,发展了语言,开始与别人沟通,别人也像他们自己一样意识到他们自身的意识。

为使我们能够更好地理解精神进化的本质,简要地解释一下意识并介绍当代关于意识的某些观点是有用的。普利布莱门的看

法是：“意识一词至少有三种用法。第一，我们有各种意识状态，诸如睡眠、劳动或昏迷，这对动物和人都适用。第二，我们用这个词来说明意识或无意识过程。如果约翰处于一种发牢骚的心境，你可以说他的‘无意识问题’，但如果是一只猫发出一阵嘶嘶声，你就不能说猫的无意识冲突决定了它的行为。当我们谈及人的意识和无意识过程时，我们所说的是自我意识的程度。第三，除了状态与过程之外，我们还指意识的内含，这是我们最要关注的。”^{[9][10]}

上述关于意识的定义是很有帮助的，因为它表明，巧妙地用一个词语，对不同的人和在不同的条件下可能有着不同的含义。在精神心理学的范畴内，意识是指人类心智的力量。人的心智有着巨大的能量。用斯佩里的话来说：“心智不仅可以迅速地审视过去，而且可以预见一种抉择的未来后果。它的动力超越大脑生理上的时间与空间。”^{[9][11]}

心智与大脑的关系，一直是科学家们关注的问题。斯佩里在一系列分裂大脑的试验之后认为：“通过外科手术将大脑分裂之后，每一半边都能保持自己的意识控制系统……这就提出了一个问题：为什么在正常状态下，我们并不认为自己是左边和右边分开的两个人组成的，而认为自己是一个人呢？我们认为自己显然是由心智与自我结合起来的一个人，大家都感觉到是这样。”斯佩里继续说，“这是因为意识是一种在更高层次上的存在，它代替了左边和右边意识的总和。”^{[9][12]}这一观察结论与精神心理学关于灵魂的概念很相似。我们视自己为一个结合在一起的整体，是因为我们灵魂的本质及其心智的力量，即知识、爱和意志在本质上是一个整体。

在正常情况下，人的心智极大地影响着大脑的工作。因此，如果我们开发心智的力量和扩充我们的意识及自我认识，那么我们就完成几项任务。最明显的任务是我们能够使自己的生活在大程度上得到全面而完善的发展。其次，我们通过自己的思想和言行能够对人类集体的精神进化过程做出贡献。此外，现在已有

某些有趣的科学证据表明，意识的扩展和宇宙观及伦理学之应用于我们的思维、感受与行为，能够对大脑的功能，甚至大脑的解剖学和生理学产生直接的影响。^①

上述发现肯定了本章所阐明的基本问题，即人类的进化是一个生物—心理—精神进化的过程；我们身体的健康、情绪的的稳定和精神的豁达在人的健康进化中起着重要的作用。正是在这个意义上，我们需要重新评价宗教在人类生活中所扮演的角色。在这里，我所说的宗教，是指曾经有着进步意义的作为道德、伦理及精神原则宝库的宗教，它适宜于正在进入集体成熟的兴旺时代的人类需求。

如前所述，宗教与科学是人类知识的两个部分。无论要回答关于人类进化的问题，还是要为建立和平与文明的世界提供指南，缺少宗教与科学中的任何一部分都是不行的。因此，最重要的是，我们应当特别重视这样的一些问题，这些问题使我们能够把科学与宗教的原则整合在一起，将其应用于实践，以便使我们找到一些方法去发展一种全面的、富于精神的生活方式。

在本书的最后章节里，我将要说明如何实现这一过程。它要求我们既达到个人内在的和谐，又实现人与人之间的团结。我将说明，当我们的知识、爱和意志的力量与另一些人的这种力量通过真理、团结和服务的途径结合在一起时，我们就将一方面达到高度的自我发展和完善，另一方面达到人与人之间的和谐与合作。我也将着重说明心理治疗的价值和治疗过程所固有的缺陷。最后，我将会讨论在很大程度上被忽略了的的精神生活方式，包括自古以来就有的祈祷、静默、斋戒、奉献、牺牲等等。

【注】

① 详见丹尼什著：《团结：缔造和平的基础》。

② 《巴哈欧拉著作选集》，第 250 页。

③ 见阿杜·巴哈的《问题解答》，第 233-235 页。

- ④欲详知大脑的解剖学与功能,见雷斯塔克的《大脑 科学的新领域》,纽约, 1979 年出版。
- ⑤同上,第 52 页。
- ⑥同上,第 53 页。
- ⑦同上。
- ⑧同上,第 74 页。
- ⑨同上,第 75 页。
- ⑩同上,第 78-78 页。
- ⑪同上,第 82 页。
- ⑫同上。
- ⑬同上,第 76-77 页。
- ⑭同上,第 77 页。
- ⑮同上。
- ⑯M. 门德尔松:《欧门尼访谈》,纽约,1984 年版,第 99 页。
- ⑰斯坦福大学的一位神经生物学者 R. 弗纳尔德在其对非洲的一种鱼类进行的研究中发现,某些行为的变化导致了脑细胞的变化。 L. 哈特曼博士在 1992 年美国精神病学协会的 14 届年会的发言中也提到这类发现,并指出:“借助于较先进的手段,我们已经在某种程度上并将在更大程度上能够说明在人身上的生物社会承袭性和生物心理社会承袭性有许多共同之点”。详见《美国精神病学》杂志, 1992 年第 14 期,第 1135-1141 页。
- ⑱详见 R. 奥恩斯坦的《意识心理学》,纽约,1986 年出版。
- ⑲同上,第 83 页。
- ⑳格洛夫:《大脑以外 心理治疗中的生、死与超越》,纽约,1985 年版,第 21 页。
- ㉑同上,第 21-22 页。
- ㉒同上,第 22 页。
- ㉓见 W. 彭菲尔德的《心智的奥秘》,普林斯顿,1976 年出版。
- ㉔M. 门德尔松:《欧门尼访谈》,第 100 页。
- ㉕同上,第 6 页。
- ㉖同上,第 7 页。
- ㉗同上,第 187-207 页。
- ㉘同上,第 199-200 页。

- ②⑨ 同上,第 136-151 页。
- ③⑩ 同上,第 191 页。
- ③⑪ 同上,第 194 页。
- ③⑫ 同上,第 148 页。
- ③⑬ 同上,第 159 页。
- ③⑭ 同上,第 197 页。
- ③⑮ 要全面理解关于精神和意识进化的概念,见阿杜·巴哈的《问题解答》第四部分,《关于人的起源、权力和条件》,第 205-296 页。
- ③⑯ 见《欧门尼访谈》,第 4 页。
- ③⑰ 同上,第 139 页。
- ③⑱ 同上,第 137-138 页。
- ③⑲ 同上,第 198 页。
- ④⑰ 同上,第 195-196 页。
- ④⑱ 同上,第 196 页。

第六章 成为一个完善的人

一、团结的挑战

如果我们不能将我们生命的生物层面、心理—社会层面和精神层面融入一个整体而存在，我们便不能过一种全面的、完善的、富有创造性的生活。这种全面性、整体性之所以让我们望尘莫及，是因为直到上世纪中叶之前，可供我们利用的科学原理与精神原则都尚未取得足够的成就。然而现在，我们已有了足够的知识去达到那种全面和谐的境界，也懂得采取前所未有的步骤去达到自我认识。

要过健康的生活，发展和谐的关系，创造幸福的家庭，建立进步的社会，建设和平的世界，我们就必须获得关于我们自身存在的生物学、心理—社会学和精神方面的知识，并把这些知识整合在一起，使我们去过一种全面的、乐观的和幸福的生活。

自我认识不是一件奢侈的事，而是人的生存所必需。过去，人们可能出生在一个家庭里，停留在一个部族中，生活在一个狭小的社区，有一个事先被分派好的差事，除了在艰难的条件下求生度日之外，尚未取得什么成就便死去。即使在今天，人类社会中的众多人依旧在这种情况下生活着。不过，现已有足够的证据表明，情况正在发生变化。

技术的先进大大促使了人们的流动，思想的进步已清除了曾把人们隔离开来和使人愚昧的那些障壁。孤陋寡闻的时代已告终结。现在是一个联合与融合的时代，其结果是人类觉醒了，正在

达到更高水平的自我认识和意识。

意识产生了变化。这就是为什么当新的意识被引入我们的生活之后（例如意识以一种重要的新世界宗教的形式被引入我们的生活中之后），一切事情都会变化。这一变化过程的根本因素是我们发展了一种更高水平的自我认识；这一认识的核心在于承认人的存在是团结的巨大功劳。生命就是团结，团结就是生命。

（一）生命就是团结

生命是通过物质与意识的神秘结合而开始的。无生命的物质通过我们不得而知过程，以其初级的形式与意识撞击出火花，于是生命就被创造出来了。此后，借助于进化的力量，使活的细胞，简单的有机体，以及更复杂的生命形式得以进化。一切生命过程的核心都是出现更高一级的物质与意识的团结条件，直到人类的出现。在人身上，生物方面的团结达到其极致，于是开始了一个新的阶段，在这个阶段，更高一级的、非生物形式的团结发展起来。

在一个健康的人身上，所有三个层面，即生物的、心理的和精神的层面都团结一致并且充分地发挥作用。让我们简要地逐个谈谈团结的这几个层面。

1. 团结的生物层面

人的生命是肉体与心智相结合的产物。生命开始时，我们就在学习如何用一种完整而全面的方式认识和体验自我。我们的肉体 and 心智共同决定着我们是怎样一个人，缺一不可。我们感到饥饿，我们有各种欲望，我们体验幸福、伤心、生气、恐惧、焦虑、亲昵等等心情；我们有思想、直觉、上进心、希望、灵感；我们做决定和解决问题。大家都是如此，甚至比这更复杂。我们用这些术语来说明自己，用这些方式来经历自我。我们是不同的人，但我们又感到彼此是同一的；我们是同一的，但又感到有差

异。我们是一种普遍的存在。我们具有这种丰富多采的、似乎又是矛盾的条件，是因为我们是一种更高层次的团结的产物，这种团结是肉体与灵魂的团结。没有这种团结我们就不能存在。

现代科学的一个悲剧在于，它竭力把一切人的现象都降低为一系列生物因素错综复杂的相互作用。它否认灵魂是一个独立的存在并有其自身的特性、力量和过程。实际上，现代科学根本否认灵魂存在。唯物主义世界观的应用把人的存在降低到机器的层次上，仿佛我们不过是一架机器罢了。

然而，那些试图赋予灵魂以重要性的人们也遇到过各种各样的圈套，以致难以否认这样一个观点，即我们的思想、感觉和抉择只能借助于生物化学和生物学过程的媒介才能表达出来和被体验到。这是唯物主义科学对人的总体估价。毫无疑问，在现实的生活中，没有肉体，灵魂就不能起作用；但同样真实的是，没有灵魂，我们的肉体也不能发挥其功能。生物的团结即肉体与灵魂的团结，这是生命与自我存在的先决条件。肉体—灵魂二元性的矛盾既不能以否认灵魂来解决，也不能以忽视肉体来解决。当灵魂与肉体的团结一致被认识之后，二元性的整个问题就迎刃而解了，为人的发展所铺设的道路就将以更高阶段的团结展现出来。

2. 团结的心理社会层面

人有着为其生存所必需的种种本能，这些本能是人和动物共有的。这些本能有不同的功用，但一切目的都在于保护个人和人种的生存。诸如饥饿、挣扎、逃避、性欲等等本能，分别是为获得温饱、面临攻击时的自卫、逃脱危险和繁衍人种所用的。我们耗费自己相当一部分生命，仅仅为了确保自己的生存，这是事实。

即使我们的生存得到保障，有了足够的食物、住所，也有方便而适当的保健，有两、三个子女，生活在安全而宁静的环境中，我们之中的许多人还是要消耗其短暂的岁月去追求更多同样的生存工具（即更多的金钱、房屋、食物等等），仿佛他们仍然有生存危机似的。

这是因为，我们往往忽视团结的法则。我们没有弄清楚，我们的生存并非仅仅依赖个人的奋斗。我们要维持生存，就离不开他人。作为孩子，需要父母和其他成年人；作为成年人，人们又相互需要。人不能靠自己而生存。然而，我们常常把别人当做敌人似地去对待，仿佛我们无需任何人的帮助就能独自生存下去。因为我们头脑中关于团结的概念仍旧是如此的成熟，以致我们创造出一种不相信自己、不相信他人和不相信未来的不良生活方式。其结果是，我们感到不得不把自己的生命消耗在确保生存上。而从团结的层次上说，我们应当确保我们以建设性的而不是破坏性的方式去利用自己的本能和情感。举几个例子来帮助我们认识这一观点。

饥饿的本能使我们要吃饭。但是，如果我们吃得过多、过少或吃得太差，我们就会损害自己的健康，最终也会危害我们的生存。同样，挣扎与逃避的本能是一种自我保护的有效力量。但是，如果每一个人都携带枪支来保护自己，如果每个民族都制造坦克和战争武器来保卫自己，如果世界成为军火炸弹储备所，一次又一次地把人种从地球上消灭，那么就将没有任何人会感到安全了。安全是团结的结果。我们个体的存在有赖于集体的存在。一个人不可能在没有他人的情况下生存。

一旦我们达到了本能的团结一致，我们就能够重视我们的感觉和情绪。我们就能开始扪心自问：究竟是什么东西使我们感到幸福或不幸福？是什么东西赋予我们自信？是什么东西造成我们自我怀疑？是什么条件让我们感到恐惧或气馁？又是什么情况使我们感到焦虑或平静？等等。这些感受都是人的存在的核心问题。我们就是在这些错综复杂的感受中过日子的，因而常常感到矛盾。然而，我们要想体验到感情上的团结一致，就需要协调两种相反的情绪，诸如幸福与悲伤，舒适与痛苦，自由感与约束感。存在着许多使人感到矛盾冲突的两种相反的情绪。不过，仅举出三对这种情绪就足以说明感情团结的观点了。

幸福感，最根本地取决于我们个人内在的和人与人之间团结的状况。如果我们过的是这样一种生活，即我们的思想、感觉和行动是和谐一致的，并且我们与他人是团结一致的，那么我们会感到幸福。另一方面，如果我们因内心的不和谐（即我们所想、所感和所行之间不一致）而感到痛苦，我们遇到人际冲突，那么我们会感到不幸。

有着两种不幸的感觉。一种是由于不团结造成的，另一种是因为我们与亲近的人分离而致。在后一种情形下，不幸与悲伤可能并存。例如，我因与妻子有着非常好的关系而感到幸福，但我又因外出旅行与她分离而苦恼。

同样的动态也适用于解释舒适与痛苦。我们都渴望舒适，痛苦是难以忍受的。但痛苦的经历却是人的生存中的基本事实。我们可能死于疾病而没有疼痛的感觉，甚至没有感到自己有病。没有受过苦，我们就不能成长和进步。疼痛与受苦是我们的健康和成长所不可缺少的。它们都令人不舒服；但是，如果我们不曾从疼痛与受苦的体验中受益，我们就将更加没有舒适感。

要知道，当我们生病时我们会感到疼痛，这是一种报告危险的信号，因此我们能够想办法去消除危险。这正是我们获得舒适的源泉。同样，认识生活中的痛苦可以用来帮助我们成长与发展，这也是舒适的源泉。没有任何一种生活是没有痛苦的。没有成长，生活就会充满巨大的痛苦。因此，只有从痛苦中学习、帮助自己成长和进步，这才是有意义的。这是一种创造性的循环。我们从痛苦中学到的东西越多，我们的痛苦就越会减少；相反，我们越是逃避生活中的痛苦，我们就越要吃苦头。

另一对看起来矛盾的感觉就是自由感与约束感。许多人认为自己是不要约束的，然而真正的自由却存在于有约束的情况下。想象一下，在交通高峰时开车，如果没有红灯的约束会怎么样？比较一下，没有秩序的自由和有秩序的自由有什么不同？秩序使自由成为可能，自由使秩序更加合乎人性。换句话说，秩序可防止

混乱，自由可以防止专制独裁。

上述关于幸福与悲伤、舒适与痛苦、自由与约束的例子表明，需要将团结的原则运用到我们的感情生活中去。与其去逃避某种不愉快的情形如悲伤、痛苦与约束，莫如努力将它们吸纳到我们的人生经历之中。如果这样做，我们的生活就会少些冲突，多些和谐。

心理团结的第三个方面是思想与观点的一致。思想观点是人类独有的能力。我在本书的前边已经谈到过这一点，这里再谈谈思想的目的性问题。我们有意识，有认识和发现的能力，还有反应和构思的能力。我们通过思考、感悟和探询而获取知识。这些能力构成和决定着我们的人格和我们的生活素质。我们想些什么，决定着我们是怎样的人和怎样生活。因此，我们对自己的思想加以重视，至少不亚于对感觉的重视，这一点非常重要。然而实际上，许多人避免去思考他们的想法。我们对自己所需、所求、所感想得很多；但对于自己是什么人，对于除了生存和感觉良好之外生活的目的何在等等问题，却想得很少。

每当我问及一些人关于今世生活的目的何在时，我经常得到的是迷茫甚至反感。他们反问道：“你所说的生活目的是什么意思？”然后就列举出一大堆活动与观点，大多数都涉及生存、感觉和关系。关于生存，简单的答案常常从他们嘴里脱口而出：要过一种好的生活。但对于什么是好的生活，却说不清楚。然后他们就谈到幸福、宁静，或者仅仅就是过一种不致于过于被虐待或完全被忽视的生活。

大多数人对生活的期待是非常有限的。生活的境界是随着意识的层次提高而扩展的。大多数人回避新的思想，他们害怕新的思想，因为新的思想会在他们内心引起冲突。通常，人们认为他们是谁和他们的生活是怎样的，全是根据他们从家庭和文化中习得的东西来考虑的。他们关于生活的看法是通过无意的吸收过程而发展起来的。他们接受了其祖先的观点和当时流行的思想，或

者接受了他们同代群体的时髦信仰体系。这些思想观点通常是在毫无批判或反思的情况下被接受的。

这些思想观点的最重要的特征是，它们是人们所属的那个群体的规范。人们以接受这种社会“规范”而使自己感到“正常”。大多数人把“正常”和“健康”等量齐观。这种等同是不准确的，它妨碍真正的变革。可是生活的一条颠扑不破的法则就是变革。所以，当思想不能改变以对世界的真实状况作出反应的时候，在个人和变革的世界之间就形成了一种根本不协调的状态。如果世界在改变，而个人却不改变，那么两者之间的鸿沟就逐渐加宽。

在今天的世界上，正在发生的最剧烈的和有深远意义的思想变革，就是认识到人类是一家，团结是我们这个时代最核心的意识形态挑战。之所以如此，是因为一旦我们真正理解了人类团结的概念以及我们在其中的位置，那么我们对于自我的看法就将发生剧烈的变化，我们就将不把自己看做是孤立的，与他人分开的，处在不断与他人冲突与竞争之中的；我们将不再认为自己在世界发生的急剧变革面前是没有希望的和无能为力的。相反，我们将认识到我们是自己所属的整个人类族群的一部分；我们可以借助于和平与合作而做更多的事情；我们团结在一起确实既能够决定我们生活的变革方向，又能够决定这些变革的性质。

此外，团结的意识能增强我们的个性和保持我们的多样性。团结的意识可创造这样一种局面，使我们作为拥有不同天赋、才能、思想的独特个人能够去建设一个博大的世界，这个世界足以为大家、属于大家和服务于大家。

人们惯于这样认为，即要使生活变得好些，就应当专顾自己，或者，至多不过是关注家人的生活。这种想法是适得其反的。当我们把奋斗集中于为自己，我们便局限了自己的世界，其结果是减少了适合于自己的机会以及自己可利用的服务。属于一个可爱的三口之家，或者属于一个可爱的拥有 38 人的大家庭，哪一种选择更好呢？在许多竞争的民族中，隶属于一个民族，或是属于一

个团结起来的世界，哪一种选择更好呢？在何种条件下我们会个人发展的更好机会？显然，团结会消除障碍和增加机会。

心理治疗面对的一个核心问题便是自我中心意识。我们可以轻而易举地指出别人的自我中心意识在我们的生活中造成的不健康的和不愉快的后果。当人们谈论家庭的功能失调、婚姻发生危机、依赖型人格、无爱的家，他们所说的便是父母、配偶或兄弟姐妹、朋友以及他们自己的自私和自我中心意识。一个人越是以自我为中心，他就越是远离他人。自我中心与团结一致是势不两立的。一个努力成为团结一致的人，必须抛弃自我中心意识。

我发现，当一个人的自我中心意识让位于以他人导向的意识时，情形会发生多么戏剧性的变化。这是“他人导向”的特殊功效。换句话说，当一个人开始认识到人类团结的现实要求我们在集体生活的网络中改变个体的生活时，变化就会发生。在团结的意义上，“他人导向”的观点与不重视个人自身的特点及生活而一味牺牲自己的做法是根本不同的。我们作为人，必须实现自我。要做到这一点，就不能把自己排除在他人之外，而应当把自己包含在他人之中，为他人和为自己而奋斗。这是一个相互的、平等的、公正的和爱的过程。

至此，我们已经从生物学和心理学的角度探讨了团结的含义。我们还需要从精神的角度来讨论团结的概念。

3. 团结的精神层面

这本书的中心主题是说我们人类本质上是精神的存在物。这就是说，在本能的力量、在情绪和思想之外，人身上还有一种力量，最好把它描述为超越的力量和转化的力量。人生的独特性不在于我们能够生存，能够研究，甚至也不在于我们有学习的能力，尽管在这些方面，人类比其他动物要高明得多。然而，仅仅拥有这些能力还不能完全概括人性的特点。我们之所以成为人，正是因为我们能够超越（如果我们选择这样做的话）仅仅为生存而斗争的局限性，从而成为既能意识到自我，又能意识到宇宙的高级

存在物。换句话说，我们能够创造生活与文明进化的新的、富有戏剧性的阶段。为此，就需要一种新的意识。这种意识的起源是神圣的，应用是普遍的，其概念是贴切的，方法是科学的。

这种新意识的主要方面是三条普遍的伦理原则，即真理、团结和服务。转化的过程要求把这一套原则作为规范接受下来，依循它们去生活，去变革婚姻家庭关系，去认识社会和建立一种新的世界秩序以取代目前在道德上和观念上已经崩溃的秩序。

这种转化的另一方面就是要认识到，所有的变革，无论其性质是政治的、经济的或是意识形态的，也不管它们的内容和方法是怎样的科学，如果不将上帝的力量引入我们的生活，都将归于失败。这里所说的上帝，不是一个恼怒的、长于惩罚的超人；也不是一个漫无目的的、不经心的、不负责任的权威；也不是像个人的救世主那样，只恩准“好的”追随者进入“天堂”，而把其他人拒之门外；也不是一个无力的、软弱的、没有感觉的实体，不能够也不愿意改变这个世界上如此普遍的痛苦与贫困。

相反，我们在此所说的是一个创造者，是无所不知的、最仁慈的、最慷慨的创造者。他以其神圣的想象力创造了我们，赋予我们认识的能力、爱的能力，给我们指引了爱和认识的方向，即为人类服务。他帮助我们创造一个更先进的文明，一个更团结、平等、公正和美好的文明。

在 19 世纪和 20 世纪里，当人类渡过其集体青春期的最后阶段时，人类曾有意地、理直气壮地拒绝过上帝，于是在人的精神世界里发生了极大的混乱。这种精神混乱的后果是危险的。当我们拒绝真正的上帝时，我们就要创造出新的上帝来填补由此造成的精神空白。因此，当人类拒绝其自身的精神存在和割断其与上帝的关系时，就出现了种种情况，它们都对人的精神具有破坏性。例如，种族歧视和民族主义得以兴盛；物质至上成为科学探索的理论框架和人追求的标准；宗教的原教旨主义作为一种排他的、拒绝变革的救世方法而兴风作浪。

资本主义的物质至上对世界带来了灾难性的影响。物质至上从其定义上说是反生命的。它把存在的物质方面看得高于一切。其结果是，在物质主义的框架内，科学从对生命的物质属性的关注中去寻求答案；社会根据物质成就去判断个人的价值；社会的进步用建造了多少高楼大厦，家庭拥有多少汽车、冰箱、电视机以及人均占有多少财富去衡量。人们对生活质量、不断增加的无家可归者的数量、上升到令人震惊的暴力发生率、吸毒、性传播疾病等等现象却不以为然。这些现象不仅发生在一个社会的街角、胡同和高楼大厦的隐蔽处，而且也发生在该社会的上层和中产阶级的富裕之家和邻里中间。

物质主义看重的是人们拥有什么和取得什么，而不看重人们是怎样生活的。社会进步不是以丈夫和妻子在发展其平等关系上如何成功，父母在养育子女成为爱别人、团结和诚实的人方面如何成功，以及在减少以至最终消灭强奸和家庭内对妇女和儿童施暴的极其野蛮的行为方面有何成就等等来衡量。

一个物质主义的社会对下述现象视而不见：普遍的歧视，不公正，财富和贫困的两极分化，军备扩张，向公民个人和其他集团及国家出售武器，如此种种，不一而足。

以上是物质主义社会的必然后果。难怪，尽管知识和物质财富有巨大的增长，崇尚资本主义物质财富的那些社会统统都遭受物质主义自身疾病的侵蚀。北美洲、西欧、日本和其他有着类似取向和观点的国家，都已经大受其害，或者正在迅速地朝着受害者的路走下去。

物质至上就其本质而言是与精神背道而驰的。物质至上与精神不能共存。然而，在一个物质至上的社会中，宗教还可能兴旺起来，如果宗教能够允许自己像商品那样被利用的话。这恰恰就是在许多物质主义社会所发生的情况。在那里，宗教除了作为商品之外便毫无意义，不过是盛满了偏见、分裂、迷信和缺乏精神的高脚酒杯。

与人的精神混乱相伴随的是持续升级的种族歧视和民族主义。人的精神世界就其本质而言是需要一个崇拜对象的。如果这个对象不是真正的上帝,那就将会是“另一些上帝”,即种族主义、民族主义、享乐主义的“上帝”。这“另一些上帝”是人的想象中虚构出来的,是在造神者本身的自我中心、自我欣赏、自我满足的狂热中产生的。这些“上帝”助长着人们非理性的恐惧,无根据的迷信和盲目的偏见。当人们认识到团结的重要性时,便开始把人类的丰富多采视为生命力、生活和进步的源泉,从而能够驱逐种族歧视和激进的民族主义这类“上帝”。最终,我们之中的每个人都将认识到“地球是一个国家,人类是这个国家的公民。”^①

如前所说,我们现在正处于人类集体青春期的最后阶段。因此,我们目睹一股巨大的世界性的民族主义和种族主义的狂潮,就并不奇怪。这种局面的发展是人类的各个部分为建立和确认自己的不同身份的最后努力。从心理学的观点来看,这是人类社会(也是人类个人)发展的一个基本方面。每个民族和种族的群体,乃至世界上所有的种族,都需要这样一种感觉,即在世界的集体中他们是平等的,他们都是人类大家庭中有价值的成员,他们各自的独特素质对于创造一种新的、更先进的精神文明和物质文明都是重要的。

一旦各个民族和种族摆脱了被其他集团的权力所控制的局面并在人类世界中获得了应有的位置,我们大家就将有条件在我们之中建立更高层次的团结了。这种普天下的团结将完全彻底地、毫不犹豫地保留、倡导和欣赏所有组成部分的多样性。到了那时,人类世界的整体就将最终达到其完全的团结一致并有条件在一种新世界秩序中去发挥其功能。在这种新的世界秩序中,每一个人,每个人种群、种族和民族都将有平等的权利、机会和责任。

前面提到的另一种破坏性情况就是宗教的原教旨主义的抬头。除了前面讨论过的有害方面之外,以下的情况也值得注意。今天在西方抬头的宗教原教旨主义,一方面把焦点对准人们的软弱

感、恐惧感和绝望感，另一方面又许诺无痛苦的医治，不经努力就得救，无须认识就明白，无须牺牲就能取胜。这表现了宗教在一个物质主义社会中的浅薄，它使宗教变成商品，变成对贸易与商业的崇拜。

宗教的原教旨主义还有另一种表现形式，可以从世界的某些宗教里清楚地观察到。在那里，宗教战争愈演愈烈。由于自称是被上帝“选中”的“最后的”“唯一的”“最好的”宗教，从而使宗教战争升级和火上浇油。这样的自我标榜把人们分隔开来，并以“上帝”的名义为一切等级的暴力和破坏行为辩护。这样的原教旨主义领导人，无论是在东方还是在西方，都是为了使民众保持愚昧和恐惧。

原教旨主义看待宗教的方法是对宗教现实的公然对抗。他们不仅在那些信仰者中间造成了精神混乱，而且使那些拒绝宗教的人们产生深深的厌恶感和精神剥夺感。那些人之所以拒绝宗教，是因为他们厌恶宗教的原教旨主义及其对精神、道德和宗教等问题的不合逻辑的解释。

我们从各方面考察了拒绝上帝的原由及其对世界人民、社会、文化产生的影响，现在让我们转向两个重要的问题，即治疗过程与精神转化。前一个问题更为热门，但有其局限；后一个问题鲜为人知，且更难理解。

二、生活的改变与“心理治疗”的局限性

在我们当今世界中，特别是在那些技术上和经济上更为发达的国家和在那些受教育更多和职业较优越的人中间，“治疗”被视为改变各种个人问题和社会问题的主要办法。许多人都有他们自己的治疗医生；更多的人寻求咨询，他们从五花八门的咨询人士队伍中寻找中意的“专家”，从星相学家到算命先生，从宗教牧师到社会工作者，从自封的治疗者到受过高等训练的专业人员；许

多人诚惶诚恐地收听广播和观看电视节目，这些节目声称要启蒙人们对自我的认识；还有大量的人致力于收集各种讲述如何“自助”的书籍。

这类服务、书籍和节目的热门，证明了“治疗”在我们当今社会中所扮演的重要角色。为什么有这许许多多的人要寻求我们当今社会中所扮演的重要角色？为什么有这许许多多的人要寻求治疗呢？对这一问题有许多答案。例如，有的人感到不幸，有的人困惑迷茫，有的人恐惧，有的人焦虑，有的人生气，有的人伤心，有的人内疚，有的人自我想象不良，有的人缺乏自信，有人缺少动机，有人处不好人际关系，有人在人际关系中遭受暴力，有人在与他人相处中感到空虚，有人遇到性的难题，有人感到生活乏味，有人感到活着没意思，有人觉得生活无目的，还有老龄问题、身体问题、不快乐，或者不能忍受的和令人烦恼的习惯，犯罪行为，酗酒，吸毒，工作问题，性问题，与人相处问题，直到锻炼、看电视、饮食、撒谎等等，真是无奇不有。

通常，对这些问题的最初的、最直接的回答是寻找成因，提供解释，找出治疗的办法。当然，这是一种高雅的做法，但它往往既不实际，也无效果。这是因为我们通常不是从自身去寻找问题的成因，而是强调外因。

最广为接受的、已成定论的外因包括一个人的童年经历，不健康的家庭关系，不满意的婚姻状况，或者紧张的工作环境。大多数的心理学理论都认为，这些外因中的一个或多个是造成情绪问题和心理问题的主要成因。许多年来，母亲成了受责备的主要罪魁祸首，其次是父亲。现在，母亲、父亲、妻子、丈夫、孩子、社会统统都成了大多数人追究的问题根源。

如今，在北美流行的多数心理学理论，都与家庭功能失调、酗酒吸毒、虐待、依赖等问题相关联。许多人心甘情愿地、诚惶诚恐地信奉这些理论。这些理论的倡导者们声称，在美国，90%以上的家庭处于功能失调状态。如今，人们诉说自己的家庭不和，

自己是瘾君子或依赖型人格，受虐待等等，已成了时髦的现象。

另一个同样流行的心理学派则认为，情绪及心理问题的产生应归咎于体内的化学成分及荷尔蒙失调，遗传因素，或者饮食不当，营养不良。这类观点的盛行显然是与药物和食品工业的强大影响分不开的。大量的人愿意花钱去寻求灵丹妙药、食物的替代品，或者饮食营养之道，当然就可以使药物和食品工业大大盈利了。此外，这些学派的观点在科学家和资助机构中间有着非常强有力的支持者。

今天，心理学理论正在经历一个相当危险的时期。因为，对大脑功能进行研究的最新成果，已使我们有可能把那些有影响力的化学元素加以综合或分离，可在不同程度上用于治疗某些病态，例如抑郁症、焦虑症、精神分裂症、强迫症等等。许多临床医生和研究者现在希望发现某些药物，以便最终能够治好所有的情绪与心理失常疾病；希望将来只需每天服用几粒药丸就能给人们提供快乐和宁静的生活。这种妄想证明了人们关于自己是谁，做人的意义何在的自我认识肤浅与狭隘。

最终,当这些对新发明的狂热冷静下来之后,我们将看到,所有的心理学理论都的确包含了某种真理,每一种理论都对人的复杂的现实存在的某一个或者几个方面作出了自己的解释。心理学理论正确地强调了家庭的首要作用和儿童的早期经历对后来情绪健康的影响。无疑,某些家庭环境比另一些家庭环境对于养育健康的子女来说要好得多。并且,也有足够的证据表明,贫困、偏见、不公正、暴力、不平等不仅会导致社会后果,并且也会造成深远的不良的心理后果。考察关于心理疾病成因的另一些新观点,同样可以发现,有相当的证据说明,某些情绪与心理失常有遗传性质,而另一些则有器质性成因。最近的研究还提供了这样的证据,即饮食对人们的情绪状态有相当的影响。此外,我们已经清楚地看到,在当今世界上,家庭制度处于深刻的危机之中。婚姻破裂达到惊人的比例,父母越来越醉心于个人的需求及经济、社

会的竞争，承担父母职责的时间、意愿和能力都在日渐减少。在这个世界上，儿童的成长环境正在恶化，千百万孩子死于饥饿及可预防的疾病；另外，成千上万人成为贫困、暴力和战争的牺牲品；而更多的孩子则在物质富裕、精神贫困的环境中养育，千千万万的儿童受不到真正的教育，成为以自我为中心的、受本能驱使的、怨天尤人的或怯懦的人。这些孩子未被养育和教育成为心胸开阔、追求科学、精神豁达的和道德文明的人，这些词语对他们来说没有任何真实的意义。

我们必须借助于科学的方法，认认真真地鉴定一个不健康家庭在物质、心理和精神方面的主要特点，以便发展某些社会政策并付诸实践，目的在于加强婚姻和家庭的基础。单单是忽视家庭幸福这一点，就可以使人类回到一种新的野蛮时代，这种野蛮比我们迄今在人类历史上所目睹的任何野蛮都更具破坏性。

把当前大多数个人和社会的问题仅仅归因于心理的或器质的因素，这种倾向是没有科学根据的。之所以产生这种张冠李戴的倾向，是因为我们迄今未能建立一套完善的理论来阐明关于人的现实存在的全部内含，并解释这些内含之间的相互关系。我们还没有一个“统一的思想模式”，而这一模式的发展对于心理治疗又是特别重要的。就其真正的方式而言，心理治疗过程是一个完整的过程，它既有助于发展个人内心的和谐，又能增进人与人之间的团结。

在以后的章节里，我将着重谈到治疗者的素质，对心理治疗的态度，以及为达到内心的和谐所需采取的步骤。

（一）‘治疗者’的素质

为获得一个“统一的思想模式”和发展一套完善的治疗理论，治疗者必须把当事人作为一个完整的人去看待、理解和欣赏。必须明白，当事人是一个有肉体和头脑、情感和思想、观点和行为

的个人。治疗者不仅要全面看待这个人，而且要从精神上无条件地爱这个人。爱是心理治疗的良方，它创造了治疗者与当事人之间的团结的首要条件，它赋予双方在彼此关系中的既有区别又有平等的地位。爱是与有害的强制、控制和操纵、不信任大相径庭的；爱可以防止治疗过程中的欺侮与虐待，爱是纯洁的、无条件的，它成为个人成长的动力，并帮助个人以其信心去应对生活中的痛苦。

治疗过程也需要鼓励。要鼓励当事人，就要求治疗者有高度的成熟性。他必须有能力和意愿去发现当事人的优点，不仅要强调指出这些优点，而且要赞赏这些优点。正是通过这样的治疗过程，才能使一个自我怀疑、自暴自弃和自我厌恶的人渐渐获得自信、自我接纳和自爱的心理素质。

一旦个人具有了对自我的肯定性认识，一种完全出乎意料的新挑战就出现了。不面对这种挑战，个人就不能够得到成长与发展，就不能摆脱严重困扰他们的心理失常状态。这是一种无私的挑战，是成为“他人导向”者的挑战。从最有深远效果的方式来看，治疗过程中会出现自我接纳取代自我中心意识的这种转变；自我接纳又相应地发展为自我成长，最后转化为一种无私的品质。

这些发展阶段的每个时期，在某种条件下（并非在一切条件下）是健康的。自我中心意识是婴幼儿和儿童的特性。在生病、受剥夺、遭遇危险等特殊情况下，成年人也可能具有自我中心意识。但是，在正常情况下，成年人的自我中心意识是不健康的，它应当让位于较为成熟和健康的自我接纳意识。在健康条件下，这是一项应在青春期结束时就完成的任务。在有利的条件下，儿童和青少年就应当发展对自身能力和潜力的高度欣赏，因而后来才能既接纳自己所有需要得到发挥的优势和潜力，又接纳自己必须加以克服的缺点。许多人不能达到自我接纳的这一事实，是我们当今世界的一种不祥之兆。

自我接纳本身还不能给我们带来足够的力量、深刻的思想和

坚强的毅力去创造一种幸福的、有意义的和建设性的生活我们还需继续自己的成长过程，以达到更高层次的自我发展这种发展至少应包括两项任务。第一，自我发展要求我们重视自己的知识、爱和意志这三种能力要竭力成为一个有知识（特别是关于自我的知识和对相互关系的认识）、在与他人的关系中更富爱心、在活动中更能自我约束和更富于创造性的人第二，自我发展要求我们控制和改正自己不良的、有破坏性的动机，在生活的一切方面都遵循一种高层次的道德伦理标准。

通过这样的综合治疗过程，就能使人获得真正意义上的成长。个人成长不能在自己放纵和无节制地表现自己的欲望的条件下实现。当我们真正达到了自我成长时，就会发现，个人成长是通过无私而自然表现出来的。我所说的无私，是指少一些对自我的强调，多一些对他人的关怀，即关心别人的需求、别人的痛苦、别人的快乐和别人的成就。正是借助于这一过程，一种给予和索取、分享与合作、团结一致的相互关系才能得到发展，才能为精神的转化铺平道路。

无私是一种精神状态。它要求自爱，爱我们内在的品质和我们生就的高贵性。自爱是自私相反的。只有在我们既给予又获得，并进入一种团结的关系之中时，才可能有自爱。这是一种创造性的循环；无私要求自爱，自爱又通过爱别人而获得，爱他人只能借助于无私而达到。这一创造性循环的反面是自我中心意识的恶性循环。自我中心意识使给予爱和得到爱都不可能，其结局必然是疏远、不信任和厌恶。

如果我们回顾一下创造性的发展过程，就可以明显地看到，当青春期被成年期取代时，我们就从生理上、智力上、情感上和精神上全面准备好了自我奉献。不仅在工作场所，而且在婚姻中奉献；先是奉献于配偶，然后奉献于子女。

至此，我列举出了一种健康的治疗关系的某些基本要求。这就是：治疗者要能够把当事人看做一个完整和全面的个人，要无

条件地爱对方，要鼓励自我成长。

治疗者还要关心别人的痛苦和困难，并能以一种健康的方式去帮助别人解决问题。如前所说，痛苦与困难是生活与成长的基本要素。治疗者既要能够看出这种痛苦，理解其意义，又要能够帮助减轻痛苦，帮助当事人找出痛苦的成因，并帮助改变痛苦的局面。

最后，治疗者还必须帮助当事人认识死亡问题。这是治疗艺术的关键一环。治疗者必须解除当事人对死亡的恐惧，以使当事人的整个精力能集中于对生活的承诺。对死的恐惧存在于潜意识的层面上，并经常成为一种意识，尤其是当人们受苦和感到病弱的时候。通过向当事人说明生与死的力量，治疗者就能提高他（她）的乐观情绪，使其快乐，热爱生活，并帮助其消除绝望感、悲痛感和恐惧感，这些感觉可能存在于情绪或身体紧张的时候。治疗者如果能够做到这样，他就能调动每个人自身固有的治愈力量。

在阐明了治疗者应具备的某些素质之后，再来讨论对当事人的某些素质要求将是有益的。

（二）对治疗的态度

凡是决定进入心理治疗关系的人，都必须首先找到他所信任的治疗者，既包括对治疗者知识和经验的信任，又包括对治疗者的伦理观点和道德水准的信任。这样的信任对于成功的治疗配合是非常关键的。如果需要经过几次尝试才能达到适当的配合，那也是值得去努力的。正是在这种信任的基础上，治疗的另一条基本要求即合作，才可能达到。

当事者必须与治疗者合作，才能使治疗者的知识、专长和能力有效地发挥到当事人身上。信任与合作能够去除通常在人际关系中大量出现的那些障碍；信任与合作是创造一种成功的医患关系即团结所必须的基本前提。

治疗中所包含的个人之间的团结，使彼此能够敞开心扉、交流思想观点、坦露情绪、表明希望、制定行动计划，恢复健康所需要的一切条件才容易达到。借助于这一过程，双方才开始感觉到更多地触及了思想和感受，更多地认识他们的行为，并减少冲突和紧张情绪，渐渐地建立起一种内心的平和状态，并可在很大程度上达到思想、感觉和行动的一致性。归根结底，一个完整的过程是最终达到精神上的合作，治疗过程中双方都要真诚相待。

这一过程的一个基本要素是对痛苦的态度。如前所说，疼痛和痛苦通常是一种信号，它表明某个地方出了毛病，需要改变。因此，痛苦是一种防卫。此外，我们也常常自讨苦吃。所以，最重要的是我们尽快意识到痛苦，以便开始改变局面。治疗过程就是达到自我认识的一条最佳途径。

与痛苦问题相关的是死亡的必然性。健康的心态是通过对生与死及其相互关系的认识而达到的。对死亡的认识过程在本质上既是感情的，又是精神的。

如前所说，生与死是生命不可分割的组成部分。我们从一种状态中死去，同时也是降生到另一种新的、通常是更高层次的状态上。根据精神心理学的原理，治疗过程要求我们了解自己的过去，但又不要沉溺于过去的一切痛苦与不良的东西。所以，我们从过去中死亡，降生于现在，最终要关注将来。每当我要阐明一个非常重要的问题时，我都要谈及过去、现在与将来。过去、现在和将来，都要求理解与宽恕。

宽恕是一个特别重要的问题，尤其是在目前“报复与记仇”成风的气候中。这种报复与记仇的风气席卷了心理学和心理治疗的常规领地。我们的宽恕能力是由几个因素决定的，包括成熟水平、自信程度、欣赏和创造团结的能力，最终还取决于我们是否有能力超越我们的“本性”倾向，即借助于宽恕的方式去战胜不良的“本性”。

我们将在讨论精神转化的动力时再谈这个问题。在此之前，我

们需要了解生活的进一步改变过程，因为这是心理治疗的首要目的。

所有的心理治疗，都旨在帮助人们更多地认识自己的情绪、思想和行为的本质、动力及成因，并且帮助人们改变它们和以比较健康和现实的方式表达它们。治疗者通过向当事人提供某些观点而让当事者醒悟，这些观点往往是当事者全然不知的，或一知半解的，或令他们困惑的；当事者醒悟之后便会有改变的动机。这一改变过程的核心是当事者对自我和对他人看法及感受；他们对于改变其“不健康的”、“不恰当的”和“不被接受”的行为有什么看法对治疗过程也很重要。心理治疗有助于使当事人达到更高层次的成熟与成长，这是肯定的。不过，我们的变化、成长，成为真诚和现实的人，也只能基于我们本身对人的本质的思考和期待，以及我们对人生目的和存在本质的认识。换句话说，我们认为自己是什么人，我们就将成为什么人，我们认为整个生活是怎样的，我们就会怎样去生活。所以，大多数的心理治疗，至多是帮助我们成为“真实的”、“真诚的”和“现实的”人，就像我们对现实、真诚和客观性的认识那样。举几个例子也许有助于说明这一点。

心理分析理论的一个核心观点认为，人的行为动机来自性欲的力量、本能的需求和侵犯的倾向。这种观点已被西方的许多个人和社会欣然接受。这种观点为这些社会的性陶醉、及时行乐、侵犯、暴力等提供了解释，其实是辩护。

同样，行为治疗理论把人视为机器和动物。这种理论对处于赞成这种观点的社会中的人们生活似乎有极大的影响。毫无疑问，在专制的和工业化的社会中，生活都是被操纵、被控制和被机械化了的，这种生活是违背我们对独立、自由和创造性的自然而健康的需求的。虽然我们拥有相当的力量和知识，但是我们却创造了一种更适合于机器和动物而不是适合于人类的生活。

上述看法本身并不是说心理分析学派或行为学派关于人性本

质的观点是造成社会灾难与问题的主要原因，而是说这些学派的理论对人们关于自我的认识有很大影响。它们帮助人们为自身的行为作辩护，鼓励人们接受由这些理论所指导的生活方式。

这些理论在心理治疗领域有最强烈的影响。有足够的证据说明，在过去半个世纪里，治疗的规则越来越倾向于鼓励当事人更多地关心自己想什么、感觉如何、希望什么、有什么欲念，而较少鼓励人们去关心他人的感觉和需求。心理治疗者们往往是公开地或暗示地鼓励人们奉行性“自由”，无所节制地发泄愤怒、烦恼或仇恨；要人们成为“真实”的、“真正”的人，要不惜牺牲别人而做到自己想做的事。看来，昔日规劝人们自我克制和自我约束的严肃的心理治疗学派正在被某些新的“治疗”方式取代，这些方式不去帮助人们克制，不去认真地研究问题，却鼓励随心所欲，而不是自我约束。

虽然心理治疗的主要观点仍是认为某种程度的痛苦在人的成长过程中是不可避免的甚至是绝对必要的，但时下流行的“治疗”方法却经常是鼓励人们回避痛苦，不时地提供各种各样及时行乐的处方，例如寻求性快感、感官享受和化学药品的刺激等等。这些“治疗处方”中最为有害而又不被人察觉的便是治疗者鼓励当事人毫无约束地做他们乐于做的任何事情。在这些处方中，自我感觉和本能被当做了最重要的东西。正确与错误、伦理道德及社会需求、个人责任感等问题均受到忽视，只顾短暂的获益而不顾长远后果。这些治疗方法源于这样一种流行的观点，即人是受本能支配的，人生的目的是为了获得享受和避免痛苦。

在简要地了解上述情况之后，我们自然会提出这样一个问题：什么是恰当的治疗方法？或者更直截了当地问：精神心理学对心理治疗实践的贡献是什么？我们已经讨论过知识、爱和意志的失调与人对自我、关系、时间和关心有何关系。现在，我们要说明，在精神心理学理论中，心理治疗的主要内容是什么，然后着重分析精神转化的动力是什么。

在这里所说的心理治疗实践，不是编出来的长篇小说，它们是根据本世纪已有的和被证明了的实践而发展起来的。精神心理学所倡导的治疗方法，不过是补充强调了某些观点，把不同派别中所使用的最有效的方法结合在一种模式之中。在这里，应当特别强调的是，任何立志成为一名优秀治疗者的人都必须在一所好的高等学府里认真学习心理学原理并获得学位；从事心理治疗实践者，要有资格和执业证书。在本书中所介绍的精神心理学，其目的不是要否定或拒绝心理分析、行为学派、生物学派及其他精神病学派以及社会心理学及神经科学对认识人的心理与行为已经作出的许多贡献。我的目的是要说明，在我们研究人的心理学问题时，把精神原则与科学原理结合起来是绝对必要的。

现在让我们回到生活的改变问题上来，这是许多心理治疗学派所探寻的主要对象。心理治疗实践基本上都涉及到如何认识及理解人们过去的经历、现在的问题和将来的计划。

（三）认识过去

认识过去极其重要，这是因为儿童的早期经历影响到儿童成长的各个方面，决定着他们心理健康、智力发展、感情成熟、社会适应及精神取向的水平和特性。此外，知识、爱、意志这类人的重要属性和人对自我、关系、时间的关心，都有其儿童经历中的发展基础。人虽然天生就有能力决定其对环境做出反应的性质，但这种能力在生活的不同阶段和不同条件下发挥程度是不同的。在儿童时期，人在很大程度上处于受父母或其他人支配的环境之中。

适于人的成长与发展的健康环境至少应包含爱、鼓励、指导等等特点。爱是生命的源泉，它导致成长，创造力量。爱把孩子与父母及其他人团结在他们的环境之中，给孩子提供基本的信任感，使孩子感到安全和宁静。

鼓励是人们成长和产生创造力的燃料。应当重视每个人的高贵性与独特性。应当给孩子增加发展自信心的机会，使他们学会与他人合作，分享及接纳别人。这些是成熟与健康的人际关系的基本要素。

指导是儿童成长的健康环境的第三个特点。当孩子以一种灵活的、充满爱和鼓励的环境中得到足够的指导时，他们就能最好地发挥自己的能力和能力。用榜样和循循善诱的方式教育孩子是主要的指导方式。

从对儿童教育与培训所需健康环境的特点的简要说明可以看出，缺少其中一个或几个条件都会造成冲突与问题。实际上，大多数情绪和心理问题，都根源于缺少正确的爱、鼓励和指导。缺少这三个条件中的一个或两个，其结果便是自我想象不良，对爱的看法扭曲，对现实包括对自己认识错误，弄不清生活的目的和意义。

因此，人们努力了解过去的主要目的在于弄清他们对自己和对现实产生错误看法（也就是自我认识和自爱的扭曲）的本质。此外，当我们回顾过去时，也应当看到过去生活中的积极事件。我们应当记住父母、祖父母、老师、邻居或朋友的那些爱的表示。我们应当重温我们在成长的年代里从各方面得到的种种鼓励、指导和建议。

治疗不要仅仅去强调那些消极的东西。事实上，强调积极的力量是非常重要的，因为我们现在所拥有的正面素质都可以在过去的正面经验中找到其基础。我们曾以某种方式认识正面品质，受这些品质的影响，然后就具有了这些品质。因此，每当我们回顾过去时，我们既要看到过去的负面影响，但更要发现过去的正面经验。这样，我们就能学到很多东西。

我们基本上借助于两种方法改变我们的错误观念。一是系统地、现实地、恰当地和理智地进行自我评价和自我认识，要有一种反省的、谦逊的和探索的态度。在许多情况下，我们能够用这

种方法去改变自我；但仅仅通过个人的努力并非总是能够对过去的经历及其影响得出正确的认识，在这种情况下，我们就需要采取第二种方法，即专业人员的帮助。努力认识过去的经历及其影响，可能会达到解决心理与情感冲突的效果，如果这些冲突是由于儿童时代不健康的经历所致的话；也有希望通过这样的方法认识我们既有的正面经验和能力，使我们开始朝着清醒与正确地认识现在的生活这一方向进步。

（四）改变现状

生活改变的另一个方面涉及到对我们现有行为的不现实的评价，涉及到我们怎样看待自己和我们周围的世界。我们已经说过，这种看法怎样受我们过去经历的影响，至少是部分地受过去经历的影响。人的行为在某个层次上是对现实不断施加于我们的各种刺激的习惯性反应；我们往往以过去经历中的那种相似方式对这些刺激加以接受和理解。行为的本质取决于我们对过去和现实两方面的认识。

我们既可能对过去的认识有误，又可能对现实的认识不正确，还可能对两者都没有正确的认识。改变一种既成的行为是需要动机的，这种动机部分地来自于认识，即认识到我们能够改变不健康的和不被接受的行为，认识到这种改变不仅是可能的而且是非常必要的。但改变的重要的动机来源于我们希望摆脱焦虑、自我中心、自私和物质至上的生活方式的困扰。接受一种普遍的（他人导向的）精神生活方式的动机，可增强平静感（通过被爱和爱他人）、安宁感（通过自我认识和自爱）和自信心（通过认识创造的目的和重要性）。

让我们再说一遍，要认识现在，就不能仅仅去看那些负面的、消极的东西。在生活的任何时候，我们都面临着挑战与困难。我们通常把这些困难看做命运的不幸或别人的过错，或是我们自己

的不对。然而，生活中的大多数困难其实都是学习和成长的机会。这些机会考验我们，当我们通过这些考验之后，就可能获得更多精神生活的财富。我们大多数人往往害怕这种考验，但是生活的历史却写满了经受这些考验的可歌可泣的故事。所以，如果我们想改变自己的生活方式，关键的事情在于重视自己的那些许多被忽视的能力。其实，我们大多数人，每时每刻都在以创造性的方式处理问题和应对挑战，但我们却较少意识到这点。认识我们固有的能力是成功地改变生活的关键因素。

改变行为和改变对自己、对现实的认识所用的方法，同前面谈到的理解认识过去的方法是一样的。这里要再次说明，基本的责任在于我们自己。我们需要以高度的勤奋和自制力来增强自我认识和自爱。自制力在任何人的行为中都是必要的，在改变生活的任务中更是头等重要的。这种自制力在所有的方面都需要，在我们生活的物质、理智、情感、社会和精神等领域，都需要自制力。

我们中的许多人在努力改变生活时，都需要得到帮助。这种帮助可能包括下述的某个方面：心理治疗、咨询、鼓励和爱。我们还需要真心诚意地去寻求这种帮助，要敞开自己的心扉。只要这样去努力，就能部分地或整个地改变自己那种不健康的生活方式。

除了通过认识过去和认识现在这两个步骤来改变生活之外，我们还需要走第三步；这第三步对于改变生活方式更重要、更有效，那就是计划未来。

（五）计划未来

研究过去、现在和将来，包括研究时间跨度和限度，这就要求思考起始与终结、团聚与分离、生与死等问题。生活中的这些情节和事件往往造成焦虑、恐惧等情绪。生活中有失落、离别、死

亡之痛苦，也有新生、团聚的激动与欢乐。如果我们不能够认识自身存在的**精神本质**的话，就最终要被对死亡的恐惧所压倒。从本质上说，行尸走肉般地生活与死并无差别。行尸走肉般地生活造成堕落和贬低人的价值，使人失去成长的意愿和动机，助长及时行乐的倾向和自我中心意识。

人生可被理解为一次旅行，它始于意识的开始，跨越几个存在的世界，不断增加知识和爱的积累。生命是永恒的和有目的的，其目的就是求知和爱。需要以实践的方式达到这样的目的，以便我们能够计划生活的方向和质量。

反思过去能够使我们摆脱心理上的局限性，而专注于将来使我们能够迈入一种富于精神的生活方式；着手于现在则使两种过程都有可能进行。精神心理学阐明了所有这些过程，目的在于帮助人们创造一种内心的和人与人之间的团结。因此，精神心理学既要从心理学上解决生活的改变问题，又要从精神上改变人们的生活。

三、精神转化：观念与实践

无论心理学的干预多么重要，其结果顶多是改变人们的行为。它并不能达致精神上的转化。在生物学和心理学的层次上，我们能达到的最高目的是既能满足又能约束我们的本能和情绪。这就是说，在一种心理健康的状态下我们既感到安全，我们的本能又得到了满足；我们的恼怒、焦虑和恐惧的感觉得以降低和得到控制；我们满足自己愿望的能力得以增强。另一方面，我们又能在不对别人造成困难和伤害的情形下达到这样的目的。心理学能够帮助我们做到的最大的事情是创造一个人道的世界。但是，精神心理学则努力帮助人们超越生物—心理层次而造就一个富于精神的人和一种精神文明。一个富于精神的人能够超越生物的和心理的支配。精神心理学并不忽视生活的生物学与心理学层面，也不

怀疑这种层面；但是，精神心理学把这两个层面导入精神的世界。这一崭新的世界是由知识、智慧和真理支配的；是由爱心、合作、团结支配的，是以意志、责任感和服务精神为导向的。因此，要使我们每个人成为正直诚实的人，我们就要寻求真理，就要成为信任别人和值得别人信任的人，而不是欺骗自己和别人的人。人有巨大的自我欺骗能力，因此要做到真正的自我认识和寻求真理，也同样要花很大的力气。

团结也是如此。因为团结是爱的自然成果，爱是生命的保护神，因此我们除了成为典范之外别无选择。我们的每个行动、每句话和每一种打算，其主要目的都应当是创造一种与别人的高度团结。没有团结，我们在个人和集体的生活中肯定会吃苦头。要成为一个团结的人，我们就需要学习公正的待人，公正又要求人与人之间关系的平等。

最后，精神转化的过程要求我们服务于他人。我们要有足够的成熟性，以便能够把别人看得比自己重要。这并不是出于善意和伦理道德要求，而是因为在一个团结的世界中，每个部分的幸福都有赖于整体的幸福。在这种人际关系的条件下，竞争、偏见和不公正便没有立锥之地。服务，从这个词的广义上说，既是个人生活中的头等大事，又是集体生活中最重要的事。

精神转化是意识和功能在一个层次上死亡和在更高层次上新生的一个连续过程。它要求摆脱物欲，抛弃虚妄，平静地面对无法预见的悲剧。众多人如此惧怕的死亡，其实不过是生命存在的另一种形式罢了。我们在自己的生命周期内可能死好几次。今天的世界不承认实际的死亡。我们通常不让自己经历那种在我们日常生活中遇到的不太明显的死亡。孩子长大以后离去了，朋友到另一国家去了，失去至亲，离婚的经历，被遗弃和遭受失败的痛苦，报纸上读到人们被杀的消息，得知成百上千的人在一场又一场看来“毫无结果”的战争中丧命……，所有这一切都是在我们生活中发生的死亡的例子，但我们并不在意。由于不承认这类死

亡，使我们吃尽苦头。我们对这类死亡习以为常，无动于衷。这是我们对死亡的恐惧和认为生命在这个星球上就结束了所带来的悲剧性后果。由于无动于衷，就没有成长所需要的爱，就没有真理的光辉普照，就没有服务的行动。在这种情况下，追求权力就占了统治地位，不公正和专制就得以盛行。

读了上述的说明之后，你也许会感到沮丧，你可能反而认为精神转化实在是望尘莫及的要求，实际上是做不到的。的确，这是很高的要求。精神转化要求我们有很大的勇气，要有自制，要超然。之所以需要勇气，是因为这条道路是令人寂寞和害怕的；每一步都会遇到潜在的压力，这种压力很大，很苛求；无意识的欲念受到压抑但又具诱惑力；一种未被克服的冲突使人困扰而又固执。我们通过鼓励而获得勇气。在这条路上，勇气一鼓励的相互关系必须存在于家庭内、朋友和同事圈子中。在心理治疗的环境中，勇气是通过与治疗者相处中受到的鼓励而获得的。自制的作用在我们前面的章节中已经谈到了。简而言之，没有任何富有创造性的努力是在没有自制的情况下取得成就的。

最后的也许是最重要的便是超然。在我们的生活中，我们往往太重视别人的赞许了。在一个如此依赖仿效、竞争和讲求时尚的社会里，那些选择踏上精神转化征途的人将发现自己是孤独的。他们需要对其他人的评头品足保持超然的态度。这并不意味着他们退缩，或不参与积极的社会活动。相反，这种超然才能提供根据真理去行动的自由，才能提供无条件地爱的自由，才能提供不期待回报的服务自由。

简而言之，为达到精神的转化，我们需要专注于怎样达到以真诚、团结和服务等价值观为特征的生活境界。一开始，我们就要对精神问题敞开自己的心扉。我们必须用真诚、团结和服务的价值观来教育子女。所有的父母都在向孩子灌输某种价值观。真诚、团结和服务应是最重要的价值观。用这种价值观培养起来的新一代，将创造与我们所创造的这个世界大不相同的世界。

然而，真诚、团结与服务这样的价值观，就像人的其他素质一样，是需要通过生活来加以培养的。在这里，宗教的精神实践显得特别重要。其中最重要的是祈祷、静默、斋戒、自我约束、服务和奉献牺牲等精神实践。

（一）祈祷与静默

我们可在词典上查到，静默是一种深沉的行为，是持续的思索和严肃的反省。这一定义立即就使我们想到求知、思考、反省、寻求理解、探索真理。因此，静默是人不可缺少的。沉思与反省是人的特性。要沉思与反省，就需要创造一种场合，使我们能够安静下来，远离日常生活中的那些喧闹，能够对我们自己（灵魂）提出问题，并能找到对这些问题的答案。

科学的发现，疑惑的解除，问题的回答，新观点的获得，也主要是通过沉思与反省过程而实现的。从精神的意义上说，静默是一种对真诚、团结、服务的深刻沉思默念。正是在默念之中，我们扪心自问：怎样才能成为更公正的、更有爱心、更智慧和更成功的人，更有博大胸怀和世界眼光的人？我们需要问自己，生活的目的是什么和怎样达到这样的目的。当然，有人可能在静默中思索相反的问题，例如怎样更好地欺骗别人，怎样统治别人，怎样杀人，怎样报仇，怎样违反法律而又不被抓住和受惩罚。两种都是静默的成果。第三种静默，则是人用静默的力量来满足自己的欲望和实现以个人为中心的追求。然而，从精神转化的意义上说，静默总是集中于思考那些富有创造性和建设性的问题，思考怎样使生活变得更充实、更真诚、更公正和更美好。因此，精神的静默要求自制和帮助。精神的静默不是自行发生的。对精神静默的最大帮助来自于祈祷。

静默直接与我们求知的能力相联系，而祈祷则与爱心密不可分。我们通过祈祷，与爱的至高对象谈心。祈祷是爱的对话。爱

者热切地祈求被爱者，谦恭地恳求被爱者赐予他（她）爱的馈赠。在精神转化的意义上，被爱者就是上帝，这是一切真诚、爱和救助的源泉。因此，当我们祈祷时，我们就在点燃灵魂，敞开心扉和头脑，吸引他人的心，帮助创造一种相爱、真诚和服务的相互关系。

许多人难以祈祷，是因为当他们真正向上帝发出询问时，却又常常不接受所希望的答案。我们可能祈求治病，可是病人却死了；我们可能祈求金钱但却依旧贫穷；我们可能祈求成功但仍然失败了。这种对祈祷的态度属于个人和集体的儿童时代。成熟的人与上帝的关系要求人用悟性、运用知识、爱心和意志。祈祷的完全形式必须既有言词，又有行动。治病不能仅仅通过祈祷去进行。一个失败的、无望的、精神崩溃的人，即使对医学治疗也不会有良好的反应。意志、热爱生活及合理的治疗方法都是重要的。静默和祈祷帮助我们在生病时获得一种积极的态度并寻求可资利用的最佳治疗方法。但是无论我们怎样祈祷和怎样重视医疗，还是有人死去。

正因为如此，静默和祈祷就具有更深刻的意义。反思亲友死亡及其原因，不仅给予我们关于死亡的新的启发，而且帮助我们找出新的治疗方法，增加医学知识，学习怎样更好地与疾病作斗争。而面对丧亲和死亡的祈祷是非常困难的，除非我们把自己与一切知识之源泉联系在一起，除非我们祈求上帝的远见从而获得祈祷力量的帮助。通过多次反复验证，我们才能认识到祈祷真的得到了回答。

除了这些实际的问题之外，祈祷还有另一个更重要的意义。须知，每个人最终都是要独自离开别人的。我们通过婚姻、家庭、友谊等纽带与别人相联系，但我们又是孤独的。我们在思想和感情上体验着深深的孤独感。我们无法用言词来表达我们的感觉或用耳朵来倾听这样的感觉，或者以勇气来渲泄这样的感觉；但我们却总是可以向我们的创造者诉说这样的感觉。由于任何一个人都

有同样的感觉，如果我们大家都能定时祈祷，我们就将借助于意识的精神力量使大家相互团结起来，从而感觉到一种深沉的亲近。所以，祈祷是世界上团结与真诚的一种有效力量，它把人们的心和智慧联系在一起。当所有的人都为和平、公正、自由、平等而祈祷时，一种新的意识潮流就会在人类意识的汪洋大海中奔腾，它将带来更多的团结与和平。这样，祈祷就变成了服务于他人的行动，促使我们把言词付诸实践，把思想变为行动。

我常常为治疗过程与祈祷和静默过程之间的甚为相似而感到惊讶。在治疗时，一个人沉浸在深深的和持续的思维与反省之中，这就是静默。在治疗之中，当事者处于一种痛苦的状态，祈求治疗者治愈或改善他的病情。这是一种祈祷行动。这并不奇怪，因为在这种意义上，治疗者就是我们所创造的物质文明中的牧师。治疗室同时起着教堂、忏悔所和祭坛的作用。心理治疗的神秘和神奇力量既是治疗者认为的，也是当事人赋予的。因此，心理治疗可做许多好事，也可能被滥用。^②

（二）斋戒与道德戒律

在本书前面已经谈到，人是处在物质与精神的交汇处的。一方面，我们是物质的存在，要服从生物和物理的法则；另一方面，我们又是精神的存在，有知识、爱和意志，它们是精神力量和人的意识的重要属性。我们曾谈到，意识有它自身的存在现实。生活是意识与物质不断交融的产物。生活的内容之一就是本能与精神之间的较量，前者是肉体的属性，后者是灵魂（意识）的属性。人类文明是两者交汇的结果；但文明的成败却反映了精神与物质谁战胜谁的情况。

为了使精神战胜本能，慷慨取代贪婪，爱克服恨，我们就需要学习如何约束本能和约束动物般的欲望，学习如何控制暴力与仇恨的倾向，用真诚、团结、服务的价值取代本能层次上的倾向。

精神实践要求戒律，例如斋戒。精神实践的成果与其最初的目的相一致。

斋戒是自我约束的象征。它使我们更充分地触及自我。它使我们意识到，我们有力量战胜本能欲望；它说明我们能够忍受饥饿，同时也使我们体会到千百万饥饿的人们的感受。在有意的斋戒行动中，我们可以开斋；但是挨饿的百姓大众却要斋戒至死，因为他们得不到食物，他们别无选择。通过斋戒，我们再度意识到人类的团结一致多么重要。

斋戒及其他的精神戒律，例如忌服酒精饮料及其他刺激大脑的物质，都对我们个人和社会的生活方式及健康状态有深远的影响。如今，缺乏这种性质的精神实践对我们这个世界有极大的影响。在 20 世纪的最后 10 年里，人类面临的一个重要挑战就是吸食各种毒品和酗酒。可卡因祸及众多的人，毁坏了千百万人的生活。遍及世界的贩卖毒品和吸毒成为犯罪与死亡的媒介。酒精已成为毒品，不仅扼杀了酗酒者的生活，并且破坏着家庭、事业甚至毁坏了种族。精神法则禁止非医用酒精和麻醉品，这种法则固然对我们的自由有所限制，但又为保护我们自己的健康构筑了安全的壁垒。如今，我们关于自我的概念是如此地被误导了，以致我们把秩序视为反对自由。但是，没有秩序，就没有自由；没有秩序则只会造成混乱和无政府状态。

此外，诸如斋戒和祈祷等精神实践也是爱的行动。我们对这种爱的行动的某些形式甚为熟悉。例如，父母把食物让给孩子时他们自己却饿着肚子，父母便是出于爱的行动而挨饿。斋戒也是同样，斋戒也是爱的行动，只是没有什么特殊的前提罢了。

（三）服务与奉献牺牲

当代关于服务的概念被搞乱了，它往往被说成是在一种不平等的关系中做奴隶或奴役别人。也有人说的服务是指一个人的工

作或履行职责，例如专业服务，修理服务，或公共服务行业。然而，服务还有着另一番意义，那就是尊重、关心和奉献，就像施爱者对被爱者那样。在知识、爱和意志的意义上，在真诚、团结和服务的意义上，服务的后一种概念才是贴切的。因此，服务是以人的意愿去从事团结与真诚的行动。这就要求高度的无私，对人类团结的重要性的深刻理解，以及对真理的彻底奉献。更有意义的是，服务反映了我们对自己真正本质的认识和接纳。我们在多大程度上希望培养和发展自己的人性，就在多大程度上投入服务的行动。

“牺牲”源于拉丁文的“*Sacrificium*”，它本身由两个词组成，一是 *Sacer*，意为神圣，二是 *facere*，意为做，由此可见牺牲意味着做神圣事情的行动。

在我们的生活中，我们积累了财富和地位，得到爱和各种各样的权力。于是我们依恋它们，并开始让它们控制了我们的心灵与智慧。随着我们对它们的依恋的增长，我们的心灵和智慧之窗就逐渐关闭。于是变成了以自我为中心的人和懦夫。我们成了自我中心主义者，是因为我们拥有如此多的财物，生怕失去。

我想起一个中产阶级的家庭，其中的父母和子女都曾是很幸福的人。他们的家总是对所有的人开放。朋友们自由地去串门、问候，带朋友去造访，喝茶、喝咖啡，然后离开。我们有时也烤制些点心，带些小吃到他家，大家围坐在一起吃饭，享受相互的陪伴，没有客套做作，有的只是强烈的团结感和亲密感。后来这一家中彩赢了一大笔钱，一夜之间一切都变了。他们搬进了一所城堡似的房子，雇了保镖，通过录音设备接听电话，别人再也不可能去看望他们或同他们交谈了。过了几年我们得知，这个家庭解体了。丈夫陷入了一种深深的沮丧和抑郁状态；妻子总是怒气冲冲，以至没人敢接近她；孩子们成为放纵环境的受害者，成为十足的自我中心主义者，不能善待和信任他人，因而辍学了。这个家庭暂时地富有过，但从另一些方面来说却应属贫穷之列。

从我举的这个例子来看，有一点是显而易见的，即他们所得到的财富不具神圣性。由于我们本质上是精神的人，我们拥有的每件东西都应当富有神圣的意义。但怎样能做到这一点呢？是否向慈善事业捐赠就使我们富有神圣性呢？以个人的名义或为纪念某人而建立一个基金会去支持公益事业是否神圣？然而，受人称赞的慈善事业很少使任何事情变得神圣。只有奉献牺牲才具有神圣性。奉献牺牲要求把一切都置之度外，包括生命。无论如何，一个人总要是死的，一切身外之物都不能带走。我们基本上不能控制自己什么时候死。我们能够控制的是生活。我们怎样活着？为什么而活着？用什么方式活着？要达到什么最终目标？这样来看，奉献牺牲的精神意味着一种生活质量。在这种生活中，无论死亡时刻什么时候到来，我们都不会为过去忽视了善良和爱的行动而悔恨。这是精神转化的核心。

奉献牺牲的一个重要之点在于有勇气承认真理，有达到团结和服务这种品质的意志。我们大家都知道，维护真理需要多大的勇气。这就是为什么我们往往都要撒点谎。我们撒谎，是因为我们知道，如果说真话就可能要牺牲点什么。一个朋友可能问你：“你有 20 元钱吗？”你可能回答说：“没有。”因为你确实不愿失去钱。一个南非的白人被问道：“你认为黑人不如白人，所以就应当被轻视吗？”这位白人可能回答：“是的”，即使他认为并非如此，他知道黑人和白人是平等的，应当享有平等权利；但对他来说，承认真理需要牺牲，即牺牲他在自己同类中的地位，因此他选择了否定真理的回答。“你与另一个女人有染吗？”一位妻子问丈夫。那位丈夫撒谎说：“没有。”但后来，一旦真情暴露了，婚姻就会解体；或者真情被掩盖下来，丈夫内心的平静与真诚感被打破了。奉献牺牲需要有维护真理的勇气，或者换句话说，维护真理需要作出牺牲。

牺牲的另一层含义与我们的进化发展有关。成为一个真正诚实的人需要获得诸如真诚、团结、服务这类素质。而要获得这类

素质，我们就必须愿意牺牲自己本性中的本能方面。换句话说，我们必须愿意把本能的东西变成神圣的东西。但怎样做到这点呢？让我们来看看三种本能，即性、饥饿和对安全的欲求。

在整个文明史和一切文化中，性都被当做神圣的东西，其神圣性是通过婚姻制度而获得的。在我们今天这个时代，由于精神价值缺乏和不受重视，性成了公开的商品，婚姻失去了它的尊严，人的性关系变得粗俗不堪。性关系不再是神圣的，其结果，爱情也失去了它的神圣性。

饥饿感也可以变得神圣，这种神圣性是通过人们分享食物和奉行斋戒等方式而获得的。通过斋戒我们既使饥饿变得神圣，又使食物变得神圣。在斋戒过程中，我们意识到饥饿是人类集体的一种现象。在我们的时代，食物不再神圣了，这就是为什么在世界的一些地方大量食物被浪费和任其腐烂，而在另一些地方千百万人民死于饥饿。这种事情的发生是由于一些人要确保自己的安全，于是他们销毁食物或对人们正在挨饿的那些国家保持政治强权。

对安全的需求也是人的主要本能之一。从其初级的水平上说，人们都试图通过闭关自守来获得安全感。这种以自我为中心的态度，其最具破坏性的后果便是创造了一个储满军火的世界，这些军火被一次又一次地用来摧毁地球。须知，我们的安全感并不来自个人或某个特殊集团的安全，而是来自世界的安全，即人类的团结。要达到全世界的团结，就需要放弃那种以自我为中心的安全感，而愿意获得团结的精神素质，这种团结相应地将给予我们个人以安全感。

四、结束语：成为一个完善的人

在本书中，我们谈了很多关于精神与精神生活方式。精神的概念可以这样来阐述：

人是有精神属性的高贵存在物。

人的本质由两部分组成，即物质的部分和精神的部分。

人的灵魂使人与动物相区别，使人比动物优越。人的心智是其灵魂的力量，通过使用心智而发现和认识物质的法则，这些认识给我们带来了科学和艺术。

人的知识以及人的感情既可能是建设性的和团结性的，又可能是破坏性的与分裂性的。

精神法则和精神存在是教育的源泉和人的灵魂的向导。精神法则与精神存在是通过世界上一些重要宗教的启示者的教导而向人类揭示的。这些启示者包括佛陀、摩西、穆罕默德、基督、巴哈欧拉等人。他们带着自己的思想按照时间先后顺序来到人间，这种顺序是与一个特定历史时期的社会发展水平和人类需求相一致的。

根据上述定义，精神的人是那些自觉的、认真地决定去过这样一种生活的人，这种生活使人获得肉体的、情感的、智力的和精神的最佳而全面的发展，并赋予他们对符合其自身时代的那些精神教导的应有认识。这样的人使自己贴近内心的现实，接近自己的同胞，并亲近自己的创造者。这是通过运用知识、爱和意志的结合而达到的，是借助于精神和智慧的原则及崇高的行动而实现的。

在这里，简要地概括一下精神生活方式的要点也许是有意义的。为此我们就需要回到本书已经讨论过的论题上去。在前面的章节里，我们指出人关心的三个主要方面，一是自我，二是关系，三是时间。这些关心与精神生活方式的内容是怎样联系起来的？

那些以精神生活方式去生活的人，终将获得对团结感的深刻体验。他们开始承认和体会这样一个事实，即人类从其真正的本质上说是一个不可分割的整体。他们认识到其存在的各个层面——肉体的、情感的、智力的和精神的层面都是人类具有重要一致性的层面。他们知道，人存在的核心便是有着高贵的、精神的

本质，这种本质超越了以往所有类型的存在，这种本质把人与精神存在的殿堂连接起来。精神存在的实质起初是一种潜在状态，只有我们努力超越达到高层次的成长与成熟时，这种存在的实质才得以发挥和表现。超越要借助于知识、爱和意志，并遵照理智、科学与真诚、团结、服务的精神价值相结合的原则。此外，在一种精神生活方式的范畴内，我们意识到人类团结的重要性，这种团结一旦达到，就能赋予我们一种宇宙观，一种无条件的爱，一种不断增强的服务愿望。

(一)在精神生活中对自我的关心

信奉物质主义的人是孤独的。他们在生活旅途中独来独往，在生存斗争中孤军作战，他们独享其乐又独受其苦。他们醉心于自我，对健康、成功、社会地位、是否被他人接纳、爱和被爱的欲求等等的耿耿于怀达到了极端的程度。这种忧患和欲求造成了物质导向者们把自己的注意力几乎统统放在了自我身上，使他们把精力和时间大多耗费在满足自身的需求和欲望上。自我中心意识是这一过程的必然的、唯一的结果。

与其孤独感相伴随的是，物质主义者们感到自己极端脆弱和无足轻重。一个人把自己视为一种混吃等死的动物或一架生物机器，那就显然不容易发展一种对自信心和自我价值的意识。因此，物质主义者总是以寻求权力来确保安全，他们变得极富竞争性，努力从竞争中去感觉到自己还有价值。一旦权力和竞争在孤独和觉得不安全的人们身上结合起来，就成为破坏与暴力的潜在根源。

对一个寻求精神生活的人来说，情形就大不相同了。这样的人意识到自己是高贵的，生来为了求知、为了爱。知识使他们战胜愚昧，并赋予他们真正的权力和力量，这种权力是以现实为基础的，这种力量不是微弱的。这种力量还因为寻求精神的人们生活中存在的爱而得到增强。

与世俗的信仰和期待相反的是，物质的力量并不能向一个人提供安全感和信心。实际上，越有权力的人越没有安全感，因为他们知道自己是非常脆弱的，是容易招致权力无法控制的疾病、事故和死亡袭击的。出于对这种不安全感的反应，追求权力的人们便开始与他人竞争，其目的是获得对自己和对他人的更大程度的控制。这样做实际上于事无补，所以，那些权力迷为了寻求安全感，便不惜诉诸武力，去摧毁他们所认为的竞争对手和敌人。所有这一切的结果，就是毁坏自己和别人。我们今日世界就处于这样的状态下。

与权力相反，爱赋予人们对自我价值和自尊心的深刻意识，并帮助人们建立对他人的信任关系。这是有利于成长、创造、团结及生活的条件。在这里，暴力与破坏性就决无用武之地。

寻求精神的人主要感兴趣的一方面是真理与知识，另一方面则是团结与服务。这样的人与人之间关系，以无条件的爱、摆脱不公正与偏见以及谦逊的品质为特征。在一个精神的人身上，骄傲自大是没有立锥之地的。所有人都是高贵的、完全平等的，这一观点告诉我们，要以体察、尊重和爱心去与他人交往和沟通。

如果一个人想过精神生活，那么谦逊是另一种极为需要的品质。谦逊的人认识到，他们的存在乃至潜力和天赋，是上帝的赐赠，他们的责任是保护生命并实现其潜力。他们也懂得，只有他们在生活中努力服务和致力于团结，才可能把生活变得富于精神性。

精神生活的另一特性是超脱。人们不能过一种毫无参与和不与别人打交道的生活，事实上，我们需要归宿感和参与感。因此，超脱这一概念便常常被曲解，有时完全被误解了。从精神的观点上看，就像本书中所定义的那样，超脱是指一种素质，这种素质把人置于超然其本能和欲望之上的位置，使他们成为自己生活与命运的主人。一个超脱的人获得与使用物质财富、资本和权力，不是其最终目的，而是把物质财富作为获得更高的知识、更多的爱

和达到团结、服务的工具。换句话说，超脱是一种素质，它使人摆脱自身弱点、死亡、贫困和物质存在的局限，使人贴近于真正的力量、生命和财富，那就是精神世界。

（二）精神生活中对关系的关心

如前所说，孤独感是物质主义生活方式的后果。这种孤独感被物质主义者对权力的偏爱、竞争的倾向和潜在的破坏性行为进一步加剧。这种情况不利于发展积极的人际关系。在这种情况下，人们会走向分裂，成为相互怀疑的人，使自己体验不到人际交往和亲近的意义。这种关系带来的苦果便是疏离感和不信任。无论这种关系的当事者做多大的努力，都不能够发展起来一种合作与成熟的相互交往。

相反，对于注重精神的人来说，人际关系是应用知识与爱心的舞台。获得知识需要追求真理和讲求实际，避免僵化和偏见，要自觉地认识人类整体的相互依存性和团结。同样，爱的力量像磁铁石般地把人们吸引到一起，消除疏远感，创造一种相互信任、鼓励和服务的氛围。在这样的关系中，人人都会感到完善与幸福。

如果人们是因为相互吸引而走到一起来的，那么一切人际关系都将大大有助于保持爱与安全。在任何时候，只要人们被吸引到同样的意义、灵感和爱的源泉上，他们就会感到相互亲近。吸引他们的共同点帮助人们不计较彼此的过失和短处，无条件地喜爱、接纳对方而不强求改变对方，也不会在自己的期待未得到满足时过分地失望、生气和自暴自弃。因为找到一个彼此吸引的共同点很重要，所以我们大家都自觉和不自觉地在人际关系中做这样的选择。许多人彼此都选择对方的品质为相互吸引的共同点，而另一些人则被权力、名声、财富等吸引。然而这些吸引都是短暂性的、靠不住的，因此，人们常常发现自己在彼此相爱的关系感到失望、幻灭和沮丧。然而，对于一个注重精神的人来说，最

终吸引他（她）的东西具有更多的广泛性。

注重精神的人建立起与其创造者之间的互爱关系，这种关系随之扩大到所有的人。在这种关系中，孤独与疏远感终究会被克服，和谐团结的关系将被建立起来。这种关系必然以忠诚为特征。从定义上说，注重精神的人是忠于自己、忠于人类同胞，并忠于其创造的。其实，他们在自己所处的任何关系中都能自觉地、认真地信守承诺。这种信守为彼此关系中的信任、坦诚、忠实打下了基础。在当今世界上，忠诚的品质很是缺少。今日人际关系的、婚姻的、家庭的和国际关系的许多问题，其根源都在于缺乏忠诚。欺骗盛行于世，不信任是如此普遍，乃至男人与女人之间、意向和背景不同的人之间，都很难建立一种忠诚的关系。

为建立一种精神上的关系，我们需要发展几种素质，其中最重要的是关于自我的知识。关于自我的知识是终极的知识，它与关于上帝的知识是同等重要的。我们可以通过静默，通过关于创造性的思考，通过促进成熟与成长的理解过程等等来增加知识。我们也可以通过学习宗教里至为纯净和万能的普遍精神原则来增加知识。静默使知识之门向我们敞开，祈祷增强我们爱的能力。祈祷使人们有机会将其心灵转向其爱的对象，从谦逊、超脱和仆人的地位上与其爱的对象沟通，并使自己接受无限的爱、善德和灵感。所以，祈祷和静默，就像斋戒等其他的精神戒律一样，是精神生活方式不可缺少的部分，它们对于自我认识的发展至关重要，对于建立良好的关系有高度的价值。

（三）精神生活中对时间的关心

在人的三种主要关心（自我、关系、时间）里，对时间的关心是最强烈的。物质主义者不断地与时间抗争，他们害怕时间的流逝，因此他们陶醉于过去，害怕将来，对现在怀有一种矛盾心理。这种情形在当代人中是具有典型性的。有些人以一种怀旧的

心理回顾过去，另一些人则以恐惧的心理看待过去，还有一些人认为时间决定了他们生活的方向，对将来充满了怀疑、担忧甚至恐怖。对信奉物质主义的人来说，过去是一种偶然出现的虚无，将来也是对虚无的某种回归。这种思维方法造成了一种深深的担忧与恐惧。物质主义者们试图通过即时的享乐来减轻这种担忧与恐惧感。他们用酒精和毒品来麻醉自己，以便少去想过去和将来。他们醉心于用刺激来排遣深深的焦虑感、对物质的迷恋和不安全感。他们看重自己的职业、健康、成功、成就，诸如此类的价值。奉行物质主义的个人，虽然竭尽全力去享受现时的生活，但终究还是发现自己焦躁、不满、不快乐，因此也不能够获得真正的享受。

对于追求精神的个人来说，情况是大不相同的。时间是外因，生活的旅程是一个不断加深意义的旅程。过去、现在和将来一方面是永无休止的自我认识和自我实现过程的不同部分，另一方面又是不断进步和成熟的爱和团结的过程。追求精神的人以感激的态度看待过去，感激上帝创造了自己；把现在看做是丰富自己的生命、实现自身的目的和发挥自己潜力的机会。此外，他们把将来视为永无休止的发展、成熟、认识和觉悟过去的另一个阶段。他们视死如归，把死视为另一种状态的新生，那种状态是比我们从母亲肚子里的世界死去而降生到这个世界的生活中来更加辉煌和美妙的。

对于物质主义者来说，死亡是虚无的体现，是失败和丧失的体现。而追求精神的人则准备继续生命的旅程，追求物质的人是否认存在这种旅程的。

* * * * *

现在我们该结束这本书的内容了。我完全承认，我只是泛泛地和不完全地说明了精神心理学这一宏大而辉煌的领域的概貌。无疑，人类已经进入了全盛时代，正在抛弃其集体的童年期和青

春期的困惑、矛盾和局限性。人类将以更为高级和明智的方式学习和理解精神（灵性）。我们现在正朝着一个新的纪元迈进。在这个新的纪元里，科学与宗教将协调一致；头脑和心灵将重新团聚；男人和女人将是平等的；黑人、白人、红种人和黄种人都将相亲相爱；公正与团结将贯穿于这个星球的政治。过去曾认为的乌托邦，现在可能是建设一种新的全球文明的蓝图。

然而，为了迎接人类这一新纪元的到来，我们的态度和行为必须发生深刻的变化。开放性是这一成熟时代的标志。成熟的人民和社会才会拥有开放的头脑、开放的心灵和开放的家园。成熟是一个时代。在这个时代里，我们欢欣鼓舞地追求真理，无论真理来自何方；我们无条件地相亲相爱，并庆贺而不是畏惧我们的多样性；我们把地球视为我们集体的家园，而不是具有不同意识形态、利益和背景的人们斗争的战场。已有许多现象在循着这条途径发生。然而，为加速这一过程并达到成功，我们每个人都需要积极地参与这一急剧变革的过程，成长和领悟的过程。

【注】

①.《巴哈欧拉著作选集》第 250 页。

②要进一步了解祈祷和静默在我们精神发展中的作用和影响，请看阿杜·巴哈的《巴黎讲话》，第 173-176 页。

后 记

我在《精神心理学》末尾补充这一简短的后记，以便为读者总结一下前面谈到的内容并指出其内在的联系。这本关于心理学的书强调的是我们的精神世界。人的本质中心理和精神两个方面经常被误解，要么被认为两者互不相干，要么被认为是一回事。现代心理学几乎根本不承认精神现象的存在及其影响力，因而对此不屑一顾。在本书中，我们指出这种否认精神存在是错误的并引导读者从不同的途径去进行自我认识。

本书开头就考察了生命过程的许多方面。我们着重谈到健康与疾病、幸福与不幸、成功与失败、生与死、善与恶。我们努力借助于科学、哲学、宗教和经验去认识生活的奥秘，其目的是要看到我们怎样能够创造更幸福、更富于创造性的和更有意义的生活，这不仅是为了我们自己，而且是为了我们的家庭、朋友、同胞和全世界人民。

于是，我们逐步认识到，虽然我们人类在肉体存在和生物本能方面与动物有许多共同性，但在我们生活的情感、智慧、道德、精神等层面上，却是所有人类更为相同的。通过这种认识我们发现，普遍的、神圣的团结法则无所不在。我们懂得了存在的核心便是团结的法则。团结是一种力量，它不仅把物质和各种成分聚合在一起，组成原子和银河系，形成宇宙并赋予它内在联系，而且使物质和意识结合起来，从而创造了生命。

于是生命的戏剧便以一种进步和进化的方式展开，带来以后丰富多采的生活、成长、美和各种奥秘。当我们最后再审视作为人类自己，我们就发现，原来人的世界包含着先前所有那些生

活的阶段和创造，包含某些令人不可思议的东西。然后我们就进一步认识到人性中的主要方面，即我们独特的求知能力、爱的能力和意志的力量；我们的认识能力，体验能力和选择能力。

关于人性究竟是善还是恶的问题，也在认识中得到解答。为什么在人类生活中有这么多邪恶？为什么有人自私、贪婪、暴虐、不义到如此程度？我们是天生邪恶还是后天变恶的？如果我们天生就是邪恶的，那么邪恶必有一种实际的存在。无论什么东西，只要是实际存在的，就不可能变为不存在的东西。我们还探讨了人的情绪与心理健康的各种表现形式，从而认识到，人的情绪状态反映了其健康状况和人的灵魂力量，即知识、爱和意志力量发展的不同水平。这些力量决定着我们的人性，构成了生命的本质和禀赋，使我们不同于其他生命形式，并决定了人在生物、心理、人际关系、社会与精神等方面的发展方向。

在良好的健康状况下，不仅我们的躯体能够平衡而和谐地发挥其功能，而且我们的头脑和意识力量，包括理解（知识）、体验（爱）和选择（意志）能力也会根据团结的法则而得到发挥。由此可见，内心的和谐与宁静是创造出来的，真正的幸福是体验出来的。我们内心世界的一切相互关系也是我们生活于其中并作为其一部分的那个外部世界关系的反映。在此，我们又看到团结法则的普遍性，看到各种事物之间的相互关系和相互依存性。在存在与生命的宇宙法则中，如果把科学与宗教、心理与伦理、情感与思想分割开来，将是多么不合理、不科学。这样或那样乍看起来是相反的状态，其实不过是同一个现实即人的存在现实的各种不同的表现形式及表现层次罢了。

因此，不难理解，在临床研究中去认识人的体验的本质将促使我们去接触与此有关的其他学科。只要我们能充分认识自我，只要我们愿意摒弃仅仅局限于存在的物理法则去理解人的现实存在的世界及据此所建立的理论和认识模式，那么，科学数据、哲学观、社会进程、伦理问题、宗教实践以及精神原理，对我们来说

都是非常重要的。

正如我们所指出的，人的心理失调，既可能主要是生物失调在心理上的反映，又可能是反映出受苦的灵魂在通过躯体传达它对健康和全面成长的需求，以及灵魂对摆脱各种思想、情绪和选择束缚的需求。精神疾病如精神分裂症和情感失常大多属于前者。这是医学上的疾病，因此要采用医学科学所提供的一切独特的专门知识及疗法去医治，需要专业人员去进行治疗。医学实践者必须注重矫治根本上的生物失调，同时也要重视改变患者不健康的思维方式、感受方式和行为方式，后者是对躯体的严重失调作出反应的过程中出现的，因而伴有某些心理失调。

第二类失调是指心理、情绪、行为等多方面的问题，它表现在生活的各个层面上，即个人的、人与人之间的、家庭的、社会的和国家的等等层面上。这种失调使我们的生活不愉快，关系不协调，社区不团结或受暴力之害，以及世界被无休止的竞争之苦和破坏性的争斗所累。这些情况主要是灵魂受苦的表现，它们打破了个人的平衡状态，并造成了社会的不良环境。在这种环境中，我们不仅要解决情绪上的不满如伤心、生气、恐惧和焦虑等，而且要处置诸如嫉妒、不信任、仇恨、偏见、傲慢、自卑、贪婪等等心态，这些心态既带有情绪性，又有其道德问题；它们既危害个人，又危害人际关系。后一类问题既有心理成因，又有社会成因，需要更广泛地加以认识，而不能仅仅根据生物学和大脑的化学变化去理解。仅仅借助于奖励与惩罚的手段去解决人的行为问题也是不足取的，就像行为治疗者们试图改变个人和群体的行为那样；仅仅依靠道德说教和法律的力量去让人们按照某种方式行动，也不是很有效和实际的办法。

需要为个人和群体创造机会，让他们去关注个人的存在本质、人生的目的意义、人与人之间关系的普遍特点、个人奋斗的伦理本质，只有这样，我们才能使自己的生活渐渐从物质存在的需求压力下解放出来。为实现这一远大目标，每个人至少必须具备起

码的生存条件，必须受到恰当而足够的教育，必须得到医疗保健和社区援助，并且必须积极地参与社会生活。这些条件的实现，还需要个人生活中具有真诚、团结和服务精神；需要社会具有开放性、和谐、公正和个人自由等特点。

这些条件的实现，相应地又要求政府有真正开明的组织形式和对人类事务的管理方法。所有这一切发展，归根结底有赖于人类个人和集体生活取得最富于革命性的进步，这样的时代正在通过精神转化过程而到来。这种精神转化的核心，也就是其基本目标，便是创造一种崭新的全球文明，它以人类大同和人的本质的高贵性为原则。这正是我们这个时代面临的重大挑战，也是这个新时代精神的实质。《精神心理学》试图扼要地提出关于精神转化的某些基本概念并作出必要的解释，供一切志同道合者参考。

译 后

我有幸在 4 年前即 1992 年末认识了 H. B. 丹尼什博士。当时他还是加拿大多伦多婚姻治疗中心主任。他的一次关于家庭婚姻与心理健康的讲演深深地打动了在场的数百位听众，引起了我对自己刚开始不久的婚姻咨询工作的许多思考。

第二年，丹尼什博士再度访问北京，我欣然同意担任他的翻译和陪同。我们有足够的时间探讨各种心理治疗理论和国内外的心理咨询实践。他的理论建树、专业水平，尤其是他关于人的生物、心理、精神层面和谐统一的独特见解，使我耳目一新，感奋不已。于是我开始尝试阅读和翻译他的著作。最初的两篇译文即《健康家庭的特征与动态》、《权威型家庭及其青春期子女》，分别发表在国内两家学术刊物上，引起了学界同仁的极大兴趣。

1994 年，我到温哥华参加一个国际会议。丹尼什博士偕妻率子从维多利亚赶来看我，并带来了刚刚出版的他那本《精神心理学》。我在会议之余一口气读完了它，实觉受益匪浅。我立即打电话同丹尼什博士商议了在中国出版此书的想法。他慷慨许诺了赠与此书的中文版权。不久，丹尼什博士被聘为瑞士兰德学院院长。他邀我到该院访问并商讨合作开展家庭研究及健康教育的计划。《精神心理学》一书的翻译工作，就是我在那次访问期间在丹尼什博士的指导与帮助下完成的。对此，我内心充满了感激之情。

作为此书的译者，我感到非常幸运但又觉力不胜任。无论在专业知识还是英语水平上，我都可能给此书的译文留下甚多缺憾。我期待中国的专家学者们给我指正。但无论怎样，我都把翻译此书作为一次极好的学习、进步的机会，并尽了最大努力去做好这

件事。

丹尼什在书中的观点，既来自他几十年作为心理学家和精神科医生的临床实践与科学研究，又来自他对人生目的意义的努力求索和对人类精神与灵性世界的虔诚信仰。正如他在书中所说，知识、爱和意志，是人类的特殊禀赋与力量；团结、真理、服务是人类精神生活的伟大目标。它们是人的精神与灵魂之所在，是人和动物的本质差异之所在。

丹尼什博士对那些因缺少生活目的而陷入苦闷和病态的男男女女“心理疾患”的透彻解释和积极治疗，显示了他非凡的智慧与专业水平。他对心理治疗理论与方法的深刻求索，使他在西方众多心理治疗学派中独树一帜。他称《精神心理学》为心理学的“革命”之作，无疑是有道理的。他对物质主义学派的批判和对西方社会精神危机的揭露，给我们以极大的启迪，使我们不能不严肃地思考人类今天面临的种种挑战，思考心理学在帮助人们面对生活的挑战中究竟应当具有何种价值。

丹尼什关于人类集体地处于从青春期走向成熟期的门坎这一解释，力图说明当今世界的各种矛盾冲突和无序现象不过是“过渡期”的特征，协商将取代对抗，合作将取代竞争，和平将取代暴力。丹尼什博士对人类的未来充满乐观主义与热情期待，这也是非常独特的。他着力谈论成长与健康，而不是仅仅谈诊治疾病，这使每一个阅读他的著作的人都受到鼓舞和满怀希望，从而对生活的改变和精神的升华产生信心。

最后，我还要感谢此书的责任编辑王静女士。是她在耐心细致的工作中发现和改正了译文中的许多疏漏，并对文字的处理提出了宝贵的意见。

陈一筠

一九九六年四月于北京

献给我的父母，是他们赐予了我生命与爱心
献给我的妻子米歇尔，是她赋予了我爱心与生命

作者的话

这本书是我在许多繁忙的活动中，经过几年时间的探索而写成的。在这一漫长时期里，我得到许多人的支持与鼓励。我深深地感激我的妻子米歇尔（Michele）和我们的儿子阿尔曼（Arman）及罗仙（Roshan），是他们深刻的洞察力、理解力、耐性与帮助使此书得以问世。克里斯汀·泽尔宾尼斯（Christine Zerbinis）、布鲁斯·费尔森（Bruce Filson）和琳达·奥尼尔（Linda O'Neil）为此书的编辑工作提出了许多极其宝贵的建议。我也衷心感谢彼得·摩根（Peter Morgan）博士和苏珊·莱昂斯（Susan Lyons）女士，她们在此书内容的编排和阐述方面给予了很多的帮助，我感激他们提出的那些中肯的建议。苏珊还帮忙打印了此书的手稿。我将永远感激上述所有的人。

本书作者简介

丹尼什博士是一位著作家和国际知名的咨询专家。他早年就读于德黑兰大学医学院，60年代在美国获得医学博士学位并成为精神科医生。他在精神病学、家庭医学、社区发展、伦理学和世界秩序研究等领域有30多年的工作经验。他的研究领域和专题包括青少年心理健康、婚姻与家庭、精神心理学、跨文化问题、和平与暴力、死亡与临终关怀、协商与解决冲突等。

1985年，他被选为加拿大巴哈伊社区的秘书长之后，离开了他在渥太华大学医学系精神病学副教授的岗位，以便全心全意投入和平、人权、难民处境、解决冲突和社区发展等领域的研究工作。近年来，丹尼什博士的研究与写作集中于探讨正在形成的世界新秩序向个人和社会提出的挑战。

《精神心理学》是丹尼什博士的第三本著作。他的前两本书是《无暴力社会——献给孩子们的礼物》（1979年于渥太华出版）；《团结 缔造和平的基础》（1979年于多伦多出版）。他目前准备出版的还有5本书，其主题涉及暴力、婚姻家庭、协商与解决冲突以及一本给儿童的读物。

丹尼什博士作为国际讲演家和咨询者，已在许多大学和公众论坛上拥有成千上万听众。他到过北美、中美洲和南美，访问过欧洲、俄罗斯、印度、新加坡、马来西亚、中东、澳大利亚、新西兰、日本和中国。此外，丹尼什博士还制作了关于婚姻、家庭和暴力问题的若干电视节目。

丹尼什博士的名字被列入1993-1994年的《美国名人录》及1979年的《国际著作者大全》。1995年，丹尼什博士被聘为瑞士兰德学院院长，并在该院建立了伦理学、婚姻家庭研究、青少年教育等领域的国际交流合作计划。

作者为中文版和英文再版所写的前言

此文是为《精神心理学》的中文版和英文第二版所作之前言。文中补充回答了许多有见地的读者提出的某些特别的问题。在这些问题中，不少都涉及到弗洛伊德关于人的本性与行为的理论。人们问及这些理论究竟是适用于某种特定的文化范畴呢，还是普遍真理。

弗洛伊德对人的本性与行为的解释，构成了现代心理学的基础。他将人的意识分为意识、潜意识和无意识三个层次。他把人的心理结构分为本我、自我和超我。他强调人的性欲望和进犯性是人的本能，据此去解释几乎所有人的行为的动力。此外，弗洛伊德关于儿童早期经历对个性与人格形成之重要性的研究，也极大地影响了发展心理学建立的基础。总而言之，弗洛伊德的理论观察是有深远影响的。实际上可以说，当代心理学的许多理论与实践，均是在弗洛伊德理论的基础上发展演变而来的。所以，弗洛伊德的理论和他的观察就自然被当做了包罗无遗的普遍原理。

弗洛伊德主要根据他的临床观察、个人经验和 19 世纪末与 20 世纪在欧洲盛行的文化、科学及哲学观点而建立了他的学说。这种学说很快被西方学者们和实践者们欣然接受，并被用于分析和认识人的生活的各个层面，包括心理、精神、道德和社会的层面。他的理论对西方思想界、艺术界和文化界的影响至今仍旧显而易见。然而，近来弗洛伊德理论的某些基本原理已开始受到严肃的审视。这种重新审视是很重要的，因为弗洛伊德提出的精神分析理论并未得到科学事实的证明；这些理论不过是关于人的本性和人的行为的可能成因之说。经过了差不多一个世纪，弗洛伊德理论在西方人生活的许多方面被广为应用的情况及其所产生的

令人疑虑的后果，使人们提出了某些有根有据的问题，从而发现他的理论中那些自相矛盾和不准确之处。在人们提出的异议之中，关于将“物质主义”的理论构架用于研究人的精神这一点，在我看来具有最深远的后果，而这也恰恰是弗洛伊德学说中最具影响力的部分。当然，弗洛伊德的学说，确实是有重大影响的。但是，弗洛伊德始终排除人存在的精神本质，这就大大降低了他敏锐的临床观察和理论构想的意义和价值。

弗洛伊德是从“物质主义”的理论构架中去认识所有人的心理、道德和精神体验的。他认为，人的行为是荷尔蒙、本能与环境之间一整套综合作用过程的表现，这种综合作用过程有赖于人的生物因素和进化因素。他把宗教视为老古董和“精神病”的表征，视为对付心理上“发育不良”者的一种工具。弗洛伊德逐渐构拟了他关于人的心理和人的思维、情绪、欲望等等的整个理论。虽然其中也谈到大脑的复杂作用，但在很大程度上是依据在物质主义的概念中很难理解的做梦、神话和心理过程而立论的。事实上，精神分析理论发展的历史表明，弗洛伊德最初根据物质主义的观点描述人的心理时，是甚为犹豫的。将人的心理‘物质化’的过程始于西方科学发展的一个鼎盛时期，经过一个世纪之后，现在竟成了理解人存在的本质的一种通行的认识模式。当初“物质主义”盛行的那个时代，宗教和精神受到逻辑学力量的排斥，被一种对人的理性力量的至高无上和精确性的盲目信仰所拒绝。

物质主义的认识论把人和动物等量齐观，认为两者均是受自身无法控制的自然力量所摆布的。这一认识既是不全面的又是不准确的，并且对个人和社会均带来了破坏性的影响。举几个例子可以更清楚地说明这一点。

根据弗洛伊德的说法，爱和进犯性是对性的渴望和对死的恐惧的生物表现。如此说来，爱和进犯性就完全是相互关联的，是由生物因素和本能因素决定的。爱少不了进犯性，进犯性与爱同在。这种消极而错误的观点在西方生活的各个方面造成了极其有