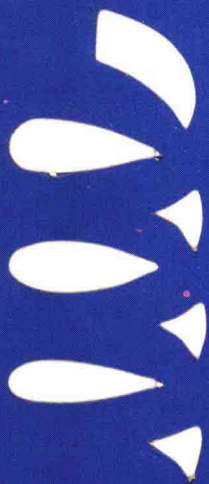


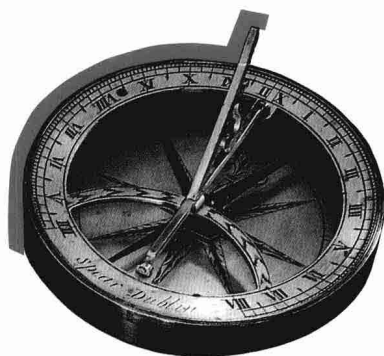
人性的開拓



梅爾茲著 朱森榮等譯 黃光國校訂

裝幀——李男工作室

梅爾茲著 朱森榮等譯 黃光國校訂



人性的開拓

楊國樞主編



實用心理學叢書

楊國樞・主編

桂冠心理學叢書・心理健康系列 10

梅爾茲原著・朱森榮等譯

人性的開拓

楊國樞主編

桂冠實用心理學叢書

人性的開拓

原著：梅爾茲

譯者：朱森榮、吳洋海

出版：桂冠圖書股份有限公司

發行人：賴阿勝

登記證：局版臺業字第一一六六號

發行：桂冠圖書股份有限公司

地址：臺北市新生南路三段96—4號

電話：三四一六九四九・三六三一四〇七

郵撥：〇一〇四五七九一二

印刷：海王印刷廠

初版：中華民國七十三年四月十五日

十五版：中華民國八十年三月二十五日

■本書如有缺頁或破損請寄回調換■

定價：新臺幣一五〇元

桂冠心理學叢書序

作爲一門行爲科學，心理學雖然也可研究其他動物的行爲，但主要重點則在探討人在生活中的心理與活動。人類的生活牽涉廣濶，心理學乃不免觸及其他各科學術，而成爲一門百川交匯的融合之學。往上，心理學難免涉及人類學、社會學、政治學、法律學、哲學及文學；往下，心理學則必須借重數學、統計學、化學、物理學、生物學及生理學。至於心理學的應用，更是經緯萬端，無所不至，可說只要是直接與人有關的生活範疇，如教育、工商、軍事、司法及醫療等方面，都可以用到心理學的知識。

在世界各國中，心理學的發展或成長各有其不同的速度。有些國家（如美國、英國、西德、法國、日本、加拿大）的心理學相當發達，有些國家的心理學勉強存在，更有些國家則根本缺乏心理學。縱觀各國的情形，心理學術的發展有其一定的社會條件。首先我們發現，只有當一個國家經濟發展到相當程度以後，心理學術才會誕生與成長。在

貧苦落後的國家，國民衣食不週，住行困難，當然談不到學術的研究。處於經濟發展初期的國家，急於改善大眾的物質生活，在學術研究上只能著重工程科學、農業科學及醫學。唯有等到經濟高度發展以後，人民的衣食住行都已不成問題，才會轉而注意其他知識的追求與應用，以使生活品質的改善拓展到衣食住行以外的領域；同時，在此一階段中，爲了促成進一步的發展與成長，各方面都須儘量提高效率，而想達到這一目的，往往需要在人的因素上尋求改進。只有在這些條件之下，心理學才會受到重視，而得以成長與發達。

其次我們發現，一個國家的心理學是否發達，與這個國家對人的看法大有關係。大致而言，心理學似乎只有在一個「把人當人」的人本社會中，才能獲得均衡而充分的成長。一個以人爲本的社會，往往也會是一個開放的多元社會。在這樣的一個社會中，違背人本主義的極權壓制無法存在，個人的尊嚴與福祉受到高度的保障，人們乃能產生瞭解與改進自己的心理適應與行爲表現的需求。在這種情形下，以科學方法探究心理與行爲法則的心理學，自然會應運而興。

綜合以上兩項條件，我們可以說：只有在一個富裕的人本社會中，心理學才能獲得順利的發展。對於貧窮的國家而言，心理學只是一種沒有必要的「奢侈品」；對於極權

的國家而言，心理學則是一種會惹麻煩的「誘惑物」。只有在既不貧窮也不極權的國家，心理學才能成爲一種大有用處的「必需品」。從這個觀點來看，心理學可以視爲社會進步與發展程度的一種指標。在這個指標的一端是既富裕又開放的民主國家，另一端是既貧窮又極權的共產國家與法西斯國家。在前一類國家中，心理學成爲大學中最熱門的學科之一，也是社會上應用極廣的一門學問；在後一類國家中，心理學不是淪落到毫無所有，便是寄生在其他科系，聊備一格，無法在社會中發生實際的作用。

從這個觀點來看心理學在臺灣的發展與進步，便不難瞭解這是勢所必然。在日據時代，全臺灣只有一個心理學講座，而且是附設在臺大的哲學系。光復以後，臺大的心理學課程仍是在哲學系開設。到了民國卅八年，在蘇薌雨教授的努力下，心理學才獨立成系；從此即積極發展，先後增設了碩士班與博士班。此外，師範大學、政治大學、中原大學、輔仁大學等校，也陸續成立了心理學系。其他大專院校雖無心理系的設立，但卻大都開有心理學的課程，以供有關科系學生必修，或一般學生選修。

在研究方面，人才日益增加，而且都曾在國外或國內受過專精的訓練，能以適當的科學方法探討心理與行爲的問題。他們研究的範圍已由窄而濶，處理的課題已由淺而深，探討的策略也由鬆而嚴。回顧三十年來此間心理學的研究，以學習心理學、認知心理

學、發展心理學、人格心理學、社會心理學、臨床心理學及教育心理學等方面較有成績，其中有關下列課題的探討尤有建樹：(1)思維歷程與語文學習，(2)基本身心發展資料，(3)國人性格與個人現代性，(4)內外控制與歸因現象，(5)心理輔導方法驗證，(6)心理診斷與測量工具。三十多年來，臺灣的心理學者已經完成了大約八百篇學術性的論文，其中大部份發表在國內的心理學期刊，小部份發表在國外的心理學期刊，都為中國心理學的未來研究奠定了堅實的基礎。在實用方面，心理學知識與技術的應用已逐漸拓展。在教育方面，各級學校都在推行輔導工作，多已設立學生輔導單位，亟需心理輔導與心理測驗的人員與知能。在醫療方面，隨著社會福利的改進，心理疾病的醫療機構日益增加，對臨床心理學者的需要頗為迫切。在工商方面，人事心理學、消費心理學及廣告心理學的應用早已展開，心理學者在人事管理單位、市場調查單位及廣告公司工作者日多，此外，軍事心理學在軍事機構的應用，審判心理學在司法機構的應用，偵查心理學與犯罪心理學在警察機構的應用，也都已次第開始。

三十多年來，在研究與應用兩方面，臺灣的心理學之所以能獲得相當的發展，主要是因為我們的社會一直在不斷朝著富裕而人本的開放方向邁進。臺灣的這種發展模式，前途是未可限量的，相伴而來的心理學的發展也是可以預卜的。

心理學在臺發展至今，社會大眾對心理學知識的需求已大為增強，有更多的人希望從閱讀心理學的書籍中得到有關的知識。這些人可能是在大專學校中修習心理學科目的學生，可能是在公私機構中從事教育、訓練、管理、領導、輔導、醫療及研究工作的人員，也可能是日常生活中想要增進對自己與人類的瞭解或改善人際關係的男男女女。由於個別需要的差異，不同角落的社會人士往往希望閱讀不同方面的心理學書籍。近年來，中文的心理學著作雖已日有增加，但所涉及的範圍卻仍嫌不足，難以充分滿足讀者的需要。我們研究與推廣心理學的人，平日接到社會人士來信或當面詢問某方面的心理學讀物，也常因尚無有關的中文書籍而難以作覆。

基於此一體認，近年來我們常有編輯一套心理學叢書的念頭，桂冠圖書公司知道了這個想法以後，便積極支持我們的計劃，最後乃決定長期編輯一系列的心理學書籍，並定名為「桂冠心理學叢書」。依照我們的構想，這套叢書將有以下幾項特點：

(1) 叢書所涉及的内容範圍儘量濶廣，從生理心理學到社會心理學，凡是討論內在心理歷程與外顯行為現象的優良著作，都在編輯之列。

(2) 各書所採取的理論觀點儘量多元化，不管立論的觀點是行為、機體論、人本論、現象論、心理分析論、認知發展論或社會學習論，只要是屬於科學心理學的範疇

，都將兼容並蓄。

(3) 各書所討論的內容，有偏重於理論者，有偏重於實用者，而以後者居多。

(4) 各書的寫作性質不一，有屬於創作者，有屬於編輯者，也有屬於翻譯者。

(5) 各書的難度與深度不同，有的可用作大專院校心理學科目的教科書，有的可用作有關事業人員的參考書，也有的可供一般社會大眾閱讀。

(6) 這套叢書的編輯是長期性的，將隨社會上的實際需要，繼續加入新的書籍。

身為這套叢書的編者，我們要感謝各書的著者；若非他們的貢獻與合作，叢書的成長定難如此快速，內容也必非如此充實。同時，我們也要感謝桂冠圖書公司執事諸君的支持與工作人員的辛勞。

楊國樞 張春興 謹識

中華民國六十九年八月於臺灣臺北

人性的開拓與禪境

在校閱「人性的開拓」這本書的時候，我的心情是十分興奮的。按照心理學家 Erik Erikson 的人格發展理論，每個人在其一生發展的歷程中，都會遭遇「認同危機」(identity crisis) 的問題，他會不斷地逼問自己：「我是誰？我為什麼是今日這個樣子？我將變成什麼樣的一個人？」在追求這些問題的答案時，他可能請教別人，他可能面壁苦思，他也可能向浩瀚的書海中追求答案。爲自己存在的意義追求答案，這可能是個人一生中所必須回答的最大問題。有些人順利地回答了這個問題，建立起健全的「自我概念」(self-concept) 和「自我認同感」(self-identity)，他們很清楚的了解自己是什麼樣的人，也了解自己所存在的環境，而能够堅定的去追求自己所要追求的人生目標。相反的，有許多人卻始終未能解決這種認同的危機，他們渾渾噩噩地過日子，不知道人生的意義何在，也不知道自己是爲什麼而活著。他們之中有許多人對自己感到不滿，却不曉得要如何改變自己。

事實上，不論是東方或是西方，都有許多哲學家曾經將這些問題提出不同的答案。在中國，也有許多哲人試圖尋出改變自我的方法。記得在念大學時，筆者也曾經面臨認同危機，也曾經對自己感到極度不滿，也曾經面壁苦思，想要找出改變自我的方法。當時，我用心鑽研過的方法之一，是佛禪之學。在心有所悟之後，我用內容分析的方法，把禪宗的許多公案分成幾大類，而用「不執著」的原則加以解釋。一九六七年，我把自己的研究心得寫成「禪之分析」一書，由華欣書局出版。在這本書中，我的基本看法是：禪宗以爲改變個人自我概念的主要方法，是要把握「不執著」的精神。我認爲：

所謂『執著』，就是執著於個人從經驗中所獲得的任何觀念。例如權威人物的訓示、社會上流傳的價值觀念、以及個人的經驗等等，都可能成爲吾人固執不放，力加護持的對象。當我們執著於某一種觀念的時候，偶而也可能知道自己爲什麼會對這種觀念執著不放，這一類的執著比較容易破除。然而，一般人對於自己的執著大多是不明其所以然的，有些人在掉入執著的窠臼之中時，甚至還對自己的執著毫無所覺。這一類的執著，不僅會使人思想刻板，而且會使人無法接受新的事物。現代心理學上所謂擁有「閉鎖的心靈」(closed mind)的人，其實就是指這種因爲執著於某些觀念，而拒絕接受新觀念的人。這種人故步自封，自以爲是，不能適應變動不居的環境，也不能容納與己相左的意見。對於這種人，禪的『不執著』，正是一帖對症良方！

依照禪宗的見解，人類的本性原來是清淨無瑕，圓融無缺的。「佛卽自性，自性卽佛」，「佛向性中作，莫向身外求」，「菩提般若之智，世人本自有之」，「何期自性，本來清淨。何期自性，本不生滅。何期自性，本自具足。何期自性，本無動搖。何期自性，能生萬法」。既然如此，個人爲什麼會產生種種煩惱和「人性本淨，由妄念故，蓋覆真如。但無妄想，性自清淨」。那麼個人要怎麼做，才能回復本心，見自本性呢？禪宗開出的單方是「無念」。譬如壇經中，便有如下之說法：

「我此法門……先立無念爲宗，無相爲體，無住爲本。無相者，於相而離相。無念者，於念而無念。無性者，人之本性。於世間善惡美醜，乃至冤之與親，言語觸刺欺爭之時，並將爲空，不思酬害。念念之中，不思前境。若前念、今念、後念、念念相續不斷，名爲繫傳。於諸法上，念念不住，卽無傳也。」

另外一個和「無念」相通的概念是「無心」，用黃檗希運禪師的話來說：

「如今學道，不悟此心體，便於心上生心。向外求佛，著相修行，皆是惡法，非菩提道。供養十方諸佛，不如供養一個無心道人。」

「無心」的意思和「無念」一樣，都是不執著於固定的思想模式，不受自我概念所束縛的意思。所謂「無心道人」，其實就是心靈開放，不執著於固定觀念的人。要達到「無念」或「無心

」的境界，禪宗除了使用拈花、微笑、苦修、棒喝……等方法之外，還留下了許多意義隱晦不明的「公案」，供學者「參禪」。在「禪之分析」中，我把這些「公案」分成幾大類，而歸納出幾條「不執著」的原則：

第一、不執著於文字

人類的執著，通常都是借著某些「名言知識」而表現出來的。我們常常認為某些想法是「放諸四海而皆準，傳之百世而不惑」的真理，而用盡一切辦法來加以捍衛。然而，在禪宗看來，「窮諸玄辯，若一毫置於太虛；竭世樞機，似一滴投於巨壑」。換句話說，禪宗以為：對真實生活的體驗好比月亮，經典文字則如指月之指，當它指引人看到月亮之後，便不復為有用之物。如果一味在經典文字中鑽研求道，而不在實際生活中體驗禪悟，那麼他便像走入了迷宮，雖然時覺得目眩神迷，可是對禪悟體驗之到達，却如緣木求魚，終不可得。因此，禪宗的許多公案，都在教人們不要執著於某種（文字的）觀點。比方說，有一則禪宗的故事是這樣的：

有一位老和尚，在房中無事閒坐著。身後站著位小侍者和尚。這時門外有甲乙兩個和尚，在爭論一個問題，堅持不下。一會兒，甲和尚氣沖沖的跑進來，對老和尚說：

「師父，我說這個道理，是應如此這般的，可是乙却說我的看法不對。師父，你看看是我說的對，還是他說的對？」

老和尚對甲和尚說：

「你說的對！」

甲和尚很高興的出去了。過了幾分鐘，乙和尚也氣沖沖的跑進來，質問老和尚：

「剛才甲與我辯論，他的意思根本不對。我是根據佛經上說的。我的意思是如此這般……您說是我對呢，還是他對？」

老和尚說：

「你對！」

乙和尚也歡天喜地的出去了，乙走後，站在老和尚背後的小和尚，很不服氣地問老和尚：

「師父，要就是甲對，要就是乙對；如果甲對，乙就不對！如果乙對，甲就不對；您怎麼可以向兩個人都說『你對』呢？」

老和尚轉過來，對小和尚望了一望，說：

「你也對！」

這個故事不僅說明了眾生執著境界的不同，同時也把禪師們的不執著精神，表現得淋漓盡

致！

第二、不執著於權威

個人對於某些語言文字或思想觀念的執著，往往是由其生活環境中的某些權威人物教給他的。有些心靈閉鎖的人，從小養成了盲從權威的習慣，「非聖人之言不敢言，非聖人之服不敢服，非聖人之法不敢聽」，凡是來自權威的教訓都是絕對正確的，凡是叛經離道的行為都是罪不可赦的。具有這種權威性格的人，往往是最執著的人，因此，禪宗的第二個原則是不執著於權威。用臨濟禪師的話來說：

「爾欲得如法見解，但莫受人惑，向裏向外，逢著便殺，逢佛殺佛，逢祖殺祖，逢羅漢殺羅漢，逢父母殺父母，逢親眷殺親眷，始得解脫，不與物拘，透脫自在。」

這一片的喊「殺」聲，其實並不是教人真的拿刀去砍，而是無形的抹殺，其目的不過是要求習禪者不要盲目執著於佛、祖、羅漢、父母等等權威表徵罷了。另外一則公案，也很能說明禪師們這種不執著於權威的精神：

唐代丹霞禪師，在一個神廟中歇宿時，因為天冷而取下神龕的佛像，點火取暖。看廟的和尚

大爲生氣，罵道：「你怎麼敢燒我的佛像？」

丹霞撥弄著火灰，說道：

「我想從灰中找尋舍利子啊！」

看廟的和尙說：

「木頭製的佛像，你怎麼能找到舍利子？」

丹霞答道：

「如果不能找到舍利子，那麼再搬一座佛像來與我取燬！」

第三、不執著於問題

佛教教義所要解決的問題，是和人類現實生活有關的問題，是如何使人脫離生、老、病、死之痛苦的問題。佛教認為：對於和人類生活無關的形而上學問題苦苦思索，不僅不能使人類從痛苦中解脫，反倒會使人陷於執著之中，而倍增煩惱。因此，禪宗的另一個原則是不執著於問題。

汾州無業禪師本來專研律宗，深通經藏。在他第一次見到馬祖道一禪師時，馬祖看他身材偉岸，相貌堂堂，更說：