

現在， 開始認識生命

The Five Stages of The Soul

在生命旅途中，隨時會面對危機，所以，你需要的是重新喚起你內在的智慧與勇氣。

Harry R. Moody, Ph. D., & David Carroll◆著 林若宇◆譯



Change02

現在 | 開始認識

生命

The Five Stages of the Soul

Harry R. Moody & David Carroll ◆著

林若宇 ◆譯

現在，開始認識生命／Harry R. Moody, David
Carroll著；林若宇譯。--初版。--臺北縣
新店市：探索文化，民88
面；公分。--(Change 02)
譯自：The five stages of the soul: charting
the spiritual passages that shape our lives
ISBN 957-615-222-4 (平裝)

1.精神生活 2.靈修

192.1

88005350

ISBN 957-615-222-4 (平裝)

版權所有・翻印必究

Change 02
現在，開始認識生命

作者／Harry R. Moody & David Carroll

譯者／林若宇

發行人／謝毓斌

社長／劉秋鳳

印務主編／黃慧隆

責任編輯／許玉鈴

特約編輯／高瑜鴻

出版者／探索文化事業有限公司

地址／台北縣新店市中正路568號7F

電話／二二一八三六四一

傳真／二二一八九四九六

E-mail／dos123@ms8.hinet.net

總經銷／學英文化事業股份有限公司

地址／台北縣新店市中正路四維巷2弄5號5F

電話／二二一八七三〇七

傳真／二二一八七〇二一

郵撥帳號／一九一七一四九二 探索文化事業有限公司

登記證／行政院新聞局局版臺業字第64三〇號

排版／鑫上統電腦排版公司

初版／十八年六月

定價／二八〇元

Original title: The Five Stages of the Soul Copyright©1997 by
Harry R. Moody, Ph.D., and David L. Carroll Chinese transla-
tion (complex) copyright © 1999 by Discovery Culture Co.,
Ltd. Published by arrangement with Lowenstein Associates
through Big Apple Turtle-Mori Agency, Inc All Rights
Reserved.

出版緣起

change系列選書的主題，是以生活的層面切入，探討內在心靈的轉化力量。當哲學家高談著生存機制與哲理；心理學家討論著心理與生理的相對作用；宗教家提出靈修靜心的呼喚時，卻使我們感覺需要些更具親和力的文字來傳達這些意念，讓我們可以在最平常的生活中，體會到用「心」生活的樂趣。

人類在科學文明的發展下，相對地遺忘了生命的一些本能——一種內在的智慧與力量。當人們把全副精神都放在物質生活的提升上，心靈的某一部分就逐漸乾涸、萎縮；當生活的形式僅只於外表，缺乏心靈之間相互的流動，問題就會一個個浮現。當你翻開報紙，看到一些匪夷所思的新聞事件，看到自殺數據的節節攀升，就發現人類正面臨一種「不知如何面對自己」的危機：不知道如何傾聽；不知道如何表達；不知道自己到底要什麼。

西方社會面對這些問題時，心理諮詢提供了一個相當份量的功能。但在台灣，心理諮詢並不是如此普遍，人們缺乏一個心靈導師來帶領他渡過生命中的挫折考驗。這時文字的傳達就可視為是一種具反省的力量，因為它提供了一個正向思考的引導，讓我們學習自我抒發的技巧，引領我

們以一種更寬廣的角度來審視生命。而change系列叢書，就是以生活面出發的一股文字力量，希望帶給讀者心靈的滋養。

現在，開始認識生命

The Five Stages of The Soul



目 錄

第 1 章

學習放下：心與頭腦的掙扎

0 0 1

第 2 章

掙扎和靈性的修習

0 9 1

第 3 章

破繭而出

1 6 1

第 4 章

回家：最後與最初的階段

2 3 3

第1章

學習放下：心與頭腦的掙扎

佛陀不言「道」；它要你在任務中汗流浹背。

——達摩菩提經

人們難道認為他們因為說：「我相信」
，就可以逃過考驗嗎？

——可蘭經



＊「掙扎」的序文

如果有一天你碰巧要去伊斯坦堡，你從歐洲這邊乘船航行通過博斯普魯斯海峽到亞洲，你會在海峽中段的某處發現有一座破舊的燈塔坐落在一個島上，那座燈塔很小，小到一個小孩子用四十步就可以橫越它。我初次注意到這座奇怪陸標物的時候，我身旁坐著一位講著英式英文、多話的土耳其學生，他告訴我下面這則故事。他向我保證，每一個伊斯坦堡當地的居民，都知道那故事是真實的。

在很久以前那個時候，土耳其皇帝統治半個世界，其中奧圖曼的蘇丹王有一位女兒非常懼怕蛇。蘇丹王派遣朝臣搜尋全國上下，找出沒有蛇的地方，但是朝臣在搜尋之後回來報告全國各地沒有一處城鎮是沒有蛇的。公主聽到了之後就請求蘇丹王為她在博斯普魯斯海峽中的那個小島蓋一座小型的皇宮，讓她可以永久都很安全。

蘇丹王答應她，從那之後，公主就自己一人單獨地住在島上的小小皇宮中，每天三次，皇家的船隻會為她帶來食物、水和各種的必需品。受驚嚇的公主在這個島上住了一年，受到很完全的保護，沒有蛇有機會靠她。

直到有一天，她打開早餐盒，伸手要拿一片水果的時候被毒蛇咬了一口，當場死去。那隻蛇

似乎是船隻回到蘇丹國時滑落到盒子中的，當時沒有任何一位隨從注意到，然後牠就隨著船隻航行到公主的島上，沒有被發覺到。

因為，公主原本試圖要遠離她最大的恐懼，但到最後卻仍因它而死去。

或許，這是一則典型的東方故事，它同時也是東方宿命論，很令人感到不安的一個例子。在西方則剛好相反，決定論的看法一直被視為是很極端的論點，西方的人們一直都用個人選擇和自由意志的力量來與其抗衡。然而，即使是在沒有宿命論傾向的國家，所有偉大的靈性傳統都同意一點：不管我們跑得多遠，就算是跑到博斯普魯斯海峽中間的一座小島，我們這一輩子仍是無法逃離必定會發生的一個命運經驗——掙扎。

多年來，宗教和哲學這兩大領域的人們對於這個主題總是孜孜不倦地在探索，他們都發表出一致的意見。也就是說，人類經常在為一些不可能的事努力，一輩子的生命都在做無謂的追求，然後總是太遲了才發現自己是在追求幻想的目標，把寶貴的時光已經全都浪費在錯誤的掙扎中。

那，到底，我們要如何發現正確的掙扎呢？

答案就在於：我們要了解，在平凡的生命中，每一次嚴厲的考驗和衝突發生時，不要認為它們只是無意義的苦難，我們要把它們看作是潛在的盟友，可以被轉化成是肯定生命或甚至是改變生命的工具。是的，萬物都必經掙扎、遭受痛苦和死去。但人類不一樣。在地球上所有的生物中，

唯獨人類不僅利用掙扎來維護自己的性命，更可以利用它來找到意義、成就和幸福。這個偉大的機會正是讓人類與動物區隔開來，也是讓人類成為具有潛在神聖性的一個因素；那也就是為什麼尋求意義，而非尋求快樂和安慰，是讓我們從「尋找」進入「掙扎」的一個關鍵。耶穌告訴世人：「我來，不是要帶給你們和平，而是一把劍。」——一把需要努力和奮鬥的劍。

此時，我們對於靈性過程某些理想性的幻想必須被放置在適切的觀念中。《斯克魯大普的信》(The Screwtape Letters) 是李維十 (C. S. Lewis) 二十世紀的靈性文學傑作，他在書中述及一位年輕人最近藉由加入基督教會來完成他的「尋找」。但是，就如經常發生在很多新皈依者身上的狀況一樣，這位年輕人最後發現他的期待只是個理想，而且破滅了。

這晴天的霹靂發生在當他了解，到教堂的教友和他一樣也只是一般的普通人而已：他發覺，他們有些人肥胖到有雙下巴、有些人唱歌時會走調、有些人戴著很奇怪的帽子、有些人則是當他們屈著身坐在教堂中的座位時，他們的靴子老是發出吱吱的響聲。

這種幻滅的感覺，斯克魯大普——邪惡卻才華橫溢的惡魔——他說：這一切全是「敵人」所設計出來的計畫（敵人是斯克魯大普對上帝的稱呼）。斯克魯大普說：「敵人」他刻意讓人們每次開始要努力的時候嚐到幻滅的發生。它發生在小男孩從因為幼兒時受到奧狄塞故事的吸引到真的要開始學習希臘文時；它發生在愛人們剛結婚要開始學習一起生活的真正考驗時。在生命的每一

場不同的場景中，它刻劃出從夢想般的靈感過渡到身體力行的轉彎過程。

但是，邪惡的惡魔說：「一旦他們成功地度過最初枯燥無味的階段，他們就不再那麼依恃情緒，因此，想要再唆使或誘惑他們將會比較困難。」

當我們站在「掙扎」的起始點上——最強烈和戲劇性階段的開始——也就是修道院傳統中所稱道的「靈性真正的工作」。接下來主要是談論在最關鍵性的階段中等候著人們的障礙、困惑和挑戰；最後，不同的尋道者如何學會領航這些隱伏著的障礙，如何將日常生活中很平常的掙扎轉變成「突破」、了解和開悟的動力。

憶起露西

在我高中畢業的那一班中有很多很有才幹的人。有些人在文學的領域中留下名聲，其中有一個人甚至嘗試進入政界。但在我所有的同學中，露西·桃樂絲 (Lucy Dulles) 算是天賦最優越的人。

今天，你在報紙或《誰是誰》期刊中看不到她的名字。事實上，三十五年來，我不曾聽見任何人提起她；但是，如果我們那一班仍然有人在畫寫實的諷刺漫畫、仍可以從記憶中彈奏出維拉·羅勃斯 (Villa-Lobos) 的鋼琴作品、仍然寫出很令人著迷的詩篇的話，那個人就是露西。

我很嫉妒她，尤其是在高中一場詩作的比賽後。她獲得由英文老師——芬妮小姐——所贈送的獎品，和老師一起到斯克比牛排海鮮館用餐，我多麼渴望我可以有機會品嚐一下。但是縱使我花了無數的時間創作我的詩篇，露西仍輕易地就贏得了勝利。

但是她確實贏得有理。當我們其他人仍在斟酌用字，該如何描述被埋藏在雲下的落日、以及熱情海浪衝打海岸的場景時；她卻創作出一首回憶艾蜜利·迪克生 (Emily Dickinson) 這位年輕人的情詩。從她得獎的詩作中，其中有一節詩讓我印象尤其深刻，我記得是：

贏與輸之間的掙扎

是短劍肉搏之間的掙扎；

但是心和頭腦的掙扎

卻是學習放下的掙扎。

在當時，我們大多數人甚至還不知道Poniard這個字就是短劍，更遑論我們會知道世俗的比賽與內在的反省之間有何不同。「心和頭腦的掙扎」這個句子這麼多年來一直都在我的腦海中，它是針對靈性掙扎的階段中涉及人類一般心理狀況最貼切的描述——我們的情緒和智性、我們的恐懼

和渴望；那個會問對自己生命的認同與生命到底要帶我們到何處去的我：我是誰？我以前可能在哪裡？我在過去是怎麼樣的模樣，我在未來又會變成怎麼樣？那個讓我一直感到愈來愈沈重的東西是什麼？

頭腦和心的掙扎原本就是神聖性的冒險旅程，它在日常生活中開展，受到俗世、心理學和靈性力量的影響，很複雜地交織出形成我們「內在成長」的一幅織錦畫。我們生命中的每一項元素，不管看起來是凡俗或是崇高，它們都是在編織的過程中不可或缺或絲線，若缺少了任何一條線，織錦畫中的圖樣就無法完成。通往「上帝」的途徑是從一般生活的日常節奏中開始，同時也在一般生活的節奏中結束。

當然，我們總是會受到誘惑而把心理和靈性分開來，然後告訴我們自己：任何我們因為不足而遭受到的苦難完全是來自於世俗的目標或希望沒有被實現。在這種觀念下，我們向自己保證，我們自己或者是經由專業的幫助後就可以解開這些內心的衝突，然後個人會對自己產生很多的洞見。我們告訴自己，等到這個過程完全過了之後，我們將不用再再次經歷到同樣的掙扎，生命從此可以很順利。佛洛伊德自己曾經說過，某些人藉由心理分析治療而達到成長，有些人只是經由去經驗生命的歷程一樣也就達到了。

但是在靈性的道路中則指示出另一個方向，它告訴我們：我們在每日的活動中所遇到的衝突

並非只是生命中一般事件的處理，它同時還是神聖性事件的處理；也就是因為如此，靈性才有成長的機會。藉由避開這些日常的衝突或是遣散它們走開的方式，我們無法成長；唯有把它們當作是自我轉化過程中最原始的材料來加以運用，我們才會成長。

總而言之，我們的「掙扎」就就像是依格納提爾斯·羅雅拉 (Ignatius Loyola) 對耶穌會教士的理想所做的描述：「在萬事萬物中發現上帝。」因為是身處在艱難世界中的平凡人，我們被要求從發生在每個小時的平常事務中，找出原本就具備的靈性課程。頭腦和心的掙扎——當該說的和該做的事都完成之後——它是將平凡事物轉變成不平凡的掙扎，到最後則是轉變成奇蹟般的事物。

學習去解讀我們自己的額頭

美國本土有一則傳奇故事說，地球上每個人的額頭上面都寫著他們的生與死。然而，他們看不到，因為他們看不見自己的額頭。這個有趣的觀念在世界各地的宗教中是以多種不同的形式呈現，它所隱含的意思是：我們每個人的內在都有一本類似個人指導的工具書，書中揭示我們來自何方和我們到底是誰。一位基督教僧侶有一次告訴我：人類的心靈包含這宇宙中所有的知識。他說：「就好像一本書一樣；但是卻被面紗，很多層的面紗遮住了它的知識。」

後來，在戈齊福的教義中，我發現一個概念，使上述那個令人困惑的觀念可以在心理學上讓人們更清楚地了解它的意思。戈齊福向他的學生解釋說：「每個人在他的人格個性中有一項中心特質，這特質就好像是一個輪軸，所有虛偽的性格圍繞著它在旋轉。因此，每個人的工作就是要和這主要的缺陷對抗。」

這個缺陷——或有時候是一大串的缺陷——在心理治療也有被提到過，它被定義為是：一個主要的幻象或是一組的防衛機制，它們讓我們無法看清我們自己。

就這個觀念而言，我們每個人都有一個最主要的缺陷；對某個人而言是懶散，對另一個人則是拖延——他或她總是遲到；這拖延的特性同時涵蓋心理和社會性的意義。另外還有可能是憤怒，憤怒不只是以生氣或口出惡言的形式呈現，它也會以被動的攻擊性態度表達出來——不耐煩、悶悶不樂、甚至是更小細節的呈現（如：我真倒楣）。在容格的心理學中，這個潛藏在同樣黑暗主題下，各種不同形式的無意識被稱為是「影子」。

精神病學家瑪莉·露惹絲·凡·弗蘭茲 (Marie Louise von Franz) 寫道：「當一個人試著想要看清楚他的影子時，他會開始覺知到那些他否認自己也有，但卻可以在別人身上很清楚地看見的特質和動力——諸如自我主義、懶散和愛發牢騷、不真實的幻想、心機和陰謀、粗心和懦弱、過度熱愛金錢和財產——總之，就是所有的一些小小的罪惡，我們先前可能會告訴自己：『不要緊，

沒有人會注意到，而且，別人也一樣有啊！」

「不要緊，沒有人會注意到……」每當我們發現自己說這些話，我們可以很確定我們正用面紗、自我編造出的幻象在掩飾我們自己，阻止我們看清楚行為的真相。這也就是為什麼罪惡的告解——誠心地認錯——在每一條靈性道路上扮演著如何必要的角色。

我們每個人的身上都仍然還有童年時期受傷的疤痕，到進入成年階段的時候，這些疤痕變成心理上阻礙我們接收靈性影響力的一個結。而正如太陽光在雲後面閃射光芒，伺機要突破雲層；高度靈性的影響力也等著我們心理上的雲朵驅散開來。這也就是為什麼基督教神祕家堅持：靈性過程的進取並不需要具備神奇的力量或是能力，而是要逐漸去除掉阻擋我們進入「聖靈」的罪惡。他們說這個過程是淨化之道。

接下來，我們要如何找出主要的缺陷在哪裡？

就如同寫在我們額頭的訊息一樣，我們無法看見自己的主要缺陷，它們被層層的雲朵和陰影掩飾住，別人可以很清楚地看到它們，但在我們有界限的視野中，我們看不到那些缺陷，我們需要有經驗的人來幫助我們看見，沒有那些人的幫助，那些缺陷或許會一輩子地停留在無意識中，並且破壞我們靈性上可能的發展機會。

更糟的狀況是，多數的困難都是因為同樣的「心理——靈性」問題的模式而一次又一次重複