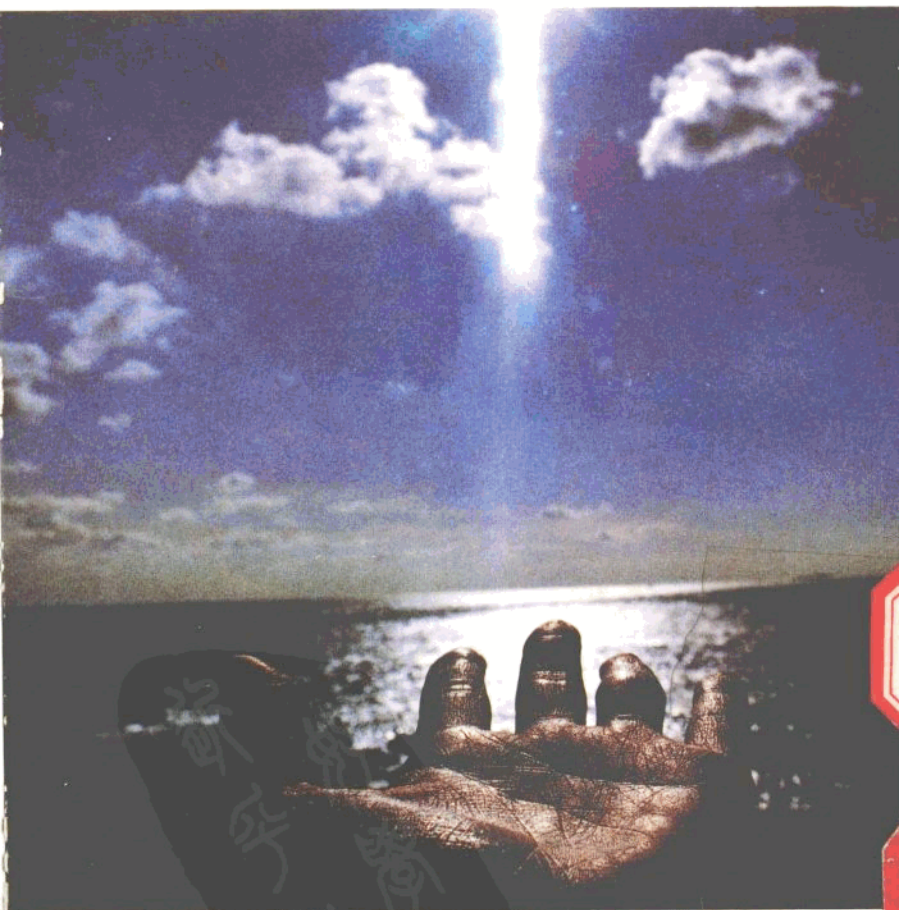


醫學博士 培克著 鄭凱云譯

自我突破 心路

探討愛的新心理學、傳統價值觀和精神成長



星光出版社・雙子星叢書

*The Road
Less Traveled*

A NEW PSYCHOLOGY OF
LOVE, TRADITIONAL VALUES
AND SPIRITUAL GROWTH

M. SCOTT PECK, M.D.

心 路 · 目 錄

第一部分：歷練

問題及痛苦·····	一
延後滿足·····	四
父親的罪過·····	七
解決問題和時間·····	一三
責任感·····	一八
神經衰弱及性格異常·····	二二
逃避自由·····	二六
奉獻於本體·····	三〇
感情轉移：過時的地圖·····	三三
敞開心胸接受挑戰·····	三七
把握真理·····	四四

保持平衡.....	四九
沮喪的健康性.....	五四
放棄和新生.....	五七

第二部分：愛

愛的定義.....	六五
墮入情網.....	六八
羅曼蒂克愛的迷思.....	七四
再談自我界限.....	七七
依賴.....	八一
沒有愛的精神集中.....	八八
自我犧牲.....	九三
愛不是一種感覺.....	九八
注意的行爲.....	一〇一
損失的冒險.....	一二
獨立的冒險.....	一一五

束縛的冒險·····	一二一
面對的冒險·····	一三一
愛是歷練的·····	一三六
愛就是分離·····	一四一
愛與精神治療·····	一五〇
愛的神秘·····	一六〇

第三部分：成長和宗教

世界性的觀點和宗教·····	一六三
科學的宗教·····	一七一
凱西的實例·····	一七五
瑪莎的實例·····	一八七
西道的實例·····	一九〇
嬰兒及洗澡水·····	二〇四
科學的隧道視野·····	二〇八

第四部分：恩寵

健康的奇蹟·····	二一七
潛意識的奇蹟·····	二二四
無意獲得的奇蹟·····	二三四
恩寵的定義·····	二四〇
進化的奇蹟·····	二四三
阿爾發和歐美伽·····	二四七
熵及原罪·····	二五〇
惡魔的問題·····	二五五
意識的進化·····	二五八
力量的本質·····	二六一
上帝恩寵和精神疾病：奧瑞斯特的迷思·····	二六六
上帝恩寵的阻力·····	二七三
上帝恩寵的歡迎·····	二八一

後言

作者簡介

第一部分：歷練 (Discipline)

問題及痛苦

人生是苦難的。

這句話一點都沒錯，而且是不變的真理。因為，一旦我們能看清這個事實，我們就能超越它。

一旦我們能真正的了解到人生是苦難的，且在我們真正的了解並接受它後，人生就不再是苦難的了。因為一旦我們接受這個事實後，人生的苦難與否對我們已不甚重要。

但是，大部分的人並不能完全了解人生苦難這個事實，不停地大聲詛咒自己的艱困和重擔，好像人生本來就該是非常容易似的。他們嘈雜而巧妙地述說自己的信念，為著被認為不該降臨在他們頭上的難題，卻又發生在他們自己身上，或他們的家人、村落、階級、國家，甚至在他們種族的身上，而又不發生在別人身上。我了解這種抱怨，因為我自己也曾如此詛咒過。

人生就是一連串的問題，對它，我們希望只是咒罵呢？或是真正地把它解決掉？我們是寧可教導

我們的孩子去解決它的！

歷練是解決生命問題最基本的工具，沒有經過磨練，任何人是無法解決任何一個問題的。若是有人曾受過一些這方面的歷練，那也只能解決部分問題。除非是受過嚴格、完整的磨練，我們才能解決眼前所遭遇的任何問題。

人生的困難在於面對和解決問題的過程。此過程往往又令人十分「難過」，而問題的種類是那麼的五花八門，引起了人們許多不同的反應，如：迷惑、哀傷、寂寞、罪惡感、悔恨、憤怒、害怕、焦慮、痛苦，或絕望。這些都是令人不愉快的感覺，且和肉體上的傷害一樣令人感到痛苦。有時，它幾乎和身體上所能承受的最大痛苦相比。而我們所以會遭受這種痛苦，乃是因為我們遭遇種種的問題。人生因為有著這一連串無止盡的問題，所以才顯示出生命本身是困難的，同時也充滿著痛苦與歡樂。

然而，在遭遇和解決生命這個問題的過程中，生命自有它本身所具備的意義。而問題，就是成功與失敗的分界。問題能促使我們產生勇氣和智慧的確，問題可說是創造勇氣和智慧的淵源。因為在處理問題的同時，我們的心智和精神也得到相當程度的成長。我們要求人們，且鼓勵他們運用自己的能力來向問題挑戰，就像在學校中那樣，故意設計一些問題讓孩子們去解決。從我們面對並解決問題的過程中去學習，就像富蘭克林 (Benjamin Franklin) 所說的：「我們從傷害的事情中獲取教訓。」因為這樣，所以聰明的人絕不會畏懼問題，反而更正面的去接受那些讓人痛苦的問題。

但是，一般人是不會那麼聰明的，人們都會或多或少的逃避問題，拖延問題，希望它會自動離

開。我們故意忽略它、忘掉它，假設它們並不存在，甚至我們用藥物來幫助自己忘記痛苦，藉著麻醉自己以求忘記那些會引起我們痛苦的問題。盡量嘗試圍著問題繞圈子，而不肯面對它；寧願離開它，也不願試著去忍受它。

這種逃避問題的傾向，與存在於本質上的感情痛苦，是所有人類精神疾病的主要根源。因為大多數的人或多或少都有這種傾向，所以大多數的人，在精神上也都或多或少的有某些方面的疾病，幾乎沒有人的精神是完全健全的。有些人會花相當多的時間和精力去逃避問題，及隨其而來的痛苦。甚至於遠離所有合理正確的道路，愚蠢的去為自己建築一座精緻的象牙塔，而將自己的生活圈限在自己建造起來的象牙塔裏，使自己完全與實際生活脫節。正如卡爾·榮格 (Carl Jung) 所言：「神經衰弱症 (Neurosis) 通常是真實生活中痛苦的替代物。」

然而，替代物本身所造成的結果，往往比真實生活所遭遇的（他們試著盡量能躲避的）更為痛苦。因為神經衰弱症本身就是一個很大的問題。事實上，有許多人為了逃避痛苦及問題，反而為自己累積起一層又一層的神經衰弱症。幸運的，還是有些人有勇氣去面對他們的神經衰弱症，並且願意（通常在精神治療法的幫助下）去學習如何渡過實際生活的痛苦。無論如何，當我們在逃避真實生活中，因處理問題所導致的痛苦時，那我們就會拒絕由處理問題中所能獲得的成長經驗，正因為這樣，在慢性的精神疾病中，我們的成長將會遭受到阻礙。如果沒有治療的話，則人的精神就會逐漸的萎縮下去。

因此，讓我們教育自己及兒女，保持精神及心智健全的方法，認識面對痛苦的必要性及其價值，

並且能直接的去面對痛苦，及經歷所遭受的痛苦。而我們前面所提過：「歷練是解決人生問題的基本工具。」這句話，就容易被了解了。當了解到這些工具是解決痛苦的方法時，我們可以說，已經百分之百的成功了，而且能經由解決問題的過程中學習成長。因此，教導我們自己及兒女教養的重要性，就是在教育我們自己和兒女如何去承受痛苦和如何成長。

這些工具是什麼——經歷問題時產生的痛苦及承受痛苦的技巧與方法——也就是我所謂的四項歷練：(一)延後滿足；(二)責任感的接受；(三)向真理獻身；(四)平衡。我們將會證明這些都不是複雜的工具，使用它們時，也不需要接受密集的訓練。相反的，這些都是簡單的工具，差不多每一位超過十歲的小孩都能很習慣地使用它們。倒是總統或國王之類的人們，常常忘記去使用它們。這問題並不在於工具使用的方法是否太過於複雜，而是要看人們有沒有使用的意志。因為這些是面對問題所使用的工具，它們不是被用來逃避問題，所以如果一個人想要去逃避真實生活的痛苦經歷，那他就是在逃避去使用這些工具。因此，在我們分析完每一項工具後，我們將在下一部分分析使用工具的意志，那是什麼呢？那就是愛。

延後滿足

在不久之前，一個三十歲的財務分析師，數日來一直在向我抱怨她在工作上有拖泥帶水的傾向。我們研究她對雇主的感覺，以及如何配合對上司的態度，尤其是對父母的感覺。我們也考察她對工作

的態度及完成工作後的心態，還有她的婚姻關係、對兩性的看法，以及與她先生競爭的慾望，或是對這種競爭的害怕。然而，不管我們在精神分析工作上，如何的爲她作種種的努力，其結果是她仍然一如往昔，在工作上有所拖延。最後，有一天，我們試著用顯而易見的方法試問她：「妳喜歡吃蛋糕嗎？」她回答：「喜歡吃。」我繼續問道：「妳最喜歡吃蛋糕的那一部分？是蛋糕，還是奶油？」「是奶油，」她熱烈的回答。「那妳如何吃一塊蛋糕呢？」我問道；「當然是先吃奶油。」她回答著。從她吃蛋糕的習慣上，我們又繼續討論她工作的習慣，正如所預期的，我發現到，不論在那一個工作天，她都會把自己的第一個小時投入到比較滿意的工作上，然後其他的六小時則漫不經心的處理剩下的工作。我建議她，如果她能強迫自己在第一個小時內處理她不喜歡的工作部份，則在剩下的六小時內，就可隨心所欲的享受那些她所喜歡做的工作。我說，這樣一個小時的快樂及六個小時的痛苦，可能比一個小時的痛苦和六個小時的快樂要來的好。她同意試試，而且由於她是一個有強烈意志的人，她不再拖延工作了。

延後滿足是安排痛苦及快樂的一種過程，先遭遇痛苦，然後才能增進快樂的感覺，這是獲取高尚生活的唯一方法。

這種工具或是安排過程，很多小孩子在五歲時，就已經學會了。譬如說，一個五歲的小孩和同伴玩遊戲時，會建議他的同伴先開始，這樣等輪到他時，他就可以好好的享受。在六歲的時候，小孩子會學著先吃蛋糕，然後再吃奶油。在小學的時候，這種延後滿足的行爲經常表現在日常工作中，尤其

是家庭作業上。在十二歲的時候，某些小孩已不用父母催促，就能够在看電視之前，先完成他們的家庭作業。到了十五六歲時，這種行為已變爲一種成熟正常的表現，並且與人們所預期的一樣。但是大多數的青少年却無法達到這種預期的行為；當許多人已經發展出一種能力去延後滿足時，仍然有一些十五六歲的青少年沒有發展出這種能力；事實上，有些青少年根本就缺乏這方面的能力。這些就是我們所謂的問題學生。也許他們有中等以上，或者是優等的智力；然而他們的成績卻永遠很差，其原因就在於他們根本不願意讀書，他們利用任何一個機會蹺課；他們完全是被動型的，而他們的被動性經常表現於日常生活中的每一部分。他們好打架，隨便的施打禁藥，一點也不在乎被警察取締管教。他們的座右銘就是「先享受，後付款」。當他們接受心理學家及精神科醫生治療時，大多數都已經太晚了。這些青少年憎恨那些試著去干預他們這種被動式生活的人。即使這種憎恨可以在被關懷及友誼的溫暖下融化，使他們的性情有所改變，而以一种較溫和的態度面對治療醫生。但是很可惜的是，他們這種型態的生活方式已經根深蒂固，足以妨礙他們參與治療的過程。比如說，他們會失約，或者逃避任何重要及痛苦的事件。所以那些企圖想去改變他們的嘗試，都會失敗。爾後，這些青少年會被退學，繼續連串失敗的模式，如悲慘的婚姻、發生意外，或住進精神療養院，甚至於被關進監牢。

爲什麼會這樣呢？爲什麼大多數的人都能够成功，而少數人却因爲不關心他們這種能力的發展而遭失敗呢？這答案並不是絕對合乎科學的。遺傳基因所佔的角色也不很清楚，且其變數也無法有效的加以控制以做爲科學上的證據。但大多數的跡象却明白的指出，其父母可能是決定其行為的最主要因

素。

父親的罪過

通常在這些無法自我歷練的孩子家中，不是因為缺乏父母親的管教，反而是在他們兒童時期，常受到一些相當嚴厲的處罰所造成的；如打耳光、毆打、被父母親用腳踢，或是鞭打等，而這些通常只是由於他們對父母親的些微反抗。像這種管教是沒有意義的，因為這種行為，對孩子是不能產生任何約束力的。

這種管教之所以沒有意義的原因之一，在於他們的父母本身就缺乏自我約束的磨練，而這種行為倒是替他們的孩子提供了一種無自我約束的模式。他們這種就是「照我所說的去，而不是照我所做的去做」的那一類父母。他們常在兒女面前酗酒，或者毫不忌諱的在兒女面前打架，簡直沒有理性或尊嚴可言。他們本身就是懶散的代表，他們常常光說不練；他們的生活經常混亂無秩序。所以，每當他們試著去安排、管教兒女們的生活時，就顯得毫無意義。若是在一個家庭中，父親經常的揍母親，那麼當一個男孩因為打他的妹妹而被母親處罰時，這樣的處罰又能具有什麼樣的意義呢？告訴他，他必須學著去控制自己的脾氣，是否會得到一些實質上的作用？因為我們在年輕時，尚不能從比較中獲益，而父母親在我們的眼中，就像上帝一般，若父母常以一種特定的方式處事時，那對孩子們而言，這種方式就變成一定的、牢不可破的行為模式，而深烙在孩子的心中。如果，一個小孩看見他的父母

整天的行爲，有節制、有尊嚴的，並且具有安排自己生活的能力，那麼將來孩子們自然會按照其所見的方式去安排他們自己的生活。若孩子們看到的父母是日以繼夜的放縱自己，缺乏節制，那麼在他們不成熟的思想中，從此就認定了這種生活方式，並且形成一種根深蒂固的觀念，而左右他們往後的生活形態。

然而，比角色示範更爲重要的就是愛。即使是在最混亂、無規律的家庭中，若父母對於家庭，偶爾能付出一些真摯的愛，則依然可培養出自我歷練的孩子。通常在那些具備專業知識的父母中，如醫生、律師、俱樂部女會員，甚至慈善家，他們把自己的生活安排得很嚴格且規律化，但他們往往忽略了將愛心傳達給自己的子女，以至於造成自我放縱，具有破壞性；同時，生活無規律的孩子，就像那些來自貧窮而混亂家庭的孩子一模一樣。

事實上，愛包含了一切事物，愛的神祕性我們會在稍後的章節中分析。然而爲了保持其連貫性，在此先提出其與管教關係中的一小部分來說明。

當我們去愛某些對我們具有價值的事物時，我們會花時間在這些事物上，去享受及關心它。當一個十幾歲的少年喜歡上一部車時，他會花時間去欣賞它，從擦洗打蠟和保養車，享受快樂。當一個老人擁有一個他所喜歡的花園時，他就會花時間在花園上，從事修剪、灌溉、澆肥及研究其花草生長的工作。同理的，當我們把愛心付給自己的孩子時，我們就會花時間去讚美他，照顧他，把我們的時間心甘情願的奉獻給他們。

良好的管教需要時間。當我們沒有時間，或是不願意把時間留給我們的孩子，或是在我們給與他們訓練的幫助時，並沒有仔細的觀察他們所表現出來的實際需要；如果，他們本身對訓練欲望的需要又是非常模糊，以致無法刺激到我們的意識，我們可能會以為讓他們去自行其事較簡單，而將管教給忽略了；或因為「我今天實在是太累了，沒有力氣去管教孩子」。最後，由於他們做錯了事，逼得我們不得不採取行動去管教時，這種管教通常是憤怒的，沒有經過仔細思考的一種暴力行為。

至於那肯花時間去關心自己兒女的父母，他們不是由於孩子犯了錯才去管教他們，而是從孩子們所表現出需要訓練的欲望上去體會，然後輔以溫柔的催促，輕聲的責備、教導，或者是祈禱；用心去關懷他們、指導他們。他們會觀察兒女們如何吃蛋糕，如何學習在什麼時候狡猾的辯解錯誤。當他們兒女不敢面對問題而逃避它時，他們會花時間，稍微地開導他們，聽他的孩子說些什麼，而與他們的行為有所感應，有時候稍微緊一些，且有時候稍為鬆一些；給他們一些訓示，說些故事，或給他們一些擁抱、親吻、忠告及鼓勵的輕拍背部。

這些就是富有愛心的父母所給與子女的管教，在在都超過那些沒有愛心的父母對其子女的管教。但這只是開始而已。在花時間去觀察並考慮他們孩子的需要時，有愛心的父母常會在對他們孩子的問題做決定時共同掙扎，而且真實的跟著其兒女一起接受問題的折磨。孩子們對此並非視若無睹，他們知道他們的父母願意陪同他們一道去承受問題的痛苦，雖然他們不會馬上表現出感激道謝，但他們會學習如何去承受問題的痛苦。他們會自言自語的道：「如果父母願意陪我一同承擔痛苦，那麼痛苦的

感覺就不會那麼難受了，也許我應該試著去承擔自己的痛苦。」這就是自我歷練的開端。

由父母花費的時間和表現的行為，可以看出其子女被關愛的程度。有些根本上不關心兒女的父母，會常常告訴他們的孩子，他們是多麼的愛他，試圖掩飾他們所缺乏的愛心；重覆的、習慣性的，告訴他們的孩子，他們是多麼重要，而本身却不奉獻出足夠的時間，及高度的關心給他們的兒女。像這樣，孩子是不會被這種空洞的字眼所欺騙。在意識上，他們會傾向自己的父母，希望相信他們是被深愛著。然而，從父母的表現，他們會知道，父母所說的話與行為無法配合。

從另一方面來說，那些真正被父母關愛的孩子，或許有時候在生氣時，他們會覺得被忽略了，然而在潛意識裏，他們知道自己被關心著、照顧著。這種感覺比給他們金銀財寶還來得可貴。當孩子們了解自己受到父母的重視，自然在他們的內心深處就會有種被重視感，覺得自己是重要的，沒有被忽略。

這種覺得自己重要的感覺——「我是一個有價值的人。」——是心智健全所必須具備的要素，而且是自我歷練的基石。這是父母關愛的直接產品，而這種確認一定要從孩童時代就開始培養。當孩子能從父母的關愛中感覺到自我的重要性時，那即使成人們如何反覆無常，也很難摧毀他們的心靈。

為什麼這種重要感是自我歷練的基石呢？因為當一個人覺得自己重要時，他就會在必要的時候自己照顧自己。自我歷練就是自我照顧，例如——當我們討論到延後滿足的過程，如何安排時間——讓我們就時間來做一探討。如果我們覺得自己很重要，那我們就會覺得自己的時間很重要；若我們覺得

自己的時間很重要，那我們就會希望能夠好好的利用它。那個財務分析師，因為不認為自己的時間重要，所以才會在工作上拖延。如果她認為其時間重要的話，就不會浪費大量的時間，讓自己在如此無生產力及不快樂中度過。可見，她孩童時代一定是由學校的固定模式中教育出來，而其父母並沒有付出他們所應該給與的愛心；他們並沒有重視她，甚至也不想去關心她，所以，她長大後感覺到自己不被重視，不值得被關心，所以她也不關心自己，甚至於她不覺得自己需要自我歷練。雖然她是一個非常聰明及稱職的女人，但是她仍然需要最基本的自我歷練來指導，因為她缺乏對其自我價值的實際肯定，以及她對自己時間的重視，只有當她能覺得自我時間的重要時，很自然的她就會想要組織並保護它，使她的時間產生最高的效率。

由於有父母持續的關愛經驗，這些幸運的孩子們成人後，不僅對自我內在的重要性有信心，並且有極強烈的安全感。所有的小孩子都害怕被遺棄，這是有原因的。這種害怕被拋棄的恐懼感，始於大約六個月大左右，正是小孩能感覺到自己已成為一個離開父母的個體時候。這種離開父母成為獨立個體的感覺，在實際體驗上就是無助。對小孩而言，被父母拋棄就等於是死亡的同義語。然而大多數的父母由於自己的粗心大意，竟不間斷地激發其子女的遺棄感。因而，不管在白天或晚上，屢次向他們的孩子保證：「你知道，爸爸和媽媽並不是要將你留在家裏。」「當然，爸爸和媽媽會回來接你。」「爸爸和媽媽不會忘記你的。」如果這些能與行為相配合的話，那麼積年累月，當孩子長大後，存在他們內心害怕被遺棄的恐懼感自然就會消除，代之而起的是，這世界是一個安全的地方，當需要保護