

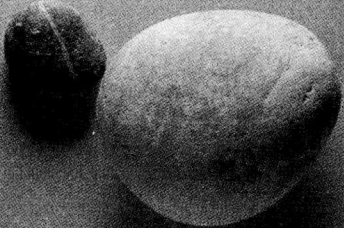


心海与人海

通俗易懂的禅宗心理学。

了解自己，了解心理。

梁红超◎著



人海

梁红超◎著

九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目(CIP)数据

心海与人海 / 梁红超著. — 北京 : 九州出版社,
2011.7

ISBN 978-7-5108-1048-0

I. ①心… II. ①梁… III. ①心理学—研究 IV.
①B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第120739号

心海与人海

作 者 梁红超 著
出版发行 九州出版社
出 版 人 徐尚定
地 址 北京市西城区阜外大街甲35号(100037)
发行电话 (010) 68992190/2/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 北京俊林印刷有限公司
开 本 880毫米×1230毫米 32开
印 张 6
字 数 90千字
版 次 2011年10月第1版
印 次 2011年10月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-1048-0
定 价 20.00元

★版权所有 侵权必究★

序 言

人类进入现代社会后，信息的传播手段发生了质的改变，知识成了廉价品，到处都是。据说，在许多大学，知识一而再，再而三地爆炸，一个知识点，就能做成一个炸药包，爆炸后，腾起的烟雾就是一个学科。但是关于人心的知识，至少说在普通人中，仍然贫乏得很，我们对自己的内心世界仍然很无知，原因是多方面的。

一是养家糊口本身就让普通人疲于奔命，抽不出时间关心自己的内心世界；二是心理学太复杂，缺乏通俗易懂的理论，心理学家制造的稀奇古怪的名词，也让心理学传播起来更加困难。了解自己虽不像吃饭，是本能，但他也是人们的基本需要之一，心理学仍然需要大发展。

根据资料，在中国，躁狂抑郁症患者占总人口的百分之四。人身体会出毛病，心理也会出毛病，就像越运动越健康一样，越了解自己，心理就会越健康。你只要这样做了，尽了这个责任和义务，就像佛祖如来所说：“要知是经不可思议，果报亦不可思议。”

这是一本心理学书，讲的是禅宗心理学。本书主要目的就是，告诉大家一个好的通俗易懂的方法，认识自己的好方法，从而使人们像旅游一样，走进自己的内心世界。这是一个你似曾相识，但又让你充满惊奇的世界。林黛玉初进荣国府，宝玉见了林黛玉第一句话就是：“这个妹妹我在哪里原是见过的。”人们通

过心理学的方法认识内心世界将会经历和宝玉一样的心理体验。

另外，本书也对心理学历史进行了一些探讨，提出了完全不同心理学史观。

在我看来，一个完整的心理学理论必须包括两部分，一部分是人格结构学，一部分是人格动力学，这和汽车的动力系统是一样的，一部分是汽车的物理控制结构，一部分是化学燃料部分。本书主要是研究人格结构学，但是在表述中，需要涉及人格动力学的内容时，本书将直接引用，不另外说明。

目 录

第一章 心海与人海·····	1
人格结构对应社会结构/4	
人格分裂/6	
头脑分裂实验/7	
人格结构/10	
禅宗心理学/12	
人心与社会的区别/17	
 第二章 人心中的个体——真我·····	18
真我的实体性/18	
人格实体/20	
真我与心理能量/21	
真我和意识/27	
人心与意识的关系/27	
人心与意识的区别/29	
意识在哪里/31	

第三章 人心中的政府——自我·····	34
人格的成长/34	
自我/37	
自我的类型/38	
潜意识/45	
第四章 人心中的政党——情结·····	48
情结的形成/48	
情结的类型/51	
常见的情结的类型有/53	
常见爱的情节/53	
恨的情节/54	
情结和意义/61	
情感和理智/62	
情感与理智的精确对称/64	
第五章 人心中的战争——心理冲突·····	69
恨和爱/69	
心理冲突/74	
膨胀与反膨胀/75	

压抑与反压抑/76
囚禁与反囚禁/77
混乱/78
仇恨和恐惧/79
仇恨情节扭曲心灵/83

第六章 人心中的革命——性格变革·····89

性格改变的原理和方法/90
心理分析/90
张爱玲的心理分析/92
卡夫卡的心理分析/95
希特勒的心理分析/97
禅宗心理治疗法/99

第七章 人格结构全景图·····102

人格结构的平面图和剖面图/102
人格的境界/103

第八章 禅宗与心理分析.....	106
心理学的顶峰/106	
禅宗与心理分析/106	
心的传承/108	
第九章 人生需要修行.....	109
修行与科学/109	
自制力/110	
自制力缺陷往往有两种原因/111	
爱的能力/114	
发挥你的潜能/118	
第六章 社会心理学.....	120
社会心理学/120	
人格结构和社会结构/124	
人际关系的奥秘/126	
国家的自大/129	
国家的自卑/131	
国家的疯狂/133	
日本军国主义/134	
后记	137

第一章 心海与人海

个人是社会的缩小形式

人是复杂的，我们需要从多个角度来看人。美国社会学家库恩认为社会是个人的放大形式，那么反过来说，个人就是社会的缩小形式。本书据此写出了三个心理学规律：

第一规律，从心理学的角度来看，个人是社会的缩小形式，个体即群体，群体即个体，心海即人海。

第二规律，人格结构是社会结构的复制，反之亦然，二者是不同层次的同构。

第三规律，人格的成长和社会的发展遵守同样的规律。

第四规律，人的心理活动和社会活动遵守同样的规律。

通过本书写的规律，人们想要了解自己的人心和本性就变得简单多了，深奥的心理学和心性之学的知识将变成常识，让每一个普通人都能听懂，从而让读者利用知识获得内心的平安，并进一步改变命运。不是说性格决定命运吗？心性之学和心理学讲的就是性格的奥秘。

个人是社会的缩小形式，我们也可以通俗地说，人心就像社会或就是社会。

人心就是人的指挥中心，从生理学上说是人的大脑或整个神经系统，从哲学和文学等方面来说是精神的主要所在地。比喻中的社会就是人们再也熟悉不过的、现在所处的、就在每个人身边



的社会。最常见的社会形式是国家，人心也能比喻成国家，把人心放大了可以得到一个国家，把国家缩小了就是人心。为了叙述的方便，本书把人心中的社会称为“内社会”，把我们生活的社会称为“外社会”。

人心是个社会，这一理论不仅可以泛泛而谈，也可以具体而微。

每一种社会都有各自的政府，人心中的社会也有政府，就是人们常说的自我。人的不同也在于他政府的不同，不同的自我决定了人的性格差异。

从发展心理学角度来看，我们生活的社会有五个发展阶段：原始社会、奴隶社会、封建社会、资本主义社会和共产主义社会，人的性格发展大致也可做同样的划分，有的内社会处于原始社会，有的处于奴隶社会，有的则处于封建社会，有的是资本主义社会和社会主义社会，还有更高的，他的内社会是个理想的共产主义社会。是刘禅还是康熙大帝就看他性格发展处于哪个阶段或者他的自我组成方式。做父母的是否干涉儿女的婚姻也可作提前的预测，如果性格发展到封建社会的那一个阶段，他必然会干涉儿女的婚姻；如果性格发展到社会主义民主阶段，他必然不会干涉儿女的婚姻。

外社会有政党，人心中的内社会也有政党，就是情结。情结控制着人就像政党领导着国家，性格的不同也是由情结的不同决定的。情结有好的如“事业情结”，也有坏的如“自傲情结”、“自卑情结”和“逃避情结”。人与人的不同，也取决于人心中情结的不同。人的自信、自卑与保守，也是因为情结的不同造成的。

社会有战争的时候，人则有心理冲突的时候，人的心理冲突就是心理障碍。有的人内心平安，就像现在中国改革开放以来稳定的社会环境；有的人内心焦虑，正在发生冲突，就像解放前的

军阀混战。

社会的变革叫革命，人的性格改变也可以看做是一场革命，本性难改就是革命不容易。性格发育不完善的人要想改变自己的性格，必须像革命家一样，进行艰苦的努力才行。只要理论正确和方法得当，就能改变人，通过一场内社会的革命，就能把坏人变成好人。除过去与环境、机遇、命运等因素外，单单从性格角度看问题，从理论上来说，不问政治的张爱玲能变成雄才大略的武则天，卡夫卡能变成笑弥勒，软弱的加斯科因能变成坚强的贝肯鲍尔，无能的刘禅能变成康熙大帝，希特勒能变成华盛顿。

人们形容社会时叫“人海”，形容人心时叫“心海”。人际关系的奥秘，本质上就是心海与人海的奥秘。我们所处的社会欣欣向荣就像昆明的洱海春水荡漾，如果你的心海是一池春水就说明你适应这个社会；如果你的心海冰冻三尺像北冰洋，或海底火山爆发，或干脆一半是火焰一半是海水，就说明你不适应这个社会。本书将告诉你怎样改变你的心海来适应人海，怎样让你的心海春水无边，让所有与你交往的人都会如沐春风。人心的结构是神经系统的网络结构，社会也是一个网络结构，亲人网、朋友网、同学网、老乡网等等关系网织就一个社会网，人是社会关系的总和，人是网中的点，没有宽度和厚度，人们被紧紧困在网的中央。人际关系的奥秘也是网与网的奥秘。本书将告诉你怎样让你心中的网和社会关系网重合在一起，只在这两张网的结构完全一样了，不管你直性子也好，圆滑处世也罢，你必然会适应这个社会。

社会和人心是如此的一致，以致这个比喻还可以继续比喻下去。在以后的章节中，将对上面的比喻展开更加详细的讨论。这里先列出一个人心和社会的对应表来，这个表也是本书的阅读线索。



人格结构对应社会结构

自我	对应	政府
情节	对应	政党
心理冲突	对应	社会战争
生产力	对应	能力
恐惧	对应	战争状态
欢乐	对应	和平时期
自信	对应	信任
良心	对应	爱

多个自我

“寻找自我”是现代人经常提起的一个话题，但人们很难停下忙碌的脚步，静一静，来单独面对自己的内心世界。至于心理学家，他们也太忙了，忙于研究和整理别人的心理，而忘记了他们的主要研究对象——自己的内心世界。

寻找自我并不难，寻找的结果也会让人们大吃一惊。自我并不是一个，而是许许多多，以至于无穷多个。人不单单是个整体，而是由许多自我组成的集体，也就是说，人心即社会。我们的内心世界和我们生活的社会是一样的，除了大小不同以外，并没有本质上的差别。

人心是社会，意指大脑是社会。在历史上，许多的文学家、哲学家以及心理学家，都对人心不单单是整体，而是能分开的集体，有所理解和表述。

一些作家，依靠其出色的自知力，在对自我的了解上，达到了令人吃惊的深度。《西游记》第七十九回《寻洞擒妖逢老寿，当朝正主救婴儿》中，比丘国国王要用唐僧的心做治病药引：

国丈在殿上见了道：“这是个多心的和尚”。“假唐僧”将心，血淋淋的，一个个捡开与众观看：却都是些红心、白心、黄

心、怪贪心、嫉妒心、利名心、计较心、好胜心、望高心、侮慢心、杀害心、狠毒心、恐怖心、谨慎心、邪妄心、无名阴暗心、种种不善之心，更无一个是黑心。

吴承恩用小说家的笔表达了他的心理观，人实际上是有多个自我的，并且多个自我并存于我们的身体中，

刘易斯·托马斯在《水母和蜗牛》中写道：

专业人员称这样的人为歇斯底里，或精神分裂症患者。我还听说，对他们似乎无能为力。须不止一个自我，这本身就被看作是很严重的病态。还没有什么已知的法子能赶走这些闯入者。

说实在话，跟我说，有不止一个自我是一种病症，这会让我难为情。我活到如今有多少个自我，我已数不清，也没法跟他们一一保持联系了。

刘易斯·托马斯通过自我观察发现了他的多个自我。

现代心理分析也创建了它的多自我理论，弗洛伊德认为人格由三部分组成，分别为原我（多数心理学书译成本我）、自我和超我，并以此为基础，创立了他的人格理论。著名的女性心理分析学家卡伦荷妮的理论中，人格也分为三部分：理想我、实我、真我。虽然弗洛伊德和卡伦荷妮只是把人看作是一个三人小团伙，但团伙也是一个集体。“人是集体”是心理分析学派的理论前提，这一前提是隐含的，虽然心理分析学派没有挑明这点，但心理分析一直在不假思索地使用它。

人心是个社会的另一重要证据是，反过来，社会经常被当做个人，被赋予人格上的意义。法律上，一个具有社会性质的公司，就被给予法人的地位。国家更给予人的性质。也就是说，既然我们可以把人作为一个社会，也不妨碍我们把人看做是一个公司。



人格分裂

人格分裂是常见的心理疾病，可以说每个人都有或轻或重的人格分裂。轻度的人格分裂一般是习惯性说谎者，说谎者的人格是分为两个自我，说谎者在不同的地方与不同的时间以不同的自我进行表达。严重的人格分裂者往往不能正常生活，患者有多个自我，会以不同面目出现在人们的面前，有时是个成年人，有时是个小孩；有时是个成熟的女性，有时是个男性；有时暴躁，有时温和。

刘易斯·托马斯在《水母与蜗牛》中，介绍了一个人格分裂患者。

据说，有些精神病者有不止一个自我。其中有一位为此病所苦的美丽聪慧的年轻女子，前些时曾受到资助，出现在一个电视讲话的节目上。她说，她自身拥有不少于八个别的女人，或者说被八个女人所拥有。那些女人各不相同，都有各自的名字，彼此争吵，排挤，都力图控制那个实体，于是引起无休止的混乱和窘迫。她(们)想摆脱她们(她)全体，当然除了她(们)自己。

人格分裂患者实际上是多个人共用或抢夺一个身体，类似于一个公司的多头管理，或多个领导人争夺公司的领导权，患者在不同的时刻表现不同的自我，主要看哪个领导人在权力的争夺中暂时处于领先地位。人格分裂进一步证明了人心是个社会，人实际上可以像国家内部分裂一样一分为二或一分为多。

人格分裂的第一个特征是分裂后产生的多个自我能和原来的自我取得平等地位。细胞学家用针头强行把细胞分成细胞膜和细胞核时，分裂而成的细胞膜和细胞核同它们的前身细胞是不一样的，也是不平等的。木匠把一张桌子分开后，产生的抽屉，桌子腿等也和原来的桌子是两回事，桌子和桌子腿是不平等的。这种

细胞分裂和桌子分裂是一种个体的分裂，分裂后，个体也就不存在了。人格分裂后，多个自我平等存在的事实说明，人格分裂只能是社会分裂，集体分裂。

人格分裂第二个特征是人格分裂后，原来的自我仍然存在。成年自我分裂后，变成了一个成年自我，一个儿童自我，一个女性自我，原来的成年自我仍然存在。这就像一个母公司分出几个子公司后，原来的母公司仍然存在一样。对于细胞分裂，除了上面说的细胞学家人为的分裂外，还有一种正常的有丝分裂，一个受精卵细胞，分成两个独立的细胞，两个分成四个，四个变八个，以至于分手、脚等各种的人体器官到一个婴儿。但这种有丝分裂仍然是个体分裂，分裂后原来的细胞已经不存在了，被新的细胞取而代之了。

人格分裂第三个特征是分裂后，在心理医生的治疗下，人格仍然能恢复，多个自我又变成一个自我。这个特征对于生命个体的分裂来说是不可思议的，细胞有丝分裂而长成的婴儿，是绝对没有可能恢复的，他要么死亡，要么长大成人，再高明的医生也不可能让他重新回到娘胎里，成为原来的受精卵。

人格分裂这三个特征就明人格分裂只能是社会分裂，人心只能是个社会。一个人，不仅仅是个体，还能是社会，是群体和集体。

头脑分裂实验

从人心是社会这一观点出发，用人类理性的刀锋下切，就能得出这一观点，大脑也是个社会。

人的大脑是个极其复杂而又令人敬畏的器官。神经科学家查尔斯·谢灵顿称大脑是“令人陶醉的织机”。既是如此，心理学家和神经科学也不应该神化大脑，就像中学生不应该神化他的明



星偶像。下落的石头和飞驰的星球遵循同样的力学规律，大脑和我们生活的社会则遵循同样的社会学规律，把我们生活的社会缩小了就是大脑，把大脑放大了就是一个社会。从本质上来说，我们的大脑和蚁群并没有什么区别，人的大脑中只不过是一个“超级复杂的蚁群或蜂群”罢了，每几个神经元细胞就是一个蚂蚁或蜜蜂。

在大脑科学中，有个著名的头脑分裂实验，人们对实验中发生的现象困惑不已。人心是个社会这一观点，可以很好地解释这些现象。

下面，先简述一下头脑分裂实验，该实验摘自《皇帝的新脑》一书：

我将提到和这些相关的许多奇异的观察，在这些试验中病人(或动物)的胼胝体完全被割除，使得大脑皮层的两个半球不能互相联络。在人的情况下，切除胼胝体是作为治疗手术来进行的，人们发现这是对受癫痫之苦特别严重的病人有效处方。罗杰斯·帕雷和他的助手在对这些病人动手术后进行了很多心理学试验，他们是这样进行的，左边和右边的视界受到完全分开的刺激，这样左半球只接受放在右边的视觉信息，而右半球只接受到左边的。如果用铅笔的画片在右边闪动，同时用杯子的画片在左边闪动，则病人只会说“那是一只铅笔”。显然只有铅笔被有语言能力的那一半所感知。然而左手会选一只盘子，而不是一张纸去和杯子做适当的相配。左手在右半球的控制之下，右半球虽不能讲话，却能实现某些相当复杂的人的特有动作。的确有人建议过，认为几何思维(尤其是三维的)还有音乐通常主要是在右半球内进行的，这样就和左边的言语和分析能力相平衡。右边头脑能理解普通的名词或基本的句子，并能进行非常简单的算术。

这些头脑分裂实验最令人吃惊的是，头脑两边仿佛两个独