

藥良生命生

恨包容愛

卡爾·曼寧格 珍妮塔·曼寧格◎合著

施景弘◎譯

文化大學教授

石朝穎

魯汶大學哲學博士

迫切推薦
精闢導讀



指標文庫

新屋

【譯者簡介】

卡爾·曼寧格 (Karl Menninger) 畢業於哈佛大學醫學博士學位。於一九七三年。

曾任美國精神分析協會主席、哈佛醫學院精神科教授、麻省理工學院精神科教授、哈佛醫學院臨床教授。

著有《愛恨相抵》(Love Against Hate)、《人類的心智》(The Human Mind)、《與自己為敵》(Man Against Himself)。



7

指標文庫 ㉔

生命良藥

——愛包容恨

卡爾·曼寧格

珍妮塔·曼寧格

施景弘

著 譯

生命良藥：愛包容恨 / 卡爾·曼寧格, 珍妮塔·曼寧格著；施景弘譯. -- 初版. -- [臺北縣]
]三重市：新雨，民85
面；公分. -- (指標文庫；25)
譯自：Love against hate
ISBN 957-733-214-5(平裝)

1. 愛 2. 憎恨

176.522

85001042

生命良藥

作者●卡爾·曼寧格 珍妮塔·曼寧格

譯者●施景弘

發行人／王永福

出版者／新雨出版社

三重市重安街 102 號 8 樓

(02)9789528·9789529 傳真 9789518

郵撥帳號：11954996 新雨出版社

出版登記／行政院新聞局局版臺業字第 4063 號

印刷者／共同文化事業股份有限公司

出版／85 年 3 月初版

定價●250 元

[本書如有缺頁、誤裝，請寄回更換

版權所有，翻版必究。]

《生命良藥——愛包容恨》導讀

文化大學 教授
歐洲·魯汶大學哲學博士

石朝穎

前言

「愛」(Love)是否能包容「恨」(Hate)?這似乎是一個古老的問題。如果人類不能用「愛」去戰勝「恨」的話，很可能我們人類早在幾千年前就自相殘殺而滅種了。人類能生存到今天，已證實「愛」能包容「恨」，或「愛」能克服「恨」。所以，「愛包容恨」似乎已變成一種定理，或人生的一則信條！

就人類的文明歷史看來，大概在紀元前五世紀，到紀元後第一世紀(500B.C.~100A.D.)這近六百年中。在人類文明的舞台上，出現了所謂「偉大的哲人」，或「偉大的聖人」時代。在東方的印度有「佛陀的慈悲教理」，在中國有「孔子的仁愛思想」，在西方有古希臘哲人「蘇格拉底的智慧之愛」(Philosophy = Loving Wisdom)，「耶穌的基督教博愛精神」。換句話說，不論東方或西方，在二千多年前就已把所謂的「慈悲」、「仁愛」、「博愛」做為人類共同生存的最高原則。

可是問題在於：古典的哲學或宗教裡所論述的「愛」，是否依然適用於現代的科技文明社

會呢？或是，我們是否有必要重新再按照今日的生活時空環境，再做一次新的詮釋，去說明這個古老的問題「愛包容恨」呢？

這裡我將推介的一本由英文《Love Against Hate》翻譯而成的書：《生命良藥》，正是這樣一本書，它以我們生存的二十世紀為場景，說得更精確一些，它是以二十世紀的四〇年代的美國為背景，來探討這個千古不變的主題：「愛包容恨」。因為那時正值第二次世界大戰期間（一九四二年）。作者是美國著名的心理醫生：卡爾·麥寧格(Karl Menninger)。他在書中曾語重心長的說：「科學是人類的奴僕。它用於戰爭會殺人，而用於醫療則能救人。它能點燃槍炮也能舒緩病痛。它可以搭起橋樑，也可以炸毀它們。……值此世界戰火燎燒之際，我們重新打理僕役（科學）的時候到了。戰爭是個弊害，是我們知道，但無法治癒的世界通病……從蠻荒無知，沒有法治，進化至今日的地步。我們虜獲一個能為我們做所有工作的奴僕（科學），我們也因此而變得更開化的文明。但是，戰爭依然存在……。」從作者的這番話中，我們不難看出今日科技文明的諷刺與矛盾點：人類一股不可思議的求知力量，使我們從所謂的野蠻人，進化成文明人，可是因科技而帶來更可怕的戰爭場面，似乎又使我們再度的變成比野蠻人更可怕的科技人！

我們的科技文明到底出了什麼問題？它病了嗎？它是否已成為正在摧毀人類的新權威呢？

這本《生命良藥》的書，正是想更深入的探討這些問題。因為做為心理醫生的作者，他

深信「今日的世界大戰，就是人類內心許多小規模戰爭的反射」。換句話說，今日我們似乎已不能再用簡單的「宗教信仰」，或古典的「道德教條」來說服我們人類的心靈疾病了！我們似乎必須用更適合我們這個科技文明時代的「心理學」或「精神分析學」來探討這個問題。

本書的作者，在其英文的原著首頁上，是把這本書獻給本世紀最偉大的心理分析大師之一的——佛洛伊德(Sigmund Freud)。這就不難看出這本書，是延續或再重新詮釋佛洛伊德的「精神分析學」，以做為這本書的理論依據。這本書共分為十章，以下我將依序的介紹如下：

1. 愛是生命的良藥

這本書的英文第一章叫：「This Medicine, Love」如果直譯的話叫「這帖藥：愛」。事實上，我們從英文的原著中，知道作者的第一章的章名，是從詩人——但恩(Danne)的一句詩：「This medicine, love, which cures all sorrow」來的，本書的中譯者，把這句話譯成「愛是生命的良藥，能治癒一切憾恨」。

也許因為作者是一位心理醫生，所以很自然的把「愛」(Love)當做是一帖「良藥」(Medicine)，想用它來醫治我們人類的「心靈疾病」吧！做為一位精神科醫師，作者以他的臨床經驗，相信「愛比恨堅強」！

「愛」能解開我們受困的心靈，讓我們心胸開放，迎接生命的陽光，因著「愛」，萬物得以成為一體，物我相忘。人會「生病」，主要是人在成長的過程中，心靈受到扭曲才造成的，

故本書的作者，在第二章中，就是探討「孩子的挫折感」。

2. 孩子的挫折感

做為一位心理醫生，作者發現一項事實，那就是成人的行為與其早期童年的精神創傷之間，有明顯而不容爭辯的相互關係。換句話說，許多生活失調的成年人，他們的精神失常，是導因於童年成長過程中的精神受挫。因為一位童年在精神上受挫的孩子，總有一天，他的這些受挫的「能量」，會轉化成失控的衝動釋放出來，也許會以「精神病」、「行為失調」，或其他所謂「反常」的型態出現。

其實，許多小孩的「心靈受挫」，都來自於父母的權威感，往往過多的阻撓孩子們的本能樂趣，又不能試著給孩子們一些能被接受，而且更好的替代品。我們這個所謂的「文明社會」，不只要求孩子們壓抑他們健康而自然的衝動（例如：哭笑嬉鬧，吮手指，玩生殖器等），而且還要他們面對這種挫折時，不可以表現出怨恨或不高興的表情。孩子在所謂「文明的禮教」下，還得有禮貌的服從大人的命令。他甚至不准用哭叫、踢跳來抗爭他們的不滿足。相反的，在一些所謂的「原始社會」中，原始社會裡的大人，會讓孩子們順其自然的發展，不會去阻撓他們，反而使原始社會的孩子，在受挫時能自己找到替代的滿足感。這個發現，讓文明社會的人類學家，覺得非常難過。因為：「文明」與「原始」，似乎並不是「進步」與「未開化」的相同詞。就「精神上」說：文明並不必然是「進步的」；反之，「原始」亦不是所謂

的「未開化」。

就本書的作者看來，在比照「原始社會」兒童的自然成長方式，與「文明社會」兒童的被迫成長方式，其間有明顯的差異。在對美國的「印地安人的原始社會」的研究中發現：印地安人在教養孩子方面，有一件事實，引起所謂「文明人」的極大興趣。印地安人的成人，常以無比的仁慈和寬容的態度，去對待嬰兒與小孩。如果孩子哭了，他們就餵奶，或給孩子任何想要的東西，無論這麼做，在我們所謂的「文明人」看來是好或不好。印地安人的兒童，他們可以做許多自己喜歡做的事。印地安人的父母常能順從五、六歲大的孩子，去做他們一時興起的念頭想做的事；而這個孩子到了青少年時期，反而不會患了「文明社會」裡的，所謂「青少年的叛逆期」，成為所謂的「問題少年」。反之，大多數的印地安人的青少年，會成為奉公守法的人，並遵從部落習俗中的每一條規範，參加各種慶典儀式和舞蹈，並且在每一件大事或小事上，都能服從長輩。

在對美國印地安人的蘇族的觀察研究中，也發現：蘇族的印地安人父母從不打小孩，也不以任何方式處罰小孩。誰要是這麼做，一定會被視為「瘋子」。如果我們「文明人」問他們，為什麼被一個小孩毆打卻不還手，他們會說：「我為什麼要打他？我那麼壯，他那麼小。他傷害不了我。如果我這麼做，那就和打自己小孩的白人（文明人）沒有什麼兩樣了。」

總之，我們大多數的人，都已進入到所謂的「文明社會」了。所謂的「原始社會」已離我們這麼遠了。但我們要如何把小孩引進文明的社會裡，在種種的禮儀的限制中教育孩子，

而又不傷害到孩子的心靈和情感呢？（關於這個問題，本書的作者有其心理學上的建議，讀者自己可從書中去一探究竟。）

3. 女人的挫折感

在這本書的第三章裡，作者要談的主題正是：女人的挫折感。因為在第二章中，所謂「孩子的挫折感」的造成，往往是來自孩子的「母親」（女人）。因為，就心理學的角度看來，把孩子成長的性格形成重任交給母親，等於是把「女人」放在「全人類」的中心點上。

女人生下孩子，女子哺育孩子，女人擔負起養育孩子的大部分責任。由此可以看出，女人對孩子性格模式的決定影響力，遠勝於男人。母親之所以會造成小孩成長時的心靈受挫，是因為她自己本身受到挫折之故。

因此，在這一章中，作者正是要告訴我們，一位母親是如何、在何處、何時，以及因誰而受到挫折。

總之，一個人不可能在傷害自己的同時，而不會也間接的去傷害到他人。一位受挫的女孩，在她長大成人結婚後，就會變成一位帶有侵略性的母親，她的下一代則會照單全收的成為這個「惡性循環」下的犧牲品。

4. 對柔弱的輕視

愈來愈多的「人類學研究」證實，許多的「原始社會」，是所謂的「母系社會」。也就是以「女性」為主導的社會。但自從人類進入到所謂的「文明社會」時，就逐漸形成以「男性」為主導的「父權社會」。大概在紀元前八千年前一直到今天，似乎男性為主的「父權社會」，依然是二十世紀的主宰者，大多數生活在我們這個世紀的人，不管是生活方式中的「法律」、「政治」或「經濟」、「教育」……等，多是由男性所制訂而形成的，所以也很自然的形成以「男性的陽剛性格」來看世界。這也使得「女性的柔弱性格」受到輕視。

本書的第四章，就在探討這種對「女性的柔弱性格」的輕視，對我們今日生活的世界境況，帶來怎樣的不幸與失衡。因為，這個人類的世界，畢竟有一半是由「女性」所組成。如果這種「輕視」(Depreciation)女性的「柔弱」(Femininity)看法不改變的話，似乎也很難真的改變我們這個已經失衡的世界。

為什麼這種「對柔弱的輕視」(The Depreciation of Femininity)，會成為我們「文明社會的病」呢？因為，女人一旦覺得自己受男人的壓迫與挫折時，她就會開始「輕視」自己女性柔弱的特質。換句話說，大多數受挫的「女人」，都希望自己能變成「男人」。因此，也會很自然的輕視自己的女性柔弱特質，這種的自我否定，正是她讓自己受挫失望的開始。

當否定自己女性柔弱特質的態度日漸具體化時，她會開始用自我毀滅的方式來反抗她覺

得的天生不平等的想法。她反抗自己挫敗的最終行為，便是向男人做出種種的報復行動。如果是生活在一個家庭的話，妻子的報復行動，就是她的丈夫，而報復行動的最終可能是「家破人亡」！

在一個男性為主導的社會，或所謂「重男輕女」的社會，似乎很難避免這種「對柔弱的輕視」，而產生的失衡狀態，或「陰、陽不平均」的狀態。但古代東方的哲人——老子，就會提出這種警告。所以，老子會說「柔弱勝剛強」，或讚美「水」的柔弱：「上善若水，水善利萬物而不爭，處眾人之所惡，故幾於道……」換句話說，老子認為「水」的這種「柔弱」性質，是比較接近「道」。也許，整本老子的《道德經》，似乎可以總結為一句話，就是：「陰、陽平均才是道」！

總之，一位輕視自己柔弱女性特質的母親，會使她的孩子在心靈成長上受到嚴重的扭曲。而這種對小孩心靈扭曲的「能量」，可能會在二十年後，當這位小孩長大成人後，會以十倍的強度，把他在兒童所受的扭曲「能量」爆發出來。例如：政治上的許多獨裁者，或所謂的「暴君」正是如此的「因果循環」下的悲劇人物。就拿德國二次大戰的獨裁者——希特勒來說，有誰會公平的來看希特勒的殘酷「虐待狂」時，能毫不懷疑他的母親，究竟會對希特勒做了怎樣的心靈扭曲的行為。使得希特勒會以殘殺幾百萬無助的人，來發洩他的扭曲「能量」呢？

我們所謂「文明社會」的惡性循環的發生，是因為我們忘記了自己的「童年」。當然，我們的「意識」似乎忘了，但我們身體內的「潛意識」卻還記得。我們受壓抑的「本能」，使我

們生活的「經驗」與「智慧」之間，像隔一道牆似的，以致於我們盲目的去「行動」，直到發現已釀成大錯時，才知道已太遲了。假如這個「惡性循環」不被打破，則我們將一直陷在這個困境中。

5. 打破惡性循環

這一章的英文名叫「Breaking the Vicious Circle」，換句話說，「打破惡性循環」的目的在于於終止「惡性循環」繼續下去。如果讀者在研讀本書的前面幾章時，必然會看出：我們所謂的「文明社會」對「兒童」與「女性」所帶來的挫折是什麼。反之，如果我們能使這些「挫折」在數量或強度上都減少時，我們的「文明社會」才有可能得到真正的改善。

我們都知道一個人在「童年」時所發展的「愛」或「恨」的能量，乃是受到了自己父母的態度與行為的直接影響的結果。換句話說，只要父母對自己正在使孩子受到不正當的心靈扭曲這項事實毫不自覺的話，孩子心靈上的傷害便因此形成；而且也會被孩子有意或無意的壓抑下來，成為一種不自覺的狀態，以致我們都忽略了它們的存在。於是一個未知而帶有破壞性的世界，便被塑造出來。這種一直未被察覺的「潛意識」，就是現代所謂「文明人」的心理狀況。這也是二十世紀「精神分析學」的重大課題。

總之，我們如果能透過「教育」或「心理分析」，察覺出使我們心靈受挫與扭曲的病因，則我們才能設法去矯正它，特別是那些受我們成人影響最深的孩子。

6. 工作與玩樂

「工作」(Work)與「玩樂」(Play)是本書的第六章與第七章的章名。我把它們放在一齊討論是因為「工作」與「玩樂」互為相助。正如本書作者引一段蘇格蘭哲人的話：「為了在工作之後讓自己的疲勞能夠消除，玩樂對人類來說是必需的。」一般，幾乎每個人都能接受：為了生活我們必須工作，但並非每個人都相信，為了生活我們必須玩樂。

當然，本書的作者，是從一位心理醫生的角度來談「工作」與「玩樂」在我們人類心理上所帶來的反應。例如：作者在書中就提到，要將人類侵略性的扭曲能量，做有益的發洩，「工作」與「玩樂」是最普遍而有效的方法。就「工作」的必要性來說，它可以分二個領域來發展：從「經濟方面」來說，工作是我們達到某個目標的手段。就這方面來說，重要的是工作時所製造產生的東西。另一個領域是從「心理狀態」來說，則使得工作本身成為勞動的目的，因為工作本身就是一種樂趣。

關於「玩樂」最古老的理論之一，就是認為「玩樂」是一種「精力發洩」的方法。就心理學的角度上看來，對一位受心靈扭曲的患者來說，「玩樂」是一個比「工作」更好的激勵，因為它能將一種自然，且合時宜的方式與本能上的需求相結合在一起。例如：對戲劇、繪畫、音樂、舞蹈、電影……等的參與或欣賞的玩樂，能使我們達到如古代希臘哲人——亞里斯多德，所說的那樣：在玩樂中，人的不愉快或有侵略危險的情緒，會被淨化許多。換句話說，

「玩樂」能使我們的情感受到「洗滌」作用的淨化。

總之，「玩樂」給了我們機會，使我們得以去彌補許多因平日生活中所造成的傷害。這份安慰，正是我們迫切需要的。「工作」與「玩樂」是人類賴以為生之物，它們使人類能「工作與愛他人，因為它們能幫助吸收那種受挫的扭曲能量，使我們身心能更平衡的發展。」

7. 信、望、愛

這本書的最後三章是：「信仰」(Faith)、「希望」(Hope)與「愛」(Love)。這正是基督耶穌所謂的「信、望、愛」三大教義。本書作者身為受基督教文明影響下的西方人，當然很難不受基督教精神的啟示。雖然，我們東方人或許並不一定要如西方人那樣的去思考這種「宗教問題」。但做為「人類」的一份子，再加上西方文明在這二百年間對全世界的影響已經是如此的深廣。所以，不管是東方人或西方人，已很難再去清楚的分辨這種基督教文明影響下的人類心理狀態了。

就本書作者身為一位心理醫生的角度，來分析「信仰、希望、愛」這三者是我們人類生活中，所扮演的角色上看：人生的問題，其實就是對我們受挫而扭曲的能量，能如何控制與引導的問題。如果宗教上的「信、望、愛」能使我們實際的得到協助，它就不是一種「幻覺」，也能對「精神病」的醫治產生正面的意義。

然而，就「精神分析學」的觀點看來，三者之中，要以「愛」最重要了。因為，對孩子

來說，得不到「愛」(Love)，正意謂著被遺棄，是整個人生的結束，是所有「希望」(Hope)的破滅，那就更不可能會有所謂宗教上的「信仰」(Faith)。

其實，在《生命良藥》這本書中，作者一直努力把「愛」的力量，放在「本能之戰」的最前線。「愛」，可以把受挫的侵略性能量，轉變成「工作」與「玩樂」的衝動。「愛」，潛藏在我們有所「希望」時，有所「信仰」時。「愛」有時會受到挫折，但它也會受到鼓舞。

我們一般人常說的「愛」，往往只是一種愛自己的愛。那只不過是想占有自己所愛對象的欲望。這種「愛」不是「愛」而是慾望。如果這種想滿足自己慾望的愛落空時，會怎樣呢？答案是：這種「愛」，很容易就會變成「恨」。為什麼這種「愛」會變成「恨」呢？因為這種「愛」是建築在私人的慾望上。換句話說，根植於占有慾的「愛」，會變成「恨」。

那麼怎樣的「愛」，才不會變成「恨」呢？我想大家當然不難想到，那就是：無私的愛，或不去占有的愛。也就是佛陀的「愛」(慈悲)，或基督的「愛」(博愛)。

總之，真實的「愛」(慈愛)，是覺知到「自己」與「他人」同樣都是「人」。「他人」與「我」同樣都希望幸福。從這裡就會產生對「他人」的愛。這種「愛」使我們與「他人」產生一種親近感，使我們產生一種對「他人」的真正關心。這樣產生出來的「愛」，才是真正的愛。縱使這個「他人」的態度或行為使你很難受，或做出對你敵意的行為，但在你的心中，依然會對這個「他人」寄予關懷。因為不管怎樣，這個「他人」，依然和你本身一樣，有權去享受他的幸福。這種觀照，才是真正關心的基礎。只有當我們不問對方是「敵」或是「友」，