

心理新知叢書®

追求完美的人生

邁向穩鍊的未來

- 原著：里奧·巴斯卡力
- 譯者：麥欣



心理新知叢書⑧

追求完美的人生

——邁向穩鍊的未來

里奧·巴斯卡力 著 / 麥欣 譯

PERSONHOOD

Leo F. Buscaglia

追求完美的人生：邁向穩鍊的未來 / 里奧·
巴斯卡力 (Leo F. Buscaglia) 著; 麥欣譯.
-- 初版. -- 臺北市: 桂冠, 1992 [民81]
面; 公分. -- (心理新知叢書; 8)
譯自: Personhood: the art of
being fully human
ISBN 957-551-530-7 (平裝)

1. 自我實現 (心理學) 2. 自我肯定

177

81002638

心理新知叢書 8

追求完美的人生

著 者 / 里奧·巴斯卡力
譯 者 / 麥欣
發行人 / 賴阿勝
出 版 / 桂冠圖書股份有限公司
登 記 證 / 局版臺業字第1166號
地 址 / 臺北市10769新生南路三段96-4號
電 話 / 3681118 3631407
電 傳 / (886 2)3681119
郵撥帳號 / 0104579-2
印 刷 / 海王印刷廠
初版一刷 / 1992年5月
版權所有, 請勿翻印
本書如有破損、裝訂錯誤, 請寄回調換

定 價 / 新臺幣100元
ISBN 957-551-530-7

前言

須得經歷多少坎坷的路，
才能領略生命的奧秘？
人生的旅程雖是艱辛路遙，
我們依然願意昂首前進……
我們都是生命列車中的一名過客，
將克盡所能地活著，
然而終其一生，
我們仍無法貫穿古今，
我們仍不得博覽萬物……

——羅蘭·艾斯雷 「浩瀚之旅」

生命是一段浩瀚的旅程，每一個人只能經歷一回，然而我們卻不斷地在使自己的歷程坎坷難行，甚至設定出一條蜿蜒的方向，做出一些後悔莫及的事，每一分、每一秒我們都不自覺地朝生命旅程的終點邁進一步。若果抵達終點時，留下來的只是一片迷亂的記憶，就如一場沒有結局的夢般，令人百思不解，似乎毫無意義可尋，然我們仍得走完全程。

我的人生歷程十分完美，它帶給我奇妙的童年、痛苦掙扎而蛻變成長的青春期，及使我的生命堅實茁壯的成年期，它賦予我意義深遠的使命，使我感受盈溢的喜樂、勇於接受生命的挑戰；它引領我同遊世界，與兒童及德高望重的學者專家分享知識和智慧；它引導我了解不同的文化背景，使我與社會各階層的人，上自達官貴族，下至販夫走卒均有所接觸。

一個炎熱的下午，我搭乘巴士在印度南部旅行，看到一位當地婦女，身披陳舊的捲布衣，頭上頂著笨重的水鉢，昂首前進，四周是無垠的沙漠，不知她打何處來，更不知她要往何處去。她駐足片刻，目光與我交接，那一霎間，我們已經心神交悟。

有一晚在尼泊爾，一位和藹可親、齒牙動搖的老農，讓我留宿在他家中。我們靠著比手劃腳、臉上的笑意、眼睜的交會及肢體的碰觸來傳達彼此的意念。他對美國一無所知，也不會與外國人交談過，甚至沒有搭過車子。他不知道什麼是歷史也不懂政治和外界，可說是完全隔絕。然而，當晚我們相處甚歡，分手時，彼此都依依不捨。他老淚橫陳地送我離開村落，我們的心靈自此緊緊相繫。

在東京的某天下午，由於交通繁忙，煙霧瀰漫，我不小心迷了路，一位年輕熱心的商人不辭路遙之苦，幫我找到地址。在短暫的相處中，我們很少交談，最後我們領首揮別，他朝著他的方向遠去，但他的身影卻永遠留在我心中。

有一次在紐約布魯克林區演講後，一個少年興沖沖地跑來找我，堅定地表示我祛除了他的叛逆性，使他尋得生活的方針，發揮潛存的能力。我們以溫馨的擁抱分享了彼此的期許。至今他仍深印在我的心田。

有一次我正在學校餐廳裡選菜時，一位曾經是我學生的幼稚園學童，好奇地望著我。問：「你吃東西嗎？」看到我笑，她也高興地笑了起來。我們共享其中的喜樂。每當我向人敘及此事時，我就深深地體會到其中的樂趣。

在這些短暫的交會中，我深深地感受到印度婦女、尼泊爾老農、日本商人、紐約少年，以及幼稚園學童和我之間的心靈交流。我們均具有生而為人的特質，當彼此的意見相左時，一顆純真的心便成了溝通的橋樑；當言語成爲溝通的障礙時，眼睜的交會和肢體的碰觸化解了一切，使溝通成爲可能。

人無分男女老幼、種族國別，對生命都有其個人的見解。有人埋頭研究，發明創造終其一生；有人甘於淳樸淡泊；有人醉心財富權勢；有人窮苦潦倒；有人潛心學術；有人以天賦潛能和生活的體驗充實一生。然而，人人均爲一股強烈而自然的情愫牽繫在一起，本著人類

的特性，尋求生存、愛與被愛，以及克服孤獨寂寞，進而爲自己及鍾愛的人創造更美好舒適的環境，瞭解我們生存的世界。這些都是人人認可的如同接受死亡一樣自然。無論如何，縱使知道生命的終點就是死亡，人們仍須以天賦的本能接受人生的挑戰。

有些人成功地度過一生，只因他們秉持自己獨特的性情。然而有些卻徹底失敗，沮喪地了其殘生。

我們是他人生命中的一部份，同時亦是自己生命舞台的主角。在對你我乃至我們所生存的世界，未來是一段長遠的路，而時刻地改善創造我們的世界，正是各人的人格特性。

科技昌明，人際關係淡薄複雜，當真足以令我們喪失爲人的本質嗎？每一個人的生命均有其價值嗎？孔子認爲人的思想觀念源於一端，萬道終將殊途同歸，這理論是否正確呢？千百年來，宗教家、哲學家、科學家及教育家們不斷尋求著這些問題的答案。

亞伯拉罕·馬斯羅認爲我們無法透過科學研究的途徑解答這些問題。他試圖將問題獨立出來，以人類的語言形式敘述解答。他以文字表達普遍的人性、人類經歷的通則、人們自我實現和渴望被需要的感覺，及各種未能滿足的需求。他竭盡平生之力研究人類「內在精神生活」。然而，卻爲了有些人能成爲真正的自我，而有人卻無法達成的問題深感困惑。他說：

「唯有少數人可以在這塊充滿幸運的土地上，達到自我認同、實現自我、發揮

自我，充分表露人類天賦特質的境界。」

這是一個極大的困難。人類原具有充分表露人性的潛能與衝動，為何這種潛能與衝動無法獲得展現？本書將針對普遍的人性作一番闡述，試圖提供引導倫理原則的歷史性觀點，同時探討在今日的社會充分表露人性將為我們的人生增添些什麼。而最終目的，則在使人們在抵達生命終點之前，盡其所能地發揮天賦特質，感受生命的喜悅，進而擁有一個充實美好的人生，如此方不致如聖雄甘地所說的：

「我認為『唯有自制克己的人生始有自我實現的可能』乃是一種錯誤不實的理論。事實上，未能及時把握珍貴的人生，以充分發揮人類天賦特質者，一旦抵達生命終點，達到的並非真正自我實現的境界，而是懵懂可憐、老態龍鍾，形如天地寄蜉。」

· 論說

如果我對著一群人發表演說，我的言論對別人必會產生或多或少的影響。我覺得我在人際關係中扮演了一個角色，這角色可以導致悲傷或歡笑。這就是人類易感的心性。

我們的理想是回歸於完美。我們必須更熱忱、更虔敬地以我們的身軀、心靈和精神去體驗人生。我們必須使生命成為一場歡欣喜慶。

——里奧·巴斯卡力

· 論著

傷殘的孩子及他們的雙親

愛 Love —— 一九七二年初版

愛·被愛 Loving Each Other

東方性靈之旅 The Way of The Bull ——

—— 一九七三年出版

面越卓的者作

追求完美的人生 Personhood —— 一九七八年出版

愛·生活與學習 Living·Loving & Learning 一九八二年出版

· 論歷

義裔美人。南加州大學教授。目前開設「愛」一課程，造成空前盛況，據悉有二百人選修、六百多人報名等候遞補。

在物慾橫流的廿世紀，聲光色浪令人迷恍，本真之心蒙塵於機巧世故，清明空靈已然遠遁。人類耽樂於物質的追求，卻忽略了性靈的滋育；鮮亮的容顏下，隱藏的是突峙的靈魂，雄辯的言辭中帶著畏縮的戰慄……

像陣旋風般，里奧·巴斯卡力席捲中外知識階層，激起一股研讀狂熱，波瀾盪漾之際，我們基於既是讀者又是出版者的立場，不禁要問：里奧·巴斯卡力之所以在最近一年內鰲首獨佔國內書市暢銷金榜，其震撼力量的真正原因何在？

是的，里奧·巴斯卡力為一確實頗具潛力的文壇大師，其字字珠璣，均係出自肺腑之言，不愧為時下文學界舉世矚目的焦點，猶如一顆慧星灼耀在文化沙漠的夜空中，如是明麗、如是友善地照亮了我們的生命……

編者感言

它們對「人性」的觀點及主張；其後則是引導我們如何走向完美的人生坦途，更激勵人們確實實地朝「健全人格」邁進！

綜觀全書，讀者可以由其中窺知人生的正確軌跡及其真正的意義為何。我們既生而為「人」，當然必須先對自己有所了解後始能有所發展；至於如何善加利用造物者所賦予我們的原始潛能，那就全憑個人的認知和領悟了，不是嗎？

本著一分譯後的喜悅之情與頓悟之樂，在此，願普天下的人都能劃出一道清晰可見的「生命線」來，讓我們一齊為明日完美的人生做暖身運動……

我們常慨嘆人生何若，然真正了解人生的又有幾個？生命本身即充滿了神秘的色彩，要如何賦予它真實的「生命」，方能使其發揮最大的價值是本書所要揭示的主題，而與我們最親密的朋友——人性，是造物者賜予我們的，我們又該如何充分了解它呢？若每個人都願意調整一下自己的個性，以適應周遭的環境，相信讀完本書後，完美的人生絕對屬於你。

本書作者以其一貫對「人」的關懷，寫下了又一部充滿人類愛的鉅著。本書以作者自身作為出發點，對於「生命」作了最懇切的認同；接著便是逐步闡述人性發展的五個階段——孩提期、青春期、成熟期、擇偶期，終至老邁期，每一時期皆有其不同的意義，雖然彼此有著密不可分關係存在，卻仍是各自獨立；第三部分則以中西方各大宗教哲學之教義，分別說明

序者譯

里奧·巴斯卡力的書中沒有陳腐的大道理，有的只是對生命自身的敬重及其真諦的探尋。他的熱忱，振奮了麻痺的心，喚醒沈眠的靈；衆生蒼白的日子，在他殷殷善導的言語下再現生趣，而孤寂的心自此不再寥落。里奧·巴斯卡力誠然是我們生命歷程的良伴，為創造我們明日更完美的人生，本社編輯群乃慎審此書出版之，願它深獲您心。

追求完美的人生 目錄

第一章：人生的開拔	一
開場白	三
第二章：完整人格的成長階段	一五
蛹之生・蝶之滅	一六
好奇的孩提期	二五
徬徨的青春期	二七
圓通的成熟期	三一
紮根的擇偶期	三六
形衰的老邁期	四〇

第三章：各派宗教對人性的剖析……………四七

自我敦勵……………四九

道家的觀點……………五一

儒家的觀點……………五四

佛教的觀點……………五七

印度教的觀點……………六〇

回教的觀點……………六四

猶太教的觀點……………六七

基督教的觀點……………七一

第四章：做個樂天知命的人……………七七

善盡天職……………七九

死不足懼……………八一

追尋	八九
互存之道	九四
信念	九七
溝通	一〇二
奧秘的人生	一〇五
性靈	一〇七
挫折與痛苦	一一一
親密關係與愛	一一六
第五章：完全發揮人性所面臨的挑戰	一二一
迎接挑戰	一二三