

第一部 重 生

人、意识、痛苦

这一辈子我都在想，我真正成长以后，会是一个什么样的人。到了约莫七年前，我突然觉悟，我永远不会长得够大——成长是一种永不止歇的过程。我于是问自己：“好啦，派克，到目前为止，你长成一个什么样的人了呢？”一提出这个问题，自己就吓了一跳，因为我发现，我已成为一个传福音人，而我一直以为，此生最不可能做的就是传福音。而且这种人可能也是一般人最不愿意碰到的人。

“传福音人”一词，予人种种最坏的联想，例如，你可能会立刻联想到一个指甲修得整整齐齐、头发吹得油光滑亮的牧师，身穿价值两千美元的西装，戴满金戒指的手里捧着一本仿皮面的圣经，高声呐喊：“哦，主耶稣，救我吧！”

别担心，我没说我变成的是这种传福音人。我所谓的“传福音人”是这个字眼最原始的意义——一个散播好消息的人，可是我也会散播坏消息。我是个同时散播好消息和坏消息的传福音人。

乌鸦与喜鹊

如果你跟我一样，习惯暂缓满足自己的欲望，当人家问你：“有好消息和坏消息，你要先听哪一样？”你一定会说：“请先告诉我坏消息吧。”所以我先宣布坏消息：我什么也不知道。

一个传福音人，所谓“带好消息来的人”，竟然一口承认他什么也不知道，可能显得很奇怪。但真相是，你我一样什么也不知道，大家都同样的无知，我们生存在一个神秘无比的宇宙里。

传福音人应该带来“安慰与喜乐的好消息”，但我有一则有关人生旅途的坏消息，这消息与痛苦有关，要告诉你受苦是做人的一部分，自伊甸园以来就是如此。伊甸园的故事当然是神话，可是它跟其他神话一样蕴含着真理，对人类意识进化的过程，有逼真的描述。

人类吃了善恶树上的果子，就开始有意识，有意识之后，立刻就产生自我意识，上帝就靠这一点看出我们偷吃了果子，因为我们突然变得谦虚、害羞。这则神话告诉我们，害羞是人性的一部分。

害羞是人性的一部分。

由于我是个心理医师，近年又从事写作和演讲，因而有机会遇见很多杰出且思想深邃的人，这样的人基本上都很害羞，我亦遇见极少数几个真正不害羞的人，却都因为在某些方面受过严重的伤害，已经丧失了一部分人性。

害羞是人性，我们自从在伊甸园产生自觉以来，就一直是害羞的。自觉使我们意识到自己是个独立的个体，跟大自然和宇宙合为一体的感觉顿时消失。被逐出创世乐园，象征我们就此丧失了跟其他造物合一的感觉。被逐出伊甸园，就是永远的驱逐，再也不能回去。我们不能回头，只能往前走。

回伊甸园就像企图回归母亲的子宫、回复婴儿期。既然不可能回到子宫或婴儿期，我们除了成长之外，没有别的选择。唯一的路就是越过人生的沙漠，千辛万苦度过干涸荒芜的大地，一步步踏入更深的意识层次。

既然不可能回到子宫或婴儿期，我们
除了成长之外，没有别的选择。

这是一个非常重要的真理，因为人类的心理疾病，包括吸毒嗑药在内，绝大多数都源于重返伊甸园的企图。

参加鸡尾酒会时，喝上一杯酒，有助于减轻自觉，消除羞涩。适量的酒精、大麻、古柯碱或其他组合，也能让我们在几分钟或几小时内，暂时恢复跟宇宙结合为一体的

感觉。我们可以寻回那种跟大自然水乳交融，温暖而朦胧的甜美感觉。

人类的心理疾病，包括吸毒嗑药在内，
绝大多数都源于重返伊甸园的企图。

不回头的意识之旅

这种与外界合而为一的感觉向来不持久，所花的代价也不值得。正如神话说的，我们真的回不去伊甸园了。我们必须向前冲过沙漠，可是旅途处处险阻，意识常受痛苦煎熬，因此大多数人都尽早止步。只是找一个乍看很安全的地方，不愿再跨涉遍地仙人掌、荆棘、锋利石块的痛苦沙漠。

尽管大多数人都听过：“痛苦是学习的一部分。”（套用富兰克林的名言），但这种横越沙漠式的自我教育造成的痛苦太大，他们还是尽早停止努力。

痛苦是学习的一部分。

老化不仅是一种生理上的失调，也可能是一种拒绝成长的表现，任何终生追求心理和心灵成长的人，都可以预

防这种心理上的失调。那些很早就终止学习和成长，让自己定型不再改变的人，往往陷入所谓的“第二童年期”。这种人喜欢无病呻吟、需索无度、自我中心，但这并不代表他们真的找到了第二个童年，事实上，他们从未脱离第一个童年，薄薄一层成年的粉饰很快就磨蚀殆尽，暴露出潜伏的孩童本质。

任何终生追求心理和心灵成长的人，
都可以预防这种心理上的失调。

从事心理治疗的人都知道，很多外表已成年的人，其实内在还是个情绪化的小孩。我们之所以会有这样的结论，并非因为来找我们的人不及一般人成熟，相反的，寻求心理治疗、真心渴望成长的人，恰好是少数有意摆脱不成熟，不愿再忍受自己幼稚的有心人，他们只不过一时找不到出路罢了。其他的人反而可能因为从来不打算接受完全的成长，所以不愿面对这个问题。

很多外表已成年的人，其实内在还是
个情绪化的小孩。

一九八〇年一月 我写完《心灵地图》（The Road Less

Traveled) 一书后不久，曾巡回各地推广我的著作。我在华盛顿包了一辆出租车，去参加一连串电视和广播节目，到过二、三个电台后，司机问我：“喂，老兄，你是干啥的？”

我告诉他，我在推广一本书。他问：“书里写些什么？”

我就谈了一些关于整合心理学和宗教的大道理。他听了半分钟后说：“嗯，听起来好像人生的屁事还真有可能兜得拢。”

这人看来虽是粗人，却天生就有一流的洞察力。所以到了下一个电视台，我就问电台人员，我可不可以谈这件事，他们说不可以。我猜他们是反对“屁”这种字眼，所以就建议把它改成“大事小事”，可是他们仍然说不可以。

一般人就是不愿意谈真正的成熟，太痛苦了。

建设性痛苦

我愿意谈痛苦，并不代表我是个受虐狂。正好相反，我认为凡是没有建设性的痛苦，都不值得忍受。如果头痛，我一定会吞服两大颗强效镇痛锭，我绝不相信紧张引起的普通头痛，有任何益处可言。

可是世间确实存在一种建设性的痛苦。面对成长的痛苦时，最需要学习的，是分辨无建设性的痛苦有何差别。像头痛这种没有建设性的痛苦，必须尽快排除；但建设性的痛苦，就应该在忍耐中克服。

面对成长的痛苦时 最需要学习的是
分辨无建设性的痛苦有何差别。

我觉得把这两种痛苦叫做“神经官能性痛苦”和“存在性痛苦”更为贴切。有个例子可以说明我的区分方法。读者可能还记得，四十年前佛洛伊德的理论刚在知识分子之间流传，曾遭到误解，有一批前卫的家长，在发现罪恶感可能与神经官能症有关以后，就决心要教养一批不受罪恶感污染的子女。这样教育小孩是多么可怕！监狱里已经关满了没有罪恶感、或罪恶感不够强烈的人。我们必须有一点罪恶感，才能在社会中生存。我把它叫做存在性罪恶感。

我们必须有一点罪恶感，才能在社会
中生存。

但我必须强调，太多罪恶感不但不能改善我们的生活，还会构成障碍，这就是神经官能性的罪恶感。这就像玩场高尔夫球，充其量只需要十四根球杆，但是你若背着八十七根球杆，在高尔夫球场上走来走去，那只是过多的包袱，应该尽快丢掉。如果这代表你需要接受心理治疗，你就该去看医生。神经官能性的罪恶感没有必要，只会拖累你横度沙漠的脚步。

太多罪恶感不但不能改善我们的生活，还会构成障碍，这就是神经官能性的罪恶感。

这不仅适用于罪恶感 也适用其他形式的情绪痛苦 例如焦虑也有存在和神经官能性两种形式，必须先分辨清楚。

突破障碍之方

面临情绪痛苦和人生灾难时，有一个很简单但有点残忍的规则，它只有三个步骤，但可以帮助你理清问题、克服障碍。

首先，无论何时，只要你情绪上感到痛苦时，就自问：“我的痛苦 如焦虑或罪恶感 是属于存在性或神经官能性？这种痛苦能改善我的生存，或设下重重限制？”或许十次中有一次，你无法回答这个问题；可是大约百分之九十的时候，只要你如此自问，答案就非常清楚。比方说，如果你急着想要准时申报所得税，因为你曾因迟报税而被罚了一大笔钱，我可以保证，你的焦虑属于存在性，那是好的。且听从你的焦虑，准时报税去。另一方面，如果你认为你感受到的痛苦属于神经官能性，会妨碍你的成长，那么第二步就是自问：“如果没有这种焦虑或罪恶感 我会怎么做？”

这套规则最早被我用来克服我的羞涩。羞涩是人之常

情；但是我们可以用以上的方法，不为羞涩所困。在人群中聆听知名人士的演讲，我常想提问题，询问某种特定的信息或发表某些评语，这些渴望原本是很自然的，可以当场或等演讲结束后私下提出；但是我一直却步不前，因为我太害羞，怕被拒绝或让自己显得像个傻瓜。

经过一段时间，我终于问自己：“这样受制于羞涩，什么问题都不敢问，会改善你的生活或只是受限于它？”这么一问，它对我的妨碍就一清二楚。然后我又问自己：“那么，要是不再害羞，你会怎么做？如果你是英国女王或美国总统，你会怎么做？”答案很明显，我会走向演讲者，说出心中要说的话。所以我就告诉自己：“好的，你就走上前去那么做吧！装勇敢点，把该做的事做了，假装你并不害羞。”

我承认这么做蛮恐怖的，可是勇气就这么产生了。令我感到不可思议的是，了解勇气是什么的人这么少。大多数人都以为，勇气跟恐惧不能并存，然而不恐惧不等于有勇气；一个人如果什么都不怕，多半是头壳坏了。这么做的时候你会发现，克服恐惧不仅使你更坚强，而且还向成熟迈进了一大步。

勇气是你尽管害怕、尽管痛苦，还是
继续向前。

成熟是什么？我在《心灵地图》中刻画了很多不成熟

的人，但我从来没有给成熟下过定义。在我看来，不成熟者的共同特征是，只会坐着抱怨人生不能迎合他们的要求。巴哈(Richard Bach) 在《万古云霄一羽毛》(Illusions) 中说：“为自己的极限辩护，你就永远受制于它们。”可是那些臻于完全成熟之境的少数人，他们的共同特征是，都认为迎合人生的要求是自己的责任——甚至是绝好的机会。

不成熟者的共同特征是，只会坐着抱怨人生不能迎合他们的要求。

都是意识惹的祸

在沙漠中走远路，你必须愿意面对存在的痛苦，努力克服它。要做到这一点，就必须先改变对痛苦的态度。而调整对痛苦的态度最快的途径，就是承认我们遭遇的每一件事，都是有助我们心灵成长的精心设计。

调整对痛苦的态度最快的途径，就是承认我们遭遇的每一件事，都是有助我们心灵成长的精心设计。

尼柯尔(Donald Nichol) 在所著《神圣》(Holiness) —

书的导言中指出，这是一本自助性质的书。他说，如果人家看见你拿着一本谈神圣的书走来走去，问你看这种书干什么，你可能会回答：“嗯，我只是想知道权威人士对这个问题的看法罢了。”但尼柯尔认为，除非你想要超凡入圣，否则你根本没有任何理由买或借一本跟神圣这题目有关的书，更不要说带着这种书在人前招摇了。所以他才说，这是一本教人如何臻至神圣之境的自助书。那本书约三分之二处，作者写了一个很棒的句子：“一旦了解所有发生在我们身上的事，无非都是设计来教导我们神圣之道的，我们就立于不败之地了。”

“一旦了解所有发生在我们身上的事，
无非都是设计来教导我们神圣之道
的，我们就立于不败之地了。”

我们已立于不败之地，最终一定会获胜的，还有比这更好的消息吗？我们遇到的每一件事都经过安排，目的在于教导我们在旅途中应该具备的知识，只要明白这一点，我们就胜算在握。

问题在于领悟这件事之前，必须先全面改变对痛苦及对意识的看法。记得在伊甸园的故事中，我们吃了善恶树的果子，就开始有意识。意识自此成为痛苦的来源，但同时也是救赎的泉源。而救赎就是治疗的同义词。

意识自此成为痛苦的来源，但同时也是救赎的泉源。

意识是痛苦之源，没有意识当然就不会觉得痛苦。我们帮助一般人消除无建设性、不必要的痛苦，例如解除肉体痛苦最常用的方法就是打麻醉剂，使他们暂时失去意识，不觉得痛苦。

虽然痛苦完全是意识所引起，但救赎也来自意识，事实上，救赎就是意识变得愈来愈清晰的过程，代表我们愈向沙漠深处挺进，而没有像拒绝成长的人那样掘个洞躲起来。一路前行，加诸我们肩上的痛苦愈来愈多——完全因为我们有意志。

我说，救赎就是“治疗”。在英文里，救赎 (salvation) 跟软膏 (salve) 同一字源，后者涂在皮肤上可以止痛、止痒或消炎。救赎是一种治疗或追求完整的过程。健康、完整、神圣都有相同的字源，它们基本上都代表相同的东西。

救赎是一种治疗或追求完整的过程。

甚至佛洛伊德这样的老一辈无神论者，也承认治疗与

意识的关系 他曾说 心理治疗就是使下意识 (unconsciousness) 成为意识 换言之,也就是扩大意识。另一位心理学大师容格进一步指出,拒绝面对意识的阴暗面,否定人格中我们不想承认、不愿去思考、不愿去意识的一面,一再企图把它扫到意识的地毯下,使它一直埋藏在下意识之中,是一种恶。

值得注意的是,容格没有说人性的阴暗面是一种恶,而是说不愿面对它才是恶。邪恶的人不仅是消极的无意识或无知,他们还下许多功夫保持无知和无意识,为达到这个目的,甚至不惜杀人或发动战争。

拒绝其实是一种非常积极的行为

我承认,邪恶就像爱、上帝、真理这些字眼一样,无法用一个定义说明。但有个较好的定义就是:邪恶是“好战的无知”;好战的下意识。

就我所知,越战是好战的无知大规模呈现的一个极佳范例。一九六三、六四年,美国对中南半岛政策徒劳无功的证据刚开始浮现时,我们的第一个反应就是,否认有问题存在。认为只要再投下几百万美元、再增援几支特种部队,情况就会好转。可是证据仍不断累积——政策明显无法达成预期效果。结果怎么样?派出更多军队,死亡人数持续上升,暴行事件迭有所闻,美莱村大屠杀就在这时发

生。证据不断涌现；但美方还是视若无睹，甚至转而轰炸柬埔寨，口口声声要争取光荣的和平。

时至今日，真相已昭然若揭，还有美国人认为，从越南撤退是协商的一大成功。事实上，从越南撤军根本没有协商的余地——美国是因战败而撤退。但很多人还是不肯正视这件事。

生命的绿洲

意识会带来更多痛苦，但也带来更多快乐。因为深入沙漠的途中——如果你走得够远，沿路会发现一小丛一小丛的绿地，都是你从来没见过的小绿洲。如果继续向前，你赫然发现沙下流动的清溪，再往前，甚至有可能实践自己最终的命运。

如果你有所怀疑的话，不妨看看一个旅行到沙漠深处的人的体验。诗人艾略特（T. S. Eliot）年轻时代就以描写荒旱绝望的诗篇成名。他在一九一七年，二十九岁时出版的《普鲁弗洛克恋歌》（The Love Song of j. Alfred Prufrock）中写道：

我老了……我老了……

穿裤子需要把裤管往上撩。

我该把头发往后梳？

我可有胆子吃吃桃子？

我要穿起白法兰绒裤，走在沙滩上
我听见美人鱼唱歌，互相对唱，
我想她们不会对我唱。

要知道，诗中角色普鲁弗洛克跟艾略特一样，出身上流社会，生存在一个号称高度文明的世界，却也同时生在心灵的荒原里。所以五年后，艾略特又发表《荒原》（*The Waste Land*）一诗。全诗讨论的就是沙漠，诗中充满干旱与绝望的意象，但也第一次出现小片的绿色，小而零星的植物的蛛丝马迹、水的意象、岩石下的阴影等。

到五十岁前后，艾略特又陆续完成了《四个四重奏》（*four Quarters*）等作品，第一个四重奏开始时就提到玫瑰园、鸟鸣、孩子的笑声。他后来经常描写极其丰富而浓郁的绿，并完成若干神秘意味的诗篇，他的人生以非常愉快的方式告终，也颇受人称道。

从早年的干涸到晚年的丰足，艾略特的榜样对于仍然走在崎岖的人生道路上跟痛苦搏斗的我们，是一种安慰。我们在旅途中确实需要慰藉，可是我们寻求的绝对不是快速的解脱。我曾亲眼看见很多人假治疗之名，用所谓的快速解脱互相残杀。

他们这么做的理由非常自私。例如，假设李克是我的朋友，他正承受着痛苦。因为他是我的朋友，我会连带感到痛苦。可是我不喜欢受苦所以很希望尽可能快点治好李克，清除我的痛苦，我只想给他某种简单的答案，诸如：