

做自己生命中的主人(二)

◆熊琬

肆、幾種心理學理論

一、交流分析理論(Transactional Analysis)——包括人際交流分析
每個人的性格都是由父母、兒童，以及成人三大部分構成的。

(一) 兒童的部分：

代表原我的階段，故是原我的表現。它代表慾望、感情、衝動，它是生理的反應，是「自我中心」；屬於「原我」的人格部分——原始狀態。故一方面，它表現的是幼稚、無知。但另一方面，又表現天真、浪漫無邪，淳真未斲，具有無比好奇及創造力。

(二) 父母的部分：

父母本代表權威、責任感、主觀的價值體系，它是「他人中心」的；屬於社會性的「自我」的人格部分。具有自恃，不可商量，惟我獨尊等意義。另一方面，它也具有愛護、關懷與體貼的一面。

(三) 成人的部分：

它代表人格的成熟面，理性、具邏輯分析能力；它也是功利的，也更有其圓熟與智慧的一面。屬於平衡「自我」與「超自我」的人格部分。它是調和兒童與父母之間的功能，它能反省，自我檢討，具有超然的態度去思考問題、面對問題及解決問

題。甚而有心靈的需求與超越部分。

以上三者，都可發生在同一人身上，交互作用。

二、四種人生態度：

| | |
|---------------------------|---------------------------|
| 我好 (I am O.K.) | 我不好 (I am not O.K.) |
| 你不好 (You are not O.K.) | 你不好 (You are not O.K.) |
| 我不好 (I am not O.K.) | 我好 (I am O.K.) |
| 你好 (You are O.K.) | 你好 (You are O.K.) |

(一)「我好你不好」：

是自我中心，自我膨脹、自以為是的我。唯識瞋心所、慢心所、忿、恨、惱、覆、嫉、慳、誑、害、僞等心所的作用。

(二)「我不好你好」：

這種人較自卑，自信心不足。常因處於下位或能力不足，往往借巴結、奉承得到好處及利益。唯識中的諂心所。

(三)「我不好你不好」：

是自己恨自己，也恨他人。天下沒好東西，不能承認自己之

善，也不許可他人之善。嚴重者有自我毀滅、也毀滅他人之傾向。更嚴重者則是反社會的問題人物。

(四)「我好你好」：

這是正常而成熟的一種心態，既能肯定自己，也能肯定別人。能不斷的學習進步、成長。子曰「三人行必有我師」；《華嚴經》中善財童子五十三參，無論凡夫、外道、小乘都是我參訪的對象。「普賢十大願」，如禮敬諸佛、稱讚如來、廣修供養等；六度、十波羅蜜等。雙贏的人際關係（沒有輸家），無論親子關係、處世、交友，交涉問題，商業關係、國際談判等，都是最高不易的原則。

三、阿奇里斯併發症（The Achilles Syndrome）：

阿奇里斯是希臘神話中的勇士，在他幼時，其母為使他刀槍不入，便抓其足跟，在史蒂克斯河水中，遍洗全身，但未注

意足跟部分。阿奇里斯便因刀槍不入，所向無敵，稱雄於天下。於是到處與人挑戰，終因一次戰役中，被勁敵巴利斯一箭正中足跟而致命。此故事有兩點啟發：

（一）母親無不愛其子，保護惟恐不周到，而忽略保護之中，往往得之於此，而失之於彼。

（二）阿奇里斯併發症意味著人人都有死角，愈欲保護，總免不了會有破綻。人非神非佛，不免有盲點與缺陷，必定顧此失彼。即使是個強者或賢者也都不免，何況常人。

（三）如何避免阿奇里斯腳跟的疏失，只有借重他人。在「我不知你知」的部分，如唐太宗借著魏徵，能避免犯錯；如《了凡四訓》雲谷禪師的話語中。在「你不知我不知」的部分，如《生命重建》中的主角露惹絲茜。修行者，借著戒律以及禪修的觀照功夫。

（四）《阿奇里斯併發症》一書說到幾個重點：「我們身上

的阿奇里斯腳跟，是我們每個人最大的弱點，同時也為我們帶來最嚴厲的考驗。如果我們能接受它，並從中學習，那麼阿奇里斯腳跟反而可能成為我們每個人力量的泉源，進步的動力，以及人性不可或缺的一部分。只是大多數時候，我們就像阿奇里斯一樣，拒絕去承認自己的弱點，並且連帶地也把本身原有的優點忘得一乾二淨。」「所謂阿奇里斯併發症，就是由於我們拒絕承認自己的阿奇里斯腳跟，所付出的代價。」

四、四個視窗

| | |
|---------------------------|---------------------------|
| 我知 (I Know) | 我不知 (I Don' t Know) |
| 你知 (You Know) | 你知 (You Know) |
| 我知 (I Know) | 我不知 (I Don' t Know) |
| 你不知 (You Don' tKnow) | 你不知 (You Don' tKnow) |

以上四個視窗：

（一）「我知你知」：

屬於一般的認知，如對自己

的姓名、學校、同學的名字，自己家的住址等，無不明了清楚。

(二)「我知、你不知」：

屬於個人自己的秘密，內心的想法，往往只屬於自己的秘密，別人無從得知的。即所謂己所獨知者。

(三)「我不知、你知」：

所謂當局者迷，旁觀者清。亦即己所不知，而別人則一目了然。如不能自見其面及背，但他人無不容易可見。

(四)「我不知、你不知」：

如我們自己的身體實狀，不經過精密儀器的檢測，不易清楚得知。又如我們每個人的深層潛意識，非但不能為人所知，即自己本身也多未能了知。

《精神分析入門譯者序》：「十九世紀末期，佛洛伊德創立精神分析，此學說不僅為精神醫學界的新發展，並且因為它在通往『人的了解』的道路上開啟了一扇大門，打破理性支配人類行為一貫信念，以致它對人類思想和生活

的影響之大，竟與哥白尼、達爾文並列，成為劃時代偉大的創見。」「精神分析之所以如此震撼人心，主要由於它揭露了人們心理上『潛意識』的存在；我們的思想、情感和行為不能夠完全自我意識到，並且理性地加以控制的；源之於潛意識的慾望和需求藉著種種方法，不知不覺地操縱我們的精神活動。人不完全是他自己的主人」，這是多麼驚人的事實。」又說：「人的過去經驗（原註：尤其是童年經驗）一直影響成年以後的精神活動；它們在潛意識裡形成強大的力量，而不知不覺地影響著成長後的生活方式和種種思想、感覺、行為。」「這些重要的理論影響著那些以『人的心理與行為』為探索對象的學問。每一個學問的領域；舉凡心理學、教育、道德、宗教、哲學、藝術（又如精神醫學）……皆掀起巨大的變革。以藝術為例，精神分析為藝術開拓了一個新

的探索領域，提供豐富的表現對象。」賀伯特荷德在本書前言說：「人的情緒問題和他本身同樣地古老，……一直到了佛洛伊德博士出現時，通往心理的門戶才被打開，而心理治療遂得以達到成熟階段。」

《莊子逍遙遊》云：「瞽者无（無）以與乎文章之觀，聾者无以與乎鐘鼓之聲。豈唯形骸有聾盲哉？夫知亦有之。」《莊子齊物論》云：「人之生也固若是芒（闇昧）乎？」「芒」，玄英疏：「芒，闇昧也，言凡人在生，芒昧如是，舉世皆惑，豈有一人不昧者？」《莊子齊物論》又云：「庸鉅知（何知）吾所知之非不知邪？庸鉅知吾所謂不知之非知邪？」

《東萊博議·晉懷公殺狐突》曰：「明於觀人，闇於觀己，此天下之公患也。見秋毫之末，不能自見其睫；舉千鈞之重者，不能自舉其身。甚矣，己之難觀也。人皆知以己觀己之難，而不知以人觀己之易。因人之

善，見己之惡；因人之惡，見己之善；觀孰切於此者乎？」所謂學佛，就是覺的意思。如何發覺「我不知、你知」及「我不知、他也不知」的部分。就是善於運用「阿奇里斯腳跟」，轉缺點為優點，所謂「煩惱即菩提」、「反者道之動」也。

伍、心理學與禪學的昇華方法

心理學方面的昇華——自覺層的擴大：

自潛意識心理學認為：人的行為、心理無論理性的或者情緒的，有的是可以意識到的，更有許多是不容易被意識到的。《禪與心理分析》說：「禪的目標是在認識人自己的自性。它尋求知汝自己。但這種知識不是現代心理學家的科學知識，不是那把自己當客體來認知的知性的知識；禪宗對自我的知識，不是知性的，不是疏離的，而是知者與被知者合而為一的充分體驗。」《禪

與心理分析》也談：「心理分析方法中最為特殊之處，在於想把無意識變為意識。」《禪與心理分析》又說：「無意識並不意謂沒有衝動、情感、慾望、恐懼等等，而只是說他沒有察覺到它們。」《佛洛伊德心理分析》云：「自覺的心只是我們全部精神的尖端，他是和注意相伴，就是所謂凝神。我們愈自凝神，則愈自覺。換言之，即我們的注意愈集中，則我們心意界內便愈分明。心理學家有個巧妙的比喻：心理學家認為，我們心意有中心有邊緣，好像一個有光的圓圈，其中心的光點是極亮的。其漸移周圍則漸漸淡了。所謂中心就是注意，至於周圍以外，便是不自覺。所謂禪定就是在提撕心念集中一點，正如令光圈從中心點不斷擴大其光明以達到光圈整體內外遠近無不透明通澈。而本性智慧光明由之顯現。」又《禪與心理分析》曰：「禪的目標是在認識人自

己的自性。它尋求知汝自己。但這種知識不是現代心理學家的科學知識，不是那把自己當作客體來認知的知性知者的知識；禪宗是對自我的知識，不是知性的，不是疏離的，而是知者與被知者合而為一的充分體驗。」

其中，將無意識、潛意識變成意識。借著注意力集中、凝神，達到自覺的境地。這可借禪修達到自覺的是一條很方便殊勝的道路。唯識，在印度名曰瑜伽，梵語yoga之音譯。意譯作相應。依調息（調呼吸）等方法，集中心念於一點，修止觀（奢摩他與毘婆舍那）即定、慧而與之相應，必與正理相應冥合一致。最後達到能、所相應一如的境界。

《大方廣圓覺修多羅了義經略疏》卷二云：「由澄諸念，覺識煩動。由前以靜澄心，諸念不起，心合靜源，體非分別。故見分別之識，煩勞動擾。苦自是識則不能見識，如眼不自見。今由

念澄智顯，故覺識也。」《大方廣圓覺修多羅了義經》卷一謂：「善男子！若諸菩薩悟淨圓覺，以淨覺心，取靜為行；由澄諸念，覺識煩動，靜慧發生，身心客塵從此永滅，便能內發寂靜輕安；由寂靜故，十方世界諸如來心於中顯現，如鏡中像。此方便者名奢摩他。」

陸、結 論

孟子曰：「生於憂患，死於安樂。」《老子》五十二章曰：「禍兮福之所倚，福兮禍之所伏。」《老子》廿四章曰：「自見者不明，自是者不彰，自伐者無功。」《老子》三十三章曰：「知人者智，自知者明，勝人者有力，自勝者強。」

《老子》四十章曰：「反者道之動，弱者道之用。」以福禍相倚伏，反者道之動。易以正反相生。

佛教有「一飲一啄，莫非前定」之說。人是一呼一吸長大

的，生命是自己點點滴滴所造成的！浩瀚大海是一滴一滴水聚合而成。要創造怎樣的將來，就要注意現前的一呼一吸、一思一念。命運之神，不是別人，正是你自己！

有人年齡雖然增加，但心態卻是負成長。這屬於奴隸的生命。反之，有人是隨年齡之增加，而德業、智慧則不斷成長，這是不斷能重塑生命的人。但其中，少部分屬等加級數的成長，極少部分屬成等比級數的成長。在逆境中沈淪的屬第一種，在逆境中成長的屬第二種，無論順、逆境中都能成長的屬第三種。所以廿五歲不是五十歲的一半，三十五歲也不是七十歲的一半。

生命雖然有限，但智慧的成長卻是無限的。故生命不重在於它的長與短，而在德業、智慧上是否能不斷的成長與突破，這種人才真正能做自己生命中的主人！🌀（全文完）