

三心閱讀《被討厭的勇氣》

五樓

脾氣來了忍不住，想改卻又改不了；一心要在眾人面前有所表現，上了台卻又因為害羞而頻出差錯；見到喜歡的人，臉紅心跳，一句話也說不出話來。以上日常生活點滴困擾著許多人。俗語說：江山易改，本性難移。發脾氣、害羞等等與生俱來的反應，似乎是註定改不了的了。

一旦我們接受性情難以轉變，是既成事實，也就不再相信自己是可改變的，並承認修行這檔事是不可能的任務。因為修行正是在改變自己心理的、實際的外在行為。

不改變自己，生命少了樂趣

《被討厭的勇氣》開宗明義要人們相信：自己是可改變的。人們之所以無法改變，只因為自己下定決心不要改變。人們儘管對自己有種種的不滿，但「保持現在的自己」總是比較輕鬆愉快的，與其選擇改變的「不

安」，不如安穩地維持「不滿」的現狀。但也因為我們放棄改變自己，維持著可接受的「不滿」現狀，人生中的樂趣也就少了許多。

社會中也能觀察到同樣的現象，例如選舉時，候選人總愛拿改革當口號，支持者也總愛相信改革的願景，但只要改革加諸自己身上，大多數人是極不情願的，甚至因而反彈。人們是怯於改變的，而改革需要勇氣。

阿德勒強調勇氣的重要，其心理學也因而被稱為「勇氣的心理學」。阿德勒的全名是阿爾弗雷德·阿德勒（Alfred Adler，一八七〇—一九三七），奧地利人，出生於維也納，是醫學博士和心理學家。早期曾參與佛洛伊德的精神分析學派發展，後來從精神分析學派出走，創立個體心理學派。

個體心理學派有別於心理學經常強調原生家庭、心理創傷等過去經驗的影響。阿德勒否定心理創傷，認為心理創傷並不存在。人的不幸，是自己「選」的。如同

《金剛經》「過去、現在、未來」的「三心」了不可得。對於人們習慣懷抱著種種的過去心，阿德勒是如此理解的：「無論之前你的人生發生過什麼事，那對你將來要怎麼過日子一點影響也沒有。」

如果一味強調過去的因，決定了現在的我，這會落入決定論的框架中。因為太相信過去的因和經驗決定了現在的我，爲了糾正過去的一切，更積極的與過去對話，所以過去的一切也更加得到肯定，甚至變得異常牢固、無可動搖。其實決定人生的，是活在當下的自己。¹

從活在當下切入，阿德勒心理學的人生觀，也可以與《金剛經》的三心對觀。

活在當下與不可得的現在

《金剛經》云：「應如是住，如是降伏其心。」要改變自己、調伏自己，就從當下開始，如是降伏自己。如果「如是」就是「當下」，當下與現在又有何關係？《金剛經》也說：「現在之心不可得。」「如是降伏其心」又和「現在心不可得」有何關係？一說現在的變動，是即時瞬間變化的，也了而不可得。換言之，即便提到現在，現在方才出口，也同流水般不斷逝去，轉眼化爲過去，同樣了不可得。這種在剎那間將現在心化爲過

去心的觀照，概念上固然能夠理解，恐怕也不是我輩凡夫一時片刻能在當下體驗的。

再者，過去心不可得，多數解釋只關注在現下的念頭上，關注在事件上，但深層的心理中，我們難免不受過去的支配，這往往也造成過去心不可得不易理解，或是流於浮面的觀察。因此，在當下中，怎麼讓過去塑造出深層的現在心也不可得，突破它在當下造成的種種心結，還是值得探究的。在這基礎上，關於所謂的現在心，不妨借用阿德勒的一些看法。

首先，既然過去心不可得，一切過去都和現在無關了。那麼，面對現在，我們遭遇的煩惱是什麼？阿德勒指出：「所有的煩惱都來自人際關係。」這是反推而得的結論，因為人們大多數的煩惱，其實都來自人際關係，這也就是為什麼有許多人面對煩惱就把自己關起來，避免與人互動。甚至有些人是遁入山林，或寄情於事物，以排遣煩惱。孤獨之所以有意義，是因為有其他人。任何人都不能離開其他人而活，而任何人也沒有自己可以終結的煩惱。

阿德勒將一切煩惱來自人際關係的理解，是將煩惱脈絡化到人際關係中，這顯然有別於佛教認爲煩惱源於無始貪、嗔、痴的根本立場，也將人們種種遠大的生命

理想，如平等、自由，乃至解脫等排除於思考之外。這部分暫且不表，但阿德勒的思想最終還是能觸及這些內容，只是走上不同的思維路線。

自卑情節與因果詮釋

個體心理學認為：人類的成長，是一段從全然無力自主走向獨立的歷程。爲了擺脫這種無力，人類的欲望和需求可總結爲「追求卓越」。在追求卓越的過程中，人們難免遭到挫敗，就會產生一些錯綜複雜的情緒和想法，稱之爲「自卑情結」。

自卑感和自卑情結的不同，在於自卑感本身很單純，只是追求卓越的起點罷了。單純的自卑感並沒有什麼問題，一旦被添油加醋成爲情結後，就會變得複雜許多了。自卑情結的產生源於拿自卑感當藉口，自己強加因果關係。例如：「因爲學歷低，所以無法成功。」「因爲長的不好看，所以人生有種種不順遂」等等。

自卑情結產生的聯想，主要癥結在於自己去建構、想像事物間的因果關係。在宗教情境中，這類情況也數見不鮮，常見於社會新聞中。例如因爲相信因果，加上祖先崇拜的信仰，有些人會因爲生命中的不順遂，於是對自己的前世或祖先關係妄加猜測，牽強附會的編織它

們，但是它們並非真實的因果關係，只把生命中的無常，當作是祖先牌位衍生的問題；或是明明遇上不對頭的人，妄加打著神通的三世因果解釋，面對胡亂的人際關係，人們往往捉著「了舊業」的想法死纏爛打，結果造出更多的新殃。

此外，自卑情結所牽涉者，不光是字面上的意思，也有衍生變化的自大、攀附權勢、自我炫耀、與人競爭等等。更有一種我們經常忽視而濫用的力量，是軟弱，這是一種非常強大的力量。人們經常用自己的不幸當作武器，想要以此支配別人。²這一切都是因爲人們把彼此當作對手，將人際關係塑造爲競爭關係產生的。人們總是很難平常心看待一切。

簡言之，健全的自卑感而非自卑情結，是要相信人人平等，改變自己是與理想中的自己比較，不是與他人比，縱使人們有年紀、外型、性情、能力乃至家庭背景、身份、國籍等種種的不同，人們在關係中都是平等的。不論面對的是誰，人們必須將他人視同與自己一樣是人看待。

換句話說，即便改變要從當下開始，過去種種也需拋棄，卻有平等這一項首要原則需要照顧。人們要如同《涅槃經》的「衆生皆有佛性」，或是《法華經》裡的

常不輕菩薩「一切衆生皆有成佛可能」的平等觀那般去看待遇遭的人。在這平等的前提下，人際之間才不再是競爭關係，而是夥伴。

平等觀的實踐

把握平等觀，才能洞悉憤怒、鬥爭等等背後的問題所在。其實不論親疏遠近，人際關係中最大的煩惱就是輸贏得失。人與人之間，不論是情侶、夫妻、父母子女、兄弟姊妹乃至職場同事，或是網路過客、路人甲乙，只要彼此有了優勝劣敗，競爭的心態，就會落入競爭的輪迴當中。一旦身陷此種競爭的輪迴，勝者因為想維繫其不敗地位，就淪陷在危機四伏，草木皆兵之處，視他人皆為潛在的對手；敗者則掉入時時心存報復的境地之中，只為不甘心。不論關係遠近，這種得失輸贏的心理在人我之間，微妙又捉摸不定。

人們之所以在意勝負得失，其中一項因素就是為了證明自己是對的，《被討厭的勇氣》指出，只要一踏出堅信自己是對的這一步，便已不可避免地落入鬥爭之中。其實意見的正確性無關輸贏，意見再正確，也僅止於此而已，無需再多生他心。《金剛經》云：如是生心。

另一方面，認錯、致歉、離開競爭關係，也不等於

挫敗。因為，追求卓越不是藉由與人競爭而實現的。³卓越是為著自己。如同真正的懺悔是面對自己，由衷地看見自己的軟弱，並加改進，而不是與他人比較品格、思想，乃至地位財富的好壞高下後，再決定自己改正與否。

以上是以過去心、現在心解讀阿德勒的個體心理學。那麼，面對未來。一如《金剛經》：未來心不可得，前後一致地貫徹般若性空，如瀑流的心念，未來心如同過去心，一樣了不可得。若未來心不可得，則救度衆生的願力，誓願成佛的想法，又怎麼理解呢？在這眼前有限的生命時空中，心靈的改造又有何可以借力之處？

未來心與人生任務

從當下開始，面對未來，改變自己。阿德勒指出，有三種人生任務必須完成，分別是工作的任務、交友的任務、愛的任務。此三種任務仍以人人盡皆不得脫離的人際關係為主軸，只是距離和深度程度不同，以工作的任務為初階，愛的任務挑戰最高。作為社會中不可分的一份子，這三者是每個人無從迴避的。

工作的任務是因為人不能獨活，必定仰賴於社會。每個人都是社會這個大機器裡的小螺絲釘。交友的任務

則是除了在學校和工作場合以外的地方，在其他場域與人結交往來。換言之，離開社會中制度性的基本人際關係，進入其他的人際互動之中。愛的任務則是從戀愛的個人情感關係到親子、家庭關係等。

工作的任務雖是最初級的，卻和目前備受討論的一類族群有關，即「尼特族」、「繭居族」⁴ 這類族群。

《被討厭的勇氣》指出，他們並非不願意工作，而是不願意面對職場中的人際關係。因為從求職到工作中，人人都必須面對他人的批評、指責，為自己留下「無能」的烙印，傷害了自尊。有些人因為過去不好的經驗，無法承受或不願意承受這些，因而將自己封閉。

「尼特族」、「繭居族」只是人們逃避人生任務的種種事例之一，他們之所以受到注目，因為比較顯著而已。其實人們經常找各種藉口逃避人生任務，利用怪罪、埋怨來逃避它們。

至於為什麼有這三項人生任務呢？它的核心精神是：「把對自我的執著轉變為對他人的關心。」⁵ 為什麼如此呢？呼應先前的出發點，所有的煩惱都是人際關係的煩惱，人的幸福感也來自人際關係，而人際關係的目標在於：社會意識，所謂的社會意識是把別人當作夥伴，感到有自己的歸屬。這個社會是一個共同體，小只及

於兩人，大可包括國家、人類全體，甚至在時間上，包含過去、未來，運動植物和無生物也包括在其中。⁶ 沒有邊際又是一個整體的共同體概念，只能說：一合相。《金剛經》云：一合相者，即是不可說。

社會共同體的關心：傾聽宇宙的聲音

在這社會共同體中，人人都需要歸屬於它，有自己的位置以安身立命，以上的三項任務都是可以安身有關，每個人都是這整體的一部分，都離不開其他人，卻又免不了以自我為中心。問題在於，人們雖然以自我為中心，卻不是世界的中心，不是這共同體的中心。人們彼此造就的煩惱，是因為人人都想要別人符合自己的期待，把自己的人生課題加諸他人身上，別人不符合自己的期待，就把別人當作敵人，不再是夥伴。

漸漸的，世上的敵人越來越多，夥伴越來越少，也越來越對共同體的參與感到消極、悲觀以對。歸根究柢，在這共同體中有歸屬感，它不是與生俱來的，只有積極地，靠自己的雙手去獲得。⁷

在這創造歸屬感，執行三項人生任務，得到幸福的過程中，每個人都難免遭遇挫折，因應之道除了切割別人的人生課題，也不將自己的人生課題加諸他人身上；

不討好任何人，誠實面對自己，貫徹自己的生活方式，拿出「被討厭的勇氣」改變自己，創造自己的生活之外，人們要「傾聽更大的共同體之聲」。⁸

這裡的傾聽並不是用耳朵去聽，也不是加一層工夫去思維其他人的話語，好聽出弦外之音，只是用「更大的共同體」去看待一切，不論對自己或對他人，都不從行為的層級去認同其價值，而是認同其存在的本身就是價值。所謂認同存在的本身，一言以蔽之：「對存在表達感謝。」⁹

既然不論你我，存在本身就是價值，追求卓越的目標又是怎麼回事？人又什麼要改變自己？而且，世界上有如此多的偽詐、邪惡，為什麼要故作單純的對一切存在表達感謝？阿德勒的回答是：必須有人開始去做，而且完全不必考慮其他人是否提供協助。以佛教語言，學佛就要發願成佛，不論這世界怎麼樣，也不論別人怎麼樣，成佛就是學佛的目標，不會因為別人如何、這世界如何，而改變學佛的目標。

積極正面的斷念：我

世界固然是可以如此正面看待，人人也的確在尋求安身的歸屬感，也因為所謂的社會意識，觀念上我們確

實要放棄對自我的執著，轉換為對他人的關心，但人們總是免不了「在意自己」，只想著自己。這種在意自己並不只是自我陶醉，自我感覺良好，也包括討厭自己，沒自信。它們都可算是「自我意識過剩」。自我意識過剩，會讓我們言行舉止無法單純坦率。¹⁰言行舉止單純坦率，看似簡單，其實並不容易，因為：直心是道場、直心是淨土。如果簡單，它們不會成為格言。

回過頭來，人生的問題癥結仍在於「我」。佛教要人去除我執，所以：五蘊無我，一切現象中無我。對於佛教徒，無我固然是真理、至理，但如何達成？除了直接否定我之外，或許先從「接納自我」、「信任他人」、「貢獻他人」也是一條路徑，因為直接否定我，不只是困難，也很容易先略過到底什麼是「我」，連我是什麼都沒弄清楚，就亂槍打鳥地否定「我」。以阿德勒的語言，肯定自我並不是要人們明明自己就不行，卻又不斷地暗示自己「我可以」、「我很強」，過著一種自我欺騙的生活方式，而是要接納自我，即使是只有六十分或不及格的自己，但保持在奮發向上的狀態；並且積極正面的斷念，分清楚什麼是可以改變的，什麼又是不能改變的。像是我們過去的經歷是無法改變的，但要如何運用過去的經歷，卻是可以改變的。總之，人們要接納

自我，永遠抱持改變的勇氣。

改變就從當下

勇氣居於阿德勒的心理學的軸心位置，因此，坦率單純的活出自己，想當然爾，也要包括「被討厭的勇氣」。但別忘了，人的存在，並不是老想著別人可以為我做什麼，而是要為別人做什麼，付諸實行，有著奉獻的感覺。貢獻他人並不是為了得到他人的認同，產生特別的我，而是具備甘於平凡的勇氣。人人都要能活在當下，由這一瞬間開始，就能變得幸福。¹¹

當下能改變的，又何只是得到幸福，因為解脫、離苦，都在當下。

註釋：

1. 岸見一郎、古賀史健著，葉小燕譯，《被討厭的勇氣》，（台北：究竟，二〇一五，六十八刷），頁三十一—二、頁六一—二。以下註腳除另有說明，皆出於本書。
2. 頁九十二—三。
3. 頁一一一。
4. 這兩個詞都源於英文，尼特族（NEET，Not in

Employment, Education or Training），源於英國，指不升學、不就業、不進修或不參加就業輔導，終日無所事事的年輕人。繭居族由cocooning意譯而來，指排斥社交，不願參與社會的心理狀態。

5. 頁一八七。
6. 頁一八五—六。
7. 頁一九四。
8. 頁一九九。
9. 頁二一六。
10. 頁二二九—三〇。
11. 這裡的幸福，不光是一般字義上的幸福，或是目前流行的小確幸，它指的是希臘哲學的幸福論，是要省思何謂幸福。參見原書各章節及後記。

淨耀法師出任新北市佛教會理事長

十二月三十日，新北市佛教會召開理監事會議，由諸位理事從常務理事中選任第十三屆新任理事長，由新北土城慈法禪寺方丈和尚淨耀法師當選新北市佛教會第十三屆新任理事長，果堂法師與修靈法師當選副理事長，新任理事長就職典禮將於一月十八日上午十點於土城慈法禪寺舉行。