

自我開悟之道

◆ 王永成

壹、前言

《這一生都是你的機會》一書，是亞歷士·羅維拉 (Alex Rovira) 七年之間自我內心對話的彙整，原文的書名 La Brujula interior，是指內心的羅盤，就像作者在自序中所說的，這本書是寫給那些正在尋找生命意義，並渴望抓到人生方向的人看的。

很多人在面臨各種困境時，都會停下腳步來自我思考，但卻經常是進退兩難，不知何去何從，就好像在茫茫大海中失去方向，只能無奈的過著「任其漂流」的人生，久而久之，生命失去了動力，焦慮與無意義感就隨之而來。

自我對話並不難，但要能透過自我對話找到自己、做自己，抓住生命的定向，就不容易了！自我對話的方式很多，因要達到的目標不同，自然會有不同的途徑。例如在宗教途徑上，基督教密契主義者的與神對話，東方靈修者的內在覺知；在藝術途徑上，與聲音的表達對話，在圖像表現中開顯自己；在心理學途徑上，精神分析中原我 (Id)、自我 (ego)、超我 (superego) 的對話，存在心理諮商中的與哲學對話；另外，在坊間的勵志書籍中，提供了很多自我對話、自我管理、尋找自己、鍛鍊自己的「捷徑」，例如暢銷書作家吳若權的《尋尋 Me Me，贏得自己》，現在所談的《這一生都是你的機會》，都是這一類書的典型代表。

一般年輕人是比較喜歡走「捷徑」的，希望能「快速」尋得方向，「快速」航向成功，但結果往往是很快地迷失在茫茫大海中，到最後以悲觀

的態度說：「苦海無邊，回頭是岸。」要尋找自己，並沒那麼容易，除了要有方法，也要下苦功夫。瑞士的心理學家榮格在他的自傳中提到：「與佛洛伊德分道揚鑣之後，好長一段期間，我失去了方向，心懸在半空中，遲遲未找到立足點。」（註1）佛洛伊德是無意識心理學的開拓者，但當榮格獨自面對無意識本身時，卻不得不從自己的真實體驗中去探索方向，最後他終於找到立足點，獲得內在的導師：「費爾蒙（philemon）」，他並把「費爾蒙」畫出來：一個智慧老人的意象。從此，榮格就常與他的內在導師「費爾蒙」交談，「費爾蒙」有如黑暗中的明燈，引導他逐漸走向光明，走向自我整全的道路。亞歷士不是榮格，也不是心理學家，但他在自我療癒的過程中，吸取經驗，向讀者奉獻簡單的策略：「寫封信給自己」，他在序言中自稱：「有整整七年的時間，我將紙筆當作自我療癒的工具，寫下心中所感，這本書，就是這段過程的成果。」（註2）

我認為，亞歷士累積了人生體驗，所要提供的，並非僅是華而不實的「警世格言」，也不是一些「虛幻」的概念，生命是需要自己體驗的，所以讀者應以學習、借鏡的態度來做「自我深層的探尋」，以延伸閱讀，深入研究的方式來豐富我們的「意向性」，如此，我們在閱讀的中介世界中，才能開拓各種可能性，並開始學習使用自己的方法，在「自己」內在的對話中，走向「自我開悟」的道路。

貳、二十五封信—意向於心靈的各個角落：

亞歷士寫給自己的二十五封信，正意向於心靈的各個角落，顯現的、不顯現的，表層的、潛在的，身、心、靈的各種討論，他試圖把生命中各種無奈、倦怠焦慮、壓抑等，在自己生命的體驗中，在有限的篇幅中，做完整的表述，並提供如何調和這些生命基底的騷動，掌握生命的定向，使生命得到整全，使生活得以幸福美滿。以下將就這些對話的內容要義，



作概要的論述。

一、 懷疑是覺察的開始：

1. 思考人生的意義：

作者在第一封信中，以「最近的心情很不平靜，常會莫名的恐慌、憤怒、失眠---」來做為一連串心靈對話的開始，這是他對存在的根基產生了懷疑：難道人的一生就是不斷的為生活奔波嗎？我們從小由爺爺奶奶那裡接受「做牛就要拖，做人就要磨」的道裡，長大了又常聽人家唱「愛拚才會贏」的勵志歌曲，所以很篤定的認為，生活就是要戰鬥、再戰鬥，要賺大錢、要升大官，努力就會成功！

但是，我們可曾問過自己一句話：「你快樂嗎？」很多人都忘記了，甚至不敢問自己是否快樂，因為人的責任很多，必須養父母、養子女---至少也要養活自己，做人的第一個前提是：「必須賺錢維生。」

對於賺錢維生的責任感，作者在自我對話中，浮現一個想法：「若是我們必須賺錢維生，那就意味著生命已經奄奄一息了。」所以他建議大家應把「賺錢維生」這句話忘記，而全力去思考如何「賺取」幸福、創意、愛和親密，如何賺取快樂的感覺。

2. 精神與物質的比重：

孔子曾讚美他的學生顏回說：「賢哉回也！一簞石，一瓢飲，在陋巷，人不堪其憂，回也不改其樂。」努力賺錢、追求物質生活的豐盛，自古以來，就被視為理所當然，而成功致富的人也被大部份人所讚揚，但是孔子以另外一個角度來看待這問題，他認為一個努力讀書、修煉自己，不去注重物質享受，而卻能自得其樂的人，真是個賢人！

汲汲營營，追求功名富貴，長久以來，即是普遍的社會現象，而在現代的已開發社會中，更是變本加厲。由於科學進步、資源開發，人的物質生活愈來愈豐盛，可謂應有盡有，但是，精神層面卻愈來愈缺乏，心理愈來愈空虛，以致於精神疾病不斷增加，自殺的死亡比率也不斷攀升，所以亞歷士認為：「已開發社會是個大問題，它把人帶向憂鬱、孤獨與焦慮。」(註3)

對上述的困境，亞歷士所提出的呼籲是：「生活所需花費非常少，但我們卻可以把它弄到相當複雜的地步。其實，是我們把生活複雜化了！」(註4) 確實，我們如果能靜心來思考生活的基本需求，將會發現，富有如王永慶者，所能吃的只是有限的食物，所能睡的也只是一張床而已，生活所需的本就不多，只是我們把它搞得太複雜了！而為了這個複雜化，使我們犧牲了本來可以展現的生命熱情、生活樂趣，使我們愈來愈不快樂，甚至產生了精神疾病。

二、對話的心理學向度：

1. 從壓力到焦慮：

壓力的來源很多，一般有來自工作性的、非工作性的，團體的、個人的，事業性的，人際關係---等，亞歷士所描述的重點，在於個人的工作性壓力；他認為在職場上，很多人天天急急忙忙，緊張兮兮，拿電話要快、赴開會要快、走路要快、開車要快，快、快、快----什麼都要快，搞到愈來愈憂慮，愈來愈不快樂，甚至產生了精神性、生理性的疾病。

亞歷士引用了《最後十四堂星期二的課》裡，老教授莫瑞·史瓦茲的臨終感言：「大家老是在趕時間，無法靜下來好好感受自己的生命，腦子裡總是想著追逐下一個目標，一部車，下一棟房子，下一份工作----即使他們後來發現這些都是一場空，卻還是汲汲營營過日

子。」(註5)。

亞歷士認為上述的壓力、憂鬱，其實是來自恐懼，而恐懼，是最險惡的敵人，他並質疑心靈的老闆，一直未能回應這些需要自我探討的問題，是因為「恐懼」所致。在此，亞歷士所說的「恐懼」，其實比較接近心理學家羅洛·梅 (Rollo May) 所說的「焦慮」，那是一種莫名的、不知從何而來的恐懼，它甚至可導致絕望，而這種絕望，就如丹麥哲學家齊克果 (Soren Kierkegaard) 所說的：「是一種致死之病。」對此，將在心得討論中再進一步闡述。

2. 尋找精神出口：

當陷入焦慮當中，恐懼焦慮的焦慮又接踵而來，一個人就可能自我封閉在恐慌與無能感之中，幸福與快樂離他愈來愈遙遠。此刻，最需要的是尋找精神出口；亞歷士認為人們之找不到出口，是因為被人生的態度自我囚禁了，他們往往堅定一種負面的信念：「這個世界意味著貧困和挫折。」(註6)

上述信念可說是用現象學的一種「自然態度」來觀看世界，但如在還原工作中，將「自然態度」置入括弧，我們即可用多種角度來反思這個世界，如此，可能自我、對人生、對他人都有了新的定義。亞歷士期望人們可以從正面的角度來定義：「這個世界豐富與滿足，別人是一個可以分享的對象。」而如果用現象學的態度來意向於這個世界，角度是多重、有無限可能性的，如此，生命可以得全新的覺察。

亞歷士認為我們需要好好重新認識自己，因為「生活節奏如果長時間處於疲於奔命的狀態，我們將會變成連自己都不認識的陌生人。」(註7)而這認識自己就是自我覺察，在覺察中重新定義自己生命的意義，重新建立與世界的聯結，化解絕望、無能感，消除焦慮。對此，亞歷士特別強調，一個成年人必需及早傾聽內心的聲音，並重拾內在

的童心。

3. 創造與心理學：

亞歷士坦承，多年來一直很熱衷於心理學相關的書籍，而綜觀本書中的二十五次對話，確是以日常生活為經驗對象，以心理學為解釋觀點，在第八封信中則直接從心理分析的途徑來論述創造力。

首先，亞歷士談到潛意識，他認為「要讓自己的生活更美好，光是傾聽自我是不夠的，還得做一些改變，如何改變——答案就須從潛意識裡去尋找。」「潛意識是儲藏思想、動力和恐懼的大本倉庫——它的作用比意識強大多了——它還擁有大量的資訊和知識，神奇得簡直無法想像。」（註8）另外，亞歷士極力推崇潛意識對想像與創造的功能，他主張「把意識和潛意識結合起來，將擁有強大無比的力量——創意會不斷延伸，生命也充滿了無限可能性。」「飢餓、睡著、聽話、感動、愛、開懷大笑、崇拜、信任——均是來自潛意識。」（註9）

潛意識是精神分析學家佛洛伊德最重要的發現，同時也有很深入的論述，另外，如榮格、羅洛梅等人亦均提出精彩的見解，在這方面，亞歷士則另有不同的理解，而且觀點曖昧不明，此點，將在心得論述裡再行補充。

三、肯定存在的意義：

1. 認識自己，展現自己：

萌芽於十九世紀中期的存在主義，主張存在先於本質，存在是命定，本質卻是自由的。它的目標並不在於發現人生的內容，而在於指出一條發現自我之路。在發現自我之路中，亞歷士認為：「我們必須釋放那些被囚禁在『遺忘之牢』裡的才能——要傾聽並重新認識我們



既有的才華」「重視自己的才能，珍惜它，相信它，並大大方方地將它展現出來。」(註 10)

亞隆在論述存在心理治療時，認為人類似乎都需要意義，人活著卻沒有意義、目標、價值或理想，結果引發極大的痛苦，嚴重的時候使人決定結束自己的生命。(註 11) 有很多人，在年輕時才華橫溢，在結婚生子、投入職場之後，天天奔波勞累，為生活而戰鬥，久而久之，覺得日子過得很無趣，工作很倦怠，缺乏生存的意義，此時，重新尋找自己遺忘多時的才能，重新定義自己的人生，即是相當迫切的需要。

亞歷士認為，在重新尋找自己、重新定義自己的過程中，將會發現，「這一生都是你的機會」，他強調：「有些人的目標，對另外某些人而言，可能就變成了不可能的任務。」「其實，機會不只是運氣的果實而已，它是可以被創造的。為創造機會，我們必需知道自己真正想要的是什麼。」(註 12) 在此亞歷士告訴我們：要造機會、掌握機會、馬上行動。

2. 相信自己，做自己：

二十世紀的意義治療專家弗蘭克 (Viktor E. Frankl) 曾說：「生命的本身無法做抉擇，但內在心靈的活動無人能控制，生命的存在不是找到快樂，快樂只是副產品，生命本身的目的，是每個人必找到存在的意義，當他找到時，自然就得到快樂。而且，沒有人能幫忙我找到個人存在的意義，只有自己，才能找到存在的獨特性，進而肯定自己存在的意義。」(註 13)

亞歷士提到，有些人把「要讓大家高興」看得跟上帝一樣偉大，終其一生都在取悅他人，甚至忘了自己的存在，這是對自己沒有信心，不能做自己。(註 14) 他並強調，一個人要活出他原來的樣子，

其中所舉的醜小鴨故事相當貼切：醜小鴨活在天鵝的世界裡，忘了自己是誰，總認為自己是最醜的，但當牠幡然醒悟自己是原來是鴨子時，就一反過去害羞、缺乏自信的個性，大膽要求別人的認同和尊重。（註 15）這個故事可以給我們很大的啟示，我是誰？從那裡來？要往那裡去？我們有義務要去分析自己，才能肯定自己存在的意義。

齊克果說過：「別放棄成為真正的自己。」亞歷士也一再強調相信自己，做自己，生命的羅盤就會指向幸福。他在第十五封信中，坦承自己就是信中所謂的「老闆」，寫信的是他，收信的也是他，他是藉著自我對話為自己解惑，所得到的答案是：「我就是自己生命中的老闆，我的人生方向由我自己主導。」（註 16）有了這個明確的覺察後，他就可以很篤定的開始「編寫自己的人生劇本」，這是一種充滿各種可能性的劇本，因這劇本，才有可能「夢想成真」，過真正幸福快樂的日子。

四、完成整全的自己：

1. 努力實踐、耐心等待：

亞歷士引用費南多·薩巴德的話：「幸福的秘訣是：簡單的生活，豐富的心靈，但問題是，人們多半是心靈太貧乏，生活太複雜。」（註 17）在邁向人生新的旅程中，「複雜的生活」，會成為絆腳石，各種不必要的時間與金錢的花費，將造成財務、精神的負擔，它會阻隔在路上，也會跑到鞋子裡，使我們很難向前邁進。

過著簡單的生活，全力以赴去實踐，是成功的重要條件，而耐心的等候，終使我們能獲得成功的果實。在講求快、狠、準的社會競爭中，很多人完全失去了耐心，只想追求快速成功的法門，但也正因如此，使沈潛的力量無法發揮出來，使他們半途而廢，永遠嚐不到勝利的滋味。亞歷士舉日本竹子的成長為例：「入了土的種子整整七年尚未萌芽，在

第七年，僅僅六個星期內，竹子長出來，而且——短時間內長到了三十公尺之高。」(註 18) 這種竹子需要長久的時間往下紮根，才能支撐高壯的枝幹，所以要有耐心的人才能種得成。台灣諺語說：「開花滿天香，結子才驚人。」，勝利的果實，是需要努力實踐加上無比的耐力才能成力獲取的。

2. 真愛和整全的自己：

在最後一封信中，亞歷士強調的是，能領導自己，才能領導他人，能對自己發光，才能照亮別人。他提到神經學家庫柏 (Robert K. Cooper) 所說的：「在我們的經驗中，思考不會直接由大腦開始，而是先進入了腸子和心臟的神經網路。」在這種論述中，主張心臟是人的「第三個腦」，它能掃描我們的內在和外在，幫忙尋找人生的契機；所以我們必須時時刻刻觀照內心，使心中充滿智慧。(註 19)

第三個腦的論述可能會具有爭議性，但在此亞歷士所要強調的是一顆熱情、善良、不會被疾病侵襲的「愛心」，在愛心之下，指引自己、指引他人，傾聽自己、傾聽他人，鼓勵自己、鼓勵他人，信任自己，信任他人，寬恕自己、寬恕他人，照亮自己、照亮他人，愛自己、愛他人——(註 20)，

亞歷士引用聖修伯里所說的：「心中熱切渴望幫助他人成為自己，這就是真愛。」我們應在真愛中尋找自己，並幫助別人成為自己，如此，與自己、與他人都有最好的連結，才能在對世界的覺察中，做個整全的自己。

參、幾個令人幡然醒悟的面向：

一、生命的意義：

1. 存在的基底：

齊克果一反西方哲學家對「存在」的詮釋，轉而強調意義的存在。他所謂的存在，其實是人的自我實現，它關係到人的整體（包括意志和感情），尤其關鍵於通過意志的選擇與決定，這種取決的憑藉不是外在的規則條例，而是人對自己主體的把握。其次，對於人存在「是什麼」的認識，並非是一種以旁觀者立場，對客體探求之知，而是人對自己主體加以認知之知，這是一種反省，一種意識，是不斷向內深化的過程。（註 21）

亞歷士在本書中的核心訴求，便是以齊克果的存在詮釋為基底，一再呼籲讀者要做自己，成為自己。在第十三封信中，他強調，要做自己生命中的主人，要做自己，成為自己，要從群體之一，變成「個人」，否則將一輩子永遠無法回答這個問題：「我是誰？」（註 22）一個人如果無法回答「我是誰」，便會失去存在感，活得很痛苦，進而可能產生心理疾病。在希臘神話中的奧底帕斯王，即是為了追查「我是誰」，歷經悲慘的遭遇，但也因命運的衝撞，射出美麗的火花，在羅洛·梅對神話的詮釋中，認為伊底帕斯的成熟不在於拋卻情感來遷就社會，也不是學習以「符應文明現實要求」的方式過活，他是與自己，自己所愛的人，以及他生命中的超越意義和解。（註 23）亞歷士所說的，編寫自己的人生劇本，也正是神話的中心議題，了解我是誰，從那裡來，做自己，為自己而活。

2. 意義的追尋：

亞歷士在自序中說明，這本書是寫給那些正在尋找生命意義、對生活現況不滿的人看的。有關生命意義的討論，亞隆提到俄國作家托爾斯泰（1828-1910）一生大部份時間都在應付無意義的問題，托爾斯泰曾在意義的危機下，質疑自己所做的每一件事的意義：「我目前有六千畝地，三百匹馬，那又怎麼樣呢？」「如果我比普希金、莎士比亞---，

比世界上所有作家都有名的話，那又怎麼樣呢？」托爾斯泰急切的需要答案，否則活不下去，可是找不到答案，他生命的意義不再，存在的基底也崩潰了，失去生活目標，沒有活下去的理由，更面臨了自殺的邊緣。(註 24)

「生命意義」，對任何人而言，都是很急迫的問題，亞歷士認為人不應一心只為「賺錢」而活，「若我們必需賺錢維生，那就意味著生命已經奄奄一息了。」(註 25) 但是，為生活奔波，顯然是大部份人認為最急迫的事情，而對生命意義的追尋，卻被疏忽了，因之，苦悶和無意義感就充斥社會中，而這個功利掛帥的社會，也造就了眾多絕望的靈魂。

在現代塵世中，我們要如何能建構人間意義？要如何能尋得支持自己一生的意義？對此，亞隆的建議是把生命的意義和生命的目的混合起來，做利他的活動，為理想而貢獻，自我實現---等(註 26)，亞歷士在第十封信中所說的「每個人與生俱來的特殊才能，是我們能夠奉獻給他人的禮物。」，便是指涉人間意義的問題，它們和亞隆所談的人生目標是異曲同工的。

3. 本真的澄明：

在第九封信中，亞歷士決定和自己的「純真」對話，但不知如何著手，他認為可以去看心理醫生、心靈導師或心理學家---等，「除去心中的窒礙，跨出尋找自我的第一步。」(註 27)

心理治療有很多的學派、路線，亞歷士在本書中所涉及的至少有精神分析、分析心理、人本主義心理學、存在主義心理分析等各領域，甚至也有超個人心理學的痕跡，但可能顧及讀者群的閱讀傾向，均僅是一語帶過。譬如，上述的「純真」對話，即是需要揭除心靈的遮蓋，使存在的基底具有本真的澄明。要達到這個境界並不容易，但

這正是很多修行者所追求的，也正是存在心理治療中所謂的「本真的、徹底的、終極的關懷。」「一種朝向無遮蔽狀態的心理療癒」(註 28)，

在我們的生命旅程中，可以說事有所窒、心有所畏，擔心家庭、事業，擔心選舉的成敗，擔心股市的起落----，一方面是怕得不到，另一方面是怕失去已得的，「得失心」充塞了整個心靈，遮蔽了整個存在的基底。這種得與失的對立、利人與利己的對立，再延伸下去，則是生死的對立，以至於患得患失、患生患死，顛倒夢想，一生都是「痛苦」。因此，惟有致力於「本真的澄明」，站穩存在的基底，跨出自在的腳步，才有可能「一生都是機會」。

二、焦慮的年代：

1. 憂懼與絕望：

英國詩人奧登 (W. J. Auden.)，認為二十世紀是「焦慮的年代」，法國存在主義作家亞爾伯·卡謬 (Albert · Camus) 則命名為「恐懼的世紀」，而另從科學發展的角度來看，我們所面對的，亦可稱之為：「心理學的時代」。

自齊克果重新詮釋「存在」的意義之後，在哲學、心理學的討論中，憂懼(angst)、(註 29)焦慮(anxiety)、恐懼(fear)、絕望(despair)等名詞不斷的被提起，而其中「焦慮」和「恐懼」則最容易被混淆使用，在亞歷士的第五封信中，便產生了這種情形，他認為人因為內心充滿恐懼，所以害怕傾聽自己的聲音，但當我們面對人生重大改變時，恐懼在所難免，所以，恐懼是最險惡的敵人。(註 30)在此，亞歷士的「恐懼」，其實是比較接近是在談「焦慮」，這個焦慮如果無法解決，可能導致絕望，一種「無法成為自己」的深度絕望，亦即齊克果所說的「致死之病」。但是如果能夠迎接焦慮、善用焦慮，則焦慮卻可成為創造力的泉源。

羅洛·梅所談的焦慮，係源於齊克果的憂懼觀念，並受到保羅·蒂里希的影響，他認為恐懼有特定對象，可用愛和勇氣來解決，而焦慮則是不知道在害怕什麼，不知道敵人在那裡，亦是一種對焦慮的焦慮，它從四面八方而來，動搖了存在的基底，甚至摧毀了生存的意志。他所說的焦慮，正是現代人所常見的焦慮，它存在於西方，存在於東方，也存在於台灣社會中，但大部份人，總是以逃避現實的方式來處理焦慮，以致於產生精神官能症，甚至於失去存在的勇氣，而這正是存在心理治療所要努力的重要目標。

2. 焦慮與自由：

羅洛·梅在「焦慮的意義」一書中，從哲學、生物學、心理學、心理治療、文化等，諸種面向來詮釋焦慮，最後他下了定義：「焦慮是因為某種價值受到威脅時所引發的不安，而這價值則被個人視為他存在的根本。」（註 31）羅洛·梅並引用齊克果的觀點：「焦慮是人面對其自由的一種狀態。」他並由這些觀點歸納認為，人在自由選擇和發展「自我力量」的同時，必然伴隨著這種潛藏在自由中的焦慮。所以，焦慮是從自由意識而來，人對自我的意識越強，他想要成為真正自我的能力就越強，他就能發展他的自我，但在這發展中，必然包含著焦慮。（註 32）

齊克果認為：「自由即是選擇成為自己的可能性。」在亞歷士的論述中，雖然沒有直接提到自由，但他不斷強調要做自己，即是主張要選擇自由，而他對焦慮的詮釋和處理，顯然停留在舒解壓力和排除恐懼上，並未能針對焦慮做適當的解說和正面的引導，以致於可能使讀者誤以為，應該想辦法來逃避焦慮，但其結果可能正如羅洛·梅所說的：「逃避焦慮的同時，自己也成為自我牢籠的囚犯，喪失了自由，也不再具有創造新事物的可能。」（註 33）

3. 建設性焦慮：

羅洛·梅調和了弗洛伊德和存在主義觀點，對焦慮做了相當深入的研究。他把因處理早期焦慮失敗的經驗稱為「神經性焦慮」，而來自我們對危險情境的務實評估，則是「正常的焦慮」。對於焦慮的管理，羅洛·梅認為有負面的、毀滅性的，也有正面的、建設性的方式，負面的方式，會導致極度害羞、神經官能症、身心相關疾病，甚至精神分裂。(註 34) 而正面的方式，便是像齊克果所說的：「以焦慮為師。」學習與焦慮共處。

其實，像亞歷士一樣，在我們的認知中，也通常將恐懼和焦慮當做負面的事物，想辦法要去排除它，但假如我們要做自己，要發揮潛能，努力航向「無限可能性」，就要能建設性的運用焦慮，「坦然面對產生焦慮的情境，承認自己的不安，在焦慮的情況下繼續前行。」(註 35)

三、創造的契機：

1. 創造的勇氣：

亞歷士在第八封信中，極力推崇潛意識，他認為：「潛意識的作用比意識強大多了---它持之以恆、不眠不休---，而且還擁有大量的資訊，神奇得簡直無法想像。」「飢餓、睡著、聽話、感動、愛、大笑、崇拜、信任、深愛---等，均是來自潛意識。」(註 36) 亞歷士刻意要讀者全力發揮潛意識，並展現個人的想像力，其實，他真正所要談的，是如何運用潛意識，把握自我創造的機會，一個人必需有豐富的創造力，才有可能「一生都是機會」。但是，他把潛能、記憶、原型本能、意識表達等，通通攪和在潛意識中，並認為藉此可突破人的「有限性」，以致於發揮創造力的企圖上，誤入了歧途。

在弗洛伊德的論述中，潛意識是指那些在正常情況下不能成為意識者，譬如在內心深處被壓抑的欲望，它會主動對人的性格和行為施加壓力和影響，使人做出他自己無法解釋的事情。潛意識可發揮正面的功能，也可造成毀滅性的後果，所以要運用它來創造，是必需有勇氣的。國內學者傅佩榮在羅洛·梅「創造的勇氣」一書的譯序中談到：「我們所要創造的未來，首先就是我們的『自我』，在這個意義上，每個人都得向藝術家學習。藝術家的創造力來自他們與世界的遭遇——在過程中——，『對虛無的焦慮』是揮之不去的陰影，因為要跨越意識的領域，向著潛意識深處探險，也因為在『認識自己』之後，接著就須改造自己。」（註 37）

羅洛·梅談論勇氣時，提到形体、道德、社會、創造等各種勇氣，而他認為「創造的勇氣」是最重要的一種，因為每種職業都須要創造的勇氣，尤其今日的各種職業都面臨急劇的改變，更須有勇氣的人來指引和創造。（註 38）亞歷士強調人要先認識自己，發揮自己的潛能，傾注熱情來引領自己的生命，在此，創造的勇氣是很重要的，它使人能向包含潛意識的各個領域探險，不會因恐懼、焦慮而退到原來的「自己」，退到容易被大眾認同，習以為常的「安全地帶」。

2. 創造與突破：

對於潛意識，弗洛伊德強調，它會以象徵的方式，在夢中顯現出來，榮格則接著提出集體無意識、個體化過程（The Process of Individuation）、本我（Self）等概念，並擴展了潛意識象徵在生活領域的應用。像亞歷士一樣，很多人經常強調要運用潛意識，發揮想像力，開創無限的可能性——，但問題是，要如何「發揮」潛意識呢？這才是重點，這也是歷來一些心理學家、心理治療師、藝術家、宗教研究者，甚至科學家，所不斷在努力探討的內容之一。

在歷史上，潛意識的強大力量不斷顯現在神話、宗教、藝術和各種文化活動的創造中，而一些心理治療專家，用催眠、夢的解析、自由聯想、積極想像、藝術治療---等各種方法，來幫助人們面對那些難以理解的意象，提煉其中的象徵意涵，一方面做心理療癒，一方面也可促發創造力。但如專對創造力來探討，羅洛·梅則先對潛意識予以界說：「知覺或行動之豐富潛能，但卻是個人所不能或不欲實現者。而這些潛能正是所謂『自由的創造力』的起源。」(註 39)

羅洛·梅認為源自人格潛意識深處的創造力，是一種「頓悟」。他以聖保羅 (Saint Paul) 在大馬士革路上的皈依為例，說明那是受壓抑的潛意識，反彈起來改變了整個人格，潛意識似乎樂於「突破」我們日常清醒時，拚命堅持的觀念和想法。這個突破拆毀了我們原有的假設，也搖撼了我們所建構的「自我世界的關係。」(註 40) 在書中，亞歷士強調的：「發揮創造力、突破生活壓力、做自己生命中的主人。」其實是很需要有這種「頓悟」的。

四、 人生的覺察：

1. 自己與自我：

在本書中，不斷的出現「我」「自我」「自己」「真正的自己」等名詞，而亞歷士也承認這本書是「我」和「自己」的對話，是為「自己」而寫的，是對「真我」的追尋，也是為「自己」療癒的過程。

弗洛伊德在「自我與本我」一書中，提出他的心理結構理論，把「我」分為本我、自我、超我，這本我是指原始的本能衝動和能量、潛意識，自我是相對於本我而來的理性、意識，超我則是社會倫理規範的代表，這三者之間協調與否，往往關係到一個人的心理健康。(註 41)

榮格亦在後期作品「基督教時代」中討論「自我」(Ego) 意識的議題，他認為：「自我是所有個人意識作為的主体，它擁有一個展現意志、慾求、反思和行動中心的經驗。」「當自我試圖展現意志時，會遭遇來自環境中相當程度的抵抗，如果這個衝撞處理適當，自我便得以成長。」(註 42) 不過，榮格心理學中最基本的特色應是「本我」(self) 的論述，他認為「本我是超越的，它並未包括在心靈領域中，它不僅超越心靈領域，更重要的是它界定了心靈領域。」而由本我驅策，透過補償機制所實現的，是「個體化」的過程，個體化(或譯為自性化)的概念，基本上是要強調：「一個人最終將成為他自己，成為一個統合而獨特的人，一個不可分割的整合個人。」(註 43)

亞歷士雖然也不斷強調要「成為自己」，但在二十五封信的表白中，自己和自己的對話，大抵上是在人格、自我觀念及「客體我」之上，尋找「真我」，也就是仍侷限於自我心理學的層次中。所以他的「成為自己」，並未將二元對立統合起來，未能提昇到心靈的更高境界，更無法往超越自我的層次發展。

2. 超越自我：

在西方心理學的發展中，佛洛伊德的精神分析學派被稱為第一勢力，行為學派是第二勢力，人本運動則被視為第三勢力，但到了 1960 年代末期，在人本心理學家馬斯洛(Maslow) 帶動下，興起了超個人心理學。馬斯洛認為，人本心理學所追求的「自我實現」，會導向不建康的個人主義，甚至於自我中心的傾向，所以人們應致力於「超越自我」。(註 44)

在第九封信中，亞歷士談到當「自己」與「自己」的對話出了問題時，即是無法做「自我療治」時，應該找誰幫忙呢？他的建議是，去看心理醫生、心靈導師、或心理學家---等。在此，即涉及了心理療癒、

個人修煉、靈性提昇等方面，也可能跨越了心理、宗教、藝術等各種領域，這可能使用的是，從精神分析到超個人心理學的各種可能性，而不是亞歷士所強調：尋求心理諮商、找人談一談而已。在這方面我認為，例如由美國的精神醫學專家羅傑·渥許（Roger Walsh）和法蘭西絲·方恩（Frances Vaughan）所編的「超越自我之道」，其中所介紹的一些有關意識之謎、超個人的「靜坐」、清明夢等研究，很值得我們依據個人特性與需要去學習運用。

在齊克果的存在辯証中，認為：「如果自我不要被現實所粉碎，則他必須投入更高的境界。譬如在宗教境界裡，自我不是被現實粉碎，而是自己粉碎自己，投靠於神，如此，反而保存了他的自我，重獲了他的自我。」（註 45）不論由宗教，或其他方法，超越自我是成為「真正」自我的重要途徑。這就像美國宗教學者赫斯頓·史密斯（Huston Smith）所說的：「我們人類都是為超越自己而被造的，惟有超越自己才能真正成為自己。」

3. 愛與慈悲：

亞歷士使用自己的心靈羅盤，心靈地圖，在尋找真我的漫長航行之後，終究回到了「愛與慈悲」的港口，他在結語中，發自內心地吶喊：成為好老闆的關鍵，是要有一顆善良的心，是要存著對周遭所有人的愛！

在李安德對超個人心理學的討論中，談到 1950-60 年代，由於人本心理學的興起，對美國社會文化產生鉅大影響，上千種的暢銷書，不斷傳播這些流行語：自我尊重、自我接受、自愛、自我價值、自我肯定、自我改善、自我覺察、自我成長、自我發展、自我實現等---，因為過度的引用，引導許多人步入歧途，變成不建全的自我中心，使自愛變得自私、自由變得不負責任，自我肯定變成不顧他人，自我接受變成自我

放縱---，以致於有人稱之為「自戀狂的文化」。(註 46)

在上述個人主義的危機中，超個人心理學把人的超越性、靈性重新引回到心理學之中，它最大的貢獻是，指出「自我基本上是屬於大我（大的自我）的一部份，它根本上是與一個更大的整體密不可分，相融相契的一部份，這個大我在不同文化中被賦予不同的名稱：『大我、宇宙我、普通性之我、上帝、道、婆羅門、天---等』。」(註 47)

另外，羅洛·梅在「哭喊神話」書中，以易卜生的「皮爾金」一劇為例，評論個人主義與自戀型人化。劇中的皮爾金一直深陷在以個人為中心、缺乏與世界的關聯、沒有對他人之愛的「自我」中，當他因此陷入困境，終至想要求助於神時，卻忘記了神的名字。劇末的一段對白是值得我們重視的：「皮爾金：『告訴我吧！我的自我、整個自我、真正的自我在哪兒？』索薇格：『在我的信仰、希望和愛中』。」(註 48)

亞歷士所吶喊的「愛」，也正是上述皮爾金故事所要表達的意涵。追求自我實現，確為人生重要的目標，但在追求的過程中，我們應切記：因為有愛，才能使我們能成為「大我」，因為慈悲，才能使我們能在苦難和信仰中保持心靈的平衡，在超越自我，尋找真我的航程中，「慈悲與愛」，永遠是人生的終極港口。

肆、對本書的評價：

在前面的討論中，曾提到美國在 1950-1960 年代以來，由於人本主義的興起，有數以萬計的團體、書籍，在推動、指導「自我實現」的課程。本書亦可視為，延續這類風潮的著作之一，但我並不願意單純的把它視為流行文化的產物之一，也不願意以化約的態度，認定這類的勵志書籍，將可能使人陷入「自戀」「個人主義」的危機中。因為在這書的討

論中，究竟也涵蓋了生命的很多重要面向，而這些面向都觸及了現實生活中，急切需要處理的問題；所以，對本書的評價，我是寧可以讀者的「態度問題」來看待，而不用片面論斷的方式來做褒貶。不過，對於一些個人在閱讀中感受到的優劣點，仍在以下做概要的提出：

一、優點：

1. 提供自我療癒的典範：

亞歷士強調，本書中的二十五封信，是自己和自己的對話，是個人自我療癒的方式。在此，我們可意會到，他試圖為讀者提供一種自我治療的典範，這些典範，可說是精神分析中「原我」、「個我」、「超我」的協調過程，而這些過程，充滿了人本主義心理學的內容。

對時下一些，陷入精神苦悶的青年人，工作倦怠的上班族，缺乏成就感，失去生活動力的人——等，亞歷士的心靈羅盤，指出做真正的自己，一生都是你的機會，令人有被「指點迷津」的感覺，並進而興起在書中「尋求寶藏」的慾望。

另外，本書在自我實現的意義論述上，在生活中的實踐建議上，都有簡單、清晰的表達，使讀者能很快觸及它的核心思想，並去思考它所提出的問題。尤其一封接著一封，二十五封信連貫下來，可謂目標明確，一氣呵成，在坊間的一些勵志叢書中，它可說是比較完整，值得一看的著作之一。

2. 精彩的插畫和摘錄：

除了書中的主題論述之外，它有兩部份是值得讚賞的，這兩部份可能是一般人所容易忽略的，但它的象徵和詮釋，卻能使人有自發性的體悟，並興起解決問題的意念。

其一是插圖的部份，這些超現實的圖像，大部份切重主題要點，它不但帶動人的靈性思考，且衍發很大的想像空間，這正符應本書所強調的，人要追求無限的可能性，飛向生命的巔峯。譬如第一幅圖像(p29)，是被鍊條鎖住的天使與悠游小魚的對比。最後一幅則是，置身在超現實的自我圖像上，從制高點瞭望周遭的世界。我覺得，這些圖像確實令人印象深刻。(p213)

其二是，每封信前面的名言摘要，做了很好的引言與提示，以及後面的「創造機會的密碼」，對每篇的內容歸納了簡潔的重點。例如第一封信前的「我活了一輩子，卻未好好過日子。」第二十四封信末了的密碼：「所有的夢想，唯有在化成文字、數字、圖表或影像之後才會實現」。

上述這些精彩的插畫和摘錄，使我們在深入閱讀之後，能快速的做一次全面的回顧，它可能讓我們比較容易抓住，一些需要反覆思考的核心問題。

二、缺點：

1. 粗糙的心理論述：

亞歷士在本書中的論述，雖然以人本心理學為基礎，但全書所見的，很多是一些「尋找自己」「做自己」「相信自己」「做自己的主人」等，幾近於流行術語的不斷反覆，看多了會有點像在乎口號，而無法真正進入深層的討論。而他對一些涉及心理學的議題，如意義問題、焦慮和壓力、潛意識與創造力等，卻反而一語帶過，或語焉不詳，甚或有錯誤的引喻。例如，他在第四封信中，描述了很多生活中的緊張和壓力，最後卻又談到「不能靜下來聽自己的聲音」「不能肯定自己」「致死之病」等存在意義的問題，這種把自我實現和工作情緒壓力穿插討論的方式，形成一種錯置，也顯示了一些粗糙的心理論述，而這種情況，在本書中卻是屢見不鮮。另外，他在對自我實現的論述中，一直停留在「非超越

者」的層次中，但在終了時，卻強調要「引導他人觀照自我」，這也是頗令人錯愕的。

2. 缺乏整合的向度：

以人本心理學 (Humanistic psychology) 而言，主要是要研究人的本性、潛能、經驗、價值、創造力及自我實現等，它的治療方式，不是用來糾正、改變不正常的行為，而是要激發人的內在潛能做自我治療。在亞歷士的自我實現的進路上，對本性、潛能、價值、創造力等都做了一番討論，但他一直停頓在「二元對立」的論述中，而沒有走向超越自我之道，這使得一般未具有這方面涵養的讀者，可能在兩難之中進退維谷，或陷入個人主義的意識型態而不自知。例如他所強調的「不要去想賺錢維生的事」「有時自私一點是必要的」，正是很多人「心理衝突」的由來，要做自己想做的事，又要負養家活口的責任，要做自己，又要愛別人，在二元對立的焦慮中，一般人是很難下抉擇的，而大部份人，都是退回了安全地帶，做一個好父母、好子女、好配偶，做一個負責任的人。在此，他的原我、個我、超我得不到整合，他無法超越自我，無法在愛與慈悲中，做真正的自己。其實在自我實現的目標中，做自己和愛別人是不衝突的，這正是很多陷入生命困惑的讀者所急切需要知道的，但在本書中的論述中卻付之闕如。

伍、結論：

在佛洛伊德所創立的頓悟療法中，認為「自我的潛意識受到壓抑，而真實自我的發現就在揭露這些潛意識方面。」因此，心理治療所需的一切，便在於幫助患者「學會破除自己的抑制，理解自己，傾聽衝動的聲音，揭示勝利的本性，達到真知灼見和真理。」美國的人本心理學家馬斯洛 (Maslow)，更進一步提出「個體的頓悟」(individual insight)，認為在這種「認識的、情感的和意動的成份同時並存的豐富體驗中」，頓

悟才能有真正的療效。(註 49)

亞歷士在二十五封信中，企圖由傾聽自己的聲音，走向自我頓悟之道，他自有他「做自己」「成為自己」的觀點，也自有他自訂的「成功的定義」，但做為一個讀者，與亞歷士有不同的文化、生活、思想背景，絕不可以照樣模仿，並停留在他的觀點上，否則，就做不了自己了。首先，我們需要在這尋求頓悟的途徑上，做各個向度的，尤其是心理學方面的延伸閱讀，充實自己的知識，並可找機會，與心理專家談談，另外，亦可嘗試一些自我修煉，如此，方能免於一無所獲，甚或誤入歧途。

其次，亞歷士所論述的內容，是以西方的心理分析、人本心理學為基礎，而在台灣的本土心理學發展中，也探索了很多與我們的歷史文化、風俗習慣、思考模式相關的研究主題，我們在自己存在的大環境中，要追求生命的意義，要做自己，完成自我實現，我想，本土心理學的研究成果，應是相當值得參考的。

最後，我認為在追求自我實現的航行中，應以超越自我，生命的整全為目標，而為達成這目標，東方的文化思想具有很重要的影響，因為在西方超個人主義的發展上，東方哲學思想已被視為很重要的成份，而我們在尋找自我開悟之道的過程裡，在這方面是必然先要「肯定自己」的。

(本文作者為台南縣新化鎮戶政事務所主任)

<註釋>

- 註 1. 榮格：《榮格自傳—回憶、夢、省思》，劉國彬等譯，台北：張老師文化，1996 年，第 228 頁。
- 註 2. 本書亞歷士·羅維拉：《這一生都是你的機會》范浚譯，台北：圓神出版社，2005 年，第 018 頁。(以下簡稱本書)
- 註 3. 本書第 35 頁。
- 註 4. 本書第 37 頁。
- 註 5. 本書第 52 頁。
- 註 6. 本書第 60 頁。
- 註 7. 本書第 66 頁。
- 註 8. 本書第 73-74 頁。
- 註 9. 本書第 75-77 頁。
- 註 10. 本書第 91-94 頁。
- 註 11. 亞隆著，易之新譯，《存在主義心理治療》，台北：張老師文化，2003 年。
- 註 12. 本書第 102 頁。
- 註 13. 弗蘭克著，趙可式、沈錦惠譯，《活出意義來》，台北：光啟文化，2004 年，
- 註 14. 本書第 111 頁。
- 註 15. 本書第 113 頁。
- 註 16. 本書第 135 頁。

註 17. 本書第 187 頁。

註 18. 本書第 183 頁。

註 19. 本書第 209-210 頁。

註 20. 本書第 211-212 頁。

註 21. 蔡美珠，《齊克果的存在概念》，台北：水牛出版社，2002 年。第 6 頁。

註 22. 本書第 118-119 頁。

註 23. 羅洛梅著，朱侃如譯，《哭喊神話》，台北：立緒出版社，2003 年。第 88 頁。

註 24. 亞隆著，易之新譯，《存在主義心理治療》，台北：張老師文化，2003 年。第 568 頁。

註 25. 本書第 30 頁。

註 26. 亞隆著，易之新譯，《存在主義心理治療》，台北：張老師文化，2003 年。第 576-588 頁。

註 27. 本書第 83 頁。

註 28. 亞隆著，易之新譯，《存在主義心理治療》，台北：張老師文化，2003 年，23-24 頁，余德慧序。

註 29. 「憂懼」，丹麥原文 angst，英文譯為 dread，法文 angoisse，德文 angst，其中以德文較近原意，那是指一種憂慮、疑懼而帶痛苦的情緒，它和恐懼（fear）的區別在於：恐懼有特定對象，而憂懼無特定對象，其對象是一個「空無」，所以導致深邃的痛苦。（參考自：齊克果的存在概念第 32 頁。）



註 30. 本書第 54 頁。

註 31. 羅洛·梅著，朱侃如譯，《焦慮的意義》，台北：立緒出版，2004 年，第 257 頁。

註 32. 楊韶剛著，《尋找存在的真諦》，台北：城邦文化，2001 年，第 119-120 頁。

註 33. 羅洛·梅著，龔卓軍、石世明譯，《自由與命運》，台北：立緒出版，2003 年，第 294 頁。

註 34. 羅洛·梅著，朱侃如譯，《焦慮的意義》，台北：立緒出版，2004 年，第 438 頁。

註 35. 羅洛·梅著，朱侃如譯，《焦慮的意義》，台北：立緒出版，2004 年，第 377 頁。

註 36. 本書 74-79 頁。

註 37. 羅洛·梅著，傅佩榮譯，《創造的勇氣》，台北：立緒出版，2003 年，3-4 頁。

註 38. 羅洛·梅著，傅佩榮譯，《創造的勇氣》，台北：立緒出版，2003 年，第 15 頁。

註 39. 羅洛·梅著，傅佩榮譯，《創造的勇氣》，台北：立緒出版，2003 年，第 62 頁。

註 40. 羅洛·梅著，傅佩榮譯，《創造的勇氣》，台北：立緒出版，2003 年，第 66-67 頁。

註 41. 申荷永著，《心理分析入門》，台北：心靈工坊，2004 年，第 100 頁。

註 42. 莫瑞·史坦，《榮格心靈地圖》，台北：立緒出版，2003 年，第 20、

38 頁。

- 註 43. 莫瑞·史坦，《榮格心靈地圖》，台北：立緒出版，2003 年，第 196、250 頁。
- 註 44. 李安德著，《超個人心理學》，台北：桂冠圖書，2002 年，169-175 頁
- 註 45 蔡美珠著，《齊克果的存在概念》，台北：水牛出版社，2002 年，第 24 頁。
- 註 46. 李安德著，《超個人心理學》，台北：桂冠圖書，2002 年，第 187 頁。
- 註 47. 李安德著，《超個人心理學》，台北：桂冠圖書，2002 年，第 202 頁。
- 註 48. 羅洛梅著，朱侃如譯，《哭喊神話》，台北：立緒出版社，2003 年，第 219 頁。
- 註 49. 彭運石著，《走向生命的顛峰-馬斯洛的人本心理學》，台北：城邦文化，2001 年，287-288 頁。

<參考書目>

1. 亞歷士·羅維拉著，范浚譯，《這一生都是你的機會》台北：圓神出版社，2005 年。
2. 榮格著，劉國彬等譯，《榮格自傳—回憶、夢、省思》，台北：張老師文化，1996 年。
3. 保羅·蒂里希著，成窮、王作虹譯，《存在的勇氣》，貴州：人民出版社，1998 年。
4. 齊克果著，孟祥森譯，《死病》，台北：水牛出版社，1772 年。



5. 亞隆著，易之新譯，《存在心理治療》，台北：張老師文化，2003 年。
6. 莫瑞·史坦著，朱侃如譯，《榮格心靈地圖》，台北：立緒出版，2003 年。
7. 亞隆著，候維之譯，《當尼采哭泣》，台北：張老師文化，2005 年。
8. 亞隆著，易之新譯，《存在主義心理治療》，台北：張老師文化，2003 年。
9. 弗蘭克著，趙可式、沈錦惠譯，《活出意義來》，台北：光啟文化，2004 年。
10. 蔡美珠著，《齊克果的存在概念》，台北：水牛出版社，2002 年。
11. 羅洛梅著，朱侃如譯，《哭喊神話》，台北：立緒出版社，2003 年。
12. 楊韶剛著，《尋找存在的真諦》，台北：城邦文化，2001 年。
13. 羅洛·梅著，朱侃如譯，《焦慮的意義》，台北：立緒出版，2004 年。
14. 羅洛·梅著，龔卓軍、石世明譯《自由與命運》台北：立緒出版，2003 年。
15. 羅洛·梅著，傅佩榮譯，《創造的勇氣》，台北：立緒出版，2003 年。
16. 申荷永著，《心理分析入門》，台北：心靈工坊，2004 年。
17. 莫瑞·史坦，《榮格心靈地圖》，台北：立緒出版，2003 年。
18. 李安德著，《超個人心理學》，台北：桂冠圖書，2002 年。
19. 羅傑·渥許，法蘭西絲·方恩編，《超越自我之道》，台北：2003 年。
20. 彭運石著，《走向生命的顛峰-馬斯洛的人本心理學》，台北：城邦文化，2001 年。

