

科學與智慧

盧懷海等譯

佛教著稱的思想，是教導人的身軀在上無不歿之理，故不值得為自己而鬥爭。能有此修養，就可得心境寧靜。

莊子曾用夢境表示其脫俗的哲學及塵世的虛渺：「有一次我夢見自己像真的蝴蝶般飛舞，只覺得自己追隨著蝴蝶的幻境，而忘卻了自己身軀的存在。當我突然夢醒時，真不知自己本人是夢幻變成蝴蝶，抑是蝴蝶夢幻變成人？」

這些訓導都指出如要有堅強與愉快的情緒，就必須擺脫一切家庭、世俗的佔有，不應對身軀存歿有過度的愛慕和顧慮。這也是心理分析學。理論的重心。佛萊（FREUD）的主要發現是「男孩親母反父的傾向。」（OEDIPUS COMPLEX）這常被解釋為孩童不正常地私戀着異性的母親或父親而對同性的「父親」或母親發生惡感。這不過是一個淺顯的解釋。較廣闊而又與上述理論相吻合的見解，就是伊力科（ERICH FROMM）的推論。他描寫脫俗的情感與情緒成熟的關係如下：

「……要從FREUD佛萊的發現中尋出要義，我們必得從性的範圍推論到人與人之間的關係。對父親、母親私戀的傾向，並非對家人懷有性方面的需求，這需求不過是表現出另一更深切而基本的慾望——就是要繼續像孩童一般愛慕着他的保護者。母親就是最早期及影响最大的人。要割斷這與生母連繫着的「心理臍帶」，實是人生發展過程中最困難的事。因為能與父、母、或家人保持原始的連繫，纔會覺得安全，纔會覺得像胎兒一般，有所依靠。能長久的維持童年階段，才可避免意識到很多因自我獨立而引起的憂慮，這樣便能安然享受著別人保護的滿足，及童年期間備

受家人親切的愛護。但他付出的代價很高，因為他沒有真正的長成，沒有發展理解的能力及愛的能力。……當耶穌說祂的來意是要使男的與父相違，女的與母疏遠，祂並非教世人憎惡父母，而實是把上述的原則，同義地表示出來。這就是——一個人必要擺脫對父母親不正常的倚愛，自由地長成為一個合乎人情、人格的人。心理分析學發現精神病重要原素之一，就是對各種身外物例如名譽、財富，別人的意見和對自己批評，有過度的愛慕或顧慮。能擺脫愛慕這些形式，及表面的象徵，而接納自己的能力及現況，才可發展真正的自我及獨立的性格，這就是健康情緒的要素。

健康性格的重要特徵，是一種態度或心理的狀況。這在各宗教或倫理有不同名稱。在猶太與基督教義中，這是稱為「愛」。當耶穌被猶太教祭司試驗祂對法律的認識時，祂概括地回答說：「要充心愛天主，愛人如己。」而祂也實踐祂的教義。在佛教，同樣的態度或心理狀況是稱為「涅槃」一般西方人士解釋「涅槃」為「絕慾」實不能達其真意，「大乘派」（NARAYANA）的解釋「涅槃」是當「修練成佛」（BUDHISATTA）的階段一一渡過……以至對同情別人的心，遠勝於自愛而終於得到「正覺」（TATHAGATA）。據儒家思想，同樣的態度或心理狀況，是稱為「仁」。在孔子的學說中，對健康性格的理想狀態，有多方面的描寫。其中論及「仁」的最重要特徵有二：（一）仁者不憂，（二）惟仁者能愛人，能惡人。

換句話說，這三個宗教始創者的思想，俱發揚以下的綜論——一個健康快樂

譯自一九五八年維珍利亞省威廉與瑪麗學院之馬素與威菲會議會談

資料來源：香港心理衛生會通訊，1969，三月版，頁2-5

的人，不只顧存個人的利益，而是真誠關懷別人的福利，為了同情別人，他是甘願捨棄自己的利益。在心理分析學中，也有同樣的發現。那就是——最不快樂的人，是那些不能愛人，而讓妒與恨去消耗他的精神和活力。許多時，那些感受着極度憎恨別人的精神病者，不能自辨憂慮的根源。當他意識到那憎恨與破壞慾的起源，而又意識到它們怎樣影响他與別人的關係時，繼而瞭解和饒恕別人，以及發展他對別人的感情與興趣時，他才是踏上康復之道。這就臨床治療者的日常經驗。伊力科（ERICH FROMM）簡結地討論其摘要如下：

「愛人如己」這訓諭無可辯論的，是處世最重要的準則，違犯了這準則，就是醞釀心理病態的主要因素。分析一個精神病者所訴說出來的事件，可見其病源多起於不能嘗得愛的經驗。所謂愛的解釋，就是能體驗到關懷、負責、尊敬、瞭解別人、及極度期望他人的發展。心理分析治療的要則，就是幫助病者尋求或恢復愛的能力。倘若不能達到這目的，那轉變不過是表面化而已。」

在宗教教義和現代心理分析學中，還有論及其它健康人格的特徵。以上幾點，僅摘述兩者最明顯的相同見解而已。

罪惡或內心衝突的問題

雖然各大宗教和一般的道德觀念與現代精神病學對健康性格的觀點大致相同，但對罪惡和阻礙情緒健康的論調則有不同。

猶太耶穌教認為神是百善之淵，而魔鬼則為罪惡之源。有些學者認為魔鬼的學說，是由波斯教傳入，而其意義，則可見於耶穌被引誘的故事。魔鬼向耶穌遊說，要祂不理會天主的指示而喜欣：（一）物質，例如麵包等。（二）異常的力量，例如能行聖蹟。（三）無限的財富，例如有王國的一切。這些東西，看來都是指人的一些自私和慾望，而和一般人性守法社交願望，與對神或人的愛相反。

猶太教有一觀點，即是罪惡的衝動是生後不久即有，而良心或善念則要到十三歲

這年齡才有。而善念的開始，是從社交得來的。

佛教沿印度教的因果報應來解釋罪惡，而談及人們的疾病，無論是身體的或精神的，都是前生行為的結果而來的，佛家更進一步而說道人們的生存本身就是一種罪惡，因生存而帶來痛苦，而這種痛苦是因（一）慾念和貪念。（二）缺乏抑制力。（三）無知，即是不能領悟到所有存在的東西，都不是永久的。

從較有意義的觀點來說，佛教指出錯誤的慾望和對這些慾望缺乏控制力，是苦難和罪惡的起因，而正確的願望，則令人快樂。在這方面，釋迦和耶穌有共用的觀點，雖然他們因歷史和文化背景不同而用不同的名稱。

孔子說過這樣的話，「人的天性大體相同，但因習之相異，而漸漸地差別擴大」，孟子亦說過，「人性向善，如水之向低流」。每一個人都有向善的傾向，正如水都是向低流下去的。年代好時，人之子女多屬善，時代壞時，他們多數棄善而就惡。這不是因其天性而分為善和惡，而是因環境關係，而令到善良的天性，為罪惡所侵入而沉溺。

現代精神病學和他行為研究科學，都同意孔子的觀點，即對幼年在家庭中的經歷文化社會環境和性格的發展，是十分重要的，行為研究科學家不是不理會遺傳的因素，而是把重點放在生理和社會文化因素的交互作用，而養成孔子之所謂習性。習性以現時的用法包含內心的激動、情感、思想和表現出來的動態。在這範圍內心理分析家唯一要加上去的，只為這些心理和社會動力，能在不自知覺中起了作用，而這些作用是能以心理分析技術去探討出來的。

行為研究科學家，似乎漸加傾於孟子所謂性本善的觀點。孟德格（MONTAGU）從很多研究得來的結論說：「這證明人性是善——善的意思是指沒有罪惡和仇視，而出生時，每一個人人都俱備各種機能去接受人們的愛。同時亦去愛他們：這亦基於身體和生理構造的需求，嬰孩期望它所需

要的能得到滿足，當期望得到便滿足了便發展為一個可愛、合作及和諧的人，這即是健康的人。

雖然行為研究學說不自認為合格去談玄學的理论，所以很少談及魔鬼和因果報應，但他們在原則上是同意耶穌、釋迦和孔子，把精神病和不愉快歸於欲望和內心衝突。荷尼（KAREN HORNEY）很清楚的說過，誘惑（魔鬼）包含兩種慾望：渴望無限的光榮和尋求容易獲得的途徑……用象徵式的字句，容易得到的無限光榮，即是自卑自棄而走向地獄的道路。向這方面走的人，實際是喪失了靈魂，即是本身的真面目。

如何得救、領悟、自覺和修正行為的方法

偉大的宗教家，不特有健康的概念，還曉得魔鬼的理论或障礙情緒健康的事物，他們還教導心理衛生，使人得到見識和正確的品行。

雖然耶穌沒有一如現在教堂所有的有系統性救世學說，但他實際上曾教他的門徒從那些簡單及重要的訓言，如果得到情緒健康及進入天國，例如：從上述之訓言中，他認為新入教者，應先做到凡遇上不如意事情時，要先省己然後責人，同時要知道人生最終目的，是誠心敬愛上帝及人類，而不是世俗的佔有，及只是順從習俗和法律，耶穌在傳道時，曾多次提及只有一條路往新生，這就是跟隨他，馬太福音：「你們當負我的軛，學我的樣式，這樣，你們心裏必得享安息，因為我的軛是容易，我的擔子是輕省的。」耶穌所做的事很多，但他喜歡門徒跟隨他的最重要莫如退至荒野，在該處靜靜默想及祈禱。耶穌受到多次誘惑，及經過約四十天時間自省後，啟示突然降臨，他才知道他一生之使命。

佛祖所遇到的差不多同耶穌一樣，只不過他退隱和靜思，照傳說所載約達六年以上之久，有一天，當他坐在一棵無花果樹下默想的時候，啟示忽然降臨，才令他曉得他一生之使命。

佛祖的心理衛生含有四大真理和八大法則，照勃池教授（Professor Burrtt）的解說：

- (甲)生存是受苦或不愉快
- (乙)受苦或不愉快是由自私慾望所成
- (丙)自私慾望是可以消滅
- (丁)由以下之八種法則來消滅

- (一)正確的了解
- (二)正確的目的或希望
- (三)正確的發言
- (四)端正的品行
- (五)正當的事業
- (六)正確的努力
- (七)正確的警覺
- (八)正確的深思熟慮或默想

佛祖的訓言中亦述及他勸徒從跟隨他，因為他找尋道路，但最主要的還是則重於默想及個人自己尋求到真理。一隻野兔的故事，便是很好的例子，故事描述一頭野兔在一棵芒果樹下睡著時，忽然被一陣巨大聲音所驚醒，牠以為是世界末日快將來臨，於是立刻發足狂奔，當小鹿及其他動物見了，他們也跟着亂跑，到這動物王國險些面臨滅亡之際，為佛祖察覺，乃帶了那頭野兔回到芒果樹去，同時還令牠明白那巨响乃是由倒下來的芒果樹而引起的，其他動物也明白了，而這動物王國因而得以保存。

孔教之創立者，雖然沒有退隱和默想的故事作為例子，來讓他的門徒跟隨，但亦有教導默想的重要，或孔子稱之為「修身」，關於心理衛生，在大學一書（The Great Learning）亦有說：「……身修，身修而后家齊，家齊而后國治，國治而后天下平」，檢討自己的情緒及動機，就是窮物理之極處，尤其是個人的奧秘思想及偏見，所以如果一個對他人有了愛或恨的念頭存在，則不能客觀地察覺和他人的關係如何。另一著名作品中庸（The Golden Mean）說：「莫見乎隱，莫顯乎微，故君子慎其獨也」此說與路加福音說：「因為掩藏的事，沒有不顯出來的，隱瞞的事沒

有，不露出來被人知道的。」及耶穌教人若要控制性慾及性兇的衝動，一定要依其中心所想的去幹，才能成功都極符合。

我們都知道心理分析學是專門研究一切我們不自覺的思想，包括隱蔽的思想及動機，研究的辦法是（一）隨意聯想，（二）夢的研究，（三）分析病者對心理分析家的感情上的反應，而上述的辦法，可使病者對過去經驗所產生之極度愛與恨及其影響病者對他人之關係漸漸自覺，這樣病者便達到領悟自己，而改善自己的言行。

從上述幾方面看來，雖然重要的宗教，倫理制度及心理分析學所用術語不同，但是他們基本上都是教導我們怎樣能夠最有效地達到領悟自己的境界，或改善我們的言行，譬如用自我檢討自覺及不自覺的動機和感應的方法來建立自己的人生觀及人生哲學，使我們從無規律，不調協而達到和諧而完美的人生。

上述所有宗教或道德上的領悟，似乎是在猝然間產生的，我們可以在佛祖及耶穌的言行中找到例証。

聖經新約全書，約翰福音第三章——從前有一法利賽人名叫尼高底母問耶穌怎樣可以重生，耶穌答道：「從聖靈生的人，是好像隨意吹的風一樣，你只是聽到聲音，但是你不知道它是從那裏來，往那裏去的」。

孔子在其中庸一篇中指出如能履行其學說者，便可猝然間明其道焉，無獨有偶，在現代心理治療過程中，病者達到領悟或洞察自己行為的領域是猝然間的事，而非從每日與心理治療專家會談時而產生的，精神病學家克治臣（HUTCHINSON）亦指出科學界的重要發現無非如此，因此克氏指出科學上及宗教上之領悟，是由四個不同階段產生的。

- (一)準備期，個人對每一問題沉思。
- (二)中斷期，因沉思使人太疲乏或因未

達到進一步的結果而放棄這種自覺的思想。

- (三)領悟期，個人對問題猝然領悟或猝然間找到解決的辦法。
- (四)辯証期，此猝然所得之辦法已可証實為有價值及完善之辦法。

人類尋求心理健康及有創造性生活的潛能

在聖經中常常指出祈禱，及對上帝有信心的重要性，當耶穌遇到危機的時候，他就向上帝祈禱，這都是猶太人的文化傳統——假如人們能夠接近他們的上帝，他們便可以有無量的潛能，在哲學上或心理學上說來猶太人的上帝和基督教的上帝，是很難說他是否在人的心內？或是身外或是都存在於兩者之間。因為在猶太教的教義裏，人是從上帝的形像中創造來的，而耶穌屢次教訓他的門徒，要以上天之父為其模範，這些問題使到哲學家及科學家，永遠不能找到一個解決方法，把存於心內的和身外的正確關係，用公式表達出來。

在印度教及佛教及體系裏，這方面亦有有趣的發展，印度教的過去及現在的教義裏，都認為所有力量都是由一個超乎自然的人叫婆羅門所產生的，教徒是要向他祈禱的，這好像基督教徒一樣，佛祖當時亦同意此點，直至他成佛為止，後來他便反對兩元論（心內，身外）及婆羅門（身外）和亞門（ATMAN）的思想（心內），至於有關道德力量和心理健康力量的泉源，佛祖指出自作孽則自受其苦，如能循規度矩，則自能修身，其實在佛教教義裏，佛祖的性格，是存在於所有生物裏面，著名之日本佛教徒（SUZUKI）曾在其著作中描述一僧人問一高僧：「佛經曾說，所有生物都天生有佛祖的性格，假如他們不知道其存在又怎樣呢？」但是（SOU SHAN）答：「他們是知道的」。

孔子曾對其弟子曰，「仁乎遠哉，我欲仁斯仁至矣。」

又有弟子問仁，子曰「克己復禮為仁，一日克己復禮，天下歸仁焉，為仁由己，而由人乎哉？」故孔子哲學亦相信人有不盡的創造性的潛能。

中庸一篇中亦述及此思想，「唯天下至誠，為能盡其性，能盡其性，則能盡人之性，能盡人之性，則能盡物之性，能盡物之性，則可以贊天地之化育，可以贊天地之化育，則可以與天地參矣。」

心理分析學並不如此等重要宗教及倫理制度包含此種哲學的形式，但是一個有經驗的心理治療家，常常在有深度的心理治療中，對病者能以其出乎意外的潛能來重建他們的心理健康和個人快樂產生深刻的印象。雖然在治療初期，會感到憂慮和迷惑，對其情緒問題的性質及其起因，罔然若失。但後來病者漸漸以上述之辦法，認識到自己對人及對事的感受，由於猝然的領悟而找到一個可行辦法，來解決其人生問題，這種領悟的能力，是可從心理治療中夢的分析裏表達出來，病者在醒覺時對每種問題，不知所謂，而能在夢境中，則會準確地認到問題的原因，而用象徵表達出來，心理治療家研究其象徵後，便可以明白及幫助病者解決其難題，佛萊（FREUD）就是根據這種現象，首先用科學方法研究夢境，因為病者是知道夢的意義的，但是對這種現象是不知覺的，所以這些發現，亦使到與佛萊同期的心理治療家容格（JUNG）發表其學說——病者對其夢境之領悟，是起于其不自覺的思想，這種就是超自然的現象。

雖然並非所有心理分析家都贊同此點，但是他們都認為我們在夢中，是有一種不常用的智慧及領悟能力，有時這種能力亦

可從病者其他言行中表達出來。事實上，心理治療家所做到的，便是創造多種條件，使病者能夠做到自己治療的方法，下面是加倫荷尼（KAREN HORENY）舉出的例子。

「不論在何種情況下，一個小孩假如不是生來低能的話，是會學習應付別人和獲知一些技能的，但是他有一種內在的力量，他們是不能獲知或由學習方法來發展的，好像人們是不可能教一棵橡實長成一棵橡樹，但是假以時日，它可自然用它的潛能，發展成為一棵樹的，人也是一樣，他會發展他自己的生命力量，他的深激情感，他的思想，希望，他的利用本能的能力，他的意志力，他的特別本能及天賦，他的表達能力，和他用自己不同的情感應付不同的人，所有種種，都需要經過一段時間後，才能使他找到人生的價值和目的，簡括說來，他會切實地，向自知自覺的方面生長的。」

假如我們把這三種重要宗教和倫理制度與現代精神病學，尤其是心理分析學，簡單地比較一下，我們會發現兩者有顯明的共通點，事實上，我們應該謙虛一點，因為我們現代科學辛辛苦苦所得真理，早已為從前名哲人在世界不同地方講授反教化，但我們再想一想，從前的宗教和道德責任現在已是日常生活中的重要部份，我們是進步了，這是值得驕傲的，如孟德格（MON TAGU）的思想一樣，愛鄰人如己，這不單是講學的題材，而是十全十美的生物學說，換句話說，我們要自我檢討自己的動機，我們一定要真誠，要貫徹始終，要仁慈，要有愛心，這不只是為了別人的福利而是我們自己達到心理健康的大道。