

的問題尋出正確的答案。事實上，佛洛伊德對於人之科學最大的貢獻，便是以自由聯想和夢之解釋等方法來探索此種天賦之領悟本能，以供心理治療之用。

(丙)禪與心理分析的方法。關於禪的訓練與心理分析的方法是有不同的，而且它亦沒有一定的格式，在禪宗中用「公案」來參禪求悟，是開始於十二世紀的宋代禪師們，利用它啟發學生的問題，並以尋求了悟的途徑，如果我們看了許多公案，我們也許會感到「莫名其妙」，現在我們舉個例子：有一弟子問道：「全然獨立，而不與萬種事務為伴的是誰？」禪師回答：「你一口喝盡西江水，我再告訴你。」「不可能的！」我們會立即如此反應。但歷史却告訴我們，禪師與馬祖這句話却打開了問答者（龐居士）意識的深府。這些在智性的層面上是永遠無法對它做一了解的。另外，亦有不用公案的方式來研習禪，在中國以臨濟為例，在日本以盤珪為例。在本書中，鈴木大拙提出了五個步驟，也就是五種境地，以說明禪者之五種心路歷程，完全是一種對人生及宇宙現象的體認。而心理分析方面，則是利用種種方法，如醫師之知識及經驗，患者之自由聯想、夢之分析，以及對病人之種種了解，而實施各種領悟性心理治療法，訓練性心理治療法，或支持性心理治療法，在這裡有一個重要的觀念是，無論禪師或醫師對弟子或病人作種種的努力，都是引導他們進入開悟及復原的道路而已，而真正成功的決定因素，還是在於他們自己。

(丁)人類的處境。對於人類的處境，乃是一般哲學家所深切注意而關懷的，存在主義的大家們挖掘出人們內在的苦悶與焦慮，並討論了人存在的一些問題，而在這些問題，本來早於存在於人類心中，如今只是被赤裸裸的挖出來放在大家面前，令人感到無法逃避和壓迫而已。心理分析的目的，則是在分析人們造成不安焦慮的素因而加以治療，而禪則在要人處於自然之中，而超脫自然，達到泰然態度與心靈，鈴木大拙對禪的目標說明道：「禪就其本質而言，是看入自己生命本性的藝術，它指出從枷鎖到自由的道路……我們可以說，禪把儲藏於我們之內的所有精力做了適當而自然的解放。因此我們得一概念，禪是開啓內在潛能，而令人達到自由自在的方法，而開悟後的心智狀態又是怎樣呢？趙州說：「禪師是平常心」鈴木說：「你整個心智活

動現在都以一種新的格調來作用，而這些你以往所經歷到的任何事情都更使你滿足、和平、充滿歡樂。生命的調子改變了，在禪之中有著使生命更新的东西。春花更美，山溪更為清澈。」而心理分析的發展，依照佛洛姆的說法，當本能的衝動變成了自我（即將無意識變為意識）就具有更廣更深的意義，意味著克服自己同自己的疏離，因此也克服了自己同陌生人的疏離。它意味覺醒，擺脫幻象、假象與謊言，依照自己的本來樣態來看事物。這種發展將超過了佛洛伊德原來所定的範圍，而達到解決人類處境的途徑。

三、結論

關於禪和心理分析目前的用途及在境界上，二者有很大的不同，但同就它們所針對的都是人類心靈的苦難，因此在旨趣與目標上，甚至方法上都有能互相發明闡揚之處，這也是今日許多心理分析專家所以對禪深感興趣而從事研究的原因。

以上是我個人閱讀「禪與心理分析」一書後，所做的幾點比較，要將兩種不同的學問作一比較，實在是一件很困難的事，所以本文所引用的資料，並不限於本書，只期望能明白地說明出其中的幾點概念，並且求就教於大家。



文明的哲學

史懷哲的迴聲

·徐瑞麟·

…只要有人始終充分地思考，
並實踐仁愛和真理，世界將
屬於他。——我的呼籲——

自從啟蒙運動、理性主義以及十九世紀初期偉大的哲學衰頹後，我們就開始生活在過度組織化的社會中，物質知識與物質力量的突飛猛進，使人類物質發展獲得空前的成功，但是隨之而來的，卻是政治結構、社會組織及道德思想的動盪、懷疑和虛無種種情況的冷酷無情使我們成為喪失自由、自制而充滿缺陷的人，在靈魂上，我們變成只剩瘦弱貧瘠而孤單的影子。無知的愛國主義，藝術家和讀書人的野蠻作風，以及邏輯原理以權威的姿勢倡言最不入道的思想，於是人類遂不可避免的遭到二次大戰的浩劫。在此人類精神瓦解潰敗的危機，產生了許多偉大的人道主義者，其中史懷哲可以說是相當傑出的一位，他高呼「唯有尊重生命的精神力量，我們才能負擔起建設文明國家的任務；唯有培養尊重生命的意識形態的力量，才能替全人類帶來永久的和平。」由於現代人讓自己的精神獨立與道德批判力屈服於組織化的社會，而使自己喪失於非人道的氣氛裡，史懷哲的呼聲遂代表人類重建文明的要求。

這本「文明的哲學」包含二部份，第一卷是「文明的衰敗與重建」，第二卷是「文明的倫理」，本文僅簡略地敘述他的主要思想，以供關心現代文明的同學有一個概括性的了解，而不擬作太繁瑣的討論。

在第一卷「文明的衰敗與重建」裏，史懷哲研究西方倫理的思想，看出西方倫理始終是以功利主義為基礎的社會倫理，這種倫理並沒有涉及個人自我完成的要求。西方的哲學家只有史賓諾沙與費希特、尼采等人稍稍觸及了自我完成的觀念，而其他的哲學家只有康德涉及原始的自我完成的觀念。西方已長久的失去「世界觀」，因此他們不但沒有被深刻有力的肯定生命世界和生命的世界所鼓舞，他們甚至容許個人和國家受著一種昏亂膚淺的肯定態度，留下來的，只有倫理的詞句或懷疑倫理的氣氛。

檢討現代的生活環境是如何傷害我們，我們可以觀察到下列的現象最嚴重：

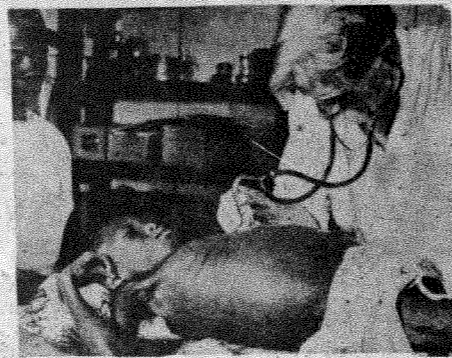
(一)大規模的企業和工廠制度的興起，結果人們被迫離開自己的家園與大自然，個人喪失了自由獨立的經濟地位，個人的活動被生存的掙扎佔去而促進他改進自身狀況，於是他偏向利己的理想而破壞文明的理想。過度的勞動亦使吾人不關心吾人的成

長，這種成長機會遂被剝奪而無法彌補。在工作之暇，他們不願思考，不自求進步，只尋求享樂，而且尋求最不需要依賴精神力量的娛樂，這就造成了自由的匱乏。

(二)工作的專業化與制度化促使吾人能有效的發揮自己的能力。這種制度只要求個人某一部份的能力，雖然片斷能力可以使工作的某個細節達到完美純熟，但是它也足以使整個人忽視了自身全部才能的完整發揮而滿足於片斷的自我能力。缺乏廣泛性的工作都比較沒有精神性，因此無法誘導吾人建立完整的人格，自我亦不能覺醒。

(三)由於我們生活在焦慮中，我們的交際能力逐漸增加；更由於我們必須向許多人在過度擁擠的場合共同生活、工作；我們遂不斷地與別人會面，彼此間的關係始終在變動著，都像陌生人一樣。冷淡與同情的缺乏已被看作世人的正常行為，我們的社會已不再允許人文價值與人性尊嚴的存在，個人已被看成不過是附屬於物質世界的一些數目或物品，人道精神遂已喪失。

(四)在社會與政治組織的束縛和壓抑下，現代人變得個性萎縮貧瘠，失去個體的意識，而所持的觀念都是由國家主義、政黨、社會地位所決定。這些觀念又受到某些禁忌的維護而不容許批評。既然社會利用構造完備的組織對精神生活產生了尚不可知的影響力量，人們遂如此嚴重地喪失其獨立性，他幾乎不再為自己精神上的存在而吶喊，他就像洩了氣的皮球，可以任意扭曲其外形而沒有任何阻力。



自從十八、十九世紀初期以來，哲學一直指引著普遍思想，並且維繫著對文明的熱愛。二十世紀以後，科學擊潰了宇宙知識的教條主義，也粉碎了精神觀念的教條式宣言。早期的單純理性主義，康德的批判的理性主義，以及十九世紀哲學大師的推理的理性主義均以兩種方式歪曲真理：將他們從純粹思考得來的觀念擺在一個比科學真理更高的地位上以及設計一個純為理論型而只充滿物質成果的世界強加在存在的世界。但是此時期的哲學不但肯定文明的價值，帶來對文明價值的信念，並以豐富的觀念影響普遍的思想。今日的哲學已退化到不負責任的「哲學史的研究」，他已與精神生活脫離，而不知道處理根本內在問題正是哲學的範疇；也忘了哲學之所以有價值是由於她能夠將本身轉變成一種生動有力的大眾哲學而與真實不斷保持連繫。在這個充滿危機的時代，應該關照我們隨時保持清醒的守衛竟然自己睡著了，於是我們絲毫沒有為自己文明的利益而奮鬥。

文明之未來仰賴我們能否克服今日人們思想和信念上的無意義與無望之感，而達到一個具有嶄新希望和肯定的地步。今日思想得不到科學的任何幫助，而科學毫不關心地獨自冷眼旁觀著思想面臨困境。科學知識只能藉著某些事實來維持其真面目，它拒絕透過知識的各部門及其成果之應用來形成一個世界觀，此正是今日哲學有賴科學幫助的地方。

在第二卷「文明與倫理」內，他指出倫理的根源是：我明白「肯定人世的完整意義，並且努力去實現它」。也就是從「尊重生命」而體驗實踐「自我奉獻」的生命觀，這種生命觀是由個人的倫理來提昇社會的倫理，以圖拯救整個文明。

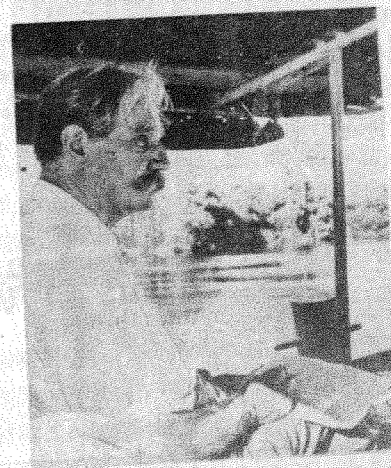
「尊重生命」是從「我是有生存意志的生命，我生存在有生存意志的生命當中」出發，得到一個活生生的世界觀與人生觀而一再的從它迸出永不乾枯的泉水。因此，倫理的產生是基於個人感到一種普遍力，而對所有的生存意志表示一種對自己生存意志的尊重。

在這種倫理觀念下，自我完成意指個人走向他最高存在的真正關係。他努力想把他與最高存在之間自然的、外在的連繫變成精神性的、內在的奉獻。此種最高存在根源於神秘主義，但不止於神秘主義。神秘主義若不跨出它的門閥則只落得混亂與衰頹，唯有經過理性的培養，神秘主義才能賦予倫理

以靈性，倫理才不會再如以前的膚淺無生氣，而變得深刻穩重而擁有生命的力量。西方人因為一心一意想建立實用主義的倫理概念，所以一直不讓神秘主義維持原來的面目，於是它只好偷偷摸摸、斷斷續續的存在，遂使實用主義觀點下的倫理落於膚淺。目前只有從神秘主義萌生的思想才能使我們走向深刻穩定、實用倫理的世界觀與生命觀。

在真實的生命主義裏，自我奉獻不再只是純粹知識的產生，而變得廣涵人們身上所有活生生的因素的神秘主義。因此它含有優越的靈性，具備著基本的行為衝動。它亦不為憐憫可以作為倫理的整個要素，因為它太狹隘，只關心受苦的生存意志。倫理應當包含生存意志所有境況與熱望、生存意志的壓力、生存意志在生活中得以完全發揮的渴望，以及生存意志尋求自我完美的衝動，這些都是個人內心所感受得到的。

「尊重生命」的語詞雖然聽似極其普遍而不太有生氣，但凡是受它影響的人，它總不放鬆他。同情、愛以及每種有價值的熱誠都已包含在尊重生命的信念裏。尊重生命的信念以永不枯竭的力量繼續對它影響到的心靈發生作用，這個世界是可怕的生存意志之戲劇化：某個生存意志靠別的生存意志的犧牲來維護自己，生存成了互相毀滅的局面。而對保有這信念的人，他以他的生存意志了解別的生存意志，並且渴望達到生存意志的一致化而成為普遍的生存意志。在了解與寬恕的原則下互助，生存意志的分裂將面臨結束——這就像我們從水坑中拯救了一隻昆蟲，生命就對生命作了奉獻，而生命對抗



自己的分裂也就結束了。

「尊重生命」為什麼會引導我們體諒其他的生存意志？這是由於我尊重自己的存在（我亦為一生命），我要求自己以誠實對己。而所有寬容與饒恕的行為都是產生個人待己以誠的態度，我一生既然充滿了虛假，我為何不寬恕加諸自己身上的虛假呢？既然我在許多場合都缺乏愛心，並且犯過憎恨、詆毀、欺詐、傲慢的罪行，為什麼不能寬恕施諸我身上的缺乏愛心和所有的憎恨、詆毀、欺詐和傲慢呢？

但是這並不是說「尊重生命」可解除各生存意志的衝突，它也不會為了個人去消除他所有倫理的矛盾。它只不過在每一境況中盡量逼迫我們來決定我們要保留到何種程度的倫理性，以使生存意志的損害降到最低。在倫理的衝突中，沒有任何其他的人能為個人決定他對維護和拓展生命的堅持能夠做到怎樣的最大限度。因此，尊重生命的信念要求人們盡可能充分發揮自己的能力而在物質與精神自由上，努力做到「待生命以誠」。

笛卡兒說：「我思，故我在。」由於他隨便選擇不足取的原理作起點，他的哲學遂無可挽回的走向抽象化，真正的哲學必須從最直接、最易了解的

意識上的事實開始。假如意志要求知識解說世界，而知識也樂意迎合此種要求，則思想的過程自然產生。所有現象的內面皆存在著生存意志，科學之所以進步，關鍵在我們對於種種現象的描述愈來愈正確，於是能發現過去預想不到的生命與其過程，而將我們從大自然裏的生存意志之表現過程所學習到的加以應用，來改善我們自己的生活與生存。由於知識始終不斷在逼迫我們注意生存意志的神秘性，所以我們到處可看到生存意志的鼓舞，倫理必可在我們的哲學裏生根。

根據經濟理論和烏托邦來製造「控制」的努力，無論從那一方面看都是不適當的，並且它將牽引我們到可怕的境況裏。這是由於我們利用自然威力而獲得無窮的力量，於是造成了企圖控制別的人類同胞的邪惡作風。

我們的時代受到氾濫的發明與發現所毒害而忽略了非物質方面的進步。由於缺乏思想，我們變成只相信精神進展以外的各種進步。文明的潰敗已經因為社會對於倫理的支配而發生了，唯有當倫理再度成為有思想者的關懷對象，而每個人都盡力想在社會上表現倫理人格時，文明的復興才有可能實現。

郵政劃撥：14530號 TEL：548302
551560

新版預告

053-9	Best, The Physiological Basis of Medical Practice 9/e	In Press
148-10	Davis, Textbook of Surgery 10/e	In Press
411-3	Current Pediatric Diagnosis & Treatment 3/e	March, 1974
117-8	Dreigbach, Handbook of Poisoning: Diagnosis & Treatment 8/e	March, 1974

美亞書版股份有限公司

諮商心理各學派 的比較



翁小曼

諮商心理理論主要分兩大派，其一是行為學派 (Behavioristic approach) 強調藉由 reward, punishment, information 以再學習生活中要求解決問題的更適應行為，主要就是在造成行為的改變。其二是動力學派 (Dynamic approach) 強調須誘出當事者 (client) 對其問題的 feeling 及其瞭解無意識是行為的基礎，如此經由情緒障礙的解決，當事者就能以更合理的方法解決問題。

動力學派與行為學派並還分別包括了許多學家的理論，我們先就動力學派討論。動力學派包括了精神分析學派及由精神分析學派演變而來的近代理論，還有自我理論，分別簡述於後，並加以比較。

精神分析分派不言而喻是淵源於 Freud，此學派是強調當事者的生活歷史 (即心、性發展)，早期經驗對後來個體人格的影響、生活的能量 (libido)、本能、人類無意識的重要性。諮商者 (counselor) 主要就是使當事者的無意識變較意識些，亦即是使當事者能瞭解其歪曲的行為乃是受無意識的威脅。精神分析心理治療所使用的方法有：自由聯想、夢的解析、轉移……等。其方法的一顯著特點就是激勵退化以促成早期經驗的發現。

Jung, Adler & Rank 為 Freud 的學生，對 Freud 的理論加以修改，並放棄了許多他的基本

原理。Jung & Adler 將其理論加入了一些重要的社會因素。Jung 對人格形成的原理中重視個人和民族的歷史，同時也重視個人的目標和期望。過去經驗的養成和將來的期望兩者的配合，構成現在個人的行為。主張象徵行為 (Symbolization) 的重要性，象徵有兩大功能：第一功能即指象徵是代表受挫折的本能行為的滿足。第二功能是指原型資料的變體。象徵行為可說是受挫折本能的產品，在心理治療方面不像 Freud 那樣地強調過去，而較重視當事者的現在情況及對未來的慾望。

Freud 主張行為為天生本能所鼓勵，Jung 主張天生原型，然而 Adler 主張社會動因，認為社會制度對人類影響至巨。其最大貢獻乃是「創造自我的觀念」，創造自我可以擬為意識的部份，而意識是人格的中心，因而強調諮商須是幫助當事者更知覺自己的單一生活方式、理想、自我形象。Rank 則強調「生的創傷」，所以諮商方面應是幫助當事者獲得安全感。

由精神分析學派演變而來的近代理論甚多，有沙利文 (Sullivan) 的人際關係論，強調人際關係對人格形成的重要性，因而諮商者須對當事者的人際關係有徹底的瞭解。霍妮 (Karen Horney) 的無慾力精神分析學，其人格論的主要理論基礎是焦