



# 人生發展與心靈環保

---

丁興祥

法鼓文理學院兼任教授

專長為「社會心理學、人格心理學、生命史、自我之發展與轉化」等

## 壹、前言

人生發展，同時也要談談心靈環保，如何談這兩個主題呢？這就要結合，把心理學裡面談人生發展的理論與心靈環保的某些觀念做一個結合。

心理學家總是會說，小時候怎樣，長大將會如何，晚年會怎麼樣，這之間有什麼關聯嗎？或是有什麼順序嗎？每個階段的狀態是如何發展？這就叫作「發展心理學」理論。但是在各種談人生發展的理論中，談及人的一生心理學家並不是很多。

成為我自己，是很重要的事，有一本書叫做《成為一個人》（*Becoming A Person*），是心理學家 Rogers 所著。《成為我自己》（*Becoming Myself*）也是一本書，是歐文·亞隆（Irvin D. Yalom）八十歲的時候寫的回憶錄。今天，我用了他的字，*Becoming Myself* 作為講題。

亞隆那本回憶錄寫得非常好。八十歲的頂級心理學家，他是存在主義治療的大師。他的書從十歲的一件事講起，就是他小時候拿人家臉上的雀斑開玩笑，結果那個女孩的爸爸就來找他，「啪」打他一巴掌說：「你一天到晚講人家有雀斑，你很高興嗎？」他被嚇愣了說：「我只是開玩笑。」可是他沒有想到他的玩笑傷了這個小女孩。後來這個小女孩跑來找他說，「那是我爸爸，我仍然還是想與你當朋友。」但是他很快就跑掉了。為什麼？內疚。他到了八十幾歲，還記得這件事，並作為回憶錄的第一章之第一節。

這是童年的第一個重大經驗，對他一生的影響。他後來走上存在主義治療都與這件事有關，所以我們要瞭解我們自己，

成為我們自己。

有一個名詞稱作「轉大人」。我曾經有一個學生，他訪問了一個客家女性叫橘子。論文名稱是〈剪斷肚臍帶，要做大人樣：一位客家女性生命處境中的「困」與「尋」〉，要做而已，不是成為。成為是個過程，只是想要變成大人，但是重要的是要剪斷肚臍帶。沒有剪斷肚臍帶，你是沒辦法成為大人的。這是一個象徵。故事永遠是象徵。這個象徵就是她一生故事的一個標題。一個人要轉大人，有時候就是要剪斷某種東西，跟過去做一個切割。並不是過去不重要，過去是我們轉化的來源，讓我們成為現在，投向未來。過去、現在和未來連在一起，構成連貫一生的故事。

但是人生隨時都可以從零開始，不是你以前沒學過相關知識，就不可能成為該領域的專家。人生從來沒有定位，隨時都有機緣，隨時都是轉機。每一秒、每一秒的轉變，moment by moment，所以人生可以做自己，也要做自己。

## 貳、人生週期論（Life Cycle）

做自己究竟是什麼意思呢？Erickson 的人生發展理論（Life Cycle），簡而言之，人生就是一個週期，有點像圓圈，從頭開始走到尾，然後繞一個圈。這個圈是順序發展的，故而人生是一個週期。他把人生從出生到死亡分成八個階段。每一個階段都有一個任務須要完成，倘若尚未完成，就會產生危機與困境，緊接著就會面臨「怎麼辦？」的問題。該階段任務如果無法完成，就會帶著這個階段的危機繼續前進。以他的學說來看的話，

人生就是不斷地在發展，不斷地有危機囉？對，沒錯！

## 一、人生如英雄之旅：生命週期的發展

人生如旅程。有一位研究榮格的學者 Campbell，寫了一本書叫做《千面英雄》，意思是英雄只有一個，可是面具有一千個。不同的文化有不同的英雄，每個英雄看起來都不一樣，但成為英雄的過程都一樣，而這趟英雄之旅就是人生。

可是我今天要講的英雄主義不是榮格的理論，而是 Erickson 的理論。Erickson 的人生八段論認為，人生每個階段在心理上都要面對一個 crisis（危機）。這些危機與個人當時主要的社會互動情況有關，就是人在小時候有一個小時候的社會互動狀況。青少年有青少年的互動狀況，成年有成年的互動狀況，中年有中年的互動狀況，老年有老年的互動狀況。每一種互動狀況並不是同質的，隨著年齡不同，社會位置就會不同。

例如，人的年紀到了四十歲，就有「人生何處去？走了一半，好累哦！」的感慨與情境。這個時候你為人父母，而且已經是大人了，是最高與最強的階段。但是從此走下坡，何去何從？危機來了，然後到了五十歲以後發現生命有限，我想做點事，可是時間已經不夠了。有沒有危機？有危機，時間不夠，怎麼辦？這個危機會一直拖到老年，越來越嚴重。

危機也可能是轉機，因為人生是個週期，與輪子一樣不斷地在轉動。若成功的度過或解決了危機，那麼人生得以繼續開展。倘若不行，在心理上就可能會有一些負面的影響。我們的人生隨時都有危機，發展得好，可以走下一關。如果發展得不好，會帶著上一關未解決的問題延續到下一關，問題會越來越多，就像前次作業沒交，這次要補考，加上現在又要考新的。

到了人生第八階段的時候，八張考卷都沒填完，時間又沒有了，這樣的人生整合得起來才怪。最後就非常 **depressive**，再加上自己年老氣衰，可用的、能夠利用的時間更少，所以更緊張，人生實在很辛苦，真的要這樣子嗎？

那應該要怎麼樣呢？每個階段該做的事情要做完，好好做。可是我們有這個機會嗎？譬如青少年的時候就是要，找到自己的認同，或者叫自我認定、自我確定。你知道你是誰嗎？「Who am I？」「我是誰呀？」這是一個很重要的人生問題，應該在青少年時期完成，可是有完成嗎？你的作業到八十多歲才寫，這下你就慘了。

這樣說來，人生的週期發展宛如一趟英雄之旅。我們來到這個世界，要如同一次英雄之旅，好好過一生。我就是英雄，無論是十八關或八關，過關斬將關關過，這一個人生是精彩的。每個階段就要完成一個任務。打敗了怪獸以後呢？迷航以後要找回歸家的路。原來這是希臘神話中奧迪賽的故事。奧迪賽打敗了別人以後，迷航二十年，碰到巨人、女妖等等妖魔鬼怪，就是回不了家。這是一個神話。神話講的是人生，每個神話裡面的角色都是人生的角色，而你是哪位啊？每一個關都是你可能要過的關，你在過哪一關？不要以為那只是神話，那是一個生命故事，就是人生的故事，而且它已經結晶化，變成神話了，變成人人必讀的。文化裡面有人就是這種角色，無論是戰士或者大地之母都是角色。你扮演的是哪一齣？這可以想一想。

## 一、略說 Erickson 的人生八階段

### （一）嬰兒期

Erickson 的人生八階段把人生分成嬰兒期、幼兒期、學齡

前兒童期、學齡兒童期、青少年期，成年早期、成年中期、成年晚期，這是一個時間軸。各階段有其心理—社會危機。這就是 Erickson 最有名的一句話「psycho-social」。每個人是心裡的，同時也是在那個社會的。心理不是個人的，心理永遠是自己與社會兩者之間的關係，是兩者的一種關聯，這叫做心理—社會危機。

|   | 時期     | 「心理—社會」危機 | 與佛洛伊德性心理發展階段之對應 |
|---|--------|-----------|-----------------|
| 1 | 嬰兒期    | 信任 或 不信任  | 口腔期             |
| 2 | 幼兒期    | 自主 或 羞怯懷疑 | 肛門期             |
| 3 | 學齡前兒童期 | 主動積極 或 內疚 | 性器期             |
| 4 | 學齡兒童期  | 勤勉 或 自卑   | 潛伏期             |
| 5 | 青少年期   | 認定 或 角色混淆 | 兩性期             |
| 6 | 成年早期   | 親密 或 疏離   | ——              |
| 7 | 成年中期   | 傳承 或 停滯   | ——              |
| 8 | 成年晚期   | 自我整合 或 絕望 | ——              |

第一關是信任感的建立。如果你沒辦法建立信任感，就會有不信任感的處境。信任與不信任之間是矛盾的，這個矛盾叫做危機。嬰兒期通常在兩歲以前。試著回想起你兩歲以前與誰最有關係？一個人不是所有人，與媽媽的關係就是人與人之間關係的開始。媽媽通常是人生中第一個重要的人。你一歲時候信任媽媽嗎？不一定。有的人非常不信任，因為餓的時候哭，媽媽不在。或是有事正在忙就不理嬰兒。這嬰兒會怎麼想？這時的嬰兒還沒有愛不愛的問題，愛是很後階段並且還是複雜的感情。這階段只有這個人值不值得信任，信任是簡單的情感。

我哭，你都不來。我要你，你也不來。這就是不信任，不

信任也會累積。每次叫都不來，慢慢地嬰兒就覺得周遭世界沒有人要理他，於是他就有一個 **psychological crisis**（心理危機）。有的心理學家講 **attachment**，稱此為依附需求。

## （二）幼兒期

如果有了信任才會進入到下一個時期——幼兒期，危機是自主或羞怯懷疑。這個時期的幼兒要學會什麼？**control**，控制，包括不可以隨便亂大小便，媽媽規定在這裡，那就只能在這裡。要 **follow the rule**，要遵守規則。這叫做如廁訓練。幼兒期的孩子要學會控制自己、遵守規則。如果此時的幼兒一直強調自己很遵守規則，他一輩子就只會遵守規則，不敢亂來。

佛洛伊德管這個時期叫「肛門期性格」，特徵是非常固執，很頑強。有些小孩子有大便不講、一直憋著，等到媽媽叫他去大便的時候，他才去大。可是，隔不到十分鐘，他又跑過來說媽媽我還要大便，於是媽媽只能再帶他去一次。他明明可以一次大完，為什麼會這樣呢？他在玩什麼遊戲？他在控制。因此他大便的時候會覺得很快樂，他想要多幾次這種快樂，所以會故意不一次大完。這就是一個 **fixation**（固著），就是說他把控制當成遊戲，他學會控制並透過控制獲得某種快感。控制過頭了，把控制當快感也是問題。因此，人生有一系列的問題。

## （三）學齡前兒童期到成年晚期

到了小學時要努力讀書，勤奮，相反面就是比人不足、考不好、沒有勤奮、沒想法，就變成「我都不行」因此而自卑。

如果你的小時候，媽媽不理你，你的解釋可以是：那時候

媽媽很忙，要做生意，還要上班，沒時間管我，所以那時候沒人理我，不需要解釋為她不信任我、我與她關係不好，然後又用這樣的解釋去解釋往後的生命故事，於是最後你就用「倒霉的人生」這一句話來替自己貼標籤。可是，也有小時候同樣被媽媽忽略的人，從來沒有這樣解釋，對不對？他可能認為，因為小時候我們很刻苦耐勞，所以我現在才有這個成就。同樣的經驗都是媽媽不來，但因為看法、解釋不一樣，故事也不同。

阿德勒的理論告訴我們：人生都是自己詮釋的結果，不要輕易隨便地歸咎於他人。譬如前面提到的比上不足，如果可以解釋為至少比下有餘，考在中間也不錯，不必一定要與第一名比，我做自己就好了，這樣就不會自卑了。

青少年時期最重要的就是找到自己，因為他要變成大人。在十幾歲的時候要轉成大人，如果找不到這個重心或方向，就不知道將來長大要做什麼，認定不足、迷惑、混淆、困惑。這叫角色混淆：不知道將來要做什麼事情，不知道自己是誰，也不知道現在想幹什麼，一切都是不知道。

想想看，我們十幾歲時在幹什麼？除了讀書需要做什麼？

讀書就是最重要的任務，讀到大學，再讀研究所，讀到二十幾歲了，還是不知道要幹嘛？於是繼續高升博士，一直讀到三十幾歲。三十幾歲要幹嘛？還是不知道，三十幾歲還沒有做完十幾歲該做的事，這就是現在很多人的狀況。畢業就失業，一直不知道要做什麼！

人生八個階段到了成年早期，最重要的是要發展親密關係，也就是要結婚、生子、交友等，這是人生一段很重要的需求；而到了大概四十歲以後的成年中期，最重要的就是傳承——看到我的下一代出生了，我要為他做什麼？這時的任務已不再是要自己轉大人，而是扛起兒子變大人的責任。

如果不想扛起這個責任，那就會有另一個危機。你不扛這個責任，不管兒子、不管社會責任，那你到底要幹嘛？活著要幹嘛？賺很多錢有用嗎？會快樂嗎？此時就要小心了，因為成年中期的任務就是傳承。什麼都不做，就會變成危機——停滯：過一天算一天，就像當兵一樣，沒什麼事可做，天天數饅頭。可是當兵兩年，數完就算了，人生也是數饅頭數完就算了嗎？當兵當完可以從頭開始，人生如何從頭開始？所以這就是一個危機，中年人有很多嚴重的危機。

我們的人生規劃都與社會關係有關，所以所有的社會問題都關連心理問題，心理問題關連社會問題。由於整個人生設計有了問題，所有的任務一直往後延。因此，所有的問題都會在老年出現。時間不夠問題又一大堆，使得老年變成是最危險的階段、最緊張的階段。

因此，我們真的應該多關心老年人，他也在整理自己的生命。整理生命就有機會重新看待生命。不是人生要重過，而是想法要改變。人生沒有回頭鍵，不能重過。但是對於童年的記憶可以加以重新看待，重新理解。這是每個人皆可以做得到的：改變心態，而不是人生重來一次。

聯合國認為七十五歲進入老年，人生最後到了老年要做自我整合，如果整合不起來就會感到絕望，所以很多人的老年危機盡是絕望。我倒覺得老年還有一個危機：人的身體像是機器，用了八十年不可能還像年輕那般有用，往往是精力衰退。萬一生病，或是有三高、糖尿病、視力減退，甚至是健忘、癡呆等等，面對這些該怎麼辦？更糟糕的是一人病痛，一家病痛，全家人都要照顧一個人，於是老人就變成家庭負擔。如果家庭又沒那麼多錢，全家都會被拖累，所以人生真的是很難。

## 二、略說佛洛伊德的心理發展階段

佛洛伊德將心理發展分五階段——口腔期、肛門期、性器期、潛伏期、兩性期，**Erikson** 有一部分與佛洛伊德是重疊的。

第一階段叫做口腔期。零到一歲的小朋友什麼東西都往嘴裡塞，因為他的感覺器官就屬這裡最敏感，所以什麼東西都拿來吃。佛洛伊德有一個理論，就是人的發展與他的感覺器官發展有關。他的感覺是快樂的來源，而人生是找快樂的來源。最早發展的感覺器官是口腔，所以嬰兒期對應到口腔期，追求口腔的快感，但也因此形成了一種性格。例如有人很喜歡說話，那可能是口腔期，因為他利用口腔來獲得快感。有人是肛門期，利用肛門獲得快感。而有人則是性器期，就是利用性器官。可是性器期在小學這個階段，是一種性器官尚未成熟的時候。因此，那僅僅是一種幻想，也就是他會有興趣知道男女的差別。

佛洛伊德最有名的兩個理論都在性器期，一個叫做戀母情結，是三歲到五歲，大約是在小學階段或是更早的幼稚園。戀父情結也是這個時候，這是人生發展的最重要時期。因為，超我是在這個時候形成的。

佛洛伊德提及本我、自我、超我。本我是本能的，自我是控制的，超我是社會道德的。其實性器期是超我的來源，此時父母親是最偉大的，是控制一切的，父母說什麼就是什麼，所以必須服從，會對父母產生認同。父母親的話常常都是社會價值的傳遞，建立起小孩的價值觀。

這是佛洛伊德的理論，**Erikson** 並沒有反對這個理論。他只是把佛洛伊德的理論換一個名稱，即信任抑或不信任是來自於口腔。肛門期的問題，是會羞怯與懷疑。到小學時，則會主動積極，反之則變得退縮與自卑，這是性器期。

**Erikson** 說的學齡兒童期，有一段時間是小學階段，對應佛洛伊德理論的潛伏期。這個階段很奇怪，這時候應該是更成熟才對，反而對性沒有興趣，所以小學生會在桌上畫條線與坐隔壁的男生或女生分開。最後兩性期就是成人，而成人以後佛洛伊德就不認為已成熟了。

以前的心理學家像佛洛伊德，他對成人就沒有再分期了。成人期從頭到尾都一樣，**Erikson** 的貢獻則在於他添了早、中、晚三期，最重要的是增添了自我認定，也就是自我認同，提出了認同理論。

## 參、人生是一個不斷發展的過程

人生在不同時間有不同的發展與不同的任務，同時也因為任務沒辦法完成，而有不同的危機。所謂危機也可能是一個轉機，因為人生總是在衝突中前進，不可能是一路順到底的。一路順到底的是神話。哪怕是偉人，也是因為他克服了衝突之後的結果，甚至有時候因為要克服衝突，做了很多努力，才能變成偉人。偉人就是因為在解決衝突的過程，成就一個時期的任務而成為偉人的。人生是一個又一個階段性的故事，如果能夠成功解決該階段的危機，那麼人生就會有一個比較好發展的正常空間可以繼續發展。

### 一、青少年時期的人生發展任務是「自我認定」 (Self-identity)：以青年路德為例

人生是一個故事，這個故事就是傳記，而這個傳記可以用心理學來瞭解，也就是心理傳記。心理傳記的第一本重要著作《青年路德》是 **Erikson** 寫的，現在由心靈工坊出版。

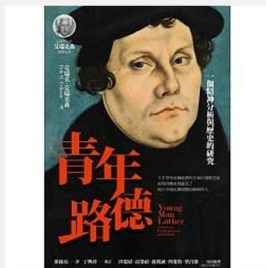
**Erikson** 認為人在青少年的時候特別需要認同，亦即自我認定或自我確定。這時的危機是自己不知道「我是誰」？**Erikson** 以青年路德為案例來說明這個危機有多危險。這個危機如果處理不好的話，不但影響到個人的發展，也影響到整個社會，甚至民族、國家，整個社會集體的發展。

馬丁·路德是宗教革命領袖，是影響西方文明的重要人物，因為有了他，才有基督新教的出現，在此以前只有天主教。路德不服從天主教、抗議天主教，而抗議的結果是創立了自己的宗教叫做新教，也就是現在的基督教。

現在大概有幾十億人信仰基督宗教，是世界三大宗教之一。大家看畫面中的路德，會覺得這個人的性格是什麼樣子？

青少年時期的人生發展任務是「自我認定」  
(Self-identity)：青年路德

- 在這段時期，若不知道自己是誰、不知自己將來人生的方向及重心、不能在社會中尋得一個位置，那麼就會面臨自我認定的危機。
- 關於這個危機，**Erikson**在青年路德一書中，有詳細的說明及分析路德青年時期的生命故事。



**Erikson** 為什麼要講他的故事？講一個歷史偉人做什麼？他說偉人有偉人的危機，而路德的青年危機就是不知道我

是誰？**Erikson** 如何在路德已經離世五百年後，看出青年時期的他不知道自己是誰？

當路德是神父時，在一次的唱詩班當中，他突然發了瘋的說：「我不是！我不是！我不是！」他為什麼這樣叫呢？這樣叫是什麼意思呢？**Erikson** 就從這裡開始研究路德這個人，還有他與媽媽的關係、與爸爸的關係。此時的他已經晉鐸為神父了，為什麼還說：「我不是！我不是！我不是！」不是什麼東西？**Erikson** 推測路德可能還不確定他要幹嘛。他已經這麼大，也已經學成了，卻還說我不是這樣，我不要那樣，那這樣的話究竟是什麼意思呢？

因此，這裡面有一個很大的危機。路德覺得要信耶穌就要直接面對耶穌，而不是透過教會的解釋、遵照教會的說法，或順從教會訂立的規則去信耶穌。所以路德在自己的教堂裡面定下幾條規則，然後釘在門口，表明只要來此教堂的人要遵守路德所立的規則。這一作為掀起一大風波，教皇下令開除路德的神父資格，並命人逮捕他，結果興起了宗教戰爭。

這就是新教與舊教的鬥爭，以此為導火線發動了德國境內的「三十年戰爭」，後來更引發了「百年戰爭」。為了新、舊宗教，彼此爭戰，當時西班牙、法國比較偏向舊教。而英國、德國則偏向新教，雙方打起來最終演變成民族戰爭。所以，一個人的問題不僅僅是一個人的，通常是時代的、社會的、文化的，而我們身上也許都有這些種子。

馬丁·路德就是因為在青年時期不知道自己是誰，也不知道人生的發展方向，無法在社會中尋得一個自己的位置。那時候有神父利用「贖罪券」撈錢的問題存在，雖然他已經做了神父，但他不想做這樣的神父，也因此面臨自我認定的危機。關於這個危機，**Erikson** 在《青年路德》這本書裡面做了詳細的

說明，因為此時的 **Erikson** 已經是心理分析師了，故他可以仔細地分析路德這個案例。

## 二、成年中期的傳承或停滯的危機：以甘地為例

前面提到，中年的問題在於傳承。**Erikson** 在《甘地的真理——好戰的非暴力起源》這本書中，特別強調甘地這個人，以及他在四、五十歲時所出現的危機。

### 成年中期的傳承或停滯的危機：甘地

- **Erikson** 在這本書中揭示了甘地力量的內在泉源，以及道德的兩難。這本著作不僅加深了我們對於偉大人物內在泉源的理解，也讓我們理解到個人中年時的自我困頓的根源。



甘地是印度很重要的人。他小時候留學英國，後來成為律師到南非去執業。雖然曾經回印度一段時間，後來又再到南非，最後在南非以職業律師身份抗議當時南非政府的不公平。甘地在南非一共生活了二十一年，於中年時期回到母國印度，但他對印度已經不再認識，宛然成了陌生人。那時候的印度正掀起獨立運動，希望能脫離大英帝國的統治。這些事件本來與甘地不太有直接關係，但他試著去了解後，發現印度社會真的有很多問題。如何讓印度走出困境？不單是他個人的問題，也是整

個印度國家的。他後來介入這個政治運動，以絕食作為手段來表達抗議，後來被抓起來後，又繼續在監牢裡面絕食。

甘地如何學到這手段呢？他是從一個工人運動中學的。他曾參加一次工人運動，抗議老闆剝奪工人的薪資，要求老闆在某年、某月之前增加薪資，不然的話全體罷工。不但罷工，而且集體絕食。當時他還與所有絕食的人說，沒有一個人可以退出，因為只要有人退出，這個事件就會失敗。這樣的堅持引起很多人的注意力，全國也同時報導了這一事件，使得老闆受到很大的壓力，最後終於讓步接受談判，解決了這個問題。

甘地在這事件中學到，原來真理就是這種力量，只要是真理的力量，誰都不怕。所以在印度的政治運動中，甘地運用了這樣的力量，不但解決了自己的問題，也解決了道德的問題，也解決了國家的問題，最後他就變成國家最重要的精神領袖。

Erikson 在這本書揭示了甘地內在力量的泉源。這本書不僅加深了我們對於這位偉大人物的內在力量的理解，就是一個人可以堅持做自己，堅持要照顧下一代，真正認真為全體的人類照顧下一代。同時也看到甘地如何走出自己中年的困頓，而成為一個聖雄。推薦大家看他的自傳，也可以參考這本書。

## 肆、生命即故事（Life as Story）

人生是不斷發展的，一直到中年、晚年都可以。生命其實是一個發展中的故事，只有故事可以把所有不同階段的危機編串在一起。透過說故事可以建構或重構我們自己，說出自己的個人故事可以探索自身的生命，敘說或書寫自己的生命，可以給出一個新的生命。

## 一、人生就是一個故事

我們通常都把自我的人生看成我的生命，就是肉體。不是，這與肉體無關。有人說人生是個精神體，也可以，但是我們看不見精神體，精神體在哪裡？在字裡行間，所以你說的話，你寫的東西，就是發現你自己的源頭。若說人生必須是有一個靈魂的話，它存在於字裡行間，所以你一定要有「話」說出來給我，不然我永遠看不到你。

說出一個你的故事，於是你就出場了。就像我現在正在用文字與你溝通，你也必須用文字與大家溝通，你的靈魂也住在文字裡。海德格說：「語言是我們的居所。」你如果是存在於文字中，那麼，文本的出現就很重要。文本不一定限制於文字，可以是圖片、動作、姿勢，一個意像，甚至於縮小到一個符號，精神就在符號裡。譬如一個圓圈或者是一個十字架，這麼簡單的符號，非常強而有力。人生是個輪子或者是一個十字架，那就充滿了故事。十字架有十字架的故事，輪子有輪子的故事，或是一個月亮、一個星星也可以。月亮和星星常常是國族的象徵、文化的象徵。倘若想要了解一個國家所標榜的某種精神，就去看它的國旗，上面就是國家的符號，那裡面充滿了意義。

符號本身並沒有意義，它的意義是我們賦予的，我們給予它意義，而這個「給」是透過故事給的。陸皓東畫青天白日旗，這裡面就有很深的故事，透過故事傳遞這個思想與精神，因此陸皓東雖然已經死去很久，我們還永遠記得有一個人叫陸皓東；他還活著——最先是活在那些字裡行間，現在活在你我的心中，所以說故事很重要。

你們要不要讓自己也有這個機會出場？活在故事裡，而你的故事可以讓後代都看見，看見你是誰。現在科技發達，故事

可以儲存在雲端或晶片裡，不怕消失。甚至於晶片最後植入到你的腦袋，腦袋裡儲存了所有的訊息，你就永恆了。

「我們所說的故事，與我們所聽說的故事，會決定我們成為什麼樣的人。」(Susan Engel) 我有一門課叫做生命敘事法，就是讓你說、讓你聽，你就變成那樣的人。不是要轉大人嗎？我所說的故事，所聽說的故事讓我可以轉大人，所以「說故事」這件事不簡單。

說說自己的故事吧，轉個大人吧！大人就是 Erikson 說的成為自己，英文叫 **identity**，故事就是你的 **identity**。一個好的故事就是在說「我是誰」。甘地的、路德的，哪怕是一小篇，像《史記》裡面有太多的〈刺客列傳〉，一小篇也可以，甚至是幾行也可以。我們怎麼知道有個人叫荊軻？就是因為司馬遷寫的一小段或一小頁，而這故事讓我們流傳千古。這個人出場只要講幾個字就夠了：「風蕭蕭兮易水寒，壯士一去兮不復還。」壯士是誰啊？就是荊軻，然後他不復返，過了這條河就永遠回不來了，司馬遷用文字說明了這件事。另一個例子是項羽的故事，最後精彩的一句「無顏見江東父老」，用以記錄他的命運，就讓人永遠知道有一個人，即使他英雄無敵，可他自己終究覺得無顏見江東父老。

沈從文說：「萬千人在歷史中而動，或一時功名赫赫，或身邊財富萬千，存在的儼然千載永保……但是，一通過時間，什麼也留不下，過去了。……另外一些生死兩寂寞的人，從文字保留下來的東東西西，卻成了相晤對。」(1952) 就是即使有人賺很多錢、很有名，但是一通過「時間」，什麼也不會留下，也不能帶走。時間過了，我也不在了，可是留下一堆文字，這些文字所留下來的東東西西可以成為以後人家認識我的管道。從這文字裡才有「我」出現，透過文字才能與人相對應。

沈從文是三〇年代的一位作家，他最重要的一本書叫做《邊城》，講湖南江西的鳳凰城裡一個老爺爺與一個小孫女渡船的故事。這位作家差一點得諾貝爾獎，可是他後半生在 1949 年後就不再創作了。但是我覺得他很會使用文字，文字非常優美，透過文字我們可以認識那個邊城，認識那個鄉下，也認識沈從文。他為什麼要講這個故事？他透過文字傳達他的精神，透過作品告訴我們，人活著就要活得像那樣，這是很好的一部作品。

## 二、故事存在關係中

Susan Engel 與沈從文都強調「故事」對人類理解自身的重要性，而將「故事」化為「文字」（文本或敘事），可以打開「人」與「我」之間的情感阻隔。我們常常在唸一首詩時眼淚就掉了下來，那個詩是詩人透過一篇作品打動了我們，我們與那個詩人就此有了情感交流。

人我之間是有關係的，這種關係才是我的存有。自己不是宇宙只有我一個，或是像孤島一般存在的獨立個體，而是與別人連在一起的。我們都在這個關係的網絡中，不論是誰都是關係網絡中的一部分，所以是關係的一種存有。

現代社會強調獨立自我的重要。沒錯，個人是獨立個體，可是每個獨立個體與每個東西都是有關係的，而我們都忘掉那個關係的存在。譬如沒有爸爸、媽媽，怎麼會有你呢？所以你的存在是與爸爸、媽媽連在一起的，而且正是因為有你爸爸、媽媽的存在才能顯現出你是什麼人。反之，你的存在也顯現出爸爸、媽媽是誰。這是雙向、必然的，因為我們都活在網絡中。

所以故事在講什麼？就講這個關係，不是只講「我」的故事，而是在講「我與你」、「我與他」之間的故事，沒有這個

「我與你」、「我與他」，就沒有故事。一個人不只有自己的故事，一定是我與爸爸……，甘地一定是與印度……，才會有故事。

### 三、創造出自己的故事



這一張圖，大家看到什麼？裡面有背景，還有一個圖像，你找得到那個圖像嗎？這就像編故事，也像是我們在探究自我是誰？圖中那一大堆黑黑白白的點中間有個樣子，裡面有個自我。用你的想像力去看。它是一個東西，可是並不決定它就是什麼；就像你在尋找你的生命，可是先不要說你的生命是什麼，你的生命縱然可能是什麼，也要再想一想。

譬如「我是一個自卑的人」、「我是一個不幸的人」，這樣講，就像說這圖中有一隻狗，但是搞不好它不是一隻狗，可能是一條龍呢！這其中各有各的道理。可是我們人類的腦有個簡化的作用，一旦說它是狗，尤其在自己也不知道那是什麼，

而是聽人家指出這裡有一隻狗之後，下一次再看到同樣的圖片，連想都不想就會說這裡有一隻狗。我們的想像很容易就被鎖死。我們從小到大就是這樣被人家鎖死的。你被你自己的語言鎖死，被你自己的情感鎖死，鎖死以後就沒有第二個可能了。一旦你自己說「我是一個自卑的人」、「我是一個不幸的人」，人家說你活得很精彩、過得很好，你信都不願意信。

這就像人生最早的信賴感，一旦被自己鎖死，是不可能再信任別人的。一旦鎖死以後，人家真的愛你，愛得很厲害，也不會選擇相信，還會說這是假的。當人躲在自己的圈圈中，自己不跳出去，沒有人能讓你跳出來，永遠在裡面轉圈。在困擾中轉圈，也在無明裡轉圈，所以應該讓自己的腦袋有點創造力。

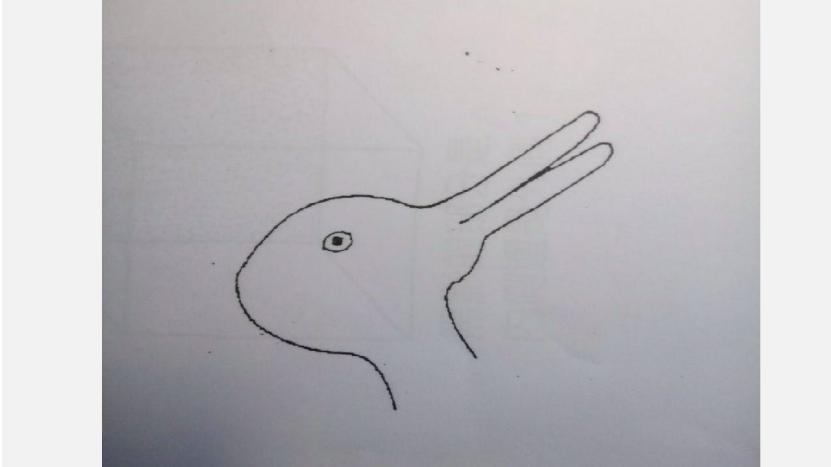
**William James** 說所謂創造力不是天才，他認為，只要一個人不照習慣生活，就是有創造力。為什麼？因為不照規則就還有另外一種可能。天才是好奇的，「一定要這樣嗎？」「可不可以那樣呢？」我們的習慣是生成的，從小重複使用 **N** 遍，習慣成自然就是不會改。這叫做「江山易改，本性難移」，但這本性是你的習慣而不是本性。

莊子說：「各是其是，各非其非。」然而我們從小學一直被訓練到大學，成了習慣，所以腦袋都是「孔固力」

**(concrete)**，每個人的腦袋都像水泥做的。所以人生可憐，活在自己的「孔固力」裡，還沾沾自喜引以為傲「我決定我自己是誰，憑什麼由你來決定！」不妨自己進行一下探索，寫故事、說故事是打開「孔固力」的一個法門。先不講自己是誰，先講一個直覺感到的東西，一個童年最早的記憶。浮上什麼畫面就直接畫，先不用文字，如此就開始走上一條不一樣的路。

再看一張圖，請問它是什麼？這是一個偉大的哲學家維特根斯坦畫的圖。維特根斯坦一生寫了兩本書，每一本書改變一

個世界觀，而第一本書與第二本書互為對比。圖中是什麼？你能決定嗎？兔子？鴨子？或者以上皆非？以上皆是？



簡單來講，這個就是我們的人生。你把它看成什麼，它就是什麼？可是當你看成什麼，你就把所有這個以外的東西都掩蓋掉，說故事就會有這個危險。你說了一個故事就把所有的可能掩蓋掉了。當你說它是兔子的時候，它就不是鴨子。當你說它是鴨子的時候，它就不會是兔子。

當你說「是」一個東西，同時把「不是」也講了，但是又不承認那個「不是」，所以人生不可以隨便說什麼就是什麼。

「是什麼，就不是什麼，才是什麼」，這是文法問題。《金剛經》：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」兩千年前的佛陀是邏輯大師。《金剛經》整本都在繞這個邏輯——你說你是，就不是，所以是。不要看簡單了，你要說你不是什麼的時候，自己不願意承認，這第二關就過不了。而第三關更難，第三關還要把前面兩個都去掉，再重新看待自己是什麼，所以人生有三關，故事也有多個版本。



這張圖又是什麼？你看到什麼其實是你的解釋，你看到什麼？聖杯嗎？兩張臉？到底是兩張臉還是聖杯？都是，也都不是。這當中有個機關，當你把某一個東西看成主角的時候，那背景就不見了，可是背景才是主角。當你看到黑色的時候，它是聖杯，你就看不出來兩張臉。再換一張，當你看成兩張臉的時候，杯子看不見了。可是人是整體，圖像與背景要同時看見。



你說「我是……」的時候，其實後面也有個背景，不描述背景，那你這個杯子是不成立的。

以自我在關係中根本就不是單獨個人的自我，「我是一個很自卑的人」，怎麼會自卑？有個背景，那個背景沒有交代，根本讓人看不出你為什麼自卑？人不是生下來就是自卑的，一定是在某個環境下教育成，或者是有什麼奇怪的文化讓人看出自己的自卑。如果每個人都考一百分，你考九十九分，所以你是壞學生。但如果每個人都考九十八分，你就是好學生。九十九分並不是好學生、壞學生的標準，而是看跟誰比較，這樣的結果造就了我們逃不了社會「人比人、氣死人」的氣氛。

我們是活在關係中、活在歷史中的，如果我現在說要反共復國，大概會被說是神經病。但是我年輕時候寫作文，最後一行一定要寫「解救大陸同胞」，不然的話會不及格。所以寫自己的故事，一定要寫自己的關係，而且，關係要從小開始寫，要寫自己的家庭、父母、學習背景、社會背景、整個時代的氣氛，甚至整個全球的氣氛都要放在裡面。如此才可以多層次的看到「我是誰」，才能看到那個杯子。

可是那個杯子搞不好是最早期的記憶，但背景已經遺忘，那麼可以改個角度。人生在講故事的時候，是給自己一個機會重新仔細看待自己的生命經驗。那些經驗都是當時製造出來的，現在有機會做自己，就不要受過去所限制，所以研究故事就得研究故事的背景。

## 伍、敘事探究（Narrative Inquiry）

### 一、典範轉移

上面兩張圖其實是我教【心理學方法論】時用的圖，稱之為「典範轉移」（**paradigm shift**）。就是把杯子看成圖像，但不能夠只看一個圖像，必須圖像加上背景一起看。用這整個圖像顛覆你的腦袋，就是每個人都不是獨立的個體，都在關係中。我們的國家也不是獨立的，它是在關係中。這個世界也不是獨立的，它也是在關係中。

每個人都脫離不了這種關係，脫離了關係，反而看不清楚。我們習慣用一種簡化的方式看事情（化約思維，**Reductionism**），這樣的思維會用「……都不過是……」這樣的句法，結果就把看「事」的方式簡化了。「心理不過就是物理，而物理不過就是原子，所以心理就是原子。」竟然可以這樣講話，而這樣講話就是一種科學。標準有很多，但只有一個標準。方法也有很多，但全化為一個標準程序（**S.O.P**）。管理國家是這樣，自我管理也是如此，自己也被 **S.O.P** 化，這非常可怕。

如果不要這樣思維，就是關係取向的「複雜思維」。每個人長成現在的樣子是全球唯一、全宇宙唯一。因為有這樣的父母親、有這樣的童年、有那樣的時間、有那樣的選擇，其結果影響至今。如此講起關係網絡就多不勝數了。所以要知道自己今天怎麼會變成這個樣子，就得多想一想。

實證主義都講簡單，只講一個共識、一個因果。一個因果不是錯，可是有千千萬萬個有關係的因果都不被提及，這種做法非常可怕！把人的腦袋僵化，因果簡單化，然後又被拿來當成法條。人生從此變成規格化、習慣化，甚至於被洗腦，於是

自己就消失、沒有了。人根本不應該被用固定方式看待，所以我們要走比較複雜的科學路徑。

## 二、根本隱喻（root metaphor）

你覺得人是什麼？簡單來講，我們是把人當作脈絡、故事，可是現在社會主流是把人當成機械，因此要換腦袋想一想。我們靠著一個隱喻活著，「我」是一個比喻，比喻就是可以這樣，也可以那樣，是「好似」不是 **is**。前面提過，可以是兔子，也可以是鴨子。人生是兔子，也可能是鴨子，重點是你把它當成是什麼？

## 三、生命故事即是人們的自我認定

**McAdams (1993)** 認為，故事滲透在我們的生活中，我們在日常生活中不斷地創造著一則又一則新的「故事」用來回答「我是誰」。這個終極的提問，生命故事就是生命的隱喻。

人生的目標有過去、現在、未來，然而我們活在自己的解釋裡。我們對未來永遠有個設定——我想要走什麼路，這個設定決定你所有故事的內容，這就是阿德勒所說「人生宛如一個故事」，而他相信人的行為、人生的故事是目標導向的。也就是說這個目標是個人早期主觀設定的，人的所作所為、情感世界以及思考判斷，都會朝著這個「目標」與「方向」而行動。阿德勒稱之為「個體心理學」，主張人是自由的、自主的、獨特的、追求目標統一的。

自設目標很重要，人是有能力自己選目標，而不是跟著別人走。比如玄奘大師決定要自己去找經來看，一旦這個目標設

定，促使他出國十九年才回來，回國後又只做一件事——翻譯，很是偉大。這就是自己設定目標。我最近看法顯的故事也很了不起，六十五歲重新設定目標——要去取經。法顯早玄奘兩百年，是第一個取經人。

有一本討論阿德勒理論的書非常流行叫《被討厭的勇氣》，內容是在說不要在乎別人的批評，要設定自己的目標，而且我們應該從小就開始注意自己設定什麼樣的目標。由阿德勒這本書的流行，可見到現在社會的盲點——我們自己不敢設目標，永遠是別人幫我們設定目標。目標是最終的 **(finalism)**，目標是自己設想的 **(fictional)**，也可說是虛構的、虛擬的，不是天上掉下來的。所以稱為「設想的目標」 **(fictional finalism)**，而我們活在自己設想的目標裡。阿德勒強調早期設定的目標對後面的生命影響很大，這叫早期生命故事的風格形成。故事即人生，人生即故事，人們往往依照自己設定的人生故事腳本來過自己的人生。

## 陸、心靈環保與設想的目標：「隨其心淨，則佛土淨」

我們可以用阿德勒的學說，來設定一個心靈環保的目標——「隨其心淨，則佛土淨」。實踐人生淨土就從自己的心開始，自己的心就從瞭解自己的故事開始。推薦大家看《人間淨土：理論與實踐》（聖嚴法師，2020，台北：法鼓文化）這本書，內容有關淨土思想，是大乘佛教的共同特色。

《六祖壇經》的〈無相頌〉：「佛法在世間，不離世間覺，

離世覓菩提，恰如求兔角。」求佛不是跑去西天，就算跑去西天，也得先在這個世界，在這個人間修行，修到位才夠資格往西天去。

《六祖壇經》的〈無相頌〉：「佛法在世間，不離世間覺，離世覓菩提，恰如求兔角。」求佛不是跑去西天，就算跑去西天，也得先在這個世界，在這個人間修行，修到位才夠資格往西天去。

「菩提性宛然」菩提其實是宛然（as if），「悟即剎那間」每分每秒都是轉機。悟了就有道了，不悟一輩子都是一樣。因為人生隨時是轉機，所以每個階段都有轉機，到最後一秒都有轉機，這樣才是重新設定，重新設想目標。因此人間即淨土，因為不離世間覺。「直心即菩提」就是你要真正往內求，誠實地面對它「我是誰」，暫時不要管別人怎麼看我，那都是干擾。

人生佛教最高目標就是建設人間淨土，這就變成「識心見性」。這非常心理學，中國的哦！「識心見性」淨土就在眼前，不是那麼容易，但要把它建設出來。

## 柒、結語：人生發展與心靈環保

個人生命故事的敘說，其實就是給自己一個自我轉化的機會。心靈環保要設定的目標就是自心覺悟。《六祖壇經》：「正與麼時，哪個是明上座本來面目？」這就是要問你自己。

阿德勒有次被問到「人為什麼要活著？人生意義是什麼？」我現在也問你這句話：「人生為什麼要活著？」。阿德勒說「普遍來說，人生沒有什麼意義」但是他又接著說「人生的意義是

由你自己給予的。」也就是如果有意義的話，是你自己給予這個人生意義的。所以我用這句話「**After all, tomorrow is another day**」，人生還會有明天來說明。這是電影《亂世佳人》（原著小說為《飄》）裡郝思佳的一句話，人生還會有明天的。

孔子說「君子有三戒：少之時，血氣未定，戒之在色；及其壯也，血氣方剛，戒之在鬪；及其老也，血氣既衰，戒之在得。」這是中國式的人生階段論。蘇東坡的《定風波》也有三段，年輕的時候是「竹杖芒鞋輕勝馬，誰怕？」青年時期是誰怕誰；到了中年會「料峭春風吹酒醒，微冷」，你現在是不是「山頭斜照卻相迎」呢？最後要 **review** 「回首向來蕭瑟處，歸去」就是回到童年，才能「也無風雨也無晴」，放下。

王國維則提到〈人生三境界說〉：想做大事「昨夜西風凋碧樹。獨上高樓，望盡天涯路」，第二境界是「衣帶漸寬終不悔，為伊消得人憔悴。」最後也跟蘇東坡幾乎一樣，「眾里尋他千百度。驀然回首，那人卻在燈火闌珊處。」其實「那人」是本來面目，本來就在你家，是自己忘掉了！孟子說「求其放心而已矣」，把丟掉的心找回來吧！

最後，追求人生階段的發展和境界提升的同時，化危機為轉機，人間就可以是淨土，至少我們可以努力讓它變成淨土。  
Everyone can have a new chapter. Time to write a new chapter in your life.