

生命夢屋

余德慧

做爲一個生活的人
當余生命了
在生
活
的
總
是
頂
與
的
能
解
說
主
場
風
底
奮
員
張
了
雨
部
進

生命夢屋

江苏工业学院图书馆
藏书章

余德慧

〈心靈拓展〉系列12

生命夢屋

作 者／余德慧

執行編輯／鄒恆月

美術設計／趙金仁

發行人／劉安屯

總編輯／王桂花

主 編／余麗娜

出版者／張老師出版社

台北市敦化北路一三一號

郵撥帳號：0113368-8 張老師月刊雜誌

編輯部電話：(02) 5460299 傳真：(02) 5460306

業務部電話：(02) 7139551 傳真：(02) 7131267

排 版／龍虎電腦排版股份有限公司

印 刷／耘橋彩色印製股份有限公司

初版一刷／中華民國83年1月

登記證／局版台業字第2586號

定 價／180 元

I S B N／957-693-112-6

※如有缺頁、破損、倒裝，請寄回更換

著作權所有・翻印必究

「心靈拓展系列」出版緣起

心靈拓展，眼界遼闊

在探索人生意義的旅途中，不論我們現在走到那兒，永遠都冀盼著更高遠、更深廣的方向。這是人類心靈深處共同的追求：心靈拓展，眼界遼闊；這也是現代人心底共同的願望：雖然身在俗世，內心卻嚮往著澄藍天空的高貴、潔淨。

如何求得？如何如願？方法之一便是不斷分析自己的各種「雜訊」，並努力建立一套自我純淨的方法。

所謂的雜訊，是指我們對世間的事物太輕易地判別好壞，並讓好壞之念過度地支配我們內心的意圖，以及表現於外的行爲。這會讓我們覺得自己不夠高貴、不夠潔淨。

於是，我們便開始尋求自我純淨的方法，使心靈跳脫出塵世的混濁、曖昧。和您一樣，張老師出版社的伙伴們也在努力追尋一片安頓身心的美麗新世界，

希望撥開雲霧，仰望藍天；希望留盡混濁，清澈心湖。這是一段需要時間、空間、經驗、智慧、思考、反省、摧毀與建立的過程。單獨行來，勢必是艱辛、漫長的。

所幸，我們都不是第一個面對生命意義的人，古今中外已有無數的思想家、生活家、科學家、心理學家、哲學家、藝術家……深切地思索過這個問題。他們的智慧、經驗，尤其是分析「雜訊」的本事，都宛若暗夜中閃耀光華的點點星光，燦麗迷人。

何妨借用這些星光點燃自己矇矓的心靈？

何妨分享這些智者創造晶瑩生命的管理哲學？

何妨靜心感覺那些自他們生命深處煥發出來的真、善、美與愛。

之後，在一盞燈下，在流洩輕柔樂音的氛圍中，讓心靈澄空，讓理情遊走；慢慢地捧出自己的生命藍圖，以謙遜的態度思索、反省，從生生流轉的人生旅程中，確定現在的位置和想法，擺脫現有的框架，大步向前，邁向心中那更高遠遼闊的境界。

這是我們對「心靈拓展系列叢書」的企盼，相信也是您的企盼。

在生命之前謙卑自省（序）

王桂花

認識余德慧，哦！平常我稱呼他小余，還是稱小余罷！認識小余已經十六年了，夠久了吧！張老師月刊結的緣，使我們成為長久親密的工作夥伴，並碰觸到彼此生命中重要的轉化歷程，靜靜參與，默默伴隨，各自成就各自的生命夢屋。

但，小余是特別的，是不一樣的。在我的生命轉化歷程中，他彷彿是引路師父、啟蒙導師，也是我修正及映照的一面鏡子。

回首與小余共事的過程，才深深明白，他與張老師月刊是那麼相似，原來他對生命的探索都原原本本反映在這本強調人文心理的雜誌上。他始終是她的靈魂與頭腦。

張老師月刊創立十六年，也是小余從二十郎噹歲的少年人步入中年的重要階

段，月刊的每一次改變，小余都有著不容漠視的主導力量。最早，為了避免讀者誤認張老師月刊是專為青少年而發行的心理輔導刊物，於是在封面上加了一個小副題「生活心理」(Living Psychology)，為的是一個明確的雜誌定位。走了好長一段時間後，則開始強調她的精神標竿，副題改為「追求心中的樂」(Seeking for Love)。幾年後，又轉換為「說盡心中無限事」(I Come, I Read, I Smile)，更擴大了雜誌追求的心靈境界。

幾次標題的更換，正是小余在生命歷程中的幾次重大轉捩點。

曾經，小余汲汲營營地為自己的學術生涯尋找定位，他用大量的專業知識來堆砌、鞏固自己在心理學領域中的明確位置，視知識重於一切；然而，在長久努力於俗世之認同後，生命的意義也日顯貪乏。他曾說：「我對俗用的世界感到痛苦，原本以為知識是我的神，我用知識來說明人生，用知識來當做創造的源頭，那裡知道，我卻十分不滿意。」

面對生命的不滿意，他開始去尋找生命的溫度、廣度和深度，試圖找到一些暖暖的情意。於是，他把「知識」放在後面，真切地去體會立於其前的生命經驗，並

從自身經驗的反省中，去認識自己的內心世界，以及所置身的外在世界。

自此，小余的生命視野改變了，一轉而為崇尚生命體悟的精神世界。他變得細膩溫柔，變得易生感動。

小余對「知識之有限」的觀感並非頓悟而生的。在他卅五歲以後，生離死別、聚散離合，便強烈地、密集地在他的人生舞台上搬演著。他的生命故事精彩了，他的生命體悟豐富了，但理性知識卻變得生疏了。此時，他大膽地跨出心理學疆域，飢渴地向四方探詢。很快地，人類學、現象學、詮釋學，以及古今中外的文學經典都被他大力吸吮著。他本身又有著超乎常人的吸收及轉化能力，頓時，他的知識境界與精神世界都豁然開朗。

他不再那麼在意自己是效忠或是背叛心理學，也不再在意自己是師承何宗何派。他在意的是自己是否真正尊重生命、體悟生命，是否在生命之前謙卑自省。

他的改變，讓我們這一羣頭上没有頂著心理學博士頭銜的編輯們大大鬆了一口氣，因為談起生命經驗，比小余豐富多彩的故事多的是，大夥可以平等地分享。曾經，小余與編輯夥伴們每週一次聚談，每個人都暢快地訴說個人的生命情事，進而

關懷到台灣社會的心理人文實相，也逐漸形成這間小小辦公室裡的主流文化。

在《生命夢屋》這本書中，小余以他心理學家的腦、哲學家的心，文學家的筆，寫就一篇篇的生命故事。識他或不識他，讀懂或讀不懂，都先把這些細密語句存放在心底，也許某年某月，他的文思真能觸動你生命底層的哪根弦呢！

爲失敗而活（自序）

余德慧

這幾年來日子過得相當苦，一方面思想老是在孵蛋中，總是有難產的感覺，另一方面因爲不善料理現實生活，所以不吉之事甚多。在這樣捱苦的日子裡，總算在文字的書寫裡找到個比較清順的世界，就這樣寫了下來，不覺得自己在想什麼，猛然把文章集結一下，才發現自己居然還在談「生命情事」。

從以前出版的《中國人寬心之道》到《生命轉化》、《破繭而出》，乃至這本小書，心境的改變都有明顯的變化，愈來愈相信生命走程的辯證性；但這只是個人小小的相信，心中依舊有著諸多的迷惑，好像是一鍋煮不爛的紅豆湯。

不過，慢慢有移向心中的某種核心之處，不再是徘徊在外邊的世界，也愈來愈不相信人是要仰賴美好的、良善的觀念來活著，而是用比較隱晦的背景存在著；在

夜裡看星光，看山裡的燈火，都有著迷茫的感覺，也愈嚮往著簡單的生活。

簡單的生活是在現實生活裡用「為失敗而活」的心情來過日子。年輕的時候總是想要一些什麼，可是步入中年，父母亡故，也就不再向外在世界求點什麼，而是不斷地想站在心中裡一個位置。就是為了這點想望，我把心中想的寫了下來，才知道自己正在經營一種叫做「心中物」的情事。

「心中物」並不是端坐冥想，而是在日常生活中讓自己看到某種態度，它可能是斷念，可能是某種忍耐，或是什麼的，但絕不是清楚可以指認的「仁愛信義」的教條。我常注視別人，觀看自己，雖不甚了然，但居然也摸到一些立足於心中的態度；其中「笨拙」與「失敗」（崩毀的感覺）對我最為實惠，只有在這種心情之下，我發現某種激切的心思。

張老師出版社智慧的書目

P 1

中國人的心理系列		定價	備註	J ₇	敲響生活旋律	150元	
H ₁	中國人的幸福觀	150元		J ₈	熱情有勁台灣人	180元	
H ₂	中國人的父母經	150元		J ₉	福爾摩沙的女兒	160元	
H ₃	中國人的面具性格	150元		心理資訊系列		定價	備註
H ₄	中國人的愛情觀	200元		S ₁	孤獨其實是壞事	160元	
H ₅	中國人的婚戀觀	170元		S ₂	男兒心事不輕談	160元	
H ₆	中國女人的生涯觀	200元		S ₃	亞當與夏娃法則	180元	
H ₇	中國男人的生涯觀	200元		S ₄	女人說不就是不	180元	
H ₈	中國人的世間遊戲	200元		S ₅	文明也是災難	180元	
H ₉	中國人的同性戀	180元		生活技巧系列		定價	備註
H ₁₀	中國人的青春崇拜	180元		A ₁	讀書與考試	60元	
H ₁₁	中國少女的追追路	180元			(克服考試壓力錄音卡帶)	140元	
H ₁₂	中國人的禁藥文化	180元		A ₂	身心鬆弛法	90元	
H ₁₃	中國人的貧窮文化	180元			(告別壓力錄音卡帶)	140元	
H ₁₄	中國人的海外情結	180元		A ₃	如何面對壓力	100元	
H ₁₅	中國人的寬心之道	180元		A ₄	探索自我	60元	
H ₁₆	中國人的自我蛻變	180元		A ₅	強者的哲學	120元	
H ₁₇	中國人的快樂觀	180元		A ₆	探索成功事業	70元	
H ₁₈	中國人的愛與苦	180元		A ₇	美的人生	120元	
H ₁₉	中國人的新孝觀	180元		A ₈	轉變生機	180元	
H ₂₀	中國人的生命長河	180元		A ₉	怡然自得——30種心理調適妙方	130元	
H ₂₁	中國人的姻緣觀	180元		A ₁₀	快意人生——50種心理治療須知	120元	
H ₂₂	中國人的養育觀	180元		A ₁₁	貼心父母——30帖親子相處妙方	120元	
H ₂₃	中國人的生命轉化	180元		A ₁₂	生活裏的貼心話	150元	
H ₂₄	中國人的生活實驗	180元		生涯系列		定價	備註
H ₂₅	中國人的寓言性格	180元		B ₁	他行，你也行	120元	
中國人的追尋系列		定價	備註	B ₂	突破工作瓶頸	120元	
J ₁	獨特生活型態	150元		B ₃	面具下的心情	150元	
J ₂	平凡中的不平凡	150元		B ₄	我的未來不是夢	120元	
J ₃	我的本性，我的風格	150元		B ₅	行過萬花叢	90元	
J ₄	回首來處，前瞻人生	150元		B ₆	偷時間的人	100元	
J ₅	行過生命深處	150元		B ₇	快樂的遊牧族	100元	
J ₆	從陷落中升起	150元		B ₈	樂在工作外	90元	

B ₉	明天的太陽	120元		I ₄	寬容的胸懷	110元	
B ₁₀	睦濤平與你談心	120元		I ₅	朋友就在我身邊	110元	
				I ₆	心聲愛意傳千里	150元	
愛・性・婚姻系列		定價	備註	心理推理系列		定價	備註
E ₁	生命與心理的結合	150元		T ₁	熱鍋上的家庭	350元	
E ₂	永遠的浪漫愛	220元		T ₂	人在家庭	130元	
E ₃	名人婚姻檔案	200元		T ₃	心靈魔法師—心理治療案例解析	150元	
E ₄	婚姻面面觀	100元		T ₄	走出生命的幽谷	90元	
E ₅	牽手一輩子	150元		T ₅	心理的迷惘與突破	130元	
E ₆	從心理學看女人	110元		T ₆	兒童遊戲治療	160元	
E ₇	做個剛柔並濟的人	150元		T ₇	由演劇到領悟	200元	
E ₈	浪漫的開始	150元		T ₈	心靈之旅八十天	160元	
E ₉	告訴他性是什麼	150元		T ₉	桃源二村	250元	
E ₁₀	外遇的分析與處置	140元		T ₁₀	前世今生—生命輪迴的前世療法	180元	
E ₁₁	新金賽性學報告	780元	精裝	T ₁₁	家庭會傷人——自我重生的新契機	220元	
E ₁₂	新金賽性學報告・親密關係篇	220元	平裝	教育輔導系列		定價	備註
E ₁₃	新金賽性學報告・身心發展篇	220元	平裝	N ₁	學校輔導工作	250元	
E ₁₄	新金賽性學報告・衛生保健篇	220元	平裝	N ₂	青少年問題與對策	250元	
E ₁₅	愛情上癮症——克服愛的癡迷與依賴	150元		N ₃	人際關係的新天地	120元	
E ₁₆	性愛天平——尋求圓滿的男女關係	180元		N ₄	散播愛的種子	250元	
E ₁₇	婚姻神話——婚姻中的24個迷思	150元		N ₅	行動科學	100元	
E ₁₈	春蝶再生——女性二度成年的新發現	180元		N ₆	教室裡的春天	250元	
親職系列		定價	備註	N ₇	心理治療與衛生(上)	300元	平裝
P ₁	孩子只有一個童年	100元		N ₈	心理治療與衛生(下)	300元	平裝
P ₂	幫助孩子跨越心理障礙	90元		N ₉	心理治療與衛生(典藏版)	680元	精裝
P ₃	孩子的心，父母的愛	110元		助人技巧系列		定價	備註
P ₄	孩子的快樂天堂	100元		C ₁	有效的輔導員	340元	
P ₅	讓小朋友瞭解自己	70元		C ₂	有效的輔導員訓練手冊	160元	
P ₆	阿牛與我	150元		C ₃	助人歷程與技巧(增訂版)	150元	
人際關係系列		定價	備註	C ₄	問題解決諮商模式	250元	
I ₁	心平氣和之道	110元					
I ₂	快樂地與人相處	110元		團體輔導系列		定價	備註
I ₃	我站得更穩	110元		M ₁	團體技巧	170元	

M ₂	團體領導者訓練實務	150元		LA ₆	時雨春風——高級中學導師手冊	160元	
M ₃	如何進行團體諮商	150元		LA ₇	掌舵的人——高級職業學校導師手冊	160元	
M ₄	團體治療與敏感度訓練	210元		LA ₈	與你同行——專科學校導師手冊	160元	
M ₅	讓我們更親近	90元		LA ₉	良師益友——大學院校導師手冊	160元	
M ₆	小團體領導指南	100元		LA ₁₀	親職教育活動設計實務手冊	140元	
				LA ₁₁	家庭訪談實務手冊	140元	
快樂的現代人卡帶系列		定價	備註	LA ₁₂	家庭暴力防治與輔導手冊	100元	
F ₁	文化篇：台灣社會與文化	150元	陳映真	LA ₁₃	兒童、青少年性虐待防治與輔導手冊	100元	
F ₂	兩性篇：新兩性關係	150元	李元貞				
F ₃	休閒篇：如何經營多彩的人生	150元	柴松林	心靈拓展系列		定價	備註
F ₄	人際篇：現代社會中的人際關係	150元	簡春安	D ₁	澄靜的心靈	120元	
F ₅	管理篇：新時代的管理風格	150元	張越長	D ₂	寬容的愛	80元	
F ₆	政治篇：如何做一個積極的公民	150元	王杏慶	D ₃	神奇的潛意識	100元	
F ₇	命運篇：命運的創造力	150元	林清玄	D ₄	綿綿的喜樂	110元	
F ₈	生涯篇：我的未來不是夢	150元	黃惠惠	D ₅	晶瑩的生命	90元	
F ₉	人性篇：如何參透人生的奧秘	150元	曾昭旭	D ₆	觀心與觀想	150元	
F ₁₀	愛情篇：緣不可惜	150元	余德慧	D ₇	生命凱歌——我的人生思考	200元	
				D ₈	回首成春——寬恕	230元	
愛心與智慧卡帶系列		定價	備註	D ₉	馴服心靈——飛越思考迷障	160元	
F ₁₁	眭滿平與您談心——演講錄	150元	眭滿平	D ₁₀	以生命為心——愛生哲學與理想村	160元	
F ₁₂	眭滿平與您談心——訪談錄	150元	眭滿平	D ₁₁	成功之旅——人生的允諾與挑戰	180元	
F ₁₃	生命的微笑——禪與人生	150元	鄭石岩	心靈清流系列		定價	備註
F ₁₄	清心與隨緣——談如何活得更自在	150元	傅佩榮	R ₁	生命果真如此輕易	140元	
F ₁₅	緣與命——談自我實現的人生	150元	黃光國	R ₂	這會是一季美好的冬	140元	
F ₁₆	擁抱生命——談快樂人生	150元	鄭武俊	R ₃	老實做人	140元	
性愛趨勢系列講座卡帶		定價	備註	R ₄	回首生機	140元	
F ₂₁	21世紀性愛大趨勢——現代人必備的性知識	150元	馮裕等	R ₅	但願無悔	140元	
F ₂₂	談心談性談愛情——夫妻必備的性知識	150元	簡春安	R ₆	感應之情	140元	
F ₂₃	單身貴族雙人床——未婚男女必備的性知識	150元	李 昂	R ₇	寓言屋頂上	100元	
F ₂₄	你讓我農作 作愛 ——年輕人必備的性知識	150元	施寄青	R ₈	一畦青草地	140元	
輔導計畫叢書		定價	備註	R ₉	貼近每一顆溫柔的心	140元	
LA ₄	領航明燈——國民小學導師手冊	160元		R ₁₀	紅塵自在	140元	
LA ₅	春風化雨——國民中學導師手冊	160元		R ₁₁	二更山寺木魚聲	140元	

R ₁₂	離家爲了一個夢	130元		K ₄	久久酒一次	240元	
R ₁₃	眼前都是有緣人	130元		K ₅	天堂樂園——電影·文學·人生	180元	
心靈美學系列		定價	備註	K ₆	因緣人間——獨身女子邊塞行	180元	
Y ₁	喜悅心情—春簡	120元		K ₇	城市邊緣	180元	
Y ₂	喜悅心情—夏冊	120元		K ₈	世紀末風情—香港文化寫真	180元	
Y ₃	喜悅心情—秋書	120元		K ₉	方策崇拜——日本行事之道	180元	
Y ₄	喜悅心情—冬牘	120元		K ₁₀	放洋的孩子—小留學生海外傳真	180元	
Y ₅	心情國度	140元		K ₁₁	棒球新樂園	180元	
Y ₆	人生是福	140元		K ₁₂	親吻一朵微笑—幕前·幕後·人生	180元	
Y ₇	讓我擁抱你	140元		K ₁₃	性與死	220元	
Y ₈	請擁抱我	140元		K ₁₄	異議筆記——台灣文化情境	180元	
Y ₉	阿保的童話	110元		智慧文選系列		定價	備註
Y ₁₀	小鎮人家	110元		X ₁	飛躍青春—邁向21世紀	50元	
Y ₁₁	十月的笛	110元		X ₂	疼惜的心—做個有溫度的人	50元	
Y ₁₂	森林小語	110元		X ₃	生命視野—十個生涯故事	50元	
Y ₁₃	蘋果樹	110元		X ₄	飛躍青春—學習·成長·奉獻	50元	
Y ₁₄	疼惜自己	100元		青少年系列		定價	備註
Y ₁₅	玩得寫意	100元		Z ₁	心中的自畫像—如何認識自我	120元	
Y ₁₆	彼此疼惜	100元		Z ₂	悸動的青春—如何與人交往	120元	
Y ₁₇	老神在哉	100元		Z ₃	葫蘆裡的愛—如何與家人溝通	120元	
Y ₁₈	和上蒼說話	100元		Z ₄	輕鬆過關—有效的學習方法	120元	
Y ₁₉	心中的精靈	100元		Z ₅	孩子，你在想什麼—親子溝通的藝術	120元	
Y ₂₀	新鮮上班族	100元		Z ₆	青少年的激盪	150元	
Y ₂₁	聽心兒說話	100元		Z ₇	貼身話—少女成長手札	120元	
Y ₂₂	美麗心世界	100元		Z ₈	貼心話—我說·我聽·我表達	120元	
Y ₂₃	與人接觸	110元		學術研究系列		定價	備註
Y ₂₄	心的面貌	110元		L ₁	由實務取向到社會實踐	220元	
Y ₂₅	沈思靈想	100元		- 歡迎至全省各大書局選購本社叢書，郵政劃撥每本依定價九折優待。 - 郵撥帳號：0113368-8張老師月刊雜誌，電話：(02)7130281，7174355~6 - 此書目之定價若有錯誤，應以版權頁之價格為準。			
Y ₂₆	尊重自己	100元					
文化顯影系列		定價	備註				
K ₁	台灣田野影像	240元					
K ₂	台灣綠色傳奇	240元					
K ₃	燃燒憂鬱	240元					

國立中央圖書館出版品預行編目資料

生命夢屋 / 余德慧著. -- 初版. -- 臺北市：
張老師，民83
面；公分. -- (心靈拓展系列；12)
ISBN 957-693-112-6(平裝)

1. 人生哲學

目次

在生命之前謙卑自省（序）／王桂花

爲失敗而活（自序）／余德慧

輯一 進入生命

進駐生命，

早就在生命的態度裡頭；

它不是瑣碎地處理、解決問題

而是在「淡然」與「投入」之間。

我再看我／3

表面的生活日漸無聊，引發對自己的不滿，進而
開啓思索生活的另一層面——精神生活的另一個
進路，以豐富生活，使生活具有意義。