

時間賦予我們奇妙的感覺，使我們的生命產生某種氛圍，像薄薄的光暈籠罩著現在，也因此有了生命的厚重感。

作者

余德慧 李宗燁

生命感有很大的部分來自生命自身的歷史。我們曾經有的經歷有個很奇妙的現象：往日時光透過回憶獲得此刻的新意義。意思是說，我們任何時刻的感覺都被過去的經歷所滲透，我們的眼睛一直沾滿過去的經歷，但是，經歷的返回並不是原樣搬回來，而是以我現在的情況重新被看到。最經常有的現象是，在事情發生的當兒我們從未曾發現的意義，總是在後來別的事情發生之後才明白。換句話說，經歷過的事情並不一定把意義呈現，而是在後來才知道的。因此，生命的意義並不一定是在事情發生的經驗，而是後來發生的事情開啓了當年的意義。

例如男女該戀愛或分手，在事情發生的當時，人並不知道當時的愛情對生命的意義是什麼，而是在幾經結婚、離婚之後才明白。所以，我們常常會有這樣的路徑：當我們回顧過去的經驗時，我們才產生現在的知識。因此，這種知識是「事後之思」。]

生命 史學。

生命史學

Intimate History of Psychological Life

作者——余德慧、李宗樺



生命史學

Intimate History of Psychological Life

作者—余德慧 (Yee Der-Heuy)、李宗燦 (Lee Tsung-Yeh)

出版者—心靈工場文化事業股份有限公司
發行人—王浩威 諮詢顧問召集人—余德慧
總編輯—王桂花 執行編輯—祁雅媚 美編—謝宜欣
通訊地址—106台北市信義路四段53巷8號2樓
郵政劃撥—19546215 戶名—心靈工場文化事業股份有限公司
電話—(02) 2702-9186 傳真—(02) 2702-9286
Email—service@psygarden.com.tw 網址—www.psygarden.com.tw

製版·印刷—彩峰分色製版印刷事業股份有限公司
總經銷—大和書報圖書股份有限公司
電話—(02) 8990-2588 傳真—(02) 2990-1658
通訊地址—242台北縣五股工業區五工五路二號
初版一刷—2003年12月 初版四刷—2012年11月
ISBN—986-75740-4-0 定價—280元

版權所有·翻印必究。如有缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回更換。

國家圖書館出版品預行編目資料

生命史學 / 著——余德慧、李宗燦

-- 初版。-- 臺北市，2003 [民92] 面：公分。(Harmony : 4)

參考書目：面

ISBN 986-75740-4-0 (平裝)

191

92021324

感謝您購買心靈工坊的叢書，爲了加強對您的服務，請您詳填本卡，直接投入郵筒（免貼郵票）或傳真，我們會珍視您的意見，並提供您最新的活動訊息，共同以書會友，追求身心靈的創意與成長。

書系編號—Harmony004

書名—生命史學

姓名 _____ 是否已加入書香家族？ 是 現在加入

電話 (O) _____ (H) _____ 手機 _____

E-mail _____ 生日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

地址

服務機構 _____ 職稱 _____

您的性別—1.女 2.男 3.其他

婚姻狀況—1.未婚 2.已婚 3.離婚 4.不婚 5.同志 6.喪偶 7.分居

請問您如何得知這本書？

1.書店 2.報章雜誌 3.廣播電視 4.親友推介 5.心靈工坊書訊
6.廣告DM 7.心靈工坊網站 8.其他網路媒體 9.其他

您購買本書的方式？

1.書店 2.劃撥郵購 3.團體訂購 4.網路訂購 5.其他

您對本書的意見？

封面設計 1.須再改進 2.尚可 3.滿意 4.非常滿意
版面編排 1.須再改進 2.尚可 3.滿意 4.非常滿意
內容 1.須再改進 2.尚可 3.滿意 4.非常滿意
文筆／翻譯 1.須再改進 2.尚可 3.滿意 4.非常滿意
價格 1.須再改進 2.尚可 3.滿意 4.非常滿意

您對我們有何建議？

廣告回信
台北郵局登記證
台北廣字第1143號
免貼郵票



台北市106 信義路四段53巷8號2樓
讀者服務組 收

免貼郵票

(對折線)

加入心靈工坊書香家族會員 共享知識的盛宴，成長的喜悅

請寄回這張回函卡（免貼郵票），
您就成為心靈工坊的書香家族會員，您將可以——

◎隨時收到新書出版和活動訊息

◎獲得各項回饋和優惠方案

〔目錄〕

4 自序——生命經驗的歷史感

余德慧

第一部

1 5 沿著長長劫數的甬道走來

2 5 山海的呼喚

3 9 心靈史的救濟

5 3 人一說話，上帝就發笑

6 3 中年又逢春

7 3 命運在說話

8 3 老祖母的眼淚

9 5 野地少女的迴迴路

1 0 9 語言的村落

1 2 3 輕輕呼喚你的名

1 3 1 親密相知天地寬

1 4 3 夾在睡與床的身體

1 5 1 記憶的中間

1 6 1 愛在情色時空裡

1 6 9 渲染的應答——愛情史學的一切

1 7 9 哀樂的愛情

第二部

1 8 9 從童年記憶的敘說探討惦念的生命感

2 6 6 附錄：延伸閱讀



HARMONY

迷惘與清明的纏綿糾葛，讓人渴盼
清靈的暮鼓晨鐘，心靈的虔誠祈禱，
或是淡淡點撥，或是重重棒喝，
智慧的凝練經句
內在靈性已然洗滌清澈，超越自我

生命史學

Intimate History of Psychological Life

作者——余德慧、李宗樺

〔自序〕

生命經驗的歷史感

余德慧

生命史學為經驗起點

生命的厚重感來自生命經驗的歷史，也就是來自「生命閱歷」。打從我在六〇年代進入心理學領域之後，當時整個心理學崇尚客觀，當然也就取消生命感的探討，使得心理學成為科學論述的一份子，人們很少從學院派的心理學獲得真心體驗的知識。儘管心理學裡有臨床、輔導心理學，但是依舊無法從客觀心理學的領域掙脫出來，自成一格。最根本的原因是：所有生命經驗的歷史感全部被驅逐出心理學的思考，只剩下非歷史性的學理析辨。

心理學驅逐生命感並不是一個意外，而是歷史的進程。心理學的智識發展，必須在當時的知識領域說出自己的話語，而心理學家僅能在自然科學的魔力底下

玩科學的遊戲。可是對世紀末的心理學家來說，自然科學對心理學的附魔程度顯然減低很多，心理學（尤其是人文心理學）已經有足夠的智識重拾生命感。

生命感如何從心理學研究重拾？這是我近年來做研究的重心。由於我採取詮釋現象學的路數，所以對生命時間的研究比較注意。一般人把生命感放在當下活著的感覺，試圖從活著的當下去捕捉生命的意義。可是，這樣的方式其實沒有多大用處，主要是「當下的活著」並不提供意義的理解，反而是宗教的修為。因為生命的時光必然是瞬起瞬滅，作為宗教修為者就可以從當下獲得無常的領悟，而「朝向「心無所住而生其心」的生活。但是對生命意義的了然，則是另一件事。

生命感有很大的部分來自生命自身的歷史。我們曾經有的經歷有個很奇妙的現象：往日時光透過回憶獲得此刻的新意義。意思是說，我們任何時刻的感覺都被過去的經歷所滲透，我們的眼睛一直沾滿過去的經歷，但是，經歷的返回並不是原樣搬回來，而是以我現在的情況重新被看到。最經常有的現象是，在事情發生的當兒我們從未曾發現的意義，總是在後來別的事情發生之後才明白。換句話說，經歷過的事情並不一定把意義呈現，反而是在後來才知道的。因此，生命的意義並不一定是在事情發生的經驗，而是後來發生的事情開啓了當年的意義。

例如男女談戀愛或分手，在事情發生的當時，人並不知道當時的愛情對生命的意義是什麼，而是在幾經結婚、離婚之後才明白。所以我們常會有這樣的銘言：「只有當我們回顧過去的時候，我們才產生現在的知識。」因此，這種知識就叫做「生命史學」。

生命史學並不是歷史學，而是有著歷史時間的心理學。歷史心理學讓我們明白，在任何活著的時刻，我們都有著重獲時光的知識。我們的生命感並不是直直的一條線投向未來，而是彎彎曲曲的縈繞，每個時刻都是由生命的過去返回現在的心頭，而成就此時活著的生命感。過去的時光並不是整整齊齊的排個秩序，而是由現在的任何一言一行所召喚；被召喚的記憶並不是重新被我們溫習，卻似生命之屋裡面的喧鬧，我們在屋子門外探頭。

史性心理學為人類綿延的經驗

從「生命史學」可以延伸發展到「史性心理學」的探討，其主要的關照在於人類基本的主體經驗，例如人類的疾病經驗、受苦情態、身體的照顧、關係的建立與斷裂、尋求安全的措施、對死亡的理解等等，這些主題都是任何活著的當代

人與任何曾經活過的人所共同經驗過的，也是未來人類仍需經驗的事實。

史性心理學是以人的時間為經驗自身來看待，但不是去捕捉經驗事件的內容。史性心理學不承認人類經驗是可以獨立自存於過去，而認為當下活著的人對事件的召喚而獲得當下經驗的綜合；召喚本身正是歷史性的渴求，當下人將生命歷史的經驗召喚到眼前，乃是因為人的立足點從來沒有離開過人寓居於世的種種處境，而處境一直以基本主題的方式成為人類的經驗。

史性的敘說，不僅在於文本的歷史性，也是身體語言的歷史性。小說家余華說，人在文化的生活裡尋找千百個世界，在生存的精神世界找到「要說」的東西。人是用生活的話語作為生命的文本或寫作，不一定要用紙筆；史鐵生說：「人可以在肚子裡為生存找到理由」——人是在「心知肚明」裡頭寫作。「心知肚明」是生活裡頭每天都有的一主張，並且構成活著的當代人為什麼還在活著的意思。人是用「心知肚明」參與人類經驗史的寫作，可惜的是，我們居然看不出來這樣的經驗史性。

以「愛」為例，「愛」一直被視為人際之間的心理狀態，但是將「愛」放到史性心理學來看，愛是人類的心理史學多方面的主題——有詩意史，有疼愛史，

有痛苦史，所有的愛都必須回到人的根本處境來看待。首先，我們以當代人的「心知肚明」來說愛，從眼睛對肉體的塑形、說話的往返結構與變易，乃至對愛境的設計，都涉及到當代人对千百個愛的世界敘說寫作，也是參與了祖先與子孫的共通處境——人從來沒有離開愛境，在歷史裡，人們不斷發現愛境，以他們的身體與關係當作創作的藝術，他們創造了寂寞與親密，創造了「能說」與「不能說」的愛語，他們為愛創造了對立面（恨），創造了黏性（悲離），創造了景觀（觸景的視覺）……。

再舉另一個例子：家庭心理史學。「家」是人類的根本情蘊之處，它說話，它創造了許多個人的事實，它創造了人們相伴的心理史，也成就了人類依存的史學——它像活物一般，活過歷史的時空，任何活著的當代人都日常生活中以「家」為基底的生活，「關係」是其中「心知肚明」的顯揚之源，情感表達式的豐富之源，它創造了關係的結與解，甚至創造了心理的劇場，各種心理學理論（連理論都屬知識史學）。有這樣的觀點，我們對 variation 有了安置的經驗史性。

時間賦予我們奇妙的感覺，才使我們的生命產生某種氛圍，像薄薄的光暈籠罩著現在，也因此有了生命的厚重感。我被這樣厚重生命感激起生活的情趣，因

而陸陸續續把我看到的生命情事寫下來，在《張老師月刊》刊登，收成這本集子，最初交由「張老師文化」。此刻再版，改由「心靈工坊」出版。

我在台大心理學系的研究生李宗燁剛好研究童年記憶，而童年記憶剛好是人類生命史學相當重要的主題，他曾經與我聯名在中央研究院民族學研究所的「歷史心理學專題研討會」裡發表一篇論文，雖然是學術文體，但也值得用比較有系統的方式將生命史學介紹給讀者，所以此次再版，特別收入這篇論文，讓讀者參閱。

〔目錄〕

4 自序——生命經驗的歷史感

余德慧

第一部

1 5 沿著長長劫數的甬道走來

2 5 山海的呼喚

3 9 心靈史的救濟

5 3 人一說話，上帝就發笑

6 3 中年又逢春

7 3 命運在說話

8 3 老祖母的眼淚

9 5 野地少女的迴迴路