

寬恕

是自在生活 的第一課



Compassion and Self-Hate
an alternative to despair

因為慈悲，人生路更寬

失去自由是人生最大的悲哀，
沒有人願意被囚，除非他犯錯。
也沒有人想囚禁自己，除非他心中有恨。
不管是憎恨自己或他人，恨，都是足以自囚的牢籠。
如果你正陷入這樣的境地，請釋放自己吧！
手持寬恕的鑰匙，超越所有不滿與傷害，
你將發現自由喜樂的國度就在眼前。

那裡有仇恨，讓我播種愛德。
那裡有傷害，讓我傳達寬恕。

～聖方濟·和平禱詞

希歐多爾·魯賓◎著



寬恕是自在生活的第一課

因為慈悲，人生路更寬

2003年3月初版

定價／新台幣230元・特價／159元



著作者／希歐多爾・魯賓(Theodore I. Rubin, M.D.)

發行人／詹慶和

責任編輯／翁曉慧

封面設計／博旭視覺

出版者／培真文化企業有限公司-思文堂

發行者／雅書堂文化事業有限公司

郵政劃撥帳號／19452608 戶名／培真文化企業有限公司

地址／台北縣板橋市板新路206號3樓

電話／(02)8952-4079 傳真／(02)8952-4084

Chinese translation Copyright (c) 2001 by

ELEGANT BOOKS CULTURAL ENTERPRISE CO., LTD

Original English Language edition Copyright (c)

1975 BY EL-TED RUBIN CORPORATION

Complex Chinese characters edition arranged with THE FREE PRESS,
a division of SIMON & SCHUSTER INC.

through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc

※Printed in Taiwan

本書由大蘋果版權代理公司安排取得全球中文繁體字版權

版權所有翻印必究(未經同意不得將本著作物之任何內容以任何形式使用刊載)

本書如有破損缺頁請寄回本公司更換

TON CHEE CULTURE
東芝行銷・領先指標
東芝文化

總經銷／東芝文化事業有限公司

進退貨地址／台北縣中和市中山路二段348巷8號6樓

TEL: (02) 8242-1523 FAX: (02) 8242-1531

國家圖書出版品預行編目資料

寬恕是自在生活的第一課：因為慈悲，人生路更寬

希歐多爾・魯賓 著

初版 台北縣板橋市：培真文化

2003〔民92〕面：公分-（勵志生活：07）

ISBN 986-7976-31-2（平裝）

1. 寬恕

176.56

92002240

【目錄】

【第一部份】面對失望的兩種選.....007

【第二部份】自我怨恨.....013

持續的自我怨恨

自我怨恨是如何開始的

自我怨恨是如何持續的

有意識及無意識的自我怨恨

自我怨恨的形式：直接的

* 自嘲 * 自嘲的衆多幻想 * 自我報復的評論 * 自我貶低 * 恐怖行為

* 沮喪 * 自殺 * 意外事故的傾向、和身心相關的病症、危險的狀態

* 藥物、菸酒、及食物 * 利用痛苦的記憶及成串罪惡和魯莽的行為

自我怨恨的形式：間接的

- * 謀殺
- * 罪惡、期待、過度及不適切的擔憂
- * 競爭及完美主義
- * 賭博
- * 延緩決定
- * 欺騙自己是快樂的
- * 只因為恨一個人而恨一個人
- * 幻覺
- * 和自我有關的幻覺
- * 和自己及他人有關的幻覺
- * 與自我及人類條件有關的幻覺
- * 大幻覺
- * 厭煩
- * 兩極分裂與極致
- * 自我怨恨的生活方式

【第三部份】 慈悲

- 慈悲的進程
- 慈悲的起源
- 引發慈悲心
- 慈悲的形式：直接方式
- 慈悲的形式：間接方式

- * 摧毀幻覺 * 降低的標準，限制的目標和減少的期望
- * 對抗厭煩的行動 * 有同情心的灰影

慈悲的心理哲學

- * 心懷慈悲的生活方式 * 我因我是我 * 我就是我
- * 我需要、我想要、我選擇
- * 我就在我心中 * 現在就活在這裡！ * 過程就是結果
- * 我總是盡我最大努力
- * 契約，協調性，一致性 * 不 * 參與和表演 * 生與死的權利
- * 幫助預防自我毀滅
- * 生活是艱難的

【第四部分】	與人的關係……………
毀滅性的文化	197

CONTENTS

- * 人類，動物和螞蟥 * 懦弱，勇敢，勇氣和恐懼
- * 傲慢、嫉妒、羨慕、疑心和大方、誠實、坦率及信任 * 偏見
- * 贏、輸、奮鬥和放棄 * 競爭，平等與公平的遊戲
- * 被騙，無助，依賴和拒絕
- * 認知 * 投機取巧 * 貪心 * 百萬富翁
- * 背叛 * 勢利 * 虐待狂與被虐待狂 * 傻子
- * 邏輯，理論和感覺 * 心情 * 氣憤 * 悲傷 * 樂觀與悲觀 * 夢和幻想
- * 安全感與幸福 * 理想，單純，絕對與完美 * 耐力、堅強、脆弱 * 感激
- * 阿諛和被動 * 溫柔與魅力 * 自我控制，不耐煩，焦慮與失眠 * 謙虛
- * 種類與分類 * 成熟 * 一致，受歡迎，征服與個性 * 參與和抽離
- * 拘謹與愛熱鬧 * 隱私 * 誘惑和好奇心 * 健康的自戀
- * 獨特性和古怪的行為 * 詩人與藝術家 * 能力 * 自尊和偉大
- * 問題，限制與慈悲 * 健康、疾病、痛苦、挫折與耐力
- * 老化 * 放棄與喘息 * 恢復期
- * 社會角色與關係 * 友誼 * 性 * 同性戀與性純潔 * 兩性戰爭

CONTENTS

喜悅

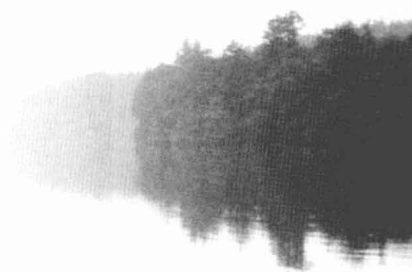
- * 愛情與婚姻
- * 做父母的條件
- * 依賴孩子
- * 現狀與改變
- * 工作
- * 知識與學習
- * 樂趣與嚴肅
- * 決定
- * 痛苦與痛苦殺手
- * 酒精與煙草
- * 政客與領導者
- * 公平
- * 新的開始和連續
- * 偉大的預演
- * 機會與情況
- * 適應，和解，調適，成長及參與
- * 批評與不幸
- * 生存的理由
- * 對喜悅的偏見
- * 心情與哲學

寬恕

是自在生活 的第一課



Compassion and Self-Hate :
an alternative to despair



【目錄】

【第一部份】面對失望的兩種選……………007

【第二部份】自我怨恨……………013

持續的自我怨恨

自我怨恨是如何開始的

自我怨恨是如何持續的

有意識及無意識的自我怨恨

自我怨恨的形式：直接的

* 自嘲 * 自嘲的衆多幻想 * 自我報復的評論 * 自我貶低 * 恐怖行為

* 沮喪 * 自殺 * 意外事故的傾向、和身心相關的病症、危險的狀態

* 藥物、菸酒、及食物 * 利用痛苦的記憶及成串罪惡和魯莽的行為

自我怨恨的形式：間接的

- * 謀殺 * 罪惡、期待、過度及不適切的擔憂 * 競爭及完美主義
- * 賭博 * 延緩決定 * 欺騙自己是快樂的 * 只因為恨一個人而恨一個人
- * 幻覺 * 和自我有關的幻覺 * 和自己及他人有關的幻覺
- * 與自我及人類條件有關的幻覺 * 大幻覺 * 厭煩 * 兩極分裂與極致
- * 自我怨恨的生活方式

【第三部份】 慈悲……

- 慈悲的進程
- 慈悲的起源
- 引發慈悲心
- 慈悲的形式：直接方式
- 慈悲的形式：間接方式

- * 摧毀幻覺 * 降低的標準，限制的目標和減少的期望
- * 對抗厭煩的行動 * 有同情心的灰影

慈悲的心理哲學

- * 心懷慈悲的生活方式 * 我因我是我 * 我就是我
- * 我需要、我想要、我選擇
- * 我就在我心中 * 現在就活在這裡！ * 過程就是結果
- * 我總是盡我最大努力
- * 契約，協調性，一致性 * 不 * 參與和表演 * 生與死的權利
- * 幫助預防自我毀滅
- * 生活是艱難的

【第四部分】與人的關係……………197

毀滅性的文化

CONTENTS

- * 人類，動物和螞蟥 * 懦弱，勇敢，勇氣和恐懼
- * 傲慢、嫉妒、羨慕、疑心和大方、誠實、坦率及信任 * 偏見
- * 贏、輸、奮鬥和放棄 * 競爭，平等與公平的遊戲
- * 被騙，無助，依賴和拒絕
- * 認知 * 投機取巧 * 貪心 * 百萬富翁
- * 背叛 * 勢利 * 虐待狂與被虐待狂 * 傻子
- * 邏輯，理論和感覺 * 心情 * 氣憤 * 悲傷 * 樂觀與悲觀 * 夢和幻想
- * 安全感與幸福 * 理想，單純，絕對與完美 * 耐力、堅強、脆弱 * 感激
- * 阿諛和被動 * 溫柔與魅力 * 自我控制，不耐煩，焦慮與失眠 * 謙虛
- * 種類與分類 * 成熟 * 一致，受歡迎，征服與個性 * 參與和抽離
- * 拘謹與愛熱鬧 * 隱私 * 誘惑和好奇心 * 健康的自戀
- * 獨特性和古怪的行為 * 詩人與藝術家 * 能力 * 自尊和偉大
- * 問題，限制與慈悲 * 健康、疾病、痛苦、挫折與耐力
- * 老化 * 放棄與喘息 * 恢復期
- * 社會角色與關係 * 友誼 * 性 * 同性戀與性純潔 * 兩性戰爭

CONTENTS

喜悅

- * 愛情與婚姻
- * 做父母的條件
- * 依賴孩子
- * 現狀與改變
- * 工作
- * 知識與學習
- * 樂趣與嚴肅
- * 決定
- * 痛苦與痛苦殺手
- * 酒精與煙草
- * 政客與領導者
- * 公平
- * 新的開始和連續
- * 偉大的預演
- * 機會與情況
- * 適應，和解，調適，成長及參與
- * 批評與不幸
- * 生存的理由
- * 對喜悅的偏見
- * 心情與哲學

【第一部份】

面對失望的兩種選擇

我之所以會寫這本書，靈感是來自於我自己及我的病患的經歷。

幾年前，我覺得自己是個很失敗的人，不僅自信心深受打擊，內心也相當痛苦，意志十分消沉。

在心理分析的治療過程中，使我更加認識以前我所不知道的自已。其中包括很多情緒上的問題及困惑，以及人性善良的一面。但是，除了這些之外，我的消沈及失望仍然沒有改善，並且開始覺得我的情況不可能真正好轉起來。事實上，我開始明瞭，在心理上我毫不留情地打擊自己。我知道大部份的打擊來自於我自己一個錯誤的觀念，凡事要求完美，想要塑造一個高人一等的尊貴形象。沉迷於追求這樣的形象當中，我覺得自己已經連一個次人類都不如了。

我蔑視自己，而且無法將這台「自我怨恨」的機器關掉。我的夜晚特別難捱，不是思緒紛擾難以成眠，就是惡夢連連，夢中的我再度看到自己像個非常無助、驚嚇、及脆弱的小孩一般。我讀小學五年級時那種丟臉的感覺又浮上心頭。就好像從那時後起，我不曾有所成長。我輕忽自己，而且退縮不前，我甚至對年輕時的我一點慈悲之情都沒有。我對自己的衡量標準僅侷限在成就上。只要有個閃失，就足以顛覆我整個世界，並讓人意志消沈至無法承受的地步。

不過，幸運的是，我的妻子雅莉從不吝於付出她的慈悲和愛，並儘可能地提出她的見解。雅莉她具有強烈的奮戰精神及同情心，並運用這兩者，勇敢地和我「自我怨恨」奮戰。而可喜的是，我們戰勝了。

有一天晚上，她那不妥協、深富慈悲心的看法，深深地感動了我，我確信自己內心深處靜止的慈悲心已經發生了根本的變化。那晚在試著入睡之前，我決定——不是帶著我的腦袋，而是帶著我整個人、整個感覺入睡——我要「捨棄一切」，只要放手、放鬆、不再斥責自己、不再試著當家作主、匯集一切——就只是單純地讓它去，該是怎樣就怎樣。我意識到那就像是有一股巨大的力量從我胸前移開。我突然又重新對人們、對人們所處的環境、對這個世界、對大自然充滿信心。我終於明瞭我確實比我所居住的世界渺小，而那讓我覺得謙卑、寬慰、愉快。我喜歡這樣的自己。我可以帶著我的優點、才能、問題、極限、及失敗生活下去，而不需要讓瞞騙或可怕的「自我怨恨」蒙蔽我的心靈。雖然當時我並不知道，但這卻是我富有慈悲之心的生活方式的開始。我加入了這場戰鬥。那晚我睡得很安穩。一早醒來，我的沮喪一掃而空。

我們每個人都具備有兩種相抗衡的力量，兩者的威力及影響都很大。

對人類的生存而言，慈悲是最強而有力的治療媒介。對於建設性的成長及人類創造力的可能性而言，它的潛力幾乎是無限的。

而「自我怨恨」對於人類的生存而言，則是最強而有力的反治療媒介。它造成毀滅的可能性幾乎是無限的。

今天，沒有任何一種文化可以讓人們免除這樣的二分法。全世界人類的心理結構都是這樣的分法。

失望和運用在「自我怨恨」上的精力及物質是成正比的。而情緒上的健全，以及從內心混亂中所獲得的自由，這兩者和運用在慈悲上的精力及物質是成正比的。

對於對人類成長及增進內心平靜有興趣的人來說，檢視及了解這些力量是必需的。要瓦解「自我怨恨」、燃起慈悲之心、並減輕內心的失望，這是唯一有效的方式。我相信，心理治療再怎麼深入，只要忽略這個部份，就長遠考量來說是無法成功的。任何關係，不論專業與否，只要最終能減輕「自我怨恨」，並加強慈悲之心，都能促成一個長期、甚至可能是永久的治療結果。這樣的過程讓自我成長、創造力及相關的建設性行為變得可能。