

解
悛
心
灵
丛
书

中国友谊出版公司

用心疗心

舒解现代人的心理困顿

◎台湾游乾桂◎著
解决心理困惑
追求心灵安顿
塑造健康的心理状况

95.6

用心疗心

舒解现代人的心理困顿

◎ 塑造健康的心灵
◎ 追求心理的安定
◎ 解决心理困惑
◎ 游乾桂 著

图书在版编目(CIP)数据

用心疗心：纾解现代人的心理困顿 / 游乾桂著. — 北京：中国友谊出版公司，1999.3

(解读心灵)

ISBN 7-5057-1526-7

I.用… II.游… III.心理卫生 IV.R395.6

中国版本图书馆CIP数据核字(98)第35086号

·授权者：远流出版事业股份有限公司

台北市汀州路三段184号7楼之5

Copyright © 游乾桂

Chinese Copyright © Yuan-Liou Publishing Co., Ltd.

Traditional Chinese published in 1998 by YUAN-LIOU PUBLISHING CO., LTD.

Simplified Chinese published in 1999 by CHINA FRIENDSHIP PUBLISHING CO.

Published by arrangement with Yuan-Liou Publishing Co., Ltd.

书名	用心疗心——纾解现代人的心理困顿
作者	台湾 游乾桂
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京市忠信诚胶印厂
规格	850×1168毫米 32开本 7.75 印张 155000字
版次	1999年1月第1版
印次	1999年1月北京第1次印刷
印数	1—10000册
书号	ISBN 7-5057-1526-7 / C · 167
定价	14.00元
地址	北京市朝阳区西坝河南里17号楼
邮编	100028 电话 (010) 64668676
	合同登记号：图字01-98-2405

为心灵安顿点灯

钟思嘉

乾桂多年来勤于写作，为文涉猎甚广，卓然有成，常令我这亦师亦友者汗颜。近年他又对心灵的探讨深感兴趣，且把自己在心理学所钻研的心得融入本土化的思考中，然后一点一滴、一字一文地集结成书。除了感佩他孜孜不倦的立言精神，也领会到他敏锐的觉察力和开阔的思想空间。

拜读这本书的初稿，是我旅次新加坡为当地关怀心理辅导中心讲课之际，夜晚无事，独自一人在旅馆中展卷品读。不受干扰的客房静得可听见自己时而感同、时而困惑的心声，多次放下书稿，临窗伫望新加坡这个活力十足的狮子城夜景，车流光影中浮现的是乾桂所述的文化危机、心理困局等景象，不知道亚洲四小龙之一的新加坡是否也有着台湾这条龙的迷思？每晚望着、想着，灯下的稿纸摊了九个晚上，依然空虚无语。最后发现自己竟也是在困局当中，因为教书十五载，清楚地察觉自己又到了每五年周期性的倦乏

缺电力的时刻。回返台北之后又恣意地懒散多日，实有愧对乾桂的承诺。

直到有一天，觉得心有不安，重拾书稿，书名重映眼前，《用心疗心》不正是自己目前亟需的吗？于是勉力再细读一遍，反复推敲过程中，蓦然有一声音由心底升起：何不放下自己心中的挂碍！以下的回应盼为你我的空虚心灵点上一盏安顿的灯。

搭错墙的梯子

日前读苏珊·珍佛斯(Susan Jeffers)的新著《结束挣扎，与生命共舞》(*End the Struggle and Dance with Life*)，书中有不少发人省思的文句，印象最深刻的是她阐述了一位无名氏的话：“一个人终其一生奋力想爬到梯子的顶端，最后他达到了，只是发现梯子搭错了墙。”这一句话一直在心中回荡着，久久不能释怀。

我们从小就被教导去追求成功，去爬成功之梯。汲汲营营之下所获得的，是否有如珍佛斯所言的，这种耗费心力的梦想追求，到头来只是一场搭错墙的梦魇？人到底在追求什么？在爬梯子的时候要以多少的喜悦和宁静去换取；一旦追求到了，竟发现不是我们所预期的幸福美满，多可悲啊！

当听到一些朋友喊穷，依我的看法他们并不穷，他们只是缺钱，缺买“他们想要的东西”的钱。他们为了使自己的生

活过得更好,努力工作赚钱,可是当他们拥有了所要的华夏名车时,他们得不到原先追求快乐的目的,即便有一些满足和欢愉,也是很短暂,因为:他们不久便发现,华夏名车之上还有更好的华夏名车,成功的阶梯似乎永无止尽,永远也爬不完,幸福快乐在哪里?

此外我又听到另一种心声,特别是一些有成就、站在成功之梯上头的人感叹地说:得到了,那又怎么样?我想,人的心灵空虚莫过于不懂得珍惜现在拥有的。

在今日的社会中,放眼看去:只重产品而忽视过程,只重竞争而忽视合作,只重外在利益而忽视内在价值的结果,无怪乎有着乾桂直陈的文化危机、家庭危机、人际危机、人文危机、道德危机……也许我们真是迷惑在成功之梯的荒谬中,为了成功,太多的人从未感到满足,也永远不会满足。那,我们在危机四伏的世界里,有其他的选择吗?

乾桂感同身受到现代人被撕裂的灵魂,想寻找“心灵源头”,为我们“重搭失落的信心帝国”、“超越空虚魔障”而献计。也许有一日我们真能回归到“心理复活岛”。全书让我们再次地检视到自己的困顿,心灵安顿的答案大多数都在其中了。

在本书,我很欣赏的话之一是“来趟心灵之旅”一章中的第一句话:“就是现在吧!”是的!心灵困顿的人都得停下脚步来,问一问自己:现在我可以做些什么?我并不是说,人不需要未来的目标,不需要追求成功,只是目标和成功必须重新定义,正如珍佛斯的呼吁:“目标不是我们的生命,现在

才是我们的生命！”每个人都有自己对成功和目标的定义，重要的是不珍惜现在拥有的，一切追求都是枉费！

乾桂阐述了许多心理疗法，我都同意，只是读者得有智慧地判断和撷取采用——毕竟许多方法是因人而异、各有所好。然而，有一帖良方是共通的，那就是“知足”，不揣浅薄地提出来与乾桂的“心理安顿法”相呼应。

知足常乐

“知足常乐”这老生常谈的四个字说得容易，做到难！因为知足之前必先放下忧虑。两个多月前，一位女士来找我谈到她心理的困扰。在谈话过程中，她知道自己有个人见人羡的幸福家庭，先生事业成功，孩子努力上进。可是，她的心中始终没有安全感，担忧上亿的财产在投资大陆生意上失败，担忧现在美满的全家福会有人发生意外，担忧……有太多的担忧。这种患得患失的心理，使她长久失眠，使她去看精神医师门诊。她无法享受现在拥有的，因为她想得太多，她放不下，不知道“知足”可能是最好的心药。知足的感觉不能依靠任何外在的成功代表品，而是拥有内在的平安喜乐，而这种平安喜乐在富裕的时刻存在，在乾桂所谓的“清贫”时刻依然存在。

知足，也要会“舍得”。珍佛斯引述了印度的一个寓言，也是让我心有所共鸣的故事：

印度捕猴子的猎人最常用来捉猴子的方法是,将椰子挖一个洞,把糖果装在里头,洞口的大小是猴子空手时可自由进出的大小;也就是说,如果猴子手上抓了糖果,手是抽不出洞口的。猎人会把挖了洞的椰子深埋在土中,只露出洞口,而大多数的猴子因舍不得放下手中的糖果而被捉,即使它们一颗糖果也没吃到。

也许听了这故事会笑这群猴子愚蠢,但是回头看看人类,我们当中不少人何尝不是如此!

放下手中的糖果吧!要舍得一些自以为可以得到快乐的东西,我们会活得更怡然自得,更丰盛富足。

借烛引光

我也很钦佩乾桂在挑战西方心理学家的思考中,倡言寻求台湾心理学,却不否定他们的观点。他所提的“人格五我论”,我虽不完全同意,但我必须坦诚地说,“对人性的假设”可能是自己极思突破而胆怯下的结论。因此,我认为乾桂的大胆假设可说是勇气十足,值得肯定。因为从弗洛伊德、阿德勒以降,许多的西方心理学大师都对人性提出了自己的观点,之后虽有人批评其缺乏实证的研究支持,然而,所谓的“你可以不同意,但得提出自己的看法”,我想这是自己该解决的困境。我也相信乾桂有此雅量胸襟接纳不同的批评,也盼因此能更在今后的写作上往上、向前推进,至少

每一章、每一节都值得更多地论述和说明。

最后,感谢乾桂给我这先睹为快的机会,也为自己的思考困顿开启了一扇门。尝试为心灵安顿点灯,也许只是一盏微弱的烛光,有赖先进大方来发光了。

[钟思嘉]: 广东省五华县人,美国俄勒冈大学教育心理学博士,台湾政治大学心理系教授,著有《人我之间》、《二十一世纪的亲职教育》等书。

自序 寻找空虚的解药

《心灵医师——中国的宽心术》一书出版后，赞赏与批判的声音交叠。我同意一本书的付梓，本来就应该容纳各种不同的评断，承受无情的鞭答与有情的褒扬。

《心灵医师》绝不是“暮鼓晨钟”，足堪以敲醒沉睡者寂寞的心灵。只盼望出版之后，可以提供多一些讨论的声音与话题，也许是座谈，也许是论证，也许是激辩——无论如何，它都可以激荡出更深的智慧火花。《心灵医师》一书对我而言，只是人生蓝图中的驿站，或者叫“起站”；序中说得明白，它是中国宽心术这套构想的初胚，或者原型。希望它提出的想法，可以改变西方移植而来的思维模式，用一种更台湾的哲学镶嵌。这本书行行复行行地写下一百万字左右，删减成二十多万字的成书，“割舍”成了写书的利刃，砍除多余的繁枝杂叶。它应该还不够好，但希望有人说它哪里不好，并提出新的一套蓝图。

时间是人类的最大劲敌，一年倏忽即逝，但是一年却往往完成不了生命的大愿。这样的生命实情说明了：弘愿需要长长的一串时间来累积。

西方心理学之父弗洛伊德的一生成就，被文化界的人公认可与牛顿、达尔文并列三位改变历史的代表人物之一。我们也许可以用一年的时间粗浅了解弗洛伊德，但是却不能不明白，弗洛伊德的心理学学问，花了他五十三年的光阴。

弗洛伊德第一篇与心理学有关的论文《有关男性的歇斯底里》，直到他三十岁时才提出，当时各界反应异常冷淡。他的第一本著作《对失语症的认识》，直到一八九一年，他三十五岁时才提出。弗氏很重要的一本著作《梦的解析》，出版于一九〇〇年，学界一片哗然，并加以封杀。《少女杜拉的故事》则发表于一九〇四年，四十八岁时；同年又出版了《日常生活的心理分析》一书。

一九〇五年，四十九岁的弗洛伊德才提出心理学的重要理论——《性学三论》；《图腾与禁忌》则在他五十六岁高龄时提出；《爱情三论》更横跨了八个年头，从五十四岁到六十二岁；《原欲的诸型》则是七十五岁的弗洛伊德提出的高论。

这样的弗洛伊德，其实是学问的弗洛伊德，他展现“学问是生命的事”的精彩命题。

李约瑟的治学精神也很精彩，以一个英国人为中国的科技思想史戮力一生，原本构思独力完成这项学问工程，最

后发现力有未逮,开始整合同好,永续这项创见。我喜欢李约瑟的胸怀,包容着所有的可能,诚如黄仁宇先生在怀念李约瑟的文中提及,不掠人之美是他的优点。他相信学问是过去人、现代人、未来人共同经营的事业。

《历史大纲》的作者威尔斯用毕生完成巨作,但仍遭受许多史学家敌视,批判他的错误,但这些错误却是任何一位专家都难以避免的,威尔斯淡然处之。

期待自己的研究精神能够一如他们,用一生的时间完成中国宽心术中的“民俗卷”、“哲学卷”、“宗教卷”、“现代卷”、“中医卷”、“生死卷”,最后希望有机会写一本以《中国宽心术》为书名的纯理论作品,将前七卷的内容,归纳成一套理论。

《心灵医师》是理论的雏型或叫导论,试图提出心目中的“中国宽心术”。哪些题材可以发展成一套中国独有的宽心处方?如果依我的想法,再将所有的论点加以申论,《心灵医师》将是一本厚达二千页的大书。这么庞杂的工程,并非一己之力、十年光阴可及的,希望台湾心理学界的朋友,能一起戮力完成这一代的不朽之作。

这一代的台湾人精神失落、休闲失落、童心失落、稚气失落、纯朴失落,甚至维系人心的文化也一并失落。

这样的年代,我们窥见了努力与成就成反比的魔咒。

文化人,洞悉如此灰暗的社会形态,却因无力改善而失意;上班族,窥见社会的不平、不公,却勉力相和而痛心不已;乡下人,受尽委屈而无力反抗,不得不走上街头。

无奈的悲鸣，堆砌出台湾人的冷漠灵魂。

前不久阅读一本由远流出版，汉姆舒拉格医师所写的《失窃的灵魂》，真的百感交集。他是一位以“西方方法论”见长的医师，有着一级棒的头脑、现代化的医疗技术、完美的用药学问、科学的病理诊断，还有一套已形成公式的治疗流程。在西方那个强调文明的国度里，他是位好医生。

当他不经意地走入印第安人保留区时，一切为之改观。西方的精神医疗，在这里极其可笑，他发现这个地方最优秀的心理医生，是位高龄九十三岁的巫医潘提。

潘提最好的一帖药叫做“用心疗心”。

这是现代化的医疗体系中，非常缺乏的一环。科技化的医生已成了无法投注人性的一群，他们只用脑不用心，想钱不讲情。

多可悲的事实，却也是现代台湾社会的翻版。

这个社会还有没有文化？

应该有吧，因为我们一年出版的书不下一万册，杂志好几百种，报纸好几十份。

但是我们的文化却看不出希望！

因为我们的创作里没有“心”。我们是一群用“钱”创作的族群——有钱的时候，可以放弃理想的；有钱的时候，可以没有文化的；有钱的时候，可以没有希望的。

于是，没有人想以写经典的心情写书。

《育儿心理百科》写了八年，被当成笑话，《心灵医师》花了十二年写成，则是天大的笑话。

贯穿这本书的十二年里,其实我出版了五十多本书,但是基本上离不开以这本书为主轴的思考模式,希望在心理学的基础上,建构一组台湾人的行为假说。

汤因比的《历史研究》,从一九二四年写到一九五六年,整整三十二个年头;李约瑟撰写《中国科技史》用了一生一世执著的心情;未来,我想以这种“执迷不悟”完成中国宽心术的续篇。

心理学大师黄光国教授在《心理学汉化的起点》(《光华》杂志,一九九五年二月)一文中,书评《心灵医师》时提及:“本书的某些论点,似有再深论的空间”。我同意黄教授的观点,只是我需要更长的时间验证,一辈子的时间来写。

十二年写出的《心灵医师》其实并非中国宽心术中的全部,如果以科学的观照来说,它该是属于假设的阶段。这本现代卷便是理论深化的第一步,它用来验证假设。十二年的时间只找出了一套属于自己的清楚脉络,无论未来如何,都是值得尝试的生命使命。

《用心疗心——纾解现代人的心理困顿》一书,便是中国宽心术的“现代卷”,企图替现代人寻找一帖身心安顿的处方。现代卷所试图解决的是偏“都市性格”的现代人心理困顿;“乡村性格”者的解心书则留给“民俗卷”来谈。《用心疗心》一书内容主轴谈的是现代人心灵的空虚。空虚,烘托出不安、恐惧、焦虑、狂躁、忧郁、心神不宁集合而成的“失落感”,苍白地罗织出一座心灵的“空虚帝国”,幻灭了希望的七情六欲。

谁来解构这座失落的心灵空虚帝国？

谁来帮现代人刮净心壁上的刻痕，让心灵破茧而不再空虚？谁是困顿的安顿者？

我猜是自己！

《用心疗心》试图为空虚的现代人开出一帖“药引子”，然后由自己煎熬成药。

绪论 心灵疗法

人类心灵一直藏着心理学家最难解的底蕴。

詹姆斯(W. James)说得好,心灵是一种非常个人化的作品,它来自个人经验,而每个人的经验都有其独特性,经验是个人独有,离开个人就失去了意义。于是,心灵状态充满了各种的变易性与可能性。

用“心”去做每一件事,于是也充满了各种可能。

诺曼(Cousins Norman),曾经罹患一种无法解释的怪病的美国人,在被医生宣布救治无望时,用大笑、乐观、助人、关怀等,居然奇迹似的康复;他把这样的经历写成畅销书《一种疾病的剖析》(*Anatomy of an Illness as Perceived by the Patient*)。一九八〇年,他再度把心脏病突发的痛苦过程,写成另一本名作《医病医心:惊慌与无助的解药》(*The Healing Heart Antidotes to Panic and Helplessness*)。加州大学因而礼聘他为精神医学与行为科

学的副教授。一九九〇年,他成为身心医学界一位非正式但却重要的催生者。

东西方心理学家的观点交会,使我碰触出这样的感想:心理学的功用是什么?如果我们同意,心理治疗或者东方宽心术的主要功能是把紊乱的情绪调整归零;就应该同意其中没有好坏之分,只要能改变郁卒心情的都是良方。

尤其在用药的世界里,开始发现它的极限之后,终于有人想到如何回返心灵。西方的心灵概念我们也许并不熟悉,或者该说很难一下子意会,但是如果我说,佛家的“打坐”、“禅七”,道家的“内丹功”、“闭关”等等,也许你就懂了,这些中国式的“心灵术数”,提供忙碌生活下自我观照、自我了解、自我省思的机会,然后转化成动力,用来完成自我、实践自我。

如何才能“心理健康”?

我开始重构这个源自西方观点的名词时,心中这样想着:是否一定得用西方的逻辑解释?或者东方本身就有一套诠释心理健康的方法?西方把心灵当做认知的条件之一,是个人的一种心态;东方却把心灵当成存在的本质,是宇宙性的。西方的世界里,人无比渺小,上帝的恩宠布满一切;东方的思想里,人即上帝,见性成佛,人靠自力救赎。对西方来说,虚幻永远是虚幻;东方的虚幻是实在。根本的思维差异,