



图书在版编目(CIP)数据

心灵医师：中国的宽心术 / 游乾桂著. — 北京：中国友谊出版公司，1999.3

(解读心灵)

ISBN 7-5057-1527-5

I. 心… II. 游… III. 心理卫生 IV. R395.6

中国版本图书馆CIP数据核字(98)第35085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	心灵医师——中国的宽心术
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 10.25 印张 221000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 7-5057-1527-5 / C · 168
定价	18.00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01-98-2404

〔专文推荐〕 生命经验底下的宽心之道

乾桂与我相交多年，却各自游走在不同的世界：他漫游文化界，潜心写作，他的文体，依我之见，十分自由自在；而我置身学术界，在学院的理论世界摆谱走棋，所以向来是严守领域。我治的是心理病理与文化的范畴，一向跨在心理治疗、人类学与现象哲学之间。突然，有一天，乾桂闯到我的领域来，写了这本有关心理治疗与文化的书。我想，这小子胆子够大。他一向批评学院派的心理学过度划地自限，即使搞本土心理学，也是方法的争论，没有想在课题的观点上开疆扩地，放胆子去“中国化”一番。学术研究，在很多时候是在方法论上做思路——倒不是不想在课题的观点上多做扩展，这是心智社群的分工。至于乾桂以“在野”身份，到处闯荡，在这多元价值的世界里，应该是受欢迎的。

虽然我涉猎的领域也及神话、民俗疗法，结论却下得很小心眼，乾桂的主张则大胆多了——我并不认为他的想法不对，而是他的观点是向上发展的，如果底部没有足够的澄清，会被

人视为他只是民俗疗法代替心理治疗的倡议者，难被精神医疗界所接受。我个人的研究工作恰好相反，每天苦苦地摸索民俗疗法的理论基础。趁着乾桂的书出版之际，正好把我的理论说明一下，替乾桂的观点或恰好补了缝隙。

生命经验的世界的捕捉

西方的心理治疗最主要的强点就是它的说理，不管是弗洛伊德或行为治疗，乃至目前当红的认知治疗，即使强调对情绪的控制或心情的改变，总是脱不了逻辑性的说理。“理”字当头，说来果然头头是道，但是独缺生活的理解。说理本身要求思路清楚，而思路之所以清楚，又与说理本身使用的语言有关。如果使用专业语言，就必须把生活里的话语转译成术语，这里头就出现了问题。原本专业的用语是想捕捉能够清晰指陈的思路，后来却证明是把病人的生活经验的世界取消了，反而把病人放到专业语言的意义网络里；原本专业的语言是想“再现”病人的经验世界，转译的结果却是脱离了经验，因为从现代诠释学的理解，专业语言并不能再现病人的经验世界，而是依据专业者的理论，自己对病人建构了另一种理念的世界。于是专业语言所转译的病人经验世界不再是生活经验，而是专业者对病人的另一种论述。不同派别的心理治疗专业都可以根据它的转译，也就是对病人的生活经验提出它的主张；一旦专业语言有了主张，它就会像某种活物一样增生，自成一个系统。系统就像一张网，它会从对病人的话语里捕捉（严格地

说是“转译”)它要的东西。于是,在专业语言的世界里,所谓的“病人”或“症状”,即是它用自己的语言建构出来的,不再是病人的生活经验。

但是,我这样说并不在指控专业语言扭曲了病人真切的感受,相反,专业语言是人类为了了解事情而开发的利器,它往往从过去未曾了解的角度切入,为病人说了一个理由充分的故事。即使是民俗疗法也未能规避转译的手续。从这个角度来看,所有的心理疗法之间如果有优劣之分,那就必须看其功效,而功效之一是病人是不是能够进入治疗的语言世界。就这点而言,乾桂所主张的民俗疗法就占了便宜,但这个便宜却需审慎评估。

民俗疗法即“宽心之道”

乾桂指出,“信心”、“共同的世界观”与“沟通”是所有心理治疗的必然条件,而民俗疗法具有这三方面的条件,所以它有存在的能力。当然,这是相当简化的说法。我想乾桂无意去触及精神疾病,他的民俗疗法应是针对“心病”而言。所谓“心病”是中国文化里的用语,大抵与日常生活里的烦忧、悲怨、愤恨、气不平、郁卒、想不开等困扰有关,至少仅涉及精神疾病的焦虑症或部分的身心症。这些心理困扰大抵是生活经验的感受,亦即中国人所谓的情志症候群。这些心理困扰已经成了国际医疗人类学者专攻的领域,无论是南美、非洲或中东地区,都有人研究这种叫 Nervous 的“生活苦痛”。生活苦痛来自生

活网络的困境，如婆媳不和、夫妻不和、生活负担太重，乃至郁积在心底的结等。这些生活苦痛往往以身体不适或昏迷、颤抖等症状求医，但医师往往投予药石，心病部分则予略过，使得病痛暂时纾解，生活之痛却在每日的生活里留着。

这样的心痛必须有“共同世界观”的疗者为之，宗教往往在这样的处境伸出援手，给予庇佑感，求得心安；在这样的条件之下，信心才能有效。所谓“共同世界观”，是指在共同分享生活经验的人，彼此的对待有共同的语言。这语言并非指中文、英文，而是指在日常生活之间依着生活脉络而建立的话语。以美国本土的话翻成的中文，不能算是共同语言。例如，老师鼓励学生要建立“自我”，这个“自我”不算是中国人的共同语言，因为它在我们的生活世界里，或者叫做“自私”、“个人意识太强”，或者只是空泛缺乏意义的正向字眼；如果改成“立志”，学生就懂了。这个“懂”不仅仅是字面的意思，还包括生活中听到很多鼓励“立志”的故事，人们对立志的多方面使用，甚至还包括各种奋发向上的情感因素；而中国人对“自我”就相当茫然，我们在生活里看到很“自我”的人惹人讨厌，也可能从来未曾听说过“建立自我而成功的故事”。但在美国本土，“自我”而成功的故事很多，像卡内基说的故事都很有“自我”，但我们中国人则将之解释为“良好的人际关系”，很少看到“自我”。美国本土制度都不断地让人建立“自我”，美国学生在生活体会之余，深谙“自我之道”，却不一定说得出来，实在是文化所涵化甚深，而成默会之知。我们跟中国学生讲了半天的“自我”，依旧难以领会，一说“立志”，马上就懂了。

“懂”必须是从生活的默会领悟里懂，不能只在字面打转，

所以“懂”必须有道理的感应，有情感的呼应。要达到这样的层次，人必须在日常生活的处境或脉络里学到；而且领会之后，不能用话语说尽——因为感受甚深，语言不见得能够捕捉得周全。能够让人领受到这个层次，往往是文化提供的生活方式早就依着这些领会，密密地织在生活的细节里头，这不是他国文化的移植可以在短期竟其功的。

因此，乾桂把西方译过来的“心理治疗”易名为“宽心之道”，我觉得十分妥适。

“宽心之道”的下手之处

如何建立中国人的“宽心之道”，是个相当复杂的问题，一方面它必须奠基在传统，一方面它又必须有能力突破传统。传统在历史的长河里固然提供了相当深厚的底蕴，但也限制了它的范围；“宽心之道”必须结实在今日的现实里，不但不能“复古”以蔽之，还需要有重新发现新义的功力。它都需要时间，让我们从生活经验里慢慢建立起来。

乾桂幽游古籍，从老庄、墨子、易经、魏晋玄学、宋明理学、阳明心学、佛禅道法，全都上去了；所有务虚致实，明心见性的功夫也全都上去了。这个做法，与台湾、日本采用禅坐凝念的方式当做心理调适的趋势大致吻合。台湾的“宽心大师”郑石岩与林清玄也鼓励学生们修禅，“活出心中的如来”。我想这个趋势可能是台湾（或中国人）的心理治疗本土化的下手之处；但如何从中发现新义，重建“宽心之学”，那就看我们如何走

了。目前有些研究者也朝这方面研究,可惜停在技术层面,尚未与人生哲学接契。

乾桂在这方面倒是视野宽广,大有“吸尽一江水”之势,值得再继续探索下去。

余德慧

[推荐者简介]:余德慧,台湾省屏东县人,台湾大学心理研究所博士班毕业,现任台湾大学心理系副教授,《张老师月刊》总编辑,为提倡本土心理学的健将。

目 录

专文推荐:生命经验底下的宽心之道

余德慧

导读:如何阅读这本书/1

我为什么要写《心灵医师》——解一个中国心理学的梦/10

序:谁叫弗洛伊德退位/13

导论 · 心理魔法师

卷 1 · 远古的心理守护神/21

- 图腾文化
- 敬鬼畏天的远古人
- 民俗的探心历程
- 仪式也是心理治疗

卷 2 · 神话与心灵解脱/28

- 神话的诞生
- 神话“宽心术”
- 神话——人类的精神支柱

卷 3 · 西方治疗与东方宽心/33

- 传统的宽心师
- 病名具有地域性
- 不同的心理困扰

第1章·民俗中的清心与自在

卷4·原始解心家/43

- 神,也是心理学家
- “信任”是心理治疗的锁钥
- 天命、宿命与宽心术

卷5·安心秘法/47

- 共同宇宙观
- 民俗疗法也有学位
- 治疗技术
- 暗示与催眠

卷6·神秘的信心疗法/55

- 科学是有条理常识
- 神秘的巫医
- 救赎灵魂的人

卷7·台湾原住民的信仰与禁忌/61

- 精灵信仰
- 禁忌
- 巫术
- 巫师

卷8·少数民族的巫术与巫医/70

- 捉鬼天师
- 巫术种类
- 咒与符

卷9·救赎灵魂的民间信仰/75

- 天人合一

- 阴阳五行说
- 鬼神与精灵崇拜
- 祭祀、祭师与仪式

章末故事/81

1. 水流村的故事
2. 拔杯与抽签
3. 祈祷
4. 驱邪押煞
5. 祭解补运
6. 符与咒
7. 卜出命里乾坤
8. 风水
9. 谢神
10. 招魂
11. 收惊
12. 神鬼交战
13. 神媒
14. 榕树下的心理师

第2章·宗教的心灵护岸

卷10·神佛之国·宽心术/137

- 人、神密契
- 宗教的意义治疗法
- 心理学的母源 宗教

卷11·用佛疗心/142

- 佛的心理健康原则
- 清静观
- 观心观想观自在
- 数息四妙法
- 开悟

卷 12 · 八识与心/148

- 眼、耳、鼻、舌、身
- 第六识——意识
- 第七识——情意
- 第八识——自觉

卷 13 · 佛的直观法门/151

- 心的皈依
- 建座心灵的佛堂
- 沉淀
- 解脱

卷 14 · 灵魂、轮回与转世/154

- 灵魂
- 轮回与转世

卷 15 · 来生治疗法/157

- 前世今生创造希望

卷 16 · 死的意义疗法/159

- 否认与挣扎
- 接纳
- 找出生命意义
- 开悟生死大事

- 大死与大生
- 接纳死亡,创造生机

章末故事/166

1. 死亡之后
2. 从容走向死亡
3. 敲开菩提之门

第3章·禅学中的宽心之道

卷17·禅与静心/179

- 禅是体悟
- 认识本性
- 启开心灵
- 无念
- 即心即佛
- 放下
- 禅是生活

章末故事/184

问禅

第4章·哲学中的心理安慰丸

卷18·中国“心”学/189

- 人本思想
- 中国式的自我实现
- 天人合一的心理学观

卷19·墨子·济世情/195

- 行义利民也利己

- 非命对抗宿命
- 闻、说、听、见、体、尽
- 兼爱思想

卷 20 · 存在主义与老庄/202

- 自我省思的生命观
- 信念魔力
- 死亡只是存在的事实

卷 21 · 老子 · 自然道/207

- 无
- 虚与静
- 柔与水
- 谦下与不争
- 道法自然

卷 22 · 庄子 · 顿悟 · 逍遥游/214

- 逍遥游
- 齐物论
- 养生主
- 人间世
- 德充符
- 大宗师

卷 23 · 屈原的解心术/225

- 九歌
- 招魂
- 天问

卷 24 · 魏晋清谈与集体治疗/230

- 清谈在进言

- 清谈谈三玄

- 清谈谈心

卷 25 · 玄学中的解忧契机/235

- 何晏、王弼的“无为”

- 嵇康的“寡欲”

- 郭象的“安命”

- 阮籍的“从欲”

- 列子的“乐生”

卷 26 · 葛洪·《抱朴子》与宽心术/240

- 葛洪的健康观

- 吐纳与调息

- 修道

- 求生

卷 27 · 支道林的般若观/244

- 自然观

- 无心观

- 至人观

卷 28 · 周敦颐的理情世界/248

- 诚

- 圣人

- 主静

卷 29 · 王阳明的内省功夫/252

- 内省

- 良知之用

- 心的哲学
- 接纳自我
- 唯心主张 直观
- 知行合一

卷 30 · 陶渊明的闲情世界/259

- 随遇而安的人生哲学
- 闲情
- 陶渊明的闲情开示

章末故事/265

1. 闲情妙境的追寻
2. 隐士之旅

第 5 章 · 处世小品与心灵保护

卷 31 · 《醉古堂剑扫》“安心”法/277

- 借力使力
- 避祸
- 糊涂
- 悠闲
- 禅思
- 升华
- 完成自我

卷 32 · 《菜根谭》的超脱/283

- 退的哲学
- 让
- 放任旷达