

RITUALS
Celebrating, Healing, and Changing our Lives and our Relationships
FOR OUR TIMES



生命中的 戒指 與蠟燭

創造豐富的生活儀式

原著◎伊雯·殷伯-布雷克 (Evan Imber-Black)

簡寧·羅伯茲 (Janine Roberts)

譯者◎林淑貞



RITUALS
Celebrating, Healing, and Changing our Lives and our Relationships
FOR OUR TIMES

生命中的 戒指與蠟燭



創造豐富的生活儀式

原著◎伊雯·殷伯-布雷克 (Evan Imber-Black)

簡寧·羅伯茲 (Janine Roberts)

譯者◎林淑貞



生命中的戒指與蠟燭：創造豐富的生活儀式 /
伊雯·殷伯-布雷克(Evan Imber-Black), 簡寧·
羅伯茲(Janine Roberts)合著；林淑貞譯。
-- 初版。-- 臺北市：張老師，民84
面；公分。-- (心靈拓展系列；22)
譯自：Rituals for our times：
celebrating, healing, and changing our lives
and our relationships
ISBN 957-693-189-4(平裝)

1. 風俗習慣 2. 儀式

538

84010011

〈心靈拓展〉系列22

生命中的戒指與蠟燭——創造豐富的生活儀式
Rituals For Our Times—Celebrating, Healing, and
Changing Our Lives and Our Relationships

作者／伊雯·殷伯-布雷克及簡寧·羅伯茲合著
(Evan Imber-Black and Janine Roberts)

譯者／林淑貞

執行編輯／謝碧卿

美術設計／趙金仁

發行人／劉安屯

總經理／王福生

總編輯／王桂花

出版者／張老師文化事業股份有限公司

郵撥帳號：18395080 張老師文化事業股份有限公司

台北市大安區羅斯福路三段325號地下一樓

編輯部電話：(02) 3697959 傳真：(02) 3637110

業務部地址：台北市文山區景華街128巷8號

業務部電話：(02) 9300620 傳真：(02) 9300627

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03刷／2001年04月

登記證／局版台業字第 6229 號

國際中文版授權／博達著作權代理有限公司

Copyright © 1992, Evan Imber-Black and Janine Roberts.

Chinese language publishing rights arranged with Doubleday.
through Bardon-Chinese Media Agency, Inc.

Chinese Language Copyright

© 1992, Harper Collins Publishers, Inc.

定價／380 元 1 3 2 -

I S B N / 957-693-189-4

※如有缺頁、破損、倒裝，請寄回更換

著作權所有，翻印必究

〈代序〉

生活的歡愉・生命的慶典

●余德慧

〈生命中的戒指與蠟燭〉這本書一開始就引起我的注意。我一向不喜歡熱鬧，對庸俗的節日活動完全興趣缺缺，唯獨對節慶的祭典有種難以言喻的喜歡。記得小時候在凌晨拜天公，父親把香案擺在廳堂的門口，我迷迷糊糊的起來拜拜，突然遠望天空，星星密佈，一陣抖然，我望著家人，有著「上天下地，天人合一」的舒服。

年歲漸增，也對人類的心理有一些明白，我才瞭解在我們的生活裡早就有祖先們為我們創造一種神祕的天人相連的儀式，在儀式之前，祖先們更是把生與死、幸運與不幸等種種生命的整體規畫出來：當我們跪在先人的牌位之前，我們將自己置身在家族史的時空底下；我們並不是弔念他們，而是把我們請進一種家族綿延的長河裡頭。雖然眼前的現實世界早已無關乎祖先，但是我們將自己帶到這個「承先啓後」的世界，跪在列祖列宗的牌位之前，正是在宗族的世界有了相聚一堂的歡愉。

節慶給出歷史的歡愉時刻，不是重新對往昔的經驗再次經歷，而是把祖先曾經的記憶帶

到眼前；我們在節慶裡並不是回到從前，也不是重新回味，而是爲了照顧現在的人：當節慶的宴席開了，正意味著所有彼此關照的人聚集在彼此的眼前，招呼與召喚彼此參與同一片歷史的空間裡；在那兒，認識與不認識的人都以自己的身影現身給彼此：我們活在一塊兒，是恩是怨，是情是仇，早就煙消雲散。

所有的慶典都有儀式，使得我對生活裡的儀式感到興趣。我和許多人一樣誤解，以爲儀式只是屬於慶典的，但後來對「爲什麼有儀式」開始發問，才發現我把整個看儀式的方式倒過來了，不是慶典給出儀式，而是儀式給出慶典；換句話說，儀式並不是只以慶典的方式呈現，而是以日常的思維出現，它的出現很容易，只要人們意識到一種公眾表達的必要，儀式的儀式；當有人說，「讓我們回味曾經有過的某事」，就有紀念儀式；當人們說，「讓我們對出生的時刻有所表示吧」，就有了生日儀式。

原來，儀式是從日常生活特殊時刻出來的，當人在經歷某些人生變化的過程中，給人們留下深刻的經驗，使人在過後總不斷的想回首過去的時刻，所以在日曆上尋找可以追尋的痕跡，於是人找到某個日子，在那個日子裡，人們放下他日常的工作，一起表達那值得回味的日子。

人的日子其實蠻辛苦的，當人必須沿著既定的成規走下去，日子是很難過的；把日子

成規打斷，讓某些不尋常的感覺湧出。也許是一成不變或忙碌的日子叫我們失去了生活的深刻性，我們忘了如何在生活裡創造儀式，只是被動地過著祖先們遺留的儀式，了無新意。

〈生命中的戒指與蠟燭〉這本書雖然是由美國人寫的，可是作者捕捉到日常生活裡儀式的新意，告訴我們如何把一般的節慶賦予個人的意義；我們設計了一個小小的物件當作紀念；我們用「和解」儀式消弭人際的恩怨；我們慶祝那些沒有受到慶祝的事；應該有的感謝，應該有的慶賀。

這本書的深度不僅於此，它告訴我們，每年趕回家過節的「義務性」儀式如何改善創新，而不是把節慶變成擠車、趕車的狼狽相；它也告訴我們，許多儀式會弄得大家精疲力盡，有時候好心為人辦生日，卻攪得灰頭土臉。

這一切的種種都讓我們發現，在現實生活裡，其實我們是依著儀式尋找到我們彼此對待的方式，而且不僅是表達心意，還是在對待的沈默之處找到說話的處所。本書有一段故事最讓我印象深刻。有個孩子父母雙亡，寄居在親友家裡。他的內心充滿不安全的感覺，晚上也睡不好覺。這個孤子的心情被全家人知道後，家人決定為他做一條拼花被，每一塊拼布都是取自家人自己的衣服。當這條被子蓋在這個孤子的身上，心裡有了這家人決心把他當作自家人的象徵意義。這份心意用一條被來表達，正是儀式裡最貼切的物件。這樣的儀式物件並不能由口頭的話語來取代，儀式在這樣的創意底下，有著活生生的感覺，每天晚上有了安慰。

因此，我們進一步瞭解到，儀式不僅僅是在人與神的交互領域，還在人間的領域，它可以說是生活裡的心理治療；我們在生活裡的苦難，有時有著難以言喻的情懷，那是語言不能到達的地方，儀式卻輕易做到了。例如，當小孩跌倒哭泣的時候，媽媽會假裝是土地公公沒照顧到孩子，就用鞋子打著土地，嘴裡說著：「為什麼讓我家的寶貝疼疼」，孩子看著媽媽，心裡有了安慰，往往破涕而笑。過去，我以為這是很蠢的動作，現在才明白，為什麼我依舊記得這樣的事，因為它遠比任何安慰的話語更深刻；我才明白，為什麼人要在一起舉行各種承諾的儀式，為什麼我們願意在眾人面前說「我要一輩子跟你在一起」、「一輩子做好姊妹、好兄弟」，因為儀式裡有「皇天后土」，有「天地為鑒」。所有的「皇天后土」都是一片廣闊的心意，像天一樣的高，像地一樣的廣，我願意表明這樣的心跡，正是象徵著無限的心意。

讀完本書，使我領會到自己對儀式的無知，對人際之間的儀式深意，把握得不够真切。在此，我很期待讀者也能在閱讀之後，得到深刻的體驗，在自己的生活裡創造更豐富的儀式，讓生命有了船隻，優遊於生活的海上。

僅為之序。

一九九五年十月序於國立東華大學族羣關係與文化研究所

〈自序〉

儀式的力量

● 伊雯·殷伯—布雷克
簡寧·羅伯茲

我們兩人從事家庭心理分析的工作逾二十年，處理過許多個人、夫妻和家庭的難題，在一九七〇年末期，我們就像這個領域中許多從業人士一樣，對生活中的儀式產生了濃厚的興趣。在心理分析的工作中，儀式的威力常使我們感到驚訝——它能化解因生活轉變所遭遇的困難，激發人們用新的觀點來看待家庭歷史和目前的處境，使個人和羣體展現出創造力，治療內心的傷痛，並且更加珍惜人生的美好。一九八八年時，我們和理察·懷汀（Richard Whiting）一起完成了〈家庭和家庭療法中的儀式〉（Rituals in Families and Family Therapy），那是我們首次發表有關儀式的研究心得。

我們不斷在推介儀式的概念，同時也發現想要靈活運用儀式效力的人越來越多；他們渴望在瞬息萬變的時代中，找到個人的歸屬，並強化家庭成員間的連繫。但是，我們如何才能進行有意義的儀式呢？許多人告訴我們，他們小時候做那些死板板的儀式是出於不得已，其

實他們對那種儀式沒什麼感情；有些人努力在不同種族或宗教的聯姻中，發展出獨特的儀式；有些家庭因移民或同化的關係，失去了原有的儀式。由於父母離異，使得有些孩子無所適從，不知該堅守還是放棄父親或母親的儀式；有些人出身於酗酒、濫用藥物或虐待性的家庭，家中的運作不但稱不上正常，甚至連儀式都會對人造成傷害或根本沒有儀式；還有許多人心中猶存當年溫馨而親切的儀式，並設法將它應用在自己的生活之中，雖然現在的狀況也許與當年相差甚遠。

從實地的經驗中，我們發現若有機會接觸一套架構，對以前和現在的儀式加以檢討的話，大多數人都能創造出多采多姿且適合現在生活的重要儀式來。我們已發現，儀式有助於紓解痛苦且雜亂的家庭或人際關係。只要從一項儀式之中，我們便可看出個人的信念和心中的取捨等訊息。而有些人創造新的儀式或改進舊的儀式，對生活作了徹底的改變，不禁令我們肅然起敬。所以，我們才會寫這本書，因為我們希望讓更多人接觸到這種架構。

本書會指導你應用家庭儀式的優點來塑造適合目前使用的儀式，平息有關舊日痛苦的儀式回憶，也考慮到隸屬不同種族或教派可能引起的差異，因此例證皆採自不同背景的人身上。多年的家庭心理分析師的經驗讓我們體會到，不管是什麼形式的家庭和情感，都能在運用儀式時，得到良好的成效。本書對於小家庭、大家庭、單親家庭、再婚家庭、單身成年

人、異性戀情侶及同性戀情侶都闢有特別的章節予以討論。我們更各舉親身或工作經驗為例，讓大家了解大城小鎮或是農村家庭，乃至於不同社經地位的家庭，在佈置儀式時有何差別。兩性關係平等是本書另一個重點，我們特別注重人們如何透過儀式來塑造及表現男女的不同角色，檢討儀式到底是符合或是違背兩性平等的問題。

你可以從書中學會運用儀式的力量方法，藉此，你可以改變兩性行為和主要的人際關係、潤滑生命的轉變過程、治癒心中的失落感、表達自己最深刻的信念，並歡渡人生旅程。本書引用的衆多例證，將使你自信滿滿地想出一套屬於自己的儀式來。書中穿插的練習題則有助於你反省過去有關儀式的種種回憶，也許你想要一邊看書，一邊做練習題，也許你想等日後再做，也許你想要獨自做這些練習題，也許你想和熟悉的親友或和全家人一起做。有些例子和練習題可能會使你想起快樂而美妙的回憶，有些可能會觸及令你傷心痛苦的往事。請你慢慢閱讀，和他人一起使用這本書，像是你的配偶或伴侶、孩子、一兩個親近的朋友、心理分析師或支持團體（support group）及神職人員。

長久以來，儀式一直存在人類社會，似乎已成爲人性的一部分了。我們希望能藉著這本書，讓大家以新的觀點來認識儀式，進行儀式，進而豐富你的才智、心靈和精神。

目次

第一篇

儀式和人際關係

生活的歡愉・生命的慶典〈代序〉 余德慧……………	3
儀式的力量〈自序〉 伊雯・殷伯／布雷克／簡寧・羅伯茲……………	6

第1章 如何在現代生活中進行儀式——儀式是生活的中心……………	3
---------------------------------	---

藉著儀式，我們可以玩樂、可以探索生命的意義，並重新建立家庭關係或使生活再度活潑起來。

第2章 儀式的五大要素——人際往來、改變、治療、表達信念和慶祝……………	27
--------------------------------------	----

在回想自己所經歷的儀式時將發現，儀式會在你個人發展過程中，以及與他人的互動中發揮功用，它包含了人際往來、改變、治療、表達信念和慶祝等五大要素，而這些其實就是人類生存的主幹。

第3章 了解儀式的風格——簡化的、中斷的、僵化的、義務性的、不平衡的和有彈性的……………	67
--	----

第二篇

塑造有意義的儀式

想像一下，如果某個儀式改變，人際關係會產生什麼變化？你會發現小小的改變，也能引起熱烈的討論，這可以作為檢視儀式風格的方法。

第4章

如何籌劃儀式——準備、人物、地點、參與性和禮物……………97

籌劃儀式要仔細，多想想各種可能性，愈別出心裁愈好，而且別忘了幽默感和接納他人的意見。

第5章

儀式如何產生意義——象徵物和象徵性行為……………153

象徵物和象徵性行為毋需藉由言傳，便能表達心意，它們的力量，讓儀式變得有意義多了。

第三篇

生活處處有儀式

第6章

日常生活的儀式——生活點滴塑造人際關係……………175

從日常生活的儀式，便可看出我們如何與他人應對往來，它界定了家庭和外在世界之間的界線；每個人學習到日常生活儀式的模式都不一樣，所以每個人都得學會「調適」這一點。

第7章

生日——牢記生命之始，開啓生命的新契機……………207

生日的重要，不只是可以表彰壽星，還可以藉此呈現新的家庭關係，光耀人們增長年歲的過程，回憶生身父母，重新將曾經失去的和曾經斷裂的接續起來，並享受一段快樂的時光。

第8章

週年紀念日——回憶過去的里程碑，以彰顯生活的積極面……………231

慶祝週年紀念日是人們公開肯定自己人生里程碑的機會，公開肯定這些里程碑可以拓展個人對彼此的看法，藉此重新詮釋重要事件的意義，以不同的角度來了解事情，並思考它對你目前的人際關係的影響。

第9章

渡假、團聚和時令的活動——屬於你和你相關的人的特別時間251

爲了讓下一次有個美好的假期經驗，我們可以找個時間將不好的渡假經歷一吐爲快，並將那次假期所拍的照片或紀念物放入「過目即忘」的檔案櫃中，讓它們「安息」，最重要的是下次計畫要儘量避免重蹈覆轍。

第10章

節慶儀式——兼具歡欣、回憶和意義的慶典……………277

有關節慶的回憶，常是我們記憶中最鮮明的片段，同時也包含著家中最深刻的情感，儀式生活中較美好的部分若能傳承給下一代，會讓人感到寬慰。

第11章

生命過程的儀式——推動並記錄人生的重大變化..... 327

每個文化都有出生、成年、結婚和死亡的儀式，它們既是開始，又是結束，蘊含並表達歡欣與痛苦；也難怪每個文化都會創造出特別的儀式以慶祝這些生命過程的變化，並引領我們渡過這些人生的階段。

第12章

保持儀式的活動——儀式的前景..... 359

要創造出有意義的儀式，最大的力量便是來自每個人的儀式經驗。你可以在儀式過後請所有的參與者寫下儀式的三個優點和三個缺點，這將有助於儀式功能發揮到最高點。

附錄一

國定假日一覽表..... 379

附錄二

結婚紀念日一覽表..... 380

附錄三

花草私房話..... 381

第一篇

儀式和人際關係

儀式是生活的中心，也是人際關係互動的縮影，藉此透露出我們對父母、手足、配偶、子女、朋友的觀點和感情連繫。當儀式進行時，便劃出一片不受干擾的時空，使我們有機會停下腳步來，仔細地反省並回憶我們生命中的每一天、每一個人、每一件事、每一樣物及每一句話。重新回味過去，使我們了解到珍視生命中所擁有的事物，並照顧眼前的人，才是最重要的。

第 1 章

如何在現代生活中進行儀式

儀式是生活的中心

我們的生活中，充滿各式各樣的儀式，有些是我們所熟悉的，有些卻令我們感到莫名其妙，但目的都是要藉此產生某種意義。儀式是由常見的象徵物或象徵性行為所構成的，例如生日蛋糕、吹蠟燭或交換結婚戒指等，都是我們耳熟能詳的。這種熟悉的感覺，使我們在邁入未知的情境之中，感到安心和穩定，例如對成長或結婚的幫助。儀式讓我們停下來看看生命的蛻變並加以反省；也使我們自然而然地融入儀式獨特的安排和環境之中。我們一定得一口氣吹熄生日蛋糕上的蠟燭，並在燭火熄滅之前許好願望，而且不能把願望講出來。小孩子在晚上入睡，得先聽個故事，然後和父母擁抱一下才入睡。不管是那一個文化，都會以生