

詩人給出詩意的那一刻，正是與自己最親暱的時刻，這詩意來自「奧秘詩情空間」，而不是你我所認識的自我。所謂詩人，不是通常的作家詩人，而是往存有之大地走去，夕陽照滿懷的行人。

The Poetics of Life

A Collection of
Thoughts on Books

作者

余德慧

生命詩情

療癒與俗世的治療完全是兩回事，療癒自古以來就涉及超越界，無論宗教、倫理、道德或哲學，都屬於療癒領域的超越行動。療癒的超越就在「成為自己的不是」，這與非超越的俗世心理學的自我追求背道而馳，療癒超越的行動拒絕自我認同，甚至發展各種「消解認同」的修練技術，也就是發展無為、無我的修道領域。療癒的發生有其必要的深刻理由，尤其涉及人在世界沉浮多年以後，備嘗真實道德的折磨，而發現俗世心理學的改善技術於事無補，就如末期病人也承認藥石罔效之後，產生的必要行動。這是人類的智慧傳統對自己生命的終極解脫的緊要性。

智者多少知道曾經有個源頭，那是尚未成為知識的真實處境，裡頭有各種無法被理性整頓的混亂與無法被語言所調製的秩序，那是非知識之地，卻是知識的源頭，構成人類永存的背景，跟隨著任何時代的人類。這不僅是醫療人類學等專業範疇的源頭，也是終極關懷的主題。



生命詩情

The Poetics of Life: A Collection of Thoughts on Books

作者—余德慧 (Yee Der-Heny)



Harmony 009

生命詩情

The Poetics of Life: A Collection of Thoughts on Books

作者—余德慧 (Yee Der-Heuy)

出版者—心靈工坊文化事業股份有限公司

發行人—王浩威

總編輯—王桂花 責任編輯—徐嘉俊 內頁排版—李宜芝

通訊地址—10684台北市大安區信義路四段53巷8號2樓

郵政劃撥—19546215 戶名—心靈工坊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—漾格科技股份有限公司

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—248新北市五股工業區五工五路二號

初版一刷—2013年9月 ISBN—978-986-6112-83-6 定價—380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

生命詩情/余德慧著.--初版.--臺北市:心靈工坊文化,2013.09
面;公分--(Harmony;009)

ISBN 978-986-6112-83-6 (平裝)

1.序跋

011.6

102017260

目錄

〔推薦序一〕遠去，是為了歸來

余安邦

5

〔推薦序二〕跟著余德慧讀書

李維倫

12

〔推薦序三〕看似無序卻有序：傾聽地閱讀余德慧教授「說」書

林耀盛

16

〔推薦序四〕慈光籠罩的時刻

蔡怡佳

23

〔推薦序五〕追尋一個逝去未遠的身影

彭榮邦

25

〔前言〕身心靈書籍的演變

32

輯一 ● 瀕臨／生死道場

面對生死的姿態

38

知死猶生：學習瀕臨經驗，吸進千江月

59

死亡之臉

64

《西藏生死書》的冥思

70

以終為始的人生智慧

73

人生最後階段的覺性選擇

「少裝了！」——談專業痴迷

伴行黃泉路

濫情還得有點智慧

簡單說心坎

美麗的羅漢菩薩行

一分鐘的膚慰

病末諮商的疑情重重

人如何盤算他的最後時刻

讀這本書的人是幸福的

扒開細縫，一瞥生命的無窮

輯二 ● 靈知／身心轉化

靈魂深心：我的靈知思維

心中的精靈

冥視裡的呵護

159 146 136

127 117 109 101 98 94 91 88 84 79 76

何以靈療？一個另類的角度

詩意空間與深廣意識

夢從象徵擷取心靈的奧祕

靈性經驗：生活殘片的組合，我們等待著不可思議的臨在

恆河母的明心見性之道

勘破傳統修行的迷思，走入現代修行的心路

優質的心理衛生學

超越陰陽，身心統合

靈性實在的揭祕

脈伙 (mindful) 的生活

身體情緒：膚慰身心的關鍵詞

身心適性：你的身體會給出重大選擇

悲傷的身體工夫

輯三 ● 祕思／詩意綿延

在無意識底下的恐怖史學

從真實道德看見「終極關懷」

這個人，還有他的天命：談維克多·法蘭可的存在

生命禮物

幡然醒悟的心理治療

迴授（控制）論作為臨床知識論

貝特森的知識論傳奇

有時候顛倒妄想並非壞事

邊界處境的精神生產

人類對「善」的最終追求

心底的凝視之眼

回到人情義理

幫助他人成長？愛說笑！

孤獨世界氣象萬千

人生的基調就是孤獨

致謝

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，
智慧的凝練經句
或是淡淡點撥，或是重重棒喝
內在靈性已然洗滌清澈，超越自我

生命詩情

The Poetics of Life: A Collection of Thoughts on Books

作者—余德慧 (Yee Der-Heny)



遠去，是為了歸來

〔推薦序一〕

誰此刻在世界的某處哭，
無端端在世界上哭，
在哭著我。

誰此刻在世界的某處笑，
無端端在世界上笑，
在笑著我。

誰此刻在世界的某處走，
無端端在世界上走，
向我走來。

誰此刻在世界的某處死，
無端端在世界上死，
眼望著我。

——里爾克(Rainer Maria Rilke, 1875-1926)……〈入冥的時刻〉

余安邦

之一

太平洋的風，徐徐地吹著，依舊，夜以繼日。

等待，進入，里爾克，〈入冥的時刻〉。

你，是位詩人。美，一種殘酷、或者殘缺的美，自然成為你一生至關重要的必須。對待你的身軀向來如此，對待作品的要求也是這般。

你的作品似乎都是從夢境中而來，一種古典形式的淵博與簡潔，以及類似南島民族逆向運作的原始思維。況且，你的作品總有那種令人心醉目眩的效果，猶如故鄉比南方更南的椰子樹，蘊含某種充滿火焰的、危險而高拔的藝術氣質，但卻不帶有存在主義瀰漫島國之際的荒涼與虛無；彷彿當年文藝青年對威權時代的叛逆，對不公不義社會的吶喊，對底層人民苦痛的膚慰。如此的寫出，必然是富含詩意浪漫地，更深藏追根究柢的生命力，永遠朝向「生」也朝向「死」。

甚且，你的作品始終印刻著某種難言的風霜，迴響著廣大受苦者的聲音，並且緊緊連結這片大地的容顏，從而使自己的言行渾然天成般孵化為一種時代精神。不過，你的目標總是一再推進，你的起點也不時跟著變動，可見，這目標與起點之間，才是最最遙遠的距離。

（而我們還在原地踏步，孤芳自賞）

在我看來，你的作品就是藝術作品。而重要的是，決定著（藝術）閱讀經驗的關鍵性東西，是閱讀者出現在你的作品之前。無論這作品意境是抽象的還是具體的，是實存的還是象徵的。

人們面對藝術作品時，首先要自問的是：它可能讓我面對著它而存在嗎？或正好相反，在其結構中拒絕承認他者而否定我作為主體嗎？作品所提議或描繪的時空，能夠以其法則而對應到我在真實生活中的嚮往嗎？這時空會批評所有批判者嗎？我們能夠活在這種相應於現實的時空裡嗎？¹

伯瑞奧德（Nicolas Bourriaud）這一連串精闢而尖銳的詰問，說出了我的心聲，也提醒著我們如何靜觀閱讀你的作品的每一時刻。

相信，認識你的人，不管喜不喜歡你的見解、你的論調，都有深切的共同感受。也就是說，向來，你在臨床上溫柔的慈悲，思想上獨特的開創性，從早期的民俗醫療、文化諮商，中期的臨終關懷、柔適照顧，直到晚期的人文臨床（諮商）、身體空間與宗教療癒，一路走

1 引自尼古拉斯·伯瑞奧德（Nicolas Bourriaud）：《關係美學》，黃建宏譯（2013），頁70。北京：金城出版社。

來，你的關懷始終環繞在人世間「苦」的現象與「受苦者」的生命處境。也因此，如溫火烘焙般，你在人文思想與生活實踐上的驚艷啟發，因緣聚合了這本文集的誕生。

你內心深處似乎有股難以捉摸、不可測度的神祕力量，航向未知的領域。敏銳而精粹的哲學沉思餵養了你獨特的性格所需要的一切。你用這樣的知識，或者所謂的「精神性生產」，任性而獨斷地帶領跟隨者走向天堂，但我們能否愉悅而便宜的享用，實可懷疑。你所要追尋的是一個史性的靈魂，同時希望呼喚這樣的靈魂投入一種更具意識的、獨異性的生活。但我們始終跟不上你的步伐，望不見你的眼界，更感受不到你的孤獨與惆悵。

你的生命常常是如此隱晦，要理解它，要把握住它，總是不容易的事。而這種隱晦的氣質，一方面來自於你自身實體的神祕性，另一方面則來自於佛法世家的精微深沉之境；它是如此賦有絕對的魔幻氣質，猶如詩人的作品般充滿自由的跳躍節奏，且深富音樂般的柔和調性。

之二

你是台灣心理學本土化運動的「另類」與「異數」。你開啟風氣，引領思潮，一直努力地試圖從狹隘的地方主義中解放出來，但既是敵人也是最貼身的損友，始終不放過我們。難

道真要趕盡殺絕嗎？

問題是：今後，我們如何在這學術思想斷裂且分裂的世界共同生存？

葉啟政曾經略帶感傷的如此形容你。他說：

一點都沒錯，因為使用著既艱澀詭譎、又刁鑽的語彙，更因為讓概念一再地溢出了心理學界習慣的概念系統，德慧成為台灣心理學界裡的一個「異數」，許多人是對他不滿，但總不願意行諸於表，只因為他使用怪異的語言表達著怪異的想法，彷彿帶著魔咒的力道一般。正因為這遠遠超出他們的理解範圍，一不慎，任何的批評都可能招致詛咒，這不划算。況且，這又將顯得自己少見多怪，何必呢？還是讓他自己一個人去玩吧！不去理會原本就是最好的懲罰。尤其，他自己自願地由中心發放到邊陲，就已經是一種最好的自我懲罰了。²

「人文臨床與療癒」此一心理學本土化運動剛要起步，你，卻不告而別！（也唯有你明白自己的去處！）。未留下隻字片語，或者你早就已為自己寫好了各式各樣的墓誌銘，如同這本文集所呈現的。

2 葉啟政：〈感懷德慧〉。於「余德慧教授紀念學術研討會」上的講話（2012.12.08）。台北：國立台灣大學心理學系。

「時間一點一滴地消失／像一支蠟燭漸漸燃去。」（葉慈詩句）。

所有事物都有自己的螺旋，有它自身力量的運作形式，也有它獨特的存有方式。當理性已無法幫助我們解釋這個世界，是否可能喚醒「某種已被遺忘的冥想方法，主要是中止意志，使思想成為自動的，成為一種可能的與幽靈交流的工具。它將我們帶向變幻的道，我們學會了這樣稱呼它。」³即便這對象是個任性而孤獨的靈魂，我選擇相信這依然是可能的，並如此企盼遠去幽靈的永恆回歸。

用這篇短文來紀念你，或者追悼你，是我最新不滿意的的方式。再回首，你的每篇文章每個句子，滿載著你未完成的深深期盼。而我只能仰望，仰望最最遙遠的那顆恆星，不遠處，銀河緩緩流過。而你正在那兒，是嗎？

自你走後，三百多個日子，從一站到另一站，風景在改變。

但，我們為什麼「想起」，又為什麼「遺忘」？這記憶的風景，教我怎能把它「遺忘」！而我真想問你：「那天之後，你去了哪裡？和誰在一起？在做什麼？」

你的離去所拉出來的距離使我們更容易真實的重新認識你。從迂迴的轉進中，我們才能穿過層層迷霧，在時間的長河裡，回歸彼此共在的、微妙的精神國度。

確實如此。你始終會長久地留在我們的記憶中，就像我們都曾經活在你的記憶中一樣，我們會感到幸福的。

七星潭的浪潮，起起落落，有高低，遠處暮色蒼茫。而遠處，不就是清水斷崖！