

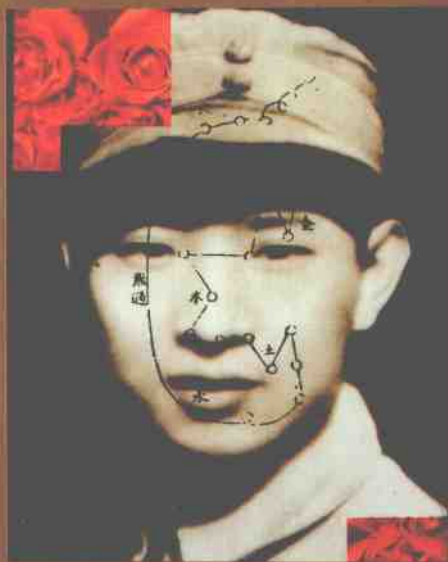
〈中國人的心理〉系列

23

中國人的生命轉化

——契機與開悟

◎策劃——余德慧博士 ◎執筆——余德慧



中國人的心理系列

23



中國人的生命轉化

契機與開悟

◎策劃——余德慧博士 ◎執筆——余德慧



〈中國人的心理〉系列23

中國人的生命轉化——契機與開悟

作 者／余德慧

執行編輯／俞壽成

封面設計／馮君藍

發行人／劉安屯

總編輯／王桂花

出版者／張老師出版社

台北市敦化北路一三一號

郵撥帳號：0113368-8 張老師月刊雜誌

電話：(02) 7130281 傳真：(02) 7131267

排 版／龍虎電腦排版股份有限公司

印 刷／耘橋彩色印刷股份有限公司

初版一刷／中華民國81年4月

登記證／局版台業字第2586號

定 價／180 元

I S B N／957-693-021-9

※如有缺頁、破損、倒裝，請寄回更換

版權所有・翻印必究

「中國人的心理」系列出版緣起

中國人心底的故事

中國人是我們最熟悉的民族，中國社會也是我們最熟悉的環境；由於周遭一切現象都因著「熟悉」而「自然」地發生，使我們忽略了其應有的特性。

「中國人的心理」系列叢書便試圖去尋找可資分析中國人心理特性的線索，以做為中國人了解自己的心理基礎。

近幾年來，台灣社會的現代化趨勢不斷加速，都市居民很快地含攝各種次文化的向度。當多元化價值取向的次文化漸次成形時，即使是傳統文化，也只能佔有一席之地立足點，與科技文化、企業文化、辦公室文化等並列，而不再是一支獨尊。

我們對中國人心理的基本立場是在於「強調中國社會本身的自主性與自生性」。中國文化的自主性來自於中國強勢的傳統所支撐中國人未來發展的主幹；這個主幹具有融攝變革的特性，也具有較難被完全抹殺的「文化原型」；而中國文化的再生性則在於中國人自我的改革，並以外在環境為適應對象的有利變化。

這兩個性質支配了我們的思路，對我們考察中國人的心理變遷有相當大的作用；一方面我們企圖在不斷變遷中的心理歷程捕捉不太容易變化的「心理原型」，並企圖看出它們到底直接或間接地支配了目前中國人行為的多少細瑣的行為，或者從一些簡單的舉止中得到有意義的詮釋；一方面我們也希望看到一些與中國文化原型相衝擊的基本概念，看看中國人如何在不滿自己的情況下，向自我的原始設基挑戰。

這是相當有趣的思路。有時候我們會靜想，這個時刻研究中國人的心理是多麼恰當的時候；這個文化像個蛻變中的巨獸，在時間的冠冕之下總是賦予自己一個不同的風貌，它不再像百年沈睡安詳的老獸，某種

力量不斷匯集在它的體內，使它從睡眼惺忪中甦醒。我們的問題是：到底是什麼力量使它改變了自我的風貌？我們能不能用一套比較完整的心理架構來說明它？在中國文化生活的子民又如何感受到文化巨獸的變遷？

講它的故事可以有許多版本；可以從微細的部分開始講起，也可以從最大的概念開始說；我們在這套叢書要說的，就是從比較細部的心理開始著手，然後碰觸到一些巨視的概念。我們不希望追隨文化心理的學者，先導出一個架構，而是悠游地從實際的生活去累積觀點，並且把這個活動當做終生的樂趣。

代序

生命本當如是

余德慧

心理學家艾力克遜 (Eric Erikson) 說，人生要有八變，其中有一個是屬於人生的大變局，其一是「發現了自己」，其二是「圓融無礙」。第一個大變局是由青少年時期開始，一直到四十歲才完成；第二個大變局是由中年開始，乃至面對死亡。

「發現自己」是從錯誤的認識開始。人因為以為我們要追求的是「被看待的成功」，所以功成名就是以被羨慕為要件。如何讓自己被人看待，原本是錯誤的認識，可是小孩子的生活，卻是以這個方式成長的，否則就長不大，養不活。可是，到了青少年時期，人就必須對「如何被看待」有了了解，一方面，他要榮耀他的「被看待」，一方面，他要擺脫「被看待」，而取得較大的自由。這兩個勢力是同時存在的，就

好像他每天生活的心思裡，同時踏著「自主」與「追求外在成功」兩條軌跡，最後搓揉成一條彼此絞鍊成的一種綜合體，而成就了「發現自己」的階段。

「發現自己」只是完成了生命的前半段，而「發現死亡」才使生命移入第二階段。哲學家海德格（Heidegger）說，只有當人把「死亡」包括在個人的生命觀照裡，生命存在的本質才圓滿地被「看出」，顯露出整體的意義來。

舉凡上述這些說詞，如果沒有用生命經驗去實踐，也不過是說詞罷了。對於過了四十歲的我，真的有什麼變化，那大概就是第一階段「青少年期」的自我扭曲，乃至於現在的我初識這種扭曲，並且從扭曲的對立面知道一點點本性罷了。

從扭曲的意義來認識自己的前半生，原本就含有一些悲涼的心情，可是人從來沒有一開始就「不扭曲」的。即使是現在看這一篇文章的人也會覺得，我所謂的「扭曲」，實際上是社會的正道；例如說，我在青

少年時期突然「變乖」了，努力念書，考上好大學，然後拿了博士學位，教書做研究，這一切看起來好像是「社會正途」，可是對我來說，卻是一種似是而非的路子。

爲什麼？從表象來看我這個人，好像事事順遂，可是那知道卻是處處伏著危機。從事研究，如果發現自己在研究的課題上，基本上達不到自己想要的那種真實感，寫出來的論文若只是爲了研究產量，早日升等，而不是同時具有改造個人知識體系的翻耕，這種研究其實對自己是沒價值的。明知沒價值，還汲汲營營地做下去，只爲了得到「角色」、「職位」的心安，這就是個假象。

當然，具有「先知」能力的人可能一下子就弄清楚什麼是「假象」，也有人一輩子弄不清楚。我則是糊里糊塗撞開了門，跑到另一個世界。

把這個人生當做兩個世界，其實不頂正確的；雖說人生至少有八次變局，將之簡化成兩個大變局卻是一般人較容易理解的。

在第一個人生世界裡頭，原本就潛伏了第二個世界。我在初識這個人世時，最喜歡看報紙、看小說，喜的是人生繽紛，社會新聞可以使人興奮；可是到了高中，就喜歡看佛書，雖然一知半解，也算有個初機。年輕的心是不懂得生老病死，只懂得逃避處罰，追求快樂，所以對待佛陀，只有在挫敗受罰的時候才會到佛的跟前。這種俗用的心是無法責難的。

俗用的心是會走到盡頭的。從大學的讀書玩樂談愛情，都是在俗用的心情裡，讀書為學位，為自以為的知識，愛情力求他人的給予，講求被愛，都是一種俗用。這些俗用之事做多了，意義也變得很貧乏，才會想到如何自我重建。

在三十五歲是我生命的轉捩點。我在那時已經對俗用的世界感到痛苦，原本以為，知識是我的神，我用知識來說明人生，用知識來當做創造的源頭，那裡知道，我卻十分不滿意。

慢慢的，我發現自己必須把知識與我自身的關係重新改變，知識不

是在我自身的前面，而是放在自身的後面，由自身的體會去看知識，而不是由知識來看自身。因此，知識對我不再重要，但是「識知」（動詞）卻變成極端重要。

「識知」是從反省的自身去認識自己如何對待他的世界，而不是去了解自己如何被對待。在第一個世界裡，人是被看待的；在第二個世界裡，要了解自己如何看待他所置身的世界。

換句話說，我們把生命的視框反轉過來。我特別喜歡「生命視框」這個字眼，因為它的意義很貼切地把生命的變化點出來。原本「視框」是指眼界，也就是有系統地看待他人或認識世界；但是，我們不是僅僅靠著認知（例如，讀書、冥想）去認識世界，而是帶著身體的經驗去認識世界。當我在第一個世界裡時，我對漂亮的人、漂亮的東西都有著不自主地被吸過去的現象，對於他人的言論，都很容易被吸引，並且反映出自身的低微。這是「本相」的生命所驅使，即使有高遠的佛性、神性或聖性，也只是用「有為者亦若是」的觀點去想，但生命依舊沒有進

步。直到我感到這種觀照的視框使我受苦受制，才會醒悟。

這種視框下的苦從何而來？我個人的經驗是，以他人之喜惡為喜惡，以衆善而奉行的規約為規約，會很快地發現這是掏空自己；這時候，生命就需要改宗。

影響我有著「生命改宗」的「領悟」是一個過程，而不是有什麼決斷的時刻。反省起來，奧秘哲學家如馬塞爾、現象哲學家海德格、詮釋學家呂格爾、悲喜和尚弘一法師，都曾經震撼我的心；觀察小孩子看事情的眼睛，老人家緩緩的說話，都曾經讓我用另一種框架來看事物。那是一種奧秘性的經驗。

所有的生命奧秘都曾經佇足在詩的語言——但我不只是指詩篇本身，而是詩心。我覺得老人的詩心是在緩緩說話的臉，哲學家的詩心是那種自以為是的論斷，孩子的詩心是那個直接對他的世界做反思的話語和動作。這些都不只是理性的 *logos*（理路）能夠體會到的。

記得我小時候生病，祖母到市場買了一隻蟬，我把它放在玻璃瓶裡

頭。後來蟬死了。我再也不肯買蟬，也不肯捉樹上的蟬，我寧願躺在陽光下聽蟬的聲音。年歲日長，這種感覺愈加殷切。在台灣，我們早就失去了這種心境，有時到美國的校園，這種感覺又回來了。

甚至，我開始體會到農村的生命。中國農業社會把所有的物質都完全再利用，使山川能夠依舊，而化學的侵入，使人的生活充滿自殘，環境的面目全非。奧秘的農村生活形態使我產生相當大的敬意，也對那些崇尚「成功」、「擁有」的念頭有很大的懷疑。

在自己奧秘的追尋中有個重心，那就是對自己存在的關切。這並不是學院派或宗教性的抽象理論，而是在每天的生活裡頭。我把自己的學術生活轉向體悟的生活，做學術並不是追求利益，而是深切內心的體悟。有些人以為學術是智力的角力場，我卻認為這樣觀看只是浪費生命；有人以為學術是一種影響他人的成就，我覺得這樣觀看是高估自己。學術要有生命感，就必須把自己的體悟當基礎，沒有體悟的知識，只是「文宣」或「自我洗腦」，那是一種自外於己的「東西」，而不是

生命本身。學術本身的悲喜，應是在學術自身。而這個意義有三層：

- (1) 在個人的生命脈絡裡，視學術為思考者自身；
- (2) 在眾人的生命脈絡裡，視學術為分享的生命羣；
- (3) 在時空的脈絡裡，視學術為人類思想的承續。

在這三層的意義裡，我感覺到四十歲以後的生命是由第二層轉向第三層；早年的大學學習生涯，連第一層都爬不上；在三十五歲以後，我大致上在第一層轉化到第二層。這個爬梯階的感覺，充滿了戒慎恐懼，也充滿了許多不確定性。

回首自己的四十年，彷彿是個轉來轉去的陀螺，慢慢感覺到有限性與死亡的相融，就把它當做未來的圓滿吧。這本書就在這番心情下生出來的。《本文原登於普門雜誌》

目次

1 經營生命的美感——喻象的魔力 1

……本來，五顏六色的水果菜蔬只是在菜市場或超級市場裡可以想見，離我們對人臉的感覺那麼遠，但是詩人的描述，卻把它們帶進了一個人的影像世界，使得它們與我們的感覺變得好貼近。也許，這就是喻象的魔力吧，它把遠的東西貼近了我們的心，使我們的感覺復活。

2 自然生活美學——心中的精靈 43

在我們的世界裡有許多「物」，如果這些「物」都能夠用我們觀照的心靈去道情，我們就不會有乾枯的心靈：望著星光，我們有精靈的天使；倘伴森林流水，我們有山神；望著雨

絲，我們有晶瑩的小雨滴快樂地跑來跑去。
精靈原本在人間，我們之間以小精靈的心築
成一片天。

3 生活之共融——視野的開墾

59

要跳出「我執」，進入別人的心境，祇要看
孩子怎麼做就知道：瞧他們遊戲時奔跑、喊叫
都面對別人，眼睛永遠搜尋著對方，動作永遠
配合對方而發生。

這是一個共同融合的世界：有你，有我，還
有一條共創的新路。

4 生命的轉化——走出肉身情趣

83

當我們把人生界定為「一個人一生的人格完
成」，而不是事業成就，至少解決了我們過度
注重現世生活意志的難題；至少，我們把「一
生人格的完成」當做精神目標，我們變得願意
把「對物的流轉」轉化為「自我的完成」。

5 最優經驗——身之靈舞 115

最優經驗的定義是：「喜悅，創造，全心全意地投入生命裡。」

6 七夕·寬恕·愛——懺情有悔 145

被羞辱、被傷害的黑暗經驗，夜魔一般，讓人怨艾憤懣，往往成爲生命苦難的藉口。但是，缺憾可以補圓，磨折的心境可以轉變，神奇的力量——寬恕，會讓衰死的心再活過來。它教人轉一個圈面對自己，再回首，春已在枝頭。

7 俗聖之觀——縱入凡情 175

生活經驗的寶貴在於它本身就是生命，我們不願意浪費它。在這樣的體認之下，從生活經驗裡得到新的領悟是我們天天要做的。爲了達到體悟，我們可以把俗聖當我們理解自身的方