

《中國人的心理》系列

15

中國人的寬心之道

●策劃——余德慧博士 ●執筆——余德慧

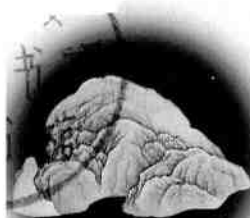


〈中國人的心理〉系列

15

中國人的寬心之道

●策劃——余德慧博士 ●執筆——余德慧



〈中國人的心理〉系列 15

中國人的寬心之道

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／中華民國 80 年 3 月 10 日

初版四刷／中華民國 81 年 11 月

登 記 證／局版台業字第 2586 號

定 價／180 元

I S B N／957-9486-33-6

※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

張老師出版社

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，也具有其較難被完全抹殺的「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祥的老獸，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，而是優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。

自序

余德慧

本書嘗試揉合東西方心理治療的觀點，將各種心理治療以不同的方式呈現，其中較偏中國的心理療法是「台灣民俗心理輔導」、「中國人的寬心之道」等兩篇；中國、日本共有的「禪坐療法治心病」、「傳統助人方式的再出發」等兩篇；由西方科技所導引出來的是「心靈的新觸點」。

另外，我以程玉慶教授的眼光，來看傳衍西方三十餘年的精神分析思想，嘗試脫離國內翻譯的層次，由中國人自己來透視精神分析。

這些文章都是筆者陸陸續續在「張老師月刊」撰寫的文字，其中各篇的筆觸不一，殊難統一，請讀者見諒。

同時，部份文章有下列數位先生、女士的心血與貢獻，謹此致謝：

• 「台灣民俗心理輔導」，承吳就君教授、古碧玲、劉依萍女士，陳介平先生合作撰稿。

• 「程玉慶教授及其精神分析思想」，承褚瑞溢先生合作採訪，顧雅文、胡雪芝女士謄稿。

• 「心靈的新觸點」承陳介平先生、顧雅文女士合作撰稿。

序文

鄭石岩

在文化中尋找寬心的線索

每個人都生活在自己賴以成長的文化環境裡。無論是生活適應、情感生活、情緒狀況、思考方式等等，都源自文化的薰陶和約制。人若沒有接受文化的薰陶，精神生活將會是空白或低劣。

人類精神生活孕育了文化，而文化素材之不斷累積，也加強了啟發後代子孫心智成長的潛能。因此，文化是每個人精神生活的資源。沒有接受文化的洗滌，便不可能提昇精神生活，孕育璀璨的智慧。西元一八〇〇年，有一位野孩子在法國的艾維隆森林裡被發現。這個孩子已經十幾歲了，是在一個未曾與人類接觸下的森林長大的。他被發現時，身子是髒裸的，不會說話，似乎對溫度和疼痛毫不在乎，也無法維持專注。他生

食，雖然健康，但完全沒有社會化。很明顯的，一個人若非投身於文化化刺激之中，他的心智就甚少開啓成長，其精神生活就遲滯低劣。沒有文化就沒有高層次的精神生活。

文化是人類總體生活表現的集合。而文化的累積、整理和創造，則推動了文明的巨輪。對於個人而言，心智成長和生活智慧，必然從文化中吸收精華，化做生活的智慧和美妙的精神力量。我們可以說，每個人的精神生活，或多或少都含藏著遠古以來所累積下來的經驗和智慧。

文化之中影響個人最深最廣的是宗教和民俗。因為它們與生活息息相關，它的內涵可以深入每個人心靈的底層，而且很自然地影響人的思維、情感、抉擇和判斷。它是在生活之中直接學習，從經驗與意識中直接感染，較少知性的了解和認知。宗教與民俗對個人的影響是根深柢固的，對於社會的影響是普遍久遠的。因此，宗教與民俗可以透過解釋和再創造，而豐富其內涵；但很難用另一種宗教或民俗來完全的代替。即使更換了一種新的信仰，其舊有的思維方式和情操觀念之基本意識，仍然存續於生活之中。回顧過去每一種新的宗教和文明被介紹到中國來的時候，一定會被中國化；而原有的宗教與民俗也在異質因素傳入時，要重新闡釋其內涵或廓而創造之。

文化就像一個大染缸，宗教和民俗是其中的主要色料。只要你生長在某一文化裡，

就註定和它結下不解之緣。這個緣是一羣人所共有的，它會不停地發揮影響力，塑造成員們的共同語言、溝通方式、價值判斷和情感生活等等。這種現象，套用佛學的用語就是「共業」。

業力是不可思議的，共業的力量尤其大。每一個人的生活 and 際遇，幾乎全部建立在對共業的適應上。譬如說，社會上普遍流行著功利的價值觀念，個人也就不自覺的爲了功利而全力以赴。一羣人信仰一種宗教，那麼宗教的禁忌就會嚴重的影響個人的生活適應和判斷。宗教和民俗這些共業，就像一條大河一樣，個人充其量只是這條大河中的一條魚，你很難超越或擺脫它。因爲文化正是魚所生存的水。

宗教與民俗通常是人類生活和心理需要的反映。宗教和民俗裡必然蘊涵許多解答精神生活的智慧，從中我們也可以發現人類心理生活的脆弱和困擾之線索。宗教與民俗經過長時間的承傳，它的原義漸漸模糊或被淡忘了，只留下一個儀式或習俗的外殼，它空洞化了。此際如不適時給予解釋，使其與現實生活相結合，那麼宗教和民俗的權威性會誤導信仰者步向迷信；它會造成精神生活上的障礙，導致智慧與創造力的萎縮，它往往與原來的教義背道而馳。這種現象也正是心理分析學家佛洛伊德所擔憂的。

如前所述，宗教與民俗是人類精神生活的根，是傳承倫理觀念和價值判斷的有利工

具。因此，所有的道德哲學或倫理學，若沒有匯流入宗教與民俗，則其討論的一切理論，只不過是知性的觀念，不容易成為具體的道德智慧和行動。因此，當宗教和民俗失去了創造的力量，不能把原有的智慧解釋到生活的層面予以活用時，它那傳遞生活倫理和智慧的功能也就隨之消失。這羣人便得不到宗教與民俗的雨露，他們的道德能力和生活智慧也空洞化了。

目前我們的社會似乎正出現了迷信與道德空洞化的現象。不少人變得盲目、迷失和心理空虛；不少人變得狂暴、非理性和激越。至於生活的苦悶，精神生活的失調，已經成為現代台灣地區人民的普遍現象。當人們聚集在大榕樹下祈求明牌而跪拜時，我們不能不說它是迷信。另一個人在發生意外而流血倒地時，卻拍手高興地說，它啓示了明牌的號碼，我們只能說他已經有了精神症狀。

台灣地區的迷信是嚴重的；神壇林立，處處都是祈求發財和貪婪的信眾。至於在喪儀中舉辦脫衣秀，那就更脫離民俗的倫理本質。我相信，這是台灣地區精神生活的危機。這是大家應共同警惕的。我們當務之急就是要從宗教和民俗的詮釋中去建立良好的精神生活。

我深信在我們的宗教和民俗之中，涵藏著豐富的精神生活寶藏。它應該被活潑地解

釋到現代人的生活之中，以符合精神生活的需要。就拿佛教來說，學佛的旨趣就在於促進自我的醒覺。從了解自己、接納自己和實現生活之中，建構光明的人生；從淨化貪婪，學習自我控制和慈悲行動之中，去展現福慧圓融的生活；從覺性、智慧和參悟中，證入大自在的精神法界。

學佛者是在日常生活中提昇自己、歷練自己，無論在品德、事業、宗教的情操上，都在精進不懈中實現著，而且他們的心中時時刻刻都繫念著佛。他們透過拜佛和修行來達到醒覺、智慧和精神生活的調和與圓滿。在拜佛的宗教情操中，使自己有了依靠，有了光明的指引，有了心靈的安定和護祐之感；在努力修行之中，自己的心志堅強起來，有著豐足自在的情懷和寧靜之創意。

學佛者在拜佛和實踐佛法的教誡中，提昇了自己適應環境的能力，養成開朗的心胸，孕育恬淡和活潑的處世態度。他們的志業得以伸展，人生顯得富足，精神生活覺得悅樂有意義。他們感受到與佛同在的歡喜，而自己正展露光明的佛性。

佛教的真正本義就是要人從有憂苦的此岸，經過修行而達到悅樂的彼岸。它幫助人們提高生活的適應能力，展現成功的人生，並幫助人們契悟並證入佛的法界，看出生命的永恆希望。

這樣的佛教，不正是符合現代人精神生活的需要嗎？目前我們所最需要的正是現代的宗教。我相信天主教、基督教、道教、乃至民間的拜拜，也都能將它的真、善、美加以解釋，讓它的教理能充分的顯現，並與現代生活銜接起來，這樣宗教才能發揮它濟世救苦的功能。

在我從事諮商與輔導的經驗中，發現有許多人的宗教信仰建立在對物慾的貪婪上，而不是建立於對神的崇敬；建立在對神的賄賂態度，而不是建立在精神與情感的提昇；建立在野心、不安和迷信之上，而非從宗教中得到安身立命的崇高情操。結果，當他們的神不能滿足其私慾時，他們即刻對祂失望，懷疑祂，甚至背叛祂。

其實，宗教生活中的神是與自己精神生活同步的情理世界。當一個人走入迷信的死亡胡衕時，其宗教情操也就破壞。當他以嗷嗷待哺不肯振作的心態，祈求神佛降下恩典時，他已經瀕臨於崩潰，或者說他已經有了精神症狀。

以我自己是一位虔誠的佛教徒而言，我深知學佛的本義就是充分的醒覺與生命的實現。當一個人能清楚的看清自己，了解生命，接納自己時，也必然能了解生活，接納別人，而過著悅樂自在的生活，這正是現代人所缺乏的生活態度。

其次，中國的儒家把天與倫理結合，重視實踐倫理的智慧。我深信儒家的倫理正表

現了對生命的尊重與承擔，期許自己在實現倫理規範中自我肯定。心理學者葛拉塞（W. Glasser）在研究報告中告訴我們，個人精神生活之所以發生困難，是由於他無法滿足跟別人和諧相處與自我價值兩種基本需要所致。因此，爲了維護一個人精神生活之健全，倫理的智慧 and 道德承擔，是每一個健康的人所需要的。我也深信，要想維護中國人心理健康和社會之祥和，儒家的實踐倫理是一個重要的線索。不過，儒家的倫理必須經過一番解釋，使它與現代的文明相結合，才可能真正成爲行爲的動力，同時成爲民俗的一部分。

儒家對中國最大的貢獻是把倫理的智慧完全融入生活，化爲民俗，影響久遠。不過，近百年來，受到西方文明的影響，它已失去原來的風貌，有些民俗只剩下一點儀式性的表徵，實質意義已不受重視。

其實，在中國人的民俗中，蘊涵著很有價值的智慧。就拿本省人的結婚而言，在結婚的當天，若把一對新人叫來說教一番，來個精神講話，既不自然又有礙情面。然而，許多話雖然很難出口，但又不得不說。於是，創出一些儀式，透過象徵式的語言，提示必要之生活倫理，要他們共同遵守。譬如說，新娘在上轎（或轎車）時不可以回頭看，這是意謂著結婚後就必須獨立生活，不能再依賴父母，一定要跟先生及其家人同甘共

苦，才能建立幸福安樂的家庭。

本省人結婚的民俗，顯得非常細膩。當新娘從閨房走向轎車時，必須丟下扇子和手帕，它的意思是放下養尊處優的生活，意謂自己已成長到能承擔艱難。這些生活提示如果由父母直接來說，是很難啓齒的，所以用儀式來表達，不但自然，而且是在輕鬆的狀況下進行。

母親在女兒結婚的那一天，總是會叮囑：到了婆家，一進門要緩緩地跨過門檻，然後解釋說，這表示要順利和諧的進入新家，要過和氣安詳的生活；當然，男方也有一些儀式，這些儀式跟新郎「割斷臍帶做大人」是有關係的。

宗教與民俗具有豐富的生活智慧，也許它用以表達的儀式或語言已經不合現代人的觀念或生活方式。但是，只要能了解個中的本義，對現代人將產生莫大的啓示。因此，對於我國文化中的倫理、宗教、民俗等等，做一個與現代生活銜接的解釋，是深具價值的。

余德慧先生所著「中國人的寬心之道」一書，即對於中國的宗教、民俗和倫理做解釋性試探。這本書從行天宮的宗教活動之觀察，到精神分析學的應用，內容豐富，特別是對中國宋明理學的寬心之道、禪坐和恬淡的生活態度，做客觀的心理學解釋，可使讀

者易於了解本國文化對精神生活的重要性。本書對於文化的闡釋有其肯定性價值。

這本書出版於七十四年，原名「台灣民俗心理輔導」，茲重加整理，定名為中國人的寬心之道」。我認為中國人必須依照自己的文化背景建立心理輔導和諮商的基本立論和技巧；也就是說，我們的心理輔導和諮商必須真正本土化，否則很難克服某些關鍵性的盲點。因此，這本書的新版頗值得肯定。

目次

中國人心底的故事——出版緣起

自序／余德慧

在文化中尋找寬心的線索——鄭石岩

●1 台灣民俗心理輔導

2 導言

9 第一章 民俗文化在潛意識中傳衍

18 第二章 民俗社區心理衛生中心——行天宮

38 第三章 台灣兒童的心理輔導——一個案例的觀察與分析

●65 中國人的寬心之道

66 第一章 現代夢魘的降臨

73 第二章 中國人的寬心之道

77 第三章 程明道的寬心之道

85 第四章 王陽明的「保持內心的善意」