

# 中国无形民俗文化遗应用于丧亲治疗的可行性研究

蔡政忠 牛 康

(1.广州仲恺农业工程学院人文与社会科学学院社会工作与社会政策系,广东 广州 510225;  
2.福州大学中国文化研究所,福建 福州 350116)

[摘 要] 基于《丧亲所引发的精神疾患与未亡人感受》尝试从文学作品与民俗谚语的视角,探索家属遭逢丧亲所引发的各类精神疾患。在此研究基础之上,本文持续在中国民间进行采风,挖掘长期遭受漠视与偏见的文化废墟,试图找出古代先民治疗丧亲之痛的各种民俗宗教仪式,藉此提供有别于西方哀伤辅导的临床理论与治疗方法。

[关键词] 丧亲;民俗;哀伤;暗示;心理卫生社会工作

[中图分类号] C269.2 C916.2 [文章标识码] A [文章编号] 1671-5136(2015)04-0055-06

## 一、东方的完形与暗示疗法应用于丧亲家属的本土研究

生命的一切发生在过去、现在和未来的“三点一线”模式,事件的发生必须基于过去的经历与未来的期待,才能算是全然活着,而完形治疗的焦点着重于现象、过程和非原因的关系探究,正所谓“what—how—why”简称“3W原则”,治疗时不重视为什么发生的原因找寻,因为答案只是提供解释、逃避、隐匿和借口等动机,更会让人失去生命的主宰和责任感,至于发生什么的现象和发生的过程之探究则会增加觉察能力进而引发顿悟学习[1],有助于明白自己在做什么、如何去做,其中觉察能力的训练,是一种非责难也非解释,而是以一种更超然的立场培养自我驾驭的能力。其中,现象学派也讲求避免过多的解释修饰,直接看重当下的经验感受,才能摆脱偏见的评论、解释和期望等思想束缚,如此才能直见事物的真实样貌。Fritz Perls 强调完形治疗师的治疗目标是人格整合、增加觉察与接触,当一个人透过完全的觉知来坦白面对自己存在的本质时,成长与改变会是自然且无可避免的结果。目标并不是要治愈案主,而是要教导他如何认识自己,并给他一盒装满工具的工具箱[2],好让他不只可以解决现在的状况,同时也包括未来的状况。完形心理学的五大传统法则:图像背景法则、接近法则、相似法则、闭合法则、连续法则,这些法则既适用于空间也适用于时间,既适用于知觉也适用于心理现象。Max Wertheimer 认为创造性

思维(productive thinking)是打破旧的完形而形成新的完形,在丧亲家属的辅导过程中,对情境上的睹物思人、痛苦的情绪发泄与伤痛治疗的目的。在各种途径的各方面相互关系的新理解与尝试才是创造性地解决问题的根本要素,而过去的传统丧亲治疗经验也只能在一个所谓的科学组织的知识框架中获得理论意义,但是否真具有因人而异的疗效是令人怀疑的。因此,旧的完形被打破、新的完形被构建才是本文描述丧亲辅导的主要目的。

### (一)暗示治疗

暗示是日常生活中最常见的心理现象,人或环境以自然方式散发出信息,当个体无意间接接收并理解这项信息含意之后,从而做出相应的反应。暗示之所以对人产生巨大影响,除了人的身心理是相互作用之外,人也习惯从外部肢体语言吸收信息并转化为大脑的思维与情绪,Ivan Petrovich Pavlov 曾言“暗示乃是人类最简单、最典型的条件反射”。暗示行为影响人类的历史由来已久,Charcot、Sigmund Freud、F.A.messmer、William McDougall 等对暗示现象都有精辟论述,1930 年代 William James 撰写《暗示心理学》,开启西方暗示临床治疗的先河。其中,暗示临床疗法一般可分为:直接、间接、他人、自我、言语、药物、手术、情境等八类,但是暗示治疗的最终效果是基于求治者对施治者的信任为基础,并取决于求治者的心灵感受性与对暗示的顺从性,在医院各科别诊疗过程均可随时采纳应用暗示治疗技术,除了提高患者服从医

[收稿日期] 2015-12-06

[作者简介] 蔡政忠(1975-)男,台湾高雄人,广州仲恺农业工程学院人文与社会科学学院社会工作与社会政策系主任、副教授、中华人民共和国民政部社会工作研究中心特约研究员、广东省民政厅社会工作专业人才队伍建设专家委员会委员、社会学博士、国家二级心理咨询师。研究方向:精神科社会工作、哀伤辅导;牛康(1958-)男,福建福州人,福州大学中国文化研究所所长、教授、中华人民共和国民政部社会工作研究中心特约研究员、福建省“百千万人才工程”、福建省福州市牛康社会工作服务中心理事长、史学博士。研究方向:文化学、民俗学。

嘱的指示、维系身心健康之外,暗示行为的研究,更广泛带动人类社会科学层面的应用价值。

表 1 八类临床常用的暗示疗法

暗示疗法	相关说明	中国对应成语谚语
直接暗示疗法	施治者以言语、表情引发求治者的思想情绪,让求治者接受暗示并改变原有的病态感。	当头棒喝、一语成谶
间接暗示疗法	让求治者处在特定的环境中,用言语、仪式进行强化,同时使用带有暗示性的物品,在医学则透过仪器药物,而宗教民俗学则使用法器、神像或护身符等。	杯弓蛇影、幻影浮动、绘声绘影
他人暗示疗法	基于施治者在求治者心中的威望,把某种概念诉诸于求治者,进而改善其行为和心理状态。	指桑骂槐、望梅止渴
自我暗示疗法	透过自我反省与思想认知的改变,来修正自身行为与作法[3]。	内观禅定、自省修身
言语暗示疗法	言语对行为有着增强、减弱、抑制、消除等作用,特别是在人心理处于迷茫、荒芜与不知所措的时候,适当给予言语暗示能让求治者起到深远影响。	一语中的、一语惊醒梦中人
药物暗示疗法	在医学上给没病却经常登门求诊的患者服用营养品的现象,“安慰剂效应”是药物暗示疗法中常使用的治疗方式。	安慰剂
手术暗示疗法	治疗者通过侵入性仪式,如:内外诊、电疗、针灸或民俗疗法等,让受治者不经过理性的逻辑判断而接受治疗者的建议。	杀鸡儆猴、震撼教育
情境暗示疗法	为受治者提供一个清洁安静的舒适环境,施治者对受治者表现出同理心并耐心倾听诉说,在治疗时需表现出成熟稳重,给受治者心理营造出能为其解决问题的专业形象。另外在非语言暗示治疗部分,施治者需要寻求家属及亲友的支持,改变案主周遭所处遇的人事,表现出人际关系网络已经发生改变。	联合阵线、感同身受、换位思考、同理心

## (二)古中国暗示治疗的民俗采风

在中国人的生死观里,家属为亡者安置拟像性的坟墓住所、家族墓园,挑选一块风水宝地,让亡者们可与祖先们团聚,定期性地烧纸钱、拜祭品,让死者的世界里丰衣足食。浓厚的人伦关怀,体现让亡灵安息、生者放心,祈求祖先庇佑后代子孙顺利,以下就古中国迄今留传所涉及的民俗暗示治疗仪式进行简要介绍:

### 1、测字术

测字又称为拆字、破字、相字,是过去古中国文艺兴盛时期,盛传于知识分子间的一种文字游戏,当测字成了问事、预测或解除心中疑虑等神秘面纱之后,加上测字人在测字同时观望气色、听声问息与咨询商谈,依照问事者的心境及挑出的汉字来附会穿凿、推断祸福,正所谓吉凶未来先有兆,因此在挑选汉字过程中,不仅是心理欲望的投射,也成了深具文学艺术气息的风雅韵事。测字技术的“心意六法”即东汉许慎在《说文解字》中对文字构成分为六书[4]之外,另再依据测字者文学素养与问事人的心理情境,可再细分为:观梅、摘取、包笼、对关、添笔、减笔、装头、接脚、穿心、八卦等“测字十法”,下表根据测字经典古籍进行汇总。

表 2 古中国测字术相关著作

朝代	作者	书名
唐代	李淳风	《乙巳占》、《推背图》
	袁天罡	《太白会运逆兆通代记图》、《称骨算法》
北宋	王安石	《字说》
	邵雍	《梅花易数》
南宋	何遵	《春渚纪闻·谢石拆字》
	洪迈	《夷坚志补》
元末	张乘槎	散佚
明末	周亮工	《字触》、《古今图书集成》、《拆字部汇考》
清初	程省	《测字秘牒》
不详	海虞丁式藏本	《谢石程省测字秘诀》
	不详	《谢石测字真传》

### 2、求签

签又称为神签、灵签、签诗,最早起源于唐代民间用来占卜吉凶的宗教民俗活动[5],现今道观、佛寺和庙宇,多会摆上签筒供人求签占卜。求签仪式开始必须点烛上香施行祭拜,信徒需要向神佛说明来意与心中困惑,在开始摇动签筒或抽取签条时[6],必须对该签是否代表神明旨意再三进行掷筊确认,最后经过三次或多次得到“圣筊[7]”确定此签之后,才能去放置签诗的小柜子领取签文[8]或交由庙祝解说。千百年来,民众入庙求签目的可分为:求财、婚姻、六甲、占病、批信、花喜、问事、功名、月令、安灶、入厝、阳居、奉厝、安葬、隐穴、寻人、出外、失物、求雨等。有些寺庙供奉神农、华佗、药师如来等,则另设有补精益气药膳性质的“药签”,供给早期医药不发达地区民众使用。

### 3、占卜问事

占卜[9]是以事情发生的时间、事情发生方位地点来推算事物的演变趋势,汉代出版了一百一十种相关图书,较具代表性有《系辞》、《灵棋经》、《汉书·数术略》、《增删卜易》等。占卜目的在于预测事情成败和决断难解之事,包含占卜、选吉、测局三种:

(1)占卜:以断易和六壬神课为代表,断易是以占得六十四卦配合变爻加上日辰及月建来断占卜事物吉凶的一种方术。六壬神课是以占卜时间的十二支、占卜月的季节、占卜日的干支时辰及其衍生之虚星来断事。

(2)选吉:以奇门遁甲为代表,自古被称为帝王之学,广泛用于军事、政治的预测、化解和运筹帷幄,是古人历经长期观察验证总结出来的珍贵文化遗产,流传迄今有着很高的实用价值,奇门遁甲的哲理广泛应用于现代生活处事技巧与商业决策。

(3)测局:以太乙神数为代表,是古代推算国家气数及历史规律的预测学,可占水旱疾疫、四时分野、预测治乱,延续迄今已有三千多年。

占卜行为是一种普世文化现象,人类学家发现从古至今在各宗教与文化中均有出现占卜历史,但是基督教



《圣经》与佛教经典都指出占卜是被神严格禁止的预测行为,而“天机不可泄露”一词也广泛出现在中国成语与道教历史故事之中。

从操作定义而言,预测人类行为与发展趋势则是依赖科学唯物辩证法则,并重复机械化的测试来进行推断,因此,所有采用非科学方法来进行预测与推断的举措都可说是广义的占卜行为,这是以人类经验主义为基础并建构于心理潜意识之上的讯息解码仪式。

#### 4. 阴宅风水

风水学为中国传统古老五术中的相地之术,即临场校察地理之法,古代称为勘舆术,又称地相、青鸟或青囊,相传风水学的创始人是九天玄女,但系统性的风水理论源于战国,在汉代更形成临场校察地理风水的学派思想[10]。早在《诗经》、《史记》中有记载,其中《史记·樗里子甘茂列传》记载严君疾利用观察风水地理来预测未来事迹,后人皆奉严君疾为勘舆术正宗。风水主要分为阳宅风水与阴宅风水二种,阳宅风水以生人居住所的环境位置选择为主,重视屋舍内外的排水通风、光照、动线以及饮食厨房、卧房厕所的场地选址。而阴宅风水则是以去世亲人埋葬地点为目标的风水选择,包括山的来龙去脉、气候水文、地理穴位、埋棺深浅,并且需要依据亡者、亲属与后代子孙的八字生肖来择取良辰吉日安葬或开棺拾骨、晋塔供奉。阴宅风水好坏,可影响家族子孙兴衰富贵,堪舆术的理论假设环境对心理的影响,从天上星宿、地下峦头、穴场周遭事物等,均带有无形的磁场与引力关系,特别从民居、村落、都市规划、宫殿陵墓、园林造景等等都会以风水原则来规划营造,来达到与环境和谐共存的建筑思想。中国风水学代表着古老东方文明数千年环境人文哲学的思想精华,在世界建筑史上独树一帜。美国都市计画师Kevin Lynch在《都市意象》中表示“风水是一门前途无量的学问。”

#### 5. 四柱八字

八字学又称四柱学,是在中国流传数千年的五术学说,将一个人出生离开母体的年月日时,依据阴历十天干与十二地支的特定排列组合,转化个人的命盘,再依据阴阳五行相生相克关系,来预测人一生运势的消长。唐代李虚中根据人的出生年、月、日三柱排列算法,到了宋代徐子平进一步细化到年、月、日、时等四柱来进行推算,此法加总共有八字,后称“子平八字”,这是根据干支历法、阴阳五行来推测父母、事业、婚姻、财运、子孙、健康等互动关系的预测学问。四柱学是中国先民人生哲学的智慧结晶,历经数千年无数案例观察所得出的经验规律。东西方历经长期科学数据统计发现,源自中国的四柱八字预测不仅具有对人类行为模式有预先示警反映功能,而且有着极其深奥的生命哲理与身心灵辅导的实用价值。虽说

命运是自己掌握,但是古云“江山易改本性难移”,想要彻底改头换面、趋吉避凶是必须在完全明白自己思维与行为模式的人格缺陷下,才能重启生命新际遇。

表3 中国命理学古籍名著

朝代	编著者	书名
唐代	珞珞子	《珞珞子三命消息赋》
	李虚中	《李虚中命书》
北宋	京图	《滴天髓》
	徐子平	《徐氏珞珞子赋注二卷》、《喜忌篇》、《继善篇》
南宋	岳珂	《三命指迷赋》
	廖中	《五行精纪》
	徐大升	《渊海》、《渊源》、《元理赋》、《定真论》、《三命渊源》、《渊海子平》
明代	张楠	《神峰通考》
	万民英	《三命通会》
	余春台	《穷通宝鉴》
	武当月金山人	《星平会海》
清代	任铁樵	《滴天髓阐微》
	沈孝瞻	《子平真论》
	陈素庵	《命理约言》
民国	韦千里	《千里命稿》、《八字提要》
	袁树珊	《命理探源》
	徐乐吾	《子平粹言》
不详	水中龙	《星平会海》
	沈涂山	《星平大成》
	不详	《御定子平》
	不详	《子平集要》
	不详	《子平管见》

#### 6. 皇历

从黄帝纪年到清朝末期启用公历,整个中国历史上共产生过一百零二部历法,最早从殷商时期出土的甲骨文已有记载,其内容按照年月日顺序排列与农事相关的历法、时令、节气,从宋朝开始,历书开始出现每日冲煞忌宜的术数内容,元朝泰定年间,官印每年皇历已高达三百多万本,清朝各择日师都参照朝廷钦天监颁布的《钦定协纪辨方书》,挂上各家堂号另行出版通书,内容蕴含着道家与阴阳家术数,均刊载每日宜忌、吉凶时辰、冲煞方位、卦爻、流年与太岁,不仅可作为年历、月历、日历观看,也可对于百姓婚丧喜庆、祭祀扫墓、探病出行、动土开市等做为择日参考依据,生活上也提供八字论命、生肖流年、焚香卦事、周公解梦以及道家符咒的消灾解厄方法,千余年来,皇历已成为民间生活指南的宝典,也是中国民间最流行的畅销书,目前港台地区皇历还持续着每年千万本的印刷量[11]。

#### 二、中国传统文化的催眠疗法与梦境研究

催眠早在五千年前的埃及、中国[12]和其他民族巫术均有史迹可寻,现代催眠术最早出现于十八世纪末,由

Franz Anton Mesmer 将催眠理论系统化,一直到满清末年西方催眠术才正式从日本传到中国[13]。催眠疗法是依据人有四种脑波  $\beta$ 、 $\alpha$ 、 $\theta$ 、 $\delta$ ,实验发现,当人处于平静放松状态即将步入睡眠时,脑波呈现  $\alpha$ 、 $\theta$  波,这是潜意识被打开的催眠最好时机,每个人进入催眠状态都有些不同,多数催眠师使用暗示疗法中的环境暗示和言语暗示,环境暗示是让被催眠者处在一个适合进入催眠状态的空间,言语暗示则是将暗示信息传达给被催眠者。至于是否容易进入催眠,这与人的体质、性格和易催眠的精神状态密切相关,一般而言,想像力丰富和高配合意愿者,会比较顺利走入催眠境界,正如同前段所言,催眠师的专业经验与威信,以及如何与个案建立相互信任的亲和能力,这都是相辅相成影响催眠深度的主要关键。关于催眠出现的情景是否真实,Hilgard 的意识分离理论认为催眠的特点可以将人的意识分流至少两个以上,其中“隐蔽观察者”现象可以让受催眠者重现当时所经历的情境。Barber & Spannos[14]则认为在催眠师的高度诱导暗示下,受试者会扮演模仿另一个角色。Gill[15]认为进入催眠之后,人会失去清醒时所该有的理性控制,内心会凭着原始思维的冲动开始产生不切实际的幻觉。

表 4 睡眠时的脑波与身体相对应状态

脑波与身体状态		睡眠深浅度与身体状态		
脑波	身体状态	催眠状态	睡眠深度	身体状态
$\beta$ 波	日常生活清醒时的一般状态	浅度催眠	1 级	眼皮紧闭
			2 级	手臂僵直
$\alpha$ 波	心情平静下的放松状态	中度催眠	3 级	数字遗忘
			4 级	疼痛丧失
$\theta$ 波	打盹状态	深度催眠	5 级	正积极幻觉
$\delta$ 波	熟睡状态		6 级	负积极幻觉

#### (一)丧亲家属的梦境研究

当代西方科学关于梦的实证研究,我们大致上可以分为二类:一是“梦的生理学”专注于梦的生理过程和可见现象。二是“梦的心理生理学”是透过梦的生理学方法,对有关梦的理论做验证工作,其中研究发现,不管是弗洛伊德的“欲望满足论”或是荣格的“潜意识补偿论”,排除民俗文化的视角,对于梦境的实证研究有着相当大的困难。当代社会科学的成型,东方古文明处在完全缺位与没有发言权的窘迫地位,中国学者吴康在《中国古代梦幻》一书中,如此述说着他研究处境的尴尬:

我广泛阅读过弗洛伊德和荣格,并因此而走到赖希和马库色,但总陷于深深的苦恼中。他们所显示的是现代社会的西方人对梦所作的固执己见的理性思索,其引证即便引伸到古代,也只以西方文化为其背景,我们有数千年文明的中国在那里根本没有立足之地。

在深度精神分析时,病人逐渐进入催眠状态,除了意识面逐渐削减,平时难以辨识的存在感逐一浮现。Rapaport 早在 1951 年便已提出近乎多重性格存在的假设,佛

洛伊德在 1963 年也指出:“梦一般的景象彷彿把两个人结合起来,这两个人看似分开,却是亲昵的一体”。心理和精神科学对梦的解析仅止于以西方历史文化为背景的理性探索,最终只能从梦的心理生理学来做出单调的解释,从文化人类学的专业角度而言,梦境原生于自身文化的土壤,严重缺乏民俗、宗教层面的生态观点,特别是协助社会底层的案主,探究深植于自身精神文明的土壤,带着古老传统又有别于西方的“东方心灵水墨画”。

#### (二)中国梦与幻觉的浮世绘

佛教月称论师说:“人有三层梦:一是晚上睡觉的梦;二是现在的人生大梦;三是觉悟前的一切都是梦”。日有所思夜有所梦,特别在面对“亲人托梦”但常常语焉不详的情况下,古人因解梦集结成册的解梦书,则是埋藏在文化时间的灰烬里。当荣格(Carl Gustav Jung)在撰写心理学著作时,甚至大量引用着古中国解梦材料,相较于中国人却对祖先古籍解梦书陌生,甚至斥为无稽荒诞,对古老文明的无知正是失根心灵的悲哀。但是在亲情断裂的丧亲期间,偶然碰上亲人入梦的机遇,因祖灵召唤的恐慌感重启了解梦书,一脉相承的血缘,伦常唤醒了文化人类学的民族共同记忆。

思念是站在现在的时间点,对过去的一种缅怀。面对已经结束的过去,因思念产生入梦或托梦等现象,对家属而言还存在着夜间还能相聚首的未来感。幻觉与梦境是丧亲者为了自救而自行投射出虚拟共在的时空错觉,在与亲人没有未来的时间向度里,将过去的记忆、现在的悲伤发泄在每晚对梦的渴望,以及各种如梦似幻、似曾相似的错觉回忆。亡者“托梦”给未亡人现象在许多经典文学作品并不陌生[16],这之所以能被居丧期家属所普遍接受的原因,主要在它的背后有一整片对亲情、爱情的情感认知图像,这种情愫导致即使阴阳隔阂还维系着生死相许的追随。另外,生者对死者牵挂,担心独自一人走在黄泉路上无依无靠,希望藉由“托梦”告知往生世界的需求与未竟事宜以偿还遗愿。当痛不欲生的丧亲经历逐渐被岁月给治愈,有朝一日亲人不再入梦时,这意味着丧亲者已经走出失落哀伤,独自迎向崭新未来。

#### (三)亲人入梦术的临床经验

中医《黄帝内经》阴阳互济理论:“阳入于阴则寐,阳出于阴则寤,卫气入阴则寐”。对睡眠与梦境的形成,以及相关疾病的治疗有着深入分析。荣格认为梦有一种重要的心理补偿调节作用,是一个内在的自我平衡系统。应验了东方文化中“梦是反的”学说。精神动力学派则认为梦是潜意识打开的一扇窗户,把释梦看做看透人心潜意识的快捷方式,对梦的解析已成了心理治疗中的重要内容。因此对梦境的解释可分为科学解梦和经验解梦两种,相关的著作在近代有弗洛伊德《梦的解析》,详细提及梦的



成因。在古中国迄今尚流传《周公解梦》、《枕中记》,则是偏向梦的哲学启发,尤其是知名的《黄粱一梦》故事,当西方才开始摸索催眠学的时候,东方则有吕纯阳祖师庙等寺庙道观,就已经提供禅房供檀越休息待梦以渡化人生的功能。

依据佛教禅修观像法步骤,在面前摆上释迦牟尼佛的画像或塑像,身体端坐,专注凝视着佛像,凝视一会后,闭目观想佛像,当印象模糊或心思散乱时,睁开眼睛继续看着佛像,再闭目观修,静坐观像禅修不断训练,直至观想能持续清晰明显,即可步入禅定修行阶段。针对过度伤恸的丧亲家属,亦可透过上述冥想的方式将思念亲人的情绪在梦境中倾诉,这也是纾解悲伤的最关键方法,一般临床作法有二:一是利用催眠的方法将亡者的身影带出丧亲者的记忆,藉由治疗者的中介引导其对话方向。二是依据完形治疗法的“空椅子对话术”,想像死者附体在家属身上,一边先让家属缓慢诉说对死者的思念,另一边则由家属依据死者的惯性模拟回答。治疗走不出丧亲之痛的患者,有着共同的特征,不管处在梦境世界还是现实的清醒世界,只要能够让患者思念的亲人,利用各种方式塑造出患者与亡者精神上的感应、沟通与交流,较能摆脱因过度思念所造成的精神官能症。在丧亲治疗的临床经验,病患在用餐后一小时内,使其服用带有镇静、安眠效果的中西药,并要求在午休前、清晨回笼觉前、夜间睡眠之前等三个时段,观赏过世亲人的视频、书信及辅助使用多种拟像物件,在快速眼动睡眠期(REM sleep)进行fMRI时发现,亲人入梦的发生比率高于一般丧亲家属睡梦的平均值,此法可以有效疏导病患平日的思亲压力,对回归日常工作作息、身心复原均起到一定帮助。

(四)古代中国催眠与暗示治疗术的民俗采风:观落阴

观落阴是中国道教知名的法术之一,也是当前世上文史记载最古老的临床催眠术[17]。道教在东晋许逊另创闾山法门北斗七星教派,该派以儒释道三教相揉和,在宋元明三朝被誉为仙家之最。观落阴的科仪先由法师带领参与者点香燃烛,眼睛用黑布绑住,端坐香案前,法师开始引导冥想过世的亲人,但由于参与者对于催眠指令及环境适应问题,只有部分能进入临场状态,较为成功者不但有清晰的景物出现,甚至可进行深度心灵沟通,化解内心积郁。在西南与西藏地区,为了让参与者能快速进入深度催眠的幻觉境界,案前香烛被特意添加迷幻药剂。观落阴历史悠久,在中国史籍上均有记载该法术的应用。例如:汉武帝梦会卫夫人、西晋三藏竺法护《佛说盂兰盆经》的〈目连救母〉、唐太宗游地府、唐明皇游月宫写下〈霓裳羽衣曲〉、〈长恨歌〉笔下唐玄宗缅怀过世的杨贵妃、清代《三侠五义》、京淮豫徽晋剧的《包公探阴山》、《铡判官》和

《颜查散》传统剧目,以及清代《聊斋志异》甯采臣入地府寻找聂小倩等均有详载。观落阴近年颇富盛名起因于1985年,三毛为了治疗经常梦到亡夫荷西,亲自到访台北市无极慈善堂参加道教观落阴仪式。迄今,来自传统古中国治疗身心灵的上古绝学,如:紫微斗数、抽签卜卦、扶乩测字等还广为民间流传应用。

表5:民间盛传的观落阴道观网址一览

<http://mmweb.tw/68695/>  
[http://www.emmm.tw/L3\\_content.php?L3\\_id=68695](http://www.emmm.tw/L3_content.php?L3_id=68695)  
<http://www.qztao.url.tw/paper02.htm>  
<http://www.wugin.com/>  
<https://www.facebook.com/wuginTY>  
<http://ya674975.myweb.hinet.net/>  
<http://www.100tw.com/w/default.asp>  
<http://blog.yam.com/k0936364197>  
<http://blog.xuite.net/joe031012/blog/190503560>  
<http://www.gogoworld.url.tw/titt/>  
<http://www.cihhang.org.tw/>

悲伤病理学认为把丧亲者的悲伤限定在现实世界,透过心理咨询、精神科药物治疗,时间一久,悲伤就会自然而然消退痊愈,虽说时间是最好的疗伤止痛妙药,但是从亲人过世到走出悲痛这一段时程,却会因人而异,有人罹患抑郁症、有人痛不欲生甚至出现共赴黄泉的惨剧,这段丧亲空窗期的介入与陪伴,该如何开展到位的处遇治疗,灵知学派认为一般悲伤理论的功效不彰,主因在于悲伤家属还有一个与亡者共在的灵知空间,在这空间,所有思念都是以幻影灵动的象征方式出现,为了与象征产生互动,必须进行具象外的行动,其中仪式治疗是最具有明显疗伤止痛的方式。仪式治疗(performance healing)是文化透过宗教发挥象征意义的舞台,在文化牵引过程中激发丧亲家属的想像力,让亡者藉由象征的方式再现,让丧亲者悲伤的情感有所依归。在具体作法上,据悲伤纾解理论所述,我们首先教导丧亲家属透过冥想与催眠方式,训练与亡者进行虚拟互动沟通,刻意培养触景生情的思绪,让思亲不断勾连到眼前的现实世界的种种人事时地物,藉此开始进行对话,其目的旨在缔结生者与死者的阴阳世界重新连结,修复死别的断裂感,让死者以象征方式重新活在丧亲家属的心底。事实上,梦一般的实在感之所以人影幢幢,有很大的可能性是潜意识的缔结,这乃是人最亲暱的处所,也是亲人入梦术的象征入口处。与其一朝逝去所有、物事人非的极度落差,导致患者走向精神病态,倒不如尝试着施展催眠与亲人入梦术,可让丧亲者因一度失亲而封闭起来的心灵又重新开启,藉由拟像治疗法请过世的亲人羽化重生,让家属缓和地度过丧亲之痛。亘古迄今,刘兰芝与焦仲卿、梁绿珠与石崇、梁山伯与祝英

台、关盼盼与张愔、林黛玉与贾宝玉、顺治与董鄂妃、林觉民与陈意映、徐志摩与陆小曼,放眼古中国经典文艺作品,红尘自有痴情者,莫笑痴情太痴狂,怜悯着情深义重的未亡人,在至亲死后所遗留下的身心灵空虚,尽可能多方尝试传统民俗、利用先进科技来抚生慰亡。

### 三、结语:生命品质与精神灵敏度的感知体验

人类学的观点认为民俗文化能否有效施展对人类情感的疗伤止痛成效,正是文化底蕴是否深厚的表现,特别是对求助者的身心灵过程转化成为有意义的精神哲学过程。荣格也认为集体潜意识(collective unconscious)是人格结构最底层的无意识但不是被遗忘的部分,反而是我们一直意识不到的行为与文化的深层记忆,包括祖先世代生存方式和经验积累在人脑中的遗传痕迹。Hay & Nye 更认为生命的感知来自于精神与灵性的超现实觉察能力的培养,人必须摆脱浑浑噩噩的日常生活模式,运用五官丰富的想像力,才能体会生命带给我们不同的价值、意义与感动。

表 5 Hay & Nye 生命品质与精神灵敏度的三个感知体验

觉察层次	感受度
奥妙层面的觉察 Mystery-sensing	跨越日常生活经验并运用丰富的想像力,对神秘未知世界的感知训练,对于惊奇事物所产生的敬畏态度,以及倾听他人与自己内心世界的声音,在历经沉思与思考之后,探索到生命永恒的真理。
意识上的觉察 Awareness-sensing	训练能触摸又能看听味闻的五感灵敏度与觉察能力,特别需要有活在当下的现实感受,并有与环境和谐共存的美感体验。
价值的觉察 Value-sensing	反思我们丰富的情感经验,将回忆转化成为一个个具有启发与教育意义的生命故事。

### 注 释

[1]顿悟学习(insightful learning)是完形心理学家所描述的一种学习模式,通过重新组织知觉环境并从中领悟关系的学习模式,其中了解和解决问题主要不是积累错误的失败经验,而在于顿悟中解脱。

[2]学习迁移(learning transfer)指一种学习对另一种学习的影响。也就是将学得的经验有变化地运用于另一情境。完形心理学家则认为经验是由于相似的功能所致,是对整个情境中各部分的关系、目的与手段的领悟。

[3]前苏联心理学家 Platon Ivanov 认为“自我暗示不是来自外界,而是来自肌体内部的皮层过程对自己的心理施加影响的现象,这种皮层过程与过去第二信号系统的刺激有联系”。在国外有种“内观想像疗法”让病人用念力想像体内白血球不断增加并吞噬癌细胞,外部再搭配医师放射线、化学与药物治疗,藉此达到控制病情。

[4]六书是指:象形、指事、会意、形声、转注、假借。

[5]唐代益州乌蛮族巫师曾用四十九枝细竹片来占卜吉凶,北宋僧人文莹《玉壶清话》记载五代宰相卢多逊早年在云阳观取签应验一事,求签现象在后唐已非常普及。

[6]台闽、粤港与日本抽签仪式略有不同,可详见铃木清一郎《台湾旧惯冠婚葬祭与年中行事》。

[7]一正一反的筊称之为“圣筊”,表示此签代表神佛旨意。需要出现至少三次圣筊,否则必须重新再抽。

[8]签文是由天干地支所排列的序号,内含上中下九种不同吉凶等级的谶诗注解。

[9]占是指蓍占,卜是指龟卜,目前发现最早见于殷墟甲骨文的出土。

[10]依据明代王禕《青岩丛录》和清代丁芮朴《风水祛惑》的研究,传至后世的堪舆术大致分为“环境学派(峦头派)”与“术数哲学(理气派)”两类。

[11]台湾的皇历通书是两百年前从福建洪潮和《继成堂通书》传承而来,而香港则是源自广东崇道堂的《罗传烈通书》。

[12]中国历史上最早的催眠术记载于《素问·移精变气论》:“古之治病,惟其移精变气,可祝由而已”。祝由乃祝说病由,指在催眠状态下的医患双方互动,可以少量或无须针灸用药。唐代太医署设咒禁科,元明太医院设有祝由十三科,包括:禁法(暗示)、咒法(心理)、祝法(催眠)、符法(音乐)等治疗技术。

[13]1903 年留日学生王若俨翻译《催眠术实施法》,1905 年留日学生江沅等翻译《催眠术精理》,1905 年陶成章在上海讲授催眠术,其后《催眠术讲义》出版。1909 年留日学生余萍客在日本横滨创立了中国心灵俱乐部,1910 年留日学生鲍芳洲在日本神户组织华侨催眠术研究社。

[14]引自 Barber & Spannos 的角色扮演理论。

[15]引自 Gill 的部份退化理论。

[16]《异述略》、《宋史·本纪》,宋太祖托梦宋高宗归还帝位。

[17]中国历史上最早的催眠术记载于《素问·移精变气论》:“古之治病,惟其移精变气,可祝由而已。”祝由乃祝说病由,指在催眠状态下的医患双方互动,可以少量或无须针灸用药。唐代太医署设咒禁科,元明太医院设有祝由十三科,包括:禁法(暗示)、咒法(心理)、祝法(催眠)、符法(音乐)等治疗技术。

### [参考文献]

[1]Brussat, F & Brussat MA. Spiritual Literacy: Reading the Sacred in Everyday Life[M]. New York: Scribner, 1996.

[2]Hay, D & Nye, R. The Spirit of the Child [M]. London: Jessica Kingsley Publishers, 2006.

[3]蔡政忠.丧亲所引发的精神疾患与未亡人感受[J].长沙民政职业技术学院学报, 2015,22(3):28-32.

[4]吴康.中国古代梦幻[M].湖南:湖南文艺出版社,1992.