

談禪法與完形體驗循環之相互參照應用（一） 果 選

一、前言

完形治療可以說是一種體驗式的治療。它最大的優點是具有透過個人自身經驗而體會的特質，縱使是由實驗所得的發現，還是可以經由一再的實驗而有不同的領悟，它不是牢不可破的真理。¹ 完形治療的目標係透過接觸和覺察而獲得個人的整合和成長，弗雷茲·皮爾斯（Fritz Perls，一八九二—一九七〇）認為人本自具有調節和療癒的能力，當個人能完整地存在，就會以一種自發性、負責任的、自我調節（self-regulate）的方式與其所依存的環境互動進而接納自己和環境的一切，而且成為他自然成長與改變的資源。² 如何協助個人發展覺察能力以促進成長、成熟與統整，是完形治療很重要的任務。

完形治療崛起於一九五〇年代初期，由精神分析學家皮爾斯與其完形心理學家兼舞蹈治療師的妻子羅拉·皮爾斯（Laura Perls），還有他們在紐約的機構與加州依沙蘭中心（Eastlen Institute）的研究夥伴所共同激盪發展出來的。依沙蘭位於美國西海岸，是舊金山來

往洛杉磯的中途站，有壯闊的太平洋海景和天然的硫磺溫泉，吸引成千上萬的人來此探索人類的潛能。皮爾斯和馬斯洛（Maslow）、羅傑斯（Rogers）以及薩提爾（Satir）等人先後都到過依沙蘭，他們極力倡導人類需要重新評估「傳統」對於人性的看法，致力於非言語人文學科——身體、感官和情感的教育。

一九六四年，皮爾斯應邀到依沙蘭擔任駐院副精神科醫師直到一九六九年離開，在依沙蘭舉辦許多結合東方宗教理念，特別是禪宗和老莊思想的工作坊。他在朋友魏斯醫師的介紹下，發現禪宗觀照（mindfulness）³ 的概念和他的覺察當下觀點很相似；而禪的矛盾觀（concept of paradox）也與他的「改變唯有在停止試圖改變」時才有可能發生的矛盾點，有異曲同工之妙。他感覺好像遇到了知音，後來到日本習禪。⁴ 日本禪法揉合了大乘佛教和道家的精神，於唐宋時期由日僧道元攜回曹洞宗默照禪，榮西（みょうあん えいさい，1141-1215）則傳入臨濟宗話頭禪。⁵

禪法中的參話頭，是清空心靈的過程，不涉及哲學

話語的思考，禪師通常會用一些「反話」或無意義的陳述、謎語直指人心，藉以阻斷當下禪者的意念或思索，使禪者全然地感知「現在」整體性無窮的蘊含，瞬間如鏡映般的清朗⁶，遂而中止因過度思考而輾轉增生的煩惱、痛苦。皮爾斯在坐禪中體驗到這種「空」的奧妙禪境，將它形容為「豐盈的虛空」，同時也把禪的精神帶入完形治療。他為禪宗這種非目標導向的「無為」專注和覺察所吸引，相信禪修可以提供當代西方人一種禪式的自我蛻變路徑（self-transformation）。⁷

佛教的宗旨是在解除人生的痛苦，心靈的痛苦亦是其中一端。筆者長期浸淫佛教當中，展讀西方完形治療，也意外地發現處處都有著可與佛教的禪法會通之處。佛法的修行旨趣跟完形治療的目標相去不遠，都在幫助人們去接觸自己以及所依存的環境，並經由不間斷的覺察來領悟生命的實相意義。筆者個人相當欣賞皮爾斯以禪法為當代心理治療另闢蹊徑，在本文中嘗試闡釋皮爾斯如何將佛陀的禪觀精神運用於完形治療的歷程。由於初學，尚有諸多未明之處，祈諮商、輔導界的前輩們不吝指正。

二、完形治療的理論觀點

完形治療的理論源於完形心理學，在發展過程中也受到心理分析、存在主義、現象學等傳統學派以及東方

禪學的影響。完形的德文作「Gestalt」，意指一個整體，或是完整的形體、形式或模式，包括人如何建構知覺經驗成為有沒有興趣的事物。相較於「完形」的經驗，人會傾向於「未完形」的記憶，日後得遇因緣再拾起，未竟的功課便形成個人意義的追尋。⁸

人類是追求意義的存在體，卻生活在一個沒有終極意義的宇宙。創造意義的驅力，迫使他面對這個世界的經驗給予一個又一個的詮釋，目的就在於對經驗本質的真實接觸以達成領悟的標的。皮爾斯以現象學的思考角度，不斷地形塑完形治療理論的內涵，再給予新的架構與發現。

皮爾斯雖受到弗洛伊德精神分析的影響，但他極為重視此時此地的檢驗，這與弗洛伊德僅聚焦於早期壓抑的心理衝突大不同。完形治療的目標不聚焦在分析、解釋；相對地，它非常地關注與環境當下真實的接觸及覺察，重視過程勝於內容，並且運用現象學的方法幫助個體探索和經驗具體的生活事件，以增進個體對當下的自我覺察。當一個人透過完全的覺察與接觸，開放且誠實地面對自己與存在的本質，成長和改變便能水到渠成。完形深受禪宗的影響，並不意圖改變個體，只是幫助他們擴展自我覺察，與當下的「本來面目」如實地接觸，進而全然地接受他自己的本質，如此改變才有可能發生。

（未完待續）

註釋：

1. 李文英譯，James Oldham, Tony Key, Yaro Starak 合著，《真心實意過生活》（Risking Being Alive），台北市：生命潛能文化，二〇〇〇／一九九三。
2. 張嘉莉譯，Petruska Clarkson & Jennifer Mackewn 合著，《波爾斯——完形治療之父》（Fritz Perls），台北市：生命潛能文化事業有限公司，二〇〇〇／一九九三。此書名將皮爾斯譯作波爾斯。
3. 近年來由於歐美「正念療法」、「正念禪修」的興起，mindfulness已經普遍和正念對譯，而非觀照。此為舊譯，故譯作觀照。
4. 同註二。
5. 王雷泉、張汝倫譯，阿部正雄著，《禪與西方思想》台北市：桂冠圖書，一九八三／一九九二，譯序頁X。
6. Crocker, F. Sylvia (110005). Gestalt Therapy, History, Theory, and Practice. Phenomenology, Existentialism, and Eastern Thought in Gestalt Therapy (pp75-79). Thousand Oaks, Cal.: Sage Publications, Inc.
7. 同註二。
8. 同註二。

朝元禪寺結夏安居通啓

- 一、由來：「結夏安居」的由來是因為印度夏天炎熱又逢雨季，不適合外出托鉢，故佛陀制定出家人應利用此時期三個月密集用功修行，此制度流傳到今，佛教將農曆四月十五日至七月十五日，出家人固定聚集一處，用功修行，稱為「結夏安居」。
- 二、內容：本寺恪遵佛制，自一〇六年國曆五月十日至九月五日（農曆四月十五日至七月十五日），進行為期三個月結夏安居。
- 三、資格：限比丘尼一〇〇位（即日起報名）
- 四、連絡方式：
 1. 電話：〇九三七一六九九一五五七（地穆法師）
 2. 傳真：〇八七三三三四四一或〇八七三三三四〇四
 3. Facebook：圓融雜誌
 4. 信箱：perfectmagazine@gmail.com
 5. 地址：屏東市青島街五十九一號
- 五、結夏地點：朝元禪寺，屏東縣內埔鄉中林村聯通街六〇〇號。（屏東科技大學附近）；郵撥：四二四九五〇一（戶名：朝元禪寺）