

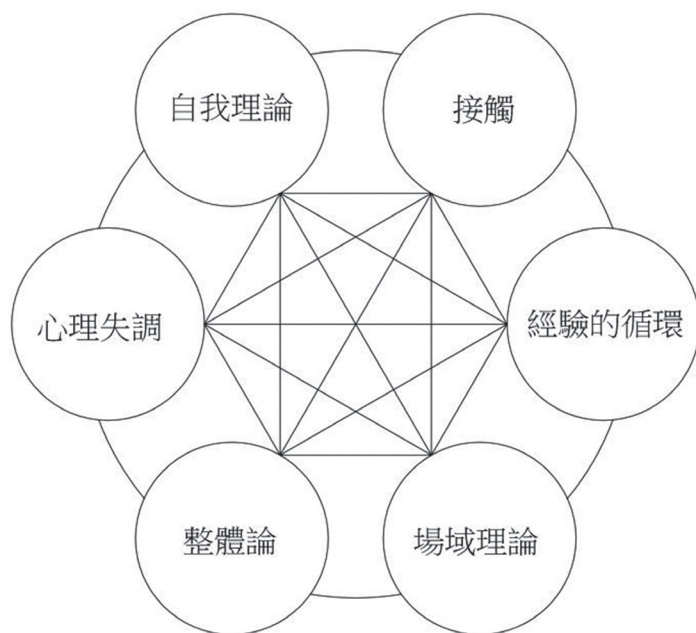
談禪法與完形體驗循環之相互參照應用（二）

果選

就完形心理學的觀點，知覺是有限的，因為「選擇性的知覺」，沒看到的部分即自動成為背景。若能看到整體並把背景納入自己的視框來做整體的解讀，即是「完形」，而完形治療的目的即在幫助人更覺察並擴大他的認知範圍。它的理論大致可歸納成六組交互關聯的概念，包括整體論、場域理論、體驗循環、接觸、自我理論、以及心理失調等（如圖一）。囿於篇幅，此處僅就體驗循環的概念與歷程，整理相關學者之見解，探討如何應用禪修來增進個人（包含助人工作者以及求助者）的接觸與覺察。

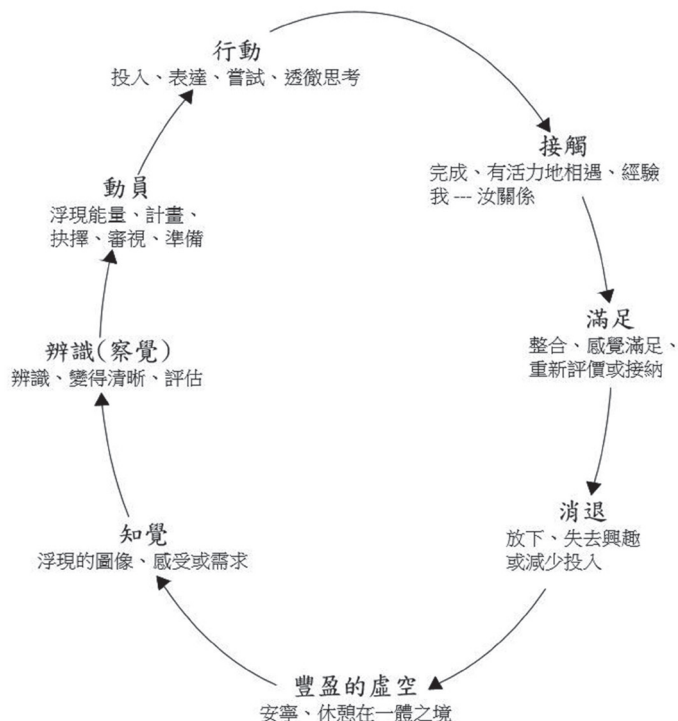
（一）體驗循環圈

體驗循環（cycle of experience），又稱覺察循環、接觸循環、以及有機體與環境互相依存的循環（如圖二），可分為不同階段，從體驗到某種知覺開始，然後經辨識、命名、及理解，並決定如何回應、採取行動、對情境接觸保持充分的覺察，最後完成與收回能量，準備面對下一個循環。它是自我調節過程的結晶體，或



圖一、六組相互關連之概念表
引自：Clarkson & Mackewn,
2000/1993

稱為蒸餾物，既簡單又複雜。人會因需求而組織經驗，包括他的感知、形象、能量、興趣以及活動等，直到需求被滿足。滿足後，此一需求便失去吸引力而逐漸



圖二、體驗循環圈
取自：Joyce & Sillis, 2012

消退。此時他便處於一種休息的、平衡的、或退卻（withdrawal）的狀態，直到新的需求浮現，又一次經歷循環。

對健康的個體來說，此一循環是自我調節的、動態的、循環的。但需求並不一定會被滿足，譬如沙漠中的

水就很難取得，所以自我調節亦指出個體將會盡其所能，在環境所能供給的實際資源中調節自己置身其中的位置，所謂「自由的限制」即是。有機體需要經由與環境，也就是自己及他人（含治療師）的互動脈絡，包括看不見的體驗場地如潛意識的影響，才能發生改變，而每一部分都在歷程中發生，並互相關聯和影響，皮爾斯稱此過程為接觸和同化（assimilation）。⁹ 有關體驗循環歷程的幾個重要概念，大略說明如下：

1. 形象與背景

「形與景」是完形心理學說明人類需求或經驗整體性的基本知覺原理。科特·樂溫（Kurt Lewin）將完形心理學家發現的知覺帶入真實生活和人際關係的現場，即場域理論。場域意指一個人與其所依存的環境，也就是所有共同存在、相互倚賴的因素。人及所處場域的所面向全都相互關聯，形成了一個整體或者系統。人或環境的任何小小改變，都會透過整體來呈現。皮爾斯綜合了魏泰默（Wertheimer）和樂溫的理論和方法，匯流成完形治療的基石。例如：

我現在身體很痛，因為我用力伸展肩膀的一條肌肉，身體其他的肌肉只好收縮配合這個動作，我身體的整個姿勢因而改變，情緒也

變得浮躁易怒，於是我和家庭成員的關係也變得比平常緊張。¹⁰

上述例子揭露了一個很重要的訊息，就是系統的動態可能因為其中一個人某部分的一個改變，即使這個改變小如微塵，也會發生微妙的轉變。由於場域中所有的現象都互相關聯，任何時刻，因關注焦點的轉移，就會出現新的局面。人所關注的焦點為形象，其餘非關注的人、事、物即沒入為週遭的背景，在形與景的交替中，「每個瞬間的串接」構成了完形的「體驗循環」。

受到禪宗和老子思想薰陶的皮爾斯，嘗試將體驗循環的構念連結到自然宇宙的和諧與共鳴，他強調所有的生命都處在過程與變動中，沒有固定不變的法則。這個原初的想法來自蘇格拉底之前的希望哲學家赫拉克特利（Heracilitus）的影響：「所有的一切都處在流動、變動的過程中。」¹¹ 同時也指出形象與背景形成的重要性。

一般說來，當多個彼此競爭的循環或圖像出現時，常無法以單一模型來選擇。但模型是追蹤單一體驗或圖像的絕佳工具，也是找出可能膠著或偏離現象的有效指引。這種探索方式特別適用經常於體驗循環歷程同一環節出現阻斷的個體。在完成體驗循環前，有一個環節經

常被忽略，那就是發生在消退與下一個知覺生起前的階段。此階段有時稱之為「豐盈的虛空」（fertile void），是一種全然體驗的境界，如此命名是為了強調「留在當下」（being there）的重要性。¹²

筆者將之對照禪的境界，依個體心理淨化之狀態（指個體身心屬一般健康狀態），它可能是散亂心趨近集中心、或是身心統一、內外統一、前後念統一的階段。當雜念、妄想逐漸減少，心念則越趨集中，進一步地感覺到身與心是結合在一起。當身體與自我分開時，「我」已經跟環境融合在一起，這是自我與環境的內外統一，¹³ 此時個體不再把環境裡的狀況當成對象，甚至受到相當程度的干擾。

2. 整體觀

完形治療另一個重要的概念是整體觀，它包括環繞個體四周的環境、生命的脈絡關係、以及現世生命的映照等。在循環歷程中，整體觀有其不容忽視的位置。皮爾斯認為人是一個整體的有機體，由許多相關聯的部分所組成，諸如知覺、行為、思想、情緒以及各種記憶等，而且任何一部分都無法各自獨立於整體之外，這意味著整體並不等於部分的總和。他特別關注有機體身處於環境中的整體性，完形治療方法就是奠基於身體、情緒

和心靈經驗不可分割的統一 (unity) 假設上，同時也包含語言、思想和行為的整合。

身體、大腦和心靈是一體的兩面，以一種整體的過程自然地運作，當我們以「生理—心理」或「身體—心靈」的分裂狀態來看待，毋寧說是人以虛妄的二分法專注一邊所致。對完形治療來說，這並非治療，相反地，是推定個體的精神官能症。¹⁴ 完形治療雖然強調自主性與自我決定，「沒有應該」(no should) 的原則，但有例外的「情境」。當人了解自身的處境並允許它形塑行為時，就開始學習如何處理自身生命的議題，同時也覺察到在自身所存在的框架，由於限制的條件，他在無可改變的現況中，仍能自由地選擇做他自己可以做的。佛法的核心概念之一：「因緣觀」，在《中論》卷四，〈觀四諦品〉第二十四章：「眾因緣生法，我說即是空，……未曾有一法，不從因緣生……」也指出類似的觀點，那就是世間的現象並非一個人能成就，是眾緣合和而成的。¹⁵ 換句話說，當條件無法配合需求時，個人一方面得由培植因緣來促成它，另一方面便是要付出耐心，等待日後因緣的成熟。

(未完待續)

註釋：

9. 參見何長珠、林原賢，二〇一三，《諮商與心理治療理論與實務》，台北市：五南圖書。
10. 張嘉莉譯，Petruska Clarkson & Jennifer Mackewn 著，二〇〇〇（一九九三），《波爾斯——完形治療之父》（原作者：），台北市：生命潛能文化事業有限公司，頁六十六。
11. 張嘉莉譯，Petruska Clarkson & Jennifer Mackewn 著，二〇〇〇（一九九三），《波爾斯——完形治療之父》（原作者：），台北市：生命潛能文化事業有限公司，頁七十五。
12. 張莉莉譯，Phil Joyce, Charlotte Sils 著，二〇一二，《完形諮商與心理治療技術》，台北市：心理出版社。
13. 釋聖嚴，二〇〇五，《聖嚴法師教默照禪》，《法鼓全集》04-14，頁一三五—一六。台北市：法鼓文化。
<http://ddc.shengyen.org/pc.htm>。
14. Perls, F. (1976). The Gestalt Approach, and Eye Witness to Therapy. New York: Bantam (first published 1973) .
15. 於《大正藏》第三十冊，頁三十三中。