

談禪法與完形體驗循環之相互參照應用（四）

果 選

三、禪與完形治療的會通與應用

「禪」是梵語「禪那」的簡稱，意譯為「靜慮」、「思惟修」，是印度各種宗教普遍採行的一種修行方式，在佛教思想中具有特殊重要的意義。其淵源是印度婆羅門教的經典《奧義書》中所講的「瑜伽」。「瑜伽」即靜坐調心，制御意志，超越喜憂。一般人都將禪界定為「專一意志，返觀內心，滌清雜念，達到明鏡般的寧靜狀態，使身心異於平常的功能，泯除主客、古今、去來、以及可能與實在的對峙。」¹以找回人的「本來面目」。

佛法主張人要意識到「空」的真義，了解現象世界是非現實的，才能走向煩惱、生死的解脫，達於正定。正定是佛教修行方法八正道的第八支，指修習禪定。禪定是清淨的，是禪修歷程中一種特殊的心理和生理現象，意味著拋棄一切貪欲，排除一切干擾，深信一切皆空、萬物剎那生滅。從禪的觀點來看，人類的心識是一種流動相，此波動式的心智流相是心識的基本狀態。人藉

由不間斷的禪修，得以平息這個波動的心流，由定發慧，使之轉「識」成「智」。事實上，人的苦惱乃因執著有外界實體的對象，又有內在的自我，於是對內外、能所之執著而起煩惱。佛法強調外在的所有現象都是內「識」的顯現，本質上是「空」的。既然外界的事物是空無，而能認知、了別一切的「識」也是虛妄的、染污的。若明了「唯識無境」之理，並且轉變所依，就可實現「轉識成智」。此種轉化的力量即能使人的意識狀態從本質上發生質與量的改變，於是禪修的力量介入了生命的發展。

人常在兩極之間因內外需求驅力擺盪，外在有重要的他人，內在則有被壓抑或揚棄的自我，在禪修中，內外在世界會不斷地產生緊密的接觸，迫使人醞釀出足夠的勇氣去承擔他自己的生命歷程，再經禪修的鍛鍊而擴展覺察，終能自由地自己做決定，過著他自己認為有意義的生活。然而，禪的實踐超越了理智的認知和言語的表述，蘊涵著深澳的哲理，唯有仰仗修行才能達成。

由於知解不能替代禪悟，因此在缺乏適當合理知解下的修行，人往往也會誤入歧途。² 這個歷程，依筆者經驗，就像完形體驗循環裡所遭逢的各種情境，如何在歷程中如實地接觸、經驗與覺察，乃至最後採取行動，使修行有所改變、轉化，端賴禪者各自對佛陀教法合理認知的多寡與意志，故有「師父領進門，修行在個人」之說。以下謹以蔡麗芬的研究案例中，A 君的禪修與轉化歷程，與完形體驗循環圈做一簡單的對照說明。³

A 君習禪十多年，禪修習得的「觀照」與現實存在性挫折常交織在一起。他感覺內心似乎有一股「晃動」的力量，致使他無法安心。他的心流浪著，愈來愈走不進被多數人視為理所當然的價值中。禪修與現實世界的交織、辯證，他受困於「倫理圓滿」的外在性和「心性解脫」的內在性的二元對立中。⁴

回溯 A 君的故事，他在十個月大的時候，右腿得了小兒麻痺症，從此他的母親不斷地訓練他「奮力」活著。直到二〇〇二年，他摔了一跤，他的身體再也無法讓他自然地使用，他顯然「累」了。在與醫師討論的過程中，他開始「知覺」到他被身體的右側「關起來」，四十年的生命「全然」沒有自由過。

身體對我來說，可能不是一個臭皮囊而已，

它對於我靈性成長的習修有很大的影響。（頁三十四）

「心」很著急，想要跳過對「身體」的照顧，著急地「趕快」去修「心」，可是這個臭皮囊它很累，沒法跟的上，而我總是很急很急。（頁三十五）

除了身體，還有我的心扛著的所謂「應該」，……，揞不動了，才「不再想」理所當然的揞著。……，每天揞著一個殼，演這個角色，演那個角色，可都沒安住，沒有進去那個角色，想的只是趕快離開，但是，我想去哪裡呢？（頁三十五）

A 君的跌跤顯示他的「知覺」啟動了，浮現的圖像、感受或需求，促使他進入「覺察」，開始辨識、評估、也變得清晰。易言之，由於這個接觸，他逐漸地認識自己。覺察讓他明白他長久以來一直以「虛假」的外殼，如魚得水般地生活在現實世界裡，而他的心卻在焦急，不知何去何從。但是初接觸並不同立即覺悟，永離苦海，它通常還需要再經歷一次次的覺察。

現在的人總是生活在截止期限至……的壓力或焦慮中，這會讓生活的品質及所做的那件事情的品質受到影響，可是好像又不能不那

樣。(頁四十八)

我常常在想，這一生到目前為止，有什麼我想要而沒有要到，感到深深遺憾的事，我想不出來我還想要什麼「東西」，好像沒欠缺什麼。……它到底在找什麼。(頁四十九)

覺察有各種不同的理解，有時指稱「自我意識」(self-conscious)，有時是「內省」，這些理解並不符合完形的基本原則。完形治療的覺察，是不涉及思考、反思與自我審視。⁵這與禪修大致相同。A君的敘說近似於「自我意識」、「內省」的覺察。這些塵封往事都是習禪之前的事。

在不清楚什麼是禪七的情況下，……打禪七，那真是一次慘痛的經驗，每天打坐十幾個小時，我的身體可以說是痛徹心肺，每天上坐時，只想逃下山，……。儘管我的感受是這麼艱苦，但我心裡清楚地知道，我還要再來。(頁一〇三)

一九九四年，A君開始學習禪修課程，參加第一次禪七，一九九七年又打了連續四個禪七，共二十八天密集、特殊的禪修經歷，他知道改變發生了卻很難用言語表達，因為它不是一種知識，也不是一種理念，而是一

種生命態度的投入。禪修為他帶來更深層自我的探索，並創造出一個內在空間的流動感，成為他覺醒的敲門磚，他似乎完成了體驗循環的一個回合。在此回合，他並未退去虛假的外殼，只是嚐到一點點禪修淨定的甜頭。

聽胡茵夢的演講，問她一個問題……經常被觀照到的「東西」攪擾，甚至被它鞭打，這樣的情況，往往是不能接納自己所致。(頁七十)

我生起的念頭，形成了我的問題、我的困擾、我的束縛？我對「人」的評價念頭的啟動，束縛住我，如果這些念頭充塞住我的心，那麼它們化成我的眼睛，我的手，我的眼……變成我的全部。(頁七十三)

此時，他好像又退回原初的狀態，迷失在觀照的事相中，與日常生活中的迷失和恐懼纏繞在一起。禪修的觀照學習形成了一個不平衡的魔咒，他掉進一個自我抗爭期，似乎只學了「一半」，就忙著要「誠實看清楚」

，卻讓他自己陷入分裂與未分裂的混淆中，再次吃盡苦頭。佛門中常說：「師父領進門，修行在個人」，或謂「佛以一音演說法，眾生隨類各得解。」同樣的法門，對不同根性的人來說，吸收、消化後的理解未必完全相

同。換句話說，個人因為「選擇性的知覺」而有了不同的「形和景」，所以各自領悟的本地風光也就有很大的差異性。他開始接觸到爲了退去虛假外殼所引發的「恐懼」，如排山倒海般向他襲來，他陷入「僵局」，不得動彈。

我想離開，一心一意的想離開，全心全意的想……整個心頭都被這個意念塞住了，……對什麼事都提不起興致。（頁八十）

存在學……認爲人類的基本處境是恐懼、焦慮、死亡的覺察、缺乏意義，以及害怕爲自己的行動和選擇負起責任。逃避這些核心經驗會導致不真誠的存在，不願直接面對自己的經驗，而轉向膚淺的瑣事，比如工作、關係、藥物、娛樂中失去自我，以避免面對存在的痛苦和生命本然的恐懼。（頁八十）

困在僵局中內在的死寂，沉沉的感受醞釀離開的勇氣，他航向了「內爆」層，重新經歷體驗循環。禪修的觀照讓他的覺察越來越深入，也讓他有勇氣去開放真實的接觸以及探索生命的終極追尋。這些圖像經由覺察的擴展，一次次變得清晰起來，在往後的動員、行動階段也有較透澈的審視，他明白社會的價值不能貼近他的內

在呼喚，致使他長期以來無法「活在當下」而受苦，除非順著本心之流走去，否則他的生命便不知如何前進了。

他在禪修中觀照到的不願承擔的偏見、批判、好惡及恐懼等等的「念頭」不斷地浮現到意識層面，時常干擾他追尋本心需求的意志，欲去之而後快的自動化習性也很快地跑出來用力工作。然而這個「看見」讓他的本心需求連結到童年往事的探索去了。

我的身體一定對於這個驚嚇的斷裂經驗有著深深的記憶。在印度參加十日禪修課程的那次站不起來的「宗教經驗」，想來是一把鑰匙。循著這把鑰匙的指向，經由我現前的生活事件，與童年的斷裂痛重逢了。（頁一一三）

這次的接觸不同以往，他開始有活力地與它相遇，經驗「我—汝」關係。他覺察到對於自己練習能行走卻突然無力站起來的經驗，讓他領悟到他的身體一定埋藏著深深的記憶。當他划向深處的潛意識，他與童年的斷裂傷痛重逢了。此時的他通過內爆層如實的接觸，揭開外在層層的防衛，通往真實的自我大道。

在現下的停頓中，我得以在可遊刃的時間與

空間，經由自己的身心經驗去看見這把鎖——童年創傷造成內在空間的停頓。童年那原初的停頓導向生命發展的停滯，而現下的停頓，創造的空間如活水的流動，翻轉了那個停滯的空間。原來那原初的停頓底下是我在尋求的整體感和連繫感，現下的停頓是要帶我去感覺內在的完整。（頁一一四）

禪修並不一定能治療內在的陰影，因為禪者太慣於利用它來迴避深層的情緒問題。⁶ 在學習禪修的前階段，他確實用禪修來迴避潛意識的擾動，但仍持續禪修的他，卻發現愈來愈無處迴避，童年的創傷在這次的十日禪中歷歷在目，他開始提起勇氣來學習面對它、接受它、處理它，最後他終於能夠用現在成人的眼睛去看見事情的全貌。這樣的歷程有如在驚濤駭浪中航行的船舶，卻為他帶來了醒覺的活水，他慢慢地走出長年的耽溺，步向康復的大道。當他接觸「外爆」層，脫去虛假的角色和藉口，他終於釋放出原先為扮演非本真所佔據的大量能量，得以完成他的「完形」之旅。

四、結論

綜合上述，完形治療與傳統治療最大的差異在於對

體驗、覺察和轉變的欣賞和看重。而覺察（awareness）所關切的是當下發生的事，並非記憶中的事件，因此完形很強調要充分覺察，也就是要全然地接觸自己的界線，從界線的干擾進一步地認識和了解自己習以為常的自動化行為模式，如此才能啟動改變的開關。

根據拜塞爾（Beisser）的改變矛盾理論主張，改變往往發生在個體想做自己而不是想做另一個人之時。

換句話說，若能聽任有機體自然的自我調節發展，個體都會有成長與改變的資源。當個體尋求資源，往往希望能夠達到預定的理想狀態。然而改變矛盾理論也表示，與其改變自己，不如盡可能地充分覺察自己各方面的體驗。一旦有了覺察，加上對自己有機體的自然調節歷程的信任，改變宛若渾然天成，也就是當個體因如實的自我覺察與接觸，促發他願意悅納自己的態度時，此時他一以貫之的習性也正在翻轉。⁷

如何增加覺察？博斯特二氏區分覺察有四種：（1）對於感覺和行動的覺察：透過看、聽、摸或其他感官來感受，並且透過動作、聲音、表情來表達自己。（2）情感的覺察：指情緒感受和生理感受的覺察，後者如氣喘吁吁、手心冒汗等。（3）慾望的覺察：指覺察對於希望發生之未來事件的欲求，如中獎、順利畢業等。（4）價值觀及評

估的覺察：包括如何評估他人、社會或靈性議題，以及其他相關的對於事件的評估。⁸完形治療發展了許多活動和實驗來促進個案的成長。就筆者所見，禪修也是一種方式，另有卡巴金（Kabat-Zinn）從禪修提煉出來的正念減壓（MBSR）也有許多的實證經驗。

從A君的案例看見，禪修能提供一種客觀臨在的感知體驗，幫助個體穿越過自我感的習性，並帶來生活的重新選擇。雖然禪修的「默觀之眼」因不精熟應用原則，迫使他陷入窘境。但不容否認的是，持續禪修所蓄積的能量和覺照力，卻引動了身體的情緒能量進入一個較深層意識的經驗循環，使個體得以釋放被潛抑於潛意識的生命創傷，進而得到療癒。

依筆者的經驗，對健康的個體，禪修的確是一個很好的預防和保護因子，不僅有益於平時的身心保健，也能擴展個人精神生命的體驗。但是對身心不健康，已經陷入病態窘境的個體，禪修路途遙遙，禪修時的妄念以及腰痠背痛腿痛等生理不適，可能更增添他的無力感。因此從助人者的立場出發，由助人者的禪修學習開始，藉由禪修來增加接觸和覺察的深廣度，相信對他的專業能力和自我照顧能力的提升會有很大的幫助。另外，具有深厚禪修基礎之人，若能兼修完形治療理論，一方面

增進他對修行歷程的檢測，另一方面也能增進他的助人能力。（全文完）

參考文獻

- 中華佛教百科全書（110011）。中華佛教百科全書Ver.2（第九冊，頁5652.2-5665.1）。台南市：中華佛教百科文獻基金會。
- 王雷泉、張汝倫（譯）（一九八三／一九九二）。禪與西方思想（原作者：阿部正雄）。台北市：桂冠圖書。
- 李文英（譯）（一九七八／一九九四）。真心實意過生活（原作者：James Oldham, Tony Key, Yaro Starak）。台北市：生命潛能文化。
- 何長珠、林原賢（二〇一二）。諮商與心理治療理論與實務。台北市：五南圖書。
- 修慧蘭、鄭玄藏、余振民、王淳弘（譯）。（二〇一二）。諮商與心理治療理論與實務 三版（原作者：Gerald Corey）。台北市：新加坡商亞州聖智學習國際出版有限公司（原著九版）。
- 馬長齡、羅幼瓊、葉怡寧、林延叡（譯）（二〇一一／二〇一五）。諮商與心理治療二版（原作者：

Richard S. Sharf)。台北市：新加坡商聖智學習亞洲私人有限公司台灣分公司（原著第五版）。

張莉莉（譯）（二〇一二）。完形諮商與心理治療技術（原作者：Phil Joyce, Charlotte Sills）。台北市：心理出版社。

張嘉莉（譯）。（二〇〇〇/一九九三）。波爾斯——完形治療之父（原作者：Petruska Clarkson & Jennifer Mackewn）。台北市：生命潛能文化事業有限公司。

蔡麗芬（二〇〇六）。生命歷程做為宗教經驗——個禪修者的自我敘說研究。嘉義縣：南華大學生死學系碩士論文。

龍樹。觀四諦品（中論，卷四，第二十四章，大正30・33b）。台北市：中華電子佛典。<http://www.cbeta.org>。2017.1.23閱覽。

釋聖嚴（二〇〇五）。佛遺教經（法鼓全集07-13-2，p035）。台北市：法鼓文化。<http://ddc.shengyen.org/pc.htm>。

釋聖嚴（二〇〇五）。聖嚴法師教默照禪（法鼓全集04-14，p135-136）。台北市：法鼓文化。<http://ddc.shengyen.org/pc.htm>。

Clarkson, P., & Mackewn, J. (一九九二). Key Figures in Counseling and Psychotherapy: Fritz Perls. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Crocker, F. Sylvia (二〇〇五). Gestalt Therapy, History, Theory, and Practice. Phenomenology, Existentialism, and Eastern Thought in Gestalt Therapy (pp75-79). Thousand Oaks, Cal.: Sage Publications, Inc.

Perls, F. (一九七六). The Gestalt Approach, and Eye Witness to Therapy. New York: Bantam (first published 1973).

Perls, F. (一九七八). Psychiatry in a New Key. Gestalt Journal, 1(1): 32-53.

Polster, E. & Polster, M. (一九七二). Gestalt therapy integrated: contours of theory and practice. New York: Brunner/Mazel.

Wilber, K. (一九九六), A brief history of everything, Boston: Shambhala.

註釋：

1. 阿部正雄，王雷泉、張汝倫譯，一九八三/一九九二

，《禪與西方思想》，台北市：桂冠圖書。

2. 同前註。

3. 蔡麗芬，二〇〇六，〈生命歷程做為宗教經驗——一個禪修者的自我敘說研究〉，嘉義縣：南華大學生死學系碩士論文。

4. 同前註。

5. Joyce & Sils，張莉莉譯，二〇一二，〈完形諮商與心理治療技術〉，台北市：心理出版社。

6. Wilber, K., (1996, A brief history of everything, Boston: Shambhala.

7. Joyce & Sils，張莉莉譯，二〇一二，〈完形諮商與心理治療技術〉，台北市：心理出版社。

8. Sharf, Richard S., 馬長齡、羅幼瓊、葉怡寧、林延釁譯，二〇一二/二〇一五，〈諮商與心理治療〉二版。台北市：新加坡商聖智學習亞洲私人有限公司台灣分公司（原著第五）。

香港正覺蓮社普光學校師生參觀台中創皂活動

香港正覺蓮社佛教普光學校師生，近日參觀台中市政府清潔隊的「創皂」環保活動。盼將循環經濟的「零浪費」、「零廢棄」的精神帶回香港。

台中市清潔隊將廢食用油製成環保皂，清洗廚餘桶及環保車輛，並提供民衆以資源回收物免費兌換。台中市政府今為避免廢食用油遭黑心商人回收，並脫色脫臭後再販售，或是民衆將廢食用油亂倒在排水溝阻塞下水道。南屯區清潔隊每月定期舉辦「創皂日」教學活動，推動資源回收再利用，鼓勵市民回收廢食用油，到區隊兌換環保皂。

台中市環保局長白智榮表示，清潔車回收或民衆送至區隊的廢食用油製成環保皂後，不僅可減少化學清潔劑的使用，也可作為學校和社區的環保宣導，市府將繼續努力，提高資源回收與再利用率，達到零廢棄的環保目標。

香港正覺蓮社佛教普光學校表示，「創皂」學習可說是不虛此行，師生在回到香港之後，將發揮循環經濟「零浪費」、「零廢棄」的精神，結合學校和社區，利用日常生活隨手可得的素材，開闢環保教育的研習基地。