

# 從完形治療及禪宗 談東西方心理治療

國立中央大學 哲學研究所 研究生 林琦瑄

## 壹・前言

培爾斯（註一）所發展的完形治療法（註二）是存在主義治療的一種，其基本前提是：如果人要達到成熟，就必須覺察在生活中，其所應負起的責任（註三）。（李茂興，1996）而「覺察」是必須經由自己本身直接地經驗才能達成，然當事人因本身的問題，無法透過自身的能力直接覺察到個人的行為時，此刻則須透過已受專業訓練的治療師（Therapist）協助當事人去完成「此時此地」（here and now）的經驗，以增進其自我的感受（feeling）以及自我的體驗（experience）。

當代心理分析學家佛洛姆（E. Fromm）也曾說過：「禪能如實地、客觀地看待人，因為沒有別人，只有『覺者』才能做人的導師；而人們之所以能被他們引導，乃在於人人內心裡皆有覺醒與開悟的能力。」（王雷泉、馮川，1990）悟與迷，端看個人是否能夠當下覺察。依禪宗的觀點來說，「不悟即佛

是衆生，一念悟時衆生是佛，故知萬法盡在自心，何不從自心中頓見真如本性。」（大正藏四八，351上）

完形治療以「覺察」為其治療目標，禪宗也強調「覺」的工夫，東西方在面對治療心理的問題時，各有其所採行與對治的方法。本文主要即在探討完形治療法其思想的內容與東方思想一禪宗修行的過程中所採行對治病痛之道，以闡釋二者間可能的會通與互補。

## 貳・「完形治療法」與「禪宗」的觀點

培爾斯認為要達到一健康成熟的人格，多半需要克服五個阻礙人成長的層面，他並以洋葱的皮做譬喻。（李茂興，1996）五個層面分別為：1. 虛偽（phone）、2. 恐懼（phobic）、3. 僵局（impasse）、4. 內發層（impulsive）、5. 爆發層（explosive）。經過虛假不能坦誠與人相對，也擔心別人不能接受自己，甚至覺得自己一無是處，本身沒有辦法來幫助自己，培爾斯認為，如果我

們願意去體驗以上所述的種種，而不去逃避它，就可以進入內發層，也就是開始接觸真正的自我，藉由發洩自己的真正感受，開始接觸自我真正的核心，原來的虛偽、恐懼將被除去，而使自己愈趨成熟。

在禪宗方面，我們可以「十牛圖」（註四）為例：所謂十牛圖，就是以十幅畫表現一個修行人，如牧童一樣，如何找回自己的本來面目。（釋聖嚴，1996）由尋牛到入廬垂手，代表著修行的十個歷程（註五），牛指我們的「心念」，心攀緣六塵、起貪瞋痴，就像牛一樣有牛脾氣，想要調伏這頭牛（心念）必須要有相當大的智慧與耐力，當覺照牛落草了、發牛脾氣了，必須立刻喝斥自己，返照自性，若不知反觀內心，則不僅喪失自己的慧命，還需受牛（心念）的踐踏，結果將是痛苦的。

依筆者參加過二、三次禪七的經驗，在剛起七的前二三天，可算是最痛苦難耐的，雖然平日對自己的起心動念也會注意，但是，真正要面對自己內心細微的念頭，想要完全的控制住時，反而非常的困難，平日不常出現的念頭，此刻全都跑出來了，就算想要制止，也沒有辦法。過程中當然有禪師在旁協助，不斷的提醒禪修者要「觀、照、提」，以對治本身的昏沈和散亂。所謂「觀」是正在用方法；「照」一知道自己正在用方法；「提」一當發覺自己失去方法時，要趕快再把方法提起來。除了面對內心的掙扎，還得對身體（腳）的痠麻相抗衡，此時才真的領會到什麼才是「我」的道理。而在禪修的過程中，禪師也要求學員不能看書、寫筆

記，只管打坐、聽開示，所以於七天當中，要求每個人對自我的每一個念頭都要了了分明，不管於吃飯、行走、乃至於睡覺皆然，就專心做一件事（觀內心），不能散心雜話。過第四天之後，開始發覺身心皆有了變化，思緒不再紛亂，只管當下的念頭，而身體也比較能夠放鬆。由剛開始的數息觀法之後又參話頭，其中的體會，直可說「如人飲水，冷暖自知」。

## 參·「完形治療法」與「禪宗」在治療上的相通處

### （一）注重覺察（awareness）

在完形治療中，一位治療師認為接觸是改變與成長的必要條件，而覺察主要具有協助當事人接觸界限的功能。唯有當當事人與環境接觸之時，他才有改變的可能。因為個體與環境是無法區分的，個體的健康就是要在二者之間取得一個平衡（培爾斯，1976），若僅偏重個體或環境其中之一，勢必無法達成清楚的覺察。換句話說，我們日常生活中都與「境」在互動著，其中「境」包括了外在環境與內在的心境（例如：情緒、感受、喜惡等），而任何人也無法獨立於環境而存在著。

在完形治療中當事人常常在此過程中會被問到：「現在的感覺如何？」、「現在發生什麼事了？」或「此刻你覺察到了什麼？」完形心理學認為個體是生活於環境之中，要使個體的行爲有效，他必須對周遭的環境有充分的自我覺察的能力，其目的在於與環境做良好的接觸，以經驗其內在的衝突，進而統

整其人格的分歧與對立。(賴保楨等, 1995)當事人不僅能感受到自己的喜怒哀樂,同時也能感受到他人的喜怒哀樂。所以,治療師必須要能喚起當事人的覺察,整個治療才可能會有效果。

中國的禪宗也有類似的看法。六祖慧能曾言:「佛法在世間,不離世間覺,離世覓菩提,猶如覓兔角。」(大正藏四八,351下)如果自己無法在自身所處的環境有足夠的覺察,而以爲逃離人世間,到人跡稀少的地方就能夠專心面對自己的話,猶如要在兔子身上找到兔角一樣困難。當事人必須在現實的環境中,深刻的面對自己,調伏內心的毛病,不離現實環境而應於其中做改善。

### (二)人性觀 (View of human nature)

完形治療法基本上先假設個人能有效地處理生活上所發生的問題,特別是能夠完全覺察發生在自己周遭的事情。(李茂興,1996)然而事實上並非如此,人們時常利用各種不同的方式去逃避可能面臨到的問題,因此,在其成長過程中往往就形成一些人格上的障礙。

根據帕森思(Passons, 1975)的看法,完形治療有關人之本質的看法,基本上可歸納如下:(1)人是一整體的組織,是思想、情感及行爲等之整合體。(2)人具有自我調適的能力,而自我調適的過程即滿足自身需求的過程,亦即尋求平衡的過程。(3)人是主動的、有能力處理他們的問題。(4)人是環境的動物,離開環境便無從了解。經由充分自我覺察(self-awareness),人能自己做抉擇,並對內外在的行爲負責,過有意義

的生活。(5)人只能經驗「現在」,對於過去及未來,只能憑藉著回憶及想像。(6)人的本性是非善非惡的,導之向善,則善;導之向惡,則惡。

完形治療是肯定人有積極的一面,如果治療師能夠喚起當事人內在本具的能力,即能夠有效的管理好自己。就這一點而言,佛法主張「人性本即清淨無染,一無塵垢,然因外境現象紛沓,導致對境生迷而心生煩惱。」(註六)(大正藏三八,378中)對人性也是抱持著肯定的態度,然有時會因爲蓋纏(註七)之故,而令人煩惱生,而此時若能及時修正,終能夠撥雲見日。是以,禪宗肯定一切般若智,皆從自性而生,不從外入。(大正藏四八,350中)唯有自我的覺醒,才有可能彰顯內在本自具足的佛性。

### (三)此時此刻 (The now)

完形理論認爲過去的已逝去,未來的尚未到來,只有此時此刻才是真正的存在的。因此培爾斯強調協助當事人與鮮活的經驗來接觸,例如,當事人談論到傷心、痛苦或迷惑。所以完形治療師常會問到「是什麼(what?)」,和「是如何(how?)」而不問「爲什麼(why?)」。完形治療雖然重視此時此刻,然而也沒有忽視過去。過去的事物對當事人目前的行爲能有改善的也是完形治療師所重視的。

以禪宗而言,十分強調當下的念頭。日本曹洞宗之祖道元禪師承襲我國「默照禪」(註八)之傳統,又進一步推出「只管打坐」之說,強調坐禪時無須執著佛之形象,而直接念佛觀想,放

棄思量分別，只管坐禪，當下即可直證本來之自性，此亦為成佛之證驗。（見《正法眼藏光明章》，卍續藏一一八）除了默照禪，其實，還有許多的方法（法門），因此，不論是用棒喝、參話頭、參公案都只是為開啓世人心性的方便法門，其目的無非還是要達到「自然得入清淨心體，湛然常寂，妙用恆沙」（大正藏四八）。

#### （四）未竟事務（Unfished Business）

未竟事務是指未經表達卻明顯保留在記憶裡的情緒、感受。由於這些感受未能在覺察中被經驗過，然卻明顯地一直存在著，影響著自己或者是與他人接觸暨溝通。如果未竟事務積壓過多，則容易引發當事人的失常行為。

而在禪修方面，我們也會碰觸到類似的問題，當我們無法完成情緒上的基本課題之時，或是對自我的壓力和不健全的自我認定時，不管是源於童年時期或是源於宿命，若是我們不去面對它們，它們都會在我們的生活中不斷出現。假以時日，它們將會變得越根深蒂固。同時也無法在精神的修行上有所深入。（Jack Kornfield，1998）

人存在著就是要不斷解決自身的問題——不論是身體、心理或是心靈層次的困境——人正是藉由每一次的完成與超越此類「存在的挫折」，而使自我更進一步趨向完滿的境地。

### 肆·「完形治療法」與「禪宗」的互補

綜觀以上的敘述與討論，完形治療與禪宗有其相似之處，兩者都重視當下

自我覺察的工夫，也強調當下即時即刻的感覺（或念頭），而在完形治療的過程中，當事人的角色是主動而積極的，而禪宗也有其獨特的訓練方式，例如：五停心觀（註九），無非是要我們從許多追逐與佔有中解脫出來，真實的面對自己，直接承擔一切生活的事實，而透過修禪的工夫，令心專注、不散亂，而開啓我們的心智。

從心理治療的本質來看，要除煩惱或解決人的心理上的問題，須從煩惱及造成其心理疾病的原因處著手，這種治療有其一定的效果。然而，就這一點而言，禪宗也有其不同於心理治療的看法，亦即，它不理會原因是什麼，或煩惱的症狀為何！它強調的是人本身，透過禪悟的修行過程中，人看清楚自己，從色身、虛幻、執著之中解脫，如《金剛經》：「應無所住而生其心。」（大正藏八）我們所有的思想、情緒、都是從心投射出來的，所以，根本之道，還是要回到自心處著手。

大體上說，就治療的精神而言，所有一切該面對的毛病，都在生活中解決，解決的能力是每個人都具備的，而需要外人提醒的原因，是因為自己的內心產生問題，而中國禪宗在這方面足以提供治療學（不只是完形治療）更深刻的反思，此正是，它認為人唯有相信自己有本自具足的佛性，只有透過努力精進，就能夠明心見性！更且，它與完形治療最大的不同處在於，禪宗在此一治療療程中，除了要明心見性之外，還要求人發大願，易言之，除了「自覺」之外還要「覺他」、「自利」也要「利他」，如此堪稱圓滿。

## 伍·結語

如上所述，東（禪宗）西（完形治療法）心理治療有別，一個重視內在心靈的調伏、一個強調科學方法，各有其優缺點，用功之處不同，然兩者皆相信人性的光明面。禪宗所強調的是明心見性、解脫、涅槃，它希望世人能夠徹底的覺悟、並能實現自我，從而根本的解決人的心理問題，有別於西方的強調經驗實證。

觀察現代人罹患精神方面的疾病得知，如果單純用知識就能夠解決所有的問題，為什麼還有那麼多的現代人活得不快樂、焦慮患者越來越多、自殺人口的年齡層也逐年下降，這個時代有最進步的科學知識、資訊設備可以幫我們處理許許多多的日常生活問題，但是，卻無法幫我們看透內心深層的問題、解決我們的煩惱……，因為這一切都必須得靠自己才能完成。面對即將到來的 21 世紀，如果能將東西方心理治療統整，將有助於解決現代人面對上述所碰觸到的問題，唯有從「心」入門，才有可能煩惱的解消或解脫。

### 註解：

註一：培爾斯（F.S.Perls 1893-1970）是完形治療學派（Gestalt Therapy）的創始者。

註二：據張春興（1989），《張氏心理學辭典》（台北：東華書局）：完形治療法（Gestalt Therapy）的主要目的，就是要幫助患者恢復心理的統整與平衡。在實際的

運用上，重在幫助患者認識自我、擴大自我的世界、了解自己的生活方式、了解自己的慾望與追求的目標，並接受在希望追尋中自己所應負的責任。

註三：對存在主義者而言，「自由」與「責任」是一體之兩面。（李茂興，1996）人們在可選擇範圍內自由地做選擇，對塑造自我命運的過程，具有很大的影響力，即使我們無法選擇是否生來到這個世界，但我們卻可以選擇所要過的生活方式以及成為怎樣的一個人，因為有這樣的事實存在，我們便需要負起指導自己生活的責任。

註四：見《卍續藏》一一三冊，宋代廓庵師遠撰繪。此十圖以牧牛為主題，並各附自序及偈頌，以闡示修禪之方法與順序。

註五：(1)尋牛、(2)見跡、(3)見牛、(4)得牛、(5)牧牛、(6)騎牛回家、(7)忘牛存入、(8)人牛俱忘、(9)反還本源、(10)入廬垂手。

註六：注維摩經卷五：「心遇外緣，煩惱橫起，故名客塵。」

註七：蓋與纏皆為煩惱之異名。蓋，覆障之義；因煩惱可覆障善心，故稱蓋。

註八：倡自曹洞宗下的宏智正覺（1091-1157）與主倡看話禪的大慧宗杲，活躍於同一時代，而且旗鼓相當。默，指沈默專心坐禪；照，即以慧來鑑照原本清淨之靈知心性。

註九：即：(1)不淨觀，觀想自他色身之不淨而息止貪欲之心。(2)慈悲觀，觀想由與樂拔苦而得之真正快樂，以對治瞋患煩惱。(3)緣起觀，乃觀想順逆之十二緣起（無

明、行、識、名色、六處、觸、受、愛、取、有、生、老死)。(4)界分別觀，又作無我觀。乃觀想十八界(六根、六境、六識)之諸法悉由地、水、火、風、空、識所和合。5數息觀，即計數自己之出息、入息，而令心念止持於一境，為散亂之衆生所修者。

### 參考資料：

1. Jack Kornfield 著，曾麗文(譯)，1998，《心靈幽徑：冥想的自我療法》，(台北：幼獅文化事業股份有限公司，初版五刷)。
2. 波卡仁波切著，吳嘉真(譯)，1998，《照見清靜心—禪修入門指引》，(台北：張老文化事業股份有限公司)。
3. 李茂興(譯)，1996，《諮商與心理治療的理論與實務》，(台北：揚智文化事業股份有限公司，原書第五版)。
4. 聖嚴法師，1996，《禪的體驗·禪的開示》，(台北：東初出版社，修訂版四刷)。
5. 賴保禎等編著，1995，《諮商理論與技巧》(台北：國立空中大學，初版)。
6. 呂勝瑛編著，1995，《諮商理論與技術》(台北：五南圖書出版有限公司，出版11刷)。
7. 鈴木大拙著，劉大悲(譯)，1995，《禪與生活》，(台北：志文出版社，再版)。
8. 陳榮波，1993，《禪海之筏》，(台北：志文出版社，再版)。
9. 王雷泉、張汝倫(譯)，1992，《禪與西方思想》，(台北：桂冠圖書股份有限公司，初版)。
10. 佛洛姆、鈴木大拙著，王雷泉、馮川(譯)，1990，《禪宗與精神分析》(台北：遠流出版事業股份有限公司)。
11. 陳照明(1980)，《諮商理論與技術要義》，(台北：大洋出版社，再版)。
12. 柯永河著，1981，《臨床心理學—心理治療》(第二冊)(台北：大洋出版社，3版)。
13. Gerald Corey (1991) "Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy"  
Passons, W. R.(1975)" Gestalt Approaches in Counseling " New York: Holt, Rinehart and Winston.
14. 劉焜輝(1987)〈波爾斯與完形治療法〉，《諮商與輔導》第20期，20-23頁。
15. 翁毓秀(1996)〈完形理論的自覺與接觸〉，《諮商與輔導》第127期，10-17頁。
16. 黃正鵠(1970)〈完形治療之介評〉，《輔導月刊》第16卷，7、8期合刊。
17. 佛光大辭典，1988，(高雄：佛光出版社)。