

## 一位諮商師在諮商與禪修中的自我成長經驗

黃馥珍<sup>1</sup> 高琇鈴<sup>2</sup> 賴幸瑜<sup>3</sup>

### 摘 要

本研究主要以敘說的方式探討一位 28 歲的女性諮商師，在諮商與禪修中的心理歷程與體驗，關注此諮商師遇到問題及困境時，尋求諮商與禪修歷程中的改變及其對研究對象的意義。研究採半結構的訪談方式，與研究對象進行三次共約六小時的訪談。

本研究結果將研究對象的自我成長歷程分成五個階段，分別為「逃避與封鎖」、「探索與發現」、「混亂與寧靜」、「衝擊與整合」到「平穩與擴展」。「逃避與封鎖」階段中，父親的逃避行為和高中同學的自私是研究對象早年的兩個不愉快記憶。「探索與發現」時期她開始接受諮商輔導，感受到被聽懂與接納，而立志學習諮商。「混亂與寧靜」時期是她遭遇到另一次人生的挫折，心情極度混亂時，學習禪修並從中轉化與調整自己後，漸漸心情平靜的過程寧靜。「衝擊與整合」是她面臨諮商與禪修兩種力量的衝擊，尋找整合的過程，她發現諮商中可以有禪修的精神，在禪修可以調整諮商時遇到的困難。「平穩與擴展」是她禪修後目前所呈現出的新生命，包括生活很有能量、可以耐心等待問題的答案、關心各行各業的人、與人輕鬆自在的相處、能感恩與懺悔、不斷的考驗自己、並找回了理性使自己情緒與理性兼具，並朝向她所嚮往的澄淨清澈境界。

最後，研究者提出四點省思供諮商師參考，也對研究提出建議。

關鍵字：諮商師、敘說、諮商、禪坐、成長

黃馥珍<sup>1</sup> 國立高雄師範大學輔導與諮商研究所 fuchen.hang@msa.hinet.net

高琇鈴<sup>2</sup> 國立高雄師範大學輔導與諮商研究所

賴幸瑜<sup>3</sup> 國立高雄師範大學輔導與諮商研究所



## 緒 論

諮商師是專業的助人工作者，諮商師這個人在專業工作中扮演著很重要的角色，Corey(2001)認為諮商師是具有療癒性的人，唯有諮商師對自己的生活感到熱忱，才能真誠地為案主帶來激勵，並成為他們的模範。所以諮商師身心健康與否對諮商的成效有著相當重要的影響。諮商是兩個人的互動過程，在過程中個案與諮商師真心的交會，這需要諮商師整個人投入諮商關係中才能完成。要達成這樣的投入，諮商師就要能將自己的盲點理清楚，否則這些個人議題會干擾到諮商治療工作，如果個案在諮商過程中引發出諮商師未解決的盲點，治療會無效(Grimmer, 2005)。諮商師只是一個身分，當回歸到人的議題上來看時，他也會有成長的傷痛，也需要了解自己的傷痛並將它轉化為了解他人痛苦的基礎，從助己的路上出發變成助人，傷痛才有正向的意義。Corey(2001)認為諮商師若希望促進自己成長及改變，則必須有意願藉由探索自己個人的選擇與決定，了解被忽略的潛能，以促使自己生命的成長。諮商師自我探索與成長的過程如此重要，卻很少有人去關注諮商師本身的成長過程如何，及諮商師如何促進自己的身心健康。國內目前許多的研究所關注的都在於諮商師的專業發展(李花環, 2000; 楊明磊, 2001)、專業認同(李華璋, 2001)，或接受諮商經驗對其自我成長與專業學習的影響(張淑芬, 1996)，及以自我敘說研究來反思身為準諮商師的成長經驗(蕭育昇, 2004)。至於諮商師在經歷困境後的因應方式或尋求諮商與協助歷程及體驗，並未有研究去探究，然而這些成長經歷與特性都帶入諮商過程中與當事人互動，因此本研究欲探討諮商師如何協助個人成長及其中的體驗，了解諮商師在遭遇困境後尋求自我成長的歷程如何。以下將針對相關文獻做探討。

### 一、諮商師的個人諮商經驗及相關研究

諮商師需去處理個人議題，避免傷害個案。諮商師若有傷痛未處理，容易將其傷痛投射在諮商歷程中，傷害諮商倫理與當事人權益，因此在訓練諮商師的過程中，許多學者強調將個人治療納入諮商師的養成訓練中。英國諮商與心理治療協會要求每位實務工作者要有40小時的個人治療，主要的理由是：第一：諮商涉及使用自我，而某些程度的自我覺察才能將個人的議題從諮商情境中區分開來；第二，個人治療可減少盲點，降低潛在的不道德行為(Murphy, 2005)。基於受訓的需要，多數的諮商師會去尋求個人諮商，根據Holzman、Searing和Hughes(1996)對臨床心理學研究所學生所做的調查，發現受訪者尋求個人心理治療的理由依序如下：個人成長、改善治療技巧、處理適應及發展問題。諮商師接受個人治療顯然有部分是因課程需要，但主要仍為個人成長的需要。

多數的學者認為諮商師的個人諮商經驗對諮商有幫助。Corey(2001)認為自我探索有助提高自我覺察的層次，而個人諮商可以探索受訓者進入諮商的動機，並檢視價值觀、需求、態度和經驗，對諮商是有幫助的。學者們的研究也都指出諮商師的個人諮商對諮商是有幫助的(Buckley, Karasu, & Charles, 1981; Holzman, Searing, & Hughes, 1996; Pope & Tabachnick, 1994)，但也有研究顯示接受個別諮商對諮商能力沒有影響(Parker, 1979)。Henry、Sims和Spray的調查結果發現諮商師認為個人治療對個人的生活比對專業更有影響力，但有33%的受試對個人心理治療的經驗表示不滿意(引自林家興, 2007)，何以如此，值得我們再進一步探討。

早期對諮商師個人治療後對個案治療的效果，都是以調查或比較的研究方式(Macran & Shapiro, 1998)，近年來逐漸以訪談的方式去發現諮商師在個人治療中的感受及對專業實務的影響。Grimmer和Tribe(2001)的研究發現個人治療對諮商師有四項功能：1.反映個案的角色；2.社會化經驗提供示範或楷模；3.對此專業提供支持；4.促進個人或專業發展。Murphy(2005)訪談七位完成40小時個人治療的



諮商師，分析出諮商師在治療歷程中的四個階段，包括反思、成長、證實(authentication)及延伸(prolongation)階段，反思階段是了解知道個人議題的影響，成長階段在於已經了解自我和環境方向，證實階段是能結合內在與外在經驗，延伸階段指能了解個人治療之有用及治療的長期歷程。這些研究中所提到的，都證明諮商師的個人治療經驗有助於個人成長及諮商專業。

## 二、禪修與諮商及相關研究

禪修與諮商有著相近目標。禪從字面的意義看是一種「冥想」，並用冥想的方法達到入定的境界。從內容而言，則很難用語言文字表達，必須親自去體驗（聖嚴法師，1999）。禪的修行方法，包括調飲食、調睡眠、調身、調息和調心等五要素，一般的禪修都以禪坐為主，然而在生活中的行、住、坐、臥、勞動工作、談話等都可修行（聖嚴法師，1998），亦即日常生活中的一言一行都是修行。任何現象的背後都有道理，只要留心，我們都可從中學習到新知識。禪修的精神及功能有三個層次：一是自我肯定；二是自我提升，又叫自我的成長，成長自我的智慧與慈悲；三是自我的消融，也就是大徹大悟的人（聖嚴法師，1999）。從諮商的目標來看，諮商並非只是在解決生活困難，其目標也是在達到自我肯定與自我提升，找到可以體驗生活中喜悅的方法(Murgatroyd, 2001)。依此而言，兩者的目標是相近的，可以結合彼此一些概念來協助個案。

在西方已有學者結合了佛教思想或禪修的精神在諮商與心理治療中(De Silva, 1993; Down & McCleery, 2007; Murgatroyd, 2001; Thomson, 2000)，其中更有因親身體驗而在個人成長及諮商受益的。Down 和 McCleery(2007)覺得佛教思想的接受(acceptance)與慈悲(compassion)是認知治療可以進一步發展的概念，接受指接受生活中的痛苦，接受日常生活中的各種經驗，也就是指活在當下、覺察各種感覺；慈悲心是一種希望他人免於受苦的態度，增加慈悲心可以

包容他人，減少憤怒與敵意，慈悲使我們原諒自己與他人，並且能對他人感恩，因而能感受到生活中正向的情緒經驗。學者 Hayes'和他的同儕發現接受與慈悲對治療憂鬱症及邊緣性人格是有效的元素（引自 Down & McCleery, 2007）。佛法思想和心理健康對健康發展有共同的信念，包括人與自己、他人和自然和諧者的相處、實現潛能、和個人存在的重要，可見兩者是可以互相整合的。Murgatroyd(2001)從他自己的禪修歷程中發現到自己的幾項改變：尊重生命所帶來的改變、接受精神上的需求、欣賞每天的生活經驗、允許沉思的靜默和練習禪坐。他提到此過程協助他克服心理的痛苦，逐漸活在當下，並利用這些體驗協助個案。Thomson(2000)也提到禪修對諮商師的協助是改變諮商師這個人而非諮商師的理論或技巧，他從自己及其他人的體驗中，歸納出禪坐對諮商師的影響包括：讓諮商師能真誠的活在當下、更有彈性及流動性與經驗接觸、較易處理反移情問題、有容忍力及創造一個更易讓彼此說與傾聽的空間。從這些學者的親身體驗中發現，禪修本身在於先改變諮商師，諮商關係也跟著改變，諮商師能在諮商當下更有所接觸，同時反映出個案的各種表達，達到個案改變的功能。

從學者的研究和文獻中說明諮商師的個人諮商經驗和禪修有助於諮商工作及諮商師的個人成長，而諮商師在其中的體驗及成長歷程為何，文獻中並未說明。因此，本研究希望由諮商師的敘說，來探討諮商師如何協助個人成長，了解諮商師遭遇困境後，求助於諮商及禪修的歷程，及在此歷程中的體驗及改變。

## 研究方法

本研究以個人生命故事為整體，從部分情節的解析及意義的了解開始，再回到整體故事發展及脈絡意義的確認，反覆來回理解敘說者的意義後，統整出敘說故事文本。資料分析時，以敘說者的立場，辨認故事中明確的內容主題，如發生了什麼事？過程如何？為何發生？



個人如何處理等，理解主角在此歷程中扮演的角色、方式及動機，並探索主角敘述內容所欲傳達的意義，以整合出故事的整體意義。

在訪談與分析的過程中，初期研究者聚焦於禪修及精神層次對人產生的成長，隨著訪談與分析的深入，發現研究參與者的成長建基於之前的諮商及學習諮商的經驗，而早年成長脈絡也不可忽視，此為連續不斷的歷程，隨著視框的轉移與擴大，研究者轉而看到生命的整體性與連貫性，看見更完整脈絡與持續發展的歷程。

### 一、研究焦點與參與者

本研究主要探討一位諮商師在尋求諮商與禪修中的心理歷程與體驗，關注諮商師遇到問題及困境時，尋求協助的歷程，及其在此歷程中的改變及對研究對象的意義。研究參與者為28歲的女性諮商師，研究所碩士班畢業，大學二年級下學期時開始接受校內輔導老師的諮商，並參與輔導中心所舉辦的團體、工作坊及活動，直至大學畢業。就讀研究所時正式接受諮商師的訓練，較偏好體驗取向的諮商學派，研究所一年級上學期開始到校內的學生輔導中心接受諮商，為期約三個月二十多次的諮商，之後陸續有幾次的諮商及參加工作坊的經驗。在諮商的同時、參與校內佛學社而開始禪修，禪修至今約四年的時間，起初在社團中每週一次的禪坐及聽課，禪修一年半以後與同修三、四人開始進行每天晨間禪坐，持續至今，從其尋求諮商服務到學習禪修至今約八年的時間。

### 二、研究脈絡

研究者認識研究對象已有二年的時間，對研究參與者的認識起因於研究對象協助研究者解決住宿的問題，之後因晨起運動時，研究者見到研究參與者與同修三、四年在校園中禪坐，且研究參與者曾邀請研究者一起參加禪修活動。研究者見研究參與者對禪修的積極與精進，及不斷的對他人引薦禪修的精神，深覺禪修對其影響意義之重大。是故，研究者曾與研

究參與者細談其禪修的因緣與動機，發現她接觸禪修的起因是人際上遭遇問題，內心產生極大的混亂與不平，因而尋求諮商服務與禪修的協助，並產生極大的改變。這過程興起了研究者想探究其此段過程的成長體驗與意義，經由研究者對其說明研究目的時，她表達了相當高的興致，欣然同意這項研究與訪談，希望自己的體驗，能對他人有所幫助，並讓自己重新整理此段經驗。

### 三、研究程序與資料分析

資料分析時是以整體的理解方式，研究者來回檢視文本資料，並請研究參與者檢視研究者所敘說的文本，以期能達到某種貼近敘說者的內在經驗。相關的進程序如下。

(一) 進行訪談並謄寫成逐字稿，研究者共與研究對象進行三次約六小時的訪談。

(二) 反覆聆聽訪談錄音及閱讀逐字稿，以求不同層次的體會，在研究者有不理解的地方註記，作為下次訪談時的理解。訪談逐字稿的理解與分析是以故事情節為有意義的單元，將其劃記，並紀錄摘要與主題。

(三) 研究者試著由幾點來關注此議題：1.由訪談的脈絡中，研究對象如何敘說其故事；2.由研究對象的生活脈絡中思索故事的背後意義；3.研究者再理解故事當下的反應意義。因此研究者在訪談後寫下訪談札記，紀錄當下的心得與感動，且整理文稿或聆聽錄音帶時，也即刻將自己的想法紀錄，故在撰寫的過程包括訪談札記、訪談逐字稿、研究者逐次閱讀的心得，統整這些資料以進行詮釋及敘說。

(四) 將分散的片段與所粹取的意義做連結並重新賦予意義，撰寫初次文本。

(五) 在文本呈現上，研究者以段落方式呈現敘說者的心理歷程，將訪談文本節錄或穿插在研究者敘說中，以更忠實地呈現受訪者的原貌。節錄研究參與者敘說的部分以標楷體呈現，敘說中以【】呈現的部分為研究者加入的說明及表達研究參與者在訪談中的現場情景。

(六) 請研究參與者針對文本進行閱讀，並依



其理解與相關意見進行討論、更動及修改，達多次檢核確認後，成閱讀文本。

(七)請一位讀者進行故事閱讀，給予回饋後，修改成最後文本。

## 結果與詮釋

小澈生長於傳統的重男輕女家庭，童年時有兩個威權的男人，一位是爺爺，另一位是爸爸。和爺爺同住時，他是家中權力最大的，只有他的聲音，爸爸媽媽對他相當恭敬，不會有什麼聲音，所以那時她有一種其他人都不要緊的感覺(96.7.12)。搬出爺爺家後爸爸就變成另一個威權的男人，他很嚴格、很兇，在那過程中小孩子的聲音是完全不存在。這兩個威權的男人讓小澈有著不能有聲音的童年，沒有聲音代表著不被重視、不重要、沒有地位的。

媽媽是支撐這一個家的支柱，她很努力的想把這個家照顧好，一直去工作、一直去解決問題，包括家裏所有大大小小的事情都是媽媽在處理(96.7.12)。小澈似乎和媽媽有著一份特殊心靈連結，在她小時候，只要媽媽哭她就會立刻醒過來，只要媽媽有狀況，她就會有感覺，而且心會痛、很難過，所以她覺得好像跟媽媽很靠近。在媽媽遇到事情時小澈都陪在旁邊，雖然她並不知道要做什麼，只能陪在一旁，但就能給媽媽精神上的支持。童年的她也因和媽媽這樣的連結而不孤單。

從求學以後，家給小澈的印象是模糊的，她有一個哥哥和二個妹妹，與他們的關係卻相當疏遠，因此她以學校的生活為主。在學校中，小澈都自己決定生活和未來方向，是一個冷靜、堅強、獨立的女子，但卻因此少了家人的親密的陪伴與關懷，所以在小澈未來遭遇到兩次人際的挫折時，家人所能提供的協助就相當有限，都靠著自己想辦法解決和尋求援助來渡過生命的挫折。經歷過兩次挫折的體驗後，她學會了讓心更平靜的方法，並發現生命的意義。她期待有一天能像玻璃一樣通透、清澈，

或如十牛圖中(註1)的最後境界——「見山是山」。目前她與家人的關係在小澈主動與家人聯繫後，彼此有了連結；在人際上，她則積極地投入助人的工作，希望自己所得到的成長，也能幫助他人獲得成長。

筆者在小澈的自我成長歷程中看到了五個階段，分別為「逃避與封鎖」、「探索與發現」、「混亂與寧靜」、「衝擊與整合」到「平穩與擴展」。這過程中不論尋找諮商或學習禪修，她的目標都是在觀看自己、認識自己，讓自己朝向健康的人生邁進。

### 一、逃避與封鎖——不負責任的父親和自私的同學

#### (一) 逃避的父親

小澈對父親的印象是負面的，除了威權的教育方式外，還有兩件令她印象不佳的事。一個是父親賭博後欠債，讓母親收拾殘局，當時她很擔心家會瓦解、散掉，但是因為父母親各有自己的擔心，聽不到她的擔心，這次的事件讓小澈對父親的形象打了一個大「×」。另一次是父親的自殺事件，當中她陪著媽媽去處理，那時她冷靜地如偵探般理解周遭發生的狀況，當她發現地上的瓶子，猜測是父親自殺所喝的藥，她將此猜測告知母親，而救回了父親的一條命。這兩件事不只讓她對父親的形象大打折扣，也讓她承擔著大人的責任，學會封鎖住自己的情緒，以理性解決問題。

我爸爸那時候會賭博，然後就欠人家很多錢，所以那時候我媽就很生氣，在那裡一直哭、一直哭這樣子，然後那個對我有影響，就覺得有點...恐...有點不知道是害怕還是...然後也有一些生氣，就覺得爸爸怎麼可以這樣子，那樣子不負責任。(96.7.12)

就是我還很小的時候，他【爸爸】就去喝農藥，然後我那時候就看到的時候，我跟著她，我跟著我媽媽，去了一個地方，他【爸爸】就在那邊自殺，我看到有一個瓶子，我就跟我媽媽說「媽會不會喝這個」，然後好像後來就真的是。然後這個印象會讓我又讓我幫我爸打一個



×，就會覺得他逃避。(96.7.12)

那時候的我情緒好像鎖起來，就是變得很冷靜，不知道為什麼，那時候就沒感覺。...我就好像大人，.....遇到事情就不會有什麼感覺，就是知道要去解決，可是我不知道這個【沒有感覺】為什麼會出現。(96.7.12)

## (二) 感受到高中同學的自私

相較於小澈國中愉快的生活，小澈的高中生活並不如意。因為就讀以升學為主的學校，以課業為重心，不重視社團，小澈卻很認真的看待社團的工作，在沒有人願意做的情況下，她獨自完成許多工作。這期間她期許同學能一起分工合作，期待卻一直落空，這情境讓她看到人性自私的一面，也對人產生不信任。所以，大學後她將自己隱藏起來，不參加社團，不與班上同學接觸，自己一個人過日子，以免再次受到傷害。封閉了半年之後她發現這樣子實在不像她，而決定打開封鎖，再次參加社團。只是這次她有了心理準備，她開始保護自己。

我讀的是升學的學校，所以雖然有社團，但是大家的重點還是放在課業上，然後我啊覺得還是有責任，就把東西【事情】一直做一直做，然後我看到大家都沒在做，然後就會很生氣。(96.7.12)

可是他們【社團同學】都沒有一起來合作，.....包括社長也是這樣子，所以就失望，後來，後來等到我進入高三年級的時候，我就告訴我自已說我再不要進入社團，太失望，所以我在大學的前半年，完全封閉，我把自己躲起來，而且就是幾乎想要跟所有東西都切斷關係，班上也不想要有任何接觸，就只想要一個人，可是過不到半年，就覺得這一點都不像我，就覺得我要再回去，所以我又繼續參加社團。可是我的心還是很害怕，不知道為什麼，應該是很擔心吧，擔心會再陷入傷害。(96.7.12)

我就這樣子再進去【社團】啊，可以其實雖然我再進去，可是我的心理還是很害怕的，然後那個就花了我好久的時間喔.....大概五、六年，到研究所才釋放，才停止那件事情。

(96.7.12)

這一段挫折的經歷，使小澈在之後的求學生活中，一直有一層陰影在。在人群中，她會小心地防範，因此對別人要她做的事，會再三思考才做決定。過了一陣子，她發現這樣的自己很自私，又再想其他的辦法。人生路上，她不斷地調整自己，想讓那些傷害變小，直到她學習禪修之後，從師姊的一席話中，才讓她放下這件事所造成的傷害。

## (三) 理解與詮釋

爸爸的不負責任行為相對於同學的不負責任，兩件事都對小澈產生了極大的傷害。童年時爸爸的不負責任，讓媽媽傷心落淚，當時母親承擔起父親應負的責任；同學的不負責任行為，則由小澈來扛起責任。如同爸爸對媽媽的傷害，同學也對小澈造成了極大的傷害，讓小澈失去對人性的信任。面對生命的創傷，小澈和父親同樣，父親選擇逃避的自殺行為，小澈則選擇了遠離人群，以避免承擔接下來的傷害。雖然小澈很不認同父親的逃避行為，但在自己遇到問題不知如何面對時，仍會選擇自己熟悉或在原生家庭中潛在所學習到的行為。Satir 也提出我們的父母教導我們對世界的看法，因此我們如何學習應對，大部分有賴啟發我們生命的父母（維琴尼亞·薩提爾，1991/1998），只有在應對方式失效時，才會再尋找其他的方式。

高中時的經驗，衝擊到小澈認為「人是善良與可信的」這一信念。在國中時與同學相處的經驗都是愉快的，以這樣的經驗帶到高中，她也相信同學間可以相處很好，大家會一起合作與共同為社團努力。個性負責的她當承接工作時就一定會將它做好，因此當同學們沒有一起合作時，她就將工作承擔下來。當時她是處於青少年時期同儕間的歸屬感需求未能滿足的狀況下，又衝擊到原先所相信的價值觀，而這是青少年時期尋求統合的主要議題之一（黛安娜·巴巴利亞等，2001/2004）。原先所統合的價值觀現在變混淆了，她必須重整才能使斷裂



的意義回到統整的狀態。

## 二、探索與發現—在諮商中因被聽懂而打開情緒

### (一) 學姊的分享

大二下時小澈和一位學姊談生涯問題，學姊分享她被諮商的經驗，這一次的分享觸動了小澈求助的念頭，改變原先被小澈列為拒絕往來的諮商輔導的印象，也正式開啓了小澈的求助歷程。

我大二的時候認識一個跟我同一個校友會的學姊，她就跟我，因為那時候我其實在思考我的未來，我就跟她講，那她就跟我說，其實可以去輔導室找，哪時候我對輔導室的印象是【在胸前比一個大×】，然後她跟我一講，她就聊它【去諮商】的過程，我就想「可以喔」，然後就跑去了。(96.7.12)

她【學姊】跟我分享那個，就是去跟輔導老師講沒有什麼，就是你跟她講她會給你回饋這樣子，完全不像以前想的那麼恐怖。(96.7.12)

把它【諮商】正常化了這樣子，所以我就覺得，其實也沒關係這樣子，好像有問題問一問，她可以回答，那也沒關係，就是從那時候開始接觸。(96.7.12)

### (二) 諮商師的傾聽與接納

小澈的諮商經驗由個別諮商，探索生涯問題開始，此次的諮商經驗對小澈影響極大，因為這位諮商師能傾聽、接納、說出小澈心中講不出的話，而且是正向的部分，讓小澈感受到自己有能量。所以，個諮三次處理完生涯問題之後，她積極地參加中心的活動，不論團體、演講、工作坊都有她的蹤跡。

最大的幫忙就有點像 Rogers 的那種感覺—傾聽，然後可以反映出你心裡講不出的話。所以對我來講就非常的 shock，因為她都聽得到我想講的，然後又可以把它表達出來。然後就覺得「哇啊」，把我腦袋瓜裏的都聽得很清楚，然後又被接納，又被聽到。然後她又不會說硬

是要你幹嘛，所以那一份經驗是很棒的，所以讓我就開始接觸輔導。(96.7.18)

而且是有被包容，被接納的，而且被聽懂，而且它可以把我講不出來的話告訴我，幫我講出來，然後我就說「對對對」。然後我就覺得，「哇真的是太好了」。因為人會遇到困難，就是有些話講不出來……她幫你反映出來，而且她是反映到你正向的部分。所以我就覺得哇！然後就突然覺得很有能量了。然後我就覺得是，「我是，我是這樣子的人」，然後就覺得被看到了。這其實是我以前都沒有的經驗，所以就覺得很不可思議，所以很棒很棒。(96.7.18)

### (三) 從社會劇中認識自己

參加中心的活動中，社會劇是小澈另一個難忘的經驗。她覺得社會劇中主要的體驗是挑戰自己要不要當主角，因她一向不是很能展現自我，所以掙扎著是否要在眾人面前呈現自己，最後她決定給自己一個機會，接受開放自己的挑戰。另一項體驗是與他人共鳴的感動，他人的演出過程會觸動自己的某一部分經驗，產生情緒紓解與再次思考自己的問題。這些經驗，讓她認識自我、挑戰自我，而這就是一種能量，一種看到「我可以」、「我有能力」的喜悅。

社會劇整個過程又很不一樣，因為那是一個對我來說也是一個自我挑戰，因為我本來的樣子是很排斥去很 show out 的，……所以要去演戲這件事情，會讓我覺得恐怖。(96.7.18)

我覺得社會劇有趣的過程是因為它是一個團體，……在那裡面你去觀看你自己是一個什麼樣的狀態。……我要在那過程中決定要不要走出去【當主角】，你看著別人走出去，然後他去經驗他的過程，我在作決定的過程也是在挑戰我自己。(96.7.18)

那個過程的所有點點滴滴都是自己要去接觸。還有就是團體中看著別人的狀態都會反射到你身上。然後還有一個很大的部分是你看著別人的故事，你在瞬間你也會經歷跟他一樣的



東西，也會掉眼淚，就感覺一定跟你有相同的地方。(96.7.18)

#### (四) 接觸到不「人」的諮商師

小澈也有不愉快的諮商經驗，那一次是因為和原先的諮商師約不到時間，她換了一位諮商師，這位諮商師在諮商的過程比較機械化，完全依照特定的姿勢和技巧來諮商，失去了「人」的一面，也未能聽懂小澈所要表達的，因此小澈就不願再與她諮商。

大學的時候，一開始就只有三次，後來我是過了很久，覺得又有問題，.....其中有找另外一個老師，因為這個老師【之前約談的老師】沒空，.....結果這個也是一個不是很好的回憶。就是她【諮商師】都坐這樣子【正襟危坐】，然後再來聽，可是她就都聽不懂我在說什麼，我就很不舒服。.....後來那個老師她就一板一眼的反應，「喔...你的意思是」，我就覺得好不舒服，一點都不人，所以我後來就沒有再找那個老師。(96.7.18)

#### (五) 打開情緒經驗

在接觸諮商輔導後，打開了小澈被封鎖的情感。從小由於父親的威權管教，使她將情緒鎖在心中的某個角落，以理性來面對。從各種諮商輔導活動中，她學習探索情緒、認識情緒、體驗情緒及信任經驗，把原先埋藏在心中的情緒釋放，也因此她變得快樂，能接受自己的情緒。

我那時候有一塊是我會把做事情這件事看得更重要，.....所以有一個東西會讓我把情感的東西封掉就是這個東西【做事情】，那時候的我這個東西很強，一直以來我都是情感很快被封掉，因為我會是工作導向。我後來從大二或大三時開始去參加諮商的東西，開始去參加社會劇的東西，我會讓我去把我原來那一塊慢慢的打開，所以後來的我都比較走向偏感情。我進入大學的時候就發現自己的那一塊【理性】太強了，我走諮商輔導之所以很開心就是我可以去釋放那一塊。.....(96.7.18)

#### (六) 決定學習助人工作

從參與中心的活動中，小澈獲得極大的成長與幫助，激起了她的助人之心，希望有更多人得到幫助；又因教育學程的課程中也上過相關的課程，她很喜歡，就決定未來要走這一條路，而進入了諮商領域的研究所就讀，學習成為助人工作者。

在那過程中所有的果實都是甜美的，所以就讓我對這一塊【諮商輔導】非常非常很有興趣，而且覺得很棒，因為它【諮商】幫助我，所以我也就想去幫助別人。(96.7.12)

.....清楚我很喜歡這個東西，所以就研究所的時候就一定要轉，就轉了，就要走這一條路，.....就是我要去讀，就要讀我有興趣的。(96.7.12)

#### (七) 理解與詮釋

因學姊與小澈分享被諮商的經驗，讓她對求助於諮商專業人員的態度才改變。學者們的研究也發現大學生對於諮商服務有較多認識者，其求助態度較積極(吳珍, 1994; 黃進南, 1996), 其中尤以過來人的心路歷程分享, 更具有說服力。小澈從學姊的經驗中發現到尋求諮商服務是多一個人聽聽自己的想法, 給一些意見, 總比自己一個人悶著頭想好。她也採取了行動, 走進輔導中心, 除了學姊的引薦之外, 小澈有這樣的行動力, 也是她能在過程中如此有收穫的因素之一。接受諮商的歷程, 她體會到因諮商師這個人的不同, 所激發個案的內心感受就有極遠的差異。她所接觸的第一個諮商師, 因為能聽懂她, 讓她感受到被了解、包容與接納, 及覺得有能量。在這裡看到個人中心治療大師 Rogers 所提出的治療關係的核心條件——真誠一致、無條件積極關懷和同理心的力量, 這三個態度呈現在諮商關係中, 就成為療效因子, 也是小澈感受美好的經驗的因子。第二位諮商師僵硬的姿勢及機械化的口語反應, 完全無法同理與聽懂她的感覺, 少了人交流, 是相當不舒服的。這兩者相對照之下, 呈現出諮商師在諮商中「整個人」是否投入其中的重要。





### 三、混亂與寧靜—研究所時的諮商與禪修

#### (一) 同學的背叛

進入研究所沒多久，小澈生命中出現了另一個低潮事件。在新環境忙著認識新同學和建立友誼時，發生了一件讓她覺得被同學背叛的事情，當時她受傷非常深，使她又從人際中退縮，離開人群來療傷。在情緒極度混亂當中，她想到了大學時期對她有很大幫助的輔導中心，就再次走進入輔導中心尋求諮商。

開學不到兩個還是三個月就發生，然後那個事件比較是跟關係有關的，...因為通常進入一個新環境大家都在找朋友，所以那時候都是不穩定的關係，就走走走走，然後好像跟這個人比較接近就開始接近，然後這件事情發生之後讓我非常的震撼這樣子，就是當時的我的解釋是，就是當時的我會這麼的 shock 是因為我覺得我被背叛了，所以，就從那時候開始，就整個人的心思就慌掉了。(96.7.12)

反正就是那樣的關係中讓我覺得有被傷害，讓我覺得恐怖，所以我就退，除了退之外，就那過程中我覺得心會慌亂，心會很受傷，.....所以就很難過。.....後來就我自己的狀況變得非常不好。我就開始決定要回去【諮商】，因為我知道我狀況不好，後來大概，可能不到一個月，反正很短的時間我就決定我要再回到輔導室，我就開始跑去輔導室。(96.7.12)

#### (二) 起起落落的情緒

再度尋求諮商輔導的小澈，此次的經驗並不如之前在大學所接觸的那樣美好。小澈這時在尋求諮商的協助遇到了兩個阻力，一個是小澈已進入諮商輔導學習的領域，認識一些諮商師，基於諮商倫理中雙重關係的考量，她所能選擇的諮商師相對減少；二是因為金錢的問題，當時小澈的主要經濟來源是父母親，不寬裕的家庭經濟讓小澈無法尋找需要付費的諮商師，只能以學校輔導中心的諮商師為主，所以，她當時就只能和一位自己不認識的諮商師晤談。這位諮商師可以陪伴小澈，卻無法讓她感受到完全被聽懂。每次諮商完後可以暫時紓解

她一些情緒，可是負向的感受會再回來，讓她很困惑，發現這樣的過程幫助不大，但因為覺得諮商師有時可以傾聽，所以她還願意持續地接受諮商。然而情緒的起起落落仍然困擾著她，諮商師無法聽懂甚至讓她開始產生抗拒。

那一段過程，不知道因為我覺得她沒有很聽懂我說的話，所以有時候聽完的瞬間我會覺得很有力量，可是等我一離開的之後，就又開始混亂了。

有些時候她沒有聽懂我說的話，有些時候她好像試圖要給我一些建議，然後我心裏就不高興，就是覺得她都沒有聽懂，又想告訴我要怎麼做，就覺得她有沒有聽我說話，我就很希望她聽我說話，支持我就好了。(96.7.12)

就是她【諮商師】陪伴我，幫我去澄清一些問題，可是我覺得幫助沒有很大，可是至少我有地方可以講，就是本來很糟，這樣，就這樣很糟很糟很糟【用手勢說明】，去輔導室可以往上，就是負向能量可以解脫回到零，然後又繼續累積能量又回來，就是那一段時間對我幫助沒有很大。(96.7.12)

因為沒有被聽到就覺得幫助沒有那麼大，因為變得我在跟她抗拒，「她到底有都沒在聽我講。」.....像每次去，她可能在聽我說。說完之後，.....她可能會把我帶到某個地方去。然後我就會想說她可能沒有聽到我想講的地方是什麼，然後就講講講之後我又跳回來這樣子。所以我覺得那過程裡面有些地方都在拉扯。(96.7.18)

此時，小澈並不想暫時地紓解情緒，因此，她也尋求其他管道來處理。她透過寫日記、運動等方式來處理問題，但看到情緒紓解了又回來時，只好再去尋找新的解決方式。她多方的去嘗試，包括氣功、法輪功等都去詢問，只因某些因素無法配合，她只好打消學習氣功和法輪功的念頭。

#### (三) 嚮往十牛圖的境界

因其他的方式都無法成行，小澈想到以前曾在電視上看到介紹「十牛圖」中所描述的修



行過程，她很嚮往這樣的理想境界，此時，她將嚮往化成行動，進入佛學社，從此開啓了她禪修（註2）的因緣。

有一次聽到禪宗裏的十牛圖，因為他講的哪個境界讓我非常的嚮往，我就覺得好棒。

（96.1.23）

就是從看山是山，看山不是山，到看山是山，到那種境界，所以我就想要追那種境界，所以我就去找這樣子。（96.7.12）

因為太美了，他描述的過程就「哇！」，就是我要的，就很美，我不會說，我聽的時候心中很開心。（96.7.12）

開始禪修時，小澈仍持續接受諮商。她認為諮商就是這個人有問題，所以要趕快找人解決（96.7.12），因她有很多問題要解決所以持續進行諮商；禪修則是因為想讓自己的心靜下來，而去學習讓心靜下來的的方法，她覺得兩者的方向不同。只是兩種方式同時進行的結果，她有了比較，她發現諮商的過程一直講情緒，讓自己快無法控制了，她不想這樣；相反地，禪修的方式讓自己心平氣和地看清楚事情，是故，她決定捨掉對諮商輔導的求助，全心禪修。

就是在這邊【諮商輔導】你要跟負向的能量一直攪來攪去【台語】，然後才會出現一片天，但是那一片天又沒有很大，又很小，...印象中那個老師【工作坊的老師】就講說：「你看，你來的時候假設你可能站這樣子，可是你現在走彎了一點點，可是你不要小看這些彎，當你彎了一點的時候，你走過去的路就很不一樣。」這個我同意，可是你要彎到什麼時候，你走到這裡你要彎一點，你下次到一個點時你又要繼續彎一個點，然後你下次到另一個點時你又要繼續彎一個點，太慢了，所以我後來...，我就決定我再也不要去了，就是我以後再不會去做輔導相關的方法。（96.7.12）

就是禪會讓我心平氣和，然後讓我用另外一種方式去解決或是讓我去看清楚事情，可是個諮商會讓我講一些東西，可是我發現我的情緒會一直在一直在，快失控了，.....就是後來情緒一直出來，我只是在抱怨時，我會覺得沒有

幫助，可是前面幾次我會覺得有幫助，所以我會繼續，可是到那一次的時候我突然發現好像到某個點的時候，就該停下來了，就是我覺得我個諮的部分該告一段落，剩下的部分我覺得我不想再講情緒的部分，我想要用另外一種就是有點轉念的方式來面對我的生活。（96.1.23）

#### （四）師姐的震撼

禪修時，小澈的另一個感動是與師姐的接觸。禪坐前，師姊會先分享一些經驗再禪坐，在一次禪修中，引出小澈被高中同學傷害的情緒，她將這件事提出來問師姊，師姊回答小澈一句話，讓她徹底的從心底打開這個結，放下這個傷害，同時她感受完全被師姊聽懂、深層的同理，被聽懂的經驗讓她相當的感動。之後幾次與師姊接觸的經驗，也都有這樣的感受，使她願意留在禪修中。

我後來發現我高中那個受傷那件事情大概有兩個問題，這兩個問題就是後來在禪坐的那個地方，我就問那個師姊，.....我就問那個師姊說，「師姊，我可以問一個問題嗎？」她說可以，我就問她問題，她就回答我一句話，我忘記那是什麼，太可怕了，她那個講的話就直接立刻下到心裡面去，然後我的心就解開，我就一直哭一直哭，她都沒講幾句話，她跟我講什麼，我已經有點忘記的，但那的口語就直接下到心裏面，真的好可怕，我是在她身上，不只一次有這樣的感動，就是她很強，她可以講到我的心裡面，好可怕，我問她三次問題，三次都是這樣子，跟她講三句話，我就馬上都掉眼淚。（96.7.12）

她【師姊】就是完全聽懂你要講的而且立刻回答問題，可是那個聲音是完全聽到我心裏面的，所以那個力道好大，而且那是個復原力量，好大的力量這樣進來.....她可以有辦法在那麼短的瞬間聽懂我的話。（96.7.12）

比如我曾經問她一個問題，問她忌妒這種東西，她就跟我說「你就欣賞她那個人就好」，然後我就非常的 shock，說其實事情好像就這麼簡單，就是人跟人之間相處，有些就是那麼



簡單，可是我為什麼要把它想的那麼複雜，其實用最簡單的方式，就可以把一些問題解決這樣子。(96.1.23)

在師姊的相處過程中，她覺得師姊能徹徹底底的解決，不是像我現在問一個，下次還要問一個，下次還要再問另一個，就是一次就把問題 over 掉 (96.1.23)，她認為這是問題的最根本的解決之道。

#### (五) 從禪修中認識自己

從禪修中，小澈體驗到它是一個認識自己的過程，這包括兩方面。一是在和師兄師姊一起禪修時，大家會討論或分享修行心得，她看到禪修很久的師兄師姊相當謙卑自處，自己反而自大與自以為是，她覺得汗顏，而學習調整自己，觀察師兄師姊如何與人互動，學習他人好的地方，改變自己不好的地方，讓自己不斷地成長。

從跟他們【師兄師姊】互動的過程我也可以看到自己。就是前階段的自己會非常那個自以為是，或是說會覺得自己好像知道很多東西，或是說自己好像很了不起，類似這樣的東西。然後我覺得這其實都是一個反射，讓我去檢視自己，讓自己的心更謙虛。……當我跟他們在一起的時候，他們有些人也都【禪】坐很久了，所以你可以發現他們有些人就像鏡子這樣子。所以當我跟他們互動時，我就發現：哇！修這麼久的人都這麼謙虛了，我怎麼還自以為了不起，然後我就會突然看到自己的樣子我就會去調整。(96.7.12)

另一方面，是以禪坐來認識自己。她覺得禪坐的過程能體會情緒如何受各種念頭的牽動，及身上的許多變化，經由這種看見就可以調整自己。這過程她認為和諮商輔導所要達成的目標是一致的，都在找內在小孩，在認識自我、成長自我，而這也是她之前會參加輔導中心所有活動的因素。

【禪】坐的過程，雖然只有坐，但那個坐的過程就會讓我去觀到自己很多很多的變化，比如像我看到就是我觀到自己原來我這麼沒耐

性，我觀到自己原來為這一件小事這麼沒耐性。雖然只是坐而已我就會看到自己，比如說像蚊子叮我一下，我就會很生氣或幹嘛，就會開始受它影響，就會整個感覺都停留在那個地方。就是從那些變化裡面我開始去看到我自己，然後就開始會去調。(96.1.23)

#### (六) 感受到寧靜

禪坐一段時間後，小澈體會到思緒是從相當紛亂走向逐漸平靜的過程。她從完全無法專注於某一點上，逐漸增長專注的時間，到最後可以專注在一個點上。當她思緒越單一集中時，生活上對事情態度與方式也改變，從原先會胡思亂想的狀態中，拉回到如何解決問題、面對問題，以全副精力來處理問題。另外，她也能在當下就將產生問題的困擾念頭轉走，轉念之後，情緒跟著轉換，心就平靜了。所以，當她思緒越專注時，就越能感受到清靜。

像以前如果有遇到像同學可能做了什麼，我可能很快就會亂想就什麼什麼，開始亂想，可是現在就即使遇到很多的打擊，當時會被震一下，可是震完之後那個亂想的東西不會很多，而且很快的會被我當時的念轉走，然後很快的就會消失，所以那個情緒是越來越平。(96.1.23)

我其實從大概一年多的這一段時間，像別人覺得說聽佛曲很好，我就開始聽佛曲，可是聽了就越聽心越煩，然後我就會發現我會在人間跟在很清淨的地方遊走，然後就會被這個【人間】拉過去，大概到兩年半的時間，我聽佛曲才會真的覺得好棒，就是我好像可以比較確定我的心是離開很煩躁的東西，來到另外一邊比較寧靜，比較清淨的地方。我越來越固定每天去晨間禪的時候，我才開始越來越能夠跟那個清淨的力量在一起，比較不會被拉回來【人間】。(96.1.23)

#### (七) 理解與詮釋

冥想(meditation)或禪坐已經是西方諮商輔導技巧的一部分，用來協助個案處理壓力的放鬆策略之一，它藉由調整呼吸、放鬆全身、



保持心靈被動的狀態中、專注單一目標的方式，透過放鬆反應使身體靜下來，來達到自我治療和自我調整 (Cormier & Cormier, 1998/2000)，同時它也幫助個案去了解沒有快速的問題解決方式，在嘗試解決問題之前先覺察問題，且接受曖昧、模糊與不確定，並學習去信任自己的內在本質與智慧 (Perez-De-Albeniz & Holmes, 2000)，國內外對冥想的效果探討的研究也都證實冥想對身心健康的幫助 (張文亮, 1994; 童郁榕, 2005)，研究者在查閱國外對冥想的研究時，發現國外學者的研究相當豐富且深入地探討，介紹如何冥想的書籍也多如牛毛，但在國內冥想大多只存在宗教、瑜珈、氣功、或一些習武者的調心靜氣的修行上，若要將冥想列為諮商中的一個技巧或處遇方式，恐怕就會引起宗教介入諮商的議題。其實若將宗教的議題抽離，這種古老的調身心靈的方式，應用在治療上是可以增進個人的健康 (well-being) (Perez-De-Albeniz & Holmes, 2000)。小澈身為諮商師，也是禪坐 (冥想) 歷程的體驗者，以自己的親身感受最能體會其中的過程及其中的轉變，應是最能應用於諮商中的。

此過程中聽懂與聽不懂仍是小澈能否獲得幫助的主要議題，此位諮商師雖然可以傾聽，卻讓她感覺到無法聽懂，對自己沒有很大的幫助，相較於師姐在簡短的一句話中能完全打中小澈的心，當下念頭轉變，解決了根本的問題，這樣強烈而深層的同理，反而更能吸引她留在禪修中。如同大學時期在諮商中的體會，這時期在禪修中感受到美好經驗，是她持續禪修的動力，再加上「十牛圖」所描繪出禪修後的美好境界，也給了她對未來的期待。

認識自己和自我成長是小澈主要的目標。從諮商輔導中和團體中她看到自己的一些特質，打開了情緒的那一面。從禪修中的觀照自我，她在生活中反省與調整。這兩者對她而言目標是一致的，都是要回到自己身上來解決問題，感受自己的力量及傾聽自己內在的聲音。

#### 四、衝擊與整合—諮商與禪修

##### (一) 科學與科學難以解釋的力量

進入研究所三年級，小澈的內心產生了一些衝突，她認為在自己所學的諮商專業中，強調的是科學的實證主義，是以人的角度來看世界；而在禪修的過程中她體驗到宇宙或大自然中有一個力量存在，並感受到這個能量會影響著她，這種力量是無法用科學解釋的，她把這個力量叫做「無形」。她覺得在諮商專業中要去告訴他人這樣的東西，似乎是站不住腳的，但她是親身體會到禪修對她的幫助，因而忽視這一面對她而言也是在欺騙自己。就這樣一面是自己所學的科學專業，一面是自己所體驗到的大自然的力量，各自在天平的兩端，在她心中擺盪了很久。

在研三那時候又在全年實習，所以那時候的衝擊非常大，一直衝撞衝撞，一個是很科學的東西，另外一個是很無形的東西，然後我總不能跟我個案說你這個可能是怎麼怎麼，太怪了，就是你要帶著你的專業卻要說你這個是因為什麼東西，就會覺得無法接受，所以我那時候衝撞很久。(96.7.12)

就是宗教的東西有一些是無形的，但是我又看到禪坐它是真的可以改變一個人，然後我總是不能告訴她你就去禪坐就好了，她是來找諮商的。(96.7.12)

我後來這兩塊【禪修與諮商】一直沒有辦法結合的原因是諮商輔導這一塊它是要人去看到她自己可以掌控一切，然後是可以有力量去解決問題的，可是我走到這一塊【禪修】的時候我看到的是人需要謙虛，然後人有一些東西是完全沒辦法掌握的，所以這兩塊要放在一起好難。(96.7.12)

##### (二) 諮商中有禪修的精神

在經過一段時間的思索、等待與體會的過程，小澈漸漸可以將諮商與禪修中的體會整合在一起，她將禪修中所體會到的宇宙大自然的力量置於人的力量之上，可以影響著人的力量，但她也相信人本身有能力可以來處理問



題。因此，人可以解決或處理的，就用諮商輔導的方式，而宗教或無形力量的部分，需看對方相不相信及目前的需求。若對方相信，且願意談或接觸宗教或無形的力量時，就會和對方一起來談，完全依對方的狀況而調整。

然後因為這一塊更大【宗教】，我後來帶著這一塊在做諮商，就是說如果他可以走到這一塊就走到這裡，他如果可以往上帶就往上帶。（96.7.12）

其實我發現這一塊【宗教】它在幫助我讓我跟諮商相輔相成的地方是因為，你只要存在這世界上就知道這世界上有多少人會相信無形的東西，所以我後來就知道我什麼時候要帶上來，什麼時候不要。（96.7.12）

就是如果我有這一塊【宗教】的時候，我也可以知道我要怎麼幫助他，帶他上來，但是如果他沒有這一塊的時候也無所謂，我就留在這裡就好，如果他只是要靠自己的力量我覺得這一塊【諮商】也可以，只是時間到了還是要往上爬。……如果他很 OK 的時候，那個【宗教】就會進去，可是如果他覺得不 OK 的時候我就會跟他講你就聽聽，就當故事聽就好了，……因為我們在我們文化下面，我覺得這個東西如果也接觸了時候，就會是另外一個助力。（96.7.12）

在諮商的過程中，小澈以諮商架構來開始與結束，以禪修中的體會與成長來與個案互動。小澈覺得專業訓練最棒的是提供諮商的架構，學習場面構成與結束諮商時的細節，可以讓她很快地形成諮商關係。至於諮商的歷程，禪修的體驗對她有幫助，當她發現自己越來越敏感，她能很快地感受個案目前的需求與互動方式，就能以個案可以接受的方式和他互動，建立信任的關係。這是小澈整個人的改變之後，以「人」的態度投入到諮商關係中，給予正向關懷的力量，及真實陪伴與互動，在這樣諮商關係中促發個案成長。

諮商那幾年對我來說訓練很棒的是它讓我確實的知道諮商的架構，一開始要怎麼樣，結束的時候要注意什麼，比如說要提前預告，那

些東西對我都是很大的幫助，因為他可以讓我知道一開始進入諮商互動裏我要注意什麼，那剩下來其實是歷程，那歷程其實可以幫你可以自己去抓的。（96.7.12）

當我自己藉由禪修的過程越來越清淨時，我可以越來越敏感的感受到他需要的是什麼東西，就是說包括他的感受，包括我跟他的互動，就變得我比較容易聽到他想表達的，然後或是另外我覺得一個很大的影響就是當我去學禪修之後，我發現我變得越來越正向，……然後當我是正向的之後其實我發現我跟他的互動不需要很多次，……他就會自己轉，這好像，對我來說就是禪修它對於對諮商那一塊有幫助的地方。……更可以感受每個感受，然後可以互動，是自然而然的和他互動，就變成我就是用我在跟他互動，跟他一起互動，陪伴他這樣子。（96.7.12）

### （三）禪坐時調整諮商中所遇到的問題

在諮商中若遇到困難或疑惑，以前小澈需要督導來協助尋找方向或給建議，目前則在禪坐的過程中去感受這樣的做法合不合適，不需要調整，可以如何調整，之後就會調整與個案互動的方式。有時小澈諮商完後心情受到個案的影響，也會在禪坐中沉靜下來，看清楚發生什麼事，然後處理完這些情緒，在下次面對個案時就不會受上次諮商所遺留下的情緒所干擾，使她每一次與個案晤談時都能清楚當下的狀況，在當下直接反應。

本來我是不知道說這樣是對還是錯，然後我要找我的督導，跟我的督導講一大堆事情，我講完了也許我會有一點點方向，其實我不可以這樣子做因為我是諮商師，我要怎樣子，可是到越來越清楚時，我可以越來越清楚說這樣子 OK 不 OK，包括我只要回去感覺一下，我就調一下，下次我再跟他互動的時候，就會換方式。（96.7.12）

我以前是如果遇到什麼事，或個案講了什麼話，就開始心就嘩，這個東西會讓我在下次互動的時候，因為我就會心是痛的，然後還沒



解開，就會一直在那裡繞，用那樣的東西在互動就一直很亂，可是當我可以很快去轉的時候，我下次去時就可以立刻轉又重新開始，所以我今年遇到個案就很順，然後遇到要調的瓶頸就給他調，就這樣一直調一直調，……然後有東西進來時就會有感覺，不舒服所以就轉，然後又變好，然後下次有什麼東西進來時就會會轉，所以我就可以找到清楚的方向跟可以怎麼解決，跟下次可以做。(96.7.12)

#### (四) 理解與詮釋

成長的過程中是不斷衝突與整合的過程。衝突有可能是兩者的目標與方式不一致，也有可能是對所學的知識的誤解，或理解與體驗時方向不同所造成的暫時的斷裂，或有些尚未能通盤理解的部分。在逐漸找到彼此間可以相互結合的方向或共通性後，是整合的開始。文獻中也看到西方學者認為佛教思想或禪修的精神和諮商可以結合(De Silva, 1993; Down & Mccleery, 2007; Murgatroyd, 2001; Thomson, 2000)，完形治療的創始人 Fritz 也是受到禪宗思想的影響。在專業學習時，能整合其他領域的知識、技巧或精神，才能擴展自己的專業，納入更多的可能。小澈能逐漸整合自己的經驗，並運用於專業中，對專業發展是跨了一大步。

諮商師個人本身的成長是否對諮商能力有幫助？一般在訓練諮商師時都希望諮商師能有體驗被諮商的經歷，一方面希望能協助諮商師達到個人發展，一方面也希望諮商師能體驗到被諮商的感受(Murphy, 2005)，研究結果也顯示個人治療有益於諮商師的心理健康(Grimmer, 2005; Murphy, 2005)和其與個案的互動上(Buckley, Karasu, & Charles, 1981; Holzman, Searing, & Hughes, 1996; Pope & Tabachnick, 1994)，從小澈的成長過程也證實了這一項結果。從 Grimmer 和 Tribe(2001)所提到個人治療對諮商師的四項功能來看，小澈在諮商中的歷程都體驗到了，因為曾經體驗過個案在諮商中的經驗，她知道何種特質的個案願意持續諮商

並感受到成長，經歷過多位諮商師的歷程，體驗功能不佳的示範及美好的歷程，提供她對此領域學習的動力與自我要求。

走過這一段歷程，再回到對個案的諮商上，小澈發現它對自己在諮商與教學上反而是相輔相成的。一方面讓她在對人、對事的看法越趨於正向，面對個案時也會看到個案正向的方面，給予個案力量；另一方面當她越敏銳地感受到自己或個案的不舒服時，就越清楚出了哪些狀況，才能去找方法來處理。小澈在人的成長後所帶出來的是整體待人處事各方面的改變，這也是何以諮商師的專業發展和個人的發展是息息相關的(吳麗娟, 2003)。

### 五、平穩與擴展 — 自我轉化後呈現出新的生命

#### (一) 生活很有能量

現在小澈每天都清晨即起，開始她的晨間禪，在一個小時左右的晨間禪中，補充能量，來開始一天的工作。她認為禪是一種補充能量的方式，讓她有力量面對每天生活中的挑戰。她覺得生活中的每一件事都是讓自己學習與成長，從生活中去「行」，再回到禪修中來「修」與調整，這樣的過程陪她度過生活中許多的考驗，成為支撐她做決定的力量。

我覺得印象很深刻的是那時候去考教師甄試，就是連考十六間，快吐血，然後那時候我覺得禪坐那個力量也是支持我走下去，那時候我跟自己說我就是禪坐，就是它變成是一個我很想要做的事情，有點是我人生的另外一個方向，……然後去走那個整個教師甄試的過程可以讓我看到我的盲點跟缺點，……它【禪修】給我力量讓我去走一段路。(96.1.23)

#### (二) 耐心等待問題的答案

有時生活中會遇到困惑不知如何解決，小澈也會由禪坐中來得到靈感，或從與師姊的談話，或聽其他共修的夥伴間的談話，來找到答案。這一段找答案的過程有時要等一陣子，有時等幾個月。以前她會「有一個習慣就是遇到事情就希望趕快解決，然後把那個事情拿走」



(96.7.12)，現在她已經知道，只是要耐心，最後總會有答案的，她學會了用耐心等待，接受問題尚未解決時那一段時間的不愉快。

遇到【心理】衝突的時候就只能讓它繼續衝突，因為我知道那段時間會過，所以我就等待，然後那過程，等待那過程我還是很痛苦，因為我答案還沒找出來，以前每次我在等待答案的時候我會很痛苦，很痛苦，可是到後來我比較可以接受這一段過程一定會過去，只是我的心情不會很舒服，當我接受的時候，不舒服就消失了。(96.7.12)

你有問題就把它放著，放著它有一天就會開，放著會卡卡【台語】的，可是它有一天一定會解開，只是不知道哪一天有一個人會拋給你什麼東西，非常有趣，……以前我卡住就會掉進去很痛苦，不舒服，然後心情就會不好，可是我現在就知道，沒關係，會過去，我現在還是可以繼續讓它卡著。(96.7.12)

### (三) 關心各行各業的人

禪修一陣子後，她開始去接觸各行各業的人，從每天生活中會接觸到的人開始，如賣早餐、自助餐或賣豆花老闆。在和他們的接觸中了解了各種行業的生活，關心對方，將她在禪修中的心得與對方分享，期待對方也都很好。

然後在這個過程中就會讓我去認識各個行業的人他們的辛苦是怎樣的。然後做鐘錶行業的人他們的辛苦是怎樣的，賣茶的人他們的辛苦是怎樣的。我覺得就很不一樣，啊很有趣，就是真正在認識生活裡面的人，而且是關心他們。

現在比較會去變成說社會上很多不同行業的人都會去注意，就覺得很好玩。而且從他們的身上讓我也都學到很多東西，而且這些東西又幫助我這個人變得跟他一樣。也讓我更有機會更清楚來找我的人他們的困難是，所以都是就越來越大方。(96.7.18)

### (四) 輕鬆自在的與人相處

小澈發現目前的她與人相處都能輕鬆自在，這種狀態對她在諮商或與人交往時很有幫

助。當諮商師能放鬆的在諮商中，並讓自己舒服時，對方會因為諮商師的放鬆而跟著放鬆，而她才容易進入對方的世界與對方同在，放鬆也讓她有清晰的頭腦來體會對方的需要並能適時的介入。

因為我越來越輕鬆跟自在，它對我另外一個幫助是當我在跟人互動的時候，我會比較輕鬆跟自在，所以關係建立超快，所以很快就會講一些重點。……跟孩子之間也是，就是他們就很快就跟我建立關係，就可以講很多，講很快。(96.7.18)

### (五) 感恩與懺悔

每天睡前，小澈會以禪修中的懺悔與感恩來回顧一天的生活。每天對人對事感恩存於心，外界和環境都是正向的，與人互動就能謙卑和善，產生善的力量。懺悔是回過頭來看自己所作所為，修正自己的行為舉止。這樣調整自己感謝他人的過程，讓她更能去經驗到生命中美好的事物。

禪它有教一個東西，禪，就是天下第一禪，就是感恩和懺悔，這件事情，就是我每天睡覺之前都會做，就會想我今天要感恩什麼，要懺悔什麼，然後當是把方向放在自己，想說可以怎麼做的時候，就是轉向正向的地方，然後隔天有時候光是懺悔，就想說這樣做不好，這樣做就找到答案了。(96.1.23)

### (六) 考驗自己

對生活中的任何事情，小澈都當作是對自我的一種考驗。以前不會去做的或不敢去做的，現在學著去做，從做的過程中去學習與改進，如她去發傳單、考教師甄試、接引他人來禪修等，她學著去面對與接受這樣的考驗，從中給予自己學習與體驗。現在她面對人生的態度是去看到自己在其中的成長，成敗反而成為其次，失敗就改進與調整，這心念的轉變讓她更能面對生活上的各種挑戰。

藉由做事的過程讓我，像我會去發傳單，想要讓更多人一起來禪坐，然後我從以前根本一點都不會想去發傳單這件事情，到我會想去



到後來我願意去當義工，這些過程都是在考驗我自己，這些過程包括禪坐，包括去找更多人來這些事情其實都是在認識我自己。(96.1.23)

### (七) 找回理性

原本在諮商輔導中打開了自己情緒的那一面，是希望她能理性與情緒並備。然而因她很封鎖自己的情緒太久，打開情緒後又以情緒為主，反而忽略了理性，讓自己很容易抱怨，陷入自以為是的自大傲慢。從禪修中她發現這樣會讓自己不穩定，因此她又再次調整自己，學習理性與情緒兼具，知道自己的感覺，也能理性地體會對方的感覺，從中找到一個平衡點，回到兩極的終點。

可是後來【情緒】走過頭之後啊，就會完全照自己的感覺走。就會覺得應該這樣應該那樣，就有點那種很自我，自我中心，就是我都以自我為中心。其實這一塊的我也是很自私，也會有很自私的那一面存在。(96.7.18)

以前的我就類似一匹馬，就想幹嘛就幹嘛，然後感覺怎樣就怎樣。可是後來我把我另外一塊的東西抓回來，就是理性的東西抓回來，讓自己比較可以存活在這個社會裡面。以前當我這個【以情緒為主】的時候，我就覺得應該這樣，應該那樣，所以我就會很不爽。這裡的規定怎樣，或某一個人特別要求你要怎樣，就會很不爽。可是當我來到這邊【禪修】的時候就會看到，反正就會找到一條路可以接受某些東西，所以後來一些讓我煩躁的東西會去掉。(96.7.18)

目前小澈以諮商為工作，以禪修為生活的一部分，她學會調整身體和補充能量的方式，也找到了精神依歸和人生的方向，並從生活中去學習生命的智慧。

### (八) 理解與認識

從小澈的改變對照 Murgatroyd(2001)及 Thomson(2000)的體驗，有些類似的部分，如她能耐心地等待問題的答案代表更有容忍力；她能輕鬆自在地與人相處自然也就創造了一個更易讓彼此說與傾聽的空間；而關心各行各業的

人及不斷的考驗自我是她能真誠地活在當下後，欣賞每天生活經驗所帶來的學習。這樣的改變先改變了諮商師，從中諮商關係也跟著改變，如同 Thomson 所提到的，禪修對諮商師本身的改變是先改變諮商師這個人，而非諮商師的理論與技巧。

小澈在青少年期的歸屬需求與價值觀的衝擊，已得到統整。在諮商與禪修中所感受到的接納與傾聽，小澈有了歸屬感，從諮商師及師兄師姊的對待中，再次見證到「人是善良與可信的」的價值觀，小澈在青少年時期的統合危機因而得以化解，平穩地邁向下一個生命階段。經由這樣統整的歷程，她賦予自己生命更豐富的意義，也在助人的歷程中投入更多元的元素。

研究者在小澈的故事中看到心念轉變後的力量。小澈的自我轉化歷程背後的因子，是心念的轉變，也就是 Ellis 所說的信念的改變，由負向的念頭轉成正向的想法。念頭轉化後，原本是困擾的問題，變得不再是問題，原先是挫折的事件，變成是學習與成長的來源，有了這樣的念頭後，面對生活的態度與處理的方式就改變了。所以不論是感恩與懺悔、考驗自己、關心各行各業的人或是耐心等待問題的答案等這些面向，都是來自於轉念後心態改變後的結果，而責備、不平與憤怒自然就遠離。這樣的經驗在你我生活中多多少少都曾體驗過，只是如何讓轉念的過程擴大到更多的事物，有賴更多的努力。

在訪談及與小澈的接觸過程中，讓研究者印象深刻的是她的熱忱與堅持。她因為覺得諮商輔導對自己很有幫助而想要學諮商來幫助他人，就積極地投入諮商助人的工作，而她覺得禪坐可以平靜與調整身心時，她也積極地對人推薦這種修心的方法，她是一種自己感受到美好時，希望他人也能有一起擁有的熱忱。小澈對自己成長的堅持讓我更感佩服，從大學時持續地參與諮商輔導的相關活動，從課程與團體中探索自己、挑戰自己，一路到禪修的過程中仍是在認識自己與調整自己，這七、八年的時





間，若非堅持與恆心，無法完成這樣的過程。這樣的堅持，我看到，成長是一個長期的過程，在諮商輔導中協助個案成長需要有持續下去的恆心，還要個案準備好要成長的意願，及願意堅持下去的勇氣和決心，才能一點一滴的化成大轉變。

這中間研究者也體會一個促進成長的主要元素：聽懂對方、聽懂自己。「傾聽」是學習諮商基本，這兩個簡單的字，卻有很深的學問，聽到對方心裏想說的，並回給對方，讓他知道你懂，並非容易的事，這是學諮商的基本功，也是最重要的功夫。研究者感受到，學習，若未從基本處下工夫，再多的技巧也是枉然。所以，之後的學習，研究者也提醒自己，從基本功下手，紮實地一步一步來，才是真正的學習之道。

## 綜合討論與對話

從小，小澈的生活是在自己摸索中長大，家人除了生活物質上的協助外，其他方面極少能給幫助，小澈遇到的困難都是自己處理，高中時和研究所所遭遇的人際問題，是截至目前為止生命中的兩大危機，都衝擊到她對人的價值觀與信任的問題，在這兩次的事件中，都是先由她所熟悉方式來處理問題，高中時同學對她的傷害，她乾脆不與人接觸，躲回自己的世界去療傷；就讀研究所時同學的背叛，她已經知道輔導中心可以協助她，就再回到輔導中心去請求協助。然而過去有用的方法不一定對每一件事情都有用，這兩件事情她的舊方式都無法有效地解決她的心理危機，但危機也成了她的轉機，因為發現舊有的解決模式不再有效，她努力地尋找其她的方式。在機緣之下，大學時學姊分享在輔導中心的諮商經驗，導引了她接觸諮商輔導之路，進而愛上諮商且成為她未來生涯的方向；十牛圖的描繪，開啓了她對人生精神境界的嚮往而接觸禪修，並讓她找到人生提升心靈境界的人生意義。這兩個困境是兩

個危機，也出現兩種機緣，讓她的人生徹底地做了一個大轉變，給了她兩個生命的方向。

他人的分享與指導只是一個開端，聽者能否注意並採取行動且持續地實行，才能保有這樣的因緣。在整個過程中小澈的行動力是她能找到有利的行動資源的因素，而她的堅持與毅力更是讓她在過程中能成長與獲得轉變的重要因子。大學時她持續二年半參加諮商輔導的各項活動，研究所接觸禪修後更持續至今，尤其之後的晨間禪坐幾乎是每天不間斷，縱使禪坐之初必須忍受雙腳、背脊的痠痛麻，她亦能堅持下去，耐心的觀察身體及心靈的轉變，才能有所體會。過程和方法可由他人指導，而能否接受與實行則在個人特質，觸動小澈的機緣是許多人都有，但之後走的方向卻是不相同，有機緣又要能把握，能去實踐才能有所成就。而特別的是小澈對人與對事的相信，學姊分享了諮商服務的經驗後她就去嘗試，這是學姊親身經驗或許可信，但電視上所描述的十牛圖境界是來自幾幅圖畫中的修行階段，然而她也毫無懷疑地相信了這樣境界的存在，且找管道要去體驗，而她其實並不知道該從何下手，只從身旁可接觸到的事物著手，尋找的過程若未真有信心，是難以堅持的。

不論在諮商或禪修的過程，有幾個重要的因子促使她成長。

第一：他人的傾聽、接納，讓她覺得被看到，及感受到「我是重要的」及「我是被支持的」，因而提升自我的價值。小澈第一位接觸的諮商師能傾聽並反映出她心裡講不出的話，且能反映出正向的部分，讓她覺得有人了解我，並很有能量地面對問題。禪修的過程中師姊不僅聽懂她的問題，而且所講的話是「立刻下到心裡面去」，她感受到完全被聽懂的震撼與感動，因而產生了復原的力量，心念立即轉化。這種被聽懂的經驗就是 Gendlin(1996)在體驗治療中表達的：當有人忽然了解我們說什麼時，身體感覺到輕鬆，心也就開了。

第二：信任關係的建立，使她願意自我揭露及冒險，並在人群中表達自我、挑戰自我。



社會劇小澈掙扎於是否要在團體中當主角，是否要在大眾面前呈現某些他人所不知的自己，是一種勇氣與關係的考驗。在禪修中她信任師姊及禪修團體，冒險提出困擾自己的議題，體驗被了解與接納的歷程。小澈早年對父親與同學的不信任，而後決定離開團體獨自一人，經由諮商被聽懂與正向支持的力量，逐漸建立對人的信心，繼而願意接觸團體，終於能在人群中表達自我的歷程，是因信任團體與感受到支持，才願意冒險開放。

第三：諮商或禪修中都引導她從正向思考的角度來思考。第一位諮商師反映出小澈正向的部分，讓她感受到自己的能量與能力。在禪修中小澈問一些問題，師姊都引導她以正向的觀點面對問題，如小澈問到忌妒的問題，師姊要她欣賞對方就好；另外，禪修時要她們每天感恩與懺悔，用感恩的心看待生活中遇到的人事物，這種習慣逐漸內化成她的生活態度，思考方式因而改變，轉而以正向的思考代替胡思亂想的思緒。

最後，願意反思、觀看及檢視自己，並對自己的言行與態度做調整，是促使改變的重要因素。小澈從社會劇中她人表演時的觸動，觀看自己內心被演劇過程中勾出的情緒，而認識自己的情緒；與師兄姊的互動過程中，她看到他人的謙虛與自己的自以為是，她學著讓心更謙虛；在禪坐的過程中她體驗到自己情緒受各種念頭的牽動及身心上的變化，如缺乏耐心，從中她更了解自己，也學習調整自己，改變認知與態度，從每天生活中的調整，一點一滴的累積到後來整體的轉變。小澈的整個成長歷程，是先由外在他人的傾聽體驗到被接納、聽懂與包容的過程，之後學習回到內在、觀照自己的內心來自我傾聽。回到內在的過程是藉由注意到自己的感覺，和自己的感覺對話，以溫柔、接受的態度傾聽內在自我所傳達給自己的訊息，當傾聽到身體所要傳達的聲音，生理上會有解放感，生活也會因而改變(Gendlin, 1996)，就如小澈所說的當你給它是它真正要的時候，心就開了(96.7.12)。

在敘說的過程中小澈著墨最多的是禪修中的成長與體驗，她是在自己禪修之後才真正解決高中時期同學對她的傷害，及被同學背叛後的混亂心靈，從中體會到心靈的寧靜並找到人生的意義與方向。她是一位諮商師，受過科學教育，又曾在諮商中獲得很大的幫助與成長，對諮商能助人的性質有深的認同過程。但是再次尋求諮商協助的過程中她無法得到滿意的效果，反而是回到傳統文化中的宗教領域中獲得幫助，對一個學習諮商的人會有極大的衝擊，一個訴求解決問題的專業並非總能對自己有助，懷疑與衝突不免會在心中縈繞，這樣的經驗不是否定諮商的效果，卻能提醒諮商師去省思在諮商中是否少了哪些元素？如何才能不在個案的問題中打轉，很快了解個案問題及互動方式，並以她所能接受的方式與之互動呢？就此研究者提出了幾點個人的省思：

### 一、諮商師自己要先能有所成長、統整，才能協助個案成長

諮商師需將自己的盲點理清楚，才不致干擾治療關係。從小澈的成長歷程中，可以發現當個人在非常混亂的狀態中時，其實是很難去面對自己、處理自己的困難，並與人建立正向的關係，當時只能藉由他人的協助，了解發生了什麼，並在一個接納與包容氣氛中來鼓勵她面對與承擔，在此狀況中，她已自顧不暇了，更何況是助人，這和 Grimmer(2005)及 Muphy(2005)所提到的諮商師本身需將自己的盲點理清楚，否則這些議題會干擾治療工作的說法一致。只有混亂漸漸平靜，可以面對日常生活的種種挑戰，甚至學會了當自己的協助者，並可以信任內在的感覺，勇於感受及憑藉自身之內的價值而活，她才能活出自我，實現自我，讓自己功能完全發揮。只有成為這樣子的人才能以自己為工具，和個案建立真誠一致的人際關係，協助成長。人本心理學家 Rogers 也曾有一段時期的沮喪與壓力，甚至無法面對個案再做心理治療的工作，在他沉潛的期間，太太及同事的接納與幫助，讓他認清楚在某一心理層



次上，他一直覺得自己無價值，也不喜歡自己，這過程中他學會接受自我，了解愛心的付出與承受，而後成了他了解「無條件的積極關懷」為重要治療因子的來源，這是他在發現自己與統整經驗後所得到的領悟。

諮商師以個人為工具，需要以自己呈現在個案面前。諮商師需要面對個案的各式各樣問題與困擾，求助者帶著其問題而來就是希望諮商師能有效或有方法可以協助他處理，若諮商師自己仍有許多的盲點，隨時會被個案所勾起，而陷入自己的困境中，無法看清楚個案的問題，也就難以助人。更何況助人者須將整個人投入治療關係中才能協助個案，情緒若無法平靜，是難以同理個案、傾聽及接納個案的。Rogers在自己與個案的諮商心得中也發現在他能很接納地聽自己、做自己的時候，才是有效的諮商師（羅哲斯，1961/1990）。小澈一段時間的調整與成長後，使情緒平穩，並讓自己能每天都以新的心情重新出發，不受個案情緒與教學挫折影響，這樣的過程才能漸漸走向「風起帆動」，看帆動的方向，知道風如何動的人際互動歷程。身為諮商師或諮商學習者的我們，對於自己對個案的影響應該更有敏感性與覺察，從學習的過程中、生活的經驗中與接案的過程中不斷反思與省察，統整自己的經驗並傾聽自己，才能親近自己，成為如其所是的自己，也才能在諮商關係提供個案成長。

## 二、諮商師要能用心的傾聽，真心的投入人的關懷中

在小澈幾次的諮商經驗和禪修經驗中，發現助人者是否能聽懂對方的話相當重要，這是影響求助者是否願意持續求助的主要因素。當諮商師能聽懂、接納，聽到個案內心深處的聲音，個案就能感受到對方與我同在，懂我的強烈感受，這是一種覺得被尊重、被重視的感覺，也是彼此內心交會、真正接觸的時刻，這樣的觸動相當震撼人心，能讓人頓時流下眼淚。吳麗娟（2003）在個人的成長經歷中也發現當體會到人很被當一回事，很被尊重、接納時，真

的就有一股很大的成長力量。Cormier 和 Cormier (1998/2000)也認為一份良好的諮商關係是整個助人歷程中最能傳達諮商師對個案之關懷，以及將個案視為獨一無二且的珍視之個體，使最終的自我表露成為可能。然而當對方只是以諮商的技巧訓練來互動時，少了人的投入，少了彼此同在的感覺，少了真心的交會，變成你是你，我是我，兩人無法相互交集的平行線，這樣的感覺只有使彼此更加孤單。

諮商工作雖名為工作，但很弔詭的是她又是以人為工具的工作，必須要人在當下的存在，諮商師本身投入當下的互動中和當時的情境、人融合為一體，與個案共同經歷這一段過程。只要有人能充分了解那些感覺，就能使個案接納那些原在他們自己裡面的感覺，然後他們會發現他們自己和感覺都在改變(羅哲斯，1961/1990)。在這一段過程中真誠與接納，不做評價的態度是非常重要的，當諮商師允許自己去了解別人時，也冒著因了解而改變的風險，而我們都害怕改變，所以要完完全全心領神會地走進別人的整個天地，不是一件容易的事。然而這卻是諮商工作非常重要的成分，也是促使個案改變的基礎，只有諮商師的「允許」才能讓自己投入在這樣的關係中。

## 三、情緒與認知兼具，情緒紓解之後，還需要信念的轉化

諮商與心理治療的理論中，從個體的三個面向出發——認知、行為和情緒，每一個學派從不同的角度來處理人的問題，最終的目的在人格的改變，而認知、行為和情緒這三者是人格的整體，不論從哪一角度出發，最終是能整體的改變。強調由情緒抒發的學派，最終目標也必須達到認知信念的轉變，若只有情緒宣洩而少了認知重整，治療最終會是無效的。在情緒宣洩完之後個案感覺到心情舒緩，若未改變基本上的處世態度與面對問題的方式，下次遭遇類似的問題時仍有相同的情緒和結果，這也是小澈在紓解情緒後，情緒仍會一再出現的原因。她在就讀研究所時的諮商經驗中只是情緒



的紓解，並未改變認知信念，因此情緒會不斷再出現，這也是理情治療大師 Ellis 相當反對用宣洩技巧的原因，當宣洩完後沒有質疑這感覺是否合理，就可能對自己灌輸憤怒情緒的非理性信念，如此，他們會更強烈地認同於這些信念(Yankura & Dryden, 1994/2001)。抒發情緒是一個出口，但情緒有其來源，這來源就是也是小澈所認為問題「根本」，「根本」轉變，情緒就轉變。

Rogers 強調接納自己的情緒，但並非是讓人去宣洩情緒，而是去體驗情緒，體驗指的是感受自己內在的感覺並開放地接納它，將它收納為自己的一部分，這收納的過程就是信念的改變，因為接受了自己是有負向情緒這一個信念，而不再抗拒它，才能深入地了解體察這負向想法的「根」，追根究柢。因此，體驗不只體驗情緒，也體驗自己的內在對話，看自己如何批判自己或看待人事物，這些內在對話在接納自己後就會有所轉化。小澈在禪修的過程，就是一種體驗內在情緒與思緒的方式，體會到自己思緒的波動與如何思考事情，不抗拒不否認，而後心念自然轉化，對事情有了新的觀點，情緒也跟著改變。人格的改變需要人生觀的調整，才不致落入情緒漲與洩的循環中，加深個案的無助感，而違背諮商與心理治療的本意。

#### 四、靈性與諮商的議題，認真面對人的精神層面

在諮商專業中，因為講求科學精神，對一些不可知或無法以科學驗證的事，大多避而不談，然而靈性的議題長久以來即存在人類世界中，尤其在台灣的社會文化環境中，到處神壇寺廟林立，是受現在教育的我們難以視而不見的，何以靈性的議題能夠在世界的文化中存在如此久而不被科學主義所淘汰，必有其作用。

心理學發展到超個人心理學時，將人的層次由原先的生理、情緒和理性三個層面，提升到第四個層面的靈性層面（李安德，1992）。Rogers 和 Maslow 晚年也都在自己的理論中加

入了自我超越及靈性的探討，而個體心理學更是在個體的五種生命任務中，列出了靈性這一任務，且是個體安適(wellness)的核心(Sweeney, 1998)，Ven Pelt 認為不論就生理或心理層面而言，信仰和靈性均源自人類經驗的深處，她強調除非我們觸及此靈性核心，否則我們將永遠錯失人性中重要的部分（引自 Ivey, Ivey, & Morgan-Smike, 1997/2000）。這些西方心理學家不約而同地提出對靈性經驗的重視，有些開始研究東方思想，甚至應用一些東方的放鬆方式如冥想、呼吸和瑜珈作為介入策略(Cormier & Cormier, 1998/2000)，國內卻在資源如此豐富的情況下，反而極少有研究或諮商師會提出這個議題，不免讓人覺得可惜。國內學者楊明磊（2001）的研究中訪談了四位資深諮商師，其中一位將諮商與佛法結合，另一位則整合諮商理論與靈修的精神，強調身、心、靈的整體，四位諮商師中就有兩位提出自己在靈性中的體驗，及見證到靈性經驗對他們的幫助。國外學者 Murgatroyd(2001)和 Thomson(2000)也都從自己的體驗中感受到禪修中的精神層次對自己的幫助。這些結果提供我們省思，諮商師本身都能在靈性層面有所體驗和感動，何以在這個議題中卻常常被專業所忽略，或是難以登上專業之門。當小澈在感受到禪修使其改變如此大時，也在面臨科學與靈性的衝突與掙扎中發現靈性議題難登專業之門，有一段時間無法整合靈性層面與諮商，是否科學就真與靈性相違背？或是因科學有其限制，無法測知靈性的知識或體驗？

靈性特質屬個人的精神層次，開發靈性本質能夠增進整體的身心健康(Sweeney, 1998)，就如 Maslow 所提的高峰經驗中，當你融入了某個情境中完全忘懷自己身體及有限的存在，你似乎嚐到永恆的滋味以及隨之而來的解放、寧靜、平安與及難以抑制的喜悅，片刻之後，你開始由不同的角度看世界，感覺到世界是美好的，你也美好，生命充滿了意義（引自李安德，1992）。這種過程只有透過親身的體驗才能了解，它是一個體驗的過程，難以用言語形



容的，就因為這樣，未曾體驗過的人實難以信其真，或難以感受其真正的本質，更無法用科學去分析，但它卻能直接轉化個人的內在，讓人從心底產生正向的力量，小澈在禪修過程中感受到的就是這樣的力量。諮商的目的也是希望個案能產生人格改變，朝向希望個案可以轉化內在，用正向的心態來面對日常生活的方面，這與靈性層次所強調的方向實屬一致，若能重視此層面，諮商輔導人員在諮商時就多了一個著力點來增進個案的健康。

## 結論與建議

### 一、結論

本研究以一位諮商師敘說諮商與禪修中的體驗與成長為主要探討方向，在整個成長的過程中，逃避與封鎖階段中，父親的逃避行為和高中同學的自私是小澈早年的兩個不愉快記憶，這過程對她的影響是她封鎖住情緒並從人群中退縮，退回自己的世界。探索與發現時期她開始經由諮商輔導認識自己，因大學時學姊的一次經驗分享讓她踏進輔導中心，感受到被聽懂與接納，也發現認識自己是如此有趣，讓她打開了情緒經驗，從此愛上諮商輔導並立志學習諮商。混亂與寧靜時期是她遭遇到另一次人生的挫折後，心情極度的混亂，想要尋找一個讓心平靜的方式，從諮商中發現對她無多大幫助，反而從禪修中感受到極大的力量與轉化，從而精進禪修，藉由禪坐中的內觀來觀看自己與調整自己，讓她感受到寧靜。之後她面臨諮商與禪修兩種力量的衝擊，這兩股力量衝擊了她一陣子，直到她發現諮商中可以有禪修的精神，在禪修可以調整諮商時遇到的困難時，她才將這兩種力量整合起來。經過小澈的精進成長，她呈現出轉化後的新生命，生活很有能量、可以耐心等待問題的答案、關心各行各業的人、與人輕鬆自在地相處、能感恩與懺悔、不斷地考驗自己、並找回了理性使自己情緒與理性兼具，並朝向她所嚮往的澄淨清澈境界。

界。

所謂危機就是轉機，小澈若未經歷困境，也難以找尋方式來成長自己，或許以其他許多的人生波折與挫折來看，小澈所經歷的也只是一小問題，然而當身歷其境時的心理掙扎與矛盾、困擾程度不亞於其他，只有走過了再回頭來看時，才能覺得雲淡風清，也只有用感謝的心在其中，經歷過這一段路程後才會覺得有收穫與成長。小澈在人生路上能適時找到一些出路，他人分享與關懷的心固然重要，願意成長與從自己改起的心也是一個關鍵。小澈在接引他人中展現自己，也藉由自己去影響他人，我在她身上看到了對生命的堅持與所呈現出的潛力，及對理想的信心就能有所體會。

從小澈的敘說中，研究者也提出了幾點省思，包括：

（一）諮商師要能先釐清自己的盲點，促進自己成長、統整，成為如其所是的自己，才能以自己為工具和個案建立真誠一致的人際關係，協助個案成長。

（二）諮商過程中需要諮商師用心地傾聽，真心投入人的關懷中，聽到個案內心深處的聲音，就能提供適合成長諮商關係及力量。

（三）諮商中要能情緒與認知兼具，情緒紓解之後，還需要信念的轉化，當個案對事情產生新的觀點，情緒能自然轉化。

（四）諮商師要重視靈性與精神層面，協助個案探討生命中的核心任務，認真面對人的精神層面，提供更多層面的諮商方向。

### 二、建議

#### （一）在諮商實務上

1. 傾聽和同理是待人的態度，而非單純技巧的應用，諮商師應以真誠的態度傳達出對當事人的關懷，才能傾聽當事人真正的需求及感受到其潛能。當事人會在諮商過程中不斷傳達出主要的困擾問題，諮商師也須不斷地核對自己的假設與理解，以避免落入主觀的先見中。

2. 對有宗教信仰或重視精神層次的當事人，要能依循其需要，與其探討此方面的議題，發揮



宗教及精神層次的正向力量，強化核心自我，增強其內在的能量。

3. 諮商師要能從諮商歷程及個人經驗中不斷地反思與檢視自己，才能從檢視的過程中產生的洞察，調整諮商方向。尤其有個人議題尚未處理的諮商師，更需要注意諮商過程中個人議題的干擾，隨時檢視自己，以免造成對當事人的傷害。

#### (二) 未來研究上

1. 本研究只探討一位諮商師的成長，從敘說觀點出發更可以感受每個生命中的掙扎與奮鬥，也看到生命較為完整的圖樣。一個生命的故事不足以概括全貌，但仍是參考，若要對這一族群有更多的了解，仍需要更多的生命故事的呈現。

2. 本研究所看到的，只是研究參與者在成長的過程中經由諮商與禪修中所經驗到的成長，然而促進個人成長的管道相當多元，以其他方式來成長者的經歷或有所差別，也是值得去發掘的。

3. 本研究資料由訪談中研究參與者的敘說來理解其生命的故事，訪談固能由訪談當下的脈絡及對談中理解敘說資料，但若能加入敘說者的檔案筆記、紀錄或其他相關的資料，將使資料更多元，也讓敘說時的有更豐富的資料來對照，因此未來的研究者可考慮加入其他的資料來源。

註 1：「十牛圖」：十牛圖為宋代廓庵改作清居禪師八牛圖而成，依圖次第指出禪者由修行、開悟、調伏業識，終至見性，進而入世化眾之心路歷程。十牛圖的十張圖依次為「尋牛」、「見跡」、「見牛」、「得牛」、「牧牛」、「騎牛歸家」、「忘牛存人」、「人牛俱忘」、「返本還源」，到最後的「入塵垂手」，共有十個過程、十種境界。

註 2：小澈所加入的佛學社團，強調禪坐的修行，聚會時有時師兄或師姐會先分享禪坐中的經驗，然後就進行禪坐，極少講習佛法，或誦

經念佛，或禮拜。禪坐完共修者有時會互相討論禪坐的心得或體驗，此即完成此次的課程。

## 參考文獻

- Cormier, S., & Cormier, B. (2000)。助入者的晤談策略——基本技巧與行為處遇(王文秀等譯)。台北：心理。(原著出版於 1998)
- Ivey, A. E., Ivey, L. B., & Morgan-Smike, L. (2000)。諮商與心理治療——多元文化觀點(陳金燕譯)。台北：五南。(原著出版於 1997)
- Yankura, J., & Dryden, W.(2001)。艾里斯(陳逸群譯)。台北：生命潛能。(原著出版於 1994)
- 李安德(1992)。超個人心理學。台北：桂冠。
- 李花環(2000)。諮商人員專業認同歷程分析研究。國立彰化師範大學諮商與輔導研究所博士論文，未出版。
- 李華璋(2001)。諮商員專業發展歷程之質性研究。國立彰化師範大學諮商與輔導研究所博士論文，未出版。
- 吳珍(1994)。大學生對不同性別、不同問題類型受輔者的態度研究。國立彰化師範大學諮商與輔導研究所碩士論文，未出版。
- 吳麗娟(2003)。一個諮商員的專業成長：一個人的成長。中華輔導學報，14，1-30。
- 林家興(2007)。大學諮商學習者受輔經驗之調查研究。諮商與輔導學報，16，1-21。
- 張文亮(1994)。冥想技術的理論探討及其效果之調查研究。國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文，未出版。
- 張淑芬(1996)。準諮商員接受諮商經驗對其自我成長與專業學習影響之研究。國立彰化師範大學諮商與輔導碩士論文，未出版。
- 黃進南(1996)。和春工商學校學生輔導需求調查研究。和春學報，3，303-327。
- 童郁榕(2005)。禪坐對有學習禪坐意願大學



- 生心理適應影響之研究。國立新竹教育大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版。
- 楊明磊 (2001)。資深諮商工作者的專業發展—詮釋學的觀點。國立彰化師範大學諮商與輔導博士論文，未出版。
- 聖嚴法師 (1999)。聖嚴法師教禪坐。台北：法鼓山。
- 聖嚴法師 (1998)。禪的世界。台北：法鼓山。
- 蕭育昇 (2004)。我痛苦所以我存在：一位助人工作者從生命經驗中的自我覺察與反思。私立東吳大學社會工作學系碩士論文，未出版。
- 維琴尼亞·薩提爾 (1998)。薩提爾的家族治療模式 (林沈明瑩譯)。台北：張老師。(原著出版於 1991)
- 羅哲斯 (1990)。成爲一個人 (宋文理譯)。台北：久大/桂冠。(原著出版於 1961)
- 黛安娜·巴巴利亞等著 (2004)。人類發展—兒童心理學 (張慧芝譯)。台北：久大/桂冠。(原著出版於 2001)
- Buckley, P., Karasu, T. B., & Charles, E. (1981). Psychotherapists view their personal therapy. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 18, 299-305.
- Corey, G. (2001). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (6th ed.). Stanford, CA: Brooks/Cole.
- De Silva, P. (1993). Buddhism and counseling. *British Journal of Guidance & Counseling*, 21(1), 30-34.
- Down, T., & McCleery, A. (2007). Elements of Buddhism philosophy in cognitive psychotherapy: The role of cultural specifics and universals. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 7(1), 67-79.
- Gendlin, E. T. (1996). *Focusing-oriented psychotherapy: A manual of the experiential method*. New York: Guilford Press.
- Grimmer, A., & Tribe, R. (2001). Counseling psychologist' perceptions of the impact of mandatory personal therapy on professional development: An exploratory study. *Counseling Psychology Quarterly*, 14(4), 287-301.
- Grimmer, A. (2005). Personal therapy: Re-searching a knotty problem. *Therapy Today*, 16(7), 37-40.
- Holzman, L. A., Searing, H. R., & Hughes, H. M. (1996). Clinical psychology graduate students and personal psychotherapy: Results of an exploratory survey. *Professional psychology: Research and Practice*, 27(1), 98-101.
- Macran, S., & Shapiro, D. A. (1998). The role of personal therapy for therapists: A review. *British Journal of Medical Psychology*, 71, 13-25.
- Murgatroyd, W. (2001). The Buddhist spiritual path: A counselor's reflection on meditation, spirituality, and the nature of life. *Counseling and Values*, 45(2), 94-102.
- Murphy, D. (2005). A qualitative study into the experience of mandatory personal therapy during training. *Counseling and psychotherapy research*, 5(1), 27-32.
- Parker, J. A. (1979). *Didactic, instruction, experience and personal therapy as determinants of therapeutic ability*. Unpublished doctoral dissertation, University of South California, CA.
- Perez-De-Albeniz, A., & Holmes, J. (2000). Meditation: Concepts, effects and in therapy. *International Journal of Psychology*, 5(1), 49-58.
- Pope, K. S., & Tabachnick, B. G. (1994). Therapists as patients: A national survey of psychologists' experience, problems, and beliefs. *Professional Psychology: Research and Practice*, 25(3), 247-258.



Sweeney, T. J. (1998). *Adlerian Counseling: A Practitioner's Approach*. Ohio : Brunner Rutledge.

Thomson, R. F. (2000). Zazen and psychotherapeutic presence. *America Journal of Psychotherapy*, 54(4), 531-548.





# A Counselor's Self-growth Process through Counseling and Zazen

Fu-Chen Huang<sup>1</sup>      Sho-Ring Kao<sup>2</sup>      Sing-Yu Lia<sup>3</sup>

## Abstract

The purpose of this research is to explore the growth process of a counselor through counseling and Zazen experience. The subject is a 28-year-old female counselor who has been seeking counseling for five years and has taken part in Zazen for at least four years. The research used in-depth interview based on narrative approach and concluded five phases in growth, which are as follows:

1. Escaping. The subject had troubled experience with her father and senior high school classmates. She has been avoiding them for half a year since then.
2. Exploring. In this phase she decided to seek help in counseling. The counseling experience in turn motivated her to become a counselor.
3. Confusion. As she suffered another frustration, she turned to Zazen and learned to adjust and transform her own mindset, and eventually found a peaceful solution to the conflict.
4. Collision and integration. This is the phase of her becoming aware of the impact of the collision from two forces. When learning to integrate the two forces, she realized that counseling can be fortified with Zazen.
5. Stability. She resumed her life with coping skills after she practiced Zazen. She is now energetic, patient, caring, easy-going, thankful, self-challenging, and broad-minded.

Based on the findings, the present research provides reference points and suggestions needed for further research.

**Keywords: Counselor, Narrative, Counseling, Zazen, Self-growth**

---

Fu-Chen Huang<sup>1</sup>      Graduate Institute of Guidance and Counseling, National Kaohsiung Normal University  
fuchen.hang@msa.hinet.net

Sho-Ring Kao<sup>2</sup>      Graduate Institute of Guidance and Counseling, National Kaohsiung Normal University

Sing-Yu Lia<sup>3</sup>      Graduate Institute of Guidance and Counseling, National Kaohsiung Normal University

