

# 法鼓佛教學院佛教學系學士畢業呈現

以自我療癒為修學佛法的前方便

指導教授：黃鳳英博士

學 生：釋惟慈 撰

中華民國一〇一年六月

# 目 錄

## 壹、主題設立的緣起與動機

- 一、前言
- 二、確立主題前的心路歷程
- 三、進行自我療癒的動機

## 貳、問題行為的理論檢視

- 一、自我課題的理論檢視
- 二、實作流程與預期達成目標

## 參、進行「療癒計畫」實作

- 一、經覺察後發現的自我問題
- 二、實作成果
- 三、實作心得
- 四、未來修學計劃

## 附 件

- 一、每週實作後的行為改變自我評比
- 二、行門實作記錄：禮拜《八十八佛洪名寶懺》
- 三、思考改變記錄單
- 四、訪談同學錄音逐字稿

# 壹、主題設立的緣起與動機

## 一、前 言

此畢業呈現的研究方向，與學僧的過往經歷有關，在學僧的孩提時代，就承受著父母感情失和，以及家庭不健全的種種悲傷。在父母彼此敵視、不停爭執中長大的自己，心靈也蒙上陰影，變得沈默寡言，也敏感而脆弱，經不起外來的刺激與考驗；回首看看自己，竟發覺從小學起至大專時期間，就像是個遊魂飄蕩著，對未來沒來期待、沒有目標的過日子，只是沉浸在慾望的享樂中。甚至後來有因緣出家受戒，也始終無法讓心靈得到平靜，總覺得自己是是被放棄的、是得不到愛與關懷的人。來自內心的障礙，使得自己在修習出家道中始終提不起力量，也不時的失去正念。

沒有如法修學與隨眾作息等種種狀況，更加遭致他人的異樣眼光與不認同，致使自己備感壓力，不時的浮現要捨棄出家身份的念頭，並放縱自己隨興而為，明知有違於戒行，卻無法約束與克制，這些種種的行為，一直到來法鼓山就讀佛教學院，才出現了改變的轉機。

就讀佛教學院這四年中，從一個不斷找理由合理化自己行為逃避的自己，慢慢的得以改變；學校的環境與課程，老師與同學的言行，一點一滴都在心裡埋下正向的種子。期間不斷的問自己「真的還要這樣混吃等死嗎？」、「未來的自己到底想怎樣呢？」，在學院師生的薰陶下，自己真的想改變了，但是老師們教了各種修行的方法，自己卻都使不上力，連拜佛、拜懺時，都煩燥不已，身體也出現各種狀況與疼痛，種種身心狀況，不斷的障礙自己，拉扯著自己。

這樣的情形，直到選修佛教心理學的課程時，接觸到心理諮商的技術與理論，頓時發現，這些困擾、障礙自己的是過去沒有被處理的陰影，是過去的未竟事物，在干擾著自己；那些長期被忽視、沒有被處理的情緒累積，以及種種負面情緒與錯誤的信念，因為經過諮商和自我覺察而挖掘出來。自己也因為老師的諮商與幫助，感受到長久以來壓抑與失落的心靈得到舒解，並幫助自己能夠提起一些心力來修學，逐漸能有效的克制自己，不再受情緒左右。

一個人想誠實的面對自己是需要勇氣的，把自己的問題與受創傷的過往揭露在其他的人面前，則需要更大的勇氣。學僧願意以自己的經歷與療癒的過程，做為其他有相關課題的人在修行時的借鏡，希望自己的經驗能幫助到別人。

## 二、確立主題前的心路歷程

在確立此畢業呈現的主題之前，內心著實經過一段掙扎，回想起最初要定下呈現的主題或方向時，首先想到的是要做《瑜伽師地論》的經論整理，原本的想法是為了想瞭解“心”的狀態，因為自己這大半輩子，都因為這顆“心”受了不少折磨，所以想籍著經論整理時，能夠知道心的運作是如何地影響行為，從而找到對治的下手處，由於《地論》是一部佛學鉅著，包含著佛法中高深的學問，如果本身沒有相對的佛學基礎，是很難一探究竟。

為此，黃老師建議學僧可向校長請益，學僧去函詢問後幾日均未收到回覆，某日於午齋出坡時遇到校長，校長向學僧提出了他的看法，他認為學僧的畢業呈現可以是多元化的，並不一定要做經論整理，或是論文寫作，況且以學僧目前的所學，也許不適合做《地論》的整理。並勉勵學僧應該以自己能掌握的方向，思考如何用四年中所學習到的知識，將來可以「解行並用」，真正地落實在生活中，也可以為別人修行時的參考，利益他人。

受到校長的提點，自己不斷思考著，要怎樣做才符合校長說的「解行並重」，別人也能受益呢？後來想到在尚未報考學校前，曾收看空大

的教學節目，有看過校長在空大講授有關「臨終關懷理論與實務」，當時就覺得好酷哦，出家法師也能在空大授課耶，所以也曾詢問過黃老師有關安寧療護的事，但一聽黃老師說安寧療護的相關課程與訓練至少需數年，而且需要到醫院實際投入關懷工作，但在學院的學習時間中實在不足以完成臨床宗教師的訓練，所以只好作罷。

之後上網瀏覽了一下，看到有關以佛教來做社區營造或是社區關懷的議題，好像也不錯，想到父母都有認識一些立委、議員和里長，熟識的精舍與道場也有多家，應有很多資源可運用。接著便以「佛法社區營造的實踐與過程」為主題，也訪談了幾位社區民眾，決定以老人關懷為主要方向，包括設立關懷據點、老人才藝等。

但是，沒想到後來麻煩卻接踵而至，諸如像設立關懷據點就必須與政府接洽與報備，而且除了政府補助外也需自行籌經費，若是需要用到精舍或道場的場地，還必須召開信徒大會徵義工，另還必須請道場開董事會議，以向董事們報告借用的設施或需要贊助的款項，光是政府的流程和單據，看得自己頭都昏了，還要和一大群政治人物周旋，說真的，當在網路上看到別人的成果，以為要做到不是太困難，在自己實際進行之後，才發現實在是很困難，最後只能說“這不是我的菜”。

怎麼辦呢？老師有幾次問學僧方案進行得如何，自己是越說越心虛，越做越沒力，後來又上了「佛教心理學與諮商」，就想說好吧，學僧再換個方向做諮商吧！認識的議員中有人有設立關懷據點，都有持續在做老人關懷，如果自己把諮商技術學好，當議員在做社區老人關懷時，自己就跟著去關懷，那就跟當初定的主題還是有關連，就不用換題目了。

有句俗話說得好：「人貴自知」，偏偏自己是一點都不自知，一路下來不得不承認自己是——沒耐心、沒愛心、沒恆心和不吃苦也不吃虧，光是和家裡的老菩薩，有不如意時總會先大戰幾百回合，直到詞窮聲竭方肯罷休，也曾在法會時幫忙知客登記牌位與收受油香費用，最怕遇到人多時，一些長者又東問西問，頓時覺得眼冒金星、火冒三丈，覺得老人“怎麼這麼煩人”，想到自己對自家老菩薩都極沒耐心了，又何況是對他人呢？即使諮商的技術再純熟，如果不願真心關懷，有極大的慈悲與包容，是無法去探問到老人的內心想法，也得不到信任的，更不用說助人了。

幾經思量，雖然黃老師幾次建議以自己為個案來研究，但因心裡又害怕別人會報以異樣的眼光，而遲遲不敢決定，看著手邊有一片剛來學校時，果暉法師送的法鼓全集，學僧試著以「助人」和「感動」

為關鍵字，搜尋到這幾段話：『在日常生活中，如何具體實踐自助助人的修行呢？可從「四感」 - 感化、感動、感謝、感恩來著手』<sup>1</sup>、「應該先用佛法的智慧和慈悲來感化自己、修正自己」<sup>2</sup>、「感化自己就是要知慚愧、常懺悔」<sup>3</sup>

受著這幾句話的鼓勵，讓自己有勇氣以這四年所學到的，不管多少，先從感化自己、修正自己做起。如果別人因為看到自己的改變而受動感動，進而加深對佛法的信心，就是學僧回報給學校與師長們的最大感謝與感恩了。

---

<sup>1</sup> 《法鼓山的方向》法鼓全集光碟版 (08-06, p. 468, 08)

<sup>2</sup> 《法鼓山的方向》法鼓全集光碟版 (08-06, p. 469, 01)

<sup>3</sup> 《法鼓山的方向》法鼓全集光碟版 (08-06, p. 469, 03)



### 三、進行自我療癒的動機

如前所述，在就讀學院的這段時間，自己有無數次生起想改變的心，卻始終無從下手，來自內心深處潛藏著的恐懼與莫名的失落感，成了修行上的極大障礙。對於過去曾犯的錯誤，在心中有著罪惡感，漸漸地也不敢身處殿堂，總覺得對不起佛菩薩，感覺佛菩薩好像在怒視著自己，甚至到後來，已幾乎自我放棄了，直到有一天，出現了一個轉機。

事情是這樣的，在一次課堂上的實際演練諮商，而學僧是那個案例，該次經驗讓自己感受到前所未有的震撼，因為老師在引導的過程中，幫助自己察覺到有憤怒的情緒累積著，所以老師使用了一個技術，叫「空椅法」，由自己想像一個想與他談話的對象坐在那張空椅子上，而自己想像的那個對象，正是自己的父親，因為失去父愛的失落感，原本美滿的家庭破碎的悲傷，以及對於破壞家庭的第三者，心裡充滿無比的怨恨，以及對母親的同情與不捨；藉由那一次的演練得到舒解，也堅定了走修行這條路的心念。

正因為黃老師不只在課堂上教授相關技巧，下課也很有耐心地撥時間與學僧會談，而自己也在接受老師的幾次的諮商後，受到老師的引導，知道自己的身心狀況，而自己也因為老師的諮商與幫助，感受到長久以來壓抑與失落的心靈得到舒解，也幫助自己能夠提起一些心力來修學，並能有效的克制自己，不再受情緒

左右。

雖然知道佛法的好處，也知道出家身份的難能可貴，可是卻因為逃避與忽視自己的內心世界，對自己不夠接納與開放，所以內心深處出現各種抗拒的情形，以致於無法感受與得到修行的好處。學僧深深覺得，如果在試了各種方法後都不得力，何不以心理諮商的方法，先進行自我療癒，把這個方法當成進入修行道上的前方便，幫助自己更能領受到佛法的滋潤，在道業能更精進無障礙。

想起當初校長表示過，希望學生的畢業呈現主題須以自己能掌握的方向去作，而且是能“解行並重”也就是能將自己的夢想實踐，別人也能實行的。

審視自己後，覺得進行「自我療癒計畫」是學僧可以掌握且必須面對的課題，從計畫的進行過程，認真面對自己的問題，並幫助自己找回學習佛法的信心與力量；此外，藉由自己的成長與改變過程，調適自己能如法的修行，並學習到自助與助人的方法，這就是學僧設定這個主題的動機。

## 貳、問題行為的理論檢視

### 一、自我課題的理論檢視

接受心理治療就是為了「要改變」，希望接受心理治療諮商之後，自己會有一些好的改變，可是，要有好的改變，前提是自己的生活也要跟著改變，也要花更多的時間做自我探索，調整不良消費習慣等等。雖然心裡清楚知道需要改變，但卻又是依照習慣在過生活，導致產生更多心裡的痛苦或是不愉快，惡性循環下也就不會有所改變。所以，如果發現自己有改變的困難，最好的方法還是先尋求專業工作者談談這個問題，別因此而自行放棄，這是一個讓自己學習跟別人討論的機會，而不是像以前一樣，只是用自己的感覺來判斷決定重要的事情。

在專業的助人過程，最重要的是助人者與當事者的人際關係，不同於一般社會上的人際關係。助人者在會談的過程，是專注地站在當事者的角度，了解、探索當事者造成目前困擾的各種歷史與情境脈絡，並與當事者共同研擬可以幫助當事者的方法。當事者在這過程可以放心表達自己的想法與感受，因為助人者對當事者沒有預設的價值評價，加上在療癒的過程中是與當事者“穿同一鞋子”——亦即在面對問題的同陣線盟友。他所想的和所作的就是希望對當事者有所幫助，

因此在這過程中，所有談話的重心都完全集中在當事者的困擾，與一般相互照應的人際關係並不相同；而且專業助人者必須肩負承諾「保密」的責任與義務，不能在未經當事者的同意下，公開他的的私密，否則就冒犯了助人的倫理守則。而且專業助人者與當事者是「合作」的關係，沒有辦法密切合作的心理師與當事者，是很難改變問題的。

由於在療癒過程中，學僧也選修佛教心理學與諮商課程，以下就一般心理治療的過程中，不同的學派中，對學僧本身的困擾整理出不同心理治療學派中的看法。在整理的過程中，也幫助學僧進一步探索目前所遇到的各種身心、行為反應。

### （一）精神（心理）分析治療

佛洛伊德認為，人的心理可以分為兩部分：意識與潛意識。潛意識不能被本人所意識，它包括原始的盲目衝動、各種本能以及出生後被壓抑的動機與欲望。他強調潛意識的重要性，認為性本能是人的心理的基本動力，是擺佈個人命運和決定社會發展的永恆力量。

佛洛伊德在長期的諮商實踐中發現，許多心理障礙例如歇斯底理症、強迫症、恐懼症焦慮症等等疾病的誘因，主要是把源于壓抑在原我的某些慾望、意念、情感、矛盾情緒、精神創傷等因素的作祟。這些被壓抑的東西，雖然一個人自己不

能覺察，但在無意識的原我內卻並不是安份守己的待在那裏，而是不斷的興風作浪，從而引起個體的焦慮，緊張、恐懼、抑鬱不安的心理障礙。

於是，佛洛伊德假設，倘若在心理治療中能將這些被壓抑入無意識的東西帶回到意識域，使個體自己能夠覺察這些致障的因素，對當前表現出來的心理障礙或行為問題有所領悟，則有助於患者在現實原則的指導下，依靠自身的力量來克服這些障礙或問題。

## (二) 完形治療

完形治療法的創始者波爾斯(F. Perls)首創，認為困擾的產生乃是由於心理因素產生了痛苦的分裂，這種不協調可能發生於個體或是人與人之間；想了解個人，要從個人與環境的互動關係中才能看見。

Perls認為想要自我了解，當下當事人如何行動，遠比知道他們為何表現如此更重要。因此強調此時經驗了什麼，而非當事人說了什麼。

覺察包括：頓悟、接受自己、對環境了解、對自己的選擇負責、能與他人有接觸能力等。

## ☞ 自我覺察

自我覺察是完形治療的核心。完形治療學派認為個體有自我調整的功能，個體若能充份覺察，必然改變；也就是，覺察本身即具有治療的效果。

覺察是指去發現某些事情，讓個體接觸到或感覺到自己正在做什麼？感覺到自己的思考、動作、身體姿勢等。在覺察的過程中，個體與環境做良好的接觸，以經驗內在的衝突，統整其人格的分歧與對立。

藉著覺察，個體發現真實的自我，從新整合自己。覺察是一種提供選擇的工具，它也意味著改變的可能性。

## ☞ 當下

完形治療強調此時此刻，它認為留戀過去就是在逃避體驗現在。Polster 在 1973 年曾提出「力量存在於當下」(Power is in the present)，只有當下才是最重要的。若把精力花在追憶過去或是冥想未來，「當下」的力量將消失無蹤。

## ☞ 未竟事務

另一項完形治療的主要概念是未完成的事 (unfinished business)，包括悔恨、憤怒、憎恨、痛苦、焦慮、悲傷、罪惡、被拋棄等未曾表達的情感。雖然這些情感未被表達，他們都與某些特殊、鮮明的記憶或想像連結在一起，這些未曾完全察識、未曾被充份體驗的情感在內心深處徘徊，在不知不覺中，影響個體與自己和他人的接觸。若過去某些情節沒有適當處理，會帶來疲勞、注意力散漫、混亂、緊張、身體疾病、破壞等不滿足的行為模式。在完形上就將這些未解決的情況，和未獲得滿足的欲求，稱之為「未完的形態」或是「未竟事務」。

未完成的事就如此持續著，直到個體面對、處理那些未曾表達的情感後，才算「完成」。這些不完全的層面，的確會尋求完備，而當它們累積到相當強度時，個體便陷入偏頗、苦悶、強迫行為，以及自我打擊中無法自拔。由於這些莫名的情感，製造了許多不必要的情緒困擾，打亂的我們對現實的覺察。

所有未解決的問題出現於現在的瞬間，過去所有未解決的狀況皆繫在一根線上，而線的一端就握在自己現在的手上。假若能觀察現在的行為、思想、感情，就可能到達握在手中線之源頭。

如此一來為解決的狀況獲得解決，整件事便可打上完整的休止符，也就是放開了將自己束縛於過去的那根線，完全生活於現在，參與現在、解放過去—這也是完形的目的之一。

### (三) 認知行為治療

「認知行為治療」起源於六十年代，由貝克博士 (Aaron T. Beck, M.D.) 致力發展

貝克的認知治療是依據「認知是決定我們如何感受與如何表現的主因」這個假定為基礎。

認知治療包括所有以矯正錯誤觀念與錯誤自我暗示為媒介來減輕心理壓力的治療法」。改變那些導致功能失調的情緒與行為之最直接方法，就是改變不正確且功能不當的思想。

#### 1. 認知歪曲的形式

1. 獨斷地推論 (Arbitrary inference)：指沒有充足而相關的證據便驟下結論。



- II. 選擇性的偏差推論 (Selective abstraction) 指以整個事件中的單一細節下結論，而失去整個內容的重要性。這個假定是「真正重要的事件是那些與失敗與損失有關的事」。
- III. 過度類化 (overgeneralization) 指把某件意外事件產生的極端信念不恰當地應用在不相似的事件或環境中。
- IV. 擴大與誇張 (Magnification and exaggeration): 指過度強調負向事件的重要性。
- V. 個人化 (personalization): 是一種使外在事件與自己發生關聯的傾向，即使沒有任何理由作這種聯結。
- VI. 極端化的思考 (Polarized thinking): 指思考或解釋事情時用全有或全無的方式，或用「不是...就是...」(either/or) 極端地將經驗分類，這種二分法的思考把事情都分為「好或壞」。

## ☞ Beck 的認知治療的實施

### I. 治療關係

認知治療者教導當事人如何透過評估的歷程辨認出扭曲與導致功能障礙的認知，透過治療者與當事人之間的努力合作，當事人被教導去認識、觀察並監控他們自己的思想與假定，特別是他們負向的「自動化思考」(automatic thoughts)。

## II. 治療技術

### ➤ 識別自動化思考 (identifying automatic thoughts)

自動化思考是介於外部事件與個體對事件的不良情緒反應之間的思想。當事人在認知治療過程，首先要學會識別自動化思想，尤其是那些在憤怒、悲觀和焦慮等情緒之前出現的特殊思想。治療者可採用提問、指導當事人想像或角色扮演來發掘和識別自動化思想。

### ➤ 改變認知基模或思考模式

在發掘、識別自動化思想的過程中，治療師應該仔細觀察病人的每一細小的心境變化，詢問他們在每一心境變化之前瞬間所出現的想法。心境變化包括每一種情緒反應。一但當事人學會識別和監察自動化思想，治療師往往可以要求病人填寫“功能失調性思想每日記錄表”，記錄每天在不良情境下所出現的情緒反應和自動化思想。

以上自我思考追蹤紀錄，最後將辨識當事者常用的基模，並對不合理基模訂出改變計畫。

#### (四) 正念減壓

正念減壓 (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) 是一種以正念修行 (Mindfulness Meditation) 為基礎，並結合瑜伽所發展而成的減壓放鬆治療法，由美國麻州大學醫學院的卡巴金博士 (Dr. Jon Kabat-Zinn) 於 1979 年所創導。

正念修行，是對自身現有的一切內在經驗，採取非評價的、非判斷是非的方式，完全地覺知當下的一切，藉以減輕身心壓力與情緒反應，並獲得心理深層的平靜。

正念減壓治療計畫通常為期八週，內容包括正念修行與瑜伽療法，參與者一週聚集一次，進行課程學習。此計畫是將正念 (mindfulness) 視為「全心全意專注於當下所顯露的一切身心經驗，並觀察其生滅現象，而不與現象直接粘著」。

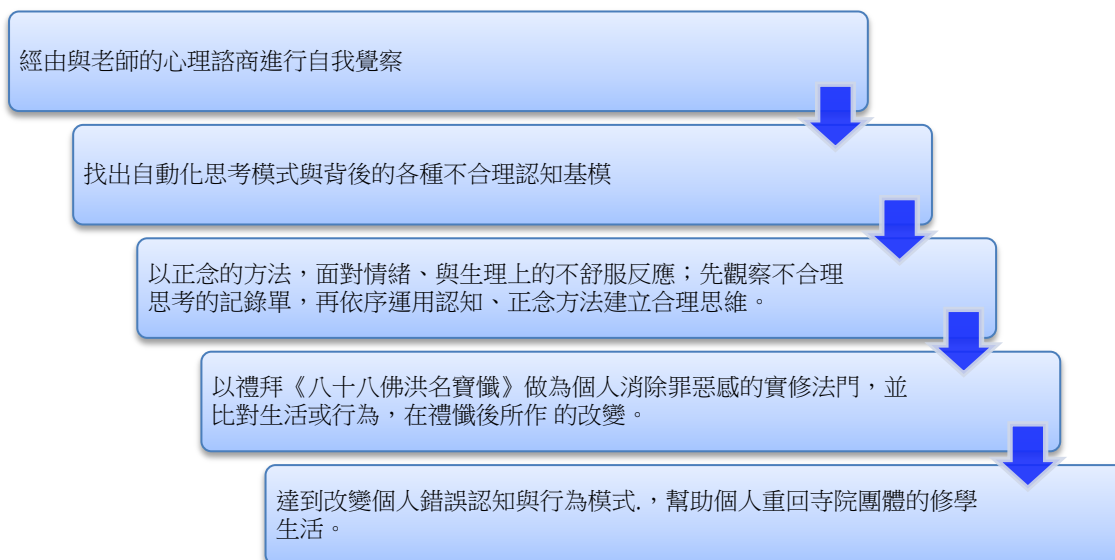
正念減壓雖然有許多不同的技巧，但依照學僧的身心狀況與反應，目前主要使用三種正念修行技巧：坐禪、身體掃描、行禪及日常生活的正念練習。

## 二、實作流程與預期達成目標

### (一) 實作流程

上面對於心理治療的理論與方法只是做概略的說明，在整個自我療癒進行的過程中，前三項治療理論，只是輔助理釐清楚過去經驗對於現在的可能造成什麼障礙，或是存在怎麼樣的錯誤認知，導致行為偏差。在進行自我療癒的過程中，主要會以正念方法，再加上佛教中的懺悔儀式當做消除個人罪惡感的實作。以下是實作流程圖：

實作流程：



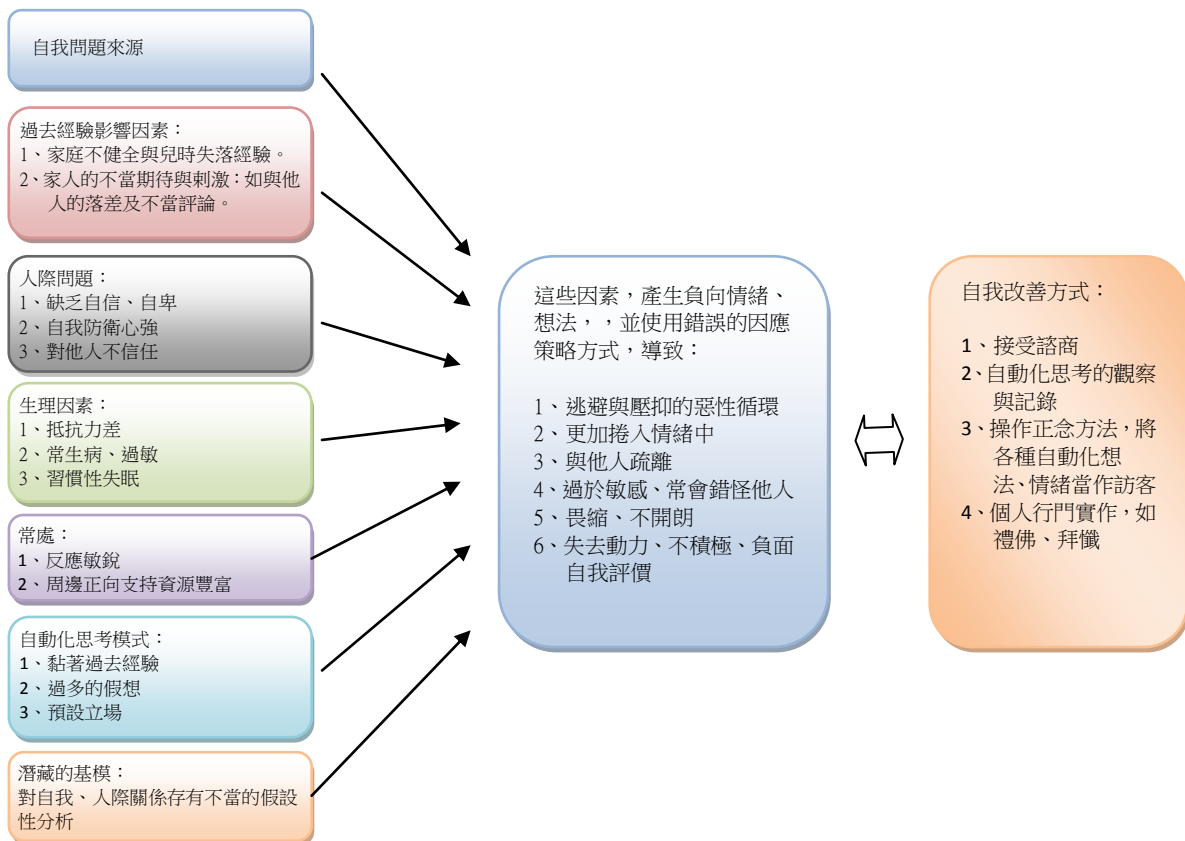
## (二) 預期達成目標

這個計畫，是以心理學諮商、佛教的正念減壓治療法與佛教懺儀做為自我療癒的方法，。在進行自我療癒的過程中，主要會以正念方法，再加上佛教中的懺悔儀式當做消除個人罪惡感、以及對想法與情緒不當纏繞所衍生的種種問題行為當作實作活動。終極目標是以改變個人行為模式為主，克服休學佛法的身心的障礙，希望並得到安定、向上的力量，使自己更堅定於佛道中的修行，更能融入僧團中的生活。

# 參、進行「療癒計畫」實作

## 一、經覺察後發現的自我問題

訂立明確的主題後，接著就是照計劃進行，在經過一段時間的自我覺察整理，也在與老師的諮商過程，對影響自己的問題有所領悟，加上整理、歸納，並且找出改善的方法，如下圖：



此先說明學生進行自我覺察的操作方式；首先是當身體出現覺受或是生起了情緒反應時，仔細的去檢視在覺受、情緒的背後，有怎樣的念頭或想法，把當下身心的狀況和所觀察到的想法、念頭，詳加記錄，並將自己受身心狀況所影響的程度，進行評估，並以佔多少百分比的方式呈現。

其次，也將所觀察到的想法、念頭影響自己有多少，或是自己有多相信這些想法、念頭，也進行評估，以佔多少百分比的方式呈現。

第三個步驟是自己對當下出現身心的狀況，以及所觀察到的想法，自己運用正念的方法去因應或對治的情形也記錄下來，並且對此次實作的品質，進行自我評分。

把以上的步驟表格化，就如下表：

思考改變記錄單：

情境描述	自動化思考	情緒	正念的實作	結果
a. 導致不悅情緒的真實事件或 b. 導致不悅情緒的思考，或 c. 不愉快的身體感覺	a. 寫下情緒之前的自動化思考。 b. 為自動化思考的相信程度評分，從0%到100%。	a. 標明悲傷、焦慮、憤怒等。 b. 為情緒的程度評分，從1%到100%。	a. 操作方式： b. 實作的評分：0-10分	a. 標示和評量接下來的情緒，從0%到100%。 b. 描述行為改變。

透過持續的自我覺察，並予以記錄，經過一段時間之後，覺察力會變得比較敏銳，看待、處理事情的方式也會不同。

比如在觀察自己學習禪坐或參加朝暮課誦的事情上，在未學習自我覺察之前，對於在修行之中所生起身心感受，如果產生不喜歡、不想要的念頭，隨後念頭便後引發出心煩、焦躁、排斥及抗拒等等種種情緒；情緒一生起後，由於自己沒有覺察力，沒有在當下提起正念，把心拉回來，反而是與之共舞、攪和在一起，再衍生出其他各種不同的身心反應，到最後演變成自己陷在這些錯綜複雜的各種反應中，出不來，而不停的讓自己產生極大的躁動；最後終於導致離開修行，也不隨眾作息。



## （一）學習正念以前，是跟著念頭走

以禪修為例，學僧回想起初學禪坐時，對於身體各部位所出現的痠、痛、麻等覺受，當下產生了不喜歡的心念，腦海中所浮現的是，過去坐沙發椅的舒適感，進而生起了這樣的念頭：「如果有那種能舒舒服服的坐沙發的打坐方式，多好啊」但現實上是自己必須老老實實的坐在禪堂，然後繼續感覺痠、痛、麻。

另外一個影響學僧禪坐的因素是「熱」，夏天的悶熱，對學僧是一個很大的障礙，而且也是最難去克服的；自己不喜歡身體因為流汗而濕濕黏黏的，也不喜歡身上有汗臭味；喜歡乾爽、涼快的感覺，夏天待在冷氣房裡，是最舒服的；因此，當學僧在禪坐時感覺到熱的時候，心裡很不喜歡，而且也總是回想著吹冷氣時的樂受，心裡也不斷幻想著：「如果禪坐時能吹冷氣，多好啊」但現實上，在禪堂禪坐要吹冷氣是不太可能的。

對於想要讓身體的舒服的想法，不能如願時，心裡多少會起一些抗拒，抗拒的心一旦形成，就會想辦法去逃避，也會想辦法讓自己好過一些，比如說，在禪坐時出現身體部位的痠、痛、麻等覺受時，學僧會不斷的放腿、改變坐姿，到後來改坐椅子，坐椅子又覺得木頭椅子很硬，坐久了屁股痛，而且椅子有些高，坐的時候腳有點懸空，坐

久了其實腰背也會疼。當不管怎麼坐都不舒服時，就乾脆起來走走。

當學僧感覺熱的時候，身體發汗的時候，心裡就產生不喜歡的念頭，而且在熱的時候，身體又特別容易產生癢，自己就更排斥、抗拒這樣的情形存在，「我不要熱、我要風」的念頭不斷產生，然後學僧的眼睛開始尋找有風扇在的地方，把坐位移到靠近風扇的地方，靠近風扇的地方後，還是覺得不夠涼快，心裡又進一步產生最好能獨享那支風扇，甚至想要有兩支風扇同時吹著自己。

如果在平常，在自己的地方練習禪坐的時候，會讓自己處於最舒適的情形，但是，禪修的主要目的是調伏自己如野牛一樣的心，並非是捲入自己的妄心讓自己想如何就如何；理論雖懂，卻造成在禪堂時候的壓力；也是從這裡開始，從純粹的不喜歡在禪修時所出現的一些身體覺受，慢慢的進一步去擴大它，變成參加禪修是一種有壓力的事，「有壓力感」，還只是其中一個情緒產物。

當學僧在禪坐時產生躁動，甚至離開後，當看到其他人安靜的坐著，心裡又起了一個念頭：「自己怎麼不能像別人一樣好好的坐呢？」此時產生了對自己批判，覺得自己比不上別人，這是「自卑感」作祟；「自卑感」是在禪修的過程中，衍生出的另一個情緒產物。

覺得自己不如別人，這個念頭讓自己很難受，因為學僧也想要自己是一個有自信的人，甚至是要表現比別人好，但是現實上是自己表現的不如別人，因為這個「自卑感」，又衍生出另一個批判自己，覺得自己不好、自己不對，這個情緒產物就是--「自責」、「自我評價」，甚至「自我放棄」。

在禪修中，學僧歷經了「不樂受」、「有壓力」、「自卑」、「自責」，這些都是苦，是自己不要的，面對這些情形，又生起了「想改變」的念頭，「我想改變這些苦」的心念一起，又讓自己掉入另一個洞中--「期待」。

學僧「期待」自己可以不要再感受這些苦，因為學僧害怕這些苦，害怕去面對自己在禪修中的障礙，害怕去接受自己比不上別人，害怕那種來自內心的自責；在無法去消除這些種種的情緒，並且陷在裡頭出不來，這些痛苦的因子便不斷的累積、加強，然後它們反過頭來影響身體，身體開始出現各種狀況；學僧開始失眠，每天晚上夜不安寢，輾轉難眠，每天都過得心情不好，備感壓力，最後引發疾病，得到了甲狀腺機能亢進。

生病之後，自己就更有理由逃避禪修；在不斷的逃避下，修行的路就越走越窄；因為自己逃避禪修、逃避修行，因此表現在外的形象，

就是不如法、不隨眾，自然也引來旁人的議論。

旁人的議論，這又是另一個學僧無法去面對的壓力，它代表著，自己得不到「認同」；當自己感到沒有認同感，就覺得自己與這個團體是格格不入的，自己在這個團體中是孤立的，是異類；當學僧生起自己在團體中是異類的想法時，就同時對自己再下一個批判：「我不是當出家人的料」。這個自我評價一生起後，又讓自己陷入另一個情緒中——「懊悔」

學僧「懊悔」自己選擇出家修行這條路，因為內在的自己，已經有許多困難無法面對與克服，而來自於外在的批評和議論也讓學僧無法消受，這些外來的批評、議論，對於學僧的情緒又起了加乘的作用。當這些內、外在的情緒壓力，形成一團亂麻糾纏、打結，自己理不出頭緒時，學僧就開始「懊悔」，開始覺得自己出家是不是錯了。

「懊悔」的情緒讓自己又掉進痛苦中，學僧不願意去接受、面對這些令自己覺得挫敗的事，不願接受這樣的自己，因此開始向外去怪罪別人。

學僧怪罪為什麼媽媽當初要鼓勵我出家，如果自己不是出家人，今天不用面對這樣的批評。

學僧怪罪自己的師父，認為他既然要收自己當徒弟，就要接受全部的自己，怎麼可以指責學僧，讓學僧覺得待不下去，讓學僧出來後被別人看不起。

學僧也怪罪同學們，認為他們怎麼可以這樣批評自己，覺得他們又不是自己，怎麼清楚自己心裡的感受呢？

學僧除了向外怪罪，同時自己的心裡也不斷的出現以下這些念頭：

「在家裡爹不疼、娘不愛，出家後被師父遺棄，來學校讀書也被同學、老師嫌，簡直是沒人要的廢物。」

「無依無靠的自己是不是要去找一個可以終身依靠的人。」

「既然大家都說自己心非沙門，那自己是不是要另外找個去路，才不用再面對這些呢？」以上這些，最後也導致自己與師父、同修、家人、同學間的人際關係緊張與不良反應。

當自己產生這些念頭和想法時，並且認為這些想法和念頭是那樣的真實，這無異的又再把自己逼到一個無路可退的境地，因為自己已經被許多的情緒和想法，模糊了焦點，而沒有去看到自己最重要的問題，這些問題的產生，壓力、情緒的來源，就是這個字「我」。

這個「我」讓學僧追求想要的，逃避不想要的；自己想要樂受，所以逃避苦受；自己想要得到自信，所以逃避面對挫折；自己想要得到認同，但是別人的批評讓自己覺得痛苦，所以逃避人群。

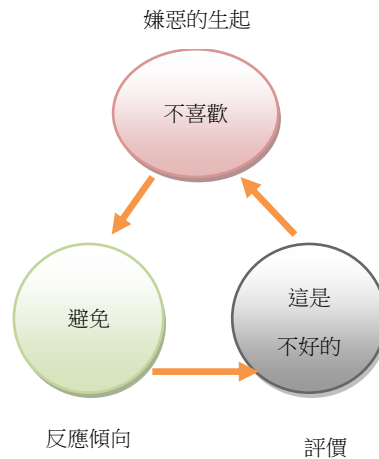
原本想要「離苦」、「自信」和「認同」這些都是正向的思惟，但是自己的逃避行為，造成自己得到相反的結果，就是不斷的自我否定，自我否定之後，又形成一個負面的情緒，再形成另一個逃避；然後自己就在這樣的循環中，不停的輪迴。跟著自己的路也就越走越窄了。

## (二) 學習正念以後，把念頭當訪客

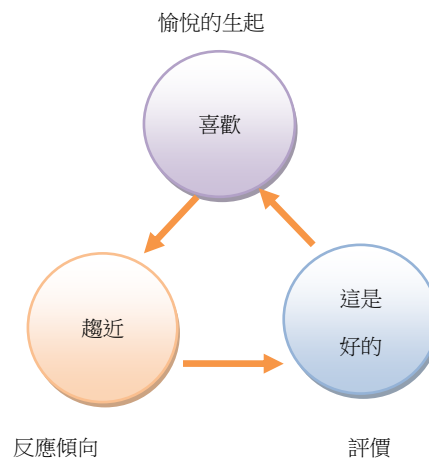
在學習正念，自我覺察以前，自己的行為模式就像下面的圖一樣的

循環著：

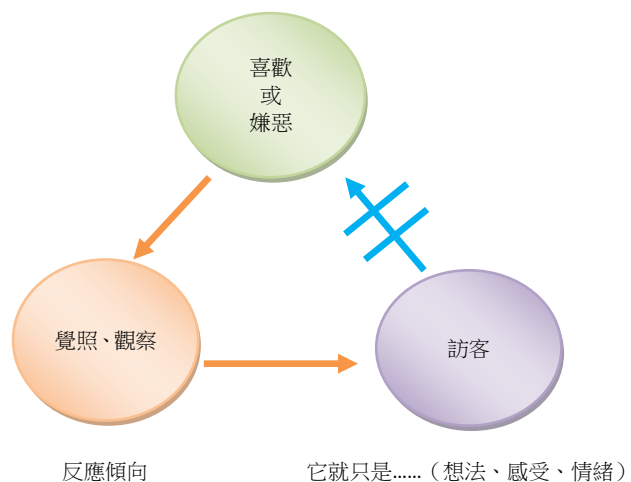
1. 對於不喜歡的事物，本能的採取避免的反應，並且對此評價為不好的，對此又生起厭惡，又要去逃避它；就像一個漩渦在轉：



2. 對於喜歡的事物，本能的採取要靠近它的反應，並且對此評價為好的，好的事物使自己又生起黏著，又產生要去趨近它的反應；也像一個漩渦在轉：



3. 如果有好的覺察力，在面對喜歡的或是不喜歡的感覺，就只是觀察它，並且清楚它就只有「想法」、「感受」或者是「情緒」，接受它的生起、消失和來去；真正的把它當成只是一個「訪客」：



在透過正念的練習，及自我覺察之後，當我生起任何覺受、情緒，就不再只是和它們攪和在一起，也能夠比較不受因覺受、情緒而生起的念頭所左右。

漸漸的，在禪修上或是其他事情上，就能知道自己已經處在什麼樣的境界中，可以幫助自己儘快走出來，就像經典中說的，如果已經中了一箭，就只是知道當下的感覺，而不要再起其他的念頭和聯想，使自己不再受其他的箭射中。



## 二、實作成果

### (一) 來自同學們的回饋

項目	以往的印象	現在的看法
人生 目標	J：人生目標並不明確。 Y：徘徊在人生十字路口。	J：對出家這條路你會堅持的走下去了…不再只是說是過一天算一天的。 Y：你已經找到你想走的路，而且能確定要繼續走出家這條路。
自我 感覺	R：感覺好像沒什麼活力，有點懶散，主要是缺乏自信心。 J：會歸咎、埋怨…你最大的毛病是拖延。 X：不愛表現。是屬於低調型的。 Y：情緒起伏。不知道收斂自己，有壓力就花錢隨便買。 Jue：內向、自卑。	R：現在比較有信心一點。 J：現在的你會反觀自己、檢討自己。 Jue：比以前開朗多了。 Y：有覺得比較開朗，雖然心情有時還是會起起伏伏的，不過已經有明顯的改變了
學習 動力	X：經常遲到。 J：以前你是要嘛是遲到、要嘛是蹺課，不然就是上課睡覺…對任何事是不積極的…除了你想做的之外，對其他的事都沒有動力。 Y：比如說禪修課的時候，以前你是一坐就會想逃跑，沒辦法好好坐下來…只是看著老師，也沒什麼回應。 Jue：常常上課遲到或請假、不專心。	X：不愛表現，其實蠻有潛力的，比如二年級的弘講實務 ppt 做得不錯。 R：在做事和學習上比較積極。現在在課堂比較敢於發表和表達，經由課堂上的表達和分享的內容，讓人感覺到你其實有在用心學習。 J：我的看法和 R 同學是一樣的…在上課學習的部份，現在看到你有用心在這一塊。…在學習上你配合的程度、用心的程度、積極的程度是有改進的。…我覺得你的動力都起來了。很明顯的是，你會想和我們一起畢業了。這是很大的不同。 Jue：勇於表達自己，例如在禪修課的討論，比以前敢問問題及講出自己的感受。做事也比較積極了一點

<p>生活作息的規律性</p>	<p>J：心情悶的時候，你就車子開了就出去走走；不管心情好或不好，想吃東西就吃東西。</p> <p>X：沒有隨眾(用齋、作課)…被報告追著跑，挑燈夜戰。</p>	<p>Y：雖然在生活作息方面還不是調的很好，但總是有些進步。</p> <p>J：雖然目前仍有需要繼續去努力的部份，可是對目前的你來說，出家生活不再是痛苦的。</p>
<p>在人際關係上</p>	<p>R：即使身體不舒服，或是課業上需要幫忙的，你也不好意思向別人提出需要幫忙。</p> <p>J：活在自己的世界，當我們從你面前經過就像是空氣一樣飄過去…我們的勸說、關心是多餘的。</p> <p>X：君子之交淡如水。</p> <p>Jue：遠離群眾。常常錯怪別人。</p>	<p>R：現在會比較主動提出自己的需求，或是需要協助的地方。</p> <p>J：彼此會打招呼，還會講些話，…我們不再是空氣了…會願意去接受同學的建議，並不是強迫性的去接受，而是虛心的接受同學的建議。有時候有事需要你幫忙，你會願意幫忙。</p> <p>X：有時會買好用的，比如說大眾用的吸水拖把、洗衣板等，還有一些供眾食物，算是會照顧人。</p> <p>Jue：沒以前那麼怨天尤人。比較能站在他人角度，想一想為何他們會這樣。</p>
<p>在活動參與上</p>	<p>J：不願幫忙分擔，對於班上的事務，你是避之唯恐不及…只要一放假，是看不到你的人影的。</p> <p>Jue：很多班上的活動都不參加，例如校外教學、聚會、百合花節時常常獨坐一旁等等。</p>	<p>X：最近謝師宴相關事務的排定，也做得很好。</p> <p>J：現在會願意去承擔，比如說謝師宴的事，我們大家一致推舉你，你也勇於承擔下來，雖然你還是有些半推半就的，但以前是堅持絕對不碰的。</p> <p>Y：比較願意幫忙承擔事情。</p> <p>Jue：比較勇於承擔，例如這次謝師宴作為召集人。</p>
<p>在自我覺察上</p>	<p>Y：對自己的行為、感受各方面，是比較沒有覺察的。不知道收斂自己。</p>	<p>Jue：對內心的種種想法或念頭可以覺察到，也能充分的表達出來。</p> <p>R：在覺察的部份也變得比較敏銳了。</p> <p>Y：比較會去覺察自己，知道自己的身心狀況如何…會知道控制自己。</p>

## (二) 每週行門實作後的行為改善評比

此評比採 0-10 分計錄，0 是已全改善行為，10 分是完全未改善行為

改變的項目	每週的評比				
	4/6~	4/13~	4/21~	4/28~	5/5~
	4/12	4/20	4/27	5/4	5/11
不理性的消費行為	10	8	7	6	5
沒有規律的飲食習慣	10	9	7	6	4
沒有規律的生活作息	10	9	8	8	7
沒有隨眾、課誦	10	9	9	9	9
上課請假、遲到	10	10	9	9	8
沒有生活目標	10	6	6	5	4
作業遲交	10	7	6	5	4
人際關係不良	10	5	5	4	3
戒除玩電腦遊戲的衝動	10	7	6	6	5
想要尋找依靠，常有反俗的心	10	4	3	2	2
害怕進入僧團生活	10	8	8	7	7
無法接受別人的指正	10	7	5	4	3
害怕受責罵而不願承擔責任	10	6	5	4	3
害怕身心受苦而不願意學習禪修	10	6	4	3	2
無法面對與接受自己，常逃避	10	8	7	6	5

### (三) 就上述自我評比項目中，其未改善數據的部份，再次自我審， 並說明之

經過兩個多月，密集的行門實作後，檢視並匯整自我行為改變的記錄，發現有些項目改善的進度較多，有些項目改善的情形不理想，學僧再次自我審視，以下是覺察後導致未能充份改善的原因之陳述。

首先在生活作息上，發覺自己因為有如期畢業的壓力，加上需要繳交各科報告，所以有被作業追趕的情況，生活作息難免會不正常；以往的確是懶散慣了，再加上只做了近兩個月的正念操作；但是學僧有列出所有該交作業，目前已經能夠掌握進度，並且有信心能如期一一完成。

至於在隨眾課誦的部份，因為在壓力及如期畢業的擔憂中，身體機能確實出現問題，雖然自己常在病痛時被捲入當中，但是事後都能覺察到，也時時提醒自己，身體的覺受，只是一個訪客，對自己心念做修正，不再像以往只是逃避。

然後，在融入僧團的生活方面，覺察到自己是有些擔憂，它來自於所謂的「三刀六槌」。現在因為有操作正念，當自己覺察到這些憂慮時，雖然還不能阻絕它的出現，但是現在學僧已經清楚的知道，這只是一個情緒，而且它不會影響學僧的決定。

#### （四）憤怒感的解除，及以禮拜《八十八佛洪名寶懺》為個人的實修， 並比對拜懺前後的反應

在前文中，學僧提到過自己孩提時代，承受著父母感情失和，以及家庭不健全的種種悲傷，在情緒上，對此是很氣憤的。後來在接受諮商後，老師察覺學僧有憤怒的情緒累積，便為學僧引導了出來，在解除了憤怒感後，頓時覺得長期壓在胸中的氣，沒有了；也就是從那時候起，對人生的觀念有些改變，也才能靜下心來禮佛。而且除了，接受了數次的諮商，也有另外安排時間做過幾次會談。

經過上學期，與黃老師會談後，學僧接受老師的建議，以禮拜《八十八佛》做為個人消除罪惡感的方法，並以此為個人的行門實修，記錄並比對每週拜懺後的身心反應。在學期結束之前，即開始拜懺，而正式的記錄是從3/18開始，一開始操作的方法是先身體掃描，覺察身體有出現什麼反應，或是內心出現的想法或念頭，然後針對出現的覺受，進行正念的操作，最後發願、拜懺和迴向。

在檢視自己拜懺的過程中，發現在一開始進行時，其實是有出現抗拒的，例如身體出現疼痛，出現想哭的情形，或者是煩燥、不耐，甚至是中斷。而且也覺察對自己身體的過於貪愛，不忍受苦，所以拜墊能加多高、多厚，學僧就儘量加；而且，把一部懺分成兩天禮拜。

後來隨著拜懺的時日多了，慢慢地，也不再覺得作定課辛苦了，而且後來拜佛時，不再覺得自己是罪惡的，不敢直視佛，反而覺得祂對自己的眼神是慈祥、關愛的。

在除夕前幾天，學僧有越來越強的念頭，自己想要如期畢業，而且在學校裡過的這最後一年，自己還要再去禮拜一次法華鐘，這樣子，在大學生活中的第一個過年與最後一個過年，都有去禮拜法華鐘，也算有頭有尾，有個完美的句點。當學僧真的完成時，內心的喜悅是無比的。

在看到自己所記錄的拜懺過程後，學僧有發現，雖然身體的覺受、情緒還是有出現，但是已經不會影響自己太久，而且也沒有影響自己持續拜懺做定課，實作的品質也一次、一次的提昇。

## （五）匯整自我思考模式的記錄，自我覺察的能力有提昇

在匯整自我思考模式記錄後，發現對自我覺察的能力有逐漸的提昇，感覺更敏銳了；例如，在一開始的記錄表中，關於不悅覺受的情境描述，那種對身心的覺受很粗，只是簡單的兩個字「腰痛」，頂多說說痛的程度為何，既使做了正念練習，好像也沒能處理到情緒。這是因為學僧的心還不夠細，覺察到的不多，沒有辦法去看到問題點。

但是隨著不斷的練習，學僧已經知道是為了什麼而引起情緒，在觀察的時候，也能知道從頭到腳，那個部位是什麼樣的反應；心理的狀況是怎樣，陷入到如何的境界，陷入多久，有沒有出來，其實是清楚的。

經由自我思考的模式記錄，能知道自己覺察力的提昇，這點也可從上禪修課的情形看出來，同學們在對學僧禪修方面的進步，是認可的。

### 三、實作心得

在經由實作後，學僧想分享的心得是，其實學僧早在來學院就讀後不久，就已經出現各種適應不良，及情緒性的身心狀況，雖然曾有人建議學僧，如果覺得對各種方法都使不上力，心煩、焦躁的情形持續出現，那是否考慮詢問做心理諮商或接受輔導。

當學僧聽到這樣的建議時，雖然在外表上沒有太大的反應，但是心中是有些反彈的，因為起初對心理諮商的作用不太清楚，而且也擔憂真的被貼上不正常的標籤。

但是後來學僧會願意嘗試，勇於做課堂諮商個案，老實說，也是抱著姑且一試的心態，因為對自己的身心狀況無力改變，常陷在情緒中，總是一種困擾，現在既然學院有開課，有這樣的機會，那何不試試！

而且在「佛教心理學與諮商」的第一堂課，聽到關於心理諮商的介紹，知道了什麼是“心理諮商”，它的作用是什麼，更加強了學僧想要嘗試的念頭。

就在學僧當個案，接受諮商後，體會到那種消除氣憤的感覺，也



進一步的認識心理諮商，並且一點也不會覺得接受諮商是種難堪的事，反而是認為如果不能看到自己的情緒來源和自我問題，經由專業的諮商人員的引導和發掘，可以幫助自己看清楚、釐清問題點；而且在諮商過程中和諮商者建立的信賴，讓自己可以放心的說出心裡話，不會有負擔，能如實的陳述，也更能清楚自己的內心世界。

以上是學僧就接受諮商這件事的感言。至於在其他實作的部份，自己想要分享的是，心中最大的愉悅是自己罪惡感的消除，對於上殿作課不再覺得是種心理壓力。以前的學僧總是覺得自己不好，有時候在參加課誦，或者是法會時，在聽到唱誦梵唄的時候，心中會莫名的出現難過、想哭的感覺；當下自己被捲入這樣的情緒，很不舒服；自己對這種狀況，是抱持著能逃多遠就逃多遠。

但是現在自己經過諮商、自我覺察，以及禮佛拜懺之後，這樣的情形不存在了，雖然現在因為有被作業追著跑，和身體機能不好的情形影響自己隨眾作課，但是現在學僧已經會儘量在假日撥出時間參加共修法會，而且會覺得好樂，也不再感覺上殿作課是種心理壓力想逃避。這對學僧回歸常住是一個很大的幫助。

另外要分享的是，在製作實作成果報告的過程中，訪問了幾位同學對目前的自己，抱持怎樣的看法。經由同學們的回饋，學僧發覺自

己，並非自己原先所想的那麼糟；而且同學們對自己這段時間的改變，抱持肯定的態度，對自己也多有鼓勵；這說明了自己並不是如同想像的那樣，是被排擠、被拋棄的；頓時學生感覺到心中有股暖流，也看到人生的光明面，也對未來懷著希望，不再放棄自我。以上是學僧在行門實作中的感受和心得。

## 四、未來修學計畫

學僧經由這段期間的學習正念，讓自己的覺察力提昇了不少，現在學僧已經知道方法讓自己從情緒中走出來，只是還不夠純熟，所以學僧對自己訂下了再次參加正念減壓課程的計畫，學僧設定自己至少必須再參加兩期，才能對正念的操作方法更加熟練。

學僧回常住後，這個行門實作的部份，也會持續進行，不會在畢業後就停止，把這個方法，真的當作是自己固定的功課，如此才能做到持續改善。

在行門實作過程中，學僧也學習到如找出自我問題，以及影響因素，也學到了如何找出思考和潛在行為模式；自己得到很大的幫助；將來回常住後，學僧也會樂意分享在正念學習中所得，希望未來能幫助相同困擾的人。