

南 華 大 學

哲學與生命教育學系

碩 士 論 文

完形心理治療與天台教觀思想的對比研究

—以非行非坐三昧為例

A Comparative Study on Gestalt Therapy and T'ien-T'ai's Doctrine

— Take either Walking nor Sitting Samadhi for Example

研 究 生：陳 羿 璇

指 導 教 授：尤 惠 貞 博 士

中 華 民 國 102 年 6 月 14 日

## 致 謝

攻讀碩士學位的這幾年恰巧逢生命重大的轉折。或許冥冥中上天自有安排，因為讀書的機緣，天台的止觀于我於是不僅僅是一種書上的教理，而成為一種實際行住坐臥皆可嘗試行之的方法。沈下心來，現代人與古人所面臨的人生問題或許表面呈顯的方式不同，但實際內在的本質並未改變。

寫論文的過程中，感謝所有的增上緣，令我能夠一次次更深入對一念心的探討，也感謝一路上鼓勵、扶持我的眾人。感謝學校行政能協助排課問題，讓我能克服課程難題，安穩的到嘉義上課；感謝英語科的同事們，對於部分的課程與科內學生競賽事宜能給予我彈性與包容；感謝我親愛的學生們的乖巧貼心與鼓勵；我的父母自始至終的支持；美珍姐、方老師，以及我的好朋友孜幸、美瑱、澤佳學長。也感謝尤惠貞教授的引領進門，讓我的世界為之開闊，她不只是最棒的指導教授，也一直是我的心靈導師，鼓勵缺乏自信的我；也感謝黃國清教授對論文的指點啟發與肯定，使這篇研究能對筆者本身更有價值。這些感謝點滴在心頭，訴諸於文字實難表達其萬分之一，也只能聊表心意。

雖然這篇粗淺的研究已告一段落，但于筆者而言，這只是個開始。對於智顓大師《摩訶止觀》如何能更深入的研究，並將其實踐于生活上，將會是筆者未來的人生課題。

**陳羿璇**

**2013.6.14**

## 摘要

「觀」於天台教觀思想中的重要性不可否認。而「觀」在西方文化的語言中近似的意思是「反省」或「反思自身」，而這種觀念在心理治療中運用的方式，最為相近的就是「覺察」。因此本研究嘗試對比最先提出「覺察」的完形心理治療與天台教法之「觀心」法門，並將天台教觀思想範圍局限於可以「意起即修」的非行非坐三昧行法，研究二者是否能相互激盪，幫助初修習之行者漸入天台圓觀不可思議之觀法。

完形心理治療的基本前提是，如果人要達到成熟，就必須察覺他們此時此刻正體驗什麼及自己做些什麼，透過「覺察」自我了解，尋找在本身的生活方式中，自己所應負起的責任。完形治療的理論主要是「完形循環圈」，也是「圖像」與「背景」轉換的過程，它可以運用在個體與這世界產生連結的關係，也是個體「覺察」的過程。如果這個完形循環圈被干擾，就無法完整的經歷循環，因此在完形流動的過程中能量會被阻礙，造成「未竟事務」，影響人格發展。這是一種人類經驗循環的自然法則。

智顛大師所提之「一念三千」即「心具一切世間諸法」，即一念心具足的無限可能性，而天台之實修法門則是「諦觀現前一念心」。四種三昧行法中，非行非坐行法不侷限身體行儀上的行住坐臥，而涵攝一切事物，於一切時、一切事上隨意起觀，念起即覺、意起即修三昧，是隨「意」之生起即修禪定的特質。由剎那心念中透過一心三觀成三智照三諦，看似簡單卻最難成就，但通於行住坐臥而含攝一切法的特性，卻又恰好符合現代的修行實踐。

透過二者不同理論與特質的疏理，於實際修持上，完形心理治療或可作為實踐非行非坐三昧的前行輔助。完形「覺察」的技巧可運用於觀當下一念心的練習過程，而完形強調身心的體驗與覺察，也可以令行者於意起即觀時，藉由檢視身體能量的流動，幫助行者解決一些重複出現的念頭及煩惱，如此，對於進行非行非坐三昧的實修，或許能有事半功倍的效果。

關鍵字：非行非坐三昧、覺意三昧、一念三千、完形心理治療

# 目 錄

<b>第一章</b>	<b>緒論.....</b>	<b>1</b>
第一節	研究動機與目的.....	2
第二節	研究方法與章節佈置.....	4
一、	研究方法.....	4
二、	章節佈置.....	5
<b>第二章</b>	<b>完形心理治療的理論.....</b>	<b>6</b>
第一節	完形心理治療的起源與發展.....	6
第二節	完形心理治療的理論背景.....	9
一、	精神分析.....	10
二、	現象學與存在主義.....	14
三、	完形心理學.....	16
第三節	完形心理治療的主要理論—完形循環圈.....	18
第四節	完形心理治療的心理失調理論.....	22
<b>第三章</b>	<b>完形心理治療的治療歷程.....</b>	<b>28</b>
第一節	完形心理治療基本假定與治療目標.....	28
一、	接觸.....	29
二、	覺察.....	30
第二節	完形取向的治療關係與諮商師的角色.....	33
第三節	主要治療技術.....	38
<b>第四章</b>	<b>智顓的思想淵源與教觀思想.....</b>	<b>46</b>
第一節	智顓的思想淵源.....	46
一、	智顓所承繼之龍樹中觀思想.....	48
二、	《法華經》思想.....	52
第二節	智顓的教觀思想.....	57
一、	智顓對一念心的詮釋.....	58
二、	天台「一念三千」之思想意涵.....	60
三、	「一念三千」所開展之不思議境.....	65
四、	「一念三千」觀心法門所蘊含之實踐意義.....	69

<b>第五章</b>	<b>非行非作三昧之觀心法門</b> .....	<b>72</b>
<b>第一節</b>	<b>三種三昧行法—常坐、常行、半行半坐</b> .....	<b>72</b>
一、	常坐三昧 .....	74
二、	常行三昧 .....	75
三、	半行半坐三昧 .....	77
<b>第二節</b>	<b>非行非坐三昧之觀心法門</b> .....	<b>82</b>
一、	四運心相 .....	85
二、	非行非坐三昧之解行並重 .....	89
<b>第六章</b>	<b>完形心理治療與天台教觀思想的對比研究</b> .....	<b>99</b>
<b>第一節</b>	<b>完形的整體觀、緣起與一念三千</b> .....	<b>100</b>
<b>第二節</b>	<b>完形心理治療與非行非坐三昧</b> .....	<b>107</b>
一、	從接觸看一念心與四運心相 .....	107
二、	從覺察看一念心與四運心相 .....	111
<b>第三節</b>	<b>完形治療與非行非坐三昧的實踐</b> .....	<b>116</b>
<b>第七章</b>	<b>結論</b> .....	<b>123</b>
一、	從完形心理治療「自我成長」到天台「六即佛」的修證次第 .....	123
二、	從完形心理治療的「覺察」心念至非行非坐三昧「心」的超越性 .....	124
	<b>參考書目與文獻資料</b> .....	<b>126</b>

# 圖、表目錄

## 圖 片

圖 1	完形形成與毀壞之循環圈.....	19
圖 2	完形形成與毀壞之循環圈.....	113

## 表 格

表 1	懺法中對於道場的詳細設置表.....	78
表 2	觀普賢菩薩色身意相表.....	81

# 第一章 緒論

身心安頓已成為現代大多數人所關切的議題，即使在美國等西方文化國家，為了安頓身心，追尋生命的意義與心靈的提升，除了傳統的基督宗教外，佛教的禪修亦成為一種顯學。佛教作為一種宗教，它自然是關心人現實的苦難與終極的解脫之道，關於如何「離苦得樂」，佛教亦有八萬四千種不同的進路方式，幫助不同秉性利頓根基之吾人達到「究竟涅槃」的境界，這些種種法門是佛「開權顯實」而說，為令吾人悟入佛的境界，而產生之不同修行方式。細觀種種法門，無不離「心」，藉由「心」的修行，修戒定慧，使眾生本來之「覺性」而顯。而佛教對於「心」的詮解分析，實與現代西方心理學對於「心」的看法，有共通處，但由於其文化帶來的差異性，又佛教對心的分析建立在緣起性空的基礎上，因而論述不同，也帶出不同的使心安頓的方法，適合對應不同層次的心靈問題。

選擇完形心理治療之動機是因為其不同於其他心理學派習於將人「分類」，他們將人視為「整體」，因此在諮商關係中在乎與當事人在此時此刻真實的相會，這種治療理論不將人視為物件，亦不離環境而探索人的心靈。而其獨特的「覺察」概念，亦與佛教的「止觀」有異曲同工之妙。再者，筆者於南華大學就讀哲研所時，對於天台智顛大師所開展之的圓頓教觀義理，亦有莫名驚喜之感，令人生起想繼續探究下去的想法，此一念之趣向有各種的可能性，而其可能性的開展掌握在吾人手上。由此，本文乃試圖借助完形心理治療與佛教天台教觀思想的對話，重新詮解現代人觀心是否可同時借助此二者，幫助我們釐清一些莫名浩然生起的煩惱心。

## 第一節 研究動機與目的

面對現在錯綜複雜、紛然雜陳的世界，每個人無不眼花撩亂，世界的本來面目與生命的真正意義彷彿從我們的視野中逐漸消失，物質文明迅速發展使人陷入物欲橫流，卻導致精神世界的失落和空虛，使人茫然失措，生活在孤獨、焦慮與煩惱的狀態。苦，於是成為人的現實存在形式，如何離苦得樂則成為現代人追尋的主要課題。就台灣而言，我們可以觀察到在這幾年間台灣的「新時代運動」成為新興的社會運動，許多人因為接觸西方文化，參與像是「光的課程」、「奇蹟課程」、「奧修」或「譚崔」等活動，談人的靈性、身心靈的合一，及「你創造你自己的實相」(You create your own reality.)。這些活動往往透過固定且清晰的練習步驟，融合祈禱的方式，使參與的人能與宇宙合而為一，進而自我覺察，達到個人新的自我認同的轉化經驗；某些課程如「奇蹟課程」是要透過長達一至二年每天的練習，使參與的人了知這個世界是不真實的。筆者在注意到這個新興的台灣現象後，觀察到部分的這些靈性運動如上述前者隱含的意義似乎符合當代講求效率的觀點，彷彿透過某些特定且固定的形式，就可以幫助我們解決人生的問題；而後者如奇蹟課程則與佛教的緣起性空有其相似處。但筆者疑惑的是，學習這些課程，透過特定的方式後，真的能使我們的內在不再空虛，生命充實圓滿？這些困擾著古今中外哲人的人生問題，真有如此容易就獲得解決？而生在東方的我們，文化傳統已經根深蒂固於我們的血液當中，西方的心靈運動真的適合東方人？是什麼樣的原因使我們不再回歸於我們東方傳統的文化，或許從中運用適合現代人思維的新的詮解方式，不是可能更適合深受文化背景影響的我們？

後來因緣際會回到南部高職工作，在高三學生們的招生宣導時注意到哲學研究所，於是興起念頭，想要在研究所中聽聽教授們與前哲們又是以何種方式看待生命。筆者發現到已經有學者試著將佛教與現代的思想做連結，也因為筆者大學心理相關科系的背景，注意到較多的是與心理學的連結與重新詮解應

用。例如鄭石岩先生出版一系列著作探討如何將唯識與現代心理學連結，將佛教教理以淺顯生動的方式實際運用在我們的日常生活中，另外亦有佛教心理學、五蘊心理學等研究，榮格與佛學的融合探討等。而就筆者本身，發現天台的佛法與筆者的生命相應，尤其智顛大師所著《摩訶止觀》應機設教，即次第而超越次第的教化方式，由此可以隨著自己當下的身心狀態，隨宜運用「止」、「觀」二門，是剛開始吸引筆者的部份。雖然隨著更深入的研讀發現，要能「意起」而修是需要做好許多前置準備，要能「如理」，「事雖差殊，同緣頓理」<sup>1</sup>，俱緣實相，又有二十五種方便資糧及根本加行，並依三昧實修，才可能有一天真正能體證「一色一香無非中道」，但智顛大師「說己心中所行法門」已深深吸引筆者，亦希望在其中的一些體悟能與心理治療結合在一起，或許從中發現同與不同，或許能找出對筆者別具意義的實修方式，不敢說能從中找到適合現代人思維方式的詮解，只是期待或許能跨越時代及語言的藩籬，將智顛大師實證法門以筆者熟悉的心理學語言再做詮釋。因此，筆者在天台止觀實修法門中選擇「非行非坐三昧」，其特色在於歷諸緣而修，不拘儀軌場所，隨行者「意起」而修，深以為適合現代人，不需特意參與禪修活動，而是藉由平日的一舉一動、一言一行，知世間諸法皆能修心去妄，隨時隨地修禪入，轉化與提昇現實生命之心靈，此回應尤惠貞教授於《天台智者大師的圓頓止觀與禪修》一文中提到：「佛教作為一種宗教信仰或安身立命之所依，要如何能不斷絕現實世間又兼顧修行理想，實是學佛者所關懷與深切思考者。」<sup>2</sup>因為重視日常生活，在任何時間都可以修行禪定，也就是重視心的定境，不拘泥於身體的形式。而在心理治療部分，因天台著重於觀心，此觀在心理治療上最為相信的是「覺察」，故筆者選擇以「覺察」技術為焦點之完形心理治療，目前各種心理治療學派中雖然已將「覺察」視為是諮商師的一種基本態度及訓練，但就其根本，第一個提出「覺察」概念的是心理學家 Fritz Perls 提出的完形心理治療，並且細論其「覺察」，

---

<sup>1</sup> 《大正藏》冊 46，頁 1 下。

<sup>2</sup> 尤惠貞著，《天台哲學與佛教實踐》，嘉義縣：南華大學，1999，頁 239。

與目前心理學界的「覺察」亦也有不同，是同時結合身體能量流動與心理價值觀、信念，且客觀的身心靈覺察。也恰好就筆者所知，目前並沒有相關類似的研究，因此試圖做一新的嘗試，利用本文釐清二者，瞭解是否存在對話的空間？又是否可以相互補充不足或融合雙方的優點？

綜上所述，因此筆者乃以「完形心理治療」與天台智者大師所傳之教觀思想做探討，希望透過這種跨領域的結合討論，對心理學及佛教的既有思維方式，產生一些相互激盪，也希望透過這些資料的整理、比較與歸納，可較深入了解彼此的內涵及共通性，對人類的「心靈」探索能有更深入的認識，亦能增進我們了解不同「治療心靈」的對治方式，此為本論文所關懷之所在。

## 第二節 研究方法與章節佈置

### 一、 研究方法

本論文主要是得分別梳理 Perls 所創之「完形心理治療」與天台智者大師所傳之教觀思想二種義理，在天台禪修實踐的探討中，並將止觀法門集中以探討「非行非坐三昧」為例，各自彰顯其特質，以呈顯出其相異與共通性。本論文在研究方法上，運用到以下的方法進行研究與撰述，簡要說明如下：

- 一、 文獻蒐集與解讀：透過文獻資料整理建立完整的資料，能呈顯天台教觀思想及完形心理治療理論。舉凡《摩訶止觀》、《法華經》與之研究相關之原文典籍，與近人所著相關出版專書、期刊論文等皆在文獻資料之列。
- 二、 分析探討與對比研究：運用哲學論證分析非行非坐三昧之觀心法門與完形心理治療，檢視並釐清呈顯出其相異與共通性，彰顯二者之特色，進行「完形心理治療」與「非行非坐三昧」的內在理論比較與反思。

## 二、 章節佈置

- 第一章 緒論：說明本論文之動機、目的，研究方法及各章內容之大意。
- 第二章 完形治療的起源背景與理論：本章分為四個部分探討。先敘完形治療的起源與發展，再談影響其理論的其他思想，諸如完形心理學、現象學、精神分析及存在主義，以了解完形治療的理論脈絡。最後兩部分涵蓋完形治療解釋心理運作的完形循環圈，及完形循環圈失衡的心理失調理論。
- 第三章 完形治療的治療歷程：第一節說明完形心理治療的基本假定與治療目標，完形治療的理論包含此時此刻與場域、關係的概念；第二節闡述心理治療時諮商師的角色與和當事人的關係，完形打破精神分析移情的觀點，強調治療師與當事人「此時此刻的接觸」；第三節則介紹幾項主要的治療技術。
- 第四章 智顛大師的思想淵源與教觀思想：先介紹智者大師的教觀思想淵源，說明龍樹菩薩與《法華經》對天台智顛大師的影響；再介紹「一念三千」的思想意涵及開展的意義。
- 第五章 非行非坐三昧的觀心法門：第一節先敘述其他三種三昧行法「常坐」、「常行」、「半行半坐」等三種儀軌宛然之觀心行法；第二節以四運心相及非行非坐三昧之解行並重，論述非行非坐三昧之內涵，
- 第六章 完形心理治療與非行非坐三昧之對比研究：第一節呈顯完形的整體觀、緣起與一念三千；第二節則藉由接觸與一念心、覺察與四運心相，二者對比。最後一節則以實踐的角度綜合談完形治療與非行非坐三昧，以期對吾人禪修之實際修持具有實質的幫助。
- 第七章 結論：總結說明上述各章，藉由跨領域的討論，說明二者因應時代的修持意義。

## 第二章 完形心理治療的理論

### 第一節 完形心理治療的起源與發展

完形心理治療是對佛洛伊德精神分析的反動之一，由德國心理學家 Fritz Perls（譯名為波爾斯，1893~1970）創立，於 1951 年定名為完形治療，成為心理治療的一門新興學問。其最重要的理論觀念就在於「完形」二字，也就是強調整體、全部的概念。完形學派認為人是一個有機體，這個有機體無法脫離環境而形成，有機體必定是環境的一部分，因此將人抽離環境的思考是無意義的。所謂的「完形」，包含了有機體與環境的關係，及有機體的身體心靈，三者缺一不可，因此，完形心理治療是具統整性的一種治療法，在治療歷程中強調個體與環境的整體性，隨著治療歷程的變化會在不同的需要點上強調當事人內在心理、行為、生理、情感、認知等不同的面向，而非只側重於個人的內在心理歷程，治療師會運用姿勢、動作、演出等身體工作，及幻想、暗喻等技術，從動態的身體工作中幫助當事人接納並整合個人的多樣面向。<sup>1</sup>

完形治療的發展與 Fritz Perls 的生命故事息息相關，隨著 Perls 生涯的開展，許多當代思想理論逐漸被整合成為完形心理治療不可或缺的一部分。初期 Perls 接受精神科醫師的訓練，拿到精神病學的醫學學位，也接受精神分析師的治療，第一次世界大戰後，Perls 接受「古德斯坦軍人腦傷醫療機構」的工作與 Kurt Goldstein 共事。Kurt Goldstein 是一位整體心理學家，他相信人是有機的整體，個人無論受到多大的創傷，都具有自我實現的動力，實現為一個完整的人。1950 年代 Perls 開始對心理劇有所接觸，Eric Berne—溝通分析的創立者，曾描述：「在波爾斯醫師選擇的某些特定技巧中，與其他活動式心理治療師共同面臨了『Moreno 問題』。事實上，幾乎所有知名的活動式技巧，都是由 Moreno 醫師在

---

<sup>1</sup> Joel Latner, *The Gestalt Therapy Book*. The Gestalt Journal, pp.4-8, 1973.

其心理劇中首先試驗的，因此在這一方面很難看到其他原創性的想法。」<sup>2</sup>Perls 坦承 Moreno 對他後期工作的影響，他運用心理劇角色扮演的的方式，在此時此地條件化的治療環境中，讓當事人扮演過去未完成情境或夢境中所有的角色，幫助當事人探索情境所有的面向，相較於心理劇將治療團體中非關的成員拉進扮演其他角色，更能得到清楚的圖像。其他影響 Perls 完形心理治療的，還包含「魏泰邁(Wertheimer)的場域取向(field orientation)、勒溫(Kurt Lewin)場域理論、巴伯(Buber)及存在主義、現象學、整體論(holism)，以及史穆特(Smuts)的理論、人際關係精神分析，尤其是杭尼(Horney)和蘇利文(Sullivan)，以及東方的宗教。」<sup>3</sup>

1947 年以 F. S. Perls 之名出版第一本著作《自我，飢餓與攻擊》(*Ego, Hunger and Aggression*)，這本書的副標題是「精神分析之修正」，他立基於佛洛伊德精神分析，試圖重新建立一種突破傳統的心理治療方法。Perls 重新評估精神分析探討攻擊的觀點，他指出佛洛伊德以及他的跟隨者都低估了牙齒、吃飯，及消化發展的重要性，換言之，佛洛伊德只注意到性慾和死亡的本能，而忽略了飢餓本能。《自我，飢餓與攻擊》一書的特點是包含理論探討與一系列的練習及治療性的活動，理論取自整體論與存在主義的觀點，而值得注意的是，其中的治療活動是設計來促進身體的覺察而非心理上的洞察，並幫助讀者探索與評估理論與治療活動有何實用關連性，這樣的治療方式 Perls 稱做專注治療(concentration therapy)。<sup>4</sup>約當於此時，Fritz Perls 的心理治療逐漸與傳統的精神分析治療分道揚鑣。

1951 年 Fritz Perls、Ralph Hefferline 與 Paul Goodman 三人合著出版第二本書《完形治療：人格中的興奮與成長》(*Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*)。本書分為上下兩冊，上冊由 Hefferline 和 Perls 執筆，詳述兩人設計的練習，目的在於提高個體覺察當下的身心運作，下冊則是完形治

---

<sup>2</sup> P. Clarkson and J. Mackewn, *Fritz Perls*. London: Sage, pp.19-20, 1993.

<sup>3</sup> Clarkson Mackewn 著，張嘉莉譯，《完形治療之父---波爾斯》，台北：生命潛能，2000，頁 2。

<sup>4</sup> 參見 Edwin C. Nevis 著，蔡瑞峰等譯，《完形治療觀點與應用》，台北市：心理出版社，2005，頁 15。

療的理論性探討。明確地指出「專注的自我」(concentrating self)乃是有機體追求自我實現的人格核心。<sup>5</sup>在本書中發展出來的很多想法，其原始概念不僅可以在《自我、飢餓與攻擊》一書中看到，同時也可見於 Perls 早年發表的文章與論文，由於完形治療的名稱首見於此，因此，本書是完形治療的創建文本，由此真正宣告一支新的治療學派興起。之後 Perls 陸續創立著名的紐約完形中心與克利夫蘭完形中心及其他訓練機構。但值得注意的是，之後的二十年幾乎沒有關於完形治療的新書出版，只有文章或簡短的專題論文，以及在各種會議中發表的論述，但這些論述通常只是嘗試解釋完形治療是什麼，及至 1970 年代情況才有所改變。紐約小組的第一代學生及第二代學生開始出版完形治療實務書籍。較為著名的有 Fagan 及 Sheperd (1970)的《今日的完形治療》(*Gestalt Therapy Now*)、Polster 夫婦(1973)的《完形治療整合》(*Gestalt Therapy Integrated*)、Latner (1973)的《完形治療之書》(*Gestalt Therapy Book*)、Smith (1976)《完形治療的成長邊緣》(*The Growing Edge of Gestalt Therapy*)、以及 Zinker (1978)《心理治療中的創造性過程》(*Creative Processes in Psychotherapy*)。克利夫蘭中心也出版了諸如《組織性諮商》(*Organizational Consulting*)、《身體過程》(*Body Process*)以及《完形反思》(*Gestalt Reconsidered*)。另外，1978 年《完形期刊》(*The Gestalt Journal*)創刊，則為完形學派的論文提供一個發表的園地。<sup>6</sup>

Fagan 及 Sheperd 的《今日的完形治療》包含許多團體過程的實務，討論治療師如何在家族治療和互動治療團體中，鼓勵成員彼此接觸相處，或是如何將「熱席技巧」整合在團體的互動中；Zinker 的《心理治療中的創造性過程》勾勒出克利夫蘭完形中心發展出來的完形團體過程的大致原則：(1)重視進行中的團體經驗；(2)發展出團體覺察的過程；(3)學員之間積極接觸的重要性；(4)積極投入團體帶領者所提供的互動實驗。Zinker 將團體視為一個小型的社會，不只擁有重新創造出社會體系的能力，同時也可以予以修正。這明顯異於 Perls 所示範

---

<sup>5</sup> P. Clarkson, *Gestalt Counseling in Action*. London: Sage, pp.5, 1989.

<sup>6</sup> P. Clarkson, *Gestalt Counseling in Action*.pp.5.

的治療方式，然而，Zinker 仍然承認 Perls 的方式在治療領域中所具有的影響力與價值。Perls 等人在《完形治療》發展出將真實的人類接觸視為治療關係核心基礎的概念，這類似於 Yontef 的概念：治療是一種真實的人之間的「相會」，完形治療師在真誠的對話當中，與案主分享他自己對於人、事、物的反應。因此 Yontef 早期的完形文獻已顯示出一種藉由對話形式進行的治療，只是當時未具體地使用「對話」這個詞。雖然相對於早期的理論著作，波爾斯晚期的作品與治療常常極端著重在個體性和自我倚賴，以致於關係和相互倚賴有時似乎已被完全遺忘，如引發眾多爭議的「完形祈禱文」<sup>7</sup>就是一例，但仍肯定 Perls 對於關係理論在日後的發展所具有的影響力。<sup>8</sup>

整體看來，1970 年代以來，顯示完形心理治療已經成為一個備受矚目之心理治療學派。此外，這些書籍也突破 Perls 及其他創立者早期奠定完形治療的內容，加上了個人的了解與實務經驗，將它應用於個人治療以外的領域，如團體過程的理論發展與治療關係概念的拓展。簡言之，1970 年後可以視為完形治療的「應用時期」。

## 第二節 完形心理治療的理論背景

完形心理治療屬於心理學「第三勢力」<sup>9</sup>中的一支，即「人本主義」。人本主義的興起是對「行為主義」的反動，它將人視為朝向自我實現的個體，而非受潛意識的奴役，或像機器般針對外界做出反應。人本主義心理學強調個體的主體性、價值與人性尊嚴，相信人具有自我成長的潛能，而人的一切行為皆是個人自我選擇的結果，因此我們必須為自己的選擇負完全的責任，人本主義的專業助人者在從事助人工作時，必須把個人視為正在成長中的機能整體，從了

---

<sup>7</sup> 完形祈禱文內容如下：「我做我的事，你做你的事。我在這世界不是為了要實現你的期望而活，而你在這世界也不是為了我的希望而存活。你是你，我是我。如果偶然地我們發現彼此，那很美好。如果沒有，那也是沒有辦法的事。」引起爭議的原因在於「過於自我」的表述。

<sup>8</sup> Clarkson Mackewn 著，張嘉莉譯，《完形治療之父---波爾斯》，頁 264-275。

<sup>9</sup> 心理學上的第三勢力「人本主義心理學」，興起於 20 世紀的 50-50 年代，而第一勢力和第二勢力分別是「行為主義」和「精神分析學派」。

解對個體自己和對周圍世界的看法著手，使其在適當的情境中，不斷充分的自我發展。我們可以觀察出，完形心理治療的確具備這樣的特色。

檢視完形治療的理論，它的來源主要有三。一是精神分析，精神分析提供有關基本的人格理論與心理治療基礎與架構，完形心理治療成為對精神分析的反動之一。第二個來源則受到現象學和存在主義的理論思想所影響，在治療歷程中運用現象學的原理，及存在主義對人的看法，因此，人具有選擇成為自己的可能性。第三個來源則是完形心理學，雖然完形治療並非它的直接應用或延伸，但是完形心理學著重整體概念、互動的過程、實驗觀察與結論，以及它對於「人的心理學包括人類經驗」的堅持，都帶給完形治療靈感並且賦予其生命力。<sup>10</sup>以下則分別以這三個方面說明完形心理治療的理論背景。

### 一、 精神分析

心理學最早以獨立的科學面貌出現在 19 世紀德國時，它的任務就被定義為「分析一般人的意識」，從各個感覺器官是如何運作及組成瞭解意識的成份與結構；也有部分人主張意識太過主觀個人，因此無法以科學方法研究，他們致力於將心理學定義為「研究行為的科學」。而 Freud 以一個全然不同的取向挑戰傳統心理學對意識的觀點，提出「冰山理論」<sup>11</sup>，他用自由聯想的方法發展了潛意識，並提出了第一個瞭解人格的理論。在佛洛伊德出版第一本重要著作《夢的解析》後，精神分析逐漸成為心理學的主流代表，他主張人類心理構成和內部運作的原理以及心理的組織狀況決定人的行為，但治療師從事心理分析的目的是在於「探索、了解或分析人類的行為，而不在於改變人類的行為。」<sup>12</sup>

在 Perls 接受精神分析訓練及接受精神分析治療後，精神分析師 Karen

<sup>10</sup> 參閱 Edwin C. Nevis 著，蔡瑞峰等譯，《完形治療觀點與應用》，頁 2。

<sup>11</sup> 將意識劃分為「意識」、「前意識」和「潛意識」三個層次。意識層是指海面上可見的冰山，而前意識層相當於漲退潮時落差之間的冰山層，潛意識層則是位於海底深不見底的深層區域，是占據整體人格最大部份。其中，潛意識相對於意識及前意識，呈現具有兩種對立關係的意識層次。

<sup>12</sup> P. Clarkson, *Gestalt Counseling in Action*.pp.10.

Horney 著重文化與社會背景的影響，及人際關係因素在兒童的身心發展及治療關係中的重要性，以及她探索有機體和環境的交互影響，對 Perls 造成莫大衝擊；精神分析的負面治療經驗也影響 Perls 的哲學和治療工作的發展方向，導致他產生質疑，而後拒絕精神分析的很多面向，與 Eugen Harnik 的治療經驗令 Perls 日後挑戰精神分析將尋常的人際關係排除在外，亦挑戰精神分析師對心理解析的重視，Perls 轉而強調相反的方式：治療師和當事人在此時此地真實的接觸與關係及現象學的描述法；<sup>13</sup>另外，Wilhelm Reich 的理論與治療技巧相較當時的精神分析師積極而激進，他質疑口語記憶的價值，主張生命的能量會因為生命經驗而卡住或扭曲，生命能量與壓抑會是同時生理性與心理性的，人的身體會儲存他們的情緒記憶，並透過肌肉緊縮與身體盔甲的形式累積他對這些記憶的防禦，Perls 因此發現有機體的未完成情緒衝突會引起其骨骼與肌肉的武裝，而著重身體體驗，如呼吸法、能量狀態、體察身體某些部位所受到的阻礙感。完形取向的治療乃注重當事人「身體的覺察」，以作為個人生理整合與能量釋放的途徑。<sup>14</sup>

完形心理治療是對佛洛伊德精神分析理論的反動。佛洛伊德的理論和正統精神分析，成為 Perls 設計新的心理治療系統時的核心背景。他將佛洛伊德的很多理論融合在完形治療的基礎中。Perls 同意 Freud 的看法，精神官能症以及精神病之類的症狀背後隱藏了某些意義，以及童年的經驗會影響長大以後的行為。他對「衡定性」(homeostatic)的看法可追溯到佛洛伊德的「恆常性原則」(constancy principle)。」<sup>15</sup>也同樣重視夢境，但對夢採取不同的分析方式，他認為夢是通往統整的一個路徑，是個體整體當中的其中一個面相，而不只是通往潛意識。相對於 Freud 將人格比擬為冰山，Perls 不認為人類的潛意識是不可觸及的，完形治療不認為人的心智中有任何一個場域無法喚起覺察，「不談潛意識，我們寧可討論『當下無覺察』。這個說法所涵蓋的比潛意識來得廣泛。這種

---

<sup>13</sup> P. Clarkson and J. Mackewn, *Fritz Perls*. pp.12-13.

<sup>14</sup> P. Clarkson and J. Mackewn, *Fritz Perls*. pp.14-15.

<sup>15</sup> Clarkson Mackewn 著，張嘉莉譯，《完形治療之父---波爾斯》，頁 15-16。

潛意識不只包含受到壓抑的材料，還包括從未能浮現到意識層面的材料，還有已經模糊了、或被吸收、或者融入更大的完形中的材料。這些無知覺的部分包括了個人所用的技術、行為模式、運動及語文習慣、盲點等。」<sup>16</sup>換言之，Perls 雖同意人格結構中有潛意識的部份，但他認為潛意識是一種個體對當下無法覺察的結果，因此，透過治療技術，我們能使個體潛意識，亦即沒能覺察到的部份，逐漸浮現到意識層面，這即是「覺察」。另外，他質疑精神分析將尋常的人際關係排除在外，以及對解析的重視，轉而強調治療師和案主在此時此地真實的接觸與關係，以及現象學的描述法。<sup>17</sup>Perls 並且試圖將佛洛伊德心理分析的理論結合身體理論，以整體性取代解析，將個人的身體與心理視為一個整體，因此心理治療若只是「心理上」的治療並不一定能達成很好的治療效果，身體的治療也是重要的一環。以下則說明 Perls 針對精神分析提出的不同的理論看法。

在人格理論上，Perls 並不贊成 Freud 區分人格結構為本我、自我與超我。Perls 強調的是個體的「整體性」與「完整性」，將人格結構視為是一個具有不同運作方式的「整體」，因此，對人格內在進行心理建構的區分會導致個體人格分裂。自我是個人當下的體驗，是個人接觸及反應的系統，也是一種不斷改變的組織過程，同時也在與他人之間的關係界定自身的觀點，只存在於個人與外界的接觸互動，換言之，「一個真正個別存在的自我是虛妄的，因為如果我完全單獨時，我將不會有我的概念；我之所以會知道我有一個分開的自我，是因為有其他不是我的人、事、物存在。就現象而言，這個我透過與非我的接觸與互動而界定出自身」<sup>18</sup>Perls 將我定義為對自己與其他之間界限的覺察系統，它同時還具有過程評量的功能。「我，存在於接觸界線的交替之中，每當接觸發生時總會有界限產生，那就是創造性的自體」<sup>19</sup>。自我並非「協調者」的角色，而是一股動態的負責力量。這樣的力量是可以超越所謂的超我與現實限制，而不斷主動決定

---

<sup>16</sup> P. Clarkson, *Gestalt Counseling in Action*. pp. 12.

<sup>17</sup> Clarkson Mackewn 著，張嘉莉譯，《完形治療之父---波爾斯》，頁 17。

<sup>18</sup> Clarkson Mackewn 著，張嘉莉譯，《完形治療之父---波爾斯》，頁 92-93。

<sup>19</sup> Perls, F.S., R.F. Hefferline and P. Goodman, *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. pp.374. 1951/1969

及成長的力量。「Perls 也不同意 Freud 把超我比喻為『翻攪反社會本我慾望的大鍋』，即視超我為人類焦慮感來源的觀點。對 Perls 而言，『焦慮是現在與稍後之間的緊張狀態』。他又說只有缺乏創意表達的激動(excitement)才會造成焦慮，因此每個人需要避免心生焦慮。興奮、激動乃是一種生命的動力，它有正面的價值，它能導引一個人採取行動來滿足他的需求。每個當下，在個人激動的新陳代謝時所產生的干擾，均會消弱了當事人的活力。」<sup>20</sup>因此，完形心理治療的自我是個體覺察圖像與背景轉移的一個不斷變動的歷程，也涵蓋了人本主義心理學所強調的自由、選擇與責任，自我具有不斷成長的潛能。

在《完形治療的實踐》一書中提到「Perls 曾對 Freud 的心理分析論做了重大的修正，特別是有關兒童發展階段中口腔期的部份的觀點。……他進一步提出個人對嬰兒發展歷程中之飢餓本能的原創見解，Perls 並以心理的新陳代謝來做類比。它認為人類對於新資訊的反應，例如：未經消化及大量接收資訊，經常反映出此人與食物的互動關係。」<sup>21</sup> Perls 將飢餓本能的發展歷程區分成吸吮、啃咬以及咀嚼階段。嬰兒直到牙齒成長到具有「攻擊性」時，個體才有「咀嚼」來自外在環境訊息的潛在能力。但嬰兒對飢餓的自然表達常常受到干擾，「啃咬的行為越受到抑制，小孩就越不會發展出在情勢需要時，應付外界事物的能力。」<sup>22</sup>。攻擊性以及破壞的傾向本是自然、健康的衝動，個人為了成長，主動接觸環境，並加以吸收、同化或分解、解構，進而創造出新的自己，這才是攻擊的內涵。因此，攻擊性其實具備了積極性的意義，「外在世界所提供給我們的心理食物，也就是建構我們人格所需的態度以及事實，必須被視為我們真正的食物一般，用完全相同的方式予以吸收、同化。他們必須被解構、分解，而後以對我們最具價值的形式再度被組合起來。」<sup>23</sup>成為個體自我調節、自我成長的歷程。

Perls 批評佛洛伊德過度著重治療師的中立與移情關係。「完形治療者並不否

---

<sup>20</sup> P. Clarkson, *Gestalt Counseling in Action*.pp. 11.

<sup>21</sup> P. Clarkson, *Gestalt Counseling in Action*.pp. 12.

<sup>22</sup> Perls, F.S. *Ego, Hunger and Aggression*. New York: Vintage Books.pp.109. 1969a

<sup>23</sup> Clarkson Mackewn 著，張嘉莉譯，《完形治療之父---波爾斯》，頁 88-89。

認移情對治療關係的助益，在傳統重視納入(inclusion)因素的考量下，完形治療者會根據當事人的需求、諮商師對時機掌握的機驗及其專業訓練，來加以利用、強調，或者擴大、縮小運用此一移情作用。當事人過去生活中例如童年重要的未竟事件，經常會再次呈現在與諮商師的諮商關係中；.....也將會再一次獨特而完全地整合在當事人的諮商關係中。」<sup>24</sup>傳統的精神分析師相信治療師應儘可能保持客觀中立，就像一片空白的鏡子般，好讓案主可以將他自己過去的故事和關係投射其上。精神分析師在理論上不會與患者分享自己真實的感覺，如果患者發現任何關於治療師個人的資料時，那整個精神分析就可能毀於一旦。完形的治療關係是一種對話，治療師在平等的交流中與當事人接觸。治療師和案主真實處在人對人的方式會面。他們絕對不能將自己隱藏在專業的面具之下，而是強調治療師和案主之間共同真誠展開對話之必要性，Perls 堅決主張治療師應該表現的像一個真實的人而非一片空白的螢幕，有時可以對案主坦率表現出他們在當下的反應，有時則是分享他們真實的感覺與經驗。治療師同時也應接受並且肯定案主的感覺。感覺在當時的情境下自有其存在之價值，無論其是否為移情皆無關緊要，真實的互動關係才是諮商歷程中的基石。

基本上，儘管 Perls 在發展完形治療法的過程中受到 Freud 精神分析學派概念的影響，但 Freud 對人的看法基本上是機械的、功能性的，他在意個體在兒童時期被壓抑的內在心理衝突；Perls 則從整體論的觀點來看待人格，即人的每一部份都與整體緊密聯結，為了能夠達到個體自我統整與自我實現，相較於 Freud 重視過去的童年事件對個人造成的負面影響，他非常在意個人目前所處情境，也就是「此時此刻」，個體與環境之間的整體關聯。

## 二、 現象學與存在主義

在所有諮商治療方法中，完形取向具有來自重要哲學根源的豐富背景。「由於著重的焦點在於當事人對現實環境的察覺，因而其取向可謂是現象學的；又

---

<sup>24</sup> P. Clarkson, *Gestalt Counseling in Action*.pp.114.

因為該治療法的基礎是在此時此地，故同時也是存在取向的。」<sup>25</sup>其基本前提是，如果人要達到成熟，就必須察覺他們此時此刻正體驗什麼及自己做些什麼，透過這種覺察自我了解，尋找在本身的生活方式中，自己所應負起的責任。

「Yontef 將完形治療定位為一種臨床現象學，由 Husserl (1970)、Sartre (1948) 及 Merleau-Ponty (1973) 所發展出來的現象學，正是完形取向的核心哲學。Perls 也確實認為完形是唯一純粹以現象學原理為基礎的治療法，現象學利用專注於當下，經驗來找尋真理或知識的源頭，它不做假設也不預設立場。」<sup>26</sup>因此完形治療師會接納諮商場域中所有的可能性，而非解釋案主的行為，他同時幫助案主，揭開自身在生命中獨一無二的意義與方向感，當治療師以開放的態度與真誠的好奇心接近當事人，關注當事人的體驗，個人的心理過程與所做選擇之覺察會被放大，變得清晰。依完形治療所理解之現象學的方法包含了三個相互關連的步驟<sup>27</sup>：

1. 將先前的假設和成見先擺在一邊或者是「置於括弧中」，好將焦點放在直接的體驗上。
2. 「描述」直接與具體的印象，而非做出詮釋或解說。
3. 將場域中描述的所有現象「平等看待」，也就是視為同樣的重要，而非假設其重要性有等級的差別存在。

因此，現象學原理的完形治療歷程包含完形心理治療對現象學詮釋的運用，因此，治療師的態度會包含四種主要的部份<sup>28</sup>，這四部分包含了上述依完形治療所理解的現象學方法：第一種是「懸擱」，即諮商師盡可能將那些不可避免被帶入治療關係中的預設、判斷與態度先擱置一旁，以一種開放態度面對這特定時刻之獨特的當事人；第二種是「描述」，諮商師僅僅對那些直接而明顯被感知的現象進行描述，描述會幫助當事人接觸自己的體驗，以及揭露受阻的內在

---

<sup>25</sup> P. Clarkson, *Gestalt Counseling in Action*. pp.282.

<sup>26</sup> Edwin C. Nevis 著，蔡瑞峰等譯，《完形治療觀點與應用》，頁 47。

<sup>27</sup> Clarkson Mackewn 著，張嘉莉譯，《完形治療之父---波爾斯》，頁 72-73。

<sup>28</sup> Phil Joyce & Charlotte Sills 著，張莉莉譯，《完形諮商與心理治療技術》，頁 20-30。

體驗，一方面協助當事人呈現他個人的解釋、信念與所賦予的意義，也幫助當事人全然關注自己的感受與體驗。第三部分是「水平化」，即對現象的任何一個層面都賦予同等程度的重視，諮商師不能對事情隨意做出重要性的等級評定。第四個部分是「好奇心」，強烈的好奇心賦予懸擱、描述與水平化活力，促使治療師提出許多問題，但這些問題的原則是現象學「探索(enquiry)」，而非抽離現象的「質問(inquiry)」。

存在主義是二十世紀的主要思潮。所謂的「存在」在存在主義中不僅只是一個名詞，更是一個動詞，「存在」是有生命力的，是能夠自由的選擇。換言之，存在就是「抉擇」，是「選擇成為自己的可能性」，因此存在主義所凸顯的是「自由抉擇」的內涵。這意謂著我們每個人都在對我們所接受的、拒絕的、思考的、感覺的及我們的行為方式做選擇。完形治療認為存在主義「意識到並且能夠負起對整個場域、自己及他人的責任，這一切正是賦予個人生活的意義與模式。」<sup>29</sup>因此運用到完形治療本身，每個人對他自己所做的決定都有無可推卸的責任，當個體具有負責任的概念時，當事人就會愈充分的了解與認知我是誰，以及此刻我正在做什麼，就可愈增強個人的反應能力，也可感受到更多改變的自由，或者選擇回應外界環境的方式。在完形治療中，透過自我覺察，每個人有能力自我覺察，也須對其抉擇負責。

### 三、 完形心理學

完形心理學（Gestalt psychology），又稱「格式塔心理學」是探討人類對圖像的認知反應的一種學問，它是心理學發展中的一個重要分支，興起於 20 世紀初的德國。Gestalt 這個字源自德文，它有兩種涵義：一是指形狀(shape)或形式(form)，也就是指物體的性質；另一種涵義是指一個具體的實體和它具有特殊形狀或形式的特徵。Gestalt 用在心理學上，則代表整體(the whole)的概念。以 Gestalt 為名的完形心理學主要是在研究人類知覺與意識上的問題，所從事的知

---

<sup>29</sup> P. Clarkson, *Gestalt Counseling in Action*.pp.14.

覺實驗都在強調個人功能性、成長性的整體論。完形心理學反對結構學派以自我觀察、自我描述等內省的方法分析意識經驗的成份，也反對行為主義心理學派過份強調動物實驗，完全排斥心智歷程的作法。他們認為人類對於任何視覺圖像的認知，是一種經過知覺系統組織後的形態與輪廓，而並非所有各自獨立部份的集合。<sup>30</sup>因此，完形心理學的基本理論認為：(1)部份之總和不等於整體，因此整體不能分割；整體是由各部份所決定。反之，各部份也由整體所決定；(2)強調知覺經驗雖然是來自外在的刺激，各個刺激可能是分散的，但是個人所得到的知覺卻是有組織的整體。因此部份之和不等於整體，整體大於部份之和。

「Perls 從中融入了完形心理學的部分觀點，例如：圖像(*figure*)與背景(*background*)的原理、知覺封閉性的原理、清楚的圖像、主體的具像化和人類主要的心理需求。……它揚棄了視人為「原子」、部分相加等於整體的概念，代之以有機體是一個整體的概念。」<sup>31</sup>他強調人類會自個人現有的知覺場域中創造出一個更有意義的個人建構，即使知覺場域中現有的資訊不足，個體仍具有統整性的認知傾向。完形運動的確對心理學界產生相當大的影響，

「在圖像與背景交替中，每個瞬間的串結(*the sequence of moments*)便構成了『經驗循環圈』 (*cycle of experience*)，或稱之為『完形形成與消退的循環圈』，圖像與背景之間的交互關係及其彈性與富創意的轉換歷程，也可能會長期或嚴重地受到阻擾，僵化(固著)及缺乏明顯跳動轉換的圖像會干擾個體完成其充分的『完形』，這將導致一種『固著的完形』 (*fixed Gestalt*)或是一種『未竟的經驗/情境』 (*un-finished experience/situation*)，並且也會干擾個人和自我、和他人的良好互動，或是干擾其當下所處的環境。而後，這些未被滿足的需求會成為不完整的完形，它會更加渴望獲得關注，於是又惡性循環地阻礙新的完形形成。」

<sup>32</sup>「圖像與背景」的關係，是說明人類需求或經驗整體性的基本知覺原理，它解釋了人如何組織知覺，以及形成他可以賦予意義的完整形體的過程。我們不會

---

<sup>30</sup> 參見蔣載榮的影像視界 [http://gc.shu.edu.tw/~tjchiang/profile03\\_2.html](http://gc.shu.edu.tw/~tjchiang/profile03_2.html)

<sup>31</sup> P. Clarkson, *Gestalt Counseling in Action*.pp.5.

<sup>32</sup> P. Clarkson, *Gestalt Counseling in Action*.pp.9.

同時看見我們自己與環境這個整體，而是會將焦點聚焦在引起我們興趣的部份，一旦聚焦，該圖像就會被突顯出來，襯之以模糊的背景，當興趣消褪，圖像就會漸漸沒入背景，而後會有其他的東西取代它的位置，這就是我們組織自己和環境的知覺關係。依照完形理論的觀點，將個人存在的知覺、經驗加以整合並賦予意義，是人類行為中的主要活動。

### 第三節 完形心理治療的主要理論—完形循環圈

完形治療的基礎建立在流動的概念上，「Perls 喜歡強調他並未發明或者是創造完形治療，而是找到或可說是重新找到完形治療，因為完形與這個世界本身同樣古老<sup>33</sup>」，因此完形治療認為「所有的一切都在變動，唯有當我們震驚於組成宇宙之幻化無窮的過程後，才會了解到從渾沌狀態中創造出秩序的組織原則。換句話說，也就是形成/背景的形成有多麼重要。」<sup>34</sup>所有存在的有機體自然會有自我調節的能力，也就是實現自我的驅動力，需求浮現時自然需要滿足需求，人會圍繞著需求去組織他的經驗，包含感知、形象、興趣及活動，一個主要的圖像就自一個背景中浮現，要求被注意，直到感到滿足，這個需求就失去吸引力而開始消退，當一個新產生的圖像或需求出現時，原先的圖像就漸漸退回背景中，於是這個人就處在一種平衡或退卻的狀態。這是一種人類經驗循環的自然法則，完形是一種試著與自然宇宙取得共鳴的哲學，「Perls 在某一場合中承認，他對過程的強調可回溯至赫拉克利特(Heraclitus)：『我們最後回歸到前蘇格拉底哲學家—赫拉克利特所言：所有的一切都處在流動、變動的過程中。』」<sup>35</sup> 這種有機體流動的概念，Perls 也將之運用在諮商歷程的原理中，他認為個體的需求浮現到被滿足的過程同樣也是週期循環，或是以波浪狀的型態顯現。這種完形形成與毀壞的循環原理有各種不同的稱法，例如：覺察循環、本能循環、

<sup>33</sup> Clarkson Mackewn 著，張嘉莉譯，《完形治療之父---波爾斯》，頁 75。

<sup>34</sup> Perls, F.S. *Theory and Technique of Personality Integration*. American Journal of Psychotherapy, pp.2: 565-86.1948.

<sup>35</sup> Clarkson Mackewn 著，張嘉莉譯，《完形治療之父---波爾斯》，頁 75。

接觸—消退循環、或是經驗循環，有時則稱做有機體和環境交互倚賴的循環，或有機體/世界新陳代謝的循環。若以波浪狀的線圖呈現，則強調諮商歷程規則性循環的律動特質、系統性循環週期、相互的關聯性與整體性。

Perls 原先假設這個循環是由六個圓環環環相扣而成，以下七階段之完形循環圈是 Perls 發展出來的第二個版本。<sup>36</sup>

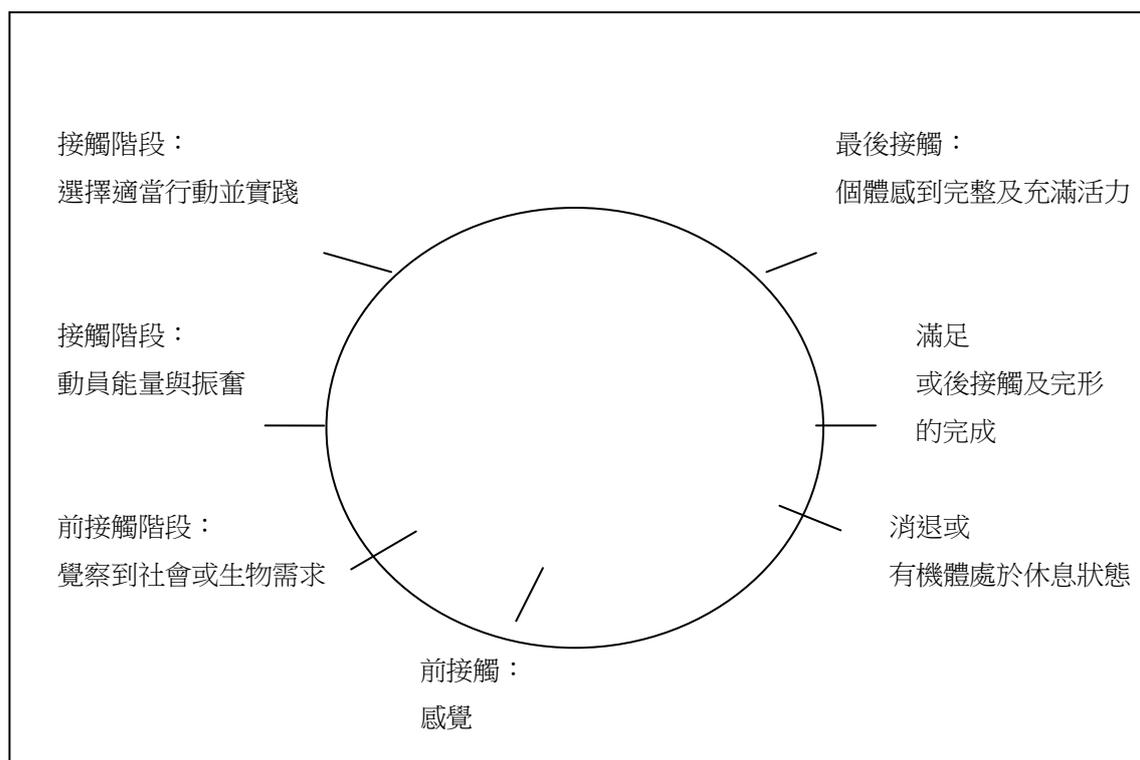


圖 1 完形形成與毀壞之循環圈

註：P. Clarkson, *Gestalt Counseling in Action*, pp.35, 1989.

1. 消退至前接觸：所有有機體的週期循環都是來自於「消退」這一個起始點，它是上一個完形結束和下一個完形尚未形成的階段，有機體處在一種內在穩定或平衡的狀態，沒有任何清晰的圖像，在這一個階段沒有任何前景圖像引起有機體的覺察，沒有任何焦慮、興奮，或完形結束後的滿足，「這種狀態對一個

<sup>36</sup> Perls, F.S., R.F. Hefferline and P. Goodman, *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. pp.106

完整的、活生生的個體而言，孕育著無限的發展潛能。『下一件可能發生的趣事是什麼？』是此刻一個平靜的、有自信的、開放的、懸而不決的問題」<sup>37</sup>個體進入一種「豐富的空」或「存在性的空無」。

但有機體不可能無限期停留在消退的狀態，一旦個體因為環境的刺激經驗到需求或干擾，這些需求或干擾將打斷有機體與環境之間平衡的關係，某些圖像將會從背景中突顯出來，這個即將展開圖像與背景的形成階段稱為「前接觸(for-contacts)」，雖然個體的感覺開始浮現，但尚未完全地進入有意義的覺察階段。Perls 等人(1951/1969)在其共同著作中即將此種感官知覺到的或本體內內在感覺到的振奮，區分為下列四個等級<sup>38</sup>：(1)定期的刺激與慾望促使個體與環境接觸，例如：飢餓與情愛；(2)某種定期發作的疼痛，例如：緊張性頭痛，在此狀況中所形成的接觸或是圖像，和身體內部有關；(3)任何發展為慾望、情緒或痛苦的刺激，都會因個體外在環境中的事件而加速形成，例如：拒絕一通電話，或是來自一位朋友充滿愛的擁抱；(4)有機體生理的重新調整發生於個體回應外在環境的改變，例如：溫度的變化、刺激的等級、噪音、或是一場地震。

2.前接觸階段之感覺至覺察：感覺決定覺察的本質，「覺察是一種體驗(experiencing)的形式。這是一個人個體/環境現象場中，帶著充滿感覺活動、情緒的、認知及能量的支持，和當下最重要事件做警覺性接觸的過程。」<sup>39</sup>覺察過程具有一種意義製造的功能，亦即創造新的完形一個體對片段的自我認識或意識產生新的洞察，新的圖像在我們瞬間的經驗中成為引發興趣的焦點浮現。

3.接觸階段之動員能量與興奮至行動：覺察需求之後，有機體開始進入情緒或生理上的興奮狀態，背景中的圖像顯得更清晰，在有效的感覺與覺察階段，當事人更有可能去動員所需的能量和振奮力來幫助他的需求得到滿足，「完形取向強調激發、並稱頌興奮的情緒，而且把它視為人類在最強的創造力與增進生命活力的特質之一。Perls 常常提及焦慮與興奮之間的連結。他說：焦慮在變成

<sup>37</sup> P. Clarkson, *Gestalt Counseling in Action*.pp.24.

<sup>38</sup> P. Clarkson, *Gestalt Counseling in Action*.pp.38.

<sup>39</sup> P. Clarkson, *Gestalt Counseling in Action*. pp.39.

行動前是興奮，或焦慮是現在與那時之間的鴻溝。假如你是處在當下，你就不可能感到焦慮，因為興奮的感覺是立即地流到持續自發的活動當中。」<sup>40</sup> 「接觸(或圖像形成)過程中的另一個重點即是選擇並執行適當行動的「接觸」階段它包括有機體知覺、行為及情緒的活動。當事人選擇並拒絕可能性。個體積極尋求各種可能性，企圖克服障礙，並且實驗各種不同的適當活動。此時的行為乃是為了滿足個體在當下的現狀中的需求。」<sup>41</sup>個體展開行動，實驗性地嘗試在當下的環境中所存在的各種可能性以滿足他的需要，他需要逐漸找出他所選擇的行動，排除其他的可能性，積極克服任何的阻礙。

4.行動至最後接觸：「個體依據現實中或想像中對各種可能性付出相當的考慮，而採取並執行適當的行動；在個體採取行動後繼之而產生的則是個體與環境做完全的、有活力的接觸，此階段即是所謂的『最後接觸』。」<sup>42</sup>這種最後的接觸顯示出一個特定完形的完成，一個良好且完整的接觸是個體在此時完全投入滿足其需求的事物上，換言之，他的注意力清晰集中在個人情境中最重要的面向。在短暫的片刻中，其他毫無關連的影響力會被隔離在背景中，清楚鮮明的圖像成為有機體存在中唯一的完形，使此時此刻充滿豐富與清晰，有機體就在一個統整的過程中將知覺、動作、情緒融合為一體。「接觸毫無疑問地與維持現狀不變是互不相容的。透過接觸，即使一個人未曾嘗試改變，改變便自然而然地發生了」<sup>43</sup>因此，真正的接觸也是通往改變的途徑。

5.完形的完成：如果接觸圓滿完成，有機體會經驗到深刻的滿足階段，「在本質上，後接觸階段意指個體的需求被滿足及完形的完成。」<sup>44</sup>理論上在探討健全的完形循環時，後接觸或滿足的階段常被省略不談，但在這個階段，消化、吸收及成長才開始發生，「這或許是人類經驗的終結階段有時並不被重視的反

---

<sup>40</sup> Perls, F.S. *Ego, Hunger and Aggression*. pp.3.

<sup>41</sup> Perls, F.S. *Ego, Hunger and Aggression*. pp. 3

<sup>42</sup> Perls, F.S. *Ego, Hunger and Aggression*, pp.40.

<sup>43</sup> Perls, F.S., R.F. Hefferline and P. Goodman, *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*.pp.101.

<sup>44</sup> Perls, F.S. *Ego, Hunger and Aggression*. pp.43.

映。」<sup>45</sup>但這種圖像因為滿足逐漸消退進入背景的階段，「我們全都生活在此刻與下一刻之間的轉變點上。唯有經由這種變遷，人類才可以充滿活力，並且促使生命豐富。完形治療師和小說家一樣，也專注於認識此種必然會發生的變遷，即使其病人還未覺察到改變。」<sup>46</sup>緊接在後接觸階段的是消退階段，個體的需求消退，新的需求將再度於此中浮現，這時又回到尚未分化的場域，形象和背景和為一體，自我調節的循環將重新由有機體經驗到的「存在的空」開始，這是消退後、感覺前的中介轉換區。

#### 第四節 完形心理治療的心理失調理論

根據完形治療的理論，一個健全的有機體具有自我調節的能力，個體會努力取得平衡、達成健康與成長的狀態。為了生存，需求就必須得到滿足，如果沒有受到干擾時，會自發性地調節自己去滿足這些需求，當匱乏發生時，有機體會自動尋找補償，當出現過多時，同樣會自動排除。因此，為了發展與成長，人類努力維持一個追求滿足以及消除緊張的平衡。它假設當人類的內心或所處的環境產生不平衡，這個不平衡的狀態就會在此人的經驗背景中成為清晰的圖像。一個健康的個體可以區別出有意義的需求，動員能量並採取適當的行動，也因此能回到平衡的狀態、釋放新的能量，並允許下一個重要的需求(完形)浮出。透過運用攻擊(一個價值中立的完形術語，意指生命力)，個體可以吸收、同化、破壞或解構，在接觸界線上做出創造性的調整。因此，完形治療的目標即是在重建這個自然和健康的功能，幫助個體去除影響其實現自我功能的各種障礙與干擾物。人們之所以尋求諮商，是因為他們健全的自我調節歷程受到干擾或扭曲。「由於行動、接觸、選擇與真實性是完形治療健康的特徵，因此經常伴隨著焦慮而出現的停滯、抗拒、僵硬與抑制等狀態即為所謂的『擾亂—安適 (dis-ease)』。」<sup>47</sup>「有些完形學者認為完形流程的被干擾乃是出現在每個不同的

<sup>45</sup> Perls, F.S. *Ego, Hunger and Aggression*. pp44.

<sup>46</sup> Polster, E. *Every Person's Lf Is Worth a Novel*. New York: W. W. Norton, p.67, 1987.

<sup>47</sup> Van De Riet, V. M.P. Korb and J.J. Gorrell, *Gestalt Therapy, An Introduction*. New York.: Pergamon

循環階段之間，例如：在感覺與覺察階段之間，或是在覺察與動員能量階段之間等等。」<sup>48</sup>當人們處於「擾亂—安適」的狀態時，他所經驗的並不是完整的個體與外在環境所建立的良好心理與生理上的關係。事實上，他們無法從容有效率地經歷其覺察循環。此時，固著的心身壓抑會阻礙個體有效地運用能力來完成選擇的目標，干擾個體獲得新經驗，例如干擾呼吸狀態的自然流程，身體的能量流動，當完形循環圈無法完成，個體就會處於擾亂—安適的狀態。

「未竟事務 (unfinished business)」是完形治療的一個重要焦點，代表的是一個未完成的完形，顯示受到中斷或被干擾的能量，除非能夠完成此一被干擾的循環，否則個體很可能從這個未完成的完形角度，去解釋他的世界中的每一件事，並且，「個體心理上的能量被束縛或被抑制在覺察能力之外。此種壓抑會使個體原本在此時此刻可以是完整的心理與生理回應、經驗生命豐富感的可用資源，逐漸地枯竭。」<sup>49</sup>「完形想要得到完成；如果完形無法得到完成時，我們將會被留滯在未完的情境中，這些未完成的情境會一再地催促我們去完成它們。舉個例子來說，如果你和某人大吵一架，真的非常生這傢伙的氣，想要採取報復。這個想報復的需求會一再地叨唸著你，直至你們兩人之間扯平為止。」<sup>50</sup>被打斷的需求所產生的未完成的完形，將產生強大的吸引力。只要它還未被滿足，就會不斷渴望得到注意力。所以將它先行擱置日後再予以解決，會耗去個體相當當大的能量。個體愈常被迫打斷他的需求，就會消耗愈多的能量將他現在正在累積的未完成事件擱置起來。因此擁有許多未完成事件之個人，無法完全專注在眼前的情況。累積下來的未完成事件，可能導致個體心理失調或產生精神官能症。Perls 認為；「這些未完成的事情終究會被設法去實現，當它們蓄積了足夠的力量時，個人進而會受到偏見、擔憂、強迫行為、被壓抑之精力及許多自我挫敗(self-defeating)行為的困擾。」<sup>51</sup>換言之，由於過去未被認知的情感所

---

Press.p.60. 1980/1985

<sup>48</sup> P. Clarkson, *Gestalt Counseling in Action*.pp.49-50.

<sup>49</sup> P. Clarkson, *Gestalt Counseling in Action*.pp.51.

<sup>50</sup> Perls, F.S. *Finding Self through Gestalt Therapy*. Gestalt Journal, pp. 54-73.1978b.

<sup>51</sup> Perls, F.S. *The Gestalt approach and eye witness to therapy*. New York: Bantam Books.pp.50. 1973.

衍生的一些情緒等經驗，擾亂了以現在為中心的覺察，又因為人是整體的有機體，因此固著的完形甚至會涵蓋整個有機體的存在，包含生理、情緒、圖像形成及消退的過程。然而，只要個體能再度與原初的需求取得聯繫，那這個完形在未來仍可能獲得解決。

根據完形理論，有許多我們自過去未完成情況中持續維持下來的心理機轉過程，阻礙我們與自身、其他人及環境作良好的接觸，使完形循環的能量受到干擾與停滯，這些心理機制有時被稱之為界限干擾(*boundary disturbances*)。這類心理機制被視為有機體自我調節的行動，而且包括有機體自我防衛的功能在內。個體短期或主動選擇運用這些心理機制，則被視為是有機體健康的自我調節，但若一個人長期使用或造成個體無法覺察自身或無法經驗統整時，它們就被視為是引起人格成長停滯的情結，這種情結會妨礙具有創造力的自體實現自我，使個體無法在與環境的界限上健康地發揮功能，造成完形循環的失功能。

在完形理論中，Perls 特別強調幾個非常普遍的干擾接觸的方式，亦即融合(*confluence*)、內攝(*introjection*)、投射(*projection*)、迴射(*retrojection*)；Goodman 則提出自我中心主義(*egotism*)；Polsters 增加了偏離(*deflection*)的說法。「低敏感」(*desensitization*)一詞偶爾會被提及。<sup>52</sup>

1.內攝：「內攝」是最初始的心理機制，我們從環境中重要的他人處攝取食物、汲取思想與規範時，即是透過這個心理機制。內攝主要是毫不排斥地將環境的諸多面向，毫無消化吸收地吞進我們的系統中，接受別人的標準與理念，而不將其同化為我們內心一致的想法，因為我們並未將其同化或吸收，導致它與我們真正的情緒並不相容。人通常在被環境的力量，如父母親、學校、宗教或是身體上、情緒上痛苦的經驗淹沒時，會內攝這些經驗。他們缺乏一種自我引導的內在感，或缺乏依據自己需求來做自我調節的能力。他們所內化的事物與他們自己本身其實是相異的，某些社會文化既存的刻板印象就是源自於此。內攝會阻礙個體發展出自己的人格，因為個體缺乏分析與重整這些標準或理

---

<sup>52</sup> P. Clarkson, *Gestalt Counseling in Action*.pp.54-55.

念，只是將他人的規範囫圇吞棗內化為他自己的價值觀，因此個體可能不清楚自己真正的需求。但 Perls「不同意佛洛伊德認為只完全的內射才是病態的現象，而部分的內射則是一個健康的過程，可以提供建立自我的礎石這樣的觀點。波爾斯主張每一種內射一無論部分或者是全部，在有機體內都是一種異物，需要被解構並且同化吸收。」<sup>53</sup>

## 2. 投射：

投射是一種事實上自己所擁有的人格特質、態度、情感、或是行為的一部份，但是自己卻毫無所感；反而認為它們是環境中某些物體或是某些人所有的。更甚者還會經驗到是他們對自己如此，反而不是自己以此對待他人。例如，投射者未曾覺察他正在拒絕別人，反而是認為別人正在拒絕他；或者未曾覺察他和別人交談時具有性暗示的傾向，卻反而覺得別人以性暗示和他打交道。<sup>54</sup>

投射與內攝巧好相反，是一種將屬於我的感覺或行為，歸因成圍繞在我身邊的人或者是團體所造成的結果，換言之，在投射階段中，個體否認了屬於自身的某些部分。在投射中，個體無法區分內在、外在世界的界線，這樣的方式使個體可以否認並且推卸那些不被自己所喜或不被承認的人格面向，同時，一旦將否認的感覺或者是態度投射在他人身上時，個體就可以推託責任，在逃避承認自己情感及拒絕承擔責任的過程中，個體將會失去主動改變自己的能力。

3. 融合：融合是一種有機體與環境無法清楚區分的情形，因為內在經驗與外在現實無法清楚區分，因此個體與環境之間的界線是模糊的，「一如胎兒在母體之中的狀態。兩個人的信仰、態度或情感融合為一體，而未認清兩者之間的界限，以及彼此的不同之處，彷彿他們是同一個人。非到生死存亡的關鍵時，任

---

<sup>53</sup> Clarkson Mackewn 著，張嘉莉譯，《完形治療之父---波爾斯》，頁 115。

<sup>54</sup> Perls, F.S., R.F. Hefferline and P. Goodman, *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. pp.211.

何對界限的強調都會讓個體感覺到是一種關係的威脅。」<sup>55</sup>個體害怕分離，因此放棄自己人格特質的某些部分。由於個體未能覺察到自己和他人之間的界限，因此無法做出良好的接觸，他可能不清楚何時該結束一段關係或者活動。「這是個體減緩痛苦的手段，藉此平息並達成表面的妥協，一種不會造成搖擺的合約。從另一方面來說，良好的接觸是即使在最深度的結合中，仍深刻明顯地感受到對方的存在。」<sup>56</sup>有時「健康的融合」是一種美好的經驗，如治療師暫時進入當事人的內在世界與其經驗融合，感同身受當事人的感受，這並不會損及個人自我的完整性；但不健康的融合則造成混淆，個體沒有清楚的個人自我界線。

4.迴射：「迴射意味的是某些原本從個體走向環境的功能，改變它的方向，並且折回到發源者。」<sup>57</sup>個體原本想對某人做某事，但卻轉回來作用在自己身上；或者是個體對自己做自己想要或曾經想要別人對自己做的事。個體的人格於是分裂成「去做」及「被做」二個部份。第一種迴射是一種接觸的干擾，當個體想對他人表達攻擊性或憤怒的感覺時，轉而將攻擊向內轉向自己。例如孩子想對他生氣的對象大叫，但因為害怕受到懲罰，因而放棄攻擊的衝動，並將想要表達憤怒的感覺阻隔在覺察之外，但憤怒的感覺其實並未消失，因此轉而攻擊自身。第二種迴射是我代替失去的主動客體，當一個人無法從父母身上獲得應有的關注、慈愛及照顧時，則會相對地對自己付出關懷、愛及照顧。Perls 擅長透過當事人的肢體語言辨認個體本身未覺察的迴射，但是「他強調治療師不應解釋這些姿勢，或者是假設它們意味的是迴射的存在，而應該鼓勵個體探索這些姿勢對他個人的意義何在。」<sup>58</sup>

5.去敏感：「我們社會中幾乎所有的人，都已經失去對他們身體大部分區域的本體覺。」<sup>59</sup>去敏感是一種讓自己對身體的感官麻木的過程。痛苦或者是不舒

---

<sup>55</sup> P. Clarkson, *Gestalt Counseling in Action*.pp.66.

<sup>56</sup> Polster, E. and M. Polster, *Gestalt Therapy Integrated: Contours of theory and practice*. New York: Vintage Books. pp.92.1974.

<sup>57</sup> Perls, F.S. *Ego, Hunger and Aggression*.pp.128.

<sup>58</sup> Clarkson Mackewn 著，張嘉莉譯，《完形治療之父---波爾斯》，頁 121。

<sup>59</sup> Clarkson Mackewn 著，張嘉莉譯，《完形治療之父---波爾斯》，頁 121-122。

服的存在被隔離在覺察之外，在「低敏感」時，個體會逃避體驗自我本身或外在環境，全神貫注的自我會缺乏感覺，如行屍走肉，這是因為自我的官能感覺與情感已被稀釋或甚至於被忽視所致。「波爾斯等人相信，西方的人已經學會以一種具傷害性的方式阻隔身體的感覺。波爾斯常舉的例子是，受失眠之苦的人會習慣性的塞一堆安眠藥，而非停留在不安的經驗中，以發現失眠存在性的意義或代表的訊息。去敏感使我們對我們的存在麻木，對我們與他人的接觸麻木。

6. 偏離：「偏離」係指個體逃避與他人作直接的接觸。這是個體降低察覺環境接觸所帶來的影響衝擊的行為方式，把接觸變得模糊曖昧、籠統，或是對此接觸無動於衷。話題的內容也許會被巧妙地改變，利用不實際的類化或發問，不去談及自己本身的問題。偏離就是剝奪了原來豐富及生動的接觸，因為他們與環境的接觸建立在一種不協調的基礎上，因此在情緒上場覺得空虛。這是有機體試著逃避來自於自我本身或環境衝擊的一種方式。

7. 自我中心主義：「自我中心主義」在完形中的特徵是個體從自身中抽離，成為自我以及自己與環境關係的一個旁觀者或評論者。「自我中心主義在自我中心有接觸界線的事件相會，那造成圖像的人指專心在他自己對於相會的貢獻。其中的相互性不是缺乏就是非常少，……唯一在乎的只是個人的自我感。因此，沒有互動，沒有給予和接受。」<sup>60</sup>「在自我中心主義的狀態時，神經官能症者會察覺到自己想對每件事作出評論，但自我本身卻感覺到空虛、毫無需求或興趣。」<sup>61</sup>個體可能因為反覆的內省，或不斷確認冒險的威脅，而減緩個體自發體會滿足的過程。這種心理機制會妨礙個體採取有效的行動來滿足其需求。不過健康的自我中心主義會允許我們與自己抽離開，冷靜地審視這是不是我們真正會想去做的事，也是完形循環中一個不可或缺的階段。

---

<sup>60</sup> Edwin C. Nevis 著，蔡瑞峰等譯，《完形治療觀點與應用》，頁 42。

<sup>61</sup> Perls, F.S., R.F. Hefferline and P. Goodman *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. pp.463.

### 第三章 完形心理治療的治療歷程

#### 第一節 完形心理治療基本假定與治療目標

完形心理治療的理論包含兩大核心概念。第一是心理學的正確焦點乃在於體驗性的當下，相對於一些著眼於未知或不可知的取向，完形治療的基本理念是有機體是活在「此時此地」，甚至於其方法、實務與應用，都是以當下為中心，強調「覺察」與「場域」的關係—覺察只有在當下的場域才有意義。「當下」就本質而言，是實在的，而非潛在的或過去的，因此，我們透過「研究、描述及觀察現在我們所擁有足以讓我們了解當下本身。」<sup>1</sup>這樣的方法有別於精神分析歷史性的方法—分析與解析當事人的歷史事件；將當下視為過去原因所形成的結果，在治療歷程中，治療師運用技巧將歷史嵌入當下，所有過去的事情、記憶與反省都成為當下的活動，另一個時間的事件漸漸被帶入當下此時此刻經驗，因此，有些人誤以為完形治療不談論當事人過去的歷史事件，完形只是以當下為中心多過於對過去的疑問，而治療師問話的技巧引導當事人保持在「此時此刻」，回想經驗與察覺，不亞於回想的內容，盡量不問為甚麼，因為詢問為什麼，當事人就容易用頭腦思考，相對的，體驗性就會降低。

第二個概念是我們無法自外於整體環境及事情的關係網路。Perls 關注有機體身在環境中的整體性，所有的現象無法被單獨抽出又彼此連結，換言之，所有的現象都是場域這一個巨大互動網路的一部分，人也是其中之一。由此觀點，人與環境自然是一個互動的整體，一個有機體的完形會包含個體自身、背景／場域、和兩者之間的關係，抽離於場域有機體是片斷零碎，無法被理解的。「不論任何心理的探索，我們一定要從有機體與其環境的互動著手。每一個人類功能是有機體／環境之場域、社會文化、動物和身體的交互作用。不論我們是如

---

<sup>1</sup> Edwin C. Nevis 著，蔡瑞峰等譯，《完形治療觀點與應用》，頁 16。

何架構關於衝動、驅力等的理論，我們所指的總是一個互動的場域，而非一隻單獨的動物。」<sup>2</sup>因此，在場域中物體只能被放在它所被發現的背景中了解，客體被視為整體的一部分。完形治療師所論的互動的場域觀點，指出人會積極組織它的經驗場域，創造它所賦予的意義，個體會賦予他們經驗場域的面向及場域的意義，這個面相或意義是獨一無二的，是根據個體的知覺場域所定下的意義，存在的事物因而依它被理解的方式被塑造；我們的覺察是場域的一部分，場域也是我們覺察的一部分，二者既不可能分開，場域也就成為我們自己，我們與環境。完形治療師及透過幫助個體專注於覺察、關係的重要與經驗的整合，呈現個體是整體、有機體的概念。

## 一、 接觸

完形治療對場域中個部分關係的注意導致他們使用獨特的方式描述個體與個體之間的關係，或個體與環境的關係。這種關係是一種「差異的相會」，稱之為「接觸」。接觸只可能發生在兩個分開的存在之間，是差異的體驗，沒有差異就沒有接觸，「人們為了相會，他們必須在他們的相異處接觸。不知道我們怎樣不同，就沒有關係存在，因為關係必定涉及雙方。」<sup>3</sup>「接觸的界線同時涉及了相會的部分之間的差異以及他們相會的聯合，它所創造的整體。接觸的界線總是有它的二元性：一是它承認差異，否則就沒有接觸。二是它承認那個把兩個差異聯合在一起的東西，否則就沒有完形，沒有經驗的整體。……它通常只暗示了分離。在完形治療中，它同樣強烈地暗示著聯合。」<sup>4</sup>界線屬於「相會」，不是個人也不是自我，也不屬於任何單一的部分，這一邊或那一邊：人的經驗正是發生在自身和環境之間的接觸界線上，並且接觸只有在界線事件本身存在時才存在。

---

<sup>2</sup> Perls, F.S., R.F. Hefferline and P. Goodman, *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. pp.228.

<sup>3</sup> Edwin C. Nevis 著，蔡瑞峰等譯，《完形治療觀點與應用》，頁 24。

<sup>4</sup> Edwin C. Nevis 著，蔡瑞峰等譯，《完形治療觀點與應用》，頁 26。

當接觸發生時，場域就被區分為圖像與背景，圖像是在當下焦點的、引起個體興趣的；背景是不相關的、不重要的。個體運用這種方式組織它的知覺，在認知過程中，組織成有意義的整體。我們會不斷組織對自己和環境的知覺，在圖像的發展過程中，每一個改變，場域—圖像/背景，不斷地重新組織，使之稱為有意義的形象。另外，「在完形治療中，背景取代了大部分其他心理學通常所謂的潛意識。」<sup>5</sup>因為在當下，背景是我們沒有覺察到的場域部分，因此它如同潛意識一樣，是一個人部分的自己與非當下圖像之部分環境的結合，它只是接觸的基礎，並不是不可知的潛意識內涵，可以透過持續接觸背景的各個層面與覺察，使背景浮現成為圖像。

所有的接觸對完形治療來說都是「創造性適應」，亦即有機體的自我調節，是我們適應環境找出解決之道的方​​式。Perls 指出「自我也可被視為有機體的界線」，因為自我指存在於個人與環境之間，或者人與人互動之中，沒有「他」就沒有「自我」。也因為自我存在於互動之間，因此完形治療的自我是「變動的過程」，透過與「非我」之間的接觸與互動界定出自身，所以真正個別存在的自我是虛妄的。在完形治療的過程中，治療師會謹慎的檢查在當下的接觸系統、圖像的創造與創造性適應的過程。因此《完形治療》一書中是如此描述自我(Self)：「不能把自我視為是一個不變的機構；它隨時隨地存在於事實上有邊界互動的地方。自我是在接觸的情境中圖像/背景轉換的過程。」<sup>6</sup>

## 二、 覺察

覺察是另一項完形的重要概念：「覺察是一種體驗的形式，可以被廣泛定義為：一個人對自身存在及對世界是什麼有所察覺……一個人有覺察的人知道自己在做什麼？應怎麼做？也了解自己有選擇的自由，並選擇成為他自己。」<sup>7</sup>嚴

<sup>5</sup> Edwin C. Nevis 著，蔡瑞峰等譯，《完形治療觀點與應用》，頁 28。

<sup>6</sup> Perls, F.S., R.F. Hefferline and P. Goodman, *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. pp.373.

<sup>7</sup> Phil Joyce & Charlotte Sills 著，張莉莉譯，《完形諮商與心理治療技術》，頁 58。

格說來，覺察的概念不涉及思考、反思內省與自我審視。覺察是治療的一個關鍵的起點，透過覺察，個體了解自己是一個怎樣的存在，才能負起責任並決定，創造出一種行動和生活型態。「更進一步說，覺察是保持自我更新持續的途徑，它是一個不斷發展的過程，隨時都有可能發生而不是個人獨有或偶爾發生的啟示---如同洞察一般，只在特別的時刻或特別的情境才會出現。覺察就像地下的一股泉水，是一個恢復更新、充滿活力的體驗，當需要時即噴湧而出。而且，聚焦於個人的覺察，使人能全神貫注在此時此刻的情境中，提高治療經驗的效應，並使當事人的生活發生更多、更廣的體驗。」<sup>8</sup>在治療歷程中，治療師會鼓勵當事人運用覺察留在此時此刻，提高對不斷發展之體驗的覺察，除了認知層面，及情緒與需求層面，或如何與外界接觸的方式；並將覺察導向或聚焦在那些被忽視或迴避的部分，可能是個體內在不曾接觸的原始能量的覺察，去體驗固著的能量或完形，使當事人聆聽自己內在的聲音，覺察自己的存在與理解世界的方式。完形治療是要幫助當事人獲得各個層面的覺察，包括那些原本當事人意識不到或習慣性忽略的部分。

Perls 將覺察定義為三個領域<sup>9</sup>，但其實這三個領域無法絕對的區分，因為完形是一個整體的概念，因此覺察也是整體的，但這樣的區別可以幫助當事人覺察每一個層面，亦可作為治療師評估內在心理歷程的一種工具。三個領域分別如下：(1)外界覺察：也就是接觸－差異的相會，是我們所經驗到的訊息，包括所有的行為、語言與動作，這是我們接觸世界的方式；(2)內界覺察：包含情緒與身體感覺及知覺與情感的連結，是自己體內在此時此刻瞬間接觸到的感覺，這些感覺不能透過他人所感受，因此它是主觀的現象；(3)中界覺察：由我們的思維、記憶、想像、內在語言、分析、判斷等運作所組成，它是對內部刺激與外部刺激詮釋的方式，因為透過中界覺察，我們組織我們的體驗，達到認知與情感性的理解，它不受時間及場所的限制，覺知的內容可能是過去、現在或未

---

<sup>8</sup> Polster, E. and Polster, M., *Gestalt therapy integrated: Contours of theory and practice*. pp.211,1974.

<sup>9</sup> Phil Joyce & Charlotte Sills 著，張莉莉譯，《完形諮商與心理治療技術》，頁

來。雖然中界覺察可能因為不受時空限制，轉而化為有機體想像力和創造力的源頭，但也因為時空不受限，當中界覺察過度發展時，可能會阻礙我們活在此時此刻，我們可能失去當下內外兩界所提供給我們的覺知訊息，而沉溺於過去或緬懷未來。信念、規則與對世界固著的理解方式也會漸漸加入中界，使得內界與外界的覺察能力被壓縮。因此在完形治療中，治療師會試圖強化當事人外界、內界的覺察，協助當事人盡量少運用中界覺察，以保持活在當下，並且治療師部試圖對當事人中界的覺察作任何推測，保持開放性的問話。

「完形治療法的主要理念之一就是：強調此使此刻，強調充分學習、認識與感受現在這一刻，留戀過去就是在逃避體驗現在...應適度地讓當事人說出他們自己的故事，其中可能包括了對其過去、現在及未來同時進行治療。為了有效幫助當事人接觸現在，完形治療者常會問『是什麼』和『如何』的問題，而很少問『為什麼』的問題。.....『為什麼』的問題只會引導當事人去編造合理化的解釋及『自我欺騙』，進而離開此刻立即性的體驗。」<sup>10</sup>覺察之所以如此重要是因為只有覺察才能帶出「此時此刻」。以 Perls 的觀點，除了「此時此刻」，其他是不存在的。

在 Perls《自我，飢餓與攻擊》一書中，他認為治療目標是「重新獲得對自己的感覺」，以及「獲得專注自身持續不斷生命歷程的能力」，因此他希望個體回歸到人的真實存在狀態，使完形治療成為一種對生命的探險；在「人格整合的理論與技巧」一文中，它提到完形的目標是在於讓人格達到可以自行發展的整合，因為增加覺察一定無可避免的會帶來改變與成長，所以完形的目標並不在於治療當事人，而是教導他如何認識自己的多重面相。<sup>11</sup>

完形治療基本假定有機體本身就具備自我調節能力，健康的個體能與其他個體健康而平衡的支持並相互依賴，又能健全的區分自我與「非他」。生命的目

---

<sup>10</sup> Gerald Corey 著，李茂興譯，《諮商與心理治療的理論與實務》，台北市，揚智出版社，1998，頁 284。

<sup>11</sup> Clarkson Mackewn 著，張嘉莉譯，《完形治療之父---波爾斯》，頁 135-136。

標即在於達到察覺的狀態，令當事人有能力去接納原先自己拒絕接受的部分，例如處理未竟事務或抵抗接觸，整合身心多重面相的整體性，以及經由察覺獲得更多選擇的可能性。人們藉由在自身的完整存在中，面對自己、接納自己，進而實現自己完全的潛能。「完形取向的目標包括：(1)發展得以持續擴展你接觸環境之能力的技巧。(2)發展一種實踐的世界觀，你自由地持續嘗試新的存在及生活的方式。(3)發展持續的自我支持，那在每天生活中照顧自己內在能力。」<sup>12</sup>因此，成功的完形治療即使治療關係在形式上終止，但有機體的成長與改變之後仍然持續。

## 第二節 完形取向的治療關係與諮商師的角色

Perls 試圖重新定義對精神分析學派的治療關係，他將治療關係的重點從解析和移情，轉而強調此時此地的接觸，治療師不在是一個疏遠中立的角色，而是成為「和當事人站在同樣高度的平凡人」。「諮商師不在被案主當作一個過去圖像的投射，案主也不在持續運用其過去慣用的模式。」<sup>13</sup>「眼中的治療師必須是一個人，而非一個他將他的『移情』以及自我隱藏的部分投射上去的螢幕……他和實存達到真實的接觸，而不是他自己的投射做虛假的接觸。」<sup>14</sup>因此，完形治療的諮商關係是建立在兩個真實存在的個體—治療師與當事人，在治療歷程中的接觸（或稱為會心）與冒險。治療的核心即是這兩個真實的個體在每個當下的歷程中所建立的關係，他們將治療關係視為一種會面、一種對話、一種存在的相會，在「我一你」的接觸中達到完全且真實的相會。隨著治療歷程的進行，當事人會在獲得安全感，在習得覺察與支持的過程中，發現治療師是一個真實存在的個體，Yontef 強調，「諮商師必須在最有效的時序裡去探索最重要的議題，以及在最適當的時機中分享任何個人經驗。」<sup>15</sup>。因此，完形強調的是諮

---

<sup>12</sup> Edwin C. Nevis 著，蔡瑞峰等譯，《完形治療觀點與應用》，頁 124。

<sup>13</sup> Edwin C. Nevis 著，蔡瑞峰等譯，《完形治療觀點與應用》，頁 26。

<sup>14</sup> Clarkson Mackewn 著，張嘉莉譯，《完形治療之父---波爾斯》，頁 139。

<sup>15</sup> P. Clarkson, *Gestalt Counseling in Action*.pp.81.

商師全人的呈現，在治療關係中展現出人的真實面，與精神分析學派強調移情及分析的焦點不同。但所謂的真誠並不表示不尊重當事人的需求，而是與當事人在真實的對話中分享他自己的反應。

完形治療中的治療關係取決於三個相互依存的元素<sup>16</sup>：安全容器（safe container）的提供、工作同盟的建構，和對話式關係的提供。安全容器的觀念是治療師必須營造一個安全、愉快的物理環境，包括治療室的準備及治療師的自我準備。因為治療歷程是兩個個體所共同建構的，因此治療師與當事人同在的方式將會影響當事人與其同在的方式。治療師如何在事前先做好準備「懸擱」個人心中的思考與情緒反應事關緊要，我們不僅期待當事人存在於「此時此刻」，治療師本身同樣必須存在於「此時此刻」，才能保持當事人的好奇心並展現專業能力。完形治療的精髓不是只是一種個人的心理治療，它是一種對生命的成長與人格發展的熱切承諾，因此治療師不是對當事人施展「技術」，他們的生活方式必須與完形的價值相呼應，也就是對存在的困境保持開放；治療師並且應向當事人解釋何謂完形治療工作，許多當事人懷抱不切實際的期望來尋求心理治療，他們可能希望被告知他們該怎麼做，或將責任完全託付給治療師，自身卻抱持著被動的態度，但這與完形取向的核心價值心違背，因此初期的諮商工作必須向當事人解釋完形治療，告知當事人「人們具有解決他們自身問題或面臨困難時具備的所有潛能」，有時，過去的一切未竟事務會阻斷這種潛能發展的過程造成能量的干擾，個體會膠著在不利於自己信念或模式當中，完形的目的是探究與揭露這些固定模式是如何影響你目前的生活方式，而諮商師的角色是支持你去發現一些創新有創意的的方法，解決當下生活的危機。換言之，「治療師邀請當事人積極投入歷程關係，藉著對人生抱持「實驗」的態度去學習認識自己，並在治療歷程中嘗試新的行為，並且注意自己發生了哪些改變。」<sup>17</sup>當治療師在邀請當事人發展他們個人潛能的同時，他們自身也同樣有意願地發展

---

<sup>16</sup> Phil Joyce & Charlotte Sills 著，張莉莉譯，《完形諮商與心理治療技術》，頁 55。

<sup>17</sup> Gerald Corey 著，李茂興譯，《諮商與心理治療的理論與實務》，頁 294。

自己的潛能。

工作同盟的建構包含在初期與當事人建立治療契約。治療契約象徵當事人同意接受工作同盟的關係，他會願意積極參與改變歷程，並且雙方對工作目標有一致的了解。穩固的工作同盟關係建立在雙方對關係的信任度，治療師並且能呈現穩定且一致的支持與理解能力，認真看待當事人提供的一切信息，定期檢視一致性的目標是否有所成效，彼此達成共識，並議定各自不同責任。「傳統的完形治療較強調個人主義、面質、與關注自我效能，但現在的完形治療已經出現顯著的改變，大多數現代的完形治療師將治療關係視為完形治療的核心當做兩個人生動接觸的焦點，也作為人類間彼此真誠相遇的治療性連結，治療性關係能加強當事人對自己的察覺，從而進一步認識自己的生活中與其他人建立關係的方式。」<sup>18</sup>

Laura Perls 曾說「她深受 Martin Buber 的影響，也提到完形治療的基本精髓即在於治療師與案主之間所建立的關係。」<sup>19</sup> Martin Buber 以為「真誠地將他人當做一個人（而不是一個物體或部分物體），真誠地體會/感覺/體驗他人的一種態度，毫無偏見地『聆聽』他人體驗的一種意願；而且，有意願去『聽出』沒有說出的話與，去『看』沒有呈現的情景。」<sup>20</sup>這種強調治療關係中治療師真實臨在、真誠而不帶治療師個人價值觀看待當事人的幾個面相：負面想法、負面信念、行為重塑與解析當事人的思考模式，是治療成功的關鍵因素，而忽視治療師本身參與的價值。對話式關係包含四個元素：臨在、肯定、融入、開放式溝通的意願。臨在與其他心理治療學派諮商師試圖扮演一種角色不同，它是治療師當下全心投入與當事人的相遇，在諮商師與當事人進行會心時，能積極且真誠地運用他自己，是「完形」最真實的呈現。融入式同理的延伸，將當事人的體驗納入自己的理解範圍內，也就是相較於一般的同理心，融入含括諮商師對自己現象、反應、體驗的察覺，「他試圖全然擁抱當事人的世界—以化身的姿

<sup>18</sup> Phil Joyce & Charlotte Sills 著，張莉莉譯，《完形諮商與心理治療技術》，頁 57。

<sup>19</sup> P. Clarkson, *Gestalt Counseling in Action*.pp.19-20,.

<sup>20</sup> P. Clarkson, *Gestalt Counseling in Action*.pp.21.

態，體驗當事人的整個感受與想法……並涵蓋諮商師自己的創造性想像。」<sup>21</sup>它具有深遠的治療效應，可以使治療同盟更穩固，除了增進信任，並理解當事人的體驗。開放式溝通則是治療師有意願真誠地與當事人分享或溝通對其有幫助的事情，「諮商師開放地溝通自己體驗，並非僅是真實相會的部分，更多的是使關係平等化，並避免一些不必要的力量平衡。」<sup>22</sup>由諮商師慎重地提供一種嶄新的視野，也許會轉化當事人對某種情況的看法，幫助當事人辨識他原先的感覺是否有偏離或否認的感覺。

當治療師做到上述的四種特質：接納、臨在、融入與開放式溝通，就是治療師能以一種我與你的關係或對話式態度對待當事人。當事人是一個獨立個體，我們不加以分析或企圖操控，而以開放、肯定的態度對待他，並提供協助。「如果當事人（或任何人）也準備從我與你的角度中得到回應，在某種程度上，這是人際交往的最高境界，Martin Buber 認為，這是人際對話的終點與最高成就。兩個人能全然臨在與彼此之中，這被稱為「我一你時刻」(I—Thou Moment)。」<sup>23</sup>這是「充滿活力的完全接觸」。Martin Buber 認為人的關係態度有兩種基本模式：「我一你」關係與「我一它」關係，「我一它」指的是將對方視為一個客體，就治療關係而言，當事人或諮商師僅把對方視作一個投射的對象或分析的工具，而非視彼此為一個真實存在的人並給予尊重。

完形治療師在治療中並須留意幾個部分<sup>24</sup>：1.保持敏銳的意識形態，能夠完整地體會當事人所呈現的訊息，並協助當事人認出矛盾，不一致，甚至抗拒，挫折的部分；2.激發當事人察覺此時此刻自我，包括口語與非口語的部分。諮商師尤其注意當事人的身體語言，非語言線索可以提供治療者相當豐富的資訊。Perls：「個體想要表達的一切都在你面前，但它並不存在字裏行間。我們說的，大部分不是謊言，就是廢話，但我們的聲調、情緒姿勢、面部表情、以及身體

---

<sup>21</sup> Phil Joyce & Charlotte Sills 著，張莉莉譯，《完形諮商與心理治療技術》，頁 62-63。

<sup>22</sup> Phil Joyce & Charlotte Sills 著，張莉莉譯，《完形諮商與心理治療技術》，頁 67。

<sup>23</sup> Phil Joyce & Charlotte Sills 著，張莉莉譯，《完形諮商與心理治療技術》，頁 71。

<sup>24</sup> 參見完形治療法：[http://garfield0071.myweb.hinet.net/new\\_page\\_13.htm](http://garfield0071.myweb.hinet.net/new_page_13.htm)

的語言卻都表露出來無所遁形。」3.溫和地面對當事人，幫助他們去察覺語言型式對他們的影響。例如非人化的主詞，以無生命的事物取代「我」，以逃避「我」所面對的問題問題；4、否定力量的言語：藉以否定個人的力量；5 傾聽當事人的隱喻。6.傾聽當事人揭露事情原委的潛隱性語言：當事人有時會說出一些令人無法捉摸的語言，而這些與延長包含使其生活產生障礙的重要線索，釐清當事人語意不清之處。因此治療師是嚮導和催化劑，提供諮商氣圍，讓當事人在此氣氛中有機會去覺察自己的需要，也是投射鏡，讓當人從中認識自己。

完形治療的當事人在治療過程中扮演的是一個積極參與的角色，他們要學習為自己的想法、感覺和行為擔負起更大的責任，治療師常以當事人試圖逃避的責任來加以質問，測試他們是否願意繼續接受治療，以及想從治療中學習什麼。當事人要為自己的言行賦予意義，同時以主動積極的態度來增進自己的覺察能力，並澄清各種關係對自己的意義性。Polster 曾以三階段的整合程序來說明當事人在治療中的成長歷程：發現、調適與同化。

第一階段的「發現」是當事人自己有新的認識或對往事有不同的領悟、或對他們生命中的某些重要人物有新的觀點。這些新發現常令他們感到訝異。第二階段是「調適」，當事人察覺到自己在生活事件上有許多選擇的機會，而非侷限於單一方向，當事人因此踏出新的第一步，逐步去擴展對世界的察覺，雖然做新的選擇並非易事，但透過治療者對當事人的肯定支持，他們習得克服困難情境的技巧。換個角度來說，治療者的責任就是隨時給予當事人支持，鼓勵他們勇於實踐並試驗自己選擇的行為方向。第三階段是「同化」，指的是當事人學習如何去改變他們所處的環境。在此階段，當事人已能感受到自己有能力去處理每天生活中所發生的各類意外事件。他們開始主動地去做一些事情，而不再被動地接納環境。亦即，當事人在事件發生而面臨抉擇時，已能確定自己方向，同時對其處理事物的能力逐漸建立信心。他們可以自行作出選擇以便能產生自己想要的結果。治療者在此時必須明確地告知當事人，在他們的內心已發生某程度的改變，某些事情已被完成，某種認知也已被修正了。總之，在此階段當

事人已學會如何去擴大自己的機會，並自環境中擷取自己所需的資源。

Jacobs 在〈完形理論與其治療中的對話〉(Dialogue in Gestalt Theory and Therapy) 強調，治療關係是產生療效的一項因素，也是治療歷程的重心；並指出目前完形治療法趨於更加重視治療關係，而非技術。Jacobs 認為，「採取此種取向的諮商員能進行那種以『現在』為中心，不帶價值判斷色彩的對話，使當事人因而更能提升其察覺力，能經由跟諮商員的會心接觸而更瞭解自己。在完形治療法的實務裡，技術依然重要，但是其重要性必須以能夠導致上述的效果為準。」<sup>25</sup>治療者的經驗、洞察力和察覺是達成療效的基礎；而當事人的覺察和反應能力則更是治療成功的關鍵。治療師應對諮商品質、對自己及當事人的了解程度及當事人能否保持開放的態度負起責任，建立並維持一個良好的治療環境促進當事人的改變。

### 第三節 主要治療技術

「Perls 在尋找的是一種『盡可能不建立規範』的治療方式，這種治療方式傾向仰賴『真實情境的結構與此時此地』，以作為評斷健康與失功能的標準。」<sup>26</sup>完形治療技術是多樣且開放的，它整合了身心、行動、覺察與省察等有機體多重面相的架構，嚴格來說，完形治療技術不是制式的，我們鼓勵完形治療師依據當事人在此時此刻真實的狀態下，「創造」一些適合當事人的「實驗」，加強其對內在身心、對重要他人真實接觸，以及對環境的衝擊關係的體驗，因此，完形治療技術會因為諮商師與當事人真實的接觸、想像力與回應程度有所變化。完形的治療核心乃是在使兩個具有成長潛能的有機體一對一的「會心」、「接觸」，而這需要治療師有意識的覺察及自我認識，所以相對於治療關係，技術是次要的。我們也不贊同治療師以機械化的方式使用技術，這意味治療師沒有顯露出真實的人格，等同於允許當事人繼續過著不真實的生活，如果期待當事人

<sup>25</sup> Gerald Corey 著，李茂興譯，《諮商與心理治療的理論與實務》，頁 301

<sup>26</sup> Perls, F.S., R.F. Hefferline and P. Goodman, *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. pp.329.

變得真誠，他們就必須接觸真實的諮商師。「完形治療所強調的是一種包含多種可能的開放性、彈性與結構，而這些乃是依治療過程中每個當下的需求而定的。」<sup>27</sup>諮商師的角色是促進改變保持好奇心的創造者。

治療關係中的實驗可說是完形治療的特色。治療師透過設計，邀請當事人共同建構實驗，提供當事人嘗試新的行為模式與新的存在方式。「實驗是解開、消退這些固著過程，增大選擇機會與可能性的一種方式。最近研究結果證明，在心理諮商與治療中，嘗試新的存在方式是主要療效因子之一。」<sup>28</sup>Zinker「視治療歷程是一系列的實驗組成的，經由這些實驗，當事人因而在體驗中學習。從實驗中所學到的心得，對當事人與諮商員雙方都是一種驚喜。完形實驗室一種有創意的探險，也是當事人藉著行為去表達自己的方式。」<sup>29</sup>Polster認為：

『實驗』就是藉著將掙扎表面化的過程，引出當事人在現實生活中的內在掙扎，其目的在於增進當事人困境的能力。「實驗」鼓勵當事人在諮商過程中以主動態度注入自發性與創意，同時藉著在安全的治療關係中使問題浮現，當事人可因此增加行為選擇的彈性。……「實驗」可依許多不同的方式進行：想像即將而來的可怕遭遇、與生活中的某些關鍵人物、對話、將記憶中的痛苦事件呈現出來、再次去體驗那些具深遠影響的早期經驗，以角色扮演的方式揣摩父母的言行、針對個人內心的衝突點展開對話等。「實驗」的要旨，在於透過當事人於現實中表現出內心掙扎的試驗，使其真正地體驗那些相互衝突的情感，此恰與純粹地就遭遇的問題而談話的諮商方式形成對比。重點是實驗在於邀請當事人於此時此刻將內心的掙扎帶到現實生活中來，其中的關鍵是，不同的當事人須套以不同的實驗，而且要適時進行。此外，進行實驗時，再支持與冒險之間應有適當的平衡。Polster呼籲諮商員應

---

<sup>27</sup> P. Clarkson (1989) *Gestalt Counseling in Action*. p.25.

<sup>28</sup> 《Phil Joyce & Charlotte Sills 著，張莉莉譯，《完形諮商與心理治療技術》，頁 129。

<sup>29</sup> Gerald Corey 著，李茂興譯，《諮商與心理治療的理論與實務》，頁 302。

有足夠的敏銳度與注意力,當事人「不至於再過於威脅性的經驗受到摧殘,或處於安全卻毫無收穫的狀態」。<sup>30</sup>

完形治療法之所以設計許多技巧的目的,是為了擴展當事人的覺察,協助他們設計新的行為模式來實驗,因此技術只是工具。在實驗的過程中,治療師必須敏銳的分辨哪些實驗在哪個諮商階段是最適合的,諮商過程初期、中期或後期所使用的實驗可能不同。例如,當事人處於「偏離」時,我們可以運用「發展感管的覺察」、「練習覺察的連續性」及「使用負責任的語言」等技巧;處理當事人「內攝」時,可以演出其「內在優勝者/劣敗者的對話」。諮商師也可能必須處理當事人抗拒的問題,有些當事人可能因為缺乏信任或害怕而抗拒表達自己的情緒,或不願意嘗實驗,治療師必須敏銳覺察當事人在治療過程中的狀態,由當事人抗拒參與實驗的方式中探索當事人抗拒的原因,是否可以看出其人格或所處環境的存在限制。

實驗可被分為一系列相互重疊的階段,這些階段可以任何順序出現,但通常會按照下列的順序進行:辨識正在浮現的圖像、建議一種實驗、評估實驗的風險與挑戰、展開實驗、完成實驗工作、吸收與整合實驗所得的學習。實驗的目的主要用於幫助當事人獲得敏銳的覺察力、探索存在方式與行為模式、體驗內在衝突、增加自我支持的能量、解決不一致和兩極化的問題、重新擁有那些被否認的自我部分、突破構成阻礙的僵局、表達那些未曾意識到的體驗、完成未竟事務與嘗試與排練新行為。<sup>31</sup>

以下介紹幾種完形心理治療時常使用的實驗或技術:

1. 練習覺察的連續性:覺察的意識是指持續改變的意識,自我本是一個不斷改變的組織過程,是在某些對照下覺察到自身,因此自我的意識會不斷的改變。「覺察圈的練習是指不要排除任何的東西—願望、想法、身體感覺、從環境

---

<sup>30</sup> Gerald Corey 著,李茂興譯,《諮商與心理治療的理論與實務》,頁 302-303。

<sup>31</sup> Phil Joyce & Charlotte Sills 著,張莉莉譯,《完形諮商與心理治療技術》,頁 129-130。

來的知覺、溫度的改變、自願及非自願的行動、及所有在評斷、標籤、或分類之前發生的東西。它非常類似禪坐中所強調的「專注」，而要學習這個技巧可以試著對所有的每一個經驗開始說：『現在我覺察到.....』。<sup>32</sup>這個練習可以把背景中無意識的部分漸漸帶入意識的層面，我們不做任何預判與分析，只是純粹的覺察一個片刻接著一個片刻。覺察的連續性尤其針對自己內在以及在環境中片刻接著片刻的變化所產生的持續變換進行覺察，它是運用現象學方法的一種訓練，因為一般人往往毫無之絕地習慣去從事一些行為或進行一些想法，因此透過這樣的練習，我們嘗試去專注於每一個新的圖像，而不帶著任何的判斷與先入為主的觀念。

2. 空椅技術：「空椅」是完形治療中最著名的一項技術，這項技術在本質上就是一種對立式的角色扮演，可以分別使用在個別諮商和團體諮商中。Perls認為「其他治療法過於強調改變，而主張改變是不能強求的，應該透過對此種對立的接納才能產生整合，當事人也才能根本地去自我折磨的困擾。由於當事人內心存在著許多衝突，導致他們不時地進行自我對話的遊戲。就此，下列有一些衝突可試著加以突破：內在父母對抗內在兒童；受壓迫的一方對抗壓迫的一方；純真的一面對抗性欲的一面；『好孩子』對抗『壞孩子』；進取性的自我對抗被動性的自我；自主樂觀的一方對抗懊悔悲觀的一方；努力工作者對抗遊手好閒者。」

空椅技術治療師運用兩張椅子，當事人坐在其中一張，邀請當事人想像生活中的一個重要人物正坐在對面的椅子上，讓當事人與其交談，然後當事人再換到另一張椅子扮演重要人物，讓當事人扮演的兩方持續對話。「空椅」不僅為當事人提供表達體驗的機會，將個體情感外顯化，體驗完全的情感而非僅止於討論，充分體驗能幫助當事人接受情感也是自身的一部分；此外，也使得情境中所有的層面都能浮現出來，事情是如何發生，兩個相對的角色需求是如何呈現，潛藏的動力如何；藉此內攝表面化，當事人能充分體驗衝突，進而整合人

---

<sup>32</sup> P. Clarkson, *Gestalt Counseling in Action*.pp.93, 1989.

格特質中被否定或拒絕的那一面。空椅技術也是探索「優勝者／劣敗者」衝突中僵局的傳統方法。優勝者通常代表了權威、主宰與命令，以「應該與必須」的心態操縱別人；劣敗者相對扮演受害者的角色。在空椅內在優勝者／劣敗者的對話中，藉由治療師當下的支持，受害者在扮演中接納和整合兩種角色，互相承認彼此的價值。

3. 使用負責的語言：治療師也許會要求當事人在每個陳述後加上「我願意為它負責。」例如，「我現在不知道要說些什麼，但我會為我的無聊負責。」完形的基本假設是人們為自己的感覺及行為負責，而即使是用語言的微小細節也會反映出我們的內在世界，我們的說話方式呈顯我們的內在心理歷程，因此有些當事人原先的習得無助感與被動的意圖反應在他的語言中，例如：「我現在做在治療室中不知道要說什麼。」其實已經把責任歸在治療師，而不是當事人本身有改變的選擇。這種技術鼓勵當事人嘗試用負責的口語方式來解釋他們的經驗，雖然有時這項技術被認為是機械化的，但可以有效拓展當事人的覺察，認識本身的情感以代替把自己的情感投射到他人身上，擴展當事人自我負責，覺察自己是有選擇回應情景的能力。

4.發展感官的覺察：集中注意力在所有身體的感官上，「讓你的注意力穿過你身體的每一個部位。你能感覺到你自己有多少？你的身體以及你自己是以什麼方式存在的？到達怎樣的程度？怎樣的精確性及清晰度？注意到疼、痛、以及你平常會忽略的刺痛感。你能感受到那些肌肉的緊繃嗎？集中注意力在那些部位、讓這些部位繼續緊繃，不要試圖太早放鬆。試著劃出這些部位精確的邊界。注意到你皮膚的感官與感覺。你能感覺到你的身體是整體的嗎？你把感覺到你的頭和你的身體連接的地方嗎？你的生殖器在哪裡？你的胸口在哪裡？你的四肢呢？」<sup>33</sup>

---

<sup>33</sup> Perls, F.S., R.F. Hefferline and P. Goodman, *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. pp.86, 1951/1969.

5.外在化「應該」：要當事人寫下他們所相信、感覺被壓迫或知覺到的所有的「應該」，例如，「你應該以他人的需求優先」，「你應該是一直是一個成功的父親。」在重新檢視這些信念，當事人擴大覺察的領域，了解自己內攝的教條有哪些，或許可以選擇保留原來的價值觀，但不同的是，這些價值已進入當事人的視線範圍，我們可以有意識的選擇，或給予自己更多的彈性。

6.投射技術：投射是個人把自己的思想、態度、願望、情緒等，不自覺地反應於外界的事物或他人的一種心理作用。在投射的實驗中，治療師會要求說「我無法信任你」這句話的人去扮演一個不值得信任的角色，亦即變成別人以便能夠發現不信任原來是一種內在的衝突，這種把內在負面情緒外在化的方式，可以讓當事人得到一個新的觀點。

7.倒轉技術：當事人的某些症狀和言行，常是其潛在衝動的倒轉表現。針對此種狀況，治療者可要求這類因過分抑制和膽怯而痛苦的人，試著在團體中扮演一個愛表現的人。倒轉技術的進行方式在於要求當事人潛入每件會為他帶來焦慮的事件中，去與他自己已壓抑和否認的部分接觸。此項技術即藉此幫助當事人能夠開始去接納從前被否定的某些個人屬性。<sup>34</sup>

8.預演練習<sup>35</sup>：就 Perls 的看法，我們內心的許多想法其實都在預演中。我們常在想像世界裏預演我們在現實社會中所期望扮演的角色。而當實際表演開始時，因為怕自己演不好，恐懼與焦慮便襲湧而至。由於內在的預演消耗了我們太多的精力，因此抑制了我們的主動性，也阻礙了我們去嘗試新行為模式的意願。藉著預演的情境，將可使當事人更能察覺出他們內心預練各種社會角色的進行情形，同時也使得他們更能察覺他人對自己的期望並設法去達成。此外，藉此也使得他們自己更能察覺到希望被他人讚美、接納和喜歡的程度與範圍。

---

<sup>34</sup> Gerald Corey 著，李茂興譯，《諮商與心理治療的理論與實務》，頁 312-313。

<sup>35</sup> Gerald Corey 著，李茂興譯，《諮商與心理治療的理論與實務》，頁 312。

9.誇張練習<sup>36</sup>：完形治療的目的之一，就是要使當事人對自己身體語言所傳遞的微弱訊號或線索更能敏銳地察覺。雖然動作和姿勢都能夠界之傳遞訊息，但所表達的也許並不很完全。若能要求當事人重複地誇張其欲表達的動作或手勢，將可使之與該行為有關的情感強烈化，進而使其內在隱藏的意義更清楚地表現出來。有一些行為頗適於運用此項誇大技術，諸如：要表達痛苦或一些悲怒情感例如，抖動、彎腰縮肩、握拳、皺眉、苦瓜臉、雙手盤胸等動作時，卻面帶不一致的微笑。已抖動為例，如果當事人告訴治療者他的腿在抖動，治療者此時可能會要求當事人站起來，更誇張地抖動雙腿，然後為此動作作說明。誇張練習也可應用在語言行為中。如治療者可教當事人重複說出他想掩飾的話，且越重複越大聲，如此常能真的使當事人開始傾聽自己真正的心聲。

10.感覺留置<sup>37</sup>：當當事人在情感或情緒不愉快而想逃避的關鍵時刻，治療者即要求對方保持著這樣的感覺。絕大多數的當事人都想逃避恐懼或不愉快的感覺，但治療者會藉著要求他們停留在體驗到恐懼或不愉快中，從旁鼓勵他們藉機去深入探討這些想要逃避的感覺。要去面對、體驗感覺，不僅只需要勇氣，同時也願意忍受去除障礙時可能遭遇的痛苦，但經歷這些之後，卻能使人們有嶄新的成長。

11.完形夢境治療：完形治療法並不主張去解析夢境，而是要把夢境帶至現實生活中使之重現。按佛洛伊德的看法，夢是通往潛意識的捷徑，但 Perls 卻認為它是「通往整合的捷徑」。治療師會邀請當事人扮演夢境中的某一部分或全部的角色，並且和夢境中個個部分對話並加以詮釋。此時夢已不被當作是過去的事，而是要在現在表現出來。對於夢境的處理方式包括：展現夢境，回憶夢境裏的每個人、事、物及心情，然後將自己變成夢中的每一個部分，盡量去表現夢境，並引出對話。Perls 認為夢從在對當事人有意義的訊息，也由於夢境的每一部分都假設是自我投射，只有當事人能體會其意涵，而夢中不同的部分，就

---

<sup>36</sup> Gerald Corey 著，李茂興譯，《諮商與心理治療的理論與實務》，頁 312。

<sup>37</sup> Gerald Corey 著，李茂興譯，《諮商與心理治療的理論與實務》，頁 313。

是個人的矛盾和不一致層面的表現。透過這些相互對立層面間的對話，當事人於是能逐漸察覺到自己情感表現的世界，所有夢中不同元素的當事人的投射，都能被當事人漸次整合。投射觀念是 Perls 夢境理論的核心，依其所見，夢裏的每個人、物都代表作夢者投射的對象。「Perls 曾做這樣的建議：『從不可能的假設開始，而假定所有我們從他人處所見到的都只是一種投射而已。』」<sup>38</sup>他認為不必去解析夢境，或告訴當事人夢境代表的意義，而是要把夢當做一個劇本，然後以夢裏個部分的對話來作實驗。當事人若能表演出內在對立的衝突面，就能吸收它們的差異並整合這些對立的力量。

完形治療既為精神分析的反動，自然亦有其利弊。在心理治療史上其創新的部分是鼓勵直接接觸與表達、強調此時此地、重視非語言行為、拒絕當事人以絕望無助為藉口，強調個體的自我負責、強調人類行為的整體性、重視人的價值與目的的存在等。至於其治療的限制與批評則有過於強調體驗、某些技巧讓當事人覺得像傻瓜（例如空椅技巧）、技術被濫用的困擾、缺乏統計上的實證說明其成效、無法適用於各種適應不良的人，個體需要具備一定的思考能力等。但其對「此時此刻」及「覺察」的強調，影響了許多其他的心理治療學派。

---

<sup>38</sup> Gerald Corey 著，李茂興譯，《諮商與心理治療的理論與實務》，頁 314。

## 第四章 智顓的思想淵源與教觀思想

天台智者大師依《妙法蓮華經》所開發決了的義理與止觀實修法門，不僅蘊含了對當時佛教深刻的反省，亦建構出一套完整「教觀雙美、解行並重」的實踐哲學，此種實踐哲學可說是具體實踐法華思想的圓頓止觀法門。天台三大部對於《妙法蓮華經》所做的疏解與詮釋，不僅令大眾更能明瞭法華之經要，並發揮經王所蘊含之「開權顯實」「會三歸一」與「開跡顯本」的精神。智者大師依自身相應《法華》所證悟之圓頓止觀，實修止觀法門則表述為《摩訶止觀》。由此我們可知，無論是《法華經》或天台教觀思想，實相應於眾生生命之實際修持修證。眾生生命之轉化提昇乃至於圓融無礙，必須緣理而修持，即依於法華經義與天台教觀所開顯之圓教義理，於世間一切思議法之「當下」體證不思議之境界，其具體實踐之關鍵就在於如實觀照當下一念心之變化，圓觀一念心具三千法為不思議境，唯有如實觀照當下每一心念之種種境界流轉與執著限制，才能經由不斷地反觀自心、自我反省與超越，有機會轉化提昇至圓滿融攝、清淨自在的佛境界。因此，本章試圖梳理天台教觀，了解天台智者大師依《法華》所開顯之「一念心」，展現了每一眾生身心存在所呈顯之不斷提昇與轉化的契機，作為能於現實生活中具體修持實證之法門。

### 第一節 智顓的思想淵源

天台宗是具中國佛教特色的一個宗派，因其創始人智者大師長住浙江天台山而得名，其教義主要依據《妙法蓮華經》，故也稱法華宗。該宗的學統自稱是龍樹、慧文、慧思、智顓、灌頂、智威、慧威、玄朗、湛然九祖相承。但是，創立天台宗的宗祖實際為智顓大師（西元 538-597）。智顓大師活躍於陳隋年間，「年十五（應作十七），值孝元之敗，家園殄喪，親屬流徙。」<sup>1</sup>乃發願出家。智

<sup>1</sup> 潘桂明，吳忠偉著，《中國天台宗通史》，江蘇古籍出版社，2001，頁 89。

顓於出家前已對老莊學說頗有認識，出家後先習戒律，後入光州慧思禪師受學禪法，學習「觀心」的實踐，「慧思以為宿緣所迫，今復來矣，隨即為他說『四安樂行』」<sup>2</sup>。南朝陳太建七年，智顓法入浙江省台州縣之天台山建寺傳法，創立獨特的教觀。「智顓在天台的九年實修，是他弘法生涯的重要時期。在這一時期，智顓借助陳宣帝的支持，聚集徒眾，晝談義理，夜習止觀，加緊完成教禪融合體系，初步建立起獨立的佛教派別。...智顓通過天台山長期止觀實修，有機會總結慧思定慧并重的佛教思想，並在改造和發展的基礎上，完成自己的理論體系。他的代表著作『天台三大部』正是宣講於天臺隱居之後，但實際醞釀成熟於天臺隱居期間。也就是說，智顓的天台隱居，完成了對數百年中國佛教的反省，提出了如何克服佛教危機、擺脫末法影響的具體方案。這一方案的原則便是：統一南北佛學，加強止觀實踐。」<sup>3</sup>面對當時社會上所各種教說，智顓依《法華經》開權顯實，提出「五時八教」涵納各大小經論，開創天台宗之性具圓教。對於南北朝佛教，重禪輕講、輕禪重講的狀況，智顓繼承慧思定慧教禪並重、定慧雙開的禪學，修正南北佛教的偏差，以教觀總持，解行並進，一變當時北方偏重禪法，南方偏重義理的學風。智顓大師認為解行不可偏廢，「強調玄義必依止觀方得以照明，而止觀則需立基於玄義乃能實證。」<sup>4</sup>開展出「教觀雙美、解行並重」的圓融體系。

智顓大師一生著作頗多，其中最重要的是天台三大部—《法華玄義》、《法華文句》和《摩訶止觀》。這三部著作均與《法華經》有直接的關係。在天台三大部中，《法華玄義》是探索《法華經》經典本質的著作，亦可說是智者大師以《法華》為中心的佛學概論，發揮《法華》的義理；《法華文句》是以因緣、約教、本跡、觀心四意，即四個層次對《法華經》的解釋；《摩訶止觀》則是智顓大師「說己心中所行」的法門，即觀心大法，亦即宗教實踐的方法論。智顓的

---

<sup>2</sup> 潘桂明，吳忠偉著，《中國天台宗通史》，頁 89。

<sup>3</sup> 潘桂明，吳忠偉著，《中國天台宗通史》，江蘇古籍出版社，2001，頁 89。頁 91-92。

<sup>4</sup> 尤惠貞著，《天台性具圓教之研究》，台北：文津，1993，頁 13。

思想可略分為前後兩個主要時期<sup>5</sup>：前期以研究《大智度論》為主；後期以研究《法華經》與《維摩經》為主。《大智度論》本屬中觀學的文獻，以中觀學的立場注解般若經的思想，天台三大部又是環繞《法華經》而闡揚義理，由此可推知智顛大師深受中觀及《法華經》的影響。以下即分別由龍樹中觀及《法華經》來說明智顛大師的思想淵源。

### 一、 智顛所承繼之龍樹中觀思想

天臺宗歸命之龍樹菩薩乃印度中觀學派創始者。龍樹上承阿含與般若思想，確立了「俗有真空，體虛如幻」的中觀宗旨，由於中觀主張諸法畢竟空，所以中觀學派又被稱為空宗。龍樹所造《中論》影響深遠，中觀學派主要也以《中論》為理論基礎形成。《中論》根據《般若經》「緣起性空」來闡明諸法的實相真理，並依此蕩相遣執、破斥邪說，「不壞假名而說諸法實相」。

許多天台宗的典籍都確認龍樹菩薩在天台宗的崇高地位，例如，灌頂在《摩訶止觀》中記載：「智者師事南岳。南岳德行不可思議，十年專誦，七載方等，九旬常坐一時圓證，大小法門朗然洞發。南岳事慧文禪師，當齊高之世獨步河淮，法門非世所知。履地戴天莫知高厚，文師用心一依釋論，論是龍樹所說，付法藏中第十三師。智者觀心論云。歸命龍樹師，驗知龍樹是高祖師也。」<sup>6</sup>智顛本身是師承慧思，慧思則跟從慧文，而慧文的思想完全是建基於龍樹的《大智度論》，無論在文獻傳統或哲學思想上，智顛與中觀學的關係都極為密切。他在著作中常引用中觀學的文獻，而且他的哲學概念在很多方面都建基於中觀思想。以下筆者則試著檢視中觀學的空的概念，並討論智顛大師如何將中觀學的概念，提昇至另一層次，建立「中道佛性」<sup>7</sup>的概念。<sup>8</sup>

<sup>5</sup> 吳汝均著，《中國佛學的現代詮釋》，台北：文津，1995，頁41。

<sup>6</sup> 《大正藏》冊46，頁1下。

<sup>7</sup> 吳汝均認為中道佛性等同於「空、不空不二」。這個複合概念將中道和佛性等同，在《大般涅槃經》佛性被解釋為一切有情眾生都獲賦予的素質，並且是成佛或覺悟的基礎。對於智顛來說，中道佛性就是佛教的真理。他堅持，真理必須同時以其本質和能達致的途徑來表述。參見吳汝均著，《中道佛性詮釋學：天台與中觀》，頁3。

《中論·觀因緣品第一》開頭云：

不生亦不滅，不常亦不斷，不一亦不異，不來亦不去。

能說是因緣，善滅諸戲論。我稽首禮佛，諸說中第一。<sup>9</sup>

八不因緣頌可分作四對：生滅、常斷、一異、來去。生滅乃一切法的共性，若萬物非剎那纔生即滅，則宇宙萬象都應是常住，然而現見世間沒有常住的東西，所以萬物皆有生滅。立基於一切法猶如幻化，於一剎那生滅，「不生」是說沒有一個自性的生法，「不滅」是說沒有一個有自性的滅法。不生亦不滅，不常亦不斷，不一亦不異，不來亦不去是形容客觀事物乃緣起而無自性，由事物的運動、變化和發展，進而推證萬物為「假名」所立，非實有自性。《中論》的否定，即在不斷地否定中表現出徹底的無分別、無所得境界。而這之中不只否定了一切事物的自性見，同時也否定了概念背後的實體自性，因此就算是「空」的概念也不具有獨立的自性實體。「空」的義理是為了表述世間事物的緣起無自性，而如果將「空」的概念自性化，以為空有一種有自性的獨存實有，其實反而是曲解了緣起無自性的道理。牟宗三於《佛性與般若》中解釋說：「『若復見有空』，即把那個抒義的『空』字執實化，即執實為實有一物曰空。而空實非物也。以執實有一物曰空，更進而將此空物執實為一本體或實體，則更是大顛倒。是故十八空中必有『空空』也。空空者即是空卻此執實之空物見與空體見，而還歸於抒義之空字，即是緣生法之如相無相，即實相也。」<sup>10</sup>因此，就龍樹的觀點來看，空也只是一種描述實相狀態的方便法門，只是一個抽象概念的「假名」。為引導眾生，需不壞假名而說諸法實相。《中論·觀因緣品》又對「無生」作進一步解釋道：

---

<sup>8</sup> 吳汝均著，《中道佛性詮釋學：天台與中觀》，台北：台灣學生書局，2010。頁 1-2。

<sup>9</sup> 《大正藏》冊 30，頁 1 中。

<sup>10</sup> 牟宗三著，《佛性與般若》上冊，台北：台灣學生書局，1989，頁 93。

諸法不自生，亦不從他生，不共不無因，是故知無生。

如諸法自性，不在于緣中。以無自性故，他性亦復無。<sup>11</sup>

「不自生者，萬物無有從自體生，必待眾因。」<sup>12</sup>換言之，萬物的生非由自體乃待眾因而有生。本法既無自性，則他法亦無他性，是故待緣而生，即本無自性，「緣起性空」遮撥出自性非實有。由「八不中道」來觀察，事物都由緣而起而無自體，生滅、常斷、一異、來出，乃事物的假象，非有真實性。故《中論·觀四諦品第二十四》確立中道之定見云：

眾因緣生法，我說即是空，亦為是假名，亦是中道義。

未曾有一法，不從因緣生。是故一切法，無不是空者。<sup>13</sup>

一切有為法皆由因緣而生，屬眾因緣故無自性，無自性故空。「但為引導眾生故。以假名說。離有無二邊故名為中道。是法無性故不得言有。亦無空故不得言無。」<sup>14</sup>故龍樹菩薩之中道不僅是離於有無兩端，亦是離於一切見之中道。

雖然將龍樹菩薩尊為天台宗之始祖，但依智顛大師在判教中仍將中觀學判為通教，<sup>15</sup>學者吳汝均認為：「在中觀學的脈絡中，龍樹以『空』為真理，他並以中道來作補充，以致實際上將兩者等同。在佛教中，『空』一般表示現象的非實在性之真理。而龍樹對這個概念的應用，實際上是源自早期的般若經。他詮釋中道為超越兩端。關於真理的實現，中觀學派提出四句和四句否定。四句是

<sup>11</sup> 《大正藏》冊 30，頁 2 中。

<sup>12</sup> 《大正藏》冊 30，頁 2 中。

<sup>13</sup> 《大正藏》冊 30，頁 33 中。

<sup>14</sup> 《大正藏》冊 30，頁 33 中。

<sup>15</sup> 智顛大師在判教中將佛教各宗派之義理判為四等，如《法華文句》所言：「先佛有漸、頓、祕密、不定等經；漸又三藏、通、別、圓（按：指諸漸教所含教相乃包含此四教）。今佛亦爾。」《大正藏》冊 34，頁 3 中。藏通別圓四教，乃如來隨眾生根機，說相契之法，有此等義，故智者依義而立此名目。藏教，為小乘根性，說經律論之三藏，故名藏教。大乘亦有三藏，此單指小乘說耳。通教，乃大乘初門，以根機不同，鈍根則通前藏教，利根則通後別圓，故名通教。別者，各別，此教獨菩薩法，所有教，理，智，斷，行，位，因，果，一一各別，未能如圓教之圓融互攝，故名別教。圓者，圓滿，圓融，以法法圓融，法法圓具，故名圓教。

我們觀察存在事務的四種可能的方式，分別是有、無、亦有亦無，以及非有非無。中觀學指出：這四句是用於引導眾生趣向真理的教法，然而，從終極的角度說，這四句都不能真正令我們達到解脫，因為每一句都有不足之處。」<sup>16</sup>因此，智顛大師將立基於《法華經》的圓教判為終極的教法，在義理上高於通教。智顛大師基本上雖繼承龍樹「中道」的重要概念以及《中論》四句和四句否定的方法，但他並不全然以中觀學的態度建立中道的概念。

智顛大師於《摩訶止觀》云：「離斷常名中道，非佛性中道。」<sup>17</sup>吳汝均認為可見智顛大師以為中道可分為兩種：「一是超越兩端而揭示之中道；一是以佛性來說之中道。中觀學的中道具備濃厚的分解意味，從中道對有、無的超越中顯現出來。中道不單超越有與無，同時也超越一般的世間法。這樣的中道是傾向於靜態的、否定的；智顛大師提出的中道則是中道佛性，在其中，中道等同於佛性，這是一重的圓融義，另外一重的圓融義是中道涵具一切世間法，此種中道是動態的、恆常的以及具足諸法的。」<sup>18</sup>要領悟和達致中道佛性這種真理，智顛基本上運用四句、四句否定、一心三觀和「即」的觀念。三觀包括空觀、假觀以及中觀，在這三觀當中，同時照見真理的三個面相—空、假和中道；『即』聯繫著涅槃與世間，並表示涅槃必須在世間中證取。<sup>19</sup>而涅槃要如何於世間中證取，依天台教觀相資的理路，「觀心乃是教行樞機，輒以『樞要』名云。」<sup>20</sup>灌頂所著《摩訶止觀·序論》：「圓頓者，初緣實相，造境即中，無不真實。系緣法界，一念法界。一色一香，無非中道。」<sup>21</sup>以「法界」為止觀所緣對象，如實觀照當下一念心之變化，如此才能於一念心中照見空假中圓融三諦，貫徹「中道」究竟。

---

<sup>16</sup> 吳汝均著，《中道佛性詮釋學：天台與中觀》，頁 2-3。

<sup>17</sup> 《大正藏》冊 46，頁 7 上。

<sup>18</sup> 吳汝均著，《中道佛性詮釋學：天台與中觀》，頁 85-86。

<sup>19</sup> 吳汝均著，《中道佛性詮釋學：天台與中觀》，頁 3。

<sup>20</sup> 《十不二門樞要》，《卍續藏》卷 100，頁 110 右上。

<sup>21</sup> 《大正藏》冊 46，頁 1 下。

## 二、《法華經》思想

《妙法蓮華經》是佛陀釋迦牟尼晚年所說教法，屬於開權顯實的圓融教法，大小無異，顯密圓融，顯示人人皆可成佛之一乘了義。在五時教判中，屬於法華、涅槃之最後一時。因經中宣講內容至高無上，明示不分貧富貴賤，只要依循「佛菩提道」完成五十二個位階，人人皆可成佛，所以《法華經》為印度大乘佛教的重要經典，素以「經中之王」著稱。《法華經》的出現稍遲於《般若經》，一般認為約在西元一至二世紀前後編訂，現存的漢譯本有三個，分別是西晉竺法護所譯的十卷的《正法華經》；姚秦鳩摩羅什所譯的八卷《妙法蓮華經》；隋闍那崛和達摩笈多所譯的七卷《添品妙法蓮華經》，而歷代的註釋甚多，現亦有若干英譯本問世。《法華經》站在大乘的立場上容受小乘的經教，接受並整合佛教各乘之道，誘導小乘弟子趣入大乘，以祈消除彼此間的矛盾和對立。

牟宗三曾云：「法華經是空無第一序內容的，它無特殊的教義與法數。般若經教人以實相般若；涅槃經教人以法身常住，無有變異；……若與上列諸經對比，你馬上可以覺到它實在貧乏得很！天台宗宗法華，豈不怪哉？」<sup>22</sup>但牟宗三以《法華經》「唯論如來設教之大綱」，也就是《法華經》的本意在於佛意，也就是「如來本懷」，說明本經被天台宗視為經王的理由。《法華玄義》云：「今經（指《法華經》）不爾，……但論如來布教之元始，中間取與漸頓適時，大事因緣究竟終訖。說教之綱格，大化之筌罟，其宿殖淳厚者，初即頓與，直明菩薩位行功德，言不涉小。……其不堪者，隱其無量神德，以貧所樂法，方便附近，語令動作，文云：我若讚佛乘，眾生沒在苦。如此之人，應以此法漸入佛慧。既得道已，宜須彈斥，即如《方等》以大破小。……若宜兼通半滿淘汰，如《大品》遣蕩相著，會其宗途。文云：將導眾人欲過嶮道。過此難已，定之以子父，

<sup>22</sup> 牟宗三著，《佛性與般若》，頁 576。

付之以家業，拂之以權迹，顯之以實本。當知此經唯論如來設教大綱。」<sup>23</sup>論述《法華經》是以「但論如來布教之元始」、「唯論如來設教大綱」為宗旨。因此，不論以頓或漸來教化眾生，一一皆令人入佛慧，如《法華經》〈信解品〉之窮子喻，若其根性淳厚者，初即頓與，直明佛慧；若根生不堪頓與，則以漸次方式入佛慧，此乃《法華經》唯論如來設教大綱之所在。換言之，開顯一佛乘道理，引領眾生入佛慧，乃《法華經》之宗旨。其開顯之方式，即是藉由假名相說之隨宜權法入手，然後再一一開顯入實。若完整地說，是以「為實施權」、「開權顯實」、「廢權立實」之來開顯權法即實法之道理，顯示法法無不是中道實相，法法皆為成就佛慧而設置。此乃是如來以種種方便，甚至以種種異方便使用意之所在，亦是如來施教之元始。由此可知，如來廣明善巧方便之權法，皆為成就一佛乘之實法，且實法不離權法而有。若無權法則無實法，實由權顯。<sup>24</sup>《法華玄義》又云：「正明宗者，此經始從序品，訖安樂行品，破廢方便，開顯真實佛之知見，亦明弟子實因實果，亦明師門權因權果。文義雖廣，撮其樞要，為成弟子實因，因正果傍，故于前段明跡因跡果也。從涌出品訖勸發品，發述顯本，廢方便之近壽，明長遠之實果，亦明弟子實因實果，亦明師門權因權果，而顯師之實果，果正因傍，故于後段明本因本果。合前因果共為經宗，意在于此。」<sup>25</sup>此說《法華》「開權顯實」、「開跡顯本」之特色，「明法華『以本中師弟因果為經妙宗』，蓋此『此之因果』為『眾經所無』，此亦顯法華之性格。」<sup>26</sup>

據《佛祖統紀》卷六所記，智顛代慧思講經時，對「一心具萬行」心存疑惑不解，慧思為其解釋道：「汝向所疑，此乃《小品般若經》次第意耳，未是《法華》圓頓旨也。吾習夏中苦節思此，後一念頓發諸法，吾既身證不勞制宜。」<sup>27</sup>在慧思看來，《小品般若經》僅僅闡發「次第」意，尚未涉及「圓頓」旨，唯有《小品般若經》與《法華經》圓頓思想結合，才是經他「身證」故不勞致疑的

<sup>23</sup> 《大正藏》冊 33，頁 800 中。

<sup>24</sup> 參見陳英善著，〈從「開權顯實」論法華之妙〉，中華佛學學報，第 14 期 2001 年 9 月，頁 293-308。

<sup>25</sup> 《大正藏》冊 33，頁 748。

<sup>26</sup> 牟宗三著，《佛性與般若》，頁 587。

<sup>27</sup> 《佛祖統紀》卷六，《大正藏》冊 49，頁 180。

「一心具萬行」之圓頓行。慧思云：「法華菩薩即不如此，不做次第行，亦不斷煩惱，若證《法華經》，畢竟成佛道。若修法華行，不行二乘路……法華菩薩即不如此，一心一學眾果普備，一時具足，非次第入。亦如蓮華，一華成眾果，一時具足，是名一乘眾生之義。」<sup>28</sup>這完全是稟承慧文三觀於一心中同時具足的圓頓行法，也是圓頓止觀的精髓。並且慧思與當時北方禪師最大的區別，是宗經《法華經》，其於一念心中證得《法華三昧》，在止觀實踐及其傳承上，確立了《法華經》對於天台宗的宗經地位。作為慧思的衣鉢傳人，智顓的全體教觀思想更是處處以《法華經》為宗旨。若以經名宗，天台宗又被稱為「法華宗」。湛然評曰：「散引諸文，該乎一代，文體正意，唯歸二經：一依《法華》本機顯實，二依《涅槃》扶律顯常。以此二經同醍醐故。所以釋名、論待、論絕，乃至偏圓，文中具引蓮華三喻釋名顯體，具用光宅四一，即是實相為行正體也。況諸境十乘皆以大車為喻，故生起文末總稱歎云：積劫勤求，道場證得，身子三請，法譬三說。正在茲乎。是知四種三昧皆依實相，實相是安樂之法，四緣是安樂之行，證實相已所獲依報，名為大果，起教只是為令眾生開示悟入，旨歸只是歸於三軌妙法秘藏。所以始末皆依法華，此即法華三昧之行也。」<sup>29</sup>天台宗之教觀分「教相」和「觀心」二門，可以看做是從理論與實踐兩個向度對《法華經》所做的闡釋。在天台三大部中，《法華玄義》、《法華文句》主說「教相門」，傍及「觀心門」，為「教正觀旁」；《摩訶止觀》主說「觀心門」，傍及「教相門」，為「觀正教旁」。教觀二門一起構成教觀並重、解行並重之「法華學」，足見《法華經》對智顓教相判釋、中道實相論、圓頓止觀、五重玄義釋經方法等所具有的決定性影響。<sup>30</sup>

而智者大師對於《妙法蓮華經》所作之疏解或詮釋，不僅欲令世人得解法華義旨，更重要之目的在於發揮《妙法蓮華經》中所蘊含之「開權顯實」與「開

<sup>28</sup> 《大正藏》冊 46，頁 698。

<sup>29</sup> 《大正藏》冊 46，頁 447。

<sup>30</sup> 參見程群著，《摩訶止觀修道次第解讀》，頁 32-34。

跡顯本」<sup>31</sup>之精神，並由之判釋種種教相之差別分際以開顯圓滿充實之究竟了義。例如智者大師詮釋一切法之所以為妙時，認為不論是就久遠成佛(本門)或度化眾生(跡門)以言妙，真正之圓妙必賴開決諸種教說之權羈而後顯究竟實妙。換言之，「開羈顯妙」或「開權顯實」可說是欲證成唯一佛乘究竟圓滿境界之前題與依憑。又智者大師提出「六即佛」<sup>32</sup>的詮釋觀點，說明一切眾生理上皆與諸佛無二無別，所差別的是修行證悟之不同，遂有名字即乃至究竟即之別。而《妙法蓮華經》反覆說明佛為弟子授記，亦是明白彰顯一切眾生歷經修證，實與圓融無礙而且圓滿究竟之佛無二無別，此與《妙法蓮華經·方便品》所倡言之「三乘方便，一乘究竟」的「唯一佛乘」思想，可說是異曲同功、而殊途同歸。

從智顛大師所著《法華玄義》一書，以「釋名、顯體、明宗、論用、判教相」等五重玄義為論述之主要架構，其中單就「釋名」來看智顛大師對「妙法蓮華經」五字的詮釋。「妙」分為相待妙及絕待妙，絕待妙才是真正究竟之善法，又將妙的內容區分為本門與跡門各十種妙；宣說「法」的內容即是心佛眾生三法；解釋「蓮華」為權實跡本之關；釋「經」時，則指出以「聲、色、法」惟一的三種經典，陳述出智顛獨特的經典觀。依其詮釋，智顛乃將「妙法蓮華經」此五字視同一切佛法，也視同圓教的同義詞。「顯體」即指圓教佛法乃以實相為體；「明宗」則指佛法以修行因果為宗要；「論用」則言佛法斷疑生信之力用；「判教相」則言佛法當中存有不同的教相言說，但皆是佛法。故「智顛既在《法華玄義》中指出本經以『實用』為『體』，以『佛自行因果』為『宗』，以『權實』

<sup>31</sup> 智者大師將《妙法蓮華經》判為本、跡二門，從〈序品〉至〈安樂行品〉之前十四品為跡門；〈從地涌出品〉以至於〈普賢菩薩勸發品〉為本門；並依「理事」、「理教」、「教行」、「體用」、「權實」、「今(指現在所說之法華經)已(指已說之其他諸經)」六義，詮釋《妙法蓮華經》所蘊含之「六重本跡」，其目的在於藉本跡之對顯，以闡釋「從本垂跡」與「由跡顯本」之方便度化與不思議境界(所謂本跡雖殊，不思議一也)。又依蓮華以喻不思議妙法，藉「蓮」「華」成長之特殊習性以說明佛法界十如因果之本跡兩門關係，亦即透過「為蓮故華」、「華開蓮現」、「華落蓮成」之譬喻，分別說明跡門之開權顯實與本門之開跡顯本。

<sup>32</sup> 《摩訶止觀·卷第一下》：「...須知六即，調理即、名字即、觀行即、相似即、分真即、究竟即。此六即者，始凡終聖。始凡故除疑怯；終聖故除慢大。」《大正藏》冊 46，頁 10 下。又《妙法蓮華經玄義·卷第一上》有云：「若欲免貧窮，當勤三觀；欲免上慢，當聞六即。世間相常住，理即也。於諸過去佛，若有聞一句，名字即也。深信隨喜，觀行即也。六根清淨，相似即也。安住實智中，分證即也。唯佛與佛究盡實相，究竟即也。修心內觀，則有法財；正信外聞，無復上慢。眼慧明聞具足利益，何得不觀解耶？」《大正藏》冊 33，頁 686 上。

為『用』，然《妙法蓮華經》之『體、宗、用』也是一切佛經之『體宗用』。」<sup>33</sup>  
因此當知《法華經》獨為天台所宗之因。

要理解《法華經》的圓妙之處，不離「開權顯實」與「會三歸一」。權，指的是善巧方便之法。實，指的是諸法實相。因為諸法實相的真理「甚深微妙法，難見難可了」<sup>34</sup>，且「是法不可示，言辭相寂滅，諸餘眾生類，無有能得解，除諸菩薩眾，信力堅固者。」<sup>35</sup>。《法華經》所傳之深微妙法唯有佛與佛乃能究竟知之，即所謂「唯佛與佛乃能究竟諸法實相」，因為「是法不可示，言辭相寂滅」。但《法華經》〈方便品〉云：「舍利弗，過去（現在、未來）諸佛以無量無數方便，種種因譬喻言辭，而為眾生演說諸法，是法皆為一佛乘故，是諸眾生從諸佛聞法，畢竟皆得一切種智。」<sup>36</sup>佛陀向舍利弗解釋，無論過去、現在、未來，一切佛的出現都是為了開顯佛的知見，幫助眾生覺悟，令一切眾生都能悟入佛的知見，同證佛果。因此佛為眾生開、示、悟、入佛之知見（實），乃開方便門（權），廣以方便法接引眾生，隨順眾生種種性、欲、根等因緣來說法，自然地呈現諸法種種差別之現象，令眾生得以藉方便法解除生死的煩惱。也是因為諸佛以種種善巧方便法門為眾生說法，因此有三乘教義的差別。佛於法華以前之諸經，說聲聞、緣覺、菩薩等三乘，是應未熟之根機而方便施設，故未開顯真實以前為權法；至根機圓熟，則為之開顯一乘，故即權即實，三即一，是為唯一佛乘。如此開三乘會歸入一乘，稱為「會三歸一」或「開三顯一」。「十方佛土中，唯有一乘法，無二亦無三；除佛方便說，但以假名字，引導於眾生。」<sup>37</sup>從究竟的角度看，佛說三乘的教義只是一種善巧方便，因應眾生不同的程度與能力，以及不同的因緣、說法時機與情境。說法的最終目的是為了引導眾生認識「一乘道」的究竟真理。

智者大師即依《妙法蓮華經》此開權顯實、發跡顯本之特色，以一「即」

<sup>33</sup> 參見郭朝順著，《天台智顓的詮釋理論》，台北：里仁書局，2004，頁16。

<sup>34</sup> 《大正藏》冊9，頁138下。

<sup>35</sup> 《大正藏》冊9，頁11上。

<sup>36</sup> 《大正藏》冊9，頁7中。

<sup>37</sup> 《大正藏》冊9，頁8上。

字開顯天台圓教獨特之圓融旨趣，消除法界萬法一切相待、分別，權實、跡本不二，開展出天台宗性具圓教之獨特教觀。

## 第二節 智顛的教觀思想

牟宗三在《佛性與般若》下冊中提到智者大師《摩訶止觀》以十法門觀心，觀心係以「一念心」為所觀境，清楚的提出關心的重要性為何。「何獨單以心為所觀境耶？然就實際功夫言，佛法太高，眾生法太廣，難以著手，唯觀心則易。何以故？心是惑本故也。煩惱心遍，是故生死色遍。故『去丈就尺，去尺就寸，置色等四陰，但觀識陰。識陰者，心是也。』<sup>38</sup>現實生命流程中的境本是客觀的現象，眾生之所以流轉於苦惱煩惱當中，實非由境而起，是因為心在其中起了作用，就如華嚴云：「心如工畫師，造種種五陰，一切世間中，莫不從心造。」。因此解鈴還須繫鈴人，若求得心的解脫自在，一念清淨法性或一念無明煩惱就存乎一心。《法華玄義》云：「觀心生起者，以心觀心，由能觀有所觀境。以觀契境故，從心得解脫故。若一心得解脫，能令一切數皆得解脫故。」<sup>39</sup>《天台宗性具圓教之研究》中亦提及「于眾生一念心之當體而觀，故能觀與所觀乃是二而不二。有依此二而不二之能觀智與所觀境而如實觀之，則能觀智即與所觀境相契，既如理相契，自能得解脫。」<sup>40</sup>智顛大師之所以特別強調觀心法門，實是希望眾生能透過如實觀照一念心，明瞭明與無明的當體一如，由當下一念心即於因緣所生法如實觀照，念念分明，自然惡覺不起，一切虛妄分別能如理觀照，依教修觀，而得自在解脫。心之所觀與能觀，智顛大師則以一念三千來縱橫。是以其下先闡明智顛大師對心的看法，再論一念三千在天台教觀思想中所蘊含之義理。

<sup>38</sup> 牟宗三著，《佛性與般若》，頁 739-740。

<sup>39</sup> 《大正藏》冊 33，頁 685 下。

<sup>40</sup> 尤惠貞著，《天台宗性具圓教之研究》，頁 66。

## 一、 智顛對一念心的詮釋

《法華玄義》言：「眾生法太廣，佛法太高，於初學為難。然心、佛及眾生是三無差別者，但自觀己心則為易。」<sup>41</sup>心、佛、眾生三無差別是智顛大師一念三千理念的經典源頭，介爾一念即具三千法界，如何轉迷為悟，觀一念無明即是明，功夫在於觀心。在天台三大部中的《摩訶止觀》尤其是智者大師相應《法華》所表述之觀心哲學的具體實踐。因此先了解智顛大師如何解心之義，才能進一步如實理解如何藉由「一念心」得清淨解脫自在。

智顛大師由幾個層面談論「心」的問題。於《摩訶止觀》中說：「質多者，天竺音，此方言心，即慮知之心也。天竺又稱污栗駄，此方稱是草木之心也，又稱矣栗駄，此方是積聚精要者為心也。」<sup>42</sup>從心在梵文的淵源稱呼，我們可以得知它所代表的含意既意指生理的心臟，也具備對境覺知的慮知作用，但是這種對境覺知的慮知作用包含了心、意、識三者在此認識過程中分別起不同的作用：「對境覺知，異乎木石，名為心；次心籌量，名為意；了了別知，名為識。……覺者，了知心中非有意亦非不有意，心中非有識亦非不有識。意中非有心亦非不有心，意中非有識亦非不有識。識中非有意亦非不有意，識中非有心亦非不有心。心意識非一，故立三名；非三，故說一性。」<sup>43</sup>雖然心、意、識三者作用不同，但接觸外境、了了分別、思慮判斷等都同屬心的起現作用，只是位在不同層次，因此心意識就功用談，將之區分為三，但三者實而為一。因為心具備慮知的作用，當我們對境分別時，容易誤執我心以為實，故說明心的虛幻性格：「心如幻焰，但有名字，名之為心。適言其有，不見色質；適言其無，復起慮想。不可以有無思度故，故名心為妙。」<sup>44</sup>我們不能以常理「有」、「無」來說「心」，故名心為妙。又以緣起法說心的生起：「心由緣起，生滅迅速，不見

<sup>41</sup> 《大正藏》冊 33，頁 696 上。

<sup>42</sup> 《大正藏》冊 46，頁 4 上。

<sup>43</sup> 《大正藏》冊 46，頁 14 下。

<sup>44</sup> 《大正藏》冊 33，頁 685 下。

住處、相貌，但有名字，名字亦空。」<sup>45</sup>「夫心不孤生，必託緣起。意根是因，法塵是緣，所起之心，是所生法。此根塵能所，三相遷動。竊起竊謝，新新生滅，念念不住。」<sup>46</sup>強調心念的空性，它自然依緣起法，以根塵相對，而一念心起，此種妙心是短暫的心念活動，對境所現，故它的特性是竊起竊謝，尤其新新生滅，念念不住，因緣具則生，因緣分則滅，是一連串倏忽變化，飄忽不定難以捉摸的虛幻性。「祇觀根塵相對，一念心起，能生所生，無不即空。妄謂心起，起無自性，無他性，無共性，無無因性。起時不從自他共離來，去時不向東西南北去。此心不在內外兩中間，亦不常自有，但有名字，名之為心。……祇觀根塵一念心起，心起即假，假名之心，為迷解本。謂四諦有無量相，三界無別法，唯是一心作。心如工畫師，造種種色。心構六道，分別校記（計）無量種別。」<sup>47</sup>心本無自性，託此種根塵相對、對境覺知的作用假名為「一念心」，我們卻因「一念心」起，對現實世界中的種種現象起種種分別計較，造種種色，一念心之所趣，能天堂、能地獄、能凡夫、能聖賢。「妙心可軌，稱之為法。心法非因非果，能如理觀，即辨因果。」<sup>48</sup>「過去無明，顛倒心中，造作諸行，能出今世六道苦果，好惡不同。」<sup>49</sup>心幻起後，起現種種世間法，起顛倒妄想，能如理觀妙心，惡覺不起，則「此心即具一切菩薩功德，能成三世無上正覺。」<sup>50</sup>即見中道實相之理。因為「心是法本者，釋論云：一切世間中，無不從心造。無心無思覺，無思覺無言語。當知心即語本。心是行本者，大集云：心行大行遍行。心是思數，思數屬行陰。諸行由思心而立，故心為行本。心是理本者，若無心，理與誰含？以初心研理，恍恍將悟。稍入相似，則證真實，是為理本。」<sup>51</sup>就存有的觀點，一切顛倒由心造，心是我們行為的決定基礎，雖若一念妄心起則墮入無明顛惑苦，及種種染污的行為與業報，但心也是悟入諸法實相真理的

<sup>45</sup> 《大正藏》冊 33，頁 685 下。

<sup>46</sup> 《大正藏》冊 46，頁 8 上。

<sup>47</sup> 《大正藏》冊 46，頁 8 上。

<sup>48</sup> 《大正藏》冊 33，頁 685 下。

<sup>49</sup> 《大正藏》冊 33，頁 698 下。

<sup>50</sup> 《大正藏》冊 46，頁 9 下。

<sup>51</sup> 《大正藏》冊 33，頁 778 中。

途徑。

智顛大師對心的看法有極豐富的內涵，心因為具分別慮知的作用，以一般人的理解，心似有一個實體的存在，但它的生起依佛教的義理來看，自然是緣起性空的，對境所現，新新生滅，念念不住，但現實世間的種種事相卻因它而起，「根塵相對，一念心起」，我們對種種事相於是起分別計較、種種差別的想法，則心趣「無明」染著。然「心佛與眾生，是三無差別」，亦即《摩訶止觀》中所言之「理即佛」，言此心潛具如來藏理，即心性本淨，只是此一念心為無明染著，若能如實觀照當下心念，照見一心具三千出世間法，亦即如實從一心一法中觀照諸法實相，則「三千無改，無明則明」。

## 二、天台「一念三千」之思想意涵

在智顛的思想體系中，依《法華經》開權顯實精神所言之「一念三千」無疑最能顯示天台教義之所在，展現天台「圓融」之特徵，即一念即具三千法，一法圓滿具足一切法，相融相即，圓融無礙的本質，也充分展現天台教觀雙美的特色。

智顛大師在《摩訶止觀》第五卷上，提出對「一念即具三千」的說明：

夫一心具十法界，一法界又具十法界、百法界。一界具三十種世間，百法界即具三千種世間。此三千在一念心，若無心而已，介爾有心，即具三千。<sup>52</sup>

三千種世間由十法界、三世間、十如是所構成。此三種世間又如何能在介爾一念心中？其計算方式，乃從一念心具十法界起，此十法界互具，形成百界；又每一界的存在各有其本質特性，也就是法華經方便品所示的十如是——如是性、如是相、如是體、如是力、如是作、如是因、如是緣、如是果、如是報、

<sup>52</sup> 《大正藏》冊 46，頁 54 上。

如是本末究竟等，百法界均具足十如是，即成了千如，合稱之謂「百界千如」。再者，諸法又各有三種不同的存在世間<sup>53</sup>，千法就有三千世間，故一念即具三千法，形成最終法界架構。「十界」是指十法界，包括迷悟染淨之一切世界，雖然就真諦的角度而言，十界有情眾生畢竟空寂，但從俗諦的角度來看，又存在「妙有」的那一面，因此有情眾生各有其特定的性向體用，因此依據各自別相，分別區分為：地獄界、畜生界、餓鬼界、阿修羅界、人間界、天上界、聲聞界、緣覺界、菩薩界、佛界等十種存在類型。前六界為凡夫在迷之世界，亦即六道輪迴之眾生；後四界乃悟道聖者之世界，故十界可分成六凡四聖。此十界並非有截然的隔別，反而是每一法界在有自身別相的同時，又具有其餘九法界的德性，故稱之為「十界互具」，也就是十界中之每一界，皆融攝其他法界於自己的內在中，具有各法界之本質特性，並且此十界不在別處，就在吾人一念心中具足，在微細的「一念心」之中，本具著「十法界」、「百法界」、「三千世間」，這種概念正是「一即一切」，在一念心展現一切諸法即具三千法。在有情眾生有漏的「一念心」中，即本具著「有漏的諸法界」與「無漏的佛法界」，因此，明與無明同在一心，法性與無明相即，只是心的不同面相而已。換言之，眾生一念心具足無限的可能性，關鍵但看一念心之趣向，即言眾生心念無限的可能性。我們具有充分的自主性與無限性，觀照自心是眾生轉迷成悟、轉凡成聖的轉要關鍵，例如，一念心起貪欲即入餓鬼界；一念心相應苦、集、滅、道四聖諦，是為聲聞界。故一念心與十界中之某界相應，此身心即處在某界，一念心與法界不相隔別，故稱為「一念三千」。不過，三千之數乃在說明法界無盡義，荊溪曾說：「三千者無盡之異名也」。眾生無盡的差別相藉三千之數象徵性的解釋，三千之數乃是理論上用以組織和說明的概念，實際上也未必執著限

---

<sup>53</sup> 出自《大智度論》卷四十七。三種世間分別為五陰世間-色受想行識五陰或五蘊所組成的世間；二是眾生世間一指的是四聖六凡十類，依五音和合，眾共而生，假例名字，各不相同；三世國土世間，只是眾生所依存的條件與自然社會環境。由於十法界各自所依的國土各不相同，故名國土世間。

定三千之數。

智顓並以十如是「相、性、體、力、作、因、緣、果、報、本末究竟」統攝一切法的見解，配合空、假、中三諦，來說明《法華經·方便品》的諸法實相之義。智顓大師所立圓頓止觀託佛果境界為本，為觀行所依理據，此所託之本即為「中道實相」。實者，真實不虛；相者，是諸法的性質與狀態；實相是萬法所呈現的本來面目，也是諸佛歷經千萬劫所悟之萬物真實不虛的體相。智顓大師謂：「實相之境，非佛、天、人所作，本自有之，非適今也。」<sup>54</sup>「實相之體，祇是一法，佛說種種名；亦名妙有、真善妙色、實際、畢竟空、如如、涅槃、虛空佛性、如來藏、中實理心、非有非無中道、第一義諦、微妙寂滅等。無量異名，悉是實相之別號，實相亦是諸名之異號耳。惑者迷滯，執名異解。」<sup>55</sup>實相是萬法固有之理，就諸佛所證之理是畢竟空，離空、有二邊，但以眾生無明難了知實相，因而不是常人所執著的幻有、假有，而是妙有，又由於能為諸佛或無漏智所見，因而不是虛幻，可稱為真善妙色；非一非異，不生不滅，故名如如；又為超脫世俗諦的「第一義」真諦。實相雖具種種異名，但無一不是彰顯其種種內涵及功德。而「三諦—空、假、中」則分別從三個特定的方面展現了實相的特定本質。

以一念三千即空即假即中作為開展的基礎，發展三轉十如是的詮釋方法。「依義讀文凡有三轉，一云『是相如、是性如、乃至報如』。二云『如是相、如是性、乃至如是報。』三云『相如是、性如是、乃至報如是』。若稱『如』者，如名不異，即空義也。若作如是『相』如是『性』者，即假義也。若作『相如是』者，如於中道實相之是，即中義也。」<sup>56</sup>「如是相」代表三諦中的「假」諦義，「是相如」代表「空」諦義，「相如是」代表中諦義；「十如是」乃統攝一切法，一切法也同時具足空假中三諦之義。<sup>57</sup>智顓大師用此三千諸法為介爾

<sup>54</sup> 《大正藏》冊 33，頁 698。

<sup>55</sup> 《大正藏》冊 33，頁 782。

<sup>56</sup> 《大正藏》冊 33，頁 693 中。

<sup>57</sup> 參見郭朝順著，《天台智顓的詮釋理論》，頁 75-77。

現前一念的所觀之境，認為心與緣合，則一念心現三種世間，三千性相。一切事物都是因緣所生，沒有固定不變的實體，即空；從另一方面看，因緣所生的事物儘管本質上畢竟空寂，又是相貌宛然呈現假有的相狀，即假；空和假原是諸法一體的兩個對立面，從全體看，不應偏於任何一面，空即假、假即空、空假不二即中。因為一切事物是妙有、假有，空、假、中同時具於一念，名「一念三千空假中」。而空、假中又都是真實，稱為三諦。三即一、一即三、三一融通無障無礙，三諦內任一諦具足三諦，即稱「圓融三諦」，因此空假中三諦並非次第關係，而是同時存在，相互融攝。圓融三諦以雙離空假、雙照空假為中道，空假中三諦彼此圓融無礙，不同的差別只在於三諦分別從不同的方面顯現實相的體用差別，故說一空一切空、一假一切假、一中一切中。「非一二三，而一二三，不縱不橫，名為實相。」<sup>58</sup>唯佛與佛乃能究竟此諸法實相，是十法攝一切法，是故三諦圓融的關係包含表相之對立與本質之圓融。

牟宗三先生謂：「天台智顛則就當下一念心之即具一切法而言即空即假即中之圓融三諦，不同於《中論》雖云『以有空義故，一切法得成』，但此只是依『緣起性空』之原則來觀解一切法，亦即依空義以抒發一切法之存在情形，故只是作用地具足一切法。智顛已由『以有空義故，一切法得成』之作用地圓具，而往內收至一念心，既由一念心總攝一切法，則屬存有論地具足一切法。故天台性具圓教之圓具一切法可說是已由般若畢竟空『作用地圓具』進至如來藏恆沙佛法佛性之存有論地具圓。智者大師將『因緣所生法』等四句收攝於一念心，並由之以開展一念三千之性具思想，即是將《中論》單純從般若空具足一切法的思想往法華圓教一念即具一切法推進，亦即由般若空觀解一切法而作用的具足一切法，發展至一念心總攝一切法之存有論的具足一切法。」<sup>59</sup>牟宗三先生指出一念心圓具時法界所蘊含的存有論本質，「介爾有心即具三千」，心與萬法相即，一念與一切法是同時俱起，法不離心，心不離法，沒有先後縱橫

<sup>58</sup> 《大正藏》冊 33，頁 693

<sup>59</sup> 參見牟宗三著，《佛性與般若》上冊，頁 57。

關係，只是「具足」關係。如《摩訶止觀》云：

此三千在一念心。若無心而已，介爾有心，即具三千。亦不可言一心在前，一切法在後；亦不可言一切法在前，一心在後。例如八相遷物，物在相前，物不被遷。前亦不可，後亦不可。祇物論相遷，祇相遷論物。今心亦如是。若從一心生一切法者，此則是縱。若心一時含一切法者，此即是橫。縱亦不可，橫亦不可。祇心是一切法，一切法是心故。非縱非橫，非一非異，玄妙深絕，非識所識，所以稱為不可思議境，意在于此。<sup>60</sup>

一念與三千世間是超越時間上之先後關係與空間上的關係，非縱非橫，非一非異，因此所呈現的則是圓觀一切因緣所生法的存在所展現的不可思議妙境。不可言一念心在先，一切法在後；也不可說一切法在前，一念心在一切法後。同樣地，也不可說一念心生一切法，或一念心含一切法，心與三千並沒有本末因果的關聯性，即是任何一個微小的念頭都是三千具足。智顛大師所提出的概念即是「心是一切法，一切法是心」之不可思議境，以此說明心與萬法是「一即一切，一切即一」之關係。聖嚴法師亦云「此一念既不在三千之後，也不在三千之前，三千也不在一念之前或一念之後。若謂由一心而生三千，便墮於縱過；若謂三千於一時具於一心，又墮於橫過，當離縱橫並別之過，唯是一念即三千，三千即一念。因其既不是二物相合之即，也不是背面相翻之即。乃是當體全是之即。三千無盡之諸法，全在吾人的剎那一念心，即空即假即中。五陰之身和所依的國土，也和此一念心相同。」<sup>61</sup>

我們由此可以作出如下的理解：智顛將「十法界」、「十如是」、「三種世間」作為建立「一念三千」學說的基礎，而將三千諸法等眾生及其所表現出的性向、所依存的事物，所開顯的事相等多樣性，於一念心中展現，開顯「一

<sup>60</sup> 《大正藏》冊 46，頁 54 上。

<sup>61</sup> 釋聖嚴著，〈天台思想的一念三千〉，《現代佛教學術叢刊》第 57 期（1980.10），頁 215，臺北市：大乘文化。

念」與「三千」之圓融無礙，如能如實觀心，則能就「觀一念心」得實踐與解脫，成就佛道的果。「一念即具三千」不僅是一種詮釋理論，也是一種實踐體證的活動，天台的解脫之道不在眾生或世間之外，為了令眾生能悟入佛之知見，照見諸法實相，若能如實觀每一法即是三千法，法法皆不可思議，法法皆是中道實相，所以說所謂「一色一香無非中道」，才可令眾生能不斷地精進。

### 三、「一念三千」所開展之不思議境

智顛以觀心法來分別藏通別圓四教，其中藏通別三教皆以可思議境檢視此心，圓教則否。藏教除小乘言心生一切法，大乘行者亦明心生諸法，故「觀心是有，有善有惡，...無常生滅，能觀之心，亦念念不住。又，能觀、所觀，悉是緣生；緣生即空。」<sup>62</sup>而通教破二乘則「觀此空有，墮落二邊，沉空滯有，而起大悲心，入假化物，實無身，假作身；實無空，假說空而化導之。」<sup>63</sup>通教觀心法以觀假有或觀空而免墮於二邊。而別教超越一切相對之實相佛性自常自淨的觀心法，則「觀此法能度、所度，皆是中道實相之法，畢竟清淨。誰善、誰惡？誰有、誰無？誰度、誰不度？一切法悉如是，是佛因果法也。」<sup>64</sup>別教以佛眼所見，悉為中道實相之法，無善惡、有無、涅槃。然藏、通、別三教的觀法皆從心出，皆為可思議境。圓教超越思維邏輯、語言文字的思辯，以智慧觀不可思議境，心產生的對象外境，既非自生、亦不從他生，也非共生、也非無因生，觀為有則入於假、觀為無則入於空，《四教儀》分析四教觀法之別曰「從析假入空，故有藏教起。從體假入空，故有通教起。若約第二從空入假之中，即有別教起。約第三一心中道正觀，即有圓教起。」<sup>65</sup>藏、通、別、圓四種教相都由觀心來闡明，在別圓二教的差異上，《四教儀》又說：「別教者，觀心因緣所生，即假名，具足一切恆沙佛法，依無明阿梨耶識，分別無量四諦。一切別教

<sup>62</sup> 《大正藏》冊 46，頁 52 中。

<sup>63</sup> 《大正藏》冊 46，頁 52 中。

<sup>64</sup> 《大正藏》冊 46，頁 52 下。

<sup>65</sup> 《天台四教儀》《大正藏》冊 46，頁 724 上。

所明行位因果，皆從此起。四約觀心明圓教者，觀心因緣所生，具足一切十法界法，無所積聚，不縱不橫，不思議中道二諦之理。一切圓教所明行位因果，皆從此起。如輪王頂上明珠。是則四教皆從一念無明心起，即是破微塵出三千大千世界經卷之義。」<sup>66</sup>別圓二教的差異在於別教《地論》師的「心具一切法」與《攝論》師「緣具一切法」各據阿賴耶識與法性，各據一邊，而圓教則觀心一念三千，無所積聚、非實非有，「把當前一念心的所對境由一點而化為百界千如，而百界千如亦聚於一念心，再反觀此一念心亦非實有，即假即空即中，於是『心』義超化，全幅皆是『絕對』之展現。」<sup>67</sup>四教都是從一念無明心說起，而圓教的一念心既具足諸法，又非空非有雙遮二邊。「觀心生起者，以心觀心，由能觀有所觀境。以觀契境故，從心得解脫故。若一心得解脫，能令一切數皆得解脫故。」<sup>68</sup>由當下一念如實觀照，觀心之非空非有，一切心所生法亦非空非有。

《法華玄義》言：「眾生法太廣，佛法太高，於初學為難。然心、佛及眾生是三無差別者，但自觀己心則為易。」<sup>69</sup>心、佛、眾生三無差別是智顛大師一念三千理念的經典源頭，介爾一念具三千法界，如何轉迷為悟，觀一念無明即是明，功夫在於觀心。《摩訶止觀》雖頭緒萬緒，樞要在觀心之法。〈緣起〉言：「止觀明靜，前代未聞」，並言既信一切法即假、即空、即中，心具一切諸法，故「無一二三而一二三。無一二三是遮一二三；而一二三是照一二三，無遮、無照，皆究竟清淨自在。」<sup>70</sup>遮為空觀、照為假觀，說有而不有，言空而不空，非空觀也非假觀即為中。止觀都以即假、即空、即中來觀照諸法，只因眾生根性不同而有漸次、不定、圓頓三門。利根之人寂照當下一念心，以空、假、中三觀覺知，就能獲得清淨心，故言「一念心即如來藏理。如故即空，藏故即假，理故

<sup>66</sup> 《大正藏》冊 46，頁 768 上。

<sup>67</sup> 霍韜晦著，《絕對與圓融》，台北：東大，1991，頁 385-386。

<sup>68</sup> 《大正藏》冊 33，頁 685 下。

<sup>69</sup> 《大正藏》冊 33，頁 696 上。

<sup>70</sup> 《大正藏》冊 46，頁 2 上。

即中，三智一心中具不可思議。」<sup>71</sup>初發一念心即具一切智、一切種智、道種智，中道正觀即空、即假、即中，可得圓妙，了了見佛性。

當下的一念實非住於任何一點上，智顛把心的起念分為未念、欲念、念、念已。一念分為過去、現在、未來的三時間，念與念間析分之下，有起、欲、念、已之別，起欲於念則須有因緣依，念至念已亦必相待，有因緣則心念為假。念念之間實非自生、他生、共生、無因而，然因緣依我而名相，又即為空。以假入空觀，即二諦觀，但若住此觀，即墮聲聞辟支佛地。了知心如幻化，知諸法畢竟空寂，能於空中修行，又能利益六道眾生，是從空入假觀。然無論從空入假觀、從假入空觀，卻有修行的淺深層次可供遵循。所以智顛大師在「顯是」約「六即」進階。「名字即」藉知識、經卷通了佛法，以「攀覓心息名止，但信法性，不信其諸，名為觀」<sup>72</sup>。「觀行即」超越文字、口說的侷限，以心口相應，在觀行上「恆作此想名觀，餘想息名止」<sup>73</sup>。「相似即」除心想、口說相應外，在一切世間行為、思想、籌量皆六根清淨，「圓伏無明名止，似中道慧名觀」<sup>74</sup>。「分真即」則以破無明見佛性，智慧如晦至望，漸明漸圓。「究竟即」則智光圓滿、不復可增，大涅槃斷、更無可斷，能通佛境。「六即」進階始凡終聖，「理即」若以圓觀一心即空、即假、即中，則成就一切法一心具，觀成頓悟。同理，若「名字即」、「觀行即」、「相似即」、「分真即」、「究竟即」皆可證道，只是根基不一。又因「理即」一念可開其他五即，其他五即以「理即」一念證法，所以六即關係亦可謂六即一，一即六。

《摩訶止觀》在「觀不可思議境」開心所觀境為十，一、陰界入，二、煩惱，三、病患，四、業相，五、魔事，六、禪定，七、諸見，八、增上慢，九、二乘，十、菩薩。觀不思議境，是指觀一切法皆是不可思議境，不僅觀心是不可思議，觀色、受、想、行等亦是不可思議，乃至觀十二入、十八界亦是不可

---

<sup>71</sup> 《大正藏》冊 46，頁 10 中。

<sup>72</sup> 《大正藏》冊 46，頁 10 中。

<sup>73</sup> 《大正藏》冊 46，頁 10 中。

<sup>74</sup> 《大正藏》冊 46，頁 10 中。

思議。所開十境，從理說，體唯一；從事分，境有十。「此十種境，始自凡夫正報，終至聖人方便，陰入一境常自現前，若發不發，恆得為觀，餘九境發可為觀，不發何所觀。」<sup>75</sup>陰界入境與餘九境之差別，是不論凡夫或聖人，皆有陰界入境，且陰界入境常自現前，隨時隨處皆可觀之，至於其餘九境若不發，則無法作觀。凡心所造作出陰界入境，「界內、外一切陰入，皆由心起。...識陰者，心是也。」<sup>76</sup>界內、界外等一切陰入界皆由心所起，心又具一切法，法法皆是不可思議境。

陰界入以空、假、中三觀觀之則為三諦，「若法性、無明合，有一切法陰界入等，即是俗諦。一切界入是一法界，即是真諦；非一非一切，即是中道第一義諦，如是遍歷一切法，無非不思議三諦。」<sup>77</sup>俗諦、真諦、中道第一義諦，各從因緣的生發，本體的空假而理解出非一非一切的中道第一諦。又從「假、空、中」來理解一法一切法的關係，則知「若一法一切法，即是因緣所生法，是為假名，假觀也。若一切法即一法，我說即是空，空觀也。若非一非一切者，即是中道觀。一空一切空，無假、中而不空，總空觀也。一假一切假，無空、中而不假，總假觀也。一中一切中，無空、假而不中，總中觀也。」<sup>78</sup>即不可思議一心三觀，歷一切法亦如是。

先就三觀加以明之，進而說明不可思議一心三觀，乃至歷一切法皆是不可思議一心三觀；從總空觀而言，一切皆空，包括假、中亦是空，實不曾有空法可言；從總假觀而言，一切皆假，包括空、中亦是假，實不曾有假法；從中而言，一切皆中，包括空、假亦是中，實不曾有假法。如此觀照，即是不可思議一心三觀。換言之，「以假、空、中三智化導眾生，那麼遍歷一切法無不是不可思議教門。『不可思議境』乃是整部《摩訶止觀》觀行之靈魂，以不可思議境而言，已包攬所有一切法，且觀行所發起之智慧，亦不離此不可思議境。甚至整

---

<sup>75</sup> 《大正藏》冊 46，頁 49 下。

<sup>76</sup> 《大正藏》冊 46，頁 52 上。

<sup>77</sup> 《大正藏》冊 46，頁 55 中。

<sup>78</sup> 《大正藏》冊 46，頁 55 中。

部《摩訶止觀》所運用十乘觀法之餘九項，亦不可離不思議境來修。...同樣地，若於餘九境（煩惱境、病境、.....菩薩境）修止觀，亦須於境中觀其不可思議境。此九境可說亦不離於心，故可於一念煩惱心、一念病心、一念業心、一念魔心、一念定心、一念空見心、一念二乘心、一念菩薩心等，一一皆各觀其是不可思議境。」<sup>79</sup>

不可思議境由當下一念心所開展，觀當下一念三千，具足三千法界，亦可開止觀十境。觀不可思議境在《摩訶止觀》的實修法門，對初學者而言，須先由禪坐中觀陰入界境入手，然後再歷緣對境修，此即將觀法運用於日常生活行住坐臥中來修。十乘觀法的餘九項觀法，也都不可離不可思議境來修。換言之，在十乘觀法上都以觀當下一心心念為要，而《摩訶止觀》的四種三昧，藉四行來調直觀心，是藉由事儀或事法來輔助觀行，在理觀上，仍須正觀當下一念的不可思議。故此由義理來看，止觀以觀心為核心，行者的行住坐臥都能觀照當下一念，方能契入止觀之法門。從事象來說，觀陰入境的初發一心為十乘觀法最微細處，然四行卻須以最微細的當下一念來正觀，行者若能寂照當下一念，能觀所觀亦非有非無，不落二邊，自能直契中道實相。

#### 四、「一念三千」觀心法門所蘊含之實踐意義

「一念三千」之實踐意義即是「諦觀現前一念心」智者大師所說的觀心法門是以「一心三觀」，若以一念心為所觀境，心念念起伏，雖然我們將這種連續性的歷程執以為有，一念心其實如同其他一切諸法，都是因緣所生法，我說即是空，它是畢竟空，卻因為作為現實中一種真實的起現，非實有，而是假有、妙有，實際並無常住的法體。行者於一念觀心時，必須不執著於心空或有的兩種性格，又不離空有，達成一種平衡的關係，行於中道，達到兩邊寂靜，知法無法，非賢聖、非凡夫法等涅槃境地。行者於一念心起，即一心三觀，直觀當

<sup>79</sup> 陳英善〈天台圓頓止觀之修證—就十乘觀法而論〉，中華佛學學報第 15 期，臺北：中華佛學研究所，民 93。頁 314。

下一念妄心所具之空假中三諦之理唯中道實相。並且智顗大師以為一心三觀所展示的對心的觀照，能收攝一切智慧於其中。「觀心者，一心三觀，攝得一切智慧。觀心即空故，攝得酪智慧。觀心即假故，攝得兩蘇智慧及世智慧。觀心即中故，攝得醍醐智慧。是名觀心中一慧一切慧，一切慧一慧，非一慧非一切慧。」<sup>80</sup>一心三觀為圓妙觀心，時間上非前非後，非縱非橫，它沒有時間與空間的隔閡，於一心中同時觀空假中三觀，因此圓融無礙，於一心、一時中所照為空假中三諦，所發為空假中三觀，觀成為三智。一切智相應於空的境界，觀一切法的普遍性；道種智相應於假的境界，一切現象皆是由緣起法所生起，菩薩為教化引導執假為實的眾生，必須具備這種妙有的智慧，因此道種智觀一切現象的特殊性；一切種智則相應於中的境界，同時觀照一切法的普遍性與特殊性。因此，智顗大師說三智由一心中得，由此一心開展出一切智、道種智、一切種智、並進行空假中三觀，以觀照對象的空假中面相。湛然大師云：「由是立乎三觀，破乎三惑，證乎三智，成乎三德。空觀者，破見思惑，證一切智，成般若德。假觀者，破塵沙惑，證道種智，成解脫德。中觀者，破無明惑，證一切種智，成法身德。然茲三惑、三觀、三智、三德，非各別也，非異時也，天然之理，具諸法故。」<sup>81</sup>空、假、中三諦由一心中得；見思、塵沙、無明三惑於一心中破；一切智、道種智、一切種智三智於一心中起；般若、解脫、法身三德於一心中成。<sup>82</sup>

而三觀歸於一心，一心之中又以「一念心」之修持為主要。所以，若能就時時醒覺於日常所現起的「一念心」，即從正視日常一念，並進而轉化日常一念，經過深刻內觀就可證悟此「一念三千」的不可思議境。至於為何要正視當下的心念呢？並進而轉化當下的心念呢？，今以「一念心即具十法界」之現起為例說明，儘管怎麼樣微細的「日常一念」，也會起「相狀作用」，如不經意地，「瞋恚」念頭一起，則現「地獄界」，「貪欲」念頭一起，則現「餓鬼界」，「愚痴」

<sup>80</sup> 《大正藏》34，頁6中。

<sup>81</sup> 《始終心要》，《卍續藏》卷100，頁598下。

<sup>82</sup> 參見程群著，《摩訶止觀修道次第解讀》，頁169。

念頭一起，則現「畜生界」等，「無明愛欲」念頭一起，則現「人身界」，「禪悅定樂」念頭一起，則現「天上界」，與此相反地，那就是，觀「四諦」即現「聲聞界」，觀「十二因緣」即現「緣覺界」，發「四弘誓願」即現「菩薩界」，而與「真如」相應的，即現「佛界」。由此看來，知「日常一念」即可現起「十法界」的各種境界。因此，「念頭起處」就要觀照與轉化，乃從轉煩惱為菩提，而至即煩惱即菩提。所以，「日常一念」乃是「修行者」之「要緊處」、「用功處」。法華圓教是從「日常一念心」中去修，善觀現前一念心，達到真如法界本自圓融無礙景象自然現前。因此，「諦觀現前一念心」實是「一念三千」的實踐義。

一念三千是天台智者大師「說己心中所行」的法門，其重要性不亞於當年釋尊在菩提樹下所證悟的真理一樣。智者大師在《摩訶止觀》中提出此說，目的在於教人觀照當下一念之心，不論此心落於何種法界，都須就此一念觀其實相即空即假即中。就生命的實踐意義而言，有個抉擇的必要，正如智者大師所言「行人當自選擇、何道可從」。作為修學者來說，觀照自己介爾一念心的功夫，正是決斷離染的捷徑。透過一念三千的理論，我們還可了悟到「煩惱即菩提、生死即涅槃」的意旨，也在當下的一念心中。「即心即佛、即心作佛」，這剎那之心，雖是起於有情的意根與法塵相對，但其具足三千世間，並能進一步達到不思議境。

## 第五章 非行非作三昧之觀心法門

智顛大師在「說己心中所行法門」之《摩訶止觀》中表述了相應《法華》所證悟之圓頓止觀法門，其「教觀雙美」之特色強調止觀必須雙運，方能顯「止觀不二」之圓頓止觀，究竟證得不思議圓融三諦之境界。《摩訶止觀》在止觀的修習上，不只具有完整的哲學理論體系，更有系統的宗教實際修持修證內容。二十五方便法門、十乘觀法、四種三昧是止觀實修法門。具五緣、呵五欲、棄五蓋、調五事、行五法等二十五方便，是修持止觀法門的前方便，又稱遠方便，因為調和身心，易得正定，而能見真諦理，二十五方便通於一切禪慧方便，方便調和後，正修止觀自然深入；十乘觀法，以觀心為核心，由觀不思議境、起慈悲心、巧安止觀、破法徧、識通塞、修道品、對治助開、知次位、能安忍、無法愛等十法組成，是智者大師依《金光明經》、《大智度論》等大小經論所消化綜合的圓頓觀法，十乘觀法不離觀心一念，依於十法觀十境，以觀照一心即具三千法之不思議境。至於圓頓止觀具體實修之法門，則立基於現實生命中的種種緣起差別事相，以「四種三昧」行法表述行者如何於三千世間法中藉身儀、口業、意業三者修行，依於一心三止三觀，以如實證入「六即佛」之修證次第。四種三昧行法方法各異，理觀則同，其中以非行非坐三昧通於行住坐臥，於一切時中、一切事上隨意起觀，念起即覺、意起即修三昧，適合現代人不拘場所儀軌而修止觀，歷現實諸緣以修一心三觀。因此，本章試以非行非坐之觀心法門為例，談智者大師圓頓教觀之具體修證法門，一窺天台禪修實踐之妙。

### 第一節 三種三昧行法—常坐、常行、半行半坐

《摩訶止觀》卷二〈修大行〉說圓頓止觀的實踐形式，通過修習四種三昧的方式進菩薩位。「欲登妙位，非行不階；善解鑽搖，醍醐可獲。《法華》云：『又見佛子修種種行以求佛道。』」行法眾多，略言其四：一常坐；二常行；三半行

半坐；四非行非坐。通稱三昧者，調直定也。大論云：善心一處住不動，是名三昧，法界是一處，正觀能住不動，四行為緣，觀心藉調直，故稱三昧也。」<sup>83</sup>四種三昧行法是指常坐三昧、常行三昧、半行半坐三昧和非行非坐三昧，這四種三昧是在《法華經》及《大智度論》的基礎上所提出的，具有充分的經典依據。依身儀來分，分為四種，其中非行非坐乃是為配合坐、行、半坐半行而立名，其修行法可以包含行、坐及一切事。三昧梵語為 **Samadhi**，又稱為「三摩地」，意指「正定」，排除一切雜亂的心念，就如《大智度論》所說，所謂的三昧就是將散亂的心安住於一處不動。故《大論》言，將善心住一處不動。常坐三昧又名一行三昧，常行三昧又名佛立三昧，半行半坐三昧包含方等三昧與法華三昧、非行非坐三昧又稱覺意三昧、隨自意三昧。三昧在各經典名相繁多，智顛大師應是沿襲三祖慧思禪師及諸經而立四種三昧。「三昧」謂調心直定，心一處，法界一處不動，正觀時能住心、法不動，謂之三昧。

四種三昧與十境十乘觀法的關係，是「四行為緣，觀心藉緣調直。」<sup>84</sup>四種三昧在身儀行法上，是禪定正觀的正因外緣，而三昧為正觀後心定於一處的安定狀態，故四種三昧與十乘觀法可說互為因果。四種三昧行相內容簡略但法義深遠，要完整了解法要則需藉十乘觀法輔助，但若只有十乘觀法而無四種三昧身儀行相，十乘觀法也無行法的基礎，且「四種三昧之內容探討時，實已概述所有十境十乘觀法之內容。」<sup>85</sup>故可知四種三昧與十境十乘觀法內容寬狹有別但關係密切，四種行相為外，十境十乘觀法為內，由外而內、先粗而細修習止觀。而身儀輔助所要都在十境十乘的觀當下一念心之不可思議，故本論文在安排上在上一章先簡其精要，在此章先說明四種三昧的行法身儀，再討論非行非坐法門之方便，末析非行非坐法門之觀心法的內涵。

---

<sup>83</sup> 《大正藏》冊 46，頁 11 上。

<sup>84</sup> 《大正藏》冊 46，頁 11 上。

<sup>85</sup> 安藤俊雄著，《天台學—根本思想及其開展》，台北：慧炬出版社，1998，頁 223。

## 一、 常坐三昧

常坐三昧乃依《文殊師利所說般若波羅蜜經》及《文殊師利問經》所立，以九十日為一期，身取坐姿，專意坐禪；口則靜默，只內外障侵，奪正念心，不能遣卻時，專念一佛號；意修止觀，專繫緣法界，一念法界。

方法者，身論開遮，口論說默，意論止觀。伸開常坐，遮行住臥。或可處眾，獨則彌善……意止觀者。端坐正念。蠲除惡覺，捨諸亂想。莫雜思惟，不取相貌。但專繫緣法界，一念法界。繫緣是止。一念是觀。信一切法皆是佛法。無前無後，無復際畔。無知者，無說者。若無知、無說，則非有、非無，非知者非不知者。離此二邊，住無所住。如諸佛住，安處寂滅法界。聞此深法勿生驚怖。此法界亦名菩提。亦名不可思議境界。亦名般若。亦名不生不滅。如是等一切法，與法界無二無別。……觀眾生相如諸佛相。眾生界量如諸佛界量。諸佛界量不可思議。眾生界量亦不可思議。眾生界住，如虛空住。以不住法，以無相法，住般若中。不見凡法，云何捨。不見聖法，云何取。生死、涅槃、垢淨亦如是，不捨不取，但住實際。如此觀眾生，真佛法界。

86

身論開遮，口論說默是常坐三昧的坐禪和念佛形式。常坐三昧採取嚴謹的修行方式，規範行者的身儀與口業，藉由身儀與口業收攝於專、正、直，不欺佛，不負心，不誑眾生，亦即如實觀心，息慮凝心於一處而不動，此一處為何？「專繫緣法界，一念法界」，即心安住於諸佛寂滅法界，又以心觀此法界，了知此法界實通「菩提」，亦名「不生不滅」，因此觀法界其體相非空非有，是觀諸法實相之理，又明瞭一切諸法與法界的關係是一體不二，法界之體遍於一切，一切

---

<sup>86</sup> 《大正藏》冊 46，頁 11 中。

法呈顯法界相，因此一切法與法界實無分際界線，沒有有、無這兩種邊見，使心遠離有無邊見，安住於無所住中；又觀如來無有如來，亦無如來智，如來及如來智無二相，即能增長正念；體證一切眾生相如諸佛相，住於眾生界，能以無相法安住般若智慧中，不執取於凡聖、生死、涅槃、垢淨，以中道實相之理，安住如理真實之法界；正住煩惱法界，觀貪、瞋、癡諸煩惱即菩提，以此一心修中道實相；觀五逆本性空寂，菩提與五逆無二無別，沒有能觀外境之覺，也沒有內了之知，知覺一體不二，亦無分際界線，故二者皆不可思議，二者皆不可壞，只因本無本性、無生滅、非因非果，亦無始終，因此觀業相即觀法界。

常坐三昧的特色有別與佛教某些單純的坐禪法門或念佛法門，藉前二者形式實強調心意集中，而以空假中觀照法界、如來、眾生相、貪瞋癡諸煩惱、五逆業，契入「不可思議境界」，了悟迷悟不二，及中道實相之理，行者住眾生界如住虛空，是以觀法界理，一心無明法性，證三諦三觀之妙境。

## 二、 常行三昧

常行三昧又名般若三昧、佛立三昧。般若三昧翻為「佛立」，有三層含意：佛的威力、三昧的正定力、修行者本身的功德力，修此三昧能在定中見十方諸佛立於行者之前，此乃出自《般若三昧經》，以九十日為一期，修法時身列九事論開遮；口論說默，常念佛號；意論止觀，以念觀想佛為主。

常行三昧以《般若三昧經》所出之八事，增《十住毘婆沙論》一事，規範行者行法時身儀的開遮，雖身常行，無休息，但常獨處止。此身論開遮九事包含行者之身、食、道場、待人、發大誓願、起大信力、擇師、不得念世間想欲，最後《婆沙》偈云：「親近善知識，精進無懈怠，智慧甚堅牢，信力無妄動。」由前列八事使行者身虔唯專，親善知識而增長正念正見，使修行能無所懈怠，大信力無能壞者，所入智無能逮者。

意論止觀者。念西方阿彌陀佛。……又念我當從心得佛？從身得佛？

佛不用心得，不用身得。不用心得佛色，不用色得佛心。何以故？心者，佛無心；色者，佛無色；故不用色、心得三菩提。佛色已盡，乃至識已盡；佛所說盡者，癡人不知，智者曉了。不用身口得佛，不用智慧得佛。何以故？智慧索不可得，自索我了不可得，亦無所見。一切法本無所有，壞本、絕本。如夢見七寶，親屬歡樂，覺已追念，不知在何處。如是念佛。又如舍衛有女名須門，聞之心喜，夜夢從事；覺已念之；彼不來，我不往，而樂事宛然。當如是念佛。如人行大澤饑渴，夢得美食，覺已腹空，自念一切所有法皆如夢。當如是念佛。數數念，莫得休息；……自念佛從何所來？我亦無所至，我所念即見，心作佛，心自見心，見佛心；是佛心，是我心見佛。心不自知心，心不自見心。心有想，為癡；心無想，是泥洹。是法無可示者，皆念所為；設有念，亦了無所有一空耳。偈云：『心者不知心，有心不見心，心起想即癡，無想即泥洹。』『諸佛從心得解脫，心者無垢名清淨。五道<sup>87</sup>鮮潔不受色，有解此者成大道。』是名佛印一無所貪、無所著、無所求、無所想、所有盡、所欲盡、無所從生、無所可滅、無所壞敗。道要、道本。是印二乘不能壞。何況魔邪。《婆沙》明新發意菩薩，先念佛色相，相體、相業、相果、相用，得下勢力。次念佛四十不共法，心得中勢力。次念實，佛得佛上勢力，而不著色法二身。偈云：不貪著色身，法身亦不著，善知一切法，永寂如虛空。<sup>88</sup>

口論說默的念佛形式在九十日中，心、口常念阿彌陀佛名，步步、聲聲、念念，唯在阿彌陀佛。在意論止觀上，仍以彌陀為法門主，念阿彌陀佛三十二相，修空假中三觀。「念西方阿彌陀佛，去此十萬億佛刹，在寶地、寶池、寶樹、寶堂，眾菩薩中央坐說經。三月常念佛。云何念？念三十二相；從足下千幅輪

<sup>87</sup> 五道，又名五趣。《阿毘達磨俱舍論》：「謂前所說地獄、傍生、鬼及人、天是名五趣，唯於欲界有四趣全，三界各有天趣一分。」《雜阿毘曇心論》：「趣者，五趣。謂：地獄、畜生、餓鬼、人、天。」

<sup>88</sup> 《大正藏》冊46，頁12中-13上。

相，一一逆緣念諸相，乃至無見頂；亦應從頂相，順緣，乃至千幅輪相，令我亦殆是相。」<sup>89</sup>以身、口、意三業都與阿彌陀佛相應，再自觀心念，「我當從心得佛？從身得佛？」<sup>90</sup>前雖觀彌陀三十二相，然行者需破佛相顯空性，不用我心得佛心，不用我身得佛身，不用我心得佛色，不用我色得佛心，因佛之色心，無相無得，以我無故，自索「我」不可得，一切法本無所有，因此壞本、絕本。此修空觀以明心不可得。

又見文舉六喻：三夢、一寶、一骨、一像，以說假觀，五欲境由心生。三昧既成，則講能所空寂之中觀。隨念即見，見是心性，故「心作佛」，佛既心作，故見佛時，明「見自心」，若見自心即見佛心。慧澄痴空著《止觀輔行講義》說明「自念佛從何所來：文意就想成佛，以心具佛，佛即心性，絕對待，成圓妙中觀也。偈云：『心者不知心，有心不見心，心起想即癡，無想即泥洹。』」<sup>91</sup>提醒行者念念正念即菩提，以佛印空相之「無所貪、無所著、無所求、無所想、所有盡、所欲盡、無所從生、無所可滅、無所壞敗。」<sup>92</sup>能趣之道必藉此理為佛道根本。身口意三業精進不懈，則可依佛威力、三昧力，及行者之本德力，而於定中見十方諸佛顯現於行者之前。完成此三昧即能見諸佛，故《摩訶止觀》勸修：「若人欲得智慧如大海，令無能為我作師者，於此坐不運神通，悉見諸佛，悉聞所說，悉能受持者，常行三昧，於諸功德，最為第一。此三昧，是諸佛母、佛眼、佛父、無生大悲母。一切諸如來，從是二法生。」<sup>93</sup>

### 三、 半行半坐三昧

半行半坐三昧包含方等三昧與法華三昧兩種，也屬於智顗大師所制之懺法。方等三昧出自《大方等陀羅尼經》，法華三昧出自《法華經》。《方等》云：

<sup>89</sup> 《大正藏》冊 46，頁 12 中。

<sup>90</sup> 《大正藏》冊 46，頁 12 中。

<sup>91</sup> 李志夫編，《摩訶止觀之研究》，台北：法鼓文化，1990，頁 130。

<sup>92</sup> 《大正藏》冊 46，頁 12 下。

<sup>93</sup> 《大正藏》冊 46，頁 13 上。

「旋百二十匝，卻坐思惟。」<sup>94</sup>《法華》云：「其人若行、若立讀誦是經，若坐思惟是經，我乘六牙白象，現其人前。」<sup>95</sup>約身儀是以行、坐交替方式而修的三昧，故知方等三昧與法華三昧使用的都是半行半坐的方法。

### （一）方等三昧

方等三昧懺法是智者大師所制四種懺法<sup>96</sup>之一。身論開遮俱嚴謹的儀軌，行者若欲修習，須以神明為證，先求夢王，若得見才可行懺悔儀軌。口說默者，則頌陀羅尼咒，於初日三遍召請三寶、十佛、方等、父母、十法王子，燒香運念三業供養，禮竟，陳悔罪咎，旋百二十匝頌咒，卻坐思惟。週而復始，如是七日。意論止觀，思惟「摩訶袒特陀羅尼」，智顛大師翻為「大祕要，遮惡持善」，祕要祇是思維實相中道的正空之理。知真實法寂滅無所求，寂滅涅槃皆空，無所求中，吾故「求」之，求者，立法假觀，如是空空，諸法實相之理，當於六波羅蜜中求。「故『意止觀』所言修觀之法，即須體解實相正空之理，進而歷事修觀。即：『以此空慧歷一切事無不成觀』。若以《摩訶止觀》所修之圓頓觀法，則歷一切事行皆一心融三觀、諦觀三諦之理，無非即空、即假、即中。」<sup>97</sup>懺法中對於道場的詳細設置，並不只有理懺的前方便意涵，行者藉事相上修持三昧的道場，進而領會其中意涵而修實相觀，事理相互融攝，理法於事中顯，而理觀必由事行中修持，因此每一道場事相悉具有圓教一心三觀的本質內涵。筆者將其表列如下：

道場事務	所表之義	道場事務	所表之義
道場	清淨境界	餽饌	無常苦酢，助道觀也。
香塗	無上尸羅	新淨衣	寂滅忍也。瞋惑重積，稱故;翻瞋起忍，名為新。

<sup>94</sup> 《大正藏》冊 2，頁 645 中。

<sup>95</sup> 《大正藏》冊 9，頁 145 下。

<sup>96</sup> 另有法華三昧懺儀、請觀音懺法及金光明懺法

<sup>97</sup> 釋大睿著，《天台懺法之研究》，台北：法鼓文化，2000，頁 153。

五色蓋	觀五陰，免子縛，起大慈悲，覆法界也。	七日	七覺
圓壇	實相不動地也	一日	一實諦
繒幡	翻法界上迷，生動出之解，幡壇不相離，即動出不動出，不相離也。	三洗	觀一實、修三觀、蕩三障、淨三智。
香燈	戒慧	一師	一實諦
高座	諸法空也——一切佛皆栖此空。	二十四戒	近順十二因緣，發道共戒也。
二十四像	逆順觀十二因緣，覺了智也。	咒	囑對

前述之常坐、常行兩種三昧行法皆以念佛為主要，方等三昧則以持咒為旨要，「今咒此因緣，即是咒於三道而論懺悔。懺一懺苦道、業道，理懺一懺煩惱道。文云：『犯沙彌戒，乃至大比丘戒，若不還生，無有是處。即懺業道文也。眼耳諸根清淨，即懺苦道文也。第七日，見十方佛，聞法得不退轉，即懺煩惱道文也。三障去，即十二因緣樹壞，亦是五陰舍空。思惟實相，正破於此，故名諸佛實法懺悔也。』<sup>98</sup>依《大方等陀羅尼經》可懺苦道、業道、煩惱道。

## （二）法華三昧

關於法華三昧的方法，智顛大師另有《法華三昧懺法》<sup>99</sup>一書詳細介紹。在《摩訶止觀》則簡略說明。關於法華三昧行法的傳承，是由慧思大師開悟所始，但智顛大師雖繼承法華三昧之思想，卻特別注重讀頌和懺悔，以組織嚴謹的儀軌，成為法華三昧懺儀。

<sup>98</sup> 《大正藏》冊 46，頁 13 下。

<sup>99</sup> 《法華三昧懺儀》是智者大師採《法華》圓融妙義及《普賢觀》等大乘經義，組織而成懺悔、證三昧的行法。見《大正藏》冊 46。

約《法華》，亦明方法、勸修。方法者：身開遮；口說默；意止觀。身開為十：一嚴淨道場，二淨身，三三業供養，四請佛，五禮佛，六六根懺悔，七遶旋，八誦經，九坐禪，十證相。別有一卷，名《法華三昧》，是天台師所著，流傳於世，行者宗之。此則兼於說默，不復別論也。意止觀者：《普賢觀》云：專誦大乘不入三昧，日夜六時懺六根罪。〈安樂行品〉云：於諸法無所行，亦不行不分別。二經本為相成，豈可執文拒競？蓋乃為緣，前後互出，非碩異也。〈安樂行品〉護持、讀誦、解說、深心禮拜等，豈非事耶？《觀經》明無相懺悔：我心自空罪福無主，慧日能消除，豈非理耶？南岳師云：有相安樂行、無相安樂行，豈非就事理得如是名？持是行人，涉事修六根懺，為悟入弄引，故名有相；若直觀一切法空為方便者，故言無相。妙證之時，悉皆兩捨。若得此意，於二經無疑。<sup>100</sup>

法華三昧以三七日為一期修證，列十事論開遮：嚴淨道場、淨身、三業供養、請佛、禮佛、六根懺悔、繞旋、誦經、坐禪、證相。在行法華三昧懺儀之前，必藉著以上十事調伏身心，使身心清淨無障礙，於行道、誦經，禪坐時思維諦觀實相中道之理，悉皆一心。在口說默的儀軌，《法華三昧懺儀》須行者誦唸三皈依文，繼而誦經、在徐行，念誦的經典又分為具足誦經、不具足誦經，具足誦經乃待一部經誦完後，始步入到場，並於修道一段落後，始將經典全部誦完；不具足者乃過去未曾誦《法華經》，則只誦〈法華安樂行品〉，約二到三遍，餘各經品均無須誦唸。<sup>101</sup>此外《法華三昧懺儀》也要求行者於二六時中勸修懺悔、勸請、隨喜、回向、發願等五悔。《摩訶止觀》只引用《普賢觀》云：專誦大乘經典而不兼雜其他事緣，並在日夜六時，懺六根罪。並以三七日為一

<sup>100</sup> 《大正藏》冊 46，頁 14 上。

<sup>101</sup> 《法華三昧懺儀》「一心正念誦法華經。但誦有二種人：一具足誦，二不具足誦。具足誦者，行者先已誦妙經一部通利令人道場，可從第一而誦一品二品，或至一卷，行道欲竟即止誦經。…二不具足誦者，所謂行者本未曾誦法華經，今為行三昧故，當誦安樂行一品，極令通利。若旋遶時，誦此品若一遍二三遍，隨意多少。若兼誦法華餘品亦得。」

期，於行道、誦經，禪坐時思維諦觀實相中道之禮。意止觀者分為懺悔和禪定，《普賢觀經》云：「若欲懺悔者，端坐念實相，重罪如霜露，慧日能消除。」<sup>102</sup>可見懺悔為修行的重要根據。又〈安樂行品〉則對禪定分為有相行和無相行，有相行是「誦念法華經散心精進，知是等人不修禪定不入三昧，若坐若立若行，一心專念法華文字，精進不臥如救頭然。」<sup>103</sup>無相行即是安樂行，能了知「一切諸法中，心相寂滅畢竟不生」<sup>104</sup>，「常在一切深妙禪定，行住坐臥飲食言語，一切威儀心常定。」<sup>105</sup>無相行是行者不拘泥於形式，歷緣直觀一切法空，通達實相。智者大師並對南岳慧思禪師有相、無相行進一步詮釋，謂有相、無相行都是為接引悟入方便，若真妙證諸法實相，則須二者皆捨。

意止觀者分為懺悔和禪定，藉理事融攝修持，感見普賢菩薩色身等功德。筆者將其表列如下：

所觀事物	所表之義	所觀事物	所表之義
六牙白象	菩薩無漏六神通。	牙上有池	表八解是禪體，通是定用，體用不相離故。
牙	有利用，如通之捷疾	牙端有池 池中有華	華表妙因。以神通力，淨佛國土，利益眾生，即是因。因從通生，如華由池發。
象	有大力，表法身荷負	華中有女	女表慈。若無無緣慈，豈能以神通力促身令小，入此娑婆。
白	無漏、無染，稱之為白。	華擎女	通由慈運

<sup>102</sup> 《大正藏》冊 74，頁 336 上。

<sup>103</sup> 《大正藏》冊 46，頁 700 中。

<sup>104</sup> 《大正藏》冊 46，頁 700 中。

<sup>105</sup> 《大正藏》冊 46，頁 700 中。

頭上三人 一持金剛杵 一持金剛輪 一持如意珠	表三智居無漏頂。	女執樂器	表四攝也。慈修身口，現種種同事、利行、財法二施，引物多端，如五百樂器音聲無量也。
杵 擬象能行	表慧導行	示喜見身	是普現色身三昧也。隨所宜樂，而為現之，未必純作白玉之像。
輪轉	表出假	語言陀羅尼	慈熏口說種種法也。
如意	表中		

## 第二節 非行非坐三昧之觀心法門

智顛大師言「四種三昧，方法各異，理觀則同。」<sup>106</sup>常坐、常行、半行半坐與非行非坐三昧之別，在意止觀所歷事之差異。常坐三昧專繫法界一念法界、常行三昧念西方阿彌陀佛、方等三昧思維摩訶袒持陀羅尼、法華三昧專誦大乘經典並懺悔六根，而非行非坐三昧則隨自意觀於善惡及無記。能觀與所觀無非一心，所緣之理莫非一心三觀，故言理觀同一。

非行非坐三昧又稱為「隨自意」三昧及「覺意」三昧。慧思大師稱此三昧為「隨自意」，並著有《隨自意三昧》一卷；「覺意三昧」名出《小品般若經》：「云何名覺意三昧？住是三昧，諸三昧中得七覺分，是名覺意三昧。」<sup>107</sup>雖稱為「非行非坐三昧」，但實通於行住坐臥等一切身儀事相，乃為配合上述坐、行、半行半坐三句而立的第四句，因此，《摩訶止觀》釋名之義云：

非行非坐三昧者，上一向用行坐，此既異上，為成四句，故名非行非坐，實通行、坐及一切事；而南岳師呼為隨自意，意起即修三昧；《大

<sup>106</sup> 《大正藏》冊 46，頁 18 下。

<sup>107</sup> 《大正藏》冊 8，頁 252。

品》稱覺意三昧。意之趣向皆覺、識、明了。雖復三名，實是一法。

108

非行非坐之意即不侷限身體行儀上的行住坐臥，而涵攝一切事物，故可謂是上述三種以外之一切三昧。即於一切時中、一切事上，隨意起觀，不拘期限，念起即覺、意起即修三昧。四種三昧之中，前三種均為實相的理觀，僅有非行非坐三昧，是隨「意」之生起即修禪定之理觀的特質。因念起即覺、意起即修的禪觀方式，不侷限於其餘三昧行持模式，呈現出既重視禪坐，也要求與側重特定的修持儀軌。在遍攝於行住坐臥四種威儀，且隨時隨地的實踐禪觀，此觀修特質涵蓋了天台慧思大師所著之〈隨自意三昧〉所詮釋的「行、住、坐、臥、食、語」等六種威儀的行持範疇。非行非坐三昧在一切時中通於事理二觀，也凸顯其在四種三昧最重要的地位。

以身儀和經典行法源流來看，只要非上三種三昧內容者，皆屬於隨自意三昧，有關身開遮、口說默的行法，非行非坐三昧並無明定的科儀，《摩訶止觀》是以〈請觀音行法〉為例來說明行法儀軌，嚴淨道場、禮請三寶及觀世音菩薩、結跏趺坐、頌咒、懺悔等：

且約《請觀音》示其相：於靜處嚴道場，幡蓋香燈。請彌陀像，觀音、勢至二菩薩像安於西方。設楊枝淨水，若便利左右，以香塗身澡浴清淨。著新淨衣，齋日建首，當正向西方，五體投地，禮三寶、七佛、釋尊、彌陀、三陀羅尼、二菩薩聖眾。禮已胡跪，燒香散華，至心運想如常法。供養已，端身正心，結跏趺坐。繫念數息，十息為一念，十念成就已，起燒香。為眾生故，三遍請上三寶，請竟三稱三寶名，加稱觀世音，合十指掌，誦四行偈竟，又誦三篇咒，或一遍，或七遍，看時早晚，誦咒竟，披陳懺悔。自憶所犯。發露洗

<sup>108</sup> 《大正藏》冊 46，頁 15 上。

浣已，禮上所請，禮已一人登高座，若唱若誦此經文，餘人諦聽。

午前初夜其方法如此，餘時如常儀，若嫌闕略可尋經補益(云云)。<sup>109</sup>

《摩訶止觀》以三個方面來談非行非坐三昧，分別是約諸經、約諸善、約諸惡、約諸無記。約諸經是非行非坐三昧的經典根據；約諸善、惡、無記，則是具體觀心的修持方法。在歷諸善時，以六度為主要內容，六作六受則為經緯，歷諸善事，於一念心中，觀四運心之空、假、中，具體次第可分為兩個層次：一是以六波羅蜜為綱，歷六作六受十二事，一一觀修六度；一是以十二事為綱，一一觀修六波羅蜜。二種層次彼此互為經緯，縱橫相交，環環相扣。因此，以六度及六作六受，涵攝心所觀之一切所緣境，在所有這些行住坐臥一切事的活動當中，行者歷諸事以為助行，以「三觀」為觀修法要。「初觀破一切種種有相，不見內外，即空三昧。次觀能壞空相，名無相三昧。後觀不見作者，即無作三昧。」<sup>110</sup>約諸惡時，以六蔽：慳貪、破戒、瞋恚、懈怠、散亂、愚癡為綱目，藉四運心析分六蔽心念，對心念的生滅以假觀入空，對心念的緣起以空觀入假，雙照分明，空即與法性不相妨礙，通瞭煩惱即菩提，即是觀諸惡不可思議之法。約無記，智顛大師說明無記則是四運不顯，但仍須分別此無記與善惡之別，並歷六受、六作等十二事，觀察無記的心念起滅。

非行非坐三昧觀心法的內容，實源自智顛大師《釋摩訶般若波羅蜜經覺意三昧》。《覺意三昧》辦法相第一、釋名第二、方便行第三、明心相第四、入觀門第五、證相門第六，內容偏重於心相、觀法的闡述。而非行非坐三昧的組織分釋名、釋行、料簡三大科，中心內容則在釋行，在釋行的部分又分作約諸經及三性觀，以說明非行非坐的事儀與心行。最後在料簡時強調此法門鈍根障重不勸修、師與弟子失明不勸修，因為非行非坐三昧只讓行者依仗自己的智慧，觀察心念、努力精進，易墮落偏邪。但非行非坐三昧實通攝前三昧，涵攝善、惡、無記三性，其功德殊勝處就在於當下一念的覺察下頓成空、假、中三觀的

<sup>109</sup> 《大正藏》冊 46，頁 15 上。

<sup>110</sup> 《大正藏》冊 46，頁 16 下。

觀心法，以下就非行非坐三昧的觀心法進行探討。

## 一、 四運心相

四運心相，是將起心動念的心識運轉和進展，劃分為四個過程，即「未念、欲念、念、念已」等四個過程，詮釋念頭剎那生滅的現象，呈顯出人心活動之過去、現在與未來，藉以說明心與內外諸境分別的心識作用。智顛大師于四種三昧行法中，僅就非行非坐三昧行法特意討論四運心相，是因非行非坐三昧強調「念起即覺」，故智顛大師于此細論四運心相。《摩訶止觀》說：

明四運者：夫心識無形，不可見，約四相分別，謂未念、欲念、念、念已。未念，名心未起；欲念，名心欲起；念，名正緣境住；念已，名緣境謝。若能了達此四，即入一相無相。<sup>111</sup>

四運之中，未念雖心念未起，但並非完全無心，就如人還未動作，必有緣因而作，動作不因人未動作而說無人，故心念未起仍為有心、有欲念。念已雖心念已滅，仍可觀察，同以人的動作來說，人動作完不能認定就沒有人，如果沒有人則誰來動作，心念亦復如是。若說心滅則是永滅者，就是無因果的斷見說，是故念已仍有可觀。若以火起為喻，心念未起是火未發，對未起心念的觀照如防火施設，若不防備火的未發則必被未發之火所燒。以四運推檢剎那心念，細觀四種相狀變化之倏忽，由心念的生、住、異、滅觀察了知過去心已過、現在心不住、未來心未至，過去、現在、未來，皆不定實。四運心在反照推檢下可知三世之心，雖空而不斷，相續而不常，是以四運心可遍攝一切心。《覺意三昧》中說：

此四運心相攝一切法。如緣惡法：未念惡法、欲念惡法、念惡法、念惡法已。如緣善法：未念善、欲念善、善念、善念已。緣諸六塵及三

<sup>111</sup> 《大正藏》46，頁15中。

毒等，一切煩惱乃至行住坐臥、言語飲食所作施為一切諸事，皆有如上四相之心，即緣一切世間法，皆有如此四相之心，是故但說四種相，以為觀境靡不攝。<sup>112</sup>

四運心相範疇可遍攝一切六道十法界的眾生心，住境而作的念頭是生滅不定、妄念不斷且念念相續。緣於惡法即生惡念、緣於善法即生善念，緣於六塵及貪嗔癡三毒所生心念，緣於一切煩惱乃至行住坐臥、言語飲食所起心動念的一切事，皆有四運心相。即便是緣於一切世間法所起的不可思議心念亦有四相，故為念、欲念、念、念已四相，對所觀之境靡不能攝。

一念心相分為未、欲、念、已四階段，乃立假名來觀察。心為因，境為緣，一切諸法皆因因緣而生，以其因緣具足而生，因緣變化而滅，故四運心亦是緣生緣滅，無有自性，當體即空。因此，誠如楊麗莉所言「四運心相權宜之施設正符應《金剛經》所說，『凡所有相皆是虛妄，若見諸相非相，則見如來』，『若取非法相，即著我人眾生壽者，是故不應取法，不應取非法，以是義故，如來常說，汝等比丘，知我說法，如筏喻者，法尚應捨，何況非法?』。依此可以看出四運之心具有般若思想蕩相遣執之特性，同時亦為契入觀法之善巧。」<sup>113</sup>行者既知此四相，觀心時了知隨心所起善惡諸念，皆因因緣所生法幻化而生，當體即空無有生滅。

智顓大師對於四運心相的名相即以此空觀遮破，《覺意三昧》中析論欲念與未念的生滅關係：「爾時諦觀未念心為滅，欲念心生。未念心為不滅，欲念心生。未念心為亦滅亦不滅，欲念心生。未念心為非滅非不滅，欲念心生。如此於未念四句中。觀欲念心生皆不可得。若不得欲念心生，亦不得生。即於心性而得解脫。」<sup>114</sup>智顓大師將《中論》卷一之「無生四句」中「自生」、「他生」融通為「滅」與「不滅」，依緣起思想，物之生必有因，諸法之生不外自生、他生、

<sup>112</sup> 《大正藏》冊 46，頁 623 下。

<sup>113</sup> 楊麗莉著，《釋摩訶般若波羅蜜驚覺意三昧之研究》，嘉義：南華大學，民 91 年 6 月，頁 43。

<sup>114</sup> 《大正藏》冊 46，頁 623 下。

共生與無因生四種，《中論·觀因緣品》「諸法不自生，亦不從他生；不共不無因，是故知無生。」，故「共生」為「亦滅亦不滅」，而「無因生」則為非自生、他生，故「非滅非不滅」。

對「未念心滅」部分，析論未念生已滅欲念何處生，是由未念心滅而生，還是離未念心滅而生？若由未念心滅而生，則滅法不應生，滅法生則與滅法性相違。若再問是否為滅法中而生？則於是不合，如熟果皮中有果核，皮爛果核才出，皮非是果核、果核亦非皮，兩者物性不同不可相混，同樣心法也如此，滅中不得有生，滅性與生性不可相混，是故「未念心滅」而欲念生為不真實。若離「未念心滅」而欲念心，則是無因生果，於事也不合，且生無所從生則非生性，亦不可名為生，就如同虛空無所從生，以虛空性名為虛空、不名為生，故此又知離「未念心滅」而欲念心為不真實。

若說「未念心不滅」而欲念心生，則是不滅生或非不滅生。若為「即」不滅生，就如桃李體別，桃生桃、李生李，不容相混，故知欲念心「即」是「未念心不滅」而生為不真實。若為欲念心「離」不滅生，則是無因生。無因生果，故知「離」亦為不真實。

若說「未念心亦滅亦不滅」而欲念生，則既言亦滅生何須亦不滅生，既言亦不滅生何須亦滅生，以不確定的因而有定果，於理不合，若說「亦滅亦不滅」名異而體一，則亦於理不合。「亦滅」「亦不滅」性相反，體不應同一。若性相反而體不同，體既不同何必兩名，若說亦滅亦不滅體相同都能生，則二體應生二欲念，則於理又不合。若亦滅亦不滅各自都不生則無欲念生，由此觀之，「未念心亦滅亦不滅」而欲念心，亦為不真實。

若說「未念心非滅非不滅」而欲念生，若為非滅生何須有非不滅助因，若為非不滅生亦無需非滅助因，且非滅非不滅兩為相違之體，相違之體為因，不能共生一果，如水和火體相違，不能生。若說非滅非不滅各有生，則二因應有二果，與欲念事實相違。若非滅非不滅無有生，無能生則非滅非不滅二因不能名為生，因所生之果從無生故。

智顛大師對四運心的推檢，先以「一、非一、亦一亦非一、非一亦非非一」開展論式，再討論論式中「生」義的關係。「生」義的討論又回歸《中論》無生四句的論析，由自生、他生、共生、無因生來論述，最後遮破四運心假名生滅的關係。故《覺意三昧》云：「如是還反約欲念中四句推求未念心滅，畢竟不可得。推檢之相還轉用上約未念中四句。觀欲念意言句一類，細比作自得具作云云。若行者不得未念欲念生滅，則不得不生滅，亦生滅亦不生滅，非生滅非不生滅。」<sup>115</sup>凡夫顛倒妄念，在未念欲念及一切法中，計有生滅乃至非生滅、非不生滅，皆為虛誑不真實。以因緣法論式假名，了知假名的不真，「假以入空」。四運心相，「皆不可得但有名字，名字之法不在內外、中間亦不常自有，即是無名字。」<sup>116</sup>由有無四句，對名字的有無作析解。「若不得生滅等四句名字，亦不得無名字，不得名字故非假，不得無名字故非空。」<sup>117</sup>假觀與空觀，在有無四句的理解下，有假空觀則為常見、無假空觀則為斷見，有假觀亦有空觀為相違見，非假觀非空觀則為戲論見。故又在四句的推檢下知，中觀為照見「假觀，空觀、亦假觀亦空觀、非假觀非空觀」。以「非假」、「非空」為基礎，用「八不中道」對相反概念進行開展下，智顛大師說「不得假故非俗、不得空故非真，不得俗故非世間、不得真故非出世間，不得世間故非有漏、不得出世間故非無漏，不得有漏故非生死、不得無漏故非涅槃。行者如是觀未念欲念時，若不得二邊則不取二邊，若不取二邊則不執二邊起諸結業，若無二編結業障覆，正觀之心猶如虛空湛然清淨，因是中道正慧，朗然開發雙照二諦。心心寂滅自然流入大涅槃海。若觀未念欲念，如是餘念念已及一切心法類亦可知。」<sup>118</sup>

以四運心相為假觀，又依四句推檢為空觀，在依四句推檢了知非假非空的中觀，則在未念與欲念的剎那心念覺知中道正慧，朗然開發雙照二諦。四運心

<sup>115</sup> 《大正藏》冊 46，頁 623 下。

<sup>116</sup> 《大正藏》冊 25，頁 357 上。

<sup>117</sup> 《雜阿含經》第九六二經，大正藏第二冊，頁 245 下。即：(一)有句，如執著必有我身，此即常見。(二)無句，如執著必無我身，此即斷見。(三)亦句，如執著我身亦有亦無，此即有無相違見。(四)非句，如執著我身非有非無，此即戲論見。

<sup>118</sup> 《大正藏》冊 46，頁 624 下。

相既可總攝一切法，故依此一念的推檢，則在心念的剎那起及動、行、住、坐、臥、食、言談等六作都可知四運不得、雙照分明，也可在眼、耳、鼻、舌、身、意等六根受六塵時，覺察四運不得、雙照分明。故能在剎那一念完成空假中一心三觀，直證非行非坐三昧。四運心相即空即假即中，即是透過「諦觀現前一念心」，如實了悟「三千世間」之諸法差別相，但此當前「一念心」中，諸法差別相而法法自如，彼此不隔闕而圓融相即無礙，呈顯「諸法即實相」、「一色一香無非中道」之不可思議境界。於一心、一時中所照為空假中三諦，所發為空假中三觀，觀成為三智。因此，智顛大師說三智由一心中得，由此一心開展出一切智、道種智、一切種智，並以空假中三觀，觀照對象的空假中三諦面相。空、假、中三諦由一心中得；見思、塵沙、無明三惑於一心中破；一切智、道種智、一切種智三智於一心中起；般若、解脫、法身三德於一心中成。因此，一切法無不皆妙，所有現實世間一切緣法，皆是行者如實證悟圓頓止觀之道場。

## 二、 非行非坐三昧之解行並重

《摩訶止觀》以「六即佛」說，闡述了眾生轉凡成聖的體用不二關係，在理上，眾生與佛本來一體，在具體實踐的修德上，圓融無礙的佛果境界會是行者證悟修持究竟涅槃的最終結果，「六即佛」清楚的呈顯了行者止觀修證層次與行法次第。眾生一念心中即內蘊成佛之如來藏理，理上眾生與佛無二無別，此為「理即」；通過善知識的開導，眾生了知中道實相之理以修「名字即」觀照；斷除向外攀援之心而安住於如來法性，「必須心觀明了，理慧相應，所行如所言，所言如所行。《華首》云：『言說多不行，我不以言說，但心行菩提。』此心口相應，是觀行菩提。」<sup>119</sup>將理運用於觀心的修行實踐，所行是依理起觀，所言是依行而說，心口相應，身心專注於諸法如實空性之觀行，此即為「觀行即」，為行者現實生命之修證。智顛大師於非行非作法門中倡行者歷諸緣而觀，是言行者在了解四運心相後，意起即觀，隨著起心動念所起的善、惡、無記等三性

<sup>119</sup> 《大正藏》冊 46，頁 10 上。

諸念，以空假中三觀無住智，以悟入即假即空即中之中道實相。

歷諸緣觀著重於捨六受、運六作，即對眼耳鼻舌身意、行住坐臥默(言談)作(動作)等一切感官、動作的觀照。在歷眾善上，智者大師以舉行壇波羅蜜為例，「《金剛般若》云：『若住色、聲、香、味、觸、法布施是名住相布施，如人人聞則無所見。不住聲、味布施，是無相施。如人有目，目光名照，見種種色。』直言不見相，略猶難解。今不見色有相、無相、亦有無相、非有無相；若處處著相，引之令得出，不起六十二見，乃明無相檀，到於彼岸，一切法趣檀，成摩訶衍，是菩薩四運。又，觀四運與虛空等，即常；不受四運，即樂；不為四運起業，即我；四運不能染，即淨。是佛法四運。如是四運雖空，空中具見種種四運，乃至遍見恆沙佛法，成摩訶衍，是為假名四運。若空，不應具十法界；法界從因緣生，體復非有。非有故空，非空故有，不得空有，雙照空有，三諦宛然，備佛知見。於四運心，具足明了。」<sup>120</sup>無相非為沒有，而是不見有相、無相、亦有無相、非有無相。若處處著相，則須以空假中觀一一遮破，方能完成無相檀到於彼岸。又智顗大師轉化原始佛教無常、苦、空、無我，以觀四運心相與虛空等為常；不受四運心相的起滅為樂，不因心法而受業為我，四運心相不染著為淨。四運心雖空，但空中又見種種四運，則每一剎那心念都能入中道實相，即如於恆河沙數的剎那心念見無量佛法，成摩訶衍，如此由四運心入空，為假名四運。又由空觀則不應具足十法界，法界乃因緣所生，空觀破因緣，因緣體性非真實。緣起故性空，體非空故有，不得空、有，又同時照見空、有，則空假中三諦宛然，成佛知見，具足明了。

行時以大悲眼觀眾生，不得眾生相；眾生於菩薩得無怖畏，是為行中「檀」。於眾生無所傷損，不得罪福相，是名「尸」。行時心想不起，亦無動搖，無有住處，陰入界等亦悉不動，是名「忍」。行時，不得舉足、下足，心無前思後覺，一切法中無生住滅，是名「精進」。不得身

<sup>120</sup> 《大正藏》冊 46，頁 16 上。

心生死涅槃，一切法中無受念著、不味不亂，是名「禪」。行時，頭等六分如雲、如影、夢幻響化，無生滅、斷常，陰界入、空寂無縛、無脫，是名「般若」。<sup>121</sup>

唯有捨六外塵、六內入才能運六作行檀度。於歷諸善事時，不垢不淨、心想不起、無有動搖，如夢如影如幻，或如鏡中相，心、行寂然有定相，若在心中生有染著、貪於禪味則為顛倒。生有染著，反觀心在何處，何處可染受？貪於禪味，反照心無實心、心在何處、定在何處。如能不染、不貪，以利眾生方便，方是菩薩行解。

在歷諸惡事，對於妄心的生起，應隨其自意歷觀諸惡。智顛大師認為善惡無定，雖事度為善、諸蔽為惡。但若以圓教圓善的究竟地來說，「雖觀善，其蔽不息；煩惱浩然，無時不起。若觀於他，惡亦無量；故修一切世間不可樂想時，則不見好人，無好國土，純諸蔽惡而自纏裹。縱不全有蔽，而偏起不善；或多慳貪、或多犯戒、多瞋多怠、多嗜酒味。根性易奪，必有過患，其誰無失？出家離世，行猶不備，白衣受欲，非行道人，惡是其分。羅漢殘習，何況凡夫！凡夫若縱惡蔽，摧折俯墜，永無出期，當於惡中，而修觀慧。」<sup>122</sup>世間善樂之事，若起染著，惡亦無量；世間惡事，肇因人心多慳貪、或多瞋多怠而有種種惡事。無論是世間色欲滋味種種樂事，及生老病死等諸苦都應不可樂想，不貪著染執。世間惡事既多且繁，羅漢尚有殘習，何況是凡夫。故凡夫當歷諸惡事而修觀慧。若能勤修三觀，則諸惡方不妨道，「若諸惡中一向是惡，不得修道者，如此諸人，永作凡夫。以惡中有道，故雖行眾蔽，而得、聖。故知，為惡不妨道。」<sup>123</sup>止觀具有強烈轉換氣質的能力，如能修止觀、轉煩惱，諸惡即為成道正因。

---

<sup>121</sup> 《大正藏》冊 46，頁 16 下。

<sup>122</sup> 《大正藏》冊 46，頁 17 下。

<sup>123</sup> 《大正藏》冊 46，頁 17 下。

對於貪瞋癡欲等念，若慾念熾盛，雖已對治折伏仍更增劇烈。對此慾念，智者大師強調藉四運用觀，因「蔽若不起，不得修觀」，觀法在於心念的起動，由起心動念綿密用觀。譬如綸釣，觀如魚鉤魚餌、慾似惡魚，慾念強若魚大而繩弱，不應強力牽引導致慾念增劇，反而應隨其遠近、任縱沉浮，自能成觀，轉化煩惱。對於貪慾的諦觀，智顛大師詳細地解說觀法：

若貪欲起，諦觀貪欲有四種相：未貪欲、欲貪欲、正貪欲、貪欲已。為當未貪欲滅、欲貪欲生，為當未貪欲不滅、欲貪欲生，亦滅亦不滅欲貪欲生，非滅非不滅欲貪欲生。若未滅欲生，為即、為離。即滅而生，生滅相違。若離而生，生則無因。未貪不滅而欲生者，為即、為離。若即即二生相、並生則無窮。若離生亦無因。若亦滅亦不滅而欲生者，若從滅生不須亦不滅。若從不滅生、不須亦滅，不定之因那生定果。若其體一其性相違，若其體異本不相關。若非滅非不滅而欲貪生，雙非之處，為有、為無。若雙非是有何謂雙非。若雙非是無、無那能生。如是四句不見欲貪欲生。還轉四句不見未貪欲滅欲貪欲生、不生、亦生亦不生、非生非不生。亦如上說。觀貪欲蔽畢竟空寂。雙照分明。皆如上說。是名鉤餌。若蔽恒起此觀恒照。<sup>124</sup>

以此歷諸惡事，以四運心相不可得，雙照分明了知。對貪欲如是，對嗔恚、破戒、懈怠、散亂、愚癡等六惡法，及於其他一切惡事亦如是，方能深入緣起，斷諸邪見，「當於惡中而修觀慧」。

對於非善、非惡的無記，亦須以四運觀之，雙照分明。無記的非善非惡，若是其性懵懂，當需觀之。反照觀察的方法與歷諸善、歷諸惡一致。對無記的三觀，實通於歷善、惡之法，止觀之義在於法性常寂、寂而常照。法性寂，故能如鏡常照諸法，又寂而不生諸法，亦如《心經》所言了知「諸法空相，不生

<sup>124</sup> 《大正藏》冊 46，頁 18 上。

不滅、不垢不淨、不增不減。」由覺入假觀、空觀、中觀，故知「色不異空、空不異色、色即是空、空即是色。」在一切色、聲、香、味、觸、法，行、住、坐、臥、語、作、一切善、一切惡與無記都能即假名、即空性、即中道實相。

《止觀輔行講義》言非行非坐三昧者「通涉四儀，綜任三性，照諸法同一理趣，則不隔明暗，不簡動靜，常住法本有，於持明藏理趣會境界，薩埵內證五秘密行。速疾頓成法門，功德最殊勝。乍看似易行，於為功乃難。...呼為隨自意：隨意從所觀境，覺意從能觀智。」<sup>125</sup>非行非坐三昧法門在行儀包含行住坐臥言作，在事相上可融攝常坐、常行、半坐半行等三昧法門，又在觀法上約諸善、惡與無記三方面言具體觀心的修持方法。歷諸善事時，以六度、六作六受互為經緯，於一念心中觀四運心之空假中三諦，涵攝心所觀之一切所緣境，在行住坐臥諸緣中，行者以「三觀」為觀修法要，歷諸善事以為助行，於善事諸緣中不起驕慢之心，及至菩薩境亦是當體即不可思議之絕妙之法，法法皆如是。約諸惡時，以六蔽：慳貪、破戒、瞋恚、懈怠、散亂、愚癡為綱目，藉四運心析分六蔽心念，對心念的生滅以假觀入空，對心念的緣起以空觀入假，雙照分明，空即與法性不相妨礙，一念無明法性心，圓觀諸惡法無不皆妙，「無明痴惑本是法性，以痴迷故法性變作無明，起諸顛倒善不善等。」<sup>126</sup>無明顛倒與法性本來不一不異，無二無別，亦即「以止觀安於世諦，並觀達世諦即是不可思議境。」<sup>127</sup>約無記觀，智顛大師說明同樣歷六受、六作等十二事，觀察無記的心念起滅及如如空性。

四種三昧行法理觀雖相同，但唯有非行非坐三昧法門，不論善惡、不拘動靜，藉由繫念數息，隨自意念於所觀境，依能觀智如實觀察，由剎那心念中透過一心三觀成三智照三諦，功德最為殊勝。看似易行卻最為難成就，非利根之人所能行。智顛大師對此法門並無勸修，理由在於「六蔽非道即解脫道。鈍根

<sup>125</sup> 《止觀輔行講義》冊 22，頁 495 中。

<sup>126</sup> 《大正藏》冊 46，頁 56 中。

<sup>127</sup> 尤惠貞著，《天台智者大師的圓頓止觀與禪修》，頁 57。

障重者，聞已沉沒，若更勸勸修，失旨逾甚。」<sup>128</sup>非行非坐的法門修持上，講究時時刻刻無間用心，故看似易行的法門，其實用功深刻，但其通於行住坐臥，而含攝一切法的特性卻恰好符合現代的修行實踐。行者不離世俗一切法，隨意起修，念念如實趣不思議境，「真即是俗，俗即是真」<sup>129</sup>，由反觀一念心之變化生滅，如實觀照「即色是空、不空，一切法趣色、趣空、趣不空。一切法趣色、趣空是權智；一切法趣不空是實智。如此實智即是權智，權智即是實智，無二不別。」<sup>130</sup>智顛大師藉由四運心相及非行非坐三昧觀法，詮釋了法相的一即多，多即一的內涵，落實於現實生活中，必須圓觀當下之每一心念所具三千法，一法一切法，念念如法思維，如實觀照一切法之當體即空即假即中，此時觀行所頓顯的是諸法中道實相之清淨法界。然此建構並非只是哲學義理的樹立，更重要在於透過義理思辨與坐禪體證，契入中道實相，在實相中更深地體悟佛法慈悲的本懷，也更進一步圓融中觀的實相體悟。

### （一）事相與理觀並重

非行非坐三昧與前三昧同樣重視懺儀儀軌，可見三昧法門除了理觀外也重視事相的行軌。在「方等三昧」可懺悔眾生犯五逆罪、菩薩二十四戒、沙彌、沙彌尼、比丘、比丘尼等諸重罪，「法華三昧」中行者可懺除五逆四重罪，應此需要有通習內外律的明師指引行者身、口的外律儀和意地的內律儀。懺悔在蠲除重罪、明淨業障，使行者能趨於正道修行，《摩訶止觀》卷七，「第八明次位」言：「懺名陳露先惡、悔名改往修來。佛智遍照佛慈普攝，我以身口投佛足下，願世間眼證我懺悔，我無始無量遮佛道罪，無明所徧不識正真。從三界繫動身口意起十惡罪，三寶六親四生五道，作不饒益事，破發三乘心人造五七逆，自作教他見作隨喜，應現生後受諸苦惱，如三世菩薩求佛道時懺悔，我亦如是。傷已昏沈無智慧眼、發是語時聲淚俱下，至誠真實，五體投地如樹崩倒，摧折

<sup>128</sup> 《大正藏》冊 46，頁 19 上。

<sup>129</sup> 《大正藏》冊 33，頁 703 中。

<sup>130</sup> 《大正藏》冊 33，頁 712 下。

我人眾惡傾殄，是名懺悔。」<sup>131</sup>對於懺悔必要至真至誠，而稱頌佛號、求佛懺悔不外乎藉由佛教的信仰、禮敬、讚嘆達到身心安寧的效果，進一步再由坐禪止觀達到證悟。

在實修上，《摩訶止觀》所述二十五方便，也都牽涉懺悔的目的與意義，如「具五緣」的持戒清淨就包含不作諸惡與作已能悔的內容。五略中所言二十五方便乃助道方便，與懺悔一致都在助道。此外四種三昧的儀軌目的亦在助道，以完成止觀修持。懺法中各步驟如莊嚴道場、淨身、燒香散花也都在使行者具足內外方便。而懺法的「前方便」不論制懺的因緣或事相差別為何，都必導歸正觀實相，以證三昧、覺智慧為目標。懺法的每一儀軌更都需具備理觀修持、貫徹在儀軌的始終，如半行半坐三昧的〈法華三昧〉自初入道場的一切事行，都有其理可觀、更不可於事理有缺，故名「三七日一心精進」。《摩訶止觀》對行中修觀的內涵說：「歷緣對境觀陰界者，緣謂六作，境謂六塵。《大論》云：於緣生作者，於塵生受者，如隨自意中說。若般舟常行，法華、方等等半行，或灑掃執作皆有行動，隨自意最多，若不於行中習觀云何速與道理相應。」<sup>132</sup>

事相與理觀相應在繫念數息中修持亦復如是，當令智者大師在《請觀音經疏》以上中下三根說明數息的定境提及，「繫念之法，若能調合，不風、不喘、不氣者，名之為息。十息為一念，凡百息為十念。能如是者，下根人即得心定亂止；中根得細住；上根即得未到地定。於未到定喜發諸禪及諸無漏，或於此定見十方佛。念佛三昧乃至一切禪，多約未到定發得也。」<sup>133</sup>心不亂，一心一意令氣息定，正念思惟觀心，徐數從一至十，完成息念。對於息念的意涵，《止觀弘決》則詮釋道：「繫念數息者，今文依經，但至十數；疏中因息而起諸行。何者？息風是色，領納此息，緣想此息，諸數是行，心王是識。此觀息中五陰四念成聲聞法。若觀息是過去無明因緣，成現報息乃至未來，是名觀息成緣覺法。又不受著息，名檀；不起不善，名尸；能數此息，名忍；念念相續，名進；

<sup>131</sup> 《大正藏》冊 46，頁 98 上。

<sup>132</sup> 《大正藏》冊 46，頁 100 中。

<sup>133</sup> 《大正藏》冊 39，頁 972 下。

在緣不亂，名禪。分別風喘、明識邪正，名智。此名觀息，成六度菩薩法。若觀息成無相等慧，是名數息成通教法。見息不空不俗，中道佛性前後觀之，是別教法。若觀此息一心三諦，是圓教法。數息既爾，諸行例然。」<sup>134</sup>繫念數息的禪法，在各細行上皆具有理觀的內涵，由息風的領納觀照心對色法、緣起、起念。而觀息法也因觀照的法門有聲聞、緣覺、通教、別教、圓教等四教之別。在受息不起著、不起善、能數息、念念相續、心不散亂等更各具六波羅蜜善法。可見非行非坐不只在懺法儀軌上具有事相理觀並重的內涵，在繫念數息的細行上也得處處用心反照觀察。故《摩訶止觀》言：「若但解方法，所發助道事相，不能通達；若解理觀，事無不通。又不得理觀意，事相助道亦不成；得理觀意，事相三昧，任運自成。」<sup>135</sup>

## （二）義解與禪觀並運

《止觀弘決》言：「四三昧皆須絕彼外人接對，非行非坐依經亦制，雖通作、受，染、俗非開。意止觀者，此去乃至非行非坐，並粗準本經示觀門之語。縱似有於十觀之相。」<sup>136</sup>湛然說明四種三昧在修持上口說默，皆不可與外人接觸言談，即是非行非坐三昧亦如此，雖非行非坐三昧於一切六受、六作中修行，又歷諸事觀，仍需絕彼外人接對，在止觀修習上，以一心為本，妙觀十境十乘。

在禪法的修行上，「初端坐等者，通用止觀立身心相；次蠲除下明修觀法，從初至亂想明止所治，從莫雜至相貌，明觀所治。從但專至是觀下正明，能觀寂照止觀。雖繫雖念不出法界，雖止觀雖寂照同時。信一切法不勸信也，須信法界非三世攝故無前後，物表曰際界首曰畔，法界體遍故無際畔，內證為知、化他為說，能知能說不異法界。」<sup>137</sup>坐禪從對治妄心到止靜觀照，步步清楚點出，所陳述的並非義解的知見，而是身心證悟的感知，此實修的體證，說明天

<sup>134</sup> 《大正藏》冊 46，頁 274 中。

<sup>135</sup> 《大正藏》冊 46，頁 18 下。

<sup>136</sup> 《大正藏》冊 46，頁 183 上。

<sup>137</sup> 《大正藏》冊 46，頁 183 中。

台不廢禪觀，雖不以禪為標誌，但講究止觀雙修、定慧並重的理念。從四種三昧的行法，更可見智顛不但融合禪坐、經行、禮佛、懺悔、誦經、持咒、念佛、觀想且理事圓融，而非行非坐三昧則更講動靜合宜、方便易行。

北朝禪者重禪而廢講，重禪定而輕義解。故智者大師在止觀法門主張「一念無明法性心」的哲理來貫串觀心法門，並建構教判思想。而重義理的理觀，卻不偏廢於禪法的修行，故四種三昧中，勸修前三昧的苦行，無疑是對禪修苦行的肯定，也在糾正南朝重講而輕禪的流弊。在義理上，為開權顯實，智顛大師透過「離四句絕百非」的方式遮破同時代各家佛教思想，<sup>138</sup>然而也藉由四運心相和《中論》四句建構出一心三觀的思辨，詮釋了法相的一即多，多即一的內涵。然此建構並非只是哲學義理的樹立，更重要在於能透過義理思辨與坐禪體證，契入中道實相，在實相中更深地體悟佛法慈悲的本懷，也更進一步圓融中觀的實相體悟。

止觀是定中所生慧，慈悲是定中所感的佛陀本懷。止觀使內在清明如鏡，慈悲使外在安樂利他。若無定慧則義解流於空疏，無法以慈悲落實正法，若無義解則定慧流於愚痴，無法提升佛法面對現實世界的高度。由定中生慧、由慧中行慈悲，方能以佛眼渡世，轉成菩提。修道者的解與行，印順法師說：「理入是見道，是成聖；依大乘法說，就是(分證)成佛，然而，悟了還要行人一發行。...修道者是人，是生活在人間的。無論是個人，是佛教，都要著重人與人的和諧，所以佛的律制，特別重視『息世譏嫌』。悟道者不是處身曠野，『靜觀萬物皆自得』一自得其樂就好了。人是生活在人間的，要本著自悟的境地，無怨憎，不憍侈、不貪著，而做到自他無礙，皆大歡喜。這是『防護譏嫌』的『順物』，也就是不違世俗，恆順眾生，從克己中去利他的。...行菩薩大行而無所行，攝化眾生而不取眾生相，『三輪體空』，從利他中銷融自己的妄想習氣。這樣的處世修

---

<sup>138</sup>《法華文句》卷八，「若略言真實者。皆與實相應也。若廣言真實者。離四句絕百非也。若處中說者。八不名真實。」

行，才能真的自利、利他，才能莊嚴無上菩提。」<sup>139</sup>佛法出於世又入於世，義解與禪觀並運才能使利己的修行不流於空疏，理解與行人並重方能使利他之教法不架空於人間。

---

<sup>139</sup> 印順著，《中國禪宗史》，台北：正聞，2003，頁12。

## 第六章 完形心理治療與天台教觀思想的對比研究

佛教關心人的現實苦難及追求人生終極解脫之道，與西方心理學試圖改善人類的心理健康在本質上其實是不同的，但若運用西方心理學的角度，來思考佛教中的觀念，當在佛教修行中遇到心理問題，也可了解這些問題在心理學上的解讀。如此不但可以拓展思維的領域，對自己的深層心理也能有更深入的認識，幫助我們證得「本來面目」。

完形心理治療主要奠基在完形心理學的理論，認為有機體有追求完整的傾向，會依照其當前之需要，完成其完形，透過圖像與背景之場域原則，了解其所處環境，有機體行為則要由其生活整體的內涵了解。完形治療並且為身心分離的傳統思想譜下休止符，身體與心理是整體的，若只是解開心理的封鎖無濟於事，因此完形治療強調「身體的活動」。在完形治療中，「覺察」、「責任」、「自由選擇」是很重要的三角關係，即察覺力愈強，自由的可能性愈大，而自己應為自己所做的決定、行為負責。自我覺察是完形治療的核心，個體有自我調整的功能，若能充份覺察，必然會改變，亦即覺察本身即具有治療的效果，覺察是一種提供選擇的工具，它也意味著改變的可能性。

止觀並重之禪修乃是解脫證悟不可或缺之法門。天台智者大師依《法華經》「開權顯實」、「發迹顯本」之精神所開展之圓頓止觀，說「一念即具三千」，即一念心具三千法即空即假即中，而正修圓頓止觀必即於當下之一念心，不離根塵相對，心不離一切法，一心三觀為不思議境，一切法不離空假之中道實相。天台之「一念即具三千」，其具體實證上謂之「不斷斷」，亦即不斷除根塵相對，如實觀照念念生起而斷除主觀之染著，諸法當體即是實相，實相當體即是諸法，則一念心所具之三千法皆為常樂我淨，此間法是無常緣起之法，心是剎那生滅之心。非行非作三昧則為實際證入六即佛之修習止觀法門，能於一切時、一切事中隨意起觀，行者不離世間法，歷緣實修，依於一心三止三觀，為圓頓止觀

之實證觀法。

完形心理治療和天台止觀法門在領域及意涵上會有不少相異之處，又因天台教觀思想範圍太廣，故將焦點集中於非行非坐三昧，透過這種跨領域的結合研究，對心理學及佛教的既有思維方式，相信會產生一些相互激盪，也希望透過這些資料的整理、比較與歸納，可較深入了解彼此的內涵及共通性。能增進了解不同「心靈療癒」的操作方式，對「心性」的探索能有更深入的認識。

### 第一節 完形的整體觀、緣起與一念三千

完形心理學堅持「心理的整體觀」，認為每一種心理現象都是一個完形，都是一個被分離的整體。在他們看來，部份相加不等於整體，整體不等於部份之總和，整體決定部份的性質和意義。並且強調心理學描述心理現象而非分割現象以追求其結構。這種重視整體、重視部份之間交互作用的觀點，對於反對結構心理學的元素主義以及行為學派的機械主義，有著方法論上的重要意義。

因此，完形治療延續完形心理學的論點，只有在全盤考量所有環境與有機體關係的情況下，個人才能被理解。其強調個人的整合，以及個人如何與環境接觸。換言之，身為有機體的人類是無法脫離環境而形成，有機體必定是環境的一部分，與環境成為一個整體，因此將人抽離環境的思考是無意義的。完形治療包含了有機體與環境的關係，及有機體的身體心靈，三者缺一不可，Perls 為身心分離的傳統思想譜下休止符，他把身體帶進治療的領域裡，他認為身體與心理是整體的，若只是解開心理的封鎖無濟於事，因此完形治療也強調「身體的活動」及「身體的能量流動」。完形治療歷程必須是流動、變化的過程。治療的歷程同時也是具有規則性循環的律動特質。因此若治療者在治療的過程中無法放下原先結構化、認知模式的完形理論，他在治療的過程中無法跟上個案的體驗流動，也無法給個案不同日常的新體驗。

Perls 心理治療基礎立基於自然的循環，他強調所有的生命都處於變動與過程中，沒有什麼是不變的，「所有的一切都在變動，唯有當我們震驚於組成宇宙

之幻化無窮的過程後，才會了解到從渾沌狀態中創造出秩序的組織原則。換句話說，也就是形象/背景的形成有多麼重要。」<sup>1</sup>故自我亦是「在過程中的我(I-in-process)」，它是不斷變化的過程，並且，它只存在於個體與環境或個體彼此之間的互動之中，在我們說「我自己」時，不論我們意識到與否，某種想法會不由自主地跑出來，使我們能形容、解釋或體會到自我，此時，我們正在自己的經驗領域中劃分心理的界線，在界線內的，即是「自我」，在界線外的，即是「非我」，我其實就在「自我」與「非我」之間劃分界線。Perls 因此指出「自我可以被視為有機體的界線」或「運作中的接觸界線」，沒有他人就不會有自我。既然我是透過與他人的接觸而界定出自身，因此，若是完全單獨時，將不會出現「自我」的概念，那自我怎會是一個恆常不變的實體？一個真正個別存在的自我自然是虛妄的。

完形強調有機體與環境的關係、流動變化的治療歷程，及自我是在過程中的我，筆者以為相應於佛教的根本教理—緣起。佛教認為，世界上的所有事物都相互結成一種密切的關係，即所謂緣起。緣起可說是佛法不共外道的獨特特質。演培法師曾於華夏佛教論壇中言：「佛在一代時教中，雖說了種種的法，但無一不是緣起的多方開展。後代的佛法弘揚者，不論是小乘中的許多派別，大乘中的若干宗派，他的思想之所以分化，諍論之所以發生，完全是由於對緣起的看法不同。所以，佛法的特色在緣起。」作為佛教教義的基石與綱要，緣起常用「此有故彼有，此生故彼無生，此無故彼無，此滅故彼滅。」<sup>2</sup>來加以表述，其意思是世間的一切現象都須依賴一定的條件產生、存在、發展和消亡。在這裡，無數個相互聯繫的「此」與「彼」構成一個不可分割的整體。只有將一物置於整體中，在眾多條件的規定下，才能確定其存在。「諸法因生者，彼法隨因滅，因緣滅即道，大師說如是。」<sup>3</sup>「因」就是條件，萬法由條件而生，由條件

---

<sup>1</sup> Perls, F.S. *Theory and Technique of Personality Integration, American Journal of Psychotherapy*. pp. 2: 565-86.

<sup>2</sup> 《大正藏》冊 2，頁 67 上。

<sup>3</sup> 《大正藏》冊 3，頁 876 下。

而滅。佛教進一步分析了條件的構成，將其區別為主要條件即「因」和輔助條件即「緣」，又被稱為「內因外緣」<sup>4</sup>或「親因疏緣」。一切事物都由因緣的聚散而生滅，由因緣生滅而產生的現象界萬法，叫「因緣生滅法」。正如《雜阿含經》裡面所說：「有因有緣集世間，有因有緣世間集；有因有緣滅世間，有因有緣世間。」<sup>5</sup>緣起思想認為一切有為諸法，也就是現象界的萬事萬物，皆因緣和合而生。它有幾個特點<sup>6</sup>：第一，緣起的本質是和合性。佛教認為，事物生起的原因是因與緣的和合；同樣，事物的存在亦是因與緣湊合的結果。也就是說，事物完全係屬於因緣，依賴於各種條件的具備與會合。第二，緣起具有變化性，即所謂無常性。佛教認為，事物的存在僅是一種暫存。現象的這種暫合性或暫存性，被稱為無常。佛教用生、住、異、滅四相來描述，大乘佛教更將無常性解釋為剎那生滅。一切事物(包括生命)都處於剎那生滅變化的過程中。第三，緣起具有時間和空間的普遍性。佛教認為，緣起是一切時空的一切現象所遵循的法則。不管是現在，還是過去與將來，一切事物莫不如此。換言之，任何事物都不可能是恆常的，不可能自然而然地生起，不可能從惟一因或不變之因得生，必須是因與緣聚合才得生起及存在。第四，緣起具有徹底性。佛教認為在這種因果關係中，一方面物作為果，同時亦是因(或緣)；另一方面，物作為因(或緣)，同時亦是果。即一切物既是果，也是因(或緣)；既是因(或緣)，也是果。萬物彼此互為因緣，相依而生。第五，緣起具有整體性。佛教的因果思想表明，一切事物處於一種整體的因果連攝中。一物通過因和緣的樞紐而聯繫其他事物，於是一切事物相互聯繫，而互為因果。

依據緣起的立場，整個世界處於重重關係網絡當中，是一個不可分割的整體，此為佛教的一個重要特徵。它認為整個世界是相互聯繫的，不能分割。每

---

<sup>4</sup> 凡能直接產生結果的內在原因，稱為內因；能間接助長結果形成的外在原因，稱為外緣。故內因外緣又稱作親因疏緣。如欲受身時，以自己的業識為內因，而以父母之精血為外緣。又于淨土門，相對以佛之本願為外緣，而以定散之行或真實之信為往生之內因。

<sup>5</sup> 《大正藏》冊2，頁12下。

<sup>6</sup> 參見林朝成、郭朝順著，《佛學概論》，台北：三民，2003，頁61-63。

一單位都是相互依賴的因子，是關係的而非獨立的存在。人與自然，如同一束蘆葦，相互依持，方可聳立。任意割裂事物間的關係，就不能對其本性有正確的理解。因此，在這個部分相似於完形心理治療的「完形」概念，都著重於個人與環境或世界之間的不可分割性。那天台又是如何看待個人與環境間的關係？天台作為佛教的一個宗派，當然同樣以緣起為基本義理，並受到中觀學派的「緣起性空」影響。《中論·觀因緣品第一》開頭云：

不生亦不滅，不常亦不斷，不一亦不異，不來亦不去。

能說是因緣，善滅諸戲論。我稽首禮佛，諸說中第一。<sup>7</sup>

《中論》八不因緣頌分作四對：生滅、常斷、一異、來去。不生亦不滅，不常亦不斷，不一亦不異，不來亦不去是形容客觀事物乃緣起而無自性，由事物的運動、變化和發展，進而推證萬物為「假名」所立，非實有自性。《中論》的否定不只否定了一切事物的自性見，同時也否定了概念背後的實體自性，因此就算是「空」的概念也不具有獨立的自性實體。「空」的義理是為了表述世間事物的緣起無自性，就龍樹菩薩的觀點來看，空也只是一種描述實相狀態的方便法門，只是一個抽象概念的「假名」，為引導眾生，需不壞假名而說諸法實相。故《中論·觀四諦品第二十四》確立中道之定見云：「眾因緣生法，我說即是空，亦為是假名，亦是中道義。未曾有一法，不從因緣生。是故一切法，無不是空者。」<sup>8</sup>龍樹菩薩之中道不僅是離於有無兩端，亦是離於一切見之中道。

智顛大師基本上雖繼承龍樹「中道」的重要概念以及《中論》四句和四句否定的方法，但他並不全然以中觀學的態度建立中道的概念。依天台教觀相資的理路，「觀心乃是教行樞機。」<sup>9</sup>智顛大師並以「一念三千」、「十界互具」來縱橫：

<sup>7</sup> 《大正藏》冊 30，頁 1 中。

<sup>8</sup> 《大正藏》冊 30，頁 33 中。

<sup>9</sup> 《十不二門樞要》，《卍續藏》卷 100，頁 110 右上。

夫一心具十法界，一法界又具十法界、百法界。一界具三十種世間，百法界即具三千種世間。此三千在一念心，若無心而已，介爾有心，即具三千。<sup>10</sup>

三千種世間由十法界、三世間、十如是所構成。每一法界在有自身別相的同時，又具有其餘九法界的德性，故稱之為「十界互具」，也就是十界中之每一界，皆具有各法界之本質特性，並且此十界不在別處，就在吾人一念心中具足。「一念心」中，本具著「十法界」、「百法界」、「三千世間」，這種概念正是「一即一切」，在一念心展現一切諸法即具三千法。換言之，有情眾生有漏的「一念心」中，即本具著「有漏的諸法界」與「無漏的佛法界」，因此，明與無明同在一心，法性與無明相即，只是心的不同面相而已。智顛大師用此三千諸法為介爾現前一念的所觀之境，認為心與緣合，則一念心現三種世間，三千性相。

此三千在一念心。若無心而已，介爾有心，即具三千。亦不可言一心在前，一切法在後；亦不可言一切法在前，一心在後。例如八相遷物，物在相前，物不被遷。前亦不可，後亦不可。祇物論相遷，祇相遷論物。今心亦如是。若從一心生一切法者，此則是縱。若心一時含一切法者，此即是橫。縱亦不可，橫亦不可。祇心是一切法，一切法是心故。非縱非橫，非一非異，玄妙深絕，非識所識，所以稱為不可思議境，意在于此。<sup>11</sup>

一念與三千世間是超越時間上之先後關係與空間上的關係，非縱非橫，非一非異，因此所呈現的則是圓觀一切因緣所生法的存在所展現的不可思議妙境。心與三千並沒有本末因果的關聯性，即是任何一個微小的念頭都是三千具足。三千無盡之諸法，全在吾人的剎那一念心，五陰之身和所依的國土，也和

---

<sup>10</sup> 《大正藏》冊 46，頁 54 上。

<sup>11</sup> 《大正藏》冊 46，頁 54 上。

此一念心相同。一切事物都是因緣所生，沒有固定不變的實體，即空；從另一方面看，因緣所生的事物儘管本質上畢竟空寂，又是相貌宛然呈現假有的相狀，即假；空和假原是諸法一體的兩個對立面，從全體看，不應偏於任何一面，空即假、假即空、空假不二即中。因為一切事物是妙有、假有，空、假、中同時具於一念，名「一念三千空假中」。而空假中又都是真實，稱為三諦。三即一、一即三，三諦內任一諦具足三諦，即稱「圓融三諦」，因此空假中三諦並非次第關係，而是同時存在，相互融攝，不同的差別只在於三諦分別從不同的方面顯現實相的體用差別。

根據個體與環境之間的關係分別疏理完形及天台的相關教理後，筆者大致可歸納為以下三點：

1.完形治療的整體與「緣起」思想：因為佛教的緣起法主要是要告訴行者「諸行無常」——一切都在變化中；「諸法無我」——事物沒有不變的自我或本質；「涅槃寂靜」——熄滅煩惱獲得解脫是為終極目的。我們可以清楚的看出完形心理治療無論是基本理念、治療歷程（完形循環圈），或對自我的看法都符合「諸行無常」、「諸法無我」，也同樣以為與自然同樣是處於重重關係網絡當中，是一個不可分割的整體，整個世界是相互聯繫的，任何事物都因為各種條件的相互依存而處在變化中。不過完形心理治療所要達到的目的與佛教差別甚大。完形治療的目標在於協助當事人達到人格統整。當事人由於自我印象的影響，造成人格的分裂，無法滿足自我需求，或自我實現。完形治療的目標是摒除自我固著印象的影響，提高當事人的覺察能力，協調本身內、外在中兩極化的知覺，使未完成的工作不再攪現在，而達到人格統整，成為具有自療能力的有機體。健全的人格主要特質是能自我調適、自我約束。而佛教的義理則在於說明世界的真實現狀，使行者啟發真正的智慧，身心安頓，「正智」活在當下的每一刻。

2.整體只視為完形的基本理念，其目標在於協助個體的人格統整、自我實現。相較之下，天台智顛建立「一念三千」的思想體系，卻展現一念心與世界的關係。故牟宗三謂：「智顛已由『以有空義故，一切法得成』之作用地圓具，

而往內收至一念心，既由一念心總攝一切法，則屬存有論地具足一切法。...智者大師將『因緣所生法』等四句收攝於一念心，並由之以開展一念三千之性具思想，即是將《中論》單純從般若空具足一切法的思想往法華圓教一念即具一切法推進，亦即由般若空觀解一切法而作用的具足一切法，發展至一念心總攝一切法之存有論的具足一切法。」<sup>12</sup>又《止觀輔行傳弘決》卷五云：

于一念心，不約十界，收事不遍；不約三諦，攝理不周；不語十如，  
因果不備；無三世間，依正不盡。<sup>13</sup>

「十法界」遍收事相，「三諦」周攝理體，「十如」齊備因果，「三種世間」窮盡依正。「三千世界」已將法界一切法收攝窮盡，離此以外，別無一法可言。生命主體的存在狀態、層次、存在環境以及理事、因果.....全體法界存在具足于眾生介爾一念當中，此即智顛「一念三千」說。「一念」，是心生極微瞬間的表現；「三千」，只是一個象徵性的表述，描述縱橫交錯處於因果關係中的法界萬法。不僅如此，法界任一色法，色、聲、香、味、觸、法等一一塵，皆含法界一切法，故說「一念三千」，也可說一色三千、一聲三千、一香三千.....。「一念三千」法界論為有情眾生的存在提供了無限的可能性，也為從凡到聖的宗教實踐指明依據。

3.「一念三千」的觀心法門除了以上第二點所言，展現一念心與世界的關係外，行者亦能依此實際修持天台圓頓止觀法門。由於「根塵相對，一念心起」，我們對種種事相起分別計較、種種差別，則心趣「無明」染著。然「心佛與眾生，是三無差別」，亦即「理即佛」，言此心潛具如來藏理，只是此一念心所具之三千法皆為無明染著，若如實觀照當下心念，照見一心具三千出世間法，亦即如實從一心一法中觀照諸法實相，則「三千無改，無明則明」。「一念三千」作為天台實相的核心內容，須通過「觀心」，即正觀當下一念心去體認。

<sup>12</sup> 參見牟宗三著，《佛性與般若》上冊，頁57。

<sup>13</sup> 《大正藏》冊46，頁294。

## 第二節 完形心理治療與非行非坐三昧

### 一、 從接觸看一念心與四運心相

完形治療眼中的生命形式是一個完形形成與毀壞輪流交替的完整循環。生命的本質亦是循環律動的，就如同植物生長、開花、結實到枯萎的規律性循環，沒有任何東西是固定不變。人類的經驗亦是如此，當需求出現，一個主要的圖像自一個背景中浮現並且要求注意，當一個新的圖像產生時，原來的圖像即漸漸消失退回背景中，這種圖像與背景更替的過程就是人類經驗的自然循環。Perls 相信所有的有機體都具有「自我調節」的能力，為了生存，我們的需求需要獲得滿足，如果沒有受到干擾，我們會自發地調節自己滿足這些需求；當干擾發生時，我們可能會自動尋求補償，或暫時抑制，逾之後時機到來即重新產生，如此持續不斷在獲得、失去及重新獲得衡定的循環即是「本能的循環(instinct cycle)」。「『本能的循環』可說是完形理論與實務中的重要典範。Perls 將此『本能循環』概念化為自體本身的活動，此一暫時性的過程歷經「前接觸，接觸中，最後接觸，後接觸」等四個階段。『現在是遠離過去並且同時向未來前進的通道。而前述四個階段則為個人與現實接觸時，自我本身行動的階段。』」<sup>14</sup>

雖然區分為接觸的四個階段，但這些階段並非是分離的，它仍然是一個整體或循環，只是代表完形形成和毀滅的過程中不同的焦點。接觸前階段就是「欲念」；接觸和最後接觸為「念」；後接觸為「念已」；而當事人在前一個完形循環結束，下一個完形尚未開始之前，稱為「消退狀態」，此時即為「未念」。Perls 以圖像浮現與消退的過程說明人與境的互動循環過程，它一樣是生生不滅，是我們行為的決定基礎。

「欲念」是名心欲起，個體由於環境的刺激經驗到一種需求或是干擾，身體成為背景，感知的需求或者是環境提供的感知刺激成為圖象。例如，我經驗

<sup>14</sup> P. Clarkson 著，卓紋君譯，《完形治療的實踐》，台北市：心理出版社，2002年10月，頁44。

到胸口痛，並開始覺察到對這個顯露出來的感覺形成意義：我感到一股情緒，現在經驗到孤獨。對我們來說，慾望的某些目標或者是滿足這個需求的某些方式凸顯成為形象。「念」名正緣境住。含攝「接觸中」與「最後的接觸」兩個階段。個體在覺察到需要後，隨之而來的是發動自我和資源滿足該需求。身心健康的人在這個階段會充滿能量，準備開始行動，實驗性地在當下的環境中嘗試所有滿足需求的可能性，他需要逐漸找出他所選擇的行動，排除其他的可能性，積極克服任何的阻礙。接續上述的例子，覺察到孤獨的我可能開始準備與朋友做接觸，也許會打電話給一個朋友，沒人接電話，再試另外一個，而後出門去拜訪朋友。這是「接觸中」的階段。在「最後的接觸」階段中，個體在此時此刻完全投入於他選擇滿足其需求的事物上，其他的東西暫時沒人完全不需考慮的背景上。有短暫的片刻，栩栩如生的清晰形象成為唯一存在的完形，此時此刻充滿豐富性與清晰性，並在統一的經驗中將知覺、動作與情感融為一體。我完全專注在與朋友會面的喜悅中。「念已」是名緣境謝，亦即「後接觸」階段。如果接觸圓滿完成時，個體會經驗到深深的滿足感，就像是有機體與環境合一後的餘韻。例如我在與朋友談話以後感到不再孤獨，我與人接觸的需要此刻已獲得滿足。在這個階段，不同形式的消化、吸收以及成長可能開始發生，不過此一完形已然結束。當人介於上一完形結束和下一完形尚未形成的均衡狀態時，即是「退卻」狀態，此時沒有什麼清晰的圖象，有機體處在完美的平衡狀態中，個體進入豐富的「空」(void)，即「未念」，名心未起。直到個體的感官再度浮現，傳達出新的需求，於是有機體的自我調節循環將會重新開始，因為人不可能無限地停留在休息的時段中。

行者修習非行非作三昧時先明分別四運，「行者既知心有四相，隨心所起善惡諸念，以無住著智，反照觀察也。」<sup>15</sup>然而 Perls 並不強調觀察這個「接觸的過程」或「心念升起的過程」。完形治療重視接觸的概念源於 Perls 認為接觸是個體「創造性適應」的過程。透過「真實的接觸」，Perls 肯定個體自動會產

---

<sup>15</sup> 《大正藏》冊 46，頁 15 下。

生改變，雖然這樣的改變無法預測結果，但每次接觸後，個體會整合舊有人格與新的圖像意義，創造新的自我概念，因此，創造性適應是個體的「自我調節」，個體就在衡定與干擾中成長。個體因此具有充分的自主性與無限性，持續發展出各式各樣的策略與處理模式來面對生命中不定的情境，我們是怎樣的人就是在這些策略下形塑而成。但行者于天台「名字即」漸入「觀行即」的過程中將完形心理治療覺察的技巧運用于分析接觸的過程，或者是四運心相念頭剎那生滅的過程，可在初實證階段，運用不涉入價值的覺察，協助行者客觀的「觀」本身的「未念、欲念、念、念已」，亦可客觀的「觀」四運心相中行者涉及哪些的情緒、價值與煩惱，協助於「觀」的過程中，不涉入個體本身的價值觀與信念，這也是另一種的「止」的方式。

智顛大師於《摩訶止觀》中云：「夫心不孤生，必託緣起。意根是因，法塵是緣，所起之心，是所生法。此根塵能所，三相遷動。竊起竊謝，新新生滅，念念不住。」<sup>16</sup>筆者以為 Perls 對「接觸」的概念與《摩訶止觀》心由緣起、根塵相對、一念心起的概念可有互為討論之處。完形治療重視場域中各部分的「關係性」，是就我們「個人」的觀點，而非從場域中另一個位置來看，我們與環境的關係才是焦點，這就是完形治療的重要概念---接觸。接觸是完形的形成，亦為一種「差異的相會」，是一個人與另一個人，或一個人與其環境之間的相會，透過在相異點的相會，對照於所有「非我」的人事物而經驗到「我」。當接觸發生時，個人就在整個環境中組織他的環境，這個場域區分為圖像和背景，該場域中最明顯的條件或個人最突出的興趣是圖像，背景則是不相關的或不感興趣的。隨著當事人注意焦點的轉移或興奮<sup>17</sup>能量的投注，個體會不斷的形成新的圖像與背景。圖像形成的過程就是心的起現，心隨境轉，「接觸的過程」或是「圖像形成與背景持續不斷的連續體」引起我們的起心動念。換言之，完形治療同

---

<sup>16</sup> 《大正藏》冊 46，頁 8 上。

<sup>17</sup> 興奮是完形治療中「接觸」的一個面向，而不同與一般我們所認知的興奮的意涵，它意指有機體的感覺與關心，能量的反應或行動，也可能是歡愉、好奇。它是無動於衷的相反。見 Edwin C. Nevis 著，蔡瑞峰等譯，《完形治療觀點與應用》，頁 24。

樣認為我們的生活建立在心與境的不斷交互作用上，心包含了內在動機、心理需要、思想、知識、情感反應和潛意識的整體，或稱之為人格、自我。另一方面，境是指環境和別人對自己的觀感及交往之種種。這種心境的互動就構成了佛教所謂的因緣。因緣所生的種種事相和心理活動，都是有為法，都不屬於自性（本有的天性），它是短暫的心念活動，只是對境所現，新新生滅，念念不住，所以都是假相，而非實相。「接觸的過程」引起個人心念的升起，差異的相會依因緣而生，彼此互相依存，因為其飄忽不定，其活動亦是無定性的，而現實世間的種種事象就由此而起，升起種種虛妄事物與虛妄活動。因此智顛大師云：「觀根塵相對，一念心起，於十界中必屬一界。若屬一界，即具百界千法。於一念中，悉皆備足。此心幻師，於一日夜，常造種種眾生、種種五陰、種種國土。所謂地獄假實國土，乃至佛界假實國土。」<sup>18</sup>又云：

祇觀根塵一念心起，心起即假，假名之心，為迷解本。謂四諦有無量相，三界無別法，唯是一心作。心如工畫師，造種種色。心構六道，分別校記（計）無量種別。<sup>19</sup>

每一個場域在圖像形成的過程中，不斷地重新組織改變，產生對當事人有意義的意象，這些意象具有無限的可能性，心念幻現後如畫師透過不同的手法幻現整個大千世界，種種世間法由此而生，造就這個充滿迷執與煩惱的生死流轉的世界，也開出惑、苦、業不斷流轉的生命歷程。

Perls 也肯定個體自動會產生改變，雖然這樣的改變無法預測結果，但每次接觸後，個體會整合舊有人格與新的圖像意義，創造新的自我概念，因此，創造性適應是個體的「自我調節」，個體就在衡定與干擾中成長。個體因此具有充分的自主性與無限性，持續發展出各式各樣的策略與處理模式來面對生命中不定的情境。這樣的概念與天台之一念心同樣肯定了心的可能性，但差別在於

---

<sup>18</sup> 《大正藏》冊 33，頁 696 上。

<sup>19</sup> 《大正藏》冊 46，頁 8 上。

完形的「自我調節」可能帶來正向的適應外在條件，也可能產生完形循環的毀壞與失能，導致如解離、迴射等干擾接觸。除非心理治療的介入，否則個體很難脫離失能的完形循環。天台則認為，就存有的觀點，一切顛倒由心造，心是我們行為的決定基礎，雖若一念妄心起則墮入無明顛惑苦，及種種染污的行為與業報，但心也是悟入諸法實相真理的途徑。一念心具備開展的可能性，透過念念如實分明，一心三觀即空即假即中，如理而觀，則此心實是「一念無明法性心」，表示此心雖可能開出無明顛倒，虛妄流轉，亦可能一念覺知如來空無法性，清淨無漏，然無明與法性皆空無自性而無所住，依天台圓頓止觀觀之，亦即一念無明法性心與根塵相對即具三千法，智顛大師依《法華經》開權顯實的精神，將一切法收攝於當下之一念心，行時一心中具一切法，一念心起即具三千諸法，行者如實觀照一念心即是觀照一切法的存在與意義，換言之，一念心必即於三千法而為一念心，三千法又不可離一念心而為三千法，由此可窺智顛大師所倡之不可思議圓頓止觀，「乃是不離一切淨穢善惡法門而如實觀照一切法之生住異滅」。

## 二、 從覺察看一念心與四運心相

完形治療的看法是有機體活在「此時此刻」，甚至於它的方法、實務與應用，都是以當下為中心的方式，強調「覺察」與「場域」的關係—只有在當下才有意義。「當下」就本質而言，是實在的，而非潛在的或過去的，因此，我們透過「研究、描述及觀察現在我們所擁有足以讓我們了解當下本身。」<sup>20</sup>那如何將個體帶至「當下」？覺察之所以如此重要是因為覺察才能帶出「此時此刻」。以 Perls 的觀點，完形治療法的主要理念之一就是：強調此時此刻，強調充分學習、認識與感受現在這一刻，留戀過去就是在逃避體驗現在。在治療歷程中，治療師會鼓勵當事人運用「覺察」停留在「此時此刻」，因為完形互動的場域觀點，指

---

<sup>20</sup> Edwin C. Nevis 著，蔡瑞峰等譯，《完形治療觀點與應用》，頁 16。

出人會積極組織它的經驗場域，創造它所賦予的意義，個體會賦予他們經驗場域的面向及場域的意義，這個面相或意義是獨一無二的，是根據個體的知覺場域所定下的意義，存在的事物因而依它被理解的方式被塑造；我們的覺察是場域的一部分，場域也是我們覺察的一部分，二者既不可能分開，場域也就成為我們自己，我們與環境。透過提高對不斷發展之體驗的覺察，增加覺察一定無可避免的會帶來改變與成長，所以完形的目標並不在於「治療」當事人，而是教導他如何認識自己的多重面相。使當事人的人格能達到可以自行發展的整合。

完形治療師會透過各種專為當事人設計的「完形實驗」，幫助個體專注於「覺察」。但值得注意的是，完形的覺察必須使用現象學懸擱的方式。諮商師盡可能擱置任何可能被帶入治療關係中的預設、判斷與態度，以一種開放態度面對當事人，諮商師僅僅對那些直接而明顯被感知的現象進行描述，描述會幫助當事人接觸自己的體驗，以及揭露受阻的內在體驗，一方面協助當事人呈現他個人的解釋、信念與所賦予的意義，也幫助當事人全然關注自己的感受與體驗。並且對治療歷程中，場域現象及當事人的任何一個層面都賦予同等程度的重視，諮商師不能對事情隨意做出重要性或價值性的評定。治療性關係也能加強當事人對自己的察覺，從而進一步認識自己的生活中與其他人建立關係的方式。

完形的覺察包含以下三種：1.外界覺察：也就是接觸－差異的相會，是我們所經驗到的訊息，包括所有的行為、語言與動作，這是我們接觸世界的方式；2.內界覺察：包含情緒與身體感覺及知覺與情感的連結，是自己體內在此時此刻瞬間接觸到的感覺，這些感覺不能透過他人所感受，因此它是主觀的現象；3.中界覺察：由我們的思維、記憶、想像、內在語言、分析、判斷等運作所組成，它是對內部刺激與外部刺激詮釋的方式，因為透過中界覺察，我們組織我們的體驗，達到認知與情感性的理解，它不受時間及場所的限制，覺知的內容可能是過去、現在或未來。雖然中界覺察可能因為不受時空限制，轉而化為有機體想像力和創造力的源頭，但也因為時空不受限，當中界覺察過度發展時，可能會阻礙我們活在此時此刻，我們可能失去當下內外兩界所提供給我們的覺知訊

息，而沉溺於過去或緬懷未來。信念、規則與對世界固著的理解方式也會漸漸加入中界，使得內界與外界的覺察能力被壓縮。因此在完形治療中，治療師會試圖強化當事人外界、內界的覺察，協助當事人盡量少運用中界覺察，以保持活在當下，並且治療師部試圖對當事人中界的覺察作任何推測，保持開放性的問話。

另外，Perls 以流動變化的概念將完形形成與毀壞的循環概念延伸至治療歷程中，這種完形循環常見的稱呼為「覺察循環」、「接觸的過程」或「圖象背景持續不斷的連續體」，亦可稱為能循環、接觸/消退循環、經驗循環。

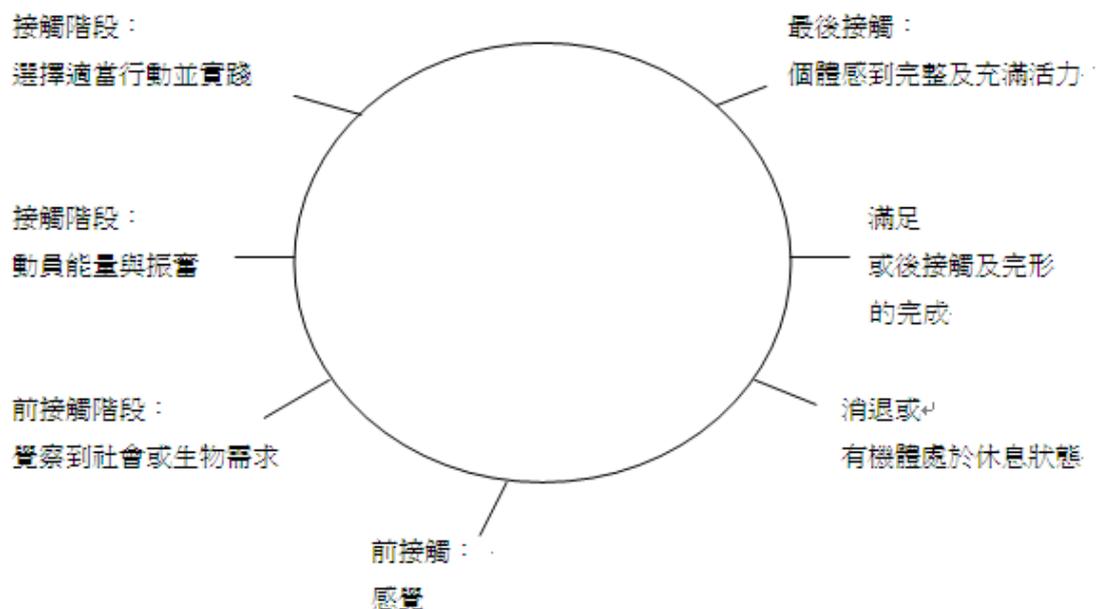


圖 2 完形形成與毀壞之循環圈

完形治療中的覺察只是一種「體驗」的方式，不涉及思考、反思內省與自我審視，目的是在於將當事人帶回「此時此刻」。在覺察的過程中因為個體與環境是無法區分，因此必須兼顧個體與環境，若僅偏重於對自我的覺察或是對環境的覺察其中之一，則無法達成清楚的覺察。換言之，覺察是一種對此時此刻正在發生的事情所產生的非語言感知或意會。若個體缺乏覺察通常與逃避有關，它不僅是健全人格所必備的特質，也是在接觸界線上使個體同化與成長的力量，良好的覺察能促使我們增進自我瞭解、自由選擇與創造的力量。<sup>21</sup>若能充

<sup>21</sup> Phil Joyce & Charlotte Sills 著，張莉莉譯，《完形諮商與心理治療技術》，頁 35-36。

份覺察，個體必然會自我調整與改變。

一念心可析分為四運心相，是將起心動念的心識運轉和進展，劃分為四個過程，即「未念、欲念、念、念已」等四個過程，詮釋念頭剎那生滅的現象，呈顯出人心活動之過去、現在與未來，藉以說明心與內外諸境分別的心識作用。

《摩訶止觀》云：

明四運者：夫心識無形，不可見，約四相分別，謂未念、欲念、念、念已。未念，名心未起；欲念，名心欲起；念，名正緣境住；念已，名緣境謝。若能了達此四，即入一相無相。<sup>22</sup>

無相非為沒有，而是不見有相、無相、亦有無相、非有無相。若處處著相，則須以空假中觀一一遮破，方能完成無相檀到於彼岸。又智顓大師以觀四運心相與虛空等為常；不受四運心相的起滅為樂，不因心法而受業為我，四運心相不染著為淨。四運心雖空，但空中又見種種四運，則每一剎那心念都能入中道實相。又但未、欲、念、已四階段，是行者便於立假名來觀察起心動念的過程，因此不能執以為實，要知，心為因，境為緣，一切諸法皆因因緣而生，以其因緣具足而生，因緣變化而滅，故四運心亦是緣生緣滅，無有自性，當體即空。四運之心具有般若思想蕩相遣執之特性，同時亦為契入觀法之善巧。以四運心歷諸緣捨六受、運六作，即對眼耳鼻舌身意、行住坐臥默(言談)作(動作)等一切感官、動作的觀照。在未念與欲念的剎那心念覺知中道正慧，朗然開發雙照二諦。四運心相既可總攝一切法，故依此一念的推檢，則在心念的剎那起及動、行、住、坐、臥、食、言談等六作都可知四運不得、雙照分明，也可在眼、耳、鼻、舌、身、意等六根受六塵時，覺察四運不得、雙照分明。故能在剎那一念完成空假中一心三觀，直證非行非坐三昧。四運心相即空即假即中，即是透過「諦觀現前一念心」，如實了悟「三千世間」之諸法差別相，但此當前「一念心」

---

<sup>22</sup> 《大正藏》46，頁15中。

中，諸法差別相而法法自如，彼此不隔閡而圓融相即無礙，呈顯「諸法即實相」、「一色一香無非中道」之不可思議境界。因此，一切法無不皆妙，所有現實世間一切緣法，皆是行者如實證悟圓頓止觀之道場。

綜上所述，我們可以觀察完形的「覺察」具備兩項特質：1.涵蓋外界接觸的訊息、身體的生理狀況，及心的運作，但在此三者間，Perls 強調的是增加「體驗」，也就是生理狀況的覺察，減少運用中界覺察（心的運作），因為當事人的中界覺察可能無法將原先的價值觀、思考背景，或信念擱在一旁，而引起當事人其他的記憶及情緒；2.採用現象學的方法，因此無論當事人或諮商師的覺察均不帶任何價值觀或預設態度，而加以解析。

完形治療中的覺察只是一種「體驗」的方式，不涉及思考、反思內省與自我審視。換言之，覺察是一種對此時此刻正在發生的事情所產生的非語言感知或意會。它不僅是健全人格所必備的特質，也是在接觸界線上使個體同化與成長的力量，良好的覺察促使我們增進自我瞭解、自由選擇與創造的力量。<sup>23</sup>相對的，智顛大師云：「于眾生一念心之當體而觀，故能觀與所觀乃是二而不二。有依此二而不二之能觀智與所觀境而如實觀之，則能觀智即與所觀境相契，既如理相契，自得解脫。」<sup>24</sup>行者觀心當如實觀之，亦即如實的覺察，這樣的覺察沒有將範圍侷限於非語言的感知，擴大包含身體上的感官感受、當下對境所產生的想法分別計較，即是除了非語言的覺察外，也能如實的觀照「自我」。天台觀四運心相亦是一種「覺察」，但這種「覺察」是仔細的析分微細的一念心，因此是專以「一念心」為主，不包含身體的反應，亦不是不帶任何的價值判斷，而是必須如理而觀，俱緣實相，其實相即是空假中三諦。觀四運心相因緣所生，即空；又因緣所生儘管本質空寂，又是相貌宛然呈現假有的相狀，即假；空和假又原是諸法一體的兩個對立面，從全體看不應偏於任何一面，空即假、假即空、空假不二即中。因為一切事物是妙有、假有，空、假、中同時具於一念，

---

<sup>23</sup> 《大正藏》46，頁35-36。

<sup>24</sup> 尤惠貞著，《天台宗性具圓教之研究》，頁66。

而空、假中又都是真實，三即一，一即三，圓頓「三諦」在人一心，乃至當下一念中具足，稱為「一心三諦」，為圓頓止觀的要旨。<sup>25</sup>《摩訶止觀》卷六下云：

三諦具足，只在一心。分別相貌，如次第說。若論道理，只在一心，即空即假即中。如一剎那而有三相，三相不同，生住滅異。一心三觀亦如是。……。三諦不同，而只一念。如生住滅異，只一剎那。三觀、三智、三止、三眼，例則可知。<sup>26</sup>

三諦、三觀、三智、三止、三眼等，分別是從見地、觀行、果德等不同角度指稱「實相」。持「三諦圓融」正見，于當下一念心中去體認「圓融三觀」，為圓頓止觀觀行旨要。

### 第三節 完形治療與非行非坐三昧的實踐

流轉於火宅的現實眾生必不離諸多煩惱隨身。完形心理治療與天台教觀思想皆是即於眾生之煩惱而尋求對治解決之道，但其分別對應眾生不同層次的狀態、心靈與根機。就以上二節的內容，我們可以發現完形心理治療與非行非坐三昧行法之差異甚大，但不表示二者於行者實際修證觀心法門上不能互為補充。天台行者緣理而實修，依一心而觀空假中三諦，完形心理治療則可視為進入天台實修的一個敲門磚，協助行者於心念起滅，煩惱現前時，覺察、療癒部分煩惱。

就染汙心所，受行蘊所攝之隨煩惱如忿、恨、惱、覆、誑、詔、僞、害、嫉、慳、無慚、無愧、不信、懈怠、放逸、昏沉、掉舉、失念、不正知、散亂等，其粗淺之對治之道或可藉由完形對「未竟事務」的治療而解決。眾生之「執」與「我相」依境而起，當有機體自我調節的過程中受到中斷或被干擾，除非能完成此一被干擾的完形循環，否則個體很可能從這個未完成的完形角度，去詮

<sup>25</sup> 「唯此圓頓止觀，一心三諦，隨自意語，獨當圓稱也。」《摩訶止觀》，《大正藏》冊 46，頁 33 上。

<sup>26</sup> 《大正藏》冊 46，頁 84-85 上。

釋他世界中的每一件事，因此擁有許多未完成事件之個人容易形成自身獨特之心理機轉過程，諸如融合、內攝、投射、迴射、自我中心主義、偏離等，阻礙與自身、其他人及環境作良好的接觸，使個體無法完全專注在眼前的情況。因此若當下教以天台一心三觀之觀法或攝行住坐臥一切事、一切時之非行非坐三昧行法，行者可能為各種心理防衛機轉所滯，無法如實止觀，即于當下一念心觀一切法即空即假即中。

尤其初習止觀，通常心易散亂，使心止於一處最簡便之法為數息，透過將注意力集中在呼吸上，止息向外攀援散亂之心；然數息之法適於禪坐中，現代人生活忙碌紛擾，有志行止觀者或能於每日中抽空禪坐，透過數息練習專繫法界，但此方式拘泥於場所，而修行實不離世間法，我們亦可借助完形「覺察的練習」，將注意力引到具體情境、行為，或關注外在世界的刺激上，此亦不離天台如實觀照之理。

由於完形強調身心的整體性，從身體感官的觀察可以幫助行者覺知身體的能量流動與情緒的關聯性，我們可以透過以下的技巧幫助行者練習於行住坐臥一切時中，回到當下此時此刻，保持專注，不過初期一般未曾接觸心理治療的行者可能還是需要諮商師適當的引導。

(1)覺察的連續性：它運用的是現象學的一種訓練方式。「覺察的連續性」是指持續改變的意識，尤其是針對自己內在以及在環境中片刻接著片刻的變化所產生的持續變換意識，嘗試去專注於每一個新的圖像，而不加上任何的判斷與標籤，使我們關注這些圖像卻沒有加上任何的主觀或偏見。我們往往毫無知覺意識地去習慣一些行為、態度及感覺，但這會讓我們的注意力分散在每個地方，例如我們在用餐時同時與他人一起聊天看電視。所以覺察的持續性特別被設計來幫助我們重新學習專注。此時，我們的能觀的心就像是一個守門人，覺察時時時刻刻保留你真實存在的知覺，不要排除心中來去的任何念頭、身體感覺、從環境來的知覺（甚至是外在溫度的改變）、行動等。我們要對所有的每一個經驗開始說：「現在我覺察到……。」

(2)發展感官的覺察：對 Perls 而言，區分身體、情緒及想法是很重要的。我們大多數的人已經失去了對大部分感官的覺察與敏感。感官覺察力的喪失與壓抑通常意味在過去是那一種解決創傷的方式，是對那些過去無法忍受的衝突、痛苦的創傷、或長久被剝奪的解決方法。在諮商歷程中，舊有被壓抑的困擾會在具療癒性與真誠關係的脈絡中重新被帶到覺察的層次。藉著發展觀感的覺察，當事人在身心整體中所遺失的部份會開始重新被尋回，避免個體逃避「未竟事務」，因為故著的心理防衛機轉會阻礙身體能量的流動。以下是 Perls 於《完形治療》一書中所使用的感官覺察練習指導語：「集中注意力在你所有的身體感官上。讓你的注意力穿過你身體的每一個部位。你能感覺到你自己有多少？你的身體以及你自己是以什麼方式存在著？到達怎樣的程度？怎樣的精確性及清晰度？注意到疼、痛、以及你平常會忽略的刺痛感。你能感受到那些肌肉的緊繃嗎？集中注意力在那些部位、讓這些部位繼續緊繃，不要試圖太早放鬆。試著劃出這些部位精確的邊界。注意到你皮膚的感官與感覺。你能感覺到你的身體是整體的嗎？你能感覺到你的頭和你的身體連接的地方嗎？你的生殖器在哪裡？你的胸口在哪裡？你的四肢呢？」<sup>27</sup>

「以當下為中心」的概念呼應了智顛大師觀心是觀「當下一念心」的實修法門。雖然同樣關注行者的「此時此刻」，但此觀一念心不同於完形心理治療必須透過治療師的引導式對話或實驗，天台所開顯之一念心，智顛大師云：「于眾生一念心之當體而觀，故能觀與所觀乃是二而不二。有依此二而不二之能觀智與所觀境而如實觀之，則能觀智即與所觀境相契，既如理相契，自得解脫。」<sup>28</sup>故必須是由行者「主動」觀「此時此刻之一念心」，智者大師並在非行非作三昧中將念細分為未念、欲念、念、念已四種心生起變化的過程，行者不僅「主動觀」一念心，即完形所謂的「覺察」，天台更強調「止觀雙運」。淺顯的說，「止」是將心念止於一境，使妄念不起，「觀」是觀照心念的動靜狀態，念念分明深達，

<sup>27</sup> Perls, F.S., R.F. Hefferline and P. Goodman (1951/1969) *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. New York: Julian Press. p.86

<sup>28</sup> 尤惠貞著，《天台宗性具圓教之研究》，頁 66。

在同一個焦點上不斷反覆地止與觀，便能定心安心。《摩訶止觀》言「繫緣是止，一念是觀」，其所繫者「專繫緣法界，一念法界」。智者大師又以「六即佛」闡釋不同根性與境界之止觀修證內容與修法。眾生在理上具足成佛之可能性，與佛無二無別，「眾生之法性空如寂然寂名為止；而主觀心念具足能觀照之力為觀。……此時止觀修證乃是『即寂名止，即照名觀』。」<sup>29</sup>為「理即佛」之止觀修證。進一步「名字即」的禪修則是斷除像外攀援之心為止，安住於空如法性為觀。「觀行即」將理運用於觀心的修行實踐，所行是依理起觀，所言是依行而說，心口相應，身心專注於諸法如實空性之觀行，為行者現實生命之修證。由此可知，天台之止觀較完形治療之覺察更具有豐富深入的內涵。完形的覺察包含對自身、環境與二者的互動，它幫助當事人了解此時此刻所有語言及非語言的感知與想法，透過覺察產生自我調整成長的力量。而天台藉根塵相對觀一念心，同樣包含自身與環境的互動關係，但強調的是止觀雙運，隨著行者不同根器與境界，修證不同層次之止觀，其最終追求的是究竟圓滿之佛果境界。

完形治療認為透過增加自我覺察一定無可避免的會為有機體帶來改變與成長，筆者以為能對治眾生的「一般」煩惱心，完形治療技術多樣且開放，它整合了身心、行動、覺察與省察等有機體多重面相的架構，使個體達到健全的完形循環。但健全的完形循環不代表個體與煩惱心絕緣，以凡夫之一念心煩惱浩然，無時不起，惡亦無量，因此，對治於根本煩惱，除了藉覺察解決我們的「完形未竟事務」，當依非行非坐三昧之以隨自意歷諸善惡等事，於諸緣中修觀慧，一切善、惡、非善非惡等事物皆是真如實相的體現，皆通達於真實之佛道義理。非行非坐三昧行法之殊勝處尤其在於隨意起，歷善惡無記等諸緣以觀一念心。完形治療及其他的心理學派皆只即於「負面情緒想法」，即非行非坐三昧行法之惡事，由治療師協助當事人加以轉化，提升心靈的成長；相較於此，非行非坐三昧不僅不需特別依賴受過專業訓練的他人指引，可由自己隨一切時「自度」，又能更進一步觀善事及惡事。為何觀一切善事？我人如執著於現象上之善惡分

---

<sup>29</sup> 尤惠貞著，《天台哲學與佛教實踐》，頁 47。

別，以五戒、十度等為善，其實心染汙無明覆蓋之處並未消除，煩惱心亦無時不現前，且執著五界十度以為善，反落入「我執」，殊不知善法亦不離空假中三諦。觀六蔽則體認《無行經》云：「貪欲即是道，恚癡亦如是。如是三法中，具一切佛法。若人離貪欲，而更求菩提，譬如天與地。」<sup>30</sup>表述一切眾生皆具菩提相如來種，不論善法還是惡法，都是佛針對利頓循「六即佛」之修證層次實踐觀行。

但值得注意的是，智顗大師所著《摩訶止觀》是一部理論體系十分嚴整、精密的文本。「釋大意」一章可視為全書的導論或概論，該章初勒「五略」，後繼以「十廣」。「五略十廣」結構本身所體現的，是智顗所理解的大乘佛教修證次第的總體框架。在《摩訶止觀》中，修持圓頓止觀是有某種基本的道次第可遵循的。運用台宗語言或可稱之為「即次第」。無論是「頓漸涵容，利鈍普沾」的「十乘」，還是「次第相生，互發不定」的「十境」，或是「破相待，顯絕待」的「三觀」，其中都有次第可依循。但所謂「即次第」，並不意味著所有行者必定得依所描述的全部修持過程而修證。智顗大師依行者根性分為「信行」、「法行」、「信法不定」、「信法相資(信法交替)」、「轉根(信行轉為法行或法行轉為信行)」等多種情狀。「眾生心行不定，或須與而鈍，須與而利，任運自爾，非關根轉，亦不數習」<sup>31</sup>。他依「四悉檀」原則，強調教法當機，特別重視受教者的個體差異，並未將多變莫測的根性與難易不同、深淺不等的多層觀修法門，強作對應比配。例如，關於十境、十乘等等，《摩訶止觀》文本敘述的邏輯次序，在禪觀實踐操作過程中，就當視具體情狀靈活解讀，即針對不同根性，善巧抉擇。這或許可以概括為圓頓止觀修道次第的總體特徵，也正是智顗對中國佛學的特殊貢獻。<sup>32</sup>

《摩訶止觀》雖高唱圓頓，但亦多攝初學，所說種種，目的都在於令「宿機深者悟入，淺者信解，都無宿種者，亦皆熏成圓頓種。」應機設教的原則，

<sup>30</sup> 《大正藏》冊 46，頁 18 中。

<sup>31</sup> 《大正藏》冊 48，頁 677 下。

<sup>32</sup> 程群著，《摩訶止觀修道次第解讀》，頁 2-3。

不僅針對不同根器的修習者而言。同一修持個體在不同的時間、場合，所遇煩惱不同，身體及精神情狀亦自不同，也當依次第而又不拘次第。修習「止觀雙運」，應根據坐中沉、掉的生起，心的粗細、浮沉、偏正，定、慧的平衡與否等等，隨宜運用止觀二門。不拘任何固定次序，令止觀、定慧調和均齊、相輔相成，方能入證「止觀雙運」。<sup>33</sup>作為實際修證觀心法門的非行非坐三昧，雖只佔《摩訶止觀》短短篇幅，其中義理緊扣一心三觀圓融三諦，但在實際修持上，筆者以為看似簡單，實則繁複。首先行者需具備足夠的資糧加行。具五緣、呵五欲、棄五蓋、調五事、行五法等二十五方便，是修持止觀法門的前方便，涉及行者對自身心理、生理以及環境等方面的調適與安定，而二十五方便雖次第有序，但也應隨順機宜，善巧把握其變化，不可定執，而生是非。行者亦需得具空性正見，深具淨信，再善用六度方便，調伏大蔽粗心，心意柔軟，方可進入正觀。正觀分「總觀」與「別觀」兩種，相當於《童蒙止觀》正修行中「于坐中修」和「歷緣對境修」兩部分。<sup>34</sup>《覺意三昧》稱：「行者欲入三昧，要先于坐中而觀心意，然後亦當一處中悉觀心意。第一所言總觀者。若行人未有大方便力，不能一切處中觀察實相，故當先于坐中照了心意，是則名為總觀心意。」<sup>35</sup>「端身常坐乃為入道之勝要」四威儀中唯獨坐時身心安穩、不沉不浮，觀修易成，故行人應先于靜室，觀心四運，端坐正念實相。此為坐中修「總觀」。雖以常坐、常行、行坐立交替等形式專修三昧為入道勝要，但凡夫不可避免地會涉足各種事務。若在日常歷緣對境時，觀心常有間斷，業習遇緣便起現行，故須于動中修「別觀」。「別觀」指行者運用善巧方便，于一切處中，對當下心念作觀，又稱「歷緣對境修止觀」，則以六波羅蜜、內外十二事為綱，互為經緯，縱橫相交以觀，並且始終以三觀圍觀修法要。<sup>36</sup>根據以上表述，若要「隨意起而觀」，行非行非坐三昧，必須具備長期的禪修基礎，能確實安頓身心，才可能三觀成

<sup>33</sup> 程群著，《摩訶止觀修道次第解讀》，頁 5-6。

<sup>34</sup> 程群著，《摩訶止觀修道次第解讀》，頁 203。

<sup>35</sup> 《大正藏》冊 46 卷，頁 624 中。

<sup>36</sup> 程群著，《摩訶止觀修道次第解讀》，頁 203-306。

就，入三三昧。但也不需因非行非坐三昧于實修之艱難即放棄。修行之方式可以「即次第而超越次第」，依天台教觀而言，需依圓教義理即於眾生現實生命圓頓觀行，乃能帶來生命之轉化、提昇。非行非坐三昧為智顛大師所傳具體之實踐觀行法門，其要旨出於《法華經》「開權顯實」精神之融通，開發決了，令行者於具體實踐中不滯限於任一境界、任一教相、儀軌，即於一念心而一心三觀，如此修證法門具有無限開放之可能性。

## 第七章 結論

心的對治問題大約可從兩種觀點或層次來加以闡釋，第一種觀點是自我的實踐或成長過程，第二種觀點則是將之視為自我解脫或開悟的過程。心理學的理论歸於前者，佛教的義理實踐則被視為是後者。這兩種觀點表面上南轅北轍，相互矛盾，增進心靈成長的過程中，好像只能就二擇一，但此二者事實上在心靈工作上並行不悖的，只是名相的不同導致吾人誤以為兩種觀點相左，二者的激盪融合相信能對吾人「修心」兼顧心靈的不同需要與面向，使行者的心靈得到究竟的解脫與自在。關於自我，大部分的心理學家以「心理結構」來描述，從童年到成年的過程中，自我會發展出一種結構或模式，但西方心理學家對心與自我的研究僅止於此；佛學中唯識將心分為兩大範疇：心與心所，闡明自我觀念是依因緣所構成的，末那識（自我意識）、阿賴耶識（潛意識）和意識的結合運作，變現為自我觀念與人格；天台即於心而修止觀，「祇心是一切法，一切法是心」，對心的觀照成為是對更深層的心的本質的體悟，這種體悟意味著心變得更自由，不執著，不特別觀照任何事物，這種狀態似乎沒有任何定點，但由於不集中焦點於任何議題或形象，眼前存在什麼就是什麼，能如實觀照當下發生的每一事物，不生起任何分別執著，於是自我與非我的界線消除，亦即是解脫、開悟。

### 一、 從完形心理治療「自我成長」到天台「六即佛」的修證次第

具有存在主義背景的完形心理治療，主張人如果要達到成熟，就必須透過覺察自我瞭解，瞭解此時此刻正體驗什麼及自己做些什麼，尋找本身的生活方式中，自己所應負的責任。我們可以分為幾個層面來看，其一是選擇成為自己的可能性，個體有責任認知到我是誰及我所存在的方式。其二說明自我瞭解的工具是完形「覺察」的技術。天台的義理為以上做出解答，「心佛與眾生，是三

無差別」，個體潛藏「如來藏理」，而此如來藏理要從何處發掘？即在一念心處內蘊成佛根據之如來藏理。「如」對應的是「空諦」；「藏」對應的是「假諦」；「理」對應的是「中諦」。空假中三諦在一心中圓滿具足，圓融無礙，一色一香，一切法，一切心，都呈顯中道實相之不思議之理，皆為如來藏之顯現。而成為自己的可能性，於第四章第二節「一念三千所開展之不思議境」中提到，智者大師即以「理即」、「名字即」、「觀行即」、「相似即」、「分真即」、「究竟即」「六即佛」之修證層次來闡釋不同根性與境界之止觀修持行法，個體的存在具有上述六種層次境界，最終真實成熟的自我是「智光圓滿，不復可增，名菩提果。大涅槃斷，更無可斷，名果果。等覺不通，唯佛能通」<sup>1</sup>，亦即涅槃寂滅而為究竟即佛的境界。

## 二、從完形心理治療的「覺察」心念至非行非坐三昧「心」的超越性

健全的人格意味個體具有健全的完形循環，能令個體與外界環境真實的接觸、充分的自由選擇並負責任；完形治療的心理失調理論則是完形循環圈的失功能、中斷或被干擾，此時伴隨著焦慮、停滯、抗拒、僵硬、逃避、抑制等狀態的出現，個體的經驗無法在此時此刻充分被體驗，中界覺察的增加使得內外兩界的覺察被壓縮。因此，心理治療的焦點在於令當事人擴展內外兩界的覺察，將沈溺於過去或未來的心帶回至「此時此刻」。換言之，個體可能趣向無明計著，帶出種種染污之法，亦可能趣向如實面對世間諸法，只是天台更進一步說明此世間諸法乃中道實相之理，而此一念心是「一念無明法性心」，因此，非行非坐三昧歷諸緣而觀，攝善、惡、無記三性。就負面情緒與狀態的對治，完形治療以受過專業訓練的心理治療師根據當事人秉性境界不同，設計以當事人為中心的「實驗」，幫助個體察覺內外兩界；非行非坐三昧則以個人起「止觀」。完形的「覺察」實驗除了觀察與場域「接觸的過程」，亦觀察身體的能量流動與停滯，因為身體、心靈與環境三者是一個整體。非行非坐則只觀「心念」，觀四運心相：

<sup>1</sup> 《大正藏》冊 46，頁 10 下。

未念、欲念、念、念已，四運心相不可得，乃是即於一心觀「諸法實相」，源於「祇心是一切法，一切法是心」，於身體部分並未著墨，而逕觀最要緊處，即一念心。但也並不是說佛教對治煩惱之法門獨缺身體觀照，只是天台教理是依《法華經》所開顯，「乃是藉著如實理解『三止』（體真止、方便止、息二邊分別止）與『三觀』（從假入空二諦觀、從空入假平等觀、二觀方便得入中道第一義諦觀）皆在一念心中，所謂『不動真際而有種種差別』。亦即每一眾生之心念及其所成就之每一法與種種境界（智者大師稱之為一念三千，詳細言之，乃是一念無名法性心，具足十法界三千法），經由圓頓止觀開發決了，無論陰入界境乃至菩薩諸境，當體即是不可思議絕妙之法。」<sup>2</sup>由一心即具三千法，一心三觀，觀即空即假即中圓融三諦中道實相之理。

非行非坐三昧之行法具體修證的方式是「不斷斷」，亦即不斷除根塵相對，如實觀照當下之一念心，念念生起諸法當體即是不離空假之中道實相，其修證方式於動中修，適合現代有志於身心安頓之行者修習。完形治療則解決處於另一個層次的自我問題，從一般的情緒或防衛的心理運轉機制入手，藉各種覺察技術，增進個體對自身心理運轉及與世界接觸互動過程的了解。個人以為完形心理治療可以作為實踐非行非坐三昧的一個敲門磚，覺察的技巧可以被運用在觀當下一念心的粗淺練習過程，而完形強調身心的體驗與覺察，也可以幫助行者隨時意起即觀時，藉由檢視身體能量的流動，幫助行者解決一些重複出現的念頭及煩惱，即可能是完形「未竟事務」、完形循環圈失調的部份，如此在進行非行非坐三昧的實修，或許有事半功倍的效果。二者的相互結合激盪能幫助我們歷諸緣而修止觀，「即次第而超越次第」，如實活在當下，得身心清淨與解脫自在。雖粗淺得到以上簡要結論，但筆者仍以為此論文研究尚屬粗淺的層次，並且，除了理上的研究外，其實最重要的更是實際的修持，如何將內觀、覺察與一心三觀，實際運用在現實生命中，此才是本篇論文帶給筆者最大的收穫。

---

<sup>2</sup> 尤惠貞著，《天台哲學與佛教實踐》，頁 77-78。

## 參考書目與文獻資料

### 壹、佛教典籍文獻（參考 CBETA 版）

- 劉宋、求那跋陀羅 譯，《雜阿含經》，《大正藏》，第二冊。
- 姚秦、鳩摩羅什 譯，《妙法蓮華經》，《大正藏》，第九冊。
- 姚秦、鳩摩羅什 譯，《中論》，《大正藏》，第三十冊。
- 隋、智顓，《妙法蓮華經玄義》，《大正藏》，第三十三冊。
- 隋、智顓，《妙法蓮華經文句》，《大正藏》，第三十四冊。
- 隋、智顓，《維摩經玄疏》，《大正藏》，第三十八冊。
- 隋、智顓，《摩訶止觀》，《大正藏》，第四十六冊。
- 隋、智顓，《四念處》，《大正藏》，第四十六冊。
- 隋、智顓，《法華三昧懺儀》，《大正藏》，第四十六冊。
- 隋、智顓，《覺意三昧》，《大正藏》，第四十六冊。
- 唐、湛然，《止觀輔行傳弘決》，《大正藏》，第四十六冊。
- 唐、湛然，《止觀義例》，《大正藏》，第四十六冊。
- 宋、志磐，《佛祖統紀》，《大正藏》，第四十九冊。
- 隋、智顓，《隨自意三昧》，《卍新纂續藏經》，第五十五冊。
- 唐、湛然，《始終心要》，《卍新纂續藏經》，第五十六冊。

### 貳、中文著作及文獻

- 牟宗三著，《智的直覺與中國哲學》，台北：台灣商務印書館，1987。
- 佛性與般若》上、下冊，台北：學生書局，1989。
- 李志夫編，《摩訶止觀之研究》，台北：法鼓文化，1990。
- 霍韜晦著，《絕對與圓融》，台北：東大，1991。
- 印順著，《中觀今論》（《妙雲集》中編之二），台北：正聞，1992。

- 尤惠貞著，《天台性具圓教之研究》，台北：文津，1993。
- 吳汝均著，《中國佛學的現代詮釋》，台北：文津，1995。
- 陳英善著，《天台緣起中道實相論》，台北：東初，1995。
- 釋慧嶽著，《天台教學史》，台北：中華佛教文獻編撰社，1995。
- 萬金川著，《中觀今論》，《龍樹的語言概念》，南投縣：正觀出版社，1995。
- 楊惠南著，《佛教思想發展史論》，台北：東大圖書，1997。
- 陳英善著，《天台性具思想》，台北：東大，1997。
- 尤惠貞著，《天台哲學與佛教實踐》，嘉義縣：南華大學，1999。
- 吳汝均著，《天台智顓的心靈哲學》，台北：台灣商務，1999。
- 釋大睿著，《天台懺法之研究》，台北：法鼓文化，2000。
- 潘桂明，吳忠偉著，《中國天台宗通史》，江蘇古籍出版社，2001。
- 印順著，《中國禪宗史》，台北：正聞，2003。
- 林朝成、郭朝順著，《佛學概論》，台北：三民，2003。
- 郭朝順著，《天台智顓的詮釋理論》，台北：里仁書局，2004。
- 程群著，《摩訶止觀修道次第解讀》，上海古籍出版社，2008。
- 吳汝均著，《中道佛性詮釋學：天台與中觀》，台北：台灣學生書局，2010。

#### 參、翻譯書

- 田村芳朗、梅原猛，《天臺思想》釋慧嶽譯，收於藍吉富主編，《世界佛學名著譯叢》第30冊，台中：華宇出版社，1988。
- 安藤俊雄，釋演培譯《天臺性具思想論》，台北：天華出版事業，1989。
- 鎌田茂雄著，轉瑜譯，《天台思想入門》，高雄：佛光出版社，1989。
- 安藤俊雄著，蘇榮焜譯，《天台學—根本思想及其開展》，台北：慧炬出版社，1998。
- Gerald Corey 著，李茂興譯，《諮商與心理治療的理論與實務》，台北市，揚智出版社，1998

Clarkson Mackewn 著，張嘉莉譯，《完形治療之父---波爾斯》。台北：生命潛能，2000。

P. Clarkson 著，卓紋君譯，《完形治療的實踐》，台北市：心理出版社，2002。

Edwin C. Nevis 著，蔡瑞峰等譯，《完形治療觀點與應用》，台北市：心理出版社，2005。

Phil Joyce & Charlotte Sills 著，張莉莉譯，《完形諮商與心理治療技術》，台北市：心理出版社，2010。

#### 肆、英文著作

Perls, F.S., *Ego, Hunger and Aggression*. New York: Vintage Books. 1947/1969a.

Perls, F.S., *Theory and Technique of Personality Integration*. American Journal of Psychotherapy. 1948.

Perls, F.S., R.F. Hefferline and P. Goodman, *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. New York: Julian Press. 1951/1969.

Joel Latner, *The Gestalt Therapy Book*. The Gestalt Journal. 1973.

Perls, F.S. Hefferline, R.F. and Goodman, P., *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. London: Penguin Books. 1973. (Originally published in New York by Julian Press in 1951; reprinted by them with new Authors' Note in 1969)

Perls, F.S., *The Gestalt approach and eye witness to therapy*. New York: Bantam Books. 1973.

Polster, E. and Polster, M. *Gestalt therapy integrated: Contours of theory and practice*. New York: Vintage Books. 1974.

Perls, F.S., *Finding Self through Gestalt Therapy*. Gestalt Journal. 1978b.

Van De Riet, V., M.P. Korb and J.J. Gorrell, *Gestalt Therapy, An Introduction*. New York.: Pergamon Press. 1980/1985.

Polster, E. *Every Person's Life Is Worth a Novel*. New York: W. W. Norton. 1987.

P. Clarkson, *Gestalt Counseling in Action*. London: Sage. 1989.

P. Clarkson and J. Mackewn , *Fritz Perls*. London: Sage. 1993.

Phil Joyce and Charlotte Sills, *Skills in Gestalt : Counseling &Psychotherapy*.

London: Sage. 2010.

#### 伍、博碩士論文與期刊論文

林志欽著，《智者大師教觀思想之研究》，台北：中國文化大學哲學研究所，1999。

楊麗莉著，《釋摩訶般若波羅蜜驚覺意三昧之研究》，嘉義縣：南華大學哲學研究所，2002。

郭濟源著，《非行非坐三昧之修學 -- 以摩訶止觀、覺意三昧、非行非坐三昧為文獻依據》，台北：華梵大學東方人文思想研究所，2004年。

吳明興著，《天臺圓教十乘觀法之研究》，嘉義縣：宗教學研究所，2005。

周鶴庭著，《佛教的生死觀——從天台智顛的心靈哲學看生死解脫》，嘉義縣：南華大學哲學研究所，2007。

張文德著，《天台宗智者大師教觀思想與生命轉化》，嘉義縣：南華大學哲學研究所，2007。

葉名哲著，《天台智顛的圓頓教觀對現代生命教育的啟發》，嘉義縣：南華大學哲學研究所，2007。

劉秀真著，《生命之安立及其趣向善的探討--論天台圓教判釋開決對生命之啟發》，嘉義縣：南華大學哲學研究所，2007。

陳英善著，〈從「開權顯實」論法華之妙〉，中華佛學學報，第14期2001年9月

釋演慧著〈《摩訶止觀》「非行非坐三昧」之觀心法〉，中華佛學研究，第8期，2004。

陳淑娟著，〈靈性非宗教，轉化非救贖：對台灣新時代運動靈性觀的社會學考

察〉。《臺灣宗教研究》，2007。

陸、網路著作及參考資料

蔣載榮的影像視界 [http://gc.shu.edu.tw/~tjchiang/profile03\\_2.html](http://gc.shu.edu.tw/~tjchiang/profile03_2.html)

完形治療法：[http://garfield0071.myweb.hinet.net/new\\_page\\_13.htm](http://garfield0071.myweb.hinet.net/new_page_13.htm)