

「如是深戲： 觀·諮商·美學」

—讀後心得

【銅椽獎 · 李明川】

如果人與人的相遇，是一種緣份，那麼人與書的交會，又何嘗不是呢？如果遇見對的人，可以讓你上天堂，那麼讀一本好書，想必也能看見黃金屋，遇見顏如玉。因緣際會之下，拜讀金樹人老師的著作《如是深戲：觀·諮商·美學》，金老師致力於生涯輔導與諮商心理學引介，且多次獲得頒贈特優教師、優秀國際學者表揚，在諮商心理學領域上有顯著貢獻。

本書為文包含「流轉」、「自他換」、「賦形」、「止觀」、「殊相」、「所是」、「無住」等等，共有三十六篇有關於多年教學及實務工作上所見所思，徜徉於金老師的文字裡，娓娓道來人生經驗，並試著從中得到領悟與反思，猶如書中所言「混濁之心，如墜雲裡霧裡；止而觀之，照見真山真水。」而在翻動書頁的同時，也讓自己無法抽離只當一個讀者，便深深入戲於此書。

固然每個人有不同背景經歷，卻發覺人生不脫觀、諮商和美學三個境地，便動心寫作一篇屬於自己的「如是深戲：觀·諮商·美學」，從觀照自然萬物中，獲得頓悟與轉化，再從工作中所見所思，體會諮商與蛻變，並分享人生與美的相遇，所激發出的感受，分為以下三個主題：觀照自然萬物、諮商與蛻變、人與美的相遇：

壹、觀照自然萬物

一、觀照存在的精髓

在慢想中，所有重要的事物，都是微小而緩慢的，存在的精髓，就隱藏在緩慢與沉澱之中。平時因為自己喜好種植花草，有時會仔細看花朵綻放，觀察蜜蜂辛勤採蜜，蝴蝶飛舞其中的樂趣。在一次觀賞盛開的藤類植物金線蓮時，倒也有幾分慢想體悟，靜觀看著一朵花盛開，不想含苞初放的嬌嫩，也不想落花歸土的憔悴，就這樣看一朵花盛開。我們不耽溺於過往的美好與傷痛，也不迷惘於明日的未知與徬徨，因為花的盛開存在於此時此刻，正如同人要活於此時此刻，因為力量存於現在，改變始於此刻。

在慢想中，聽見內心聲音，用心看見更多啟示，如果生死是定律，那在這短暫人生中，我們是否也曾經像花朵一樣地盛開？認清我們現在的工作職責、家庭環境，瞭解自己興趣嗜好，然後全力以赴，用心扮演好應盡的角色。花在塵土中凋零，縱使化作春泥更護花，對花而言，還是生命的結束。對人而言，縱使回憶再幸福，不耽溺於過往的美好，像一朵此時此刻盛開的花朵一樣。

二、觀照內在自身

長期以來，無論所學、就業，亦或志工生活，一直從事與助人有關的工作，助人者像一面鏡子般，協助他人檢視、反省內在，正如這一缸水清澈般觀照內在自身，一缸一水，映照出千種心心念念，了了分明。在別人身上看到的自己，或許是醜陋，不安情緒讓你逃開鏡子，不過，逃開鏡子並不會讓你變美，一如逃避事情並不會使你成長，必須迎向挑戰。而在過程

中，學習面對事情，也認知人的有限性，並從不完美中看見美好，看見平凡自己的長處和亮點！

在人生一段段的道路上，思念在尋找過往熟悉，卻也漸感陌生，打開記憶的門讓回憶湧現，是一種幸福，因為你還記得曾經所擁有。外婆過世已近四年，每次回到家鄉，總會踏進這生前居住老舊屋子，斑駁的傢俱，厚重的灰塵，過往回憶卻鮮活地歷歷在目。外婆生前對我疼愛有加，總會牽起我的手，一句「乖孫欸！」溫暖我的心頭；總是撐著拐杖，哼著歹命人的自創歌曲，盼望著外出子女回家探望；卻也時常記不得自己到底有沒有洗澡、吃飯。

當我親手簽下放棄急救同意書時，一直相信這是最好的決定與解脫，然而，我卻獨留在急診室外的淚流滿面。雖然她不會在我夢裡出現，卻從不會在我心中遠去，藉由敘說中發現意義，因而啟動心靈的流轉，記憶的門一旦打開，或許會莞爾一笑，亦或淚流滿面，但都是心中最深切的感動。

貳、諮商與蛻變

一、轉念，心的力量

在職場上，面對這群與社會隔著一道鐵窗、一面高牆的人們，明白了解囚禁的是他們的身，而非他們的心！而絕大多數犯罪者會再踏上復歸社會的路，一條復歸的路，對他們來說，往往崎嶇坎坷不知該邁向何方？

在與之相處教化時，最害怕他們成了沒有靈魂軀殼，僅是行屍走肉地度日如年，抑或不停埋怨司法不公等負面思考。如果呼吸之間是上天的恩賜，那麼生命就該學習用心體會，因而常常鼓勵收容人培養轉念想法，正如看待事情一樣，存在著多重面向，曾有一名收容人向我訴說：「如果沒有入監服刑，他

恐怕像外面的朋友一樣，早已飲酒過量一命嗚呼了。」讓念頭帶著經驗走，帶著心情走，念轉，業轉，心中陰影可以在轉瞬間消滅了蹤影，鼓勵在困境找尋存在意義，因為人生絕無永遠順遂，卻也相信終有雨過天晴，在心中存在著「一刻之間，黑夜曙光現，一念之間，人生關卡過。」

二、逢生，在絕處中尋得

莎士比亞曾說：「玫瑰即使不叫玫瑰，香氣依舊芬芳！」談的是內在本質不因外在而有改變，正如每個人，生而背負著不同天命，盡力走在屬於自己的人生道路上，散發屬於自己生命光芒。想起多年國考挫敗及求職不順的經驗，沿途打拼認真的那份渴望，是一種對目標追求全心投入，卻也因為沒辦法成功，繼而持續再接再厲，而人生也是充滿很多未完成工作，賦予生命繼續完成未完成的職責，並體會追求過程中，那種生命脈動。曾有朋友提到，面對這些十惡不赦罪犯，你不會感到挫折和失望嗎？我總會想到，小男孩在海邊撿拾海星的故事，抱持著能救一隻海星就改變一隻海星命運，如同對待收容者態度一樣，只要有一位犯罪者感受到我們的用心，進而改過向善，那所有努力和辛苦就值得了。

人之於花朵，挫折猶如風雨，花兒雖受風吹雨打，仍堅毅地養精蓄銳，等待花開，等待懂得欣賞的人；人在於世，挫折困境必然不少，能勇於面對，精進內涵，等待風停雨過那一刻，留下屬於自己的風采，尋得柳暗花明又一村

三、臨在，困境中的突破

臨在狀態是一種深入而透徹的陪伴，透過傾聽與理解，讓雙方進入心靈的深度流動。有些犯罪者因所犯強制性交罪，對象除了陌生人，還有不少是孩子或長輩，對這類收容人，均

需一連串課程安排輔導治療，教化人員可能遭遇到本身對性的認知、性偏差界定有所挑戰，產生負向情緒和反移情作用，也常遇到個案不合作、強烈抗拒，以站在監獄為矯治教化的位置上，這些因素都使得治療成效大打折扣。

在本職進修和實務中發現，想要處於臨在狀態，進而打破高牆，產生療效。前提要能自我覺察，瞭解本身價值觀、多元化、衝突偏見等等議題，學者Jung提到人人都戴著面具，用來保護自己公開面貌，因為人最深層，存在著黑暗面。你瞭解面具下的自己嗎？亦或能接納陰影下的自己嗎？如果把輔導治療過程比喻成舞台，舞臺上演員，臺下戲迷，看似同個光景，底下卻是幾番心思。而透過自我覺察，視收容人為獨特的個體，表達接納與尊重態度，才能有機會進入臨在的狀態，進而產生療效與改變。

四、放下，在兩難中的捨得

因為枝葉，所以花兒存在；因為父母，所以我們存在。對於服刑收容人，最害怕便是面對親人驟逝，痛失至親感受必定已是椎心刺骨，若再遇上家人有所顧忌和考量，不希望該名收容人奔喪，送亡者最後一程時，在心中留下的遺憾，更是難以彌補。誠如蔣勳所言：「無論甘心，或是不甘心，無論多麼捨不得，我們最終都要學會捨得。」此時往往只能鼓勵收容人學習體悟，在兩難至痛情況下，認真面對事情，然後接受發生，並全力以赴處理，最後學習放下捨得。

也有感於此，在教化輔導即將出獄收容人時，即希望他們能懊悔向上，重新做人，莫再踏上不歸路；仍服刑者，則鼓勵多與家人通信、接見聯繫，把握相處談心的時光，盡力彌補、痛改前非，也讓家人明白已改過向善，切莫「枝葉待花開，空等數十載，寒風冽雨淋，憔悴凋零落；父母殷勤盼，浪子不回

頭，心驚轉身望，老墳雜草生。」徒留無法挽回遺憾。

參、人與美的相遇

一、旅行中與美的相遇

多年以來，喜歡在旅行中與美相遇，也成了繁忙工作調劑身心方法，看夕陽餘暉渲染海面，驚嘆紅櫻璨爛山頭，美麗夜景投身其中，享受不同美的觸動。

倚靠著後慈湖畔，喝杯蔣夫人最愛的桂花釀，看無波碧綠潭水上，英雄含恨，獨剩空椅扁舟；看清幽小徑旁，美人辭世，落花憔悴憶主。緩行於岸邊，看點點李花、梅花盛開，漫步於小徑，看台灣油點草亭立綻放，瞥見貴夫人們遺落草叢的紅寶石。再來到擎天崗聽風的呢喃，一路雀躍地往天邊跑跳而去，聽風和芒草對話，左右搖擺其姿，與風兒跳舞；聽風和牛隻對話，輕撫其身而傾訴綿綿；聽風和人對話，張開雙手而仰望天空，讓風帶心去飛翔。

旅行除了能增廣見聞、發現不同風土民情，眼觀美景在前，耳聽美聲呼喚，舌嚐美食誘惑，身處美境夢幻，更多美好的事物等待我們去發現，用心去感受一花一世界，一草一天堂，在旅行中，體會美的感動與欣悅。

二、人走在美好道路上

生命的豐富性如同萬斛泉源，誰又能預測下一步的生涯之路，該如何走呢？從大學就讀師院，立志當個老師，卻成了流浪教師，再攻讀研究所，想當個心理諮商師，卻又成了一個沒有執照的輔導人員，轉而立志考取法院工作，多次落榜後，因緣際會下任職於矯正體系，從事著生平未曾想過，卻是充滿挑戰與福報兼具的助人工作。

如今北上工作已近半年，曾經這是一個遙遠的都市，一個小時候憧憬的所在，如今在此眺望這繁華閃閃夜光，或許生活沒有想像中美麗，也多了一些寂寞，但是學習站高一點，心開闊一點，相信就能看到更美風景。

在生命中，往往有許多事情，不曉得你是不是也會感受到，越是在逃避，繞了一圈，終究仍需面對，而人生不斷在做的一件事，就是在逃離一段關係，然而逃出這段，卻又落入另一段關係，這一來一往間，人生多了些領悟。從漂泊無常到絕處逢生，這就是人生涯轉折與歷程吧！

每個人在自己戲臺上，扮演著生末淨旦丑的角色，尋找自我真實存在，透過閱讀一篇又一篇經典作品，像照見一池清淨明潭，不斷檢視反省自我，在過去、現在和未來生命旅程，透過認識你自己，找到生命意義。閱讀與寫作的樂趣與價值，正如Goldberg所云：「在紙與筆之間，寫作猶如修行坐禪，讓心中的迴旋之歌自然流唱，尋獲馴服自己與釋放心靈的方法。」有時文章閱讀，不盡然著重於當下理解，而是在未來漫長人生中不斷的去印證。