



心靈療癒四部曲

— 我讀《如是深戲》心得



【佳作·趙飛燕】

心靈療癒四部曲
— 我讀《如是深戲》心得

楔子

記得是個收假的最後一個夜晚，當走出捷運站剎那，映著眼前月色及昏黃路燈，突然一個念頭，讓自己鬱結終日的心情，頓時雀躍不已，穿過馬路後就是一條人行樹道，平時假日一群遊客穿梭其間，想稍早白天這裡一定人來人往煞是熱鬧，可現在從路這頭望去，但見兩旁路燈昏黃映照透亮的馬路，樹影穿梭其間，好不寂靜的月夜，隨即脫去腳下高跟鞋，讓解放的腳丫子踩著冰涼的石板路，一步一步往前走，就是這滋味，冰涼中透著一絲絲的解放和雀躍，如此真實存在，享受腳底板兒與地面的親密關係，每一步都好滿足，滿足於白天的不能，此刻，我就是我，真實的我，不受拘束的我，我想，每個人在忙碌生活之餘，都該擁有如此一刻，這一刻是自己與內心深處的心靈交會，在解放中但見真實的自己，一切盡在不言中……

壹、前言

經過洗鍊過的生命常常在眾人面前是蒙上一層薄紗的，如何在適當時間清澈透明的敞開，書中三十六個故事帶出了每個薄紗的本來面目，如此剔透赤裸。當薄紗掀開的剎那，真相有至痛不堪、有純靈對話、有我執死結，形形色色，如書中所言必須拾落一地支離

破碎，找到最初衷，方能完整那顆心，如是深戲……

人生是場遊戲，如何深戲？作者在書裡說：「人間遊戲與遊戲人間，人間遊戲，是在別人定好的規則中遊戲；遊戲人間，是穿透人間的遊戲規則，回歸本性，深深入戲。」要能深深入戲，前提是必須「回歸本性」¹，本性如同內心深處的窩，它是一個安全的避風港，阻擋掉外在所有風風雨雨，如同書中提及日本漫畫《家裁之人》中的主角桑田義雄，一位日本家事法庭的裁判官，「裁判官」是他的工作，但園藝更是他從小的最愛，相對於緊張的工作，家裁的遊戲—順藤摸瓜、花語的哲思、撫摸蒼勁的老櫟木…，更可以找到人生的平衡點，由每個案例比對於不同花語，從中詮釋了他最後判決的答案，這個判決足以令他安心無畏，在改變自己的同時，也教人重生。

每個人的內心深處，當活在社會的生命個體，必須面對一輩子的自己時，少數人是可以每一刻都是真實呈現，多數，從生命呱呱墜地那刻起，那份「真實感」即一天天隨著社會化在隱退，或許只有不經意在燈火闌珊處驚覺原來的一自己。

貳、首部曲：心的管理

現代人的生活常處於忙、盲、茫，工作和生活的壓力，總是讓人喘不過氣來，對於生活的樂趣和生命的意義很難細細品味，總覺得要用心「認真生活」才能真正活在當下，專心一致變成現代人必修課程。

本書作者列舉數個心理輔導課程活動，其中最能詮釋「專心一致」的課程就是：「放鬆」…觀心跳、觀呼吸、觀自己的內心深處，慢慢讓自己進入到完全放鬆的狀態。接著進行喬·卡巴金設計的葡萄乾練習，發給每個人幾粒葡萄乾，放在手掌心，像面鏡子，

1 參考專書第265頁。

觀視覺、觀觸覺、觀嗅覺；放入口中，則觀味覺，這觀的重點：是讓身體在做一件事，意識也在做同一件事²。只有這小小意識，多貼切道出一般人的通病，對我們傷害最大的，是身體在做一件事，意識卻在做其他的事，當靈肉沒法一體時，豈不和行屍走肉沒兩樣，你深深領悟了這道理嗎？

每個進行此課程的學員都感到意外，當身與意一致時，葡萄乾竟能帶出那麼豐富的味覺感受，原來，不論山珍海味或簡樸淡食，只要身與意一致時，就能真正挑逗出食物在味蕾的極致美味，但身處忙碌的現代人，曾幾何時真切感受到食物的美味？

「慢想」一文中提及所有重要的事物都是微小而緩慢的，心滌清了，重要的事物自然浮現，人必須在繁瑣日常生活中，讓自己有靜下來「凝思」的時刻，從凝思中的極端靜謐，讓思緒緩慢進入內心深處，從當中才可以重新看見屬於自己最核心的價值。

《楞嚴經》云：「如澄濁水。貯於靜器，靜深不動。沙土自沉，清水現前。」³我們知道在晃動、混亂中澄不出淨水，清水現前；眼睛清澈了，心也就跟著透澈了，接著核心價值就會出現，「凝思」即是創造一個靜深不動的空間。

作者在「此在」一文中藉禪林打坐，詮釋人心中的害怕也是「心」的「部分」作祟，當「害怕」占據心的全部時，如何把害怕請到一邊，讓「心」安定回歸初衷。

曾經看過一部影集，內容描述七個瞎子如何逃過恐怖追殺，最經典的就是編劇設計了一座高聳入天的吊橋，橋身殘破欲墜，瞎子驚險匍匐前進，最後終於擺脫追殺，整部戲在此劃下精彩結局。

原來瞎子看不見眼前的驚險吊橋，也看不見掉下之後可能的粉身碎骨，他們讓「心」虛空，真正百分之百的「此在」，專注做一件事——「走過吊橋」，那時刻的虛空是真實的空，真空之中才能

2 參考專書第58頁。

3 參考專書第35頁。

呈現超越。相反的追兵們看得見吊橋的驚險，害怕佔據了他們全部的心，恐懼引導了他們的心退縮，如此，一來一往詮釋了完美的結局。

從這故事當中，我深刻體悟「心」的作用，如何嚴重影響我們日常所有行、起、坐、臥，唯有在心中種下一顆「善」的種子，善盡維護善的念力，那麼不論心念如何轉，終究會經過靜思醒悟而找到回家的路。

參、第二部曲：做自己

「人生到處知何似，恰似飛鴻踏雪泥；泥上偶而留指爪，鴻飛那復計東西。」

從小我們被教育薰陶，對於自己人生的規劃，必須像棋盤上的棋子，每一步都被掌握算計著，一切按部就班執行，這樣的人生在軌道中運行，失敗的機率也較小。

但，也有一種人對於他的人生如書中所言：「不知道」，漂泊無常、挫折幻滅到絕處逢生，他們的人生是在飄泊中巧遇生命貴人，因為這份絕境中的幸運因子，而得以找到生命出口。這過程任由機會與際遇推著他走，如書中引用蘇東坡《自評文》所言：「…隨物賦形而不可知也。所可知者，常行於所當行，常止於不可不止，如是而已矣。其他雖吾亦不能知也。」⁴ 經過一番理解，不是不知道，是對於每一段人生際遇非常清楚自己正處在那裡，那個地方不是他真誠以對之後真正的落腳地，但又不知道真正的港灣在哪裡，是際遇幾番弄人，尋尋覓覓跌跌撞撞之後，黑暗中乍現一道曙光，方能從中找到生命出口。

「缺席」一文更點出許多人一輩子總是找不到自己，即便是現任台北市長柯文哲，亦曾在他的文章中寫道：「不依循別人為我設

4 參考專書第212頁。

計好的模式而活，看來我是永遠都甬想了。這輩子我從沒做過自己想做的事。」⁵〈柯文哲，回家的路太遠，2004〉只是，後來他當上了台北市長，不知這是否是他真心想做的事……

一位諾貝爾物理獎得主—美籍教授崔琦指出：「…我永遠不會厭倦自己的工作，把自己的工作當成是一種興趣，才是最重要的。」⁶找到人生方向按圖索驥是幸福的，能依著自己的興趣工作，而且那份興趣也能讓自己生活無虞，更是幸福加上幸運，透過自己真心選擇的工作，除了樂於工作之外，我想，因為喜歡而浸淫其中的收穫必定是無窮大。

書中「斯顏」又是另一個案例，主角的人生就像棋盤上的棋子，受下棋者擺佈，他有兩副面孔，一副是人格面具，另一副是真正容顏，真實容貌往往被人格面具所遮蔽，模糊隱藏在面具的後面，每個人都有內心最深刻的渴望，當真實的我與面具的我容顏合而為一，即是生命中最美麗的時刻。

看了以上三個不同的故事，給了我一個深刻的啟示，選擇做自己而努力的活在當下，是要有足夠勇氣的，在人生的旅途中，有人幸運地早早就找到自己的真愛，有人尋尋覓覓一輩子，一直不知道自己的真愛在哪裡，更有人知道真愛是什麼，卻因為這不是被期待的，所以選擇以另一副面具遮蔽了原來的我。追求真愛需要勇氣，當生命中的貴人出現時，更要有足夠勇氣努力擷取絕境中的幸運因子，不管幸福或幸運都是心的牽引，知道永遠藏身在不知道之中，用心就能悟到。

莎士比亞在《哈姆雷特》大哉問：「To be or not to be？」徹底詮釋了人內心的兩個「我」，「做自己的我」和做「別人期待自己的我」，如「其」所是和如「期」所是，西方亞歷山大大帝如此，中國曹沖亦如是，古今中外如此故事一直不斷上演，人的一生就是

5 參考專書第128頁。

6 參考專書第132頁。

如此盤根錯節，在順境中那個別人期待的自己，往往取代了真正的自己，讓自己誤以為一切就該是如此。可是，一旦無數的挫折、失敗排山倒海湧至，或者跳脫為第三者觀看自己時，當下真正的自己才會極力尋找、吶喊真正的我甦醒，做自己：不假裝快樂也不假裝不快樂，當一個人真正面對內心深處自己的同時，人才真正找到了生命存在的價值。

書中提到羅傑斯更引用中國老子一句話：「The way to do is to be」此處英文詮釋點到奧秘處，在中文的解釋認為是「道法自然」。人法地，地法天，天法道，道法自然。⁷「to be」最貼切的中文對應是「自然」，一切遵循大自然法則，就是跟隨你的「心」走，內心深處真正的呈現，每一種情緒都是人與生俱有的，都是人最自然的表達，「假裝」如期所是，終究不敵「不假裝」如其所是的自然真實。

肆、第三部曲：拋開我執

心的驅使，造就念頭方向，心念執正向，念頭即轉向晴天，心念負面，念頭即是烏雲大雨，心的威力強大無比。

在「轉念」一文中告訴我們如何拋開我執，即便知道是烏雲密布，但心的念力可以決定讓烏雲留在空中，我們常說：「退一步海闊天空」，這退後是拋開我執、穿透我在、我是，當我不再是我時，「我執」即可暫時放空，內在空間頓時加寬加廣，容得下三千須彌，這一步豈止海闊天空，更是心靈全然解放的完整，我更向前踏出一大步……

另一種解放我執意念的方式是「出離」，作者在出離一篇說道：「當你不再執著一件事物或一種習慣，它就失去了指揮擺佈你的能力」⁸，日常生活我們常受苦於某種習慣、規範，心之所繫，久

7 參考專書第179頁。

8 參考專書第136頁。

久無法釋懷，這份牽掛就像繩索綁死了你，讓你動彈不得，越想掙脫攀附的越緊。

書中作者提到一個故事：一個學生因約會遲到，遲到這件事產生的歉意一直牢牢綁死了犯錯者，因無機會說出心中歉意，導致心的牽掛一直無法放下，這可是多沉重的罣礙呀！

有一個和尚過河背負落水女子，當和尚過了河即放下一切，但小沙彌心繫男女授受不親，這份道德規範的念頭，一直綁著他的心無法釋懷，當師父一句：原來你還背負那沉重的女子呀！才解開小沙彌沉重的心結。

萬事皆因動心起念，佛曰：「明台亦非鏡，何事惹塵埃？」罣礙的心如何解放，透過書中「觀點」一文可以獲得解答，任何事不要只站在一個觀點思考，那個觀點應該只是個位置，一個對應「現在」、「過去」、「未來」可能因時空位移，而我們必須轉換觀看它的位置，藉由多元角度給予事物位置更多空間，當轉換念頭的同時，我執也不再佔據心的牽掛，從那一刻起，才能找到真正的快樂。

伍、第四部曲：心靈療癒

現代人除了工作與生活壓力造成身體病痛之外，因為心理承受壓力而造成的心理疾病，已成為現代人必須面對和重視的一門課題，本書以心理學角度，融合醫學、佛學為輔，列舉許多療癒案例。作者更以佛家行禪、坐禪、禪林打坐各種佛家修行道理，托引出心理療癒的實相，每個案例讀來深入淺出，但都令人感觸良深，在用心體會並參以佛學意境轉化後的心境觀之，確實能讓讀者有修補心靈的療效。

人生許多經歷能讓你以「至痛」來感受的東西，它必須是怎樣一個刻骨銘心：「一個母親在危急時刻，必須當下選擇拯救一個骨肉；並同時放棄另個至親骨肉」，當知道人生確實有如此情境發生

時，內心感同身受的悸痛不自覺油然而生，所以至痛是：不管當下救活哪個骨肉，對一個母親而言，都是“失去”的痛苦；又有哪個母親願當抉擇自己親生骨肉生死的劊子手。當看到作者將此案例命名為「至痛」時的深意不言而喻，如作者所言：這選擇，絕對的兩難，落在一個絕對壓縮的時空。抉擇之至痛，在難以割捨的本質，有時真連智慧都派不上用場。

「人生」兩字，在許多人眼裡，絕不輕描淡寫，有許多時候的遭遇，是艱難到遍尋不到生命出口，每個抉擇的路口充滿割捨之後的無奈，沒有對錯是非，也沒有人能夠知道抉擇後會發生什麼，抉擇的勇氣，在於抉擇後必須承受接納並經歷的過程。因此，作者透過心理諮商與參禪療癒的方式，分享與讀者。

「同在」一文中，作者闡述了如何面對恐懼、病痛，採取不正面對抗，對抗結果愈是恐慌，面對「它」、與「它」同在，試著把「我」抽離為旁觀者。一樣的療癒案例，在「客塵」中更深入抽絲剝繭，透過憂鬱症病患種種負面思考情境，模擬出治療方式，傳統認知治療的方式是「捕捉」這惱人禍首，進一步改變或控制思維內容，這種處理方式雖然有效，但憂鬱現象的再發率很高，經過一批劍橋應用心理醫療研究中心學者發現，其關鍵是「深思熟慮」（rumination）（Segal, Williams & Teaskale, 2002/2008）的反應習慣在作祟⁹。也就是「負面思緒」與對負面思緒的「深思竭慮」兩者形成了相乘相加的正反饋迴圈，作者以陽光照射下晃動的塵埃為例，生命中的壓力事件像是闖進來的風，即便是微風輕拂，也會攪亂一室微塵；更何況是「深思熟慮」的攪和，更是天翻地覆的翻動，反而形成反效果。作者以為：虛空之中，塵埃無論是動或靜，都屬客塵，既是客，只要不去攪動它，塵埃缺乏足夠動能，即自動落地。

9 參考專書第97頁。

換言之，在消極的想法浮現時，稍稍移動位置，不陷入、不攪動；退後一步，只管認真地觀與看，用「自性」（Self）來觀看「自我」（self），如同「正在難過」與「正在觀察難過」，也就是當消極的想法浮現時，藉著轉念稍稍移動位置，不陷入負面思考情緒，退後一步只管認真觀與看，讓思緒抽離現場，以一個旁觀者身分重新回到情境。「殊相」裡引用電影「王者之聲」故事中主角口給的案例，闡述治療者透過層層探索主角內心成長過程，藉由故事內容尋找口吃特殊原因，最後幫助當事人抽離口吃情境，將問題外化，當問題是問題，人是人的時候，人就具有脫困的力量和智慧。

人世間許多難以解開的死結，歸因於「心」的作祟，在「水鉢」一文中，利用水鉢行禪，藉由守護水鉢中的水，達到淨化內心、拋開我執我見，透過行禪療程將累積的污穢，轉念盡拋池中，最後達到心靈淨空，身如琉璃、內外明澈，乍看像是一種禪修行徑，其實，相當時候和心靈療癒緊密相關。

透過「重心」、「中央C」兩篇文章內涵了解，當心靈抽離苦痛現場之後，我們必須為自己找尋一個穩定的重心，一旦找到重心，壓力事件雖然仍像陀螺一樣在打轉，但此刻心靈是可以得到平穩和紓解，藉著穩定的力量面對壓力。

陸、終曲迴響

敘述了許多書中文章內容之後，此刻，我要將所有與書中作者心靈交會的感受，在此，做一個最終連結，這個連結不是最後結束，因為生命的終點也是起點。

「與共」一文清楚告訴我們，在人與人相處的空間裡，是存在另一種人類無法理解的連結，是巧合，也不完全是巧合，看似偶然，更像奇蹟，在這裡我深刻體會，縱使渺小如人類，但是，人類的內心深處卻隱藏著一股強大無比的念力，那股念力藉由意識和潛

意識交合，足以改變現實成為奇蹟，就如書中所言：在經緯交錯之際，產生了有意義的連結，偶然，有時並不全然是偶然。

在「大音」文中敘述作者拜訪一座禪寺，當晚於禪寺掛單，在心靈交會處撞見菩薩透過大自然天籟連結，於蟲鳥啾啾齊鳴中，應和作者意念，讓他睡意全消的參加了生命中第一次佛門早課，內心無意地探問，換來有意的回應，以及妙不可言的連結，這其中，伴隨若有似無的機緣巧合，透過不同的聲音，讓身歷其境的人無法自我的相信裡面所隱藏的深義，除了無法言喻之外，更確信冥冥中自有一股力量存在宇宙之中，這股強大力量是可以超越人類一切所思及所為……