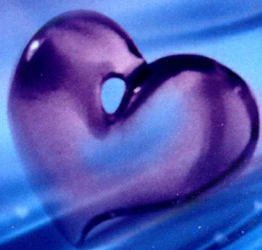


The Zen Way of 當靜心 與諮商相遇 *Counseling*

史瓦吉多 Svagito R. Liebermeister ◆ 著

莎薇塔 Sevita ◆ 譯



治療的基礎是靜心與愛，因為沒有愛和靜心，療癒是不可能發生的。
一步步引領你走向療癒的核心，治療師史瓦吉多最新力作



當靜心與諮商相遇

原著書名／The Zen Way of Counseling

作者／史瓦吉多 Svagito R. Liebermeister

譯者／莎薇塔 Sevita

總編輯／黃寶敏

執行編輯／郎秀慧

行銷經理／陳伯文

發行人／許宜銘

出版發行／生命潛能文化事業有限公司

聯絡地址／台北市信義區(110)和平東路三段509巷7弄3號1樓

聯絡電話／(02) 2378-3399

傳真／(02) 2378-0011

E-mail／tgblife@ms27.hinet.net

網址／http://www.tgblife.com

郵政劃撥／17073315 (戶名：生命潛能文化事業有限公司)

郵購單本9折，五本以上85折，未滿1000元(折扣後)郵資\$60元，購書滿\$1000元以上免郵資

總經銷／吳氏圖書有限公司・電話／(02) 3234-0036

內文排版／普林特斯資訊股份有限公司・電話／(02) 8226-9696

印刷／承峰美術印刷・電話／(02) 2225-7055

2010年 4 月初版

定價：380元

ISBN: 978-986-6323-10-2

The Zen Way of Counseling

Copyright © Svagito R. Liebermeister 2009

www.family-constellation.net

Complex Chinese translation copyright © 2010 by Life Potential Publications.

ALL RIGHTS RESERVED

行政院新聞局局版台業字第 5435 號 如有缺頁、破損，請寄回更換
版權所有・翻印必究

國家圖書館出版品預行編目資料

當靜心與諮商相遇／史瓦吉多 (Svagito R. Liebermeister)
作；莎薇塔 (Sevita) 譯。-- 初版。-- 臺北市：生命潛能
文化，2010.04

面：公分。-- (心靈成長系列；128)

譯自：The Zen Way of Counseling

ISBN 978-986-6323-10-2 (平裝)

1. 心理諮商 2. 心理治療

178.4

99003074

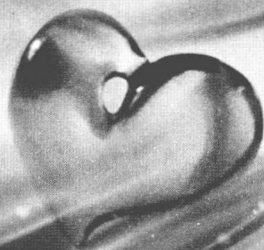
港台書

R395.6
J922

The Zen Way of
當靜心 與諮商相遇
Counseling

史瓦吉多 Svagito R. Liebermeister ◆ 著

莎薇塔 Sevita ◆ 譯





治療的基礎是靜心與愛。

因為沒有愛和靜心，療癒是不可能發生的。

當治療師和案主不再是兩個人，當治療師不再只是個治療師，而案主也不再是個案主，而是一種深度的汝我關係時，那麼治療師不再會試圖去治療案主，案主也不再會把治療師看成是分隔的他人。在那樣一個罕見的片刻裡，治療得以發生。

當治療師忘記了他的知識，而案主忘記了他的疾病時，他們之間會產生一種對話，一種來自於兩個靈魂之間的對話。在那樣的片刻裡，在這兩個人之間，療癒得以發生。

當療癒在這種情況下發生時，治療師會知道他的功能只是一個媒介，一個傳遞神性力量、神性療癒能量的媒介。然後他會像案主一樣地感謝這個經驗，事實上，他得到的收穫和案主一樣多。

奧修

目錄

推薦序 治療室裡的人類學家 王靜蓉 7

譯序 旅途中相互扶持 11

前言 13

第一部 諮商工作裡的本質元素

第一章 治療與靜心 19

第二章 頭腦與本質存在 33

第三章 存在：一種治療的力量 51

第四章 欲望的本質 71

第五章 愛具有的影響力 91

第二部

助人工作

第六章 原始關係

105

第七章 男女關係

129

第八章 內在男女極性

153

第九章 第一階段：支持

177

第十章 第二階段：面質和擺錘應用

191

第十一章 第三階段：整合

211

第十二章 治療師的態度

227

第十三章 助人者與案主之間的關係

237

第三部

基本治療模型

第十四章 以身體為主的治療方法與情緒覺知

253

第十五章 能量工作

277

第十六章 系統取向的工作

299

第十七章 團體工作

319

後記

337

感謝

341

參考書目

343

關於作者

344

推薦序——

治療室裡的人類學家

王靜蓉

「觀照，只能發生在一個充滿愛的氣氛裡。沒有愛的存在，我們難以看到那些拒絕了一輩子的事情。或許也是因為這個原因，佛陀在他最為人所知的《金剛經》裡對他的門徒說：先愛你自己，然後觀照。觀照會在自愛之後出現。」

我很欣賞這段話語，他洞察了我們靜心進展的障礙是失愛。

「療癒的發生是生命奧秘裡的一部分，它讓一個人到一個深沈的『是』的狀態，認知生命本來的面貌，經驗到一種超越和接受的狀態。換句話說這種治療方式根基於靜心，因為靜心的功能就是幫助人們愈來愈接近自己的本質存在，貼近那個對生命自然且恆久說『是』的存在狀態。」

我激賞這個總結，因為這正是治療師所努力的世界。

十多年的靈性工作歷程，我逐漸成了治療室裡的人類學家，隨觀學員能量現象背後
的機制為何？愛在哪裡打結了？現下能移動多少，及與靈魂連繫的狀態等等治療裡的起
承轉合。這個人類學家在人們打結與呼喚愛的向度工作，提供一個讓人與存在相連，並
迎向生命旅程的空間。

這個穿梭在人間苦處難題表象下的人類學家，需要不會忘記治療工作的初衷，是靜
心的準備，以便為灰頭土臉、以憂愁為食的人們帶來笑聲。

這項極具挑戰性的工作，它的內容究竟是什麼？深度可以到達哪裡？

架構又是什麼？您都可以從奧修治療學院的治療師史瓦吉多這本《當靜心與諮商相
遇》裡，開始了解。

這本極具分量的書，是作者將豐實的治療與治療訓練工作內涵傳述給後之來者。治
療經驗屬於當下，有著能量的強度與難言的當下風采，不容易轉為語言表述，作者以其
心理學背景和治療遠見，為讀者清楚地傳達了，我花了好些時間閱讀它，咀嚼它帶來的
啟發與省思。

當「助人者症候群」及其混亂漫延著，我邀請有心於助人工作者都好好讀這本書，
重新思量自己在治療視野上準備了多少？讓您知曉：

治療與靜心、頭腦與存在、存在的治療力量、欲望的本質、愛的影響力、原始關係、男女關係、內在男女兩極能量……這些是能量運作的基石嗎？

對於上述的體驗，我是以浩浩然的生命於天地之中，以身體情感、以起伏跌盪汲取的。它的濃度之密、現象之變化萬千，身在其中的我們總是橫看成嶺側成峰，何況是能夠它有著健康的認知、有著寧靜溫柔的靜觀啊！

在靈性工作裡喚回愛的動能

實是不易。與一般行業相同的，一位治療師的成熟養成得需十多年（還不包括養成前期的喚醒自覺），他得以生命叩問這些能量肌理，得做一個存在虔誠的門徒，得為自己朝聖，探挖意識裡層出不窮的陰影與光能；他得臣服在假我的無能為力中，交託出去，以朝向靜心取向的單獨旅程……

所有與存在同步的準備，是為了在靈性工作裡奉獻光，喚回愛的動能。

這本書，揭露了這些，值得置於案頭，隨著生命深度的行進，汲取一位治療室的人類學家給您指引。

的確，讀者需要有些被治療經驗與靜心的歷程，來進入本書的空間為佳。

比如，「靜心」已是普知的語言，也知道在靜心中，問題感會消失。我們卻常陷入情緒中壯大問題。因此，當一個人求助於治療師，治療師能協助的是什麼？這就立基於第一部的治療者的視野——靜心的品質，以此品質來到第二部：助人工作，助人者的「存在比作為重要」，治療師與個案在當下相逢，給與、接受，然後放下。

在當下相逢，治療師才能運用治療形式，進入第三部：治療型態的運用。

治療師實是現代禪師，他的工具不是棒喝，而是跟隨道的帶領，史瓦吉多以心理學的架構來說明，以理性的語言讓大眾的水平都能信受；因為治療不是感性的事，專業治療師必會有其包袱，但願，在治療室努力的朋友也都能如布袋和尚一般，展時遍十方，入時觀自在！

衷心感謝生命潛能出版社能找到這本好書，與眾共享。

王靜蓉

• 靈性治療教師，心靈作家。著有《把神祕喝個夠》（生命潛能出版）、《光的工作書》等三十本著作。

請上奇摩部落格：王靜蓉老師的靜心學校

譯序——

旅途中相互扶持

自從十三年前第一次在訓練課程中遇見史瓦吉多之後，我陸續參與過他各類訓練課程不下十數次，有時候我是學員，有時候是課程主辦人員、助理或翻譯。雖然說史瓦吉多每一次都是課程訓練師和治療師，而我也從他的課程裡獲得扎實而清楚的學習，但是與其說他是我心中一個可親可敬的師長，更不如說他是我在這條成長旅程上的夥伴，一個走在我前頭，不時以他的存在分享著他的領悟和光亮的人。

這也是我在他身上一直感受到的態度：在團體課程裡，每個人或許由於工作角色會有著治療師、工作人員、學員等不同角色，但是一旦出了團體，每個人都是在成長這條道路上一起行走的朋友。這是奧修一直所說的 *fellow travelers*——旅途中互相支持的夥伴，而史瓦吉多清楚地讓我經驗到這一份精神。

同樣這一份精神，我也曾經在多次為史瓦吉多翻譯的個案治療和團體裡，親眼見到和感受到。當那樣一個片刻來臨時，所有外在的面具、角色一一脫落，不再有治療師與學員之分，只剩下兩個真實的靈魂與個體在當下相逢。

當然，這份精神也同樣呈現在他這本書裡。

在這本靜心式諮商的陳述裡，它的章節架構有著史瓦吉多一貫的清晰度與邏輯，所以關於諮商治療方法和理論你會獲得清楚的介紹和說明。就這部分而言，他是一個絕佳的老師，深入淺出、有條有理的為讀者勾勒出諮商與治療這門工作的骨架。再加上他實際的性格，你從書中會不時找到一些實際可行的活動與靜心，實地練習他書中所說的要點，並且運用在助人工作或生活裡。這讓治療不再只是一種紙上的理論，而開始變得有血有肉，得以豐富個人的生活品質。

但是我更要邀請你感受的是，他一直試圖在本書裡傳達的一項訊息：

「療癒的發生是生命奧秘裡的一部分，它讓一個人到一個深沈的『是』的狀態，認知生命本來的面貌，經驗到一種超越和接受的狀態……幫助人們愈來愈接近自己的本質存在，貼近那個對生命自然且恆久說『是』的存在狀態。」

這不僅是本書的精髓，也是所有治療者最終渴望來到的境界：讓所有的知識、理論、技巧和經驗幻化為無形無式的愛與意識，支持彼此還原我們最初以及最終的面貌。

前言

這本書介紹的是一種靈性上的治療方法，也就是一種以靜心視野為根本基礎的治療工作。所以本書的重點不在於哪一種特定的治療方法和技巧，而在於探索靜心取向裡的核心概念，並且藉由這個方法提供一個更為寬廣且易於了解的觀點。

有數種現代治療方法把「專注」(mindfulness)看成是療癒裡的一個重要向度，而這其實是西方研究者和心理學家，對於靜心本質重要性一種間接且為時已晚的認可。mindfulness 真正的意思是一種能夠觀照自己身體和頭腦的能力，而這完全就是靜心的意思。

在這本書裡，諮商和心理治療這兩個詞幾乎是同義詞，但是它們還是有所不同：諮商是一個廣泛的詞彙，意指所有協助人們解決問題、發展自身潛能的形式。而心理治療則是指由專業人員所提供的一系列治療過程，其中專業人員和案主建立起特定的關係，目的在於緩和或解決案主某些現存的症狀，以及促進個人成長。

我需要就本書英文書名裡的「禪」做多一些說明。近年來，禪這個字眼被人們廣泛地運用，但常常是帶著極為模糊的概念或幾乎跟禪的本質無所關連。最早，禪這個字彙來自於梵文裡「迪揚」(dhyāna)的字根，它的意思是靜心(meditation)，指的是一種超越二元對立，難以描述與定義的意識狀態。

禪來自於佛教的靜心，在佛教的傳統裡，最根本的教導是由靈性的導師傳遞給門徒，然後門徒成為下一代禪師。這個系統由佛陀以及他在印度的弟子所開始，稍後傳到中國，「迪揚」變成了禪(ch'an)，然後繼續傳到日本，變成「Zen」。

禪或禪宗在日本有著長遠的歷史，也因此有許多不同的禪宗派別。禪師最為人所知的，就是他們試圖以一種不合邏輯、非傳統式，有時甚至是震驚式的教導方式來喚醒門徒，達到靈性上的開悟。如果要說有什麼目的的話，那麼禪最初的目的，就是協助個體直接經驗他自己的真實本性，而不是停留在學生的階段，以一種智性的方式研讀各種宗教典籍。

禪這個字彙現在成為西方社會裡的一種主要潮流，它帶給人們的印象是：靜心、日本文化，以及某種特定形式的園藝、設計、建築和詩文。人們認為禪是一種講求靜止、簡單，把事物簡化到本質、除去所有贅物的傳統。

本書裡，我用禪這詞彙來強調治療、諮商和靜心之間的關連，讓人們意識到靜心是所有治療的核心，因為治療的根本目的，在於協助人們獲得深度的自我了解與靈性上的成長。

這本書是提供給那些有興趣結合治療和靜心的人，不論他們是為了獲得更多的自我了解，還是想為自己的助人工作尋找更清楚明確的方向。正如我先前曾經提到的，在本書裡提到的原則，可以運用在任何一種治療和諮商的工作裡，因為這些原則並非以技術為取向。

本書第一部探討的是人類頭腦運作的各種特性，包括頭腦人格和個體存在之間的差異，以及個人蛻變的大致過程，其中也包含了男女之間的關係動能。

第二部談的是，如何運用第一部裡所介紹的原則來實際進行一個諮商個案。

在第三部裡我比較了幾種不同的治療方法，這些不同的治療方法各有自己看待個人問題的角度和方式。其中沒有所謂好壞，每一種方式都可以拓展個人視野，讓我們對人類的運作和成長有更多的了解。

本書裡大部分的實際案例，來自於作者在個案、課程和訓練團體中的工作經驗。本書裡所提到的「治療師」和「助人者」這兩個詞是同樣的意思，而文中的「他」則同時包含了男女兩性。