

佛教徒伴侶關係煩惱之觀察與調伏： 以薩提爾冰山系統為方法*

佛光大學佛教學系碩士生/國家諮商心理師 謝欣惠

摘要

本文從筆者心理諮商實務工作的觀察與經驗出發，以遇到「伴侶關係煩惱」的「佛教徒」為觀察對象，介紹薩提爾模式如何介入、改變、轉化當事人的內在受苦，並重新選擇關係和應對方式。

所有人都會在伴侶關係中感受到痛苦，需要共同面對討論處理，以化解煩惱，佛教徒除了這些普遍性的煩惱外，有些人會因為佛教信仰而增添更多的苦和煩惱，導致對自己、佛法教義、師父/師兄姊/同修產生懷疑，失去信仰上的信心。筆者認為這並非佛法教導的目標與用意，以薩提爾模式對「家庭如何塑造人」的角度和脈絡，筆者大膽假設，信徒會因為教義而增

* 2023/12/5 收稿，2024/2/5 通過審稿。

* 作者案：本文於 2022/6/11 佛光大學佛教研究中心舉辦的「解脫與療癒：佛教與心理學對話」學術研討會中，以「薩提爾冰山系統調伏佛教徒伴侶關係煩惱之經驗與觀察」為題發表，指導教授為佛光大學佛教系郭朝順教授，會後經由郭朝順教授協助並重新撰寫修改為「佛教徒伴侶關係煩惱之觀察與調伏：以薩提爾冰山系統為方法」發表。

添煩惱，是因為用了過去的舊有的學習模式、思維、行動，以自己的角度理解教義所致。因此，幫助當事人面對煩惱，並且以不否認當事人的信仰學習，恰當地運用學佛的經驗作資源，更是本文所要傳達的重點。

本文先整理當事人的「伴侶關係類型」，及加深煩惱的佛法教導，接著，介紹薩提爾模式的基本概念和轉化目標，進而詳述諮商的改變歷程四階段，每一個階段心理師如何接觸當事人，引導探索內在冰山各層次。通過肯定、分化、暫時擱置佛法教義等方法，幫助當事人如實坦承內在所思所想所執，覺察過去原生家庭的經驗對現在的影響，以及覺察用過去舊有習性理解現在佛法的誤解可能，說明心理師如何協助處理當事人過去未了情節，調伏過去烙印在內在的僵化執著我，並運用學佛的正向經驗協助混亂脆弱的過程，最後能鬆動放下過去的影響，整合現在的我，找出面對關係的新方法，並整合佛法教導，持續未來的修行之路。

最後，說明佛法教導與薩提爾模式相似、差異之處，及薩提爾模式能夠輔助修行之處，在於當事人從不一致或混亂自我，邁向健康成熟一致性自我。

關鍵字：佛教徒、伴侶關係煩惱、薩提爾模式、家庭如何塑造人、改變歷程、內在冰山、未了情節、轉化、調伏

目次

前言

- 一、佛教徒伴侶關係煩惱之觀察
- 二、佛教基本意涵與薩提爾模式的相似
- 三、佛教徒伴侶關係難題類型與諮商期待
 - (一) 在超越中疏離
 - (二) 拯救與控制的救渡關係
 - (三) 暴力糾纏的關係
- 四、薩提爾模式介紹
 - (一) 自我價值、求生存姿態
 - (二) 一致性
 - (三) 個人內在冰山隱喻
 - (四) 個人內在冰山的轉譯
 - (五) 改變歷程的四大目標、五大要素
- 五、個人內在冰山的改變與調伏四階段—佛法的擱置與介入
 - (一) 建立安全信任關係—探索與建立諮商目標
 - (二) 拓展探索與覺察：揭露內在冰山歷程，邁向第一個層次一致性
 - (三) 改變與轉化：轉化過去影響、整合到現在--一致性的第二、第三層次
 - (四) 整合與回到關係中落實改變--關係的一致性

結論

前言

「宗教」在心理諮商的領域中，作為當事人的「背景」資料，幫助心理師對當事人可能有的資源、信念、生活方式形成假設，教義中也會提供伴侶相處的方向，成為當事人面對關係煩惱的指引。筆者身為心理師工作約 13 年左右，觀察到有宗教信仰的當事人，幾乎都表示過宗教帶給他們很大的心靈安慰和支持，特別是遭遇重大失落、創傷、身心受憂鬱所苦，宗教支持讓人在世上感受到被陪伴、有希望感，能繼續活下去，不管是佛教、基督教、天主教、一貫道等皆是。雖然，宗教通常不是當事人主要受苦的議題，但是，臨床上常見誤解誤用教義或只理解表面意義，導致個人或關係上的阻礙，甚至產生個人與信仰的衝突，從原來煩惱痛苦中累加了信仰的苦，此並非信仰所要帶給人們的價值和目的，因此，筆者嘗試於工作中將個人如何認識、理解、吸收教義的學習歷程帶入，發現了人們對教義會有的誤解原因，希望藉此能還原個人煩惱與信仰價值。

本文以「心理師」的角度出發，以所遇信徒最多的「佛教信徒」為對象，提出「薩提爾家族治療系統轉化模式」諮商歷程的協助，更重要的是文中將呈現出佛教徒誤用教義的現象，筆者如何進行佛法教義的擱置與關係煩惱的處理，同時也運用當事人對佛法的信心和與佛深刻的個人體驗，回應轉化歷程中的混亂與不安。

本文可作為心理師協助佛教徒的不同觀點與處理方式的參考，更希望佛教信徒，可以理解過去的習氣、慣性是非常需

要被檢視、被挑戰，如實面對內心的苦，觀照、體悟當中的無明、執著，這是修行中不能跳過的過程。筆者希望能以心理學作為輔助，幫助受苦信徒逐步認識自己，辨識受苦的原因，轉化受苦的情節，相信可以帶給信徒更健康的身心，走上離苦解脫之道。

一、佛教徒伴侶關係煩惱之觀察

伴侶關係煩惱可以分兩個層次，一個是關係當中常見的煩惱，如相處上的價值觀、習慣差異太大，無法溝通，或者雙方對感情、婚姻的忠誠度有落差，雙方家族相處困難、孩子教養的爭執等，這些都是普遍伴侶關係的煩惱，這些煩惱可以透過共同面對、學習新的關係溝通方式與界限、雙方有更深的自我覺察和調整、或尋求諮商等方式處理化解，令伴侶得以進入更契合的關係繼續下去；有些伴侶可能因為溝通不良，有更大的衝突或冷漠不衝突，導致關係冷漠、分離，若沒有離婚，這些難題也會一起避開，視而不見，繼續過日子，直到下次有更大的狀況出現。第二個層次，則是因為信徒對佛教教義的理解、實踐，使內在的受苦加劇，譬如明明對伴侶所為非常憤怒，因為教義說要斷除嗔心，導致憤怒的感受被壓抑，不允許自己感受憤怒、表達憤怒；真實期待伴侶可以專情、只愛自己一個，但教義說要斷除貪欲，不要貪愛，信徒也就學習將自己真實的期待切斷、否認、壓抑隱藏。以這樣的方式處理自己內在的受苦，長久下來慢慢對自己的內在真實模糊了，有些人便進入憂鬱、麻木，自責自己修行不足，對信仰不足又感生內疚，造成

惡性循環。

這兩個層次的煩惱無法明確切割，特別對修行多年的信徒來說，已經深化成為自己面對煩惱的慣性反應，然而，會前來諮商的信徒，通常有三個原因，第一是了解心理問題的出現並非等同修行不足，認同心理諮商有其功能與效果而願意前來；第二是受苦狀態一直無法被解決，不再敢向師父、同修訴苦，對信仰也有些動搖，內心茫然徬徨，前來求助諮商；第三是因受暴、單親等因素，透過社工轉介而進諮商，或經社工發現信徒情緒不穩定、或受暴後過於冷靜、有創傷反應，對自己有什麼模糊不清，邀請信徒進入諮商。

諮商過程中，信徒較常表達面對煩惱、安頓內心的佛教教導，有「因果業力、要受報、還債、懺悔」、「應該要利他、幫助伴侶」、「不要執著，應該要斷除貪嗔癡、知道一切是虛妄不實，不要執著想法、貪愛，要理解無我」、「應該要慈悲、修菩提心、菩薩行，以布施、持戒、忍辱等六波羅蜜，是自利也是利他」、「不要起嗔恨心、起妄心妄念」、「傷害你的人就是來渡化你的人」等等，這些教導對信徒來說，都有安頓身心的功能，好像為無常、苦找到一個解釋和方法，也有信徒表示「生命本質就是苦」，不抱怨而是接受，也就未積極處理，最後原來的煩惱不見得化解，反而容易加劇關係煩惱、對修行動搖、更壓抑身心受苦、甚至嚴重的話會影響孩子的教育。

筆者認為造成這些受苦現象並非佛教教導的真正內涵與原始目的，筆者發現信徒在入佛門、皈依三寶、學習佛法的過程，就像學習新知識，我們都是帶著舊有的模式、思維、行動

進入，學習並非從零開始，當內容是相似的，我們便容易吸理解，當內容是不同的，我們就有機會擴展學習。筆者大膽假設，信徒會因為教義而增添煩惱，是因為用了過去的舊有的學習模式、思維、行動，以自己的角度理解教義所致。常見現象是信徒未必有機會全盤了解佛教發展歷史和脈絡，片斷化從師父、師兄師姐聽來的佛教教義的說明和解釋，未經思考判斷與理解，尤其是沒有放在不同的處境與脈絡來重新理解，因而將聽到的佛教教義教條化。心理諮商在這個部分，就有機會成為協助的角色，幫助信徒辨識、轉化過去的舊習性，讓信徒可以在理解佛法時不受過去影響。筆者接受「薩提爾治療模式」的專業訓練，運用薩提爾模式與當事人工作十多年，本人也將以「薩提爾模式」為協助歷程的經驗在本文中加以分享。

二、佛教基本意涵與薩提爾模式的相似

「薩提爾模式」(The Satir Model)是美國「家族心理師」維琴尼亞·薩提爾(Virginia Satir, 1916-1988)女士所發展，以薩提爾女士為名。薩提爾女士對自我(self)的定義有別於一般諮商學派，她納入「靈性(soul)」¹、「精神(spirit)」²，主要信念是「每個人都是宇宙生命力的獨特展現」、「都是平等的」，正向且充

¹ 靈性(soul)是心理和情感的複合體，構成了我們的內在生命，它翻譯自希臘語的心靈(psyche)。出自 Virginia Satir 的手稿，John Banmen 編輯，楊東蓉譯，《當我遇見一個人》，台北市：心靈工坊，2019年，P36。

² 精神(spirit)是純意識，是自己，及真正的「我是」。出處同上。

滿生命能量(life energy)，她稱之為「生命力(life force)」³，生命力並非我們創造，而是本來就存在的，是善的(good)、有智慧的，能讓我們具有價值感、希望、自我接納、充滿能量，及負責任與選擇的能力⁴，其二信念是她相信「存在本身就是有價值的」、「我們具備所有資源寶藏，能夠應對生命所發生的事」她稱之為「智慧盒(wisdom-box)」⁵。

薩提爾女士把「人」視為一個歷程，如同種子(seed)一般，生命能量使種子不斷變化成長，這是一個成為(becoming)的歷程⁶，此模式也稱為「種子模式」、「轉化模式」。這個種子充滿能量，能發展出多個面向、能力，彼此相互影響，因此，認識一個人需要以「整體(whole)觀」、「系統觀」來認識。這些多面向的發展，都是人在孩童時期，與母親的身體、父母親/照顧者、環境互動學習而來，從中學習對自己、他人、環境的訊息，也

³ 生命力(life force)是薩提爾女士對自我(Self):我是...的定義，她也用精神、靈性、核心、本質等字辭去描述。在台灣，有些薩提爾治療師也定義為「佛性」。筆者認為生命力描述的是存在的狀態，每個人的經驗和描述都是獨特的，任何一個詞恐無法含攝全部，故，在此以「生命力」一詞統稱。出自 Virginia Satir 著，吳就君譯，《新家庭如何塑造人》，台北市：張老師文化，2021年，第二版，P35。

⁴ Virginia Satir、John Banmen、Jone Gerber、Maria Gomori 著，林沈明瑩、陳登義、楊蓓譯，《薩提爾的家族治療模式》，台北市：張老師文化，2020年，P5-6。

⁵ 出處同上，P5。

⁶ John Banmen 著，江麗美、魯宓譯，《薩提爾成長模式的應用》，江麗美、魯宓譯。台北市：心靈工坊，2008年，P40。

藉此建構出對自己的整體感受和價值。雖然每個人都有生命力，但是，在成長過程中，若我們沒有被教導與自己的生命連結、認識自己的本質，我們就容易從外在人事物的回饋當中吸收學習，成為自我價值的基礎。

筆者認為薩提爾模式對人的信念-每個人都具有生命力，與佛教「如來藏」思想有相似之處⁷，且兩者皆認為「眾生皆是

⁷ 《究竟一乘寶性論》卷1〈5.一切眾生有如來藏品〉：「一切眾生界，不離諸佛智，以彼淨無垢，性體不二故。依一切諸佛，平等法性身，知一切眾生，皆有如來藏。」(CBETA 2023.Q3, T31, no. 1611, p. 813c25-28)；陳沛然針對《勝鬘經》「空不空如來藏」說明「空如來藏之空是針對煩惱與苦而言的，表明如來藏之價值性是自性清淨；不空如來藏之不空則是相應佛法和佛性而言的，此如來藏之恆常不變，此佛身是常、樂、我、淨。」出自陳沛然〈《勝鬘經》之空不空如來藏〉，《鵝湖月刊》，第237期，台北市：鵝湖出版社，P2。釋印順(民40)於《勝鬘師子吼一乘大方便方廣經講記》講述「人人有如來藏，因而人人都可成佛。從如來究竟的境智，推求到根源，即指出如來究竟所依的如來藏。」(CBETA 2023.Q3, Y03, no. 3, p. 7a9-10)。又，釋見曄提到「薩提爾認為人們有與生俱來的靈性根基與神聖性，可以展現出宇宙生命力。基於此，相信每個人都擁有內在寶藏，視人類都具有偌大潛能去開發其內在資源，因此每個人都有能力改變、成長。如來藏心就內在於所有眾生心中，可以說所有眾生都是一尊潛存的佛，只是沒有把它證顯出來而已」。出自釋見曄，〈東西方心理學對話之可能——以佛性、如來藏心與薩提爾模式之對話為例〉，《成大宗教與文化學報》，第11期，台南市：國立成功大學中國文學系宗教與文化研究室，2008，P150。綜合上述，筆者理解為眾生皆有如來藏，此如來藏自性清淨、具佛智慧功德，如同人皆有生命力，充滿一切應對生命的智慧，儘管所談層次境界不同，

平等的」⁸。不管是如來藏、生命力，指的都是眾生本來就有的，並具足一切資源寶藏，具一切智慧、擇善、希望感/願力、如來藏更具成佛的所有功德力，即使層次不同，所談本質相似。兩者也都以「種子」⁹為譬喻，前者取種子的成長意，後者指成佛的可能。

第二個筆者認為相似之處在於同樣重視「眾生」與「關係」。台灣多為大乘佛教，大乘佛教認為只求自身的解脫並非修行的終極目的，利他、使眾生未來也能成佛，才是佛教真正的目標，因為每個眾生彼此之間有無量的因緣，只求個人解脫便是無視自己與眾生之因緣，乃至企圖將這無量的因緣關係斬斷，但成佛乃是轉化自己與眾生的因緣，使眾生與自己皆通向覺悟，如此方能成就眾生及佛土¹⁰。薩提爾女士提到人是在「關係(精子

意涵是相同的。

- ⁸ 《星雲大師全集》中也指出勝鬘夫人是佛教的模範優婆夷，也是一位典範信女，在諸多男性的修行環境中，這足以代表佛教在修行上是平等的證明，勝鬘夫人也重視兒童教育、婦女的福祉，實踐修行的大平等，擷取網址 <https://books.masterhsingyun.org/ArticleDetail/artcle4000>，擷取日 2023/11/26。薩提爾女士在當年不僅打破了傳統治療模式，更是眾多男性治療師當中的第一位女性家庭治療師，在她的系統中強調人的本質上是平等的，無關乎性別角色，薩提爾模式的建構，也是從對兒童的關懷開始，進而看見兒童在家的成長、原生家庭的關係。由此可見，如來藏與生命力有相似之意涵，且都重視、實踐眾生平等。
- ⁹ 《大方等如來藏經》：「譬如菴羅果，內實不毀壞，種之於大地，必成大樹王」(CBETA 2023.Q3,T16,no.666,p.458c7-8)

¹⁰ 「佛光大辭典」定義佛土：又作佛國、佛國土、佛界、佛刹。指佛所住

與卵子)」中誕生，我們的第一個關係是「原生三角(The Primary Triad-父、母、孩子)」，原生家庭我們第一個學習成長的環境，稱「原生家庭系統」，其他還有「社會文化系統」、「伴侶(親密關係)系統」，個人脫離不了關係，關係包含個人，相互影響、交織、共創社會，這亦是眾生因緣的現象。因此，對待關係中的自己、他人、情境(眾生、社群)]能同等重視、尊重，進而擴展到整個社群、國家之間、世界，這即是自利、利他展現。薩提爾女士晚年提倡「世界和平」，進行停止戰爭的連署，她認為若我們都能在高的自我價值狀態中，與自己、他人、環境和諧一致的互動連結，世界和平是有可能的，這與佛法度一切眾生建設佛土目標一致。

第三個相似性在於佛教的重要教義統攝為「諸惡莫作、諸善奉行」，¹¹以止惡行善作為身、口、意的修持精隨，防止惡行

之處，或佛教化之國土。即不僅指淨土，甚且凡夫居住之現實世界(穢土)，以其為佛教化之世界，亦稱佛土。擷取自

https://www.fgs.org.tw/fgs_book/fgs_drser.aspx。擷取日為 2023/11/26。

¹¹ 釋印順(民 38)於《佛法概論》中指出，佛法信徒的必備條件為皈依三寶、受持五戒。受持五戒即在修持德行，戒為德性的總名，在《增壹阿含經》卷 1〈1 序品〉中：「諸惡莫作，諸善奉行，自淨其意，是諸佛教。」(CBETA 2023.Q3, T02, no. 125, p. 551a13-14)已說止惡、行善、淨心為佛教的總括。對在家眾而言，最基本的是受持五戒：不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒，印順導師解釋：五戒的原則是為了實現人類的和樂生存，重視個體的生存生命、物質、生命延續、語言交換而為互社群、國家、禁酒以止殺盜淫等，以家庭為本位，著重外表行為，實為人生和樂淨的根本。出自

累積惡業，累積善行善業，以讓自己能淨化身心。筆者認為這也與薩提爾模式相似，薩提爾模式對人的信念為「人的本質是善的、充滿能量，及負責任與選擇的能力」，人的言行舉止是學習而來，吸收來自外界資訊，當資訊是損害、傷及本質，行為、內在感受就會偏差或混亂受苦。佛教以明確的戒律規範出德行標準，薩提爾模式雖不直接給予善惡之評價和德行標準，改變的過程是持續的接觸生命力的善、智慧，相信人在與自己生命力的善、智慧連結後，自然而然能做出正向、健康的選擇。前者給予可遵循的德行實踐，後者以連結本質而驅動，方式雖不同，目標是一致的。

基於上述三項理由，運用薩提爾模式協助信徒，筆者認為此模式不會造成信徒價值上的對立衝突，能讓信徒保有自己的原來信仰，並化解內在的受苦煩惱，用新的學習方式，重新理解佛法，實踐菩薩道，邁向解脫成佛之道。

運用薩提爾模式協助當事人化解內在的受苦煩惱，指的就是個人內在的「轉化(transform)」，¹²可以在觀點、期待上從舊有習性執著，轉化為契合現在的觀點和期待，薩提爾模式在個

釋印順著，《佛法概論》。新竹：正聞出版社，2021(初版 1949)，P193-197。

¹² 轉化為一個過程，運用「過程」的概念作為改變的道路，認為「問題不是問題，如何應對才是問題」，更重要的是了解問題如何形成，重於問題是什麼，如何形成、形成的模式若使自己受苦、不一致、失去自己或關係的和諧，稱之為從功能不良的模式，轉化就是將功能不良模式轉化為更開放、自由和健康的模式。參考自《薩提爾的家族治療模式》，P184。

人內在進行轉化，轉化後，整合到個人的外在行為上，使信徒達到自我、內在想法感受、行為的和諧一致。筆者認為，「轉化」與佛教的「調伏」的行動是相似的。

「調伏」為佛教用語，於「佛光大辭典」指出，調伏有調教、馴服；接受教導、受過訓練；調伏¹³有二：(一)指內在之調和、控御身口意三業，制伏諸惡行。(二)指對外之教化，令三世怨敵、惡魔外道等捨惡降伏。筆者將之理解為：教導、教育自己行善止惡，並且也教導、教育他人。佛法聚焦在調伏個人的身口意上，並以「苦、空、無常、無我」為修行道途所需要體悟的根本，以戒定慧為實踐法，目標在能斷煩惱證得涅槃，離苦得樂。佛法對煩惱有諸多分析，以「正見」為先，正確的知見而後有正確解脫之道，這即是「轉染成淨」、「轉識成智」的過程。

筆者認為不管是佛教所說的「調伏」，亦或薩提爾模式的「轉化」，兩者雖有不同，但，對於助人能離苦、利他、行善的目標是一樣的。為了能更貼近佛教徒，故選擇以「調伏」一詞，替代薩提爾模式的「轉化」，本文對「調伏」的定義，是協助來談信徒能覺察不再適用的舊有模式、觀點，調伏到現在較和諧一致、成長、實踐善的模式。

¹³ 網站：佛光大辭典。擷取自

<http://www.muni-buddha.com.tw/buddhism/dictionary-google.html>，擷取日 2023/11/26。

三、佛教徒伴侶關係難題類型與諮商期待

筆者將當事人主述的伴侶關係之煩惱整理出三大類型，這三大類型是普遍性的，文中將特別指出當事人所想所感所要，分別受哪些佛教教義影響，以及當事人對煩惱的初期諮商期待。

(一)在超越中疏離

伴侶之間的互動，表面和諧、較少衝突，過著相敬如賓的互動，「不想衝突吵架、互相尊重、禮讓、各自做好自己的本分」這是當事人對關係和處理煩惱的描述，對外人來看，伴侶的關係互動良好，沒有什麼問題。

這類型的關係通常發生在相處多年的伴侶中，過去若遇到摩擦衝突，會辯解、講道理，或指責/討好對方，但多年下來，認為吵了也沒用，學佛後教義教導「不要有嗔心」、「放下我執、要懺悔」、「慈悲為懷」，促使當事人在感覺不對勁就中斷互動、或者有衝突很快就結束衝突，會道歉、放下自己的想法執著，以對方為主，關係衝突確實減少，取而代之的就是拉開距離，內在若有不舒服，就會到佛堂誦經、和朋友或同修訴說、聽師父說法來消化自己的感受，藉此維持表面和諧關係，但實際上，卻很少交流互動，心與心之間是疏離、孤單痛苦的。這樣的互動，多以「夫妻就是相欠債」的觀點來支撐。

前來進行諮商是因為感覺到誦經持咒、朋友或同修，甚至師父所說無法幫忙，覺得不被同理了解，被規勸放下、不要想太多，「知道但做不到」很挫折，伴侶之間沒有真正的交流，

內心孤單受苦又不能承認，只好尋求諮商協助。

當事人來時的期待是，希望自己可以放寬心、不受伴侶影響，但經過澄清核對，來訪者隱藏的真實期待是：希望得到伴侶的接納、認可，希望可以彼此溝通、互相了解。

(二)拯救與控制的救渡關係

此關係互動為「一追、一逃」¹⁴，當事人通常對伴侶做了很多努力，給建議、分析、教導，試圖「幫助伴侶可以知道自己問題在哪裡」，當事人也會鼓勵伴侶聽聞佛法，認為這是對伴侶好的，伴侶若學佛就可以不再受苦，甚至離開六道輪迴，未來也不再受苦，此類型是很典型的家內傳法。

原來是善意，最後卻事與願違，伴侶通常會開始逃離當事人，開始排斥佛教，指責當事人迷信，有些甚至懷疑當事人所參加的教團是邪教。當事人感受到的痛苦是，伴侶不只沒有改變，更誤會自己的好意，這使當事人感到失望、挫折、擔心、生氣。

諮商初期，通常都帶著高張、受挫的心情，抱怨指責對方，又自責自己的抱怨，內心糾結，注意力和談話內容都是伴侶，

¹⁴ 「一追、一逃」指的是在關係中，一方持續以關心、要求、給指令、指責、講道理等方式，認為自己是對的、為對方好，期待/控制對方用自己的方式改變，另一方則以拒絕、冷漠、保持距離，甚至要求離婚來中止控制等方式回應，形成一追、一逃的關係互動。

較難回到自己身上；希望心理師提供更好的方法可以使對方改變，自己也就不會那麼受苦。然而，這並非是適合的諮商目標，心理師通常會引導當事人聚焦在自己身上，如此才能進行對自己內在的調伏。經由引導澄清後期待為：期待自己能穩定不受對方的言行，或受苦心情的影響，學習好好的表達自己的擔心，進一步是放下對對方的期待。

(三)暴力糾纏的關係

因被暴力(精神、身體、性)行為而來的關係，這時通常正處在緊繃、高張力的狀態，甚至有些人可能連危機都尚未解除，仍過著恐懼的日子。當事人通常不只一次受到伴侶或大或小的暴力對待，及精神、人格上的虐待、威脅，雙方可能仍然住在一起，或者分居、以保護令保持距離。

當事人對關係的期待往往是猶豫不決的，多半有「對方也很可憐、不是故意的、我們以前關係也很好，我怎麼可以丟下他不管」等的立場，使自己進退兩難。當事人內在混亂矛盾、來來回回，雖然他們很憤怒、受傷、痛恨，但是他們會聯想到佛法或師父教導，這是自己的因果業報、積福德解脫就是求行善止惡、不要有嗔恨心、要忍辱、慈悲為懷、觀功念恩、要知別人的苦等，卻導致讓本來就受苦的身心又添上更多的掙扎、歉疚、罪惡，如此循環不已。

當事人的諮商期待也是混亂複雜的，可能是：想要離婚，爭取應有的權益；繼續堅持，讓對方知道自己錯在哪裡，對方要懺悔道歉改過；想看對方受懲罰、受業報；想知道自己怎麼

改變，能使對方知道自己錯、並且願意改變，維持關係。有當事人會認為佛法教導「不要離婚，要懂得在當中離苦、並幫助對方」，如此才是修行「利他無我」的方式，若有人提到「受苦受難是菩薩」，便更強化了當事人犧牲忍耐的選擇，更加不敢不能輕易離開。諮商期待與目標不容易建立，通常會先以內在如實一致開始。

四、薩提爾模式介紹

(一)自我價值、求生存姿態

自我價值是薩提爾模式最重要的核心，指的不是行為觀念上所認知的自我，而是靈性上、本質、存在性的自我，也就是每個人都具有的生命力。但我們對自我價值感的體驗和認識，都是從與外界互動吸收學習而來，從照顧者的語言/非語言反應，成長中的教導、教育，逐漸形塑自我概念與自我感，因此我認識我是怎樣的人，跟我真正是怎樣的人，常常是不等同的。自我價值的問題，不再於有沒有的問題，而是我們是否能承認、辨識、確認這個就在我們內在的自我價值。¹⁵

薩提爾女士在見過數萬名當事人後發現，人們所遇到的難題，其核心的受苦都與「低自我價值感」有關。作為孩子的我們是弱小、無助、需要被照顧保護的，當內在有需求沒有被滿足，照顧者是忽略、衝突、暴力、失功能來應對，環境是不友善、混亂的，孩子會感覺到生命受威脅、不安全感、感受到自

¹⁵ 參考自《薩提爾的家族治療模式》，P24。

己是不重要的、害怕被遺棄、害怕不被愛得不到照顧，此刻自我價值感是低的、脆弱的，為了生存自然會發展出求存活、求愛的各種行為，如安靜不吵不鬧、努力做到大人的要求、安撫大人的情緒、成為小大人、或偏差行為、吵鬧搗蛋吸引注意等，孩子為了求生存，本能的會選擇自我保護、防衛。

不管做得如何，孩子的內在都形塑了求生存的模式，久而久之也形成了成長後我們面對壓力時的慣性姿態，這些慣性姿態通常都是不一致的姿態—內外在不一致、語言/非語言的不一致、外在/情感的不一致，薩提爾女士將此稱之為「求生存姿態(The Survival Stances)」。¹⁶

她運用自己、他人、情境的三面向，將求生存應對姿態歸納出常見的四種不一致姿態：討好(Placating)、指責(Blaming)、超理智(Super-reasonable)、打岔(Irrelevant)。討好姿態是忽略自己真實的內在，以他人的想法、需要為主，照顧他人的情緒，身體會呈現比較退縮、駝背、說話小聲；指責姿態是忽略他人真實的內在，以自己的感受、想法需要為主，並且把責任怪在他人身上，身體容易脹紅、說話急速大聲；超理智姿態是忽略自己和他人的內在感受，認為感受不重要，就事論事、充滿道理，但無法與人連結，身體通常會呈現僵硬、眼神不太與人接觸、關注腦袋中的想法；打岔姿態則是與自己、他人、情境都沒有連結，感受想法需求都模糊不清，處在空白、混亂、關閉、斷線的狀態，身體常常動來動去，無法腳踏實地，眼神、

¹⁶ 參考自《薩提爾的家族治療模式》，P39。

話語時常跳躍閃爍。¹⁷

當我們面對壓力，我們容易反應出過去慣性所學的不一致姿態，內含著過去低自我價值的學習，但每一種不一致的姿態，都蘊含著體現高自我價值的種子。

(二)一致性

上述不一致生存姿態，也都是每個人的資源，用來保護自己、面對當下煩惱的方法，即使是不舒適的，也都曾經是我們盡其所能的生存姿態。然而這樣的姿態久了會有其代價，代價是無法真實自由的生活和選擇，對自己的能力會有質疑，在關係中無法有真實接觸的感受，也就無法判斷出信任與親近感，即使在一起，內在一直處在不安全感、害怕被遺棄、不被愛的恐懼中，進而影響關係互動。

因此，薩提爾女士發展出第五種應對姿態，叫作「一致性」，一致性並非指一樣，一致性是指對自己本質、內在所思所感所需是能承認、尊重、認可的，自我價值感是高的，身體展現是穩定、輕鬆、自在，較為彈性、自由，並且能自我負責；對他人、情境抱持平等關懷尊重的態度，認知每個人都是獨立的個體，有各自的想法感受，也能保有界限，了解每個人都為自己選擇和負責。

一致性不只是應對的方式，更是個人整體的姿態，包含對

¹⁷ 參考自《薩提爾的家族治療模式》，P39-62。

內、對外的一致：對內是指如實面對自己、尊重且承認每個面向，不需要隱藏、假裝或扭曲；對外則可以根據對象、關係和情境做出一致性的溝通，表達真實且自我負責的想法、感受或期待。個人的一致性又可細分為三個層次，當我們覺察到自己的內在狀態，可以認知與接納，即是第一個層次；第二個層次是當我們的內在能統整且一致，內在處於高自我價值和諧狀態，我們能感受到自我、關係都較真實穩定；第三個層次進入到人類普遍性的生命力、靈性層次。¹⁸

(三)個人內在冰山隱喻

每一種姿態都展現一個人的自我價值狀態，當我們無法一致，顯示出我們內在正在受苦，內在可能有許多矛盾、負面、對立的想法感受，以及對期待的失落，我們會經驗到低的、挫敗的自我價值。為了幫助我們覺察內在經驗到了哪些？薩提爾女士和幾位嫡傳弟子共同發展出「個人內在冰山」的隱喻¹⁹，用來幫助當事人認識自己內在內容訊息，並了解內在的內容如何影響對自己與對他人的行為反應。薩提爾模式所要改變的部分，就是在當事人的內在經驗內容做出改變。

¹⁸ 參考自《薩提爾的家族治療模式》，P79-100。

¹⁹ 「冰山理論」是從溝通要素中發展出來，我們身體如何送出訊息/回應訊息、帶著什麼觀點理解所聽到看到的、給予什麼價值觀、感官中如何接收和體會訊息成為感受、訊息中有什麼過去期待等，而後她與嫡傳弟子共著中，發展出內在經驗的六個層次為渴望、期待、觀點、感受、應對模式、行為，進一步詳述這些層次的內涵。參考自《新家庭如何塑造人》，P56、《薩提爾的家族治療模式》，P174-183。

個人內在冰山系統，包含了八個層面²⁰，人們會以不同的層面經驗自己，形成對自己的價值感，各層面之間非線性關係，而是互相依賴與影響：

1. 行為：行動、故事內容。行動是指一個人內在經驗的外顯結果，也是我們自尊的外在表現；故事內容指的是煩惱的內容。
2. 應對方式：指的是我們求生存的、壓力底下的應對姿態，此模式定義出的溝通姿態包括：不一致的溝通姿態-討好、指責、超理智、打岔，以及一致性溝通姿態。前四種是防衛性的、自我保護的生存姿態，通常是功能不良的方法；第五種一致性姿態，是薩提爾女士認為較健康、自在、穩定的姿態。
3. 身體：覺察、體驗身體的各種訊息，指的是情境的當下，身體會有的訊息反應，包括臉部表情、肢體動作，以及體內的器官、肌肉反應等。
4. 感受：感受是人性普遍所擁有的，如喜悅、興奮、著迷、憤怒、傷害、恐懼、悲傷等情緒。感受時常受過

²⁰ 薩提爾女士大弟子 Dr. John Banmen 將「身體」納入覺察的層次中，發表於台灣薩提爾成長模式推展協會最新出版品中。網路擷取 https://www.satir.org.tw/schedule/class/online-professional/001?fbclid=IwAR2KWZ-xsQacKAhpq_M990M_WQwV8Rre5iLAH9yOrXNnivOBNLDkKf-fF FM。擷取日 2023/11/26。

去所影響，即使現在的事件引發我們當下內在感受，但我們還是會以過去相似或累加的情緒作出反應。譬如小時候父親很生氣的罵我瞪我，我感受到害怕、被威脅，長大後遇到有人直視我又罵我，累加的害怕就會被觸發，覺得被威脅而作出自我保護的反應。我們也容易因為文化因素而遮蔽、掩蓋某些情緒，譬如文化中認為女性比較容易悲傷，男性則容易憤怒，如此就容易忽略女性也會憤怒、男性也會悲傷；這些都是在歷程中需要被處理的部分。

感受的感受：指的是對感受的決定、評價所產生的感受。譬如許多家庭不允許男孩子的害怕、哭泣，認為這是膽小、沒有男子氣概的表現，導致孩子學會「不應該害怕」、「害怕是不好的」。當內在存有對感受的評價，一旦外在有令人害怕的事件發生，內在也會因為經驗到害怕而感到羞愧、緊張，或其他感受，這個對「害怕」感受評價後的感受，就是羞愧、緊張。

不管是感受、感受的感受，都是基於從小自我價值和期待與觀點而來的。換句話說，我們會因為自卑，而容易感覺到緊張、不安，未必是他人造成我們的感受。

5. 觀點：主觀現實、價值觀(規條)、對自己、他人、外在世界的認知、信念、假設、預設立場等等，都是屬於觀點層次上的。觀點的形成從童年就開始，然而小時候我們的大腦尚未成熟，有自我中心的傾向，所認識

的都是狹隘的角度，但這狹隘的角度和我們對自己的看法緊密連結、牢不可破。譬如「哥哥不用做家事，作為妹妹的我就什麼都要做，爸媽比較愛哥哥，不重視我」，這樣的觀點會使自己感受低落，且影響對自己存在的看法和價值，進而產生了對家人、和自己的結論。

因而薩提爾模式在觀點層次所要作的工作，就是要鬆動過去狹隘的觀點，拓展理解的角度；另外，價值觀是父母養育孩子給予的指引，當價值觀變的僵化，形成「規條」²¹沒有例外與彈性，如「做人不應該自私」，人便會失去選擇，有時候反而造成危險。薩提爾模式也會重新探索規條，讓規條調伏為生活指引，變得有彈性，符合現實情境，健康成熟者會根據情境、對象的判斷，作出適切的價值判斷和行動，這即是為自己選擇、為選擇負責的展現。

6. 期待：期待是渴望的具體行動，包括對自己的、對他人的、來自他人的，各式各樣的期待無所不在，而期待的滿足與否，容易形成我們對自己的價值感受。期

²¹ 薩提爾模式中的規條指的是「家庭規條」，父母給予孩子有形/無形的規定，這些規定通常跟「應該」連結在一起，且不容質疑和挑戰，當父母規定孩子「應該」如何感受、想、聽、看、說，這些原來善意的價值觀，很容易造成孩子對自己聽、看、說、感、想的懷疑或羞愧，甚至隱藏，這些都需要透過探索而被覺察。參考自《新家庭如何塑造人》，P102-106。

待源自人類的生命渴望，也會從外在的比較裡形成，如小時候會渴望父母親的愛，當父母親給予擁抱，就會從擁抱當中去體驗到被愛。父母親的擁抱，就是孩子對父母親的期待，大部分的期待都是從被給予、倚賴他人所滿足，一旦沒有滿足，成為「未滿足的期待」，很容易轉移到其他關係上，繼續尋求他人滿足自己；我們對自己的期待，也容易放在外在他人環境，認為需要他人或環境先改變，我才會感覺較好。

在此層次需要做的就是探索並承認這些期待，找出過去未滿足的期待進而處理。許多期待是成人後的我們可以自己滿足的，無需再倚賴外在，有些則需要更深的去處理渴望，也就是過去的經驗，讓過去的經驗不再成為未了情節，影響到現在。

7. 渴望：人類共同所需要的內在要求，例如渴望被愛、被接納/認可、有價值、有目的、有意義、自由等。在成長過程中，渴望的滿足與否，對我們的身心發展、成熟度、對感受的處理有重要的影響，一個孩子若哭了餓了冷了有人照顧，滿足了生理、心理安全的渴望，自然會經驗到他人、環境是安全可靠信任的。若從小就受到冷落、指責、暴力對待，生理心理的受創容易使孩子感覺到自己不重要、不夠好、沒有安全感、不值得，對自我的價值感、自我照顧的能力是一種損傷。

成人的我們可以運用自己的資源、能力，滿足自己的渴望，從外求轉為內求，也能放下過去，活在現

在，發展出高自我價值和一致性的存在方式，不需要防衛、自我保護，與他人、環境互動，也會有自信、健康、尊重他人的健康模式，也懂得愛他人、照顧他人。

8. 自己(Self)我是...：指的就是我們內在整體經驗的狀態，所有的層次都能使我們感受到部分的我，我們是多面向的整合、是動態的、會變化，這些層面會形成對自己的信念、定位，這些又回饋到各個層面。當感受被壓抑扭曲、觀點受限且僵化沒有彈性、期待過高或不切實際，或者緊抓著過去未滿足的期待、渴望一直不被滿足，任一個部分無法被如實覺察、接納、處理，都會有自我價值低落、沒有能量、退縮的自我狀態，但若能如實覺察接納，使自己內在一致，進而轉化需要處理的層面，使自己達到更深的與存在一致，並展現真我於外在，這也就是薩提爾模式的目標。

使用「自己(Self)」是為了區別一般心理學的自我(ego)，薩提爾女士認為高自我價值正是生命力、精神、靈性、核心、本質的展現。

當我們的內在冰山，能達到和諧一致，並且能處在三個層次的一致性，我們會有較高的自我價值，尊重、認可、自愛，對他人也會懂得關懷、尊重、保有界限、給予協助，對情境(事件/社群)也會有所關注。

因此，從此角度來看煩惱，即便是關係上有煩惱，對個人而言，煩惱的調伏指的就是內在冰山從不一致到一致性的過程。

本文將呈現當事人內在冰山調伏前後的内容，看見此模式的介入後，如何讓當事人從不一致到內/外在的一致性，其中，個人內在的一致性，又可細分為三個層次的一致性，包括「與自己的感受想法一致--如實承認接納想法感受」、「與自己的自我價值一致--整合的內在」、「與生命力、靈性一致--being 狀態」。

(四)個人內在冰山的轉譯

個人內在冰山層次的用詞，容易跟佛教概念產生衝突，以筆者所遇當事人來說，當要探索「感受、期待、渴望」，初期會面臨當事人抗拒覺察未回應。

從佛教的角度，情緒就是受苦的來源，以五蘊當中的受蘊來說，受蘊有三「苦受、樂受、不苦不樂受」，²²苦受會增長嗔、樂受會增長貪、不苦不樂受會增長癡，修行過程，要斷煩惱如憂、苦、喜、樂、不悅、悅，這些感受都要逐一斷除；又，從十二因緣來說，渴愛便會取、有²³，就是對喜愛的產生渴求、貪欲想抓取，這種渴求、貪欲也被理解為期待，而這正是人因無明而生的因果輪迴，需要斷除。另外，佛法認為一切都是因

²² 林朝成、郭朝順著。《佛學概論》，台北市：三民，2020年，P46。

²³ 林朝成、郭朝順著。《佛學概論》，P65。

緣和合，都是虛妄不實的，所以沒有永恆不變的事，那麼對於關係，就不需要執著，這也被解讀為不要對關係有期待。

因為佛法教導，當事人在覺察內在時，因為擔心違反佛法，會不自覺的切斷與內在的連結、轉移覺察、否認，也就是對自己當下內在真實打岔，若不與自己打岔，也會指責自己。因此，當事人多回應「沒有什麼感受」、「我已經沒有期待了」、「我們沒有談什麼愛，只要他尊重我就好」，使煩惱的處理停留在表面。

薩提爾模式並非鼓勵人們要執著感受、執著滿足期待、渴求愛，此模式所提的個人內在冰山，指的是每個人當下所具有的，構成自我的多層次因緣，當人們受到衝擊而有反應，此反應是受衝擊後內在一連串複雜的因緣所產生的。這個反應若是重複性的發生，顯示內在可能有過去的情節，感受/情緒通常是最直接能連結到過去的層面，此模式覺察並承認的目的，正是為了化解過去隱藏的執著，與佛法無衝突，且是對自我因緣的深度覺察。再者，這裡的期待與渴望，是指在世間生存所需的精神性的渴望，就如同種子需要陽光、空氣，水，才能成長，人靠的就是被愛、被認同、被接納、有意義、安全等等，才能健康的在世間成長，信任自己與他人、懂得自我負責，能照顧自己，也知道如何照顧他人，因此，渴望、期待的滿足，並非要使人陷入執著，反而是若因匱乏、有太多童年未滿足的期待，便會轉為其他方式去貪求如金錢、權力地位、戀人的愛等執著的現象。因此，深入的探索覺察內在的冰山，有助於打開過去

未處理的部分進行調伏。

基於對當事人觀點的尊重，薩提爾心理師並不會去反駁、反對當事人的觀點，筆者會使用以下 4 種方式探索：1.借用佛菩薩的寬容慈悲，邀請當事人如同在佛堂或法會能真誠告白，勇敢承認自己內在的真實；2.在不違背教義的前提，詢問當事人「有沒有哪些感受是你斷除的？哪些是你一直無法做到的？」藉此帶出內在真實；3.在用語上作改變，對於期待，會從「你對伴侶有什麼期待」轉為「你覺得伴侶怎麼做、怎麼回答你，是比較好的」；不會使用渴望一詞，而是以封閉式問句詢問，「如果伴侶做到了，你會覺得被尊重、被認同嗎？」避開這些詞彙，可以減少當事人內在的衝突；4.若當事人透過引導而說出，因而陷入自責，心理師可運用客觀事實來回應，如修行幾年了？師兄姊都沒有這些感受了嗎？通常要幾年可以真正斷除呢？當事人若能從經驗和所知中回應，也會較願意敞開承認真實的內在。

(五)改變歷程的四大目標、五大要素

薩提爾模式以對人、對應對、對改變的信念為主要精神與指引，心理師在協助當事人的過程中，帶領當事人達到「提高自我價值、做出選擇、為選擇負責、一致性」²⁴四大總目標，成為更和諧健康自主的成熟個體，要達到這四大總目標，歷程中須產生「體驗性、系統性、聚焦改變、正向導向、運用自己」

²⁴ Dr. John Banmen 編著，林沈明瑩譯，吳佩璇校訂。《薩提爾系統轉化治療訓練課程》，台北市：旭立文教基金會，2003年，P2。

²⁵五大要素，也就是指改變的過程，並非煩惱的分析，觀念的輸入、方法的教導，而是運用當事人內在冰山的內容為素材，引導當事人進入整體、動態的改變。心理師的高自我價值、一致性是歷程中的最重要工具之一，即「運用自己」。²⁶此模式相信當心理師能活出高自我價值、真實一致，才能給予最好的示範，過程中才能帶給當事人信任、安全的體驗，感受到平等的關係，從互動的過程就開始進入改變。健全成熟的個體，應該是對修行佛法具有正向的效果。

五、個人內在冰山的改變與調伏四階段—佛法的擱置與介入

以下為筆者個人整合自己和工作經驗後，所運用的薩提爾模式的諮商歷程，非薩提爾模式的固定模式，可提供給心理師做歷程的參考；處理煩惱的歷程也與佛教方式不同，但希望提供給大眾、佛教徒檢視或反思個人內在的參照。

為了協助當事人調伏內在受苦冰山，從不一致到一致，心理師所設定的諮商目標為：1.覺察內在冰山，並承認、接納，達到第一、第二層次的內在一致；2.探索過去舊有模式的內在

²⁵ 出處同上，P19。

²⁶ 運用自己是薩提爾治療師的重要學習之一，治療師需經歷自我探索、原生家庭與關係的探索和轉化、整合的過程，並學習運用自己的各個面向，以人對人的連結和接觸加入歷程中，治療師不帶著專家的帽子，而是真誠與當事人互動，此為薩提爾模式一致性最當下重要的展現。參考自《當我遇見一個人》，P251-263。

冰山，看見過去對現在的影響，作出新的選擇-選擇改變；3. 調伏過去未了情節的冰山狀態，鬆動僵化規條、處理未滿足期待、低自我價值信念，進入第三層次的一致性；4.整合調伏後的冰山，重新面對自己與伴侶關係，為自己作選擇、為選擇負責，將新的選擇行動落實在關係當中。

為了達到上述目標，心理師需要運用的技巧包括基本的傾聽、同理、摘要、回應、「冰山歷程式提問」²⁷，探索後進行不同層次的調伏，包括對情緒的承認與接納、規條的調伏、未滿足期待的處理，歷程中以連結資源、體驗生命力、提升自我價值，以貫穿整個歷程，穩定當事人。

針對佛教信徒，筆者更運用了辨識學佛前後的差異、挑戰對教義的理解、分化舊有與新習的觀點教義、擱置佛法教義、運用佛/菩薩的慈悲存在、以及當事人過去與佛/菩薩連結的正向經驗等方法。過程中若遇到以佛法教導壓抑真實訊息的情況，會以符合當事人修持的目標為主軸，進行語言轉化、跳過敏感語詞等方式。

改變的歷程會經歷四個階段：建立安全信任關係、拓展探索與覺察、改變與調伏(轉化)、整合與落實改變。²⁸這四個階段

²⁷ John Banmen 著、林沈明瑩譯。《沙維雅模式冰山歷程提問範例》。香港：香港沙維雅人文發展中心，2010年。

²⁸ Satir, V., Stachowiak, J. and Taschman, H. A. (1983). *Helping families to chang*. New Jersey: Jason Aronson Inc. & Loesch, S. (1998). *Systematic training in the skills of Virginia Satir*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole

非線性歷程，是同時與來回發生的歷程，為了方便理解，筆者將以線性方式呈現。

以下就改變四階段說明：

(一)建立安全信任關係—探索與建立諮商目標

薩提爾模式心理師在接觸當事人前，需先準備好自己，處在高自我價值、一致性的狀態中，以欣賞、好奇認識當事人，以此建立安全信任關係。薩提爾模式的改變從「期待」開始，心理師聆聽的不是煩惱的細節，而是當事人關係互動系統、個人內在冰山系統，並一起設定當事人的諮商目標，此諮商目標可能與心理師相似或不同，需要經過討論而共同設定。

前面第三節的論述內容，即是心理師的第一階段資料收集，從接觸、聆聽當事人煩惱、好奇、探索當事人問題底下的內在冰山歷程，評估當事人的關係互動模式，探索互動模式下的冰山層次內涵，同時介入正向導向，聚焦當事人的期待。初期諮商重點在探索出「對自己」、「對對方」、「對關係」的具體可行期待，藉此形成諮商目標，薩提爾模式的自大目標「一致性、高自我價值、為自己選擇、為選擇負責」是過程中逐步引導當事人達到的指引。以下摘要整理第三節的期待與目標：

1. 就「疏離關係」而言，對煩惱的期待就是：即使意見不同，自己可以「不」受影響，「不」衝突，兩個人可

以好好溝通。此模式會將負向期待轉化為正向期待，如：期待自己更穩定、對方可以接納認可自己、雙方可以回到比較親近親密的關係，有好的溝通。諮商初期目標則是更加一致性、為自己的期待選擇行動，並改變過去的互動模式。

2. 就「控制救渡」關係而言，當事人一開始會希望得到心理師的建議，讓當事人可以幫助伴侶。但受苦者是當事人，要調伏的是當事人的內在受苦，且伴侶並沒有出現在諮商室。於是經過心理師的說明和探索後，當事人的諮商期待是：期待自己能穩定不受影響，並且能好好的表達自己的感受及對對方的期待，進一步是放下對對方的期待。諮商初期目標為覺察自己的期待，為自己的期待負責。
3. 就「暴力受暴」關係而言，當事人通常被轉介而來，多半是社工認為當事人情緒不穩定，有些人在訴訟期間需要支持，因而邀請當事人前來諮商，以安頓身心為主。針對關係的期待，當事人對於是否離開暴力關係通常是猶豫矛盾的。考量的也許是經濟問題、獨立生活的困難；也有許多是身為佛教徒應該還債、忍辱、慈悲對方、感化對方。諮商是以當事人生命安全為首，因此，即使當事人無法作出選擇，引導當事人真實一致，為自己身心安全負責，仍是首要諮商目標。諮商初期目標為提升自我價值、一致性。

從上述 1.2. 可以看到，即使關係樣貌不同，互動方式不同，

但是，人們想要的其實是相似的。諮商目標初期或許不同，但歷程中也不離四大總目標。

（二）拓展探索與覺察：揭露內在冰山歷程，邁向第一個層次一致性

心理師以「雙重聆聽」方式--聆聽「內容」，也聽「過程」，引導當事人從表面「故事」，進入內在「冰山系統」的歷程，使內在原來未被覺察、壓抑的、否認的，能逐漸的被覺察、看見、承認、揭露出來，並且接納，或者至少接納自己的不接納，如此能使自己內在達到第一層次的一致性。心理師的回應都連結著當事人的內在正向資源，鞏固當事人內在力量，如看見當事人認真、善良、很希望學好等特質、意圖，心理師創造不被評價的安全關係，使當事人慢慢鬆動、敞開、流動，當可以作到內在一致性，當事人會經驗到身心放鬆、也會對內在受苦較清晰。

前述三種關係樣貌期待，雖然有差異，可以各別詳述，礙於篇幅，筆者將摘要相似之處，及擷取出與佛法相關的內容，以下呈現當事人的內在冰山系統。

1.行為層面(行動、故事內容)

疏離關係：關係互動少衝突，彼此以禮相待，只談論事務，若遇到意見不同，當事人會選擇退讓，表面和諧，但是內在有苦難說。

拯救關係：關係變成一追一逃，當事人通常用說道理、

講佛法，引師父說的話、評論、要求對方，為了對方好，希望對方改變；對方卻疏遠、指責當事人；當事人感到擔心、困惑，甚至覺得委屈。

暴力關係：關係充滿言語、精神、身體暴力，當事人為了生存，會選擇相對安全的順從、忍耐、不理會，這是創傷事件。但是因為關係有情感基礎，當事人通常會經驗身體緊縮、冰冷、情感失控、認知和期待錯亂，然而因為有信仰，通常呈現高功能²⁹狀態，也因此會有極端失控、冷漠交替的現象。

2. 身體(覺察、體驗身體的各種訊息)

當事人多半溫和和有禮、面帶笑容、說話時沒有什麼動作、端正，遇到傷心痛苦時，身體會駝背內縮，或著呈現僵直、冷漠；對身體的覺察因人而異，有人很快就能發現談到什麼內容，肩頸會痛、胸悶，有些人對身體感沒有連結。對受暴當事人來說，覺察身體很快就會引發痛苦、難堪畫面，心理師需要給予支持與安頓，暫停更多覺察，避免當事人當下失控而更害怕面對自己。

身體往往會記住過去未了的情節和感受³⁰，心理師會

²⁹ 高功能指的是遇到創傷後，因原來的生活能力較強，仍可以持續生活工作，然，對內在情感層面，多屬隔離狀態，以避免影響正常生活。短時間能提供影響的緩衝，長久下來會影響身心健康，需要適時的處理。

³⁰ 參考自 Bessel van der Kolk 著、劉思潔譯。《心靈的傷，身體會記住》。新北市：大家出版。

評估是否要運用身體訊息，探索壓抑否認的感受，使儲存在身體而未處理的感受能被釋放流動化開。這當中通常隱含著對感受的負面評價，如「生氣是不好的」、「忍耐是應該的」，因而不自覺的把感受壓抑到身體層面，當事人若在覺察過程中能辨識出這個負面評價，心理師就可以先處理對感受的負面評價。

3.應對姿態(不一致姿態)

當事人面對衝突、無法控制、受暴，與大部分的人相似，如下：+

疏離關係：關係走到疏離，即是以「打岔」應對，只要沒有太多交集、不要覺察自己內在所感所想，就不太有衝突了。在這之前，當事人最常出現的是「超理智」和「討好」，講道理、談佛法、認為這樣是冷靜、平靜、忍讓、包容的表現，且不說自己的想法、感受，是「無我」的展現，即使委屈，當中也會帶有「我這樣是好的」的評價而更選擇討好。

拯救關係：時常以分析、評論的「超理智」方式應對，並借用佛法、師父所說的話，說服對方，很容易因為對方不接受因而「指責」，且不容易覺察自己的「指責」模式，對於覺察探索自己，是很敏感的。

暴力關係：「討好」對方以求生存，但往往無效，因而「打岔」，不理會、任憑對方發怒；偶爾也會「指責」

對抗回去，因為力氣小、言語又容易激怒對方，結果通常更慘。這個「打岔」嚴重的話會出現解離，失去現實感、自我感³¹，若沒有隨時間消退，容易影響生活功能，甚至影響訴訟、爭取扶養權等後續議題，但因為仍然有佛法、同儕的支持，當事人對外通常看起來是和諧穩定的，也能保持安定，難以判斷內在的受苦真實狀態。

4. 感受(情感、情緒)

當事人對感受是敏感的，心理師引導覺察、對當事人感受不評價，當事人通常能覺察與承認的感受，較能承認的是不安、受傷、無奈、挫折、無助、沮喪、害怕。當與身體連結，從對身體的覺察進入，逐漸能覺察到更多情緒，包括生氣、孤單、寂寞、傷心、恨、憤怒、不安、恐懼。但過程並非順利，有些當事人會在說出來後，立刻指責自己「我怎麼還會這樣」、「我不應該有這些感受」，有些當事人則是會有「卡住」的反應，從這裡就可以假設，當事人對感受是有評價的，心理師正向肯定當事人對當下的覺察與承認，並探索對感受的評價為何，如「你覺得你允許自己生氣嗎？你能接納自己擁有生氣嗎？你對生氣有什麼想法/評價？」。

5. 感受的感受：(對感受的決定、評價所產生的感受)

學佛過程中，常見對感受的評價是：生氣、憤怒是不

³¹ 參考同上。

應該的，這就是嗔恨心，應該要斷除；傷心難過是丟臉沒用的，佛教也說這本身就是一種苦，是虛妄無明所生，應該要斷除、學佛那麼久了，不應該再升起些感受。除此之外，也包括學佛前早有的評價，如：生氣是不對的、情緒不能解決問題、有情緒是情緒化不討喜、情緒不重要。

因對感受的評價，當事人常會採取壓抑、否認、忽略、扭曲來處理內在感受，且因為對自己居然擁有這些感受，又會產生：羞愧、丟臉、內疚、罪惡、更大的憤怒、憎恨等感受，這也是當事人不能表達感受的原因之一。尤其當佛教教義教導情緒是虛妄的、情緒會導致受苦，所以這樣對情緒的評價，就會更加深當事人刻意斷除感受，最後形成一種無連結的平靜。

對感受的評價，因為過去經驗又疊加教義，有時候浮出的冰山，反而會在當下被否認或壓抑住。這時心理師便可以核對當事人的擔心，肯定當事人修行的決心，同理內在複雜的苦，運用佛/菩薩的存在與慈悲、不懲罰，鼓勵當事人放心的坦承，也幫助當事人覺察此評價從何而來？是學佛前或學佛後而有，讓當事人看見舊習性的影響。基於修佛的願心，許多當事人會願意選擇面對舊習性。感受也會因為被承認而身心更放鬆。

6.觀點(價值觀、規條、解釋、預設立場、想法、信念等)

常見的觀點是「家和萬事興、和諧圓滿」、「夫妻就是

相欠債、這是因果業力、應該要受」、「做人不能太執著、太堅持己見，應該要無我」、「應該要多看對方的優點，記得對方曾經對自己的好，應該觀功念恩」、「修忍辱就是應該要忍耐，不要太計較得失」、「應該要放下、不要執著、不要想太多，放下執著、不要妄想妄念」、「應該要對他人寬容慈悲，修菩提心」、「逆境才會成長，這是一種增上緣」、「做人就是要善良、不要說難聽的話」、「見他人犯錯應該幫助他」……。

除了上述價值觀，許多觀點也基於許多預設或想像而來，「如果我做的好，事情就不會發生，是我的錯」、「如果我忍耐原諒幫助他，以善對待他，我相信他一定會懺悔改變」、「他應該要學佛才會解脫」，這樣的預設與想像，因為與教義相似，因而使當事人更加相信與選擇忍耐和勸說對方。

許多觀點、價值觀似乎成為了僵化的「規條」，很難鬆動，特別是連結著自我價值和生存安全的規條，更不能輕易的挑戰。心理師需要先接納當事人，不帶評價，尊重並理解他的佛教教義，先將教義作擱置，探索「本來的想法是什麼？」，有些當事人就能自在放鬆的說出更多未說的真實想法。如：

「我為他付出那麼多，他不應該這樣對待我」、「那些道理我都知道，但是沒有用，我就是做不到」、「真的有因果業力嗎？做錯的是他，受苦的卻是我」、「我真的很討厭他、恨他、覺得噁心、希望他死了最好」、「學佛那麼久了，

我居然還有這些想法」、「我很想死、想殺了自己，但是佛說自殺是最大罪業」、「其實沒有他我活不下去」、「我是不是被佛祖拋棄了」。

其實當事人心中更深的信念則是「我沒關係、我不重要」。當碰觸到這深層的信念，當事人不自覺的會以佛教就是要我們「無我」來抑制當下傷心的感受，但是眼眶泛紅、聲音變小。心理師需要覺察這些變化，再次保證不評價、以及佛/菩薩會接納等，緩和當事人內在的自責。

其他還包括「我沒有價值的、我是不被愛的，不會有人真心對待我，我要去佛菩薩身邊」、「絕對不能犯錯」、「伴侶關係就是義務關係」、「不知足感恩的人不會被喜歡」、「生氣計較的人是不善良的」。從這些更真實深刻的內在信念、應該可以瞥見更久遠的影響，心理師從此便可大膽假設：許多觀點、規條、信念，不是學佛之後有的，是更早之前就烙印下的。但是否要處理到過去，則要跟隨當事人當下覺察後的反應和選擇，有些當事人清晰明瞭後，很快能放下過去，回到現在，且立刻就有新的行動。

7.期待：(期待會隨著對自己的覺察而不斷改變，諮商目標也會跟著改變)

一開始要覺察自己內在有期待的，如一般人會期待快樂、對方更愛自己、對方懂懺悔、兩個人回到以前相愛的互動等。當事人通常難以將期待說出口，因為擁有期待和

說出口，便彷彿意味著自己是「我執」、「自私」、「修持不足」。在諮商初期，所描述的期待會符合佛教義理、且要是利他的，如更平靜、把每件事情做好、誦經、可以消除痛苦、放下對對方的期待、幫助對方離苦、關係沒有衝突、可以做到忍讓對方等等。

但是從姿態是「指責」的當事人論述中會發現，當事人除了對自己有高要求，對伴侶也有高要求，希望伴侶跟自己一樣，也要知錯、懺悔、謙虛謙卑、認同自己的佛法學習、期待伴侶放下指責、不要有負面情緒、放下自己的觀念，聽從當事人所學習的佛法等。這類的當事人對伴侶有非常多的明確期待，也因此，當伴侶沒符合當事人期待，當事人實為生氣、鄙視，又因為不能生氣而轉為忍耐、包容，這也是許多伴侶會指責當事人自以為是、過度迷信、不懂同理他人的原因之一。

這些期待裡，有著共通的模式-「一人好、一人就是不好的」，如蹺蹺板，我是對的/好的，伴侶是錯的，相反的伴侶是對的，那我就是錯的，事實上這與佛法所說「平等、無分別」是不同的。因此，心理師可以作出一個假設：「我好、你不好」、「你好、我不好」³²這個模式是過去所形成的。當我們看見了自己或他人不足處，學習到對/錯，好/壞的評價，若未覺察，很容易成為顯而未覺的不一致姿

³² 參考自 Thomas Ohlsson, Annika Bjor & Roland Johnsson 著、黃珮瑛譯《人際溝通分析：TA 治療的理論與實務》。台北市：張老師文化。

態，影響對自己、他人對自己的反應。

這些期待繞著：要做好所有的角色責任才是好的、當善良的好人(男人/女人)、要完美，要學佛、期待自己不能犯錯。這些高期待會放在對自己與伴侶身上，顯然是未學佛前就有且帶著這些期待進入佛教的修行，如若表現不好、不如自己預期，自責的傾向會較未修行前強烈。特別對受暴當事人而言，很容易歸因是自己的問題，忽略對方行為的危險和錯誤。

對關係的期待：一起學佛、和諧、沒有衝突。深入內在體驗後會說，希望兩個人更親近、牽手到最後、圓滿(當事人很少用愛、親密的字眼)

如前所述，期待因為容易被解讀為慾望，因此在此階段，心理師需要先做簡單的調伏，方法是：1.運用佛/菩薩的存在與慈悲力量，前提是當事人有正向的連結經驗，創造佛/菩薩在現場一般，當事人能真實告白；2.擴大期待下的善意、渴望、符合佛教義裡的目標，如提問「從你關心與愛的角度，如果他作到哪些行為，你會感覺放心，好像他也在解脫的道途上？」。讓當事人感到安全，確認自己在修行道途上是重要也是對當事人的尊重。

諮商初期在期待與目標的設定上，是層層的揭露與核對，最貼近當事人內在的期待是：

期待自己懂得化解內在不舒適的感受、和諧一致、真

正能理解伴侶、接納伴侶；期待伴侶真誠開放的接受自己、對自己態度溫和友善、支持肯定自己、願意溝通、嘗試接觸佛法；對關係的期待是親近、靠近、彼此能分享、互相信任感受到愛與被愛，當能如此坦承這些期待，當事人內在會更加清明，也容易判斷何以受苦。若過去有些關係上的未了情節，如伴侶有過外遇、不理會當事人被外人或伴侶家族的人欺負、賭博負債等，則需要核對關係是否要繼續下去，大部分當事人會選擇想繼續關係。因而心理師就需要處理兩個人的未了情節，進入關係修復、重建信任、原諒、放下的歷程。

8. 渴望(人性普遍共通的)

期待是滿足生命渴望的具體行動，是一個人生命核心的精神性需要，當期待能被滿足，生命會得到滋養。然而這部分對當事人更是挑戰，難以覺察和承認，這跟否定貪愛的佛教教義有關。心理師需要進行：1. 語言的改變：不說渴望，直接說出渴望層次的內容，如被關心、被尊重、被接納、被認可，當事人會比較容易承認；但是對於被愛、親密等需求，則不是那麼容易承認；2. 教育：說明此為健康的渴望，如想喝水，喝了水，那渴望被滿足，會讓人放下還是更執著？以此來符合教義方向，化解當事人誤會人性的基本渴望等同貪愛的價值衝突；3. 再次點出符合修行的願，當對自己他人關係期待被滿足，意味著利他、自利的成就，如此的願心是否是修行所渴望的呢？當答案是這願的渴望與修行願力一致，當事人也較能安心的承認與接

觸渴望。對暴力關係的當事人言而，若想持續修行，當事人都同意，身心健康、安全、拾回健康自我是重要的，如此也更願意信任心理師，坦承自己真心的渴望。

9.自我：我是

當當事人尚處在這本文所指的三種類煩惱關係中，且用不一致的姿態應對，自我價值是低的，也會覺得自己沒智慧、修行不足、感受到不夠好、沒有存在感、像工具人、甚至是破碎的。這時當事人便會不自覺依賴於外在行為表現、他人認可，如仰賴師父、師兄姐，希望得到他們的欣賞、接納與認可，才會感覺自己是夠好的。心理師接納當事人在煩惱中自我的評論，同時，對當事人的每一個回應，都需朝接觸與連結當事人能力、資源、正向個性特質、善意、力量等，如「你肯定很用心、也持續努力地想提升自己」，這時即使當事人對自我的認知是負面的，因心理師的回應，是站在當事人真實發生的內外情境上，當事人也會因為真實發生而逐漸看見與接納自己，鬆脫負向評論。

但是，過多對自我的強調，也會使當事人覺得觸犯我執、誇大自我的價值觀，心理師若要在此層次調伏，可以再運用的作法是：1.先不作欣賞，只作到承認不否認；2.輕輕帶過先不作認知上的落實；3.運用佛/菩薩會如何看當事人、是否也會肯定這些正向特質，增加其被接納的感受；以此讓當事人能更與自我感一致。

當事人經驗著覺察、辨識、承認、如實地說出在求生存姿態下，隱藏未顯的內在冰山，如實接納這就是我內在真實的狀態，這個過程，就是從原來內外不一致到一致的歷程，也就是一致性的第一層次，如實知、如實承認與接納。

(三)改變與轉化：轉化過去影響、整合到現在——一致性的第二、第三層次

改變在探索歷程中就開始發生，許多當事人表示：明白自己發生了什麼，也看到自己內在其實是逃避、壓抑、不願意負責，有些當事人很快就領悟自己潛藏的執著後就放下，自己會調伏感受、鬆動觀點，放下原來的想法和期待。心理師做的就是協助整合自己調伏後的內在冰山，練習運用一致性的姿態溝通互動，這已經邁向第二層次的一致性。

有些當事人，則會在互動的過程中，意識到自己仍受困、卡住或者放不掉冰山的某個層面，或者發現自己原來不是自己所以為的友善、打開某些壓抑許久的感受，內在出現或者進入一個恐懼、掙扎猶豫、不知所措、混亂不安的狀態，也就是改變過程中常見的「混亂階段」³³。在這個階段，心理師需要讓

³³ 混亂指一個原來熟悉的系統，以一個我們無法預測的方式運作，因無法預期而失去原來的熟悉感、安全感。混亂是改變的歷程，提供了有利的改變情境，承認並運用混亂階段作為改變的歷程，它接納人們對未知的恐懼、焦慮、不確定和驚慌，薩提爾女士認為這是意義重大的過程，心理師所有的介入，都會造成來訪者的混亂，本文在此才提出「混亂階段」，特別要說明的是整體身心失序鬆散的狀態。出自《薩提爾的家族治療模式》，P128-134。

此刻的恐懼不安正常化，並灌注接納、愛、希望、堅定，陪伴當事人進入體驗，以幫助當事人能在混亂過程中保有信心、穩定。以下說明心理師介入調伏、進入混亂、與共創的歷程：

1. 擴展不同系統的覺察、看見並尊重佛法護持的心、挑戰當事人

(1) 引導當事人好奇內在冰山的佛學義理理解和應用，是否在學佛前也有，從何而來？心理師挑戰當事人的理解脈絡

當事人若會卡住、堅持一些觀點，如：習慣以超理智應對的人，很堅持自己所接受的佛法教導要被聽見、接受，因為這是對的，但「超理智」姿態是過去就存在的不一致姿態。當事人認為，感受是虛妄不實，不應該有情緒，覺得這是佛教教義，但「不應該有情緒」是從「原生家庭」習得的，也是舊有的；其他包括「應該要善良、應該要忍耐、人不應該自私，應該要寬容慈悲」等，雖然看來都與佛教教義相同，然而透過覺察，會發現都是過去就有的，對善良、忍耐、自私、寬容慈悲的定義，也是過去所認知習得的，但其內涵是否是真正同於佛教教義所定義不無值得探討與反思之處，不同當事人對佛法的深入程度不同，就有不同的解讀。

有些當事人認為伴侶「應該要跟自己道歉」，此為當事人的真實想法，但常難以承認是自己對對方的要求，會站在一個較高/我是對的/為你好的位置，認為是「對方應該學習懺悔，

才能解脫」，這個期待如此執著，大部分跟童年「未滿足期待」有關，譬如曾經被爸媽誤會，但爸媽不僅沒說明道歉，還指責當事人，當時沒有人可述說、心裡的苦沒有被化解，形成未了情節，導致現在伴侶關係中有相似的，自然也就緊抓不放。也看到有些受暴當事人，即使伴侶有暴力行為，除非伴侶同意且不再怪罪當事人，否則當事人不敢離開、深怕犯錯，這種對他人生氣、暴力、以及有權力者的恐懼，幾乎可以從童年與父母/照顧者的互動中看見重複的模式，好比暴力的父/母；最容易深陷且無法自拔的是，覺得自己是糟糕的、沒有價值感、自我憎恨、自我厭惡，這往往與童年父母/照顧者如何對待我們有極大關係。

心理師需要接納、尊重當事人對佛法的相信，也邀請當事人好奇對佛法的理解和應用，是否將學佛前就有的習性帶入，幫助當事人看見舊有的冰山。然而，在覺察舊有冰山時，特別是在觀點上的「規條」，若與佛法義理和戒律相似，當事人內在會升起矛盾衝突，想改變但害怕背離佛法/師父，選擇更加捍衛自己所學，不容質疑挑戰，而歸因自己學佛學的不夠好，使內在認知較和諧，但其實是不願正視自己內在冰山的不一致。

心理師除了探問不同層面學佛前與後的相似，也會運用當事人對佛陀/菩薩信任的心，面質、挑戰當事人對佛法的理解，如「你所堅信的正讓你受苦，你真的認為佛法/師父對你的教導，是為了讓你更加痛苦嗎？有沒有可能你理解錯誤呢？」、「這份堅持，使你那麼痛苦，你經驗到的佛陀/菩薩，難道不會心疼不捨嗎？」，許多當事人因為這樣的挑戰因而放鬆，重新開始好奇

想釐清真正教義是什麼？也開始對自己產生同理、不捨的心，有些人也說出「我其實也覺得有問題，但是我不敢問師父」，有人會說出自己在拜佛時，感受到佛陀/菩薩的經驗，這樣的鬆動，會再次引發混亂，然而因混亂就有機會開展其他可能性。

(2)擴展至原生家庭的探索，分化與擱置教義

當事人開始鬆動自己原來的堅持，也發現自己在學佛前就有相似的價值觀、方式等，心理師就可以先將過去與現在所學作分化，並邀請當事人「擱置教義」，探索既有規條、期待等，從中覺察從何而來、如何影響自己。

來源通常與「原生家庭」系統有關，或者過去重大創傷事件有關，心理師同樣應用冰山提問、生命力連結等方式，打開過去系統視角、以及時間的脈絡，可以探索與展開的提問如下：

- A.應對姿態：你從誰身上學到這些方式(討好、指責、超理智、打岔)?你是怎麼學到這樣的方式對待自己呢?
- B.身體：若感覺到胸悶，你現在感覺到胸悶，可以貼近胸悶，覺察這個胸悶從何開始？很多年了嗎？如果有些情緒感受，你覺得是什麼？
- C.感受：你所學習的佛法是怎麼談感受的呢?跟你原生家庭所說的一致嗎?你有發現你用過去的方式在理解佛法嗎？過去你都怎麼處理你的感受？在你的原生家

庭中，可以分享感受嗎？有沒有哪些感受是不可以的？你曾經跟父母說過你的感受嗎？當時經驗如何？貼近感受，你覺得像幾歲的你？當時的你發生什麼事？能不能練習感受你的感受，不再推開？

D.觀點：這些觀點是你學佛以前就有，還是學佛之後才有的呢？你好奇過這之間的相同與不同嗎？你同意這些觀點嗎？這些觀點、價值觀(包含對感受的觀點)是怎麼學習來的呢？是否已經成為規條？這個規條帶給你的感受是什麼？當年你遵守或沒遵守，會發生什麼事？父母的回應是什麼？過去因為這些觀點，為你帶來了什麼？你有付出什麼代價嗎？

E.期待：當時的你，有過哪些期待(根據當事人所提情境)？你會希望從父母身上得到什麼？你有從原生家庭中學到怎麼表達或滿足期待嗎？你過去最希望誰滿足你的期待？當你期待沒有被滿足，你的感受是什麼？你會對自己有什麼感覺？

F.渴望：如果你所期待的都達到了，在你的關係當中，你會滿足什麼？過去作為孩子的你，你想要得到什麼？你有從父母身上得到你要的嗎？你能承認這是你想要的嗎？當年的你沒有得到被愛、被認可，那是什麼感受？你會怎麼想你自己/父母？你可以接納過去的你，現在已經長大了嗎？現在的你是否仍然需要從父母/伴侶/師父那裡得到認可，你才感覺自己是有價值的？你的渴望一直沒有滿足，是什麼讓你仍然可以成長到現在，

並且擁有那麼多美好的資源特質能力？

G.自我價值：當你得不到你想要的，內在對自己的感覺如何？過去誰曾經讓你相信你不是重要的？你從哪裡學到用外在行為來決定自己？你的感受不好，真的代表你這個人不好嗎？經歷過那麼多痛苦的事情，你現在在這裡、活了下來，你是怎麼做到的？你覺得在佛陀/菩薩眼中，你是怎麼樣的？

這些提問都在內在冰山不同層次遊走、深化，目的是逐漸分化過去和現在，也分化舊有習性與佛法的新知，以成人的自己辨識過去的經驗，透過探索過去內在冰山，如從「原生家庭系統」中學到「應該要善良」、「要付出照顧他人」，如此才能被愛、被認可，理解何以自己到現在還如此堅信和努力，可能都與過去未滿足的期待、渴望有關。由此可知，執著通常是發生在童年的匱乏狀態，並非滿足而貪求所造成的。

另外，許多當事人，對於伴侶、道場的師父、佛陀/菩薩，有著「權威者」的投射現象，小時候面對某位權威者(父母、家中長輩、老師、同儕)，給予批判、指責、懲罰、嘲笑等反應，或者回應「你這樣我就不要你」等，過去的自己，基於害怕不被愛、被遺棄，為了求生存，因而發展出許多獲取安全、被認可的不一致模式。不管是積極的滿足他人期待、失功能性的引發被關注，都有機會成功得到不被懲罰，被認可。若是被認可，未來也會持續討好滿足他人，但是內心的不安、恐懼從沒有消失過，長久下來可能影響神經系統。若未覺察分化，原生家庭

的關係、伴侶關係、信仰關係重疊在一起，使當事人深陷恐懼當中、害怕犯錯做不好，仰賴伴侶、師父，甚至想像中的佛陀/菩薩的認可，最後失去自己的力量。

若能以現在的自己，看見或感覺到過去委屈無助脆弱的自己、看見過去未滿足的期待，當可以覺察、承認、接納，當事人通常會產生對自己深刻的憐憫、心疼，自然會願意放下對自己的指責，且跟隨心理師去看見當時美好的自己。眼光會從糟糕的事、糟糕的行為等於糟糕的我，轉向理解成是遇到糟糕的事、沒有學到正確的行為，而小時候的我是需要被關注和正確教導的。到此，當事人會對自己增加更多的寬容和理解，內在更加和諧。

2.運用佛法資源轉化存在性恐懼的我

走到此階段，當事人內在通常是赤裸、脆弱的，但也是感動觸動的，很多纏繞在心靈的束縛逐漸鬆脫，身心能感受到能量流動、舒適、平穩、平靜。然而，有些人經歷分化或擱置教義過程，彷彿剝去當事人能存活的最後一道防線，內在湧上的是恐慌、恐懼不安、崩潰，這些感受太痛苦，當事人會不自覺的更執著學到的規條，造成更強烈的分裂、衝突，並經驗到整體的負向自我、無價值、無用感，宛如童年創傷再現。³⁴此時

³⁴ 童年的創傷會烙印在記憶系統裡，記憶著當時的體感、感受、聲音、畫面、傷害者說的話，生命本能的會關閉記憶，以使自己得以生存，但不代表創傷經驗消失，一旦被觸發，記憶被開啟，所以經驗隨之湧上，這就是創傷再現。參考《心靈的傷，身體會記住》，P185-204。

若要進一步鬆動，都可能威脅到當事人，因此，需要非常謹慎當事人的狀態，避免當事人進入解離狀態。³⁵

(1)允許生存威脅、失控感在內在發生

覺察到童年經驗對自己的影響，甚至要鬆動原來堅信的決定，如「我不夠好，不應該犯錯，應該要努力做對」，會經驗到恐慌不安，因為這如同失去了佛法依靠，也就是失去了存活的唯一方法，內在深層烙印過去童年的死亡威脅、自我存在的威脅與恐懼(如：童年被暴力、被拋棄的創傷經驗再現)會逐漸湧上，彷彿要淹沒當事人，當事人會說「我好像快要消失了、不能呼吸」。

當當事人此刻所有的狀態，正處在恐懼痛苦當中，心理師的陪伴和穩定、信任允許，在此刻至關重要，這是當事人最脆弱、最赤裸、最一無所有的片刻，也是最敞開、最流動的片刻。心理師保持與自己的生命力連結、與當事人的生命力連結，敞開自己、全然接納所發生的歷程，踏實穩定的安在於當下，肯定當事人此刻發生的，如此才能幫助當事人安全的穿越這股如大浪淹沒的恐懼感。

(2)運用與整合生命力--心理師、當事人

³⁵ 解離呈現的形式包括迷失、崩潰、被拋棄以及與世界隔離，還會感覺不被愛、空虛、無助、受困且頹喪，好像同時知道也不知道。參考自《心靈的傷，身體會記住》，P132。

當事人會進入一種毫無頭緒、未知的狀態，心理師需要非常細膩的觀察、靠近，運用自己的感官去感受當事人的感受，除了同理、運用聲音、語言與當事人連結，也引導當事人運用身體、呼吸等方式與自己連結，也與所處情境連結，讓內在所經驗的感受持續流動。這時，信任並等待是重要的，當事人在與心理師、自己、情境連結下，會逐漸舒緩、安靜下來。心理師整合當事人的特質、能力、所有學習等，深化當事人與自己生命力連結的體驗，穩固當事人的當下。但是，此刻猶如剛出生的嬰兒，是赤裸沒有任何防備的，心理師要開始幫助當事人回到現實、建立安全感。

(3)運用當事人與佛/菩薩連結的經驗為資源

心理師可以運用當事人提過的修行正向經驗，特別是佛/菩薩，譬如：你說你看到菩薩會感覺他陪著你，現在你願不願意觀想、想像你看見的那尊菩薩在這，他正看著你、陪著你，你願不願意直視菩薩，讓他與你同在，讓他了解你的苦，把你的苦交託給他，他就在你內在、沒離開過，是嗎？因著引導，菩薩在當事人內在現身，當事人、心理師、菩薩彷彿三者共同連結在一起，進入一個沒有時/空間界線、溫暖、安全的場域中。

當事人會釋放出對死亡深層的恐懼，逐漸感受到一種安全感、支持感，當事人的回饋是「我覺得很溫暖、不再害怕」、「我知道我不是一個人」、「我感覺到我被深深的愛著、守護著」、「我知道我所愛的人、愛我的人一切都平安」。

(4)與生命力一致

心理師在此刻可以持續推進，引導當事人去連結菩薩，「如果你連結菩薩，你能看到在菩薩眼中的你嗎？」，或者從內在去連結面對問題的智慧，向內在的菩薩提問，「你能不能問問菩薩，是否要離開關係？菩薩會拋棄你嗎？」等問題，當事人通常會感受到內在回應，這個回應大部分是：你一直都很好、你可以勇敢地離開、你要學習愛自己、尊重自己、你已經在我身邊了等等。

這些回應，帶給當事人極大的轉化力、感動，當事人、心理師都在此同時經驗到一種巨大的能量感。當再度回到內在冰山核對整合時，當事人會描述：自己是有力量的，自己是夠好的、值得自己尊重，對自己過去的辛苦會升起憐憫心、也對過去的無知會升起寬恕的心，不再期待自己要做到完美；同樣，也會對對方生出憐憫、寬恕的心，明白自己是改變不了對方，而不再執著對方要道歉或改變。甚至有人會說「我終於明白為什麼會遇見對方，現在我真的很感謝他」，不僅與自己和解、也願意與對方和解。

筆者認為，這就是薩提爾女士所說的一致性的第三個層次-生命力是普遍性的連結著，與心理師、當事人、佛/菩薩，共創當下的和諧一致。

(四)、整合與回到關係中落實改變--關係的一致性

當當事人內在較和諧、穩定，心理師在引導當事人回到現在的親密關係煩惱中，探問當事人想要什麼？對於想要的，想

要如何做?有些當事人可以清楚說出具體的目標和行動，有些會說問題已經不再是問題。

薩提爾模式非常重視「承諾」，尤其當自己有了新的決定，會給自己承諾，在日常生活中冒險去實踐。願意留在關係中的當事人，通常會希望能在關係當中持續學習一致性。

此模式鼓勵伴侶關係可以朝向「關係的一致性」，指的就是兩個人都能真實分享自己、關懷尊重自己、也考慮與尊重對方的獨特性與立場，並以當下情境作覺察和選擇，包括選擇如何回應。這意味著彼此是可以分享脆弱、真實、不為人知的一面，且願意了解並連結彼此的感受、脆弱。這是一個彼此都需要投入、開放，「施」與「受」在當中是平衡流動的，沒有任何一方需要犧牲自己、讓出權益，如此也才能真正產生「我們感」。³⁶因此當事人所想邁向這樣的方向，就可以持續在內在深化、穩定。

改變不斷在發生，心理師的每個回應，都朝向當事人的目標前進，當覺察到舊有模式的影響，就像佛法常說的「習氣」，佛法中透過持戒、布施、忍辱等波羅蜜的修持，調伏自己的身口意，但習氣若源自未了情節，隨著年紀增長，自然會忘記當時的匱乏、傷害是什麼，探索過去、調伏當年的烙印，整合到

³⁶ 透過對自己一致、對對方一致，兩個人身心靈皆投入在關係中，發展對彼此親密伴侶身分的認同感，行程共有的故事和經驗，會發展「我們」的共同感，包含「我」、「你」、「我們」。參考成蒂(2019)，《我們之間-薩提爾模式婚姻伴侶治療》，台北市：心靈工坊，P424。

現在的成人狀態，選擇內在與佛法教導一致的行動，這是心理諮商所能帶給信徒的輔助。

結論

佛法稱生命的本質是苦，佛陀以四聖諦教法——苦集滅道——來說明生命的真諦，及離苦之道「知苦、斷集、滅苦、修道」，簡單的說，就是要我們認識苦是什麼，要了解苦是如何產生的？接著要阻斷苦的產生，運用正確的方法滅除苦。³⁷

何以有苦？佛法根本核心教義是「緣起法、無我論」³⁸。「緣起法」談十二因緣法，世間一切皆無自性，依緣而生。³⁹薩提爾女士看待「事情」的觀點也是如此，認為事情的發生不是一個因、一個果，是多個原因所造成的，⁴⁰她把療癒的範圍拉到原生家庭、甚至三代家庭的影響，也就是要讓人具體客觀的看見多因素對一個人的影響。原生家庭是第一個成長的地方，若父母、環境在與孩子互動時，都只給簡單的解釋和結論，如「我都是為了你才不離婚」、「你就是不努力才考不好」，忽略情境中有非常多因素交織，孩子很容易被養成「一因一果」的思維方式，父母若沒有給予引導、思考，學校教育又充斥著標準答案，那麼孩子自然而然也就不知道世間是諸多因緣而生，其思

³⁷ 參考自林朝成、郭朝順著。《佛學概論》，P45。

³⁸ 參考自林朝成、郭朝順著。《佛學概論》。

³⁹ 參考自林朝成、郭朝順著。《佛學概論》，ch3。

⁴⁰ 參考自《薩提爾的家族治療模式》，P14-15。

考角度、認知方式、互動方式，自然會固守原來父母/照顧者/師長所教導，以求安全認同被接納，這就是造成習性的過程。

佛教談「無我」，指出沒有恆常不變的我，我是五蘊依諸多因緣和合的我，⁴¹若因緣內涵為負面，將此當真，也就執著了我是糟糕的，反之，若因緣內涵為正面，也將此當真，也就執著了我是對的、我是好的。不管是糟糕的、對的、好的，事實上都不是真我。薩提爾女士談到生命力、自我價值為人的本質，人們以多個面向經驗認識我，並了解我何以成為現在的我。從身心發展來看，孩子的「我」是從被定義、被標籤開始發展的，⁴²探索過去的目的，並非找因，而是覺察「如何成為」的脈絡，冰山理論是提供探索的工具，例如：記憶中某一次打雷嚇哭，父母回應「你怎麼那麼膽小、愛哭鬼」，或者「你是烏龜嗎？動作那麼慢」、「都是你惹我生氣(說的就是你要為我情緒負責)」，孩子自然會學習到「我是愛哭鬼、我很膽小的人、我是動作慢的人、我會害別人情緒不好」，當這些話語重複，也就建構了孩子以此為我的概念，探索過去，了解形成的脈絡，就有機會重新檢視當年那些話語的諸多原因，化解當年身心未

⁴¹ 參考自林朝成、郭朝順著。《佛學概論》，P141-143。

⁴² 因為大腦、身心發育尚未完成，認知功能、抽象思考能力是隨著年紀而成長，對於我是什麼、我是誰？我的身體、思考、情感等等，都是模糊不清，即使有明顯的個性和反應，概念上也不懂乖是什麼、懂事是什麼，其他如「你怎麼那麼愛生氣、男人要勇敢、老大應該照顧弟妹、要懂得讓給別人」，我們就是從這些對行為、個性、反應、情緒的描述，建構形成我是怎樣的人，以及我應該成為怎樣的人，這個被標示、概念化的過程是生理上的自然，也是心理上的必然過程，為發展心理學的範疇。

成熟的單一理解，讓內在能與生命力一致，展現智慧、善、各種能力與力量，不談無我，但談的是變化流動充滿能量的生命本質。

佛法教義先說「無我」為真諦，再說戒定慧、八正道之修行法，目標都是斷、滅身心認知都是真實的想法、念頭與需求，但對很多本來就受創而不自覺會以切斷感受、解離的人來說，這很可能加深身心症狀，以為沒有自我感、沒有太多感受，就是「無我」，因而陷入靈性逃避⁴³。心理學家也是佛教信徒的

⁴³Brant Cortright 所著《超個人心理治療：心理治療與靈性的整合》中提到，心理學家 John Welwood 率先提出「靈性逃避」(spiritual by-passing)一詞：指的是以靈性觀念眼是逃避的防衛機制。靈性逃避的幾個特徵如「不想表現憤怒，認為這是『不害』，很可能逃避憤怒但以嘲諷方式表達；不想挖掘過去，認為這是『活在當下』，其實是害怕面對過去沒有真的放下」。這種靈性逃避，反而使心靈結構更加糾纏，修行中鼓勵斷念，若未釐清當中的防衛機制，很容易導致心靈的危機。上述引自 Brant Cortright 著，易之新譯，《超個人心理治療：心理治療與靈性轉化的整合》，台北市：心靈工坊，2005 年，P268-271。心靈的危機是靈性修行另一個要謹慎面對的議題，蘇進庭、呂旭亞心理學家提出：「靈性危機(Spiritual Emergency)所指的是宗教或靈修 追求者在靈性發展過程中，神秘靈性經驗突然降臨進入其生命，經歷一種非常態的意識狀態，但追求者的心力準備度尚不足以承接這具大的變化，以致於產生混亂失序、目眩眼花等狀態，他們對原有的價值信念產生困惑、對自身無法統合、患得患失、失去基本的現實生活能力。他們也可能出現恐慌、害怕、驚嚇，甚至有沮喪、失落、憂鬱、苦悶等情緒，這些都影響到其工作、人際關係與日常生活。」蘇進庭、呂旭亞，〈靈性危機現象影響 DSM-IV 一個臨床關注焦點〉。《諮商與輔導》，台北

楊蓓老師認為：『「無我」一詞，即意為消融自我中心之後，體驗出萬物一體，眾生平等，卻又都是互為因果的「自性空」。』這個消融的過程，會經驗到認識自我、肯定自我、成長自我、消融自我等四個階段。⁴⁴簡單來說，若我們未覺察內在受苦與逃避自我有關，屏除認識自我到成長自我的階段，很快地要跳到消融自我，如此會強化助長這份逃避。

從身心發展、大腦成熟過程來看，我們無法從無明，直接跳到無我，我們的發展從「無明」開始，吸收學習建構一個「我」，這個「我」因各種因緣條件，形成健康我、疾病我、混亂我，成長就是從不成熟我、混亂或疾病我，朝向健康自主成熟的我，薩提爾模式認為：健康我，是流動的、開放的、真誠一致、能為自己選擇、自我負責、願意成長的，也會隨順當下因緣而做出適切反應，內在不會有舊情節在輪迴，如此才能以某種堅定的信心，前進到消融自我。薩提爾模式所談的自我(Self)並沒有與佛法所談「無我」對立，反而能提供疾病、不健康的自我走到健康成長的我。

在伴侶關係中，來自兩個不同的原生家庭，經歷不同的成長脈絡，這樣的「我」、「你」進入現在的「關係」，既是因緣和合，也以過去習性，加上身心成熟老化的現象，再度交錯創造未來關係的因緣。「伴侶關係」是「我」跟「你」要成為「我們」的歷程，因共同有了承諾，在一起為伴侶或夫妻，「我們」

市：諮商與輔導月刊，第 236 期，2009，P27。

⁴⁴ 參考自網路：楊蓓(2020/1/16)，佛法對生命苦痛的回應與化解。關鍵評論 <https://www.thenewslens.com/article/129855>。擷取日：20223/11/27

就會一起經歷關係從甜蜜、權力鬥爭、整合、承諾、共同創造期各個階段，⁴⁵共同參與和努力，創造出我們關係的樣貌和品質。

伴侶/夫妻關係獨特之處在於關係中的兩個人，就像彼此的鏡子，可以映照彼此最深處、真實的樣貌，關係提供兩個人面對真實自我、放掉個人執著堅持、涵容彼此的機會。正因為關係像面鏡子，我們又帶著舊有的模式互動，因而雙方就在這我的、你的、我們的當中衝撞、拔河、爭權。

佛法談到的怨憎會、愛別離、求不得苦，⁴⁶都與關係有關，也是伴侶關係最常見的苦，對對方不滿、靠近不了、遠離、外遇、期待不被重視等，當我們執著有我，就容易陷入這些痛苦中。薩提爾女士也看見這些苦，從個人而言，可以說是與生命力失去連結，仍受過去未了情節影響；就關係而言，可以說失去自己或忽略對方，雙方沒有連結，或失去健康界限，也就是沒有獨立完整的「我」、「你」在一起，形成「我們」，也可能是我們各自舊有的慣性模式、價值觀互相爭奪對錯與摩擦。共創「我們的」，雙方都需要保有自我，而同時也需要讓部分自我被涵容、消融，這個我並不是消失，而是以其他的樣貌存在。筆者沒有更貼近的詞彙形容這樣的感受，但薩提爾女士發現，所有的伴侶都希望經驗這樣的關係。

⁴⁵ Jock Mckeen、Bennet Wong 著(2018)，易之新譯。《新關係花園》。台北市：心靈工坊，P96。

⁴⁶ 參考自林朝成、郭朝順著。《佛學概論》，P45。

心理諮商可以是伴侶共同進行關係煩惱的調伏，但是大部分都是更願意改變的一方前來諮商，從系統觀的角度來看，即使一方調伏改變自己，也會回饋影響另一方，進而調伏關係上的煩惱。

薩提爾模式可以協助當事人在了解佛法概念到了悟佛法真理之間，當事人茫然質疑的過程。此模式的調伏和佛法透過戒定慧清淨身心方法最大的不同，就在於此模式運用這一生的歷史素材，先不否定這些素材為假，避免造成感受真實，認知為假的另一個對立衝突，而是在覺察到因緣聚集而未化解的輪迴模式、執著點後，以不同技巧和方法，讓當事人用現在的智慧破除過去的無明--真實感知「一定是我的錯」、「只要努力一定會成功，我沒成功一定是我不努力」、「父母不愛我」，原來是固著恆常的信以為真的念頭，非真實卻執有，轉而發現是五蘊聚集，且生命為無常，無法控制，藉此化解這一因一果的無明。

佛法提及「轉染成淨」、「轉識成智」，筆者對此的初淺的理解為：心是自性清淨的心，煩惱是雜染，遮蔽了對真理智慧、清淨心的知見，是無明所造成一連串輪迴受苦的結果。大乘佛教的佛性/如來藏思想，談到人人都有佛性、都有成佛的種子、潛能，如來藏是清淨、空智、真如，具無量功德。雜染遮蔽了如來藏、真如心，修行便是發願、持戒、修六波羅蜜為修持之道，使有雜染的眾生心能轉染成淨、轉識成智。

薩提爾模式並沒有成佛的目標，但，從不一致到一致性的轉化成長歷程中，可以讓當事人看見內在的變化無常，這個無

常就發生在每個當下片刻，就在我的內在，當我執著為常，煩惱、苦就會升起；當事人最能領悟到的就是：「輪迴」其實也就是我自己舊有模式的執著所創造出來的，深陷痛苦、無法跳脫的我，覺得受苦受害的我，活在自我保護中，與對方對抗、要求自己完美、急於離苦，其實也就是我執。這些歷程或許也能接近佛法所談的苦、空、無我、無常。或許薩提爾模式並非修持方法，但此方法也不失為輔助修行的起始方法。

轉化、調伏是以「生命力」的連結貫穿整個歷程，因為是生命力在推動作用，許多不再適合的失功能的部分，能在生命力的能量與智慧的選擇當中，被調伏為適合現在的，以及正向可運用的資源，是一個不斷豐厚、增加、開展自我的過程。這如剝洋蔥的歷程，讓人從舊有意識結構，層層剝開內在層次，進而看見真實的內在狀態，同時調伏作法，又像是激發一顆種子，使種子能在受滋養、尊重、友善的情境下展開，剝開覆蓋在種子之上的塵土、塵埃，甚至將塵土、塵埃轉化為可運用的資源，運用在自己的生命發展中，也運用在關係當中。這些調伏的歷程，所經驗學習的，筆者認為這就是薩提爾女士的自利、利他的學習。

自利、利他所要帶出的是「我們都能離苦解脫」，回到一個純淨無雜染的本來面目。薩提爾女士以宇宙生命力如同大樹，每個人都是當中的蓓蕾，而我們都是一體的，共同感受這個世界，這或許與佛法所說「同體大悲」相似。

佛法從五蘊認識我、薩提爾女士從冰山層次認識我，佛法

斷五蘊和合的我，薩提爾女士運用冰山層次轉化習性的我，前者淨化五蘊，給予戒律、善法讓人依循，後者化解過去未了情節、鬆動僵化或狹隘觀點，鼓勵活出本質、善、智慧的生命力。方法不同，但目標相似，若依據修行程度、自我的成熟度來看，薩提爾模式確實可以輔助修行者的起始修持道途，藉此認識自己、化解過去、調伏關係煩惱、共創自己與關係的和諧一致，當此基礎成熟穩定後，便能邁向消融/超越的修持方向。



參考文獻

書籍

1. 成蒂著，《我們之間-薩提爾模式婚姻伴侶治療》。台北市：心靈工坊，2019。
2. 林朝成、郭朝順著，《佛學概論》。台北市：三民，2020(2000初版)。
3. 釋印順著，《佛法概論》。新竹：正聞出版社，2021(初版1949)。
4. Bessel van der Kolk 著，《心靈的傷，身體會記住》，劉思潔譯。新北市：大家出版，2017。
5. Brant Cortright 著，《超個人心理治療：心理治療與靈性轉化的整合》，易之新譯。台北市：心靈工坊 2005。
6. John Banmen 著，《薩提爾成長模式的應用》，江麗美、魯宓譯。台北市：心靈工坊，2008(原著出版於 2006)。
7. John Banmen 編，《當我遇見一個人：薩提爾精選集(1963-1983)》，楊東蓉譯。台北市：心靈工坊，2019(原著出版於 2008)。
8. John Banme 著，《薩提爾系統轉化治療訓練課程實務研習手冊》，林沈明瑩譯。台北市：旭立文教基金會，2003。

9. John Banme 著,《沙維雅模式冰山歷程提問範例》,林沈明瑩譯。香港:香港沙維雅人文發展中心,2010。
10. Satir, V., Banmen, J., Gerber, J., Gomori, M.著《薩提爾的家族治療模式》,林沈明瑩、陳登義、楊蓓譯。台北市:張老師文化,2020,原著出版於1991)。
11. Thomas Ohlsson, Annika Bjor & Roland Johnsson 著,《人際溝通分析:TA 治療的理論與實務》,黃珮瑛譯。台北市:張老師文化,1996。
12. Virginia Satir 著,《家庭如何塑造人》,吳就君譯。台北市:張老師文化,2021,第二版,(原著出版於1988)。
13. Loeschen, S.1998. *Systematic training in the skills of Virginia Satir*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing Company,
14. Satir, V., Stachowiak, J. and Taschman, H. A.1983. *Helping families to chang*. New Jersey: Jason Aronson Inc.

參考文獻

期刊

1. 釋見擘，〈東西方心理學對話之可能——以佛性、如來藏心與薩提爾模式之對話為例〉。《成大宗教與文化學報》，台南市：國立成功大學中國文學系宗教與文化研究室，第 11 期，2008，P125-155。
2. 林沛然，〈《勝鬘經》之空不空如來藏〉。《鵝湖月刊》，台北市：鵝湖出版社，第 237 期，1995，P2-8。
3. 蘇庭進、呂旭亞，〈靈性危機現象影響 DSM-IV 一個臨床關注焦點〉。《諮商與輔導》，台北市：諮商與輔導月刊，第 236 期，2009，P27-29。

CBTEA 資料

1. 《究竟一乘寶性論》卷 1〈5.一切眾生有如來藏品〉(CBETA 2023.Q3, T31, no. 1611, p. 813c25-28)
2. 釋印順(民 40)《勝鬘師子吼一乘大方便方廣經講記》(CBETA 2023.Q3, Y03,no.3,p.7a9-10)
3. 《大方等如來藏經》，(CBETA 2023.Q3,T16,no.666,p.458c7-8)
4. 《增壹阿含經》卷 1〈1 序品〉(CBETA 2023.Q3, T02, no. 125, p. 551a13-14)

網路資料

5. 星雲大師全集第三類【教科書】，佛光教科書 3，菩薩行證，第十四課，勝鬘夫人的十大受。網址：

<https://books.masterhsingyun.org/ArticleDetail/artcle4000>，
擷取日 2023/11/26。

6. 楊蓓著，〈融入宗教與靈性的心理諮商：佛法與心理諮商
看似對立，實則互為所用〉，網址：
<https://www.thenewslens.com/article/129855>，擷取日：
2023/11/26。
7. 「佛土」，佛光大辭典，網址：
https://www.fgs.org.tw/fgs_book/fgs_drser.aspx。擷取日為
2023/11/26。
8. 「調伏」，佛光大辭典。網址：
<http://www.muni-buddha.com.tw/buddhism/dictionary-google.html>，擷取日 2023/11/26
9. 於台灣薩提爾成長模式推展協會最新出版品中。網路擷取
https://www.satir.org.tw/schedule/class/onlineprofessional/001?fbclid=IwAR2KWZ-xsQacKAhpq_M990M_WQwV8Rre5iLAH9yOrXNnivOBNLDkKf-ffFM。擷取日 2023/11/26。

**Observation and Transformation in the Relationship Distress
of Buddhist Couples :
Using the Satir Iceberg System as a Method**

Hsieh, Shin Huei

Master's student in the Department of Buddhism at Fo Guang
University、Licensed Professional Counselor

Abstract

This article is based on the author's observations and experiences in the field of counseling psychology, focusing on individuals who are "Buddhists" experiencing "relationship issues." The examination posits an exploration of the potential efficacy of the Satir Model as an intervention mechanism to effectuate transformative change in the internal anguish of individuals, thereby propelling them towards novel relational choices and adaptive coping strategies.

Everyone experiences pain in their intimate relationships, and it requires joint efforts to discuss and resolve it. Aside from enduring conventional distress, some Buddhists may experience additional suffering due to their religious conviction, leading to doubts about themselves, Buddhist teachings, their spiritual

guides or fellow practitioners. The author believes that this is not the intended goal of Buddhist teachings. From the perspective and context in Satir Model about "how family shapes individuals", the author boldly assumes that followers of Buddhism encounter distress because they interpret Buddhist teachings through their existing patterns of learning, thinking, and behaving. Therefore, helping individuals confront their distress without denying their beliefs, and appropriately using their experiences in Buddhist learning as resources, is a key point conveyed in this article.

The article begins by categorizing the individuals' "types of intimate relationships" and delves into Buddhist teachings that contribute to distress. Subsequently, it introduces the basic concepts and transformation goals of the Satir Model, detailing the four stages of the counseling's transformative process. In each stage, the psychologist engages with the individuals, guiding them to explore various layers of their internal iceberg. Through methods such as affirmation, differentiation, and temporarily setting aside Buddhist doctrines, the article helps individuals acknowledge their inner thoughts and beliefs honestly. It also raises awareness about how past experiences in the original family influence the present and recognizes the probability of misunderstanding Buddhist teachings stemming from past habits. The article further explains how psychologists assist in handling unresolved issues from the past, adjusting rigid attachments, and utilizing positive experiences from Buddhist learning to navigate

in the chaotic and vulnerable process. The ultimate goal is to loosen the impact of the past, integrate the present self, discover new approaches to relationships, and harmonize Buddhist teachings into the ongoing journey of spiritual development.

In conclusion, the article highlights the similarities and differences between Buddhist teachings and the Satir Model. It emphasizes how the Satir Model can assist in spiritual practice, particularly in guiding individuals from inconsistent or confused selves toward a healthy, mature, and coherent self.

Keywords: Buddhists、relationship issues、Satir Model、how family shapes individuals、transformative process、internal iceberg、unresolved issues、transformation

