

從禪坐者之身心體驗重新理解高峰經驗*

曾怡茹

新北市立
復興國民小學

林正昌

國立臺灣師範大學
教育心理與輔導學系

本研究主要目的在從禪坐經驗重新理解高峰經驗，藉由禪坐者的身心體驗呈現高峰經驗的面貌，並進一步還原出令它如此這般的本質，一方面期望澄清大眾對高峰經驗的迷思，另一方面也藉此重新認識高峰經驗。本研究以現象學為方法，邀請八位禪坐者接受訪談，研究發現：高峰經驗與禪坐經驗二者師出同源，都希望吾人能淡化「小我」界線，逐漸回歸「大我」之中；然而，禪坐經驗比文獻上所記載高峰經驗來得更加完整微細，而且高峰經驗沒有固定特徵。若想體驗高峰經驗，不需要催化物，只要相同本質的活動，例如：瑜珈或太極拳，皆能使身心轉化，達致高峰經驗。高峰經驗的本質在於「超越小我，成就大我」，親證超個人心理學的宇宙觀與人性觀，其意義在於「實現自我」之上更要「超越自我」，超越這個非永恆的「小我」進而實現「真我」。

關鍵詞：高峰經驗、現象學、禪坐經驗

一、高峰經驗之思想演進

高峰經驗 (peak experience) 一詞是由人本心理學家 Maslow 所提出，當年在從事人類動機研究時，曾經發表著名的需求階層論 (Hierarchy of Needs Theory)，論及個體行為的動機是為了滿足各項基本需求，其中最高層的需求為自我實現 (self-actualization)，Maslow 認為自我實現不僅是一種終極的存在 (being)，同時也是一個形成 (becoming) 的過程，每一次前進都是一段短暫的自我實現，每一次前進都伴隨著高峰經驗。因此，高峰經驗可說是自我實現的具體臨現 (黃啓泰，1991)。

Maslow 自 1935 年起開始投入自我實現的相關研究，當時他注意到許多自我實現者經常談起一種神秘體驗，在這些短暫的時刻裡，人們不僅擺脫了懷疑、恐懼、緊張與怯懦，連自我意識也消失了，深刻感覺到自己與整個世界融為一體。他就以下的指導語對 80 名受訪者進行個別訪談，並以問卷方式對其餘 190 位大學生施測：

「請你先回想一下，在你的生命之中，所曾遭逢過的各種或某一種最美好的經

* 本論文係曾怡茹提國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所之碩士論文部分內容，在林正昌指導下完成；本文通訊作者：林正昌，通訊方式：t05008@ntnu.edu.tw。

驗。也許是在戀愛中，也許是聆聽音樂時，或由於一本書一幅畫的震撼，或在某一重要的創作時刻裡，你經驗到最快樂、最興奮、最愉悅的時刻。請你一一列舉之。然後請你告訴我，在那刺激的片刻中，你的感覺如何？此時的感覺與其它時刻中的感覺有何不同？此刻的你，在某些方面，究竟如何不同於平日的你？（對某些人所提出的問題：世界在此刻對你而言，如何不同於以往？）」（譯自 Maslow, 1968, p. 71）

從指導語中可推知，當時 Maslow 認為高峰經驗是催化而來，依事、依人而存在，也就是「相對之存有」，所以他關注各類催化此經驗的途徑以及所引發的情緒狀態。然而三十年之後，他推翻了自己這項思維。原來是六十年代美國境內興起一股反主流文化（counterculture），許多年輕人質疑傳統的主流文化價值，試圖從人本心理學、東方宗教、迷幻藥當中尋找精神依歸。當時，自我實現被他們視為生命的終極目標，每個人理所當然要為自己而活，自我實現遂淪為自我中心，自愛淪為自大，個人可以不顧一切只為得到高峰經驗（Maslow, 1968）。Maslow 對於這種現象非常痛心，他發現當人執著於自我享受與成就時，心胸反而會過於狹隘僵化，無法活出人性中的真善美，於是他改寫高峰經驗之內涵，轉而強調「存有（being）」之本質。「高峰經驗中的存有性認知乃是一種拓展開（enlarging）的意識，……，被揭露的知識永遠在那邊，端視我們有無能力看見。我們必須在拓展意識（consciousness-expanding）這方面下功夫」（Maslow, 1964），這席話說明了高峰經驗「本來就存在」，而非「依人、依事而存在」；它是一種「絕對存有」，而非「相對存有」。Maslow 提醒後人不要只關注強烈正向的情緒狀態。因為這麼做將使得高峰經驗淪為僅是一種經驗，人們可能會為了達到它而使用藥物、酒精，也可能只認定它而放棄生活中其他美好的指標。Maslow 同時擔心過度強調情緒狀態，會使得人們需要一次比一次更強大的刺激才能激發出高峰經驗，久而久之，它就會變成是奇特、費力和戲劇性的，人們便愈來愈不在乎那些對神秘開放的心胸，謙虛的認知，以及坦然接受平凡的恩典與命運，落得「不求自我內化（self-absorbed）以及往內探尋（inwardly searching），反而背棄世界去尋找它」（Maslow, 1964），這並非 Maslow 當初提出高峰經驗的本意。那麼，近年來對於高峰經驗之研究有否遵循 Maslow 的忠告？

二、國內外高峰經驗之實徵性研究

根據 Mathes（1982）整理自 Maslow 修改高峰經驗後，約莫十年之內的實徵性研究，歸納出研究大致可分成三種取向：將高峰經驗做分類、找出它的觸發物，以及研究高峰經驗與心理健康的關聯性。直至今日，我們可以發現 2000 年之後的國內外研究仍然不離此範疇，Fatemi（2005）邀請 270 位研究生紀錄在寫作時最為喜悅的時刻，他欲探討寫作（writing）是否能觸發高峰經驗，受訪者又是如何描述這些經驗。Lavaysse（2003）則是研究由唱歌所引發的高峰經驗，他先後訪問了 6 位歌手，意圖瞭解該種高峰經驗的本質，研究結果顯示這些經驗包含了情緒涉入、生理變化以及群眾參與等要素。Walsh（2001）相信當人在聆聽音樂或表演樂器時，意識會經歷某種轉換，較平常來得更為深刻與覺醒。其後 Lowis（2002）從 102 份問卷中得知 93% 的大學生都聲稱擁有過高峰經驗，而且多數人的高峰經驗是由音樂所引起。除此之外，另有研究針對高峰經驗與社會興趣、道德發展的相關性（Christopher, Manaster, Campbell, & Weinfeld, 2002）。在國內研究的部分，張英熙（1990）將高峰經驗的觸發途徑歸納為六大類：大自然、藝文活動、宗教活動、思考活動、人際活動以及身體活動。黃啓泰（1991）則是將高峰經驗依誘因分成七大類，將自我實現關連屬性分成三大類（獨斷性、自我實現價值、生命意義感），接著分析這些分類結果彼此之間的相關性。

上述研究無論在訪談前，或發放問卷之前，勢必得在指導語中先行界定高峰經驗，再請受訪者於此範圍思考前因後果，研究者聲稱為高峰經驗下的定義乃是依循 Maslow 於 1935 年的研究程序。當年的指導語的確暗示了高峰經驗的催化物與特徵，然而，三十年之後 Maslow 轉而強調「存有」之內涵，甚至重新思索高峰經驗的本體論與認識論，「如果我們著重在高峰經驗的本體論以及認識論，會比去探索它的催化物要來得更適當」（Maslow, 1964），上述研究似乎沒有掌握到這項重要轉折。

本體論，談的正是「存有」一事。根據黃光國（2001）的解釋，「存有」可說是萬事萬物背後的根據，它通常用來指稱一種由自身展露出來，又能夠自己成長的力量，藉由這種自然發生和自然凝聚的力量，萬事萬物才能夠成為它們自身。那麼，Maslow 當初是如何論述高峰經驗之本體呢？「高峰經驗中的存有性認知乃是一種拓展開來（enlarging）的意識，……，被揭露的知識永遠在那邊，端視我們有無能力看見。我們必須在拓展意識（consciousness-expanding）這方面下功夫」（Maslow, 1964）。這席話說明了高峰經驗「本來就存在」，而非「依人、依事而存在」；它是一種「絕對存有」而非「相對存有」。一般喜怒哀樂等情緒經驗多是遵循著因果律「因為發生了...所以我感覺到...」，但高峰經驗的性質不同於一般經驗，它並非刺激反應連結下的產物，因此吾人無法發明它只能致力於發現它與認識它，所以 Maslow 才會強調高峰經驗之認識論，請後繼研究者仔細思考該如何認識高峰經驗，才比較有機會窺得其面貌。

由於高峰經驗是一種超越理性的經驗，若欲深入研究此種經驗，Maslow 曾表示第一步便是「回頭去經驗萬物初始的資料」（Maslow, 1964）。研究者認為 Maslow 想強調：若要認識高峰經驗則必須親自體驗，或是從受訪者的親身體驗中去瞭解它，可惜大多數的研究者似乎沒有聽從他這番囑咐，研究方向仍然著重在找相關、做分類以及尋找催化物上頭，導致當今對於高峰經驗的認知多停留在強烈正向的情緒狀態。那麼，當我們研究高峰經驗時，究竟要打從哪個角度切入，才能夠有最大的機會逼近其原貌呢？

三、高峰經驗與禪坐經驗之關聯性

當 Maslow 於 1942 年間參與一系列闡述道家、禪宗以及佛學等東方思潮的講座之後，便開始大量閱讀東方思潮的書籍，他反思到西方心理學過度追求目標，實在應該學習東方經驗中「無為」的精神。Mildred（1979）發現 Maslow 在 1962 年的一場座談會上，提出 peak-experience 乃是一個組合而成的字，它類似於某些早已流傳千古的字，而那些字早已被不同的人，在不同的脈絡之下提到，例如，西方的密契經驗（mystical experience）、佛教之三摩地（satori）、涅槃（nirvana），以及其他在東方出現的類似字詞。這麼說來，高峰經驗似乎不是一個原創觀念，早在兩千五百年前就有東方悟道者親身體驗過，西方的密契主義，超個人心理學對此狀態也多有描述。Maslow 曾感嘆雖然許多人將追尋高峰經驗的過程比喻為朝聖，認為必須背棄家鄉到遠方追尋。「然而，我從真正的神秘主義者、禪修者（Zen monks）和超個人心理學者身上，學習到所有神性的、宗教的體驗都來自於一般生活」（Maslow, 1964）。既然 Maslow 認為高峰經驗其實另有參照點，本研究選擇從更根源的參照點為下手處，也就是東方的禪坐經驗，希望透過禪坐經驗更直接、更貼切的理解高峰經驗。

研究者選擇禪坐者為研究參與者，還有另外一個重要原因，Maslow 嘗言高峰經驗乃是一種拓展開來、特別明亮而覺醒的意識狀態，意識乃是一種主體經驗，若欲窺其原貌並逼近其本質，就必須採取融合主體與體驗的研究方法。相較於邏輯實證主義的觀點，東方心理學相信親證實修的體驗乃是深入各種意識狀態最為直接的途徑。我們可從文獻得知，當 Maslow 在闡揚高峰經驗時受此認識論的影響頗深，「我強調體驗性的部分一定要帶入心理學與哲學，體驗性的部分要能夠融入口語，創造出以體驗為基礎的概念（experientially based concepts），充滿體驗性的文字（experientially filled words），並以體驗基礎的理性來取代自明的理性」（Maslow, 1964）。由此可知，人們若想要認識高峰經驗，最理想的途徑似乎是親身體驗，或者透過有所體驗的當事人敏察其身心轉化並如實描述出來。高峰經驗為一種特殊的意識狀態，長久以來，佛學在研究意識的特性與狀態方面已累積穩定而紮實的成果，若欲深入探討各種意識狀態，佛學所發展出的禪定訓練不失為一個下手處。禪坐者對身心的轉化歷程了了分明，這在研究意識上是最珍貴的第一手資料；再者，就訓練有素的人而言，所有經由禪坐所證實的主體經驗也都具備充分的再現性與穩定性。綜上所述，本篇研究將以禪坐者為受訪對象，邀請其如實描述在禪坐過程中所經驗的各種身心轉化以及長期禪坐之後所帶來的改變，再採取現象學方法進行資料分析。

四、現象學方法

現象學家 Husserl (1859-1938) 認為唯有透過考察日常生活中的細節—我們的情緒、行動以及對事物與關係的認知，讓一切認識回到被給予 (given) 的狀態，接受經驗的示現 (presence) 而非實存 (existence)，亦即所謂的現象學還原 (phenomenological reduction)，如此才可以演繹出一種絕對真實的了解 (連廷嘉、徐西森譯，2006/2000)。因此，本研究將邀請禪坐者描述其在禪坐過程中所經驗的各種身心轉化以及長期禪坐之後所帶來的改變，再採取現象學方法來分析資料，探究高峰經驗的面貌，進一步還原出本質。換句話說，本研究不止觀察和描繪現象本身，更要探討現象是依著哪些可能性條件而存在，在「它是什麼 (what)」之後探討「何以故 (how)」。在這段從 what 到 how 的過程之後，緊接著進行另一個階段，由 how 再累積出一個新的 what，也就是研究最後所得到的理解與發現。之所以選擇此研究法的理由有三：首先，現象學的焦點在於揭露意識最純粹的主體性層面 (purely subjective aspects of consciousness) (Kendler, 2005)，也就是盡可能的讓概念剝落，還原意識的本來面目；其次，本篇研究目的在於回到高峰經驗的原貌，使其如其所是的現身，再經由研究者的擬情理解來詮釋其深層意義，使高峰經驗背後的意義得以彰顯。最後，現象學方法也是一種徹底的反思與開放態度，唯有透過這般操作，我們才有把握將高峰經驗自一種變動無實體的狀態中指認出來。因此，對本研究而言，現象學乃是最為適切的研究方法。

方法

一、研究參與者

(一) 受訪者

本研究以立意取樣，取樣「禪林」禪修團體中的 8 位同修接受研究訪談。為達到研究目的，受訪者必須滿足下列條件：

1. 為獲得較穩定一致的體驗報告，本研究將邀請進入「禪林」至少兩年，並且打過禪七之受訪者。
2. 在禪坐過程中有任何身心轉化體驗者，無論是禪七期間亦或平日在家的經驗皆可。
3. 願意在訪談中如實坦露禪坐過程中身心轉化體驗者。

「禪林」的系列課程共有 12 堂課，分別講述三法印、六大、八識、十法界、十二因緣、佛法本質 (上) (下)、五戒、六度、八正道、禪坐以及三寶，課程提供學員反思的機會，深入探討世俗價值如時間、空間、自我等觀念，以洞悉許多觀念對提昇心靈而言其實是個束縛，進而教導學員重新建構生命本質及宇宙實相的正確知見。學員上完十二堂課後，皆明瞭禪坐意義也具備正確知見，便可參加為期八天七夜的「安心法會」，也就是所謂的「禪七」，實際從禪坐中親證佛經所言。受訪者的基本資料如表 1 所示：

表 1 受訪者的基本資料

序號	受訪者 (化名)	性別	年齡	加入「禪林」年數	參與禪七次數
A	力行	男	24	2	6
B	喬芸	女	24	7	4
C	朗馨	女	27	6	12
D	正沛	女	26	5	5
E	躍然	女	32	2	6
F	阿維	男	26	5	4
G	萍茵	女	28	2	4
H	小篤	女	28	2	5

(二) 研究者

研究者於研究所就讀期間修習過研究方法論，爲了增進質性研究能力，加深對現象學之理解，平日時常閱讀該類書籍。另外，研究者也受過完整會談訓練，熟悉各項會談技巧與心理動力。研究者自國中開始接觸禪坐，兩年前進入禪修團體正式學習禪坐心法，也同大家上山打過數次禪七，與每位受訪者建立了良好、友善的關係，此種互信氛圍有助於受訪者坦露深層之身心體驗與價值觀，加上研究者本身有實際聽課、禪坐之經驗，雙方能夠使用共同語言溝通，更能促發受訪者侃侃而談，以達致互爲主體的理解。

(三) 協同分析者

本研究共有兩位協同分析者，第一位是「禪林」中禪七經驗達 7 次以上的同修，資料分析之前，研究者先向該位同修解釋質性研究精神與本研究目的，該同修雖非學術研究者，其禪坐體驗卻有相當程度的穩定性，具備獨立判斷各類禪坐體驗的能力。第二位則是本研究的共同作者，其修習道家思想與太極功法長達十年以上，有豐富的禪坐與身心轉化經驗，也在大學教授研究方法論，又有從事質性研究之經驗，能與研究者共同檢核判斷結果是否合宜。

二、研究工具

(一) 訪談大綱

本研究採半結構訪談，研究者先行擬定訪談大綱，訪談過程中再視受訪者回應進一步探問，訪談大綱如下：

1. 開始禪坐之後，您感覺自己在各方面有何不同？
2. 請談談您在禪坐過程中，任何身心轉化的體驗。
 - (1) 六大（地、水、火、風、空、識）的轉化。
 - (2) 五根（眼、耳、鼻、舌、身）的轉化。
 - (3) 時間感、空間感的轉化。

(二) 訪談札記

研究者將記錄自身於訪談過程中的感覺、受訪者的情緒和非語言反應、受訪者與研究者的互動關係，以及訪談結束之後研究者本身的反思與心得，這些額外紀錄將作爲分析資料的輔助之用。

(三) 錄音設備

爲了確實記錄訪談內容，本研究於訪談期間全程錄音。

三、研究程序

研究者根據研究問題擬定初步訪談大綱之後，先對有禪坐經驗的同修做試探性訪談，檢視題目以及探問方式能否使受訪者理解題意並充份表達，接受同修回饋之後再做調整。研究者依據受訪者條件在「禪林」中邀請適當人選，先以電話與其聯繫，說明本研究目的、訪談內容、時間、地點，並澄清受訪者疑慮，待其同意之後正式約定訪談。每次時間為 1 至 1.5 個小時，資料若有不足之處再進行第二次訪談。結束之後，研究者在三天之內謄寫完逐字稿，對資料做初步整理與分析。

四、研究倫理

研究者於正式訪談前提供「訪談同意書」並加以說明，待其瞭解各項要點並簽署同意書之後才開始進行訪談。研究結果中，受訪者資料一律匿名處理。基於對受訪者的尊重與感激，研究者不希望雙方僅是一種工具性關係，因此在訪談結束之後，仍然以電子郵件與各位受訪者保持聯繫、分享生活近況，換句話說，關係並不因資料蒐集完成而告終。

五、資料整理與分析

本研究資料分析以及結果呈現的方式，主要依據 Hycner (1985) 現象學分析方法，以下說明資料分析之程序：

(一) 撰寫訪談逐字稿

研究者先將錄音帶內容謄為文字稿，以利後續分析。

(二) 現象還原和置入括弧

研究者須先行擱置的概念來自兩部分，一是文獻中所描述高峰經驗之狀態，二是自身的禪坐體驗。由於許多文獻對於高峰經驗的本體論與認識論和 Maslow 的本意不符，因此在研究過程中，實有必要將這些論述先行擱置一旁。再者，研究者本身曾有身心轉化的體驗，這雖能深化分析結果，但禪坐體驗有數種變化，每個人不盡相同，因此研究者也要時時提醒自己，勿將自身既有成見混入受訪者的現象場。

(三) 以整體感來聽訪談內容

為能全盤瞭解受訪者所欲表達之內容，研究者多次聆聽錄音檔、閱讀逐字稿，並注意其中語調、停頓等訊息，以掌握現象之整體感。

(四) 描述「概括性意義單元」

此步驟尚不考慮訪談內容與研究問題有否關連，若某些詞句能表達獨立概念則予以斷開，此結果稱為「概括性意義單元」，再將其編碼以利後續分析。其中，第一碼為受訪者序號，第二碼為受訪者回應序號，第三碼為單元編號。以 A-10-01 為例，其意是指 A 受訪者在第 10 次回應中的第 1 個「概括性意義單元」。

(五) 判斷出與研究問題有關的「相關意義單元」

此時要思考各項「概括性意義單元」與研究問題之間關連，篩選出具關連性的「相關意義單元」並刪除多餘重複的部分。刪除時需考量是否有某些字詞並非多餘，而是受訪者一再刻意提起的重點，那麼此類單元可能隱藏特殊意義而被保留下來。

(六) 請其他獨立判斷者確認「相關意義單元」

本研究共有兩位協同分析者，第一位是「禪林」中禪七經驗達 7 次以上的同修，資料分析之前，研究者先向該位同修解釋質性研究精神與本研究目的，該同修雖非學術研究者，其禪坐體驗卻有相當程度的穩定性，具備獨立判斷各類禪坐體驗的能力。第二位則是本研究的共同作者，其

修習道家思想與太極功法長達十年以上，有豐富的禪坐與身心轉化經驗，也在大學教授研究方法論，又有從事質性研究之經驗，能與研究者共同檢核判斷結果是否合宜。

(七) 消除多餘重複的「相關意義單元」

在確認「相關意義單元」之後，便逐一檢視有否反覆出現之單元，若有則做適度的刪除或整併。刪除時需考量是否某些單元並非多餘，而是隱藏特殊意義所以一再被強調，那麼此類單元將會被保留下來。

(八) 將「相關意義單元」群聚化

由於研究問題包含接觸禪坐之後各方面改變，以及上座過程中身心轉化之體驗兩部分，所以在原有編碼前加上英文字母，以表示此「相關意義單元」與哪一個研究問題相關。其中，a 代表接觸禪坐之後各方面改變，b 代表上座過程中身心轉化之體驗。例如：aD-01-04 代表 D 受訪者在第 1 個回應中的第 4 個「相關意義單元」，此單元屬於接觸禪坐之後各方面的改變。

(九) 決定主題

此步驟在加以群聚的「相關意義單元」上設定主題。第一碼有三個英文字，第一個英文字 T，為主題代碼，第二個英文字為研究問題代號，第三個英文字為受訪者代號，後頭數字表示主題編號。例如：TaB-04 為 B 受訪者的資料，其在接觸禪坐之後各方面改變的第四個主題。

(十) 對每一個訪談撰寫摘要

研究者將重新閱讀逐字稿，以第三人稱方式完成每一篇摘要，其中將盡量使用受訪者原有之語彙，並適時穿插受訪者的陳述，使整篇摘要能夠保全原意。

(十一) 將摘要與主題交由受訪者進行確認

研究者以郵寄方式將摘要與主題交由受訪者進行確認，並不斷來回討論分析結果，直到受訪者同意為止。本研究所有受訪者於第一回合就同意分析結果，因此沒有進行二度訪談，也無需重啟前項各步驟。

(十二) 確認所有摘要中的一般性與獨立性主題

研究者從各篇摘要中發現共同主題，使其成為本研究的一般性主題。若某些主題僅存在於少數摘要中，同樣加以思考能否透過想像變異抵達相同本質。

(十三) 重新回到摘要脈絡中檢視各項主題

(十四) 撰寫綜合結果

最後統整所有分析結果，撰寫成禪坐經驗普遍結構之描述文。

六、資料分析之判準

本研究依據李維倫與賴憶嫻（2009）所提出三種判準進行資料分析之檢核，首先是勾劃的一致性（coherence in articulation），研究者採描述的方式勾劃出經驗結構，在勾劃的同時亦呈現出經驗環節間的一致性。再者是描述資料的一致性（coherence with descriptive data），意指分析結果完全來自自然描述之材料，結果與資料之間呈現具體聯繫。最後則是生活經驗的一致性（coherence with life experiences），我們除了認識文本中透過禪坐達致的高峰經驗，也能夠受其啟發，進一步理解由其他途徑所達致的高峰經驗現象，這表示分析結果與生活中的現象是一致的。

結果與討論

一、禪坐者於上座過程中身心轉化之體驗

多位受訪者分享在上座過程中所經歷之各種身心轉化，包含身體覺受以及心境轉變。其中可發現八個主題：「固有時空感改變」、「油然而生的快樂」、「感受到能量竄動」、「領受到各種現象變

化」、「身體似乎空掉了」、「視覺與聽覺更敏銳並接收到不同頻率」，以及「領悟到念頭本質是不斷變化與生滅」。

(一) 固有時空感改變

力行提及假設將時間化爲一條直線，原本自己都是在線上按著過去、現在、未來的規則運行，然而在某次禪坐中，他憶起〈圓覺經〉「居一切時，不起妄念，於諸妄心，亦不息滅。」當下似乎就跳脫出時間的框架。

「最近一次禪七的感覺，就是時間可以拉過來，過去跟未來可以拉過來。比方說，這一條是時間，本來我是在上面跑，但現在我可以在這邊看著這是過去、這是現在、這是未來。」(A-20-01)

Maslow 的研究也曾發現這般跳脫於時空框架之外的體驗，當年許多受訪者提到在高峰經驗當下，會感覺置身於時空之外 (the persons is outside of time and space subjectively)，很容易就忘却週遭一切、忘却時間流逝 (Maslow, 1968)。

有時一日眨眼即過，有時一分鐘又像是一天那樣長，Maslow 認爲這實在是件「悖理又矛盾」的現象 (Maslow, 1968)。然而有兩位受訪者卻能在禪坐之中參透固有的時間感其實是被制約而來。

「其實我們的時間感是被制約出來的。像我在打七時盡量沒有戴手錶，當我沒有執著在啊已經一個小時了、已經兩個小時了，我的兩個小時可能像是一個小時，就不再是被教育的那個時間感。空間感的話...。」(D-13-01)

「打坐時會有那種一分鐘就下座的感覺，時間的縮攝啊！對於前後的聲音也比較敏感，空間的縮攝啊！我就會發現說，時間空間確實是抓取出來的。」(F-15-01)

吾人所在意的時間歷程，通常是主觀感受而非客觀的分秒定義。平常我們總動不動就看手錶、急忙趕赴下個約；或是藉著處理事務的份量來推估已過了多久。然而，禪坐期間身心可說是處於「無所依恃」的狀態，沒有起點也沒有終點，無所謂時間「流逝」這回事。由此可知，平常習以爲常的時間感、空間感，其實是吾人先抓取一個參照點再以此作爲度量，可說是心識造作出來的。

其實科學界早就證實時空乃是相對性而非絕對性之存有，以腦神經的分子傳導速度爲例，神經元放電速度大約每小時 400 公里，幾乎超過法拉利 F1 賽車兩倍的速度 (吳文正等人, 2006)。一般認爲要以這麼快的速度交流溝通幾乎不可能，對神經元分子而言卻如此自然悠哉，可見時間乃是一種相對性存有。空間感亦如是，一奈米相較於一公尺就像是一顆玻璃珠相對於整個地球，許多人可能認爲一奈米實在小得不能再小，幾乎毫無用處，物理學家卻相信若科學界掌握了操縱原子的能力，一枚直徑 0.16 公分的大頭針尖也能容納一部大英百科全書的所有圖文 (吳文正等人, 2006)。時間空間並非固定現象，全是相對性的存有。

(二) 油然而生的快樂

禪坐時會有一種愉悅舒暢的感覺自心底升起，那並非日常生活中有條件的愉悅，反而是一種無條件、最自然、最純粹的愉悅。力行舉了一個例子加以說明：

「其實那種愉悅的感覺，也有很多種。像西遊記中的孫悟空，不是翻了十萬八千里之後撞到五指山，那種感覺就像撞到五指山，就是翻翻翻，覺得自己到了好遠的地方，但是佛說：你還是在這裡啊。就像我們平常有很多妄念、煩惱，然後突然醒來的感覺。一種海闊天空的感覺，或是說視野變寬廣的感覺。有些時候會鑽進死胡同，但是會發現還有很多角度。」(A-14-01)

一個人的視野如何能變得寬廣？從一個置高點來理解現象或許是方法。當力行陷入煩惱，跟著思緒飛到十萬八千里遠的時候，突然一個念頭，這些都是妄念，自心本來清淨啊。馬上就回到當下，自煩惱中抽離出來了，內心也油然而生一股海闊天空的感覺。

曾擔任達賴喇嘛隨身翻譯，本身也是修行者的 Matthieu Ricard 相信永恆、不變的快樂是「從一個極爲健全心靈中所生起的深刻綻放感」，是「沒有特定的期待，單純地在那個單下，自由而開放」，是「在一種廣大而深邃的寧靜中，全然經驗著」(賴聲川、丁乃竺譯, 2007/2005)。Maslow 發現高峰經驗似乎不受動機影響，不與利益掛勾，是一種比較絕對，而較少相對 (more absolute and less relative) 的經驗。本研究發現受訪者所描繪的心境似乎與 Maslow 所言之高峰經驗本質相同。也許我們可以說此種心境是一種終極的存在態度，無論你如何指稱它，無論自哪個途徑成就它，最後都將萬流歸宗。

(三) 感受到能量竄動

禪坐時，雖然從外表看來是靜靜坐著，然而內在能量（或者稱為氣）卻逐漸蓄積，使禪坐者能體驗到能量竄動。有時候能量像熱流，能量集中的部分會產生溫熱、膨脹，甚至堅固的感覺；有時候能量遇到了阻礙，例如：受傷的部位，無法順利通過便會不斷地在該點鑽動、穿刺，讓人有酥麻感乃至錐心刺骨之痛，就算身體沒有任何病痛，雙腿也會因為能量竄動衝撞而有持續的酸痛漲麻。

躍然與萍茵在禪坐時，對於因氣脈不通而導致腿痛有著刻骨銘心的體驗。

「還有身體的覺受，才發現原來我出車禍的舊傷還沒好耶，從腳底到這裡一串出現一條線。感覺好像有一條蛇，那就是氣。每經過一個關節，那個痛真是要命，沒辦法用流眼淚來說，真的是他馬的，要用罵髒話那種極致的痛。但是下次再上座時，就通了。」(E-07-03)

「因為之前有過舊傷，所以我打坐時起痛，下座時還是很痛，本來以為是正常，才知道是有舊傷。你會感覺到氣一直在這邊鑽，一直在那裡‘免免免’（台語），它從這邊‘免’不過去，就繞到旁邊從旁邊‘免’。打坐時的確是哪裡卡住，哪裡就是痛到你扁人。痛到骨頭的最裡面。」(G-10-01)

小篤提到當能量流通時，整個身軀被向上拉直，那是一種相當舒暢的感覺。

「狀況好的時候，整個很舒服，好像有氣在通的時候，我們一開始是坐直嘛，有時候是感覺整個被拉直，你就會覺得很舒服，那時候時間真的過得很快。」(H-10-02)

本研究發現多位受訪者在禪坐期間都能感受「氣」在體內流竄，此種體驗亦可稱為「氣感」，從物理學角度觀之，這是一個能量逐漸蓄積的過程，何以禪坐過程中，身心能量會逐漸蓄積？余舜德（2000）曾經從生物醫學的角度做解釋，人體內每個器官、系統在各自運行時都會產生不同頻率，禪坐能使這些不同頻率產生一致化（synchronize）的效用，禪坐者所體驗到的能量竄動，便是頻率一致化的展現。

(四) 領受到各種現象變化

除了腿痛，能量流動時也會產生各種覺受，最常見的便是能量集中處會產生溫熱、膨脹，甚至堅固之感。受訪者以「地大」、「水大」、「火大」以及「風大」來形容禪坐當中所經歷到各種覺受。

喬芸有兩次「地大」經驗：一次是在走廊行走時，身體突然像石頭般不能行動，一次則是吃飯時突然僵住，這時候旁人協助她慢慢坐下，並且泡杯麥片給她喝，一陣子之後她便恢復正常了。喬芸表示這都是正常現象毋須大驚小怪，其實只要一個念頭就可以動了。

「我自己的話，有一次是先感受到地大。打坐時好像會累積一些能量吧，那一次我的身體突然不能動，那時候就是…忽然不能動，就像你走一走，發現自己整個身體就像石頭一樣不能動。我有兩次地大的經驗，一次是在吃飯時，突然就不能動。」(B-05-01)

朗馨和萍茵分享了「火大」和「地大」的體驗。

「我記得那一次自己坐得好熱，一上座就覺得熱，好像是火大的現象。全身一直冒汗，連頭髮都濕掉了。我打坐的時候常常會火大，就是身體變得很熱，全身流汗。」(C-12-02)

「會有一些像地大或風大，地大的話像…下半身到手，重重的，沒什麼感覺，你不會覺得它在那邊，就覺得那不是你的兩條腿。」(G-12-01)

「火大就是燥熱，好像有什麼東西在身體裡面燒，很熱，會讓人很想喝水。水大就是會覺得冷，一直冷起來，會想說我的蓋腳巾沒有蓋好嗎？風大也是呀，會讓我覺得很涼，但又想說這風到底從哪裡來的，禪堂根本不可能有風。」(G-12-04)

這些地水火風的現象乍聽之下或許啓人疑竇，然而這都只是能量在體內運作時所產生的自然反應。當身心變化時，我們只需認清這都只是地的震盪、水的攪動、火的猛烈、風的狂野，或是地的堅固、水的潤濕、火的溫暖與風的流動，禪坐期間的身心體驗隨時在改變，四大元素將不斷更迭和轉換。

(五) 身體似乎空掉了

「禪林」所傳授的禪坐心法為佛學所謂「沒有理它」(disengaged)，不運氣也不把注意力放在某一點，而是任由身心產生變化卻不與之交涉。如此一來，身心在極為放鬆的狀態下，自然而然就會空掉。

正沛用造型氣球的意象來描述這種狀態。力行則表示，在逐漸空掉的過程中，對於身體的知覺逐漸延展開來，某個內在中心似乎逐漸擴大、溶解，最後消逝於虛空之中。

「身體好像是一個軀殼，好像一個人形的造型氣球，一吹就膨起來，會覺得自己好像有外面那層包覆的感覺，但是你會變成有一種...那個很難形容，你知道底下的它是你的下半身，是你的腳，但我沒有特別認知那是我的腳的哪一部分，它是一塊的，就是一個部分。然後身體可能是說空空空，空到頭沒有空，所以頭跟下半身...認知到自己的身體是身體，身體在那裡。好像那個吹氣娃娃，頭是實的，但胸部以下可能沒有特別覺知哪裡是哪裡，但上半部可能是比較有去分別的。」(D-16-01)

「覺得身體是很大的，很長，不知道頭跑到哪裡，腳伸到哪裡。因為抓取的不同，把對色身的執著放下之後...還是會有執著啦，但是執著會擴大。」(A-10-05)

「有一次打禪七時，比方說這是一個心好了(握拳)，一個中心點，我會發現它跳起來、沉下來，然後沒了。那個中心擴大、溶解了，這兩個動詞還是有主客，但其實當下的體驗是沒有的。本來的「沒有理它」，好像是沒有理這邊、沒有理那邊，是有方向有主客的，但是當下我的感覺是綻放的，從手掌心中間綻放開來「沒有理它」。」(A-28-02)

Maslow (1968) 的研究發現若干人的高峰經驗具有相當程度自我超越(ego-transcending)、忘我(self-forgetful)，甚至是無我(egoless)的心境。在高峰經驗中，感知者與被感知者似乎合而為一了，相互融合成一個嶄新而廣大的整體。我們再度發現無論古今中外的體驗者，他們所描述「到位的狀態」似乎具備相同本質。此外，Maslow 也相信當人們能夠處於被動，或抱著信任感、臣服感，如道家那般對萬事萬物聽其自然、不加干涉時，是最容易形成高峰經驗的精神狀態(Maslow, 1962)。

(六) 視覺與聽覺更敏銳並接收到不同頻率

當自我界線逐漸淡化，「小我」與「世界」就會相互交融，這種境界具體臨現在禪坐者的知覺轉化上。萍茵提到縱使隔壁的人只是挪一下位置或放腳，她都能夠聽得清清楚楚。

「耳根一定變得比較敏感，一點點小聲音都很容易被嚇到。隔壁的人可能只是挪一下，我都會覺得很大聲。就算他只是腳放下來，我都知道。」(G-13-01)

根據研究者本身禪坐經驗，上座後大約在一分鐘之內，就會有一陣類似耳鳴的感覺，似乎與外界隔了一層薄膜，然而此時的聽覺卻又是異常敏銳，連隔壁的人吞口水時，口水經過喉結並滑入喉嚨的聲音都能夠聽得一清二楚。更甚者，禪寺外頭的蟲鳴鳥叫好像全進了心中，所有的聲音都在心中迴盪著，這體驗確實令研究者感受到與整個世界合為一體了。

力行和小篤談到禪坐時會有不同於平常的視覺與聽覺。

「有時候會看到一些東西，我看過一次，有這麼一剎那眼前全是金色的，然後有音樂響起。它只響一個音符，但是我知道後面是很好聽的。」(A-22-01)

「因為我會聽到有人在唱歌，可是唱一首我不知道語言的歌，也不是什麼好聽或不好聽，就是有人在唱歌就對了。那時候我就覺得是誰在唱歌啊？一聽又覺得在唱什麼啊？但是我想去聽的那個意識愈來愈深時，就慢慢回來了，就沒再聽到了。另外一次是覺得，好像有人在禪寺那邊奔跑，我還覺得說是誰在那邊跑，還跑這麼大聲，後來自己心裡一直在自我對話是誰在跑？不對應該不是有人在跑，結果這個聲音也就慢慢沒了。」(H-03-03)

受訪者所描述在禪坐經驗中的視覺、聽覺經驗，與平常吾人用眼睛看、用耳朵聽的經驗似乎不同，後者是人體透過一連串神經傳導物質的接收與反應，始能產生各種五官感受。然而禪坐時，縱使目盲和耳聾之人同樣能夠「看見」和「聽見」，這不禁令人好奇這般「看見」與「聽見」的本質為何？從生理心理學的角度觀之，人體五官其實有諸多限制，例如：眼睛，吾人若想看見眼前

景象則須依賴許多條件共同成立，假使距離太近、太遠，或被遮蔽住了，視覺都無法發揮功能。耳朵的限制亦如是，只能接收某種範圍內的音頻，螞蟻走路的声音聽不到、心臟跳動的声音聽不到，地球自轉的風速聲也聽不到，正所謂老子所言「大音稀聲」。因此，人體的「看見」與「聽見」其實相當粗糙。

至於禪坐者的視覺與聽覺乃是另一種本質的「看見」與「聽見」，從佛學的角度來看，眼睛與外界（色塵）交涉之後產生眼識，耳朵與外界（聲塵）交涉之後產生耳識，讓吾人產生知覺的乃是意識—眼識與耳識，禪坐期間當禪坐者的能量逐漸蓄積與作用，身心狀態也不斷轉化和提升，從「人間」這個法界提升到另一層法界，意識也由人間頻率轉化成另一層法界頻率，進而產生與該層法界相應的視覺與聽覺。因此，受訪者在禪坐其間的覺受本質上乃是意識經過轉換之後的覺受，已非單純的生理反應。

（七）領悟到念頭本質是不斷變化與生滅

許多人想要藉由禪坐獲取內心平靜，以為眼睛一閉和腿一盤，什麼事都可以放下了，可惜事實不然，很多人上座之後才發現念頭如千軍萬馬般狂奔，又如潮水般一波一波襲來，實在教人難以靜心。

「平常的時候心是很紛亂的嘛，接受很多訊息。上山打禪七的時候是禁語的，除了嘴巴不能講話，其實心也是禁語的。但會發現心其實有一串的東西會冒出來，我會覺得那可能是一種沈澱，平常的心都專注在某一點了，但是在打坐時心靜下來的，很多過去、現在、未來的藍圖，或曾經有的想法都會跑出來。可能幼稚園的事情會跑出來，我以為不記得了，但是它還是出來了。有時候夢境也會跑出來，我會感覺那個東西是曾經有過的，很熟悉的感覺。然後有一些靈感會跑出來。」(D-09-01)

「倒是打坐期間，讓我體驗到心啊，如果說放電影是一秒24格，打坐時就是乘十倍在攪吧！也許會看到過去未來那些亂七八糟的東西。如果一本小說你現在看到第九集，打坐時可能已經編到一百多集了，念頭超多的。」(E-07-02)

念頭原本就隨時在變化生滅，只因我們過於忙碌才感覺不到，當我們終於放下對六根的攀緣才有機會正視這些內心實相。修行者 Pema Chodron 嘗言「這關卡本來就在那裡，現在只是因為事情變得如此單純及明朗，所以你終於清晰而鮮活地看見了它」(引自胡茵夢譯，2005/1991)。這些念頭也許是一些未竟事物、對過往的回憶與當下的覺受對話，或者是對未來的臆測，有些人被念頭帶著跑，有些人卻能夠看透念頭表象，直接將它轉化。

躍然發現禪坐期間的身心覺受其實都是妄念，都是心識抓取出來的，她認知到身、心、意本來互通，念頭抓取出一些覺受，讓我們以為真有這麼一回事，但其實都是空的，連念頭本身都是造作出來的。

「像我的腳很痛啊，你如果起個念頭，它就真的很痛。那些是什麼？都是覺受，都是假的。還有打坐時地水火風嘛，感覺怎麼有電風扇在吹，就想偷睜開眼睛在看，下座時才知道那都是覺受。所以都是騙人的。我只能說身心意都是一樣的東西，就是沒有東西。」(E-08-03)

「有啊，心根本是假的啊。打坐時，覺受啊全部會來印證跟心的關係。因為心是妄念組成的，你連疼痛都不知道是從哪裡來啊。我打坐時，覺得腳痛，就很想知道到底在哪痛？就用意念去找，像是下海水往下找，哇，找了四面八方都沒有，所以都是妄念。」(E-10-01)

透過八位禪坐者的如實描述，我們得以瞭解禪坐經驗的本來面貌，或許有人對這些身心體驗感到好奇、驚訝，甚至心生羨慕，須知念頭不斷在變化與生滅，這些現象也是念頭造作出來的，正如佛教經典《金剛經》所言，「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀」，禪坐者如果執著體驗反而會被妄想所困而無法提昇。《金剛經》裡有一段偈子：「若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。」意謂就連見到了佛菩薩都要「沒有理它」，更何況是這些身心體驗。

既然念頭本質並沒有實體存在，那麼又是什麼在不斷變化生滅呢？答案是「變化」，是「變化」不斷地在變化。若有人問「既然沒有實體，那是什麼在變化呢？」此人心中已先行假設一定要有實體才能導致變化。然而，這種把現象實體化的傾向乃是人的習氣並非宇宙實相。人之所以為人

是因為第七識（我執識）抓取一個「我」出來—「喔，這就是我！」，然後人相、我相、眾生相便產生了。因此，抓取現象、把現象實體化可說是一種根深蒂固的習氣，這種習氣正可藉由禪坐來打破，本研究多位受訪者的確自禪坐經驗中體悟到念頭非實體且不斷地在變化。

高峰經驗與禪坐經驗類似，本質也是由於意識轉變帶來一連串的身心變化，佛家提醒吾人切莫執著覺受，Maslow 也有同樣的提醒。他認為若是過於強調絢麗、變幻的經驗，將會阻礙吾人進入更高層的意識狀態，亦即所謂高原經驗（Maslow, 1964）。高原經驗乃是一種安詳、鎮靜的情緒，也是一種在認知上極樂但實質上極放鬆的狀態，它不像打開開關那般簡單，也不能和任何單一的經驗相提並論，若想要常駐於此種統一意識（unitive consciousness），則需要畢生的努力，「我不知道有那種途徑是可以避開成熟、經驗生活與學習，……，今日都持續在發掘傳統的以及新近的靈性規律，所有的途徑都必須花費時間、鍛鍊、誠律和承諾」（Maslow, 1964）。除了不能執著各種身心體驗之外，Maslow 也深信高峰經驗不假外求，只要取到正確的角度，「以本體論的觀點討論事物，自發地在永恆的層面下看事物」（Maslow, 1964），高峰經驗在生活中俯拾即是。因此，在瞭解禪坐者的身心體驗之後，我們將深入其日常生活以瞭解他們用何種態度來面對生命，以及禪坐經驗為他們的生活帶來哪些影響。

二、禪坐者在接觸禪坐之後各方面的改變

以下將呈現禪坐經驗對於受訪者日常生活的影響，包括四個主題：「看清真相，性情更為平靜穩定」，「逐漸淡化分別心，生命隨處自在」，「身心對於『物』的反應更快速」，以及「願意將生活調整得更規律」。

（一）看清真相，性情更為平靜穩定

聽聞佛法課程加上禪坐經驗使得正沛驚覺佛法不是原本以為的民間信仰，它其實存在萬事萬物裡。正沛開始從更多觀點去認識宇宙，這不僅拓展了心胸與視野，也連帶影響生活態度，面對情境時不拘泥於表象，反而可以從各種角度做思考。

「就像是說，原本我是一個學生的角色，如果都只有從這個觀點去想，就會覺得老師為什麼要出這麼多功課，但只要不是只從自己的角度、自己的覺受去思考的時候，心中多了很多參照點，就會知道他們會那樣做是有道理的。心裡明白之後，就會覺得感謝。還有，像是說一個人可能做錯事了，我的心裡當然會有一些他對我做錯事的感受，但還有另外一種感受是說不會這麼記恨，因為我明白他是用錯方式了，不是故意要這麼做的。就像是同理心。」（D-07-01）

朗馨認為過去自己容易受外界影響而心浮氣躁，主因在於總是以本位主義做思考，心境顯得狹隘。長期禪坐之後自己逐漸能靜下心做全盤考量，心量打開之後性情也較往常更為穩定了。

「我覺得心會比較定，就是說比較不會受到外面的干擾。嗯...像以前可能別人說了什麼，我就滿容易會有情緒的，容易心浮氣躁。可是打坐之後，讓我變得比較會為別人著想，不會一下子就生氣，我會去想他為什麼會這樣說？會設身處地為別人著想。」（C-18-01）

阿維過去比較喜歡強烈和搖滾的音樂，也追求多采多姿和顯而易見的刺激，長期打坐之後心境似乎沈澱下來，能夠靜下心欣賞更樸實、平淡、自然的事物，並且細細體會其中恬淡之美。

「以前都是要很繽紛啊、多采多姿啊，強調顯而易見的東西。但打完禪七回來，會覺得那是不錯啦，但還有更好的，像是比較穩定、平穩的，看似平凡的，其實也是能有感動人的部分。你看一幅畫啊，聽一片 CD，輕音樂啊，都可以在平淡之中豐富心靈。」（F-19-03）

Maslow 晚年時也曾經歷過這般恬靜的心境，他曾與人分享自身的高原經驗，提到隨著年紀漸增，一些濃烈的情緒逐漸釋放殆盡之後，意識似乎提昇到更高的層次，持續保持在一種明亮或覺察的狀態（the sense of illumination or awakening）。Krippner（1972）提到 Maslow 以「禪的體驗」來比擬這種意識狀態，不期待任何事，也沒有什麼是特別的，對於尋常事物也能擁有神聖的感知，

因為萬事萬物都自有其珍貴的一面。再者，Maslow（1968）認為高峰經驗蘊藏一種哲學含意：所有事物若從最高點觀之，一定是美善或中性的，而所謂的惡只是因為吾人從自我為中心去理解現象，未能觀得現象全貌所導致的結果罷了。反之，當吾人處於高峰經驗時的視野則涵蓋乾坤，對於現象的前因後果瞭然於心。因此，面對外界時其心境必然充滿著寬恕、仁愛和理解，展現於外的便是一股平靜與穩定。

（二）逐漸淡化分別心，生命隨處自在

力行起初相當抗拒腿痛，後來他覺察到自己會把原本中性的覺受視為痛，也就是對此覺受下判斷，起了分別心，然後才會對它心生排斥。換句話說，他體認到「一切唯心造」，心中若有樂受或苦受升起，都是由於自己先將覺受二分。他也認為所謂業障即是業力帶來的障礙，而業力指稱的就是心的習氣，心有下判斷，對於中性事物起分別心的習氣，這股習氣確實為吾人帶來許多煩惱，需要打破之。消業障便是要藉著禪坐時「沒有理它」的心法打破分別心。

「你有聽過腿痛是在消業障嗎？禪七之後身體會變得更健康，然後你就會比較相信打禪七是在消業障。說消業障，好像是說那個痛是一個業力，要把他消掉。但其實我覺得所謂的業力，不是外在的痛覺、順境、逆境什麼啊，而是心的習氣，運動的慣性。所以重點在於我把它看成痛，我才會討厭。一切唯心造。如果你會有厭離感，是因為你將它二分了。」（A-24-01）

有些覺受令人驚喜和依戀，有些覺受則令人想抗拒。然而當我們產生這些苦受或樂受的時候，某種程度也可說我們的心被這些覺受控制住了。這種無法自主的感覺有時是非常煩惱的。由此可知，若想回到比較源頭的快樂，勢必要恢復心的自主權，也就是不受到覺受的影響，知道身心正在產生某些變化，但是知道就好，不與之交涉，連「不與之交涉」這樣的念頭都不與之交涉。如〈圓覺經〉所示：「心如幻者。亦復遠離。遠離離幻。亦復遠離。離遠離幻。亦復遠離。得無所離。即除諸幻。」訓練心識能夠徹底的放下「分別」，當心能夠「得無所離」之時，便算是真正的解脫了。

（三）身心對於「物」的反應更快速

相信大家都有過這些經驗：天氣熱時容易心浮氣躁，感冒時整個人顯得意興闌珊，或是吃了油炸的食物之後臉上馬上冒痘痘。由此可知身、心、物三者確實會互相影響，而且當一個人的新陳代謝愈快速、身心愈微細，三者之間的牽引就愈明顯。禪坐可以使新陳代謝更快速、身心更微細，進而讓身、心、物三者之間的影响更顯著，因為禪坐是一種蓄積能量的活動，雖然從表面上看來沒有動靜，然而禪坐者體內的循環卻是「強強滾」。換句話說，在單位時間內所通過的能量非常多，因此身體的新陳代謝相對會更快速。

再者，禪坐時所產生的能量能夠修復身心的粗糙處，讓身心變得更微細。所謂的「微細」可以想成「密度很高」的狀態，當我們說「這皮膚很微細」，指的是「這皮膚的密度很高」；而「這人的心思很微細」，指的是「他思慮的密度很高」。根據佛教的教義，身心其實是由「四大」—地、水、火、風所組成，只是人們常「妄認四大為自身相」。宇宙，也就是「物」，正是由這四大所組合而成，其實身心與宇宙（物）的組成材料相同，因此身心很微細的狀態指的便是身心的密度很高，又可說是身心的四大非常調和，而且與宇宙（物）非常相應，由此可知，禪坐者對於「物」的反應會較一般人更為快速敏銳也就不足為奇了。

力行感覺身心變得更微細，吃下某些食物之後可以馬上感覺到這個食物帶給自己什麼影響。萍茵舉了長針眼的例子，說明身體似乎活絡起來，反應變得更快速。

「覺受的話，就是吃下食物可以馬上感覺到這個食物會帶給你什麼影響。吃了比較火大的食物，身體立刻會長痘痘、面紅、不怕冷、體溫升高等等，心理上則是會變得比較沒耐性、念頭多、負面思考等等。吃得太寒就會流鼻涕、怕冷、小便秘多、大號稀等等。」（A-22-04）

「像我那時候長痘痘，或者長針眼，大概三天就會好。從我眼睛痛、到腫起來到好，大概就是三天。身體反應的速度變快了。然後就多喝水、多吃水的食物啊！以前針眼可能要長一個禮拜，現在只要三天。我之前去給醫生看我長針眼，醫生說你這個很多天了喔！我說沒有，這昨天才長出來的。」（G-04-01）

Maslow 曾經從存有性價值 (B-Value) 的觀點來談個體和世界之間的交流，他認為世界本來具足某些本質，包括圓滿、正義、單純等價值，他稱之為存有性價值。當吾人處於高峰經驗時，所呈現出來的樣貌以及認知方式與存有性價值非常接近，「內在世界與外在世界之間，似乎存在著一種律動的對應性 (parallelism) 或同型性 (isomorphism)」(Maslow, 1968)。換句話說，當吾人覺察到世間的存有性價值時，他的自我就更圓滿了，當他更接近自己的存有本身時，也就更容易觀得世間的存有性價值了。我們可以發現 Maslow 認為「吾人」與「世界」並非獨立的個體，相反的，兩者的本質似乎相同，既然「體」同，那麼無論生成多少種面貌的「用」應該都會遵循著相互交流的原則。從 Maslow 早期的研究和受訪者的描述裡，可以發現吾人與世界之間存在更具體、更直接的相互交流，而禪坐經驗能夠催化這般交流。

(四) 願意將生活調整得更規律

親證身心物相通的道理之後，躍然知道只要身體好心理就會跟著好，若希望禪坐時能夠坐得平穩舒適，身體能量一定要維持均衡，於是怎麼在平日保健身體便成為重要人生課題。她開始調整飲食習慣，注意水火平衡的飲食原則。

「我會調整自己生活的細節，就是做到境轉，例如吃飯走路睡覺。就像我吃外食，就是把生命交到別人手裡面。像是現在我就會自己做飯。我現在做的事情，是為了讓我以後可以方便修行。我必須訓練自己不可以這麼放肆的去活，禪林教的方法可以拿來用。」(E-06-01)

聽課與禪坐經驗開啓小篤的心胸與視野，她相信不只有人間這個頻率，在世上仍有其它頻率的時空，在那樣的時空之中身心能夠更輕安，她 希望自己能夠到達那樣輕安的境界。有了這個目標之後，她在生活中的言行舉止便有了依循的準則，由於有目標、有方法，小篤覺得內心充滿篤定、溫暖的感覺，她似乎已經確定未來人生的方向。

「想跟佛菩薩一樣啊！我在想他們應該是做任何事都很有規律、都很完美的。所以我也想要做到自己覺得也 OK 了，想要把佛菩薩當成一個目標吧！」(H-14-01)

受訪者知道若想要提昇心靈層次，唯有靠「真修實練」這條路才能達至。Maslow 曾說過高峰經驗僅是一個驚嘆號，像煙火般絢爛之後隨即湮滅，他認為更為珍貴的乃是高原經驗，一種常駐於存有性認知的狀態，若想達到高原經驗則必須投入畢生的努力，「我不知道有哪個途徑是可以避開成熟、經驗生活與學習，……，今日都持續在發掘傳統的以及新近的靈性規律，所有的途徑都必須花費時間、鍛鍊、誠律以及承諾」(Maslow, 1964)。在躍然以及小篤的身上，可以看見同樣的信念。

三、禪坐經驗普遍結構描述文

對於本研究之受訪者而言，在禪坐經驗中經常體驗到固有時空感改變、身體似乎空掉了、領受到各種能量變化、視覺與聽覺更敏銳、與外境合而為一、分別心逐漸淡化以及身心對物的反應更快等身心轉化經驗。這些視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺以及心理感覺可說是禪坐經驗的基礎，禪坐經驗立基於此，它唯有透過種種感覺知覺才得以被表達出來，因此禪坐經驗與身心感覺知覺有著根本上的關聯。然而，禪坐者的感覺知覺卻非一般人的日常經驗，而是較之來得更加微細以及反應速度更快，甚至有些是以「我們知道這是我們無法理解的方式」呈現出來。更進一步，這些感覺知覺乃是立基於意識的轉化。換句話說，意識轉化乃是感覺知覺轉化的基礎。本研究之受訪者皆聽講過完整的佛法系列課程，課程內容深入探討世俗價值如時間、空間、自我...等觀念，進而重新建構對於生命本質及宇宙實相的正確知見。因此，受訪者明瞭禪坐的意義不在於追求輕安，反而是要在各種苦受樂受中體察「非事能生欲，皆由妄想起」，看透之後進而銷融對心念的執取，在無交涉的平常心之中證得一切唯心造的生命實相，掌握到這把金鑰匙之後，性情自然能夠更加篤定穩健，生命隨處自在。總結說來，當我們將禪坐經驗的種種環節 (moments) 排列解明開來時，可發現禪坐經驗立基於種種感覺知覺，而這些感覺知覺又立基於轉化過的意識，這些環節

以特定的方式構成了禪坐經驗此一整體（whole），也非僅僅侷限於某宗教儀式的進行才能獲得此種經驗的本質，而是東方長期以來所有透過各種方式了解意識運作所帶來的結果。

四、綜合討論

（一）高峰經驗與禪坐經驗二者之間的關係為何？

本研究透過文獻考察發現 Maslow 晚年潛心於東方思潮，並依此修改高峰經驗內涵，也多次以東方修行者的心理歷程與意識狀態來比擬高峰經驗，因此本研究選擇以禪坐者為受訪對象，邀請其如實描述在禪坐過程中所經驗的各種身心轉化以及長期禪坐之後所帶來的改變，希望藉由這條進路進入且重新理解 Maslow 晚年提出的高峰經驗本質。根據研究結果，本次受訪者所描述的禪坐經驗與 Maslow 晚期高峰經驗有諸多處相呼應，包括：固有時空感改變、油然而生的快樂、忽忘我身的體驗、意識本質轉變以及小我與大我之間界限銷融。

研究者遂進一步深究禪坐經驗與高峰經驗各自歸屬的歷史脈絡，欲從源頭探討二者關係。先談禪坐經驗，從佛教教義來說，禪坐是修行的法門之一，而修行的主要目的便是破除我執，悟得本來面目，獲得究竟解脫。佛教認為吾人之所以有煩惱，終其因都是由於執著肉體我的覺受、情緒與認知，認同這個孤立、自足的小我，孰不知這都是人們「妄認四大為自身相，緣影六塵為自心相」，其實小我只是宇宙能量（大我）的一部分。受訪者於禪坐過程中不與各種覺受交涉，進而體悟到小我乃是抓取出來的，它只是各種能量聚合而成的有機體，當小我逐漸被淡化之後就能夠融入整體大我，如同水珠匯入大海一般的自然。因此，我們可以說禪坐經驗乃是東方心理學哲學觀的具體臨現。

再談高峰經驗。Maslow 決定修改早年提出的需求階層論，於自我實現之上增加自我超越（self-transcendence）的需求，他吸收了東方的宇宙觀，深深體會到西方心理學家幾乎忽視了人（小我）與宇宙（大我）的根本聯繫，Maslow 相信人的內在有一更高級與更超越的本性，屬於吾人本質中的一部份，而且這個本性必然與宇宙意識（cosmos consciousness）不謀而合。另外，Maslow（1968）亦曾在《Toward a psychology of being》一書序言中提及「超個人心理學乃是以宇宙為中心...，超越人性、自我、自我實現等觀念」，希望從這個新視框來理解生命，彌補人本心理學在人性觀以及宇宙觀方面的缺憾。

李安德（1994）認為當初有許多不滿西方自我觀的西方心理學家轉向從東方心理學中尋找靈感與突破，Maslow 便是其中代表，而超個人心理學可說是西方心理學與東方心理學的交會處。既然超個人心理學背後的宇宙觀與人性觀乃出自於東方心理學，那麼這兩派理論的具體臨現——高峰經驗以及禪坐經驗會有許多相呼應處也就不足為奇了。

因此，本研究認為禪坐經驗與高峰經驗師出同源，有一樣的結構本質，而它們之所以被給出不同的面貌，是因為吾人從不同面向觀看之，這些不同經驗經過現象學研究方法中的想像變異（imaginative variation）之後，便會再度抵達經驗本質。

值得一提的是本研究的禪坐經驗比文獻上所記載高峰經驗更微細，進一步描繪出意識活動的內容，包括六根如何更敏銳以及與其他法界相應的經驗。研究者推測可能有兩個原因：或許 Maslow 本人以及當年的受訪者都沒有實際從事東方心理學中的親修實證，只有閱讀過相關經典文獻，導致所描述出來的意識狀態只能停留在一種較為粗糙、廣泛的覺受層次。再者，Maslow 提出高峰經驗不久之後便病逝了，縱使他晚年開始有些微細體驗也來不及為這種特殊意識狀態做更詳細的闡述。然而，本研究透過文獻考察發現兩者的本質結構相同，因此推論研究中的禪坐經驗或許可豐富與補全 Maslow 後期高峰經驗的面貌與內涵，達致重新理解高峰經驗之研究目的。

既然這兩種經驗師出同源，接下來討論中本研究將視文本脈絡交替運用「高峰經驗」以及「禪坐經驗」兩個名詞，實則指稱同一個對象。

（二）高峰經驗是否有固定的特徵？

每位受訪者都有豐富的身心體驗，例如：時空感改變、身體空掉等等，細細分析之後會發現縱使同樣為「時空感改變」，每個人的體驗還是略有差別，甚至沒有任兩個人有完全相同的體驗。

研究者不禁開始思考：禪坐經驗有固定的特徵嗎？「固定」意味變動遵循規律，甚至沒有變動，該事物所呈現的狀態才有可能恆常不變的。然而禪坐者是一個複雜的有機體，體內的循環代謝無時無刻在運作，其狀況還會受許多條件所影響，例如：運動量、心情好壞、氣候變化、攝取的食物種類等等，若再深究下去，心情、氣候與食物也全是變動不居的有機體。由此可知，「小我」與「大我」無時無刻在遷移變化，兩者所交涉出來的結果自然有千百萬種可能，所以禪坐經驗理應沒有固定特徵。

若從實際體驗來談，某些禪坐者在這次經驗到火大的體驗，例如：汗如雨下、耳鳴、臉漲熱，可能是因為前陣子攝取過多高能量食物，或是當時氣候非常炎熱，身、心、物三者之交涉之後便呈現出火大症狀，只要其中某一條件被置換，下次禪坐時可能就呈現出別種現象，這再次證明了禪坐經驗並非固定不變。禪坐經驗沒有固定的現象，高峰經驗亦然，過去文獻所提出高峰經驗的種種狀態只能視為暫時現象或是一個統計值，並沒有固定特徵。

（三）想要體驗高峰經驗，是否需要催化物（trigger）？

或許有人閱讀完這些身心轉化的經驗之後躍躍欲試，急欲詢問從哪個管道可以達至這些經驗，也就是這些經驗的催化物為何？研究者認為會有這些念頭的人似乎把重點放在身心轉化上，甚至有執著轉化之嫌疑，若欲真心探究禪坐經驗，重點應該在於身心轉化的意義為何？又會轉到哪裡去？倘若聚焦在各種奇幻狀態上則非常可能「墜入魔道」，像是藉由毒品達到各種感官刺激，或是盲修瞎練、走火入魔。再者，「催化」的觀念乃建立在因果律之上，本質為「依事存在」的「相對存有」，禪坐經驗中各種身心轉化都是「本自具足」的「絕對存有」，這些狀態都是生命宇宙之實相而非催化出來的。佛陀曾說過修行有八萬四千種法門，指的便是修行途徑很多，只要是相同本質的活動，例如：瑜珈、打拳，或專注於任何一項活動，都能夠使身心有所轉化。由此可知，對於禪坐經驗而言，「催化」這個概念並不存在。

不過我們仍可從受訪者描述當中發現許多幫助身心轉化時更為順暢的條件，研究者稱之為「助緣」。最多人提到的是調食，於平日飲食時就注意水火均衡的原則，讓身體處於四大調和的狀態，上座之後就能夠很快與宇宙頻率接軌。另外，保持良好生活習慣也很重要，研究發現多位受訪者相當愛護身體，盡可能不要過度消耗它，身心若稍有異狀也會馬上找方法修復。大家都明白這個身體雖然是夢幻泡影，但若想提昇心靈層次終究要靠它來運作，身體有嚴重病痛的人甚至是無法禪坐的。因此，「催化物」之於禪坐經驗是不成立的概念，然而禪坐經驗的品質卻由許多「助緣」共同決定。

（四）高峰經驗的本質為何？

研究發現每位受訪者都提到唯有建立正確知見後，包括瞭解禪坐方式、意義以及目的，禪坐時才能夠由知見來帶動身心轉化。余舜德（2002）認為過去許多探討禪坐的文獻都將焦點放在意識狀態的改變，抽離出其中複雜的文化意涵，這麼做實有簡化禪坐的傾向。他強調禪坐不能被視為純粹的身體修練，即使是為了科學實驗所進行的禪坐行為，背後亦體現出西方社會科學的宇宙觀。本研究發現禪坐者皆遵循佛教教義所引導之心法，體驗各種身心轉化並對此賦予適當的詮釋，從體驗中建構出該體驗的意涵，讓整個過程形成一套包含宇宙觀、修練方式與詮釋體系的法門，禪坐於是成爲一種實踐信念的身體修練。禪坐者的信念，在本質上屬於一種「超越小我、圓滿大我」的信念，因此，研究者認為「超越小我、成就大我」之信念可說是禪坐經驗的中心價值、終極意義，也是禪坐經驗中的必然性本質。高峰經驗的本質亦如是，它的本質在於親證超個人心理學的宇宙觀與人性觀，也就是體認到「大我」的存在，認為吾人在「實現自我」之上更要「超越自我」，超越這個具象的、非永恆的「小我」進而實現「真我」，我們甚至可以說倘若拿除這層意義，高峰經驗猶如失去靈魂，其價值也終將崩毀。

建議

大部分心理學叢書在介紹高峰經驗時，沒有完整交代 Maslow 的思想演進，包括他於晚年投入超個人心理學、修改自我實現理論以及提出高原經驗等部分，導致許多學子對於高峰經驗的印象

多停留在 Maslow 早期對其高亢情緒的描繪，而忽略背後尚有更重要的哲學觀。因此，本研究建議日後學者在編纂相關書籍或是教師授課時，能夠完整呈現 Maslow 的思想演進。

在研究進路上，則可以探索禪坐者於日常生活之中，思想、言行有何不同展現？像是他們對於各類議題，諸如：情緒、自由、死亡、生命等的看法如何？或是當面臨生命困境時如何超越之？背後支撐的信念又為何？假設我們都同意禪坐者擁有一種轉換過的意識，那麼從他心中所反映出來的世界，或是他所賦予事物的意義應該與一般人不同，甚至是更接近宇宙實相的。因此，建議日後研究可以某事件做為媒介，發掘禪坐者背後那份不同的認知型態，進而對生命、宇宙有更真實的認識。

在資料蒐集方面，研究者建議日後對禪坐經驗感興趣的研究者，訪談的時機點盡量接近禪坐時間，也許可以設定在下座後 24 小時以內，或者請禪坐者於下座之後，將方才的身心體驗快速記錄下來，以幫助訪談時提取之用，以便提高訪談內容的確實性與穩定性。

參考文獻

- 余舜德 (2002)：打坐、日常生活與宗教實踐：從慈溪的個案討論一個民族誌研究的取向。 **國立臺灣大學考古人類學刊**，59，116-151。[Yu, S. D. (2002). Meditation, daily lives and religious practice: An ethnographic approach based on cixi case study. *Bulletin of the Department of Anthropology*, 59, 116-151.]
- 李安德 (1994)： **超個人心理學：心理學的新典範**。台北：桂冠。[Lee, A. D. (1994). *Transpersonal psychology: The new paradigm of psychology*. Taipei, Taiwan: Laurel.]
- 李維倫、賴憶嫻 (2009)：現象學方法論：存在行動的投入。 **中華輔導與諮商學報**，25，275-321。[Lee, W. L., & Lai, Y. H. (2009). Phenomenological methodology as an existential move. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, 25, 275-321.]
- 吳文正、羅履維、郭佳儷、賀自立、陳慧敏、侯文然、宋秀蓮、周乙郎 (2006)： **禪的生死智慧**。台北：天下文化。[Wu, W. Z., Luo, L. W., Guo, J. L., He, Z. L., Chen, H. M., Hou, W. R., Song, S. L., & Chou, Y. L. (2006). *Zen wisdom of life and death*. Taipei, Taiwan: Global Views.]
- 黃光國 (2001)： **社會科學的理路**。台北：心理。[Hwang, K. K. (2001). *The rational approach to social science*. Taipei, Taiwan: Psychological.]
- 黃啓泰 (1991)： **高峰經驗與自我實現關聯屬性的研究**。國立台灣大學心理學研究所碩士論文。[Huang, Q. T. (1991). *The associated attributes research of peak experience and self-realization* (Unpublished master's thesis). National Taiwan University, Taipei, Taiwan.]
- 張英熙 (1990)： **彰化師範大學學生高峰經驗調查及其在教育輔導上的應用**。國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文。[Zhang, Y. X. (1990). *The peak experience survey and its application in education of National Changhua University of Education students* (Unpublished master's thesis). National Changhua University of Education, Changhua, Taiwan.]

- 胡茵夢譯 (2005)：不逃避的智慧。台北：心靈工坊。Chodron, P. (1991). *The wisdom of no escape and the path of loving-kindness*. Berleley, CA: Shambhala.]
- 連廷嘉、徐西森譯 (2006)：諮商與心理治療質性研究。台北：心理。McLeod, J. (2000). *Qualitative research in counseling and psychotherapy*. London, England: Sage.
- 賴馨川、丁乃竺譯 (2007)：快樂學：修練幸福的 24 堂課。台北：天下雜誌。Matthieu, R. (2005). *Happiness: A guide to developing life's most important skill*. Louisville, CO: Sound True.
- Christopher, J. C., Manaster, G. J., Campbell, R. L., & Weinfeld, M. B. (2002). Peak experiences, social interest, and moral reasoning: An exploratory study. *Journal of Individual Psychology, 58*(1), 35-51.
- Fatemi, J. (2005). An exploratory study of peak experience and other positive human experiences and writing. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences, 65* (12-A), 4460.
- Hycner, R. H. (1985). Some guidelines for the phenomenological analysis of interview data. *Human Studies, 8*, 279-303.
- Kendler, H. H. (2005). Psychology and phenomenology. *American Psychologist, 60*(4), 318-324.
- Krippner, S. (1972). The plateau experience: A. H. Maslow and others. *Journal of Transpersonal Psychology, 4*, 107-120.
- Lavaysse, L. M. (2003). Professional singers describe peak experiences that arise during public performances. *Dissertation Abstracts International Section B: The Sciences and Engineering, 63*(10-B), 4881.
- Lewis, M. J. (2002). Music as a trigger for peak experiences: Among a college staff population. *Creativity Research Journal, 14*(3), 351-359.
- Maslow, A. H. (1962). Lessons from the peak experiences. *Journal of Humanistic Psychology, 2*(1), 9-18.
- Maslow, A. H. (1964). *Religions, values, and peak-experiences*. Columbus, OH: Ohio State University Press.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being* (2nd ed.). New York, NY: Van Nostrand.
- Mathes, E. W. (1982). Peak experience tendencies: Scale development and theory testing. *Journal of Humanistic Psychology, 22*(3), 92-108.
- Mildred, H. (1979). A dialogue with Abraham Maslow. *Humanistic Psychology, 19*(1), 23-28.
- Walsh, K. F. (2001). Shed some light: Open the door: A descriptive study of the feeling of peak experience while listening to or performing music. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences, 61*(9-B), 5011.

收稿日期：2014年08月11日

一稿修訂日期：2014年12月08日

二稿修訂日期：2014年12月16日

三稿修訂日期：2014年12月25日

接受刊登日期：2014年12月25日

Bulletin of Educational Psychology, 2015, 47(2), 179-198
National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan, R.O.C.

To Re-Understand Peak-Experience Base on Zen Meditation Experience

Yi-Ru Tzeng

New Taipei City Fuxing
Elementary School

Cheng-Chang Lin

Department of Educational Psychology and Counseling
National Taiwan Normal University

The purposes of this study were to re-understand the peak experience from the perspective of the Zen meditation experience. Through meditators' different experiences, a variety of aspects of the peak experience could be reexamined to further discover its essence. Moreover, the study aims to clarify public myths toward the peak experience and this issue would be received more attention in academia. This study adopted phenomenology as the methodology of this study. The transcripts of conversation recordings from eight Zen mediators were analyzed, and the results were as follows: (1) All of the peak experience, the plateau experience and the Zen meditation experience descend from the same origin which expects that human beings should weaken the boundary of 'ego' and focus on 'self'. However, it shows that the peak experience is not equivalent to the Zen meditation experience. There are differences which existed in the depth and the width between the two experiences. Previous studies provided more details about the Zen meditation experience than the peak experience. (2) There are no fixed images of the peak experience. (3) The trigger is not necessary for approaching the peak experience. Therefore, those essentially the same activities such as Yoga and Taichiquan, are also helpful for the transformation of the body and soul and realizing the essence of the peak experience. (4) The essence of the peak experience lies in the idea of 'self-transcendence'. The nature of the peak experience is for validating the world view and humanity view of transpersonal psychology. That is, we try to be aware of the existence of 'self' to achieve the goal of 'self-actualization' and to further reach for 'self-transcendence'. We go beyond the temporary 'ego' and accomplish the 'real self'.

KEY WORDS: peak experience, phenomenology, Zen meditation experience