

## 參加自由談團體之我感

護理部督導長 廖淑貞

這是我第一次參加自由談團體，共有 9 位成員，另有一名觀察員進行觀察記錄，團體開始前由一位成員為大家導讀『團體理論』，包括：客體關係理論(Tavistock)、人際理論(Yalom)、系統理論(Agazarian)及人本心理學(Rogers)。<sup>註1</sup>接著團體帶領者為大家解說靜坐要領，包含：盤膝跌坐、脊柱垂直、頭容端正、沉肩垂臂、兩手環結、舔舌丹息、收視反聽。在十分短暫休息之後，開始自由談團體，帶領者請所有成員起立，拉開距離放鬆站立，有如進入自我，帶領大家甩手、拉筋、伸展，引導成員從身體開始，鬆身後入座，邀請一位有經驗的成員為大家示範觀音法門，引導成員靜坐，配合指法進行吸氣與吐氣，此時帶領者於圈外吹奏尺八，5 分鐘後，帶領者引導成員進行自由談，其引導語為：『我們前面幾分鐘自由談，大家這個時候的身體感覺，或是當下你有什麼意念在你腦海裡面的，就隨便說，這個時候大概 5 到 10 分鐘，不用對你所聽到的任何言語做回應，只要關心你自己的感受、想法，想說的就說，這是自由談的時間』。短暫靜默後，有位成員開始談靜坐中回憶起過往的旅行經驗、其他成員逐一談自己的感受、經歷、意念，當中也有幾次短暫的靜默，接著帶領者引導成員進行沒有特定主題的團體對話，內容從德國度蜜月、尺八的聲音、職業病、春天、切換介面、外面的 line、心裡的 line、被專業綁架、手機的 line、燈 light、節奏到崖邊上吹笛子的人，最後帶領者引導成員給此次對話命名一個主題『崖邊的智慧老人與 line』，結束這一次自由談團體，總計自由談 13 分鐘、對話 40 分鐘。

靜坐時聽到帶領者吹尺八的聲音<sup>註2</sup>，我的腦海中出現一個老人站在山崖邊吹竹子的影像，回想起大學時選修課讀的一本書《自然的簫聲 莊子說二》。<sup>註3</sup>那一晚睡前，我依靜坐要領『舔舌丹息』，閉目省思一日行腳，早餐、上學、辦公、寫作、上課、演說、學校日、才藝

班、晚餐…點滴影像在腦屏幕中輪播，透過吸與吐，體現趕、追、快、雜、亂、悔、憂、急、疲…，尺八猶聲在耳，醒來竟置身客廳沙發，已是凌晨二時許，可見放鬆有餘、功力不足，逕入夢鄉。翌晨醒來，恰逢周六不必起早趕晚，多了幾份悠閒，從書櫃一隅翻出《自然的簫聲》一書，驚訝於封面插圖莊子手上的那把簫，竟然與帶領者的尺八極為相似，背包造型也有幾分雷同，坐在書桌前以咖啡佐書，八時許窗外烏雲密布、枝葉晃動、風雨欲來，咖啡因混著霉氣別有風味，風聲簌沙、雨聲啪嗒，彷彿置身戰國山林，隨手翻閱幾則，目光停留在【黏蟬的老人】。

【黏蟬的老人】係以現今白話文解說《莊子·達生第十九》：『仲尼適楚，出於林中，見痾僂承蜩，猶掇之也』。<sup>註4</sup> 故事是說孔子帶著學生來到楚國，走進一片茂密樹林，見一痾僂老漢以竹竿捉蟬，隨手拾取相當容易。孔子問：「如此巧妙有何技法？」老漢答：「首先要練得手拿竹竿不晃動，練習放兩顆丸不會掉，捉蟬就有一定的把握；放三顆丸不會掉，捉十隻才會逃掉一隻；放五顆丸不掉，捉蟬就像隨手拾取一樣容易，除此之外，還要擅於隱蔽自己，站在樹下就像半截樹樁，伸出手臂就像枯木朽枝，捉蟬時，天地之大萬物之多，只見蟬翅；不論周遭發生什麼情況，都不能分散注意力，還怕捉不到蟬嗎？」；孔子顧謂弟子曰：「用志不分，乃凝於神，其痾僂丈人之謂乎！」。孔子聽罷，回頭告誡學生們：「只有鍥而不捨，專心一致，才能出神入化，這就是駝背老翁說的意思！」。現今成語『痾僂承蜩』（ㄎㄨㄛˊ ㄅㄥ ㄘㄥˊ ㄨㄥˊ ㄨㄥˊ ㄨㄥˊ）用來比喻凡事只要勤學苦練，講究方法，排除干擾，專心致志，就能發揮洗鍊的技藝，而有所成就。反思寫作困境，映照寫作如同捉蟬，為求用志不分，宜關閉手機、簡訊、Line、mail、Facebook，排除干擾，方能凝於神，反覆練習，退一次，再修，修三次就有一點樣子、修十次就有機會，終有一日，猶掇之也。誠心盼望這一日的到來。

<sup>註1</sup> 蔣欣欣(2013)·團體心理治療·台北：五南。

<sup>註2</sup> 尺八是一種竹製木管樂器，因管長一尺八寸而得名，外切口，五孔，前四後一，屬邊棱振動氣鳴吹管樂器，其音色蒼涼遼闊，又

能表現空靈、恬靜的意境。摘自維基百科

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%B0%BA%E5%85%AB>

<sup>註3</sup> 蔡志忠(1993)·自然的簫聲 莊子說二·台北市：時報文化。

<sup>註4</sup> 《莊子·達生》仲尼適楚，出於林中，見痾僂者承蜩，猶掇之也。仲尼曰：「子巧乎！有道邪？」曰：「我有道也。五六月，累丸二而不墜，則失者錙銖；累三而不墜，則失者十一；累五而不墜，猶掇之也。吾處身也，若厥株拘；吾執臂也，若槁木之枝；雖天地之大，萬物之多，而唯蜩翼之知。吾不反不側，不以萬物易蜩之翼，何為而不得？」孔子顧謂弟子曰：「用志不分，乃凝於神，其痾僂丈人之謂乎！」。