



## 另類的成人學習—

# 談「非靜書房」的經驗

非靜書房心靈成長工作室講師

張滯文

**非**靜，有兩意，一是來自我的名字滯文，此『滯』非彼『靜』之意，二爲此書房非靜閱之處，而是眾家閱讀討論的書房。

在臺灣，很少人將讀書會的帶領當作是事業在經營，我是其中之一。大學的社會學背景及畢業後多樣性的就業經驗，加上在師大社會教育系碩士班所受的成人教育理論與實務訓練，促使我有足夠的能力與資歷整合專業的訓練與生命的歷練。但是以帶領讀書會作為工作，比起在學校教書風險大了很多，收入不穩定，沒有保障，是什麼因素使我願意投入此工作？我想是一種對人性探究的意圖，以及一種相信與允許，我允許自己完成生命的期望，放下對不確定未來的恐懼，同時放棄那些看似穩定有保障的公務員工作能給予的彷彿幸福的生活。

非靜書房的經營是含括在我生命的所有範疇內的，所有研究過的成人心理、學習理論，都在生命範域內不斷地被檢驗，這些理論的演展都是內在於我的生活與工作中。從民國84年進入研究所並接受讀書會領導人培訓後，帶領讀書會至今，從未間斷思索關於讀書會存在的哲學議題，讀書會到底是什麼？讀書會能讓參加者有何收穫？一個領導人能夠對讀書會有何影響？在我帶領的讀書會中，參與者接受了什麼訊息？產生了什麼樣內涵的學習？讀書會的參與對他過去、當下與未來的生命將佔據什麼樣的位置？更進一步反思到核心，則是我，這個專業的讀書會領導人，在讀書會中到底是誰？領導人在讀書會中究竟有何價值？

讀書會領導人的哲學性反思，以及讀書會的價值其實就是關於「我是誰？」、「我在做什麼？」的議題，這些反思是非靜書房成立的核心價值，也是我的重要工作價值，時時警覺我

是誰？我在做什麼？也幫助來非靜書房的學習者關照此兩個攸關如何經營生命的重要議題，我以自己的例子來深入解釋。

去年的9月，非靜書房成立，開始兩個不同的讀書會，一是生命地圖工作坊，這個讀書會是主題式的，從85年至今，主題、閱讀的素材與討論方式已經過多次的修正，我的碩士論文也是以此做為教學研究的場域。另一個是情緒觀照工作坊，此工作坊來自我治療與學佛的心得，將自己破除憂鬱迷障的所得設計成10-12次的課程，融合社會學、心理學、成人教育理論與禪修的觀照成為現在的情緒觀照工作坊。

兩個工作坊進行了一期之後，正值農曆新年，我在那個月對每個成員與自己的工作角色做了很深入的評估。

首先，思索自己在這3個月期間，對這些學員貢獻了什麼？他們有何收穫？我發現有些人的轉換性學習程度很淺，當遇到可以釐清問題的機會時，他們經常反射出不同程度與形式的防衛與否認，當防衛與否認在醞釀時，討論的推動就顯得有些窒礙難行，這些窒礙是隱性的，當我產生進入參與者意識的意圖，又還未真正提出議題時，這些怪異的氛圍就會開始流動，他們不是不願意成長與改變，爲什麼又會自動抗拒呢？我不禁這樣問自己。

接著我開始回歸自己的帶領人角色與他們的參與者角色之間的動態關係，也也就是我的「我是誰？」、「我在做什麼？」與他們的「我是誰？」、「我在做什麼？」之間的意識流互動關係。

人們經常在生活或生命某個階段遇見一些有待解決問題，大部分的成人都是帶著問題進入學習場域，參加讀書會的成人也是如此。但在



讀書會這樣一個學習性團體，它不是純粹的心理諮商團體，也不是一個學習專業知識的課程，所謂個人的問題要如何界定？如果參與者想解決情緒的困擾，他的困擾通常尚未成為真正的心理症候，如果他有婚姻問題，通常尚未到需要迫切採取解決方案的時機，簡單的說就是，參與者的生活中可能有一些令人不滿意的地方，但又沒有達到讓生活失衡的條件，生活還未跌落谷底，所以還沒有升起往上爬昇的迫切感，相對性的抗拒、退縮與成長意圖經常在特定議題的討論中，在參與者心中產生拉鋸？

此時就出現一個議題，讀書會帶領人是不是可以呈現一種「我來幫你解決問題」的姿態，或是「你有問題！」、「你做錯了！」的姿態？所謂的「問題」是不是應該被視為問題？這樣的思索其實與領導人應不應該為讀書會的討論做結論有某種程度的相關，更深入的探討，這又與所謂讀書會領導人的權威角色有關，當所有參與者都無法改口地「尊稱」領導人為「老師」時，領導人應不應該有深刻自覺，仍舊不認為自己是所謂有權威的老師？還是在此稱謂中被催眠，當作自己擁有某種權威與光環？

我認為所謂的「問題」，在讀書會中不應該被口語化的稱為「問題」，而應該謹慎地稱做「生活中出現的障礙」，我驚覺地發現，一個讀書會領導人是沒有資格對成員指出或是暗示「你有什麼問題有待改進或處理！」，此時，我在專業角色上的自我開始變小，逐漸消失（個人的自我還有待努力精進消除！）。

原本那種「我是為你好」的帶領方式，那種伸出、介入式的想要救贖別人的心識狀態應該用什麼來替換？在許多天的閱讀與思索後，我突然領悟了所謂的無緣大慈，同體大悲，其實就是示現一種純粹的接納，其中包含對自己與他人的不譴責、不否認、不捨擇，這樣的設定將會先幫助領導人呈現出一種真正開放的態度，我當時假設，當領導人可以呈現出這種自

我開放並無條件接納的態度時，對方的心門自會欣然開放，自我防衛、自我否認以及一些虛應的對話將會減少。

當一個參與者進行自我防衛時，經常不是用顯著的方式，而是迂迴、潛藏的，譬如談到自己的感受時，他會說一些由左腦發生的訊息，這些訊息是知識性或是傳統的、慣性的，聽起來或是冠冕堂皇，或是非常溫馨，或是非常有智慧，卻都不是他的內心真正感受，此時他就是在進行自我防衛，不願意別人看出內在自我的意識波動，所以將真正的自己用過去學來知識，或是傳統的禮教包裝起來，因此也無法接受新的意義觀點與意義基模，進而產生轉換性的學習。

如果他可以讓右腦發生作用，允許使用右腦進行意識的流動與檢視，就能讓整個意識波流產生統整，也就能允許自己觀照並體會到真實的內心感受，在讀書會中學習表達真正的自己，說出心中所感所想，進而產生行動的能量，相信自己具有轉換與改變的可能。

今年3月開始新的情緒觀照工作坊，我就用這些體悟進行實際的實驗，結果意想不到地讓自己滿意。參與者的心理防衛減少，自然地願意揭露內心真正的慾望與感受，團體的親密度更加提高，相對的，他們在讀書會中的收穫，在深度與廣度都提昇了，那種隱約的窒礙空氣轉換成愉悅、開放、接納、關懷的氣氛，很多陳年的秘密不用挖掘就自動現身，深刻的表白與回饋自動流出，對於閱讀素材的體會與思索也更生動，更深入生命的深處，看到姊妹們歡愉地離開工作室，我的心中就不由自主昇起成就感，這就是讀書會領導人能得到的最寶貴回饋。

非靜書房，何事非靜？學習是非靜、跳躍、顛倒的，我的選擇—在體制外推動另類的成人學習，探究人生的終極價值與面貌；進入非靜書房，學習者的生命都將跳動起來，學習也可以是這麼顛倒！