

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〉，發表於 2007，12、7 亞洲大學舉辦的「『全球化』與華語敘述」國際研討會。

亞洲大學通識教育中心 副教授釋見曄(王秀花)著

**關鍵字：佛性、如來藏心、靈性、薩提爾模式、本體論述**

**中文摘要：**

本文旨在探討佛教與現代心理治療的對話，俾使佛教和具體俗世生活有所連結，不致使佛教發展和時代脫節。筆者主要以如來藏思想中的如來藏心或佛性與家族治療學派中的薩提爾模式( The Satir Model)為切入點，探究二者對話之可能性與特色。

透過二者對話，可以知其有無，互截其長。如來藏思想在「發展出有力的助人媒介物或工具，來幫助現代人處理心靈苦痛」是較緩不濟急、薄弱的；而薩提爾模式，身為西方現代家族治療學派之一，「不只相信改變是可能的，同時也發展出有力的助人媒介物或工具，來促成人的改變、成長」。不論是在個人或團體治療上，也都有其介入的媒介物與工具。而如來藏思想剛好可以深述、補白薩提爾模式中最核心地位的「靈性」為何，助其本體論述之建構。

## 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

### 一、前言

佛法以追求心靈的解脫為本懷，至今日仍是如此。但處於二十一世紀，後現代工業、資訊文明的世界，遠比二千多年前佛陀在世的農業時代，來的複雜、快速。過去社會中，有很多能給人歸屬感和連帶感的系統，如西方的教會或中國的家族或宗族，都是一股強大的安定力量，可以讓人經營出自己一片有意義的天地。不過西方教會或中國家族或宗族現在已經式微，家庭也大多處於破裂邊緣，連工作有時也多很零碎，加上現代社會關係流動很快，人很難知道他們的社會歸屬感能寄託在哪兒？也因此，我們要問「這個時代的佛教特色為何？」、「佛教發展至今，其適應二十一世紀後現代社會之風貌為何？」

佛教是外來宗教，在中國落地生根、茁壯、流佈，為何可以如此？其中一個重要因素是因它能不斷與當代脈動、思潮呼應、對話、吸收與融合。在二十一世紀的今日，面對「佛教現代化詮釋」之課題，「佛法與現代心理治療對話」應該是另一個可以探究與發展的介面。

本文旨在探討佛教與現代心理治療的對話，俾使佛教和具體俗世生活有所連結，不致使佛教發展和時代脫節。筆者主要以如來藏思想中的如來藏心或佛性與家族治療學派中的薩提爾模式( The Satir Model)為切入點，探究二者對話之可能性與特色。

對話( Dialogue )是研究宗教的一個路徑，故有所謂的宗教對話( Religious Dialogue )。而宗教對話的興起，背景多且複雜，其一是一致性( unity )詮釋基督的解構，轉而可以多元化( diversity )的詮釋，而後有一連串的發展，如以「個人體驗為對話基礎」、或「以議題(如生態、婦女、族群等)為導向來對話」、或「以學界範圍來對話」。但本文不是宗教與宗教間的對話，而是跨學門的對話，以佛教與現代心理治療之間的對話為主。這是個方興未艾、成果不豐，卻是值得探索的領域。

近代以來，經歷工業革命與資訊革命後，人類的思想與社會生活形態產生巨

變：物質高度發展，人際關係疏離，人類精神生活空虛、迷惘，心理疾患如草原之火漸漸蔓延起來，西方的心理治療，於焉產生。從心理學的第一勢力「行為學派」，第二勢力「精神分析」，第三勢力「人本心理學」到第四勢力「超個人心理學」的發展，我們看到心理學與宗教或靈性的關係愈來愈密切。

其實心理治療所處理的心理疾患，正是佛教開發心智，所欲面對煩惱課題的一部份。因此如何將佛教與心理治療結合，俾助減緩現代社會普遍流行的心理疾患與臨終的恐慌，正是不容刻緩之事。佛法若要真正有效地幫助現代人們面對煩惱、解除痛苦，需再整合現代心理治療部分，以便處理現代人低自尊、或在家庭破裂中受到的重創、或孩提時代的創傷、或現代社會所帶來的迷惘、虛無等存在議題，這樣的整合則更可以幫助人類走上精神、靈性生活，離苦得樂之路。

之前，已有前輩關注到佛法有助於心理治療，而有關這方面的研究成果是頗為豐碩的。如河合隼雄（Hayao Kawai）寫《佛教與心理治療藝術》就是一個典型的範例，他是日本著名的心理分析師，深刻地反思成為容格心理分析師的歷程，以及佛學如何提升了他的心理分析實踐。同時也揭示禪宗的《牧牛圖》如何象徵性地表達容格所說的「自性化（individuation）」<sup>1</sup>過程。<sup>2</sup>此外，在歐美或台灣也有這方面研究成果的展現。<sup>3</sup>反之，或許也要問「佛教需要心理學或現代心理治療之輔助嗎？」或「禪修需要現代心理治療之輔助嗎？」如果從大層面來問：佛教與心理治療有甚麼關係呢？佛教會以甚麼方式幫助或妨礙心理的成長呢？佛教和心理治療的結合是否會更有效、有益於人的身心靈發展呢？

---

<sup>1</sup>Individuation 一般都翻譯為「個體化」，但申荷永（中國大陸第一位拿到容格心理分析師者）將此字譯為「自性化」，此書譯者受其影響亦翻譯成自性化，筆者不很認同之。因為「自性」是佛教久傳的專有名詞，自性與 Individuation 還是有本質上的差異。

<sup>2</sup> Hayao Kawai（河合隼雄）著，鄭福明等譯：《佛教與心理治療藝術》（台北，心靈工坊，2005），封面。

<sup>3</sup>這方面的著作俯拾皆是，略舉一二，如 Tara Bennett-Goleman 著，陳正芬譯：《煉心術》（台北，大塊文化，2002）；王秀美著：《陪伴——佛教諮商理論與技巧》（台北，慧炬出版社，2005）；又溫宗堃：〈佛教禪修與身心醫學〉（未定稿），第一章即介紹「正念修行在當代醫學、心理治療上的運用」其中提到西方兩個療法：「正念減壓療程（MBSR）」和「正念認知療法（MBCT）」。另外也有直接比較二者之異同，或可有聯繫之處，如 Radmila Moacanin 著，江亦麗等譯：《容格心理學與西藏佛教》（台北，台灣商務印書館，1992），Jack Kornfield（傑克·康菲爾德）著，曾麗文譯：《心靈幽徑》（台北，幼獅出版社，1995）等。

無庸置疑，佛教和心理治療的結合將會更有效、更有益於人的身、心、智、靈發展。我們都知道佛教有益心智發展，但人有時卻會無意識地利用它來逃避心理議題，最常見的大概就是「靈性逃避」(spiritual by-passing)吧！「靈性逃避」指的是以靈性觀念來掩飾、逃避的一種防衛機制。靈性逃避會採用靈性的語言和概念「重新架構」個人的議題，這是一種超個人的合理化作用。<sup>4</sup>這裡的靈性屬於超個人心理學所謂的精神性(spirit)或超越性層面，是人的超越性需求，<sup>5</sup>也可以說是以佛教中的術語「重新架構」個人的問題。如以「不害」、「正語」來解釋自己的逃避或壓抑憤怒，而以嘲諷、冷漠、疏離的方式表達出來。換言之，真正的「不執著」必須跟分裂和否認區隔(不執著/分裂、否認)。真正修行者確實會產生不執著，但它也常被用來掩飾自己與真實需要之間的分裂，或是否認別人在自身情感生活裡的重要性。所以 Brant Cortright (布蘭特·寇特來特) 指出「靈性的理想是不執著於世界、超越人類關係的需要，這種理想對許多早年受到創傷的人有很大的吸引力，使他們找到理由逃避親密和自己對他人的需要」，甚至以愛與慈悲服務的價值來否定自己的需求(愛與慈悲/否定自己需求)，蛋是當人把重心放在別人身上時，很容易產生怨恨和耗竭。<sup>6</sup>最後 Brant Cortright 亦說「在靈性逃避中，會選擇一種符合自身心理狀態的靈性道路，利用靈性內容來達到心理目標，結果反而會助長神經質的衝突。<sup>7</sup>

觀看今日台灣佛教，發現也有人鎮日流連於寺院，參加各種法會、陪福、禪修、聽經、上課等活動，以寺院為家，美其名為「精進」，但實際上卻漠視、規避、忽略，無視於自己在家庭中該扮演為人夫、為人母、為人妻、為人父的角色與該負有的責任。這些行為的背後顯示何種意義呢？人生都會有某些極困難的時

---

<sup>4</sup>Brant Cortright (布蘭特·寇特來特) 著，易之新譯：《超個人心理治療》(台北，心靈工坊，2005)，頁 268。

<sup>5</sup>「靈性」或「超越性」因著不同的文化傳統而有不同的名稱，李安德指出如「梵」、「佛性」、「真性」等。李安德著，若水譯：《超個人心理》(台北，桂冠圖書，1992) 頁 261、283。

<sup>6</sup>Brant Cortright (布蘭特·寇特來特) 著，易之新譯：《超個人心理治療》，頁 269-270。

<sup>7</sup>Brant Cortright (布蘭特·寇特來特) 著，易之新譯：《超個人心理治療》，頁 271。

期或情況：有時是深愛子女或父母的疼痛、疾病；有時是工作、家庭、生意上的損失；有時是本身的寂寞、困惑、耽溺或恐懼；有時又要與痛苦的環境或難以相處的人在一起。面對這些塵世生活關卡時，寺院生活或精神修行也成為逃避親密、工作、金錢、關係或自身存在等困難的「避靜所」。

爲了自我保護與求存活，我們的生命或許會有分裂和分離，所以在心理成長過程裡，將注意力導向生命中的封閉區域，以面對個人的不愉快經驗是可以被理解的。而提昇個人進入生命黑暗或陰影中的意願，去覺察、承認、接納、轉化那些我們將其隔開來的缺陷、脆弱、憤怒或不安全感等，這些都是西方現代治療所擅長的工作，可以讓人的心理創傷、情感黑洞得以癒合。事實上，佛教精神修行生活的理念或原則亦奠基於此，由於能覺察、接納並轉化這些生命陰影、軟弱、缺陷或自我封閉，我們的世界也將由此擴展，一種腳踏實地的真實感、整體感、幸福感、力量及洞察力就會油然而生。

接下來再把焦點聚焦於禪修與心理治療，探討二者間會有甚麼關係？禪修會以甚麼方式幫助或妨礙心理的成長呢？某些種類的禪修是否特別適合或不適合某些人格結構呢？禪修和心理治療如何可以更有效地結合？

Jack Kornfield（傑克·康菲爾德）在《心靈幽徑》一書中，將第十七章直接命名為〈心理治療和禪定〉。他提到傳統精神修行和禪定無法有效地協助「在家庭破裂中受到的重創」、「孩提時代的精神創傷」、「現代社會帶來的迷惘」等議題，然而心理治療可以用直接有力的方法來治療，重整自我意識，轉化恐懼和分裂，找出一種有創造力和愛的方式來活在世上。Jack Kornfield 也提到瑪哈希、達賴喇嘛在西方教學時，碰到學生的這些難題。達賴喇嘛同時也表達他對西方人在修行時顯示的低自尊、受傷及家庭衝突數目之多感到震驚。Jack Kornfield 同時指出一個錯誤信念：「以爲足夠的認真修行與禪修就可轉變生活，而不用藉助西方心理學的幫助。」Jack Kornfield 舉了一些實際案例，說明精神修行中多年的人仍困於上述難題，而轉向心理治療，最後顯示精神修行和心理治療並行，可以達到禪修

的深度。Jack Kornfield 不斷重複地說：尚未完成情緒上基本發展課題，或仍未感到與父母、家庭的關連時，會發現無法在精神修行上有所深入。也就是說在沒有處理好這些「未了情結」或「未竟期待」時，難以專注於禪修上，或無法將禪修上所學帶入與他人的交互作用中。<sup>8</sup>

此外，Jack Kornfield 更直說：禪修和靈修很容易被用來壓抑和逃避感受，或是逃離生活中的問題，很難碰觸到個人的悲傷。許多人否認根源於自己和心理上的痛苦……我們需要細看自己的一生，並自問：「我在甚麼部分是清醒的，而想逃避的是甚麼？我是否利用自己的修行來隱藏它呢？我在甚麼部分是有意識的，在甚麼地方會感到害怕、卡住或不自由呢？……許多範疇的成長（哀傷和其他未竟之事、溝通與關係的成熟、性慾和親密、生涯和工作的問題、某些害怕和恐懼、早期的創傷等等）由良好的西式治療處理，會比靜坐（禪修）更快速、更為成功。這些存在的重要面向不能用『性格問題』就一筆帶過。」<sup>9</sup>

John Engler（英格勒）以精神分析的角度看待禪修與心理治療，他認為：從西方的觀點來看，佛教並沒有「發展心理學」，沒有兒童發展的理論。佛教心理學和實務所做的，是以或多或少正常的發展過程，以及完整無缺或「正常」的「自我」(ego) 為前提。在佛教修行裡會假定人格的結構，已經達到完整客體關係發展層次，特別是已有內聚整合的自我感。如果不瞭解這個正常自我的假設，顯然會造成危險。老師指導學生的技巧，可能分別屬於不同人格結構的層次，以致於在某些學生身上產生不良的反應。內觀（或稱正念）就像精神分析一樣，是一種「揭露」的技巧，只是兩者揭露的是不同的內容。客體關係分化不良和整合不足的人無法忍受揭露的技巧，因為無法正確區別自我和客體的人，也無法使觀察的「我」與所觀察的內容保持足夠的距離，揭露和詮釋終歸失敗。所以內觀對

---

<sup>8</sup> Jack Kornfield（傑克·康菲爾德）著，曾麗文譯：《心靈幽徑》，頁 326-338。

<sup>9</sup> Jack Kornfield（傑克·康菲爾德）著，易之新譯：〈即使最好靜坐者也有舊時傷口需要療癒：靜坐與心理治療的結合〉，收於 Roger Walsh（羅傑·渥許）等編：《超越自我之道》（台北，心靈工坊，2003），頁 116-117。

這種功能層次（指客體關係分化不良和整合不足者）的人會有實際的危險。……靜坐（禪修）並不能處理這種精神病理的範疇，它也不是爲此而設計的，即使某些作法或可產生偶然的幫助，但靜坐（禪修）可能還是與之互相抵觸的。……在成爲無我之人以前，必須先成爲重要某人。……同時有自我感和無我感，似乎是實現最理想心理福祉的必要條件。<sup>10</sup>

上文所說的「自我感」並不是人與生俱來的，亦非天生內在於我們的心理構成中，而是從我們的客體經驗和互動中，逐漸發展而來。換言之，「自我」是從我們對客體世界的經驗中建構出來。照英格勒所言「在成爲無我之人以前，必須先成爲重要某人。」換言之，自我若沒有滿足基本生理、心理需求，如安全、愛、歸屬或客體關係分化成熟等，是難以作無我的觀照與洞察；若要，可能會造成某些重大而病態的後果。參加禪修者，其自我感要達到相當成熟的層次，方能觀察剎那生滅的身心過程，同時也能發現那潛伏的恐懼、焦慮、憤怒、沮喪、無力等情緒，而不是漠視、忽略這些感受。

Brant Cortright（布蘭特·寇特來特）指出禪修的幾個危險，他說：觀照禪修第一個危險：是一種逃避情緒和心理議題的隱微方法，結果是否認或分裂，並不是真正的超脫。觀照禪修雖然被設計來引發內心世界的覺察力，但矛盾的是，這也是一種逃避情緒和心理議題的隱微方法，結果是否認或分裂，並不是真正的超脫。此種現象的部分原因可能是出於心理治療和禪修的目標不同，禪修試圖不要進入情緒/心理層面，以穿透自我的錯覺；而心理治療則是針對情緒/心理的自我而採取行動。整體的結果就是禪修者容易清明冷酷，有一點過於「理性」。

觀照禪修的第二個危險：似乎無法抗拒在純然的覺察中不經意地混雜超我的批評。許多禪修者會製造一整套新的靈性或觀照上的「規條」，結果每當一開始禪修就會產生潛抑、否認、壓抑和嚴厲的內在批判。在實際修行中，純然的看見

---

<sup>10</sup> John Engler（約翰·英格勒）著，易之新譯：〈成爲重要某人和無我之人：精神分析與佛教〉，收於 Roger Walsh（羅傑·渥許）等編：《超越自我之道》，頁 188-191。

和超我的評斷只有一線之隔。禪修雖然教導不要評斷或指責，但正常的精神官能禪修者，似乎無法抗拒在純然的覺察中，不經意地混雜超我的批評。結果多年在沒有接受心理治療，只進行禪修後，許多禪修者幾乎都有這些現象發生。依我的觀察與經驗中，每一個被我（指 Brant Cortright）治療過的長期禪修者都有這種情形，包括我自己。

觀照禪修第三個限制：禪修者即使達到非常高層的覺知，卻還是很難活在這種微細的心靈層次。對大多數人而言，生活的心理問題仍必須在心理層面處理。禪修者即使達到非常高層的覺知（非常清明、平靜、覺察、以當下為中心的狀態，非常不同於平常有限而狹窄的覺知），但大部分禪修者仍會很快就恢復日常的人格和「自我瑣事」(ego stuff)，發現自己和以前一樣容易生氣、挫折，沒有改變。……對大多數人而言，生活的心理問題仍必須在心理層面處理。<sup>11</sup>

最後，Brant Cortright 直說：各種靈修並沒有處理心理層面的發展理論地圖或治療工具，而心理治療則有。我有許多案主抱怨即使參加兩年禪修避靜，可以非常細膩地觀察童年傷口、早期創傷等等，但這些創傷完全沒有改變。他們一而再、再而三地持續觀看它，禪修老師不知道如何處理這些素材。……這些人只有在心理治療中，才能處理和轉化這些早期創傷，最終也因此得到極大的幫助，不只有益於他們的生活和關係，對禪修也有所助益。即使大部分著作都是強調禪修（或佛教）如何有助於心理治療，但心理治療對禪修（或佛教---括弧內為筆者加入）的幫助，極是一塊有待進一步探索的豐饒地帶，可能在未來被證明是西方心理學對靈修最重要的貢獻之一。<sup>12</sup>

上述雖如是說，但心理治療可取代禪修嗎？禪定和心理治療是同一件事嗎？我們能以心理治療來解決所有痛苦和妄想嗎？和禪定一樣，心理治療有時能奏效，也有時不能。「禪修和心理治療是被設計來作兩種不同的事，因此誰也不能

---

<sup>11</sup>Brant Cortright（布蘭特•寇特來特）著，易之新譯：《超個人心理治療》，頁 175-176。

<sup>12</sup>Brant Cortright（布蘭特•寇特來特）著，易之新譯：《超個人心理治療》，頁 176-177。



取代對方，可是各自都能幫助對方。」<sup>13</sup>禪修有益心理治療，心理治療有助於禪修。反過來看，禪修的危險性也同樣值得注意，如果人格特徵的扭曲未經處理（如嚴厲的超我譴責、或退縮的人際關係、或客體分化不成熟等等），自我的防衛結構就會常常影響到禪修。Jack Kornfield 提到有些學生在長期接受心理治療後參加禪修，找尋沈靜、深入的瞭解，及自由等；然而也有許多學生在多年禪修後轉向心理治療。所以 Jack Kornfield 期待「能有技巧地將東西方心理學的力量和工具結合在一起，而能在二十世紀過著一種精神生活，且在每一個領域都能讓心靈得到釋放。」<sup>14</sup>

總之，將東（佛教）西方心理學結合，可以對人類的心智發展有更完整的視野。好的心理治療可以補助佛教精神的修持，這二者不僅不衝突，反而是愈相得益彰的。

下文章節，將介紹薩提爾模式（The Satir Model）與「如來藏心」或「佛性」如何相輔相成，看佛教智慧與薩提爾模式的結合，可以較完整地應用到受苦者身上，而這樣整合的智慧、路徑又能促進他們的人格轉化與整合，使他們的心靈不再破碎、耽溺，並且能防止苦痛的擴大，進而得到苦痛的止息。

---

<sup>13</sup> Brant Cortright（布蘭特·寇特來特）著，易之新譯：《超個人心理治療》，頁 196。

<sup>14</sup> Jack Kornfield（傑克·康菲爾德）著，曾麗文譯：《心靈幽徑》，頁 338。

## 二、靈性與薩提爾模式之關係

在〈前言〉提及「佛教與現代心理治療」之結合是相輔相成，更可以幫助處理現代心靈之痛苦。論及西方現代心理治療的發展，略可分為四大勢力：從「行為學派」、「精神分析學派」、「人本心理學派」到「超個人心理學」。但細分之，治療學派多如汗毛，為何本文會選擇薩提爾模式（The Satir Model）呢？有人認為「佛教經論可說是佛陀與弟子諮商的紀錄，……我（指作者王秀美）把佛教助人工作歸類於認知學派，並根據佛經整理出佛陀的諮商理論與技巧。」<sup>15</sup>把佛教歸類於認知學派，其實是窄化了佛教，因為佛教不只是從「認知行為」去幫助人而已！

楊蓓導讀薩提爾模式時，介紹它：「涵蓋了行為、認知、感覺，同時也接觸人類的精神面（靈性），在以「全人」為基礎的看待過程中，發展出對改變力的整體感。」<sup>16</sup>所謂以「全人」或統整的觀點看待人，是指薩提爾認為「自我---我是」（self---I am），包括生理的（physical）、理智的（intellectual）、情緒的（emotional）、感官的（sensory）、互動的（interactional）、營養的（nutritional）、情境的（contextual）、靈性的（spiritual）八大部分。過去常把這八個部分看做是分開且彼此獨立的，但薩提爾不斷地透過一些方式，使我們瞭解這些部分是相互影響的。

任何一個治療學派都有其不同的專注面，或重行為，或重認知，或重感覺，但薩提爾模式除涵蓋上述三個層次外，也輕敲人類的靈性面，她打破規則<sup>17</sup>，把治療和靈性結合起來。這是本文選擇薩提爾模式重要因由之一。

*Psychotherapy Networker* 調查在過去 25 年裡，最有影響力的十大治療師為

<sup>15</sup>王秀美：《陪伴——佛教諮商理論與技巧》（台北，慧炬出版社，2005），頁 V-VI。

<sup>16</sup>見 Virginia Satir（維琴尼亞·薩提爾）著，沈明瑩等譯：《薩提爾的家族治療模式·導讀》（台北，張老師文化，1998），頁 8。

<sup>17</sup>1950 年代中，家族治療運動的前輩中，維琴尼亞·薩提爾女士（Virginia Satir）身為唯一的女性與社工師的地位，使其在主流的白人男性精神科醫師中更顯得突出。見 Irene Goldenberg 等著，翁澍澍等譯：《家族治療理論與技術》（台北，揚智出版社，1999），頁 221。薩提爾打破當時規則，不只如此。在西方心理治療領域，把心理治療與靈性結合，大多是在超個人心理興起後之事，但薩提爾在其生平時，即已著重靈性與心理治療的結合。

何？其中，維琴尼亞·薩提爾女士（Virginia Satir 1916-1988）列居第五位<sup>18</sup>。在她過世 19 年後，其影響力依然延續至今。至於其所創的薩提爾模式在西方現代治療學派中之定位為何？楊蓓說：「薩提爾模式在諸多家族治療理論中，一直是一個難以歸類的類別，有的將其列為溝通學派，有的將之納入人本學派，究其原因，在於薩提爾模式不強調病態，而將心理治療擴大為成長取向的學習歷程，只要是關心自我成長與潛能開發的人，都可在這個模式的學習過程中有所收穫。」<sup>19</sup>而 Irene Goldenberg 等人在綜觀家族治療，介紹家族治療八大取向時，把薩提爾家族治療模式歸於「人本模式」中的「人性認可歷程取向」（Human Validation Process）。<sup>20</sup> 而王行更簡約地說：「……歸於強調人本與存在主義的『經驗學派』」。<sup>21</sup>

在今日要助人，不只要有「概念」，也要有「工具」或「技巧」。薩提爾最主要的貢獻，常被認為是其以一系統性的取向，<sup>22</sup>專注在過程而達到改變。她不相信改變是不可能的，同時也發展出強而有力的助人工具或媒介物來促成改變，包括雕塑（Sculpting）、求生存的應對姿態（Survival Coping Stances）、隱喻（Metaphors）、面貌舞會（The Parts Party）、自我環（The Self Mandala）、冥想（Meditations）、天氣報告（Temperature Reading）、家庭規條轉化為生活指引（Family rules transformed into guidelines）及家庭重塑（Family Reconstruction）等等。

---

<sup>18</sup> “The Top 10: The most influential of the past quarter-century ” *Psychotherapy Networker* (April/March 2007)

[http://psychotherapynetworker.org/index.php?category=magazine&sub\\_cat=articles&type=article&id=The%20Top%2010&page=1](http://psychotherapynetworker.org/index.php?category=magazine&sub_cat=articles&type=article&id=The%20Top%2010&page=1) (retrieved on 3/19/2007)

<sup>19</sup> Virginia Satir（維琴尼亞·薩提爾）著，沈明瑩等譯：《薩提爾的家族治療模式》，頁 8。

<sup>20</sup> Irene Goldenberg 等著，翁澍澍等譯：《家族治療理論與技術》，頁 221。此外，結構派家族治療 Salvador Minuchin 等人在介紹家族治療時，說薩提爾家族治療是「行動派家族治療」或「介入型家族治療」，見劉瓊瑛等譯：《家族治療學習》（台北，心靈工坊，2003），頁 24-38。所謂「介入型」是指「認同治療師運用自我作為引發改變的工具」。

<sup>21</sup> 王行：〈「薩提爾」不只是個姓〉，收於 Virginia Satir（維琴尼亞·薩提爾）等著，李瑞零等譯：《薩提爾治療實錄》（台北，張老師文化，2001），頁 12。

<sup>22</sup> 薩提爾發展出兩個助人成長及健康的概念，其中，第一個概念把舊有亞里斯多德式線性的、單一因果（即任何一個結果都來自唯一的原因）取向轉向系統思考。見 Virginia Satir（維琴尼亞·薩提爾）等著，沈明瑩等譯：《薩提爾的家族治療模式》頁 4。

在薩提爾家族治療模式中，家庭重塑是一個常用且重要的媒介物，它是一個有效的方法，俾助於我們承認、認知我們自己無限的可能性與獨一無二的美、善。家庭重塑設計來幫助我們接觸到「我們是誰？」、「我們擁有哪些內在資源？」、「我們可以成為怎樣的人？」。薩提爾認為：「宇宙是有條理的，我們人類也以那樣的方式來運作。我們無法一直看到人性的條理，多半是因為我們沒有去看或是視而不見。找到那個條理對我（薩提爾）很重要。我知道它就在某個地方。對我而言，那個條理的基礎就是生命力。我也發現事情接著一些事情，而凡事都有後果，因此，每件事情都有代價，也有報償。所以我開始以那個架構來看事情。……我發現這個過程是多層次、靈性且十分強而有力的。如今，這個取向已經發展得很好，並以「家庭重塑」而為人所知。」<sup>23</sup>

所以家庭重塑目標是：<sup>24</sup>

1. 讓人以做為價值平等的人類與我們的父母溝通的可能性。……除非我們與父母以人性的方式連結，否則我們不能完全統整。
2. 以新的眼光看待自己。……區分過去與現在的經驗，是邁向發掘生命豐盛很重要的一步，否則人們會繼續限制自己表現其生命力。
3. 去重新評估我們賦予正面和負面經驗的分量。……負面的經驗牢牢鎖住正面覺察之門，而我們的觀點往往因負面經驗而受限。

而家庭重塑要改變的層次有三：<sup>25</sup>

- 層次一的改變：1. 與人接觸 2. 釋放感受 3. 以新的眼光看待經驗 4. 發掘未知 5. 確認自動化反應 6. 接納過去 7. 改變行為。此層次的改變，薩提爾發現尚不足以達到並維持高的自尊。
- 層次二的改變：1. 轉化能量 2. 提增覺察 3. 整合資源 4. 改變焦點，更以內在為導向的焦點，一個邁向承認其自由、選擇、內在資源和更深入親密關係的可能性的主要轉化。5. 個別化（個體化），此個體重視自己的人性特質，同時尊重人與人之間的相同與相異。
- 層次三的改变：為主角再重新產生其生命力，這便輕敲其生理上及靈性上的存在層次。

薩提爾用心、致力於「激勵人性的良善」，以取代被「病理學、疾病和痛苦」所盤纏的治療方式。家庭重塑幫助人們將身心超越壓力、求生存和應對之上，轉向於更正向的方式來表達及體驗生命，並且在一個新的架構裡，以新的眼光來看待舊的情況，特別是與「自我」有關的。導引者所運作的不只是來自家庭圖，也

<sup>23</sup>Virginia Satir（維琴尼亞·薩提爾）等著，沈明瑩等譯：《薩提爾的家族治療模式》頁 259-260。

<sup>24</sup>Virginia Satir（維琴尼亞·薩提爾）等著，沈明瑩等譯：《薩提爾的家族治療模式》頁 262-265。

<sup>25</sup>Virginia Satir（維琴尼亞·薩提爾）等著，沈明瑩等譯：《薩提爾的家族治療模式》頁 272-273。

來自一張人性統整圖。……家庭重塑提供一個靈性的、情緒的、哲學的、生理的和宇宙的體驗，這是個讓我們重獲，並擁有統整性自我的方法。<sup>26</sup>

如要描繪自我 (self) 為何？薩提爾則以「自我環」說明之，這是她描繪「對全人類共同資源的全人性概念。」<sup>27</sup>，是讓自我 (self) 更發展及健康的八種介入 (intervention)：<sup>28</sup>

- 1.生理：給予身體妥善的照顧、關注、運動和愛。
- 2.智力：經由以下的方式來發展智力，瞭解我們學習的過程，儘量接觸啟發性的想法、書籍、活動、學習經驗，以及製造與別人談話的機會。
- 3.情感：允許自己接納自己的情感，友善相待，情感是為我們工作而非阻礙我們。
- 4.感官：發展我們的感官，瞭解如何照護它們，把它們當成是將外界訊息帶入我們體內的重要管道來運用。
- 5.互動：發展和諧的解決問題、培養關係和化解衝突的方式；發展一致性的、健康的關係。
- 6.營養：瞭解並提供我們所需的營養，每個人的身體都是獨特，某甲吃草莓會得蕁麻疹，某乙則覺得滋味甜美。
- 7.情境：講求居住、工作場所的聲音、景觀、溫度、光線、色彩、空氣品質和空間，使情境更能支持你的情緒起伏。
- 8.靈性：讓自己成為全然的存在，成為宇宙的一部份，完整地顯示你自己，知道在你自己之外也有生命力存在。

薩提爾不斷地找到一些方式，來讓我們明白這些部分（自我環的八個部分）是如何互相影響的。她發展出一些示範和活動<sup>29</sup>來闡明「統整」的概念。結果「線性式診斷」(linear diagnosis) 始終無法適用在她的系統裡。她發展出「系統性診斷」(systemic diagnosis) 的圖像，以描述一連串相關的變數，如何在一定的先後順序下，造成一個普遍的後果。也就是說，一個人的身體，是在其感受、想法、情境等因素共同的影響之下運作的。一個人的情緒和靈性生活是同等重要的，每個部分的平衡與和諧是相互連結和相互依賴，並且具有同等價值。任何的後果(症狀) 需要被診斷、被瞭解、且被接受為此自我環八個部分的合成產物；而統整的

<sup>26</sup>Virginia Satir (維琴尼亞·薩提爾) 等著，沈明瑩等譯：《薩提爾的家族治療模式》頁 292。

<sup>27</sup>Virginia Satir (維琴尼亞·薩提爾) 等著，沈明瑩等譯：《薩提爾的家族治療模式》頁 316。

<sup>28</sup>Virginia Satir(維琴尼亞·薩提爾)著，吳就君譯：《家庭如何塑造人》(台北，張老師文化，1994)，頁 51-52。

<sup>29</sup>薩提爾示範「概念」的有力工具之一是「繩子」，在自我環的情境中，繩子代表生命線，也代表薩提爾對宇宙圖像的隱喻。在其中，每個人同時和自己的資源，也和其他人連結。至於薩提爾對自我環所做的示範，請見 Virginia Satir (維琴尼亞·薩提爾) 等著，沈明瑩等譯：《薩提爾的家族治療模式》頁 323-327。

需求，正潛藏在這些共通部分的交互作用之下。<sup>30</sup>

在薩提爾治療模式中，整合每人的內在資源是很重要的一件事，所以薩提爾發展了「面貌舞會」。<sup>31</sup>面貌舞會是一個確認、轉化和整合我們內在資源的過程。我們都有許多個性的部分，薩提爾稱之為「許多面貌」(many faces)。實際上，這意味著我們有許多可能性。面貌舞會的價值，就在使我們得以揉合我們的資源，進入一個和諧的狀態。藉由再度標定或再次整合我們的個性部分，成為內在資源，我們隨時可以在生命裡改變這種內在衝突。面貌舞會的目的是，對我們的力量有個平衡的概念：要認知自己的資源，並有創造性地運用我們的能量。面貌舞會的目標是轉化及整合我們的各個部分，其中運用了薩提爾所謂的「邁向統整的生命力」。在很多人身上，這種與生俱來的邁向整合的生命力，尚在沈睡或萌芽階段。而在面貌舞會中，當我們開始得到對個性部分的整體觀點後，這個力量便會漸漸壯大。……每個部分在我們身上都有它的位置，而且彼此息息相關。……面貌舞會的基本過程---認知、接納、轉化及整合。<sup>32</sup>

薩提爾在晚年（1980年代），愈來愈發現要成為一個更完整的人，靈性具有重大意義與位置。<sup>33</sup>「冥想」就是她常用的，一種通往靈性道路的方式。薩提爾的冥想啓發每個人的靈性：如內在且珍貴的「我是」(I am)。她將我們思考和瞭解的神秘智能與直覺、情感的部分相連結，這有助於創造一個統整而整合的自我。在一次的冥想中，薩提爾如此帶領：

再一次讓自己去接觸呼吸，正常、舒適且規律地，並且給自己一個訊息去欣賞自己；對你所有的美麗，以及你所有的面向。或許，在心理上給自己一個訊息說：你是一個寶藏；唯一一個完全像你自己的人，一個寶藏。……而你在說：「我是一個奇蹟、我是一個寶藏。」當你允許自己說出這樣的話時，你有甚麼感受？即使它們是全新的，或你是全新地在使用它們，請你去接觸一下，把自己看做是一個寶藏、一個奇蹟、一個奇蹟的感受像甚麼。<sup>34</sup>

<sup>30</sup>Virginia Satir (維琴尼亞·薩提爾) 等著，沈明瑩等譯：《薩提爾的家族治療模式》頁 321。

<sup>31</sup>至於如何實際建構面貌舞會，請 Virginia Satir (維琴尼亞·薩提爾) 等著，見沈明瑩等譯：《薩提爾的家族治療模式》頁 218-239。

<sup>32</sup>Virginia Satir (維琴尼亞·薩提爾) 等著，沈明瑩等譯：《薩提爾的家族治療模式》頁 203-218。

<sup>33</sup>Virginia Satir (維琴尼亞·薩提爾) 等著，沈明瑩等譯：《薩提爾的家族治療模式》頁 83。

<sup>34</sup>Virginia Satir (維琴尼亞·薩提爾) 等著，沈明瑩等譯：《薩提爾的家族治療模式》頁 400。



再次接觸你的呼吸。當你呼吸時，你願不願對自己這樣說：「我用吸進的養分來養育自己，我美麗的自己。我為我是珍貴的，而感到榮幸。我允許我自己，將會成爲一個完整的人」。<sup>35</sup>

走進你內心的深處，那裡有個屬於你的寶庫，當你親切地、溫柔地，且興奮地走進它時，你看到了你的資源：你能看、聽、……感覺、思考、走動和選擇。<sup>36</sup>

薩提爾的冥想，爲她整體的思想典範——她對我們都是同一個宇宙生命力的展現的確信——穿上詩意的外衣。每一段冥想，都如同一座我們可以尋找和探索的深井；最後，我們發現在每一座深井之下，是我們人類共同參與其中的地底溪流。<sup>37</sup>

上文所述，略介薩提爾家族治療模式中之媒介物或工具。她確實是以其媒介物，即改變的工具而聞名於世，但這些媒介物只是達成目的：幫助人們邁向一致、高自我價值感、統整及個人責任感的方法手段而已<sup>38</sup>。透過這些助人的媒介物，可以有改變的可能——引導人們可以有「更像人樣的圖畫」。薩提爾自述這幾十年來，自己努力的方向是：

數十年來我一直努力發展人如何生活得更像人樣的圖畫。一個人，他必須懂得珍惜和發展他的身體，發現他的優美和用處；他對自己和他人是真實和坦誠的；他願意冒險、創造、表現能力，當情況需要改變時，會尋找方法適應新的情境並與自己相適，保留自己仍然有用的老的部分，而把不適的丟棄。

當你給予自己這些成長，那麼你的身體會健康、心智能清新，且是個有感情、喜悅、歡欣、真誠、創造，以及能生產的人；一個人若能夠站定他自己的雙足，他就能夠愛得更深、戰鬥得公平和有效，他能平衡自己的脆弱與堅韌----<sup>39</sup>

總而言之，薩提爾想要的是提升、呈現人類的尊嚴與自己的內在力量。當「自

<sup>35</sup>Virginia Satir (維琴尼亞·薩提爾) 著，王境之等譯：《沈思靈想》(台北，張老師出版社，1993)，頁 39。

<sup>36</sup>Virginia Satir (維琴尼亞·薩提爾) 著，王境之等譯：《沈思靈想》，頁 49

<sup>37</sup>這是薩提爾在世時的同事(也是她的學生)共同編寫《薩提爾的家族治療模式》時。對薩提爾帶領的冥想所做的結語，見 Virginia Satir (維琴尼亞·薩提爾) 等著，沈明瑩等譯：《薩提爾的家族治療模式》頁 346。

<sup>38</sup>Virginia Satir (維琴尼亞·薩提爾) 等著，沈明瑩等譯：《薩提爾的家族治療模式》頁 380。

<sup>39</sup>Virginia Satir (維琴尼亞·薩提爾) 著，吳就君譯：《家庭如何塑造人》，頁 2-3。

我價值感」提升時的樣貌是：

能讓每個人悉心接納別人相同之處，更重要的是認可自己有獨特之處，-----將不再拿別人來比較，並提供機會停止自我批判、自我懲罰。允許我們每一部份都有其光榮價值，讓它能自由學習成長而被別人接受。<sup>40</sup>

「自我價值」不是從「我比你好」所產生的自私感，而是珍視自己，進而能對等地珍視別人，對自己獨特之處與相同之處皆有體認時，就會珍惜自己，不再拿別人來比較，並停止自我批判、自我懲罰，讓自己活得更誠實、更堅強、更能接納、更尊貴、更有愛心。

41

薩提爾創造一個可能，讓人們可以這樣追求「成為完全的人」（如身體會健康、心智能清新，且是個有感情、喜悅、歡欣、真誠、創造，以及能生產的人），其治療的信念為何？薩提爾模式強調的一個取向是「增添改變的概念」（the add-on concept change）。……要重建高的自我價值，我們需要把案主帶入「改變」和「轉化」的過程，……。<sup>42</sup>所以「改變」、「轉化」是治療過程中兩個重要關鍵。薩提爾對「人與改變的關係」之信念是：「『改變』是有可能的：即使外在的改變有限，內在的改變仍是有可能的。」<sup>43</sup>、「薩提爾深信改變——尤其是內在的改變——對任何人而言都是可能的，不論是年齡或其他狀況。在幫助陷於困境且感覺不到任何希望的案主時，這個信念是很重要的。」<sup>44</sup>楊蓓對薩提爾「改變之可能」的詮釋是：

在此過程中，「事件」或「故事」都是表象，在這表象之下，內在心理的轉化，引發案主對同一故事不同的詮釋，進而改變生命的意義，這樣的「過程取向」也為治療帶來深層又富創意的空間。……（薩提爾模式）引導我們關照自己內外歷程的互動，以柔軟的心情面對且放下過去經驗的刻痕，重新看見生命中的各種可能性。這樣的過程是由治療師和案主共同細膩地讓「心」在過程中轉化，於是「境」就跟著改變，所以，改變是絕對可能發生的。<sup>45</sup>

總之，薩提爾在生平 50 年來的助人工作中，花了許多時間透過觀察案主、驗證假設和創造出各種改變的媒介物（vehicles for change），發展成她的家族治

<sup>40</sup>Virginia Satir（維琴尼亞·薩提爾）著，吳就君譯：《家庭如何塑造人》，頁 38。

<sup>41</sup>Virginia Satir（維琴尼亞·薩提爾）著，吳就君譯：《家庭如何塑造人》，頁 44-45。

<sup>42</sup>Virginia Satir（維琴尼亞·薩提爾）等著，沈明瑩等譯：《薩提爾的家族治療模式》頁 32。

<sup>43</sup>Virginia Satir（維琴尼亞·薩提爾）等著，沈明瑩等譯：《薩提爾的家族治療模式》頁 21。

<sup>44</sup>Virginia Satir（維琴尼亞·薩提爾）等著，沈明瑩等譯：《薩提爾的家族治療模式》頁 33。

<sup>45</sup>Virginia Satir（維琴尼亞·薩提爾）等著，沈明瑩等譯：《薩提爾的家族治療模式·導讀》頁 9。



療模式，此模式反映出她對人的信念，深信「每個人都擁有其內在資源與選擇，而且每個人都有能力改變。」<sup>46</sup>

而「轉化」(transform)一詞，是帶著改變的特定意圖，而不是終止或消滅。薩提爾並不主張消滅討好或其他任何的生存姿態；她在既有之外，再加上別的東西，使每個姿態發揮出新的功能。轉化原則是薩提爾治療工作者的首要宗旨<sup>47</sup>。

薩提爾嫡傳弟子 Maria Gomori 在其自傳中，說道：

薩提爾模式會運用過去的經驗來啟發現在，而不是污染現在。她說：「我們太容易帶著過去的傷害，像受害者一樣生活，而不是做出新的選擇。放下我們對過往經驗的解釋，因為那些已不再適用於現在。我們都能放下過去，學習新的適應方式。」……維琴尼亞常談到轉化，幫助我以新的眼光看待自己的生命。

在我的（指 Maria Gomori）重塑過程中需要回憶並釋放過去的渴望、期待和感受，使我看見自己的原貌，以及自己期望成為甚麼樣的人。瞭解自身模式和資源的發展過程，可以幫助我做出新的選擇。總括來說，這就是轉化的過程。<sup>48</sup>

為何深信人是可以改變及轉化呢？薩提爾一次又一次地發現：「人們是具有精神復原的能力，有著非常大的能力來做改變，且可以把主要功能不良的應對模式轉化為統整、一致性的存在方式與互動方式。……薩提爾視人類為具有偌大潛能去開發其內在資源、自我價質感，並抉擇其行為與存在。」<sup>49</sup>。其關鍵在於薩提爾相信：每個人內在都擁有其資源與選擇，內在具有實現潛能和正向成長所需的資源，所以每個人都有能力改變，都可以成長，因此薩提爾模式也可以稱爲是「成長模式」。<sup>50</sup>成長模式的基點是「人們有與生俱來的靈性根基與神聖性」，由此開展出「宇宙生命力」。因此，「成長是生命力量的呈現，也就是靈性（精神）的表現。」<sup>51</sup>薩提爾說：

人類的種子早就有靈性寓於其中。假如單獨的精子或卵子，那只不過是儲存庫而已，他們只好等待偉大的聚合來臨。依我看來，種子的結合與出生就是靈性的作用。……你的出生、我的出生、每個人的出生都是靈性的事件。<sup>52</sup>

<sup>46</sup>Virginia Satir (維琴尼亞·薩提爾) 等著，沈明瑩等譯：《薩提爾的家族治療模式》頁 1。

<sup>47</sup>Virginia Satir (維琴尼亞·薩提爾) 等著，沈明瑩等譯：《薩提爾的家族治療模式》頁 105-106。

<sup>48</sup>Maria Gomori (瑪麗亞·葛茉莉) 著，易之新譯：《愛與自由》(台北，心靈工坊，2004)，頁 198-200。

<sup>49</sup>Virginia Satir (維琴尼亞·薩提爾) 等著，沈明瑩等譯：《薩提爾的家族治療模式》頁 380。

<sup>50</sup>Virginia Satir (維琴尼亞·薩提爾) 等著，沈明瑩等譯：《薩提爾的家族治療模式》頁 18。

<sup>51</sup>Virginia Satir (維琴尼亞·薩提爾) 著，吳就君譯：《家庭如何塑造人》，頁 303。

<sup>52</sup>Virginia Satir (維琴尼亞·薩提爾) 著，吳就君譯：《家庭如何塑造人》，頁 306。

所以在薩提爾治療模式中，靈性是有其地位的。薩提爾說：

許多從事人類行為工作者，往往不經心地傷害到人類的靈性<sup>53</sup>面，使得人的身心發展變得畸型化，因為他們是以人類的行為當作自己的價值。請記住，行為只是我們所學習到的東西，我們應該同時看重「靈性」，並由此產生更多的正向行為。……療傷、生活和追求靈性就是體驗靈性力量過程的綜合體。<sup>54</sup>

在此，薩提爾提到靈性在治療中的地位：靈性→正向行為。若透視之，可以發現在正向行為的背後有一連串過程發生的：靈性→治療信念→媒介物→（轉化、改變的）→正向行為。簡言之，正向行為只是最表層的呈現，核心的動力來自人們的靈性，也是基於靈性引發了薩提爾的治療信念。為了幫助人們成長，她又創造（或借用）介入的媒介物——相應於治療信念的——之後，方可促成轉化與改變，而有正向行為或回應的展現。

靈性在薩提爾模式治療中具有重要核心地位是毋庸置疑的。薩提爾也說：

他們（指具高度「危險性」的人口群，如受虐者、酗酒者、「人格異常」者）之中，有許多在治療過程中發生轉變。這是因為我努力去接觸他們的靈性、關愛他們。我從不懷疑他們有沒有靈性，只問自己如何去接觸他們的靈性。這是我努力的方向。

我彷彿看到每個人的內心深處，看到他們的靈性陷在被自限和自我拒絕所造成的又厚又黑的圓筒中，發不出光芒。我所努力的是讓這個人去看到我在他身上所看到的；然後，我們可以一起把這個大黑洞轉變成寬廣亮麗的螢幕，並且開啓新的可能性。我認為要做任何改變的第一步是去接觸靈性。然後我們能夠一起清除障礙，釋放能量，走向康莊之道。這也就是靈性的作用。<sup>55</sup>

她認為「改變的第一步是接觸靈性」，療癒於其中發生——靈性療癒。其實這段描述些許類似於「佛性蒙塵」：每個人皆有佛性，佛性如明鏡，只是明鏡蒙塵，若能與其佛性連結，則眾生自能由染轉淨。

**Maria Gomori 說：**

愛、希望、意義、人類靈魂之美，都是維琴尼亞的信念與轉化過程的核心，……他打破所有規則，把治療和靈性結合起來。她說：「當靈性療癒產生時，就會有最持久的靈性及心理的改變。」我相信這句話，維琴尼亞還寫道：「任何改變的第一步，就是接觸靈

---

<sup>53</sup>靈性 (spirit)：本書譯者吳就君把 spirit 議成「精神」，但在《薩提爾的家族治療模式》，頁 83，提到薩提爾去世前才新版的《家庭如何塑造人》，以一章篇幅說明「靈性」探索的重要性，此處就不是譯成「精神」而是「靈性」。

<sup>54</sup>Virginia Satir (維琴尼亞·薩提爾) 著，吳就君譯：《家庭如何塑造人》，頁 306。

<sup>55</sup>Virginia Satir (維琴尼亞·薩提爾) 著，吳就君譯：《家庭如何塑造人》，頁 310。

性。我們可以一起清除障礙，釋放能量，邁向健康之路，這也是靈性的作用。」<sup>56</sup>

她寫道：「我們如何運用靈性的本質，就顯示出我們對生命的重視。我相信成功的生活有賴於和自己的生命力建立關係，並接納這個關係。」她提到在農場成長的經驗：從很小的時後，我就瞭解成長是生命力展現自己的過程，是靈性的表現……那些奇妙的感覺，至今還留在我心中，而且我認為是這些感覺引領我尋找幫助人成長的方法。<sup>57</sup>

因為薩提爾相信人有其靈性，由此生出正向行為及力量。所以 Maria Gomori 說：「維琴尼亞在人的身上尋找黃金，而不是病理或問題；她挖掘的是力量、肯定與可能性。不論某種行為在表面上看來多麼負向，她都能發現正向的意涵。

<sup>58</sup>Gomori 這段話讓筆者聯想到：去發現人們「成佛的可能性」，而不是「輪迴的業習」。也因為如此，「她（維琴尼亞）告訴我們，這種療癒過程是一輩子的旅程，也是展現身、心、靈的過程。我們已擁有所需的所有資源，能夠學會自己負責。」

<sup>59</sup>、「維琴尼亞認為每個人都是神聖的，都有改變和成長的能力。長大成熟的過程就是轉化，因為它意味著要在每一步放下原有的東西，接受新的東西。他相信人類是宇宙能量的展現……維琴尼亞對人類深具信心，相信他們有能力掌管自己的生活，具有力量、內在動機和個人的責任。」<sup>60</sup>。

抽絲剝繭，呈現薩提爾最底層、核心的治療力量是來自人們內在具有的「靈性」。所以我們可以運用自己的內在資源，使我們從「求存活」的應對姿態，轉向生命中「一致性」之路，最後到達真正的健康、成熟的功能。幫助當事人建立一致性，並不是問題解決的取向。所謂問題解決取向，常把焦點放在事件內容上……；建立一致性是以過程為導向的取向，焦點放在當事人想要的學習和改變。這反映出薩提爾成長模式的世界觀，及其對人類原本的存在狀態的接納，它幫助人們去親近自己的內在資源和選擇。<sup>61</sup>薩提爾提出邁向一致性的層次有三：一致性的三個層次：<sup>62</sup>

<sup>56</sup>Maria Gomori（瑪麗亞·葛茉莉）著，易之新譯：《愛與自由》，頁 282。

<sup>57</sup>Maria Gomori（瑪麗亞·葛茉莉）著，易之新譯：《愛與自由》，頁 283。

<sup>58</sup>Maria Gomori（瑪麗亞·葛茉莉）著，易之新譯：《愛與自由》，頁 205。

<sup>59</sup>Maria Gomori（瑪麗亞·葛茉莉）著，易之新譯：《愛與自由》，頁 209。

<sup>60</sup>Maria Gomori（瑪麗亞·葛茉莉）著，易之新譯：《愛與自由》，頁 283。

<sup>61</sup>Virginia Satir（維琴尼亞·薩提爾）等著，沈明瑩等譯：《薩提爾的家族治療模式》，頁 90。

<sup>62</sup>Virginia Satir（維琴尼亞·薩提爾）等著，沈明瑩等譯：《薩提爾的家族治療模式》，頁 81-83。

層次一：感受	覺察自己感受； 認知和接納它們； 擁有它； 駕馭它； 享受它	呈現出幫助當事人在第一個層次上更加一致。人們可學習以一種統整方式去駕馭自己感受，正如同去享受我們人性中的許多正向感受一般。	薩提爾在 1950 年代的工作，專注在第一層層次。
層次二：自我（我是）	統整且內在專一的狀態； 和諧而充滿能量的高自我價值感	他們平和而自在地與自己、與他人相處並且與情境連結。	薩提爾在 1960 年代，開始強調第二層層次。
層次三：靈性（spirituality）與人類普遍性（universality）		在薩提爾晚年，愈來愈發現到靈性對成爲一個更加完整的人的重大意義。	薩提爾在 1980 年代，越專注建構第三層層次的概念，並在此層次上的問題工作。

一致關乎一個「存在的狀態」，在它的第一層次，認知且接納、擁有、駕馭感受；第二層次的一致，進而能統整自我、呈現和諧而充滿能量的高自我價值感；在第三層次上，我們邁向與靈性本質的和諧與一致，讓自己可以成爲一位較完整的人。

至此，我們若再追問：何謂「靈性」？薩提爾的解說就不多了！她所定義的靈性是：指我們和宇宙之間的連結，以及生命存在的根本意義，因此它是治療行爲裡面很重要的一部份。<sup>63</sup>同時她又以「大樹」爲譬喻來說明靈性：「我們每一個人都是宇宙這棵大樹的蓓蕾，由這棵大樹所盤結的樹根，人類的生命得以連結。每個人要學習如何愛惜、照顧和滋養我們所得到的生命。」<sup>64</sup>。

此外，就難以再探究薩提爾所謂的靈性爲何了！或許我們可以很容易找到薩提爾對助人工具的說明，或治療信念的介紹，<sup>65</sup>但靈性這部分在她逝世前尚未建立好一個體系——薩提爾模式之「本體論述」體系。

<sup>63</sup>Virginia Satir（維琴尼亞·薩提爾）著，吳就君譯：《家庭如何塑造人》，頁 303。

<sup>64</sup>Virginia Satir（維琴尼亞·薩提爾）著，吳就君譯：《家庭如何塑造人》，頁 304。

<sup>65</sup>薩提爾另位來台嫡傳弟子 John Banmen，在他《薩提爾系統短期治療諮商訓練課程：實務研習手冊》（台北，呂旭立基金會，1999），頁 1，就介紹薩提爾 22 項的治療信念。

### 三、「佛性、如來藏心」與「薩提爾模式本體論述」建構之關係

超個人心理學<sup>66</sup>認為人有四種層次：生理層次、情緒層次、理性層次、靈性層次<sup>67</sup>（超理性或超越性）。

「靈性」，初始於基督宗教文化傳統的用語，與其他不同系統的如佛教的「佛性」主張，似乎有些格格不入，有人認為「靈性」的生命觀，與佛教的「無我論」、「緣起論」不同。<sup>68</sup>劉秋固引李安德的看法：「『靈性』或『超越性』因著不同的文化傳統而有不同的名稱，如『梵』、『佛性』、『真性』……等，都屬超個人心理學中所謂的精神性（spirit）層面，皆是人的超越性需求。」，所以劉氏以靈性——佛性，對照來看佛教的臨終關懷。<sup>69</sup>

馬斯洛在他去世前一年（1969）提出靈性或超越性為人類的最高需求，因為「人有一更高級超越的本性，這是他的存在本質中的一部份。」、「靈性（超越）的層次屬於基本人性，是人類共具的普遍經驗。」、「靈性生活是存在本質的一部份，……人性缺少了它便不再是完整的人性，它是真我、自我認同、內在核心、特殊品類及圓滿人生的一部份。」<sup>70</sup>筆者認為不同文化傳統對超越身心的「靈」，一定都有他們的專有名詞。在此，我同意劉氏看法，把「靈性」對照「佛性」來看。當然，筆者不會把二者等同視之，但，卻是可以對照參考。

薩提爾發展出許多有力的助人工具，來幫助人們轉化、改變與成長，其治療信念：「人們有與生俱來的靈性根基與神聖性，因此展現出宇宙生命力。」、「相信每個人都擁有內在寶藏和視人類都具有偌大潛能去開發其內在資源」、「每個人都有能力改變、成長。」等。所以薩提爾直說：「任何改變的第一步，就是接觸

<sup>66</sup>1960年代，美國心理學界興起第四勢力—超個人心理學，從第三勢力的人本心理學運動發展而來，企圖以更整合、更全面的觀點來理解人在關係、世界及宇宙的位置，可說其願景是試著「結合東西方思想與實踐的身心靈願景」，見易之新〈譯序〉《超越自我之道》，頁13。

<sup>67</sup>李安德著，若水譯：《超個人心理》，頁263。

<sup>68</sup>劉秋固：〈從超個人心理學看佛教中的瀕死經驗及其靈性---佛性對臨終者的宗心理輔導〉《第三次儒佛會通學術研討會論文選輯》（台北，華梵大學哲學系發行，1998），頁272-273。

<sup>69</sup>劉秋固：〈從超個人心理學看佛教中的瀕死經驗及其靈性---佛性對臨終者的宗心理輔導〉，頁272。

<sup>70</sup>這是馬斯洛在'Theory Z'一文中對靈性或超越性的看法，馬氏用不同字眼來描述靈性，轉引於劉秋固：〈從超個人心理學看佛教中的瀕死經驗及其靈性---佛性對臨終者的宗心理輔導〉，頁275。

靈性。我們可以一起清除障礙，釋放能量，邁向健康之路。這也是靈性的作用。」故其嫡傳弟子 Maria Gomori 稱薩提爾的治療為「靈性療癒」。<sup>71</sup>

薩提爾憑直覺，引導自己另闢蹊徑，她自述：「我深入涉獵心理學、精神醫學、社會工作學的概念與策略取向。但這些學科的模式，對於我探索人究竟如何改變，挹注有限。……我只有憑直覺引導自己另闢蹊徑。一種碰對了的感覺，引導我繼續實驗下去。」<sup>72</sup>。為何「每個人都有能力改變、成長」？對此，薩提爾終其一生並未詳述，只說這是「靈性的力量」。

薩提爾自述如此，但由如來藏思想——佛性或如來藏心視之，卻很容易可以補其空白。

我、如來藏、佛性，約名不同而體性是一，三者是異名同一意義。<sup>73</sup>依《大方等如來藏經》，可以看到佛性、佛藏、如來性，都是如來藏的異名。<sup>74</sup>如來藏就是佛性，約眾生位說。眾生身心中的如來藏，是如來那樣的相好莊嚴。如《大法鼓經·卷下》說：「一切眾生希有佛性，無量相好，莊嚴照明。」<sup>75</sup>，一切眾生有佛性（如來藏），離一切煩惱，顯出如來法身。如來藏的本意：是眾生身中，有如來那樣的智慧與色相莊嚴。「生佛不二」，眾生只是為生死法所隱覆而已。

佛性觀念和如來藏觀念都與「心性本淨思想」有關，不少如來藏系經論，如《大法鼓經》、《寶性論》都用到「佛性」一辭。<sup>76</sup>在如來藏說流行中，與自性清淨心結合起來。《勝鬘經》中將如來藏與自性清淨心合而為一，<sup>77</sup>所以如來藏也就

<sup>71</sup> Maria Gomori (瑪麗亞·葛茉莉) 著，易之新譯：《愛與自由》，頁 282。

<sup>72</sup> Virginia Satir 著，李瑞玲等譯：〈家族治療與我〉，收於 Virginia Satir (維琴尼亞·薩提爾) 等著，李瑞玲等譯《薩提爾治療實錄》(台北，張老師文化，2001)，頁 4。

<sup>73</sup> 但在《涅槃經》後三十卷中，不再提到如來藏一辭，見釋印順：《如來藏之研究》(台北，正聞出版社，1988)，頁 252。現存漢譯《涅槃經》有《北本》、《法顯本》、《南本》三種版本。《北本》四十卷，為曇無讖譯；《法顯本》六卷，為法顯等譯，為《北本》前十卷的重譯，缺後三十卷，不及北本完整；《南本》三十六卷，為謝靈運等人重新整理《北本》品目，編成較通暢易讀的本子。《北本》最忠於原著；《南本》為《北本》的改編，改編過程未參照梵文。若把《北本》相應於《法顯本》的前十卷，與《北本》其餘的三十卷比較，見到這兩部分的思想取向有異，非一時一人之作。為識別故，稱《北本》前十卷為〈前分〉，後三十卷為〈後分〉。

<sup>74</sup> 釋印順：《印度佛教思想史》(台北，正聞出版社，1988)，頁 169；284。

<sup>75</sup> 《大正藏》，卷 9，頁 297 中。

<sup>76</sup> 廖明活：〈南北朝時代的佛性學說——中國佛性思想的濫觴〉《中華佛學學報》，第 20 期，頁 106。

<sup>77</sup> 《大正藏》，卷 12，頁 222 中。

被稱為自性清淨心。如來藏自性清淨，但在眾生位置裡，為貪嗔痴等煩惱所污染，與「心性本淨，為客塵所染」，意趣相同。

佛性，指涉「成佛的根據」與「佛的存在狀態」，被公認為中國佛教思想中的重要課題。對此，冉雲華認為：從印度佛教到中國佛教主要相異有三；一是宗教的社會根基；二是教義的變化；三是與人的概念，由此說明印度佛教與中國佛教之別。其中第二點教義的變化，是指從空、有到佛性。<sup>78</sup>印度佛教思想重「空」、「有」發展，到中國佛教融攝二者，而以佛性（或如來藏），也就是佛學家所稱的性宗，成為中國佛教的主流。

作為《涅槃經》佛性思想的核心，是「眾生有佛性」的主張。<sup>79</sup>《涅槃經·前分》把「眾生有佛性」解讀為「眾生本來具有佛性」。而佛性不能顯現，乃因被煩惱覆蓋。〈前分〉的貧女金藏譬喻，便是此意。

善男子！眾生佛性亦復如是，一切眾生不能得見，如彼寶藏，貧女不知。善男子！我今普示一切眾生所有佛性，為諸煩惱之所覆蔽，如彼貧人有真金藏，不能得見。如來今日普示眾生諸覺寶藏，所謂佛性，而諸眾生見是事已，心生歡喜，歸仰如來。善方便者即是如來，貧女人者即是一切無量眾生，真金藏者即是佛性也。<sup>80</sup>

在此，以貧女比喻眾生，以金藏比喻佛性，以神異人比喻佛陀。貧女家中蘊藏金藏，她卻不覺知。同樣地，眾生本具佛性，卻因煩惱覆蓋而不覺察，於是，佛陀在《涅槃經》裡，對眾生開示佛性之理。

同時，《涅槃經》也把「佛性」界定為成佛之種子，如：「佛性者，即是一切諸佛阿耨多羅三藐三菩提中道種子。」<sup>81</sup>，「種子」有生成植物的性能，把佛性譬喻為成就佛道的種子，也是以「佛性」為成佛原因之隱喻。《涅槃經》為了突出眾生跟佛性的關係，提出正因、緣因的概念，把眾生說成是佛性的正因。至於眾生有何獨特處，能與草木瓦石等無情物有異，得以作為佛性的正因。隋朝吉藏

<sup>78</sup> 冉雲華：〈從印度佛教到中國佛教〉《從印度佛教到中國佛教》（台北，東大出版社，1995），頁9-17。

<sup>79</sup> 廖明活：〈南北朝時代的佛性學說——中國佛性思想的濫觴〉，頁107。

<sup>80</sup> 曇無讖譯：北本《涅槃經》，卷7，收於《大正藏》卷12，頁407中。

<sup>81</sup> 曇無讖譯：北本《涅槃經》，卷27，收於《大正藏》卷12，頁523下。



(549-623)《大乘玄論》綜述大乘教學要義，內設〈佛性義〉一章，列舉三類、十一家正因佛性說法<sup>82</sup>，其中第五家「避苦求樂為正因佛性」說法：

第五師以避苦求樂為正因佛性。一切眾生，無不有避苦求樂之性。實有此避苦求樂之性，即以此用為正因。……故《經》（指勝鬘經）云：「如無如來藏者，不得厭苦求樂求涅槃。」<sup>83</sup>故知避苦求樂之用為正因佛性也。<sup>84</sup>

在此提及眾生為何願意求涅槃、解脫，不外是想要避苦求樂，而以此（避苦求樂）形容眾生的心，始自《勝鬘經》。如果不從解脫道來說，而從天人道而言，為何案主也願意來治療，求改變、成長，不外乎也是「心同此理——想要避苦求樂。」

此外，寶亮（444-509）也指出，依《勝鬘經》所言：眾生不論賢智愚昧，他們的自性清淨心都具有避苦求樂的作用。這作用是「本來自有」，不是「由作善因所感得」，且是無生無滅、始終常存。眾生之不同於木石而能成佛，正在於他們都具足這「避苦求樂」的覺察之用。

正因性是避苦求樂之解用。尋此解用，無時不有。雖在五陰中，然五陰可斷除，而此解不可失，終至成佛。是以錄此始終之常用、無興廢之法為正因。<sup>85</sup>  
夫避苦求安，愚智同爾。……取始終常解，無興廢之用，錄為正用。未有一剎那中無此解用，唯至佛則不動也。故知避苦求樂，此之解用，非是善惡因之所感也。以《勝鬘經》云：「自性清淨心」也。<sup>86</sup>

《涅槃經》經，常以譬喻來說明「眾生有佛性」，如「力士額頭上隱藏的寶珠」、「貧女家內埋藏的金藏」、「雪山叢林下存藏的甜藥等」。<sup>87</sup>這些，隱喻眾生本具佛性，只是未覺察罷！眾生可以有如來藏，祇因本性與佛無異，他的如來藏暫時為煩惱所蓋，似落於泥沼中的黃金像，未被覺察。要是有天眼人從泥沼中把金像找出、清洗，金像便會發出原有光芒。同樣地，要是眾生除去煩惱，其如來藏

<sup>82</sup> 廖明活：〈廖明南北朝時代的佛性學說——中國佛性思想的濫觴〉，頁 113。

<sup>83</sup> 《勝鬘師子吼一乘大方便廣經》，收於《大正藏》卷 12，頁 222 中。

<sup>84</sup> 吉藏：《大乘玄論》，卷 3，收於《大正藏》卷 45，頁 35 下。

<sup>85</sup> 寶亮：《大般涅槃經集解》，卷 38，收於《大正藏》卷 37，頁 500 中。

<sup>86</sup> 寶亮：《大般涅槃經集解》，卷 18，收於《大正藏》卷 37，頁 44 7 下。

<sup>87</sup> 以上譬喻見於北本《涅槃經》卷 7，《大正藏》卷 12，頁 407 中-408 中。



便會如其自性顯現，這就是成佛。一切眾生本具清淨光明的如來覺性，而這覺性或佛性正是眾生的本性。如來藏有相應的不思議佛法，所以眾生雖不覺不知，但由於內在具有真實功德，使眾生能生起厭生死苦報，求究竟涅槃的動機。<sup>88</sup>如來藏說的是「大乘不共法」中的大乘道，而薩提爾治療模式處裡的是「人天乘法」中的人道，二者指涉內涵不一，但同樣說出人們都藏有其內在寶藏與資源，引導他們走上「成佛」或「成長」之路。

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。所以，必須以這種的態度去尊重一切眾生，把一切眾生都視為潛在的佛。這與眾生雖不覺不知，由於內在具有真實功德，能生起厭生死苦報，求究竟涅槃的動機。或眾生為何願意求涅槃、解脫，不外也是起於避苦求樂的正因佛性。二者內涵不一，但思考路徑卻不謀而合，頗為相似。

薩提爾在晚年時已強調靈性之要，所以「一致性」也從第一層次的「感受」發展到第三層次的「靈性」，可惜她只提到這兒，「薩提爾家族治療模式」之本體論述仍闕如，而上文所提的佛性或如來藏性正可補白。

一切眾生皆有佛性。眾生在因地上都是一尊佛，因為每個眾生都具足了如來藏心，但如來藏心被掩蓋了，因此大部分眾生的位置，都不是「在果地上的佛」。如來藏在因地總是被無量的煩惱藏所纏，因而不見眾生本具成佛的可能性。如果我們能看到此一可能性，也就看到眾生有轉為佛的可能性。換言之，佛原來只是從如來藏這因地顯現出來而已。

如來藏或佛性的信念，當你把它應用到人格本身時，你心性本質本然就是純淨的，這可作為你「自信」、「自愛」和「克服沮喪」等等的基礎。因為一切眾生

---

<sup>88</sup>釋印順：《印度佛教思想史》，頁 174。

皆有佛性，低自尊（覺得自己毫無價值，如我不好等負面的內在獨白。）只是表層的扭曲，深層還是藏有本然的純淨，這是生起「自愛」、「自我價值感」或「自我慈悲」的原動力。總之，信「一切眾生皆有佛性」是培養自我（Self）<sup>89</sup>：自愛、自我慈悲、自我價值感等的平台。這不就是如來藏心與生命力、自愛、自我慈悲、自我價值感的關係，也是如來藏與薩提爾模式的連結吧！

佛教智慧是否能完整地應用到受苦者身上？而這智慧又能促進他們的人格整合，使他們的心靈不再破碎，並且能防止苦痛的擴大。將東（佛教心智科學<sup>90</sup>）西方心理學結合，可以對人類的心智發展有更完整的視野。好的心理治療可以補助精神的修持，這二者並不衝突，而是相得益彰的。

勝鬘經是「真常唯心」系重要的一部經典。<sup>91</sup>釋印順說：「勝鬘經為真常妙有的大乘要典。法華、涅槃、楞伽等經的要義，本經都包含。<sup>92</sup>……本經所說教義，雖簡略而極重要，可與其他教典相互研讀。如說一乘，可言法華經。說如來藏為生死涅槃依，可研究楞伽經。說如來果德、法身、涅槃，可研就大涅槃經。發願受戒，可讀菩薩本業瓔珞經等。一乘佛教的重要論題本經都略有論到，可作真常大乘的概論讀。」<sup>93</sup>謝氏認為「由它開出的法門，後來也成為如來藏系統最基本的法門。……佛教的經典，基本上皆是修行重於思想的，此經也不例外。」由上述可知勝鬘經在如來藏系（或真常唯心系）中的地位。雖說它是「修行重於思想的」，而其修行的方式是實踐六度萬行，踐行這法門，就可以對治眾生的一切煩惱。雖如是說，但要發展出強而有力的助人媒介物，或可說是「緩不濟急的——緩慢的」，是稍嫌「薄弱的」。在二十一世紀的今天，若不談解脫，而是要先解決現代人心靈的苦痛，或許西方的「現代心理治療」，對今日的現代人而言，是一

<sup>89</sup>薩提爾以「冰山」來隱喻「人的內在狀態」，Self 是人內在最核心的部分。冰山從外而內是：事件、應對姿態、感受、感受的感受、觀點、期待、渴求、自我（Self）。

<sup>90</sup>1991年達賴喇嘛與西方學者共同參與「心智科學：東方與西方的對談」，於此會中就東方佛教心智科學與西方對話。

<sup>91</sup>這也是多數西方現代心理治療或薩提爾治療模式所擅長的，可資佛教修行者所借鏡的。

<sup>92</sup>謝大寧：《頓悟之道：勝鬘經講記》，頁3。

<sup>93</sup>釋印順：《勝鬘經講記》（台北，正聞出版社，1979），頁1。

<sup>94</sup>釋印順：《勝鬘經講記》，頁285-286。

條有效的助人捷徑。

如來藏思想代表作之一的《勝鬘經》，在經文中，從始至終說的是一個法門：「攝受正法」，人們能攝受正法，不斷自我提升向上、向善，為何能如此？基本上是來自一種對「真心」的信仰與肯定。這裡的真心指的是如來藏心。如來藏心就內在於所有眾生心中，可以說所有眾生都是一位潛存的佛，只是沒有把它證顯出來而已。因為每個眾生都具足如來藏心，但如來藏心被無量的煩惱所纏、所蓋，因此大部分眾生都不是在果地上的佛。所以如來藏思想提到必須以這樣的態度（信每個眾生都具足如來藏心）去尊重一切眾生，把一切眾生都視為潛在的佛。薩提爾所謂「人都有內在寶藏、資源促成自己的成長與改變」與「人都具有如來藏心，是可轉化為佛的」，其內容或許不同，但在思路上頗為相似。因為所有眾生都是一位潛存的佛，只是沒有把它證顯出來而已。所以透過覺性、佛性或靈性之接觸，相信人都可改變、成長或向上、向善。

謝大寧解讀《勝鬘經》時，也說道：

所有眾生都具有如來藏心，只要能把如來藏心顯發出來，就可解決無明住地煩惱。於是就從這裡提出一個法門---攝受正法，就是攝持如來藏心，顯發如來藏心。踐行這法門，就可以對治眾生的一切煩惱。那這法門如何實踐呢？就是在六度萬行中去實踐。當我們行布施、持戒時，要能護持住正法。在一切法中觀察它的執著相，以及如何破除這執著相。這整部經典（指勝鬘經）所講的無非就是這樣的境界，所提供的就是這樣的一個法門。<sup>94</sup>

謝氏，雖如是說「於是就從這裡提出一個法門---攝受正法，就是攝持如來藏心，顯發如來藏心。踐行這法門，就可以對治眾生的一切煩惱。」其實對筆者而言，這還只是個信念、理念而已！雖能在六度萬行中去踐行，來昇華眾生煩惱、痛苦，但對深受工業、資訊文明所帶來苦痛的現代人而言：如低自我價值者，或童年有重大創傷者，或邊緣人格型等人格違常者，或焦慮、恐慌、強迫等等精神官能症者，常是緩不濟急的。

<sup>94</sup>謝大寧：《頓悟之道：勝鬘經講記》（台北，東大，2002），頁 167。

後來，謝氏也說：「我覺得如來藏系思想本身就是一種信仰，它說明人的內在在世界永遠有這些純淨的東西。但是當我們尚在生死流轉的情況之下，我們要解決的就是我執與煩惱，用這信仰來貫串所有的理論與行爲。」<sup>95</sup>。在此，謝氏也說這如來藏思想是個「信仰」，換言之，它是一種信念，信眾生皆有佛性，以這種的態度去尊重一切眾生，把一切眾生都視為潛在的佛。因此，信有如來藏性極為重要！如來藏是一種信仰，但你相信「自己已從『內在』就具足成佛的基本根據了嗎？」眾生本來就具足清淨心，但眾生自己是很難相信它的。所以經文會說「聖諦者，說甚深義，微細難知，非思量境界，是智者所知，一切世間所不能信。何以故？此說甚深如來之藏。如來藏者，是如來境界，非一切聲聞緣覺所知。如來藏處說聖諦義，如來藏處甚深，故說聖諦亦甚深，微細難知，非思量境界，是智者所知，一切世間所不能信。」<sup>96</sup>基本上，佛教被視為「生命的學問」，即它不只是「思想」，還是要去「信」、「解」、「行持」，進而去「體證」的。因為信眾生內在本具佛性，而願意有一連串「解」、「行」的修行過程，最終體驗到自己由「輪迴業習」轉化為「成佛願行」。

佛教如果想要發展一套自己的心理治療與諮商之助人課程或方案，不可忽視「轉化」的原則，誠如上文所說「如來藏心」，即是一種轉化，由眾生轉化為佛，意味著生命智慧的領悟和慈悲心的開發，是建立在現實生活的經驗上，從世間煩惱中轉化成洞見生命的智慧和悲心之菩提。這與薩提爾模式的轉化——重組（reframe）、重塑（reconstruction），或有異曲同工之妙，只是一在「大乘不共法」，另一在「五乘共法」層次中。

在這轉化的過程裡，是指修行人對於情緒<sup>97</sup>、期待、渴求的處理，不是壓抑、

---

<sup>95</sup>謝大寧：《頓悟之道：勝鬘經講記》，頁 168。

<sup>96</sup>釋印順：《勝鬘經講記》，頁 215。

<sup>97</sup>情緒和健康或情緒和身體是有其互動、關連的。Daniel Goleman（丹尼爾·高曼）：「我們的情緒對健康有很大的影響。……憤怒、焦慮和憂鬱等負面情緒對於健康的影響特別強烈。人若長期處在這些負面狀態，不但抵抗力會減弱，症狀會惡化，康健過程也會多受阻礙。另一方面，平靜和樂觀等正面情緒也有增進健康的效果。」見 Daniel Goleman（丹尼爾·高曼）著，李孟浩譯：《情緒療癒》（台北，立緒，1998），頁 29。

否定或漠視、忽略，而是轉化。<sup>98</sup>把情緒、期待、渴求轉化成慈悲、智慧之能量。如同佛教的無我，並不是對自我的否定（所以有「俗諦」的存在），而是洞察自我的生滅無常，轉化「自我」為「無我」，所謂「不依世俗諦，不得真義諦」。因此佛法不是教人逃避世間苦痛和追求快樂，反之是要人洞察世間苦樂之生滅、剎那變化，而能包容接納世間之苦痛和快樂，進而轉化之。

透過二者對話，可以知其有無，互截其長。如來藏思想在「發展出有力的助人媒介物或工具，來幫助現代人處理心靈苦痛」是較緩不濟急、薄弱的；而薩提爾模式，身為西方現代家族治療學派之一，「不只相信改變是可能的，同時也發展出有力的助人媒介物或工具，來促成人的改變、成長」。不論是在個人或團體治療上，也都有其介入的媒介物與工具。<sup>99</sup>而如來藏思想剛好可以深述、補白薩提爾模式中最核心地位的「靈性」為何，助其本體論述之建構。

佛法以追求心靈解脫為最終目的。縱使佛法可以從許多不同角度來詮釋，但還是與追求「解脫」的關係最為密切。雖如此，在屬於「人」的層面上，畢竟佛法還是深究人類心理現象的「東方心理學」。既如此，運用現代心理治療的工具和方法來和佛法本義、禪觀對話，豈不是有助於現代人更能理解佛法和解脫痛苦呢？這也是筆者嘗試二者對話時的主要考量。或許這種「對話——知其有無，互截其長」的方向，也是現代佛弟子處於全球化風潮裡，承先啓後的「佛學現代化詮釋」之工作吧！

---

<sup>98</sup>這也是多數西方現代心理治療或薩提爾治療模式所擅長的，可資佛教修行者所借鏡的。

<sup>99</sup>這方面的研究報告已有出版，如在有效處理自殺危機上，John Banmen 利用薩提爾治療模式與香港大學合作，以家庭為切入點，幫助自殺傾向者走出絕望之暗谷，完成一本防治自殺手冊，見 John Banmen, *Using the Stair Model :Working Effectively Suicidal Client ( Training Manual)*，(香港，香港大學出版，2004)；John Banmen 著，陳茂雄譯：〈以薩提爾之風化憂鬱之苦〉《張老師月刊》，351，2007、3。此外在團體工作成效上，可見卓紋君等：〈薩提爾模式家庭探源團體療效研究——參與者觀點的分析〉《中華心理衛生學刊》，16：3，2003，頁 1-23。



