

試談心理諮商在佛法中的位置

● 陳以之



佛法和心理諮商（以下略稱心諮）能否融攝，之間又該如何接繫的問題，在學、教界不時有人提及。筆者試以一個佛教徒的觀點，來討論心諮在佛法中的可能位置。

心諮是什麼

在討論心諮在佛法中的位置之前，我們先來瞭解「心諮」到底是什麼？和佛學一樣，心諮的派別非常龐雜而分歧，要對其做一個綜觀性的定論，絕對會有所偏頗，無法周全。因此，個人僅能就最大的公約數，試以兩個案例來做說明：

案例一：有位在大學的男生，學業成績和其他表現都很普通，對事情的態度也總是較為被動。上了大二，突然對某個科目產生了極大的興趣，開始主動積極的投入學習。但不到一個月的時間，身心便產生了極大的焦慮和不安，甚至影響睡眠。週遭的人，有的勸他改變念書的方式，有的勸他在念書之餘要多運動，有人教他打坐等等，但都未能產生舒緩的效果。後來，他放棄了對該科目的投入，焦慮的情況才似乎有所改善。這位男生在友人的鼓勵下，與諮商師經過數次的詳談，問題的癥結浮現了。

原來這男生在小學三年級

時，曾因對國語老師的喜愛，暗誓要將國語成績考到全班最高分，藉以引起老師的注目。然而，不管如何努力，總排不到前三高。當時的他很難過，但他沒有察覺到，這件事已對他未來的人生產生了深層的影響。原因是這次的努力不但不成功，反而帶給他強大的自我否定感，為避免一再面對否定的自挫感受，在不覺中，他對自己的生命和前途不再關心，凡事能將就過關就好，且事後還自我安慰：「你看，我不用太努力就可以過關。」

因此，當他在大二又遇到一個自己喜愛的科目時，自挫和自勵的兩股力量在心靈深處角力拔河，導致他產生莫名的焦慮及內耗。經過了諮商師的引導，這男生才覺察到自己的心理狀態，或說才明白原來自己是以一個怎樣的「心理姿式」，在這個世間「存在著」。

案例二：有位年近四十的女士，家境殷實且擁有

劍橋的碩士學位。她找諮商師談的原因是不知為何，她總無法正常工作。只要一到職場赴任，不到兩個月，就會因為種種莫名的問題而致憂鬱症復發，造成她只能一直待在家裡。她的親友建議她要改善人際關係，要學習職場倫理，要放下對工作的完美執著等，她都試了，但效果可想而知。

在和諮商師深談後，她的一些心理機轉慢慢的被看到了。原來這位女士的父親雖然有很好的社經地位，但卻對其太太相當粗暴，造成家庭的氣氛極度不安。這女士雖然有位哥哥，但早對家裡不聞不問，她理所當然的成為母親唯一的依靠。這位女士在劍橋求學期間，母親還曾因家暴，發生嚴重的精神崩潰，使得這位女士在心理上更無法離開母親，形成了一種過度緊密的依存關係。這位女士為了彌補離家求學時母親精神崩潰的罪惡感，不自覺的讓自己發病，以便能一直待在家裡，保護母親免遭父親的欺凌。



在諮商過程中，這位女士才慢慢意識到，原來自己的憂鬱症或職場適應不良，是和自己在家裡的角色或功能有關，這位女士便是在這般的家庭動力系統下「存在著」。

看了以上兩個案例，相信可以大致瞭解心諮並不在於把人生道理說得透徹，也不在於給種種的規勸，而在於讓個案「看到自己的存在」，看到自己是以一個怎樣的「自我參考架構」存在。當這些自我參考架構被察覺時，心理的存在狀態才有鬆動、舒緩，進而改變的可能。

有一個故事正好勾勒這個「存在」的意象。有位摩洛哥商人在書房裡鋪了一張大毯子，不久就發現這毯子的一個角落翹了起來，商人將之壓平，另一角又悄悄翹起。商人反覆壓了好久後，才駭然發現，原來毯子下面有條黑蛇。

如何刻畫這個參考架構的各種面貌，如何察覺進

而解構這些無益的參考架構，正是心諮的各流派紛沓不一，甚至相互扞格的地方。

就我個人的理解，各流派對參考架構的描繪論述，大致可分為兩大類：

一為縱向的心理狀態：就像第一個案例，小三的傷口從未癒合過，且在隱處影響了整個生命。每個人都有自己心靈軌跡上的踏痕，這些踏痕在佛法上甚至可回溯到無始劫以前。踏痕若沒有被妥善處理，就會一直在意識層，更多是在下意識層中影響著我們。心諮中常見的相關名詞有驅力、禁令、固著、未完成事件、投射、冰山理論、生命腳本等等。

二為橫向的關係狀態：就如第二個案例一樣，為了懼怕家庭動力的失衡，而將自己牢繫在角色的桎梏中。人無法不和任何一個關係圈產生關係，而一旦產生關係，各種心理的運作必然受到影響。心諮中常見的詞彙有關係、系統、平衡、社會建構、次文化、界限、位置、親職化等等。



其實，每個人都是依著以上的一縱一橫交織所成的「參考架構」而「存在著」。

從佛法的視角來看心諮

佛法和心諮剛好是對立的，佛法是要我們看見「自己的不存在」。就佛法的言語來說，佛法乃是要我們親證「無我」。當然，最究竟的佛法是要我們超越有我無我的二維對立，但佇身在心諮甚或所有的世俗諦海時，無我的觀念就足以彰顯佛法的真實諦義。

當心諮專家不斷深掘「我」的各種圖像，並將各自挖到的圖像形成理論系統來操作心諮時，佛法流宣於世的，卻是「諸法無我」。

這樣說來，是不是佛法和心諮就沒有融攝的可能呢？倒也不然，畢竟身心的健康是學佛的資糧，身體病了，當然要就醫；一個人的心理狀況若已到了失卻正常功能的地步時，是不是也應該接

受心理治療呢？換言之，學佛要有許多的前方便，而心諮在必要時，絕對是個關鍵性的前方便。

若把心諮當成修學佛法的前方便，就明白在探討佛法和心諮的融攝時，是不能把佛法和心諮看成二個對等的大板塊在會撞，而是佛法這個大板塊吞攝了心諮這個小洲，就如佛法含攝了其他世間法一樣。實則，若將佛法延綿長達三大阿僧祇劫的次第「光譜」全部展開的話，僅適用於外凡位階的心諮所佔的頻帶，是明顯窄侷的。

另外，我們也可以由「法執」的角度來對照佛法和心諮的相對位置。由於「參考架構」是一種透由經驗和自我詮釋所形成的價值系統，以佛法的角度來看，「參考架構」其實就是「分別法執」的主體。而心諮的作用在於「重構」一些令人身心俱疲的「參考架構」，因而也可以說，心諮的作用僅在重構一些分別法執。但佛法則更徹底，不僅是要去掉分別的法執和我執，更要去掉俱生的我

法二執。

若一個人的「參考架構」過於病態時，修學佛學恐怕也是很難得力的。換言之，佛法的鵠的在於親證無我，但這條路需要曠世累劫的跋涉，對一些初上路而煩惱較重的人來說，心諮未嘗不是一帖適切的法藥。

另外，一般談到心諮，會習慣引藉唯識學，尤其是提出《百法明門論》來加以對照討論。然而，與其說唯識學是心理學，不如說唯識學是認識學更為貼切，畢竟佛法不是專為研究心的活動而創建的。且世親菩薩造《百法》的重點不在於詳繪各種心理圖像，而是在闡明一切心法、色法皆是唯識所現。《百法》在介紹各種心所時，「遍行」心所是典型的認識學，「別境」心所有點像學習論，而「善」、「煩惱」及「不定」心所則是對各種起心動念的一種價值判斷。若以心諮的核心——「看見參考架構並加以重構」的角度來看，《百法》和心諮所關注的主題並不一致。我們可以藉用

《百法》來檢視、反省，甚或砥礪我們的每個起心動念，但若直接加以應用在心諮時，難免會有說教的斧跡。

雖然唯識宗也立有八識甚或十一識，但這些識和心理學所詮釋的各層意識，如潛意識或下意識等，其所指涉的意涵是不盡相同的。

佛法和心諮的互補

佛法是究竟的，是殊勝的，但同時也是很難企及的。達摩當年就曾在雪中瞪眼吹鬚的說：「諸佛無上妙道，曠劫難逢，豈小德小智輕心慢心欲冀乘！」

我們能對一位因為父歿而心力交瘁的人說：「無來無去無代誌（事情）」嗎？又有多少人能夠聽到達摩一句「將心來與汝安」和一句「與汝安心竟」而開悟作祖師呢？可見一般人要領納佛法的法益已相當困難，更何況是一些心靈上有太多塊壘和鬱結，煩惱奇重的人呢？這時心諮就成了重

要的接引善巧之一。

個人認為，一個人真正要在佛法中得益，須有相當的悲智基礎，即須具備較高層次的感性和理性才行。而我人一般的感性層次並不高，理性層次更是暗晦。這裡的理性不是指學識上的豐瘠或邏輯分析能力的高低，而是如同佛法裡所指的智慧一樣，是一種心智的狀態。就一般人理性不足的方面，有一個簡單的試驗可以證明：試著列出所有自己不愛吃的食物清單，再看看這些食物的營養價值，甚至進一步理解這些食物在時令和地緣上對一個人攝養意涵，就不難發現自己的不理性。

如果我們要求心病痾重的人強壓心緒，執頭陀苦行，是否能在法中得益呢？如果我們告訴他：「要放下，連『放下』也要放下。」他真能放下嗎？實則，只有心中羶重的煩惱去除後，才有可能對治細微的我法二執。《百喻經》裡有個火上扇蜜的比喻，正好宣喻類似的觀念，因為經文言

簡意賅，因此引徵全文如下：

昔有愚人煮石蜜，有一富人來至其家。時此愚人便作是想：「我今當取黑石蜜漿與此富人。」即著少水用置火中，即於火上，以扇扇之，望得使冷。旁人語言：「下不止火，扇之不已，云何得冷？」爾時眾人悉皆嗤笑。其猶外道，不滅煩惱之火，少作苦行，臥荊棘上，五熱炙身，而望清涼寂靜之道，終無是處。徒為智者之所怪笑，受苦現在，殃流來劫。（《百喻經·煮黑石蜜漿喻》）

能想像一個習定的人，他的蒲團下面有條狂竄的黑蛇，是如何和奢摩他的氛圍不相應嗎？

聖嚴法師曾經提出應對問題的態度，即「面對它」、「接受它」、「處理它」及「放下它」，這正好說明了當我們有種種心靈上的困擾時，並不能只

是一味的「放下」，必要時須按部就班的去面對和處理，否則便是「下不止火，扇之不已，云何得冷」。

然而這裡也並不是要強調所有的心理問題都能靠心諮來解決，事實上，和所有的醫學一樣，心諮有它的限制，在面臨許多心理問題時，都會顯得束手無策。相反的，當我們的心靈問題並非嚴重到無以復加的時候，佛法還是一樣有其正面效應的。即佛法和心諮在面對不同的心智狀況時，應可依各別的相應性來對治不同層次的煩惱，以達到一種互補的作用。

佛法和心諮的結合

眾生的煩惱無以類計，因此對治的方法也該無以類計。在這個前提下，心諮和佛法結合的重點，就應該是在價值的層次而非技術的層次。佛教有八萬四千法門，心諮的派別叫得出名字的也不在百種以下，兩者均突顯了心

靈問題不可能僅由少數幾種方法來解決。

因而，只要諮商者本身的價值觀不乖離佛法，其實諮商者可以自由運用各種諮商架構來協助他人，不論是古典心理分析取向的諮商，或是後現代主義取向的諮商，悉聽尊便。事實上，心諮領域就有一句個人非常服膺的話：「讓關係決定方法，而不是讓方法決定關係。」

著名的心理大師卡爾羅傑斯（Carl Rogers）曾經說過諮商者不應該成為價值觀的傳遞者。羅傑斯的這句話，是在提醒諮商者必須保持完全的中立，可是完全的中立是不存在的，因為我們不可能在沒有任何價值為參考座標的情況下，和別人進行對話或交流。您不認為羅傑斯的這句話本身就是一種價值觀的傳遞嗎？只有佛法裡的真如法界，才有可能完全沒有價值判斷的存在。

正因為價值取向是無所不在，一個佛教徒若要找心理諮商師時，最好是找理解佛教的諮

商師來談，就好像一個茹素的病患，總不希望他的中醫師以蚘蟲或海馬來入藥吧！

對於修行者而言，如果能夠掌握一些心諮的意趣，對於眾生心性的瞭解肯定會有非常大的幫助。因為對心性的瞭解，在自度度人時，更能契心而行。也因為對人的視野不再停留在世間道德的框架，慈悲心的實踐也更容易。就像最前面的兩個案例一樣，在不斷的規勸後，若對方仍然沒有改進時，我們的慈悲心能維持多久？一旦同理到他們的困難，其實是來自於孩提時的創傷或家庭角色的禁錮，我們還會一味責怪他們的懈怠和退卻嗎？同理，如果我們可以瞭解一個人的貪婪，可能是因為他的害怕失去；一個人的瞋恚，可能是要掩飾他的自卑；一個人的痴心，可能是因為他的母性特質太強的時候，我們的慈悲心是不是比較容易流露出來呢？再者，如果能夠明瞭各種心理機轉的運作，對於佛法的「因果」觀念將有更立體

的理解，而不會停佇於一種類似物理力學上的認識。

後 語

也許有人會認為佛陀住世的時候，並沒有論及心諮的觀念，因此對於心諮是否適用於佛教，抱著一種存疑的態度。個人認為這可以從世代的時空背景來看，即佛陀在宣法時，一定是隨順那個世代的哲思成果，就如佛陀當時藉用了不少《奧義書》的概念來接引外道初機一樣。可以想見，若佛陀示現在這個時代，肯定也會引藉這個世代的學思成果，來弘轉法輪。

另一方面，我們也有必要瞭解，如同佛陀應現在兩千多年前的印度是一種必然，同樣的，心諮出現在這個世代，絕不是一種偶然，而是反映了這個世代的需要。

就讓我們在佛法的大蔭下，回應這個世代的需要吧！🌀

