

試談心理諮商在佛法中的位置

陳德良

佛法和心理諮商能否融攝，之間又該如何交繫的問題，學界和教界都不時有人提及。筆者試以一個佛教徒的觀點，來討論心理諮商在佛法中的可能位置。

心理諮商是什麼？

在討論心理諮商在佛法中的位置之前，我們先來瞭解「心理諮商」到底是什麼？和佛學一樣，心理諮商的派別非常龐雜而分歧，要對心理諮商做一個綜觀性的定論，絕對會有所偏失而無法周全。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：有位在學的大學生，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，甚至影響睡眠狀態。週遭的人都給他建議，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，但都沒能產生舒緩的效果。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。原因是這次的努力但不成功，已在無形中帶給了他強大的自我否定感，為避免一再面對失敗的自挫感受，在不覺中，他寧可對自己的生命不再努力，凡事將就過關就好，而且事後還可自我安慰說：「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架構，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因為她無法正常工作。只要一到職場赴職，不到兩個月，她就會因為種種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，效果可想而知。

在和諮商師深談後，一些心理的機轉慢慢的被看到了。原來這女士的父親雖然有相當的社經地位，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，這女士理所當然的成為母親唯一的依靠。此外，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，和母親之間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愧疚感，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，這位女士便是在這樣的家庭動力系統下「存在」著。

看了以上兩個案例，相信可以大致瞭解心理諮商並不在於把人生道理說得透徹，也不在於給種種的規勸，

而在於讓當事人「看到自己的存在狀況」，看到自己是以一個怎樣的「自我參考架構」生存著。當這些參考架構被察覺時，心理的存在狀態才有鬆動，進而改變的可能。

關於這個深隱於內心的「自我參考架構」，有一個寓言正好可以勾勒其意象：有位摩洛哥商人在書房裡舖了一張大毯子，不久就發現這毯子的一個角落擡了起來，商人將它壓平，另一角又悄悄擡起。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，如何察覺進而解開一些無益的參考架構，正是心理諮商的各流派紛沓不一，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刻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，而且在潛隱處影響了整個生命進展。每個人都有自己心靈軌跡上的深刻烙印，這些烙印在佛法上甚至可回溯到無始劫以前。烙印若沒有被妥善處理，就會一直在意識層，更多是在下意識層中影響著我們。心理諮商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，當事

人爲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。心理諮商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陌所成的「自我參考架構」而「存在」著。

再者，這個「參考架構」幾難倖免的會再加上種種複雜的心理防衛機轉，使得「參考架構」有如深藏迷障中的珍花異草，難得窺清。

從佛法的視角來看心理諮商

和心理諮商剛好對立的，佛法是要我們看見「自己的不存在」。就佛法的言語來說，佛法就是要我們親冥「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，但佇身在心理諮商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。

當心理諮商專家不斷深掘「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理諮商時，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，就好像

身體病了，自然要就醫；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，而心理諮商在必要時，絕對是個關鍵性的前方便。

若把心理諮商當成著修學佛法的前方便，就明白在探討佛法和心理諮商的融攝時，是不能把佛法和心理諮商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理諮商這個小洲，就如佛法含攝了其他世間法一樣。實則上，若將佛法延綿長達三大阿僧祇的次第「光譜」全部展開的話，僅適用於外凡位階的心理諮商所佔的頻帶，是明顯窄侷的。

我們也可以由「法執」的角度來對照佛法和心理諮商的相對位置。由於「自我參考架構」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，「自我參考架構」其實就是「分別法執」的主體。而心理諮商的作用在於「重構」一些令人身心俱疲的「參考架構」，因而也可以說，心理諮商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「分別法執」，更要去掉「分別我執」、「俱生法執」我「俱生我執」（註）。

其實若一個人的「參考架構」很不健康時，修學佛學恐怕也是很難得力的。換言之，佛法的鵠的雖然在於

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偏重的人來說，心理諮商未嘗不是一帖適切的法藥。

另外，一般談到心理諮商，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。因為世親菩薩造《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」心所是典型的認識論，「別境」心所有點像學習論，而「善」、「煩惱」及「不定」心所在世間法上的對應則是側重在對各種起心動念的價值判斷。若以心理諮商的核心——「看見參考架構並加以重構」的角度來看，《百法》和心理諮商所關注的主題並不一致。我們可以藉用《百法》來檢視、反省，甚或砥勵我們的每個起心動念，但若直接加以應用在心理諮商時，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。

佛法和心理諮商的互補

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焦瘁的人說：「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積鬱，煩惱奇重的人呢？這時心理諮商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，也就是必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？實則上，只有心中粗重的煩惱去除後，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对和處理，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理諮商來解決，事實上，和所有的醫學一樣，心理諮商

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覆加的時候，佛法還是一樣有其正面效應的。即佛法和心理諮商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。佛教有八萬四千法門，心理諮商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。在這樣的前題下，心理諮商和佛法結合的重點，就應該是在價值的層次而非技術的層次。

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理論來協助他人，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，心理諮商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儘量注意在價值觀上的中立，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？唯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詢師時，尤其是涉及生命意義、生離死別，價值崩潰等邊界經驗(Boundary Experiences)的議題時，最好是找理解佛教的諮詢師來談，就好像一個茹素的病患，總不希望他的中醫師以蚘蠅或海馬來入藥吧！

對於修行者而言，如果能夠掌握一些心理諮詢的意趣，對於眾生心性的瞭解肯定會有很大的幫助。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德道的框架，慈悲心的實踐也就更容易。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曾經失去，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侯，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學上，作用力和反作用的二維認識。

後語

也許有人會認為佛陀住世的時候，並沒有論及心理諮詢的觀念，因此對於心理諮詢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，就如釋尊當時就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，心理諮詢出現在這個世代，絕不是一種偶然，而是反映了這個世代的需要。

就讓我們在佛陀的法蔭下，回應這個世代的需要吧。

註：

「分別法執」和「分別我執」：即後天所學的法執和我執，乃由外緣之力，非與身俱來的我法二執。

「俱生法執」我「俱生我執」：即先天性的法執和我執，由無始以來虛妄薰習故，恆與身俱，任運而轉，故謂俱生。