

以現象學經驗取向探尋佛教心理治療的形式與內涵

李維倫

政治大學哲學系教授

中文摘要

以「度一切苦厄」為宗旨的佛教一直以來皆是人們尋求心靈平安的資源之一。不過在當代，心理治療作為解決心理苦痛的專業實踐，講求的是基於心理學理論而獲得的心理病理學與治療策略，卻與佛教思想與修行難以相互交流溝通。其中的原因，除了是宗教與科學的範疇區別外，主要還是在於佛教龐大深邃的教門語言與心理治療學的現代理論語言之間難以轉譯。因此，本文嘗試以實踐經驗的回歸來尋得兩者溝通的可能性，並勾勒出佛教心理治療的路徑。為了這個目的，本文包括了四部分，首先（一）說明佛教與心理治療轉譯的現象學還原策略，以及（二）分析與描述心理治療行動經驗的本質結構，然後（三）以《心經》提示的「觀自在」方法與禪修經驗分析與描述佛教自覺覺他的實踐內涵與經驗結構，最後（四）兩者對比，描繪出佛教心理治療的內涵與樣態。本文結果論述，佛教自覺覺他的「行深照見」方法可以描述為：在迴觀自身中以「觀實有」轉「觀作用」的體驗過程識及此岸彼岸之別，並朝向或進入緣起性空的無我彼岸，而心理治療工作的核心則是在於——留繫

於此岸，並參與到受苦經驗的生成作用（作用觀）來重構求助者所經驗的生活實在（實有觀）。本文因此得以提出佛教心理治療的可能形式，並作為與佛教及心理治療學界進一步對話的基礎。

關鍵詞：佛教心理治療、《心經》、禪修、經驗取向、現象學還原思考



Exploring the Form and Meaning of Buddhist Psychotherapy through a Phenomenological-Experiential Approach

LEE, Wei-lun

Professor, Department of Philosophy, National Chengchi University

Abstract

This paper aims to explore the possible communication between Buddhism and psychotherapy in terms of a phenomenological-experiential approach, so as to articulate a form of Buddhist psychotherapy. Four sections are included in this paper: (1) illustrating phenomenological reduction as a strategy for the translation between Buddhist practice and psychotherapy; (2) describing the essential structure of therapeutic action and experience; (3) describing Buddhist enlightenment to oneself and others through the analysis of the ways of seeing in the *Heart Sutra* and Chan meditation; and (4) comparing what is obtained from (2) and (3), and articulating the form and meaning of a Buddhist psychotherapy. This paper concludes that the Buddhist way of enlightenment can be described as follows: in “reflexive seeing”, one turns one’s sight from the constituted to the constituting through transforming experiences and, as a result, differentiates between the mundane and the transcendent modes of being so as to strive for the transcendent living of non-self. Psychotherapy also has the insight into the constituting through the constituted, but stays in the

realm of the mundane for the purpose of life improvement.

The paper thus derives a possible form of Buddhist psychotherapy and proposes a platform for communication between Buddhism and psychotherapy.

Keywords: Buddhist psychotherapy, *Heart Sutra*, Chan meditation, experiential approach, phenomenological reduction



一、前言

2017 年十月 3 日於在紐約市曼哈頓的紐約倫理文化學會（The New York Society Of Ethical Culture）演講廳內，紐約時報資深記者大衛·吉爾斯（David Gelles）主持了一場名為「美國正念運動不為人知的故事：過去、現在與未來」(The Untold Story of America's Mindfulness Movement: Then, Now & the Future) 的講座，¹ 三位講者包括了提出神經可塑性（neuroplasticity）的腦神經科學家理察·戴維森（Richard Davidson）、提出「正念減壓療法」（Mindfulness-Based Stress Reduction）的喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）、以及提出情緒商數（Emotional Intelligence, EQ）的丹尼爾·高爾曼（Daniel Goleman）。三位都是紅極一時的學者與暢銷作家。

講座一開始，主持人吉爾斯就提出這樣的問題：「最低有效劑量（the minimum effective dose）是多少？我最起碼要做到如何才能夠有所變化？這屋子裡可全都是紐約客（New Yorkers）啊！」觀眾席上傳出些許笑聲。戴維森馬上接話說：「哦，我喜歡這個問題！只有在美國我們才會有這樣的問題！」一時間全場哄堂大笑。² 顯然，主持人、講者以及這「一屋子的紐約客」都加入了對美國功利主義（utilitarianism）的自我解嘲。筆者一直很佩服，美國文化中對自身反省與嘲諷的開放，以及對異文化的學習熱忱。

「我可以告訴各位答案，8 分鐘。數據顯示，8 分鐘的正念練習就可以獲得可測量到的（measurable）大腦與行為變化。」戴維森接著說，

※ 收稿日期 111.6.27，通過審稿日期 111.8.15，通過刊登日期 112.9.13。

¹ 請見影片 <https://vimeo.com/236966071>，2024/4/16。

² 參見 <https://vimeo.com/236966071>，2024/4/16。本段內容出現在影片 00:19-00:32 之間，筆者自譯。

並進一步解釋：雖然 8 分鐘所造成的改變不足以持續下來，但這麼短的時間就有功效，意謂著正念所帶來的變化不是什麼新東西，而是來自我們早已擁有的生理條件。「在生物機能上我們早就對冥想有所準備的。」

(We are all biologically prepared to meditate.) 卡巴金隨即加入：「你可以從演化論的觀點來為這樣的主張辯護。」(You could argue from an evolutionary point of view.)³ 他們兩人的意思是：短暫的正念就會影響大腦的運作，說明這不是發生在人類身上的新事物，而是源自人人具備的生物特性——大腦結構。人類的大腦是物競天擇下的結果，正念的功效也就意謂著大腦在演化上所得到的優勢特性。

就佛教禪修教法的傳播來說，戴維森、卡巴金與高爾曼等人訴諸美國人價值的途徑是非常成功的方法，近年來不只在美國，甚至在全球的心理學界、腦神經科學界以及心理治療學界所掀起的正念熱潮就是最好的例證。但這是一個什麼樣的方法？

上面的小故事具體而微地顯示，當代從美國啟動的正念減壓運動是借助於追求最小成本、最大效益的「功利主義」，以及基於生理學的「達爾文主義」(Darwinism)。如此一來，原本在佛教教義中「求解脫」的修行，變成「求效益」的方法；人人皆具與佛同等的清淨本性，成了大腦的演化特性。當然，就俗世人生的離苦得樂來說，是「求解脫」還是「求效益」，是基於「佛性」還是「大腦」，都只是名相，不需太過計較。

不過，若目標在於佛教與當代心理治療專業實踐之間的相互溝通與互為資源，那麼，功利主義與達爾文主義，乃至其背後，視人類的種種經驗皆源自於大腦生理結構運作的「科學物質主義」(scientific materialism)會是佛教與當代心理治療工作結合、適當且唯一的路徑嗎？

³ 參見 <https://vimeo.com/236966071>，2024/4/16。本段內容出現在影片 00:34-01:50 之間，筆者自譯。

筆者對此正念運動現象提出疑問的用意倒不是要否定卡巴金等人的貢獻，而是要反襯出——除了借助實證的「效用」來宣揚外，以「度一切苦厄」為宗旨的佛教似乎還沒有其他方法聯結到當代的心理學研究與心理治療專業。其中的原因除了宗教與科學的範疇區別之外，主要還是在於佛教龐大深邃的教門語言與心理治療學的現代理論語言之間難以轉譯。當卡巴金提出了正念減壓法，⁴ 並且風行全球後，佛教成為心理治療資源的管道似乎打通了。然而功利主義、達爾文主義以及科學物質主義並非說明心理治療的必要視野，也不是最適當的；對佛教來說，顯然也是如此。因此，重新尋求適當的轉譯橋引是佛教與心理治療相互導入的一個基礎工作。

以此來看，卡巴金以佛教冥想靜修的練習操作與經驗為切入點，倒是啟發了一個實踐行動的經驗取向策略來溝通佛教與心理治療兩方的作法：那就是以回到行動的實踐與經驗、而非理論論述來作為兩方的參照匯聚點。在此策略中，心理治療的定義是以治療師面對他人之苦的行動實踐與經驗來取得其療癒操作為核心，而非理論的宣說。另一方面，對於佛教「度一切苦厄」方法的理解，經典中的豐富思想資源將被先行擱置，但著重在經驗層面上揭露修行之行動內容與經驗過程。接著再將兩者加以對比，從而獲得佛教心理治療的內涵與樣態。

以尋求佛教心理治療的可能形式為目的，本文因此包括了四部分：首先，以現象學還原方法來具體化本文的實踐經驗取向策略，奠定本文的方法與討論目標。其次，分析與描述心理治療的行動經驗本質結構。第三還原思考《心經》「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄」的行動經驗，以及藉助筆者先前關於禪修經驗的研

⁴ J. Kabat-Zinn, "An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results," *General Hospital Psychiatry* 4, 1(1982): 33-47.

究來提出佛教心理療癒實踐的輪廓。⁵ 最後兩者比對，描繪出佛教心理治療的可能形式。以如此的安排看來，本文雖非以佛法論述為依歸，但可探索佛教與心理治療實踐經驗的聯結。其結果一方面可提供當代心理治療專業之參考，另一方面亦可作為佛教思想與心理治療進一步溝通的基礎。

二、佛教與心理治療轉譯的現象學還原策略

各自有著論述與實踐脈絡的佛教與心理治療如何對譯？本文以兩者共同涵有之「面對他人之苦」的實踐行動來作為輻輳點，並以現象學還原策略來作為此一實踐經驗取向的方法論，從而回答佛教與心理治療對譯的依據，並設定本文探究的路徑。

從形式上來看，心理治療活動包括了治療師與求助者，而前者採取的行動稱之為「心理治療」，是以協助後者脫離困局為方向的兩人互動。種種心理治療的論述皆是來自於——也指向於——治療現場的行動。佛教以「苦、集、滅、道」為基本教義，要宣揚與喚起的是「自覺覺他」、「自利利人」的實踐，必然也涉及人與人之間的度化行動。如此看來，佛教與心理治療在實踐上應有相似之處；治療師與佛教徒之間也應該有相近的經驗。不過，先不說佛教中有所謂的八萬四千修行法門，以及心理治療學派理論繁多，要以實踐行動為聚焦處必然涉及不同個人在不同場合條件下的經驗與認識。這意謂著個別實踐與經驗並不具有穩定性與普遍性。那麼，回到實踐與經驗的操作真的能夠作為溝通佛教與心理治療的方法嗎？

上述的疑問正類似於德國哲學家胡塞爾（Edmund Husserl, 1859-1938）

⁵ 參見李維倫，釋常持，〈禪修過程中的經驗變異狀態：一個現象學的探究〉，《本土心理學研究》56，2023年，頁121-173。經文引自《般若波羅蜜多心經》，CBETA, T08, no. 251, p. 848, c6-7。

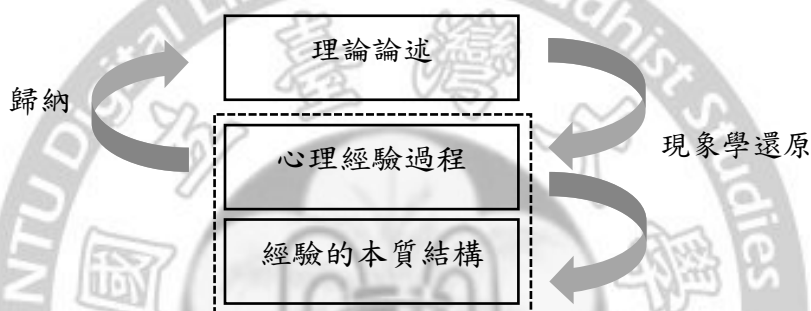
所面對的，而他回應此一挑戰的努力讓他發展出影響二十世紀人文與社會科學甚鉅的現象學。胡塞爾於 1882 年在奧地利的維也納大學取得數學博士學位，1884 年至 1886 年間跟隨布倫塔諾（Franz Brentano, 1838-1917）學習哲學與心理學。他於 1887 年發表《論數的概念——心理學的分析》、1891 年發表《算術哲學》等著作，探討了數學、邏輯和心理運作之間的關係。⁶ 胡塞爾認為客觀知識的客觀性不能直接訴諸於數學與邏輯，因為後者本身的來源尚未被完備地說明，無法作為客觀知識的嚴格基礎。胡塞爾因此轉向探究客觀事物如何呈現給主體或如何為主體所掌握，也就是客觀知識與主體之間的關聯性，為客觀知識奠基。不過，這樣的作法被批評為將數理模式的客觀性根植於心理意識的活動中，陷入了心理主義的謬誤。在此可以看到，胡塞爾主張回到經驗但又必須克服經驗的主觀性與偶然性，與本文所提的「實踐經驗取向」面對同樣的問題。

我們從現象學的發展中知道：胡塞爾既沒有拋棄主體心理意識活動與客觀知識之間的關係，也不認為自己是「心理主義者」。他尋求的是意識經驗中呈現的「普遍與根本的形式」。這裡的「普遍性」指的是超越於個別印象之所得的「客觀形式」，但這普遍客觀形式也同時伴隨著對真實與料所直觀獲得的內容。一般的經驗心理學沒有區分出意識的事實經驗與純粹經驗的差別，僅僅將個別意識經驗與個別經驗與料設定為事實，進而把以此發展出的心理學視為提供客觀知識的基礎，這就形成了心理主義的謬誤。

胡塞爾提出來的「現象學還原」（phenomenological reduction）方法即是從個別經驗獲得經驗的普遍與根本形式的方法。現象學還原方法在後來的發展中成為人文社會科學掌握經驗現象本質的研究解析工具。就

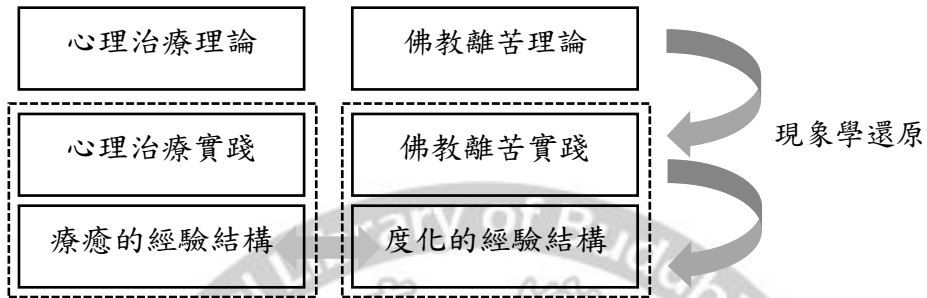
⁶ Edmund Husserl, *Philosophie der Arithmetik: Psychologische und Logische Untersuchungen. Erster Band* (Haale-Saale: C. E. M. Pfeffer, 1891).

心理學領域來說，一般的自然科學實證主義方法是將事實性的心理經驗過程歸納出假設，再加以驗證，以獲得確定的理論論述。而現象學方法則反而是要將理論論述擱置，回到心理經驗過程，再進一步還原到經驗的普遍與根本形式，即其本質結構。圖一顯示了理論、經驗與經驗本質結構的現象學關係。



圖一 理論、經驗與經驗本質的現象學關係

現象學還原方法用在本文關心的佛教與心理治療之間的對譯策略，就會如圖二所示。首先，心理治療理論與佛教修行理論並不直接對譯，而是回到心理治療實踐與佛教修行經驗的層次，再透過現象學還原思考，描述出心理療癒與佛教度化的本質性經驗結構。此時兩者脫離了理論的概念範疇，轉變為行動經驗結構的呈現，就可以加以比對，尋求相互導入的可能性。



圖二 佛教與心理治療之間的現象學對譯策略

三、心理治療行動經驗的本質結構

心理治療的實踐與經驗，其本質結構為何？心理治療的根本在於面對他人之苦的行動，治療理論是各學派的創建者在獲得治療行動之後的說明。然而後學者接觸心理治療的步驟則剛好相反，是先閱讀理解了理論再依其指導行動。因此，要回到心理治療的經驗，就是回到心理治療的行動。以現象學的思考為引導，回到行動意謂著回到產出行動的經驗歷程，而非行動發生之後的理論說明。

（一）治療行動的垂直動向與治療現場的雙重結構

美國現象學家與心理治療學家甘德林（Eugene Gendlin）從經驗歷程（experiencing procedure）的視角考察指出：心理治療師在治療現場的實際作為指向的是「話語過程」（verbal process）而不是「話語內容」（verbal contents），⁷ 說明如下。一般人或許會以為心理治療的作用在於問題解決，因此認識問題與理解問題是找到解決方案的先決條件。如此一來，求助者對於自己的遭遇與狀況的陳述內容就會是治療師專注掌

⁷ Eugene Gendlin, *Experiencing and the Creation of Meaning: A Philosophical and Psychological Approach to the Subjective* (Evanston, IL.: Northwestern University Press, 1997), pp. 77-79.

握的對象。此為聚焦於話語內容的作為。然而深入考察治療現場的行動的發現是——治療師所關注的是求助者從「未說」到「言說」的過程。

「未說」指的是尚未能夠指認出來的感受經驗（felt experience），這些感受經驗的無法表達是求助者無法自行脫困解惑的關鍵。心理治療的過程即在於讓求助者的感受經驗被相應地言說出來。如果以空間的上下為喻，從「未說」到「言說」就是一個由下到上的垂直過程。

或許有人會問：眾多的心理治療理論，各有自己的心理作用的預設，怎麼會都是關於話語言說的垂直過程？我們以代表性的精神分析、認知治療與個人中心治療來看。首先，佛洛伊德（Sigmund Freud, 1856-1939）的幼年創傷理論認為受苦是過去經驗的捆綁、而治療之道就在於——從當下顯現的症狀去回溯過去的事實。因此，精神分析的治療行動應該是對過去的回溯，並讓這被遺忘的過去重新在治療室內顯現。然而有經驗的精神分析師都知道，過去的創傷經驗要透過當下的移情顯現才得以進行治療，而當下的移情正是在治療現場「未說」的部分。不論是透過自由聯想、夢的解析或是移情詮釋，精神分析的宣洩修通都是讓未曾言說潛意識幻想得到表達。潛意識概念設置的功用就在於把當下的「未說」轉置為壓抑的過去經驗，同時也是反過來把壓抑的過去轉置為當下的「未說」。這顯示出真正的治療工作還是要回到治療現場的「未說」與「言說」的移動。

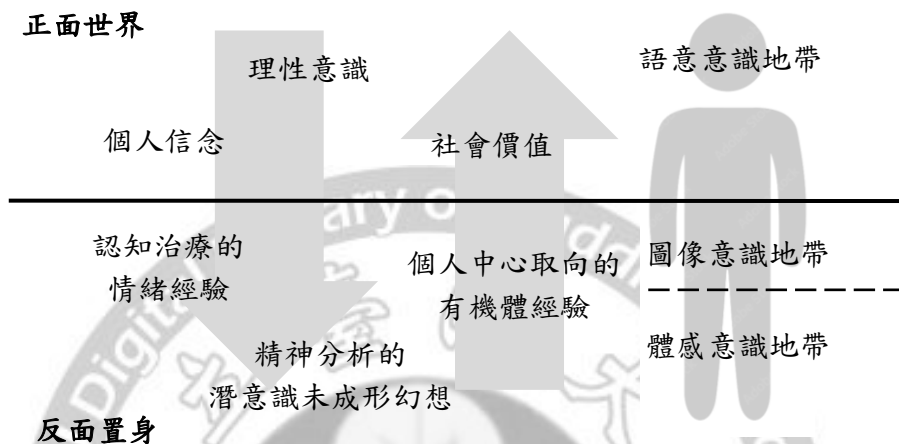
其次，認知治療將干擾性的情緒經驗視為個人信念在環境適應上遭受阻礙的結果，因此治療的目標在於揭發適應功能不良的個人信念，而採取的方式是由治療師採取「蘇格拉底式對話」（Socratic dialogue）向求助者追問，將隱而未顯的個人信念假設呈現出來，再以兩人合作的「實際檢證」（collaborative empiricism）來讓求助者發現並承認其價值假設的不適用性。在這個治療過程中的核心要點在於從情感經驗聯結到個人價值信念的言說。因此也顯現出一種從「未說」到「言說」的移動。

最後，屬心理治療第三勢力的個人中心學派認為，個人的受苦受困來自於其有機體經驗(organismic experience)跟社會價值條件(conditions of worth)的不一致(incongruence)。⁸ 所謂的「有機體經驗」就是一個人在環境中最直接的感受與反應傾向。個人中心學派的治療師透過無條件的正向關懷(unconditional positive regard)、同理其內在參照架構(empathic understanding of the internal frame of reference)以及透明一致(congruence)，創造一個自由表達的人際空間，讓求助者不受社會價值眼光的制約，得以尋得合於其有機體經驗的言說，達成個人經驗與表達的一致。也就是說，個人中心學派的治療行動同樣在於從有機體經驗的「未說」到在治療室中獲得接納「言說」的過程。

如此看來，雖然精神分析、認知治療與個人中心治療的理論預設與理論內容大相逕庭，但在治療的實踐行動上，卻都一致於甘德林所說的話語過程。那麼，這「未說」與「言說」之間垂直移動的治療實踐就浮現為心理治療行動的本質結構。進一步來看，所謂的「未說」並非指求助者一開始就啞口無言。通常的情況反而是：求助者有許多的說法來陳述或宣稱自己所遭遇的困難，而這些說法恰恰讓其自身的某些經驗無法得到言說。這些沒有被言說的經驗並沒有消滅，而是與求助者一起在場。如此一來，治療現場就可分為求助者言說顯化的「正面世界」以及隱在未說的「反面置身」。⁹ 心理治療師之行動所形成的垂直移動過程就包括從正面世界話語抵達反面置身，再由反面置身進入得以療癒的正面世界言說。如圖三所示。

⁸ Carl R. Rogers, "The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change," *Journal of Consulting Psychology* 21, 2 (1957): 95-103.

⁹ Lee Wei-lun, "Psychotherapy as a Locale for Ethical Care: The Reaching into Situated Negativity," *Schutzian Research: A Yearbook of Worldly Phenomenology and Qualitative Social Science* 1 (2009): 67-90.



圖三 治療行動的垂直動向與治療現場的雙重結構

(二) 三重意識構成的經驗地帶

圖三右側另外顯示了：垂直動向的治療實踐與現場的雙重結構在治療師的經驗上呈現於語意、圖像與體感三種意識管道之間的作用移轉。同樣以上述三個治療學派為例，精神分析所描述的潛意識主要表現在身體感上的緊張衝動，如性衝動，以及夢中的圖像經驗。治療師注意力指向的即是求助者在治療現場未曾明言的身體感受與圖像歷程。「認知治療」也是建立在求助者情緒經驗的指認，而情緒經驗主要發生在身體感受上。「個人中心心理治療」提出的有機體經驗也正是尚未進入語言的感受性經驗。另一方面，不論是精神分析的理性意識、認知治療的個人信念假設，或是個人中心治療的社會價值條件，在治療中的呈顯都是以話語言說的方式為之。我們因此可以看到，語意、圖像與體感意識管道組成治療師與求助者在治療室中的經驗地帶。而以雙重結構來看，語意屬於正面世界的運作，圖像與體感則是反面置身的經驗形式。

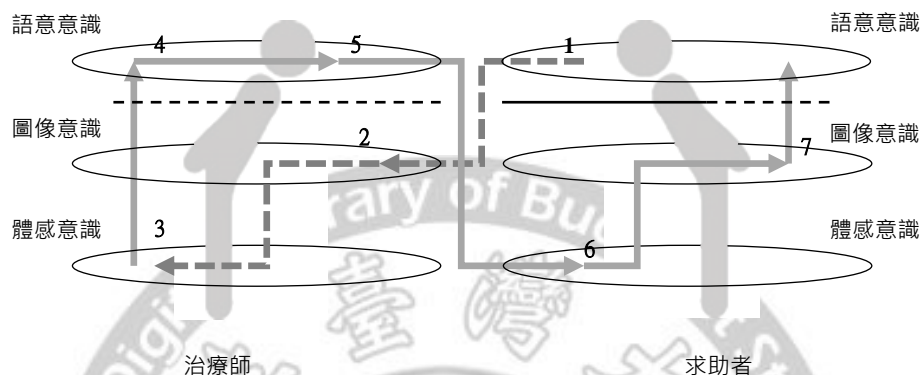
語意、圖像與體感三重意識運作所構成的經驗地帶正是筆者二十餘年來以現象學取向對心理治療研究所得到的意識經驗模式結構——意識三重構作。¹⁰ 相應於甘德林所獲得的「過程」而非「內容」的心理治療普遍性本質結構，「意識三重構作」進一步指出「未說」與「言說」之間的經驗生成與變化過程涉及三重意識間的移轉過程。因此，心理治療就不只是僅依賴語言的「談話治療」(talking therapy)，而是包括了體感活動，如肌肉放鬆訓練與舞蹈治療等，以及圖像媒材，如表達性藝術治療與圖像牌卡使用等。也就是說，「意識三重構作」增補了治療行動的雙重性結構，更適切地涵括了目前治療專業上所有的形式。

(三)「治療師—求助者」經驗共構體¹¹

心理治療是治療師面對他人之苦的行動，因此在其實踐與經驗涉及了兩個人之間的互動。上述的治療實踐垂直動向、現場的雙重結構以及意識三重構作模型，共同形成了一個經驗生成與變化的歷程結構。我們可以將之稱為「經驗共構體」。如圖四即顯示了經驗共構體中治療師與求助者間的重重意識交織迴圈。

¹⁰ 李維倫，《存在催眠治療》，臺北：心靈工坊，2022年，頁102-107。

¹¹ 本段落摘述自李維倫，《存在催眠治療》一書第六章相關部分。參李維倫，《存在催眠治療》，頁190-193，圖四轉引自該書頁191，圖6-1。



圖四 三重意識交織運作的「經驗共構體」結構

以圖四來看，首先，治療師以一種特別聆聽來讓自己能宛若「看見」與「感受」到求助者話語所展現出來的經驗場景，也就是以自己的圖像意識與體感意識來接應求助者的話語，表現為圖中的「1 → 2 → 3」路徑。這是治療師向下的垂直經驗動向。這是一種「語意——圖像——體感」的交織共構，將形成所謂的「感同身受」，使治療師接近求助者的痛苦的反面置身。不過，如此下沉到反面置身的聆聽是治療師的挑戰。治療師如何能夠承擔見證（bearing witness）、涵容（contain）與轉化（transform），從而發為新的話語，也就是如何能夠推進「3 → 4 → 5」路徑，就涉及治療師的深度訓練。

「3 → 4 → 5」的動向是在治療師這一側所發生的「未說」到「言說」的向上垂直動向。如果治療師可以順利進行，接著就可以直接以話語及行動來連結與促動求助者的體感意識與圖像意識，形成兩人之間的第二種「語意——圖像——體感」交織共構，如圖中的「5 → 6 → 7」路徑。如此，原先處於種種痛苦敘說中但卻未能明言其反面置身的求助者，透過與治療師之三重意識的交織迂迴，獲得了與其「未說」相應的

「言說」，正面世界與反面置身之間得到了通透，完成了一心理療癒的動向歷程。

本節以圖三所示之治療行動的垂直動向與治療現場的雙重結構，以及圖四所示之三重意識交織運作的經驗共構歷程結構，回答了「心理治療實踐與經驗之本質結構為何？」問題。這個回答同樣可以適用於說明精神分析、認知治療以及個人中心治療的治療行動。也就是說，即使不同的心理治療學派有其不同的理論內容，但在治療實踐行動與經驗上，卻有著普遍性的根本結構。

四、佛教自覺覺他的實踐內涵與經驗結構

在描述了心理治療「面對他人之苦的經驗行動」結構之後，接下來的問題是：佛教「度一切苦厄」的行動與實踐經驗為何？本文無意深入佛教典藏論述，因此選擇以《般若波羅蜜多心經》的總標：「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄」三句來進行分析。¹²《心經》可說是臺灣社會流傳最廣的佛教經典，許多人甚至都可記憶背誦，因此以《心經》作為討論的文本或可收最大共鳴之效。關於《心經》的種種介紹說明甚多，網路上資料豐富，本文不再贅述。本文參考了印順法師的《般若波羅蜜多心經講記》來幫助理解。¹³ 另一方面，筆者曾以現象學方法分析禪修的經驗變異狀態，這一部分所得也將構成本節呈現佛教修行經驗的取材資源。下文分別討論之。

（一）「度一切苦厄」的實踐還原及其顯化的問題

「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄」，依印順法師的解釋，這三句是《心經》總標，以下的經文則是對

¹² 《般若波羅蜜多心經》，CBETA, T08, no. 251, p. 848, c6-7。

¹³ 《般若波羅蜜多心經講記》，CBETA, Y01, no. 1, pp. 143, a1-205, a4。

這三句的解釋。¹⁴ 那麼這三句就有佛教義理的根本代表性。「觀自在菩薩」一詞在此並非特此某一菩薩，而是指「凡是能觀察真理獲得痛苦解脫者」。¹⁵ 觀，是觀察；自在，是獲得洞察之後的自由解脫。以一般人的狀況來說，觀看覺察到某事某物並不會就獲得自由。實際的情況反而會是發動對外境的攀緣，受其影響。因此，觀自在的「觀」，是一種特別的「觀」，是「觀」而不受影響，是能夠不受影響而自在的「觀」。

這裡我們也看到，「觀」與「痛苦」的關係。「觀自在」是一種對自己生活的觀照，是反身的迴觀。一般來說，人們於生活中順利，安住於周遭事物之中，並不會生起對自己對生活的迴觀。迴觀的生起必相關於無法安住的阻礙，即痛苦。因此我們可增補「觀自在菩薩」的實踐經驗意涵為：「凡是在因痛苦而啟動的迴觀自身中能觀察真理獲得痛苦解脫者」。

依印順法師的說明，「觀自在」正是「行深般若波羅蜜多」，也正是「照見五蘊皆空」。¹⁶ 「波羅蜜多」是解除痛苦的方法以及痛苦的解除狀態，「般若」是智慧。因此「行深般若波羅蜜多」即指實踐了解除痛苦的方法而抵達了痛苦解除狀態的智慧。這樣的智慧並非指博聞強記，也非指靈活機巧，而是由體驗而來的對痛苦與痛苦之解除的全然理解。因此，「行深」是依「般若波羅蜜多」，即解除痛苦的方法的「深入實踐」；「般若波羅蜜多」，即痛苦的解除，是由「行深」，「深入實踐」所得。因此在實踐經驗上，「行深般若波羅蜜多時」也就是「觀自在」之時。

同樣的，「照見五蘊皆空」是解除痛苦的方法，也是痛苦解除的狀態。印順法師稱五蘊為有取、有漏的「繫縛」，並且進一步說明，五蘊

¹⁴ 《般若波羅蜜多心經講記》，CBETA, Y01, no. 1, p. 170, a4。

¹⁵ 《般若波羅蜜多心經講記》，CBETA, Y01, no. 1, p. 171, a1-2。

¹⁶ 《般若波羅蜜多心經講記》，CBETA, Y01, no. 1, p. 172, a7-10。

指的是由因緣條件而形成的作用與形態，是關係緣起的假現。即使是人人以為實在的自我，也是五蘊關係聚合的結果，並非實有。¹⁷ 深刻地「照見繫縛非實」即是體驗到連「自我」都是緣起性空，而得以不受繫縛。這就實踐了去苦的方法與去苦的抵達。「照見五蘊皆空」的時刻正是「行深般若波羅蜜多時」，也正是觀自在之義。

回到「觀自在」的實踐者來看，「菩薩」是梵語菩提薩埵(Bodhisattva)的簡稱，譯為「覺有情」。「覺」為覺悟，「有情」即眾生。覺有情有二義，一指覺悟的「有情」，即覺悟或追求覺悟之人。另一義指有情是覺悟之人所要救濟的。因此菩薩有自覺覺人的雙重追求。「度一切苦厄」也有二義，即自度度人。「度一切苦厄」字義甚明，即解除一切痛苦困厄。痛苦困厄的解除，首先是自覺自度的觀自在，其次是覺人度人的觀自在。綜合來說，「觀自在菩薩」一詞即濃縮了自覺覺人、自度度人的佛教教義實踐。

不過，上面的描述含藏著一個經驗過程上的問題：看到他人身受繫縛痛苦而不受影響的「觀自在」，為何會發動覺人、度人的作為呢？讓我們回到「觀自在」的迴觀生起之初來看。前述提到遭遇痛苦將促動迴觀，而所遭遇的痛苦並不只限於個人自己，而是眼睛所見的他人之苦也會促動迴觀。這樣的「觀」之所以是迴觀，就不是把他人之苦視為外境事物的對象化的「觀」，而是以包含了自我與他人之人的存在狀態為對象的「觀」。釋迦牟尼的「四門之遊」即是如此。也就是說，「度一切苦厄」的痛苦解除就涵蓋了覺人度人。自覺自度與覺人度人兩方面的實踐與其說是先後，不如說是同一目標的兩個面向——覺人度人也會是自覺自度。

因此，從實踐行動來看，「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照

¹⁷ 《般若波羅蜜多心經講記》，CBETA, Y01, no. 1, pp. 175, a8-176, a13。

見五蘊皆空，度一切苦厄」三句可以描述如下：在自覺自度上，追求覺悟者，以迴觀自身的方式深入體驗實踐解除痛苦的方法，照見了形成痛苦之繫縛並非實在，僅為空性緣起。如此照見即為覺悟，即獲痛苦解除的智慧，從而不受繫縛羈絆，自由自在。在覺人度人上，追求覺悟者，協助受繫縛捆綁的眾生，以迴觀自身的方式深入體驗實踐而明白形成痛苦之繫縛的緣起性空，從而獲得一切痛苦困厄的解除。

至此，《心經》總標三句的行動實踐過程獲得了描述。接下來我們就可以對如此的行動過程進行現象學思考，以揭露其經驗結構：首先，觀、行深、照見等是其中關鍵的實踐動作。這樣的觀照覺知僅是觀照覺知，是沒有投身涉入的迴觀自身。觀照而自在，是照見繫縛而不被繫縛，照見連自我自身都是緣起的結果。反過來看，不自在就是被繫縛。在受到繫縛的情況下，是「觀」不到五蘊，是不見五蘊只見其果，而且投身涉入其中。因此，觀自在者，是見繫縛而不受繫縛者。這是一種「解除繫縛」的觀，是一種「脫離」的觀。自在，也就是因「脫離」而自在。因此，佛教「度一切苦厄」實踐行動的第一項特徵可說是一種「脫離的迴觀」。

然而為何「觀」有著脫離作用呢？一般人看見外物，思及己身，總是產生感受。顯然，「脫離的迴觀」與受感陷身的觀是不同的。「照見五蘊皆空」是觀五蘊，是觀關係條件的緣起作用。如此可以分別出兩種觀：「受感陷身的觀」是將緣起結果視之為實有的觀，是實在論的觀，而「脫離的觀」是觀物質與心理之間的作用，是對作用的觀。這裡似乎相應著前節心理治療本質在於面對過程而非面對內容的結構。觀「因緣關係的作用」即可說是「厄一切苦厄」的第二項特徵。

不過，如此的觀就能夠將觀者從實在論中解脫出來嗎？尤其這種解脫並非來自道理邏輯的推論，而是體驗。那麼，從觀實在到觀作用乃至

觀自在，是如何的經驗過程？如何可能？這「脫離」經驗又是什麼？在心理學上有「解離」(dissociation)的心理經驗現象，指的是一個人經驗到與現實的分離。「脫離的觀」是否相同於「解離的觀」？

此外，當觀自在包括了照見自我自身皆空，形成一種迴向自身、但脫離自身，甚至消解自身的「觀」。這個「觀」顯然不是立基於生理物質與知覺心理的運作，不然就會形成產出物否定產生基礎的謬誤。笛卡兒(Reni Descartes, 1596-1650)以「我思」證成「我在」即是依循這個的思考：當「我思」思及自身、意識及自身，是無法否定「我在」，否則這「思」，這「意識」如何落腳運作？因此，「照見五蘊皆空」的「觀」不能被輕易地作表面上的理解，不能等同於「我思」。那麼，這到底是什麼樣的「觀」？這個「觀者」是「誰」？經驗到什麼？如何可能？如何達成？即便能夠以佛典中的概念來回答這些問題，如「佛性」，但從實踐的經驗行動來看，仍必須跨出僅是名相的搪塞來回應這些問題。

因此，在自覺自度上，我們可以再一次綜合描述：追求覺悟者，對自身及其所在之世界種種的迴觀，照見其因緣條件運作，致使明白即使是自我自身皆為緣起所造，從而不受繫縛地脫離實在，一切苦厄自然消解，抵達自在的境界。不過依「行深」所示，這些觀照、明白、理解，不能以身陷實在的我輩經驗來比擬。它是一種現實消解與自我消解的「離」。因此，對於此「觀」與「觀者」的經驗行動仍需尋求回答。

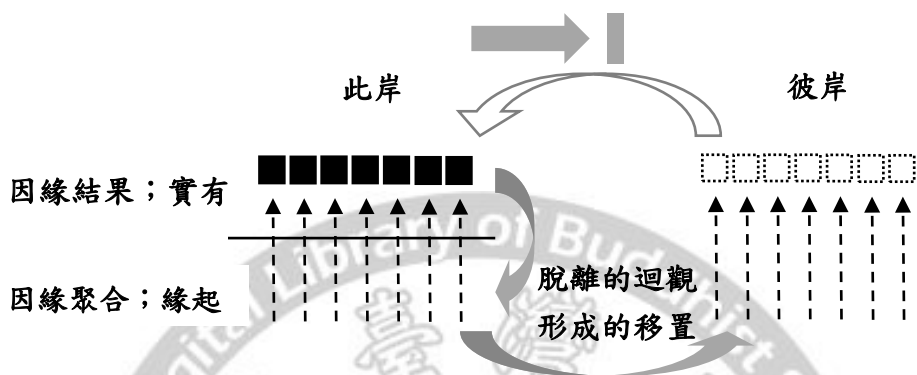
相對於上述自覺者「行深」而「度一切苦厄」的方法，救濟眾生的覺他方法是什麼呢？雖說覺人度人早包含在追求覺悟的目標之中，但在《心經》總標的三句中似乎沒有相應的部分。試想，自覺者照見五蘊皆空，且所說法真實不虛，但眾生不見五蘊空性，而是陷於五蘊熾盛的實在之中，總是以陷溺的自我來判斷各種言說，包括佛教教義。就算眾生相信自覺者所說，但也無自身的體會。那麼如何引導其進入空觀？自覺

者面對無自覺者當如何？

這裡我們看到，「度一切苦厄」的經驗行動有著一種以「此岸／彼岸」名之的雙重界域結構。以「行深照見」為方法的追求覺悟者或在此岸、或抵彼岸，但必然對此雙重界域結構有所體會。苦於五蘊繫縛的他人實我，見一切為「實」，雖在此岸但沒有此岸、彼岸之識。因此，覺他之法的第一步，會是協助實我者承認「此岸／彼岸」的雙重界域存在嗎？這又要用什麼方法？是以實在論說「假有」，即「有」此岸「有」彼岸，還是把關係假有之實還原，進入關係作用之中，引導其由實入空，並照見由空生有？這又要怎麼進行？

前面已經提過，把關係假有之實還原，即是從觀因緣結果的實有到觀因緣聚合的緣起作用。因此，以「此岸／彼岸」隱喻所形成的水平分界雙重結構，也涉及了「實有／緣起」的垂直性雙重結構，如圖五所示。這裡我們可以看到，「觀自在」的方法首先是進行「觀作用」而非「觀實有」的迴觀，這就產生了脫離繫縛的移置。說「移置」是因為觀者無法於此迴觀實踐中保持自身，而是會自身消解。不受繫縛自身消解的觀自在者，與仍持實我的觀實有者之間，有著存在經驗地帶的分別。因此觀自在的雙重結構，可描繪為「實有／緣起」上下之分，也可以為「此岸／彼岸」之別。

不過圖五也意指著，從「觀實有」到「觀作用」才是觀自在經驗行動的核心，才是體驗生成所在，也才是此岸到彼岸的路徑。在彼岸的自覺者，或可直接跨進此岸遭逢觀實有者，如圖五上方、向左的空心弧形箭頭所示，但在此岸的觀實有者卻無法以實有的信念直接跨進彼岸，如向右的灰色箭頭與方形阻礙所示。也就是說，從此岸到彼岸的觀自在之道，需通過垂直上下的觀實在到觀作用的移置，再跨入無我緣起的彼岸，如圖五中的向下與向右之灰色弧形箭頭所示。



圖五 迴觀移置中的「實有／緣起」、「此岸／彼岸」雙重結構

以上對《心經》總標「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄」的經驗行動分析獲得了這樣的理解：「度一切苦厄」的行動有著自覺覺人、自度度人的兩個面向，自覺者實踐「行深照見」的方法，在迴觀自身中以「觀實有」轉「觀作用」的體驗過程，朝向或進入緣起性空的無我彼岸。在這過程中自覺者也是覺他者，以諸種方法令實我他者識及此岸彼岸之別，並協助其在迴觀自身中以「觀實有」轉「觀作用」的體驗過程，朝向或進入緣起性空的無我彼岸。

在這個描述中我們看到，「在迴觀自身中以『觀實有』轉『觀作用』的體驗過程，識及此岸彼岸之別，並朝向或進入緣起性空的無我彼岸。」可說是解明了自覺與覺他共同的「行深照見」方法，也就是圖五中的向下與向右之灰色弧形箭頭所示的方向過程。不過，尚未解明的共同問題是：此中之「體驗過程的識及」與「無我彼岸的進入」的經驗仍付之闕如。這涉及了「觀」的脫離作用在經驗上的呈現，以及「觀者」的「作為者性」(agency)。此外，如何引動實我者走向此「度一切苦厄」之道，仍然有待探究。下文將先轉向實際的禪修經驗研究以推進本文的探問。

（二）禪修作為自覺方法與經驗樣態

禪修可說是當代生活中可實際實踐的「行深」方法。筆者先前曾以十二世紀南宋時代曹洞宗的宏智正覺禪師（1091-1157）首倡的默照禪修習者為對象，進行了現象學分析的經驗研究。¹⁸ 本節摘述其中大要說明之。

默照禪是一種默然坐定、攝心內觀、內息萬慮、外絕諸相，以至於悟道的禪修方法。當代的聖嚴法師同樣提倡默照禪，並給了簡要的說明：「照，是知道自己在做什麼、在想什麼，也清楚地知道心裡所產生的種種反應是怎樣……默的工夫，就是發現了這些心裡的狀況時，馬上切斷它……」¹⁹ 與上一小節對比，筆者的禪修研究結果也出現了可說是與「『觀實有』轉『觀作用』之體驗過程的識及」與「無我彼岸的進入」相應的「導引判斷意識之懸浮」以及「身境界限消解與形體液化」的經驗狀態。接下來進一步說明。

默照禪修的實踐行動主要在於思議與判斷意識的停止，即禪修者覺察自己有了任何意念與評想時，就將之停下或離開。由於意念與評想多是以話語形式出現，禪修就可說是「離言」或「忘言」的實踐。在話語活動脫除下，禪修者經驗中出現了可稱之為「導引判斷意識」懸浮（the suspension of the consciousness of guiding judgement）的現象，以及相對於話語活動的脫除下之種種身體感受上的經驗變異狀態。首先，「導引判斷意識」的懸浮指的是經驗者處於對周遭與自身「有經驗有分別」但撤出對身體狀態的作動，其相應的現象是禪境狀態下的經驗者能夠適宜地回應當下環境中的日常互動需求，以及以「常理」來對自身經驗反思評想，但其「有分別的認識」卻沒有支配身體自發的經驗變異過程。這

¹⁸ 李維倫、釋常持，〈禪修過程中的經驗變異狀態：一個現象學的探究〉，頁 86-102。

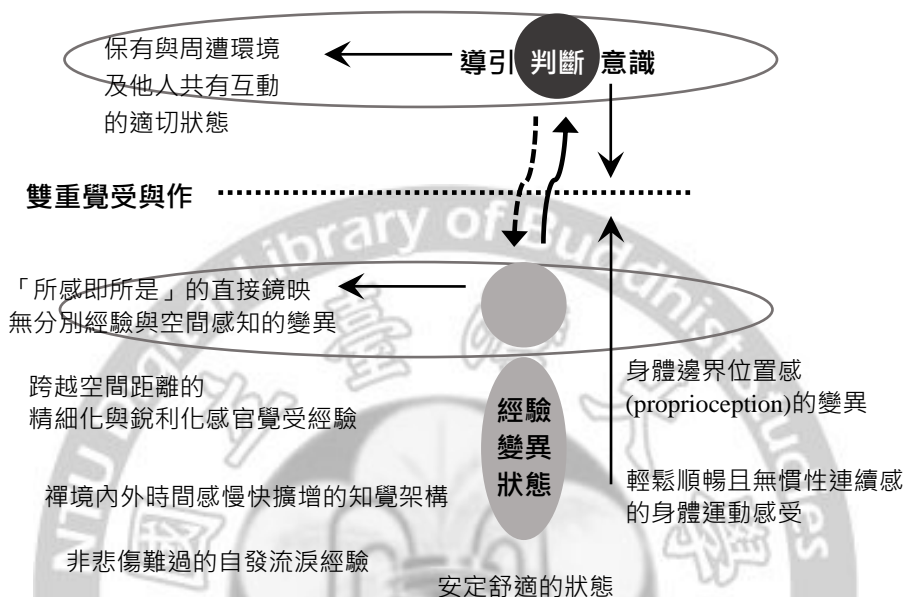
¹⁹ 釋聖嚴，〈聖嚴法師教默照禪〉，臺北：法鼓文化，2004 年，頁 24。

是一種相離於身體感受的受拘束之意識作為者（the conscious agent constrained and dissociated from bodily experience）樣態，可說是消解對思考意念內容的觀而產生之「脫離的觀」。

其次，有七種變異經驗顯現了經驗者進入了所謂的禪境狀態：身體邊界位置感（proprioception）的變異、輕鬆順暢且無慣性連續感的身體運動感受、「所感即所是」的直接鏡映無分別經驗與空間感知的變異、跨越空間距離的精細化與銳利化感官覺受經驗、禪境內外時間感慢快擴增的知覺架構、非悲傷難過的自發流淚經驗、以及安定舒適的享受等。這些經驗主題的綜合就構成了可稱之為「液化身態作為者」（liquefied bodily agent）樣態。這是因為在其經驗中，經驗者可以在一種無分別判斷作動下對外境事物有所經驗，甚至是精細的經驗，同時物我界線泯滅，感受到身體無負擔地變形、與物融合——身體顯現出一種液態化（liquefaction）的性質。此一液態化經驗給予經驗者不受限的覺知延展。如此之身境界限消解與形體液化可說是「無我彼岸的進入」寫照。

「懸浮之導引判斷意識」與「液化身態作為者」等兩種作為者樣態可能交互或同時成為禪修者的經驗狀態，從而呈現出一種「雙重作為者（double agency）的存在樣態」的禪境狀態經驗者整體性存在特徵。如圖六所示。

我們可以看到，禪修的「離言」是引導判斷意識懸浮的先導操作，因此顯示了語意意念意識作用的擱置是禪修經驗中之變異狀態的起始。若以佛教語言來理解，「心識之攀緣執取作用」相符於語意意念在運作分別判斷並作動於身體的日常狀態，其向外是在世間追求，向內是對已身之支配性的肯定或否定評斷。禪修中所顯示的從「向外攀緣的覺」轉化到「向內靜觀的覺」，就是停止語意作動判斷而僅留存反身的意識覺察。



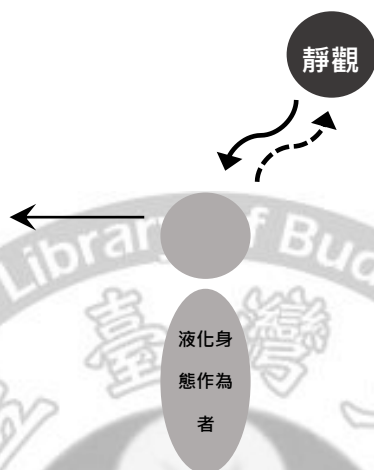
圖六 雙重作為者的存在樣態²⁰

綜合來說，默照禪之「默」的工夫限制了語意意念的作動，將其「判斷分別」特性拘束於其自身，不覆蓋到身體歷程上，也就是停止其對身體的作動，從而讓身體感受自由展開。受拘束的語意意念作用在經驗上形成了懸浮的意識者，若其朝向自身並且進一步地停止了「判斷分別」作用，則留存的就僅為反身靜觀者。當禪修者的體感意識演化出液化身態作為者，形成「靜觀者——液化身態作為者」狀態時，就相應於默照禪中「照」的經驗：「『昭昭現前』是在忘言之後，所得的明朗與清晰。」²¹ 如圖七所示。²²

²⁰ 轉引自李維倫、釋常持，〈禪修過程中的經驗變異狀態：一個現象學的探究〉，頁 101。

²¹ 釋聖嚴，《禪與悟》，臺北：法鼓文化，2016 年，頁 24。

²² 轉引自李維倫、釋常持，〈禪修過程中的經驗變異狀態：一個現象學的探究〉，頁 102。



圖七 「反身靜觀者——液化身態作為者」態

我們可以看到，前一小節「『觀實有』轉『觀作用』之體驗過程的識及」作用相應於「懸浮之引導判斷意識者」或「反身靜觀者」的作用樣態。這顯示，「觀實有」到「觀作用」的轉變在禪修中是以「離言」及其所跟隨發生的經驗來完成，而「體驗過程的識及」呈現為特殊之意識懸浮狀態下的觀照作用。另一方面，「無我彼岸的進入」相應的是「液化身態作為者」的經驗，其中身境交融，物我泯滅。也就是說，「脫離的迴觀」下的自身消解自我消融在經驗上是相應於身體界限感變化的時間空間樣態改變。上一小節曾提出關於「脫離的迴觀」之「觀者」與此「觀」之脫離體驗的問題，而從禪修經驗描述中似乎有了答案：在此「觀者」呈現為與「身」分離的語意意識者，而在一方面保持觀照意識的同時，也有著現實消解自我消融的解離身體感。

雖然此一研究難以主張經驗者的報告即是「觀自在」的經驗，但其內涵足以提供窺見佛教從「觀實有」轉向「觀作用」之「度一切苦厄」的實踐行動經驗結構。

（三）禪修經驗中的覺他互動

修行者的覺他行動也出現在筆者的禪修經驗研究結果中。不過，這卻是由受引導者的經驗所呈現出來。當禪修者經驗到種種變異經驗構成的禪境狀態，即置身非日常的陌生地帶。如以圖五的結構來說，「實有」地帶是熟悉的，「緣起」地帶是陌生的，這兩者給予經驗者的是矛盾的雙重感受。矛盾與陌生是從「觀實有」到「觀作用」的過程經驗。相應於此，「師父」在禪修者的經驗中顯現為修行道路的先行者，猶如嚮導一般，是其遭遇變異經驗時的參照樞紐。

對禪修者來說，「師父」所提供的參照引導在於兩方面：一是在修行過程中自身所遇到的種種陌生與疑惑，二是當禪修者於過程中產生改變而遭受他人，尤其是家人的訝異或憂心時。在第一種情況，禪修者接受到「師父」以教門知識回覆其疑惑，並給予相應的指導或提醒。禪修者由此感到「師父」對其變異經驗的理解與掌握，從而獲得澄清與安頓。而在第二種情況，禪修者經驗到自己在他人眼中的異常，卻從「師父」處得到合宜如是的注視，同時給予合於其世俗處境的建議，化解其為難。對禪修者來說，「師父」成為能夠親近其經驗的依靠者，是禪修過程的觀照接引者——於此呈現的可說是「師父」的覺他行動。

相應於經驗到禪境經驗的顯化，以及非親緣關係的「師父」成為能熟悉掌握其變異經驗而親近依靠的對象，禪修者卻與親緣的家人與友朋之間出現情感親近性的變化——也就是說，在禪修歷程中，禪境狀態經驗者在人際關係感受上有著「修行同道者」與「親緣家人」之關係的親疏遠近轉換現象，對於一般人群的生活行動也出現有距離的感受。

以此來看佛教的覺他行動，那會是在經驗者脫離了實有狀態從而升起矛盾與陌生感時，覺他者以引路人的形態所提供的穩定與安心的參

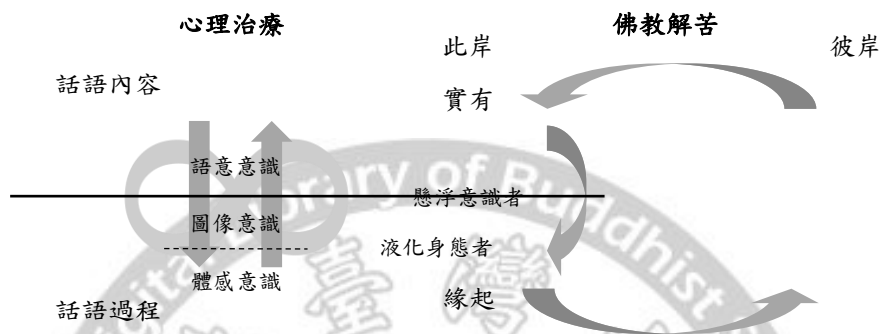
照。這是說，覺他行動是一種同路人之間的先行者對後來者的引領，而這所同之路即是「觀自在」之道。

五、佛教心理治療的可能路徑

本文一開始就設定，以現象學還原的實踐經驗取向來作為溝通心理治療與佛教「度一切苦厄」的步驟。在完成兩者經驗結構的描述後，現在我們可以來看看兩者之間的異同、互補，以及佛教心理治療的內涵與可能樣態。

（一）心理治療與佛教「度一切苦厄」在實踐經驗結構上的異同

從圖三與圖五來看，心理治療與佛教的解除痛苦方法都蘊含著相似的雙重結構與行動：以話語內容與世界實有為經驗對象地帶，以及以話語作用與關係形式為經驗對象的地帶。以此雙重結構為基礎，進一步把圖三、圖四、圖五以及圖六整合起來，我們可以得到圖八，心理治療與佛教解苦的行動實踐經驗結構對比。從圖八我們就可以看到，從語話內容實有地帶進入話語作用緣起地帶的移置是兩者共同的解苦療癒實踐。這樣的移置在心理治療是以關注治療現場的體感與圖像經驗來進行，在佛教禪修則是以意念止息的方式來進行。兩者都出現「離言」的經驗現象。垂直面向的雙重結構以及向下的界域移置，是心理治療與佛教解苦修行的第一項相同之處。



圖八 心理治療與佛教解苦的行動實踐經驗結構對比

以「離言」來脫離俗世中話語內容的實有觀或實在論，則是兩者的第二項相同處。心理治療雖未言明生活中的種種阻礙與痛苦是關係假有，但在移轉關注點到作用過程，不論其以心理機制或話語言說為理論，都顯示其對於一般大眾以為之實在採取作用建構的觀點，因此得以透過調動話語經驗過程來改變求助者的對實在的印象內容。

心理治療與佛教的解苦之道的相異處，從圖八來看至少有兩點不同。首先，心理治療並不追求離世的空性，而是由實入空，再由空生實，從而轉化求助者的經驗。也就是說，心理治療依循的是「體感→圖像→語意」的生成作用過程，從僵化壓制性的「言說」到「未說」，再求取從「未說」到「言說」的相應，讓求助者獲得其感受得以被接納的實在界域。心理治療因此只有垂直面向的雙重結構，其目標在於此岸實有世界的重新佈置，讓求助者獲得相應其經驗過程的生活。

相反地，佛教解除痛苦的由實入空，不論是否達成，其終極目標是無我的彼岸而非重回實有的此岸。即便得觀自在者再臨實有此岸，仍是以安住空性的姿態度化眾生，引導朝向全然解脫的無我彼岸。佛教的實

踐行動因此涉及了垂直面向與水平面向兩種雙重結構。雖然以究竟的角度來看，佛教「度一切苦厄」的修行是完整性的實踐，但就俗世眾生的角度來看，與此岸實有對反的彼岸無我就顯得虛無飄渺而不切實際。與之相反，心理治療雖只進行局部的痛苦解除任務，但卻符合此岸眾生對安適生活的期待。

其次，在覺人度人的作為上，依循佛教方法的自覺者是引導持實我者進入修行的道路，以同路上的先行者位置來給予後來者引導。因此，不論是自覺自度或是覺人度人，都是釜底抽薪地朝向照見五蘊皆空的修行之路。也就是說，受覺者是接受引領而踏上與覺他者相同之路。相對地，心理治療師面對他人的痛苦，是以自身的感受與圖像管道去與求助者的痛苦同在，是去同求助者之路，為其所用，從而參與轉化其痛苦生成的條件與歷程。因此，心理治療講究對不同求助者與痛苦型態的分析理解，並且形成種種不同的治療策略與理解。而佛教致力於宣說緣起性空真理，引導大眾進入修行終極解脫之道的練習。

（二）心理治療與佛教之道得以相互補充之處

上述的異同比較已經給出了一個發展佛教心理治療的基礎。本小節將以討論心理治療與佛教之道的互相補充作為進一步的鋪墊，再接續提出發展佛教心理治療的建議。

首先，從佛教可以提供給心理治療的補充來看，「觀自在」的鍛煉對心理治療師來說是一個重要的指引。本文在討論圖四的「經驗共構體」時就指出，治療師同求助者之路，以想像與感受接近求助者痛苦是心理治療的一大挑戰。榮格（Carl G. Jung, 1875-1961）就認為這等於是治療師要進入與求助者作亂之潛意識的「化合」過程，因此其自身的心靈將受到不可小覷的影響。²³ 除此之外，作為溝通意識與潛意識之中介的治

²³ Carl G. Jung, *Practice of Psychotherapy* (Princeton: Princeton University Press, 1985).

療師更會面臨到源於自身的反移情拉力以及來自求助者移情的投射性認同陷阱，因此心理治療的移情工作具有心理上的危險。²⁴

在這樣的理解下，能夠修習觀自在方法就顯得重要。觀自在者是見繫縛而不受繫縛，是沒有投身涉入的迴觀自身，是一種「解除繫縛」的觀。在禪修經驗的樣態中，這是與身分離不受影響也不對其作動的懸浮意識者樣態。若心理治療師能夠進入如此樣態，就可於感同身受時仍舊自在。如此就不用逃避與求助者的痛苦聯結，也不用以理論作為阻擋。

其次，從心理治療的實踐結構來提供給佛教覺他行動的補充來看，雖然心理治療沒有終極離苦的目標與作法，但卻注重俗世此岸的安身立命。對修佛的自覺覺他者而言，注重眾生在此岸的安身立命雖非究竟，但可作為「度一切苦厄」的中途目標。進一步來看，注重此岸的安身立命並非就此認同實有繫縛；心理治療同樣持有對種種不同苦痛之關係假有的洞悉。如此一來，修佛的自覺覺他者首先要做的是同受苦眾生之路而非總是一躍進入空性之道。心理治療之雙重結構間的垂直穿梭其實類同，因此就可作為「觀自在」修行的試煉練習。

（三）佛教心理治療的可能形式

至此，我們可以開始勾勒佛教心理治療的可能形式。佛教心理治療可以視之為以佛教教義與教法訓練為基礎，但採用心理治療的實踐行動架構所展開的助人工作。因此，其踐行者會是佛教修行者也是心理治療師，於此暫以「修佛者治療師」稱以心理治療為主的踐行者。另一方面，若心理治療師也是佛教修行者並以佛教修行為主要目標，那麼可以我們以「治療師修佛者」稱之，以適度區別。在這樣的觀點下，修佛者治療師，不論其在此岸或在彼岸，會先擱置「無我彼岸」的終極目標。此

²⁴ Carl G. Jung, *The Structure and Dynamics of the Psyche* (Princeton: Princeton University Press, 1975).

為佛教心理治療第一項原則。

第二項原則是關於方法理論宣說與方法實踐經驗的分別。面對他人之苦時，不論是修佛者治療師或是治療師修佛者都會避免讓緣起性空的教義僅成為話語內容的宣說，而是著重在從實有對象轉移到緣起作用的觀照實踐，以接近受苦者「未說」之感受處。依賴言語宣說緣起性空之理如同「勸說」，難以引導受苦者以體驗的過程識及關係假有，反而易淪為口舌之辯。

第三項原則是「觀自在」修行來與求助者感受身受，同其苦痛之路。修佛者治療師因此視大眾身陷此岸實有繫縛為合理必然，從而接近並細究其痛苦的緣起。在這過程中，修佛者治療師不畏感受他人之苦，因其能夠照見緣起性空，同時也處於自在之道。

第四項原則是以此岸的安身立命為佛教心理治療的目標與「度一切苦厄」的中途目標。前述第一項原則表明「無我彼岸」的佛教修行終極目標在心理治療工作是必須先行擱置，那麼佛教心理治療的指引就在於此岸實有世界的重新佈置，讓求助者得以安身立命。不過，佛教修行終極目標的擱置並非取消；心理治療的過程本身也是體驗實有非實，空性非空的過程。修佛者治療師本身正是以「觀自在」方法的體驗修行作為心理治療工作的支持，因此得以整合兩者的目標，作為「度一切苦厄」的順序指引。

第五項原則，修佛者治療師也是治療師修佛者，端視其在覺人度人時所護持的目標為何。本文已經展示，心理治療與佛教覺他實踐有相同的結構但不同的目標。這會讓佛教心理治療的踐行者是修佛者治療師也是治療師修佛者。行動時何者為主則視目標而定：修佛者治療師以此岸之安身立命為治療的目標，治療師修佛者朝向無我彼岸為覺有情的目標。



圖九 佛教行動實踐與佛教心理治療結構關係

我們可以用圖八之濃縮整合所得的圖九來表示佛教行動實踐與佛教心理治療結構關係。圖中左側的循環小圓是佛教心理治療的主要踐行範圍，而它鑲嵌在中間循環大圓所代表的、以朝向完全解脫終極目標的佛教行動實踐之中。佛教心理治療的踐行者於心理治療範圍內是修佛者治療師，在其外就是治療師修佛者，兩者行動的核心結構相近但目標不同。圖九因此顯示了佛教心理治療的完整結構。其中也表明，佛教心理治療的發展有賴修佛者治療師與治療師修佛者兩種身份之踐行者的行動拓展。

六、結語

本文以心理治理與佛教在行動實踐經驗上的現象學還原，獲得兩者相互比較溝通的經驗結構，展示了其異同與可互補之處，進而提出了佛教心理治療的可能形式與內涵。雖然筆者對佛教的理解有限，但這一步

至少提出了可討論的方案。未來藉由各方的批評回饋以及認同者的投入實踐，就可逐漸修正發展出具有特色與效能的佛教心理治療。

以本文探究所得的佛教心理治療結構來看，正念減壓運動的預設就顯現為以實有此岸為理所當然的福祉追求。這也說明正念減壓運動的大眾接受度。就利益眾生而言，這樣的路線操作有其價值，也讓佛教修行更為流傳。不過就心理療癒與佛教的溝通互補來說，功利主義與達爾文主義的自然實有解釋難以接合到「觀自在」的緣起性空與無我彼岸目標。

本文將心理治療的實踐結構理解為從「未說」到「言說」的話語過程，以雙重性呈現心理治療與佛教的行動置身結構，從而發覺兩者契合與相異之處。如此所提出的佛教心理治療可能形式，建立了兩者相互溝通互為資源的運作管道。

最後，因為本文的目的所限，對於本文論述所涉及的現象學方法論、禪境經驗結構以及相關的佛教語彙如實有、實在與假有等，無法進行完整討論與呈現，此為本文的限制。有興趣的讀者可自行參閱筆者相關論文，²⁵ 筆者也將繼續針對所涉及的議題進行探究。

²⁵ 參見李維倫、賴憶嫻，〈現象學方法論：存在行動的投入〉，《中華輔導與諮商學報》25，2009年，頁275-321；李維倫、釋常持，〈禪修過程中的經驗變異狀態：一個現象學的探究〉，頁121-173；Lee Wei-lun, "Bracketing into Face-to-Face Encounters: The Conjunction of the Epistemological and Existential Dimensions of Phenomenological Methodology," in *Border-Crossing: Phenomenology, Interculturality and Interdisciplinarity*, eds. G. Y. Lau and C. C. Yu (Würzburg: Kvnigshausen & Neumann, 2014), pp. 115-129.

引用書目

（一）佛教典籍與古籍

《般若波羅蜜多心經》，CBETA, T08, no. 251。

《般若波羅蜜多心經講記》，CBETA, Y01, no. 1。

（二）現代專書、論文

李維倫、賴憶嫻，2009，〈現象學方法論：存在行動的投入〉，《中華輔導與諮商學報》25，頁 275-321。

李維倫，2022，《存在催眠治療》，臺北：心靈工坊。

李維倫、釋常持，2023，〈禪修過程中的經驗變異狀態：一個現象學的探究〉，《本土心理學研究》56，頁 121-173。

釋聖嚴，2004，《聖嚴法師教默照禪》，臺北：法鼓文化。

釋聖嚴，2016，《禪與悟》，臺北：法鼓文化。

Gendlin, E. T. 1997. *Experiencing and the Creation of Meaning: A Philosophical and Psychological Approach to the Subjective*. Evanston, IL.: Northwestern University Press.

Husserl, E. 1891. *Philosophie der Arithmetik: Psychologische und Logische Untersuchungen. Erster Band*. Haale-Saale: C. E. M. Pfeffer.

Jung, C. G. 1975. *The Structure and Dynamics of the Psyche*. Princeton: Princeton University Press.

Jung, C. G. 1985. *Practice of Psychotherapy*. Princeton: Princeton University Press.

Kabat-Zinn, J. 1982. "An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results." *General Hospital Psychiatry* 4, 1: 33-47.

Lee, W. L. 2009. "Psychotherapy as a Locale for Ethical Care: The Reaching into Situated Negativity." *Schutzian Research: A Yearbook of Worldly Phenomenology and Qualitative Social Science* 1: 67-90.

Lee, W. L. 2014. "Bracketing into Face-to-Face Encounters: The Conjunction of the Epistemological and Existential Dimensions of Phenomenological Methodology." In *Border-Crossing: Phenomenology, Interculturality and Interdisciplinarity*. Eds. G. Y. Lau and C. C. Yu. Włzsburg: Kvnigshausen & Neumann .

Rogers, C. R. 1957. "The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change." *Journal of Consulting Psychology* 21, 2: 95-103.

（三）網路資源

「The Untold Story of America's Mindfulness Movement: Then, Now & the Future 美國正念運動不為人知的故事：過去、現在與未來」講座，<https://vimeo.com/236966071>，2024/4/16。



