・專題論述／佛教哲學諮商

專題論述 佛教哲學諮商

淺談佛教哲學諮商

■ 尤淑如

一、佛教哲學諮商一詞的緣起

台灣自2003年起在輔仁大學發展「哲學諮商」（philosophical counseling），強調哲學實踐，並將焦點放在幫助民眾解決生活中難題以及過理想生活。如同自1980年起在歐洲開始提倡哲學諮商時所揭示的意義：哲學不再只是學院內知識，而是走出象牙塔，重新回到人群之中，恢復蘇格拉底在街頭巷尾與民眾談哲學的精神，讓哲學成為民眾能夠學習與運用的人生智慧。在輔大把哲學諮商引進台灣之後，也逐漸有學者開始使用「佛教哲學諮商」一詞，包括開授課程，撰寫研究論文等。然而，什麼是「佛教哲學諮商」？「佛教哲學諮商和佛教心理諮商」有何不同？佛教哲學諮商屬於佛教心理諮商的一門學派嗎？「佛教心理諮商」又是什麼？這些問題關乎「佛教哲學諮商」的定位。

不斷有人認為哲學諮商是心理諮商的一個學派，甚至也有人質疑哲學諮商存在的必要性，認為有心理諮商就已經足夠。心理諮商以心理學的理論為基礎，心理學自十九世紀發展到現在，是一門以系統方法研究人類實際心理、行為與心智的學問，它關注「行為與心理現象的因果關係」、「解釋人類行動與心理現象的意義」以及「發展人們改變社會結構的能力」等。不同於心理諮商對人類行為與心理現象的關注，哲學諮商以哲學為理論基礎、運用哲學思考檢視自我、檢視生活與世界的關係。哲學起源於對經驗生活、對生命存在的好奇，因好奇而展開一連串抽象的思考活動。哲學諮商作為一種有別於心理諮商的另類助人途徑，它的目的是透過智性的陶養，將這股好奇心轉為對生活、生命的哲學探討。特別是自1990年以來，哲學諮商的焦點逐漸放在身心健康(well-being)領域方面，因此有許多人誤以為哲學諮商是心理諮商的一支，但事實上，哲學諮商無論是在諮商對象(人觀)、諮商焦點(世界觀)或困境成因分析等各方面都和心理諮商不同，並且也沒有所謂的「病理觀」。因此，哲學諮商和心理諮商是完全不同的兩種領域。

二、佛教心理諮商與佛教哲學諮商

如果依據上述觀點來加以推論，佛教哲學諮商也不同於佛教心理諮商。過去台灣在尚未有佛教哲學諮商之前，早已流行許久佛教心理諮商。許多臨床心理師或學者從心理學立場將佛教教義詮釋為佛教心理學，應用佛教心理學以及修行法門於臨床實務中，發展出各種佛教心理諮商或佛教心理治療的技術，例如：游乾桂就提議佛教心理治療不妨可以發展「禪坐療法」、「拜懺療法」、「直觀療法」。當代西方心理學者整合心理學與佛學，例如John Welwood發展「朝向覺醒的心理學」*(Toward a Psychology of Awakening, 2000*)、Jack Kornfield就發展「佛法的心理健康學」(*The Wise Heart: A Guide to the Universal Teachings of Buddhist Psychology, 2010*)。這些以佛教心理學為基礎的佛教心理諮商並不是佛教原初的意義和主張，而是當代融合西方知識的創新產物。傳統佛教的立意是教人出世、解脫、得涅槃。雖然漢傳佛教重視菩薩道，但是菩薩道的修行終究還是要度化眾生：識苦、離苦、得解脫。慈善濟世乃接引法門，「慈悲」之後仍要「喜捨」。不過，「出世」並不等於「遁世」。出世的菩薩道對眾生的無明更加地同理與感同身受，更發願在利他中完成自己；從悲起智，從「凡夫菩薩」到「賢聖菩薩」進而到「佛菩薩」的境界。就如同《增壹阿含經》所說：「諸佛皆出人間，終不在天上成佛也。」由此可知，「人間佛教」的目的仍然是要成佛。不過，上述所發展的佛教心理學以及佛教心理諮商的目的並非以成佛為目的，佛教心理學並不是建立在佛教的要義上，而是用西方心理學架構詮釋佛學所發展出來的成果。然而，值得我們深思的是，把佛教教義或佛學詮釋為某種心理學是否恰當？

佛教心理諮商在心理衛生的保健與治療上，有顯著的效用和成果，這是不容否定的事實。因此，佛教心理諮商不但無須反對，甚至應該大加提倡與推廣。但是，「在心理諮商應用佛法與佛學」跟「把佛法等同於心理學或把佛法詮釋為某種心理學」這是兩回事。舉例來說，心理學關注「行為與心理現象的因果關係」、「解釋人類行動與心理現象的意義」以及「發展人們改變社會結構的能力」等；而原始佛教的基本要義無論是三法印、四聖諦、八正道…等，則是在說明世界萬物的緣生緣滅，以及無常、無明與無自性的人間實相；並且也指出煩惱起於無明，佛法的目的是在引導眾生脫離苦海、解脫無明煩惱。若將佛學解讀成心理學，那麼無明煩惱就會被視為某種心理現象，然而無明僅是一種人的心理現象嗎？佛學的內涵與本質適合被理解為探討人的行為、心理現象以及社會結構嗎？這些都有待相關學者更進一步的論證。

有鑑於此，無論是為了還原佛教自利利他的本意，或者是為了弘揚與落實「人間佛教」的理念，用「佛教哲學諮商」或「佛學諮商」這樣的名稱可能比「佛教心理諮商」或「佛教心理治療」更為貼切；因為，它所應用的範圍甚至比佛教心理諮商更為寬廣。佛教的法益豈是僅有心理層面而已，還包括日常生活、專業生活與靈性生活的指引；透過修持佛法，使心靈透過覺照而覺醒，進而得到清心自在的靈性境界。

三、佛教靈性療癒與佛教哲學諮商

無論是佛教心理諮商或佛教哲學諮商，其諮商對象與性質都必然涉及到人的靈性。故而，將佛教哲學諮商視為某種具「靈性諮商」或「教牧諮商」(Pastoral Counseling)性質的諮商模式說不定會更為貼切。然而，該如何定位與發展具有佛教特色的諮商模式？這部份或許可以從基督宗教的「教牧諮商」或「靈性輔導」(Spiritual Direction)那兒得到一些啟發。基督宗教的教牧諮商和心理諮商的發展歷史幾乎是同時並進的，並且受到心理諮商許多影響。因此教牧諮商在發展的同時也不斷地在探討，如何區辨與釐清其與心理諮商之間的關係，從中探索自身的定位和屬性。因而，瞭解基督教如何在與心理諮商若即若離的關係中，發展自身的諮商模式，或許可以為佛教哲學諮商的發展提供有利的線索。簡言之，教牧諮商是藉由心理學的理論和諮商技巧來訓練門徒，牧養基督徒，並且也希望能夠以此傳福音，吸引更多人慕道。教牧諮商的核心理論乃是聖經與神學思想，心理學僅是輔助。相較於教牧諮商，靈性輔導更少使用到心理學，多半是運用諮商技巧的輔助，目的是陪伴與協助教友的靈修，幫助基督徒與天主、耶穌基督建立親密關係。因此，靈性輔導又稱為靈修輔導，目的是增進信徒的靈修。

綜合上述，基督宗教將諮商理論與技巧應用在其宗教的兩種層面上，一是訓練與培養神職人員和信徒的靈修；一是關懷信徒、協助信徒過信仰生活。這兩層面皆可為佛教哲學諮商的借鏡。目前大量被談論的佛教心理諮商多半是將佛教(輔)應用在心理諮商(主)中；但佛教哲學諮商則主張學習諮商技巧是為了推廣佛法，要讓諮商理論與技巧(輔)成為佛教(主)度化世人的工具。因此，諮商僅是輔助，重點還是佛法的修行與成佛。為達此目的，佛教哲學諮商必需用佛學來闡述諮商對象、諮商歷程、諮商目的和療癒效果；並且，佛教哲學諮商的目的應用於培養與訓練僧侶的止觀禪修與慈悲心的發用，以及關懷信徒如何落實佛化生活。其中，與諮商範疇最為相應的佛學，或者說，最適合被建構為佛教哲學諮商基本內涵者，當屬「緣起性空」、「三法印」、「四聖諦」…等思想。

四、佛教哲學諮商的基本內涵

(一)「緣起性空」的世界觀：世界是由相互依存的關係所構成

不同於心理諮商從個別自我(ego)來理解我與世界的關係，佛教哲學諮商是從世界萬物的生成演變來理解眾生。原始佛教將眾生生死流轉的過程分為十二環節，稱為十二緣起：「所謂無明緣行、行緣識、識緣名色、名色緣六入、六入緣更樂(觸)、更樂緣痛(受)、痛緣愛、愛緣受(取)，受緣有，有緣生、生緣老死。」(《增一阿含》卷四六-五經)。人生由這十二因果相聯的環節所構成，無明、行、愛、取、有等屬於緣因，緣因會招致痛苦和煩惱等苦果。並且，不僅人生是一個緣起因果相續的過程，世界萬物也都依緣而起，一切現象乃各種條件的聚合、由相互依存的關係所構成。緣起的基本原則為「云何緣起法，謂此有故彼有，此起故彼起。」(《雜阿含經》卷一二-二九八經)「因此有彼，無此無彼；此生彼生，此滅彼滅。」(《中阿含經》卷四七-《多界經》) 正因為世界相互依存、流轉變動(諸行無常)，故而，從緣起的世界觀所看到的世界與人生的樣貌即是：世界是無常的、暫存的、無自性的存在。

佛教哲學諮商的人觀受到緣起性空的世界觀所影響，因而主張：在世界中的「我」無法由自力而存在，「我」是透過原因、組成部分及思想等其他外力條件的力量所建立起來的，換言之，「我」也是一個相依相存的存在，是空無自性的，沒有固定不變的實體我(諸法無我)。

(二) 痛苦煩惱的構成與解脫安樂之道：「四聖諦」

原始佛教以「四聖諦」來說明痛苦煩惱的構成與解脫安樂之道。《雜阿含經》卷一五-三八二經中所闡述的「四諦」，是整個原始佛教佛學義理的總綱。四諦的內容指出，世俗界充滿痛苦(苦諦)，這些痛苦可以歸納成為八類：「生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎會苦、愛別離苦、求不得苦、五陰炙盛苦」(《增一阿含》卷一七-〈四諦品〉)。苦是身心得不到滿足的狀態或現象，包含非建設性的負面情緒。負面情緒來自無明，依賴無明而存在。眾生由於自身的無明與渴愛的欲求、盲目的執取…等等，造成自身無窮無盡的痛苦(集諦)。瞭解苦產生的根由之後，接著便說明另一端(無苦、消苦)的樣貌為何，這是「滅諦」所要闡明的。「滅諦」也稱為「苦盡諦」，目的是闡述滅盡貪欲、斷絕渴愛的宗旨：「欲愛永盡無餘，不復更造，是謂苦盡諦」(《增一阿含》卷一七)要實現苦滅或苦盡，需要方法。「道諦」就是指這些方法，其中最重要的是「八正道」。因此，「四聖諦」可視為佛教哲學諮商的運作模式：「苦諦」說明個案(眾生)困境的分類與歸類(類似診斷)；「集諦」在做個案困境的成因分析，探究苦的無明從何而來；「道諦」提供個案對治困境、消苦、離苦的方法；「滅諦」說明個案療癒後離苦安樂的樣貌。

五、「諮商門」中好修行

「諮商」這項助人專業本身具有工具性的意涵。運用「諮商」，能促發落實慈悲心的智慧，提升慈悲心發用的品質。所謂「身在『諮商門』中好修行」，助人者可在諮商中修「無我」、發「慈悲心」與成就無上智慧。學佛的助人者不妨將「諮商活動」視為一個可供「悲智雙修」、「行菩薩道」的好道場。

佛教哲學諮商作為佛教度化眾生的新法門，它的「新意」並不在於用西方知識體系來重新建構或重新詮釋既有的佛學或佛法，而是在於與眾生的相交方式與談話技能的更新。根據「諮商」的定義，乃是受過專業訓練的人，運用心理學及其相關學科的理論、方法與技巧，在專業化的歷程中，協助當事人解決問題、宣洩情緒、改變行為與認知，以促進其身心發展與生活適應。從諮商的定義可知，早期諮商奠基於心理學，但並不僅限於心理學，還包括其他相關學科的理論。佛學中《成唯識論》的「識變哲學」乃佛學正宗的心理學理論，《成唯識論》主張阿賴耶識是包攝一切現象的種子，也是一切諸法的根源；因此，成佛的途徑便是一套轉「識」成「智」的歷程。有鑑於此，佛教哲學諮商運作的原理，即是如何透過諮商方法來協助眾生轉「識」成「智」，因此，不妨把佛教哲學諮商視為成佛之道的輔助法門。

本文作者尤淑如老師，係輔仁大學哲學研究所博士，目前任職輔仁大學天主教學術研究院博士後研究員及輔仁大學哲學系兼任助理教授。學術專長為哲學諮商、佛教哲學諮商、德行倫理學及助人專業倫理等。

國內郵資已付 台北郵局許可證 台灣字3019號
雜誌
中華郵政台北誌第678號軌照登記為雜誌
贈閱
【無法投遞請惠予退回】

靈山現代佛教月刊雜誌社
LINGSHAN MODERN BUDDHISM MONTH
中華民國七十年六月一日創刊
創辦人兼導師：釋淨行
發行人：釋行新（郭陳叡）
編輯：靈山現代佛教編輯委員會
發行所：靈山現代佛教月刊雜誌社
社址：台北市忠孝西路一段21號7樓
7F., No.21 Sec. 1, Zhong xiao W. Rd., Zhongzheng Dist., Taipei City 100, Taiwan(R.O.C.)
電話：02-23613015~6 傳真：02-23141049
郵政劃撥帳號：19726167號 帳戶：靈山禪林寺

・四念處專欄／
佛法身心立場之反思
・近期活動／
靈山講堂近期活動通啟（民國100年2.3.4月份）
「生死關懷」系列活動通啟（民國100年 2.3月份）
靈山講堂定期活動表

靈山 現代佛教
第 321 期 2011年2月出版

四念處專欄

佛法身心立場之反思

■ 林建德

在心靈哲學派別中，有所謂的身心二元論（mind-body dualism），而且一直是哲學史中的重要主張，其或以靈肉、形神等之詞彙來出現。而身、心二分在一般人認知中也視為是理所當然的，在佛教裡也接受此區分，如佛典中說「身苦患，心不苦患」一語，即是以身、心對舉來作表達。包括在佛典中，也常以名(nāma)和色(rūpa)之詞語，代表一個有情的整體，而接近於身心之二分。

然而，佛教以身心二分來表達觀點，是否意味著佛教是身心二元論的主張者？特別是，佛教是否主張在身體之外有一超越的心靈（乃至靈魂）存在？如果不是，其對身心問題的看法又是如何？

事實上，除身、心二分外，佛教也以色、受、想、行、識之「五蘊」表達有情的狀態；若初步的說，其中「色」屬身，而「受、想、行、識」屬心。此外，佛教常說的眼、耳、鼻、舌、身、意之「六根」或「六入」，也可以說另一種形式的身心分法，其中「眼、耳、鼻、舌、身」屬身，而「意」屬心。而在《阿含經》中，亦以識、名色如束蘆之相依相待說明身心之整體。

可知，身心的二分並不是絕對的，而主要是概念指稱的權巧施設，乃是暫時性的言說方便；其間的義理即牽涉到「假名」、「俗諦」等理論。而且，如果以西方靈、肉二分來理解佛教的身心觀，認定肉體外有獨存的靈魂存在，走向實體主義的說法，此觀點更是初期佛教所不能接受的。此外，若認為除身體和大腦之外，無所謂的心靈存在，而近於現代心理學中的行為主義的觀點，這又不是初期佛教所肯定的。換言之，佛法乃在「即蘊計我」與「離蘊計我」中，表達出「不即不離」的中道觀點。

此「不即不離」的關係，若用一幅畫所構成的顏料與它呈顯的美作比喻，或可比擬。意即，若說一幅美麗的畫，它不過是一堆顏料的排列組合而成，把「美」化約成物質性的素料而已，此近於唯物論（physicalism）的立場，乃是一般人常識上難以接受的。相反的，如果離開色料素材的構圖，而有所謂的一幅畫的「美」存在，這也是難以成立的。如此，「藉畫表美」，大致表達出佛教對於身和心的觀點，佛教即是要我們透過身心的修行，而達超凡入聖之境，從身體的道德行為以及私欲的超克，淨化與提昇心性、性靈，即所謂的「藉假修真」。

初期佛教認為，「無明」乃是對五蘊的不如實知；相對的，如實知五蘊即是佛法主張的修行，也因此身受心法的「四念住」修行，重點即在於觀照五蘊。一旦洞見五蘊身心的實相，則是解脫的聖者。而解脫的聖者之所以得自在解脫，乃在於他的心靈和精神是自由的，不受制於身體而決定他的苦樂。因此，聖者雖然有身體的病痛和走向死亡的一天，但卻是「痛而不苦」，而能「以心制身」。相對的，凡夫卻常是「以身制心」，由身體的享受的多少，來決定心理的苦樂。而往往凡夫此一習氣愈重，則靈性愈少，偏向於「動物性」，如此苦樂與幸福感取決於生理欲望的滿足程度，甚而不惜違反人倫道德，作出傷天害理之事。

總之，佛教身心二分的觀點，不代表佛教即是身心二元論，而主要是概念上的方便認知所作的區分；重點在於如何透過身心的修鍊，使心的自由度提高，不受生理、身體的欲望來制約，反而能藉這個臭皮囊從事高尚的道德行為，最後達到滅苦的境界，獲得生命圓滿的解脫。

本文作者林建德先生，係國立臺灣大學哲學博士，擅長「佛教哲學」「人間佛教思想」及「佛道比較宗教」領域，目前任教於慈濟大學宗教與文化研究所。

靈山講堂近期活動通啟(民國100年2.3.4月份)

目次	活動名稱	活動時間	活動地點	活動內容	報名時間及電話
001	民國一百年春節千佛法會	2011.2.3-2.5(四 至六)上午9：30至下午5：00	台北講堂	1.禮拜三千佛 2.恭誦洪名寶懺	1.即日起報名。2.報名電話：02-23613016 3.報名地點：台北市忠孝西路一段21號7樓
002	光明燈點燈法會	2011.2.17(四)農曆一月十五日上午9：30至12：00	台北講堂	恭誦藥師經	
003	禪坐健身班第275期	2011.3.10(四)晚上7：00開課(每週一次為期二個月)	台北講堂	佛教禪坐與氣功健身教學	
004	春祭梁皇大法會	2011.3.19-3.26(六至六)上午9：00至晚上9：00	台北講堂	禮拜慈悲梁皇寶懺	
005	民國一百年春節千佛法會	2011.2.3-2.5(四至六) 上午9：30至下午5：00	台中講堂	禮拜三千佛 洪名寶懺	1.即日起報名。2.報名電話：(04)37020689 3.報名地點：台中市進化路575號15樓之2
006	春祭梁皇大法會	2011.3.27-4.4(日至一)晚上7：00至9：30 4月4日全天圓滿		禮拜慈悲梁皇寶懺	
007	大陸朝聖參學	4.23-4.30(六至六)	台北及台中講堂聯合舉辦	參訪普陀山、洛迦山、南海觀音、天童寺天台山、國清寺、靈隱寺、西湖	1.即日起報名。2.報名電話：02-23613016 3.報名地點:台北市忠孝西路一段21號7樓

靈山講堂定期活動表

一、台北講堂

名稱	主講人	時間
梁皇寶懺法會	秋焱(行河)法師主持	週二 晚上07：00～09：00
梁皇寶懺法會	秋焱(行河)法師主持	週四 上午09：00～14：00
禪坐健身班	張文崧老師 主持	週四 晚上07：00～09：00
法華經法會	每月第二週日	週日 上午09：00～13：00
禪林出坡	每月第四週日	週日 上午09：00～

地址：台北市忠孝西路一段21號7樓（捷運 台北車站3號或7號出口）
電話：（02）2361-3015～6

二、台中講堂

名稱	主講人	時間
藥師寶懺共修	秋焱(行河)法師主持	每週 週四 晚上07：30～09：30
法華經法會	秋焱(行河)法師主持	（每月第三週。週六、日）早上8：30～下午6：00 周日下午 甘露施食

地址：台中市進化路575號15樓之2（國產大樓）
電話：（04）3702-0688～9

「生死關懷」系列活動通啟(民國100年2.3月份)

目次	活動名稱	活動時間	活動地點	活動內容	報名時間及電話
001	「百年生死安寧」讀書會	2011.2.22（二）下午2:00到5:00	張啟華文化藝術基金會「華會館」3樓(高雄市新興區中正三路1-18號)（高雄捷運橋線信義國小站4號出入口）	許禮安醫師主持；生死學十四講(閱讀書目)	07-2235828或0933-110-256執行秘書翁育慈小姐
002	「百年生死安寧」讀書會	2011.3.22（二）下午2:00到5:00	同上	許禮安醫師主持；臨終心理與陪伴研究(閱讀書目)	同上
003	屏東關愛之家「健康關懷」講座	2011.3.17（四）上午10:30到11:30	屏東關愛之家	許禮安醫師主講：生命與死亡的意義	同上
004	「學習生活力・展現生命力」講座	2011.3.2（三）下午2:00到5:00	高雄市張啟華文化藝術基金會「華會館」	許禮安醫師主講：活出精彩生命——生命教育的內涵	同上
005	「學習生活力・展現生命力」講座	2011.3.9（三）下午2:00到5:00	同上	許禮安醫師主講：生命教育與生命意義	同上
006	「學習生活力・展現生命力」講座	2011.3.16（三）下午2:00到5:00	同上	許禮安醫師主講：你最想要的是什麼？——哲學與人生	同上
007	「學習生活力・展現生命力」講座	2011.3.23（三）下午2:00到5:00	同上	許禮安醫師主講：你該如何做決定——道德思考與抉擇	同上
008	「學習生活力・展現生命力」講座	2011.3.30（三）下午2:00到5:00	同上	許禮安醫師主講：人性尊嚴——品格力	同上
009	「安寧療護/臨終關懷照顧服務」課程研習	2011.3.1（二）起每月一次每次二小時(下午2:00到4:00)共12小時	雲林榮譽國民之家中正堂（雲林縣斗六市榮譽路160號）	許禮安醫師主講：生死教育與繪本(第一場)	同上
010	「安寧療護志工培訓入門班」課程研習	2011.3.5-6（六・日）09:00-16:00	高雄市張啟華文化藝術基金會「華會館」	許禮安醫師主講	同上
011	「生死學&生命關懷」課程	2011.3.12（六）下午2:10 到 4:40	左營般若寺(高雄市左營區文府路532號)	許禮安醫師主講:他不是故意忘記的——失智症	報名電話：07-3461908
012	「生死學&生命關懷」課程	2011.3.27（日）上午9:00到12:00	台中大雲寺(台中市南屯區文心南二路130號)	許禮安醫師主講：安寧療護與緩和醫療簡介	報名電話：04-24732233
013	「生死學&生命關懷」課程	2011.3.27（日）下午2:10 到 4:30	彰化古嚴寺(彰化縣大城鄉中平路304巷25號)	許禮安醫師主講：安寧療護與緩和醫療簡介	報名電話：04-8941937

世界靈山佛教教會暨世界靈山東方大學 2010年歲末募款餐會活動報導

■ 編輯部法國巴黎採訪報導

2010年12月12日，世界靈山佛教教會及世界靈山東方大學，假其所在地點法國巴黎近郊的薇翠舒仙，舉辦了一年一度的歲末募款餐會。活動從上午十點展開，一直持續到下午的五點左右結束，由於節目相當精采，吸引了不少當地佛教信眾參與盛會。

據這次活動的主辦單位表示，本次活動除了藉舉辦這樣大型的活動聯絡信眾彼此的感情外，其主要目的，是為了籌募世界靈山東方大學的教育基金以及靈山法國禪林紀念玄微上人舍利塔的建設基金。本次參與的信眾，有越南人、華人及法國人等，估計參加的總人數超過五百人次。

節目首先登場的，是由世界靈山佛教教會僧統兼世界靈山東方大學創辦人淨行上人所率領的僧團，為護法信眾及世界和平舉辦的祈福誦經法會；法會儀式在簡單隆重的氣氛中進行，歷時約一個鐘頭，大眾皆法喜充滿。隨後在大門入口兩側進行「素食餐盒」及「佛教文物」的義賣活動，現場擠滿了購買的人潮。不久，接近中午用餐時刻，參加餐會的人員陸續入席，樓上樓下幾乎全部滿座。本次餐會首次採用歐式自助餐，菜色豐富，每一道菜，都是法師和志工朋友們通力合作，精心製作出來的美味佳餚，頗獲大眾好評。

下午兩點鐘，午餐結束，精彩的文藝表演節目接著上場，而在三樓的另一處，同時也有一場「禪茶」的節目在進行，真是熱鬧無比。本次文藝表演節目主題是「故鄉」，主辦單位表示，希望能藉由表演各種代表越南新舊文化的節目，呈現出越南豐富多元的人文特色；表演活動，由靈山表演文藝班擔綱演出，表演的內容包括：越語歌曲、法語歌曲、越南舞蹈、越南服裝表演、越南歌劇、法語喜劇、中國武術表演及各種樂器演奏等。

兩位男女節目主持人在簡單的開場之後，即邀請智銓法師上臺，他代表宣達世界靈山佛教教會僧統兼世界靈山東方大學創辦人淨行上人的致詞時說：感謝各位慷慨捐輸贊助世界靈山東方大學以及世界靈山佛教教會的教育及建設基金。我們創辦東方大學的目的殊為難得，因本大學不僅有一般大學的教育功能，它還兼負培植具宗教情操的有志之士，使成為一位優秀的種子師資，將佛法傳播到世界各地的神聖使命；大學招生的對象，出家或在家人均可，學生畢業了以後，可以像一般人一樣結婚生子，進入社會，一樣為宣揚佛法而努力。基於這樣的目標與理想，大學的校徽設計是以一朵蓮花六個花瓣，表徵發揚大乘菩薩道布施等六度為核心的辦學精神及目標。我們同時也感謝社會各界一向對本教會及大學的支持。

表演節目共約二十項，場場緊湊精彩，前後歷時近三個鐘頭，臺下坐滿了觀眾，不時傳來熱烈的鼓掌聲，中間偶爾穿插幾項的抽獎活動，算是中場休息時間。今年抽獎的最大獎項是由旅行社及航空公司贊助的越南來回機票，該獎項恰巧由一位擔任義務表演的師姐抽中，霎時歡呼聲四起，為表演會場帶來一陣高潮。

據主辦單位表示，此次表演的特色包括：一、多元化；兩位主持人全程用越語和法語雙語同時介紹節目內容，表演節目雖以越語為主，但仍不時穿插法語節目，與往常存以越南的觀眾為訴求對象的表演方式，大有不同。二、在地化；本次法國人參與的人數明顯增加，值得欣慰；三、國際化；本次表演者除了越裔族群外，還包括一些華人、法國人以及非裔等。四、專業化；本次有幾位職業的表演者參加義演，使節目增色不少。

所有的活動，約在下午五點鐘結束，不少的與會者都表示，這一次的募款餐會辦得非常的成功，當然，這也要歸功於主辦單位及各個參與人員的費心與辛勞了。

一、世界靈山佛教教會及世界靈山東方大學

時間：2010.12.12　地點：法國巴黎近郊薇翠舒仙

圖❶～❷ 上午十點鐘，教會僧統兼大學創辦人淨行上人，率僧團為護法信眾及世界和平誦經祈福

圖❸～❹ 義賣現場

圖❺～❼ 餐會採歐式素食自助餐，樓上樓下均高朋滿座，有不少法國人參加。

圖❽ 圖❾ 表演節目由兩位主持人全程用越語和法語雙語介紹節目內容。智詮法師代表教會僧統兼大學創辦人淨行上人致詞感謝

近期活動翦影

圖⑩～⑪ 越南傳統服裝表演。

圖⑫ 一對法國夫婦以說唱表演藝術詮釋佛教故事。
圖⑬ 傳統戲曲表演
圖⑭ 樂器表演
圖⑮ 抽獎
圖⑯ 大合唱(精誠團結)

二、台北靈山講堂

台北靈山講堂2010年12月23日舉辦釋迦法會。

99年11月功德錄(續)

〔譯經〕	
3,000元	薛安秀、吳德慧、胡玉欣
2,000元	黃胤中、郝政道、陳美賢
1,200元	潘遵宇
1,000元	陳月逢、黃彥智、黃祺雯、黃素娥、李高青崴、邱碧玉、劉家龍、沈榮欣、許登翔、萬波笛
750元	孫台興、黃淑鎂、孫如欣、孫沛文
600元	萬乃塵、萬乃儂、萬乃眼、簡淑婷、簡榮慶、簡淑華、柯馨媛
500元	賴柏嘉、楊秋紅、陳瑞承、陳瑞昇、陳正順、陳昭惠、呂忠洋、郝政道、蔡宜勳、蔡宜潔、葉慶豐、葉沐恩、劉宗勇、邱奕修
300元	姚樹宏
200元	呂詹好、呂怡瑩、呂玉茹、薛昀軒、李佳紘、李冉來、李岱瑾、李宜臻、林佑聲、陳德慧、陳德生、陳燕美、黃俊凱、黃麗淑
100元	陳德慧、賴蓓瑩、彭品瑄、蘇琳雅、吳映儀、蘇毅恩、潘芳靜、張婉筠、香包狗、簡綸巠、簡君如、張秉筑、張小白、張熊熊、張小黃
50元	黃姿穎、黃奕晴
〔譯經-台中講堂〕	
5,000元	莊寓鈞、曾玉惠
500元	陳麗華、莊大億
〔東方大學〕	
1,000元	張玟琪
〔東方大學-台中講堂〕	
30,000元	邱英嬌
2,000元	簡國祐
〔隨喜〕	
1,500元	詹碧霞
500元	丁權福、季夢蓮、藍章華、藍黃雪貞
300元	何燕娟、何燕蓓、何志勤、賴武村
200元	張文瀛、鄧晉陽、鄧韻華
50元	靈山講堂
15元	陳月美
〔隨喜-功德箱〕	
15,226元	靈山講堂
〔隨喜-人事費贊助〕	
25,000元	黃中洋
〔隨喜-講堂〕	
1,800元	劉瓊元
500元	吳銘
〔隨喜-一樓活動看板費〕	
3,000元	王家薇
〔隨喜-上人機票款〕	
25,000元	黃中洋
15,000元	游祥梓
10,000元	朱明緯、顏良恭閤家
5,000元	江碧玲、張小珍
3,000元	張玟琪
2,000元	楊瑞花、(蔡耀檳.陳月逢)、呂信雄、吳德慧
1,000元	葉月菁、劉惠美、陳許幼、吳阿素、陳錦秀、呂玉茹、梁實村、梁惠美、胡蕙議、胡玉欣、胡文豪
500元	趙阿寶、蔡玉英、張童愛、蘇淑惠、潘芳靜、陳德慧、黃麗淑、李淑惠
200元	張婉筠、張秉筑、陳湘莉
100元	陳貞子
〔隨喜-法國運費〕	
856元	釋行圓
〔隨喜-禪林男眾鐵門修理款〕	
15,000元	釋秋焱
〔隨喜-禪林車子〕	
10,000元	張小珍

99年12月功德錄

〔禪林建設〕	
3,000元	許文宏、吳化龍、賀芸英
2,000元	吳銘
1,200元	高文煌、陳美代、許明哲
1,000元	黃明田
500元	蔡新鑫、蔡宜勳、蔡宜潔、葉慶豐、葉沐恩
400元	陳秀惠
200元	陳思涵、黃一民
100元	陳越鳳、黃姿穎、黃奕晴
〔禪林建設-上人寮房〕	
30,000元	林奇毅
4,000元	顏良恭閤家
〔禪林建設-發票中獎〕	
4000元	靈山講堂
〔護法〕	
12,000元	吳川
10,000元	高棟梁閤家
2,400元	吳侑庭
1,000元	曾淑珠
500元	陳越鳳、蔡明坤
400元	陳燕美、黃俊凱、黃彥智、黃祺雯
300元	高啟瑞
200元	呂國章、呂藍金枝
100元	郭溫柔、賴力瑋、何嘉浩
〔弘法教育-月刊〕	
1,000元	曾文龍、蔡明坤、陳炎戊
600元	王美鈴
500元	吳銘、施秀清
〔供養常住〕	
1,000元	觀音共修會
500元	梁惠玲
〔供養三寶〕	
500元	胡文豪
〔救濟〕	
2,000元	吳銘
500元	劉成岡
〔放生〕	
2,500元	胡玉欣
2,000元	高崧碩、高文璽、朱惠卿
〔譯經〕	
90,000元	周永川
20,000元	陳健民

因版面所限，未能刊載功德錄下期待續

專題論述 佛教哲學諮商

試析佛教哲學諮商的療癒

■ 尤淑如

一、佛教本具「療癒」的功能

佛法之所以廣被中西方心理諮商與治療界所應用，是因為佛學的滋養和佛法的修持的確有利於世人心理衛生的保健與治療。但這並不是因為有了現代建構的佛教心理學，或開展了什麼樣的佛教心理諮商技術的緣故，而是因為佛學與佛法本身就蘊含著醫治的元素。佛素有「大醫王」之稱，佛陀也曾用「從病到恢復健康」的譬喻，說明四聖諦實能療癒眾生的疾苦。甚至在許多佛教心理治療的實務中處處可見，佛教心理學的建構或諮商專業談話技巧催化和強化了佛學和佛法的療癒效果。佛教源於對世間種種「苦相」的關注，種種「苦相」皆為佛教療癒的對象。「療癒」意謂「止息人世間的憂悲苦惱」(苦滅、苦盡)。然而，人世間的憂悲苦惱不僅是心理疾病或心理狀態而已，還包括身體與靈性的。

整套佛學體系都是為了離苦得樂，不但在消極面上具有「療癒」的功能，更在積極面上包括身心狀態的保健、超越層面的靈性修煉，企求在身心靈整體上都能夠有好的品質。舉例來說，在禪修中，許多科學實驗發現，安住於靜坐，整個人清淨自在，心變得清明，身心變得輕安舒暢，由此帶給人寧靜、喜悅與力量，因此而療癒。禪修者透過直觀，細微地覺知各種感受，照見各種情真，照見我與他者相互依存的本性，以及洞察萬物實相。有時這些直觀就會帶來療癒，或是成為引發一連串療癒的契機。然而，什麼是佛教所指稱的「療癒」？療癒所意指的內容和西方心理諮商的定義是一樣的嗎？

二、佛教哲學諮商所指的「療癒」為何？

過去西方心理治療的主流觀點，將治療或處遇的對象放在「精神疾病」(mental illness) 或心理狀態上，由人的行為來理解心理症狀，治療或處遇的目的在於恢復個案的心理健康。佛教哲學諮商不將諮商焦點放在心理的各種症狀上，也不將焦點放在「受苦」的情緒或感受上。佛教哲學諮商的焦點是「苦相」，包括：現象(果)、議題、情境、成因。西方對「健康」這個字的官方定義，強調人在身體、心理和社會各方面都要舒適。並且，在2000年，WHO全面推動Health for All，明確指出：「健康並非一單一清楚的目標，它是領導人們邁向進步發展的過程。」按此來看，「癒」同樣也是一種動態歷程而非靜止的狀態。並且，「『療癒』發生在某種文化脈絡與社會儀式或活動過程當中，而其必然涉及心理狀態與心理活動的轉化，甚至超越。」(余德慧、李維倫，2008.11)由此可知，療癒雖涉及心理層面，但不限於心理層面。余德慧、李維倫等「本土心理療癒」社群的學者之所以不使用「治療」而使用「療癒或療遇」 (healing encountering)，是把心理治療視為「療傷的會遇」，是一種「主體際的過程」 (inter-subjective process)。他們認為，療癒與「治療」 (cure/therapy)的根本差異，在於前者強調一種社會性與過程性，後者則著重於「臨床介入」與「治療效果」之間的因果性與工具性的關係。在2008年，他們更將心理治療的焦點轉向「倫理療癒」，將療癒的焦點放在，個案如何在人際間的聯繫模式與行事模式中，滿足「關切他人與照顧自己」的雙重需求。「關切他人與照顧自己」同樣也是佛教哲學諮商療癒的內涵，然而，該如何詮釋佛法的「自利利他」，使之更能符應佛教的療癒觀，這是佛教哲學諮商無可迴避的課題。簡而言之，佛教哲學諮商所意指的療癒必然會涉及「離苦得樂」、「煩惱止息」、「解脫自在」、「身心清淨」、「涅槃寂靜」等概念。

三、佛教哲學諮商的療癒之道

佛被稱為「大醫王」，做「大醫王」必須做好四件事：「一者善知病，二者善知病源，三者善知病對治，四者善知治病已。」(《雜阿含》，卷十五)

(一)善知病

「善知病」即辨識「苦相」。佛法將世間苦分為八類，因此，療癒之道初始，首重辨識個案的苦相，引導個案識苦、辨苦。諮商員與個案共同辨識，在個案苦難經驗中哪些部份是苦相的關鍵：「苦者求不得，怨會愛別離，生老與病死，總由五蘊聚。所謂五蘊者，色受想行識，取識處處住，染者不能離。」(釋印順，《成佛之道》)

(二)善知病源

佛法指出，所有人類大部分的煩惱痛苦皆肇因於，誤以為事物是恆常不變而加以渴愛執取，這樣的狀態就是「無明」。所謂「無明」是指不加思索地或理所當然地接受事物如其所見的樣子，無明不僅是指對人、事、物的真正存在狀態缺乏認識，更是指一種對事物本性的主動誤解。因此，要「善知病」，諮商員與個案不僅要辨識苦相，還要辨識無明；並且，對治無明，也須以「辨識無明」為起點。無明不是無知，而是一種對事物本質的偏見，錯誤的假定人和事物本身就如其所見的存在。故而，要「善知病源」，諮商員要引導個案看見事物的虛假表象，且認識到是我們自己默許了這個錯覺。這是幫助個案了解自己、他者及所有其他對境都並非如其所顯現那般存在的第一步。在這個過程中，諮商員要引導個案觀察自己的心識、找出這種錯誤從何而來，了解自身種種破壞性情緒是如何因無明而生。

(三)善知病對治

1. 生厭離心

從「知苦」到「了苦」，首先要有厭離苦難的欲望。人性的自然律則為「趨善避惡」，苦為人所欲避之惡。要讓各種對治之法能夠有效地持續運行，最好先引導個案聚焦於對苦相的深刻感受、了解「無明」與種種負面情緒的關連性，使個案生厭離心，如此才會發願解脫。除此之外，讓個案生厭離心的另一個方法是：緣起觀。諮商員分析人生八苦來自事物間相互依存的本性，讓個案了解「諸行無常」、「諸法無我」的道理，個案便能夠對無明有更深刻的體悟。既然「諸行無常、諸受是苦」，人自然就會想要厭離痛苦，由此產生堅定的意志力，發願解脫。

2. 修持佛法

對眾生而言，緣起的世界觀並不是一個容易理解的道理，就算世人能理解這個道理，但要在日常生活中實踐此種態度和精神也是相當的不容易，因此佛陀和歷代祖師大德才教導許多修持法門，包括：「道諦」所提的八正道、《念處經》所提的「四念處」、以及各種禪修…等，幫助眾生修習。其中最重要的是佛在《念處經》中所指出的，「四念處」是止息煩惱的唯一途徑：「比丘們！如修行人欲潔淨眾生，超越憂悲苦惱，行正道而證涅槃，這是唯一途徑，也就是四念處。」「四念處」是指內觀禪修的四種領域，佛陀教導弟子們修習內觀禪修之前，會先觀察個別弟子人格特質的缺陷(貪、瞋、癡、慢、尋思)，而予以不同的對治之法。之後，佛陀教導弟子直接觀察身體(身)、感受和感覺(受)、當下的心識(心)，以及當下心中的各種念頭(法)，由此精進修行，達到解脫苦惱的目的。「四念處」之所以能有效地令苦惱止息，是因為它直接地助人覺知身心苦惱的存在與程度，並深刻且細微地覺察到苦惱產生的原因。「四念處」這套由佛所建立的方法論，能使眾生對自己及自身存在的環境更為了解。若能精進修持四念處，便會對自己生活中的各種態度了知得很清楚。

所有非建設性的負面情緒是源於對事物真實性質的無知，那些教導我們去除無明的修行可以斬斷所有的煩惱。沒有任何外在的方法可以根本地去除貪瞋，除非經由內在的思維，解放自身強加於事物真實性上的那些錯誤信念。然而，要除去錯誤信念，解放錯誤信念，必須清楚地看到事物相互依存的緣起本性，理解事物相互依存的無常性與無自性(非自身實存的)，然後專注於所了解的真實，由此踏上持續不斷的修行道路。對於心理現象的分析最為系統與詳實的，當屬唯識學，世親作《百法明門論》，將眾生的心理變化與外在變遷區分為一百種。其中，關於「心法」共有八識：眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識、末那識、阿賴耶識。此八識為生命的本體，但由於虛妄無明的習氣使然，使得人在現實中多所困惑。唯識學將心識的認知過程分為三階段，這三階段也代表心識的三種性質：

(1)**遍計所執性**：即一般人所認知的外在客觀世界，認為我和世界萬物都是非緣起的、都是獨立自主的實體，但其實這些都是虛幻的影像。

(2)**依他起性**：為打破遍計所執性所造成的幻相，修行者必須在萬事萬物的生滅過程中，禪觀萬物間的相互依存，或萬象中的相互關連。

(3)**圓成實性**：從「遍計所執性」所造成的邪見中得解脫，之後看見實相。透過修行，了解因緣的不可強求，明白存有的虛幻，隨順因緣、破我執、破法執以顯諸法實相。

針對心識認知萬物的三種性質，所開展出來之「轉識成智」的修行工夫就是要破遍計所執、明依他起，證圓成實。要將這套「轉識成智」的修行工夫用在諮商的療癒中，端看諮商員如何在諮商中，幫助個案看見自身的困境其實是因「遍計所執性」而起，如何幫助個案藉由種種佛法修行，觀看萬物諸法皆由「依他起性」，進而對事物的「依他起性」體悟通透，由此成就「圓成實性」。諮商員要清楚地掌握到，識與智的分野就在於有沒有在認知事物時，生起遍計所執，有沒有添加「識心分別」，有沒有洞察依他起的相互依存關係，是否如實照見世間真相。

總而言之，療癒的佛法修持，就如同一行禪師所主張，是在培養覺照的能力，培養時時刻刻醒覺的心。「禪修，就是去觀照並且隨順所有細微之處」，觀照乃能覺察自身的「遍計所執性」，隨順是建立在「依他起性」的修持中。禪修的靜坐與專注，其重點不在於壓制妄念，而在於「讓覺知之光照亮我們的『自我』，讓『自我』覺悟，直視本心。」(一行禪師，《觀照的奇蹟》) 當覺知之光照耀在心念上，觀察內心發生的各種變化，不但人的思緒和情感會在剎那間轉化，心也會有所轉化。這些轉化有如同唯識所說的「轉依」，是所有療癒改變的開始，而療癒的終極目的則是要透過「圓成實性」的修練，轉向「大圓鏡智」。

(四)善知治病已

心理創傷的修復，除了情緒的宣洩、情感的撫慰之外，個案面對困境的態度以及自我與他者關係的修復也非常重要。各種佛法的修持，觀看緣起與洞見無明，皆能產生轉化與療癒的效果。個案進行「四念處」的禪觀，會發現身體、覺受、念頭或者思想的各種變化，會觀察到生滅變化的歷程，也會覺察到無論是身體、覺受、念頭或者思想的這些變化是如何的短暫，進而也會覺知到這些變化的無常性。甚至也會體悟到，連「自我」、「自我的各種信念和想法」也是不斷在變動生滅當中，因此會對許多事物不再強求和堅持，由此減去許多煩惱，增添更多的滿意與知足。個案藉由覺知事物相互依存的禪修過程，得以有機會看見自己的種種作意，因而不會完全偏執地陷入於負面情緒的對象或對境當中，這是療癒轉依的契機，有時對那些根器好的個案而言，甚至就會達到寬恕、和解的療癒效果。

伴隨著理解緣起的真相，明白我和他者無分別皆為因緣的聚合，相對的就比較能夠產生慈悲心。當慈悲心生起，會立刻帶給人平靜感(當代醫學研究人員已用科學研究告訴我們平靜的心是健康的根本)、產生內在支持的力量以及深厚的自信。慈悲的心識會開拓我們內在的生活、可以減少壓力、不信任和孤寂感。因為最完整、最高層次的愛不是基於愛執心，而是基於利他心，這是對應痛苦的最有效良方。

四、佛教哲學諮商師的角色

其實長久以來，宗教一直都具有心理諮商與治療的重要功能。重點在於，「專業化」之後的諮商關係中，諮商者該如何定位自己的角色與諮商關係？若將自己定位為心理諮商員，那麼他必須是在心理諮商的範疇和制約下運用佛法，將佛法視為輔助治療的工具，目的是要朝向心理諮商所要治療的目標：心理衛生健康。但諮商者若將自己定位在佛教哲學諮商員或佛教諮商員，那麼他是在佛教義理與佛法修持中運用佛法，將佛教哲學諮商看作是一種「朝向出世間法的世間法」，引導眾生明白佛學義理、修持佛法、解脫煩惱，由此邁向自利利他的成佛之道。

本文作者尤淑如老師，係輔仁大學哲學研究所博士，目前任職輔仁大學天主教學術研究院博士後研究員及輔仁大學哲學系兼任助理教授。學術專長為哲學諮商、佛教哲學諮商、德行倫理學及助人專業倫理等