

談佛法修行輔導的核心精神

壹、佛法修行輔導的對象與內容

無論是僧眾、在家居士，只要是在佛法修行發生無法自我解決的挫折或困難，這些挫折和困難，可能是來自於單純的修行上的困難；可能是因為不同學問、不同宗教體系的衝擊；也可能是因為人際關係的不和諧，或日常生活中的種種逆境，所造成的身心失衡，例如：失眠、頭肩頸不舒服、胸悶氣鬱、情緒失控、易怒或暴怒、焦慮、憂鬱、沮喪…，由此引發修行者對自我、佛法、修行的懷疑或否定，進而起退心，減少修行、甚至是不再修行，或遠離佛法。特別是僧眾，師父們度眾時，某種程度扮演心靈關顧者角色，無論是在內心或外在要求，難免面臨「凡人與聖人」的撕裂與拉扯。當這些撕裂與拉扯，危及其個人的佛法修行時，或者因為上述諸種問題，使其修行窒礙難行時，可能比一般平常人更為隱晦、更難啟口，更別提與他人討論，甚至是求助。這些對自我、對佛法、對修行有所懷疑，或否定的修行者，皆為佛法修行輔導的對象。

由於上述困境的產生，有可能是來自於對佛法與修行法門的不理解或誤解，也可能是信心或願力不足等人性軟弱所造成，也可能是來自於對人際關係，或日常生活逆境的錯誤推理所致。當修行者因此遭遇到身心失衡的逆境時，必須從誠實地檢視自己的內心與信仰，來調整與轉變。此時，專業諮商，與源自於信仰基礎的佛法修行，就是兩條不可偏廢之路。換言之，佛法修行輔導師，一方面要藉由諮商理論與技巧修補其人性軟弱的層面，撫慰修行者的情緒與受創的心，恢復修行者的對自我和佛法的信心；並且也要引導理性的對話，協助修行者檢視與分析逆境的原因，澄清修行者對佛法與修行法門的理解，或協助其尋找理解的方法；並且，與修行者共同討論改變的方法，重新藉由法門的修行，來產生療癒的效果。

貳、佛法修行輔導的核心精神

一、輔導的方法必須符合佛法

佛法修行輔導理應符合佛陀教法，佛法的本質裡，具有探索自身經驗的特質，讓人得以非批判性的方式，檢視自己的行為和反應。「佛教教導人們以一種內審的方式明瞭自身具足獲得快樂的能力，西方科學則以一種較為客觀的方式解釋這些教法『為什麼』有用，以及『如何』運作。佛教與現代科學對人心的作用各有卓越的見解，兩者並用，可以更為清晰完整。」詠給·明就仁波切的這段話，指出佛法修行與西方諮商輔導科學合作的方向。佛法修行輔導朝此方向發展，善用佛法的特質，協助修行者，從挫折的逆境中，重新檢視自身修行的諸種面向，以非批判性的方式，檢視自己的修行與挫折的相互緣起關係，此為佛法修行輔導的內涵。傳統心理治療，則將重點放在「回到正常狀態」。佛法修行輔導的宗旨，不是為了治療精神疾病，或者是「回到正常狀態」，而是要發展人們的覺性，讓人的心，達到更高層次的覺性。佛法修行與輔導的結合，意謂以一種理性對話的方式，幫助修行者思維與思辨；在世俗諦裡，在逆境裡，如何繼續佛法修學？怎樣作才如法？佛法修行與世間法如何連結與合作？…等課題。修行輔導師將善用佛法，陪伴來談者探索，如何助長平靜、快樂與自信，如何避免那些會引發焦慮、絕望和恐懼的行為。修行輔導師協助來談者，走回佛法修行的核心：「認清自己原本就是一個良善、完整且圓滿具足的人。」因為佛法修持的重點之一，即在於「認清自心原本具有的潛能」（眾生皆有佛性），換言之，「佛教注重的並不是讓自己變得更好，而是認識到此時此刻的你，就如你自己一直深切期望的，是完整、良善，且本質上是

完好健全的。」詠給·明就仁波切的這段話，道出佛教修行輔導的目的：在修行的挫折困頓中，重拾對自身佛性的肯定，對自身佛性的肯定，是佛法無止盡療癒的活水泉源。因此，雖然在輔導的過程中，將使用諮商、心理學以及其他世間法的新興知識，但是，所有的使用，都應當依止佛法，符合慈悲與智慧的佛法精神，目的是要使修行者，重拾對自己、對佛法、對修行的欲望與信心。

二、從逆境中體驗佛法

（一）依止四聖諦轉化受苦的意義

無論修行者所遭遇的是何種挫折、何種逆境，修行者在過程中，嚐盡各種苦受與苦果，特別是對「無法為外人道」的出家眾而言，長年累月下來，這些苦不堪言的無法言說之苦，甚至被禁止言說，或不被允許言說的諸種痛苦，往往又苦中生苦，永無止盡的苦苦循環。輔導者該如何協助修行者依止佛法，以此面對無盡增生或循環的痛苦呢？首先，修行輔導師引導修行者，將自己與「使自己受苦的人事物」之間保持距離；亦即運用想像與同理的技巧，把受苦的自己，想像成某位不相關的陌生人，來加以觀察，然後運用佛法來思維，「這位不相關的陌生人」，以及他所遭遇的逆境。以四聖諦為例，受苦時，其實正是修行者體證「洞悉事物本性之清淨見解」的好時刻。若修行者能從「我好痛苦」，或者，從身體各種苦微的顯現中以及從情緒各種苦微的發顯中，生出「我正在受苦」的覺知，進而體悟「我與眾生凡夫的生命，皆受制於痛苦而難以自拔」。由此，體證「同理大眾」，甚至是「同理大眾苦的慈悲心馬上現前」，就成為自然而然，且深刻有意義的事；更重要的是，修行者也得以從「我好痛苦」的受苦情境中，轉向對苦諦與慈悲心的思維和體悟，由此轉化受苦의意義。一如佛陀教法所指出的，學佛只靠知識性理解，是不可能領會他的言教根本要義，唯有透過直接體驗才能有所了悟。

（二）從體驗「心性本具佛性」到生起避苦求樂的欲望

佛法修行輔導，本著「眾生皆有佛性」的精神，視來談者內具慈悲的潛能，能全然覺知，有為自己和他人追求至善的能力。修行輔導師，藉由觀看自心之正念修行的引導，以及諸種諮商技巧的輔助，協助來談者得以逐漸去熟悉自己的自心本性：看見自己本來如是的心，意即能接觸到自身的本性，由此產生療癒的欲望與動力。佛陀曾說，追求永恆快樂與避免受苦的欲望，乃心之本來如是。一切眾生的真實本性，就是想要全然地遠離痛苦，並且渴求擁有永恆的圓滿喜樂。佛法修行輔導，幫助修行者在低潮時喚起他避苦求樂的本性欲望；並且，在來談者追求快樂、避免受苦的過程中，幫助他認識自己、了解自己的真實本性。體驗人本具之心性所帶來的妙用，在於來談者會經驗到，無論是挫折、困難、沮喪、自我否定、懷疑、…等種種都不過是心中來來去去的念頭而已，心還是心，它是念頭來來去去的空間，但本身卻不附着任何念頭。換言之，人本具之心性，像虛空一樣，無論在此虛空中升起了一種怎樣的念頭，虛空本身不受干擾。因此，來談者若能體驗到，人本具之心性猶如虛空，就會發現，發生在自己身上的諸種負面經驗，其實是很平常的，都只不過是來來去去的念頭而已，若能安住等待念頭的消退，不試圖阻斷念頭或增生念頭，只是安住地觀察，最後會生起一種穩定的放鬆感，進而生起一種無限的開闊感。這樣的放鬆感與開闊感有助於來談者恢復理性與覺性，使之往修行路上向前邁進。

（三）從逆境中體證空性

依據詠給·明就仁波切的敘述，單純地安住時所體會到的開闊感，在佛教名相中，稱為「空性」（emptiness）。佛陀教導我們，空性是所有現象的本質。但佛陀的意思，並不是指一切現象的本性像真空一樣，完全空無、「什麼都沒有」，而是指一種能讓任何事物顯現、改變或消失的無限可能性。換言之，正因為有空性，才使得所有現象有可能顯現，並且有無限種可能實現的樣貌。修行輔導師協助修行者從逆境中禪修空性時，可以提醒他：許多關於逆境的苦受，以及對逆境事物的觀想，都是從空性中生起，一方面可能是假象，另一方面這些逆境中的現象和事物，也只是來來去去的念頭而已，受苦現象僅是諸種可能顯現的現象之一，並不是唯一的，更不是絕對的，也不是固著不變的。當修行者體悟此一道理，便能享受到這些可能性所帶來的自由與開闊感，降低了修行者對困境的絕望感，進而能逐漸在心中，允許未來有無限種可能性實現的樣貌，也由此逆境中學習、體悟空性的意涵。這樣的學習與體悟，賦予了受苦有正面的意義，提升了受苦的正面價值，無形中也有可能增加了修行者吃苦、了苦的耐受力。空性也是心的本質，是指某種無法界定、不全然可知的狀態，因為心具有空性的本質，使得心成為一切念頭、情緒和感官知覺不斷生起的基礎。修行者若能從輔導中有此體悟，便能增加他的心念的彈性，使得他比較不容易執著於某些特定的、負面的念頭，從而使改變與轉化念頭的可能性增加，達到療癒的效果。

（四）從逆境中體驗無常與無我

佛法主張，許多時候，人之所以會陷入逆境的諸種負面受苦，是因為人不自覺地認定有一個實在的「我」，人們通常會將自己所賦予的種種自我概念當作真實的自己。無論是出家僧眾或者是在家信徒，都有可能在繁忙的日常生活中忽略此一教法，不自覺地陷入這個自我牢籠中，緊抓住這些潛意識的自我概念，彷彿自己所經歷的種種苦受與挫折，是唯一的真實與事實。因此，檢視和質疑這些自我概念，分析這些自我概念如何呈現，分析所謂的「逆境」、「苦受」跟自我概念的關係…，將有助於修行者從逆境中體驗無我。「無我」並不是指沒有「我」的存在，而是指沒有固有存在、固定不變的自我概念。依據空性，既然心的片刻是隨當下呈現的因緣而生的。因此，不但沒有固定不變的「自我」，也沒有固定存在的現象和人，所以是「無常的」。修行輔導師透過對話的發問，幫助修行者檢視「逆境」是如何被貼上「逆境」這個標籤的？引導修行者觀察逆境形成的過程中，種種現象、人、事、物互為緣起的關聯性，由此覺察到逆境中的種種現象、人、事、物都是無常的，甚至連逆境本身可能都是無常的、不是固定存在的。修行者若能因此體證逆境的無常與受苦的自身是無我的，那麼就自然能夠生出所有事物皆是可改變的體會，特別是：我的感知、我的判斷、我的認定、我的覺受都是可改變的，沒有固定不變的存在。因此，只要修行者隨時提醒自已，允許改變發生，不要牢牢抓住這些感受，就有可能從逆境中超脫出來。

故而，綜合上述，佛法修行輔導，藉用西方諮商輔導的理論與技巧，乃是將之視為善巧的方便法門，以此輔助佛教傳統原有的教法與修行法門，目的是要協助此世代更加認識佛法、善用佛法，精進佛法修行。

本文作者尤淑如老師，係輔仁大學哲學研究所博士，學術專長為「宗教哲學諮商」與「諮商倫理」之研究，目前是中華民國陸軍官校通識中心助理教授。



國內郵資已付
台北郵局特准掛
台灣字3019號

雜誌
中華郵政台北誌第
6 7 8 號 執照
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（郭陳毅）
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

佛教哲學諮商的死亡議題處遇

「佛教哲學諮商死亡議題的處遇」，其目的是希望藉由諮商技巧讓佛法更容易親近地協助生者度過死亡的焦慮與哀傷。在此，死亡意指離開人世，生者與死者永遠分離、永遠被隔絕、無法相見、無法再交流；死亡也意味著失去，失去所摯愛的、所擁有的，以及失去所有的可能性。再者，佛教哲學諮商所處遇的死亡議題，並不是指身體疾病的醫治，而是指：

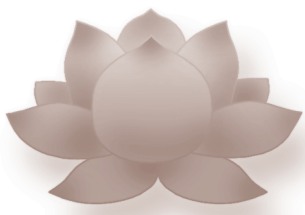
- (1)適當地面對那些因為死亡所帶來之無法掌控的、無法排遣的分離與失去；
- (2)適當地面對情緒，例如：害怕、恐懼、不捨、難過、悲傷、哀傷。
- (3)處理上述二者所引發之後續影響，包括：身心、人我關係…。

本文依據佛法，依止三法印與四聖諦的精神，並擬整合「四聖諦」與伊莉莎白·庫伯勒－羅斯（Elisabeth Kubler-Ross, M.D. 1926-2004）的「面對臨終哀傷五階段理論」，談佛教哲學諮商之死亡議題處遇。（伊莉莎白·庫伯勒·羅斯的「悲傷五階段理論」的五個階段是：一、否認的階段，二、憤怒的階段，三、討價還債階段，四、沮喪階段，五、接受階段。）

當個案面對死亡議題，呈現否認與憤怒兩階段的種種現象時；諮商員一方面以慈悲心接納與陪伴，使其情緒有適當的宣洩；另一方面，鼓勵個案憶念諸佛菩薩、聆聽佛樂與佛號的法音直流，祈求個案得諸佛菩薩的撫慰。待個案的理性稍加恢復，便要積極導引

靈山禪林寺 歲末聯誼餐會

- 一、時間：2013年1月27日（日）上午11時正
- 二、地點：靈山禪林寺
- 三、報名聯絡人：清根法師
- 四、報名電話：0933138619
- 五、交通：如欲搭交通車者，請於聚餐當日上午10點前在天成飯店集合搭車。



靈山講堂近期活動通啟（102年1月-2月）

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	優婆塞戒經講座	每月第一、三個星期日 上午09:00至11:00	台北講堂	敦請行新法師主講「優婆塞戒經講錄」（太虛大師著）	1.即日起報名 2.報名電話：(02)2361-3016
002	禪坐健身班286期開課	2013.1.3每星期四下午07:00-09:00	台北講堂	禪坐及靈山氣功	3.報名地點：台北靈山講堂（台北市忠孝西路一段21號七樓）
003	釋迦法會	2013.1.19(六)	台北講堂		
004	歲末聯誼	2013.1.27（日）上午11:00	靈山禪林寺	欲參加聯誼活動者，請洽清根法師報名；聯絡電話 0933138619	
005	千佛法會	2013.2.10(日)～2/12(二)	靈山禪林寺		
006	光明燈開燈法會(講業師經)	2013.2.21（四）	台北講堂		
007	禪坐健身班第287期開課	2013.3.7每星期四下午07:00-09:00	台北講堂		
008	梁皇寶懺感恩法會	2013.3.24(日)～3.30(六)	台北講堂		



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（郭陳毅）
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

第44期 2013年1月出版
佛教哲學諮商的死亡議題處遇
靈山禪林寺 歲末聯誼餐會
安奉光明燈 通啟
286期 禪坐健身班 開始招生了
靈山講堂近期活動通啟（102年1月-2月）
靈山講堂定期活動表

靈山現代佛教第344期 2013年1月出版

佛教哲學諮商的死亡議題處遇

行、祈求諸佛菩薩救度…，這些皆有助於將個案從低潮中往上拉昇。進而幫助個案在低潮中，認出受苦以及受苦事件皆來自於與他者間相互依存的反應，幫助個案在低潮中，發願解脫，同理類似之苦難者。待個案恢復理性後再導引其反思其念頭推論之謬誤，覺知其受苦根源於無明與貪愛。當個案對自身無明有所體悟時，便能引導個案對他所處之種種苦難產生「厭離心」，轉而走向求解脫的「道諦」階段。

簡言之，個案若能對死亡之境起修，死亡議題便能成為有情眾生體驗與修持佛法的契機；一旦信眾應機修行有成，佛法即成為有情眾生面對死亡議題、了脫生死之道。佛教哲學諮商扮演推手的助緣角色，諮商師以慈悲心撫慰信眾的情緒，引導信眾從死亡議題的苦難中體解世界的無常與無我，減輕對世間摯愛的依戀與執取，由此消解其破壞性情緒的荼毒；進而發菩提心，發願解脫，精進修行，此為佛教哲學諮商之於死亡議題的療癒，也是佛教哲學諮商在信眾面臨死亡議題之「接受」的階段，所要進行的內容。當信眾依正念起修，縱使身體仍承受病痛之苦、抑或已遭逢至親死別；相信個案也都能安住在其痛苦之境，不追起更多念頭，而是靜觀諸種痛苦覺受的生生異滅。如是，即能煩惱減輕、安住於某種平靜喜樂之境。

本文作者尤淑如老師，係輔仁大學哲學研究所博士，學術專長為「宗教哲學諮商」與「諮商倫理」之研究，目前是中華民國陸軍官校通識中心助理教授。

安奉光明燈 通啟

一元復始，萬象更新，為迎接新年的到來，祈求新的一年裡，大眾能夠平安吉祥、諸事如意，特為信眾安奉光明燈。

- 一、報名地點及電話：即日起報名，請洽台北靈山講堂（台北市忠孝西路一段21號七樓）02-23613016
- 二、奉施燈明功德：根據《佛為首迦長者說業報差別經》記載，奉施燈明有如下功德：「若有眾生奉施燈明，得十種功德：一者，照世如燈；二者，隨所生處，肉眼不壞；三者，得於天眼；四者，於善惡法，得善智慧；五者，除滅大闇；六者，得智慧明；七者，流轉世間，常不在於黑闇之處；八者，具大福報；九者，命終生天；十者，速證涅槃。是名奉施燈明得十種功德。」

靈山講堂定期活動表

名 稱	主 講 人	時 間
梁皇寶懺法會	行河法師主持	週二 晚上07：30～09：00
梁皇寶懺法會	行河法師主持	週四 上午09：30→上午12：00
禪坐健身班	張文菝老師 主持	週四 晚上07：00～09：00
藥師經法會	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～
優婆塞戒經講座	行新法師	每月第一與第三個星期日上午09：00至11：00

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

名 稱	主 講 人	時 間
藥師寶懺共修	行河法師主持	每週 週四晚上07：30～09：30
法華經法會	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16樓之1（國產大樓）
電話：（04）3702-0688～9

國