

以佛法智慧為基礎的心理治療取徑

羅家玲*、王智弘

摘要

本期內容以佛法智慧為體，探討如何使用於心理治療的具體方法，實踐與解脫痛苦或是長養佛性的目標。三篇文章皆為致力於社會科學本土化初探的新秀或資深學者，包含：應用正念練習於舒緩女性身體週期性疼痛困擾，顯示出正念練習的身心效益，呼應當前中西方盛行的正念可用於生活中的自我療癒。另外則以佛法的學理，就正念為基礎的接納承諾治療法（ACT）提出批判及修補，使其治療步驟能彰顯佛法的深意。而無論是心理治療或學佛者，皆以「離苦」為重要目標，離苦的重要策略即是「不執著」，如何以具體步驟做到「不執著」，在心理治療或學佛修行上都有重要意義。若從佛法的修學之路而言，無論從正念禪修或大乘經典著手，皆在「上」、「觀」的修學中，逐步朝向「覺性開展」的目標前進，以期在「自性」處下手有成。非常值得對佛法修行有興趣者或本土心理諮商與佛法融合有興趣者省思與參考。

關鍵詞：佛法、本土諮商心理學、心理治療

羅家玲* 彰化師範大學輔導與諮商學系 (clluo@cc.ncue.edu.tw)
王智弘 彰化縣政府教育處/彰化師範大學輔導與諮商學系

在心理治療與諮商的領域中，大多將探究焦點放在個人的身心社會層面，至於靈性或宗教對人產生的影響相對較少著墨（陳秉華等，2018）。雖然靈性未必等同宗教，然宗教中的靈性修養對人在身心社會的影響深遠。以佛教而言，佛教信仰至今約有 2600 年，全球主要分布亞太地區，其中亞洲是主要信仰大宗。從內政部網站資料顯示（郭捷立，2020）：全球佛教徒的人數約有 5 億，是主要宗教中的第三大信仰；而台灣的佛教徒約佔比例 35%，約 800 萬人，是台灣人民主要的信仰之一（美國在台協會，2020）。故佛法如何影響個人價值觀（吳清山等，2000；黃景波、李少鶴，2013）、生活信念（鄧子美，2018）、生活習性（林崇安，2005）、生死觀（余永湧，2015；李明書，2019；夏允中、越建東，2012）或煩惱困擾（鄭皓騰，2020）等，心理諮商工作者誠然難以忽略。

台灣在印順法師、淨空法師、星雲法師、惟覺法師、聖嚴法師、證嚴法師等幾位高僧大德闡揚人間佛教的理念下，提倡人間佛法（張澄基，1966），佛法是佛陀教導人離苦得樂的教法，是一套適合人或非人的教育或治療體系，透過長期間、思、修的歷程不僅可以離苦得樂，甚可超凡入聖，以成為人間菩薩為學習目標，因此將佛法生活化、實用化與教育化，可使佛法融入日常，而非僅視為宗教，減少因其傳統的神秘性或神聖性所生的距離感或過度想像，對於生活在紅塵俗世的普羅大眾有長足的正面影響。也間接說明高深浩瀚的佛法可透過有系統的學習與練習，逐漸改變個人的不良習性，而逐漸見到自性或佛性，至此，對許多人而言佛法已不僅僅是心理治療的去病而已，更是心靈喜樂的源頭，是生命意義之所繫。

在佛法流傳的過程中，原始佛教（Theravada Buddhism）保留佛陀當時的原始教法，傳法地區以東南亞為主，而稱為南傳佛教。當佛陀即將涅槃之際，阿難陀等弟子著急不捨地請教佛陀未來應該如何修學？佛陀告訴弟子說：「我入滅後，汝等比丘，應依四念處安住。」佛陀的回應成為後人持續修行的圭臬。四念處的修習方法，是佛陀生前給學生最後的叮囑，足見其重要性，也是原始佛教中核心重要的修行方法，稱之為內觀（Vipassana）。而隨著因緣際會，內觀的修行方法廣傳各國，在 Kabat-Zinn（2011）等人的巧妙融合下，轉換成為當今以正念為基礎（Mindfulness-Based）的各種治療與應用。如正念減壓治療（Mindfulness-Based Stress Reduction）（Kabat-Zinn, 1982, 2003）、正念認知治療（Mindfulness-Based Cognitive Therapy）（Segal et al., 2002）、ACT 及 DBT（Jennings & Apsche, 2014），甚至應用到正念飲食治療（黃淨茵，2017）、正念教育（李燕蕙等，2016；馮丰儀，2021；溫宗堃，2013；鍾梅芳，2019；謝宜華，2016），甚至用於特定身體疼痛如：身體長期疼痛（胡君梅，2021）、或慢性疾患（許淑敏等，2019；陳君如等，2020）、女性經前症候群（Askari et al., 2018；Panahi & Faramarzi, 2016）、輔助藥癮戒除者（朱群芳等，2020）等等。正念風潮如雨後春筍般的遍地開花，短期內急速累積至兩千多篇研究（張仁和，2019）。

陳景花、余民寧（2018）綜整臺灣 1991 年至 2016 年共 26 篇學位論文和期刊論文，

了解正念在學校的影響，研究樣本數 2279 人，年齡層從幼稚園至大學高等教育之學生，結果顯示：整體效果量達中度以上正向效果，在壓力管理的效果最佳，其次是認知表現、情緒智力及人際技巧，且不因年齡層次而有差異。陳秀蓉等（2019）回顧近十年有關正念效果研究中文期刊與碩博士論文 45 篇，研究對象多元，在對照組設計中可發現短期效果。無論正念練習有多少技術，統整而言，以正念為基礎的練習方法乃以個人身心現象為學習素材，藉由體會與觀察身心變化中的現象，以領悟身心五蘊變化所帶來的知覺經驗與行為習性，可說是透過個人的體驗學習法。體驗學習法是諸多學習方法中特別能全人投入學習、促進思考反思與行動的有效學習法（Kolb, 2014），有助於練習者確確實實的看見個人的煩惱習性和理解與應證佛法要義，練習與體驗成為此學習方法的必要途徑。然而，正念練習也因去除宗教哲學的內涵，容易讓人以為正念只是一連串的技术操作，忽略「止」與「觀」雙運的重要性，是不得不面對的議題（溫宗堃，2017）。亦即，目前看來去除佛教哲理的正念練習能夠為人們除怯身心困擾而廣被接受，然其去宗教義理將如何帶來長遠的影響仍有待思辯與觀察（林之丞、夏允中，2019；溫宗堃，2017；楊蓓，2019）。華人文化中佛法的「正念」並非等同於西方流入之「正念」內涵。仍待釐清與統整出適合廣泛佛法修行的華人文化。

本期作者藍菊梅老師（2021）不僅個人接受正念練習的訓練，也將之應用於舒緩女性大學生常見的經前症候群（Premenstrual dysphonic disorder，簡稱 PMDD），除一位學生中斷學習外，從量表的紀錄內容中來看，持續十次練習課程的學生都顯示症狀的改善，同時也和多數研究的結論一樣：持續練習是學習正念的主要途徑。顯示這個學習方法相當依賴行為練習，只有認知而無行動不易獲得利益，不願或不能從事練習的學習者即是此方法的限制之處。

另一種結合佛法與心理治療的取徑並非從體驗學習出發，而是從佛教重要經典論述著手，透過兼具深刻熟悉佛法與心理治療者的思辯，嘗試梳理兩者間的異同與差距，巧妙將看似嚴肅抽象的修行規準，轉換為心理治療的策略與會談原則，將正知正見的分析與客觀理性思維導入生活實際經驗中進行檢視，以認知催化各種身心變化現象樣貌的覺察與行為修正，近可離苦得樂如去病，遠可超凡入聖如甘露，既收心理治療之效又能轉識成智為菩提，可說是以認知學習為主要的學習取徑，非常適合能接受佛教思想者自立立人之用。期從信、願、行、解的學習循環中日進有功。研究上甚至進一步將佛法中的核心觀點，如空性的理解（何慧芬，2000；賴賢宗，2003）、自性開展（夏允中，2017，2020a，2020b；夏允中、黃光國，2019；夏允中等，2018）、不執著（莊慧琳等，2014；施竣騰，2017；蕭彥岑等，2019）、心理接納（釋宗白、金樹人，2010；David et al., 2013；Dryden & Still, 2006；Goleman, 2003/2010）等要素加以心理歷程的解析，形成具體的治療策略。故這些研究論述與治療策略的發掘，恰可成為學習者的鷹架理論（Scaffolding Theory），讓佛法經典不僅可讀也可修，活化經典同樣能落實於生活以實踐人間佛法的精

神(羅家玲, 2020)。而此認知學習模式正與前述的正念體驗學習模式恰有不同, 它先提供完整的學習地圖, 以立志發願成佛成菩薩作為衛星導航, 讓人以終為始地著眼於眼前的生活修練, 從戒定慧的三主軸下手, 建立全面良善的生活型態與生活規準, 以深入經藏且落實法教義理為認知的學習地圖, 故並非在蒲團觀察自身即可開悟, 立定志願且次第漸進的系統性學習是其策略, 也考驗學習者長期修學的精進毅力。故以此方法學習者從正知正見著手, 引領行為的修正與覺悟。本期作者李秀如、許梅茵、夏允中(2021)在接受與承諾療法中精進, 以涵涉佛法智慧來修正 Hayes 從 1994 年至 2009 年所發展的接納與承諾心理治療 (Acceptance and Commitment Therapy, ACT), 其中首要之處就是先以善與不善做為評估起心動念的基礎, 並以學習佛法智慧作為終極目標, 然後才能運用接納與承諾等策略, 可見此方法中仍以立志學佛、遵行戒律(不做非善)的修行智慧進行心理治療, 閱讀者自可從中窺得兩者交融的巧妙之處。

此外, 本期作者簡秀真、王慧婕、夏允中等(2021)從痛苦乃執著所致的佛法教理中, 嘗試梳理出離開執著以減少痛苦的心理治療之道, 其中可見, 不執著正是培養心理彈性以面對各種無常本質的重要修練方法, 不僅可以化解痛苦情緒, 同時也是體會出無我、無常等真實世界觀的開悟好策略。至此, 與四念處的內涵:「觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我」可說是殊途同歸、異曲同工之妙, 值得讀者從中領略。

在諮商與治療的領域中的治療理論多由近代心理學家引領, 鮮少從具有重要恆久影響力的靈性導師、哲學家、思想家的智慧中延續或轉化為學院式的心理治療理論。反思諮商工作的功能雖然解決眼前生活問題, 但是否真正學習脫離煩惱痛苦, 而獲得終極真實快樂的智慧則不得而知。故在各種文化與歷史中廣被流傳的長青哲學 (Perennial philosophy) 可能具有放諸四海的諮商治療之智慧, 等待有志之士藉之豐厚諮商治療積極功能的養分。而近年隨著佛法智慧逐漸對西方心理治療與諮商產生的長足影響, 正呼喚心理工作者不可輕忽本土長青哲學的深厚內涵(王學安, 2020), 對於心理諮商教育工作者也將帶來深遠的文化沉思, 唯有諮商師本身能夠身體力行, 才有機會協助當事人隨之展開靈性或啟發智慧的靈性成長與諮商。佛法智慧之於心理治療或諮商的啟發與工作模式的取徑, 值得持續開發與探究。執筆此刻, 正值有西方正念之父的一行禪師 (Thich Nhat Hanh) 圓寂示現之際。亦謹以此文表達對佛法現代僧寶之崇高敬意。

參考文獻

王學安(2020)。從肯·威爾伯的生命故事認識他的整合哲學。取自

<https://mp.weixin.qq.com/s/fFlveeOWHKc0v1FVYeOFYw>

朱群芳、蕭其蓁、黃千軍、林季誼(2020)。建構藥癮者的優質未來：正向概念與正念於毒品戒治處遇之應用。《犯罪與刑事司法研究》, 33, 51-91。

何慧芬(2000)。禪坐經驗, 空性領悟與心理療效之研究(未出版碩士論文)。國立

- 台灣師範大學教育心理與輔導學系。
- 余永湧 (2015)。臺灣佛教生死觀與其儀軌應用於臨終關懷之研究。《中華禮儀》，32，19-28。doi:10.29420/CFC.201506_(32).0004
- 吳清山、林天祐、黃三吉 (2000)。中國傳統人倫價值觀之探索與重建：中國佛學的觀點 (I)。行政院國家科學委員會專題研究成果報告 (編號：NSC87-2411-H004-005)。
- 李明書 (2019)。佛教生死觀在預立醫療照護諮商的應用。《應用倫理評論》，67，107-124。
- 李秀如、許玫茵、夏允中 (2021)。接受與承諾療法中心理接受與心理治療步驟再修正：回到原來的面目。《本土諮商心理學學刊》，12 (4)，28-53。
- 李燕蕙、陳慧女、許秋田、林明傑、宋瑞珍 (2016)。監獄正念戒毒課程的教學理念與學習影響之研究。《犯罪學期刊》，19 (1)，92-128。
- 林之丞、夏允中 (2019)。從儒釋道到靜覺的自我修養模式：正念的重新思考。《本土心理學研究》，52，69-114。
- 林崇安 (2005)。生活中的壇經 (1)：何處有塵埃—從根本下手。《靈山現代佛教》，291，12-15。
- 施竣騰 (2017)。持續正念練習者進行正念練習之經驗及影響研究 (未出版碩士論文)。中國文化大學心理輔導學系。
- 美國在台協會 (2020)。國際宗教自由報告：2019 年台灣部分。取自 <https://www.ait.org.tw/zhtw/2019-report-on-international-religious-freedom-taiwan-zh/>
- 胡君梅 (2021)。正念減壓對慢性疼痛的幫助【華人正念減壓中心】。取自 <https://www.mindfulness.com.tw/blog-detail/%E6%AD%A3%E5%BF%B5%E6%B8%9B%E5%A3%93%E5%B0%8D%E6%85%A2%E6%80%A7%E7%96%BC%E7%97%9B%E7%9A%84%E5%B9%AB%E5%8A%A9-i.49>
- 夏允中 (2017年9月21-23日)。如何發展本土化的心理諮商模式：以自性覺醒諮商模式為例。第七屆海峽兩岸暨港澳地區高校心理輔導與諮詢高峰論壇，澳門。
- 夏允中 (2020a)。以佛法智慧為基礎的心理治療理論發展：從自我到無我體驗的修養與自性覺醒心理治療理論。《本土諮商心理學學刊》，11 (1)，1-8。
- 夏允中 (2020b)。自性覺醒心理治療理論與心理治療歷程：自我到無我體驗的心理修養療癒取向。《本土諮商心理學學刊》，11 (1)，33-77。
- 夏允中、張蘭石、張峻嘉、陳泰璿 (2018)。黃光國難題正面臨的迷陣與突破再四問：自性的有無？何謂自性？自性如何修養達成？如何進行社會科學研究？《本土心理學研究》，49，95-117。

- 夏允中、越建東（2012）。以佛教的死亡本質及生命無常觀點來探討死亡恐懼。**本土心理學研究**，**38**，167-187。
- 夏允中、黃光國（2019）。開啟以儒釋道文化的修養諮商心理學理論語實徵研究：邁向自性覺醒的心理療癒。**中華輔導與諮商學報**，**54**，1-20。
doi:10.3966/172851862019010054001
- 郭捷立（2020）。**佛教**。2020年5月2日取自
<https://religion.moi.gov.tw/Knowledge/Content?ci=2&cid=361>
- 張仁和（2019）。正念研究之在地實踐與反思。**應用心理研究**，**70**，1-2。
doi:10.3966/156092512019060070001
- 張澄基（1966年11月）。**什麼是佛法【報佛恩網】**。取自
<https://book.bfn.org/books/0351.htm>
- 莊慧琳、黃光國、夏允中（2014）。無我與圓滿：曼陀羅自我模型與「放下」的心理運作歷程與在心理治療上的應用。**台灣心理諮商季刊**，**6**（3），33-48。
- 許淑敏、唐善美、陳美芳（2019）。正念於慢性病個案健康促進行為之應用－微笑策略。**護理雜誌**，**66**（6），20-26。doi:10.6224/JN.201912_66（6）.04
- 陳君如、田筑今、林慧君、郭靖儀、吳弈瑤、陳奕安、呂威毅、黃惠滿（2020）。正念減壓治療法於精神病人之應用。**高雄護理雜誌**，**37**（1），37-51。
- 陳秀蓉、彭大維、吳仔玄（2019）。回顧台灣正念效果研究與臨床應用：實證與實務的反思。**應用心理研究**，**70**，77-121。
- 陳秉華、黃奕暉、范嵐欣（2018）。融入宗教／靈性的心理諮商在臺灣：回顧與展望。**中華輔導與諮商學報**，**53**，45-79。doi:10.3966/172851862018100053003
- 陳景花、余民寧（2018）。正念在臺灣學校的影響：系統性回顧及後設分析。**中華輔導與諮商學報**，**51**，67-103。doi:10.3966/172851862018040051003
- 馮丰儀（2021）。正念教育之我見我思。**臺灣教育評論月刊**，**10**（1），212-216。
- 黃景波、李少鶴（2013）。如何透過正規課程向年青人推廣佛教的價值觀。**能仁學報**，**12**，1-3。
- 黃琿茵（2017）。正念減壓課程運用於女性飲食困擾者之成效研究-以研究參與者觀點探討（未出版碩士論文）。淡江大學教育心理與諮商研究所。
- 楊蓓（2019）。佛法與心理治療典範轉移可能性之探討－從 MBSR 的發展經驗省思。**法鼓文化**，**12**，397-438。
- 溫宗堃（2013）。西方正念教育概觀：向融入正念訓練於我國教育邁進。**生命教育研究**，**5**（2），145-180。
- 溫宗堃（2017）。批判正念：當代正念課程的批判與回應。**福嚴佛學研究**，**12**，103-118。

- 鄧子美 (2018)。「覺悟」與「三大轉向」——〈我對人間佛教的體認〉解讀。《人間佛教學報藝文》，14，200-217。
- 鄭皓騰 (2020)。認識煩惱—正視苦難之源。《慧炬》，623，7-12。
- 蕭彥岑、陳妙華、夏允中 (2019)。「斷捨離」與正念相應之處及其應用於輔導實務。《諮商與輔導》，401，45-48+44。
- 賴賢宗 (2003)。空性智慧，佛教意義治療學與佛教詮釋學的治療學--論佛教的生命關懷與心靈治療。《普門學報》，13，105-134。
- 謝宜華 (2016)。臺灣兒童正念教育課程研究現況。《臺灣教育評論月刊》，5 (9)，165-169。doi:10.6692/KJN.202004_37 (1) .0004
- 鍾梅芳 (2019)。正念教育課程對 ADHD 兒童及青少年之研究現況探究。《臺灣教育評論月刊》，8 (7)，122-127。
- 簡秀真、王慧婕、夏允中 (2021)。不執著在心理治療的應用：減少不善的心所與增強善的心所。《本土諮商心理學學刊》，12 (4)，54-74。
- 藍菊梅 (2021)。大學生有經前症候群者進行正念課程之體驗歷程。《本土諮商心理學學刊》，12 (4)，1-27。
- 羅家玲 (2020)。論以佛法為基礎的心理諮商理論與實務的建構與實踐：從自我到無我的經驗與修養中樞的覺醒之路。《本土諮商心理學學刊》，11 (1)，22-32。
- 釋宗白、金樹人 (2010)。止觀、無住—「禪修正念團體」對實習諮商心理師自我關注與諮商實務影響之初探研究。《教育心理學報》，42 (1)，163-184。
doi:10.6251/BEP.20100423
- Askari, S., Behroozi, N., & Abbaspoor, Z. (2018). The effect of mindfulness-based cognitive-behavioral therapy on premenstrual syndrome. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 20 (2), e57538.
- David, D., Lynn, S. J., & Das, L. S. (2013). Self-acceptance in Buddhism and psychotherapy. In M. Bernad (Ed.) *The strength of self-acceptance* (pp. 19-38). Springer.
- Dryden, W., & Still, A. (2006). Historical aspects of mindfulness and self-acceptance in psychotherapy. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*, 24 (1), 3-28.
- Goleman, D. (2010). 情緒療癒 (李孟浩譯) (原著出版年：2003)。立緒。
- Jennings, J. L., & Apsche, J. A. (2014). The evolution of a fundamentally mindfulness-based treatment methodology: From DBT and ACT to MDT and beyond. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 9 (2), 1.
- 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, 33–47. doi: 10.1016/0163-8343 (82) 90026-3.
- Kabat-Zinn, J. (2003) . Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science And Practice*, 10 (2) , 144-156. doi: 10.1093/clipsy.bpg016
- Kolb, D. A. (2014) . *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. FT press.
- Panahi, F., & Faramarzi, M. (2016) . The effects of mindfulness-based cognitive therapy on depression and anxiety in women with premenstrual syndrome. *Depression research and treatment*, 2016.
- Segal, Z. V., Williams, J.M.G., & Teasdale, J.D. (2002) . *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York, NY: Guilford Press.
- Williams, J. M. G., & Kabat-Zinn, J. (2011) . Mindfulness: Diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications at the intersection of science and Dharma. *Contemporary Buddhism*, 12 (1) , 1–18.

A Psychotherapy Approach Based on Buddhist Wisdom

Jia-Ling Luo * Chih-Hung Wang

Abstract

This issue focuses on the use of the wisdom of Buddhism through specific methods of psychotherapy and the practice of liberation from suffering or the goal of cultivating Buddha-nature. The authors of the three articles are beginner or senior scholars who are committed to the localization of social sciences, including: the application of mindfulness practice in relieving menstrual pain in women; demonstrating the physical and mental benefits of mindfulness practice; and reflecting on current prevailing Chinese and Western beliefs that mindfulness can be used in life self-healing. In addition, based on the principles of Buddhist teachings, the articles criticize and reexamine the Mindfulness-based Acceptance and Commitment Therapy (ACT) so that treatment steps can reflect the profound meaning of the Buddha Dharma. Regardless of psychotherapy or Buddhist study, the ultimate goal is to "relieve suffering". The key strategy for freeing suffering is "non-attachment", and how to take specific steps to achieve "non-attachment" is imperative. From the perspective of studying the path of Buddhist whether starting from mindfulness meditation or Mahayana scriptures, in the study of "superior" and "contemplation", we will gradually move towards the goal of "development of awareness" in order to achieve the goal of "self-nature development". This is a good start. It is very worthy of reflection and reference for those interested in Buddhist practice or interested in the integration of local psychological counseling and Dharma.

Keywords: Buddhism, indigenous counseling psychology, psychotherapy

Luo, Jia-Ling * Department of Guidance and Counseling, National Changhua University of Education (cllu@cc.ncue.edu.tw)

Wang, Chih-Hung Department of Education, Changhua County Government/ Department of Guidance and Counseling, National Changhua University of Education