

受苦有意義、煩惱即菩提：探討華人文化中的循環反覆、辯證思維與雙元性特質觀點作為諮商心理學本土化的重要資產

王智弘

摘要

《道德經》有「禍福相依」的觀點、《易經》有「物極必反」的主張，儒家強調「由剝返復、否極泰來」，佛家講「隨順因緣」、「諸法無常」，此等華人文化中循環反覆、辯證思維與雙元特質的觀點，對本土諮商心理學的發展具有深刻的啟發，特別是用以對治生命中的痛苦與創傷，更是具有其理論上的超越性與實務上的可行性。所謂「受苦有其意義」、「煩惱即是菩提」，深具華人文化辯證思維的諮商師能透過自身的經驗分享與生命體悟，與當事人探討如何去面對痛苦與創傷的生命智慧，而對生命中自身所不易與不能改變的狀態，賦予淬鍊生命成長的價值與意義，改變能改變的，接納不能改變的，更體認受苦與煩惱是生命成長與精神領悟的重要課題與珍貴資糧。此等來自文化而深入民間的生命觀點，如何與現代心理諮商專業相結合而成為心理諮商本土化的重要養分，是值得去探討的課題，而「一次單元諮商模式」運用此等循環反覆、辯證思維與雙元特質的觀點，將「受苦有意義、煩惱即菩提」其視為重要的諮商策略以協助面對問題的當事人，以及「助人專業倫理雙元模式」也運用此等循環反覆、辯證思維與雙元特質的觀點，以建構專業倫理的理論模型則可視為心理諮商運用華人文化以進行本土化的具體嘗試。

關鍵詞：循環反覆、辯證思維、雙元特質、華人文化、本土諮商心理學

王智弘* 國立彰化師範大學輔導與諮商學系 (ethicgm@gmail.com)

《道德經》第五十八章的內容是「其政悶悶，其民淳淳；其政察察，其民缺缺。禍兮福之所倚，福兮禍之所伏。孰知其極？其無正，正復為奇，善復為妖。人之迷，其日固久。是以聖人方而不割，廉而不劌，直而不肆，光而不耀」。在這段文字中最被後世傳頌的當是「禍兮福之所倚，福兮禍之所伏」這兩句話。其中所揭示的「禍福相依」觀點，一直被為是影響了華人看待災禍挫折與幸福運氣的一種特殊人生觀與生命態度，因「禍兮福之所倚」所以面對逆境不要懷憂喪志，而要努力奮發，化危機為轉機，因「福兮禍之所伏」所以面對困境要有憂患意識，而要居安思危，要未雨而綢繆，其中所蘊涵的循環反覆、辯證思維與雙元特質正是華人文化中的珍貴資產。

余培林（1994）認為《道德經》所闡釋的「道」既是宇宙萬物生成的本源，同時又是宇宙萬物變化的法則，此等變化的法則就是「反者道之動」《道德經·第四十章》，而「反」的意義有三：一是「相反相成」、二是「反向運動」、三是「循環反覆」：所謂的「相反相成」是指《道德經》強調相反對立又相輔相成的相對觀點，比如提出「天下皆知美之為美，斯惡已；皆知善之為善，斯不善已。故有無相生，難易相成，長短相形，高下相傾，音聲相和、前後相隨」《道德經·第二章》或者「善人者，不善人之師；不善人者，善人之資」，《道德經》可說是充滿了相對論與雙元特質的觀點；所謂的「反向運動」是指《道德經》強調表面上是反其道而行，事實上是順勢轉進的反面作用，比如「曲則全，枉則直，窪則盈，敝則新」《道德經·第二十二章》，或者「後其身而身先，外其身而身存」《道德經·第七章》，又或者提出「上善若水。水善利萬物而不爭，處眾人之所惡，故幾於道」《道德經·第八章》，《道德經》可說是別出心裁的強調動態迴旋以及以退為進的觀點；所謂的「循環反覆」是指《道德經》強調道有周流不息與循環不已的特質，比如「有物混成，先天地生。……吾不知其名，字之曰道，強之為名曰大，大曰逝，逝曰遠，遠曰反」《道德經·第二十五章》，或者「致虛極，守敬篤。萬物並作，吾以觀復。夫物芸芸。各復歸其根；歸根曰靜；是為復命。復命曰常」《道德經·第十六章》，也就是會「正復為奇，善復為妖」而循環不已《道德經·第五十八章》，《道德經》強調生生不息與循環反覆的觀點。

《道德經》此等強調生生不息與循環反覆的觀點，可說是特別道家特別看重「道」的創生功能，是由母性生育功能的比喻出發，然後強調陰陽相生，創生不息，所以說「谷神不死，是謂玄牝。玄牝之門，是為天地根。緜緜若存，用之不勤」《道德經·第六章》也就是特別強調「陰」的特質、「坤」的功能；這與儒家特別強調「陽」的特質、「乾」的功能，比如《易經·彖傳》「大哉乾元，萬物資始，乃統天。雲行雨施，品物流形。大明始終，六位時成，時乘六龍以御天。乾道變化，各正性命，保合大和，乃利貞。首出庶物，萬國咸寧」。又有了相對相生的對應。

華人文化中此等相對相生的概念是深入人心的，俗話中耳熟能詳的「塞翁失馬、焉知非福」的故事，老子《道德經》中「禍福相倚」的說法，以及孟子中所言「生於憂患而死於安樂」的觀點，都反映出的是「物極必反」的辯證思維，而

對應於《易經》「物極必反」的主張，佛家則講「隨順因緣」、「諸法無常」，無論儒釋道三家，此等華人文化中循環反覆、辯證思維與雙元特質的觀點，是華人文化之特色與優勢所在（王智弘、劉淑慧、孫頌賢、夏允中，2017；余培林，1994；李易儒，2002；劉淑慧、孫頌賢，2016；Liu, Hung, Peng, Chang, & Lu, 2016; Liu, Pai, & Hung, 2016）。而雙元性（duality）特質，正是華人本土化研究的重要主軸（王智弘，2013；王智弘等，2017；吳志文、葉光輝，2011；葉光輝，2009，2017）。

對本土諮商心理學而言，此等華人文化中循環反覆、辯證思維與雙元特質的觀點確實具有深刻的啟發作用，比如，結合西方倫理觀與儒家倫理觀的「助人專業倫理雙元模型」（the duality model of helping professional ethics, 王智弘，2013，2016）即在整合含攝西方文化的倫理觀點（強調當事人的五大權利：自主決定權、公平待遇權、諮商受益權、免受傷害權及要求忠誠權，以及助人者的三大責任：專業責任、倫理責任、法律責任的外在客觀理性規範）以及含攝華人儒家文化的倫理觀點（先求盡己、再求推己的內在主觀自我修養），並受易經太極圖之啟發，將雙元模型建構如圖 1。

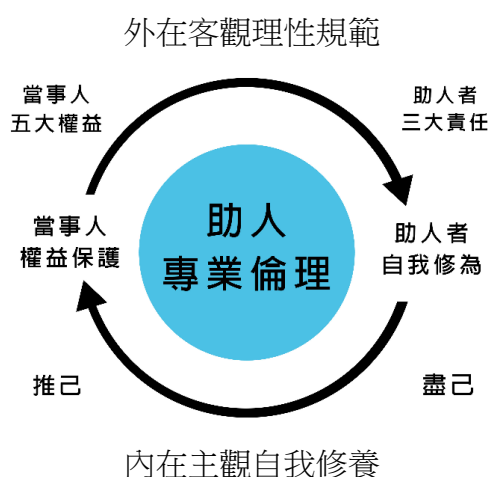


圖 1 助人專業倫理雙元模型圖，取自王智弘，2016，含攝儒家功夫論的本土專業倫理觀：從助人倫理雙元模型談儒家的倫理自我修為之道。台灣心理諮商季刊，8（2），第 vii 頁。

受到華人文化中循環反覆、辯證思維與雙元特質觀點的影響，「助人專業倫理雙元模型」將強調外在客觀理性規範的西方倫理觀與強調內在主觀修養的儒家倫理觀同時考慮進來，目的在透過提供華人儒家文化的倫理觀以與西方文化倫理觀作為相輔相成的補充觀點，在實務應用上將更能契合華人助人專業人員與當事人的文化背景（王智弘，2017）。

除了「助人專業倫理雙元模型」之外，「一次單元諮商模式」（single session counseling model, **SSCM**）（王智弘、楊淳斐，2016）也是運用此等循環反覆、辯證思維與雙元特質的觀點而建構之本土諮商模式，其將「受苦有意義、煩惱

即菩提」視為重要的諮商策略以協助面對困境的當事人，基於心理諮商的助人專業特性，深具華人文化辯證思維的諮商師能透過自身的經驗分享與生命體悟，與當事人探討如何去面對痛苦與創傷的生命智慧，而對生命中自身所不易與不能改變的狀態，賦予淬鍊生命成長的價值與意義，改變能改變的，接納不能改變的，更體認受苦與煩惱是生命成長與精神領悟的重要課題與珍貴資糧。藉此以幫助面臨困境的當事人，特別是遭遇重大挫折與打擊的苦主，協助他（她）們對治生命中的痛苦與創傷。此等來自文化而深入民間的生命觀點，如何與現代心理諮商專業相結合而成為心理諮商本土化的重要養分，以建構諮商專業的理論模型，則可視為心理諮商運用華人文化以進行本土化的具體嘗試，更是具有其理論上的超越性與實務上的可行性，是值得去探討的課題。

而本期的三篇論文即是著眼於華人痛苦經驗的本土化研究：首先是陳婉真、江守峻、黃禎慧與吳國慶（2017）所撰寫的「初探關係創傷經驗在長期諮商之樣貌與影響：從心理師的觀點」一文，透過質性訪談研究方式以談討「關係創傷」的成因與樣貌，並歸納出「關係創傷」對諮商歷程與諮商關係的影響，此一研究的研究構思乃在重新檢視在本地文化脈絡下的創傷歷程可能有別於西方的創傷觀點，由於過往國內外心理創傷的研究大多著眼於「創傷後壓力症候群」的觀點，但創傷後壓力症候群著重在創傷事件的衝擊與往後心理壓力導致的適應性反應，而此等觀點其自對戰後軍人心理困擾轉變成普遍性創傷後壓力症候群的研究，所以其定義與診斷皆屬西方文化下之產物，此一研究意欲另起爐灶，探討在華人社會中具有舉足輕重的地位的「關係」脈絡，並以余德慧等人（2004）主張由於華人在乎關係的親密程度遠高於其他文化，關係的情感層面受阻對華人帶來的痛苦感受可更為巨大，以及徐欣萍與黃光國所主張（2013）華人的「關係主義」文化，可能發展出獨特的關係脈絡及本土心理諮商方式為立論基礎，故該研究以從事長期心理諮商的專業人員為訪談對象，企圖理解在華人文化脈絡下個人與主要照顧者間所生「關係創傷」的風貌及其對諮商產生的影響，此一研究可望開展「關係創傷」與本土「關係創傷」諮商之研究方向，而為本土諮商心理學理論與現象研究添柴加火，值得期待。

其次是黃姝文（2017）所撰寫的「本土喪親家庭母女悲傷諮商研究」則是在探討本土喪親母女接受悲傷諮商後對家庭整體、母女個人的悲傷變化歷程，此一研究觀察到華人在悲傷情緒的表達上是非開放、隱含內斂的，家庭悲傷情緒共享未必會表現出安慰的語言或肢體碰觸，而是會透過在認知層面上分享彼此對悲傷的看法，停留在悲傷時刻，共享悲傷情緒，此等「家人理解」且共享難過的華人經驗，已具有重大的悲傷支持效果，因此當華人的喪親家庭在面對西方文化式鼓勵情感宣洩與肢體互動的諮商介入時，所產生的抗拒行為，實與華人情感屬於內斂表達的文化有關，因此研究者建議在本地喪親家庭的悲傷諮商實務與專業養成教育中，可能不宜將西方的悲傷諮商模式硬套到東方的悲傷家庭中，尊重家庭系統原有的獨特性可能要優於悲傷諮商的介入，並在進行諮商時隨時敏覺華人文化的影響，包括宜重視對喪親夢境的因應與處理，此一研

究對華人的本土家庭諮商與悲傷諮商可望帶來了新的視角。

最後是李彥徵與陳秉華（2017）所撰寫的「以愛化傷：促進基督徒饒恕的靈性因子之探究」，此一研究在探究基督徒在經歷關係的受傷後，如何在基督教信仰的靈性經驗中展開饒恕的歷程，並探究其中促進基督徒饒恕的靈性因子，以了解基督徒如何在信仰脈絡下運用靈性因子以展開饒恕歷程及其所產生之意義，其以現象學研究的觀點進行質性訪談，並發現饒恕是基督徒面對傷害的一種正向因應方式，也是其信仰之實踐；靈性是一種資源可做為促進饒恕的重要因子；信仰與心理諮商可加以整合以發展出基督徒的饒恕心理諮商，研究者並強調陳秉華、范嵐欣、程玲玲（2014）所主張基督徒心理師在提供融入基督宗教與靈性諮商前，應接受相關訓練與督導，並相關的倫理議題和處理原則有充分的認識，以確保能提供有效且合乎專業倫理的協助，同時對華人基督徒心理師而言，在進行基督信仰與心理諮商整合外，亦宜將華人文化（比如「恕」的文化）納入基督信仰與心理諮商的對話之中，並處理、消融與統整其中可能的觀點差異，此一研究對於開展本土的靈性諮商研究可望帶來研究方法與理路上的啟發。

統整上述的研究，本期特以「本土關係傷害諮商研究」為主題，而在以關係主義文化脈絡為主軸的華人社會中（黃光國，2009；Hwang, 2012），面對關係傷害的生命困境，如何以「循環反覆」、「辯證思維」與「雙元特質」的華人文化觀點以建構本土的諮商實務與理論模式，並以「受苦有意義、煩惱即菩提」的華人文化智慧與諮商策略以協助面對困境的華人當事人，結合心理諮商的助人專業特性與華人文化的辯證思維，與當事人探討如何去面對痛苦與創傷的生命智慧，可能是華人的助人專業人員與研究人員，值得去持續探討的課題。

參考文獻

- 王智弘（2013）。積極投入含攝文化理論建構：以助人專業倫理雙元模型為例。**台灣心理諮商季刊**，5（3），vi-xi。
- 王智弘（2016）。含攝儒家功夫論的本土專業倫理觀：從助人倫理雙元模型談儒家的倫理自我修為之道。**台灣心理諮商季刊**，8（2），vi-xii。
- 王智弘（2017）。探索本土諮商心理學的發展理路。**本土諮商心理學學刊**，9（1），vi-xvii。
- 王智弘、楊淳斐（2016）。一次的力量：含攝華人文化觀點的一次單元諮商模式。臺北：張老師文化。
- 王智弘、劉淑慧、孫頌賢、夏允中（2017）。文化脈絡中的危機、轉機與復原力：本土諮商心理學研究的方向、目標與策略。**中華輔導與諮商學報**，50，1-28。
- 李易儒（2002）。**易經之道**。台北：藍燈文化。
- 李彥徵、陳秉華（2017）。以愛化傷-促進基督徒饒恕的靈性因子之探究。**本土諮**

商心理學學刊，9（4），77-108。

吳志文、葉光輝（2011）。雙元自主性的共存與範疇優勢性運作機制：以訊息區辨表現降低共同方法變異。中華心理學刊，53（1），59-77。

余培林（1994）。老子：生命的大智慧。台北：時報文化。

余德慧、李維倫、林耀盛、余安邦、陳淑惠、許敏桃、謝碧玲、石世明（2004）。倫理療癒作為建構臨床心理學本土化的起點。本土心理學研究，22，253-325。
徐欣萍與黃光國所主張（2013）

陳秉華、范嵐欣、程玲玲（2014）。融入基督宗教靈性的諮商督導團體成果研究。教育心理學報，46(1)，93-115。

陳婉真、江守峻、黃禎慧、吳國慶（2017）。初探關係創傷經驗在長期諮商之樣貌與影響：從心理師的觀點。本土諮商心理學學刊，9（4），77-108。

葉光輝（2009）。華人孝道雙元模型研究的回顧與前瞻。本土心理學研究，32，207-248。

葉光輝（2017）。從親子互動脈絡看華人性格的養成。台北，五南。

黃光國（2009）。儒家關係主義：哲學反思、理論建構與實徵研究。台北：心理。

黃姝文（2017）。本土喪親家庭母女悲傷諮商研究。本土諮商心理學學刊，9（4），77-108。

劉淑慧、孫頌賢（2016）。主編室的話－細描關係中的辯證發展。中華輔導與諮商學報，47，1-2。

Liu, S., Hung, J., Peng, H., Chang, C., & Lu, Y. (2016). Virtue existential career model: A dialectic and integrative approach echoing eastern philosophy. *Frontiers in Psychology*, 7:1761. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01761

Liu, S. Pai, C. Hung, J. (2016, Aug.). *Care-leavers' trips to becoming a person: Resilience experience echoing the Classic of Changes and the Virtue Existential Career Model*. Paper presented at 2016 International Seminar on Indigenous Counseling Psychology: Culture-Inclusive Counseling Psychology, Nan-Tou: Sun-Moon Lake Youth Activity Center Hostel.

Hwang, K. K. (2012). *Foundation of Chinese psychology: Confucian social relations*. New York: Springer.

Suffering is Meaningful, Affliction Is Bodhi: Exploring Cyclical Repetition, Dialectical Thinking and Duality Characteristics in Chinese Culture as Important Resources for Indigenization of Counseling Psychology

Chih-Hung Wang

Abstract

The Tao Te Ching upholds the view that "fortune and misfortune are interdependent," the Book of Changes believes that "the extremes of matter must be reversed," Confucianism emphasizes that "after a storm comes calm" and Buddhism speaks of "following the cause" and "the impermanence of law." These Chinese cultural views of cyclical repetition, dialectical thinking and duality characteristics have profound implications in the development of indigenous counseling psychology. In particular, the concepts of "following the cause" and "the impermanence of law" offer theoretical transcendence and practical feasibility in the approach to life's pain and trauma. With the belief that "Suffering is Meaningful, Affliction Is Bodhi," counselors with Chinese cultural dialectical thinking can share their life experiences and understanding with clients, discuss the life wisdom of confronting pain and trauma, and making sense of life's difficult and unchangeable value and meaning. Through these concepts, clients can learn to change that which can be changed, accept that which cannot be changed, and discern suffering and trouble as important issues and precious resources for life growth and spiritual enlightenment. Therefore, incorporating these traditional and Chinese mentality based life perspectives into modern professional counseling to cultivate indigenous counseling psychology is a topic worth exploring. For example, using cyclical-repetitive, dialectical and duality characteristics perspectives to incorporate "Suffering is Meaningful, Affliction Is Bodhi" thinking in single-session counseling models is an important counseling strategy to help clients confront difficulties. Furthermore, the duality model for helping profession ethics also uses such perspectives of cyclical-repetitive, dialectical and duality characteristics in its theoretical model for professional ethics. These abovementioned practices can be regarded as concrete attempts to indigenize counseling psychology through the application of Chinese culture.

Keywords: *Cyclical Repetition, Dialectical Thinking, Duality Characteristics, Chinese Culture, Indigenous Counseling Psychology*

Chih-Hung Wang* Department of Guidance and Counseling, National Changhua University of Education (ethicgm@gmail.com)