

## 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

羅家玲

### 摘要

本文旨在回應「以佛法為基礎的心理治療理論發展：邁向自我到無我體驗的修養與自性覺醒諮商理論」一文，從閱讀夏允中教授的學思歷程，理解其對建構本土心理諮商理論的宏願與論述，進而思辨自我與無我背後所根植的西方心理諮商理論與東方佛法內涵，各自對人如何離苦得樂的不同意旨，以作為諮商工作和文化差異的省思。並進一步探究從夏允中、張蘭石、張峻嘉、陳泰璿（2018）提出的〈佛家之自性覺醒與修養曼陀羅自我模型〉，回應此理論架構下如何落實於諮商實務的發想。最後，從諮商實務與技術的成就中，反思自我與無我在諮商技術及自性涵養中的角色與功能，顯示自我在諮商的具體實踐中，實際上是朝向無我那移而得以離苦的特性。

**關鍵字：**自我、無我、佛法

---

羅家玲 國立彰化師範大學輔導與諮商學系 ([clluo@cc.ncue.edu.tw](mailto:clluo@cc.ncue.edu.tw))

台灣在心理諮商的學習始於西方理論架構，在華人文化實施數十年來，提醒應防文化差異造成偏失者不少（夏允中、黃光國，2019；陳秉華、范嵐欣、詹杏如、范馨云，2017；黃光國，2018）。然能起而行之，建構以本土文化智慧為根基的心理諮商理論者不多。其中最大的困難在於心理諮商理論和佛學，都強調從理解到實踐皆須「解行並重」、「解行相應」，兩者兼具程度要能如鳥雙翼以飛翔，如車雙輪以載物。佛法修行人在日課皈依文開頭即曰：「皈依佛，兩足尊」，即是「修解之慧」與「修行之福」，其中解行為因，福慧為果。星雲大師（n.d.）妙以「...修福不修慧，大象披瓔珞；修慧不修福，羅漢應供薄」為喻，強調學佛重在「知行合一」。知如目，行如足，人行於世，不可缺一。身為諮商師者尤然，若不能熟黯特定諮商或治療理論，並落實於諮商歷程，即如盲人駕車，非但無法安車，尚恐置來談者於險境。然諮商理論的熟練需要解行並進，深入浩瀚經藏更須經年累月，任何一方爐火純青已貴如珍珠，還要能將兩者解析、對話、融合、重新建構...巨大工程實屬不易。故夏允中先生於本刊文中以個人學思歷程和理論建構為引，以個人敘說姿態呼喚有志趣者不畏艱辛起而隨之，不僅是學術珍寶的法布施，也再度提醒當前台灣日增的心理諮商者，實踐西方諮商專業之時，涵融華人文化智慧之必要，亦示範建立理論以供實務驗證之志已無須裹足，使心理學師長前輩殷殷期盼台灣勿成歐美諮商殖民之願應指日可待（夏允中、黃光國，2019）。

個人學思歷程正與本文作者迥異，其由建構理論出發以臻學術成就，個人卻好內修體悟以自覺覺人，雖二者皆是學佛的共通渠徑，但諮商作為若無文化智慧引航，技術再精湛恐僅匠心獨運；然若有瑰麗宏偉學理，而無具體實踐方法技術，亦恐曲高和寡。個人雖自而立之年開啟學佛之路，深覺自身不足以籌建理論，僅依教奉行於生活，故本文仍以諮商實務工作者和諮商師培訓者的社會角色和視角，嘗試理解本文精義，並提出個人反思與回應如下有三。

## 壹、自我與無我的思辨，及其實踐於諮商的可能

學習佛法以「信」為先，「解」、「行」在後，最終生「證」，相互循環才能道心永固。諮商亦然，無論手法技巧從認知行為或情感經驗著手，改變或鬆動個案內在信念系統，行為方得隨之改變。因此，認知是學習的根基，諮商師培育亦然。回首台灣的諮商培育即認知行為訓練，思想主流仍是西方心理諮商為主，所有諮商心理理論莫不以西方學者理論為教科書，其中對於「自我」（ego, self）的剖析，無論是何學派，大多建立在個人內在（intrapersonal）的功能與需求滿足。個體自幼與環境互動以滿足個人存在需求之基，形塑為個人行為模式，以成為往後個人行為模式的基調看似合理，但從佛學角度，長此以往的行為模式即為個人業習，慣性化的

業習在因應變動不居的生活環境難免有礙，歸咎早年照顧經驗似有疏漏時空變異的不足，也易造成照顧者內疚，使個人逃開自己需要因機緣調適的責任，個體面對業習如何隨時間推移的自然變異，要從當下的覺悟開始承擔與精進。即使晚近的諮商理論漸從個人與環境系統觀看待個人困擾成因，仍以動員系統改變而協助個人改變為目標，其中，仍以滿足個人或以個人為焦點。但從佛法的觀點而言，過於貪愛或執著於「我」形成「愛我執」才是一切煩惱痛苦的根源，應該捨棄。想像佛陀若是諮商督導，或許從佛陀觀點來看諮商，可能會認為不少諮商專業被建立在滿足個案來談需求，甚至是消費交易的基礎上，諮商師極有可能是左手收取諮商費，右手在滿足其「自我需求」後，加劇其根本無明而不自知。

儒釋道的文化精華是接納與認肯人我煩惱痛苦的必然性，若求超越，並非因維護自我的強大而正面迎擊困境，而是要能離境靜觀，離開人我執與法我執，以化煩惱為菩提，智慧方昇。因此，諮商師若無法借力使力以提升個案的法身慧命（姑且稱：生命智慧），諮商僅是個案滿足自我的工具之一，成為修補和強化自我欲念的商品。

但是，在根深蒂固的「自我」觀中，視自我為真實存有者眾，其具體可用可感於生活日常。自我（self）在心理諮商中的定義，無論是廣義的心理分析取向，以及衍生的各種取向，包含意識、潛意識和集體意識的內涵，在此已不贅論，「自我」幾乎成為所有諮商者分析評估個案和工作的焦點，背後的基本假設是「自我為實有」，因其「實有」故，方可透過各種方式測量評估，隱約將「自我」等同於「人」。從黃光國（2018）自我的曼陀羅模型中可見，若說自我為生活經驗的匯集中樞，接收各種生活經驗並據以行動的樞紐，也是區分與彙整個體（individual）和社會（social）不同層次的需求與經驗的中介者，如何從其生活世界中整合經驗並發展與實踐文化智慧但看自性覺醒。可見其區分個體我（individual self）乃是宇宙生物的有機體、社會我（social self）乃是社會秩序中的角色，與人（person）扮演社會面具角色同義、自我（self）乃是心理層次中彙整生物性與社會性需求與動能的核心轉化力場、自性（the Self）則是統整前者各方的精神力量，其與宇宙自然特性合一，類榮格（1875-1961）所探討的心靈（spirit）而非心智（mind）。若說諮商心理理論中以超個人心理學（Transpersonal Psychology），最貼近此曼陀羅模型的理念的宏觀視野，關切的層次已非僅物質、心智或社會心理，而是更形而上的在生存有（Being-in-the-world），從人與世界的關係看存在，對於諮商最大的貢獻莫過於離開滿足於個人主義下的「自我」，用更長遠的此生，甚至佛法中的累生時間意義，涵容個己的文化素養，使其由更巨觀的視角看眼前的困境，景象與意義自然不同。

但就佛法如何形成自性覺醒？從夏允中、張蘭石、張峻嘉、陳泰璿（2018）依據《中觀理聚六論》、《現觀莊嚴論》、《菩提道炬論》與《菩提道次第廣論》（廣

論)而提出的〈佛家之自性覺醒與修養曼陀羅自我模型〉,說明下士道、中士道、上士道涵養自我的方法,以使自性涵養能從不同次第中成為自覺覺人的「菩薩」(覺有情,尚有貪嗔癡的未來佛)。從諮商實務而言,多數個案應是文中所言「未入道者」,其煩惱乃「業惑」所感而在個體我(individual self)層次執著自我欲求的滿足,若從模型中可推知,諮商策略上以廣修「十善法」為解藥。但何謂十善?不犯十惡,則謂之十善。「善」即順理之義,謂行此十法,皆順理故。然十善有二種:止及行。「止」則但止前惡,不惱於他。「行」則修行勝德,利樂一切。簡言之,止惡行善。佛經中有「十善業道經」,唐實叉難陀譯,佛為海龍王說一切法,無不由心,應修十善,終明廣攝十善之功德及一切之善法。十善業可分為三類,即由身、語、意所造作的十善業:「身業」,是由身體、行為所造作,如:一、不殺生而護生;二、不偷盜而布施;三、不邪淫而清淨梵行,「口業」是經由語言而造作;如:四、不妄語而實語;五、不兩舌而和合;六、不惡口而柔軟語;七、不綺語而正言;八、不貪欲而清淨梵;九、不嗔恚而慈忍;十、不邪見行而正信正見(淨空法師,2000年4月21日)。

想像若諮商中以此十善直接教導個案的情景會是如何?想必沒有嚇跑個案也可能困難重重,因此,充滿千古智慧的法教,要放在講求平等關係和服務個案需求的諮商情境中,如何能用於探究煩惱以離苦得樂,或許還有一些路程要走。假設能建構當前西方諮商技術方法下適用的「十善諮商法」、「世間正見(深信因果)諮商法」,後續的「戒定慧諮商法」、「出離心諮商法」、「空正見諮商法」、「六度諮商法」、「四攝諮商法」、「菩提心諮商法」...等等,會不會能讓個案不驚不懼地接受有自性涵養的諮商?讓文化智慧的實踐之路邁前一步?有助於解決前述西方諮商模式下過度強化自我的限制,讓自性能豐厚自我的力場(field of force)的具體作為可以如何成為可能?

## 貳、自我的有無,及其在諮商中的變異

如前所言,無論是個案或諮商師,但凡眾生以建構自我為己志久矣,特別是西方心理學偏好以「自我認同」作為探索自我的主要目的,要談「無我」則顯得空無茫然且無所依靠,存在焦慮立刻悄然升起而將「無我」推開,難以置信。可見眾生多數仍執著和流轉於五蘊無明,雖然隱藏痛苦之因,總比找不到自我更為踏實,姑且飲鴆止渴總比無所可飲好。夏教授文中的寓言故事中以貪愛蜂蜜忘記生命危在旦夕的比喻更加貼切。與其以最難的「無我」切入而生諮商困境,不如循循善誘以生漸進之效。例如:上述中以個體我(individual self)、社會我(social self)、自我(self)和自性我(the Self)等,多樣態的「我」作為諮商中的不同指涉,引導個案

從不同角度的我觀看其生活世界的局與勢，即可能產生不同的視角與意義，無形中離開我執，鬆動煩惱束縛。此類諮商策略研究近年來逐漸嶄露，例如：心理位移（李素芬、金樹人，2016；李素芬、陳凱婷，2016；金樹人，2018）、應用四念處（觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我）的正念心理治療研究（古蕙瑄，2019；陳秀蓉、彭大維、吳仔玄，2019；董宇紅、謝瑞建，2019）、完形治療（李宗諭、葉思好，2018；卓紋君、陳宗興，2011；彭美綦、葉笛生、楊佳陞，2019）和心理劇（李御儂、賴念華，2019；游淑瑜、蔡瑋芸，2019）等，各種角色扮演技術可帶來離我執的效益。因此，若心能夠從多元視域鬆動執念，雖然有我，然已離相，則離虛妄。「應無所住，而生其心」（金剛經），是解脫煩惱行菩薩道的心要，其中的「無所住」是離相離執著，「生其心」則是升起學佛之心，與自性覺醒不謀而合。

上述離我執的情境，認真說，仍未接受佛法的「無我」觀。我，之有無，應回到佛法空正見中梳理，近似《大般若經》卷五六八所言：「作是思惟，所觀境界皆悉空無，能觀之心亦復非有，無能所觀二種差別，諸法一相，所謂無相」。「無相」並非「沒有」，而是提醒眾生切勿執著於所見所感所想。從佛法心理學的「心經」內涵可知：凡夫深信五蘊造作，「錯覺」與「執著」構成煩惱障礙，自然難觀自在，恐怖顛倒夢想即如影隨形，此無明不破煩惱痛苦就在。但要能照見五蘊皆空，才能根本改變與生俱有的無明。「空」並非「無」，若落入空執亦非正見，煩惱依在。雖佛法各派如：唯識或中觀，對「空性」有不同論述，但主要認為：現象是建立在因緣合何而生，事物本身無自性上，從「本體論」（ontology）而言，事物的本質並非自性存在，而是相互依存構成現象，生滅構成變異。凡人最根本的問題在於「執著」我（人我執）與我的（法我執），以為身心中有一個實體「我」，事實上無論從身或心，哪裡能找到實體的我？釋迦牟尼佛臨入涅槃時，告訴阿難陀及弟子說：「我入滅後，汝等比丘，應依四念處安住」。因眾生有四種顛倒妄見：1. 緣身執淨；2. 緣受執樂；3. 緣心執常；4. 緣法執我。各種痛苦的共通點在於否定：無常變異是常。因此，現象因緣而生滅。既是生滅變異，則無論煩惱樂受都在變異中。但凡夫面對眼前煩惱，總以為痛苦是外境所致，且會持續甚至更糟，即假定「痛苦是真實與恆常」。故以佛法而言，事物本身無自性故無自性生滅，人也是萬物之一，亦無自性，而稱「無我」（並無實體存在的我或自性），即使從意識而言，「能」、「所」兩者皆是變異。

過去佛陀或古德由經典傳誦而說空性，其實也是本體論與知識論的邏輯推演，但人們總認為宗教之說並非科學。現代科學則由量子物理中發現，世間物質元素亦非自性恆常，而是由粒子甚至細微波動（弦理論中的振動）所構成（郭明德，2017年1月25日；潘建偉，2019年2月20日；蔣揚仁欽，2019年1月12日），間接佐證佛陀教法。而影響物質最細微元素的振動者無他，意念。意念細微即震動速度

甚至快於光速，故一切法從心想生，物質可由意念而改變。其實最早的原始佛教內觀法早已如此修行（葛印卡，1999）。故凡夫由十善法而去除煩惱，即是斷惡修善從心想（意念）生，即有改變現象世界的可能。一般的諮商歷程有其進展，並非直接去除個案的我執，但是讓堅信不移的自我，因多元脈絡而鬆動我執，或從體認無常逐漸體認「我」亦是「空」，或由意念與行動改善所處生活世間，從而體會無我與善法的妙用，莫不是善巧方便，凡此種種都在直間接離開我執的道途上，雖諮商不是傳遞佛法，卻可透過互動往來的經驗學習，自然而然獲得法益，慢慢能引導個案從煩惱中學習「無我」，透過諮商歷程也離了「無我」的名相，實踐「前念著境即煩惱，後念離境為菩提」之妙義（六祖壇經）。但是要能達到離苦的境界，感知「無我」的奧妙，若無可感可知可指涉的「自我」及其功能，若無因「自我」感受到執著痛苦，以及尋求解脫的心意能夠運作，諮商或佛法的學習都將徒勞無功。所以，自我與無我之間，相互為用，真空妙有。「切斷了人生多采多姿的感情織錦，靈修將變得枯燥而冷漠；同樣的，遮擋了靈性修持的清新微風，個人的生活將變得狹窄而受限。」John Welwood（2000）的形容，貼切而具體說明：兩者在生活中相輔相成的需要。也同時說明，對於「無我」的正確理解不應用作否定個體我或社會我的價值與功能，而良好功能的「自我」，方有助於無我的修學。

### 參、心理社會科學與宗教理論間的自性涵養，如何實踐於諮商

如何將「宗教核心理論」轉換為「社會科學理論」的學術工程並非易事，在「黃光國難題正面臨的迷陣與突破」之第四問：如何對自性與修養進行社會科學研究（夏允中等，2018），認為：以佛法而言，最關鍵之處在於生死觀，要能修行或涵養自性，首先需要承認佛法中的生死輪迴或累世觀點，否則十二因緣或十善法等缺乏立基，可見建立理論容易但要實踐恐有阻礙，故與其受限於宗教觀而窒礙難行，不如暫時擱置（第 114 頁至 115 頁）宗教觀而逕入自性涵養的法教。確實在藏密的四共加行（或前行）中，以「人身難得」、「觀死無常」、「輪迴過患」、「因果業力」為厚實的觀修基礎，作為三主要道之「出離心、菩提心、空正見」的根基，這是宗教信仰層次，成為佛教徒（一種社會角色或認同）的必要功課。在諮商情境中，多以社會心理議題為諮商雙方互動平台，死亡與輪迴或生死觀在生活議題中或隱或顯。從存在主義心理諮商觀點，無論是 Yalom（1980）的存在心理治療或海德格（1927）的存在與時間觀點而言，存在焦慮與死亡焦慮乃在世存有的，人被拋擲於世即難免之，故對生命無所邊界的根本恐懼是存在的，無論庶民百姓以何宗教安頓死亡恐懼，恐懼會因為對象情境（因緣）轉化成各種情緒，因情緒與執著即生煩惱痛苦。因此，個人以為的「未入道者」層次之自性涵養，追究根源仍無法離開生死觀，擱置不談

則捨之可惜，況且諮商個案者未必要成為佛教徒，卻可以從此曼陀羅模型的自性涵養中獲得法益，同樣殊勝。之所以形成理論層次轉換間的困境，可能因為諮商心理學研究以「有意識的今生今世」為探究範圍的科學，出了死亡之後（after life）或生命之前（before life）則為宗教或哲學的研究範疇。這個學科分野早已注定今日困境，未必因建構理論而生成為黃光國困境（夏允中等人，2018）。只是，生而為人，並未因科學研究層次不同而將身心靈分別活著，是整體的存在。與其擱置不論，不如繞道而行，從世間生活的俗世事物諮商起，總會觸及生命的終極：死亡與存在，屆時再從生死觀凝視眼前的困境，可能仍然有機會探究生死觀。個人實務經驗中，諮商的內涵難免是生活世間的煩惱事務，但台灣民眾無論佛教徒與否，雖未必正信，多少混雜佛道的生死輪迴觀，因果業力觀，要如何能轉識成智，也是另一個可能的議題。因此，若真要讓諮商歷程對於輪迴生死有所修持，或許「無限生命諮商法」的諮商模式值得建構。至於基督徒或天主教徒等生死觀確實有很大的差異，然其追求生命的真善美聖的情操是否也可說是一種自性覺醒？無論是佛教信仰者與否，能從痛苦中學習超越性的生命智慧，猜想應是佛陀教法的本懷，因當時佛陀說法從來不是為了建立宗教派別或者對特定人種或階級等而有差別，更何況，煩惱與痛苦的根本也不因為人種、宗教、國別、性別等有所差異。

儒釋道文化智慧的心理社會科學理論模型，無論從建構或實踐出發，總要能夠成為心理諮商的實踐知識，故無論從上而下建構理論模式，或由下而上的探究實踐效益，都可能積累諮商本土化的成就。佛陀說法從來不說佛法是祂所創立，而只是宣說與教導，甚至以：「若人言如來有所說法即為謗佛，所謂佛法，即非法。」、「汝等比丘，知我說法，如筏喻者，法上應捨，何況非法」（引自金剛經）。故知，佛陀已親示遠離法執，祂提供眾生離苦得樂的殊勝教法，卻又鼓勵學佛者亦應自身體驗和建構，畢竟能體會佛法妙益才能親證法益，故而建構的存在世界（living world）的超越之道，因為一切法仍然是因緣所生。諮商，重視個案內在世界如何建構其據以行動的真實（reality），無論教法如何珍貴，先理解其如何形成內在的真實是為首務，一如劉淑慧、夏允中、王智弘、孫頌賢（2019）強調：理解從個人生活世界探究其如何存在於世的自我觀、人我觀的哲學觀的重要性，引發思考的是：若從佛法觀點，庶人的生活世界之痛苦與解脫的結構如何從十善法的架構理解和評估，以有助其自性覺醒。

諮商與本土文化的融合，不僅是專業的在地化，更應是諮商專業的文化智慧化。然，憂心的是年輕一代的文化涵養教育，隨著現實而被巧妙淡化後，諮商要立基於文化精華，益顯孤寂蒼茫。夏允中、黃光國（2019）建議通識教育應強化儒釋道精隨，或許諮商師培訓教育中亦應隨之，否則徒有理論模式，諮商師本身卻苦無體會，如何施用。部分諮商師訓練研究已說明諮商員教育中的文化涵養能夠輔助諮商，對

諮商師本身也有益處（林利珊，2015；林明申，2018；張皓喆，2019；楊雯君，2014；楊淑貞，2016；盧諺彰，2014；韓樹蕙，2018；羅家玲、曾昭兒，2015；Johnson, Frazee, Bourn, & Ivers, 2019），值得諮商師教育者思考。

最後，假若佛陀在世，祂將如何對有志於將佛法與諮商融合與建構者說法呢？

### 參考文獻

- 古蕙瑄（2019）。正念療癒的臨床應用。**領導護理**，**20**（2），17-23。
- 李素芬、金樹人（2016）。憂鬱症團體領導者心理位移之影響分析研究。**教育心理學報**，**47**（4），473-499。
- 李素芬、陳凱婷（2016）。書寫療癒：西方表達性書寫與本土心理位移書寫。**輔導季刊**，**52**（4），59-69。
- 李御農、賴念華（2019）。文化心理劇：「景觀人，人觀景」用於變遷中的華人家庭關係議題。**中華輔導與諮商學報**，**54**，123-157。
- 卓紋君、陳宗興（2011）。完形治療團體對未成年時期經歷父母離異事件之大學生的效果研究。**中華輔導與諮商學報**，**30**，54-78。
- 林利珊（2015）。心理助人工作者長期實踐正念對其專業成長之探究。國立暨南國際大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，南投。
- 林明申（2018）。心理助人工作者的內觀禪修和情緒涵養之敘說研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文，未出版，彰化。
- 金樹人（2018）。心理位移：位格特性與療癒效應研究之回顧與展望。**中華輔導與諮商學報**，**53**，117-149。
- 星雲大師（無日期）。功德福業（修持）。取自 <http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=190&item=302&bookid=2c907d49458206250145979170520144&ch=1&se=191&f=1>
- 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、黃光國（2019）。開啟以儒釋道文化的修養諮商心理學理論與實徵研究：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
- 張皓喆（2019）。諮商心理師的佛教信仰價值觀與諮商專業之調適經驗之敘說研究---以三位佛教心理師為例。淡江大學教育心理與諮商研究所碩士論文，未出版，新北。



- 淨空法師（2000年4月21日）。淨空法師影音報恩講堂。取自 [http://www.amtb.tw/baen/jiangtang.asp?web\\_choice=30&web\\_rel\\_index=272](http://www.amtb.tw/baen/jiangtang.asp?web_choice=30&web_rel_index=272)
- 郭明德(2017年1月25日)。科學站在佛門口。取自 <https://www.youtube.com/watch?v=HChZtyu8LJo>
- 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、范嵐欣、詹杏如、范馨云（2017）。當靈性與心理諮商相遇—諮商師的觀點。《中華輔導與諮商學報》，**48**，5-36。
- 彭美綦、葉笛生、楊佳陞（2019）。應用完形團體治療改善焦慮狀態之實務介入初探。《輔導季刊》，**55**（2），50-58。
- 游淑瑜、蔡瑋芸（2019）。心理劇中「替身經驗」現象的探究。《中華輔導與諮商學報》，**54**，159-190。
- 黃光國（2018）。《社會科學的理路（第四版）》。臺北：心理。
- 楊雯君（2014）。諮商師學習與應用佛法於處理哀傷議題的經驗。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文，未出版，彰化。
- 楊淑貞（2016）。正念藝術治療工作轉化經驗初探以新手諮商師自我覺察與自我療癒為例。國立彰化師範大學輔導與諮商學系博士論文，未出版，彰化。
- 葛印卡（1999）。《生活的藝術》。高雄：清涼音文化。
- 董宇紅、謝瑞建（2019）。正念對產後憂鬱症的影響。《台灣醫學》，**23**（4），522-528。
- 劉淑慧、夏允中、王智弘、孫頌賢（2019）。自我及其在生活世界中的運作：從存在現象學處境結構觀之。《中華輔導與諮商學報》，**55**，1-25。
- 潘建偉（2019年2月20日）。MSTA：潘建偉院士暢談量子科技。取自 <https://www.youtube.com/watch?v=XGIUtUXGY0Y>
- 蔣揚仁欽（2019年1月12日）。藏傳佛教如何詮釋唯物論與唯心論。取自 <https://www.youtube.com/watch?v=lWhnty3mijo>
- 盧諺彰（2014）。大學生壓力、身心健康及幸福感之效果研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文，未出版，彰化。
- 韓樹蕙（2018）。禪修對諮商心理師反移情的覺察及管理之研究。玄奘大學應用心理學系碩士論文，未出版，新竹。
- 羅家玲、曾昭兒（2015）。流轉在正念減壓療法的苦與醒：一位負傷諮商師的敘說研究。《生死學研究》，**18**，33-64。
- Heidegger, M. (1927). *Sein und zeit*. Berlin, Germany: Pan-Verlag Kurt Metzner.

- Johnson, D. A., Frazee, M., Bourn, N. S., & Ivers, N. N. (2019). Evaluating differences in the working alliance based on frequency of mindfulness practices among counselors-in-training. *The Journal of Humanistic Counseling, 58*(1), 34-52.
- Welwood, J. (2000). *Toward a psychology of awakening: Buddhism, psychotherapy, and the path of personal and spiritual transformation*. Boulder, CO: Shambhala Publications.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York, NY: Basic Books.

## **The Construction and Practice of Buddhism Based Counseling Theories and Cases: From Ego to Egoless Experience and Locus of Self-Cultivation Awakening**

Chia-Ling Lo

### **Abstract**

This article is a response to the article entitled “The development of Buddhism based psychotherapy theories: From ego to egoless cultivation and self-awakening counseling theory.” Professor Yung-Jong Shiah’s article reveals his thinking process, aspiration and discourse in the construction of indigenous counseling psychology. It also encourages reflection on the differences behind the respective “ego” and “egoless” in Western counseling theory and Oriental philosophy of Buddhism. This article further discussed the “Buddhism self-awakening and Mandala Model of Self ” constructed by Shiah, Y. J., Chang, C. C., Chang, L. S., & Chen, T. S. (2018) , and responded to how this model can be adopted in counseling practices. Last, from counseling practice achievements and counseling techniques, this article reflects the roles and functions of ego and egoless in counseling techniques and locus of self-cultivation, and showed that through counseling, the self actually moves towards egolessness and away from pain.

*Keywords: Ego, egolessness, Buddhism*

---

Chia-Ling Lo    Dept. of Guidance & Counseling, National Changhua University  
of Education ([cllu@cc.ncue.edu.tw](mailto:cllu@cc.ncue.edu.tw))