

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

夏允中

摘要

本文為回應黃光國國家講座教授、越建東教授與羅家玲教授的評論「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」一文，提出完整、可操作與善巧的「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」。自性覺醒心理治療理論有兩個部分，首先說明理論背景部分，用曼陀羅自我模型與自性的動力模型來說明自我有社會反思與盡己的能力與朝向自性覺醒。自性覺醒的境界是到無我的體驗，是不會產生煩惱或情緒困擾，可視為心理治療的終極目標。自性的本質與人性觀為自我是可以改變的，這是因為自性自身不擁有其恆常而獨立的存在形態與性質，也因為自我是可以改變的，我們才有機會可以改變，這是本理論最重要的假設。接著說明煩惱或心理困擾，產生的原理是自我執著造成非理作意，然後產生了煩惱或心理困擾，從自我到無我體驗的自性覺醒修養來說明如何對治煩惱情緒原理。本理論採用黃氏所提出文化系統的知識論策略，再加上以形式性的曼陀羅自我模型來分析佛法，提出佛家三層次修養之自我曼陀羅模型來說明智慧原貌與自性覺醒修養深層結構，也系統性說明佛法對治自我非理作意的修養次第。接著以此智慧原貌與深層結構說明所建構的無我心理理論學，說明自性覺醒的修養為縮小與消除自性的執著來達到真實持久的快樂。

第二部分為說明心理治療歷程，包含三個心理治療的目標、評估造成煩惱的來源，共要評估二十四個非理作意的自我、心理治療五個步驟歷程，其中的第三步驟行動中又包含五個層次。有八種對治自我非理作意智慧技術，包含了居住環境的要求、利用十五個善的自我，來努力強大善的自我與縮小非理作意的自我、死亡的真相智慧與死隨念、不淨觀的靜坐與死隨念、止的靜坐，也是非常有系統與深度的自我覺察，共有九個層次，並內含六種智慧技術、慈悲心的智慧與技術，包含七因果的修練（七個層次）與自他相換法（四種方法）、養成日常中好的行為習慣與佛法的智慧的教導。最後說明對治療者的要求和心理治療師與個案的關係。自性覺醒心理治療理論是從自我到無我體驗的心理修養，能夠執行出與活在自性覺醒修養習

慣，是心理修養，也是心理療癒，希望最終達到自性覺醒的體證無我境界，體證到自我及其心理結構都不是真實恆久與獨立存在的。如此我們的感受、意圖、思考、行為與意識也都不會產生煩惱或情緒困擾。所有眼睛所看到的、耳朵所聽到的、鼻子所聞到的、嘴巴所嚐到的與身體所碰觸到，都不會讓你煩惱或情緒困擾。

關鍵詞： 自性覺醒、自性覺醒心理治療理論、曼陀羅自我模型、自性的動力模型、無我理論、佛法

夏允中 國立高雄師範大學諮商心理與復健諮商所 (shiah@nkn.edu.tw)

壹、黃光國國家講座教授、越建東教授與羅家玲教授的回應：自性覺醒諮商理論要能回應理論建構層次與如何操作與實踐與相關

感謝黃光國國家講座教授（黃氏）（黃光國，2020）、越建東教授（越氏）（越建東，2020）與羅家玲教授（羅氏）（羅家玲，2020）回應我在本期的訪問文（夏允中，2020），讓我有學習與反省的機會。黃氏提出的與西方理論對話（黃光國，2020），首先要了解這個歷史脈絡：例如傳統上西方心理學致力於從個人主義的觀點（Deci & Ryan, 2008； Greenberg, Soloman, & Pyszczynski, 1986； Triandis, 2001； Triandis & Gelfand, 1998）來了解自我（self）的心理運作，非常強調滿足、維持與強化自我（Burke, Martens, & Faucher, 2010； Koole, Schlinkert, Maldei, & Baumann, 2019）。西方心理學有非常多有關自我的理論，都是以自我為基礎來建立（Shonin, Van Gordon, & Griffiths, 2014），因此有很多以自我為開始的心理學名詞或其衍生的相關理論（Klein, 2014），如：self-affirmation, self-awareness, self-comparison, self-concept, self-consistent, self-control, self-efficacy, self-esteem, self-determination, self-fulfillment, self-handicapping, self-image, self-identity, self-perception, self-regulation, self-reference 等。其中個人主義觀點的自我可追溯至基督教文化，尤其是新教（protestantism）（Cohen & Hill, 2007； Overmyer et al., 1995）。西方學者（Henrich, Heine, & Norenzayan, 2010）已公開承認：當前西方的心理學理論，為來自西方（Western）、高教育水準（Educated）、工業化（Industrialized）、富裕（Rich）和民主（Democratic）社會的「怪異」（WEIRD）樣本作為基礎，而建構出來的。可以很明顯得知個人主義作為預設的西方心理學理論過於怪異，不適用於非西方國家。因此，黃氏呼籲以文化系統的理論建構取向（Hwang, 2015），來進行與西方理論對話，建構屬於自己文化的自主社會科學理論。黃氏接著提出文化系統的知識論策略有兩個步驟（Hwang, 2019a），第一步是建構一個形式性（formal）與通用（universal）各個文化的自我理論，黃氏完成了此部分，建構了曼陀羅自我模型（Hwang, 2011），我們接著做了三個實徵研究，來支持曼陀羅自我模型與正向心理健康關係（Shiah & Hwang, 2019）。但由於曼陀羅自我模型只是某個時間點，自我朝向自性覺醒（夏允中、黃光國，2019）的切片，因此黃氏接著完成立體的自性的動力模型（Hwang, 2019b）。第二步是以形式性與通用各個文化的自我理論來分析特定的文化，建構出屬於自己文化的自主社會科學理論，並與西方理論進行對話。這個知識論策略被認為是反素樸實證主義（anti-positivism）與批判實在理論（Allwood, 2019； Hwang, 2019a）。黃氏語重心長的呼籲華人心理學家，應該以我們的文化遺產與智慧來建構一系列的理論，並與西方進行理論對話的層次，不只能夠呈現人類普遍的心智，

而且可以呈現某一社會中人們的特殊心態。如此才能建立自主的社會科學，並可以擺脫學術研究只是幫西方學者的理論進行驗證，而進行代工或代言人的角色。

越氏（越建東，2020）提出可參照佛教阿毘達摩的學說，從善的心與心所著手，去對治同樣在心理層次上的煩惱心與心所，如：以慈、悲、喜心，去對治忿、恨、惱，以正知和正念，去對治不正知與散亂等等。如此，自性動力論透過「善」心性（佛法稱作心所）的運籌帷幄，才能更清楚說明自性如何具體發出動力（修善），及動力的具體結果（斷惡）如何讓心回歸清淨。羅氏（羅家玲，2020）提出心理社會科學與宗教理論間的自性涵養，要如何實踐於心理治療？要如何用善巧的方式來引導個案，而不是嚇跑個案？具體的諮商技術如何呈現？越氏與羅氏的回應是屬於自性覺醒諮商理論的如何操作、實踐與相關的諮商技術。

自性覺醒諮商理論與技術勢必要能回應上述的兩個層次：理論建構層次與心理治療技術如何能被善巧的操作及實踐。以下提出完整自性覺醒諮商理論來說明這兩個層次。

貳、自性覺醒心理治療理論與技術

建構自性覺醒諮商理論，首先為採用黃氏所提出的文化系統理論建構的知識論策略，以形式性的曼陀羅自我模型及自性的動力模型來分析佛法的智慧，先建構出佛法的智慧—無我（成佛）的深層結構，接著可以依此來建構其操作、實踐與相關的心理治療技術。以下先說明曼陀羅自我模型與自性的動力模型、佛法的智慧—無我（成佛）的深層結構與心理治療的技術。

回顧佛法的智慧，可以發現它形成了一個與西方一神文明不同的自我觀，相對於西方心理學強調維護、滿足與強化自我，儒釋道教導我們要透過修養來解構自我，不走維護、滿足與強化自我的路，而是修養自性的覺醒（黃光國、夏允中、越建東，2016）。其中，自性指的是我們原來的本性，修養自性的覺醒就是要回到我們原來的本性，以「自我修養」走出人生之道，最終達到個人與環境之間的和諧關係，進而使個人即便在面對困境時，仍能有良好的心理社會平衡狀態。佛法的自性覺醒修養內涵，可以呈現人類普遍的心智（Hwang, Shiah, & Yit, 2017），提供人類另外一條增進心理健康與福祉的康莊大道。我們可以依著佛法的自性智慧來建構心理治療理論。因此，此心理治療理論取名為自性覺醒心理治療理論。

一、曼陀羅自我模型與自性的動力模型：自我有社會反思與盡己的能力與朝向自性覺醒

「曼陀羅自我模型 Mandala Model of Self」(MMS) 為根據多重哲學典範、含攝文化理論與榮格 (1875-1961) 晚年提出之「自性」(the Self) 理論，建構普世性的自我理論，非常適合用來分析各種文化 (Hwang, 2011; Shiah & Hwang, 2019)。曼陀羅自我模型的建構是受到建於第九世紀印尼爪哇省，靠近日惹市的一座，全世界最大的大乘佛教婆羅浮屠佛塔遺跡所啟發 (圖一)，已被聯合國教科文組織列入為世界遺址之一。整個十層佛塔依據佛教曼陀羅概念而建造，代表個人自我修行到自性最高境界 (成佛)，其中六層以正方形來代表生活世界 (欲界)，三層代表色界 (成佛過程)，最後一層代表無色界 (成佛)，有 72 個鐘形舍利塔，塔中都有一座佛陀像。



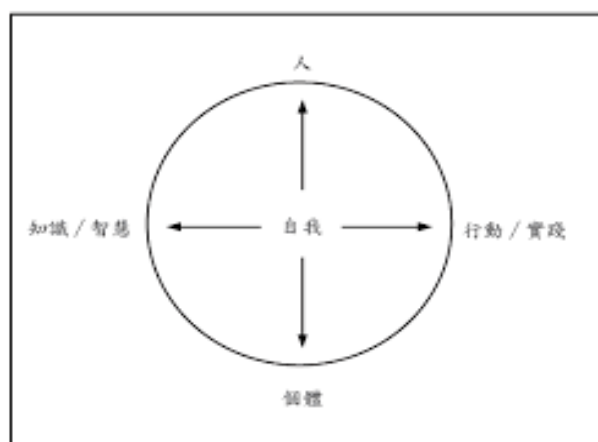
圖一 婆羅浮屠佛塔

「曼陀羅自我模型」(圖二) (Hwang, 2011)，是以一個外方內圓結構圖來表示人的生活世界，根據 Hwang (2011) 指出，方形代表佛教修練境界中的「色界」(Rupadhatu)，是人生活的現實世界，從充斥著世俗事物、肉體與現實的「欲界」(Kamadhatu) 過渡而來。圓形則象徵生命的「終極圓滿」(ultimate wholeness) 這樣的結構便象徵了「自我」在心靈上的整體性，同時還融合了與外在世界的關係，自我有股驅力是往終極圓滿的境界。終極圓滿的境界若以心理學的語言來描述，就是真實持久的快樂 (authentic and durable happiness) 與心理社會均衡 (social and psychological equilibrium)。但是終極圓滿的境界通常是超越真實持久的快樂與心理社會均衡的，例如修練儒家智慧終極圓滿的境界是至聖 (夏允中、張峻嘉, 2018)；修練道家智慧終極圓滿的境界是天人合一 (徐進、林俊德、張靈聰、夏允中, 2019)；修練佛法終極圓滿的境界是成佛 (夏允中、張蘭石、張峻嘉、陳泰璿, 2018)。這

些儒釋道的終極圓滿的境界是超越真實持久的快樂與心理社會均衡的。自性覺醒心理治療理論主要依據佛法智慧，因此模型中的「自我」(self/ego)，以「自性」(self-nature) 為本體，是行動主體於某一特定時間與事件作決策之心理力場。包含「經驗匯聚之中樞」與「修養匯聚之中樞」。自性修養的目標是無我的體悟。圖二中圓的象徵是指向生命的終極圓滿，而方形則是世俗事物、肉體與現實的象徵。

「自我」(self) 處於兩個雙向箭頭之中心，橫向雙箭頭之右端指向「行動」或「實踐」，左端指向「知識」或「智慧」；縱向箭頭上端為「人」，下端指向「個體」。此五種概念與四個力場之涵義，從文化心理學的角度來看，這五個概念都有特殊的涵義。「個體」是一種生物學層次的概念，是慾望與生物性的我，全世界幾乎所有的文化智慧遺產教我們要利用它來進行修養，讓慾望與生物性的我盡量減少，甚至根除。因此並不是去逃避或壓抑慾望與生物性的我，而是要利用慾望與生物性的我出現時進行修練，佛法的智慧稱之為「煩惱皆菩提（自性的覺醒，回到原來的本性）」。

「人」是一種社會學層次或文化層次的概念，這是把人看作是「社會中的施為者」(agent-in-society)，他在社會秩序中會採取一定的立場，並策劃一系列的行動，以達成某種特定的目標。每一個文化，對於個體該怎麼做才算扮演好各種不同的角色，都會作出不同的界定，並賦予一定的意義和價值，藉由各種社會化管道，傳遞給個人。「自我」是一種心理學層次的概念。在圖二的概念架構中，「自我」是經驗匯聚的中樞，在各種不同的情境脈絡中，能夠作出不同的行動，並可對於自己的行動進行反思。任何一個文化傳統為了幫助個人處理「生、老、病、死」的問題，必然會發展出各種生命的「智慧」，其中有一部份會代代相傳，成為所謂的「文化遺產」。除此之外，人們為了解決他們在生活世界中所遭逢的各種問題，還會學習到許多必要的「知識」。



圖二 曼陀羅自我模型

依據曼陀羅自我模型 (Hwang, 2011; Shiah & Hwang, 2019), 「自我」有社會反思與盡己的能力。心理學層次 (psychologicistic) 的「自我」(self), 為「主體我」(subject self), 或「緊扣於時間上的自我」(time-engaged self), 它使得個人在不同的社會情境中, 能依據「智慧知識」, 針對自己所遭遇到的問題採取各種因應的「行動」(action), 並且在遇到困難時做「第一度的自我反思」(first order self-reflection), 會思考自己做過的事, 在時間之流中, 思考並調整自己的行動。在某一社會結構條件下, 行動者所形成的實踐或行動傾向, 讓行動者得以在特定的時空情境和特定的社會關係網絡中, 表現出具有一定秩序性的動態的身心實踐形式。當個人「反思性監控」(reflexively monitor) 自己以及他人的行動時, 他的「論述意識」(discursive consciousness) 使他能夠計算並評估自己行動的後果, 同時為自己以及其他人的行動提供合理化的理由。而行動者的實作意識 (practical consciousness), 使他能夠以默會的方式, 熟悉並身體化某種實作的技巧或知識。身為「主體」(subject) 的自我能夠整合自己的行為, 以之作為「自我認同感」(sense of self-identity) 的基礎。

自我又能夠以之作為反思覺察的客體, 看出自己和世界中其他客體之間的關係, 並把自己看作是某一特定社會群體中的一部份, 而獲得一種「社會認同感」(sense of social identity) 或「個人認同感」(sense of personal identity)。因此, 當個人在日常生活中扮演某種角色, 如果他的「慣習」不能讓他解決他所面臨的問題, 則他必須開始用他「個人知識庫」(personal stock of knowledge) 所儲存的知識, 來進行反思, 並解決困難。當個人認同於某一社會群體的時候, 他必須跟他人進行溝通, 並進行社會實在的建構 (the construction of social reality)。他們建構出來的社會實在也可能遭遇到某些共同的問題, 個人就必須進入社會資料庫, 搜尋資料, 設法解決整個社群所面臨的共同問題。

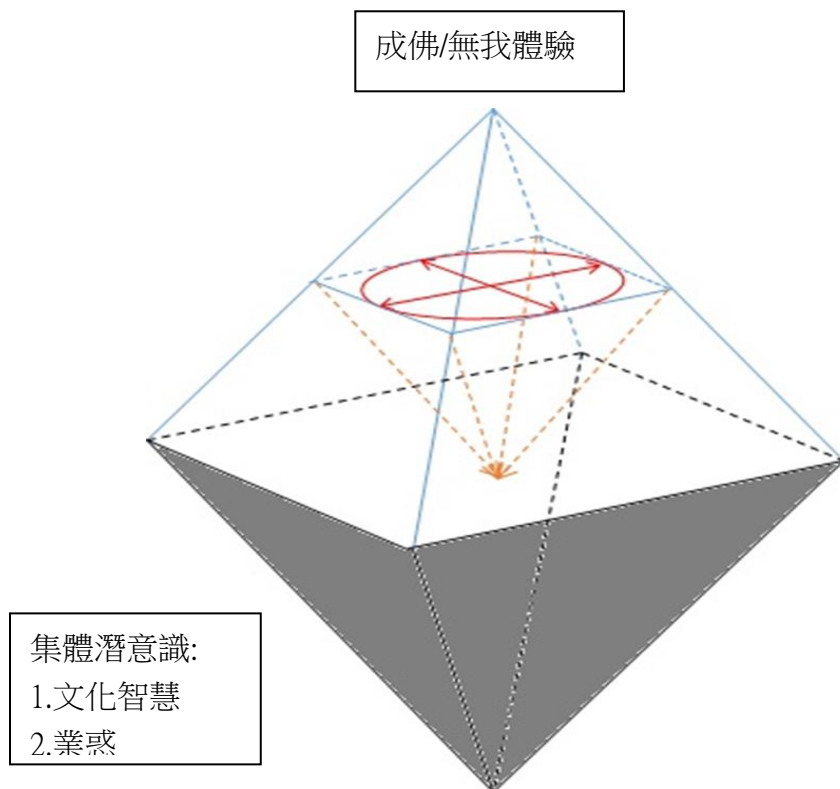
自我有改變的動力是因為它具有兩種重要的能力: 「能知性」(knowledge ability) 與「反思性」(reflexivity)。前者能夠將各種不同的知識, 記憶、儲存並組織成一個整合良好的系統, 作為個人反思 (reflection) 時的參考知識, 以對行動進行監控和解釋。也就是說, 當人們在覺察到出現了目前能力無法解決的問題時, 自我便使用儲存的知識進行反思工作, 以提出可以解決目前困難的新方法。社會學層次的「人」(person), 可以稱為「先驗的我」(transcendental self), 是先於經驗的我, 它是個人將社會認定之作為「人」的標準內化後, 再根據自己實際生命經驗所形成的「理想自我」(ideal self), 它在時間之流上較為恆定。遇到生命中的重大變故時, 往往會以「先驗的我」和自己的生命經驗互相比對, 進行社會化「自我反思」(self-reflection), 再決定自己未來要走的方向。

自我具備了上述自我的社會反思性，因此當個人遇到行動上的阻礙，便會產生行動取向的無我取向反思，從個人知識庫中尋求資訊來突破知識上的阻礙，去尋求協助，採取進一步的解決方式。其中知識庫跟社會知識庫有很大的關係，而社會知識庫跟所屬的文化遺產有很大的關係。而個人在尋求解決的過程中，和自己生命經驗的比對下，則進行「第二度的自我反思」，再決定行動要走的方向。而再度進行反思之後的行動，個人便會產生積極的利他行為。

社會反思及盡己的動力關係，是透過自我反省，觀照內心與情緒，瞭解自我的所作所為，進行自我的社會反思。接著運用社會反思的觀點尋求行動的解決突破之道。但若行動和反思不一致，個人便會感到緊張或痛苦，要解決此緊張或痛苦，可以有兩個方法，第一個方法是忽略它或逃避它的方式面對，第二個方法是努力讓行動與社會反思的不一致降低，運作社會反思及盡己的行動，自我的智慧和自我的行動可以徹底的圓滿運作，來朝向終極圓滿的境界。例如朝向成佛的路徑上，也就是朝性自性覺醒，回到自己原來的本性（夏允中、黃光國，2019）。但由於曼陀羅自我模型是平面的概念，因此黃氏接著完成立體自性的動力模型，描述如下。

（一）自性的動力模型：朝向自性覺醒

婆羅浮屠佛塔是一個三度空間曼陀羅，因此曼陀羅自我模型只是某個時間點自我朝向自性覺醒的切片，立體自性的動力模型（Hwang, 2019b）有兩個金字塔（圖三）。此動力模型是存在各個文化之中，每個文化都是希望朝向自性覺醒的，但各個文化有對自性不同的定義。上層的金字塔代表個人朝向自性的覺醒的歷程，下層的金字塔代表個人的集體潛意識來影響個人，所有個人的經驗從一出生開始都儲存在個人的集體潛意識。集體潛意識有兩種，第一種是個人所屬文化中的集體潛意識儲存了從最早的祖先們的生活智慧與資訊，我們一般都透過與重要他人及文化智慧直接或間接的互動過程來學習到集體潛意識；一般而言，我們的文化遺產中儲存了集體潛意識，其中重要他人的智慧也是來自集體潛意識。第二種集體潛意識是來自佛法的說法，因為有佛法自性本空的人性觀（後續會有更詳細的說明），自我之所以能夠存在，全部都是站在依賴其他事物的角度而存在的，那麼自我是如何來的？經過邏輯合理的推論後，我們的自我有可能是前世來的，因此過去前世的思想和生活智慧（包含個人的業惑）還會繼續儲存在個人的集體潛意識。自性的動力模型提出所有的文化存在著朝向自性覺醒的終極圓滿的理想人境界。因此自性覺醒心理治療理論最重要的是要引導與教導個案朝向自性覺醒的修養路徑上來邁向成佛/無我體驗。



圖三 自性的動力模型，改編自黃光國（Hwang, 2019b）

自性這一詞是來自漢傳佛教的第一部經典壇經，它記載了這一個故事，六祖禪宗惠能，看出了五祖禪宗弘忍給他的暗示，半夜依約來到五祖禪宗的房間，五祖禪宗特別為他開示《金剛經》，當念到：「應無所住而生其心」，六祖禪宗完全與徹底的自性覺醒，並說出這五句話來說明什麼是自性：

何期自性本自清淨
何期自性本不生滅
何期自性本自具足
何期自性本無動搖
何期自性能生萬法

（二）心理治療的終極目標為達到自性覺醒的境界：朝向成佛/無我體驗

心經

諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減，是故空中無色，無受想行識，無眼耳鼻舌身意，無色聲香味觸法，無眼界乃至無意識界，無無明亦無無明盡。

這一段《心經》的話非常精準的描述了自性境界，也說明了建構自性覺醒心理治療理論的目的與最終目標：所有的法（宇宙萬物的規則，包含自性）都缺乏事物自身擁有其恆常而獨立的存在形態與性質。當你達到自性本空的境界，你就不會產生慾望的意念與行為，因此你就不需要再去修練來減少或根除慾望的意念與行為。因為你沒有產生慾望的意念與行為，也就不會產生煩惱或情緒困擾，因此你就不會產生煩惱或情緒困擾，也不用再去修練來減少或消滅煩惱或情緒困擾。你的感受、意圖、思考、行為與意識也都不會產生煩惱或情緒困擾。所有眼睛所看到的、耳朵所聽到的、鼻子所聞到的、嘴裡所嚐到的、身體所碰觸到的及各種法都不會讓你煩惱或情緒困擾。不論是眼睛所看到的世界或是意識所感受的世界都是自性本空的。當你達到自性本空的境界，就獲得真正智慧了，也不會再產生沒有智慧的我了。

（三）自性的本質與人性觀：自我是可以改變的，因為自性自身不擁有其恆常而獨立的存在形態與性質

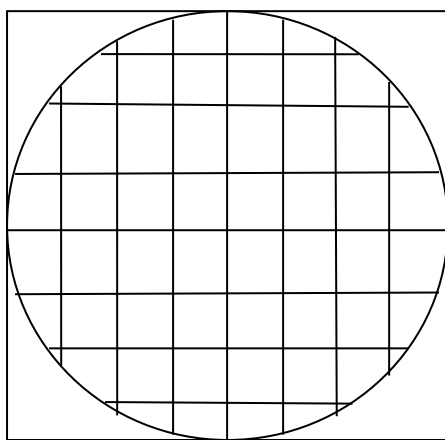
由佛教的曼陀羅思想來看，「自我」作為經驗中樞（locus of experience），事實上是「眾多心理活動在互相交替而不偏失的情況下所構築出一個軌跡」。因此，這「軌跡」就不一定是處於中間的位置（「自我的曼陀羅模型」中之中心點）。考諸佛教主要的曼陀羅圖像，如圖四所示的胎藏界曼陀羅，畫面中每一個本尊（象徵佛與佛心）都是「自我」；正因為每個曼陀羅裡面都不只有一個本尊，就說明了心靈自我是一連串的軌跡，自我沒有固定的形象、中心位置與本質，因此說「自我」沒有佛教所說的「自性」（指事物自身擁有其恆常而獨立的存在形態與性質）。



圖四 胎藏界曼陀羅

因為在「自我的曼陀羅模型」中「自我」是四力場的中心點。圖五中顯示，「自我」是橫豎兩對力場的十字交點，卻不一定是「中心點」。藉著顯示「十字交點不

一定是中心點」，圖五以無數經緯線所交錯之每個交集點來解說「無自性的自我」，並表徵圖四「胎藏界曼陀羅」中的每尊神佛。這說明每個十字交點，都可以作為一個自我的經驗軌跡中樞。透過這個道理可以知道，自我的經驗軌跡是一連串的交感反應，經驗中樞並非恆常。因此，唯有當我們放下對於「自我只有一個既定的經驗中樞的執著」之後，每一個十字交點都作為經驗軌跡的中樞，如同星光閃爍。這就如《華嚴經》中「帝釋珠網」的譬喻，網珠之間可以重重無盡地相映；又如同千面鑽石，每一個面都是自我的現象。並且，每一個經驗軌跡都彼此產生聯繫，當逐漸達到橫豎兩對力場的均衡和諧，便逐步成就了「自我的曼陀羅模型」中的圓形所象徵的終極圓滿，亦等於是成就了「自我－自性的軸線」所欲達到圓滿、全知的覺醒。這就是佛教基於「無自性的自我」而建立自我修養之道。



圖五 無自性的自我

所謂的自性是一種「不依賴任何事物的本質」，因為宗喀巴大師引(2009)《四百論釋》說到：「所言我者，謂若諸法不依仗他，自性、自體，若無此者，是為無我(《廣論》頁464)」。這「所言我者」的「我」，並不是一般我們所說的自我，而是指「自性」。也就是說，「自性」就是不依賴任何事物而恆常獨立的一種本質。所以，在討論「自我」之「自性」的有無，要先探究「自我」有沒有一種不去依賴任何事物，卻能夠獨立存在的本質呢？自我之所以能夠存在，完全都是站在依賴其他事物的角度而存在的。譬如當我們說：「我在思考，所以我存在。」這個時候的自我，就是依靠「思考的狀態」而存在的。同樣的，當我感受到痛，或是快樂時，也是依靠當下的感受來說明自我存在。包括當自我透過感受、想像、思考、觸碰時，都可以知道自我的存在。但是自我的感受、想像、思考、觸碰本身都不是我，那為什麼既然這些都不是我，卻又能夠證明我的存在呢？這就代表自我只是依靠自我的眾多實際作用(感受、想像、思考、觸碰...)，而以意識形態的方式存在而已，所以說自我有一個完全不「依他而有」的本質或是自性存在，那是完全不可能的。

就好像車子的譬喻，車輪不是車子，車殼也不是車，但是車子卻依靠這些眾多的支分「聚合狀態」而存在。

所以可以說，「自性」就是「不依他而有」，而「緣起」（梵：pratītya-samutpāda）就是「依他而有」（觀待對比），所以用「緣起」的道理來支持「自性空」、「無自性」的假設。有關於這一點，宗喀巴引龍樹《迴諍論》說：「若法依緣起，即說彼為空；若法依緣起，即說無自性（《廣論》頁 415）」。宗喀巴又引月稱《顯句論》解釋說：「唯有自性不見作用故，唯無自性見有作用故（《廣論》頁 421）」。如果自我有自性的話，反而無法說明自我的作用。所以，「自我修養」的作用，也必須要站在「無自性」的基礎上來談。在一般人的直觀上，「自我」當然是存在的，但那其實是透過「觀待對比」而存在；但在佛教的分析下，「自我」的「自性」是不存在的，因為「自我」的存在本身必須要透過「依他而有」，而非直接可指出的認識對象（《入中論善顯密意疏》）。自我其實是在眾多的「小我」（例如佛教所說五蘊：色、受、想、行和識）所浮現的。自性覺醒與慾望，煩惱與無私等諸多心理，自我包羅萬象在比對諸多心理的關係中存在，所以並沒有一個本質或自性之我存在。「自我」只是眾多心理活動在互相制衡中所構築出一個軌跡，如果我們說自性是存在的，那麼這自性必定無法將變化中的自我都包含進去。

所以佛教認為，自我並沒有自性，自我只是以「關係對比（依他而有）」的方式存在，並且不斷在眾多不同的經驗軌跡上移位而浮現自我意識，並沒有堅固不變的中心點。當感知到手痛時，我會認為我在痛，但是手並不是自我；內心某一個區塊得到滿足時，我會認為我很開心，但是開心只是內心的一部分，不能說那就是自我。所以自我不斷在不同的經驗軌跡之上存在。若自我不斷建構在良善的經驗軌跡之上，就可以越來越好；相反的，假設自我不斷建構在不良的經驗軌跡之上，也會每況愈下。因此唯有「無自性」，自我才可以在不斷的修養歷程中，達到圓滿。

簡單來說，自性可以有兩種假設：自性本空與自性本不空，其中自性本不空也就是相信自我的本質本來就存在，是不會變動的，依賴自己的力量而存在；但是以邏輯推論來看，自性如果是本來就在的，那麼它就不能改變了，我們就不用教育與諮商來改變它，因為它本來就一直在那裏存在。相反的，自性是本空的，是一種「不依賴任何事物而恆常獨立的一種本質」，自我之所以能夠存在，全部都是站在依賴其他事物的角度而存在的，因此若自我不斷建構在良善的經驗軌跡之上，就可以愈來愈好。唯有「無自性」，自我才可以是可以改變的，如此才有教育與修養的意義。這也是自性覺醒心理治療理論最重要的核心概念與假設。

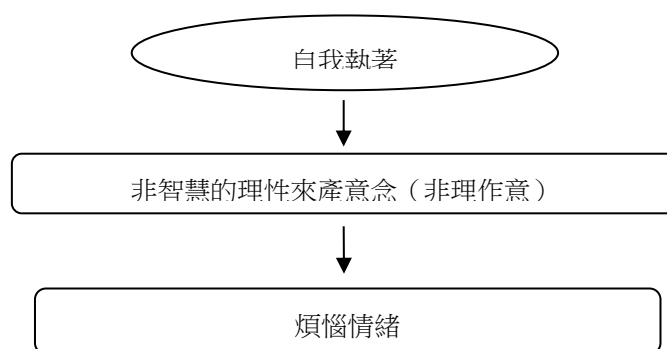
（四）煩惱情緒產生的原理：自我執著造成非理作意

煩惱情緒產生的原理，可以用來評估個案的問題，佛法所採取的策略是把這些

非理作意的種子找出，不讓他有再繼續發芽成長的機會，此部分會在後續的心理治療歷程中具體說明。以下說明煩惱情緒產生的原理。

月稱說：「慧見煩惱諸過患，皆從薩迦耶見生，由了知我是彼境，故瑜伽師先破我（《入中論》,CBETA, B09： 686b22）」。這句話的主要意思是說，菩薩以智慧而看見到所有煩惱都是由薩迦耶見（<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%A2%B5%E6%96%87> 梵：satkāya-dṛṣṭi）而產生。薩迦耶見，就是對自己的肉身、感受、想象、心理機制與意識升起「這是我」的見解，並且認為「我」是有自性的與獨立恆常，是自我執著的。如宗喀巴說：「薩迦耶見山，以我為所緣，執有自性為行相（《入中論善顯密義疏》,CBETA, B9：693a9）」。這個「自我有自性」的執著，為什麼會衍生一切煩惱？法稱說：「有我則知他，我他分執嗔，由此等相繫，起一切過失（《釋量論》，CBETA, B9：557a10-14）」。由於對自我有堅固的自性執，接著以自我為中心點而去區分自己與他人，順從我的（自己）產生貪愛，拂逆我的（他）產生嗔恨，種種煩惱與過失便由此延伸。

「煩惱」所造成的傷害有那些呢？就產生煩惱情緒的當下來說，會讓自心不平靜，也對身體有害處。接著，煩惱情緒還會使自己強烈認為「讓自己產生煩惱情緒的見解」是理所應當的，然後更執著這見解。如此循環，情緒會變得越加強烈。當情緒強烈到不受控制以後，可能就會做出傷害自己跟別人的行為。



圖六 煩惱情緒產生的原理

所謂「讓自己產生煩惱情緒的錯誤見解」，是屬於煩惱情緒產生的前段次第，這點和「自我產生自性的執著」有關係。有關於煩惱情緒的產生次第，宗喀巴說：「故薩迦耶見（自我執著）為本，貪嗔等煩惱從非理（非智慧的理性）分別生。唯由妄執世間八法、男、女、瓶、衣、色、受等實，乃有非理作意分別，分別諸境，故彼分別從諦實執戲論而生（《廣論》頁 528）」。薩迦耶見是煩惱情緒的根本，而貪嗔等煩惱情緒又透過「非理作意（非智慧的理性來產意念）的分別」而產生。

「非理作意的分別」就是「讓自己產生煩惱情緒的錯誤見解」，而「讓自己產生煩惱情緒的錯誤見解」又是從「諦實執」而產生。所謂「諦實執」，其實就是「自性執」，因為「諦實」就是「自性」的意思，這在《入中論善顯密義疏》當中有說到：「一切唯由名言增上安立為有，若執非如有，即是執實有，勝義有，真有，自性有，自相有，自體有之俱生執（CBETA, B9：646a21）」。簡單的說，「執實有」即是「執自性有」，認為自性是恆常而獨立的存在形態與性質的。

總結上文，煩惱情緒產生的順序，可做一個排列說明：第一是「自我執著」；第二是「讓自己產生煩惱情緒的見解，以自己為中心點來思考事情，是非智慧的理性來產生意念」（即產生非理作意（念）的分別）；第三是「煩惱情緒」。

圖六顯示煩惱情緒是從「自我執著」產生。舉凡我們情緒煩惱，推究根源，都是以「我」為出發點。與我有切身的利害關係時，就容易處在特別敏感的狀態當中，這時候一些「不全然事實的想法」產生以後，煩惱情緒就此產生。對於這一點，有人可能會質疑，我的親友並不是我，但是當親友利益受損時，我也會產生煩惱情緒。這是因為這煩惱情緒還是「以我為中心點」而產生的。這一點，觀察自己對「與我全然無關的人」或「傷害我的敵人」受損時的感受就可得知。或是有時候，當人事物牴觸了「我的」價值觀、道德觀或原則時，我還是會產生煩惱情緒。

總結來說，煩惱不外乎是以「我」（梵：ātman）還有「我的」（我所）（梵：mama-kāra），做出發點而生的情緒，其根本還是「我執」（梵：ātma-grāha）。因為是先產生對「我」的執著（「我執」），再產生對「我所」（我的）的執著（「我所執」）。這一點在《阿毘達磨大毘婆沙論》說到：「以有我故，有所。有我執故，有所執」（卷 187，CBETA, T27：940a13-14）。所以認知自我有自性，會更加鞏固自我，由此而生我執以及我所執，再加上「非理作意」，進而產生貪嗔等情緒煩惱。

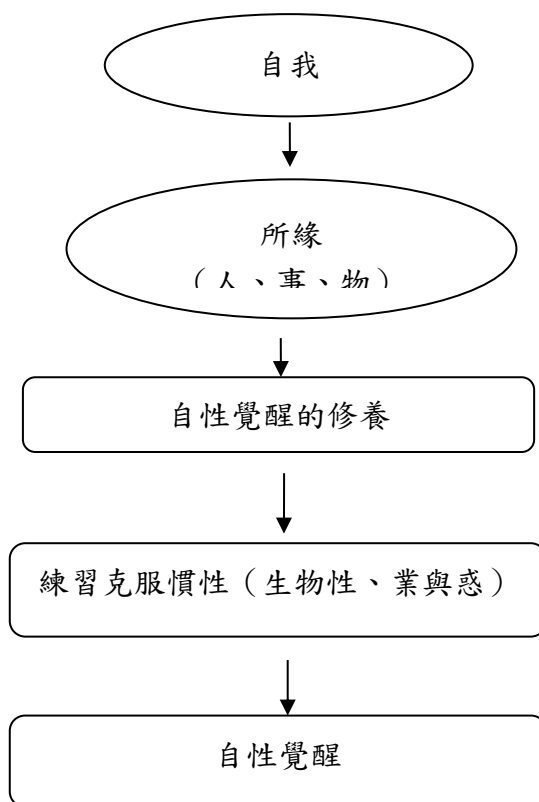
有關於「非理作意」如何產生煩惱情緒這一點，依據《菩提道次第廣論》卷六（宗喀巴大師，2009）：「第三能生煩惱之因分六，...作意者，謂妄增益愛、非愛相，及於無常，妄執常等非理作意（頁 173）」。是透過「妄增益愛相」的非理作意產生「貪心」；「妄增益非愛相」的非理作意產生「嗔」。而所謂的「妄增益愛相」的非理作意，就是對於「美好的形象過度增勝的執著」，因為超過了事實狀態的界線，所以叫做「非理」。然後由於對「美好的形象過度增勝的執著」，所以產生貪心。另外一方面，所謂的「妄增益非愛相」的非理作意，就是對於「不美好的形象過度增勝的執著」，並且超過了事實狀態的界線，所以產生「嗔心」。最後是不了解事實的真相，以為自己所知的就是真相，這是產生「癡心」。基本上造成非理作意的大種子（本理論稱作各種自我，佛法稱之為心所，就是心所與心相應，依心（識蘊）而起的心理現象與感受）歸類成這三大類—貪心、嗔心與癡心。大種子

下會有小種子，心理治療主要是針對小種子來進行根除或減小，如此先解決小的煩惱問題，大的煩惱問題也會自然根除，詳細說明請見「心理治療的歷程」。所有的種子要根除有時候不太可能，因為我們還是會有慾望，但如果種子越少或出現頻率越少的話，煩惱與心理問題也會大大的減少。由上可知，如果不是以佛法的智慧來作為個人理念來產生意念是一定會產生煩惱的。

（五）如何對治煩惱情緒：從自我到無我體驗的自性覺醒修養原理

從自我到無我體驗的自性覺醒修養原理，可以用來設計相關的心理治療技術。佛法所採取的策略是我們利用各種機會（萬緣），來使非理作意自我的種子（煩惱或稱作心所）現形。煩惱皆菩提（覺悟與自性覺醒），所以我們要很歡喜看到煩惱，因為我們要藉由煩惱來自性覺醒，如果沒有煩惱我們就沒有覺醒的機會了。人類才會有慾望與煩惱，要我們完全斷絕煩惱與個人的慾望是不太可能的，但往好處想，我們擁有可以不斷往自性覺醒的修行。此部分會在後續的心理治療歷程中具體說明。以下說明從自我到無我體驗的自性覺醒修養的原理。

「無自性」如何讓人的修養進步來朝向終極圓滿？因為「自我」無自性、依賴而有，所以可以變化，可以修改，無自性就是要依緣起，要依賴另一者才能成立，宇宙萬事萬物都是如此，達成修養亦復如是，因此我們好好修養現在的自我，現在這個自我會變成未來自我，所以本心理治療理論不注重過去，注重現在，注重從現在開始自我修養。



圖七 從自我到無我體驗的自性覺醒修養的原理

「自我修養」要依賴什麼呢？要依賴情境與煩惱。自我修養的達成，是「依賴情境」加上「依賴練習」的過程，藉此達到覺醒。而其中「依賴情境」又可以分為二類，一者是「所緣」，一者是「自性覺醒的修養」，「所緣」譬如是一人事物所引發的情緒，如非理性作意的自我。整個自我修養機制如圖七。

上面這模型，是夏允中、張蘭石、張峻嘉、陳泰璿（2018）依《釋量論》所闡釋的「所緣為一，執持方式相違」來完成自我修養，達到圓滿覺醒。「自我」與「自我修養之道」都是「依他而有」，而這也是「無自性」之意。「自我修養」的第一步，是圖七「從自我到無我體驗的自性覺醒修養的原理」中所說「自性覺醒的修養」的調整，依此模型培養與實踐空性智慧。因為煩惱情緒的產生源頭還是以我為中心（自性執），所以應該依「無自性修養模型」來對治煩惱的根源——「自我執著」。利用「所緣」來產生自我執著；採用自性覺醒的修養，把原先認為「自我有自性」的慣性生活方式，改成「無我、無自性」的生活修養，就可以產生對治效果。要特別注意的是因為人的生物性、業與惑有非常強的慣性，因此，必須再加上練習克服慣性的耐力與精進力。「業」簡單的說是我們所做的意念、動機、注意、認知、情緒與行為（通稱造作），形成了業的因，如此形成了業的趨使力與果，「惑」即是「煩惱」或「貪嗔癡」之意。簡單的說，由惑會起業，有業就會感受到心裡痛苦，於心裡痛苦會再復起惑，輾轉相通，循環不斷。所以真正業的因是源自煩惱，如果沒有它，我們就不會造作。

二、佛法的智慧原貌與深層結構來對治非理作意的自我

（一）佛家三層次修養之自我曼陀羅模型

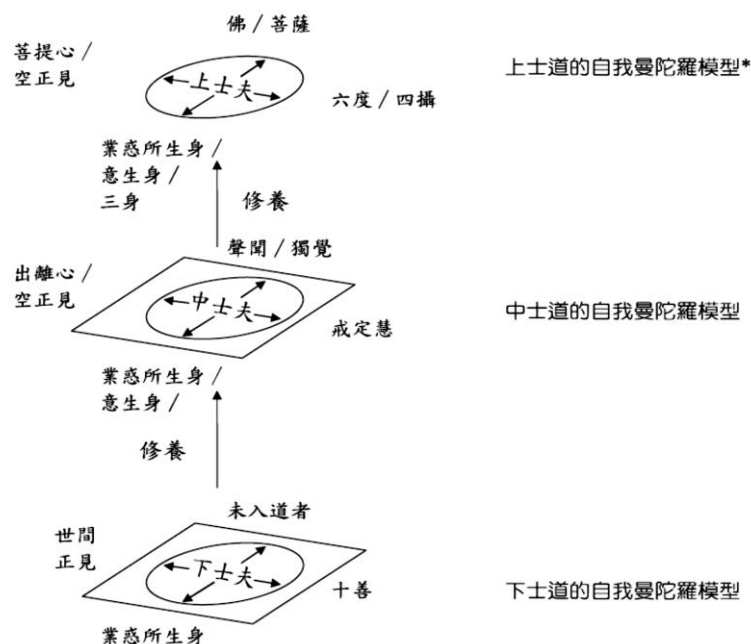
接著說明佛法的智慧原貌與深層結構來對治自我與非理作意。夏允中、張蘭石、張峻嘉、陳泰璿（2018）依據《中觀理聚六論》、《現觀莊嚴論》、《菩提道炬論》與《菩提道次第廣論》（廣論）而提出的〈佛家三層次修養之自我曼陀羅模型〉（圖八），包含三個層次：下士或共下士道、中士或共中士道、上士道，來說明佛家如何修養至無我體驗、佛與菩薩的原貌。選擇上述四本經典作為分析的最主要原因為採取文化系統觀的知識論策略，以文化型態學（*cultural morphosis*）視野，使用形式性的曼陀羅自我模型對佛法智慧進行系統性的文化考古詮釋，如此可以避免方法學上「向上熔接的謬誤」（*fallacy upwards conflation*）（Archer, 1988）。簡單的說，就是分析佛教的早期原典，因為後期的佛教經典基本上都是從這些經典來衍生擴大或解釋（文化衍生學，*cultural morphogenesis*），這四本經典一般被認為能充分把握佛法的「文化系統」。例如菩提道次第廣論為十五世紀藏傳佛教格魯派宗喀巴所著，

以印地阿底峽所著《菩提道燈論》之道次第為框架，非常有系統與有次第邏輯的梳理了佛經三藏十二部要義。

下士道修養之曼陀羅模型中，以「下士夫」定義「自我」。關於「下士夫」一詞，阿底峽尊者在《菩提道燈論》解釋為「若以何方便，唯于生死樂，但求自利益，知為下士夫（頁 586）」。縱向箭頭的向上一端，指向「未入道者」，在佛教世界觀當中亦是特定位格。佛教將決意尋求解脫成佛者，分類為「五道」：資糧道、加行道、見道、修道、無學道，而「未入道者」即是指尚未決意尋求解脫成佛者。縱向箭頭的向下一端，指向「業惑所生身」。如同「個體」是一種生物學層次的概念，「業惑所生身」是佛教的生物學層次概念，也稱為「異熟」。它是佛教宇宙觀當中的一種生命狀態，個體由各自的「業惑」所生，這使個體有別於其它個體。橫向雙箭頭的左端，指向「世間正見」，右端應實踐的是「十善」。所謂「世間正見」是指「深信業果」的見解。透過深信業因果之理，收斂自我身、口、意之惡，而實踐「十善」。

中士道修養之曼陀羅模型中，以「中士夫」定義「自我」，阿底峽在《菩提道燈論》提到：「背棄三有樂，遮止諸惡業，但求自寂滅，彼名為中士。（頁 586）」關於「中士夫」的範圍，《現觀辨析》載：「下至將入聲聞獨覺之道，上至聲聞獨覺二種無餘阿羅漢；及此二種羅漢未得大乘大悲增上意樂之間（頁 24）」。「聲聞」之意，《中觀辨析》：「從他聞法，自證果位，為他宣說，故名聲聞；聞大乘教，自不修持，僅為他說，謂之聲聞。」「聲聞/獨覺」在此模型中為社會學層次，「獨覺」亦稱「中佛」，《中觀辨析》載：「自不依他，獨自安住；獨為自故，證悟真如，獲證果位，故稱獨覺……（頁 20）」。縱向雙箭頭的下端，加了「意生身」，包含「初~七地菩薩」的「意生身」，與「八~十地」的「微細意生身」。橫向雙箭頭的一端，指向「出離心/空正見」，此即「中士夫」所應擁的智慧。宗喀巴解釋了「出離心」的意思：「於諸輪迴圓滿事，不生剎那之希願，晝夜恆求解脫心，生時即為出離心。克主傑（1385-1438）在《正理海大疏》釋云：「有漏近取諸蘊謂之苦；亦是輪迴者。士夫近取諸蘊，無始而轉（頁 29）」。當透過思考「苦、集」二諦與「染污品之順逆十二緣起」等道理，決意獲得「解脫」，四諦中的「滅」諦，即是發起「出離心」。用心理學的術語來說，就是想脫離自我與慾望，而往無我體驗的方向修練（Shiah, 2016）。橫向雙箭頭的右側一端，為「戒定慧」實踐內容。「戒定慧」三學雖可貫串三士道，但宗喀巴則將之更嚴密地定位在「中士夫」的實踐當中。《廣論》在「於共中士道次修心」一章載：「第二修何等道而為滅除者……應學寶貴三學之道。」《廣論》云：「其中三學，數定有三：初觀待調心次第數決定者，謂散亂心者令不散亂，是須戒學；心未定者為令得定，謂三摩地，或名心學；心未解脫為令解脫，是謂慧學，由此三學，諸瑜伽師一切所作，皆得究竟。（頁 193-

194)」。因此本文將「戒定慧」安置在「實踐/行動」時，其中的「慧」是指藉由修行獲得「證悟無我的智慧」。



圖八 佛家三層次修養曼陀羅模型（夏允中、張蘭石、張峻嘉、陳泰璿，2018）

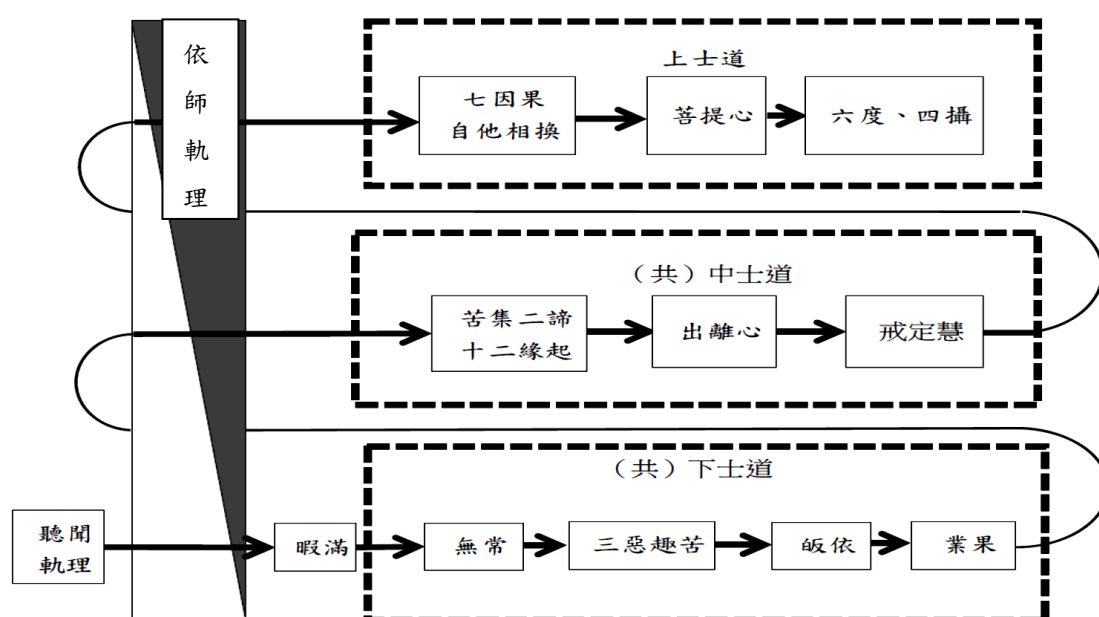
*註：正方形為代表欲界，上士道已經修練成佛，所以代表生活世界的正方形外框也沒有了。

上士道修養之曼陀羅模型中，以「上士夫」定義「自我」，阿底峽提到：「若以自身苦，比他一切苦，欲求永盡者，彼是上士夫（《菩提道燈論》，頁 586）」。簡單的來說，自性覺醒修養到將所有的苦根除的境界就是上士夫了，也就是成佛的境界了。第一世嘉木樣云：「為大悲所自在，為他有情能成佛故，欲求遍智種類之補特伽羅（《現觀辨析》，頁 24-25）」。此中「種類」一詞，是為了包含「佛」，已證「遍智」，所以不須要「欲求」，所以代表生活世界的正方形外框也沒有了。縱向雙箭頭的上端，指向「佛/菩薩」，是指圓具一切功德者，亦稱「能王」。第一世嘉木樣提到：「以獲無上身語意事業自在；體證勝出聲聞獨覺菩薩之能，自在圓滿；聲聞等眾亦奉其教，故稱「能王」（《中觀辨析》，頁 18）」。縱向雙箭頭的下端，加了三身，即是指佛的「法、報、化」三身。三身之意，《現觀辨析》載：「法身定義：修持四加行之力，所證究竟之果位。……報身定義：受用大乘法之種類究竟色身。……由昔願力與佛心願故，為所化之義利、成熟、解脫三者而現之情器等相之化身，即化身定義（《現觀辨析》，頁 284， 361， 386）」。橫向雙箭頭的左側一端，指向「菩提心/空正見」。菩提心的定義，如彌勒所述：「發心為利

他，求正等菩提（《廣論》，頁 209-210）」，「菩提心」是判斷此人是否達「菩薩」的標準。《廣論》云：「般若波羅密多，聲聞獨覺亦須依此，故說般若波羅蜜多為母，是大小乘二子之母。故證空慧不能判別大乘小乘；以菩提心及廣大行而分判之（頁 206）」。橫向雙箭頭的右側一端，指向「六度/四攝」。《廣論》載：「於六度中，攝盡一切菩薩諸應學事（頁 257）」。又云：「學習六度熟自佛法……學習四攝熟他有情（頁 262）」。意即「六度」包含所有菩薩之行持。針對「自我修養」的角度，佛教提出「六度」；就「利益眾生」的角度而言，則提出「四攝」。

（二）修養步驟

《廣論》的修養步驟是由下士夫至上士夫之省思與實踐，其綱要整理如圖九所示，第一步驟是「聽聞軌理」，主要是認知自我之不足。如同病者，自知病痛，方能尋醫問藥。如寂天云：「若遭常病逼，尚須依醫言，況常遭貪等，百過病所逼（引自《廣論》頁 17）」。《廣論》依此提出：「斷器三過、依六種想（頁 17）」。「道次第學說」中以此為修養前提，在其後各修養步驟便不須重複強調，故上圖之連接線不再繞回此格。



圖九 「三士道自我曼陀羅模型」之途徑

第二步驟是「依師軌理」。宗喀巴云：「諸功德本謂恩師，如理依止是道基，善了知已多策勵，恭敬親近祈加持（釋法尊譯《功德本頌》）」。在佛教文化體系中，極重視依師之法，視彼為一切功德之根源。故提出：「捨命唯令師喜」的概念。《廣論》云：「當如志力稀有常啼佛子，及求知識不知厭足善財童子（頁 41）」。

依師軌理雖然至關重要，但有兩點必須注意。第一、所依止的師長，必須具備下列十種條件。《廣論》引述《莊嚴經論》（彌勒菩薩）云：「知識調伏、靜、近靜，德增、具勤、教富饒，善達實性、具巧說，悲體、離厭應依止。是說學人，須依成就十法知識（頁 24）」。這十個條件用白話說就是：合格的大乘善知識，藉由戒學調伏、藉由定學而寂靜（定）、由於具足慧學而最極寂靜（慧）、功德遠超勝弟子、具備踴躍利他的精勤、多聞飽學經論、透徹地通達實性、具備善巧宣說法義、由於悲憫的本性、斷除了一再宣說所引起的厭煩，弟子應當依止這樣的師長。第二、學者亦須具有能辨真偽之智慧。宗喀巴慎重提醒：「故究竟者，須以無垢正理而辯…經云：比丘或智者，當善觀我語，如鍊截磨金，信受。」這兩點可當作自我勉勵與判斷所學習的智慧來源的正確性。

上圖將「依師軌理」以一線區隔，並分二色。即表示此法於下、中、上三士道修養時的不同份量。淺色表示比重較輕；深色表示比重更重。對於不同層次的修養者，其所須達到的程度亦不同。藏傳佛教的眾多學者對此皆有說明，如格魯派第 102 任甘丹赤巴法王就曾明確的提出：「經中提出三種善知識德相……小乘只須視其師似佛，然師非佛；大乘顯乘的行者視其師內證等同佛，但樣貌非佛。密乘則須包含師之外形都應視同無異於佛。」（2009/3/15）據此可知，則下士夫亦不須達此標準，只須尊師重道即可。由於「道次第學說」是以引導學人達到「至善」為目標，因此所提出之「依師軌理」，皆是依據最嚴格之標準而說。「道次第學說」於每一修養步驟中皆再三強調此「依止軌理」，故上圖之連接線於契入中士道與上士道之前兩度繞回此格。

第三個步驟，是思惟「暇滿」。宗喀巴云：「偶一得此暇滿身，知極難得具大義，遍諸晝夜恆無間，生取堅心願加持（《功德本頌》）」。首先透過思考「八暇、十圓滿」，而認識「自我」、「個體」及「人」的珍貴價值，知其可貴，方能善加利用。眾多學者解釋「暇滿」之際，雖多將其與「無常」等「下士道」之修養連接而說，然「道次第學說」並未將其納入「下士道」中，故於此亦別列一格。第四個步驟，即是修持「下士道」。並依序修持其中的「無常、三惡趣苦、皈依、業果」等四個細則。對於「下士夫」而言，「此道」稱為「下士道」；對於「中、上士夫」而言，此道即是「共下士道」。繼前思考暇滿之後，依據「三根本、九因相」（《廣論》，頁 74-85）思考死亡，了解死後墮入惡趣之可能性。基於離苦得樂的本能，尋求解決之法，認知三寶能夠依靠。然而依靠之法，是遵循其所示的法則—「業果之理」，知善知惡，為善去惡。當修養者能盡己之力，存善去惡以度諸晝夜時，即到達了「下士道的自我曼陀羅模型」之階段。

第五個步驟，即是修持「中士道」。並依照其中步驟，依次修養。如宗喀巴云：「受用無厭眾苦門，不可保信三有樂，見過患已當希求，解脫妙樂願加持。（釋法尊譯《功德本頌》）」圖中將「苦集二諦」、「十二緣起」排列在一起，是說明修

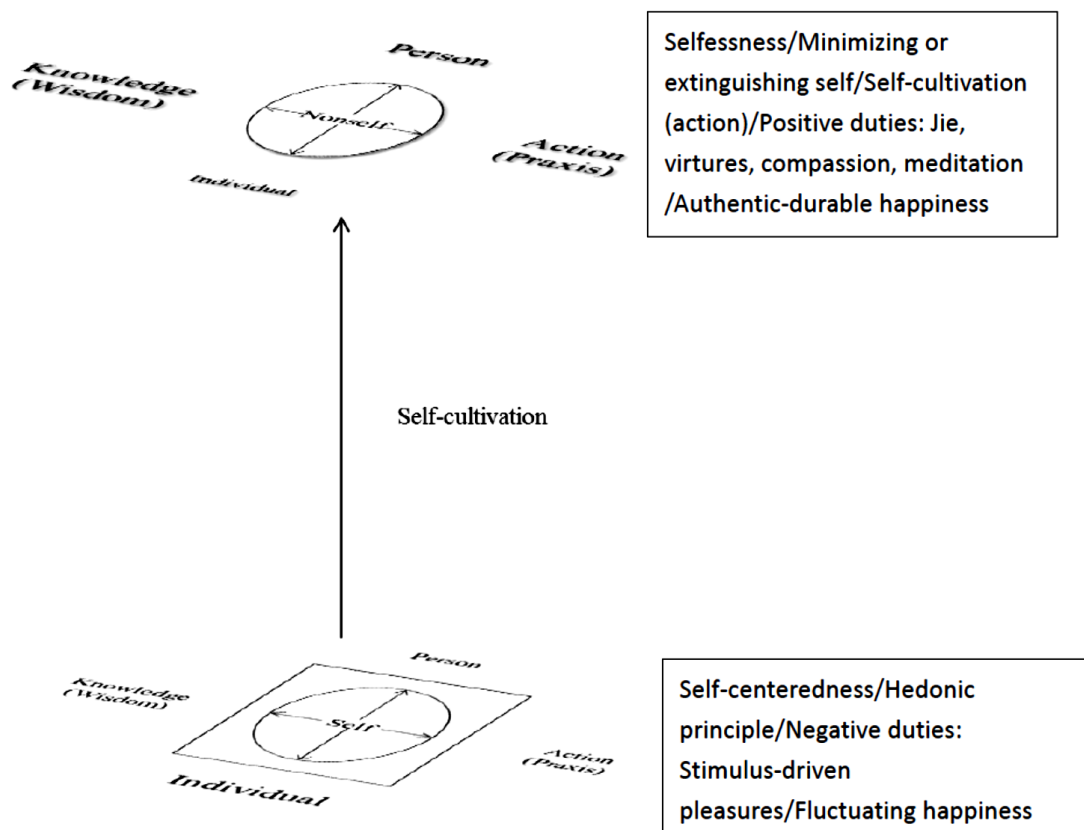
養者可透過思維此二者其中一種，或者綜合思考，而發起出離心，進而修持戒定慧。修養者首先應思考：無論生於何處，皆有生老病死、愛別離、怨憎會等有漏諸苦，繼而發覺痛苦之因源自於破壞性負面情緒，或者負面思想—「我執」，及因此所產生的行為。並覺察此情緒思想及行為能夠被改變及消滅。因此迫切想要遠離此痛苦及產生此痛苦之因，進而依照戒定慧之次第而後滅除「我執」。當滅除我執之時，無論身在何處，皆是獲得解脫。

第六個步驟，即是依照「上士道」步驟修養。圖八並列的「七因果」與「自他相換」，是兩種啟發菩提心的方法（《廣論》，頁 201）。主要是透過思考眾人對自身之恩德，漸次放下自我中心之思想，並為了利他而欲求佛果。「七因果」的第七支，即是「發菩提心」。此處之所以將「菩提心」另列一格，是為了明確表示：修持「七因果」及「自他相換」，是發起菩提心之方式。當修養者能夠在「共中士道」的基礎上，發起七因果當中的「增上意樂」時，便進入「上士道的自我曼陀羅模型」階段。接著須學著持受菩薩戒，實踐六度、四攝。當修養到達究竟階段，即是「佛果」。

小結：此部分佛法的智慧原貌與深層結構來對治非理作意的自我，有兩點建議，首先建議可以「佛家三層次修養之自我曼陀羅模型」與「修養步驟」來了解佛法自我修養的深層結構後，務必再繼續廣大聽聞各種佛法內容，來充實自身的智慧。深入了解佛法自我修養的深層結構後，最重要的是可以知道最後努力修養的終極目標是什麼，清楚自己與個案要往哪裡去，否則容易落入不知何去何從的混淆情況。不知道或沒有辦法覺察此混淆狀況，如此很可能會在心理治療中，引導個案至錯誤與混亂的無目標狀況，並可能增加心理問題與煩惱。第二個建議是心理治療大部分都是在世俗中進行，因此建議主要將下士道與中士道的智慧與修練，以善巧的方式融入心理治療中，上士道中的菩提心修練非常適合來修練慈悲心，本文也建議放入心理治療中。後續心理治療的歷程會再詳細說明。具體的來說，本治療理論提出我們若能達到初禪九住心（心的定與止）的覺醒境界，已經幾乎沒有煩惱了，此部分後續會有詳細的說明本理論也限定在此層次的修養。

（三）佛法原貌的再現代化：無我理論（The Non-self Theory），從自我到無我的修練

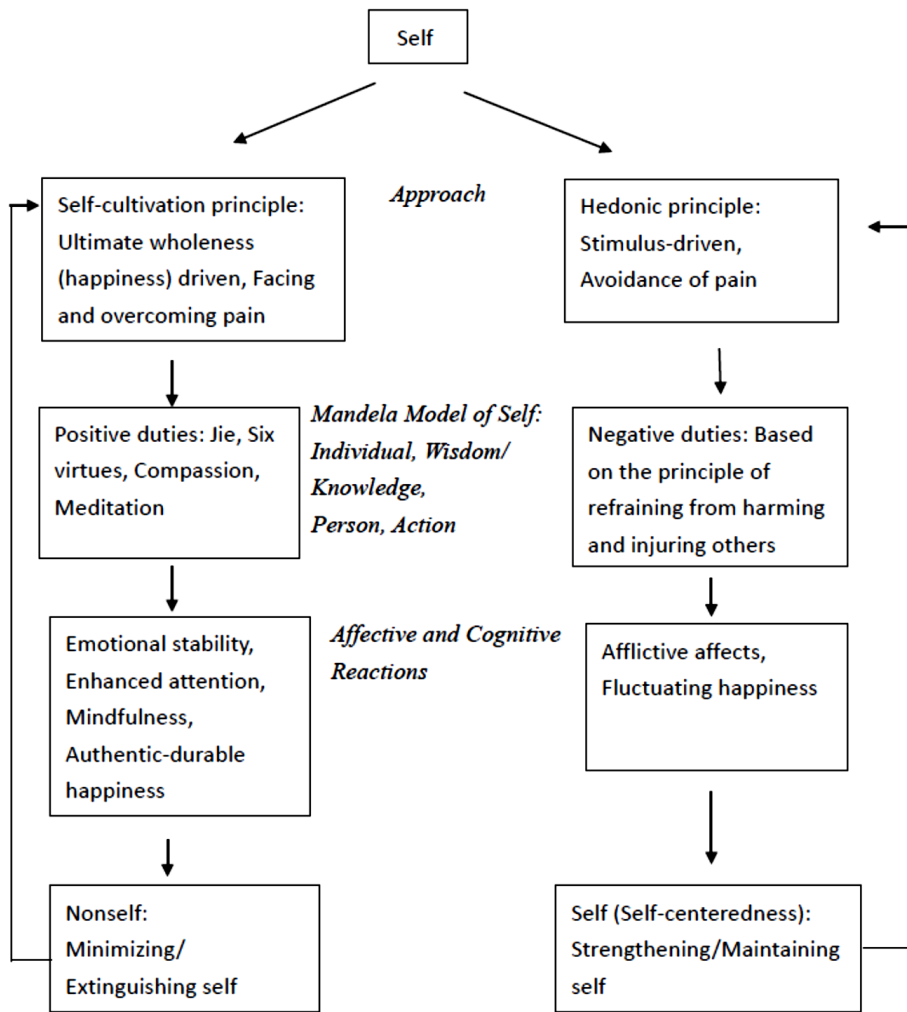
無我理論（The Non-self Theory）（Shiah, 2016）（圖十）為根據上述的佛法原貌分析，以西方學術界分析方式來建構，主要引用西方學術界的研究發現來描述，此為將佛法的原貌進行現代化的轉換，建構成為心理學的理論，因此無我理論的論述沒有引述佛經與解釋佛經。



圖十 從自我到無我體驗修養模式 (Shiah, 2016)

另外，此理論偏重在無我體驗對生活適應與心理健康的貢獻，如此可初步與西方學術界進行對話與進行學術檢驗，並將佛法內涵轉換可被學術界接受的理論。此理論可以去除掉宗教的色彩，善巧的融入心理治療，作為教材來跟個案說明此本心理治療理論的原理與內容，詳細的內容可以自行參閱本篇論文。

以下簡介無我理論與心理健康的關係，圖十一中說明西方的自我與無我的概念及不同處。從佛教無我的概念來看，西方的自我概念都是有我與自性執著的，原因只要有我的概念都是自我。圖十來說明自我到無我（執）的體悟重要概念與修養心理歷程，最主是源自自我曼陀羅模型與修養的概念，來說明佛家三層次修養曼陀羅模型（夏允中、張蘭石、張峻嘉、陳泰璿，2018）的修養原貌。其中無我體驗與自我的心理運作，以修養和西方社會所強調的快樂原則來說明，這裡修養的原則採用佛家三層次修養曼陀羅模型（夏允中、張蘭石、張峻嘉、陳泰璿，2018）中所描述的修練方法，簡單的來說就是戒定慧（Shiah, 2016）。無我體驗的心理運作是因為個體透過修練，證悟到自我感與自我執著的縮少或根除可帶來真實與持久的快樂。而自我的心理運作是因為採取享樂原則，雖然也可以帶來快樂，但是浮動式的快樂（fluctuating happiness）。



圖十一 無我體驗與自我的心理功能運作 (Shiah, 2016)

參、心理治療歷程

一、心理治療歷程與技術

(一) 心理治療的目標

達到最終的自性覺醒目標可能會花非常長的時間，因此有三個漸進式的目標。
 A.先減輕個案的症狀，感覺到快樂了，再來鼓勵個案追求更高品質與穩定的快樂；
 B.第二個目標為鼓勵個案立下聽聞追求此理論或佛法的智慧，並願意培養對別人的慈悲心；
 C.第三個目標是建立實踐自性覺醒的修養習慣，每天都要往最終的自性覺醒目標邁進。

(二) 心理治療歷程：五個主要的步驟

治療者需要跟個案介紹與說明這五步驟（圖十二）：第一個步驟是評估個案的非理作意的自我與善的自我，借力使力，利用他物來修行，後續會再詳細說明。

第二個步驟是鼓勵個案培養以本理論或佛法所提出的智慧，如此個案將來可以避免、減少煩惱與傷害自己。治療者需要跟個案說明為什麼這一套智慧可以幫助避免、減少煩惱與傷害自己，並可以幫助個案自我功能完全與發揮潛能。治療者可以使用本理論背景部分來說明，並鼓勵個案去觀察自己的信念與想法會如何導致煩惱，並將它們（指非理作意部分）換成佛法的智慧。但學習佛法的智慧可能會花較長的時間，個案若不耐煩，建議採用善巧的方法，例如個案通常學習一點佛法的智慧就有可能體會到症狀的減輕，所以有減輕了症狀是個非常好的時機，可用來再鼓勵個案學習更多的智慧。

在解釋佛法的智慧的時候，治療者可以鼓勵個案不要將佛法當作是宗教，佛法的智慧是可以經過科學的檢驗的，科學有兩個重要的標準來檢驗，一個是經驗，拿證據來，可以見得到；二是要經過邏輯推論檢驗。其中經驗的檢驗人人都可以做，只要親自做了，看看有沒有解決個人煩惱或人生問題，一試便可知真假。而邏輯的檢驗，就以佛法最重要的自性本空的理論為例，前面所提的自性可以有兩種假設：自性本空與自性本不空，也就是依賴自己的力量存在；但是邏輯推論來看，自性如果是自己存在的，那麼它就不能被改變了，我們就不能改變它。相反的，自性是本空的，是一種「不依賴任何事物而恆常獨立的一種本質」，自我之所以能夠存在，全部都是站在依賴其他事物的角度而存在的，因此若自我不斷建構在良善的經驗軌跡之上，在不斷的修養歷程中達到圓滿，如此才有教育與修養的意義。因此佛法智慧是很科學的！

治療者需要指出個案因為煩惱的根源，慣性、我執或慾望所引的錯誤的信念與想法，這些會導致自我挫敗與自我放縱的行為。並教導將錯誤的信念想法置換為佛法的智慧。有些個案可能不習慣或其他原因，不適合一開始直接就教導個案智慧，他們也有可能比較想要先看到療效，所以可以先進行第三步驟，當個案的症狀有減輕之後再來進行。

第三個步驟是要指出個案那些慣性、我執或慾望造成了煩惱，並依據本理論或佛法的智慧來採取行動，來減少或斷絕煩惱。行動是指包含意念、動機、注意、認知、情緒與行為的起動與運行。個案需要建立自我反思的習慣，經常或時時刻刻將意念、動機、注意、認知、情緒與行為與本理論或佛法的智慧的標準來進行比對。這些標準在「止的靜坐技術」會有清楚的描述，若與本理論或佛法的智慧有所差距，要盡力去調整與改變來減少或根絕這樣的差距。以下有五個層次的行動：

A. 層次一：混亂期，個案無法分辨其意念、動機、注意、認知、情緒與行為與佛法智慧（標準）的差異。

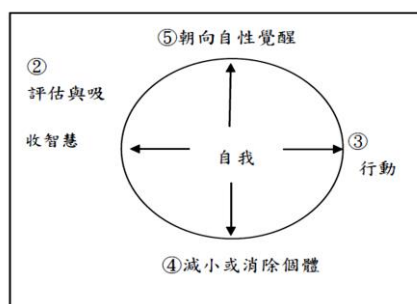
- B. 層次二：區辨期，經過學習佛法的智慧，個案可以分辨其意念、動機、注意、認知、情緒與行為與佛法的智慧（標準）的差異，個案知道有所不同了。
- C. 層次三：確認辨識期，個案可以明確分辨其意念、動機、注意、認知、情緒與行為與佛法的智慧（標準）的差異，越來越清楚了。
- D. 層次四：開始行動期，個案開始行動去減少這樣的差距。
- E. 層次五：盡己與社會反思期，個案已經建立自我反思的習慣，經常或時時刻刻將意念、動機、注意、認知、情緒與行為與本理論或佛法的智慧的標準來進行比對，並盡全力來消除這樣的差距。

第四個步驟是減少或根除慾望、慣性與我執。即使我們可能無法完全根除慾望、慣性與我執，仍然可以持續自我修養來降低因慾望、慣性與我執所造成意念、動機、注意、認知、情緒與行為的產生頻率。治療者繼續指導個案看出自己的意念、動機、注意、認知、情緒與行為的模式，並教導這樣的改變的確是可行，但要持之以恆，每日精進，一定會減少煩擾與增加內心的平靜與滿足，這樣的結果可以慢慢地對自性覺醒修練增加信心。

自性的本質與佛法的智慧也會在這個過程被觀察與驗證，雖然我們可能無法完全根除慾望、慣性與我執，但我們要養成朝向自性覺醒修練的好習慣來克服我們的慣性，這是最重要的生活目標，能夠引導我們發揮自我潛能與獲得真正的平靜、滿足與快樂。

要達第五個步驟中的自性覺醒境界是要花時間與付出努力的，治療者要建議個案將上述一到四的步驟成為生活習慣。如此一定會獲得更多平靜、滿足與快樂，而慾望、慣性與我執也會被減弱。有一個重要的標準可以來看有沒有建立這樣的生活習慣，若你如果沒有每天或隔一段時間就修練上述一到四的步驟，你會覺得不舒服或不對勁。

① 評估個案的非理作意的自我與善的自我



圖十二 心理治療歷程：五個主要的步驟

（三） 評估造成煩惱的來源，24 個非理作意的自我（佛法稱作心所）：

煩惱皆菩提，無用之大用，借力使力，利用他物來修行評估個案非理作意的自我與善的自我或慣性，可以用來了解個案自我或慣性的模式，然後來對這些非理作意的自我進行減弱與根除。最理想的狀態是如同前面所提對治煩惱情緒的原理中，

主動積極地去經歷各種所緣（人、事、物）（萬緣），來看出我們自我或慣性的模式。利用這些煩惱來進行修練自性覺醒，因此煩惱皆菩提，我們因為有這些煩惱，才有自性覺醒的機會。所以出現煩惱情緒就要像獲得了奇珍異寶的歡喜心，因為寶貴的修練機會又來了，這是無用之大用，借力使力，利用他物來修行。24 個非理作意的自我說明如下（此部分的概念為取自大乘百法明門論）：

- A. 忿：忿忿不平，對不順己的境界，因為氣怒甚至發生暴惡的行為。
- B. 恨：恨意，對於忿怒的事不能忘懷而結怨於心，懷恨在心。
- C. 惱：惱怒，惱羞成怒，起嗔恨心，追想過去或現在不悅的境界，而產生懊惱煩悶的心理。
- D. 覆：隱瞞與隱藏自己的過錯，不發露懺悔的態度與行為。
- E. 誑：欺誑，為獲得利益與滿足自己的慾望，而以種種手段迷惑或欺騙他人。
- F. 諂：諂媚，心曲不真而假裝順從他人的心理，來獲得利益與滿足自己的慾望。
- G. 憍：驕傲，對自己的長處產生傲慢自大的心理。
- H. 害：害人，懷有損害他人的心理。
- I. 嫉：嫉妒，對他人的長處生起不悅的心理或嫉妒別人所擁有的財物與東西。
- J. 慳：吝嗇，吝於財物與分享智慧，在有能力的情況下，不願施捨與分享的心理。

以上這十種非理作意的自我會個別升起，最容易於行為顯現與被觀察到。建議可以從這十個著手，再來著手進行其他的非理作意的自我。

- K. 無慚：恬不知恥，無內心反省能力，對於自己的過錯不知羞恥的心理。對於好的行為或諸事功德善事不欽慕崇敬，對於賢人師長輕慢不服。
- L. 無愧：恣意行惡，不顧佛法的智慧所勸戒不要做的行為。

以上這兩種非理作意的自我會普遍存在於不善的自我與心理狀態中。

- M. 不信：內心不清淨，對於佛法智慧還不能接受與樂於學習。
- N. 懈怠：懶惰不精進於自性的覺醒。
- O. 昏沉：兩眼無神，沒有正確的智慧，使身心萎靡頹喪、昏昧、沈鬱，而喪失積極進取自性覺醒的行為。
- P. 掉舉：妄想紛飛，想一些好笑或慾望的事，貪求慾望所帶來的快樂，令心浮動不安。
- Q. 放逸：只顧享樂，放縱身心而不精勤於自性覺醒。
- R. 失念：不能經常或時時刻刻將意念、動機、注意、認知、情緒與行為與本理論或佛法的智慧的標準來進行比對，並盡全力來消除這樣的差距。
- S. 散亂：妄想紛飛，沒有明確對象，想東想西，念頭分散造成疲於奔命。
- T. 不正知：沒有正確佛法的智慧。

以上八個非理作意的自我普遍存在於非理作意的自我，並會與上述的一到十二的非理作意的自我一起俱生。

- U. 睡眠：適當的睡眠可恢復精力；然而耽嗜睡眠，是一種懶惰。
- V. 後悔：追悔已作或未作的事。例如：做了壞事而後悔，是正確的；但是做好事而後悔，則是不正確的。
- W. 尋：對事理粗略的思考，例如貓（人）想抓老鼠（慾望），貓開始尋找老鼠，這就是尋。
- X. 伺：能細心伺察思考，例如貓（人）想抓老鼠（慾望），貓已經找到老鼠的洞口，已經在洞口等待老鼠入口，這就是伺。

以上這四種非理作意的自我，如果用到好的方面就是好的自我，如：適當的睡眠可恢復精力、做了壞事而後悔，是正確的、對佛法智慧粗略語細心的思考。

以上 24 個非理作意的自我不外乎是貪、負面情緒（嗔）與不知道智慧（癡）。

（四） 九種智慧技術：對治非理作意自我（慣性）的技術

本理論建議使用以下七種智慧技術的原則：一開始可以針對特殊的非理作意的自我，來進行搭配相關的對應技術。一般而言，例如止的靜坐就可以對治所有非理作意自我，讓個案有感到有顯著的效果，但一有效果後，最好要把所有的技術都能夠讓個案都練習過，如此才能全面性的減少與根除非理作意的自我。

還有要鼓勵個案勇敢與積極去面對各種萬緣（人、事、物），來帶出各種善的自我與非理作意來修練，這是因為一般人通常不願意去接觸會讓自己不舒服與產生壓力或煩惱的人、事、物；還有一般人可能因為還沒有機會去面對與遇到所有人、事、物。這些都會讓他們失去了自性覺醒的修練機會。針對此點，本理論有兩點建議，第一是等個案症狀減輕或根除時，再來鼓勵個案來尋找引發各種非理作意的自我的人、事、物情境。治療者要告訴個案這是尋寶過程，但是寶物找到後要有擦掉蒙在寶物外面的塵垢與雜質的擦亮修練。第二是也趁著時機來說明本理論與佛法的智慧，為非常鼓勵個案面對各種萬緣，如此可往更高的層次自性覺醒修練與斷絕更多的煩惱。

A. 居住環境的要求：方便、安靜與安全來進行自性覺醒的修練

最好都能滿足這五個條件：容易找到衣食、沒有野獸或賊盜等傷害、水土與居家環境優良不易染病、具有相同善見及善行的善友鄰居、夜晚要能寧靜寂然。

B. 利用十五個善的自我（心所）：努力強大善的自我，縮小非理作意的自我

- a. 信：每日精進自信覺醒的修練，一定會減少煩擾與增加內心的平靜與滿足的，這樣的結果也會慢慢地對自性覺醒修練增加信心。
- b. 慚：自己有反省能力，對於自己的過錯會產生羞恥的心理。對於好的行為

或諸事功德善事會欽慕崇敬。

- c. 愧：自己有了過咎，面對他人時覺得羞愧。尤其對於做了佛法的智慧所勸戒不要做的行為會感到羞恥。
- d. 無貪：對所有境界或萬緣沒有貪愛。
- e. 無嗔：遭逢不順己意的境界時，心中不生嗔恨煩惱。
- f. 無癡：完全明白佛法的智慧。
- g. 精進：努力修養自性覺性，邁向自性覺醒。
- h. 輕安：對所緣的境界會產生身心輕快安適。輕安主要是在禪定中獲得，能使修習持續進行。此部分會在止的靜坐部分詳細說明。
- i. 不放逸：不會只顧享樂，不放縱身心而專心精勤於自性覺醒。
- j. 行舍：遠離昏沈、掉舉，住於寂靜（此部分會在止的靜坐部分詳細說明），而能不浮不沈，保持平等正直的境界。
- k. 不害：不會有害人與損惱他人的想法與動作。

除了上述十一個善的自我，還有之前提到的睡眠、後悔、尋與伺，所以總共是十五個善的自我。

- C. 死亡的真相智慧與死隨念：這個技術最主要是要提高往自性覺醒的修練動機、對治貪的非理做意與增加空的智慧的了解。讓個案了解與要常常想到生命的無常與死亡的真相是非常重要的，這也是自性本空的智慧，這會大大提高往自性覺醒的修練動機與意願。此部分可以讓個案先想想看死亡的真相，治療者再說明下面的佛法對死亡整理的智慧，個案通常會被如此詳細的真相所震撼而產生動機。

討論死亡真相的時候，可以透過三個主要項目，九個細則來思考（此部分最主要是從廣論擷取）。將其稱為：「三根本、九因相」每一個主要項目中都分了三種細則，因此加起來是九個。透過這個思考，最後得到三個確定的結論。三個主要項目是：第一、「思考一定會死」；第二、「思考難以確定何時會死」；第三、「思考死的時候除了正向思考智慧與修練自性覺醒之外，其它東西沒有任何意義」。

第一個主要項目（思考一定會死）的三個細則是：

「人一定會死，因為死亡不可避免」，因為無論是你最崇仰的人，抑或是令人景仰的許多聖人，無論他們多讓後人景仰，也無法避免死亡。無論是王侯將相，或者販夫走卒，無論費盡心思的尋求什麼方法，也都難逃一死。如果，從古至今，無人能避免死亡；那麼，我們有什麼理由，能夠避免死亡的結果呢？

「壽命只會減少，不可能增加」，當我們出生那一刻開始，就一步步邁向死亡。無論怎麼努力，壽命只會一天一天減少，歲數一天天增加，最終，邁向死亡。

「活著的時候，沒時間做太多有意義的事（沒時間修養自性覺醒），就這麼死去。」假設能活八十年的話，生命中大半的時間都無法好好利用。以一天為例：睡覺就佔去近三分之一的時間，而醒著的時候，又有一大部份的時間花費在吃飯、洗澡、聊天、打發、浪費時間等等。因此真正能學習，以及做些有意義的事情的時間，其實並不多。最終，就這麼庸庸碌碌的死去。

透過這三個角度的思考，因此做出第一個決定：既然一定要死，那麼在活著的時候，就必須做出對自對他人都有意義的事情。

第二個主要項目（思考難以確定何時會死：人生無常）的三個細則是：

「世人壽命本就無定期，特別現在也很容易死」，如果我們雖然會死，但死期是確定的話，還可以確定規劃自己什麼時間要學習，什麼時候要享樂。然而，我們的死期確是無法預知。有些人去年還健在，今年就死去了。有些人上午還在世，下午就死去。有些人活過百歲，也有些胎死腹中。有些重病者仍然活著，而健康的卻慘死。有些人正準備出遊，或者回家，卻忽然遇到各種突發的災難而死去。因此，死亡來臨之前並不一定有預警，也不一定是誰先死去。

「讓我們死的因緣很多，而存活的因緣很少」：平常會有地震、颱風、搶劫、車禍、SARS、新冠肺炎、各種病毒等等的天災人禍，導致我們死亡。甚至平常吃飯、就醫、旅遊等等，讓我們生存、放鬆身心的因緣，也時常因為消化不良、醫療疏失、意外等等因素而導致死亡。因此，不但平時會威脅到我們生命的事情很多，就連讓我們維繫生命的因緣，都很可能會成為威脅生命的因緣。

「身體很脆弱，因為死期不定。」：如果我們的身體像神話中的神仙一樣，金剛不壞，那也倒罷了。但實際上卻不是這樣。就連一片碎玻璃，甚至一根針刺，都會要了我們的命。

透過這三個角度的思考，因此作出第二個決定：既然死的時間不確定，因此從「現在」開始，就應該要做對自己和他人都有意義的事情。

第三個主要項目（思考死的時候除了正向思考智慧與修練自性覺醒之外，其它東西沒有任何意義）的細則是：

「財物沒有幫助」，縱使我們可以統治全世界，擁有數不清的財富，死的時候，這一切都帶不走。即使像秦始皇統一六國；唐太宗開創貞觀之治；成吉思汗擁有最大的版圖。但死的時候，再大的國土和財富，自己一丁點也拿不走。

「親友沒有幫助」，無論有多少心愛的親友，忠心的僕使，在我們死的時候，也只能一人赴死。他們最多只能哭泣而已。即使是陪葬，我還是一個人死去。也無法因為對方的死，對我有什麼實際上的幫助。

「身體也沒有幫助」，就算生前多麼的健康貌美，死的時候，這一切也帶不走，只能留下屍體，最終腐壞變成白骨或被燒成一堆灰而已。

透過這三個角度的思考，因此作出第三個決定：死的時候，除了正向思考智慧與修練自性覺醒之外，其它是沒有幫助的。

「除了今生自我（自性）提升，以及對他人及社會的貢獻之外，其它是沒有幫助的。」…等等。如果不必等到最後才得知自己會在死亡中消融，並能實際地評量自己的情境，就不會被暫時、表面的目的沖昏；不會忽略在長遠上什麼才真正重要。最好在一開始就覺知自己將會死，然後探索有價值的事。如果能牢記這一生如何迅速地消逝，就會珍惜時間做有價值的事。

死隨念：可以建議個案將以上每一點，每天都觀想：「我肯定會死，死亡是必然的，我無法逃脫死亡；此事肯定會發生，我無法避免此事」觀想：「我的死亡是必然的；我的生命確實不定」或「我生命的終點即是死亡」。

D. 不淨觀的靜坐與死隨念：這個技術最主要提高往自性覺醒的動機、對治貪的非理做意的自我與空的智慧的了解，此部分主要擷取禪修入門與次第一書（帕澳禪師，2009）

不淨觀：一般人都貪著身體。身體的不淨與空淨觀，「外朽穢不淨」，人體死亡屍解過程有產生血污、脫落、腫脹、骨骸現出、蟲食、腐爛、青瘀、焦爛與最後白骨一具。此部分還可以在網路上找到人體死亡屍解與解剖的過程影片給個案觀看來增加效果，通常看了都會有極大的震撼，更能體會死亡的真實現象。也要鼓勵個案每天都要當最後一天來觀想，如此來提高動機，來做對生命有意義的事與自性覺醒的修養功夫。

修行不淨觀時，想像或觀看人體死亡屍解過程，建議女性必須只觀想女屍，男性則必須只觀想男屍，因為這是取屍體為目標，當心專注於屍體似相時，屍相可能會變得稍微漂亮，若是取異性的屍體，貪欲就可能因此而生起。為了不讓正念受到貪欲破壞，因此只可觀想與你同性的屍體。有人可能會這個問題：在觀想骨頭或死屍時，喜與樂受怎麼會生起呢？這是因為正念力量而導致喜與樂生起。

另外貪著的對象是自己的身體，還可以思惟想像充滿三十六種不淨物的臭皮囊。髮毛、指甲、齒、身體產程的塵與垢、皮、肉、骨、筋脈、淋巴、腎、心、肝、肺、小腸、大腸、肚、直腸、脾、尿、淚、汗、唾、涕、油性體液、水性體液、骨髓、脂肪、膽汁、痰、膿、血、腦、膜與尿。

死隨念：當你觀想自己成為一具死屍，如：「我肯定會死，死亡是必然的，我無法逃脫死亡；此不淨肯定會發生，我無法避免此不淨」時，若腐爛相出現，就專注於它，觀想：「我的死亡是必然的；我的生命確實不定」或「我生命的終點即是死亡」。

E. 止的靜坐是非常有系統與深度的自我覺察：初禪九住心，提供了有系統的意念、動機、注意、認知、情緒與行為的標準，可以用來對治所有非理作意的自我。

「外息諸緣，內心無喘，心如牆壁，可以入道。」《傳燈錄·卷三》，此句話是說，藉由止的靜坐來完全了解空的智慧，朝向自性的覺性。

止的靜坐，是為了把自性的定力找回來，若能達到初禪九住心的境界，已經幾乎沒有煩惱了，本理論也限定在此層次的修養。這個過程有三個主要目的與修練，第一個目的是透過有系統的自我覺察，覺察出上述造成非理作意的二十四個自我或心所，煩惱皆菩提，借力使力，利用他物來修行定力。第二個主要目的是在沒有練習靜坐的時候與日常的生活中，還要搭配持續練習本理論所提的所有智慧、技術與好的行為，如此才能達到真正的止。第三個主要目的在遠離煩惱時，可以觀察與頓悟到真正的智慧與真相，並可以將非理作意的二十四個自我都轉為智慧。佛法稱這個過程為轉識（自我）成智，識指的就是個人非理作意、心識或心所，也就是自我。

a. 止的靜坐前的準備：身體放鬆與專注呼吸相關注意事項，此部分主要擷取禪修入門與次第第一書（帕澳禪師，2009）。

第一點：身體坐正，保持自然，全身放鬆，可以選用自己喜歡的坐姿。如果盤腿有困難的話就不需要盤腿；可以將兩腿並排平放在地上，而不必將一腿壓在另一腿上。使用適當高度的坐墊可以讓你坐得更舒服，而且更容易保持上身正直。接著從頭到腳一部份一部份地放鬆全身，不要讓身體有繃緊的現象。如果發現任何部位繃緊，就藉著放鬆與保持自然來將它舒解。若沒有充分放鬆，在你坐久之後繃緊的部位會造成疼痛或不適，因此在每一次開始定力或靜坐時務必先將全身放鬆。

第二點：放下萬念，保持平靜安詳的心，你應當思維一切（緣起）的事物都是無常的，它們不會順從你的意願，而只會依照它們自己的過程進行，因此執著它們是沒有用的。如果突然想起某件非常重要的事情，而且認為必須仔細地思考一番，你也不應在定力練習時那麼做。你可以將它記錄在隨身攜帶的記事本裏，然後將它拋在一邊，繼續專心定力練習。將一切雜務放下。想要培育定力，但卻又不能放下對世俗事的執著，結果心變得非常散亂，時常在呼吸與世俗事之間來回奔走。即使努力要使心平靜下來，卻都無法辦到，原因就是不能放下對其他目標的執著。這種執著是定力練習進展的一大障礙，所以你應當立下堅定的決心，在定力練習期間暫時拋開世間的萬緣，以平靜安詳的心來定力練習。如果生活忙碌，平常每天有空至少早晚各一次，每次二十分鐘，然後想辦法再加時間。理智的作法是在定力練習時暫時把它們放下。每當雜念生起時，你可以提醒自己現在是拋開一切憂慮的時刻，而保持心只專注於定力練習的目標：呼吸。

第三點：藉著不斷的練習來熟悉呼吸，在你確定全身已經放鬆，內心無憂無慮之後，就將你的心安置在呼吸與鼻孔外面皮膚接觸的地方，意即在鼻孔與上唇之間的區域。試著了知這個區域裏的呼吸。當你能在此區域裏的任何地方發現呼吸時，就讓心一直知道那裏的呼吸。應當像旁觀者一樣，以客觀的態度來覺知自然的呼吸，

不要去控制或改變它，因為那樣會導致呼吸辛苦、胸口發悶。讓你的心覺知正在通過上述部位的呼吸，而不隨著呼吸進入體內或出去體外。接觸部位好比是城門，只檢查正在通過城門的人。你不應注意已經進入體內或出去體外的呼吸，而應注意正在經過接觸部位的呼吸（氣息）。

另一件應當注意的事情是：應當專注於呼吸的本身，而不要注意呼吸裏四界（四大）的特相。意思是不要去注意呼吸（氣息）的硬、粗、重、軟、滑、輕（地界的特相）、流動、黏結（水界的特相）、熱、冷（火界的特相）、支持、推動（風界的特相）。如果去注意其中的任何一種，其餘的特相也會變得愈來愈明顯，因而會干擾你的定力。你應當做的只是以整體的概念單純地覺知呼吸本身。

有些人不能覺察自己的呼吸，因為他們的呼吸很微細，而他們還不習慣於覺知微細的呼吸。他們應當以冷靜與警覺的心，將心保持在上述呼吸出現的部位，並且瞭解自己還在呼吸。只是保持知道自己還在呼吸就夠了，不要故意使呼吸變得明顯。在這個時候，保持清明的正念是很重要的。只要保持警覺心與耐心，漸漸地他們就能覺察微細的呼吸。若能習慣於覺知微細的呼吸，這對培育深厚的定力有很大的幫助。

應當依循中道，也就是以適度的精進來修行。精進力不要用得過度，因為那會造成很多困擾，如繃緊、頭痛、眼睛疲勞等等；精進力也不要用得不足，因為那會使你落入白日夢或打瞌睡。因此應當付出適度的精進力，讓自己能夠持續地知道呼吸就夠。

當你內心生起妄想時，不要去理會妄想，而要將心引導回來注意呼吸。對妄想或對你自己生氣都是無濟於事的，只會使你的心更加掉舉。然而藉著不理會妄想，你就能使自己漸漸疏遠妄想；藉著經常覺知呼吸，就能使自己漸漸熟悉呼吸。這就是處理妄想的正確方法。

如果你的心經常妄想紛飛，你可以在覺知呼吸的同時在心中默念：「吸，呼；吸，呼……」，藉此說明心安住於呼吸。或者用數息的方法：在五到十之間（也可以一到一百之間）選擇一個數目，然後固定地從一數到那個數目。例如你選擇數到八的話，則可以在吸氣時心中默念「吸」；呼氣時心中默念「呼」；呼氣的末端心中默數「一」。同樣地，在第二次呼氣的末端心中默數「二」……如此從一數到八，然後再從一數到八，一再地重複。如此數息時，注意力仍然放在呼吸，而不是放在數息，因為數息只是幫助你將心安住於呼吸的工具而已。應當持續地數息，直到你的心平靜穩定為止，然後可以停止數息，而單純地只覺知呼吸。光用數息的方法就可以將你的心安靜下來了。

第四點：專注於呼吸，當你能持續不斷地覺知呼吸十五到二十分鐘時，那表示你已經相當熟悉呼吸了（可達第三與第四近住與安住，以下會有說明），就可以將

注意力的焦點集中於呼吸。在上一個要點裏，在覺知呼吸的同時你也知道接觸部位；而在這一個要點裏，你試著將心的注意範圍縮小到只集中於呼吸本身而已，如此做能使你的心愈來愈專注。

第五點：專注於每一刻的呼吸（全息），當你能持續不斷地專注於呼吸，時間達到三十分鐘以上時，那樣的定力已經相當好，你可以專注於呼吸的全息。意思就是當每一次呼吸從頭到尾（開始、中間、結尾）的氣息經過時，你都在接觸部位毫無遺漏地專注到它們。如此專注於每一刻的呼吸，你的定力將會愈來愈強、愈來愈深，因為沒有空隙讓你的心去想其他的事情。

你會知道有時呼吸長，有時呼吸短。這裏的長短是指時間的長度，而不是指距離。當呼吸慢時，呼吸的時間就長；當呼吸快時，呼吸的時間就短。然而不應故意使呼吸變長或變短，應當保持自然的呼吸。無論呼吸長或短，你都應當專注於全息。

無論身體處在那一種姿勢，都可以如此定力練習。在每一次靜坐結束時仍然要繼續修行，不要間斷。意思是當你睜開眼睛、鬆開雙腿、站起來等時都要繼續覺知呼吸。日常活動中行、住、坐、臥等任何時候也都要持續地覺知呼吸。

不要去想呼吸以外的其他目標，讓專注間斷的時間愈來愈少，乃至最後能夠持續地專注，幾乎沒有間斷。從清晨一醒來開始，到晚間睡著為止，這中間的時間裏都應當如此精勤不懈地修行。若能如此精進，你就可以達到安止定，也就是平等住。

最重的是還不要有所抱怨，而要時時刻刻將心安住於你的呼吸。

b. 九種（層次）住心（止的定力）：共九個層次，提供了有系統的自我覺察意念、動機、注意、認知、情緒與行為與其要達到的標準。此部分最主要是從廣論擷取。九種（層次）住心（定力）說明完後，接著說明九住心的教導內還有含六種智慧技術（六力）。

第一層次，「內住」：一般人，一向是心向外散；如雞犬牛的放失而不知歸家一樣。修止呼吸，就是要收攝此外散的心，使心住到內心所緣上來，不讓他向外跑。我們一開始修止都屬於內住的狀態。內住的象徵是我們會發現自己有許多的妄念。一般，如果沒有刻意去注意，我們就不會發現自己的妄念是這麼繁多、這麼恐怖。一旦我們去修止，去緣（專注）所緣境（呼吸）的時候，就會察覺自己的心很容易隨掉舉（升起慾望而使自我上下浮動，如想到欲望的滿足就快樂，想到慾望還沒有滿足就難過）和散亂（如同前面所述的妄想紛飛，沒有明確對象，想東想西，念頭分散造成疲於奔命。）而轉移焦點，無法安住在呼吸上。正是因為我們修內住的緣故，心的掉舉和散亂才能被我們察覺到。可以用數息或觀呼吸，能專心與專注力在呼吸上，那怕一秒鐘也可以。

第二層次，「續住」：起初攝心時，心是粗（強烈）動不息的，如馬的騰躍一樣，不肯就範。修習久了，躍動的心也多少平息下來了，才能心住內境，相續而住，

不再流散了。內住時通常會發覺掉舉和散亂非常強烈，要想辦法把掉舉和散亂而流散的心一再地抓回來，讓它專注在原来的所緣境上。一直如此練習，慢慢地，心安住在所緣境上的時間就會變得長久，不會馬上流失，此時叫做續住。續住的象徵是會有一種獲得歇息的感受。稍微可以延續專心，沒有散亂了。修習了一段時間之後，心住於所緣境的東西事物（如呼吸）的時間略能延長（1-5 分鐘）。

第三層次，「安（返回）住」：但修習到這，能做到妄念一起，心一外散，就立即覺了，馬上讓心（自性）回來，攝心還住於所緣東西事物（如呼吸）中。到這階段，心才可說安定了，比較能夠專注，跑掉都可以拉回來，一切沒有關係都要切除。安住心如同在衣服上打補丁，在持續安住所緣境的基礎上，當心散亂離開所緣境時，能立即了知，然後重新修補，安住於所緣境，故稱「安住心」。於續住心時，心於所緣境上安住的時間要比內住心時長久，但散亂發生時，還是無法馬上察覺到；在安住心時，則能馬上察覺到散亂的發生。基本上，在安住心時，心都能緣在所緣境上，只是心偶爾會隨散亂突然流散出去，這時會以正念、正知把心抓回來。這就好像在一大群羊中，突然有兩三隻羊跑離了羊群，牧羊人會馬上把跑散的羊抓回來一樣。與前兩個階段相比，這一階段中的散亂時間較短，並能生起強有力的正念（正確的專注）。一般人都沒有問題可以達到，最好要能達到 5-10 分鐘以上的專注。

第四層次，「近（越來越好）住」：這時功夫更進了！已能做到不起妄念（不散心），不向外散失。因為妄念將起，就能預先覺知，先為制伏。這樣，心能安定住於所緣的東西事物（如呼吸），不會遠散出去，所以叫近住。在近住心時，心幾乎不會往外散亂，也就是說，不管在緣什麼，幾乎都可以安住在所緣境上。這時候，止住力比較堅定。透過正（正確的方法與智慧）念（記憶智慧或專注）力記得，意識知道在做什麼，很散的心可以馬上收回來。將思想固定在某個對象上，專注的觀察它，就稱為念。以正確的方式來修習念，被稱為正念。這一階段能生起強有力的正念，安住於所緣境。由於從此所緣境不再喪失，所以要勝過前面三個階段，至少要達到 15 分鐘以上的專注。

第五層次，「調伏」：可以調伏色聲香味觸等五欲；貪心、憤怒、厭惡、侵略他人與了解真正的智慧這是能使心流散的。以靜而制伏升起（念頭）煩惱，會產生平靜、舒暢與滿足感。在調伏心（欲與非理作意）時，心安住在所緣境上的止住力量非常強大，內心很容易往內收攝，不太容易往外流失。此時可能會產生心的沉沒，要生起強烈的正知、正念對治。現在心已安住了，深知定的好處（或稱功德），也就能了知「欲與非理作意」的過失。所以以靜制欲，內心柔和調順，不會因這些相的誘惑而散亂。念（專注）正知的力量來看到功德（對的意念、動機、注意、認知、情緒與行為好處）。此時，若每天或經常沒做正念時會不舒服，這是本理論建議個案應該至少要達到的境界。

第六層次，「寂靜」：內心的貪欲，討厭與仇視別人，昏沈睡眠，心散亂，能以內心的安定力量（功德）而克制他，免受他的擾亂。以靜而制伏升起（念頭）煩惱，到這，內心是寂靜了。寂靜，如中夜的寂無聲息一樣。調伏了的沉沒之後，寂靜心時，就不會再產生沉沒。然而又會產生細微的掉舉，意即心雖然是安住在所緣境上，沒有往外流失，但好像會有點動搖的感覺，心的安住力不太穩定。此時要以強烈的正知來對治掉舉。此時產生喜歡此種自性覺醒的修練方法，可以知道與感受他不做的壞處與不修持的壞處，心一散就感覺不舒服，本理論建議治療者應該至少要達到的境界。

第七層次，「最極寂靜」：第六層的寂靜，還是以靜而制伏意念升起煩惱，現在要能進步到：等一升起意念，就立即除遣，立刻除滅。前四住心，是安住所緣（專注）的過程。但修止成定，主要是為了離欲，所以定力一強，從五到七，就是降伏煩惱的過程。心靜而又淨，這才是正定。此時，雖然沉、掉已經不會再生起，但還是要生起作意，即需要用正知、正念來做觀察，看看自己的心有沒有隨沉、掉而轉。但心情還是會高高低低，腦袋還是會有一點鈍（專心不夠）沉。最重要的是，達到此層次會不想要間斷這種最極寂靜的感覺。

第八層次，「專注一趣」：趣指的是已經是行動歸向，心已安住，不受內外不良因素所動亂（沒有微細心的浮動），但還要專心去產生。一開始要緣所緣境時，行者需要刻意地去想：「我要緣（專注）這個所緣境。」一旦安住在這個善的所緣上後，就不需要再去想「有沒有被沉、掉所轉」。也就是說，在還未進入狀況之前，需要去觀察；在進入狀況之後，就不需要刻意地做觀察了，可以放心隨境而住，這叫專注一趣。努力使心能專注於同一，能不斷的，自然而然的相續而住。這時候每一天至少要打坐八小時或者十二個小時，甚至更久都是可以的。常常打坐一直安住，長時期精進不懈怠的安住靜坐，一坐下就完全無妄想，坐到起座或開靜時，也能完全不起妄想，一點雜念也沒有了。

第九層次，「平等住」（心就平了）：這是專注一趣的更進步，功夫純熟，想要多久就多久，不用刻意就可以，無散亂的相續而住。修習止而到達這一階段，就是要得定了。此時，內心只要一想到要緣什麼，就能很自然專注地緣住這個善所緣，而且想住多久就能夠住多久，不需要採用任何的對治。

(1) 九住心的教導又內含六種智慧技術如下：

九住心是未生起禪定（或稱奢摩他）前的過程，由六力來成辦。六力是：一、聽聞力（吸收佛法）；二、思惟力（用佛法來思維）；三、憶念力（記憶與反思佛法）；四、正知力（了解造成煩惱的原因、消除煩惱的原因與修練的步驟內容與技術）；五、精進力（耐力與不懈怠，養成自性覺醒的修養與生活習慣）；六、串習力（長期堅持連續執行自性覺醒的修養與生活習慣的力量）。由聽聞力來成辦第一

內住心；由思惟力成辦第二續住心；由憶念力來成辦第三安住心和第四近住心；由正知力來成辦第五調伏心和第六寂靜心；由精進力成辦第七最極寂靜和第八專注一趣；由串習力來成辦第九等住心。

F. 慈悲心的智慧與技術：先修平等心，再修慈悲心可以用來對治帶有負面情緒的非理做意自我（嗔）

「慈悲心」為要透過思考眾人對自己的恩德，逐漸放下自我中心的想法，並為了利他而欲求自性本空的境界（夏允中、張蘭石、張峻嘉、陳泰璿，2018），個人可透過兩種方法來修練，此部分最主要是從廣論擷取。

先修平等心，修練啟發慈悲心：即從自己的立場以平等心看待一切有情。我們往往對某些人生嗔、對某些人生貪，內心其實並不平等。一般而言，我們還會因對方的外表美醜、胖瘦、種族、信仰、財富、穿著、身分地位、學歷、性取向、作奸犯科等等有不平等的對待。

例如在面前觀修親友、仇敵、平常人三者作為對象，自然地會分別對三者生起貪、嗔、漠然三種不同的心態。此時，應當觀察：「我們現在對視為仇敵的那人有嗔心，但為什麼會厭惡他呢？有相信因果觀的可以思維，是因為想起此人以前對我所作的傷害。接著，就應按照「思惟輪迴」，怨親不定的道理，思惟此人在過去多生中也曾作過我的親友，從而斷除討厭與仇恨。我們對現在的親友感到歡喜，原因是因為此人目前施予我衣食等微小的利益所致，然而我們也應當思惟此人以前也曾無數回與我為敵，從而將貪著破除。現在非敵非友，視為平常人，捨棄為一旁的有情，過去既曾是親友，也曾是敵人，而一切有情全都作過我的仇敵與親友，所以，都是親友、仇敵與中庸之輩，一切平等。既然如此，孰當貪著？孰當嗔恨？貪著親友是不合道理的，因為他們過去曾多次與我為敵；嗔恨仇敵也是沒有道理的，因為他們以前也曾多次作我的親友。

不僅如此，雖然目前眼下某人是友、某人是敵，不可能有任何人是永遠的仇敵，或永遠的親友。所以，自他雙方從自身這方面來看，對有情生貪或生嗔都是沒有道理的；從對方來看，也是平等的，因為他們受苦相同，求樂與厭苦相同，因此，從他們那方面來講，對一切有情也無從偏倚，只能平等待之。

有人或許會想：「這到底有些不同，因為他們是在今生中幫助過我，或傷害過我，所以還是有區別的。」這種想法並不正確，因為過去的幫助與現在的幫助都一樣，過去的傷害與現在的傷害也全相同。譬如，去年用棍子打我的頭，與今年用棍子打我的頭一樣；去年請我喝茶，與今年請我喝茶也是一樣。又譬如，有十個乞丐前來乞討時，就他們這邊來講，十人所受的飢、渴之苦是相同的，乞討的行為也相同；從自身這邊來講，對他們須遠離親疏之念也應該是相同的。

如此思惟之後，若能平等對待親友、仇敵、平常三者，便應轉向一切有情來修。如果能對一切眾生平等對待，則因分別敵友而產生的世俗惡行，如打擊仇敵、保護親友等事，就會永遠得到止息。其中沒有相信因果觀的人，可以思維下面將會說明的自他相換法來做練習。

接著慈悲心有兩種修練方法：第一種方法是「七因果」的修練啟發慈悲心（宗喀巴大師，2009）：其順序為修平等捨、知母、念恩、報恩、悅意慈、悲心、增上意樂、正修發心，之所以稱為「因果」，是因為後者的升起要有前者為前提，以下分敘說明。

「知母」：因果觀是佛法智慧重要的觀念，如果我們同意前面所述自性本空理論的論點：自我之所以能夠存在，全部都是站在依賴其他事物的角度而存在的，那麼自我是如何來的？經過邏輯合理的推論後，我們的自我有可能是前世來的，加上由於宇宙根據大爆炸理論來看，時間是無限大的，因此可以合理推論我們的前世有無限量個。我們對待親友慈愛、對仇人厭惡、對陌生人冷漠，然而由上述可知，他們過去前世都曾做過自己的親友、仇人或是陌生人，如此體會就會升起平等心，也不會因為區分敵友而陷入無止境的惡性循環。接著體會將眾生皆視為親愛的人，其中母親或主要照顧者是一個很好的觀想與練習慈悲對象，因為我們很容易體認到他們對我們的養育過程中無私的愛與付出。生命經過無數次的輪迴，因此合理推論每個人可能都曾當過我們的母親或主要照顧者，用這樣的出發點去看待眼前的人，就能體會到所有人都像他們一般珍貴，此為升起「知母」之心，每一位有情都曾經是我們的母親，而且還曾做過多生多世。因為沒有任何一種有情身我不曾受取過，而且次數多至不可勝數。以受取人身為例，在宇宙中沒有任何地方我們未曾受生，受生的次數也無法統計。同樣的，我們在東、西、南、北等各世界中均受生無數次，並且次數要多於有情的數量，所以一切有情非但做過我們的母親，也都做過受取人身時的母親。為此，我們應當將所有有情都看成自己的母親。如果經思惟後還是生不起這種感覺，就要自問：我是否根本就沒有母親？此時就會想到我有今生之母這一事實！然後再將她看成是前一世時候之母親。修「知母」時，先觀修今生母親曾多次為我前世之母，然後觀父親、再及於其他親友、平常人士。一旦生起很好的感受，再以仇敵為對象來修，最後以一切有情為對象來修。經這樣再三修習之後，「知母」在相續中生起的標準是：當我們見到任何有情，即便是一隻螞蟻與蟑螂時，我們都會明顯地想到當自己是她的子女時，所有生計都要仰賴這位母親等情形。

「念恩」：念及母親所給予我們的廣大無邊的恩情，念恩之心即升起，使個人念茲在茲，既然一切有情都是自己的母親，那麼我們應該思惟一下她們做母親時所給予我們的深重恩德。單是我受生為人時，一切有情做我母親的次數已無法計算，她們都像現在的母親一樣以恩情養育過我。同樣的，當我受生為其他種類的眾生，

如野鹿之類，有道是舐犢情深，作為我的母親，她們也同樣的克盡慈母之責哺育我成長。例如當我受生為鳥類時，母親用翅膀孵化我達一個月之久，遇到有人用棍棒來打我時，雖然她有翅膀可以飛走，卻因愛子心切而捨命保護。外出覓食雖然只獲得一條蟲子，她也要留下來餵給我吃。這種事並非只有一次、二次，母親時時刻刻都在照料我，她的恩德是數也數不盡的。就像今生之母深恩養育我，當思一切有情都曾以同樣的方式恩養過我。

「報恩」：然後接著會升起，對母親的恩德加以回報，但若只有惠施食物、衣服等，只能暫時消除他們的飢渴、寒冷，並沒有究竟的利益。能使母親具足一切安樂、遠離一切痛苦，對他們就有穩固而重大的利益；若能將母親安置於自性覺醒的修練路上，母親便能具足一切安樂、遠離一切痛苦，所以，我們應該想到：「我應將母親與所有人安置於自性覺醒的修練路上！」

「悅意慈」：此時會升起自然升起悅意慈，個人會珍視、愛護眾生，並且希望他們能一直快樂「悅意慈」是一種珍視、愛護眾生的心態。悅意慈就是您對自己兒子的那種慈愛。將一切眾生視如悅意之子（自己的親身獨子），即是「悅意慈」。

「知母」、「念恩」、「報恩」，如果已發起體驗，「悅意慈」自然就會出現。

「悲心」：則是更希望眾生遠離痛苦與我執，因為當看見他人處於痛苦當中，會不忍看到對方受苦，有更實際與善巧的行動或方法來拔除眾生的痛苦，而當這樣的行動越發強烈，且抱著深重的責任感時。大悲心是發菩提心（自性的重要特質）的根本，它可以大大生起對自性覺醒不退縮與精進的動力與精進力。這也是本理論將慈悲心列為心理治療的目標之一（第二目標）。例如當孩子掉入火坑時，父母會立即設法救出他們，但親戚就未必會有那麼急迫的行動，這是因為悲心有強弱的關係。我們修悲心時，若以即將被屠夫宰殺的羔羊等為對象來觀修，比較容易生起感受，所以此處應思惟羔羊被殺的慘狀：牠被摔倒在地，四腳朝天，羊蹄被細繩綁住，再怎麼使勁也無法掙開。雖然牠清楚死亡就在眼前，卻無法逃脫，沒有依怙與救星。牠流淚不斷、眼睜睜地望著屠夫的臉，心中充滿了難以忍受的恐懼與痛苦。就在這種情形下，被各種殘酷手段屠宰致死。我們看到羊被宰殺時，心裡會想牠那裡知道將發生什麼事，然而牠們是知道的。過去有個屠夫，在宰殺了許多頭羊之後，正當他用繩索將下一頭羊綁起來時，屠夫的刀掉在一頭羊的附近，那頭羊急忙用蹄子刨土，想把刀埋藏起來。所以說，牠們死時一定有著難以忍受的恐懼與痛苦。那些在山上放養的羊，雖然目前沒有在屠宰場面臨開膛剖肚的場面，但也只是遲早的問題罷了，實際上與屠宰場裡的羊並無區別。我們應該想到，這些羊在過去生做我母親時的情形，從而修習悲心。對動物有情生起悲心之後，接著再以其他人為對象。就像在山上放牧的羊與正被宰殺的羊，除被殺的時間有先有後，此外並無其它區別；現在住在人群裡，實際上與已墮入動物並無兩樣。

然後再對今生之母修習悲心，因為她正在造作苦因。其他親戚、朋友等人也是因為沒有在自性覺醒的路上，雖然他們目前處於人中，卻實際上依然為苦所折磨，同時造集比現在的痛苦尤為強烈的苦因。不僅是他們，一切眾生都在承受痛苦和造作苦因，所以我們應當生起悲心，心想：「如果這些具恩母親能遠離痛苦與苦因該有多好！我要幫助他們達到這個目標！」大悲心生起的標準是：像慈母一心繫念身患重病的愛子一樣，下至飲食亦都祈願一切有情遠離痛苦。單是希望遠離痛苦的悲心，是不夠的（但已經也可以獲得個人的平靜與滿足了）；欲救拔痛苦的悲心，才能達到自性覺醒的最終目標；所以我們要鼓勵生起的是後者，縱然這些悲心難以生起，仍然要努力起大精進，力求生起。例如當我們看到別人生病時，回想起自己以前所受的病痛，便能生起悲心。

「增上意樂」：接著便升起大悲心，能夠負擔與拔苦他人苦樂的大悲心，並在擔起利他的責任後，個人持續自性覺醒修練，運用其得來的智慧，衡量自己的能力利益眾生，且越做越快樂，正如子女要承擔起照顧母親的責任，為一切有情除苦、予樂的擔子就由我來承擔，此時已經不會有任何的抱怨，都是歡喜心了。如此達到「正修發慈悲心」的境界。

慈悲心的修練方法中第二種是：自他相換法，可以跟第一種方法一起搭配練習或只給不相信因果觀（自性本空）者來修練，此法共有四種方法修練。

「思惟自他平等」：思維我們對所謂的「我」常常都十分珍視、愛護，但對別人則不然，這是自他不平等所導致。然而，從道理上講，自他兩者並沒有這麼大的差別，應該要努力思惟並行動：自他雙方都想要快樂、不要痛苦，二者平等。

「由眾角度思惟愛我執過患」：我們不想要的所有麻煩都是由愛我執產生的。同樣的，現在所患的很多病，敵人的威脅、誣訟、官家法令的懲罰等，也都是因為貪愛口腹之欲等，以及放不下對衣、食（性）、名三者的貪著。大到國與國之間的戰爭，小到市井小民的不和，這一切都是愛我執招來的。例如有人被毒藥毒死、或是飲食不當而死，這也是因為有愛我執而亂吃東西所致，真正致命的是愛我執而非毒藥。

「是由眾多角度思惟愛他執利益」：例如最初佛陀也是與我們一樣在輪迴中流轉，因發起愛他執，才斷盡一切過失、圓滿一切功德。因為愛惜其他有情的生命、斷除殺生，不殺生的善果。

「正修自他相換」：將以前因愛我執而拋棄他人的心顛倒過來，也就是將愛我執轉移到別人身上，名為「相換」。例如思維「以前如何珍愛自己，今後就如何珍愛他人。」以這樣的方式來修心，等修習純熟之後，便能做到自他相換；就像從此山轉移到對面的山上，而對面的山升起「此山」的感覺。此法可以使用完形治療法中的空椅法來練習。

G. 養成日常中好的行為習慣：增加自性覺醒的資糧

此部分建議等個案有症狀減輕後再邀請個案來做，並詳細說明原因與背後的理論，否則可能會一開始就被當作倫理道德規範的規定，反而還會把個案嚇跑。

「不偷盜」：不拿不是自己的東西，只拿或買自己夠用的就好。別人沒有同意、沒有答應，你就取來，這就犯偷盜。這一生活方式也是很不容易受持，我們沒有得到別人同意，隨便把別人東西移動，都是偷盜；不一定說據為己有才是偷盜。例如我的書放在桌子上，你沒有得到我同意，故意把我的書拿到另外一邊，讓我找不到，就算偷盜。而且此生活方式訂得非常微細，就是一草一物、一針一線，再微小的東西都不可以偷盜。這一生活方式是幫助我們修學清淨，幫助我們放下身心世界，使我們恢復自性清淨心。

「不縱慾」：不邪淫，不縱慾，感情忠貞，減少性慾，這一生活方式也是幫助我們修學清淨，幫助我們放下身心世界，使我們恢復自性清淨心。

「不誑語」：說實語。

「不兩舌（挑撥離間），善調和」：存破壞他人和好的動機，不搬弄是非，不離間他人感情。不東家說西，西家說東，搬弄是非，挑撥離間。

「不惡口，常慈語」：不說粗惡的、使人難堪的語言，如呵罵、冷嘲熱諷、尖酸刻薄的批評、惡意攻訐等；不說毀辱他人的話，及咒詛他人的惡毒言語。

「不綺語，言正法」：綺語是花言巧語，話說得非常好聽，可是用意不善，都是欺騙人、誘惑人、迷惑人。

「不貪」：不貪戀他人財富而欲求自身財富。

「不發脾氣，常慈憫」：不自己生悶氣，不對人事不順眼、不高興。不怨恨或憎惡他人。

「不愚癡」：勤修自性覺醒。

「斷諸雜務」：如果雜務纏身，我們的時間就會花在無意義之事和談話上面。為了生起靜慮，必須做到少事少業以減輕散亂。少欲知足，就自然能做到少事少業。

H. 佛法智慧的教導：佛法智慧的教導，可採用本理論的論點，並參酌適當的佛法經典。其中教導公案（小故事）可以讓個案容易接受與吸收，並容易引發集體潛意識來啟動自我反思與頓悟，此部分治療者可以在網路上找到很多故事來運用。

(2) 治療者的要求

要非常熟悉本理論，並樂於繼續吸收更多與更廣的佛法智慧，建議可以本理論提出的佛法自性的理論架構與修養步驟來吸收佛法的智慧，能持續保持自性覺醒的修練，並能達到至少九住心中第五層次，「寂靜」的程度。幫助個案自性覺醒的路上修養，會越幫越快樂。

(3) 心理治療師與個案的關係

心理治療師維持與個案之間的專業關係之外，還要把個案當作是母親般來感恩、獨子般來對待。發起大悲心，希望負擔與拔除個案痛苦給予安樂的大悲心，但又不曾陷入情緒或壓力的包袱。也要非常感恩個案給你機會來修練，讓自己可以持續在往自性覺醒的路上邁進。

肆、結論

本文提出自性覺醒心理治療理論，有別於西方心理治療理論，是自我到無我體驗的心理修養療癒，可以為人類的心理健康與治療提供另一條康莊大道。本文說明了理論的背景、治療歷程與有可操作的評估與心理治療技術。自性覺醒心理治療理論認為可不用去看過去的影響，因為現在的我是過去造成的，現在的我會造成未來的我，此時此刻的我才是最重要，我們應該直接來進行對治現在此刻煩惱情緒。本文提出的理論與技術是從自我到無我體驗的心理修養，能夠執行出與活在自性覺醒修養習慣，是心理修養，也是心理療癒，希望最終能達到自性覺醒的體驗無我境界，也是我們的感受、意圖、思考、行為與意識也都不會產生煩惱或情緒困擾。所有眼睛所看到的、耳朵所聽到的、鼻子所聞到的、嘴巴所嚐到的、身體所碰觸到的及各種法都不會讓你煩惱或情緒困擾。

參考文獻

中文文獻

- 宗喀巴大師（2009）。**菩提道次第廣論**。臺北：方廣文化。
- 帕奧禪師（2009）。**禪修入門與次第**。臺南：臺灣南傳上座部佛教學院。
- 徐進、林俊德、張靈聰、夏允中（2019）。建構以易經為基礎的內在朝向式多層立體自我曼陀羅模型：天人合一理論。**本土心理學研究**，**51**，277-318。doi：10.6254/IPRCS.201906_（51）.0006
- 黃光國、夏允中、越建東（2016）。從「本土心理學」到「修養心理學」。**本土心理學研究**，**46**，3-23。
- 黃光國（2020）。潛龍勿用：重新定義下一代人。**本土諮商心理學學刊**，**11**（1），9-13。
- 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

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、張峻嘉（2018）。以濂溪學說談朝向建構華人自主的修養心理學理論：儒家自主與修養曼陀羅自我模型。周敦頤研究：**周敦頤誕辰 1000 周年慶典國際學術研討會論文集**（ISBN：9787520330176）（262-280）。北京：中國社會科學。

夏允中（2020）。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。

越建東（2020）。銷融自我匯歸自覺，善體死亡智慧泉源：回應夏允中教授「以佛法智慧為基礎的心理治療理論發展」一文。**本土諮商心理學學刊**，**11**（1），14–21。

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。**本土諮商心理學研究**，**11**（1），22–32。

英文文獻

Allwood, C. M. (2019). "Positivism vs realism: Two approaches of indigenous psychologies": Response to Hwang (2019). *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, *39*(2), 131–132. doi:10.1037/teo0000121

Archer, M. S. (1988). *Culture and agency: The place of culture in social theory*. Cambridge, UK : Cambridge University Press.

Burke, B. L., Martens, A., & Faucher, E. H. (2010). Two decades of Terror Management Theory : A meta-analysis of mortality salience research. *Personality and Social Psychology Review*, *14*(2), 155–195. doi:10.1177/1088868309352321

Cohen, A. B., & Hill, P. C. (2007). Religion as culture: Religious individualism and collectivism among American catholics, Jews, and Protestants. *Journal of Personality*, *75*, 709–742. doi:10.1111/j.1467-6494.2007.00454.x

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-Determination Theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology-Psychologie Canadienne*, *49*(3), 182–185. doi:10.1037/a0012801

Greenberg, J., Soloman, S., & Pyszczynski, T. (1986). The cause and consequences of a need for self-esteem. A terror management theory. In R. F. Baumeister (Ed.), *Public self and private self* (pp. 189–192). New York, NY : Springer-Verlag.

Henrich, J., Heine, S. J., & Norenzayan, A. (2010). Most people are not WEIRD. *Nature*, *466*(7302), 29–29. doi:10.1038/466029a

- Hwang, K.-K. (2011). The Mandala Model of Self. *Psychological Studies*, 56(4), 329–334. doi:10.1007/s12646-011-0110-1
- Hwang, K.-K. (2015). Cultural system vs. pan-cultural dimensions : Philosophical reflection on approaches for indigenous psychology. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 45(1), 2–25. doi:10.1111/jtsb.12051
- Hwang, K.-K. (2019a). Positivism versus realism : Two approaches of indigenous psychologies. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 39(2), 127–129. doi:10.1037/teo0000117
- Hwang, K.-K. (2019b). A Psychodynamic Model of Self-Nature. *Counselling Psychology Quarterly*, 32(3-4), 285-306. doi:10.1080/09515070.2018.1553147
- Hwang, K.-K., Shiah, Y.-J., & Yit, K.-T. (2017). Eastern philosophies and psychology : Towards psychology of self-cultivation. *Frontiers in Psychology*, 8, 1083, 8(1083). doi:10.3389/fpsyg.2017.01083
- Koole, S. L., Schlinkert, C., Maldei, T., & Baumann, N. (2019). *Becoming who you are : An integrative review of Self-Determination Theory and personality systems interactions theory*. 87(1), 15–36. doi:10.1111/jopy.12380
- Overmyer, D. L., Arbuckle, G., Gladney, D. C., McRae, J. R., Taylor, R. L., Teiser, S. F., & Verellen, F. (1995). Chinese religions-The state of the field part II Living religious traditions: Taoism, Confucianism, Buddhism, Islam and popular religion. *Journal of Asian Studies*, 54, 314–321.
- Shiah, Y.-J., & Hwang, K.-K. (2019). Socialized reflexivity and self-exertion : Mandala Model of Self and its role in mental health. *Asian Journal of Social Psychology*, 22(1), 47–58. doi:10.1111/ajsp.12344
- Shiah, Y.-J. (2016). From self to non-self : The Non-self Theory. *Frontiers in Psychology*, 7, 1–12. doi:10.3389/fpsyg.2016.00124
- Triandis, H. C. (2001). Individualism–collectivism and personality. *Journal of Personality*, 69(6), 907–924. doi:10.1111/1467-6494.696169
- Triandis, H. C., & Gelfand, M. J. (1998). Converging measurement of horizontal and vertical individualism and collectivism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 118–128. doi:10.1037/0022-3514.74.1.118

Self-Enlightenment Psychotherapy and Psychotherapeutic Process : Therapeutic Approach of Cultivating from Self to Non-self

Yung-Jong Shiah

Abstract

This paper is a response to Kwan-Kuo Hwang, Kin-Tung Yit and Jia-Lin Lu comments on my previous paper entitled “The Development of Buddhist Wisdom Based Psychotherapy: Cultivating from Self to Non-self and Self-Enlightenment in Psychotherapy. To this end, I proposed the comprehensive Self-Enlightenment Psychotherapy (SEP) in this paper. The SEP comprises two sections. Section One introduces the theoretical background. In this section, the Mandala Model of Self (MMS) and the Psychodynamic Model of Self-Nature (PMS) argue that the self possesses socialized reflexivity and self-exertion abilities. These lead to the self-enlightenment process of going from the self to the non-self, which is an ultimate psychotherapeutic goal that does not generate mental distress or suffering. The nature of the self and human is that the self is changeable. This is because the self does not possess a permanent and independent form or nature. For this reason, we have the opportunity to change ourselves, which is the most important assumption of SEP. Clinging to or obsession with the delusional self is the major cause of suffering. The cultivation of self-enlightenment from self to non-self provides the solution to diminishing or eradicating mental distress and suffering. The MMS is a formal self theory appropriate for analyzing the deep Buddhist wisdom of self structure. The three-level MMS elucidates the complete Buddhist wisdom and its deep self-enlightenment structure. It was used to develop the Non-self Theory (NT), along with the psychological process of going from the self to non-self, which leads to authentic-durable happiness. Section Two introduces the SEP psychotherapeutic process. There are three therapeutic goals and 24 forms of clinging to or obsession with the delusional self that are used to assess the sources of mental distress and suffering. The therapeutic process comprises five steps. In Step 3, the action contains five levels. There are seven wisdom techniques for overcoming the 24 types of clinging to or obsession with

the delusional self: (1) Requirements of the living environment; (2) Strengthening the 15 types of good self to weaken or extinguish the 24 kinds of clinging to or obsession with the delusional self ; (3) Contemplating the reality of death wisdom and death; (4) Asubha meditation; (5) Focused meditation, which contains 9 progressive levels. The 9 progressive levels are systemic and comprehensive training and practice in self-awareness, and contains six wisdom techniques; (6) Two compassion wisdom techniques, namely the seven dependent origination (causality) compassion and the Tonglen compassion; (7) Good deeds and habits; (8) Teaching Buddhist wisdom; and (9) The requirements of the therapist and the relationship between the therapist and the client. Self-Enlightenment Psychotherapy is the cultivation of self-enlightenment from the self to the non-self. The SEP hopes to help us attain the final goal of non-self. It is a realization of the non-self state, of seeing through and overcoming the illusion of the self to achieve a deep transformation that is integrally connected to the experience of eliminating the sense of self and its psychological structures. Suffering is not caused by perceptions, thoughts, consciousness or actions, and visual images, sounds, aromas, tastes, tactile sensations or intentions do not give rise to emotional distress or suffering.

Key words : self-enlightenment, self-enlightenment psychotherapy, Mandala model of self, psychodynamic model of self-nature, non-self theory, Buddhism

Yung-Jong Shiah Graduate Institute of Counseling Psychology and Rehabilitation
Counseling, National Kaohsiung Normal University
(shiah@nkn.edu.tw)