

## 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

夏允中

### 摘要

本文首先說明本人投入心理學與心理治療專業之生涯回顧與建構以佛法智慧為主的自性覺醒心理治療理論之緣起。建構自性覺醒心理治療理論之發展與演變過程或其他的儒釋道心理治療理論，可採用黃光國文化系統觀知識論策略，從理論建構到應用有四個步驟：一是先建構儒釋道智慧系列為主的形式性的理論。二是再來建構實質性的系列理論。三是如此來引領各種片面性與分析式的相關實徵研究。最後才到應用層面與出版相關書籍。但這其中有三個困難點要克服，第一是對西方科學哲學的了解，二是系統了解中西文化的差異，三是系統深入了解儒釋道的原貌與內容。目前這三個困難點都已經有相關齊全的發表了，後續的學者只要願意花時間學習，就可以克服這些困難。儒釋道心理治療理論的未來展望在於儒釋道文化廣大精微，可以造福人群；以儒釋道為基礎來建構心理治療理論可以做為邁向華人自主心理治療理論建構與實踐的藍圖，非常有別於西方的心理治療，提供了另一種心理治療的理論與方式，來達到心理健康與真實持久的快樂。最後提出對有志於從事儒釋道心理治療理論建構者之建議，包含知道自己的使命與人生之道，了解儒釋道文化如何達到自性覺醒的原貌理論，學習西方文明的精華科學哲學並發表相關理論與實徵研究。

**關鍵詞：**自性覺醒、自性覺醒心理治療理論、文化系統觀知識論策略、自主心理治療理論建構、儒釋道

---

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

## 壹、緒論

### 一、本人投入心理學與心理治療專業之生涯回顧與建構自性覺醒心理治療理論之緣起

我出生於彰化，畢業於彰化高中，彰化高中的校門右邊的大樓上面有五隻非常醒目小蝸牛，代表著彰化高中的小蝸牛服務隊，該服務隊可算是大學生回高中母校進行同儕輔導的始祖，關於詳情在下個段落會再細述。就讀高中時，剛好家裡訂了張老師月刊，有一期專文報導人本主義的 Carl Rogers，我看了之後，心裡非常認同與觸動內心，我就跟我父母提及：「我大學想要念心理學系。」我媽媽就一副很擔心地說我念這個以後要做甚麼行業？找得到工作嗎？但父親的反應則不然，我爸就說：「可以啊，你要念什就去念啊！以後不要做壞人就好了，我甚至可以接受你將來在麥當勞打工」，有了父親的這一番話，我想說：「我爸對我將來的工作與生涯期待是不要做壞人就好，那其實很簡單嘛！」從此我的生涯規畫沒有父母的壓力（雖然還是有一點母親的壓力），可以海闊天空放手追求自己的人生之道，所以我很慶幸有一個很好的爸爸支持我的夢想。

我在念高中的時候曾當過班長，也當過學生會主席。當時我在念彰中的時候，非常幸運遇到一位非常認真與有教育理念的曾勘仁校長。我從來沒有遇過這樣願意花時間來陪與教學生的校長，舉例來說，他會花時間陪學生一起討論功課，並且經常一陪都是好幾個小時。曾校長當時還給我們校長室的鑰匙，讓我們可以利用晚上與假日到校長室讀書。所以我那時候就立了一個志向，我將來一定要回到彰化高中做輔導老師，但後來做了大學教授，現在我仍然常常提醒自己曾校長是我的榜樣，要保持自己對教育的熱忱與對學生付出。因此我現在也保持著一個習慣，只要是我的研究生，就都有我研究室的鑰匙，都可以來我的研究室唸書。學生如果找我討論或指導，我盡量放下身邊的事，用最快的速度來回覆與進行討論。

受到曾校長的感動與照顧，我在大二時（1991 年）回高中母校創立小蝸牛服務隊，進行同儕輔導，三十年前所創的小蝸牛服務隊，目前都還在運作與服務。小蝸牛服務隊算是國內很特別的大學生同儕輔導的始祖，能夠運作三十年，真的非常不容易與難得。當年我們做了非常多種類的同儕輔導服務，我們也就近請很多彰化師範大學的老師來給我們上課，因此那時候也是我開始了解與接觸諮商。接著心理學研究所畢業時也具備中等教師輔導老師資格，我當時到桃園農工擔任實習輔導老師。擔任實習輔導老師兩個月後，在因緣際會之下到國立中央大學擔任專任諮商心理師，是那個年代（1997 年）的第一代專任諮商心理老師。當時中央大學是個資源非常豐富的學校，可以讓我們做非常多的事情，我那時候的學務長是朱建民教授，後來也

當過華梵大學的校長，他當時要我做同儕輔導，所以我在中央大學成立小松鼠服務隊，目前小松鼠也還持續運作中。我覺得這兩年是我專業經驗與學習的發展，我有空就到處參加各種諮商工作坊，到處去看、去學；另外在專業的諮商經驗上，每週的個案諮商與團體諮商都排滿了時間，累積不少的實務工作經驗。大約經過二年後，剛好我父親不幸過世，因想陪伴獨居的媽媽，我就申請回來彰化家裡旁邊的建國科大擔任通識中心專任講師與兼任學生輔導中心主任，並工作了三年。其實我在中央大學的時候就萌生了一個想法，我想要發展自己本土的心理治療理論，因為西方的心理治療理論其實跟我實際接案的狀況都不太契合。我後來開始了解西方的自我與華人文化中追求自性的自我有所不同的地方。例如我在中央大學有一個個案，她有生涯的困擾，我們經過很多次的 sessions，來了解興趣、性向與人格，但最後個案還是選擇不做自己，她說她還是要遵照媽媽的願望。後來也好幾個有類似的個案。再加上我高中的時候就很想要出國念書，因此我心裡面有個夢想，一直想要圓這個夢，工作了五年後，覺得是時候是該再進修，在台灣大學前校長李嗣涔教授鼓勵之下，我申請去英國念博士。因為大學時候有參加佛教的社團，所以我就心裡下了一個學術生涯願望與努力目標：把佛法智慧轉成科學和社會科學，然後再來進行相關應用。也因為立下了這個目標，從念博士到現在的十七年期間，常常自己提醒勿忘初衷，提醒自己要走的人生之道！

## 二、建構自性覺醒心理治療理論之發展與演變過程

我出國之前的時候就已經跟黃光國國家講座教授學習本土心理學，光國老師是建構心理學理論的專家，他每天生活都非常有規律，晚上九點睡覺，凌晨兩點起床游泳與寫作，一生都在解決重要的學術問題。我覺得光國老師給我一個非常好的示範與引導，所以我們可以跟他學做建構理論與做研究的精神與態度。光國老師還有強烈建議希望我們寫的 paper 要給很多人看到，並能跟國際社群對話，因此要設定能將研究成果發表成英文的。2008 年學成歸國後到高雄醫學大學心理學系任教，高醫是個研究環境非常好的學校，非常鼓勵老師做研究。接著 2012 年到高雄師範大學諮商心理與復健諮商所任教。光國老師是我一個很好的模範與導師，我學習老師研究的方式，他的課我盡量都去聽，從回國到現在我已經聽了十一年了，有講過的課我重複聽，每每有不同的收穫。光國老師所發展一套完整建構本土的社會科學理論的策略且可行與值得學者投入心力與時間的。在英國留學期間最主要學到了英文寫作與西方的科學哲學精神：問題意識，想問題與回答問題。從光國老師則學到了儒釋道的智慧可以用來建構理論，從博士班到現在，我用儒釋道的智慧共建構了超過十個理論，其中我所建構理論中，最難的是佛法裡面的自性本空的科學理論，花

了六年的時間才發表，後來我用這個理論申請研究經費，歐洲有個基金會補助了我三次研究經費，我也陸續在 **SCI** 的期刊發表了四篇的相關研究。

為了建構理論，我學習佛法，把佛法的輪廓稍微弄懂了，就像宗喀巴大師迴向文：「初務廣大求多聞，中現經教皆教授，後盡日夜遍薰修。」這個就是在講說，你首先要有全面的視野，需要廣博的多聽聞，再來要認知學習及教授，如此才能轉化成社會科學理論，最後再來談應用。接著我學了光國老師建構理論策略，可以把佛法變成普世性的社會科學理論，是可以產生很多普世性的理論，這是因為佛法提供了一個可建構從天到地包含各種現象的理論，可以說明一個平常人如何可以到理想的人境界，這樣的理論是庶民到聖人都可以適用的。例如對於庶民的心理治療的目標就是可以減少症狀，離苦得樂。具體來說。你如果不快樂，它可以讓你快樂，如果你已經很快樂了，你若再往聖人的路上修養，這會讓你更快樂。

我 2016 年在 **SSCI** 期刊發表了英文版的無我心理學理論後，全世界最大的學術出版商 (**Springer**) 跟我簽約要寫一本華心理治療的書，我將此書稱作自性覺醒心理治療理論。回顧我們的歷史，不難發現，儒釋道就是我們的文化遺產與智慧，我們的文化形成一個與西方基督教文明不同的自我觀，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。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，達到最快樂的境界。

自性覺醒心理治療理論會跟西方治療理論有很大的不同，舉例來講，衡量的動機與問題就會跟西方的治療理論不一樣。以佛洛伊德來衡量你的動機就是 **unconscious**，而佛法很精采的地方是看你心性（自性），例如西方心理學就不會看出你懈怠的問題，你如果了解佛法的自性動力論，就會了解為甚麼一個人會懈怠停滯不前，這是因為他無法掌控自己的心，沒辦法掌握自己的心性。又譬如說，你本來是睡飽了還一直想睡，那就問題很大。這是因為如果你了解佛法的自性動力論的話，知道一個人的心性是時時刻刻要像光國老師這樣，時時刻刻保持精神煥發的樣子，這是我們的自性原貌。我們有二十個常見的小煩惱，來遮蓋原來的心性：忿、恨、惱、覆、誑、諂、僞、害、嫉、慳、無慚、無愧、不信、懈怠、放逸、惛沈、掉舉、失念、不正知與散亂；佛法清楚說明每個煩惱定義與來源。佛法告訴我們煩惱出現是很正常的，而且我們需要他們的出現來修練，也就是煩惱皆菩提（自性覺醒）！

還有一個很重要的不同就是智，有一個小故事是這樣說的，有一個獵人在野外被狼追趕，掉到水井下面，剛好幸運拉住了提水的草繩，草繩綁在水井上方的樹幹上，水井下面有四條毒蛇，樹幹上面剛好有兩老鼠（黑鼠跟白鼠）在咬草繩，正就

在很危急的時候，剛好看見上面竟然有個蜂巢裡的蜂蜜滴下來，獵人吃了蜂蜜，就忘了這個危急的情境。故事中的四條蛇是告訴我們都一定會遇到的一生、老、病、死；黑鼠跟白鼠是黑夜跟白夜，所以老鼠在那邊咬草繩，終究有一天草繩一定會斷的；而這個蜂蜜就是現在的小確幸，讓我們忘了事情的真相。這個故事是告訴我們要有智慧，死亡威脅隨時都在。當你知道這人生無常的智慧，就會產生一個很高的動機找尋你的人生意義，這時候你的動機提高了以後，心理治療的相關介入就可以事半功倍了。這一套跟西方很不一樣的是，他是一個很教導性的，然後我們就要跟他講這個智慧與真相，跟他討論各種智慧，尤其死亡的智慧一定要先談，然後就可以來進行下一步的心理治療內容。

### 三、曾遭遇之困難與突破

建構自性覺醒心理治療理論與其他儒釋道心理治療理論曾遭遇之困難與突破，可採用黃光國文化系統觀知識論策略，從理論建構到應用四部曲：1.先建構儒釋道系列理論：形式性（universal）的（硬核）理論，以儒釋道思想做主體，並吸納西洋社會科學的菁華，「中學為體，西學為用」，重塑華人的學術傳統，將具有「普遍性」的儒釋道文化遺產建構成形式性的理論，適用全人類（普世性）的理論；2.可以自性神、天與鬼神與關係論來建實質性（substantial）的系列（硬核）理論；3.如此來引領各種片面性與分析式的實徵研究來支持理論的論點；4.應用層面與出版相關書籍。這其中有三個困難點要克服，第一是對西方科學哲學的了解，二是系統了解中西文化的差異，三是系統了解儒釋道的原貌與內容。還好這三個困難點目前都已經有相當齊全的發表了，後續的人只要願意花時間學習，就可以克服這些困難。

### 四、建構儒釋道心理治療理論之未來展望

儒釋道文化廣大精微，可以造福人群；以儒釋道為基礎來建構心理治療理論可以做為邁向華人自主「心理治療心理學」理論建構與實踐的藍圖，非常有別於西方的心理治療，提供了另一種心理治療的理論與方式，來達到心理健康與真實持久的快樂。研究者可以繼續以儒釋道為基礎為想像的來源來建構心理治療理論，以科學微世界的語言，也就是以心理學的學術語言來撰寫理論，進行實徵研究，最後再進行應用。希望可提供人類另外一條增進心理健康與福祉的康莊大道。但這其中還有很多事要做，例如最重要的是要有更多的實徵來建構儒釋道與支持心理治療理論，接著與提出更多相關實徵研究與實際可行的技術與作法。

## 五、對有志於從事儒釋道心理治療理論建構者之建議

### （一）知道自己的使命與人生之道

對有志於從事儒釋道心理治療理論建構者要了解我們的使命是解決人類的重要問題、擺脫被西方學術殖民、建立自主的社會科學與中華文化的再次現代化，成果可讓全世界可以來運用與增進人類福祉。

### （二）要先了解儒釋道文化如何達到自性覺醒的原貌理論

此步驟為構成研究者的視域，要能夠涵蓋儒釋道文化的全貌，了解儒釋道文化與西方一神文化的最主要差別並不難，其實只有三個主要的差別：自性神（自性覺醒）（心性觀） VS 他性神；天與鬼神 VS 一神的信仰結構；關係論：人（仁）道通天道、利用各種關係來修養達到自性覺醒。而且這部分都已經有相關的分析與研究發表，後續的研究者可以利用這些研究來進行後續的相關理論建構與實徵研究。

### （三）學習西方文明的精華：科學哲學與科學微世界的寫作與發表

應能以理論建構為先，接著實徵研究與應用，學習以西方文明的精華（多重哲學典範），再次詮釋華人的儒釋道文化，來建構含攝儒釋道文化為主體之修養心理學，進行儒釋道文化遺產「現代化」。應能以科學微世界的語言，也就是以心理學的學術語言來撰寫心理學理論。將此理論發表到主要的期刊，進行討論與精煉此模型。建構的理論可以作為理論硬核（hard core），再建構衍生理論或輔助性的假設，並發表相關理論與實徵研究。

綜括而言，從本人自身的學涯發展經歷及發展華人自主「心理治療心理學」理論建構與實踐的基礎上，我非常鼓勵比較年輕的學者與博士生，在三至五年內就可以學習把光國老師的策略來建構理論，以接續未來的學術的研究，並開展出屬於華人文化的學術生命，這將對世界會有很大的貢獻。歡迎有志之士，一起加入我們！

## **The Development of Buddhist Wisdom Based Psychotherapy: Cultivating from Self to Non-self and Self-Enlightenment in Psychotherapy**

Yung-Jong Shiah

### **Abstract**

This paper introduces why I devote myself to developing Buddhist wisdom based psychotherapy, and suggests that non-Western countries draw on the epistemology of Kwang-Kuo Hwang's cultural system to develop culturally inclusive theories and implications through four steps. The first step is developing a series of formal theories based on cultural wisdoms such as Confucianism, Buddhism and Taoism. The second step is developing a series of substantial theories based on Confucianism, Buddhism and Taoism. The third step is conducting empirical studies based on these developed theories. The final step is determining their implications. However, there are three difficulties to overcome prior to these four steps. The first difficulty is understanding the Western philosophy of science. The second is systematically understanding the differences between Western culture and Chinese culture. The last is systematically understanding Confucianism, Buddhism and Taoism. These difficulties can be addressed by reading the literature. The development of Confucian, Buddhist and Taoist wisdom based psychotherapies are geared toward Chinese autonomous psychotherapy to help both the happy and unhappy. It provides another alternative means of enhancing mental health, leading to authentic-durable happiness. Last, the paper offers three suggestions for those dedicated to developing psychotherapies that are based on Confucian, Buddhist and Taoist wisdom. The first recommendation is finding personal life purpose and meaning in your academic career. The second is seeking to systematically and comprehensively understand how Confucian, Buddhist and Taoist wisdom lead to self-enlightenment. The last is understanding the Western philosophy of science and publishing related papers based on its theoretical and empirical perspectives.

*Keywords: self-enlightenment, self-enlightenment psychotherapy, cultural system epistemology, autonomous psychotherapy development, confucianism, Buddhism, Taoism*

---

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