

唯識與心理諮商助人經驗談(上)

廖誠麟

九十八年七月十九日，如往常一般，十分炎熱。

這天早上，志工團團長張意霞邀請了廖誠麟老師前來演講，參加的志工朋友們十分踴躍，而在揮汗如雨的上半，聽到如此生動精闢的演講，有如心靈中緩緩流過一道清溪。可惜海刊因篇幅受限，無法逐字紀錄只能摘錄片段，並分兩次刊出與大家分享。

先簡單的以一點小傳記的方式作自我介紹。我的前半生差不多都在探討今天這個話題。我以幾個里程碑與重點跟各位敘述，我如何在尋找我跟別人的關係，這中間有功能、有見識性、有意義、有價值等，讓我覺得這一生是有使命的。若從這部分的性格來說我們多少是有交集的，否則你們不會在生活工作之外，利用自己寶貴的時間來做志工，尤其做助人的工作，更需要很多設身處地角色扮演，同理心等等的心地轉換，我相信我們都是很看重自我反省，並在這方面花很多時間的人。

記得以前我在張老師作督導，當我們在規劃如何甄選新的志工，也就是選擇諮商工作者時，我們認為如果

招考來的人在某項特質上分數低於常模，就不接受，這項特質叫做「自省」。自省，就是當有問題發生時，他不會立刻習慣性的去歸罪自己以外的原因，他都會先去探討他過去所做的事情、他的認知、他的付出、別人對他的看法的接受等等，會先從這種角度探討跟尋找問題解決的人，比較適合從事諮商工作。當然其他的特質，包括溫暖也是重要的，但自省的能力是充分且必要的，一個自省程度比較高的人，比較好樂於追求知識，不論這個知識，在生活上、或工作上必要、或是不必要的，都會習慣性的積極去追求。

我們可以把這個特質回到佛教上來看，佛教的修行人分做三大類：

第一種人專門努力追求個人煩惱的解脫，這種人叫做聲聞，也就是說他努力跟隨老師並實踐老師的教導，心情與行為的認知可以完全不受外面的影響，也不會被自我內在的思想、煩惱綑綁，這種只專心於個人煩惱解脫的修行叫做聲聞道。

第二種人不喜歡跟著老師團團轉，比較喜歡獨自在大自然環境中探索生命，他會有深度自省，這種人叫做獨覺，獨自覺悟，最高的解脫境界跟前面的聲聞人一樣為阿羅漢。

第三種具有內省個性的人叫做菩薩。基本上修行人都內省導向的，但是前兩種人不適於諮商工作，比方獨覺，他不好樂人際關係的互動，而好樂跟自然界同體的感覺，所以他會尋求在自然界的體悟以完成自己的解脫。可是菩薩對解脫的定義不同，他認為優於個人解脫的事，是真正的在人際網絡中自在；不是透過遠離人際網絡，而是在人際網絡當中仍然自在。這個自在的表現，不只是身體上的造作、語言的講說，還包括內在沒有表達出來的認知、想法，都完全不會觸惱眾生而讓人不高興，這是非常高的標準，而追求這種高標準的完成叫做佛，所以說菩薩是因，佛是果。

行菩薩道的人既然要把他的解脫與自在放在人際關係中完成，這條道路就會比前面兩種走得更長、更困難。菩薩企求要在人間道的修行是很不容易的，因為必須願意接受身邊所有約定成俗的人際關係和規矩，又要在修行中輕鬆自在，所以得學習很多事情，放下成見、不跟自己鬧情緒、不跟別人有意見爭執。聲聞與獨覺把

自己要學的東西降到最低，但是菩薩把自己要學的、要做的提到最高，這兩者修行的方法和方向是完全不同的。

諮商工作助人者的想法與道路其實就有點像菩薩道。我們這個單位叫做「佛教觀音線」，在佛教裡觀音是以大悲著稱的，悲是聞聲救苦，拔除苦的因，而不是讓苦的果不發生，因為苦的因不除，才會讓苦的結果不斷發生。不管是那個菩薩，祂救苦救難的方法或許不同，但一定是從因地下手；要解決苦的因，在佛法來說需要慈悲與智慧，而不是解決表面癥兆的問題。所以一個菩薩行者、諮商助人者，不只要了解苦難的現象，還要了解苦難現象底下的病因。

我們每個人的心理建構，差不多都可以從「情緒——認知——行為」這三方面來看。

大學我考上台大地理系，地緣關係接觸了心理系，大二轉心理系同時考上了張老師電話張。期間學了相當多心理學的理論與方法，但仍無法解決我心中的困擾與問題，因此從佛法中去尋找。在這之前，我個人的一生是從追求「認知」開始的，追求想法上的開闊，大二升大三那年產生了很大的轉變，主要的轉變來自於佛法，開始把自己的「情緒」解開來。在擔任張老師電話諮

商員時，跟大家現在所做的一樣，在電話裡協談。我正式接案後的第一個長期個案，在談到第六次時，告訴他想要自殺，那時我旁邊的督導、同伴，大家都十分著急，拼命要幫忙，想要把他帶起來，後來放下電話時，我們覺得應該OK沒問題了，沒想到隔天他媽媽打電話來說他已經死掉了，這個打擊讓我放棄電話協談工作，覺得見不到面，能幫上什麼忙，覺得這個方法是沒有幫助的。

隨後加入「幼獅張老師」專案，也就是走上街頭去拉學生來參加育樂營，並做家庭訪問跟取得家長同意，藉救國團的戰鬥營把青少年集中在一起，透過軍事化教育、諮商、照顧，達到全年的後續追蹤輔導。雖然這個領域內有很多更具體，也更自由的做法，可以直接接觸介入家庭，陪伴這些青少年和幫助別人。但我個人很反抗在諮商裡面的心理學「文化」，像是說話要很溫暖啦、不能講傷人的話、不能表達自己的感覺、要價值中立、不能涉及宗教、政治……等等，於是我想要改變自己對助人工作的「做法」，想要找出不同於張老師給與的「典範」，並且積極的尋求「典範轉移」。很快的我成為張老師裡面的講師、督導，在上大學到研究所到當兵期間，足足有七年的時間擔任講師、督導。研究所原

主修臨床心理，後半年轉工商心理，因此有機會進入企業界服務，甚至在企業界當顧問，角色必須讓人可以學習，「情緒」必須非常調和，開始懂得要「統整」。

進入社會之後，我首先進入企業界一家大型外商公司的人力資源單位，一開始就碰到大量裁員、瘦身的行動，我負責幾個工廠關廠時被資遣人員的諮商工作。在那個過程中，我體會到員工只是一個工號，或是成本，甚至只是費用，很多管理理論、心理學理論實際做起來都不是那個樣子，於是我更珍惜佛法。雖然那時候對佛法的了解是純理論的，實際上有很多不了解，包括不知道還要「修行」等功課得做。這樣的背景讓我具備了三種專業，一是心理學上的臨床工作，二是企管專業，三是雖然一直在從事學習，但還沒有全部進入狀況的佛法。

當我離開助人工作進入企業界後，有將近十七年的時間眼中只看到錢，那時國外出了雙倍的高薪請我去工作，雖然我是協理的角色，其實擔任的是總經理的責任，財務、資訊、業務……等等都要負責，於是把身體搞壞了。就在十年前，台灣發生大地震，我個人生命也發生大地震，就在九二一大地震前後期，我得了胰臟癌，只剩幾個月的生命，不得不回到台灣養病。當時我

覺得我的一生雖然過得這麼精采，卻完全沒有價值，所以化療只做了兩次就不做了，醫院覆診時，聽了醫生的建議，在病床上我毫不猶豫的寫下辭呈。後來我剃光了頭，專心一意的整天念佛。

奇蹟發生了！一個月後我還是活得好好的，一年後我回到醫院覆檢，醫生竟然說症狀解除了，我有時候會懷疑當初是不是誤診，這個奇蹟讓我感恩，想要在這個領域內報恩。身心的大改變讓病因消除，所以病就沒有真正發出來，沒讓果報現行，還好我在果還沒成熟前，因地不再造業。我相信唯有在苦的原因上，很深刻的做改變才是有用的。

之前我對組織變革投入許多，在當顧問期間，接了許多燙手的案子，也非常自豪能成功的達成目標，卻忽略過程中自己的犧牲、和付出的代價，包括生命、家庭與信仰、和因我在語言上或制度上的行使被我傷害到的人。我決定完全放棄過去的生活，回到佛陀教育基金會，感恩它給我新的生命，把自己歸零，從基本佛法重新開始學習。後來基金會的創辦人安排我講課，一講就講了九年。那時候因為教唯識的老師退休了，所以我接替他繼續講課，也因此才有機會深入學習唯識。唯識可以說是佛法中的心理學，但它跟心理學完全不像，除了

對人的心理解構，這個部份是一樣的之外，其他在方法、與要達成的目標上，則是完全不一樣的。唯識學跟心理學一樣，也關心「認知」、「情緒」和「行為」，但心理學的中心談的是「自我」，佛法的中心談的是「無我」，以及「空性」。

「空性」的意思是說，對任何事情的干預，要做到完全的客觀，不是相對的客觀，是要做到同體大悲，就好像你是當事人，又不是當事人的客觀，你要有當事人的「苦」，也要有當事人沒有的「自在」，還要留下餘心餘力去找方法解脫那個問題。雖然心理學也想要做這件事情，但沒有成功，他只是用理性的綑綁，或宣稱情緒的自在與獨立性，重申 ego strength 自我強度的主張達到自在。光是這核心理論的不同，對「情緒」「認知」「行為」的解釋、干預介入，和達成的療效圓滿的定義，幾乎就是一八〇度的不同。我的專長是臨床心理，也在張老師那裡有豐富的諮商經驗，但是我不能完全接受西方諮商理論的那一套，那些方法只能治標，使得接受諮商治療的人回鍋率高達70%。諮商是只屬於少數人的，只有在某些特定條件下才成立的，但佛法的「空性」與「無我」告訴我們，你不需要依賴任何的條件，只需要完全學習的態度，去適應你要適應的社群關

係。

以下來談談諮商工作者的反思。諮商工作助人者或志工，如果不是很懇切的追求圓滿、與自我療癒的修行人的話，是不夠資格做助人工作的。助人工作者在菩薩道上是利他為前提，來達到自覺，也就是說要自覺覺他，你只能當別人的增上緣，陪伴他分享自己的學習資源，也就是說邀請當事人跟我走一趟自我療癒的道路。助人工作者不能有一丁點的妄想說我要治療別人病苦的問題。我們無法讓苦難不發生，但我們可以努力學習適應，努力學習改變看法。有些宗教談的是健康心理學，談成功的模式，但佛法不是消極，而是要我們以懇切寬大的心態，去接受苦難的必然，才有辦法自在。生命的實相是沒有苦的，苦是自己在業因與果報間執著而受苦，只要不造那個苦的因，苦的果自然就不會發生了。

心理諮商的方法不斷更新，但是理論卻始終不變，不論是助人工作者的責任、角色、定位或是分寸的拿捏。到底怎樣才叫助人？從諮商、輔導、協談或協商不管名稱怎麼改，背後總是有「我」有「他」，有「自我」就表示我們每個人所處的因緣網絡不一樣，既然不一樣怎可用一套方法、跟一套觀念來解決所有人的問題呢？！這方面佛法還是比較完美。佛法主張是我們分享

學習資源，大家一起來尋求開悟的道路，不是誰幫誰，不是我負擔起你解決問題的責任。如果這理念正確了，就要重新學習建構對人、對生命這條路「沒有起點，沒有終點、乃至於生命輪迴」的觀念。唯識在這方面有很深刻、很仔細的說明，但是有些人僅只停留在它複雜的名相，忽略了由這個名詞到那個名詞之間的連貫方法，就好像今天發展出的很多概念，卻沒有人教導概念與概念間如何連成一片，變成生命的連續現象，每個人只學習到表面上的名相，概念上的方法，而各人各行一套，包括心理學也是一樣。

在我人生的經歷上，或是工作中，讓我經歷了三種專業，但這三種專業仍沒辦法解決所有的問題，後來我必須接受：問題的存在是必然的，問題是不能被解決的，問題是只能夠被學習的。

過去十年我整合了自己三段的經歷，也就是臨床心理、企管組織和佛法，我體會到要解決身體或心理的疾病，必須要做鉅大的「典範轉移」，革除過去的習慣，建立新的生命模式，從信念到生活行為「全部的改變」。問題在很多當事人不相信、或捨不得過去的習性，讓人接受幫助的可能性就受到挑戰。

我在講授唯識課程時，用到過去我在做諮商的例

子，讓人以為唯識與諮商有關係，其實並不必然有關係的，最大的差別不在方法，而是在於對人、對生命有新的認識。所以，如果不相信人生與生活方式可以完全有別於現在的看法和方式，不相信「無限的可能性」，是入不了宗教的門的。入宗教最難的是「信」，唯信能入，唯智能度，這個「信」的後面，是要以「智慧」去

尋求證明，除了信還要親身去做、去實踐。佛陀教導我們：如果那件事是你透過實踐而受用的，你才可以選擇相信。相信只是個開始，只是你給自己一個可能改變的機會，改變自己對生命問題的態度、和回應它的方式，願意歸零，信才開始。

作者：台北市觀音線佛教協會 講師
(未完待續)

林森輝書寫金剛經為文化藝術留下見證

書法及碑刻大師林森輝過去曾榮獲台灣新傳獎與第十八

屆傑出青年獎，目前已是滿頭白髮，最近幾年，他更是把這熱忱用於佛教經典上。每當談起碑刻藝術，眉宇間盡是洋溢著對石碑藝術的熱忱。如今，除了大大小小的刻碑與書法作品外，也曾受花蓮縣教育局邀請，為當地教師傳授拓碑，甚至還到大陸西安為刻家上課，現在仍持續在立法院等單位開班授課，然而這還不夠，他對自我還有著更深的期許。

台灣有近四分之三的碑林皆出於林森輝之手，像是國父紀念館的中山碑林、國立台灣美術館碑林、南台灣最大的傅狷夫畫作碑文，以及高雄小港國中的北城樓記等，可說是不勝枚舉。林森輝在碑刻上不僅有輝煌成績，書法造詣亦相當高。近年來，他將創作觸角亦延伸到佛教經典，二〇〇七年，受苗栗縣獅山勸化堂之邀，前後共花一個半月的時間，撰書每個字大小約四公分，總共有五千四百四十八字的《金剛經》，此幅作品長十六點五公尺、寬二點七公尺，是國內

目前絹布書法作品中，堪稱是最大幅的作品，相當壯觀。

長達二十多年的刻石生涯，讓他回憶起二十多年前的花蓮，藝術的追求一直是林森輝的理想與目標，但礙於現實生活，退伍後，他選擇在花蓮以大理石雕刻為業，以優異的書墨技法為底蘊，為冰冷的大理石賦予新生命。一九九四年，大陸西安碑林博物館將宋代名將岳飛書諸葛亮《出師表》的手跡拓本贈予林森輝，筆鋒俊闊讓他深受感動，返台後，以七十六塊南非進口花崗岩雕刻、一年又九個月的時間打造，創作期間近乎閉關，終完成長五十六公尺、高一點二公尺的巨幅碑刻。

林森輝說：「我非常希望能為台灣文化，以及中華文化留下千年不朽的見證。」若能將台灣近百年來代表性的詩文、字畫，鐫刻在石碑上，為這片土地歷來的文化藝術留下見證，不但是他此生最大的心願，也是自詡文化藝術保存者的他，責無旁貸的任務。