

唯識與心理諮商助人經驗談之二(上)

廖誠麟 主講
張意葭 紀錄

唯識正見

「唯識」主張一切都是由你心所建構出來的影像，不是真的如你所認識般的事實存在，也就是說你外在的遭遇，不是如你所認識的那樣子。就好像股市一樣，為什麼同樣狀況有的人看空，有的人會看多，空頭和多頭的操作，有時候是看你資金有多少、你選擇投資的標的、跟期望達到的結果，依你的計畫、想法不同，執行出來的結果而已。也就是說，每個人都依自己的原因、過程、跟結果，有目的、有條件的建構，於是大家在一起時都好比「一人一把號，各吹各的調」，你以為你在演奏交響樂，在各角色上似乎和諧的吹奏，但其實是各吹各的，各拿各的譜，事實上你是沒有看到全體的。

所以佛法就告訴我們，由這種建構得來的快樂，不必太貪愛，當遭遇是悲慘的，也不要太難過，就是叫我們要放下成見，放下各種情緒的回應。在這裡，心理學家Freud有個很健康的主張：雖然這些都是建構出來

的，它不真，但是你可以朝向光明的、健康的、適應的角度，去建立自我強度、愛自己，不要太被別人影響，它自有一套以統整自我強度、自我尊嚴、自我概念為前提的方法。可是「唯識」主張，因為你所認識的是你心中的影像，所以為什麼你不能够在這裡學習到它要你學習的，不必選擇一定的立場、成見、習慣化一定要怎麼回應。所以，「佛法」和「唯識」的修行是要我們放下成見，放下固定的回應模式，讓一切歸零。但這是違反人性的，因為人們喜歡簡單、定型化的模式，所以剛強難化的眾生總是選擇在輪迴中。雖然活在覺性中是很辛苦的事情，一旦開始了，變成習慣後，修行反而變成很大自在的。

「唯識無義」的積極意涵

「唯識無義」的意思是說：既然我的生命遭遇，是我今天建構出來的影像，也是我自己編的劇本，我在裡

面也是演員，只不過脫離不了我自己建構的角色而已，所以它不真實，這是「無義」的意思。它不如我們所認為那樣的真實，所以你可以改變對它的想法，就可以改變對它的感受和回應，因此也可以改變結果。這才是根本從因下手，然後用來清淨結果。縱然結果已定，這個結果也都是「不住」的，立刻又在這結果上遭逢完全因緣的改變，重新洗盤，必須要歸零面對。

「唯識」主張有「阿賴耶識」，相當於一般所謂的記憶，不論是長期、短期記憶或潛意識，雖然我不認同，但你可以用這種觀念去理解它；也就是我們這些遭遇都留下紀錄，紀錄就像資料庫一樣，爾後在我們回應生命遭遇的過程中，都可以變成我們的參考，可是我們不必然要接受它的參考價值。就像某些金融基金文宣上的小字「這數字只是本基金過去的表现，並不代表往後的保證利得」。佛法也是一樣，這就是「空性」的意思，縱使這樣的典範跟回應的方法在過去是成功的，可是你往後決定這樣走，也還是有可能會失敗，不一定成功，因為條件一直在改變。

所以，有人認為佛法很消極，我倒不認為。佛法不是「宿命論」，是「緣起論」，是絕對百分之百的積極，因為它要每一個人一直不斷的當學生，恆常不退

轉的學習。而且，既然學習，就必須接受學習有成功、有失敗，甚至在初期失敗的機率很大。我怎麼回應失敗，怎麼回應悲慘的遭遇，就是「轉依」，一般稱為轉變人生遭遇的方法。

所以，佛法不告訴你要控制生命的條件，而是教你要在生命的遭遇當中學習，並轉變你心裡面的「依止」。因為你依於不同的看法、依於不同的原則、不同的標準，你看待的遭遇就不同，你的感受就不一樣；想法不一樣，回應不一樣，結果就不一樣，在阿賴耶識留下的記憶也就不一樣，爾後你參考的資料庫也就不一樣。所以，唯識很強調「識變」，一切都必須隨著你心意識的改變而改變。所以，佛法不叫你存留任何成功或必然失敗的典範，因為：沒有不變的典範可言，這就是空性的意思。

雖然沒有，也並不是完全沒有。你只要把每一個當下，當做它未來的因，重新學習，不斷累積經驗，於是你會越來越熟練懂得怎樣運用「覺性」來回應這個生命。「唯識無義」的主張，就是要你回到完全把自己的思考「轉依」——轉變「依止」在「覺性」上，不要「依止」在「習氣」上。

「習氣」就是我們的性格、成見和偏好。「心理

學」主張我們有很多「定型化」性格可以選擇。某種性格適合這「常模」，某種性格是違背這常模；可是佛法認為：沒有絕對正確的常模。因為任何一個人的看法跟觀念不同，佛法給人的方法跟勸告就不一樣。然而能接受這條法則這樣生活的人，願意把生命轉變依止在覺性上生活的人其實很少，即使佛陀講法和宣導這麼久，信的人其實很少，為什麼？大家還是比較喜歡選擇接受「典範性」的生活價值觀；你如果接受典範，典範就必須牽就因緣改變而改變，而改變就會帶來痛苦。佛法雖然主張人生有苦，可是卻告訴你：苦並不是必然的。這聽起來有點矛盾，因此，你必須要懂得「覺性」是什麼，而你生命其實可以「依止」在覺性上，用「覺性」來引導你的生命，以及回應你的生命。如果這是可能的話，你為什麼不努力把你的力氣、精神的力量，通通放在裡面去修行。

佛法開啟諮商的另一扇窗

所以，今天你們協談的工作，是透過電話線的協談來幫助他人，有沒有可能多幫他去認識佛法，或透過社會資源的介紹，將他介紹到「佛陀教育基金會」或其他

地方學佛，或學習「唯識」；或者你可能變換成不同角色，在法會或課堂，和他成為同修道友。

我們不只是學習諮商工作，若能學習把佛法用進來，跟諮商的專業領域的核心理念去衝撞一下，看看可不可以因此改變你對生命的看法，轉變你選擇一條不一樣的助人道路。

而「助人」的那個「人」可以不是固定的他人，而是一切眾生。但，不是我要幫每一個人，而是幫一個算一個。就像有個寓言故事：有個小孩在海邊，撿拾浪沖上來的海星，再丟回海裡，旁邊的人問他「你這樣撿再丟，牠又沖上來，撿得完嗎？」他說「在太陽升起把牠們曬死前，救一隻是一隻。」雖然佛法講「眾生無邊誓願度」，但是，被你救到的才算數；因為，即使只有救到的那個人才算數，就值得做。所以，我不怕它回鍋，不怕災難不斷的重來，每一次都是更新的學習；是眾生給我這個機會，磨我的耐性，增廣我的見聞，加深我的智慧。所以，菩薩的助人者，永遠是站在「感恩」「報恩」，不論是國土恩、眾生恩，用回報恩德的方法，完全無私不求回報，所以他應該是個終生的助人工作者或終生社會教育者。所以，基本上我們都是在做修行：

修正我們的行為、觀點、修正我們的身語意，這就是修行。同樣道理，我們不可能永遠對，所以就邀請我們的當事人，變成我們修行的同伴。

諮商工作者在專業倫理是不能報上自己的名字，改以代號稱呼，這令我覺得很沒人性。諮商關係中，如果我發現它是用宗教方法可以解決的，我卻不能介入，這也令我覺得有無力感。所以我認為如果我們處在這樣的邊際機構，我們又不是專業工作者，也不允許宣稱是在諮商或治療，那麼為什麼不接受新的助人模式改個名字叫「修行」，邀請他一起來修行；用一個沒有身份、沒有資格條件、沒有任何程序、沒有任何標準、沒有考核、沒有好壞，完全用平等的態度，大家一起來學習，怎樣讓我們的身、語、意三業所帶來的結果會慢慢的越來越好，開始開發我的覺性，然後用覺性引導我們，及我們的未來，這些事情都是很美好的。像天主教、基督教，即使在法令的約束下，仍然走它們的宗教諮商，有些教會創辦的學校，都有「校牧室」，旁邊也有「諮商輔導中心」，這幾乎是雙軌的。也就是說，你可以進諮商輔導中心，接受專業的心理諮商，你也可選擇宗教的協談。你會選擇哪一個？還是看人嘛！看你跟哪一個老

師比較相應。所以我們是我這個生命的角色，跟我學習的經驗，和我的當事人做直接第一手的接觸，所以我必須訓練自己，譬如：我以往習慣步調很快，只管自己，學很多東西，卻不肯回頭，不肯把自己的腳步變慢，不肯陪著每一個當事人重新面對他的生命跟遭遇。後來我對助人工作者的定義是：它是不斷重新回到當事人的起點，陪伴他面對生命遭遇的過程。所以，我究竟能夠幫助他什麼？我不能夠做到他希望我做的，但是我必需跟他講：我只能夠學習，我要勇敢的承擔他的反對，慢慢消除他的抵抗，開始跟他共同學習。但是心理學的工作者，卻是反過來利用「移情」，利用當是人「投射」在我身上的感情，用它來介入諮商關係。可是佛法卻是叫我們，不要投射任何角色到別人身上。你心中永遠都要回到你自己生命的「底蘊」，不要在心外求法，不要跟任何人比較。任何凡是牽涉到人跟人之間的比較，都要拿掉。所有的關鍵只有：回到自己的底限、回到自己的覺性、回到我願不願改變下手，這才是完全負責任的態度。如果我們肯接受這樣的理念，開始用「修行」作為助人工作者的方法和角色及責任，我相信會有很大的改變。