

壹、佛法修行輔導的對象與內容

無論是僧眾、在家居士，只要是在佛法修行發生無法自我解決的挫折或困難，這些挫折和困難，可能是來自於單純的修行上的困難；可能是因為不同學問、不同宗教體系的衝擊；也可能是因為人際關係的不和諧，或日常生活中的種種逆境，所造成的身心失衡，例如：失眠、頭肩頸不舒服、胸悶氣鬱、情緒失控、易怒或暴怒、焦慮、憂鬱、沮喪…，由此引發修行者對自我、佛法、修行的懷疑或否定，進而起退心，減少修行、甚至是不再修行，或遠離佛法。特別是僧眾，師父們度眾時，某種程度扮演心靈關顧者角色，無論是在內心或外在要求，難免面臨「凡人與聖人」的撕裂與拉扯。當這些撕裂與拉扯，危及其個人的佛法修行時，或者因為上述諸種問題，使其修行窒礙難行時，可能比一般平常人更為隱晦、更難啟口，更別提與他人討論，甚至是求助。這些對自我、對佛法、對修行有所懷疑，或否定的修行者，皆為佛法修行輔導的對象。

由於上述困境的產生，有可能是來自於對佛法與修行法門的不理解或誤解，也可能是信心或願力不足等人性軟弱所造成，也可能是來自於對人際關係，或日常生活逆境的錯誤推理所致。當修行者因此遭遇到身心失衡的逆境時，必須從誠實地檢視自己的內心與信仰，來調整與轉變。此時，專業諮商，與源自於信仰基礎的佛法修行，就是兩條不可偏廢之路。換言之，佛法修行輔導師，一方面要藉由諮商理論與技巧修補其人性軟弱的層面，撫慰修行者的情緒與受創的心，恢復修行者的對自我和佛法的信心；並且也要引導理性的對話，協助修行者檢視與分析逆境的原因，澄清修行者對佛法與修行法門的理解，或協助其尋找理解的方法；並且，與修行者共同討論改變的方法，重新藉由法門的修行，來產生療癒的效果。

貳、佛法修行輔導的核心精神

一、輔導的方法必須符合佛法

佛法修行輔導理應符合佛陀教法，佛法的本質裡，具有探索自身經驗的特質，讓人得以非批判性的方式，檢視自己的行為和反應。「佛教教導人們以一種內審的方式明瞭自身具足獲得快樂的能力，西方科學則以一種較為客觀的方式解釋這些教法『為什麼』有用，以及『如何』運作。佛教與現代科學對人心的作用各有卓越的見解，兩者並用，可以更為清晰完整。」詠給·明就仁波切的這段話，指出佛法修行與西方諮商輔導科學合作的方向。佛法修行輔導朝此方向發展，善用佛法的特質，協助修行者，從挫折的逆境中，重新檢視自身修行的諸種面向，以非批判性的方式，檢視自己的修行與挫折的相互緣起關係，此為佛法修行輔導的內涵。傳統心理治療，則將重點放在「回到正常狀態」。佛法修行輔導的宗旨，不是為了治療精神疾病，或者是「回到正常狀態」，而是要發展人們的覺性，讓人的心，達到更高層次的覺性。佛法修行與輔導的結合，意謂以一種理性對話的方式，幫助修行者思維與思辨：在世俗諦裡，在逆境裡，如何繼續佛法修學？怎樣作才如法？佛法修行與世間法如何連結與合作？…等課題。修行輔導師將善用佛法，陪伴來談者探索，如何助長平靜、快樂與自信，如何避免那些會引發焦慮、絕望和恐懼的行為。修行輔導師協助來談者，走回佛法修行的核心：「認清自己原本就是一個良善、完整且圓滿具足的人。」因為佛法修持的重點之一，即在於「認清自心原本具有的潛能」（眾生皆有佛性），換言之，「佛教注重的並不是讓自己變得更好，而是認識到此時此刻的你，就如你自己一直深切期望的，是完整、良善，且本質上是

完好健全的。」詠給·明就仁波切的這段話，道出佛教修行輔導的目的：在修行的挫折困頓中，重拾對自身佛性的肯定，對自身佛性的肯定，是佛法無止盡療癒的活水泉源。因此，雖然在輔導的過程中，將使用諮商、心理學以及其他世間法的新興知識，但是，所有的使用，都應當依止佛法，符合慈悲與智慧的佛法精神，目的是要使修行者，重拾對自己、對佛法、對修行的欲望與信心。

二、從逆境中體驗佛法

（一）依止四聖諦轉化受苦的意義

無論修行者所遭遇的是何種挫折、何種逆境，修行者在過程中，嚐盡各種苦受與苦果，特別是對「無法為外人道」的出家眾而言，長年累月下來，這些苦不堪言的無法言說之苦，甚至被禁止言說，或不被允許言說的諸種痛苦，往往又苦中生苦，永無止盡的苦苦循環。輔導者該如何協助修行者依止佛法，以此面對無盡增生或循環的痛苦呢？首先，修行輔導師引導修行者，將自己與「使自己受苦的人事物」之間保持距離；亦即運用想像與同理的技巧，把受苦的自己，想像成某位不相關的陌生人，來加以觀察，然後運用佛法來思維，「這位不相關的陌生人」，以及他所遭遇的逆境。以四聖諦為例，受苦時，其實正是修行者體證「洞悉事物本性之清淨見解」的好時刻。若修行者能從「我好痛苦」，或者，從身體各種苦微的顯現中以及從情緒各種苦微的發顯中，生出「我正在受苦」的覺知，進而體悟「我與眾生凡夫的生命，皆受制於痛苦而難以自拔」。由此，體證「同理大眾」，甚至是「同理大眾苦的慈悲心馬上現前」，就成為自然而然，且深刻有意義的事；更重要的是，修行者也得以從「我好痛苦」的受苦情境中，轉向對苦諦與慈悲心的思維和體悟，由此轉化受苦的意義。一如佛陀教法所指出的，學佛只靠知識性理解，是不可能領會他的言教根本要義，唯有透過直接體驗才能有所了悟。

（二）從體驗「心性本具佛性」到生起避苦求樂的欲望

佛法修行輔導，本著「眾生皆有佛性」的精神，視來談者內具慈悲的潛能，能全然覺知，有為自己和他人追求至善的能力。修行輔導師，藉由觀看自心之正念修行的引導，以及諸種諮商技巧的輔助，協助來談者得以逐漸去熟悉自己的自心本性：看見自己本來如是的心，意即能接觸到自身的本性，由此產生療癒的欲望與動力。佛陀曾說，追求永恆快樂與避免受苦的欲望，乃心之本來如是。一切眾生的真實本性，就是想要全然地遠離痛苦，並且渴求擁有永恆的圓滿喜樂。佛法修行輔導，幫助修行者在低潮時喚起他避苦求樂的本性欲望；並且，在來談者追求快樂、避免受苦的過程中，幫助他認識自己、了解自己的真實本性。體驗人本具之心性所帶來的妙用，在於來談者會經驗到，無論是挫折、困難、沮喪、自我否定、懷疑、…等種種都不過是心中來來去去的念頭而已，心還是心，它是念頭來來去去的空間，但本身卻不附着任何念頭。換言之，人本具之心性，像虛空一樣，無論在此虛空中升起了一種怎樣的念頭，虛空本身不受干擾。因此，來談者若能體驗到，人本具之心性猶如虛空，就會發現，發生在自己身上的諸種負面經驗，其實是很平常的，都只不過是來來去去的念頭而已，若能安住等待念頭的消退，不試圖阻斷念頭或增生念頭，只是安住地觀察，最後會生起一種穩定的放鬆感，進而生起一種無限的開闊感。這樣的放鬆感與開闊感有助於來談者恢復理性與覺性，使之往修行路上向前邁進。

（三）從逆境中體證空性

依據詠給·明就仁波切的敘述，單純地安住時所體會到的開闊感，在佛教名相中，稱為「空性」（emptiness）。佛陀教導我們，空性是所有現象的本質。但佛陀的意思，並不是指一切現象的本性像真空一樣，完全空無、「什麼都沒有」，而是指一種能讓任何事物顯現、改變或消失的無限可能性。換言之，正因為有空性，才使得所有現象有可能顯現，並且有無限種可能實現的樣貌。修行輔導師協助修行者從逆境中禪修空性時，可以提醒他：許多關於逆境的苦受，以及對逆境事物的觀想，都是從空性中生起，一方面可能是假象，另一方面這些逆境中的現象和事物，也只是來來去去的念頭而已，受苦現象僅是諸種可能顯現的現象之一，並不是唯一的，更不是絕對的，也不是固著不變的。當修行者體悟此一道理，便能享受到這些可能性所帶來的自由與開闊感，降低了修行者對困境的絕望感，進而能逐漸在心中，允許未來有無限種可能性實現的樣貌，也由此逆境中學習、體悟空性的意涵。這樣的學習與體悟，賦予了受苦有正面的意義，提升了受苦的正面價值，無形中也有可能增加了修行者吃苦、了苦的耐受力。空性也是心的本質，是指某種無法界定、不全然可知的狀態，因為心具有空性的本質，使得心成為一切念頭、情緒和感官知覺不斷生起的基礎。修行者若能從輔導中有此體悟，便能增加他的心念的彈性，使得他比較不容易執著於某些特定的、負面的念頭，從而使改變與轉化念頭的可能性增加，達到療癒的效果。

（四）從逆境中體驗無常與無我

佛法主張，許多時候，人之所以會陷入逆境的諸種負面受苦，是因為人不自覺地認定有一個實在的「我」，人們通常會將自己所賦予的種種自我概念當作真實的自己。無論是出家僧眾或者是在家信徒，都有可能在繁忙的日常生活中忽略此一教法，不自覺地陷入這個自我牢籠中，緊抓住這些潛意識的自我概念，彷彿自己所經歷的種種苦受與挫折，是唯一的真實與事實。因此，檢視和質疑這些自我概念，分析這些自我概念如何呈現，分析所謂的「逆境」、「苦受」跟自我概念的關係…，將有助於修行者從逆境中體驗無我。「無我」並不是指沒有「我」的存在，而是指沒有固有存在、固定不變的自我概念。依據空性：既然心的片刻是隨當下呈現的因緣而生的。因此，不但沒有固定不變的「自我」，也沒有固定存在的現象和人，所以是「無常的」。修行輔導師透過對話的發問，幫助修行者檢視「逆境」是如何被貼上「逆境」這個標籤的？引導修行者觀察逆境形成的過程中，種種現象、人、事、物互為緣起的關聯性，由此覺察到逆境中的種種現象、人、事、物都是無常的，甚至連逆境本身可能都是無常的、不是固定存在的。修行者若能因此體證逆境的無常與受苦的自身是無我的，那麼就自然能夠生出所有事物皆是可改變的體會，特別是：我的感知、我的判斷、我的認定、我的覺受都是可改變的，沒有固定不變的存在。因此，只要修行者隨時提醒自己，允許改變發生，不要牢牢抓住這些感受，就有可能從逆境中超脫出來。

故而，綜合上述，佛法修行輔導，藉用西方諮商輔導的理論與技巧，乃是將之視為善巧的方便法門，以此輔助佛教傳統原有的教法與修行法門，目的是要協助此世代更加認識佛法、善用佛法，精進佛法修行。

本文作者尤淑如老師，係輔仁大學哲學研究所博士，學術專長為「宗教哲學諮商」與「諮商倫理」之研究，目前是中華民國陸軍官校通識中心助理教授。



國內郵資已付
台北郵局特准掛號
台灣字 3019號

雜誌

中華郵政台北誌第
6 7 8 號執照
登記為雜誌

贈閱

【無法投遞請惠予退回】

四念處 專欄

「佛教哲學諮商死亡議題的處遇」，其目的是希望藉由諮商技巧讓佛法更容易親近地協助生者度過死亡的焦慮與哀傷。在此，死亡意指離開人世，生者與死者永遠分離、永遠被隔絕、無法相見、無法再交流；死亡也意味著失去，失去所摯愛的、所擁有的，以及失去所有的可能性。再者，佛教哲學諮商所處遇的死亡議題，並不是指身體疾病的醫治，而是指：

(1)適當地面對那些因為死亡所帶來之無法掌控的、無法排遣的分離與失去；

(2)適當地面對情緒，例如：害怕、恐懼、不捨、難過、悲傷、哀傷。

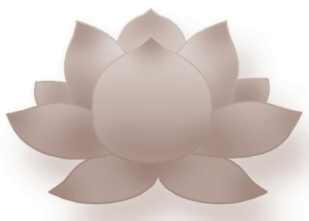
(3)處理上述二者所引發之後續影響，包括：身心、人我關係…。

本文依據佛法，依止三法印與四聖諦的精神，並擬整合「四聖諦」與伊莉莎白·庫伯勒－羅斯（Elisabeth Kubler-Ross, M.D. 1926-2004）的「面對臨終哀傷五階段理論」，談佛教哲學諮商之死亡議題處遇。（伊莉莎白·庫伯勒－羅斯的「悲傷五階段理論」的五個階段是：一、否認的階段，二、憤怒的階段，三、討價還債階段，四、沮喪階段，五、接受階段。）

當個案面對死亡議題，呈現否認與憤怒兩階段的種種現象時；諮商員一方面以慈悲心接納與陪伴，使其情緒有適當的宣洩；另一方面，鼓勵個案憶念諸佛菩薩、聆聽佛樂與佛號的法音直流，祈求個案得諸佛菩薩的撫慰。待個案的理性稍加恢復，便要積極導引

靈山禪林寺 歲末聯誼餐會

一、時間：2013年1月27日（日）上午11時正
二、地點：靈山禪林寺
三、報名聯絡人：清根法師
四、報名電話：0933138619
五、交通：如欲搭交通車者，請於聚餐當日上午10點前在天成飯店集合搭車。



靈山講堂近期活動通啟（102年1月-2月）

目次	活動名稱	活動時間	活動地點	活動內容	報名時間及電話
001	優婆塞戒經講座	每月第一、三個星期日 上午09:00至11:00	台北講堂	敦請行新法師主講「優婆塞戒經講錄」（太虛大師著）	1.即日起報名 2.報名電話：(02)2361-3016
002	禪坐健身班286期開課	2013.1.3每星期四下午07:00-09:00	台北講堂	禪坐及靈山氣功	3.報名地點：台北靈山講堂（台北市忠孝西路一段21號七樓）
003	釋迦法會	2013.1.19(六)	台北講堂		
004	歲末聯誼	2013.1.27（日）上午11:00	靈山禪林寺	欲參加聯誼活動者，請洽清根法師報名；聯絡電話 0933138619	
005	千佛法會	2013.2.10(日)～2/12(二)	靈山禪林寺		
006	光明燈開燈法會(講樂師經)	2013.2.21（四）	台北講堂		
007	禪坐健身班第287期開課	2013.3.7每星期四下午07:00-09:00	台北講堂		
008	梁皇寶懺感恩法會	2013.3.24(日)～3.30(六)	台北講堂		

其覺察自身的無明與貪愛。所謂覺察自身的無明，在於幫助個案看見事物之間相互依存的本性；先讓個案抽離本身苦難，將眼光轉向自身以外的世間百態，幫助個案看見世間諸事物的無常性；而後將焦點轉回，體會自身所經歷事物的無常性。其次，幫助個案看見情緒起伏的無常性，無論是震驚、驚呆、害怕、挫折、焦慮、害怕或羞愧，全都是短暫的、生滅的，流轉不定的。若能學習觀察情緒的流轉而不隨之起舞，便能控制情緒、看見情緒背後的根源來自於何種貪愛的欲望。

若個案在「討價還價」階段求助佛教哲學諮商，諮商員一方面要辨識個案「討價還價」的欲求為何？辨識個案的貪愛對象為何？同時，也要肯定個案想要積極做些什麼的努力，避免再增加個案的挫折感。諮商員要小心翼翼地導引個案，檢視「討價還價」的欲求來自何種執取？導引個案將想要多活幾年的動機，從情感上的貪愛轉向覺察無明與發願解脫。一方面鼓勵個案積極接受醫療，另一方面鼓勵個案聽經聞法，積極修行，轉化死亡意義的消極面，使之朝向「道諦」的階段發展。

若個案已處重度沮喪，萬念俱灰、充滿絕望與無力，那麼諮商員只能積極地祈請佛菩薩加持自身，使自己得以有無量的慈悲心自然地湧向個案、耐心地陪伴個案，直到個案從沮喪的萬丈深淵中感受到佛光與甘露。如果個案願意，陪個案聆聽或吟誦佛樂、佛號，感受佛菩薩的慈悲、鼓勵個案皈依佛菩薩修

286期禪坐健身班 開始招生了

歡迎參加台北靈山講堂舉辦的「禪坐健身班」教學！!!透過禪坐，您可以更接近自己、更認識自己；知道如何運用智慧來抒解生活的壓力以及解決生命所遭遇的問題；而配合氣功的教學，使您學會如何舒通筋脈，健全體魄，達到動靜皆宜，生活充滿喜悅與自在的人生。

一、時間：2013年1月3日(四)起 每週四晚上7：00-9：00（為期二個月）
二、地點：台北靈山講堂
台北市忠孝西路一段二十一號三樓
三、內容：佛教禪坐與氣功健身教學。
四、報名地點：台北靈山講堂台北市忠孝西路一段二十一號七樓
五、電話：2361-3015、6
六、注意事項：報名請攜帶相片兩張。

行、祈求諸佛菩薩救度…，這些皆有助於將個案從低潮中往上拉昇。進而幫助個案在低潮中，認出受苦以及受苦事件皆來自於與他者間相互依存的反應，幫助個案在低潮中，發願解脫，同理類似之苦難者。待個案恢復理性後再導引其反思其念頭推論之謬誤，覺知其受苦根源於無明與貪愛。當個案對自身無明有所體悟時，便能引導個案對他所處之種種苦難產生「厭離心」，轉而走向求解脫的「道諦」階段。

簡言之，個案若能對死亡之境起修，死亡議題便能成為有情眾生體驗與修持佛法的契機；一旦信眾應機修行有成，佛法即成為有情眾生面對死亡議題、了脫生死之道。佛教哲學諮商扮演推手的助緣角色，諮商師以慈悲心撫慰信眾的情緒，引導信眾從死亡議題的苦難中體解世界的無常與無我，減輕對世間摯愛的依戀與執取，由此消解其破壞性情緒的荼毒；進而發菩提心，發願解脫，精進修行，此為佛教哲學諮商之於死亡議題的療癒，也是佛教哲學諮商在信眾面臨死亡議題之「接受」的階段，所要進行的內容。當信眾依正念起修，縱使身體仍承受病痛之苦、抑或已遭逢至親死別；相信個案也都能安住在其痛苦之境，不追起更多念頭，而是靜觀諸種痛苦覺受的生生異滅。如是，即能煩惱減輕、安住於某種平靜喜樂之境。

本文作者尤淑如老師，係輔仁大學哲學研究所博士，學術專長為「宗教哲學諮商」與「諮商倫理」之研究，目前是中華民國陸軍官校通識中心助理教授。

安奉光明燈 通啟

一元復始，萬象更新，為迎接新年的到來，祈求新的一年裡，大眾能夠平安吉祥、諸事如意，特為信眾安奉光明燈。

一、報名地點及電話：即日起報名，請洽台北靈山講堂（台北市忠孝西路一段21號七樓）02-23613016
二、奉施燈明功德：根據《佛為首迦長者說業報差別經》記載，奉施燈明有如下功德：「若有眾生奉施燈明，得十種功德：一者，照世如燈；二者，隨所生處，肉眼不壞；三者，得於天眼；四者，於善惡法，得善智慧；五者，除滅大闇；六者，得智慧明；七者，流轉世間，常不在於黑闇之處；八者，具大福報；九者，命終生天；十者，速證涅槃。是名奉施燈明得十種功德。」

靈山講堂定期活動表

名 稱	主 講 人	時 間
梁皇寶懺法會	行河法師主持	週二 晚上07：30～09：00
梁皇寶懺法會	行河法師主持	週四 上午09：30→上午12：00
禪坐健身班	張文菝老師 主持	週四 晚上07：00～09：00
藥師經法會	每月第二週日	週日 上午09：00～13：00
禪林出坡	每月第四週日	週日 上午09：00～
優婆塞戒經講座	行新法師	每月第一與第三個星期日上午09：00至11：00

地址：台北市忠孝西路一段21號7樓（捷運 台北車站3號或7號出口）

電話：（02）2361-3015～6

名 稱	主 講 人	時 間
藥師寶懺共修	行河法師主持	每週 週四晚上07：30～09：30
法華經法會	行河法師主持	（每月第三週、週六、日） 早上8：30～下午6：00 周日下午 甘露施食

地址：台中市進化路575號16樓之1（國產大樓）

電話：（04）3702-0688～9

淨行上人「佛教倫理」專輯 第四課 佛教重視倫理(下)之1 ■ 釋淨行

● 甲、前言 ●

上一課略言佛教在教理與實踐中展現的道德意義，本課繼續另就三點加以補充。

佛化的道德精神，具體表現在自他關係上者，慈悲是根本，也是理想；即學佛的人，是以慈悲為本來處世，並向諸佛菩薩大慈大悲的理想看齊；故而在此有必要對慈悲的意義做一番介紹。

佛教以出世解脫為目標，但世上多有智力、個性等難以勝任者，於是佛便以多方面的方便適應之，循循善誘，似此雖非直趣解脫，然亦屬善善之道；在這佛教共世間法的部份，呈現出什麼樣的道德意義，同樣值得一探。

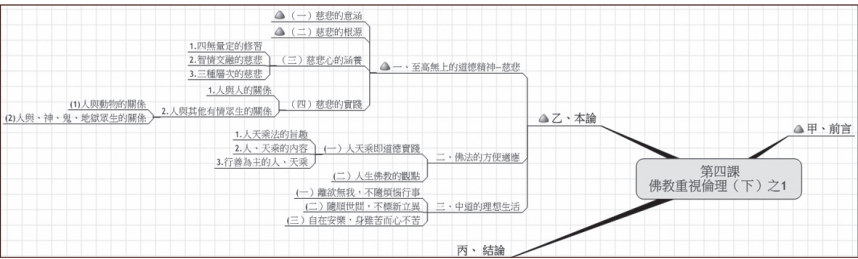
佛教的出世，頗令一般人感到疑惑，以為出世不是在這個世間，而係到了另一個世界去；已達出世境界的聖者，那就是離開人世，再也不與人世有任何往來，故也無甚道德意義可言。其實，佛教的解脫之道一過程，是道德的實踐，解脫的境界一目的，那就是道德實踐的圓滿了。這樣的出世，不見得必待死後，必待來世，而主要是超越這愛染為本的世界，成就清淨無著的完善人格。最後，本課就以介紹佛教在現實環境裏所達到的出世理想生活，做為總結。

● 乙、本論 ●

一、至高無上的道德精神—慈悲

(一) 慈悲的意涵

道德與不道德，善與不善的分別，如第一課所言及，惟在利他與否。懷有利他的意念，從事利他的行為，正是古今中外一致的道德原則。說到利他，一定有一從事利他的行為主體—我，世人在強烈自我愛的籠罩下，事事都離不開我，利他時，也很難想不到一切與我相關的利益；這樣的利他，終究是有所保留的，有限的，可以說是不夠圓滿的。所以，世人歌頌的道德理



想，就是無私無我的精神，唯有真正拋棄了自我，視他與我無二無別，如此自他統一，利他利己統一，才能實現道德的理想。佛教的慈悲，即是此一道德理想最為徹底，最為究竟的發揮。

「大智度論」定義慈悲為：「慈即是懷抱喜愛眾生的意念，不斷地貢獻一己之力俾令眾生獲得安樂。悲即是懷抱同情眾生的意念，同情眾生沈淪在無限的生死輪迴中，一世又一世遭受到種種精神、肉體上的痛苦。」(註一)對眾生的苦難感同身受，進一步再以實際的行動解除眾生的苦難，這就是慈悲。

(二) 慈悲的根源

佛教何以會講究慈悲呢？何以會興起自他一體的觀念呢？又何以會對眾生產生同情呢？如此利他的動機出自何處？回歸到佛教的中心思想—緣起論，這一切當可一目了然。

緣起是一切法因緣和合而起；一切的人、事、物，宇宙萬象，都是緣起、無自性、空，是種種條件，因素的匯聚。談到自我的存在，為沒有獨立自我的決定性，而係透過條件、因素結合的關係而決定，無自性，也就是無我。自我的現存，背後牽涉到一世又一世複雜且龐大的因緣，與自己建立關係者，簡直不可限量。因此，在這自他的相互關涉裏，消泯了所有自他的對立，此其一。一切是無自性空的，法性如此，大家都一樣的，沒有任何差異。也因此，在這一切緣起的平等性中，消泯了所有自他的分別，此其二。在「雜阿含經」卷一中，佛為羅睺羅說「平等慧正觀」，即一切物質及精神的現象，不論時間上是過去、現在、未來，空間上

是還是近，都與我有所關涉，其中有我，但又不全然是我，正觀如此無自他對立、無自他分別的平等(註二)。服膺緣起的真理，深刻體驗到眾生與我，我與眾生的休戚與共，得知自他對立所導致之鬥爭、衝突，實在不是眾生獲得安樂利益之道，反而引發無限的痛苦；相反地，順應緣起的法則，揚棄自他對立的偏執，經中稱為無有「我、我所見」，我不異他，他不異我，這才能對眾生的憂喜感同身受，而興與眾生樂、拔眾生苦的意念及作為，這也就是自己獲得安樂的不二法門。

服膺緣起的真理，徹底了達一切眾生本來平等的實相，不再驕傲自大，目中無人，經中稱為無有「我慢」，真正能尊重對方與自己相同的存在價值，不施欺凌、壓迫，而能施以援手。

擁有緣起的宇宙觀、人生觀，可以說慈悲心就在此一觀念的引領下，油然而生，緣起法的正見，即是慈悲的根源。【本課未完待續】

附註

- 註一：「大智度論」卷廿：「慈名愛念眾生，常求安隱樂事以饒益之。悲名愍念眾生，受五道中種種身苦心苦。」
註二：「雜阿含經」卷一：「當觀若所有諸色，若過去若未來若現在，若內若外，若粗若細，若好若醜，若遠若近，彼一切悉皆非我，不異我，不相在，如是平等慧正觀。如是受想行識、彼一切非我，不異我，不相在，如是平等慧如實觀。」

本文作者淨行上人，係國立台灣師範大學國家文學博士，創辦台北靈山講堂、靈山禪林寺及靈山現代佛教月刊等。目前擔任世界靈山佛教會僧統及世界靈山大學創辦人。



專題論述

佛教哲學諮商

壹、諮商的輔助

佛教教導我們，煩惱的產生常常來自於欲求的不滿足。因此，許多修行法門或者是輔導修行的方法都是朝向「放下欲望」而努力。然而，若從認識論或認知心理學的觀點來看，判斷「煩惱來自何種欲望」，以及判斷「欲望中哪些方面不滿足」，對佛法修行輔導而言，卻是相當重要的。依據人的認知結構來加以分析，煩惱與欲望不滿足的判斷，可以從三個層面來加以分析：外在的事物、自身的感官經驗、以及對感官經驗所接受訊息的理解和推論。換言之，我們所思考和感受的內容和所感知的對境，許多部份都是被我們的習氣所制約。依照認知心理學的說法，我們接收到的任何資訊的意義，主要取決於我們是在何種情境下看待它，而轉變自己看待事物方式的能力，是心的基本功能。在腦中，整個感知過程與外在種種之間，可說是互為緣起，持續相互影響，煩惱只是這一切互為緣起過程中所呈現的現象和暫時的結果。

佛法修行能引導我們逐漸放棄慣有的假設，嘗試以不同的論點和角度去看待事物。佛法幫助我們體會，任何一種可能的解讀方式都無法否定其他解讀方式的正確性。佛法幫助我們理解，人之所以會賦予事物恆常性或獨立存在性，是由於自己在那樣的情境中選擇那樣看待它。如果能訓練自己從不同觀點來看待自己和周遭的世界，那麼，感知就會隨之轉變。佛法修行的原理指出，人若透過修行，無論是正念或禪修或其他種修行法門，所進行的某種心智訓練，可以改變多年養成的感知習性，逐漸減輕煩惱。因為，諸種佛法的修心訓練，不僅能轉化既有的感知，更可超越焦慮、無助感和痛苦等心理狀態，進而邁向較持久的喜樂與平靜經驗。佛法修行輔導即是在這樣的基礎上，輔以諮商技巧，好使佛法修行理事圓融無礙。

若從整合佛法修行與傳統諮商的觀點立論，佛法修行輔導的首要目標，在於協助修行者接納自己和逆境中人事物的有限與不圓滿之處；而整個輔導過程可分為三階段：第一，建立良好諮商輔導的關係，辨識修行者的問題。通常，此時，修行輔導師本著「尊重修行者本具之佛性」的態度，專注且慈悲地聆聽修行者說話，修行者感受到輔導師全然的重視與關切，樂意傾聽他說話。輔導師要在慈悲中保持警醒與敏銳的覺察，以全然的專注來同理眼前的這位修行者，一開始先概略地掌握他發生了什麼事情，被什麼事情所困擾。但此時所掌握的只是他外顯問題的訊息，不是什麼深層的難題。因此，第二階段即是要針對修行者的外顯問題深入探討，發掘問題的根源。這部份有待修行者與輔導師建立良好關係才得以展開，因為此時修行者才可能放心地揭露深層的內心世界，坦誠地與輔導師共同檢視自身未覺察的內心世界，探索自己修行挫折的根本原因。有時這些原因跟修行者的個性、人格有關，或者是跟過去負面經驗的投射有關，但也有可能來自於認知上的誤解或者是邏輯上的錯誤推論，或者是某些過去不適當的惡習有關。第三階段即是要從佛法來幫助修行者檢視並分析上述的種種謬誤，進而探討如何就佛法與修行來修復這些錯誤。在這個階段中，輔導師會陪伴修行者共同探討相關的佛法並且練習某些實作的修行或宗教儀軌，來幫助重新得到法喜。當進行到第三階段，修行者有所好轉，就可以嘗試與修行者討論中止諮商的話題。



貳、善用佛法與修行法門

一、佛法的聞思與省察

第一階段，輔導師專注且慈悲地聆聽修行者說話，努力了解修行者所敘述的內容與佛法之間的關

試析佛法修行輔導的原理

■ 尤淑如

聯。輔導師透過語言與非語言之神情態度的表達，鼓勵修行者開放自己、坦誠地揭露自己的困惑與種種與負面的情緒，允許發生在自己身上的所有感覺和需求浮現，不做刻意的壓抑，使情緒得以有適當的宣洩。

輔導師幫助修行者真誠地表露與接納自己的不圓滿與受苦，專注地品嚐人生的苦味，由此明白佛陀所說的「苦諦」；進而轉向思維「集諦」，省察自己的思維與言行舉止是否如法，檢視引發自己受苦之對境的人事物是否如法，由此釐清逆境中的相互緣起，嘗試從多元觀點掌握逆境的全貌。許多受苦來自於人將注意力過於集中在自己身上，若能從整體的角度，儘可能多層面地檢視事件發生的相互影響，看見自己在此一事件上的「貢獻」，則通常可以有效地降低自己的負面情緒，使自己恢復理性，思維佛法。

整個諮商輔導的過程中，特別是首要階段，輔導師最重要的工作是慈悲的傾聽。輔導師不是師父或上師，輔導師的首要工作不在於教導佛法或修行，而是要以佛法撫慰修行者，以佛法傾聽修行者，引導修行者從受苦的沉迷中，轉向對佛法與修行的關注。

二、依止諸佛菩薩

修行者若長期處於挫折的逆境中，往往會不自覺地產生「我好笨，怎麼都做不好」、「我好無力，無論怎麼說、怎麼做就是沒辦法使師父滿意，使信徒解行佛法」、「我真是沒救了，無論怎麼修就是改不掉貪嗔癡的壞毛病」…。面對強烈自我否定的修行者，輔導師可探詢修行者：當自己感到最無力、最無助時，最希望尋求哪一佛菩薩的教度？之後，輔導師引領修行者靜坐，觀想他所渴求被救度的佛菩薩，向其懺悔自己的種種軟弱、有限與愚癡；其次，求其悲憫地接納自己的種種不圓滿，觀想其慈悲溫柔的樣貌，想像佛菩薩現前時會怎樣慈悲溫柔地給予安慰與鼓勵。藉由這類觀想，修行者得以在逆境中，仍然能與其所皈依之佛菩薩緊密連結，使其能從佛菩薩那兒得到源源不絕的支持力量，由此降低修行者在逆境中的絕望感與孤獨感。當修行者重新與佛菩薩緊密連結，也將由此喚起修行者內在本具的佛性，產生修復自我的欲望和力量。當修行者與佛菩薩的連結越緊密深刻，他就會更加渴求自己的身語意皆能如實地體現佛菩薩的法意，自然就能將注意力從受苦的逆境轉向精進學佛的目標上。

「觀想佛菩薩」除了有助於心的依止與安定、降低無助的孤獨與絕望感之外。「觀想」法門也有助於修行者回歸自心本性，將注意力從困擾自己的外在事物轉回到內在心灵的探求上。佛陀或其他諸佛菩薩，是修行者的導師，透過觀想的引導，修行者得以真誠地面對佛菩薩，不用刻意偽裝與壓抑，在內心深處與導師對話，省思這個在對話中的「我」是誰？與我對話的「佛菩薩」又是誰？修行者在內心真實地將自己所有的痛苦向佛菩薩傾訴，並且耐心靜默地傾聽佛菩薩的回應，感受佛菩薩的慈悲教化，由此得到佛力的加持與教度。由此可知，修行者和其所觀想的佛菩薩，在此階段乃諮商過程的「主角」。輔導師所扮演的，僅是輔助者的「配角」工作，輔導師藉由諮商輔導技能，善為二者的「橋樑」。

三、修行法門作為療癒方法

若就「身、語、意」的觀點言之，其中，最為核心，也是佛法修行的重點在於「意」。換言之，佛教修行，從修「意」開始。佛學中，意與心並沒有明顯的區分。佛教認為，「心」主要是認識及省思自身經驗的能力，不是某種特定物體，並非某種能被見到、被觸摸到的東西，甚至無法以語言文字定義。「心」

慣常以許多方式進行一種所謂「執持」的活動，「執持」是心「執著對境為原本真實」的習性所呈現出來的現象，又稱為「執著」。佛法的修持，提供種種替代方法，幫助我們改變慣有的習性，得以用更適當的態度去經驗生命。換言之，佛法修行的核心是心，修心的目的，主要在於徹底轉化心念、思想，進而以慈、悲來保護自己，善待眾生。如何修行和轉化呢？

(一) 正念治療

輔導佛法修行的治療，必須從觀看自心的正念修行開始，透過修行，首要理解的佛法是，我們所認同的自我，包括：「我的心」、「我的身體」、「我自己」，其實只是相續不斷的念頭、情緒、感官知覺與感知分別…等所造成之某種錯覺和幻相。依據詠給·明就仁波切的說法，觀看自心的正念修行即是：「單純地觀看每一個通過自心的念頭、情緒和感官知覺，那個有限的自我幻相就會消融，取而代之的是一種比較平靜，寬廣，安詳的覺知。」佛法修行輔導的療癒原理，建立於佛法之中。因為佛法本身就主張，單純地觀照自心有助於改變心的狀態，由此達到某種療癒的效果：「如果我能覺察自己慣性的念頭、感知分別和感官知覺，而不是被它們牽著走，那麼，它們對我的影響力就會逐漸削減。」因此，佛法修行輔導的重點，在於溫柔的陪伴修行者，傾聽其挫折與困頓、引導他持續練習觀看自心的正念修行，來轉化心念、思想，進而以慈、悲來接納自己、保護自己、為自己設立停損點，進而逆勢上揚，繼續前行。

(二) 禪修治療

臨床研究顯示，禪修練習可以進一步開展神經元的同步機制，讓感知者能夠開始意識到，自己的心，與感受到的經驗對象，其實是一體的。換句話說，長期的禪修練習，能夠消融「能感知的我」和「我所感知的對象」之間的人為區別，由此能感知的我，才能自由地決定經驗到的性質，也能自在地分辨什麼是真實的、什麼只是顯相而已。消融「能感知的我」和「我所感知的對象」的分別，並不表示所領會到的一切境相，就會變成模糊的一大團。人的感知經驗，仍然會有主客分別，只是在這同時，你也會了解到這種分別，實質上只是概念性的。輔導禪修的治療有助於修行者，在清醒時刻超越主體和客體間的區別，認出「所經歷的一切」和「經歷一切的心」其實並不是分離的。雖然日常清醒的生活，不會因為這樣的體悟而停頓，但是修行者對生活的體驗或感知，卻會從有限的狀態，轉換為更為超越與解脫的經驗，使自己活在更為自在與開闊的生命層次中。

佛陀不斷教導我們要「聞思修」，輔導師依此原則，輔導修行者，思其所聞，修其所思。無論是「佛法的聞思與省察」或「依止諸佛菩薩」或「正念治療」、「禪修治療」等修行法門，皆能夠成為療癒修行者的方法。佛法本具療癒的性質，然而由於受限於現代環境的轉變，需要在「語言」與「技巧」等方面的更新，才能使佛法修行與佛法的療癒，充分發揮。



本文作者尤淑如老師，係輔仁大學哲學研究所博士，學術專長為「宗教哲學諮商」與「諮商倫理」之研究，目前是中華民國陸軍官校通識中心助理教授。

近期活動剪影



圖一



圖二



圖三



圖四

台北靈山講堂 藥師消災祈福超薦大法會

為祈願國泰民安，檀信解冤釋結，消災增福慧，身心安康，一切吉祥如意，台北靈山講堂於2012年10月20日至10月27日，特依藥師佛十二大願，開壇禮懺。會中恭誦藥師經、拜藥師懺、供燈繞佛、拜十二祈願文、止觀、開示、放生、齋天、解結、放大蒙山。



圖五



圖七



圖八



圖九



圖六



圖十