

深思個人中心學派之人性觀與治療者態度 兼論其與禪宗、老莊義理之映照

王純娟

慈濟大學人類發展學系

摘要

個人中心學派的創始者 C. R. Rogers (1902-1987) 在 1950 年代發展其理論，約於同時，他也知覺到自己身為研究者與治療者的兩難 (O'Hara, 1995)，亦是自己的客觀性與主觀性的掙扎。逐漸地，Rogers 放棄了實證主義架構，改採個體經驗的報告，而且其於晚年時的遣辭用句更加地具靈性與直覺 (Raskin & Rogers, 1995)，故而本文以個人中心學派—以其人性觀與治療者三態度（一致、無條件正向關懷、同理）為主軸，深入探索這些觀念之轉變。同時，本文亦論述個人中心學派與中國文化中之道家與佛教禪宗義理可相互印證之處。

經過深入探討個人中心學派之文獻，它所主張的實現傾向是就本質而論的，且具普遍性，另外，實現傾向可能受阻，卻不會消失。就治療者態度而言，Rogers 所闡述的「一致」多了一個「透明」的特徵，他發現一致的態度可獲致與案主在「內在不知名的角落」接觸的境界。「無條件正向關懷」與個體平時不斷的自我檢視有關，而對「同理」，Rogers 發展出「超越實體的經驗」的概念，治療者得以全然進入案主的經驗。

個人中心學派的人性觀與治療者三態度確實與道家、佛教禪宗義理有共同點。實現傾向與禪宗的本心、自性、佛性或可相提並論；一致與禪宗的「明心見性」、無條件正向關懷與禪宗的向內觀照、不思善惡、頓悟，和道家的心齋、坐忘的概念相仿，最後，同理就像道家所言之融於客體、通人我、忘坐等概念。個人中心學派與道家、佛教禪宗義理的映照實為初探，需要更多後續研究的探討。

關鍵字：治療者態度；個人中心學派；佛教禪宗；道家；實現傾向



一、前言：個人中心學派

正當美國與歐陸經歷心理學界一連串的演變，美國時值行為學派 J. B. Watson 主導心理學走向達卅年之久（李安德，1994）時，個人中心學派（person-centered approach，簡稱 PCA）自 1940 年 C. R. Rogers（1902-1987）在美國明尼蘇達大學（University of Minnesota）發表一篇「一些心理治療的新見解」（“Some Newer Concepts in Psychotherapy”），是為 PCA 理論發展的肇始（Raskin, 1990; Raskin & Rogers, 1995）。PCA 等人本心理學理論在美國被稱為心理學第三勢力。異於前兩勢力，PCA 等人文學派強調「自由意志」，人能夠主動作決定，且人要為自己的決定負責。

PCA 自其發展初期的非指導學派（non-directive therapy）時期即異於其它心理治療理論，因為 Rogers 在初為心理學家之時，由實務經驗逐漸發現「積極傾聽」本身就對案主有所助益（Rogers, 1975/1980），PCA 主張將主導權力交給案主，治療者^{註 1}不再是指導或分析心理衝突的專家（Bozarth, 1998）。隨著理論的發展，Rogers 逐漸把理論陳述重點轉移至諮商關係中案主的內在參考架構（Bozarth, 2001; Rogers, 1951），非指導學派進入案主中心治療理論（client-centered therapy，簡稱 CCT）階段。在這個階段，Rogers 完成人格、治療、人際關係等理論架構及假設之建構。他接著於 1960 年代離開校園學術系統，在加州 La Jolla 成立個人研究中心（the Center for Studies of the Person），直到辭世。在此時期，Rogers 更強調個人對個人的平等關係（李安德，1994），且將 PCA 擴大應用到各種人際情境，例如教育（Rogers, 1969）、婚姻（Rogers, 1972）等，他甚至不斷奔走在世界各地（如：南非、蘇聯、中南美等地），將 PCA 應用於解決國際衝突（international conflict resolution, Raskin & Rogers, 1995），有關著作可見 Rogers（1977, 1987）。

Rogers 在 1950 年代所建構的 PCA 理論中，對於個體人格的改變的假設始於人性論（Bozarth, 1998）。PCA 相信每個有機體有一股與生俱來的實現傾向（the actualizing tendency），這股實現傾向會引領我們實踐最大的潛能。基於這個人性假設，Rogers（1957, 1959）主張，要達到人格改變（personality change）的心理治療，治療情境需要滿足以下六個條件（conditions）：人際關係中的兩人有心理上的接觸（psychological contact）的前提下（條件一），其中一人（案主）是處在

一個不一致、受傷害、或焦慮的狀態（條件二），另一人（治療者）在這份關係中的內在聲音與外在經驗是一致的（條件三）、他對案主能夠無條件正向關懷（條件四）、他對案主的內在參考架構有一同理心的瞭解（條件五），而且案主能夠知覺到—最少是在一很小的程度—治療者對案主的無條件正向關懷和同理心（條件六）。此即 PCA 的心理治療理論中的六個歷程因素（Rogers, 1959），Rogers（1978, 1979/1980）將之視為中心假設（central hypothesis）。PCA 認為，這六個條件是有效心理治療的充分必要條件，亦即有效心理治療無需上述六個以外的條件。其中一致、無條件正向關懷、同理（即上述條件三至五）是治療者所表達的三個態度。自理論發展初期至 Rogers 去世，PCA 對人性的假設與因之而發展的理論架構皆一以貫之，只是他在闡述理論時，由初期以實證研究考驗其理論假設，到後來以描述個體經驗的方法來論述（O'Hara, 1995），其遣辭用句變得更加帶有直覺與深入靈性層次（Raskin & Rogers, 1995）。本文擬以 PCA 一以貫之的首要假設（人性論）與歷程因素中的治療者三態度作為討論 PCA 之主軸。

長久以來，PCA 理論受到許多多重文化學者的挑戰（如：Pedersen, 1987, 1991; Usher, 1989），他們認為 PCA 產生於西方社會，強調個人的獨立自主而不重社會支持團體、重此時此刻而輕案主的歷史，因而 PCA 僅適用於西方個人主義社會的中產階級白人。就 Rogers 的成長背景而言，Rogers 確實是出生於美國（個人主義社會）中產階級、基督教家庭的男性白人，在專業訓練過程中，幾經神學、農業科技、歷史等領域的探索與轉折而以受心理學臨床診斷訓練而獲博士學位。彼時實證主義科學（positivist science）典範居於主導之地位，自然地，Rogers 在 1950 年代也遵循該典範而發展人格、治療、人際關係等理論架構及假設，蒐集資料，進行考驗，以期獲得客觀的科學研究結果，來驗證其理論（O'Hara, 1995）。但是，Rogers 幾乎也在同時（1950 年代早期）知覺到自己身為研究者與諮商實務工作者的兩難，他說：

我越成爲一個好的治療者（一如我相信我是），我越是在我最能夠達到全然的主觀的狀態（complete subjectivity）時，模糊地覺察到我自己全然的主觀性。當我越是成爲一個好的研究者，越是「硬頭腦」，越是科學（一如我相信我是），我越是感受到不斷遞增的不自在。這份不自在來自於我身為科學家的精確的（rigorous）客觀性、與我身為治療者的幾近神秘的主觀性之間的差距。（Rogers, 1961, p.200）

或許從早期發現「積極傾聽」對案主的助益，到 1950 年代敏覺到身為研究者的客觀與治療者主觀之差距，Rogers 越來越走出自己的路了。到了 1960 年代中期，Rogers 不再進行實證主義科學研究，取而代之的是敘事地描述個體的經驗與 PCA 理論的原則與應用 (O'Hara, 1995)。繼而，Rogers 在 1973 年的文獻中 (Rogers, 1973/1980)，提到有人在更早時 (但未具體言明年代) 告知他，其理論與佛道哲學有許多共同性 (Bozarth, 1998, 2001; Harman, 1997)，Rogers 對此感到驚訝，而他自己是在「近年才喜歡佛教禪宗的一些教義，特別是老子的說法」 (Rogers, 1973/1980, p.41)。也是在同一文章中，Rogers 引用若干能夠引起自己共鳴的老子的話。

由此推論回去，Rogers 在早期發展 PCA 理論之時 (即非指導學派和 CCT 時期)，對於佛道並無有意識的知覺，彼時他所知覺到的僅是身為研究者的客觀性與身為治療者的主觀性的差異，然而 PCA 理論與佛道的許多雷同之處卻為 Rogers 等人所認可，後續亦有研究加以探討 (如：Harman, 1997; Miller, 1996)；再加上我們所處的台灣社會深受中國文化的影響，故而本文的主旨之一即是對照 PCA 與佛道義理的相似性。

從 Rogers 一路走來，不斷蒐集資料、進行實證研究，以驗證其理論，到逐漸地遠離自然科學的實證主義架構，回歸個體的主觀經驗，PCA 的理論內涵仍獲支持，我認為 PCA 的理論內涵值得深思，本文將以 PCA 的人性觀與治療者三態度作為主軸以深入探究。同時，本文亦擬以 Rogers 的脈絡為出發點，初步探討佛教禪宗與道家老子義理和 PCA 的可能相似性。在深思 PCA 之前，本文將先介紹佛教禪宗和道家老子之義理。但又因為探討禪宗、道家實已回歸至中國文化之一環，在中國文化中，多將老子和莊子並陳於道家，且依歷史演進，是先道家而後佛教。故而，以下對禪宗、道家的舖陳，將依歷史進程，並加入莊子之義理。

二、道家《道德經》與《南華經》和禪宗《六祖壇經》

中國歷史的發展是先老莊而後禪宗，兩者的博大精深受到跨歷史與跨文化的鑽研，仍難以窺其堂奧，更非簡短篇幅可以帶過。本文囿於篇幅，將以佛教禪宗《六祖壇經》和道家《道德經》與《南華經》為主，作為與 PCA 之輝映。雖然以 Rogers (1973/1980) 的脈絡是先提及佛禪、後提道家老子，但本文擬順著中國歷史的發展脈絡，先介紹道家，後繼禪宗。



道家發於春秋戰國「強凌弱，眾暴寡」的時代（羅龍治，1981），也因此是一個百家爭鳴的時代；其思想的闡述以《道德經》與《南華經》為首要（勞思光，2002）。《道德經》是老子唯一留下的文字，約五千餘字，分道經與德經兩篇。莊子的《南華經》共有三十三篇，又分為內篇7篇、外篇15篇、雜篇11篇，近七萬字。

道家最重要的概念是「道」（朱榮智，1992）。當老子觀彼時社會之「變」，卻思先天地而生之「常」，他相信萬物的生成與變化之前，有一永恆而恆常的始源，即是「道」，它「不屬於經驗世界之事象群者...所循之規律」（勞思光，2002，頁227），也超過了人類認知的能力及表述的範圍（傅佩榮，2003）。余培林（1981）指出，老子之「道」是形而上的，是「無」；隨著宇宙而生成的萬物—也就是勞思光（2002）所說的「經驗世界」，即是「有」。由此，道生萬物，順其自然，是為無為（「不刻意作為」之意）。

順著「道」而衍生的人生哲學，老子的《道德經》主張人要揚棄私心、欲望，放下患得患失之心，莊子的《南華經》則強調人要自外於世俗的名利、生死的界限。因為老子認為得失乃事物之一體兩面，宇宙天道是循環不息的，無為、守柔、處下不爭即是順應天道的處世態度（朱榮智，1992；林繼平，1990；勞思光，2002）。而莊子的自由與超越的哲學（楊汝舟，2000；羅龍治，1981）認為，世俗的名利、生死都是限制；當個體與「萬物一體」，則可獲致「一無所待的無限的、絕對的逍遙快適之人生」（林繼平，1990，頁54）。道家老莊暢議人們要走在自由的「道」上；道雖無，卻能包含萬物。要認識老莊哲學所言之「道」、「萬物一體」，就要從其修道工夫去驗證（林繼平，1990）。老子的「無為」、「守柔」、「處下」，與莊子的「心齋」、「坐忘」等，即是修道的工夫。

接著精述禪宗。禪宗是大乘佛教的一支，大乘佛教的精神在於奉獻小我，以布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若等「六波羅蜜」為中心，而開展「廣度眾生」的菩薩精神（楊惠南，1981）。「波羅蜜」是梵文「到達彼岸」之意，意即大乘佛教以上述六法，發揮廣度眾生之精神，以求到達相對於人生苦海之彼岸。中國佛教禪宗自達摩自印度渡海而來，在河南嵩山少林寺壁觀九年之後，傳燈給慧可，後世則尊達摩為中國禪宗的初祖。達摩留下了「教外別傳，不立文字，直指人心，見性成佛」的禪宗精神（吳經熊，1999；劉光義，1996），之後的傳承亦以密授心印，再加以衣鉢的傳承（蕭春溥，1976）而已，直到六祖慧能身後留下

的《六祖壇經》，始見禪宗留下中國人自撰的文字。

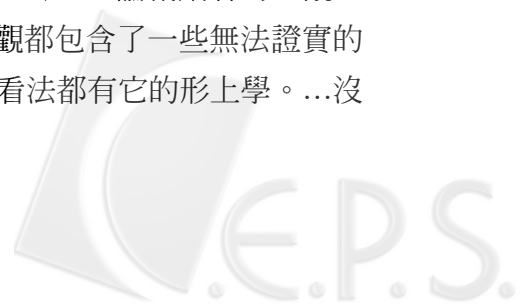
《六祖壇經》是諸多中國比丘所寫的作品中，唯一被尊稱為「經」的，同時，它也是禪宗最重要的典籍（吳經熊，1999；楊惠南，1981）。它共有十品（篇）；主要描寫慧能在廣東韶州寶林寺講經的記錄（張國一，2004；楊惠南，1981）。慧能由一介白丁，在坊間聽到有人傳頌《金剛經》的「應無所住而生其心」之後，跟隨五祖弘忍八個月，獲五祖密授衣鉢而成六祖。之後慧能帶髮隱遁於獵人群中十餘載，在廣州法性寺外回應比丘「不是幡動、也不是風動，而是我們的心在動」後，該寺印宗法師得知其為六祖，便為其剃度，正式開啓其說法、講經的一生。

慧能呈現於《六祖壇經》的主要思想有二：見性成佛；無相為體、無住為本、無念為宗（楊惠南，1981）。其中「見性成佛」就是佛性，是人人所具有；而「無相為體、無住為本、無念為宗」是要人祛除各種因對立、起心動念而執著的心，即是「般若」（大智慧）的開展。在《六祖壇經》中，慧能常以「自性」代表「般若」，另有本性、自心、佛性等同義詞（高柏園，2001；張國一，2004；楊惠南，1981），貫穿整本《六祖壇經》。

莊學權威林繼平（1990）認為，佛學深受老莊影響，一個人要從探討佛學方得了解老莊的義理。同時，禪宗學者吳經熊（1999）也指出，大乘佛教對於禪宗的形成、與老莊思想透過禪的方式而復興，有極大貢獻。從道家或佛教禪宗的角度而言，都可看出兩者義理的密切關係。《道德經》、《南華經》和《六祖壇經》分別代表老子、莊子和慧能的哲學思想，雖然中國的宗教研究、古籍考據等領域對此三部書的作者與著述年代有所爭議，此略會影響三書是否真能反映老莊與慧能之思想；然而，本文擬將考據擺一邊，在探討 PCA 之人性觀與治療者三態度時，以此三部書所呈現的思想作為道家與佛教禪宗的對照依據。

三、PCA 人性觀的深思

歷史上各個重要的心理治療理論、或意識型態（ideology）、或是任一想要解決人類問題的理論，都需要對人性詳加闡述（Stevenson, 1987）。理論對人性的闡述會受到文化社會因素（李安德，1994；曾炆燿，1996）、理論創始者的主觀、想像與信念所影響（李安德，1994）；通常這些人性觀都包含了一些無法證實的哲學假定，就像物理學家 J. Bohm 所言：「...每一種看法都有它的形上學。...沒有人能加以證實」（引自李安德，1994，p.5）。



PCA 認為，個體有一股引領自己建設性地實現先天的潛能的力量。根據 Rogers (1959)，它是有機體與生俱來的傾向，以促發所有得以維持 (maintain) 與促進 (enhance) 該有機體之能力；它也是引發有機體行為的動機 (Rogers, 1963), Bozarth (1998) 和 C. H. Patterson (1985) 甚至認為它是個體唯一的動機。它的存在或消失於一有機體，等於是宣告此有機體的存活或死亡 (Rogers, 1963, 1978, 1979/1980)，亦即，Rogers 認為，只要有生命的個體，必然會有這一股實現的傾向。他引用若干例子以作為佐證：Rogers 童年時期觀察馬鈴薯的生長，在逆境中的馬鈴薯依然試圖往有陽光的方向生長；生物學家將海膽一個完整的卵分化，它們仍各完整地成長出一隻完整的幼蟲 (詳見 Rogers, 1978, 1979/1980, p.118-123)。因此，實現的傾向有其普遍性，然每個個體表達自己實現傾向的方式卻各有不同 (Brodley, 1999; Rogers, 1978, 1979/1980)。順著如是的人性假設前提，PCA 不曾提出以外顯行為為表徵的諮商技巧，而是提出每個人都可能有不同表達方式的諮商態度，視之為有效心理治療的充分必要條件。

個體的實現傾向會自我引導往建設性的方向前進 (Rogers, 1978, 1979/1980)。但是，它若面臨不良的 (unfavorable) 環境，則會受到阻礙 (Bozarth, 1998; Rogers, 1959)，個體所表現出來的就是條件二所指：不一致、焦慮、受傷害。雖然實現傾向可能受阻，然其具建設性地促進、維持該個體的本質仍然不變 (Bozarth, 1998)，只要一個正向的環境，即可促發實現傾向的「活化」，而這個正向環境的促發條件，即是治療者的三態度。因此，實現傾向在本質上有其普遍性，只要環境允許，它就能夠啟動、活化，而營造這樣環境的人可以是自己或他人。

由於道家老子未論及心性論 (韋政通, 1994)，現在僅將討論的觸角轉至佛教禪宗對人性的看法。佛教禪宗主張人人皆可成佛。南北朝的竺道生是中國歷史中，第一位認為人人皆有佛性者 (張起鈞、吳怡, 1989; 錢穆, 2001; 劉光義, 1996)，他主張只要加以實踐之，人人皆可成佛。這份成佛之超越乃個體先天具有，且是平等而普遍的 (高柏園, 2001)。這個「人人皆有佛性」的說法，由後來的六祖慧能發揮得淋漓盡致。《六祖壇經·般若品》說：

菩提般若之智，世人本自有之，只緣心迷，不能自悟。…愚人智人，佛性本無差別。只緣迷悟不同，所以有愚有智。…



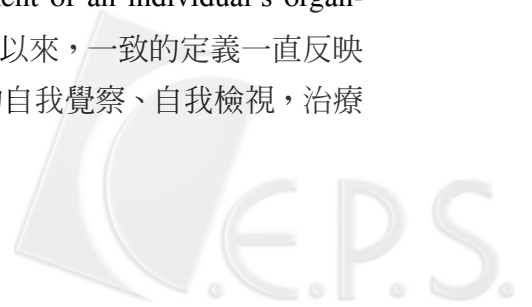
般若即是人之本心，亦可以自性、佛性稱之（高柏園，2001；張國一，2004）；牟宗三（2002）說自性是清淨的、非虛妄污染，是真實不虛、恆常不變的眞常心，也就是智（慧）心。人的本心、自性佛性乃爲無所得、無所住之自由（高柏園，2001），然而一旦心迷，有了執著，則落爲識心，即成凡夫、眾生、愚人，識心即是煩惱、執著的心（牟宗三，2002；高柏園，2001；陳榮波，1984）。因此，本心自由、無住，人即是佛；若是心迷、執著，則成眾生。《六祖壇經·疑問品》也有類似的話：「佛向性中作，莫向身外求。自性迷即是眾生，自性覺即是佛。」禪宗認爲，世人的佛性不假外求；智愚之別只在心迷（執著）與否，無關佛性。

從上述的分別探討中發現，PCA 對人性的實現傾向假定與佛教禪宗對於人的心性都是強調天賦本質、且每個人皆有。綜合對照如下。第一，佛教禪宗強調人的本心自悟即爲佛性，只因心迷而有所阻，但佛性不會消失，其正如 PCA 認爲實現傾向可能因有機體間互動而習得的有條件自我評價而受阻（Rogers, 1959），但它一直存在於有機體內。第二，佛教禪宗強調佛性不假外求，惟問自心以求心悟，個體得以覺察自性，佛性自然回復^{註2}，而 PCA 認爲個體可經由建立建設性環境，使自己的實現傾向活化或回復（recover），而一致、無條件正向關懷、與同理則是個體可以對待自己的三個態度。因此，經由本文之論述，佛教所言之人的自性佛性（或前述其它名稱），與 PCA 所主張之個體的實現傾向，或可相提並論。

四、PCA 三治療者態度的深思

（一）一致（congruence/genuineness）

從 1951 年 Rogers 定義是「治療者對案主主要有溫暖且眞誠的興趣」，到 1959 年 Rogers 認爲是個人在人際關係中能夠自由地做自己，個人的自我與對自我的覺察、與經驗的一致之後，「一致」的定義一直維持在個體在一份關係中，經驗、對經驗的覺察、與表達的內容三者的一致性。到了晚年，Rogers 甚至以治療者能夠「透明」到讓案主看穿來描述治療者的一致（Rogers, 1978, 1979/1980）。而治療者如何透明到讓案主看穿？Bozarth（1998, p.71）解讀爲「個體在任何時間所自己承認的自身體會的經驗」（the self-acknowledgement of an individual's organismic experiences of any given moment）。從 1950 年代以來，一致的定義一直反映出治療者在接觸案主時一旦自接觸始一即不斷進行的自我覺察、自我檢視，治療



者檢視自己內在的狀態、感覺與由外在經驗所體會到的一致與否，並誠實地承認、表達它。

這份「不斷進行自我檢視」的態度，在禪宗的「明心見性」亦見蹤影，然而，兩者的自我檢視「效標」有所不同。PCA 的自我檢視在於尋求自身與所受經驗、以及對它的覺察之一致性，而禪宗則致力於本心無念、無相、無住，不執著於外在實相，來去自由（此即「明心見性」），而旨於般若智之發用，見性成佛（高柏園，2001）。若以上述禪宗來解釋 PCA 治療者一致的態度，禪宗強調本心的自在與不執著，治療者在面對案主時，不斷自我觀照是否本心透明清澈如鏡，並得以自由地（在案主的內在參考架構下）回應予案主：禪宗的「明心見性」與 PCA 治療者的「一致」態度似有相當程度的神似。

「一致」的實踐可能直接反映給案主。例如，有一位治療者接受一位由轉介而來的案主，在連續幾次治療中，聆聽案主陳述自己與丈夫的問題時，都無法聚精會神，而昏昏欲睡，幾次下來後，治療者終於決定提出來：「我們一定要談這些事情嗎？」案主答道：「我的上一個治療者叫我要針對問題重點，不要岔題。」

「那麼，我們試試看，從現在開始，妳想在治療時間中談任何事情都可以，只要是妳想談的。」從此，治療者「竟然真的」不再昏昏欲睡，能夠與案主一起瞭解她的世界，之後也發現案主逐漸地集中話題至年輕時的經驗，再逐漸轉至對自我的看法，而此為案主所真正困擾之處。（Bozarth, 個人交談）

在這個例子中，治療者向內覺察到自己的狀態（condition）似乎無法和案主所陳述的事件聯結，不但未能逕行表達，卻還必須表現出有效能治療者的模樣，此時治療者處於不一致的情況；或許治療者更深層的心理（在意識以外的層面，subliminal 或 subconscious）接收到案主對於自己將話題聚焦於自己與丈夫的問題的不感興趣，因而無法聚精會神。當這位治療者以問題的型式反映其對一致性的追求時，案主原本具有的自我引導的能力受到尊重，也逐漸發揮其更大的影響力，帶領自己走向真正的問題所在。

另外，「一致」也不一定只是面對案主。有一位治療者在第一次晤談時，面對案主談到自己的故事，治療者心中浮起一個驚恐的（terrified）感覺：「他會不會殺了我？」這個感覺越來越強烈，他祇好請案主暫停，自己走到另一位正在接案的同事，把同事叫出來，帶他去見自己的案主，寒暄之後，治療者與同事到自己的辦公室，把自己的感覺告訴同事，同事卻說：「我不怪你，我自己也想幸了

他！」各自回諮商室，這位治療者卻發現自己的那份恐懼不見了，他能夠好好地傾聽案主的故事了。（故事引自 Bozarth, 1998, p.70-71）

和前一例一樣，治療者在更深的心理層次所接受到案主的所有可能訊息令其浮上莫名的恐懼，而想要防衛自己；這在意識層面而言或許荒誕且不專業，但治療者在尋求自己狀態的一致性（在此例是以向同事承認自己的狀態，也被接納）後，反而就能發揮自己的專業效能，與案主的故事同行。

由以上二例可知，治療者自我檢視一致的態度，對象可及於案主、或第三者（the third party），實踐上有相當的彈性；其中心原則則在於自我真誠地檢視自己無住的本心與外在經驗的一致性，並誠實地表達之。

Rogers 在晚年時使用更多直覺性的、靈性的文字（Raskin & Rogers, 1995），例如他提到當自己身為一位治療者或團體催化者（facilitator）時：

我發現當我最接近我內在、直覺的自我，當我與我內在那不知名的角落（the unknown in me）接觸時，甚至可能當我有一些不一樣的意識狀態時，然後我就發現，不管我做了什麼，似乎都是具有療效的，單純只是我的存在（presence）對對方而言就是鬆綁而且是有幫助的。（Rogers, 1978, 1979/1980, p.129）

治療者因一致性態度的自我檢視與自我覺察，已經超越平時的意識狀態。這個態度在治療中十分重要，因為治療者這個態度令自己心無旁騖，無需跳出案主各個層面（含直接表達或含隱；意識或非意識）的範疇，無需以「旁觀者清」的專家姿態診斷、分析案主的困擾，而是與案主進行全人的相處，此亦符合人本心理學將人視為一整體的假設。而且，它經常較之意識層面來得深層且快速，或許，在 Rogers 與自己內在不知名的角落接觸時，也接觸到了案主內在不知名的角落。

如此抽象、直覺性的闡述，是不符實證主義架構的，但由下列思想或學派亦可獲得支持。佛教「自性」的概念是一種超越的自由，一悟即至佛地（牟宗三，2002；高柏園，2001），當 Rogers 說到自己接觸到「內在、直覺的自我，...內在那不知名的角落」，似乎他已明心見性，啟動其般若智（或實現傾向），去接觸案主之自性，一切已不著相。在精神分析學派中，Freudian 的潛意識（unconscious）和 Jungian 的集體潛意識（collective unconscious）（Arlow, 1995; Douglas, 1995），

也都假設一難以實質觀察、測量，亦不能加以證實（李安德，1994）之心理機制。從這樣的角度看來，治療者和案主的內在不知名的角落不一定在可覺察的意識層面，或許可相互接觸，也或許互為一體；兩人在「內在不知名的角落」層次的接觸，或許容易找到彼此的相互瞭解之基礎，所獲得之瞭解也是深刻而且也不一定可以言喻的。

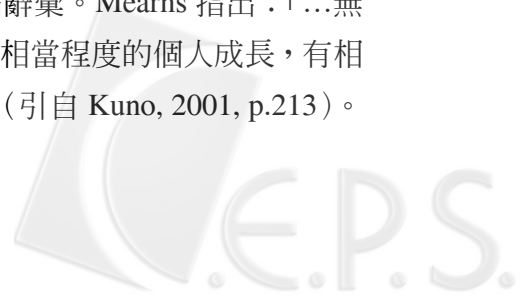
身為治療者，在治療歷程中，我經常覺察到自己有一些反映給案主的話語——根據錄音帶——連自己事後聽來都覺詫異，似乎是「神來之筆」，若從以上所引述 Rogers、佛教與精神分析學派的看法而言，似乎那是我身在治療期間（session）時，心無旁騖地進入案主的世界後的即席回應。從某些案主的回應得知，我一句「無心」的話，可能使案主情緒傾瀉而出，或拉近彼此的心理距離，間接地使案主更投入於治療。

（二）無條件正向關懷（unconditional positive regard）

在 1959 年，Rogers 提出 PCA 人格發展、治療理論的歷史性文獻中，開始使用「無條件正向關懷」一詞。Rogers 指出，正向關懷是人的基本需求，人能夠自行獲得無條件正向自我關懷（unconditional positive self-regard）。然而，經由與重要他人或社會互動的過程中，外在有條件式的評價（conditions of worth）在個體有正向關懷的需求下（如：「你要乖乖聽我的話，我才會愛你」），個體逐漸內化這些外在的評價，對自己的無條件正向自我關懷也日益消失。

自提出無條件正向關懷後，Rogers 所發展的理論由自我的重整轉向至視無條件正向關懷為理論的主軸，PCA 變成是強調治療者存在（a way of being for the therapist）的理論，而非強調治療者的使用策略（Bozarth, 2001）。當案主經驗到治療者提供的無條件正向關懷時，案主的防衛、由他人或社會的價值觀而內射的自我評價會逐漸降低，其無條件正向自我關懷會提升（Rogers, 1959），案主也逐漸地由內生力量。當治療者願意接納、關懷、經驗案主在此時此刻的感受，治療性的改變就很可能產生（Rogers, 1978, 1979/1980）。因此，Bozarth（1998）指出，這份無條件正向自我關懷重新統整個體的自我和其實現的傾向。

無條件正向關懷是另一個難以操作化的諮商理論辭彙。Mearns 指出：「...無條件正向關懷是很難表現的態度，它包含了治療者有相當程度的個人成長，有相當程度的安全感及自我接納，以降低其自我保護...」（引自 Kuno, 2001, p.213）。



言下之意，在一份關係中，一個能接納自己、滿意自己、與人相處時無需自我防衛的人，則較能夠將其心理能量用於對他人表達無條件正向關懷。它實際表現出來的是：無論案主的經驗與情感受到多少有條件式的評價，若治療者對案主此时此刻所表達的經驗與情感表現出「接受」與「尊重」的態度，則案主原已內化的有條件式的評價和防衛可逐漸地拋棄或降低，而拾回其無條件正向自我關懷（Rogers, 1959）。

在實務上，能表現無條件正向關懷者相信，案主所表達的任何訊息對他個人而言，都是有意義的（Raskin & Rogers, 1995）；PCA 無所謂「漫談」或「抗拒」。曾有位 PCA 治療者在一次與其連續個案案主晤談時，案主漫無目的地談著天氣、所養的貓、在公園的際遇等，治療者以 PCA 的治療態度回應案主的任何話題，在同次晤談結束前，案主突然意會到她對於假日之所以會心生焦慮的原因；又過了若干次的治療時程之後，案主主動提及這次的治療是一個轉捩點，雖然案主是在「漫談」。治療者認為這是他自己能夠完全地接受案主的內在參考架構，由案主決定所要談的內容，案主得以自由且沒有防衛地表達，不再需要在意外在有條件式的評價，並逐漸衍生出無條件正向自我關懷，也自我引領出具建設性的潛能。（故事引自 Miller, 1999, p.46）

除了「無條件正向關懷」難以如「同理」般，被視為諮商技巧般地操弄，它也受到價值觀方面的質疑。例如：對於犯法者要無條件正向關懷其經驗與情感嗎？若是，是否等於鼓勵其惡行？治療者無需矯正其偏差的思想和行為嗎？Wilkins（2001）認為這是一個兩難的局面，若表達「雖然我不同意你的所作所為，但我接納你」，這聽起來不但不是無條件正向關懷，更像是責難。但是，針對無條件正向關懷，Wilkins 建議的仍是一個態度：「真正需要的是能夠看到、並與行為背後的那個人作連結的能力」（p.42）。

說到不給予價值判斷，令人很容易想到禪宗的一個故事。五祖弘忍私下將衣鉢傳給六祖慧能，並要慧能趕緊離去，以免引起覬覦；之後，惠明是眾多前去搶奪衣鉢者得以追上慧能的人，他在無法搶得衣鉢後，轉向慧能求法。慧能教導惠明：「不思善，不思惡，正與麼時那個是明上座本來面目？」（《六祖壇經·般若品》）。慧能教導惠明自己要先心無罣礙，不思善惡，才得以觀照自己的本來面目，亦即「明心見性」（聖嚴法師，1996），讓自己本心清澈無垢，並把它顯現出來（陳榮波，1984）。所以，無條件正向關懷是治療者對案主沒有價值評斷，在接納案

主並將之反映給案主的同時，他自己也觀照了自己的本來面目。

從本文對於 PCA 治療者態度的深思至此，PCA 的理論與實務也確實是一個兩造分別觀照（案主也需要治療者協助觀照）內心實現傾向的過程。由於無條件正向關懷的表達亟需治療者向內觀照，以確定自己是否自我接納、是否在人際中無需防衛、「不思善，不思惡」，因此，這個態度變成是治療者的最大挑戰（Wilkins, 2001）。

在現代台灣，大多數諮商課程實務訓練較偏重技巧的演練與情境的應用，較少直接涉及治療者的向內觀照，反而在《南華經·人間世》中有這一段話：

若一志，無聽之以耳，而聽之以心；無聽之以心，而聽之以氣；聽止於耳，心止於符。氣也者，虛以待物也，唯道集虛，虛者心齋也。

莊子以「心齋」說明個體專心致志，用心聆聽，更要用氣來體悟；這段話指出：氣，是個體將自己虛空以容納各種可能的「外物」^{註3}，「道」只集中在空虛的自心。根據牟宗三（2002），「無」所顯示的境界就是「虛」，「使我們的心靈不黏著固定於任何一個特定的方向上」（p.94）。莊子也在《南華經·大宗師》中，以「坐忘」來描述一個人得以脫離外在的限制而與萬物合而為一：「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通，此謂坐忘。」因此，只要清除自己心中的欲念、價值觀等限制（「虛」），以自己的全人來聆聽、「吸納」對方全部的訊息，且尊重這些訊息，這就算是表達了無條件正向關懷。

爲了讓自己成爲一個完全的吸納者，我曾經以「數息」的方式學習打坐，因而瞭解禪宗在令人專心致志的方面，採取的是控制自己的意念（釋聖嚴，1992），例如，打坐者以數息的方式讓紛飛的意念回到集中的狀態。這段斷斷續續維持兩年的打坐經驗，對於我在往後生命歷程中—從我各意識層面的綜合判斷（或直覺）而歸納的看法—能夠迅即集中自己的心志於此時此刻確有助益。當然，如此的自我見解或許切合實際，卻難以以實證主義的天平來檢驗。然而，未能符合實證主義檢驗的經驗—本文探討至此的一致、無條件正向關懷、或是 Rogers 與自己內在不知名的角落的接觸經驗亦然—未必不是真實的。心理學的終極目標在於探討人類心理經驗，實證主義只是目前符合自然科學的研究典範而已，未必是瞭解人類經驗的唯一研究典範；諸如 PCA 所植基的現象學（Raskin & Rogers, 1995）、

或是更強調個體主觀經驗的啓發學 (heuristics; Moustakas, 1990)，都是由個體的內在經驗爲出發點，以探討人類心理經驗，更符合社會科學研究的典範 (黃光國，2001)。

不斷累積生活經驗，我逐漸放棄「控制意念」的數息打坐，轉而體會「心理健康」的定義在於「個體的心理能量得以流動 (fluid) 而不停滯，且其對環境得越『透明』而不需埋藏太多心理秘密」。當我面臨困擾 (issue 或 dilemma) 時，我逐漸任令我的心理能量流動而不加以控制或抗拒，慢慢地，就會浮上一個感覺或一個看法，待那份感覺或看法沒有遭到我發自本心的否定或抗拒後，我明瞭它就是真正的、純粹的。在近期生命中，我曾遭遇到重大挫折，生命若槁木死灰，彼時我儘可能獨處，無需防衛地讓我的心理能量流動，天馬行空。直到有一天，我在自家花園拔草時，我毫無預警地淚如雨下良久，那天之後，我頓悟了該挫折對我的意涵如同我剛出世的孩子已逝，我也明瞭接下來就是哀傷歷程與向 (隱喻的) 逝者道再見了。

這個例子若以 PCA 理論來看，在獨處的時間內，我提供自己無條件正向關懷，不問成因，不批評自己何以如此遭遇，不控制情緒，不期改變，只是彼時不防衛地和真實的自己相處，假以時日，「答案」就自然出現，而且當我接受得毫無困難，便明白它是符合本心的「標準答案」，接下來哀傷歷程的度過—相較之下—亦僅技術層次的問題了。Rogers (1973/1980) 也提過類似的歷程，他描述自己在經歷一場私領域的危機，進而尋求心理治療後，他逐漸學會了自己也可以自我信任，就像信任案主、學生一樣，之後他開始慢慢地信任他自己浮出的感覺、想法等。「我發現我自己變得更自在、更真實，能更深刻地善解人意 (understanding) ...」(p.39)。同樣地，Freire 和 Tambara (2000) 也認爲治療者也要以真誠、無條件正向關係、與同理對待自己，才能讓自己自在地做自己，發展獨特的治療者風格。

因此，或如 PCA 所言，人能夠自行獲得無條件正向自我關懷；若不可得，治療者或許是能夠提供無條件正向關懷的他人，這也是 PCA 理論所提出的治療者三態度之一。在上述例子中，在我給予自己無條件正向自我關懷後，不知幾何，頓悟產生。在佛教禪宗中，六祖慧能所提之頓悟，即是要斬斷人爲的推理過程、打破對過去體驗的執著，當下直探天人合一的本性，見性成佛 (高柏園，2001)；PCA 的無條件正向關懷摒除人爲的種種限制和評價於人心或治療情境之外，與佛

教「頓悟」可相當程度的呼應。

(三) 同理 (empathy)

Empathy 一字乃來自於德文 *Einfühlung*，原指對音樂、繪畫欣賞而來的感動，是十分藝術的；其字面上意指一個人用他的方法感受一藝術作品（詳見 Meyers, 1999, p.143 之討論）。而 Rogers (1957) 所定義的「同理」是要能敏覺到案主的世界，就如同它是治療者的世界般，但又不失去「如同」的本質。到了 1975 年，Rogers 將同理視為一個歷程，且其用詞一如前述，更為直覺性與富靈性層次：

它指進入對方私密的知覺世界，而且在其中能夠全然地自在；它包含時時刻刻地敏感於在對方內在、隨時改變的情緒意涵。…它指暫時活在對方的生命中，微妙地移動於其間而不批評，它指知覺對方很少留意到的意義，但並不想要挖掘其潛意識的情感，…。當我們用鮮明而無懼的眼睛看著他（她）的畏懼，它包括將我們所知覺到的對方內心世界傳達給對方。它指經常向對方檢視自己知覺的正確性，且讓我們接受到的回應引導。我們是對方內心世界值得信賴的夥伴。(Rogers, 1975/1980, p.142)

但是在 Rogers 對同理的定義有層次上的轉變之時，後來的學者（也包括 PCA 學者）為因應當代實證性的研究典範與直線的邏輯思考模式，試圖將同理操作型定義化，同理變成一個外在、可以操弄、測量的變項 (Meyers, 1999)，但如此亦窄化了同理的定義，也降低其深度 (Bozarth, 1984, 2001; Meyers, 1999)，使得在一般諮商訓練課程中，同理似乎是三個治療者態度中，唯一可以「具體」訓練的「技巧」，而且多以「情緒反映」(reflection of feelings)、或簡述語意加上情緒反映加以具體化、或是「只要重覆案主說的最後幾個字」(Rogers, 1975/1980, p.139)，使一般認為，做到情緒反映即是做到同理。因為如此的誤解，Rogers 已極少使用該詞 (Rogers, 1986; Sharf, 1996)。以「電視」為比喻，透過電視機與電線等設備，才得以使人接收想看的節目，然而設備不等於節目內容，就像情緒反映也不等於同理，治療者要表現出的態度是「同理」，而非情緒反映。PCA 學者亦澄清，情緒反映是治療者表達同理及無條件正向關懷的管道 (Bozarth, 1998; Rogers, 1957)，透過治療者的情緒反映，案主知覺到內外一致的治療者的同理及

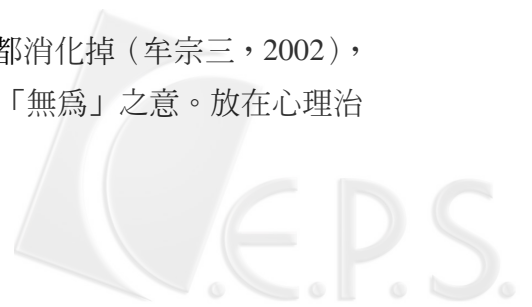
無條件正向關懷，是後者促發案主內在建設性的力量，而引導自己願意走向改變的方向。

把 PCA 放到「文化」因素中檢視的 Singh 和 Tudor (1997) 認為，同理需要知覺到並瞭解個體有物理的或生理的 (physical)、社會的、心理的與精神的等四層面；這些層面形成單一個體的獨特文化。在實務上，每一位治療者表達同理的方式都不相同，而一位治療者面對不同案主的表達方式也會有所不同 (Meyers, 1999)，因為是在治療關係中互動的雙方相互覺知彼此；Bozarth (1984) 以「個人特有的同理」(idiosyncratic empathy) 稱之。在我的實務經驗中，我逐漸覺察到自己在面對某一案主 (A) 時，特別以許多經驗分享來表達我對她所述故事的同理，但對其他案主就沒有如此；其後再繼續晤談，我才意識到 A 不愛被說教。因此，我在未有意識覺察之前，即以經驗分享表達同理，之後才逐漸歸納出自己對 A 同理方式的原因。亦即，我對 A 有意識層面之外的瞭解，雖然尚未覺察即以經驗分享作為同理「方式」，這或許是基於與案主「內在不知名的角落」的交會，而事後印證此同理是正確的。

S. Slack (引自 Rogers, 1986, p.376) 則是從案主的角度，以「鏡子」來隱喻治療者。Slack 明白自己 (案主) 將光線送往鏡子，是鏡子如實的反映使案主一點一滴地看到自己，而是這份對自己的認識與知覺使案主能做出更適合真實自己的決定。以我個人身為治療者而言，同理心的達成是要兩個個體的立場合併為一，治療者要能夠放空自己，把自己放在案主的立場來瞭解、體會案主的立場、心情。如同《南華經·秋水》中，莊子與惠子辯論自己或對方是不是魚兒，能否知道魚兒的感覺；《南華經·齊物論》中，莊周夢蝶「不知周之夢為胡蝶與？胡蝶之夢為周與？」將自己融於客體的感覺；如同道家的另一概念「通人我」(勞思光, 2002)，打破人我之間的界限，以破除對自我的執著。張起鈞、吳怡 (1989) 指出：

要達到這種境界，不僅要知得真切，而且更要有心性修養上的實際功夫。…要破除差別之相，…工夫就在一個「忘」字。(p.87)

這個「忘」即是把人為、造作去掉，把這些東西都消化掉 (牟宗三, 2002)，是放棄 (let go)、擺脫各種人為限制之意。其實也是「無為」之意。放在心理治



療來看，治療者不但要整個人真誠一致、放空自己地接收案主所釋放的所有訊息（「知得真切」），更要做到擺脫想要瞭解案主之欲望，而要做到後者，就是治療者平時「心性修養」的工夫了。這份在「知得真切」與「心性修養」之間所下的「忘」的工夫，就如 Rogers（1975/1980）所說：「...（同理）指知覺對方很少留意到的意義，但並不想要挖掘其潛意識的情感...」（p.142）。治療者要能夠敏覺到案主的各類訊息，卻不急於挖掘案主暫不願呈現的情感糾結，而是暫時放下，順著案主的心理頻率進入其經驗世界。

這從 PCA 被批判為西方個人主義下的文化產物(Pedersen, 1987; Usher, 1989) 的立場來看，不異是一個意外的體悟：當治療者表達此三態度後，自我反而不再是一個牢不可破的實體了。Rogers（1978, 1979/1980）以「超越實體的經驗」(a transcending experience of unity) 來描述自己的經驗：「似乎我的內在精神與對方的接觸了，我們的關係超越了且成為更巨大東西的一部分。深刻的成長、治療、和能量就在此時此刻」（p.129）。Rogers 在他另一文獻（Rogers, 1975/1980）中也提到，「同理」指的是治療者把自己的自我擺一旁，而這只有不怕自己迷失在對方的經驗世界裡的人才做得到，他們可以自在地回到自己的內心世界。我認為 Rogers 晚年對同理的定義，已經將 1957 年定義中「如同」的特質祛除，治療者要能完全投入案主的經驗世界，其自我也要能自由進出案主的經驗世界。

（四）小結：治療者表達的態度，而非技巧

根據 PCA，治療者的一致、無條件正向關懷、與同理，即是治療者提供的有效心理治療的充分必要條件，亦即，若治療者能夠持續表現出這些態度，自然會形成一具治療性的氣氛與關係，案主得以在如是氣氛與關係中，自由地探索、覺察自己及所帶來的議題，則他將依其逐漸回復的天賦實現傾向，引領自己往正向的方向前進。不需要再有其它治療的技巧或介入。

治療者三態度關係密切，甚至可以被視為是一體（Bozarth, 1998, 2001; Wilkins, 2001），但 PCA 學者仍仔細地闡述三者的關係。Bozarth（1998）和 Wilkins（2001）認為，假如治療者能夠對案主一致且同理，那麼無條件正向關懷變成一個對兩造都具治療性（curative）的態度，Tyler（1999）也支持無條件正向關懷是有效心理治療的最主要因素。Rogers（1959）、Raskin 和 Rogers（1995）認為無條件正向關懷的態度要透過同理來表達，Bozarth（1998）更認為同理是傳達無



條件正向關懷最純正的方法，他以「血管」作為「同理」的隱喻（Bozarth, 1996），意指同理就像血管一樣，帶著無條件正向關懷流遍全身。

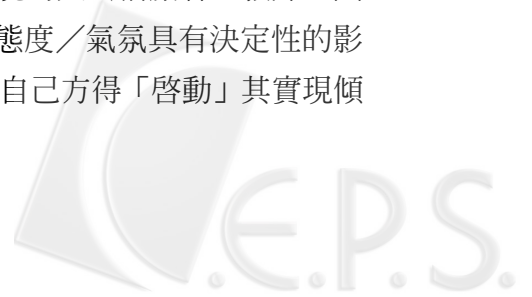
雖如上述對治療者三態度進行分別的論述，然而在實務上，我認為隨著理論的發展，晚年的 Rogers 也越來越直覺與超越；治療者三態度在實際體悟後著實令我認為它們是一體。如《金剛經》所言：「應無所住而生其心」，當我們不執著於意念、實相，不試圖區辨三者，則治療者三態度的實踐其實就在治療者的不斷自我觀照中，不假外求。這就像在禪宗中，當信眾向六祖慧能請示成佛法門，六祖以「三世諸佛十二部經，在人性中，本自具有。...若識自性，一悟即至佛地」開示之（《六祖壇經·般若品》）。經典與技術在論及心性的波動時，便顯外圍且微不足道。於佛教，是經典；於諮商理論，是技術。

當治療者虛空了自己的本心，依案主的內在參考架構來填充之，在心理治療中，我將如是的過程稱成“profiling”，即在諮商期間，治療者從案主釋出的訊息中，不斷地在內心描繪案主的「心理輪廓」；因此，案主於我不是靜態的個體，而是一進展中的動能（proceeding/progressing organismic energy），兩者的互動也如科學哲學家 M. Murayama 提到有機體之間或之內的運作、發展都是有相互的因果互動（mutual cause-effect interactions）（Rogers, 1978, 1979/1980）。當治療者自問：「夠清明嗎（一致）？」「夠空嗎（無條件正向關懷）？」「破除我執了嗎（同理）？」就整體而言，治療者自問：我「夠自由了嗎？」這樣的態度是治療者對案主也是對自己的明心見性，則般若心（即 PCA 所主張之實現傾向）逐漸還原，因此，真正受此一具治療性的氣氛影響所及者，是置身其中的案主與治療者。而在兩造共存的治療關係中，治療者在案主的故事架構下，自我觀照、態度完備了之後，要將自己所吸納的訊息回應給案主，由案主來決定其正確性，改變也從案主的實現傾向逐漸回復而產生。

五、在 PCA 三治療者態度之後

（一）案主與治療者：雙人共舞

在 PCA 中，那位提供自由開放、具成長因子情境的人（治療者、教師、團體催化者），通常要負擔極大的責任，因為他提供的態度／氣氛具有決定性的影響；但這也不表示案主即是被動地等待他人提供，他自己方得「啟動」其實現傾



向。根據 PCA，案主本身內在那股能夠引領自己走向建設性方向的力量即不斷活動著，祇是當他這份實現傾向遭到威脅時，治療者所提供的三個態度得以促發案主的實現傾向。

在 PCA 中，治療者與案主如此密切信任、搭配，Bohart (1995) 甚至以「雙人舞」(a couple dance) 作為比喻，只是此雙人舞乃是由案主引領而治療者跟隨。在 PCA 治療情境中，案主擁有所有的權力 (power)，這也是 PCA 最具革命性 (revolutionary) 概念之所在 (Bozarth, 1998; Raskin & Rogers, 1995)。主流的治療理論多將治療者置於專家的位置，能夠為案主分析、診斷，左右案主的決定，而 PCA 將改變的權力交給一個「不一致、受傷害、或焦慮」的人手中 (條件二)，著實令人對 PCA 治療者的專業能力與主動性產生質疑。其實，PCA 相信這位案主的不一致、受傷害、或焦慮乃因其內在實現的潛能受阻，並不表示他缺乏能力或次等於人；而且，更深層面的自己仍是知道自已的需求何在。因為個人內在實現傾向是與生俱來的，他將不斷地促使該潛能活化之機會；治療者也相信這份潛能，相信自己只要提供得以促發此潛能之情境，個人即得以自我引領。

PCA 的心理治療是一種藝術 (Freire & Tambara, 2000)，從 Rogers 未曾為一致、無條件正向關懷、同理下操作型定義可以窺之。治療的效能也難以量化。由於經常是長期的心理治療，案主在治療的情境中，逐漸可以由外在的評價中鬆綁自己，信任自己的實現傾向，甚至其實現傾向「重新啟動」後，直到治療結束後仍持續著，所以 PCA 的治療效果或許難以在治療期間得以檢出。在我的實務經驗中，案主經常在許久之後，才「獨力」完成自己想做的事。它可能是案主在重大挫折中，突然提起他上週到廟宇沈思 (那是他自認讓自己平靜的方法)；它可能是案主 (結案後) 奮力地去找街上售屋的黃紙，一步步地瞭解房屋買賣的契約問題，終於成為她象徵安全感的有殼族，最後，她坐在自家美麗的陽台喝下午茶時，說：「只要有努力，就有收獲。」Rogers 在 1973 年的文獻中，引用了老子的這段話來描述有效能的團體催化者：

太上，下知有之；其次，親而譽之；其次，畏之；其次，侮之。信不足焉，有不信焉。悠兮其貴言。功成事遂，百姓皆謂：我自然。《道德經·十七章》



老子認為隨著最上等的國君（領導者）的領導風格，人民幾乎不會察覺他的存在，他也不會輕易發號施令；當大功告成、理想圓滿時，人民會認為是自己生出力量才使事情完成。PCA 理論中的治療者的角色與《道德經·十七章》中國君的「無為」有異曲同工之處。雖由案主帶領治療者，Rogers（1973/1980, p.41）卻把「無為」定義為「全人的行動」（the action of the whole being）^{註4}，治療者需要的是他整個存在（實體和內在不知名的角落）的投入，讓案主帶他進入案主的世界。若換從案主本人生命軌跡的角度出發，案主無需以治療時期的始末作為完備自己目標或夢想的基準線，而是要以其生命歷程為準，找出適當的時機和途徑—在其實現傾向的引導下。

（二）自由

假如治療者能夠表達這三個態度，且為案主所接收到（即條件六），案主會從自己的內在體驗自由，他受阻的實現傾向會逐漸回復，Rogers 稱之為「個人內在的自由」，他將之定義如下：

它是一種勇氣，當個體選擇了自己，這份勇氣可以讓他一頭栽進未知（step into the uncertainty of the unknown）。它是一種個人從自我內在意義的發現，這意義是來自敏感地且開放地傾聽自己所正在經歷的複雜脈絡。它是一個人為他所選擇成為的自我負責的負擔。它是一個人承認自己是一個演進的過程，而非靜態的產物。（Rogers, 1969, p.269）

這份自由，聽起來很哲學，足堪玩味良久，然而，我認為更重要的是，這份自由的「獲得」，是一個過程，是一個方向，也是一個修為。Bozarth（1998, p.181）就認為：「或許掙扎本身是獲得自由最大的因素（the greatest freeing factor）。」案主是否真的因為少了一顆理智分析的頭腦而來接受治療？抑或是為了有人督促他做到他自己想做卻做不到的事而來？不可否認地，確有如是期待之案主前來，亦即帶了外界有條件式的評價而來；然而，在心理治療以外的世界中，案主可能就是急於讓自己處於熟悉、可掌握的狀態，對於自己在心理層面狂亂、恣意、沒有組織的情境中，感到恐懼、焦慮、罪惡感，那麼，在治療歷程中，再把案主放在理性、可控制的架構內，難以開發案主未曾觸及的領域和方向，恐無助於案主的成長。

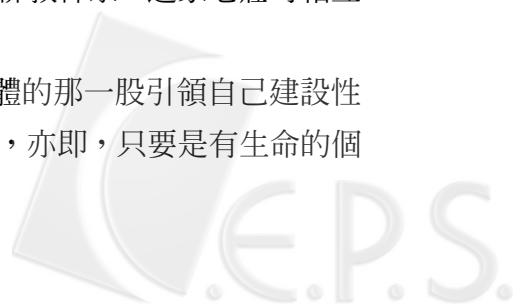
在我的實務經驗中，有一位主動來談的案主在開始的幾次晤談中，眼神未曾和我有所交集，以筆直的音調快速地談及文學、哲學、物理等內容，他也不在意我幾乎完全搭不上話。幾次晤談下來，他偶爾眼光會瞄向我，聲音較有抑揚頓挫；後來他偶會檢視我是否瞭解他所說的內容；到近學期末，他談話的內容越來越與自己及周遭環境有關，他開始承認自己與家庭（尤父親）的關係有所問題。另有一位案主，過去在面對人生的挑戰時，總是能夠做好情緒管理，是一位理性多於感性的年輕人。在與現任男友分手後，她原以為「十四天走出傷痛，最慢半年就能找到下一位」並沒有實現。經過十一次的晤談，她逐漸發展自己情感的部分，對於分手的想法、感受豐富且多重，且不斷在自己的內在盤旋，對於如此全新而多感的經驗，她十分驚恐，也覺得疲憊；目前，她可以每天睡長覺、或轉電視搖控器、「不做正事」毫不感到罪惡。這兩位案主都已逐漸開始讓自己的內在獲得自由，從自己的內在參考架構來瞭解自己的武裝和心痛，給予自己無條件正向關懷，也就是開始自我治療了。內在獲得自由後的案主，其實現傾向會逐漸回復，後者也會引領他回歸正常的成長（normal growth）（Freire & Tambara, 2000）。

「自由」是西方存在主義及人本心理學所重視的主題，但在中國思想中，儒家提「克己復禮」，強調人要自我克制私欲（勞思光，2002），較重外在禮儀而侷限心性的自由；道家的基本精神即是心的自由自在（牟宗三，2002）。佛教《六祖壇經·般若品》也說：人的自性「去來自由，心體無滯，即是般若。」六祖慧能指出，般若即無形相之智慧心，也就是不執著的心（高柏園，2001）。一個人獲得如此的內在自由，PCA 認為可使其實現傾向回復，禪宗認為心性自由本身即是般若。

六、結 論

本文以 PCA 的人性觀與治療者三態度作為架構，深入 Rogers 形成理論後的定義與見解，尤重他在發現自己同時存在研究者的客觀性與治療者的主觀性之後的看法；他到後期捨實證研究驗證其理論，而轉向更重個人經驗（O'Hara, 1995）、且遣辭用句亦較著重靈性與直覺（Raskin & Rogers, 1995）。同時，本文依循 Rogers 在 1973 年文獻的思考脈絡，初次探索 PCA 與中國的佛教禪宗、道家老莊可相互輝映的義理。

從本文的探討發現，PCA 主張的人性觀中，個體的那一股引領自己建設性地實現自己的潛能—「實現傾向」—是具有普遍性的，亦即，只要有生命的個

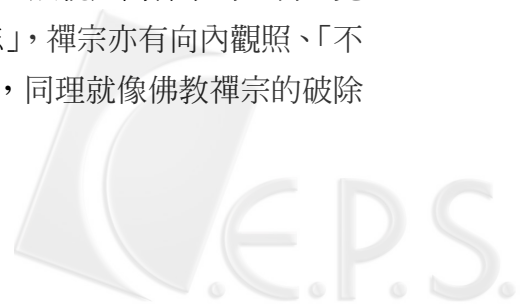


體都具有這股實現潛能；它可能因個體面臨外在有條件式的評價環境而受阻，卻不可能消失，順著這樣的人性假設，PCA 認為治療者致力於創造一個讓個體的實現傾向得以回復的情境即可。要創造如是之情境，治療者要表達一致、無條件正向關懷、同理此三態度。

治療者三態度在 Rogers 晚年時以更重視個體經驗、自我檢視的詮釋方式出現，詳見表一的「個人中心學派」欄。其中，晚年的 Rogers 為一致的態度加入「透明」的特徵，治療者不斷自我檢視無住的本心是否與案主的內在參考架構一致，Rogers 也以自己「內在不知名的角落」與對方的對等層次相遇，說明一致的態度所達之境界。無條件正向關懷是一個難以用語彙表達、操作型定義之治療者態度，它是要一個能夠有相當程度的成長、安全感，能自我接納的人才得以表現出來。而晚年的 Rogers 加入「超越實體的經驗」此一特性來說明正確同理後，治療者的主觀性已超過原有的自我所建構之主觀性，我認為這已修正他在 1957 年所強調的「如同」的特徵，更打破 PCA 被視為個人主義、強調「自我」的理論，因為案主與治療者的精神層次似已合而為一了。Bozarth (1984) 亦以「個人特有的同理」來強調同理的獨特性：縱使同一位治療者，面臨了不同的案主時，他（她）所表達的同理「方式」亦可能有所差異。

雖然案主前來治療時，是處在一個不一致、受傷害、或焦慮的狀態，若治療者所表達的三態度得以被案主所接收到，逐漸地，案主的內在會體驗到充分的自由，他原本受阻的實現傾向亦得以逐漸回復。在此過程中，治療者自始至終相信案主及其實現傾向，由案主引領治療的方向，一如老子認為順應天道，無為而天下治。當一位領導者（或治療者、團體催化員）不刻意作為，信任案主的實現傾向的引領，案主得以獲得內在與外在最大的自由，改變亦由此而生。

在論及與中國的佛教禪宗與道家老莊義理之映照，詳見表一的「佛、道」欄。PCA 與佛教禪宗在論人性時，皆以人性的本質論之，強調人人天生皆有一股正向的力量（實現傾向或本心、自性、佛性等稱呼），PCA 認為它可能受阻，卻不會消失，而禪宗認為去心迷，則佛性現。因此，只要去阻、去心迷，則實現傾向回復、心悟即是佛性。而經由探討，治療者三態度中的一致就如同禪宗的「明心見性」，無條件正向關懷就像莊子所言之「心齋」、「坐忘」，禪宗亦有向內觀照、「不思善、不思惡」、與心體自由後的頓悟等概念。最後，同理就像佛教禪宗的破除我執、坐忘和道家的「通人我」。



表一

治療者三態度：PCA 與佛教禪宗和道家老莊的相關義理之映照

	個人中心學派	佛、道
一致	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 對自我與經驗一致性的覺察，並承認之 ◆ 透明 ◆ 內在不知名角落的接觸 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 明心見性
無條件 正向關懷	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 順著個體的心理需求：正向自我關懷 ◆ 自我檢視：個人成長、安全感、自我接納、無價值判斷 ◆ 對他人：尊重、接納、信任 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 向內觀照 ◆ 不思善、不思惡 ◆ 心齋、坐忘 ◆ 頓悟
同理	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 不等於「情緒反映」 ◆ 個人特有的同理 ◆ 超越實體的經驗 ◆ 祛除「如同」的特質 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 融於客體 ◆ 破除我執、坐忘 ◆ 通人我、無為

本文基於 Rogers 在 PCA 理論形成的初期與其後態度的轉變，由客觀的實證研究轉為以個體的主觀經驗來探討該理論，但對其理論內涵卻仍獲支持的結果，亦即深信個體的實現傾向，並且，個體只要處於良好的（favorable）環境，其實現傾向即得以自我引領。而 Rogers 主張，一致、無條件正向關懷、與同理是發展此良好環境的充分必要條件，這可以由個體自己或他人來協助。除此之外，再加上台灣社會深受中國文化影響之因素，本文探討 PCA 與佛道義理的映照更有其基礎，故而進行探索。然而，本文仍只是初探（尤其是佛道的部分），期待後續有更多對 PCA 理論的深究與其與中國文化元素的探討。

註 釋

註 1：本文將「治療者」與「諮商師」、「心理治療」與「諮商」分別交互使用，並不特別強調心理投入深度的差異。

註 2：在此要特別強調的是，「佛」不必然是要被膜拜的外塑神祇。從佛教禪宗的概念來看，「佛性」實指「人性」，因此本文任何對人（佛）性的探討，都沒有台灣社會一般觀念中，意欲成佛之意。

註 3：這些外物可能是什麼呢？《六祖壇經·般若品》提到：「…世界虛空，能

含萬物色像，日月星宿，山河大地，泉源溪澗，草木叢林，惡人善人，惡法善法，天堂地獄，一切大海，須彌諸山，總在空中。世人性空，亦復如是。」若人的本心放空，則一如世界，能容萬物，包括含價值評斷的善與惡。一樣地，當我們心中沒有一個「過濾器」來篩檢案主的訊息，就是無條件正向關懷。

註 4：牟宗三（2002）說：西方人多把「無為」譯成 inaction，是不對的，「無為是高度精神生活的境界」（頁 89）；Rogers 把「無為」翻譯成 the action of the whole being，我認為是西方人中，較能夠扣住其精義之體會。

針對本文之任何回應、回饋或意見，請直接聯繫：王純娟，970 花蓮市中央路三段 701 號，TEL: (03)856-5301 轉 7429，e-mail: cw9j@mail.tcu.edu.tw

收件日期：2004 年 6 月 17 日

通過日期：2004 年 9 月 8 日



參考文獻

中文部分：

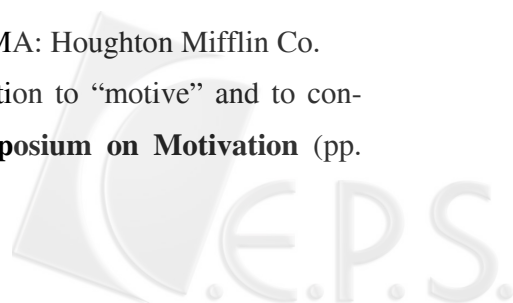
- 朱榮智（1992）。**老子探微**。台北市：師大書苑。
- 牟宗三（2002）。**中國哲學十九講**。台北市：台灣學生書局。
- 李安德（1994）。**超個人心理學：心理學的新典範**。台北市：桂冠圖書。
- 吳經熊（1999）。**禪學的黃金時代**。台北市：台灣商務印書館。
- 林繼平（1990）。**文史哲論集**。台北市：台灣書店。
- 余培林（1981）。**生命的大智慧—老子**。台北市：時報文化。
- 高柏園（2001）。**禪學與中國佛學**。台北市：里仁書局。
- 韋政通（1994）。**中國思想史（上冊）**。台北市：水牛圖書。
- 張國一（2004）。**唐代禪宗心性思想**。台北市：法鼓文化。
- 張起鈞、吳怡（1989）。**中國哲學史話**。台北市：東大圖書。
- 陳榮波（1984）。**禪海之筏**。台北市：志文出版社。
- 黃光國（2001）。**社會科學的理路**。台北市：心理出版社。
- 曾炆煜（1996）。文化、心理與治療。引自曾炆煜主編：**華人的心理與治療**（3-26頁）。台北市：桂冠圖書。
- 勞思光（2002）。**新編中國哲學史（一）**。台北市：三民書局。
- 傅佩榮（2003）。**解讀老子**。台北縣：立緒出版社。
- 楊汝舟（2000）。**莊子南華經**。台北市：老莊學術基金會。
- 楊惠南（1981）。**佛學的革命—六祖壇經**。台北市：時報文化。
- 劉光義（1996）。**莊學中的禪趣**。台北市：台灣商務印書館。
- 聖嚴法師（1996）。**聖嚴說禪**。台北市：法鼓文化。
- 錢穆（2001）。**中國思想史**。台北市：蘭臺出版社。
- 蕭春溥（1976）。壇經法義之體會。引自張曼濤主編：**六祖壇經研究論集**（277-292頁）。台北市：大乘文化。
- 羅龍治（1981）。**哲學的天籟—莊子**。台北市：時報文化。
- 釋聖嚴（1992）。**禪的體驗**。台北市：東初出版社。



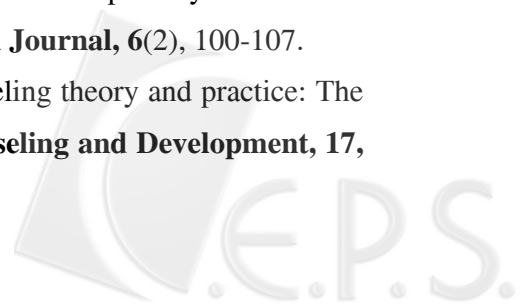
英文部分：

- Arlow, J. A. (1995). Psychoanalysis. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), **Current Psychotherapies** (pp. 15-50). Itasca, IL: F. E. Peacock Inc.
- Bohart, A. C. (1995). If we dance, who leads? **Person-Centered Journal**, 2(1), 35-37.
- Bozarth, J. D. (1984). Beyond reflection: Emergent modes of empathy. In R. Levant & J. Shlien (Eds.), **Client-Centered Therapy and the Person-Centered Approach: New Directions in Theory, Research and Practice** (pp. 59-75). NY: Praeger Publishers.
- Bozarth, J. D. (1996). A theoretical reconsideration of the necessary and sufficient conditions for therapeutic personality change. **Person-Centered Journal**, 3(1), 44-51.
- Bozarth, J. D. (1998). **Person-Centered Therapy: A Revolutionary Paradigm**. UK: PCCS Books.
- Bozarth, J. D. (2001). Client-centered unconditional positive regard: A historical perspective. In J. D. Bozarth & P. Wilkins (Eds.), **Rogers' Therapeutic Conditions: Evolution, Theory and Practice (Vol 3. Unconditional Positive Regard)**. Herefordshire, UK: PCCS Books.
- Brodley, B. T. (1999). The actualizing tendency concept in client-centered theory. **Person-Centered Journal**, 6(2), 108-120.
- Douglas, C. (1995). Analytical psychotherapy. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), **Current Psychotherapies** (pp. 95-127). Itasca, IL: F. E. Peacock Inc.
- Freire, E., & Tambara, N. (2000). Client-centered therapy: The challenges of clinical practice. **Person-Centered Journal**, 7(2), 129-138.
- Harman, J. I. (1997). Rogers' late conceptualization of the fully functioning individual: Correspondences and contrasts with Buddhist psychology. **Person-Centered Journal**, 4(2), 23-31.
- Kuno, T. (2001). An interpretation of unconditional positive regard from the standpoint of Buddhist-based psychology. In J. D. Bozarth & P. Wilkins (Eds.), **Rogers' Therapeutic Conditions: Evolution, Theory and Practice (Vol 3.**

- Unconditional Positive Regard**). Herefordshire, UK: PCCS Books.
- Meyers, S. (1999). Empathy: Is that what I hear you saying? **Person-Centered Journal**, **6**(2), 141-152.
- Miller, M. J. (1996). Some comparisons between Taoism and Person-Centered Therapy. **Person-Centered Journal**, **3**(1), 12-14.
- Miller, M. J. (1999). Fostering client insight. **Person-Centered Journal**, **6**(1), 46-47.
- Moustakas, C. (1990). **Heuristic Research: Design, Methodology, and Applications**. Newbury Park, CA: SAGE.
- O'Hara, M. (1995). Carl Rogers: Scientist and mystic. **Journal of Humanistic Psychology**, **35**(4), 40-53.
- Patterson, C. H. (1985). **The Therapeutic Relationship**. CA: Brooks/Cole.
- Pedersen, P. B. (1987). Ten frequent assumptions of cultural bias in counseling. **Journal of Multicultural Counseling and Development**, **15**(1), 16-24.
- Pedersen, P. B. (1991). Multiculturalism as a generic approach to counseling. **Journal of Counseling and Development**, **70**, 6-12.
- Raskin, N. J. (1990). 50th anniversary of the Person-Centered Approach. **Person-Centered Review**, **5**(1), 8-12.
- Raskin, N. J., & Rogers, C. R. (1995). Person-Centered Therapy. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), **Current Psychotherapies** (pp. 128-161). Itasca, IL: F. E. Peacock Inc.
- Rogers, C. R. (1951). **Client-Centered Therapy**. Boston, MA: Houghton Mifflin Co.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. **Journal of Consulting Psychology**, **21**(2), 95-103.
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the Client-Centered framework. In S. Koch (Ed.), **Psychology: A Study of A Science, Vol 3, Formulations of the Person and the Social Context** (pp. 184-256). NY: McGraw-Hill.
- Rogers, C. R. (1961). **On Becoming a Person**. Boston, MA: Houghton Mifflin Co.
- Rogers, C. R. (1963). The actualizing tendency in relation to "motive" and to consciousness. In M. Jones (Ed.), **Nebraska Symposium on Motivation** (pp.



- 1-24). Lincoln, NB: University of Nebraska Press.
- Rogers, C. R. (1969). **Freedom to Learn**. Columbus, Ohio: Charles E. Merrill.
- Rogers, C. R. (1972). **Becoming Partners: Marriage and Its Alternatives**. NY: Dell Publishing Co.
- Rogers, C. R. (1973/1980). My philosophy of interpersonal relationships and how it grew. In C. R. Rogers, **A Way of Being** (pp. 27-45). Boston, MA: Houghton Mifflin Co. [Reprinted from **Journal of Humanistic Psychology** (1973, 28(5), 3-15)]
- Rogers, C. R. (1975/1980). Empathic: An unappreciated way of being. In C. R. Rogers, **A Way of Being** (pp. 137-163). Boston, MA: Houghton Mifflin Co. [Reprinted from **The Counseling Psychologist** (1975, 5(2), 2-10)]
- Rogers, C. R. (1977). **Carl Rogers on Personal Power**. New York: Delacorte Press.
- Rogers, C. R. (1978, 1979/1980). The foundations of a Person-Centered Approach. In C. R. Rogers, **A Way of Being** (pp. 113-136). Boston, MA: Houghton Mifflin Co. [Reprinted from **Education** (1979, 100(2), 98-107) and **Journal of Humanistic Psychology** (1978, 18, 23-26)]
- Rogers, C. R. (1986). Reflection of feelings. **Person-Centered Review**, 1(4), 375-377.
- Rogers, C. R. (1987). The underlying theory: Drawn from experience with individuals and groups. **Counseling and Values**, 32(1), 38-46.
- Sharf, R. S. (1996). **Theories of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases**. Belmont, CA: Wadsworth/Thomson Learning.
- Singh, J., & Tudor, K. (1997). Cultural conditions of therapy. **Person-Centered Journal**, 4(2), 32-46.
- Stevenson, L. (1987). **Seven Theories of Human Nature** (2nd Ed.). NY: Oxford University Press.
- Tyler, K. (1999). Examining unconditional positive regard as the primary condition of therapeutic personality change. **Person-Centered Journal**, 6(2), 100-107.
- Usher, H. C. (1989). Recognizing cultural bias in counseling theory and practice: The case of Rogers. **Journal of Multicultural Counseling and Development**, 17,



62-71.

Wilkins, P. (2001). Unconditional positive regard reconsidered. In J. D. Bozarth & P. Wilkins (Eds.), **Rogers' Therapeutic Conditions: Evolution, Theory and Practice** (Vol 3. Unconditional Positive Regard). Herefordshire, UK: PCCS Books.



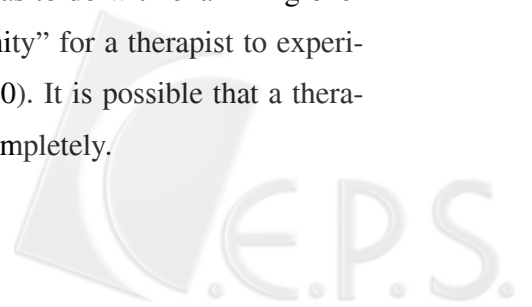
Human Nature and Therapist Attitudes: Philosophical Reflections of Person-Centered Approach, Zen Buddhism and Taoism*

Chun-Chuan Wang
Buddhist Tzu Chi University

Abstract

Since the inception of the person-centered approach (PCA) in 1940, Carl R. Rogers (1902-1987) gradually formulated the PCA model of personality, therapeutic, and interpersonal theories in the 1950s. Approximately in the same period, he experienced the dilemma of objectivity of being a scientist against subjectivity of being a therapist (O'Hara, 1995). Through the years, Rogers drove himself away from positivist science and valued personal experiences to validate the PCA theories. His words, besides, became more intuitive and spiritual (Raskin & Rogers, 1995). It is this transformation that this paper sets its foundation on to explore the meaning of human nature and the three therapist attitudes in the PCA. Reflection of the above concepts in the PCA and Taoism as well as Zen Buddhism is also purported to achieve.

Regarding the PCA's assumption of human nature, the actualizing tendency is characterized from the essence of human nature. The actualizing tendency universally subsides in all organisms; it might be hindered under unfavorable contexts but it never disappears. With the contemplation of the three therapist attitudes, genuineness adds transparency as another characteristic for a therapist to be genuine. Rogers also found that genuineness could reach the encounter of "the unknown in (an organism)" of a therapist and a client that leads to understanding (Rogers, 1978, 1979/1980). Unconditional positive regard, as well as the whole being of it, has to do with examining oneself. Rogers developed "a transcending experience of unity" for a therapist to experience empathic to his/her client (Rogers, 1978, 1979/1980). It is possible that a therapist enters the subjective experiential world of a client completely.



This paper supports the report that there exist philosophical commonalities of the PCA, Taoism and Zen Buddhism. The actualizing tendency, in the PCA, arises similar Buddhist concepts such as self-nature and Buddha nature. Genuineness mirrors the belief of Zen Buddhism that an individual could see into his or her own true nature. Unconditional positive regard, likewise, reflects Zen Buddhist concepts of turning inwardly to one's self-nature, value-free, and sudden enlightenment. Also it has commonality with Taoist concepts of "the feasting of one's mind" and "sitting and forgetting." Lastly, empathy reflects Taoist belief that a person and his/her counterpart might become one in terms of mind. After preliminary exploration of reflection of the PCA and Taoism and Zen Buddhism in this paper, more studies are needed for this topic.

Keywords: actualizing tendency; person-centered approach; Taoism; therapist attitudes; Zen Buddhism

*: This article, for me, was meant to memorialize Carl R. Rogers' 100th birthday in 2002. It takes me three years to make it publishable. I would like to dedicate the first Chinese article of mine on the Person-Centered Approach (PCA) to one of my mentors, Jerold D. Bozarth, Ph.D. He led me to the field of PCA, where I now feel so connected and free to explore academically. I am honored to have been his student and to have experienced his scholarly approach to the profession, while gratefully learning what he means to teach, in a Taiwan classroom.

