

開啟以儒釋道文化的修養諮商心理學理論 與實徵研究：邁向自性覺醒的心理療癒

夏允中*

黃光國

國立高雄師範大學 高雄醫學大學

本專刊的主題為本土諮商心理學，期許華人學者能開啟以儒釋道文化為基礎，開展修養諮商心理學理論與實徵研究，因此本文提出：（1）華人諮商心理學的困境及其原因與呼喚「本土」的心理治療理論；（2）儒釋道文化自我觀可以開展新的諮商心理學理論，其中儒釋道文化自我觀，基本上是以自性覺醒的修養歷程來減少或根除慾望的我，來達到終極快樂的境界。接著本文分別說明儒家三層次（庶人、士大夫與聖王）修養的自我曼陀羅模型、佛家三層次（未入道者、聲聞／獨覺與佛／菩薩）修養的自我曼陀羅模型與以易經為基礎的內在朝向式多層次立體自我曼陀羅模型；（3）本期所收錄的五篇論文正好可由儒釋道自性覺醒的修養模型來加以詮釋與探討，第一篇論文是宗教的四窗、四鏡、羅盤與黑洞：宗教自我曼陀羅模型的諮商應用，可以用來引導案主通往佛法自性覺醒的修養徑路。第二篇論文發展的儒釋道喪禮儀式的悲傷療癒歷程模式，說明儒釋道文化如何對喪親者產生悲傷倫理療癒。第三篇論文為運用多重時空框架經驗整合能力，可增加對父母感激之情與忍讓行為；第四篇論文關注在文化心理劇，探討華人家庭關係之歷程與效果。從儒與佛家修養自我曼陀羅模型來看孝道與關係的重要性，他們都是往聖王的「至善之性」修養與佛／菩薩境界的重要一環。最後一篇論文探究心理劇中「替身經驗」現象，研究結果對同理能力訓練的有重要參考；從儒釋道的自性修養的模型來看，同理能力是修養的重要先前步驟；（4）本文最後建議，可參考這三個模型，來邁向自性覺醒的修養諮商心理學理論建構與實踐，開展出更有助全人發展的助人專業。

關鍵詞：本土諮商心理學、自性覺醒、儒釋道、修養、修養心理學。

* 通訊作者：夏允中，e-mail: shiah@nkn.edu.tw。

DOI: 10.3966/172851862019010054001

壹、呼喚「本土」的心理治療理論與其困境的根源

台灣臨床心理學界最資深的柯永河教授退休九年後，於2009年9月26日，在台灣心理學會第48屆年會上，發表主題演講，題目是〈我心目中的台灣臨床心理學〉。他說：

「臨床心理學在台灣發展到現在，筆者深以為最重要的是建立純屬於自己的臨床心理學理論。在台灣自從有臨床心理學史以來，它的定義、工作人員稱謂、臨床心理師工作場所、工作方法與工具、工作理論……，無一不是從美國移植過來的。時間已過了半個世紀，目前台灣的臨床心理學界人士無論是學界的或是實務的，情況還是一樣；外界人士看來，台灣臨床心理學界的人都深信不疑地對自己說『美國臨床學者在他們本土開拓出來的這條臨床心理學路線是絕對不會有誤，它有多長，我們就走多久，而且不必要改變什麼，繼續走下去就對了！』（頁55）」

為了這次主題演講，柯教授特別針對22位台灣臨床心理學者進行一項調查，結果發現：他們常用的理論有六種，包括認知治療（81.8%）、行為治療（77.3%）、折衷治療（45.5%）、個人中心（31.8%）、精神分析（22.7%）、存在主義治療（22.7%），「但是那些都是舶來品，沒有一套是土產的」。因此，他認為：

「如果在台灣的臨床心理學希望成為『台灣臨床心理學』，它必須擁有一個或數個核心理論，而且那個或那些理論是台灣特有而其他地方所沒有且可以和其他地方平起平坐，或甚至優於且可包容其他地方的理論在內的；不然，現在的台灣臨床心理學，充其量，只能稱為「在台灣」的臨床心理學，而不能被稱為真正的『台灣臨床心理學』（頁57）。」

光陰，整理或統整累積多年的諸多零散心得或資料，並從中努力尋找出一個或數個核心概念，將雜亂無章的學術經驗串連成系統性的知識，由此來建立一套「自認不錯」的理論系統，根據此一系統反省與解釋舊有的及新增的資料，並進一步據此預測先前的理論系統所無法預測存在的新心理現象。

他說：如果沒有人肯做這樣的工作，「則可預期到往後幾年，台灣臨床心理學界人士還是過著『沒有靈魂』、『行屍走肉』，仍然捧著外國臨床心理學理論，而被它們牽著鼻子走津津有味，樂在其中的治學日子（頁61）。」

柯教授的這場演講距今已經十年了。然而，時至今日，他的期望仍然沒有任何落實的跡象。科學的哲學可以說是西方文化的精華（黃光國，2018），是他們建構知識的基礎，是從其文化內部產生出來的。在西方國家中，科學哲學和各門學科之發展，存有一種互為體用的關係。各門學科的發展，變成科學哲學反思想的題材；科學哲學的發展又能回過頭來，促進

各門學科的發展。在西方文化中成長的學者，對於諸如：邏輯實證論、邏輯經驗論、實在論、實用主義、結構主義、現象學、詮釋學、批判理論之類的概念，若不是耳熟能詳，最起碼也要有一定程度的掌握。然而，對於在台灣教育體系中成長的學習者而言，諸如此類的概念，卻是一種異質文化的產品。他們在受教育的過程中，對於這些概念如果沒有系統性的認識，在閱讀西文書籍的時候，對於這些概念通常只會有的「字典式的理解」或「望文生義的理解」。他們在作研究的時候，大多是在國外最新的期刊上找尋研究題目，沿用外國的理論模式，將外國的測量工具稍加修改，套用國外的研究典範，從事「複製型」的研究。久而久之，台灣的學術研究便是呈現出「OEM」（original equipment manufacturing）的特色，整個學術社群也顯得相當的缺乏創造力。

西方學者（Henrich, Heine, & Norenzayan, 2010）已公開承認：當前西方的心理學理論，是以來自西方（western）、高教育水準（educated）、工業化（industrialized）、富裕（rich）和民主化（democratic）社會的「怪異」（WEIRD）樣本作為基礎而建構的。明顯可知預設了個人主義的西方心理學理論過於「怪異」，無法全部適用於非西方國家。黃光國（2011）在《心理學的科學革命方案》一書說明其學術主張，呼籲台灣的心理學家應該以我們的文化遺產與智慧來建構一系列的理論，希望不只能呈現人類普遍的心智，而且可以呈現某一社會中，特定文化族群之人的特殊心態。如此，才能建立自主的（而非「文化殖民」的）社會科學，對西方的主流心理學進行科學革命，藉此擺脫西方學術霸權的宰制，不再一味地引用西方理論做為研究基礎，從而提升學術研究水平。

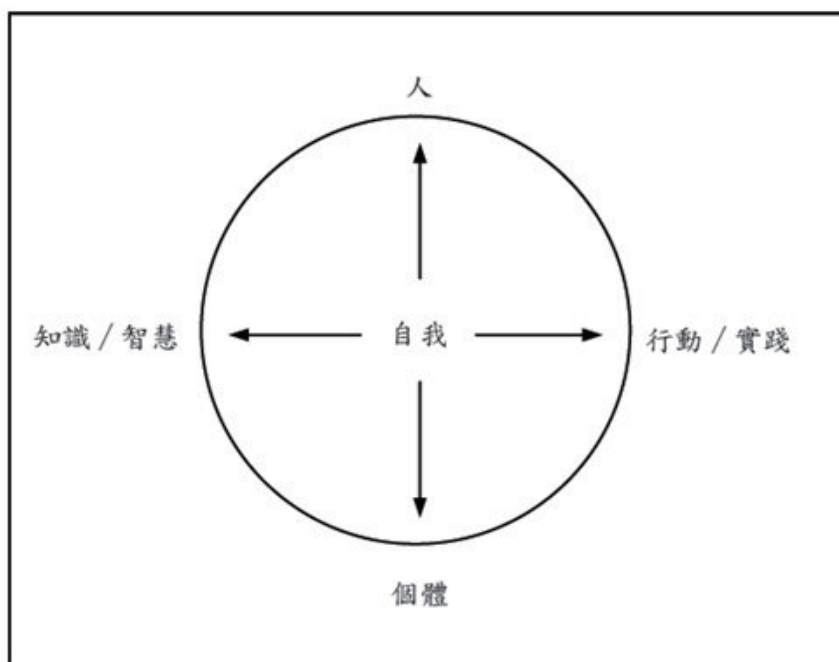
回顧我們的歷史，不難發現，儒釋道就是我們的文化遺產與智慧，我們的文化形成一個與西方基督教文明不同的自我觀，相對於西方心理學強調維護、滿足與強化自我，儒釋道教導我們要透過修養來解構自我，不走維護、滿足與強化自我的路，而是修養自性的覺醒（黃光國、夏允中、越建東，2016）。其中，自性指的是我們原來的本性，修養自性的覺醒就是要回到我們原來的本性，以「自我修養」走出人生之道，最終達到個人與環境之間的和諧關係，進而使個人即便在面對困境時仍能有良好的心理社會平衡狀態。儒釋道的自性覺醒修養內涵，可以呈現人類普遍的心智（Hwang, Shiah, & Yit, 2017），可提供人類另外一條增進心理健康與福祉的康莊大道。我們可以儒釋道的智慧來建構一系列的諮商心理學理論，但在此之前，有必要就儒釋道文化的自我修養觀加以探討。

貳、邁向自性覺醒的心理療育：儒釋道文化自我修養觀諮商心理學理論之開展

要從儒釋道文化精煉出自性覺醒的修養心理學理論，可依照黃光國（2018）提出的含攝文化及多重哲學典範加以建構，有下列四個步驟：（1）要先整理分析儒釋道文化如何達到自性覺醒的原貌理論，此一步驟為構成研究者的視域，要能夠涵蓋儒釋道文化的全貌，以西方文明的精華（多重哲學典範）與自我曼陀羅模型（Hwang, 2011），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」；（2）以此原貌理論為想像的來源來建構理論，以科學微世界的語言，也就是以心理學的學術語言來撰寫心理理論；（3）將此理論發表到主要的期刊，進行討論與精煉此模型；（4）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。本文主要在探討上述的前三步驟，可以供做進行第四步驟的主要來源。其中黃光國根據多重哲學典範與含攝文化理論所提出之「自我的曼陀羅模型」（Hwang, 2011），與榮格（1875-1961）晚年提出之「自性」（the Self）理論，皆為普世性自我理論的建構，非常適合來分析各種文化（Hwang, 2011; Shiah & Hwang, 2018）。因此，接著本文是以自我的曼陀羅模型來分析儒釋道自性定義與自我修養的原貌模型，提供後續研究的方向與引導，來進行儒釋道文化遺產的「現代化」。因為要說明原貌，所以本文將會引用經典並使用自我的曼陀羅模型完整分析此原貌的模型。

在以普世性的「自我的曼陀羅模型」分析儒釋道自性定義與修養的自我曼陀羅模型之前，本文先簡介黃光國（Hwang, 2011）的「自我的曼陀羅模型」（圖一）。模型中的「自我」（self/ego），以「自性」（Self）為本體，是行動主體於某一特定時間與事件作決策之心理力場。包含「經驗匯聚之中樞」與「修養匯聚之中樞」。圖一中圓的象徵是指向生命的終極圓滿，而方形則是世俗事物、肉體與現實的象徵。「自我」（self）處於兩個雙向箭頭之中心，橫向雙箭頭之右端指向「行動」或「實踐」，左指向「知識」或「智慧」；縱向箭頭上端為「人」，下端指向「個體」。此五種概念與四個力場之涵義，黃氏提到：從文化心理學的角度來看，這五個概念都有特殊的涵義，都必須作進一步的分疏：「人」、「自我」和「個體」的區分，「個體」是一種生物學層次的概念，是把人當作是人類中的一個個體，和宇宙中許多有生命的個體並沒有兩樣。「人」是一種社會學層次或文化層次的概念，這是把人看作是「社會中的施為者」（agent-in-society），他在社會秩序中會採取一定的立場，並策劃一系列的行動，以達成某種特定的目標。每一個文化，對於個體該怎麼做才算扮演好各種不同的角色，都會作出不同的界定，並賦予一定的意義和價值，藉由各種社會化管道，

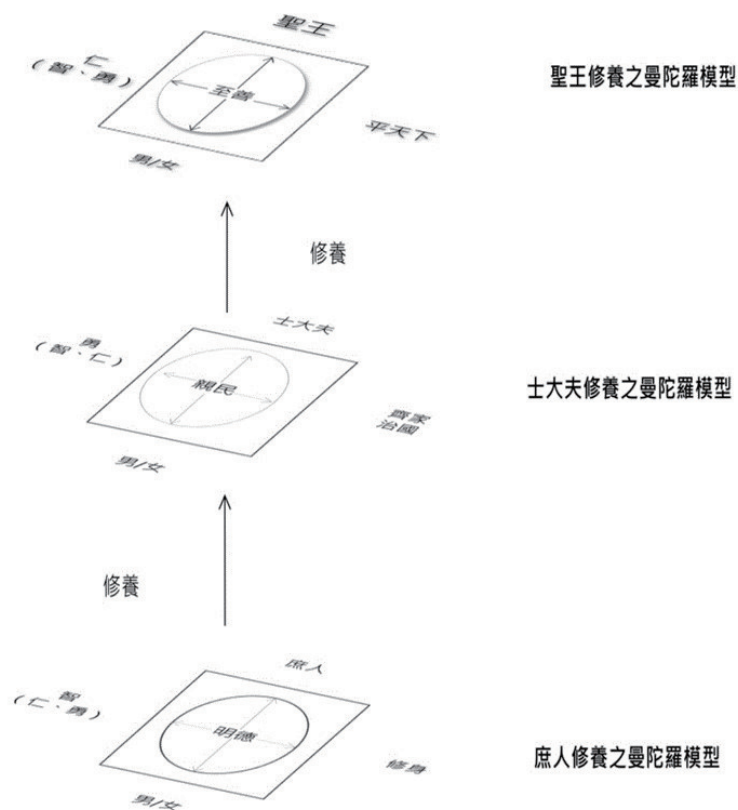
傳遞給個人。「自我」是一種心理學層次的概念。在圖一的概念架構中，「自我」是經驗匯聚的中樞，他在各種不同的情境脈絡中，能夠作出不同的行動，並可能對自己的行動進行反思。任何一個文化傳統為了幫助個人處理「生、老、病、死」的問題，必然會發展出各種生命的「智慧」，其中有一部份會代代相傳，成為所謂的「文化遺產」。除此之外，人們為了解決他們在生活世界中所遭逢的各種問題，還會學習到許多必要的「知識」，至於如何建構科學的「客觀知識」，則是西方啟蒙運動發生之後，人類的主要成就。圖一中的正方形外框就是代表生活世界。



圖一 自我的曼陀羅模型

一、儒家自性覺性的修養之道：庶人、士大夫與聖王修養之曼陀羅模型

夏允中與張峻嘉（2017）依據《大學》修養之道與《中庸》《孟子》自性之說而提出的儒家三層次修養曼陀羅模型，定義出「自性」與「修養」之次第，來說明儒家如何修養到至善的原貌（圖二），包含三個層次：庶人、士大夫、聖王，解釋儒家如何修養至聖王的原貌。



圖二 儒家三層次修養之自我曼陀羅模型（夏允中、張峻嘉，2017）

庶人修養之曼陀羅模型之中心，以「明德」取代「自性」，縱向箭頭上端指「庶人」，下端指「男女」，橫向箭頭左端為「智」右端為「修身」。其中「自性」者，「修養匯聚之中樞」，如是「明德之性」亦「修養匯聚之中樞」。《禮記·大學·經一章》：「大學之道，在明明德，在親民，在止於至善」，此「三綱領」，亦可解為修養之三種次第。先明「明德」，然後能「親民」，終能「止於至善」。最初須明「本性」，也是修養明「明德」，然後可以推於人，即謂之「親民」。有此二者，然後可以達於「至善」，通天地聖人之德。修養第一次第之「自性」，可以「明德之性」為中心。此亦可於眾多情境中，進行反思，並採取行動。縱向箭頭之上端指向「庶人」，以取代「自我曼陀羅模型」中，社會學層次之「人」。此處「庶人」，並非指一般無俸祿之百姓，而是言其德如在「庶人之位」。

《大學》提出之修養歷程，「修身」以至「平天下」之觀念，在於「修養德性」，而非「政治地位」之位階。此模型則據上述以「道德修養」位階而標列之立明「明德之性」，德可以獨善其身，而不足以推其德於人者，在此皆稱為「庶人之德」。縱向箭頭之下端，指向「男／女」，以取代「自我曼陀羅模型」中，生物學層次之「個體」。「明德之性」為中心，而其所應具備之「實踐」，即是：「脩身」。《禮記·大學·經一章》：「自天子以至於庶人，一是皆以脩身為本」。此處說明自天子乃至平民，皆須以修身為本體。「修身」亦可包含「格物」以至於「正心」。修身之先，必先正心，正心之先，必先誠意。誠意之意思，據《禮記·大學·傳六章》：「所謂誠其意者，毋自欺也」。不自欺，即是「誠」。而欲誠其意，須先格物致知。明「明德」者，亦必能「修身」，故「明德」之實踐，則說明為「修身」。圖中橫向左方箭頭指於「智」。《禮記·中庸·第二十章》：「智仁勇三者，天下之達德也」即說明「智仁勇」三者，謂之「三達德」。第一層模型提出「智」，《禮記·中庸·第二十章》：「博學之，審問之，慎思之，明辨之，篤行之」，故須先博學，而後能審問，能審問而後能明辨以至於篤行。而篤行明辨之際，亦不忘博學審問，則謂之好學。「修身」之德的智慧，包含「格物」、「致知」、「誠意」、「正心」。其中「格物」、「致知」，依據《禮記·大學·傳五章》：「此謂知本，此謂知之至也。」即說明格物在於知本，知之所至，即是「致知」。「誠意」之法，《大學·傳六章》：「所謂誠其意者，毋自欺也，如惡惡臭，如好好色，此之謂自謙。」毋自欺，真誠其心，如厭惡惡臭，喜歡香氣之真實。「正心」、「修身」之方式，《大學·傳七章》：「所謂修身在正其心者，身有所忿懣則不得其正，有所恐懼則不得其正，有所好樂而不得其正，有所憂患則不得其正。」此處提出：修身必須正心，若不正心，有所好惡、恐懼、憂患，則心不能正。

士大夫修養之曼陀羅模型之中心，以能「親民」之性為「修養匯聚之中樞」。朱熹《四書集注》：「新者，革其舊之謂也，言既自明其明德，又當推以及人，使之亦有以去其舊染

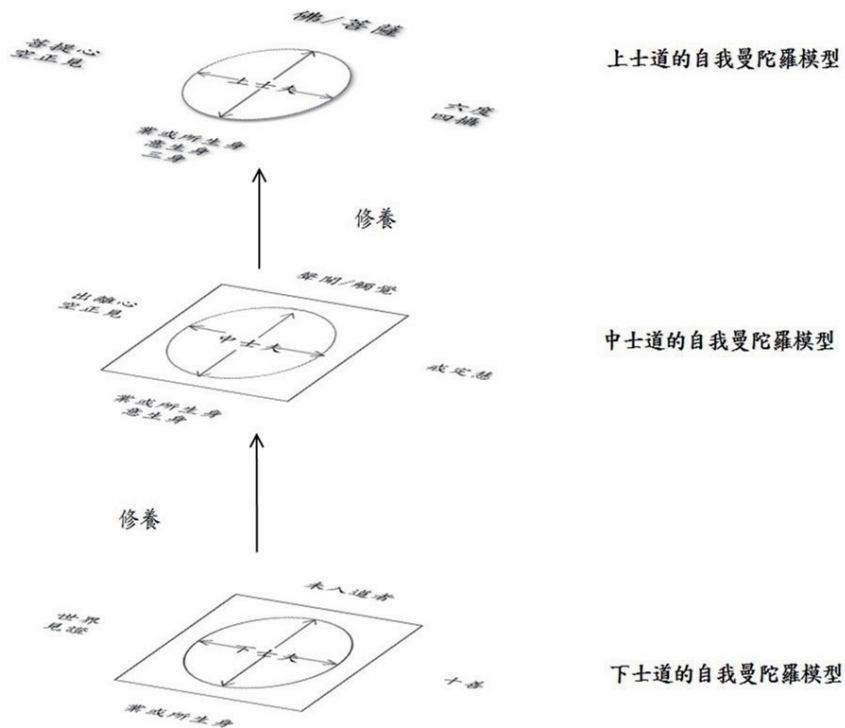
之污也」。「明德」之後，須推以及人，獨善其身尚且容易，而教化於人則難，若能修養「親民」之德，即表示其修養歷程之進步。箭頭右端指向「齊家」、「治國」。此「齊家」者，意指實踐「齊家」之德性。「治國」，亦指治國之德性。「齊家」必以「脩身」為基礎，故「脩身」之後，方能「齊家」。《大學》：「此謂身不脩不可以齊其家」。「齊」者，自脩身而能宜家之意，由自身之德修，而能發揮「齊家」、「治國」之功用。此處「家」之範疇，意指各類政府、民間機關，乃至社團群組之屬，皆應可謂之「家」，「齊家」之意，指修為者處世之德。齊家之方法，《大學·傳九章》：「孝者，所以事君也，弟者，所以事長也，慈者，所以使眾也」。意指推己慈愛之心於人，推己德性以教化於人，則可以齊家而治人。此模型中，將「治國」同樣安置於士大夫之修養中，「治國」之德性，則安置於士大夫之修養中。因以前士大夫有輔佐君主治國之職責，故將「治國」安置於士大夫之修養中。箭頭左端指向「勇」。《中庸·第二十章》：「知恥近乎勇」。《論語·為政·第二》與《論語·為政·第二十四節》：「見義不為，無勇也」。孟子四十不動心，乃善養浩然正氣之功。有志有氣，則勇而不懼，「勇」即是勇於行善而不懼。若能推己之德以化育人民，則須有更強大之勇氣。據孟子自反而縮之解釋，則「勇」應可作為士大夫之「智慧」。另外，根據《論語·顏淵·第十二節》《論語·顏淵·第二十二節》第十中，樊遲問仁，而孔子答曰：「愛人」之內容，可顯見「愛人」即是仁者之行儀。故具有「親民之性」者，亦應具有相對愛人之德性，因此同時標列「智」與「仁」。若能完成此修養次第，則能進於「聖王修養模型」。

聖王模型中心以「至善之性」作為「修養匯聚之中樞」。《大學·經一章》：「止於至善」，意即修養之終極。朱熹《四書集注》：「止者，必至於是而不遷之意。至善，則事理當然之極也。……而無一毫人欲之私也」。一切心念不離於仁，一切洞見聰明睿智，一切行止皆合於禮，因此稱為：「止於至善」。《中庸·第二十一章》：「自誠明，謂之性」則說明能由誠意而明，即是見性。此後或明或昧，或善或惡。但藉由不斷修養，為善去惡，窮盡其道，則能謂之「至誠」。《中庸·第二十二章》：「可以贊天地之化育，則可以與天地參矣」。即說明「至誠」修養之極致，可以與天地同德。如《中庸·第二十三章》：「唯天下至誠為能化」。《中庸·第二十六章》又云：「故至誠無息，不息則久，久則征，征則悠遠，悠遠則博厚，博厚則高明」。皆以一種比喻之方式，說明至誠之性，與天道同德，無盡而不可測量之意，乃謂至聖之德，無窮無盡。橫向箭頭右端指向「平天下」，凡有至聖之德性，必能實踐「平天下」之德。「平天下」之意，非謂以權術掌控其國，而是以德教化其民。根據《中庸·第三十一章》：「唯天下至聖，為能聰明睿知，足以有臨也；寬裕溫柔，足以有容也」。《論語·顏淵》第十二：「一日克己復禮，天下歸仁焉」。一日為仁，天下

不必歸仁，然能為仁，必能有歸天下人於仁之德。故將「仁」安置於「聖王」應有之「智慧」。且三達德中，「智」、「勇」猶易，脩「仁」為難。「勇」必立於「智」，「仁」必立於「智、勇」。全「智、勇」而盡「仁」德，止於博厚高明悠久之境界，則至誠、至善、至聖矣。因此將「仁」安置於「至善」之「智慧」。

二、佛家自性覺性的修養之道：未入道者、聲聞／獨覺與佛／菩薩之曼陀羅模型

夏允中、張蘭石、張峻嘉和陳泰璿（2018）依據《中觀理聚六論》、《現觀莊嚴論》、《菩提道炬論》與《菩提道次第廣論》（廣論）而提出的〈佛家三層次修修養之自我曼陀羅模型〉（圖三），包含三個層次：下士或共下士道、中士或共中士道、上士道，來說明佛家如何修養至佛與菩薩的原貌。



圖三 佛家三層次修修養曼陀羅模型（夏允中等人，2018）

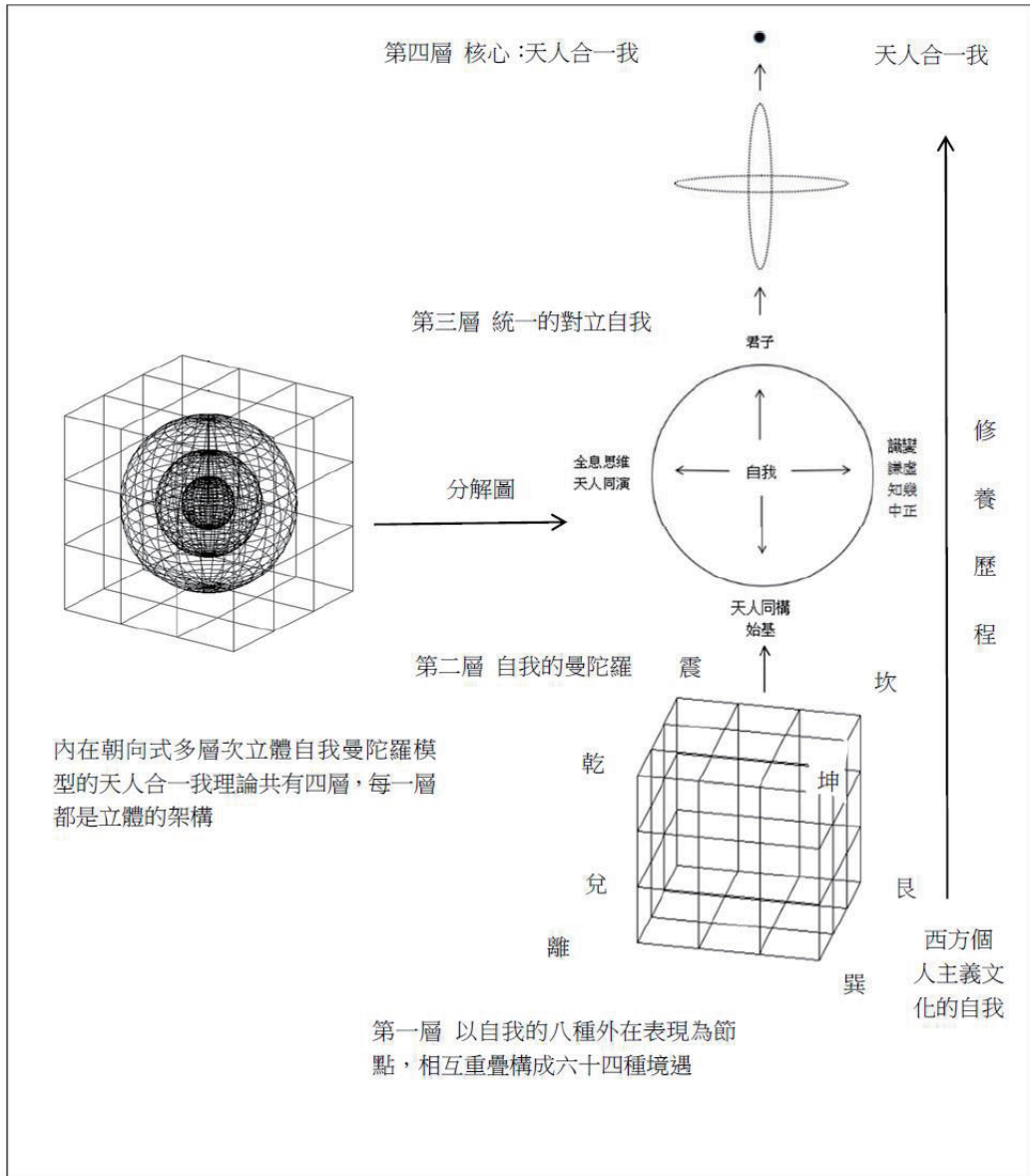
下士道修養之曼陀羅模型中，以「下士夫」定義「自我」。關於「下士夫」一詞，阿底峽在《菩提道燈論》解釋為「若以何方便，唯于生死樂，但求自利益，知為下士夫」。縱向箭頭的向上一端，指向「未入道者」，在佛教世界觀當中亦是特定位格。佛教將決意尋求解脫成佛者，分類為「五道」：資糧道、加行道、見道、修道、無學道，而「未入道者」即是指尚未決意尋求解脫成佛者。縱向箭頭的向下一端，指向「業惑所生身」。如同「個體」是一種生物學層次的概念，「業惑所生身」是佛教的生物學層次概念，也稱為「異熟」。它是佛教宇宙觀當中的一種生命狀態，個體由各自的「業惑」所生，這使個體有別於其它個體。「惑」即是「煩惱」之意。橫向雙箭頭的左端，指向「世間正見」，右端應實踐的是「十善」。所謂「世間正見」是指「深信業果」的見解。透過深信業因果之理，收斂自我身、口、意之惡，而實踐「十善」。

中士道修養之曼陀羅模型中，以「中士夫」定義「自我」，阿底峽在《菩提道燈論》提到：「背棄三有樂，遮止諸惡業，但求自寂滅，彼名為中士」。關於「中士夫」的範圍，《現觀辨析》載：「下至將入聲聞獨覺之道，上至聲聞獨覺二種無餘阿羅漢；及此二種羅漢未得大乘大悲增上意樂之間」。「聲聞」之意，《中觀辨析》：「從他聞法，自證果位，為他宣說，故名聲聞；聞大乘教，自不修持，僅為他說，謂之聲聞。」「聲聞／獨覺」在此模型中為社會學層次，「獨覺」亦稱「中佛」，《中觀辨析》載：「自不依他，獨自安住；獨為自故，證悟真如，獲證果位，故稱獨覺……」。縱向雙箭頭的下端，加了「意生身」，包含「初～七地菩薩」的「意生身」，與「八～十地」的「微細意生身」。橫向雙箭頭的一端，指向「出離心／空正見」，此即「中士夫」所應擁的智慧。宗喀巴解釋了「出離心」的意思：「於諸輪迴圓滿事，不生剎那之希願，晝夜恆求解脫心，生時即為出離心。」克主傑（1385-1438）在《正理海大疏》釋云：「有漏近取諸蘊謂之苦；亦是輪迴者。士夫近取諸蘊，無始而轉」。當透過思考「苦、集」二諦與「染污品之順逆十二緣起」等道理，決意獲得「解脫」，四諦中的「滅」諦，即是發起「出離心」。用心理學的術語來說就是想脫離自我與慾望，而往無我的方向修練（Shiah, 2016）。橫向雙箭頭的右側一端，為「戒定慧」實踐內容。「戒定慧」三學雖可貫串三士道，但宗喀巴則將之更嚴密地定位在「中士夫」的實踐當中。《廣論》在「於共中士道次修心」一章載：「第二修何等道而為滅除者…應學寶貴三學之道。」《廣論》云：「其中三學，數定有三：初觀待調心次第數決定者，謂散亂心者令不散亂，是須戒學；心未定者為令得定，謂三摩地，或名心學；心未解脫為令解脫，是謂慧學，由此三學，諸瑜伽師一切所作，皆得究竟」。因此本文將「戒定慧」安置在「實踐／行動」時，其中的「慧」是指藉由修行獲得「證悟無我的智慧」。

上士道修養之曼陀羅模型中，以「上士夫」定義「自我」，阿底峽提到：「若以自身苦，比他一切苦，欲求永盡者，彼是上士夫（《菩提道燈論》）」。其所謂的「苦」並非一般的痛苦，而是包含一切「粗細二分的苦」。第一世嘉木樣云：「為大悲所自在，為他有情成佛故，欲求遍智種類之補特伽羅（《現觀辨析》）」。此中「種類」一詞，是為了包含「佛」，已證「遍智」，所以不須要「欲求」，所以代表生活世界的正方形外框也沒有了。縱向雙箭頭的上端，指向「佛／菩薩」，是指圓具一切功德者，亦稱「能王」。第一世嘉木樣提到：「以獲無上身語意事業自在；體證勝出聲聞獨覺菩薩之能，自在圓滿；聲聞等眾亦奉其教，故稱『能王』（《中觀辨析》）」。縱向雙箭頭的下端，加了三身，即是指佛的「法、報、化」三身。三身之意，《現觀辨析》載：「法身定義：修持四加行之力，所證究竟之果位。……報身定義：受用大乘法之種類究竟色身。……由昔願力與佛心願故，為所化之義利、成熟、解脫三者而現之情器等相之化身，即化身定義（《現觀辨析》）」。橫向雙箭頭的左側一端，指向「菩提心／空正見」。菩提心的定義，如彌勒所述：「發心為利他，求正等菩提（引自《廣論》）」，「菩提心」是判斷此人是否「菩薩」的標準。《廣論》云：「般若波羅蜜多，聲聞獨覺亦須依此，故說般若波羅蜜多為母，是大小乘二子之母。故證空慧不能判別大乘小乘；以菩提心及廣大行而分判之」。橫向雙箭頭的右側一端，指向「六度／四攝」。《廣論》載：「於六度中，攝盡一切菩薩諸應學事」。又云：「學習六度熟自佛法……學習四攝熟他有情」。意即「六度」包含所有菩薩之行持。針對「自我修養」的角度，佛教提出「六度」；就「利益眾生」的角度而言，則提出「四攝」。

三、道家自性覺性的修養之道：易經為基礎的內在朝向式多層立體自我曼陀羅模型

根據圖四所示，內在朝向式多層次立體自我曼陀羅模型的第一層，是八種典型的自我表現形式（易卦的八個單卦）及六十四種生活境遇（易卦的六十四個重卦）。易經運用辯證演化的思維，從陰陽對立流轉，演繹出含括人類生活境遇的六十四種象徵性符號。自我會根據當下的情境進行富有個人意義的投射性解讀，並得到有針對性的啟示。如對乾卦的一項解讀是代表自我事業發展的境遇，「潛龍勿用」（乾卦·初九爻辭）代表一種未到展現才能的時機；「飛龍在天」（乾卦九五爻辭），完全的實現自己的目標。在這樣生活處境下形成的自我是因外境或由外所求所生成的自我，是在處理人生的各種慾望的滿足。



圖四 以易經為基礎的內在朝向式多層次立體自我曼陀羅模型 (徐進、林俊德、張靈聰、夏允中，付印中)

第二層銜接融入自我曼陀羅模型，縱向箭頭的向上一端，指向「君子」，君子就是指有德行修養的人；有如「君子終日乾乾，夕惕若厲，無咎」（乾卦九三爻辭），要能夠做到智慧的內涵，是社會性的理想「人」。縱向箭頭的下端，所指為個體的生物性慾望。然而，個體的內涵，尚包含了「天人同構／始基」的概念，「天地同構」主要引申於《易經》中關於「天人合一」的思想，即從人與自然之天的角度來論述，強調天人在構成質地上的一致性，即天人都是一氣之流行，個體有與天地共同的結構，而這個結構就是「天人合一我」的一部分。橫向箭頭的左端（知識與智慧），指向「全息思維／天人同演」，道德經之推演，「道生一，一生二，二生三，三生萬物」的概念，都是一種以全面觀察、多維聯繫、發展演化的視角來瞭解自我發展的歷程。此種猶如宇宙觀的知識庫，即是要讓吾人通曉宇宙萬事萬物的生成與運行道理。橫向雙箭頭的右側一端（行動／實踐），可指「識變、謙虛、知幾、中正」四項，其主要源自易經文本中關於自然規律思想的整理。其中「識變」對應的是「以變為綱，動靜有常」的自然規律，避免恪守舊物，適應內外的變化；「謙虛」則對應「盈滿自缺，否極泰來」的自然規律，講人不可自滿，以謙遜踐行君子之道；「知幾」對應「周而復始，循環往復」的自然規律，講根據事物的發展之初的前兆，洞悉未來的發展方向；「中正」對應「恩生於害，禍福相依」指不偏駁其一，在恩與害，福與禍之間找到一種平衡。接著將原來平面的曼陀羅模型，賦予立體轉動之想像，以形成一立體球體之模型，透過持續不斷的轉動來代表個體的不同自我的狀態。

第三層的層次是「統一的對立自我」，當個體的修養進入第三層次之後，自我僅剩下兩股拉鋸的力量。在此層次中，以易經的「陰」、「陽」兩基本元素的流動，表達了萬事萬物變化的宇宙論模型；宇宙的每個系統中的每個元素都是由這兩個元素所組成。二元對立是同時存在、不可分割的，所謂共生的一種狀態。「統一的對立自我」是透過兩條相互對立的立體環形虛線表示，虛線表示兩股拉鋸的力量，是縱橫軸拉力的進一步抽象與歸納，需要在各種極端的拉力之間，截取適當的點，在調節舊有矛盾力量的同時，促使新事物或思維的產生，即是凡事「叩其兩端」而實踐的中庸之道。

第四層是指天人合一我，易經乾卦《象傳》：「大哉乾『元』，萬物資始，乃統天。」而「天」是與「誠體」相應的，所以在這角度上「天」即「天人合一我」。如《中庸》說：「唯天下至誠，為能盡其性。能盡其性，則能盡人之性，……則可以與天地參矣（朱熹集注本22章）」。自我的至真之性，是通於「誠體」的，與「天道」相通。易經於象數理中指向「天人合一我」，窮究人心體性（誠體）而揭示「天人合一」。以一個代表終極圓滿的圓「點」來表示。這個「點」包含三種具體的內涵，首先指一種「自足的、完整的、和諧的」內在結構；其次，無論是與外界環境接觸，還是個人內心體驗，都不再有破壞性的對抗，而

是顯現一種天人合一、無分別心的一種圓滿體驗。

參、以儒釋道自性覺醒的修養模型對本期收錄篇論文之詮釋與探討

張蘭石將佛法做現代化的詮釋與心理學的結合，曾提出「四句的應用：心靈現象之多面向研究法」（張蘭石，2016）與「源自死亡焦慮的宗教委身機制：分析與模型建構」（張蘭石，2017）。張蘭石（2019）在本期發表的〈宗教的四窗、四鏡、羅盤與黑洞：宗教自我曼陀羅模型的諮商應用〉是其2016年的論文的進一步衍生，依「宗教自我曼陀羅模型」建立窗、鏡、羅盤與黑洞等比喻，用來分析宗教人的認知與施為。宗教像一扇窗而揭示其他世界與像鏡子般鑒照人自己的焦慮、價值觀與行為。信仰者將宗教視為行動的指導羅盤，最後，作者以「黑洞」來象徵對「終極實在」的懸擱。這些比喻提供諮商師與案主一個意象化而鮮活的跨文化平台以發展宗教機制類型學，藉此輔助框架來建立共識以評估案主之宗教信仰與行為，也可以用來引導案主往佛法自性覺醒的修養徑路上，這修養路徑可用上述的佛家三層次修養曼陀羅模型來解釋與說明。

鍾文佳、郭怡芬和夏允中（2019）在本期發表的〈喪禮儀式與悲傷療癒歷程：儒釋道喪禮儀式的悲傷療癒歷程模式〉，為進一步補李秉倫、黃光國和夏允中（2015）所提建構本土哀傷療癒理論不足之處。文中提出以儒家為主的倫理關係和諧下會產生的悲傷心理反應、喪禮儀式中的因應方式與達成的悲傷任務及悲傷療癒。此歷程說明在儒釋道文化下的喪禮儀式，目的是為了達到儒家倫理療癒，因此進而對喪親者如何產生悲傷療癒。而儒家倫理療癒的詳細內涵可用上述的三個儒釋道修養曼陀羅模型架構來解釋與說明，其修養與療癒的目的為獲得終極的快樂。

葉光輝的研究團隊（高子淳、葉光輝、何文澤，2019）在本期發表的〈多重時空框架經驗整合能力對成人親子關係的效果〉，以兩個研究發現「多重時空框架經驗整合（簡稱多框架整合）」能力與增進可以預測其對父母感激之情、忍讓行為及親子關係融通。研究中所探討對父母感激之情、忍讓行為及親子關係融通可視為葉光輝的研究團隊（Chen, Wu, & Yeh, 2016; Yeh, Yi, Tsao, & Wan, 2013）過去對孝道概念研究的衍生。華人世界重視孝道，要對父母感激之情與忍讓行為，從儒家與佛家三層修養之自我曼陀羅模型來看，這是往聖王的「至善之性」與「佛／菩薩」修養境界的重要一環。

賴念華團隊過去長期關注表達性藝術性治療與心理劇應用在華人文化之中（Lai, 2011; Lai & Tsai, 2014），李御儂與賴念華（2019）在本期發表的〈文化心理劇：「景觀人，人觀景」用於變遷中的華人家庭關係議題〉，為進一步運用華人心理劇創新工作模式「景觀人，

人觀景」用於東西文化交融下華人家庭關係之歷程與效果，突破本土諮商的雙文化困境，帶出對家庭關係的理解與轉化。華人文化重視關係，從儒家與佛家三層修養之自我曼陀羅模型來看，這是為往聖王的「至善之性」與「佛／菩薩」修養境界的重要步驟。

本期最後一篇是由游淑瑜和蔡瑋芸（2019）以詮釋現象學的方法探究心理劇中「替身經驗」現象，研究結果發現替身傾聽主角的口語、非口語行為，進入主角經驗脈絡，理解主角的置身所在，因而說出替身話語。透過本研究，可以闡明華人替身經驗的現象，藉以擴大並充實替身經驗的理論，並提供對同理能力訓練的參考。從儒釋道的自性修養的模型來看，同理能力是修養內涵重要的一環，包含了理解與體悟天地萬物與事情的真相，有這樣的智慧，才能展現最大的同理與慈悲（Shiah, 2016），以此來修養自己與幫助他人。

肆、台灣諮商專業的發展方向：儒釋道文化修養諮商心理學之理論建構與實徵研究

儒釋道文化廣大精微，可以造福人群；儒釋道的自性覺醒可以做為邁向華人自主「修養諮商心理學」理論建構與實踐的藍圖，非常有別於西方的諮商心理學。本文分別提出了以儒釋道文化的自性覺醒的原貌理論，後續研究者可藉此原貌理論為想像的來源而建構諮商心理學理論，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，開展出更有助全人發展的助人專業。儒釋道自性定義與修養的自我曼陀羅模型，也可用來建構含攝「儒、釋、道」三教合一的修養諮商心理學理論與實踐。其中以易經為基礎的多層次自我曼陀羅模型則更可作為一個分析框架，此框架將可含攝華人普遍運用與醫學、堪輿乃至數術中的易理與經驗法則。本文的重大意義之一是本期的五篇的論文，為從儒釋道文化自我觀的角度提出，啟發我們繼續從事儒釋道文化修養諮商心理學的理論建構與實徵研究，轉化為後現代智慧，可參考這三個模型，來邁向自性覺醒的修養諮商心理學理論建構與實踐，開展出更有助全人發展的助人專業。

參考文獻

- 李秉倫、黃光國、夏允中（2015）：建構本土哀傷療癒理論：儒家關係主義和諧哀傷療癒理論。諮商心理與復健諮商學報，28，7-33。[Lee, B. L., Hwang, K. K., & Shiah, Y. J. (2015). To construct a grief healing theory in Confucian societies: A Confucian harmonious relationships approach of grief healing. *Journal of Counseling Psychology & Rehabilitation*

Counseling, 28, 7-33. doi:10.6308/JCPRC.28.01]

李御儂、賴念華（2019）：文化心理劇：「景觀人，人觀景」用於變遷中的華人家庭關係議題，*中華輔導與諮商學報*，**54**。[Lee, Y. Y., Lai, N. H. (2019) "Seeing from the scene": An indigenous psychodramatic model in Chinese family relational issues arising from bi-cultural conflicts. *Chinese Journal of Guidance and Counseling, 54*.]

柯永河（2009，9月）：我心目中的台灣臨床心理學：過去與前瞻。「台灣心理學第48屆年會」發表之論文，台北，台灣。[Ko, Y. H. (2017, September). *Taiwan clinical psychology in my mind: Past and future*. Paper presented at the 48th Annual Meeting of Taiwan Psychology Association, Taipei, Taiwan.]

夏允中、張峻嘉（2017，5月）：以濂溪學說談起來朝向建構華人自主的修養心理學理論：儒家自性與修養曼陀羅自我模型。「周敦頤誕辰1000週年學術研討會」發表之論文，湖南省，道縣，中國。[Shiah, Y. J., & Chang, C. C. (2017, May). *From the Lian-Xi school towards to construct Chinese autonomous social science of self-cultivation psychology: Confucian self and self-cultivation Mandala Model of Self*. Paper presented at the Zhou Dun-Yi's 1000 anniversary conference, Tao county, Hunan province, China.]

夏允中、張蘭石、張峻嘉、陳泰璿（2018）：黃光國難題正面臨的迷陣與突破再四問：自性的有無？何謂自性？自性如何修養達成？如何進行社會科學研究？本土心理學研究，**49**，95-117。[Shiah, Y. J., Chang, C. C., Chang, L. S., & Chen, T. S. (2018). Another four questions for the max and breakthrough Hwang Kwang-Kuo's dilemma: Is there a self? What is a self? How to achieve a Self? How to conduct social science research? *Indigenous Psychological Research in Chinese, 49*, 95-117.]

徐進、林俊德、張靈聰、夏允中（付印中）：建構以易經為基礎的內在朝向式多層立體自我曼陀羅模型：天人合一理論。本土心理學研究。[Xu, J., Lin, J. D., Zhang, L. C., & Shiah, Y. J. (in press), Constructing an Inward Multilayer-Stereo Mandala Model of Self Based on the Book of Changes: The Unity of Self and Nature Theory. *Indigenous Psychological Research in Chinese*.]

張蘭石（2016）：四句的應用：心靈現象之多面向研究法。本土心理學研究，**46**，25-71。[Chang, N. S. (2106). The application of Buddhist Catus.kot.i as a multi-aspect approach to understanding psychic phenomenon. *Indigenous Psychological Research in Chinese, 46*, 25-71. doi: 10.6254/2016.46.25]

張蘭石（2017）：源自死亡焦慮的宗教委身機制：分析與模型建構。本土心理學研究，**48**，

- 231-277. [Chang, N. S. (2107). The mechanisms for religious commitment activated by death anxiety: An analysis and model construction. *Indigenous Psychological Research in Chinese*, 48, 231-277. doi: 10.6254/2017.48.231]
- 張蘭石 (2019)：宗教的四窗、四鏡、羅盤與黑洞：宗教自我曼陀羅模型的諮商應用。中華輔導與諮商學報，54。[Chang, N. S. (2019). Four windows, four mirrors, compass and black hole of religion: Culture-inclusive theories for counseling with religious clients. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, 54.]
- 游淑瑜、蔡瑋芸 (2019)：心理劇中「替身經驗」現象的探究。中華輔導與諮商學報，54。[You, S. Y., & Tsai, W. Y. (2019). The experience of doubling in psychodrama: A phenomenological research. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, 54.]
- 黃光國 (2011)：心理學的科學革命方案。臺北：心理。[Hwang, K. K. (2013). *The scientific revolution program for psychology*. Taipei, Taiwan: Psychological Publishing Co., Ltd.]
- 黃光國 (2018)：社會科學的理路 (第四版)。臺北：心理。[Hwang, K. K. (2018). *The road to social sciences* (4rd ed.). Taipei, Taiwan: Psychological Publishing Co., Ltd.]
- 黃光國、夏允中、越建東 (2016)：從「本土心理學」到「修養心理學」。本土心理學研究，46，3-23。[Hwang, K. K., Shiah, Y. J., & Yit, K. T. (2016). From indigenous psychology to self-cultivation psychology. *Indigenous Psychological Research in Chinese*, 46, 3-23.]
- 高子淳、葉光輝、何文澤 (2019)：多重時空框架經驗整合能力對成人親子關係的效果。中華輔導與諮商學報，54。[Kao, T. C., Yeh, K. H., & Ho, W. T. (2019). The effect of integration of cross-time-and-space experience on relationship between adult children and aging parents. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, 54.]
- 鍾文佳、郭怡芬、夏允中 (2019)：喪禮儀式與悲傷療癒歷程：儒釋道喪禮儀式的悲傷療癒歷程模式。中華輔導與諮商學報，54。[Chung, W. C., Kuo, Y. F., & Shiah, Y. J. (2019). The Grief Healing Model of the funeral rituals based on the Confucianism, Taoism and Buddhism. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, 54.]
- Chen, W. W., Wu, C. W., & Yeh, K. H. (2016). How parenting and filial piety influence happiness, parent-child relationships and quality of family life in Taiwanese adult children. *Journal of Family Studies*, 22(1), 80-96. doi: 10.1080/13229400.2015.1027154
- Henrich, J., Heine S. J., & Norenzayan, A. (2010). Most people are not WEIRD. *Nature*, 466 (7302), 29. doi: 10.1038/466029a
- Hwang, K. K., Shiah, Y. J., & Yit, K. T. (2017). Eastern philosophies and psychology: Towards

- psychology of self-cultivation. *Frontiers in Psychology*, 8, 1083. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01083
- Hwang, K. K. (2011). The Mandala Model of Self. *Psychological Studies*, 56(4), 329-334. doi: 10.1007/s12646-011-0110-1
- Lai, N. H. (2011). Expressive arts therapy for mother-child relationship (EAT-MCR): A novel model for domestic violence survivors in Chinese culture. *Arts in Psychotherapy*, 38(5), 305-311. doi: 10.1016/j.aip.2011.08.001
- Lai, N. H., & Tsai, H. H. (2014). Practicing psychodrama in Chinese culture. *Arts in Psychotherapy*, 41(4), 386-390. doi: 10.1016/j.aip.2014.06.005
- Shiah, Y. J., & Hwang, K. K. (2018). Socialized reflexivity and self-exertion: Mandala Model of Self and its role in mental health. *Asian Journal of Social Psychology*, Epub ahead of print, 1-12. doi: 10.1111/ajsp.12344
- Shiah, Y. J. (2016). From self to nonself: The Nonself Theory. *Frontiers in Psychology*, 7, 12. doi:10.3389/fpsyg.2016.00124
- Yeh, K. H., Yi, C. C., Tsao, W. C., & Wan, P. S. (2013). Filial piety in contemporary Chinese societies: A comparative study of Taiwan, Hong Kong, and China. *International Sociology*, 28(3), 277-296. doi: 10.1177/0268580913484345

收件日期：107年12月8日

一審日期：107年12月17日

通過日期：107年12月18日

Developing Self-cultivation Counseling Psychology Theories and Empirical Studies Based on the Chinese Cultural Traditions of Confucianism, Buddhism and Taoism: Towards Self-enlightenment Psychotherapy

Yung-Jong Shiah*

Kwang-Kuo Hwang

National Kaohsiung Normal University

Kaohsiung Medical University

The article presents four statements as follows. (1) Reasons for Chinese counseling psychology dilemma and calling for indigenous psychotherapy theories. (2) The maintenance/strength of self is a very core concept in Western psychology and is particularly relevant to egoism, a process that draws on the hedonic principle in pursuit of desires. Contrary to this and based on the three major Chinese cultural traditions, Confucianism, Buddhism and Taoism, a self-enlightenment cultivating process aims to minimize or extinguish the desired self, leading to authentic and durable happiness. The self concepts based on the Chinese cultural traditions of Confucianism, Buddhism and Taoism could open new counseling psychology theories. For the reason, the article presents the three self-enlightenment models based on the three major Chinese philosophies. The universal Mandala Model of Self (MMS) was developed to describe the well-functioning self in various cultures. The MMS is suitable for analyzing the structure of Chinese philosophies to construct the SEM. The ego and self-enlightenment aspects of psychological self-functioning and their underlying processes are compared, drawing on the four concepts of the MMS: biology, ideal person, knowledge/wisdom and action. "Self" is a psychological term, based on the MMS, the self is the locus of empirical experience, and it takes various actions depending on the social context. It also engages in reflexivity and wisdom when blocked from attaining its goals. The wisdom contained in the personal stock of knowledge can lead individuals to act intelligently in various social contexts. According to the MMS, one important characteristic of individuals is the ability to engage in agency-oriented reflexivity on the meaning of life. People in different cultures exhibit different kinds of wisdom when they think about spirituality, the meaning of their life, and their morality. Individuals' attempts to define their own moral conscience create a normative wisdom that circulates within the society. Confucian three-layered Mandala

* Corresponding author: Yung-Jong Shiah, e-mail: shiah@nkn.edu.tw

doi: 10.3966/172851862019010054001

Model of Self (MMS) of the self-cultivation (ordinary people, scholar and king), Buddhist three-layered (MMS of the self-cultivation (non-Buddhist, Śrāvaka/Pratyeka Buddha and Buddha) and an inward multilayer-stereo MMS based on the Book of Changes are presented. (3) The current special issue include five papers that echo for the three self-enlightenment models based on the Confucianism, Taoism, and Buddhism. The first paper used the concepts of four windows, four mirrors, compass and black hole of religion into clinical application on the way of self-enlightenment process. The second paper developed the Grief Healing Model of the funeral rituals based on the Confucianism, Taoism and Buddhism to elucidate how the Chinese ethics of Confucianism, Taoism and Buddhism can be used for grief healing. The third paper found that integration of cross-time-and-space experience increased the positive relationship between adult children and aging parents in terms of gratitude and "Ren-Rang" behavior. The fourth paper focused the indigenous psychodramatic model in Chinese family relational issues arising from bi-cultural conflict. Based on the Confucian and Buddhist self-enlightenment models, the filial piety and successfully managing close relationships are required by the self-enlightenment process in order to attain the goodness of king and Buddha levels. The final paper illustrated the experience of doubling in psychodrama leading to increased empathy ability. Based on the Confucian, Buddhist and Taoist self-enlightenment models, the empathy ability is needed for the self-cultivation process. (4) Based on these three self-enlightenment models, the construction of self-cultivation counseling theories and their practice could be implemented. Although more research is needed on this front, it is hoped that we will open significant new avenues for mental health and unravel the secret of why Chinese cultural traditions of Confucianism, Buddhism and Taoism has lasted for thousands of years.

Keywords: Buddhism and Taoism, Confucianism, indigenous counseling psychology, psychology of self-cultivation, self-cultivation, self-enlightenment.