

初探佛教與諮商的關係

王秀美*

繪心庭心理諮商所

因第三波認知行為治療對正念靜坐的應用，引發研究者對初探佛教與諮商的關係的探究。佛透過靜坐技術覺悟到心意識的本質，在認知上區辨了智慧和妄想執著是樂和苦的主因，開創了佛教。佛教用以促進心理健康的理論基礎是四聖諦：苦、集、滅、道，個體的悲苦來自集，集就是集聚之意，集的根源是無明，要靠道來滅除無明，獲得智慧。在解深密經與諮商理論的對話裡，佛教有兩個觀點與諮商理論有關：一是社會建構觀點，認為個體的心意識由種子逐漸成熟、廣大成當前狀態，是靠語言建構自己的真實，是屬於後現代社會建構觀點，而訊息的進入是靠訊息處理模式，認為六境透過六根進入個體六識，匯聚於心意識；二是認知行為治療觀點，認為一切唯心所造，心屬於認知，個體對外境的解釋，決定個體的情緒和行為。佛教的目的是因心意識無明，對外境不能如實了知，貪愛生染，產生集聚諸法相的自心現流，造成悲苦，所以要用道來淨化自心現流，達到一相一味的明的境界。道的策略是靜坐，靜坐分正念和正定靜坐，正念是啟動第三波認知行為治療的技術，強調個體在靜坐時，對自心現流的態度要遵守四要：要聚焦當下、要如實觀察、要如實知和要平等對待，練習離相，來靜觀自心現流的生、住、滅現象，自性的運作就像正念靜坐四要：物現，照物，物離，鏡空；正定靜坐則是作意在標的上，練習滅相，達到一相一味淨化自心現流來滅無明，讓心變得清淨。

關鍵詞：自動化思想法、佛教、靜坐、社會建構論、第三波認知行為治療。

* 通訊作者：王秀美，email: wangjenny3994@gmail.com。

DOI: 10.53106/172851862026010075001

壹、緒論

佛教靜坐被認為是修心和存在的策略（林鈺傑，2013），心有何問題須被修？如何修？修後的結果如何？又存在的議題為何？這些當代心理治療所關注的議題，諮商理論家紛紛提出見解，形成各個心理治療學派，本文諮商與治療這兩個詞互換使用。

佛的觀察力和智慧既強且深，在《妙法蓮華經¹》（頁19）中，佛說：

「如來觀知一切諸法之所歸趣，亦知一切眾生深心所行，通達無礙；又於諸法究盡明了，示諸眾生一切智慧。」

佛經中佛所說之法與Wedding與Corsini（2019）所著的《Current Psychotherapies 11e》的第十二章是相呼應的，為清楚其脈絡，現分述於下。

一、佛教具有心理治療的意涵

Brinegar等人（2006）認為個體從願意自省在製造問題到覺察製造問題之因，開啟了心理治療歷程。在《金剛般若波羅蜜經》（《金剛經》，頁748）中，須菩提問佛：「善男子善女人，發阿耨多羅三藐三菩提心，應云何住？云何降伏其心？」是須菩提自覺「心」無法控制，是製造問題主因，請教佛要如何安住、降伏，是須菩提自己開啟探索心這議題，期望透過佛的教導，讓心安住。

心理治療強調健康和發展四個層面：病理、建構、存在和超個人（Walsh, 1995）。首先，在病理上，主張個體在某方面有偏差或缺陷，須加以修正，這可從認知、情緒和行為下手。Corsini與Wedding（1995）主張心理治療是一種學習方式，目的有三：（1）改變認知由偏頗為理性；（2）改變情緒由負面變正向；和（3）改變行為由偏差變合宜等，是從病理觀點談心理治療。

第二，在建構（constructive）觀點上，Holt（1994）和Laszloffy與Platt（2024）稱建構治療將病理取向轉向以樂觀、獨特和現實去面對不同的觀點來看待個體。如焦點解決短期治療強調正向積極的態度和問題解決的方向，且個案對世界的詮釋，影響其內在經驗和感受（Corey, 2017）。

第三，在存在議題上，個體常茫然自問：生命意義為何？如何面對孤獨與死亡？存在主義治療強調個體要有勇氣提升自我覺察能力和對生命意義等的探索（Corey, 2017; Erling et al., 2025），所以Rose等人（2005）指諮商是探索生命新意義，學習新技巧的自我改變過程。

¹《妙法蓮華經》所參考經文來自CBETA線上閱讀，之後本文如所引用的佛教相關典籍來自CBETA線上閱讀，則不再列入註腳。

第四，在超個人（transpersonal）觀點上，超個人結合西方心理治療和東方佛教靜坐，體驗超越個人意識狀態和認同感的經驗，來重新認識自我生命（朱湘吉，2003；Walsh, 1995）。

若將心理治療強調的四個層面與佛教進行對照，可以有以下發現，首先在病理上，在《金剛經》（頁748）中，須菩提問佛：「云何降伏其心？」，據《俱舍論》，心以作用不同稱為意或識，意是思量，識是了別之意。五根將所緣境資訊吸收後，由識去辨別、思考。釋惠敏（2000）稱《瑜伽師地論》將佛教非感官認知作用「意」區分為心、意、識三種。Olegário等人（2025）指稱想法、信念、或任何心理層次的行為，如記憶、問題解決等都屬認知。從須菩提強調心來說，屬於認知出問題，須去降伏，讓心安住。柯進傳（2011）主張從新生物學觀點，佛陀所悟之道，破解個體心理執取的貪瞋痴，是精神心理的病理學說。其次在建構方面，心理治療社會建構論強調語言對個體的影響（Corey, 2017; McNamee & Gergen, 1992），在《解深密經》裡，佛認為個體在人云亦云中，心意識被建構。最後是存在和超個人方面，Walsh（1995）稱東方心理治療聚焦在意識狀態、發展層次和覺悟階段等存在和超個人層面，強調覺悟和解脫，是培養和強化健康品質，如正念、專注和平靜等，可見佛教在心理治療意涵上，四個層面都涵蓋。

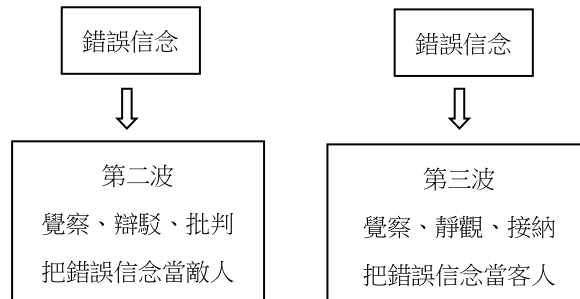
二、佛教的修心與第三波認知行為治療有所呼應

認知行為治療已發展至第三波，第一波如古典、操作制約，是環境決定論；第二波如理情行為治療（Rational Emotive Behavior Therapy, REBT）、認知治療（Cognitive Therapy, CT）是在第一波上加認知因素；第三波則在第二波上加正念元素（Corey, 2017）。因個體治療需求不同，治療者在認知行為治療中結合正念，創立不同治療模式，如Kabat-Zinn創立正念基礎減壓法（Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR）（Kabat-Zinn, 1996; Segal et al., 2002/2007）；Segal等人創立正念認知治療（Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT）來治療憂鬱症復發患者（Segal et al., 2013）。

至於第二波與第三波在認知運作上的差異，第二波強調改變負面的想法內容，形式上是「做中」（doing）的治療，而第三波則專注在過程中的當下經驗，是「存在」（being）的治療（Claessens, 2010; Harrington & Pickles, 2009; Hathaway & Tan, 2009），請參閱圖1第二波與第三波對錯誤信念運作差異圖。

圖1

第二波與第三波對錯誤信念運作差異圖



註：修改自 王秀美與翁令珍（2017）。佛陀的靜坐理論探究：從第三波認知行為獲得的啟發。美和學報，36（1），1-28。

當初佛教導弟子「獨一靜處，專精思惟」（《雜阿含經17》，頁3）來對治妄念，或稱自心現流《楞伽阿跋多羅寶經》（《楞伽經》）的修心方法，在第三波認知行為治療被納為治療技術（Corey, 2017）。

三、佛教的緣起

談到佛教的緣起，須從佛陀在當時印度時空背景下，選擇靜坐修行悟道，解決人生苦惱談起（柯進傳，2011）。佛陀所證悟的道，據《雜阿含經第133》，是認知上悟到本際，即《六祖大師法寶壇經》（頁349）所說的明心見性²，體悟：

「何期自性本自清淨，何期自性本不生滅，何期自性本自具足，何期自性本無動搖，何期自性能生萬法。」

Walsh（1995）稱東方心理學，覺悟是理想的心理健康狀態。佛的證悟區辨了智慧和妄想顛倒執著的不同，了解在《般若波羅蜜多心經》（《心經》）中所說的心性本質是清淨無染的智慧，是出淤泥而不染，而一般人是妄想顛倒執著。所以在《大方廣佛華嚴經》（《華嚴經》，頁272）中，佛說：

「無一眾生而不具有如來智慧，但以妄想顛倒執著而不證得；若離妄想，一切智、自然智、無礙智則得現前。」

也引發佛的使命感，開創佛教，企圖說法助個體認清妄想顛倒執著，成就智慧。佛在《華嚴經》（頁272）中說：

「眾生云何具有如來智慧，愚痴迷惑，不知不見？我當教以聖道，令其永離

²請參閱本研究頁29見性。

妄想執著，自於身中得見如來廣大智慧與佛無異。……即教彼眾生修習聖道，令離妄想；離妄想已，證得如來無量智慧，利益安樂一切眾生。」

研究證實佛教能療癒人心，陳景花與余民寧（2018）分析26篇關於正念對臺灣學生影響的研究論文，樣本從幼兒園至大專院校學生，發現在正向效果上整體效果量達中度以上。佛在《妙法蓮華經》中說佛是大醫王，能醫治人們的病。心理治療在治療心理疾患，而佛說法教導靜坐，也在療心，這引發作者探究佛陀應用靜坐的理論依據為何？激起初探佛教與諮商的關係的動機。

四、佛教用以促進心理健康的理論基礎—四聖諦

談到佛教與諮商的關係，了解四聖諦是關鍵性的，因為四聖諦是佛教緣起，說明個體為何會有妄想顛執著的集苦，或得智慧解脫的道滅苦的因果關係的理論架構。據Walsh與Vaughan（2019），佛教應用正念靜坐探索心的內容，分析出五十幾種元素，說明心理健康和病態的因果關係，即苦、集、滅、道四聖諦（《雜阿含經379》）。如REBT以A-B-C為理論架構和實務根基，A是情境，B是信念，C是對A的反應，而這反應受B的影響（Corey, 2017），而四聖諦正是佛教理論架構。佛在《醫喻經》（頁1）中談到醫王須知病、知病所起、治令病出、斷除病源，令後不生等能力。

「如來……亦復如是，出現世間，宣說四種無上法藥，何等為四？謂苦聖諦、集聖諦、滅聖諦、道聖諦。」

佛在《雜阿含經383》（頁104）中又說：

「若比丘於苦聖諦已知、已解，於苦集聖諦已知、已斷，於苦滅聖諦已知、已證，於苦滅道跡聖諦已知、已修，如是比丘則斷愛欲，轉去諸結，於慢、無明等究竟苦邊。」

Cheng（2011）稱佛教以苦集滅道四聖諦為理論架構，至於四聖諦解釋苦的事實（果）和集苦的原因（因），以及滅除苦的境界（果）和以道去苦的方法（因）的因果關係，請參閱研究者在本文圖5個體運行無明與明造成個體苦與解脫區別圖。

五、解深密經與諮商理論的對話

佛經中佛弟子對心念有很多困惑，在《楞伽經》（頁480）中，大慧問佛：「云何淨其念？云何念增長？云何見癡惑？云何惑增長？」等108個問題，既然佛是療心，其回答大慧的療心理論觀點為何？研究者以《解深密經》為主，以其他典籍為佐證，歸納出符合當代心理諮商的兩種理論觀點來闡述心的問題癥結。

（一）社會建構觀點

社會建構論是後現代心理論述，歷史淵源很久，如Piaget、Vygotsky都屬於社會建構觀點（Corey, 2017; Nolen-Hoeksema et al., 2014/2015）。社會建構主張個體透過與社會環境溝通的過程，開創自己的現實（Fraser & Turcan, 2025）。

據Corey（2017），社會建構理論成為後現代心理治療觀點是因McNamee與Gergen（1992）撰寫《Therapy as social construction》，強調在社會關係裡，個體以不同方式創造其生命意義而誕生。社會建構理論重視屬於個體的真理，認為個體所訴說的經驗、聽聞的故事都是真實，而真實是被該群體所採用的語言所決定，所以語言是社會建構的工具（Corey, 2017; McNamee & Gergen, 1992），而佛在《解深密經》中，一再強調語言對個體心意識的影響。

首先佛在《解深密經》中說，心意識是依附在眼、耳、鼻、舌、身、意等感官存在，並據所依附的感官執行感知，如依眼有眼識等，若該感官全殘，則該心意識就不存在，如眼瞎則無眼識等；其次心意識透過名稱、分別、言談等方式，由最初一切種子逐漸成熟、增長、廣大，而發展方式就是透過語言，所以語言是名稱、分別、言談等逐漸成熟、增長、廣大的工具。

至於社會建構心意識的過程，佛在《解深密經》（頁694）中說：

「由遍計所執自性³相故，彼諸有情於依他起自性⁴及圓成實自性⁵中，隨起言說。如如隨起言說如是如是，由言說薰習心故、由言說隨覺故、由言說隨眠⁶故，於依他起自性及圓成實自性中，執著遍計所執自性相。」

佛認為萬物都具有依他起、圓成實和遍計所執等三種自性，但個體卻只執著在遍計所執相上，對所見所聞的遍計所執相人云亦云，且執著這些所說，建構自己的真實。在《解深密經》（頁694）中，佛再次強調：

「如如執著如是如是，於依他起自性及圓成實自性上，執著遍計所執自性；由是因緣，生當來世依他起自性；由此因緣，或為煩惱雜染所染、或為業雜染所染、或為生雜染所染，於生死中長時馳騁、長時流轉，無有休息。」

此段佛談到個體透過語言，對遍計所執性「如如隨起言說如是如是」（《解深密經》，頁694），或智慧的說，或煩惱的說，薰習心意識，同經（頁694）「如如執著

³ 遍計所執自性請參閱頁13-14的外境的意涵-諸法相。

⁴ 依他起自性同上。

⁵ 圓成實自性同上。

⁶ 隨眠指煩惱。

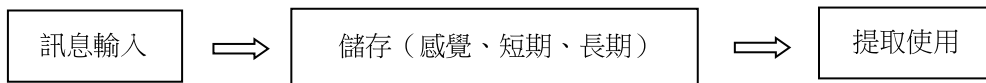
如是如是」，建構自己的真實。亦即個體據所見所聞表相就用語言陳述，且執著事實就是這樣，這與社會建構論強調透過語言建構自己的真實的觀點雷同。

在後現代社會建構論裡，不同理論對當事人因語言造成的情緒困擾，有其解構與再建構方式。Corey（2017）和汪文聖（2021）指稱敘事治療強調在諮商過程中，當事人如何用口語和非口語敘說造成情緒困擾的故事，以及如何解構和再建構新的故事；Corey（2017）稱焦點解決短期治療則以五種問句，即面談前的改變、例外、奇蹟、量尺及應付等問題來解構和再建構出新意義的對話；佛教則主張悟到自性，了解自性特質勝義，以勝義來解構與再建構無諍的內心和外境。至於外境如何進入個體心意識，建構自己的真實，這就牽涉到訊息處理模式。

Atkinson 與 Shiffrin（1968）提出訊息處理模式，將人腦對比電腦，說明個體認知運作結構和歷程，包括訊息輸入，進入感覺儲存、短期儲存、長期儲存和訊息提取等，這模式被認為是認知心理學的根基，請參閱研究者繪製的圖2訊息處理模式簡示圖。

圖2

訊息處理模式簡示圖



註：修改自Atkinson, R. C. & Shiffrin, R. M. (1968). Human memory: A proposed system and its control processes. In K. W. Spence & J. T. Spence (Eds.), *The psychology of learning and motivation: Advances in research and theory* (Vol 2, pp. 89-195). Academic press.

兩千多年前，佛就有訊息處理模式概念，用來說明外境、六根與心意識的交互關係。外境：色、聲、香、味、觸、法等六境；相對應感官為眼、耳、鼻、舌、身、意等六根；認知系統則有眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識等六識相對應。陳家成與林杜娟（2002）稱六識即六根的知覺，是個體與六境互動的樞紐，當六境與六根接觸，六識的知覺就運轉，形成佛教訊息處理模式。

在《解深密經》（頁692）中，佛對廣慧說明心意識運轉情形：

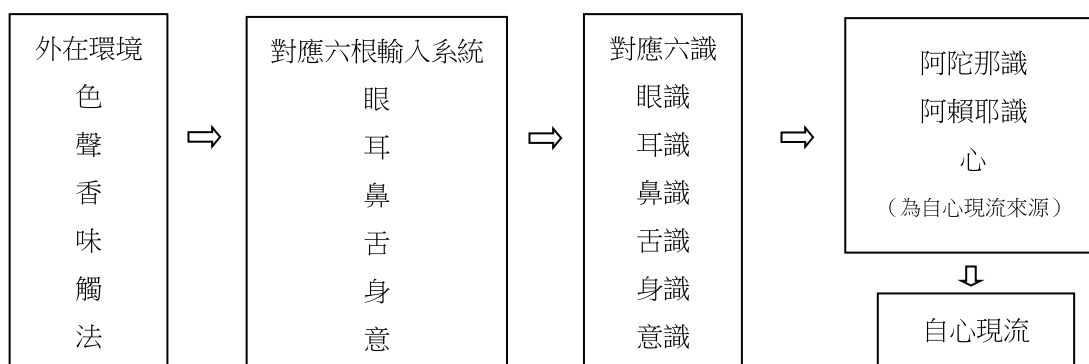
「廣慧，阿陀那識為依止，為建立故，六識身轉，謂眼識、耳、鼻、舌、身、意識。此中有識，眼及色為緣生眼識，與眼識俱隨行，同時同境有分別

意識轉；……。若於爾時有一眼識生緣現前，即於此時一眼識轉，若於爾時乃至有五識身生緣現前，即於此時五識身轉。」

如在花園散步，眼看路，耳聽音樂，鼻聞花香，腳向前走，可說諸識同時運作。六境、六根與六識的訊息處理是無止休，這些訊息就成了佛教所稱「自心現流」的來源，請參閱研究者繪製的圖3佛教的訊息處理模式。

圖3

佛教的訊息處理模式



自心現流即自動化想法 (automatic thoughts) (Beck et al., 1979; Budak et al., 2021)。Ayhan 與 Kavak Budak (2021) 指稱自動化想法是整天從腦中自動升起的想法，自發、無意識和川流不息。我曾檢視我的自心現流，傍晚回家，開車時突想到晚餐吃甚麼？接下來整路就在想是吃路邊攤或回家煮？若回家煮要煮甚麼？等到家打開冰箱，發現有東西須先處理，整路胡思亂想，所想的跟所吃到的完全不同。這種自動化想法影響個體的情緒和行動，且會主動連結過去經驗，以作為理解當前情境的依據 (Beck et al., 1979)。

認知治療開創者Beck是西方第一位描述負面自動化想法者，強調個體在回應和適應情境上時訊息處理的角色，當個體覺知情境須回應時，整套的認知、情緒和行為基模就被驅動 (Beck & Weishaar, 2019)，這種自動化想法，和佛教的自心現流是相呼應的，以下說明佛教對心意識和外境的見解。

1. 心意識

(1) 心意識名稱

在《解深密經》（頁692）中，心意識的三個名稱：阿陀那識、阿賴耶識和心，是依其運作命名。佛說：

「此識亦名阿陀那識，何以故？由此識於身隨逐執持故；亦名阿賴耶識，何以故？由此識於身攝受、藏隱、同安危義故；亦名為心，何以故？由此識色聲香味觸等積集滋長故。」

可見心意識具有追逐外境、隱藏和集聚作用。

(2) 心意識對外境的感知、判讀和呈現

六識對外境的感知、判讀和呈現，在《楞伽經》中，佛說各識都具有：（1）真識；（2）現識；和（3）分別事識。當各識與外境互動，就以真識、現識和分明事識來判讀，判讀結果呈現三種現象：（1）真識對真相；（2）現識對業相；和（3）分明事識對轉相。

真識是已證智慧之識（孔維勤，1983），是了解事情來龍去脈的識，呈現的是真相。Aronson等人（2012/2015）指稱，個體雖企圖精準看待世界，卻常因在情境中，無法客觀判斷事情真相。

其次是現識，佛在《楞伽經》（頁483）中說：「譬如明鏡持諸色像，現識處現亦復如是。」現識如鏡，照出樣貌。鏡子受材質和環境因素影響呈現不同品質，而現識這鏡子也因個體當時身心狀態和外在因素，影響對外境的感知，所以佛說呈現的是業相。以聽障為例，據教育部（2024），聽礙指因聽覺器官構造缺損或功能異常，導致聽覺能力受限。Jansen等人（2024）研究發現在COVID-19流行時，跟常人相比，聽力障礙者在戴口罩和社交距離1.5公尺時，更困難了解他人，而耳識的現識會因聽障之故，感知受限，對聽到的資訊會有所缺失。其他諸識也是一樣，故說呈現的是業相。

分別事識即《解深密經》中的分別意識，是據當時現識對外境的感知做判讀，《楞伽經》稱分別事識由於吸收各種外境和無始妄想薰習，所以呈現的是轉相，也就是扭曲真相。影響分別事識判讀的因素很多，如個體認知發展、智力、社會認知等。首先在兒童認知發展上，Nolen-Hoeksema等人（2015/2015）稱Piaget認為兒童認知發展大致依序四階段：（1）感覺動作期，約在0-2歲前，嬰兒企圖找出行動與結果的關係，如手要伸多遠才能拿到目標物；（2）前運思期，約在2-7歲間，這期的幼兒

是自我中心的，他特別設計「三山問題」，並提供不同角度照片讓幼兒選擇，發現多數幼兒都選擇從自己角度觀察的照片，故這期的幼兒在判讀上，會以自我為中心，忽視其他參照資料；（3）具體運思期，約在7-11歲間，兒童可對感官經驗的事物進行邏輯思考；和（4）形式運思期，約在11-16歲間，可對抽象命題進行邏輯思考，可見不同認知發展期在判讀外境上是有差異的。

其次智力高低影響判讀，以智能障礙為例，依教育部（2024），智能障礙指與同齡者相較，個體智能發展明顯遲緩，且在學習及生活適應上有嚴重困難，這也影響個體的分別事識。

第三是社會認知，指個體生命經驗形成如何選擇、解讀、記憶等的心理架構，或稱基模。個體成長環境脈絡強烈影響認知基模的建立（Beck & Weishaar, 2019）。Kelly（2018）發現父親持續參與幼兒中心的活動，幼兒較能表現全社會行為，如提升情緒調適能力和社交行為；家暴家庭成員則易有暴力代間傳遞現象和反應暴力行為特質（Lawrence, 2022; Truscott, 1992），這兩種家庭環境對孩子的家庭觀建立不同基模，影響孩子分別事識對外境的判讀。

前面提到Beck的自動化想法，現就Beck認知治療觀點，說明個體在訊息處理過程中，其分別事識如何影響情境評估（Beck & Weishaar, 2019）。據Beck與Weishaar（2019），認知治療採用訊息處理模式，強調訊息處理對個體存活的重要性，個體從環境中攝取相關訊息的運作裝備來綜合這些訊息，並設計出行動方案以便存活，而認知在訊息處理過程佔主宰角色。個體的情緒和行為對情境的回應，大部分被該個體認知上所覺知、解讀和對該事件所賦予的意義決定。但個體對外在訊息的評估，又受個人感受牽引，而非事件真相，這不只是人格歸因因素，也跟學習歷史關聯。

Beck與Weishaar（2019）稱Beck臨床觀察憂鬱症、焦慮症患者，觀察到患者在訊息處理過程中，往往有其系統性的負面偏見在其中運作，而特定的偏見對不同的心理困擾則扮演核心角色，如總選擇偏向失落或失敗的個體，易罹患憂鬱症；總選擇解讀情境是危險者，則易罹患焦慮症。Beck（1963）針對50位憂鬱症患者實施心理治療，發現這些患者具有低自尊、自責、令人崩潰的責任感等認知扭曲基模，並藉這些基模解讀外境，造成精神違常。

至於現識與分別事識的關係是分不開的，一個負責感知，一個負責判讀，分別事識就現識所感知的去判讀，而現識又依分別事識所判讀的做為下次感知的根基，展轉互為因果，故在《楞伽經》（頁483）中，佛對大慧說：「大慧，現識及分別事識，此二壞不壞，相展轉因。」

(3) 引發識起心動念因素和識的生命史

a. 引發識起心動念因素

據《楞伽經》，現識經歷不可思議的薰習和變化；分別事識則依現識所呈現的外境及無始妄想的薰習判讀外境，即現識看不是很清楚，分別事識又帶偏見解讀情境，彼此又互為因果，至於甚麼因素引發識的起心動念？

在《楞伽經》（頁484）中，佛以眼識來說明，佛告訴大慧：

「四因緣故，眼識轉。何等為四？謂：自心現攝受不覺，無始虛偽過色習氣，計著識性自性，欲見種種色相。大慧！是名四種因緣水流處，藏識轉，識浪生。」

這說明眼見外境不見得會起心動念，眼識會起心動念有四因素：（1）看到不知不覺就接收；（2）個體具有被色吸引慣性；（3）識的本能；和（4）想見種種美色。因外境不斷輸入，眼識不斷接收，故在《楞伽經》（頁484）中，佛說：「外境界風，飄蕩心海，識浪不斷。」且只要眼識動，同經（頁484）中，佛說：「一切諸根微塵毛孔俱生，隨次境界生。」前面Beck與Weishaar（2019）所稱當個體覺知情境須回應時，整套的認知、情緒和行為基模就被驅動，心理也受影響，故在同經（頁484）中，佛說：「隨次境界生。」

b. 識的生命史

識既起心動念，每個識就有其生命史：生、住、滅。在《楞伽經》（頁483）中，大慧問佛：「世尊，諸識有幾種生住滅？」

在《楞伽經》（頁483）佛答：

「諸識有二種生，謂流注生及相生。有二種住，謂流注住及相住，有二種滅，謂流注滅及相滅。」

首先流注生就是識和外境時時接觸，如流水般不斷產生新識。其次，識生起後就住，住即存在，只要念生起，就像拍照，就有相片存在，叫做相住，這是完形治療稱的經驗影像歷程所形成，所謂經驗影像歷程是個體六根面對六境，在瞬間組織環境經驗，就從環境場地背景中，呈現出吸引個體注意和興趣的焦點歷程，就像去旅遊，每位個體取景不同，呈現的相片就不同（Corey, 2017）。流注生就有流注住，相生就有相住，在訊息處理模式中，住是訊息進入感覺儲存，短期儲存，若非常在意，就可能進入長期儲存（Shaffer & Kipp, 2010）。最後識會消失，流注住後就流注滅，相住後也會相滅。念的生、住、滅極短暫，念念生起，念念相住，也念念消逝，故佛在《金

剛經》(頁752)中說：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」最重要是「觀」，Jaurequi等人(2025)稱正念以專注、非評價態度，觀當下識的生、住、滅經驗，念只是念，一閃即逝。

2. 外境的意涵—諸法相

外境即佛說的諸法相，也稱六境。佛在《解深密經》中說諸法相有三種樣貌：(1)遍計所執相，指諸法相的名稱，是針對外境的特質、樣貌取名，並可區辨彼此，如取名香蕉、鳳梨，讓個體能說出名稱，區辨兩者之異；(2)依他起相，指諸法相的成因，是因緣和合而成。如本不相識的兩家，因結婚因緣，變成親屬關係，若離婚，這些關係就消失；(3)圓成實相，指一切法的平等性，如在正念靜坐時，平等對待每個念。Jaurequi等人(2025)稱正念靜坐時，以不批判的態度，聚焦當下經驗，即平等性的表現。

3. 心意識與外境的關係—環境、生理、認知交互影響

Bronfenbrenner生態系統觀、阿德勒治療學派都強調人在情境中(Bronfenbrenner, 1979; Yontef et al., 2019)，阿德勒治療學派主張個體是環境共同創造者，在家庭裡，父母影響孩子，孩子也影響父母(Maniacci & Maniacci, 2019)，可見心意識跟外境互動，這互動是環境、生理、認知交互影響。首先在社會建構觀點下，個體所處文化、社會不盡相同，個體透過感官與外境接觸，建構心意識基模(DiMaggio, 1997)。因個體分別事識基模不同，所建構的真實也不同。Bertero等人(2024)指稱認知的信仰系統包含個體對外界看法、解釋和態度，他們探討美國和荷蘭對分配不均的看法，發現在美國，社會模式更顯示出不平等信仰系統，可見在不同國度的社會模式下，建構出不同的信仰系統。個體在六根不斷接觸外境，心意識在信仰系統下不斷被建構，就發展為當前狀態。

(二) 認知行為治療觀點

認知行為治療認為個體的認知決定情緒和行為，只是各理論家對認知偏誤的見解不同(Corey, 2017)，如REBT認為個體有非理性信念，造成精神困擾；MBCT認為當個體情緒低落時，落入過去憂鬱時期的思維模式，是憂鬱症復發主因(Beck & Weishaar, 2019; Segal et al., 2013)。據Walsh與Vaughan(2019)，冥想治療強調認知對個體的影響。在《華嚴經》(頁102)中，覺林說：「一切唯心造。」，在《法句經》(頁562)中，佛說：

「心為法本，心尊心使，中心念惡，即言即行，罪苦自追，車轍于轍。心為法本，心尊心使，中心念善，即言即行，福樂自追，如影隨形。」

都說明心是行為的主導，歸屬於認知，以下就來釐清佛教在認知上心意識的特質和苦集的觀點。

1. 心意識特質一無明

Walsh 與 Vaughan (2019) 稱認知學派認為很多錯誤認知在不知不覺中易成為個體信念，接納與承諾療法稱跟自己的想法融合 (fusion)，REBT 稱非理性信念，而佛教稱妄念 (delusion)。佛教認為妄念根源來自在兼具遍計所執相、依他起相和圓成實性的六境中，個體的現識只看到遍計所執相就執著，然後「如如隨起言說如是如是」(《解深密經》，頁694)，且是「如如執著如是如是」(頁694)，建構自己的真實。如聽到他人批評的一句話，有被迫害妄想症者其分別事識就會影射在說他，且執著是真實，造成自己和他人困擾，這是因無明所造成。佛在《雜阿含經294》(頁83) 中說：

「愚癡無聞凡夫無明覆、愛緣繫，得此識身。內有此識身，外有名色，此二因緣生觸。此六觸入所觸，愚癡無聞凡夫苦樂受覺，因起種種。」

在訊息處理時，如眼見前面走來一位少女，眼識起心動念是美女耶，這就是觸，觸是境、根、識聚合產生作用。所謂色不迷人自迷，因心意識無明，觸之後起貪愛之念，就有了苦樂感受，甚至引發六愛。佛在《雜阿含經304》(頁86) 中說：「云何六愛身？謂眼觸生愛、耳觸生愛、鼻觸生愛、舌觸生愛、身觸生愛、意觸生愛。」。總之心意識無明，被貪愛束縛，現識對外境，分別意識判讀外境時產生貪愛，沒有平等心對待每個境，造成苦樂感受，這可說佛善知病因。

無明是對真相不「如實」知，在《雜阿含經251》(頁60) 中，佛說：

「所謂無知，無知者是為無明。云何無知？謂眼無常不如實知，是名無知，眼生滅法不如實知，是名無知。……是名無明。」

在《雜阿含經298》(頁85) 中，佛說：

「彼云何無明？……不知苦、不知集、不知滅、不知道，……於六觸入處，不如實覺知……，是名無明。」

對真相不如實知的無明是理障，像瞎子摸象，各執己是，故佛說妄想顛倒執著。在《大般涅槃經》(頁556) 中，佛說：

「善男子！譬如有王告一大臣，汝牽一象以示盲者。爾時大臣受王勅已，多集眾盲，以象示之。時彼眾盲各以手觸，大臣即還而白王言：「臣已示竟。」爾時大王即喚眾盲各各問言：「汝見象耶？」眾盲各言：「我已得見。」王言：「象為何類？」其觸牙者，即言象形如蘆菔根；其觸耳者，言象如箕；……。善男子！如彼眾盲，不說象體，亦非不說。若是眾相，悉非象者，離是之外，更無別象。……象喻佛性，盲喻一切無明眾生。」

那些盲者未見全象真相，只觸摸象的部分身體，就說象長那樣，且各執己是，所以佛說無明。

前面提到心意識與外境的關係是環境、生理、認知交互影響，其中屬於認知的心意識是無明，研究者據脈絡繪製出圖4外境、六根、心意識在訊息處理模式中的流程圖。

至於佛教與其他認知行為學派對認知扭曲見解，請參閱表1。

圖4

外境、六根、心意識在訊息處理模式中的流程圖

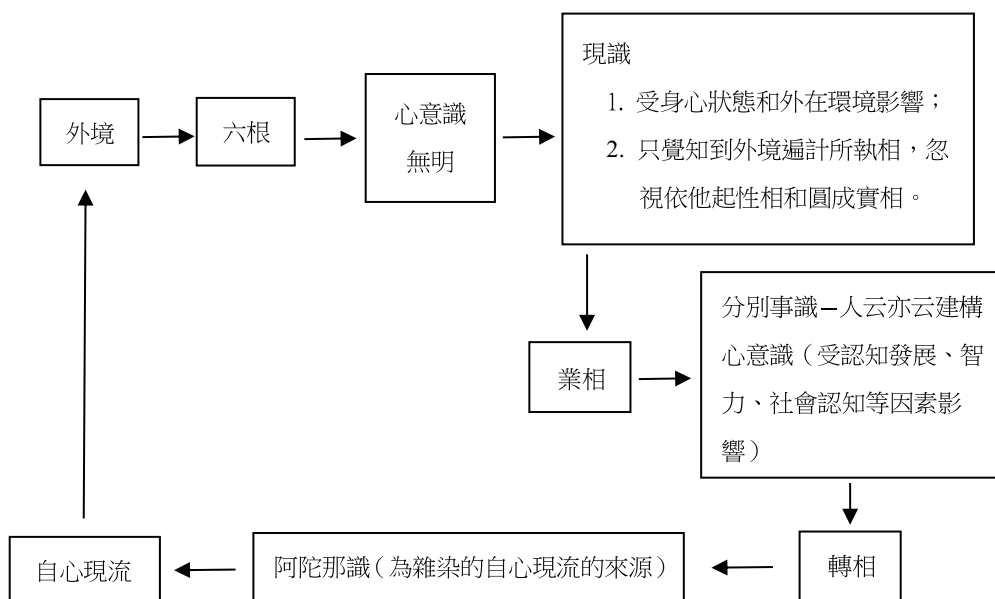


表1

佛教與其他認知行為學派對認知扭曲的見解

學派	認知扭曲的見解
佛教	訊息處理失能（無明，對真相不「如實」知，妄想顛倒執著）
REBT	非理性信念（完美主義特質，如絕對、必須等）
CT	訊息處理失能（邏輯偏誤，如以偏概全、斷章取義等）
MBCT	思維模式偏誤（落入過去憂鬱復發迴圈）

2. 佛教苦集觀點

苦和除苦，徐一智（2013）稱是佛教立教根本。造成苦因為無明，首先無明是苦的根源，在《長阿含大緣方便經》（頁60）中，佛說：

「緣癡（無明）有行，緣行有識，緣識有名色，緣名色有六入，緣六入有觸，緣觸有受，緣受有愛，緣愛有取，緣取有有，緣有有生，緣生有老、死、憂、悲、苦惱，大患所集。」

在《根本說一切有部毘奈耶雜事》中，佛說有八苦，生、老、病、死苦，怨憎會、愛別離、求不得、五陰熾盛苦⁷，都因無明而生。其次無明造成輪迴，呂凱文（2005）指稱佛陀深受古印度前世今生，今生來世輪迴觀念影響。釋惠敏（2000）指稱在《雜阿含經294》（頁83）中，佛說：「無明所覆，愛緣所繫，得此識身。彼無明不斷，愛緣不盡，身壞命終，還復受身。」可見無明是造成輪迴主因。第三，無明造成自以為是，又各執己是，引發爭執。在《解深密經》（頁689）中，法涌告訴佛，他從遠處來，見到眾多師生共聚一堂探討諸法真諦，因各持己見，產生爭辯，不歡而散，佛說是因諸長老就像瞎子摸象，「依有所得現觀，各說種種相法，記別所解。」最後，無明產生八邪道⁸，造諸惡業，佛在《雜阿含經749》（頁198）：中說：

「若無明為前相，故生諸惡不善法時，隨生無慚、無愧，無慚、無愧生已，隨生邪見，邪見生已，能起邪志、邪語、邪業、邪命、邪方便、邪念、邪定。」

⁷ 五陰熾盛苦，五陰指色、受、想、行、識，陰指遮蔽，五陰被無明遮蔽，被牽著鼻子走。如為了吃美食，排隊幾小時。

⁸ 八邪道：邪見、邪思惟、邪語、邪業、邪命、邪方便、邪念、邪定。

在《雜阿含經218》（頁54）中，佛說：

「云何苦集道跡？緣眼、色，生眼識，三事和合觸，緣觸受，緣受愛，緣愛取，緣取有，緣有生，緣生老、病、死、憂、悲、惱、苦集，如是。耳、鼻、舌、身、意亦復如是，是名苦集道跡」。

可見無明引發在《解深密經》（頁694）中，佛所說：「或為煩惱雜染所染、或為業雜染所染、或為生雜染所染，於生死中長時馳騁、長時流轉，無有休息。」

貳、研究方法

一、佛教對心理治療目標的闡釋

心意識無明，對外境不「如實」知，卻是個體負面自動化想法根源，造成悲苦。Pirbaglou等人（2013）透過問卷評估992位大學生負面自動化想法、焦慮和憂鬱症狀，發現負面自動化想法和憂鬱、焦慮症狀相關。Beck觀察憂鬱症患者，發現這些病患的負面自動化想法是苛刻、絕對、和偏頗的（Aronson et al., 2012/2015; American Psychiatric Association, 2013; Beck, 1963; Beck & Weishaar, 2019）。Lam 與 Cheng（1998）稱個體有負面自動化想法，常不會換角度看事件，且這些負面、侵入性的自動化想法是具有全面性、自我評價和模糊的本質，造成情緒困擾。要轉變這種負面自動化想法成正向、有彈性的想法，Beck 與 Weishaar（2019）稱要靠刻意、深思熟慮的想法才能取代。認知治療企圖去了解和改變自動化想法的作法，佛在兩千多年前就在實踐。

（一）目標一滅無明，變「明」

在訊息處理過程中，對外境不如實知，建構自己的真實，造成妄想顛倒執著，成了負面自動化想法的源頭，所以要滅無明，變「明」，即智慧。在《雜阿含經292》（頁83）中，佛說：

「是故當知，彼行無明因、無明集、無明生、無明觸。彼無明永滅無餘，則行滅，彼所乘無明滅道跡如實知，修習彼向次法，是名比丘向正盡苦，究竟苦邊，所謂無明滅。」

對於智慧的定義，Salsman 與 Linehan（2006）指稱智慧是熱情、有說服力、富含邏輯和實證合理性的直覺情緒，在《雜阿含經749》（頁198）中，佛說個體：

「若起明為前相，生諸善法時，慚愧隨生，慚愧生已，能生正見，正見生已，起正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定，次第而起。正定起已，聖弟子得正解脫貪欲、瞋恚、愚癡。如是聖弟子得正解脫已，得正知見，我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」

可見若「明」，則能行上述八正道，依次第達到《雜阿含經749》（頁198）所說：「我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」的正解脫境界。

無明是不知本際，在《雜阿含經第133》（頁41）中，佛說：

「何所有故，何所起，何所繫著，何所見我，令眾生無明所蓋，愛繫其首，長道驅馳，生死輪迴，生死流轉，不去本際？」

要「明」就要知本際，即明白心性，而明的心性狀態為何？

（二）明的心性狀態—清淨無染

佛在《華嚴經》（頁432）中說：「譬如一燈入於暗室，百千年暗悉能破盡。」明的心性狀態，佛在《解深密經心意識相品第三》（頁692）中說：

「廣慧！若諸菩薩於內各別：如實不見阿陀那、不見阿陀那識；不見阿賴耶、不見阿賴耶識；不見積集、不見心；不見眼色及眼識，……施設彼為於心意識一切祕密善巧菩薩。」

在《妙法蓮華經》（頁19）中，佛說：「如來說法一相一味，所謂解脫相，離相、滅相，究竟至於一切種智。」同經（頁19）中，又說：「如來知是一相一味之法，所謂解脫相，離相、滅相，究竟涅槃常寂滅相，終歸於空。」以念阿彌陀佛為例，佛教目標是滅掉胡思亂想的自心現流，以離相、滅相方式，讓自心現流淨化至都是阿彌陀佛的一相一味、空的境界。Walsh 與 Vaughan（2019）稱認知治療承認想法停頓（入定）短暫時間的可能性，而靜坐卻能延長想法停頓更久的時間。研究者從上述文獻整理出表2「無明」與「明」差異表。

表2

「無明」與「明」差異表

無明（被諸法相所縛）	明（離相、滅相）
(1) 雜染的具諸法相的自心現流。	(1) 淨化的自心現流，如實不見阿陀那、阿陀那識；不見阿賴耶、阿賴耶識；不見積集、不見心。
(2) 用貪愛看外境，心隨境轉。	(2) 如實不見眼色及眼識，……，不見意法及意識，即心如如不動。
(3) 只看遍計所執的表象，被外表迷惑，忽略依他起相、圓成實相。	(3) 如實了知諸法相具有遍計所執、依他起相、圓成實相。

（三）對諸法相能「如實」了知

佛教對明的見解是能「如實」了知外境，在《解深密經》（頁693）中，佛說：「由諸菩薩如實了知遍計所執相、依他起相、圓成實相故；如實了知諸無相法、雜染相法、清淨相法；如實了知無相法故，斷滅一切雜染相法，斷滅一切染相法故，證得一切清淨相法。」

就是對待外境的認知要從只看表相的遍計所執相，轉為對待三相都如實了知，才能證得一切清淨相法。在《解深密經》（頁693）佛又說：

「云何諸法圓成實相？謂一切法平等真如。於此真如，諸菩薩眾勇猛精進為因緣故，如理作意，無倒思惟為因緣故，乃能通達。於此通達，漸漸修集，乃至無上正等菩提方證圓滿。」

二、佛教對心理治療方法的闡釋

陳紹韻（2022）稱將苦惱之心，轉化為無苦惱之法稱為道諦。心意識無明，隨愛生染，形成具諸法相的自動化想法，如戀愛時自心現流常現與對方甜蜜互動畫面；離婚時，則現與對方爭執畫面，這些畫面，就是諸法相，造成苦惱。因此要淨化自心現流，達到清淨無染的法住智，即《解深密經》中，佛說「空」的境界來滅無明。

如何從雜染的自心現流的「無明」，達到清淨的自心現流的「明」？這就牽涉到在《楞伽經》（頁480）中，大慧問佛：「云何淨其念？」這問題，在《解深密經》（頁692）中，佛說：「廣慧！如是菩薩雖由法住智為依止、為建立故，於心意識秘密善巧。」即精通心意識秘密。在《妙法蓮華經》中，佛稱諸佛以一大事因緣出現於世：開佛知見，示佛知見，悟佛知見，入佛知見道，可見首先要知理。其次是將知化

為行來悟佛的知見，所以淨化自心現流，滅掉無明變明要知、行並重，知、行靠聞思修（《解深密經》），現就從知理、靜坐種類、佛教靜坐原則等來做說明。

（一）知理

Beck 與 Weishaar（2019）稱負面自動化想法要轉變，須用控制式思考（佛教稱作意）。控制式思考（controlled thinking）是一種專注、刻意、自願、意識自覺正在做甚麼的思考形式（Aronson et al., 2012/2015），靜坐就是利用控制式思考修離相、滅相，淨化自心現流，來滅無明變明。

在修之前，首先須知自心現妄想，佛在《楞伽經》（頁512）中說：「不識自心現妄想，故妄想生，若識則滅。」Kaplan等人（2023）探討大學生利用 CBT基礎的心理教育，觀察其自動化想法和感受的壓力，發現在接受心理教育後，他們的自動化想法和感受的壓力的分數平均降低。

其次，知滅妄想因緣，在《楞伽經》中，佛說個體自久遠以來，內心虛偽充滿妄想，讓妄想的因緣滅盡後，再以無妄想的心去看去說所見所聞。如在《五燈會元》裡，惟信禪師談他參禪的見地，未參禪前見山是山，見水是水，悟道後，雖還是見山只是山，見水只是水，但見地絕然不同，前者是以「無明」見山水，後者則以「明」見山水。

第三，知觸滅，在《雜阿含經218》中，佛說：何謂苦滅道跡？在訊息處理過程，個體透過眼看外境，眼識有起心動念反應為觸，所以要滅觸，也就是眼見外境心不動。若沒觸就沒感受，沒感受就沒愛欲占有，就沒有生這件事，沒有生就沒老、病、死、憂、悲、惱、苦等煩惱，這就是純大苦聚滅。耳、鼻、舌、身、意也以此類推，是名苦滅道跡。

要識自心現妄想、滅妄想因緣和滅觸，須靠靜坐。佛在《楞伽經》（頁485）中說：

「欲知自心現量、攝受及攝受者妄想境界，當離群聚習俗睡眠，初中後夜常自覺悟修行方便。」

在《解深密經》（頁693）中，佛說：

「勇猛精進為因緣故，如理作意，無倒思惟為因緣故，乃能通達。於此通達，漸漸修集，乃至無上正等菩提方證圓滿。」

Walsh 與 Vaughan（2019）稱靜坐是改變意識狀態的訓練。但文獻對滅觸、識自心現妄想和滅妄想因緣的研究極少，研究者只好以自身靜坐時作意大悲咒經驗來說

明。靜坐時眼觀鼻，鼻觀心，讓六根短暫與外境斷絕接觸是滅觸，接著觀察內心起心動念，腦中會有自心現流和作意念大悲咒這兩股念在拉扯，而識自心現妄想，於是持續作意大悲咒，來滅妄想因緣，可以「暫停營業，整修內部」來形容，禪宗《十牛圖頌》就是在說明靜坐時，自心現流與作意念消長的關係。Walsh 與 Vaughan (2019) 稱靜坐者能認定和修正更深層次的想法，精準的觀察想法的作用，挖掘深層、扭曲的想法和認知基模，和發展出對認知卓越程度的控制；而資深靜坐者能觀察念的升起，減少傷害性的想法，增益有利的想法（正定靜坐），或只是清楚的自我覺察，允許想法去自我修正（正念靜坐）。在《雜阿含經211》（頁53）中，佛自揭其靜坐時起心動念和滅妄想因緣過程：

「我昔未成正覺時，獨一靜處，禪思思惟：自心多向何處觀察？自心多逐過去五欲功德，少逐現在五欲功德，逐未來世轉復微少；我觀多逐過去五欲心已，極生方便，精勤自護，不復令隨過去五欲功德。」

Craven (1989) 稱靜坐有五種成分：放鬆、專注、覺察、邏輯思考的放鬆和自我觀察的態度，研究發現正念靜坐能提升自我覺察層次，降低負面自動化想法，增加內心平靜和生活滿意度 (Gong, 2025; Nejad et al., 2022; Park et al., 2024)。

（二）靜坐種類

靜坐應用控制式思考，訓練作意在當下腦中念頭運作情形。Goleman (1976) 依靜坐時專注對象是內在自動化想法，或外在專一目標，分靜坐為兩類：（1）正念靜坐 (mindfulness meditation)；和（2）正定靜坐 (concentrative meditation)。

1. 正念靜坐—作意在觀照自動化思考—離相訓練

Walsh 與 Vaughan (2019) 稱正念靜坐傾向與個人中心學派一致，認為心靈擁有成長和發展的內在驅力。釋宗白與金樹人 (2010) 稱正念源自《大念處經》，是使個體清淨，解脫憂苦，成就智慧，證得解脫之法。在《金剛經》（頁750）中，佛說：

「菩薩應離一切相，發阿耨多羅三藐三菩提心，不應住色生心，不應住聲香味觸法生心，應生無所住心。」

同經（頁751）又提醒：「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。」都是在談正念靜坐觀自心現流要離相的概念，所以《金剛經》是佛教導弟子離相的經典。創傷後壓力症患者自心現流常重播被創傷事件的畫面，就是「住」（American Psychiatric Association, 2013）。在《金剛經》（頁750）中，佛說：「若心有住則為非住。」住就非平等對待每個念，是對「住」的念特別關注重播，造成過度警覺、情

緒困擾。

如何觀？Bogart（1991）和Young（1994）稱正念靜坐時，要以旁觀者角度，不干擾，不輸入主觀訊息去覺察自心現流當下每個感覺、念頭的流動。佛在《解深密經》（頁697）中說：要觀「所緣境事，謂有分別影像。」同經典（頁698）對「內三摩地所行影像，觀察勝解捨離心相。」且要「周遍尋思，周遍伺察，若忍、若樂、若慧、若見、若觀。」就是聚焦當下覺察自心現流剎那間生起的影像，而不封滯。不封滯即平等「觀」每個念，練習離相。佛在《雜阿含經40》（頁9）中說：

「封滯者不解脫，不封滯則解脫。云何封滯不解脫？……色封滯識住，受、想、行封滯識住，……，故不解脫。云何不封滯則解脫？於色界離貪，受、想、行、識離貪，乃至清淨真實，是則不封滯則解脫。」

2. 正定靜坐—作意在被選定的單一標的一滅相訓練

在《妙法蓮華經》（頁19）中，佛說：「離相、滅相，究竟涅槃常寂滅相，終歸於空。」正念靜坐練習離相，正定靜坐則是訓練滅相。

正定靜坐梵文奢摩他，佛在《解深密經》（頁697）中說：「奢摩他所緣境事，謂無分別影像。」這是滅相的練習。Goleman（1976）稱靜坐時作意在選定的單一標的如觀呼吸、念佛等上，刻意進入認知系統，取代自心現流，達到滅相目的。

「獨處空閑作意思惟，復即於此能思惟心，內心相續，作意思惟。如是正行多安住故，起身輕安及心輕安，是名奢摩他。」（《解深密經》，頁698）

佛在《佛說阿彌陀經》（頁347）中說：

「若有善男子善女人，聞說阿彌陀佛，執持名號，若一日、若二日、若三日、若四日、若五日、若六日、若七日，一心不亂。」

用念阿彌陀佛淨化自心現流，讓自心現流呈現都是阿彌陀佛這四字，成為一相一味，來取代雜染的自心現流，就是滅相。

（三）佛教靜坐原則

佛教導個體靜坐，訓練離相、滅相，以下說明靜坐與自心現流的關係。

1. 正念靜坐與自心現流的關係

佛教導弟子正念靜坐，要以四要看待自心現流：（1）要聚焦當下；（2）要如實觀察；（3）要如實知；和（4）要平等對待（王秀美、翁令珍，2017）。

(1) 要聚焦當下

佛經中常出現佛對弟子聚焦當下的提醒，在《雜阿含經8》（頁1）中，佛說：「不顧過去識，不欣未來識，於現在識厭、離欲。」佛又在《雜阿含經36》（頁8）中說：「有色、因色、繫著色，自觀察未生憂悲惱苦而生，已生而復增長廣大。……不著故安隱樂住。」

不顧、不欣、不著都強調自心現流要聚焦當下。聚焦當下就是練習離相。Engler（1984）稱正念讓個體覺察當下自心現流稍縱即逝，而學會放下。

(2) 要如實觀察

《雜阿含經43》中，佛談到個體對色（境）認為是我或我的時，有取這動作。因不知世事無常，取後色發生變異，心也被牽引，心由於執著在該色上，見色變異，而產生情緒困擾現象，究其因由，是來自取和執著，佛因此強調要如實觀察。佛在《雜阿含經65》中說要常修習禪思，讓內心寂靜，如實觀察這是色，這是色集，這是色滅；受、想、行、識，也一樣如實觀察，了解色的生、住、滅，學習放下。在如實觀察下，觀察到諸法自相（遍計所執相）與共相（圓成實相），轉變分別識，獲得妙觀察智（《大乘本生心地觀經》）

(3) 要如實知

無明是不如實知，所以佛要弟子靜坐時，要如實知。在《雜阿含經69》（頁18）中，佛說：

「如實知色、色集、色滅……。如實知故，於色不樂、不歎、不著、不住；不樂、不歎、不著、不住故，彼色愛樂滅；愛樂滅則取滅，取滅則有滅，有滅則生滅，生滅則老、病、死、憂、悲、苦、惱，純大苦聚滅。」

在《雜阿含經2》（頁1）中，佛說：「於色正思惟，觀色無常如實知者，於色欲貪斷；欲貪斷者，說心解脫。」

(4) 要平等對待

佛經中強調對自心現流要平等對待，在《雜阿含經23》（頁5）中，佛說：

「當觀若所有諸色，若過去、若未來、若現在，……彼一切悉皆非我、不異我、不相在，……如是平等慧如實觀。」

Bogart (1991) 和Lu等人 (2025) 稱正念靜坐時對自心現流覺察其存在，但不干擾、不偏好，正是佛要弟子實現圓成實相，平等對待每個念的觀念。在練習平等對待下，佛在《大乘本生心地觀經》(頁298) 中說：「轉我見識得此智慧，是以能證自佗平等二無我性，如是名為平等性智。」

上述佛教導弟子對自心現流處理原則，是第三波認知行為治療師教導案主透過靜坐來覺察、接納和靜觀的原則 (Corey, 2017; Páez-Márquez et al., 2025)。研究發現正念靜坐具有覺察、專注當下、接受等特質，覺悟到識的生、住、滅的短暫，降低妄想執著固執性、防衛機制和憂鬱，在認知、情緒和自我概念上朝正向改變，獲得快樂、寧靜、智慧 (Bogart, 1991; Claessens, 2010; Emavardhana & Tori, 1997; Engler, 1984; Epstein, 1990; Hajibandeh et al., 2025; Lonnberg et al., 2021; Özeke-Kocabas & Koyuncu, 2023)。

2. 正定靜坐與自心現流的關係

正念靜坐是離相訓練，看清自心現流；正定靜坐則是滅諸法相，淨化自心現流。至於淨化自心現流過程是頓悟或漸進，佛弟子很困惑。在《楞伽經》(頁485) 中，大慧問佛：「云何淨除一切眾生自心現流？為頓為漸耶？」佛告訴大慧是漸非頓。Shapiro 與 Zifferblatt (1976) 以觀呼吸為例，將正定靜坐分為五階段：(1) 企圖作意在呼吸上以取代自心現流；(2) 忘了作意在呼吸上，被自心現流取代；(3) 覺察後再次作意呼吸上，最後達到專注在呼吸上；(4) 完全專注呼吸，思想停頓，這時專注呼吸已取代自心現流；和(5) 自心現流運作停頓，心靈全聚焦在作意標的上(入定⁹)。研究稱當靜坐者完全專注於作意標的時，會有放鬆、知足、寧靜、喜悅、和腦電圖改變 (Engler, 1984; Epstein, 1990; Neri et al., 2024)。研究者依上述文獻整理出表3比較正念靜坐和正定靜坐對自心現流的處理原則。

⁹ 入定即自心現流處於一相一味狀態。

表3

比較正念靜坐和正定靜坐對自心現流的處理原則

正念靜坐	正定靜坐
靜觀：對腦中當下浮現自心現流，任其來去，靜觀、覺察識的生、住、滅。	抓緊：對腦中作意標的一直專注，覺察跑掉要重新專注在作意標的上。
對待態度： （1）要聚焦當下。 （2）要如實觀察。 （3）要如實知。 （4）要平等對待。	對待態度： 用作意標的來取代雜染的自心現流，讓自心現流淨化為一相一味，謂解脫相。
目的：離相。	目的：滅相。

叁、研究結果

一、行證的概念

知後要行來實證修、見、行、證、果等（林崇安，2012），因聞思雖屬知，卻影響行證，故研究者將其包含在行證來說明。

首先在聞、思、修上，聞可聞八卦，也可聞正道，個體對聞的訊息的抉擇，受信念系統影響（Bertero et al., 2024）。佛經中聞思修常在一則經中出現。在《雜阿含經 19》（頁4）中，佛說：「諦聽！諦聽！善思念之，當為汝說。」同經（頁4）最後佛說：「彼比丘聞佛所說，心大歡同喜，禮佛而退，獨一靜處，專精思惟，不放逸住，乃至心得解脫。」

接著是「見」，見是見地、見解之意，因文獻對悟道者實證領悟與見性過程闕如，研究者只能就自身經驗說明。

二、實證領悟與見性過程

（一）由聞能入耳啟動

聞能入耳是一種契機，《六祖大師法寶壇經》記載惠能早年父亡，與母相依為命，靠賣柴維生，聞客誦《金剛經》，心有所悟而出家。研究者則在就學時，聽同學說有懺雲法師舉辦的大專學生齋戒學會，就報名參加，聞到懺雲法師談因果關係，思起自己人際關係的困境是一種因果關係，就開始朝修與人互動技巧，也開始學佛。

（二）初期以權威為中心

學佛開始，我廣閱佛經、古德語錄，當時的見地是依文解義，不知佛教真正意涵，書上寫甚麼，就儘量去行，相當順從乖巧，就完形治療而言是內攝（introjection）（Corey, 2017），沒有自己的中心思想，也開始靜坐練腿。就信仰階段，根據Fowler（1981），我在聞上是從第二階段的直覺／投射式的信心入門，在思和修上則是第三階段的神話/字面式的信心階層。

（三）體悟見地是階段性發展

上述情況經過五年，直到去參加南懷瑾老師的禪七，聞南老師的開示，見地產生極大改變，開始朝證悟心性走，以明心見性為目標，讓我體悟佛教的見地會隨聞思修的領悟而有所不同，相對的在行、證、果上就不同，是屬於階段性發展，據研究者的經驗，每次的小悟就跳上另一階段，而明心見性是大澈大悟。

（四）體證由多心而至少心，由少心而至一心境界

朝證悟心性走，在聞思修的閱讀又跟以前不同，以前對佛經是拿到甚麼讀甚麼，這時則是選擇性閱讀，以如何讓自己達到一心不亂的書籍為主，而靜坐這時就不只是練腿，而是訓練讓自己一心不亂，所以當時每天早晚打坐超過一小時，只要有機會，就參加佛七、禪七，雖要工作，也規定日念一萬聲佛號，持108遍《心經》，這樣日子長達十幾年，在自心現流淨化上，體悟到釋來果（1981）所說「以多心而至少心，由少心而至一心」（頁43）的境界，也漸漸證到中，釋印光（1928）所說的「念而無念，無念而念」（頁66）現象，即靜下來時，自心現流會自動浮現佛號。

（五）見性一區別能、所，能即自性（圓成實相），所是外境（遍計所執相）

王明雯（2020）稱見性是禪修的目標，至於研究者見性的契機，就牽涉到去參加禪七。聽朋友推薦主七文智法師是明心見性開悟的法師，感到好奇，就報名參加，法師要大家參「念佛是誰」。因法師已明心見性，開示時處處提及心性特質和參的要領，說要起疑心念佛是誰的「誰」。參加三次禪七後，疑情大起，「誰」常懸在腦中，念佛是誰，也聯想到能聽的是誰，能看的是誰等。有一次去美容院洗頭，看到美容師點火，看到火相，想到能讓火點起的性是甚麼，困惑不已，就去翻《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》（《楞嚴經》）（頁117），經中佛言：「汝猶不知如來藏中，性火真空性空真火，清淨本然周遍法界。」當下悟到火性是清淨本然，只要因緣俱足，處處點火處處現，但這時仍未能跟自己的心性連結在一起，所以

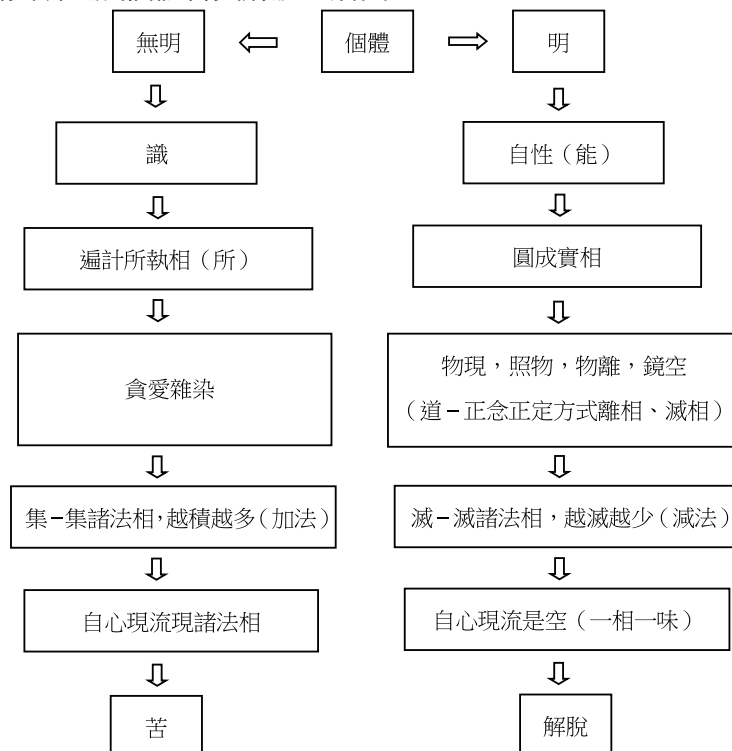
雖有人說《楞嚴經》是偽經，但對我而言卻是幫我解惑、悟道的經。真正明心見性是有一天睡覺，聽到鐘聲驚醒跳起來，我悟到了聞性，即自性，徹底分清能聞和所聞，能聞是自身的聞性，所聞是外境聲音，體悟心性的清淨無染、空相，是「五蘊皆空，……不生不滅，不垢不淨，不增不減。」（《心經》，頁848）就像大圓鏡，物現，照物，物離，鏡空的事實，也了解火相、身體是遍計所執相，而火性、自性是圓成實相。我又再次去打禪七，詢問法師我的體悟，禪師給我印證。

（六）悟後起修—以正念、正定方式持續修行，達到離相滅相空的境界，就無無明

釋來果（1981）言：「未悟以前猶自可，已悟以後事更多。」（頁150）悟是認知的覺察，是眼睛開，對修正自己有更明確方向。前面提到「四聖諦」的理論架構，我悟道後，對苦集滅道有更深切了解，「集」是積聚，積聚諸法相，所以自心現流就現諸法相；滅是滅掉諸法相，自心現流是一相一味，請參閱研究者依上述文獻脈絡而繪製的圖5個體運行無明與明造成個體苦與解脫區別圖。

圖5

個體運行無明與明造成個體苦與解脫區別圖



悟道後知心是清淨，但因過去累積無數諸法相，要繼續靠正念和正定靜坐來滅除。正念訓練離相，面對當前諸相能物現，照物，物離，鏡空，讓心意識不再增加新的諸法相，如《南宋元明禪林僧寶傳》（頁639）福林度禪師所說：「百花叢裡過，一葉不沾身。」正定是滅相，對過去積累舊的諸法相以作意在被選定的單一標的來取代諸法相，達到一相一味的解脫相，所以無論是正念或正定，都是滅無明的行為。在正念企圖不再增加新的諸法相，而正定滅除舊的諸法相的情況下，最後達到自心現流空的解脫境界。

肆、討論與建議

由於第三波認知行為理論對佛教正念靜坐的應用，引發研究者企圖了解佛陀為何應用靜坐方式來療人心？其療心的理論觀點為何？也引發初探佛教與諮商的關係的動機，這也成了本文的研究目的。

佛透過靜坐，證悟心性（自性）是清淨無染，是空、是不染濁的智慧，而一般人的心卻充滿妄想執著，造成悲苦，因此開啟佛教，教導個體利用靜坐方式覺悟自性本質，淨化自心現流達一相一味，來滅除妄想執著，獲得智慧，離苦得樂。

本研究在研究發現方面，首先是佛教具有心理治療的意涵。心理治療包含四個層面：病理、建構、存在和超個人，而佛教四個層面都涵蓋。其次是佛教導個體有其理論架構，其用以促進心理健康的理論基礎架構是四聖諦：苦、集、滅、道，個體有悲苦這果，原因來自集，集的根源是無明，所以要以道為因來滅無明，讓心達到明的果。第三，佛的療心理論觀點，在解深密經與諮商理論的對話上，佛教呈現兩個觀點：（1）社會建構觀點，認為心意識靠語言所建構，而建構的素材，是應用訊息處理模式，將人云亦云的六境透過六根進入六識，建構自己的真實，成為當前心意識狀態，也成為自心現流來源。和（2）認知行為治療觀點，認為一切唯心所造，心屬於認知，但因社會建構的心意識無明，以無明詮釋外境，而無明的特質是對外境不如實知，貪愛生染，讓諸法相聚集心意識，成為雜染的自心現流來源，造成悲苦，所以要用靜坐來滅雜染的自心現流，讓自心現流淨化。和第四，靜坐依對待自心現流態度分正念靜坐和正定靜坐，正念靜坐是離相訓練，對自心現流態度以聚焦當下、如實觀察、如實知和平等來對待，靜觀自心現流的生、住、滅現象；正定靜坐是滅相訓練，讓心作意在標的，如「阿彌陀佛」上，對於自心現流的態度，是我念我的阿彌陀佛，而對腦中浮現的自心現流妄念則是讓其自來自去，不干擾，不辯駁，不批判，讓自心

現流逐漸被阿彌陀佛四字取代、淨化為一相一味解脫相、空的境界，這是佛教的目的。

一、討論

首先檢視佛教與當前諮商諸多理論觀點可說息息相關：（1）在社會建構觀點上，佛教與敘事治療、焦點解決短期治療都強調個體透過語言建構自己的真實；（2）在認知行為上，CT談負面自心現流對個體的影響，而REBT的非理性信念則透過自我對話和複誦而強化，而這自我對話和複誦現象就是負面自心現流的呈現，也就是佛教所稱的雜染的自心現流，是強化認知偏誤，造成情緒悲苦主因，這觀點與佛教雷同。其次在對治滅除雜染自心現流上，各理論表述雖有所不同，但觀念卻一致，如MBSR、MBCT、辯證行為治療是直接應用佛教正念靜坐，至於完形治療雖未直接表明應用佛教正念，但其造成情緒困擾的未竟事宜，就是佛教的相住，是活在過去，所以強調要聚焦當下，其實就是佛教正念的觀念（Corey, 2017）。第三，佛教雖與諸多諮商理論觀點相關，但在對治（道）上卻不盡相同，佛教是直接從自心現流下手，應用靜坐企圖淨化自心現流達到一相一味來徹底根治，而不是如CT、REBT等是生理上的修正，以合宜取代偏誤，但心意識還是聚集雜染的自心現流。所謂雜草不除根，春風吹又生，有時會有復發現象，加上佛教正念靜坐元素的第三波的MBCT的開創，就是為了對治憂鬱症復發個案。

二、建議

本研究發現對學術或實務的貢獻和啟發方面，正念可說是關鍵因素。第三波的認知行為治療就是在認知行為上加入佛教正念元素，來對治自心現流，這讓佛教的修心與第三波認知行為治療有所呼應，成為佛教對諮商的貢獻，建議諮商師在會談中，評估當事人的自心現流和了解其對治方法，以便提供合宜的諮商處遇對策。在對待錯誤信念上，第二波把錯誤信念當敵人，要辯駁，要批判，是警覺，而第三波則當作是客人，靜觀、接納其自來自去，是放鬆，這兩種對待態度對諮商師或來談者而言，身心反應是不同的，這是對諮商的一種啟發，也是對諮商師自我覺察的建議。

參考文獻

王秀美、翁令珍（2017）。佛陀的靜坐理論探究：從第三波認知行為獲得的啟發。美和學報，36（1），1-28。[Wang, H.-S., & Weng, L.-C. (2017). An exploration of the meditation theory of Buddha: Inspired by the use of mindfulness meditation in the third

- wave of cognitive behavioral therapy. *Journal of Meiho University*, 36(1), 1-28.]
- 王明雯（2020）。禪宗心性觀溯源與輔導應用之開展-以慧能禪觀的探究與驗證為例。中華輔導與諮商學報，58，1-46。[Wang, M.-W. (2020). The Research of the Original Theory of Chinese Zen Buddhism and its Applications to Education and Guidance: Taking the Theory of Zen Master Hui-Neng and its Verification for the Example. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, 58, 1-46. <https://doi.org/10.3966/172851862020050058001>]
- 孔維勤（1983）。宋釋永明延壽論心王義至八識之展開。華崗佛學學報，6，417-451。[Kong, W.-Q. (1983). Song dynasty Shi Yongming Yanshou viewing mind to expansion of eight consciences. *Hwakang Buddhist Journal*, 6, 417-451.]
- 朱湘吉（2003）。超個人心理治療初探。國立空中大學社會科學系社會科學學報，11，1-27。[Chu, H.-C. (2003). An introduction of transpersonal psychotherapy. *Journal of Social Science*, 11, 1-27.]
- 汪文聖（2021）。心理創傷敘事療癒的理論與實務探討。中華輔導與諮商學報，61，89-117。[Wang, W.-S. (2021). Theoretical and practical implications of narrative healing of psychological trauma. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, 61, 89-117. <https://doi.org/10.3966/172851862021050061004>]
- 呂凱文（2005）。佛教輪迴思想的論述分析—以《弊宿經》裡佛教徒與「虛無論者」的輪迴辯論為考察線索。中華佛學研究，9，1-27。[Lu, K. (2015). Discourse analysis of Samsara in Buddhism investigation by the debate between Buddhist and Nihilist in Payasi Sutta. *Chung-Hwa Buddhist Studies*, 9, 1-27. <https://doi.org/10.29669/CHBS.200503.0001>]
- 林崇安（2012年8月11日）。從聞思正法到證果的完整學佛過程。[Lin, C.-A. (2012). *The entire learning Buddhist process from hearing, thinking sad-dharma to abhisa buddha*. <https://buddhism.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-AN/an541104.pdf>]
- 林鈺傑（2013）。初探正念取向心理治療歷程之整合架構。中華心理衛生學刊，26（3），395-442。[Lin, Y.-C. (2013). An initial exploration of an integrated framework of mindfulness-oriented psychotherapeutic processes. *Formosa Journal of Mental Health*, 26(3), 395-442. [https://doi.org/10.30074/FJMH.201309_26\(3\).0004](https://doi.org/10.30074/FJMH.201309_26(3).0004)]
- 柯進傳（2011）。佛陀禪修悟道之科學意義探究。藝見學刊，1，29-36。[Ko, C.-C. (2011). Scientific significance of the Buhhda's enlightenment to explore meditation. *Art Vision*, 1, 29-36. [https://doi.org/10.6207/ART-VISION.2011.4\(1\)029-036](https://doi.org/10.6207/ART-VISION.2011.4(1)029-036)]
- 徐一智（2013）。一念旋機—論覺浪道盛對佛教苦諦觀念的詮釋。中國文哲研究通訊，23（1），69-99。[Hsu, Y.-Z. (2013). The concept of thought – An explanatory of

- Juelang Daosheng of the concept of suffering in Buddhism. *Newsletter of the Institute of Chinese Literature and Philosophy*, 23(1), 69-99.]
- 教育部 (2024)。特殊教育學生及幼兒鑑定辦法。[Ministry of Education (2024). *Regulations Governing the Identification of Students and Young Children with Special Needs*. <https://edu.law.moe.gov.tw/LawContent.aspx?id=FL009187>]
- 陳家成、林杜娟 (2002)。尋求六根、六塵與九識在佛學與科學哲學上的共同定義。佛學與科學, 3 (1), 26-35。[Chen, C.-C., & Lin, D.-J. (2002). To find the acceptable definitions on the six roots, dusts and consciousnesses between Buddhism and scientific philosophy. *Buddhism and Science*, 3(1), 26-35. <https://doi.org/10.30162/BS.200201.0010>]
- 陳紹韻 (2022)。從《隱藏之泉》論人生苦難之意義—以「四聖諦」為架構的意義治療。生命教育研究, 14 (1), 89-121。[Chen, S.-Y (2022). On significance of suffering in life from hidden spring: Logotherapy based on the structure of "the Four Noble Truths". *Journal of Life Education*, 14(1), 89-121. <https://doi.org/10.53106/207466012022061401004>]
- 陳景花、余民寧 (2018)。正念在臺灣學校的影響：系統性回顧及後設分析。中華輔導與諮商學報, 51, 67-104。[Chen, J.-H., & Yu, M.-N. (2018). The impact of mindfulness in school at Taiwan: A systematic review and Meta-analysis. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, 51, 67-103. <https://doi.org/10.3966/172851862018040051003>]
- 釋印光 (1928)。增廣印光法師文鈔三版。大中。[Shin, Y.-G. (1928). *Expanded writings of master Yinguang* (3rd ed.). Da Zhong.]
- 釋宗白、金樹人 (2010)。止觀、無住「禪修正念團體」對實習諮商心理師自我關注與諮商實務影響之初探研究。教育心理學報, 42 (1), 163-184。[Shin, T.-B., & Jin, S.-R. (2010). The qualitative study of "mindfulness group" toward the self-care and counseling practice of counselor interns. *Bulletin of Educational Psychology*, 42(1), 163-184. <https://doi.org/10.6251/BEP.20100423>]
- 釋來果 (1981)。來果禪師禪七開示錄。德昌。[Shin, L.-G. (1981). *Master Lai Kuo seven days meditation retreat teachings*. Te Chang.]
- 釋惠敏 (2000)。阿賴耶識之「無明、愛結、有識之身」經證考察。中華佛學學報, 13, 104-122。[Bhikkhu, H. (2000). An inquiry in the Canonical Statement between "Ālayavijñāna" and "Ignorance, Craving, Vijñāna-Body". *Chung-Hwa Buddhist Journal*, 13, 104-122. <https://doi.org/10.6986/CHBJ.200005.0104>]
- Aronson, E., Wilson, T. D., & Akert, R. M. (2015)。社會心理學。(余伯泉、陳舜文、

- 危芷芬、李茂興，譯）。揚智文化。（原著出版年：2012）[Aronson, E., Wilson, T. D., & Akert, R. M. (2012). *Social psychology* (8th Ed.). (B.-C. Yu, S.-W. Chen, C.-F. Wei, & M.-H. Lee, Trans.). Yang-Chih Book.]
- Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B. L., Loftus, G. R., & Christel Lutz, C. (2015)。心理學導讀二版（危芷芬，譯）。雙葉。（原著出版年：2014）[Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B. L., Loftus, G. R., & Christel Lutz, C. (2014). *Atkinson & Hilgard's introduction to psychology* (C.-F. Wei, Trans.). Yeh Yeh Book Gallery]
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2007)。憂鬱症的內觀認知行為治療（**MBCT**）（唐子俊、唐慧芳、唐慧娟、黃詩殷、戴谷霖、孫肇玢、李怡珊、陳聿潔，譯）。五南。（原著出版年：2002）[Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse* (T.-C. Tang, H.-F. Tang, H.-J. Tang, S.-Y. Huang, K.-L. Tai, Z.-F. Sun, Y.-S. Lee, & Y.-C. Chen, Trans.). Wu-Nan.]
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)*. American Psychiatric Association. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Atkinson, R. C., & Shiffrin, R. M. (1968). Human memory: A proposed system and its control processes. In K. W. Spence, & J. T. Spence (Eds.), *The psychology of learning and motivation: Advances in research and theory* (Vol 2, pp. 89-195). Academic press. [https://doi.org/10.1016/S0079-7421\(08\)60422-3](https://doi.org/10.1016/S0079-7421(08)60422-3)
- Ayhan, M. O., & Kavak Budak, F. (2021). The correlation between mindfulness and negative automatic thoughts in depression patients. *Perspective in Psychiatric Care*, 57(4), 1944-1949. <https://doi.org/10.1111/ppc.12770>
- Beck, A. T. (1963). Thinking and depression: I. Idiosyncratic content and cognitive distortions. *Archives of General Psychiatry*, 9(4), 324-333. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1963.01720160014002>
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.
- Beck, A. T., & Weishaar, M. E. (2019). Cognitive therapy. In D. Wedding, & R. J. Corsini (Eds.), *Current psychotherapies* (11th ed., pp. 237-272). Cengage.
- Bertero, A., Franetovic, G., & Mijs, J. J. B. (2024). Inequality belief systems: What they look like, how to study them, and why they matter. *Social Indicators Research*, 174, 445-472. <https://doi.org/10.1007/s11205-024-03352-5>
- Bogart, G. (1991). The use of meditation in psychotherapy: A review of the literature.

- American Journal of Psychotherapy*, 45(3), 383-412. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1991.45.3.383>
- Brinegar, M. G., Salvi, L. M., Stiles, W. B., & Greenberg, L. S. (2006). Building a meaning bridge: Therapeutic progress from problem formulation to understanding. *Journal of Counseling Psychology*, 53(2), 165-180. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.2.165>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Budak, F. K., Ersö ütçü, F., & Yilmaz, E. (2021). The effect of mindfulness on negative automatic thoughts in cannabis users: a cross-sectional study. *Journal of Substance Use*, 26(5), 537-541. <https://doi.org/10.1080/14659891.2020.1856208>
- Cheng, F. K. (2011). An exploratory study of a counselling framework: Four noble truths and their multi-interactive cause-and-effect. *Chung-Hwa Buddhist Studies*, 12, 151-196. <https://doi.org/10.29669/CHBS.201112.0005>
- Claessens, M. (2010). Mindfulness based-third wave CBT therapies and existential-phenomenology friends or foes? *Existential Analysis*, 21(2), 295-308.
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Corsini, R., & Wedding, D. (1995). *Current psychotherapies* (5th ed.). F. E. Peacock.
- Craven, J. (1989). Meditation and psychotherapy. *Canadian Journal of Psychiatry*, 34(7), 648-653. <https://doi.org/10.1177/070674378903400705>
- DiMaggio, P. (1997). Culture and cognition. *Annual Review of Sociology*, 23, 263-287. <https://doi.org/10.1146/annurev.soc.23.1.263>
- Emavardhana, T., & Tori, C. D. (1997). Changes in self-concept, ego defense mechanism, and religiosity following seven-day vipassana meditation. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 36(2), 194-206. <https://doi.org/10.2307/1387552>
- Engler, J. H. (1984). Therapeutic aims in psychotherapy and meditation: Developmental stages in the representation of self. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 16(1), 25-61.
- Epstein, M. (1990). Psychodynamics of meditation: Pitfalls on the spiritual path. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 22(1), 17-34.
- Erling, I., Waltersson, C. A., Waern, M., Tillfors, M., Hed, S., Wiktorsson, S., & Berg, A. I. (2025). Pathways to change in existential group treatment: experiences from older adults with psychological distress in primary care. *BMC Geriatrics*, 25(504), 1-13. <https://doi.org/10.1186/s12877-025-06157-4>

- Fowler, J. W. (1981). *Stages of faith*. Harper & Row.
- Fraser, N. M., & Turcan, R. V. (2025). Reconstructing the social construction of reality. *The British Journal of Sociology*, *76*, 657-662. <https://doi.org/10.1111/1468-4446.13190>
- Goleman, D. (1976). Meditation and consciousness: An Asian approach to mental health. *American Journal of Psychotherapy*, *30*(1), 1-188. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1976.30.1.41>
- Gong, W., Leng, T., Ding, Y., Sisi Wang, S., Qi, Z., & Wang, Y. (2025). The Effects of six-week mindfulness training on mindfulness, inner peace, emotion regulation, and mind wandering in Chinese migrant children: A randomized controlled trial. *Psychology in the Schools*, *62*(7), 2060-2069. <https://doi.org/10.1002/pits.23451>
- Hajibandeh, S., Bowman, C. R., Hajibandeh, S., Luton, O., Lebares, C. C., Egan, R. J., & Lewis, W. G. (2025). Effect of mindfulness-based intervention on psychological outcomes in surgeons: Systematic review and meta-analysis. *World Journal of Surgery*, *49*(8), 2166-2175. <https://doi.org/10.1002/wjs.12606>
- Harrington, N., & Pickles, C. (2009). Mindfulness and cognitive behavioral therapy: Are they compatible concepts? *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, *23*(4), 315-323. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.23.4.315>
- Hathaway, W., & Tan, E. (2009). Religiously oriented mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Clinical Psychology: I session*, *65*(2), 158-171. <https://doi.org/10.1002/jclp.20569>
- Holt, M. F. (1994). *Constructive therapy*. Guilford.
- Jansen, L. A., van Wier, M. F., & Lissenberg-Witte, B. I. (2024). A comparison of the impact of the COVID-19 pandemic on communication among individuals with and without hearing impairment. *International Journal of Audiology*, *63*(3), 182-189. <https://doi.org/10.1080/14992027.2022.2152742>
- Jaurequi, M. E., Love, H., & Taylor, S. (2025). Mindfulness and physical health among college students: A latent profile analysis. *Journal of American College Health*, *73*(3), 1146-1155. <https://doi.org/10.1080/07448481.2025.2459749>
- Kabat-Zinn, J. (1996). *Full catastrophe living: How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. Piakus.
- Kaplan, V., Düken, M. E., Kaya, R., & Almazan, J. (2023). Investigating the effects of cognitive-behavioral-therapy-based psychoeducation program on university students' automatic thoughts, perceived stress, and self-efficacy levels. *Journal of Research & Health*, *13*(2), 87-98. <https://doi.org/10.32598/JRH.13.2.2125.1>

- Kelly, D. (2018). Generative fatherhood and children's future civic engagement: A conceptual model of the relationship between paternal engagement and child's developing prosocial skills. *Journal of Human Behavior in the Social Environment, 28*(3), 303-314. <https://doi.org/10.1080/10911359.2017.1418469>
- Lam, D., & Cheng, L. (1998). Cognitive behaviour therapy approach to disputing automatic thoughts: A two-stage model. *Journal of Advanced Nursing (Wiley-Blackwell), 27*(6), 1143-1150. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1998.00650.x>
- Laszloffy, T. A., & Platt, J. J. (2024). Divided we fall: Constructive dialoguing about our political differences within family therapy training. *Journal of Marital and Family Therapy, 50*(3), 523-544. <https://doi.org/10.1111/jmft.12721>
- Lawrence, T. (2022). Family violence, depressive symptoms, school bonding, and bullying perpetration: An intergenerational transmission of violence perspective. *Journal of School Violence, 21*(4), 517-529. <https://doi.org/10.1080/15388220.2022.2114490>
- Lonnberg, G., Jonas, W., Branstrom, R., Nissen, E., & Niemi, M. (2021). Long-term effects of a mindfulness-based childbirth and parenting program—a randomized controlled trial. *Mindfulness, 12*, 476-488. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01403-9>
- Lu, G., Li, J., Li, Y., & Chen, C. (2025). The effect of employee mindfulness on thriving at work: A chain mediating effect of self-efficacy and work engagement. *Acta Psychologica, 259*, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105454>
- Maniacci, M. P., & Maniacci, L. S. (2019). Adlerian psychotherapy. In D. Wedding, & R. J. Corsini (Eds.), *Current psychotherapies* (11th eds., pp. 59-100). Cengage.
- McNamee, S., & Gergen, K. J. (Eds. 1992). *Therapy as social construction*. Sage.
- Nejad, N. S., Bayat, M., & Motlagh, F. Z. (2022). The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on negative automatic thought, psychological symptoms, severity of pain and quality of life in female patients with fibromyalgia: A randomized controlled trial. *Journal of Iranian Medical Council, 5*(4), 589-599. <http://doi.org/10.18502/jimc.v5i4.11331>
- Neri, B., Callara, A. L., Vanello, N., Menicucci, D., Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M., Norbu, N., Kechok, J., Sherab, N., & Gemignani, A. (2024). Report from a Tibetan Monastery: EEG neural correlates of concentrative and analytical meditation. *Frontiers in Psychology, 15*, 1-14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1348317>
- Olegário, R. L., Fernandes, S. R., & de Moraes, R. (2025). Efficacy of cognitive training on executive functions in healthy older adults: a systematic review with metaanalysis of randomized controlled trials. *Psychology & Health, 40*(5), 714-741. <https://doi.org/10.1>

080/08870446.2023.2267610

- Özeke-Kocabas, E., & Koyuncu, B. (2023). The effects of neuroscience-based mindfulness training on adolescents. *International Journal of Education and Literacy Studies*, *11*(4), 332-342. <http://doi.org/10.7575/aiac.ijels.v.11n.4p.332>
- Páez-Márquez, C. S., Higuera-Dagovett, E., & Rojas-Valencia, J. T. (2025). Effect of mindfulness-based intervention in patients with diabetes: A meta-analytic review. *Psychology, Health & Medicine*, *30*(8), 1790-1813. <https://doi.org/10.1080/13548506.2025.2487948>
- Park, C., Harris, V. W., & Fogarty, K. (2024). Mindfulness, awareness, partner caring, and romantic relationship quality: Structural equation modeling. *Journal of Marital and Family Therapy*, *50*(2), 290-306. <https://doi.org/10.1111/jmft.12685>
- Pirbaglou, M., Cribbie, R., Irvine, J., Radhu, N., Vora, K., & Ritvo, P. (2013). Perfectionism, anxiety, and depressive distress: Evidence for the mediating role of negative automatic thoughts and anxiety sensitivity. *Journal of American College Health*, *61*(8), 477-483. <https://doi.org/10.1080/07448481.2013.833932>
- Rose, T., Loewenthal, D., & Greenwood, D. (2005). Counseling and psychotherapy as a form of learning: Some implications for practice. *British Journal of Guidance & Counselling*, *33*(4), 441-456. <https://doi.org/10.1080/03069880500327488>
- Salsman, N. L., & Linehan, M. M. (2006). Dialectical-behavioral therapy for borderline personality disorder. *Primary Psychiatry*, *13*(5), 51-58.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (2nd ed.). Guilford Press.
- Shaffer, D. R., & Kipp, K. (2010). *Developmental psychology: Childhood and adolescence* (8th ed.). Cengage Learning.
- Shapiro, D. H., & Zifferblatt, S. M. (1976). Zen meditation and behavior self-concept: Similarities, differences, and clinical applications. *American Psychologist*, *31*(7), 519-532. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.31.7.519>
- Truscott, D. (1992). Intergenerational transmission of violent behavior in adolescent males. *Aggressive Behavior*, *18*(5), 327-335. [https://doi.org/10.1002/1098-2337\(1992\)18:5<327::AID-AB2480180502>3.0.CO;2-O](https://doi.org/10.1002/1098-2337(1992)18:5<327::AID-AB2480180502>3.0.CO;2-O)
- Walsh, R. (1995). Asian psychotherapies. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current psychotherapies* (5th ed., pp. 387-398). F. E. Peacock Publishers.
- Walsh, R., & Vaughan, F. (2019). Mindfulness and other contemplative therapies. In D. Wedding, & R. J. Corsini (Eds.), *Current psychotherapies* (11th ed., pp. 429-480).

Cengage.

Wedding, D., & Corsini, R. (2019). *Current psychotherapies* (11th ed.). Cengage.

Yontef, G., Jacobs, L., & Bowman, C. (2019). Gestalt therapy. In D. Wedding & R. J. Corsini (Eds.), *Current psychotherapies* (11th ed., pp. 309-348). Cengage.

Young, S. (1994). Purpose and method of vipassana meditation. *The Humanistic Psychologist*, 22(1), 53-61. <https://doi.org/10.1080/08873267.1994.9976936>

收件日期：111年01月18日

一審日期：111年05月28日

二審日期：111年09月08日

三審日期：112年03月07日

四審日期：113年04月16日

五審日期：113年09月10日

通過日期：114年01月07日

Preliminary Exploration of the Relationship Between Buddhism and Counseling

Hsiu-Mei Wang*

Painting Mind Garden Counseling Institute

The third wave of cognitive behavior therapy applied mindfulness meditation techniques to treat clients, which inspired the motivation to conduct a preliminary exploration of the relationship between Buddhism and counseling. From a psychotherapeutic perspective, the conversation between Buddha and his disciples in sutras can be viewed as counseling processes. Buddha was a pioneer of psychotherapy and a forerunner of the third wave of cognitive behavior therapy. After Buddha became enlightened, he was aware of the Self-nature and mind conscience. His cognition began to distinguish wisdom from illusion and fixation, which were the reasons why people experienced happiness or suffering. Buddha created Buddhism and started his career as a therapist interacting with and teaching his disciples. The theoretical structure of Buddhism consists of the four noble truths: suffering, cause, end, and path. Individuals' sufferings arise from causes. If individuals wanted to end those causes, they had to use the paths. In the dialogues between the Sandhi-nirmocana Sutra and counseling theories, Buddhism presents two perspectives that correspond to two counseling theories. One was the perspective of social constructivist therapy, which indicated that individuals used language to construct their experiences into their truth. Language was the tool of social constructivism. Another was the perspective of cognitive behavior therapy, which indicated that the way individuals interpreted their environments determined their emotions and behaviors. Because mind conscience used language to construct its truth, it belonged to the social constructivist viewpoint. Therefore, when mind consciences were characterized by ignorance and irrationality, they could not view the reality truths of environments. Such individuals might be seduced by the outside world and pursue it. When they could not get or lost what they wanted, they might have emotional disturbance, which caused their suffering. How did information get into their mind? It was through the information process model. The

* Corresponding author: Hsiu-Mei Wang, email: wangjenny3994@gmail.com.
doi: 10.53106/172851862026010075001

information process model indicated that six kinds of environments got into six kinds of consciences by six senses. Six kinds of environments were color, sound, scent, taste, touching, and knowledge. Each environment had its corresponding conscience to deal with that kind of information. Those consciences were eye conscience, ear conscience, nose conscience, tongue conscience, body conscience, and perception conscience. Six senses were eyes, ears, nose, tongue, body, and perception. Each environment paired with each sense and each conscience, as in color–eyes–eye conscience, sound–ears–ear conscience, scent–nose–nose conscience, taste–tongue–tongue conscience, touching–body–body conscience, and knowledge–perception–perception conscience. Individuals had their belief systems. They chose what they wanted to see, to hear, to smell, to taste, and to touch in those environments. When environments got into consciences through senses, consciences would differentiate and judge those environments. The information might become the sources of individuals' automatic thoughts. If individuals' automatic thoughts were irrational thoughts, these might cause individuals to suffer from emotional disturbance. The purpose of Buddhism was that if individuals wanted to have happiness, they had to apply the paths to understand the nature of mind conscience. The path was to use meditation to enlighten the Self-nature to acquire wisdom in order to get rid of ignorance and irrationality of mind conscience. There were two kinds of meditations: mindfulness and concentration. Mindfulness meditators had to follow four principles to deal with automatic thoughts, which were to focus on here and now, to observe what truly happens, to know truths, and to treat automatic thoughts equally. The Self-nature functions as mindfulness meditation did. Concentrative meditators had to pay attention to one prescribed object. The goal of concentrative meditation was to use the prescribed object to replace automatic thoughts until it became the sole focus. In other words, this allowed the mind become pure and hold only the prescribed object, which was the Self-nature's essence.

Keywords: Automatic thought, Buddhism, meditation, social constructive perspective, the third wave of cognitive behavior therapy.