



# 《六祖法寶壇經》 對心理諮商輔導之作用

◎ 孫湘

## 壹、研究題目背景分析：

六祖法寶壇經是中國佛教禪宗心學一派最具代表性的重要典籍，在中國佛教思想史上具有重要的地位，禪宗主講修心，所謂萬法唯心；而心理諮商輔導，也是從個案內心入手，透過諮商過程，改變個案的觀念思維，幫助個案獲得對人生事物的新生。

若能結合經典與諮商輔導，希望獲取更佳輔導途徑。

## 貳、研究動機與目的：

從事諮商輔導服務，深感社會上對於心理諮商輔導的需求日益加深，輔導層面日漸擴大。由於進入忠恕學院，接觸經典研習，感受經典對人生的啓示，遂冀望若能將經義內涵，融入心理諮商輔導的範疇，對進行諮商輔導或將更有所助益。由於後學對六祖惠能法寶壇經的體悟與印證，願以此作為研究之主題，並希望研究結果若有所得，可以擴大發揮於諮商輔導的實務工作上。

## 參、研究方法與設計：

### 一、前言：

由於科技發展快速，的確也為人類帶來了很大的便利，物質的享受，不等

於心理上的滿足，「人」永遠是慾求不滿的動物，惟為減少自己的慾望，才會快樂，現在憂鬱症已經被世界衛生組織列為人類三大疾病前三名（前二名為癌症、愛滋病）之一，因感情問題、經濟生活問題……等等因素「殺人」或「自殺」的案例也越來越多了，所以有很多人常感到心靈空虛貧乏，這就是他們心中的問題之一，所以有人因此想不開，挺而走險犯下搶劫、搶盜的罪行，同時也傷害了無辜的人，至於那些守法守秩序的弱勢者，只好選擇自殺，傷害了自己，這是迫不得已的，也沒人願意走到最後一步的下場。如果有人當下予以這些弱勢者心理輔導或安慰，甚至雪中送炭，這些不幸的事件就不會發生了，所以心理諮商與宗教的心靈輔導相互結合，是趨勢所在，也勢在必行，宗教的重要性與價值存在是值得肯定的，這也是世界衛生組織從健康心理學的角度肯定「信仰」的力量對人的心理健康有一定超越的力量！

而後學從學習《六祖壇經》中，得到「菩提自性本來清淨，但用此心直了成佛」，六祖惠能大師以「自性」為本的宗旨和後學所學的心理學不謀而合，但境界又更高，很多的心理學家認為「人」的困境除了先天的生物條件、生長環境、社會因素，很多的因素源自己的認知觀念（參考認知心理心理學派），人的非理性想法源自一個人的非理性信念，而非理性信念會造就一個人的非理性行為，而對這個人的一生會造成莫大的影響，這也是後學想研究的動機的目標。

## 二、研究方向與設計：

### （一）如何運用《六祖壇經》輔導個案：

從心理諮商、到校園（高中、國中、國小）宣導生命教育、到監獄輔導受刑人，將所學專業結合《六祖壇經》中的經義和個案探討生命意義以及如何守住我們本自具足的「自性」！

六祖以一個平民，不識半字，卻能「一聞經語，心即開悟」，當然除了其根性好之外，更重要的是他得到了天時、地利、人和：

1. 有禪宗心法傳世。

2. 得生中華。

3. 初遇一客為引師，再遇明師於黃梅。終體認人人都有的本心自性即是佛性，也悟到十方世界，只此一心不離自性之道。

尤其六祖雖然不識字，但卻能夠講經說法，而且字字見性，足證經法不在文字上；一切經法皆由自性生。若能開悟見性，既使如六祖不識字，恆沙妙理，不思自得！

## （二）如何和心理學的理論基礎做一論證：

僅就理論中自己的體悟簡述摘要三個理論：

### 第一個心理學理論：佛洛伊德「精神分析學派」

佛洛伊德的「精神分析」體系，包含：人格發展、人生觀，以及治療模式等。他充滿了心理學的視野，使心理學呈現出嶄新的風貌。

根據「精神分析」的看法，人格由三個系統組成：本我、自我、超我。

這些名詞是用來指心理的過程。

#### 1. 本我（id）－

本我是人格的初級系統；剛出生的嬰兒完全處於本我的狀態，本我的要求與頑固的，就像沸騰的鍋子，本無法容忍緊張，一有壓力會立即予以消除而恢復到平衡狀態。本我遵循享樂原則，即致力於減低壓力、避免痛苦及獲取歡樂，本身沒有邏輯道觀念，完全依享樂原則去滿足本能需求。本我永遠不會成熟，是人格結構中被寵壞的小孩。

舉例：我們從很多犯罪案件中，發現他們的人格結構，大都處於『本我』的狀態，他們的人格不成熟，「只要我喜歡，有什麼不可以！」他們要立即滿足他們的生理與心理需求，否則他們會處於焦慮的狀態！

#### 2. 自我（ego）－

跟外界的真實世界是有接觸的，它是「行政主管」，治理、控制與管制著人格。正如同交通警察，負責本我、超我與外界世界的交通，「自我」的任務是調節本能與外界之間的關係。自我控制著意識及感官知覺的運作。在現實原則的指導下，自我會從事實際又合乎邏輯的思考，並擬訂計劃以滿足需求。自我與本我之間的關係又如何呢？自我是智商與理性的棲息地，能檢查與控制本我那些衝動。

舉例：自我是透過成長的學習經驗與生活經驗，告訴自己哪些可以做、哪些不可以做？例如一個已婚的男子看到令人心儀的女子，自我會做實際又合乎邏輯的思考。或看到豪門的生活享受雖心存羨慕，自我也會做理性的判斷。

#### 3. 超我（superego）－

超我（superego）是人格的審判單位，掌管著道德規範，關心的是行為的好壞與善惡。超我代表理想，而非現實，它追求的不是享樂，而是完美。超我代表祖孫綿延相傳的傳統價值觀與社會理想，其功能在於抑制本我的衝動並說服壓抑的自我，找到自己合乎道德的核心價值來取代實際目標，致力於超越自我！

如何運用《六祖壇經》讓個案「超越」自我：

當代「精神分析」在思考上傾向於以「自我心理學」為根基，但並否定心理衝突的角色，只是更強調自我在人的一生中一直致力於追求更圓熟的自制能力，心理學家艾利克森強調自我，認為自我可以擁有力量，能以創意的方式處理人生的各項任務。而《六祖壇經》提倡開發每個人的「智慧」，讓人變得融通乃至通萬有，到最後能夠把所有的東西打通的學問。這和「精神分析」以創意的治療方式來處理自己的人生有不謀而合之處。

### 第二個心理學理論：「阿德勒學派」

依「阿德勒」的觀點而言，人並非只決定於遺傳因子和環境，而是能夠理解、影響、與創造事件。他相信重要的是如何運用我們擁有的能力。

阿德勒重視抉擇、責任、生命意義、以及追求成功與完美。這和《六祖壇經》中「無相頌」說的「日用常行饒益，成道非由施錢，菩提只向心覓，何勞向外求玄」，意思是日常多行有利人群的事，給與眾生最大的利益，成就佛道，並不是由於施錢，和阿德勒重視生命意義、以及追求成功與完美有相同之處。

另外，阿德勒有二個論點是我個人十分認同的：

#### 第一個論點：「生活方式」

指一個人在生活風格、生活計劃、生活動向、生活策略、以及生活藍圖……等等，透過生活方式，可以朝向生活的目標，過有意義的人生。

《六祖壇經》：「世人生死事大，汝等終日只求福田，不求出離生死苦海。自性若迷，福何可救？」這句話是說世人終日只求洪福，修得世上的福祿，不知直趨本性處下功夫，自性便被黑雲所罩，所修的有漏福德又如何保得住，進而了脫生死！這個部份可以引導「個案」朝有意義的人生方向努力，包括對自己、對世界。

#### 第二個論點：「社會興趣」

此論點認為我們必須成熟面對五項任務：

①跟別人維持關係（友誼）。

- ②貢獻一己所能（工作）。
- ③維持親密關係（愛與家庭關係）。
- ④自處（自我接納）。
- ⑤發展精神層面的修養（包括：價值觀、意義、生活目標、以及我們和宇宙的關係）。

《六祖壇經》：「不思善，不思惡，正與麼時，那個是明上座本來面目。」、「不是風動，不是幡動，仁者心動」、「蘊之與界，凡夫見二，智者了達其性無二，無二之性，即是佛性。」

如果能引導個案：「不思善，不思惡」等，減少人與人間的對立和緊張，相信對個案和別人維持和諧的人際關係，及維持愛與親密關係有莫大關連，協助個案發展精神層面修養（包括：價值觀、意義、生活目標、以及我們與宇宙的關係）是可以努力的方向。

### 第三個心理學理論：個人中心治療法

這個學派以人本主義為主，和東方講「慈悲」有相同意義，卡爾羅傑斯（Carl Rogers，1902—1987）是人本主義主要代言人，對世界有很大的影響，他最大的熱情在於促進世界和減少人與人之間的緊張關係，曾獲諾貝爾獎提名。

其主要論點是：

- (1)一致：包括真誠與真實。
- (2)無條件地正面積極與關懷：用宗教家的情懷去關懷，無私、愛、包容。
- (3)認為「人」應該不斷實踐的人。
- (4)樂於自我成長。

「個人中心治療法」目的在於幫助個人更為獨立與整合，它著重於「人」本身。羅傑斯認為，治療的目的不僅在解決問題，而是協助當事人成長。這和六祖開示衆生的意思一樣，不論是問惑、釋疑、了悟，經由六祖的開示，猶如神來之筆，化石成金的神奇解惑！後學覺得六祖也是心理學大師，他的禪機對「個案」有一定的治療效果。

### 肆、預期成果與貢獻：

學習《六祖壇經》對後學在心性上有很大的啟發，尤其六祖大師說：「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！」如果能覺悟到「本」字，禪宗說的無所修爲，不假外求。諸佛如此，衆生何嘗不是這樣！

六祖又說：「不識本心，學法無益。若識自本心，見自本性，即名丈夫、天人師、佛」！後學對「丈夫」此句特別有印象，「丈夫」即調御丈夫，指能勤修正道，且遇任何魔難永不退轉。不但可治療色身疾病，更能解救心理、靈性疾病！

《六祖壇經》讓後學信心大增，每次接案，會試著用《六祖壇經》的內容輔導個案，雖然有些生疏，但也跨越一大步，現在和個案互動過程中，有一種和個案的「自性」在對話的體悟！個案有時候有不歡喜的感覺，會覺得那不是他(她)的「自性」，只是他(她)的「自性」暫時被迷昧了！

未來仍將持續結合經典的智慧做心理諮商的最大精神支柱，並深具信心。

可以肯定的是《六祖法寶壇經》對心理諮商輔導之作用不僅是利他而已，對自我心理治療也有一定的成果，最大的收穫還是「自渡渡人」！

## 參 考 文 獻

- 一、林正欣（2008年03月）。心理諮商結合宗教心靈輔導之探討。2008.11.8檢視  
<http://blog.360quan.com/u/30c0ae/show/681634>
- 二、孟穎集註（1986年11月）。先天解六祖壇經。台南：籲巨書局。
- 三、東方佛教學院（1969年10月）。六祖壇經注釋。福建：莆田廣化寺佛經流通處。
- 四、陳如山等編著（2005年6月）。心理學與現代生活。台北：國立空中大學。
- 五、許維素等著（1999年2月）。焦點解決短期心理諮商。台北：張老師文化事業股份有限公司。
- 六、張德聰等著（2006年8月）。青少年心理與輔導。台北：國立空中大學。
- 七、張欣戊等著（2004年8月修訂三版）。發展心理學。台北：國立空中大學。
- 八、葉重新（2000年8月）。心理學。台北：心理出版社。
- 九、黃富順（1993年6月）。成人心理。台北：國立空中大學。
- 十、劉焜輝等著（2001年2月）。成人問題與諮商。台北：國立空中大學。
- 十一、鄭清榮講述（2004年10月）。六祖法寶壇經解義。台中：光慧文化事業股份有限公司。
- 十二、Barbara W. Tilley著，鄭玄藏譯（1998年5月）。短期心理諮商。台北：張老師文化事業股份有限公司。
- 十三、Gerald Corey著，李茂興譯（1999年7月）。諮商與心理治安的理論與實務。台北：揚智出版社。