

無我與圓滿：曼陀羅自我模型與「放下」的心理運作歷程與在心理治療上的應用

莊慧琳 黃光國 夏允中*

摘要

放下一詞為源自佛教，它被視為可以成功面對各種生活適應，但目前有很少研究來探討此現象，故本研究最主要的目的就是來探討自我放下與心理適應的關係。本文所提出「放下的心理運作及調適歷程」的理論架構，主要是以「自我曼陀羅模型」來說明個體如何進行自我反思的歷程轉化，以達到放下境界中的心理社會均衡的狀態。放下的心理運作歷程為從我執到無我，然後放下，最後到達圓滿境界。本研究期待透過建構「放下」的理論模型，來說明放下在個體在心理適應中的意義、內涵及在心理治療上的應用，並為未來的研究提供理論的基礎與方向。

關鍵詞：無我、曼陀羅自我模型、放下、心理治療

莊慧琳 國立高雄師範大學諮商心理與復健諮商所
黃光國 國立台灣大學心理學系
夏允中* 國立高雄師範大學諮商心理與復健諮商所
(shiah@nknuc.nknu.edu.tw)

誌謝：本研究承蒙行政院科技部經費補助（計畫編號：104-2420-H-017-001-MY3）。特此誌謝。

壹、前言

「放下」一詞，經常性的會出現在本土社會中的用語當中，當個體遇到生活中的重大事件或者無法解困的情境時，似乎「放下」便是能讓個體由充滿心理壓力的失衡情形轉而進入心理平衡的狀態。但是並無相關的理論或者相關研究深入的探討究竟放下的心理調適歷程將如何運作，因此，研究者將試圖由本土黃光國心理學家所提倡的含攝文化（黃光國，2011）及多重哲學典範（黃光國，2013）來建構放下的心理調適歷程理論模型。放下在本文的簡單定義就是無我與慈悲心，後續會有詳細的說明。

貳、使用自我曼陀羅模型來建構放下的理論基礎

「作為一個有文化反思能力的個體，每個人都可能從其文化傳統中擷取他們所需的部分，幫助他們解決自我在生活世界中所遭遇的問題」（黃光國，2009）要能有效提取出「社會知識庫」中的「文化智慧」，「自我」（self）必須進行整合的功夫，不斷擴充或修正「個人知識庫」，以達到心理調適的目標。此觀點起自於 Hwang（2011）所提出的「自我曼陀羅模型」（見圖 1），此模型主要在說明文化傳統與個人行動之間的關聯性。

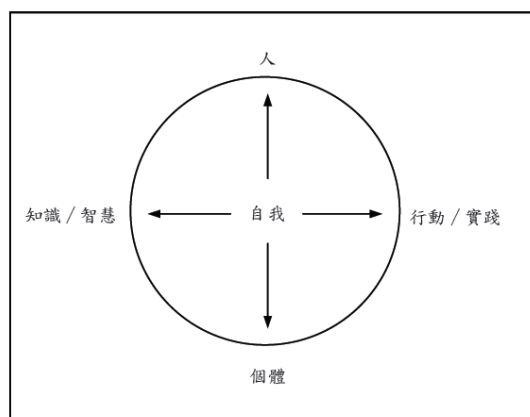


圖 1 曼陀羅自我模型

此模型是以一個外方內圓結構圖來表示人的生活世界，根據 Hwang（2011）指出，方形代表佛教修練境界中的「色界」（Rupadhatu），是人生活的現實世界，從充斥著世俗事物、肉體與現實的「欲界」（Kamadhatu）過渡而來。圓形則象徵生命的「終極圓滿」（ultimate wholeness）這樣的結構便象徵了「自我」在心靈上的整體性，同時還融合了與外在世界的關係。圖中的「自我」位於橫向與縱向兩個雙向箭頭中心，橫向雙箭頭的一端指向『行動』（action）或『實踐』（praxis），另一端則指向『知識』（knowledge）或『智慧』（wisdom）；縱向雙箭頭向上的一端指向『人』（person），向下的一端指向『個體』（individual），他引述人類學者 Harris（1989）的論述表示：「個體」（individual）是生物學層次（biologistic）的概念，是將人當作人類中有著各種動機與需求的一個個體；「人」（person）則是社會學層次（sociologistic）或文化層次的概念，在社會中的人會採取某些立場並策劃許多行動，以達成特定目標。「自我」則是

心理學層次 (psychologicistic) 概念，是經驗匯聚中樞 (locus of experience)，所以人會在不同情境脈絡下進行不同實踐，並可能對自己的行動進行反思。如果人在某個社會結構條件下，能依照自己平時實踐或行動傾向的「慣習」(habitus) (Bourdieu, 1990)。所以從圖 1 曼陀羅自我模型中可以看出，一旦「慣習」無法發揮作用時，此時「作為一個有文化反思能力的個體」，就會開始思考自己應當如何行動，才稱得上是所謂的「理想人」，尤其是在認同自己的某種社會角色時，此種受到文化體系影響的反思歷程就會開始運作。另一方面，人因為同時又是生物性的「個體」，故也會受到諸如：需求、欲望、情緒、動機等影響，在遭逢困境時，通常會先搜尋「個人知識庫」中儲存的資訊來進行反思，倘若問題仍無法解決，就可能更進一步從「社會知識庫」(即傳統文化智慧) 中找尋最佳行動解決方案所以從圖來看，「自我」是處在幾種力量拉扯的力場 (field of forces) 中，一旦「慣習」無法發揮作用時，此時「作為一個有文化反思能力的個體」，就會開始思考自己應當如何行動，才稱得上是所謂的「理想人」，尤其是在認同自己的某種社會角色時，此種受到文化體系影響的反思歷程就會開始運作。另一方面，人因為同時又是生物性的「個體」，故也會受到諸如：需求、欲望、情緒、動機等影響，在遭逢困境時，通常會先搜尋「個人知識庫」中儲存的資訊來進行反思，倘若問題仍無法解決，就可能更進一步從「社會知識庫」(即傳統文化智慧) 中找尋最佳行動解決方案 (Hwang, 2011)，此種文化智慧倘若有效，就會被納入「個人知識庫」中儲存，成為影響心理適應歷程的「認知基模」。於是透過這樣不斷地自我轉化與整合，人便能從現實的「欲界」與「色界」層次，逐漸往上提升到更高的圓滿境界，達到真正的心理適應。這裡圓滿的境界是指根據佛教的觀點定義為無我 (聖嚴法師，2009) 與具備慈悲的狀態，此部分後面本文會有更詳細的說明。

放下可視為理想的自我，因為它代表佛教中的無我，《金剛經》云：「應無所住而生其心」，這句話的意思是教我們不要執著在念頭或任何現象上，因為如此產生執著與煩惱，此為無我；而生其心是指如此就會升起慈悲心，如此便可前往生命圓滿之途，無我的境界就是人生圓滿的境界，因此放下在本文的簡單定義就是無我與慈悲心。放下為自我的曼陀羅模型的最佳自我，因此此模型非常適合來建構放下的理論基礎，其詳細的說明如下。

參、放下與曼陀羅自我模型

一、「放下」即「無我與慈悲心」：為曼陀羅模型中的圓滿自我

放下一詞源自於佛教，簡單而言主要是指無我與慈悲心。無我 (anatta) 的概念是佛教中的核心概念，佛教徒不認同保持或追求自我是好的，這與西方心理學理論著重在追求自我與自尊等非常不同，因此根據此說法，佛教建築在自我的本質不是永久及不存在的特性 (Colzato, Zech, Hommel, Verdonschot, Wildenberg & Hsieh, 2012)。我們如何思考自身的人格及自我，都是暫時性不是真實存在的 (Dalai Lama, 2007)。這裡自我的定義包含心理的自我與身體(生理)所產生的自我。佛教認為自我的本質是沒有自我的，也就是空，其詳細的說明如下。

《雜阿舍經》：「...色無常，無常即苦，苦即非我，非我者亦非我所。如是觀者，名真實正觀。如是受、想、行、識無常，無常即苦，苦即非我非我者亦非我所。...」。

當人執五蘊為有時，見其無常，人便會生苦或稱作煩惱。五蘊就是色、受、想、行、識，它們是人的煩惱根本，就是指想法、情緒、感受、行動...等。因此，人之所以會生苦與煩惱，是因為人的執著作祟，亦即執著於自我。佛教所謂的「俱生我」，是一個我執的參考主體，也就是「我」或「我的」，及「我想」或「我要」等想法，然而這種「自我」並沒有真實的存在，它是由五蘊聚合而成的（竹清嘉措仁波切，2013），此五蘊便形成「我執」的主體。但是這種「我執」如何產生苦與煩惱？從《阿含經》及《阿毘達摩》來看，五蘊，被稱作五取蘊。因為五蘊的產生，眾生有所執取貪、瞋等煩惱，故稱五取；「取」英譯為「grasping」，意指對事物或觀點的緊抓不放。五蘊經常從屬於煩惱，五蘊能夠生起煩惱，故名五取蘊。換句話說，因為有煩惱，故產生五蘊之現象；因為有五蘊，故產生煩惱之執著，互相執取依存，彼此糾纏。因此，我們必須在內心中生起無我的信念，了解五蘊和我執是如何的相互運作，以達到心境圓滿的狀態。其中我執（atma-graha）又名我見，為一切眾生的肉體與精神界，都是因緣所生法。

何謂無我？為何無我可以脫離煩惱與人生之苦？以佛教的觀點，緣起的人生便是無我的人生，並要求每個人都能夠具有同體大悲的心。所謂「緣起（pratitya-samutpada）」者，即圓滿的智慧，佛家依「緣起」理論，認為「我執」是一切自私自利的思想根源，必須加以遮破，則可得自在解脫（李潤生，1998）。「緣起」主要是以「十二因緣法」說明有情眾生的生命流轉現象，始於「無明」，終於「苦」。「無明」指的便是貪嗔癡等煩惱，是時刻存在的心理狀態，也正是因為它的存在，使後面的緣起流轉呈現出一系列的發生過程—從無明到苦：「因為有「無明」煩惱，因此便不斷造業，接著便會產生了「苦」果。」。《雜阿含經》中提及：「此有故彼有，此生故彼生。此無故彼無，此滅故彼滅」，人生在世，就是要「從這生滅因緣的把握中，指導人去怎樣實行，達到目的」（印順，2003）。其中貪嗔癡所指的便是人生煩惱的總稱，通過緣起無我的體會與洗煉淨化，以至於把內在的愛升華為慈悲，而緣起性空的般若人生，便是在生活中體認及實踐中道，這裡所謂的中道即為，必須實在的瞭解當下的情境，觀察事物的真相，也就是它的緣起緣滅、依存關係，不要固著在某種思考觀點上、侷限在某種經驗模式，而能以更超然、更開闊的視野來認清事物的真實狀況（黃國達，1999），如此便是中道圓滿的人生，而掌握好人生的空與慈悲，人生就會圓滿（聖凱法師，2013）。

綜合上述，放下並不是放下所關注的事情，而是要放下「我執」。然而何謂我執？其實就是執著「我」。這是「我的」身體，那是「我的」所有，總而言之，一切以我為前提，把我擺在前邊，主宰一切的「我見」是妄情的計執；因此，當消融了自我的執著、自我的煩惱，便能顯現出無我的大智慧以及平等的大慈悲；實際上就是自我的無限自在與無限包容。可以稱之為空，也可以稱為無我、無相、無住、無念，一切都無，唯有智慧與慈悲的功能（聖嚴法師，2009）。放下即代表了無我和慈悲，無我代表沒有自我執著，卻有智慧的功能，它的功能，從主觀的表現是解脫，從客觀的表現便是慈悲（聖嚴法師，1900）。當人們發揮慈悲無我的真愛，便能消除人生的煩惱，並前往具有慈悲的人生圓滿境界。此種無我的境界可視為自我的曼陀羅模型中的最佳自我狀態。

壹、自我放下的生理與社會層次：「個體」與「人」的成份

依照黃光國（Hwang, 2011）提出的自我曼陀羅模型，在建構放下理論時首先我們要考慮的是：該一模型中，我們會如何受到社會學層次的「人」（person）的影響？「人」與心理學層次的「放下」以及生理學層次的「個體」（individual）之間，具有什麼樣的關係？

首先從達爾文的演化論觀點來看無私與慈悲的我，個體的助人基因具有演化上的生存價值，及受到生物學層次的「個體」（individual）所影響。主要是從親緣選擇（kinship selection）和互惠利他（reciprocal altruism）兩種觀點進行解釋。Nowak（2012）指出生物在合作或助人的機制中，可能最符合直覺的無私行為就是遺傳血親間的合作。為了帶有相同基因的親人，個體願意捨己。援助需要幫助的親人雖然會降低自己直接繁殖的適性，卻有助散播自己與受援者共享的基因；另有研究也指出，增進利他行為出現的動機，較明顯會出現於血緣的關係多於和陌生人之間的關係（Maner & Gailliot, 2007）。

西方對於同理（empathy，接近慈悲的概念）的研究中，De Vignemont 與 Singer（2006）曾提出同理是藉由觀察或者想像他人的情感狀態而引發的一種個人的生理情感狀態。Neff（2009）也提出了慈悲為「一同受苦」的概念，他認為個體對他人產生慈悲心，首先必須先注意到他人正在受苦；再者，在情緒和心理上會對於他人的痛苦有所回應，此時便會產生想要幫助他人的意願；擁有慈悲心也意謂著當他人陷入困境，你能提供理解和善意；最後，對他人產生慈悲心，表示你理解到所有的痛苦、錯誤、不完美都僅是人類經驗的一部分。在後續的腦神經研究中也支持了同樣的說法。Molnar-Szakacs（2011）的研究中指出，人們在對事件做出對錯評量時，大腦中使我們能體會他人處境的神經迴路也跟著活動。當我們看到對方在從事某個行為，大腦迴路中的鏡像神經元系統（Mirror neuron system, MNS）區域會產生反應，並在腦中出現類似動作的反應，使我們能夠理解別人的行為及企圖。MNS 的激發不需要透過意識，且會連結至引發個體情緒的邊緣系統（limbic system），提供了我們同理他人時的情緒材料。Kochanska 與 Aksan（2006）認為，助人行為是一個天生的內在自我調節系統，在個體成長過程中，這個系統會受到社會文化的影響而有所演變，與個人先天氣質以及後天教育三者間有著複雜的相互影響作用。他們提出「早期良知」（early conscience）這個在發展早期便存在的特質系統。這個內在系統非常的穩定，且不太會隨著時間變動，它讓兒童無論在後天受到的家庭教育為何，其在道德事件中表現出來的行為與情緒之間都具有穩定的跨情境一致性，並使得即使是尚未受到社會化的個體，在面對行為的抉擇時也會出現為他人著想的行為傾向。如在 Warneken 與 Tomasello（2006）發表在著名 Science 期刊的行為實驗研究中指出，即使是在嬰兒時期，當個體看見有人需要自己的協助，便會主動的出現協助他人的行為。此外，Hamlin、Wynn 與 Bloom（2007）發表在著名 Nature 期刊的研究中讓嬰兒觀看一段關於提供協助的卡通影片，結果發現，即便只有八個月大的嬰兒便已經會傾向對影片中協助主角爬上山坡的三角圖型有較多的正向反應與視覺關注，反之則對阻撓主角成功的正方圖形有較多忽略的反應。以上研究指出，即便在尚未接受過多社會化學習的幼兒階段，「慈悲」的判斷系統便已經存在於個體中。從上述的研究中可以推論慈悲的形成確實有其生理基礎。人天生會

傾向去從事自己認為「對的行為」，而所謂對的行為，除了天生的設定之外，通常還要符合社會期望，且對於公眾利益有正面影響，社會期望又跟後來的學習有很大的關係。

「放下」從黃氏的自我曼陀羅模型中所提出的社會學層次的「人」，可以稱為「先驗的我」(transcendental self) 來說明，認為「個體」在接受了社會標準與規範，將社會認定作為「人」應有的標準內化之後，依著根據自己實際生命經驗形成的「理想自我」(ideal self)，來策劃一系列的行動以達成某種特定目標。先驗的我指的是，先於經驗而存在的自我，能夠反身自省 (reflexively monitor)，具論述意識 (discursively consciousness)，有思考 (thoughts)、能言語 (words)、會行動 (actions)、具慣習 (habits)，最終成就一個人之個性 (character) 與使命 (destiny) 的主體性自我 (陸洛，2012)。個人遭遇到生命中的重大改變時，往往會以這個「先驗的我」和自己的生命經驗互相比對，進行「第二度的自我反思」(secondary order self reflection)，再決定自己未來要走的方向。其中這個自我反思是放下很重要的條件與特質，下面文中會在多做介紹與說明。另外，若用西方的社會學取向觀點來解釋，則指出助人行為會受到社會情境中規範的行為標準所影響，個人在行動前會預期他人如何看待自己，並做出符合他人期待的行為。因此，個人會將社會規範內化為個人的價值標準，並主導個人的助人行為表現。由此可見，個人在放下的過程中，會受到先天 (個體) 與後天 (社會人) 的拉扯。

伍、放下的道德知識與行動成份

再來，我們理解的是放下包含認知成分，這份認知結構中所包含的個人知識，除了來自社會層次「人」的社會規範，還有透過在實踐這份社會規範與道德時遇到困難，為了適應現實生活，進而反思、調整的個人經驗，最後形成自我面對各種不同道德情境時所參考的角色行為準則 (黃光國，2011)。

曼陀羅自我模型中的放下知識庫可視由一系列的圖式 (schema) 所組成，圖式為 Piaget (1977) 所提出的互動論 (interactionism) 中的一個重要概念。Piaget 認為，知識是在認識過程中，認識主體與客體交互作用的產物，它總是包含將對客體的新經驗融入於先行結構的過程。而圖式便是在這個過程中，可以將同一類活動的某情境移轉到另一個情境的認知結構，它可以協調具有相同性質的各種行動，將具有同樣特徵的所有活動予以同化。在不同情境中可以協調具有相同性質的各種行動，將相同特徵的活動予以同化，並在重複運用中仍抱持其共同性。人的智力行動，就是使各個認知圖式互相協調，使之串聯到一個整體的系統之中。

以西方人格主義道德觀來解釋 (盧麗華，2004)，自我與道德有著密切關聯性，生活在世界中的個人，離不開與世界的整體關聯，認為道德絕非只有人與人之間的利己功利關係，而每一個道德行為就是個人建立自我及行動，人的自我圓滿在於人的道德完善。進一步來說若按照東方文化天人合一的想法，人類社會與宇宙是一個整體 (Hwang, 2014)，在人與人的交往中，會普遍遵循一些原則，這些原則對己對人都有利的才符合道德。例如《禮記·禮運》曾表述：「故禮義也者，人之大端也，所以講信脩睦，而固人之肌膚之會，筋骸之束也。」因此，促進自己及他人的生命旺盛、人生發展就是道德的、善的 (常大群，2005)。東西方文化中對於道德的論述雖不盡相同，

但也有著共同強調的普遍性道德原則及價值，就是利他的行動及修養。

西方相關研究在探討關於自我和諧和快樂的研究中，將自我區分為自我中心（Self-centeredness）和無私（Selflessness）的兩個二分化概念（Dambrun & Ricard, 2011），認為自我中心的個體是採取享樂原則（Hedonic principle），而無私的個體是採取和諧原則（Harmony principle），並將和諧定義為整體中的各部份有著完美的協調性。當自我被視為整體中的一個無常又相互依存的要素時，個體的心理功能會變得更加可以內觀（mindful）和尊重整體中的所有元素。這樣的無私的自我的個體能夠擁有更穩定的情緒感受以及恆久性的快樂（Authentic-durable happiness），因此西方的觀點是以自我的概念來詮釋。以佛教的觀點來看，此點與西方有很大的不同，最大的不同是放下中的無我是完全沒有自我的存在，並且其中提到「無我」的概念，即是一種自我的修養過程。尤其佛教主張「無我」的概念即為：自我的存在是清明的、透徹的，在心中沒有任何干擾的狀態（Wawrytko & Fu, 1991）。而空性即無我，無我即解脫，但眾生強烈我執，已經是根深柢固，始終以我為中心，不能達到無我的境界，是故，有生死、有煩惱、有輪迴（淨空法師，2012）。從佛法的觀點來看，我們所有問題的起因就在於「根本無明」，它展現的方式是直覺的執著自我是實存的，執著現象是真實的，執著對於「快樂是什麼」以及「如何獲得快樂」的錯誤認識，因而引起形形色色的煩惱情緒和繼之而來的種種作為，這一切的結果只會帶來更多的痛苦（竹慶本樂仁波切，2012）。因此佛教強調大眾要心量開拓，想一切大眾而不想自己。

其中放下中包含的慈悲成分進一步來說，Dalai Lama（1995）認為身為人的基本價值即為慈悲心。慈，為好意、慈心之意，是給予眾生快樂、幸福無條件地慈愛一切眾生之精神狀態；悲則為悲憫、同情之意，是替眾生除苦難及煩惱，指能讓人由衷產生願眾生離苦及苦因的一種情感。佛教所謂的「四無量心」：「慈、悲、喜、捨」，即強調利他的內涵。這四個態度性的素質或者說情緒形成佛教道德系統的基礎。《華嚴經》：「心佛及眾生，是三無差別」，佛教所說的平等，不是局部的，乃是全面的平等，不單說人與人平等，佛與佛平等，人與佛、人與動物、人與天神鬼獄都是平等。慈悲不是以我為中心而出發的，乃是建立於一切眾生的平等相上面的。因此，佛教中又稱慈為平等慈、無緣慈，悲為同體悲。

佛教中強調「無緣大慈、同體大悲」，便是要持有無條件愛護大眾，視眾生苦為己苦的同感同感之心，因此慈悲是放下與無我的。《華嚴經》：「諸佛如來以大悲心為體故，因於眾生而起大悲，因於大悲生菩提心，因菩提心成等正覺。」由此可知，慈悲心為修行的根本，欲成就圓滿，應先發大慈悲心。慈是願求自、他快樂，悲是願求自、他離苦，慈、悲之功德可以漸進的方式培養。多數的人對慈悲有錯誤的見解，認為慈悲心是替他人感到難過。慈悲並不是為別人感到難過，真正的慈悲心是平等的心境，這種心境沒有任何分別，沒有任何偏頗的意見，因此叫作「慈悲觀」。由此可知，慈悲也是修靜觀的方法，因為我們愈修慈悲愈感覺到外面的一切都是平等的，當心中平等的見解愈強時，便不再執著於我，而是以慈悲的心態去理解與放下，並以智慧心去展現利他的行動，此時便能達到人生真正的圓滿。

從《入菩薩行》提出六度修持對境來可以更清楚說明放下的修養過程與其所包含慈悲道德成分及慈悲行動：

一、「布施」：以自身的能力去協助他人，如金錢的救濟、協助危機中的他人、或

是勸說他人去惡行善等。通過布施實踐慈悲的和睦相處（平等心）以及濟貧扶弱（同理心）的核心，進而實現和平共存，眾生平等的大同世界之必要條件，是故，慈悲雖常見於佛教經典之中，卻非佛教專屬之道，因為其它宗教皆具有類似利他的行為，甚至將其認為是責任或義務。

二、「持戒」：凡對損害眾生之念頭，或由此念所發之言行，皆要斷除於心。

三、「安忍」：不被瞋怒情緒所蒙蔽而做出傷害之舉，讓人可以具理性與平和情況下面對與處理現下的逆境。因為在理性與平和的狀態下，人才能作出自利與利他的智慧抉擇。是故，「安忍」是一種完全清醒覺照下的抉擇，自覺地以「安忍」面對逆境，並非充滿無助，只能一味消極接受外在傷害的懦弱行為，反而充滿正向積極之創造性。

四、「精進」：身體力行，致力於行善，並因善行而歡喜。

五、「禪定」：心能安注於一善法之上而不散亂。禪坐是一種身、心、靈整合的訓練，其產生自發性的療癒能力，讓身心得以平衡。

六、「智慧」：對自然參悟而達到心理平衡、圓滿與健康的狀態。

由六度修持的內涵可知，「布施」是利他與慈悲的行為展現，而「持戒」、「安忍」、「精進」有了道德知識庫的內容，並可以提供自我反思，並藉由身體力行（禪定）與修養來專注於當下自我內在的狀態，並且去整合自我內外，最終以達到心理健康與平衡的狀態（智慧）

綜合言之，依據黃氏的曼陀羅自我模型，上述的道德知識也是重要的生命意義的來源，才能引領個體往圓滿之路邁進。

陸、放下的心理運作歷程

根據上述本文提出如圖 2 所示的「放下的心理運作歷程模式」，作為探討個體自我放下的心理運作歷程的結構模型。依據曼陀羅模型理論（Hwang, 2011；黃光國，2011），放下包含放下反思與放下行動，其說明如下。

心理學層次（psychologicistic）的「自我」（self），Cheng（2004）稱之為「主體我」（subject self），或「緊扣於時間上的自我」（time-engaged self），它使得個人在不同的社會情境中，能依據「智慧知識」，針對自己所遭遇到的問題採取各種因應的「行動」（action），並且在遇到困難時做「第一度的自我反思」（first order self-reflection），他會思考自己做過的事，在時間之流中，思考並調整自己的行動。而社會學層次的「人」（person），可以稱為「先驗的我」（transcendental self）。它是個人將社會認定的作為「人」的標準內化之後，再根據自己實際生命經驗所形成的「理想自我」（ideal self），它在時間之流上較為恆定。遇到生命中的重大變故時，往往會以「先驗的我」和自己的生命經驗互相比對，進行「自我反思」（self-reflection），再決定自己未來要走的方向。

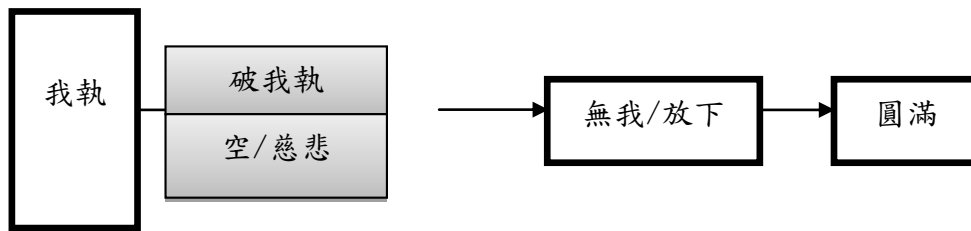


圖 2 放下的心理運作歷程

進一步來說，聖嚴法師於 1999 年提出的「心」五四運動（聖嚴法師，1999），強調不分宗教、種族、年齡，是用於全世界每個人其中在解除人生困境的主張中，其曾表述放下的歷程：「面對它、接受它、處理它、放下它」，並認為：「一定先要有我，然後才能無我」，且從佛家的立場說明達成無我的三階段，階段一：發現自私並認清自私的我；階段二：化解、消融自私的我；階段三：提昇慈悲、智慧的無我。放下具備了上述自我的反思性與其特性的描述，當個人遇到放下行動上遇到阻礙，便會產生行動取向的放下反思，從個人知識庫中尋求資訊來突破知識上的阻礙。倘若阻礙仍持續，個人便會進入社會知識庫去尋求協助，採取進一步的解決方式。而個人在尋求解決的過程中，和自己生命經驗的比對下，則進行「第二度的放下反思」，在決定放下行動要走的方向。而再度進行反思之後的行動，個人便會產生積極的利他行為。

放下反思及放下行動的動力關係，以前述的聖嚴法師的觀點來簡單說明如下：階段一是透過自我反省，觀照內心與情緒，瞭解自我的所作所為，進行自我的放下反思，為通往更高覺察的道路（Hofmann, Grossman, & Hinton, 2011）；階段二則是不以我為中心，運用無常無我的觀點尋求行動的解決突破之道，但若行動和反思不一致，個人便會感到痛苦；但若能行動與反思的一致，便能開始認知「無我與放下」；階段三則是體驗無我與放，讓自私、煩惱的我沉澱，心不生煩惱，慈悲的我，奉獻一切給眾生而不求回報，將自私的自我轉變為慈悲的行動，放下的智慧和慈悲的行動，人生可以到達圓滿境界，因此圓滿即是空的境界。

柒、放下理論在心理治療上的應用

在心理治療上的應用部份，佛法思想和心理健康對於健康發展有共同的信念，包括人與自己、他人和自然和諧者的相處、實現潛能、和個人存在的重要，可見兩者是可以互相整合的（黃馥珍、高琇鈴、賴幸瑜，1998）。因此，以下將針對放下理論在心理治療中的應用進行說明：

一、治療目標：

自我放下的治療目標是促成個體達到生活中的心理社會均衡狀態，透過慈悲的心智和行動體會生命的圓滿境界。因此，當我們理解到「無我」或「悲心」，仍需要以「正念」（mindfulness）和慈悲心的訓練來進行自我檢視確認。「正念」一直以來都被相信為一種可以促進個體心理健康的意識狀態（Brown & Ryan, 2003）。透過正念覺察能拓

展意識領域，增進軀體和情感體驗的監控，從而增強自律能力，情感和行為能力的覺醒。它有利于促進個體容忍並接受痛苦經驗能力的發展。此外，透過正念也有利于個體穩定內部資源，減少衝動性行為的發展（Segal, 2003）。而慈悲心則有助於正念的評估研究，因為慈悲心是觀察正念有利影響因素的重要媒介，例如：透過正念的潛在機制在治療憂鬱症上能改變病患自身的慈悲心和認知扭曲（Kraus & Sears, 2009）。因此，治療目標便是透過深度的自我覺察，和提高個體慈悲的責任和智能來促進個體的心理健康發展。

二、治療關係：

以強調內觀和技術使用而發展的治療方法「接納與承諾療法」（Acceptance and Commitment Therapy, ACT）認為，在治療關係中治療師除了在治療中表達對案主的關心之外，也強調要使案主能夠做出反思（Hayes, Masuda & De Mey, 2003）；然而這此療法所強調的自我反思是強調以自我為背景（self as context）來消除對於自我概念的迷思，意即人們意識到自己的經驗流動但不固著於其上（Hayes, Luoma, Bond, Masuda & Lillis, 2006）。除了考量上述的治療關係之外，基於放下理論，治療師本身也需要非常瞭解與認同佛教所提出的空和慈悲的教法，因為治療師對於慈悲的理解與修養也會促進自我導向的慈悲心並且增強治療關係中的緊密性、整合性和自我凝聚力（Anderson, 2005），此外，治療師也須與案主保持溫暖、正向的互動關係，讓案主可以反思自我的執著如何影響自己在生活中的決定和選擇，以及如何造成自己的煩惱與痛苦，進而能夠突破我執，達到清明無我的狀態。當案主的心境無我時，人格是圓滿的。因為他已經離開欲望，他沒有貪嗔痴、煩惱，他也不會無明執著，自然他的人格便達到一種昇華與圓滿的階段（慧廣法師，2005）。因此，當案主明白無我，了解身體、精神，是沒有我的存在，就不會產生執著，也就不會自私、不會我執，不會去衝突，不會去做一些讓別人不愉快、自己不愉快的事情。所以，「無我」是一種很好的修養。此外，愛與慈悲心是因了解自己的弱點而生，而非因「圓滿」理想而生，追求圓滿本身，就是一種分別心，真正圓滿不是超越，而是接納（廖世德譯，2008）。治療師的角色便是協助案主接受自己的不足、弱點，進而願意從治療歷程中學習新的東西而繼續成長前進。

三、治療歷程與技巧運用：

自我放下理論的心理治療的運用過程中，治療師可以使用西方各學派的心理治療技術來加以實施，如：專注傾聽、帶領覺察、情感反映、同理...等調整案主的認知思考以及情緒上的自我覺察。此外，更可使用正念內觀（mindfulness）技術，主要透過「充分覺察而不執著」的方式來協助案主觀照內在主觀經驗。自我觀察之目的則在於跳脫主觀之評定，盡量以旁觀之立場予以體驗。心理的感受與想法，傾向於是單純而無評價的感受與想法，進而達到「去自我中心」（self-decentering）的境地。所謂的去自我中心，並非對自我的冷漠與疏離，而是以恰如其分的心理距離，不讓自我隨著環境的變化而有所波動，但又時時關注每一個當下；同時個體也不會與環境有所脫節，或是故意迴避負向感受（張仁和、黃金蘭、林以正，2013）。此外，除了專心的自我覺察的技能之外，一個安靜的心靈和自我慈悲也被視為培養對他人慈悲可能的必要先決

條件(Hofmann, Grossman, & Hinton, 2011)。Mascaro、Rilling、Negi 與 Rilling(2012) 在研究中指出，認知性的慈悲心訓練會讓人們大腦前端的額下葉(inferior frontal gyrus, IFG)和背內側(dorsomedial PFC, dmPFC)產生活動及改變。Down 和 McCleery(2007) 的研究也認為，慈悲(compassion)是在認知治療中可以進一步發展的概念，增加慈悲心可以包容他人，減少憤怒與敵意，慈悲使我們原諒自己與他人，並且能對他人感恩，因而能感受到生活中正向的情緒經驗。此外，在治療中除了增進案主對於他人的慈悲心，更可以同時在治療中進行案主自我導向慈悲(self-directed compassion)的強化與練習。自我導向的慈悲是指對自我內在痛苦的慈悲感，包括產生減輕自我痛苦的期望、自我療癒的關懷、瞭解自我與他人相關的人性層面以及對於自我負面想法的覺察等(Neff, 2003, Neff & Vonk, 2009, Thompson & Waltz, 2008)。Leary(2007) 的研究中指出，自我慈悲改善了個體對於煩惱(包括失敗、被拒絕和尷尬)的反應，此外，較高自我慈悲的個體擁有較少的負面情緒，並且更願意對負面事件承擔責任。因此，由上述研究結果可以發現，在治療過程中進行慈悲心的培養及訓練可以被視為促進案主放下和成功適應生活的介入方式。因此，透過放下理論在治療中的運用，可以增進案主對於自我的反思，以及提昇對於他人與自我的慈悲心，放下生命中造成煩惱與痛苦的執著，朝向生命圓滿的境界前進。

捌、結語

「放下」被視為可以成功適應各種生活事件，因此，瞭解放下的心理適應歷程便極為重要。本文透過黃光國(2011)的曼陀羅自我模型理論建構放下的心理運作結構模型，從自我的執著到無我進而放下，最後達到生命的圓滿，期待對於心理衛生工作者在實務中能有所助益，並且對於未來研究提供理論基礎及方向。

參考文獻

- 本文佛典引用主要是採用「中華電子佛典協會」(Chinese Buddhist Electronic Text Association, 簡稱 CBETA)的電子佛典集成光碟，2009年。《金剛經》，T8, 749c。《雜阿舍經》，T2, 2a。《雜阿舍經》，T2, 67a。《華嚴經》，T9, 465c。《華嚴經》，T10, 846a。
- 印順(2003)。佛法概論。新竹市：正聞出版社。
- 竹慶本樂仁波切(2012)。沒有我時，我是誰。台北市：德謙讓卓。
- 竹清嘉措仁波切(2013)。空一大自在的微笑。台北市：大自在的微笑。
- 李潤生(1998)。阿舍經的無我觀(線上論壇)。取自 <https://www.yinshun.org/Enlightenment/1999/1999jan/1999jan4.htm>。
- 常大群(2005)。中國文化的道德觀—兼論與身心健康的關係。海外華文教育，2，91-97。

- 淨空法師 (2012)。如何破我執 (線上論壇)。取自 <http://www.dizang.org/wd/xc/072.htm>。
- 黃光國 (2009)。儒家關係主義：哲學反思、理論建構與實徵研究。台北市：心理出版社。
- 黃光國 (2011)。心理學的科學革命方案。台北市：心理出版社。
- 黃光國 (2013)。社會科學的理路。台北市：心理出版社。
- 黃馥珍、高琇鈴、賴幸瑜 (1998)。一位諮商師在諮商與禪修中的自我成長經驗。諮商與輔導學報，30，37-62。
- 黃國達 (1999)。中道的智慧 (線上論壇)。取自 <https://www.yinshun.org/Enlightenment/1999/1999nov/1999nov6.html>。
- 聖凱法師 (2013)。般若人生 (線上論壇)。取自 <http://bodhi.takungpao.com.hk/sspt/zhiyanzhiyu/2013-10/1982573.html>。
- 聖嚴法師 (1999)。心五四運動：二十一世紀生活主張 (線上論壇)。取自 http://www.shengyen.org/content/about/about_01_2_1.aspx?HS_Sn=129。
- 聖嚴法師 (1900)。禪與悟。新北市：法鼓。
- 聖嚴法師 (2009)。聖嚴法師教禪坐。新北市：法鼓。
- Preece, B (2008)。榮格與密宗的 29 個「覺」：佛法和心理學在個體化歷程中的交叉點 (廖世德譯)。臺北市：人本自然。(原著出版於 2006)
- 慧廣法師 (2005)。禪宗學苑 (線上論壇)。取自 <http://a112.com/01w.htm>。
- 盧麗華 (2004)。關於西方人格主義道德觀的幾點思考。中州學刊，5，169-171。
- 陸洛 (2012)。忠於自我？或，從善如流？本土心理學研究，37，241-250。
- 張仁和、黃金蘭、林以正 (2013)。從情緒平和與止觀探討心理位移日記書寫方法的療癒機制。教育心理學報，44，589-608。
- Andersen, D. T. (2005). Empathy, psychotherapy integration, and meditation: A Buddhist contribution to the common factors movement. *Journal of Humanistic Psychology*, 45(4), 483-502. doi:10.1177/0022167805280264.
- Bourdieu, P. (1990). *In other words: Essays towards a reflexive sociology*. Stanford: Stanford University Press.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Cheng, C. Y. (2004). A theory of Confucian selfhood: Self-cultivation and free will in

- Confucian philosophy. In K. L. Shun & D. B. Wong (Eds.), *Confucian ethics* (pp. 124-147). Cambridge: Cambridge University Press.
- Colzato, L. S., Zech, H., Hommel, B., Verdonchot, R., van den Wildenberg, W. P. M., & Hsieh, S. (2012). Loving-kindness brings loving-kindness: The impact of Buddhism on cognitive self-other integration. *Psychonomic Bulletin & Review*, *19*(3), 541-545. doi: 10.3758/s13423-012-0241-y
- Dalai Lama. (1995). *The power of compassion*. London: Thorsons.
- Dalai Lama. (2007). *How to see yourself as you really are*. New York: Atria Books.
- Dambrun, M., & Ricard, M. (2011). Self-Centeredness and Selflessness: A Theory of Self-Based Psychological Functioning and Its Consequences for Happiness. *Review of General Psychology*, *15*(2), 138-157. doi: 10.1037/a0023059.
- De Vignemont, & Tania Singer. (2006). The empathic brain: how, when and why? *Trends in Cognitive Science*, *10*(10), 435-441.
- Down, T. & McCleery, A. (2007). Elements of Buddhism philosophy in cognitive psychotherapy : The role of cultural specifics and universals. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, *7*(1), 67-79.
- Hamlin, J. K., Wynn, K., & Bloom, P. (2007). Social evaluation by preverbal infants. *Nature*, *450*, 557-559. doi: 10.1038/nature06288.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behavior research and theory*, *44*(1), 1-25.
- Hayes, S. C., Masuda, A., & De Mey, H. (2003). Acceptance and commitment therapy and the third wave of behavior therapy. *Gedragstherapie (Dutch Journal of Behavior Therapy)*, *2*, 69-96.
- Hofmann, S. G., Grossman, P., & Hinton, D. E. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: psychological interventions. *Clinical Psychology Review*, *31*(7), 1126-1132. doi: 10.1016/j.cpr.2011.07.003
- Hwang, K. K. (2011). The Mandala Model of Self. *Psychological Studies*, *56*(4), 329–334. doi: 10.1007/s12646-011-0110-1
- Hwang, K. K. (2014). Dual belief in Heaven and spirits: The metaphysical foundation of Confucian morality. In B. Turner & O. Salemink (Eds.), *Routledge handbook of religions in Asia*. (pp. 47-62). New York, NY: Routledge.
- Kraus, S., & Sears, S. R. (2009). Measuring the immeasurable: Development and initial validation of the self-other four immeasurable (SOFI) scale based on Buddhist

- teachings on loving kindness, compassion, joy, and equanimity. *Social Indicators Research*, 92, 169-181.
- Kochanska, G., & Aksan, N. (2006). Children's conscience and self-regulation. *Journal of Personality*, 74(6), 1587-1617. doi: 10.1111/j.1467-6494.2006.00421.x
- Leary, M. R. (2007). Motivational and emotional aspects of the self. *Annual Review of Psychology*, 58, 317-344.
- Maner, J. K., & Gailliot, M. T. (2007). Altruism and egoism: Prosocial motivations for helping depend on relationship context. *European Journal of Social Psychology*, 37(2), 347-358. doi: 10.1002/ejsp.364
- Mascaro, J. S., Rilling, J. K., Negi, L. T., & Rilling, C. L. (2012). Pre-existing brain function predicts subsequent practice of mindfulness and compassion meditation. *NeuroImage*, 69(1), 35-42.
- Molnar-Szakacs, I. (2011). From actions to empathy and morality: A neural perspective. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 77(1), 76-85. doi: 10.1016/j.jebo.2010.02.019.
- Neff, K. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250. doi:10.1080/15298860309027
- Neff, K. D. (2009). *Handbook of individual differences in social behavior*. New York, NY: Guilford Press.
- Neff, K., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23-50. doi:10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x
- Nowak, M. A. (2012). Why we help. *Scientific American*, 307(1), 34-39.
- Piaget, J. (1977). *The development of thought: Equilibration of cognitive structures*. New York, NY: Viking.
- Segal, Z. V. (2003). *Prevention of relapse in major depression with mindfulness-based cognitive therapy*. Paper presented at the meeting of the Association for the Advancement of Behavior Therapy, Boston, MA.
- Thompson, B. L., & Waltz, J. (2008). Self-compassion and PTSD symptom severity. *Journal of Traumatic Stress*, 21, 556-558. doi:10.1002/jts.20374
- Warneken, F., & Tomasello, M. (2006). Altruistic helping in human infants and young chimpanzees. *Science*, 311(5765), 1301-1303. doi: 10.1126/science.1121448
- Wawrytko, S. A., & Fu, C. W. H. (1991). Buddhist ethics and modern society: An

international symposium. In C. W. H. Fu & S. A. Wawrytko (Eds.), *Buddhist ethics and modern society: An international symposium* (p. 442). Westport, Conn (US): Greenwood Press.

No-self and Ultimate Wholeness: The Mandala Model of Self, Fang-Shia Psychological Adjustment and Their Application in Psychotherapy

Hui-Lin Chuang Kwang-Kuo Hwang Yung-Jong Shiah*

Abstract

Derived from Buddhism, “Fang-Shia” is a psychological process of moving from self to no-self to finally attaining ultimate wholeness. It is long believed to be a successful coping mechanism for a variety of adversities in life, but very few studies have targeted this concept. In this study, Fang-Hsia is incorporated into the theoretical framework, in which the Mandala Model of Self was used to explain how individuals use the transformation process of self-reflection to reach psychosocial equilibrium. In other words, this study aimed to construct a theoretical model of Fang-Shia and explain its role in psychological adjustment process and psychotherapy, and provide theoretical directions for future research.

Keywords: No-self, Mandala Model of Self, Fang-Shia, psychotherapy

Hui-Lin Chuang Graduate Institute of Counseling Psychology & Rehabilitation Counseling,
National Kaohsiung Normal University

Kwang-Kuo Hwang Dept. of Psychology, National Taiwan University

Yung-Jong Shiah* Graduate Institute of Counseling Psychology & Rehabilitation Counseling,
National Kaohsiung Normal University (shiah@nknuc.nknu.edu.tw)