

主編與專題主編的話 (From Editor in Chief)

易經對心理諮商本土化的啟發 I-Ching and Indigenous Counseling Psychology

王智弘

Chih-Hung Wang

(彰化師範大學輔導與諮商學系, ethicgm@gmail.com)

易經之用大矣哉

《易經》是一部華人文化傳統的瑰寶，不只對儒家與道家的思想有深遠的影響，對於常民生活中的生活哲學以及風水勘輿之說更是深植人心。因此，被公認為「群經之首」、「經中之王」，是中華文化道統之根源、固有文化之精髓（李易儒，1996），是一部華人不可不讀的經典。《易經·繫辭上傳》說：「易无思也，无為也，寂然不動，感而遂通天下之故，非天下之至神，其孰能與於此」，易經確實可說是一部讓人感通生命、領會人、事、物的經典巨著，堪稱中華文化的瑰寶，對心理學、心理輔導、心理諮商與心理治療有很大的啟發性。探討心理諮商本土化，《易經》絕對是一部寶藏。

易經亦可說是中華哲學的根源，其包含了三大部分（傅佩榮，2010）：易經、易傳和易學，易經本文包含了64卦象、卦辭、爻辭，最主要出於周文王之手；易傳包含十個部分，是閱讀易經必要的參考解釋，主要是由孔子及其弟子完成，故有「孔子贊十翼」之說；易學為研究易經之學，各門各派非常豐富，亦屬華人與東方文化的重要資產。華人文化中最重要史學家司馬遷素有「究天人之際、通古今之變、成一家之言」的學術源流之說，可見其學術生涯深受易經影響，易經對華人與東方文化的影響是難以估計的。

回首華人文化中的心理諮商意涵

易經描繪大自然的道理，以作為人們規畫生活的參考，亦即「觀天道以立人道」，此等思維深深影響儒家，故《大學》有：「格物、致知、誠意、正心、修身、齊家、治國、平天下」此等修習次第之說，一切學習之源頭在格物，格物即以大自然為師，向大自然學習而後能修身、齊家、治國、平天下。心理諮商是現代的用語，過去華人的文化裏是如何助人的？是如何達成如心理諮商般的助人功能的？《論語·憲問》中有一段子路與孔子的對話：「子路問君子。子曰：修己以敬。曰：如斯而已乎？曰：修己以安人。曰：如斯而已乎？曰：修己以安百姓，修己以安百姓，堯舜其猶病諸。」也就是孔子的弟子子路請教孔子如何可成為君子，孔子回答說：以恭敬的心修養自己，子路覺得這樣似乎有些簡單，於是就回應說：這樣就可以了嗎？孔子於是繼續說：修養自己以安定別人，子路還是覺得有所不足，又問：這樣就可以了嗎？孔子於是說：修養自己以安定百姓，孔子怕子路不知利害，又補一句：修養自己以安定百姓連堯舜都擔心做不到呢！

由此一儒家的典故觀之，儒家的心理諮商之道即在「修己以安人」，也就是內聖而外王，成長自己、服務別人，是儒家的核心思想「盡己之為忠，推己之為恕」《論語集注·里仁第

四》的自我修為、善待他人之行為展現。也是翁開誠老師（翁開誠，2002；翁開誠、陳柏廷，2015）所稱之「成己之美」、「成人之美」。

易經之三易原則對心理諮商本土化的啟發

易經除了展現大自然的天道，而啟發人道以修己安人，易經的三易內涵以足以運用於含攝華人文化的心理諮商理論之中，一次單元諮商模式即運用易經的三易原則：不易、簡易、變易，以建構全人的心理諮商理論架構（王智弘，2014）：活出生命在不易→寂然不動、感而遂通；調整生活在簡易→禦繁於簡、萬變不離其宗；解決問題在變易→窮則變、變則通，進一步展開來說：《易經》所揭示的生命意義，是寂然不動的真理，人們要在一生的生命中努力的自我修為，不斷精進加以學習、參透，感而遂通天下萬事萬物之理，活出生命的意義，因此，活出生命在不易；其次是《易經》的簡易原則：〈易經，繫辭下傳〉明言：「夫乾，確然示人易矣；夫坤，隤然示人簡矣。」《易經》透過簡易的八種大自然現象—八卦，禦繁於簡，以簡易原則掌握大自然的變化，現代生活雖然多變，但是萬變不離其宗，人們要在這大自然中食用自然的食材、過簡單規律的生活以調養身心，維持身心的平衡和諧，亦即調整生活在簡易；最後是《易經》的變易原則：〈易經繫辭下傳〉明言：「易窮則變，變則通，通則久。」當人們遭遇困難問題，面臨山窮水盡之境，要解決問題不能一成不變，必須發展與應用各種問題解決的技巧與方法，力求變通之道，尋求柳暗花明之途，是故，解決問題在變易。運用三易，則心理諮商能盡其全人成長之功。

運用易經推動心理諮商本土化

本期刊物有兩篇文章：「矛盾轉化：結合《易經》人生哲學於動機式晤談法的矛盾轉化歷程」「從《易經》內涵探討生涯發展中轉化之經驗結構」。兩篇文章都是運用《易經》以探討心理諮商本土化的研究成果。「矛盾轉化：結合《易經》人生哲學於動機式晤談法的矛盾轉化歷程」一文探討東方的易經哲學與西方的動機式晤談法如何化解差異、相互印證，使得東西方思維在心理諮商與心理治療的實務應用上能展現新的觀點與助人效能，「從《易經》內涵探討生涯發展中轉化之經驗結構」則是運用易經的哲學觀點以探討生涯發展中轉化之經驗結構」兩篇文章都是運用易經之轉化觀點以發展心理諮商本土化的重要範例，對於有志於研究易經與心理諮商本土化的學者而言，有不少值得借鏡之處。本期專題的推出也揭示善用華人與東方文化的寶藏以推動心理諮商本土化的研究是可行的發展方向。

參考文獻

- 王智弘（2014）。含攝華人文化的心理諮商與心理治療觀：一次單元諮商模式的建構。**台灣心理諮商季刊**，6（3），vi-xv。
- 李易儒（1996）。**易經之道**（第一冊）。臺北：藍燈文化。
- 易經（無日期）。
- 翁開誠（2002）。覺解我的治療理論與實踐：通過故事來成人之美。**應用心理研究**，16，23-69。
- 翁開誠、陳柏廷（2015）。略說李澤厚新儒家/心理學對諮商的啟發。**輔導季刊**，51（1），2-10。
- 傅佩榮（2010）。**易想天開看人生**。台北：時報文化。
- 論語（無日期）。