

當代新儒學的現代性轉化：儒家自性覺醒修養心理治療模式

夏允中

國立高雄師範大學諮商心理與復健諮商所 教授

財團法人中華本土社會科學會 秘書長

前台灣輔導與諮商學會秘書長

關鍵字：儒學、自性、自性覺醒、修養、倫理療癒、心理治療

摘要

儒學經過第一次現代化是由孔子重釋《易經》，去鬼神卜筮之術，僅論天地運行，聖人教化之道。第二次現代化是在北宋時期，由濂溪先生合佛老之學，明性命天道與修養次第，其後二程夫子、朱熹，陸、王等宿儒，依之發展「理」、「心」學說。本文提出今日我們可依黃光國(黃氏)國家講座教授的策略與理論，以西方文明的精華：西方多重科學哲學典範與曼陀羅自我模型，再次詮釋儒學，來建構含攝儒學之修養心理學，進行第三次儒學「現代化」。本人採用黃氏所提出文化系統的知識論策略，再加上以形式性的曼陀羅自我模型來分析儒學，提出以儒學自性定義與包含庶人、士大夫與聖王三層次的修養之曼陀羅自我模型，為心理學理論層次的自我模型。本文最主要目的在接著以理論模型提出儒家自性覺醒修養心理治療模式，此心理治療理論有兩個部分，第一部分說明理論背景部分，以曼陀羅自我模型與自性的動力模型來說明自我有社會反思、盡己與朝向自性覺醒的能力。接著說明儒家自性的定義為至誠，自誠明，並非常著重具備儒學的智慧與利用關係來進行修養，朝向至善，這個境界是不會產生煩惱或情緒困擾，可視為心理治療的終極目標。接著第二部分為依據三層次的修養之曼陀羅自我模型來提出心理治療歷程，包含對治療者的要求、三個心理治療的目標、心理治療師與個案的關係、評估造成煩惱的來源、心理治療五個步驟歷程，其中的第三步驟行動中又包含五個層次。治療技術包含儒家背景智慧評估、靜坐、實踐相對倫理來進行倫理療癒、修養忍讓、教導儒家智慧與其他相關輔助療法。最後介紹王鳳儀的儒家療癒模式與陳復所提出的心學療癒模式。本文所提出的儒家自性覺醒修養心理治療模式，希望能對當代新儒學的現代性轉化成心理學理論與心理治療理論，來提供可行的例子與實際的臨床應用，並以儒學來建構華人自主的修養心理學。

一、儒學的重要性：以儒學來建構華人自主的修養心理學

最近西方學者¹已公開承認：當前西方的心理學理論，為來自西方（Western）、高教育水準（Educated）、工業化（Industrialized）、富裕（Rich）和發達（Developed）社會的「怪異」（WEIRD）樣本作為基礎而建構出來的。可以很明顯得知個人主義作為預設的西方心理學理論過於怪異，會無法全部適用於非西方國家。黃光國教授²（以下簡稱黃氏）呼籲華人心理學家應該以我們的文化遺產與智慧來建構一系列的社會科學理論，如此不只能夠呈現人類普遍的心智，並可以呈現某一社會中人們的特殊心態。如此才能建立自主的社會科學，並對西方的主流心理學進行科學革命來擺脫西方學術霸權的宰制，而不是一味地只會引用西方理論，同時可以擺脫學術研究水平低落的現象。

傳統上西方心理學致力於從個人主義的觀點³來了解自我(self)的心理運作，非常強調滿足、維持與強化自我。西方心理學有非常多有關自我的理論，都是以自我為基礎來建立，因此有很多以個人主義觀點的自我為出發點創始的心理學名詞或由之衍生的相關理論。其中個人主義觀點的自我可追溯至基督教文化，尤其是新教(Protestantism)⁴，所以可以廣泛的說西方談自我的心理學是受到基督教或一神文化的影響。

很明顯得知個人主義作為預設的西方心理學理論過於怪異，不適用於非西方國家。因此，黃氏呼籲以文化系統的理論建構取向⁵，來與西方理論進行對話，建構屬於自己文化的自主社會科學理論。黃氏接著提出文化系統的知識論策略有兩個步驟⁶，第一步是建構一個形式性與通用於各個文化的自我理論，黃氏因此建構了曼陀羅自我模型⁷，我們接著做了三個實徵研究，來支持曼陀羅自

1 參考 Henrich, J., Heine, S. J., & Norenzayan, A. (2010). Most people are not WEIRD. *Nature*, 466, 29.

2 參考 Hwang, K.-K. (2019). Enhancing cultural awareness by the construction of culture-inclusive theories. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 39(2), 67–80. doi:10.1037/teo0000086

3 參考 Shiah, Y. J. (2016). From self to nonself: The Nonself Theory. *Frontiers in Psychology*, 7, 12. doi: 10.3389/fpsyg.2016.00124

4 參考 Cohen, A. B., & Hill, P. C. (2007). Religion as culture: Religious individualism and collectivism among American Catholics, Jews, and Protestants. *Journal of Personality*, 75, 709–742. doi: 10.1111/j.1467-6494.2007.00454.x

5 參考 Hwang, K.-K. (2015). Cultural system vs. pan-cultural dimensions : Philosophical reflection on approaches for indigenous psychology. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 45(1), 2–25. doi: 10.1111/jtsb.12051

6 參考 Hwang, K.-K. (2019). Positivism versus realism: Two approaches of indigenous psychologies. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 39(2), 127–129. doi: 10.1037/teo0000117

7 參考 Hwang, K.-K. (2011). The Mandala Model of Self. *Psychological Studies*, 56(4), 329–334. doi: 10.1007/s12646-011-0110-1

我模型與正向心理健康關係⁸。第二步是以曼陀羅自我模型來分析特定的文化，建構出屬於自己文化的自主社會科學理論，並與西方理論進行對話。這個知識論策略是反素樸實證主義（anti-positivism）與批判實在理論。黃氏語重心長的呼籲華人心理學家，應該以我們的文化遺產與智慧來建構一系列的理論，並與西方進行理論對話的層次，不只能夠呈現人類普遍的心智，而且可以呈現某一社會中人們的特殊心態。如此才能建立自主的社會科學，並可以擺脫學術研究只是幫西方學者的理論進行驗證，進行代工或代言人的角色。

回顧我們的歷史不難發現，我們的文化形成一個與西方基督教文明不同的自我觀：自性；其中儒學就是我們重要的文化遺產與智慧，而儒學的內涵與修養實踐就是要我們養成積極心理的狀態、特質與行為。這個過程是由個人內在心理狀態出發，透過不斷學習調節面對外界變動時的自我狀態，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。

儒學經過第一次現代化是由孔子重釋《易經》，去鬼神卜筮之術，僅論天地運行，聖人教化之道。第二次現代化是在北宋時期，由濂溪先生合佛老之學，明性命天道與修養次第，其後二程夫子(程顥、程頤)、朱熹，陸九淵、王守仁等宿儒，依之發展「理」、「心」學說。本文提出今日我們可依黃氏國家講座教授的策略與理論，以西方文明的精華：西方多重科學哲學典範與曼陀羅自我模型，再次詮釋儒學，來建構含攝儒學之修養心理學，進行第三次儒學「現代化」。本人採用黃氏所提出文化系統的知識論策略，再加上以形式性的曼陀羅自我模型來分析儒學，將儒學現代轉換成心理學的自我理論，此理論包含了自性定義與庶人、士大夫、聖王三層次的修養之曼陀羅自我模型⁹。本文最主要接著以此理論模型提出儒家自性覺醒修養心理治療模式，提供了儒學可建構華人自主的修養心理學的實例。

二、儒家自性覺醒修養心理治療模式

建構儒家自性覺醒修養心理治療模式，首先為採用黃氏所提出的文化系統

⁸ 參考 shiah, Y.-J., & Hwang, K.-K. (2019). Socialized reflexivity and self-exertion: Mandala Model of Self and its role in mental health. *Asian Journal of Social Psychology*, 22(1), 47–58. doi: 10.1111/ajsp.12344

⁹ 參考 夏允中、張峻嘉 (2018)。以濂溪學說談朝向建構華人自主的修養心理學理論：儒家自主與修養曼陀羅自我模型。周敦頤研究：周敦頤誕辰 1000 周年慶典國際學術研討會論文集 (ISBN：9787520330176) (262–280)。北京：中國社會科學。

當代新儒學的現代性轉化:儒家自性覺醒修養心理治療模式

理論建構的知識論策略，以形式性的曼陀羅自我模型及自性的動力模型來分析儒學的智慧，先建構出儒學的智慧從自我到至善的深層結構，接著依此來建構其操作、實踐與相關的心理治療技術。以下先說明曼陀羅自我模型與自性的動力模型、儒學的智慧從自我到至善的自我深層結構與心理治療的技術。

(一) 曼陀羅自我模型與自性的動力模型：自我有社會反思與盡己的能力與朝向自性覺醒

「曼陀羅自我模型 Mandala Model of Self」(MMS) 為根據多重哲學典範、含攝文化理論與榮格 (1875-1961) 晚年提出之「自性」(the Self) 理論，建構普世性的自我理論，非常適合用來分析各種文化¹⁰。曼陀羅自我模型的建構是受到建於第九世紀印尼爪哇省，靠近日惹市的一座全世界最大的大乘佛教婆羅浮屠佛塔遺跡所啟發 (圖一)，並已被聯合國教科文組織列入為世界遺址之一。整個十層佛塔依據佛教曼陀羅概念而建造，代表個人自我修行到自性最高境界 (成佛)，其中六層以正方形來代表生活世界 (欲界)，三層代表色界 (成佛過程)，最後一層代表無色界 (成佛)，有 72 個鐘形舍利塔，塔中都有一座佛陀像。



圖一 婆羅浮屠佛塔

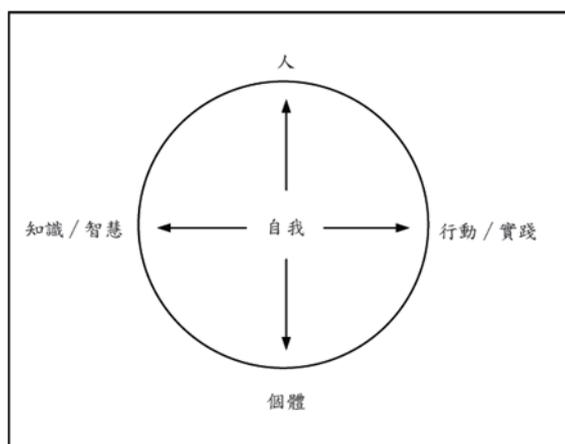
¹⁰ 參考 Hwang, K.-K. (2011). The Mandala Model of Self. *Psychological Studies*, 56(4), 329-334. doi: 10.1007/s12646-011-0110-

「曼陀羅自我模型」(圖二)，是以一個外方內圓結構圖來表示人的生活世界，根據黃氏指出，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，自我有股驅力是往終極圓滿的境界。終極圓滿的境界若以心理學的語言來描述，就是真實持久的快樂 (authentic and durable happiness) 與心理社會均衡 (social and psychological equilibrium)。但是終極圓滿的境界通常是超越真實持久的快樂與心理社會均衡的，例如修練儒學智慧終極圓滿的境界是至聖。此模型中的「自我」(self/ego)，以「自性」(self-nature)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」。自性修養的目標是無我的體悟。圖二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」，左端指向「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，從文化心理學的角度來看，這五個概念都有特殊的涵義。「個體」是一種生物學層次的概念，是慾望與生物性的我，全世界幾乎所有的文化智慧遺產教我們要利用它來進行修養，讓慾望與生物性的我盡量減少，甚至根除。因此並不是去逃避或壓抑慾望與生物性的我，而是要利用慾望與生物性的我出現時進行修練，佛法的智慧稱之為「煩惱皆菩提(自性的覺醒，回到原來的本性)」。

「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。在圖二的概念架構中，「自我」是經驗匯聚的中樞，在各種不同的情境脈絡中，能夠作出不同的行動，並可對於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」。

當代新儒學的現代性轉化:儒家自性覺醒修養心理治療模式



圖二 曼陀羅自我模型

依據曼陀羅自我模型，「自我」有社會反思與盡己的能力。心理學層次（psychologicistic）的「自我」（self），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），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。在某一社會結構條件下，行動者所形成的實踐或行動傾向，讓行動者得以在特定的時空情境和特定的社會關係網絡中，表現出具有一定秩序性的動態的身心實踐形式。當個人「反思性監控」（reflexively monitor）自己以及他人的行動時，他的「論述意識」（discursive consciousness）使他能夠計算並評估自己行動的後果，同時為自己以及其他人的行動提供合理化的理由。而行動者的實作意識（practical consciousness），使他能夠以默會的方式熟悉，並身體化某種實作的技巧或知識。身為「主體」（subject）的自我能夠整合自己的行為，並以之作為「自我認同感」（sense of self-identity）的基礎。

自我又能夠作為反思覺察的客體，看出自己和世界中其他客體之間的關係，並把自己看作是某一特定社會群體中的一部份，而獲得一種「社會認同感」（sense of social identity）或「個人認同感」（sense of personal identity）。因此，當個人在日常生活中扮演某種角色，如果他的「慣習」不能讓他解決他所面臨的問題，則他必須開始用他「個人知識庫」（personal stock of knowledge）

所儲存的知識，來進行反思，並解決困難。當個人認同於某一社會群體的時候，他必須跟他人進行溝通，並進行社會實在的建構（the construction of social reality）。他們建構出來的社會實在也可能遭遇到某些共同的問題，個人就必須進入社會資料庫，搜尋資料，設法解決整個社群所面臨的共同問題。

自我有改變的動力是因為它具有兩種重要的能力：「能知性」（knowledge ability）與「反思性」（reflexivity）。前者能夠將各種不同的知識，記憶、儲存並組織成一個整合良好的系統，作為個人反思（reflection）時的參考知識，以對行動進行監控和解釋。也就是說，當人們在覺察到出現目前能力無法解決的問題時，自我便能使用儲存的知識進行反思工作，以提出可以解決目前困難的新方法。社會學層次的「人」（person），可以稱為「先驗的我」（transcendental self），是先於經驗的我，它是個人將社會認定之作為「人」的標準內化後，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，進行社會化「自我反思」（self-reflection），再決定自己未來要走的方向。

自我具備了上述自我的社會反思性，因此當個人遇到行動上的阻礙，便會產生行動取向反思，從個人知識庫中尋求資訊來突破知識上的阻礙，去尋求協助，採取進一步的解決方式。其中知識庫跟社會知識庫有很大的關係，而社會知識庫跟所屬的文化遺產有很大的關係。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「第二度的自我反思」，再決定行動要走的方向。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。

社會反思及盡己的動力關係，是透過自我反省，觀照內心與情緒，瞭解自我的所作所為，進行自我的社會反思。接著運用社會反思的觀點尋求行動的解決突破之道。但若行動和反思不一致，個人便會感到緊張或痛苦，要解決此緊張或痛苦，可以有兩個方法，第一個方法是以忽略它或逃避它的方式面對，第二個方法是努力讓行動與社會反思的不一致降低，運作社會反思及盡己的行動，自我的智慧和自我的行動可以貫徹的圓滿運作，朝向終極圓滿的境界，因此自我在本文中是「修養匯聚之中樞」。朝向至善的路徑上，也就是朝性自性覺醒，回到自己原來的本性¹¹。但由於曼陀羅自我模型是平面的概念，因此黃氏接著完成立體自性的動力模型，描述如下。

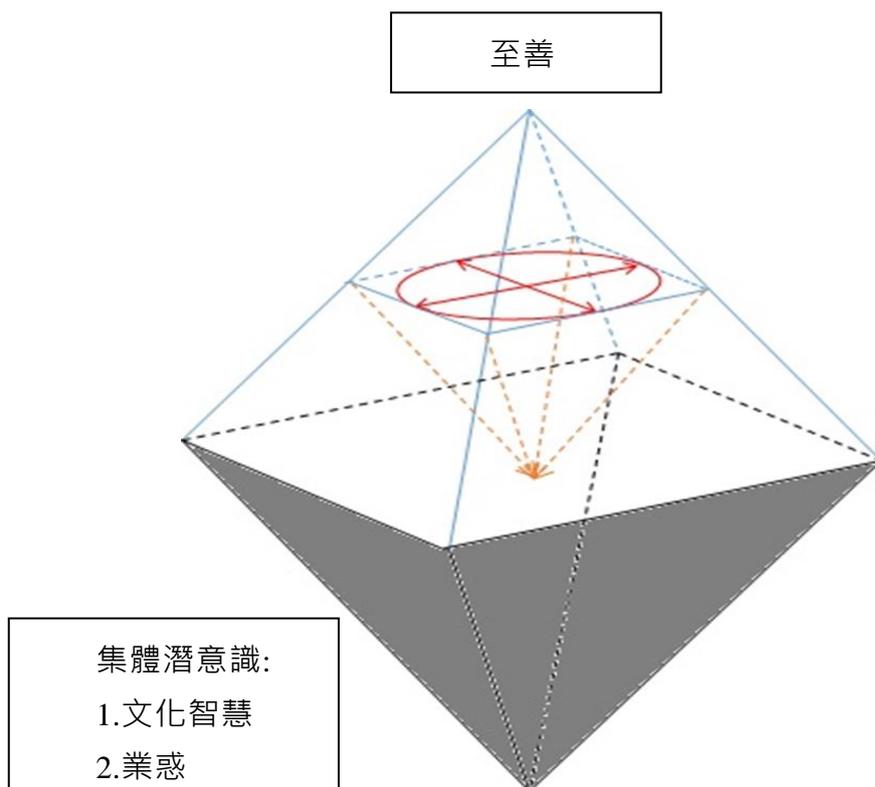
¹¹ 參考夏允中、黃光國（2019）。開啟以儒釋道文化的修養諮商心理學理論與實徵研究：邁向自性覺醒的心理療癒。中華輔導與諮商學報，54，1-20。doi: 10.3966/172851862019010054001

（二）自性的動力模型：朝向自性覺醒

婆羅浮屠佛塔是一個三度空間曼陀羅，因此曼陀羅自我模型只是某個時間點自我朝向自性覺醒的切片，立體自性的動力模型¹²有兩個金字塔（圖三）。此動力模型是存在各個文化之中，每個文化都是希望朝向自性覺醒的，但各個文化有對自性不同的定義。上層的金字塔代表個人朝向自性的覺醒的歷程，下層的金字塔代表個人的集體潛意識來影響個人，所有個人的經驗從一出生開始都儲存在個人的集體潛意識。集體潛意識有兩種，第一種是個人所屬文化中的集體潛意識儲存了從最早的祖先們的生活智慧與資訊，我們一般都透過與重要他人及文化智慧直接或間接的互動過程來學習到集體潛意識；一般而言，我們的文化遺產中儲存了集體潛意識，其中重要他人的智慧也是來自集體潛意識。第二種集體潛意識是來自佛法的說法¹³，因為有佛法自性本空的人性觀，自我之所以能夠存在，全部都是站在依賴其他事物的角度而存在的，那麼自我是如何來的？經過邏輯合理的推論後，我們的自我有可能是前世來的，因此過去前世的思想和生活智慧（包含個人的業惑）還會繼續儲存在個人的集體潛意識，「業」簡單的說是我們所做的意念、動機、注意、認知、情緒與行為（通稱造作），形成了業的因，如此形成了業的驅動力與果，「惑」即是「煩惱」或「貪嗔癡」之意。簡單的說，由惑起業，有業就會感受到心裡痛苦，於心裡痛苦會再復起惑，輾轉相通，循環不斷。所以真正業的因是源自煩惱，如果沒有它，我們就不會造作。由於儒學沒有業惑概念，因此這個概念不會在此論文中再詳細說明。自性的動力模型提出所有的文化存在著朝向自性覺醒的終極圓滿的理想人境界。因此儒家自性覺醒心理治療理論最重要的是要引導與教導個案朝向自性覺醒的修養路徑上來邁向至善的體驗。

¹² 參考 Hwang, K.-K. (2019). A Psychodynamic Model of Self-Nature. *Counselling Psychology Quarterly*, 32(3-4), 285-306. doi: 10.1080/09515070.2018.1553147

¹³ 參考 Shiah, Y.-J. (2020). Cultural heritages and mental health: Towards the self nature and its implications for psychotherapy. *Journal of Psychiatry & Mental Disorders*, 5(1), 1-6.



圖三 自性的動力模型

（三）儒家自性的重要性與定義：至誠，自誠明

先秦各家對於「自我」與「自性」，大致有三種不同的定義。或謂「自性」是「善」，或謂「性惡」，或曰「非善非惡」。《孟子 告子上》：「孟子曰：『乃若其情，則可以為善矣，乃所謂善也。若夫為不善，非才之罪也。』」又云：「仁義禮智，非由外爍我也，我固有之也。」此則孟子所謂「性善」也。《荀子 性惡篇第二十三》謂：「人之性惡，其善者偽也」。此則荀子所謂「性惡」也。《孟子 告子上》：「告子曰：『性猶杞柳也，義猶柷棬也……性猶湍水也，決諸東方則東流，決諸西方則西流。』」此則告子所謂「非善非惡」也。若作為「儒家自性覺醒修養心理治療模式」之理論基礎，理應據孟子之言為宗。「自性」應解釋為「善」，亦是「先驗」與「超越」性之本體。若定義「自性」為「善」，則「自我」之定義，是否應該解為「不善」？亦即荀子所謂「性惡」。抑或「非善非惡」，即告子所謂「杞柳湍水之性」？若採用荀子之意，則「自我」本「惡」，會無法做為人是可以改變向善與進行修養之匯聚。

本文建議採用儒家「自我」本善，「自性」亦善。其中「自我」之善意指：性本善而由勢為之惡，以習而相遠，故謂之「自我」。《孟子 告子上》：

「今夫水，搏而躍之，可使過顙；激而行之，可使在山。是豈水之性哉？其勢則然也。人之可使為不善，其性亦猶是也」。自我之善，本是先天之善，但容易被欲望蒙蔽，而往不善發展。「自性」之善，乃是明心見性之善，需要以修養而得。須先修養「自我」，才能達到「自性」之善。「自性之善」，亦可定義為：「至誠」聖人之性，可以參天地日月。如《中庸 二十一章》所謂：「自誠明，謂之性」。從自我修養到原來的本性，也就是自性。

《中庸 一章》：「天命之謂性；率性之謂道；修道之謂教；道也者，不可須臾離也」。這段話更說明了自性與修養的重要性。

（四）儒學的智慧原貌與深層結構來引導自我修養到至善：儒家三層次修養曼陀羅模型

《中庸 二十一章》：「自明誠，謂之教」。所以由明而誠之教化，乃修養之道也。修養以至盡萬物之性，則參聖人之位矣。《中庸 二十二章》：「唯天下至誠，為能盡其性。能盡其性，則能盡人之性。能盡人之性，則能盡物之性。能盡物之性，則可以贊天地之化育。可以贊天地之化育，則可以與天地參矣」。由教化而明，明而誠，誠而後至誠，至誠而後盡其性，乃至可以經綸天下之大經，立天下之大本，參天地之化育，此聖人之德也！由明而誠之方式，《中庸》猶未明言，此可據《大學 經一章》之意而知。曰：「致知在格物。物格而后知至，知至而后意誠，意誠而后心正」。誠其意，正其心之後，以至「自性」之步驟，亦如《大學 經一章》所云：「心正而后身修，身修而后家齊，家齊而后國治，國治而后天下平」。此亦《論語 顏淵第十二》：「一日克己復禮，天下歸仁焉。」之意歟！所以格物致知乃至天下平為其修養次第，亦可依之建構修養次第理論。

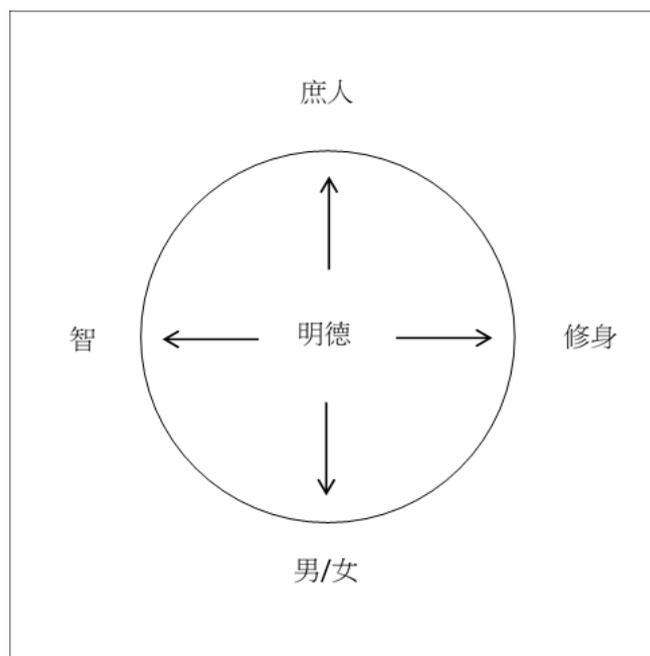
本文依據《大學》修養之道，《中庸》《孟子》自性之說，建構「儒家三層次修養曼陀羅模型」，以定義「自性」與「修養」之次第如下：

1. 庶人修養之曼陀羅模型

此模型之中心(圖四)，以「明德」取代「自我」，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」。自我為「修養匯聚之中樞」，「明德之性」亦「修養匯聚之中樞」。《大學 經一章》提出：「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。所以須先明「明德」，然後能「親民」，終能「止於至善」。親民與至善為的二與第三層次修養模型的修養匯聚之中樞。

朱子謂：「人之所得乎天，而虛靈不昧，以具眾理而應萬事者也。但為氣稟所拘，人欲所蔽，則有時而昏；然其本體之明，則有未嘗息者。故學者當因其所發而遂明之，以復其初也。」朱子的意思為：「自性」得乎天，虛靈而通天道，亦「至誠」聖人之本體。然風俗之氣稟所拘，五音五色等橫流的慾望所蒙蔽，所以時而昏瞶，以至昧於本性。《孟子 告子上》：「牛山之木嘗美矣，以其交於大國也，斧斤伐之，可以為美乎。」亦謂：「自性」猶牛山之木，「人欲」猶大國之斧斤，以失其養而致昏瞶。這也是自性需要經過修養來回復到本性的原因。

儒家三層次修養曼陀羅模型提出明「本性」，需先明「明德」，然後可以推於人，此謂之「親民」，有此二者，然後可以達「至善」，通天地聖人之德。所以修養第一次第「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。



圖四 庶人修養之曼陀羅模型

縱向箭頭之上端指向「庶人」，以取代「曼陀羅自我模型」中，社會學層次之「人」。此圖亦謂：「庶人修養之曼陀羅模型」。「庶人」者，是指其德性修養程度。因此庶人不一定是草莽之人，可為王公，抑或走卒，凡其德不足為聖王、賢大夫者，皆可謂之「庶人」。例如公羊氏尊孔子為「素王」之意，劉勰

當代新儒學的現代性轉化:儒家自性覺醒修養心理治療模式

《文心雕龍 原道》:「玄聖創典,素王述訓」之言,皆尊孔子之德為王,而非其位,故言「素王」。若據此意而立明「明德之性」,其位配於儒家修養心理學中,社會學層次之「庶人」,而其德可以獨善其身,躋於清流,而尚未推其德於人者,皆謂之「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」。《易經 序卦傳》:「有天地,然後有萬物;有萬物,然後有男女;有男女,然後有夫婦;有夫婦,然後有父子;有父子然後有君臣;有君臣,然後有上下;有上下,然後禮儀有所錯」。「個體」者,僅謂其有生命,而不論其反思、行動之功能。如「人」即「人類」中之個體,有此生命,然後能施為,與社會相連結。「男/女」在儒家文化中,亦施為者之基礎。有天道陰陽之道,而後有男女,男女構精,而生萬物,然後夫婦、父子、君臣之道立,而後禮義為之行。

「明德之性」為中心,而其所應具備之「實踐」,即是:「修身」。《大學 經一章》曰:「自天子以至於庶人,一是皆以修身為本」。「修身」亦可包含「格物」以至於「正心」。朱子曰:「一者,一切也。正心以上,皆所以修身也,齊家以下,皆舉此而措之耳」。蓋修身之先,必先正心,正心之先,必先誠意,誠意者,《大學 傳六章》曰:「所謂誠其意者,毋自欺也」。而欲誠其意,須先格物致知。格物致知者,朱子曰「致,推極也。知,猶識也。推極吾之知識,欲其所知無不盡也。格物是放下或減少本身的慾望,這樣才能窮至事物之理,欲其極處無不到也」。然則推及其知,窮事理之本來,格物致知之謂也。能知其性,誠其意,正其心,則自能「明德」。而明「明德」者,亦必能「修身」,故「明德」之實踐,可以謂之「修身」。《大學 傳七章》提出了修身是為了正心,如果心不正就會帶來心理的困擾:「修身在正其心者:身有所忿,則不得其正。有所恐懼,則不得其正。有所好樂,則不得其正。有所憂患,則不得其正」。所以正心是可以避免心理的困擾,接著《禮記 禮運 18 章》提出修身的方法可以透過修養以下的十義來正心:「何謂人義?父慈、子孝、兄良、弟弟、夫義、婦聽、長惠、幼順、君仁、臣忠十者,謂之人義。講信修睦,謂之人利。爭奪相殺,謂之人患。故聖人所以治人七情,修十義,講信修睦,尚辭讓,去爭奪,舍禮何以治之?」其中七情是指喜怒哀懼愛惡欲。此段話有三個重要的意義,第一是為什麼儒家文化中會重視關係;第二是關係是拿來修養正心用的,如此可以達到自性至善;第三是長者、德性修養高者或擁有資源分配者要能先做修身的示範。這三個重要的意義也是儒家自性覺醒修養心理治療模

式重要的核心概念，提出了要善用人世間的各种關係所衍生的各種修養，並且是相互性的關係修養。其中要特別注意的是儒家關係的另一修養原則，就如同《中庸 二十章》所提到：「(仁者，人也，親親為大。義者，宜也，尊賢為大。親親之殺，尊賢之等，禮所生也。」是有關係親疏，應先從跟自己最親的父母，然後再到婚姻關係、子女、有關係的人、沒有關係的人及甚至所討厭的人或仇人來進行關係的修養。此點也是儒家自性覺醒修養心理治療模式為什麼會重視跟父母、婚姻關係與子女的修養。我們可以積極主動利用與重要他人的關係互動來修養正心，達到沒有煩惱的情緒境界。

圖中橫向左方箭頭指於「智」。蓋「智仁勇」三者，「三達德」也。《中庸 二十章》：「智仁勇三者，天下之達德也」。朝向自性覺醒者修養之際，必須先聽聞博學，而後能思。聞之思之，而能不罔不殆。故聞而慎思，實為首要。《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，則好學也。程子曰：「五者廢其一，非學也」。然五者之初，必先博學審問，而好學且能辨是非善惡者「智」也。《中庸 二十章》：「好學近乎智」。《孟子 公孫丑上》引子貢之言曰：「學不厭，智也，教不倦，仁也」。《孟子 告子上》：「是非之心，智也」。《孟子 萬章下》謂孔子集大成，能始終條理。曰：「始條理者，智之事也」。由此觀之，能辨善惡，知事物之理者，「智」也。其始曰：「智」，及其至也，則聖人之「聰明睿智」，足以臨天下。

博學有兩個重要的意義，第一是治療者應對個案儒家背景智慧評估，第二是治療者需要教導個案具備儒家智慧。另外根據此庶人修養之曼陀羅模型，能夠達到明德的層次就可以減輕或擁有較少的情緒困擾。

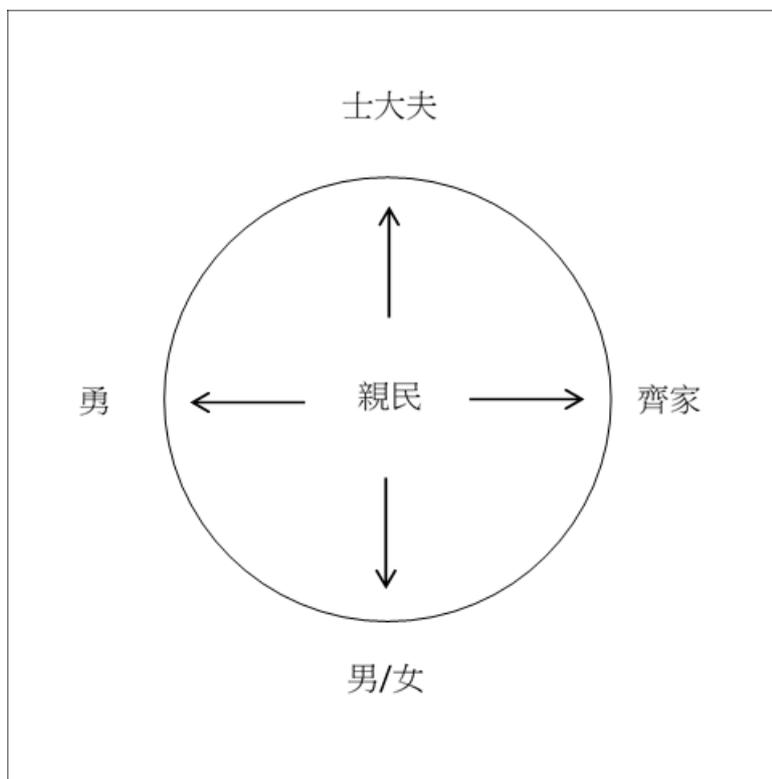
綜合上述，有四個漸進的正心與修養的步驟：(1)放下或減少慾望(2)學習與了解儒學的智慧(3)正心，包含心思與行為(4)實踐十義。

2. 士大夫修養之曼陀羅模型

若能圓滿「庶人修養模型」之步驟，則可進德於「士大夫修養模型」(圖五)之位階。模型之中心，以能「親民」之性為「修養匯聚之中樞」。朱子曰：「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」。因「明德」者，自明「明德」，而不須推之於人。「親民」為深之廣之，即是推之於人。《孟子 梁惠王上》：「老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼。天下可運於掌。詩云：『刑于寡妻，至于兄弟，以御于家邦。』這些都是說明始則自推愛自、愛親之心於人，繼以自修之德教化於人，來始大家皆

當代新儒學的現代性轉化:儒家自性覺醒修養心理治療模式

能修其德，謂之：「親民」。一般而言，獨善其身易，教化於人難，能進於「親民」之德，以其德性增上也。故置於第二層次中。以「親民之性」為中樞，形於人，足以齊家，立於世，可以為父母官。故曰：「親民之性」。



圖五 士大夫修養之曼陀羅模型

箭頭上端指向「士大夫」，此亦如前，是指德配「士大夫」之位者。古之大夫與後世為官，其制或有差異，但同皆為民之父母官。役人治人者，皆勞心者也，勞心者須有勞心之能，然後可以治人。此勞心之能者，乃修其身而能教化於人之德性。若有「齊家」之德性，則於儒家文化之社會系統中，足以為官為大夫。

箭頭下端指向「男/女」。此與「圖二曼陀羅模型」中之「男/女」無別，故不贅述。養無分男女，但凡德性足以治人，在朝可以為官，在公司足以為領導。若無其德而在其位，不論男女，皆不能久居之。《大學 傳九章》：「其所令反其所好，則民不從……所藏乎身不恕，而能喻諸人者，未之有也」。

箭頭右端行動指向「齊家」。此「齊家」者，意指實踐「齊家」之德性。圖

二中，「庶人」之德，僅修其身，不足以治人。或可僅修其身，而不教於人。逮其德性漸次增上，其實踐亦須擴大，不可獨善其身，而須教化於人，具備齊家統領之德。但「齊家」必以「脩身」為基礎，故「脩身」之後，方能「齊家」。《大學 傳第八章》云：「此謂身不修不可以齊其家」。「齊」者，自修身而能宜家之意。《詩經 蓼蕭》：「宜兄宜弟，令德壽豈」。宜者，若合符節，行止居禮，故德永而樂。又云：「其儀不忒，正是四國」忒者，差錯之意。其行宜德而不忒，以是能正四國。《大學 傳第九章》：「其家不可教而能教人者，無之。故君子不出家，而成教於國」。「家」者，古大夫之家，或十乘，或百乘，或千乘。今世固無此「家」，然各類政府、民間機關，乃至社團群組之屬，皆應可謂之「家」。蓋「齊家」之意，指君子處世之德，「世」或遷移，而立德之道不變，故古有「家」有「食邑」，今雖無此，而有群組社團與公司機構，君子處之，必合其德。齊家之道，《大學 傳第九章》曰：「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。

箭頭左端智慧指向「勇」。《中庸 第二十章》曰：「知恥近乎勇」。司馬遷《報任少卿書》云：「取與者，義之表也；恥辱者，勇之決也」。朱子引呂氏之言曰：「知恥非勇，然足以起懦」。勇之相反，即是懦弱。懦弱之人，則怯於行善，須有所為而不為。《論語·為政第二》：「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。《孟子 公孫丑上》孟子引曾子之言曰：「吾嘗聞大勇於夫子矣：自反而不縮，雖褐寬博，吾不懼焉；自反而縮，雖千萬人，吾往矣」。故勇者，勇於行善而不懼。其身不正，其意不誠，雖見一匹夫，亦恥也。其身正，其意誠，其行以禮，雖千萬人，何懼之有。若因怯弱而為惡，亦能因知惡行之羞恥，遂止其惡行。德配庶人之位時，旨在自身之修為，欲修其身，須先明聖人之道，繼而辨明善惡，慎獨誠意，故智為要。此後齊家治國，化育萬民，固然須有明辨譖愬之智慧，然不淫於富貴，不屈於威武之勇，則更為至要。蓋克己行善，動之以禮之決心，勇也，然能推己之德以化人，其勇大矣，以其能忍難行，教化不倦，利益眾生不懼不縮，故稱「勇士」。據「勇士」之意，與孟子自反而縮之解釋，則「勇」應可作為士大夫之「智慧」。

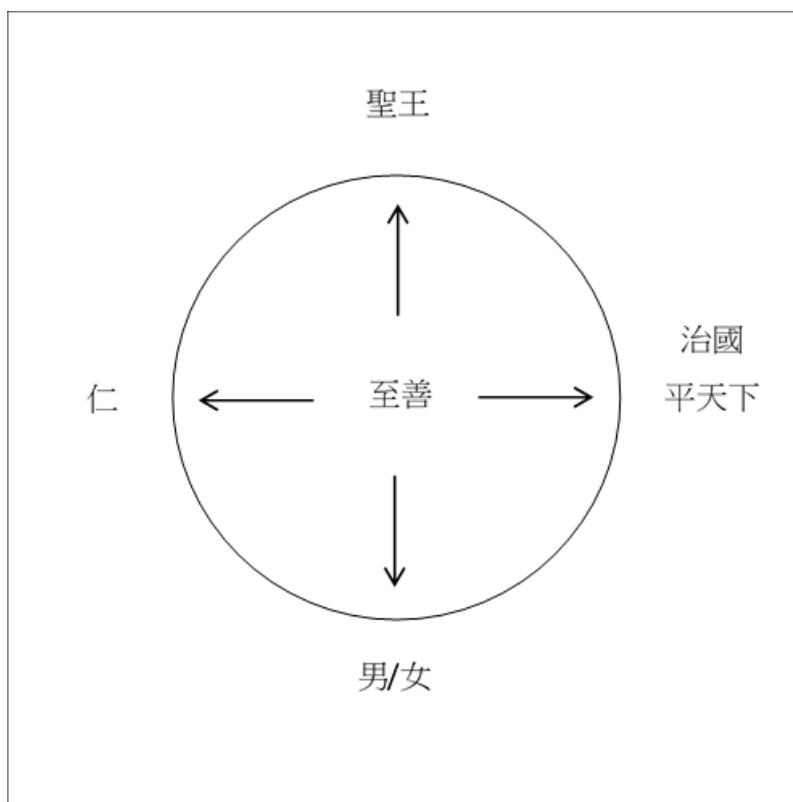
三層模型中，上層必建構於下層之上，故下層應具之智慧實踐，上層亦須具備之。故「士大夫」之「勇」，必建立於「智」之上。《論語》：「勇而無禮則亂（泰伯第八）」。又曰：「好勇不好學，其蔽也亂（陽貨第十七）」。蓋好學近

當代新儒學的現代性轉化:儒家自性覺醒修養心理治療模式

乎智，近乎智則明而行止合宜，以是有勇而不亂。子曰：「知者不惑（子罕第九）」。又曰：「必也臨事而懼，好謀而成者也（述而第七）」。以智者不昧於事理，臨時好謀而遠慮，故能不惑不亂以成事。此時修養者非僅脩身，又須治人，故必以明智為基礎，而後加以勇健之德如天健行，漸次修養自強不息，終致圓滿德性。

3. 聖王修養之曼陀羅模型

若能完成「士大夫修養模型」之次第，則能進於「聖王修養模型」(圖六)之位階。



圖六 聖王修養之曼陀羅模型

模型中心以「至善之性」作為「修養匯聚之中樞」。《大學 經一章》曰：「止於至善」，修養之終極也。朱子曰：「止者，必至於是而不遷之意。至善，則事理當然之極也。言明明德、親民，皆當至於至善之地而不遷。蓋必其有以盡夫天理之極，而無一毫人欲之私也」。修養之初，或有反覆，及其至精至熟，不假思索，任運自在。一切心念不離於仁，一切洞見聰明睿智，一切行止

皆合於禮，《論語 為政第二》子曰：「七十而從心所欲，不踰矩」此之謂也。初明「明德」者，誠意之始也。自誠而明，可謂「見性」矣。《中庸 第二十一章》：「自誠明，謂之性」。此後或明或昧，或善或惡。其後為善去惡，窮盡其道，謂之「至誠」。至誠之德，與天地同體《中庸 第二十二章》云：「可以贊天地之化育，則可以與天地參矣」。《中庸 第二十三章》云：「唯天下至誠為能化」。《中庸 第二十六章》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」。《中庸 第二十六章》：「喜、怒、哀、樂之未發，謂之中。發而皆中節，謂之和。中也者，天下之大本也。和也者，天下之達道也。致中和，天地位焉，萬物育焉」。達到至善的境界為天道，或言人道，然皆言至誠之性，與天道同德。天地者，無盡而不可測量之意。與天地同德，乃謂至聖之德，無窮無盡。

縱向箭頭上端指向「聖王」，此模型亦稱為「聖王修養之模型」。「聖王」者，言其德性而不言其位，至聖至誠，德可以配帝王之位者，皆可謂之「聖王」。「聖王」之修養匯聚中樞，乃「至誠至善之性」。既言「極至」，應無須再修養，此模型名「聖王修養」，是指「至聖」修養之境界，而非表示其尚須修養智慧與實踐。「至聖」之境界，如《中庸 第二十七章》云：「大哉聖人之道，發育萬物，峻極於天」。言聖人之道，峻極乎天，與天同德。《中庸 第三十二章》「唯天下至誠，為能經綸天下之大經，立天下之大本，知天地之化育」言聖人德，極誠無妄，深靜廣大。非聰明聖知達天德者，皆莫能知。《法華經 方便品》云：「佛所成就第一稀有難解之法，唯佛與佛乃能究盡諸法實相」。至聖之道亦復如是，唯有至聖能知至聖，其餘凡俗，莫能知之。而至聖之德，非至誠莫能為，至誠之道，非至聖不能知。朱子曰：「然至誠之道，非至聖不能知；至聖之德，非至誠不能為」。此之謂也。

箭頭下端指向「男/女」此男女與「庶人修養曼陀羅」中之男女，毫無差別。子曰：「為女子與小人為難養（論語 陽貨第十七）」。故女子奚可為至聖？夫子之意，在言不遜怨忿之過，而不在女子。若非如此，何須言乾坤之德！《乾卦》：「乾：元，亨，利，貞」。《坤卦》：「元，亨，利牝馬之貞」。乾坤配天道之德，男女合天地之道。故得其道，皆可以為至聖，而不在男女之相。

橫向箭頭右端指向「治國」「平天下」。凡有至聖之德性，必能實踐「平天下」之德。古謂諸侯之國，天子之天下。自秦一統以降，凡定天下者，亦稱其土為國。「平天下」之意，非謂權術控其國，乃謂以德教其民。《大學》引《楚書》舅犯之言，謂「仁親」為寶。蓋仁人能愛人惡人，而不言權謀之術。故至

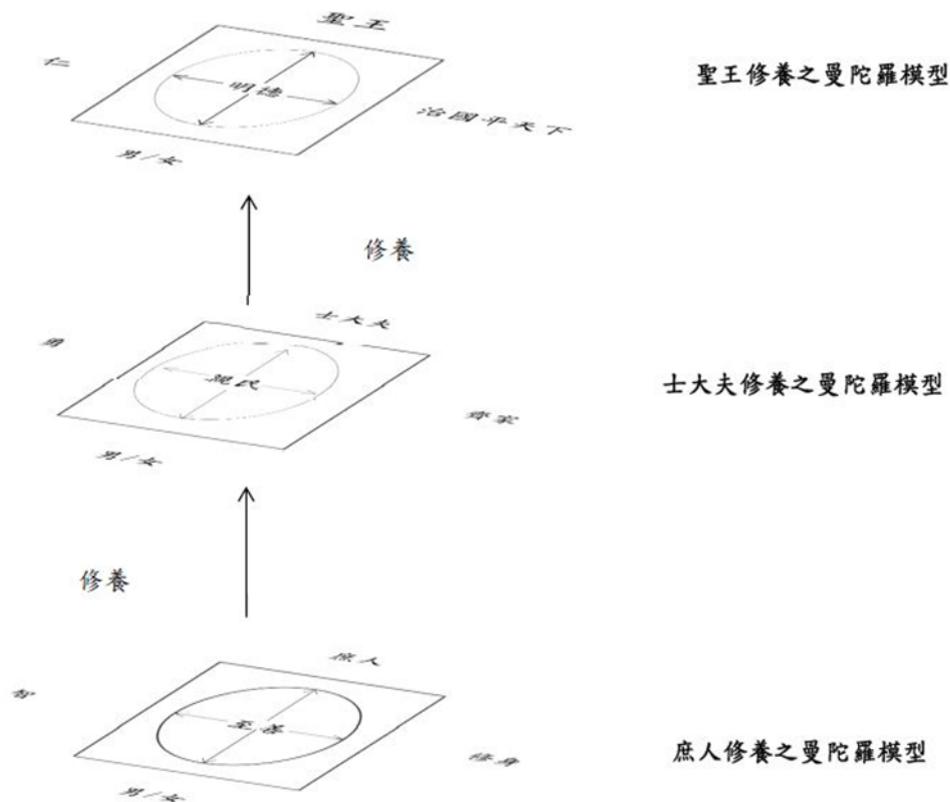
當代新儒學的現代性轉化:儒家自性覺醒修養心理治療模式

聖以至善至誠之性，化育天下。愛人者，發其至誠以親民，惡人者，罰其惡而開新。《書》曰：「罪疑惟輕，功疑惟重」。其意在此。蘇子曰：「有一善，從而賞之，又從而詠歌嗟歎之，所以樂其始而勉其終；有一不善，從而罰之，又從而哀矜懲創之，所以棄其舊而開其新（刑賞忠厚之至論）」。聖王平天下之道，據《中庸 第三十一章》云：「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；發強剛毅，足以有執也；齊莊中正，足以有敬也；文理密察，足以有別也」。夫聰明睿智，至聖至誠之德，可以臨天下，為天下之王。寬裕溫柔，仁之德也，發強剛毅，義之至也，齊莊中正，禮之行也，文理密察，智之表也。此五者，至聖平天下之德，溥博於中，源泉深靜，時發於外，以化其民。以是普天覆地，凡有靈者莫不尊親，故曰「配天」。

此時至聖之智慧，可謂之「仁」。《論語 顏淵第十二》：「顏淵問仁。子曰：「克己復禮為仁」。克己者，格物致知以至脩身也，身脩而求諸己，然後教國人，此謂之「仁」。「仲弓問仁。子曰：「出門如見大賓，使民如承大祭（論語 顏淵第十二）」。樊遲問仁。子曰：「愛人」（論語 顏淵第十二）」。《中庸 第二十章》：「仁者人也，親親為大」。夫子之言雖不同，而其理相通。皆言舉愛自之心以加諸人。修「仁」可以治天下之機，據《大學 傳第九章》曰：「一家仁，一國興仁；一家讓，一國興讓；一人貪戾，一國作亂；其機如此。此謂一言僨事，一人定國」。《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，修「仁」為難。子文三仕三已於令尹，無喜愠之色，孔子曰：忠矣，未知，焉得仁。陳文子以崔氏弑君，自棄於他邦，子曰：清矣，未知，焉得仁（論語 憲問十四）。又曰：「仁者必有勇，勇者不必有仁（憲問十四）」。所以「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、至聖就可以回原來的自性與本性。所以將「仁」安置於「至善」之「智慧」。由上可知至善的境界是非常高的，也要達到沒有個人的私慾，《中庸 第一章》有更一步的說明：「喜、怒、哀、樂之未發，謂之中。發而皆中節，謂之和。中也者，天下之大本也。和也者，天下之達道也。致中和，天地位焉，萬物育焉」。

由圖五到圖六構成了一個立體的儒家三層次修養曼陀羅模型(圖七)。綜合言之，儒家三層次修養曼陀羅模型說明了修養目的是為了達到至善的境界，並且要降低或消除焦慮與煩惱。第一個層次的修養層次可以減低情緒上的困擾與帶

來正向的情緒。後兩個層次的修養可以帶來更多心理上的和諧或快樂。尤其儒學智慧中的主要核心概念是仁，具備智慧與實踐勇都會實踐仁的先前功夫，仁是有利他的自性本質，這也達到自性至善境界的重要智慧與修練；修仁是被認為人存在的重要與基本的生命意義，修仁最主要可以去掉個人的我執，因而升起無私的我，這個無私的我也是在心理學上被認為是可以去除煩惱達到真實與持久的快樂¹⁴。



圖七 儒家三層次修養曼陀羅模型

¹⁴ 參考 Shiah, Y. J. (2016). From self to nonself: The Nonself Theory. *Frontiers in Psychology*, 7, 12. doi: 10.3389/fpsyg.2016.00124

三、心理治療歷程與技術

(一)對治療者的要求

《論語 憲問四十二》：「修己以安人」。

根據儒家，治療者是被視為士大夫，因此治療者應當完成了第一階段的庶人修養，熟悉儒學的智慧，並建立實踐自性覺醒的修養習慣，且樂於每天都要往最終的自性覺醒目標至善邁進。心理治療是心理親密與模仿的學習，因此儒家認為治療者有良好的自我修養才能夠治療個案。治療者要非常熟悉本理論，並樂於繼續吸收更多與更廣的佛法智慧，建議治療者可以本論文提出的儒家三層次修養曼陀羅模型來吸收儒學的智慧，

(二)心理治療的目標

1.心理目標

達到最終的自性覺醒目標可能會花非常長的時間，因此有三個漸進式的目標。(1)先減輕個案的症狀，感覺到快樂了，再來鼓勵個案追求更高品質與穩定的快樂。此目標最主要為達到庶人修養之曼陀羅模型層次，學習儒學的智慧、正心與實踐十義 (2)第二個目標為鼓勵個案立下願意聽聞與追求儒學的智慧，並願意培養對別人仁心與推己及人，此目標最主要為達到士大夫與聖王修養之曼陀羅模型層次。(3)第三個目標是建立實踐自性覺醒的修養習慣，每天都要往最終的自性覺醒目標至善邁進。

2.社會取向的目標或期待

社會取向的目標或期待是儒家關係主義文化下社會特有的，這是由於之前說明過的，文化的智慧會形成集體潛意識，因而形成了社會的期待與價值判斷。例如學者、治療者、老師、醫師、律師、法官、智者、受高等教育者與從政者等，容易被以士大夫修養之曼陀羅模型評價。因此，治療者需要告知這些類別的個案，他們的行為會被意識或潛意識評價，這些評價有可能因此會導致情緒困擾。有兩個建議給治療者，第一是要告知你的個案，包含外國籍個案，只要生活在華人的世界裡就會受到這些評價。第二是要告知你的個案他們願不願意來實踐儒家自性覺醒的修養。如果他們願意，你就可以開始儒家自性覺醒修養心理治療；如果他們不願意，需要告知他們會受到這些評價。需要注意的地方

是根據儒學智慧或稱作儒家社會的集體潛意識，盡力扮演好自己的社會角色會經歷較少的情緒困擾，還會得到別人的尊重與尊敬。

(三)心理治療師與個案的關係

心理治療師維持與個案之間的專業關係之外，是非常高度目標取向與教導性的。心理治療師的身分也是老師與學者(士)，因此除了教導個案進行修養，還要把個案當作是家庭中的一員來對待。

(四)評估造成煩惱的來源

煩惱皆菩提，無用之大用，借力使力，利用煩惱來進行修養。評估造成煩惱的根源，可以參考作者另一篇著作¹⁵。評估個案煩惱的根源或慣性，可以用來了解個案的自我或慣性的模式，然後來對這些煩惱的根源進行減弱與根除。並依據儒家三層次修養曼陀羅模型進行自性覺醒修練，因此煩惱皆菩提，我們因為有這些煩惱，才有自性覺醒的機會。所以出現煩惱情緒就要像獲得了奇珍異寶的歡喜心，因為寶貴的修練機會又來了，這是無用之大用，借力使力，利用煩惱來修行。

(五)心理治療歷程：五個主要的步驟

治療者需要跟個案介紹與說明這五個步驟（圖八）：

1.評估個案的煩惱

借力使力，利用他物來修行，後續會再詳細說明。

2.評估與吸收智慧

鼓勵個案培養以本理論或儒學所提出的智慧，如此個案將來可以避免、減少煩惱與傷害自己。治療者需要跟個案說明為什麼這一套智慧可以幫助你避免、減少煩惱與傷害自己，並可將自我功能完全與發揮潛能。治療者可以使用本理論背景部分來說明，並鼓勵個案去觀察自己的信念與想法會如何導致煩惱，並將它們換成儒學的智慧。但學習儒學的智慧可能會花較長的時間，個案會不耐煩。建議採用善巧的方法，例如個案通常學習一點儒學的智慧就有可能體會到症狀的減輕，所以有減輕了症狀是個非常好的時機，可用來再鼓勵個案學習更多的智慧。治療者需要指出個案因為煩惱的根源而沒有在至善的道路上或因慾望所引發的錯誤的信念想法，這些會導致自我挫敗與自我放縱的行為。並教導將錯誤的信念想法置換為儒學的智慧。但因為有些個案可能不習慣或其他原因，不適合直接一開始就教導個案智慧，他們也有可能會比較想要先看到

¹⁵參考夏允中(2020)。自性覺醒心理治療理論與心理治療歷程：自我到無我體驗的心理修養療癒取向。本土諮商心理學學刊，11(1)，33-77。

當代新儒學的現代性轉化:儒家自性覺醒修養心理治療模式

療效，所以可以先進行第三步驟，當個案的症狀有減輕之後再來進行。

3.行動

指出個案那些慣性或慾望造成了煩惱，並依據本理論或儒學的智慧來採取行動，來減少或斷絕煩惱。行動是指包含意念、動機、注意、認知、情緒與行為的起動與運行。個案需要建立自我反思的習慣，經常或時時刻刻將意念、動機、注意、認知、情緒與行為與本理論或佛法的智慧的標準來進行比對。這些標準在止的靜坐技術會有清楚的描述，若與本理論或儒學的智慧有所差距，要盡力去調整與改變來減少或根絕這樣的差距。以下有五個層次的行動：

(1)層次一：混亂期，個案無法分辨其意念、動機、注意、認知、情緒與行為與儒學的智慧標準的差異。

(2)層次二：區辨期，經過學習儒學的智慧，個案可以分辨其意念、動機、注意、認知、情緒與行為與儒學的智慧標準的差異，個案知道有所不同了。

(3)層次三：確認辨識期，個案可以明確分辨其意念、動機、注意、認知、情緒與行為與儒學的智慧標準的差異，越來越清楚了。

(4)層次四：開始行動，個案開始行動去減少這樣的差距。

(5)層次五：盡己與社會反思期，個案已經建立自我反思的習慣，經常或時時刻刻將意念、動機、注意、認知、情緒與行為與本理論或儒學的智慧標準來進行比對，並盡全力來消除這樣的差距。

4.縮小或消除個體

減少或根除慾望與慣性。雖然我們可能無法完全根除慾望與慣性，但可以透過持續的自我修養來減少因慾望與慣性所造成意念、動機、注意、認知、情緒與行為的產生頻率。治療者繼續指導個案看出自己的意念、動機、注意、認知、情緒與行為的模式，並教導這樣的改變的確是可行，但要持之以恆，每日精進，一定會減少煩擾與增加內心的平靜與滿足的，這樣的結果可以慢慢的對自性覺醒修練增加信心。

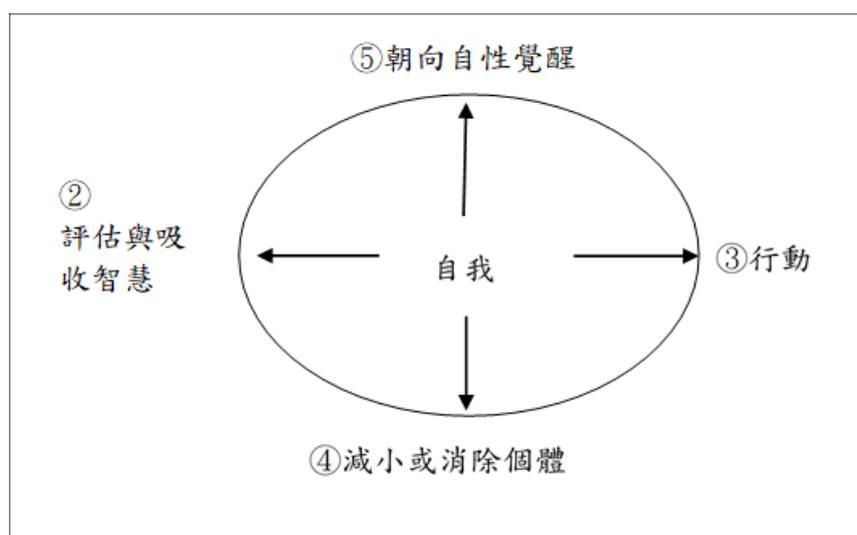
5.朝向自性覺醒

最後，自性的本質與儒學的智慧也會在這個過程被觀察與驗證，雖然我們可能無法完全根除慾望、慣性與我執，但我們要養成朝向自性覺醒修練的好習慣來克服我們的慣性，這是最重要的生活目標，能夠引導我們發揮自我潛能與獲得真正的平靜、滿足與快樂。

達到自性覺醒的境界是要花時間與付出努力的，治療者要建議個案將上述

一到四的步驟變成生活的習慣。如此一定會獲得更多平靜、滿足與快樂，而慾望、慣性與我執也會被減弱。一個重要的標準來看有沒有建立這樣的生活的習慣，就是你如果沒有每天或隔一段時間就修練上述一到四的步驟，你會覺得不舒服或不對勁，並且內心會越來越趨向平靜與滿足。

① 評估個案的煩惱



圖八 心理治療歷程: 五個主要的步驟

(五) 治療技術：六種技術

1. 評估個案儒家背景智慧

根據儒家三層次修養曼陀羅模型，情緒的困擾是來自不了解與沒有實踐儒學的智慧。因此治療者要評估個案儒家背景智慧，具備與實踐儒家的智慧是可以消除煩惱與增進心理健康的。

2. 靜坐

靜坐的種類很多，只要能達到靜的功能就很好，因此在此就不介紹。但若要推薦靜坐方法，作者會推薦佛法的靜坐，也就是止的方法。詳細內容可以參考作者另一篇著作¹⁶

《大學 第一章》：「知止而后有定，定而后能靜，靜而后能安，安而

¹⁶參考夏允中(2020)。自性覺醒心理治療理論與心理治療歷程：自我到無我體驗的心理修養療癒取向。本土諮商心理學學刊，11(1)，33-77。

當代新儒學的現代性轉化:儒家自性覺醒修養心理治療模式

后能慮，慮而后能得。物有本末，事有終始，知所先後，則近道矣」。

從上述這段話對靜坐可有五點建議：

靜坐前

- (1)需要先了解儒學的智慧內容，並知道你想要什麼與想要變成什麼。
- (2)需要了解自己的人生之道

進行靜坐中或後

- (3)這時候靜坐的目的是為了讓心靜下來，並減少慾望的活動。
- (4)利用止與靜下的狀態來體會儒學的智慧。
- (5)體會了儒學的智慧，並升起了更大的信心來持續精進往自性覺醒的目標至善邁進。

3.實踐相對倫理來進行倫理療癒：反求諸己

在之前文章提過的十義是相對倫理，通常會有一位上位者或資源分配者與一位下位者或資源被分配者。有兩個理由為什麼我們要進行實踐相對倫理，第一個理由是如同《孟子 離婁下》所言：「愛人者人恆愛之，敬人者人恆敬之」。第二個理由是儒學提供了智慧來應對日常生活中的人際互動，這些人際互動提供了我們來修養自性。第二個理由是修養好的個體最終會具備仁的特質，也就是回到本性與最佳的自我狀態，就如同《孟子 離婁下》所言：「君子所以異於人者，以其存心也。君子以仁存心，以禮存心」。

實踐相對倫理來進行倫理療癒《孟子 離婁下》提到：「愛人不親反其仁，治人不治反其智，禮人不答反其敬。行有不得者，皆反求諸己，其身正而天下歸之」。這段話有兩個重要的涵義，第一是面對競爭關係、親人關係與上下關係時應當以仁與禮來對待。第二是當結果或過程不如意或挫折時要反思儒學的智慧，並反求諸己，再把最適當的行為表現出來，這個過程也會發生倫理療癒的效果，療癒心中的不快與負面情緒。

4.修養忍讓與寬容：處理人際困擾與衝突的良方

儒學認為修養忍讓與寬容是很重要的，朱熹在其著作童蒙須知提出了具體操作的原則：「凡為人子弟，須是常低聲下氣，語言詳緩，不可高言喧哄，浮言戲笑。父兄長上有所教督，但當低首聽受，不可妄大議論。長上檢責，或有過誤，不可便自分解，姑且隱默，久卻徐徐細意條陳，云此事恐是如此，向者當是偶爾遺忘；或曰當是偶然思省未至。若爾，則無傷忤，事理自明。至於朋友分上，亦當如此」。這是利用上下與朋友關係中來修練忍讓與寬容，並還要修練到沒有情緒的困擾，從心理學的角度來看可以縮小與減少自我的執著或慾望，可以有效處理人際困擾與衝突的良方，並可以對個人帶來較多快樂與滿足的。

但是如果只是一味或被要求忍讓，沒有了解這背後的智慧，可能會壓抑情緒

造成情緒的困擾。

5. 教導儒家智慧

教導儒家智慧是可以帶來認知與情緒上的正向改變。有下列三個原則，第一是教導儒家智慧可以本論文所提出的儒家三層次修養曼陀羅模型為架構來教導個案，可用此架構來吸收儒學的智慧與了解邁向自性覺醒的步驟。第二是教導與參酌其他適當的儒學經典。第三是其中教導公案（小故事），可以讓個案容易接受與吸收，並容易引發集體潛意識來啟動自我反思與頓悟，此部分治療者可以在網路上找到很多故事來運用。

6. 其他輔助的療法

可以視情況建議採用其他輔助的療法如練習書法、氣功、飲食與中醫；其中中醫還包含拔罐、刮痧與整骨等。

(六) 王鳳儀的儒家療癒模式與陳復所提出的心學療癒模式

以下介紹王鳳儀的儒家療癒模式與陳復所提出的心學療癒模式，這兩個模式也是採用儒家的智慧，可視情況建議採用本論文所提出的儒家自性覺醒修養心理治療模式來搭配應用。

1. 王鳳儀的儒家療癒模式

王鳳儀 (1864-1937) 是一位有名的儒家心理治療者，讀者可以在網路上搜尋到他治療方式與細節。基本上他的方式是以儒學的智慧來講病，以庶人修養之曼陀羅模型的智慧為核心，學習與了解儒學的智慧，產生懺悔之心，也就是正心，最後要實踐十義，心理與身體的病痛就可以消除。

2. 陳復所提出的心學療癒模式

心學大宗師王陽明五十六歲（明世宗嘉靖六年，西元一五二七年）出發征思田之前夕，留下四句話頭作為核心智慧宗旨，是即所謂「四句教」：「無善無惡心之體，有善有惡意之動，知善知惡是良知，為善去惡是格物」。

陳復所提出的心學療癒模式¹⁷是以四句教思想主軸為「良知」，來朝向自性覺醒。此模式還建議輔助使用中國醫學與順勢醫學（homeopathy）來協助解決當事人的心理問題。並採用海寧格（Bert Hellinger）主張系統排列（systemic constellations）的治療法，其中家族排列法（family constellations）受到自性的牽引，以家族排列法作為認識自性的意義，來幫人發現自己生命隱藏性的問題，進而邁向自性的覺醒。

¹⁷ 參考 陳復(2017)。心學心理學：心學如何在心理治療領域獲得突破與新生。諮商心理與復健諮商學報，30，35-69。

四、結語

本文提出儒家自性覺醒心理治療理論，有別於西方心理治療理論，是自我到至聖的心理修養療癒，可以為人類的心理健康與治療提供另一條康莊大道。本文說明了理論的背景、治療歷程與有可操作的評估與心理治療技術。本心理治療理論非常著重要具備儒學的智慧與利用各種關係與來進行修養，朝向至善，這個境界是不會產生煩惱或情緒困擾，可視為心理治療的終極目標。本文提出的理論與技術是從自我到至善的心理修養，能夠執行出與活在自性覺醒修養習慣，是心理修養，也是心理療癒，希望最終能達到自性覺醒的至善境界，可作為當代新儒學的現代性的轉化成心理學理論與心理治療理論。