

哲學諮商的理論與實務

黎建球

輔仁大學哲學系教授

內容摘要：輔仁大學哲學系在二〇〇三年九月開始實施的新教學方案設計中，列入了哲學諮商學群，此學群是台灣各大學哲學系（也可能是全亞洲）首開的課群，若此課群能發展出來，則哲學的實際應用將多一個層面，有了一個有效的助人方法。本文即在探討哲學諮商的意義以及理論基礎，希望能對哲學諮商的發展作一回應。本文認為哲學諮商的基礎應建立在一個整全的、普遍的、開放的、具有人文主義精神的系統哲學上，接著分析哲學諮商理論與心理諮商、精神治療的異同，並就其內容、價值觀作一探討，最後，簡單說明當代哲學諮商理論所使用的方法與應用，期許透過諮商與哲學的融合，促進人類文化的發展。

關鍵詞：哲學·諮商·系統·價值·方法

壹、前言

輔仁大學哲學系自二〇〇三年九月的新學年開始在系內實施了新的教學方案，除了在基本哲學中分成基礎教育及士林哲學基本課程，¹在大二實施中、西哲學的專業分組²外，更在大三時作了應用哲學方面志業發展的分群，其中共分了三群：倫理

¹ 基本哲學（28 學分）：中國哲學史、西洋哲學史、哲學概論、理則學、大一哲學討論、大二哲學討論。基本士林哲學（24 學分）：知識論、形上學、自然哲學、宗教哲學、倫理學、哲學人學。

² 中哲組（40-20 學分）：儒家哲學、道家哲學、法家哲學、兩漢哲學、墨家哲學、名家哲學、出土思想文獻、魏晉哲學、隋唐佛學：禪宗、佛學概論、宋明理學、五經思想、當代中國哲學、印度哲學。西哲組（40-20 學分）：柏拉圖、亞里斯多德、教父哲學、士林哲學、理性主義、經驗主義、康德、存在主義、馬克思主義與哲學、新馬克思主義與當代思潮、詮釋學、方法論。

哲學學群³、社會哲學學群⁴及哲學諮商學群⁵，由於哲學諮商學群是臺灣各大學哲學系（也可能是全亞洲）首開的課群，不但引起許多人的興趣，也引起眾多關懷，大家都以為如果哲學諮商真的可以發展出來，則哲學的實際應用就又多了一個層面，或可說有了一個更有效的助人方法。

其實，為每一位研究哲學的人而言，常常縈繞在心頭，思考的都是哲學如何濟世或者哲學如何助人，除了傳統上的「傳道、授業、解惑」之外，有沒有一種更可以貼近現代人心靈，撫慰人心的方法？當代心理學⁶的發展，証明了這一個原和哲學密不可分的一支，也可以有極為顯赫的，甚至是主導現代人類的發展，因此，在保存哲學的精神、內含及師法心理學的方法下，如何建構哲學諮商的理論及方法，則是這一類科所必須慎重考量的。

筆者於二〇〇一年在美國作休假研究時，接觸了有關哲學諮商的課題，⁷同時臺灣也正大量翻譯了有關哲學濟世的書籍，⁸似乎已造就了一個可以討論及發展哲學諮商的環境了，本文的撰述也就在回應這些需求，希望能為哲學諮商開出一片天。

貳、何謂哲學諮商

哲學諮商（Philosophical Counseling）這個名詞開始於一九八〇年代，是哲學應用（philosophical praxis）的翻版，⁹早在古希臘時期就有不少哲學家開始作哲學的應用，如畢達哥拉斯（Pythagoras, 570-469B.C.）、普羅達哥拉斯（Protagoras, 481-411B.C.）、蘇格拉底（Socrates, 470-399B.C.）、亞里士多德（Aristotles, 384-322B.C.）及伊壁鳩魯（Epicuros 374-270B.C.）等；到了中世紀，哲學應用主要是作為宗教及人生上的思辯及應用，特別是在生活倫理上的發展；文藝復興之後，

³ 倫理哲學學群（20學分）：多瑪斯倫理學、中西倫理學比較、社會倫理學、當代倫理學、兒童哲學與倫理教育、儒家倫理與當代社會、古希臘靈魂論、德行倫理學、關懷倫理學。

⁴ 社會哲學學群（20學分）：社會哲學、文化哲學、西方美學理論及其批判、中國美學理論及其批判、政治哲學、西方古代正義論、管理哲學、易經與社會。

⁵ 哲學諮商學群（20學分）：哲學諮商：理論與實務、輔導與諮商：理論與實務、西方哲學家諮商方法論、中國哲學家諮商方法論、現象學、詮釋學、生命哲學、價值哲學、團體輔導學：理論與實務、諮商技巧及演練、方法論。

⁶ Psychology of the psycho 的希臘文原義字就具有靈魂的意思。

⁷ 原來是去研究生命倫理的主題，卻無心插柳的看到了哲學諮商的主題。

⁸ 如《柏拉圖靈丹》、《哲學的慰藉》、《101個有趣的哲學問題》等

⁹ Peter B. Raabe, "Philosophical Counseling: Theory and Practice" Westport, Connecticut, 2001.xv.

特別是在康德（I. Kant, 1724-1804）之後，哲學成了純思辨之學和希臘及中世紀的具有應用性有了區別，更由於在十八世紀中葉之後，心理學和哲學逐漸分離之後，哲學似乎已和應用離得愈來愈遠了，直到八〇年代哲學的應用才再恢復。

而在中國，雖在名詞上沒有哲學這個名詞，但用思想助人的方式卻是中國思想史上的主力，不論是儒家、道家、墨家或是後來傳進中國的佛學都是如此，特別是在生活倫理的具體實踐上，這些思想家們都提供了具體可行的方式及良好的建議，甚至我們可以說，在中國的傳統中，儒釋道的思想幾乎就是我們的日常生活，是一種非常典型的生活哲學（living philosophy），這種具體的生活方式到了清朝之後就有了改變，特別是在西方以科學及實用為主要思考模式的各種主義進入中國之後，哲學與哲學系似乎逐漸成了「無用」的學問，哲學家也似乎逐漸自我設限於「玄思冥想」中了，這種情況到了最近幾年有了改變，由於有些宗教大學陸續辦了哲學系，在課程的內容上有了應用哲學的開設，如一九八八年輔大哲學系有應用哲學的分組，一九九〇年代的中央大學哲學研究所以應用倫理學為設所方向，南華大學以生死學為研究核心等，而大部分大學的哲學系都有各種應用哲學課程的開設，輔大哲學系則是第一個設有「哲學諮商學群」的學系（二〇〇三年秋天開始有三十八位博、碩、學士生選修這一個學群的課程），在社會上第一個為期二天的「哲學諮商工作坊」則是從二〇〇二年十二月開始舉辦，至今已辦了五期的初階，一期的進階，至於各種與哲學諮商相關的學術研討會也有辦理（如哲學諮商與現象學等），期望在不久的將來會有更多的哲學諮商團體及有關論文的出現。

哲學諮商在今日的用語是如何用「哲學助人」，這可從鬆散的及嚴格的二個層面的定義來討論。

從鬆散的定義來看，就是如何用哲學的語言、智慧、成語、甚至邏輯來助人，由於有許多哲學家在其生命的歷鍊及生活的反省中，體悟出的一些語句或格言（如希臘哲學家蘇格拉底所說的：「未經檢視的生命是不值得活的。」等），而能藉由這些語句或格言幫助人們可以進行更深刻的思考或省察，而能有效的改善人們的觀點或生活，這種助人的方式雖有些「即興式」的，但由於哲學格言的背後是以哲學觀點為其支架，儘管有些鬆散但仍能有效的助人，祇是使用者（或稱哲學諮商師 philosophical counselor）必須具備完整及純熟的哲學背景訓練，一般的人（就是未受過完整及純熟的哲學背景訓練的人）大概很難能準確的及有效的使用這些語言。

從嚴格的定義來看，就是如何使用哲學系統（philosophical system）來助人，所謂哲學系統，就是一個完整的哲學論述，所謂完整的哲學論述就是指由形上學（metaphysics）而知識論（epistemology）而價值哲學（value philosophy）的系統論

述，由於近代哲學過分看重知識論輕忽形上學使得哲學系統受到了損傷，以致於在涉及形上思維時就無法完整的呈現哲學助人的豐富內含，西方哲學自亞里士多德建構形上學、知識論及倫理學的哲學系統以來，哲學系統的的要求就一直是西方哲學的要求；這就有如中國哲學中自道體以下而發展的生活倫理系統一樣，已經是中國人牢不可破的生活準則，西風東漸以來民風雖已開，但傳統的美德卻已消失，同樣的，西方當代哲學的發展在科學實証主義的推波助瀾之下已變得無法有效的助人，其理由乃在於科學實証主義本身尚未發展完成，系統也尚未建立，助人的步驟還有待探索，因此，在所有的哲學理論中，祇有從亞里士多德到中世紀以來所建構的哲學理論，已發展出來一套完整的且有效的助人理論，這一套從存在到知識到行爲，又反其道從行爲到知識到存在互相參照，互爲可行的系統才是哲學諮商理論的基礎。

參、哲學諮商的理論

我們既然明白哲學諮商的理論須以哲學系統爲基礎，那麼我們如何以哲學系統建構哲學諮商的理論？

一、哲學系統的基礎

哲學系統的基礎是以人文主義、整全及普遍的意義爲其基礎。

（一）人文主義（Humanism）的

人文二字，在中國最早出現於周易賁卦：「賁亨，柔來而文剛，故亨。分剛上而文柔，故小利有攸往，天文也；文明以上，人文也；觀乎天文，以察時變。觀乎人文，以化成天下。」¹⁰ 賁卦所指的人文，按孔穎達的解釋是指「詩書禮樂」，也是孔子所說的「文章」。孔穎達說：「言聖人觀察人文，則詩書禮樂之謂，當法此教而化成天下也。」¹¹ 而葉適對人文則有二種解釋，一是指從宇宙論的觀點來說明陰陽，剛柔的交錯紛紜，另一則是從倫理的觀點來說明人倫的意義，他說：「道原於一，而

¹⁰ 周易賁卦象解。

¹¹ 孔穎達易疏。

成於兩。古之言道者必以兩：凡物之形，陰陽、剛柔、逆順、向背、奇偶、離合、經緯、紀剛，皆兩也。夫豈惟此，凡天下之可言者，皆兩也，非一也。一物無不然，而況萬物？萬物皆然，而況其相禪之無窮者乎！交錯紛紜，若見若聞，是謂人文。雖然，天下不知其兩也久矣，而各執其一以自遂；奇譎秘怪，蹇陋而不弘者，皆生於兩之不明。是以施於君者失其父之願，援乎上者非其下之所欲，乖忤反逆，則天道窮而人文亂也。」¹²葉適在此所強調的不祇是一種關係，更是一種精神，在宇宙論與人倫之間，將天與人的關係貫通，而構成了中國哲學的特色。唐君毅則更以為，在古代的思想中，對人文精神已有相當完整的說明，特別是到了孔子時，他不但能抒發人文的意義與價值，更能有自覺的了解，他說：「中國人文精神之發展的第一階段，乃孔子以前之一時期。此時期我們可稱之為中國人文精神表于具體文化之時期。……真正對於中國傳統之人文中心的文化精神，加以自覺了解，而抒發其意義與價值者，乃孔子所開啓之先秦儒家思想。」¹³唐君毅更引國語中的話以說明在此一時期人文精神之意義與內容。國語說：「言敬必及天，言忠必及義，言信必及身，言仁必及人，言義必及利，言智必及事，言勇必及制，言教必及辯，言孝必及神，言惠必及和，言讓必及敵。……敬，文之恭也。忠，文之實也。信，文之孚也。仁，文之愛也。義，文之制也。智，文之與也。勇，文之帥也。教，文之施。孝，文之本也。惠，文之慈也。讓，文之材也。」¹⁴國語以為人文之意義在於敬天、忠意、信身、仁人、義利、智事、勇制、教辯、孝神、惠和、讓敵。而人文之內含則以達成恭、實、孚、愛、制、與、帥、施、本、慈、材為目的。這和董仲舒所謂的「究天人之際，通古今之變」之意，頗為接近。

從以上的說明，我們可以體會中國的人文精神其實就是中國的人生哲學，他不但講求人對自己的態度，也講人和人，人和社會，人和自然，人和天的關係，因此，真正的人文精神，乃是一種發揮人的潛能，造就更高尚品質的精神，是一種向上、利他的精神。

在英文中 Humanism 這一字來自拉丁文 Humanismus，是羅馬時代文學家西塞羅（M.T. Cicero 106-43 B.C.）的用語（Humanitas），有人性、人道之意，後來就將此語詞譯成人文主義或人本主義。

這一個語詞的原始意義，是指以肯定人性價值為取向的一切學說，但在歷史的

¹² 葉適：《水心別集》卷7。

¹³ 唐君毅：《中國人文精神之發展》，香港：人生出版社，1958，頁22-24。

¹⁴ 《國語·周語》，又見唐君毅：《中國人文精神之發展》，頁23。

發展中，中世紀及文藝復興時代的人文主義，和近代、當代的人文主義有著相當不同，甚至相反的內容。

因此，當代西方的學者為便於區別這二種不同的人文主義，故將前者稱為人文主義（Humanism），後者稱為人本主義（Anthropocentrism），或稱以人為中心的主義。

西方人文主義的興起在西元一千年後，¹⁵以義大利為中心，並且到十五世紀後才有完整的發展，在這四、五百年中，她試圖在人生的一切層面，從新評估人的人格與活動，她深入到古代的文學、藝術和哲學思想，並重新反省、思考，以求能夠從中世紀的生活形態和士林哲學的影響下解脫出來。

因此，人文主義一開始就展現出一種批判、宏觀視野，及發揚以人為宇宙中心的精神。

人文主義基本上接受人的有限性，人必須超越自己之後，才能獲得人的尊嚴及力量，而人本主義則否定神的價值，以為只有人自己才是最可靠的，才是無限的，人是自己的神，不需要外在的、超越的力量，人依靠自己就可以。

（二）整全的

柏拉圖曾說：「整體大於部分的總和」¹⁶直接指明人和事物是不同的，他指出事物的組成是「全體等於部份的總和」，而人則是「全體大於部份的總和」，人和事物之所以不同，就在於精神（Nous，idea.....）上的不同，因此，不論外在世界的變化有多大，人仍是一個整體，不因任何外在的因素，可以分解、肢解、剝離了人的意義與價值，柏拉圖提出這樣的觀念時，並不在說明物質之不存在，而是在說明人的優越性，在人的結構中，人的觀念（idea）是由神所賜與的，具有與神相似的特質，¹⁷因此與其他物不同，這種與其他物不同之物，柏拉圖稱之為靈魂（Anima），也是後人所稱之理性（Ratio，Reason）¹⁸的特徵，這種特徵是無法仿製或再製的。

柏拉圖這樣的講法，受到後世哲學家的支持，且一直是西方哲學家對靈魂結構的主要看法，但是，在十五世紀自然科學開始發展後，這種主張雖未被挑戰，卻受

¹⁵ Cicero 雖強調人的精神及價值，但真正開始提倡人文主義則在文藝復興前後。

¹⁶ 鄔昆如：《西洋哲學史》，台北：國立編譯館，1972，頁 101。

¹⁷ 在柏拉圖對話錄 Timaeus 中以為上帝成 Dimiurge 以理型為範本，塑造了世間萬物。

¹⁸ 稱靈魂為理性，祇是摘取柏拉圖靈魂論中的最高形式而已，靈魂還有意志與情感的成份（Phaedrus 246a）。

到相當多的質疑，例如，Moses Mendelssohn（1729-1786）就以爲有關靈魂及神的問題都可用理性與實踐來解釋，Kant（1724-1804）就用了此方法來作爲其實踐理性之基礎，相反的，科學主義的興起，卻引起了另一種反思，就是是否可以藉由科學的探索，找到人的意義與價值？有些哲學理論以爲科學愈發展，則這種希望愈渺茫，如實證主義者（Positivism），¹⁹而另一派哲學理論則以爲科學的發展愈精細，則對人的可能性及價值，愈有發現，如新生機論者（Neo-vitalism），²⁰在這兩派學者的辯論中，我們可以發現，人不是那麼絕對，人具有某種程度相對性，人一方面因其有動物性，而受到許多的限制，而另一方面，卻因其有靈性而顯其偉大，因此，對人的觀察，不能祇就其單一性的特徵言，而要對其整體性的特徵來討論，如此，才能獲得完整的意義。

（三）普遍的

所謂普遍的，就是完整的及週全的人文主義精神，它是和十九世紀以來西方所流行的極端人本主義對立的²¹。因此，李振英以爲普遍的人文主義是：

普遍的人文主義是開放的人文主義，肯定開放與包容的精神，能夠把二十一世紀帶入一個更開放、更多元化，更能展現人與人的互相尊重，並共同追求真善美聖的時代。二十世紀的人創造了不少荒謬的、非理性的、破壞人性的、無意義的，將社會帶入可怕虛無的思想。許多人在思想上、政治上、經濟上，以及文化的其他領域中，在全力迫使上帝退隱之後，用自己的傲慢及不受限制的自由，去創造一座巴拜爾塔或新世界。但是，也爲人類製造許多痛苦、焦慮、恐怖、死亡的威脅及互相殘殺的悲劇。普遍的人文主義認爲，面對二十一世紀的到來，人類若能痛定思痛，表現反思、內省、謙虛、悔過、肯定個人與世界之限度的勇氣，重新向絕對真理或上帝開放，尋找愛的超越根源，二十一世紀仍會給人帶來新希望。回顧最近半個世紀，許多哲學家、社會學家、心理學家、宗教界人士、特別是天主教

¹⁹ Auguste Comte（1798-1857）於1825使用此詞作爲檢驗哲學理論的方法。

²⁰ Jacques Maritain（1882-1973）使用此詞以承接 Bergson 及希臘哲學的思想。

²¹ 李振英以爲所謂的極端人本主義事實上就是無神主義，反宗教、反上帝的人本主義。見《大學入門》P.XXXV，台北：遠流出版社。

人士、科學家、政治家等等，大力倡導回歸人性，把人與人之間的關係調整為主體際和位格際關係，大力推動人與人之間，團體與團體之間，國與國之間，文化與文化之間，宗教與宗教之間，進行交談，從事各種交流，甚至倡導在有神論者與無神論者之間，在民主體制之下生活的人與共產主義、極權制度之下生活的人之間，相互對話、交流、溝通，以建立彼此間的瞭解……，為的是使人類社會變得更和諧更美好。上述努力已經使我們看到不少正面的效果，也使我們在二十世紀末展望未來的時候，使焦慮的心靈，憂患的意識，看到新希望的曙光。²²

李振英以為所謂普遍的意思，就是要有開放的精神，如果不開放就不可能達到普遍的意義。再者，要具有包容的精神，有包容，才能容許不同的見解，也才能去體會他人的意見。三者，就是要有愛的精神，有愛才能有耐性去面對那些不如意及不同的見解，因為有愛，所以相信他人，接納對方。因此，普遍的人文精神是以開放、包容及愛為其基本意義，也祇有在這種精神及條件下，才能面對各種不同的時代風貌，接受不同的見解，並有耐心去面對及解決，但這不是僅對人而言，而是指對宇宙的根源及世界的秩序必須同時兼具。

從以上的敘述看來，哲學系統的基礎必須建立在具有整全的、普遍的、開放的人文主義精神上才算是系統完整的哲學。

二、哲學系統的內容

（一）哲學是一種具有內容、態度及活動的完整系統

美國教育哲學家 George R. Knight 在其「Issues & Alternatives in Educational Philosophy」中就說：「依字面上的意思，『哲學』這個名詞意指智慧的愛好。然而必須指出，僅只愛好智慧，並不會使人成為哲學家，依專門的意義，哲學最好要從三個角度來設想：一種活動、一組態度和一套內容體系」。²³ Knight 的意思指出哲學系統不應祇是純粹的思辯，而應有在思辯之後所展現出來的態度和活動，他以為哲學

²² 李震：《人與上帝》，台北：輔仁大學出版社，1997，頁 338-339。

²³ George R. Knight, "Issues & Alternatives in Educational Philosophy"^{3rd}, ed. 中文譯本簡成熙，《教育哲學導論》，台北：五南圖書出版公司，2002，頁 6。

的內容應包含：形上學、知識論及價值學（傳統上是用倫理學，當代則以更廣泛的價值哲學來替代）三個基本的部分，在哲學的態度上則應有：自覺力、洞察力、兼容並蓄、通權達變等四種態度，而在哲學的活動上則應有：檢視、分析、綜合、思辨、規範及評鑑等程序²⁴，Knight 所謂的哲學內容事實上就是哲學系統中的三個基礎部分，而在態度及活動上則歸納了前人的看法，這其中仍有討論的空間，例如 F. Bacon (1561-1626)，J. S. Mill (1806-1873) 和 J. Dewey (1859-1952) 的看法可能就不完全相同，因此，在綜合各哲學家的看法之後，我們可以有下述的說法：

（二）哲學的內容

哲學以形上學、知識論及倫理學為其基本內含的主張始自亞里士多德，歷經中世紀到現代，在其內容上雖有因學派而有不同的意見，但此三者為其基本內含的看法則是一致的，全世界絕大部分的哲學系都是以此為基本哲學的內含，我國教育部早在一九八九年就將此三科訂為大學哲學系的必修科目。從形上學的來源來看，西元前一世紀 Andronicus of Rhodes(ca80B.C)在編輯亞氏全集時，將亞里士多德(Aristotle, 384-322B.C)自稱之第一哲學放在物理學之後，而稱之為 Meta-physics，亞氏將哲學分為二種：第一哲學與第二哲學，第一哲學是討論存有的學問。因此，亞里士多德以為形上學是研究萬有之有及其特性的學問。²⁵現代人又根據 Metaphysics 之義，稱之為後物理學或後設物理學，因為形上學為論有之學 (Science of being)，又稱為存有學 (Ontology)。從知識論來看，知識論是討論人類知識的起源、知識的發展以及獲得真知識的方法。²⁶從倫理學來看倫理學是研究人際間的關係及規則的學問。因此，哲學的內容是從觀念到檢驗到行為的完整模式，而哲學諮商的內容就是以這一套模式為內容。

（三）哲學的態度

哲學的內容既是以形上學、知識論、倫理學為其內容，無疑的就提供了一條思考的途徑，發展了一套態度就是：自覺力 (self-awareness)、容蓄力

²⁴ 同註 6-14 頁。

²⁵ There is a science which investigates being as being and the attributes which belong to this in virtue of its own nature. (Meta. IV. ChI.)

²⁶ 鄔昆如：《哲學概論》，台北：五南圖書出版公司，頁 30。

(comprehensiveness) 及轉念力 (flexibility)。所謂自覺力不祇是一種體會的能力，還包括一種反省、覺察及體悟的能力，也就是儘可能真誠的面對自己可能有偏差的一些觀念及態度，如培根所說的四偶像 (four idols)，²⁷ 也就是說如果一個人並不知自己是一個什麼樣的人，又如何能有效的、正確的去正視這個世界和他人呢？所謂容蓄力，乃是一種具有洞察性的兼容並蓄的能力，所謂洞察力 (insight)²⁸ 乃是一種對事物具有洞燭機先、觀察入微的能力，以這種能力來面對人和事，自然就會有兼容並蓄、調和鼎鼐的結果，如果要廣一步說，則對各個學科的方法也具有兼容並蓄的可能；所謂轉念力，它是一種彈性，是一種在核心思想中通權達變的可能；因此，在哲學諮商的準備中，一位諮商員如果能具備這樣的態度就有可能維持冷靜、客觀及超然的精神。

(四) 哲學的活動

從哲學的內容到態度之後，哲學家所從事的活動就具有一種哲學性的意義，所謂哲學性的活動不是如體育活動或休閒活動等所謂的外在的、體力性的活動而是一種內在的活動，是一種思考過程的活動，在西方哲學史中從蘇格拉底、柏拉圖、亞里士多德，中世紀的奧古斯定、多瑪斯以至到近現代的方法論學者，都是積極從事哲學活動的佼佼者，但在審視這些活動之後，一套從外在到內在再回到外在的活動程序是構成活動完整性的要素，這些要素或程序包括：檢視 (examining)、分析 (analyzing)、綜合 (synthesizing)、思辨 (speculating)、規範 (prescribing) 和評估 (evaluating)，這些程序是一套不斷可以重覆，也可以統整的程序，從任何一點開始，祇要接續按程序的過程住下發展，就可以達到哲學活動的目的。

因此，所謂的哲學系統在其內容、態度及方法上都完整之後，處理哲學問題就有了可以依循的準則，也就可以處理實際的問題了，哲學諮商的理論也就由此而生了。

²⁷ 培根所謂的四偶像是指種族偶像 (Idola Tribus)、洞穴偶像 (Idola Specus)、市場偶像 (Idola Fori)、戲劇偶像 (Idola Theatri)，見鄔昆如：《西洋哲學史》，臺北：正中書局，1988，頁 364。

²⁸ 法國哲學家郎納根 (Bernard J.F. Lonergan S.J. 1904-1984) 在其《洞察 Insight》一書中所說的洞察和中國哲學和佛學中所說的洞察有著程度上的差異。

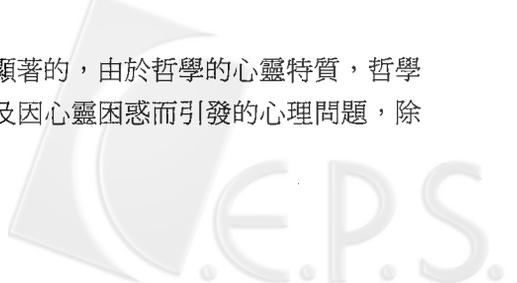
三、哲學諮商的理論

哲學諮商的理論在精神治療和心理諮商還沒有成型之前，可以說是除宗教之外最能助人的學科，但在近代各種發展理論都已有長足進步外，哲學諮商的理論並未因此稍停其腳步，祇是她所使用的方法可能和精神治療和心理諮商的方法不完全相同，但不能因此而說哲學諮商就不能助人，因此，在當代哲學諮商發展理論中採用精神治療和心理諮商的某些理論是可能的，但其核心部分仍是哲學的理論。

（一）哲學諮商和心理諮商及精神治療的異同

哲學諮商首先碰到的問題就是她和心理諮商和精神治療有何異同，特別是在當代的心理輔導理論中對哲學諮商的詰問尤其嚴厲，因為在許多方面哲學諮商和心理諮商所用的理論和方法都差不多，為什麼要多此一舉，標新立異？更何況哲學諮商的諮商二字幾乎全都是來自心理學，要回答這樣的問題並不是一件容易的事，但也不是不可能，由於早期學術發展的內容中，許多學科沒有那麼清楚的界限，彼此都有涵括的部分，很難去清楚的分辨誰是誰，而祇能籠統的說是哲學，即使到了今日學科分工那麼精細的年代仍有不少彼此跨越的重疊的部分，如現代心理學理論中就有人使用存在主義、現象學、結構主義等的哲學語詞，甚至大量使用哲學理論，既然有所謂的存在主義心理學（The Psychological Existentialism）、意義治療（The meaning therapy）、完型治療（The gestalt therapy）、當事人中心療法（Client-center therapy）、理情療法（Rational emotive therapy）、溝通分析法（Transactional analysis）等的哲學式的心理治療方式，那麼當哲學諮商還原使用自己的哲學方式時又有什麼好值得驚訝的呢？再者，心理諮商所使用的方法，特別是當她在上述治療方式時，傳統哲學中的方式仍是她們的主流，很難去區分何者是哲學的，何者是心理的，但也不可諱言的，現代心理學在結合了精神醫學、科學發展及統計方法之後心理學的發展是日新異，而哲學雖仍堅持其本份，善盡自己的職責，但在那些學科被分出去之後，在自己的領域中所能論述的部分就愈來愈少，而顯得不足，因此，哲學諮商有必要使用部分的諮商方法作為她進入哲學諮商的先導，以使哲學諮商可以順利的進行。

至於哲學諮商和精神治療的差異則是非常顯著的，由於哲學的心靈特質，哲學家們從來都不主張用藥物來治療心靈的困惑以及因心靈困惑而引發的心理問題，除



非他或她的行為已自發的自覺或影響到他人。

因此，哲學諮商不使用量化的模式而是使用質化的方式來進行，這也就關涉到因哲學系統使用的價值觀。

（二）哲學諮商的價值觀

哲學諮商和心理諮商最大的不同就是價值觀的問題，哲學諮商並非如同心理諮商一樣保持價值中立，而是有一套價值系統，這一套價值系統和她的哲學系統是一致的，就是由形上學到知識論到倫理學，也就是一套從外在到內在再回到外在的完整價值觀。

1. 時空定位

當個人在設計自己生命的藍圖時，有沒有將自己設計在時空中？甚至將自己設計在時空中時，究竟將自己的生命設計成具有無限性，或是如同某些哲學家以為人死如燈滅，死了就一了百了？如果將自己的生命設計成有形生命的始終為始終，則人的前生與後世就沒有意義，則人活著，祇要將在世的責任盡好就好了，又何必在乎那些「死後留名」、「崇功報德」、「三不朽」？更有甚者，以為既然死後就完了，則在世間之時，又何必那麼認真、辛苦呢？享樂不是更可以印證人生，符合人的需要嗎？基於此一設定者，多半否認生命具有無限的意義，也不同意因果法則，祇接受經驗原則，他們以為一切的價值都是以人、以活著的人為目標，人死後，一切的經驗、價值、理想對他都是沒有意義的，祇有活著的人的經驗、價值與理想才是人生真正價值的來源。因此，如何善盡此生，是此派主張者的重點，他們不求死後的世界，祇求現世的滿足；他們不求永恆、不朽，祇求此生的意義與滿足。從積極意義來看，他們重視現在，他們以現在的一切作為價值衡量的標準，他們祇對現在負責；從消極的意義來看，他們不去考慮現在的做法對未來有何影響，他們也不理會傳統的價值與意義，他們祇求現在。

相反此一主張的學者則以為人不祇是有現世，也有前世與後世，人的一切做為不但承受前世的影響，也會影響到後世，人沒有權利祇管自己，而不管他人，尤其在一個家庭或一個社會中，傳統常是一個家庭或社會之所以能繼續發展的理由，他們也相信因果法則，祇有前世的善因，才会有此世的善果，此世的作為也會影響到後世的善惡。

在這二種生命觀中，都透顯了我們對生命的設定，究竟我接不接受生命的無限，還是我祇接受生命的有限性，同樣的，我以為我的生命力是祇能在有限的空間中發

展，還是我的生命力可以在無限的空間中展開？

不同的時空定位，也就有了不同的生命設計，也就有了不同的生活信念，我們不去評論這二種不同的時空意義與價值，而祇論究這樣的設計符不符合生命的意義與價值？從前者的設計看來，生命並不值得珍惜，人間的制度祇不過是個人生活的參考，不足以，也不可以影響我的生活，而後一種設計則確立生命的意義，也確立了生命那一份不能推卻的責任，祇有儘量努力才能符合這一個目標。

2. 人性價值

生命在時空中有了定位之後，其人性的價值也就顯現了，如果你將時空定位在有限的層面上，則人性中的能力及有善、有惡都變得不重要了，因為有限的生命，祇以有形生命作為人生價值有否的論斷，則人有形生命結束之後，是否仍有其價值，則已顯得不那麼重要了，因此賞報的觀念也就不需要，那麼，人性中的善、惡就不再是這些人所關心的了。

相反的，如果我們將人性價值定位在無限的時空意義下，則結果是完全不同的，由於現世並不是人的終局，也不是人的永恆，現世祇是人世間一個永恆的過站，在此站我們所持有的態度會影響我下一站的方向，因此，我必須珍惜此生之一切，能善盡此生，就能提供善渡下一站的能力，我不能浪費此生，祇有積極、樂觀、奮鬥、進取的人，才能獲得永恆的生命。

抱持人性具有永恆、無限價值的人和抱持人性沒有永恆、無限價值的人的最大差別就是希望，後者的希望祇在此生的功名利祿，而前者的希望則超越了功名利祿；一旦功名利祿消失或崩潰，則後者的人生也隨之破滅。姑不論那些商場失意、情場失戀、官場失運的人如何如何，單祇就一個僅把希望寄託在此生的人而言，他又能夠有多高的志氣和節操呢？但為前者來說，就有了不同的結果，人生現實的失意不代表全部的失敗，永遠可以寄托於來生，永遠不會失望，永遠會使自己有一種嚮往。

不論你的人生現世主張為何，祇要你主張下列任何一種，你都是贊成人性具有無限的意義與價值。例如：人性本善、人性本惡，人性向善、人性有善有惡、人性無善無惡等，這些都祇是在標明人性所具有的特質，並不因其特質就抹殺了人性趨向永恆的意義與價值。同樣的，主張社會功能論者又何嘗不是以社會的萬世萬代為其永恆理論呢？我們瞭解生命的意義與價值祇有將人性價值定位在永恆與無限上，人生才能落實，才能希望無窮。

3. 生命尊嚴

生命尊嚴不是靠他人或他物來肯定，如果我們將人性定位在有限的價值上，則生命又有什麼尊嚴可言呢？和那些小花、小草，不能作理性思考的動物一樣，任人

踐踏？因此生命的尊嚴，必須由生命本身來肯定、釐清。

生命的特質，如果我們將其定位在永恆與無限的意義下，則生命就有其不可改變的價值；所謂不可改變的價值，就是不受外力及任何意志、情慾的變革，純粹是以生命本身來衡量生命，這樣的生命的不可變革性，必須建立在以下的條件中，生命的尊嚴才具有可實現性：

甲、超越性：生命的價值必須超越時空，超越任何的價值，如果生命附屬在其他價值下的話，則生命就不可能會有更高的價值，生命必須有其獨特性，因其獨特性，才能顯示生命的尊嚴。

乙、普遍性：生命不是單獨屬於人的，在一切有生命的形體中，生命都具有其尊嚴，不能因為人有理性、會思考反省，所以人的生命的尊嚴就優於其他生命，從生命的本質言，人的生命和其他生物的生命並沒有差異，而人之所以會比其他生物來得更有意義與價值，不是由生物的本質而來，而是由人所擁有其他生物所沒有的特質及行為所造成的。由於人的思想、行為比其他生物更敏捷，因此人可以創造發明，使得人可以比其他生物享有更多的方便，也有人以為人的創造發明的能力何嘗不是生命的表現。不錯，生命所擁有的生命力不是人所能想像的，但究其本質而言生命都是一樣的，不能因為我的生命擁有更多的能力，我就有權宰制別人，因此，生命的普遍性究其本質而言是一致的。

丙、永恆性：人的生命所以和其他生命有別，不祇在其普遍性，而在其永恆性。所謂永恆性不可能定義在生理的變化及物理的作用，而是生命的內在意義，這也是人的生命和其他生命可能會不一樣之處。由於人的生命內含具有智、情、意的作用，使得人的內含更普遍、更豐富於其他生命。因此，在時間的擁有上人的生命比其他生命更具永恆的意義，而其內在意義上比其他生命更豐富，因此，永恆性的意義等於是生命尊嚴的直接表達。

生命尊嚴中不可變更的價值，使得生命本身就具有其可貴性，更由於其超越性、普遍性及永恆性的意義，使得生命的意義更具有價值，也使得人和其他生命在內含上有了不同的擁有。

4. 倫理行為論

既然我們能在時空上定位生命的意義，又能肯定人性的價值，對於生命的尊嚴也能把握，則自然的，在我們的生活中，就會有一種常規，就如同一個人有了人生的目標，實行人生目標的方法也具備了，自然，如何有效達成此目標的常規也就有了，因此，倫理生活不是外加於我的，而是由生命目標的內含中所湧現的，他既不是傳統的束縛，更不是法律的約束，而是個人生命特質的表達。

倫理生活由其外在意義來看，是有效達成目標的方法，就其有效而言，不是為達目的不擇手段，也不是純粹就方法而方法，而是為達目的所可適用的方法。此方法必須合乎目標的內含，不然此方法就非正確的方法。例如，一個人以賺錢為目的，賺錢的方法有許多，其中最快的方法就是搶劫，但是搶劫的後果，雖然可以使你擁有金錢，卻傷害了賺錢的目的，因為賺錢的目的，是可以使自己安心、無愧的花用、享受，而搶劫卻不能達成此效果，因此，賺錢的規範就是心安理得，實實在在的努力工作。

倫理生活由其內在意義來看，就是目的的清晰、明確及特質的顯現；所謂目的的清晰，必須了解，不是所有目的都是最後目的，有些目的祇是達到最後目的的方法，例如讀書，讀書的目的可以是賺錢，也可以是使自己有學問，如果是賺錢，則賺錢是讀書的目的，讀書是賺錢的方法，同樣的，賺錢並不是人的或讀書的最後目的，因為賺錢的目的，為絕大部份人來說，是為了有更好的生活，因此，更好的生活是讀書的遠目的（也可以說是最後目的，如果這以後沒有目的的話），是賺錢的近目的，換一句話說，讀書、賺錢都是達成更好生活的方法。因此，在實行個人的理想時，目的的清晰、明確是非常重要的。

有了明確、清晰的目的之後，自然也知道，為達成此目的，個人所當遵守的原則，其中最基本的就是三個層面，一個對己，二是待人，三是接物。對己有方，待人以誠，接物以敬，對己無方則無法表達自己的理想，也無法為自己的人生目標找出可行之道；待人無誠，則無以交友，不能贏得他人的信任，自然也無法和他人共事，更無法與他人共享生命的美；接物不敬，臨事苟且，處事馬虎自然不可能因事而顯、由物而發了，中國先哲所言人能弘道，非道弘人，就是人與事之共融，就能使人獲得滿意的社會成就，因此，倫理生活的基本原則就是一種使生命意義與價值更豐富的方法。

從以上的敘述看來，哲學諮商的價值觀也等於透析了實踐的方法，使得哲學諮商在建立其應用理論時獲得了完整的結構。

肆、當代哲學諮商理論的實踐

由於哲學諮商的方法在中西哲學史上所在多有，汗牛充棟，無法完全交代²⁹，本文中將從當代較流行的三位哲學諮商師（Marinoff、Raabe、Achenbach）所使用的方法來說明。

一、Lou Marinoff³⁰的 Peace 法

Lou Marinoff（馬瑞諾夫）在其「*Plato not Prozac!*」（柏拉圖靈丹）³¹中提出「PEACE」（寧靜）³²的方法，也就是哲學諮商的五步驟：「P 就是 Problem（問題）、E 是 Emotion（情緒）、A 是 Analysis 分析、C 是 Contemplation（沉思）、E 是 Equilibrium（平衡），這個縮寫非常適切，因為這些步驟正是維持心靈寧靜最可靠的方法。」³³分述如下：

- （一） Problem（問題），辨識問題之所在。
- （二） Emotion（情緒），檢討因這個問題所引發出來的情緒。
- （三） Analysis（分析），列出並評估解決問題的數種選擇。
- （四） Contemplation（沉思），從整體的方向培養一致性的哲學觀點。
- （五） Equilibrium（平衡），做好行動準備的態度。

在這五個步驟中，精神治療在達到第一個步驟後就轉向了，而前三個步驟心理諮商也常在用，但後二個步驟則是哲學諮商獨有的，在這二個（沉思和平衡）步驟中要能有效的實施，就有賴哲學系統中的價值體驗及實踐了。

二、Raabe 的四階段法

Raabe 在其「*Philosophical Counseling and Practice*」³⁴（哲學諮商和實踐）一書

²⁹ 在 Raabe 的書中有十種方法（見註 9，頁 56-71），如果再加上現象學、詮釋學等等的現代方法以及哲學史上的種種方法，其數目將不勝枚舉。

³⁰ 英國倫敦大學哲學博士，現任美國紐約市立大學哲學系教授並兼美國哲學諮商學會會長。

³¹ 他的《柏拉圖靈丹》（*Plato not Prozac!*）是哲學諮商的暢銷書，中文翻譯本由方智出版社 2001 年 4 月出版。

³² 《柏拉圖靈丹》，吳四明譯，臺北：方智出版社，2001，頁 51-71。

³³ 同註頁 32、52。

³⁴ 同註 9，pp.136-163。

提出哲學諮商的四個階段（FIIT）：自由飄浮的，當下問題的解決，意向性的行為指導，超驗

- （一） Free-floating（自由飄浮的），使雙方對彼此的關係都感到舒服而不具壓力，能使用蘇格拉底式的「產婆法」助當事人問題的浮現。
- （二） Immediate problems solution（當下問題的解決），在問題浮現之後，就要呈顯問題的性質，共同尋求解決問題的方法。
- （三） Teaching as an intentional act（意向性的行為教導），在尋求到解決問題的方法之後，雙方都要有意向性的教與學。
- （四） Transcendence（超驗），在當事人學習的過程中，要學會如何超越個人目前的狀況使自己不再沉溺於過去的痛苦。

三、Achenbach 的超越方法的方法³⁵

Achenbach 主張超越方法的方法（beyond-method method），主張哲學諮商不應有固定的方法而應隨機制宜，儘管如此，他們提出四條實踐的規則：

- （一） 學諮商師不應對所有當事人使用同一的方法，要隨機制宜。
- （二） 哲學諮商師應協助當事人使其瞭解自己的狀況。
- （三） 哲學諮商師不能預設立場。
- （四） 哲學諮商師應助當事人擴大視域。

上述的三種方法中對其內容或許有不同的意見，但由於情境的不同，可以靈活運用的狀況也有不同，因此，最好的諮商方法乃是取決於諮商師個人現場應變的能力及有效的方法。

伍、結 語

諮商雖是一個新興的科目，但哲學卻是一個古老的學問，如何在一個古老的文化中換上新時代的方法及面貌，哲學諮商可以說是一種全新的嚐試，哲學在她過去二千餘年的歲月中助人無數，但她所使用的方法並不一定完全符合當代的諮商理論，因此不能因此而控訴她的無效性，究竟這不是一場文化的鬥爭，相反的卻是一種文化融合的工作，祇有彼此的合作，人類的文化才能有長足的發展。

³⁵ 同上，p.57.



參考文獻

- Bernard J.F Lonergan, *Insight*, London: longmans, Green &Co.,1957.
George R. Knight, "Issues & Alternatives in Educational Philosophy" 3rd, ed.
Peter B. Raabe, "Philosophical Counseling: Theory and Practice" Westport, Connecticut, 2001.
李震：《人與上帝》，台北：輔仁大學出版社，1997。
唐君毅：《中國人文精神之發展》，香港：人生出版社，1958。
馬瑞諾夫（Lou Marinoff）著：《柏拉圖靈丹》，吳四明譯，台北：方智出版社，2001。
鄔昆如：《西洋哲學史》，台北：國立編譯館，1972。
鄔昆如：《哲學概論》，台北：五南圖書出版公司，1994。
簡成熙：《教育哲學導論》，台北：五南圖書出版公司，2002。

初稿收件：2003 年 11 月 17 日 二稿收件：2003 年 12 月 01 日
審查通過：2003 年 12 月 24 日 責任編輯：徐舜彥

作者簡介：

黎建球：

輔仁大學哲學博士

輔仁大學哲學系教授

通訊處：242 台北縣新莊市中正路 510 號 輔仁大學哲學系

The Theory and Practice of Philosophical Counseling

Li, Bernard

Abstract: In the new curriculum designs of the Department of Philosophy, Fu Jen Catholic University, starting from September, 2003, the curriculum of philosophical counseling is made a component for the first time (probably in Asia). We will gain a new aspect of the practical application of philosophy and a new way to help people if this curriculum is developed. This paper is intended to explore the meaning and theoretical foundation of philosophical counseling in response to its development.

In this paper, it is believed that the philosophical counseling should be founded on an integrated, general, open and humanistic systems philosophy. Then we analyze the differences and similarities between the theories of philosophical counseling, psychological counseling, and psychiatric counseling in order to explore further their content and values. Finally, we summarize the methods and applications of the contemporary theories of philosophical counseling in wishes to contribute to the significant development of our culture through merging counseling and philosophy.

Key Terms: Counseling • System • Value • Method

稿 約

一、本刊以哲學研究與文化傳承為宗旨，致力於溝通中西文化之觀念，以提昇我國人文學術思想為目標，並促進國際間哲學研究與文化交流活動，增加對中國思想、文化的了解與欣賞。

二、本刊兼收學術專論與一般文化評論（從哲學、文化觀點來討論經濟、社會、政治、教育、藝術、宗教各方面的理論與實際問題）文字。

三、本刊之學術專論包含以下各項部分：

（一）專題：由輪值專題主編主動邀稿為主，亦歡迎讀者自行投稿。專題企劃將在本刊各期預告編輯方針並公開徵文。（字數以 10000 字至 15000 字為原則）

（二）專題對話：歡迎讀者對前一期已發表之專題文章提出評論、建議，同時一併刊出原作者的回應文。（字數以 3000 字以下為原則）

（三）一般論著：以哲學專業研究者自由投稿之哲學研究論文為主。（字數以 10000 字至 15000 字為原則）

（四）青年哲學：以攻讀碩、博士學位之研究生之研究成果為主。稿件必須附有教授詳述推薦理由之推薦函。（字數以 10000 字至 15000 字為原則）

（五）專欄：包括書評與學界消息

1. 書評：本刊接受中外專業哲學書籍之評論，來稿請就近三年出版之哲學書籍撰寫評論。（字數以 3000 字至 5000 字為原則）

2. 學界消息：本刊接受介紹國內外學術動態之報導。（字數以 3000 字以下為原則）

本刊歡迎投稿以上各部分之稿件以中、英文同時投稿，本刊編輯部保有選擇單獨刊出中文稿或合併英文稿之權利。

四、本刊亦接受國外專業哲學研究論文之中文譯稿，來稿請詳細注明原書或原文期刊及其使用文字名稱、作者姓名以及出版時地，並請附上原文及原版權所有者之同意書。

五、凡投稿本刊之稿件必須依照本刊論文格式撰寫，內容應包括：中、英文之文章標題、內容摘要（三百字以內）與關鍵詞（十個以內），正文，以及註腳、參考文獻等。

六、凡投稿本刊請附作者簡歷及通訊方式，倘作者職銜及通訊方式改變，亦請即時告知本刊編輯部。又作者須於稿件通過審查後填寫本刊作者資料表。投稿一律以真實姓名發表。

七、凡投稿本刊稿件必須同時附有書面資料與電腦打字磁片。本刊亦接受電子郵件投稿，唯仍須寄來書面稿件，以供校對之用。

八、作者同意稿件一經刊出，其著作財產權即讓與給哲學與文化月刊雜誌社，但作者仍保有著作人格權，並保有著作未來自行集結出版、教學等個人非營利使用之權利，但請註明原載於本刊之刊期頁次。稿件一經採用，除致贈稿費外，另贈本刊當期期刊一本及論文抽印本十份。

九、投稿請寄：臺灣省 242 臺北縣新莊市中正路 510 號輔仁大學文華樓 412 室：哲學與文化月刊編輯部。