

哲學諮商的意義與價值：以「對話」為核心的探討

潘小慧

輔仁大學哲學系教授

內容摘要：二十世紀末葉新發展的「哲學諮商」以及「哲學諮商運動」正以一門新興學科之姿影響全球化下的人們。簡言之，哲學諮商可界說為「一個受過訓練的哲學家藉由哲學的方式，如借助哲學經典/文本、哲學概念、哲學理論、哲學家或哲學方法，幫助個體克服他/她個人所可能面臨的成長障礙，以達到個人能力的最適當發展的過程。」本文首先闡明哲學是一種靈魂的療法，也作為一種廣義的心理治療，但哲學諮商不同於心理諮商及精神病學。其次，定位哲學諮商是一門實踐哲學，簡述其正式成立、其方法及「寧靜(PEACE)」方法的五個諮商步驟。再者，析論「對話」作為基本的哲學諮商要素或方法，以「開放性對話」、「案主中心的對話」為念，最終達致於「自己作為自己的哲學諮商師」的境界；並以多瑪斯哲學文本為例，推薦文本/書籍治療（諮商）法作為哲學家自我諮商的參考方式。最後，肯定哲學諮商無論對哲學家個人、案主他人或團體，對兒童或成人，都是邁向美善人生的當代哲學實踐之路。

關鍵詞：哲學、諮商、哲學諮商、寧靜方法、對話、文本/書籍治療法

未經檢視的生活，是不值得活的。

—蘇格拉底

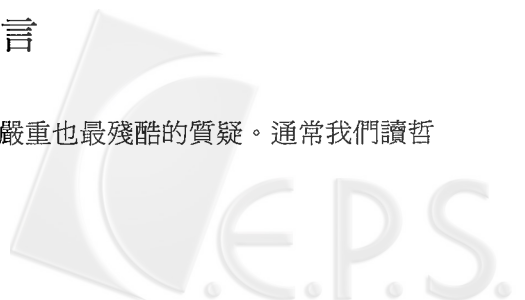
要作為一位哲學家，不只應該具備縝密的思想，也不是建立一種學派……

而是要能解決某些生命的問題，不只是理論上，而是實際上。

—梭羅

壹、前言

「哲學有什麼用？」這是一般人對哲學最嚴重也最殘酷的質疑。通常我們讀哲



學的人會引用莊子「無用之用」(《莊子·人間世》)的名言樂觀地回應：「無用之用是謂大用。」話雖說得不錯，卻也難掩哲學人身於世俗現實處境的悲哀。

然而，哲學畢竟是經得起考驗的，二十世紀末葉新發展的「哲學諮商」(philosophical counseling)以及「哲學諮商運動」(philosophical counseling movement)正以一門新興學科之姿影響全球化下的人們，¹並宣告世人：「哲學絕對是有用的，而且還真是個大哉之用！」

到底什麼是「哲學諮商」？首先必須瞭解何謂「諮商」(counseling)？一九五六年，美國心理學會定義委員會成立了「諮商心理學」分支，同時將「諮商」界定為「幫助個體克服他個人所可能面臨的成長障礙，以達到個人能力的最適當發展的過程。」²諮商是一種涉及兩個人之間，其中的一個人協助另一個人解決問題的過程。幫助他人者稱之為諮商員或諮商師(counselor)，接受他人諮商協助者(counselee)稱之為案主(client)。³「哲學諮商」，顧名思義，是一項既是哲學又是諮商的工作，「哲學諮商」雖然尚未獲致一個公認的定義，但依此，筆者嘗試將它界定為：

一個受過訓練的哲學家藉由哲學的方式，如借助哲學經典/文本、哲學概念、哲學理論、哲學家或哲學方法，幫助個體克服他/她個人所可能面臨的成長障礙，以達到個人能力的最適當發展的過程。

而在哲學諮商的行為中，受過哲學訓練、又受過諮商訓練、幫助他人者稱之為哲學諮商師，接受他人協助者稱之為案主。「案主」除了是一般的「個人」(individual)，也可以是團體(group)，這種諮商就是所謂的「團體諮商」。因此，一位哲學諮商師可算是一種哲學從業人員。⁴

哲學諮商的哲學淵源是什麼？它與「心理諮商」有什麼不同？它的特有方法為

¹ 哲學治療的再度興起源自於八〇年代的歐洲，一開始它被稱為「哲學實踐」(philosophical praxis)，現在較為普遍的稱呼則是「哲學諮商」(philosophical counseling)，哲學諮商的業務快速地拓展到世界上各主要國家。

² 參見 C. L. Thompson, L. B. Rudolph 著：《兒童諮商理論與技術》，葉貞屏等譯，台北：心理出版社，1985，頁 17。

³ 但是，有些人認為諮商員與案主的稱謂，缺乏人性；應該改為「助人者」與「協助者」，或稱之為兒童、青少年、成人和個人等。同註 2，頁 17-18。

⁴ 「哲學諮商」這個術語，指的是以下三種專業行為：輔導個人、協助各種團體以及諮詢各種機構。參見馬瑞諾夫博士(Lou Marinoff)著：《柏拉圖靈丹：日常問題的哲學指南》(Plato Not Prozac! Applying Philosophy to Everyday Problems.)，吳四明譯，台北：方智出版社，2001，頁 17。

何？中國哲學是否也可以開發出所謂的「中國哲學諮商」呢？這些都是吾人關心的問題。本文首先闡明哲學是一種靈魂的療法，也作為一種廣義的心理治療，但哲學諮商不同於心理諮商及精神病學。其次，定位哲學諮商是一門實踐哲學，簡述其正式成立、其方法及「寧靜（PEACE）」方法的五個諮商步驟。再者，析論「對話」作為基本的哲學諮商要素或方法，以「開放性對話」、「案主中心的對話」為念，最終達致於「自己作為自己的哲學諮商師」的境界；並以多瑪斯哲學文本為例，推薦文本/書籍治療（諮商）法作為哲學人自我諮商的參考方式。最後，肯定哲學諮商無論對哲學家個人、案主他人或團體，對兒童或成人，都是邁向美善人生的當代哲學實踐之路。

貳、從哲學是一種靈魂的療法到哲學諮商之路

一、哲學是一種靈魂的療法

其實哲學一開始是與人的「生活」密切相關的，哲學本來就是生活的方式，而不是學術性的訓練。它不只是可以研讀的科目，更應該為人們實際運用。早在兩千年前伊比鳩魯（Epicurus, 342-270 B. C.）就指出「哲學」的特點在於「靈魂的療法」（therapy of the soul），如果一個哲學家所提供的論證不足以解除任何人的痛苦的話，那麼這個論證就是空洞的（empty）。斯多亞學派（The Stoics）也進一步表明：哲學不僅是抽象理論的記誦或文本的註解，而是學習生活得更好的藝術（learning the art of living well）。蘇格拉底運用哲學並不在於教導哲學概念，而是鼓勵他的討論夥伴檢查他們所能想像的每個議題的思考和態度。如果「哲學諮商」可說是一種「為他人提供哲學協助的實踐工作」，那麼至少在西元前五世紀時，蘇格拉底就已經在進行這種哲學實踐。

二十世紀頗具影響力的哲學家維根斯坦（Ludwig Wittgenstein, 1889-1951）也曾頗有技巧地提問過：「學習哲學的功用如果全然在於使得你在邏輯等的深奧問題上能夠談論地似乎具有真實性，而對思索你的重要日常生活的問題上毫無幫助改善的話，這將如何？」這當然蘊含某種諷刺。

美國教育哲學家杜威（John Dewey, 1859-1952）也說過：「哲學展現其真正的價值唯有在於停止成為解決哲學家問題的設備或儀器，哲學才能真正成為哲學家們培

育出來的一種方法，也才能用來討論人的問題」。⁵

二、哲學諮商的特點：哲學諮商 VS 心理諮商、精神病學

這些都為二十世紀末「哲學諮商」的到來鋪好了路，可說是歷史的遠因。而哲學諮商興起的近因可以說某部分起於對心理學（心理諮商）、精神治療學（精神疾病學/精神病學）的反動。⁶馬瑞諾夫博士（Lou Marinoff）就指出幾項批評：第一，社會科學家在作測量時，必須仰賴統計數字，統計數字可以告訴我們關於團體的很多事情，但是它卻無法告訴我們關於個別/個人的事。⁷如現代精神病學在一九五二年《診斷統計手冊》（DSM-I）中列出一百一十二項異常問題、一九六八年列出一百六十三項異常（DSM-II）、一九八〇年列出二百二十四項異常（DSM-III）、一九九四年列出三百七十四項異常（DSM-IV）。一九八〇年代精神病學家估計十個美國人中有一人有精神疾病，一九九〇年代有毛病的比例為二比一。⁸聲稱每個屬於個人的問題都是精神方面的疾病，這種想法本身就是一種精神方面的疾病。這主要都是由於欠缺考慮所造成的，但也可以因為深思而治癒。這正是哲學可以切入的地方。⁹第二，對心理學行為主義的批評：如果要誘導出某種行為，只需要看是否能夠找出正確的刺激，那麼人類做每件事的動機都會淪落只為了獲得獎賞或是避免處罰罷了。行為主義者和心理分析學都過於簡化問題的原因及結果，即使找到問題的原因，如果沒有正確的方法來減輕精神的痛苦，那又能如何？馬瑞諾夫博士還用強烈的口吻嚴正地說道：

教育體系已經由學習的途徑轉向行為衰弱化的溫床，而心理學及精神病學是兩大幫兇。這兩個幫兇同樣也滲透並控制了司法部門、軍方，甚至政府。現在人們會想要轉向（回到）哲學求助，實在一點也不奇怪。¹⁰

以「牙疼」為例，生理上的牙疼，最明智的解決方式是立刻找你信任的牙醫。

⁵ "only when it ceases to be a device for dealing with the problems of philosophers and becomes a method, cultivated by philosophers, for dealing with the problems of men."
http://www.interchange.ubc.ca/raabe/Raabe_article1.html

⁶ 《柏拉圖靈丹：日常問題的哲學指南》，頁 42。

⁷ 同註 6，頁 33。

⁸ 同註 6，頁 27。

⁹ 同註 6，頁 49。

¹⁰ 同註 6，頁 40-41。



至於情緒上的牙疼，並沒有什麼直接療法，因為你既然不能為情緒補牙，也不能拔牙。這時，馬瑞諾夫博士以為：

你必須專注於你的問題，學習去接受它，並繼續過日子。心理諮商是探索造成你某些情緒反應的問題，並使你接受它的方法，這是個很好的起點。哲學諮商則是一種探索並接受你問題本身的方法。這是一個很適合做結束的地方。後者的方式很顯然更直接一點，因為它的焦點集中於如何處理你所面對的任何問題，找出並採取符合你個人哲學的必要行動，運用你在生命旅程中學習到的東西。¹¹

哲學的專業知識包含了邏輯、本體論、知識論、倫理學、自然哲學、美學、價值觀等，關涉意義、價值、理性、知識、人性……等概念。「哲學諮商」不同於所謂的「心理諮商」(psychological counseling)，也不同於所謂的「精神病學」(psychiatry)，它們分屬於三種不同領域的學科。較比於心理諮商和精神病學二者，哲學諮商的特點是：

(一) 在焦點方面：最為直接，直指核心，所探究的是關於事物「本質」的問題。若要將每一項可認知的見解統合為生命中有條理、可實行的觀點時，你已經碰觸到個人哲學，此時你需要的是哲學而非其他。

(二) 在方法方面：它並非只是回顧或回溯生命過往的點點滴滴，單純從中去找與你現在所面臨問題的因果關係。因為過於簡化的因果關係是一種謬論，假如又沒適切的解決精神痛苦的原因，那只會讓情形變得更糟而已。因為世界上並沒有什麼簡單的答案。針對個人問題要得到真實而持久的解決之道，必須努力、解決，從中學習，並將你學習到的東西應用於未來，這就是哲學諮商的重點，也是它不同於現有其他無數種治療方式的地方。¹²

(三) 在起點方面：生命不是疾病，你無法改變過去，也無法像使用電腦時按個“delete”鍵將部分不滿意的過去刪除。哲學諮商就是從此時此刻此地的「這裡」(now and here)開始向前走去，協助人們以比較積極正向的觀點和方式去看待這個世界，同時也藉以獲得容易了解的日常行為的計畫。¹³如果哲學是一種療法的話，那麼哲學諮商是適合神智清明的人的一種治療，因為他們與哲學家具有相同的目的

¹¹ 同註 6，頁 47-48。

¹² 同註 6，頁 43。

¹³ 同註 6，頁 25。



——想要過著「檢視的人生」，並致力於自我與人生的改進。

(四) 在時程方面：對絕大部分的個案來說，哲學諮商是一種短期的計畫，而心理諮商則是比較長期的。以馬瑞諾夫博士為例，有些個案，他只會晤他們一次；基本上，他會與一個個案在為期數個月的期間內，晤談數次。諮商時間最長的一位案主，所花的時間是一年左右。¹⁴

換句話說，哲學諮商（師）是要接受將哲學從演講廳移開而呈現於真實世界當中的挑戰。哲學諮商師通常會遇到不滿意其他形式的諮商的案主。他會發現案主的心智健全，只是思緒混亂或阻塞。大部分案主過著未經檢驗的（但並非無意識的）預設或價值之生活，這足以影響人的思想和行為，導致人迷惑或苦惱。雖然哲學諮商師也像心理諮商師可以看到一個人的思維會受到童年經驗的影響，但卻不是決定性的因素。透過一系列對話或對談，哲學諮商師幫助案主從隱藏之偏見、未說之預設和衝突的價值等等足以導致阻礙人去探詢其他可能觀點的處境達致覺察狀態（come to an awareness），協助案主緩和問題。其實案主可能早有自己的哲學觀，並且期待能更清楚地將它表達出來，哲學諮商是站在指導的角度，激發並清楚地闡述自己的看法，也有可能提一些新的建議。例如當一個精神治療師試圖找尋案主生涯抉擇的壓力原因的潛意識根由時，哲學諮商師則是幫助案主引導出環繞於此一生涯抉擇諸多議題的概念檢驗。¹⁵ 哲學諮商的焦點在於現在、當下，並往前看向未來，而不是回顧過往，這是與心理治療、心理諮商最大的差異。

歷史上，在不同時間，有許多個別的哲學家曾經倡導以哲學概念作為對治苦惱的治療方法。有些甚至將哲學應用在私人業務當中。例如，在一九八〇年，《人文主義者》（*The Humanist*）期刊中刊載一篇名為〈諮商哲學家〉（*The Counseling Philosopher*）的文章，當時西蒙·賀許（Seymon Hersh）將他的業務拿來和教練以及工程師的業務作比較。賀許觀察到，他的案主沒有把自己看作在為某種疾病所苦，或在尋求精神官能症的治療，而是當作「聰明的『投資者』想在生活上的投資中獲得比較多的回饋」。¹⁶

¹⁴ 同註 6，頁 12。

¹⁵ Peter B Raabe, *What is philosophical counseling?* May 2, 1999. Peter Raabe 博士是國際上極少數以「哲學諮商」為博士論文主題的第一位加拿大籍的哲學博士。
http://www.interchange.ubc.ca/raabe/Raabe_article1.html

¹⁶ Seymon Hersh, "The Counseling Philosopher." *The Humanist*. Vol. 40, No. 3. May/June, 1980. pp. 32-34. As quoted by Shlomit Schuster in "Sartre's Words a Paradigm for Self-Description in Philosophical Counseling." *Perspectives in Philosophical Practice*. Wim van der Vlist, ed. (Leusden: Vereniging voor Filosofische Practijk, 1996), pp. 20-21.

三、哲學諮商也作為一種心理治療

「心理治療」(psychotherapy)是來自於兩個希臘字，這兩個字都與醫學無涉；其中，*therapeuein* 的意思是「照料」，而 *psukhe* 則是指「靈魂」、「呼吸」或「角色」。所以「心理治療」這個詞可以說是「照料（你的）靈魂」，因此，你的牧師、神父或猶太教的宗教領袖拉比（*rabbi*），都可以是心理治療師。它同時也可以是「照料（你的）呼吸」的意思，所以你的瑜珈老師、長笛老師或靜坐大師，都可以是心理治療師。它另外還可以表示：「照料（你的）角色」，這時哲學諮商師就可以成為你的心理治療師。¹⁷換言之，許多很好的心理學家，其實是很富有哲學思維的；而最優秀的哲學家，也都很懂得心理學。¹⁸晚出的心理治療之功能其實也早在各個時代以某些其他方式替代，其中哲學（諮商）也作為一種心理治療，尤其是意義的治療。

參、哲學諮商是一門實踐哲學

一、哲學諮商的正式誕生

哲學諮商的風潮始於一九八一年的歐洲，創始者是德國的阿肯巴哈（*Gerd Achenbach*）。一九九〇年代開始在北美地區開始成長。現在在荷蘭、加拿大、挪威、澳洲、法國、瑞士、以色列、英國、美國還有許多國家，陸續有所謂「哲學諮商師」（*philosophical counselors*）、「專業學會」（*professional associations*）及「檢定課程」（*certification programs*）。雖然哲學（*philosophy*）與實踐/實用（*practical*）這兩個字，在一般人的腦海裡，是不太可能產生什麼交集的，但是事實上，哲學一直都提供人們在日常生活中足堪使用的工具。蘇格拉底成天在市集與人辯論重要的議題，就是希望這些觀點可以廣為人用。如前述，如果「哲學諮商」是一種「為他人提供哲學協助的實踐工作」，那麼早在西元前五世紀時，蘇格拉底就已經在進行這種哲學實踐。古老的西方如此，古老的中國何嘗不是？《論語》記載孔子與弟子間的談話，充滿對個人品格、日常事物和公共事務等之實踐智慧。老子《道德經》紀錄了趨吉避凶的法門，《莊子》以寓言的方式表達了對待世界的超越觀點。孔子與蘇格拉底都早已是哲學諮商（師）的先驅。

¹⁷ 同註 6，頁 49。

¹⁸ 同註 6，頁 48-49。



其實哲學本來就是生活的方式，它不只是可以研讀的科目，更應該為人們實際運用。大約是十九世紀開始，哲學才開始完全成爲一個封閉於象牙塔、深不可測的學科，充滿了理論性的見解，至於實際的運用卻是付之闕如。¹⁹哲學諮商的正式誕生其實是返古復古回到哲學應有的面貌。

二、哲學諮商的幾種情況

哲學諮商的各種情況導致三種可能諮商方式：第一，諮商師以一般性的用語來討論問題，完全不提特定的哲學，讓案主爲自己思考，利用批判性及分析的技巧發揮獨到的見解。第二，案主明確的要徵求某些哲學性的指導，諮商師重新創造了一個哲學性轉輪，並很肯定知道案主標示出範圍。第三，更徹底的選擇，適合那些已經採用過這種方法去解決他們問題的人。

三、哲學諮商方法的步驟—「寧靜(PEACE)」方法的五個步驟

馬瑞諾夫博士提出包含五個步驟的哲學諮商方法——「寧靜(PEACE)」方法解決問題，得到很好的效果，值得參考。所謂「PEACE」是代表案主或你會經歷的五個階段的英文縮寫。它們分別是：問題(problem)→情緒(emotion)→分析(analysis)→沈思(contemplation)→平衡(equilibrium)。²⁰透過這些步驟，可以讓心靈得到最佳的寧靜，並且帶領人們的心靈進入平衡的境界。PEACE法，它告訴案主或你如何：(一)辨識出你的問題(problem)；(二)富建設性地表達出你的情緒(emotion)；(三)分析你的選擇(analysis)；(四)沉思出可幫助你做出最佳選擇及接受你最佳選擇的哲學性情(contemplation)；及(五)重新找到你個人的平衡(equilibrium)。個人的平衡說明身、心、靈的整合是完整的人所必要的。

馬瑞諾夫博士說得好：

身為哲學諮商師，我絕對支持我案主的興趣。我的工作是要協助我的案主瞭解，他們所面臨的問題是什麼，同時，透過對話，分解該問題的結構及其含意，並予以歸類。我協助他們找到最佳的解決之道，這是一種哲學的方法，與他們自己的信仰體系相容，而且能以受到尊重的古代智者的原則

¹⁹ 同註 6，頁 9-10。

²⁰ 同註 6，頁 49。



一致的方法，協助他們過著道德且有效率的生活。我與案主共同合作辨識出他們的信念（並考慮替換掉無益的部分），探索價值、意義及道德等一般性的問題。²¹

肆、「對話」作為基本的哲學諮商要素或方法

接著，我們可以問：哲學諮商作為一門哲學學科、一項哲學活動所不可或缺的要素是什麼？我們看到了「諮商」活動的兩造雙方，看到了雙方所相互激發激盪而出的特有方法——「對話」。

一、對話（dialogue）

哲學諮商既稱之為「諮商」，那麼哲學諮商師與案主的「對話」（dialogue）就成為整個過程中不可缺少甚至是相當重要的一環。哲學諮商中的對話其主要目的之一在於幫助案主的「自我反省」（self-reflective）；²²透過不斷對話，哲學諮商師邀請案主將自己的內在思維轉入一種互為主體/主體際性的交換（intersubjective exchange）以至於案主能有較好的「自我理解」（self-understanding）。

二、開放性的對話（open dialogue）

在精神分析學中的案主/治療師（client/therapist）關係，病人似乎是「在他/她的徵候的控制與擺佈當中」。與此相反，在哲學諮商中的案主/諮商師關係中，案主被視為一個主動的行為者（an active agent），一個「富有哲學思辨的人」（an equally philosophizing person），²³或是一個「比他/她偶然所持有的個別信念還要強而有力

²¹ 同註 6，頁 11-12。

²² Dries Boele, "The Training of a Philosophical Counselor." *Essays on philosophical counseling*. Lahav, Ran and Marai da Venza Tillmanns, eds. (Lanham, Md.: University Press of America, 1995), p. 43.

²³ Eckart Ruschmann, "Foundations of Philosophical Counseling." *Inquiry* Vol.17, No. 3, Spring (1998): 25.

者」。²⁴在諮商過程哲學的互動中，諮商師就好像是一個「對話的夥伴」(a partner to a dialogue)，他不是「設法去發現關於案主問題的隱藏真理」，而是幫助案主去澄清問題，批判地檢查案主的基本預設，以及解釋案主自身與其所處的世界。²⁵哲學諮商師較少關心案主的「問題」，而較多關心的是案主自身。²⁶因此，哲學諮商的案主/諮商師關係被描述成「接受的而且開放的」(receptive and open)，諮商師設法建立起一種理想的對話模式——「開放性的對話」(open dialogue)。這可以說是一種「案主中心的對話」(client-centered dialogue)，這種對話乃立基於如下的預設：第一，人們在本質上是可信的——也就是說，案主對諮商師(治療師)所說的話是可信的，案主具有瞭解自己的潛能；第二，同時，在治療關係中，案主不需要諮商師(治療師)直接的介入就能夠解決自己的問題，並以自我指導的方式成長。²⁷這正好與 Ben Mijuskovic 的立場是一致的，他以為哲學諮商師應該堅持讓案主自己作決定，要避免侵犯案主的自主性(autonomy)；同時，哲學諮商師應該幫助案主發展出他/她自己針對問題並找出答案的能力。²⁸這也正是一種蘇格拉底式的對話模式，也就是強調對話中運用的方法比主題來得重要，哲學諮商的過程與選修實際思考的課程的過程也比任何可能獲得的結論來得重要。²⁹

這種「案主中心的對話」也可以說是一種「以人為取向」(Person-Oriented)的哲學諮商進路。好幾位德國哲學諮商師採取這種整全的進路，他們並不聚焦於問題上(「以問題為取向」Problem-Oriented)而是聚焦於將案主視為「作為一整全的人」(the person as a whole)上。在整個諮商過程中，諮商師幫助案主檢查並發展他/她的「在世界中的整體位置/姿勢」(entire stance in world)，這是一種「生態學的」(ecology)進路。

此時，哲學諮商的焦點在於案主對生命的整體態度，如他/她的行為和他/她的思想都作為反省的重點，而非僅僅關心單一急迫的問題(pressing problem or issue)。

²⁴ Ben Mijuskovic, "Some Reflections on Philosophical Counseling and Psychotherapy." *Essays on philosophical counseling*. Lahav, Ran and Marai da Venza Tillmanns, eds. (Lanham, Md.: University Press of America, 1995), p. 92.

²⁵ Lahav, "Introduction." *Essays on philosophical counseling*. Lahav, Ran and Marai da Venza Tillmanns, eds. Lanham, (Md.: University Press of America, 1995), xv.

²⁶ Ruschmann Eckart, "Foundations of Philosophical Counseling." *Inquiry* Vol. 17, No. 3, Spring (1998): 4.

²⁷ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. (Pacific Grove, CA: Brooks/Cole, 1996), pp. 198-202.

²⁸ Peter Raabe, *philosophical counseling: Theory and Practice*. (London: Praeger, 2001), p. 11.

²⁹ *Ibid.*, p. 12.

於是，哲學諮商像是蘇格拉底式的理解，將諮商師視為案主智慧的「接生婆」（midwife），哲學諮商協助案主從他/她自己的思考中「產生」出觀念。哲學諮商的角色在於鼓勵案主從事屬於他/她們自己的思考，使用獨立判斷，為自己的觀點負責。³⁰

三、自己與自己的對話

但是哲學諮商作為一種活動、一種過程的意義，並不僅限於以案主—他人—尋求諮商者—為「對話」的對象，也就是並不預設在實質上必定有一個異於自己的他者與自己不斷對話。事實上，一個受過哲學訓練的人在面臨自己人生階段中的各種挑戰與難題時，自己只要夠成熟、夠穩定，自己也是自己的最佳哲學諮商師，自己也可與自己來個包含五個步驟的哲學諮商的歷程。並不因為談話的對象是自己，這種談話就變成封閉式的「獨白」（monologue），³¹它仍可以是生機蓬勃的「對話」。當案主學會成為他/她們自己的諮商師時，這大概就是諮商最高的境界了。要達成這種境界的第一（批）人當然首推受過哲學訓練的哲學家（philosopher）或稱為哲學家。因此，學習哲學的意義就在於自我生命的安頓，套句中國人的話就是「安身立命」。

四、文本/書籍治療（諮商）法：以多瑪斯哲學文本為例

治療或是諮商，基本上是一種藝術，沒有所謂絕對的「標準作業程序」（SOP）。哲學家或者知識水平較高的人，也許「書籍治療法」或「文本治療法」是個不錯的選擇，哲學家甚至可以根據自己的哲學性情，藉由適當的文本，自己與自己深層對話。

以筆者個人為例，筆者的研究與閱讀興趣在於中西倫理學的比較，尤其是儒家與多瑪斯的德行倫理學，筆者的哲學性情基本上也近於此。吾人以為，度一個哲學的生活意味度一個理性的生活，也意味度一個包含倫理面向的生活。與心理諮商不同的是，哲學諮商並不特別強調「價值中立」，尤其是諮商者的哲學背景絕對預設了

³⁰ 這種程序也類似於案主中心的進路。

³¹ 獨白（Soliloquy /Dramatic Monologue）是劇本創作的手法之一，由劇中的角色以自言自語的方式說出心中的感受或想法，常用於抒發心裡的壓力、整理自己的思緒、或是嘗試記憶某些事情等狀況。在演員的表演方面，它多半代表一個人試圖在做理智與情感的溝通。

某種價值論，這是含有倫理學的觀照的。如果哲學諮商師明顯地發現案主的價值觀是有問題的，或者案主的倫理觀是可議的時候（如不以爲在軍訓、護理課程的考試上作弊有什麼大不了，或以爲代其他同學簽到是無妨的，甚至認爲棄養家中寵物是個人的自由等等），哲學諮商師一定必須設法藉由有效的經典或學說來引導案主，讓案主發現自己思想的不一致處或盲點，願意重新建構倫理價值觀。追求美善人生必然包含倫理生活的努力，這也是爲什麼不少哲學家以爲幸福必然包含道德或德行。如果某事是正確的，那麼我們一定可以找到將它合理化或正當化（*justification*）的方式。合理化或正當化的字根與「正義」（*justice*）、「公正」（*just*）相同。這要求較多且深的哲學思考，因而可以提供比較確定的立足依據。³²因此，爲筆者而言，「爲何應該道德？」「何謂善？」「何謂倫理善？」等倫理學的第一因、倫理的根本解決是念茲在茲的事，也指導著吾人具體的倫理生活。

若進一步以多瑪斯的神哲學文本《神學大全》（*Summa Theologiae* 或 *Summa Theologica*，簡稱 *S. Th.*，1266- 1273）爲例，全書的三大部都是按照中世紀大學教學論辯方式和當時教材的體例編寫的，不分章節，只列有問題題目（*Quaestio*；*question*），每個問題題目之下分若干論題（*articulus*；*article*），論題數不定，有的問題少則一論，多則十幾論（16 論）。每個論題（*article*）的結構均爲四個段落：第一段首先列舉出數個與此論題相反觀點的反對意見或問難（*Objection*）；第二段以「與此相反」或「相反地」（*Sed contra*；*On the contrary*）開場，根據作者多瑪斯的觀點引經據典，引述者多爲基督教義、教父們的論斷或亞里斯多德的言論；第三段以「我回答」（*Respondeo dicendum quod*；*I answer that*）明白地闡述多瑪斯自己的主張與分析；第四段則以「回答異議……」（*Reply obj.1....*）逐條逐項地回應第一段所列舉的反對意見或問難。多瑪斯以論理分類、分析、辨別、引證、反駁、綜合、解答等方式，將這部神學與哲學的條理，連續不斷地討論。這種哲學作品本身就是一種思想對話與辯證的高度結晶，針對每個重要問題，如某一德行（如正義之德），按邏輯次序、鉅細靡遺地討論，帶領讀者進行一場場精采的對話。筆者以爲，多瑪斯哲學精神之所以不朽，除了建基於溫和和實在論（*moderate realism*）的衡平穩健的理論架構外，恰正在於他的「對話」式的思維方式以及「對話」式的寫作風格，使得他的學說如著名西洋哲學史家柯布登（F. C. Copleston）所言：「是生活而（且是）不斷發展的思想運動」。³³十三世紀時，多瑪斯不斷與古希臘的大哲亞里斯多德對話，與當時學

³² 同註 6，頁 259。

³³ 參見柯布登著：《多瑪斯思想簡介》，胡安德譯，台南：聞道出版社，1974，頁 288。

者和學生對話，他的著作又和後世讀者對話，甚至是和東方的中國人對話。這種哲學文本超越時空，且具有永恆性，正可以作為哲學人的文本/書籍治療（諮商）的依據。

肆、哲學諮商的時代意義與展望

一、重建世界觀

絕大多數的個案來找哲學諮商師，是希望能確認他/她們的行動與他/她們的世界觀是一致的；同時，他/她們也希望諮商師能指出他/她們的矛盾。如前述，與傳統心理治療最大的差異，哲學諮商的焦點在於現在，並往前看向未來，而不是回顧過往。而且，哲學諮商通常是短期的，可能一次也可能數次。因此，相對地，哲學諮商師可能會問案主：「現在這個行為為你帶來什麼樣的意義、目的或價值？」以及「這與你未來的行為會有什麼樣的關係？」以及「你如何評估自己在這場比賽中的整體情況？你可能會如何去改善現有的狀況？」哲學諮商師不僅僅將這步棋看成某些過去因素所造成的結果，他們還會把他看成是這場比賽本身中一個重要的事件，同時也是會影響未來發展的一個重要因素。諮商師肯定案主對於自己的決定具有選擇權，而且案主將瞭解採取這個動作的原由可能是有關係的，但是並不全然如此。³⁴

哲學諮商被視為用來幫助案主確認並釐清隱藏的假設或情緒；承認跳過抽象與假設；討論生活中關於意義和價值的問題、倫理的問題、關於某個特定狀態下做「對」事情的問題、做出滿意的決定及最佳的選擇；幫助當事人找出「我應該要怎樣過我的生活？」這種問題的答案並學習「生活的藝術」；釐清角色與責任；發展知性的工具以使用不同的觀點來檢視問題；承認有選擇的自由；期待成果的到來；發展必要的知性工具，以便結構性地檢測案主自己的想法；討論像媒體、科技、企業、現代工作倫理、社會要求等系統所產生的影響；建構一種和案主自己的價值及目標有關的生活描述；判斷性地檢驗當事人支持的信念以及與其生活之間的關係。³⁵這些，總而言之，就是「世界觀」(worldview；Weltanschauung)，重建世界觀也就成了哲學諮商的本務與功能。

³⁴ 同註6，頁24-25。

³⁵ Peter Raabe, *philosophical counseling: Theory and Practice*. (London: Praeger, 2001), p. 8.

二、重建倫理道德秩序

馬瑞諾夫博士認為：

大抵來說，個人的不快樂，團體間的衝突，粗暴無理，濫交，具傳染性的犯罪型態以及酒後暴力行為等等，其實不是一個精神狀態出現了問題的社會產物，而是因為我們缺乏有遠見的政治家及哲學美德，導致整個社會道德淪落。雖然哲學家對這個問題仍多持緘默，但哲學諮商師可以協助那些徹底失去道德觀念的民眾，重建道德秩序及精神健康。道德秩序並不是一種藥，但是卻具有非常美妙的副作用。³⁶

廿一世紀我們面臨最普遍最嚴重的問題不是物質問題，也不是科技問題，而是物質、科技文明所跟隨而來的更多自我認知、人際衝突、倫理問題、價值問題。不論我們的特定問題是什麼，我們要努力的是：分辨問題，並尋求道德上的立足點，做正確的事，並能夠向所有的人（包括你自己）交代，為什麼我們會這麼決定。³⁷此時，我們不可能也不該藉助醫生對我們做出精神疾病的診斷，並開出處方。沒有任何一種藥物（即使是「百憂解」Prozac 也無濟於事）可以幫助我們找到自我、達成目標或是做正確的事，或許像是柏拉圖（Plato，對比於「百憂解」）等的哲學家或哲學思想還有點用。

三、展望

總之，哲學諮商的應用範圍很廣，對象從個人到團體：如對哲學家個人的自我精進、案主他人的問題解決、團體的促進或輔導以及機構的顧問等；年齡層由兒童到成人：如結合兒童哲學（philosophy for children）方案的「探究團體」（community of inquiry）理念所構作成的「哲學教室」，³⁸就是一種很好的哲學團體諮商模式，值

³⁶ 同註 6，頁 27-28。

³⁷ 同註 6，頁 257。

³⁸ 關於兒童哲學的緣起及內容請參見拙著：〈「兒童哲學與倫理教育」之理論與實踐—以〈倫·拿〉一文為例的倫理思考〉，《輔仁大學第一屆哲學系建系理論與實踐學術研討會會議論文集》，頁 71-87。另可參見 Peter Raabe 博士在其著作 *philosophical counseling: Theory and Practice* 的第三部分之「實踐」部分舉了四種個案研究（case study），其中第四種個案即為「兒童諮商」（counseling children），內容為「死亡的秘密」，屬於生命教育、生命倫理的範圍。

得開發推廣；或是成人「哲學家咖啡館」³⁹、「企業哲學家」⁴⁰等的設立。這些都是協助人們邁向美善人生的當代哲學實踐之路。

參考文獻

- C. L. Thompson, L. B. Rudolph 著：《兒童諮商理論與技術》，葉貞屏等譯，台北：心理出版社，1985。
- 馬瑞諾夫博士（Lou Marinoff）著：《柏拉圖靈丹：日常問題的哲學指南》（*Plato Not Prozac ! Applying Philosophy to Everyday Problems.*），吳四明譯，台北：方智出版社，2001。
- 柯布登著：《多瑪斯思想簡介》，胡安德譯，台南：聞道出版社，1974。
- 潘小慧：〈「兒童哲學與倫理教育」之理論與實踐—以〈偷·拿〉一文為例的倫理思考〉，《輔仁大學第一屆哲學系建系理論與實踐學術研討會會議論文集》，2003。
- Aquinas, St. Thomas. *Summa Theologica*, trans. by Fathers of the English Dominican Province. New York: Benziger Brothers, 1946.
- Boele, Dries. "The Training of a Philosophical Counselor." *Essays on philosophical counseling*. Lahav, Ran and Marai da Venza Tillmanns, eds. Lanham, Md.: University Press of America, 1995.
- Corey, Gerald. "Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy." CA: Brooks/Cole, 1996.
- Hersh, Seymon. "The Counseling Philosopher." *The Humanist*, (1980).
- Lahav, Ran. "Introduction." *Essays on Philosophical Counseling*. Lahav, Ran and Marai da Venza Tillmanns, eds. Lanham, Md.: University Press of America. 1995.
- Mijuskovic, Ben "Some Reflections on Philosophical Counseling and Psychotherapy." *Essays on philosophical counseling*. Lahav, Ran and Marai da Venza Tillmanns, eds. Lanham, Md.: University Press of America, 1995.
- Raabe, Peter B. "What is philosophical counseling?" (1999).
http://www.interchange.ubc.ca/raabe/Raabe_article1.html
- Raabe, Peter. *philosophical counseling: Theory and Practice*. London: Praeger, 2001.

³⁹ 一種非正式的哲學集會，歐洲已經十分普遍，北美地區最近也如雨後春筍般陸續出現。請參見《柏拉圖靈丹：日常問題的哲學指南》，頁 362-366。

⁴⁰ 一種新興哲學工作，作為企業的哲學顧問。因為現在經營上的問題變成：「如何才最能夠將人類表現予以系統化？」目前在北美、英國、歐洲及其他的地區，哲學家可能是政府、工業、或職業的顧問，而且專長各不相同。危機訓練以及簡式的蘇格拉底對話，都被推銷給政府機關、企業以及專業的機構。請參見《柏拉圖靈丹：日常問題的哲學指南》，頁 376-380。

Ruschmann, Eckart. "Foundations of Philosophical Counseling. *Inquiry* (1998).

Schuster, Shlomit. "Sartre's Words a Paradigm for Self-Description in Philosophical Counseling." *Perspectives in Philosophical Practice*. Wim van der Vlist, ed. Leusden: Vereniging voor Filosofische Practijk, 1996.

初稿收件：2003 年 11 月 05 日 二稿收件：2003 年 12 月 06 日

審查通過：2003 年 12 月 20 日 責任編輯：徐舜彥

作者簡介：

潘小慧：

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

E-mail：phil0001@mails.fju.edu.tw

The Meaning and Value of Philosophical Counseling--On “Dialogue”

Pan, Hsiao Hwei

Abstract: The “philosophical counseling” and “philosophical counseling movement” developed in the late twentieth century are influencing people as an emerging discipline in the age of globalization. In short, philosophical counseling is that “through philosophical methods like using philosophical texts, concepts, theories, as well as philosophers or philosophical methodology, a trained man of philosophy helps individuals overcome the obstacles they might be confronted with during the process of growing up before they can make the best development of his capabilities.” In this paper, we first make it clear that philosophy is a therapy for the soul, and philosophical counseling, distinguished from psychological counseling and psychiatry, is a psychological therapy in a broad sense. Secondly, philosophical counseling is identified as a practical philosophy, and its establishment, methodology and the five steps of “PEACE” are summarized. Thirdly, “dialogue” is analyzed as the basic component or methodology of philosophical counseling, and with the “open dialogue” and “client-centered dialogue” in mind, the ultimate goal is to make one “become his or her own philosophical counselor;” with Thomas Aquinas’s philosophical texts as a model, the text therapy (counseling) is recommended as a way for a man of philosophy to counsel himself. Finally, philosophical counseling is affirmed as an approach of the practice of contemporary philosophy to lead the philosopher himself, the clients as individuals or groups, and children or adults to the path to a wholesome life.

Key Terms: Philosophy • Counseling • Philosophical Counseling • PEACE (Problem, Emotion, Analysis, Contemplation, Equilibrium) • Dialogue • Text-therapy

《哲學與文化月刊》進行中的專題

內容豐富精彩可期

- | | |
|-------------------|-------------|
| 康德哲學專題 | 張雪珠教授主編 |
| 多瑪斯哲學專題 | 鄔昆如、潘小慧教授主編 |
| 戰爭與和平專題 | 李立民將軍主編 |
| 廢除死刑的哲學反省 | 雷敦蘇教授主編 |
| 哲學、政治與公共領域專題 | 沈清松教授主編 |
| 士林哲學知識論專題 | 關永中教授主編 |
| 宋明理學專題 | 陳福濱教授主編 |
| 生命教育專題 | 孫效智教授主編 |
| 易經哲學專題 | 曾春海教授主編 |
| 「專業倫理：醫技・健康・管理」專題 | 陳振崑教授主編 |
| 基督宗教與神秘主義專題 | 陳德光教授主編 |