

# 易經之問題解決思維對諮商專業的啟發

## Using the Thought of I-Ching as the Chang Medium

林俊德<sup>1</sup>  
Jiun-De Lin<sup>1</sup>

### 摘要

易經是一部舉世公認之文化及智慧經典，影響華人生活及文化發展超過千年以上之歷史，即對華人之思維及生活，有著密不可分之影響與關係；從庶民之求神問卜到知識分子之治世論點，皆可發現其對應之痕跡。所謂「百姓日用而不知」即可知其影響層面之廣，推估對吾人日常之遭遇必具有重要之參考價值；同理可推，當吾人面臨問題困擾或抉擇當下，易經思維即是一良好之媒介與策略，以協助吾人解決問題。此外，心理治療模式之建構，其目的亦在協助當事人解決問題，而自半世紀以來引入國內之諮商心理治療派典，幾皆以西方心理學及其相關思維為主要之參照架構。對廣受華人文化影響及成長於斯土之吾人，在著重語言為互動載體或建構之諮商模式，理應貼近吾人之思維習慣；相較於西方諮商理論與應用之可能隔閡，相信易經思維更能符合本土諮商理論建構及實踐之參照。本文期待透過「簡易、不易、變易」之易經思維，從陰陽變化到64卦與384爻中，找出具易經思維特色之問題解決策略，以提供學術同儕及實務工作者參考。

**關鍵詞：**易經思維、本土心理諮商模式、問題解決

### 壹、前言

《易經》是一部富含人生智慧的中華文化經典，從英譯名稱「The Book of Changes」（Wikipedia，2017）裡即可得知，談改變是其重要之觀點；而尋求諮商或心理治療之當事人，「改變」即是諮商或心理治療的核心之一。當事人如

何從諮商歷程中獲益，以解決其自身困擾之問題，一直是諮商或心理治療所關注之焦點；若能在有限時間底下，為當事人尋求一切中問題核心及獲取解決之策略與方法，相信應能提升當事人尋求諮商或心理治療之希望與效能。綜觀諮商或心理治療學的發展脈絡，理解其核心理論的建構與發展：從現代主義到後現代主義思潮的論述裡、自上世紀初至

<sup>1</sup>國立臺中科技大學通識教育中心 副教授

通訊作者：林俊德，（404）台中市北區三民路三段129號，Email：jclin@nutc.edu.tw



本世紀約莫一百年歷史間，主要觀點仍是以西方心理學理論或相關哲學思維為其背景所建構；反觀國內心理治療領域的進展，仍然相當程度的倚賴西方相關心理治療理論的觀點，即使超過半世紀以上的應用，卻鮮少出現本土化心理治療理論或策略建構（柯永河，2009），這在相對倚賴語言對話及重視相關文化脈絡的助人專業裡，顯然仍有諸多努力空間，尤其尋找含攝文化特色的心理治療方法（黃光國，2015），或許更能貼近一般民眾的平日生活經驗。

《易經》是一部舉世皆知與公認的文化聖典，影響中華文化的發展超過千年以上歷史；換言之，其對華人的思維及生活，有著密不可分的緊密影響與關係。本文主旨即在探究易經的問題解決思維，尤其《易經》透過「陰、陽」符號的動態組合，構成八種符號（八卦），相互交疊而形成六十四種關係與現象（64卦／象），而從其中衍生出三百八十四種變化（384爻），其意涵可對應說明當事人所遭遇或面對的問題現象中，隱含有諸多可能的變化或改變；同樣的在該現象背後，也對應著諸多可能的問題解決智慧與策略。或許尋找含攝文化的助人策略，《易經》即是一部值得參考之智慧經典，或許對本土心理諮商理論的建構有其參考價值。

## 一、大量「西化」的諮商理論

反觀時下心理諮商理論應用之趨勢，多數仍以西方文化或哲學思想為背景的理论建構，諮商師學習諮商理論作為為個案（當事人）解決問題之參照架構，即是以西方哲學為基礎的諮商理論，看待本土文化背景生長下的當事人，仍有其實務應用上的可議之處。諸

多學者早已有此省思，尤其近年來心理學本土化的持續進行（黃光國，2015；楊國樞，1993；Hwang, 2009），對於應用心理學相關理論所建構的心理諮商專業，是否全盤吸納西方理論，亦有諸多反省（王行，2015；柯永河，2008；翁開誠、陳柏廷，2015；黃光國，2014）。屬於人文與社會科學的諮商專業，理當同時理解其所處社會結構與制度、價值信念、語言文字之使用等，以探討求助者所身處之特定時空，及其平時生活密切關連的社會結構歷史文化脈絡（陳秉華，2006），或許源自於當事人所處之本土文化脈絡下的問題解決模式，更能契合當事人心理需求。

細查當今心理諮商理論的建構過程，常為一家之言，而後由追隨者擴而大之，最初之建構似乎也與創建者的成長背景之諸多密切關連，如提倡意義治療法的Frankl，除受存在主義影響外，也是個人生平經歷的對照，而Adler取向治療法，更是以其姓氏命名其治療模式。此些對後世產生影響的諮商理論，是否源自於證據為基礎的科學實徵模式，並未見著太多的討論，但卻是依證據為基礎的醫療模式進行諮商過程（其證據為理論所創造的專業術語）；其源頭發想，除受西方科學哲學思維影響外（黃光國，2001，2011），亦常融合創建者個人的實務經驗，以建立理論（Corey, 2016），對個案心理困擾的現象解說，類似一種先驗哲學觀點，無從驗證；況且大多數理論的出現，幾乎源自批判其他理論的缺失而來，理論間也常出現有理念上的矛盾情形；亦不敢宣稱對個案治療的普遍性，通常也反應「西方的、白種的、中產階級的」價值觀，卻不能反映不同背景組合的個案（蕭文，2004）。



如此看似理論創建者說了算的認定（診斷或概念化）當事人的困擾現象，如REBT之非理性信念的認知扭曲現象，當事人需知覺與承認自己的不當認知，造成其心理困擾，而需要駁斥與修正其信念（Corey, 2016），是否適用於不同文化背景成長的當事人，仍待商榷。雖不可全盤否定西方諮商心理學對個案心理治療的貢獻，然而「對話式」的治療模式，仍然相當程度的倚賴語言互動，而語言的使用又脫離不了當事雙方所處的社會歷史、文化脈絡及其使用習慣（黃光國，2011；Gergen, 1994；Gergen, Gulerce, Lock, & Misra, 1996），若不習慣此種「諮商」用語，在諮商過程中，仍有其可能之扞格，當事人未必然能夠適應源自以西方文化為基礎所建構的心理諮商專業。不過，國人對西方諮商理論的使用，似來者不拒般的近乎全盤吸收，包括諮商技巧的學習及諮商語言的使用，也似乎未考慮國人語言使用習慣或跨文化的適用性（柯永河，2008；黃光國，2011，2014；陳秉華，2006），諮商師卻以此為參照架構進行著諮商歷程，其效果猶存可議；或許可以思考更貼近庶民思維的一種助人策略，《易經》即有其重要參考價值。

## 二、《易經》與諮商的連結

反推民情發展於西方諮商理論尚未進入本土普遍流行前，遭遇到的心理問題如何處理或解決，意即一般民眾最常接觸到的心理困擾的處遇方式為何，似乎需從庶民文化尋找其痕跡，或許傳統文化中的五術（山、醫、命、卜、相）觀點可為參酌，其中論述依據則是離不開《易經》之陰陽思維（鍾進添，2001）。或許參酌易經思維，可為心理

諮商的本土化，尋找可能的連結點（王智弘，2015；林俊德，2016）。

《易經》的精簡文字，除閱讀不易外，亦衍生出後世諸多解釋與流派，然「趨吉避凶」之應用應是共識之一（亦蘊含於易經經文之中），協助求助者趨吉避凶即是一種為當事人解決問題的思維與做法。欲理解易經的問題解決思維，可從解釋易經的書籍中獲得解答，亦可從易經的卦爻辭內涵，獲得啟發。

換句話說，透過易的卦爻變化，應可追蹤當事人內在心理狀態（擔憂或困擾）之投射現象或可為當事人當下心境的對應。「爻象動乎內，吉凶見乎外，功業見乎變，聖人之情見乎辭。」（繫辭下傳，第一章）。意即吾人內心（如心念或意念）的起伏及變動，其實是可以透過易卦的卦象形象及卦爻的變動加以追蹤與理解，而其心念的變化，也可以透過卦爻時位對應變動，顯現於外的吉凶悔吝情形；只要能看得懂當事人所思所慮而呈現的卦象，便能逼近或對應其心理困擾情形。更進一步闡述，「是故易者象也，象也者像也，象者材也，爻也者效天下之動也，是故吉凶生而悔吝著也。」（繫辭下傳，第三章），可理解易經依循著卦象來判斷吉凶，乃依據擬象的原理，模擬、逼近或對應萬事萬物所顯現出來的形象，理解他/它們彼此間的互動情狀（透過某卦內的爻辭之時位關連），而判斷吉凶禍福等結果，以作為吾人行事的參考，亦可作為易經問題解決思維之最佳註腳，因此《易經》可為本土諮商理論建構之參考。

## 貳、諮商的本土化~《易經》的問題解決思維

欲進一步理解易與問題解決之思維之關連，可由《易經》的相關內涵得



知。

## 一、易之可能起源

《易經》的來源，由其造字「日」與「月」可見端倪，似與日月運行、宇宙能量流轉對周圍物體的彼此影響有關，「古者包犧氏之王天下也，仰則觀象於天，俯則觀法於地，觀鳥獸之文與地之宜，近取諸身，遠取諸物，於是始作八卦，以通神明之德，以類萬物之情。」（繫辭下傳，第二章），《繫辭傳》明確的書明易經八卦由來，乃由古聖人伏羲氏治理天下時，抬頭仰望天象，觀察日月星辰變化，低頭俯視大地，察覺地形地物變化情形，細察飛鳥走獸身上的紋理及所處地理環境之萬物變化情形；不僅從附近取法自身身體與近身之特徵，也從遠處參酌萬事萬物的變化現象。意即透過八種符號的象徵，來比擬類推個人所處情境的所有周遭萬事萬物的情狀。由此理解《易經》是一部與解說寰宇周遭萬事萬物彼此關連的典籍，若從本體概念討論，可知其探討「大至宇宙之外，小至人體之內」（曾仕強，2010），皆可透過形「象」（卦象）彼此間的關係，得到相對應的內容（卦辭）解說。

而《易經》透過簡單的「陰、陽」二元概念及其相關衍生與延伸，簡單的敘述吉凶的概念，以作為「趨吉避凶」問題解決之基礎。「是故易有太極，是生兩儀，兩儀生四象，四象生八卦，八卦定吉凶，吉凶生大業。」（繫辭上傳，第十一章），其意也在說明易經思維，根源於太極概念，而尤其衍生出陰陽（陰柔與陽剛）兩儀，在產生出老陽、少陽、少陰、老陰等四種現象，最後再細分出「乾、兌、離、震、巽、

坎、艮、坤」等八種卦象，再由此區分出萬物屬性及互動後，以判定宇宙萬物之吉凶。

此外，《易經》也可以說是一部探討時間與空間的典籍，透過易卦卦爻辭彼此間的關係，便可明瞭時位關係（林益勝、王瑞生，2003；傅佩榮，2005；傅棟樸，1981/2003）。《易經》亦是華人的共同文化源頭，為群經之首，與華人生活及文化密切關連。由是觀點，發生在人們周遭的任何事件情狀，皆可透過八卦比擬，而成為思維的主題，即「八卦成列，象在其中矣；因而重之，爻在其中矣；剛柔相推，變在其中矣；繫辭焉而命之，動在其中矣。」（繫辭下傳，第一章）。換言之，古聖賢已經將與吾人產生關連的自身及周遭生活一切情境與狀態，透過簡易的八種符號（八卦）間的排列予以描述，即將其中的兩卦彼此重疊形成六十四卦（涵蓋了三百八十四爻），兩爻彼此間陽剛與陰柔爻際間的相互推動，萬事萬物的特性、象徵及變化就隱藏於其中；由卦的變動相關內容，即可供吾人理解與判對吉凶悔吝之參考，而能適時的採取行動來因應之。

因此，知道易經的起源及其原理，或許吾人透過八卦系統，便可理解宇宙萬事萬物，包括人們心思或意念的變化情形；當吾人起心動念，即能透過卦象理解其意，進一步融入時空因素，應可推測當事人之遭遇，其所困擾問題，亦可透過易經之卦爻系統予以比擬及追蹤，甚至進一步的由易卦思維之相關脈絡內涵獲取解答。

## 二、易《繫辭》對問題解決的觀點

筆者推測古聖賢以「易」經來命名



此經典，除其來源可資考據外（如前述之日月說、變異說）（李宗恩，2009；南懷瑾，1991；郭建勳，2007），理應有「易知易解」之期待；然千百年來，多少知識文化菁英傾其畢生之力以注解此部經典，其內容已然成多家之言，似乎離（簡）「易」已遠。若從繫辭傳之內文敘述，簡單的理解《易經》，或可找尋易經的簡易問題解決思維。

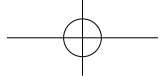
換言之，或許《易經》所闡述的道理簡單明瞭，「易則易知，簡則易從。」（繫辭上傳，第一章）。從這句簡單的孔夫子讀易心得，以這八個字闡述了易經的主要概念及其用途，意即理解及通曉易經八卦與其重卦六十四卦的意涵，便能簡要掌握天地及人世間的各種情狀變化，包括人心意念變化亦涵蓋在其中，透過易經思維應不難理解。是故透過卦爻辭，應能對應來談者的心境變化，除了可追蹤當事人心念外，亦可透過卦爻辭內容找到對應的現象，而給予適當對應與解釋，使當事人有進一步理解自己問題的可能。進一步延伸，「聖人設卦觀象，繫辭焉而明吉凶，剛柔相推而生變化。是故，吉凶者失得之象也，悔吝者憂虞之象也。」（繫辭上傳，第二章），可進一步理解高智慧的古聖賢，透過對自然環境或人情世故的觀察及推敲，創設八卦及衍生六十四卦現象，依其對應之實徵狀況，附上卦爻辭內容，用以對照自然情境或人世間的陰陽變化，顯示其所對應事件之吉凶變化。吾人亦可從卦爻辭的吉凶悔吝啟示中，理解該事件的得失、憂慮等趨吉避凶的提醒。

故知，探究易經的問題解決思維，可輕易地從孔子閱讀《易經》的筆記書中《繫辭傳》中獲得許多啟發；其中對卦爻辭的敘述亦是如此，如下述。

### 三、卦爻辭對問題解決的啟發

由上述知《易經》可說是一部教導吾人趨吉避凶的典籍，涵蓋範圍早已超越問題解決思維，若能參透其精華，是能上知天文，下達地理，人世間情狀，亦能理解（南懷瑾，2009；馬叔禮，2016；劉君祖，2015），問題解決思維僅屬其中部分。「易與天地準，故能彌綸天地之道。仰以觀於天文，俯以察於地理，是故知幽明之故。原始反終，故知死生之說。精氣為物，游魂為變，是故知鬼神之情狀。與天地相似，故不違。知周乎萬物，而道濟天下，故不過。」（繫辭上傳，第四章），古聖賢參透宇宙世間萬事萬物，而透過簡單的符號將萬事萬物化約到六十四卦當中，以「卦象」形象的顯示與「爻」間時位關係的演繹，呈現趨吉避凶之概念，即是一種問題解決思維。「易之為書也，廣大悉備，有天道焉，有人道焉，有地道焉，兼三才而兩之，故六，六者非它也，三才之道也。道有變動，故曰爻；爻有等，故曰物；物相雜，故曰文；文不當，故吉凶生焉。」（繫辭下傳，第十章）。相當豐富周延的易經，包含宇宙所有事物在內（天地人領域），即涵蓋自然及人為等情境，透過天地人三才相互重疊而形成六爻，並從其變動混合過程中，產生吉凶之啟示或啟發。

又「象者，言乎象也。爻者，言乎變者也。吉凶者，言乎其失得也。悔吝者，言乎其小疵也。无咎者，善補過也。是故，列貴賤者存乎位。齊小大者存乎卦。辨吉凶者存乎辭。憂悔吝者存乎介。震无咎者存乎悔。是故，卦有小大，辭有險易。辭也者，各指其所之。」（繫辭上傳，第三章），由此段內容，亦可理解古聖賢畫掛設象之用



意，輔以彖爻辭內容，解釋卦爻間彼此的關係，為觀象者吉凶悔吝之指引，以趨吉避凶，解決困擾。茲舉一例說明之，子曰：「德薄而位尊，知小而謀大，力小而任重，鮮不及矣。易曰：『鼎折足，覆公餗，其形渥，凶。』言不勝其任也。」（繫辭下傳，第五章）。意即從「鼎卦（䷱）」第四爻得知，當事人的能力或德行不足以應付工作或職位所需時，可能顯現出力有未逮或遭遇他人質疑其能力，而呈現尷尬的樣子，易卦對此情境解讀為凶險情形；因此透過該段文字的描述，便可輕易令求助者理解或頓悟自己所遭遇的狀況（古聖人的提示），同時也可思考下一步的因應，如提升能力或培養德行等，以改善當下的處境。

進一步整理《易經》的問題解決思維，初步可歸納出五項觀點，包括：

- （1）問題解決氛圍的建構：「易，无思也、无為也；寂然不動，感而遂通天下…」（繫辭上傳，第十章），故「寂然不動（靜／心定）」是基本功夫，即是塑造當事人進入問題解決脈絡當下的動機氛圍，猶如「定、靜、安、慮、得」的循序漸進功夫，使當事人靜下心來面對自己的問題遭遇，定靜後的問題面對之思慮較為清晰，就容易有不同的發現。
- （2）關係的多元詮釋：從八個單一卦象（代表八種現象），相互間的錯綜複雜關連，衍生出彼此間的多元關係，如將其主、客體異位來觀察，即能產生對同一事件的不同觀點或關係，其中尋找最契合當事人現況的關係，不僅能夠開拓當事人的視野，也為問題解決找尋更多可能的答案。
- （3）序位的對應關係：若將問題的發展過程，能以爻位加以對應，理解現在或未來可能的發展趨勢；若以彼此間的所處位置來對應，亦可理解當事人面對他人（如長官、部

屬或長輩、晚輩）的關係對應形式，及可能之遭遇及解決方法。（4）複雜的問題有可能簡單的解決：把握「三易」規則，即「不易、變易及簡易」之觀點，從卦象（問題所呈現的現象）中理解問題的「不易」（卦理）道理，及融會貫通其「變易」（變卦）的可能，尋找「簡易」的簡單化解決策略，或可令當事人豁然開朗。（5）問題解決策略（資源）無所不在：若能善用易卦所表達或呈現的意義，面對問題當下，便能產生諸多可供參考的策略，端賴當事人仍否易卦所顯現的現象，藉由諮商師於諮商歷程中的協助共同詮釋與深入引導，或能有所解惑或解決困擾。

## 參、易經諮商理論之建構

### 一、易經與諮商理論的可能對應

在近代諮商理論，諸多觀點涉及問題解決思維及過程，筆者曾探討「問題解決」與「易經思維」之關連，舉其中一例對應說明，即後現代諮商取向的「焦點解決」短期諮商模式（Solution-Focused Brief Therapy, SFBT）」與易經思維間，具有某種相互融通的概念建構，包括對應問題或個案（當事人）之態度、解決取向式的思考、助人者與受助者間的思維共構、擴大可能性（如個案本身的資源）、及簡易式觀點等，如：

- （1）秉持之態度：易經思維之「寂然不動」（或中道思維，不先入為主）態度，即是一種SFBT強調的「未知」（not knowing）觀點，秉持「放空」的精神，才能接近個案；「无思无為」般的感通天下萬事萬物（個案隸屬其中），啟發了問題解決的可能。
- （2）解決式思考：SFBT相當的聚焦於問題的解決方法尋



找，而易經思維或卜卦原理亦是朝向為當事人解惑或解決問題的作為，《易經》即是一部強調問題解決（趨吉避凶）的經典。（3）思維共構：即是個案與治療者間共同建構式的思考或問題解決方式，易經的卦象形成，包括卜卦或「擬象」原理，亦是透過與當事人間的互動「比擬」所理解，是一種思維的共構歷程。（4）擴大可能性：易經太極圖中之「陰中有陽、陽中有陰」之兩儀圖像，揭櫫福禍相倚之道理，對應於SFBT創立者之一茵素（Insoo Kim Berg）提及之困頓當中或背後常隱藏問題解決的曙光，亦常發現問題解決之可能（許為素，1998）；將此可能性擴大，即是「凡事皆有例外」之例，例外常有問題解決之成功經驗，擴大之即為當事人找到問題解決的可能性。此外，易經的變卦、錯掛、綜卦等概念，皆隱含者擴大問題解決的可能性觀點、方法或資源等。（5）簡易式觀點：「易有三易，不易、變易及簡易」；「不易」是不變的道理，為當事人問題解決是為SFBT之核心思考，以「當事人為中心」是其「不易」之本體，或說當事人具備一些良好本質，可善加利用於問題解決。「變易」對應於SFBT彈性變通式思考的特徵，即使世界隨時變化，沒有一成不變的道理當，「唯變所適」有可能是問題的解決思考，只要為當事人找到解決方法，都是有價值的方法。「簡易」更對應於SFBT視「複雜的問題不一定複雜解決，有時候簡單反而找出答案」之道理（林俊德，2013）。從此概念而論，易經某些概念確實與SFBT不謀而合，理論上應該很適合與心理諮商歷程結合，以發展符合本土文化脈絡的諮商模式。

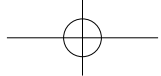
易經亦透過「陰、陽」符號的動態組合，形成64種現象（64卦），而從其中衍生出384種變化（384爻），意在

說明當事人所遭遇或面對的現象中，隱含有諸多可能的變化或改變；同樣的在該現象背後，也對應著諸多可能的問題解決智慧與策略。若能參透易卦智慧，即能發現吾人於問題遭遇當下，透過易經這部經典，即可能獲知問題解決的智慧或策略。換言之，繫辭所言之「百姓日用而不知」及古人所說「善易者不卜」的啟發中，推測應可尋找易經任一卦象可能對應的問題解決思維及策略，如此便有可能建構含攝華人文化的本土諮商模式，供斯土斯民所參考。

其次，透過易經思維，個案問題所呈現的「卦象」為重要之問題解決觸發點，而六十四卦卦象依據的八卦基礎「乾、兌、離、震、巽、坎、艮、坤」各有其特性與特徵，如《說卦傳》所言，「乾」卦就家庭角色屬性為父之角色，坤則為母，兌為少女、等，透過此象徵推測彼此間的關連，就可理解重卦（六十四卦）間的關係，而加入時間及空間因素的考量，便知個案所處狀態的吉凶悔吝。依此思維，透過形象（卦象）模擬萬事萬物（包括人性之比擬），可跨越文化適應性考量（陳秉華，2006；Hill, 2014; Leung & Chen, 2009）；抑言之，自然形象，放諸四海皆準之特性，似可跨文化運用之，若能與心理諮商歷程有效結合，或許具易經思維之諮商模式，可由本土向全世界輸出之可能。

## 二、透過易經諮商的可能歷程建構

將《易經》融入諮商歷程建構的學者楊淑蘭（1996）依其前十二卦依序變化作為諮商歷程之參照，即「乾、坤、屯、蒙、需、訟、師、比、小畜、履、泰、否」等卦建立諮商歷程，依序為諮



商關係的開展（乾、坤）、諮商關係的建立及延續（屯、蒙、需）、抗拒與接受（訟、師、比、小畜）、接受後的實踐及適應（履、泰）、後續可能產生新的問題（否）。然研究者楊淑蘭以為此歷程需再驗證，尚屬未定論，助人者需對該模式主要概念有深刻理解與體會，方能理解個案在歷程中的改變。洪鑑昌與許忠仁（2015）則建構以占卜為媒介的一次諮商模式，透過易經占卜的實務操作與流程，以「關係建立、尋找占卜時機、占卜原理與解說、起卦與紀錄、解卦」等階段為諮商過程之參照。可見將易經融入諮商過程，仍未有確切之諮商歷程，而諮商歷程通常涵蓋有助人者（諮商師）與求助者（個案）的互動及其關係建立、個案具改變意願或動機、在引導下進行探索及改變、透過行動達成改變等為重要之歷程特徵；其中，藉助易經思維或卜卦的媒介，為其特別之處，尤其後者可與坊間一般群眾，求助易經解卦者的歷程有所呼應（鍾進添，2001）。本文意圖以易經「問題解決」思維為媒介的諮商模式，參酌上述觀點及個人實務經驗之整理，初步以「起、承、轉、合」之動態概念來說明與涵蓋其可能之諮商歷程。

### （一）初始階段～「起」

個案的「起」心動念，即個案對個人問題有約略知覺，意識到個人困擾的存在，若在此時進入諮商，諮商師工作重點在於與個案建立互動關係，因此此階段屬於求助過程中的「預備狀態與關係建立」階段（黃惠惠，2005；Egan, 2014）。諮商師的工作原則乃在於同理式的傾聽與理解個案的生命故事，同時漸次引導個案尋找其故事與易卦（參照卦象）的對應關係，以作為下一階段諮商進展之參考。以《易經》的語言，相

關符合文化適應性的概念（陳秉華，2006；Hill, 2014），能夠有效引導個案面對自己或進行問題的澄清與理解，以尋找問題解決之易卦脈絡。

### （二）第二階段～「承」

「承」續初階段的關係建立與資料蒐集，諮商師引導深化個案對個人困擾故事的述說，同時以易經思維為參照架構，尋找易卦與個案經歷的生命故事（問題困擾），尋求可能對應的易經卦象，再從卦爻辭中尋找對應之易卦啟發；意即透過卦爻內容及時位關係，引導個案對個人故事敘述之狀態有更深入的探索及理解。此階段諮商師秉持《易經》「寂然不動」之功夫，在同理脈絡下，引導個案同步无思无為之態度，透過易卦（卦爻辭、象辭、彖辭等）共同尋找相對應之卦象。寂然不動及平心靜氣的態度，可使晤談氣氛聚焦於感應易卦的尋找，為下一步的行動或轉變，開啟可能性。

### （三）第三階段～「轉」

諮商歷程常會出現「轉」折點，即個案透過新的觀點看待自己的故事，轉變由此產生。透過前一階段對應個案易卦的尋找，便能從《易經》的卦爻辭中，獲得對應個案故事脈絡的明示或隱喻式卦爻辭，從其中的時位關係（易經思維與其他諮商理論最大差異，乃在於透過易經思維，可知過去、現在及未來發展趨勢與趨吉避凶的智慧），尋找個案問題解決的策略。轉變即是個案尋求改變的轉折點，不同於過去的思維或習慣，除天時地利的相應外，人和也是配合因素，因此個案的改變時間點（timing）知覺（Guindon, 2010），透過易卦的時位及錯綜關係，引導其知己（個人優勢或資源）、知人（與他人關連）、知時（現在與未來）知地（處境



或情境），漸漸的進行「轉」變行動。透過易卦的理解，可能是重新架構與深入探索可能性的階段，諮商師與個案共同思考轉變的可能性，透過卦爻內涵的引導，是否有轉變及預知未來的可能，此時亦可藉助易卦之啟發引導個案嘗試新的可能性（do something different），以進入改變之脈絡。

#### （四）最後階段～「合」

統「合」個案在諮商歷程中的體驗，與回饋整合其洞察與行動結果的檢驗階段，驗證個案依據易卦所獲啟發的嘗試結果或回饋修正（是行動與回饋及即將結束的階段）。個案透過諮商過程由易卦的對應解說中，理解個人的困擾問題狀態，亦由與諮商師對易卦的時位關係討論中（透過卦爻辭），理解個人所處情境及後續可能的變化，而能夠對自己的問題有深入理解與得知問題答案，進行改變等。諮商經驗的統整，令個案對自己有新的認識，以結束諮商。

綜上述，可知「易經問題解決思維」之諮商模式，其諮商歷程可透過「起承轉合」四階段涵蓋。綜合研究者過去的實務經驗得知，個案的諮商（改變）歷程所經歷之時間，具有個別差異性，其中與個案的理解力及是否能輕易找到易卦對應有密切關連，有可能單次諮商即出現起承轉合變化，也可見效果，有可能需要四次以上的時間經歷，每個階段又可能出現時間上的差異，但秉持具有效能的問題解決處遇方式進行。

### 三、融合易經思維於諮商歷程中的困難

上述從問題解決思維角度切入於易經諮商過程中，可說僅僅應用博大精深

易經智慧之一微小部分；易經雖名為「易」，實際上過於精簡之古文字，卻不易為後世所理解。換言之，對易經的認識不足，即有可能產生誤解而誤導了當事人；包括對卦象的錯誤理解或對卦爻辭的誤解，皆有可能導致誤用。尤其坊間對易經的觀點，常涵蓋有神秘學印象，甚具強烈暗示性，當事人總信以為真；若不慎誤用，反倒可能對當事人造成傷害而不自知，故不可不慎用。

如易經屯卦（䷂ 水雷屯）之六二爻提及「匪寇婚媾」之爻辭內容，在幾乎所有的易經註解書籍裡，幾皆將「匪」解釋為「非」，而將此爻辭解釋為「不是匪寇，而是來尋求婚媾的」；然而從屯卦的單卦組成來解析爻辭意涵，也可輕易理解其意義。即屯卦之上卦為坎卦（☵）（《說卦傳》：坎者陷也、加憂，引申為懷疑之象），下卦為震卦（☳）（《說卦傳》：震為雷，引申為暴怒之象），卦象猶如「女子遭遇如盜匪（可能發生婚暴）般的婚姻關係」，故可將「匪寇婚媾」解釋為女子遭遇如同盜匪般的一項婚姻關係；故而該爻之爻辭，接續為「女子貞不字，十年乃字」，此般「如同遭遇到盜匪對象之婚姻關係，實在令該女子內心猶豫掙扎（坎卦之現象），（大約）十年期間都不能安定，也只好忍耐苦撐的過了十年後，最後有可能因為孩子生了，只好習慣了這段婚姻，但實際上卻是十分折磨的一段婚姻關係...」（此等解釋或許更能貼近屯卦之確切意涵）。在諮商中，當當事人的生命歷程述說接近屯卦現象時，透過卦爻辭的對應，即可能為當事人的未來尋求可能的解答，而脫離此困境。

然而常見易經學者對易卦的解讀，未必能根據其最單純基本的單卦涵意或組成原理，卻常是依循前人（如古代某



些儒者)的解釋,其可能代代沿用卻未必是正確的知見。是故在諮商歷程中,對易卦的不慎誤解或誤用,反倒對當事人產生不利之情形,猶如惠能大師所云:「學道者思之!若不識法意,自錯猶可,更誤他人;自迷不見,又謗佛經。」(《六祖法寶壇經定慧品》),故善用易者,不可不慎。這也就是將易經融入諮商歷程中,容易遭遇到的困難,然亦有學者認為將易卦涵意交予當事人自己詮釋,由其自性尋求解答;雖無不可,然反倒忽略了易經聖典所帶來的智慧解答,未能善用其經典智慧,甚是可惜。

## 肆、結論

### 一、結論

透過易經思維(如易卦之提示),尋求問題解覺知歷程,猶如「按圖索驥」歷程(鍾進添,2001),古聖人已將人世間可能遭遇到的困擾問題,透過易卦簡約的呈現於卦爻辭內涵,後人只要參透其意,便有機會恍然大悟,而為自己獲取解決問題之金鑰。換句話說,易經的陰陽思維,含攝道德經所言之「福禍相倚」道理,當事人面臨困境當下,其實背後仍隱藏有問題解決的可能曙光,助人者可借用易經的光明思維,引導當事人朝向健康希望的方向邁進,「困頓背後即是解脫」,外境(外在困境)亦可透過內境(內在思維)的思維而轉化,一切根本植基於心念的轉變,心念的改變,即可能引發行為、情緒的改變,這一切皆可在《易經》的卦象中掌握,關鍵仍在於助人者是否能有效能的引導受助者,理解當下的易卦變化,而引發的後續連鎖效應,掌握天時地利

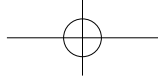
與人和之境,即是小小的改變觸動,有可能引發後續的大轉變,而為當事人解決困境與問題。

### 二、建議

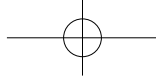
易經歷經千年歷史,古文字簡潔,卻不易閱讀與理解;坊間書籍雖多,但對卦爻辭解釋仍存有諸多歧異。若僅透過文字閱讀,仍難深究其確切意義,惟有與生活經驗及生命體驗相互對照與驗證,方易體察其意。同時仍需不斷學習及向易經專家學習及切磋,方有可能正確理解易卦涵意,對當事人的問題解讀,方能有真正知見,而能提出理想的趨吉避凶問題解決之理。

### 參考文獻

- 王行(2015)。儒與家:我在「四書」中體悟的療人之道。輔導季刊, 51(1), 11-18。
- 王智弘(2015)。易經對心理諮商本土化的啟發。台灣心理諮商季刊, 7(2), vi-vii。
- 李宗恩(2009)。易經思維。高雄市:麗文文化。
- 林俊德(2013)。焦點解決短期諮商之易經思維探討。「2013年臺灣諮商心理學會年會暨學術研討會」發表之論文,國立台中教育大學。
- 林俊德(2016)易經的問題解決思維探究~尋找含攝華人文化的助人策略。「2016年本土諮商心理學國際學術研討會」發表之論文,南投日月潭青年活動中心。
- 林益勝、王瑞生(2003)。易經與生活。新北市:空大。
- 南懷瑾(1991)。易經繫傳別講(上傳)。台北市:老古文化。
- 南懷瑾(2009)。易經雜說(二版)。



- 台北市：老古文化。
- 柯永河（2008）。台灣臨床心理學的濫觴、發展與願景。應用心理研究，**40**，29-58。
- 柯永河（2009）。我心目中的台灣臨床心理學。台灣心理學會第四十八屆年會會議手冊。台北：台灣心理學會。
- 洪鎰昌、許忠仁（2015）。易經諮商的實務操作與案例。輔導季刊，**51**(3)，1-8。
- 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。
- 馬叔禮（2016）。大哉孔子。新北市：西北國際文化。
- 許維素（1998）。由開始到結束：焦點解決短期諮商的基本流程。載於許維素等著，焦點解決短期心理諮商（pp.29-34）。台北市：張老師。
- 郭建勳（2007）。新譯易經讀本（二版）。台北市：三民。
- 陳秉華（2006）。焦點解決理念的文化分析與對話。載於李玉嬋等著，焦點解決諮商的多元應用（pp.443-468）。台北市：張老師。
- 傅佩榮（2005）。解讀易經。新北市：立緒文化。
- 傅棟樸（1981／2003）。周易理解。台北市：台灣商務。
- 曾仕強（2010）。易經的奧秘。台北市：奇異果子。
- 黃光國（2001）。社會科學的理路。台北市：心理。
- 黃光國（2011）。心理學的科學革命方案。台北市：心理。
- 黃光國（2014）。倫理療癒與德性領導的後現代智慧。台北市：心理。
- 黃光國（2015）。本土社會科學理論與華人社會中的諮商輔導。佛學與心理諮商的相遇研討會，高雄醫學大學。
- 學。
- 黃惠惠（2005）。助人歷程與技巧（增訂版）（二版）。台北市：張老師。
- 楊國樞（1993）。我們為什麼要建立中國人的本土心理學？本土心理學研究，**1**，6-88。
- 楊淑蘭（1996）。建立易經諮商模式可能性之初探（未出版之博士論文）。國立台灣師範大學，台北市。
- 劉君祖（2015）。易經的第一堂課：天道驚險人驚艷。台北市：大塊文化。
- 蕭文（2004）。諮商理論與技術的回顧與省思——諮商與輔導的再建構。向生命微笑——憂鬱與自殺防治主題研討會，彰化師大。
- 鍾進添（2001）。靈禪易占。台中市：創譯。
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.
- Egan, G. (2013). *The skilled helper: A problem-management and opportunity-development approach to helping* (10th ed.). Belmont, CA: Brooks Cole.
- Gergen, K. J. (1994). *Exploring the postmodern: Perils or potentials. American Psychologist*, 49(5), 412-416.
- Gergen, K. J., Gulerce, A., Lock, A., & Misra, G. (1996). Psychological science in cultural context *American Psychologist*, 51(5), 496-503.
- Guindon, M. H. (2010). *A counseling primer: An introduction to the profession*. New York, NY: Routledge.
- Hill, C. E. (2014). *Helping skills: Facilitating exploration, insight, and action* (9th ed.). Washington, DC: American



Psychological Association.

Hwang, K. K. (2009). The development of indigenous counseling in contemporary Confucian communities. *The Counseling Psychologist, 37*(7), 930-943.

Leung, A. S., & Chen, P. H. (2009). Counseling psychology in Chinese

communities in Asia: Indigenous, multicultural, and cross-cultural considerations. *The Counseling Psychologist, 37*(7), 944-966.

Wikipedia (2017). *I Ching*. From Wikipedia, the free encyclopedia. Retrieved from: [https://en.wikipedia.org/wiki/I\\_Ching](https://en.wikipedia.org/wiki/I_Ching)

