

# 從佛教觀點看神經語言程式學\*

南華大學宗教學研究所教授 呂凱文

## 摘要

這篇文章可以視為是一種嘗試的比較，亦即嘗試從廣義下新時代運動所引發的身心靈技術當中，選擇其中一項，並藉此從另一種傳統宗教既有的身心靈技術重點地考察。考慮的幾種選項中，選擇新時代運動裡被視為嚮導之一的「神經語言程式學」(Neuro-linguistic Programming，以下略稱為 NLP) 作為對比項，至於傳統宗教裡的佛教(原始佛教)則是另一個對比項。這種對比的意義，不僅可以從對比中看出舊典範的資源以及新典範的創意技法，也可以藉此促成處於當代處境的舊典範如何翻新身心靈技術的思考。

**關鍵詞：**神經語言程式學、表象系統、催眠、後設模式、重新架構

---

\*2020/7/1 收稿，2020/10/21 通過審稿。

\* 本文初稿曾發表於政治大學宗教研究所與南華大學宗教學研究所主辦的「第五屆印度學學術研討會」(2011年11月25-26日)，後經筆者於南華大學宗教學研究所開設的「新時代運動與身心技術應用專題」(2016年2月)、「神經語言程式學與宗教應用專題」(2016年9月)、「正念療育的實踐與理論」(2017年2月)、「催眠治療與宗教應用專題」(2017年9月)等課程的彙整而逐步修訂。感謝兩位審查委員給予諸多啟發與寶貴意見，拙文修訂後若有未竟之處，實為本人學力之限。

## 一、前言

在一次佛學研討會上，有位年長的來賓問台上學者，如何從佛法角度解決社會裡憂鬱症患者日漸增多的問題。學者說，「殺雞焉用牛刀」，意思是說：「佛法是出世間法，也是徹底解脫煩惱的寶貴教法，不需要介入一般心理學處理的世俗問題。」的確，以四兩撥千斤地化解研討會質問的壓力，這似乎也是一個不錯的選項；但是反向思考，如果高推佛法到神聖層面並強調證果解脫終極面，以區別它與一般世俗學科的差異，與此同時，勢必也會弱化佛法與普羅大眾的接觸面，最後佛教可能會自我設限在傳統宗教的殿堂與供桌上，在眾多新時代思想與行為技術的諸多治療學說中，退居為歷史博物館的一種館藏，而與世人無所關涉。

人生面對的問題有很多，從世間到出世間層面都有。比例上，較多還是世俗層面問題。世間五欲的財、色、名、食、睡等問題雖然庸俗，卻始終是日常生活中最密切的部份，呼吸之間與芸芸眾生的生活同在。這些世俗層面的問題包括：如何提昇自信心？如何建立親和力？如何培養好人緣？如何經營良好的兩性關係？如何促進親子關係？如何讓家庭和樂？如何提高銷售業績？如何創造財富？如何好夢安眠？甚至如何健康長壽？等問題都是一般人面對且有興趣瞭解，應該好好學的基礎知識。能運用佛法的精髓而不著任何佛教的痕跡來妥善處理這些問題，並不代表佛法的庸俗化，反而更能凸顯佛陀教導對於日常生活參與利益的一面，這是真正實際的人間佛法。誰說正法一定得帶著宗教儀式與信仰成份呢？換個嶄新的當代

語境，重新解讀佛教的身心技術以及開發正法運用的具體步驟，也是佛教必須自我學習的必經歷程。

這個歷程反而是沒有佛教傳統包袱的西方世界走得快。近二十年來，歐洲與美國的心理學界已將源於佛教的「正念治療」（Mindfulness Therapy）視為重要的治療技巧，相關的正念治療方案超過 240 種。<sup>1</sup>臨床經驗亦證明其具有高可能的療效，不少西方學者甚至預測它將會是心理治療的重要潮流。<sup>2</sup>這些正念治療方案中，除了近幾年引入國內的 MBSR（正念舒壓療法）與 MBCT（正念認知療法），也包括 ACT（接納承諾療法）與 DBT（辯證行為療法）等，還有國內開設的 MBST（正念療育）。<sup>3</sup>它們大幅地運用佛教正念、接納、寬容等心法作為培育自我覺察力的技術，但是彼此共有的特色則在於剝除一切佛教宗教色彩的外衣，重新運用當代語境將「法」的實效給釋放出來。這些正念治療的成功，或許也說明了：完全剝除「佛教」儀式或「佛教」文化的「法」，仍然可以為身心苦惱的眾生們帶來真

---

<sup>1</sup> Whitfield, H. J. 2006. "Towards case-specific applications of mindfulness-based cognitive-behavioral therapies: A mindfulness-based rational emotive behavior therapy. *Counseling Psychology Quarterly*, 19 (2), pp. 205-217.

<sup>2</sup> Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. M. (Eds.). 2004. *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. New York: Guilford Press.

<sup>3</sup> 關於從古典到當代的正念學與正念療育的詳細介紹，請參見呂凱文著，《正念療育的實踐與理論：與 33 個正念練習》，高雄：台灣正念學學會，2015 年 12 月，頁 507-539。

實利益。<sup>4</sup>

## 二、新時代運動裡的身心靈產業

類似正念治療這種不著傳統宗教外衣與形式的技術與理論，在當代種種流行的身心靈技術中其實不少。特別是伴隨著新時代運動（New Age Movement）興起，從 1980 年代起陸續引進台灣的身心靈產業裡，許多逐漸對本土產生影響的新學派與技術也出現在台灣社會。然而新時代運動不是制度化的宗教團體，它的範圍跨越宗教、靈性、健康、心理學、環保、政治等領域，並且未訂定一套具體的組織規範。新時代參與者在共同理念下，自由地依其意願順著自己喜愛和性向參與，並藉由閱讀、聽演講、參加讀書會、工作坊、研習會等方式來接觸新時代思想。新時代運動包羅萬象，故各種團體、或是思想體系，都有可能自稱為或被稱為「新時代」，因此參與新時代運動的人、或是其研究者，都有不易界定的感覺。部份學者甚至認為收攝百家於單一共相的新時代運動僅是一個「傘蓋名詞」（umbrella term），亦即這僅是一攬統的總概念。<sup>5</sup>為此，新時

---

<sup>4</sup> 黃創華，〈如何促進佛法與心理學的對話：正念療癒為核心的考察與省思〉，發表於「佛教與心理學研討會」，桃園：元智大學，2009 年 6 月 19 日。

<sup>5</sup> 新時代運動之定義介紹請見 York, Michael. 1995. *The Emerging Network: A Sociology of the New Age and Neo-Pagan Movements*. London: Rowman & Littlefield, pp.1-2. 另外國內學者也提及此一觀點者，請參見陳家倫，《新時代運動在台灣發展的社會分析》，台北：台灣大學社會學研究所博士論文，2002 年，頁 5；湯敬全，《新時代高靈的生命關懷》，台北：輔仁大學宗教學研究所碩士論文，2009 年，頁 25。

代運動並沒有正式的定義，一些人認為只要把主流與傳統的元素融入自己的個人化信念的都算是新時代。

儘管如此，還是可以從資料層面瞭解新時代的整體走向與趨勢。一般而言，新時代的資料主要包含了十位高靈（High Being）的密傳資料，以及十位靈性嚮導們的智慧洞見。而所謂的高靈，指的是意識、覺知層次較人類為深為廣的非物質性存有。高靈的共同特質是：懷抱著豐富的愛、幽默且溫和。他們透過通靈者傳遞訊息。這十位高靈除了奇蹟課程（A Course in Miracle）外，其餘九位包括：賽斯（Seth）、伊曼紐（Emmanuel）、歐林（Orin）、達班（Daben）、克里昂（Kyron）、與神對話（Conversation with God）、麥可資料（The Michael Teachings）及拉扎斯（Lazaris）、光的課程（A Course in Light）等。而所謂靈性嚮導其中包括靈性嚮導基督·克里希那穆提（Jiddu Krishnamurti）、唐望（Don Juan）、奧修（Osho）、拉瑪那·馬哈希（Ramana Maharshi）、葛吉夫（Geoge Ivanovitch Gurdjieff）與第四道（The Fourth Way）、歐哈德研討會訓練營（EST）、神經語言程式學（NLP）、孟羅（Robert Allan Monroe）雙腦同步（HEMI-SYNC）、神智學會（Theosophy Society）與布拉瓦次基夫人（Mrs. Blavatsky）。<sup>6</sup>

前述十位高靈與十位靈性嚮導並不完全以人格稱謂的宗教屬性為代表，有些是課程（例如：奇蹟課程、光的課程），

---

<sup>6</sup> 這裡的分類主要是參考：羅瑞梅，〈《奇蹟課程》的「罪」與《大乘起信論》的「無明」之比較：兼論新時代的觀點〉，新竹：玄奘大學宗教學研究所碩士論文，2004年，頁3。

有些則是標榜系統科學的身心技術而與宗教信仰無涉。(例如：神經語言程式學)。此外，就方法的媒介而言，也有很多種，包括：通靈術、催眠學、冥想、靜心、靈氣、淨化、光療、香療、家族排列、塔羅牌與占星學，甚至是帶著應用心理學色彩的神經語言程式學都納入其中。就職業種類而言，隨著新時代運動開展也逐漸產生的一些相關的心靈工作者，在不同的特色下散落地撥入不同的行業中。例如：占星、塔羅，往往被歸類為玄學、算命功能組別；芳香療法可能變成美容行業，至於家族排列、能量治療、催眠、色彩治療等等，更不知應當歸類為健康產業或心理產業；而神經語言程式學往往被視為培訓、教育類，容易令人誤解只是商業機構或保險公司教授的銷售技巧。這種行業紛雜無法確切歸類的現象，顯示出既有職種與學科領域皆無法確切展現這些新時代運動的特性。為方便討論起見，本文概以「身心靈產業」作為統攝名詞，泛指新時代運動中表達以上所有項目、本質、方向與目標的總和，亦即與身、心、靈健康相關的行業。特別添加「靈（性）」至於身心靈產業提供的技術，本文稱為「身心靈技術」。

套用佛教術語，所謂身心靈技術等同於佛教所謂的「法門」，亦即泛指藉以解脫煩惱、成就智慧的種種修行技巧，只不過立論在無我教義上的佛教較著重身心概念，且避開靈魂議題。新時代運動雖然名為「新」，但也吸收不少東方與西方的古老的精神與宗教傳統以及相關的身心靈技術，其中有許多已經同現代科學的觀念融合在一起了，特別是心理學與生態學，例如神經語言程式學即是一例。部份學者也指出，新時代思想汲取世界各大宗教的靈感（猶太教、基督宗教、伊斯蘭教、印度教、

中國民間宗教以及佛教)，特別是受到來自新思想、西洋神秘學、新異教主義、諾斯底主義、普世主義、東亞宗教以及印度宗教等思想的影響。<sup>7</sup>

對於新時代運動區別舊典範、進而所標榜新典範的意涵，我同意尼采（F. Nietzsche, 1844-1900）的觀點，亦即「原創，並非是看到了什麼新的東西，而是舊的、大家早就熟悉的、總是看見卻視而不見的，有人卻能視舊如新，這種眼光標幟著真正具有原創力的人。」（MA II, Nr. 200, KSA 2, S.465）新時代運動的原創的確是從舊玩意裡看見新東西，並且藉著重新翻動與排列組合種種既存的角度、元素、秩序、稱謂與方法，帶來翻新思惟的領悟。舊時代的舊方法或許可以滿足舊問題的解決，但是新時代的新問題裡，舊方法未必起著既有的效用，才需要翻新身心靈技術。此中，新時代與傳統宗教所持的身心靈技術之間彼此存在著何種「類比」與「詮釋」的關係，值得留心與注意，這點也是本文探問與寫作的動機。

這篇文章可以視為是一種嘗試的比較，亦即嘗試從廣義下新時代運動所引發的身心靈技術當中，選擇其中一項，並藉此從另一種傳統宗教既有的身心靈技術重點地考察。考慮的幾種選項中，選擇新時代運動裡被視為嚮導之一的「神經語言程式學」（Neuro-linguistic Programming，以下略稱為 NLP）作為對比項，至於傳統宗教裡的佛教（原始佛教）則是另一個對比項。這種對比的意義，不僅可以從對比中看出舊典範的資源以及新

---

<sup>7</sup> James R. Lewis & J. Gordon Melton (ed.), 1992. *Perspectives on the New Age*. New York: SUNY Press, pp. 1-12.

典範的創意技法，也可以藉此促成處於當代處境的舊典範如何翻新身心靈技術的思考。

選擇這兩種對比項的基本用意在於，我主觀地認為：在傳統宗教與體制宗教的佛教經典裡，佛教保留的佛陀教法並非採取現代語境（Modern Linguistic Situation）的傳播形式進行，在無法貼切以現代語境詮解現代人問題時，如何透過另類典範的觀摩學習來重新詮釋自己的語言模式便是一門佛教詮釋學的學問。這兩種身心靈技術在世俗的目的論上相仿、方法論相近，並且經驗主義的哲學預設也類似，彼此在概念與語彙上容易建立起溝通觀摹的平台。

這篇文章也是單純的擇要地介紹。畢竟不論是神經語言程式學或佛教，各自背後都有龐大複雜的體系與身心靈技術。神經語言程式學發展至今近四十年，除了最早兩位創始人的創意外，前前後後也有許多專家貢獻專業學說納入這個層層疊疊的綜合體系中，要來龍去脈詳細說明並不是這篇短文所能承擔，更不用說具有兩千五百年的龐大佛教體系。礙於篇幅限制自然無法一一細說，只能在設計的幾個選項下互相觀摩，特別是環繞著知識論的進路考察，具體言之，也就是從人類認識世界的模式考察。

當然，我也預設這篇文章的讀者是佛教學界具備相當程度的佛學理論認識，且對於新時代身心技術感興趣而不甚熟悉者。為此，本文在佛教理論簡單點化帶過，更多篇幅放在神經語言程式學的呈現。隨後章節結構安排裡，我從幾個既定項目裡，重點而系統地介紹神經語言程式學的內容。首先，包括：它的



歷史、人物與發展，以及重要理論與實踐，特別是針對人如何認識世界並形成自我內在表象的過程，會詳細說明。其次，透過神經語言程式學裡幾個經常被用來轉化煩惱的認知模式，作為解說的範例。最後，再扼要地從佛教知識論與身心技術的角度，觀察這套新式心理治療方法論，以及進行本文的觀察與結論。

### 三、神經語言程式學的起源與特色

#### (一) NLP 簡史、人物與發展

首先，對於 NLP 的簡史與人物略作介紹。NLP 創始於一九七〇年代初期，創始者有兩位，一位是理查·班德勒 (Richard Bandler, 1950-)，另一位是約翰·葛瑞德 (John Grinder, 1940-)。七〇年代初期，未來 NLP 的創立人之一的理查·班德勒，當時還是加州大學聖塔克魯斯分校 (U.C.S.C) 數學系的學生。最初，他花大部分的時間學習電腦科學，隨後受到一個熟知多種當時創新療法的朋友啟發，他決定攻讀心理學。在細心研究某些著名的療法以後，理查發現「完全重複他人的個人行為模式，可以得到和那些人相同的正向結果。」這個發現成了創始 NLP 方法的基礎，亦即「模擬人類卓越」(Modeling Human Excellence)。簡單說，這是一種成功學的模倣術或複製術，透過分析、模倣與複製那些成功人士的動機、語言與行為，藉此達成自我卓越。

不久，理查遇到了 NLP 的另一位創立人約翰·葛瑞德博士，一位任職該校的語言學副教授。約翰·葛瑞德的生涯和理

查·班德勒一樣奇特。他具有快速學習語言、改變口音、入境隨俗的能力，這些能力在六十年代服役於駐紮在歐洲的美國陸軍特種部隊獲得充分培養，後來他在歐洲當情報員時，這些能力更精進不少。約翰對心理學的興趣和語言學的基礎目的與理查查是一致的，亦即揭開隱藏在思考和行對底下的規則。這兩位發現彼此相似的興趣，且同樣不滿意傳統心理學派的治療過程冗長，及其效果反覆不定，為此，他們決定將各自對電腦科學及語言學的技巧結合，發展成一種新療法。隨後在美國加州大學學院內，經三年多的實驗、討論與練習，終於逐漸形成 NLP 的基本架構。NLP 並不全然是原創性的，也可以這麼說，NLP 設立的初衷本身就帶著「仿效性」。班德勒與葛瑞德最初所建構的這套神經語言程式學其實是他們一起仿效了四位大師的學說而成型。<sup>8</sup>

第一位是弗烈茲·皮耳氏 (Fritz Perls, 1893-1970)，他是一位創思豐富的心理學家，也是完形治療 (Gestalt Therapy) 的原創者。完形這個詞是從德文 Gestalt 翻譯而來，有時亦音譯為格式塔，意即「模式、形狀、形式」等，意思是指「動態的整體 (dynamic wholes)。完形學派主張人腦的運作原理是整體的，「整體不同於其部件的總和」。例如，我們對一朵花的感知，並非純粹單單從對花的形狀、顏色、大小等感官資訊而來，還

---

<sup>8</sup> Bandler, Richard; Grinder, John. 1979. Andreas, Steve (ed.). *Frogs into Princes: Neuro Linguistic Programming*. Real People Press. p. 8. 另外，中譯本請參見：約翰·葛瑞德、理查·班德勒著，黃慧鶯譯，《青蛙變王子》，台北：世茂出版社，1997年，頁5-8。

包括我們對花過去的經驗和印象，加起來才是我們對一朵花的感知。

皮爾斯的完形學派心理治療法，一方面由於他學過正規的精神分析學派訓練，所以吸引了精神分析部份精神和概念，所以接受「行為障礙是未解決的衝突造成的，而這種衝突起自一個人的過去，必須發現這些衝突，並且努力安渡之」。另一方面皮爾斯他也使用存在哲學的「此時此地」(Here and Now)，這種態度突出了責任、自由以及積極地嘗試去「變成」皮爾斯的療法，讓他們能夠盡情放任發洩出來，這種方法包括尖聲叫喊、腳踢、大笑和哭號。完形療法主張，不讓自己被過去與未來束縛，個體可以藉由情緒表現喜怒哀樂，正視內心真正的自我。皮爾斯認為用這種方法，當事人才能正視內心的情緒，負起責任，並學會控制這些情緒。而且也只有採用這一個方法，當事人才能把這些情緒與行動統一成一個新的整體（完形）並學習過坦然而真正的生活。

第二位是家族治療的大師，維吉尼亞·薩提爾（Virginia Satir, 1916-1988）。家族治療認為家族中有人生病，不單是病患本身出了問題，其實也代表整個家族出了問題，所以要從中找出引發問題的根源。這是一種以治療心病不能只是從病患本人著手，必須同步整合病患周遭環境為出發點的治療法。換言之，家族治療是以家庭互動模式來探討心理治療的臨床問題，病患或當事人的問題只是家庭功能不良的一種病徵。唯有改善家庭系統，病患與當事人才能獲得妥善療癒功能，進而適應社會生活。

第三位則是美國臨床催眠學會創立人，也是艾瑞克森催眠治療學派的主擘米爾頓·艾瑞克森(Milton Erickson, 1901-1980)；艾瑞克森傳奇性的催眠技巧結合了班德勒及葛瑞德的模擬技巧，為 NLP 新治療術提供爆發性的基礎。催眠療法是一種藉由催眠方式將平常潛藏於內心深處，不會表現出來的情感與想法逐步引導出來的治療法。NLP 的整體技法融入許多催眠技巧，原因在此。

第四位是葛瑞利·貝特森(Gregory Bateson, 1904-1980)，一位英國作家及思想家，專攻人類學、人腦控制學及溝通理論；班德勒在他的碩士論文中組合了貝特森原來的發現，後來出版成《魔法的結構》(The Structure of Magic) 這套書的第一冊。NLP 發展出來的第一個模式是「口語的與非口語」的溝通技巧，即是從此導引而得的。<sup>9</sup>

另外，NLP 也深受一套叫做「神經機械學」(Cybernetic) 的學問影響。神經機械學也稱為「模控論」或「控制論」是研究動物(包括人)與機械之間通訊的規律，這套學問是由美國麻省理工學院(MIT)數學系教授羅拔·偉拿(Norbert Wiener, 1894-1964)於 1948 年在同名的書中首先提出來。「神經機械學」對日後的電腦科學、人工智慧、系統思考等有著非常重大深遠的影響。在第二次世界大戰之後，羅拔·偉拿透過觀察，發現無論是人類彼此之間的溝通、動物與動物之間的溝通，或者任何一種在這宇宙之中的活動，簡單來說，即是任何一個系統

---

<sup>9</sup> Bandler, Richard & Grinder, John. 1975. *The Structure of Magic I: A Book about Language and Therapy*. Science and Behavior Books Inc. pp. 5-6.

(System) 都有一些共通的運作模式。「神經機械學」定義為「一套研究動物與機器的溝通及控制的科學」，簡單來說，就是研究系統是如何運作的。羅拔·偉拿認為，如果我們能夠覺察，並且掌握這些系統的運作法則，我們將會有效地控制這些系統。

什麼是系統？在我們身邊有數之不盡的系統，社會的系統包括經濟系統、交通系統、教育系統、家庭系統、稅收系統……人類的系統包括血液循環系統、神經系統、泌尿系統……宇宙的系統包括太陽系、銀河系……等。系統不一定很複雜，簡單至例如兩個人在談話、母親教導兒子用功讀書、經營一般生意……都是一些系統。「神經機械學」的核心原理指出，所有有效果的行為、決定、反應等，都是建基於：(1) 能夠設立有效的「回應路徑」(Feedback Loop)，使我們覺察系統回應給我們的信息。(2) 基於這些訊息，有效地作出「回應」。

班德森與葛瑞德原初目的之一即在於嘗試如何把卓越人士所使用的「行為模式」，詳盡地仿效地描繪出來。為此，他們基於早些的研究，把這套仿效當時優秀學說理論的新學問，命名為「神經語言程式學」(Neuro-Linguistic Programming)，簡稱為 NLP，用來標示出「大腦、語言和肉體」之間的關係，為此，或者也稱這套新技法為「身心語言程式學」。

大約七 0 年代中期，班德勒與葛瑞德的大學課程與夜間研究團體已經吸引不斷增加的學生，想要學習這種改變的新技巧。以後，他們之中的幾位，包括雷絲莉·卡麥隆-班德勒 (Leslie Cameron-Bandler)、茱蒂絲·迪羅西爾 (Judith DeLozier)、羅

勃·戴爾茲 ( Robert Dilts)、大衛·葛登 ( David Gordon) 也有各自的貢獻。其中，茱蒂絲·迪羅西爾與羅勃·戴爾茲在 2000 年共同出版過《系統的神經語言程式學百科全書》( *Encyclopedia of Systemic Neuro-linguistic programming and NLP New Coding*)，除了紙本外，網路亦可查詢。<sup>10</sup>

NLP 的新方法在七 0 年代末期經過口傳，開始在美國全國散播。從版圖擴張的角度看 NLP，史蒂夫·安祖 ( Steve Andreas) 應該是最重要的角色。當時他是一位著名的完形療法師，學過這種新技巧後，很快地認為 NLP 是一個重要的突破。於是就和他的妻子及合夥人康尼瑞兒·安祖 ( Connirae Andrea) 將班德勒和葛瑞德的研討會錄音下來，謄寫成書。他們在 1979 年出版的第一本書《青蛙變王子》成了第一本 NLP 暢銷書，同年，更成立了 NLP 中心，一開始提供了有史以來第一張 NLP 執行證書。<sup>11</sup>

NLP 課程加證照包裝上架的結果，帶動龐大的國際商機。他們共同編輯並出版了 NLP 書籍，使得這個領域得以成形。除了暢銷書《青蛙變王子》外，他們的共同著作也包括《心靈的心》、《NLP 訓練師訓練手冊》以及高階著作《改變未來續集》等。隨著 1979 年 NLP 中心的成立，該年在《今日心理學》雜

---

<sup>10</sup> 紙本請參見 Dilts, Robert; DeLozier, Judith. 2000. *Encyclopedia of Systemic Neuro-Linguistic Programming and NLP New Coding* (1st ed.). Santa Cruz: NLP University Press.

<sup>11</sup> Grinder, John., Pucelik, R. Frank. 2013. *The Origins of neuro linguistic programming*. Carmarthen: Crown House Pub.

誌上出現一篇關於 NLP 的深入報導〈閱讀人們的人們〉，NLP 算是正式成軍上路了。到了 1980 年代，NLP 從心理治療研究層面擴展至溝通領域，再經過安東尼·羅賓斯(Anthony Robins)、約翰·布拉蕭(John Bradshaw)等人的努力推廣，NLP 也運用在商業銷售訓練、企業溝通研習課程等範圍，加深這門新方法學的影響範圍。

然而 NLP 陣營內部並非沒有不同的聲音。NLP 證照課程伴隨著背後的無限商機下，兩位創始人之間的嫌隙也加深。1996 年 7 月以及 1997 年 1 月，班德勒連續兩次向美國法院興起訴訟，控告另一位創始人葛瑞德以及過去許多位 NLP 學習陣營裡包括安祖夫婦等人在內的夥伴們，涉嫌侵佔 NLP 所有權、侵犯商標權與違反智慧財產權等罪名。直到 2000 年雙方兩造才達成和解，彼此同意不去貶抑對方在 NLP 這個領域的貢獻。<sup>12</sup>我們無從得知雙方後來是否持續交好，不過從後續各國各地成立的 NLP 推廣協會的師資介紹名單上，兩者有時王不見王。

NLP 在 1990 年正式引入東亞的日本後，比起台灣、香港更為盛行，近幾年來中國經濟崛起後大陸地區也開始對這套新方法有這更多需求。NLP 課程引進台灣始於 1984 年，當時石

---

<sup>12</sup> Hall, L. Michael. 20 September 2010. "The lawsuit that almost killed NLP".

<https://web.archive.org/web/20130627130505/http://www.neurosemantic.com/nlp/the-history-of-nlp/the-lawsuit-that-almost-killed-nlp>

(retrieved 2020/6/29)

滋宜擔任生產力中心總經理時。彼時的生產力中心是臺灣地區最具規模的企業訓練、輔導機構，並配合臺灣政府政策，接受委託執行大型專案計畫。生產力中心多年來為臺灣企業界培訓人才、輔導廠商營運，並陸續推行生產自動化推行計畫、全面提高生產力運動、全面提升產品品質計畫、中小企業技術引進服務計畫等重要專案，對臺灣企業轉型、升級貢獻良多。據說當時作為企業訓練的 NLP 課程所費不貲，甚至高達新台幣三十萬元。

台灣有系統地運用團隊授課與認證的 NLP 機構或許直到 1994 年才出現，陳威伸創辦的赫威斯專業訓練中心即是其中之一，另外也有些是個人授課者，例如四維書院的王輔天神父亦是。世茂出版社曾在 1996 年左右出版一系列的 NLP 叢書譯本超過五十多冊，不過目前已經絕版，只接受重製書的個別訂單，以數位印刷技術（BVD）複製。近幾年在台灣 NLP 證照課程相較過去費用略低廉，但是仍不是一般人負擔得起。以台北、台中坊間的訓練機構為例，從 NLP 專業執行師（訓練時間：至少 130 小時的課堂講解、演練、分享及學術科測試）、NLP 高階執行師（訓練時間：至少 120 小時的課堂講解、演練、分享及學術科測試）、一直到 NLP 專業訓練講師等不同階段的短短幾天課程，要價高達四、五萬元甚至以上，相當於公立大學一學年的學雜費總和。可見這套標榜迅速解決人類問題的神經語言程式學，背後捆綁著濃濃資本主義運作的機制。

NLP 的盛行除了內容的實用性外，各階段證照化的帶動與高額收費課程背後的商機是相當大的因素，這也促使 NLP 的追



隨著也帶著非宗教般的宗教性之原因吧！即使兩位創始人宣稱過 NLP 不是宗教信仰，但是經常可見的是，接受這套論述的追隨者展現「類信仰」的性格。證照課程龐大商機的背後經濟似乎才是重點吧！這或許導致後來班德勒與早期 NLP 陣營、為了 NLP 商標與商機、徹底決裂並訴訟多年的原因。

NLP 各階段證照的認證是透過協會或學會組織認證，這種認證僅是課程學習證明，並不具備各國國家正式教育體制的認證。即使是在美國本土，它也是在美國教育體系外，美國國家教育局從未把 NLP 納入其教育體系。兩位創始人班德勒和葛瑞德於 70 年代創了這門學問後，第一代的隨學者當中，有許多青出於藍者都在他們兩位的基礎上為 NLP 增添了許多的內容。（例如 Robert Dilts, Judith Delozier, Suzi Smith, Tim Hallbom 等）所以當班德勒設立認證機構的時候，第一代的老師們所教導的內容已經不是這個機構所能認證的。隨著 NLP 的發展，許多老師都自創了很多內容，漸漸形成了各自認證的情況，亦即哪位老師教導，哪位老師就給予認證。後來，Robert Dilts 和同好創立了 NLP 大學，每年都會在暑假、寒假租用加州大學在 Santa Cruz 的院舍上課，也為 NLP 設計了教程的系統。雖然名為 NLP 大學，仍是一家商業註冊的公司，並不在美國正規教育體系裏面。

為此，陳威伸指出，現在世界各主要國家都有成立 NLP 協會，有些國家如美國、英國、德國、加拿大等甚至有數個協會同時並存、互不隸屬，但是經常交流發表新發展。原先雖然有一個國際 NLP 協會，創立初期相當活躍，也制定了一些專業

NLP 執行人員授證資格規範，為許多協會所遵照。但或許因 NLP 學派本身非常尊重個人的獨特性，所以這有大一統意味的協會，漸漸消聲匿跡，而各獨立協會或獨立訓練中心，以其自身的聲譽與特色而繼續活躍，並每年定期舉辦專業的授證課程，或個案的應用課程。<sup>13</sup>

## （二）神經語言程式學的基本分析

NLP 神經語言程式學，簡單說就是一門實用的溝通心理學，也是一門將語言、非語言及潛意識的運用方法系統化的學問。或許也可以這般定義，它是處理來自外部的資訊，以及由內在擷取出資訊，讓人生更加豐富的技巧。班德勒也在其著作中提到，「NLP 並不單純只是理論或方法學，而是一種態度；是一種擁有好奇心、探索心、想改變什麼的念頭，以及想透過改變而創造價值的意圖，去面對事物、思考與行動的態度。」<sup>14</sup>

神經語言程式學這個名詞乍聽之下很像是電腦術語，其實它僅是援用電腦術語作比喻，把「大腦」喻為用來處理資訊的電腦，並且逐層分析我們與周遭人溝通交流的「神經」、「語言」及「程式」。NLP 認為，神經、語言、程式三者合成為整體系統，三者互相影響，如果能夠瞭解並掌握這些系統內部的運作法則，我們將會有效地控制這些系統。改變其中一環，其他

---

<sup>13</sup> 這段文字引自陳威伸〈什麼是神經語言程式學〉的說明。該文收入於羅柏•帝爾茲等著，彭真譯，《大腦操作手冊：NLP 概論》，台北：世茂出版社，1997年，頁5-7。

<sup>14</sup> 此處的定義請參見：悠露洋子著，《喚醒內心力量的 NLP 心理學》，台北：世茂出版社，2011年，頁23-26。

二環都會獲得調整。

此處，「神經」是指「人類透過五感（視覺、聽覺、觸覺、味覺、嗅覺）瞭解資訊，並藉由神經系統傳送至大腦，在大腦內處理資訊」的神經系統。NLP 認為五感經驗是人類獲得資訊與知識的入口，也是影響思維與行為的既定與料，它們是人類認識世界的「表象系統」(Representational Systems)。<sup>15</sup>我們在感受事件時，透過稱為「感元」(Modality)的感覺模式（亦即視覺、聽覺、觸覺、嗅覺、味覺等五感的模式）將資訊輸入腦中；感覺模式除了視覺、聽覺、觸覺、嗅覺、味覺等五感，每一種感覺都帶有特別的感覺特徵、且各種感覺所感受到的資訊還包括更細部的要素，NLP 將這些感覺模式的附屬要素稱為「次感元」(Submodality)。這整個部份即是 NLP 所謂的神經系統。

「語言」則是「將神經系統得到的資訊，透過語言或動作、表情、生理現象與狀態等非語言類等，轉化為符號、排列順序，再以指令的形式傳達其意義」的溝通系統。

「程式」則是指，「為了達成期望的目標或結果，或為了帶來身心行為改變，而整合上述兩種系統，使其順利地發揮作用的設定」。

NLP 認為外在世界的資訊，被我們吸收進來後，會在內部加以整理、賦予意義，累積之後再加以過濾。舉例而言，有些

---

<sup>15</sup> 關於表象系統的說明，請參見羅柏•帝爾茲等著，彭真譯，《大腦操作手冊：NLP 概論》，台北：世茂出版社，1997年，頁54-63。

人因為小時候被狗追咬跌倒受傷過，長大後會下意識地怕狗，不敢接近狗。這是對狗的恐懼症。以這個例子分析。

首先，當事人看到白色大狗撲上身的腦海畫面是屬於「視覺」，聽到狗兒狂吠咆嘯或低吼的聲音是屬於「聽覺」，被狗咬之際傷口撕裂的疼痛感是屬於「觸覺」，嚐到跌倒在地撞斷牙齒流血的腥味是屬於「味覺」，聞到大狗身上帶著濃濃發臭的體味或騷味是屬於「嗅覺」。至於，回想或記憶當下視覺畫面浮現的內容，包括：彩色或黑白、聚焦或模糊、慢速或快速、大或小等等，這是屬於視覺可能出現的次感元。回想或記憶聽覺當下聽到的內容：音質、音量、音調、旋律、尖銳或和諧等等，這是屬於聽覺可能出現的次感元。回想或記憶觸覺當下經驗到的內容：光滑或柔軟、圓潤或堅硬、位置、密度、力道、範圍等等，這些是屬於觸覺可能出現的次感元。

其次，這些吸收而來的感知的資訊，會再透過獨特的「過濾器」(Filter) 進行刪減、曲解等調整作用後，進而在內部經由感覺模式「重現」(Represent)。NLP 把這個內在感覺模式重現的過程稱為「內在重現」或「內在表象」(Internal Representations)，至於內在重現後的認知內容則稱為「世界模型」(Model of the World, Map of Reality) 或是「世界地圖」。然而所謂的世界模型並不等於實際上的現實世界疆域，而是指「吾人對於這個世界（包括自己與他者）的主觀看法」，以譬喻言之，它像是在你的內在、以你的方式構築而成、有如世界的塑膠模型般的東西，但它不同於真實世界，也不異於真實世界。

NLP 認為人會依據這個在內部重現的世界模型產生認知，也產生種種感情與生理現象，並且以行動、姿態、表情或語言表現出來。所謂生理現象，是指身體在無意識狀態下發生的反應，例如：臉色、流汗、肌肉放鬆等生理現象。以上述例子而言，當事人被狗追咬後，一旦聽到狗吠或看到狗的形象，他會不自主地眉頭深鎖、腿軟、冒冷汗等生理現象即是。

這種主觀觀念的世界模式或世界觀，究竟是如何從外部到內部產生的呢？這就是 NLP 所謂的語言系統要說明的課題。以狗追咬人的事件為例，視覺、聽覺、觸覺、味覺與嗅覺等五感為當事人帶來強烈經驗之際，立即會形成語言或非語言的符號並對於其身心傳達指令。一旦接受與過濾五感經驗的外部資訊後，這些過濾後的主觀經驗會為當事人帶來想法與行為上變化。這個變化過程中的溝通過程即是語言系統。以上述例子而言，語言指令即是「怕狗」、「避開狗」等。

就 NLP 所謂的程式系統而言，上述指令會讓當事人對狗建立「因為狗會追咬讓人受傷，所以不能接近」的慣性想法與行為。對此，當事人對狗的恐懼已然形成慣性作用。這個慣性作用是建立在神經與語言兩系統的整合上，這個整合系統即是 NLP 所謂的程式系統。這種強調慣性行為技術的分析，也是近於心理學行為制約主義的觀點。NLP 認為人類大腦無時無刻都在執行這三項步驟，任何能善用「神經」、「語言」與「程式」於溝通上的人，會獲得「理想的結果」；相對地，未能善用者，也會帶給自己困擾。

不過在操作進路上，NLP 有別於以往醫學界及心理學界根

據「為甚麼？」的觀點來探討原因與結果的模式，而改以「如何？」的觀點來追蹤過程。班德勒在其書《自我轉變的驚人秘密》的自序提到，他在七〇年代一開始跨入這塊領域時，心理學諸多學派各執一詞，認為自己的方法最正確，當時超過五十個學派的理論、應用，都無法獲得統一的結果。數學家與科學家的學術背景促使他採取了與心理學不同的路徑，他要尋找的不是「哪裡出了問題」(Where)或「為甚麼會有問題」(Why)，他不找解藥，只是單純看什麼方法有效以及如何有效(How)。如果有傑出治療師成功治好什麼人，他就看看他們實際上做了什麼，研究其中過程到底發生什麼事。這些研究成果也就成為現在的NLP。<sup>16</sup> 就此而言，NLP並不刻意強調客觀真實是什麼，也無意探問客觀真實是什麼，原因即在於NLP認為人類的認知態度總是帶著主觀性，這種經驗哲學與實用主義氛圍下，NLP的前提認為，有效即真理。

以治療罹患 PTSD（創傷後壓力症候群）的越戰退伍軍人為例，NLP認為，瞭解原因，並不意味著問題獲得解決，諸如傳統的精神分析學派的技法耗時費日分析童年或創傷期的恐慌成因，即使瞭解原因，未必療程獲得卓著成效。瞭解原因未必是獲得療癒的必要條件。NLP認為，PTSD患者的原因很明顯是因為他們經過越戰殺戮戰場的痛苦遭遇，但是光是透過精神分析或心理分析瞭解原因並不表示患者可以獲得迅速療癒，真正的問題反而是他們一直複習這些悲慘的戰爭遭遇，放不開

---

<sup>16</sup> 理查·班德勒著，吳孟儒譯，《自我轉變的驚人秘密》，台北：方智出版社，2011年，頁17-18。

所有會誘發回憶的事物所導致。為此，NLP 認為，心理治療的重點與當初發生的事件無關，而是與當事人現在如何處理當初的事件有關。我們不需要找出事情的成因是什麼，只需要讓當事人停止複習回憶就可以了。「不深究遠因，而著重結果效應」的前提下，的確也讓 NLP 帶著美國濃厚的實用主義氛圍。

### （三）神經語言程式學的「後設模式」

班德勒與葛瑞德在七 0 年代研究恐懼症時，研究的對象不是患有恐懼症的人，而是已經成功克服、擺脫恐懼症的人。他訪問這些獲得成功療癒經驗的人士，研究其中的方法，並且運用當時頂尖治療師的技巧，將這些治療技巧融合成統一模式。NLP 談了不少如何運用在改變想法或行為的「模式」(Model)，其中之一，也就是所謂的「後設模式」(Meta Model)。<sup>17</sup>「後設」(Meta) 這個詞具有後面 (back) 與超越 (trans) 的意思，「模式」(Model) 這個詞的動名詞型態 (Modeling) 有「仿效」與「模仿」的意思。這是以語言學家諾姆·喬姆斯基 (Noam Chomsky, 1928-) 所提倡的一套以變形文法作為基礎的語言理論，經由班德森與葛瑞德共同開發的問問題模式，內容為建議問題、釐清觀念、確認資訊，並且達到打開、豐富個人世界的目的。就詞意而言，後設模式也可稱為轉換模式或超越模式。

簡單講，後設模式就是一種能夠辨別有問題和含意不明的

---

<sup>17</sup> 關於後設模式請參見：理查·班德勒著，吳孟儒譯，《自我轉變的驚人秘密》，台北：方智出版社，2011 年，頁 27；另外，更詳細的說明與應用請參見：羅勃·帝爾茲著，李緒南譯，《全面提升：NLP 的應用》，台北：世茂出版社，1997 年，頁 125-190。

語言模式，藉由發問問題，找出當事人當下處理資訊的方式。發問問題的重點與當事人過去如何處理資訊的方式無關，也跟未來如何處理資訊的方式無關，而是針對當事人現在處理資訊的方式有關。包括當事人自己的恐懼當下如何呈現的？其中的活動內容是什麼？為甚麼這樣的活動會一再出現？更進一步的還有他們如何擺脫、克服自己的恐懼？更重要的，他們採取哪些步驟，最後才得以克服恐懼症，擺脫多年的困擾？這點從哲學角度觀之，NLP 所謂的後設模式相近於語言治療學所謂的語意治療、語用治療以及語法治療，亦即藉由表象語言背後之意義與各層次結構的澄清，達到觀念釐定與行為調整的治療作用。

NLP 認為，人類並不是單純透過五感作為認識世界的管道，就那樣如實地直接認識這個世界。NLP 認為，在認識的過程中，人其實是透過某種「既定模式」(Given Mode) 作為「過濾器」(Filter)，轉化我們從五感所獲得的資訊，以及藉此改變我們的想法與行為。就哲學角度而言，這個作為過濾器的理解模式相當類似於海德格的存有學知識論裡所謂的「前理解結構」(the Structure of Pre-understanding)，亦即一種我們在進行任何判斷之前，主導我們如何看待這個世界（包括自己與他者）看法的認知模式；更簡單地講，這個過濾器就是我們的「成見」，或者我們願意「相信的事」，它很像一副橫掛在你鼻尖上面的濾鏡或墨鏡，決定你對世界（包括自我與他者）的看法。<sup>18</sup>

---

<sup>18</sup> 關於海德格的前理解結構，請參見 Martin Heidegger, *Sein und Zeit*. (Seventh edition) 1926. Neomarius Verlag, Tübingen, H.148-153.



NLP 認為，在這個過濾器處理的過程中，每個人會透過「刪減」(Deletion)、「扭曲」(Distortion)、「一般化」(Generalization) 的話語方式，彙整成個人願接受與建構的表層認知內容；因此人說出來的親身經歷，並不是由正確的語句與文法結構所組成的「百分之百純體驗」，而是經由過濾器處理過的、屬於說話者個人版本的「親身經歷」。不過這種過濾器的處理過程並未必是壞事，它有時也是一種自我保護或自我防衛的機制，除非它防衛過度了，不然就好像「酸葡萄」或「甜檸檬」等心理作用，讓當事人心理狀態得以緩衝或釋懷。<sup>19</sup>

以對狗的恐懼症為例。未被狗追咬跌倒受傷前，當事人對狗未必會有任何強烈恐懼感，看到狗也是感覺平常；這時他彷彿是帶著一般的透光濾鏡看世界（狗）。被狗追咬跌倒受傷後，當事人看到狗（不論是特定的狗或所有的狗）就會聯想到自己被追咬過程產生的痛苦，一旦狗與痛苦之間的聯想作用（Function of Association）成立並成為慣性時，他對狗產生恐懼，看到狗或聽到狗的叫聲就產生負面情緒想避開；這時他彷彿是帶著黑色的墨鏡看世界（狗），亦即「扭曲」他鼻尖上面配戴的濾鏡的光學顏色看世界，這種看世界的方式是帶著恐懼的濾鏡。

至於，身心技術的對治上，當負面情緒產生時，NLP 則主

---

<sup>19</sup> 關於這三類的話語方式請參見 John Grinder, Suzette Elgin. 1973. "A Guide to Transformational Grammar: History, Theory, Practice." Reviewed by Frank H. Nuessel, Jr. *The Modern Language Journal*, Vol. 58, No. 5/6 (September–October 1974), pp. 282–283

張運用所謂的「重新架構」或「換框法」(Reframing)，將負向思維轉換成正向思維。所謂的重新架構，是指轉換當事人原本持有的、作為過濾器的認知模式，重新賦予其意義的過程。以譬喻簡單講，就是將原來的負向的墨鏡換掉，替換個適當的正向的濾鏡重新看待世界。更精確地講，NLP 非常素樸地認為，能夠控制、調整、釐清、挖掘與轉換這個作為過濾器的認知模式，我們對於五感所獲得資訊之種種感覺、情緒等回應，就能獲得戲劇性的調整與治療。<sup>20</sup>

其中，後設模式的作用即在於透過不同角度質問各種問題，嘗試挖掘原先既定模式下未被發覺的、未被表現出來的深處訊息與意義。在此，以「刪減」(資訊不足、有遺漏)的話語方式為例。例如：在業務會議中，總經理要求所有同仁的下一季業績量必須拉到標準線以上；此時，聽見新進業務員小張自言自語說：「我無法做到」，隨後他的情緒落入低潮。對此，NLP 的心理治療法宣稱，可以透過後設模式的質問方式，配合「神經從屬等級」(Neurological Levels，包括：環境、行為、能力、信念、自我認同)、「時間線」(Time line)或是將這些一起綜合運用，來釐清觀念、確認資訊，並且豐富個人世界。

---

<sup>20</sup> 關於重新架構的說明請參見：約翰•葛瑞德、理查•班德勒著，黃慧鶯譯，《青蛙變王子》，台北：世茂出版社，1997年，頁223-315；約翰•葛瑞德、理查•班德勒著，周可欣譯，《出神入化：催眠的最高境界》，台北：世茂出版社，1996年，頁193-247。另外，也請參照：Bandler, R., Grinder, J. 1981. *Reframing: Neuro-Linguistic Programming and the Transformation of Meaning*, Real People Press.

用來質問這句「我無法做到」的方法很多，看目標為何，就可以決定怎麼樣詰問。比如說：

1. 「我無法做到」。從「環境層級」，你可以提問：「你在哪裡可以做到？」
2. 「我無法做到」。從「行為層級」。你可以提問：「你無法做到哪一個部份呢？」
3. 「我無法做到」。從「能力層級」，你可以提問：「什麼阻止了你？若想要有辦法與獲得充分資源，你接著需要做什麼？」
4. 「我無法做到」。從「信念層級」，你可以提問：「假如你能做到時，會怎麼樣呢？」甚至是「為什麼不能呢？」
5. 「我無法做到」，從「自我認同層級」，你可以提問：「誰可以做到？」甚至是「我們團隊一起可以做到嗎？」
6. 「我無法做到」，從「時間線」，你可以提問：「你現在無法做到，還是未來擁有足夠資源時無法做到呢？」甚至是「你未來無法做到，還是過去曾經擁有資源時無法做到呢？」

透過後設模式的種種質問，立即可以質問出「我無法做到」句子裡所遺漏的資訊。當事人若能找到這些深處的超越訊息或背後意義，他很容易就走出原先的困局，並獲得各種層面的資源，這些資源可能來自於自我、他者或是過去、現在與未來的新視野。種種觀念獲得釐清且資源方向確定後，也較讓原先落入低潮的情緒很快地跳脫單一選項的窘境，從而獲得多種選擇的自由度。

順便補充提到，班德勒曾從學於亞伯拉罕·馬斯絡 (Abraham Maslow, 1908-1970)，對於馬斯絡主張的「六種需求層次說」(Maslow's Hierarchy of Needs) 相當熟悉，NLP 的「五種從屬等級」雖然是由羅勃·戴爾茲 (Robert Dilts) 主導，並將它系統化，但從中可以看到這樣的層級化思考似乎是受到馬斯絡的影響。不過，馬斯絡的需求理論有其發展過程，況且其「六種需求層次說」與 NLP 的「五種從屬等級」在解釋功能上存在著不同。至於，上述「時間線」概念則可見於語言學家諾姆·喬姆斯基以「時態」變形文法作為基礎的語言理論。

#### (四) 神經語言程式學的「催眠語言模式」

NLP 發展許多轉化我們認知的模式裡，其中一種重要的模式則是「催眠語言模式」。這種模式是葛瑞德與班德勒兩人觀摩、仿效與分析當時享譽國際的催眠治療學家米爾頓·艾瑞克森所運用的催眠語言而形成的，所以也稱為「米爾頓模式」(Milton Model)。<sup>21</sup>

有別於後設模式是一種可以更完整說明經驗的語言模式，相對地，米爾頓模式則大量運用「模稜兩可」(equivocation)、  
「含混」(Vagueness) 與「曖昧」(Ambiguity) 等的語言謬誤技巧，讓說話者的陳述聽似很詳盡地模擬聽話者的經驗。好比

---

<sup>21</sup> Grinder, John; Bandler, Richard. 1981. Connirae Andreas (ed.). *Trance-formations: Neuro-Linguistic Programming and the Structure of Hypnosis*. Moab: Real People Press. p. 240. 另外，關於催眠語言模型的米爾頓模式，請參見：約翰·葛瑞德、理查·班德勒著，周可欣譯，《出神入化：催眠的最高境界》，台北：世茂出版社，1996年，頁333-348。

說，一位失眠多月的未婚年輕女性求助於催眠治療師，卻對造成自己失眠壓力的負向經驗不願多談。對話中，催眠師突然帶著專注的眼神注視對方，並且風馬牛不相干插入一句問話「說說看，小孩子怎麼樣了？」此時，這個帶著含混語意的問句很容易讓那位女子營造出獨特內在經驗的想像空間。如果她曾經被男人拋棄且墮胎多次，她可能會當下情緒潰堤，隨後說話內容深深表達對這些無辜生命的懺悔，以及對男友移情別戀的深刻譴責；如果她是幼兒保育員，可能談起過去因為疏忽恍神看護不當，導致托育的幼兒受傷昏迷，自己良心不安且被飽受批評的痛苦事件。當然也有可能，當事人會想起自己小時霸凌弟妹的情景，以及彼此為了贏得父母重視而產生的手足之間的激烈競賽與仇恨對待。諸如此類，都是米爾頓模式種種運用中的效果。

對比起來，後設模式是一種可以讓語句中被刪減的訊息得以恢復的語言模式，則米爾頓模式則是建構一種在句子中幾乎將所有詳細資料刪除掉的造句方法，這種語言模式可以讓聽話者從自己獨特的內在經驗，表達出自己要表達的內容。因為後設模式與米爾頓模式的質問方向相反，為此，米爾頓模式通常都被稱為「反向後設模式」。

當然，不僅是上述的催眠語言模式的句法而已，從整體來看，艾瑞克森的催眠治療學對於 NLP 的影響甚很大，許多 NLP 的「換框法」或「重設架構」練習都是運用催眠語言的方式與結構進行。<sup>22</sup>

---

<sup>22</sup> 關於 NLP 與催眠運用請參見：約翰•葛瑞德、理查•班德勒著，周可欣譯，

再以恐懼症為例。有些人常常覺得自己害怕狗、蛇、蜜蜂與蜘蛛等生物，有些人害怕搭電梯、搭飛機或開車，有些人害怕獨處、害怕高度、害怕黑暗，但是 NLP 認為重點不在於這些東西，真正讓人害怕的不是外在對象的高度或狗，而是我們自己的大腦。其他人可以站在一樣的高度上或與狗相處，卻不會感到害怕就說明這個道理。真正問題在於：會害怕的人，腦袋裡想什麼？更重要的，那些不會害怕而充滿自信的人，腦袋裡的運作方式又是什麼？NLP 理論本來就是一套「仿效理論」或「模仿理論」，特別是任何成功者的成功過程，這是 NLP 所關心與急於仿效的對象。

NLP 認為，真正讓他們開始害怕的是，他們腦海中看見自己做什麼後所產生對應的感覺。恐懼往往是因為沒把注意力放在正確的位置，只要調整注意力到正確的方向或背景，恐懼就會減緩或消失。只要轉化與調整自己腦海中所見的種種狀態，就可以調整與控制對應的感覺。這的論點符合佛教「相由心生」、「轉識成智」的觀點。NLP 諸多換框法的練習中，班德勒如下提供一個「快速克服恐懼症」的方法。<sup>23</sup>

1. 想起一個讓自己困擾的恐懼症，並回想這個恐懼症讓你害怕的經驗（或是假想會激發你恐懼症的環境）。
2. 想像自己身處電影院裡，看著自己在在大銀幕上經歷這些可怕的經驗。

---

《出神入化：催眠的最高境界》，台北：世茂出版社，1996年。

<sup>23</sup> 理查·班德勒著，吳孟儒譯，《自我轉變的驚人秘密》，台北：方智出版社，2011年，頁79。

3. 想像自己從放映室往下看，看到自己坐在下面，看著螢幕上的自己經歷這些可怕的經驗。
4. 把電影播放到最後，銀幕上顯示你成功戰勝這些可怕經驗的畫面。接著，想像電影結束時，你也回到自己的身體裡。
5. 電影結束時，你回到自己的身體裡，這時想像所有的事情倒帶播放。像是你人往後走，講話也倒帶，動作都往回收，耳邊聽見馬戲團的音樂，最後回到電影一開始，自己還沒經歷這些可怕經驗的時候。這時再想想自己的恐懼症，觀察感覺有何不同。
6. 重複步驟 1 到 5 數次。
7. 一邊操作、一邊想著這項恐懼症的同時，觀察自己的感覺有什麼不一樣。你會注意到自己已經擺脫這項恐懼症了。

班德勒此處所用的話語模式就是一種在催眠治療中經常運用的模式。我們可以發現：從步驟 1 到步驟 7，各個步驟有各個步驟的語言指令，分別按照邏輯排列順序，將「神經」與「語言」整合在指令化的程式裡，這也是何以 NLP 自稱為神經語言「程式學」，強調這套行為技術就是一種「程式學」（Programming）的原因。程式學，本來就是一套涉及語言指令、邏輯排序、細部操作技巧等要素的系統方法論。

這個練習的內容可以粗分為三個部份：(1) 步驟 1 是喚起痛苦經驗的畫面；(2) 步驟 2 至 6 則是運用種種次感元，將痛苦經驗的畫面調整與設定為愉快經驗的畫面，或者調整與設定為淡化痛苦經驗的畫面，並且重複練習這個調整與設定的步驟；

(3) 步驟 7，則是過前述兩部份的操作後，讓當事人進行比較與評估，原先恐懼的感覺產生何種（良性）變化。

上述這個以「類比」為基礎的練習法，很難不讓人想起喬瑟夫·歐普（Joseph Wolpe, 1915-1997）的「系統減敏感療法」（Systematic desensitization），亦即是利用反制約（counter conditioning）與交互抑制（reciprocal inhibition）的原理，使當事人的恐懼或焦慮等異常行為，逐漸改變成正常行為。<sup>24</sup>治療者實施系統減敏感法時，常採取如下步驟：

1. 協助案主確定焦慮階層：所謂焦慮階層（anxiety hierarchy），是指案主面對各特定事物，而引發不同程度的焦慮。案主將自己對某一刺激引起的焦慮，由最輕微依序排至最嚴重程度，而每一焦慮事物屬於一個階層。
2. 對案主實施放鬆訓練：藉由身心放鬆訓練，如瑜珈、坐禪、肌肉鬆弛訓練（muscle relaxation training）等，幫助案主身心放鬆克服焦慮。
3. 身體放鬆時，想像焦慮的事項當案主身體完全放鬆，讓案主從最低焦慮階層事項開始想像，重複進行至對該焦慮事項不再敏感，依此循序漸進，至對所有焦慮階層事項都不再敏感為止。

---

<sup>24</sup> 關於系統減敏感療法請參見：Wolpe, Joseph and Lazarus, Arnold. 1996. *Behavior Therapy Techniques*, (Oxford: Pergamon Press Ltd., pp. 55-56；另外，也請參見 Wolpe, Joseph. *The Practice of Behavior Therapy*. Pergamon Press, 1969.



不過，班德勒在前述的 NLP 技法中的確添加一些新的元素，亦即透過調整與改變次感元等的方法，使當事人逐漸減低對恐懼的敏感。詳細分析如下。

首先，步驟 2 與步驟 3，採取了兩層次的「抽離法」(dissociation)，亦即(1)座位上的自己看著電影銀幕上演著自己的痛苦經驗，這是第一層次的抽離；此時，稱謂角色從第一人稱的「我」變成第三人稱的「他」。(2)放映室的自己，看著台下座位上的自己正在看著電影銀幕上演著自己的痛苦經驗，這是雙重層次的抽離；此時稱謂角色不僅從第一人稱的「我」變成第三人稱的「他」，也從第三人稱的「他」變成更為遙遠的第三人稱的「他」。這種抽離法的練習帶來立即而明顯的效果，將當事人原先受困的「我的」痛苦經驗拉大觀察距離為「非我的」他者，雙重抽離的運用，大大淡化原先的痛苦經驗。以譬喻之，好像把黑色墨鏡拿掉，換上淺灰色濾鏡看世界；再把淺灰色濾鏡拿掉，換上更淺微的淡灰色濾鏡看世界，此時世界的光景會隨著前面各濾色鏡的調整逐漸明亮起來。<sup>25</sup>

其次，步驟 4 則是將達到目標的成功者形象、愉快經驗或認知模式建立起來，並將這個成功的愉快經驗或認知模式置換到當事人身上，取代原先缺乏信心的恐懼的認知模式。隨後更採取「結合法」(association)，再次雙重結合成功者形象、愉快經驗或認知模式為自我的認知模式。此時，稱謂角色從第三人稱的「他」，迅速轉換為第一人稱的「我」。這種結合法的練

---

<sup>25</sup> 關於抽離法的運用請參見：約翰•葛瑞德、理查•班德勒著，周可欣譯，《出神入化：催眠的最高境界》，台北：世茂出版社，1996年，頁249-251。

習能使當事人喚起成功者的形象，並轉化為自我的形象，以愉快經驗轉化原先的痛苦經驗。以譬喻之，即是再度換上種種七彩色的濾鏡或透明無色的濾鏡，取代原先配戴的墨鏡等，讓世界光景調整到正常的宜人的光度。至於，「結合」與「抽離」如以中國話意譯，可看為「身歷其境」與「置身事外」。

再者，步驟 5 則是嘗試透過「次感元的轉換」(Shift of Submodality)，調整當事人對原初痛苦經驗認知模式的彈性，進而採取幽默視角透過「時間線」(Time Line) 的轉動，來擴大其世界地圖觀的種種多樣性。NLP 非常強調，次感元的轉換會影響我們對於事件的認知態度。舉例而言，前幾年時，劉子千翻唱其父劉家昌寫的「唸你」這首情歌，紅遍台灣各地，MTV 影片中，六 0 年代復古的男女人物衣著與畫面，搭配「我的字典裡沒有放棄」的簡單歌詞旋律，很難不讓人印象深刻。此時，如果有網友喜愛惡作劇，將影片的情歌音樂抽掉，改播放探討犯罪事件影集裡，像「台灣社會檔案」這類經常播放的、且令人毛骨悚然的音樂，並將原先情歌的主題與歌詞去掉，以對嘴的方式安插凶殺事件或靈異事件的敘事對話，或者採用搞笑版的海綿寶寶聲調重新對嘴配樂；我們會發現，一旦原先影片中的次感元被替換掉，一定產生截然不同的感受，這就是次感元轉換所影響的效果。步驟 5 裡「你人往後走，講話也倒帶，動作都往回收，耳邊聽見馬戲團的音樂」，這都是次感元的轉換與變化，包括：動作、速度、音調與配樂等等都是，這些都會打破思維的慣性、重新賦予當事人以新的元素理解事件。

復次，步驟 5 在「時間線」的運用方面，提到「最後回到

電影一開始，自己還沒經歷這些可怕經驗的時候」。這部份的重點是「歸零」或「回到原點」，喚起當事人在痛苦事件發生之前的認知模式。舉例而言，交往一年的女友現在要求分手，只見男生涕淚縱橫、苦苦哀求著：「沒有妳，我一定會死」。問題是一年前男生也沒有交女友，那時不也好好的活著嗎？「會死」這句話代表男生當下看不到其他選項，或者他只有不得不的一個選項。NLP 認為，人一旦有了選擇，往往就會做對自己最好的選擇，只不過大家常不知道自己並非別無選擇；越是有條件、越是有能力在困境求生的人，至少要有三種以上選擇才算自由。對於 NLP 而言，轉動時間線回到原初事件未發生時的認知模式是一種選項，轉動時間線來到事件發生後的十年，看到自己有更多的資源面對過去的困境，這也是一種選項。一旦轉動時間線，看待原先困境的認知模式就會改變，變得有空間、有資源、有出口。最後，將前面步驟重複練習，這是強化轉換認知模式的能力與作用。

## 四、從佛教觀點看神經語言學

佛教與 NLP 有類似性，但彼此也略有不同處，雖然許多地方值得探討，但是為方便討論起見，隨後僅集中在「人如何認識世界，並形成自我內在表象的過程」這個議題與上述帶到的周遭議題討論。

### （一）佛教對認識論與表象系統的觀點

首先，就認識論層面與表象系統的角度而言。NLP 提到人類具有「視覺、聽覺、觸覺、味覺、嗅覺」等五種感覺模式，

這五感模式以及其附加的種種元素或細部特徵的次感元，構成 NLP 的認知世界的管道，形成吾人的表象系統，藉此認知世界。

佛教哲學同樣也具備類似的表象系統。佛教認為，人透過「根、塵、識，三者和合觸」的過程才能認知這個世界（包括自我與他者）。申言之，「根」是指六種感覺器官，亦即「眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根」等六種感覺器官；「塵」是指相對於六根的六種感覺對象，亦即「色、聲、香、味、觸、法」；「識」則是指六種感覺器官的感知能力，亦即「眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識」。以眼視物為例，眼睛、眼所對的色境與眼識等三種條件促合在一起，才能產生視覺與視覺內容，其他的聽覺與聽覺內容也同樣必須透過「根、塵、識」的和合才能促成。NLP 所謂的視覺、聽覺、觸覺、嗅覺、味覺等五感模式，大致相容於佛教的認識論結構。同時，兩者的認識論都帶著濃厚的經驗主義哲學氛圍，不探討形上學最終的終極實在，並類似實用主義著重在如何去除負面情緒的脫困取向。

不過兩者也略有不同。NLP 並不特別在意是否能夠找到導致煩惱升起的根本原因，它對尋找身心疾病的原因之興趣並不甚熱衷。在此前提下，NLP 在認識論的分析上，以及對於表象系統分析上的許多努力，趨向於把五種感元與其種種次感元的運用，視為當下轉換吾人認知模式的工具，藉此達成療癒的目的。至於更深、更遠的原因追蹤與分析，因為 NLP 認為它與當下自我轉變的治療目的無關，所以並不需要深究。

就佛教而言，雖然以「十二緣起」的「順觀」與「逆觀」系統為代表的佛教認識論也具備上述 NLP 的療癒功能，不過佛教哲學體系對於導致痛苦之原因的分析有著相當濃厚的興趣，甚至是帶著學究性的癖好。例如「四諦」（苦、集、滅、道）當中，以「十二緣起」代表的集諦分析，以及阿毗達摩哲學裡對於種種原因的分析都是顯現這個傾向。但是也有例外，佛陀在《箭喻經》裡對於鬻童子的十四無記的提問採取置而不答的態度即是一例。此處的無記是指沒有答案，缺乏經驗與料根據的知識。佛陀深知人們容易陷入頭腦製造的思考迷宮，習慣於反芻其中卻深陷而無法自知，為此他強調苦難當下的療癒與徹底止息才是務實之道。<sup>26</sup>這點兩者有著類似的立場，但是相較於 NLP 的短線操作，佛教的痊癒之道走得更深遠徹底。

## （二）佛教對認知模式的過濾器與前理解結構的觀點

其次，就認知模式的過濾器與前理解結構而言。NLP 認為「世界地圖不等於實際的世界疆域」，換言之，真實的世界是什麼？這是一回事，而我們對世界的看法是什麼？這是另外一回事，兩者未必等同。兩者未必等同的原因在於，NLP 認為我們都是帶著有色的濾鏡看世界，這個過濾器會影響我們對世界（包括自我與他者）的看法、情緒、想法、行為與決策。

相對地，佛教也認為人的認知過程也存在著認知模式的過濾器或前理解結構，只不過，佛教認為一般未完全解脫煩惱的

---

<sup>26</sup> 關於箭喻經的故事，請參見：《中部第六三摩羅迦小經》（MN.63/(3) Cūḷamālukyasuttam），與其對照經《中阿含第二二一箭喻經》。

眾生是帶著「無明」的前理解結構或濾鏡看世間。以初期佛教十二緣起的前幾個緣起支系列作為說明，「無明緣行，行緣識」（*avijjāpaccayā saṅkhārā; saṅkhārapaccayā viññānam*），這句話補充其中巴利語與漢語所遺漏的資訊後，可以意譯為：「以無明為緣，產生了（無明的）動機；以（無明的）動機為緣，會產生（無明的）認識」。或者更白話地說：「（缺乏智慧的）動機會伴隨著『缺乏智慧的認知模式』（無明）產生，（缺乏智慧的）認知活動會伴隨著（缺乏智慧的）動機而產生」。

佛教認為，無明是一般煩惱眾生看世界的濾鏡與認知模式，一旦無明的濾鏡被取下並替換為「明」（智慧的）認知模式，煩惱也會自然消解。再以十二緣起的「無明滅則行滅，行滅則識滅」（*avijjānirodhā saṅkhāranirodho, saṅkhāranirodhā viññāṇanirodho*）定型句為例，補充其中遺漏的資訊，可以白話譯為：「不再透過缺乏智慧的認知模式認識，則（缺乏智慧的）動機也就消失；不再透過（缺乏智慧的）動機行動，則（缺乏智慧的）認識就不會出現」。這是指，將缺乏智慧的認知模式取下後，我們的原先謬誤的認知活動會獲得調整與修訂。

進而，初期佛教經典（不論是巴利經典或是漢譯阿含經）也經常以大雨水漲滿後充滿了溝渠、河川與大海為譬喻，提到「無明滅」後會生起「智慧的認知模式」（明），並且這個充滿智慧的認知模式會徹底徹底地療癒個體生命當下的緣起活動，不再有煩惱束縛。<sup>27</sup>為此，佛教與 NLP 兩者都同意，人的煩惱

---

<sup>27</sup> 關於雨水逐次充滿的譬喻，請參見：《增支部 3 集 96 經/團體經》（AN.3.96/ 4. *Parisāsuttam*）、《增支部 4 集 147 經/時機經第二》（AN.4.147/ 7.

在於各自選錯濾鏡看世界，以至於內在表象系統產生過度負擔。換了適當的、健康的濾鏡或認知模式，個人就可以跳脫內在表象系統所產生的困境。

### （三）佛教對重新架構與換框法的觀點

再者，就重新架構與換框法的內容而言。NLP 的重新架構（Reframing），就是把有問題的認知模式與當事人想要達成的目的區分開來，並透過適當的認知模式之替換，達到當事人想要達到的目的。簡單講，重新架構，就是認知模式之過濾器的重新替換與架構。NLP 認為，認知模式的過濾器既然會影響內在表象系統對於外在資訊的汲取方式或角度，換言之，若能透過重新架構或換框法的練習，就可以轉變內在表象系統對於原先外在資訊的看法與想法，從而帶動人格往健康的方向進行自我轉變。

就此而言，佛教也認為，任何從事淨化身心活動的人，透過不同的認知模式的過濾器轉換，亦可達到淡化、改善甚至斷除貪瞋癡等的煩惱習氣的效果。例如，《清淨道論》的「定學」裡關於「四十業處」的教導，用現代語境詮釋，即是佛教式的認知模式之過濾器。包括：不淨觀、慈悲喜捨四無量心觀、地水火風等四界觀等等都是。<sup>28</sup>

佛教哲學認為，以「瞋心的認知模式」看世界，當然內在

---

Dutiyakālasuttaṃ)、《增支部 10 集 61 經/無明經》(AN.10.61/ 1. Avijjāsuttaṃ) 等。

<sup>28</sup> 覺音尊者編，葉均譯，《清淨道論》，台北：正覺學會，2002 年，頁 85-442。

表象系統所建構的世界地圖，會呈現瞋心所建構的主觀經驗世界，瞋火所及之處，處處艱澀、苦楚與憤恨；但是一旦將瞋心的認知模式重新替換或重新架構為「慈心的認知模式」，則內在表象系統所建構的世界地圖就會帶給當事人不同的想法、情緒、行為與決策，看待世界（包括自我與他者）的態度從而轉為祝福、柔軟、愉悅與欣賞。為此，佛教與 NLP 同樣都具有許多重新架構與換框法的練習內容。

#### （四）佛教對催眠學運用的觀點

復次，就催眠學運用而言。NLP 的許多練習方法，包括前述的重新架構與換框法，都是運用催眠語言模式進行，它可以深入潛意識狀態帶動神經語言程式的重整或重新設定，這是不用置疑的。然而，一般人對催眠有許多的誤解，認為處於催眠狀態的被催眠者將喪失自主能力，像傀儡一樣地被擺弄，這都是不甚正確的看法。若要能進入催眠狀態，當事人需要具備足夠的專注力，缺乏專注力的人是無法被催眠的。為此，正確而言，催眠應該被視是一種專注的藝術或技藝。

就佛教而言，佛陀許多教法都是透過「止觀」雙運的方法練習，例如前述的《清淨道論》「四十業處」裡不淨觀、慈悲喜捨四無量心觀等，都是配合止觀進行練習。「止觀」分別可視為「專注力」（止）與「觀察力」（觀）的練習，兩者如同飛鳥的雙翼，兩者缺一，就無法順利飛行。此中，「止」（巴利：Samatha）要求專注力，「觀」（巴利：Vipassana）要求帶著想像的觀察力。佛教認識論認為，在吾人對世界的認識過程中，色受想行識等五蘊已然參與其中，並且「想蘊」所負責「取相」



之想像力活動，也是伴隨在認知世界（包括自我與他者）的微細過程中，它無法被剝離殆盡。

以不淨觀的取相和想像之練習為例，如果缺乏想蘊運作的想像力，卻要觀察他人身體或自己身體的白骨現前相，這是不可能的事。同樣的道理，以六隨念的佛隨念法門而言，如果從不去想像與憶念佛陀的種種美好德行，也是不能升起安住的信心。雖然佛教經典與其身心技術裡經常提到「正念解脫」，強調正念與解脫的關聯性，不過並不代表佛陀教導內容只有正念這一味。當代許多學派緊守著正念之道，似乎認為如實觀照身受心法等四念處即可解脫，不太需要其他層次身心技術的輔助，這種過度化約的觀點並非錯誤，只是這種觀點對於正念之道形成的背景遺漏太多互相連結的資訊，從而過度將佛陀教導的諸多層次給扁平化。

就催眠學而言，同時兼具專注力與帶著想像的觀察力的任何認知活動皆可視為是廣義的催眠了。換言之，以現代語境詮釋之，不僅是四念處，包括慈悲喜捨四無量、地水火風四界，以及以強調顏色為主的十遍處禪修法等，佛教這些重要的身心技巧都是相當高階與寶貴的催眠學教材，有助於現代人舒緩身心壓力。如同 NLP 對催眠學的重視一樣，其實佛陀的教法裡同時涵蘊著許多非常精妙的催眠學理論與技術，它們值得現代人透過現代語境深入挖掘與闡釋。佛教界若能開放更廣闊的當代視野與催眠學對話和觀摩，會從他者的鏡映中看到自身的重新再現。

## （五）佛教對自我轉變的觀點

還有，就自我轉變而言。佛教與 NLP 都強調自我轉變，並且主張這種轉變先從自我練習與修行開始，亦即從煩惱轉換到喜悅，從恐懼轉換到無憂，從怯弱轉換到自信。不過彼此在終極方向略有不同。NLP 是一套世俗化的身心語言程式學，它的目的在於：促進與達到外在世界資訊與內在表象系統之間的良好溝通，豐富自我人格與生命。所謂的「豐富」，也包括財、色、名、食、睡等世俗的多樣化需求，例如：如何獲得財富、獲得好人緣、獲得美好名聲、獲得健康與瘦身、獲得日日好眠等等。我們可以發現到，Robert Dilts 為 NLP 所建構的「神經從屬等級」(Neurological Levels，包括：環境、行為、能力、信念、自我認同)時，一開始並沒有提到宗教超越界的層級，直到後來才補充上「靈性」(Spirit)這個層級，讓 NLP 在自我轉變的議題提升到靈性(宗教)的超越性方向。不過，就整體 NLP 的理論發展與實踐走向而言，靈性層次的開發並不多見，NLP 徹底徹底是一套世俗性濃厚的身心行為技術。但是這套身心技術是一套實用的方法，因而新時代運動也援用這個方法並納入其中。

相較之，佛教教法並非沒有談到前述 NLP 所重視的世俗多樣化需求，佛教除了世俗生命的關懷外，還有出世間的、徹底解脫煩惱的終極理想。不過，由於佛教是把自我(包括無我)概念放入佛陀時代印度宗教背後龐大的輪迴神話系統裡，為此，一旦談到自我轉變的議題時，任何藉由佛法實踐所帶來的身心變化之結果，都會相應於背後的輪迴業力法則，同時也涉入三

界（欲界、色界、無色界等）的神話宇宙論裡的階次。佛教的寶貴知識與種種身心技巧，很密切地與當時印度神話、宗教信仰、宇宙論相涉，很難有機會從中剝離開來。這個部份，如何從現代語境給予詮解，值得思考。

### （六）佛教對 NLP 身心技術操作程序的吸收

另外，身心技術的程式與所謂的修行方法上。佛教與 NLP 都有它各自特色的身心技術與修行方法。不同的是，佛教自身礙於傳統的體制宗教與成文的宗教經典之限制，所運用的語言模式除非經過特殊轉換，否則不容易套用現代語境闡釋讓有需求的人弄懂，這也造成現代人既不易深入理解、亦很難有效地操作佛教自身的身心技術方法論。再者，許多記載在經典裡的法門僅是原則性交代，較缺少有條理的、分析的、細部的、操作性的、邏輯的解釋；而闡釋與解釋這些法門的阿毗達摩論典雖然也有，但是使用的語境模式與現代人相去甚遠，且各系統經論解釋出入也多，不僅模糊，而且含混，下手處從頭到尾無法具體明白交代細部次第與種種經驗細節。舉個例子，觀呼吸配合身、受、心、法等「四念處」的「十六勝行」怎麼修？華嚴三昧如何定？五重唯識觀要怎麼觀？諸此種種，經典名相繁瑣，各家解釋存異，越解釋到後面越抽象越不具體，越賣弄文字與知見。

相對之下，NLP 善用七 0 年代以降的科學成果，融合當代語言學、各種學派的心理學、催眠治療學等理論，以系統性、可操作性、清晰性的程式步驟作為身心技術的練習，無論是在表達意義上，或是在拆解分析身心技術上，顯得清晰明瞭。兩

者比較之下，佛教的身心技術若要在當代獲得更深刻與實效的細緻技巧發揮，確實可以借鏡 NLP 的身心語言程式學，來重寫佛教的身心語言程式學。

## 五、代結論：以佛法開發當代實效的身心技術

結論意味著終結，意味著不具有開放性；為此，本文不做結論，僅以代結論的暫時憑藉呈顯表述的開放性。許多人說「佛法很好用，有佛法就有辦法」，但是一談到究竟要怎麼用、如何用，卻未必能整理出具體步驟與運用技巧。於是，在日常生活身心觸境無法運用下，儘管說法者諄諄，而聽法者卻藐藐，最後佛法就被世人刻板印象地歸類在傳統宗教的範疇下，與缺乏實用的玄學思想等同。這是個危機，一個在現實生活缺乏普遍實效的學科，很容易失去現實的存在價值。如果佛教對人生的問題無法隨時隨地提供更好的解答時，作為治療學的佛教也有可能走到這一步，僅是「玄學」而非「顯學」。

佛教起源之際，佛陀的教法與主導當時印度宗教界的主流神話思想共構甚深，兩者緊密地結合在一起，至今亦無法絲毫分離。借用榮格的術語，這是佛教與當時印度宗教之間的「共時性」，用印度宗教術語，這也就是佛教與當時印度宗教的「共業」了。然而，此處問題的思考重點在於：主導每一個時代的主流思想會變遷，古老時代的主流思想未必在當代仍具宰制性地位，一旦變遷後，佛教如何跟當代新的主流思想對話與重新共構，甚至翻新既有的論述模式，重新採用當代語境來過濾與精緻解析其身心技術的實效性。顯見的是，主導現今這個時代

的主流思想—科學與科技，這個對手已經完全不同於佛教初現於印度古老時代的婆羅門思想與沙門陣營的哲學了，它甚至日益呈現韋伯社會學的「除魅」(Disenchantment)的現代生活理性化傾向<sup>29</sup>，這個問題值得關心佛教現代化者思考與審慎醞釀。

---

<sup>29</sup> 關於韋伯「除魅」較通俗的討論，可參見 Robert Boccock. 1992. "The Cultural Formations of Modern State," in Stuart Hall & Bram Gieben (ed.), *Formations of Modernity*, Oxford: The Open University, pp.261-264.

## 參考資料

### 一、佛教經論

《中部第六三摩羅迦小經》(MN.63/(3) Cūḷamālukyasuttaṃ)。

《中阿含第二二一箭喻經》。

《增支部 3 集 96 經/團體經》(AN.3.96/ 4. Parisāuttaṃ)。

《增支部 4 集 147 經/時機經第二》(AN.4.147/ 7. Dutiyakālasuttaṃ)。

《增支部 10 集 61 經/無明經》(AN.10.61/ 1. Avijjāsuttaṃ)。

《清淨道論》，覺音尊者編，葉均譯，台北：正覺學會，2002年，頁 85-442。

### 二、當代著作

呂凱文著，《正念療育的實踐與理論：與 33 個正念練習》，高雄：台灣正念學學會，2015 年 12 月。

約翰·葛瑞德、理查·班德勒著，黃慧鶯譯，《青蛙變王子》，台北：世茂出版社，1997 年。

約翰·葛瑞德、理查·班德勒著，周可欣譯，《出神入化：催眠的最高境界》，台北：世茂出版社，1996 年。

悠露洋子著，《喚醒內心力量的 NLP 心理學》，台北：世茂出版社，2011 年。

陳家倫，《新時代運動在台灣發展的社會分析》，台北：台灣大

學社會學研究所博士論文，2002年。

黃創華，〈如何促進佛法與心理學的對話：正念療癒為核心的考察與省思〉，發表於「佛教與心理學研討會」，桃園：元智大學，2009年6月19日。

湯敬全，《新時代高靈的生命關懷》，台北：輔仁大學宗教學研究所碩士論文，2009年。

羅瑞梅，《《奇蹟課程》的「罪」與《大乘起信論》的「無明」之比較：兼論新時代的觀點》，新竹：玄奘大學宗教學研究所碩士論文，2004年，頁3。

羅柏·帝爾茲等著，彭真譯，《大腦操作手冊：NLP 概論》，台北：世茂出版社，1997年。

羅勃·帝爾茲著，李緒南譯，《全面提升：NLP 的應用》，台北：世茂出版社，1997年。

理查·班德勒著，吳孟儒譯，《自我轉變的驚人秘密》，台北：方智出版社，2011年。

Bandler, Richard; Grinder, John. 1979. Andreas, Steve (ed.). *Frogs into Princes: Neuro Linguistic Programming*. Real People Press. p. 8.

Bandler, Richard & Grinder, John. 1975. *The Structure of Magic I: A Book about Language and Therapy*. Science and Behavior Books Inc. pp. 5-6.

Bandler, R., Grinder, J. 1981. *Reframing: Neuro-Linguistic*

*Programming and the Transformation of Meaning*, Real People Press.

Dilts, Robert; DeLozier, Judith. 2000. *Encyclopedia of Systemic Neuro-Linguistic Programming and NLP New Coding* (1st ed.). Santa Cruz: NLP University Press.

Grinder, John., Pucelik, R. Frank. 2013. *The Origins of neuro linguistic programming*. Carmarthen: Crown House Pub.

Grinder, John; Bandler, Richard. 1981. Connirae Andreas (ed.). *Trance-formations: Neuro-Linguistic Programming and the Structure of Hypnosis*. Moab: Real People Press. p. 240.

Grinder, John; Suzette Elgin. 1973. "A Guide to Transformational Grammar: History, Theory, Practice." Reviewed by Frank H. Nuessel, Jr. *The Modern Language Journal*, Vol. 58, No. 5/6 (September–October 1974), pp. 282–283

Hall, L. Michael. 20 September 2010. "The lawsuit that almost killed NLP".  
<https://web.archive.org/web/20130627130505/http://www.neurosemantics.com/nlp/the-history-of-nlp/the-lawsuit-that-almost-killed-nlp> (retrieved 2020/6/29)

Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. M. (Eds.) . 2004. *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. New York: Guilford Press.



- James R. Lewis & J. Gordon Melton ( ed. ) , 1992. *Perspectives on the New Age*. New York: SUNY Press, pp. 1-12.
- Heidegger, Martin. *Sein und Zeit*. (Seventh edition) 1926. Neomarius Verlag, Tübingen, H.148-153.
- Robert Bocoock. 1992. "The Cultural Formations of Modern State," in Stuart Hall & Bram Gieben (ed.), *Formations of Modernity*, Oxford: The Open University, pp.261-264.
- Whitfield, H. J. 2006. "Towards case-specific applications of mindfulness-based cognitive-behavioral therapies: A mindfulness-based rational emotive behavior therapy. *Counseling Psychology Quarterly*, 19 ( 2 ) , pp. 205-217.
- Wolpe, Joseph and Lazarus, Arnold. 1996. *Behavior Therapy Techniques*, (Oxford: Pergamon Press Ltd., pp. 55-56.
- Wolpe, Joseph. *The Practice of Behavior Therapy*. Pergamon Press, 1969.
- York, Michael. 1995. *The Emerging Network: A Sociology of the New Age and Neo-Pagan Movements*. London: Rowman & Littlefield, pp.1-2.

## Essay on Neurolinguistic Programming from Buddhist Perspectives

Lu, Kai-wen

Professor, Nanhua University

### Abstract

This article can be regarded as an attempt which make a roughly comparison between one of the spiritual practices triggered by New Age Movement in a broad sense and on one of traditional religions. Considering the several similar items, we choose "Neuro-linguistic Programming" (hereinafter abbreviated as NLP) as a comparison item which is regarded as one of the spiritual guides in the New Age Movement. As for the traditional religion of Buddhism (Early Buddhism) is another contrast. The significance of this comparison can not only reveal the resources of the traditional religion paradigm, it also can reveal the creative techniques of new paradigm of New Age Movement as well. Moreover, it also urges traditional religion paradigms to think over on renovating discourse praxis in contemporary situation.

**Keywords:** NLP, Representational Systems, Hypnosis, Meta Model, Reframe