

「觀法」與「信法」 ——井上圓了的心理治療學

巫毓荃*

平行且獨立於西方現代心理治療學的發展，日本哲學家與佛教改革家井上圓了於1880年代晚期創造了「心理療法」一詞，用以指稱一門他所構思的專門療法與學科。相較於井上於其他領域的成就，其心理治療學迄今並未受到太多重視。本文聚焦於井上1904年出版的《心理療法》一書，探討井上的心理治療思想及其歷史意義與影響。就井上個人而言，他之所以關注心理治療，乃是出於其一貫的宗教、哲學與大眾啟蒙關懷，心理治療不但能擴展佛教於現代社會的角色與影響力，現代化、合理的心理治療也有助於掃除迷信，並將人們的注意力導向內在，幫助他們獲致真正信仰。就日本心理治療史而言，井上是最早在現代醫學脈絡中系統性的探討身心交互作用的先驅者，並且揭示了心理治療與宗教及心理治療與修養的關係等重要議題。就世界心理治療史而言，井上從宗教與哲學關懷而開始關注心理治療的例子，透露了最早推動心理治療學發展多元分歧的驅力，而他的心理治療學也突顯了諸如宗教與科學、先驗與經驗、直觀與分析以及身心技法與言談的對立等形塑且仍持續形塑現代心理治療的重要議題。

關鍵詞：井上圓了、心理治療、妖怪學、催眠術、失念術

*中央研究院歷史語言研究所副研究員

一、引言

運用精神作用治療疾病或許有著悠久歷史，但是心理治療作為一類特定療法，甚至「心理治療」這個詞彙，其起源可以追溯到相對晚近的十九世紀末。在西方，「心理治療」(psycho-therapeutics)這個詞乃是於1872年由英國精神科醫師 Daniel Hack Tuke 新創，用以指稱一門他期待能在 mesmerism 基礎上，探討如何運用精神作用——主要是想像力——治療疾病的新科學。¹此新名詞起初並未受到關注，而要等到1880年代晚期，Hippolyte Bernheim 等南錫學派(Nancy School)學者以「心理治療」作為暗示療法同義詞之後，才見較廣泛的流通。而後，隨著催眠暗示療法式微，「心理治療」作為一個獨立概念發展，在二十世紀初確立為一門特定療法，並逐步發展成為今日的心理治療學科與專業。²

在「心理治療」這個詞彙於西方仍少被使用的1880年代晚期，日本明治時期哲學家、佛教改革者與教育家井上圓了(1858-1919)也創造了「心理療法」一詞。井上創造此詞，雖然多少受催眠術與西方當代心理學觸發，但他並非以其作為西文 psychotherapy 的譯語，也不是如當時醫師一樣只是在描述性意義上使用此詞，³而是用以指稱一門他期

¹ Daniel H. Tuke, *Illustrations of the Influence of Mind Upon the Body in Health and Disease designed to Elucidate the Action of the Imagination* (London: Churchill, 1872); Sarah Chaney, "The Action of the Imagination: Daniel Hack Tuke and late Victorian Psychotherapeutics," *History of the Human Sciences* 30:2 (2017): 17-33.

² Sonu Shamdasani, "'Psychotherapy': The Invention of a Word," *History of the Human Sciences* 18:1 (2005): 1-22.

³ 在日本，今日對應於英文 psychotherapy 有「精神療法」與「心理療法」二個詞彙，分別為醫學與心理學專業所慣用。二者都是於十九世紀末二十

待能蓬勃發展的專門療法與學科。其後，井上於 1904 年出版了《心理療法》一書，⁴書中他除了回顧東西歷史中的心理治療以外，也闡述了他構思的心理治療理論與體系。這是日本第一本以心理治療為主題的書籍，也有中譯本出版。⁵

迄今，關於井上的心理治療思想，除了井上是「心理療法」一詞原創者，以及是日本最早關注催眠術的先驅者之一以外，少有學者進行深入研究。⁶一方面，這可能是因為井上在許多領域有著卓越成就，既有關於井上的研究，多聚焦於其為改革佛教提出的佛教哲學與佛教心理學、其獨創的妖怪學、或是其成立哲學館(今東洋大學)及致力大眾啟

世紀初新造。其中，「精神療法」一詞首見於十九世紀末醫學文獻，但當時醫師是在描述性意義上使用此詞，亦即「精神的」療法，而非用以指稱特定治療方法或治療學。直至二十世紀初，隨著西方心理治療學的發展，醫學專業才以「精神療法」作為 *psychotherapy* 譯語；此外，1930 年以前也有許多民間治療師以「精神療法」指稱其源自催眠術且通常帶有神秘意味的療術。另一方面，井上圓了新創的「心理療法」一詞在二十世紀上半葉並未廣泛流傳。今日日本臨床心理學學科與專業主要以「心理療法」作為 *psychotherapy* 譯語，但其乃是在 1950 年以後才逐漸發展，且其選用此詞似乎並未受到井上圓了影響。

4 井上圓了，《心理療法》，《井上圓了選集》第十卷(東京：東洋大学創立一〇〇周年記念論文集編纂委員會，1991[1904])，頁 169-255。

5 李立業，〈井上圓了著作の中國語訳及び近代中国の思想啓蒙に対する影響〉，《國際井上圓了研究》，6 (2018)，頁 214-228。

6 吉永進一，〈催眠術の黎明：解説〉，吉永進一編《催眠術の黎明：近代日本臨床心理の誕生》第七卷(東京：クレス出版，2006)；Shin'ichi Yoshinaga, "The Birth of Japanese Mind Cure Methods." In *Religion and Psychotherapy in Modern Japan*, eds. C. Harding, I. Fumiaki, and S. Yoshinaga (London and New York: Routledge, 2015), 76-102; 栗田英彦、吉永進一，〈民間精神療法主要人物および著作ガイド〉，收入栗田英彦、塚田穂高、吉永進一編《近現代日本の民間精神療法：不可視なエネルギーの諸相》(東京：国書刊行会，2019)，頁 293-384。

蒙的教育事業上；相較之下，涉入心理療法領域似乎只是其畢生事業一小段插曲，與其他成就並無顯著關連。另一方面，這也可能是因為在日本心理治療史上，井上的心理治療學似乎並不具有太多重要性。以西方為宗的精神醫學專業，無論戰前或戰後，在心理治療上主要追隨西方動力精神醫學的潮流；戰後日本臨床心理學的發展，則是心理治療專業與學科全球化的一環；二者與井上皆無明顯聯繫。⁷至於與井上同為素人的民間精神療法家，似乎也未從井上秉持理性原則的心理治療得到太多啟發；相對地，井上對於在他看來帶迷信傾向的民間療法家也多所批判。

然而，若仔細考察，可以發現井上心理治療思想的影響與歷史意義，還有許多尚待探索之處。首先，井上對於日本戰前的心理治療，可能有著比目前所認為的更大的影響力。這不但顯現於他對於當代某些重要專業或準專業心理治療家如森田正馬、中村古峽等人的啟發，也顯現在民間精神療法家經常引述他所蒐集的事例，用以作為心身交互作用與心理治療效用的例證。其次，雖然看似意外插曲，井上的心理治療學事實上乃是其宗教、哲學、心理學，特別是妖怪學體系的一環，而在宗教改革與大眾啟蒙上，井上也賦予心理治療重要的角色與意義。因此，井上對於心理治療的關懷與構想，必須放在他整體思想與志業脈絡中來理解。最後，但或許是最重要的，雖然井上是受西方催眠術刺激才開始關注心理治療，他在很大程度上乃是獨立於當時甫萌芽的西方心理治療學之外，從其啟蒙與宗教關懷出發，同時甚或更早一步的構思出其心理治療概念與體系。井上的心理治療，一方面秉承理性原則且著重智性層面，而有別於一般源自傳統身心技法且常帶

7 下山晴彦，〈日本の臨床心理学の歴史と展開〉，收入下山晴彦，丹野義彦編《講座臨床心理學 1:臨床心理学とは何か》(東京:東京大学出版会，2001)，頁 51-72。

有神秘主義傾向的「東方心理治療」；另一方面，它又是構築在日本自我及宗教修行傳統的基礎上，而與西方心理治療不同。井上的心理治療思想，彰顯了現代心理治療誕生背後多元而分歧的推動力，而藉由比較井上與其他先驅者的心理治療學，也可以讓我們更清楚的掌握諸如宗教與科學、先驗與經驗、直觀與分析以及身體化與言語的對立等形塑且仍持續形塑現代心理治療的重要議題。

本文將探討井上心理治療思想及其歷史意義與影響。然而，井上跨越多重領域的著述與教育事業，乃是理解其心理治療思想不可或缺的脈絡。因此，在探討其心理治療學以前，有必要先簡要介紹這位明治日本「知識與行動的巨人」⁸的生平與思想行動。

二、井上圓了的生平、思想與行動

井上圓了出生於 1858 年，為真宗大谷派慈光寺住持井上圓悟的長男。幼年及青少年時期井上曾師事日後的陸軍軍醫總監石黑忠憲學習漢學，以及在長岡洋學校與京都東本願寺為培育佛教未來領導者成立的「教師教校」學習。1878 年，井上在東本願寺資助下赴東京求學，並於 1881 年進入帝國大學文科大學哲學科。1885 年畢業後，井上以應圖佛教全體而非特定宗派復興為由未返回東本願寺，並於 1887 年創設以普及哲學教育為宗旨的「哲學館」，其教師除井上之外，還包括嘉納治五郎、清沢滿之等人，後來新佛教運動中堅人物境野黃洋與高島米峰曾在此就讀。1896 年，井上以題名為〈佛教哲學系統論〉的論文，獲得東京帝大文學博士學位。哲學館則於 1903 年「專門學校令」發佈之後，改稱為「私立哲學館大學」，並於 1906 年井上辭職後

⁸ 竹村牧男，《井上円了：其の哲学・思想》（東京：春秋社，2017），頁 i。

財團法人化，改名為「私立東洋大學」。辭職後的井上，在著述之外，還致力於大眾教育工作，曾巡迴日本全境與東亞各地進行數千場演講。1919年在中國大連一場演講中，井上因腦溢血倒下，數日後過世，享年六十一歲。⁹

井上畢生著述，大致可分為哲學(包括心理學)、佛學與妖怪學三個領域，而他對這三個領域的關懷，則與他「愛國護理」的啟蒙與愛國情懷密不可分。¹⁰井上感嘆，雖然日本自明治維新以後於物質層面上已取得令人讚嘆的進步，在精神上卻仍蒙昧落伍，各種妄見迷信依然盛行，若不能革新人心，明治「文明開化」的理想終究是未竟之業。為了達成此任務，在知識上，井上認為首要必須普及哲學，主張哲學是所有自然及人文知識的基礎與菁華。他撰寫了數本哲學入門暢銷書；其創立哲學館的宗旨，乃在為有志但沒有充足財力或語言能力學習哲學的人，以面授或函授方式提供哲學課程；離開哲學館大學後，他又建立了「哲學堂公園」繼續推廣哲學。井上個人的哲學理念，則是在黑格爾客觀唯心主義與佛教「真如是萬法，萬法是真如」哲學的影響下，主張物心有著共同本體，且此絕對本體只透過相對現象顯現的二元同體論。¹¹

⁹ 竹村牧男，《井上円了：其の哲学・思想》，頁 3-30。

¹⁰ 竹村牧男，《井上円了：其の哲学・思想》；三浦節夫，《井上円了：日本近代の先駆者の生涯と思想》(東京：教育評論社，2016)；佐藤將之編，《東洋哲學的創造：井上圓了與近代日本和中國的思想啟蒙》(臺北：臺大出版中心，2023)。

¹¹ 竹村牧男，《井上円了：其の哲学・思想》，頁 31-100；田村晃祐，〈井上円了の生涯と思想〉，《井上円了選集》第二十二卷(東京：東洋大学創立一〇〇周年記念論文集編纂委員会，2003)，頁 661-687；新田義宏，〈井上円了における現象即實在論〉，收入齋藤繁雄編《井上円了と西洋思想》(東京：東洋大学井上円了記念學術振興基金，1988)，頁 79-102。

在宗教上，井上認為佛教是最接近哲學真理，也最符合時代要求的宗教，但也強調其需要改革以去除迷信成分。井上自述其曾以自己的佛教出身為恥，認為其為落伍象徵，直至學習西洋哲學，發現其中許多真理佛教早有闡述以後，才重新認識佛教價值，以及其相較於基督教、儒教等其他宗教的優越性。井上讚揚佛教思想為一門博大精深的唯心哲學與心理學，並嘗試以哲學與心理學架構重新闡述佛教思想，撰寫了《東洋心理學》、《佛教心理學》、《外道哲學》等書。井上著重智性層面，甚至可說「哲學化」或「心理學化」佛教的理念，曾被批判為忽視了佛教信仰與體驗的面向；但是井上也強調哲學與宗教是趨近真理的兩種不同途徑，相較於思辨的、一般人難以親近的哲學，直觀且以普渡眾生為職志的宗教，在社會教化上扮演著更重要的角色。¹²

然而，井上最為人熟知的成就，應是他創立的妖怪學，而他普及妖怪學的努力，也為他贏得了「妖怪博士」的稱號。簡要的說，井上所謂的「妖怪」，乃是指所有「異常」且被認為「不可思議」的現象，

¹² 竹村牧男，《井上円了：其の哲学・思想》，頁 101-182；長谷川琢哉，〈井上円了の「仏教改良」：その哲学的・思想史的背景の考察〉，《国際井上円了研究》，5 (2017): 218-235；佐藤將之編，《東洋哲學的創造：井上円了與近代日本和中國的思想啟蒙》；Gerard C. Godart, “‘Philosophy’ or ‘Religion’?: The Confrontation with Foreign Categories in Late Nineteenth Century Japan,” *Journal of the History of Ideas* 69: 1 (2008): 71-91；Jin Y. Park, “Philosophizing and Power: East-West Encounter in the Formation of Modern East Asian Buddhist Philosophy,” *Philosophy East and West* 67:3 (2017): 801-824；Jason Ā. Josephson, “When Buddhism Became a ‘Religion’: Religion and Superstition in the Writings of Inoue Enryō,” *Japanese Journal of Religious Studies* 33: 1 (2006): 143-168；Satō Atsushi, “Suzuki Daisetsu’s Criticism of Inoue Enryō,” *International Inoue Enryō Research* 5 (2017): 84-98.

其構想的妖怪學，則是一門專門研究「妖怪」以闡明其事理的學科。井上將妖怪區分為「虛怪」與「實怪」。所謂「虛怪」，又分為人為製造出來的「偽怪」，以及因為誤解而生的「誤怪」。至於「實怪」則分為「假怪」與「真怪」。所謂「假怪」，是指合乎理法但人智尚未能理解的異常現象，其又可分為如日蝕等異常物理現象的「物怪」，以及如精神病、狐憑等異常精神現象的「心怪」，二者都不是真正的妖怪。井上所謂的「真怪」，則是人智無法理解掌握的理外之理與絕對無限的存在。在哲學上，它是所有相對現象的絕對本體與理想；在宗教上，它則是信仰的終極來源與依歸。¹³

井上很早即對妖怪研究感到興趣。早在大學時期，他就曾建議東京大學設立相關學科，並與友人組織「不思議研究會」。¹⁴他除了從古今書籍擷取相關記載，也公開徵集妖怪事例，並藉周遊各地之便蒐集妖怪傳說，進行實地研究。對於井上而言，妖怪學是一門在社會啟蒙上攸關至大的應用學科。他強調妖怪多寡取決於人智開化的程度，而日本由於民心蒙昧，各種虛假妖怪依然橫行，以致真理被妖雲遮蔽。井上於哲學館開設的「妖怪學講義」，除總論外，分為理學、醫學、心理學、宗教學、純正哲學、教育學以及雜部門等七個部門，分別應用這些學科的知識，解開相關妖怪的真相。其中，井上

¹³ 井上圓了，《妖怪學講義：緒言及總論》，《井上円了選集》第十六卷(東京：東洋大學創立一〇〇周年記念論文集編纂委員會，1999[1893-4])，頁15-85；竹村牧男，《井上円了：其の哲学・思想》，頁183-231；三浦節夫，〈井上円了と妖怪学の誕生〉，《井上円了選集》第二十一卷(東京：東洋大學創立一〇〇周年記念論文集編纂委員會，2001)，頁464-493；板倉聖宣，〈井上円了の妖怪学の歴史の意義〉，《井上円了選集》第二十一卷(東京：東洋大學創立一〇〇周年記念論文集編纂委員會，2001)，頁425-448。

¹⁴ 井上圓了，《妖怪學講義：緒言及總論》，頁31-32。

特別強調心理學的重要性，指出不管是自然現象的「物怪」或是精神現象的「心怪」，所有妖怪之所以為妖怪，都是因為人心將其視為妖怪，而是源自心性作用。因此，除了「心理學部門」外，井上也在「總論」中以大幅篇章講述正常與異常心理學，強調心理學向外與理學相接，在內則與純正哲學相接，是妖怪征伐的元帥與大本營。¹⁵

然而，正如日本學者井關大介所指出，妖怪學對於井上而言不只是一門應用學科，還是探索超越真理——亦即真怪——的方法或法門，而井上建立妖怪學，除了藉由批判性的探討東洋的妖怪，以達教育啟蒙的目的之外，也將其作為「進入宗教的門路」，以引導人們到達「圍繞著『心』展開的東洋宗教哲學的深處。」¹⁶值得注意的是，就心理學而言，井上在妖怪學的脈絡中，特別著重當時正於西方逐漸興起的變態心理學領域。他指出只從平凡無奇的常態現象，往往無法想像理外之理的超越存在，唯有藉由探究變態心性所創造出來的各種妖怪，方能領會心性的奇妙作用，而了解心性是所有妖怪的本源，是至大至奇的妖怪。¹⁷因此，雖然井上多未直接說明，而是以迂迴或否證方式描述真怪，其妖怪學的究極目的，乃是藉由異常現象特別是異常心理現象的經驗性研究，嘗試回答形上學問題，並重新肯定形上學——亦即其所謂純正哲學——的意義與價值。在這一點上，他其實與 F.W.H. Myers、Pierre Janet 等當代心靈研究者與異常心理學家有著共同關懷，

¹⁵ 井上圓了，《妖怪學講義：緒言及總論》，頁 68；井關大介，〈井上円了の妖怪学と心理学〉，《井上円了センター年報》，26 (2017): 95-116。

¹⁶ 井關大介，〈井上圓了的妖怪學與宗教哲學〉，收入佐藤將之編《東洋哲學的創造：井上圓了與近代日本和中國的思想啟蒙》（臺北：臺大出版中心，2023），頁 121-149。

¹⁷ 井上圓了，《迷信解》，《井上円了選集》第十九卷（東京：東洋大学創立一〇〇周年記念論文集編纂委員會，2000[1904]），頁 676。

也採取了類似取徑。¹⁸

如下文所將詳論，井上也是在此妖怪研究的脈絡中開始關注與探討心理治療，而其所嘗試建立的心理治療學除了是一門醫學之外，更重要的是，它還是一門應用宗教學與應用哲學。井上指出由於心理治療有時能有近乎神奇的治療效果，其療效過往經常被歸因於超自然力量，從而助長迷信。換言之，心理治療也是一類妖怪。闡明心理治療的原理不僅可以教育啟蒙，而有益於掃除迷信，更可引領人們藉由心理治療療效體會認識心性力量的偉大，而為人們接近宗教信仰與哲學真理提供一個方便法門。因此，井上對於心理治療的興趣並不只是一段插曲，而與他畢生的整體關懷密不可分。

三、妖怪學、催眠術與心理療法

如同西方現代心理治療多數先驅者一樣，井上最早是對催眠術感到興趣，而後才開始構思範圍更廣的心理治療概念。值得一提的是，井上除了是日本最早關注催眠術的先驅以外，他對日本心理學早期的發展也有相當貢獻。就讀哲學科的井上，大學時期對於當時才正逐步發展、但還未完全從心性哲學(mental philosophy)、生理學、精神病理學等既有學科獨立出來的西方心理學有相當了解，並在心理學看到了現代化東洋與佛教思想的一個可能取徑。早在 1887 年，井上就於哲學館開設並講授心理學課程。¹⁹他曾出版多本心理學書籍，

¹⁸ Jacqueline Carroy and Régine Plas, "How Pierre Janet Used Pathological Psychology to Save the Philosophical Self," *Journal of the History of the Behavioral Science* 36: 3 (2000): 231-240.

¹⁹ 下澤瑞世，〈井上圓了博士と心理學〉，《心理研究》，16 (1919): 108-110。

除了《心理摘要》、《通信教授·心理学》等教科書外，也有如《東洋心理学》、《佛教心理学》等從嘗試心理學角度重構東洋與佛教心性思想的著作。²⁰從其著作看來，雖然井上對於 Johann Friedrich Herbart·Gustav Fechner·Hermann von Helmholtz 乃至於 Wilhelm Wundt 等德國學者的思想與研究也有所知，但其常態心理學思想，主要仍是依循由 David Hartley 創始的英國聯合學派，特別是 Alexander Bain 的學說，同時也受 Herbert Spencer 社會心理學的影響。²¹此外，井上大學生時的印度哲學教授原坦山，曾嘗試整合佛教心性思想與現代解剖學，提出「惑病同源」與「腦脊異體」等理論，並發明了一種將精神貫注於腦脊相接的耳根處，以阻斷腦脊液交通的禪定方法，稱其可以從源頭消除煩惱，治癒所有疑惑與疾病。²²然而，原坦山基於身心一元論

²⁰ 恩田彰，〈解說〉，《井上円了選集》第九卷(東京：東洋大学創立一〇〇周年記念論文集編纂委員会，1991)，頁 409-439。

²¹ 井上圓了，〈心理摘要〉，《井上円了選集》第九卷(東京：東洋大学創立一〇〇周年記念論文集編纂委員会，1991[1887])，頁 13-88。日本科學心理學的建制，一般認為始自 1889 年，留學美國受 Gall Stanley Hall 指導的元良勇次郎出任東京帝大教師。而後元良與留學德國曾受 Wilhelm Wundt 指導的松本亦太郎協力於 1903 年於東京帝大設置第一座心理學實驗室，自此日本學院心理學的發展，主要追隨德國實驗心理學的傳統。但是在較早時期，英國心理學特別是 Alexander Bain 的學說有著相當大的影響力。從井上哲次郎 1882 年的《倍因氏心理新說》開始，在 1887 年前已有多本 Bain 著作被翻譯為日本出版。佐藤達哉，《日本における心理学の受容と展開》(京都：北大路書房，2002)，頁 48-49。

²² 原坦山的「惑病同源論」主張身體不調的疾病與精神不安的疑惑，同樣起源於「煩惱」；而其「腦脊異體論」則主張腦髓與脊髓具有完全不同的性質，而脊髓液—其即為所謂「無明」—流入腦髓與腦髓液混雜，即是煩惱的起源，也是「惑」與「病」的根本原因。原坦山的禪定法在其門人手上進一步特定化為「耳根圓通法」，成為二十世紀上半葉興起的民間心理治療法之一。參見原坦山，《禪学心性實驗錄》(東京：井冽堂，1907)；木原鬼仏(1917)，《耳根円通法秘録：身心解脱》(松江：心靈哲学会，1917)；

的理論與療法，似乎並未對主張心、身、物各有不同性質且遵循不同理法的井上造成明顯影響。

至於井上對於催眠術的關注，則開始自 1880 年代後半。當時，西洋催眠術自十八世紀晚期 Franz Anton Mesmer 的動物磁性理論以降，已發展了近一百年。在民間，催眠術不只是一種流行的素人療法，也與十九世紀中葉興起的心靈主義結合，成為開發心靈能力的重要方法；在學術與專業界，自 Jean Martin Charcot 復興催眠術的科學研究以後，催眠術不但再次成為一門備受關注的醫學療法，同時也是實驗心理學、實驗精神病理學與心靈研究主要的實驗工具。²³對於西方催眠術的發展，井上顯然有著即時的掌握，而對於催眠術、心靈主義與基督科學(Christian Science)等心靈治療於歐美民間的流行，以及南錫學派、法國實驗精神病理學與英美心靈研究等學派的學說與發展都略知一二。²⁴但是井上本人似乎未曾施行或接受過催眠，其關於催眠的經驗，主要來自實地觀察馬島東白、中村環與高島平三郎等日本早期催眠家施行催眠術。其中，馬島東白是日本第一位專門從事催

S. Yoshinaga, "The Birth of Japanese Mind Cure Methods."

²³ Henri F. Ellenberger, *The Discovery of the Unconscious: The History and Evolution of Dynamic Psychiatry* (New York: Basic Books, 1970); Alan Gauld, *A History of Hypnotism* (Cambridge: Cambridge University Press, 1992); Alison Winter, *Mesmerized: Powers of Mind in Victorian Britain* (Chicago and London: The University of Chicago Press, 1998); Heather Wolfram, *The Stepchildren of Science: Psychical Research and Parapsychology in Germany, c. 1870-1939* (Amsterdam and New York: Rodopi, 2009); Adam Crabtree, *From Mesmer to Freud: Magnetic Sleep and the Roots of Psychological Healing* (New Haven and London: Yale University Press, 1993).

²⁴ 吉永進一編，〈《哲学会雜誌》催眠關係記事〉，收入吉永進一編《催眠術の黎明：近代日本臨床心理の誕生》第一卷(東京：クレス出版，2006)；井上圓了，《心理療法》，頁 199-203。

眠治療的醫師，其因無法解釋催眠術的療效，認為其難以生理而必須以哲學說明，因此尋求井上的意見。²⁵井上也曾邀請馬島與中村等人至哲學館展演及教導催眠術，而後創立「自動療法」的民間精神療法家五十嵐光竜即是在此習得催眠術。²⁶

井上之所以對催眠術感到興趣，最主要還是在於催眠術在其妖怪學體系中的意義與作用。作為一門看似神奇的「心術」，催眠術本身即是一種妖怪。不僅如此，井上以催眠解釋古今眾多妖怪，特別是假怪中的「心怪」，主張包括宗教奇蹟在內許多不可思議的精神現象，不過就是由於預期意向與專制意念而產生的錯幻覺，而可以用催眠心理學解釋，並可藉由催眠術輕易喚起類似變態精神現象。²⁷科學的催眠研究，因此是妖怪學不可或缺的一環，而有助於其達到掃除迷信、啟蒙除魅的宗旨。

然而，在妖怪學之外，井上也注意到催眠術的治療意義，而在1887年一篇探討催眠療法文章中，首次提出「心理療法」概念。他指出催眠療法無疑是一種從精神層面治療疾病的方法，而與當代醫學從身體層面的治病法有本質上的不同。他進一步主張在醫家基於生理學的治療法之外，應該有一門獨立、基於心理學的治療學；他稱前者為「生理療法」，後者為「心理療法」。在同篇文章中，井上也提出他日後沿用的心理治療分類大綱，將心理治療分為「他療法」與「自療法」，後者又分為「信法」與「觀法」，並各自再分為

²⁵ 井上圓了，《心理療法》，頁178。

²⁶ 井上圓了，《心理療法》，頁179；五十嵐光竜，《自動療法》（東京：婦女界社，1920）。

²⁷ 井上圓了，《妖怪學講義：心理学部門》，《井上円了選集》第十七卷（東京：東洋大学創立一〇〇周年記念論文集編纂委員會，1999[1893-4]），頁596-603。

「自」、「他」兩法。²⁸

而後，在 1893-1894 年開設的妖怪學講義中，井上又多次觸及心理治療問題。在「醫學部門」中，他於第一節「醫術的起源」，以及在第三講「療法編」的「仙術」、「鍊金術」、「妙藥」、「呪術療法」、「信仰療法」等各節，蒐集羅列了許多他認為本質乃是心理治療的治療方法；並於「病理論」、「病原論」、「疾病論」以及關於精神病的各節中，反覆論及疾病、病因與治療都有身心兩面，倡議心理治療的合理性與重要性。²⁹此外，在「心理學部門」中，井上除說明「精神作用」外，也於第四講「心術篇」中，討論了催眠術、狐狗狸(こつくり)³⁰、讀心術等當代流行的精神技術。³¹在井上妖怪學的脈絡中，心理治療有著多重意義。首先，心理治療與許多妖怪有著共通的心理學與身心交互作用原理。其次，古今許多心理治療由於有著近乎神奇的療效，常被賦予神秘解釋，而成為有待解明掃除的妖怪。值得注意的是，雖然是妖怪，心理治療可以說是有用的妖怪，而井上研究心理治療，乃是希望改革其迷信成分，使其能符合時代需求。最後，井上認為心理治療是以宗教與哲學為基礎，其終極境界在於認清心性作用，了解精神力量的神妙，獲致新的人生觀與宇宙觀，也就是領悟井上所謂的「真怪」。

28 井上圓了，〈催眠術治療法(承前)〉，吉永進一編〈《哲学会雜誌》催眠關係記事〉，收入吉永進一編《催眠術の黎明：近代日本臨床心理の誕生》第一卷(東京：クレス出版，2006[1888])，頁 85。

29 井上圓了，《妖怪學講義：理学部門・医学部門》(收入《井上円了選集》，東京：東洋大学創立一〇〇周年記念論文集編纂委員会，1999[1893-4])，第十六卷，頁 289-709。

30 一種源自西方 table-turning 的占卜，於十九世紀晚期傳入日本，結合日本動物靈信仰而曾流行一時。

31 井上圓了，《妖怪學講義：心理学部門》，頁 541-616。

此外，井上還於 1895 年提出作為新式記憶術的「失念術」。³²井上有此構想，乃是有感於當代民眾只知追求增強記憶力的記憶法，卻不知個人記憶容量有限，必須清除不必要記憶，才是增強記憶力的有效方法。³³然而，井上的失念術不只是一種記憶法，同時也是一種心理療法。他指出世人常執著於某些痛苦記憶而煩悶苦惱，進而引發或惡化各種身心疾病。³⁴因此，井上認為人們需要憂慮的並不是難以記憶，而是難以遺忘。他構思的失念術，分為將注意力由想要遺忘的記憶移開的「正式」失念術，以及直接面對以參透領悟而能從此痛苦記憶解脫的「變式」失念術。前者又分為「物理的」與「心理的」失念術。後者則分為著重體悟新人生觀與宇宙觀的「智力的」失念術，以及訴諸道德修養法與宗教之定法及戒法的「意力的」失念術。

從 1880 年代後半到 1890 年代，井上在不同脈絡中多次論及他構想的「心理療法」。依他自己所言，當時日本有不少人對於他所謂的「心理療法」很感興趣，他也經常接獲相關詢問。終，在 1904 年當催眠術開始於日本民間社會流行之際，³⁵井上出版了《心理療法》一書，更詳細也更系統性說明他的心理治療理論與方法。這是日本第一本以心理治療為主題的書籍，以下將以此書為本，更深入探討井上的心理治療思想。

32 井上圓了於 1917 年將 1894 年出版的《記憶術講義》與 1895 年出版的《失念術講義》合併為《活用自在：新記憶術》一書，參見井上圓了，《活用自在：新記憶術》（收入《井上圓了選集》，東京：東洋大学創立一〇〇周年記念論文集編纂委員會，1991[1917]），第十卷，頁 259-388。

33 井上圓了，《活用自在：新記憶術》，頁 328-332；甘露純規，〈井上圓了『失念術講義』考(一)：忘却の「心理經濟」の活用〉，《中京大学文学会論叢》，4 (2018): 121-154。

34 井上圓了，《活用自在：新記憶術》，頁 332-334。

35 吉永進一，〈催眠術の黎明：解説〉。

四、井上圓了的心理療法

(一)傳統與現代

在《心理療法》一書中，井上首先回顧了歷史中的心理治療，主張心理治療是一種存在已久、曾被廣泛應用的治療方法。同樣取徑也見於當代西方心理治療專書。³⁶然而，與 Leopold Löwenfeld 等西方作者不同，藉由傳統與現代的對比，井上所強調的並非現代心理治療的優越性，而是傳統心理治療內含的智慧，並藉此批判在他看來過度偏向物質主義的現代醫學。

日本自 1868 年明治維新以來，以「富國強兵」、「文明開化」為目標，大舉引入西方制度與思想，推行政治、經濟與社會的現代化。在醫學上，明治政府於 1870 年代早期確立以西方醫學作為官方醫學的政策，設立醫學教育機構，訂定醫師考試制度，派遣留學生赴歐美學習新知；隨著國民教育推廣，現代醫學與衛生觀念也漸次普及。井上指出昔日醫學全憑空想，醫師只能依據古籍，信賴古方，在錯誤中累積經驗，而且有許多不學無術的庸醫；相對的，現代醫學診斷療病完全基於生理學、解剖學的學理與實驗，合格醫師都具有一定的學識技能。對於日本醫學的進步，井上稱讚其是明治維新以來皆取得長足進展的諸學中，發展最盛的一門，甚至已有凌駕歐美之勢。³⁷

³⁶ Leopold Löwenfeld, *Lehrbuch der Gesamten Psychotherapie, mit einer einleitenden Darstellung der Haupttatsachen der Medizinischen Psychologie* [Textbook of General Psychology, with an Introductory Presentation of the Main Facts of Medical Psychology] (Wiesbaden: J. F. Bergmann, 1897).

³⁷ 井上圓了，《心理療法》，頁 172-173。

然而，井上認為昔日醫學有其優點，現代醫學也有缺點與弊害。他批評完全立基於生理學與解剖學的現代醫學，單只從肉體與物質層面了解疾病，也只知採取藥物、手術等物質性、機械性的人為醫療手段，而忽視貶低精神因素在疾病生成與治療上的重要性；不僅如此，隨著醫學進步與衛生知識普及，現代人養成了依賴醫師與藥物的習慣，稍有症狀就終日憂慮不安，反使健康惡化。³⁸井上認為現代醫學這些輕忽精神、過度人為的缺點，正可由傳統醫學補正。他也從幾個不同層面，探討過往醫學如何自知或不自知地實踐心理治療。

首先，井上提及古代民眾因為當時醫學不足信任，且醫師人數與醫藥種類不多，生病時常未就醫，除服用成藥之外，就只是臥床靜養，將生死歸於天命，或向神明祈求早日康復。然而，這種任憑自然的心境，以及對於神祇的信仰，使他們能保持精神平靜，不致因過度憂慮而妨礙身體的自癒作用，因而常能從重症中痊癒。此外，井上指出古代民眾因為缺乏醫學知識，反得以免除許多不必要的恐懼。例如現代人若見痰中帶血，往往憂心自己是否罹患結核，有時還因過度憂慮失去抵抗力而真正罹患此症；反倒是不知結核為何物而毫不掛心的古人，常能自動康復。古人這種將生死託於命運的態度，井上稱之為「自然療法」，向神佛祈求康復則是「信仰療法」，二者合稱「心理療法」。他主張在醫學未進的古代，人們能從疾病中康復或享有健康長壽，多得力於此自然療法與信仰療法的功效。³⁹它們構成了井上心理療法的原理與原型。

然而，傳統醫學中的心理治療，並不僅限於病患素樸的自然與信仰療法，醫家也經常運用精神作用療病，並發展出某些特殊療法。就

³⁸ 井上圓了，《心理療法》，頁 173-175。

³⁹ 井上圓了，《心理療法》，頁 175。

此，井上簡要回顧了印度、中國與西洋傳統醫學中的心理治療。關於印度醫學，井上認為由於醫學從未完全獨立於宗教之外，印度可以說是世界上心理治療最盛行的國家，而他的回顧僅限於佛教心理治療部分。井上指出佛教區分身病與心病，身病有四百零四種，源自地水火風四大元素的失調，心病則有八萬四千種，病因是貪、嗔、痴、慢等迷惑或煩惱。俗世醫學為醫治身病之術，佛教則是醫治心病之法；若依古代印度「五明」的學術分類，「醫方明」為治身病之法，「內明」則為治心病之法。然而，雖然所謂「心病」不過是以病來譬喻心中煩惱，井上指出在《佛醫經》等佛經中，也將憂愁、嗔恚等心因列為身病病因，在佛書更可找到許多以「止觀法」等治心病之法治療身病的例子，其理在於身病源自四大不調，而四大不調常是因為「心識之上緣」，若能將心安止於下，四大自然可以恢復平衡。此外，井上還摘述了《病堂策》——一本由天台宗僧侶知天真解於 1775 年所著探討佛教醫療的書籍——所列的治病六法：止法、氣法、息法、假想法、觀心法、方術法，認為這些心理治療方法雖然已不適用於今日，卻仍有可供參考之處。⁴⁰

關於中國醫學，井上指出日本醫學其實源自中國醫學，而中國醫學雖然主要從肉體方面治療疾病，卻也經常論及「心」的重要性。在病因論上，以《素問》「精神內守，病安從來」的道理為本，醫書經常論及——相對於寒熱、風濕等外因——喜怒哀思等內因的致病性；在療法上，也有「移精變氣」這般藉由轉移精神與改變心氣治療疾病的方法。井上認為移精變氣法無疑是心理療法，其對於所謂「心氣症」——亦即精神疾病——特別有效，但對於所有疾病都有助益。此外，

40 井上圓了，《心理療法》，頁 186-192；秦健秀，〈知天真解『病堂策』における仏教と医療〉，收入《佛教大学大学院紀要：文学研究科篇》，第四十五號（2017），頁 71-88。

井上以《淮南子》、貝原益軒的《養生訓》及松本遊齋的《養生主論》為例，指出和漢醫學古來流傳的養生法，主要藉由安靜精神來增進健康與預防疾病，可以說是「心理的衛生法」。⁴¹因此，井上認為和漢醫學自古即了解身心相關之理，而有重視心理治療的傳統。

至於在西洋醫學部分，井上指出東西文明主要的差異，在於東方文明重視精神，西方文明重視物質。反映在醫學上，東方包括印度與中國的醫學，其療法近半為心理療法，且醫學與宗教並未完全分離。而西方醫學則自 Hippocrates 及 Galen 以來即獨立於宗教之外發展，其後雖經中世紀的沈滯，在文藝復興及新教革命以後，隨著解剖生理學的進步，終於完全脫離宗教支配，發展出純然為生理療法的近代醫學。即使如此，井上指出西洋仍有心理治療傳統，如古希臘的醫神 Asclepius 信仰、中世紀的基督教信仰治療、以及占星術、鍊金術等方術，且許多迷信至今仍於民間盛行。更重要的是，井上指出雖然西方近代醫學似乎純為生理醫學，但是在西方社會扮演重要角色的基督教，不但興建醫院作為慈善事業，也擔負起心理治療職責，積極為病人提供慰安與教誨；此外，近代西方也興起催眠術、Spiritualism 等研究心靈力量的學問，更有如基督科學等以心理治療為號召的新興宗教。因此，井上認為西方事實上乃是生理療法與心理療法並行，追求從身心兩面治療疾病；他感嘆日本號稱學習西洋，卻只知引入生理療法，而對日本和漢醫學以及神道與佛教所擅長的心理治療不屑一顧。⁴²

此外，在「巫醫關係論」一章中，井上也就醫學與宗教的分野，進一步考察中國與日本「巫」的傳統。他指出雖然中國在佛教傳入前

41 井上圓了，《心理療法》，頁 193-198。

42 井上圓了，《心理療法》，頁 199-203。

似乎只有醫學沒有宗教，但是中國自古在「摩、鍼、灸、藥」等醫法之外，即有施行「呪禁禱禳」的「巫」的傳統，其本務無疑是從精神方面治療疾病。同樣地，日本在神代時期也是並用巫、醫二法療病，一直到醫學與佛教自中國傳入後，巫、醫才逐漸分離，而由佛教掌管「加持祈禱」、「禁厭詛咒」等法術。雖然自古智識份子即視巫術為弊俗，勸誡世人應信醫不信巫，但井上認為這些法術其實暗合自然療法與信仰療法之理，確有療病功效，這也是其何以於古今東西普遍存在，且基督科學與天理教等以祈禱治病為號召的宗教在現代仍能擁有眾多信徒的原因。⁴³

如前所言，井上與 Bernheim、Löwenfeld 等西方心理治療先驅者不但都受催眠術啟發，他們嘗試建立心理治療學的第一步，也都是回顧歷史中的心理治療，以心理治療解釋古代許多看似物質療法或超自然療法的療效，並主張心理治療的歷史與醫學——甚至與人類歷史——一樣悠久。⁴⁴此取徑具有多重的作用與意義。首先，心理治療悠久的歷史提供了歷史的、經驗的證據，證實心理治療的普遍性。其次，以現代心理治療概念闡明過去原始的心理治療與奇蹟及宗教療法，提升了心理治療學作為一門科學的地位與意義，其不只是一門醫學療法，還是一門啟蒙除魅的科學。最後，對於井上、Löwenfeld 等試圖擴展心理治療範圍的研究者而言，歷史中各式各樣的心理療法，昭示了心理治療寬廣的可能性，催眠暗示療法不過是眾多可能形式的一種。

然而，來自佛教與哲學背景的井上對於傳統心理治療的立場，仍與西方當代多數具醫學背景的研究者有著關鍵差異。最顯著的，井上對於傳統心理治療——特別是宗教療法——抱持較正面的看法，認為不應

43 井上圓了，《心理療法》，頁 204-208。

44 井上圓了，《心理療法》，頁 186；L. Löwenfeld, *Lehrbuch der Gesamten Psychotherapie*, 1.

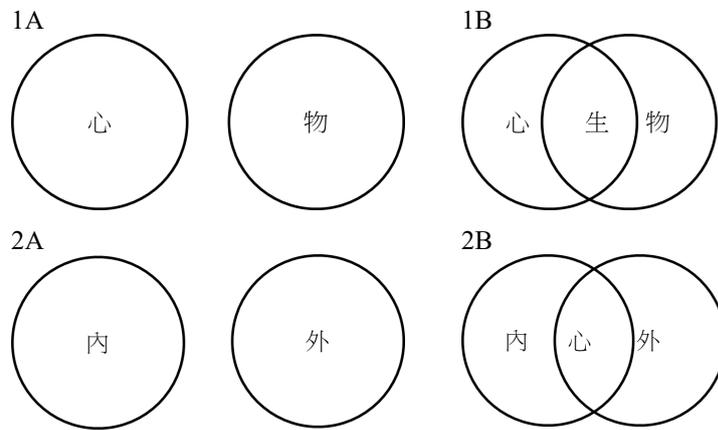
全盤拋棄而只需加以改革；同時，井上也更嚴格的批判現代醫學忽視精神、信仰層面的弊病。此外，井上也藉由印度、中國、日本悠久而豐富的心理治療傳統，強調東西文明的差異。因此，井上不但以自然／人為、信仰／物質的對立，同時也以傳統／現代、東洋／西洋、宗教／科學等對立架構來定位、構築心理治療。在某個程度上，他的心理治療概念與他提倡的「愛國護理」精神一致：就如同他認為佛教與日本國族文化中含有真知灼見，只是需重構與改革，以發展出合乎時代需求的形式，井上的心理治療構想，也是嘗試在新的架構中，改革復興東方傳統文明中的有用遺產。至於井上用以改革心理治療的架構，一方面他是以近代醫學作為反面對照，另一方面，他則是以哲學與心理學——或更確切地說，以哲學與心理學的身心觀——作為現代心理治療的理論基礎。

(二) 身與心

前文提及，在心物問題上，井上主張「二元同體論」，認為心物其本體為一，但各有不同性質，也遵循不同理法。循此觀點，在醫學的心身問題上，井上也持可以說是「身心二元」的主張。他曾用以下兩組不同示意圖來表示心身關係。第一圖是基於「一般所持的心物二元觀點」，其中的「物」乃指外界諸物，「心」則是精神作用的本位，「生」則指身體的構造機能。1A 圖心物分離的狀態為人死時的情況，1B 圖心物交合則是生時的狀態，而心物的交集即為「生」或身體；人乃是由此「生」與「心」組成，亦即人的身心兩面。⁴⁵第二圖則是基

45 井上圓了，〈催眠術治療法(承前)〉，吉永進一編〈《哲学会雜誌》催眠關係記事〉，吉永進一編《催眠術の黎明：近代日本臨床心理の誕生》第一卷(東京：クレス出版，2006[1888])，頁 79。

於「學術上所持的唯物觀點」，認為物外無心，心只是神經系統的作用。此圖中的「內」是指有機身體的內部構造，「外」則是指身體外的諸物諸象。當如 2A 圖內外不相應合時為死的狀態，而在 2B 圖生的狀態中，內外相互應接感動，而「心」即是由此內外接合而生。⁴⁶



值得注意的是，井上並未繼續探討此二示意圖所內含的「身體的精神性」與「精神的身體性」問題，⁴⁷而是強調這兩個示意圖同樣劃分出的「物」、「身」、「心」三個領域，並區分研究「物」的物理學、研究「身」的生理學與研究「心」的心理學三門學問，藉以主張心理或精神相對於身體的獨立性與特殊性。井上此主張有其時代背景。就如同井上「學術上所持的唯物觀點」這句話所暗示的，在十九世紀末二十世紀初，日本在經歷自明治維新以來數十年的現代化與西化之

46 井上圓了，〈催眠術治療法(承前)〉，頁 80。

47 第一圖中的「生」或身體是由「心」、「物」組成；第二圖的「心」則是由同為「物」的「內」、「外」組成。

後，不僅物質文明高度發展，在思想上，物理學等自然科學所立基的物質主義，也成為形塑自我觀與宇宙觀的重要力量。在這樣的背景下，井上強調「心」相對於「身」與「物」的獨立性，既是作為一位哲學家與佛教改革者的立場，也是對於當代思想與文化潮流的回應與批判。

另一方面，從心理治療角度，井上在區別生理與心理的同時，也強調身心之間密切的交互作用，並在《妖怪學講義》與《心理療法》等書中，列舉大量他從日常經驗、自己見聞、和漢古籍以及西洋心理學書物中蒐集的事例，以證明身心交互作用與精神的致病及療病力量。關於此身心交互作用，井上並未深究其理。他未嘗試以生理學等器質或物質機制解釋精神對於身體的影響，也反對民間精神療法家所提出的唯心或其他神秘一元論的形上學說，⁴⁸而只強調其為已經證明的經驗性事實，並以身體自癒能力這類模糊概念說明精神的療病能力。對於井上而言，最重要的是，據此身心二元區分與身心交互作用，他能夠在現代醫學對立面，建立一個獨立而能與現代醫學相輔相成的心理治療學。

井上指出病可以分為身病與心病兩種。身病自不待言，心病則除了現代醫學的「精神病」與傳統醫學的「心氣症」以外，作為一種隱喻，它也指涉精神上的妄念、煩惱與痛苦。就病因而言，疾病也可以分為因為外感或內部失調等身體病因引起的疾病，以及因為煩惱苦悶或其他情志因素等精神病因引起的疾病。井上主張既然病有身病與心病，病因也有身因與心因，在療法上，也必須區分從肉體方面治病的「身的療法」與從精神方面治病的「心的療法」兩科。他認為當代醫學專門從事「身的療法」，就連治療精神病，也完全以生理學學理與

⁴⁸ 井上圓了，《妖怪學講義：心理学部門》，頁 608；井上圓了，《真怪》（收入《井上円了選集》，東京：東洋大学創立一〇〇周年記念論文集編纂委員會，2000[1919]），第二十卷，頁 503，505。

實驗為基礎，單就身體組織機能進行治療，因此可稱為「生理療法」。相對地，「心的療法」則可稱為「心理療法」。⁴⁹就如同「生理療法」有內科與外科的區分，「心理療法」也可區分為「內」「外」兩科，前者治療精神疾病或煩惱苦痛，後者則藉由心理療法治療身體疾病。⁵⁰以此身病／心病、身因／心因、生理療法／心理療法的區分，井上強調在以「生理療法」為本的現代醫學之外，必須要成立一個獨立的「心理療法」專科，而專長於生理療法的醫師也應參考採用心理療法，如此才能從身心兩面達到治療疾病與增進健康的目標。

(三) 宗教與心理療法

然而，雖然主張醫學應併用生理與心理療法才算完備，井上所構想的心理治療卻非醫師專長，更不是醫師獨佔領域。井上指出就如同日益遠離自然而趨向人為是社會文明進步的證據，醫術進步的明證，也是在於人為療法的進展，而能逐漸擺脫過往只能依賴自然與信仰療法的困境，特別是近代醫學，更是人為、實驗療法的極致發展，其治療完全都以生理學、解剖學為基礎，而以人為的醫藥或外科手術療病。⁵¹因此，井上認為醫師專長乃是在於生理而非心理療法；而心理治療應是屬於宗教的職掌。

關於宗教與心理治療的關連，井上指出宗教特別是佛教，其專長可以說是在於療癒「心病」；當然，此處所謂心病只是一種比喻，心病的「病」並非真正疾病，而是指人心的痛苦煩惱。⁵²然而，宗教也

49 井上圓了，《心理療法》，頁 177。

50 井上圓了，《妖怪學講義：理学部門・医学部門》，頁 618-622。

51 井上圓了，《心理療法》，頁 180-181。

52 井上圓了，《心理療法》，頁 187。

非與療病無涉。如在醫術尚未發達的古代，宗教經常與醫術混同，僧侶常司醫療之責；而在中國與日本，也有混同宗教與醫術的巫醫傳統。這類的宗教醫療，以加持祈禱、禁厭、神符神水、開釋說喻或是止觀坐禪等修行方法治療疾病，其之所以有效，都是因為心理治療的功效。井上認為雖然宗教的本旨與專長並不在於療病，而加持祈禱、止觀坐禪等宗教儀式與修行，其本意也並非用來治病，但既然這些信仰元素在治療疾病上確有助益，不妨將心理治療視為宗教自古以來即存在的一種應用。⁵³

然而，井上提醒宗教此種應用雖然在治病上常有效驗，卻也有延誤求醫、輕忽衛生與妨礙知識進步及宗教改良的弊病。特別是禁厭、神水、巫覡這類迷信，信者雖能藉其獲得短暫安慰，但無法真正了悟生死，有時還會因迷信而增添疑慮，更加無法安心。因此，就如同井上期待藉由妖怪學掃除迷信的虛怪及假怪，以彰顯真怪光輝一樣，他也希望心理療法能夠清除自古以來的迷信成分，而能立足於真正的信仰或他所謂的「高等宗教」上，如此才能符合時代需求，完全發揮心理治療的功效。⁵⁴

即使如此，井上並非完全否定傳統迷信的價值，也不主張一次徹底根絕所有迷信。他指出什麼是迷信的判斷，往往因個人知識程度與見解的不同而有差異。例如有人認為禮拜木像為迷信，因為木像無靈，但也有人認為不是，因為此木像乃是作為宇宙萬有靈體的象徵。最極端的，有人甚至認為所有宗教都是迷信。再者，井上認為一個人不管知識程度多高，也很難完全免除迷信，特別是在面對生死關頭時，知識程度高的人往往還更容易迷惑而陷於迷信。此外，就如同人有貧富

⁵³ 井上圓了，《心理療法》，頁 177。

⁵⁴ 井上圓了，《心理療法》，頁 177-178。

之別，窮人往往難以實行醫學教導的衣食住等生理衛生法，也常無力負擔醫藥、手術等生理療法，在心理治療上，人的知識程度也有差異，對不學無識之輩說喻高尚信仰或理想，他們往往無法理解，反倒是利用某些有識者眼中的迷信，其比較容易理解接受。因此，井上認為既然信巫不信醫的風俗在民間仍有一定勢力，若是藉由迷信可以平息信者不平，撫慰其苦痛，使其得以安心而有助於療病，那麼只要此迷信沒有重大弊害，在心理療法上應用也無不可。井上強調迷信改革不應過於激進，必須由深到淺，從有害到無害，漸次清除迷信，使心理療法可以逐步脫離迷信而進入理想境域。⁵⁵

井上認為改革心理治療是宗教家應負的責任。他認為雖然宗教最主要的專長並非心理治療，心理治療卻與宗教有著最密切的關係，可說是宗教與醫學的交集；另一方面，心理治療也與哲學、心理學相關，而可以說是一種應用哲學或應用心理學。⁵⁶井上認為心理治療的究極依歸，就在於宗教、哲學與心理學共同追求的絕對真理與理想。他將追求此理想的取徑區分為哲學的「向上門」與宗教的「向下門」，指出哲學試圖窮究此真理最深奧之處，宗教則致力將其通俗化。雖然從哲學角度，要使一般民眾體得深奧真理非常困難，甚至完全不可能，這卻是宗教的本職職責，而宗教的本領即在為大眾打開此理想之大門，為他們指示體得理想的捷徑。心理治療的改革因此仰賴宗教，而宗教也應承擔此責任，使大眾在面對疾病與死亡時，得以超越迷信的心理療法，將其心託付於宗教的根本教理，若就佛教而言，此即為「不生不滅的真如，靈妙不測的一心，或光壽無量的覺體。」如此，他們即使遭逢憂患，也能如在極光淨土一般感到安樂，心理療

55 井上圓了，《心理療法》，頁 251-254。

56 井上圓了，《心理療法》，頁 235。

法也才能發揮其極致療效。因此，井上希望：

世上有志於心理療法的人，能夠駕宗教之船到達此絕妙之域。
這是醫治愚民迷信的唯一方法。如此，其所謂的宗教才是超越
迷信地平線的信仰。⁵⁷

(四) 觀法與信法

因此，心理治療可以說是井上追求佛教改革的一環。如果說在教義上，井上嘗試將佛教「哲學化」與「心理學化」，在實作上，井上不但以現代化的心理治療破除迷信，也以「心理治療化」作為佛教現代化的一個取徑，以擴展佛教在現代社會生活中的角色與影響力。相應地，在井上構思的心理治療體系中，理性化與俗世化的佛教修行方法，也佔有最核心的位置。

如前所述，井上心理治療體系的構想，最早出現於 1888 年「催眠術治療法」一文。井上將心理治療區分為經他人之手治療的「他療法」與以自身之力治療的「自療法」兩種。催眠術屬於他療法。值得指出的是，雖然井上是受催眠術啟發才開始關注心理治療，在他的心理治療體系中，催眠術只佔有非常邊緣的位置。井上認為催眠術療效來自兩方面，一是在催眠狀態中所有精神作用中止，因而不對於身體的自我療癒功能造成妨害；另一則是被催眠者藉由暗示獲致自己必將康復的信仰。⁵⁸換言之，催眠術療效仍是來自井上所謂的「自然療法」與「信仰療法」。然而，井上警告若是經常接受催眠，可能對身心造成可怕危害。此外，他也批評催眠術經常被神秘化而淪為一種迷信。因此，井上認為雖然催眠術在心理研究上是一個非常有用的工具，

⁵⁷ 井上圓了，《心理療法》，頁 255。

⁵⁸ 井上圓了，〈催眠術治療法(承前)〉，頁 76-77。

在心理治療上，它並沒有太大價值。⁵⁹

其後，在 1895 年出版的《失念術講義》中，井上首次較為具體的說明了他的心理治療技法。他將旨於遺忘不必要與痛苦記憶的失念術，區分為「正式」與「變式」兩種。所謂「正式」失念術，乃是使原本聚焦在此記憶的注意力，在無意識間轉移到其他事物。其又可分為「物理的」與「心理的」兩種。前者指藉由運動、衛生等各種身體養成法消散精神苦悶。後者則分為「感覺」、「思想」與「美術」三大類。所謂「感覺」的失念術，乃指藉由視、聽等各種感覺刺激轉移注意力。「思想的」失念術則可分為「再現」、「想像」、「推理」、「世外」與「理外」五種方法，前四者乃是藉由各種智性精神活動轉移注意力，「理外」的失念術則是透過如止觀坐禪或崇拜神祇等宗教修行，使精神不再執著痛苦記憶。至於「美術」的失念術，則是藉由物質、身體與心理的綜合活動，如旅行與欣賞或投入藝術創作等，使人忘懷憂悶。⁶⁰

「變式」失念術則與「正式」失念術不同，其並不是試圖將注意從痛苦記憶移開，反是刻意將注意集注於此，正面面對痛苦記憶，以參透自己的迷妄。此變式失念術，分為以道理破除迷惑、體得新人生觀與世界觀的「智力的」失念術，以及以意志力克制苦悶的「意志的」失念術兩種。前者又可分為採取樂觀主義或悲觀主義的「哲學的失念術」、了解心象與情感之相對性的「心理的失念術」、基於佛教因緣業感說、儒教天命說或基督教上帝預定說的「宗教的失念術」、藉由觀察比較領悟自己並非最不幸之人及苦樂循環之理的「經驗的失念術」幾種。至於後者，則分為藉助修養克己方法的「道德的失念術」，以

⁵⁹ 井上圓了，《妖怪學講義：心理學部門》，頁 605-606。

⁶⁰ 井上圓了，《活用自在：新記憶術》，頁 334-348。

及藉助宗教戒法與定法的「宗教的失念術」兩種。⁶¹井上構思這些失念術，無論是否以宗教為名，顯然從宗教特別是佛教的教理與修行得到許多靈感。他也強調在忘懷或超越痛苦記憶上，訴諸宗教是最有效的方法：藉由宗教，不但可以在全心信仰中獲得撫慰，使煩惱苦悶忽而煙消雲散，宗教超越性的教理，也最能幫助超脫世俗生活中的不平不滿。⁶²

作為面對痛苦記憶的方法，井上的失念術，特別是變式失念術，構成了他於《心理療法》一書中提出的心理治療體系的基礎。在《心理療法》中，井上沿用早先分類，將心理治療法分為「他療」與「自療」兩大類。就藉助他人之力的「他療法」，除催眠術外，井上還列舉了加持祈禱、禁驗術、治療者以謀略安撫病人的「計略法」、以及以道理開導的「說喻法」等。⁶³然而，井上主要的關心顯然是在憑藉自身之力的「自療法」。井上將自療法分為「信法」與「觀法」。所謂「信法」，是指病者藉由相信自己必將痊癒的信仰使精神平靜。其可分為「自信法」與「他信法」。前者指相信自己必將康復的信心，依自信的來源，又可分為天生的「資性」法、後天的「修養」法、因為一無所知反無憂無慮的「無知」法、由知識與經驗的累積而知疾病並不可懼的「經驗」法、以及由平日衛生習慣與道德修養而獲得自信的「衛生」法與「道德」法等。至於他信法，則是指相信某事物必能幫助自己康復，如信仰神佛、禁厭、平安符、神水、醫師、藥物等。井上特別指出醫藥的療效一部分即是來自此「他信法」：若是病患對醫師缺乏信心，藥物往往難以發揮效用；相反地，若病患充滿信心，

61 井上圓了，《活用自在：新記憶術》，頁 348-352。

62 井上圓了，《活用自在：新記憶術》，頁 344-345。

63 井上圓了，《心理療法》，頁 242。

即使無效甚或錯誤的藥物有時也能治癒疾病。⁶⁴

相對於信法以信仰療病，觀法則是以「觀察、觀念」療病。⁶⁵其同樣可分為「自觀法」與「他觀法」。所謂「自觀法」是指觀察、省視自己內心，藉以斷絕精神上的疑惑，領悟疾病不足懸念的道理。例如，佛教以「坐禪止觀」施行的心理療法即是自觀法的一種。⁶⁶此外，井上還以《平家物語》中，罹患重病的平重盛參透生死疾病皆為定業，無法以人力改變為例，指出如此看透生死的世界觀、人生觀有助於病者斷絕疑惑，堅定心志，反有助於疾病康復。⁶⁷井上將自觀法依其所依循人生觀的積極或宿命性質分為「人為」與「自然」兩類。積極性的「人為」自觀法，依其觀察、反思的不同層面，又可分為「反省」、「克制」、「想像」、「道理」與「大悟」等五種方法。其中，「反省」與「克制」屬於道德修養層面；「想像」則是利用想像力，除一般想像之外，還有如古籍所載想像如奶油般的氣自頭頂流經全身而後歸於丹田的「軟酥法」，以及將身體膿腫想像為蜂巢，再想像其內幼蜂盡數飛出而治療膿腫等特殊的想像法；「道理」與「大悟」則是在智性層面，前者指在知識或經驗層次思索疾病相關的道理，後者則是藉由領悟禪家「本來面目」等超越層次的觀念，以去除心中妄念。至於宿命性的「自然」自觀法，其要旨在於體得生死疾病皆無法以人類意志左右，應當順從自然的疾病觀與人生觀。其又可分為儒家的「天命」自觀法與佛家的「定業」自觀法。井上強調此順從自然的覺悟，有助於身體藉由自癒力量康復，乃是心理療法的終極道理。⁶⁸

64 井上圓了，《心理療法》，頁 243-244。

65 井上圓了，《心理療法》，頁 236。

66 井上圓了，《心理療法》，頁 237。

67 井上圓了，《心理療法》，頁 237-238。

68 井上圓了，《心理療法》，頁 245-246。

至於「他觀法」，則是指觀察身外事物的療法。井上指出西洋醫學中的「轉地移氣」療法，以及漢醫典籍中的「移精變氣法」，都屬於他觀法。依觀察對象不同，井上將他觀法區分為藉由觀察浩瀚宇宙現象了解自身渺小的「宇宙的」他觀法、觀察社會苦難眾生了解自身病痛不足介意的「社會的」他觀法、觀察他人了解人生難免病痛老死的「人身的」他觀法、以及觀察他人從類似疾病康復而得以安心的「事實的」他觀法等「有意的」他觀法；以及「風景的」、「美術的」、「新奇的」、「嗜好的」等藉由轉移注意力減輕煩惱的「無意的」他觀法。井上強調無論觀察的對象是人情世態或自然現象，「他觀法」的要旨乃是藉由觀察客觀事實消除主觀的幻想、妄念與迷惑，建立客觀的人生觀與宇宙觀。⁶⁹

最後，井上提及他所構思的心理治療體系幾乎包含了古今所有心理療法，其中也不無療法有迷信之虞；然而，人有賢愚利鈍之別，疾病也有千態萬狀的差異，本來就難以單用兩、三種療法治療所有疾病，這也是為何佛教必須就眾生八萬四千種心病，設立八萬四千種法門的緣故。井上強調施行心理療法時，必須先了解病患的知識、品行、職業、嗜好、經驗、交際等性質與境遇，並盡可能探明與其發病相關的所有事情，如此才能如佛教因人說法、應病予藥一般，選擇合適的心理療法。⁷⁰

雖然井上的心理治療分類有些龐雜瑣碎且不無重複，這是他嘗試現代化與體系化心理治療的首要工作。類似分門別類的努力，也可見於他提出的妖怪學、佛教哲學與佛教心理學等知識體系。對於井上而言，如此依一定規則將事物分類的體系，既是研究、理解事物的必要

⁶⁹ 井上圓了，《心理療法》，頁 239-242，246-247。

⁷⁰ 井上圓了，《心理療法》，頁 250-251。

手段，也反映了經驗世界的理性規則；但必須指出的是，井上最終強調的還是超越性的「理外之理」——亦即宗教、哲學的真理與理想——的存在。藉由建立這樣的分類體系，井上得以在新的架構中，重新組織、闡述妖怪、佛教思想與心理治療等傳統事物與知識，並為它們在現代秩序中找到清楚明確的位置。然而，不像佛教思想現代化可以參照西方哲學與心理學的架構，井上嘗試現代化心理治療時，西方現代心理治療才剛開始萌芽，並無既有體系可供對照參考，井上必須獨立建立他的心理治療學，而其構思在很大程度上受到佛教啟發。例如，井上將以「觀察、觀念」療病稱為「觀法」，顯然受佛家「止觀坐禪」傳統的影響；他將「自療法」區分為「觀法」與「信法」，一方面對應宗教的信仰與修行兩個面向，另一方面也對應佛教中追求以自力修行得悟的「自力宗」與完全信仰、倚賴佛力以往生淨土的「他力宗」的區別；他依從經驗、道德到超越等不同層次的人生觀與宇宙觀所區分的各種觀法，也對應著佛教修行各種不同境界的認識與體悟；此外，他將「觀法」區分為「自觀法」與「他觀法」，並認為二者殊途同歸都追求超越主觀迷誤，而其極致境界都是要體悟內在但超越個人自我與經驗世界的絕對真理，這也呼應著他認為佛教哲理要旨乃在於「真如是萬法，萬法是真如」的理念。這樣的佛教色彩，讓井上的心理治療體系，與同時期或稍晚常以智、情、意或無意識與意識的區別來分類的西方心理治療體系，有著迥異的面貌。

值得注意的是，井上最早是受催眠術啟發才開始關注心理治療，但是他並未特別關注在西方催眠研究與心理治療學中成為焦點的無意識問題。在妖怪學與他所謂的「變式」——也就是「異常」——心理學中，井上確實反覆觸及心靈的無意識活動，但並未如當代西方無意識科學一般將其實體化；在心理治療上，他則著重意識層面的信仰與觀念，幾乎未觸及無意識問題。同樣受催眠療法啟發，井上與西方

心理治療研究者採取了迥異取徑。要理解此分歧，有必要就井上的無意識觀多做一些探討。

五、催眠、無意識與心靈現象：井上圓了的無意識觀與自我觀

在西方，自十八世紀末 Mesmer 提出動物磁性理論以來，催眠這類的異常意識狀態(alternative states of consciousness)就成為窺探無意識心靈的主要門戶。特別是在十九世紀下半葉及二十世紀初，催眠術曾是研究無意識心靈最重要甚至是唯一的實驗心理學方法，並發展出 Alfred Binet、Pierre Janet 等人的法國實驗精神病理學、Hippolyte Bernheim 等人的南錫學派、Edmund Gurney、F. W. H. Myers、William James 等人的英美心靈研究、以及佛洛伊德(Sigmund Freud)的精神分析等不同的研究取徑與理論。無論其所謂的無意識是具有智能的初級意識、完整獨立的人格意識、具有超常能力的高級意識、具有實現自身的能力的意念或暗示、或是貫注情感能量的心理情結，這些學派的核心關注都是無意識，而以無意識為主要研究與治療對象的動力精神醫學，也在很長一段時間內成為西方心理治療的主流。⁷¹

從井上參與甚多的《哲學會雜誌》自 1880 年代晚期起刊登的多篇文章看來，除了較晚的精神分析以外，井上對於當代西方無意識科學的發展動態，應有相當程度的了解。⁷²然而，當他在妖怪學研究中

⁷¹ H. Ellenberger, *The Discovery of the Unconscious*; A. Crabtree, *From Mesmer to Freud*; S. Shamdasani, "'Psychotherapy': The Invention of a Word"; Eugene Taylor, *The Mystery of Personality: A History of Psychodynamic Theories* (New York: Springer, 2009).

⁷² 吉永進一編，〈《哲學會雜誌》催眠關係記事〉。

說明各種催眠現象，並以催眠為原型解釋幻覺及「狐狗狸」等異常精神現象時，其主要引用的心理學理論，並非這些最新的無意識學說，而是英國聯想心理學與 William Benjamin Carpenter 的生理心理學。而他所強調的無意識精神活動，則是意念與意念或意念與行動間準機械性的聯合、「預期意向」（源自過往經驗而在記憶中保存的意念）、以及隨著意念聯合間的勢力消長而在某時間主宰身心的「專制意念」等。例如，就狐憑、犬憑等附身現象，井上說明其乃是因為被附身者過往曾閱讀、聽聞甚或目睹附身之事而形成記憶，並圍繞此記憶發展出一個關於附身的意念聯合，平時被附身者並未意識到此意念聯合的存在，但是當由於某種原因，其平時的意識中心——也就是其自我的思想——無法再維持時，此附身的意念聯合就趁機成為「專制意念」，取而代之成為意識中心，表現出異常言語與行動。⁷³此外，就「狐狗狸」有時能正確回答提問或準確預言的現象，井上解釋此透過「狐狗狸」裝置傳達的答案，乃是參與者在無意識之間基於過去經驗而生成的意念聯合，也就是他們的無意識想像，此想像又在參與者無意識間化為行動，亦即自動現象(automatism)或井上所說的「不覺筋動」，而移動「狐狗狸」裝置。⁷⁴至於其他催眠暗示現象，井上大致也都是以此預期意念、專制意念與不覺筋動的機制來解釋。

因此，井上主要還是在描述性意義上使用「無意識」一詞，而未如西方當代無意識科學一般，將無意識視為一個獨立於意識之外的心理實體，依循與意識不同的運作法則，甚至具有自己的記憶與認同，而且與意識之間存在著由解離(dissociation)或壓抑(repression)等機制形成的障壁。井上所理解的無意識，比較接近 Carpenter 生理心理學所謂的

73 井上圓了，《妖怪學講義：緒言及總論》，頁 223-237；井上圓了，《妖怪學講義：心理學部門》，頁 439-442。

74 井上圓了，《妖怪學講義：心理學部門》，頁 557-568。

無意識腦運作(unconscious cerebration)，無意識與意識之間並不存在障壁，二者邊界有著高度流動性，而且此無意識也沒有特別運作法則，而是遵循意念聯合等一般心理規則。⁷⁵此外，當西方心靈研究者嘗試以無意識解釋心電感應等超常心靈現象與能力時，井上雖未完全否定這類心靈現象的可能性，但也未將其歸因於無意識，而是強調心物有別，各自遵循不同理法，心靈現象與能力雖然無法以「物理」解釋，卻非不可能以「心理」解釋，只是目前心理學尚未研究透徹而已。⁷⁶

井上的無意識觀，也反映在他的心理療法上。井上的心理治療理論與方法並不關注「無意識」。他所提出的心理病因，無論是難以忘懷的痛苦記憶，特定的擔心憂慮，或是病者在不自知之間形成的意念聯合，都不是需要特別破解才能窺知的心理秘密，而只需藉由自我觀察與反省即可得知。事實上，許多病人並不是因為缺乏、反是因為過度意識其心理病因才生病。相應的，井上心理療法的要旨，並不在於挖掘潛藏於病人無意識的心理病因，也不試圖影響病人的無意識精神活動。例如，就井上的理解，暗示療法的治療性暗示並不是被植入病人無意識、而病人在一般意識狀態下對其一無所知的意念，而是病人自覺其必將康復的信念或信仰。在他的失念術與由信法與觀法組成的心理療法中，無意識也不扮演重要角色。甚至就失念術的「失念」一詞來看，可以說井上心理治療的取徑，並不在於將無意識的心理病因「意識化」，而是將過度意識的心理病因「無意識化」。當然，井上真正強調的，並不是要「無意識化」或「遺忘」心理病因，而是要藉由信仰或獲致更高的人生觀與宇宙觀，以克服超越心理病因。井上認

⁷⁵ William Carpenter, *Principles of Mental Physiology, with Their Applications to the Training and Discipline of the Mind, and the Study of Its Morbid Conditions*, 4th edition (London: Henry S. King, 1876).

⁷⁶ 井上圓了，《真怪》，頁 500-501。

為已存在的記憶不可能完全被遺忘，也沒有意識無法觸及的無意識心靈，所謂的遺忘與記憶、意識與無意識，都只是相對性的區分，而隨著精神流轉不斷變化。⁷⁷

要理解井上的無意識觀，一方面必須將其放在無意識科學的發展脈絡中，在這方面，井上顯然較少受到心靈研究、法國實驗精神病理學、精神分析等新興無意識科學影響，而主要參考 Carpenter 的生理心理學，傾向將無意識心理活動視為一種與意識心理活動同質的準生理性過程。另一方面，井上的無意識觀可能也受其哲學思想特別是佛教思想影響。井上將「心」區分為屬於現象層次的「心象」與屬於本體層次的「心體」，主張心象遵循心理法則、屬於心理學研究範圍，心體則是超越所有心理與物理法則的存在，屬於純正哲學亦即形上學的研究範圍。相對於可知的心象，心體是不可知的，世人只能透過探索心象來接近心體，且對於此心體的認識，並不屬於智性知識層次，而是一種直觀的領悟。⁷⁸依照此「體」、「象」的區分，井上並未如西方心靈研究者一般，主張無意識與意識分屬不同的存有層次，而是將二者都歸於「心象」層次，遵循同一心理法則。

此外，井上無意識觀所蘊含的自我觀，主張所謂的「我」，並非是如「靈魂」這樣的特定實體，而只是心內無數觀念經由錯綜複雜的比較聯合而形成的意識中心。隨著意識流轉，作為意識中心的「我」也不斷變動，例如幼時的我與成年的我、昨日的我與明日的我、喜悅時的我與憤怒時的我就都不盡相同。不僅如此，若精神發生劇烈變動，意識範圍有較大轉移，原本中心無法再維持時，就可能圍繞先前不在意識範圍內的觀念形成新的中心，發展出完全不同的自我思想，而出

77 井上圓了，《活用自在：新記憶術》，頁 334-335。

78 井上圓了，《妖怪學講義：緒言及總論》，頁 237-239，277-281。

現附身、人格變換與雙重人格等異常心理現象。⁷⁹井上此自我觀，與將自我視為無明執念、追求體得「無我」境地的佛教思想有著共通之處；反過來說，井上的佛教思想，或許也是他不像西方無意識科學一般將無意識實體化，而主張意識與無意識並無本質上的差別，並採取強調流轉變動的意識與無意識觀的重要因素之一。

然而，值得注意的是，井上的心理治療並非只停留在屬於一般意識的「心象」層次，其終極追求還是在於藉由信仰或直觀領悟既超越又內在的「心體」，亦即其所謂的「真如」或「理想」。這讓他的心理治療與西方同時期或稍晚興起，強調意識層面的說理、說服或教諭的心理療法，如 Paul Dubois 與 Joseph Jules Dejerine 的說服療法 (persuasive psychotherapy)，以及結合廣義暗示法與宗教說諭的 Emmanuel movement，⁸⁰也有著本質上的差異。

六、井上圓了與民間精神療家

在 1880 年代，井上是日本少數幾位從學理上探討催眠術的先驅者之一，而且他們之中，只有井上較為關注催眠治療，其他如生理學者大澤謙二主要從神經生理學角度說明催眠術，⁸¹近藤嘉三則嘗試利用催眠術證明古代幻術、魔術的真實性，⁸²皆未強調催眠術的治療應用。另一方面，在醫學專業，雖然當時也有馬島東白等少數醫師施行

⁷⁹ 井上圓了，《妖怪學講義：緒言及總論》，頁 132-134。

⁸⁰ Eric Caplan, *Mind Games: American Culture and the Birth of Psychotherapy* (Berkeley: University of California Press, 2001), 117-148.

⁸¹ 大澤謙二，《魔睡術》(收入吉永進一編《催眠術の黎明：近代日本臨床心理の誕生》，東京：クレス出版，2006[1887])，第一卷。

⁸² 近藤嘉三，《魔術與催眠術：心理應用》(收入吉永進一編《催眠術の黎明：近代日本臨床心理の誕生》，東京：クレス出版，2006[1894])，第一卷。

催眠治療，他們並未做較系統性、理論性的探討，而「精神療法」一詞當時也只具有描述性意義，一直到 1900 年以後，才被用以指稱某類特定療法。⁸³在這樣的背景下，井上提出的「心理療法」吸引了一定程度的注意，不僅經常有人詢問心理治療的詳細方法，⁸⁴也有人向不具醫師身份的井上求助，包括一位在日俄戰爭中失去丈夫，而後為惡魔來襲的幻覺所苦的婦人，⁸⁵兩位為井上所謂「二重意識」（事實上可能為強迫意念）所苦的學生，⁸⁶以及多位具有「精神病傾向」，而每年向井上請教「精神病預防法」的人。⁸⁷由這些跡象看來，作為心理學、哲學與宗教學者的井上所提出的心理治療概念，以及他認為心理治療是以宗教、心理學、哲學而非醫學為本的觀點，在當時具有一定的正當性與說服力。

然而，井上出版《心理療法》的 1904 年，正值催眠術自 1903 年開始於日本民間社會流行的時期，而催眠術的盛行或許也是促使井上撰寫《心理療法》的動機之一。在這波催眠術流行中，有來自不同背景的人，從各種不同角度鑽研與闡述催眠術。代表性人物包括以催眠術主張唯心論與精神萬能、並著重探討催眠術宗教意義的桑原俊郎；從心理學角度闡明催眠術的心理學者福來友吉；博採各家學說、以卓

83 在 1901 年富士川游參考 Löwenfeld 與 Theodor Ziehen 的心理治療專著於《中外醫事新報》發表《精神療法》一文以前，日本醫師幾乎都是在描述性意義上使用「精神療法」一詞，而非用以指稱特定療法。參見吳秀三，《精神病学集要·後編》（東京：吐鳳堂，1895），頁 514-524；西廣吉，〈男性歇斯的里ノ精神療法二因テ速治セシ一例〉，《中外醫事新報》，第 405 號(1897)，頁 149-153；富士川游，〈精神療法〉，《中外醫事新報》，第 518 號(1901)，頁 1406-1410。

84 井上圓了，《心理療法》，頁 169。

85 井上圓了，《心理療法》，頁 226-227。

86 井上圓了，《妖怪学講義：緒言及總論》，頁 235-236。

87 井上圓了，《妖怪学講義：医学部門》，頁 689。

越的組織與商業手腕推廣催眠術的古屋鐵石；主要採用南錫學派暗示理論，但也不否認心靈能力真實性的山口三之助、小野福平、竹內楠三等人。⁸⁸他們對於催眠有著大相徑庭的理解，但同樣關注催眠的實用特別是治療價值。他們主要以「精神療法」而非「心理療法」指稱催眠療法。一方面，這或許是因為醫學專業自 1900 年起主要以「精神療法」翻譯西文 *psychotherapy*；另一方面，這也可能是因為當代關於心物問題的討論，主要使用「精神」、「物質」等詞彙，因而這些催眠治療家多以「精神療法」對比主流醫學的「物質療法」，而不似井上以「心理療法」對比「生理療法」。隨著催眠治療的流行，民間出現大量自學或僅接受速成課程的素人催眠師，他們不僅嘗試對親友進行催眠治療，甚至掛牌營業。面對此風潮，醫學專業也積極關注催眠治療，並遊說政府立法限制只有醫師可以實施催眠術，嘗試奪回主導權。⁸⁹

在這樣的催眠療法或「精神療法」風潮中，井上主張的「心理療法」顯得有點格格不入。催眠術只是井上提出的諸多心理療法之一，而且遠不是最重要的一種。井上對於催眠術的應用價值大致持否定態度，並警示其可能造成的危害。⁹⁰此外，他對於當代由催眠術衍生的各種神秘理論——如近藤嘉三將心靈能力歸於天地間靈氣感應的學說，以及桑原俊郎的宇宙大靈說——也持批判態度，強調催眠現象只

88 吉永進一，〈催眠術の黎明：解説〉；栗田英彦，吉永進一，〈民間精神療法主要人物および著作ガイド〉；一柳廣孝，〈〈こっくりさん〉と〈千里眼〉：日本近代と心霊学〉（東京：講談社，1994）；一柳廣孝，〈催眠術の日本近代〉（東京：青弓社，2006）。

89 吉永進一，〈催眠術の黎明：解説〉；小野福平，〈小野催眠学〉（收入吉永進一編，〈催眠術の黎明：近代日本臨床心理の誕生〉，東京：クレス出版，2006[1911]），第六卷，頁 43-77。

90 井上圓了，〈妖怪学講義：心理学部門〉，頁 605-606。

需以一般精神作用即可理解，不需訴諸這類可能淪為迷信的空想。⁹¹

此外，雖然井上與當代許多催眠家同樣強調心理治療與宗教的密切關係，他們在宗教以及宗教與醫學等問題上，有著相當不同的取徑。在二十世紀前十年，許多催眠家嘗試結合催眠術與傳統宗教特別是佛教的各種身心技法，而以催眠說明透過這些技法獲致的神秘身心經驗，並藉以賦予催眠超越性意義。同時，他們也致力擴展坐禪等傳統技法於現代脈絡中的應用，發展出氣合術、呼吸法、靜坐法等現代身心技法，而這些技法也逐漸取代西方凝視法與暗示法，成為日本主流的催眠誘導法。⁹²在催眠術自 1910 年起大幅退流行以後，這些身心技法以「精神療法」或「靈術」為名，仍持續發展至 1920 年代晚期。然而，出身真宗而後學習西方哲學與心理學的井上，其宗教取徑，相較於情感與經驗層面，更著重智性層面，而他改革佛教的方向，也曾被批評為將佛教哲學化或心理學化。⁹³相應的，井上從佛教教義與修行衍生的心理療法，也著重藉由內觀、思辨等智性活動獲致新的人生觀與宇宙觀，而幾乎未涉及身心技法。⁹⁴他的心理療法因而與當時日本的民間精神療法或靈術有著相當差異，也不同於我們今日所謂的「東方心理治療」。

然而，井上對於這些民間精神療法家並非毫無影響。作為當代具影響力的學者，井上著作有著相當廣泛的流通，而井上藉由博覽群書、

91 井上圓了，《妖怪學講義：心理学部門》，頁 606-608。

92 吉永進一，〈序論〉，收入栗田英彦、塚田穗高、吉永進一編，《近現代日本の民間精神療法：不可視なエネルギーの諸相》（東京：国書刊行会，2019），頁 3-23；Yoshinaga, “The Birth of Japanese Mind Cure Methods”。

93 長谷川琢哉，〈井上円了の「仏教改良」：その哲学的・思想史的背景の考察〉。

94 野村英登，〈井上円了における催眠術と瞑想法〉，《「エコ・フィロソフィ」研究》，7，別冊(2013): 21-30。

公開徵求、以及實地探訪調查所蒐集的眾多事例，就成為有志研究者援引利用的寶貴資源。就如同柳田國男等後繼妖怪研究者，雖然批判井上將所有妖怪都視為「假怪」的啟蒙立場，卻仍然受到井上先驅研究啟發，並且得益於井上蒐集的大量妖怪事例一樣，⁹⁵明治晚期與大正時期的民間精神療法家，雖然不認同井上的理性取徑，也未採用井上的心理治療方法，卻經常引用井上著作，特別是井上用以證明身心交互作用的事例。最常被引用的例子包括：某位自小討厭毛蟲的人，受他人惡作劇，誤信撫過其背的黍穗為毛蟲，竟於背上出現毛蟲刺傷痕跡的例子；⁹⁶某人感染風寒咳痰未癒，一日發現痰呈紅色，大驚自以為罹患肺疾，從而病勢加重，而後發現所謂紅痰實為掉落痰上的花瓣，心悸、發燒、食慾不振等病態隨即改善的例子。⁹⁷某個討厭蝴蝶的兒童，受處罰而被與蝴蝶一同關入一間小房間，恐懼至極竟因而死去，且蝴蝶碰觸地方出現紫斑的例子；⁹⁸某人酒醉之餘喝了石槽內的水，隔日發現槽中的水有許多小紅蟲，就此悶悶不樂，常覺腹中有小蟲蠕動，終臥病不起，而後知其病因的醫生，將形如小蟲般的紅線混入藥物中，讓病人以為小蟲已從糞便排出，而將其治癒的例子；⁹⁹讓死囚誤信其正被放血，而終真正死去的例子；¹⁰⁰母親見小孩手被門

⁹⁵ 三浦節夫，《井上円了と柳田国男の妖怪学》（東京：教育評論社，2013）；小松和彦，《井上円了の妖怪学とそれ以後》（收入《井上円了選集》，東京：東洋大学創立一〇〇周年記念論文集編纂委員会，2001），第二十一卷，頁 449-463。

⁹⁶ 井上圓了，《心理療法》，頁 212。

⁹⁷ 井上圓了，《心理療法》，頁 217-218。

⁹⁸ 井上圓了，《心理療法》，頁 212-213。

⁹⁹ 井上圓了，《心理療法》，頁 232-233。

¹⁰⁰ 井上圓了，《心理療法》，頁 219。

夾到，大驚之餘，自己的手竟也於相同部位出現腫脹的例子等。¹⁰¹

此外，這些民間精神療法家也與井上共有某些最早由井上提出的觀點，包括心理治療與物質醫學的對立；傳統醫學為醫藥與精神療法並行，現代醫學只重視物質療法；東西文明各自以精神、物質為本，相對於擅長物質療法的西方醫學，東方醫學乃以心理治療為長處；心理治療以宗教、哲學為基礎，其並非醫師專長，而應屬於宗教家職掌；以及心理療法的終極依歸在於信仰與宗教真理的領悟等。雖然他們未必直接受井上影響，在某個意義上，仍然可以說井上是這些民間精神療法家的先驅者，其心理治療思想，預示了明治晚期與大正時期民間心理治療發展的架構。

七、井上圓了與森田正馬

然而，在日本二十世紀上半葉的心理治療家中，受井上影響最深的可能還是森田療法的創始者森田正馬(1874-1938)。關於森田從井上所受的影響，已有不少研究論及。¹⁰²這些研究指出，森田自高等學校時期起約十年間曾是井上的熱忱讀者。在其回憶錄《我が家の記録》中，

¹⁰¹ 井上圓了，《心理療法》，頁 220-221。

¹⁰² 野村章恒，《森田正馬評伝》(東京：白揚社，1974)，頁 64，263-265；恩田彰，《解説》(收入《井上円了選集》，東京：東洋大学創立一〇〇周年記念論文集編纂委員会，1991)，第十卷，頁 389-403；中山和彦，〈森田療法の成立に関わった人，井上円了について〉，《日本森田療法学会雑誌》，12(2001): 165-170；中山和彦，〈ドイツ医学とイギリス医学の対立か生んだ森田療法〉，《慈恵医大誌》，122(2007): 279-294；中山和彦，〈井上円了と森田正馬：森田療法成立への貢献〉，《井上円了センター年報》，21(2012): 178-202；三浦節夫，〈森田療法の形成と井上円了〉，《日本森田療法学会雑誌》，26: 1(2015): 79-84；畑野文夫，《森田療法の誕生：森田正馬の生涯と業績》(名古屋：三恵社，2016)，頁 157-168。

森田自述他幾乎閱讀過井上所有著作，鑑於井上驚人的著述量，這並不是一個容易的成就。¹⁰³井上對於森田的影響，除了透過《哲學一夕話》、《心理摘要》等書啟發其哲學與心理學思想外，森田在進入精神醫學領域之初進行的「犬憑」研究，以及其後一系列從精神醫學角度解析迷信的著述，或許也受到井上妖怪學研究啟發，並承繼了井上的啟蒙志願。¹⁰⁴此外，在當時以生物精神醫學為主流的日本精神醫學界，森田選擇以心理治療作為大學院研究主題，或許受到井上自 1880 年代晚期起倡議的「心理療法」影響；而森田 1922 年《精神療法講義》一書的參考書目中，除了 Löwenfeld、Theodor Ziehen、Albert Moll 等西方學者的著作外，也列舉了井上的《心理療法》，是少數幾本日語參考書之一。¹⁰⁵此外，也有學者指出森田的身心論及催眠術觀點與井上類似，而森田所提出的「あるがまま」、「自然良能」等概念，也與井上所謂的「自然療法」相通。¹⁰⁶

除以上已有學者指出的關連外，仔細考察井上與森田的心理治療論述，還可發現更多共同點。森田創設的森田療法，在形式上，乃是一個由 Silas Weir Mitchell 的臥褥療法(absolute bed rest)、Otto Binswanger 的生活正規法(regulated living method)、工作療法(work therapy)與 Paul Dubois 的說服療法等西方心理治療組成的住院心理治療方案。森田療法的原創處，在於森田以其獨特的神經質理論，重新解釋這些療法的治療機制，說明它們如何打斷神經質患者因過度關注自己身心變化而引起的

103 森田正馬，《我が家の記録》(收入《森田正馬全集》，東京：白揚社，1975)，第七卷，頁 768。

104 中山和彦，〈井上円了と森田正馬：森田療法成立への貢献〉。

105 森田正馬，《精神療法講義》(收入《森田正馬全集》，東京：白揚社，1975[1922])，第一卷，頁 554，637。

106 中山和彦，〈井上円了と森田正馬：森田療法成立への貢献〉。

「精神交互作用」，以及如何鍛鍊陶冶這些患者性格中過度的自我意識與慮病傾向。森田療法的宗旨，則在於幫助病患體得如實接受自身及世事流轉變化的生活觀與世界觀，體會自己內在的欲望與恐懼，並建立在外在客觀世界中實現自我的自信。

森田的神經質理論與他對於這些既有療法的新詮釋，有不少與井上類似的論點。例如，森田在說明臥褥療法療效時，以「必死必生」(置之死地而後生)解釋神經質患者在嚴格臥床休息的規定下，不得不以必死決心面對症狀，反發現症狀有其自然進程，到達頂峰後自會減輕，從而領悟自身疾病的性質。類似論理也見於井上對於自觀法的說明。井上強調病人必須斷絕疑惑，了解自己對於生死的恐懼，抱著必死決心坦然面對疾病。他指出：「在戰場上，抱著必死決心的人反得以存活，害怕死亡的人反失去生命，面對疾病時也是同樣的道理。」¹⁰⁷又如，森田強調神經質患者必須改正其生來的情緒本位傾向，培養客觀的事實本位態度；在工作上，必須捨棄對於工作的主觀價值評價；在閱讀時，也必須選擇科學、歷史等著重客觀事實領域的書籍。同樣地，井上的「他觀法」也強調藉由觀察「社會人類的情態」與「宇宙天體的現象」等客觀事實，以減輕煩悶、不平等主觀情緒，並構築「完全客觀的人生觀、宇宙觀。」¹⁰⁸再者，森田使神經質病患撰寫日記，記載每日生活點滴與心境變化，這與井上「思想的」自觀法有共通之處。森田使患者建立如實接受自己及世事之不完美、「あるがまま」的人生觀，也與井上「自然的」自觀法相通。而森田藉由工作使神經質患者重獲自信的方法，則可說是井上「修養的」與「經驗的」自信法的具體實現。不僅如此，森田與井上也持有

107 井上圓了，《心理療法》，頁 238。

108 井上圓了，《心理療法》，頁 239。

類似的無意識觀與自我觀。在二十世紀上半葉的日本，森田是佛洛伊德精神分析最猛烈的批評者之一。他不但批評精神分析是一種無效的療法，也批評佛洛伊德將無意識實體化的壓抑理論與性慾理論，並非立基於客觀事實的科學理論，而是目的論式、想像虛構的形上學理論。如同井上，森田也強調意識的流轉變化的，主張所謂「意識」與「無意識」、「記憶」與「遺忘」都只是相對性的區分；所謂的「我」也非固定不動的實體，而是隨著情境不斷流轉變化的意識中心；而神經質的核心病理之一，即是過度強烈的自我意識，執著於關於自我的妄念，從而衍生種種症狀。¹⁰⁹因此，不同於西方心理治療以無意識作為治療與研究的焦點，森田療法強調必須破除關於自我的執著，將注意轉移到外界實際事物，以使意識恢復自然的流動。同樣地，井上也批評世人只知追求更多、更廣的記憶，卻不知遺忘的重要性。不同於西方心理治療追求回復被「遺忘」的無意識記憶，井上失念術追求「遺忘」痛苦記憶；更確切地說，井上失念術旨在破除關於痛苦記憶的執念，而在意識的自然流轉中相對地「遺忘」痛苦記憶。¹¹⁰

此外，如同井上相較於「他療法」更為著重「自療法」，強調病患自己透過「信法」與「觀法」獲致的領悟，森田也強調「體得」(experiential understanding)的重要性。森田批評 Dubois 的說服療法只訴諸病患智性，嘗試以理性分析與教誨曉諭矯正病患錯誤認知，如此並無法讓其想法發生真正的改變；他強調病患唯有透過切身經驗才能真正體會理解自己思想與期待的不切實際，並深刻認識身心與事物的

¹⁰⁹ 森田正馬，《精神療法講義》，頁 621-629；森田正馬，《神經質ノ本態及療法》(收入《森田正馬全集》，東京：白揚社，1975[1928])，第二卷，頁 293-295。

¹¹⁰ 井上圓了，《活用自在：新記憶術》，頁 334-335。

現實。¹¹¹至於森田所提出的「生的慾望」與「死的恐懼」概念，作為一種生命本體性的慾望與焦慮，在某個意義上，也承繼了井上心理治療學中的形而上與靈性關懷。¹¹²

當然，就心理治療，具醫師身份且接受正統精神醫學訓練的森田，也持有許多與井上相異的看法。最顯著地，井上認為心理治療是對所有疾病皆有療效的療法，主張所有疾病的治療都應併用生理與心理療法；相對地，森田則是遵循當時醫學主流見解，認為心理治療適用對象主要為功能性神經疾患，而他所創立的森田療法，則是針對神經質此特定疾病的特效療法。此外，井上強調信仰在心理治療中扮演的角色，並主張心理療法屬於宗教家而非醫師職掌；相對地，雖然森田運用許多佛教詞彙與概念解釋神經質精神病理與森田療法治療機制，信仰並未在森田療法中扮演太多角色；他甚至反對病患求助宗教，認為這會加強其慮病傾向。無論如何，森田始終是以醫師身份施行森田療法，而主要將森田療法放在醫學脈絡中，並強調其客觀性與科學性。

即使如此，森田與井上在心理觀與自我觀上仍共有許多觀點，而他們的心理治療也立基於類似的人生觀、世界觀與宇宙觀。一方面，作為一位忠實讀者，森田必然受井上著作影響；另一方面，他們共有的思想與文化背景，以及共同堅持的理性原則，或許也讓他們對心理治療採取了類似取徑，而發展出與著重無意識的西方心理治療，以及著重身心技法的日本民間精神療法迥異的心理治療思想與方法。

111 森田正馬，《神經質ノ本態及療法》，頁 410-411。

112 森田正馬，《神經衰弱及強迫觀念の根治法》，《森田正馬全集》第二卷（東京：白揚社，1975[1926]），頁 173-185。

八、結語

在同時期或稍晚西方與日本興起的各式各樣心理治療中，井上的心理治療學是獨樹一格的存在。它不像西方催眠學與動力精神醫學一般聚焦於無意識，也不像 Paul Dubois 的說服療法一般，著重理性分析，而且也不同西方心靈治療(mind cure)及日本靈術一樣訴諸神秘的靈性力量。井上心理治療學的歷史意義與影響，可以從三個層面來理解。首先，就井上個人而言，他之所以關注心理治療，乃是出於其一貫的佛教、哲學與大眾啟蒙關懷。對於井上來說，心理治療學是一而且也不同門應用宗教與應用哲學，能夠擴展佛教在現代社會的角色與影響力。此外，現代化、合理化的心理治療不但能夠掃除迷信，也能將人們的注意力導向內在，幫助他們體悟井上認為是佛教與形上哲學共同依歸的「心體」、「絕對」與「真如」，而能獲致真正的信仰。其次，就日本心理治療史而言，井上不只創造了「心理療法」這個名詞，他也是最早在現代醫學脈絡中，相對於「身」或「物」，界定出「心」或「精神」此獨立領域，並在現代意義上系統性的探討身心交互作用的先驅者。雖然就此「心」或「精神」，二十世紀上半葉日本心理治療家多聚焦於「無意識」或「靈性」等新興概念，而與井上有著不同的理解，他們仍然受益於井上關於身心交互作用的討論，也繼承了他所揭諸的關於心理治療與宗教及心理治療與修養的關係等問題；此外，井上也有如森田正馬這樣在心理治療上與他較為相近的後繼者。

最後，就世界心理治療史而言，在十九世紀末二十世紀初現代心理治療的形成期，井上是最早提出心理治療概念並作系統性探討的先驅者之一。井上從宗教與哲學關懷而開始關注心理治療，並嘗試藉由

心理治療在現代脈絡中重構宗教與形上學的例子，透露了最早推動心理治療學發展多元分歧的驅力。此外，井上的心理治療學突顯了在心理治療中，由宗教(形上學)與科學、修行(修養)與醫療、超驗與經驗、神秘與理性、直觀與分析以及身心技法與言談等對立構成的問題。一方面，井上在這些問題上採取的立場構成了其心理治療學相較於同時期其他心理治療的特殊性；另一方面，它們也是所有早期心理治療共同面對的課題，而透過探討各種心理治療如何架構、詮釋與解決這些問題，可以幫助我們對於現代心理治療的形成與發展有更為整體性的了解。事實上，或許今日的心理治療學也仍在這些對立間擺盪。

(本文於 2022 年 11 月 21 日收稿；2023 年 7 月 27 日通過刊登)

索引書目

一、中日文書目

- 一柳廣孝，《〈こっくりさん〉と〈千里眼〉：日本近代と心靈学》，東京：講談社，1994。
- 一柳廣孝，《催眠術の日本近代》，東京：青弓社，2006。
- 下山晴彦，《日本の臨床心理学の歴史と展開》，收入下山晴彦，丹野義彦編《講座臨床心理学1：臨床心理学とは何か》，東京：東京大学出版会，2001，頁51-72。
- 下澤瑞世，《井上円了博士と心理学》，《心理研究》，16(1919)，頁108-110。
- 三浦節夫，《井上円了と妖怪学の誕生》，收入《井上円了選集》，東京：東洋大学創立一〇〇周年記念論文集編纂委員会，2001，第二十一卷，頁464-493。
- 三浦節夫，《井上円了と柳田国男の妖怪学》，東京：教育評論社，2013。
- 三浦節夫，《森田療法の形成と井上円了》，《日本森田療法学会雑誌》，26:1(2015)，頁79-84。
- 三浦節夫，《井上円了：日本近代の先駆者の生涯と思想》，東京：教育評論社，2016。
- 大澤謙二，《魔睡術》，收入吉永進一編《催眠術の黎明：近代日本臨床心理の誕生》，東京：クレス出版，第一卷，2006[1887]。
- 小松和彦，《井上円了の妖怪学とそれ以後》，收入《井上円了選集》，東京：東洋大学創立一〇〇周年記念論文集編纂委員会，2001，第二十一卷，頁449-463。
- 小野福平，《小野催眠学》，收入吉永進一編，《催眠術の黎明：近代日本臨床心理の誕生》，東京：クレス出版，第六卷，2006[1911]。
- 五十嵐光竜，《自働療法》，東京：婦女界社，1920。
- 中山和彦，《森田療法の成立に関わった人，井上円了について》，《日本森田療法学会雑誌》，12(2001)，頁165-70。
- 中山和彦，《ドイツ医学とイギリス医学の対立か生んだ森田療法》，《慈恵医大誌》，122(2007)，頁279-294。
- 中山和彦，《井上円了と森田正馬：森田療法成立への貢献》，《井上円了センター年報》，21(2012)，頁178-202。

- 井上圓了，《心理摘要》，收入《井上円了選集》，東京：東洋大学創立一〇〇周年記念論文集編纂委員会，1991[1887]，第九卷，頁 13-88。
- 井上圓了，〈催眠術治療法(承前)〉，吉永進一編〈《哲学会雑誌》催眠關係記事〉，收入吉永進一編《催眠術の黎明：近代日本臨床心理の誕生》第一卷，東京：クレス出版，2006[1888]，頁 76-81。
- 井上圓了，〈催眠術治療法(前接)〉，吉永進一編〈《哲学会雑誌》催眠關係記事〉，收入吉永進一編《催眠術の黎明：近代日本臨床心理の誕生》第一卷，東京：クレス出版，2006[1888]，頁 83-87。
- 井上圓了，《妖怪學講義：緒言及総論》，收入《井上円了選集》，東京：東洋大学創立一〇〇周年記念論文集編纂委員会，1999[1893-4]，第十六卷，頁 15-285。
- 井上圓了，《妖怪學講義：理学部門・医学部門》，收入《井上円了選集》，東京：東洋大学創立一〇〇周年記念論文集編纂委員会，1999[1893-4]，第十六卷，頁 289-709。
- 井上圓了，《妖怪學講義：心理学部門》，收入《井上円了選集》，東京：東洋大学創立一〇〇周年記念論文集編纂委員会，1999[1893-4]，第十七卷，頁 313-687。
- 井上圓了，《心理療法》，收入《井上円了選集》，東京：東洋大学創立一〇〇周年記念論文集編纂委員会，1991[1904]，第十卷，頁 169-255。
- 井上圓了，《迷信解》，收入《井上円了選集》，東京：東洋大学創立一〇〇周年記念論文集編纂委員会，2000[1904]，第十九卷，頁 615-677
- 井上圓了，《活用自在：新記憶術》，收入《井上円了選集》，東京：東洋大学創立一〇〇周年記念論文集編纂委員会，1991[1917]，第十卷，頁 259-388。
- 井上圓了，《真怪》，收入《井上円了選集》，東京：東洋大学創立一〇〇周年記念論文集編纂委員会，2000[1919]，第二十卷，頁 347-509。
- 井關大介，〈井上円了の妖怪學と心理学〉，《井上円了センター年報》，26(2017)，頁 95-116。
- 井關大介，〈井上圓了的妖怪學與宗教哲學〉，收入佐藤將之編《東洋哲學的創造：井上圓了與近代日本和中國的思想啟蒙》，臺北：臺大出版中心，2023，頁 121-149。
- 木原鬼仏，《耳根円通法秘録：身心解脱》，松江：心靈哲学会，1917。
- 田村晃祐，《井上円了の生涯と思想》，收入《井上円了選集》，東京：東洋大学創立一〇〇周年記念論文集編纂委員会，2003，第二十二卷，頁 661-687。

- 甘露純規，〈井上円了『失念術講義』考(一)：忘却の「心理經濟」的活用〉，《中京大学文学会論叢》，4 (2018)，頁 121-154。
- 吉永進一，〈催眠術の黎明：解説〉，收入吉永進一編，《催眠術の黎明：近代日本臨床心理の誕生》第七卷，東京：クレス出版，2006。
- 吉永進一編，〈哲学会雑誌』催眠関係記事〉，收入吉永進一編，《催眠術の黎明：近代日本臨床心理の誕生》第一卷，東京：クレス出版，2006。
- 吉永進一，〈序論〉，收入栗田英彦、塚田穂高、吉永進一編，《近現代日本の民間精神療法：不可視なエネルギーの諸相》，東京：国書刊行会，2019，頁 3-23。
- 西廣吉，〈男性歇斯的里ノ精神療法ニ因テ速治セシ一例〉，《中外醫事新報》，405 (1897)，頁 149-153。
- 竹村牧男，《井上円了：其の哲学・思想》，東京：春秋社，2017。
- 李立業，〈井上円了著作の中国語訳及び近代中国の思想啓蒙に対する影響〉，《国際井上円了研究》，6 (2018)，頁 214-228。
- 佐藤達哉，《日本における心理学の受容と展開》，京都：北大路書房，2002。
- 佐藤將之編，《東洋哲學的創造：井上圓了與近代日本和中國的思想啓蒙》，臺北：臺大出版中心，2023。
- 吳秀三，《精神病学集要・後編》，東京：吐鳳堂，1895。
- 長谷川琢哉，〈井上円了の「仏教改良」：その哲学的・思想史的背景の考察〉，《国際井上円了研究》，5 (2017)，頁 218-235。
- 板倉聖宣，《井上円了の妖怪学の歴史的意義》，收入《井上円了選集》，東京：東洋大学創立一〇〇周年記念論文集編纂委員会，2001，第二十一卷，頁 425-448。
- 近藤嘉三，《魔術與催眠術：心理應用》，收入吉永進一編，《催眠術の黎明：近代日本臨床心理の誕生》，東京：クレス出版，第一卷，2006[1894]。
- 森田正馬，《精神療法講義》，收入《森田正馬全集》，東京：白揚社，第一卷，1975[1922]，頁 505-635。
- 森田正馬，《神經衰弱及強迫觀念の根治法》，收入《森田正馬全集》，東京：白揚社，1975[1926]，第二卷，頁 67-277。
- 森田正馬，《神經質ノ本態及療法》，收入《森田正馬全集》，東京：白揚社，1975[1928]，第二卷，頁 279-442。
- 森田正馬，《我が家の記録》，收入《森田正馬全集》，東京：白揚社，1975，第七卷，頁 763-841。

- 畑野文夫，《森田療法の誕生：森田正馬の生涯と業績》，名古屋：三恵社，2016。
- 原坦山，《禅学心性実験録》，東京：井冽堂，1907。
- 秦健秀，〈知天真解『病堂策』における仏教と医療〉，《佛教大学大学院紀要：文学研究科篇》，45 (2017)，頁 71-88。
- 栗田英彦，吉永進一，〈民間精神療法主要人物および著作ガイド〉，收入栗田英彦、塚田穂高、吉永進一編，《近現代日本の民間精神療法：不可視なエネルギーの諸相》，東京：国書刊行会，2019，頁 293-384。
- 恩田彰，〈解説〉，《井上円了選集》第九卷，東京：東洋大学創立一〇〇周年記念論文集編纂委員会，1991，頁 409-439。
- 恩田彰，〈解説〉，《井上円了選集》第十卷，東京：東洋大学創立一〇〇周年記念論文集編纂委員会，1991，頁 389-403。
- 新田義宏，〈井上円了における現象即實在論〉，收入斎藤繁雄編《井上円了と西洋思想》，東京：東洋大学井上円了記念学術振興基金，1988，頁 79-102。
- 野村英登，〈井上円了における催眠術と瞑想法〉，《「エコ・フィロソフィ」研究》，7，別冊(2013): 21-30。
- 野村章恒，《森田正馬評伝》，東京：白揚社，1974。
- 富士川游，〈精神療法〉，《中外醫事新報》，第 518 號(1901)，頁 1406-1410。

二、西文書目

- Caplan, Eric. *Mind Games: American Culture and the Birth of Psychotherapy*. Berkeley: University of California Press, 2001.
- Carpenter, William. *Principles of Mental Physiology, with Their Applications to the Training and Discipline of the Mind, and the Study of Its Morbid Conditions*, 4th edition. London: Henry S. King, 1876.
- Carroy, Jacqueline and Plas, Régine. "How Pierre Janet Used Pathological Psychology to Save the Philosophical Self." *Journal of the History of the Behavioral Science* 36: 3 (2000): 231-240.
- Chaney, Sarah. "The Action of the Imagination: Daniel Hack Tuke and late Victorian Psychotherapeutics." *History of the Human Sciences* 30: 2 (2017): 17-33.
- Crabtree, Adam. *From Mesmer to Freud: Magnetic Sleep and the Roots of Psychological*

- Healing*. New Haven and London: Yale University Press, 1993.
- Ellenberger, Henri. F. *The Discovery of the Unconscious: The History and Evolution of Dynamic Psychiatry*. New York: Basic Books, 1970.
- Gauld, Alan. *A History of Hypnotism*. Cambridge: Cambridge University Press, 1992.
- Godart, Gerard C. “‘Philosophy’ or ‘Religion’?: The Confrontation with Foreign Categories in Late Nineteenth Century Japan.” *Journal of the History of Ideas* 69: 1 (2008): 71-91.
- Josephson, Jason Ā. “When Buddhism Became a ‘Religion’: Religion and Superstition in the Writings of Inoue Enryō.” *Japanese Journal of Religious Studies* 33: 1 (2006): 143-168.
- Löwenfeld, Leopold. *Lehrbuch der Gesamten Psychotherapie, mit einer einleitenden Darstellung der Haupttatsachen der Medizinischen Psychologie* [Textbook of General Psychology, with an Introductory Presentation of the Main Facts of Medical Psychology]. Wiesbaden: J. F. Bergmann, 1897.
- Park, Jin Y. “Philosophizing and Power: East-West Encounter in the Formation of Modern East Asian Buddhist Philosophy.” *Philosophy East and West* 67: 3 (2017): 801-824.
- Satō, Atsushi. “Suzuki Daisetsu’s Criticism of Inoue Enryō.” *International Inoue Enryō Research* 5 (2017): 84-98.
- Shamdasani, Sonu. “‘Psychotherapy’: The Invention of a Word.” *History of the Human Sciences*, 18: 1 (2005): 1-22.
- Taylor, Eugene. *The Mystery of Personality: A History of Psychodynamic Theories*. New York: Springer, 2009.
- Tuke, Daniel. H. *Illustrations of the Influence of Mind Upon the Body in Health and Disease designed to Elucidate the Action of the Imagination*. London: Churchill, 1872.
- Winter, Alison. *Mesmerized: Powers of Mind in Victorian Britain*. Chicago and London: The University of Chicago Press, 1998.
- Wolffram, Heather. *The Stepchildren of Science: Psychological Research and Parapsychology in Germany, c. 1870-1939*. Amsterdam and New York: Rodopi, 2009.
- Yoshinaga, Shin’ichi. “The Birth of Japanese Mind Cure Methods.” In *Religion and Psychotherapy in Modern Japan*, edited by C. Harding, I. Fumiaki, and S. Yoshinaga. London and New York: Routledge, 2015, 76-102.

***Kanhō* and *Shinhō*:
Inoue Enryō's Invention of *Shinri Ryōhō*
(Psychotherapy) in the Late Nineteenth Century**

Yu-chuan Wu

Associate Research Fellow, Institute of History and Philology, Academia Sinica

Modern psychotherapy began to develop in Western Europe in the late 1880s. Around the same time, the Japanese philosopher and Buddhist reformer Inoue Enryō independently crafted a therapeutic system and discipline, calling it *shinri ryōhō*, now a standard Japanese rendition for the English word “psychotherapy.” This paper delves into Inoue's psychotherapeutic innovations, particularly in his 1914 *Psychotherapy*, shedding light on their historical significance. Inoue's interest in psychotherapy stemmed from his dedication to Buddhist reform and public education. In his view, a reformed and modernized psychotherapy could eradicate superstition, further offering Buddhism a renewed role and responsibility in modern society. As an early pioneer of psychosomatic medicine in Japan, his influence reverberates among contemporary Japanese psychotherapists, notably Morita Masatake. Beyond Japan, Inoue was also one of the earliest pioneers in the world of psychosomatic medicine. His religiously inspired conception of psychotherapy reveals the diverse motivations, from scientific aspirations to philosophical and spiritual concerns, that helped give birth to modern psychotherapy. His psychotherapeutic ideas highlight fundamental issues that have shaped and continue to shape modern

psychotherapy, including tensions between religion and science, between self-cultivation and therapy, between the mystical and the rational, between intuition and analysis, and between embodiment and discourse.

Keywords: Inoue Enryō, psychotherapy, *yōkai gaku* (mystery studies), hypnotism, *shitsunen jutsu* (the skills of forgetting)