

南華大學人文學院生死學系碩士班

碩士論文

Department of Life-and-Death Studies

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

台大獅子吼佛學專站網路讀經班資深成員的個體化歷程

The Individuation Process of the Senior Members of the

NTU Lion-Roaring Sutra Reading Online Club

陳建霖

Chien-Lin Chen

指導教授：蔡昌雄 博士

Advisor : Chang-Hsiung Tsai, Ph.D.

中華民國 110 年 6 月

June 2021

南華大學

生死學系碩士班

碩士學位論文

台大獅子吼佛學專站網路讀經班

資深成員的個體化歷程

The Individuation Process of the Senior Members of the
NTU Lion-Roaring Sutra Reading Online Club

研究生：陳建霖

經考試合格特此證明

口試委員：蔡昌雄

王枝燦

蔡明昌

指導教授：蔡昌雄

系主任(所長)：楊國松

口試日期：中華民國110年6月10日

謝誌

在謝誌中，現身者應該是我，而較少研究者的身分，就以我來進行書寫吧。因為本研究嘗試將佛法與榮格學說進行對話，榮格似乎蠻肯定四這個數字的，而我的生活中，最近也似乎有四等分的傾向，四等分下各自再有分支，就以四部分來書寫謝誌吧。

一、感謝王枝燦老師。王老師似乎是我生活中的實際面向。王老師去年提供我工作，讓我能滿足生活基本需求，也給我一個學習面對青少年的輔導場域，讓我的輔導專業能學有所用，真心感謝，幫助很大。而光祐、小囿、子媛在工作上與遊戲上的協助，讓我在工作上能順利進行至今，十分感謝。另外，枝燦老師在初審與口考都擔任我的審查委員，許多意見都讓我能夠更實踐性的書寫論文，真的是很謝謝您，希望未來還有機會繼續跟您學習量化與輔導相關。

感謝我的阿嬤、叔叔、媽媽、爸爸，感謝你們在經濟上的協助，雖然這個研究所不全然被你們認同，但也希望我在研究所的努力能為自己、家裡帶些不同的視野。

二、感謝蔡昌雄老師。從碩一的臨終關懷結緣至今，老師不管是在生命的建議上或學術的指導上，都給了我許多支持與鼓勵，如果沒有蔡老師最後這段時間加大力道的推動我，這本論文應該也還不能完成，還在宇宙的某個地方沉睡。碩二還哪個時候，我好像還聽超個人心理學兩輪，真的是引發我對榮格的熱忱，讓我除了佛法以外，有了對生命的另外參照點。雖然我本身應該是思考型人，跟蔡老師常常強調的體驗不同，但這也是對我劣勢功能的考驗與更新吧。昌雄老師像是我生命中的學術面向，也因此結識了其他教授。在學術面向上，感謝蔡明昌老師願意擔任我的口考委員，給了我關於生命故事的細膩辯證，這本論文如果能夠變得更理想一些，您的幫助是不可或缺的。

感謝陳增穎老師在我全職實習時的幫助，那時還真的遇到一些困難，謝謝老師您的協助，讓我可以完成實習。

在修習課程與生活中，感謝威達(幫我搬家)、如雯(提供資源)、孟龍(揪買書)、琇雯(揪法院青少年團體)、珮涵(陪我練習面試)、睿元(協助課程實習)、妙玟(提供北部住處)、育如(練習帶課程)、千枝與鳳好(陪我聊天)、世芸與惟文(帶我爬山跟學習行政)、振勛(佛法

的時相討論)、澤佳學長(亂聊)、書晨大哥(校勘論文)。感謝 FB 榮格讀書會的社長陳宏儒心理師與愛智者書窩一路以來協助我對榮格學說的疑難雜症。

特別特別特別感謝我的伴侶，瑜芳，在我的生活大小事中擔任小天使秘書，跟我一起看小麻雀，一起努力寫論文，一起朝向未知的輔導工作，希望未來還能這樣的一起，雖然我也是要學習獨立面對很多事情，但是有你真的很好。

也感謝我自己，這篇論文完成的契機大概是某次我在全家把《敘事研究》用心讀了一部分、認真讀《轉化抑鬱》、論文收尾時鈕文英教授的教科書與其指導論文給我在論文格式書寫上的大力幫助以及我自己從去年開始因阿吉老師推薦而開始實踐的《生活關鍵量表》與現實治療的自我應用。

三、大力感謝台大獅子吼佛學專站，感謝阿偉、阿默與慧能願意接受我的訪談，這本論文才有出現的機會，也因這個緣分，讓我更貼近你們的生命，也豐富了我的生命。Anderson 與 Rushin 在我論文的最後一刻幫忙修改英文摘要，真是十分感謝~~。root 則是默默地低調，但給了我重要文獻參考，雖然我最後沒用到 Q_Q。

獅子吼的 AB 蔡老師，雖然我沒直接受您指導，但您在獅子吼的文章與阿含觀點，至今利益到我，感謝。因為獅子吼，我都想在世界中心吶喊「阿含經好棒啊」！

四、特別感謝陳信吉臨床心理師，阿吉老師，在我學習現實治療與榮格心理學產生內心理論的打架時，您的諸多指點讓我學習平衡、取捨兩邊。您介紹的《心態致勝》，幫助我在實習最後那段痛苦的時間走過。感謝您至今還給我許多提點與建議，讓我在認知心理學上的路能夠繼續前行，希望將來也能跟您繼續學習。

五、基本上數字到四就圓滿了，但我擔心還有很多人我漏掉沒有感謝，實在不好意思，我連謝誌都寫到上傳的最後一刻，如果漏掉您了，再麻煩您當面指正嘿。

生命還有許多需要前行的，如蔡昌雄老師提示，這本論文還有許多缺漏，但至少也為這一段的生命留下一個紀錄，謝謝各位，在個體化歷程的螺旋中，期待下次相見的我們，都帶著開展的自我意識前來。

阿建 寫於2021.07.21 嘉義縣豐收村好收之很多小麻雀的租屋處

摘要

在研究者參與五年台大獅子吼佛學專站網路讀經班後，也修習榮格學說相關課程，發現榮格學說之個體化歷程講述個人之意識開展將會伴隨原型意象(archetypal image)與心理類型(psychological types)的改變，因此引起研究者好奇：長期參與網路讀經班之資深成員是否也有個體化歷程之跡象，因而啟發本研究之進行。本研究參照榮格之個體化歷程，以立意取樣選取三位參與獅子吼讀經班超過十年之資深成員作為研究參與者。以敘事研究之「整體-內容」方式分析研究參與者之生命故事文本後，參照現有文獻，整理出與個體化歷程可互相參照的六大重要生命歷程如下：「從死亡陰影開始的佛法實踐」、「阿尼姆、阿尼姆斯形象在學佛中的轉變」、「智慧老人原型意象呈現為實踐者與引路人」、「在網路讀經班學習發展劣勢功能」、「讀經更新自我也利益他人」以及「獅子吼消失的可能性作為死亡意象的循環出現」。最後也對未來有關於讀書會、網路人際關係與佛經閱讀等研究做出建議。

關鍵字：台大獅子吼佛學專站、網路讀經班、個體化歷程

Abstract

Having participated in the NTU Lion-Roaring Sutra Reading Online Club for five years, the author also took courses on Jung's Analytical Psychology. Jung has stated that the development of individuation process would be accompanied by the change of one's archetypal image and psychological types. Thus inspired author's motivation to study whether individuation process has taken place on the senior members of Reading Online Club as well.

In this study, three senior members who have participated in NTU Lion-Roaring Sutra Reading Online Club for more than ten years were selected with purposive sampling based on Jung's individuation process. After combining the analysis of participants' life stories using the narrative research "whole-content" approach and references to the current researches, there are six important life stages that can be cross-referenced with the individuation process: "The practice of Buddhism from the shadow of death," "the transformation of animus and animus in Buddhism practices," "the wise old man archetypal image as a practitioner and guide," "learn to develop inferior functions at sutra reading online club", "sutra reading renews the self and benefits others," and " NTU Lion-Roaring site could vanish eventually as a Repeated image of death " Finally, this study provides suggestions for future research on reading online clubs, online interpersonal relationships, and Buddhist sutra reading.

keywords : NTU Lion-Roaring Site, Sutra Reading Online Club, Individuation Process

目錄

謝誌	I
摘要	III
Abstract.....	IV
目錄	V
圖目錄	VII
表目錄	VII
第一章 緒論	1
第一節 研究背景.....	1
第二節 研究動機.....	4
第三節 研究目的與問題.....	6
第四節 名詞定義.....	7
第二章 文獻探討	10
第一節 個體化歷程.....	10
第二節 與網路讀經班相關的社群模式.....	18
第三節 漢譯阿含經之簡介與生死觀.....	20
第四節 死亡焦慮與倫理實踐.....	22
第三章 研究方法	25
第一節 研究方法選定.....	25
第二節 研究設計.....	28
第三節 資料分析.....	32
第四節 研究設計與步驟.....	35
第五節 研究倫理與嚴謹度.....	37

第四章 研究結果	41
第一節 阿默.....	41
第二節 阿偉.....	66
第三節 釋慧能.....	97
第四節 跨個案分析.....	129
第五節 研究討論.....	144
第五章 結論與建議	148
參考文獻	150
附錄	153
附錄一 訪談同意書.....	153
附錄二 研究參與者之社會變項.....	155
附錄三 訪談大綱.....	156
附錄四 訪談紀錄表.....	157
附錄五 參與紀錄表.....	159
附錄六 研究參與者招募文案.....	161
附錄七 台大獅子吼佛學專站相關截圖.....	162

圖目錄

圖3-1 研究流程圖	36
------------------	----

表目錄

表3-1 研究參與者之社會變項表	29
表3-2 文本分析案例表	33



第一章 緒論

第一節 研究背景

壹、台灣讀書會之緣起

在臺灣，讀書會很流行，不管是網路讀書會或實體讀書會都一樣，2016年台灣已有73個讀書社群，種類包含商業智慧、學習思考、生活旅行、心靈健康等等。每個社群都有上百名成員，去年共有四百多場讀書會（何定照，2019）。

而臺灣的第一個讀書會可以追溯到民國74年於台北永和成立的「袋鼠媽媽讀書會」，是一群有小孩的家庭主婦，由於親自帶小孩兒導致較少知識成長的機會，而籌組此可以帶小孩參加的成長團體，後續引起許多相同困境的婦女的廣大共鳴而成立不少分會（林美琴，1998）。也由此觀察到，讀書會的成立起因於成員有相同的困境、興趣或需求。

而當代人對讀書會的需求，方隆彰（2003）根據自身從民國83年開始帶領的讀書會帶領人培訓課程中，請教超過500位學員的看法而歸納出以下十大因素，依次數多寡排名：

- 一、資訊焦慮：在知識時代，人們擔心自己資訊不足而被淘汰。
- 二、人際疏離：人際間的親密感變少，人們想多認識有共同想法的朋友，建立人際歸屬感。
- 三、心靈空虛：物質高度發展，精神層面空虛，想從書中尋找寄託。
- 四、自我成長：因應社會變遷，自我成長需求提高，同時也是終身學習。
- 五、政策推動：如社教館、圖書館等等皆有推動辦法、經費補助等等。
- 六、社會開放：解嚴後，讀書會不再是禁忌，多元價值興起，人們需要能開放與包容的團體。
- 七、女性角色解放：社會變遷引動女性在家庭中角色改變，女性走出家庭的阻力變少，家庭主婦更能自主增加新知、擴展生活圈。
- 八、人性弱點：當代人常以忙為藉口而不讀書，因此需要他人督促；讀書會也能以更經濟的方式提供知識。
- 九、教育改革：當代教育傾向已由傳統填鴨改為強調雙向交流，因此，知識不再被校園限制，社會也可讀。

十、追趕流行：對讀書會好奇，看到別人參加也要跟著參加。

綜上所述，讀書會的興起有其社會背景，讀書會的目標則是因應成員的共同需求而產生。

貳、台大獅子吼網路讀經班之成立歷史

「從2000年開始，有一群在大學專站網路上的佛弟子們，分別來自台灣、美國、加拿大、馬來西亞等地，相約每週閱讀《阿含經》，並分享摘句、筆記。

15年過去了，讀經班已閱畢四部《阿含經》數遍，持續至今。持續參加的成員從當年對佛法生澀地理解，到對佛經讀出興味來。不管是在對佛法的體會上、對正見的釐清上、對修行的實作上、還有對佛法在生活的運用上，阿含經都帶給成員們深刻地影響」
(引自台大獅子吼佛學專站，2021)

台大獅子吼網路讀經班，從1995年獅子吼創立後，持續有學佛網友共同在網路上相約特定時間讀經，從2000年開始是共同分享摘句在 BBS 上，直到2006年才改用 SKYPE 線上讀經，從2006年參與網路讀經班之成員至今已更迭多次。

參、《好讀雜阿含經》之緣起

網站上也說明《好讀阿含經》的緣起：

「早些年要取得《阿含經》並不是那麼容易。雖然有新文豐出版社出版的《大正藏·阿含部》較經濟實惠，但字體略小、密密麻麻，閱讀較為吃力；後來有出版社重新編輯《阿含藏》，雖整齊易讀，然費用較高，不是所有人都能負擔。因此，種下了往後要結緣《阿含經》想法的種子。多年之後有經濟能力實現當初的想法了，但朋友們建議：如果不能讓讀者較容易瞭解《阿含經》的意義，那麼印經的效果就非常有限。希望加上註解，幫助讀者理解，至少也能節省讀者查詢佛學辭典的工夫和時間。

因此，從2008年開始，一起讀經的許多朋友，基於「台大獅子吼佛學專站」自1995年來的討論以及2000年開始線上讀經會的記錄，開始將《阿含經》加以標註，希望能結合大家讀經的經驗，協助新手快速地自學，掌握《阿含經》的內容。」(摘自台大獅子吼佛學專站，2021)

研究者也在網路讀經班資深成員之私人通訊得知，選擇阿含經是因為阿含經最為易讀，也是許多佛經的共通基礎，再者，許多同學若阿含基礎不好，去讀楞嚴、楞伽以及大般若經等，很容易依文解義而理解有誤。所以從阿含經開始讀，也讓阿含經變得更好讀，一直以來都是獅子吼的核心精神。(阿偉，私人通訊，2021/7/17)

肆、阿含經之地位

印順法師看到阿含經，提出：

「我讀到阿含經與各部廣律，有現實人間的親切感、真實感，而不如部分大乘經，表現於信仰與理想之中」(釋印順，1993b)

印順法師從長期發展的觀點，來看每一階段聖典的特色，提出：以『雜阿含經』(『相應部』)為本的「四部阿含」(四部可以別配四悉檀)，是佛法的「第一義悉檀」，無邊的甚深法義，都從此根源而流行出來(釋印順，1993a)。

聖嚴法師也曾為楊郁文之〈阿含要略〉寫序，提到自己在三十三年前也曾一度埋首於四部阿含，也理解到阿含聖典是大小乘諸宗佛法的根本，是一切佛法的源頭活水(楊郁文，1993)。

「阿含」是音譯自 Āgama，義譯是「傳(承)」，由釋迦牟尼佛所傳來的法。

釋迦牟尼佛在菩提樹下悟道後，開始了他四十九年的說法，而《阿含經》則記錄了佛陀在人間的說法內容。從佛陀對過去的同修五比丘說法開始，佛法幫助無數的人解脫煩惱、身心自在，憑藉著實際可行的修行次第，永離眾苦、究竟清涼。

五比丘跟著佛陀成為人間最早解脫的聖者，是聽了佛陀什麼精闢的說法？佛陀的各大弟子，不分貴賤，如何從一介凡夫、外道、貴族、甚至賤民，照著佛法實修，一一成為自在生死、遊戲神通的聖僧？他們又是從佛陀學到了什麼法，而能自修成道？

最平實的，往往也是最容易有效果的。《阿含經》是佛陀說法的忠實記載，也是指導我們如何處理不同問題的教材。沒有華麗的辭藻，只有實用的記錄；沒有虛無的詭辯，只有實修的指南；沒有分毫的藏私，只有無盡的分享。經中記載了佛陀如何點燃一盞盞

的心燈，燈燈相傳，照亮世間。讓我們也參與佛陀在人間傳法的盛會，依照覺悟的教法，自證於一次次的禪修中，應用在一天天的生活中（引自台大獅子吼佛學專站，2020）。

第二節 研究動機

壹、研究者長期參加網路讀經班之體驗

研究者參與台大獅子吼佛學專站網路讀經班（下稱獅子吼網路讀經班或網路讀經班）已超過五年，2021年也持續參加。研究者從2014年網路讀經班資深成員阿偉（化名）邀約後，研究者便持續參與，2014年研究者遭遇交往六年的女友分手、祖母往生與人際挫折的接連打擊，導致情緒低落，在固定參與網路讀經班的過程中，雖然多是專注於佛經經文，有時也會略說自身困難遭遇與低落情緒，雖然獅子吼網路讀經班較少人際上的直接支持，但研究者至少透過網路讀經班述說部分個人經驗與研讀佛經，讓研究者的情緒稍微穩定，也藉由佛經更全面的檢視自己而不至於放任負面情緒傷害自己。村上春樹也說過，閱讀可以讓自己的視野相對化，從其他觀點來眺望自身所站的位置，也讓自我所看到的世界更加立體與彈性，而不是讓自身觀點越來越沉重與僵硬（村上村樹，2016）；或許網路讀經班以佛經為媒材，也間接幫助了研究者在閱讀佛經時增加了觀察自身的其他觀點與生命彈性。

研究者也觀察到讀經班成員組成隨著時間改變，有人留下也有人離開，不清楚是離開的成員是因為網路通訊方式較無人際認同感或是對佛經閱讀失去興趣，但有幾個成員依然留下，這也引起了研究者的研究興趣，在一個沒有報酬、較少實體人際連結的網路讀經班，願意每週空出時間來持續讀經的原因是什麼？

研究者聯想到河合隼雄老師所提過的一位婦人因媳婦問題而逐漸接觸佛教的故事（鄭福明、王求是譯，2004），對照網路讀經班的成立與延續，資深成員的現實生活中有什麼樣的經驗讓他/她們願意的持續參與呢？這個長期參與讀經班的過程，是否可以參照榮格的個體化歷程來進行分析，而有機會對人類的心靈世界有著更多的理解？藉由研究讀經班資深成員的生命故事，或許也能讓研究者對自己的生命有著更多的理解。

而台大獅子吼讀經班的特色是，不只有每周的讀經班，還會將讀經班中所討論的佛經名詞注解、對佛經的生活化理解，統一紀錄在線上 dokuwiki 資料庫系統，並持續彙整為《好讀雜阿含經》而出版，即成員們不只是為了自身佛法的素養而閱讀佛經與討論，

更能夠隨著成員們的討論而產出想法記錄在資料庫中，隨著一次又一次的編輯，逐漸地完成一本書，這也是除了讀經班的個人學佛經驗以外，一同完成一件事情的體驗。

研究者參加此網路讀經會超過5年，究竟讀書會對研究者生命產生什麼樣的影響，也是研究者想知道的。印順法師曾提過，若能把佛法放在心裡，時時的指導自己，原本常發脾氣的變少了，原本懶懶的變的願意做事了，這樣佛法就有發揮效用，佛法就跟世間的知識不同（釋印順，1993）。或許網路佛經讀書會沒有對研究者產生立刻的大改變，但持續的參加讀書會到底對讀書會對成員有什麼影響，應有其探究價值。

貳、阿含經與榮格個體化理論之交接處

在研究者長期參與網路讀經班的過程中，同時也進入了南華大學研讀生死學系碩士班，修習到超個人心理學關於榮格學說之課程，引起很大的興趣；修畢課程後，研究者常在想，榮格學說是個很貼近經驗的學說，學派內容很多與阿含經不同，卻似乎有共通處，例如：尋求個體化的人，要學習不被社會面具所綁架，要學習觀照自身陰影而不是跟著人云亦云的攻擊他人缺點，某部分似乎也跟阿含經經文之多觀察自己而不只是盲從教條之教導有相通，不過榮格學派多了意象、象徵、原型等說明，更貼近當代社會人們的夢境、外顯行為與人際關係。

讀經班參與者在週六晚上選擇參與網路讀經班而不是跑出去玩，逆反於社會主流，其中必然有些成員是觀照到了個人或集體陰影，才會做出與社會主流想法不同之行為。在網路讀經班成員的身上或心靈中，發生了什麼事，讓他們願意持續的來參與讀經班，甚至超過五年以上，研究者自己也是，不過研究者有自身慘痛經驗，那其他人呢？

研究者觀察到，至少有三點是阿含經可以與榮格學說對話的，第一點，成員們應該都意識到台灣社會的集體死亡陰影，在老一輩的對話中甚至忌諱提到死亡這個詞，阿含經裡沒有陰影這個詞，榮格學說以陰影作為對個人與社會的補償，成員們不跟隨社會大眾價值觀吃喝玩樂，選擇週六來觀照生命陰影之死亡，其內在歷程值得關注；第二點，網路讀經班成員只有少數能夠堅持長期參加，這些長期參與者是否也在讀經班中遭遇過衝突？衝突後對個人心裡有何影響？榮格學說對人際衝突有很好的概念地圖即心理類型，不同類型者起衝突或是個人心理類型嘗試整合時都會產生某些變動與軌跡，此部分也可使用榮格理論考察，畢竟佛經多講證悟果位，個人在人際互動中的心理歷程則較少說明。第三點，網路讀經班是否可以接納成員的負面情緒與脆弱的言語表現，類似支持

性團體的作用，人一但被支持與接納就有機會產生克服困難的力量，雖然網路讀經班以佛法為主，但是否能起到支持作用甚至協助個人個體化繼續進行，也是值得探究的。

參、對網路讀經班之正面回饋

其他成員對研究者說，有時候現實人際的挫折，反而讓我們更有機會學佛。而有些成員已參加持續15年了，預計也會繼續下去。

惠敏法師對本網路讀經班的白話雜阿含經出版品進行回饋，提到：

「阿含經白話註解是讀書會透過第二代網際網路（所謂 Web 2.0）所建立之共讀成果。網路佛經讀書會讓使用者透過分享（Share）與互動（Interactive 的方式），讓資訊因為使用者的參與（Participation）而流動與產生，也能隨時藉由維基（Wiki）和社群網絡（Social Network）而達成迅速分享的效果，進而產生良性知識的正面循環。」（引自釋惠敏，2014）

由法師回饋可知，網路讀經班的知識是流動的，並不是把佛經供奉在書櫃中，而是因著每次閱讀者的理解而能有所修改。

肆、其他網路讀書會現況

研究者在 GOOGLE 搜尋引擎上搜尋關鍵字「網路讀書會」，發現有持續更新的需付費商管讀書會、由高中老師經營的高中生課外書讀書會、英語讀書會以及社區好書讀書會，許多都已五年以上沒更新網站，討論區也少有繼續討論的；研究者看到一個網站《罔讀》從1998更新書評至2013年，之後就沒再更新。由此也發現，網路讀書會要長久經營並不容易；而觀察台大獅子吼佛學專站，有自身獨立的經文資料庫，FACEBOOK 討論區、管理員以及出版品，到目前都還在持續運作，而是什麼樣的動力，讓獅子吼讀經班的成員願意持續參加超過10年、也協助管理網路討論區以及編寫線上阿含經註解，研究者覺得這個現象是特殊且值得研究的。

第三節 研究目的與問題

觀察研究者個人經驗與網路讀經班創立背景後，研究者好奇，究竟網路讀經班對參與者產生何種影響，或是參與網路讀經班本身就是為了個體化而做的選擇，上述問題都須深入讀經班成員的生活脈絡來進行觀察與分析。以下列出本研究之研究問題與目的：

壹、研究目的

- 一、瞭解網路佛經讀書會成員在現實生活中的置身處境與經驗脈絡。
- 二、瞭解網路佛經讀書會成員對其自身讀書會經驗的意義建構。
- 三、瞭解參與網路佛經讀書會後對成員生命產生的影響。
- 四、瞭解參與網路佛經讀書會成員的個體化歷程的經驗脈絡。

貳、研究問題

- 一、網路佛經讀書會成員在現實生活中的置身處境與經驗脈絡為何？
- 二、網路佛經讀書會成員對自身參與讀書會的意義解讀為何？
- 三、網路佛經讀書會成員參與讀書會期間的生命轉化為何？
- 四、網路佛經讀書會成員參與讀書會期間的個體化歷程之經驗脈絡為何？

第四節 名詞定義

壹、台大獅子吼佛學專站 (NTU Lion-Roaring Site)

參照網站說明(台大獅子吼佛學專站, 2015)與研究者自身加入網路讀經班五年以上經驗, 研究者認為台大獅子吼佛學專站有以下特點:

一、歷史悠久, 從1995年成立至今, 也是少數不歸屬於特定宗派與道場的網路討論園地。

二、獅子吼站目前的 facebook 討論區分為「佛法、佛學與佛教」、「佛經研討與心得分享(獅子吼ㄟ大家來讀經)」、「獅子吼ㄟ同學會: 灌水、聊天、心情分享」以及「獅子吼ㄟ佛教新消息: 提供轉貼佳文或教界消息」等, 皆為提供學佛者可討論佛法相關議題的園地, 雖然目前人氣不如 BBS 時代火熱, 仍有熱心的社團管理者為提問者提供白話、可理解的佛法義理。

三、台大獅子吼站也提供「一行佛學辭典搜尋」、「藥師如來祈福許願壇」供學佛者查找資料與祈福。

四、以釋迦牟尼佛教法為中心, 由佛弟子以和合僧眾的風格經營, 集思廣益。站上的討論風氣, 鼓勵所有佛弟子培養「深入經藏、以經解經」的思辨方法, 重視「親自讀

經」的態度，也依據「依法不依人」原則，探索佛陀當年說法的原義，提供清淨的討論空間。台大獅子吼站也重視對佛法初學者的接引，鼓勵所有站友們以白話易懂的文字來討論，讓初學佛者也能參與而增進對佛法的認識。

五、不用擔心經中文字太艱難，每週讀經班都讓參加成員可以交流想法，藉由討論降低文字難度與擴充理解廣度。獅子吼早年諸多學長也將佛經義理寫為簡單、趣味小故事，協助佛法初學者無障礙地進入佛法門內，而覺得學佛是有趣、不僵化的，進而將佛法真正用在日常生活中。

貳、網路讀經班（Sutra Reading Online Club）

讀書會最早發源國家—瑞典，其官方「成人教育文告」(Adult Education Proclamation)指出，讀書會是指一群有共同興趣的成員，針對共同決定之主題，進行有系統的討論與學習。讀書會是閱讀共同材料並交流心得的非正式學習組織，也是終身教育的一環。目的在求知，因此影片、圖畫都可作為學習素材，不一定限定在書本(宋潔如，2017)。

而獅子吼網路讀經班即是參照讀書會的精神，搭配通訊軟體以進行，以下大略說明此網路讀經班運作規則：

- 一、在臉書討論區跟所有參與成員並投票確認之後要讀的阿含經經文
- 二、讀經班小老師從參加成員之中，以自薦或是推薦的方式產生
- 三、主持人於臉書討論區公告本周預訂讀經進度，包括：進行日期、討論時間、進度範圍、經文連結，以及皈依佛陀之宣告。
- 四、若有新成員看到網路連結想參加，負責聯絡成員會將新成員 SKYPE 帳號加入對話群組。
- 五、每週小老師於每週讀經班進行前，需自己預習，並帶領其他人抓住經文大義。
- 六、實際進行讀經班，主持人帶領所有人恭誦佛陀聖號、開經偈，接著將主持權交給本次小老師，進行中須注意：不發言時，麥克風要關靜音；欲發言者可在文字視窗上輸入「#」，等待排序發言。
- 七、導讀結束後，小老師將主持權交回主持人，主持人帶領誦念迴向偈。
- 八、會後成員可自由發言，有時少數成員會留下。
- 九、會後若有未竟問題，讀經班成員也常將問題整理後貼到臉書討論區，供其他未參加讀經班網友參考。

參、個體化歷程（Individuation Process）

不同於個人主義，個體化歷程是個人嘗試去成為一個不可分割的整體。榮格認為人類的基本處境是各種心靈對立面的衝突，如個體意識中的自我遭遇無意識的挑戰、理性與感性的交錯以及個人立場與群體利益如何平衡等的兩極衝突，而個人如何在上述兩極衝突中尋求心靈中的超越功能以進行動態性的整合，並尋找更為深層且共通的靈性基礎，以成就生命的全體，便是個體化歷程時的個人人格發展過程。

自我是意識的中心，本我卻是心靈的中心也同時形構整體心靈，個體化歷程基本上是由本我所推動的。



第二章 文獻探討

在探討網路讀經班成員的個體化歷程前，必然先需要對何謂個體化歷程有一先備了解，才能觀察研究參與者的心理動力是否可與個體化歷程做參照。

第一節 個體化歷程

個體化歷程是榮格學派用來說明心理發展的名詞，而個體化的定義是成為一個統合而獨特的個人，一個不可分割的整合個人（Stein，2015）。榮格認為心靈有自我完善、平衡的傾向，表現為目的論的原則，即生命中實存的各個對立面，應於人類的心靈深處得到統一；當意識與無意識、自我與本我間有著良性互動時，人們一方面與深度的共通經驗相連卻又不失自身的獨特性，也能讓生活踏實活出創造性與象徵性（Hopcke，1997），以下介紹個體化的動力與各個心靈結構。

壹、個體化的內在動力

個體化發生的心理機制，乃是所謂的「補償作用」，意識與無意識之間的基本關係是補償性的，自我從無意識中成長，但自我卻有過度自我中心與偏頗傾向，此乃基於英雄原型，此狀態發生時，無意識便開始補償此偏頗傾向；進入無意識之路最初常因情結的活躍而透過情緒與感情來干擾自我運作，而最終這些干擾可在本能中回溯到原初根源，但也可導向預知未來的意象（Stein，2015）。

自我在前半生多為實踐理想而努力，成就則多與人格面具相關。但在前半生任務完成後，尚有許多心理質素未被意識到，如：陰影沒被整合，阿尼瑪與阿尼姆斯仍在無意識中，而本我雖持續在幕後運作，卻幾乎無法直接被觀察到。自我發展在中年達到顛峰後，持續追逐相同目標將無法帶來進一步的意義，此時心靈要求個人要將自我與無意識加以統合，活出尚未實現的潛能，此即榮格心理學的經典意義---「成為你的潛在存有」（Stein，2015）。

通常，人們到中年會出現危機，可能導致以自我為中心的生命朝引導自我臣服於本我的方向轉變。人的後半生多以自我-本我軸的發展為特徵，這一轉換可類比於西元1600年發生的天文學的轉換，托勒密太陽繞地球理論被哥白尼地球繞太陽轉理論取代。這一事實對那些曾遭受人生重大危機者是心碎且明顯的（Rosen，2015）。

Hall (2006) 也提到，個體化很大部分是自我逐漸意識到陰影，而個體化是持續而動態的，最終帶領人去接受生命的有限性，即不可免的終將一死。

貳、自我、自我意象與陰影

自我是個與所有意識內容都有關涉、連結關係的情結，與本我有相同核心，也是意識領域的核心；自我也是一組體驗式的意象，由共同的情感基調匯聚而成。自我本身奠基於無意識，受闕下記憶以及可提取記憶的影響，也可能受陰影侵入 (Rosen, 2015)。

Hall (2006) 提出了自我意象這一名詞：

”在人生的某一階段，對於主導的自我意象而言，是健康的事物，可能對人生下一階段的新的自我意象毫無用處。”

”自我意象與自我本身有著明顯的區別，奠基於自性(本我)的主觀性中心，是由自我的基本形式所構成的。一旦當前主導的自我意象發生改變，自我都會感受到某種解體的威脅，儘管這一改變跟其欲求符合。處於變化中的自我似乎從一個主導的自我意象往另一個通常更為全面的自我認同去運動，也就是說，此人實際上正處於個體化歷程中。”

從此可理解，自我有其自性(本我)核心，受情結與陰影影響，自我意象則隨人生階段持續前進而隨之改變，但自我意象的改變對自我卻可能是有威脅性又有成長性的。

Hall (2006) 稱陰影為那陰暗的、異質性的自我，也提到儘管陰影對個人目前的自我意象是難以承認的，但也往往含有進一步個體化所需的、尚未被承認的積極性素材。個人陰影常是在社會文化因素下被自我壓抑、較不為他人所知以及較為邪惡的部分。

陰影也有其集體性質，陰影的消極面是在文化中不被認可的特質如性的、攻擊性的等等；陰影的積極面則是被壓抑的理想特質如英雄氣概的、智慧的等等 (Rosen, 2015)。

參、人格面具與陰影

自我常戴面具扮演某角色以跟外部世界互動。人格面具常是個人陰影的對立面，文學上的明顯案例則是傑克爾醫生與海德先生，個體同時具有醫生的人格面具與罪犯的陰影。當個體過度認同自身人格面具，就會僵化並失去對外部世界的敏感度；但若人格面具發展不健全，會讓個體對外部世界過於敏感或缺乏自信。健康的自我對人格面具能夠選擇認同或不認同 (Rosen, 2015)。

肆、原型、情結與象徵

原型是人類以特殊方式去建構經驗的某種傾向，原型並非形象，例如：人類有形成母親形象的傾向，但每人的母親形象都是獨特的。只要是重複性的人類經驗，如出生、死亡、男女交合、兩極勢力衝突等，都有原型基礎（Hall，2006）。

原型自身充滿能量，在心靈中形成象徵，在人格中形成情結而在現實中化為具有目的性的行為。原型讓個人去達到生存的目標，創造出適於生存的條件與個人成長，而生命每階段都有原型規定的需求來介入。榮格對原型的理解大意如下：世事雖多變，但其變動並不會超出本來的某個限度，大概是典型模式一再出現，也由於原型有特定能量，所以會牽引意識內容，原型成為有意識的概念而可被意識覺察與執行（Stevens，2000）。

原型形象，是客體心靈的基本內容，無法被直接觀察，但可從它影響所及範圍來發掘，如透過原型形象或擬人化的情結來辨識。原型形象是原型對個人心靈累積的經驗發揮影響力而塑造的底層形象，原型形象比情結形象擁有更普遍的意涵如國王與皇后、佛陀與耶穌等。情結則指因某特定情緒而凝聚為一組的相關形象（Hall，2006）。

以智慧老人來說明原型形象，即智慧老人在各宗教、神話都隨處可見。榮格用「知識、反思、聰明與直覺」等來描述智慧老人原型形象所具有的素質，也即是知識或智慧精神在心理上的人格化表現。雖然智慧老人也具有某些英雄或父親特質，但其特殊處是展現一種不同於父親與英雄的如隱士般莫測高深的品格，寧靜而能在個人面臨內在衝突時起到保護與引導的功能（Hopcke，1997）。

象徵，是對未知並可能無法知道的事物的表現，是潛意識的語言，潛意識常透過象徵來表現自己。象徵起源於生活，並指向個人還不理解的原型自身。也可以說，象徵超越個人意識，也賦予個人有能力去構想超出目前理解能力之外的事物，也是個人面對更深層未知的立足點（Hopcke，1997）。

伍、阿尼瑪與阿尼姆斯

在自我的性別認同中不被文化所認可的特質，將會被壓抑的比陰影更深，進而在心靈深處凝聚成性別相異的形象：女性心靈內形成充滿男性氣概的形象（阿尼姆斯），男性心靈內形成充滿女性魅力的形象（阿尼瑪），榮格在病人的夢與幻想中觀察到這些形象，若個人無法與這些形象連結，將會體會到「失去靈魂」的感受。感受到阿尼瑪或阿尼姆斯最普遍的方式，就是將其投射到某位異性身上，而此投射會讓乘載它的人充滿強

大的吸引力，也會讓自我變得充滿活力、開闊視野並覺察過去尚未整合的心靈素質。進入愛情常是男女彼此在對方身上投射阿尼瑪與阿尼姆斯（Hall，2006）。

阿尼瑪與阿尼姆斯也不只具有促發愛情的作用。阿尼瑪對男性而言，也是內在的正面腳色，是自我與本我間的引路者與調和者，榮格也注意到，阿尼瑪的發展可以分為四階段：第一階段以夏娃為象徵，顯現純粹本能與生物特徵；第二階段類斯浮士德中的海倫，是浪漫美感的擬人化，但仍是性層面的；第三階段以聖母瑪利亞為例，她把愛欲提高到精神奉獻的高度形象；第四階段以莎皮恩夏為象徵，她擁有無上智慧，聖潔超越了神（C.G.Jung，1999）。

阿尼姆斯是女人內在潛意識的陽性化身，同時展現善惡兩面，但阿尼姆斯較少以性幻想或情緒之狀態出現，較常以隱蔽但「神聖」的堅信型態出現，使女性判斷事情「應該」如何而較少貼近現實之理性考量，雖然阿尼姆斯有其消極面，但也能透過創造性活動建立通往本我的橋樑。阿尼姆斯也可分為四階段：第一階段以身體力量形象出現如運動冠軍；第二階段，它具有創造力與行動力，如知名企業 CEO；第三階段，他變成「話語」，常以教授或神職人員形象出現；第四階段，他成為意義，成為一個宗教經驗的居中協調者而將生命的新意義賦予自我（C.G. Jung，1999）。

陸、本我

C.G.Jung（1968）榮格將本我視為心靈中心，同時又是整體，包含意識與無意識：

「統一和整體就客觀價值的等級來看是至高無上的，因為它們的象徵永遠都不能從上帝意象（Imago Dei，Image of God）中區分開來...自我對自性而言如同是被驅動者與驅動者」（引自 Rosen，2015）

在榮格學說中，說某人以本我為中心，是指某人擁有寬廣的哲學視域，不會因個人自我因素而失去個性上的平衡，不會只關注短期利益；而當自我與本我有良好的連結關係時，個人便與一個超越的中心有聯繫，這類人的心靈，似乎比自我所能意識到的現實、理性更有深度（Stein，2015）。

在榮格討論本我的專書《基督教時代》（C. G. Jung，1968）中提到：

「本我...完全落在個人領域之外，如果顯現的話，也只會以宗教的神話意象出現，它的象徵從最高的到最低的都有...任何人想要成就這番困難的事業，也就是不僅從智識

上了解它，並要依據它的情感價值來了解...」

「它們作為統合體或全體象徵的重要性，廣泛的受到歷史與實證心理學的肯定。原本看起來像是抽象的概念，實際上卻是某種存在且可被經驗的事物，它同時也自發的證明它本身是先驗的存在。因此，全體是獨立於當事人之外，面對主體的客觀因素。」

「(本我)具有弔詭的反道德性質。它是男女、老少、強弱與大小的對立組合。表面上的弔詭極可能只是意識態度逆轉改變的反映，它對全體可能產生正向或負向的效應」
(上述皆摘錄自 Stein, 2015)

從上述引用可發現，本我是自我運動的指引者，有其自發性，往往以某種統合的象徵意象或是連結兩極對立的意象，出現在自我意識中。而自我意識如何與本我顯現之象徵意象互動，則是個體化歷程所需討論的。

柒、個體化之意識發展層次之相關論述

在長期參與網路讀經班中，個人遇到人際衝突時將如何影響其內在？內在發展歷程又是如何？網路讀經班的參與是否與參與者外在生活世界有關連？這些都可藉由個體化之發展歷程來參照。

一、心理類型與個體化

在榮格學說中，心理類型是重要的一環，描述個人在個體化歷程時，如何從個人的優勢類型遭遇劣勢類型時的種種掙扎與超越，而網路讀經班成員也常遇到對佛法理解方式不同時的溝通問題，如情感類型優勢者與思考類型優勢者，往往在溝通上需要磨合，如情感類型優勢者可能會說：「拜佛可以解決你所有困惑」，思考類型優勢者則會說：「為什麼要這麼做？哪部經有講？佛陀這樣說嗎？」雙方於是便需要磨合，此過程也是雙方意識層次提升的契機，但也可能因衝突而雙方離開，心理類型或可應用來做某程度上的分析，以下摘要心理類型中關於人際互動與個人整合的要點：

- (一) 意識功能有四種，分別是思考、情感、感官與直覺，最擅長使用某種功能的人，就稱為某型人。
- (二) 四類型可分為兩組，思考與情感都是區辨功能，感官與直覺都是感知功能。每一組內兩功能互為排斥，例如以思考功能為主的人，情感功能就成為劣勢功能，但

可發展感官與直覺為輔助功能。

(三) 一般心理學重點放在發展優勢功能，榮格心理學更看重劣勢功能在人生後期的發展，因為關係到意識與潛意識的統合與整體發展。

(四) 心理適應模式又可再分為兩類，內傾與外傾，內傾者能量流向內心世界，看重主體，外傾者能量流向外在世界，較看重客體。內傾型會有潛意識的外傾，外傾型有潛意識的內傾。

(五) 內傾型的劣勢功能會向外在移動，使外在世界得到象徵的性質。內傾者若想與潛意識建立關係或吸收劣勢功能，必然要與外在客體建立關係。舉例而言，內傾者可能與朋友用餐，也能創造出聖餐般的象徵性氣氛。

(六) 當優勢功能過度被使用，劣勢功能就會侵入意識。

(七) 劣勢功能使人受苦，但發展劣勢功能卻是社會義務，因為若個人擱置劣勢功能不管，將會使個人變的自我中心。

(八) 自發性的發展劣勢功能，類似於出家修道，不過要注意個體化歷程面臨的是自發的戒律性要求，而非外在組織的強迫性。面對並發展劣勢功能，也將為個人帶來生命的更新。

(九) 接近劣勢功能須以間接、有準備的方式，否則直接掉入劣勢功能也是一種傷害。

上述為本研究可能用到的心理類型重要知識 (Franz, 2011)，尚有許多未被引用，不過人際互動與個人發展的相互對映，在心理類型理論中很明顯的看出來。

二、意識發展七階段

為了處理意識發展的問題，榮格描述與建構了七階段 (Stein, 2015)，可用來評估孩童與成人晚年的意識發展程度：

(一) 幽冥參與

個人對周遭環境的一種認同，但個人沒有察覺自己的認同狀態，個人意識也與所認同對象神秘的合而為一。例如：車主將自己的車子當成自己的一部分，當車子故障時，車主也會感受到種種障礙與痛苦。

(二) 投射區位化

在第一階段的非有即無的投射後，嬰兒開始察覺到自己與他者的不同，某些自、他區別也開始出現在意識中，此時幽冥參與的投射變成集中在特定少數對象上，使個人覺得這些對象比世界上其他事物要來得更重要，如父母、玩具、寵物以及學校等，這些對象也承載了里比多的投射；也由於許多對象或機構承載具有特殊意義的投射，使得這些特定對象與機構將具有塑造個人意識的主宰權力，導致個人的意見與經驗在此階段容易被集體意見取代，這也塑造兒童與青少年的社會化過程。

大量阿尼姆與阿尼姆斯的投射則造就戀愛與結婚，此階段在個人的意識發展中是顯而易見的；只要個人受到迷戀、冒險與浪漫的情感驅動，願為信念奉上一切，此人也就持續的把心靈中的正負面特質投射到周遭環境上，並對心靈意象的投射承載物起反應，彷彿這些心靈意象就在承載物上。許多人的意識發展，便到此為止。

（三）投射抽象化

假使意識持續發展，個人能相對的不受具體事物所乘載的投射所干擾，於是個人大幅降低對具體世界的迷戀，心靈內容投射的載體變的抽象，以象徵與意識形態的形式顯現，教義、啟示與神話人物取代了原先投射於父母的主宰力量，在此階段，自我與客體更為二分，對自然與社會的自發同理情緒反應便某程度的下降。

（四）投射的完全根除

此階段形成了「空虛的中心」，意義感以及神的價值，都被功利與實用目的所取代。一切文化似乎都是被製造的，不具任何內在意義。個人先前投射到他人與抽象物的內容，全都回到自我本身，導致自我極端的膨脹。自我成為美醜好壞的唯一判斷者，不再有自我以外的權威。此階段雖可視為一種意識的進步，但卻充滿危險，因為膨脹的自我無法容易犯下嚴重錯誤而無法適應環境，即自我對陰影的誘惑無法抗拒。許多基本教義派的宗教皆執著於第二與第三階段，因恐懼第四階段的腐蝕性效應。

（五）意識與無意識的重新整合：

榮格認為，若能成就第四階段的自省特質又不變成自大狂，也能察覺自我的限制與無意識的力量，透過超越功能與統合象徵，也可能達成某程度意識與無意識的統合。在此階段，意識能夠涵容心靈同時既統合又有部分是分離的，沒將自我視為原型，也沒將原型投射到客觀的形上空，仍將原型視為位在自身內的某處。此階段能接近原型意象，並以有意識、有創意的方式與它們取得聯繫，此乃第五階段的核心工作，自我與無意識

透過象徵重新的連結。

(六) 心靈與物質世界的統合

以下的第六與第七階段並未在榮格的官方文件中出現，但榮格曾表示過。在同時性理論的脈絡中，心靈中原型的結構與功能，是與非心靈世界的存有結構相對應的。在這可能的第六階段，將會是把心靈與外在世界更廣泛生態關係都一併考慮的狀態。對受制於唯物主義的西方人，這是個可能的發展。

(七) 軍荼利瑜珈所顯之意識階段

在東方文化，藉由瑜珈修練所成就的意識狀態。

二、治癒之旅的情緒藍圖

本文預計討論網路讀經班成員的個體化歷程，必然要關注讀經班成員的自我是如何變化，因此當自我遇到威脅而破損，進入心理治療並開展個體化的過程，也可做為自我變化的參照資料。Rosen (2015) 在《轉化抑鬱》一書中，針對憂鬱症患者與自殺意念患者提出的治療方法，涉及自我死亡、超越與轉化，此方法稱為自我的死亡與轉化。提到的心理治療中個案的情緒藍圖，可分為四階段：

- (一) 壞消息：憂鬱的個案處於挫折與迷失中，進而引發深重的悲傷與絕望，並可能同時引發自殺意念。
- (二) 象徵性死亡：在心靈中占主導地位的負面自我意象或自我認同，藉由進入「自我死亡」的心理治療，棄捨或象徵性破壞掉這些負面自我意象。治療師此時要做的是：接納與同理心、建立信任與積極的移情關係以及藉由分析使負面自我意象消亡。
- (三) 好消息：憂鬱個案可能依然感到困惑與退縮，此階段是「自我服務於本我的退化」，但之前的負面自我認同已死亡，個案開始看到黑暗盡頭的曙光，重新整合的自我能夠容納更多的陰影面與心靈的異性面，也開始更接近本我而發展自我-本我軸。治療師做的是：發展強力的治療同盟並注意來自原型的正面與負面移情。
- (四) 新生命：此時個案經歷過死亡-重生的歷程，開始能創造整體性的表達，呈現出對立面的統一如曼陀囉。此階段也意味個案感覺生命是有意義的，行動與決心在生活中逐漸開展。

上述雖說是榮格學派治療師的治療歷程，但與參與網路讀經班的成員也有可參照之處，因為參加網路讀經班讀書會且留下的人，心中必然有對生命的困惑，類似發現了生命中的缺陷、壞消息，而獅子吼網路讀經班即是一個能讓參與者交流老病死困惑並參照佛經作為生命指引的團體，若團體能提供討論的包容性與貼近於佛經的回應，將能讓參與者省思舊有的自我認同與自我形象並帶著對佛經的全新理解，回去生活中重新省視，某程度上類似輕度的「自我死亡」並創造新自我。

三、煉金術

個體化歷程的應用上，榮格創見在於討論了物質與精神的象徵關係。煉金術在榮格的論述中可分為兩個層次，第一個層次是「物質」與「心靈」的關係，此時煉金術士將精神現象投射到物質上，讓意識能更具體的被表現，也能讓意識藉由投射物而覺察自身之無意識。第二個層次是，當心靈的「精神現象」投射在「象徵物」上時，經由此投射，在物質轉化時也能觀察到個體「內在心靈」轉化的過程（李宗憲，2015）。

第二節 與網路讀經班相關的社群模式

壹、虛擬社群的特性

根據范懿文，方毓賢，吳政杰，劉昌輝（2011）對文獻之整理，整理虛擬社群的三種要件（Essentials）：

- 一、虛擬社群建構在網際網路與全球資訊網（WWW）上，因此能夠超越空間限制而將人聚集，這也正是虛擬社群能夠提供資訊與人際的基礎。
- 二、虛擬社群成員具有高度自主性且有明確目標導向，成員凝聚與互動的關鍵在於相似經驗、共同興趣與需求等，如以交易、資訊交流等為互動的目的。
- 三、社群成員主要透過電腦中介溝通（Computer Mediated Communication, CMC）進行互動。CMC 提供了多元的互動特性，從即時互動（如視訊會議）到以文字為基礎的非對稱式訊息交換（如：email 或電子佈告欄），CMC 的多元互動特性提供了成員間聯繫的彈性，然而也帶來副作用如匿名性（Anonymity）與非語言訊息（Nonverbal Expressions）的喪失，皆讓虛擬社群成員間的關係變得更複雜與難測。

以網路科技建構出來的虛擬空間與真實的社會空間之間，並不全然分離，因為地理

疆域在網路世界不具意義，使得網路空間的私密性與公共性難以斷定。網路讀經班表面上也難以確認參與者彼此身分而可能導致讀書會進行時參與者心有顧慮，但在持續的參加中，以及佛經本身對生命議題的探討，參與者也能逐漸的理解別的參與者是為何參加而增加了熟悉感。

貳、讀書會的功能

方隆彰（2003）提到，讀書會的「集體學習」方式滿足了人的基本需求如下：

- 一、求知與被知：人對未知事物有探索的求知慾，否則會因未知而感到不安，求知後也會希望他人知道自己的「知」來肯定自己的存在，因此需要有個人表達的機會來讓個人能夠被接受及了解。
- 二、獨享與分享：人一方面需要隱私，一方面卻也尋求與人交流，希望能夠彼此接納與肯定。
- 三、獨立與歸屬：人會追求自主並證明自身獨立性，但又期待與人產生連結與依附以產生「我們」一體的歸屬感。
- 四、求變與安頓：人常不安於僵化狀態，但內心深處卻又渴求安定，而透過與他人互動，來使個人生命更為豐富多彩，這其中動而不亂的智慧是人性對平衡的永恆追求。

由上述文獻可知，讀書會雖然是集體參與而形成，卻還是回歸個人為何參與以及如何參與，網路讀經班更有其自主性，顯現參與讀書會的動機的重要性。

參、支持性團體的功能

榮格認為，在現實生活當中，要控制自我死亡與轉化的歷程是極端困難的。個案與治療師之間的關係建立起了一個容器、神聖的空間，在此處轉化可以相對安全並隱私的進行，個體化之路也更能進行（Rosen，2015）。

David Rosen 也曾帶領自殺未遂者匿名團體，也說明此團體治療與個人治療的歷程類似，都會經歷建立信任、分享與重複自傷行為以及採取行動並解決問題等三階段。在團體框架內，個人學習去信任團體，如同自我信任自性，然後團體會以自性接納的基礎來促進個人自我意象積極面的發展（Rosen，2015）。Rosen 此處講的團體功能十分的讓研究者認同，本文一開始即提到研究者也曾歷經生命低潮，是因為接手獅子吼網路讀經班《好讀雜阿含經》的校稿工作而找到生命意義感，讓研究者不至於在低潮時做出更多

傷害自己的行為。雖然榮格派治療師與個案的關係是更深入的，網路讀經班並沒有如此關係，但同樣為了生命議題而深入探索自己的行動應是共通的。

若想討論網路讀經班如何對個人個體化產生正面效應，或許支持性團體是可以參照的，個人的負面情緒與脆弱性在團體中得到了支持，進而產生在自我形象破損時願意面對的勇氣。支持性團體主要是融合社會支持和小團體，目標在透過小團體達到社會支持與自助人助的效果（Henderson，1998）。而 Yalom（2003）提到，團體的治療因子包括灌注希望、普同感、傳遞訊息、利他思想、早期家庭關係的矯正、社交技巧發展、模仿、宣洩情緒、存在因素、凝聚力、人際學習以及自我了解等。可見團體治療有其運用之價值。綜上觀察，網路讀經班雖以佛法為主，但也正因為佛法的教導，成員們多少會有彼此都在尋求生死解答的普同感、他人如何面對生死的模仿以及所有人都有的存在議題如死亡與孤獨，在這些因素下，網路讀經班讓願意參與與分享的人，可能有了更多的支持與學習，若只是默默參與而離開者或許較不能得到團體的支持力量。

第三節 漢譯阿含經之簡介與生死觀

壹、四部阿含格式與內容簡介

《阿含經》分為四部：《長阿含經》、《中阿含經》、《雜阿含經》、《增壹阿含經》。分成四部，一般認為是為了經典整理的方便，依照長度和性質所區分：

- 一、《長阿含經》中各經的篇幅最長，集成一部。
- 二、《中阿含經》中各經的長度，大致上比《長阿含經》短一些。
- 三、《雜阿含》的每篇經文又更短，「雜」有「小而花樣多」的意思，因而作為經名。這些經文依據不同的分類而整理，區分為對不同事類的「相應」。
- 四、《增壹阿含經》也是許多迷你的經文，每十篇合為一品，且一法一法的增加，而稱作「增壹」。古代用語「增壹」也指十進位的十位數加一，1~9後的10即增壹，11~19後的20又增壹，恰恰表達每十篇合為一品的意思。

就內容的取向來看，《雜阿含經》闡明佛教的根本教理，尤其教導學人如何以智慧觀照一切；《中阿含經》重視煩惱的對治，尤其在禪定次第上有實際的探討；《增壹阿含經》循序漸進，列典式讓人逐步逐階的讓人完整瞭解佛法；《長阿含經》則記載佛陀行走人間、論辯真理的歷史，並以古代人所能理解的角度，描繪佛教的世界觀。（引自台

大獅子吼佛學專站，2015)。

貳、漢譯阿含經的價值

歷史上《阿含經》的傳抄，主要分為北傳及南傳兩個路線。北傳即當今漢譯的《阿含經》，南傳則是巴利語的《尼柯耶》。兩者的主要義理相同，在細節上則經過千年的傳抄而互有出入。

南傳的《尼柯耶》有五部，是《相應部》、《增支部》、《中部》、《長部》、《小部》。其中《相應部》即相當於北傳的《雜阿含經》，《增支部》相當於《增壹阿含經》，《中部》相當於《中阿含經》，《長部》相當於《長阿含經》，《小部》相當於散見北傳大藏經中《法句經》、《本事經》、《本生經》等經文。

由於中國人對於佛經翻譯及保存的恭謹，漢譯的《阿含經》在一千年前翻譯後即不再更動，不同刻本的異體字或缺字也有校勘可尋。南傳的《尼柯耶》則到近代還數次結集修訂，由結集者的共識修改不一致或有疑義的部分；然而近代結集者的共識是否必定是原義？則見仁見智。

就傳抄的路徑而言，北傳的四部《阿含經》是由不同部派所傳，來源較多元，更確保其內容不是單一宗派的一家之言。而南傳的五《尼柯耶》則皆為同一部派所傳，五《尼柯耶》的組織及義理相當整齊。

因此若見到有部分經文在《阿含經》及《尼柯耶》不一致的狀況，不須迷信何者才正確，而要從整體佛經的意義來看，透過其餘經典中相關義理的交叉比對，來確認其意義。近年南傳學者也開始以《阿含經》作對照，釐清《尼柯耶》中意義不清楚的段落。（引自獅子吼網站）。

參、阿含經的生死觀與修行觀

莊春江居士綜合四部阿含與五部南傳尼科耶而寫出《學佛的基本認識》，以下將以此書來摘錄說明阿含經的生死觀（莊春江，2001）：

一、生命的來與去

佛陀說明三世輪迴的存在，例如佛陀曾說：「我自憶宿命」，以敘述佛陀自己過去生修行的種種，作為對佛弟子的教誡。《阿含經》不少經文，是佛陀對於眾生生死輪迴場久的感嘆如：「眾生於無始生死，無明所蓋，愛結所繫，長夜輪迴生死，不知苦際。」

以「無始」說明眾生的生死輪迴，雖讓一般人不易理解，但這正是「此故彼」、「無始無終」緣起下的最適切表達。一般人死後並非化為湮滅，而是依存自己對生命強烈執取的力量，延續下一個生命的形成。這種對生命強烈執取的力量，《阿含經》稱為「有」，或者為「後有」。只有確實根除自我感的我執，做到「諸法無我」，輪迴的動力才會停止，所謂「此無故彼無」，生死輪迴才會停止。佛陀肯定眾生生命的輪迴，同時又將指導重心放在無我，這與《奧義書》裡所主張具有「真我」的輪迴是非常不同的。

二、業力的展現

業力可透過心（意、識）的儲存，通達三世，而不必然要受限當生就業報完畢，佛陀有「如影之隨形」的譬喻。若想改變業力，應是從善、惡業彼此消長的影響下手。雖然一般人都希望自己過去已成的惡業影響力，能夠降到最低，但如何降呢？經中說，如果想只靠佛陀的祝福，就像把大石投到水池中而祈禱石頭浮起來，是辦不到的。業力的改變，需要從自身行為上的改善、向善開始。

三、修行的著手

佛法最特別與珍貴處，是說明如何徹底地解決苦難的存在。而煩惱就在日常生活中，所以佛法的實踐也就在生活中，人們六根接觸六境的反應，從有佛法到現代以來，都依然不變，隨時察覺自己對情境的貪愛與執著並修行對治貪愛之法門，這樣的原則依然適用。八正道中，以正見為首。正見的建立，正確的觀念是最初的基礎，也是目標的達成。「貪、瞋、癡永盡，一切諸煩惱永盡」，就是學佛者終極的目標。

第四節 死亡焦慮與倫理實踐

當代存在主義關注死亡，阿含經也關注死亡，兩者關注對象相同但討論重點不同，對非專業修行者的當代人來說，死亡概念會引起多數人的心理防衛，阿含經則多談如何修行以解脫生死，較少談到當代人的心理防衛機制。

而台灣社會普遍對死亡避而不談，或許也成為一個社會集體之陰影，讓有識之士會個別尋找觀照死亡陰影的方法，但此一社會現象有其值得關注處。從死亡焦慮出發，觀察當代人的心理現象，如何引起個人的學佛求解脫，可以觀察兩大理論的交會點。而當網路讀經班不具有特定聲光刺激與生活利益交換時，其目的性必然非常明顯，如上述虛擬社群關注之所提，此處也與存在主義關心的個人生命倫理的實踐有關，故以下將針對

存在主義此二議題來做文獻閱讀。

而台灣社會普遍對死亡避而不談，或許也成為一個社會集體之陰影，讓有識之士會個別尋找觀照死亡陰影的方法，但此一社會現象有其值得關注處。

壹、死亡焦慮及其防衛

Yalom (2003) 提到，死亡焦慮關切的核心是個人從此消滅的恐懼，如「我的計畫和構想都結束了」、「我再也不能有任何經驗了」。而人們克服焦慮的方式，就是把焦慮從無物變成某種東西，若能把對無物的害怕轉為對某物的害怕，就能發動對於某物的戰爭。死亡焦慮也常被大眾以心理防衛處理過，如潛抑、置換、合理化等等。

Yalom (2003) 也整理出多數人採用的兩種對抗死亡焦慮的基本防衛：獨特性與終極拯救者。獨特性做為心理防衛的部分，展現為不由自主的英雄氣概、工作狂、自戀、顫抖與焦慮等，但當個人的獨特性與神聖不可侵犯的信念無法中止痛苦時，個人就會尋求另一體系的拯救：相信個人的終極拯救者。

人類從有歷史以來，就堅信有個全能拯救者的存在，它會照顧、保護我們。有些人並不是在超自然生命中尋找拯救者，而是在當下世俗環境中尋找一位領導者或某個崇高目標。為了克服死亡，人們可以放棄自己的自由與生命，只求被某些崇高人物或擬人化目標所擁抱。終極拯救者的信念能提供大量慰藉與安定作用，當此信念系統無法達到安定個人的目的時，個人便可能防衛崩潰，而與防衛崩潰有關的原因的各種病理如下：如致命性疾病、以痛苦和哀傷來尋求關愛卻加重憂鬱的憂鬱、藉由被懲罰來肯定自己受保護的受虐狂以及維持只剩痛苦的受限人際關係 (Yalom, 2003)。

將佛經與存在主義的死亡焦慮作比對觀察，佛教本身就不承認終極主宰者的存在，佛教重視觀察，重視個人對生命的理解程度如自己與他人同樣受到生命四大元素的限制，自己的苦難他人也有，故較少會將關係中的他人視為拯救者，也因為自知生命的限制，故也不會過度的強調自我獨特性，但佛經中的解脫則需要個人踏實去修行。

貳、倫理及其實踐

在凱博文的著作中提到，在面對真實世界時，滿足喜悅的感受以及較為陰暗與危險的時刻一樣，都是真實人生的一部分。愛與希望並不會因為失落而被否定，反而更顯珍貴。對於真實世界的領悟，不會讓我們失去希望，反而會讓日常生活中的小喜悅與成就

更添意義。實際上，個人是有能力修正自我與所在的世界，以回應危險和不確定性。生活中的困頓與個人能力的限制，並不表示個人倫理上的挫敗，而藉由倫理與宗教的自我實踐，使得集體重要價值與宗教神聖性，重新賦予個人新生（Kleinman，2007）。佛經的本身，就是在指導人們如何面對生命中的危險與變動，在理解中中也改變了自己原先的視野，而願意參與佛經讀書會的成員，生命也必然歷經種種困頓而尋求佛經對自己的指導，以求在生活中實踐新秩序。

參、現代社會的死亡陰影

學者 Zimmermann/Rodin 提出現代社會「否認死亡的命題」，指現代社會不斷強調進步、乾淨、健康，不斷灌輸無限可能性的熱情，讚賞永遠前進，人們對死亡、痛苦、失落與悲傷的容忍度越來越低。而現代醫學透過科技及藥物的發明，大幅提升平均壽命，但死亡與衰老卻仍無法被人們擺脫，臨終前的侵入性即就、身體破敗的痛苦以及病人及其家屬的無助與哀傷在現代社會被忽略，甚至他人也不知如何處理，德國學者 Armin Nassehi 認為，這是社會尚未發展出對於死亡適當的溝通形式，卻也因為死亡在現代社會中的不可溝通性，反而鼓動著人們去討論它（引自阮曉眉，2020）。

而佛陀正是因為社會上沒人可以完整解答自己對老病死的困惑，而選擇離開皇宮去出家修行（張秀丹，2008）。由此發現，從二千五百年前到今天，社會大眾對死亡的理解不一定可以稱之為進步。

第三章 研究方法

第一節 研究方法選定

壹、採用質性研究的考量

本研究欲了解獅子吼網路讀經班資深成員的個體化歷程，在榮格學說中，個體化是個人嘗試在意識與無意識、個人與社會、物質與靈性間不斷辯證、整合的過程，因此本研究需要選擇一個能貼近研究參與者生活經驗、主觀感受以及縱貫其生命歷程的研究法。而研究方法在當今社會科學界又分為兩大派典，分別為量化與質性，研究者參照簡春安、鄒平儀（2004）對社會科學兩大研究派典之比較，而列出如下：

- 一、量化研究重視以客觀角度描述社會事實，強調驗證因果假設與研究結果的推論。
- 二、質性研究重視新觀念的開發，使用歸納法從社會事實中發現概念與理論，以情境中的參與者觀點對社會現象進行描述，以其個人主觀來認知與解釋現實。

而對照 Patton（1990）所提之質性研究的相關觀點，也發現質性研究對本研究目的有所助益，分別列出如下：

- 一、完型觀察法：把現象解釋為一個互動的體系，而非各自的總和，重視描述各部分的差異性、互動性與整體脈絡。
- 二、歸納分析法：不預設結論，聚焦於資料的完備，並分析資料的特性，以發現同一概念的不同面向與範圍，以及不同概念間的相互關係（Glaser & Strauss，1967）。
- 三、個案導向：致力於深度、脈絡連貫地描述，嘗試去掌握個別差異；若要進行跨個案分析，則要先對個案本質有充分了解（Stake，1995）。
- 四、情境脈絡的敏覺性：將研究結果與當時的社會、歷史與情境脈絡進行聯繫。
- 五、同理的中立：以世界本身的複雜性來理解世界；研究者的個人經驗與洞察可以成為研究資料的一部分，但須對發現的資料採取中立、非判斷的立場。

觀察上述要點，研究者發現質性研究法較適合本研究之目的，進一步觀察榮格所提出的個體化歷程，是一個貫穿一生的辯證歷程，故在質性研究法之下，還需選擇一個能夠呈現研究參與者完整生命歷程的研究取向，研究者選擇敘事研究法，以下將簡介敘事研究法。

貳、何謂敘事研究

敘事研究取向假定，人類的現實中不存在單一、絕對的現實，文本沒有被限定的單一詮釋方式。敘事取向提倡多元主義、相對主義以及敘說者的主體性，但研究者對於方法的選定，依然需要理論基礎以顯示其研究的系統性，研究中的步驟也需要被詳細說明（Lebilich 等人，1998）。

敘事研究在 Lebilich 等人（1998）的定義中，其素材是以口述之生命故事、自傳或是以敘事形式書寫的觀察札記。敘事研究很常被用來研究個人身分認定（personal identity）、生活風格（life style）以及敘說者內在歷史世界（historical world of the narrator）。Lebilich 等人（1988）也提到，在生活中，故事不斷的被創造、被敘說與被修正，我們藉由說故事來向他人揭露自己，也在敘說的過程中發現自己。村上春樹也提過類似概念，即：談自己時多少也能明白自己吧（村上村樹，2016）。

生命故事通常是個人依據歷史、現實與生活事件建構的，但也允許個人對「回憶中的事實」有著詮釋上的自由度與創造性（Lebilich 等人，1998）；Gaydos（2004）也提到，在創造個人敘事的意義時，回憶與隱喻的角色是重要的，也顯示隱喻是個人展現在回憶上的創造力；而 Gaydos（2004）這篇期刊原應用於護理領域，但研究者認為其原理應當是可以共通的，即：當敘說者的故事被傾聽時，記憶被以新的方式再理解，故事的意義可能在敘說者與傾聽者雙方對敘事的共同審美過程中再創造。依據上述，敘事研究不只是理解研究參與者如何建構其身分認定，在敘說與被傾聽的過程中，研究參與者也可能對自身故事與自身所在之社會文化造成的影響有新的理解與發現。

神話學學者坎伯也在其訪談錄《英雄的旅程》中提到，榮格曾自問：「自己生活在什麼樣的神話中」但榮格發現自己無法回答，於是便將尋找自身所位於之神話，當作是畢生的職志（Cousineau，2020）；榮格也曾說過，一個認為自己可以不需神話而活著的人，如同一個無根的存在，與過去、家族歷史以及當代人類社會都毫無真實性的連結（May，2016）。由上述榮格言論可知，榮格為個體化理論的提出者，其對個人所生活於其中的神話有著高度的關注，因此，敘事研究嘗試發現個人所生活於其中的故事，與榮格個體化精神是相呼應的。

發展心理學也是敘事研究應用的場域之一，Farrell，Rosenberg 與 Rosenberg（1993）對父職階段的轉換進行研究，Riessman（1990）研究離婚等等，都顯示出敘事研究的應用。

Lebilich 等人（1998）也提出進行敘事研究時至少需聽到三種聲音：第一，敘說者的聲音，從文本上出現；第二，理論架構，即研究者如何詮釋文本的方法；最後，研究者須對自身閱讀與詮釋的過程進行反思，即研究者必須對自己如何從文本得到結論的研究過程保持清醒的覺知。研究過程，即是生命故事的聆聽者與故事的互動，而假設和理論將會在反覆閱讀與分析敘事文本的過程中誕生。從敘事文本所得的詮釋與結論，往往會隨著研究者對資料的更深入理解而需要改變以及再次改變，也代表研究者需對敘事資料進行持續、反覆的閱讀，此過程將耗費大量時間與心力。



第二節 研究設計

壹、研究場域

在研究場域的選擇上，研究者與研究參與者皆是在網路上藉由通訊軟體 SKYPE 約定特定時間而線上共同參與獅子吼網路讀經班，所以研究者在參與網路讀經班的五年以來，並沒有實際見過大部分的研究參與者，但考慮到非語言訊息需藉由實際面訪才能獲得，以及藉由面訪增加訪談的深入程度，研究者決定邀約研究參與者以面對面訪談方式進行生命故事文本的收集，但若實際面訪有困難，研究者再使考慮用 SKYPE 進行線上訪談。在面對面訪談後若需再釐清資訊，研究者會再以 SKYPE 訪問研究參與者。

研究者與研究參與者相約於適宜訪談之地點，多於研究參與者方便之空間如辦公室、道場、研究室或咖啡廳。實踐上，研究者與阿默為 SKYPE 線上訪談，與阿偉、慧能則是面對面訪談，與三位研究參與者進行訪談的時間、地點與過程皆書寫於「訪談紀錄表」中。

貳、研究參與者徵求與招募

研究參與者的收案標準，以參加獅子吼網路讀經班五年以上且參與編輯線上佛經註解 dokuwiki 者，以及願意分享自身佛法修行經驗者。觀察標準以研究者主觀觀察，SKYPE 參與成員名單上，五年來皆參與且未到會請假者，以及在每次讀經班中願意主動分享自身佛法修行經驗者。

研究者考量到，因為獅子吼網路讀經班長期以來成員間並沒有實際見面，若參與時間過短，成員可能尚未熟悉網路讀經班，對其他成員也不熟悉，也無法探討參與網路讀經班對個人之影響。

研究者先於2019年於獅子吼社團內招募願意參與研究之社團成員者，先完成了初審論文，爾後初審教授指導，需考量招募成員上的隱私之倫理問題以及獅子吼如何被呈現，於是研究者於初審結束後，在於獅子吼社團內與成員們招募後續，見附錄六。

討論招募後，研究者主動邀請阿偉、阿默與釋慧能參與本研究，三位研究者同意參與研究並給予許多幫助。

研究參與者之社會變項如下：

表3-1 研究參與者之社會變項表

受訪者名稱	阿偉	慧能	阿默
生理性別	男	女	男
年齡	40	42	39
婚姻狀態	未婚	出家	已婚
教育程度	碩士	大學	碩士
宗教信仰	佛教	佛教	佛教
職業	工程師	比丘尼	工程師
學佛年資	22	20	25
學佛經歷	法鼓山、獅子吼	直屬道場、藏傳上師	法鼓山、獅子吼
讀書會年資	22	18	15
佛學著作發表	好讀雜阿含經、 佛學期刊	好讀雜阿含經	好讀雜阿含經

(資料來源：研究者整理)

參、研究工具

一、研究者自身

從事質性研究之經驗與知識將會提升研究者對情境脈絡的觸覺（紐文英，2014）。研究者於研究所修業期間，研究法方面，修畢蔡昌雄教授所開的「質性研究方法」，也自行參與蔡教授舉辦之「質性研究之英文期刊讀書會」。學術背景方面，研究者也修畢「存在心理分析」、「超個人心理學」增加對存在主義與榮格學說的學術背景理解。研究

者嘗試在進行訪談與分析前，先了解質性寫作的哲學背景與操作技術。

在研究者的經驗與知識外，研究者的心理特質對研究結果也會有影響（紐文英，2014）。紐文英（2014）整理文獻歸納出適合進行質性研究的人格特質：保持謙虛與開放、願意聆聽、覺察自己的感受並能清楚表達、有同理心等特質，參照上述特質，研究者身為生死所諮商組的學生，對於自身感受的表達、他人對話摘要與同理回應，皆受過一定程度訓練，研究者也已通過諮商師國家考試所要求之全年駐地實習，這些經驗都對研究者之心理素質與訪談技巧有所幫助。

研究者實際訪談時，嘗試保持開放且回應研究者感受的態度，同時也彈性的調整問答節奏，即時給予研究參與者回饋並鼓勵其表達生活經驗。

二、協同研究者

研究者邀請一位一樣修畢「質性研究方法」、「存在心理分析」以及「超個人心理學」的研究所同學作為編碼時三角檢定的協同研究者。此協同研究者具有社工師應考資格，也通過諮商所課程實習，對質性研究與訪談技能也有一定程度之瞭解。

三、訪談工具

（一）訪談大綱

根據個體化歷程可能經過的心理歷程，以及找出研究參與者生命中接觸佛法的轉折點與持續學佛的動力，研究者擬定半結構式的訪談大綱，但實踐上幾乎無法照順序問，往往是跟著研究參與者敘說生命故事時的回憶與詮釋之節奏來進行訪談，不過訪談大綱還是能作為一個探訪生命故事的參考基準。

研究者也在每訪談完一位研究參與者，就與指導教授會談，討論如何修訂訪談大綱以更貼近研究受訪者的生命故事，再去訪談下一位研究參與者（見附錄三）。

（二）人口變項收集表

研究者將於訪談中詢問姓名、性別、年齡、婚姻、教育程度、職業、宗教信仰、學佛年資、學佛經歷、讀書會年資、參與學佛社團、參與佛法課程、發表佛學文章等社會變項（附錄二）。

四、錄音設備

研究者準備錄音筆於面對面訪談時進行錄音，並與研究參與者相約於適宜訪談之地

點，多於研究參與者方便之空間如辦公室、研究室或咖啡廳，並於面對面訪談後之 SKYPE 線上訪談採用電腦錄音。

肆、資料收集

一、深度訪談

本研究採取質性研究之個別「深度訪談」，依 Lincoln and Guba (1985) 的主張，深度訪談中，研究者與研究參與者的關係是平等的。訪談中，研究者盡量保持開放與彈性，以了解研究參與者對受訪問題的主觀感受、經驗與認知等 (紐文英，2014)。

在訪談結構的引導上，研究者採取半結構式訪談，即事先擬好訪談大綱，但在訪談過程中，研究者會因應對話情境改變問句結構 (Bernard, 2006)，並視對話節奏摘要與停頓，讓研究參與者能夠有思考的時間並盡可能回憶與陳述生活經驗、感受與想法，研究者也視情況與研究參與者確認表達之語意，確保雙方都能對生命故事文本有理解上的共識。

二、訪談紀錄表

從在獅子吼社團內招募研究參與者的招募過程以及每次訪談過程，研究者記錄每次招募與訪談之時間、地點、目的、人員設備，也會記下當次訪談中的研究省思，作為下次招募與訪談時的注意事項，詳細部分放在附錄四。

三、參與紀錄表

為了維持本研究之品質，維持「長期投入」與得到「多方的資料來源」，所以研究者從訪談前到訪談後，持續參與網路讀經班至今，也是一種投入田野，也從網路每週讀經班的省思可以觀察到，成員們如何在每次讀經班藉由佛經省思自身與社會。

從訪談前到訪談後之每月其中一週讀經班主題以及研究者省思；每月有四次網路讀經班，考慮篇幅，在此只選列每月其中一週網路讀經班的主題，詳細部分請見附錄五。

第三節 資料分析

壹、分析方法

本研究採用 Lebilich 等人 (1998) 提出的敘事研究方法，嘗試在研究參與者的整體生命故事中觀察個體化歷程如何開展，分析方式也參考 Lebilich 等人 (1998) 所提到的「整體-內容」的敘事分析方式，以下分點步驟說明之：

- 一、以一種仔細的、開放的、同理的態度，將整個逐字稿文本閱讀數次以上。漸漸的，文本會對你「敘說」而浮現某種型態 (pattern)，通常會以整個故事為焦點的形式出現。此步驟並沒有明確的操作方法，研究者也可能發現值得注意的部份段落，但段落的意義依然要從整體故事脈絡來進行判斷。
- 二、對研究參與者生命故事的整體印象 (global impression) 記錄下來，也標註出此生命故事不同一般情形的例外情況，以及故事中互相矛盾或未完成的描述。某些困擾研究參與者的議題，或與整體故事不一致的部分情節，也可能比那些清楚陳述的事實有著更多的詮釋意義。
- 三、從起始到結尾的仔細閱讀此生命故事，找出某些特定的焦點或主題 (theme)。在敘述中，某些特定焦點經常會被重複陳述而呈現更多細節；但有些主題或面向卻可能被省略或簡單帶過，這些被省略的主題可能也具有某種重要意義。
- 四、將故事中的各項主題用不同顏色色筆標記出來，研究者再針對各項主題做個別與重複的仔細閱讀。
- 五、研究者以幾種方式記錄分析結果，如：跟隨貫穿全部故事的每個主題來下結論。注意各主題第一次和最後一次出現的位置、主題間的轉換、主題轉換時的脈絡。並依據整體敘說內容，留意與主題矛盾的情節，而矛盾可能出現在敘說者的情緒或評估等等。

貳、文本分析案例

以下符號為文本呈現中常用符號：

R 為研究者，A1 為研究參與者阿默，A2 為阿偉，A3 為慧能。逐字稿編號 A1-1-01 為一號研究參與者在第一次訪談中的第一句話。

以下分別列出每個符號的代表意思：

- (): 括號內文字為 R 對 A 之說話語句，或對研究參與者說話狀態之描述。
- ... : 刪節號表示 A 之語氣有些猶豫或談話的中斷。
- ... (略) ... : 此符號表示，在逐字稿兩句中間刪掉與本段敘事主題重複或無關之其他逐字稿。
- [] : 中括號表示，在逐字稿中，補充一些主詞或語句讓逐字稿更好閱讀。
- 「 」 : 引述符號表示，逐字稿文本中，敘說者自己說的話或他人對敘說者說的話。

表3-2 文本分析案例表

編號	文本	意義單元	主題	研究者反思
A1-1-28	A1:老實說，我忘記了(R:呵呵，真的太久遠了)。真的因為，因為...我只記得我，我研究所，應該是說我從...不知道大學還是什麼時期，反正就那時候就開始，就是大量的在閱讀佛經相關的一些東西吧	阿默忘記自己何時正式學佛，只知道大學時已開始大量閱讀佛經相關材料。	學佛歷程之開始	阿默的特質是，不會說自己做了什麼事，甚至會忘記，但付出的時間與精神卻都是持續且大量的。
A1-1-94	A1:什麼因緣ㄟ又...嗯...我也、我也不知道耶，其實其實我以前，以前因為，嗯... (停頓蠻久) 其實我以前就不知道什麼~應該... (停頓一下) 不知道從國中，~國中開始嗎？其實我、我就會...會想呢...去找，就心裡就會想說去找一個定課。	從國中的生命早期，就想要尋找「定課」	學佛歷程之開始	阿默對「安心」的追尋，很早就開始，用「定課」來表現；文本中也發現「定課」對阿默有持續的影響力

參、生命故事呈現方式

本研究以個體化歷程為主，但在生命故事呈現上是以「學佛歷程」為主，為何如此呈現，研究者考量如下：

一、以加入獅子吼讀經班為生命階段中間點

本研究針對研究參與者在加入獅子吼網路讀經班的之前與加入讀經班後的期待作為敘事文本的時序起點與時序終點，而獅子吼讀經班必然會牽涉到研究參與者的學佛歷程。因此便以加入獅子吼網路讀經班作為研究參與者的重要生命歷程來進行描寫，位於生命故事的中間階段。

二、各生命階段內主題排序以時間前後為主，省思為輔

除了以加入獅子吼讀經班為生命故事的中間切割點，在各段生命故事下的主題排列，多以時間前後為主；在加入獅子吼讀經班的長達10年期間，往往伴隨其他重要事件，如阿默與慧能皆是在獅子吼期間與伴侶有重大事件，阿偉則是學生時代管理獅子吼產生的事件結果影響到後續阿偉職場事業。

也由於本研究著重留在加入獅子吼讀經班的期間，若研究者在此階段有對於生命的省思，也會一併放在此階段，不過省思就不歸類在依時間順序排序之主題，如阿默省思自己從 CBETA 到法鼓山以及阿偉從學生時代到進入讀經班後對佛經的省思。

三、逐字稿呈現方式

研究者以第三人稱書寫研究參與者之生命敘事，使用新細明體，逐字稿文本則採用標楷體，兩者做為區別以供參照。當生命敘事已交代個別事件之時間與情節時，研究者示情況刪減逐字稿，Lieblich, Tuval-Mashiach, and Zilber (2008) 提到，在文本被用來了解心理動機與生命故事的主題時，編輯過的文本比較有用。

阿偉生命故事文本的呈現方式在本研究中較為特殊，由於阿偉的表達方式十分扼要，在一個句子內就有許多細節，故阿偉敘事文本上呈現較為簡略，若讀者有興趣深入故事則需另外參照逐字稿；另一方面也是礙於時間，研究者尚無法完全將敘事的整體理解置入阿偉文本。

第四節 研究設計與步驟

壹、研究設計架構

一、確定研究動機與目的

研究者於碩一時就對榮格個體化理論感到興趣，而研究者自身長期參與獅子吼網路讀經班，便思考若能將個體化歷程的評估用於讀經班成員的心理歷程變化，或能有所發現。

二、收集文獻並確定研究題目

研究者開始閱讀文獻，並思考如何訂出題目，也再搜尋是否有相關文獻。

三、選定研究方法：

回顧研究者曾經學過之研究法，質性研究法之敘事研究最為適合榮格個體化理論的觀察方法。

四、研究參與者招募

研究者省思網路讀經班是否有何標準可作為觀察個體化的選擇，考慮到網路讀經班難以人際互動代表性人員做收案標準，便以參與時間做為收案標準。

五、建立訪談架構

針對研究的目的與問題，以研究者本身之背景知識與考量，並考慮研究對象相關背景，確定訪談大綱與訪談方式。而在訪談中也持續與指導教授討論並修改訪談大綱。

六、正式訪談

在確定訪談大綱後，研究者與研究參與者選定雙方皆適合之時間、地點便進行訪談，也有利用通訊軟體訪談。

七、資料整理與分析

訪談後，研究者打出逐字稿，並使用敘事研究取向來分析生命故事文本。

八、撰寫研究論文。

貳、研究流程圖

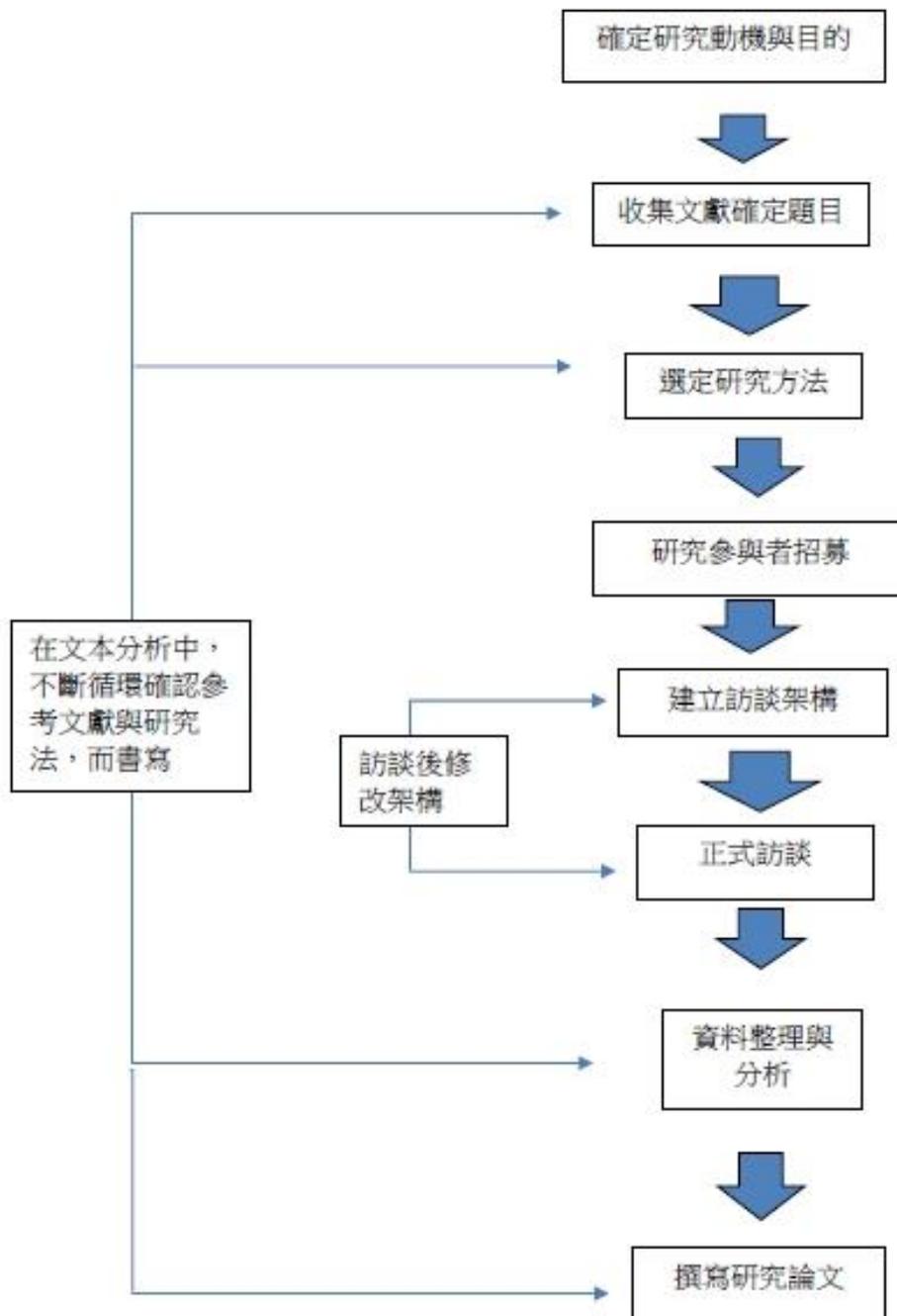


圖3 1 研究流程圖

第五節 研究倫理與嚴謹度

壹、研究倫理

Flick (2007) 提到，質性研究中的倫理與品質的關係可以從三種角度來探討，研究倫理健全的先決條件即是研究品質。好的研究應該更有倫理正當性，使研究參與者願意揭露自身立場與想法。

第二，將反省倫理議題當作是研究品質的特徵，因此，研究過程中的必要步驟將會包含對倫理議題的反省。

最後，訂定的研究品質標準可能會影響倫理議題，例如請研究參與者的病患回想病情與因應方式，研究者希望得到盡量詳盡的資訊，但也可能因此帶給研究參與者壓力，所以，某些情境下研究品質與倫理也可能是相反的。

紐文英 (2014) 提到，研究者面對研究參與者時的倫理實踐，有六項準則須注意：以誠實且尊重的態度與研究參與者互動；在進行研究前，先確保研究參與者能理解研究內容，再取得其對於參與研究的同意；尊重研究參與者的隱私，注意匿名與保密原則；確保研究參與者能從研究中受益並免於受到傷害；確保研究參與者擁有研究資訊與得知研究結果的權利，以及研究者適當的處理與研究參與者間的關係。

研究者在進行本研究訪談前，先於台大獅子吼討論區內徵求研究參與者，也告知讀書會資深成員此研究，在沒人主動應徵下，研究者便參照收案標準主動詢問幾位常參與讀書會的成員是否願意參與，以在討論區公開告知以及個別詢問來表示對研究參與者的尊重。

研究者在對第一位研究參與者進行訪談前，先以通訊軟體聯繫，並於實際訪談前以 e-mail 寄出訪談大綱與訪談同意書供研究參與者閱讀，研究者也主動詢問研究參與者是否能理解訪談大綱與訪談同意書，確保研究參與者能夠踏實理解研究內容。

實際訪談時，研究者也再次詢問研究參與者是否願意參與研究，也告知研究參與者隨時有權利終止訪談，等到研究參與者同意後，再請其於訪談同意書簽名，訪談同意書與研究參與者基本資料見附錄一、附錄二。面對願意受訪的學員時，也先詢問其是否願意接受訪談，並告知其有權利隨時終止訪談。本研究使用資料時，皆盡力隱去所有個人可供辨認的資料，以達到保護研究參與者的目的。

研究者在訪談時，會視情況調整談話節奏，盡量在與研究參與者共同形成文本的過

程中，協助研究參與者回顧記憶中最重要的部份。在與研究參與者建立關係的部份，由於研究者與研究參與者持續在網路讀書會中互動，頻率約一周兩次，研究者除了研究者身分外，也是讀書會的成員，此部分研究者還在學習雙重身分的調適。

之後，研究者也會將研究成果寄給研究參與者審閱，並尋求研究參與者的同意後再發表研究，一方面維護研究參與者的得知資訊的權利，一方面也讓雙方關係值得信任。

貳、研究品質

質性研究的品質，可參照 Lincoln and Guba (1985) 所提的「可信賴度」來進行評估，本研究採取可信賴度中的「長期投入與深入觀察」、「三角檢定」與「研究參與者檢核」等三項指標來進行評估。

而 Guba and Lincoln (1989) 提出另一項質性研究品質指標為「確切性」，表示可信賴度只顯示出研究方法的適當性，不足以表達質性研究的基本特性，即「發現與整理出研究參與者對實體的多元觀點」，本研究採取確切性中的公平性與觸發確切性為指標。

上述各項指標分述如下：

一、可信賴性

(一) 長期投入與深入觀察

研究者在研究前，即已參加此網路讀經班5年以上，也於2019年9月在獅子吼社團內招募願意接受訪談者，而2019年這一年，除了研究者於9/17~12/7在國外以外，皆持續參加網路讀經班與研究參與者互動，研究者也會使用通訊軟體與研究參與者對一些需要澄清的研究問題做討論，此部分在參與紀錄表中中。

長期與研究參與者的互動讓研究者可以更清楚，研究參與者在讀書會中的人際互動模式以及對於佛經中的哪些主題特別有興趣等等，這些都有助於研究者擬定訪談大綱以及增加研究者與研究參與者的互相了解程度等等。

(二) 三角檢定

以不同資料形式對同一研究對象進行研究，即是三角檢定。以下列出不同的資料形式，以進行三角檢定：

1.正在參與網路讀經班的成員

研究者分析的生命故事文本主要源自於此，此文本能提供深入且豐富的素材，也可

能在不同研究參與者中，反映出參與網路讀經班的不同生命歷程。

2. Facebook 上網路上的讀經班討論區

讀經班也設立一 facebook 讀經班討論社團，可提供社團成員對經文作討論，想在討論區發言者不需參加讀書會，只要申請加入社團即可發言，在討論區也可觀察到部分讀經班成員踴躍發言並願意為初學佛者解答疑惑，此部分也顯示出某些讀書會成員的人際應對模式（詳情見附錄七）。

而每周 FACEBOOK 讀經班討論社團都會貼出公告如圖，歡迎任何對每週阿含經進度有興趣的同學參加。

3. 佛經共同編輯網頁

讀書會資深成員也架設可線上編輯的佛經資料庫網頁，提供願意參與佛經編輯且經過認可的成員編輯權限去編輯線上佛，近年也由此資料庫內容編輯為實體書與電子書，而出版了佛經白話文相關著作，即目前交給法鼓文化出版的《好讀雜阿含經》。此部分也可觀察到部分讀書會成員如何編輯佛經註解與其個人對佛經的理解（詳情見附錄七）。

4. 正在進行的網路讀經班

研究者持續參與網路讀經班至今，所以與研究參與者也持續互動，故對於各研究參與者的前置理解，也藉由讀經互動與學佛交流，持續的更新（見附錄五）。

5. 請協同研究者協助共同編碼

在逐字稿編碼並尋找主題時，研究者或許有個人之詮釋盲點，請協同研究者協助編碼時，將能比對不同的詮釋觀點，以找到對文本更準確的詮釋觀點。

（三）研究參與者檢核

研究者在繕打逐字稿完畢後，以敘事研究方式，分別整理三位研究參與者的生命故事，也為了實踐倫理原則之不受傷害原則與確認文本詮釋的適切性，皆與三位研究參與者覆核過生命故事至少一次以上。（見附錄四）

二、確切性

（一）公平性

公平性意指公平地將不同研究參與者的衝突觀點納入研究，有兩個方法可達公平性，分別為一、持續並列不同研究參與者的衝突觀點，並將衝突觀點聚焦；二、讓研究參與者有對衝突進行溝通以及提出建議與行動的機會（Guba & Lincoln, 1989）。在本研究中，

很明顯的，阿偉、慧能以及研究者，都對於網路讀經班有著不同的看法，而這些看法都如實的並列在慧能的生命故事中。也藉由呈現不同觀點，研究者才知道，原來網路讀經班對每個人的意義都不同，進而影響每個人參與讀經班的實踐方式！

（二）本體與觸發的確切性

本體確切性意指，在經過研究獲取更多資訊後，研究參與者的內在建構或採取的行動將更為成熟與擴展，協助慧能在一次省思家庭與未來配偶間的關係，阿偉發現默默地也做了很多是，儘管平常多是活在當下，對研究者也有啟發，就是專注於當下的實踐，能夠有收穫再往下一步。

觸發的確切性意指經過研究後，研究參與者能夠理解研究中發現的建構知識並因此增加行動力的程度（Guba & Lincoln, 1989）。在本研究阿偉的訪談中，研究者嘗試將阿偉的學佛歷程完整回顧並回映給阿偉，之後文本分析時，研究者也會將分析結果給阿偉閱讀，期許能協助阿偉對自己的個體化歷程有更深入的理解。研究參與者使用期擴展的理解在行動中，

肆、敘事研究的品質

一、交互性

研究者必須坦然面對自己的立場，反思自己的立場是怎麼與研究參與者的敘事對話，也描述自己與研究參與者的現場經驗。在研究者與慧能的對話中，慧能挑戰研究者對於網路讀經班的實踐，也讓本次預計與慧能的生命故事訪談，變成交換彼此如何看待網路讀經班觀點的對話。

二、實用性

敘事研究的結果能對讀者的生活有助益；一般讀者在閱讀此敘事論文後，能對生命經驗產生新的理解與啟發。協助讀者。協同參與者表示，在慧能的故事中看到個人不斷的追尋，阿默則是默默的實踐，都很有啟發性，完全是不同類型的兩個人，如何在網路讀經班相處十年並一起付出。

第四章 研究結果

以下將以不同的研究參與者作為分章節來進行討論。

第一節 阿默

研究者與阿默在六年前的網路讀經班認識，那時只覺得阿默默默地協助讀經班的進行，如提醒新進人員規則與協助讀經班進行時的時間管理。從研究者參與讀經班到現在，雖然有時讀經班人很少，印象中還沒看過阿默缺席的時候。

阿默也持續參與線上佛典的文字整理。而當研究者有問題詢問阿默時，阿默也都踏實、認真地回答，特別是關於讀經班的運作與整體架構。由此可發現，阿默幾乎是全方面的參與台大獅子吼佛學專站的所有活動，但其實從外人的眼光來看，很難發現阿默做了什麼，或許，這就是阿默的個人特質吧。

當初要取代號時，研究者與阿默討論，後來雙方都同意「默默參與」這個特質，確實有表現出一部份阿默的特質，阿默還幽默地說這個代號有蛋糕的感覺。

壹、對阿默故事的整體印象

阿默在一個道教家庭長大，從小就喜歡閱讀，《七真祖師列仙傳》開啟了阿默對宗教的視野，爾後也在大量閱讀中發現了佛教講的道理最理想。而親戚有陰陽眼異能卻無法解決自己的煩惱、二叔去道教宮廟尋求幫助卻依然病死，這些經驗也讓阿默對異能降低興趣而逐漸朝向解脫煩惱的道路前進。而從小就想要追尋的「定課」，更是可以在後續阿默參與網路讀經班數十年如一日的實踐歷程中看見；定課對阿默而言不是一個「概念」，而是一個為了達到「心安」而須要「實踐」的一件事。

貳、生命故事第一階段—從好奇開始的宗教生命

阿默在一個佛道混合的家庭中長大，從一種模模糊糊的「定課」開始接觸到佛教的遠因-大悲咒，此時也看到二叔接觸宮廟的過程。阿默從小就喜好閱讀，小時候很喜歡閱讀「七真祖師列仙傳」，隨著年齡成長，在閱讀與比較中，漸漸發現「佛教比較好」。

一、父母的道教信仰與學佛遠因

阿默父母都是道教信徒，而台灣道教也逐漸混和佛教與民間信仰，這樣的背景或許也是阿默學佛的遠因。阿默小時候曾主動找道教經典太陽經來念，父親看到阿默念經後就指引阿默可以念大悲咒，由此開始了阿默與佛教的早期接觸。

我爸叫我念大悲咒，我就：「好啊就念大悲咒。」其實你說怎麼開始，我也不知道什麼叫做開始學佛。【A1-1-41】

道教叫廟，佛教叫寺，不太一樣呢，但他們後來其實也慢慢...佛教進來，然後民間信仰進來，現在已經呈現一種 mix 的狀態了。【A1-1-47】

阿默從小就喜歡閱讀，也在閱讀道教經典故事《七真祖師列仙傳》時，接觸到蒲團、打坐等佛教術語。直到阿默成年接觸禪坐訓練，才連接起小時候讀到佛教術語的緣分。阿默的記憶力在在意的事情上，會記得特別深刻、持久。

道教有七真人啦，就是七個修行人，那個就是在講他們那七個怎麼樣呈現的過程。裡面提到，其實蒲團那兩個字啊是從那邊看到的。【A1-1-50】

呃...我以前小時候對啊，還蠻喜歡讀書的，對【A1-1-157】

因為還很小，就覺得：「蒲團這是什麼東西？」因為看他們打坐都會用那種東西。後來好像是在農禪寺禪訓，我才第一次碰到，喔那個就叫做蒲團。【A1-1-53】

二、二叔求助宮廟，最後依然因病死亡

在阿默國高中時期，二叔曾因生病而求助於宮廟，那時宮廟宮主對二叔的神異處置，讓阿默印象深刻。後續二叔並沒有因此治好，或許也讓阿默省思非自然現象的限制。

我記得有一陣子我二叔生病嘛，那時候也有跑宮廟去處理然後我也曾經跟著他們去過一次之類的。【A1-1-65】

我那時候印象很深刻的一件事情就是...去到那個宮廟嘛，然後然後他突然全身「碰！」在地上打滾，突然那個宮廟的，應該是宮主，就是...起乩啊（台語），就是有一個什麼神靈附身嘛，然後祂只是這樣指一下以後，我二叔就突然整個好像睡著了，那印象非常深。【A1-1-69】

呃...沒有，其實也沒有治好（A 語氣有些感嘆），他很久以前就往生了。應該是說我小時候就對這種，算是非自然現象，有點興趣啦。【A1-1-72】

三、異能無法解決煩惱

由於家族的道教背景，讓阿默從小就相信與肯定非自然界與異能的存在，也會去羨慕誰誰誰擁有異能。但隨著年齡增長，阿默藉由閱讀而增加對佛法的理解以及在生活中觀察到如：有異能的親戚無法解決煩惱加上異能也會消失，阿默漸漸體認到：「就算異能那麼厲害，也會消失，也沒辦法解決心中煩惱，活著沒煩惱才最重要。」

甚至，異能可能還會為生活帶來額外煩惱，如看到他人看不到的「什麼」，可能對當事人的人際關係有不良影響。

有那麼大的能力，呃...其實還是會不見，沒有用（A 語氣堅定）。所以後來就是尋著這些去發現：「佛陀就是為了處理世間煩惱來的」我不需要說，我會什麼特異功能，我只要活著沒煩惱，那就 OK 了，對呀。【A1-1-92】

其實在生命歷程上，那剛好是一個比較點，我小時候算是會羨慕那一種：「哇...誰會通靈啊！誰會看到什麼！」但隨著慢慢年齡增長我覺得：「ㄟ那種東西對我來說，不需要。」對啊，而且也不覺得那有多特別，因為佛經、佛陀都講很多了，對呀。【A1-1-93】

甚至我也有親戚看得到第三世界，算很親的親戚吧，只是當你看到他在煩惱的時候，你就會覺得：「嗯...其實佛法還是比較好。」【A1-1-94】

像我親戚是他有，然後他孩子也有，只是他孩子可以選擇關閉。選擇關閉久了就不會再有那力量，因為打開太麻煩了。等於你走在路上（A 音調上揚），突然被什麼嚇到，別人會覺得：「你在幹嘛？」【A1-1-101】

而且我那個親戚算是別人幫他，讓他有類似力量，所以這個也是因緣，也不是天生的，它有它促成因緣，我相信就也有它消失的因緣。【A1-1-104】

四、追尋定課與對死亡的無名恐懼

從小，阿默就想找一個能讓自己安心的定課，讓自己擔心、受怕時可以去做，進而讓自己安心，大概也跟阿默小時候容易受到驚嚇有關。阿默在訪談中回想，現在的自己

做定課也是在回應小時候自己的想法。

什麼因緣我也不知道耶，其實我以前（A 停頓一陣子）就不知道...從國中開始嗎？我就會想去找，想說去找一個定課。【A1-1-33】

我覺得小時候比較容易被嚇到還是怎樣，不太確定。而且比較實際的是，比如小時候父母吵架嘛，我就覺得去做我的定課就會安心了【A1-1-108】

現在有點像在 Confirm 小時候的行為，那就繼續這樣下去，對啊。【A1-1-126】

阿默也在做定課中想到：「我要把做定課的意念投射給下一世的我。」阿默自認不怕輪迴，但非常害怕在輪迴中無法遇到佛法，所以現在的自己做定課，投射到下一世，或許下一世的自己也會繼續這樣的做。

以前定課在做，我又想到：「我也要把這意念投射到下一世。」就是還沒解脫前，就要持續這樣的修行。我其實不太怕輪迴，怕的是，在輪迴之中你遇不到佛法。所以這個定課，如果我今生一直下去，那把這個也投生到來世，也許來世我又會這樣一直做下去。【A1-1-124】

研究者省思，阿默的生命故事呈現了「小規模輪迴」、「輪迴中的個人選擇」；小時候的阿默因害怕而尋求做定課以安心，長大的阿默回應了小時候的需求，繼續把定課做下去，甚至意識到把定課投射給下一生的自己。或許，「從小到大」比對「從此生到下一生」，兩者不全然相同，但阿默持續做定課、尋求安心的實踐似乎即是「阿默個性」的深刻展現，也表現在這六年幾乎沒缺席過獅子吼網路讀經班。比對佛法的道理，雖然當個人有貪愛、執著時苦痛就會延續，但佛法也說修行者可以延續自己正面的修行功課。在輪迴中，正面與負面的心理素質都會延續，重點在於我們「如何」選擇去延續「佛法中正面的心理素質」。

比對榮格心理學，榮格心理學少講所謂的正面，因為要考慮陰影，但榮格學派關注的是「鍛鍊自我而接近整體」；此處則可跟佛法中「觀照生命的全體」做對話，佛法總是指導修行者要觀照「死亡」、「肉身脆弱、污穢與充滿疾病」以及「輪迴中眼淚多過於大海」等輪迴真相；佛法的「正」或可理解為「全面」，而佛法讓修行者在苦痛輪迴中有實踐的方向，無須再累積苦痛而能在定課實踐中，朝向苦痛的終止；即佛法修行者在

「輪迴」中持續的「選擇去修行定課以觀照生命的全體，並提昇心的素質」。

承接上述，阿默親戚有第三隻眼的異能，能夠看到過往死亡親屬的現況，讓阿默覺得親人死亡類似出國而不太感到恐懼，會感覺難過只是死亡後雙方無法相見。但阿默對自己的死亡可能性卻感到更深的恐懼，無法描述也還沒找到妥善面對它的方法。

面對死亡，比如親人離開，像我姑丈前幾年往生，其實我剛說那個看得見的親戚就是我表弟；姑丈往生，他知道我姑丈現在在哪。【A1-1-111】

他不覺得爸爸有離開，甚至想去找他都可以。只是去找他太麻煩，因為要穿越很多時空隧道！要超越很多好像不是我們能理解的東西，他可以知道，父親現在在哪過得怎樣。這樣的死亡，我認為叫轉生，會傷心是因為看不到。假設看的到，你會覺得只是一種轉化，比如在臺灣然後去美國，你只是到不了那地方。（A 停頓一下）這一類的死亡，我覺得還好。【A1-1-112】

另外一種死亡，它是一種來自於內心的恐懼感；比如你在深夜突然醒過來，忽然問自己說：「萬一我現在就死了怎麼辦？」那一種恐懼感是因為對自己週遭有執取、放不下那種感覺。那種感覺我其實還不太知道怎麼描述，但是它也許跟親人離開很像，但又有點不一樣，我也不知道怎麼講。【A1-1-113】

有點像不順那種感覺，就莫名其妙不順【A1-1-118】

在存在心理治療中，作者亞隆提到，在某個生命階段，生命會讓你去詢問「生命的基礎是什麼？」，生而為人的我們同樣活在將死的脆弱基礎上。阿默也在某個生命階段開始省思「死亡」的存在，或許「無法妥善處理死亡」的焦慮也激勵阿默穩定的投入定課。

五、在閱讀中確認佛法是真理並接觸獅子吼

喜愛閱讀的阿默，也自然、主動地去閱讀各宗教理論，在比較與思考後，覺得佛教比較好，阿默也不清楚自己怎麼得出這結論的，或許這也與阿默個性相應：持續實踐定課與閱讀，個人的意識提昇與轉變也就默默地發生，當事人或許也不清楚自己是如何轉變的。

老實說，我忘了。我只記得研究所，不知道大學還什麼時期，反正就那時候，開始大量閱讀佛經相關的一些東西吧。【A1-1-28】

應該是說慢慢、慢慢，你會去接觸各種...對宗教有興趣嘛...那時候也看過各種宗教理論哪，那後來你會覺得，「佛教比較好，這是毫無疑問的。至於這過程中的轉變，老實說我都忘了。一直到大學，應該是，覺得佛教是最好的，所以就想深入瞭解，就廣泛去接觸嘛。【A1-1-42】

阿默也在網路瀏覽佛經資料時，連線到獅子吼站，也因為 AB 蔡老師在獅子吼站上的文章特別有趣而引發阿默繼續瀏覽獅子吼站的後續興趣。

所以那時接觸到獅子吼站啊，應該是因為這樣，對。【A1-1-30】

喔！你如果說最特別的因緣，我覺得是蔡老師，因為他寫的東西很好笑！

【A1-168】

學習佛法也讓阿默的死亡焦慮有了解決的方向。阿默也比較了「七真祖師列仙傳」的修仙與高僧面對死亡的灑脫態度，兩種生命方向，而選擇了後者。

我覺得我做不到是因為我現在還沒到那個程度，因為看一些高僧大德啊，他們那種灑脫自在，我覺得那個就是榜樣，就是未來...我們可以做的。【A1-1-122】

六、在輪迴中實踐定課，在困惑中繼續讀經

某些佛經中的理論，讓阿默覺得有趣卻也有些尚未完全理解的地方，如佛陀說沒有不變的靈魂，但今生自己所做卻能影響下一生的自己，中間的過程如何阿默並不明白；如同撞球：「這顆球不是下顆球，兩顆球撞擊後，下顆球卻受這顆球的能量影響」。

研究者也猜想，今天阿默想做定課的意念，是否也受過去是的阿默影響？但這問題目前研究者與阿默都無法得到答案。

(R：你現在會覺得小時候那個想法會不會也是前輩子許的願？) 嗯...我是沒有這樣想，因為我不知道這之中的機制是什麼，我覺得很妙的一點是，佛陀跟你講：「不會有一種不變的東西」，那什麼東西在這樣交換？【A1-1-140】

我現在對...呃...對這件事，我只能說不可思議吧。【A1-1-142】

也絕對不是說，我現在這個靈魂跑到下一世，它是一種呃...就是因緣。呵呵，那我們現在做的就是觸發下一世，假設沒有解脫下一世的因緣。【A1-1-143】

我其實有想過一個譬喻，不知道恰不恰當，就是有點像在打撞球，這個白色球撞到黃色球，白色球停止，黃色球繼續行動，那其實它們之間...白色跟黃色之間，他們看起來是只有能量的傳遞嘛，但是那個能量...黃色跑一跑也會停啊，一個觸發一個，但是彼此間好像又沒什麼關係，白色還是白色，黃色還是黃色，對。【A1-1-145】

生命是如何輪迴的，阿默還無法理解，或許未來自己再讀經、修行後會有不一樣的理解；如同佛經，隨著生命體驗的不同，每次閱讀所得的理解也都會不一樣。

在橫向連結上，不同人對佛經也會有不同的看法，法師們解經也帶給阿默不一樣的¹理解。研究者省思，網路讀經班成員藉由共讀佛經來交流彼此的佛法理解與實際修行經驗，因為佛經的特質，會讓不同意識發展狀態的個人產出不同的解讀；在網路讀經班的交流中，或許也能間接得到他人對於佛法、生命經驗的不同觀點；佛經是一門生命的學問。

在阿默參與網路讀經班的這十多年，三部阿含經都已至少各輪過兩次以上，可是每次閱讀中依然都讓成員發現不一樣的東西。

這...也許以後對這件事的理解又會不一樣【A1-1-147】

對，我覺得其實佛經...很有趣的地方就是，你同樣一個經典，那個小時候看、現在看，也許以後看都不一樣，然後我們跟那些法師解讀也不一樣。就是它會根據你個人對...(停頓一下)生命的體驗跟佛法的理解就不太一樣了。這...我覺得還蠻有趣的【A1-1-149】

而且你看喔，阿含經老實說，應該至少都輪過兩輪了，不管是增一還是中阿含、雜阿含，你會發現，每次還是都有東西可以從不同面向去討論...都會有不同的想法吧。【A1-1-151】

在榮格學派的個體化歷程中，常常是一種螺旋性的前進，也可對照每次阿默對佛經的不同理解程度，映射出當下的意識發展層次；佛經讓人在每一次的閱讀中體會到意識發展的可能性，也意識到自己對死亡的準備程度是否充足。

參、生命故事第二階段—從念佛到加入獅子吼，妻子成為學佛夥伴

在第二段生命故事中，阿默的個人特質逐漸在生命中產生影響；阿默自認對人際關

係不擅長經營，但自認有益的事就會實踐，如選擇佛化婚禮；阿默或可說是擇善堅定，但並非大張旗鼓地喊著口號拉人來做，而是自己默默實踐。而阿默的學佛歷程，也緊扣著死亡焦慮出發，最先接觸到的淨土道場，正是佛教修行派別中特別針對死亡議題來進行念佛的。加入獅子吼也起因於阿默持續發揮自己喜好閱讀的特質，後續也在法鼓山的活動中認識妻子。

一、把參訪念佛道場當旅行

阿默從大學時開始參訪全台灣各地念佛道場與肉身菩薩道場，也拜訪過早期法鼓山道場農禪寺；肉身菩薩道場的參訪，或許與內在死亡焦慮相呼應。

社團的話沒有耶，不過大學或研究所時期，我都蠻喜歡跑...各地道場，像法界、華藏還有那個承天寺啊，等於是有聽說哪個寺廟就會想去看一下，對呀。

【A1-1-230】

有一陣子就去找各地的肉身菩薩，你知道其實臺灣，有六個吧。【A1-1-232】

嘿，慈航法師是一個（A 停頓一下），還有...新店一個海藏寺，也有肉身菩薩。對啊，就是就有一陣子就去，都去看一下這樣（A 笑一下）。【A1-1-234】

嗯...其實那時候應該是抱著，想去各地道場看看。就像農禪寺也去呀，而且我去的時候是農禪寺鐵皮屋時代耶，就還蠻早期。【A1-1-236】

對啊，當旅行吧。【A1-1-238】

二、從念佛法門開始學佛

阿默早年覺得，安排某段時間專心唸大悲咒的定課，還不算是生活中可實踐的「方法」；大三時，從路邊小冊子得知廣欽老和尚開示修行內容：「舉手投足間都要保持佛號在心中」，由此阿默嘗試實踐「舉手投足都有佛號」的修行，走路時都照著阿彌陀佛的節拍在走；廣欽老和尚的開示讓阿默有「抓到方法」的感覺！

也由於念佛，讓阿默對承天禪寺產生興趣，此處也映照前段故事：童年阿默閱讀而得知蒲團名詞而在成年後實際接觸蒲團來禪修；「從閱讀中的概念到生活中的實踐」這樣的過程，或許還會持續的出現在阿默生命故事中。

阿默在尋求定課、實踐定課的過程，也持續讓定課這件事更貼近自己生活中的每分每秒。

那個小冊子，我不知道哪來的，可能剛好...看到他的書吧，對啊。【A1-1-243】

一開始學佛(A似在回想)...喔！一開始看到那個廣欽老和尚的開示啊！他有一句話，我覺得...蠻有意思的，因為有一個居士來反問他嘛，然後廣欽老和尚就問說：「你有沒有念佛啊？」那居士就說：「有啊我有在念佛啊！」然後廣欽老和尚的回答是：「這樣哪叫念佛？我看你一舉一動都沒有佛號！」就是那居士認為：喔念佛就是晚上做的課叫念佛，那廣欽老和尚是說，你的舉手投足之間都要 KEEP 佛號，所以那、那時候就因為他那一句話，我記得我大三走路的時候都是照著阿彌陀佛這樣的節拍在走。【A1-1-240】

就是 KEEP 那一個佛號。應該是因為這一句話開始...就是有比較...ㄟ老實說，像大悲咒定課，好像也不是那種抓到方法的感覺，然後廣欽老和尚這句話讓我有點：「ㄟ好像這是一個方法！對。」所以那時其實還沒接觸到獅子吼...是因為這樣，所以那時就會想說：「ㄟ去承天禪寺看一下，對呀。」【A1-1-241】

三、大學時念佛產生幻聽，思考何謂精進

精進在佛經中是指勤勞、付出努力，阿默也在大三時精進念佛而遭遇聽到樹葉傳出佛號聲的特殊經驗，此經驗也讓阿默省思「精神疾病」與「真正的精進」兩者之間的差別；即幻聽本身並不重要，重要的是自己怎麼解讀幻聽這件事，一旦自己釋懷這件事，那麼這件事也就不會再影響自己或造成困擾了。阿默也自嘲，或許大三念佛念到有幻聽才是精進的表現，現在則是太鬆散了。

大三的時候有一陣子念佛念的比較勤。【A1-1-228】

行住坐臥都在 KEEP 佛號，就叫念佛。所以那時候就...呵(A笑一聲)，老實說...我忽然覺得很慚愧，那時候才叫精進修行，現在好像一盤散沙。不瞞你說，那時曾經一直念佛到...我大學圖書館前有一棵大樹。那走進校園嘛，這樣念佛念佛，然後就在樹下休息時發現：「哇！整個樹葉間都是佛號聲耶！」那種感覺非常特別，對。【A1-1-245】

有個困擾就是...樹葉間有念佛聲出來後，耳朵開始有幻聽，就是你無時無刻都會聽到阿彌陀佛，然後我就思考一件事，呃...像一些精神病患者，他們有

幻聽，但聽到都[是]負面的；那...比如說基督教的耶穌，老實說祂也是幻聽，祂聽到天父的指示，對，所以幻聽這件事好像不是那麼重要，應該是那件事對你的影響是什麼。你的內心假設有負面情緒，你幻聽到了就會附議...【A1-1-245】

(R:內在的東西被投射出來這樣?)對，就類似這種感覺，所以...好像一開始不適應、很抗拒的時候，情況會越來越嚴重，但是等到你釋懷：「ㄟ就是這樣而已。」反而到現在那種情況都沒了，對呀。【A1-1-248】

在非自主念佛下聽到樹葉傳出佛號聲，也讓阿默省思何謂佛法中的「因緣法」，即這件事出現的條件以及消失的條件。阿默也發現，能夠出現幻聽，某程度上代表自己是精進的，也進一步思考何謂「正確」的精進，此點表現在阿默生命中，就是「細水長流」的用功態度。

阿默提到了剋期取證，指在一段期間內藉由高度專注與付出大量努力來取得一定的修行成果的態度，阿默覺得這種態度短期可以，但天天都這樣就會壓力太大了。

嗯...好像就是因緣法吧，不可思議。就是它出來有它的因緣，它消失也有它的因緣，對呀。所以我才忽然覺得：那時候才叫精進用功，現在就真的沒再這樣做了，對啊。【A1-1-249】

後來我對這件事的看法是，一開始精進啊，應該要把它變成一種細水長流，就是...可以...點點滴滴累積，但是不要斷，才会有那種...。如果一開始很精進，然後又得不到效果的時候，其實灰心，法退的很快。【A1-1-251】

假設你有一個剋期取證，限定一個時間，那段時間要精進，那是可以的；但是如果天天都在剋期取證，那你給自己的壓力會太大，對呀。【A1-1-253】

研究者省思，在定課實踐中可觀察到阿默著重實踐的個性，但阿默也會不斷省思自己實踐的態度是否平衡；在兩極中取平衡的概念中，佛經主要是針對禪修精進程度的指導，不過度努力也不過度懶散；榮格心理學中則常是指個人與群體、情緒與認知以及意識與潛意識種種兩極對立面的平衡，或許過度努力一件事情，自我也終將忽略另一件事，此時本我也可能介入補償自我，如阿尼姆阿尼姆斯的存在。

四、主動參與 CBETA 一葉佛心，後受邀加入獅子吼

阿默在網路上看到 CBETA(中華電子佛典協會)徵求佛經文字與圖檔比對的義工，

便主動加入；義工們一起來協助大正藏電子化。

我是參加 CBETA 的那個志工，它有一個一葉佛心的計畫【A1-1-80】

它徵求一些網路義工啊，你如果要參加，它就給你一個文字檔、一個圖檔，那你做的事就是比對文字跟圖檔正不正常、對不對，那個叫「一葉佛心」。一片葉子的佛心，搞不好已經沒了，因為那時候是要把大正藏電子化。他們用掃描器把古文掃進去嘛，然後用 KEY 還是轉換方式，轉成文字檔，然後它就需要志工去做比對。我之前有參加這件事，就做比對【A1-1-182】

阿默在加入電子佛典的圖文比對義工前，也先衡量過自己的能力；在經文校勘、經文加註新式標點以及圖檔文字比對，三種項目中，阿默覺得校勘看起來較難而先跳過；而為佛經古文加上新式標點符號，阿默覺得要先能判讀佛經才能加上標點符號，而且隨著個人對經文的理解改變也會有不同標註，這部分難度太高故放棄，最後選擇圖文比對義工。

(R:可能一段經文，高溪藏、明藏、開寶藏，它都有類似經文，就給你們去看這樣?) 對啊，然後你再標註相同相異的點，回信給它。【A1-1-409】

但我做的比較不像是那個，那個叫校勘嘛。在 CBETA 我做的算是那個圖像跟文字檔的比對而已。【A1-1-411】

(R:所以校勘，你知道但沒有實際參與?) 好像那時候，它有說你要認領的是哪一型的，對。因為我那時候看校勘，好像那個字，看到校勘就覺得難哪！所以就... 文字還可以。【A1-1-413】

以前不是都用句點做分隔嗎？這個是你要去加現代的標點符號。我覺得這比較難，因為首先你要會判讀啊！而且又加的不一定很好。【A1-1-197】

對，所以你會發現，有些經文，我們現在看它的標點好像還是... (R:怪怪的?) 對，因為... 對經文理解不同你會做出不同標註，這有點難，對【A1-1-199】

我有看到這專案，覺得這太難了，所以先放棄 (A 有些微笑)，對呀，因為... 好像有時候古人他們在翻譯，也不是用現代人的... 【A1-1-201】

搞不好它那一字就是有兩種意思，你很難這樣切割... 【A1-1-203】

經過觀察，阿默決定加入一葉佛心之圖文比對義工，加入後就做到專案結束。這部分也與阿默認可一件事就會持續做的實踐「定課」特質呼應。即阿默會先衡量一件事是否符合自己能力範圍，決定後就實踐，途中不太變動，然後實踐直到專案結束。

做義工的過程，也讓阿默對 CBETA 有些了解，如 CBETA 因經費不足而需招募義工協助。阿默與 CBETA 的緣分也將在之後的生命故事中成熟並開展為另一段緣分，此過程似乎與阿默的實踐定課歷程有些類似，個人後一段的生命將會某程度延續前一段生命所付出的努力與生命情境。嘗試以榮格心理學觀點來看，或許自我意識不斷投入對整體生命的觀照，也會讓本我對自我顯現出更多的面向，與自我被動且偏頗的等待本我進行補償的過程不太一樣。

大正藏好像都用完了，因為我記得就是，一葉佛心就是你跟它說你要當志工，它會寄一個圖檔跟文字檔，那你寄回去的時候，它又會寄新的給你，寄到後來，我看它已經沒再寄給我了，我想說應該是它那個工作已經完成了。【A1-1-191】

因為早期好像...蠻多人參與...，其實這是佛典電子化的一部分。【A1-1-193】

在 CBETA 擔任圖文比對義工時，阿默也發現獅子吼在做類似的事如經文註解，因此誤認獅子吼與 CBETA 做的事都相同，此時阿偉也邀請阿默加入網路讀經班，阿默就加入並留下至今。

(A 沉默一下)啊！我忽然想到了！為什麼加入呢？因為那時好像要做一件事情... (A 停頓)，我忘了是寫註解還是什麼...搞不好是那個現在編輯好讀的前身喔，就是寫經文的註釋啊。【A1-1-177】

我印象中有點模糊了，那時也是要寫一些註釋...在這之前【A1-1-179】

那時看到獅子吼好像也要做類似的事，我就想說：「嗯...好吧，我也來做這邊好了。」可能因為這樣，剛好阿偉說：「哎，那我們也有讀經班，要不要參加」【A1-1-182】

我突然覺得時間點蠻巧的，我是自己先去 CBETA 那邊找事做，然後剛好在... (A 沉默5秒)獅子吼那邊也有做類似的事，變成我以為是同一件事，對，我就想說，那去看看這樣【A1-1-187】

在此主題中，觀察到早先阿默投入佛法的眾多因緣，在後來持續投入中逐漸匯聚，如從 CBETA 義工轉到獅子吼經文註釋、讀經班；投入後匯聚其他因緣的模式，也出現在阿默早年念太陽經時接觸大悲咒、從閱讀《七真祖師列仙傳》到高僧傳記等的過程，似乎阿默的經典閱讀、參加的佛法義工，實踐範圍隱約地圍繞某個核心而螺旋狀的前進，這樣的模式也持續出現在阿默生命的其他地方。

五、因 AB 蔡老師文章而留在獅子吼

在茫茫網海中，何以阿默願意留在獅子吼 BBS 站呢？答案是蔡老師有趣的文章，而蔡老師也與另外兩位研究參與者阿偉與釋慧能連上關係。或許，網際網路的另一種理解，就是緣分的連結。

而阿默喜好閱讀的個性，也在蔡老師的文章中得到了發揮；阿默先從蔡老師文章中得到對於大藏經內重要佛經的重要摘句，再從摘句回頭閱讀原典的前後文，擴大對佛經理解的視野，同時也增加了自己對佛經的搜尋能力。

喔！其實你如果說最特別的因緣，我覺得是蔡老師，因為他寫的東西很好笑！【A1-1-168】

他寫的東西很很深入淺出啊，所以那時就覺得：「看他的文章還蠻...」，而且他有一個最大的特點是，其實他是在做...大藏經導讀。你會發現他寫很多文章，都從大藏經抓一兩句兜出來，但是當你以後有興趣，你再把那一兩句去大藏經找，你又可以找到前後更多東西可以看【A1-1-170】

大學應該就有在看一些。【A1-1-257】

那時候好像 BBS 算是主流。【A1-1-259】

而且他寫的幾乎...像法華、楞嚴寫過嘛，那之前寫業報迷蹤的時候，正法念處經也幾乎給你導讀過了，對，他做的事有點像在介紹整個大藏經那種感覺，對。【A1-1-171】

對，因為他的關係，所以我才在獅子吼看那些文章。【A1-1-173】

幽默的文章也給阿默帶來某種歸屬感，不同於其他研究參與者是從團體中得到歸屬感。

六、參與獅子吼十年，較少人際互動

阿默自承，與研究者這一個下午的訪談，或許都比與其他獅子吼成員或幹部這十年來的談話量多。阿默也沒特別覺得自己擔任討論版版主做了什麼，好像跟獅子吼的關係是淡薄的，但有趣的是，阿默卻又擔任網路讀經班導讀超過十年直至今，阿默也無法評論這樣的情況。

研究者嘗試詮釋，阿默雖然很少人際連結，與其他研究參與者不同，卻也維持讀經班持續進行的結構十年。研究者也發現，讀經班有人提供讀經架構，有人進行人際連結，達到某種平衡。嘗試以榮格心理學觀點來看，個人持續實踐某件事總是會產生某些連結，以網路讀經班作為例子，個人持續進行的事最好能觀照生命整體，那麼生命整體也會逐漸為自我開展生活，阿默的例子是讀經與大悲咒定課；榮格學派某些分析師如河合隼雄則是多鼓勵個案進行創作性活動來開展生命。

老實說 (A 語氣下降)，我這樣講，或許你會覺得很奇怪 (A 微笑)，呵，老實說，我都不太覺得：「ㄟ我算是獅子吼的成員嗎？」【A1-1-159】

其實，獅子吼...我們好像彼此間都不認識ㄟ！只是說，基於佛法的關係會在平臺上互動。老實說，私底下...我跟任何一個成員，也都不是那麼熟...講的話搞不好也沒有今天下午多！很久以前，那時還是 BBS 時代嘛，他們不是說討論版怎樣，我都不覺得我是管理者，呵呵。像我那時...好像掛名管版，但我從來不覺得我是管理人員啊！嗯...我好像跟那個組織是沒關係的，這樣講好像有點奇怪。就連你說，接讀經班導讀啊，是因為之前那個[導讀者]他去工作比較忙，然後他那時說我先暫接好了，暫接等到他回來再交給他，我那時想說：「好吧，暫接，反正也沒幹嘛。」沒想到一接就呵呵...不知道過了幾年...一直到現在，所以我覺得這就是因緣吧，也不知道該怎麼評論這件事，對呀。【A1-1-160】

阿默自承在人際關係上不善經營，也確實做到「不善管理就全然不碰。」在獅子吼討論版管理上，研究者完全沒看過與阿默有關的爭論，阿默就是持續的主持讀經。

老實說，我也不太喜歡，喧譁的場景。好像那種地方把我放進去，我會不自在，我反而比較喜歡，喔遺世獨立，就是自己...到一個地方安靜的坐著那種感覺，對啊。所以在人際關係，我不太會經營那一塊耶【A1-1-346】

研究者省思，阿默在沒有太多人際連結中，持續十年參與網路讀經班的現象是獨特的。為何許多網友都離開了，只有阿默留下來？研究者認為阿默應是在踏實的閱讀阿含經中有所受益，當然也受獅子吼的讀經氛圍所影響。

阿默十年前參與過獅子吼的一次實體聚會，會後大家也就沒再特別交流。阿默定性獅子吼是個網路上的虛空道場，並不是個有正式規範與義務的組織，獅子吼能夠持續運作，是依靠成員對佛法的信心；阿默持續的參與導讀，也顯示出「對佛法的信心」這件事，可以在十年的參與中表現出來。

不過我覺得獅子吼這種團體...有點微妙，它老實說也不像是一個團體。大概應該十年前，曾經有一次獅子吼聚會，我記得阿偉有出現，然後誰...還有一些老站友，現在都不在了。【A1-1-161】

就曾經有那麼一次聚會，之後大家就...也都...等於各做各的啦，也沒有...私底下再聯繫什麼的。所以我...在想說，其實撐起獅子吼的應該是對佛法的信心...好像它也不是一個組織，它是一個十方道場，那種感覺。【A1-1-162】

讀經班讓阿默至少在忙碌的生活中意識到，每周至少要為自己讀一點佛經。

嗯...我覺得最少是督促說，至少每個禮拜都要看一點東西吧，對，這樣的話，至少禮拜一到禮拜五多麼...多麼的那個混亂中度過，到禮拜六或日的時候你還是會說：「至少看一點佛經」，算是有點這樣的好處。【A1-1-288】

獅子吼讀經班也因為阿偉與站務們共同的決議，持續地輪流讀阿含經

讀經班只有阿含。【A1-1-384】

「我覺得，不知道是蔡老師的堅持還是阿偉的堅持，讀經班就是阿含經，而且三部阿含而已，長阿含沒輪過。【A1-1-386】

這三部阿含一直輪一直輪【A1-1-388】

因為長阿含好像自己看就可以了，所以都一直是雜阿含、中阿含、增一阿含一直輪而已。【A1-1-390】

讀經是否帶給阿默什麼變化，阿默難以說明。

研究者省思，研究者長期習慣於線性思惟，做某件事就是要達到什麼變化與目的，

但對於阿默，持續讀經或許就是阿默的目的，讀經本身就會帶來心安，至於讀經帶來什麼其他變化則不是阿默關注的。

有沒有變化，老實說，我也不知道，好像...嗯...可以說一句：「數十年如一日」嗎？都一樣【A1-1-396】

七、發現阿含是佛經基礎，隨各人理解映照不同深度

阿默加入讀經班讀阿含後發現，有了阿含經的基礎再去讀大乘經典，就有了不同的視野。

其實我以前，一開始比較接觸的是大乘經典，後來看了阿含之後，我發現，應該是，其實先看阿含也沒錯，阿含真的是一個基礎，你用阿含的基礎再去讀大乘，你的視野又不一樣，對啊。【A1-1-283】

阿默也引用雜阿含經經文：「當觀色無常，如是觀則是正觀...（略）...正觀則說心解脫」，此經文說明，修行者應該觀察身體是變化不息的，這樣的觀察才是正確的觀察，正確的觀察才能帶來心的解脫。

身體的變化，研究者第一個想到的是身體的敗壞與死亡的顯現，或許阿默引用這篇經文，也是在回應自己的死亡焦慮。藉由深刻的知道身體會變化來解脫心對身體的執著，也是佛經中普遍提到的道理。

而且阿含經哦...我覺得阿含經，比較好的優點就是它有的短短一兩句，你就可以玩味很久了，對呀。當觀色無常，如是觀則是正觀嘛，正觀則說心解脫，這個光這一句話你就可以玩味很久了【A1-1-284】

阿默最近去法鼓山做義工，也讓阿默發現，法師禪修經驗程度夠深，也就能看到阿含經更深的意思。

應該是去年底，其實我現在有時候都會上法鼓山當義工，那去年底剛好有一次機會，果醒法師，他算是在法鼓山裡面很有禪修經驗的法師，然後他就分享他對諸根寂靜的看法，我後來才知道，阿含經常提到的諸根寂靜這四個字，在他的解釋裡面又看到一個更深、不太一樣的意思，對啊。所以我就覺得阿含真的是，有點像是你的程度多少，你就可以看到多少。【A1-1-286】

在長期輪流閱讀阿含經中，阿默也發現每次讀阿含還是都會有不一樣的發現。

對啊，而且你看，即使是一直輪，每次讀還是有新發現。【A1-1-392】

研究者省思，持續的藉由閱讀佛經來觀照生命全體，加上網路讀經班人際連結並不多的情況下，個人或許需要將佛經的概念深化，並與生命中的其他部分連結，否則或許難以持續，此部分或許可以推測，阿默與其妻子的相遇以及去法鼓山作義工，某程度上也是在深化自己對阿含經的理解？也參照到榮格心理學心理類型的四向度，個人總是在某向度上逐漸擴展到另一向度。

八、與太太在法鼓山相遇，婚後共同學佛

阿默與太太在法鼓山的義工培訓課程中相遇。

她是我參加...法鼓山一個活動認識的。【A1-1-324】

算是攝影義工，你參加完不一定要當攝影義工啦，雖然我後來也有當過一陣子，對啊。【A1-1-336】

阿默與太太選擇了佛化婚禮，事後回想，阿默覺得這部分最有意義，因為兩人結婚開啟了雙方家庭接觸佛法的因緣。且不同於一般婚禮的宴客，阿默以「不殺生」的婚禮，作為對佛法的實踐。

此處也可參照存在心理治療，意義存在於實踐之中，阿默在個人與社會價值觀中選擇相信自己的信仰，個人相信但不一定是被社會認可的部分，此處也觀察到，阿默有一個更大的信仰框架，而不全然依照社會面具來進行，或許可理解為更貼近本我吧。

對啊，而且最有意義的是，我們結婚的時候，是參加法鼓山的佛化婚禮，就是請親友們上法鼓山，然後去大殿，參觀那個婚禮，也有類似皈依的一些儀式，我覺得這是開啟雙方家庭接觸佛法的因緣。【A1-1-330】

而且我們也沒去做任何殺生... 【A1-1-331】

像一些婚禮不是會辦桌（台語），那個太多殺生了。對，我們沒有這樣，所以我覺得這件事還蠻有意義的。【A1-1-332】

也因為太太認識法鼓山的法師，讓阿默多了去法鼓山做義工的機會，也由此認識了

法鼓山的不同面向。

法鼓山的因緣，因為剛好我老婆她有認識一些法師啊，所以出坡的話我們就去，對啊，搞不好六日有一天就上山當義工之類的。【A1-1-306】

嗯...比較深入親近，以前你知道我對聖嚴法師的印象嗎？【A1-1-308】

對法鼓山一直以來我是有點親切感啦，但是我後來才瞭解他們的一些方法嘛，剛好有管道可以去當義工，所以就又從另一個角度去接觸法鼓山這樣，以前算是從聖嚴法師的書籍、文字...或者一些禪修活動，就從這個面向，那最近才是從另一個算是義工的面向去看這個團體，對啊。【A1-1-311】

阿默回想剛來台北時，也想去法鼓山當義工，只是沒有因緣，現在反而因為太太的關係，而讓做義工的機會變很多。

我剛到臺北的時候，曾經想到法鼓山當義工，那時候跑去中山精舍，他們好像就說：「好像也沒什麼事特別需要幫忙。」就不了了之。後來結婚之後，反而我太太那邊她可以接很多工作（A 笑著說）。所以我覺得這種因緣也是蠻有趣的，就是本來想做沒得做，後來哇反而一大堆可以做。【A1-1-340】

在與阿默結婚前，太太也不是完全的佛教徒，婚後反而會提醒阿默要認真學佛，彼此成為彼此學佛的增上緣。太太也會與阿默共同參與法會與交流佛法知識，雙方讓彼此的學佛量都成了兩倍。

我老婆以前也不完全是佛教徒，呃...結婚以後，她接觸到佛法嘛，看起來佛法跟她也很搭嘛。現在反而變成我懈怠的時候，她就叫我要參加法會幹嘛的，呵呵，我覺得是一種正向激勵啊。【A1-1-362】

像今天到4月4號，都是梁皇法會期間，所以我們就一起參加線上法會。【A1-1-363】

像唯識嘛，她之前看滿淨法師講解唯識，她就可以分享一些給我，以前沒聽過觀念，然後我覺得是一種互相激勵，我也許沒那麼多時間可以讀各式東西...（略）...因為我知道的可以跟她講，她知道的我可以跟她講，對啊。【A1-1-365】

而在一般社會價值觀中，夫妻多會生小孩，阿默這部分則走自己的路，沒有想生小孩，父母親方面也能理解。也是再一次的，阿默雖然沒有太多人際連結與活動，但對自己認定正確的事，也就不太在意社會價值觀而走自己信仰的道路。

(R:你父母親不會有傳宗壓力嗎？你有哥哥、弟弟？)我其實有哥哥弟弟，而且他們也都有小孩，所以...【A1-1-369】

(R:好像這部分就沒被父母要求？)對呀，而且他也知道...我們可能走的不是一般世俗的那種【A1-1-371】

九、從 CBETA 義工到法鼓山義工，因緣既轉換又聚集

加入法鼓山當義工後，阿默知道 CBETA 也在法鼓山設辦公室，想起自己之前也在 CBETA 當過義工，有種「自己過去做過的事現在彼此關聯」的感覺。

而且你知道...那個 CBETA，它現在...好像是法鼓文理學院的一個計畫。
【A1-1-313】

CBETA 背後因緣也很多，不過現在已經放在法鼓文理學院，但是它的資金不是從法鼓山來，算是自己獨立的。【A1-1-315】

我那時知道這件事，就忽然回想到：「喔原來，之前我也在 CBETA 幫忙過」就覺得還蠻親近的，對啊。好像就是說，我做的這些事都彼此有關連。【A1-1-316】

研究者省思，阿默對生命中不同因緣的彼此連結，能有所理解，也是建立在過去自己曾踏實實踐過佛法而累積的經驗，值得注意的是，CBETA 的義工偏重於思考，法鼓山義工偏重於五官行動，或許以榮格心理學觀點來看，阿默的心理類型也逐漸從思考整合到五感感官層面。

十、工作後，念佛退步也較少參與獅子吼

阿默進入職場後，持續每天晚上的大悲咒定課，但由於現在全職工作的性質需要動腦，基本上已經無法在上班時保持佛號，相較於學生時代作體力類工作還能心中念佛，現在可以心中念佛的時間已大幅減少。阿默也想要改善當下情境來增加念佛時間。

學生時代，有時候打工做的是一些體力類的東西，你在搬東西啊，心裡沒事就念佛啊【A1-1-267】

現在工作以後，其實...都是思考性的，可能因為這樣，變成你平常沒辦法...在想一件事又念佛，好像不太能這樣做吧。【A1-1-268】

(R:工作比較是動腦，不太可能做，只剩下...晚上的大悲行法，跟週末的大悲定課比較長時間，就是長版念佛，至於日常佛號就比較沒有辦法。)對啊，好像...我也在想說，有什麼方法可以...再改進。對(A 語氣下沉)，好像的確跟以前比，以前真的比較用功一點。【A1-1-270】

阿默也調侃自己，以前打坐昏沉時，念佛會讓心變得更清楚，現在卻連參加佛一都會打瞌睡，這樣的現象讓阿默省思，就算自己心中還有佛法，在念佛實踐上卻退步了。

以前我打坐都會打瞌睡嘛，然後要克服打瞌睡的方法其實是...把數息切成念佛，這樣心裡呢...就會清楚起來【A1-1-271】

直到呢...前一陣子應該是去年還是前年，去法鼓山基隆精舍參加佛一啊，結果被那個果殊法師說：「你怎麼參加念佛也在打瞌睡？」我那時就驚覺說：「哎糟糕，我現在連那個佛號也沒辦法驅除瞌睡蟲了！」就等於...那個力量已經弱了，對啊。【A1-1-272】

就由此可知，好像真的是...雖然心有法，但是...好像已經是一個退步的事情，對。【A1-1-273】

阿默省思之前在研究機構的工作有比較多時間參與好讀編輯，但換到私人企業工作後，可以參與好讀編輯與修行念佛的時間，都一併變少了。

比較慚愧的是，那個編輯工作，我自從換工作後，在那邊的時間也不多。以前一開始出社會是在研究機構，做研究的話時間很多，所以那時候做編輯還可以，呵，一天也許晚上都有空可以做。【A1-1-275】

後來換到私人企業，時間壓得又更緊，變成...即使是好讀編輯...也許只有六日可以弄，對呀。所以現在每一件事的時間好像都變少，對啊。【A1-1-276】

我覺得我的貢獻，應該已經越來越少了，主要都是慧能還有阿偉、阿照啊，

他們貢獻真的比較多，對啊。【A1-1-278】

研究者觀察，阿默是會主動尋找宗教實踐的個性，所以就算工作占掉念佛時間，也不打算安於現狀，想找方法讓自己可以更多時間安住佛法修行；以榮格學派觀點來看，阿默正處於物質與精神的兩極衝突，此時必須等待超越功能來發揮作用，而學佛者在此處或有優勢，因佛法強調觀察當下情境與因緣的實踐，並不會太急躁追求，或許阿默也在等待時機與觀察情境，在之後發揮創造力來改變自己的生活以更利於修行吧。

肆、生命故事第三階段—建虛空法堂，回顧與展望

一、網路讀經班的延續與未來

研究者也詢問阿默，參加讀經班時是否有遇過困難，阿默沒特別想到。研究者省思，阿默幾乎不缺席導讀的情況下，顯示就算有困難，阿默也克服困難後參與讀經，只是曾經困難的部分並沒留在阿默的記憶中。或許這也是為何網路讀經班歷經十年，阿默依然還在的原因吧。

(R:我當初想要找的人是超過三年的人嘛，你都已經超過...十幾年嘛...持續參加讀經班的過程中有遇到什麼困難或挑戰嗎？生活上還是讀經班本身？) 感覺好像還好耶，對呀。【A1-1-322】

阿默對參與網路讀經班這件事，時間感是淡薄的，只覺得就是參與，而沒想到計算時間多久，或許阿默參與網路讀經班就是為了讀經，不是為了計算時間多長。

阿默說：「我不知道我怎麼開始讀經班的，也不知道將來會怎麼結束」，這句話讓研究者有種心中被擊中的感受，網路讀經班因為成員對佛法的興趣聚合而開始，但不知道在多遠的將來也會結束。

你如果沒有讓我特別回想到底幾年了，我也不會特別覺得幾年了，只是覺得就是這樣，對呀。【A1-1-398】

老實說，我也不知道我怎麼開始讀經班的，呵呵，當然以後也不知道會怎麼結束。不過就是，有就繼續吧，那沒有也就是這樣。【A1-1-405】

曾經網路讀經班只剩三人，但阿默與其他兩位還是行禮如儀的讀經。阿默也知道參加網路讀經班的人總是來來去去，不一定總是許多人參與，所以也不期待未來要很熱鬧，

但也不認為讀經班結束就好，只覺得若讀經班對參加者有幫助，那就繼續吧。

結合上述，讀經班的人員多少、持續多久，不是阿默在意的，讀經班能否幫助到參與者才是阿默真正關心的。研究者省思，讀經班存在的意義之一，是否就是協助參與者在讀經與生活中，真正的觀照「無常」這件事？

(R:你對讀經班有什麼未來期待嗎?) 嗯...讀經班哦(A 沉默, 呼氣), 不知道哎, 其實我沒有特別的想法。其實你知道現在讀經班的人很多。在以前, 曾經有過只有三個(A 笑), 只有我跟阿偉還有 C 君... (略) ...還是照樣把它弄完, 所以現在人很多還不錯啊, 但是(A 停頓)我覺得這個也不一定可以持續多久, 也許到某個階段就會有人又離開之類的... (略) ...我比較是希望說, 如果它能對參與的人有幫助, 那它就繼續吧, 對啊。如果來這邊都有點收穫, 那就很好啦。【A1-1-417】

阿默持續參與網路讀經班的原因, 也是獅子吼與其他道場相比的優勝處, 即獅子吼網路讀經班歡迎所有對佛法有興趣的同學參加, 沒有任何強制力, 也沒有一個主宰者存在, 參加者完全是自發地對佛法有興趣而參加; 也正是上述的自由氣氛, 讓阿默參與網路讀經班至今。

研究者省思, 阿默的參與, 同時也建構了讀經班的存在; 雖然阿默沒說自己作出什麼特別努力來讓網路讀經班長久延續, 但阿默長達十多年的參與, 就是在讓網路讀經班得以繼續存在, 讓其他人得以繼續參加; 阿默的參與即是對讀經班的建構, 是一種「參與即建構」。

研究者觀察, 表面上獅子吼網路讀經班沒有強制力, 顯得脆弱, 卻讓少數的參與成員有毅力願意參與十多年不間斷, 嘗試用榮格觀點來詮釋, 網路讀經班少了特定個人自我的宰制, 卻因此與更大的力量連結而維繫, 此更大的力量或可理解為佛法、求知的熱忱與對理解生命的渴望等等。

對佛法有興趣的人都可以來, 至於會持續到什麼時候, 我也不確定。我只是參加這個法堂的一員而已, 如果這個法堂還在我就繼續參加, 那如果不在, 也就是這樣而已。【A1-1-419】

對啊, 這一點, 我覺得是其他道場不能相比, 而且是我比較喜歡獅子吼的

一點，就是因為它沒有任何強制力呀，要來就來、不來就不來，沒關係呀，對呀。【A1-1-421】

這是，其實也是我以前參加獅子吼，會讓我一直想待的原因，因為它不是一個團體，等於它...說穿了就是一個討論佛法的公共空間，沒有誰是一個主宰者，大家都是基於對佛法的熱忱參加的。【A1-1-417】

此段故事顯示，阿偉出於個人興趣的自由來參加網路讀經班與念佛，也是學習觀照生命，並作為面對死亡的事前準備；參與網路讀經班與念佛都不是出於社會要求或他人眼光，完全是出自於個人想要讓身心更安定的選擇。佛法指導修行者，想讓身心安定，就從觀照身心的變化無常、死亡的必然性開始，由此反推在死亡以前的種種造作都是虛妄的。以榮格心理學作為驗證，阿默學習佛法並非出於壓抑、社會眼光或渴求他人認同，也沒有失去自己的獨立思考，在持續讀經與念佛中，太太與義工事務也隨後出現，自我或許正逐漸接近完整。

二、願意做義工，也想自由來去

阿默雖有去法鼓山做義工，但也有自己對做義工的想法：希望是可以比較自由的參與義工，而較不是出於人情壓力的去做義工。

目前阿默作義工主要是與太太跟著法師去作，而不是隸屬於某一個義工組長，而且法師也會輪調，阿默覺得這樣比較自由。

對呀，義工裡面有一些就會變成...比如...某一組就是以組長為主，然後他去找組員，好處是當然凝聚力強嘛，但是壞處我覺得就是...太過相依性太高。那像我跟我太太參加的都不是這一種，我們比較像是：「法師有缺，我們就去，那我們不屬於任何一個組別，然後也不一定是哪一個法師，因為法師都會輪調，就比如現在你在大寮看到是這一位法師，你下一次去看就是另外一位法師。就是你無時無刻都要適應不同的人事物，那我覺得這樣比較好的原因是，它那種相依性比較沒那麼強，也比較自由。【A1-1-427】

阿默也明確的表達出，自己不想做某人要求的某事時，並非出於討厭某事或某人，而是自己覺得此時有更適合的事可以做，但若有人情壓力，自己拒絕就也要顧慮他人觀感了，這樣會讓情緒負擔較多，阿默也盡量避免這樣。

阿默作義工的考量，深入觀察，也類同持續參加獅子吼的考量，也正因為獅子吼自由，所以阿默認同而持續參與。在做義工與參加網路讀經班上，阿默看似默默實踐，其實都已在實踐自身明確的價值判斷。

以榮格心理學觀察阿默的價值觀判斷，阿默選擇了讓自己可以發揮更多興趣的事，或許也正是活出那存在於心中的「更完整的我」。

其實人情壓力有點麻煩...(略)...假設有那種人情壓力，你會覺得：「哎！那對方又會怎麼想。」我們參加義工時儘量避免這樣，就是可以來去自如。【A1-1-432】

三、因通勤時間太長而想搬家增加修行時間

生活上，阿默穩定參與義工與讀經班，但也省思，是否能改變生活作息，讓生活更多一些修行的成分。目前工作的通勤時間佔據了阿默許多空閒時間。

我覺得應該是要再...多做一些什麼事，就是...目前好像是...處於比較安逸的狀態，但是昨天剛好聽開示就聽到，假設你覺得你的生活一帆風順，那其實就代表你沒在進步啊。對啊，當然，也許未來會有一些...看怎麼樣去改變這種現況吧。【A1-1-436】

比如修行的力道是不是應該要再加強，或者說生活作息方面有哪些可以...稍微改變的。雖然目前時間上還是被限制，但是看會不會有機會改變。【A1-1-438】

嗯...主要是因為通勤太長了。通勤時間。【A1-1-298】

(R:通勤要坐多久啊?) 一個小時以上吧【A1-1-301】

對啊，我一天花在上班就三小時了。【A1-1-304】

阿默實際的考慮搬家來縮短通勤時間，作為讓生活增加修行機會的「佛法實踐」。

(R:你通勤這麼久可以在車上比如說念佛嗎?或看佛書之類的) \ 有時候會太累了，其實在車上會睡著，呵。【A1-1-440】

目前只能這樣，或者以後會有一些改變，不確定。因為我本來沒有住那麼遠嘛，就是...(A 停頓) 或許以後近一點情況又會不一樣。【A1-1-444】

(R:有可能再搬家這樣?) 嗯...對, 因為我們有在思考這件事, 只是目前還沒辦法。【A1-1-446】

阿默的生命故事, 讓研究者感受到, 似乎沒有一個明確的終點, 阿默此刻或許也正默默地實踐定課、觀照生命並為死亡作準備, 沒有人聲鼎沸的熱鬧, 卻有默默滋長的生命智慧。



第二節 阿偉

研究者五年前在 PTT 批踢踢 BBS 站持續貼佛經自修時，阿偉主動回應研究者在版上的提出的疑問，之後便主動邀請研究者到獅子吼讀經班。而研究者在加入獅子吼讀經班後，覺得有更多人跟自己一起讀經且能得到更多回饋，也就持續的參與獅子吼讀經班到現在。在前兩年，研究者遇到祖母往生與前女友分手，研究者生命似乎整個陷落，也是阿偉邀請研究者一同參與編輯《好讀雜阿含經》，讓研究者有比較穩定的工作與自我概念。而本研究的另兩位參與者，阿默與釋慧能，加入獅子吼因緣都與阿偉有關係，故阿偉個人的開創性與主動分享等特質，都對獅子吼讀經班成員產生影響。

這次研究者與阿偉的訪談，也是研究者與阿偉第一次實體見面，雖是初次見面，但研究者並不感到太多陌生，或許是彼此已在網路上交流過許多。而本論文進行時遭遇到的許多問題，如獅子吼站資料如何引用、訪談如何呈現等等，阿偉都給予研究者非常大的幫忙，此點也讓研究者深深感謝。

壹、對阿偉故事的整體印象

研究者一開始在網路上遇到阿偉時，覺得阿偉重視實證數據且有科學家精神，針對爭論的佛教議題如大小乘、持咒是否佛說、吃素是否強制等等會多方比對文獻、經典與法師說法來提出較能讓人信服的結論，也歡迎他人提出不同意見以更豐富原本的結論。研究者一開始網路上與阿偉討論時，覺得自己遇到明星了，覺得「哇，阿偉回我了耶真開心！」，後來才省思其實追星心態對學佛幫助不大。

而從研究者開始認識阿偉，阿偉就持續在不同的禪師、法師中，尋找更貼近佛經原典的實踐方法，如 AB 蔡老師推薦的藥師壇城製作方法、聖嚴法師教的打坐到最近無著比丘的念住實踐。而上述三位師長的相關文章都有整理在獅子吼資料庫中，有心想學的人都找的到資料。

阿偉十分重視「自力讀經，以阿含經來省視現代修行人與新學說」，也將自己所學、讀經班討論都整理在網路平台上，希望讓有心的人可以按圖索驥的自學。這部分也看得出阿偉奮力讀經、自修且分享成果給眾人的特質。

也是由於本研究，研究者終於見到阿偉本人；阿偉十分忙碌，常常幾句話就回答完問題的重點，研究者常需接著問問題，不然對話容易中斷，這可能也是阿偉認真解決問

題的傾向；但只要有問題，阿偉就會認真、全面的回答。

對話後研究者有些奇特的感受；即阿偉會認真解決問題，不閒聊，卻把大量時間投注在佛法上，或許暗示了阿偉內心對事物的排序：解決問題與投入佛法比閒聊重要。因此，與阿偉談話很難知道阿偉實際上做了什麼，在研究者因研究需要而登入獅子吼 BBS 時，才發現阿偉在1995~2007間與外道筆戰、獅子吼主機遭檢舉，為了維護獅子吼而默默做了許多事，而這些事，除了如研究者有研究需求或早年站務人員，基本上不太有人會去挖掘這些資料。

或許，要理解阿偉的生命故事，要從《好讀雜阿含經》的出版、獅子吼站的經營與資深成員對阿偉的描述，才能更完整的拼湊出來吧。也類似那位在阿偉生命故事中，不常出現卻有深刻影響力的 AB 蔡老師。

貳、生命故事第一階段—對老病死的困惑

一、發現老病死的理工科問題寶寶

高中的阿偉發現了老病死的現象，奇怪的是師長、家人卻避之不談，公民與道德課本也只寫：「不要太迷信宗教」，或社會上講些不切實際的教條。直到阿偉高三用網路撥接上 BBS 時讀到金剛經，才感到深得我心：「啊！終於有人講真話了。」

阿偉對理工的興趣也在生命早期展現，如重視實用性、用電腦做許多有趣東西，但在理工與電腦之外，世界上還有許多事物未被解釋如老病死，而老病死就持續困惑著阿偉；佛法則是對老病死講的最多，讓阿偉覺得最現實、最實用，還能持續深入義理如四聖諦！

的確，本身會讀理工的，通常邏輯思考或者是對現實的認知比較 practical，實用主義導向，學佛對我也是一個很現實的東西。【A2-1-29】

[金剛經]是上網後才看到的，我看到時覺得：「啊！這個終於、終於有人講真話了！」社會上講的那些（A 吞口水）...生活的目的在增進人類全體之生活，這什麼廢話哈哈，但是從小就要背這些。佛教生老病死，大家都不願意談，好像沒發生，當然現在我們知道，因為人[的本能]就是怕去談這些，但有智慧的人才能去看這些。【A2-1-30】

其他人包含自己家人，都完全迴避...老病死的東西的時候，哎，只有佛教肯去清楚的講這些東西，所以對我來說，倒是蠻現實的。理工呢，ㄟ就是對電腦有興趣，電腦可

以做出很多好玩東西，但好玩東西之外，世界上還有很多東西沒有解釋的，而且是老病死這方面，大家似乎都睜著眼說瞎話，當作沒發生一樣，那這個部分在佛教就有很確實的討論，也...有更深入的，四聖諦啊還怎麼樣，有更深入的義理，所以對我來說一直都是蠻實際的。【A2-1-31】

阿偉就讀高中時，台灣剛進入撥接網路，那時紙本書盛行，跟現在書本電子化盛行的情形不同。阿偉主動在網路上找資料與去路邊結緣書攤、書店找佛教書籍來看時，發現「劣幣驅逐良幣」的附佛外道亂象。阿偉在看了許多附佛外道強調的神通現象後，發現自己最在意的還是真理，也進一步買了佛學辭典來查詢。

(R:你怎麼接觸到佛教，從撥接的 BBS 中看到...) 金剛經的電子檔，對，然後接下來最早幾部經大概都是，當初有人打字抄經嘛。【A2-1-37】

那時抄的經，錯字都很多，對，然後接下來就是...知道原來有佛經之後，就...台北路邊有些結緣書，OK 就去拿那些書，當然那個品質參差不齊，但是起碼有很多經典，最早是這樣子的。過程中，接下來就是到書店嘛，書店說老實話，是劣幣逐良幣...某大師啊 XX 啊 YY 啊，然後素食店都有什麼 ZZ 啊什麼的，OO 什麼的，對，那些大部分現在看來都是呵呵... 【A2-1-38】

從這當中，神通的東西，每個都會講，而且這幾個附佛外道講的一個比一個神，但是回過頭來，我有興趣的還是真理吧，那真理還是要看佛經，看佛經又看不太懂啊，那...後來學到要去查丁福保佛學辭典。【A2-1-39】

阿偉讀路邊佛經有滿腹疑問，買了厚厚一本辭典來查也還是看不懂。網路上佛法討論版也不多，只有 BBS (電子佈告欄) 的五術宗教玄學版，提問佛經問題也沒什麼人理會，但阿偉持續發問，如同一個對空氣講話的問題寶寶，最後似乎空氣也聽到了阿偉，AB 蔡老師出現並回答阿偉的問題，開始讓阿偉夠對佛經有多一點的學習。

好厚一本對不對？哈哈，翻半天還是翻不懂，所以...就開始上網去問嘛，一開始也都沒人回，後來 AB 蔡出現就開始回，那對讀經比較有瞭解了...起碼能夠從經典裡面多學到一些，那當從經典多學一些之後，跟現實就會做一些對比 【A2-1-40】

(R:好像你不是第一次接觸讀經班而是你在發想這件事時，你已經有佛教背景了。) 可以這樣說。只能說都是因緣啦哈哈，沒有說剛好某個時間開始這樣。在宗教玄學版當

初呢...你也可以想像，一般網路上會問經文問題的比較少，你是少數幾個，我當年是唯一一個。五術宗教玄學版，我那時開始讀經，都路邊拿的嘛，不管金剛經、法華經，後來有阿含經，每次問什麼經文問題，早期都沒人回的，都（A 笑著吐氣）...對著空氣講話，哈哈！有一個人叫 AB 蔡出現了，哎！他有回，而且每次回，這個蠻厲害...（略）...[討論版上]本來都一些自稱有神通啊，那因為我問題太多了，我是問題寶寶啦，每次一大堆問題貼上去，後來變成幾乎是我和 AB 蔡在討論哈哈。【A2-1-20】

（R:獅子吼讀經捨得上寫，有些問題寶寶佛陀一開始不想度，但最後都還是度了...那個羅陀尊者吧？）對啊，那些問題寶寶是一直問問題聽不進去的，我想我們都有聽進去哈哈，勉強算是有聽進去啦。【A2-1-23】

初生之犢不畏虎的阿偉，也以佛經來衡量當下較有名的道場，如阿偉去法鼓山打禪七而對早期捐錢有不同功德位這件事感到困惑。阿偉在網路上提問後，法鼓山下次就沒以計費來分功德位了，阿偉因此對聖嚴法師留下好印象，也由此思考：「真正的修行人是願意隨著情境與時間自我改進的，不像附佛外道那樣攻擊提出問題的人」。

一般的佛教界總是比經典來的世俗化啦。例如我第一次去法鼓山打禪七，打完禪七，我就直接在網路上發言，初生之犢不畏虎啊，我就說我在法鼓山看到...捐不同錢有不同...功德位，請問這如法嗎？當初這樣寫，因為當年法鼓山有分兩千塊、三千塊，五千塊，不同等級在水陸法會有不同壇之類的，但法鼓山有一點很不錯，我寫了之後，網路上大家都講這個好像不如法。但是下次我到法鼓山，就沒計費了，從那時開始，法鼓山就都是隨緣、自願啦，打禪七也好，起碼就我所知，法會也好，都是隨意樂捐。這一點我是覺得聖嚴法師是願意隨時增進的修行人。【A2-1-41】

阿偉持續追問、持續驗證的態度，也讓阿偉看穿一些附佛外道的包裝言詞，如看到 XX 宗的書提到某位李雲鵬老居士推崇 XX 宗時，阿偉就直接去問李雲鵬老居士，也因此發現李雲鵬老居士並沒推崇過 XX 宗。自稱宗教聖人者卻說謊的現象，讓阿偉開始反思，到底什麼是聖人？

以前在路邊拿書、到書店，後來常常發現被騙。當年還有一個 XX 宗，XX 宗書都自己寫超厲害的，他是觀世音菩薩什麼之類的，那還好我們這種實事求是的人，比較會問問題的人就會去追...（略）...我就真的跑去李雲鵬老居士那邊，他那時有在講阿彌陀

經，我就問他：「老居士好，請問我在 XX 宗書上看到你跟他的對話，那你覺得他們怎麼樣？」結果老居士先是說：「那是誰？」然後他旁邊的人提醒他就是那個誰... (略)... 他[老居士]就說：「我剛剛講經講過，不斷淫根，上品魔王中品魔民下品魔女。」總之就是 XX 宗亂用他名號，他很不高興，然後他完全不認同就對了... (略)... 所以才發現，這些搞宗教的很多人在說謊 (A 音調下沉)，發現：「哇這麼愛說謊的人，怎麼可能是聖人呢？」我們品德都比他們好了。【A2-1-105】

研究者省思，在閱讀書籍、參與道場活動時，阿偉也持續用佛經與現實進行比對，尋找現實社會中能夠真正依佛經教導來解除老病死困惑的老師，也使用網路作為查證與討論的重要工具，很有使用科技並驗證假設與事實的精神。此點在研究者與阿偉的接觸中，發現獅子吼站也收錄了一些關於聖嚴法師、無著比丘的文章，平易近人且都鼓勵人親自接觸佛法，很有阿偉當初接觸佛法時的自力精神。

而阿偉出於對佛經的興趣，持續的追問與發想，某程度上也是一種自由精神的展現，不是為了社會流行與他人認可，自己對老病死問題的困惑啟動了阿偉後續一連串行動，也可視為個體化的開端：發現生命哪裡不對勁而開始追尋。

另外，較為嚴肅的一點是，以榮格觀點來看，老病死不只是個人陰影還是集體陰影！但集體陰影似乎在社會上沒被妥善處理，就讓有心人士可以在此陰影上切入，導致亂象叢生！阿偉故事中，附佛外道出版品比真正佛法的出版品來的更多！但也顯示一點，集體社會的意識層面，或說社會面具的建立上，不見得能顯示真理！真理似乎是在個人追尋中逐漸現身，而非貼在佈告欄上，這點在阿偉故事有隱約的暗示。

二、無法從理工思考得知生命真理，還好認識佛法

阿偉曾從理工角度思考生命而陷入斷滅論，覺得：「最後都是一死，那何必活？」家人、師長沒人可以給出讓阿偉滿意的答案。阿偉也聯想到電影中太聰明的人工智慧將會自我毀滅，這也暗示：若只用理工科角度思考生命，將找不到解脫的答案，可能反將思考者導向自我毀滅。

尤其我們這種，自然科學，理工背景的人，真要想透就是斷滅論，OK，就是說... 反正搞到最後都一死，一了百了，那活... 這麼久幹嘛，對不對？我覺得任何頭腦夠清楚的人，不可能不想到的，但為什麼其他人，包含師長、家人全都裝聾作啞 (A 吸氣)？說

不准人自殺，但為什麼不准人自殺？電影[中]人工智慧太聰明就自我毀滅，類似這意思。

【A2-1-48】

當太聰明，自以為都瞭解的時候，好像就沒什麼好活。【A2-1-49】

阿偉也承認：自己無法知道自己的有色眼鏡，但佛經說的比自己想的更有道理。

就像長阿含經說的，我們看到都是某些現象，就像有神通的人也只看到某些現象，那就會做錯誤的推論，自己都以為推論很有理。那戴有色眼鏡看的時候，整個世界都是紅色還藍色。對，還是要有...比較高的層次，才會[看的]比較完整。【A2-1-54】

佛經講的很明顯的比我層次高，是啊，這個有道理有道理。【A2-1-55】

研究者發現，阿偉有著很強烈的實踐與反思個性，佛經也啟發了阿偉反思，不再只從自身原先的理工科角度出發，以榮格學派觀點思考，佛經或許增加了阿偉在感官與直覺面的考量吧。榮格學派多以自發性的深層意識表達如象徵來啟發個人更深層的意識發展，這樣來看，佛經是否也有著象徵的功用呢？有著無法完全以語言詮釋的意思卻能啟發個人更深的體驗，不只是思考上的啟發。

三、發揮專業建立平台並尋找夥伴

阿偉在學校時，就發揮自身理工專業幫忙架站，也因此專業技能逐漸磨練深厚，但架出網站也不代表就能永續經營；另一方面，阿偉也在瀏覽網路佛經與討論版時，逐漸認識對佛法有興趣的網路夥伴，於是，阿偉從自身專業出發，集結夥伴對學佛的興趣，運用學校資源，建立專屬佛法的討論平台，而有之後獅子吼的建立。

阿偉自認，或許是自己的執著，又或許是自認要做就好好做，開創獅子吼後，也持續投入至今，才有本研究的存在；研究者也查早年資料，當年許多開創並參與獅子吼的網友，如今都已不知在哪，阿偉算是當年開站元老中還持續活躍在佛法中的。

台大 XX 網站，1996年我是第一批寫的人之一，真正負責的是學長，但主要都是我寫，一直到現在。後來，台大 intranet 校園內部網路，打成績、成績上傳甚至大學聯考開榜單系統，當年我們找同學一起寫，那些都撐到現在。佛教站的話，其實以前一直有其他站，例如資策會有個莊德明居士，他曾成立過一個討論區之類的，但那種可能通常過一年，啊這個...沒興趣的或碰到有人來鬧一下，就收掉了【A2-1-61】性格上來說，我

比較偏開創者，而且...是特別持久，永不放棄的開創者。【A2-1-59】

阿偉重視資料收集，也想建立公眾討論平台，獅子吼的建立剛好滿足這些需求。

(R:你有建造資料庫癖，哈哈)對，後來我在晨曦社是圖書部部長，哈哈，就知道是會整理資料的。【A2-1-73】

終究是硬體，硬體的使用還是要靠人的精神軟體來驅動！。

獅子吼站建立後運作至今，不只靠架站技術，獅子吼之前也已有許多的佛法線上討論平台，但許多都難以維持。或許獅子吼站能夠延續，除了阿偉與站務們專業的資訊工程能力，還有當年阿偉、學佛夥伴與站務們持續為佛法付出的討論文字而延續了獅子吼至今吧。

或許阿偉的堅持可以分為兩部分，一部分是專業的持續投入，另一方面則是對佛法的理解與實踐。以榮格心理類型來看，一個人的平衡發展也往往會牽扯到思考、情感、直覺與感官的循環前進；阿偉對資訊專業的投入或可類比思考類型，聚集學佛夥伴則類比情感類型，一個人的成長需要心理類型的多種整合，獅子吼整個站務團體與讀經班的延續或許也是？

參、生命故事第二階段—獅子吼建立與個人學佛的交互影響

一、從收集網路上的打字佛典開始

由於阿偉最早是在網路上接觸到金剛經，在 CBETA 還沒創建的早期，阿偉也親力親為的收集了網路上四處流傳的打字佛典，雖不完善，但也奠定了阿偉之後想在電子佛典上多努力的基礎；阿偉一方面不想讓前人的努力流失，一方面也是考慮到將來還會有其他藉由網路接觸佛經的人的慈悲心。

像當初為什麼對佛典電子化有興趣，也是因為我自己最早知道佛經是在網路上看到的，那我覺得以後一定會有更多這樣的人。【A2-1-65】

所以(A 吸氣)最早大家手工輸入這些經典就把它整理起來，然後那時叫做佛教經典系列，打字都是錯字很多啦，但起碼在 CBETA 成立之前，那算是網路上比較完整的一份，比較常見的經典都在上面。【A2-1-66】

(R:你做的一個佛經經典計畫。)對，但內容幾乎都不是我的，我只是把它收集整

理，讓大家的努力不要就不見了。【A2-1-68】

二、結識沈老居士、恆清法師、電子佛典夥伴，並與 AB 蔡共創獅子吼

在台大的阿偉，主動地認識了沈老居士與恆清法師，也連結了硬體設備與學佛夥伴，建立電子佛典的台美交流 BBS 網站，也就是獅子吼建立的歷史條件。

1995年發生一件事是沈家禎老居士，美國莊嚴寺的，那時來臺說要做佛教電腦資訊功德會，簡單講就現在 CBETA，那當年當然沒有 CBETA。沈老居士畢竟年紀比較大，所以他想想的是把一些常見經典電子化，OK 那所以他來了，哎，我們大家也很高興，所以美國和臺灣合作，總要有個溝通環境，所以當初想說，美國和臺灣要溝通最簡單方法就是架 BBS，大概就這樣，因為當年線上社群只有 BBS，所以獅子吼 BBS 當初最早是為了這個目的；但是當然沈老居士不會用 BBS，後來都是我們自己學生在用。...(略)...我聽說台大有佛學研究中心就去敲門毛遂自薦，跟恆清法師說：「這邊有沒有什麼要我協助之類的」，那就配了電腦架了站，最早就是連線宗教板，上面有幾個佛教徒打字比較快，講話比較大聲的，我們就合起來...成立了獅子吼站。【A2-1-17】

最早期還須使用電話撥接上網的「五術宗教玄學版」BBS 版，有許多一貫道信徒在討論，但阿偉也在此認識對電子佛典有興趣的網友。再來便是全國連線 BBS 站下的「連線宗教版」。但連線宗教版發言實在太雜，難以進行佛教討論，阿偉與對電子佛典熱心的夥伴便連署成立「連線佛教版」，但連線佛教版後來也有文章參雜難以管理的問題。為了佛典電子化的專門討論與文章管理方便性，阿偉再與夥伴們於1995年成立「台大獅子吼佛學專站」，此時主要還是為了佛典電子化在討論，讀經班也還沒成立。

最早就是宗教版，後來大家一起去成立佛教版，更早之前還有撥接式 BBS，你要買個 MODEM，那個上面以前最大的是五術宗教玄學版，那個又更雜了，當年都一大堆各宗教信徒在上面。【A2-1-19】

(R:1995年就成立獅子吼 BBS。)對，再往前一點的話，臺灣學術網路這一塊，1993、94年就有 BBS 各版面嘛，當年各版面都是連線的，有 LOCAL 也有連線，例如說有台大椰林、台大電機、中興法商...但是當年最早宗教版只有一個，全國都同一個，那上面呢...日常就是基督教攻擊佛教，佛教 K 回去，然後偶爾有些附佛外道插話，大家一起 K 這樣，那是宗教版。那宗教版成立一陣子之後，我們幾個比較常出現的人就連署成立佛

教版，就連線佛教版，那是第二步。成立完之後呢，這兩個大概一直到1995年才成立獅子吼站，所以之前是已經有一幫朋友了，成立獅子吼站是這些人大家都很熟了...(略)...大家覺得，第一個啦，宗教板實在是...(R:太雜?)，對，你談佛教的概念，中間就會有不同信徒，耶教、天主教、附佛外道信徒來岔題，佛教版的話相對之下也...文章特別多啦，總會有人貼經文、法師文章，一大堆東西，有獅子吼站後就比較能做管理，加上最早是為了佛經電子化。後來的 CBETA 其實最早就是在 BUDATECH 版的朋友，現在已經都沒在用了，因為變成 CBETA 了，其他版反而[是]搭配這個版成立。例如，BUDAHELP 討論佛法，讀經班反而比較晚一點成立，大概這樣。【A2-1-18】

台大獅子吼站成立後，滿足了彙整與保存資料的需求，也讓電子佛典夥伴們更方便的傳遞工作訊息；此處也展現阿偉打造符合需求的工具的開創性格。恆清法師獲得大正藏授權的事件也在這期間發生。後來，早年共創獅子吼 BBS 的夥伴也就許多專職去做電子佛典，便是現在的 CBETA，有些獅子吼 BBS 站的討論版也就功成身退了。

提供一個討論園地啦，因為最早對電子佛典有興趣的人全都是網路上這些人，例如用 E-MAIL 討論，總是沒有記錄，或是沒有 BBS 這麼方便，可以整理精華區之類的，加上當年 BBS 是所有人共通的，現在 BBS 已經是少數 LKK 用的。既然所有對電子佛典有興趣的人都有用 BBS，大家就用這個管道來做發想。直到恆清法師那邊找到經費甚至取得大正藏授權點點點。有了正式組織後，有幾位[就]全職去做了。【A2-1-19】

阿偉也觀察到，電子討論平台創立後，不見得能延續。獅子吼能延續主要還是有一群志同道合的夥伴，所有參與者都是因緣的一部分。

研究者省思，參與讀經即建構讀經班的概念，也在阿默的生命出現；另外，阿偉覺得在當下並沒有合適的討論佛法網路空間，就自己找夥伴創建，以榮格觀點來看，便是主動地去創造一個容納老病死的討論空間，加上佛法鼓勵修行者觀照生命全體，只要學佛者願意留下，或多或少都能有所收穫。

當初比獅子吼站早一點。曾有一個好像...臺灣藝術大學還是哪裡，有個人成立一個站，但是那...可能三個月好像沒什麼人就關掉了。但我們的話，一方面...有些志同道合的人，然後網路上大家也談得來，就能撐得比較久一點。【A2-1-62】

(R:一個社群持續經營，你就邊摸索邊創立，找到這些人，然後開創獅子吼 BBS 到

現在。)我們都是因緣的一部分啦，哈哈。【A2-1-57】

獅子吼建立後，也在當時網路條件與文化下，吸引許多願意思辨、討論宗教的大學生，BBS 相較之下有文字通訊快速的優點，WWW 則是擁有圖像、影音等優點，雖然今天 World Wide Web (簡稱 WWW) 幾乎已占去多數網路使用者的瀏覽時間，如從 Blog 到 facebook、twitter，BBS 已盛況不再。研究者省思，對比過往佛學討論的盛況，現在 PTT BBS 熱門話題多是性愛、政治與名人隱私等，表面上素質較為低落，或許也是社會更開放的表現？

(R:連線版是什麼意思?)以前有很多不同 BBS 站，大多數站都有一個宗教版，這些宗教版是連線的，意思是說，你在台大發了之後，政大也會出現這篇文章。現在...mailing list, 應該是...newsgroup 吧，就是各個站都可以去這些連線版去 DOWNLOAD 或發表文章，BBS 是連線版的一個呈現的介面這樣子。【A2-1-260】

例如說像 BUDA HELP、BUDA XFILE 這就是只有獅子吼站自己有的，但是以前 RELIGION 和 BUDDHISM 都是全臺灣連線的，如果你去找舊文章你會發現他的發信站有很多不同名字，各大學發信站都有可能，最早期的文章啦。但現在這些連線版幾乎全倒，大概剩 PTT 跟獅子吼了。【A2-1-262】

World Wide Web 大概是1995年在臺灣開始風行的，那之前大家腦中的網路實際就是 BBS，所以那時所有大學生都在 BBS 上面，而且那時的 BBS 或網路上的人相對素質高，因為等於全部都是大學生。【A2-1-264】

不會像現在鄉民，PTT 推文都很多先口出穢言之類的，哈哈，寫一些很奇怪的東西，當年都是自詡為文青的人在上 BBS。【A2-1-266】

研究者觀察，當今 PTT 追求性愛、名人八卦等，是一種社會陰影的揭露，大眾出於本能會自然的追求，不過獅子吼站討論的是生命更深、更為共通的陰影，衰老、疾病與死亡，應該好奇社會與集體陰影的人持續存在，但對生命更深陰影探求者是否也增加呢？研究者難以判斷。另外，陰影是否也有層次之分呢？也值得再注意。

在阿偉一開始連上五術宗教玄學版提問佛經問題時，AB 蔡老師出現並持續與阿偉認真討論，直到建立獅子吼時，AB 蔡與阿偉已是夥伴關係且在獅子吼建立上出力良多，如編寫阿含經 DOKUWIKI 即線上經文編輯系統以及線上祈福壇等程式。

AB 蔡老師具備冒險精神與寫程式天分，在1995年到2000年間，AB 蔡老師已嘗試用網路電台直播讀經班，但那時網路傳輸速度不夠而告失敗。雖然 AB 蔡老師以冒險與自學精神建立的許多程式到今天已屍骨無存，但那些對整理經文有幫助的程式則被阿偉繼續維護而運作至今，如整理經文的 DOKUWIKI。

主要內容是我寫，但是當初 dokuwiki 系統是蔡老師寫的。【A2-1-74】

(R:他也是資工人才嗎?) 他不是念資工的，他自學的。獅子吼大多數，那個祈福壇是他架的程式。【A2-1-78】

PHP 還是他押著我們要去學的，然後 dokuwiki 他架完再讓我們改。舉例來說，當年還沒人聽到什麼直播，他就架一個網路直播電臺，很不成功，因為當年頻寬都還沒有到啦，開始直播讀經班，直播一次發現效果不好，就沒再直播了。【A2-1-79】

我覺得，他也是一個很有天分的人。【A2-1-80】

主要經文是 CBETA 最新版 COPY 過來的，但 dokuwiki 最早設立，什麼都還沒有時候，那是蔡老師設的。那...他比較像是，我們配合的話，他會把大方向抓出來，然後我就把裡面那些...你就一個骷髏出來了嘛，那個肉啊血啊把它加上【A2-1-82】

(R:語法、登入編輯、介面等。)對，他比較敢冒險，當然另一方面，冒險一定就會有失敗啦，所以蔡老師架過不少系統大部分後來都屍骨無存，因為他架太多，哈哈。但其中有幾個，我覺得如整理經典特別方便的，就一直再加，把它維護下去【A2-1-84】

研究者觀察，AB 蔡老師協助建立獅子吼，當年的程式與經文也傳承至今，橫跨20年，研究者也是 AB 蔡老師貢獻的受惠者。某程度上，精神層面的東西若能傳承，或許影響力不是很明顯的橫向關係的大，卻是縱向的深入，如佛經持續的閱讀與編輯，也幫助研究者在參與好讀雜阿含經校稿時，重新建立一個比較完整的自我。

三、共創並持續參與獅子吼讀經班

獅子吼讀經班創立於1998年，一開始並非大家一起讀經的形式，而是在討論版上大家約定固定時間貼出經文摘句，那時也沒什麼人討論。

獅子吼1995呢...架站 BBS，那讀經班應該1998。一開始讀經班是純文字啦，就是每週約個進度，有興趣的人自己看，也沒什麼人討論。【A2-1-15】

阿偉省思，讀經班至少可以督促自己在固定時間讀經，當時規定一周內讀完阿含經一卷，大概兩萬字以上，份量實在不少，阿偉還是堅持「自力」讀完。而持續的輪讀雜阿含經、中阿含經、增一阿含經，阿偉也吸收阿含經相關資訊如南傳佛教法師講解、學術期刊等，幾年過去，阿偉也對經典更熟了。

阿偉也把讀經班作為定課，雖然定課不一定必要，至少參加讀經班可以讓自己的心思從世俗搶錢提升到比較清明的層次。阿偉省思，若只專注於世俗工作中，可能一沒太多覺察下一輩子就過了。

(R:它幫助你什麼?) 其實一開始，讀經班只有純文字摘句時，最少最少，有讀經班可以督導自己讀經。我每週呢一定就會讀，當時是一週一卷(A對「卷」加重口音)，當時真的大多不懂啦，但起碼要把這功課做到，每週就把每一卷做完，所以過了幾年，還真的三阿含都輪完了，因為長阿含從來不會輪到... (略)... 這樣看了一遍，兩遍，大概第三遍就真的比較知道詳細意義了。或是過了幾年嘛，總是比較多接觸，經文也看較多遍了，相關的其他資訊也比較多了，包含南傳法師講的之類的，接觸比較多就看的比較懂了。所以對我個人有點像做定課一樣，做定課必要嗎？其實也不是必要，可是沒做定課的話，我們正常人一天就混掉了，所以初期是個定課效果。【A2-1-89】

這種時間過的狀況是...對很快，而且有時候很危險的，搞不好一生就這樣過了！但是由於有，有讀經班所以，第一個起碼每一週有一次，呵呵，能夠稍微喘息一下，把這個...神智拉到比較清明的一個狀態，呵呵，起碼不是這個只是想著如何搶錢的狀態。【A2-1-166】

在讀經班持續一陣子後，阿偉也發現，讀經班也有個作筆記的效果，不然讀經後的感想沒記下筆記很快就忘了。

後來，除了定課外也有一個筆記效果，因為那麼多經文，如果沒記錄在網路上或哪邊，不要說下一輪啦，自己可能下禮拜就已經忘掉... 【A2-1-90】

(R:下一經就忘記上一經在幹嘛) 對啊，那記下來之後，起碼自己很快就可以... (R:REVIEW 一下)。【A2-1-92】

進一步，阿偉發現，當此讀經心得需要寫給他人看時，就需要對自己寫的內容有更清楚的思考，也會因此發現自己原先理解的不足，這個過程也蠻符合佛教自利利他的

一個精神。

再進一步呢，是有需要寫給別人看時，你說自己寫隨便寫寫就好了，有需要寫給別人看，就要想得更清楚，想的更清楚才會發現「本來理解可能不是那麼完全。」【A2-1-94】

有些東西自己幾個字感覺是合理的，但要講給別人聽才發現漏洞百出，所以這整個過程一方面也是讓自己對讀經越來越瞭解，我覺得從佛教角度這還蠻有自利利他的一個效果 【A2-1-95】

早期讀經班成員並不穩定，成員可能參加幾個月後就離開，到後來讀經班成員逐漸增加，漸漸的也有其他人貢獻讀經拾得與經文摘句，阿偉也繼續發揮收集資料的特長，將參與讀經成員的心得記錄下來，也為完成《好讀雜阿含經》鋪路。

勉強這樣說呢...一直照進度大概就是我了，其他人參加可能就幾個月，但是到後來，「真的讀經的人就比較多了，起碼也會有其他人貢獻摘句，也有人貢獻讀經拾得，後來也[有]結合大家經驗、心血結晶的一個效果，就也不只是我，對，另外那個群組，也有人有不錯的 IDEA 嘛，那這些整理起來才不會說以後都不見了。」【A2-1-97】

不可免的，持續參與網路讀經班必然會遇上挑戰，若只參加一小段時間或許也遇不上挑戰。阿偉求學與工作初期，由於理工專業工作要求高度專注的投入，讓阿偉一段時間無法參與網路讀經班，但阿偉也覺察到，一旦自己一段時間沒讀經，心裡就會產生浪費生命的感覺，終究還是回過頭來讀經。

(R:大概二十年中，生活還是讀經班有遇過什麼挑戰嗎?) 困境挑戰一定都有啦，只是說不見得那麼嚴重，叫做困境或挑戰。(A 吸氣) 譬如說，我在國外念書或工作，有時真的忙翻了，都會有一小段時間沒法參加，對但是...就像孔子說，三日不讀書便覺面目可憎、言語無味。連三個月不讀書的話，唉 (A 嘆氣) 還是會覺得浪費生命啊，所以遲早還是會再繼續這樣。【A2-1-129】

阿偉認為學佛的重點是，如何在不利的外在環境下，終究把自己拉回修行，而讀經就是修行的一部分。研究者省思，阿偉對學佛修行的重視，也展現在踏實付出時間與心力在個人讀經與自修上；獨立實踐一件事對研究者來說並不容易，所以阿偉的堅持自修特質，讓研究者學習很多。

所以...有一段時間不參加，我覺得每個人都會有啦，對，只是說...如何終究回過頭來。但...讀經也只是修行的一種方法啦，終究回來，繼續修行，這個我認為是很重要的。

【A2-1-130】

四、管理獅子吼的挑戰

建立獅子吼後，阿偉會觀察當代趨勢而做出適應對策，如：瀏覽各大電子討論區並招募有意願加入站務者，研究者也是受阿偉招募而加入。而不同站務，也為獅子吼引入了不同氣象，如設立獅子吼的 Facebook 討論區，補足了阿偉較少嘗試新技術的部份。

阿偉也對研究者說，我們都是因緣的一部分。

(R:你是去 PTT 把我揪來的，你好像還是會順應時代去做改變?)這必須的啦，大家...要在不同的時代生活總是...要順應。【A2-1-207】

例如說，對我來說夠用就好。但是不同性格的人就會有不同的角度。那其實不管公司也好，獅子吼站也好，不同性格人互補還蠻重要的，有時候自己性格會造成局限，但有不同性格人才能看到別的方向。【A2-1-211】

例如說，如果只是我的話，我們可能到現在還不見得有 facebook 的社團啦，那也是...其他站務去設的 facebook 社團。【A2-1-212】

雖然阿偉提到可以藉由不同性格成員來豐富工作團隊的視野，但不同觀點間也會產生衝突，獅子吼創立後，站務們的相處也並非一帆風順。

某些站務也在見面出遊後產生衝突，甚至其中一方離開獅子吼去成立另外 BBS，雖沒成功延續，但也是獅子吼站務間的大衝突事件。不過阿偉認為，長遠來看，這些人際間的衝突，只要不是惡意的，都不會太難處理，或許也是學佛讓阿偉看待人際衝突比較是用相對的眼光來看待；附佛外道刻意針對獅子吼站進行言語、法律攻擊才比較麻煩。

(R:比如說讀經班內部衝突，有沒有類似的...?)短期來說是有衝突，但是從長期來看，我覺得倒還好，可能跟學佛也有關係，我看人比較沒有那麼絕對或絕錯，大家縱使講一下氣話，並不會因此放在心上太久。【A2-1-214】

從獅子吼站來說的話，大概200X年我剛出國時...有出過一件事【A2-1-216】

當初那一批站友，有些比較活潑的像 B、S，他們就常常去出遊，但我覺得這種出遊就容易出事，我都很少參加的，但是...就會出事。【A2-1-217】

遠因是那時候他們聽了一個 CD 是 XXX 的，XXX 號稱有神明啊，它有...咒音之類的，然後呢...我不知道那個咒音的事怎麼樣。【A2-1-218】

我只知道，那次咒音播完的時候，S 整個臉發白，大家都覺得他不對勁，然後他全身一直冒冷汗之類的。【A2-1-219】

後來蔡老師說他是，有點像是被魔音...穿腦給影響到了。【A2-1-220】

結果那之後沒多久，B 跟 S 就吵起來而且吵超凶，等於是站上分裂成...也不算兩派... (略) ...吵到 S 出去成立一個跟獅子吼幾乎一樣的站，但是也還好，他那個站也大概三個月就關掉了，所以我覺得那次是比較嚴重的事情。【A2-1-221】

說老實話就是，兩個小朋友一言不合，各自有點意氣這樣子。因為那時候我去念書，念書之前我把站長位置交給 B，應該說有四個站長啦。【A2-1-222】

B 就是主要站長，那另外有版務站長、系統站長之類的，因為 B 那時是站長，所以跟 S 吵了之後好像是站上分裂一樣，但實際上也就兩個人在吵。【A2-1-223】

B 還有聯絡，大家都是好朋友啦，那他因為個人境遇而學佛有困難，但是大家都還是人嘛，都還是朋友啦。【A2-1-215】

我覺得長期來說，倒沒什麼真正嚴重的事。但短期來說，這種 drama、連續劇總是一定會有的吧。【A2-1-224】

我覺得比較...善意的，或是起碼沒有惡意的，都很容易搞，比較難搞還是附佛外道，用盡找律師、發黑函，那些東西比較難搞。【A2-1-226】

由於當年獅子吼人氣鼎盛，也就成了附佛外道宣傳自身教義、拉信徒的目標，阿偉為了維護版面秩序，刪除許多附佛外道讚嘆師父的文章，也讓附佛外道徒眾對獅子吼深感不滿。附佛外道會投書教育部，指稱台大獅子吼違反言論自由，那時恆清法師還在台大任職，對處理因投書引起的行政程序已非常熟悉，也讓阿偉知道有這樣的事，但沒造成太大困擾。然而恆清法師退休後，後續管理台大獅子吼主機的教育人員無法理解因附佛外道投書而引起的行政爭議，在附佛外道投書幾次後，台大獅子吼的主機也就只好搬遷了。

研究者省思，一個討論平台，雖然可以匯聚認真學佛者的交流心得，卻也可能成為附佛外道或動機不正宗教人士宣傳的平台，為了維護版面秩序，必然有人要做為秩序的執行者，阿偉與恆清法師便扮演了這樣的腳色。而一旦人事變動，許多當初可以維持的

規範，就變得不容易，這兩者的差別便在管理者自身對佛法的「信心」，這也顯示流通佛法正見在雜染世間，本身就不容易。

後續，台大獅子吼原先在台大計算機中心的固定網域 CBS.NTU，因遭到身為 OO 信徒的清大教授來函抗議，又連續受到駭客攻擊，台大計中也沒有阿偉原先認識的教授了，台大獅子吼網域就沒再恢復。附佛外道如 XXX、OO，也不只針對獅子吼主機，還會請律師團寄法律信件，試圖讓阿偉心生恐懼，但阿偉處理多了，也就不害怕了。

研究者省思，當初的阿偉，一個年輕大學生，是如何面對 XXX、OO 的網路攻擊與法律信函呢？這或許部分類似現在社群網站的「網路霸凌」吧，阿偉默默的的面對法律、行政與情緒的攻擊，與獅子吼一起走到了今天。阿偉訪談中多一語帶過，沒說太多內心掙扎，但對比當代社群網站許多由攻擊性言語引起的自傷傷人事件，或許阿偉在管理獅子吼上有著對佛法的信心以及站務團隊的支持，否則種種衝突似乎不易解決並安頓自己。台大獅子吼站，也啟發了1995~2006年間許多思辨的心靈，儘管現在人氣已不如過往。

(R:我不知道這些事情耶，只有你自己面對嗎?) 對啊【A2-1-228】

(R:他們寄黑函到這邊?) 比較多是在學校時候啦，現在來看獅子吼站人氣不多，當年的話獅子吼站曾經有三千個註冊使用者，幾乎最多的時候，隨時上去都是一整面螢幕那麼多人，那時候附佛外道就特別想要...。【A2-1-230】

(R:因為他想宣他的教，人多這樣) 對，現在人少了，他們就比較不會去了，尤其現在我們都在講阿含經，附佛外道沒什麼興趣，呵呵。但是以前人多的時候，他們就想盡辦法要進來，進來了通常都是讚歎師父都貼他師父的文章，但是違反獅子吼規則，我們就會刪嘛。那刪了他不高興，加上連線版那時我也是版主，就砍了很多附佛外道文章，所以都會得罪他們。【A2-1-232】

幾乎每一個都會投書教育部，說獅子吼站違反言論自由點點點。【A2-1-233】

當年還好，教育部都會把投書轉給恆清法師，通常恆清法師就料理掉了，只是讓我們知道有這些事。我想他們跟教育部後來都打交道到很有心得了，可能 template 直接送上去就回覆掉了。【A2-1-234】

恆清法師退休後，他們發黑函給教育部嘛，那就找到某教職員。【A2-1-238】

他被教育部煩個兩次就...覺得很煩了，希望獅子吼遷出去，我們就只好搬家了。【A2-1-240】

我們本來有 CBS.NTU 網域，但後來是被 OO 的信徒，清大的教授，直接 call 台大計中，那因為我已經畢業了，我認識的教授也都離開了，然後台大計中一直被他煩，就是說你們有一個 CBS.NTU 很多問題怎麼樣，然後清大校方嚴重抗議【A2-1-241】

(R:他用清大名義作他宗教的攻擊)對，所以那時台大計中...就比較消極了。以前獅子吼站 CBS.NTU 都沒有問題的，但被攻擊幾次之後，可能台大計中的人也覺得煩，有一次好像是被駭客攻擊的時候，偵測到有病毒。【A2-1-243】

就是 IP 異常吧，就把那個 domain name 拿掉了，但我們申請回復，他們也沒有很積極去回復，可能想說：「這個好煩乾脆不回復了。」【A2-1-244】

另外，XXX 和 OO 都喜歡用律師團，都會先發信列出一大堆，例如說站上或連線版，明明不是我們站上文章他也發，「這些文章涉及毀謗 XXX，你們一定要拿掉，不然我們就告你們」類似這樣子，對。【A2-1-246】

OO 也差不多，對。如果是現在的話，我們對法律熟就比較不怕了，當初是學生的話就會比較怕。【A2-1-247】

找麻煩也算是一種點綴啦，都很平穩、沒事的話，呵呵... 【A2-1-257】

以榮格觀點來看，某程度上阿偉也是面對到社會集體的陰影，並與之對決，如何在與陰影鬥爭中，不失去自我卻也能理解陰影呢？或許對佛法的信心與站務間的人際支持，是某種可以參考的方法吧。

五、個人的讀經與修行經驗

回溯更早的個人讀經經驗，阿偉高中暑假接觸金剛經時，內心受到很大震撼，甚至讀佛經讀到不想再準備課業，也一個人去路邊佛書全部搜刮回來，讀著讀著以為自己都懂了，後來才知道自己並不是真懂。但此時的讀經也為阿偉帶來奇特體驗。

當初我第一次看到金剛經之後，大概那三個月我記憶很清楚，大概是暑假，看了金剛經以後 (A 感嘆) 實在是太震撼了對，然後幾乎有時間就跑去忠孝東路幾段到幾段，所有佛書都搜刮回來開始翻，(A 吸氣) 翻到最後都自以為懂了，其實不懂，哈哈，後來才知道是不懂。例如說後來翻大般若經，「就是這樣子啊，這有什麼難的！」但是還好我們有自知之明，會發現：「ㄟ可是煩惱、貪瞋癡還在啊，所以這個一定不是悟道。」有些比較不一樣的境界，舉例來說，那三個月幾乎不太忘記，例如我高一高二沒考多好，

但高三某次模擬考都在看佛經，每次在家看書，裡面拿一本佛經，都沒在看學校的，為什麼這樣擺？因為爸媽都會盯我看書，哈哈，不能讓他看到我在看佛經【A2-1-111】

讀經讓阿偉體驗到一種清明與記憶不忘的感受，此種感受也讓阿偉生起「佛經不只是文字而是能帶來實際體驗的」的理解。

在金剛經經文中，阿偉理解到，人為什麼會忘記記憶中的東西？是因為人執著「自己會忘記」這件事而導致忘記，在暫時沒有執著時，記憶是不會流失的；也因此閱讀經文的特殊經驗改變了阿偉對世界的既定認識。

是真的不太會忘，所以才能沒讀書又沒退步，加上運氣好，數學竟然都沒錯，所以也是有些比較殊勝的境界。就會覺得佛教講的不只是文字。那時有個體會，就是金剛經說，如來說世界即非世界是名世界，那人為什麼會忘掉呢？其實是自己執著自己會忘掉...好像是江郎才盡的相反。但是當突然...「本來少了一根筋，補回來的時候，ㄟ！本來就不應該忘掉東西啊！」就發現，這世界不只是我之前認識的這樣。【A2-1-112】

這次閱讀佛經的經驗對阿偉有課業上的確實幫助，剛好與阿偉本身的重視邏輯與實用性符合，即佛法對生活確實有幫助，且能證實，也引起後續阿偉探究佛經的動力。

佛法呢，的確是有些比較...好的境界、奇怪的境界，是可以證實的，而且是對現實生活有幫助的，就是說ㄟ，考試前幾天才看書然後去考，還可以沒忘記課本內容，第一次這樣子，那也實在太奇怪了，所以就更有興趣再去多讀佛經。【A2-1-113】

不過阿偉發現，這種記憶清明的狀態，在生活中遇到較強烈的貪心與生氣情緒時，也就消失了。隨著阿偉佛經越讀越多再比對自身經驗，發現之前只是自以為懂，後續也就推翻自己先前理解了。

但這種境界都是帶有比較強的貪瞋癡的時候就會自動消失了，哈哈。【A2-1-119】

(R:以前聽到，覺得好殊勝，可是就知道...) 這些都是無常的啦。【A2-1-123】

縱使那三個月記憶力特別好，那三個月自以為般若經什麼都讀得懂，但是後來才發現那個都是不懂，哈哈，只是字面上看的，根據自己想法有色眼鏡去解讀那些經文而已。【A2-1-125】

(R:那樣的體驗在後續再細讀經，很多又被再推翻。) 對，再推翻了沒錯。【A2-1-

阿偉早期讀經時，因受某些大師著作影響而有些看輕阿含經，此時 AB 蔡老師提醒阿偉，阿含經中有阿偉需要的解答，阿偉也沒認真看待。直到阿偉讀了宋澤萊的著作，其中政治性、煽動性言論讓阿偉懷疑大師的說法，才讓阿偉認真關注阿含經。但隨著阿偉對阿含經更深入的閱讀與理解，才發現宋澤萊也是藉由阿含經在亂講；藉由上述過程，阿偉更意識到「親自去讀經」這件事是重要的，而不只能靠他人轉述的佛經詮釋。

研究者省思，阿偉常藉由他人著作或講座而得知某些佛經詮釋，但阿偉會再深入閱讀佛經本身以及交叉驗證，這樣的作法讓阿偉就算初始理解不精確，也會在一步一步的追問與驗證下，逐漸修正先前理解而建立更接近佛經原典的理解，或是說，持續追問與尋找證據的問題寶寶，正是阿偉的個性。

更進一步，阿偉並不只是自己追問與尋找證據，也想協助其他人更容易的接近佛經原典，這也正是好讀雜阿含經的精神：鼓勵大家一起親自讀原典。

(R:一開始遇到 AB 蔡老師，你就接觸阿含經了嗎?) 對，他推薦我讀阿含經的。

【A2-1-152】

(R:算蠻早就接觸到阿含經?) 對，因為一開始我讀某大師東西嘛【A2-1-154】

那時候書店最常的是他的書，對，讀他的書就會容易自以為都知道了，所以那時讀他書之後去看般若經都以為自己懂了，都認為阿含經就是小乘啦，所以一開始蔡老師叫我說：「你這些問題看阿含經就知道了。」我都不想去讀，那個都小乘的東西，哈哈。後來反而是，人的境遇很難講，反而是看了那時附阿含外道，宋澤萊的書，宋澤萊把大乘罵得一文不值，但現在來看，宋澤萊很多都亂講。但也被挑起來說，原來有這麼多骯髒醜的事情，那看來還是要先讀一下阿含經，所以就開始認真讀阿含經，當然讀阿含經之後，才發現宋澤萊很多都是亂講的。【A2-1-155】

(R:你是說什麼骯髒醜，批評大乘嗎?) 對，他批評大乘、批評僧團嘛，幾乎是說台灣所有僧團都是假的，其實他說很多話都是錯的，但有時這種政治性言論比較能煽動人，結果本來沒有想讀阿含經的，因為宋澤萊發現某大師好像都是亂講，哈哈，所以才認真讀阿含。【A2-1-157】

(R:可是後來真的讀阿含又發現宋澤萊也亂講。) 對對對【A2-1-159】

(R:好像一步追著一步這樣。) 沒錯...所以這個都是過猶不及啦...那就像你說的，

有讀經之後，才比較能夠找出，原來是這樣講的。【A2-1-161】

研究者省思，關於宋澤萊的經驗很能用榮格觀點詮釋，即宋澤萊原先是對阿偉舊有讀經價值觀的否定，在後來卻激發了阿偉研讀阿含經的熱忱；一件事或許本來是以陰影面貌出現，但在不否定陰影而持續探究陰影下，或許曾經的陰影會開展為不同的啟發。

讀經經驗，也隨著阿偉持續的讀經，有著不同的開展。在高中讀經讓自己記憶清明的經驗過後十幾年，另一個讀經經驗也讓阿偉印象深刻。

阿偉在國外求學而正在宿舍內準備課業時，隔壁 MBA 學生剛好開周末歡樂聚會，噪音吵到阿偉無法念書，且生氣的在內心與噪音打架。阿偉乾脆把《華嚴經-世主妙嚴品第一》拿起來讀，讀著讀著發現經中人物都是在各自身分下找到屬於各自的解脫方法，突然間，隔壁的噪音穿透了阿偉，而原先的生氣情緒也隨著消失了，這又是一次讀經而幫助到阿偉處理生活問題的經驗。不過，外在噪音穿透自己的特殊境界，在阿偉去學校面對挫折而產生負面情緒時，也就跟著消失了。

我最早看經講的很有道理，但跟自己生活是兩回事。那有一次在國外念書的時候，因為我們隔壁是 MBA 學生，就是木板牆壁，所以隔壁講什麼都聽得一清二楚，就他們週末辦趴踢，挖真的吵到會瘋掉，那個時候又剛好，不是阿含經，剛好翻到華嚴經，翻出一本華嚴經，因為實在念書念不下去了，哈哈。【A2-1-139】

先拿一個書，昏昏入睡也好，總比讀不下去好。那世主妙嚴品第一，讀著讀著，突然發現這些與會的人都是在他們各自身份下找到他的解脫門，比如說某天王，然後得到什麼解脫門，然後某鬼得到什麼解脫門，然後就突然，隔壁那個噪音好像直接穿透我一樣。【A2-1-140】

本來的話有嗔心，就是一直在對打，等於一直被它動搖，但是突然這些聲音就只是聲音了，就這樣穿過去了，然後完完全全沒影響了。【A2-1-141】

就覺得，啊原來這個就是...不敢說解脫啦，但起碼少了很多煩惱，而且還持續了一陣子，通常還是持續到有比較強的貪瞋癡啊，例如到學校事情做不出來很生氣（A 笑）之類的，ㄟ那...這個境界就退了。【A2-1-142】

阿偉省思，過往特殊經驗/境界並不是學習佛法中最重要的，理解修行方法才是最重要。因為特殊境界往往無法預期、複製，但佛經教的修行方法，如慚愧、持戒、四念

處等，都讓自己有著一步一步的概念地圖可以實踐，雖說實踐效果不一定如自己預期，也不一定有什麼特殊境界，但去做至少就有收攝身心的效果。

研究者省思，以榮格心理類型來看，阿偉或許從思考型，在佛經的引導下，接觸到耳朵的穿透境界即感官型的經驗，榮格觀點某程度上或許可定位佛法修行者的修行程度，因為阿偉阿默等等，事先完全不知道榮格理論，沒有自我暗示的空間。

這是比較玄的啦，但是對修行方法瞭解的更清楚，我覺得這更重要。【A2-1-143】

因為境界的東西，尤其比較奇怪的境界喔，偶爾發生完全無法控制，但是修行的方式，譬如說：我們現在學到，要先慚愧，然後持戒四念處，然後七覺支，這個（A 語氣加重）是我覺得真正收穫最扎實的，因為境界的東西都超難複製的，每次都是在完全沒預期時才會發現。那要如何重現呢？呃...就是靠這些方法，這些方法是有辦法讓我們能夠一步一步的，雖然說不是（A 停頓）每次都有效，但是起碼，從收攝身心來說，有做就有效，不見得是很玄妙的境界，但一定是對身心都有幫助的境界。【A2-1-144】

隨著讀經經驗、修行經驗的累積，阿偉也逐漸整理出讀經在自己生活中的意義。阿偉自知佛經層次比自己高，可以指導自己，不然常會自以為聰明，所以願意多讀佛經以多了解真理。第二，到底什麼是佛教？阿偉有了多次被誤導的經驗後，覺得「親自讀佛經」是理解佛教最保險的途徑。第三，也由於佛經的教導是階段性的，可以一步一步確認自己實踐的步驟、境界，也讓阿偉觀察到修行的實際好處。若是沒讀佛經，根本連怎麼修行都不知道。

（R:讀佛經對你來講，重要性是什麼？對你的幫助是什麼？）我想最少三層面喔，第一個層面是要瞭解真理，因為我還算有點自知之明是自己不知道真理，但是佛經的層次比我高，OK 所以透過佛經可以多瞭解真理，那...這最重要啦【A2-1-104】

所以到底什麼是佛教？還是從佛經來找，這是第二點。大家都說他說的是佛教，但起碼從經典我比較敢確保，這真的是佛陀的教導，這大概第二個層次啦。【A2-1-106】

第三個層次，當然也是依據佛經說的來修行啊。對，因為修行還是有很多實際好處的【A2-1-107】

實際可以驗證的...（A 沉默一陣子）階段也好，境界也好，步驟也好，我覺得佛經上寫的東西是可以照著一步一步來做的，這是對我反而最大的一個用處啦，當然有一個

次第的關係，還不知道佛經講什麼，自然也就沒辦法修行這樣。【A2-1-108】

(R:這東西可以變成你的一個指引這樣。)沒錯!(A語氣堅定)尤其我們這種自以為聰明的人【A2-1-110】

阿偉藉由親自讀經而建立個人對佛經的理解，生活中則是藉由打坐、懺悔、等車空檔覺察身心的四念住來作為對佛法的實踐，若能空出時間則投入打禪七來培養穩定的禪定力。

二十年實踐下來，修行佛法對阿偉帶來的改變實在太多，阿偉難以簡單說清楚，此處應是研究者訪談時未聚焦問題，後續故事中也有間接呈現這部分。

研究者省思，在阿偉的故事中，顯示佛經所說的「無我」，「無我」並不是一個可以期待或抓取的經驗，而是「自我」在不斷修行、反思中，逐步「提升」而顯現出來的身心現象與實踐過程；以榮格觀點參照，自我與本我不斷的辯證、整合並不是馬上達到的，而是不斷觀察、接納、理解後又再遇到自我的異質物再進入下一階段循環。

算是聞思修的一個階段；舉例來說，尤其在工作之後，為了拿下一個大案子，這個12分的精神就全力投入了，那一不小心一個月兩個月三個月就過了。【A2-1-165】

第二個呢，因為讀經關係會知道一些修行方法，所以在(A停頓一下)...等車也好，睡前也好，每天早上起來也好，都會有一段時間比較能夠自省或者是觀照。【A2-1-167】

(R:你的修行可以講細一點嗎?)從理論來說，修行就是聞思修嘛。那讀經也只是其中一部分，其他部分就還是要配合著，不管是懺悔也好，打坐也好，打坐又分這個...日常生活中的比較多念住，還是真的坐下打坐的修不同法門，這些都算啦。【A2-1-132】

通常事情比較忙的話，頂多就是做到所謂四念處，知道自己在做什麼。那比較有辦法抽出身的话，才有辦法去參加禪七之類的，真正定力還是比較靠這種連續七天之類的修行才有辦法。【A2-1-133】

(R:你覺得讀經班到現在，自己有什麼改變嗎?)改變很多啦，不知道說...一言難盡還是罄竹難書，哈哈。【A2-1-135】

阿偉對佛經更深入的生活實踐，顯示在談話選擇與個人齋戒上。儘管工作上許多煩心事，但也會特地空出時間持齋戒日學習阿羅漢盡量不起貪瞋癡。

研究者省思，在生命持續的消逝中，刻意找出時空間持齋戒，對佛教徒而言是重要

的，但對一般忙碌大眾也是不容易的。阿偉對齋戒的實踐某程度上也顯示出實踐佛法的決心，而不只是把對佛經的理解停留在文字上。

當年的出家人，佛陀推薦...大家不要談雜事，要不然就來論議佛法，要不然就是修行之類的。【A2-1-146】

(R:聖默然) 對對對對對。【A2-1-148】

(R:好像這二十年，就是讀經修行或忙工作。) 時間還是過很快啊，這就浪費了二十年生命啦，呵呵。【A2-1-150】

舉例來說...經上有講這個八關齋戒嘛，今天在家人要能解脫，呃...最少也要持八關齋戒，但是八關齋戒如果都等到寺院才持的話，那一年沒有一兩次機會，所以就儘量在這個六齋日或十齋日，持八關齋戒。也就是說，雖然碰到很多工作上鳥事，但是呢儘量學阿羅漢不起貪瞋癡。【A2-1-168】

以榮格學派觀察八關齋戒的實踐；在八關齋戒中，個人可以省思社會面具、陰影與阿尼姆在內心的啟動，也避免一切可能引發負面情結的生活事物，就只是讓自我靜靜地與更多內心深層元素相處，類似一種開放卻獨立的個人精神空間，加上佛法的指引不至於讓個人在獨處時感到慌亂。研究者聯想，阿偉可以在獅子吼讀經班與公司創造類似支持性團體的空間存在，可能也與阿偉定期持八關齋戒有關，都是一個具有包容性與獨立性的精神空間。

六、在職場與人際中實踐佛法

學佛後，阿偉對鬼神的態度也比較開放，不會一聽到就全盤否定。

還有另一層面，我想對比較多的人會是神鬼層面的，神鬼也好，情感也好就是比較 intangible 嘛，這個比較無形的...這部分倒不是我最早接觸佛教的原因，雖說接觸佛教之後，對那方面也就比較開放一點。【A2-1-32】

阿偉大學時期與夥伴創立獅子吼後，那時獅子吼站的高人氣引來許多附佛外道打廣告拉信徒，阿偉會批評附佛外道，也與站務們刪除附佛外道宣揚師父的文章而得罪附佛外道引起筆戰，上述筆戰與刪文甚至影響到阿偉公司過去業務的一部分，可謂從虛擬空間言論影響到現實工作利益，影響層面深廣。阿偉也在筆戰中觀察到，真正的修行人面

對批評會修正自己，附佛外道則是強烈攻擊那些提出問題與批評的人，這樣一比較，修行人的風範就展現出來了。

附佛外道呢，我這個大嘴巴也都會批評，每次一被批評就被他們列為黑名單。舉例來說：OO，我大學的時候，跟他們戰了好幾回合，一直到畢業之後，我後來才知道，OO 內部還怎樣，直接把我列為要非常小心的警示名單。對，信徒不可以跟我講話... (略) ...甚至像某企業管理所，主管是 OO 或 YY 的弟子，你去看 OOOY 的那個網站上都有由於信了 OO 或 YY 所以突破難關之類感恩師父... (略) ...。我後來才知道，原來 XX 那些人對我都非常忌諱... (略) ...以前例如說外資想買我們，找了 XX 來做實體訪查，我就覺得奇怪，為什麼 XX 負責那個人從來不來... (略) ...原來是內部有這個私訊那個拒絕往來戶。甚至我覺得，就算當初併購，他們搞不好在中間也...想辦法做梗之類的...。不過還好那些併購沒有成，我們現在做的遠比那時來得好。總之當有一些問題或批評，聖嚴法師會反省然後改得越來越好，但是附佛外道很明顯，就是把這當做你惡意攻擊他，不然就找弟子，還有發律師函。第一個先找教育部抗議嘛，然後送黑函到台大計中，然後發律師函到獅子吼站，專門搞這些。所以誰是真正修行人，誰是假的，這種情況就可以分出來了。【A2-1-42】

與附佛外道筆戰中，阿偉更確定，就算新時代有新修行人，還是要回到佛經經典來做觀察。研究者省思，思惟佛經並在生活中觀察義理，已是阿偉生命的「中心點」。

大概從這樣就會漸漸發現說，這個...的確還是應該往經典方向發展，現在時空背景不一樣，但是有新的修行人還是有這樣的一個做法。【A2-1-43】

阿偉也覺得自己能持續做有興趣的事，真的是福報；雖然管理決策上有諸多辛苦，但起碼公司還在繼續營運。

這點我覺得算福報比較好，能夠做自己有興趣的工作這不容易。【A2-1-177】

包含參與決策也有很多辛苦的地方，但起碼公司沒倒掉，每次快不行了總是柳暗花明又一村。這個比較屬於福報。【A2-1-197】

而將佛法實踐於生活中，如持八關齋戒，也對阿偉職場生涯帶來間接的正面影響，如在危機時看出關鍵、想出新產品、不被五感訊息影響以及在管理上不至於變成兇惡主

管等等。

這個我覺得對我幫助很大，不然在這大染缸裡面要處理那麼多事，然後很多事還不是那麼理想的，不管狗咬狗一嘴毛也好，或者是有時候管理不能只當好好先生，要做黑臉的時候還是要做黑臉，這些自己情緒也都會起來。但是由於試著學著做一個阿羅漢，「就比較能夠...（A 類似嘆氣）不能百分之百啦，但是起碼減少很多煩惱，也減少很多會犯的錯。因為當人情緒化或貪瞋癡起來時會犯很多錯。【A2-1-169】

例如這20年來，我就有一些造成公司沒那麼成功或白花的...總之很笨的事。對，就是因為腦袋不夠清明；但相對的由於腦袋清明，一些讓公司起死回生或拿到大案子的一些想法，我覺得跟修行或多或少有關係。不是說修行直接造成，而是說因為頭腦清明，發現一些關鍵，比較能四兩撥千斤。【A2-1-170】

例如有人來找麻煩，我不用跟他對打嘛，用比較有智慧的方法借力使力，或甚至我們公司重要的技術，我是覺得跟打坐也多少有關係。【A2-1-171】

打坐才想到某些技術，成為主要產品線這樣。雖然表面上學佛跟世俗...似乎是分開的，但學佛對我入世有非常重要的效果，才不會變成一個...呃...很兇惡的主管，哈哈。有人說管理到後來會脾氣越來越不好，但有反省總是能均衡一下。【A2-1-172】

（R:大概就是說，藉由佛法安頓這些工作的繁雜。）沒錯，比較有辦法四兩撥千斤，不然...五官都是向外看，都會帶的團團轉。【A2-1-174】

而阿偉傳播佛法的活躍與社群軟體的發達，也讓某些異性藉由網路搜尋找到阿偉的聯絡方式而寄東西給阿偉或一直寄 E-mail 等等，這也讓阿偉必須學習拒絕的功夫。

阿偉也省思，社會上動機不正的虛偽宗教人員，為何騙得到那麼多人？很多也是信徒主動靠近這些虛偽宗教人員的。

研究者省思，或許有些神棍，起初並非存心騙人而只是自大心態作祟，卻因為有不少缺乏智慧的異性信徒跟隨，神棍只好跟著相信自己是特別的，後來越騙越嚴重。這裡也再度回到，不管是研究參與者或研究者自己，生活中有沒有一個不因被他人盲目崇拜或刻意詆毀時，可以參考並持續實踐的「中心點」？對獅子吼讀經班的資深成員來說，答案或許是一樣的：回到佛經來觀察自己、觀察生活。（R:那位 XX 同學是不是想追你啊？）我也不確定，但是她會寄禮物過來，對，而且...網路時代...（A 停頓）我覺得為什麼宗教師或是社會上的神棍，騙得到那麼多人，真的是很多人投懷送抱...常常要拒絕

這些。而且要一開始就義正辭嚴的拒絕，把她得罪都...不惜。【A2-1-189】如果是很客氣的拒絕，她會...做得越來越凶。所以一直以來，幾乎每一兩年就有人家... (R:女生?) 對。【A2-1-190】最近幾年比較少。我覺得吵比較凶的，起碼有六、七個，前幾個都很討厭，呵呵。從個人角度是很討厭啦，但實際上也就只是一個因緣現象。有些人...會纏著...一直一直發 E-MAIL，打電話到公司總機，寄東西來，不過後來就是故意凶一點，你兇個兩次，對方就不會再...。【A2-1-192】但如果像以前，在學校都很客氣，像我們這樣講話...很有耐心的回，就會發現...越回她纏越兇 (A 有些無奈)，明明都講沒興趣，她反而會覺得是在試探她還怎樣。【A2-1-193】我覺得這也有些... (停頓) 經驗的啦，例如以前 facebook 我都不注重隱私，對，所以有一欄就是已婚、未婚，以前就未婚，我後來發現有人會去搜尋未婚的人，然後看起來又是好學校好工作的，所以趕快把那個隱藏掉，就比較少了。【A2-1-195】

研究者觀察，或許阿偉想要多一些個人空間，而對阿尼姆載體，採取謹慎而保持距離的方式；阿偉個人的情感，或許是在個人修行中被理解與消化，不一定是藉由實際異性的阿尼姆來學習被壓抑的情感。

阿偉與蔡老師因佛法討論而認識，後續阿偉也在蔡老師的建議下，學習嘗試新事物。研究者省思，AB 蔡對阿偉有著引導的作用，在佛法上與生活上都是。相對之下，我已經算比較...保守或穩定。我跟蔡老師比的話，他是真的有什麼新技術都去試一試，那我是還夠用就繼續用，比較不會買新東西之類的。【A2-1-209】當年還比較少人有筆電時，我要不要買筆電都想半天，「這個明明桌上型電腦就夠了，結果剛好跟蔡老師提起來，他說：「當然買筆電哪，絕對買筆電」，哈哈，後來事實證明，筆電是有它好處的。【A2-1-210】而阿偉位在管理職位，也看到不同性格的人對公司運作有著不同的功能，只有單一性格的人眼光則會造成侷限，例如不愛嘗新的人就讓愛冒險的人來補足。阿偉也不只在公司中看到互補現象對團體的益處，也在獅子吼站的管理中看到。

例如，對我來說夠用就好。但是不同性格的人就會有不同角度。其實不管公司也好，獅子吼站也好，不同性格人互補還蠻重要的，有時候自己性格會造成局限，但有不同性格人才能看到別的方向，或把一些...例如說不夠愛嘗新、不夠愛用新技術的地方給補足。【A2-1-211】

研究者省思，阿偉一路開創系統，邀請夥伴，管理系統，這樣的作風在獅子吼與公司建立上都很像，身為系統的建立與維護者，研究者很少看到阿偉在猶豫，而常在行動中遇到困難再來思考與解決。因為實踐，所以會直接面對陰影，而不是想像中的困難，但在實踐中也不堅持自我見解而參照佛法更加整體的觀點來行動，或許阿偉時時都在觀照自我與本我間的關係吧。

肆、生命故事第三階段—在生活中尋找修行空間

一、從建立系統到授權工作以尋找個人修行空間

阿偉在建立獅子吼與職場管理上，都在做類似的事，即擔任「系統維護者」角色，藉由系統來保存並傳遞資訊。阿偉在做科技業時猶豫是否自立，AB 蔡老師推了一把，阿偉這一做就二十年，阿偉開玩笑的說：「當年被蔡老師害了，哈哈。」

由於阿偉工作涉及國際交易，也因此接觸不同文化，如美國文化會詢問主管是否願意退位讓專業經理人接手，亞洲文化則期待主管與公司共存亡，即做到死為止；阿偉回顧當年，許多同學都已賣掉公司解決經濟問題。

(R:好像用你的方式在...實踐佛法，可能是寫程式或聚集這些網路學佛人，當然我們各自有喜歡去的道場，可是都有一個共通興趣) 對啊對啊。(R:阿含經，那我們也會一起來維護) 沒錯 (R:這個系統)。【A2-1-253】

我覺得是大家一起的啦，對，我只是撐的比較久，通常比較晚放棄而已。【A2-1-255】

我本來猶豫要不要自己做，蔡老師說：「當然做啊！這麼厲害，趕快做趕快賣掉就搞定了。」因為當年.com 的時候，公司都很好賣。【A2-1-287】

結果沒想到一做就二十年，哈哈，而且臺灣很難說你做一做就賣掉。舉例喔，去美國找錢的話，美國投資人呢都會問你說... (略) ...：「你公司做大的話，我們會引進更專業的 CEO，到時候你願不願意 step down。」標準答案是要 yes，OK，願意退位讓其他人接，美國是這樣。【A2-1-288】

臺灣投資人都會說；「阿偉啊你是不是願意一輩子都在這個公司，那公司成功你成功，公司失敗你要跟著一起沉船。」呵呵，就是這樣子，然後答案一定要是 yes，他才會投錢。不只臺灣啦，亞洲都是這樣子，所以是兩種不同思路。【A2-1-291】

這也使得你看臺灣的這些... (A 停頓) 老闆幾乎都是做一輩子... (略) ...張忠謀已

經是非常洋化的所以才會交棒，要不然...王永慶都做到生命最後一天了，都交不下去，因為這也包含了員工的期待，投資人的期待。【A2-1-292】

我當年留學同學，每個都比我晚出來工作，每一個公司都賣掉了。【A2-1-302】

阿偉在職場「人在江湖身不由己」，一旦擔任管理職，就需注意許多細節如：分配利潤公平性、業務推廣、公司遠景規劃以及安撫投資人信心等，上述這些都需在經驗中學習，並沒有現成可學習、模仿的模式。

(R:事業跟興趣要經營，可是修行也...) 事業算是盡責啦，對，本來是覺得投入經營很有趣，搞電腦很有趣，沒想到這個一搞就... (R:越搞越大) 對。【A2-1-272】

投入經營就涉及到很多柴米油鹽醬醋茶... 【A2-1-274】

產品要賣，然後為了做產品有很多人，人的話大部分是可以溝通的，但是偶爾還是會有很難很難搞的人。【A2-1-276】

錢要怎麼分哪，有些人怎樣分他都不高興，這個有經驗就比較知道怎麼辦，以前沒經驗真的是不知道怎麼辦。【A2-1-278】

第一個，股東投資這家公司，目的就不只是要收回投資的錢，時間越久那個是要複利成長的，所以賺的錢要越來越多，不能只是賺錢。【A2-1-285】

那第二個也是，就員工來說，公司總是要有個遠景嘛，不只是說...目前活下去就好，對他們來說，有家庭有小孩啊【A2-1-286】

阿偉也實際面臨台灣科技業的人才培育問題；在美國，有許多創業型人才在市場流動，而在台灣的科技業生態中，許多小公司還來不及成長就被抄襲或被買走，真的能夠成長的小公司，主管又會被要求留在公司一輩子。

也因為亞洲文化與台灣投資人希望有能力的管理者可以留在公司一輩子，阿偉學習逐漸授權工作，培養公司幹部獨當一面，一方面也間接協助台灣培養高階管理人才，一方面也讓自己能空出時間投入佛法。阿偉對現在生活還算滿意，只是修行時間較少，算是有點遺憾。

現在公司幹部也逐漸自立，阿偉若去禪七，公司也還能運作如常。

美國獨立工作的人非常多，而且人才釋放率高。美國大公司是靠併購小公司成長的，所以他併了一個小公司之後，這些小公司主管幾乎很多都可以離開，在市場上要不然就

再創一個新公司，或是去做高級主管，相對之下有獨立又有管理經驗的人很多。【A2-1-290】

相對之下台灣有獨立工作經驗，又可以四處任職的人相對之下少非常多。因為真的有獨立經驗又成功的，大概就守在那家公司守一輩子了... (略) ...台灣的大公司呢，不是全部啦，很多是靠抄襲小公司為生的。【A2-1-294】

所以搞得[台灣]小公司通常成功的很少(A 變小聲)，那也就沒有下一代人才可以培養。所以相對之下，能夠接一個公司位置的人也就少了。【A2-1-296】

(R:台灣可以流動的高階人員是不多的。)相對比較少，對，如果是說像銀行業，這類的還比較多，反正都是外商，在台灣都是組 sales office。但是如果說從無到有自立的，尤其科技業之類，這種就很少了。【A2-1-298】

工作部分，看如何慢慢授權，讓公司裡更多人能夠獨當一面，我也讓修行與工作平衡，呵呵【A2-1-283】

這個都一步一步啦，例如說我現在做的就是，讓公司的主管越來...都能夠獨當一面。例如，以前我如果去一個禪七，其他夥伴就要比較忙。【A2-1-304】

但是兩年前開始我可以去禪七嘛，再去一個禪七，再去一個禪七都沒問題，類似這樣子，所以一步一步來。【A2-1-305】

阿偉也感謝一路上許多人的協助，而一路實踐走到今天，公司經營、獅子吼讀經班營運都是。

而且也是受到很多人幫助啦，大家一起有志一同啦，包含你在內啊。【A2-1-313】

研究者省思，阿偉的個人特質，就是自修能力跟創造系統能力有一定穩定度，也在與夥伴共同工作中，創造出一種共榮、接納的經驗，讓自己與夥伴的經營技能與佛法修行，在共事與討論中一同增長；嘗試以榮格觀點詮釋，阿偉似乎創造出一種類似支持性團體的氣氛，團隊中正反觀點都能被看見與接納，而引發參與者後續更多的發想與投入；這過程中，所有參與者的能力都逐步的共同提升；在工作上，阿偉甚至可以說是間接的在協助台灣培養人才；在佛法上，包括研究者在內，也提升了更多對於研究者的投入興趣。在河合隼雄的十牛圖榮格學派分析中，提到個體化的最後必然要回到世間來傳承自身的智慧，阿偉很有傳承與指導的特質，卻也同時謙虛，研究者認為有一點充滿智慧再

入世的味道，但問題是，阿偉並沒有如榮格學派分析的，經由阿尼姆而與本我連結的過程，這部分值得再觀察。

二、期許讀經班同學未來一同實證阿羅漢

雖然現在獅子吼 BBS 本站已較少人上，人潮多轉用 Facebook，但阿偉還是希望繼續完成《好讀雜阿含經》後續的冊數，讓更多人可以讀懂佛經，讓讀佛經不只是知識份子的專利。研究者省思，這裡有某種傳承的意味，不只是傳承給某種特定的後輩，而是更廣大的大眾。

所以例如說，像 BUDA HELP、BUDA XFILE 這就是，只有獅子吼站自己有的，但是以前呢 RELIGION 和 BUDDHISM 都是全臺灣連線的，所以如果你去找舊的文章你會發現他的發信站，呃...有很多不同的名字，各個大學的發信站的都有可能，最早期的文章啦，但是因為現在這些連線版幾乎全倒了，大概就剩 PTT 跟獅子吼了。【A2-1-262】

(R:那你對讀經班有什麼未來期待嗎?)(A 停頓一下)我想一個就是目前我們進行的《好讀雜阿含經》嘛，那...把這個成果整理出來，讓縱使對於網路沒有那麼熟的人，也有機會多瞭解一下佛經，讓這個佛經不只是知識份子的專利。【A2-1-200】

阿偉也引用 AB 蔡老師喜歡講的：「希望讀經班的大家能夠實證阿羅漢。」也期許網路讀經班同學在不知多遠的未來，一同實證阿羅漢。

研究者省思，終究讀經的目的，還是要回到自身煩惱、心中染污的止息，在讀經班所學，如何與生活接軌並消滅日常生活中的煩惱呢？這大概也是網路讀經班成員的共同目標吧。

讓更多人能夠多瞭解這一個[佛經的道理]，但是...究極來說呢，要說大話的話，當初蔡老師就喜歡這樣說：「希望讀經班大家都能夠實證阿羅漢」，哈哈，雖然這是很遠的一個目標。【A2-1-201】

(R:這真的是大話，我聽完也空白一下。)對對對，都不知道怎麼接了(A 笑)，這個時間不見得是二十年，可能是兩百年也說不定，或者更久之後。(R:或是一劫。)對對對。【A2-1-203】

(R:但你覺得這方向是有意義的啦。)對呀、對呀。【A2-1-204】



第三節 釋慧能

慧能熱忱的協助研究者做資料收集，且在訪談後持續的給予研究者許多研究上需要獅子吼站資訊。讀經班與 facebook 獅子吼討論版的許多管理方式也是慧能指導研究者的，研究者一方面參與也一方面觀察到，慧能對站務付出許多心力，也出自於慧能的對傳播佛法的一份「使命感」。伴隨著研究者長期參與獅子吼，而讓研究者更理解站務究竟在做什麼，也較接近慧能對獅子吼長期以來付出的情感背景，而這份情感也讓此論文增加了記錄的價值。

壹、對釋慧能故事的整體印象

慧能的故事很明顯的圍繞在關係與報恩上；佛法讓慧能在人世的孤獨中找到希望，而傳遞佛法給慧能的直屬師父與台大獅子吼佛學專站，也就是慧能盡力想要去回報的對象。慧能一但認定某人、某法是正確的，便勇往直前的去做、去投入，或許是一種佛法中信行人的熱忱與行動力吧。而本研究能進行，也正是因為慧能認可研究者長期參與獅子吼讀經班與站務上的投入，也附加的肯定了參與本研究的價值。慧能也鼓勵研究者：「盡量回到論文的初衷」。

貳、生命故事第一階段—在關係中孤獨與尋找真理

一、不被理解與接納的家庭歲月

慧能出家前，完全沒接觸過佛教，出家人、道場等都完全沒見過，只有跟家人一起拿香拜媽祖、恩主公等的民間信仰。因緣巧合下，由朋友帶領，慧能才初步的接觸到佛教道場。

跟人家去拜恩主公啊這一類的，完全沒有真正佛教的經驗... (略) ...也沒有走進任何的道場，也沒有見過任何一位出家師父，所以我回來台灣，就朋友帶我，在...你知道直屬道場在那個...。【A3-1-5】

慧能從小就有某種自己的堅持，不喜歡世間的東西，但家庭與親友間沒人願意理解與傾聽慧能，甚至嘲諷她「身在福中不知福」；持續的被父母、手足否定，慧能不想迎合，但沒人肯定的孤單感也強烈的襲擊慧能！讓慧能覺得自己是不正常或被排斥的。種種事件都讓慧能在生存上感受很強烈的恐慌：「沒有人跟我一樣！」

之前我一直說不出我要的是什麼... (略)...跟我的朋友，跟我的親戚談這樣的事情，他們就會說你是人在福中不知福... (略)...就一接觸佛法我很清楚知道，這就是我要的... (略)...【A3-1-14】

比如說，我只是舉例子，不一定是這樣，我還是會插隊，比如說：我堅持覺得就是不可以插隊，這樣是不道德的，比如說這樣。當我不插隊搭不上車遲到的時候，人家就會說你笨蛋... (略)...我身邊的朋友或是我的父母都會說我是，不適合在這個社會生存的人... (略)...我就會很否定自己，因為就跟人家格格不入。【A3-1-15】

應該是說... (略)...就會覺得說，是不是我是錯的？... (略)...對！（A大聲一些）就是跟整個大環境跟大方向是，是逆著走的，就...其實自己是很大的恐慌的，但是又覺得...不知道怎麼辦... (略)...【A3-1-16】

父母對慧能的妹妹特別好，這點常讓慧能感到憤慨，而母親，更是會特別用貶抑的言語來攻擊慧能。家中只有四個人，卻會三人聯合起來欺負慧能。這些事都讓慧能受到許多傷害，卻也成為慧能出家後觀察業力的最好經驗來源。

我爸媽是...呃...他們就很奇怪，後來我當然了解這是業力，他們從小就很不喜歡我... (略)...但是也因為我爸媽這個態度，小時候，不了解會一直很憤慨，因為我有個妹妹，我爸媽非常疼我妹妹【A3-1-19】

但是(停頓)，在學習佛法之前，我就很自以為是地把我自己跟他們分開，尤其他們三個又跟我不好的時候，他們真的是會聯合起來欺負我一個人。【A3-1-26】

... (略)...然後覺得很不公平，你怎麼可以這樣，但是...當我學習佛法以後，反而我過去人生的這一大片東西，成為我理解佛法最好的來源... (略)...【A3-1-20】

所謂的因緣，所謂的業力，都是從他們身上看到。【A3-1-21】

慧能覺得家人是虛榮的，很看不慣，內心常感不滿：「怎麼可以這麼虛榮！」並自認「自己跟他們是不一樣的！」

你聽起來好像我在道德上就自己的要求非常高，要求別人很高，我一直非

常不能接受的是，我們家總共才四個人，其他三個人我都在他們身上看到非常嚴重的虛榮。【A3-1-24】

可是我從小就看不慣，覺得人怎麼可以這麼虛榮！...（略）...就自己就覺得跟他們格格不入了，他們就覺得我自視清高，自以為是。【A3-1-25】

研究者省思，家庭成長歲月的不被理解與接納，讓慧能省思自己某些對道德的堅持是否有意義，此部分也反映在慧能擔任獅子吼站務時，熱心管理版務，期間或許也得罪一些網友，但慧能不以為懼，認為對的事情就是要做。或許過往經驗也影響到慧能之後對獅子吼讀經班的定位，多以關係間的支持為主。

二、定居國外卻染無名重病，回台求醫意外接觸佛法

慧能成年後在台灣擔任業務員，在工作上因 E-MAIL 而認識前夫，兩人建立感情並於婚後定居國外，此時慧能卻不知為何肌肉開始纖維化，國外求診於西醫卻無法找出原因，此時的生命已如風中殘燭，機能衰敗卻無法恢復！慧能認為是自己長期工作壓力太大，一時的放鬆反而讓身體釋放壓力而生病，此時不得已，只好回台灣看中醫。

只有結婚在國外，前期我們都在台灣，然後後來是，因為他想定居國外，然後因為他要回去我們就要很認真的考慮要不要走下去。【A3-1-34】

我20XX 去國外，20XX 年結婚。我跟他大概是前幾年開始交往。【A3-1-35】

（R:可是那這樣子怎麼認識的啊？）那個時候因為我還在當業務員，然後公司因為那個時候開始有 INTERNET, 然後因為我是做那種國際規格...(略)... 然後年紀相近大家開始寫 EMAIL 【A3-1-36】

不是我要學佛所以去學，而是我完全沒有預計的情況下...（略）...我以前在台灣壓力非常大，然後我去國外以後，應該照醫生的說法就是，你壓力很大的時候，身體不會生病...（略）...但是到那邊，就壓力整個釋放的時候，這個人整個垮掉...（略）...然後那時候真的如果在西醫看，我就好像那個蠟燭，大概要熄滅了，應該就差不多真的生命要結束了...（略）...我從結婚以後到200X 年開始，就一直生病...（略）...是病到在床上都下不了床那一種...（略）...所以我會一直全身疼痛...（略）...那那時候我就跟我先生說，我如果死在那邊呢

要花很多錢，那我回來。【A3-1-12】

考量到國外中醫品質不穩定，價格又高昂，慧能決定回台看中醫。中醫師請慧能朋友帶慧能去見直屬師父，慧能沒想太多就直接見了師父，傾向於信心與行動的個性在此顯露無遺。直屬師父只叫慧能去閉關，慧能心裡疑問：「我病了兩三年，就這樣去住嗎？」也就在此小住期間，慧能確定一生追求的志業，就是佛法。

也沒有健保，然後，第一個又貴，第二個品質沒有保障。... (略) ...然後就回來，那因為去看了中醫... (略) ...結果那位中醫師他本身是藏傳的弟子，他也是直屬師父的弟子，他就跟我朋友笑一笑跟我朋友說，叫他帶我來見師父。那我那個時候完全不懂，人家這麼說我們就這麼做。那認識，就第一次見到直屬師父，直屬師父只說一句話，她叫我去閉關道場住一小段時間，就好了。然後你會覺得：「啊！?就這樣嗎？」... (略) ...就是在閉關道場那兩個星期，我 (A 停頓) 突然發現，我這一生所堅持想要追求的東西就是佛法。【A3-1-13】

研究者省思，某程度上慧能定居國外時罹患重病，逼迫慧能不得不回台灣，又在中醫師引薦下見到了未來即將跟隨出家的直屬師父，重病彷彿變成了慧能接觸佛法的助力？冥冥之中似乎有一隻「看不見的手」在引領慧能生命未來的方向，以榮格理論來看，或許「本我」正透過身體的衰敗，讓孤獨而沮喪的「自我」，逐漸與一個更大的「整體」相連？

參、生命故事第二階段—確立道場，獅子吼、直屬師父與藏傳上師

一、佛法讓慧能在人世的孤獨中找到希望

慧能見到直屬師父後，以在家人身分參加閉關，此時身體很糟，慧能也是一邊閉關禮佛懺悔、一邊調養身體，也對禮懺的修行方式產生興趣。禮懺也逐漸讓慧能長久以來心中受傷、鬱悶的「結」得到釋放。

由直屬師父的口中得知，長久以來負面情緒的累積，加上慧能從小就對世俗生活不感興趣，讓慧能的身體選擇用「慢性自殺」來結束生命，就算當時慧能有著很好的先生與婆家，依然沒辦法拯救慧能的「心」與「潛意識」；簡而言之，慧能失去了活下去的動力。

(R:你不是說住了十幾天就好了?) 沒有好，只是說... (略) ...當這個

心結打開的時候，那個壓力的釋放點出來之後，有一個方向可以走... (略) ...
後來... (略) ...大概我快要出家的時候，我師父才告訴我說，其實當時... (略) ...
我在慢性自殺... (略) ...潛意識自己要，想要結束生命... (略) ...我也不可能
去作自殺的事情，可是這整個世間所有事情都讓我覺得沒有意思，其實從小就
是這樣。【A3-1-17】

師父後來才告訴我說，我會那個生命之火一直慢慢熄滅，是我放任讓祂熄
滅... (略) ...即使說有一個對我很好的先生，然後我的生活，我的公公婆婆都
對我很好，我的生活沒有什麼可以... 【A3-1-18】

承接上一階段的生命故事，在慧能閉關前，父母與妹妹對慧能的欺負、歧視讓慧能
心中充滿了不滿、抱怨與憤慨！「為什麼你們這麼不公平的對我！」「你們都是虛榮！
沒有道德的！」

而在200X年，慧能初見直屬師父，閉關禮佛懺悔才發現：「生在同一個家庭，以佛
法業力來看，彼此都有相近的成分，才會成為一家人。」慧能也省思，在關係的相處上，
自己也要負起責任。

在家庭中遭受過的痛苦、不滿與困惑，以佛法來看，正是實際又深入的「因緣果報」
的展現！以前的受苦，反而成了往後慧能修持佛法時，最深刻的經驗來源。慧能發現：
「生在同一個家庭，以佛法業力來看，彼此都有相近的成分，才會成為一家人。也就
是說，自己內心也是虛榮的，渴望名利的，才會成為一家人。」

所謂的因緣，所謂的業力... (略) ...就是你自己跟他們關係也跟你講了一個
佛法的業力的道理... (略) ...在前面三十幾年所有的事情，你會覺得怎麼會
這樣。【A3-1-21】

在學習佛法之前，我就很自以為是地，把我自己跟他們分開... (略) ...就
是不曉得為什麼，就很有興趣一直拜懺一直拜懺... (略) ...就是有一天我突然
明白了，不是他們的問題，是我的問題。其實，我自以為我沒有，沒有這樣子
的性格在裡面，事實上是有的，所以我才會成為他們家人... (略) ...當能夠面
對自己這個東西的時候... (略) ...對我的生命、對我佛法將來要走的路，跟真
正修行的觀點是一個很大的轉圜。【A3-1-26】

慧能也在台灣閉關的幾個月期間內認識了藏傳上師仁波切，之後就常從國外定居處往返美國以參加灌頂法會與閉關，一方面節省國外往返台灣的機票錢，但慧能還是會撥出固定時間回台灣親近直屬師父。

我那個藏傳的上師，他是當然是西藏人，可是他的中心在美國。對，他每年都會回來台灣帶一次千手千眼觀音。灌頂法會之類的齋戒，那個是個十六天還18天的閉關... (略)... 那... 剛開始他早年都從西元200X年開始他都在閉關道場辦，那那時候我從國外回來佛寺回來台灣，就是去閉關道場... (略)...。就是這樣來來回回這樣子。對每年，但是後來我就去美國了... (略)... 因為美國機票比較便宜... (略)... 我回台灣也是要親近直屬師父啊。【A3-1-27】

綜上所述，慧能求醫而開始回台的閉關修行，省思了長年讓自己痛苦的家庭關係，也親近另一位藏傳佛教上師仁波切，師長們也開始為慧能指引下一步的生命道路，道路一開始似乎隱而未顯，卻也在行走中漸漸變得明確。

二、與前夫道別並出家

(一) 萌生出家想法，但直屬師父勸阻

慧能與直屬師父相處期間，發現佛法就是自己長久以來無法說明的堅持，壓抑累積的情緒終得抒發，大哭好幾次。直屬師父也不是講經說法的法師，而是將佛法落實於生活中的實踐者。從師父的身教言教中觀察，慧能得出結論：「將一生奉獻給佛法，應該是很幸福的。」因此慧能萌生出家念頭，但直屬師父卻提醒慧能：「還有婚姻時，直接離開婚姻去出家是對伴侶的傷害。」慧能也就依照直屬師父所說，暫時擱置出家念頭。

慧能也用佛法省思，自己對直屬師父教示如此的信任與實踐，或許也是過去世長久累積的因緣吧。而在學佛的後期，慧能才知道，師長們當初是歡喜慧能願意出家的。

對，所以當我認識師父之後，發現我的堅持沒有錯，那個時候真的是大哭好幾場... (略)... 她的佛法在她的、她的行為、她的生活，她整個人的一切，就是佛法，當你去觀察的時候... (略)... 才會有那個結論，佛法就是我要的東西。【A3-1-16】

那主要就是直屬師父解了一個結... (略)... 終於讓我覺得有一件事，是在

這個世間我是喜歡的，而且願意...(略)...就是所有的生命都用力在這個點上。

【A3-1-28】

剛開始我想出家，其實我20XX 認識直屬師父的時候，我就有跟師父表示過了，我覺得每天可以這樣身口意都鋪在佛法上面是一件非常非常幸福的事情...(略)...可是我師父跟我說，你已經結婚了...(略)...如果那時候我因為想出家就離開他，那其實跟變心去，跟劈腿去，變心或什麼...的傷害是一樣的...(略)...所以師父說，那你就不要想這件事了...(略)...可能在佛法講可能是過去的因緣，其實我師父說的每一句話，也都無條件的去做，去照著做。【A3-1-29】

(二) 前夫接觸佛法，慧能也自力謀職

1. 前夫接觸佛法，也害怕慧能出家

慧能擱置出家念頭後，持續往返國外與台灣，一方面來台灣親近直屬師父並閉關修行，一方面也因身體逐漸好轉，在國外謀職做素料銷售的勞力工作。

慧能認為佛法是自己得到最好的東西，也希望前夫跟前夫分享，而當藏傳上師行經慧能定居處進行關懷時，都會一起關心慧能前夫與慧能；某程度上慧能也成了前夫接近佛法的因緣。

國外多以基督教為主流，慧能前夫思維較接近理工科，也沒有主動學佛的熱忱，故藏傳上師仁波切多以慧能前夫熟悉的理性比對、邏輯推理方式來演說佛法，讓慧能前夫能夠多一些理解；慧能也調侃的說，前夫認為自己學佛是出於感性的喜歡而不是出於理性的邏輯推理。

我藏傳上師，他的中心在美國嘛，那他大概一年都會去那邊關懷一次，他去我們那邊的時候，對我先生比對我還要好，他就會把他拉在身邊跟他親近...(略)...。【A3-1-32】

我一直認為，我這輩子能夠得到最好的東西就是佛法跟我的上師，我總覺得總有一天，這些東西，我希望他也能夠受益。【A3-1-44】

回頭去看，仁波切其實這十多年來一直都故意把他拉在身邊...(略)...不像我們主動問...(略)...很渴望去...求法之類...(略)...因為對他來講，可有

可無，他也只是因為我喜歡所以... (略)...他就了解一下這是什麼東西【A3-1-46】

對，我前夫的父親是牧師耶，是牧師... (略)...他就是會跟著去，可是他並沒有很確定自己... (略)...所以他剛開始覺得我信佛法的時候，他們會覺得很神奇這樣子，他沒有排斥... (略)...然後仁波切... (略)...一直的跟他，甚至他會寫 E-MAIL 跟仁波切請教一些東西。一些理論的東西，學理工的都是用理論在學習佛法。仁波切他們就很有經驗，必須用理工人的那種科學的態度去跟他講，我們這一種佛法，他比較覺得說：「啊你們就是女生啊，就是...喜歡而已，沒有什麼邏輯可言。」【A3-1-47】

前夫起初知道慧能想出家時，內心也充滿恐慌，擔心自己將被拋棄。慧能回顧與前夫一同接觸佛法的這十年期間，自己最後能出家，很多部分跟仁波切對前夫的關懷與佛法指導有關係；前夫也因為慧能而多接觸、多了解佛法。

好，這是第一個，這十幾年，仁波切都在做這些事，這是第一點。第二點就是他最後，因為他其實大概都知道我對出家的嚮往。他也跟我表達一剛開始在20XX年的時候，他也跟我表達過他的惶恐說，如果我真的有一天要去出家，他會覺得好像被拋棄的那個感覺。【A3-1-48】

慧能也回想起，200X年初見直屬師父時並表達出家意願時，師父已告誡會有「前夫擔憂慧能出家」的狀況發生。

對，他不是隱隱約約，他是非常不安，可是他20XX年才跟我講，在200X年師父就告訴我說，我不能夠這樣去出家... (略)...原來師父很早就已經可以預預見這樣的事情... (略)...她覺得我這樣做的話，是不合乎... (略)...慈悲的這個原則，你是在傷害一個人，但是仁波切一直一直的用那種滲透的方式，這樣好像很負面，其實真的是那種... (略)... 【A3-1-50】

2. 力行佛法，自力謀職

慧能本來做事態度是懶惰的，由於對佛法的熱忱，去做了一些以前根本不做事，

這樣轉變讓前夫看在眼裡，也引起了前夫對佛法的興趣。後來，前夫主動尋找並收聽國外佛教法師主持的佛法廣播，用佛法來解決生命問題，也逐漸產生自己對佛法的見解，有時前夫的見解也讓慧能為之驚訝的深刻。

研究者省思，學佛者常說要廣宣佛法，但在實務上，如何將佛法最有效率的傳遞給他人？在慧能的身上或可顯示線索：從自身對佛法的理解表現在身體與口語上，實際的以身作則，對他人最有影響力。

... (略) ...還有他從我身上真的看到說... (略) ...因為我是一個很懶惰的人，可以躺著絕對不坐著，可以坐著絕對不站著，可是我會真的願意想要學習佛法，去做一些他覺得我不可能去做的事。【A3-1-61】

... (略) ...他會很好奇說，為什麼我... (略) ...願意這樣做，所以他也去了解，還有當時有位法師... (略) ...他在當地有一個電台，每天早上跟下午... (略) ...講很簡單的佛法... (略) ...我確認這個法師講的佛法是正...正確的，是正信的...(略)...我就讓他去聽，他每天聽這二十分鐘，其實對他受益很大，這也是慢慢的浸潤的那種...【A3-1-62】

他自己找的... (略) ...他自己人生的的關卡之類的，就是說，用他自己的方式去理解佛法，有時候... (略) ...他講出來的東西你會很驚訝說，喔！他的理解其實蠻深刻的...【A3-1-63】

往返國外定居與台灣閉關的期間，慧能身體開始好轉，也就在國外自力謀職、自食其力，並謹遵師言的找了跟葷食無關的素料銷售工作。不畏工作的辛苦而持續，或許也是慧能堅持的個性加上學佛所得的生命力兩者總和的展現吧。

... (略) ...我也沒什麼能力，當時在國外，我能找的就是比較...比較勞力的工作，然後我師父一直交代... (略) ...叫我不要去那些跟葷的有關的【A3-1-163】

後來也是蠻幸運的，有一個台灣人他從台灣進口所有的素料，什麼松針啊...(略)...開了一家那種素料的批發零賣...(略)...我就去那一間店工作【A3-1-167】

要要要賣要要跟客人就當店員，然後要要結帳，然後要分裝，反正你就從

頭到尾都要做。【A3-1-171】

嗯那個豆包超重的，豆包是不含水分就已經十八公斤了，你含了水分再冷凍起來那個重量，人家要來買十箱，你搬不搬，搬哪！就兩個女生搬哪...(略)...

【A3-1-181】

開始工作後，慧能就不太能回台閉關，於是就近參與美國的閉關活動。但若有機會回台灣，一次就會停留二、三個月。

...(略)...反正就...後來有工作，但中間還有空一段時間，那那時候...

(略)...工作以後就沒有辦法回台灣閉關了，就去美國閉關。因為就沒辦法回台灣來什麼一二三個月，不可能，如果我回來，直屬師父就會要求我住久一點，那我可能在台灣就待個兩個月、三個月。【A3-1-214】

雖然前夫擔心慧能出家，但對慧能的學佛活動依然默默支持，如慧能雖然有工作，但薪資過低，前夫就幫慧能付參與閉關所需的來回機票錢，每次都要七、八萬台幣。

...(略)...我從來沒有問過他調不調適，那個時候他就是完全的配合，我現在也是蠻佩服他的。【A3-1-216】

...(略)...我也不敢去問說你那時候會不會覺得很不甘心，因為又花錢哪，那個機票錢不便宜耶，每一次回來都是七八萬台幣。【A3-1-218】

一定是他出錢！（A 高聲）我我根本就沒有錢好不好！【A3-1-220】

所以我在那邊賺的那個錢是，完全是超低收入，超低，我連健保都可以付半價，每年都退很多稅給我...(略)...【A3-1-226】

研究者發現，慧能最初想出家時，還有著與前夫的伴侶情誼，前夫也非常擔心慧能的離去，此時出家因緣尚未成熟；但慧能自食其力工作、在佛法上展現熱忱、與前夫一起學佛以及藏傳上師對前夫的佛法引導，點點滴滴似乎都是在為慧能的出家鋪路。

研究者常希望能在榮格學派中找到提升意識的方法，由於研究者閱讀量有限，目前閱讀到的榮格學派著作，多是以繪畫、舞蹈、沙遊來協助個人將內在情結投射到外在載體，再藉由載體來解析自身心靈。不過，研究者習慣思考，常希望找到符合榮格學派「開展意識層級」精神同時帶有思考面向的方法，慧能的故事或可作為參考。即前夫作為慧

能阿尼姆斯的投射載體，承載了慧能的信念、判斷的一部分，而在慧能接觸佛法後，慧能多以「佛法」作為事物的判斷標準，若將佛法聯想為「本我」，慧能將「本我」落實在生命中的努力如自力謀生、努力學佛，提升了心靈中阿尼姆斯的發展階段，而心靈發展映射於外在現實時，便是前夫也逐漸接觸佛法。慧能「由內在改變而影響外在伴侶」的過程，或許可作為個體化歷程實務的一個參考。

不過也須注意，自身對本我的理解，是否有受到社會面具、陰影與負面阿尼姆斯的影響，這點則是榮格理論對於有志於內在探索者的提醒；研究者認為，慧能學佛並非出於社會要求，陰影則是原先慧能不願承認的自身虛榮的一面，但藉由閉關懺悔而意識到，以上述發現觀察，慧能的自我逐漸地接近本我而有個體化跡象。

（三）前夫罹患重病，決定成全慧能出家

慧能回想起，自己能出家主要有兩個關鍵，一是藏傳上師仁波切對前夫佛法上的循循善導，增加前夫對佛法的理解。前夫也因為慧能的投入學佛增加了自己對佛法的接觸，如收聽佛法廣播電台。二則是前夫突如其來的重病。

前夫從大學時代就有左肩痛的問題，但長期都找無病因，在這十幾年的婚姻生活中肩膀痛時好時壞。某天慧能還在美國閉關時，前夫肩膀突然復發嚴重劇痛，痛到無法睡覺，換許多醫生檢查後，終於有位醫生判斷前夫是頸椎長了腫瘤，非常危險！需要馬上開刀，此時開刀只剩三種結果，成功、重度殘障以及植物人。此時慧能在閉關中，焦急地想要馬上回來，前夫請慧能完成閉關後再一起去專門醫院。

他說他從大學的時候就會覺得肩頸僵硬，然後後來越來越痛，越來越痛，到那一年201X年我去美國閉關的時候，他已經是痛到沒有辦法躺著睡覺，可是怎麼檢查都檢查不出原因來，醫生一直說他只是肌肉發炎。後來我去，我在閉關的最後三天，那他、他寫 message 告訴我說，他今天終於找到一個醫生，讓他去做... (略) ...那個 scan，然後，原來他這裡長了一個腫瘤，在頸椎的項目長了腫瘤。醫生說要馬上開刀，說很危險，而且現在無法知道的是良性還是惡性。那我知道以後本來想馬上回來，他就說不要，我閉關只剩下幾天，三天把它完成，然後我回來以後，我們馬上去專門的醫院。【A3-1-52】

由於是生死交關的開刀，醫生對病情的說明在當事人前夫與慧能的耳中，迴然成了兩種詮釋，前夫擔心的是自身的死亡、成為重度殘障或植物人，慧能擔心的卻是後續生

活與復健可能遭遇的困難與後遺症。死亡迫在前夫的身上，令前夫的心理受到巨大的震動：「其他都不重要了！能不能活著才最重要！」但慧能擔心的卻是諸多生活事務，也由此發現：瀕臨死亡的當事人，其主觀的生活世界有如天崩地裂，不一定能被旁人所知。

而且他開那個刀是很危險，因為是要把頸椎拿一塊起來，然後清完腫瘤之後再放回去，他整個神經是切斷的，他開完刀之後，整整復健了快兩年。然後現在也算是，就是左手呢...是很輕度的那個障礙，可是還是有影響... (略) ...原來他心裡，醫生是告訴他，我跟他一起聽的喔，可是兩人接收的，的那個消息接收的點都不一樣，他接收到的點就是他進去第一個可能會活不過來，第二可能會變成植物人，第三個可能會變成中度，呃...重度殘障，就是因為神經會切斷哪，連醫生都沒有辦法肯定。【A3-1-53】

... (略) ...我聽到的是之後的復健要如何，然後復健可能要很久，可能不會好，會不會復發，復發的機率如何。【A3-1-55】

但是我要面對的，如果往生是沒有什麼好面對的，要面對的是... (略) ...活下來如果是很大的後遺症的時候... (略) ...但是你不能這樣跟他講，可是對他來講，死掉才是最嚴重的【A3-1-56】

此次重病，讓慧能前夫直接面對生命的脆弱性。前夫也因此鼓勵慧能，生命無常，難保一定有明天，若想出家就盡力把握；起初慧能擔心前夫是害怕被拋棄而亂講，因此極力否認想出家。但這次經驗，是讓前夫見到深刻的「無常」，反而讓前夫鼓勵慧能：不要害怕，就去做真正想做的事。

那時候對他來說，他說，他深深的體會什麼叫無常。前一天都沒事，隔天就告訴你，你可能明天上手術台就醒不過來了。【A3-1-54】

... (略) ...這是很關鍵的地方，所以他開完刀之後，呃...幾天他問我，他真的直接問我，你還想出家嗎？我以為他是害怕我離開，我趕快安撫他說，不可能的，這...什麼什麼早就沒有想這件事，他才告訴我說：「你不要害怕」；... (略) ...他從這件事情才理解到說，其實人生命真的很脆弱，如果你真的有什麼想做的事情，要去做...。【A3-1-58】

也正因為重病，讓前夫把先前與藏傳上師仁波切所學與自身聽聞的佛法，在這重病

時刻全部連結起來成為對於「無常」的深切了悟，促成前夫放下對慧能的情感，進而認可慧能出家。

所以在前面這一段發生的小小、小小的點的時候，在他開刀這一霎那... (略)...讓他整個，可能是他親身的體驗，我覺得我們沒有經過這種生死的關頭我們很難去體會他所體會的東西，所以當時他好好跟我講，我是真的很驚訝... (略)...但是我告訴他說，畢竟你現在開完刀... (略)...我們有兩件事要做【A3-1-64】

當前夫認同慧能出家時，慧能表達，若自己真要出家，須先完成兩條件：第一先讓前夫回復到能獨立生活的狀態；第二，雙方也需先適應分居生活。

我說可以，第一個，我們，第一個要先，如果我真的要離開，一定要讓他回復到他能夠獨立生活，等於說要到他原來可以的狀態，我才能走。【A3-1-65】

第二個就是，其實人是感情的動物，你說你覺得我們... (略)...是不是真的能夠分開?... (略)...所以這兩個事情就是我們要去，試試看，能夠分開，分得開，然後他的身體也完全的回復了，那我們再說【A3-1-66】

比如說搬到小房子就各自一個房間，大家就是一個共同生活，然後，我應該是201X年後的三年的5月回來台灣，就是生活就是搬回來...【A3-1-80】

慧能照顧丈夫復健加上處理房產、婚姻與搬遷等花了三年，之後回台準備出家。201Y年調回直屬道場，隔年正式出家。

搬回來了，搬回來就...就和我媽住了，陪我爸媽住了兩個月... (略)...然後我就直接到閉關道場去了。【A3-1-82】

對，就開始做出家的準備了，然後201X年後的三年，呃...9月吧，我就到閉關道場去長住了，然後201Y年我就被師父調到直屬道場了。【A3-1-84】

201Y年的後一年正式剃度？就出家，對。【A3-1-86】

研究者省思，慧能的出家之路走得並不容易，卻也在種種挑戰與考驗中得見慧能堅定出家的決心。慧能出家，也踏實的與伴侶告別與處理結束婚姻的行政事項，最終回台得以出家。這是一個與世俗生活道別，開展佛法生命的旅程。

(四) 出家後的心態

慧能住進道場後也沒馬上剃度出家，而是先在道場領執事，進行勞務工作。慧能在道場的辛勞工作，在過往好友眼中看來是很巨大的改變，因為慧能過往形象是較為懶惰的。慧能認為，學佛就是求解脫，目標明確，至於其他辛勞都只是過程，過程就是學習盡力去承擔，辛不辛苦並不重要也無須太在意。

準備要出家這件事，就住在道場，然後就開始領執事了，就很累，就開始做這些事情。【A3-1-117】

其實很多人問過我說，尤其真的認識我的人，我這麼懶惰一個人怎麼願意在道場做這些事（A 笑著說），我有一個很要好的朋友是那個 XX 會長，他問過我這個問題，我覺得從頭到尾我對他的回答是最好的，我說：「因為我的目標很明確，我學習佛法，我一接觸佛法，我就知道我要的目標，我學習佛法的目標是要求解脫。」【A3-1-119】

那既然我的目標很明確的話...（略）...那麼過程就不是那麼重要，就盡力去承擔吧。所以問我容不容易，我不太去想這個問題【A3-1-123】

佛法中常論辯的解脫道與菩薩道兩難，慧能認為先求救得了自己再談救別人吧。

對，成不成佛，我根本不覺得這是問題【A3-1-121】

先解脫再說，自己先救的了再去想要救別人，自己都救不了...（略）...像他們在講菩薩道，我就覺得想太多了，你先把自己先解了吧先救了吧。【A3-1-123】

研究者省思，將身心奉獻於佛法，踏實的為慧能帶來全新的生命力量，承擔起道場的繁重勞務而不以為苦，以榮格學派觀點來看，慧能正在重新整合自己身體的層面，這是過往較少運用到的部份，而推動慧能承擔與前進的，正是對於佛法的堅信，或可類推為「本我」的推動，讓慧能「自我」的信念強度與身體對勞動忍耐力都大幅提升，或可視為一種「世俗的自我死亡了，佛法中新的自我重生了」的轉化過程。

三、加入獅子吼得到佛法與人際支持

研究者整理慧能的生命故事時間軸：在200X 年慧能重病回台遇見師父後，分成三

面向的主要活動，一方面加入獅子吼的線上學佛，一方面在國外定居並工作，最後是往返國外定居地、美國與台灣的閉關修行，所以在獅子吼的線上學習與往返美國台灣閉關都是並行的。

中途慧能因201X年丈夫重病，導致慧能一度中斷在獅子吼的學習，三年後，慧能照顧丈夫復健告一段落而回台。再過兩年，201Y年（ $Y=X+5$ ），慧能才因為研究者提議更改讀經班時間從週日早上改為週六晚上，慧能才能因此回歸獅子吼與讀經班。

（一）在獅子吼獲得佛法與人際支持

慧能來台認識直屬師父後，如前所述，便開始每年往返國外與台灣，回台參與閉關時每次一到三個月，也在閉關第二年認識藏傳上師仁波切。每當閉關後回國外住所時，由於住處偏僻且不喜出門，慧能想找佛法資料時就在網路上找，瀏覽網路中找到獅子吼。那時獅子吼還沒開始網路讀經班，站友多是一起讀經發表摘句而已。

... (略) ...我參加了非常非常多的閉關、法會... (略) ...那也是在那裏我第一第二年就認識了我的藏傳的上師，那我跟了藏傳上師在閉關道場閉關，閉了十年。... (略) ...我總是要回國外住處... (略) ...不太喜歡出門，所以我也又在國外是住很鄉下的地方，我就不會去跑道場，那我就試圖從網路上找，找佛法的資料，所以就那一年的十月、十一月多就找到獅子吼。... (略) ...我就開始閱讀獅子吼，BBS 站上面的資料，也可以算是那一年，我進入獅子吼，可是那時候還沒有當站務。然後那時候讀經班應該也還沒開始，那時候只有文字讀經。【A3-1-10】

慧能認為，在獅子吼的學習，與其說是網路讀經班對自己有影響，不如說是整體獅子吼給自己的支持比較多，那時慧能還在素料銷售的勞力工作，雖然勞累，但總能在獅子吼站資料的閱讀中，得到精神上的飽滿；生活的硬體是工作，軟體就是獅子吼。

好，與其說是讀經班扮演角色，不如說是獅子吼給我的影響，這可以，如果我的人生是分硬體跟軟體的話，你看到的硬體就是... 【A3-1-159】

我的人生真的沒有什麼，覺得沒有什麼希望可言，但是後來這個工作還是很累，可是因為我下班以後，我的精神，精神食糧這一部份是很豐富的【A3-

1-185】

挖我剛開始的時候，真的剛開始真的是一塊那種飢渴的海綿，獅子吼每一篇...【A3-1-191】

每一篇文章，每一個精華區每一篇我都看【A3-1-193】

十幾年前，我真的很認真看（A 高聲）！...（略）...我的歷程是跟跟所有獅子吼的站務是一樣的【A3-1-195】

後來，慧能加入獅子吼管理幹部群，協助彙整 BBS 討論版的精華區。不過獅子吼主機常當機，有些資料也無法救回，那時 AB 蔡老師、阿偉與其他站務也持續參與站務運作。

我是佛法問答版的版主啊，我當時有認版主，版主就是要整理精華區啊【A3-1-197】

那是因為我們的那個硬碟 crash 過幾次，然後 crash 就是，【A3-1-199】

只有幾個人會救啊，L 啊，要不然就是阿偉啊，要不然就是那個 C 君啊，都他們幾個人去救回來啊，啊救回來又不見，救回來再不見哪，所以現在有一些東西是找不回來，那時候裡面所有站務，而且那時候蔡老師還在啊。【A3-1-200】

慧能也感嘆，現在站務間的互動熱絡程度不若以往。以往獅子吼 BBS 討論區很熱鬧，一天有許多用戶發文，連帶的站務間也需要多方溝通來處理站務，站務間互動是很熱絡的，也會關心彼此的心路歷程與修行歷程。這時獅子吼站站務給予慧能的情感支持，甚至可說比原生家庭還要更親近。

當初慧能想出家的心路歷程，也有許多站務參與討論並鼓勵慧能。而過往每週讀經班結束後，站務們會留下討論彼此的實修功課，如拜懺多少次、做了什麼夢等等，如同佛法修行是站務們的共同話題，在此話題下交流彼此心境。

隨著獅子吼站人事變遷，早年站務各自因家庭、工作等原因淡出站務管理，過往彼此熱烈的討論與關心，現在已不復見，獅子吼站使用者人氣也不若以往。慧能也對現任站務不若以往的有信任感，並深深感嘆。

以前站務就是真正的站務喔，不是一般版友討論，喔當然你也看到那個討論區其實也是蠻熱鬧，站務之間的討論是非常熱烈的，那我們其實以前，(A 停頓) 私底下的互動很多，所以我才會說大部分的站務我的整個歷程他們都知道... (略) ...我準備要出家，我要回台灣了... (略) ...就是中間我又回來閉關我是修什麼法門，如何如何他們都知道了。我們其實對彼此很多事情是蠻了解的，所以以前的站務之間的感情非常好。那我們在功課上面，以前的討論非常的多，好比說以前的讀經班跟現在不一樣，那現在因為大家工作都很忙，以前的讀經班一次都是四五個小時，我們會把我們這個星期除了經文討論完以後，我這個禮拜我做功課我遇到什麼狀態，我如果有拜懺怎麼樣呢... (略) ...做了什麼夢，這些東西我們都會拿出來討論啊！現在都不可能了 (A 有些落寞)。因為不夠信任我也不敢講... (略) ...獅子吼這一群人就是我佛法上的家人... (略) ...非常明顯的感覺到，我跟這些站務之間的互動很不一樣。【A3-1-230】

舉例來說，慧能尚在國外定居時，前夫緊急開刀帶來的龐大壓力，以及不知出家是否順利的迷惘，兩位女性站務以及阿偉，都給予慧能許多精神上的支持與鼓勵。

對。好比說當時，當時我快要回台灣來，然後比如說我先生開刀，那時候的，他突然進去開刀的時候那種迷惘、那種壓力、生活的壓力、經濟的壓力、還有我心裡的壓力，然後我開完刀之後他跟我講，我打算要出家準備要回來，其實這些只是嘴巴講耶，誰會知道我回來真的能出家？然後那時候阿偉更過分，他、他講到一個說，你要趕快先找個工作像你這樣年紀回來台灣很難找工作，嚇到不行然後然後，但是這段時間獅子吼的同學就是一直在精神上給我很大的支持跟鼓勵，跟現在完全不一樣。【A3-1-234】

前夫開刀時，慧能要夜晚在雪地上獨自開車、下班後作飯然後送到醫院送飯、面對前夫因開刀導致肢體障礙的沮喪情緒以及照顧家中四隻寵物，隔天照常上班，此時的慧能身心困頓、充滿疲憊，兩位女性站務則給予慧能許多精神上的支持與陪伴。

我先生去開刀... (略) ...那個醫院離我家是開車要一個半小時，然後那時候是十一、二月開始下大雪... (略) ...我根本不知道路在哪裡我不認得路，就打電話請他大哥用 GPS 開車送我，就是他在前面我跟車，就這樣一次我就要

會這一條路了，因為沒有第二次機會。下大雪我不習慣開那種而且晚上，視線都不清楚，你開在路上那個車子開始飄，因為路上有冰。我上了一天的班下班，先買菜衝回家煮好東西送到醫院給他吃，吃完再拼回家十一點我再弄自己吃，然後我還養了兩隻貓、兩隻狗，四個小朋友就這樣看著我。他們嚇死了，為什麼你最近都不在家，然後我先生也不在家，他們很明顯的感覺什麼事情在發生，可是他們就只會害怕。那段時間對我來講是壓力很大，然後我還要上班... (略)...然後每天回到家十一二點，隔天還是要衝去上班然後再去醫院照顧他再回來，然後在一個病人他不可能好好的一定會有情緒，啊我累了一天你不可能跟他去衝突...(略)...你真的不曉得他剛開完刀的時候，就跟中風的病人一樣，他整個手腳是無法控制的，可是他會覺得 frustrated 那個氣餒...(A 沉默)... (略)...嘖這個時候佛法就要用，但是累不累？很累，身體很累心也很累，所以那時候為什麼我跟 S 君她們，E 君【A3-1-236】

...(略)...E 君是之前有在做好讀，後來她現在也沒有來獅子吼了，可是每一年的我們那個像前兩天我貼的那個什麼藥師，我們的祈福壇，那就是 E 君在去處理的...(略)...當時我在經過這一段最辛苦的時候，是 S 君跟 E 君陪我度過的。【A3-1-238】

對啊，然後當時你看就這兩個同學，因為是女孩子比較能夠在【A3-1-248】

特別的是，有位男性 L 站務，也寄了許多信件鼓勵慧能。在照顧前夫的當下，慧能並不記得 L 有寄 BBS 站內信給自己，事後過了一段時間慧能回頭收信才發現，原來有這麼多舊日信件。回想起來，獅子吼與其說是讀經班的佛法道理對慧能有幫助，不如說站務間的情感支持對慧能最有幫助的效果。

那有一個你最驚訝，但是這個人不想讓人家知道，那時候 L 君給我非常大的鼓...就是就是心理的支持。【A3-1-250】

就 L 那時候我都忘了他有寫 EMAIL，就是我們那個站內信他有寫 EMAIL 就給我一些鼓舞我都忘了，是那時候好讀二的時候我不是又回來讀經班嗎？然後有一次我們的站內的 EMAIL 都不見了，啊又救回來，救回來去看以前的信才看到這一篇，因為那時候我一團亂有時候有些東西看過就忘，而且也沒時

間去回... (略) ...包括那一段時間阿偉對、對我的一些，... (略) ...你從那些 EMAIL 就可以看到我們當時的互動，當時獅子吼大家之間的那一種感情，所以我跟你講，與其說是網路讀經班給我的幫助，不如說是獅子吼的這一群佛法上的家人 (A 聲音低沉) 給我很大很大的支持。【A3-1-254】

研究者省思，慧能在獅子吼站的體驗與實踐，一部分建立在獅子吼站上有許多以白話書寫的佛法資料，讓慧能得以初學者角度建立佛法知識基礎，更多部分則是獅子吼站站務間的人際支持讓慧能得到足以面對生活困難的心靈力量。網路讀經班對慧能的意義，與其說是在讀經中理解佛法而幫助自己，不如說是在共同閱讀佛經的過程中，創造出一個「以佛法為核心」、「交流生活與修行經驗」的支持性團體。

這也是當初研究者想書寫這篇論文的初衷；雖然網路讀經班不像是榮格學派治療師與個案的關係所創造的神聖空間以協助個案進行心靈上的轉化；但一群學佛夥伴共讀佛經，分享修行經驗以及鼓勵彼此面對生活困難，這樣團體的支持性，也協助了慧能心靈轉化遇到困難時，起到了協助轉化、個體化得以繼續的支持作用。

成員是因為個體化而參與網路讀經班，還是網路讀經班協助了成員的個體化，或是兩者皆有？在慧能的案例中，可以觀察到兩者都是。

(二) 參與網路讀經班的困難與挑戰

1. 聽從 AB 蔡老師建議，以拜懺協助讀經

2006年以前，獅子吼網路讀經班還沒使用特定通訊軟體，參與讀經班的成員每週相約特定時間在獅子吼 BUDADIGEST 討論版一起貼出佛經摘句做交流。後來，阿偉試用 TEAMSPEAKER 通訊軟體後發現不好用，而後2006年 SKYPE 通訊軟體被研發出來，之後網路讀經班就持續使用 SKYPE 做為每週讀經的通訊軟體了。

慧能加入獅子吼後，也就確立修行佛法的道場：直屬道場、閉關道場、藏傳上師以及獅子吼，不再依止其他出家法師，就在這四處持續佛法修行十多年至今。

阿默也與慧能差不多時間加入獅子吼與讀經班，那時阿默尚未擔任導讀與主持人，兩人一起讀經超過十年至今，是少數當初參加而持續至今的資深讀經班成員兼導讀小老師。

... (略) ...這一個版就是線上讀經班，就是用文字，因為那時候沒有語音討論，SKYPE 那時候都還沒有出來，然後那時候就是比如說... (略) ...那個

時候的版主還不是阿默，阿默大概跟我差不多時間進來。他們就會在上面公布說我們這個星期也是讀哪一個範圍，然後大家讀了之後，可以發表心得，或者是，那個時候還有摘句... (略) ...回去 BBS 站的 BUDADIGEST 看精華區你看到很多摘句，應該在從1998年，他們就開始... (略) ...。然後一開始也不是讀阿含系列，是所有的經典都可以讀，因為，當然因為那時候就是，大乘經典會先讀... (略)我記得這個200X 年是因為我第一次接觸佛法，然後那一年年底我找到獅子吼，因為從此這幾個地方我就沒有再變過... (略) ...等於四個地方跑來跑去...是就不太動了。完全不動。【A3-1-11】

早年慧能聽不懂、跟不上每週讀經進度時，會以拜懺幫助自己提升對佛經的理解程度。AB 蔡老師也教所有獅子吼站務做地藏壇城，供養地藏菩薩、誦地藏經，以及禮懺，那時慧能還在國外定居養病而未投入正職工作，一天可禮懺四到五小時。

你叫我讀經我是看不懂的，讀什麼經呀拜託，那時候那時候我還在很基礎，他們已經開始讀經了...我還在基礎跑【A3-1-202】

我們每個人都會建一個地藏，地藏的壇城，然後每天照著蔡老師講的，供養地藏菩薩還有誦地藏經，還有禮懺。【A3-1-206】

行門功課啊，然後很那時候很認真喔，每天拜懺拜一兩個小時，然後我整天的功課可以做四、五個小時【A3-1-208】

慧能自承讀經是自己學佛最糟糕的部分，不管是世俗讀書還是佛經閱讀，慧能的閱讀理解能力都很差，連地藏經與普門品都讀不懂，到了幾乎不識字的地步。外人可能批評慧能：「讀不懂，就是你不用功嘛！」只會慧能知道自己是多努力的在讀，可是就是讀不好、讀不入心！在讀經部分無法契入時，AB 蔡老師教慧能，可以藉著禮佛來幫忙讀經。慧能照 AB 蔡老師的話去做，先禮佛一週再回頭讀經，發現真的懂一點了！慧能得到了禮佛拜懺的正面回饋而增加了信心！也就持續在讀經禮佛兩動作循環中，提升自己讀經的理解能力。

在國外定居養病時，慧能可在一天內長時間的禮佛拜懺來提升理解力，回台灣進入道場領執事後，因為需忙著照顧道場執事工作，較少時間可用來禮佛拜懺，讀經的理解力也就跟著下降，這部分也讓慧能有些感嘆。

跟著他們在讀經的時候，我連...我連地藏經都看不懂在講什麼，這阿偉就：「啊？這麼簡單的東西你看不懂」，普門品都看不懂在講什麼，後來因為相信他們說禮懺的功用，因為我也什麼都不會，後來「拜佛會吧！」就是三頂禮啊，好就開始。就照著蔡老師講的，就是拜佛禮佛，就什麼都不想... (略) ...我就去做而且我相信祂可以有功用。我真的是一天一天這樣拜下來之後，就去禮佛禮一個星期再回來看，真的懂一點點，我就覺得受到鼓勵了，是這樣子慢慢撐過，從不識字到識字。但是我現在也還是停在識字，因為自從回台灣來之後，就住到道場就不像以前，我可以高興我今天就在佛堂待了兩、三個小時，不可能！我沒有那個長時間的這樣去禮懺，還是有差了 (A 音量變小)。【A3-1-663】

慧能也發現，在獅子吼站務內，也不是所有人對佛法的理解能力都相同，有些人擅長讀經、有些人相應拜懺，而拜懺不只協助慧能提升讀經的理解力，甚至過去也有成員藉由拜懺來消除疾病，但這些案例並不適合公開，而是作為基於佛法信心帶來的體驗事蹟，流傳在站務之間。

獅子吼內部不是每一個人的...那個 BAR 都是一樣多的，可能這個人他在經文理解比較多，可能這個人他...你知道我們內部有一個女生，她現在是沒有在站務裡面，她...好像子宮長了什麼肌瘤，就蠻嚴重的，那她不願意開刀，很多人會說這樣不對，她用拜懺，她堅持用拜懺的方法，真的給她拜好了，你看這多大的毅力【A3-1-653】

這個東西現在...現在是不能拿出來當例子的，因為人家會說你怪力亂神，你鼓勵不看醫生。可是當時，還有各式各樣我們自己站務親身的例子的時候，我們肯定了這一個做法的正面。【A3-1-654】

2. 因照顧病重前夫而被迫離開獅子吼

慧能參與讀經班的過程並非一帆風順，中途也因照顧頸椎開刀的前夫而離開獅子吼一段時間。

開始很忙，然後...201X 年開始因為我先生就、就開刀，那個我完全沒有辦法、沒有辦法顧及什麼獅子吼。【A3-1-368】

前夫開刀的相關照護事務，強硬地打亂了慧能的生活，導致網路讀經班的參與及《好讀雜阿含經》的編輯認養進度，慧能都完全無法顧及，等於是中途離開也沒做任何交接。而分配《好讀雜阿含經》工作的阿偉，在慧能中途離開時，也沒對慧能有任何責難，只是默默完成原本該是慧能負責的進度。

我才突然發現當時因為他開刀是很臨時的事，我突然從美國回來就馬上去醫院，醫院馬上叫他就要住院了，兩天後就要開刀，我根本就一頭栽進去了，連生活都很忙亂，然後其實我讀經班這邊我也沒有什麼交棒，《好讀》這裡根本做沒兩下就...更不要講說版主這件事，我東西一丟我完全都忘了這些事情了，我回頭去看 EMAIL 的時候，除了看到我跟 S 跟 E，當時她們在情感上對我的支持，看到其他同學寫 EMAIL 給我的問候鼓勵，最後就是看到阿偉，他用他的方式在關心和幫助，比如說：因為我們每個人都有分配工作，就像現在認養什麼幾卷，他都很好聲好氣的問說：「ㄟ你那幾卷做完沒有（笑著講），如果做完了這禮拜跟我講喔，那但是不要有壓力」，我老實跟你說，我後來想一想我根本連回都沒有回他。【A3-1-370】

有看，但是看完可能根本都沒回他（A 語氣加強），因為看完可能就忘了，可能醫院打電話來...（略）...根本我任何事都沒有交代，然後我們偉大的阿偉都沒有來問一句說：「啊你在現在到底是怎樣，你到底要不要做啊，不做也講一聲！」都沒有，就..默默所有工作他都接過去做。【A3-1-372】

研究者省思，就算加入了讀經班，開始學習佛法，但生命不會因為我們讀經學佛就讓我們過的一帆風順，往往修行者想探求真理、了解「無常」而閱讀佛經、加入修行團體，在此讀經修行過程中，無常又會以不同的形式迫使「自我」以更直接的方式面對無常，或許這也是「本我」再次現身的形式，讓自我不得不尋求更深刻的意識提昇來面對這樣的處境。在榮格個體化歷程的理解中，意識的深入往往是螺旋型的，一個議題在早先遇到過，在往後的生命中，又會以不同的形式出現，只是第二次遇到時，修行者的意識發展程度可能更深了，阿默的故事也有類似的情節。

3.獅子吼網路讀經班成員離散

2015年前的一段時間，網路讀經班成員因種種因緣四散，包含慧能自己。網路讀經班也曾只剩 C 君與阿偉兩人行禮如儀的進行過。慧能感傷，站務們不是跑去玩，偏偏現

實因緣就讓大家連網路讀經班、《好讀雜阿含經》都無法繼續參與。

應該是2015之前。【A3-1-409】

我有一次聽 C 君跟我講一件事，我真的很傷心，C 君說讀經班有一陣子都沒人了，有一次上站就只有他跟阿偉兩個人（A 笑著說），就他們倆個，然後那一次是 C 君導讀所以他要來，那阿偉就是來了，他們兩個也是很乖，從開經偈然後...。【A3-1-398】

然後 C 君那時候我們就用 SKYPE 在，其實他講這件事他是覺得好玩，我當時聽了我真的就要掉眼淚了，然後 C 君就嚇到，他說：「ㄟ我不是講要你難過。」我說不是，可是我聽了真的很難過【A3-1-414】

因為當時大家是一起有這樣子的理想跟目標，應該是大家一起每一個人出一個肩膀去把這東西扛起來。【A3-1-416】

結果我們大家...是真的大家都有事，因為連我自己也都是這樣，那完全是我沒有辦法抗拒的，不是我故意要推卸責任，可是就是要離開，暫時得離開這樣子。【A3-1-418】

慧能也以自身曾經離開讀經班五年的經驗來提醒所有網路讀經班參與者：「不要認為自己能永遠順利的參與網路讀經班，要好好把握能參加的當下，因為往往都有許多意料之外的因緣業報來障礙自己。」

後來我就跟你講，因為從佛法上面的話，拋開所有的情感，不是因緣是什麼？不是業力是什麼？【A3-1-420】

所以你記得我一次在讀經班，事後我不是一直跟大家提醒說，不要認為你永遠會在這一塊東西裡，要把握。你看我隔了五年才回來讀經班，我也不是故意的，我也不是跑去玩。【A3-1-421】

不是你改時間的話我還回不來，我如果沒回來讀經班（A 語氣加強），我就不會再加進好讀，因為我...已經離開太久了，不覺得這事跟我有關係。【A3-1-423】

4.成員四散後，阿偉承接《好讀》編輯責任

前夫開刀事件過後，慧能回歸獅子吼經典註解工作，在查詢線上經典註解時，發現許多舊版註解都是阿偉利用下班時間、甚至凌晨一點一滴完成的。發現此事的慧能直想掉淚，也由此知道阿偉把佛法當作是生命中最重要的事，再苦再累都不放棄。

阿偉就說：「太好了」然後就趕快把我丟給負責同學，然後那時候才又踏進去好讀的東西，也是機緣巧合，註解的事情就丟到我身上，然後有時候我在做註解時我回去看舊版，舊版我會去拉出來做一些參考，那時候我看到舊版那些紀錄，我真的真的一直要掉眼淚。【A3-1-392】

你看到所有時間你真的會哭，半夜一點兩點。【A3-1-396】

他就是公司的事情忙完了，他有空，他上去做個五分鐘十分鐘都好，就處理這些瑣碎的事，只要舊版的看多了你就知道，他是怎麼利用他的時間在兼顧這些東西，後來我回頭去看他出差的時候，你就可以知道，對他來說生命中最重要還是佛法，再痛苦再辛苦再累，他都要撐下來。【A3-1-398】

研究者省思，慧能被阿偉在生活壓力下依然堅持佛法的實踐精神所觸動，也類似慧能早期自身對佛法的堅持而觸動前夫，兩人身上同樣展現出對佛法的堅持與實踐。雖然網路讀經班成員彼此實際見面不多，卻在共同編輯《好讀雜阿含經》中傳遞彼此對佛法的堅持，《好讀》或許類似眾人一同參與的煉金術。

以榮格學派觀點來看，慧能重視佛法的實踐精神，精進即是對於目標的持續投入永不放棄，或可視為慧能阿尼姆斯的一個面向，此精神也在阿偉身上看到，讓慧能對阿偉更為尊敬，也讓慧能為佛法與獅子吼有更強的投入熱忱。由此觀察，修行者被某人的人格或行為觸動，不一定是外在某人具備某種強大特質，而是修行者內心已有修行的理想形象，此形象剛好能被外在某人所乘載，因此外在某人對修行者有了近似於理想的影響力。

5. 研究者提議更改讀經班時間而得以回歸

研究者也參與了慧能回歸獅子吼網路讀經班的過程；由於研究者幾年前週日上午要修《臨終關懷》課程，而在獅子吼 Facebook 討論版上提議調動網路讀經班時間至週六晚上，研究者沒想到一個新參與者的提議卻也能讓獅子吼站務的重視，也在讀經班成員的投票下改了時間，此舉意外地讓長期配合直屬道場執事作息而無法參與的慧能有了重

新回歸網路讀經班的機會！

因為我不曉得提出改時間的是你，我完全不知道。【A3-1-684】

對！我也很驚訝！【A3-1-686】

我跟你講，如果你沒改時間我也沒辦法參加。【A3-1-308】

因為我201X年回來台灣的時候，我住到閉關道場，那時候還是禮拜天早上十點鐘對不對？【A3-1-313】

寺院作息就是這樣啊，十點鐘我就要開始忙午餐的事情。【A3-1-317】

對要吃飯了，那再來因為我們早上是四點鐘起床，像平常這個時間我一定弄完十二點，我一定趕快躲回去睡覺。【A3-1-319】

對，下午還要做我的事情，那我只有晚上，尤其我們七點到八點鐘晚課，八點鐘以後才有自己的時間。【A3-1-321】

研究者省思，一旦參與獅子吼與網路讀經班，所有參與者都共同建立這網路讀經班的虛空法堂：有人參與才能讓網路讀經班的活動架構延續，阿偉與阿默參與建立，慧能與研究者也在後續參與中共同建立，尤其研究者於2015年加入，更感受到網路讀經班延續的長久歷史感與其變遷的展現，令研究者感嘆世事無常，能留下來的人真的是少數。

（三）回歸後不認同近期網路讀經班討論風氣

離開網路讀經班五年後再度回歸的慧能，對近期網路讀經班抓住經文一字一句做個人聯想發揮的風氣強烈的無法理解與無法接受！慧能覺得對經文文字的枝微末節探究無助於個人將經文與實修結合。

我剛回來讀經班的時候，我整個沒有辦法接受（A 加強語氣並停頓）。我從來都是對事不對人，大概除非這個人真的很糟糕，我最多就不理他而已，我對你們都沒有概念也都沒有什麼好惡。因為以前我們讀經班講的全部是經文要跟實修配合，經文法義你沒有辦法拉到實修上沒有關係，你就先懂法義就好，可是不是在翻說文解字。就像那一天 XX 講到那個什麼慚愧、什麼斬心，我真的要翻桌了！不要亂解啊！（A 語氣加強）不要自以為是在那邊！這是我個人沒有修養...（略）...你做經典的比對是可以的，你可以做學者那一部分我也接

受，可是不是全付心力都擺在這些枝微末節，在我看來是，你們展現你們的能力，能抓到最小的毫毛來...做什麼？我真的才是黑人問號耶！然後我就發現就這個讀經班我真的，聽無看無，不知道要做甚麼。【A3-1-493】

(A 嘆氣) 根本你們那一些就是，一場又一場的個人秀，只是在秀說我找到多少資料，我懂多少。【A3-1-516】

慧能參與近期讀經班幾次卻發現自己完全聽不懂後，便懷抱困惑但尊重的問阿偉「為何讀經班跟過往差這麼多？怎麼走到今天這樣的？」阿偉只表示：「讀經班當下趨勢非他所能全部掌控」，慧能很不認同，覺得若非阿偉允許，讀經班不會走到這樣。在反覆對話中，慧能確認阿偉對讀經班的看法，與自己還是有共同處，也算達到部分共識，最後阿偉依然希望慧能持續參與讀經班並與其他成員磨合。慧能也省思自己剛回讀經班就想主導討論風氣似乎也不太好，便把握讀經班中發言機會，鼓勵成員多去結合經典與實修。

然後來我想一想，不知道怎麼辦就...試著了解你們在做什麼好了。然後再幾次，因為我真的脾氣太糟糕，我就寫 email 去問我們的帶領人阿偉，這是怎麼樣，然後你知道他這個人就是非常隱晦... 【A3-1-494】

(阿偉) 講話都是那種蓋好幾層的，後來我火大我就說，就是直接翻開問他說，豌豆到底有幾顆，你不要在那邊給我蓋蓋蓋，跟我講那些模擬兩可。【A3-1-496】

重點就是，我終於還是，還是知道他真正希望的，還是希望磨合就好了，因為(A 提高聲調) 我的想法是這樣，你是帶領人我要尊重你嘛，尤其我才剛回來，我總不能...自己想法就要去做所謂我認為對的、不對的。【A3-1-498】

我就要確定說：「這真的是你要的嗎？」如果真的你要的，那我就用我的想法去套。結果，我確定了阿偉的...OK 原來我們的想法還是一樣的，好，你就會發現我開始試著要拉風向，試著把... 【A3-1-500】

對，到底實修上要怎麼用？那你們要再去南傳、北傳對應經典我都沒意見，我聽不懂就無所謂我都沒意見。【A3-1-502】

而慧能對獅子吼網路讀經班最核心的期待，就是希望成員能夠把握改變心狀態的實踐精神與方式如禪坐、持咒，以拜懺協助修行等；讀經與實踐不能只停留在學術研究如南傳、北傳經文比對；讀經最重要是為了改變心的狀態而不是為了做學術研究。

我是問號啦：「這在幹嘛？」我認為這樣讀經有利於做學術研究不利於修行，你們根本沒有辦法（A 語氣強烈）從法義裡面，不管你們要禪坐要拜懺要持咒，要做任何改變心的狀態的任何一個實際動作跟經文，你們絕對連不起來，這是我看到的。【A3-1-504】

但是我做的事也只是希望帶風向，還有一直強調，拼命的講：第一個拜懺很重要，第二個實修很重要，第三個你經典跟實修如何去結合很重要，不是寫論文很重要。【A3-1-507】

這根本不符合讀經班的用意，所以你會覺得一開始...我自己也覺得我是很情緒：「是不是我執著於過去？是不是我認為才是對的？」可是我說不出所以然來... 【A3-1-647】

所以當時我看到，「啊？你們沒有人在講拜懺？」一開始你就要坐下來禪修，你真的不害怕嗎？然後你講到那些可能會有的干擾，就說你怪力亂神，人家佛陀從來不說這個東西的。【A3-1-510】

慧能也在近期持續的參與讀經班中，向阿偉學習如何耐心等待、觀察與包容，這是慧能以前做不到的，慧能過去認為：「對的事就要馬上去做，錯的就要馬上改。」於是現在慧能也開始學習等待、觀察與包容。慧能也在每次讀經班確認當下成員的期待，也尋找自己能夠施力的點。

那我要先確定說這是現在趨勢嘛。就好像以前我們衣服是穿那樣，結果現在衣服真的...如果是趨勢我就不管，那我參加歸參加，要聽什麼那另外一回事。那如果大家的目標理想還是一樣，那麼我就會做點事！【A3-1-505】

從我回來讀經班到這段時間，我從阿偉身上學了很多東西...（略）...他的包容，他的觀察跟等待，我就心想說：「嗯...這個人會這樣做，應該是有他的道理」，所以我試著學他去包容，等待和觀察。【A3-1-520】

慧能也直接對研究者的導讀方式進行回饋；慧能表示，有一陣子聽不懂研究者以南傳經文對讀方式進行的導讀，但聽久了也發現有時也能藉由南傳經文來比對北傳經文難解之處。

慧能也發現當代成員讀經習慣以文字解經，而自己也必須學習這種方式，否則是無法溝通的；若雙方無法溝通，慧能想把自認有意義的東西傳遞出去的理想也就無法實踐了。

我覺得你跟我之間是在磨合的習慣，剛開始你講什麼東西，我完全聽不懂。

【A3-1-521】

不是你的問題，比如說你們資料跳來跳去的時候，我根本摸不到。【A3-1-523】

我不知道到底你們在講哪裡，那這個東西跟這有什麼關係。【A3-1-524】

真的有時候要去...因為我們原文這邊當我完全抓不到，就是變成我完全看不懂的時候，真的那邊（南傳經文）是可以、可以抓到一點東西。【A3-1-528】

當然有啊，我知道我有改變了，那我也試著去理解你們這邊的想法跟做法，然後...其實我也開始學習你們的解經方法，因為我也發現現在一般的人學習佛法是這個樣子。如果我堅持不學習這一變化，那麼我跟他無法溝通。今天要真的讓我能夠把我認為有意義的東西傳過去的話，第一要先理解對吧。就是同事嘛...我才有辦法利行，我認為對的啦，未必是真的對。【A3-1-530】

慧能也鼓勵研究者，從聽者的角度來發言，而不是自顧自的放送自己對佛法的理解，「先求理解他人背景，再來傳遞法義。」這也是獅子吼一直傳遞佛法的態度，以及《好讀雜阿含經》的核心精神；這樣的精神，AB 蔡老師在早期就多有強調。

慧能與研究者也在這幾年網路讀經班中學習彼此磨合；研究者開始多關注實修的面向，為實修境界多留一些理解空間而不是直接略過，而慧能也開始多關注經文的文字意義來幫助自己理解並用以跟其他成員溝通。

但是你有一個好處，其實獅子吼一直堅持一個做法，這是蔡老師教我們的，也是佛法的中心要點。我們今天不管是弘揚佛法、讀經班、自己讀經，或告訴人家法義的時候，不是站在我這裡放送，而是站在聽的那個人的面向來講。這

一個部分做的最好的人是阿偉，也是因為他願意，所以他經過很多訓練，就是他被很多人問，他願意去回答。【A3-1-644】

從不知道怎麼回答到慢慢去理解對方這麼問的時候，就抓住他的背景跟他可能理解多少，用他們懂的話來講。那今天你跟我以前一樣，我們沒有抓到這方式的時候，就站在我們自己觀點拋問題，沒有去意識到人家知不知道我在講什麼。從聽者出發，如果能夠這樣，就符合佛陀的法義了。【A3-1-645】

(R:比如說，你問我實修，不好意思我不知道，但是我可以跟你講經文是這樣，那你就可以補充) 對對對！【A3-1-652】

其實你這樣講就對了，以前你說獅子吼內部，我們也不是每一個人的那個BAR都是一樣多的，可能這個人他在經文理解比較多，可能這個人他... 【A3-1-653】

肆、生命故事第三階段—在獅子吼站實踐使命

一、在直屬道場與獅子吼傳播佛法

慧能長期以來很喜歡六祖壇經，某天隨手翻閱時，讀到「荷擔如來家業」非常感動，受到了很大的震動，覺得自己也有傳承佛法的使命感；因此，慧能在道場與信眾互動、參與網路讀經班以及編輯《好讀雜阿含經》時，都是慧能將法義傳播給更多人的耕耘園地；也讓慧能遇到讀經班的挑戰時，如與研究者讀經方向不同時，願意繼續留在讀經班與研究者磨合。將佛法以他人能理解的方式傳播給他人，是獅子吼的核心精神，也是慧能持續實踐的。

而在讀經中生起增加佛法信心的經驗，此點慧能與阿偉、阿默都雷同。

應該說能夠讓我堅持在讀經班或是堅持讀這些經典法義，跟堅持在佛法上... (略)...一開始說大迦葉之後就是佛陀拈花微笑嘛，然後佛陀不是把法就付囑給他... (略)...沒有預計下看到那一段時，不曉得為什麼就生起很大很大的感動，就看到佛陀把法付囑下來，然後那一個傳承的感覺還有【A3-1-673】

講到「荷擔如來家業」這幾個字，突然讓自己很有使命感... (略)...有這個使命感的時候，我總是要找一個能夠實地去做地方【A3-1-674】

出家以後，我今天跟信徒的互動，任何一場佛事，再來就是讀經班，做《好讀》，這對我來說是很有使命感的事，那因為我想做好這一份使命感，所以我會努力把經典讀懂，因為我想讓更多人得到法、佛法利益，所以我願意站在對方想法用他的方法讓他理解。因為目標在這，那麼獅子吼讀經班就是我實際進行理想的一個場地，跟在道場寺院裡面，兩邊相輔相成。【A3-1-676】

慧能在佛法中得到生命的深刻利益而想將傳播佛法作為自己對佛法的報恩，也感嘆佛法在世間並不被廣為了解；慧能也認為傳播佛法與自修得解脫兩者並不衝突，有些佛法修行者或許對菩薩道與解脫道感到兩難，但在慧能的實踐中這並不是問題。

當然自己要解脫還是第一要務，我覺得這是不衝突，完全同時存在，聖嚴法師講那一句話，很心有戚戚焉：「佛法是這麼的好，可是真正了解的人是這麼的少」佛法這個東西，給了我這麼好的一個生命目標，那麼我很想為佛法做什麼。因為我對佛法的這一份喜愛，獅子吼給了我這麼好一個園地讓我去理解跟實行，那麼我想回報獅子吼一些什麼。【A3-1-678】

(R:理解法義也是回報獅子吼的一個方式。)當然，也是回報佛法，對，有一點回報的意味在，那也是自己興趣啦，就完全是可以結合。【A3-1-682】

阿偉在佛法上幫助慧能非常大，所以慧能願意加入獅子吼，與一群志同道合的夥伴來合作管理站務、編輯《好讀雜阿含經》，獅子吼在慧能心中地位等同於佛法。

幫忙管理所有裡面內容，對啊，那比如說阿偉在佛法上對我幫助非常大，所以今天很願意跟這樣的人一起好好合作這些事，大家志同道合的來做一些事。【A3-1-680】

研究者省思，慧能持續為佛法與獅子吼付出，因為佛法賦予了慧能新的生命意義，而直屬道場與獅子吼則是慧能可以實踐生命目標的園地，所以慧能在持續為佛法與獅子吼付出當中，也充實了自己的生命；這部分似乎與存在心理治療對「意義」的觀點類似，意義在親身參與中現身。某程度上，生命意義的豐沛，似乎讓人們可以不畏懼死亡帶來的陰影。

二、獅子吼可能會消失

阿偉兩年前持續丟出「獅子吼與網路讀經班可能會結束」之訊息，這點讓慧能非常不能接受！慧能也為此與阿偉衝突過幾次，但慧能最後依然出自於對阿偉的敬重，願意去思考「獅子吼可能消失」這件事，即「如果獅子吼消失，那麼是經過什麼樣的因緣跟轉折；如果獅子吼繼續，那麼當中是還有哪些因緣讓它存續。」

研究者省思，在慧能故事的一個暫時性段落中，也透露出獅子吼結局的可能性，雖然獅子吼相較其他許多虛擬社群，能在網路上經營二十多年，已實屬不易，但終究也有畫下句點的一天。

讀經班跟獅子吼，我認為它是一體的，在我一個凡人的希望，當然希望它繼續的存續，但從兩年前開始，阿偉就一直拋一個訊息出來，剛開始跟他衝突很大，他一直拋一個訊息跟我說：「獅子吼這個團體任何時候都有可能結束，都有可能消失，這都沒什麼。讀經班也有可能就消失了。」他認為這就是正常的無常，那我身為一個凡人，當然它會消失就跟佛法一樣，但我們當然是盡量維持它存續，可是阿偉的意思就是「他不會努力讓它存續，他會照著它自己的因緣，哪天該消失就讓它消失。」【A3-1-696】

我雖然跟他在那邊吵...就是在那邊對立點之後，還是因為我真的是很尊敬他，就像尊敬我的上師一樣，雖然情緒上我覺得不應該這樣。【A3-1-701】

我願意去嘗試用他的觀點去看一看這件事，所以後來，我試著，就是他拋給我的想法，我試著去把這個地方打開，就是說用一個不用力也不放鬆的心態去看因緣怎麼發生。【A3-1-702】

所以，情感上我希望讀經班跟獅子吼能夠繼續，但是理智上，我會告訴自己把這件事情也當成生命跟修行的一部分，就是觀察：「如果它消失，那麼是經過什麼樣的因緣跟轉折；如果它繼續，那麼當中是還有哪些因緣讓它繼續？」

【A3-1-703】

研究者省思，獅子吼一開始只是各個對佛法有興趣的網路學佛者共同參與的一個討論園地，由阿偉起頭，漸漸的阿默、慧能與研究者都逐漸加入，曾有過許多站務一起管理文章與交流修行經驗的熱烈討論，到了今天則討論版依舊運作，只是人氣並不高。

本研究的三位研究參與者，阿偉與阿默由於對老病死的困惑而開始接觸佛法，慧能也在學佛後認真思考解脫生死的問題，研究者則在參與社福團體受挫後，開始思考「社福團體，有些只是為了領導者個人利益而運作，有什麼學說或宗派是能真正放下自我、利益他人的？」而接觸到佛法。在站務們共同為佛法付出心力、管理站務與編輯經文註解時，時間也不斷流逝，或許是工作、婚姻與病痛等等，曾經的獅子吼站務也不斷的流失。或許站務們有些是為了解決老病死問題而加入，但老病死問題並不會因為個人學佛就解決，消散、敗亡現象一樣出現在學佛者與學佛團體上。

也可以說，成員參與獅子吼、構成獅子吼，但獅子吼本身也離不開老病死，終究，獅子吼也成了被觀察的因緣之一；成員們讀佛經而組成獅子吼，獅子吼也以自身的無常現身說法，如同佛說無常，最終也以佛陀肉身涅槃告訴弟子們：佛陀肉身終將逝去，弟子應當自己勤行佛法。

以榮格學派觀點來看，獅子吼成員們起初遇到了死亡問題，是第一次自我受到威脅，自我為了處理此問題，尋求與更大的整體連結，如阿尼姆、阿尼姆斯以及本我等等，成員們藉由讀經與修行來使自我變得更柔軟、彈性，期間也會遇到阿尼姆阿尼姆斯的現身；但個體化並非線性的，在加入獅子吼後的20年，個體化螺旋再度出現，成員們不可避免的要再一次面對死亡議題，這次死亡以「獅子吼本身可能會消散」的樣貌出現，試問成員們這次是否準備好了呢？獅子吼若結束了，成員們還能繼續自己學佛修行的歷程嗎？雖然現在還留在獅子吼活動的成員並不多，但獅子吼也乘載了成員投射出的部分本我形象。榮格學派揭示了個體化的發展，可從橫向與縱向兩個切面來進行觀察，橫向連結如人際關係的破裂往往會引出深度連結如宗教的存在，獅子吼可以視為成員的橫向連結，卻也揭示了成員可再繼續深掘的修行佛法的可能性，而獅子吼的消散，或許也是為了成員下一階段的意識發展做準備吧。

第四節 跨個案分析

壹、集體與個人的死亡陰影

一、死亡陰影的纏繞

死亡陰影有社會也有個人的；阿偉發現師長家人對死亡裝聾作啞，阿默則在晚上突然驚醒死亡的存在，這部分參照文獻（阮曉眉，2020）可發現，死亡是社會集體的問題，科技越進步，人們越可能利用科技來掩蓋死亡的存在。阿默的案例可做進一步的討論，即當社會人際、物質活動全都消失時，剩下的只是赤裸裸的死亡。

為什麼其他人包含師長家人全都裝聾作啞，對不對？【A2-1-48】

你深夜突然醒過來，那就會忽然問自己一個問題說，萬一我現在就死了那怎麼辦？我也不知道怎麼講那一件事。【A1-1-113】

慧能反而則是讓自己無所防衛的接近死亡，因為沒有家庭與人際支持的慧能，沒有活下去的動力，這裡也顯示，人在沒有足夠的準備時，面對陰影容易被吞噬。

其實當時...（略）...我在慢性自殺...（略）...潛意識自己要，想要結束生命...（略）...我也不可能去作自殺的事情，可是這整個世間所有事情都讓我覺得沒有意思，其實從小就是這樣。【A3-1-17】

在此可觀察到，死亡其實悄悄的在我們身邊，類似巫士唐望所說，死亡在左手邊，夢想在右手邊，我們必須常常看看左邊。

二、家庭與社會無法提供死亡的解答

雖然死亡無所不在，但社會與家庭是否能提供令人滿意的解答呢？以阿偉的例子，顯然不是，社會講口號激發個人向上，類似對死亡的防衛（Yalom，2016/1980），讓個人不斷的放大自我、增強自我獨特性來面對死亡帶來的恐懼，但這些在阿偉心中根本沒用！

社會講，生活的目的在增進人類全體之生活，這什麼廢話。【A2-1-30】

阿默見證求助宮廟的二叔死亡，死亡在阿默心中後續引起想解決它的動力。

去到那個宮廟嘛，然後他突然全身「碰！」，就是有一個什麼神靈附身嘛，祂只是指一下以後，我二叔就突然好像睡著了。【A1-1-69】

其實也沒有治好，他很久以前就往生了。【A1-1-72】

慧能與上述兩位不同，在原生家庭經歷人際上的折磨，類似精神上的死亡，卻在夫家接近了肉體上的死亡，慧能幾乎是完全沒有面對死亡的想法的。

尤其他們三個跟我不好的時候，真的會聯合起來欺負我。【A3-1-26】

師父後來才告訴我說，我會那個生命之火一直慢慢熄滅，是我放任讓祂熄滅... (略) ...即使說有一個對我很好的先生，然後我的生活，我的公公婆婆都對我很好，我的生活沒有什麼可以... 【A3-1-18】

三、不同形式的象徵性死亡引發對佛法的追尋

家庭人際上的「死亡」、負面的自我意象 (Rosen, 2015) 在慧能身上同時出現，讓慧能逐漸對生命不抱期待；但是，對生命不抱期待的走到極限，肉體上的逼近死亡，卻讓慧能接觸到佛法！類似個體化「物極必反」的出現。

就覺得說，是不是我是錯的？對！（A 大聲）就跟整個大環境、大方向是逆著走的，自己很大的恐慌，但又...不知道怎麼辦【A3-1-16】

師父後來才告訴我，我命之火慢慢熄滅，是我放任讓祂熄滅... (略) ...即使有一個對我很好的先生，我的公公婆婆都對我很好【A3-1-18】

那主要就是直屬師父解了一個結... (略) ...終於讓我覺得有一件事，是在這個世間我是喜歡的，而且願意... (略) ...就是所有的生命都用力在這個點上。

【A3-1-28】

恐懼感，讓阿默尋求定課，而恐懼的根本往往與死亡相連，學佛後也以高僧的風範做為榜樣；阿偉則尋找理工以外的書籍，希望能對終將死亡的生命，找到額外的意義。

小時候容易被嚇到還怎樣，假設父母吵架嘛，我去做定課就安心了【A1-1-108】

我覺得我做不到是因為我現在還沒到那個程度，因為看一些高僧大德，他們那種灑脫自在，我覺得那就是榜樣，就是未來我們可以做的。【A1-1-122】

電影[中]人工智慧太聰明就自我毀滅，類似這意思。【A2-1-48】

當太聰明，自以為都瞭解的時候，好像就沒什麼好活。 【A2-1-49】

佛經講的很明顯的比我層次高，是啊，這個有道理有道理。【A2-1-55】

如同佛陀出家尋求解脫死亡之路，因為在皇宮中無法得到解答（張秀丹，2008），三位研究參與者都以不同方式在世俗生活中面對到死亡，而開始追尋超越之亡之路。

四、從死亡陰影開始的佛法實踐

對生死有解答方向的阿默與阿偉開始佛經閱讀之旅。不過阿偉的故事顯示，未被妥善的社會陰影與個人陰影，並不會讓個人處理自我陰影時一帆風順，如附佛外道的氾濫，個人的陰影、劣勢功能匯聚起來，也會變成巨大的邪惡侵入之處（Franz，2011）！

那時也看過各種宗教理論，那後來你覺得，佛教比較好，這是毫無疑問的。至於過程中的轉變，老實說我忘了。一直到大學，覺得佛教是最好的，所以就想深入瞭解，廣泛去接觸嘛。【A1-1-42】

知道有佛經之後，台北路邊有些結緣書就去拿，當然品質參差不齊，但是起碼有很多經典。接下來就是到書店嘛，書店說老實話，是劣幣逐良幣【A2-1-38】

慧能定居國外時罹患重病，逼迫慧能不得不回台灣，又在中醫師引薦下見到了未來即將跟隨出家的直屬師父，重病彷彿變成了慧能接觸佛法的助力？冥冥之中似乎有一隻「看不見的手」在引領慧能生命未來的方向，以榮格理論來看，或許「本我」正透過身體的衰敗，讓孤獨而沮喪的「自我」，逐漸與一個更大的「整體」相連？在接近病死的壓力釋放後，慧能則是身體力行的禮佛拜懺，也在拜懺中意識到自己與家庭的問題中自己也有責任。

不曉得為什麼，就很有興趣一直拜懺一直拜懺...（略）...有一天我突然明白，不是他們的問題，是我的問題。當能面對這個東西的時候...（略）...對我佛法將來要走的路是很大的轉圜。【A3-1-26】

從此也觀察到，個體化的實踐歷程，每個人都有其不同的實踐方式，從關係的破損、

社會避而不談而開始學佛，或許都可視為個體化的一部分。而後，三位研究參與者加入獅子吼，也可視為個體化的再深化。

貳、獅子吼與佛法修行對個體化的影響

一、加入獅子吼前的佛法實踐

阿默在 BBS 討論版上努力發問，引發 AB 蔡老師的回應，後來蔡老師則成為推動獅子吼的重要推手！阿默則四處參訪念佛道場也自學念佛，慧能則在直屬道場、藏傳上師仁波切等地方持續禮佛拜懺，也開啟前夫對佛法的接觸。

我都蠻喜歡跑...各地道場，像法界、華藏還有那個承天寺啊。【A1-1-230】

就是 KEEP 那一個佛號。...(略)...廣欽老和尚這句話讓我有點：「ㄟ好像這是個方法！對！」那時還沒接觸獅子吼，就想說：「去承天禪寺看一下。」【A1-1-241】

我是問題寶寶啦，每次一大堆問題貼上去，後來幾乎是我和 AB 蔡在討論，哈哈。【A2-1-20】

我藏傳上師，中心在美國，那他大概一年都會去那邊一次，他去我們那邊的時候，對我先生比對我還要好。【A3-1-32】

生命的軌跡，意識的開展，並沒有白走過的路，每一步都是下一步的鋪陳。此時的自修學佛，也為三位研究參與者埋下之後加入獅子吼的個人修行風格的種子，如阿瑋強調讀經後的實踐、阿默繼續念佛但搭配阿含經的思惟，慧能則持續加強身體力行的禮佛拜懺搭配讀經。

二、共同對佛法有追尋而加入並形成獅子吼

阿默從 CBETA 義工開始做而被阿偉邀請加入獅子吼，阿偉則是建立平台以方便管理佛法文章與佛典電子化；慧能也類似阿默從對於獅子吼站的閱讀開始。表面上研究參與者相聚於獅子吼平台，實際上是對佛法的追尋成為連結彼此的緣分。

就是 CBETA 一葉佛心的義工做的，也有一份工作就比對那一些版本，就是眾人的力量。【A1-1-407】

那時看到獅子吼好像也要做類似的事，我就想：「好吧，我也來做這邊。」。

【A1-1-182】

成立獅子吼站這些人大家都很熟。然後大家覺得，宗教板實在... (R:太雜了?) 有獅子吼站就比較能管理，加上最早是為了佛經電子化。【A2-1-18】

我下班以後，我的精神食糧這一部份是很豐富的【A3-1-185】

挖我剛開始，真的是一塊飢渴的海綿，獅子吼每一篇...【A3-1-191】

在榮格心理類型的理解上，或許學佛者多少有些內傾傾向，即重視反觀自身想法，而當這樣的傾向發展後，內傾者的潛意識就會傾向於外在，為外在客體染上想像的象徵性色彩，或許獅子吼讀經班的資深成員，共同參與一件藉由網路連結的活動，也為這讀經班染上了象徵性的色彩，某程度上類似去佛教寺院的共修吧 (Franz, 2011)。至於指參加一陣子就離開的網友，或許參與的意義就無法如此深入。

而阿偉的角色有些特別，以榮格觀點來聯想，獅子吼的建利類似去創造一個容納集體陰影老病死的討論空間，「容許陰影開展的容器」，且還需與集體陰影的附佛外道對抗而承擔心理、法律上的壓力，獅子吼的意義也在阿偉建立與眾人加入後，逐漸變得豐富。

三、持續參與獅子吼讀經班或離開後返回

網路讀經班的參與與維持，也並非一帆風順；阿默是特別的，默默參與到底，阿偉也曾因工作太忙一陣子無法參加；慧能也曾因照顧丈夫而離開，回到讀經班後苦口婆心的勸現在成員要珍惜能參加的時候。目前留下的成員，即本研究的三位參與者，都因佛法能持續指導自身生命而留下，佛法、讀經班儼然成為所有成員生命中的中心，即「本我」的象徵，讀經班既是個人參與的，也在個人參與後形成眾人可參加的平台。

其實你知道現在讀經班人很多。以前曾經有過只有三個，只有我跟阿偉還有 C 君，但是我覺得這個，也不一定可以持續多久，也許到某階段就會有人又離開了。【A1-1-417】

對佛法有興趣的人都可以來，至於會持續到什麼時候，我也不確定。我只是參加這個法堂的一員而已，如果這個法堂還在我就繼續參加，那如果不在，也就是這樣而已。【A1-1-419】

在國外念書或工作，有時真的忙翻，所以有一小段時間沒辦法參加，這個連三月不讀書的話，還是覺得浪費生命，遲早還是會再繼續這樣子。【A2-1-129】

不是我故意要推卸責任，可是就是暫時得離開。【A3-1-418】

所以你記得我一次在讀經班，事後我不是一直跟大家提醒說，不要認為你永遠會在這一塊東西裡，要把握。你看我隔了五年才回讀經班，我也不是故意的，我也不是跑去玩。【A3-1-421】

我跟你講，如果你沒改時間我也沒辦法參加。【A3-1-308】

研究者此處發現，阿默與 C 君持續的維持網路讀經班，似乎是讓那些迷思的自我，終究有個地方可以回家。在此進行榮格式象徵聯想，阿默持續的參與，或許是父性精神的展現，使得讀經班出現了父性象徵的意義，值得注意的是，阿默重視自由與自發性的參與，卻呈現出撐持最久的力量；在阿默的自由參與中，提供了所有人可以回歸的中心點，讀經班的延續。

四、阿尼瑪/阿尼姆斯原型意象在學佛中的改變

對慧能而言，前夫是成全自己學佛的重要助力；對阿默而言，伴侶則讓自己增加了學佛的視野以及去法鼓山做義工的機會。阿尼瑪與阿尼姆斯，即內在的異性形象投射在外在的異性，當個人與此異性互動時將會擴展自身是也與心靈；阿默阿尼瑪的出現，或許是阿默學佛後尋求更完整的實踐佛法而出現的，讓阿默從佛經的理性思惟擴展到身體力行的做義工，此部分或許也與心理類型有關係：阿默從心理類型的思考功能的用於讀經逐漸轉向五感功能的用於做義工。

慧能的承載阿尼姆斯的異性形象則變化的很明顯，宗教特質也逐漸加深，如第一個阿尼姆斯是前夫的形象，成全慧能去出家；第二個阿尼姆斯是藏傳上師仁波切，讓慧能進入宗教領域；第三個、第四個阿尼姆斯是 AB 蔡老師與阿偉，讓慧能對自己的宗教生命有著更深的實踐；從第二個阿尼姆斯開始，阿尼姆斯形象已經越來越接近智慧老人了，對於慧能不只是宗教信心的啟發，更是生命的引路人。

算是攝影義工，你參加完不一定要當攝影義工啦，雖然我後來也有當過一陣子，對啊。【A1-1-336】

法鼓山的因緣，因為剛好我老婆有認識一些法師，所以出坡的話我們就去，

搞不好六日有一天就上山當義工。【A1-1-306】

他開完刀後幾天問我，你還想出家嗎？...（略）...他從這件事才理解到，其實人命真的很脆弱，如果你真的有什麼想做的事，要去做...。【A3-1-58】

我藏傳上師，中心在美國嘛，他去我們那邊的時候，對我先生比對我還要好。【A3-1-32】

我連地藏經、普門品都看不懂，後來因為相信他們說禮懺的功用，就照著蔡老師講的，就是拜佛禮佛，就什麼都不想...（略）...我就去做而且我相信祂可以有功用。我真的是就去禮佛禮一個星期再回來看，我真的懂一點點，我就覺得受到鼓勵了。【A3-1-663】

我雖然跟他[阿偉]在那邊吵...就是在那邊對立點之後，還是因為我真的是很尊敬他，就像尊敬我的上師一樣，雖然情緒上我覺得不應該這樣。【A3-1-701】

研究者觀察，或許也因為慧能對佛法的認真投入，讓阿尼姆斯原型形象的外在載體逐漸的改變，最近，研究者與慧能在讀經班一開始的無法彼此理解，或許也可視為慧能與另一種阿尼姆斯或心理類型的交流，即慧能的情感型與研究者的思考型的在佛經上的互相磨合。

阿偉個人的情感，或許是在個人修行中被理解與消化，不一定是藉由實際異性的阿尼姆來學習在社會文化中被壓抑的情感。

五、實踐者也是引路者：AB 蔡老師

對阿默而言，因為 AB 蔡老師文章有趣而留在獅子吼；對阿偉來說，AB 蔡是獅子吼建立的奠基者之一，也是獅子吼佛法教理的重要顧問，也對阿偉的事業方向有引導作用；對慧能而言，AB 蔡老師的指導，讓慧能有踏實實踐的學佛方向。

如果說最特別的因緣，我覺得是蔡老師，因為他寫的東西很好笑！【A1-1-168】

他[AB 蔡]寫的東西很很深入淺出，而且他最大特點是，其實他在做...大藏經導讀。你以後有興趣時，你再把那一兩句去大藏經找，你又可以找到前、後更多東西可以看【A1-1-170】

主要內容是我寫，但是當初 dokuwiki 系統是蔡老師寫的。【A2-1-74】

(R:他[AB 蔡]也是資工人才嗎?)他不是念資工的，他自學的。其實獅子吼大多數，那個祈福壇，是他架的程式。【A2-1-78】

當初剛經營時，可能被蔡老師害的，我本來有點猶豫要不要自己做，蔡老師說：「當然做啊！這麼厲害，然後趕快做趕快賣掉，就搞定了。」。【A2-1-287】

他們已經開始讀經了...我還在基礎跑【A3-1-202】

我們每個人都會建一個地藏壇城，然後每天照蔡老師講的，供養地藏菩薩還有誦地藏經，還有禮懺。【A3-1-206】

對研究參與者三人來說，AB 蔡可視為榮格理論中的智慧老人原型的載體，也因 AB 蔡老師，提供了一個智慧老人可能的樣貌，如對個人生命方向提出重要建議、提供佛法修行依據、寫幽默文章引起興趣卻也引入更深智慧，而 AB 蔡老師最特別部分，即不只是給予建議，AB 蔡老師實際投入建立獅子吼站與線上佛經編輯系統，包括寫程式與《好讀阿含經》許多工作；或可推測，AB 蔡老師是踏實、實際的實踐佛法，才能給他人許多實踐上的建議，包含世俗寫程式與佛法指導禮懺都是，若個人沒有實踐的深刻內涵，應該不容易對他人有如此實際的影響力。研究者推測，AB 蔡是從內證的佛法轉化為對外界人事的關懷與付出，或可推測，AB 蔡老師可能在意識發展層次的第六階。

由 AB 蔡老師的行跡，也觀察到另一隱藏重點，即是否個體化越深之人，越能引導其他尚不深之人呢？由 AB 蔡老師對阿偉、慧能與阿默之影響，也可以看出個體化歷程的實踐，是由個人的實踐來引導後人，是一種帶有覺悟的身教。

研究參與者也另外省思，儘管研究者沒有直接與 AB 蔡老師互動太多，但研究者目前能受到許多閱讀阿含經的好處，應該也跟早年 AB 蔡老師在獅子吼站上推廣阿含經有關吧，或許精神的影響力，是超越時空的，AB 蔡老師是一個貼近生活經驗的例子。

六、因個別需求而對獅子吼做出不同定位

就算成員們同樣參加獅子吼與網路讀經班，但重點也各自不同；阿默在每次閱讀經典時確認自身對佛法的理解，深化自身意識；阿偉則希望能在每次讀經時也整理筆記以利益更多人；慧能則重視人際支持與實修，也與阿偉部分雷同，希望在獅子吼把佛法法

益廣傳給更多人。

佛經很有趣的地方就是同樣一個經典，小時候看、現在看，也許以後看都不一樣，然後像我們看跟法師他們去解讀也不一樣耶。就是它會根據你個人對...

(A 停頓) 生命的體驗跟佛法的理解就不太一樣了。【A1-1-149】

阿含經老實說應該，至少都有輪過兩輪了，不管是增一還是中阿含雜阿含，只是...你會發現每次還是都有東西可以從不同面向去討論。【A1-1-151】

再進一步呢，當有需要寫給別人看的時候，你說自己寫隨便寫寫就好了，當有需要寫給別人看，就要想得更清楚，想的更清楚才會發現原來理解可能不是那麼完全。【A2-1-94】

這過程，一方面也讓自己讀經越來越瞭解，從佛教角度蠻有自利利他效果【A2-1-95】

與其說是讀經班，不如說是獅子吼給我的影響。【A3-1-228】

因為我想讓更多人得到佛法利益，所以我願意站在對方想法用他的方法讓他理解。因為目標在這，那麼獅子吼讀經班就是我實際進行理想的一個場地，跟在道場寺院裡面，兩邊相輔相成。【A3-1-676】

成員在讀經中彼此成長，成長面向隨個人需求有所不同。由此也可推測，獅子吼有接近支持性團體在人際上的作用，也協助成員能夠在讀經中對生命有更完整的理解。在此嘗試衍生榮格學派對象徵的應用：即佛經文字本身具有某程度上的象徵性，藉由佛經的閱讀來協助成員達到對於生死的原型體驗 (Hall, 2006)，佛經讀書會本身也有某種宗教性參與的象徵，或許獅子吼的名稱，虛空善法堂，很能表現出這個意思。

阿偉與慧能，則藉由讀經班來加強自身理解、分享佛法利益他人的理想，或可推測，兩人位於類似榮格學派意識發展層級的第六階，但須注意，阿偉與慧能也還持續在整合自身的意識與無意識，並非一達到第六階就表示前五階圓滿完成，似乎是每一階各達成一部份的循環、螺旋前進。

七、在獅子吼安全地發展劣勢功能

根據研究者參與網路讀經班的經驗與本研究中慧能的回饋，研究者推測，慧能是偏

向情感型的人，以主觀判斷來理解佛經與實踐禮佛，而當遇上研究者為思考型的人時，雙方對佛法的理解便產生蠻大落差，如慧能認為先拜懺才能接近理解佛法，研究者認為要先做南北傳對讀才是理解佛法的重點。不過也因為雙方都在佛法的引導下，彼此磨合，而讓雙方的心理類型開始較為安全的磨合，而不是直接被劣勢功能所掌握。

你做經典的比對是可以的，你可以做學者那一部分我也接受，可是不是全付心力都擺在這些枝微末節，在我看來是，你們展現你們的能力，能抓到最小的毫毛來...做什麼？我真的才是黑人問號耶！【A3-1-493】

我覺得你跟我之間是在磨合的習慣，剛開始你講什麼東西，我完全聽不懂。
【A3-1-521】

阿偉對資訊專業的投入與佛經的閱讀或可類比思考類型，聚集學佛夥伴則類比情感類型，一個人的個體化成長需心理類型功能上多種整合，獅子吼站務與網路讀經班的延續應該也是，基本上在榮格心理類型中，思考與情感基本上是兩極的，很難直接跨到兩端做整合，多需要間接透過輔助功能，阿偉一方面可以發揮思考特長，一方面也能聚集獅子吼成員的情感，實屬不易，或許也這是佛法修行帶來的整合力量吧。

尤其我們這種自然科學，理工背景的人，真要想透就是斷滅論，就是說...反正搞到最後都一死，那活...這麼久幹嘛對不對？我覺得任何頭腦夠清楚的人，不可能不想到的【A2-1-48】

而且也是受到很多人幫助啦，大家一起有志一同啦，包含你在內啊。【A2-1-313】

可能跟學佛也有關係，我看人比較沒那麼絕對或絕錯，大家縱使講一下氣話，並不會因此放在心上太久。【A2-1-214】

八、修行中開展心理類型與接納陰影

由生命故事推測，阿默是心理類型思考型的人，卻也在長期的佛經閱讀中，逐漸轉向感官型，即加入法鼓攝影義工與出坡打掃義工，也顯示阿默個體化展現在心理類型的轉換。阿默早年唸佛唸到有幻聽，或許也可類比從思考型嘗試以念佛來觀照生命整體而發展意識時，一個心理類型的轉換，從思考型到感官型的發展。

那走進校園，這樣念佛念佛，然後就在樹下休息時發現：「哇！整個樹葉間都是佛號聲耶！」那感覺非常特別，對。【A1-1-245】

算是攝影義工，你參加完不一定要當攝影義工啦，雖然我後來也當過一陣子，對啊。【A1-1-336】

反而我太太那邊她可以接很多工作(A 笑著說)。所以我覺得因緣也是蠻有趣的，本來想做沒得做，後來哇反而一大堆可以做。【A1-1-340】

阿偉偏思考型的讀經卻在讀經中讓噪音穿透自己，也類似一個從思惟佛法到引起感官耳朵體驗的過程，或許也是個人發展輔助心理類型時的經驗，即思考型發展到感官型，蔡格觀點某程度上或可定位佛法修行者的修行階段。

先拿一個書，總比讀不下去好。那世主妙嚴品第一，讀著讀著，突然發現這些與會的人都是在他們各自身份下找到他的解脫門，比如說某天王，然後得到什麼解脫門，然後某鬼得到什麼解脫門，然後突然，隔壁那個噪音好像直接穿透我一樣。【A2-1-140】

本來有嗔心，就是一一直在對打，等於一直被它動搖，但是突然這些聲音就只是聲音了，就這樣穿過去了，然後完完全全沒影響了。【A2-1-141】

慧能則是在讀經無法理解時，依照 AB 蔡老師所指導的禮佛拜懺法門，禮佛一週再回頭讀經，而在自身經驗中驗證真的提高理解度！也提升自己實踐的信心！參照心理類型，或許是情感型修行者藉由禮佛的感官型實踐與觀想佛陀的直覺型實踐，來迂迴提升自己的思考能力。

照著蔡老師講的，拜佛禮佛什麼都不想... (略) ...我就去做而且我相信祂有功用。真的一天一天這樣拜下來之後，一個星期再回來看，真的懂一點點，我就覺得受到鼓勵了，是這樣子慢慢撐過。【A3-1-663】

而禮佛拜懺，感官型的禮佛與直覺型的憶念佛陀，也在早年慧能剛學佛時碰觸並看見自身與家人共同的、虛榮的陰影。

學習佛法之前，我就很自以為是地把我自己跟他們分開... (略) ...就是不曉得為什麼，就很有興趣一直拜懺一直拜懺... (略) ...就是有一天我突然明白了，不是他們的問題，是我的問題。我自以為我沒有這樣子的性格在裡面，事

實上是有的，所以我才會成為他們家人... (略) ...當能夠面對自己這個東西的時候... (略) ...對我的生命、對我佛法將來要走的路，跟真正修行的觀點是一個很大的轉圜。【A3-1-26】

在本研究分析中，很難得有主題是三人皆符合榮格心理類型理論之展開的，也間接提供生活經驗的證據以對照榮格心理類型與榮格學派陰影的論述；因此研究者也省思，在榮格學說中，個人意識的開展多是透過象徵，如無意識出現的意象藉由繪畫、舞蹈與音樂等，榮格學派的修行者多以情感型媒介或象徵來開展意識；而本研究之研究參與者，一開始並沒有學習榮格，學習佛法的意識開展過程卻能若干符合榮格學說描述的意識開展歷程，這是否也顯示：佛經的文字中，對閱讀者來說具有象徵性，若按照佛經文字修行，也就能更深入生命的原型體驗；這部分也或許擴充了榮格學說的應用，佛經表面上是閱讀者運用理性思考以理解，但藉由佛經文字的象徵性進入生命的原型經驗，則思考型的媒介與情感型媒介或許都能達到相同的效果。

九、以讀經作為對他人的奉獻

而讀經對阿偉而言，有傳播佛法與分享的意義。

我想就是目前我們進行的好讀雜阿含經，把這個成果整理出來，讓縱使對網路沒那麼熟的人，也有機會多瞭解一下佛經，讓佛經不只是知識份子的專利。

【A2-1-200】

讀經班則是讓慧能有傳播佛法的園地，就算不認同讀經班氛圍也願意留下磨合。使命感本身就具有超越死亡焦慮的功能。

我們做好讀，這對我來說是一件很有使命感的事，因為我想做好這一份使命感，所以我會努力的想去把經典讀懂，因為我想要讓更多人得到佛法利益，所以我會願意跟你磨合，我會願意站在對方的想法我想用他的方法讓他理解，因為目標在這裡，那麼獅子吼這個讀經班這塊園地就是我實際去進行我的理想的一個場地，當然跟我在道場，就是在、在寺院裡面，就兩邊是相輔相成。【A3-1-676】

如 Kleinman (2007) 對倫理實踐的觀點，個人有能力改變自身所處世界，以回應世

界本存的危險，而在倫理的實踐中，個人也在宗教神聖性中得到重生。在阿偉與慧能的故事中，兩人都面對到一部份的集體陰影，慧能是家庭的否定、阿偉是附佛外道的惡意攻擊，但兩人並未因外在陰暗與危險失去自身努力的可能性，也就在倫理實踐中為自己帶來了新的生命。

十、讀經轉化死亡焦慮為生命目標

三位研究參與者，在開始讀經後，死亡焦慮的有了新應對而確立的新目標，也解決了三位研究參與者一開始所困擾的人際象徵性死亡與肉體實際死亡的問題，甚至可以說是由於死亡焦慮讓三位有了追尋新目標的動力，以榮格觀點來看，某程度上陰影的提醒也讓我們跨向了神聖。

嘗試以榮格心理學觀點來看，或許自我意識不斷藉由讀經來對整體生命進行觀照，會讓本我對自我顯現出更多的隱而未顯的部分，與未主動接近宗教的社會人自我被動且偏頗的等待本我進行補償的個體化過程不太一樣。

阿默由讀經學習面對死亡的態度，阿偉藉由讀經提升意識並分辨修行人與修行方法，讀經則讓慧能有了報佛法恩的實踐方法。

阿含經老實說，至少都輪過兩輪了，不管是增一還是中阿含、雜阿含，你會發現，每次還都有東西可以從不同面向去討論。【A1-1-151】

我覺得阿含經，比較好的優點就是它有的短短一兩句，當觀色無常，如是觀則是正觀嘛，正觀則說心解脫，光這句話你就可以玩味很久了【A1-1-284】

看一些高僧大德啊，他們那種灑脫自在，我覺得那就是榜樣，就是未來...可以這樣做的。【A1-1-122】

考試前幾天才看書，還可以沒忘記，第一次這樣子，那也實在太奇怪了，所以就更有興趣再去多讀佛經。【A2-1-113】

但是對修行方法瞭解的更清楚，我覺得這更重要。【A2-1-143】

從這樣漸漸發現說，的確還是應該往經典方向發展，現在時空背景不一樣，但是有新的修行人還是有這樣的一個做法。【A2-1-43】

佛法，給了我這麼好的一個生命目標，那麼我很想為佛法做什麼。因為我

對佛法的這一份喜愛，獅子吼給了我這麼好一個園地讓我去理解跟實行，那麼我想回報獅子吼一些什麼。【A3-1-678】

在此部分的討論中，或許再次顯示，佛經本身是象徵，閱讀佛經與依循佛經實踐也是象徵性的體驗，協助個人邁向整體，開展意識。

十一、獅子吼可能會消失的死亡意象

兩位研究參與者不約而同地直接或間接提到獅子吼可能的消逝，但就算消逝，成員們也已將讀經作為個人實踐佛法的一部份，就算讀經平台消失了，相信成員們也會繼續修行下去。

個體化的呈現上，個人似乎先整合水平要素如：人際支持/衝突、個性對立面如認知與情感的協調，如慧能從家庭衝突到出家以及阿默從尋找安心定課到閱讀佛經；再深入垂直要素如深層恐懼、宗教意象與家庭創傷；上述兩者順序沒有一定，只是說太早面對深層意象者，自我韌性不足時容易受傷。

榮格學派嘗試去定位「自我」，當下在水平整合的第幾圈或垂直整合的地下幾層...，類似一個順/逆時針旋轉往下的路徑。了解自己在第幾階位，會帶來一些安心感，少一些怨天尤人，也更能理解自己當下與團體、與宗教的關係定位。

個體化歷程螺旋性的前進，也可對照每次阿默對佛經的不同理解程度，映射出當下的意識發展層次；佛經讓人在每一次的閱讀中體會到意識發展的可能性，也意識到自己對死亡的準備程度是否充足（Hall，2006）。

對讀經班成員而言，讀經班或許會結束，讀經班也成為了佛法顯示無常的觀照對象，也是死亡意象的第二次出現，但實踐佛法已是個人不斷的循環定課，如阿默在意讀經本身是否能給人利益，阿偉重視回到個人的修行，以及慧能以網路讀經班作為因緣的觀照。

我也不知道怎麼開始讀經班的，當然也不知道會怎麼結束。不過就是有就繼續吧，那沒有也就是這樣。【A1-1-405】

我比較是希望說，如果它能對參與的人有幫助，那它就繼續吧，對啊。那如果來這邊都有點收穫，那就很好啦。【A1-1-417】

有一段時間不參加，我覺得每個人都有啦，但讀經也只是修行的一種方法啦，終究回來繼續修行...這個我認為是很重要的。【A2-1-130】

情感上我希望讀經班跟獅子吼能夠繼續，但理智上，我會告訴自己把這件事情也當成生命跟修行的一部分，就是觀察：「如果它消失，那是經過什麼樣的因緣跟轉折；如果它繼續，當中是還有哪些因緣讓它繼續？」【A3-1-703】

以榮格學派觀點來看，獅子吼成員們起初遇到了死亡問題，是第一次自我受到威脅，自我為了處理此問題，尋求與更大的整體連結，如阿尼姆、阿尼姆斯以及本我等等，成員們藉由讀經與修行來使自我變得更柔軟、彈性，期間也會遇到阿尼姆阿尼姆斯的現身；但個體化並非線性的，在加入獅子吼後的20年，個體化螺旋再度出現，成員們不可避免的要再一次面對死亡議題，這次死亡以「獅子吼本身可能會消散」的樣貌出現，試問成員們這次是否準備好了呢？獅子吼若結束了，成員們還能繼續自己學佛修行的歷程嗎？雖然現在還留在獅子吼活動的成員並不多，但獅子吼也乘載了成員投射出的部分本我形象，獅子吼的消散，或許也是為了成員下一階段的意識發展做準備吧。

十二、在精神與物質兩極間取捨

慧能由於出家，此部分較不明顯，而身為在家人的阿默與阿偉，在物質上與精神層面的衝突，則顯得較為直接。阿默因身在私人企業工作，投入獅子吼與個人念佛時間已大幅減少，阿偉則希望逐漸授權公司同仁而增加自身修行空間。

後來換到私人企業，時間壓得又更緊，變成...即使是好讀編輯...也許只有六日可以弄，對呀。所以現在每一件事的時間好像都變少，對啊。【A1-1-276】

比如修行的力道是不是應該要再加強，或者說生活作息方面有哪些可以...稍微改變的。雖然目前時間還是被限制，但看會不會有機會改變。【A1-1-438】

工作部分，看如何慢慢授權，讓公司裡更多人能獨當一面，我也讓修行與工作平衡。【A2-1-283】

由此部分觀察，個體化歷程不斷在生命中以兩極衝突形式出現，迫使自我做出選擇以面對來自生命整體的挑戰，阿偉與阿默都選擇了「開展意識層級」方向的道路。

第五節 研究討論

壹、早年孤獨與死亡焦慮啟動個體化的危險性與集體意義

在慧能故事中，早年家庭關係對自我的否定，或多或少的讓慧能的自我受傷，進而使慧能在人際關係的建立與感受能力受損，或許因此導致慧能在世俗生活中找不到意義，因為許多意義是需要藉由與他人連結來創造的。慧能在潛意識中讓肉體逼近死亡，也在此精神與肉體死亡的雙重壓迫中，須將內攝的具傷害性的母親情結殺害才可能讓慧能建立起新的自我，此情結將會讓慧能無法動彈而不斷自我傷害，慧能也剛好遇見直屬師父可作為慧能新的內在指導者的情結形象，舊的自我在遇見佛法後象徵性的死亡了(Rosen, 2015)，此過程伴隨著大量的沮喪，逝去的自我也需備好好的被哀悼，在禮佛與拜懺中，慧能意識到自己的陰影與家人們其實是共通的，實踐了對陰影的接納，此處陰影也多會以同性形象出現，如母親與妹妹。

對照《轉化抑鬱》提到的三階段模式(Rosen, 2015)

- 一、壞消息：慧能從家庭人際關係的困頓與身體病痛中開始尋求解答。
- 二、象徵性的死亡、好消息：慧能接觸到佛教，確認新的生命方向，舊的、負面的與帶來傷害性的自我意象在不斷的讀經與修行中逐漸「死亡」被改變，此過程反反覆覆且並不容易，但至少見到生命的曙光與可以前進的方向。
- 三、新生命與創造的活力：個人持續修行與讀經，持續類似將投射在外的佛陀與讀經班內化在心裡，持續對自己產生指導與意識更新作用。

榮格學說中提到，自我死亡的危險並不亞於真正肉體死亡，由於人類對象徵所具有的強大想像力，此處痛苦與真正死亡的痛苦也是很接近的，特別要注意的是，自我死亡伴隨著巨大的危險性，第一個即是自我崩潰瓦解，成了沒有自我的精神病人，嚴重時需要住院(Rosen, 2015)。第二個危險是(Jung, 1992)，個人退化到認同過去的發展停滯狀態，類似離婚後回到父母家中而定居不再離開，這是消極的發展，使個人固著在先前發展階段、不恰當的自我認同與社會角色，也是虛假的自我。

因此可以發現，自我死亡有著正面與負面的意義，正面的意義是為個人自我意識帶來了更新，也由個體的意識發展讓人類這個物種提高了生存的適應力(Stevens, 2000)。

不過，在實務應用上，到底自我象徵性的死亡要如何才能導向開展的自我與本我軸線呢？在Rosen(2015)與本研究慧能的生命故事，甚至是研究者自己的生命故事都可

以得到驗證，即要為此受苦的個人提供一安全的容器、希望、接納與可信賴的強大治療關係。在本研究中，慧能自我象徵性死亡時，遇見了佛法，在佛法與直屬師父的保護下，慧能雖然一樣遭遇到極大的痛苦，但此自我並沒有再受到額外的傷害，此時的自我如同嬰兒，需要細心謹慎的照料。

研究者自身也曾某社福機構的封閉式團體活動中，急於與人建立關係卻又無法適當的表達自身需求，遭遇到集體面質而受很大的苦，那時研究者的虛假自我某程度上應該是被打破了，但並沒有適當的安全關係讓研究者可以依附，也讓研究者也因極度痛苦加入法鼓山一系列法鼓青年與禪修活動，也慢慢接觸到阿含經。在慧能、Rosen(2015)與研究者自身的生命故事中，可以觀察到，自我死亡與重生的歷程是一深度且具有集體基礎的。

最後比對佛陀傳記的出家歷程（張秀丹，2008），佛陀因覺得無法在皇宮內得到解脫生死的答案而出家，拜師修禪定而覺得不究竟，自修苦行而最後意識到苦行無法帶來解脫，最後才在不苦不樂的中道下證悟；由此觀察，佛陀也是在苦行後完全證悟，勘破自我到無我，或許要完全的讓舊有自我死亡，本身就不是一件容易的事情。而佛陀畢竟是佛陀，佛陀是主動捨離家庭尋求證悟的，也在勘破自我後不再有新的自我而了悟無我，雖然佛陀一樣經過苦行的痛苦，但相比之下，一般人在突破舊自我時所須注意的安全的人際關係與保護措施相對需要更多，這也顯示出聖者與一般人的差異。

貳、網路讀經班的建立與其蘊含之支持性：雌雄同體的象徵

阿默在讀經班默默參與十幾年沒有中斷的表現，以榮格學說來觀察，可視為一種堅毅的、實踐的父性精神，然而成員在每次讀經班中懷抱生命疑問而得到解答，在討論中得到傾聽與回應，這過程中有種某種傾聽的、接納的母性精神，或許可以這麼說，網路讀經班藉由父性精神而維持，卻在團體內提供了類似母性精神的包容。這與榮格學說提到的，具有療癒性的雌雄同體的象徵可以做個比對觀察。

以十字架為例來進行觀察，傳統上是豎的部分代表理性、神聖、正面與男性的，橫的部分代表世俗、非理性、負面與女性的，而十字架的兩者交叉顯現出對立面的整合與古老象徵的雌雄同體，榮格認為十字架作為四位一體代表本我，是一個整體，也象徵達到整體的治療作用（Jung，1973）。

研究者省思，榮格學派對於一件事物的象徵性聯想，很能啟發不同觀點，例如網路

讀經班利用世俗科技，卻用來討論超越世俗的佛法，也是某種程度上的雌雄同體的象徵性聯想，也因這樣的聯想，研究者認為，要在世俗中長久投入佛法並不容易，硬體設施上要配合世俗，軟體精神上要不失佛法精神，其實也是某種程度上的兩極對立面的統一。

參、修行佛法的個體化歷程的螺旋形式與兩極對立整合形式

研究者省思，就算加入了獅子吼網路讀經班，開始學習佛法，但生命不會因為我們讀經學佛就讓我們過的一帆風順，往往修行者想探求真理、了解「無常」而閱讀佛經或加入修行團體，在此讀經修行過程中，無常又會以不同的形式再度迫使「自我」以更直接的方式面對無常，或許這也是「本我」再次現身的形式，讓自我不得不尋求更深刻的意識提昇來面對這樣的處境，在本研究中即是獅子吼可能的消逝作為「死亡意象的循環出現」。

在本研究中，心理類型的開展如阿默從思考型到感官型、慧能與研究者在思考型與情感型兩端的磨合，以及阿偉既有資訊專業的思考型與集合眾人創立的情感型，都能觀察到，在四種心理類型組合的圓圈中，認真投入修行佛法者，必將逐漸地從自身優勢功能擴展到劣勢功能，這也是投入佛法者而藉由佛法進入修行與生命整體的個體化展現吧。

在個體化的兩極對立整合中，慧能的阿尼姆斯形象逐漸更趨近於宗教層面、阿默的阿尼姆斯形象擴展阿默的心理類型、阿默對工作與修行的兩難抉擇以及阿偉在工作中尋找修行空間的兩極平衡等等，都能看到當事人在兩極拉扯中如何做出更趨近於生命整體，也就是佛法所說的「無我」的完整。

研究者一開始做此研究時，還擔心研究參與者的個體化歷程無法被觀察到，但在研究中研究者增加了信心，只要是真誠投入佛法者，個體化歷程必展現在外在形式。

肆、佛經閱讀所引生的象徵性想像

而佛經如何與榮格學說接軌，主要還是要注意象徵的存在，如佛經中的隱喻如：生死輪迴中累積的枯骨比山還高、流過的眼淚比海水還要深等意象，都能藉由人類本具的想像力讓個人藉由象徵意象更趨近於原型體驗與生命整體。

伍、面對集體陰影的精神力量

以榮格觀點來看，某程度上阿偉也面對到社會集體的陰影，並與之對決，如何在與陰影鬥爭中，不失去自我卻也能理解陰影呢？此處阿偉的精神力量來源的線索，或許自身長期的持守八關齋戒、對佛法的信心、AB 蔡老師的指導與站務間的人際支持，或許都是阿偉精神力量的來源。而佛陀成道前，也面臨到人類集體陰影的考驗，魔王的存在，這部分也可做個參照。

而從阿偉自身對佛法的戒律實踐，開展為獅子吼讀經班的團體包容性與《好讀雜阿含經》的實體出版，或許也可與榮格學說的共時性、內外一致作對話。



第五章 結論與建議

壹、研究結論

本研究整理研究參與者之生命故事文本後，參照現有文獻，整理出與個體化歷程可互相參照的六大重要生命歷程：「從死亡陰影開始的佛法實踐」、「阿尼姆、阿尼姆斯形象在學佛中的轉變」、「智慧老人原型意象呈現為實踐者與引路人」、「在網路讀經班學習發展劣勢功能」、「讀經更新自我也利益他人」以及「獅子吼消失的可能性作為死亡意象的循環出現」。

貳、研究限制

- 一、研究者與研究參與者長期在網路上互動，較少面對面之人際體驗，可能會遺漏某些非語言訊息。
- 二、部分站務離開獅子吼後不再回來，若能將離開獅子吼的站務故事納入將能讓個體化歷程的呈現做更明顯參照，或許網路讀經班也無法讓所有人個體化所需元素得到滿足。
- 三、榮格學說博大精深，象徵意義的衍生以及如何在生活中應用，還有許多面向可參考，如遊戲、儀式、團體形式與網站管理等等的，都能參考象徵，但因研究資源不足，故無法深究。

參、研究建議

- 一、本研究提供有心想學佛且有意願參與獅子吼網路讀經班者，一個可參考的心理歷程研究。
- 二、在榮格學說的應用上，多以情感性的自發象徵來做積極想像以配合內在原型對於個體化的推動，本研究觀察個人對佛經的理性閱讀與藉由禮佛、拜懺、做義工等廣義修行方式，來作為對佛法象徵的整體性投入而展現的個體化歷程的嘗試，可供後來研究思考，如何藉由其他象徵的投入來協助個體化歷程。
- 三、獅子吼是少數能維持二十年之虛擬社群，與當代網路世代中的網紅、個人紛絲社團追求快速、感官刺激有所不同，此部分可再深入比較。
- 四、跟隨新冠肺炎疫情而來的遠距離人際關係，此研究可提供未來網路人際如何維持之

研究的參考。



參考文獻

一、中文部分

- Cousineau, P. (2020)。英雄の旅 (譯者：梁永安)。立緒。(原著作出版年：1998)
- Franz, M.-L. v. (2011)。榮格心理治療 (譯者：易之新)。心靈工坊。(原著出版於1993年)
- Hall, J. A. (2006)。榮格解夢書--夢的理論與解析 (譯者：廖婉如)。心靈工坊。
- Hopcke, R. H. (1997)。導讀榮格 (譯者：蔣韜)。立緒。(原著出版年：1989)
- Jung C. G. (2013)。人及其象徵：榮格思想精華 (譯者：龔卓軍)。立緒。(原著出版年：1964)
- Kleinman, A. (2007)。道德的重量：不安年代的希望與救贖 (譯者：劉嘉雯、魯宓)。心靈工坊。
- Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R., & Ziber, T. (2008)。敘事研究—閱讀、分析與詮釋 (譯者：吳芝儀)。濤石。(原著出版年：1998)
- May, R. (2016)。哭喊神話：羅洛·梅經典 (譯者：朱侃如)。立緒。
- Rosen, D. (2015)。转化抑郁: 用创造力治愈心灵 (譯者：張敏、高彬、米爾文)。中国人民大学出版社。
- Stein, M. (2019)。榮格心靈地圖 (譯者：朱侃如)。立緒。(原著出版年：1998)
- Stevens, A. (2000)。大夢兩千天 (譯者：蘇絢)。立緒文化。(原著出版於1995)
- Yalom, I. D. (2016)。存在心理治療 (上)—死亡 (譯者：易之新)。張老師。(原著出版年：1980)
- Yalom, I. D. (2017)。存在心理治療 (下)—自由、孤獨、無意義 (譯者：易之新)。張老師。(原著出版年：1980)
- 方隆彰 (2003)。讀書會結知己：實務運作手冊。爾雅出版社有限公司。
- 台大獅子吼佛學專站 (2015)。四部《阿含經》。造訪日期：2021年7月1日。取自 <http://buddhaspace.org/main/modules/dokuwiki/agama:%E9%98%BF%E5%90%AB%E7%B6%93%E7%B0%A1%E4%BB%8B>
- 台大獅子吼佛學專站 (2020)。願解如來真實義。造訪日期：2021年7月1日。取自 <http://buddhaspace.org/main/modules/dokuwiki/agama:%E5%BA%8F>

- 何定照 (2019)。線上線下讀書會正夯 萬人同看一本書。聯合報，取自
<https://udn.com/news/story/7270/3702340>
- 宋潔如 (2017)。新移民女性參加讀書會對教學能力與自我意識影響之研究。未出版之
碩士論文，國立屏東大學華語文教學碩士學位學程，屏東縣。
- 李宗憲 (2015)。生命的自我認識與整合—試論榮格個體化哲學。未出版之碩士論文，
南華大學生死學系哲學與生命教育碩士班，嘉義縣。
- 村上春樹 (2016)。身為職業小說家 (譯者：賴明珠)。時報。(原著出版年：2015)
- 阮曉眉 (2020)。談談「死」這檔事—社會學觀點看死亡的現代性。造訪日期：2021年
7月1日。取自 <https://tinyurl.com/3t9tfzbh>
- 林美琴 (1998)。讀冊作伙行--讀書會完全手冊。洪建全基金會。
- 范懿文、方毓賢、吳政杰、劉昌輝 (2011)。虛擬社群持續參與因素之探討。電子商務
學報，13 (2)，413-434。doi: 10.6188/jeb.2011.13(2).08
- 紐文英 (2014)。質性研究方法與論文寫作 (修訂一版)。雙葉書廊。
- 張秀丹 (2008)。人間佛陀傳：釋迦牟尼佛。清淨菩薩學處。
- 莊春江 (2001)。學佛的基本認識。莊春江。
- 楊郁文 (1993)。阿含要略：阿含學與阿含道。東初出版社。
- 釋印順 (1993a)。契理契機之人間佛教。正聞出版社。
- 釋印順 (1993b)。遊心法海六十年。正聞出版社。
- 釋惠敏 (2014)。劃時代、開創性的讀經會成果。造訪日期：2021年7月1日。取自
<http://buddhaspace.org/main/modules/dokuwiki/agama:%E5%BA%8F>

二、英文部分

- Bernard, H. R. (2006). *Research methods in anthropology: Qualitative and quantitative approaches* (5th ed.). Lanham, MD: Altamira Press.
- Farrel, M. P., Rosenberg, S., & Rosenberg, H. J. (1993). *Changing texts of male identity from early to late middle age: On the emergent prominence of fatherhood*. In J. Demick, K. Bursick, & R. DiBiase (Eds.), *Parental development* (pp. 203-204). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Flick, U. (2007). *Managing Quality in Qualitative Research*. SAGE Publications.

- Glaser & Strauss (1967). *The discovery of grounded theory*, Chicago: Aldine.
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1989). *Fourth generation evaluation*. Newbury Park, CA: Sage.
- Henderson. (1998). Preparing feminist facilitators. Assisting abused women in transitional or support-group settings. *Journal of psychosocial nursing and mental health services*, 36(3), 25--33.
- Jung, C. G. (1973). The Collected Works of C.G. Jung. In H. Read, M. S. M. Fordham, & G. Adler (Eds.), *Alchemical studies*: Routledge & Kegan Paul.
- Jung, C. G. (1992). *Two Essays on Analytical Psychology* (R. F. C. Hull, Trans.): Routledge.
- Jung, C. G. (1968). *Aion: Researches into the Phenomenology of the Self* (R. F. C. Hull, Trans. H. Read, M. Fordham, G. Adler, and W. Mcguire Ed. Vol. 9). Princeton: NJ: Princeton University Press.
- Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R., & Zilber, T. (1998). *Narrative Research: Reading, Analysis, and Interpretation*. SAGE Publications.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Newbury Park, CA: Sage.
- Mudd, P. (1990). The dark self: Death as a transference factor. *The Journal of Analytical Psychology*, 35(2), 125-141. doi: 10.1111/j.1465-5922.1990.00125.x
- Riessman, C. K. (1990). *Divorce talk: Woman and men make sense of personal relationship*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.
- Stake, R.E. (1995). Case studies. *Handbook of Qualitative Research*. London: Sage Publications.

附錄

附錄一 訪談同意書

訪談同意書 研究參與者 您好：

我是南華大學生死所研究生陳建霖，目前正在進行論文研究，我的論文題目是「網路佛經讀書會成員的個體化歷程-以三位成員的參與經驗為例」。

我自己參加網路佛經讀書會已超過四年，有感於在讀書會中學到很多，不只是經文內容，團體中理性、包容多元的氛圍也影響我不少，所以想藉由你豐富的讀書會經驗，探討讀書會對個人生命的影響，包括在讀書會中體會到什麼、為什麼願意持續參加，以及參加讀書會是否對日常生活有助益等等，這方面我覺得是值得探討的，所以邀請你一起來完成這個研究。

每次訪談時間約90-120分鐘。訪談地點以安靜、隱私的地方為主，訪談次數視情況約二到三次。訪談會全程錄音，以便後續論文分析。訪談內容與錄音檔則會盡力保密，除了我與指導教授，其他人將無法辨識您的身分，足以辨識個人身分的資料也會隱匿。研究結果將會出版為論文，但內容呈現方式必先經過您的審核。

訪談過程中，可能會揭露您內心較深之事件，若你感覺不適，你有絕對權力刪除任何你覺得不適當之處，甚至退出本研究。但也因為你的參與，才有機會呈現你的讀書會經驗以豐富人類心靈，並對未來研究產生幫助，也期許研究結果能提供你觀察生命的另一個視角。

若你願意接受訪談，麻煩你在訪談同意書上簽名，感謝你的協助。

本人同意接受訪談，並瞭解

1. 上述的訪談原則及本人權利。
2. 本人所提供的資料，除非經本人同意，否則不會公開。
3. 在訪談過程中，對研究有問題可隨時提問或中止參與。

受訪者：_____（請簽名） 日期： 年 月 日

研究者：_____（請簽名） 日期： 年 月 日

最後感謝你對本研究的參與，若你對研究過程有任何疑慮，請隨時連絡研究者。研究者陳建霖之連絡電話：0980-xxxxxx，E-mail：ness.samus@gmail.com。



附錄二 研究參與者之社會變項

參與者姓名或代號：

1.性別：男 女

2.年齡：

3.婚姻：未婚已婚 其他

4.教育程度：國中 高中（職）專科 大學 碩士 博士 其它

5.職業：

6.宗教信仰：無 一般民間信仰 佛教 道教 基督教 天主教一貫道 其他

7.學佛年資：十年以下十年以上 十五年以上 二十年以上 二十五年以上 三十年以上

8.學佛經歷：

9.讀書會年資：十年以下十年以上 十五年以上 二十年以上

10.學佛社團經歷：

11.佛法課程經歷：

12.佛學著作發表：

附錄三 訪談大綱

- 1.你第一次參加獅子吼網路讀經班是什麼時候？
- 2.在參加網路讀經班前，你怎麼開始學佛的？佛法幫助到你什麼？
- 3.學佛歷程是怎麼走到獅子吼網路讀經班的？
- 4.你參加獅子吼網路讀經班多久了？你覺得網路讀經班有幫助到你什麼？阿含經對你有什麼啟發嗎？
- 5.持續參加網路讀經班超過五年的時間中，生活或讀經班有遇過什麼困境或挑戰嗎？
- 6.從一開始加入網路讀經班到現在，你有發現自己的生命有什麼變化嗎？從哪裡發現的？
- 7.網路讀經班在你的生活中是什麼樣的位置？
- 8.對網路讀經班有什麼未來的期待？
- 9.你對你現在的生活滿意嗎？



附錄四 訪談紀錄表

訪談紀錄表

時間	地點與目的	參與者	參與者回饋與研究者省思
2019/09/01	獅子吼社團網頁；招募研究參與者	獅子吼社團成員	初步徵求受訪者，不過研究者對整體研究構想還不明確
2020/01/09	獅子吼社團網頁；招募研究參與者	獅子吼社團成員	初審後，教授認為要注意倫理問題，於是研究者便招募第二次，與社團成員討論是否揭露獅子吼名號，後續也在文本書寫中注意敏感資訊問題。
2020/02/28 (五) 12:30~16:15	道場內之餐廳內 圓桌；訪談	慧能	慧能刻意在道場團體作息中排出時間以接受訪談，研究者十分感謝。慧能也深刻回顧生命故事，讓訪談持續很久，談完兩人都覺得收穫很多。
2020/04/02 (四) 14:00~16:15	SKYPE 通訊軟體、研究者宿舍； 訪談	阿默	可能由於線上訪談，研究者比較難抓到阿默表達生命故事的個別段落，故需多確認；後續研究者許多問題都與阿默線上再確認，阿默也耐心與詳細回答，讓研究者十分感謝協助確認許多細節。
2020/08/25 (二) 16:10~17:40	個人研究室；訪 談	阿偉	研究室外有許多工作夥伴走動，訪談進行前似乎還有人在與阿偉談生意，推測阿偉十分忙碌。訪談中阿偉也多以解決問題方式詳細、扼要回話，訪談時間雖不長但字字重點。研究者十分感謝阿偉在繁忙中排出時間接受訪談。

2021/04/23	通訊軟體；生命故事覆核	阿默	研究者將整理好之生命故事文本請阿默覆核。阿默覺得整理得還不錯。
2021/05/16	通訊軟體；生命故事覆核	阿偉	研究者將整理好之生命故事文本請阿默覆核。阿偉建議研究者修改某些故事脈絡，研究者也已刪改完畢。
2021/05/21	通訊軟體；生命故事覆核第二次	阿偉	研究者詢問阿偉對整理後的生命故事有何看法，阿偉認為過往常是活在當下的做事，回頭省視才發現也做了不少事。研究者也從阿偉的生命實踐中側面觀察何謂「活在當下」。
2021/07/11	通訊軟體；生命故事覆核	慧能	研究者將整理好之生命故事文本請慧能覆核。慧能請研究者把家庭背景那邊的詮釋增加一些描述，也肯定研究者95%還原故事。
2021/07/15	通訊軟體；生命故事覆核第二次	阿默	口考後，教授指導需增加詮釋與敘事，研究者增加後請阿默覆核，阿默肯定研究者從榮格觀點出發之詮釋。

附錄五 參與紀錄表

參與紀錄表

日期	網路讀經班主題	參與者	研究者省思
2019/08/03	雜阿含經卷29第 (814)~(829) 經 Review	阿偉、阿默、慧能、 研究者與其他人	本次為《好讀雜阿含經》之校閱； 省思：學佛藉由外在行為與戒律 清淨內心，再由內心淨化外境。
2019/09/21	中阿含經卷一 (1~3)	阿偉、阿默、慧能、 研究者與其他人	學佛可以利益自己，利益他人則 更加有意義。
2019/10/19	中阿含經卷二 (10)	阿偉、阿默、慧能、 研究者與其他人	忍受困難也是一種遠離煩惱的 方法；讀經班成員關心研究者在 國外是否遭遇種族歧視，很溫 暖。
2019/11/02	中阿含經卷三 (14~16)	阿偉、阿默、慧能、 研究者與其他人	不是以身體而是以心念往生到 下一世。
2019/12/02	中阿含經卷五 (25)、卷六 (26)	阿偉、阿默、慧能、 研究者與其他人	學習看到別人的優點，縱使真的 沒優點，也學著慈悲他。
2020/01/04	中阿含經卷八 (33~34)	阿偉、阿默、研究者 與其他人	阿難尊者有許多德行卻很謙虛。
2020/02/22	中阿含經卷十 (45~47)	阿偉、阿默、慧能、 研究者與其他人	以正法要求自己，所以會慚愧； 也因為追求正法，所以尊重、追 隨那些實踐正法的善知識。
2020/03/28	中阿含經卷十一 (58~60)	阿偉、阿默、慧能、 研究者與其他人	頂生王是人間帝王也有神通，但 一起貪念就失去神通從天界墜 落。
2020/04/18	中阿含經卷十二 (63~64)	阿偉、阿默、慧能、 研究者與其他人	佛教的天使，帶來了世間有老病 死的訊息。

2020/05/09	中阿含經卷十四 (67~68)	阿偉、阿默、慧能、 研究者與其他人	佛弟子要協助把佛法傳下去；研究者提證初果後是否能行菩薩道之討論。
2020/06/13	中阿含經卷十八 (75~76)	阿偉、阿默、慧能、 研究者與其他人	空於我、我所的禪定境界，清淨的無所有處定。禪定境界難以理解。
2020/07/27	中阿含經卷十七 (72)、卷二十一 (85)	阿偉、阿默、研究者 與其他人	心清淨如同湖面清澈而能看到湖底
2020/08/01	中阿含經卷二十一 (86)	阿偉、阿默、慧能、 研究者與其他人	在受想行識中找不到不變而能安住的點，心因此了知沒有不變的我存在
2020/09/05	中阿含經卷二十三 (96)、卷二十四 (97)	阿偉、阿默、慧能、 研究者與其他人	我們看到的一切，都受到識影響

附錄六 研究參與者招募文案

阿建：

2019年9月1日 ·各位師兄、師姊好，我是阿建，我目前是在就讀於南華大學生死所諮商組的研究生，也跟一些社團內的大哥大姊一起參加讀書會共讀了3年以上吧，有些師兄則是其他因緣間接認識的，之所以之前有發過一篇自介，這次還要自介一次的原因是，我的論文想要寫關於參加讀書會對於成員的影響，題目暫定為「網路佛經讀書會成員的個體化歷程（註）」。

由於我的研究參與者（白話文：受訪者）想要找有持續參加過讀書會3年以上，最好我也熟悉的人員，來進行訪談。

但我想，若我要進行這樣的事情，最好先跟社團內的各位成員報告，避免有我漏失注意的如論文是否會提到獅子吼名號、師兄姐另外的期待等，避免我進行訪談後引起另外的困擾。

若師兄姐有任何疑惑，歡迎留言或私訊給我。

另外，若有師兄姐想參與此訪談或雖然我跟你你不熟識，但您願意提供一些關於讀書會成立歷史或是珍貴情報的，也歡迎您跟我聯絡；雖然不一定能將您列為研究參與者，但多的情報我也可以整理為研究札記。

註：

個體化歷程為心理學家榮格所提出，即一個人開始轉變為心理上一個「統合而獨特、不可分割」的個體，如個人個性中「表跟裏、普遍與獨特」等看似相反屬性的整合，此整合過程讓個體的意識覺察層面變深、變廣；伴隨著此心靈發展過程，心靈失序問題也會跟著解決。

附錄七 台大獅子吼佛學專站相關截圖

佛經研討與心得分享
公開社團 · 3,519 位成員

關於 討論 公告 聊天室 包廂 主題 成員 活動 影音內容 檔案

留個言吧.....

直播視訊 相片 / 影片 包廂

公告

這個社團的主題

- #雜阿含 由管理員訂選 · 10則貼文
- #心得 由管理員訂選 · 5則貼文
- #增壹阿含討論及心得

關於

本社團是獅子吼讀經班的討論園地，歡迎大家輕鬆善意的討論法義，以期深入經藏、智慧如海。

本社團發展自台大佛學研究中心·獅子吼佛學專站·大家來讀經版。

為提供融洽的討論園地及方便管理，本社團管理規則如下：

1. 沒有不適當的問題，只有不適當的答案，歡迎提出對讀經班所讀經典法義的疑惑。
2. 回答問題的朋友請以經律為依歸，依法不依人，避免斷章取義、曲解佛法，以及攻擊別的宗派。違反者管理群有權刪除。（至於發問的人不須要依經律發問，畢竟就是不懂才問的。）
3. 遵循佛陀「依法不依人」的教導，以上所述經律，以南北傳三藏中經藏和律藏為準，不包含論。倘若各經典有衝突，基於此處為人間佛教社團、佛陀說法純一清淨的立場，以阿含經為優先判定，配合三藏經典的交叉比對。
4. 謝絕轉貼文章到本社團，要轉貼佛教界新消息的朋友...

佛經研討與心得分享 facebook 社團

分享了 1 條連結 · 管理員 · 昨天上午 1:00 ·

● 獅子吼讀經班公告

各位同學大家好，本週六讀經班的進度如下：

進行日期：2021.07.18-2021.07.24
討論時間：2021.07.24 20:30
進度範圍：卷四十三(165)
討論主題：根本分別品之溫泉林天經
經文連結：<http://buddhaspace.org/agama2/43.html>

歡迎對此主題有興趣的同學一起來讀經。

--

獅子吼站現有中阿含網路讀經會，歡迎一同來探討佛法原貌！

- ◇ 南無 本師釋迦牟尼佛 ◇
- ◇ 南無 護法韋駄尊天菩薩 ◇
- ◇ 南無 伽藍聖眾菩薩 ◇

BUDDHASPACE.ORG
中阿含經卷第四十三
爾時，尊者三彌提亦遊王舍城，住溫泉林。於是，尊者三彌提夜將向旦，從房而出，往詣溫泉，脫衣岸上，入溫泉浴，浴已還出，拭體著衣。

你、... 其他 26 人 1 則留言 6 次分享

9. 禁止利用本社團為特定造場、機關、團體、或特定人士進行不當的宣傳、毀謗、或募款。除刪除其相關文章外，將一併評估該行為對社團所造成的影響對當事人做出適切的懲處，以維護本社團設立的立場。

10. 在本社團發表文章，視同為授權台大獅子吼佛學專站轉信、收錄該文、或作佛法上的用途。

歡迎根據發言主旨，選擇相關社團：

- * 佛法、佛學與佛教：輕鬆善意的佛法討論。
<https://www.facebook.com/groups/budahelp/>
- * 獅子吼大家來讀經：本社團。
<https://www.facebook.com/groups/budadigest/>
- * 獅子吼同學會：灌水、聊天、心情分享。
<https://www.facebook.com/groups/budataik/>
- * 獅子吼佛教新消息：提供轉貼佳文或教界消息。
<https://www.facebook.com/groups/budainfo/>

精華區可見 <http://buddhaspace.org/> 顯示較少內容

公開
任何人都能看到社團成員名單和他們發佈的貼文。

開放搜尋
所有人都能找到這個社團。

一般

每週讀經班公告

← → C 不安全 | buddhaspace.org/agama/ ☆ 搜尋

【雜阿含經】

| 序 | 編輯方法 | 誠讀者請看 |

| (阿含經) 簡介 | 本書使用方法 |

卷一	卷二	卷三	卷四	卷五
卷六	卷七	卷八	卷九	卷十
卷十一	卷十二	卷十三	卷十四	卷十五
卷十六	卷十七	卷十八	卷十九	卷二十
卷二十一	卷二十二	卷二十三	卷二十四 (2) (3) (4)	卷二十五
卷二十六 (2)	卷二十七	卷二十八	卷二十九	卷三十
卷三十一 (2)	卷三十二	卷三十三	卷三十四	卷三十五
卷三十六	卷三十七	卷三十八	卷三十九	卷四十
卷四十一	卷四十二	卷四十三	卷四十四	卷四十五
卷四十六	卷四十七	卷四十八	卷四十九	卷五十

| 誌謝 | 讀者好評 | 給緣請書 |

附錄： | 台大獅子吼佛學專站 簡介 | 中華電子佛典協會 (CBETA) 簡介 |

編輯用： | 經號目錄 | 全註解頁 | 全註解頁(按時間排序) | 全導讀、拾得頁 | 全導讀頁 | 全拾得頁 | 進階辨正目錄 | 其餘文案 | 簡體中文版 |

好讀雜阿含經網路版目錄

← → C 不安全 | buddhaspace.org/agama/1.html ☆ 搜尋

【agama:雜阿含經卷第一】

編修本頁

目前的足跡：→ 雜阿含經卷第一

雜阿含經卷第一

宋天竺三藏求那跋陀羅譯

[導讀：五陰；陰相應 (1/5)]

在佛經的用語中，人的身心及世間的一切可區分為：

- 色：物質（例如身體）及物理世界的現象。
- 受：感受。例如苦的感受、樂的感受、不苦不樂的感受。
- 想：取相；面對境界而心中浮現對應的相；也就是認知。例如看到一個顏色，心中立刻浮現過往所見過相同的顏色，而知道這是什麼顏色。
- 行：造作。例如意念的造作、意志力。
- 識：識知；覺知。

以上色、受、想、行、識五項，合稱「五陰」或「五蘊」（蘊是「積聚」的意思）。

五陰有以下特性：

- 無常：遷流變化，沒有恆常不變的。

本頁目錄

- 雜阿含經卷第一
- [導讀：五陰；陰相應 (1/5)]
- [第1經經文導讀]
- 二
- 三
- 四
- 五
- 六
- 七
- 八
- [導讀：非我]
- 九
- 一〇
- 一一
- 一二
- 一三
- 一四
- [導讀：結使]
- 一六
- 一七
- 一八
- 一九

好讀雜阿含經網路版內頁



好讀雜阿含經紙本版封面