

南 華 大 學

生死學系

碩士論文

皈依的敘說式探究

---以比丘尼與優婆夷為例

A Narrative Inquiry of Taking Refuge (Conversion)

—Taking Buddhist Bhiksuni and Upasika as Example

研 究 生：陳岳玲

指導教授：釋慧開博士

中 華 民 國 九 十 四 年 十 一 月 三 日

謝 誌

論文終於完成，此刻心中充滿了感激，也充滿了虧欠。感激的是許多人的幫忙才使得這篇論文順利的誕生，虧欠的是讀研究所的這兩年多，對家人的疏忽。我相信，不論男人或女人，家都是他或她最重要的基地，尤其對女人而言，家庭的支持更是她最有力的後盾。我何其幸運，這一路走來，家人為我提供一個無後顧之憂的環境，兒子的溫馨體諒，老公的真情相挺，一家人陪我過了兩年沒有假日的生活。論文寫作的過程從蒐集資料、訪談、文字稿的謄寫，以及與指導教授的討論等，老公都全程參與、陪伴；而兒子的獨立自主、品學兼優，更讓我可以心無旁騖的投入寫作工作，因此，若說這兩個男人是這篇論文幕後的推手，一點也不為過。

當然，在論文寫作的過程中，指導教授慧開法師更是扮演舉足輕重的角色。老師是個治學嚴謹的學者，不但在南華大學身兼數職，在佛光山也是個重量級的長老；他經常要到各校演講、推廣生命教育，公務之餘，只要研究生事先跟他約好要討論論文，他就算再累也不含糊，依然秉持一貫的態度，一字一句的閱讀、指導。老師雖然嚴謹，處事卻很有彈性，只要不偏離學術研究能容許的範疇，他給予我發揮個人風格的自由；在指導論文的過程中，師生間的互動是活絡的，我不必只是一味的接受老師的看法，任何想法都可以提出來討論，老師甚至鼓勵我提出批判性的觀點，不必囿於社會一般人的觀感而磨滅個人的創見，這也是老師很令我欽佩的地方。

除了慧開法師以外，也很感謝吳芝儀老師與李燕蕙老師精湛的提點與指導；此外，也要感謝這兩年的修學期間，所有授課老師的教導與啟發，更難忘同學們的互相鼓勵及協助，為我這兩年的研究生生涯留下多采多姿的回憶。

最後要感謝邱老師十年來的開導，並協助我順利找到適合本研究主題的研究對象，更感謝所有研究對象對我的信任與支持，願意將她們的生命故事與更多人分享。祝福本文中每一個研究對象時時刻刻都能沐浴在佛法的喜悅當中，每位同學都能在自己的研究領域一展所長，為社會提供更多的貢獻。

岳玲 94.11.03 書於高雄紫藤居

摘 要

本文之研究動機主要來自研究者個人的生活經驗，而選擇比丘尼與優婆夷為研究對象，除了研究者本人為女性之外，主要是因為目前台灣受出家戒的女性約佔僧尼受戒總數的 75%，遠多於男性；此外，以同一性別為研究對象其心理狀況之差異性較小。

有感於目前國內探討與皈依有關的博碩士論文，多以量化或文獻探討為主，部分雖然輔以訪談方式進行，但研究者認為仍然不夠深入，因此為了更深入瞭解研究對象皈依的心路歷程，本研究採敘說分析。主要之研究目的如下：

- (一) 透過深度訪談，將研究對象的皈依經驗以故事的形式生動地表達出來。
- (二) 援用 Lewis Rambo (1993) 改宗理論中之階段論為參考架構，以瞭解研究對象的皈依動機受到哪一階段的影響最大？皈依過程中這些階段如何互相影響導致現在的結果？
- (三) 瞭解研究對象對佛教之認知的演變過程。
- (四) 瞭解研究對象自皈依以來如何力行對治與滅除苦及煩惱？其次第與方法是否有所改變？
- (五) 瞭解研究對象的信念系統是否受到皈依經驗的影響而有所改變？

研究者從佛教的經論典籍中發現，佛陀臨命終前對諸比丘最後的教誨是「諸行無常」，因此佛陀一再強調「當自皈依，皈依於法，勿他皈依」，研究者認為這才是皈依的精義。

研究結果亦發現，研究對象皈依後，個人的信念系統會隨著時間而有所改變，然而其中也隱藏著可能落入「形式上的皈依」之危機，亦即當信仰越根深蒂固時，研究對象難免會落入信仰、宗教儀式以及各種理論之中，以致阻礙了真相的察覺。

Summary

The motivation of this paper was mainly based on the personal experiences of the researcher. The reasons of choosing bhiksuni and upasika as the studying objects are: first, I am a woman as well; second, until now, the number of nuns takes up 75% of the total population of Buddhist monastics, far outnumbered monks; and third, it may be less difficult for me to examine and comprehend the psychological conditions of the same gender.

Because the researching literature related to the subject of “taking refuge” or “conversion” up to date, though supplemented by interviews, chiefly focus on quantitative and document-based studies, it is necessary for researchers to go deeper into the personal experiences of the studied objects. Thus, this paper mainly uses the narrative analytical strategy. The main goals are as following:

1. Through deep interviewing to present the experiences of taking refuge of my interviewees in the form of story - telling.

2. To apply the “processes” part of the Lewis Rambo’s of conversion theory as the analysing structure, in order to understand that on which stage my interviewees’ motivations for taking refuge are influenced most and how these factors, through interaction, bring forth the present result.

3. To know the evolving process of my interviewees’ understanding of the Buddhist doctrines.

4. To know how my interviewees cope with their apprehension since their taking refuge and whether their ways of resolving problems change or not.

5. To know whether my interviewees’ belief system is affected and remolded by their conversion experiences.

I find out in Buddhist scriptures that the final teaching of the Buddha to his disciples is that “all phenomena are impermanent,” and he keeps emphasizing that “One ought to take self refuge, take refuge to the Dharma, not to anything else.” which is what I conclude as the true meaning of taking refuge.

I also discover that after my interviewees’ taking refuge, their personal beliefs change with time, which might fall into the crisis of “taking refuge in form;” that is, the deeper their beliefs are rooted, the easier they are to be trapped in external forms of belief, such as ritual performances and theoretical wordings, which might hinder their awareness of the truth.

目 錄

第一章 緒論	1
第一節 研究動機.....	2
第二節 研究目的與重要名詞界定.....	4
第二章 文獻探討	7
第一節 佛教對皈依的看法.....	7
第二節 Paul Tillich 對信仰的闡釋.....	18
第三節 Lewis Rambo 的改宗(conversion)理論.....	21
第四節 國內相關的研究.....	28
第三章 研究方法	37
第一節 質性研究的意義.....	37
第二節 本研究採用敘說分析的理由.....	38
第三節 敘說方法論的精神.....	40
第四節 敘說研究的步驟.....	42
第五節 敘說分析的評鑑.....	47
第六節 研究倫理.....	48
第四章 三位比丘尼的皈依故事與分析	49
第一節 現代林默娘—默行的故事.....	49
第二節 單飛的鴻雁—明心的故事.....	63
第三節 浴火的鳳凰—禪新的故事.....	80
第五章 三位優婆夷的皈依故事與分析	97
第一節 陷落的天使—心慧的故事.....	97
第二節 吉普賽女子—羽文的故事.....	116
第三節 折翼的鳳蝶—沛宜的故事.....	134
第六章 結論與反思	151
第一節 皈依的精義.....	151
第二節 信念系統的改變.....	155
第三節 針對 Rambo 改宗理論中「七階段」的檢討.....	157
第四節 面對皈依的反思.....	160
第五節 研究者的省思與建議.....	163

參考文獻 171

第一章 緒論

本研究以佛教徒的「皈依」為議題，因「皈依」涵蓋「出家」與「在家」兩種範疇，故本研究以三個不同類型的比丘尼及三位優婆夷為研究對象，其中三位比丘尼的共同的經歷是，在皈依佛門後都曾在所屬僧團生活過長度不等的時間，但在接受邀請成為研究參與者時，都已經離開原來出家的僧團很久，其中默行另創道場親自主持寺務；禪新當初攜女出家，離開僧團後也一直與女兒賃屋同住；明心則是在經歷一段尋找心靈資糧的過程後，因緣際會的在緬甸出家，幾年前回國掛單在獅頭山，目前獨居。以下將簡述此六位被選為研究對象的理由。

研究者認為默行對佛教的認知與具體作法頗為積極，具有振興佛教正面風氣的作用，足堪為當今佛教徒之楷模；明心在求道歷程中理智的表現，其對追求契合個人特性之修持法門的堅持，與多數求道者的盲目追隨心態大相逕庭，非常具有啟發與警醒的作用；禪新的求道歷程則相對的比較顛簸曲折些，故事之發展主要是受出家動機及其對出家生活之錯誤認知所致，她求道的心路歷程亦可反映出現今佛教界某種潛藏的現象，非常發人深省。優婆夷的部份，研究者亦特意挑選皈依不同宗派者，藉以凸顯出故事的獨特性。其中心慧屬於傳統佛教徒類型，被過度灌輸念佛、念經的功用，她的現身說法可以發揮借鏡效果，幫助傳統佛教徒進一步思考宗教內涵的多面性；羽文皈依密教¹，其修持之觀念與方法異於一般傳統佛教徒，其求道歷程比較著重內在探索，與傳統佛教徒偏重念佛、做早晚課的模式不同，她的故事具有不同層次的參考價值；沛宜的求道歷程也異於常態，尤其坎坷的生命經驗更令人為之不忍，研究者認為她的故事只是萬中之一，她坦然承受與面對生命困境的勇氣值得學習，因而也將之列為研究對象。

至於為何以女性為研究對象，除了研究者本身為女性，接觸上比較方便之外，從李玉珍(2000)²所發表的學術論文中得知，台灣 45 年(1953-1998)來受出家戒的女性超過一

¹大智度論卷四：「佛法有二種，一秘密、二顯示」，因此佛教通常可分顯教與密教二種。自語言文字上明顯說出教法者，稱為顯教；不可由表現得知者稱為密教。其分類法，或就說教之方式而別，或就教義之內容而別。大部分的佛教徒皈依的都是顯教。

²詳細內容請參閱李玉珍〈出家入世—戰後台灣佛教女性僧侶生涯之變遷〉，載於《回顧臺灣、展望新故鄉—臺灣社會文化變遷學術研討會論文集》，2000，頁 409-441。

萬兩千名，約佔僧尼受戒總數的 75%，這個數目還不包括剃度而未受戒的出家女眾，由此可見女性皈依者之人數遠多於男性；再者，以同一性別者為研究對象，其心理狀況之差異性較小。基於以上幾點，本研究決定以六位女性佛教徒之皈依經驗為主軸，探討與其皈依經驗交織的生命故事。

本章將分別陳述研究緣起與動機、研究目的、重要名詞解釋。第二章則對與本論題相關的文獻做探討，第三章介紹敘說研究的方法及理論背景，並說明採用敘說研究的理由，第四章、第五章以敘說的方式分別鋪陳三位比丘尼與三位優婆夷的生命故事，並於每個故事之後，分別援用 Lewis Rambo (1993)³改宗理論中之七個階段為參考架構，以及四聖諦的現代義理詮釋觀點進行分析，第六章結論與反思。

第一節 研究動機

羅洛·梅(Rollo Reese May,1909-1994)在《人的自我追尋》一書中論述到現代人心理疾病的根源，他將現代社會普遍流行的心理問題歸咎於「在一個巨變的社會中喪失了可以信賴的價值與目標」，他認為經濟的迅速發展，以及社會結構的巨大變化，已使得傳統的價值觀發生動搖，導致個體所賴以存在的基礎開始崩潰，存在感開始衰落，於是不但對自己存在的價值產生懷疑，也對人類的前途和人生意義失去信心⁴；現代社會處處強調競爭和個人理性，也使得人的價值和人生目標被迫分離，由於價值觀無法整合，人們對自己的價值與尊嚴開始變得模糊。雖然整體社會表象看來似乎富裕了，但人們的心靈深處卻充滿空虛無助的感覺，為了填滿這份感覺，人們就試圖尋找各類型的社會活動以為寄託，宗教信仰就是其中一種，1960 年代西方社會便因為新興宗教的興起，而引發改宗⁵(conversion)的研究。

³Rambo, L. R., *Understanding Religious Conversion*, New Heaven and Condon: Yale University Press, 1993.

⁴見楊韶剛著《尋找存在的真諦》，台北：貓頭鷹出版社，2001，頁 71。

⁵conversion 用於西方宗教，其字意為轉變、改變、轉化，林本炫(1998、1999)將 conversion 譯為「改宗」，見林本炫《當代台灣民眾宗教信仰變遷的分析》，國立台灣大學社會學研究所博士論文(未出版)，1998。本文所指的「皈依」係佛教術語，指佛教徒因信仰而皈依投於佛、法、僧三寶。有關「皈依」一詞的定義，在第二節重要名詞界定中會詳細說明。

一般人對「皈依」的概念通常是指「跟隨」一位師父，或者「加入」一個教團或道場；皈依後，則多半是定期或不定期地參加教團或道場的共修或其它活動。在尚未著手研究這個論題之前，研究者當然也是一般大眾的一份子，心目中對「皈依」的既有概念，除了來自所見所聞的社會現象，也來自個人的親身經驗。研究者在追尋 Paul Tillich (1956)⁶所謂「追求靈性關懷(spiritual concern)」的過程中，曾接觸過一貫道與現代禪，前後超過十年的時間，回顧這兩次皈依的原因，則不外乎法國心理學家 Penido⁷對皈依類型的分類：內因性的皈依(endogenous conversion)和外行性的皈依(exogenous conversion)，前者是皈依者由內在體悟而產生的行為，後者則是因為外在事件所造成的結果。

前後兩次的皈依經驗在研究者的生命過程中不時發揮它的影響力，尤其在面臨人生方向的抉擇時更具有關鍵作用。從這段個人經驗的回顧中，不難瞭解研究者之所以選擇「皈依」作為研究主題的生命背景。而「皈依」的相關議題很多，為何獨鍾以比丘尼及優婆夷為探究對象？則又牽涉到研究者另一段生命歷程。

研究者在前述兩個宗教團體浸淫了十餘年，有感於心靈層次一直停滯不前，最後選擇離開道場，離開後不久，即因緣巧合地認識邱老師⁸，邱老師身邊有許多出家眾及在家居士在親近他，研究者跟隨在邱老師身邊迄今十年，因此也認識許多來自不同僧團的出家眾及居士們（尤以優婆夷居多），聽聞許多與皈依有關的故事，基於人性的好奇，當然也引發研究者內心許多的疑惑。例如，他們皈依的過程究竟是漸進的還是突然的？皈依對他們的個人心理所造成的影響是趨於成熟還是造成逃避？皈依的心理和過去的經驗是分裂的還是延續的？是一種含有理性成分的還是非理性的過程？此外，皈依的原因非常多樣，如 Rambo(1993)所言，至少必須考慮文化、社會、個人、宗教系統四個要素⁹，除了個人的心理狀態、人格特質、成長背景之外，它也受到個人認同、政治以及

⁶Tillich, P. *Dynamics of Faith*, New York: Harper & Row, 1956.參閱第二章第二節。

⁷引自(1)林本炫《當代台灣民眾宗教信仰變遷的分析》，國立台灣大學社會學研究所博士論文(未出版)，1998；(2)林本炫〈社會網絡在個人宗教信仰變遷中的作用〉，載於《思與言》，第37卷第2期，1999，頁173-208。

⁸邱老師是民俗療法氣功師，治療對象中有六成是出家眾，其餘四成佛教徒又佔絕大多數。

⁹Rambo, L. R., *Understanding Religious Conversion*, New Heaven and Condon: Yale University Press, 1993.

道德的交互作用而影響；同時，個人的宗教經驗及其是否受到承認與壓抑，也都是影響皈依現象的重要催化因素¹⁰。因為經常有機會接觸出家眾及居士們，因此上述這許多問題不時浮現腦海，如今有機會進生死學研究所深造，長時間縈繞研究者心裡的疑惑，想當然成為被研究的最佳議題。

第二節 研究目的與重要名詞界定

一、研究目的

基於前述動機之說明，本研究擬針對皈依相關主題進行下列探討：

- (一) 透過深度訪談，將研究對象的皈依經驗以故事的形式生動地表達出來。
- (二) 援用 Lewis Rambo (1993) 改宗理論中之七個階段為參考架構，以瞭解研究對象的皈依動機受到哪一階段的影響最大？皈依過程中這些階段如何互相影響導致現在的結果？
- (三) 瞭解研究對象對佛教之認知的演變過程。
- (四) 瞭解研究對象自皈依以來如何力行對治與滅除苦及煩惱？其次第與方法是否有所改變？
- (五) 瞭解研究對象的信念系統¹¹是否受到皈依經驗的影響而有所改變？

綜合以上所述，本研究擬以敘說研究之方式呈現，首先將研究對象的敘說寫成生命故事，然後以 Lewis Rambo 改宗理論中之七個階段為參考架構，分析研究對象的皈依動機、皈依過程的轉變以及皈依的結果，最後再以四聖諦的現代意涵為主軸，分析研究對象的生命故事與皈依意涵。

¹⁰林本炫《當代台灣民眾宗教信仰變遷的分析》，1998。

¹¹「信念」一詞常見於激發潛能或心靈改造的著作中，簡單的說，信念就是某種堅信的意念，它通常來自於個人經驗的累積。研究者認為「信念系統」是信念與信念間互相支持或排拒所建構而成的一種影響個人行為的思想體系，此一概念在神經語言程式學(Neuro Linguistic Programming, N.L.P)被應用得最為廣泛，N.L.P 專家認為透過重新烙印的技術可以徹底改變先前的信念，進而改變一個人的行為。本研究即根據這樣的概念，假設經由皈依過程的歷練亦可達到信念改變的效果。

二、重要名詞界定

(一) 皈依(taking refuge)

本研究所指稱的「皈依」，語源取自於佛典，但在詮釋上係以 Paul Tillich(1956)之「終極關懷」(ultimate concern)為基礎的信仰狀態，可以涵蓋東西方各大宗教的教義，其目標是不斷的超越自我、生命的認同與意義的再整合，是當事人主動追尋的結果，亦即當事人扮演宗教追尋者(religious seeker)的角色，朝著終極關懷的方向前進。針對佛教徒而言，出家是皈依形式的最高表現，至於「皈依」在佛教的意涵，將於第二章文獻部份加以探討。

(二) 敘說(narrative)

Clandinin and Connelly (1991)¹²為敘說下了一個定義：「收集並說出關於生命的故事，並且寫下經驗」，廣義的說，敘說包括個人和社會的歷史，可以是書寫的或口語的形式。敘說是人類用以表徵事實、建構事實的方式，也是我們整理自己主觀經驗與記憶的主要方法；敘說即故事，在故事中，事件和行動會被組織成一整體並且賦予情節意義。綜而言之，故事保存了人類行動的複雜性，包括時序的互動關係、人類的動機、變動的人際與環境脈絡，因此，故事的敘說乃是獨特之個體與其生命經驗相連結的一種語言表達，理解一個故事，就是去領會一組個人經驗的意涵、目的和結果，因為經驗對個人的意義蘊含在故事之中，一旦經驗被加以解釋，意義就可以獲得理解¹³。據此，本研究採敘說方式收集研究對象的生命故事，藉以瞭解研究對象皈依經驗的生命意義。

(三) 比丘尼

比丘尼是梵語 bhiksuni，巴利語 bhikkhuni。原指出家得度，受具足戒¹⁴之女性，今

¹²見蔡敏玲、余曉雯譯《敘說探究：質性研究中的經驗與故事》，台北：心理出版社，2003。

原著為 Clandinin, F. J., & Connelly, F. M., *Narrative Inquiry: Experience and Story in Qualitative Research*, 1999.

¹³見楊淑涵《選擇非傳統學習領域之四技女生生涯決定歷程之敘說研究》。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文（未出版），2001。

¹⁴梵語 upasampanna，或 upasampada，巴利語同。指比丘、比丘尼所應受持之戒律；因與沙彌、沙彌尼所受十戒相比，戒品具足，故稱具足戒。參閱《佛光大辭典》「戒」頁 2896。

泛指出家之女子，即出家女眾。

（四）優婆夷

梵語 upasika 之音譯。指親近三寶、受三歸、持五戒、施行善法之女眾，即在家女眾。本研究所選擇的優婆夷為受過三歸，並持續親近三寶，不一定得受過五戒。

第二章 文獻探討

本研究之研究對象為佛教的比丘尼、優婆夷，因此，本章第一節首先從佛教的觀點探討皈依¹⁵的意涵，其中所引述的資料，來自與皈依主題相關的佛教經論典籍。第二節則闡述 Paul Tillich(1956)對信仰的哲理詮釋觀點，第三節以 Rambo, L. R. (1993) 所著之 *Understanding Religious Conversion* 一書為主，探討在皈依的不同階段中可能遭遇的狀況。第四節針對目前國內與皈依相關的博碩士論文做檢視，並提出研究者的看法，分別敘述如下。

第一節 佛教對皈依的看法

今日一般社會大眾的概念，大都以為「皈依」只是跟隨一位師父，或者加入一個教團或道場，一心希望皈依之後，能夠得到佛菩薩的庇佑，活著時，能遠離病苦、煩惱，死後能夠往生極樂淨土。所謂「有燒香就有保佑」，正是國人最普遍的宗教態度之寫照，而「有燒香就有保佑」言下之意，似乎是將解脫痛苦之責推諉給諸佛菩薩，而把自己應負的責任推得一乾二淨。至於「皈依」一詞當如何詮釋？佛陀當初為何為眾生立三皈依？卻反而變得模糊不清。有鑑於此，本節將分幾部份來探討並澄清皈依的本意。

一、「皈依」一詞的字義

「皈依」一詞出自佛典，散見於大小乘各部經論，根據《佛光大辭典》¹⁶對「皈依」的解釋，所謂「皈依」是指歸敬依投於佛、法、僧三寶。「佛」(梵 buddha)，乃指覺悟人生之真象，而能教導他人之佛教教主，或泛指一切諸佛；「法」(梵 dharma)，為根據佛陀所悟而向人宣說之教法；「僧」(梵 samgha)，指修學教法之佛弟子集團。以上三者，因其威德至高無上，永不變移，如世間之寶，故稱三寶。

¹⁵梵語 sarana。《大正藏》皆作「歸依」，今多作「皈依」，本文中統一使用「皈依」。

¹⁶《佛光大辭典》，光碟版（第二版），佛光文化事業有限公司發行，2000。

皈依(sarana)之梵語含有救濟、救護之義，意即三寶之功德威力，能加持、攝導皈依者，使其能脫離生死苦海，免於輪迴之苦。據《法界次第初門》〈卷上之下〉¹⁷記載，「皈」者，反還之義，即反邪師而還事正師；「依」者，憑依、依靠之義，即憑心之靈覺而得出離三塗¹⁸及三界¹⁹之生死。

有關「三寶」之說，根據《大方便佛報恩經》卷六²⁰記載，阿難問佛陀：「云何名三寶？佛法及眾僧。三寶若無性，云何分別說法僧差別名？」世尊的回答是：

佛陀者覺，覺了一切法相故。復次一切眾生長眠三界，佛道眼既開自覺覺彼，故名爲覺。佛於一切法，能一切得一切說。問曰：佛云何一切說？爲應時適會隨宜說耶。

又根據《大般涅槃經》卷八²¹的記載，佛陀對迦葉菩薩說：

汝今不應如諸聲聞凡夫之人分別三寶，於此大乘無有三皈分別之相。所以者何？於佛性中即有法、僧，爲欲化度聲聞凡夫，故分別說三皈異相。若欲隨順世間法者，則應分別有三皈依。

以上經文告訴我們，「三寶」乃隨順因緣之說，佛性中即有法、僧，三者一體同在，無有分別，只因眾生智愚不等，佛陀為因材施教，才立此三寶。

二、「皈依」所含深層意蘊之探索

在《阿毘達磨大毘婆沙論》〈卷三十四〉²²有段經文如下：

¹⁷見《法界次第初門》〈卷上之下〉，《大正藏》卷四六，頁 670 中。

¹⁸又作三途。即火塗、刀塗、血塗，義同三惡道之地獄、餓鬼、畜生，乃因身口意諸惡業所引生之處。參閱《佛光大辭典》「三惡趣」頁 625。

¹⁹梵語 trayo dhatavah，巴利語 tisso dhatuyo。指眾生所居之欲界、色界、無色界。此乃迷妄之有情在生滅變化中流轉，依其境界所分之三階級。

²⁰《大方便佛報恩經》卷六，《大正藏》卷三，頁 154 下。

²¹《大般涅槃經》卷八，《大正藏》卷十二，頁 409 下。

²²見《阿毘達磨大毘婆沙論》〈卷三十四〉，《大正藏》卷二七，頁 177 上。

眾人怖所逼，多皈依諸山，園苑及叢林，孤樹制多等。此皈依非勝，此皈依非尊，不因此皈依，能解脫眾苦。諸有皈依佛，及皈依法僧，於四聖諦中，恆以慧觀察。知苦知苦集，知永超眾苦，知八支聖道，趣安隱涅槃。此皈依最勝，此皈依最尊，必因此皈依，能解脫眾苦。

根據以上經文所載，研究者擬以四聖諦的哲理義蘊為主軸，並參考釋慧開的詮釋觀點²³，對皈依的深層義理加以闡述。

（一）第一聖諦「苦諦」：說明眾生當下的生命情境與現實人間世的切身體驗。

佛教的終極關懷可說肇始於釋迦牟尼對於人類「一切皆苦」的觀察²⁴。巴利文的「苦」Dukkha 一字，在一般用法上誠然有「苦難」、「痛苦」、「憂悲」、「苦惱」等意義，但用在第一聖諦上，它代表了佛陀對人生宇宙的看法，其中不僅包含更深的哲學意義，其所詮釋的範疇也擴充許多，除含有前述的意義外，還包括如「缺陷」、「無常」、「空」、「無實」²⁵等義，換言之，Dukkha 一字可義譯為「人生中一種普遍的不安適或苦痛之狀況」²⁶。遺憾的是，一般人常將「苦諦」解釋為「生命除了苦難與哀痛之外，別無他物」，正因為這種狹義而膚淺的闡釋，才使得許多人誤解佛教為悲觀的宗教²⁷。其實，佛陀並不否認人生可以有各種精神和物質的樂趣，只是這些樂趣也都包含在「苦」中，為什麼呢？因為佛陀從三方面去審查人生的苦²⁸：

- 1、苦苦²⁹：此指有情身心皆為五蘊組成，其本身即具備變異無常的特質。就色身而言，此種變異的特質必然將身體導入生、老、病、死、生的輪迴之中，就連色身所依存的宇宙亦無法避免成、住、壞、空的循環，

²³詳見釋慧開著《儒佛生死學與哲學論文集》，台北：洪葉文化，2004，頁 173-174。

²⁴傅偉勳著《從創造的詮釋學到大乘佛學》，台北：東大圖書，2000 再版，頁 195。

²⁵釋法嚴譯《佛當初教的是什麼》，台北：英特發出版，2002，頁 51。原著 Walpola Sri Rahula, *What the BUDDHA Taught*, 1958.

²⁶張澄基著《佛學今詮》上冊，台北：慧炬出版社，1973，頁 144。

²⁷同上，頁 50。

²⁸(1)張澄基著《佛學今詮》上冊，頁 146；(2)羅侯羅著《佛當初教的是什麼》，頁 54-55；(3)釋慧開〈佛教之根本義理〉課堂講義，2005.4.10。

²⁹苦苦，梵語 *dukkha-dukkhata*。指有情之身心，本來即苦，更加以飢渴、疾病、風雨、勞役、寒熱、刀杖等眾苦之緣而生之苦，故稱為苦苦。

而眾生卻認為此色身為「我所有」，並製造一個「我」的假相，在行住坐臥當中不斷地改變行為以適應身體的需求，只是誰也無法抑止變異的進行，這是生命的實相。故舉凡人生的各種「逆境」，諸如生、老、病、死，各種天災人禍所造成的諸種苦受等，都包含在「苦苦」當中。

2、壞苦³⁰：特指「心」對「所緣境」的感受變化而言。一般而言，若外境符合我們的心意，我們會生起快樂的感覺，接著內心隨即產生貪愛、執取，但是為變異所主宰的樂受終會消逝，此時我們的內心又會陷入慾望與苦海之間盤旋，諸如此類「順境」其背後所隱含的苦，都屬於「壞苦」。

3、行苦³¹：指的是由於因緣和合之生滅所帶來的苦。如佛所說：「世間遷流不息，無有恆常」，亦即一切事物都在無常的狀態之下，也就是說，一切事物都是因緣和合而成，都在不斷地變化當中，人不可能主導無常的遷變，換言之，在生命的洪流中，一般人大多只能隨業而行，這種與眾生所認知之「我所有」背道而馳的苦，稱為「行苦」。

簡言之，「苦苦」是指身心具體的受苦經驗，「壞苦」則是對世間各種喜樂短暫易滅的觀照覺受，「行苦」則是有感於生命被業力推動，輪迴於生死大海的苦。

《俱舍論》〈卷二十二〉³²有段經文對此三苦之特性有著深刻之描述：

有三苦性：一苦苦性，二行苦性，三壞苦性。諸有漏行，如其所應與此三種苦性合故，皆是苦諦。

所以者何？若諸樂受由壞成苦性，如契經言，諸樂受生時、樂住時、樂壞時苦。若諸苦受由體成

³⁰壞苦，梵語 viparinama-dukkhata，巴利語 viparinama-dukkha，又作變異苦。指對所愛之人或物，因死亡破壞之變化所生起之苦感。又身中地、水、火、風等四大互侵、互壞之苦，亦稱壞苦。此外，諸可意之樂受法，生時為樂，壞時逼惱身心之苦，亦稱壞苦。

³¹行苦，巴利語 sabbe savkhara dukkha。指一切有為有漏之法皆遷流不息，故稱一切諸行苦。又作一切行苦。

³²《俱舍論》〈卷二十二〉，《大正藏》卷二九，頁114中。

苦性，如契經言，諸苦受生時、苦住時苦。不苦不樂受由行成苦性，眾緣造故，如契經言，若非常即是苦，如受順受諸行亦然。有餘師釋，苦即苦性名苦苦性，如是乃至行即苦性名行苦性。應知此中說可意非可意為壞苦、苦苦者，由不共故，理實一切行苦故苦。

此外，《大般涅槃經》〈卷上〉³³也有段經文提到八苦的逼迫：

苦諦者，所謂八苦：一生苦，二老苦，三病苦，四死苦，五所求不得苦，六怨憎會苦，七愛別離苦，八五受陰苦。汝等當知，此八種苦，及有漏法，以逼迫故，諦實是苦。

從以上經文中可知，傳統佛教所強調的苦偏以生老病死為主的「個人苦」，然而隨著時代的變遷，苦的層面已擴及到所謂的「社會苦」與「人際苦」³⁴。

現代人的處境，始終處在一種無法擺脫的矛盾之中。根據人本主義精神分析學說的創始人艾瑞克·弗洛姆(Erich Fromm,1900-1980)的說法，人類創造了文明，從而超越自然，但這種超越卻又使人陷入一系列的困境之中，他稱這種現象為人「存在的矛盾性」，亦即人必須發展自己，必須主動地去生活，直到成為自然和自身的主人，但人每向新的存在邁進一步，都意味著新的恐懼，意味著要放棄比較熟悉的安全環境。他認為人永遠擺脫不了兩種互相衝突的傾向：一種是「脫離子宮，離開動物的存在狀態，而走向人的存在狀態，離開束縛走向自由」；另一種是「回到子宮，回到自然，回到確定性和可靠性」³⁵。Fromm用「子宮」來形容穩定、安全的狀態，然而，人一旦被拋於世，一方面不但必須適應脫離子宮之後奮力自求生存的狀態；另一方面又會渴望在經歷一段奮鬥之後，能夠回到一個沒有競爭，安全又確定的情況裡，因此，人的精神始終被這兩種狀態折磨著，最後終於導致人性的扭曲與人生意義的失落。

置身於兩難處境中的現代人，不斷地面對文化的衝突與個人內在的衝突，最終導致

³³ 《大般涅槃經》〈卷上〉，《大正藏》卷一，頁 195 中。

³⁴ 傅偉勳著《從創造的詮釋學到大乘佛學》，頁 197-198。

³⁵ 見郭永玉著《孤立無援的現代人》，台北：貓頭鷹出版社，2000，頁 70-71。

人與世界，人與與自我的疏遠和對立³⁶，這就是現代人的苦。

綜上所言，其實佛陀所說的「苦」只是一種現象學的描述，而非形上學的定義，他之所以先說果，再說因，實是依循心理學的次第，良以「眾生畏果、菩薩畏因」之故，此乃佛陀語重心長之教化，為的是揭示眾生界煩惱的症狀與實況，以啟發凡夫探求真理與修道的動機與願力³⁷。

（二）第二聖諦「集諦」：用以闡明有情眾生之生命所以生滅無常，輪迴流轉之因。

依照傳統以來的詮釋，原始佛教的四聖諦中，苦諦是流轉緣起的果，集諦則是流轉緣起的因，也就是關於苦之生起或苦之根源的真諦。

佛陀證得無上菩提之後，將有情生命之所以輪迴流轉的根本原因歸結為「無明」。所謂「無明」，並非什麼都不懂，而是一種謬知，是智性上的愚癡，猶如吾人之雙眼被一塊布所蒙蔽，以致看不清事物的本然。

《中論》卷四〈觀十二因緣品〉第二十六³⁸說明有情眾生之憂悲苦惱所以生起的緣由：

凡夫為無明所盲故，以身口意業，為後身起六趣諸行，隨所起行有上中下，識入六趣隨行受身，以識著因緣故名色集，名色集故有六入，六入因緣故有六觸，六觸因緣故有三受，三受因緣故生渴愛。渴愛因緣故有四取，四取取時以身口意業起罪福，令後三有相續，從有而有生，從生而有老死，從老死有憂悲苦惱種種眾患。

有情眾生之所以不由自主的在生命之流中遷變不息，正是受此無形力量之驅使，因此佛陀才語重心長的說：「生死長遠無有邊際，無有能知其根源者。一切眾生皆為無明之所覆蓋，愛結纏縛，流轉生死無有窮已」³⁹。

從現代的觀點來看，現代人的慾望受到現實資訊的過度刺激，使得大家汲汲於爭

³⁶郭永玉著《孤立無援的現代人》，頁 69-111。

³⁷釋慧開著《儒佛生死學與哲學論文集》，頁 173。

³⁸《中論》〈觀十二因緣品〉第二十六，《大正藏》卷三十，頁 36 下。

³⁹《別譯雜阿含經》卷十六，《大正藏》卷二，頁 86 中。

奪、追求與佔有，導致生活失真，這是現代人苦惱的根源⁴⁰。現代人心靈生活最大的困境是，把「自由開放」曲解成「為所欲為」，人們對外在境界的貪求，正赤裸裸地將其內心的匱乏顯露無遺，眼高手低，卻又不願承擔所求不得的後果，以致犯了瞋恚，更因此造成人際間諸多衝突，究其原因皆來自於貪婪。

《雜阿含經》卷五⁴¹之經文記載有關「貪婪」的描述，有比丘問佛：

欲貪有何過患故？大師說於色調伏欲貪，受、想、行、識調伏欲貪。汝復應答言：若於色欲不斷，貪不斷、愛不斷、念不斷、渴不斷者，彼色若變、若異，則生憂、悲、惱苦，受、想、行、識亦復如是。

進一步而言，貪的根本是癡（無明），癡有兩重意思，一個是不知道(not knowing)，一個是錯誤的知(wrong knowing)；人們因為不知或錯誤的知，以致看不清事物的本然，把世間的苦、空、無常、無我，誤認為常、樂、我、淨，因此對世間的一切產生我執（貪愛），進而導致痛苦。

至於事事物物的本然究竟為何？佛陀曾告訴我們「緣起義甚深—此有故彼有，此生故彼生；無常空無我，惟世俗假有」⁴²，簡言之，一切事物皆因緣所生滅，宇宙間無有恆久不變之事實，物換星移即是宇宙之真理。因此，佛陀教導我們要認識身和心的本然，他說五蘊只是因緣和合的產物，當因緣不具足時它必然消失，吾人若沈迷於五欲，便等於作了它的奴隸⁴³，惟有當我們正確地認識五蘊，並以其本來面目看待時，才能看見貪愛，放下執著，而後內心的交戰才會漸漸地停止，我們才会有更強的力量守護自己的心，並慢慢地從煩惱的镣铐中解脫出來。

⁴⁰鄭石岩著《生命轉彎處》，台北：遠流出版社，2001，頁171.183。

⁴¹《雜阿含經》卷五，《大正藏》卷二，頁33下。

⁴²見印順導師著《妙雲集》中編之五〈成佛之道〉，1990年修訂重版，頁206。

⁴³楊達法師著《盛開的蓮花》，台北：法味書院，1995，頁37。

(三) 第三聖諦「滅諦」：是指斷除煩惱，圓滿自在，解脫無礙的涅槃境界。

「滅諦」係指苦（煩惱）的止息，也就是涅槃。涅槃之巴利文為熄滅、止滅或吹滅之意，佛陀宣說滅諦之要義是要告訴我們：人類可以從相續不斷的苦中得到解脫，而要想徹底去除苦（煩惱），必須徹底斷除貪愛（我執）⁴⁴。

關於解脫，《妙法蓮華經》卷二〈譬喻品〉第三⁴⁵有一偈言：

佛說苦諦，真實無異，若有眾生，不知苦本，深著苦因，不能暫捨，為是等故，方便說道。諸苦所因，貪欲為本，若滅貪欲，無所依止，滅盡諸苦，名第三諦。為滅諦故，修行於道，離諸苦縛，名得解脫。是人於何，而得解脫？但離虛妄，名為解脫。

《雜阿含經》卷十二⁴⁶亦記載佛陀對比丘們剖析如何才能不受後有(punar-bhava)：

諦聽，善思，當為汝說。諸比丘，彼愚癡無聞凡夫無明所覆，愛緣所繫，得此識身。彼無明不斷，愛緣不盡，身壞命終，還復受身。還受身故，不得解脫生、老、病、死、憂、悲、惱苦……，若點慧者無明所覆，愛緣所繫，得此識身，彼無明斷，愛緣盡，無明斷，愛緣盡故，身壞命終，更不復受。不更受故，得解脫生、老、病、死、憂、悲、惱苦。

以上經文均明白指出，要解脫生老病死、憂悲惱苦，唯有斷除渴愛。當人們能如實知見世間一切皆苦（苦諦），並徹底瞭解苦（煩惱）的產生（集諦）是由貪瞋痴（無明）所造，且如實透過戒定慧、八正道之修學，將貪瞋痴的本能衝動轉化為正向的力量，即可轉識成智，轉化負面體驗為正面體驗，這就是涅槃⁴⁷解脫。

⁴⁴釋法嚴譯《佛當初教的是什麼》，頁 81。

⁴⁵《妙法蓮華經》卷二〈譬喻品第三〉，《大正藏》卷九，頁 10 中。

⁴⁶《雜阿含經》卷十二，《大正藏》卷二，頁 84 上。

⁴⁷佛陀不曾明白表達過什麼是涅槃，因為語言只能表達感官與思維所經驗到的事物和意象，只有時空色相之內的種種有為法(contioned things)才有辦法用語言文字加以描述，因此他經常使用如「止貪」、「無為」、「寂滅」、「斷愛」等反面的名詞來詮釋涅槃的意境。參見張澄基著《佛學今詮》上冊，頁 174-175。

(四) 第四聖諦「道諦」：即是開示眾生達到解脫境界的具體實踐功夫。

滅苦（煩惱）的目標一旦訂立，就會隨著產生承擔此一目標之「承諾」，甚至完全獻身於此一目標的宗教願望，此「承諾」關涉到人的根本價值取向⁴⁸。為了獲致此一目標的徹底實踐，就會有各種的「解脫進路」，道諦中的「戒、定、慧」三學、八正道、三十七道品等，即是達到此一目標必須修行實踐的進路。

從緣起法的義理結構⁴⁹而言，「苦、集、滅、道」四諦相依相恃，故佛陀才說⁵⁰：

所謂此有故彼有，此生故彼生，謂緣無明有行，乃至生、老、病、死、憂、悲、惱苦集。所謂此無故彼無，此滅故彼滅，謂無明滅則行滅，乃至生、老、病、死、憂、悲、惱苦滅。

簡言之，「苦諦」是世間生死輪迴的果，「集諦」是生死輪迴的因；「滅諦」是涅槃解脫的果，「道諦」是涅槃解脫的因。

「道」(maggā) 的原始意義是道路、方法⁵¹，「道諦」就是導致苦之止息的途徑。佛陀證道之前，曾經歷過兩個極端，一個是經由感官的享受去追尋快樂，一個是經由各種苦行追求解脫，但是他發現這兩種極端都無法將苦止息，最後終於發現能夠產生知見，導致寧靜、內證、正覺、涅槃的中道，就是所謂的「八正道」⁵²，而八正道又可歸納為戒（正語、正業、正命）、定（正精進、正念、正定）、慧（正見、正思惟）三部份。

一般人常以為戒、定、慧一定要按部就班，就像爬樓梯一樣，有了基層的戒才能進入禪定，在禪定中內觀，然後才產生智慧。其實不然，八正道並非從「戒」起步，而是從正見（即「慧」）開始，最後也是以正見，亦即對於四聖諦的如實知見結束，因此可以說，八正道之「正見」是進入修行道上不可或缺的基礎⁵³。

「正見」之字面意義為「正確的知見」，於此我們必須要問：知見的對象及內容為

⁴⁸傅偉勳著《從創造的詮釋學到大乘佛學》，頁 207。

⁴⁹詳見傅偉勳著《佛教思想的現代探索》，台北：東大圖書，1995，頁 51-119。

⁵⁰《雜阿含經》卷十，《大正藏》卷二，頁 66 下。

⁵¹張澄基著《佛學今詮》上冊，頁 186。

⁵²釋法嚴譯《佛當初教的是什麼》，頁 97。

⁵³艾雅·珂瑪著《眼中微塵》，南投：法耘印經會，1997，頁 239-240。

何？怎樣的知見才是正確的？佛陀之所以將自己證悟的體驗，依循世間出世間之因果循環次第，提示四諦之說，無非是要讓眾生看清楚：世間之苦來自執取，執取的原動力在於我們執假（相）為真（實），不明白世間萬物乃因緣和合而生，正如《金剛經》所云：「若世界實有者，即是一合相，如來說一合相，即非一合相，是名一合相。一合相者，即是不可說，但凡夫之人貪著其事。」

因此進一步地說，所謂「正見」，即是依據佛陀所領悟之真理去明瞭「什麼是苦？」「苦從何來？」以及「如何滅苦？」若我們能正確地知見這世界乃虛擬不實的幻境，並以此為基礎觀看世間一切的話，正思惟於焉產生，捨離之心也因而生起，如此才有可能將自己從無常、苦、無我的萬物或因緣和合物中解脫出來。

南傳有位佛鳴論師曾說過：「清淨之道，雖欲尋覓，清淨之道，雖欲精進，若乏正知，難臻清淨」⁵⁴，意即唯有徹底了悟貪愛和執取的原因（擁有正見，即慧），捨離之心方有可能生起（不再貪著，即戒），如此就不再成為慾望的奴隸，苦就會愈離愈遠，心也就愈來愈安祥（不再對外攀緣，即定）。由此可知八正道以正見為首之特殊意涵所在。

綜合以上敘述吾人可知，真正的皈依不只是單純地「相信」經典中所闡述的教義而已，還必須有「聞、思、修」、「戒、定、慧」及「信、解、行、證」的修學次第，因此，皈依的深度還繫乎「理性層面的義理抉擇」及「靈性層面的生命體驗」二層次⁵⁵。就四聖諦之義理層次而言，我們必須承認，四聖諦的「原義」與我們所理解的四聖諦之間，著實存在著一種詮釋學的距離⁵⁶；站在創造的詮釋學的立場，佛陀已圓寂兩千多年，我們不可能一成不變地奉行原本的四聖諦，而是要將佛陀所負之宗教使命賦予現代化的理解，進而開創合乎現代社會的佛教新義理⁵⁷。

最後我們還須明白，光是會解釋、分析「苦、苦因、苦滅、苦滅之道」仍是無法斷除煩惱的，真正要做的是，去反省、觀察自己之種種不安、自卑、憂怖、矛盾、煩悶、無聊等煩惱是從哪裡來的？是如何產生的？如何形成的？並從此脫離以文字、言語為對

⁵⁴李元松著《二十一世紀的現代禪》，台北：現代禪出版社，1990，頁253。

⁵⁵釋慧開〈宗教一詞的宗教性詮釋〉，南華大學「宗教傳統與生死探索」課堂講義，2005.2.27。

⁵⁶傅偉勳著《佛教思想的現代探索》，頁201。

⁵⁷傅偉勳著《從創造的詮釋學到大乘佛學》，頁10-11。

象的思維模式，進入一種以具體生活和具體事物為對象的觀察階段。換言之，即是從對緣起的抽象認知，逐步轉變成具體的感觸；由捕捉經論的奧義，變成生活上的實際體會⁵⁸；從哲學知識的慧解玄辯中，轉身躍入「只管打坐」—活在眼前—的現量經驗中，並培養勿瞻前顧後的性格，僅就現前之境審視它、觀察它，若吾人能夠這般堅實、莊嚴、篤定、安祥地活在眼前，忽有一日，自可爆破虛空，打碎無始以來的主客分離意識⁵⁹，從此了悟「原原本本即實相，強作分別枉受苦，打破心底是非見，人生何處非菩提」的生命境界⁶⁰。

從以上之論述中，吾人應可以對皈依的深層意蘊有更深刻的認知，皈依並非只如一般所說的信仰、希願領受外來之助力，從他力而得救濟之意而已，其實佛陀立三皈依只是為眾生開啟方便之門，其最終目的仍是要引導眾生歸向自己之自心、自性。

依據《佛說長阿含經》卷二⁶¹之經文記載，佛陀在涅槃之前曾對阿難說：

吾已老矣，年粗八十，譬如故車，方便修治得有所至；吾身亦然，以方便力得少留壽。自力精進，忍此苦痛，不念一切想，入無想定。時我身安隱，無有惱患。是故，阿難，當自熾燃，熾燃於法，勿他熾燃；當自皈依，皈依於法，勿他皈依。

又《佛說長阿含經》卷六⁶²中記載著：

云何比丘當自熾燃，熾燃於法，勿他熾燃；當自皈依，皈依於法，勿他依。於是，比丘內身身觀，精勤無懈，憶念不忘，除世貪憂；外身身觀，內外身身觀，精勤無懈，識念不忘，除世貪憂；受、意、法觀亦復如是。是為比丘自熾燃，熾燃法，不他熾燃；自皈依，皈依於法，不他皈依。

《大般涅槃經》卷上⁶³也記載佛陀滅度前三個月對比丘們的開示：「一切諸法皆悉無常，身

⁵⁸李元松著《從自我實現到禪定解脫》，台北：現代禪出版社，1992，頁31。

⁵⁹同上，頁63。

⁶⁰李元松著《從自我實現到禪定解脫》，頁98。

⁶¹《佛說長阿含經卷》卷二，《大正藏》卷一，頁15上。

⁶²《佛說長阿含經卷》卷六，《大正藏》卷一，頁39上。

命危脆猶如驚電，汝等不應生於放逸」，諸比丘聞此佛語之後，個個心情沈痛，並一致懇求佛陀應為眾生繼續住世，否則眾生恐從此墮於黑暗而無所皈依，但佛陀卻說：

須彌雖高廣，終歸於消磨；大海雖淵曠，會亦還枯竭；日月雖明朗，不久則西沒；大地雖堅固，能負荷一切，劫盡業火然，亦復歸無常；恩愛合會者，必歸於別離。過去諸如來，金剛不壞身，亦為無常遷，今我豈獨異？諸佛法如是，汝等不應請，勿偏於我上，而更生憂惱。

此外，《大般涅槃經》卷下⁶⁴也記載以下經文：

汝等當知，一切諸行，皆悉無常。我今雖是金剛之體，亦復不免無常所遷。生死之中極為可畏，汝等宜應勤行精進，速求離此生死火坑，此則是我最後教也。

以上佛陀之所言，皆明示弟子應依仗自力，即「自依止，法依止，莫異依止」，依正法修學，切莫依賴別的力量。正如《楞嚴經》中阿難說的：「自我從佛發心出家，恃佛威神，常自思維，無勞我修，將謂如來惠我三昧，不知身心本不相代」⁶⁵，一切得靠自己去修學，佛法僧不離自身，自己身心之當體，即為如來本藏。簡言之，皈依者，歸於「一」也；「一」者，即身心合一之當體，無雜無染、無有分別，當下即是空性之顯現。若人只執取皈依之字義，就好像入寶山卻空手而回一般。

第二節 Paul Tillich 對信仰的闡釋

上一節研究者自佛教經論典籍中，依循四聖諦的詮釋觀點，引申出「皈依」的各層意涵，以作為區分「形式上的皈依」與「超越形式上的皈依」的依據。本節則以 Paul

⁶³ 《大般涅槃經》卷上，《大正藏》卷一，頁 192 下。

⁶⁴ 《大般涅槃經》卷下，《大正藏》卷一，頁 204 下。

⁶⁵ 印順導師著《妙雲集》中編之五〈成佛之道〉，頁 34。

Tillich(1956) 所著 *Dynamics of Faith* 一書中對信仰的闡述為主，區分所謂「真信仰」(true faith)與「擬似信仰」(quasi-faith)的不同。

Paul Tillich 在 *Dynamics of Faith* 一書開頭便清楚表示：信仰是一種終極地關懷著的狀態(Faith is the state of being ultimately concerned.)。他說，人和所有的生物都會關注許多事物，尤其是與其生存休戚相關的事物，而人與其他生物間最大的不同則在於，人除了關心衣食住行的基本問題之外，還有靈性的關懷(spiritual concern)，例如認知、美學、社會、政治等，甚至有些和生存問題一樣迫在眉睫的問題，也都有可能成為個人或社會群體的最高關懷⁶⁶。

Paul Tillich 在其個人之宗教背景下提出他對信仰的看法。他以舊約聖經中的宗教信仰為例，說明真正的信仰是：「你要用你全部的心、全部的靈魂、以及全部的力量去愛你的上帝」，這句話明白揭示了他所認為之「真信仰」的特質，就是完全地臣服於其終極關懷的主體，亦即上帝。雖然 Tillich 把信仰視為一種終極地關懷著的狀態，但他卻強調此種關懷所關注的是信仰的內容，而非信仰在形式上的定義⁶⁷。

此外，Tillich 也認為，真正的信仰涉及整個人格的核心行為與活動，是一種超越理性與非理性，超越世俗與物質層面的關懷，這種關懷使人充滿了一種真理與道德價值覺醒的喜悅或法喜(ecstasy)⁶⁸，這種喜悅或法喜意味著“超越自我”(standing outside of oneself)—不斷地成為自己(without ceasing to be oneself)⁶⁹。同時他也排除信仰是一種「相信的意志」(will to believe)單獨行動的結果，並且認為，願意接受與交付的意志，是使信仰充滿喜悅或法喜的元素；信仰不是一種情感的宣洩，情感的宣洩並非法喜的意義，無疑地，信仰包含情感的成分，但是情感並不能產生信仰，情感可以主導信仰的形式，卻無法創造信仰的行為，信仰是一種認知行為，是一種個人意志的表現⁷⁰。

Paul Tillich 在 *Dynamics of Faith* 一書中描述了信仰的諸多面向，並指出信仰是個人

⁶⁶Tillich, P. *Dynamics of Faith*, p.1.

⁶⁷同上，頁 1-3。

⁶⁸一般譯為狂喜、心醉神迷之意。法喜又作法悅，指聽聞佛法教法，因起信而心生喜悅。參閱《佛光大辭典》「曇摩難提」頁 6238。

⁶⁹Tillich, P. *Dynamics of Faith*, pp. 5-7.

⁷⁰同上，頁 6-8。

人格的核心行為，是一種「無條件的、無限的、終極的」關懷。終極的關懷(ultimate concern)一詞指出信仰行為的主體性與客體性，且此二者間彼此維繫著不可或缺的關係；沒有內涵的信仰就不是真正的信仰，因為信仰的行為總含有某種寓意，而除了信仰的行為之外，也沒有其它方式可為信仰賦予實質內涵。據此可知，終極的信仰行為與信仰行為的終極意義其實並無二致，用抽象的語言來解釋此一現象，就是當我們親身體驗這種絕對的經驗時，主客體間的界線便隨之冰消瓦解⁷¹。然而 Tillich 也特別強調真信仰的對象都是至高無上的，而偶像崇拜式的信仰（擬似信仰），卻把原始的、有限的實物(reality)提升到至高無上的境界，Tillich 認為，信仰中偶像崇拜的成分越多，就越難超越主客體之間的罅隙，最終有可能導致「存在的失望」(existential disappointment)，這就是真信仰與偶像崇拜式信仰（擬似信仰）的差異⁷²。

有史以來，信仰始終是一件既存的事實，而 Paul Tillich 想要探討的是，什麼是真信仰(true faith)？什麼不是真信仰（而是擬似信仰）？綜合以上所述，吾人當可理解，Tillich 所指的真信仰是一種終極地關懷著的狀態，其所關懷的對象是至高無上的，與關懷對象之間是沒有罅隙的，這種信仰不是情感的宣洩，也不只是單純地對一個超越對象的「相信」(belief)，而是一種涉及整個人格的核心行為與活動，與偶像崇拜式的信仰間有明顯的差別。

本研究採納 Paul Tillich 對信仰的詮釋觀點，認為真正的信仰應是一種終極地關懷著的狀態，而偶像崇拜式的信仰只是「擬似信仰」，二者在其信仰內涵與精神關懷之層次上仍有差異，這樣的立論與上一節所述不同皈依層次具有不同意涵的論述，有其共通之處。

⁷¹Tillich, P. *Dynamics of Faith*, pp. 10-11.

⁷²同上，頁 12。

第三節 Lewis Rambo 的改宗(conversion)⁷³理論

Rambo (1993)強調改宗(conversion)是一個動態性的宗教改變過程，它與人物、事件、意識形態、制度、期望、經驗等都有關係。改宗是一個過程，而不是一次單一事件；改宗的發生有其環境背景的因素，與關係、期待、情境間彼此相互影響，沒有單一因果關係的改宗，也沒有單一過程的改宗，更沒有單一的結果。改宗的定義非常之多，且通常各據立場，甚至互相矛盾，Rambo 提醒我們應該謹記在心的是，改宗是被一個宗教團體及改宗者或潛在改宗者(potential convert)的意願、期待、渴望所積極建構的，改宗的過程是改宗者的渴望、需求、取向(orientation)、與即將皈依的團體性質之間的交互作用，並且在特殊的社會模式之下發生的產物⁷⁴。

Rambo 依其實地觀察的情形，歸結出五種改宗的型式⁷⁵：

- (一) 從沒有信仰到接受信仰(affiliation)
- (二) 在同一宗派內信仰程度的加深(intensification)
- (三) 在同一宗派內改變歸屬的門派(institutional transition)
- (四) 改變信仰宗派(tradition transition)
- (五) 放棄信仰(apostasy)

Rambo 認為並沒有任何的模式可以涵蓋整個改宗的真實，因為改宗通常是漸進的，但他仍提出一個階段模式(Stage Model)，將改宗過程分為七階段，試圖為後人找到「電源開關」(electrical switch)⁷⁶。以下我們將針對這個階段模式作說明：

⁷³Rambo 所提的「改宗(conversion)」與 alternation (替換)、switch (轉信)、religious mobility (宗教流動)、conversion career (改宗生涯)、religious seeker (宗教追尋者)、affiliation (入信)等義雷同，均用以指稱不同的信仰變遷經驗，與本文所探討之「皈依」意涵不盡相同。本節最主要用意在於將 Rambo 之改宗理論與佛教對皈依之觀點作一對照參考，並援用 Rambo 改宗理論中之階段論觀點，分析研究對象皈依佛教之歷程，藉以瞭解皈依過程中各階段的交互影響情形。

⁷⁴Rambo, L. R., *Understanding Religious Conversion*, pp. 5-7.

⁷⁵(1)同上，頁 38-40；(2) 許惠芳著《皈依的過程－理論與個案分析》，台北：輔大出版社，1994，頁 1。並非每個皈依者都會經歷此五種改宗形式，有可能只經歷其中一種或兩種，此五種改宗形式僅作為本研究參照之用。

⁷⁶同上，頁 17。

一、脈絡(context)

Rambo 所稱的脈絡不只是一個階段，而是涵蓋整個影響改宗發生的所有環境脈絡，他認為至少包含文化、社會、個人及宗教四個層面。Rambo 認為環境脈絡不僅可以促進改宗的發生，同時也具有阻止的力量，它藉著先前存在的社會、文化、種族或政治路線，形塑了改宗的性質、結構與過程，也藉由提供隱喻、想像、期待及改宗的型態來影響改宗的過程⁷⁷。

二、危機(crisis)

究竟什麼性質的危機會助長改宗的發生？許多文獻都強調社會的分裂、政治的壓迫、或戲劇性的事件是危機的鼓動者，然而危機也可能來自其他原因，例如，一個人可能被教導人是有罪的，因而開始自我探索並尋找救贖的路徑。Rambo 認為對改宗而言，有兩種基本的危機型態是很重要的，其一：探問「生命基本方向」的危機；其二，即俗諺說的「壓垮駱駝的最後一根稻草」。生活中遇見死亡、苦難或其他痛苦的經驗，很容易就會挑戰一個人對生命的詮釋，而其它或許微不足道的事件，卻有可能是改宗的觸發器，尤其累積的事件和過程常常是引發改宗的關鍵⁷⁸。

社會學家 Jone Lofland 和 Rodney Stark 首先注意到危機對改宗的重要性，他們把危機描述成「自覺在某些事件中，想像的理想情境與實際的現實情境之間的不一致」，他們從觀察中發現，生活中的某種張力常會引發宗教的追求(religious quest)⁷⁹。

此外，Rambo 還提出幾個改宗的觸媒，例如：神秘經驗、瀕死經驗、重病痊癒的經驗。其它不具戲劇性的危機類型通常沒有共通的性質，例如，有的人可能迷迷糊糊的突然開竅了，有人或許突然感覺到沒有活出生命該有的意義與目的，於是自問「這就是全部了嗎？」(Is that all there is?)，這種感覺也可能刺激一個人重新追求新的人生觀點。也有人將危機看成是生命的渴望超越(desire of transcendence)，危機即是轉機。此外，意

⁷⁷Rambo, L. R., *Understanding Religious Conversion*, pp. 37-40.

⁷⁸同上，頁 46。

⁷⁹同上，頁 47。

識型態的改變、精神上的疾病、離開原來的信仰等，都有可能引發改宗的動機⁸⁰。

三、追求(quest)

追求是一種繼續不斷的過程，只是在危機出現的期間會更加強烈。在宗教追求的階段，Rambo 從三方面加以探討：

- (一) 反應的型態(response style)：有主動積極與被動消極兩大類型。雖然有一些研究顯示宗教追尋者(religious seeker)通常是主動積極的建構(construct)和管理(manage)自己的改宗，能夠找到滿足他們所需的信仰、團體和組織，但是 Rambo 認為這種例子畢竟是少數，有些改宗者只是被動的接受者(passive recipient)，因此設法提高改宗積極性是很重要⁸¹。
- (二) 結構的可用性(structure availability)：是指一個人從舊有的情感、理解、宗教制度、承諾與責任義務，到選擇新觀點的自由。Rambo 認為一個人過去的情感依附、認知結構都會影響改宗的發生，研究顯示：新的觀點與個人先前的取向能否相容、能否提供與過去觀點的連續性(continuity)，是新觀點能否吸引人的重要因素⁸²。此外，一個人過去的宗教背景也會影響個別的改宗過程，Yeakley⁸³的研究發現，生長自一個混合式宗教背景的人，比來自同一宗教背景家庭的人更有可能改變信仰的方向。Rambo 認為改宗過程受到吸引力、反抗與厭惡三者間交互作用的影響⁸⁴。
- (三) 動機結構(motivational structures)：評估動機結構是檢視一個人對宗教追求積極與否的另一個方法。Rambo 引用 Seymour Epstein 的假設⁸⁵，提出六點人類的基本動機，除了 Epstein 所假設的離苦得樂的需求、追求概念系統的需求、提升自尊的需求、建立並維持人際關係的需求之外，再加上權力與超越兩

⁸⁰Rambo, L. R., *Understanding Religious Conversion*, pp. 47-53.

⁸¹同上，頁 56-58。

⁸²同上，頁 60-61。

⁸³同上，頁 62。

⁸⁴同上，頁 63。

⁸⁵同上，頁 63。

項。Rambo 贊同 James Beckford 的推論，認為權力在宗教經驗、意識型態與制度中是相當明確的要素；他也認同 Walter Conn 對超越的主張，Conn 覺得人類不斷地邁向認知、情感、道德成熟的發展階段，為人類基本的渴望超越提出明證，這種超越個人現有狀態的內在動機，正是刺激改宗的充分條件，因此改宗不只是消極的防衛機制，也是一個健康的個人成長與追求的整合。然而我們必須明瞭，動機對改宗的作用是多重的、複雜的、交互作用的、也是累積的結果⁸⁶。

四、會遇(encounter)

歷經前述三個過程之後，潛在改宗者與宗教擁護者(advocate)的會遇經驗，很有可能導致真正的改宗。其中宗教擁護者的種族、地位、經濟背景；他的信仰體系、改宗的理論，包含要求的目標與過程；傳道動機，尤其內在動機；傳道策略等，均將影響潛在改宗者選擇繼續來往而變得更投入、進入互動階段，或就此打住，讓這一切成為回憶⁸⁷。

至於接觸的模式則可透過公開的途徑，如大眾傳播媒體、大型集會或各種小型聚會；也可經由私人的，例如朋友或親人引薦的方式⁸⁸。然而在會遇的過程中，傳道者能夠讓潛在改宗者瞭解或體會到改宗能使他獲得什麼是很重要的。一般而言，皈依一個宗教團體通常可以為改宗者提供以下的益處⁸⁹：

- (一) Seymour Epstein 曾經指出尋找一套適當的、舒適的認知系統似乎是人類的基本動機，而宗教的信仰或神話正可以提供一套易懂、連貫又無法抗拒的認知架構，以滿足人類追求意義系統的需求。透過各種傳道策略，改宗者感覺到這套意義系統似乎與他的生命經驗相似，並且解釋了他的生命經驗，於是新的系統變成似乎是合理的、有意義的、而且具有吸引力，因而

⁸⁶Rambo, L. R., *Understanding Religious Conversion*, pp. 63-65.

⁸⁷同上，頁 66-75。

⁸⁸同上，頁 80。

⁸⁹同上，頁 82-86。

使得改宗者能夠認同並採納這套系統⁹⁰。

(二) 宗教可以提供情感的滿足，例如歸屬感或團體感、解除罪惡感、發展新的人際關係及興奮和激勵的感受。

(三) Rambo 從與許多改宗者的訪談中發現，宗教改變最主要的吸引力，是確信新的宗教能提供例如禱告、冥想、閱讀並詮釋聖經的方法，幫助他們改變或提升宗教生活。Jacob Needleman 將之稱為「生活的技能」(techniques for living)⁹¹。

(四) 改宗可以讓人感受到充滿一股來自上帝的力量（或權威感）(power)，或者一股聖潔的感覺。這股力量，不論其定義為何，在許多改宗的形式中都是很重要的成分。

根據 Rambo(1993)在 *Understanding Religious Conversion* 一書中的描述，傳道者與潛在改宗者之間的會遇過程是相當複雜的，彼此間一來一往的迎拒戰，傳道者運用各種策略來迎合改宗者的利益，甚至捨棄自己的文化使自己成為「當地人」(go native)，為的只是完成他的使命⁹²。

五、互動(interaction)

到了這個階段，傳道者與潛在改宗者又各顯本事，潛在改宗者在消極與積極之間擺盪，傳道者則極盡所能的操弄與勸說，在這個階段，「隔離」(encapsulation)是最常使用的方法。隔離有許多形式，然不外乎身體的(physical)、社會的(social)、與意識型態(ideological)三種，三者間並非截然劃分，而是互相重疊、彼此增強的。身體的隔離可以將人們遷移到可控制其對外通訊的地方；社會的隔離則意指將潛在改宗者的生活形態限制在特定的接觸上，如聖經研讀、做禮拜、禱告；意識型態的隔離則是灌輸他們某種世界觀和信仰系統，挑起他們維護真理的責任⁹³。

⁹⁰Rambo, L. R., *Understanding Religious Conversion*, p. 82.

⁹¹同上，頁 84。

⁹²同上，頁 99。

⁹³同上，頁 105-107。

當隔離的作法創造出影響潛在改宗者的氛圍後，在這氛圍之中有四種互動的方式分別展現⁹⁴：

首先是關係(relationship)的互動，許多研究都發現，人際網絡對改宗的影響深遠。有力量的信仰團體對那些曾經歷被剝奪之苦的人提供補償作用，在愛的氛圍裡所獲得的激勵、安全感與支持，讓他們心中充滿希望，帶著新的可能性去面對生活中的種種議題，並且為他們的宗教方向提供強化和鞏固的力量。

其次是儀式的(ritual)互動，Rambo 認為儀式可以培養精神(mind)和靈魂(soul)接受改宗經驗的準備度，並且在初始經驗後，鞏固改宗的強度。典型的改宗策略基本上使用兩種儀式：解構(deconstructive)與再建構(reconstructive)，儀式被設計來打破改宗者舊有的行為模式，如此才能使他們更具有可塑性。解構可以是自發性的，也可能來自外在的驅使。

第三是語彙的(rhetoric)互動，包括所使用的語句、隱喻與象徵。事實上，宗教本身就是一套詮釋系統，解釋世界的存在以及人在其中的地位。潛在改宗者進入互動階段，便開始學習這個團體的語言，然後用這些語言解釋他的生活事件。

最後是角色(role)的互動，這個階段的角色是互惠的，人們在互動中彼此得到滿足，也使一個人用新的方式發現自己。角色的轉換是內化的，也是關係、儀式、語彙改變的整合，它結合並運用所有的改變來創造新的生活方式、新的信仰理論與新關係網絡的元素。

六、承諾 (commitment)⁹⁵

在一段密集的互動之後，潛在改宗者會面臨交付(surrender)即「承諾」的選擇。承諾包含幾個重要面向，首先是下決定，Rambo 認為這是一個強烈而痛苦地面對自己的時刻，潛在改宗者必須針對改變做評估，此時他的關係脈絡、行為模式、贊成或反對的內在衡量，渴望或恐懼等因素均將影響結果。其次是以公開的見證儀式，表達他在身份

⁹⁴Rambo, L. R., *Understanding Religious Conversion*, pp. 107-123.

⁹⁵許惠芳《皈依的過程－理論與個案分析》中譯之為「投身」。

及態度上的改變。從團體的規章來看，承諾的儀式意味著對團體忠誠的承諾；從個人的角度而言，承諾的儀式則表示改宗過程圓滿的公開見證，然而儀式只是外在的形式，在整個承諾過程中，內在的交付才是最難瞭解的部份。交付是指內在對控制的讓步，對領導者、團體或傳統權威的接受。一開始，改宗者或許感覺到一股交付的渴望，那渴望源自順服團體的願望；接著，人性中自我控制的需求，與渴望轉變及交付的意念發生衝突，最後，改宗者終於放棄自我控制而選擇順服，衝突的解除因此帶來解放(liberation)與突破的感受。交付是一種內在的決心，它需要不斷地肯定與再經驗，這種過程將持續一輩子⁹⁶。

七、結果 (consequence)

改宗的結果是複雜且多面向的，Rambo 從三個觀點來評估改宗的結果⁹⁷：

- (一) 改宗者對這些結果的認知：改宗者從整個改宗的過程來評估改宗的結果。
- (二) 團體對改宗的評估：依據宗教團體的傳統來看改宗者是否遵守團體法規、積極熱心、避免觸犯禁令等。
- (三) 學者對這些結果的解釋：Rambo 認為，學者只能針對特定的改宗結果作評定，根本不可能提供任何決定性的評估。

經過整個改宗的過程，改宗者或多或少會對他所經歷或經驗之事件的本質有所覺醒，從危機、追求到會遇，改宗者不斷地探索、驗證，並與各種新的可能性協商 (negotiating)，其結果則因人而異，有些人的生活起了根本上的轉變，信仰和行為均不同於以往；有的人獲得一種安全、平和的感覺；也有人獲得一種使命感。但無論如何，Rambo 從其研究中發現，改宗是不穩定的 (precarious)，必須被保護 (offended)、培育 (nurtured)、支持 (supported) 與不斷地肯定 (affirmed)，當改宗者的靈性不斷地發展，他們

⁹⁶Rambo, L. R., *Understanding Religious Conversion*, pp. 124-132.

⁹⁷許惠芳《皈依的過程－理論與個案分析》，頁 15-16。

會重新回顧、再詮釋，並重新評估他們的經驗⁹⁸。

綜合地說，我們可以將 Rambo 的改宗模式分成三個主要部分：一個是脈絡 (context)，包括文化、社會、個人及宗教對改宗者的影響層面；其次是改宗的過程，從危機、追求、會遇、互動到承諾這四階段，這部份可以說是影響改宗動機的重要因素；最後一部份則是改宗的結果。

由以上敘述可知 Rambo 的改宗理論明顯地指出改宗 (conversion) 是一個歷程，改宗的發生受到生活中各種情境的影響；從佛教四聖諦的觀點來看，吾人亦可將皈依 (taking refuge) 視為知苦、看清苦因、實踐滅苦 (煩惱) 方法、達到斷除煩惱以臻圓滿自在的過程，因此從歷程 (processes) 的角度來看改宗 (conversion) 與皈依 (taking refuge)，Rambo 的改宗理論與佛教四聖諦的觀點是可以相輔相成的。但兩者於同中仍有相異之處，從佛陀所強調皈依 (taking refuge) 之最終主旨「自依止，法依止，莫異依止」的自力觀點來看，Rambo 的改宗理論則明顯屬於他力觀點，強調外力的作用，此乃二者間之最大差異。

拋開 Rambo 的改宗理論與佛教四聖諦觀點之異同不談，本研究的重點之一，在於探討研究對象的皈依 (taking refuge) 歷程，以瞭解其皈依動機如何受到環境脈絡的影響？皈依之後內在發生怎樣的轉變？對研究對象的決定影響最大的是什麼？因此本研究擬透過與研究對象的深度對談，從她們的敘說中蒐集其皈依過程中豐富的內在覺受，轉錄成敘說文本，參照並援用 Rambo 的改宗七階段論加以分析，使得研究對象皈依的過程、因素、動力更加明朗。

第四節 國內相關的研究

研究者以「皈依」為關鍵字，查詢國內碩博士論文，截至九十四年六月為止共有七十六篇，經一一查閱摘要後發現，與本研究稍有相關的論文有十八篇，可分成基督宗教與佛教兩大類型，其中基督宗教佔了大多篇幅，因內容與本研究相關甚少，在此不加贅

⁹⁸許惠芳《皈依的過程－理論與個案分析》，頁 170。

述。而以佛教信仰為研究主題的則有彭昌義(1992)⁹⁹、高雅信(2002)¹⁰⁰、趙曉薇(2003)¹⁰¹等三篇碩士論文，分別評述如下。

彭昌義(1992)「大學生皈依佛教信仰之歷程研究：深度訪談分析」，其目的在瞭解與探討大學生佛教信仰皈依歷程的種種背景脈絡、影響因素及皈依後的種種現象，其研究取向比較偏向注重個別差異的深度訪談研究，採循環路徑¹⁰²的研究程序，訪談後並施以「自我意識量表」及「個人取向量表」測驗。彭昌義企圖從本土化的角度探討佛教信仰皈依的歷程與現象，其立意雖佳，但研究過程卻難免陷入西方思想的影響而不自知。譬如，在名詞的界定上，「宗教」之定義仍舊以西方學者的概念為主，尤其是「皈依」的界定，其所研究的是佛教，卻未從佛教的觀點提出所謂「皈依」的意義，反而從心理、社會的層面，將「皈依」定義為「個體接受了一套對人和對世界的詮釋系統」，是一種「全面的轉換與改變」¹⁰³。此外，他在文獻探討的部份也全都立基於西方的理論基礎上，並沒有從佛教本身的論點出發，這都是值得檢討的地方。

在深度訪談的部份，彭昌義採半結構方式，有些用字遣詞，例如，問受訪者「你學佛這幾年有沒有一些高峰經驗？」「有沒有一些退轉的經驗？」「世間法和出世間法，你如何去調？」等¹⁰⁴，令人感到有引導作答之嫌。另外，在字義的詮釋上，研究者與受訪者是否有共識？或只是研究者個人主觀的認定，諸如此類的問題，都會影響到研究的結果，不得不警覺，以免落入個人的慣性思考。

另外，其論文中所呈現的研究結果令人有片段之感，誠如該研究者在未來研究建議裡所言，由於大量訪問，因此在深度、廣度上均嫌不夠，這樣的結果，與其研究題目「大學生皈依佛教信仰之歷程研究：深度訪談分析」正好互相矛盾，如能針對個案之生命史與宗教生命史做發展性的研究，將可彌補此研究之不足，而這部份正是本研究要做的部

⁹⁹彭昌義《大學生皈依佛教信仰之歷程研究：深度訪談分析》，私立輔仁大學應用心理學研究所碩士論文（未出版），1992。

¹⁰⁰高雅信《宗教組織之參與與信仰過程之研究：佛光山普賢寺個案研究》，國立中山大學中山學術研究所碩士論文（未出版），2002。

¹⁰¹趙曉薇《參與佛教團體辦理活動教師的宗教信仰生活實踐與專業態度之研究—以國際佛光會教師成員為例》，國立台灣師範大學社會教育研究所碩士論文（未出版），2003。

¹⁰²彭昌義《大學生皈依佛教信仰之歷程研究：深度訪談分析》，頁 82。

¹⁰³同上，頁 7。

¹⁰⁴同上，頁 470、471、486。

份。

高雅信(2002)以佛光山普賢寺為個案，進行「宗教組織之參與與信仰過程之研究」，從文化、社會變遷、人間佛教脈絡的角度，綜合質化與量化的多重資料，以探討信眾在宗教組織的接觸與參與，以及因之而來的行為改變和組織認同，並分析造成此一信仰過程之主要因素。高雅信以「有沒有正式皈依佛教」、「是否素食」、「持戒的程度如何，是否受五戒、菩薩戒」、「在家是否誦經、持咒、禪坐」、「佛法有沒有比以前更精進」等作為依變項，以瞭解宗教組織的參與對信仰行為的改變及組織承諾的相關性，最後統整信仰行為的變化為身心自我調適、佛法瞭解、利他行為，並將對佛法認知分為朝聖拜山、禪坐、拜佛、往生助念、共修法會及唱誦音樂梵唄¹⁰⁵。針對信仰行為的改變，本研究認為該研究所採用的名詞定義¹⁰⁶有空泛之嫌，譬如，該論文中之「佛法瞭解」，意指「個人藉由修行滋潤心境、提昇自己生命的價值感，進而確立人間佛教信仰，找到生命的意義與價值。例如心境平靜、有佛法就有辦法、人間佛教精神等」，類似這樣的情境，光靠簡單的訪談及結構式的問卷，究竟能把握多少確實令人質疑。再譬如該文中將「佛法認知」簡分為朝聖拜山、禪坐、拜佛、往生助念、共修法會及唱誦音樂梵唄，本研究亦認為這樣的認知太粗略，嚴格來說，這幾個項目勉強只能說是接近佛法的途徑，如果把它誤認為就是真正的佛法，恐怕就失之毫釐、差之千里了。精神或心靈層面的東西，畢竟不是簡單的數據就能表達的，不可否認的，量化研究在這個領域裡還是有許多的不能與不足。

趙曉薇(2003)則以國民中小學教師為研究對象，探究參與佛教團體辦理活動的教師，其宗教信仰生活實踐情形及專業態度之現況，並探討教師個人背景變項與其宗教信仰生活實踐及專業態度之間關係，該研究係採問卷調查法進行。由於該論文內容與本研究所欲探討的並無相關，就不予評論。

以上三篇碩士論文均以佛教信仰為研究主題，接著要介紹的林本炫(1998)¹⁰⁷與陳燕玲(2000)¹⁰⁸這兩篇論文其所研究的範圍較廣，不只限定於佛教，以下將分別評述。

¹⁰⁵高雅信《宗教組織之參與與信仰過程之研究：佛光山普賢寺個案研究》，頁 81-82。

¹⁰⁶同上，頁 4。

¹⁰⁷林本炫《當代台灣民眾宗教信仰變遷的分析》，國立台灣大學社會學研究所博士論文（未出版），1998。

¹⁰⁸陳燕玲《宗教信仰、價值信念與人際衝突因應行為的關係》，國立政治大學心理學研究所碩士論文（未

林本炫(1998)「當代台灣民眾信仰變遷的分析」，主要在探討當代台灣的宗教變遷趨勢，以及個人信仰變遷的主要特性和動態過程，其所涉及的信仰包括基督宗教、民間信仰、佛教、新興宗教等，研究方法則採問卷資料分析和個案訪問研究，相互佐證與補充。林本炫用比較宏觀的層次，從信徒人口與組織規模等勢力層面的消長，即所謂「宗教版圖」的改變，企圖找出導致當今宗教變遷趨勢的普遍共通之因素，這部份與本研究沒有直接相關。而另一部份從微觀的角度探討個人信仰變遷的因素，該研究發現影響入信的主要因素¹⁰⁹有：感應、接觸宗教的意願、人際網絡、成本，其它相關的條件與特性¹¹⁰有：對宗教的意象、移民經驗、疾病、壓力等，這部份的研究結果，可為本研究的第一階段訪談¹¹¹鋪路。

陳燕玲(2000)以問卷法探討不同宗教信仰之價值觀念與人際衝突處理方式的傾向，其研究主題與本研究並不相關，但其中陳燕玲調查發現：信仰佛教者的生活目的價值及工具價值的重要性，與無宗教信仰者、或信仰基督教者有所不同，亦即信仰佛教比無宗教信仰或信仰基督教對個人生活目標、信念以及生命意義的看法影響較大，這兩個研究結果多少可作為第三階段訪談¹¹²的參考問題。

以上五篇碩博士論文或多或少涉及到佛教信仰，也各自從不同面向、針對不同對象作探討，但除了彭昌義的皈依議題與本研究有直接相關，林本炫、陳燕玲與本研究議題間接相關之外，其餘三篇可以說關連甚少。在研究方法上，研究者認為宗教領域的研究，尤其較深入精神心靈層次的議題，並不適合使用量化研究，畢竟經過宗教信仰洗禮之後所顯現的心靈狀態或行為表現模式，往往因個人所處環境脈絡而異，無法用較統一、標準化的規則加以歸類、描述，這也正是本研究採敘說研究的主要考量之一。

以下再介紹與改宗理論有關的論文。

詹德隆(2001)¹¹³參考美國三位學者(Lewis Rambo, Donald Gelpi & Walter Conn)的

出版)，2000。

¹⁰⁹林本炫《當代台灣民眾宗教信仰變遷的分析》，頁 135-145。

¹¹⁰同上，頁 146-154。

¹¹¹同上。

¹¹²見第三章研究方法第四節訪談的進行部份。

¹¹³詹德隆〈心理輔導對皈依的影響〉，載於《輔仁大學宗教學系神學論集》第 129 期，2001，頁 394-411。

改宗理論，以質化的研究方式探討六位天主教女修道人的改宗過程，他特別注意心理輔導的釋放效果，並觀察宗教動機如何使當事人願意面對來自心理輔導的挑戰。詹德隆的研究著重在人的主體性，他認為這種研究應該考慮三個層面：(1) 改宗的過程與事件本身；(2) 改宗者對此事件的詮釋；(3) 研究者的分析性詮釋。該研究結果，在 Gelpi 的改宗理論方面，發現個案有明顯的倫理、感性及智性層次¹¹⁴的改宗經驗，而且感性層次的發生時間較晚、過程也較辛苦，這部份多半是心理輔導的重點。在 Conn 的改宗理論方面，該研究證實了不同的改宗層次與自我心理發展之階段性有關，至於 Conn 的最高改宗層次，亦即「深度靈性」¹¹⁵，該研究發現並沒有人達到且停留在這樣的狀態裡，有的話，也只是短暫地體驗這種狀態而已。

許惠芳(1983)¹¹⁶以 Lewis Rambo, Donald Gelpi 及 Walter Conn 的改宗理論為架構，以蘇雪林各階段的自傳或著作為文本，分析其信仰天主教的過程與心理發展。該研究發現理論與實際的個案之間存有差距，三位學者所提出的改宗理論，個案在實際上不一定都會發生，或者按次序發生，這其中牽涉到的，除了個人的心理發展以外，也受到文化脈絡的影響。許惠芳的研究發現與詹德隆有一個共同點，就是深度靈性皈依的現象似乎只是在某幾個事件上短暫的發生，並未達到一種常存狀態，只是原因在哪裡，兩人在研究都沒有交代。

除了上述「皈依」相關的碩博士論文以外，研究者另又以「比丘尼」為關鍵字查詢，九十四年六月為止找到相關的論文五十三篇。同樣地，在一篇一篇地檢視摘要內容後，發現這些論文當中，真正以比丘尼為研究對象的只有洪金滿等八篇碩士論文，一一評述如下。

洪金滿(2004)以一位出家六十年的比丘尼為研究對象，作生命史的探究。該作者於民國八十五年住進金剛寺帶髮修行，即與該法師（即其研究對象）結緣，這期間她發覺

¹¹⁴這是三種不同層次的改宗狀態，「倫理」層次是指一個人決定要為自己所做的選擇的動機和結果負責，並努力使自己的決定符合真正的價值；「智性」層次指一個人努力在適當的關係架構中確認個人的信念，並願意與別人一起追尋真理；「感性」層次指一個人能發現、接受及適當處理內心深處的需求，達到情感上的平衡。

¹¹⁵這是改宗心理發展的最高階層，也是一個極深的宗教性層次，是指將自己徹底的交付在天主的愛中。引自許惠芳《皈依的過程－理論與個案分析》，頁 38。

¹¹⁶許惠芳《皈依的過程－理論與個案分析》，台北：輔大出版社，1994。

許多信眾與該法師均已熟稔三、四十年，該作者看到法師與信眾之互動情況，於是引發其研究動機。洪金滿以該法師及其信眾為對象，運用文件分析、參與觀察、訪談之研究方式，目的在於呈顯該法師之人格特質與修道重點，另又兼論靜修寺院之變遷。因為該論文之研究對象為金剛寺創寺住持，年已老邁，與其餘受訪對象之關係相當密切，且該研究者本身亦是金剛寺的住眾，在這層層關係的包圍下，難免使得該研究內容之公信力受到質疑。此外，該作者並未將其研究對象的人格特質與修道重點在論文中做歸納整理，讓人無法對該法師有一更深刻、統整的印象，為美中不足之處。

李雪萍(2000)¹¹⁷從社會學的角度探討台灣的比丘尼僧團及其不同的生命經驗，她以阿舍寺的幾位比丘尼做個案探討，寫出某些僧團中師徒、共住者間的情與權、僧團的經濟結構、意識型態的監控、戒律實踐及複雜糾結的寺院生活，這些議題可以說相當慫動，不僅是圈外人¹¹⁸好奇的話題，也是圈內人¹¹⁹絕口不提、卻心照不宣的事情。這樣的研究雖不免令部份圈內人捏把冷汗，但這樣的研究也有著澄清的作用，它可以讓圈外人從不同的角度更深一層的認識僧團的內部運作，對想進入這個圈內的人，有其照明的功能，這或許是該文作者隱而不宣的目的之一。

林雯雯(2001)¹²⁰研究的是「台灣佛教女性出家眾資訊尋求行為之探討」，其目的在探討台灣佛教女性出家眾的資訊需求，及其資訊尋求之行為，並探討她們利用佛教圖書館及網際網路的情形，以及女性出家眾之個人特質與資訊尋求行為的差異分析。

左寶珠(2004)¹²¹從宗教交談的立場出發，探討修道的本質意義與價值，以修道生活的對觀型態鋪陳，探討台灣天主教修女與佛教比丘尼修道生活的異同，該作者在探討了兩個宗教的形式與內容後，進一步發現修女與比丘尼的修道生活，表象上看似相同，其實卻大異其趣。左寶珠認為，雖然在某些層次上可以互相啟發、彼此共鳴，但是在對「神性」認知上的差異所形成的思想，使得面對人性與世界的心態因此也不相同，這是實質

¹¹⁷李雪萍《台灣的比丘尼僧團及其不同的生命經驗——一個社會學的個案研究》，私立東海大學社會學研究所碩士論文（未出版），2000。

¹¹⁸本文中指的是非僧團中的一份子。

¹¹⁹指僧團中人。

¹²⁰林雯雯《台灣佛教女性出家眾資訊尋求行為之探討》，私立輔仁大學圖書資訊學研究所碩士論文（未出版），2001。

¹²¹左寶珠《台灣天主教修女與佛教比丘尼》，私立輔仁大學宗教學研究所碩士論文（未出版），2004。

上無法忽略的。有關「神性」認知的說法，本研究認為左寶珠對天主教有偏袒之嫌，站在研究者在研究過程中宜盡可能保持超然的立場而言，這樣的說法確實不宜。

李玉珍(1988)¹²²研究唐朝中國比丘尼教團的發展，她從唐朝士族社會的特性以及當時佛教教團內部的戒律鬥爭，探討：一、唐代士族社會中比丘尼之角色和功能，及其在社會中的形象；二、從比丘尼教團和戒律的關係，來探討比丘尼教團至唐代的發展；三、唐代比丘尼教團的特殊形式。

阮氏秋月(2004)¹²³以部派佛教《十誦律》受戒事為主，旨在討論部派佛教女眾出家的發展史，及女眾出家在部派佛教要求受戒的條件，與戒律中所說的差別。

林莉莉(2004)¹²⁴以漢譯佛典中的阿含部、本緣部、律部及《長老尼偈》為研究對象，探討佛教出家女性的求道歷程，包括「與佛教結緣」、「皈依佛門」、「出家」、「修行」、「悟道」，而後「傳道」、「渡化眾生」，以致於「成道」等幾個修行階段。黃運喜(1997)¹²⁵則是在其所研究的「唐代中期的僧伽制度」第四章中論及比丘尼僧團的建立與特質。

以上八篇碩士論文，後四篇的研究對象均以文獻或經典為文本，因研究者對經典之涉獵不足，且其內容與本研究之主旨亦不同，故不予評論。而前四篇雖以比丘尼為研究對象，但其研究之主題與本研究相關者不多，其中李雪萍之從社會學的角度探討台灣的比丘尼僧團及其不同的生命經驗的研究，可以為本研究之研究對象之所以離開原來出家之僧團的緣由，提供另類的思考資糧。

最後，研究者又以「優婆夷」為關鍵字查詢，找到相關的論文四篇，其中林莉莉(2004)的碩士論文前已敘述過。

王晴慧(1999)¹²⁶以六朝漢譯佛典偈頌與詩歌為研究主題，從文學的角度加以論述。

洪雅惠(2003)¹²⁷以佛教弘誓學院、香光尼僧團、法鼓山與佛光山等四個人間佛教教

¹²²李玉珍《唐代的比丘尼》，國立清華大學歷史學研究所碩士論文（未出版），1988。

¹²³阮氏秋月《女眾出家在家部派佛教的地位—以《十誦律》受戒事為中心》，華梵大學東方人文思想研究所碩士論文（未出版），2004。

¹²⁴林莉莉《佛教出家女性的求道歷程研究—以漢譯佛典中的阿含部、本緣部、律部及《長老尼偈》為研究對象》，國立中正大學中國文學研究所碩士論文（未出版），2004。

¹²⁵黃運喜《唐代中期的僧伽制度—兼論與其當代社會文化之互動關係》，私立中國文化大學史學研究所碩士論文（未出版），1997。

¹²⁶王晴慧《六朝漢譯佛典偈頌與詩歌之研究》，私立靜宜大學中國文學研究所碩士論文（未出版），1999。

¹²⁷洪雅惠《台灣佛教優婆夷之性別經驗：以四個人間佛教教團的優婆夷為例》，國立政治大學社會學研究

團的優婆夷為例，針對她們在父權社會之性別體制秩序下所發展的性別經驗，以及此經驗與其佛教信仰實踐的相互關係進行探討，試圖瞭解這些研究對象在接觸佛教前所經歷的性別經驗發展過程，與促使其接觸佛教的要素，並探討其皈依佛教並長期參加人間佛教教團以來，性別經驗對其信仰與實踐的影響。

羅文玲(2002)¹²⁸研究「六朝僧侶詩」，她從中國與印度文化交流史的層面，以及中國傳統詩歌發展的過程，來觀察僧侶詩的特色，更從僧侶詩本身的結構與語言特色，結合文化與藝術的層面加以探討，以忠實的呈現佛教僧侶詩的原始風貌。

以上四篇碩博士論文，除前述林莉莉之外，王晴慧、羅文玲二篇論文均以「詩」為研究對象，與本研究並不相關，只有洪雅惠的碩士論文與本研究有直接相關，本研究雖未特地將焦點鎖定在性別經驗對研究對象皈依動機的影響，然而，在研究對象的選取上，研究者確實特意以女性為主，因此不可避免的將會涉及到性別經驗這個話題，在這個部份，洪雅惠的研究著實具有參考價值。

從以上可知，雖然包含「皈依」或「比丘尼」、「優婆夷」等關鍵字之論文篇數不少，但是與本研究目的相關的並不多。其中許惠芳的研究模式與本研究雖有類似之處，然而實際研究內容或研究取向仍有差異，因此，對本研究之助益有限。

綜合本章所述，本研究將以佛教對皈依之論述為主軸，並以 Paul Tillich 的詮釋觀點——終極關懷的靈性追求——為切入點，透過深度訪談，將所得之文本，援用 Lewis Rambo 改宗理論中之階段論，作為皈依過程分析的參考架構，並在實際的個案研究過程中，根據個案所處的環境脈絡作方法上的調整，以符合本研究目的之發展。

所碩士論文（未出版），2003。

¹²⁸羅文玲《六朝僧侶詩研究》，私立東海大學中國文學研究所博士論文（未出版），2002。

第三章 研究方法

本研究之主要目的在於瞭解六個佛教徒的皈依動機，及其皈依後生命的轉變，藉由深度訪談所蒐集之資料的整理分析，完整呈現受訪者的皈依故事。基於這樣的研究目的，本研究採質性研究取向中之「敘說分析」的方式。本章將分六節敘述之。

第一節 質性研究的意義

質性研究(qualitative research)是一個統稱名詞，所屬許多研究方法，例如現象學、批判理論、符號互動論、建構論、後現代主義、女性主義、文化研究等都稱為質性研究。由於不同的理論基礎往往發展出不同的研究設計、不同的資料蒐集、分析以及解釋方法¹²⁹，因此，想要定義何謂「質性研究」是相當困難的，而且質性研究在西方社會科學界的複雜歷史，亦使得在不同歷史時空下所談及的質性研究，其所指涉的內涵可能極為不同，甚至可能具有完全不同的意義¹³⁰。

一般而言，質性研究最廣義的解釋是：「產生描述性(descriptive)資料的研究」，描述的內容包括人們說的話、寫的字、和可觀察的行為，資料則是以文字而非數字的形式呈現¹³¹。然而，質性研究方法的內在歧異性很大，因此質性研究方法的最基本特徵，似乎還是要從研究的形式面來看。從研究的現象來看，我們可以說，所謂質性研究方法，就是指關於社會現象的經驗研究，較不依賴數量化的資料與方法，而是對於現象的性質，直接進行描述與分析的方法¹³²。

質性研究的學者們相信，質性研究確實可以處理一些量化研究難以處理的議題，這

¹²⁹黃光雄主譯／校閱《質性教育研究：理論與方法》，台北：濤石文化，2001，主譯者序。原著為 Bogdan, R. C., & Biklen, S. K., *Qualitative Research for Education: an Introduction to Theory and Method*, (3rd ed.), 1998.

¹³⁰胡幼慧〈轉型中的質性研究：演變、批判和女性主義研究觀點〉，載於胡幼慧主編《質性研究—理論、方法及本土女性研究實例》，台北：巨流圖書公司，1996，頁 15。

¹³¹黃瑞琴著《質的教育研究方法》，台北：心理出版社，1991，頁 3。

¹³²齊力〈質性研究方法概論〉，載於齊力、林本炫《質性研究方法與資料分析》，高雄：復文書局，2003，頁 1-2。

些議題至少包括探索性研究、意義詮釋、發掘總體或深層社會文化結構三方面¹³³。因此，質化或量化研究並無所謂孰優孰劣的問題，如同 Chalmers 所主張的，每一學門應當依據其本身之情況分析考量，以其目的、達到目的之方法及程度等要素，來評價其研究方法的適切性¹³⁴。

第二節 本研究採用敘說分析的理由

上文提過「質性研究是一個統稱名詞」，被稱為「質性研究」的研究方法相當多，最常被介紹的可能包括了：訪談法、觀察法、焦點團體討論(focus group discussion)、文獻法等。此外，民族誌(ethnography)、歷史研究、紮根理論(grounded theory)、敘說分析(narrative analysis)、行動研究、多元方法等綜合性的研究法也常會被包括在內¹³⁵。至於在諸多質性研究法中，本研究為何採用「敘說分析」？本節將做說明。

一、符合研究目的

本研究的研究對象為佛教徒，主要之研究目的是在探討研究對象的皈依動機，並瞭解皈依對其生命的影響及轉變之過程。根據 Clandinin(1999)的說法，「敘說是呈現及瞭解經驗的最佳方式，生活和敘說是連結的」¹³⁶，敘說不只是一套對過去行動的陳述，也是個人如何瞭解這些行動意義的表達方式。敘說研究以人類的生命故事為主體，透過敘說研究的方式，可以瞭解個人的自我概念和自我認定¹³⁷；此外，敘說者從過去的生命中遴選題材，創作出自己的生命，在創作過程中透過選取與編纂，就能建構出一種主觀的詮釋，呈現出主觀的生命經驗¹³⁸。由於敘說的特性與本研究之目的相符，故本研究將採取敘說分析

¹³³齊力〈質性研究方法概論〉，頁 8-10。

¹³⁴劉仲冬〈量與質社會研究的爭議及社會研究未來的走向及出路〉，載於胡幼慧主編《質性研究—理論、方法及本土女性研究實例》，台北：巨流圖書公司，1996，頁 137。

¹³⁵齊力〈質性研究方法概論〉，頁 1-2。

¹³⁶蔡敏玲、余曉雯譯《敘說探究：質性研究中的經驗與故事》，頁 26-27。

¹³⁷周志建《敘說治療的理解與實踐—以一個諮商個案為例之敘說研究》，國立台灣師範大學教育心理研究所碩士論文（未出版），2002，頁 42。

¹³⁸王理書〈隱喻故事治療團體—結合敘事傾向與 Eriksonian 隱喻治療的嘗試〉〈上〉，載於《諮商與輔導》

的方法，以生命故事的形式，將所蒐集到的敘說資料生動地呈現。

二、接近當事人所認定的真實

Bruner(1992)認為「敘說是人類用以表徵事實、建構事實的方式」，同時，「敘說也是我們整理自己主觀經驗與記憶的主要方法」，在敘說的過程中遵循的是「文化上的慣例」或「敘說的必要性」，並無意達成「客觀的真實」，它只是達成敘說的「逼真性」(fidelity or verisimilitude)。在敘說的研究裡並沒有所謂「絕對的真實」，敘說的真實是由說者與聽者共同創造的，有賴於故事的連貫性與完整性，當它的解釋可以說服別人去認定「這一定是真的」，而且在我們心中認為它是一個好的故事時，這就是所謂的「敘說真實」¹³⁹。

Mishler(1986)認為「透過敘說、書寫、閱讀和傾聽自己的和別人的生命故事，人們可以更瞭解自己和別人伴隨著經驗而來的想法和感受」，本研究意欲探討六個佛教徒皈依的故事，最終目的在於與研究對象共同理清「皈依」對她們的生命所造成影響與改變，因此重點並不在於其所說故事的真實程度為何。恰如 Polkinghorne(1995)所認為的：「人們係透過其所敘說的故事，來為其生活賦予意義，故如要研究人們如何建構其生活經驗之意義，敘說研究應是最恰當的研究方式」¹⁴⁰。此為本研究採用敘說分析之第二個理由。

三、為探索所知有限的個人經驗

Mishler(1986)曾宣稱：「故事是理解人類經驗的基本方式」，敘說者本身就是一個故事，而且該故事深植於敘說者的文化、語言、性別、信念和生活歷史之中¹⁴¹，因此當我們與他人敘說自己的故事時，同時也透露了我們對世界的觀點或價值觀，此外，人們也透過敘說的形式蒐集生命經驗，並不斷地重新建構自我，統整自我。由於本研究所要探討的是皈依對佛教徒生命的影響，其影響所及的，是連續而整全的個人生命經驗，這樣的研

第 200 期，台北：天馬文化事業，2002，頁 33-38。

¹³⁹邱維真、丁興祥〈朱光潛多重自我的對話與轉向：一種敘說建構取向〉，載於《應用心理研究》，第 2 期，台北：五南圖書公司，1999，頁 211-249。

¹⁴⁰吳芝儀〈敘事研究的方法論探討〉，載於齊力、林本炫編《質性研究方法與資料分析》，高雄：復文書局，2003，頁 147-151。

¹⁴¹同上。

究主題很自然地將我們導向敘說的研究。

第三節 敘說方法論的精神

上一節我們提到「人們透過敘說的形式蒐集生命經驗，並不斷地重新建構自我，統整自我」，因此，Gergen(1984)強調，自我是個體與社會互動下的產物，是與他人所共同建構的，也就是說，故事是社會所建構的，是在人與人之間的互動發展中變化而成的。Bruner(1990)認為社會世界是我們生活的地方，從脈絡主義(contextualism)的觀點而言，心靈、自我都是整個社會事件的一部份，一個人的知識是個人與社會間協商的結果，其過程端視個人的處境與其文化背景而定¹⁴²。本節將從兩個觀點來探討敘說方法論的精神。

一、敘說的社會建構基礎

在後現代時期的思潮裡，相信沒有絕對的、客觀的真實存在，認為世界是由語言建構而成，不同的文化使用不同的語言，建構出不同的世界；而人類所認識到的世界，是由多元觀點所呈現的「整體的部份真實」，由於人的複雜性與異質性都無法抽離文化、歷史、社會的脈絡而獨存，因此人們的生活、思想和語言都按照語義場中的法則進行¹⁴³。在這樣的思潮下，近代社會科學研究所關切的重點，不再是對事實的探索，而是不斷的反省，究竟社會、文化及歷史的因素，是如何地影響及形成這個理所當然的現實世界。

後現代主義者相信，主觀的事實真相，決定於文化及語言的使用，而且大多與人所處的背景環境有關¹⁴⁴，於是，個人所經歷的社會或行為真實，被視為個人心理上所建構的「多元真實」，人類正是藉由他們在特殊的生理、心理、社會和文化脈絡中所建立的獨特概念，來主動理解他們所經驗的情境。不同的人面對相同的經驗時，均會依據個

¹⁴²邱維真、丁興祥〈朱光潛多重自我的對話與轉向：一種敘說建構取向〉，頁 211-249。

¹⁴³周志建《敘說治療的理解與實踐—以一個諮商個案為例之敘說研究》，頁 35-36。

¹⁴⁴王沂釗《婚姻衝突的敘說性研究》，彰化師範大學輔導與諮商研究所博士論文(未出版)，2000，頁 32-33。

人的信念或理論，而衍生出不同的方式來建構該經驗，然後再根據個人的需要，加以修正、擴充或捨棄以建立全新的視框¹⁴⁵。

人們在敘說中賦予生命經驗意義，故事也提供了一個人經驗的凝結與連續，並在我們與他人的溝通中佔有核心的角色，透過故事的敘說，便是一條通往瞭解人類內在世界的管道，因為故事不僅僅是說者的敘說，故事本身更脈絡化於說者和聽者所瞭解的社會世界，也就是說，敘說本身即是一種社會建構，其本身即包含說者和聽者，及其所處社會文化脈絡的關係，敘說者所完成的故事，同時是被文化所塑造出來的¹⁴⁶。

二、認知思考的基礎

認知心理學家 Bruner(1986)首先提出人類有兩種思考模式¹⁴⁷，分別為典範式思考(paradigmatic thinking)和敘事性思考(narrative thinking)。典範式思考追求普遍性的真理，要求檢驗假說，建立形式的、實徵的證明，並求其可重複驗證且具有預測力；而敘事性思考則以其和生活的似真性(lifelikeness)說服人不由自主的相信它的內容，它創造假說而不需要驗證假說，人們也只能以「好壞」來評估故事的價值¹⁴⁸。

敘事性思考是一種敘說故事、理解故事的認知過程，透過這種思考方式，敘說者從中尋找事件間的關連，同時也將事件發生的時空向度考慮進來，並將事件放回到發生時的脈絡中去解釋。敘事性思考強調個人的主觀性詮釋，當人透過敘說來呈現自己的生命故事時，個人的歷史就以一種有意義的、具有脈絡的方式呈現出來¹⁴⁹。

Polkinghorne(1995)認為這種認知思考的模式，不只是個人情緒的表達，其表達的方式及內容，更反映了個人是如何在特定的社會脈絡下，在乎某些重要他人(significant others)的觀點，或是選擇符合其心中自我形象的解釋；如何將看似不相關及不連貫的事件，組織成為有意義的故事，以順應他自身的社會環境，或在變動的環境中調適個人的解釋，以產生新的意義。Cortazzi(1993) and Payne(2000)均認為敘說的過程，正是一個人

¹⁴⁵吳芝儀〈敘事研究的方法論探討〉，頁 144。

¹⁴⁶林美珠〈敘事研究：從生命故事出發〉，載於《輔導季刊》，第 36 卷第 4 期，2000，頁 27-34。

¹⁴⁷引自 MeLeod, J., *Narrative and Psychotherapy*, London: SAGE, 1997, p. 28.

¹⁴⁸邱維真、丁興祥〈朱光潛多重自我的對話與轉向：一種敘說建構取向〉，頁 213。

¹⁴⁹周志建《敘說治療的理解與實踐—以一個諮商個案為例之敘說研究》，頁 41-42。

解釋及認識世界的認知基模¹⁵⁰。

綜合以上之論述可知，敘說和故事本是生命的一種基本現象，敘說即故事，在故事中，事件和行動會被組織成一整體，並且賦予情節意義；故事也保存了人類行動的複雜性，包括時序的互動關係、人類的動機、變動的人際與環境脈絡，故事的敘說乃是獨特個體與其生命經驗相連結的一種語言表達。所以，敘說提供了理解的基礎，理解一個故事，就是去領會一組個人經驗的意涵、目的和結果，因為經驗對個人的意義蘊含在故事之中，因此一旦經驗被加以解釋，意義就可以獲得理解¹⁵¹。

第四節 敘說研究的步驟

敘說研究本質上它是跨學科的，無法完全歸類於任何單一的學術領域。敘說分析是以故事本身作為研究的對象，研究者的主要目的是在瞭解受訪者在接受訪談時，如何將其過去之經驗賦予條理與次序，使得這些事件和行動具有意義¹⁵²。

敘說研究開啟了訴說經驗的形式，而透過言談、互動與詮釋的過程，人的經驗才得以被完整地接觸。然而透過敘說來達到理解的目的，究竟需要經過怎樣的歷程呢？本節將分三部分說明。

一、研究的程序

Riessman(1993)將敘說研究的歷程分為五個經驗表徵層次，其中包括關注、訴說、轉錄、分析、閱讀，茲說明如下¹⁵³：

- (一) 關注於經驗(attending to experience)：在敘說訪談中，受訪者需有意識地反思、記憶、觀察、找出經驗的特殊意象或片段。而此一專注於經驗的歷程

¹⁵⁰王沂釗《婚姻衝突的敘說性研究》，頁 36-37。

¹⁵¹楊淑涵《選擇非傳統學習領域之四技女生生涯決定歷程之敘說研究》，頁 30。

¹⁵²王勇智、鄧明宇譯《敘說分析》，台北：五南書局，2003，頁 3-4。原著為 Riessman, C. K., *Narrative Analysis*, 1993.

¹⁵³同上，頁 19-33。

端賴敘說者從經驗的整體內涵中加以選擇，藉由思考，敘說者以新的方式主動建構了真實。

- (二) 述說經驗(telling about experience)：在會話式的敘說訪談中，受訪者以所有可能的表述形式再現過去所發生的事件。受訪者描述事件發生的場域、有關的人物、開展的情節，並以聆聽者可理解的方式來組織事件。由於故事是向特定的對象述說，因聽者的不同，其述說的方式也會有所不同，敘說者會以其想要被聽到的方式來述說其經驗故事，於是在述說之中也重新創造了自己。
- (三) 轉錄經驗(transcribing experience)：當訪談錄音被謄寫為文本，以文本作為經驗的表徵更是不完整的、部分的、且是有選擇性的。而謄寫逐字稿也是一個詮釋的歷程，決定要如何登錄，就像是決定要如何訴說與傾聽，不同的謄寫方式有時會反應謄寫者的意識型態立場，因而創造出不同的意象。
- (四) 分析經驗(analyzing experience)：分析者面對大量的文本資料，必須決定究竟要將分析焦點放在敘說的形式、情節組織、表徵風格、生活片段、或轉捩點（主顯節）上，不同的分析焦點也會創造出不同的詮釋。敘說研究者必須尊重受訪者建構意義的方式，將一系列的談話加以剪裁，從脈絡中找到其中的關連，聚合成一個整體，並創造出意義與戲劇張力。最後，分析者創造一個後設故事(metastory)，說明發生了什麼事，藉由訴說訪談故事的意涵，將被說出來的故事加以編輯且賦予新的型態，成為一個「近似的文件」(false document)。
- (五) 閱讀經驗(reading experience)：當經驗被書寫成報告或公開發表，以接受其他讀者的評論時，就允許讀者有不同觀點的閱讀，以建構出對其有意義的理解和詮釋。每個文本都是「多重聲音」(plurivocal)，開放給多種的閱讀方式和不同的建構，所有文本的意義都處在變動中，研究者所建構的真實只對特定的詮釋社群有意義。從批判的觀點來看，沒有一個人能為另一個個體代言，研究者所說的只代表其個人的理解，讀者也有依照自己的方式

去理解與詮釋的權利¹⁵⁴。

由於研究者無法直接進入受訪者的經驗中，只能透過談話、文本、互動和解釋來再現受訪者的世界¹⁵⁵，敘說者也只是從「整體」經驗中選擇某些特色來敘述，此外，研究者在進行以上五個經驗表徵層次的分析時，也會牽涉到主觀的選擇，因此我們所能做的只是部分地、選擇性地、不完整地呈現了真實¹⁵⁶。

二、訪談的進行

德國學者 Schutze(1997)將敘說訪談運用於自傳式研究的情境中，研究者以綜合性的方式來接近受訪者的經驗世界，呈現其個人生命過程中的歷程、結構與型態¹⁵⁷。

根據研究目的，本研究採用 Schutze 歸納出來的三階段訪談程序，由於本研究所要探討的是個人的生命經驗，因此在訪談的進行中無法預設訪談內容，研究者只能機警的隨著研究對象的敘說方向前進，在適當時機巧妙地將談話引導至研究者所要瞭解的關鍵問題上：

(一) 初次訪談(initial interview)：運用「產生敘說的問題」(generative narrative question)刺激受訪者產生主要的敘說。

例如：「皈依佛教前您接觸過哪些宗教信仰？」「為什麼選擇皈依佛教？」
「皈依當時您所認識的佛教是什麼？」「家裡的人怎麼看待您的皈依？」等
作為訪談的起始問題，並隨著受訪者的回應進行會話式訪談。

(二) 敘說探究(narrative inquiries)：從全部經驗中選擇與特定敘說相關的事件，進一步呈現事件的脈絡，也就是從初次訪談中抽取出「主顯節」(epiphany)或「關鍵事件」，請受訪者再一次詳細地描述事件發生的經過，及其在事件發生前後對自己的看法。人、事、時、地為此階段的敘說脈絡，並在脈

¹⁵⁴周志建《敘說治療的理解與實踐—以一個諮商個案為例之敘說研究》，頁 44。

¹⁵⁵王勇智、鄧明宇譯《敘說分析》，頁 19。

¹⁵⁶同上，頁 34。

¹⁵⁷吳芝儀〈敘事研究的方法論探討〉，頁 157-158。

絡中形成整體事件。

例如：「讓您決定皈依的關鍵是什麼？」「有什麼特別的事件或原因導致皈依的發生？」「過程中有什麼阻礙或助力？受到什麼力量影響？」

(三) 平衡階段(balancing phase)：重點在釐清最後的情境狀態(事件最後演變成什麼樣子)，以及受訪者對所發生之事的統整性看法。此階段主要是探問受訪者所經歷的重要事件對其產生的影響，以及受訪者如何解釋自己對這些重大事件的決定。

例如：「皈依之後您的身心產生了什麼改變？」「現在的您與過去的您對事情的看法有什麼不同？」「當初導致您做此決定的關鍵問題找到解決方法了嗎？」「您現在對佛教的認識與當時有什麼差別？」

訪談的目的是藉由搜集對方的語言及非語言資料，藉以瞭解研究對象如何解釋他們的世界¹⁵⁸，關鍵之一是訪談者要知道何時和如何「探究」(probing)，而探究的基本技巧則是研究者必須跟隨受訪者的話題而發問特定的問題，鼓勵受訪者仔細描述經驗的細節，並持續要求受訪者澄清話語的意義，或要求他們對所說的舉出例子，藉以深入瞭解他們的生活、經驗、情感、概念或價值觀等¹⁵⁹。

此外，在整個訪談過程中，訪談者是否具有豐富的想像力、敏銳的觀察力和高親和力，能否隨機應變，以及對受訪者之背景資料的先前瞭解等，都是整個研究能否成功的重要因素¹⁶⁰。從養成背景來看，研究者對自己有相當的自信。首先，研究者受過完整的師範教育訓練，任教期間又不定期地接受各種教學研討、輔導知能研習，離開教職後任職於保險公司，由業務專員一路晉升到經理一職，每個階段均密集地接受各項行銷、管理之職能訓練，因此不論在理論上、或實務上，對人性之瞭解、人際間互動技巧之掌握、表達能力、察言觀色等行銷之基本技能自認為均能巧妙地運用。再者，研究者於研一上

¹⁵⁸黃瑞琴著《質的教育研究方法》，頁 109。

¹⁵⁹同上，頁 118。

¹⁶⁰陳介英〈深度訪談在經驗研究地位的反思〉，載於齊力、林本炫編《質性研究方法與資料分析》，高雄：復文書局，2003，頁 119。

學期修過質性研究法，建立了對質性研究取向之特性與方法的瞭解，平時更是加強研讀本研究所用「敘說分析」之相關書籍、文獻，如此的準備應足以為本研究之所需提供豐富的資源。

三、敘說資料的分析

訪談所得的資料，要如何透過分析的歷程，轉為被賦予意義、被重新建構的故事？要如何才能寫出好的敘說研究文本？許育光(2000)¹⁶¹在參考相關的敘說研究後提出他的觀點，他認為敘說研究所關注的重點在於「意義」的建構，因此透過不斷的剪裁與敘說，以凸顯故事可能的「意義」是重要的過程。

在敘說分析中，研究者將敘說者所描述的事件和行動加以組織，以顯示敘說者如何投入一個情節的進展和演變，情節是敘說結構的主題線(thematic line)，它揭示不同事件在敘說中的位置和角色。對於資料的詮釋，則是將敘說者的描述與故事文本整合於脈絡之中，將片段的敘說加以統整，進而從中找到連貫與一致的意義。因此敘說分析的結果，可讓原本雜亂無章的敘說資料，彰顯出秩序和重要意義¹⁶²。

Riessman 認為，分析就是針對訪談內容的理解、檢測、澄清和深化的過程；仔細而反覆的傾聽，能幫助分析者得到領悟，也因此選擇一種能適當地呈現該敘說的方式。為避免閱讀敘說時僅注重其內容，Riessman 建議在分析敘說時，最好能從敘說的結構開始，包括：故事是如何組織的？一個受訪者為什麼在對話中以這種方式對這位聽者發展他的故事？因此 Riessman 建議盡可能從敘說的內部辨認出讓人得以理解的潛在命題，因為個人的敘說不但處於人際互動之中，同時也處於社會、文化及制度的論述裡，這些都必須用來解釋他們的敘說¹⁶³。

¹⁶¹許育光〈敘說研究的初步探討—從故事性思考和互為主體的觀點出發〉，載於《輔導季刊》，第36期第4卷，2000，頁17-26。

¹⁶²吳芝儀〈敘事研究的方法論探討〉，頁158。

¹⁶³王勇智、鄧明宇譯《敘說分析》，頁131-134。

第五節 敘說分析的評鑑

什麼樣的敘說研究才算是好的研究呢？有許多學者認為必須為敘說研究定一個標準，以確立研究的價值。然而，敘說研究的主旨並不在於故事的正確與否，故一個敘說研究的評價標準必須在不同於效度與真實性的概念下重新決定¹⁶⁴。Riessman(1993)認為傳統對於信度(reliability)的觀點並不適用於敘說研究，傳統效度的觀念在根本上也必須重新概念化¹⁶⁵，她認為應以研究者分析或解釋的「值得信賴」(trustworthiness)與否為評價標準，而「是否值得信賴」則可包括以下幾點¹⁶⁶：

- 一、說服力(persuasiveness)：包括理論上的宣稱和資料本身是否可具此說服力。
- 二、資料和解釋的回應（受研究群體）能被接受和同意(correspondence)。
- 三、相互呼應(coherence)：呼應的標準包括國際的、地方的及主題的(themal)。
- 四、實用性(pragmatic use)：當一個研究能被研究社群採用，成為一種思考和解決問題的方式時，則具有實用價值，而且能將原始資料及研究過程公開，讓他人評價，此亦為重要的值得信賴的標準。
- 五、沒有規範(no canon)：敘說研究無法化約成一套形式規則或標準的技術模式，對於比較性個案研究，說服力和相互呼應的標準也許較為適合，但對發展一般理論性的敘說分析，則實用標準也許較合適¹⁶⁷。

本研究的可信賴性來自於研究者本人親自訪談、親自轉錄訪談內容，以求更正確地傳達訪談時的語言與非語言訊息，轉錄後的文字稿重複地閱讀，並與受訪者進一步確認是否忠實的呈現出她們的原始說法，若有偏差或疏失則立刻進行更正，並再次確認，力求盡可能的表達出受訪者的原汁原味。研究過程中與指導教授保持密切聯繫，隨時修正研究中發現的瑕疵，在用字遣詞上則有指導教授精湛的提點、指正，力求以研究社群能

¹⁶⁴胡幼慧〈質性研究的分析與寫成〉，載於胡幼慧主編《質性研究—理論、方法及本土女性研究實例》，台北：巨流圖書公司，1996，頁165。

¹⁶⁵王勇智、鄧明宇譯《敘說分析》，頁146。

¹⁶⁶胡幼慧〈質性研究的分析與寫成〉，頁165。

¹⁶⁷王勇智、鄧明宇譯《敘說分析》，頁155。

接受的表達方式將結果呈現，避免模稜兩可、曖昧不明的語法摻雜，期能提高本研究的可信賴程度。

第六節 研究倫理

每位研究者在研究過程中均有可能面對倫理上的兩難問題，基於研究的道德與專業，研究者有信守研究倫理的義務，尤其是有關研究對象的倫理議題更不能不慎重處理。

不當的倫理作為，例如：研究者偽造、歪曲資料或蒐集資料的方法，或抄襲別人的作品、製造假的研究結果等，這部份屬於研究者個人的操守問題，對研究對象本身的危害較不直接。至於與研究對象有關的倫理議題，則包括研究的過程、方法是否會對研究對象直接或間接造成生理上、心理上的傷害，或製造不當的壓力，甚至不慎造成觸法等，因此在有關研究對象的倫理議題這部份，最基本也最重要的是以保護研究者為優先考量。

社會研究有個基本的倫理原則是：絕不強迫任何人參與研究，參與必須是自願的。因此，光是取得研究對象的同意書並不夠，還需讓他們瞭解將參與的是什麼性質的研究¹⁶⁸。此外，須嚴守保密原則，質性研究者通常以訪談作為蒐集資料的主要方法，過程中難免涉及到研究對象的隱私或秘密，研究者必須保證不向任何人透露有關個人隱私，或受訪者不欲人知的部分，同時在呈現訪談文本時，必須以匿名或假名的方式，即使當事人沒有意見，研究者仍然要堅持遵守研究社群的共同默契，以免招來無謂的麻煩。

基於以上的倫理考量，本論文中六位參與研究者之稱號，均由研究者假立，經由受訪者同意後使用。論文中所呈現的故事或情節，都經過受訪者認可，同意之後寫出的，論文完成後，六位參與研究者也將同時保存一份，做為紀錄或紀念之用。

¹⁶⁸朱柔若譯《社會研究方法：質化與量化取向》，台北：揚智文化，2000，頁 842。原著為 Neuman, W. L., *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches*, (3rd ed.), 1997.

第四章 三位比丘尼的皈依故事與分析

當生命故事的敘說者站在此時此刻的時空來發言時，他就像一個創作者一樣，從自己過往的生命中遴選題材，運用自己內在的指引，透過選取與編纂，建構出一個對自己有意義的故事，以一種主觀的詮釋方式，來呈現他自己的生命經驗。敘說者在說故事的同時也創造出一種相信、一種自我認同、一個角色¹⁶⁹。

在說與聽的歷程中，研究者與研究對象以一種互為主體的方式相互涉入，透過互為主體性的故事性思考，相信經由自我敘說自己生命故事的過程中，可以發現影響自己生命起伏、演變的意義脈絡，由此不但可能領悟出自己過去生命的動向，也可建構出生命未來的方向與力量¹⁷⁰。

本章與下一章所呈現的故事內容，係由研究者自訪談逐字稿中透過不斷地剪裁，藉由語言文字的鋪排，使之盡可能切合實際發生的事件，以扼要重述研究對象的過去經驗。本章分三小節分別敘述默行、明心、禪新三位比丘尼的皈依故事，下一章則分述心慧、羽文、沛宜三位優婆夷的皈依故事¹⁷¹。每個故事之後，接著援用 Rambo 改宗理論中的階段論，以及四聖諦的現代義理詮釋觀點，進一步分析六個研究對象的皈依歷程及其深層意涵。

第一節 現代林默娘—默行的故事

自小立志當現代默娘

默行從小在一個信仰道教的家庭成長，六個兄弟姊妹中唯有她最喜歡跟阿嬤去廟裡拜拜，但是直到上了小學之後，她才從電視上演的「民間故事」裡知道，原來阿嬤帶她去拜的是媽祖，也才知道媽祖捨身救人的故事，從那時候起，她就非常佩服媽祖大愛的

¹⁶⁹王理書〈隱喻故事治療團體—結合敘事傾向與 Eriksonian 隱喻治療的嘗試〉〈上〉，載於《諮商與輔導》第 200 期，台北：天馬文化事業，2002，頁 35。

¹⁷⁰翁開誠〈同理心開展的再出發：成人之美的藝術〉，載於《輔仁學誌》第 26 期，1997，頁 261-274。

¹⁷¹以上六個名字皆為假名。

精神，因此小小年紀就立志長大後要像媽祖一樣為大眾做事。

從小對出家人的嚮往之情

默行從小就喜歡親近出家人，每次遠遠的看到出家人的身影，內心的悲心就情不自禁地流露出來，只是她從來不曾跟出家人有過近距離的接觸，甚至不曾與他們說過一句話，每次都只是默默地看著他們的背影越走越遠。

對生命的軌則產生了疑問

大學畢業後，默行跟一般人一樣投入工作的行列，她形容自己是一個很有工作使命的人，渾身上下充滿了工作的狂熱，她還記得那時候每天都會在記事本上寫著「追求卓越的一天」、「要有高效率的演出」等勉勵自己的話，所以雖然她只是個新人，卻很得主管的賞識。工作了一段時間之後，默行突然發現，自己身邊的家人、朋友，甚至不相關的人，似乎都活在一條相同的人生軌則上，「就是求學、工作、結婚、生子、養育子女、然後就老、病、死」，原本她也覺得人生就是這樣，而今她卻對這樣的軌則產生好大的疑問。

開始邁向尋找答案的旅途

自從這個問號冒出來之後，默行就再也無心工作，此時媽祖的影像浮出腦海，於是她請假到北港的媽祖廟朝拜，誰知道那天香客特別多，多到她甚至連媽祖的神像都沒看到。回去之後，她整個人就像洩了氣的皮球，再也提不起勁努力工作，不得已只好向主管請了一個禮拜的假，想要好好地釐清自己的問題所在。

請假在家的那幾天，因為無聊，她把家裡不知道是誰租來的港劇錄影帶「觀世音」一口氣看完，默行說這套錄影帶對她的影響很大，因為從小她只知道有「媽祖」，看了這套錄影帶之後才知道還有「觀世音」的存在。一個禮拜後默行銷假上班，雖然盤繞心中的問題仍懸而未決，但影片中觀世音菩薩的慈悲已讓她感覺到一點曙光。

不久之後，默行在回家的路上檢到一張觀世音菩薩的小畫卡，她一看覺得有緣，就把畫卡檢回家放在桌上，後來又有一個同事送她一本《大悲咒》，雖然有些字她看不懂，

也不懂《大悲咒》的意涵，但每天睡前還是會把《大悲咒》唸一遍。有一天，就在她唸完《大悲咒》，準備入睡之前，突然看到房間的牆壁上映著觀世音菩薩的身影，而且菩薩還對她微笑呢，那一刻她覺得心裡充滿了光明。

默行一向喜歡爬山，有一次預定的登山計畫因為大雨臨時取消，剛好同事邀請她一起到廟裡拜拜，默行心想反正登山計畫取消了，就答應同事的邀約。到了目的地，才知道那天廟裡舉行「晉山大典」¹⁷²，什麼都不懂的她，看到信眾們個個拜得五體投地，她心裡想著：「頭是最珍貴的，怎麼就這麼頂在地板上？」所以她並沒有跟著大家一起拜，直到典禮開始，大家齊聲唱誦「爐香讚」，唱到「南無香雲蓋菩薩摩訶薩」時，她看到信眾們又全都拜了下去，只有她一個人直挺挺的站著，「不得已只好拜下去」，不料這一拜，居然讓她感受到「有一種回來的感覺，好像自己本來很熟悉的，那種似曾相識的感覺」。更神奇的是那寺廟一樓供奉的觀世音，居然跟她夢中見到的一模一樣¹⁷³。從此以後，只要有關佛教的種種，即使只是唱誦的聲音，也會如磁鐵般深深地吸引著默行，原本深愛爬山的她，再也沒有去爬過山。

從共修中找到今世的使命

自從參觀晉山大典回來之後，對佛教依然懵懂無知的默行，就開始參加共修，她說她根本不知道共修的意義何在，但就是很喜歡那種感覺。她記得每次的共修結束前，住持法師都會開示，默行回憶說：

法師開示的內容其實每次都一樣，都是告訴大家極樂世界如何如何，鼓勵大家要修、要念佛，要往生西方極樂世界。第一天我很法喜，第二天我也很高興，但是第三天我就起了很大的疑惑。

但默行強調她的疑惑不是針對法或法師個人，而是：

¹⁷²晉，進之意；山，寺院之意。新任住持初入寺院繼承法務，稱晉山。其時所舉行之儀式稱晉山式，為禪宗等所行。又作進院、進山、入院。參閱《佛光大辭典》。

¹⁷³後來證實她在廟裡看到的菩薩與夢到的不同，而第一次看到時之所以誤以為是同一個菩薩，默行認為這是菩薩在度她。

我相信有極樂世界的存在，如果我念佛，念得很好、念得很精進，真的能夠往生西方極樂世界，但如果只有我自己一個人念，只有我自己一個人去極樂世界，那還有這麼多人怎麼辦？

從那時候起她便找到自己的使命，她告訴自己：

既然阿彌陀佛那麼慈悲，而且極樂世界也那麼好，現在開始，我一來要好好的念佛，二來要研究念佛，然後要去告訴更多的人來念佛，等大家都去了極樂世界以後我再去，這樣我就會很快樂了。

皈依有緣人

默行一直都在原來的道場共修，是怎樣的機緣讓她皈依聖開上人呢？默行說：

原來的道場是比較傳統的道場，固定在每月初一、十五才辦皈依法會，但是我在那裡共修的期間都沒有碰到初一、十五剛好又是星期假日的例子，所以一直沒有辦法完成皈依。

至於最後怎麼會皈依聖開上人，這中間發生了一段如人飲水冷暖自知的插曲。

默行說，有一次連續假日，她邀同事去參訪一座寺廟，事前已電話聯絡好住宿問題，於是當天兩人便帶著白米、食用油、罐頭等物品出發，下了巴士之後又步行了兩個小時，好不容易才到山上，這時映入眼簾的，是一座富麗堂皇的寺廟，而非如她們心中所想像的小茅蓬。那時剛好是午膳時間，寺裡的師父正熱心招呼香客們用膳，就是沒理會她們兩個，她們告訴寺裡的師父說晚上要住宿，師父也只說聲好，但並沒有帶她們到寮房。

默行回憶當時的情景時說：

那天我們只是站在走廊而已，連寮房都沒有去看，沒有人招呼我們，大家都去吃飯了，只有留我們兩個在那裡。

當時她們感受到人情的冷暖，心裡覺得很失望，於是禮佛之後，就帶著落寞的心情下山

去了。

回到家後，默行覺得兩天的假日如果就此泡湯，有點對不起這位同事，因此就帶同事到家裡附近的一座精舍看看，沒想到精舍的師父不但很熱心的招呼她們，臨走前還送她們許多佛教刊物，當晚她們一口氣把那些刊物翻完，隔天一早便搭車到這座精舍的本山道場去，而且當天就完成了皈依儀式。

默行還記得那天皈依完後，法師送她們很多佛書，其中有一本是《玉琳國師》，法師在書上題的「黃金白玉非為貴，唯有迦裟披肩難」那兩句話，更讓默行萌生一股強烈的想出家的念頭。

戲劇化的出家情節

當家人知道默行有出家的念頭之後，兄弟姊妹對她同聲撻伐聲，姊姊甚至對她從小立志助人的想法斥之為「婦人之仁」，還說出家是一種棄家人於不顧的自私行為，於是千方百計、想方設法硬是要阻止她出家，其中最令她印象深刻的是他們事先跟算命先生串通好的那一幕，她說：

如果算命的說我有出家的命，他們所有的人就沒有意見讓我出家，如果算命的說我沒有出家的命，那我就要放棄，聽從算命先生的話。

經過這場兄弟姊妹們苦心設計的局之後，默行知道想要得到大家的同意是不可能的了，於是她也開始擬訂計畫，一步一步完成她想要出家的願望。

辭職是完成出家計畫的第一步。當時默行心想自己在外工作這麼多年，從沒好好在家陪陪父母親，出家前應該跟父母親好好相聚幾天才對，於是辭職後她便回到家中。十天後，她跟母親說她想到台北找份工作，母親不疑有他，默行於是收拾幾件隨身衣物，由母親載她到車站，只不過她搭的不是往台北的車，而是往聖開上人的本山道場準備出家。

為避免家人知情後到道場滋事，默行被安排到分部道場出家。出家後的默行心裡一

直很難過，她總覺得讓家裡的人為她那麼傷心、焦急、不安，是很大的罪過，所以一直向佛菩薩懺悔、發願，希望佛菩薩能夠加被於她。

一個多月後，默行接到上人的電話，說她的因緣已經成熟，可以收拾行囊回埔里面對家人。為了能夠順利得到家人的諒解與接受，默行在情非得已的情況下，利用父母疼愛子女的天性，編了一段故事來打動父母的心，父母親終於接受她已經出家的事實。

踏上弘揚「人乘佛教」的路

得到家人祝福的默行終於回到本山道場，積極、熱心的本性絲毫未改的她，在僧團裡擔任多項執事，其中她最喜歡的是當「知客師」，因為她未出家前曾經發願：

若有一天隨聖開上人出家的話，願意擔任「知客」執事，讓所有到道場的信眾都能遇到出家人，滿其所需，盡除內心不安惶恐之相。

默行說每個居士都是一部「大藏經」，這段擔任知客師的生命經驗，對她日後弘揚「人乘佛教」之路有很大的幫助。

在本山道場幾年後，年未三十的默行便受到上人的屬意，獨力到南部執行上人「樹大分枝」的理念。初到這處除了長得比人還高的雜草之外什麼也沒有的建築物前，既沒有僧長們的支持，又這麼人單力薄的情況下，默行是怎麼熬過來的？她說：「一大早起床我就打開窗戶，自言自語的說：師父你放心，你的弟子是堅強的」。就是這種堅定的信念，使得○院終於從荒草中誕生，然而硬體設施完備後，弘揚與教化才是對默行心性考驗的開始。

默行說，出家人若站在度化、弘化的立場，是免不了要面對居士的，她說教化居士跟當老師很像，她說：「當一個出家人，對大眾要做到像慈母在對待子女那樣，任何的種種都要包容，都不放棄」；後來她又進一步體會到：

只是當慈母還不夠，要當菩薩，唯有做到像菩薩那樣，完全沒有計較，完全沒有任何的對待、完全的包容，才可以做得下去。

在教化眾生的過程中難道都沒有挫折嗎？默行說：

一定有，因為我們都是凡夫，還在修學中。但是當我生起那種退卻的心，我只要觀眾生苦，想到眾生苦，就很難再退得下去，很快就轉回來了，所以從這裡我體會到『觀眾生苦、發菩提心』的意思。

面對心猿意馬的眾生時，《普賢行願品》成了她最大的支持，每當她心生退卻，一句『觀眾生苦、發菩提心』，就能立刻振奮她的初衷，所以默行說，只要眾生的苦沒有盡時，她的菩提心也永不退轉。

默行把眾生比喻為沾滿塵垢的珍珠，或被烏雲遮蔽的明月，她說佛與眾生其實是平等的，只要我們將塵垢除去，就能露出珍珠的光彩，這個塵垢就是我們錯誤的認知，而這正是修行最難面對的部份：

這是眾生的習性，根深蒂固的、無始以來的習性，所以苦就是苦在這個地方，如果這個部份你能夠跳脫得過去、能夠意識到，就能夠了解這個世間真的是虛幻的，就像金剛經講的『一切有為法、如夢幻泡影』。

雖然世間真是虛幻一場，默行依然強調，現實生活中該扮演的角色仍須扮演好，但是要學習做到如禪宗所言之「百花叢裡過，片葉不沾身」的境界。只是這談何容易呢！默行說：

正因為難，所以我們為什麼要出家？就是要來接受這種訓練啊，如果這種訓練很容易的話，我們也不會來了。若這麼簡單的話，我們何必傾一生之力都在這上面，所以可見，這是真的不容易，但不是不可能達到，是可以達到，必須要努力，要去訓練、要去訓練啊。

默行相信佛陀所說的話一定有他的道裡在，只要一項一項的完成，終有到達的一天，也因此她很強調善知識以及（皈依）親教師的重要性。

皈依是一種向法的決心

出家後的默行常聽人說「學佛只要契合就好，未必要皈依」，針對這個說法，她的看法是：

皈依雖然它是一個形式上的東西，但是我覺得在實質上還是佔有非常重要的地位。皈依跟你下的決心有很大的關係，如果說你連在皈依這件事情上都沒有這種決心、跟堅定的態度的話，你在其它的修學上，還是會有一個落差，因為你沒有真正把那個心發露出來。如果你今天只是把佛教當成一個興趣，好像說我喜歡哲學、喜歡文學，我也喜歡宗教學，你把它當成一種興趣的話，那就未必要皈依，但如果你想要佛教這個宗教對你有所幫助，或你想要得到一個終身更大的啟發的話，那一定要皈依。

默行認為皈依是一種決心、道心，是向法的心、向佛的心，她說：

如果說你有這種向心的話，你這個向心越大，你耕耘出來的收穫就一定會越大，如果連這麼一點點的向心都沒有的話，那耕耘就很小了，看到的收穫也就很小了。

講到修行與皈依的關係，默行也常聽說：「我自修就好了，幹嘛去皈依一個宗派或一個道場？」

默行從自己的經驗來談這個問題，她認為：

修行的這條路除非你自己的根器非常非常的好，還有你對自己的修行方法非常的肯定、也很清楚，那就不需要靠別人，但是這種人非常少，而且我知道這也是很危險的一件事情。有一句話說「欲知前頭路，需問過來人」，就是說你要走這條路，還是要多請教人家，多看看別人所經歷過的。皈依的話，就是親近一個親教師，找一個你認為他可以引導你、指導你、好的法師，當你的親教師，在修行這條路上才比較不會走偏，也比較可以順利，不用走很多的冤枉路。

生命的格局變大了

默行覺得出家後生命變大了，自己也不再那麼注意個人的生死，她說今生最重要的是：

在這一世當中怎樣讓你的生命的本質能夠提升、甚至能夠發揮，所以我今天最大的修行，就是完全全沒有想到自己的需要，只看到大眾的需要。我這一世有這個軀體，我在做這樣的事情，一直做一直做，做到哪一天這個軀體壞了，它不能夠再讓我們使用，壞了就丟掉，之後再換一個軀體，再來呢，還是要再做這一世在做的事情，就一直這樣連續下去，一直到彌勒菩薩下凡塵。我們不要去注意還有多少世多少劫，只要我們每一世，甚至每一天、每一個時刻很清楚的知道，明白我在做什麼？我能做什麼？我有沒有照那樣去做？每一刻，一直做，做到這一世結束，這個身體壞了、丟掉，再換一個新的給我們，生命其實是沒有終止的。

一、從 Rambo 改宗理論中的階段論探討默行的皈依歷程

默行出生在一個傳統的道教家庭，在她的敘說中，默行不曾提到工作不順、身體的病痛、家庭因素、或感情困擾等外在因素所導致的苦，也就是說，外在的環境對她個人而言並非苦的來源，依據 Rambo 的說法，「脈絡(context)」因素似乎不是促使默行皈依的要因；相反的，她的苦是來自於內心深處對生命意義的疑惑，一如她在敘說中提到的：「生命的軌則難道就只是求學、工作、結婚、生子，然後老、病、死嗎？」在她放眼所及，未曾有人倖免於如此的生命軌則，是此一疑惑，激發了她追求生命意義的動機。

根據 Rambo 的階段論，我們可以清楚看到默行所經歷之「危機(crisis)」，乃屬 Rambo 所言之基本危機型態，亦即探問「生命基本方向」的危機。當一個人突然感覺到沒有活出生命應有的意義時，就會發出如同默行所發出的內在的聲音「這就是全部了嗎(Is that all there is)?」這種感覺會刺激一個人重新追求(quest)新的人生觀點。

在 Rambo 實地觀察的案例中，如默行這樣主動「追求(quest)」能夠滿足自己所需的信仰、團體和組織的所謂「宗教追求者(religious seeker)」，實屬少數。若從追求的動機結構進一步分析，研究者發現 Rambo 所提的八點基本動機，並無法涵蓋默行的追求

動機，從默行的敘說中可以明顯看到，她所做的一切只為了「不忍眾生苦」，也就是佛家所說的「悲心」激發她追求的動機。從此一案例，我們可以假設西方宗教的追求者，與東方宗教追求者的動機，仍有其差異性存在。

在尋找滿足自己所需之信仰與團體的過程中，默行經歷了 Rambo 階段論中的「會遇(encounter)」及「互動(interaction)」兩階段。默行在敘述中提到與友人虔心到寺院參拜卻遭冷落，對照於到家裡附近之精舍禮佛，卻受到熱心招呼的感受，令她感慨很深，因此，隔天一早即偕同友人前往此精舍之本山道場皈依。皈依當天，默行從法師手中拿到許多佛書，當她看到法師在《玉琳國師》一書上題的「黃金白玉非為貴，唯有迦裟披肩難」兩句話後，內心即萌生出家的念頭，再加上皈依後與其他法師的互動中不斷聽聞聖開上人的種種德行，出家之意更是堅定。

在這段互動的過程中，默行確實經歷了 Rambo 所說的四種互動方式¹⁷⁴，首先她感受到團體的支持，這正好彌補了她之前所受到的冷落；其次，皈依的儀式，以及法師在書上的題字，均有助於鞏固皈依的強度；再者，默行從與團體的互動中，學到新的語彙系統，也發現新的自己，於是三個月後她就出家了，亦即進入 Rambo 改宗理論的「承諾 (commitment)」階段。

在「承諾 (commitment)」之前，默行經歷了一段痛苦的過程，但並非 Rambo 所指的面對自己的痛苦，而是不忍父母為她承擔失去女兒的苦，但是經過前面五個階段的洗禮，即使未經公開的見證儀式，她早已將自己交付給諸佛菩薩，儀式只是公開地對外表達她新的身份與角色。

至於「結果(consequence)」的部分，很明顯的，默行的生活起了根本的變化，出家後她把自己完全交給本山道場，接受上人的囑咐，另創○○院之後，她又把自己奉獻給與○○院有緣的眾生，從此把自己隱沒於眾生之中。

從以上的分析中可以發現，默行的皈依過程大致符合 Rambo 的七個階段論。綜而言之，默行雖然自小受到阿嬤耳濡目染，喜歡寺廟那種肅穆的氣氛，但她的皈依主要受到個人「探問生命方向」此一內在因素的推動，而影響她皈依聖開法師的最大因素應該

¹⁷⁴參閱第二章文獻探討第三節。

是在「會遇(encounter)」以及「互動(interaction)」兩階段，許多研究都發現，關係的互動對皈依的影響深遠，有力量的信仰團體對那些曾經歷被剝奪之苦的人提供補償作用，在愛的氛圍裡所獲得的激勵、安全感與支持，讓他們心中充滿希望，並且為他們的宗教方向提供強化和鞏固的力量。據此說法，如果當初默行與友人到某寺院參拜沒有受到冷漠對待的話，默行的出家之路，以及出家後的道業發展，恐怕就重新改寫了。

二、從四聖諦的現代義理詮釋觀點剖析默行皈依的深層意涵

(一) 為幫助更多人脫離苦海是默行之所以出家的最大動機

默行從小就有助人的胸懷，每次看到孤苦的人，不捨之情總溢滿胸膛，就連看到家人的背影，也會忍不住悲從中來。長大後，在一切都順當中，她赫然發現生命的軌跡居然只是「求學、工作、結婚、生子、養育子女、然後就老、病、死」之一成不變，因此激發出一股關懷生命的力量，而她所關懷的，除了自己，還有其他認識、甚至不認識的眾生。她在尋找生命意義的過程中，曾參加過念佛共修，她說她相信念佛的功德，也相信極樂世界的存在，但是她強調：「如果只有我自己念佛，只有我去極樂世界，其他人怎麼辦？」於是她對自己說：「縱使我身在極樂世界，我也不會快樂，因為太多人還沒有去。」

此外，默行又提到爸爸得悉她要出家時寫給她的一封信：「默行，醒一醒，爸媽正是你們的大傘，爸媽在風雨中呼喚妳……」，默行雖然相信父母是她風雨中的大傘，但無常一到，連爸媽也擋不了，所以她要撐起更大的傘，不但要保護爸爸媽媽，還要保護更多的人。

從以上的敘述可以發現，默行對世間苦的認知並不在於她個人，而是關乎有情眾生，雖然一開始她的皈依動機是來自於對自身生命意義的探問，然而，卻是因為「不忍眾生苦」，而堅定了她出家的意志，即使不忍父母親為她的出家而悲傷落淚，但為使父母能聽聞佛法，永離苦趣，默行仍不悔地選擇了出家這條報恩¹⁷⁵的最好途徑。

¹⁷⁵佛說為人當報國恩、父母恩、三寶恩、眾生恩。

（二）教化眾生探索生命輪迴流轉之真相

經過一番轉折終於得到父母認可的默行，回到本山道場後擔任的第一份執事是「知客師」¹⁷⁶，因為她未出家前曾經懷著「遊子回鄉」的心情上山禮佛，卻一連三次連一個師父都沒碰到，心裡感到很落寞，因此發願：

若有一天隨聖開上人出家的話，願意擔任「知客」執事，讓所有到道場的信眾都能遇到出家人，滿其所需，盡除內心不安惶恐之相。

而今終於宿願得償。在擔任知客師期間，默行深刻感受到眾生的苦，她說每一個來寺院的信眾都來對她敘說『心經』¹⁷⁷，傾聽每一個眾生的苦，就像在閱讀一部一部的《大藏經》一樣。

在本山道場幾年的磨練之後，聖開上人認為機緣成熟，便屬意默行到南部開發新道場，精神上仍以上人倡導之人乘佛教為宗旨，而體制上則不同於本山道場¹⁷⁸，換言之，新道場將從零開始，除了寺院之建築外殼可見之外，沒有人力、沒有資源、沒有信眾，有的只是默行「不忍眾生苦、不忍聖教衰」的堅持，憑著這股力量，○○院就從一草一木、一磚一瓦中堆砌完成。

從○○院的誕生，到人員制度的建立，尤其在無休無止的教化工作中，眾生根性的反覆，每每令默行心生退卻，而這之間給予默行最大支持的，除了承繼聖開上人弘揚「人乘佛教」¹⁷⁹的信念之外，就是《普賢行願品》¹⁸⁰的「大行」¹⁸¹精神。默行說，只要她察

¹⁷⁶為禪林中司掌迎送與應接賓客之職稱，其職以接待賓客為主，故凡來客之食宿、聽法、拜謝等禮法，皆由知客引領。

¹⁷⁷心裡的一部苦經。

¹⁷⁸為何聖開上人有此決意，默行不便多說，本研究尊重研究對象的保留。

¹⁷⁹簡言之即人間佛教化之意。

¹⁸⁰《大方廣佛華嚴經》〈卷三〉第四十，《大正藏》卷十，頁844中。

¹⁸¹文殊、普賢共為一切菩薩之上首，常助成宣揚如來之化導攝益，文殊師利顯智、慧、證，普賢顯理、定、行，共詮本尊如來理智、定慧、行證之完備圓滿，以此菩薩之身相及功德遍一切處，純一妙善，故稱普賢。《華嚴經》〈普賢行願品〉卷四十說普賢菩薩十種廣大之行願，即：禮敬諸佛、稱讚如來、廣修供養、懺悔業障、隨喜功德、請轉法輪、請佛住世、常隨佛學、恆順眾生、普皆迴向。經中一一述此十大願，明其功德無量，臨命終時，得此願王引導，往生阿彌陀佛極樂世界。然此十大願為一切菩薩行願之標幟，故亦稱普賢之願海。以此菩薩之廣德行願，一般稱為大行普賢菩薩。

覺到心在退轉，一句「觀眾生苦、發菩提心」就又總在第一瞬間將她的心志拉回來，因為她知道沒有眾生就沒有菩薩，菩薩「因於眾生而發菩提心，而菩提心是成佛的根本」，所以默行知道只要還有眾生，她的菩提心就永不退轉。

（三）願生生世世學做菩薩度化眾生是默行最大的願力

不到三十歲就受上人囑咐擔綱大任的默行，在○○院從無到有的過程中，她深切體認到「唯有做到像菩薩那樣，完全沒有計較，完全沒有任何的對待、完全的包容，才可以做得下去」，這段開創的歷程雖然艱辛，卻讓默行的道心更加堅定。

如今她對生命的詮釋更加深入，她認為活著最重要的是「怎樣讓你的生命的本質能夠提升、甚至能夠發揮」，對她而言，最大的修行是將有限的生命奉獻給有緣大眾，一世又一世，所以她說：「生命是沒有終止的」。她最大的願力是「行」，她說：「我喜歡行，我喜歡做，就像普賢菩薩一樣，所以我來到普賢菩薩的道場」¹⁸²；她更喜歡默默地行（所以取名為默行），就像普賢菩薩的座騎大白象一樣，一步一腳印，無怨無悔，只要眾生還有苦，她生生世世都願意乘願再來人間。

默行的敘說中沒有一句為自己的話語，她的努力不是為了使自己得到解脫，而是為了幫助眾生減苦在奮鬥，「但願眾生得離苦，不為自己求安樂」，而這亦正是人乘佛教的根本精神所在。

（四）做到「百花叢裡過，片葉不沾身」是默行對自己的期許

默行這一路走來始終以「利樂眾生」為念，她把自己最小化於眾生之中，她說為眾生做的，就是為自己做的。默行深信眾生與佛只因無明覆蓋而有差別，她說眾生譬如蒙塵的珍珠，又譬如被烏雲遮蔽的明月，但她堅信「明珠在握」，「佛心般若」並不在高遠之處；她也相信「石中之火，不打不發」，她認為修行、學佛就是要學習如何擦拭珍珠上的塵埃，學會認識自己的習性，少一份塵垢就多露出一份光明，多一份認識就少一份執著。

¹⁸² 她主持的○○院供奉的是普賢菩薩。

在教化眾生的過程當中，默行發現「面對自己」才是修行最大的挑戰，但眾生因為迷昧不明，對現實生活的虛幻性認識不清，因此「皈依」就顯得格外重要。默行說：

雖然皈依是一個形式上的東西，但是我覺得它在實質上還是佔有非常重要的地位，這跟你下的決心有很大的關係，如果你想從修學當中要得到一個終身的、更大的啓發的話，那一定要皈依。最主要是看你的決心的問題，你有沒有下了那個決心，可以說你的決心有多大，你的道心，就是你向道的心、向法的心、或是說向佛的心就有多大。如果說你有這種向心的話，你這個向心越大，你耕耘出來的那個收穫就一定會越大的。

從修行的角度來講，默行認為「欲知前頭路，需問過來人」，皈依就是親近一個親教師、一個過來人，她從聖開上人身上所領受到的佛恩，讓她把生命的格局變大了，而今她也扮演「過來人」的角色，依照上人傳下來的心法啟發信眾的智慧。

從角色扮演的轉換中，她漸漸瞭解自己，也瞭解眾生，更瞭解到世間的虛幻，就像《金剛經》最為人朗朗上口的四句偈：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀」，然而默行也強調，現實生活中該扮演的角色仍須扮好，但是要做到「事情做過了，卻沒有一個做事的人」，亦即如禪宗所說的：「百花叢裡過，片葉不沾身」的境界。但這談何容易呢？所以默行才說：「因為難，才要傾一生之力都在這裡啊」，她說她從不去想「能不能做到，或這是菩薩的境界，我不可能做到」這樣的問題，她只知道：

佛這麼說一定有他的道裡，我只要朝著目標，每一天、每一個時刻很清楚的知道、明白我在做什麼？我能做什麼？我有沒有照那樣去做？每一刻哦，一直做，做到這一世結束，這個身體壞了、丟掉，再換一個新的給我們，生命其實是沒有終止的。

三、結論

從以上的分析中可以清楚看出，默行的皈依之路一直以對生命的關懷為依歸，她從

對自己生命意義的探索開始，進而開啟了一條通往菩薩道的路徑；從解開個人的疑惑開始，到將自己化為微塵融入眾生之中，以教化眾生為己任，置個人之生死涅槃於度外，可以說，她把菩薩的精神落實於生活實踐當中，徹底實踐聖開上人「人間佛教化」的理念。

「皈依」的意義對默行而言，早已從形式上的皈依佛、法、僧三寶，轉化為在實踐上皈依「默行」的精神，此「默行」精神背後的力量則來自源源不絕的悲心，而這份悲心則得自於佛、法、僧三寶的啟發，從默行的敘說中可以感受到，她已將三寶的精神融入自己的身口意當中。

對默行而言，佛法無非是在「打破自私，服務人群」中體現的，如以傅偉勳在其〈從勝義諦到世俗諦〉¹⁸³一文中對佛法的分門來看，默行的修持法門可說屬於「教化門」（亦稱方便門），雖然最勝義諦之不二法門才是佛法之根本，然而依據二諦中道的論點，勝義諦與世俗諦是不可分離的，二者必須相輔相成方能彰顯彼此之意義。

對生生世世發願行菩薩道的默行來說，雖然眼裡仍有無數眾生可度，與《金剛經》所說的「菩薩應無所住而生其心」的境界還有很大的差距，但她誓願「上求佛道，下化眾生」的精神與實際作為，實已堪為現代佛門弟子之表率，學佛之人若要能效仿默行這般發普賢菩薩「大行」之悲願，盡此有生之年涵養菩薩「無我與大悲」的性格，體現菩薩「堅忍與精進」的精神，在未成佛道之前先廣結善緣的話，相信永離苦趣的終極目標終有實現的一天。

第二節 單飛的鴻雁—明心的故事

接觸佛法的因緣

明心的個性一向熱心，年輕時滿腦子都是工作、賺錢，二姐雖很想度她學佛，但都被明心以工作繁忙、沒空等理由拒絕。有一天二姐依止的師父要去美國妙淨長老的佛學

¹⁸³傅偉勳著《從創造的詮釋學到大乘佛學》，頁 305-323。

院進修，於是就利用明心到精舍幫忙打包、載送東西的機會，拜託師父想辦法度化明心，不過這事仍然不了了之。

事情過了不久，有一天明心的朋友來找她，正愁不知要帶朋友到哪裡走走才好，突然想起不久前去過的精舍風景還挺幽雅，就帶朋友一起去。到了那裡，碰巧遇到提供這個精舍的蘇居士，以及要來掛單的建法師。建法師堅持要等另一位法師從大陸回來之後才過來住，蘇居士則希望法師儘快住下，如此可以幫她照管精舍，於是提議暫時由她妹妹與法師作伴，但法師以其妹已有身孕為由加以婉拒，就在僵持不下時，一旁的明心脫口而出，自告奮勇的說：「不然我來陪妳」，建法師知道明心單身，就答應由她作陪。

此後，明心每天下班後就到山上，假日也待在那裡，從前她最愛的爬山、騎腳踏車的活動，也因此慢慢地減少。她萬萬沒想到一句脫口而出的話，竟為自己鋪排了將來出家的路。

出家前在不同的修持法門中穿梭尋找

（一）從持戒到廣論

建法師原屬的道場走的是持戒法門，後來因某種因緣，該道場法師們接觸到《菩提道次第廣論》，因為太投入了，導致該道場住持不得不出面阻止，於是包括建法師等十幾位法師便離開該道場另立門戶，最後這些人又因為龍頭之爭不歡而散，建法師便另起爐灶，開班講授《菩提道次第廣論》，跟在身邊的明心，這時發揮了幼教老師招生的本領，也擔起班主任的重責，自此她白天不但要在幼稚園工作，晚上、例假日還要在法師身邊照料，加上法師對她的要求甚多，讓她倍感壓力。

（二）從廣論到佛學院

明心除了學習《菩提道次第廣論》之外，建法師還要求她要參加其它活動，但因明心平時工作忙碌無暇參加，建法師便建議她利用暑假進修，明心於是決定利用暑假到美國妙淨長老的佛學院進修，該佛學院以培訓講經說法的法師為主，與明心的需求不符合，於是她只待了一個月就回來了。值得一提的是，明心跟著建法師一年多的時間，因為不懂皈依的意義，深怕被皈依的形式綁住而拒絕，卻沒想到在妙淨長老的佛學院只待

了一個月就皈依了，法號「淨覺」¹⁸⁴。

（三）從佛學院到瑜珈次第論

從佛學院回來之後，建法師又建議她繼續學習《瑜珈次第論》，《瑜珈次第論》是《廣論》的進階課程，其內容比《廣論》更加深奧難懂，明心說《廣論》已經讓她一個頭兩個大了，《瑜珈次第論》更是讓她越學越起煩惱心，於是沒多久就中斷了。

（四）到持戒道場當淨人

經歷了這些學習過程後，明心又回到原點，她認為自己是個不拘小節的人，持戒法門對她的助益可能比較大，於是跟建法師討論，決定到南部某持戒道場當淨人¹⁸⁵，在該道場的期間，明心看到僧團內部的明爭暗鬥，使得原本在她心目中出家人人格高超的形象受到毀損，於是只當了三個月的淨人就離開持戒道場。

（五）念佛得第一

離開持戒道場之後，明心又重新踏上追尋的路，她從念佛法門到四念處禪修班，動中禪、原始佛法佛學院等，一個接一個，馬不停蹄的尋找適合自己的修持法門。

念佛班的訊息是她從廣告單上看來的，現在回想起那次參加念佛班的情景，明心仍忍不住笑出來。她說報到當天念佛班的法師發給每人一張表格，讓學員記錄念佛的次數，每天總結算一次，念佛過程中並要求禁語，二十一天下來明心勇奪全班冠軍，課程結束那天法師請她分享心得，明心說：「其實也沒什麼，因為我一個人來，誰也不認識，當然就不會跟別人講話。」這次參加念佛班明心覺得很歡喜，而歡喜的原因是因為她得到第一名。

（六）四念處禪修班

結束念佛班後，明心又看到一張「四念處禪修班」的廣告，地點在花蓮光復，同一時間在台北也有一個「佛七」班，兩個班的開課日期前後相距一個星期，求法心切的她兩個班都報名。

當時什麼叫「四念處」都搞不清楚的明心，到了「四念處禪修班」那裡，只聽到上

¹⁸⁴建法師曾經要明心皈依了，但當時她不懂皈依的含意，以為皈依會有所束縛，於是當時沒答應。

¹⁸⁵寺院中，未行剃染而服種種淨業作務者。（參閱佛光大辭典「行者」2557）p4679，就是先到寺院見習出家生活，看看能不能適應道場生活。

課的法師不斷地批評念佛法門，不僅把念佛說的一文不值，甚至還出言不遜地說：「西方極樂世界在哪裡？光念佛就可以去了嗎？有這麼簡單嗎？」這番話在明心的心裡產生很大的衝擊，所以她勉強待了七天之後就離開這裡，到台北打佛七。

原以為換個道場會有所收獲，誰知道情況更慘不忍睹。這個佛七班的規矩一大堆，永遠叫人搞不清楚你犯的是哪一條？上課第一天就被掛上犯規的牌子這件事令她印象很深刻，更慘的是，在她還沒搞清楚原因之前，第二張牌子又來了，而令她無法忍受的是，那些規定根本是吹毛求疵，尤其糟糕的是，只要犯規就要在胸前掛個牌子，讓所有人都知道你犯規了，正因為這些不合乎人性的行徑，原本二十一天的佛七，明心只待七天就走了，她說：「這七天大概就像七年那麼長，令我很不舒服、很不舒服」。

離開台北的佛七班，明心又折回花蓮禪修班，這次她認識了剛從緬甸回來的安法師，由於她出家修持的過程經歷了許多的障礙與困頓，因此很珍惜現在的修持法門，因此很熱心的將個人的心路歷程與其他同修分享，但因為聽她分享的人越來越多，以致引起禪修班法師的不滿，安法師便決定離開禪修班，明心及幾位法師也跟著離開，她們一行人到山下一位居士家暫住一個禮拜，這一個禮拜的聚會，種下了明心到緬甸出家的因緣。

為何選擇南傳佛教？

（一）心靈成長課程埋下的種子

明心是台灣第一批赴日學習「蒙特梭利」幼教課程的學員之一，當時此類課程在台灣才剛萌芽，因此回國後，同期的同學都會定期交流，交換教學心得。有一次聚會，某位同學說她去上了一個非常棒的「心靈成長」課程，卻又故弄玄虛不肯說明課程內容，明心說她可能是在幼教界待久了，心靈成長停頓了，所以當時深受「心靈成長」這四個字吸引，於是便報名參加「真善美成長團」。她說那次課程開啟了她的潛能，也學會了自我探索的方法，那時才驚覺自己被許多傳統的、似是而非的觀念¹⁸⁶框得喘不過氣來，

¹⁸⁶明心說她生長在苗栗鄉下，母親是典型的村婦，家裡有八個孩子，媽媽的管教方式就是罵，對也罵，不對也罵，這也禁止，那也禁止，使得她無形中被許多似是而非的傳統觀念框住。

自從上了這個課程之後，她覺得潛藏在內心不為人知的角落多年的垃圾抖落不少，從此對這類課程不但興致高昂，也信心滿滿，她甚至很肯定的認為，如果不是這些心靈課程的薰陶，她日後出家的因緣不會這麼殊勝。

（二）與安法師的契合

在花蓮禪修班時，安法師曾跟明心等人分享她過去念佛的特殊經驗¹⁸⁷，但有一次因為有人走路不小心碰到她，她竟然起了瞋心，雖然自己很快就察覺到了，但心裡卻因此感到相當惶恐，從這事件中，安法師赫然發現念佛並非究竟，從此以後就到處參學，直到她遇到一位南傳的法師跟她講述《阿含經》之後，她才找到真正修行的方法，於是便毅然絕然到泰國學習佛法，之後又轉往緬甸繼續參學。明心等人都沈浸在安法師的敘說當中，也因此決定要追隨安法師的腳步。

（三）腦海中的壞印象

如果沒有機緣遇到安法師，明心會選擇北傳佛教出家嗎？她很快速的回答「不會」，因為她在持戒道場當淨人時目睹了出家眾的你爭我奪，在念佛班受盡不合理的待遇，在禪修班又領教了法師對不同法門極盡能事的批評，她發現許多人只是嘴裡念佛，卻不修口德，「念佛根本只是表面而已」。所以從那時候起，她就放慢腳步，選擇與自己的風格契合的法門，直到安法師的出現，她才確定那就是她要走的修持路線。

戲劇化的出家過程

（一）第一次出家的機緣

從花蓮回家之後，明心立即向家人表明要跟安法師等人到泰國的決心，媽媽立刻加以阻止，因為媽媽認為家裡有人出家是件丟臉的事情，媽媽還認為出家人都過得很辛苦，想過好一點，除非準備一筆錢。但明心並不理會媽媽的勸阻，仍執意前往泰國，孰料當她在泰國準備要出家之前，突然接到媽媽的病危通知，於是立刻搭機返台，回來第二天媽媽就往生了。幫母親辦妥後事之後，明心與安法師一行人已失去聯絡，所以她也沒有再回泰國，第一次出家的因緣就這麼不了了之。

¹⁸⁷她說安法師過去念佛很精進，曾經在念佛中看到三聖佛顯聖。

（二）第二次出家的因緣

與安法師失聯後，明心報名參加第一屆「原始佛法佛學院」。在佛學院開課前，她利用空檔參加一位泰國法師辦的「動中禪」，課程結束後，這位法師要帶學員到泰國體驗禪修生活，明心沒有參加，因為她認為自己對南傳佛教一點基礎概念都沒有，所以決定留在佛學院繼續學習。

明心在佛學院上了將近一年的課，課程結束之前，明心與其他學員們跟著佛學院的法師到緬甸參訪，沒想到居然在這裡與失聯很久的安法師重逢，她當下就決定脫隊，跟隨安法師到緬甸一處叫 Mobi（音譯）的地方當淨人，一個月後就出家了。

對南傳佛教的堅持

明心回想第一次到泰國當淨人，出家前卻臨時變卦的情景。她說當時除了考慮出家受完十戒，在生活中可能產生的不方便之外，泰國僧服的顏色與台灣出家眾不同也是她考慮的重點之一，那時她很怕穿那樣的僧服回到台灣會被看成畸形，甚至被視為外道。安法師瞭解她的顧慮，於是建議她先受五戒就好，回到台灣再重新受戒，但明心仍然無法釋懷，正巧母親病情告急，出家的計畫不得不取消。

第二次，明心與安法師在緬甸重逢，就在她決定要出家的前三天，她此次出國所攜帶的金錢及物品竟然在寺院裡全數遭竊，只有要給剃度師、戒師的供養金放在枕頭下逃過一劫。明心說這個事件當時在緬甸造成很大的轟動，因為她所失竊的金額，據說足夠當地人過一輩子，因此法師們都很擔心明心會打消出家的念頭，沒想到她不但一點都不受影響，還自我解嘲的說，錢沒了，正好沒有金錢戒的困擾。在這次事件中值得一提的是，明心發現財物失竊之後，忍不住一直大哭，法師們都以為她是在為失竊的財物不捨，事實上，她是被一種「深層的恐懼」籠罩，一股不知從哪裡來的「莫名的害怕」緊緊圍繞著她，雖然過去她在上心靈成長課時也曾經驗過類似的情況，卻不曾如此深刻，她說這恐懼在她心裡足足盤據了兩天之久。令人讚嘆的是，她並沒有被這莫名的恐懼打敗，三天後她還是出家了。

令人好奇的是，南傳的戒律並沒有改變，僧服還是跟台灣不同，但為什麼這次出家

的意念卻如此堅定呢？明心說：「我堅持的是，我不相信一個出家眾會沒有辦法生活，爲什麼一定要去符合這些不是妳所要的東西？這些東西跟修行無關。」這麼多年了，明心依然穿著那一身咖啡色僧服，她說這就是她自己堅持的原則，當初跟她一起出家的同學，一回到台灣就立刻換了僧服，因為台灣的地域觀念很重，如果不把那套僧服換掉的話，在台灣根本沒有辦法生存下去。針對這些事情，明心很感慨地說：

我們的心念就是沒辦法大，其實南傳北傳是我們自己取的，真正的聖哲不會區分妳是男人或女人，是我們的心念很小，才會在這裡分別。

戒律的鬆綁

明心 1998 年在緬甸出家，一年後回到台灣，此後大概每隔一年回來一次。2002 那年，她因為脊椎受傷必須長期往返醫院復健，使得回緬甸的計畫，被迫拖延至今。留在台灣的這幾年，她也因為身體的狀況，使得原本很堅持的戒律不得被迫調整。

（一）金錢戒

脊椎未受傷之前，明心一直堅守金錢戒及過午不食的習慣，在兄弟姊妹的護持下，她幾乎沒有受到台灣出家環境的影響。

2002 年她從緬甸回來，在獅頭山某寺院掛單，有一天為了採摘邊坡上的木瓜，不慎摔落山谷傷到脊椎，醫生叮囑她必須長期復健，由於復健醫院在台中，為避免來回車程的顛簸，於是她到中部某寺院掛單，後來因南北傳用膳習慣之差異，引起該寺院內部不必要的困擾，於是決定回竹南老家暫住，在此之前她仍堅守金錢戒，所有費用都由家人幫忙打點。

回竹南後，明心每兩天得到台中復健一次，從竹南到台中這段，家人幫她買了月票，但是到了台中得轉乘公車才能到達醫院，在情非得已之下，明心身上只好開始帶錢，問她會不會覺得這樣做破戒了？她說：

剛開始我會覺得怪怪的，但是後來我跟自己說：我不是把錢拿去買吃的東西，那是一種慾望，我是

拿錢去坐車看病，這樣一想心裡就比較好一點。

（二）過午不食

改變過午不食的習慣，也是因為脊椎受傷，身體機能受到影響，不得已只好彈性改變飲食習慣，但只要身體情況恢復正常，她就又過午不食。明心說：「我會從身體健康的角度去調整我自己，所以我不會用這樣去衡量是不是破戒」，甚至她也不會用這樣的角度去看其他的出家眾是否破戒，因為：

比丘尼戒很細，三百四十八條戒律，非常細，所以妳這樣也破戒，那樣也破戒，怎樣做都破戒，除非妳待在持戒道場，持戒道場也會破戒啊，所以她們就天天跟妳講要懺悔，連洗個澡都要懺悔。

（三）素食

至於吃不吃素，明心並不執著，是南傳在飲食上禁忌比較少嗎？她的回答是：

當初佛陀根本沒有設這條戒律。回到台灣之後，我們也沒有刻意怎麼吃，一切隨緣，像我們去托鉢的話，有什麼就吃什麼。

她也常跟居士們說：「修行不一定要吃素，你們可以從健康的角度去調整自己的需要」，她自己覺得吃素跟修行並沒有直接的關係。

出家的根本源由

一路訪談下來，發現明心並不是因為經歷什麼痛苦的經驗才出家的，她說：「我沒有什麼看不開，也不像人家說的，出家一定是有重大刺激，我不是這樣，我是慢慢熏習的」，其實她一直都在尋找能夠提昇心靈成長的力量，也是那股動力引導她接觸到南傳佛教。

出家之前明心在教會附設的幼稚園工作了十七年，為什麼跟教會接觸了十幾年她卻沒有入教？明心說：「因為看到教會醜陋的一面，說的一套做的又一套，根本沒有落實到實際上」。她也坦承不只她待過的教會如此，佛教僧團亦然，她曾親眼看到寺院裡的比丘尼為一些芝麻小事爭吵的情形，看到這種現象，她心有所感的說：「事實上我們都把法師定位在一個較

高的位置上，事實上法師也是人」。

將佛法落實於生活當中

明心很強調「看內在的東西」，對一般人動不動就將生活的不順遂歸諸於「業障」的說法很不認同，她說：

我不這樣認為，事情來了，我會去看我的內心為什麼會起瞋念？我會一直往內看，然後會發現，原來我有無念的貪火，那是因為我有期望，有期待，因為我們有目的，所以才會起瞋。

因此，她很注重「內觀」的修持，當逆境現前時，她會觀照內在的變化，隨時反思內在為何會受到外在情境的牽動。

此外，她也並不是個常將佛法掛在嘴邊的出家人，她的說法是：

真正的佛法是屬於深層的心理學，它比一般的心理學特殊的地方，是它可以幫助我們了生脫死。通常居士來找我，一定是有事，她一來妳就叫她多念佛、多拜佛，她們是聽不進去的。所以我會先瞭解她家裡的背景，她的需求，然後再慢慢切入。並不是說念佛不好，有人念佛也是念到三昧的境界。

明心之所以不積極勸人念佛，是因為擔心太多人都像她當初參加念佛班一樣，只在意念佛次數的多寡，卻沒有將身心融入佛號裡。

明心認為，既然身為佛陀的弟子，就必須負起教化眾生之責，十七年的幼教經驗，使得她特別強調身教重於言教，雖然真正的修行並非以貌（外在表現）取人，但既然示現出家相，就必須莊嚴法相，好作為大眾之模範，這或許也是她從僧團中所見所聞之後，對自己以及所有出家眾的期許吧。

生命的方向已經確立

訪談到了尾聲，問明心是否已經找到她要的「東西」，她說：「從了生脫死的角度來講，

方向應該是確定的，我不會懷疑」，但問她是否會走弘法的路線，她則說：

我並沒有想要走弘法的路線。我認為講經並不難，我教過書，講經我可以講，但講的都是書上的東西，我認為意義不大，在我看來，要講就要講自己體證的東西才有意義。

明心說：「幼教界有一句話，蒙特梭利說：要去操作，光是聽記不起來，只是看還是會忘記，就是要作。」

所以她認為佛法也是一樣，要自己去實際體證而不是光說不練。

一、從 Rambo 改宗理論中的階段論探討明心的皈依歷程

從明心皈依的故事中，我們可以發現與 Rambo 階段論中「脈絡(context)」因素相關的幾點：其一，明心有個學佛很久，又積極想要度她的二姐，經常在明心耳邊灌輸念佛的好處，也常常利用她熱心的個性，製造明心與其師父相處的機會；其二是明心的工作的環境—教會附設幼稚園。一般而言，在教會工作十七年，受環境薰陶影響而入教的機會很大，然而，明心在這裡看到的卻儘是些言行不一致的現象，這讓她徹底排除入教的可能性。此外，若根據 Rambo 對「脈絡(context)」內涵的詮釋¹⁸⁸，從她對素昧平生的建法師脫口而出的話，導致與佛教結下不解之緣的歷程看來，我們可以說，明心熱心的個性正是促使她皈依的潛在因素。

至於 Rambo 階段論之「危機(crisis)」階段，在明心身上似乎並不明顯，她既沒有 Rambo 所謂之探問「生命基本方向」的危機，也沒有遭遇生活的危機，更沒有經歷所謂身體或精神上的痛苦與折磨，若要勉強找到皈依的觸發點，或可追溯到她在心靈成長課程中所體驗到的，那種內在污垢層層剝落的感覺，無形中觸發了她探索生命原貌的動力。

接下來的「追求(quest)」階段，在明心的皈依過程中佔了很大的篇幅。從遠的看，可以回溯到從她參加心靈成長課時就已開始；從近的看，則始於認識建法師之後。她從被動的接受安排，到主動的探索，「追求(quest)」的過程即使在她出家後仍沒有停頓過。

¹⁸⁸Rambo 認為「脈絡(context)」至少包含文化、社會、個人及宗教四個層面。

若再仔細觀察明心「追求(quest)」的動機結構可以發現，她主要在追求一個自我實現的概念系統，她追求佛法的路延續自早期的心理探索，她從探索自我當中，發展出一套基本的價值與信念，此一基本架構有兩層內涵：其一，面對自己的根性，走出自己的人生之路，並從中獲得喜樂與滿足；其二，進一步透過佛法的修學，讓內在的覺性與智慧得以趨向成熟，讓束縛的心恢復自由。套用 Rambo 的話說，她是為了不斷地邁向認知、情感、道德成熟的發展階段而努力，過程中則受到過去的情感依附與認知結構的影響¹⁸⁹。

第四階段「會遇(encounter)」、第五階段「互動(interaction)」與「追求(quest)」這三個階段在明心的身上可以說是無法分割的，從她不斷更換法門的理由中即可看出端倪。明心之所以不斷地改變法門，並非她對某個法門有偏見，而是主事法師的態度與氣度引起明心的反感，進而影響她對該法門的接受程度，直到安法師出現，兩人在互動中一拍即合，明心從此確定她要的法門，不再作無謂的追求，緊接著很快地便進入「承諾(commitment)」階段。

在「承諾 (commitment)」階段，明心的反應頗為符應 Rambo 的實地觀察結果，Rambo 認為下決定是皈依者強烈而痛苦的面對自己的時刻，這時皈依者必須針對改變做評估，而此時他的關係脈絡、行為模式、贊成或反對的內在衡量，渴望或恐懼等因素均將影響結果。的確，明心第一次決定要出家時，內心確實不斷交戰著，諸如：戒律對未來生活的限制，南北傳各種制度規定的差異，以及緬甸與台灣道場生態的懸殊等等顧慮，在在讓她裹足不前，就在此時，母親的病危通知暫時解除她的兩難困境。在經過第一次痛苦的思索，加上第二次決定出家前財物遭竊，引發深層恐懼的深刻體驗之後，外在部份，明心以公開的儀式表達自己在身份及態度上的改變，內在也如同 Rambo 所觀察到的，她感到一股交付的渴望，但此次並沒有表現出 Rambo 所說的交付過程之間的掙扎，或許所有的掙扎，都已在第一次的決定時經歷過了，第二次決定時她只有全心的順服。

至於最後階段皈依的「結果(consequence)」，對明心而言比較明顯可見的是，她找到生命明確的方向，從今而後她所有的作為都以此方向為依歸，在佛法的引導下，不斷的往內探索，發現生命的本來面目，對她而言這將是個沒有休止的進行式。

¹⁸⁹Rambo 所提人類的基本動機，參閱第二章參考文獻第三節。

綜合以上的分析發現，明心的皈依歷程與 Rambo 階段論，除了「危機(crisis)」階段比較牽強之外，其餘各階段都頗符合，尤其在「承諾 (commitment)」階段的心態反應極為相似。不過，值得一提的是，皈依的歷程並非如 Rambo 理論中所說的可以清楚地劃分開來，以明心為例，「追求(quest)」 「會遇(encounter)」與「互動(interaction)」三階段就是很難切割的實例。

二、從四聖諦的現代義理詮釋觀點剖析明心皈依的深層意義

(一) 找尋生命原貌的動力引領明心找到皈依的路

有則印度神話¹⁹⁰是這樣的：

從前，人是神聖的，擁有心靈生命的奧秘，可是人卻濫用了天賦的神聖，導致眾神的憤怒。眾神在會議中決定懲罰人，並決定要把人的心靈生命取走。但取走之後要藏在哪裡，人才無法找到它呢？

「放在地心的最底下」眾神之一建議，

「可是人會想辦法往地下挖，這辦法行不通」眾神之神回答，

「放在海底的深處」另一神建議，

「可是人會去學潛水，把它找出來」眾神仍覺不妥，

「放在喜馬拉雅山頂好了」又有一神建議，

「也不行，人會攀登高山找到它的」眾神指出，

「啊！我有一個更好的方法，把這心靈生命藏在人心深處吧，他們絕對想像不到這個高招！」

眾神之神滿意的回答。

從此以後，無論古今，東方或西方，是男是女，貧苦或富貴，人都不斷地去尋找心靈生命的秘密，希望找到之後，能活得更有活力，更有朝氣，更有意義。

這雖然只是一則印度神話，卻頗令人深省，與另一則“尋找幸福的狗”¹⁹¹，有異曲同工

¹⁹⁰見陳美琴〈捕捉心靈的風景〉，載於易之新譯《聖徒與瘋子》序二，台北：張老師文化，2001，頁 6-7。

¹⁹¹大意是說有一隻狗，整天在地上轉圈圈，其它的狗看了都覺得很莫名其妙，便問它在找什麼？那狗兒

之妙。然而，對現代人而言，神話已不只是神話，而是普世眾生內心世界的寫照。

人本心理學家馬斯洛(Maslow, 1908-1970)在其晚年時致力發展「超個人心理學」，他所謂的「超個人心理學」，指的是「超越個人的、超越人的，以宇宙為中心的心理學」，強調「超越性的經驗與價值」，並竭力突破佛洛伊德心理學的禁忌，大力探討人類的「高峰經驗」，以徹底動搖佛洛伊德「理性與激情」二元對立的根基¹⁹²。Maslow 晚年所要探討的，可以說就是靈性(spirituality)層面。Spirituality 其字根是 spiritus，是氣、呼吸之意，換句話說，靈性(spirituality)是生命力的精華，是人最深層的終極需求，是驅使人活出意義的動力，是生命的活水之源¹⁹³。

明心的皈依動力就是來自這股身為人所特有的靈性關懷(spiritual concern)。她在敘說中強調，參加心靈成長課程讓她看見，原來她生命的框架是來自傳統的家庭教育，鄉下婦人典型的「禁忌教育」¹⁹⁴，已經在不知不覺中建構了她的人生價值觀，直到參加「真善美成長團」的課才恍然大悟。每次上課，她總是一次又一次的在淚水中洗滌污染的心靈，每洗滌一次，心靈就解放一次。透過許多類似的課程，她不但抖落了許多潛藏在內心深處多年的污垢，也幫助她進一步思索生命的本質。這股探索的動力一路帶著她前進，也因而播下她日後出家的種子，冥冥中更注定了她與南傳佛教的因緣。

(二) 從生活的雙重斷裂性中發現生命的真實

明心從心靈成長的課程中建立「尋找真相」的基礎概念，所以，雖然她在教會附設的幼稚園工作了十七年，卻一直沒有接受「上帝的洗禮」，這之間最大的問題不是上帝存不存在，而是她看見代表上帝傳達「神愛世人」的傳教士，其內心世界與外在生活世界間的不一致，用明心的話講，就是「說的是一套，做的是一套」，這讓她無法認同，最後也因教學理念的分歧離開教會。

說：「我在尋找幸福的尾巴」，其它的狗聽了，不禁相覷大笑，不約而同的說：「尾巴就在你的身上，你卻在地上找，實在太好笑了」。

¹⁹²在佛洛伊德的心理學中，本能的滿足所帶來的快樂是有悖於道德規範的，應透過理性的力量加以壓抑，因此佛洛伊德不敢正視人的高峰經驗。見彭運石著《走向生命的顛峰》，台北：貓頭鷹出版社，2001，頁195-201。

¹⁹³陳美琴〈捕捉心靈的風景〉，載於易之新譯《聖徒與瘋子》序二，頁7-8。

¹⁹⁴亦即，經常習慣性的對孩子說「這不行」、「那不可以」等等。

接觸建法師之後，明心開始穿梭在不同的法門間，起初是在建法師的要求下，她學得有點勉強，甚至起了煩惱心，直到她離開當了三個月淨人的持戒道場，再次踏上尋找契合自己的法門之路時，她才化被動為主動，一路從念佛法門、四念處禪修，到佛學院等，她都去參與、瞭解，只是，這段學習過程示現給她的，不僅是人性的醜陋面，更不堪的是，她親眼目睹「佛、法、僧」三寶的尊貴，被少數幾個無知的出家眾給糟蹋，這同時，在她心目中出家眾本該有的形象，也幾乎被破壞殆盡。直到安法師出現，在她心中早已蒙塵的三寶，才又放射出無盡的光芒，從此以後，她也在這光芒的引領下，成為三寶弟子。

現在回過頭來看這些事件，明心的語氣和緩許多，她說是我們把出家眾定位得太高了，「事實上，法師也是人」。從研究者的立場來看，從明心所遭遇的這幾個事件中，似乎可以更深入的分析出「普通人」都會面臨的生命處境，即所謂「生活雙重性」¹⁹⁵的斷裂經驗，出家眾亦然。

所謂「生活的雙重性」，指的就是我們一直活在「生命當下」與「過往經驗」交織的雙重世界裡，平時我們把這生活的雙重性整合得很好，可是一旦這雙重性分裂成兩半，生活馬上以斷裂的方式現身，這時我們就會發現，原本以為「生命會連續走下去」的期待，變得不再那麼「理所當然」¹⁹⁶。面對這種斷裂的處境需要勇氣，只是「轉身就走」永遠比面對要來得簡單容易，這是人類的通性，就算出家，改變的也只是部分的生活世界，內心世界仍難以擺脫生活世界的制約，即使將生活世界移至叢林綠野，也只是將精力轉而面對內在的心猿意馬而已，佛陀早在二千多年前就看透這個事實。

明心在僧團中看見人的本性，她好幾次本然地轉身逃離，之後卻在安法師身上發現生命的透鏡，透過聚焦，她把偏狹的自我打破，漸漸融入更曠達的天地之間。

（三）打造生命琉璃的過程將持續不斷

每個人對生命的理解方式不同，有的喜歡吸取別人的觀念，有的傾向自己探索，理

¹⁹⁵語見余德慧著《觀山觀雲觀生死》，台北：張老師文化，1995，頁47。

¹⁹⁶同上，頁44-47。

解的方式不同，所理解到的層次也不同。明心屬於後者，這或許來自心靈成長課的啟發，也可能是執教多年，受到蒙特梭利教學法¹⁹⁷的影響，這種性格無形中也形塑了她個人的修持風格。譬如，她不作早晚課，沒有刻意遵守什麼佛教儀軌，很少閱讀經典，不喜歡講經說法¹⁹⁸等，儘管如此特意獨行，她還是很難完全避免與居士們的面對面接觸，這時候，她會將佛法以「深層心理學」的方式呈現，猶如中醫的「望、聞、問、切」，有次第的、漸進的瞭解來者的需求之後，才決定要提供什麼方法幫助來者解決問題。

對於自己，明心則是強調「內觀」的功夫，自從在緬甸經驗過被莫名的害怕籠罩的感受後，她再也不怕面對恐懼。每當境界現前時，她會深入境界的根源，去經驗此時此刻身體的變化，去觀察身心互動的樣態，不可否認的是，要逼自己面向如此之處境，不僅需要勇氣，更需要氣魄；氣魄是心力的展現，心力是一種能量結構，它必須奠基在一種「遺世獨立」的深刻體驗上，好比棒球比賽，打擊手一旦站上打擊位置，就只能獨自奮戰，那一刻他必須將「遺世獨立」的感覺，向心的深處凝聚，然後屏氣凝神，以其最堅韌的心志，面對朝他快速旋轉而來的變化球，那當下，沒有要不要打擊的念頭，只有注視；那一刻，人最接近自己，自己的心跳從不曾如此清楚的感覺過，站在打擊板上雖如臨險境，卻也是靈性最清淨的一刻。

氣魄是生命的長燈，心力是生命的琉璃，它不是天生就有，然而它卻是有情生命都有的潛能，佛陀早就親證這一切，他也為眾生示現各種打擊方法，最後的問題就只是「你要不要站上打擊位置」罷了。

（四）唯有復歸生命底層才能找到心靈的憬悟

現代人都活在所謂的文明社會裡，其實「文明化」正是人類心靈的妖魔鬼怪，它在不知不覺中將人類抽離根部，根部就是生命的底線，是人類立足於天地之間的基礎。「文明化」運用迷人的魔力，把男人獻給工作的祭壇，把孩子送進充滿刺激誘惑的世界，也

¹⁹⁷這種幼教方法非常強調從操作中學習，每個幼童都有一套教具，老師扮演鼓勵、支持、提示的角色，讓每個學生有獨立思考、嘗試錯誤的機會。

¹⁹⁸她認為講經說法對她而言並不難，只要多看點書就好，只是說那些拾人牙慧的東西，對聽者並沒有太大意義，她還是強調實修、體證的重要。

把多數的女人豢養在廚房與化妝品的角落，當人們對這一切感到索然無味，對生命感到惶惶不安時，「文明化」即完成了它癱瘓人類心靈的工作¹⁹⁹，此時唯一的解毒劑是讓人們的心靈重新回到生命的底線。

生命的底線是什麼？弘一大師在其母親過世後所寫的一首詩裡，把底線的感覺充分地烘托出來²⁰⁰：

憶春風之日暝，芳菲以爭妍，即乘榮以發秀，條節易而時遷春殘，覽啓紅之辭枝兮，傷花事其闌珊。
榮枯不須與，盛衰有常數，人生之浮華者朝露兮，泉壤興衰，朱華易消竭，青春不再來。

由此看來，生命的底線就是無常，生命的根部正是以無常的形式向我們召喚，通常都是在這樣的召喚下，人才會開始其宗教之旅，佛陀也是如此。

明心在緬甸出家前三天，財物全數遭竊，一時間她變得一無所有，深層的恐懼襲捲而來，就在她因害怕而痛哭時，她碰觸到生命的根部，那股潛藏的能量被激烈的引發出來，衝破了她心中的諸多顧慮，那一刻起，十戒不是問題，僧服不再困擾，回到台灣有沒有立足之地也無關緊要，她把自己降到最低點，該托鉢的時候托鉢，該求人的時候求人，身上穿的永遠是那套褪色的僧服，腳上穿的是一雙磨得失去光澤的拖鞋，但是她身上卻充滿了活力。從此她緊緊貼著人世間的根本之處生活著，而不是踏在繁華枝葉的尖端；她知道人與人之間緊密的相互依靠，也知道緊密的相依將導致更多的渴求，所以她選擇當一隻單飛燕，飛到哪裡是哪裡，在大地流浪之間閱讀自己的心靈，尋找心靈的憬悟。

三、結論

佛陀在靈山法會上拈花微笑，他用象徵的語言表示了生命的真諦。意思是說，每個人都像一朵各不相同的花，每個人都應依自己的根性、因緣，以其所有的資材，去實現

¹⁹⁹余德慧著《觀山觀雲觀生死》，頁 34。

²⁰⁰同上，頁 128。

屬於他的生命²⁰¹。

佛法是對治法，眾生有八萬四千煩惱，佛法就有八萬四千法門，理論上只要一門深入，即便只是一句佛號，亦可解脫世間煩惱。針對「法門」的選擇，研究者認為，最重要的是「契機適性」；所謂「契機適性」，簡單的說，即是要適合自己的性情以及人格特質，必須於「法」能相應，並能引發向法的動機；在尚未感到與法相契之前，研究者認為多方參學是應該被鼓勵的，明心是個很好的例子。

為尋找契機適性的法門，明心走過一段漫長的路，從她的敘說中可以發現，尋找過程中，她在幾個法門或道場所待的時間都不久，只要一感覺到不對她就離開，最後她之所以如此肯認並堅持皈依南傳佛教，是過去經驗的累積加上理性思維的結果，可以肯定的說，她沒有因為在不同法門之間穿梭而盲了心智，相反的，她不但因此而瞭解不同法門的特性，更因此而看清自己的性向。

當然，每個有情眾生都有其對治生活紛擾的方式，有的人靠著追逐外在的滿足，藉以掩蔽其內在的混亂；有的人藉由理性分析，來安頓其脫序的心房；也有人藉由激烈的運動，讓酣暢淋漓的汗水，沖刷內在不平衡的能量。誠然，條條大路通羅馬，道道都是解脫道，然其關鍵在於，能否深觀到煩惱的根源就是永無止境的追逐，不論追逐的是「法」或「非法」，都要去究明。

明心相信她走的是一條可以通往解脫的路，只不過我們要問：「獨酌明月常自在」有何困難呢？正如明代憨山大師所說「荊棘林中下足易，月明簾下轉身難」，雖然「在荊棘叢中下足」是邁向覺悟的起點，但是要做到「於月明簾下轉身」，才是對修行者最大的考驗。

一休禪師有一次找藝妓地獄女尋樂²⁰²時被人問道：「山居隱者當居山，如今卻在柳岸邊」，他答道：「我既自視為小卒，林下泉邊皆可安」，他那種任運浮沈、無罣無礙，「今天颯風下雨，我就在此睡覺」的人生態度，不正在告訴我們，佛法只是簡單的幾句話—

²⁰¹鄭石岩著《生命轉彎處》，頁 102。

²⁰²見李元松著《千秋萬古一禪師》，現代禪出版社，1993，頁 84-85。

看破、放下、自在²⁰³。此外，「有路可達涅槃，但涅槃不是路的結果」，此話似也在暗示我們——一切修行的方法皆是無明隱覆的俗法——所有的法都只是方便，只是「引導方向」，而不是「已然到家」²⁰⁴。佛法是現量的經驗，重視的是實際的修持，只有確實致力於身口意的淨化，才能夠從佛法中得到真正的受用；只有當你粉碎了內心深處的不安與自卑，懂得傾宇宙之力活在眼前時，你的路，才是正確的。

第三節 浴火的鳳凰——禪新的故事

接觸佛教的因緣

禪新年輕時常常被「我來到這個世界上要幹什麼？」這個問題所擾，但因無緣接觸佛教而被壓在心裡，直到四十歲才浮出檯面。

她記得當時有位高中同學送她一本聖嚴法師所寫的《正信的佛教》²⁰⁵，這是她接觸的第一本佛教書籍，後來，這位同學又陸陸續續借她一些錄音帶，她就這樣開始認識佛教。之後，她偶然間與一位老菩薩閒談，聽到她說「世間是來玩的，有一天該回去時就得回去了」這句話時，心中突然生起「人生如夢」的感慨，不久，就因緣巧合的在朋友的引見下，接觸一個由李居士所有的道場，該道場持的是念佛法門，由李居士帶領共修，共修方式主要以念佛號為主，偶而也會講解經典。

出家

在共修期間，禪新等人都皈依了白馬寺的妙廣老和尚²⁰⁶，三年後，因為有十餘位同修，包括禪新都有出家的意願，所以就請妙廣老和尚為他們剃度。

（一）出家的原因

禪新說她之所以想出家，原因之一是因為有個不按牌理出牌，你講東，她想西，一

²⁰³李元松著《平常話》，現代禪出版社，1991，頁113。

²⁰⁴李元松著《千秋萬古一禪師》，頁86。

²⁰⁵這是一本介紹佛教基本概念的書，這本書是同學寄給她的，這位同學比她早半年接觸到佛教。

²⁰⁶因為李居士皈依妙廣老和尚，因此所有在這裡共修的人也都在一起皈依他。

天到晚出狀況、讓她不知如何是好的女兒²⁰⁷。根據禪新的描述，大女兒很聰明、學習能力很好，只是她似乎總是活在自己的天地裡，別人跟她幾乎連不上線。譬如有一次，禪新叫她去買樣東西，她卻被身旁的東西吸引而忘了回家；還有一次，她被老師罰寫功課到三更半夜，第二天竟然跟老師說她還要罰寫，諸如此類的事件層出不窮，讓禪新覺得很無力，很沮喪。

不過，大女兒的問題只是個助緣，最主要的原因是她與老公婚姻上的摩擦。至於婚姻為何會產生摩擦，禪新在多年之後回想，把原因追溯到幼時的成長環境：

我是家裡最小的女兒，家裡兄弟姊妹很多，我是老六，我跟哥哥姊姊的小孩才差五六歲，從小我就覺得媽媽只疼孫子，我等於從小就不被照顧、不被愛，雖然兄弟姊妹那麼多，可是給我的感覺是我很孤單。

因為從小就缺乏愛，所以她渴望從老公身上得到愛的補償，但是她要求愛的方式是緊緊抓住對方，這引起她老公很大的反彈；此外，兩人年齡的差距²⁰⁸、對事情的看法不同調，也都是造成摩擦的原因。種種「求不得」的苦，點點滴滴的烙印在禪新的心底，直到佛法的介入，她的苦才有了出口。

（二）偕夫攜女出家

共修那三年，她老公沒有參與，然而，很弔詭的是，出家的時候，禪新是帶著老公跟小女兒一起出家的²⁰⁹，至於她老公為何會跟著出家？禪新的臆測是「跟我一起出家他能夠照顧我吧！」

那麼大女兒怎麼沒帶在身邊呢？割捨親情的痛她又怎能承受？禪新在敘說時並沒有顯露太多不捨之情，她說：

²⁰⁷禪新育有二女，這個頻出狀況的是大女兒。

²⁰⁸老公大她十一歲。

²⁰⁹小女兒並沒有出家，她只是把女兒帶在身邊一起生活。根據禪新的說法，道場的負責人李居士同意她這麼做，為他們剃度的妙廣老和尚很慈悲，完全由李居士作主處理道場所有事務，因為道場是李居士的。

我不是說老大常常出狀況嗎？其實我也不是直接就送她去育幼院。我有一個朋友家境還不錯，沒有女兒，很想要一個女兒，我兩個女兒讓她選，她要選老大。大女兒到那邊也是出狀況，後來她也受不了，說要把女兒還給我，可是我已經出家了，還給我，我怎麼辦？她說我可以給親戚帶，但是我想一想，我不要，這種關係好就好，萬一不好，對我女兒來講，將來的心理負擔也很大。所以，後來她幫我找一家佛教的育幼院，把她就送去那裡²¹⁰。

（三）出家生活—在道場的日子

這群一起出家的人，名義上雖然皈依妙廣老和尚，但是他們並沒有跟著老和尚修行，大家都住在道場，一切事務仍由李居士²¹¹主導，儼然他才是大家真正依止的對象。只是對這群同時出家的佛門「新手」而言，沒有老師父的指導，很快的就落入世俗的危機之中。禪新在敘述這段經歷時，看得出來陰影還在，她說：

大家都剛出家，又沒有過過出家生活，大師兄以前當警察，所以吃飯的時候就會唸東唸西，有些年紀輕的，一時間沒辦法適應出家生活，就覺得很鬱卒，可是又沒有人去關心他們，或輔導他們。我的年紀比較大，我知道我是來修行的，所以比較不理會這些，有空就拜佛。有一天，有一個年輕師父也跟著我去拜佛，我一拜她就跟著一拜，拜到後來居然哭了，我就停下來跟她談一談。這件事情被大師兄的太太看到了，可能她跟大師兄說我們在結黨，因為出家人最怕結黨，就懷疑我，好像我要把這些師父帶到哪裡去似的，說我要自立門戶等等，其實我只是在安撫他們，希望他們能夠心安而已。

經過這次事件之後，師兄弟之間變得無法坦誠以對，道場內蜚短流長，都在暗指禪新圖謀不軌，大約一年後她不得不離開道場²¹²。這當中還有一個戲劇性的轉折是，禪新

²¹⁰老大在育幼院時仍然狀況頻傳，高一升高二那年就離開育幼院，跟禪新住了一段時間，因為女兒個性依然故我，所以那段時間母女也有不少的爭執，現在她已經二十六歲了。

²¹¹出家後，大家改稱他大師兄。

²¹²離開道場之後，禪新先在一個七十幾歲的老師父那裡暫住，那師父十九歲出家，也是因為出狀況才離開道場，這棟房子是家人準備給她修行用的。不久，禪新的同學提供一棟房子給她跟孩子住，一住就住到現在，已經十幾年了。

的老公早在她離開道場之前就還俗了²¹³。根據禪新的說法是，她老公發現這群人怎麼出了家，還是滿嘴的是是非非？尤其是大師兄，經常在男眾的寮房裡講東講西的，跟他心目中出家人該有的形象落差太大，所以才決定還俗，不與這些人為伍。

（四）出家生活—失去依附的日子

禪新本以為依止大師兄後，可以在道場終老一生，沒想到竟落得如此下場，不但善知識沒了，道場也沒了，她形容那時候的感受是：「天地之大卻沒有我容身的地方」，不知何去何從，還好，之前那位高中同學提供她住的地方。她說剛離開道場的那段日子裡，每天腦海中只有「為什麼」三個字，她不懂，既然佛祖已經安排她出家，為什麼要讓她碰到這種事情？她說那段時間她總是邊念佛邊哭，因為她不知道，沒有了善知識²¹⁴，修行的路該怎麼走下去？在她非常惶惑不安時，有一天念佛的時候，腦海突然閃過一個念頭，她靈機一動就對佛祖說：「佛啊！我今天已經走這條路了，我以後該怎麼走？你要為我安排。」說完後，心中突然開闊許多，此後只要有解決不了的問題，她就把它丟給佛祖，心中就會舒坦些。

（五）出家生活—結夏安居的恐慌

學「戒」原本是禪新出家後的首要目標，是基於什麼原因要把學「戒」放在首位呢？她的理由居然是：「一般都說，學佛要學戒、定、慧啊！」²¹⁵因此有了固定的居所之後，她滿懷希望與信心，到南部一個持戒道場結夏安居三個多月，那段期間，除了念佛以外，她每天聽到看到的都是「如果……就下地獄」，她說：「出家的戒律很多，看到的都是下地獄，我看戒條看到怕，最後我就不要看了。」她的反應令人不禁想問：「假如出家前看到這些可怕的戒條，你還會想出家學戒嗎？」她的回答也很弔詭，她說：「不知道呢，不知道會不會不要？」

出乎她意料的是，在持戒道場受了三個多月的薰陶後，她反而陷入前所未有的恐懼中，因為從離開出家的道場至今，她所做的都違背了戒律，包括女眾不可獨居，包括身

²¹³還俗之後，她老公到大陸工作，每個月護持她三千塊生活費，後來提高到五千塊，小孩的教育費也由她老公負責。

²¹⁴禪新從學佛到出家，所接觸的人只有大師兄，也就是李居士，那是她這幾年唯一的善知識，現在離開道場，等於離開大師兄，對她來講，也就連一個善知識都沒有了。

²¹⁵她把戒、定、慧解讀為必須依序做到。

邊還帶著沒出家的小孩，甚至跟還俗的老公還有來往等等，若依照戒律規定，出家人有太多的不能，這些矛盾讓她不知如何是好？

（六）出家生活—抉擇

在她不知所措的時候，她又決定把問題丟給佛祖，這段日子她幾乎每天都到外面散步，一邊散步一邊觀想佛光普照。有一天，她走到一家早餐店，抬頭剛好看到一幅心經的字畫，突然靈光一閃，心中浮出了解決問題的方法，她說：

我列出三條解決方式：第一，找個道場修行；第二，帶著小女兒；第三，就是還俗。後來我想想，決定帶著小女兒修行，因為剛出家，我還沒修到一個次第，叫我還俗，說實在我不願意，我不做我不願意的事情。所以，不管人家怎麼講，看得起你也好，看不起你也好，我就帶著小女兒住在這裡，就這樣修。

問題釐清之後，煩惱暫時是沒了，但是面對別人歧異的眼光，又要如何調整內心的起伏呢？她說：

我有一個觀念：該是我的業，我就要承擔。這小孩跟我就是這種因緣，人家怎麼講就隨他，問題是我自己怎麼想比較重要，我就是要在這個部份上修。

（七）修行方法的轉變

我們似乎可以用「海上扁舟」來形容禪新的學佛之路。她從念佛入門，一開始就孤注一擲於一個道場、一個善知識，離開道場之後，又被三百多條戒律嚇得驚慌失措，無所依恃，如她所說：

我修念佛法門，修到後來，碰到狀況整個全倒。煩惱來時，念不下去，每次念佛下來，妄念還那麼多，所以修到最後變成很多的鬱卒。因為念佛還是不能把妄念消掉，妄念還是很多。在我們的想法裡，你要成佛就是要修到通通沒妄念，但是你看到自己還有那麼多妄念，那要怎樣成佛？

從持戒道場回來後的那段時間，是禪新出家以來最痛苦的一段經歷，因為她連最後一塊浮木²¹⁶都沒了，甚至連基本的生活都有問題²¹⁷，必須靠撿拾回收資源貼補生活所需。就在物質與精神幾乎同時斷糧的時候，又經人介紹認識一個到國外修學「四念住」²¹⁸法門多年的善知識，他在回國探親期間有意開課講授「四念住」的修持方法，求法若渴的禪新當然不錯過這樣的機會²¹⁹，上了幾次課之後，她終於又找回希望，此後她便以「四念住」為主要行門至今，但是她也認為念佛跟原始佛教的修持法門其實並沒有分開，她說：

念佛也是一個方便法，原始佛教是用觀呼吸，這個也是一個方法，意思是同樣的，但是一般只講到念佛還不夠。其實念佛的時候，我也會看到我的瞋心起來，原始佛法它也可以看到你的瞋心起來。但是我們平常會把生氣發洩出來，甚至用不好的言語，那個已經太慢了，其實我們有辦法做到把瞋心看住就好，不要讓它發作出來。

現在她相信只要依教奉行，必定能達解脫之路。

（八）浴火鳳凰的考驗

十幾年前為脫開情慾的蛛網而出家的禪新，一路上似乎都遊走在戒律邊緣，從持戒道場回來後，她幾乎被「條條下地獄」的戒條嚇得瘋掉，她說：

那一年，我幾乎都要發瘋了，所有的事情都在你的思維領域裡面不斷重複，就像人家講的輪迴，想一次，再想一次，想不停。

²¹⁶指念佛的信心。

²¹⁷她老公從大陸回來之後，為持金錢戒，她把出家前存的一百多萬交給老公保管，誰知她老公為圖厚利，把錢借給朋友，就這麼血本無歸。

²¹⁸梵語 *catvari smṛty-upasthānāni*，巴利語 *cattaro sati-paṭṭhānāni*，為三十七道品中之一科。指集中心念於一點，防止雜念妄想生起，以得真理之四種方法。乃原始經典中所說之修行法門，又作四念處。參閱《佛光大辭典》「四念住」。

²¹⁹她未出家前就有一個概念，認為修行要跟求學一樣，從幼稚園、小學、國中、高中、大學一路讀上去。所以還沒出家前她就去讀函授學校，知道有四念住這個東西，只是當時台灣找不到這類道場。

好不容易她用「業力」說服自己，才安心的把小女兒帶在身邊，如今小女兒專科畢業了，生活上自給自足不成問題，老公也七十歲了，已無力工作，他們這「一家人」現在又住在一起，這豈不是犯了「下地獄」的天條嗎？禪新怎麼說呢？

我不會去想這個問題，如果有人問我，我也是直接講，這種事我不會隱瞞，也不會怕人家知道，就算知道了，你的看法是你的事，我的看法是我的事，所以不會像一般人一樣，造成什麼煩惱。修行是我的事情，我不怕別人看，因為你越害怕，那當下你就很痛苦了。

難道是她與老公昔日的情份早已轉化，不再牽扯了嗎？禪新並不否認夫妻的情份仍然藕斷絲連²²⁰，只是她現在持著「尊重他，給他自由，他要去哪裡，隨緣」的心態，甚至也看清自己對老公的依賴。

然而，出家前對人對己都很嚴謹的她，出家後居然過著為戒律所不容的僧尼生活，若將自己抽身，易地而處的話，心中難道不會對此僧尼充滿疑問嗎？禪新說：

會啊，所以會害怕啊，害怕人家會怎麼看你啊，因為那些事情我們都知道，自己又去作犯規的事情，所以你一定要會調整自己。人家說，從哪裡跌倒，也要從那裡重生，所以我也要從這裡……去做到都不去犯那些戒，我把同修當成一個眾生，把女兒也當成一個眾生，再從這裡面去看到，為什麼對我同修講的話那麼在意？問題的原點在哪裡？我被什麼框住？

在內心矛盾的時候，她也會從經典中抓一句話來支持自己是在修行，不是在放縱，她現在的觀念是：

我自己不好的地方我自己知道，但你要去包容它，包括對的，或是不對的，整個去包容，那才可

²²⁰禪新在敘說中提到一段他們的對話，內容大意如下：「有一次他很生氣的跟我說，乾脆作個了斷算了。事後我才問他那天說的話是真是假？他說，他如果不理我，我就會很痛苦，會哭死了。我說，我們都還沒碰到這樣的事情，我是不是會哭得要死，我也不知道。如果真有一天你離開我，我會哭的要死要活，那是我的問題。如果你真的要離開我，就不必管我會不會哭得要死，我會慢慢放下，所以你不必擔心這個。」從她敘說的神情語氣，可以感受到何謂「藕斷絲連」。

以轉換。不然對自己都不認同的事會耿耿於懷，如果又被壓抑，就會成爲病。

(九) 回光反照來時路

禪新這一路走來風雨飄搖，她最大的體會是「煩惱即菩提」，她說：

因爲很煩惱，當事情解決之後，整個心就沈澱下來，雖然有大煩惱在先，但是煩惱過後就會看到我們的菩提，其實這一切都是佛家講的因緣，沒有所謂好與不好，所以現在我比較不會有以前那種逃避心態，我會去面對它，看要怎麼解決。

就像當初她在「山窮水盡疑無路時」，突破心理的障礙，選擇把小孩留在身邊，在下決定的當下，她立刻感受到「柳暗花明又一村」的喜悅，於是勇敢的跨出下一步。

訪談的最後，禪新為自己今生的修行主題作註解，她說她這輩子大概就是要在「關係」上修行吧，她記得曾有一位師父對她說：「在這樣的環境下如果修得好，就可以成佛了。」說得也是，所以我們就把這個故事取名為「浴火的鳳凰」。

一、從 Rambo 改宗理論中的階段論探討禪新的皈依歷程

仔細閱讀禪新的故事不難發現，她從接觸佛教、參加共修、到皈依、出家，甚至後來陸續出現的諸多危機，無一不是受到她所處環境的影響，其中「需要被愛」的潛藏心態，更是幼時家庭環境所造成。研究者認為，她的一生似乎受此潛在意識的引導，該意識猶如磁石般不斷地探測它所需能量的方向，因而將禪新的生命帶到今天的情境裡。

從 Rambo 的階段論來看，「脈絡(context)」因素對禪新的影響著實不小，尤其她在缺乏母愛的環境中長大，更是導致她日後渴求穩定、安全之生活模式的主因。然而，人可以選擇自己的生涯方向，卻不能選擇遭遇；生命是無常的，生活猶如高空的飛鳶，必須隨時調整翅膀，隨著氣流躍升或盤降，才能悠遊於空中。禪新一直無意識的受到那股力量的牽引，不自覺地創造了受苦的情境，換言之，她若想脫離此一苦境，唯有深刻自覺這苦因才有可能，正如俗諺所云：「如果你自己的船浮不起來，沒有人願意陪你橫渡

重洋」²²¹。

從 Rambo 的「危機(crisis)」觀點來看禪新的皈依過程，「親密關係」的緊張是最顯而易見的危機，就如社會學家 Jone Lofland 和 Rodney Stark 的觀察發現一樣，由於親密關係的緊張所導致的生活張力，常常會引發宗教的追求²²²。不同於一般人的是，禪新對「親密關係」的渴求延續自早年不完整的母女關係，也因為親密關係的緊張，引發她探問 Rambo 提出的探問「生命基本方向」的危機，一如她在敘說中提到的：「我來到這個世界上要幹什麼？」的疑問，只是此一基本危機並非觸發她皈依的直接關鍵，她真正的危機是渴望擁有親密關係的潛在心態。

俗話說：「危機就是轉機」，雖然禪新的渴愛是致使自己陷入痛苦的原因，然而也是這股渴愛帶著她的生命不停的轉彎。根據 Rambo 的說法，「追求(quest)」有主動與被動兩類型，從禪新的敘說中不難發現，她一直處在被動的地位，不論是一開始的佛教典籍或錄音帶，甚至接觸共修的道場都是別人介紹的，而且進入這個道場之後她就沒有再變動過，或許我們可以說，她害怕變動，因為變動是不安全的，與她潛意識對安全、安定的渴望是相互違逆的，即使後來她逼不得已離開道場，乃至於念佛的心志因不堪環境的考驗而動搖時，她依然沒有積極主動的尋找出路，只是一味的把問題丟給佛祖，然後等著因緣出現，所幸，每次在危險關頭總有貴人出現，指引她新的方向。此外，從追求動機的觀點來看，她最初的動機很顯然就是為了「離苦得樂」，但到了後期，也就是在面對親密關係的抉擇時，她的動機明顯轉向「超越」，換言之，她選擇面對「親密關係」的考驗，也期許自己能從情慾的糾葛中鍛鍊佛心。

經歷過前述三個階段之後，進入第四階段「會遇(encounter)」。根據 Rambo 的理論，在此階段潛在皈依者與宗教擁護者(advocate)的會遇經驗，很有可能導致真正的皈依。其中宗教擁護者的地位、經濟背景、信仰體系、傳道動機，尤其內在動機以及傳道策略等，均將影響潛在皈依者選擇繼續來往而變得更投入、進入互動階段。以禪新為例確實

²²¹張美惠譯《用心去活》，台北：張老師文化，2001，頁 75。原著 Kubler-Ross, E., & Kessler, D., *Life Lessons*, 2000.

²²²引自 Rambo, L. R., *Understanding Religious Conversion*, New Heaven and Condon: Yale University Press, 1993, p.47.

如此，她之所以在這個道場浸淫三年之久，正如 Rambo 所言，主要是傳道者能夠讓潛在皈依者瞭解或體會到皈依能使他獲得什麼。對禪新而言，最能吸引她繼續留下來的力量，是這個團體提供她一份情感的滿足，這種歸屬感正是她生命中所欠缺的；此外，念佛也提供另一種提昇精神生活的技巧，因此之故，自然而然的進到「互動(interaction)」階段。

Rambo 認為此階段主要有四種互動方式，包括關係(relationship)的互動、儀式的(ritual)互動、語彙的(rhetoric)互動以及角色(role)的互動等，綜合地說，禪新與道場的互動內涵確實不出此四種。首先，在關係的互動上，她從這裡獲得激勵、安全感與支持，因此心中充滿了希望；其次，念佛共修的儀式，培養其接受皈依的準備度；再者，共修中所使用的語彙，漸漸成為其解釋生活事件的詮釋系統；最後，從彼此角色的互動中，幫助她發現新的自己，她期待結合並運用所有的改變，來創造新的生活方式，於是這樣的期待將她帶進下一個「承諾 (commitment)」階段。

作「承諾 (commitment)」對禪新而言並沒有如 Rambo 所觀察到的痛苦或困難之處，因為對她來講，在這個道場三年了，所有的人事物早已熟稔，因此出家並沒有大幅改變她的關係脈絡，更重要的是，她是「帶著家人」出家的，所以也沒有贊成或反對的問題，即使在這之前她將大女兒送人的過程中產生一些困擾，但對她而言也沒有太大的不捨。所以總地來看，「承諾 (commitment)」階段只是以公開的儀式表達禪新外在身份的改變而已，至於承諾過程中，其內在的交付與否是模糊不清的，從事實看來，此一交付的決心對禪新而言，將是她一輩子都要努力的事。

至於最後階段「結果(consequence)」的部份，Rambo 從其研究中發現，皈依是不穩定的(precairous)，必須被保護(offended)、培育(nurtured)、支持(supported)與不斷地肯定(affirmed)，此一現象在禪新身上確實有跡可尋，最明顯的是結夏安居之後帶給她的震驚與恐慌，她甚至懷疑，如果早知道戒律如此可怖，還會不會選擇出家？由此可見，她內心的承諾似乎不夠堅定，皈依的結果對她而言，還有待觀察，不過有一點可以確定的，就是截至目前為止，她依然尚未解開讓她痛苦的束縛。

綜合以上的分析，禪新皈依的過程與 Rambo 的階段論相當符合，而且每個階段都

緊緊相扣，互為因果，其中「脈絡(context)」更是串連整個皈依過程的重要因素，而且影響至今。

二、從四聖諦的現代義理詮釋觀點剖析禪新皈依的深層意義

(一) 解開「親密關係」的枷鎖是禪新一生的主要課題

每個人都為了學習某種生命的課題來到世上，然而卻沒有人能告訴你，你的課題是什麼，得靠自己去發掘。禪新在敘說中提到她出家的兩個助緣，其一是有個令她不知如何管教的女兒；其二是與老公間長期的摩擦，而與老公的摩擦更可追溯到她幼年時與母親的關係，由此可見，親子與夫妻關係正是她此生要學習的課題。

每個人都不自覺的朝著治療傷口的方向在走²²³，自覺幼時不被愛的禪新，在成長過程中很自然的會在腦海裡繪製愛情的理想圖，期望得到一份無條件、能填補她幼年失去的愛；然而，現實總是令人心碎，愛情的理想國終究只是童話，當她從愛情的提款機裡提領不到無條件的愛時，她才發現自己的靈魂已經從千瘡百孔的洞裡一點一滴的流失。

從這場關係的磨練中，禪新開始探問生命的本質，這正足以說明「所有的試煉都不過是再次呈現我們沒有學會的功課」²²⁴，或許這就是宇宙的運行之道，而這也是隱藏在困苦逆境背後的天賜恩寵，在我們已然忘記什麼是生命的真義時，危機能使我們再次看清一切。

當這樣的意識開始覺醒時，也就是禪新開始收回靈魂碎片的時候；雖然破碎的幸福讓她的生命陷入紊亂，然而，這番紊亂卻是另一個秩序的起點，這個起點讓她發現了「宗教感」；「宗教感」是人類與天地萬物間的相互應答，而不是在人間的關係之中，在宗教感的世界裡，她開始學習看待關係的新方式，那就是「兩邊看」：看花開也看花落；看年輕也看衰老，好與壞、幸福與不幸福，不再是截然對立的兩個世界²²⁵。

²²³張美惠譯《用心去活》，頁 77。

²²⁴黎雅麗譯《活在當下》，台北：天下文化，1996，頁 176。原著 Angelis, B. D. *Real Moments*, 1994.

²²⁵余德慧著《觀山觀雲觀生死》，頁 122-124。

（二）深入恐懼的牢籠才能面對赤裸的人生

從世俗的眼光來看，出家對禪新而言算是個圓滿的收場，所有困擾她的問題都因為出家而得到解決：其一，讓她頭痛的大女兒終於有人收留；其二，長期摩擦的老公不但成全了她出家的想法，也陪她一起出家；其三，小女兒也在道場的同意下，讓她帶在身邊。他們一家人決定捨棄塵俗，從此長伴古佛青燈，老天為她安排的這一切似乎圓滿，既然如此，她又何來恐懼之有呢？

研究者在禪新的故事中發現，她之所以陷入一連串的恐慌之中，其根本源由是對出家生活懷著不切實際的幻想所致。她以為從親密關係的戰場，撤退到與滾滾紅塵僅一牆之隔的私人道場之後，從此可以有個安身立命之地，研究者認為這當中她所犯的最大錯誤是，不該把痛苦的種子又移植到這一牆之隔的世界裡；第二個錯誤是，她把在紅塵俗世中對老公的依賴，轉而依賴道場與大師兄，如同她所說的：「本以為依止大師兄後，可以在道場終老一生，沒想到竟落得如此下場」。離開那裝滿幻想的道場之後，她頓時失去依靠，深感天地之大卻無容身之地的淒涼，失了了根的她，在持戒道場又被三百多條戒律打得幾乎魂飛魄散，就連原本修持的念佛法門，也都無用武之地。

究竟為什麼戒律令她如此毛骨悚然？真的條條戒律都以下地獄作為犯戒的懲罰嗎？當然不是。反覆閱讀禪新的敘說則不難發現，她心中其實是充滿矛盾的，她不只一次提到不管別人對她的眼光為何，修行總是自己的事之類的話，但她又坦承內心的害怕，因為出家前她是個行為嚴謹的人，如今作的卻是佛門戒律所不容之事。從以上之敘述我們可以判斷，她真正恐懼的並不是戒律本身，她真正恐懼的是不敢面對赤裸裸的自己。是什麼樣的自己讓她如此不敢面對呢？我們可以想像自己站在一條河上，兩腳分別踩著不同的船，一艘船上載的是你的信念，另一艘船是你的言行舉止，你就這樣腳踏兩條船順流而下，只要這兩條船靠得夠近，或許你仍可安全無虞，然而一旦有任何一艘漂得遠些，你就很難跨坐其上²²⁶，這樣的心境正是禪新內心矛盾不安的寫照。

經過一番的迷惘與掙扎之後，禪新認為關係沒有對與錯，每一場關係都可以讓我們看到自己的靈魂，於是她選擇勇敢地接受老天給她的課題—「關係」。

²²⁶黎雅麗譯《活在當下》，頁 112。

（三）面對「從情慾²²⁷中鍛鍊佛心」的高難度挑戰

對懂得修行的人而言，佛法是遍一切處的，每一個起心動念、舉手投足、轉首回眸、歷緣對境，一一都是佛法；回歸到佛法的根本理趣「緣起論」上，「有因有緣世間集，有因有緣世間滅」實已說明了世間一切事相流轉的原則。

所以，如果有人要問：「情慾中能不能鍛鍊佛心？」這答案當然是肯定的。《大方廣圓覺修多羅了義經》²²⁸中有一段經文明白指出「戒、定、慧」及「婬、怒、癡」皆是梵行²²⁹：

一切障礙即究竟覺，得念失念無非解脫；成法破法皆名涅槃，智慧愚癡通為般若，菩薩外道所成就法同是菩提。無明真如無異境界，諸戒定慧及婬怒癡俱是梵行；眾生國土同一法性，地獄天宮皆為淨土。有性無性齊成佛道，一切煩惱畢竟解脫，法界海慧照了諸相猶如虛空。

一切情慾皆來自無明，人由於無明而有渴愛，由於渴愛而有憂悲苦惱；相對於此，若能夠由無明轉明，現前的就是佛心佛性。從《觀心論》卷一²³⁰的經文中，吾人可以更清楚明見這一體兩面的微妙關係：

真如佛性一切功德因覺為根，……無明之心雖有八萬四千煩惱，情慾及恒沙眾惡無量無邊，取要言之，皆由三毒以為根本，……彼三毒根中生諸惡業。……如是心於本體中自為三毒，……出入諸根貪著萬境，能成惡業損真如體。……一切眾生由此三毒及以六賊，惑亂身心沈沒生死，輪迴六道受諸苦惱。若復有人斷其本源，則眾流皆息，……自能除一切諸苦。

以上只是從諸多闡述佛心與欲心之經文中列舉一二，旨在說明從佛法的理論與經驗來說，在情慾裡是有辦法修行的，只是時代背景的遷變，加上當今以出家人為主導的僧團對情慾所採取的禁絕態度，恐怕對「鍛鍊情慾中的佛心」抱持的是敬而遠之，甚或嗤

²²⁷情慾在此指的是世俗的各種關係情感，對禪新而言，特別是指夫妻間的種種情愛互動。

²²⁸《大方廣圓覺修多羅了義經》，《大正藏》卷十七，頁 917 中。

²²⁹梵語 brahma-carya，巴利語 brahma-cariya，意譯淨行。即道俗二眾所修之清淨行為。以梵天斷淫欲、離淫欲者，故稱梵行。

²³⁰《觀心論》卷一，《大正藏》卷八十五，頁 1270 下。

之以鼻的心態。

然而，對禪新來說，這是她的選擇。如果當初帶著老公、孩子出家是個錯誤的開始，我們可以說她在人生的棋盤上下錯一步棋，雖然不知道是否因一步錯而全盤皆輸，但是可以確定的是，她把自己帶向危險邊緣，雖然她自己也發現這樣的危機，卻有一種回不了頭的無力感，於是她只好選擇將錯就錯，然後時時告誡自己要步步為營：

那些事情我們都知道，自己又去作犯規的事情，所以你一定要會調整自己。人家說，從哪裡跌倒，也要從那裡重生，所以我也要從這裡……去做到不去犯那些戒，我把同修當成眾生，把女兒也當成眾生，再從這裡面去看到，為什麼對我同修講的話那麼在意？問題的原點在哪裡？我被什麼框住？

調整自己的認知之後，她開始學著如何「與情慾共舞」。過去，她把親密關係當成自己的財產，只想緊緊擁有，於是親密關係化身成訓練所，促使她看盡愛情的不完美，也把她內心的黑暗面晾了出來；現在她學著把親密關係看成是一種神聖的機緣，她要以愛為蹊徑，邁向人格與性靈的轉型²³¹。

（四）一步一步邁向生命的完整是禪新今世最大的期許

若從當今佛教界的立場來看禪新的所作所為，她恐怕是難敵眾怒的，事實上她自己內心的恐懼與掙扎更勝於千夫所指；在研究者看來，愛是宇宙的魔術師，我們每一個人都是被「愛」帶來人間的，只是不知怎地，我們迷了路，失去了「單純」的本性，靈魂被注入許多的「應該」，於是使得我們無法誠實地活著。

禪新的處境正是這樣的寫照，她從小就渴望被愛，然而恰是這份渴愛吞沒了她自己，最後她選擇以出家來逃避「求不得」的痛苦，但是她並沒有以全新的自己來面對出家生活，她更無意識的將舊有的、壓抑的愛，偷渡到這個被要求六根清淨的地方，因此在條條戒律的質問下，她惶恐不安，無言以對，因為她知道自己沒有誠實面對自己，她知道自己內心深處的偷心未死。

²³¹黎雅麗譯《活在當下》，頁 184。

所幸，在沒有退路的時候，內在的煎熬迫使她釋放出壯士斷腕的勇氣，她決心跟眾人期待的角色說再見，也因此找到能夠幫助她誠實無偽地生活的修持方法「四念住」，此後她不再自欺欺人，而是學著「看住」自己的念頭，「看住」自己的偷心。

這就是困境的力量，通常我們稱之為困境的時候，都是改變最多的時候，雖然它總是令人不悅，卻充滿了令人醒轉的機會。一場因戒律而引起的恐慌，就像一盞高瓦數的探照燈，將光束完全集中在禪新一直以來不敢正視的渴愛上，這一照，所有的細節都無所遁形，因而成為她視線內唯一的焦點，那確實很痛苦，苦到她幾乎要瘋掉，但是黑暗的盡頭必是黎明，只要能熬過黎明前的黑暗，明朝的太陽必定為你升起。

果然，走過「山窮水盡疑無路」的窘境後，她終於稍能體會「煩惱即菩提」的喜悅：

當事情解決之後，整個心就沈澱下來，雖然有大煩惱在先，但是煩惱過後就會看到我們的菩提。其實這一切都是佛家講的因緣，沒有所謂好與不好，所以現在我比較不會有以前那種逃避心態，我會去面對它。

我們可以說，禪新的遭遇恰恰說明了以下的道理：

創造之前必先解體，是宇宙中無所不在的定律；樹上的花朵必先凋謝，才能結出纍纍果實；種子必先耗盡自身養分，才能支撐出新芽；麥穀必先搗碎，才能做出麵包；不打破蛋殼，怎能做得出蛋餅呢²³²？

三、結論

從禪新的故事中研究者發現，「想要被愛」是她生命中最大的障礙，雖然愛與被愛是人類的天性，但為了得到愛，她把自己碎成片片，有一天驀然回首時，才發現自己早已情枯意竭，這時她的對策是「遁入空門」，希望佛陀慈悲，能指引她走向解脫痛苦的

²³²黎雅麗譯《活在當下》，頁 164。

道路。當今社會如禪新這般因逃避現實而出家之例頗多，而修行之路如她這般困躓蹉跎，又堅持不還俗的，或只能以「異數」來形容。

再從另一個角度來探究禪新之所以一路走來如此顛連的原因，研究者認為，那個她參與了三年的修行團體正是關鍵。研究者認為，如果道場共修的那三年可以稱為養成教育的話，那麼她出家後所經歷的風風雨雨，似乎可以歸咎於養成教育的不切實際所致。

從她的敘說中，研究者發現這個修行團體暴露了一些不為人知的問題，而其中最明顯的是，這個團體沒有出家人，只能說是一群表面上志同道合，為各取所需而共聚一堂的人，每一個人都懷著對佛法的期待而來，大師兄儼然就是他們的精神導師，某種不切實際的幻想凝聚了他們的共識，看似情同家人的愛更激發大家一起出家的決心；而真正的危機是，三年當中沒有人告訴他們出家生活的真貌，出家後，又沒有資深的出家人帶領他們，告訴這群生手該如何適應從此不與世人爭高下，只願長伴青燈的平淡歲月，所以才導致出家沒多久，就有些年紀較輕的師父適應不良，甚至患了憂鬱症的事情發生，最後更導致禪新被迫離開她以為可以頤養天年的道場，也因此展開她一連串顛沛流離的出家生活。

當然，這樣的過錯也不能完全歸咎於道場的教育太虛幻，禪新的鴛鴦心態也是促使她一步之差導致步步艱辛的原因之一。她出家的初衷原是想掙脫親密關係的蛛網，而她的決定卻反倒是把蜘蛛也一起帶走，出了這個家，進了另一個家，只是沒想到這個家，也隱藏了原來那個家的地雷，貪瞋癡三毒依然流竄在這群人的舉手投足、一言一行當中，所以不久後，她老公還俗了，她也差點成為無家可歸的人。

為了作自己，當必須對心所深繫的人與事說「不」的時候，確實是一件需要勇氣與魄力的事情；禪新當初錯過了對老公與孩子說「不」的時機，以致讓自己陷入進退維谷、身心飽受煎熬的地步，還好，到最後她勇敢地承認自己的不完整，並選擇對自己的「情慾」說「不」，也因此開始航向完整的自我的旅途。

要航向完整的自我，不一定是對過往的否定與推翻，而應是對今後方向的肯定與確

認；這不是認定生命中好與壞的問題，而是要找出是什麼因素使你停滯不前²³³。從修行的角度來講，禪新選擇的是一條最難走的路，畢竟「從情慾中鍛鍊佛心」談何容易，但恰如有位師父勉勵她的話：「在這樣的環境下如果修得好，就可以成佛了。」這是禪新的考驗，也是她的自我期許，如此浴火的鳳凰，怎不叫人動容？

²³³黎雅麗譯《活在當下》，頁 124。

第五章 三位優婆夷的皈依故事與分析

第一節 陷落的天使—心慧的故事

一卷錄音帶打開生命的另一扇門

民國八十一年，正飽受婚姻、工作、子女三重壓力的心慧，在同事的介紹下，接觸了第一卷慧律法師主講的錄音帶，她說當她聽到「不懂生命的人，生命對他是一種懲罰」這句話時，猶如一把利刃刺進心坎。到底為什麼，錄音帶的一句話會讓她如此記憶深刻，就算事隔二十年了，如今想起依然令她心痛？她說：

那段日子裡，我覺得生命一直在懲罰我，讓我苦不堪言，所以才讓我想要去追求、去瞭解，這句話到底是哪一個師父講的？他在哪裡？

從此，她成為文殊講堂與淨心圖書館的常客，這裡的書與錄音帶成為她唯一的精神依靠。然而，在婚姻、工作、子女的壓力下，一根蠟燭兩頭燒的她，怎麼有空可以好好的聽錄音帶呢？她說：

我就靠著平常空閒的時間，譬如煮菜、洗衣服的時候，把錄音機背在腰上，用耳機聽，或者孩子入睡的時候，大概一天聽個半卷或一卷。

這樣的過程長達十年，她的學佛之路就是從背著錄音帶展開的。

懵懂的皈依

以錄音帶為師三年後，有一天文殊講堂通知她要辦皈依法會，心慧心想，她已從慧律法師的錄音帶中得到許多啟發，於是帶著感恩的心去參加皈依法會，她記得那天皈依的信眾很多，擠滿了整棟文殊講堂，她只能從閉路電視裡看到師父的模樣，至於皈依的

儀式、師父開示的內容她早已不復記憶，甚至皈依當時對佛教的認知也很模糊，因為三年來，她只是不斷反覆的從錄音帶裡抓住某些話來安定自己的情緒，那時的她需要的只是一場能夠解除當下旱象的及時雨，她並不想瞭解大海的浩瀚，她要的只是一杯當下可以解渴的水。

這二十年來究竟發生了什麼事，使得她在敘說過程中不斷地使用「非常的、非常的失望」、「痛恨」、「壓力」、「為什麼」等強烈的字眼來表達她的情緒？生命到底給了她怎樣的懲罰？讓她到現在回憶起來還無法完全釋懷？這一切得從心慧的婚姻談起。

婚姻是愛情的墳墓、痛苦的根源

（一）新婚夢碎

心慧跟她老公在七、八年的愛情長跑之後終於步入禮堂，但她的心卻在蜜月回來的第一天就被粉碎。她說蜜月後上班的第一天，她懷著既甜蜜又興奮的心情，急著回家為心愛的老公洗手做羹湯，卻硬生生的被潑了一身冷水：

那天我很高興，五點下班以後就去買菜回來做飯。可是到了七點半，老公怎麼都還沒有回家啊？當時又沒手機可以聯絡，我覺得很奇怪，他五點就下班了，就算騎摩托車要花一個小時，六點也要到了啊，結果他快八點才回來。我問他去哪裡？他說在書局看報紙。我又問他怎麼會看那麼久呢？他說他從以前就這樣。我問他為什麼不買回來看？他說買回來只能看一份。我說報紙不是都大同小異嗎？他說還有小部份不一樣的……。他說這很重要，有關國家大事、經濟的部份都要仔細看……。

講到這裡，心慧的情緒又激動了起來：

我那麼興奮，上班又那麼累，卻等不到他回來，說真的，我的失落感就來了。我對自己說：為什麼同樣上班，你要這麼晚才回來？為什麼要這麼晚？為什麼這段時間你要讓我這麼孤獨的等那麼久？

所以第二天之後，心慧就不再那麼早煮飯，也不再餓著肚子等老公回家吃飯，因為她知

道不到八點老公是不會回家的，此時她的心裡已經佈滿陰影。

（二）孩子的陸續出生使得情況雪上加霜

孩子出生後由娘家媽媽幫忙帶，每天下班回家，媽媽已經把晚飯準備好，但老公還是依然故我，為避免父母擔心，心慧將所有真相隱瞞下來，只推說老公工作太忙。

孩子由媽媽帶的這段時間，她老公晚上偶爾還會起來幫忙泡牛奶，但心慧的父母移居美國之後，他就推說心臟不適，孩子的事從此不再幫忙，意外懷了老三²³⁴之後，情況更是變本加厲，心慧不但得一肩挑起所有的家事、接送孩子，最後甚至連家裡所有的開銷、孩子的教育費也都落在心慧身上，直到今天狀況仍未改善。

（三）與個性相違背的工作讓她心力交瘁

心慧原本在林口長庚醫院擔任護士，當初為了逃避另一位追求者²³⁵，利用休假落跑回高雄，經過考試轉到衛生所工作，不久就和相戀八年的老公結婚。

令人不解的是衛生所的工作何以讓她這麼痛苦？她說：「其實工作給我的壓力不是工作量的壓力，而是人際關係的壓力，因為我很怕跟人接觸。」心慧提到在醫院與衛生所工作的不同，她說：

衛生所的主管要求我們主動出擊，我要自動去找個案、去衛教，這違反我的個性，跟我的個性是非常不相容的。我每次要踏出這一步，都要思考很久，我要去哪裡找個案？雖然我非常非常的不願意踏出這個門，但是我的工作、我的上司就是要我們、逼著我們必須要每個月提出一個工作的成果出來。

難道老公在工作上一點都不給予支持與鼓勵嗎？她說：

²³⁴老大、老二是女孩，她老公想要生一個兒子的心非常強烈，所以即使心慧非常不願意，也無可奈何，因此在懷老三的過程中她的情緒很不穩定，很傷心、壓力很大，因為她知道生了老三對她來講肩上的擔子更沈重了。

²³⁵當時她沒辦法接受這位追求者的原因有三：其一，他的年紀小心慧一歲；其二，他是外省人，爸爸一向反對與外省人聯婚；其三，她與老公認識在先，當時他在金門當兵，心慧覺得如果拋棄他，他會很可憐。

他沒有辦法感受到我的困難所在，我在他身上感受不到一點點他給我的鼓勵、給我的意見。他說每一個人都有工作壓力啊，人家怎麼找個案你就怎麼找啊，別人都做得來，你怎麼做不來？

心慧說，婚姻給她的挫折已經讓她沒有體力再去克服衛生所工作的困難點，她始終無法瞭解：

爲什麼婚姻給我那麼大的壓力？爲什麼婚姻跟我當初的想法、憧憬，跟我們在交往時的互動，差距這麼大？

她說因為自己的一念之差，把自己推入婚姻的泥淖中，讓她嘗盡人生苦楚，在求助無門的時候，一卷錄音帶卻開啟她未來的一扇門。

在滅苦的道路上尋尋覓覓、浮浮沈沈

在她最痛不欲生的時候，慧律法師的一卷錄音帶，好比海上浮木，雖然無法將她帶離苦海，卻給了她苟延殘喘的機會。

（一）改變別人不如改變自己

接觸到佛教之初，由於現實環境不允許她走出去，心慧只能藉由錄音帶來充實空虛的心靈，滋潤乾涸的心田。有一次她從慧律法師的錄音帶裡聽到「改變別人不如改變自己」這句話，心裡有很深的感觸，因為自結婚以來，她就一直想盡辦法要改變老公的生活習慣，不論是硬性的爭吵也好，軟性的哭訴也罷，不料老公的回答竟然是：「看不慣的人就要做啊！」所以她一直將師父的這句話奉為圭臬，每當她就要被婚姻的苦海吞沒時，「改變別人不如改變自己」這句話就會為她帶來短暫的力量。

（二）念佛、做早晚課

此外，慧律法師經常教誨信眾要念佛、做早晚課，心慧一直謹守師父的教誨，但因為她一早要忙一家人的早餐，要送孩子上學，所以早課有一半是在開車上班途中完成的。下班後接踵而來的家事又把她僅餘的體力榨到一點也不剩，因此晚課通常都在瞌睡

中迷迷糊糊的做完。

既然這樣，她為什麼還要這麼勉強自己呢？她的答案是不做會不安，究竟不安什麼呢？她自己也不清楚，只是覺得沒做早晚課會對不起阿彌陀佛，對不起師父。這樣的不安直到認識邱老師之後才釋懷。

（三）「只管打坐」心靈提昇班

嘗試念佛、做早晚課一段時間之後，心慧發現自己根本做不到心口合一，念佛時念頭依舊紛飛，做早晚課時心裡想的都是等一下要做的事情，但除了念佛，她不知道還有什麼可以讓她比較安心的方法？

有一天，孩子放學後拿了一張「只管打坐 — 心靈提昇班」的報名表回家，心慧覺得也許那是提昇心靈的另一個途徑，就報名參加。但她說「心靈提昇班」的上課內容，大部分都是在幫家長解決教養子女的問題，對她的處境並沒有實質的幫助。課程結束前，指導的老師送給每位學員一本泰國法師阿姜 查的書《以理為真》，沒想到在她尋求解脫痛苦的路上，這本書成為引領她轉彎的大功臣。

（四）以書為師

有十年的時間心慧幾乎跟慧律法師的錄音帶保持很密切的關係，這期間除了慧律法師的錄音帶以外，她也嘗試聽聽其他法師的說法，譬如昭慧法師、星雲法師、淨安法師、海雲繼夢法師等，有一天她突然覺得已經無法從錄音帶裡找到她要的東西，於是就翻箱倒櫃的找書，希望能從書本上找到進一步的指引，這時她從書架上發現那本《以理為真》，翻了幾頁之後，她覺得書的內容太過艱澀，就直接翻到參考書目的部份，並打電話到印經社索閱其它的書，從此她又開始把心寄託在書本裡，每當逆境現前，她就從書裡尋找可以為她帶來心理慰藉的一句話，這樣又過了好幾年。

她到底在尋找什麼？是什麼力量讓她十年如一日的聽著錄音帶尋找精神的安慰？是什麼力量讓她緊緊擁抱著書本無法放手？

不安只是憤怒的藉口

心慧的敘說中常常提到「不安」兩字，令人很好奇她在不安什麼？生活中有什麼令

她不安的人或事嗎？在研究者的追問下，她說出了從衛生所轉調到○○國小，與另一位校護共事的情況，她說：

我最大的問題點是我每天看到她的臉就很難受，面對她我也沒話講，她面對我也沒話講，那倒沒有關係，可是她一轉頭看到別人，就可以嘻嘻哈哈的，我感覺到我在健康中心這裡不但被孤立，而且又被排斥，她們那一夥人無視於我的存在，好像我是隱形人，我有種被漠視、被排斥的感覺，我很厭惡待在那裡。下班回到家裡，我又看到浴缸裡面他昨天泡澡的水還留在那邊，那時候我在心裡就非常非常的難過，為什麼我要這樣子痛苦的工作？他卻可以每天在家裡面泡澡，每天泡澡喔，不知道泡到幾點才睡覺？又沒有給我們生活費，全部要我支撐，晚上回來又不幫忙家務事，所以我的不安、我的憤怒就這樣子產生。

這是第一次從心慧口中說出「憤怒」這兩個字。既然她內心的感受就是「憤怒」，為什麼總是用「不安」來遮掩那種心情呢？心慧終於說出了心裡的話：

我就是在壓抑我自己，我告訴我自己我不能憤怒，我告訴我自己那是我的因緣，也許我上輩子欠他的，我自己要還，可是我又覺得我看不到上輩子啊，為什麼我要接受？我真的上輩子有欠他嗎？可是師父的話又不斷在我的腦海出現：夫妻就是一個很大的因緣，你看台灣省一千兩百多萬人，妳不跟任何人結婚，卻要跟他結婚？這就是很大的因緣讓你們湊合在一起，夫妻的相處就是「相欠債」，師父的話這樣子告訴我，事實上我看不到我上輩子的因緣，為什麼我要忍受這樣？

雖然心慧內心百般無奈，但是師父的話不時在耳邊響起，她不願接受這種說法，卻也無力反駁，於是只好在這樣的心境下糾葛、掙扎，最後為了平衡自己，她只好用「不安」來掩飾內心的真相。

照亮生命的曙光

從家裡到○○國小，走路只要三分鐘，但對心慧而言，心理距離卻相當遙遠，她說：

「每天早上起床以後，要踏出那一步我就感覺很痛苦，我又要去面對這樣的情景」，而最不能平衡的是「我在○○國小已經過得很痛苦了，回到家裡，每次看到那一桶泡澡的水，說真的，我是很生氣的，他為什麼這樣？」除了憤怒以外，心慧也覺得自己很悲哀，她說：「為什麼我要承受這樣的苦日子？我的苦日子到什麼時候才能夠完？還要多久？何時才會了結這種感覺？」

就在她對未來感到茫然無助之際，學校裡一位平時正直熱心、善於察言觀色的陳老師，發現這位新來的校護內心似乎問題重重，就主動釋放善意，並有意無意地在言談中將他太太追求心靈成長的心路歷程透露出來，陳老師這一個「連線」的動作，又展開了心慧另一段追求之旅，生命的蛻變從這裡開始有了轉機。

（一）從身體下手

二十多年的壓抑使得心慧經常為頭痛、胃痛所苦，除了強力止痛劑之外，似乎別無良策。認識陳太太後，心慧從她口中聽到許多她為了追求生命的意義，不斷奮鬥的辛酸過程，其中有一個很特殊的概念是「健康的身體是心靈成長的基礎」，這樣的觀念對心慧而言是前所未聞的，但學護理的她能夠理解「身體影響心理」的因果關係，一個觀念上的突破，心慧開始到陳太太介紹的邱老師那裡接受民俗療法。

她還記得第一次拔罐時痛得大叫，當時邱老師對她說：「你身體的痛，它已經找了二十年，現在換你來找它的麻煩」，這一語驚醒夢中人，心慧立刻把嘴巴緊緊閉住，強忍住拔罐的痛，一股強烈的力量卻因此油然而生，她心裡想著：

對，我身體很痛，我真的是被你欺負了，我被你欺負了二十年，現在我要找你了，槌子是打在我的身上，但是我覺得我有反報復你的感覺。

她將「以痛治痛」的報復心態轉化成強大的力量，撐著她繼續對抗下去，但幾次治療之後，心慧還是崩潰了，一個人到澄清湖畔痛哭一場，那時她心裡想著：

爲了修理你，我一直忍耐著，可是爲什麼我還是這麼痛，還是這麼不舒服，我的心已經很痛了，我的身體還這麼痛，我忍耐了這麼多次以後，你還是在找我的麻煩，爲什麼我要忍這麼多的苦呢？我

要不要繼續下去？痛哭完後，我決定再試試看，我還要對治你，這是我唯一的方法，二十年來我受了這麼多苦，才七八次，我還要再對付你，看你還有多少能耐，我把它假設成一百隻、一千隻病毒存在，看你現在還有多少。

終於，心慧熬過來了，身體的不舒服減輕了，頭腦也漸漸清楚了，治療過程中她漸漸明瞭身體是個完整的結構，不可切割，也因此顛覆了她「頭痛醫頭、腳痛醫腳」的刻板觀念。

（二）不再心外安心

經過一段時間的治療之後，心慧的身體狀況確實明顯改善，她終於體會到邱老師的名言「痛乃良藥」這句話的意義，這時她感受到自己已有多餘的能量來面對與過去相同的情境，當情境現前時，情緒的起伏不再那麼大。後來，心慧更進一步學習邱老師畢生倡導的「慧命功」，每週一次的練功、上課，她才慢慢地瞭解，由於長期的情緒壓抑導致身體能量低落，無力面對婚姻的問題，才是導致她所以不安、憤怒的主要原因。現在她終於知道，過去十幾年來天天抓著一句話來支撐生命，是一件多麼痛苦的事。從這時候起，她開始懂得培養體力，提高身體的能量，當境界現前時，才有足夠清楚的頭腦去觀照情緒的起伏，她不要再像過去一樣，得無時無刻牢牢抓住一句話來安定自己，她說她已經抓累了。

（三）發現生命的價值

長久以來的身心煎熬，使得學護理出身的心慧幾乎已到了完全漠視身體的地步，她說：

說真的，日子這麼苦，要這個命幹什麼？我不會很重視身體，除非已經頭痛到吐了，症狀來了，頭痛醫頭、腳痛醫腳。所以身體對我來講，我一點都不在意它，生命沒有也沒關係啊。

但是跟邱老師學習一段時間之後，她對生命的看法改變了，現在的她認為身體很重要，她說：「現在生命對我來講是個修行的好工具」，在她還沒有領悟到什麼叫「無所求」之前，她

會把身體照顧好，因為「健康的身體是心靈成長的基礎」。

（四）體會受苦的意義

從對婚姻充滿期待，到一夕之間夢想破滅、墮入深淵開始，二十年來心慧吃盡了「求不得苦」、「怨憎會苦」、「愛別離苦」、「病苦」的折磨，而今她卻只簡單的用「庸人自擾」來看待過去的錐心之痛。那些刻骨銘心的痛苦，從她現在的角度來反觀，她認為：

很有價值，它是讓我一直追求能夠解脫的動力，沒有這些苦的話，我就不會想要解脫，所以我覺得我受的苦非常值得。我心存感謝過往的一切給我的磨難與成長，如果沒有這些磨難，也許我還活在一般世俗裡掙扎，糊塗的過日子，我不會很積極的去追求佛法。

所以過去慧律法師說的「不懂生命的人，生命對他是一種懲罰」這句話，她已經有了不同層次的解讀，她認為：「過去二十年來走了這段路，已經是今生為人最大的意義了」。

（五）婚姻是個課題

從婚姻的墳墓裡心慧學會了什麼？現在她願意承認這一切都錯在自己，是她自己為婚姻搭建一座甜蜜小屋，裡面放滿了希望，最後她手裡緊抓著的希望卻反過來搶劫她的幸福。她說：

我終於瞭解前面那一個個出現的相都是虛幻的，我終於瞭解婚姻是這樣的。這是上天給你的課題，不管婚姻是好、是壞，他都是要給你一個課題，讓你去瞭解。只是我當時幻想婚姻會是美好的，當事實不是這樣時，我是反抗的、排斥的、對治的，而且是掙扎的。現在我才知道，原來它給我的課題就是要我瞭解：愛情本來就是苦的，你不能抓著一個人，然後要求他要給我什麼？或想著他會給我什麼？到最後，人生將會一個人自己走，走到死亡也好，甚至在黃泉路上都是一個人，沒有人跟你作伴，我要很獨立，要很清楚，而且要很坦然的接受，很自在的接受。我瞭解了，原來這就是上天給我的安排。

從無知的傳統中解脫

心慧說過去十幾年來她被佛教的文字、規定綁住，認為佛教徒就是要每天念經、做早晚課、參加各種法會等，尤其皈依之後，心中更有一種無形的約束存在，總覺得如果沒有按照規定做功課，就好像違背了對師父的承諾，令她感到不安。如今她回想過去因為聽到慧律法師的一句話，而一頭栽入錄音帶的佛教世界十年，到以書為師數年，最後終於找到可以拉近身心距離的方法，這一路走來，現在她對佛教的認知，與先前的模糊不清相較之下，確實有了顯著的差別。

在佛法的實踐上，她已經從形式化轉變為實際化，信仰的內容沒變，只是心裡已經擺脫了那層無形的約束，她不再往身體之外去追求所謂的佛法，當面對不愉快的外境時，她學著把念頭放回丹田，讓呼吸來平息內心的起伏，雖然這並不容易，但心慧很肯定的說這是目前為止對她最有助益的方法。

重新認識佛教的義理

心慧說她初皈依時，對佛教的認知僅限於那是個勸人為善、布施的宗教。在她身體的痛沒有改善之前，她甚至懷疑師父說過的話：

師父說有阿彌陀佛，在哪裡呢？在西邊嗎？我看著西方只是很美好的晚霞而已，它在西方嗎？我要怎麼去呢？我要怎麼作呢？

迷迷糊糊的走了幾年後，才發現佛教不是如她所想的那麼表淺，慢慢的她才明白：

其實佛教還包括了三法印、八正道、四聖諦、緣起性空、八識、業力等等，它是個很深入的宗教，就像一本書，內容很豐富，越深入就讓我越瞭解我的人生是怎麼一回事？我為什麼生長在這樣的家庭？我跟我的父母為什麼會有這樣的因緣？我跟我先生為什麼會有這樣的因緣？

對這些人生的疑惑她現在的認知是：

這是我之前跟他們之間的業力互相牽扯的結果，所以師父才說，台灣一千兩百萬人當中我沒有選擇別人，卻選擇我老公，這就是我上輩子跟他的業。

然而，業力的概念在她初接觸佛法時是完全無法接受的，因為「業力在哪裡？我看不到啊，為什麼是我欠他的？」經過這麼久的磨練與學習之後，現在她已經能夠接受業力存在的事實，於是比較不會去抗拒，也因此可以沈靜下來思考問題的根源。

心慧的老公依然活在自我的世界裡，但婚姻帶給她的傷痛已經結痂，每當再次審視心中的疤痕，都會更加深她出離的決心。現在心慧身體健康了，心力也增強了，身體的能量提高之後，她已經有能力擺脫過去那個自憐自艾的自己，有能力走出過去的陰霾，「改變別人不如改變自己」這句話，確實在她奮鬥的過程中發揮了作用。最近她又在陳太太的穿針引線下認識了慧開法師²³⁶，在聽了慧開法師「佛教的基本義理」、「修學佛法的次第」、「緣起與空性」、「業」等幾個專題之後，心慧覺得有必要重新認識佛教的義理，也藉此將身心作個統整，做個真正精進的佛教徒。

一、從 Rambo 改宗理論中的階段論探討心慧的皈依歷程

首先從「脈絡(context)」的觀點來看，婚前一切順利的心慧對未來的婚姻生活存有許多夢想，不料夢想婚後旋即破滅，又加上工作環境的改變，工作模式與其個性大相違背，在家庭與工作雙重壓力下，她的世界頓失依靠，就在此時，一卷佛法錄音帶，一句「不懂生命的人，生命對他是一種懲罰」的話緊緊攫獲她的心，從此，她一頭栽入佛法的世界。由此敘述吾人清楚可見「脈絡(context)」因素對心慧的影響不可謂不大，她所處的情境脈絡除了引領她進入佛法的世界，在未來整個追求、改變的過程中，脈絡因素也一直影響著她。

從「危機(crisis)」觀點來看，Rambo 認為對皈依而言，有兩種基本的危機型態是很重要的，其一：探問「生命基本方向」的危機；其二，即俗諺說的「壓垮駱駝的最後一根稻草」。以心慧為例，她一心只夢想婚後過著簡單、快樂的日子，沒想到快樂如此短

²³⁶陳太太帶她到南華大學旁聽慧開法師〈宗教傳統與生死探索〉的課。

暫，蜜月之後，日子開始陷入愁雲慘霧之中，生命出現前所未有的危機。

當危機出現，世界頓時崩落而無所依恃時，離苦得樂的本能引發她「追求(quest)」的動機，根據 Rambo 的說法，追求有主動與被動兩種類型，心慧明顯的只是被動地接受同事的推薦，並沒有經過個人價值觀的篩選。

在心慧的皈依過程中，她幾乎沒有經驗過「會遇(encounter)」階段。從她的敘說中得知她只到過道場兩次，第一次是參加皈依法會，第二次是道場辦水陸大法會，兩次都是大型的活動，根本沒有機會與師父或道場其他人進一步接觸，而平時除了工作，她的時間、體力都被家庭與孩子耗盡，因此她也從不曾參加過道場共修，於是也沒有經歷「互動(interaction)」過程，她所有的互動都是跟錄音帶，從 Rambo 的觀點而言，可以說她幾乎被「隔離」在道場之外。

經過前面幾個階段的醞釀，心慧也很自然的進到「承諾 (commitment)」階段—皈依。根據 Rambo 的說法，承諾包含幾個重要面向，首先是下決定，其次是以公開的見證儀式，表達皈依者在身份及態度上的改變。Rambo 認為下決定是一個強烈而痛苦地面對自己的時刻，潛在皈依者必須針對改變做評估，此時他的關係脈絡、行為模式、贊成或反對的內在衡量，渴望或恐懼等因素均將影響結果，關於這部分，心慧的實際經驗與 Rambo 的論點並不符合。心慧在敘說中提到她之所以皈依，是因為從慧律法師的錄音帶中得到啟發，心存感恩，於是很自然的就皈依了，她的內心並沒有掙扎，在公開見證的儀式中，她也沒有經歷如 Rambo 所說的感覺到一股交付的渴望，當然更沒有在交付與自我控制間產生衝突的情形發生，她只是單純的感謝師父的教導，皈依只不過是一個形式上的認定而已。

至於皈依的「結果(consequence)」，從心慧的例子來看，皈依過程至今仍在持續進行中，她從初始的被動接受，到主動尋找；從對佛法的無知，到選擇適合自己的方法，很顯然的，皈依的結果還在演變中。

從以上分析，研究者發現影響心慧皈依歷程的重要階段為「脈絡(context)」、「危機(crisis)」與「追求(quest)」三階段，在她的故事中，脈絡與危機似乎同時存在，且影響深遠，幾乎可以說是主要因素，接下來的「會遇(encounter)」、「互動(interaction)」兩階

段，則幾乎是跳過的，「承諾 (commitment)」則幾乎是水到渠成，「結果(consequence)」到目前為止則還是現在進行式，無有定論。

綜而言之，Rambo 的階段論在心慧身上並不那麼明顯，或可以說 Rambo 的階段論未必適合所有人，尤其在家修行者。

二、從四聖諦的現代義理詮釋觀點剖析心慧皈依的深層意義

(一) 找到憤怒與不安的源頭並轉身面對

閱讀心慧的故事可以輕易地發現，在她的敘說背後，隱藏一股「憤怒與不安」的負面能量，而導致她如此抑鬱的源頭，則是一樁夢想破滅的婚姻。

敘說的開始時，心慧並不承認那股「操控」她二十年的情緒能量叫做「憤怒」，從過去到現在，不論是對自己或別人，她只承認內心有著「不安」的能量四處竄動，她總是習慣使用其它替代性的字眼，包括痛恨、壓力、悲哀、可憐、失落等，而這些不同的字眼都是為了掩飾她內心真正的感覺——「憤怒」。

心慧在念國防醫學院時認識了她先生，交往七八年之後步入禮堂，度蜜月回來後，七八年來的甜蜜頃刻間化為烏有，「孤獨」在第一時間取代了甜蜜的感覺：

我那麼興奮，上班又那麼累，卻等不到他回來。爲什麼你要這麼晚才回來？爲什麼要這麼晚？爲什麼你要讓我這麼孤獨的等那麼久？

緊隨而來的是婚前婚後的極度落差：「爲什麼婚姻跟我當初的想法、憧憬，跟我們在交往時的互動，差距這麼大？」

接著，三個孩子相繼出生，心慧的壓力源又增加一項，白天上班已經幾乎要耗掉她全部的能量，回家後，她又得立刻轉換成母親的角色，準備晚餐、接小孩、整理家務……，而老公的生活態度仍然沒有改變，被生活擠壓得喘不過氣的心慧，腦海中充滿了無數個爲什麼？從此她的生命陷落了，「婚姻是戀愛的墳墓」不再只是過來人危言聳聽的話語，

而是活生生的枷鎖，像個無形的緊箍咒箝制她的人生。

心慧的故事也許為我們印證了「上帝關了你一扇門，他就會再為你打開另一扇窗」這句話。就在她已經快要滅頂的時候，慧律法師的錄音帶就像一塊浮木，給了她一線希望，她緊抓錄音帶不放，那是她唯一的依靠，但在無形中也被灌輸了許多傳統的觀念，譬如：

夫妻就是一個很大的因緣，你看台灣省一千兩百多萬人，妳不跟任何人結婚，卻要跟他結婚？

這就是因為很大的因緣讓你們湊合在一起，夫妻的相處就是『相欠債』。

心慧內心雖然反駁這樣的論調，卻不曾深入探討業力的根本，只是一味的忍受，她說：

我就是在壓抑我自己，我告訴我自己我不能憤怒，我告訴我自己那是我的因緣，也許我上輩子我欠他的，我自己要還，可是我又覺得我看不到上輩子啊，為什麼我要接受？我真的上輩子有欠他嗎？可是師父的話又不斷在我的腦海出現……，事實上我看不到我上輩子的因緣，為什麼我要忍受這樣？

即使百般無奈，但是師父的話不時在耳邊響起，她只能在這樣的心境下糾葛、掙扎，最後為了平衡自己，只好用「不安」來掩飾內心的真相。

憤怒充塞心慧的每一天，侵襲了她身心的每個角落，那股日積月累的怨氣再也不是念佛、念經、打坐可以壓抑下來的，為了不讓憤怒毀滅了自己，心慧開始嘗試各種對治方法，也因此一步一步脫離生命陷落的陰影。

（二）認清「虛擬的替代式人生」的面貌

人類最基本的問題就是永遠活在替代式的人生裡。由於我們要求保障、安全感和慰藉的基本需求，我們建構了一個替代式的人生，這種替代式的人生是由我們的自我感、自我形象，我們對人生所持的概念，我們的期待、要求等建構而成，我們把這一切都當

真了，而其結果卻是與我們的真實本性越離越遠²³⁷，心慧的苦就是來自這裡。

她以為生命的軌跡就是求學、戀愛、結婚，然後從此過著簡單素樸的家庭生活，就好像童話故事裡的公主跟王子，婚後過著幸福快樂的日子，但是萬萬沒想到這麼單純的夢，居然成為她最深刻、最難以抹滅的痛。事實之所以有如此大的落差，主要是心慧犯了一個很不切實際的想法，她想要安頓，也認為一切都能得到安頓，然而，當真相在蜜月期後赤裸裸的現身時，她一心想要依賴的世界整個崩解了，於是她本能的反抗、排拒，然後在掙扎中把自己弄得遍體鱗傷，最後還得自己舔乾傷口上的血。

長期的心理失衡終於導致心慧身體也瀕臨瓦解，無預警的頭痛、胃痛，幾乎已經成為她每天的訪客，除了強力止痛劑，誰都束手無策。對此不速之客她似乎早已棄械投降：

說真的，日子這麼苦，要這個命幹什麼？我不會很重視身體，除非已經頭痛到吐了，症狀來了，頭痛醫頭、腳痛醫腳。所以身體對我來講，我一點都不在意它，生命沒有也沒關係啊。

就在她心灰意冷的時候，上帝又為她開了另一扇窗，同事為她引介一位民俗療法的邱老師，拔罐雖然很痛，但是這種外來的、有意識製造的皮肉痛，比起長期以來身心所受的煎熬，心慧認為那種痛已經不算什麼了。

經過一段時間的治療，「以痛治痛」的策略終於開始奏效，身體的痛舒緩了，頭腦也比以前清醒許多，加上邱老師上課時對身心能量結構的深入分析，心慧發現，當她再次面對不愉快的情境時，已經有多餘的能量可以反觀自己，不會再愚昧的投射內心的渴望，她開始學習重新認識自己，重新認識她老公，也準備重新活過。

（三）從陷落的世界中體會生命的真相

佩瑪·丘卓(Pema Chodron)在她所著的《當生命陷落時—與逆境共處的智慧》一書

²³⁷胡因夢譯《存在禪—活出禪的身心體悟》，台北：心靈工坊，2003，頁 83-84。原著 Ezra Bayda, *Being Zen — Bring Meditation to Life*, 2002.

中，分享自己的世界突然崩解的心境²³⁸：

那是我先生告訴我他有外遇時發生的。那一天我站在家門前喝茶，聽見汽車開上來的聲音，然後是關車門的聲音。接著他從屋子旁邊繞了過來，在沒有任何預警的情況下，劈頭就說他有了外遇，想和我離婚。

我還記得那時我感覺天空非常寬闊，屋邊河水潺潺，茶杯裡冒著熱氣，時間靜止了下來，我腦筋一片空白，裡面什麼都沒有—只有光和無邊的寂靜。接著我回過神來，撿起一塊石頭，向他砸了過去。每次有人問我為什麼會接觸佛法，我總是回答那是因為我實在太氣我先生了。然而真相是，他救了我的命。當時我們的婚姻出了問題，我非常非常努力地想重新拾回那份慰藉和安全感，重回那熟悉的歇息之處。可是，幸好我沒有得逞。我憑著本能知道，讓我那執著的、習慣於依賴的自我死亡，是我唯一的生路。

佩瑪·丘卓從她崩解的世界裡看到真相，而芸芸眾生，面對崩解的世界時總是上演大逃亡的戲碼，不論是發洩情緒、議論不休，或者用力關門、打人、丟東西等，所有的舉動全都是為了不願面對自己內心的現象，我們把自己的感覺往心裡面推擠，為的是鈍化痛苦²³⁹。心慧亦然，直到她遇到專門「以痛治痛」的邱老師告訴她：「你身體的痛，它已經找了你二十年，現在換你來找它的麻煩」，雖然剛開始時她的力量來自報復，但是後來身體改善了，心也柔軟了，報復的心念也在不知不覺中轉變成感恩，她說：

我心存感謝過往的一切給我的磨難與成長，如果沒有這些磨難，也許我還活在一般世俗裡掙扎，糊塗的過日子。我終於瞭解婚姻是上天給你的課題，不管婚姻是好、是壞，他都是要給你一個課題。我要很獨立，要很清楚，而且要很坦然的接受，很自在的接受。我瞭解了，原來這就是上天給我的安排。

²³⁸胡因夢譯《當生命陷落時—與逆境共處的智慧》，台北：心靈工坊，2001，頁 42-43。原著 Pema Chodron, *When Things Fall Apart—Heart Advice for Difficult Times*, 1996.

²³⁹同上，頁 67。

（四）期許自己如實的與生命的坑洞和平共處

多少人曾經為人生編織出理想的畫面，然而我們的矯飾，我們的自我意象，我們的盲點，我們的防禦行為，我們的憤怒、恐懼與困惑的自動反應等等，卻把我們的生命變成像瑞士乳酪般充滿著坑洞，但是多數人根本看不見坑洞的本質，反而是去認同這些小小的坑洞，甚至把自己視為受害者。即使如此，大部分的時間我們仍然喜歡扮演馴獸師的角色，馴獸師的策略就是永遠不顯露出自己的恐懼，他絕不讓那些獅子知道自己的膽怯，他必須維護一切皆在掌控中的幻象，即使是獅子咬了他的腳踝，鮮血滴進靴子裡，也要完成他的演出，做出一副萬獸之王被他操縱的模樣²⁴⁰。

逃避，就是我們想掌控生活最常用的策略。假設我們的人生境遇開始惡化，腳下的薄冰碎裂了，這時我們可能試著清除表面的障礙，也可能繞道而行，以忽略或壓抑的方式來對治，通常我們必須掉進冰冷的深水中，直到無法動彈或呼吸，幾乎快要滅頂時，才被迫去面對根植於內心，由憤怒、恐懼和困惑所造成的地雷，因為它近在眼前，逃也逃不了²⁴¹。

事實上，誰願意如實面對人生？如實面對人生，意味著我們必須放棄對人生所抱持的幻想，這份抗拒感就是人生的基調，也是一種制約反應，而抗拒也是修行最麻煩的問題之一，它的展現樣貌千變萬化，令人嘆為觀止²⁴²，只有當你的世界崩解了，雙腳懸空了，逼得你不得不放棄希望了，才会有勇氣面對無依無恃的狀況。

心慧就是活生生的例子，婚姻摧毀了她的世界，從此她就像被活埋在瓦礫堆下的人，慧律法師一句「不懂生命的人，生命對他是一種懲罰」的話，就像一盞探照燈打進瓦礫堆裡，她循著燈光，從一磚一瓦中撥開一條縫隙來，積壓在身上的痛竟成了她最後一搏的籌碼，她想，既然身心俱疲的痛已經讓她覺得沒有活下去的意義，不如奮力一搏，以痛治痛，雖然痛的還是自己的身體，但那已經是最後一條路，她已經站在絕望之上，已經站在生命最底層，當她的籌碼只剩下自己的身體時，她才開始看到生命坑洞的本質：

「我終於瞭解前面那一個個出現的相都是虛幻的，原來它給我的課題就是要我瞭解：愛情本來就是苦

²⁴⁰胡因夢譯《存在禪—活出禪的身身體悟》，頁 32-42。

²⁴¹同上，頁 24-25。

²⁴²同上，頁 65-67。

的。」

現在回過頭來看著已經結痂的傷口，她把它當成是生命意義的象徵，她認為這二十年所受的苦是今生最有意義的事。雖然她老公依然活在自我的世界裡，但她的身體健康了，心力增強了，身體的能量提高了，她已經有能力擺脫過去那個自憐自艾的自己，有能力走出過去的陰霾。在聽了慧開法師「佛教的基本義理」、「修學佛法的次第」、「緣起與空性」、「業」等幾個專題之後，心慧更覺得有必要重新認識佛教的義理，也藉此將身心作個統整，做個真正精進的佛教徒。

三、結論

傳說佛陀在悟道的那晚，遇到魔王的大軍用刀劍加以襲擊，然而刀劍一射出就變成花朵，且不管傳說之真假為何，這故事本身就是在描述各種魔障的本質。

佩瑪·丘卓(Pema Chodron)在其所著的《當生命陷落時—與逆境共處的智慧》一書中，提到四種魔障²⁴³，第一種叫天魔(devaputra mara)，指的是對快樂的追求。每當痛苦以任何形式示現時，我們都會急著逃跑，然後開始想辦法抓住快樂的事物來逃避痛苦；第二種叫蘊魔(skandha mara)，指的是當我們從快樂的毯子摔下來時，突然間我們感到世界粉碎了，於是開始重塑自己，盡其所能的回歸本有的自我概念；第三種叫煩惱魔(klesha mara)，指的是強烈的情緒，當一份單純的情緒生起時，通常我們無法任由它去，而總是把自己的妄念編成劇本，因而製造了更強的情緒反應；第四種叫死魔(yama mara)，就是對死亡的恐懼。從覺醒的觀點來看，活著就是要一次又一次的死去，而死亡就是抓住已有的東西不放，希望每次的經驗都向你保證你沒事，所以雖說死魔是恐懼死亡，其實是害怕活著。

²⁴³胡因夢譯《當生命陷落時—與逆境共處的智慧》，頁 118-122。根據《佛光大辭典》的解釋，「四魔」梵語 catvaro marah，巴利語 cattaro mara，指奪取人之身命及慧命之四種魔。(一)蘊魔(梵 skandha-mara，巴 khandha-mara)，即色、受、想、行、識等五蘊積聚而成生死苦果，此生死法能奪慧命。(二)煩惱魔(梵 kleśa-mara，巴 kilesa-mara)，又作欲魔。即為身中之百八等煩惱，能惱亂眾生心神，奪取慧命，致不能成就菩提。(三)死魔(梵 mṛtyu-mara，巴 maccu-mara)，能令眾生四大分散，夭喪殞沒，而使修行人無法續延慧命。(四)天子魔(梵 deva-putra-mara，巴 deva-putta-mara)，即欲界第六天之魔王，能害人善事，憎嫉賢聖法，作種種擾亂事，令修行人不得成就出世善根。上述前三者為內魔，最後者為外魔。

從以上四種魔障的分析中，可以更清楚心慧的遭遇其實就是芸芸眾生的寫照。她追求美滿幸福的家庭生活，當夢想的國土崩落時，她軟硬兼施，想盡辦法要挽回，直到身心俱疲，哀莫大於心死，才放棄手上緊握的希望，經過與四種魔障的一番奮戰，才認清想要徹底活著，作個完整的人，就得學會將刀劍變成花朵的方法。所有魔障都指出一條路，那就是面對著它，不拒不迎的看著它，然後慈悲的接受它。

且不說如果沒有這四魔障，佛陀會不會證道？但是，如果沒有四魔障，心慧肯定看不見生命的真相。雖然一開始她的皈依是為了尋找另一處依靠，但是當念佛、念經並無法減輕她的痛苦時，她反而陷入更深的人間煉獄，甚至懷疑阿彌陀佛的存在，這一切只因為她不懂佛法的真義。事實上，佛法不是讓人執取的，相反的，佛法是要教我們探究自己，佛說「苦、集、滅、道」，是要幫助我們認清痛苦都是我們自己製造的，相對的，要解除痛苦也惟有透過我們自身的經驗才有可能。

從心慧的蛻變過程我們瞭解到擁有「正見」的重要，也看到「癡見」扭曲生命的可怕。這世界有多少人還在受著「癡見」的苦？也許她們也都找到像佛法一樣的「船筏」，然而卻跟心慧一樣，只是把佛法當成讓我們信仰，讓我們依靠的東西，而事實是，佛法不是讓我們盲目追隨的信仰，也完全不給我們任何可以攀附的東西，它只是要讓我們認識無常。

這樣的問題不管是不是佛教徒都會遇到，因為心向佛法並不能使你安全無憂或確定什麼東西，心向佛法並不能替你找到立足之地；相反的，一旦心向佛法，你只能無懼地承認生命的無常與變化²⁴⁴。換言之，生命是必須自我承擔的責任與挑戰，因此無可逃避，只有勇於面對，這就是每個有情個體的生命真相。惟有如實培養這樣的正見，逆觀因緣法，生命的苦才能漸漸減輕，也惟有如此，才能真正體會佛法的真義。

²⁴⁴胡因夢譯《當生命陷落時—與逆境共處的智慧》，頁 80。

第二節 吉普賽女子—羽文的故事

學佛的因緣

(一) 不得志的夜大生涯

羽文專科畢業後到台北插考夜大，在父親的壓力下，她違背自己的興趣²⁴⁵，選擇商科，後來又轉地政系，由於念的是夜間部，科系又不是自己喜歡的，不得志的感覺因此油然而生。而且初到台北時，她的住處附近就是泰勞經常聚集的地方，因此看到許多泰勞離鄉背井、辛苦謀生的景況，加上不斷地搬家，身邊又沒有朋友陪伴的情況下，她說那種感覺簡直可以用「顛沛流離」來形容。只是生性獨立的她，從不習慣向人求援，從她對自己的描述可見一斑：

從小 baby 開始，我就可以一個人鑽進布袋裡睡覺，睡醒再去找媽媽，就好像吉普賽人一樣。我的自我性蠻高的，是個很講求靈性，很重視精神層面的人。

於是，雖然處境如此窘困，她仍然選擇自己面對。

(二) 目睹不堪的晚景

有一天，系主任請她在課後幫忙照護一位退休教授²⁴⁶，他從大陸來台任教，據說過去相當風光，如今不但行動不便，身體瘦弱不堪，就連生活起居都得仰賴別人，這樣的情景帶給羽文很大的衝擊，於是她開始思索：

人生究竟是怎麼一回事？曾經那麼風光的人，年老時何以如此不堪？到底什麼是永恆的，可以去把握的？

羽文覺得自己的生命已經很沈重了，無法再承受另一個垂垂老矣的生命，於是這份工作

²⁴⁵她的興趣是中文系。

²⁴⁶這位老教授是系主任的老師。

只做一個多月就辭掉了。但是看到老教授悲慘的晚年之後，反倒讓羽文學會珍惜生命中的恬淡，她說：

從那時候起，我開始可以在圖書館看我愛看的書，可以去欣賞陽光從窗外照射下來的單純，不會再去想我欠缺什麼？我開始懂得運用身邊的資源。經過這樣的過程之後，應該說，我會學會自己一個人過日子。

（三）舊友帶來念佛的訊息

羽文擔任看護的那段期間，遇到一位過去的朋友，她向朋友吐露心中的無助，正巧這位朋友曾經接觸過佛教，就建議羽文念佛，從那時候起，她就開始念佛、念心經，甚至還把六祖壇經抄起來貼在牆壁上，她說：

開始念佛之後，我的心靈好像得到一種支柱，讓我的心能夠穩定下來。那時候其實還是有蠻多不順的地方，台北是一個很複雜的環境，跟中部不太一樣，所以在面對那種環境的時候，我開始有個支柱，你就覺得心靈好像得到一種充電，很舒服很棒。

皈依

皈依對羽文而言似乎是水到渠成的事情。就在她自修了一段時間，覺得需要指導的時候，認識一位朋友，那位朋友經常在言談中提到他所依止的師父，正好羽文也認為自己需要一條更明確的路，於是就這麼皈依了。詭異的是，皈依沒多久，羽文與這位朋友就因理念不同²⁴⁷而各奔前程。

皈依時羽文還在念大四，她說因為剛學佛時太迷了，心裡認為只有參加法會才是最重要的事情，所以荒廢了課業，以致沒有如期畢業。那時她心想，既然不能順利畢業，不如利用暑假參加佛學營，誰知道通知單竟然寄錯住址，害她錯過了佛學營的時間，巧的是那時她皈依的道場正好在中部舉辦齋僧大會，她當然別無選擇的參加，不料當天又

²⁴⁷羽文說她對感情一向很理智，當大部分人都迷戀在愛情的夢幻中時，她只希望能夠有個志同道合的朋友，一起做一些對社會有貢獻的事。帶她皈依的這位朋友，因為成長在破碎家庭，退伍後只想創業，於是兩人就分手了。

因為會場住宿的地方不夠，她被安排到新竹的道場住了一晚。就這樣一連串的巧合，不但從此把羽文留在道場，也讓她認識了一個志同道合的男人，第二年就結婚了。

皈依之後，羽文就開始學習助念，直到今天。為什麼會有這樣的堅持？她從過去世的觀點來詮釋，她說：

我印象最深的一次是，有一天黃昏，我坐在爸爸的車上，一直看著夕陽西下，那時候我就在想，我到底要從什麼方向去做我的選擇？忽然靈光乍現，有個念頭就浮現出來：我應該以利益別人的觀點去決定所有的事情。如果以六道輪迴來講，這可能是過去的一個善根吧！

最真實的考驗

民國八十四年，羽文的媽媽得了肺癌，因為羽文從助念中學到許多經驗，她知道該如何幫助媽媽走完人生最後階段，所以就暫時離職，全程照顧母親，直到她病逝，這期間整整有半年之久。看著母親受到病魔的折騰，羽文心中除了不斷向菩薩祈求之外，也經歷過否認、生氣的階段，甚至還對別人產生嫉妒的情緒。

羽文的母親是個傳統的鄉下婦人，沒有宗教信仰，但平日會隨口念念佛號。在陪伴過程中，羽文會帶著媽媽念《心經》、《白衣大士神咒》，並不時用迂迴的方式暗示媽媽臨死前可能會有的現象，同時在病房貼了一幅極樂世界的圖像，也經常與姊姊在對話中藉機引導病痛中的母親觀想往生後的世界。

這一趟從病房陪伴到看著母親心跳停止的路上，羽文說：

對我來說這應該是比較真實的考驗，因為我助念了那麼多人，如今面對的是我的至親，我的反應又該如何？我蠻感謝過去這麼多助念的經驗，讓我知道該用怎樣的方式來幫助媽媽，而且心裡比較不會慌。

山居生活

媽媽的後事辦妥之後，羽文覺得心裡有一種好沈重的感覺，正好此時先生也從軍中

退伍，兩人就到中部山上的一個道場，過了兩年幾近原始的生活。

（一）體力與心力的雙重考驗

根據羽文的描述，山上的道場相當原始，沒有任何現代化設備，除用餐外，每個人都待在各自的小房間內，大部分時間都在打坐、持咒、或修觀，這裡還要求禁語，羽文說這樣的生活模式對她的體力是個很大的考驗，她說：

我的身體底子原本就差，加上之前在醫院照顧媽媽，一個晚上有時要起來六七次，我不但要負擔自己的體力，還要負擔母親的，那段時間腎臟常常發炎，這樣累積下來，我的身體幾乎垮了。而且在這裡身體一直保持靜態，身體的機能也會退化。

她又說：

人在不舒服或是痛苦的時候，尤其是在沒有外界的分散力的時候，那時間是很漫長的，你會覺得一天就像一個禮拜一樣，尤其是你很不舒服的時候。那段時間對我自己來說是一個考驗，考驗我的耐力、持久力，或說是一種心性上的考驗。

然而最辛苦的，莫過於面對潛藏在內心的恐懼與慾望，它們就像個巨人般肆無忌憚、虎視眈眈的看著你，讓你無所遁逃，只能眼巴巴的看著它們將你活剝生吞。

（二）對佛法的試煉

令人好奇的是，在那麼刻苦的環境下，她用什麼方法在支撐自己呢？她說：

我那時候就是放空²⁴⁸。一個真正想修行的人，當他的心念受到砥礪的時候，他可能會用一些一般人覺得奇怪的方式，就是說他會試著去考驗自己，也就是說，會把自己放在逆境裡面，從中去體驗從佛法學來的東西。

除了將自己放空之外，她也會用慈悲心來化解一切，她說：

²⁴⁸羽文講的放空就是融入空性的意思。

我會在心中祈求，希望所有的不舒服或是障礙，都能夠超生，因為只有這樣才能讓自己解套，不要跟這些障礙對立，如果你有慈悲心的話，你的心就不會被這些東西抓住。

（三）逆境也是生命意義的展現

其實羽文可以輕易放棄這麼艱苦的生活，可是她為什麼要給自己設定兩年的時間來體驗原始的修行生活？她說：

去磨練自己，也是對自己的一種期許，就像傅朗克²⁴⁹，他會在某一種比較艱辛的環境中，去提昇自己的精神層次。

除此之外，她還認為，面對逆境也是生命意義的一種展現，因此不論她身在什麼處境當中，她總是能從佛法的哲理中得到支持，她會不斷地提醒自己：

如果你自認為自己是修行人的話，你可不可以不要按照一般人的思考模式？你可不可以不一樣？

過去的修行中你已經累積了一些東西，可不可以不要按照一般人的反應？

羽文就是這樣緊抓著佛法的兩大翅膀「慈悲」與「空性」，來面對生活中所遭遇的一切，包括她的工作。

在她的工作場合中，羽文經常要面對喪親的家屬，她在輔導喪親家屬的經驗中發現，大多數遺族會因為喪失親人而導致心力的脆弱，有的甚至會出現許多不切實際的想法，譬如將親人的死歸咎於冤親債主等。每當碰到這種情形，篤信觀世音菩薩的羽文總會這麼告訴家屬：「即使真是冤親債主，你都要祈求觀世音菩薩來幫它，因為你跟它一旦沒有對立，就不會有恐懼，不會恐懼就不會出狀況」，就像她在山上那兩年，體力、心力遭受嚴厲考驗之際，憑著對佛法的體認，即使顛簸，還是撐了下來。

至於一般人習慣把生活中的不順遂歸咎於業力的心態，羽文並不認同，她說：「修行，就是在修對事情的看法，你可以不要去加強那些負面看法的強度，因為你對事情的反應會造就你的

²⁴⁹V.E.Frankl 意義治療學的創始者。

世界」；她還說：「不要再去加強那個濃度，讓它鬆一點，鬆一點，有些智慧就會開展出來，智慧開展出來，你在抉擇事情就會不一樣，那業力就不再是業力了。」

修密過程中的神秘經驗

（一）神秘經驗只是一種現象

在敘說中羽文提到她曾有過多次的神秘經驗，譬如，她曾經在念咒時看到七彩的光；曾經在搭電梯時，身體被一層光圈圍繞；也曾經在道場共修時，看到滿室都是帶著尾巴的光點。她對這些現象的看法是：「那只是你的心清淨，所顯現出來的吉光片羽，一旦你開始胡思亂想，它就沒有了，那本來就是不實在的東西」。

根據羽文的說法，在密法的修持中，對師父以外的人描述個人的神秘經驗是不被允許的，只是她也不曾對師父提起過個人的神秘經驗，原因是：

我也不是很在意這些，師父講過一句話：萬事不要執著就好，即使是最好的東西都不可以執著，這樣就可以破所有的魔。其實佛經裡面所講的魔，都是自己去執著的，那應該叫做心魔吧。所以我覺得只要自己不執著就好了，去問這個也沒有用。

（二）肉眼所見的空間只是宇宙浩瀚的一小部份

羽文從她的神秘經驗中體悟到人的渺小，她說：

事實上，我們肉眼所看到的空間只是宇宙的一部份而已，真的只是一部份而已，你面對現在這個世界是這樣子，但當你進入不同的世界時，你所見的又不一样了。

所以她常常會提醒自己不要執著，她把所有的現象都回歸到佛法的原點，亦即「緣起性空」，她說所有事物的本質都是「空」，是因為因緣的聚集，現象才會生起，這一切如夢如幻，根本不可執著。

佛法內化為人格的一部份

從羽文的敘述中得知她的神秘經驗都發生在清醒時，甚至是張開眼睛時看到的現象，她甚至還曾經有過在夢中修行²⁵⁰的經驗，這是不是意味她的意識、潛意識已經無時無刻都專注在修持上？她的回答是：

我還不至於那麼用功啦，應該是說我紮了很深的根，它一直在專注某些東西，無形當中形成某一些特質，變成人格的一部份，應該是內化了。我覺得這種東西經過時間會內化，如果這方面的認知、觀念是正確的話，我覺得它會內化成人格的一部份。

入世與出世的拉扯

羽文在敘說中提到，一般人在修行的過程中經常會面臨一個兩難問題，那就是既想出世，卻又逃不掉入世生活的糾葛。她以自己為例，她說當初在考慮要不要繼續進研究所深造時，腦海中曾出現許多不同的對話，譬如：

你要專心修持或繼續工作？你要專心修持或選擇念書？我繼續念書是個貪著嗎？我會不會在念書的過程中就死掉了？然後才後悔當初為什麼要放掉修行？

她說：

一般人總是糊里糊塗的，想作什麼就作什麼，但真正的修行要突破這種心態，你會開始去盤算很多事情，因為這樣的緣故，你對修行的事情就會變得執著，既是執著也是堅持，但是你很難去辨別，你到底是執著還是堅持？

她還說，聖嚴法師當初要到日本進修時，佛教界也是褒貶不一，不過修行終究是個人的事，經過一番掙扎之後，羽文還是選擇繼續唸書，雖然羽文的師父並不贊同弟子們從這

²⁵⁰夢中修持是密法的一種。羽文曾在夢中體驗神秘經驗，而且在夢中還清楚的告訴自己這是夢，這是唯心所現，千萬不可執著。

個角度去發展，但是她個人認為：

世間事並沒有什麼標準規格，只要我們自己認定，這是我自己的選擇，然後為自己負責就好，因為，我覺得這也是修行，所以我不會因此放棄學習的意念。

羽文說，不同宗派對入世或出世的看法的確有些不同，有的宗派會鼓勵修行者要修行成就之後，再來利益眾生；有的則是鼓勵入世修行。羽文則是認為，不論你的修行途徑是先出世後入世，或者是將佛法融入生活之中，這世間總是你要面對的，她的親身經驗是：

在修行過程中，情感、理智會產生很多的衝突，而且不斷的在衝突，我覺得這才是修行最大的問題，整個修行過程中最大的問題是，你不斷的在情感與理智間作拉鋸戰。

因此不管入世或出世，羽文總不忘秉持「利益眾生」的誓願，面對生命。

走出自己的生命型態

羽文反省自己並不是個依教奉行的密教弟子，她說她並不執著於教派的規矩，也不把自己設定於只屬於某個教派，她覺得自己應該屬於「普世主義者」，但是她很清楚師父對弟子們最大的要求是「利益眾生」，她只是堅持用自己的方式來實踐師父的教誨罷了。

她一向認為生命應該是自然的，生活不應該有太多的約束，如同她對自己的形容：「我好像吉普賽人」，她覺得修行大可以在生活當中實踐，基於這樣的理念，她讓自己活在自己的吉普賽世界裡，入世與出世的拉鋸戰再也牽扯不到她。

一、從 Rambo 改宗理論中的階段論探討羽文的皈依歷程

閱讀羽文的敘說可以發現，引導她走向皈依之路，因而發展出一幕幕與本性對話的精彩劇碼的關鍵因素，是一連串環境的衝擊—由一群白天像穿著盔甲的武士，晚上卻像

遊魂般出沒的外勞所示現的世界；一個曾經出類拔萃的退休教授所示現的淒涼晚景；一場接一場的往生助念；陪伴罹癌母親走過最後歲月的掙扎；原始山居生活的錘鍊；輔導喪親家屬轉化悲傷的經驗。很明顯地，是環境，亦即 Rambo 階段論的「脈絡(context)」因素，將羽文的故事串連起來，其中脈絡與脈絡的轉彎點也就是故事的轉折處。

至於羽文的危機(crisis)究竟在哪裡現身？從敘說中不難發現，她的危機就隱藏在「脈絡(context)」之間。敘說中第一個出現的危機，是她在照護退休的老教授時引發她對生命真相的提問：「人生究竟是怎麼一回事？曾經那麼風光的人，年老時何以如此不堪？到底什麼是永恆的，可以去把握的？」根據 Rambo 的說法，這個危機乃屬於探問「生命基本方向」的危機，然而，若仔細閱讀羽文的敘說，我們似乎可以說，此一基本危機其實在她北上就學時就已經存在，只是尚未引爆罷了，在經歷她所謂的「顛沛流離」的生活之後，老教授的垂暮生涯帶給羽文的衝擊，好比「壓垮駱駝的最後一根稻草」，挑起她對生命意義的吶喊，這個按鈕引爆了之前所累積的疑惑，在巨大的能量爆發後，羽文也同時經驗到余德慧所謂的「微米經驗」²⁵¹，一束從窗外灑落的陽光都讓她覺得滿足。

但是，羽文的危機不只一個，而且都隱身在脈絡的轉變之中，所幸每一個危機都為她的生命帶來超越的轉機，也引領她成為宗教的追求者。

Rambo 階段論的第三階段「追求(quest)」在羽文的故事中，表面上看來似乎與一般人沒什麼不同。皈依形式的完成，對她而言只是水到渠成的事情，皈依之後她很快的投入道場的活動，除了初學佛法太著迷之外，敘說中她提到佛學營陰錯陽差的安排，乃至齋僧大會的巧合等都是促發她投入的原因，或許我們習慣將之統稱為「因緣」，但不可否認的是，「脈絡(context)」的轉換又再次扮演關鍵的角色，從那次齋僧大會之後，羽文就開始熱衷參與道場的事務，也因此結識了志同道合的另一半。

表面上她在「追求」階段的發展並不引人注目，但研究者認為羽文一心追求的東西並不在外面，而是內在心靈層次的不斷提升與轉化，在敘說中我們可以隱約感受到，她總能夠溯著生活事件的脈絡而上，一次又一次地探索生命的底蘊，對她而言，每一次都是不同層次的追求，而且促使她追求的，都是外在情境的改變所致。

²⁵¹參閱余德慧著《生死無盡》，台北：張老師文化，2004，頁 143-144。

到了「會遇(encounter)」階段，正如 Rambo 提到的，傳道者的信仰體系、皈依的理論，包含要求的目標與過程；傳道動機，尤其內在動機；傳道策略等，均將影響潛在皈依者選擇繼續來往而變得更投入，羽文正是有感於師父的教誨，尤其師父所強調的「利益眾生」的理念，正是羽文用以衡量生命意義的基礎；由於理念的契合，羽文也就自然而然地隨著道場的脚步前進，進入所謂「互動(interaction)」階段，這個階段最明顯的活動就是參與助念與道場共修，在這些活動中，Rambo 的研究發現的四種互動方式：關係(relationship)的互動、儀式的(ritual)互動、語彙的(rhetoric)互動以及角色(role)的互動，確實發揮了鞏固與塑造信念的功能，因此羽文的道心至今都沒有改變過。

至於第六階段「承諾 (commitment)」，羽文的經驗與 Rambo 的研究發現有些落差：其一，以發生的順序而言，羽文的「承諾」是發生在危機之後；其二，她在承諾的時候，並沒有經過痛苦的決定過程，也不受其關係脈絡的影響；其三，對羽文而言，承諾之後的交付隨著每一次脈絡與危機的交互出現而加深，也就是說，對羽文來講，承諾不只是一次的「事件」，而是每一次生命向上攀升時對自己的宣示。

整體看來，研究者發現羽文的皈依過程，很像螺旋形的階梯，依著利益眾生的主軸盤旋而上，其靈性也隨著不斷地向上發展，而每次的轉彎處也就是她重新詮釋生命意義與信念之最佳時機，對羽文而言，皈依的「結果(consequence)」也將隨著下一個轉彎而有所改變，那是個進行式。

綜合以上的分析，我們可以說羽文的皈依過程明顯地受到「脈絡」因素的影響，而且，「脈絡」扮演著貫穿整個皈依過程的角色，尤其皈依過程中，「脈絡」與「危機」總是交互出現的現象，更是令人印象深刻。原則上，羽文的皈依過程與 Rambo 的階段論大致符合，唯一比較特殊的是「承諾」階段提早在「危機」階段之後發生；不過正如研究者前面提過的，羽文的承諾並非只是一個「事件」，而是緊隨在脈絡的轉變與危機之後，而且一次比一次加深，這或許是 Rambo 始料未及的；就皈依的「結果」來看，每次的承諾之後，總是讓羽文對生命有了新的體認與詮釋。

從羽文的實地經驗看來，Rambo 的階段論似乎變成一個循環(cycle)，隨著情境脈絡的改變扶搖直上，究竟何時才會終止？恐怕無有定期。

二、從四聖諦的現代義理詮釋觀點剖析羽文皈依的深層意義

(一) 面對自己並用心品嚐生命的多重面向

閱讀羽文的敘說可以發現，大學時的她被拋到一個陷落的世界裡，那個世界的人們不知道自己是誰，為圓淘金夢，他們遠從他鄉來到異地，被雇主當成生產工具。白天，他們就像穿著盔甲的勇士，在生產線上不停的戰鬥；夜晚，卸下盔甲之後，他們又像鬼道的遊魂，四處出沒。看著這一群陷落世界的人們，加上自己顛沛流離的處境，羽文自己也幾乎迷失在煙霧裡。

有一天，系主任請她幫忙照護一個為病痛折磨的退休教授，短短一個多月的接觸，幾乎把羽文捲入無助的漩渦中。正當年輕的她，如何理解人生就是不斷地失去，打從離開母親的子宮開始，就注定我們終將失去一切，不論是有形的名利、財富、地位、美貌、健康，乃至無形的夢想、青春，亦終將褪色或破滅；伴著已然走到日暮途窮的老人，羽文忍不住向生命提問：「到底什麼才是永恆？」其實，我們何嘗真正擁有過什麼？想要抓住永恆是不可能的，只是我們都喜歡假裝生命是恆久的，然後不斷地在對抗失去的事實。

慶幸的是，她從別人快速萎縮的生命背後，發現一道曙光，於是開始接受世界是不完美的事實，也開始學習從生活中感受單純的美好：

從那時候起，我開始可以在圖書館看我愛看的書，可以去欣賞陽光從窗外照射下來的單純，不會再去想我欠缺什麼？我開始懂得運用身邊的資源。經過這樣的過程之後，應該說，我會學會自己一個人過日子。

她不再追問「什麼才是永恆？」因為在思索與生命經驗之間，往往有著看不見的隔閡，這個隔閡就是「意義」；思索總是不斷地向生命經驗索取意義，然而，這個「索取」往往會把生命經驗推得更遠。當一個人坐在茶屋，注視著眼前滾開的水壺，聽著屋外的樹葉窸窣時，此刻的生命經驗並不需要被賦予意義，就在這無言的時刻，生命的本體已經

現身²⁵²。就像卡繆說的：「如果我硬是把每件事情都清晰了然，反而是在自己的生命之前堵了磚牆」，因為生命的風味被卡繆如此的把握住，因此生命的際遇都成為他深刻的恩典；他從來都不想把握什麼，卻品嚐了一切²⁵³。

生活一直在過，
頹廢—虛無，是一種選擇；
淡然—超越，也是一種選擇。
遠望圓滿和近觀苦處都不是立腳點，
遠近之間，
另有綜觀生命的第三隻眼睛²⁵⁴。

以上這短短幾行字，恰恰描述了羽文心境的轉變，最後她選擇作個真實的人，真實面對自己，這是她今生的終極關懷。

（二）打開心靈之窗承擔生命的真實

在羽文身心最感困頓之際，舊友為她帶來念佛的訊息，不久，她便在中部某密教道場皈依，而且從此獻身於臨終助念的場域。

皈依一年後，羽文的媽媽得了肺癌，醫生根據種種跡象研判，媽媽的生命恐怕不出半年，孝順的羽文為陪伴母親走完人生最後階段，決定暫時離職，在醫院全程照顧母親。皈依後參與過那麼多場臨終助念的羽文，固然從中學到許多面對臨終者的經驗，只是如今面對的是自己深愛的母親，母子連心的天性讓她對母親與病魔奮戰的苦楚感同身受，即使她早已身經百戰，一時間竟也隨著母親掉落生命的谷底。

看著別人的死，畢竟與自己母親的死有著莫大的差異，此時，Kubler-Ross 廣為人

²⁵²余德慧著《生死無盡》，頁 150-152。

²⁵³同上，頁 45-46。

²⁵⁴同上，頁 4。

知的面對死亡與臨終之態度的五個階段²⁵⁵：否認與孤離(denial and isolation)、憤怒(anger)、討價還價(bargaining)、抑鬱(depression)、接受(acceptance)，變得那麼熟悉，因為此時，死亡不再是別人的事，要死的不再是別人，而是生她養她的媽媽。即使在生死的領域受過兩年薰陶的羽文，仍免不了經歷否認與生氣的階段，甚至於對病房的其他人產生嫉妒的心理。

還好，羽文很快地就走出陰影，她從菩薩身上找到力量，於是找來西方極樂世界的圖像，將之布置在母親的病房裡，並不時透過與姊姊巧妙的對話，引領母親想像死後的世界，以幫助母親減少對死亡的恐懼。羽文一路上帶著母親面對她自己的死亡，其實也正是帶著自己面對自己下一秒的死亡；在醫院那半年，每個夜裡羽文總要醒來六、七次，因為母親的心跳血壓只稍一個不正常，溫熱的身體很快就變得冰冷，生命的危脆就是如此不言可喻。

每當看到不幸的事件發生，人們就會說：「要珍惜美好時刻」，余德慧說那是假心情；珍惜是個謊話，因為經驗是心情加上當時的處境，過了就過了²⁵⁶。事實確是如此，這一秒我們感嘆的說要珍惜，下一秒我們就開始虛擲或逃避，因此我們真正要作的是，在經驗匆匆忽忽的流動中，面對生命既定的事實——「死亡」。

關於死亡的概念，海德格有著不同於一般人的認知，他認為我們對個人死亡的覺察就好像一根刺，把我們從一種存在模式轉移到更高的模式。他在《存在與時間》這本鉅著裡提到，人有兩種基本的存在模式²⁵⁷：一是「忽略存有的模式」，這種人活在事物的世界中，沈浸在生命中的日常瑣事，向日常世界俯首稱臣，那是一種以俗世價值作為人生存在的目標，在這樣的世界裡，死亡被排斥在意識之外，這樣的人，往往必須以競爭的心態虛張聲勢，以致活在不真誠的生活裡；另一個存在模式叫做「注意存有的狀態」，在這種狀態中，人能察覺自己是生活世界的創造者，能擁抱自己的可能性和極限，因此，他懂得用心去承擔活著的責任，他理解到死亡的存在，也很真誠地去過貼近自己的生活。

²⁵⁵參閱 Kubler-Ross, E., *On Death and Dying*, New York: Macmillan Publishing Company, 1969, pp.34-121.

²⁵⁶余德慧著《生死無盡》，頁 32。

²⁵⁷易之新譯《存在心理治療(上)－死亡》，台北：張老師文化，2003，頁 65。原著 Yalom, I. D., *Existential Psychotherapy*, 1980.

經歷過陪伴母親面對死亡的過程之後，羽文對自己的生命產生一種承擔的勇氣，她學會不再渴求俗世的繁華好給自己安身立命，反之生起的是對互古輪迴的生命，有著過盡千帆皆不是的覺照。

（三）讓身體謙卑地順著宇宙的規律活著

母親的病痛打亂了羽文原本的生活秩序，半年的病床陪伴，更是徹底改造了羽文的生活世界；母親用她最後的生命，教羽文明白「尊重自己、轉化生命」的重要。

許多時候，我們都是自己內心的囚徒，日常生活裡，我們用鐵鍊鎖住自己，日子過得十分煩憂，原因是我們一直活在「蛹」似的自我主義之下，以為活著就是要向外追求，於是我們的奮鬥就變成沒有休止地向外攀緣²⁵⁸。羽文從母親最後的生命裡領悟會了「再生」的道理，自此她不再熱切地認同社會的庸俗價值，母親死後，她也已準備好要脫離「蛹」的習性，進入內心的曠野。於是她和老公決定暫時棄絕俗世的一切，到中部山上某個道場，過了兩年幾近原始的生活。一位匿名老者的詩²⁵⁹，可以形容羽文當初遠離塵囂的心情：

讓我如同在群山碧水之間坐起，
決心不讓任何事物橫阻在我的面前；
我不計世間一切的代價，
把時間全然掌在手心，
專心一意地自在；
我願如此的選擇，
讓一切人生的清朗在我生命流過。

羽文說，道場的生活是禁語的，大部分時間都是在打坐、持咒或修觀，這裡與外面

²⁵⁸余德慧著《生死無盡》，頁 70。

²⁵⁹同上，頁 72-73。

世界最大的不同就是一切都靜了下來，包括身體的活動也靜了下來。原始的山居生活，使得人只能與自己身體的感覺相處，對習慣「有事」的人來說，這種「無事」的感覺，會讓人感到窒息。

在山裡，沒有現代化設備不是問題，最大的問題是，在一片曠野中，潛藏在內心的恐懼與慾望，活像個綠巨人般，張牙舞爪的戲弄你，好像隨時會把你生吞活剝了似的，這時才發現，身體內部雖然一片黑暗，卻隱藏重重生機；處在曠野之中在，人對身體的理解被轉移到另一種層次上。在山裡，曠野給出了無事的聲息，雖然大部分人、大部分的時間，都無聲無息的用身體在活，然而習慣有事的紅塵中人，根本無法理解「無事」的真正意蘊，但，耶穌基督懂得，釋迦牟尼懂得，隱在深山的禪師智者也懂得，懂得人「在曠野中該以何種樣態存在？」那就是，讓身體懂得謙卑，懂得它必須與大自然的一切碰觸，才得以存活²⁶⁰。換言之，我們必須懂得屈服，騎馬時聽任馬的方向，游泳時順著水的流向。

想想看，這個世界有多複雜，然而宇宙卻能讓所有的花草、樹木、動物、風、陽光都順暢地運作。你每天早上醒來時，不必提醒造物主叫太陽升起；當你背向海洋時，造物主也不會亂了手腳讓潮汐錯了方向；你不必提醒孩子每年要長多高，不必告訴花朵它們該如何開花，更不必殷殷告誡各個星球要保持安全距離，這麼奧妙的力量，為什麼我們要害怕屈服²⁶¹？

山居生活讓羽文遠離了長期監禁著她的「思維監獄」，赤手空拳地走進身體，這個看似熟悉卻又陌生的領域，雖然這裡所有的一切都在嚴厲地考驗她的體力與心力，但是，如同那位匿名老者的詩所描述的一樣，她依然堅持這樣的選擇，因為「面對逆境也是生命意義的展現」；逆境的打擊好比石頭投入滾筒中，雖然來回的衝撞會讓它磨損，但也因此淬煉出更高貴的光華。

²⁶⁰余德慧著《生死無盡》，台北：張老師文化，2004，頁162-163。

²⁶¹張美惠譯《用心去活》，頁216-218。

（四）空性與慈悲是引導羽文前進的軌道

在山裡的兩年，羽文體會到佛法的兩大翅膀—空性與慈悲—的力量，當沒有事情可以填補空蕩蕩的身體；當只能赤裸裸的面對身體的疼痛與虛弱時，她唯一能作的，就是「放空」，放空是什麼意思？反覆推敲羽文的敘說之後，研究者認為她所說的「放空」，簡單的說，就是把自己融入無有涯際的虛空之中，這同時也把身體的實在感放掉，換句話說，即是把念頭的焦點不斷地擴大到宇宙虛空，讓身體感逐漸模糊，然後消失不見；然而，真正的困難是，我們對那個空白的情境太陌生，我們從來不認識它，甚至以為它根本不存在，因此一旦陷入空白感，會引起恐慌，這時候，羽文會把自己交給菩薩，此刻，祈求變成一股不可忽視的力量，她祈求菩薩賜給她慈悲的力量，她願意用慈悲心融攝所有的障礙。

羽文就是靠著佛法的兩大翅膀通過心性的考驗，也靠著空性與慈悲的力量，來面對與處理生活中以及工作中所遭遇的一切。

羽文在輔導喪親家屬的經驗中發現，遺族經常因為喪失親人而導致心力的脆弱，以致心中會出現許多不切實際的想法，甚至將不幸歸咎於冤親債主，或一般所謂的「業障」等，面對這樣的遺族，羽文會引導他們祈求菩薩慈悲加持，超渡親人以及冤親債主同登極樂淨土；此外，也會試圖扭轉遺族對「業障」的錯誤認知。

簡單的說，「業」就是我們的一切所為、所思、所言、所感的結果，易言之，就是身心所產生的每一個衝動所留下的印記，當印記一再重複時就會變成慣性，慣性會變成一股驅動力，驅使我們往那個方向前進²⁶²。一般而言，業力的運作模式不是常人能自覺到的，常人往往只在果報現前時，才感受到業力的存在；平時有太多人傾向以粉飾太平的方式面對世界，既無暇亦無心思索生命的變遷和流轉是受到什麼業力法則的牽引，究竟是什麼力量驅動我們不停地按下因果業報的按鈕？惟有瞭解「業」的真相，才可以幫助我們更精確地洞悉事物的運轉之道；瞭解業的演化模式，才有可能重新模塑我們的生命型態。這也正是修行要作的事情，如同羽文所說的：「修行就是在修對事情的看法，對事情

²⁶²陳秋萍譯《佛性的遊戲》，台北：橡樹林出版，2002，頁 30-31。原著 Lama Surya Das, *Awaking the Buddhist Heart*, 2000

的反應」，只要我們不再不自覺地陷入負面的看法裡，「不要再去加強那個濃度，讓它鬆一點，智慧就會開展出來，那業力就不會再是業力了。」

生活上，羽文也以不同的形式體會到宇宙的奧妙，她有過幾次特殊的經驗，都是以光的形式出現，但是對這些神秘經驗羽文並不執著，因為她認為所有的現象都只是空性的顯現，倒是這些奇妙的覺受，讓她「體會到人的渺小，即便是肉眼所見的世界，都只是宇宙浩瀚的一小部份。」

從時間的角度來看，我們仰望星空所見到的，其實並非今夜的天空，而是過去的時間，因此當我們沈醉在今夜美麗的夜空下時，其實我們是被時間欺騙了，好比大家耳熟能詳的民謠「望春風」裡的一句歌詞：「月娘笑我是憨大呆，被風騙不知」。其它的現象，譬如：聽到的聲音，感受到的陽光，拂過身上的風等等，生活中我們感覺到的，其實都已不在當下，即使是此刻鏡中的你，也是透過光線反射後才出現的，所以，常常我們以為掌握到了一切，事實上，這一切根本不值得執著。

然而，就算看清這些事實，生活中還是不可避免的會遇到難題，對羽文而言，出世與入世²⁶³的拉扯曾是她的兩難，內心經過一番抽絲剝繭之後，她決定放手讓生命自然開展，因為每天早上叫我們起床的不是鬧鐘，而是造物主，是他決定你是否還有新的一天可以醒來²⁶⁴。所以她決定讓自己活在吉普賽的世界裡，無拘無束，心平靜氣的接受造物主的安排。

三、結論

從羽文的敘說中研究者發現，她總是在歷緣對境的當下鍛鍊自己，也試煉佛法，畢竟，修行並不是一味地坐在蒲團上，或者只憑閱讀和思考就可領悟，只有透過真實的體悟才能帶來清晰的認識。過去以來，多少祖師大德告訴我們「平常心即是道」，「好好照顧腳下」，可是為什麼我們做不到？因為我們活在時間的假想國裡，我們把自己「投射」到未來，卻渾然不覺腳下已懸空。

²⁶³指的是在工作、進修與好好修行之間的抉擇。

²⁶⁴張美惠譯《用心去活》，頁 208。

從禪的觀點來看，要走出自我纏繞的葛藤世界，其入手處是回歸生命本身，也就是回到生命覺知的中心，亦即「身體」上，學習跟身體靜默地相處，是禪者一生修行的挑戰。通常在靜默和獨處時，最能感受到意義非凡的真實剎那，它能在你和你所寓居的煩囂世界之間，製造出一個絕緣帶。靜默的力量來自虛空，它能廣納一切空間，在那裡可以超越文字，跨過形式，與無言的世界相對，探觸無形的萬有；然而，要深入靜默，獨處是必要的，獨處「alone」源自中古英語「all one」，獨處並不是單純地離群索居，而是和所有的你「合而為一」，在靜默中，去諦聽內心的源泉之聲，在寂靜祥和中，一切了然於心²⁶⁵。

回到現實的生活，我們發現，科技已然奪去了我們獨處和靜默的機會，科技怪獸進駐我們的生活世界，甚至控制我們的日常生活，從每天張開眼睛開始，我們的一舉一動就離不開科技怪獸的掌控，也許我們並不喜歡這樣的生活，但是卻無法抗拒不和它發生關連，時日一久，我們便失去原有的行動機制，取而代之的是機械化的行為與思考模式，反而漠視了身體真正的覺受。

因此，當我們反其道而行，把身體帶到一個遠離科技怪獸的場域時，剛開始或許還覺得那樣的生活挺新鮮有趣的，但不出幾天，我們的身體就會產生不適感，不適感會帶來抗拒，抗拒之外又會帶來情緒與妄念，此時如果缺乏覺察，很快地就會被「我受不了」這股強烈的信念左右；然而，修行就是在這裡下功夫的，這樣的經驗羽文有過，她善用佛陀所教導的「空性」與「慈悲」，擺脫了怪獸的魔掌。西藏的禪師也會教學生修「慈愛觀」，其方法主要是透過一連串深呼吸的過程，在每一個吸氣時覺知氣息進入心中的感覺，吐氣時清楚覺察每一個會阻礙心性開放的情緒狀態，然後將慈愛的力量拓展到自己所感覺到的情緒上²⁶⁶。另有一種叫做「施受法」，施受法接收痛苦，釋放喜悅，把我們反向運作的習慣逆轉過來，這種方法可以創造出空間，使生命的大氣流通，讓人自由而輕鬆的呼吸²⁶⁷。

以上的方法，都在告訴我們，要想轉化痛苦和苦難，必須持之以恆地透視自己的信

²⁶⁵黎雅麗譯《活在當下》，頁 297-301。

²⁶⁶胡因夢譯《存在禪—活出禪的身心體悟》，頁 188。

²⁶⁷胡因夢譯《當生命陷落時—與逆境共處的智慧》，頁 146。

念，並且以溫柔的覺知來覺察我們一直想逃避的部份，只要我們將困境視為障礙，我們就會繼續和自己對立，而永遠得不到真正的療癒，我們將永遠被鎖在自己的潛水鐘裡²⁶⁸。

其實我們的心一直都是開放的，修行路上的障礙就是多年來的制約—各種自我保護、偽裝、不理性的信念、自以為是的理想、期待與抗拒²⁶⁹；藉由羽文的親身經歷，或許可以鼓舞想要找回原本的生命機制的有心人。

第三節 折翼的鳳蝶—沛宜的故事

癌症是走向皈依的橋樑

民國九十年，沛宜好不容易擺脫家庭與禮教的束縛，從家庭主婦蛻變為保險業務員，全力為生命的第二春衝刺。她以為人生從此將會璀璨亮麗，不料卻在民國九十二年的五月被醫生宣判得了乳癌，這個消息如同晴天霹靂劃破了她夢想的天空，一聲轟然巨響摧毀了眼前一切，頓時之間，她就像隻被折斷雙翅的鳳蝶，重重的自高處跌落幽谷，任憑她再怎麼聲嘶力竭的呼喊，天地於她皆不應。

就在她已經耗盡所有的力氣，奄奄一息的時候，朋友秀霞帶她到一處佛教講堂禮佛，講堂靜謐的氣氛帶給沛宜一種安定的感覺，她的心漸漸的沈澱下來，不久就到菩提寺皈依。

當生命被判死刑

正當夢想起飛之際，有一天沛宜與其區經理共進午餐，討論她的業務進度，席間她向經理提到最近在腋下發現一粒腫瘤似的東西，其主管見情況異常，當下就催促她事不宜遲，應該立即就醫，沛宜或許也直覺不妙，第二天就獨自到醫院就診，醫生觸診後便立刻做出判斷，果然經胸部超音波掃瞄、乳房攝影之後確定是癌症，而且已經是中期末的階段，當醫生宣判她得到癌症的時候，她整個人愣住了，立足之地突然間崩落，剎那

²⁶⁸胡因夢譯《存在禪—活出禪的身身體悟》，頁 134。

²⁶⁹同上，頁 131。

間整個人摔進無底的深坑，她說那一刻「好像世界末日」，等她回過神來，第一個念頭是「我還有很多事情還沒作」，她說：

在你毫無準備的當下，什麼都沒了，什麼都不用談了，明知道自己還有很多事要作，卻沒辦法完成，那一剎那，就這樣走嗎？……我沒有想到我的事業、名利，只是感覺到有許多事必須要去作卻尚未做到，想到孩子還沒長大，怕他們像我一樣從小就沒有媽媽照顧。

想到這裡，「否認」的情緒自她心底生起，一連串的「為什麼」溢滿她的胸口，讓她幾乎沒辦法呼吸：

我並沒有作壞事啊，為什麼是我？我怎麼那麼倒楣？我不甘願，我一輩子都那麼辛苦，為什麼會是我？為什麼我付出的都得不到代價？

這時醫生站在專業的立場建議她要立刻住院，準備手術，此時沛宜只說了一句「開就開啊」，因為她心想：「反正沒救了，要殺要剮隨便你了」，帶著活不了的心情，就這樣進了開刀房。

生不如死的噩夢—化療

談到化療時，沛宜立刻就又想起那種噁心想吐的感覺。她說第一次到醫院化療時，在候診室看到滿屋子等著化療的人，男的、女的、老的、小的都有，看到這麼多人都在病痛，那一刻她心裡想著：「把所有的病痛都歸給我吧！」，她說當時她完全沒有想到自己也是癌症患者，只覺得心很痛、很苦；第二次再到醫院時，她自己也受不了候診室裡濃濃的藥味，看到診間裡的人一個個戴著帽子，或綁著頭巾的模樣，她想到自己很快的就會跟他們一樣，掉光頭髮，身體變得腫脹，於是她開始感到害怕，開始落淚，每一次要踏進醫院，要走上化療室，腳步都非常沈重，好像要走上刑台一樣。

這當中沛宜曾經想要放棄，所以她把將近三百萬的保險理賠金全部交給先生，讓他

去還清所有的貸款，因為她不想讓活著的人背負沈重的經濟壓力。有一天，來了一場暴風雨，把沛宜家後院的香蕉樹、大樹都吹倒了，可是風雨過後不久，後院的小草長出來了，原來的大香蕉樹旁也長出一棵小香蕉樹；又有一天她到附近的山丘散步，看到一棵乾枯很久的樹上，也在風雨過後發出新芽，這些景象帶給沛宜很大的啟示，這時她告訴自己：

我真的不如一棵草嗎？我真的不如一棵樹嗎？它死去了一次都還會重生，後面的香蕉園，還有那些草，倒下去了又長起來，我一定要像它們一樣，不怕風雨的摧殘，我一定還要再站起來。

從那次以後，每次化療完要回家的途中，每當看到充滿活力的路人時，她不再為自己悲傷，她會想到那棵小香蕉樹，想到枯枝上的新芽，然後會告訴自己：

還是會有一天，我會跟你們一樣那麼有活力的走著，我會跟你們一樣，穿得很漂亮，很端莊的開著車，去我想要去的地方；有一天我還是會留著長髮，雖然不知道那是什麼時候的事了，也不知道有沒有機會？但是我會盡量的去想，去期待，期待有一天這樣子到來。

最後一次化療前，沛宜作了一個很奇怪的夢，她夢見自己走在一條滿是白骨與鵝卵石的河床上，看著一個又一個的屍骨，她心中感到一陣酸楚，心想人生怎麼這麼苦啊？她小心翼翼的往前走著，盡可能不要踩到它們，走著走著，好不容易看到前方有座涼亭，亭裡坐個老人，沛宜問老人她該往哪裡去？那老人不發一語，只是指給沛宜一個方向，沛宜照著老人指的方向前進，不久眼前居然出現一片桃花源，她往裡面走去，裡頭百花齊放，花香鳥語，蝴蝶翩翩起舞，與剛才了無生氣的河床，判若雲泥，她欣喜若狂，追著蝴蝶奔跑，一時間忘了自己，甜蜜的夢就這樣醒了。

後來又有一次沛宜在夢中看見手拿楊柳的觀世音菩薩慈悲的看著她，她想，這些夢境都是菩薩為她示現的吧，所以就決定在家裡設佛堂，她費盡辛苦的找到與夢中所見、一模一樣的菩薩畫像，從此她的心暫時有了歇腳處，她也終於接受這從天而降的磨難，

她說：「我必須經過這種考驗，才知道有這種病痛的人，他們的苦在哪裡；如果我沒有深入其中，我沒有辦法去感受到。」

人情薄如紙、患難見真情

沛宜是個很有能力，卻又一點都不驕矜的中年女子，生病之前，她的身邊總有不少朋友圍繞，因為她一向熱心又多情，心思細密，喜歡為人分憂；生病後，令她感觸很深的是，這些曾經挖心掏肺、姊妹相稱的好朋友，一下子都成了隱形人，其中最令她痛心的是沛宜的直屬主管美真，她們的感情勝過姊妹，由於沛宜年長於美真，因此公事之外，反倒是沛宜把美真照料得無微不至，尤其是美真的老公在大陸工作的那段時間²⁷⁰。誰知道，她用情最深的妹妹，居然從她被醫生宣判得了癌症，到經過痛苦的化療、電療，這之間連一通電話都沒有，更讓沛宜傷心的是，美真人都已經到隔壁²⁷¹了，卻沒有到沛宜家打個招呼，這樣的舉動對沛宜而言，無疑又是個殘酷的打擊。

然而，世間並不總是無情，秀霞的付出就讓她非常感動，沛宜說：

就是在苦難中才會見真情，說真的，我這一生最感激的是秀霞，她一路陪我走過來，尤其化療那段時間正好是 SARS 期間，沒有一個人在 SARS 期間敢到醫院探病，但是她居然不畏懼的陪著我，每次都陪著我去。

此外，化療室有位護士也對沛宜特別好，每次在幫沛宜注射針劑的同時，都會跟沛宜分享其他癌友的故事，會鼓勵她勇敢面對。有一次沛宜沒去醫院，那個護士還緊張的打電話問她為什麼沒有到醫院？是不是想放棄了？這小小的舉動，都讓沛宜感到人間還有溫情，也稍稍療慰她受創的心靈。

還有幾位只見過一、二次面的朋友，一聽說沛宜的情形，也都很關心，這些人也陪她度過一段溫馨的時光，只是沛宜說，當這幾個人在她面前出現時，她都有一種「他們

²⁷⁰沛宜、美真以及美真的老公三人間有段錯綜複雜的故事，將會在後面的段落中敘述。

²⁷¹沛宜的鄰居林太太也是美真的朋友。

是來考驗的」預感，果不其然，其中有兩位正是這樣，就在沛宜已經將感情投入，生活中也對這份感情有了依賴時，他們就在莫名其妙的誤解中消失了。

凡事要求完美的沛宜，豈能容忍友情裡摻著誤解的雜質，就算不再是朋友，也要把話說清楚，可是，偏偏人就這麼蒸發了，只留下她自己在友情的關卡裡掙扎。

最難堪破是情關

讓沛宜這輩子都忘不了的，應該是她從家庭主婦蛻變後發生的那段辦公室戀情，不過這段戀情之所以發生，得從沛宜的婚姻說起。

很難想像四十七年次的沛宜，她的婚姻是由父親一手決定的！沛宜和她老公大昆是同鄉，當初是由大昆的姑姑介紹認識，沛宜說她當時對大昆並沒有什麼感覺，可是大昆很喜歡她，所以對她緊追不捨；有一段時間沛宜到台北阿姨的美容院幫忙，回來後，父親才告訴她已經作主答應這樁婚姻，三天後就要訂婚。現代女性聽了這樣的消息會有何反應？沛宜呢？她的反應叫人目瞪口呆，她說：

那時候我只有一個想法，我爸爸已經答應了，因為我家在當地是個很有名望的人家，我阿公在當地是長老，我不能讓我爸爸沒面子，更不能讓我阿公在當地不能立足。

媽媽呢？媽媽與女兒不是最貼心的嗎？原來沛宜的母親在她十幾歲時就過世了，這令她很感傷，沒人為她說句話，為了親情，她也只能強忍歡笑嫁作人婦。

回想二十年前的那場婚禮，沛宜說了句很傷感的話：「結婚那天我就很後悔了」，到底怎麼了？何以讓新嫁娘感到如此沮喪？沛宜說：

人家不是說結婚當天新娘子最大嗎？結果呢？請客完後，他大嫂就叫我把禮服脫掉，下樓幫忙拖地板，那時候他居然沒有替我講半句話，我就很擔心了，我就覺得他不是我要依靠的人。

雖然受到這樣的對待，她心裡卻只想著父親的叮嚀：

作人家的媳婦，人家（指夫家的人）如果大聲，我們就要小聲的回應；人家如果說什麼，我們就要安靜的聽，要嫁雞隨雞，嫁狗隨狗，要作一個乖媳婦。

此外，她公公也常勉勵她凡事要忍耐，沛宜說，公公給她很多無形的力量，如果不是公公的精神支持，她可能早就離開了，就為了這兩個長輩，她勉強維持這個婚姻。

其實大昆人蠻老實的，在船公司上班，工作很勤奮，從不拒絕加班，所以收入不錯，民國八十八年他訂了一棟預售屋，卻因為經常加班，所以新屋的事情幾乎都由沛宜負責，卻沒想到因此孕育出她破殼而出的動力，更令人意想不到的，就在房子的監造過程中，一個男人意外的闖進她灰白的生命，並導演了一齣她生命中最刻骨銘心的戀曲。

恨不相逢未嫁時

正銘雖在工地監工，卻是個心思細膩的人，對充實心靈資糧的書籍不僅朗朗上口，言談間還經常不自覺的透露出嚮往「採菊東籬下，幽然見南山」的生活面貌，他的氣質深深吸引著沛宜，他所勾畫的世界正是沛宜桎梏多年的心最大的渴望。就這樣，沛宜在正銘的鼓勵與引導下走出禁錮她十多年的家，她幻想著與正銘一起追逐雲淡風清的人生，卻不知道悲慘的命運交響曲已經悄悄的響起，她的夢注定將只是一抹斜陽，短暫而殘缺。

由於房地產業不穩定，那批房子完工後，正銘有轉行的打算，正銘的太太美真那時候已經進了保險公司，為了晉升主任，必須擴展組織，這正好給正銘一個充分正當的理由一把沛宜從幽暗的世界裡帶出來，沛宜就在這樣的機緣下重新開始她的人生。

事實上，保險業是一門既要專業，又要人脈，更要講究交際手腕的多元化產業，這樣的產業特性對封閉十多年的沛宜來說，真的是莫大的考驗，是什麼理由讓她不顧先生的反對，毅然絕然的投入？她說：「說真的，我除了想跟他在一起工作以外，什麼也沒有。沒專業、沒人脈、更不懂交際應酬」，但是為了在這個現實的行業生存下來，她卯足了勁，很認真的學習，甚至還到百貨公司門口發問卷，走陌生開發的行銷方式，就這樣一點一滴的累積實力，倒也做出不錯的成績。

除了以上陳述的特性之外，保險業還有一個其他行業沒有的特色，就是主管陪同作業，通常業務主管對新進同仁會採取陪同指導的方式來幫助新人趕緊進入狀況。沛宜的主管是正銘的太太美真，因為他們的戀情此時尚未曝光，所以美真很放心把沛宜交給正銘陪同，沛宜說：

一起作業的那段時光我一輩子也忘不了，老天給了我們正當的理由同進同出，拜訪完客戶，他會帶我四處走走，我們曾經留下許多共同的足跡與美好的記憶。認識他之前，我已經以為這一生就這樣過了，守著家守著孩子，過著沒有愛的滋潤的一生。

從沛宜的敘說中可以感覺到正銘為她編織了許多美麗的夢，沛宜說他曾經對她表白過，也給過承諾，如果有因緣，他們許諾要永遠在一起。

正當他們雙雙陷入情網，理智被感情淹沒時，危機出現了。有一天，美真在正銘的口袋裡發現一封信，信裡頭寫滿了一個女子對他的愛與思念，字裡行間充滿著濃情蜜意，這封信引爆了美真愛恨交織的情緒，但是令人錯愕的是她處理婚外情的手段，既不是一哭、二鬧、三上吊，也不是私下找第三者談判，而是運用關係讓正銘離開台灣，到大陸工作。這段時間美真仍然裝作什麼事也沒發生，跟沛宜也保持很好的情誼，既是主管與部屬，也是好姊妹，而且幾乎每天同進同出，看在知情的同事眼裡，都不得不讚嘆這兩個女人的理性與智慧。

一年多以後，沛宜就得了癌症了，她也聽說正銘回來了，而且與美真的關係不像過去的交惡，而是形影不離、婦唱夫隨，談到這一段時，沛宜的「平常心」再也忍不住崩潰了，又想到化療時肉體的痛苦煎熬，以及精神的孤獨寂寞，眼淚更是如潰堤般一發不可收拾。等她情緒稍微平復之後，她說：

我多想他能夠在身旁陪我，給我力量，給我依靠，他答應要愛我一輩子，要好好照顧我，可是卻連一通電話都沒有……，不過就算他回來了，我也不敢見到他，我現在的樣子他不會喜歡的，他一向喜歡我開朗的模樣。我已經想開了，他離開我是對的，因為我只會連累他，他應該去打拚事業，應

該有一番作爲的，不該爲一個不可能的夢毀了一生，我願意真心祝福他。

停頓一下之後，沛宜又說：

跟他在一起是我這一生最不後悔的選擇，雖然我們不可能有未來，但未來已經在我心中，這一段情是我今生最想帶走的回憶。雖然我失去了他，但他帶給我成長，他讓我知道生命的意義，給了我活著的意義，就算我不能再活很久，也值得了。

沛宜還語重心長的說：「生命不該爲別人而活，人生短短數十年，誰都料不準自己可以活多久，愛過而後失去，總比從沒愛過好。」

夫妻本是同林鳥、大難來時各自飛

這不是一句台詞，而是活生生的事實。

沛宜說，在她生病的這兩年，老公不但沒有鼓勵她，還雪上加霜，在心靈給她很重的打擊。她說，大昆不只當面跟她說得到癌症的人都活不久，也告訴其他人說她活不久了，不僅如此，還把家裡的生計都握在手裡，讓她感覺到自己活像個等死的人，沛宜說：

我覺得我瓦解了，我覺得夫妻在患難當中應該給我們感受到溫情，必須要互相扶持，但是他沒有，而且他讓我感受到我是一個多餘的人。

現在她一無所有，保險金已經清償貸款去了，所有的積蓄也花完了，最後沛宜終於看透了，該是要割捨的時候，原本就是空而不實的婚姻，如今只剩最後的骨架——他是孩子的爸爸，同在一個屋簷下，甚至連「朋友」都談不上。

活在沒有明天的世界

聽著沛宜緩緩道來她悲情的一生，還以為她已經走過陰霾，於是便隨口問她要如何

面對未來？沒想到她卻說：「其實我又跌落谷底了」，令研究者感到一陣詫異，她說：

我現在體力比較差，文的武的都不行，而且年紀有了，能說什麼未來？只能過一天算一天。這幾天，
我自己在想，我活著是爲了什麼？突然間又感到我沒有目標，我還有未來嗎？

而今她唯一傾訴的對象是菩薩，她說：「我知道它們不能給我什麼，那只是心靈的轉換而已，但是我會向它們傾訴。」所以她把一切都交給菩薩，但是她不求菩薩給她什麼，能看到明天的太陽升起，就已經是最大的福報了，所以對她來講外在的形式都不重要，佛堂只是個容身之處，其實佛早就在她的心中。

一、從 Rambo 改宗理論中的階段論探討沛宜的皈依歷程

沛宜的皈依雖是在罹患癌症，亦即 Rambo 階段論的「危機(crisis)」出現之後，但是，若將其故事整體閱讀完後，我們會可以發現她今天的處境，有其明顯的「脈絡(context)」可尋。

沛宜從小失去母親照顧，在堅強的心志偽裝下，屈從於威權與傳統禮教，長期壓抑內心的聲音與渴望，從 Rambo 的理論來看，沛宜的成長過程明顯地受到社會、文化的影響，尤其父親為她決定的婚姻，更是將她推向痛苦深淵的關鍵，為了脫離苦海，她不斷地努力與掙扎，也在無形中形塑了她皈依的道途。

從沛宜的敘說中可以發現，將她推向皈依之途的「脈絡(context)」因素幾乎是環環相扣，不斷醞釀的，也可以說，是環境造就了今天的她。她的前半生都活在「順從」的傳統概念下，正是古人所謂的「在家從父，婚後從夫」的典型；然而，順從的背後早已隱藏著「危機(crisis)」，從購置新屋必須與外界有所聯繫開始，她的自我意識就已經逐漸抬頭，這正是 Rambo 所謂的「探問生命基本方向」的危機，尤其與正銘深入交往之後，她的人生觀更有了重大的突破；當然最直接的危機是醫生宣布她罹患癌症，以及治療過程中所經歷的各種苦難，挑戰了她對生命的詮釋。

在她最感惶恐，不知如何安頓身心之際，她的朋友開始帶著她四處參訪禮佛，從 Rambo 的觀點來看，她是屬於被動的「追求(quest)」者，身心的不能自己，激不起她追求的動機，反而是朋友的熱情在支持這段追求的過程，這段期間，她遇到一位家長，很熱心的告訴她皈依的好處，事實上，沛宜說，是佛堂靜謐的氛圍吸引了她，安定了她的心神，所以她才決定皈依，皈依後不久，她即在家設了佛堂，因此她與道場間並沒有進一步的互動；換言之，「會遇(encounter)」與「互動(interaction)」兩階段，在她的皈依過程中並沒有實際發生。

至於第六階段「承諾 (commitment)」，沛宜只是經過公開的儀式表明自己是佛家弟子的身份，並沒有經歷 Rambo 所謂的痛苦抉擇與改變的衝突，尤其是內心的交付，沛宜更是以她自己的方式，在家裡的佛堂默默的進行，她內心的交付與心靈的轉化幾乎同時發生，也一直在進行中。

至於皈依的「結果(consequence)」，在沛宜身上比較明顯的是一種安定感，這種安定感是在她每一次的交付之後產生的。皈依之前，她屈從於傳統與命運；皈依之後，她突破自我控制的需求，把自己交給菩薩，真心的順服為她帶來解放與安定的感受。

綜合以上的分析，研究者發現沛宜的皈依過程，顯然比 Rambo 的觀察結果簡單許多。以沛宜為例，她所處的「脈絡(context)」創造了她苦命的一生，對她來講，「脈絡(context)」就是「危機(crisis)」，而危機也正是轉機，甚至可以說「承諾 (commitment)」也在危機之後默默地開展，她的皈依並沒有經歷太多的過程，也就是說，Rambo 階段論中的「追求(quest)」、「會遇(encounter)」與「互動(interaction)」三個階段在沛宜身上並不明顯。

因此，整體看來，沛宜的實際經驗似乎僅與 Rambo 皈依理論的「脈絡(context)」與「危機(crisis)」相符應，她的過程幾乎都在「脈絡(context)」、「危機(crisis)」與「承諾 (commitment)」亦即交付，三個階段之間循環，未來將發什麼變化，誰也說不定，唯一可以肯定的是，這將是她畢生要學習的課程。

二、從四聖諦的現代義理詮釋觀點剖析沛宜皈依的深層意義

(一) 從生命的破局裡覺醒

人常常以為可以為自己編寫人生的腳本，其實我們都忽略了，人生不僅僅是一場個人秀而已，事實上，人生的舞台上隨時都可能加入新的角色，編入新的戲碼，正如一句精采的名言所說的：「人生就是在你已定好的計畫之外所發生的事」²⁷²。如果有一天，你的劇本裡突然加入一個碎裂時刻，譬如，醫生突然宣佈你得了癌症，尤其是在你的生命即將起飛的剎那，那會是個什麼樣的場景？你的靈魂會受到怎樣的驚嚇？你的生命又會受到怎樣的震撼？你之所以努力活著的根基，將會發生多大的動搖？

沛宜經歷了這一切，在那個碎裂時刻，孤伶伶的一個人，聆聽醫生的宣判。那一刻，她的心跳急速下降，生命的琴弦突然斷了，曼妙的弦音走了調，靈魂開始往下墜落，然後懸置在一個看不到結局的破局裡，生命的故事開始以倒敘的手法對她放映，她的世界正處於爆破邊緣，接著「否認」的反應生起，然後她向造物主爭取時間，因為她還有很多事沒做，她還沒準備好面對死亡。

死亡的鐘聲敲醒了沛宜的恐懼，她知道自己終將會死，但絕不是現在，因為她還沒準備好要怎麼死去，誠如十二世紀的大師 Drakpa Gyaltzen 所說的：「人類一輩子都在準備，準備，準備，只是對下一輩子沒做準備」²⁷³；死亡的鐘聲也敲醒了她的時間感，這又是人生的另一個弔詭：一個活在生死關卡的人，經常因為受不了身心的痛苦而想屈服於時間的主宰，然而內心卻又堅持人應該擁有幸福美滿，並且長命百歲才沒有遺憾。我們總是看不清楚，不管我們發生了什麼事，世界仍會照它原定的方向運轉，脫軌的是你，不是世界本身，這種錯亂感，正是導致苦難的開始。

迫切的時間感，讓沛宜感受到生命即將結束的威脅。過去，她的人生充滿了不愉快的記憶，蛻變的短暫光芒讓她想永遠浸浴在時間之河裡，而未來，卻又令她膽戰心寒，交錯出現的時間感把她的靈魂拋向不可知的地平線外。經歷這段拋物線的過程，當靈魂

²⁷²張定綺譯《與心靈對話》，台北：天下文化，1995，頁 214。原著 Peck, M.S., *Further along the Road Less Traveled—the Unending Journey toward Spiritual Growth*, 1993.

²⁷³鄭振煌譯《西藏生死書》，台北：張老師文化，1996，頁 40。原著 Sogyal Rinpoche, *The Tibetan Book of Living and Dying*, 1992.

再次落入生命的底部時，暴風雨後的一株小草為她示現了生命的韌力；枯枝上的嫩芽也在告訴她：「你所經歷的一切，走過的每一場暴風雨，都為了塑造出完美的你，為了幫助你成為應該成為的人」，正是所謂「疾風吹嫩枝，用意不在傷害新的幼苗，而是要它們學會把根牢牢地紮在土裡」²⁷⁴。

於是她終於瞭解，生命就是一連串的經驗，每個經驗都有它發生的理由，每個經驗都會把你推向更圓滿的生命境界，只是你不一定明白；她也終於知道，所有偉大的計畫都在造物主的手中，她唯一能做的，就是勇敢的承擔，也許重新定位吧！在人生的舞台上重新找一個適合她的位子，就像這首小詩：

如果你是一朵花，就盡情的展露動人的姿容；

如果你只是葉子，也要努力讓自己成為最鮮碧的一片；

如果你是一棵樹，就奮力的伸展豐茂的枝葉；

如果你只是小草，也要使自己成最堅韌的一株。

（二）從生命的殘缺中發現人生的真相

久遠以來，女性在世間一向扮演付出與滋養的角色，有人說「女人是月亮的孩子」，女人的身體隨著月亮的週期而變化，月亮對女人的影響一如它對海水的牽引，在女人的靈魂深處曳引出無形的潮與汐。從這點來看，女人的身體永遠不可能只屬於自己，懷孕的時候，整整十個月的時間，她的身體屬於孩子；生產之後，當奶水源源流向孩子的嘴裡時，她的胸部屬於兒女；在親密關係中，為了要完全地結合在一起，她必須開放自己，接納她的男人以他身體的一部份進到她的體內，碰觸到一個連自己也無由到達的地方，一個原本專屬於自己的地方，現在卻容納了另外一個人。然而，男人卻永遠能將自己完整地保留給自己，而女人和周遭世界的劃分卻是那麼的不清不楚，隨時可以被穿越滲透；邊界模糊不清、千瘡百孔，於是靈魂就從這些穿孔一點一滴的流失²⁷⁵。

雖然過去的一世紀裡，女人獲得了自由，可以和男人平起平坐，但這同時，所有男

²⁷⁴黎雅麗譯《活在當下》，頁 168。

²⁷⁵同上，頁 212-217。

人的困擾—伴隨壓力而來的各種疾病，身心方面的過度耗損，女人也都全盤接收了，在這種多重磨損的環境之下，女人的真面目已經被一層又一層的「你應該」、「你必須」、「你一定要」給徹頭徹尾地覆蓋住了。

沛宜只是其中的一例。在她的人生過程中，為了別人，她不斷地交出自己的靈魂—父母用他們對她的期待帶走一些；照顧四個孩子成長的過程中也被帶走一些；她又親手交了一些給她在乎的與所愛的人；還有一些因為害怕別人知道，被自己隱藏起來，甚至被自己遺忘的。在她還有能力兜住這些關係的時候，即使感受到的是彼此間張力的拉扯，但那至少還讓她有活著的感覺，如今，靈魂的四分五裂終於拖垮了身體，她僅有的，只剩下空洞的血肉之軀，因為她忘了，在不斷地付出的同時，也需要定期地為心靈補充燃料，心靈需要靜默、需要空間，需要傾聽自己的想望，需要有回向自己的片刻。

不過，雖然她經歷了一場靈魂破裂的痛苦，卻看到破裂背後散發出來的光輝，現在她終於明白，「殘缺」是她自己給出的，因此，「完整」也要由自己修復，而唯有「寬恕」才能享有完整的生命。也許我們會以為傷害既已造成，心靈的缺損將永遠無法彌補，事實上，不願寬恕才是無法癒合的傷害，抓住怨恨只會讓自己活在痛苦裡；不願寬恕，懲罰的不是別人，而是自己；無法寬恕的人將永遠走不出怨恨的禁錮，當怨恨成為習慣，她也終將注定成為永遠的受害者²⁷⁶。

（三）盡其餘生展讀生命的容顏

為什麼總要在即將失去的時候，才懂得珍惜所有？為什麼總要等到恐懼和失望臨頭，心靈才感覺悸動？為什麼總要延宕我們想要的生活方式，以為全世界的時間都在我們的手裡²⁷⁷？這幾乎是所有修過「失落」學分的人共同的心聲，然而甚少有人能事先洞見人生的真相。

范丹伯在《病床邊的溫柔》²⁷⁸一書中提出一個弔詭的問題：「到底是誰病了？」是

²⁷⁶張美惠譯《用心去活》，頁 231-235。

²⁷⁷黎雅麗譯《活在當下》，頁 94-95。

²⁷⁸石世明譯《病床邊的溫柔》，台北：心靈工坊，2001，頁 76-77。原著 van den Berg, J.H., *Psychology of the Sick*, 1952.

誰錯過比較多的生命？是健康的人？還是生病的人？

健康的人總是將自己拋擲到無止盡的外在追求裡，還給了這些紛至沓來的欲求一個耀眼的名字，叫做「生涯」，他總是有下一件事情等待去經營、去完成，他總是活在不平地找事做的節奏裡；而生病的人，則學會用欣賞的眼光看著眼前的世界，這兩種人處在完全不同的認知裡。尤其是重症患者，對自己生命的剩餘長度甚至抱著讀秒的心情，他只能在病情的「好一點」與「壞一點」之間過日子，只能將落點放在眼前，此時他就像一隻落水的螞蟻，只能緊緊地巴住這片樹葉，樹葉是他的全部，至於樹葉會流到何處，他已無法顧及，他唯一能確知的是「我還在樹葉上」²⁷⁹。

沛宜在鬼門關前走了一回，現在的她不敢想像還有明天，「昨日已成歷史，明日還未可知；此刻是上天的賜與(gift)，所以我們稱它為現在(the present)」²⁸⁰。對她而言，人生之旅的終極目的地在哪裡呢？不在別處，就在這裡；不在過去，不在未來，就在此時此刻。

經歷這一趟上下迴旋的雲霄飛車之旅後，她終於懂得屈服，不再企圖掌控一切，她把已失去的，都存在時間帳戶裡，這個帳戶為她帶來活著的意義，也將陪伴她迎接下一個升起的太陽，如她所說：「能看到明天的太陽升起就是最大的福報」，抱著沒有明天的心境，讓她更懂得品味與珍惜陽光下的每一件事情。

（四）奮力化蛹成蝶舞向最後的春天

在夢想正要起飛的時刻被宣判得了癌症，那究竟是怎樣的心境？我們是無法得知的。沛宜說，好像世界末日一樣，然而，世界末日又是怎樣的景象？我們只能揣想一種瓦解的感覺，或者想像一座完美的冰雕被火槍瘋狂的掃射，堅硬的冰塊無力的融解在大地上，四處漫流。

多數人都有一種得了癌症就等於死亡的概念，其實，癌症只是導致死亡的一種有形的途徑，事實上還有許許多多無形的因素，時時刻刻都在為我們挖掘死亡的墳墓。鄭曉

²⁷⁹余德慧著《生死學十四講》，台北：心靈工坊，2003，頁132-133。

²⁸⁰the present 可指此時此刻的現在，亦指禮物或贈與物。黎雅麗譯《活在當下》，頁30。

江在其《生命終點的學問》一書中列舉了現代人所面臨的人生五大問題²⁸¹，分別是「一無所有的人生焦慮」、「淹沒的焦躁與無奈」、「活得沒有意思的人生空白感」、「沒感覺的惶恐」、以及「陌路客的孤寂與寂寞」，這五大問題正是後現代社會的產物，也可以說是現代社會普遍流行的心理問題，更是導致人類慢性死亡的幽徑。

然而，現代人幾乎無可避免地要在這樣的環境下求生存。想活，卻活不出生命的光采；想死，又恐懼死亡的不可知，於是在生死互滲的人生實相中，我們只有兩個選擇，一個是將生命立足在死亡的底線上，從死亡的底線活起，也就是站在「終點」來看待人生「中點」，這會像臨終病人一樣，他看到的將不再是要追求什麼來覆蓋在生命的本體之上，而是要怎麼修補缺口，好讓靈性更圓滿；另一個則是繼續活在層層的機制裡，否認人生本來就是破局，不願去碰觸活著的底線，這種沒有以底線為出發點的生命，會像在沙灘上築城堡一樣，潮起潮落注定會成為他人生的主題曲。

但是，雖然我們都明白兩地之間最近的距離是直線，卻很少有人會真的這麼做，我們總是要在經歷了一段生離死別、悲歡離合，或者生死搏鬥之後，才勉強願意承認，我們真正的處境，是隨時可能面臨死亡的斷裂，死亡和生命是共在的，這時候那種牢而不破的自我保護裝置才會卸下。

沛宜真真實實的走過這段曲折路，從手術、化療、電療等所有極盡能事的折磨，到親情、友情、愛情的撕裂煎熬，終於使得保護她半輩子的繭破了，那一瞬間她被拋到生命的底部，呈現在眼前的是一個陌生的國度，雖然大樹倒了，香蕉園毀了，但是堅韌的小草依然挺拔的活著，那股活下去的本能催促著她揮動翅膀，飛呀飛呀，又看到枯枝上長出了嫩芽，她終於明白生死之間根本沒有界線，現在她只想真摯的活著，不再於塵世中浮沈，不再和世界掛勾，也允許別人以他的方式活在她的世界裡。

風雨過後，她這才體悟到印度大文豪泰戈爾所說的：「生如春花之燦爛，死如秋葉之淨美」²⁸²，意即是說，活著的時候，我們可以讓生命猶如花朵般的燦爛，但同時也可以使生命如同秋天的落葉般，安寧、平靜的走向生命的終點。

²⁸¹鄭曉江著《生命終點的學問》，台北：正中書局，2001，頁2-6。

²⁸²鄭曉江著《生死智慧》，台北：漢欣文化事業，1997，頁133。

三、結論

沛宜的故事讓我們瞭解到，生命並不一定是以你最意氣風發的時刻為核心運轉的，生命中最深刻的體驗，往往發生在最低潮的時候。

回顧她的一生，從小在缺少母愛的環境裡長大，到了適婚之齡，為了維護父親在地方的尊嚴而奉命成婚；老公個性軟弱，遇事推諉，除了愛賺錢之外，沒什麼興趣，也沒有不良嗜好，夫妻之間唯一的交集是子女，身體雖在同一個屋簷下，心靈之隔卻恍如天涯。中年之後的再出發，卻引她掉入愛的漩渦無法自拔，在經歷一場心靈的危機之後，緊接而來的是身體的崩潰，更悲慘的是接踵而至的感情試煉，一度將她推向絕望邊緣，最後挽回她的，居然是暴風雨後的一株小草；撫慰她的，竟是佛堂裡無言的菩薩。

這個活生生的例子，給了我們怎樣的啟示？如果沒有明天，還會四處張望嗎？在經過也許千年的等待，生命的火燄才被點燃的今生，要讓生命如蜉蝣般黯然魂銷？或如火鳥般照耀林間呢？

沛宜雖曾飽嘗人心的不堪而灰心落淚，但是她寧可因為透視人性的真相而破涕為笑，也不願這歷經千年的等待才被點燃生命燄火的今生，因錯過生命之美而黯然神傷。這一場歷練讓她體會出，唯有勇敢的承擔一切因緣示現，才能真正的擁抱生命的美；只有面對陽光，才能將陰霾遠遠的拋在背後；只有打開心靈的窗，生命才能展翅飛翔。

她已經學會為自己出征！因為她知道，生命是一部必須獨力完成的著作，文體自定，長短不拘，沒有人能為你執筆，也沒有人能為你編排情節；它可以是平淡溫馨的小品，也可以是激情曲折的鉅著，端看你如何下筆。她知道，人就這麼一輩子，怎麼過都是自己的，如果現在都不積極的把握，憑什麼矚望未來？如果今生都不辛勤的耕耘，憑什麼盼望來生豐收？何況今生是靈魂漂泊了許久之後才盼到的。如同蟬兒，為何總在炎炎夏日飛上枝頭，高聲的競唱著，認真的吶喊著，為的只是它不到三十天的短暫一生。

第六章 結論與反思

「解脫自己是最難的一件事，因為自我總是隱藏在各種不同的岩石和裂縫下」²⁸³，佛陀深知眾生被過去的成見所縛，人類永遠都在鑄造思想的活動，將自己投射於未來「我將要怎樣」的行動中，因而沒有足夠的能量覺照當下，看清自己的本來面目，於是為眾生演示四聖諦「苦、集、滅、道」，教導眾生依照次第來觀察自己的束縛，就像剝洋蔥一樣，一層一層的深入自我的核心。

從本論文的六個故事中，我們確實可以看到，自我總是以各種不同的面貌呈現，譬如悲傷、憤怒、恐懼、孤獨，它就像各種大小、顏色、形狀不同的石頭，任何時刻都可能投向平靜無波的水面，每當自我現形，痛苦就隨之而至，緊接著，想要快樂的自我又開始尋找讓漣漪消失的方法，生命的故事正因為這樣的輪迴而不斷有了新的開始。

第四章、第五章以六個研究對象的個人故事為主軸，並分別從四聖諦的現代義理詮釋觀點剖析其皈依的深層意涵。本章第一節擬進一步統整皈依的精義；第二節擬將皈依對每個研究對象的信念系統所造成的改變做一歸納整理；第三節將以本論文六個研究對象的實際狀況，與 Rambo 改宗理論中的階段論做一對照檢討；第四節則針對現代佛教的皈依情況做一反思性的探討；最後一節為研究者的省思與建議。

第一節 皈依的精義

本論文以真人真事為例，透過敘說式的探究，企圖釐清一般人心目中對皈依的概念與認知。研究至此，若真要對「皈依」的真義做一清楚描述，實在不容易，因為語言與文字本身就是侷限，透過語言與文字描述的過程，實際上已經加入了研究者的詮釋，只要對事實加以詮釋，便已經落入狹窄的心智活動中。然而，儘管事實與描述之間免不了會產生距離，研究者仍將盡力而為，從經典的記載當中，捕捉皈依的真實義，以給研究

²⁸³胡因夢譯《克里希那穆提傳》，台北：方智出版社，1994，頁 568。原著 Pupul Jayakar, *Krishnamutri: A Biography*, 1986.

對象以及閱讀者負責任的交代。

根據文獻探討第一節「佛教對皈依的看法」中經典的記載，研究者認為皈依可概分為「形式上的皈依」與「超越形式的皈依」二層次。

如同第二章第一節之前言所述，一般人大都以為「皈依」只是跟隨一位師父，或者加入一個教團或道場，經由皈依的儀式，人們和所信仰的宗教（也許改成教主或上師會更貼近事實）之間產生連結。透過這樣的連結，人們開始把信仰的對象有形化，也萬能化，此現象從一般人對所信仰對象之祈求的形式與內容中可見一斑。以佛教徒為例，最常見的形式不外是念佛、課誦經典、做早晚課或參加法會等，其內容則不出消災祈福、減少業障及累積功德的範圍，目的是希望得到諸佛菩薩庇佑，希望生時能平安順遂、遠離痛苦，死後能被接引至極樂世界。

以上這類型佛教徒通常表現出對其所信仰之「上師」或「教主」的強烈依附，與信仰基督宗教者將上帝視為無所不能之心態無異，研究者將此類皈依者歸為「形式上的皈依」。此一皈依層次的佛教徒佔了絕大比例，他們大多將皈依的意涵侷限於救濟、救護之義，相信三寶的功德威力能夠加持、攝導他們，幫助他們脫離苦海；從四聖諦的次第來看，研究者認為此類皈依者僅僅感受第一聖諦「苦諦」的表層義蘊，如以「苦苦」、「壞苦」、「行苦」三層內涵來分析，這類皈依者的苦受或只停留在「苦苦」至「壞苦」之間，因為沒有領悟到最高層次「行苦」之意涵（即一切事物都在無常的狀態之下），因此才會寄望透過各種宗教儀式，助其解脫人生的生老病死。

佛陀是個偉大的教育家，他明瞭大多數眾生根器之不足，實無法領悟他所欲表達的精義，方才依循心理學的次第，建立由淺入深的行門以供眾生遵循，此可由《大方便佛報恩經》卷六²⁸⁴以及《大般涅槃經》卷八²⁸⁵中佛陀對阿難的開示中窺見一斑。事實上，「形式上的皈依」是個過程，為的是讓中下根器者亦有機會沐浴於佛法中，其用意是先藉由形式上的皈依引導眾生入門，再逐步提昇其心靈到更高之層次。

而研究者十年來近距離的觀察在邱老師身邊進進出出的佛教徒，卻發現絕大多數人

²⁸⁴ 《大方便佛報恩經》卷六，《大正藏》卷三，頁154下。

²⁸⁵ 《大般涅槃經》卷八，《大正藏》卷十二，頁409下。

大都停滯在「形式上的皈依」，綜觀其每日所做，除前述幾項「功課」之外，甚少有人將功夫放在「察覺」身心與所緣境之間的互動上，根據《阿毘達磨大毘婆沙論》〈卷三十四〉²⁸⁶經文所言，研究者認為停滯在此一層次的皈依者實未掌握到佛陀所言皈依的精髓。此經文中提到，為逃避諸種怖畏而皈依山林者，是無法從此皈依中得到解脫的；經文中並強調，真正能讓人解脫的皈依是，從三寶中真正領悟「苦、集、滅、道」四諦的相依相恃，並徹底實踐佛陀教誨的八聖道，才能一步步邁向離苦的境界，這種皈依就是研究者所謂「超越形式的皈依」，此種皈依層次才是佛陀所說皈依的要義。

何謂「超越形式的皈依」？簡單的說，就是解除對各種宗教儀式以及對其所信仰之上師或教主的依信心態，進而將此向外尋求依止的精神力量轉向自身內外的覺察，從《佛說長阿含經》卷二²⁸⁷及卷六²⁸⁸中佛對阿難所說之「當自皈依，皈依於法，勿他皈依」簡短三語，即已明白告訴我們，吾人終必超越「形式上的皈依」方得解脫。

佛陀何以強調「勿他皈依」？吾人可從《大般涅槃經》卷上²⁸⁹所記載之佛陀滅度前的一段開示中了知。佛陀於經文中明示：不論大地山河、朗朗日月，或如佛陀之金剛不壞身，悉皆難逃無常的法則，一言以蔽之，即是「諸行無常」，宇宙間根本沒有什麼是可以依恃的，所以佛陀才語重心長的期勉眾生：「當自皈依，皈依於法，勿他皈依」。佛陀也瞭解，要眾生從「形式上的皈依」一下子跳躍到「超越形式的皈依」並不容易，於是提出「自皈依」的原則；佛陀所說之「自皈依」，指的是精勤不懈的常觀身、受、心、法，藉以除去累世貪著，此即三十七道品中之四念住法²⁹⁰。

所謂四念住的修持方法，據《俱舍論》卷二十三²⁹¹所載，係以自相、共相²⁹²依次觀

²⁸⁶見《阿毘達磨大毘婆沙論》〈卷三十四〉，《大正藏》卷二七，頁177上。

²⁸⁷《佛說長阿含經卷》卷二，《大正藏》卷一，頁15上。

²⁸⁸《佛說長阿含經卷》卷六，《大正藏》卷一，頁39上。

²⁸⁹《大般涅槃經》卷上，《大正藏》卷一，頁192下。

²⁹⁰梵語 *catvari smṛty-upasthānāni*，巴利語 *cattaro sati-paṭṭhānāni*。為三十七道品中之一科。指集中心念於一點，防止雜念妄想生起，以得真理之四種方法，乃原始經典中所說之修行法門。又作四念處、四意止、四止念、四念、身受心法。即以自相、共相，觀身不淨、受是苦、心無常、法無我，以次第對治淨、樂、常、我等四顛倒之觀法。念，含有慧觀之義；住，即於身、受、心、法四境，生起不淨、苦等觀慧時，其念能止住於其處。參閱《佛光大辭典》「四念住」。

²⁹¹《俱舍論》卷二十三，《大正藏》卷二九，頁118下。

²⁹²所謂自相是指不與他相共通之個別特質，譬如「身」之自相為地水火風四大所造；共相指的是諸法共通之性質，即一切法皆具有無常、苦、空、無我之特性。參閱《佛光大辭典》「自相」。

照身、受、心、法，藉由觀照此四境之變化，而後攝心一處，防止妄念產生。簡要的說，四念住就是一種覺察的功夫，亦即「覺知」，也就是對身體內外的活動、身心的覺受、心念的起落，乃至對身心內外所有因緣變化的生滅，都要了了分明，這樣做的用意，無非是要收攝眾生因業力牽引而隨時外放的能量；收攝能量之目的，是要累積足夠的大能，以爆破累世建構起來的「我執」。

當吾人之六根不再對外攀緣，轉而全神貫注的看著身心的變化時，會有什麼事情發生？所有省下來的能量又會產生什麼作用？人是一個能量體，當人類將能量消耗在外面的世界時，我們創造了所謂科技文明，也為地球上的生物，包括人類自己帶來毀滅的危機；反之，若人懂得將能量往內在集中，它會先破壞我們扭曲的內在結構，再為我們開創一個無染著的靈命世界。

綜合以上所述，研究者認為佛陀所言「皈依」的精義指的是「超越形式的皈依」，亦即要眾生放下對宗教形式的追求，轉而將能量回歸身心當體，依循宇宙運行的律法——「諸行無常」，亦即「成、住、壞、空」、「生、住、異、滅」的規則，以此觀照生命的起滅，莫再外求，誠如大家耳熟能詳的偈子：「佛在靈山莫遠求，靈山只在汝心頭，人人有個靈山塔，好向靈山塔下修」，因為外在實無有一法可得，如佛陀在《金剛經》中對諸比丘之告誡：「知我說法，如筏喻者；法尚應捨，何況非法」，是故「不應取法，不應取非法」。

而所有透過修行體系的儀式或方法，都是在教我們沿著某個特定的軌道，朝著特定的結果去鍛鍊身心，對初學者而言，這些方法或如海上定位儀，讓人不致迷失，但若以為透過機械化的引導就能體悟到聖哲先知的智慧，就不免有失天真了。

最終我們仍須回歸佛陀遺教之上：「一切諸行，皆悉無常，……，生死之中極為可畏，汝等宜應勤行精進，速求離此生死火坑」²⁹³，切莫掉入皈依的形式而不自覺。

²⁹³ 《大般涅槃經》卷下，《大正藏》卷一，頁204下。

第二節 信念系統的改變

我們常以為一個人深受環境的影響，有什麼樣的遭遇就會有什麼樣的人生。其實，一個人的一生既不是由環境也不是由其遭遇決定的；決定人生是喜劇收場還是悲劇落幕？是豐富多彩的還是無聲無息的？全在於他所抱持的信念，信念好比人生的領航員，不同的信念，將把人帶往不同的生命境界。

信念不是自然生成的，是我們從過去的經驗中累積而成，它不但成為我們生活中行動的指針，也決定了大多數人的人生品質，一個人的信念系統，同時具有創造與毀滅的力量，端看個人的主觀認知而定。

幾乎人人都受到信念系統的引導在過日子，總覺得人生就是這樣的模式，一天過一天，生活裡除了責任義務、忙碌與疲憊之外，還有壓力、抑鬱，以及更多的情緒。其實，信念是可以被改變的，要改變信念最有效的契機是一痛苦。信念是自我結構的一部份，它的結構原本就很頑強，痛苦本身則具有極大的能量，它能爆破信念的結構，讓人警醒到信念系統對我們的限制。

本論文之研究對象原本也如常人般過著制式的生活，是痛苦觸發了她們改變的動機，尤其重要的是，她們均將痛苦的力量轉為對生命真相的提問，就在提問的那一剎那，她們從雜亂中找到一抹空白，這一抹空白就是信念結構的缺口，是這抹空白讓她們有了重新觀看的契機。

走進信念的缺口，心的秘密夾層就被開啟了，仔細一探，才發現秘密夾層早已被她們慣用的反應模式塞爆了，夾層與夾層之間的神經連結已被強化，心理學家把這些慣用的模式稱做「基模(scheme)」²⁹⁴。簡單的說，基模就像一套一套的心智運作系統，每一套基模都是為了應付不同的生活需求而建立的，由於基模具有調適作用，所以它的策略才會一再的成功，也因而能夠生根壯大。所幸，對生命的提問有如一束強光切入信念的核心矛盾，終於讓她們明白，原來痛苦就藏在這核心矛盾之中。

²⁹⁴ 「基模(scheme)」一詞最早由認知發展論的創始人皮亞傑(Jean Piaget, 1896-1980)提出，詳見張春興著《現代心理學》，台北：東華出版社，1992，頁 363。

找到這核心矛盾之後，她們決定斬除痛苦的根源，於是經由不同的途徑，透過各自的修持法門修習正知正見，就好像照相機重新對焦，幫助她們重新認識自我的本質，並藉此收攝那看似亂無章法的力量，透過這種知覺轉換，讓她們從更宏觀的角度重新審視其生命事件的緣起，包括未曾察覺的隱藏模式、微妙的因果關係，以及在困惑中探查不到的一切事物，這也使她們領悟到，就是「執著」才導演出人生的悲劇。有了這樣的覺知之後，所有混亂且棘手的處境，逐漸變得井然有序，新的信念系統也在不斷地修正中漸漸成形。

細讀本研究六個故事當可發現這樣的結果。本文的研究對象從各自的終極關懷展開其個人的皈依故事，她們依循各法門的修行次第前進，改變的途中難免會碰到各種障礙與干擾，這時候只有兩條路可走：一條是平常所習慣採取的解決之道，在這條常走的路上，人們只專注在對境界的反應，以及對反應的反應上，以致無法認清當下的一切；另一條就是靈修之路，每當境界現前時只是用心體驗，而不被一連串的想法和反應所挑動，既不抗拒也不認同，於是才有機會認清哪些是真正的困惑，哪些只是因為無明而無法超脫事物的表象²⁹⁵。

上述的兩條路，第一條是沿著習慣的軌跡前進，也就是仍然在舊有的信念模式下操作；第二條則是試圖脫開舊有的軌道，不讓自己受到心性習慣的擺佈，一個嶄新的決定，就能開啟新的信念系統的鑰匙，本文的研究對象都朝著這個方向前進。

如前所述，透過知覺轉換可以幫助我們調整信念，擴展人生的視野，若能持續保有正知正見的覺知動力，吾人之信念系統就會一再地修正，生命之境界也將一再地提昇，這正是修道人終其一生都要保持敏感的事情。因為，一旦信念系統進入僵化的運作機制，那就表示基模戰勝了，覺知能力已經被嚴重的覆蓋，如此一來，便極有可能喪失探究生命的熱情。生命一旦缺少熱情，人生可能變得空洞、膚淺、缺乏意義；缺少熱情，可能就看不到天的藍、海的綠，可能不會為飽嚙戰火摧殘、傾圮頹廢的古堡動容，也可能不會被歷經歲月風霜的古老教堂觸動心弦。然而，真相很可能就隱藏在不起眼的事物裡。

²⁹⁵陳正芬譯《煉心術》，台北：大塊文化，2002，頁417。原著 Tara Bennett-Goleman, *Emotional Alchemy*, 2001.

第三節 針對 Rambo 改宗理論中「七階段」的檢討

Rambo 的改宗理論是他透過與許多不同背景的對象訪談，綜合分析出來的結果，雖然他認為並沒有任何的模式能夠涵蓋整個改宗的實際狀況，不過他仍然把研究對象的改宗過程統整為七個階段，即脈絡(context)、危機(crisis)、追求(quest)、會遇(encounter)、互動(interaction)、承諾 (commitment)、結果 (consequence)。本研究亦嘗試根據 Rambo 改宗理論中的階段論，企圖將研究對象的皈依過程加以區分，並藉此瞭解不同階段對研究對象皈依過程的影響。本研究結果顯示，Rambo 的階段論確實與本論文之研究對象的實際經驗有某種程度的符合，然其階段論對本研究而言，亦有值得商榷的部份，以下將分別敘述之。

在比丘尼的部份，默行、明心、禪新三人的皈依過程，與 Rambo 的階段論基本上都頗為符合，只是三人所經歷的重點階段各有不同。

其中默行的部份，研究者認為影響她最大的階段是「會遇(encounter)」與「互動(interaction)」。如果她與友人第一次到寺院參訪就感受到出家人的熱情與慈悲的話，她恐怕就不會與聖開上人結下師徒之緣，佛教界也或許就少了一個發心將人乘佛教落實於社會一角的人間菩薩了。此外，值得一提的是，在「追求(quest)」階段，Rambo 於其研究中所列舉之八點基本動機，並無一項適用於默行，默行的動機是為了不忍眾生苦，從此例中，我們可以推論基督宗教的精神與佛教慈悲、無我之境界，仍有顯著的差異。另外「承諾 (commitment)」階段，默行的反應與 Rambo 的觀察結果幾乎相反，她不但沒有經歷痛苦的抉擇，反而非常喜悅終於可以如願以償，如果勉強說有掙扎，也只是不忍父母為她傷心難過而已，這點也是 Rambo 的理論值得進一步探討的地方。

明心的部份，最明顯的是「追求(quest)」、「會遇(encounter)」與「互動(interaction)」三階段間之不可分割。明心的動機主要是基於追求心靈成長，她不斷地尋找與自己感覺相契的法門，然而「會遇」與「互動」階段帶給她的覺受，又是影響她去留的主要因素。此外比較特別的是，她在「承諾 (commitment)」階段的反應，是六個研究對象中與 Rambo 所描述的情況最接近的一個，在她第一次決定要出家時，心中確實經歷一番承諾與交付

的激烈掙扎，到了第二次再決定要出家時，交付的過程就很順利，也立即進入 Rambo 所說的順服狀態。從明心的例子中我們可以推論，皈依的過程是很難做階段性切割的，有些階段甚至可能如環扣般循環式的出現，有的可能單獨重複出現，由此可見，Rambo 的階段論還有修改的空間。

至於禪新，影響她最大也最明顯的研究者認為是「脈絡(context)」的部份，脈絡中隱藏的危機幾乎貫穿她整個皈依過程。「會遇(encounter)」與「互動(interaction)」階段所顯現的情況與 Rambo 的研究結果很符合，不過在「承諾 (commitment)」階段卻與 Rambo 的研究結果大異其趣，對禪新而言，她的承諾只是透過公開的儀式對外宣稱她出家了，根本沒有發生 Rambo 所說之痛苦與抉擇的問題，其原因有二：第一，她就在共修三年的道場出家，對道場的人事物都已相當熟悉；第二，她帶著家人一起出家，她是快快樂樂出家的，但其動機又與默行大不相同。另外，在六個研究對象中，她的皈依「結果 (consequence)」與 Rambo 所發現「皈依是不穩定的，必須不斷地培育、肯定與支持」的結果最為符合，禪新的皈依確實是不穩定的，這可從禪新的敘說中曾經出現過「是否可能還俗」或「不出家」的想法中窺見。

以上是比丘尼的皈依過程與 Rambo 所提七階段論的對照，接著將對優婆夷的皈依部份做一對照歸納。

與比丘尼的部份比較，優婆夷的皈依過程與 Rambo 階段論的符合度較差，以下分別敘述之。

首先是心慧的例子，影響心慧的皈依最主要的因素是「脈絡(context)」與「危機 (crisis)」，從她的故事中可以發現其危機就存在脈絡之中。心慧的皈依過程與 Rambo 的階段論最不符合的地方是，因為環境的限制使得她幾乎沒有經過「會遇(encounter)」與「互動(interaction)」的階段，若勉為其難說有的話，她的互動對象實際上是錄音帶，那是單向的、沒有回饋的互動過程；在「承諾 (commitment)」階段，她也沒有發生如 Rambo 所觀察的情形，甚至沒有交付與承諾的感覺，她只是單純的懷著感謝慧律法師在錄音帶裡給她的教導，所以皈依了慧律法師。因此從心慧的例子來看，Rambo 的理論並不那麼明顯適用。

羽文的例子中，研究者認為最明顯的亦是「脈絡(context)」與「危機(crisis)」的交替出現，值得一提的是，在羽文的例子裡，脈絡與危機有如螺旋形階梯交互盤旋而上，每進一階，其心靈層次就向上提昇一些。此外尚有一個特別的現象，就是羽文的「承諾(commitment)」總是緊接在「危機(crisis)」之後，在每次的危機之後，緊隨而來的就是更進一步的承諾，也可以說，「脈絡」、「危機」與「承諾」三者在她的皈依過程中總是結伴而行，每當承諾之後，皈依的「結果 (consequence)」又會有所改變，而且這樣的過程一再出現，成為一個循環。整體而言，羽文的皈依過程與 Rambo 的理論原則上算是符合，但她的皈依過程幾乎不斷在進行著，這恐怕是 Rambo 始料未及的事情。

至於沛宜，她的皈依過程在六個研究對象中可說是最簡單的一個。她與心慧一樣，「危機(crisis)」也是隱藏在「脈絡(context)」中，並且環環相扣，「承諾 (commitment)」階段則緊接在「危機(crisis)」之後出現，而中間的「追求(quest)」、「會遇(encounter)」與「互動(interaction)」階段，在沛宜身上除了皈依當天的經驗外，再沒有發生過，至於公開的「承諾 (commitment)」對她來講，也只是一個儀式，真正的交付是她在家裡設了佛堂之後才默默進行，每當危機發生，內在深一層的交付也隨著產生。因此整體看來，沛宜的皈依過程實際上只在「脈絡」、「危機」與「承諾」三者間不斷循環，每循環一次，其皈依「結果 (consequence)」就向上提昇一次。

綜合以上兩部分的分析，研究者發現，Rambo 的七階段論比較適用於本研究三位比丘尼，在本研究三位優婆夷的個案中，其理論則明顯的有所疏漏之處，這究竟是因國情不同？或是文化差異？還是宗教信仰的種類不同所致？由於本研究之重點並不在指出 Rambo 理論應修正之處，因此這部份就留待有興趣的研究者繼續深入探討了。

最後，從本文六個研究對象實際經歷的皈依過程中研究者發現，「危機」與「脈絡」幾乎是並存的，因此研究者認為可將 Rambo 的七階段論中的「脈絡」與「危機」兩階段統合為「觸發點」，即引發其皈依的危機或動機；接觸過程中之「追求」、「會遇」與「互動」三階段也是密不可分，因此可統括為「接觸」過程；接著是透過公開的儀式表達「承諾」，最後皈依的「結果」這部分，研究者發現，皈依是個持續改變的過程，皈依的「結果」仍然持續受到個人所處生命情境的影響，因此研究者認為可以將「結果」

修正為「改變」，如此似乎更符合皈依的事實。總地來說，研究者認為 Rambo 的七階段論可簡化為「觸發點」、「接觸過程」、「承諾」以及「改變」四個階段，而且，此四階段首尾相接，彼此影響，形成一個連續不斷的循環過程。

第四節 面對皈依的反思

一、「形式上的皈依」所隱藏的危機

佛陀在菩提樹下證悟到宇宙真理之後，身心立即解脫自在，不再有我執，也不再受苦受與受苦的人；然而，世間如佛陀般之聖哲，幾希！佛陀深切了知解脫的道途坎坷難行，魔障以各種變身環伺，無所不用其極的擾亂眾生向道的心智，途中若無有依止，唯恐眾生會墮入魔障的陣仗，生生世世為其俘虜，因此設立三皈依，皈依佛、皈依法、皈依僧，其立意猶如橫渡大海之筏，只是給眾生有個暫時的依靠，保護眾生於道途中免於沈淪，才有機會登到彼岸。

從本研究中確實看到這艘法船發揮了作用，只要心懷向道之心的眾生，都可以在這艘法船上暫時得到身心的安頓；然而，在這看似寧靜的船上其實是危機四伏的，尤其是「形式上的皈依」所隱藏的危機。這樣的論點或許很難被積極投入宗教活動的人接受，但是基於研究立場，研究者仍必須將所觀察的事實，盡可能的呈現出來。

本研究的研究對象在接觸或接受佛教之前，都有一個共同的經驗，那就是人生是痛苦的、悲哀的、醜陋的、無助的，在那當時，她們希望找到一種理論、一種滿足或一種可以依循的教條來解釋人生的情境，於是透過皈依的儀式接觸宗教，剛開始，她們確實是想要尋找人生的解答，想弄清楚人生的不幸、掙扎與痛苦的意義，但是，當皈依的層次始終停滯在形式上時，初發心也相對模糊了，人們很容易因此落入宗教儀式與各種理論之中，心中的恐懼與疑惑也會逐漸被宗教的外在形式給掩飾而不自覺；到了這種地步，皈依不再是為了發現生命的解答，反而成了人們逃避如實面對內在的避風港，念經、冥想、作法會等儀式則淪為壓抑、替代或否認內在真實的工具，而此現象之所以如此普

遍，其關鍵則在於對皈依之精義不解或誤解所致。顯然地，「形式上的皈依」已變成如實觀察人生真相的阻礙。

如此普遍的現象與皈依之精義間的落差，不可否認的與當今社會型態的多元化、人類意志的薄弱，以及宗教體系間的惡性競爭有關，致使許多懷抱崇高的理想而皈依三寶的佛教徒，最後也不得不落入宗教活動的形式窠臼中，這也暴露出佛陀最終強調的「超越形式的皈依」——「當自皈依，皈依於法，勿他皈依」的遺教，早已被現代競爭激烈的僧團扭曲，甚至遺忘。所以，為了滅除苦與煩惱而親近佛教的初衷，不但沒有得到徹底的解決，反而因受限於「形式皈依」的原則而增添更多苦惱，研究者認為這恐怕是有意維護佛陀教誨的宗教領袖們必須正視的問題。

二、比丘尼與優婆夷皈依意涵的差異

至於比丘尼與優婆夷的皈依意涵究竟有無差別？從四聖諦的次第來看，苦並沒有種族、階級、或身份地位之分，只要還有我執，就會感應到苦的事實；感受到生命情境與現實人間的苦是觸發宗教追尋的主要動機，此點不論對出家眾或在家眾而言都是不爭的事實。

出家是件大事，決定出家難免要經歷一番掙扎，會比在家修行者需要更多的勇氣與承諾，來幫助她們克服內在的掙扎與外在環境的誘惑及干擾。從研究者多年的觀察中發現，「知苦是入道之初門」，知苦也是一股強而有力的動機，但是，正如「門裡門外」這句俗話所隱含的意思，在家修行與剃度出家，是兩個截然不同的生活情境，一個只是內在皈依了，外在的情境仍可以自己掌握；而另一個不但是內在皈依了，外在的情境也因此迥然不同，兩者間最明顯的差別在於生活作息的制度化，與嚴謹的戒律規範，這樣的生活模式從出家那天起，就沒有停下來的一天，也因為如此日復一日，出家眾更容易不知不覺陷入形式皈依的困境裡。

從另一個角度來看，僧團訂定戒律的主要用意，是希望藉此幫助出家眾節省能量，進而將節省下來的能量轉向自我覺察，破除我執；如果出家眾不解或被教導不正確的戒律精神，極有可能反而成為戒律的奴隸，若再加上僧團制度的諸多限制與約束，她們反

而必須耗費更多的能量，來對治這些很難為外人道的壓力與困擾。除此之外，社會規範對出家人的苛求甚至到了忽略她們也只是凡人的地步，更使得她們只能將所有的情緒壓抑在心裡，如此一來，這僅存的微薄的能量，光是應付身體的基本運作都唯恐不足了，更遑論要打破我執，達到明心見性的終極目標。

相反地，對優婆夷而言，她們雖然直接暴露在充滿誘惑與干擾的環境中，但是社會相對的也給予她們暢通的管道去釋放各種內外壓力的壓力，一般人對她們的行為表現不會有太多苛求，她們也不需承受三百餘條戒律的束縛，而且有更寬闊的選擇空間，可以嘗試不同的修持方法，不會有違背佛門規矩的疑慮，因此有更多機會從「形式上的皈依」層次中跳脫出來，這就是「門裡門外」最大的差別。當然，她們所要面對的人際關係可能比在僧團中還要複雜，要對治的煩惱可能因其所扮演的角色而有異，但是因為社會規範對出家與在家二者認定標準的不同，也使得來自社會的壓力對其身心的影響有所差異。

然而，兩相對照之下，孰優孰劣，其實並無定論。事實上，研究者認為能否解脫煩惱，與修持的環境或皈依的形式並無直接關係，最重要的是能不能時刻保持覺知，能不能對所處之境界與內心的反應保持覺醒。以下這段話研究者個人頗為認同：

棄世，指的是內心的事，從來就不是指外在的放棄，而是放棄那份內在的自我感²⁹⁶。披上僧袍並不意味真能棄世，你永遠無法捨棄這個世界，這個世界是你的一部份；也許你能捨棄幾頭牛，一幢房子，但是你能捨棄你的傳統負擔和侷限嗎²⁹⁷？

總而言之，真正的宗教情懷不是二元對立的，我們必須認清，任何一種侷限，對覺知都是一種破壞，缺少了覺知，我們就看不見真相。

²⁹⁶胡因夢譯《克里希那穆提傳》，頁 579。

²⁹⁷同上，頁 268。

第五節 研究者的省思與建議

研究者從決定論文題目到完成初稿，大約花了將近一年半的時間，以下幾點可提供未來的研究者參考。

一、找到自己的 rhythm

剛提出論文題目之初，研究者對論文寫作並沒有什麼 sense，一方面又要修其它學分，繳交研究報告，因此初期的寫作步調可以說是隨性之所至，沒什麼節奏感，直到初審過後，才抓到寫作的節奏。一路走來，研究者認為能不能找到自己的 rhythm，是論文寫作是否順暢的重要關鍵，而要找到自己的 rhythm 則必須將自己融入研究的題材中。以本研究為例，研究者必須融入六個研究對象的敘說當中，不僅對每一個故事的來龍去脈瞭若指掌，還要揣摩她們的心境，感受她們的情緒，如此才抓得住每個故事的神髓，才能逼真的將每個故事重現。

二、無法中立的立場是研究的限制

當自己融入被研究者的敘說時，研究者的角色可能因此變得模糊。一開始我們的角色定位是研究者，既然身為研究者，就有其應該遵守的界份，尤其研究者經常被要求要跳脫與研究對象的關係，站在中立的立場，保持不涉入的心態，但是在本研究的研究過程中，研究者不時感受到自己與研究對象間心靈的互動，在傾聽對方敘說的過程中，我們藉由相互理解，共同釐清故事情節，也重新建構故事的意義；換句話說，在敘說的過程中，研究者不可能完全客觀地站在經驗之外去理解研究對象，而是必須在一種「互為主體」(inter-subjectivity)的關係中才能獲得深入的理解。

若從實證(量化)研究處處講求證據的立場來看，恐不免對敘說研究的嚴謹性產生質疑，研究者承認這就是研究的限制，因為我們的研究對象是充滿各種情緒的有情眾生，生命故事是沒辦法化成數據的；但另一方面，這也是敘說研究迷人之處，當人們透過敘說來呈現自己的生命故事時，他不但可能領悟出自己過去生命的動向，也可能建構出生命未來的方向與力量，因此透過敘說自己的生命過程，對她們而言很可能是個探

索、發現自己的生命意義與脈向的機會²⁹⁸；對研究者而言，在傾聽別人的故事時，研究者的生命故事也在悄悄的改寫。

三、生命觀點的重整

事實上，人生本是一場與他人共構的過程，只是我們有沒有這樣的覺醒罷了。在研究的過程中，從訪談、謄稿、寫故事、分析故事、到綜合結論，每一個步驟，研究者與研究對象的接觸是相當密切的，除了面對面的訪談、電話聯絡以外，與研究文本的溝通更是到了如影隨形的地步，甚至連夢中都出現文本的身影，可以說比起親密愛人有過之而無不及。

以本研究為例，每次只要分析完一個故事，研究者都會以第三者的立場反覆閱讀數次，閱讀過程中會感覺到那個故事正在與研究者的人生觀對話，那個故事也不斷的以過來人的姿態，悄悄的潛進研究者的意識田裡，一點一滴的修改研究者的電腦程式，等到六個故事的分析都完成之後，在反覆的閱讀思索自己的文字中才赫然發現，其實研究者在統整的不只是別人的東西，也是自己的東西；在挖掘的不只是別人的想法，也是自己的想法；在面對的不只是別人的生命故事，也是自己的人生。

這情境讓研究者想起慧開法師常說的一句話，他說閱讀古文要能「神交古人」，如此才能領略文章的精髓。研究者的體會是否也說明，唯有將身心投入於研究中，才能藉由與研究文本的互動，進一步認識別人也認識自己？對研究者而言，這是做研究最大也最實際的收穫，透過與別人的故事神交，研究者擴展了自己生命的視野。反過來，如果一個研究者始終堅持要在自己與研究文本間劃清界線，堅持用冷靜的科學頭腦去看待充滿生命感的研究文本的話，其結果又可能是怎樣的情形呢？也許，他如願以償的取得文憑，但一趟冰冷無趣的研究旅程，卻可能耗損了他的生命熱情，被他掛在國家圖書館的論文，可能是他永遠的夢魘，因為他希望論文被打開後五秒鐘內自動銷毀。早知如此，何必當初？

²⁹⁸翁開誠〈同理心開展的再出發：成人之美的藝術〉，載於《輔仁學誌》第26期，1997，頁261-274。

四、對現代人所需佛法的省思

打開電視頻道，大多數的人都會發現，我們每天能夠從媒體中接收到的訊息實在多得嚇人，可以說五花八門，食、衣、住、行、育、樂樣樣都有，就連精神食糧也可以「販賣」。我們可以看到各宗各派的法師代表，甚至打著各種名號，掛羊頭賣狗肉的心靈導師，也充斥其中。這樣的現象代表什麼？從經濟學的角度來講，所謂「有需求才有供給」，這些東西能夠繼續存在，就表示在社會的某個角落有人需要它，只不過，若人們曾仔細的將類似的精神性節目加以評估的話，或許會因此感到憂心。就單以談論佛法的節目來看，不但所講授之內容參差可見，法師之素質良莠不齊，更令人擔憂的是，有些法師甚至只以其個人對經論典籍之理解，也不管其所理解的是否有所偏頗，就在媒體上賣弄佛法，最可怕的恐怕是，在佛法中夾帶個人意識，即所謂的「置入性行銷」，為的是廣招信眾，擴展其勢力範圍。

或許有人覺得研究者這樣的說法太誇張了，憂慮過頭了，事實上，在許多的角落確實存在這類無知，又渴望補充精神資糧的人，只是每個人的因緣際遇不同，有的人能巧遇善知識，因此有緣接觸到比較正確的佛法；有的人可能就沒那麼幸運，只能道聽途說，如果自己又沒有判斷能力的話，植入大腦的就可能是毒藥了。

那麼，現代人究竟需要怎樣的佛法呢？這當然是無有定論的，不過根據個人的經驗，研究者認為現代人需要一種能夠幫助人心靈開放與淨化的佛法，此話怎講呢？我們不妨問問自己，為什麼會接觸佛法？難道不就是为了這「離苦得樂」的基本需求嗎？但事實上呢？就研究者所看到的情形來說，所有的佛堂都很注重外在形式，沒有一個佛堂會允許你在那裡縱意恣情的表現自己，每個進了佛堂的人，都會自動收斂起嘻笑的表情，言談舉止也立刻變得溫文有禮，同修之間只有談法論道，意境甚是高超，然而，大家彼此都心知肚明，這不是真相；真相是我家二毛今天在學校又被老師寫了聯絡簿，我老公昨天在公司莫名其妙被老闆數落一頓，我每天忙進忙出、忙裡忙外的，活像個陀螺，諸如此類的家常事，以及更多現代人會遇上的稀奇古怪的狀況等等。

然而，在講究宗教形式的佛堂內，這些人人都會身陷其中的生活瑣事是被避而不談的，或者被建議用其它方式處理，而最常被教導的方式是，心情煩亂的時候就念念佛，

遇到事情不能解決的時候，就念經回向，或者參加法會等，所以在研究者過去的經驗裡，常聽人這麼說：「唉呀，他啊在佛堂一個樣，在外面一個樣」，意思是說，這人在佛堂裡總表現出一副看清人生真相的清淨灑脫樣，一離開佛堂就又變回原來的樣子，此種現象很多人應該都不陌生，只不過少有人會去探討真正的原因，倒楣一點的，這人還會被外人指控走火入魔呢，其實問題就在於，我們都不習慣認識真相，更不知道該怎樣跟真相接觸，於是就使用最簡單的方法，說好聽一點是轉移目標，說實在一點是壓抑或忽視。

其實，佛法真的那麼封閉嗎？真的只有那麼死板的表達方式嗎？當然媒體上某些很異類的法師，他們對佛法的詮釋甚至是荒腔走板，研究者是無法認同的。研究者想要表達的是，佛法其實就是教人怎麼樣活出身心都健康的方法，只要抓住正確的宗旨，設計一套適合現代人生活模式的佛法教學，先從開放的心靈做起，逐步清掃內在的污垢，再按部就班提昇學習的層次，幫助人們由內而外淨化，最後做到真正的表裡如一，如此內心的掙扎、執著自然會消滅，擁有寧靜的心自然是水到渠成的事情。

此外，研究者也認為現代人需要一種能夠包容的佛法。佛教在台灣的發展相當蓬勃，各個山頭宗派的信眾也非常的多，還有一些勢力較小的宗教團體散居各處，彼此之間難免為了現實的生存問題，而衍生出角力問題。從現實層面來看，為拓展宗教版圖，鞏固既有的勢力本是無可厚非之事，但佛法無罪，本是同根生，相煎何太急？所有的宗派都是為了延續佛陀的慈悲與慧命，為眾生廣開普渡之門，既然如此，自詡為正統的佛教團體不僅應該包容其它團體，更應該教導其信眾尊重不同道場的人，因為我們都坐在同一艘法船上，目標是一致的，何況眾生根器有別，因緣各異，這或許也是各種宗派團體都能生存下來的主要原因，因為眾生有不同的需求，而佛法總是能滿眾生願，我們也樂見其成。

五、對未來研究者的建議

從文獻部份可以發現，探討「皈依」領域的論文，到目前為止並不多，尤其將焦點集中在「皈依」前後的生命故事，並以敘說研究的方式呈現的幾乎沒有。

本論文之研究對象所以鎖定比丘尼與優婆夷，最初的構想只是因為皈依所涵蓋的範

圍包括出家與在家，至於在結論部份將二者之皈依內涵做一簡單對照，其靈感來自於初審時一位口試老師的建議。

其實有關皈依的議題還有頗多發展空間，例如，研究者可以單獨針對比丘的皈依做探討，亦可仿照本論文，探討比丘與優婆塞的皈依故事；此外亦可以將比丘與比丘尼之皈依意涵做進一步的比較分析，看看不同性別的皈依，其內涵是否有別？差異點是什麼？造成差異的原因是何？對四聖諦的理解與實踐程度是否受到性別影響？或者從社會的角度探討男女兩性出家，在社會上被認同的程度為何？被期許的差異性何在？出家前後價值觀的轉變狀況怎樣？諸如此類都可以作為本研究之延伸，如果有機會繼續深造的話，研究者倒是對這個比較研究很有興趣一試。

有關研究方法的部份，也可以依個人之喜好或專長採用不同的詮釋向度，但是要提醒未來研究者的是，在決定採用某個研究方法之後，要儘可能的找到那個研究方法的原典加以仔細閱讀，切不可為圖方便，只選擇手邊的二手、甚至二手資料，如此一來極有可能誤解或扭曲該研究方法之本意，導致論文變成四不像的窘境。

最後，有關 Rambo 改宗理論的檢討與修正部份，研究者認為可有兩種作法，其一，可以台灣境內信仰基督宗教者為例，仿照 Rambo 的作法，將結果與 Rambo 的研究作一對照，若有明顯差異，則將造成差異之要素找出來；其二，亦可以佛教徒為例，但必須擴充樣本數，或兼做量化研究，再將結果做比對，甚至進一步找出變數。

以上只是研究者初淺的建議，提供給未來的研究者參考，或可藉此激發更多的研究靈感，再為「皈依」這塊領域揭開更多的面紗。

六、後記

猶記得剛定下研究題目之初，腦海中只知道我要研究的主題是「皈依」，我喜歡「敘說」的研究方式，其餘的，例如：該從哪裡著手？該收集哪些資料？研究對象在哪裡？我是一問三不知。印象很深刻的是，指導教授慧開法師當時說的一句話，他說：「寫論文就像生孩子一樣，要先受孕，從懷胎到生下來也要十個月的時間，急不得的」，老師說得一點都沒錯，只不過我從懷孕到生下這篇論文的時間超過十個月，雖不算難產，卻也經歷過一段腸枯

思竭的日子。

曾聽人說，產生一篇碩士論文根本還稱不上「論文研究」，頂多只能說是「試作」，在尚未投入論文寫作之前，我對這個論點保留，如今論文已經誕生，再回頭來看看過去的足跡，真的是發現一段踉踉蹌蹌的腳印，尤其是在寫前三章準備送校內初審的那段過程。關於初審，大部分同學都抱著「初審先通過再說」的觀念，意思是說初審寫的是一套，正式的論文可能又是另一套，我最受惠的是慧開法師的一個觀念，他說：「爲什麼要把初審跟正式的論文一分爲二？」因此，從第一章緒論開始，我就設定這是正式的論文寫作，不同的心態自然就有不同的作法，既然認定它是正式的寫作，要求當然是高標準的，尤其慧開法師是學校裡出了名的，字字句句都要斟酌，甚至連標點符號都不輕易放過的教授，所以下起筆來，除了內容要充實，結構要完整之外，用字遣詞也馬虎不得。

印象中，前三章的初稿改了四次，尤其是第二章文獻探討的第一節「佛教對皈依的看法」更是改了又改，除了所引用之經論的適切性之外，老師常說的「寫得不像中文的中文」、「叫人看了臨表涕泣，不知所云」之類的話最是令人印象深刻，只要是他的研究生對這類的話都不陌生。不過，嚴師出高徒，如今再將第一份初稿拿出來品味一番，還真的會暗自發笑，寫的是什麼啊？難怪常聽學長們說，真希望論文被點選之後在五秒鐘內自動消失。我呢？打從一開始就沒有這樣的念頭，因為我有一個多數學生都怕的「要求嚴格」的老師，但是我卻始終覺得自己是個幸福的研究生。您想想看，長這麼大了，除了中小學時老師幫你改作文、挑錯字之外，到現在還有誰會幫你做這樣的事呢？這不是幸福是什麼？

事實上，經過前三章幾個回合的磨練後，我發現自己對文字的敏感度提高了，有時會為了一個適當的詞彙，盯著電腦螢幕半個鐘頭，甚至在書房裡來回踱步，或翻字典、上網查資料等等。不過，最累人的倒不是文章的修改，而是訪談稿的謄寫，謄寫逐字稿所費的時間，果然如同有經驗的研究者說的，至少得花六到八倍的時間，換言之，三個小時的訪談錄音，要花十八到二十四個小時的工作時間才能謄完，別小看這十幾、二十個小時，真的會讓人頭昏腦脹，就連手腕關節都吃不消。

將逐字稿改寫成故事，則是個比較有趣的過程，這當中我必須反覆的看著可能語氣

不通，還滿是口頭禪、嗯嗯啊啊，又沒有時間順序的文字稿，這時候我得把自己變成裁縫師，拿起剪刀裁裁剪剪，縫個扣子、加點蕾絲的，當故事成形，還得跟訪談對象分享、確認之後，才能真正進入分析階段，我認為這才是考驗研究者腦力與體力的開始。

在撰寫論文的過程中，每進入不同的階段，我都會請教指導老師的看法，剛開始老師都會問我有沒有看看別人怎麼做？我的回答總是：「我不想跟別人一樣」，您猜老師接下來怎麼說？我覺得自己很幸福的另一個原因就在這裡，因為老師都這麼說：「ok，就用你的寫法，只要能把你的風格表現出來就好」，所以，您也許覺得這篇論文讀起來感覺有些不一樣，那就是老師給我的空間，也是我對自己表達風格的堅持。基於這樣的理念，雖然每個研究對象的分析架構都是以四聖諦的現代意涵為主軸，但為了避免單調又沒創意，我從每個研究對象的故事脈絡中，絞盡腦汁的提煉出能代表她個人「苦、集、滅、道」四個過程的標題，有時在半睡半醒之間浮出一個很棒的標題，還會起床，趕緊拿筆記下，再躺回去睡呢。

到了分析階段，在電腦前面一坐就是幾個小時是常有的事，尤其靈感澎湃的時候，經常一坐會坐到家人提醒才勉強停下來，不過這時候我最常回應的話是：「等我把這一段寫完」，而這一等可能又是一小時之後，所以我才說這個階段是體力與腦力的考驗。不過，最辛苦的應該是在寫最後一章結果與討論的部份。我個人認為這一章應該是論文最精華的部份，但是要將六個不同故事的分析進一步提綱挈領，並加以綜合統整出皈依的內涵精義，對我而言是個難題，除了對個人統整實力的考驗，以及個人對佛法體認的有限之外，最大的難題應該是我「有所顧慮」。讀者也許好奇，有什麼好顧慮的呢？其實，這顧慮是來自我長久以來對身邊佛教徒的觀察心得，因為一般人對佛法的認知都停留在你我所熟知的生活層面，亦即我於結論中所提的「形式上的皈依」層面，而我最想表達的卻是打破這個層次，深入到心性的層面，即所謂「超越形式的皈依」，或許這一擊破，有人因此受益，也可能因此壞了別人的慧命。不過，基於研究者應有的態度，我還是盡可能的以委婉的文字敘述表達出來，是好是壞，就留待公評了。我想，對現實環境的考量，也算是一種研究限制吧。

參考文獻

一、中文部份

王沂釗《婚姻衝突的敘說性研究》，彰化師範大學輔導與諮商研究所博士論文(未出版)，2000。

王理書〈隱喻故事治療團體—結合敘事傾向與 Eriksonian 隱喻治療的嘗試〉〈上〉，載於《諮商與輔導》第 200 期，台北：天馬文化事業，2002，頁 33-38。

王晴慧《六朝漢譯佛典偈頌與詩歌之研究》，私立靜宜大學中國文學研究所碩士論文(未出版)，1999。

左寶珠《台灣天主教修女與佛教比丘尼》，私立輔仁大學宗教學研究所碩士論文(未出版)，2004。

印順導師著《妙雲集》下編之二〈學佛三要〉，台北：正聞出版社，1990 年修訂版。

印順導師著《妙雲集》中編之五〈成佛之道〉，台北：正聞出版社，1990 年修訂版。

艾雅·珂瑪著《眼中微塵》，南投：法耘印經會，1997。

艾雅·珂瑪著《無來無去》，南投：法耘印經會，1999。

佛使尊者著／曦比丘等譯《人類手冊》，台北：佛法印經會，1993。

余德慧著《生死無盡》，台北：張老師文化，2004。

余德慧著《生死學十四講》，台北：心靈工坊，2003。

余德慧著《生命夢屋》，台北：張老師文化，1994。

余德慧著《觀山觀雲觀生死》，台北：張老師文化，1995。

吳芝儀〈敘事研究的方法論探討〉，載於齊力、林本炫編《質性研究方法與資料分析》，高雄：復文書局，2003，頁 143-166。

李元松著《二十一世紀的現代禪》，台北：現代禪出版社，1990。

李元松著《千秋萬古一禪師》，現代禪出版社，1993。

李元松著《平常話》，現代禪出版社，1991。

李元松著《從自我實現到禪定解脫》，台北：現代禪出版社，1992。

- 李玉珍〈出家入世—戰後台灣佛教女性僧侶生涯之變遷〉，載於《回顧臺灣、展望新故鄉—臺灣社會文化變遷學術研討會論文集》，2000，頁 409-441。
- 李玉珍《唐代的比丘尼》，國立清華大學歷史學研究所碩士論文（未出版），1988。
- 李雪萍《台灣的比丘尼僧團及其不同的生命經驗—一個社會學的個案研究》，私立東海大學社會學研究所碩士論文（未出版），2000。
- 阮氏秋月《女眾出家在部派佛教的地位—以《十誦律》受戒事為中心》，華梵大學東方人文思想研究所碩士論文（未出版），2004。
- 周志建《敘說治療的理解與實踐—以一個諮商個案為例之敘說研究》，國立台灣師範大學教育心理研究所碩士論文（未出版），2002。
- 林本炫〈社會網絡在個人宗教信仰變遷中的作用〉，載於《思與言》，第 37 卷第 2 期，1999，頁 173-208。
- 林本炫《當代台灣民眾宗教信仰變遷的分析》，國立台灣大學社會學研究所博士論文（未出版），1998。
- 林美珠〈敘事研究：從生命故事出發〉，載於《輔導季刊》，第 36 卷第 4 期，2000，頁 27-34。
- 林莉莉《佛教出家女性的求道歷程研究—以漢譯佛典中的阿含部、本緣部、律部及《長老尼偈》為研究對象》，國立中正大學中國文學研究所碩士論文（未出版），2004。
- 林雯雯《台灣佛教女性出家眾資訊尋求行為之探討》，私立輔仁大學圖書資訊學研究所碩士論文（未出版），2001。
- 邱維真、丁興祥〈朱光潛多重自我的對話與轉向：一種敘說建構取向〉，載於《應用心理研究》，第 2 期，台北：五南圖書公司，1999，頁 211-249。
- 洪金滿《一位出家六十年尼師之生命史探究—兼論靜修寺院之變遷》，私立慈濟大學宗教與文化研究所碩士論文（未出版），2004。
- 洪雅惠《台灣佛教優婆夷之性別經驗：以四個人間佛教教團的優婆夷為例》，國立政治大學社會學研究所碩士論文（未出版），2003。
- 胡幼慧〈質性研究的分析與寫成〉，載於胡幼慧主編《質性研究—理論、方法及本土女

- 性研究實例》，台北：巨流圖書公司，1996，頁 159-170。
- 胡幼慧〈轉型中的質性研究：演變、批判和女性主義研究觀點〉，載於胡幼慧主編《質性研究—理論、方法及本土女性研究實例》，台北：巨流圖書公司，1996，頁 7-26。
- 翁開誠〈同理心開展的再出發：成人之美的藝術〉，載於《輔仁學誌》第 26 期，1997，頁 261-274。
- 高雅信《宗教組織之參與與信仰過程之研究：佛光山普賢寺個案研究》，國立中山大學中山學術研究所碩士論文（未出版），2002。
- 張春興著《現代心理學》，台北：東華出版社，1992。
- 張澄基著《佛學今詮》上冊，台北：慧炬出版社，1973。
- 許育光〈敘說研究的初步探討—從故事性思考和互為主體的觀點出發〉，載於《輔導季刊》，第 36 期第 4 卷，2000，頁 17-26。
- 許惠芳著《皈依的過程—理論與個案分析》，台北：輔大出版社，1994。
- 郭永玉著《孤立無援的現代人》，台北：貓頭鷹出版社，2000。
- 陳乃榕《一位歷經父殺母喪親事件之青少年的失落經驗》，私立南華大學生死學研究所碩士論文（未出版），2003。
- 陳介英〈深度訪談在經驗研究地位的反思〉，載於齊力、林本炫編《質性研究方法與資料分析》，高雄：復文書局，2003，頁 115-124。
- 陳美琴〈捕捉心靈的風景〉，載於易之新譯《聖徒與瘋子》序二，台北：張老師文化，2001，頁 6-7。
- 陳燕玲《宗教信仰、價值信念與人際衝突因應行為的關係》，國立政治大學心理學研究所碩士論文（未出版），2000。
- 傅偉勳著《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，台北：正中書局，1993。
- 傅偉勳著《佛教思想的現代探索》，台北：東大圖書，1995。
- 傅偉勳著《從西方哲學到禪佛教》，台北：東大圖書，2001 初版三刷。
- 傅偉勳著《從創造的詮釋學到大乘佛學》，台北：東大圖書，2000 再版。
- 彭昌義《大學生皈依佛教信仰之歷程研究：深度訪談分析》，私立輔仁大學應用心理學

- 研究所碩士論文（未出版），1992。
- 彭運石著《走向生命的顛峰》，台北：貓頭鷹出版社，2001。
- 黃瑞琴著《質的教育研究方法》，台北：心理出版社，1991。
- 黃運喜《唐代中期的僧伽制度—兼論與其當代社會文化之互動關係》，私立中國文化大學史學研究所碩士論文（未出版），1997。
- 楊淑涵《選擇非傳統學習領域之四技女生生涯決定歷程之敘說研究》。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文（未出版），2001。
- 楊達法師著《盛開的蓮花》，台北：法味書院，1995。
- 楊韶剛著《尋找存在的真諦》，台北：貓頭鷹出版社，2001。
- 葛魯嘉、陳若莉著《文化困境與內心掙扎》，台北：貓頭鷹出版社，2000。
- 詹德隆〈心理輔導對皈依的影響〉，載於《輔仁大學宗教學系神學論集》第129期，2001，頁394-411。
- 趙曉薇《參與佛教團體辦理活動教師的宗教信仰生活實踐與專業態度之研究—以國際佛光會教師成員為例》，國立台灣師範大學社會教育研究所碩士論文（未出版），2003。
- 齊力〈質性研究方法概論〉，載於齊力、林本炫《質性研究方法與資料分析》，高雄：復文書局，2003，頁1-17。
- 劉仲冬〈量與質社會研究的爭議及社會研究未來的走向及出路〉，載於胡幼慧主編《質性研究—理論、方法及本土女性研究實例》，台北：巨流圖書公司，1996，頁121-139。
- 鄭石岩著《生命轉彎處》，台北：遠流出版社，2001。
- 鄭曉江著《生死智慧》，台北：漢欣文化事業，1997。
- 鄭曉江著《生命終點的學問》，台北：正中書局，2001。
- 羅文玲《六朝僧侶詩研究》，私立東海大學中國文學研究所博士論文（未出版），2002。
- 釋慧開〈宗教一詞的宗教性詮釋〉，南華大學「宗教傳統與生死探索」課堂講義，2005.2.27。
- 釋慧開著《儒佛生死學與哲學論文集》，台北：洪葉文化，2004。
- 釋慧開著《儒佛生死學與哲學論文集》，台北：洪葉文化，2005增訂版。

二、中譯部份

王勇智、鄧明宇譯《敘說分析》，台北：五南書局，2003。原著 Riessman, C. K., *Narrative Analysis*, 1993.

石世明譯《病床邊的溫柔》，台北：心靈工坊，2001。原著 van den Berg, J.H., *Psychology of the Sick*, 1952.

朱柔若譯《社會研究方法：質化與量化取向》，台北：揚智文化，2000。原著 Neuman, W. L., *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches*, (3rd ed.), 1997.

李成嶽譯《喚醒心中的巨人》，台北：中國生產力中心，1996。原著 Anthony Robbin, *Awaken the Giant Within*, 1991.

易之新譯《存在心理治療（上）—死亡》，台北：張老師文化，2003。原著 Yalom, I. D., *Existential Psychotherapy*, 1980.

胡因夢譯《生命之書—365 日的靜心冥想》，台北：心靈工坊，2005。原著 Krishnamutri, J., *The Book of Life: Daily Meditation with Krishnamutri*, 1995.

胡因夢譯《存在禪—活出禪的身心體悟》，台北：心靈工坊，2003。原著 Ezra Bayda, *Being Zen—Bring Meditation to Life*, 2002.

胡因夢譯《克里希那穆提傳》，台北：方智出版社，1994。原著 Pupul Jayakar, *Krishnamutri: A Biography*, 1986.

胡因夢譯《當生命陷落時—與逆境共處的智慧》，台北：心靈工坊，2001。原著 Pema Chodron, *When Things Fall Apart—Heart Advice for Difficult Times*, 1996.

張定綺譯《與心靈對話》，台北：天下文化，1995。原著 Peck, M.S., *Further along the Road Less Traveled—the Unending Journey toward Spiritual Growth*, 1993.

張美惠譯《用心去活》，台北：張老師文化，2001。原著 Kubler-Ross, E., & Kessler, D., *Life Lessons*, 2000.

陳正芬譯《煉心術》，台北：大塊文化，2002。原著 Tara Bennett-Goleman, *Emotional Alchemy*, 2001.

陳秋萍譯《佛性的遊戲》，台北：橡樹林出版，2002。原著 Lama Surya Das, *Awaking the Buddhist Heart*, 2000.

黃光雄主譯／校閱《質性教育研究：理論與方法》，台北：濤石文化，2001。原著 Bogdan, R. C., & Biklen, S. K., *Qualitative Research for Education: an Introduction to Theory and Method*, (3rd ed.), 1998.

蔡敏玲、余曉雯譯《敘說探究：質性研究中的經驗與故事》，台北：心理出版社，2003。原著 Clandinin, F. J., & Connelly, F. M., *Narrative Inquiry: Experience and Story in Qualitative Research*, 1999.

鄭振煌譯《西藏生死書》，台北：張老師文化，1996。原著 Sogyal Rinpoche, *The Tibetan Book of Living and Dying*, 1992.

黎雅麗譯《活在當下》，台北：天下文化，1996。原著 Angelis, B.D., *Real Moments*, 1994。釋法嚴譯《佛當初教的是什麼》，台北：英特發出版，2002。原著 Walpola Sri Rahula, *What the BUDDHA Taught*, 1958.

三、英文部份

Kubler-Ross, E., *On Death and Dying*, New York: Macmillan Publishing Company, 1969.

Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R., & Zilber, R., *Narrative Research: Reading, Analysis and Interpretation*, Thousand Oaks: Sage, 1998.

MeLeod, J., *Narrative and Psychotherapy*, London: SAGE, 1997.

Rambo, L. R., *Understanding Religious Conversion*, New Heaven and Condon: Yale University Press, 1993.

Tillich, P., *Dynamics of Faith*, New York: Harper & Row, 1956.

四、經典部份

《大方便佛報恩經》卷六，《大正藏》卷三，頁 154 下。

《大方廣佛華嚴經》〈四聖諦品第八〉，《大正藏》卷十，頁 60 上。

《大方廣佛華嚴經》〈四聖諦品第八〉，《大正藏》卷十，頁 60 中。

《大方廣佛華嚴經》〈四聖諦品第八〉，《大正藏》卷十，頁 61 中。

《大方廣佛華嚴經》卷三，第四十，《大正藏》卷十，頁 844 中。

《大方廣圓覺修多羅了義經》，《大正藏》卷十七，頁 917 中。

《大般泥洹經》卷五，《大正藏》卷十二，頁 884 下。

《大般涅槃經》卷八，《大正藏》卷十二，頁 409 下。

《大般涅槃經》卷下，《大正藏》卷一，頁 204 下。

《大般涅槃經》卷上，《大正藏》卷一，頁 192 下。

《大般涅槃經》卷上，《大正藏》卷一，頁 193 上。

《大般涅槃經》卷上，《大正藏》卷一，頁 195 中。

《中論》〈觀十二因緣品〉第二十六，《大正藏》卷三十，頁 36 下。

《四諦論》卷三〈分別滅諦品第五〉，《大正藏》卷三二，頁 389 中。

《佛光大辭典》，光碟版（第二版），佛光文化事業有限公司發行，2000。

《佛說長阿含經卷》卷二，《大正藏》卷一，頁 15 上。

《別譯雜阿含經》卷十六，《大正藏》卷二，頁 86 中。

《妙法蓮華經》卷二〈譬喻品第三〉，《大正藏》卷九，頁 10 中。

《法界次第初門》卷上之下，《大正藏》卷四六，頁 670 中。

《阿毘達磨大毘婆沙論》卷三十四，《大正藏》卷二十七，頁 177 上。

《俱舍論》卷二十二，《大正藏》卷二十九，頁 114 中。

《俱舍論》卷二十三，《大正藏》卷二十九，頁 118 下。

《雜阿含經》卷十，《大正藏》卷二，頁 66 下。

《雜阿含經》卷十二，《大正藏》卷二，頁 83 下。

《雜阿含經》卷十二，《大正藏》卷二，頁 84 上。

《雜阿含經》卷五，《大正藏》卷二，頁 33 下。

《觀心論》卷一，《大正藏》卷八十五，頁 1270 下。