

南 華 大 學

生死學系碩士班

碩士論文

一位淨土宗念佛修行者修行歷程之敘說研究

The Narrative Study on the Spiritual Journey  
of a Pure Land Buddhism Practitioner

研究生：蔡瑪麗(釋圓仁)

指導教授：李燕蕙博士

中華民國 104 年 12 月 24 日

# 南 華 大 學

生死學系碩士班

## 碩 士 學 位 論 文

一位淨土宗念佛修行者修行歷程之敘說研究

The Narrative Study on the Spiritual Journey

of a Pure Land Buddhism Practitioner

研究生：蔡瑪麗

經考試合格特此證明

口試委員：吳 俊 宏  
王 枝 燦  
李 燕 蕙

指導教授：李 燕 蕙

系主任(所長)：廖俊祺

口試日期：中華民國 104 年 12 月 24 日

## 謝 誌

首先誠摯的感謝指導教授燕蕙老師，謝謝老師您為學生在論文指導上所花費的精力與時間，讓學生能夠從無到有的順利完成論文。不時的討論並指點我正確的方向，使我獲益匪淺。老師對學問的嚴謹更是我們燕子家族學習的典範。尤其是老師的氣度學養、治學態度，乃至待人接物方面，給予學生諸多啟發，師恩浩瀚，永銘於心。

感謝口試委員吳瓊洳教授和王枝燦教授的細心指導，給我許多寶貴的建議與知識，讓我的論文內涵更臻完善。撰寫論文過程中，習以挑燈夜戰，也曾陷入文思枯竭與身心煎熬的痛苦與難過，面臨艱辛困頓而不知所措時，多虧燕子媽咪的耐心鼓勵與陪伴，淑貞姐、蕙珠學姊、揚媛學姊及啟雲學長們論文寫作分享的參與、加油打氣，給予我心靈上的滋潤並且洗滌疲憊的身心，指點迷津、突破困境與瓶頸，讓我內心安穩沉靜、心神領會的完成論文。

感謝生死所師長們在研究所期間，豐富我的學術領域視野。在寫謝誌的同時，回首研究生這三年多的日子裡，一路走來，有風有雨，帶著累、淚，悲、喜思緒在腦海中百感交集，複雜心情不斷交集，只有不斷堅持夢想、希望相隨，這將是我生命中最真、最美好的回憶。

感謝在學期間受到您們的照顧與諸多情誼：寶祥大哥、心琳、秀蓮、亞芳、櫻薰、好珊、春如、芳綿學姊、惠美學姊、憶容學姊、明珠老師、倩如老師、新林老師，及我摯愛的家人、好友。在此值得一提的是感恩淑貞姐的老公曲先生、素蘭、麗秋姐，您們風雨無阻的載我上下課，完成我研究所課業，辛苦您們了。感恩大家，您們成為我人生旅途中不可或缺的重要人物，豐富了我的生命，有您們真好。我會銘記在心，永遠珍惜這份善緣。

# 摘要

佛教傳入中國已兩千多年，淨土念佛法門是數百年來最普遍流傳的法門。在眾多的法門當中，為何祖師大德一再勸眾生念佛修行，尤其是現今忙碌的社會裡，想要撥空修行談何容易？而得以在家念佛修行，乘佛願力，確信凡夫成佛的可能性。

本研究之研究目的：一、探討淨土念佛修行者之學佛歷程。二、探討淨土信仰對修行者面對生命困境時之影響。三、探討淨土信仰對修行者面對老病死課題之影響。四、探討淨土信仰對修行者生命態度與價值觀之影響。

依據研究文本資料分析、歸納與書寫，研究結果發現，研究參與者從淨土念佛修行的歷程，對於生命態度、死亡的看法有顯著改變。生命過程中，研究參與者曾經迷惑與茫然困頓不順遂的人生，心靈上遭受到挫折失敗的打擊。從淨土宗念佛修行的歷程中心靈上的轉換，唯有真誠面對自己命運、環境、遭遇等苦痛的歷程後，真正看見的自己，用心體驗生命感受生活，創造更有意義價值的人生。

關鍵字：淨土宗、修行者、修行歷程、敘說研究

# Abstract

Buddhism has entered into China for more than two thousand years. Pure Land Buddhism is one of the most widely practiced traditions of Buddhism. Why the Masters continuously advocate people to practice reciting Buddha's name? Especially in these busy days, it is very hard to find time to practice, How it can be to practice reciting Buddha's name at home, to wish becoming a Buddha, and to believe that an ordinary person would become a Buddha?

The study aimed to explore the following influence of the Pure Land teaching for the practitioner :

1. Explore the learning process.
2. Explore the influence of the Pure Land teaching when t facing a difficult position.
3. Explore the influence of the Pure Land teaching when facing people's aged 、 sickness and death.
4. Explore the influence toward the attitude and values of the Pure Land teaching.

In accordance with the data analysis 、 summarize and writing, the findings of this study are :

1. The participant has significant changes of attitude toward life and death through Pure Land teaching practice.
2. The participant went through confusing, disorienting, frustrating and devastating life experience resulted in the setbacks on his mind.
3. From the reciting Buddha's name of Pure Land teaching, the participant has transformed spiritually. Only after truly facing our destiny, environments and encounters, then we can see real ourselves, experience the taste of being and create a meaningful, valuable life.

Key words : Pure Land Buddhism, the Practitioner, Spiritual Journey Narrative Study

# 目 次

摘 要.....	I
ABSTRACT.....	II
目 次.....	III
表 次.....	VI
圖 次.....	VII
<b>第一章 緒論.....</b>	<b>1</b>
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的與問題.....	2
第三節 名詞解釋.....	3
<b>第二章 文獻探討.....</b>	<b>5</b>
第一節 淨土宗經典與義理.....	5
第二節 淨土宗特色.....	10
第三節 淨土宗實踐方法.....	16
第四節 淨土宗思想.....	19
第五節 淨土宗高僧典範.....	23
第六節 修行歷程.....	33
<b>第三章 研究方法.....</b>	<b>35</b>
第一節 敘說研究.....	35
第二節 資料整理與信度效度.....	45
第三節 研究工具、步驟與流程.....	49
第四節 研究範圍與限制.....	60

第五節 研究倫理.....	63
<b>第四章 阿弘醫師的生命故事 .....</b>	<b>67</b>
第一節 原生家庭與求學階段.....	67
第二節 面對生命困境與價值觀.....	70
第三節 視病如親現代華陀之行醫.....	84
第四節 學佛歷程與因緣.....	91
第五節 淨土法門與生死對話.....	106
<b>第五章 研究分析與討論 .....</b>	<b>117</b>
第一節 淨土信仰對修行者面對生命困境時之影響.....	118
第二節 淨土信仰對修行者面對老病死之影響.....	123
第三節 淨土信仰對修行者生命態度與價值觀之影響.....	136
<b>第六章 研究結論與建議反思 .....</b>	<b>147</b>
第一節 研究結論.....	147
第二節 研究建議.....	149
第三節 研究反思.....	149
<b>參考文獻.....</b>	<b>151</b>
中文部份.....	151
古籍文獻.....	154
英文部份.....	155
網路統計資料.....	156
<b>附 錄.....</b>	<b>158</b>
【附錄一】訪談同意書.....	158
【附錄二】訪談大綱.....	159





# 表 次

表 2-1 弘揚淨土歷代祖師和法師，相關淨土法門的主要著作.....	30
表 3-1 阿弘醫師的生命重要歷程表.....	52
表 3-2 訪談逐字稿、編碼.....	57



# 圖 次

圖 3-1 研究流程.....	54
圖 4-1 阿弘醫師學佛歷程圖.....	115
圖 5-1 淨土宗念佛修行研究分析討論.....	118
圖 5-2 馬斯洛 Maslow 人類基本需求.....	163



# 第一章 緒論

淨土宗之興起與歷久不衰的原因，是在於易修易持，所謂「千經萬論，導歸極樂」的統攝八宗之勢。從清代以來，淨土宗千餘年來持續受到廣大高僧大德居士歡迎。世人皆知民國初年有印光大師，主張以淨土法門統攝禪、教、律各宗，力倡持名念佛，又致力社會慈濟事業，各地僧俗漸次興起結社念佛的風氣，被尊為淨土宗第十三祖。研究者本身是淨土法門的長期研修者，對念佛經驗一直再尋找自我與他人念佛經驗為生命課題，常閱讀佛教淨土書籍、佛典，以念佛修行及相關博士論文、碩士論文、期刊與學術書籍等，對淨土宗的念佛行者研究分析。本研究旨在探討淨土念佛修行者修行歷程之敘說研究，作為未來淨土念佛修行者及相關研究之參考。本章分為三節，第一節研究背景與動機；第二節研究目的與問題；第三節名詞解釋。茲將各節論述如下：

## 第一節 研究背景與動機

生死來去的奧秘，就是在於我們的生命是一種多層面與多重向度的動態歷程。從個人的主體層面而言，「身」與「心」相互影響；就社會的人際關係層面觀之，彼此是相互影響。生命的歷程也不是只限於色身的生、老、病、死，還有無盡心識的流轉，以及靈性的不斷提升。如何面對生老病死，是每個人生命歷程中，遲早都要面對的問題。若能以正向健康的態度坦然面對死亡，從「死亡」及「死後生命」的角度觀照生命，則能彰顯生命的意義與價值，圓滿人生並有尊嚴的面對死亡（釋慧開，2014）。

佛陀四十九年說法，的無非是欲令眾生能依佛法的教誨，達到離苦得樂。但佛法的法門廣大深淵，欲令目眾生都能契機修行出離世間苦痛，談何容易？修行者本身的抉擇，要靠自己的苦修苦練？還是要靠佛得願力（他力）幫助？印光法師亦言：一切法門，縱令宿根深厚，徹悟自心：倘見、思二惑，稍有未

盡，則生死輪迴，依舊莫出。……為念佛求生淨土一法，專仗宏誓願力。無論善根之熟與未熟，惡業之若輕若重；但肯生信發願，持佛名號，臨命終時，定蒙彌陀垂慈接引，往生淨土。(淨土決疑論，1986年4月版頁359)。

凡人要每天忙於事業、家業繁重，快節奏生活與高壓力讓多人無法的了解人生的意義，心變得越來越浮躁，有什麼修持行法門能夠讓在家居士，仍可以與家庭事業兼顧，現世解脫是艱苦的方法。淨土念佛法門，就是一個可以圓滿人生意義與價值，並有尊嚴面對老病死的修行途徑，研究者長年修行的法門，由於想了解淨土法門對修行者生老病死議題的影響，因此以此為研究主題。

隨著年齡閱歷的增長，人生在不同的階段會有不同的生命經驗與生命意義得的體會。不管自身有什麼學歷、社經地位，終究面對生老病死，是每個人必須面對的議題。本研究想探討淨土宗修行者如何面對老病死議題，以了解淨土信仰對其生命之影響。

## 第二節 研究目的與問題

一般人總認為「念佛修行」是老婆婆、老公公或者不識字愚者的信仰法門，談不上什麼學問，而產生有意無意的排斥。研究者以討論、研究淨宗念佛其用意是希望導正或釐清淨土信仰上有所偏頗之處。

本研究以淨土念佛修行者之修行歷程敘說研究，探討一位醫師為何選擇淨土念佛法門，敘說闡釋他內心感受與經驗，作為研究者觀察、省思與討論，來開顯研究參與者生命意義，價值與目標，最後達到淨土宗念佛修行的生死大事為主題。

為本文探討之研究，基於上述的研究動機，本研究之研究目的如下：

- (一)淨土念佛修行者之學佛歷程之影響。
- (二)探討淨土信仰對修行者面對生命困境時之影響。
- (三)探討淨土信仰對修行者面對老病死課題之影響。

(四)探討淨土信仰對修行者生命態度與價值觀之影響。

根據研究目的，本研究之問題如下：

(一)淨土信仰對修行者面對生命困境時之影響為何？

(二)淨土信仰對修行者面對老病死課題之影響為何？

(三)淨土信仰對修行者生命態度與價值觀之影響為何？

### 第三節 名詞解釋

#### (一)淨土宗

淨土宗起源於宋代。宋·四明宗曉（1151~1214）以晉·廬山慧遠為蓮社始祖，中國佛教的一個宗派。由於這個宗派是專修往生阿彌陀佛淨土的法門，後世就稱它為淨土宗，又稱為蓮宗。主旨是以行者的念佛行業為內因，以彌陀的願力為外緣，內外相應，往生極樂國土。而它的實踐修行法門是念佛，特別是以稱名念佛。(中華佛學百科全書)。

#### (二)念佛

梵語 buddh ā nasmṛti，巴利語 buddh ā nussati。聖嚴(1931~2009)說：「念佛，源出於梵語《佛陀那息勒帝》意為憶念佛陀，輾轉而成觀佛相好，唱佛名號等的修持方法」，即在心裡稱念法身佛（理念上之佛），觀想具體存在之佛相，或佛陀之功德，乃至口中稱念佛之名號，皆稱為念佛，乃一般修行佛道之基本行法之一。(聖嚴著，1997.10)。

#### (三)修行者

含有實習、修養、實踐之意。宗教生活中，欲實現生活上之統制、調節、規定等，則須藉修行以完成之。宗教本即有信仰與修行雙重之要求，以佛教而言，行者自身欲實現佛陀體驗之境界，而專心精研修養，故特別重視修行方面，亦因而發展成各種詳細之戒律條文、生活規範與精神之修養方法。(佛光大辭典)。

#### (四)修行歷程

修行歷程的意思是指當行為有錯誤時，把它修正過來，即「修正錯誤行為」。一般宗教徒認為念佛、拜佛、誦經、持咒等行為都是修行。但若口唸彌陀心散亂，喊破喉嚨也枉然，那不是真修行，如果真的念阿彌陀佛，需要心裡有阿彌陀佛，把所有一切雜念妄想統統放下，才是修行。(佛光大辭典)。

#### (五)敘說研究

敘事(narrative)又稱敘說，是人類思考和組織知識的基本方法，敘事一詞可以用來指稱「說故事的過程」、「對於故事的認知或重構」或「敘說內容和結果」簡言之，其同時包含對事件及情節的安排、認知和重構的過程和結果，當涉及「過程」時，有時行文會與「敘說」交互使用，而若用以指稱「結果」時，則與「故事」(story)同義。(胡紹嘉著，2008)。

## 第二章 文獻探討

文獻探討是指針對某一特定主題持續蒐集與其相關的重要圖書、文件、資訊，並加以整理、分析、歸納、評鑑與彙整的歷程，使研究更益完整。本研究以念佛修行的研究為目的，本論文之文獻依據如下：第一節、淨土宗經典與義理；第二節、淨土宗特色；第三節、淨土宗實踐方法；第四節、淨土宗思想；第五節、淨土宗高僧典範。

大乘佛教各宗各派普遍都接受如來淨土的信仰，阿彌陀佛的西方淨土更是有名，但早期的漢傳佛教也並不認為淨土為一個獨立宗派，各個宗派大都各自修道，希望能往生佛國淨土。但到了晉、唐之後，淨土行者成為了一個獨立宗派。因為淨土宗的教理論及組織發展的較晚，不像禪宗、天台宗一樣，在一開始就有法脈、傳承和組織體系。在宋代之前，它屬於「寓宗」，即寄寓在禪宗、天台宗等各種宗派內，以特定的理念和修習法門存在，而沒有組織和法嗣相傳的制度。(李淼，2000：677)。一直要到宋代之後，才擁有獨立的地位，因此淨土宗吸收了不少天台宗、華嚴宗、禪宗的觀念。

### 第一節 淨土宗經典與義理

阿彌陀佛淨土法門，長久以來一直是佛教中的重要宗派之一，其思想與修行有著多重性及多樣性的發展，致使淨土法門的教、理、解、行都有其深厚的理論內容。淨土的成立是由因緣合和與菩薩的功德亦有關係，是為教化眾生而設定的國土處，鳩摩羅什說：「淨土因緣有三事：一、菩薩功德。二、眾生。三、眾生功德。三因既淨，則得淨土。」《注維摩詰經》卷1，《大正藏》冊38。故菩薩功德、眾生、眾生功德是淨土成立的三因緣。所以淨土的信仰在於十方有佛國清淨土，諸佛為教化眾生，並接引眾生往生其國土；使往生者得以在其清淨國土內，快速地成就佛道。

中國最早譯出的淨土經典是《般舟三昧經》，但是它並不是淨土宗的核心經典。淨土宗最重視的經典，稱為淨土三經，是淨土宗的根本經，包括《佛說阿彌陀經》、《觀無量壽經》與《無量壽經》。《佛說阿彌陀經》，為鳩摩羅什漢譯，因為內容精簡，又稱《小阿彌陀經》。該經用簡潔華麗的筆法描繪淨土世界的清淨莊嚴，傳統上以此經為持名念佛的出處。此經在漢傳佛教中相當受到歡迎，玄奘曾經重譯此經，名為《稱讚淨土佛攝受經》，但是並沒有得到相同的重視。《觀無量壽經》，為劉宋曇首耶舍譯。此經目的在於指導淨土修行者對極樂世界進行觀想，提出十六種觀門，但是這種觀想淨土的修行法門並不如持名念佛之盛。此經中，提出了「九品往生」的狀況，認為下品的惡人，在臨終時只要持阿彌陀佛名號，也可以往生，曇鸞以此經為根據，提出了持名念佛的法門。這個觀點引起了後世淨土宗「消業往生」與「帶業往生」的爭議。宋代王日休以此為依據，修改《無量壽經》的內容，移除了「唯除誹謗深法，五逆十惡」的惡人不能往生的條文，認定一切眾生只要深信阿彌陀佛，皆可往生。(李淼·中國淨土大全·長春出版社)《無量壽經》，亦稱《大阿彌陀經》，被認為是淨土宗的主經，介紹阿彌陀佛前生法藏比丘的功德和他立誓成佛所許的本願。該經有眾多譯本，現存的有東漢、孫吳、曹魏、唐、宋譯出的五種不同版本，部份的條文有所出入。其中唐代譯本被明代蕩益智旭大師認為是五個譯本中最佳的，而曹魏版則得到民國印光大師的支持，流傳較廣。為了調合不同譯本間的出入，從宋代開始，就有淨土宗信眾編輯會集本，不過明代蕩益智旭認為之前的會集本破壞了原譯本的純正，有誤導之嫌。至民國為止，共有四個會集本，其中民國夏蓮居所會集的《佛說大乘無量壽莊嚴清淨平等覺經》獲得淨空法師的極為推崇，為今日流通最廣泛的版本之一。(林祺安、夏蓮居、支婁迦讖、吳支謙、康僧鎧、菩提流支、宋法賢 (2002：頁 1 - 2)。至晚清之後，《華嚴經·普賢菩薩行願品》與《楞嚴經·大勢至菩薩念佛圓通章》被加入淨土宗經典之中，改稱淨土五經。但是在重要性上，仍不及淨土三經。淨土五經一論是：《佛說阿彌陀經》、《觀無量壽佛經》、《無量壽經》、《法華經》、《楞嚴經》與《往生論》。



## 壹、彌陀淨土經典

淨土思想成立於大乘佛教興起的時代，以淨土經典編撰的形式出現，最初成立《無量壽經》，後來續有淨土經典的輯出，並傳譯至中國，彌陀淨土法門主要依據的經典以《阿彌陀經》、《無量壽經》、《觀無量壽經》及《往生論》「三經一論」為主。有學者認為先編撰的是《無量壽經》和《阿彌陀經》，而《觀無量壽經》的編撰比這二經晚很多；然而《無量壽經》和《阿彌陀經》中，那一部先編撰則無法確定，或許認為它們大致同時，由於不同因緣而編撰的會比較妥當些。(藤田宏達，2007)。

以下介紹淨土阿彌陀佛相關的經論《阿彌陀經》、《無量壽經》、《觀無量壽經》，也借鑑當代學界的研究，了解這三部經的義理與思想要義。

## 貳、《佛說阿彌陀經》義理

《阿彌陀經》一、是姚秦弘始四年(402)鳩摩羅什譯，名《佛說阿彌陀經》，文辭簡要、較重修辭技巧，文句流暢便於記誦，隋唐以來一直十分盛行。二、其次是劉宋求那跋陀羅於孝建年中(454-456)譯出，名《小無量壽經》，可惜以失傳。三、唐永徽元年(650)玄奘譯出《稱讚淨土佛攝受經》。鳩摩羅什和玄奘翻譯的內容大致相同，並有現存藏譯本與梵文本可共對照。《阿彌陀經》譯本加以比較，彼此十分近似，文章章句也差不多，只有稱讚諸佛一段，記載略有不同，即是羅什本，在諸佛成證下舉出：六方三十八佛之名，玄奘本十方四十二佛，而各本的佛名又不一定相同，但是東方的阿闍佛和西方的無量壽佛則四本都是一樣的。值得注意的是：玄奘本以諸佛讚嘆為本經之中心，而且以「十方」諸佛之成證來說明其不可思議的功德，可見其特別凸顯阿彌陀佛攝化眾生之慈悲大願。(大正藏冊 12，頁 346)。

內容在講述阿彌陀佛西方淨土的清淨莊嚴，極樂世界的眾生，都是蓮花化生，清淨自在。思衣得衣，思食得食，沒有一切身心憂苦。唯有無量得清靜喜

樂；始終以阿彌陀佛的禮讚，及極樂世界的種種莊嚴，處處皆有由七寶作成的妙寶池。池底全是金沙鋪地，池中長年儲滿了八功德水，福德殊勝而常飲用此功德水，會有清涼沁心，長養善根，消除煩惱。極樂世界種種的莊嚴，皆是阿彌陀佛慈悲願力所成就的功德。只要一心不亂持佛名號，萬緣放下，臨終必會親蒙阿彌陀佛接引往生西方淨土。

《佛說阿彌陀經》中，釋尊特別強調信、願、行在修行淨土法門中的重要作用。如在介紹舍利弗西方極樂國土的殊勝之處後，在羅什本提到眾生應當「發願往生」，並描述極樂世界的依報莊嚴，良好修學的環境及無量無邊的不退轉菩薩。所以，《阿彌陀經》是一部「勸人發願往生淨土」的經，因為只要發願往生的人，就能夠往生阿彌陀佛的國土。

### 參、《無量壽經》內容

《佛說無量壽經》——曹魏印度沙門康僧鎧譯於洛陽白馬寺，永嘉四年壬寅。但經日本學者考證，應是東晉佛陀跋陀羅及劉宋寶雲共譯（西元 421 年）。阿彌陀佛願文為四十八願。該版本因被中國漢地淨土宗第十三代祖師，民國時期的僧人釋印光指定為後世淨宗學人所依之譯本，在此之後影響較其餘譯本要大。《無量壽經》是彌陀淨土三經之一，在譯經史上有所謂五存七欠之說，今欲探討的《無量壽經》人間性思想，是依曹魏康僧鎧的譯本。（香川孝雄氏《無量壽經の諸本對照研究》頁 7~38）。

關於《無量壽經》的梵文本，在西元 1826 年，英國駐尼泊爾的首都加德滿公使赫吉遜發現了很多梵文寫經典、和經過四十年又有一位英國駐尼泊爾公使館醫官萊特，就從這兩次的蒐集之中發現梵文無量壽經五部。再進一步探討極樂淨土的眾生，聽聞阿彌陀佛說法的情景法藏比丘的發願、淨佛國土的過程、極樂淨土的依報莊嚴，如行樹、池塘、樓閣、宮殿來探討極樂淨土眾生的生活環境及社會秩序，而此社會秩序的建立，在我們現實生活的社會秩序，具有啟發性的意義，還有其生活環境與吾人生活的現實環境有何關連，我們可作連想。

《無量壽經》所顯示的思想，如有情世間眾生的平等，自身擁有完美健康的身心；而器世間的優美淨潔有序的生活空間；大悲的導師、良好的教育、生長環境。可以說這些思想，是基於人類要追求一個理想的社會而來。如今當我們的社會生了重病，而我們佛教界想要在這得了癌症的社會上，建立人間淨土，也就是說要淨化社會，昇華心靈，可以借力使力，善於將普及於我們社會的彌陀信仰轉化。為了達到這個目的，我們佛教徒需要培養本於平等精神的民主法治修養，注重環境的保護，如不要濫墾濫伐，要有水土保持的知識，減少製造垃圾，加強認同本土文化的教育，就如我們認同極樂世界，想往生彼土的情況應是一樣的。

#### 肆、《觀無量壽經》內容

《佛說觀無量壽佛經》，略名《觀無量壽佛經》、《觀經》，亦稱《十六觀經》，共一卷，劉宋畺良耶舍譯。為淨土三經之一。內容述說頻婆娑羅王遭逢家變，為逆子阿闍世所幽禁。其夫人韋提希澡浴頻婆娑羅王，並奉食酥蜜和麥與蒲萄漿。頻婆娑羅大王得食體力漸復，合掌恭敬向耆闍崛山遙禮釋迦牟尼佛，求大目犍連授八戒。世尊除遣大目犍連尊者外，亦遣富樓那尊者，為王說法。

《佛說觀無量壽經》講述敬業三福可以說是凡夫往生之正因，由韋提希夫人不想在五濁惡世生存下去，希望能夠道別個殊勝世界去。由世尊以其佛力示現十方無量世界給她看，仰仗佛力的緣故，才能看見阿彌陀佛的國土。因眾生在濁惡不善且被五苦所逼迫，世尊慈悲開示了以上、中、下九品功德往生的層級，專念佛號往生阿彌陀佛的國土。

《佛說觀無量壽經》亦提及「一切凡夫，欲修淨業者，得生西方極樂國土。」淨業包括「當修三福，一者孝養父母，奉事師長，慈心不殺，修十善業；二者受持三歸，具足眾戒，不犯威儀；三者發菩提心，深信因果，讀誦大乘，勸進行者。」這三福就是三淨業，即善所謂：三福為正因，也就是一切諸佛成就淨

業的正因。其中並提到上、中、下三輩九品往生的位階。《觀無量壽經疏妙宗鈔科》一卷。

## 第二節 淨土宗特色

淨土宗的特色是本願稱名。稱名是稱念南無阿彌陀佛，這是我們淨土宗的特色。阿彌陀佛的本願是要救度十方眾生的，既包括持戒的眾生，也包括沒有持戒的眾生。阿彌陀佛是要救度十方眾生的，口稱南無阿彌陀佛，仗佛本願，受到阿彌陀佛的光明的攝取不捨，我們就不退轉，這是靠佛力，不是靠自力。

我們往生西方極樂世界，不要經過許多個階位慢慢地修習。在這個娑婆世界現生不退，到了極樂世界，跟阿彌陀佛一樣無量光、無量壽。那麼淨土法門它是以凡夫為本，它是以造罪造業、墮落無有出離之緣的凡夫為主要救度對象。罪業凡夫，這樣的都有份，這就是淨土宗的特色。

### 壹、淨土宗特色 向死而生

**向死而生：**古人云：死生亦大矣！生死之事是哲學與宗教共同關注的焦點。列於世界三大宗教之一的佛教也不例外。佛教法門眾多，有八萬四千之稱，其中廣義上含解脫法和人天善法。解脫法便是以直指人的生死大事為目的，試圖通過特定的方法達到終極的解脫和對生死之事的把握，淨土法門便是解脫法中的方便法門。淨土宗以信、願、行為三大綱宗。其中願指的是願離現實的染污世界，從這點上來看，實際上淨土法已給人們提供了一種「置之死地而後生」的資訊。即此土八苦交煎不足戀，彼土快樂無極應當取，故此生不足戀，死亡不足懼，因為我們死後會到一個更為祥和、快樂的世界去。

這一論點和德國著名哲學家海德格爾的“向死的存在”的觀點有異曲同工之妙。海德格爾認為真正的為死而在就是“使自身自由地去為此不可超越的境界而先行”，“向死的存在”實際強調的就是一種直面死亡的態度。面對死亡

的威脅與恐嚇，淨土宗把目標直接指向了來世，用對來世的渴求而降低了對今生貪生怕死恐懼心裡的憂慮。這實際也是人們對死亡憂慮之後的一種理性昇華。為何要舍棄今生呢？佛教認為我們所居住的娑婆世界是八苦交織的：受生時在胎獄中有難忍的住胎、出胎之苦，是為生苦；容貌、氣力、壽命等衰退之苦隨時間流逝都會逐漸現前，是為老苦；在生之日四大不調和，身體有各種疾病所惱，是為病苦；生的盡頭，就是死亡，財富、地位、親友、眷屬乃至肉體都要分離，是為死苦；活着的時候，親愛的人盼望相聚卻偏偏分離，是為愛別離苦；對冤敵想逃避反而天天相遇，是為怨憎會苦；心中的欲求常無法實現，是為求不得苦；由色、受、想、行、識五種因素組成的身心生剎那變化，煩惱熾盛，是為五陰盛苦。

因為深信彌陀、願生西方，我們來生的生命就會找到一個比今生更為圓滿、更加理想的歸宿，因此，淨土宗的“切願”一法已經為淨土行人提供了一個穩妥地解決死亡問題的辦法。淨土法門是視死如歸的法門，即直向死亡、接受死亡，放下對這一期生命的留戀，是通過來生淨土獲得永恒生命的解脫。所以，淨土宗的第一個特色可以說是向死而生的，即因為面對死亡而超越生死，因為來生有更美妙的修行場所而放棄對今生這一世界及身心的留戀與執着，其效果是在臨命終時得到阿彌陀佛的接引而安然地往生到西方極樂世界去，淨土宗是以無畏的精神視死如歸，以一種放棄娑婆欣慕極樂的情懷向死而生。

## 貳、淨土宗特色 捨自歸他

**捨自歸他：**在了生脫死諸法門中佛教有聖道門與淨土門的區別，而淨土法門因具有仗佛慈力接引的特點而被稱為特別法門。聖道門是主張通過自己戒、定、慧之力修行斷惑證真達到解脫的，其依仗和強調的是行人自身的修持之力。由於佛法處於末法時期，靠自力修行往生是異常困難的，早在西元三世紀印度的龍樹便把專靠自力修行稱為難行道，並在《十住毗婆沙論·易行品》中指出自力修行的五種障礙：「難行道者，謂五濁之世，於無佛時，求阿毗跋致為難。此

難乃有多途，粗言其五：一者外道相善，亂菩薩法；二者聲聞自利，障大慈悲；三者無顧惡人，破他勝德；四者顛倒善果，能壞梵行；五者唯是自力，無他力持。如斯等事，觸目皆是」。以一切法門，依戒定慧力，修到業盡情空地位，方有了生死分。業盡情空，豈易言哉。斷見惑如斷四十里流，況思惑乎？縱令見地高深，以煩惱未斷，仍舊輪回。再一受生，退者萬有十千，進者億少三四。自力之不足恃，敢矜己智，而不隨順如來誓願攝受之道乎。

修淨土法門者，強調的是「心」要能憶佛、念佛，方能使內心淨念相繼，進而都攝六根不使散逸，才能離佛不遠。不需要再其他任何法門，自然會有所開悟，將來也必定見到彌陀，能見彌陀，當然往生極樂世界必定有望。

信心建立的同時，行者便會對彌陀的救度產生一種純粹的歸依與感恩之情，這與聖道門所說的「是心即佛、唯心唯識」等的說法。其強調的是捨自歸他的意思，是一種對阿彌陀佛純全的信任。因此，淨土行人便會放棄自身的各種努力與掙扎而投靠到彌陀廣大無邊的願海之中。那些真正相信他力的人往往會對彌陀產生無盡的感激之情，不知不覺中就會憶念和稱誦阿彌陀佛的名字。

而阿彌陀佛，也如同大慈父一般以其廣大無邊的大誓願當下擔當起拯救苦難眾生的責任，祂對眾生有無盡的慈憫與關懷，不講條件，不問出身，不論貴賤，只要你稱念佛名並願意到極樂世界去，阿彌陀佛都會滿足你的願望。可見，淨土宗認為眾生能夠往生西方是感應道交的結果。阿彌陀佛的願力具有強大的增上緣力量，在生死海中，自力是微不足道的，而佛力是廣大無邊的。打個比方，就如同過數百里的大江大河，自力就是行者自身靠各種各樣的游泳招數過河，往往既勞累又危險；而佛力則是依仗船的力量順利到達彼岸，這裡船力指的就是阿彌陀佛的大願業力，兩者的難易程度可以說是有天壤之別的。

## 參、淨土宗特色指方立相

**指方立相**淨土宗區別禪宗、華嚴宗、天台宗等的另一個特點就是該宗具有非常明確的目的性與方向性。它反復強調二有的存在：西方有國土名曰極樂世

界，其土有佛名曰阿彌陀佛。和禪宗所說的“本來無一物”、“華嚴宗”的法界無礙、“天台宗”的一念三千等相比，淨土宗在目標上無疑是更為清晰和明確。淨土宗是處處強調有的，有和無相比，有顯然更加容易把握和操作，故這使淨土宗具有“三根善被、利鈍兼收”的特點。禪宗，如《金剛經》所說的“無我相、人相、眾生相、壽者相”等經文，沒有一定悟性的人往往是很難當下契入和領會的。淨土宗則不然。

指方立相的特點讓任何行者都很容易把握。凡夫因以身、口、意，貪、嗔、癡造作罪業，故在三界（欲界、色界、無色界）中輪迴不停，我們認為一切世間的事物，經由成、住、壞、空的變化，終究一切歸空、歸無。所謂指方立相，聽聞佛陀的法，對世界宇宙真相的明白，從彌陀淨土轉凡成聖的方法去實修，不復生死輪迴往生極樂世界的國土。

依仗佛力，任何人都可以抵達極樂世界。也許，只有具有很大力量的大菩薩才可以無所依，即達到“青青翠竹，無非般若；鬱鬱黃花，盡是法身”的自如境界，而淨土法門則是處處宣導有，這輕而易舉地使行者具有了明確的方向性，再加上專一門深入，淨土宗顯然更適合多數人的根機。淨土宗正是以“有招”勝“無招”的特點，贏得了廣大民眾的支持，成為佛教在民間最為流行的宗派。

## 肆、淨土特色 果覺因心

果覺因心因與果是佛教最基本的一個概念，蕩益大師在《阿彌陀經要解》中在解釋淨土宗三綱宗“信”的時候強調既要信因，也要信果，已經初步顯示出淨土宗因果互含的特色，“信因者，深信散亂稱名，猶為成佛種子，況一心不亂，安得不生淨土，是名信因；信果者，深信淨土，諸善聚會，皆從念佛三昧得生，如種瓜得瓜，種豆得豆，亦如影必隨形，響必應聲，決無虛棄，是名信果”。

佛教其他法門從因到果的特點相比，淨土宗具有「因心契果覺」的特殊含義。淨土的信仰中，是社會廣大民眾的普遍呼聲，而印光大師的淨土思想，透

過其《文鈔》的感人力量，遂使千千萬萬的信徒，在佛法中獲得慰藉。他也因而成了中國近代佛教史上，信眾最多，影響最深遠的高僧之一。

印光大師的一生弘揚淨土，以淨土法門為中心，但是他因早年受儒家思想的長期薰陶，對儒佛思想的會通，以及濟世的宏願，更努力不懈，且有卓越的成就，這也是許多知識份子，願意追隨他，以及使淨土法門在現今中國社會仍是有力的宗派之最大原因。也因印光大師是自知時至的往生者，是修持淨業的實證者，同時帶給眾生莫大的信心，只要遵循印光大師的開示，努力實踐，即能往生淨土。

這裡「該」指的是包括、兼備，「徹」指完全透達、沒有遺餘，說明在淨土宗裡面，因與果並非截然兩事，「蓋因為未成就之果，果不外因，故曰該。果為已成就之因，因不隔果，故曰徹。海源者，果因之喻也」。這說明淨土宗是因果相應、因果同時的，即在念佛與憶佛的因時，已經包含了成佛與作佛的果覺。比起從因向果修行的通途法門，該特色以其果地的殊勝抹去了漫長的修行過程，強調因果同時，可以一念頓超，一稱佛名，便已「全攝佛功德為自功德」，因此又被稱之為「橫出」和頓超的法門。其超越時間性、超越根機性的特色顯然要大大優越於需要累劫勤修、因果異時的豎出法門。由於淨土宗具備因果互含、因果相容的特點，行人在稱念南無阿彌陀佛的同時便使凡夫心轉化成了佛心，“全攝佛功德為自功德”，此生現世即已不退轉於佛果，往生極樂世界更是即時即證，故稱其為橫超法門（中國佛教淨土網）。

**（一）淨土特色在於淨土宗透過念誦佛號，得以往生西方淨土。**因為個人的力量當生獲得解脫十分困難，但若通過日常念佛修行，獲得佛力的接引、救援，可以藉著阿彌陀佛的慈悲願力往生西方極樂世界。極樂世界雖沒有馬上解脫，但往生淨土以後，由於極樂世界沒有三餓道，所以就算往生的眾生本身的惡業未除，亦不會淪入地獄、惡鬼與畜生，且能親聽西方三聖，也就是阿彌陀佛、觀世音菩薩及大勢至菩薩的說法，證得無生忍。由於淨土宗能夠三根（即指上、中、下根性的人）普被，而且容易修習，所以弘揚淨土宗的大德都將之判別為



「易行道」以跟其他依靠自力的修行方法（即「難行道」）作分別。（林超民. 民族學通報. 雲南大學出版社. 2001：261.卷一）（林超民，2001：p261）由於淨土持名念佛法門修行簡單，在民間得以廣泛流行，「南無阿彌陀佛」也成了漢傳佛教信徒經常誦念的佛號。

**（二）淨土特色在於因此誦念佛號極為簡捷易行，但又效果宏大。不必如其他宗派要長期修行禪定。這種簡易法門，讓淨土宗吸收到許多信徒。（洪啓嵩.入佛之門佛法在現代的應用智慧. Buddh111 Cultur11/ 全佛.）重視誦念佛號，讓淨土宗不如其他的宗派那麼重視出家僧眾，出現以在家眾為主的結社，這是另一個影響。（高錦源 2002：20）。**

**（三）淨土特色在於淨土宗不強調艱苦的禪定修行，也沒有複雜的理論，念佛法門為主。念佛法門主要是以「信」、「願」、「行」為三要，以持唸阿彌陀佛佛號為特色。（蔡日新. 禪悅人生. 知書房出版集團. 2001：頁 60.）首先要對佛教的基本道理有一明確的信仰，如接受三皈依、四諦、八正道等原則。培養淨土法門的特殊信念：相信淨土實有，清淨莊嚴相信阿彌陀佛的慈悲願力能夠接引發願眾生，使之一心不亂，往生淨土；相信念佛法門的殊勝。淨土法門中的「願」，除願成佛道，願度眾生等佛法弟子的共願之外，主要是願生淨土。更深一層說，就是願得阿彌陀佛本願的攝受。阿彌陀佛大慈大悲，無時不在攝受眾生；但只有眾生也主動發願要求攝受，才能得到佛的救度。往生淨土的通行：修敬業三福中孝敬父母，布施、持戒、讀誦大乘等法。往生淨土的主行：在深信誠願的基礎上，與阿彌陀佛的慈悲願力相呼應，念佛、拜佛以求生淨土。往生淨土的助行：隨喜隨力修布施中財施，包括印經、造像、修齋、放生、賑災、撫恤等，也包括法布施和無畏布施。（陳揚炯. 中國淨土宗通史. 鳳凰出版社. 2008: 476）。**

### 第三節 淨土宗實踐方法

要解脫生死輪迴，必須學佛修行才能達成。佛法中所謂的八個宗派，可分為兩種法門，一個是「淨土門」，淨土門就是念佛往生極樂世界，永離六道輪迴，在淨土直接成佛，成佛之後再倒駕慈航到娑婆世界，乃至十方世界，分身千百億，廣度諸眾生，這一個念佛法門。

在大乘佛法有八萬千法門，但是其中最殊勝受到中國所重視的，即往生極樂淨土的法門，在大乘經中雖然有提到十方佛淨土的信仰，但是在易行道的修學，特別在於實踐方法，不論時間多長，一定要了生死，不退失信心，極樂世界是對娑婆世界心切根機而施設的實踐方法。

#### 壹、淨土實踐 觀四心

《觀無量壽經》也說到「四心」，這是重點：信心、至誠心、深心、迴向發願心。念佛四法門的四個心，那就是信心、至誠心、深心、迴向發願心。信心的要求，遍於諸經，而尤見重於《阿彌陀經》，其餘三心，出於《觀無量壽經》。

1.信心：在佛法中，不管修任何法門，都得先要有信心，經說「信為能入」，學佛以信為第一個重要條件。信心的對象是相信釋迦牟尼佛在各經中所說之法，都是真語實語，句句有用，字字如金。我們為什麼相信呢？信經典中所說有西方極樂世界，信阿彌陀佛的本誓願力要救濟所有的眾生，同登西方淨土的九品蓮位。先要對彌陀得本願有信心，有求生西方的願心，便可決定得生彌陀接引，往生西方極樂世界。2.至誠心：是誠懇心、虔誠心，不是三心二意、心浮氣躁，馬馬虎虎的敷衍了事。念佛時口念心惟，如何在阿彌陀佛面前，聲由口出，又從耳入，聲聲印向心田，句句都從心出，念念都是佛號，處處總是佛國。每一個念頭均與佛號相應，每走一步都配合念佛的節奏，念念不間斷，步步不相離。將全部的身口意三業，投注於每一句佛號的當下。3.深心：《維摩經·佛國品》也說「深心即是淨土」，又在其（菩薩品）云「深心即道場，增長功德故」。堅固

不拔，根深柢固的信心，是從修證的經驗即念佛的應驗所養成的。打心底起，念念繫心念佛，在習慣上時時自然念佛，便是深心念佛。4.迴向發願心：迴向的初意，是將念佛目的祈求往生西方；是以修行一切功德往生西方的極樂世界。迴向的深意，是發菩提心廣度眾生，就是願將自己的念佛功德迴向一切眾生，都離苦得樂，都能信佛學法敬僧，都念佛成佛；也以念佛的功德迴向改變具有剛強的眾生，促使眾生願意信仰佛教、修學佛法，早日往生極樂世界，早日成就無上菩提。可見念佛迴向的目的有二：1.祈願自己往生。2.祈福一切眾生都能往生。彌陀淨土信仰，為眾多佛教學派所共同扶持，彌陀淨土信仰也滲透到了世俗社會各階層，上至皇帝貴族，下至庶民百姓，都以彌陀為信仰。（淨土三經一論大意，一〇〇至一〇五頁）。

## 貳、解行並重

學佛之人在解行二門方面兼修，在解門則力求廣博；在行門則力求專一。如此方能得到佛法實益。而解門有二途：第一是閱藏，廣泛閱讀三藏經典，此在博學多聞。第二是研宗，選擇一宗，加以研究，此求專精深入。第二是禪宗，主張不立文字，直指人心，見性成佛的方法。第三是淨宗，主張四法念佛，此指帶業往生西方淨土的方法。

第四是密宗，採取手結印、口唸咒，意觀想三密相應，即身成佛的方法。

解行二門方面，吳聰敏居士演述的《佛學概要十四講表》中提到末法時期以淨土法門最為保險之說：

二門之中，解理不妨廣求多聞，行持則必專修一法。故昔有主禪淨雙修者，古德謂必深了實相以後方可，否則恐致禪淨俱破，後末法時期，約一萬年，佛法衰微，有教而無行，此時唯依念佛故《大集經》云，末法億萬人修行，罕一得道，唯依念佛，得度生死。

在正法、像法、末法時期的成就，說明了淨土宗在末法時期的重要性，而現今末法時期，仰賴淨土成就才是最妥當的，唯有專一實修淨土淨土法門才得以度脫生死輪迴之苦，往生西方極樂淨土(陳劍煌，2002)。

## 參、信、願、行三資糧

「信、願、行」為往生極樂國土的必備資糧，歷來弘揚彌陀信仰的縑素大德，都以「信、願、行」為宗，印光大師《文鈔》裡的〈一函篇復〉也提到「信、願、行」為淨土法門宗旨：

淨土法門，三根普被，利鈍全收；乃如來普一切上聖下凡，令其於此生中，即了生死之大法也。此法門以信，願，行，三法為宗。信，則信我此世界是苦，信，極樂世界是樂。願，則願速成離此苦世界，願速往生彼極樂世界。行，則至誠懇切，常念南無阿彌陀佛，時時刻刻，無令暫忘。欲生西方，最初須具有信切願，三足無缺，決定往生。

印光大師的「信」，指信娑婆極苦，西方極樂；信自己被業力所束縛凡夫，決不能靠自力斷惑證真；信阿彌陀佛偉大誓願之他力，臨終必來接引、有此真信，之後，便會產生厭娑婆之苦而欣求極樂，引發修行者至誠懇切地執持名號。所以要修淨土法門，首先建立信心，有了信心之後，進而發願與修行，所以「信、願、行」是淨土法門修行者所不可或缺的必備資糧(印光大師，2010)。

信、願、行可說是淨土法門修行必備的基本功夫：

- 1.信：淨宗念佛，首當起信心。
- 2.願：修淨法者，須要依祖師大德所示，一切時中，願離娑婆；願生極樂。
- 3.行：淨宗行人，既具信願，必事於修行。

學佛除了一心持名佛號之外，還必須具備「信、願、行」三要素，如此一來，這三方面的基本功夫札實，才是往生淨土的必備資糧。

## 肆、持佛名號

修行不外乎了生脫死，修持彌陀淨土法門首要無非證入念佛三昧。其方法包括「稱名念佛」、「觀想念佛」、「觀像念佛」與「實相念佛」，而「稱名念佛」自古以來咸認為彌陀淨土法門最重要之修持法。以字義而言，「念佛」意指憶念佛，「念」本身也有口念背誦之意，加上經典教導之「持名」，念佛演變成專指「稱名念佛」，行者以為必口

稱阿彌陀佛，然若「口念彌陀心散亂，喊破喉嚨也枉然」，必須如《大勢至菩薩念佛圓通章》中所謂「憶佛念佛，現前當來，必定見佛」、「都攝六根，淨念相繼」，不僅是口念彌陀，更是心繫彌陀。

念佛亦是禪法之一，念佛是一種禪定的境界；而稱名是弟子日常生活中的宗教儀式，如行歸依禮時，稱「南無佛」、「南無法」、「南無僧」。念佛是佛陀教導之法門，如於《阿含經》中的六念法，此乃繫心思惟的念；一般人遇到困難危難時會呼喊爹娘，在精神上似乎有了寄託，痛苦也因此緩解，如同佛弟子心中畏懼恐怖無助時，自然會奉行佛說的念佛法門，同時也會口稱南無佛，即會感覺有佛的慈悲力量保護，得到安慰。如此一來，稱名與念佛自然而然合而為一（湯用彤，1987）。

持佛名號首為重要的是我們內心裡，一定要時時刻刻都在想佛，不是只有嘴巴念，更要由耳朵聽清楚每一句佛號，憶念佛的慈悲、威神力慈愛的心關照我們，我們以至心信樂懇切精進的念佛號。誠如《法華經》：「念佛一聲，罪滅河沙」，只要我們虔誠的念佛，所有的業當然可以消除與解脫；所以是持佛名號的「不可思議」。

## 第四節 淨土宗思想

唐宋以來，淨土宗又稱蓮宗，中國傳統八大宗派之一，在民眾中廣為流傳，逐漸成為佛教主流宗派。淨土法門思想，從宋元以來，逐步成為佛教諸宗共同

的信仰，並廣傳民間，形成了「家家阿彌陀，戶戶觀世音」的民眾信仰格局。明初梵琦、大佑、道衍、慧日、普智、妙葉等高僧等人都有弘揚淨土的著作。當時的佛教界對淨土念佛法門有兩種不同的理解，一種念佛，是建立在禪宗心性論上的「參究念佛」思想，它效仿禪宗「看話頭」的參究工夫，意圖領悟「念佛者是誰」這一問題中蘊含的旨趣，為一種匯通了唯心淨土思想的禪法；另一種，則是不假手參究，通過誦持佛號，與佛感應，直接尋求靠著阿彌陀佛接引而往生淨土的修行。(融熙，評袁中郎的佛學思想 15 冊 103 頁)。

淨土宗思想具有鮮明的厭離娑婆，欣慕極樂的感情色彩，宗教情懷深邃而真誠，感人甚切。透過對韋提希夫人厭苦請法求生淨土的心路詮釋，大師指陳對娑婆的厭離與對極樂的欣慕，是成就淨業的先決前提，亦是菩提心的本質內涵。云：唯發一念厭苦，樂生諸佛境界，速滿菩薩大悲願行，還入生死普度眾生，故名發菩提心也。”若能急為眾生宣示淨土法門，令眾生舍此娑婆生死之身，是名真報佛恩。“何以故？諸佛出世種種方便勸化眾生者，不欲直令制惡修福受人天樂也。人天之樂，猶如電光，須臾即舍，還入三惡。長時受苦，為此因緣，但勸即令求生淨土，向無上菩提。”然而，善導大師見到眾生由業重慧薄故，難以生起對娑婆的厭離心，對西方極樂世界的欣慕心。所以，善導大師的著作中，多有苦口婆心的勸示。茲錄二則，以作吾人的警覺，亦體會大師的悲心。《觀念法門，一卷》

## 壹、紫柏大師淨土思想

紫柏大師：他所持的也是唯心淨土的觀點。但為了避免狂禪的「執理迷事」，走向虛無，德清也不排斥將西方淨土作為修行的歸向。然他始終罕言西方淨土的實有，且引入般若空觀理論，認為佛體如空，自心空淨，心與佛本體一如，故能冥一，從而把念佛願力歸於自身，不失禪門弟子本色。德清不滿於明末禪門的墮落風氣，著重指出，對於參禪者，心地不淨是最大的障礙，而「非念佛無以淨自心」，念佛能使人心淨，一心不亂則自然能悟。他要求參禪之人乾脆把

「阿彌陀佛」四個字當成話頭：「念佛審實公案者，單提一聲阿彌陀佛作話頭，就於提處即下疑情，審問者念佛的是誰。再提再審，審之又審，見者念佛的畢竟是誰。」即所謂的「參究念佛」。德清晚年閉關念佛，晝夜念佛六萬聲，為禪僧中所少見。然究其本意，不過想讓禪淨兩者相資為用，互補為善。他與紫柏真可的區別在於，真可認為參禪淨心之後，方可念佛；而德清則以念佛淨心作為參禪的先導。(洪文亮，2009)。

## 貳、蕩益大師淨土思想

蕩益大師明代僧，少習儒學，以衛道為職事，曾撰闢佛論數十篇，誓滅釋老。因讀蓮池株宏之自知錄及竹窗隨筆，始悟己非，取所著闢佛論燒毀。蕩益大師為人嚴峻精到，厭棄名利，固持戒品，弘揚律藏，生平以閱藏著述為業。惟於實踐上念佛修行。

世稱靈峰蕩益大師，後人奉為淨土宗第九祖，「蕩益大師宗論」，凡十卷。今人輯為蕩益大師全集行世。

念佛三昧論是蕩益大師的中心思想，他基於「心佛眾生，三無差別」的理念，主張一切佛法，無不歸於念佛三昧：廬山慧遠念阿彌陀佛的果報莊嚴，念的是他佛；西天二十八祖，天台智者觀心修禪，念的是自性佛；永明延壽及楚石梵琦等所倡導的念佛法門，用觀諸佛果位的依正莊嚴，以顯人心內的理體智慧，悟到心佛眾生三無差別，叫做雙念自他佛。其要點在於通過觀已成就的諸佛，來促使自己內心之佛的顯現。智旭還極力主張持名一法，讚揚阿彌陀佛信仰，並認為要修淨土，或追求現世幸福，都必須至心供養持頌地藏名號，方能切實滅除罪報(賴永海，1988)。

## 參、蓮池大師淨土思想

蓮池大師。其對華嚴宗圓教和禪宗都有很深的認識，力主以華嚴為綱領，融合佛教內部的各個流派，最後將它們導歸淨土。他仿效華嚴宗清涼澄觀大師

將禪宗攝歸頓教的做法，同樣把淨宗的阿彌陀經及無量壽經判入頓教。他闡揚的念佛法門有四類，分別為：持名念佛、觀像念佛、觀想念佛與實相念佛。蓮池最推崇的還是「持名念佛」法門，因為其淺近而貼近眾生，從持名開始，最後也能深達實相。只要求念佛者能做到「一心不亂」——在實踐上，口與心同念佛號不斷，行住坐臥唯此一念，因而將貪嗔癡等的煩惱雜念，排於心境之外；在佛理的體悟上，要在念佛之時，反觀審察此一念的根源，能念所念，都是非有非無，言思路絕，莫可名狀。最終與清淨本然的理體契合。因此，蓮池大師認為「歸元性無二，方便有多門」，「禪宗淨土，殊途同歸」。(劉紅梅，2009)。

淨土思想，後來豐富成為「唯心淨土」一支。據《維摩詰所說經·佛國品》的概括。它有兩個主要觀點：一曰「眾生之類是菩薩佛土」，即把淨化眾生——包括調教眾生、饒益眾生，滿足不同眾生的不同願望等，作為建造佛土的唯一依據。二曰「欲得淨土，當淨其心；隨其心淨，則佛土淨。」據此，淨土的實現，全在於淨心。淨土意即是淨心。淨心淨土的這種主張，在《維摩詰經》中有兩種解釋：其一是只改變眾生對現實世界的觀念和情感，而不是改變現實世界本身。例如對同一對象，可以有是非美醜等不同情識，現實世界是淨還是濁，全由意識決定。其二是將「淨心」當作道德化過程，通過個人的道德化，實現全世界的道德化。前一解釋重在協調心理情緒，以適應現實的生活；後一解釋重在群體教化，參與和改善現實世界的面貌。因此，它在很大程度上彌補了般若空觀的消極面，在中國佛教的淨土觀中，成為最有影響力的一種。《維摩詰所說經·菩薩品》卷5。

淨土宗特色，簡單易行，普能攝受社會大眾。修學此宗不一定要通達佛經，廣研教乘，也不一定要靜坐專修，行住坐臥皆可稱念「南無阿彌陀佛」。只要信願具足，一心念佛，始終不怠，臨命終時，就可往生淨土。當然平時也要持戒誦經，廣行眾善以作助行。由於法門簡便，所以最易普及。



## 第五節 淨土宗高僧典範

佛教傳入中國至今已有兩千年歷史，而淨土念佛法門迄今仍能興盛不衰，有賴於歷代祖師大德的熱心提倡，並對淨土教義能有深刻的剖析，才足以影響社會大眾，蔚為風氣。研究者參與者阿弘醫師提到他都以淨土宗高僧典範：善導大師、印光大師、淨空法師為代表，他們思想與修行有著普遍性、多重性的發展。在淨土法門的教、理、解、行都有其深厚的理論內含。也普及一般信眾，即使至今日還是相當的風行，成為淨土法門代表，也為凡夫眾生往生極樂世界，提供了相當大的可能性。

研究參與者阿弘醫師因醫療工作忙碌，無暇常去道場共修同霑法益，從阿弘醫師文本訪談中專研修持以下祖師大德的論述，修持淨土法門不論於平時行、住、坐、臥都可修行，且主張社會、家庭皆是修行道場。阿弘醫師將念佛法門落實醫療工作當中，擴及家庭美滿與心靈淨化與提升。

### 壹、善導大師

唐朝高僧善導大師(西元六一三至六八一年)世壽六十九歲，為淨土宗之集大成者。善導大師俗姓朱，安徽省人。年少出家，早年修習《法華經》、《維摩詰經》等大乘經典。後見「西方相圖」與《觀無量壽佛經》，心生歡喜，欣慕西方極樂世界。善導大師的著作中，對時人多有苦口婆心的勸示。《觀經四帖疏》云：「歸去來，摩鄉不可停。曠劫來流轉，六道盡皆經。到處無餘樂，唯聞愁嘆聲。畢此生平後，入彼涅槃城」。由於善導大師淨土信念誠摯，德葉隆盛。故四眾弟子受其感化，而歸心淨土不勝計數。善導大師的弟子中有誦《阿彌陀經》十萬至五十萬遍者。其間得念佛三昧成就往生淨土者，不可計數。

善導大師對「淨業」修持，特重專精，認為能否做到專精，是決定能否往生的關鍵，自利成就，悲心不捨眾生。幾十年來，孜孜弘揚淨土法門。所有的供奉都用來寫《阿彌陀經》達十萬餘卷。畫西方淨土變相三百餘處，善導大師

因年少時，偶見西方淨土變相引起願生之心。推己及人，了知藝術的感染力與參透力甚大，故致力於淨宗藝術性的宏揚。敦煌千佛洞中《觀無量壽佛經》曼荼羅的成立，即是善導大師自作畫，流傳於世。大師於唐高宗永隆三年(西元六八一年)三月十四日示寂，享壽六十九歲，舉世共仰。

善導大師是淨土宗的實際創立者，是淨土宗信眾共同認可的大師。大師提倡的專念「南無阿彌陀佛」的修行法門，直接、間接影響了古今中外無數的人。在佛教專修淨土法門的人，幾乎沒有人沒聽過、沒念過阿彌陀佛的。善導大師是從日常生活的修行，來獲得安身立命再啟發眾生往生成佛。

善導大師的淨土思想在闡明阿彌陀佛四十八願的真實意，完全徹底站在阿彌陀佛本願救渡的立場，以淨土教理解釋淨土法門，最能契合當今的佛弟子凡夫根機的修行。大師致力於淨土宗藝術的弘揚，大師具有詩歌、音樂、書法、繪畫、雕塑多方面的卓越藝術才華，大大推動了淨土法門的弘傳。

大師德業教化以念佛精進，持戒莊嚴，律已峻嚴，待人慈恕，道行高深，超凡入聖。古今共尊善導大師是阿彌陀佛的化身。蓮池大師曾說：「善導和尚，是傳彌陀化身，觀其自行之精嚴，利生之廣博，萬代而下，猶能感發人之信心。設非彌陀，必觀音、普賢之儔也。埒歟大哉！」

善導大師站在業重凡夫的立場，極力倡稱名念佛，說如來出世本意，唯說念佛往西方。雖然聖道，淨土都是佛所說的法，但那是隨宜教化，主要還是在勸導念佛。在行、住、坐、臥間，一心專念阿彌陀佛名號且念念不捨的人，可謂是在行決定可往生之業是「正行」，其他禮拜《經典》都是助緣。反之，除了這兩種正行，其它的善與直接往生彌陀淨土無關，都只能說「雜行」。

善導大師淨土思想是彌陀名號就像一把利劍，只要稱念一切罪業自然消除，因此求道者心要堅固，止息憂慮無外緣，要廢惡修善，並以此作為功德來迴向求往生彌陀淨土。一切凡夫能夠往生西方淨土，通通都是依靠阿彌陀佛的願力才得其往生，因此把阿彌陀佛名號定為念佛「增上緣」，亦認為若能專念阿彌陀

佛名號者，即是人中上上人，觀音、勢至菩薩就如同親友、善知識一樣，常隨行保護者。

善導大師來開顯淨土法門，真正「萬修萬人去」，佛法光芒萬丈就在這個法門展現出來，平等大悲信心十足就在這個法門展現出來！念佛人走出去就是「芬陀利華」，胸脯挺得直直的，佛法就有希望，眾生就有解脫的光明。這對佛法存亡的貢獻是巨大的！

## 貳、印光大師

印光大師於清咸豐十一（辛酉）年農曆十二月十二日辰時（1862年1月11日）出生於陝西省郃陽縣今日的河陽縣，俗姓趙，名紹伊，字子任，父親趙秉綱，母為張氏，雙親的為人與德行在郃陽鄉間極受人尊崇景仰。

印光大師出生後六個月罹患眼疾，半年期間眼睛都無法張開，除了吃飯、睡覺以外，白天黑夜都經常哭泣。眼疾康復後，幼年就讀儒書，接受儒學教育。在印光十五歲罹患重病期間，對儒家批評佛教的部分進行了重點研究，也自然產生了向佛的意願。

1881年印光21歲時，於陝西終南山南五台蓮花洞寺正式出家，其師為道純和尚，自此從儒學轉入佛學。但剃度出家之事被其兄長知道後，在後者的強烈要求下只好遵命返家，到家後並遭遇禁足處置，然而印光意志堅定，趁兄長外出時又潛回終南山，繼續佛法修學。1937年（民國26年），抗戰爆發，印光應靈巖山寺監院妙真和尚之請而遷至靈巖山寺，持續弘揚淨土法門。1940年（民國29年）農曆十月底，印光因身體不適，委任妙真和尚擔當靈巖山寺住持職務。至農曆十一月初四（1940年12月2日）凌晨，印光大師向妙真和尚與身邊弟子作最後囑咐與告誡，印光大師告訴妙真和尚：「**維持道場、弘揚淨土，勿學大派頭！**」，同時也語重心長地勸告眾弟子：「**大家要唸佛、要發願，要生西方！**」。此後，大師面向西方端身正坐，等待阿彌陀佛前來接引，在和尚、大眾的念佛聲中安詳而逝，享壽八十歲。（沈去疾居士，2015）。

印光大師一生勤儉無私，信眾之供養，悉皆代為廣種福田，或用於流通經籍，或用以救濟飢貧。印光大師的佛學思想可以用："敦倫盡分、閑邪存誠。諸惡莫作、眾善奉行。真為生死、發菩提心。深信因果、老實念佛。"大師一生力弘淨土，處處標榜淨土法門之殊勝，其謂："夫所謂淨土法門看，以其普攝上中下三根，大師也畢其一生專弘淨土，但大師並不排斥其他宗派，法無優劣，契機最妙。

大師的佛學思想裡，世間的儒學占據一大部分，大師認為儒學是為入之道，類似佛學之入大乘，結合二者相互融通。大師常說：儒佛二教，合之則雙美，離之則兩傷。以現今世人無一人不在倫常之內，亦無一人能出心性之外。因此倫常心性，而以佛則諸惡莫作、眾善奉行。為克己復禮、父慈子孝、兄友弟恭之助。由是父子兄弟等，相率而盡倫盡性，以去除幻妄之迷惑，恢復本具的佛性。由此可見大師弘法利生之特有的智慧與德能。

提倡因果報應之說，也是印光大師佛學思想中的一大特點。從凡夫地，乃至佛果，所有的法，皆不出因果之外。世間法一樣，大師在世時更是極力提倡流通《安士全書》與《了凡四訓》等書，希望藉此因果之法教化群生，得收濟世救民之功效。

印光大師的佛學思想是以淨土思想為重心的，以因果事理為基礎，教化為人處世道理，修善積福。信願念佛而求生極為目標。而在日常的修學中，大師認為竭誠、恭敬與慚愧是修學進步與成功的幾點要素。大師一生中更是以竭誠、恭敬之心修行念佛，以身作則，自號常慚愧僧，虛心學佛，耐心教導有緣眾生，最終得以成就淨土的大業。

淨土法門，以信、願、行、三法為宗。非信何由發願，非願何由起行，非持名妙行，何由證所信而滿所願。得生與否，全由信願之有無。品位高下，全由持名之深淺。信、願、行、如鼎三足，缺一則蹶。若不注重信願，唯期持至一心，縱令深得一心，亦難了生脫死。何以故，以煩惱未盡，不能仗自力了生死。信願既無，不能仗佛力了生死。淨宗行者，修持法則，常當如子憶母，行

住坐臥，語默周旋，佛號綿綿密密，任何事緣，不令間斷。都攝六根，淨念相繼。能如是者，決定往生。(台北：佛教出版社於 1986 年出版)。

作為一位淨土宗師，印光大師的佛學思想是以淨土思想為重心的，以因果事理為基礎，教化為人處世道理，修善積福。信願念佛而求生淨土極至目標。而在日常的修學中，大師認為竭誠、恭敬與慚愧是修學進步與成功的幾點要素。大師一生中更是以竭誠、恭敬之心修行念佛，以身作則，自號常慚愧僧，虛心學佛，耐心教導有緣眾生，最終得以成就淨土的大業。

印光大師的思想中有很濃厚的厭離娑婆、欣求極樂的淨土理念。常喻言：願離娑婆，如囚徒之欲出車獄，絕無繫戀之心；願生西方，如過客之思歸故鄉，豈有因循之念。大師於自房內書一死字作為座右銘：學道之人，念念不忘此字，則道業自成矣！時時以無常迅速，生死事大為念，可見其求生淨土之深心，確實非同常人。

大師時時思念如今正當末法，世俗風氣越來越下降，如果不提倡因果報應，就沒有辦法挽回頹喪的世風，矯正人心。人根這樣陋劣，善根這樣淺薄，假使不實行信願念佛法門，絕對不能了生死、出輪回。所以不論貴者、賤者、賢者、愚者，也不論男女老幼，凡有請求法益的，大師必定以“諸惡莫作、眾善奉行、因果報應、生死輪回”的實事實理，諄諄啟發，使人覺悟，從而立定為人處世的根基。接著，大師又以“真為生死、發菩提心、信願念佛、求生西方”這一平坦寬廣大道，教誨人們切實奉行，從而踏上超凡入聖的快速能到的路徑。

印光大師畢生弘揚淨土，其行事堅守「不當住持，不收徒眾，不登大座」之三大原則；且淡泊名利，刻苦儉樸，恆示人以老實修持之道。年七十，閉關於吳縣報恩寺，初不欲見客，後始對大眾開示。曾修輯普陀、清涼、峨眉、九華等四大名山之志書。又於吳縣復建靈巖山寺，由真達和尚主其事，為我國淨土宗第一道場。民國二十九年，示寂於靈巖山寺，世壽七十九。荼毗後，得五色舍利花及舍利珠無數。師一生操守弘毅，學行俱優，感化甚廣，被譽為民國以來淨土第一尊宿。有《印光大師文鈔》及《印光大師全集》行世。印光大師

認為，凡夫用種種法門修行，縱能參得悟境，若凡惑未淨，依然不能了脫生死，如數家寶，並沒有任何實益。其中密宗雖然標榜一生成佛，但並非凡夫得以容易成就之事，甚且容易著魔發狂。又言「若謂明心見性，即無生死可得，此係門外漢與狂禪者之所謬認者。然現時誰是明心見性之人？」即使一人時能證得明心見性，亦難了生死脫輪迴，並勸眾生要專志於念佛一門，更宜稱念佛法門為一「千穩萬當」的修行法則。（復姚維一居士書，2000），《印光法師文鈔》，（北京：宗教文化出版社，2000年3月版）。

## 參、淨空法師

法師俗名徐業鴻，1927年農曆二月十五日出生於中國安徽省廬江縣金牛鎮，三歲移居到順港鄉，在順港住了七年。幼年時曾居住在福建建甌。因戰亂、貧困及家人流離失所，於1949年到台灣謀生。1953年，法師在哲學家方東美門下開始接觸佛法。繼而師從章嘉三年及台中李炳南居士十年，學習佛教經教，獲得深刻啟發。32歲（1959年）於台北市圓山臨濟寺出家，法名「覺淨」，字號「淨空」。受具足戒後於台灣及世界各地講經弘法。

弘法60餘年來，講授三藏經數十部，先後有：《華嚴經》、《法華經》、《楞嚴經》、《圓覺經》、《六祖壇經》、《淨土五經》、《金剛經》、《地藏經》、《梵網經》、《大乘啟信論》等，曾未間斷；迄今仍每天弘法授教樂此不疲。淨空法師首開風氣之先，使用電台、電視台、衛星電視、網際網路等現代傳播媒體，運用視聽設備推行佛陀教育。並大量印製贈送善書來提升善良品質，恢復人性昌明道德，改善社會風氣，弘揚中華傳統文化有關書籍及音像製品。數十年來贈送各種經論善書、佛菩薩聖像及祖師大德流通全球，不計其數，不勝枚舉。

淨空法師從民國四十八年開始講經說法，由於早期從李炳南居士學習佛法達十年之久，因此，弘法進程亦以淨土念佛法門為主。民國七十年十月在華藏圖書館第一次宣講《無量壽經》，開始著力宣揚夏蓮居所會集之《佛說大乘無量

壽莊嚴清淨平等覺經》，此後對於淨土法門解行依據，幾乎單一化強調以《無量壽經》為淨土修行主軸。

佛教是佛陀對九法界眾生至善圓滿的教育；釋迦是一位義務的社會教育工作者；佛教非宗教、非哲學而為今世所必須。佛法來解釋，什麼叫格物？斷煩惱。物是慾望、物慾，格是格鬥，你要跟物慾去打一仗，要把它戰勝，革除物慾，這佛法講斷煩惱。致知破所知障，格物是破煩惱障，這兩種障礙放下，你的真心就現前，誠意，真心現。《淨土大經解演義》第二冊第七十五集 2010/7/10 香港佛陀教育基金會。佛教傳入中國至今已有兩千年歷史，而淨土念佛迄今仍能興盛不衰，主要是因念佛法門具有依他力、易行道、勝方便等三大特色，也有賴於歷代祖師大德的熱心提倡，並對淨土教義能有深刻的剖析，才足以影響社會大眾，蔚為風氣。

淨空法師致力於弘淨宗法門，並提倡佛教不是宗教迷信，是**佛陀教育**。法師大力宣揚《無量壽經》成效最顯著時期為七〇年代，當時在家居士團體，個淨宗學會大量印製經本，大量流通講義錄音帶、錄影帶，一時間使弘揚《無量壽經》會集本的聲勢超越弘揚「持名念佛」的推展。

法師講經深入淺出，度眾層面廣，認為《無量壽經》的理論、境界、方法、事理、因果、樣樣圓滿，絕非迷信，如能依教奉行，落實經典於日常生活中，必能帶動社會，人人生起信心，大家才能真正認識阿彌陀佛名號的無量功德。念佛法門，以專持名號簡單易行。最重要的就是一個信字，因為這個信字，是發願，同修行的根本，能夠相信，才肯發願，而後才會實實在在的去做念佛的功夫《佛陀教育雜誌》(第 139 期 2003.2.15.)。

近年來，法師選擇每日宣講《無量壽經》，透過衛星、網路全球播放，法師更發願餘生將以此經為唯一宣講課程，真正以身作則，貫徹「一門深入，長時薰修」，學為人師，行為世範。

茲將有關弘揚淨土歷代祖師和法師，相關淨土法門的主要著作，彙總如表

2-1。

表 2-1 弘揚淨土歷代祖師和法師，相關淨土法門的主要著作

年代	人物	略註
西晉	道安	後世之人稱之為「彌天釋道安」，被認為是宏揚淨土法門最早的法師。
東晉	慧遠	《廬山集》十卷、《問人乘中深義十八科》三卷…等。東晉元興元年(西元 402 年)在廬山結念佛社，創立淨土宗，弘揚淨土最著力。
北魏	曇鸞	著《往生論著》二卷、《略論安樂淨土義》、《讚阿彌陀佛偈》一卷，並注解《十住毘婆沙論》主張「他力本願」思想。
隋朝	智顛	著《摩訶止觀》二十卷、《維摩經略疏》十卷《觀無量壽經疏》、《阿彌陀經義記》…等。以「止觀」進修方法，以唱念彌陀為常行三昧。
	吉藏	著《無量壽經義疏》一卷、《觀無量壽經義疏》一卷。認為淨土往生的業因有通(三福，十六觀等)、別(菩提心)二門。
唐朝	道綽	著《安樂集》二卷。繼曇鸞教旨，強調「佛本願力」。其於念佛時，必數小豆粒，故有「小豆念佛」之稱。認為佛教教法有聖道、淨土二門；末法期應專歸淨土。
	善導	著《觀經疏》四卷、《往生禮讚偈》一卷、《觀念阿彌陀佛相海三昧功德法門》一卷…等。宣揚末法思想，提倡時教相應之要。提倡夫凡也能入彌陀報土論。
	懷感	著《釋淨十群疑論》七卷。特別主張稱名念佛，認為即時散心念佛，亦得往生。
	少康	與文詒共撰《往生西方淨土瑞應刪傳》一卷，是唐代時期唯一的往生傳，有「後善導」之稱。
	迦才	著《淨土論》三卷。認為彌陀淨土有法、報、化三種，提倡通報化之說。淨土的生因有通(感三世十方之淨土)、別(別感西方淨土之因)二因。
	慧日	著《淨土慈悲集》、《般舟三昧讚》、《西方讚》等。提倡稱名念佛，並力排禪宗主張淨土是接引愚人方便法門的說法。



	承遠	依《佛說無量壽經》專修念佛三昧，時人從而受教化者數以萬計，唐代宗亦曾前來參禮，先後賜其道場為「般舟道場」並賜「彌陀寺」之額。
	法照	著《淨土五會念佛誦經觀行儀》三卷、《淨土五會念佛略法事儀讚》一卷。被認為是善導之後身，而尊之為蓮宗第四祖。創「五會念佛」。
五代	永明延壽	著《萬善同歸集》、《宗鏡錄》。提倡禪淨雙修，以「四料簡」：「有禪無淨土，十人九錯路，陰境若現前，瞥爾隨他去。無禪有淨土，萬修萬人去，但得見彌陀，何愁不開悟。有禪有淨土，猶如戴角虎，現世為人師，當來做佛祖。無禪無淨土，鐵牀并銅柱，萬劫與千生，沒箇人依怙。」更是禪淨二宗修行的標準之一。
宋朝	宗曉	編《樂邦文類》五卷、《樂邦遺稿》二卷。闡明往生旨趣，藉由啟迪人之善心。
元朝	性澄	著《阿彌陀經句解》一卷。今收錄在《卍續藏》第三十三冊。
	天如則	著《淨土或問》一卷。繼永明延壽後，力主禪淨圓融的禪師。
明朝	株宏 (蓮池)	著《阿彌陀經疏鈔》四卷、《往生集》三卷、《淨土疑辨》一卷、《竹窗隨筆》二卷…等。以華嚴理事一心義理，詮釋禪淨融合思想。
	智旭 (蕩益)	著作甚多，有《阿彌陀經要解》一卷、《梵網經玄義》一卷、《法華經玄義節要》二卷、《楞嚴經玄義》二卷…等。立「三學一源」論，主張禪（佛心）、教（佛語）、律（佛行）三學歸結為淨土。
	實賢	著《淨土詩》一零八首、《西方發願文註》、《勸發菩提心文》一卷等。晝夜念佛十萬聲，人皆稱為永明延壽禪師再來。
清末 民國	印光	著有《印光大師文鈔》傳世，將原有「淨土三經」：《佛說無量壽經》、《佛說觀無量壽經》、《佛說阿彌陀經》與《華嚴經·普賢行願品》、《楞嚴經·大勢至念佛圓通章》二經，合編為《淨土五經》，被尊為淨土宗第十三祖。

## 小結：

在佛法中又各宗派的發展，但一般而言談到念佛，往往令人聯想到淨土宗，而談到淨土宗；淨土的法門日益廣泛盛行流傳，從表 2-1 弘揚淨土歷代祖師和

法師。普及當時的朝政百官和人民百姓，且幾乎成為佛教代表。即時至今日，倡導持佛名號、一門深入，也為凡夫眾生往生安樂國（西方極樂世界），提供了相當大的可能性。

以上弘揚淨土歷代祖師和法師的主要著作，更清楚認識淨土思想對現代的忙碌社會而言，適合出家、在家凡夫俗眾的法門，尤其是可以兼顧家庭生活與事業進展的一種相當契機的，從淨土法門的教、理、解、行的理論內涵修行方式，再藉由彌陀之願力得證不退轉的果位，是一種極其方便且有安穩的途徑。

從表 2-1 弘揚淨土歷代祖師和法師，重要著作中都已詳盡闡述。善教眾生深入淨土經藏，加以修持攝受。現代人於死後往生之說大多猶抱懷疑態度，然修淨土現世即得廣大利益者，眾古皆然，難以漠視。淨土宗之重要性遠超其他諸宗，因為淺顯、易行。不論稟賦、環境和教育程度，人人能行持之方法。人命在呼吸間，隨時會死，未得生死自在和明知去處之人，面對死亡，恐怕不知如何因應，如果對於身受娑婆苦之人，恐怕再無勝西方極樂世界之去處。

## 第六節 修行歷程

萊辛曾經寫道：「我們的徬徨和無助，多半是基於我們對生命無知。」其實，所謂的生命瓶頸，絕大多數是因為我們過高地評估問題的嚴重性和困難度，因此，我們才會將別人眼中輕而易舉的問題，當成是自己生命中不能承受之重。(傅敏，2003)。愛迪生曾經這麼說：「失敗也是我所需求的，它和成功對我一樣有價值，只有在我知道一切做不好的方法以後，我才知道做好的方法究竟是什麼。」

日常生活及工作當中，一切都是修行，修行歷程是要保持專注，精神要統一，如果在工作上也能做到這樣，就是在修行。真正重要的是信仰的力量，信仰是一個歷程在日常生活中實踐信念的方式。從非常實際的角度觀之，信仰決定了文化的生命足跡，關係到自我對環境的考驗。

### 壹、生命態度與價值觀

索甲仁波切(Sogyal Rinpoche)(1997)描述現代人的生活態度方式如是說：其實，我們大多數人都是這麼醉生夢死的，我們都是依循既有的模式活著。我們把生活單調、瑣碎、重複，浪費在芝麻小事上，我們似乎不懂得過怎麼樣的日子，生活步調如此緊張不安，使我們沒有時間想到生命價值觀、死亡。

我們拼命追求享受，最後淪為生命奴隸，為了掩飾無常到來的恐懼，我們把時間和精力消磨殆盡，只為了維持虛假之態度。我們人生目標，就是把每件事情維持到安全可靠。其實我們的生命都一直虛度空過，除非有了重大事件發生或災難，才會讓我們驚醒過來正向面對生命態度與價值觀。

Frankl 提出生命的終極意義，就在於探索人生中生命態度問題的正確答案，完成生命不斷安排給每個人的使命。這些使命，因人而異，生命的態度亦然。因此，我們不可以概括的方式來解釋生命之態度；而這類問題，也絕無法用泛論來解答。「生命態度」是非常真切具體的東西，正如人生使命也非常真切具體

一樣。生命態度會構成了人的命運，每個人的命運都獨一無二且各不同，每個境遇需要當事人給予不同的反應。

## 貳、生命困境之影響

伊利沙白·庫伯勒·羅斯(Elisabeth, Kubler-Ross)提到每個人尋找生命困境與意義方式不同，有的人是透過閱讀、默想或創造，有些人則是面對痛苦或死亡時才能體會找到答案。有些直接與恐懼的死亡面對面，不向生命困境低頭，因此學習寶貴人生課題，人生觀從此不變，更在黑暗時刻，必須決定如何與生命困境共度，讓我們人生課題不盡愉快的，也是人生的質地卻因此豐富起來(張美惠譯，2001)。

在人世間為人，皆是必須面對生命困境的事實與經驗，生命在受到剝奪或苦難時，才能更體悟生命之存在之意義。我們常常受到外在工作或生活所網綁著，沒有靜下來聆聽內心的聲音，學習省思，思考如何面對生命困境時，給予我們尊重生命與接納自己，從心出發再去關懷他人，活出生命的意義與價值。

當遭遇挫敗時，相信每個人心中都會產生許多負面情緒，甚至開始懷疑起自己，內在生活與工作中，面對外界各種意見聲浪，心緒總是不免受到干擾，不僅情緒隨之起伏，還可能因此影響對事物的判斷能力，而當意志力動搖時，可能會使所有努力付之一炬。因此，正向去面對生命困境，讓人不論何時都能以正面邏輯思考，即使遇到困難、遭遇失敗，還是能處變不驚的理智看待。

## 第三章 研究方法

本研究採用主要是以質性研究中之敘事方法，運用敘事以貼近並進入研究參與者的生活世界，是尊重研究參與者本身主觀的覺受為探討。因為研究者自身是淨土宗信仰的行者念佛修行。想從研究參與者有其他的觀點，認為念佛修行中的「信、願、行」三資糧為往生淨土之要。再以受訪者主觀的認知感受而言，自覺是因為有「念佛修行」進而淨化身心。

研究參與者念佛修行過程的個別性和獨特性，從訪談當中受訪者主觀的言語敘述和情緒感受搜集資料來源，以訪談大綱作為問題引導，讓受訪者以念佛修行為主題，自由敘說自己的修行歷程。再由研究者從中提問，協助研究參與者深入思考自己的觀點。續而將研究參與者之念佛修行經驗敘說轉化為文字，並進行資料之歸納與分析，以藉由研究參與者對自己過去念佛修行經驗的敘說，來深入瞭解念佛修行對他們生活帶來改善與幫助，是質性研究之精神與特質是契合的。

### 第一節 敘說研究

敘事研究是質性研究的一種方法，透過研究參與者的敘說看世界，以了解主體的想法及觀點，它強調的是在社會脈絡下對世界的理解。質性研究通常包括了豐富的情境描述，多采多姿的細節，以及不尋常的角色，而不是充滿著正式又中立的語調。質性的特質必須是在自然的情境下進行，是注重現場的；質性研究是描述的，是以研究者自身作為工具，是統整的，是自然的，是彈性的，是非判斷，是人性化，過程是學習的（郭明德，1998）。因此質性研究給讀者一種在真實的社會情境脈絡下與特殊人物或事件接觸的親身感覺，它重視研究參與者的內心世界與主觀的意義。質性研究就像是一個對特定情境、特定問題有興趣的人，運用各種方法與研究參與者互動，尋找與議題相關的各項資料，並

將所有零碎資料拼湊在一起的過程(許鶯珠, 2007), 許鶯珠認為自我生命經驗並不是毫無主題或方向的故事敘是研究關注的是在主題及時間脈絡下的主體經驗, 它是透過研究者與研究參與者互相建構而成的, 因此想要了解自我的生命故事, 及他們如何看待自己當時的生活經驗, 最好的方法就是敘事法, 敘事的結構能夠組織經驗, 並賦予經驗意義。

「敘說」可以說在近代研究典範轉移過程中, 逐漸擴增其影響力與重要性, 明顯可見的是「敘說」從方法技術(資料收集或結果表達)、思維模式層次, 提升到認識論, 甚至本體論層次。舉例而言, Czarniawska (1997) 將敘說視為研究組織現象的一種有啟發性的設計與方法。敘事是一種在收集個人感受、經驗及思想很有效的方法。過程中, 敘事者於其所處的文化脈絡下, 使用其語言描述其生活經驗, 透過敘事過程, 研究者則依其社會文化及歷史脈絡來詮釋敘事者的經驗, 並找出有意義的事件(蔡秀欣、蔡芸芳, 2004) 「敘說」(narrative) 可以定義為對一連串事件賦加組織的解釋, 包含賦予故事角色能動性以及推論事件的因果關係(Murray, 2003/2006)。而許多敘說學者將敘說當作故事(story) 的同義詞(Polkinghorne, 1988)。當敘說作為研究法時, Murrily 說明敘說分析的目標是要生產一個完整敘說, 檢視敘說如何被結構, 如何和更大脈絡產生關聯。

## 壹、敘說的構成

吳芝儀綜合 Oliver 及 Pluciennik 的歸納, 提出敘事的構成應包含四個部分(引自齊力、林本炫, 2003):

一、場域(settings)或情境脈絡(context): 場域是敘事或行動發生的地方, 包括物理情境、社會文化情境和時間位置。社會文化情境係指人物及其所處環境之價值、信念……以及性別和宗教信仰等。對時間位置的描述則敘事

的歷史脈絡，涉及敘事者如何理解事件中人、事、物的意義，且應包含研究者與參與者之間的關係。

二、人物 (characters)：係指與敘事事件有關的人們，這些人物的故事和行動常被用於建構和形塑敘事。敘事中的「主要人物」(main characters) 是敘事者本身，而「支持人物」(supporting characters) 則是那些可能影響主要人物之思考、感受和行動的重要他人。

三、事件 (events)：事件是過去特定時空之中所發生的事，常具有時間的序列性，隨著時間的演進而開展或終結，即有其前提性(肇因)、開端、結束、構成要件和影響。

四、情節 (plots)：情節是人類生活經驗中許多不同事件、發生、及行動的統整性結構。

在敘事中，許多過去發生的事可與現在的行動相連結，重新組織成具有內部一致性的整體故事，據以解釋事件中的各個元素，並為整體敘事賦予意義。人們可藉由情節或敘事結構，來理解和解釋事件與其生活經驗之間的關係。

## 貳、敘說研究五個層次

Riessman 認為「敘事研究」是研究人們如何建構生活經驗之意義的最佳研究方式。敘事研究是一個將自身投入過去，將現在與過去相融入，把過去、現在投向未來的研究歷程，也會是個拋物線向的生命格局。Polkinghome 認為「敘事研究」乃是應用故事以描述人類經驗和行動的探究方式。「敘事分析」研究者將個人談話當作經驗的再次呈現。Riessman (1993)將這種經驗世界的再次呈現分為五個層次，即從「關注此經驗」(attending)、經由「訴說此經驗」(telling)、「轉錄此訴說之經驗」(transcribing)、「分析此訴說之經驗」(analyzing)，至「閱讀此再表達之經驗」(reading)，說明如下(胡幼慧，1996)：

一、「關注此經驗」(attending to experience)

經驗的再現是回到意識層面的活動，包括了對原始經驗所產生之意念或影像(image)之反射、回憶及重組。這些關照經驗的活動是對社會事實的一種建構，本身即有其理論思考層次。

## 二、「訴說此經驗」(telling about experience)

「訴說」已經是一種個人言辭上的演出(performance)。包括如何表達？如何將事情原委、秩序組織化？訴說過程有何意義上的新發展和變化轉折？在怎樣的對話情境中？訴說給怎樣的人聽？這些也都有其理論上意義的探索空間。

## 三、「轉錄此訴說之經驗」(transcribing experience)

研究者不但參與在對話中，亦經由錄音、轉錄、選擇性節錄成研究資料。轉錄過程中，何者必須以文字記錄下來，例如說話者的語調、停頓、強調或猶豫之處，常會令研究者有所掙扎。由於無固定模式可循，研究者的考量便會在其認為關鍵的表達上去捕捉。所以此階段亦是研究者的「詮釋」實踐，有其理論意涵。

## 四、「分析此訴說之經驗」(analyzing experience)

此部份的「分析」已是分析「明顯化」的關鍵步驟。如何收入、捨棄、切割、節錄、凸顯、安放標題，並決定表現資料的風格，此時研究者的價值觀、政治意圖、論視角也都再度進入。

## 五、「閱讀此再表達之經驗」(reading experience)

事實上，完成分析尚需包括最後一步，即閱讀人的參與。往往讀者可能解讀出不同的經驗，這種經驗又與時空背景有關，且常非研究者所能預見。思考讀者(audience)及其解讀，是研究者進行敘說分析時所不能忽略的一環。

Riessman 提出敘說研究的定義即是在關注經驗、訴說經驗、轉錄經驗、分析經驗、閱讀經驗等五種層級之下，將生命經驗再度呈現，其中包括敘說、談話、文本、互動和解釋。總而言之，「敘說分析」應對被研究者的語言表達必需敏銳，不應只視作是社會真實的反應，或傳達媒介而已。它保留了人類行動的複雜性，將單一的行動或事件，以時間的發展進程、個人動機、及事件與個人



及社會的意義，將此種種脈絡串連起來形成一個故事的整體，進而表現出生命的複雜性。

## 參、敘說研究角度

敘事研究角度以「型構過程」(Configuration)，對於情節接續中，抽象出一個具有意義的結構和脈絡，「散見的事件」，建構出一個「有意義的整體」。每個故事都同時包含經驗與表述的層面：一方面，由於每一個表述都帶有經驗的內容，它使我們能夠體會與判斷，因此可以在經驗和自我理解的基礎上，瞭解他人及其表述；另一方面，此經驗又是為表述結構化，表述將經驗化為事件，並將其情節化，於是故事有了開始、發展與結局，並展現了觀點與意義（胡紹嘉，2008）。

藉由敘事帶給自我探索成長與轉變，轉化發生的原因，通常是因為自我意識的覺醒，自敘中爬梳自己的狀況後，理解自己的生存樣態後，帶進有意義的生命開展。同時轉化發生前，會經歷重拾自主性、做出選擇、並負起責任。轉化發生後，會趨向社會實踐之路發展，自我生命意義解構與重新再建構，重視『心理的真實』，成為個體意義價值之所在（朱秀英，2009）。「敘事認同」經常必須透過主體的敘說以再現自我，並在不動流動的建構與斡旋過程中方能形成（廖炳惠，2003）。敘事分析的方法親身經歷的點點滴滴，之所以把它們說出來，也不只是為了能清楚瞭解到它們，更是因為它們使我們感慨萬千，卻又不知從何處說起它。它們深不可測，而不是它們的真假是非，迫使必須用說故事的方式揭露。換言之，說故事與聽的人都不在意於解決什麼問題，而是要透過說故事的與聽產生一種聯繫；再由這個聯繫，表達出我們實際上是用身體的傾聽來訴說。將敘事作為整體分析，分析第一階段是去辨認每一個階段的「軸線」，亦即，劇情發展的主題焦點。

分析的第二階段，要辨認出劇情的動力，這可以從特殊的言說形式來推論。形式可包括：反映出受訪者生命的特定階段與對於為何選擇在特定時間點上結

束一個階段的回應，上述問題通常引出生命故事中的轉捩點。隱含著由事件、關係、身份和際遇等「局部」所逐漸勾勒而出的生命側影，到篇末終以貫穿時空之生涯回顧所得之「整體」作為尾奏。(胡紹嘉，2008)。以 Riessman (王勇智、鄧名宇譯，2003) 的理論脈絡做說明，敘說分析的立場是以故事本身做為研究的對象，主要的目的在了解受訪者在訪談時，在經驗流裏如何賦予條理及次序，使得他們生命裡的事件和行動變的有意義。

## 肆、敘說研究思想背景

敘事心理學取向與這些論點共享關注，視語言為建構經驗性自我的真實工具，以及自我概念不可避免地與語言、敘事、他人、時間及道德密不可分；唯有透過特殊的語言、歷史與社會結構，自我的經驗才會產生意義。敘事心理學取向乃是企圖對個人所經歷的特殊經驗進行理解，希望聚焦於個人的生活經驗來獲得主體性。因此，敘事心理研究主要希望了解構成自我的語言、故事、及此類敘事對於個人和社會的啟示及如何影響(朱儀羚等譯,2004)總而言之，敘事研究結合了後現代主義、論述分析等所關注之經驗，不僅對特殊的「個體經驗」給予尊重，同時也掌握了不容忽視的「論述與權力」結構下的主體經驗，因為個體生存於歷史、社會文化脈絡之中，那是無法切割的事實。敘事心理學的基本信念是希望透過語言、敘說與書寫的方式，使個人得以了解自己。個人經由語言的過程，不斷地投入創造自我的歷程。自我的知識，早期狄爾泰強調更多的是通過體驗，通過反省。反省固然是認識自我的一種手段，但心理事件之流處於不斷的變動中，「生命是無法觀察的」，若不借於某種表現或表達，我們就無法準確描述體驗。事實上，每一種體驗，每一個認識的、情感的和意志活動都傾向於產生一種表達，尤其是那些深藏在我們的潛意識之中的東西，只有通過表達或表現，通過我的言行，才能為我所知。所以，沒有對表達的理解之援助，反省是一個很鈍的工具。只有建立在表達之上，對自我的看法才能獲得明晰性、穩定性和深度(李超傑，1994)。

## 伍、敘說與個體經驗之關係

描述有關人類日常經驗的時間。他將人類經驗分為被動經驗、主動經驗、自我/生活經驗等三個基本層次：

- (一)被動經驗：當我們沒有意識到我們正面臨最被動層次的事件時，也就是尚無反思能力階段，人們會根據對未來的預測以及對過去的經驗的保留，而賦予意義。然而，若是我們不知道之前發生什麼事，或是無法預測接下來會是什麼，那麼我們就無法經驗任何目前正在發生的事。我們別無選擇，因為我們的經驗會自動地假設一種時間上的延續形式，在未來、現在和過去都是整體的一部分，彼此相互決定。
- (二)主動經驗：清楚過去經驗磋商，面對未來，將過去視為與未來通路的主動生活應是無庸置疑。現在的活動可以被視為與過去的保留和未來的延展之形構有關，更複雜的是，它同時包含了知識、專業、情緒、社會抱負，以及與此相關聯的一系列錯縱複雜交錯的網路，如：情緒上的「保留」。而現在的活動只有在過去的記憶和未來預測相互交錯的網路之中，才有機會被理解。因此，敘事結構的時序行構特徵，它不只是被動的，而且與主動的人類經驗有關。
- (三)自我生活經驗：敘事結構與個人被動經驗、主動經驗均有關聯，如此「生活故事」的觀念就必須進一步且綜合性的理解，將個別獨立的故事串連起來，將所有這些都視為「我的」，且建立彼此間的關聯性。因此，在更為複雜層次的生活經驗之整體，某些特殊事件需要以反思（回溯）的方式來做時序上的理解，才能夠將這些長期現象的各階段串連起來，同時保留其連貫一致性。人們在敘說自己的生活故事時，會對生活產生一種責任感，使自己成為一個具有道德的人。

總而言之，人們敘說的生活經驗，而這些生活經驗源自於過去的被動經驗，

以及現在的主動經驗感受所貫穿形成，在敘說生活經驗的過程中，對個人的生活經驗產生責任感，因此自我得以顯現，故敘事生命經驗之歷程，自我才會存在。敘事分析的立場是以故事本身做為研究的對象，主要的目的在了解受訪者在訪談時，在經驗流裏如何賦予條理及次序，使得他們的生命裡的事件和行動變的有意義。敘說就是一種再呈現。不僅僅是儲存機制，敘說也構成知覺經驗、組織了記憶、「生命的片段及目的—建構了一個生命的真正事件」。敘說是指關於結果事件而組成的訴說。說者把聽者帶入過去的時間或世界裡，簡要的重述事情的經過，並提出一個觀點，通常是與道德有關的。受訪者把他們生命中特定的經驗加以敘事化，通常會存在於現實和理想、自我和社會之間的裂縫；當個人透過經驗轉成敘說形式的自我去具體化過程之中，自我得以在敘說故事之中重新建構。精確的說，敘說是產生意義的基本結構。然而極重要的是，敘說必須被研究者保存下來，而不是將它變成破碎的片段，且必須尊重受訪者建構意義的方式，並分析它是如何完的；我們的分析性解釋是部份的、相對真實的，其目標朝向「可信度(believability)而不是確實性，亦朝向增加理解，而非控制」。因為研究者無法直接進入另一個人的經驗，所處理的是某種模糊性質的經驗再現，包括談話、文本、互動和解釋(柯禧慧譯，2004)。

## 陸、敘說研究實作方法

本研究之實作研究方法分為關注、訴說、轉錄、分析等四個重要階段。

### 一、關注(attending)

在日常生活與念佛經驗中反思、回憶、從觀看裡探索，在意識念佛修行之形貌行為，再以淨土宗經典與研究參與者去對照之回應觀點，聚焦在念佛修行者的全面性為社會建構語言論述之結論，來了解研究參與者如何看待生命歷程與念佛修行的經驗為課題。

### 二、訴說(telling)

擬定訪談大綱，過程中不斷嘗試，並投入研究參與者的心理與社會世界。研究者與研究參與者維持融洽的關係是首要步驟，其可促成研究參與者對與訪談的方向及訪談主題的呈現次序擁有較大的主導性。此外，依據訪談與內容，延伸並探詢未陳列於綱要上的問題，當然是研究參與者有興趣或認為重要的問題，研究者追隨受訪者之意向。

### **問題一：生活章節(life chapters)**

將生活歷程分成二至三個章節，這些章節即是生命經驗之綜覽，在每個章節下一個標題，簡述各章節的主要內容，接著討論各章節間的轉變與過度。

### **問題二：關鍵事件(key events)**

關鍵事件係指在過去生活中曾發生的某些重要事件，或是具有關鍵意義的生命經驗。標誌出關鍵事件有助於釐清生活中具有意義的特定時刻，特定的角色、行動、想法和感受都鑲嵌在特定時刻裡。關鍵事件對自己的生命故事造成什麼樣的衝擊，以及此關鍵事件對於「你是誰」、「你曾是誰」吐露了什麼樣的線索。值得詢問的關鍵事件如下：

1. **高峰經驗**：生活故事中的高潮點；堪稱生活中最美的時刻。
2. **低潮經驗**：生活故事中的低潮點；是生活中最難熬、最壞的時刻。
3. **轉捩點**：在此事件中，對自己的認識與了解產生了重大改變。只要在回溯的當下覺察到這事件是個轉捩點就可以，即使事件發生當時，自己毫無所察也沒有關係。
4. **兒時的重要記憶**：任何難忘的兒時記憶，正向或負向的記憶都可以。
5. **青少年時期的重要記憶**：青少年時期任何重要的記憶，正向或負向都可以。
6. **成年時期的重要記憶**：成年期以後正向或負向的重要記憶。

### **問題三：重要他人(significant people)**

每個人的生活中都會出現一些重要他人，這些重要他人對於敘事具有重大的影響。請研究參與者指出自己和這些重要他人的關係，以及這些重要他人對自己的生活故事的哪些具體面向造成影響。

#### **問題四：未來藍圖(future script)**

已經暢談過去和現在了，那麼未來呢？在未來的生活中，你有什麼計畫或藍圖？描述一下你的未來的整體計畫、綱要或是夢想。說一下你目前的夢想、計畫、綱要。

最後談談這些計劃如何促使你(1)在未來有所創造、(2)對他人有所貢獻。

#### **問題五：壓力與難題(stresses and problems)**

所有的生活故事都難免出現重大衝擊、棘手的難題、待掙脫的困境以及高壓時刻，請研究參與者試著思索並描述生活中的壓力與難題。

本研究乃是依據此五大問題方向擬定訪談綱要，但訪談過程中研究者乃是追隨研究參與者的意向進行。

#### **三、轉錄(transcription)**

研究者會質問自己轉錄的過程應該多詳盡？如何才能最佳地捕捉到現場實際的語言及非語言的表達。把言談資料轉化成書寫的文本時，正因為它是一種再呈現方式，研究者在以組織故事方式導引出解釋，包括故事的每部分，以及它們整體之間的關係。

#### **四、分析(analysing)**

敘事心理分析是希望能揭露社會與心理的與真實(朱儀羚等譯，2004)。因此，資料分析的重要關鍵就是要了解訪談情境中所產生的意義內容，以及意義的複雜性。要了解這些意義必須仰賴「詮釋」，以及研究者投入於和逐字稿之間的詮釋關係，透過研究者持續不懈地和文本奮戰，投入於詮釋的歷程，進而獲得訪談情境中的意義內容。第一步：閱讀與熟悉文本、第二步：找出待探尋的重要概念、第三步：區辨「表徵意象」和「主題」、第四步：交織成一篇脈絡連貫的故事、第五步：撰寫研究報告。(朱儀羚等譯，2004)

## 第二節 資料整理與信度效度

量化與質性研究兩種不同的研究典範之下，質性研究的信度與效度，常常為實證主義下之量化研究所質疑，認為質性研究結果的信度、效度與客觀不足。質性研究並非不重視其結果的信度與效度，質的研究遵循的是與量化研究不同的思維模式，關注的並非數量計算、因果假設論證或是統計推理，而是對事實的建構過程和人們在特定文化情境中的經驗和解釋(陳向明，2003)。

### 壹、敘說分析的資料

參考范麗娟(1994)十點處理資料的原則：

- 一、Tesch 指出：在質性研究中，分析並非是研究過程的最後階段，而是隨著資料的收集，過程不斷在進展的工作。
- 二、分析的過程是有系統且容易理解的，但絕非固定的形式。
- 三、在資料收集歷程中摘要手記有助於資料的分析。
- 四、將資料片段化，區分成相關且有意義的單元。
- 五、資料分類的體系是根據資料的特色所建立的。
- 六、比較是分析過程中最主要的方法。
- 七、資料分類的方式是暫時性的，雖是發生在資料收集的開始階段，但可隨時更改。
- 八、在分析過程中對資料的操作沒有成規可墨守，也即是沒有絕對「正確」的方式。
- 九、分析的程序並非科學性或機械性的，沒有絕對的規則可尋，但也非無限制的創造。雖然質性資料的分析有如藝術品的創造，但也需要高度的方法論和專業的知識。

十、質性資料分析的結果應是某種較高度的整合。儘管在分析的過程中不斷的分類，將其單元化，但最終的目的還是在提供一個整體整合性的面貌。

## 貳、敘說分析的整理

廣義來說自我敘說可以是個人在不同時空下的自傳、書信、日記或公开发表的文章。研究者依據 M. Q. Patton (1999) 提出的啟思研究法的系統性步驟，進行客觀和主觀性之資料統整、分類，並整理出重要事件的主軸，再從相關故事中找尋關聯的生命故事，以自個體化生命過程中建構出除了具有普遍性之差異外，更具獨特性、完整性和開展性的生命故事。

本研究採用資料處理與分析方法，研究者將主要收集下列資料與學者重要資料收集：M. Q. Patton (1990)

- 一、主觀性資料收集：探討研究參與者之回憶自己生命經驗為研究步驟之首要資料，積極蒐集與個人生命故事的發展各種資料。
- 二、客觀性資料收集：從研究參與者所談到的過去歷程與經驗，研究者再去加以實際造訪他在職場上相關人員與他家人，為真實之生命歷程與經驗。
- 三、依據 M. Q. Patton (1990) 啟思研究法的系統性步驟乃指其中的沉浸、醞釀的步驟將初始產生的資料予以歸納經驗主題並進行分類。
- 四、依據上述三點步驟加以文字闡述，並結合不斷閱讀分類的資料，整合所收集的基本記載或回憶之資料等紀錄，促研究者在生命經驗之中的關鍵經驗和主題顯現而出。
- 五、依據敘事方法的問題的外化和獨特的結果，再結合啟思研究法的步驟，開始著手寫故事。(蔡麗芬，2006) 在其研究論文中提出「寫作」是對研究者的另一種思考形式：
  - (一) 理出經驗脈絡。
  - (二) 將經驗概念化。



(三) 詮釋完整的經驗。

發現在研究過程中的相關書寫經驗，對筆者本身而言，更具有釐清事實、真實面對自我情緒、生命信念的轉化與反思等助益。

## 參、信度方面

質性研究的嚴謹性考核亦注重研究的「歷程品質」並以「真實性」(authenticity)為其指標，意指在研究過程裡研究者與研究對象彼此的平等權力、意識增進與激發、對他人意義建構的欣賞與尊重、以及彼此在研究過程中有意義且有效的變化等(吳芝儀，2000)。

質性研究之信度有外在信度(external reliability)和內在信度(internal reliability)兩種之分。內在信度系指對相同的條件，蒐集、分析和解釋資料的一致程度；至於外在的信度則是在處理研究結果是可信的(具信度)，研究者使用與前一項研究相同的方法、條件等，會獲得相同的結果，是以質性研究的信度係以可重複為焦點(王文科，2001)。因此，質性研究之信度問題，有三個技巧可以增加資料的真實性：

### 一、資料蒐集的輔助工具(Referential analysis)

研究者在研究過程中，應積極聆聽受訪者的任何訊息，並且不斷在研究之中進行反省與檢討，以完整呈現受訪者的真實的內心世界與澄清自我的概念，藉由每一次詳實的記錄，進行問題修正與方向檢視，使整個研究過程可以真實透明地呈現與被檢視。因此，在進入訪談之前，研究者會事先徵詢受訪者的同意，利用錄音工具將訪談過程記錄下來，以作為訪談過後進行謄寫逐字稿的輔助工具。

### 二、研究同儕參與討論(peer debriefing)

在研究進行的過程，研究者開始與研究同儕及指導教授進行討論，藉著對話與討論進行自身的省思，利用同儕與教授的回饋，讓研究者對整體研究的方向與分析能有更進一步客觀的理解，以避免研究者個人的主觀過重或有過度詮釋的

部分。因此，研究者在訪談結束後，便著手進行逐字稿的謄寫，邀請共同參與質性研究的夥伴，進行逐字稿的檢證與評鑑，針對訪談過程中的開放程度、與研究問題的切合度、以及訪談資料的厚實度等進行討論，客觀的給予訪談建議。

### 三、研究資料的再檢證(Member check)

逐字稿謄寫完成後，研究者即寄回受訪者進行校驗，再請受訪者將檢驗過的逐字文本寄回給研究者，作為檢核研究者與受訪者之間對訪談內容的認知程度，增加研究資料的一致性。

## 肆、效度考驗

胡幼慧(1996)認為質性研究中，外在效度考驗的是研究的可轉換性，經由研究參與者所陳述的成受與經驗，能進行有要的資料的描述並且轉換成文字陳述，受訪者在原始資料所陳述的情感與經驗，研究者能謹慎地將資料的脈絡、意圖、意義和行動轉化文字資料，簡而言之，質性研究中所謂外在效度係指資料的可詮釋性。本研究以描述效度與解釋效度兩種效度考驗來進行本研究外在效度說明。

### 一、描述效度(Descriptive validity)

係指對外在可觀察到的現象或事物進行描述的準確程度(陳向明，2003)。獲描述效度的有效策略可致以運用「三角檢驗法(triangulation)」(王文科，2001)。係指將同一結論用不同的方法，在不同的情境和時間裡，對樣本中不同的人進行被檢驗，目的是透過多種管道對目前已建立的結論進行檢驗，已獲得結論的最大真實度。因此，研究者以訪談方式作為資料蒐集的工具，並以訪談後完成逐字稿書寫，經由研究同儕、受訪對象的檢核，以確認資料的完整與可信，並在資料分析的過程中，將編碼、摘要，再歸類次主題，進行命名與統整的整體過程，除了研究者本身的檢驗與反思，更藉由訪談成員、研究同儕與指導教授共同檢驗，以求研究資料與分析的有效程度。

### 二、解釋效度(Interpretive validity)

陳向明(2003)認為解釋效度代表研究者瞭解、理解和表達受訪者對事物所賦予的意義之「確切」程度。高淑清(2000)認為資料的轉化程序，是否達到詳實過程的透明化，需要經過嚴密的再三檢視，關鍵在於研究者是否進行「豐富的描述」與「詳實過程的透明化」兩方面，首先研究者應將逐字稿一字不漏的照實謄寫，其中還需要包含訪談過程中雙方互動的語氣、聲調、情境等，均應詳實謄打於文本之中，將與受訪者對話的實際經驗完整的轉化為文字的文本描述，這樣的抄謄可以讓對話與文本達到可轉換的過程，也有助於在研究者閱讀逐字稿文本中時，重現當下情境的經驗承受。質的研究重在探索研究對象的文化習慣、思維方式和行為規範，因此研究者在蒐集原始資料時，不僅必須盡最大的努力去理解被研究者所使用的語言意涵，更要盡可能使用受訪者的詞語作為分析原始資料的素材，力圖在研究報告中真實地闡述其生活經驗的意義解釋。因此，研究者訪談在將逐字稿謄寫完成後，便將訪談逐字文本寄給受訪者進行校驗，再請受訪者將校閱完成的逐字文本寄給研究者，以尋求研究者與受訪者之間對於訪談內容認知的一致性，進一步釐清彼此間可能的理解誤差之處，此外，逐字稿謄寫過程中研究者以最貼近訪談實際的紀錄方式蒐集訪談資料，將情境以及受訪者使用的語言詳實紀錄，以促使文本資料更貼近真實。

### 第三節 研究工具、步驟與流程

#### 壹、研究工具

本研究的資料蒐集方式，是以質性研究取向的深度訪談，透過訪談蒐集研究參與者在敘事過程中，研究者想研究與了解研究參與者阿弘醫師醫師，他如何透過生命經驗敘說，從研究者的角度觀看阿弘醫師醫師的生命故事，應用於生活之中所體驗到在生命各個層面的提升。進而在研究歷程中解構一個新的生命意義。

說故事就是一種對生命的理解。有了生命的理解，才能帶來生命行動的力量。這種研究的歷程，像是種創作，生命經驗成了創作故事的材料，生命的創作者，成了生命創作品；它也像是趟探險的旅程，旅人本身並不知道這一路上會發生什麼事？不知道會抵達何處？不知道將遭遇哪一種刺激和挑戰？即使是看似悲慘、哀怨、無意義的生命經驗，也就有了機會被自己重新點畫成具有美感的藝術品（翁開誠，2002；李佳玲，2007）。

研究歷程的真確性與研究結果的可信性，大都取決於研究者是否具有豐富的想像力、敏銳的觀察力和高度的親和力，能否隨機應變，以及對受訪對象之背景、經歷的了解，這也可說是整個研究能否成功的關鍵(陳介英，2005)。換言之，研究者的能力、技巧、訓練與經驗，對研究歷程的真確性與研究結果的可信度有絕大程度的影響。

## 貳、研究者本身

質性研究中，研究者本身就是最主要的研究工具(林生傳，2003；范麗娟，2004；陳介英，2005)。研究者透過與受訪者的互動來引導他的意見、態度、觀念與想法等為資料。在過程中，研究者仍是研究者，在研究的最終可以回應到最初的問題。研究者亦遵守研究倫理，使研究結果讓提供個人的參與者是保密、對於研究目的的是了解的。

研究者本身是生死所學生，淨土法門的長期研修者也是常持佛名聖號的行者，在生死學系研究所曾修習：質性研究法、敘事研究專題、生死學基本問題探討、正念療法與禪修研究專題、生死議題與殯葬管理專題及跨所(宗教所)選修淨土思想專題等相關宗教課程，且大量閱讀佛教典籍與淨土相關文獻資料，定期與指導教授及研究團隊討論與本研究相關之議題，以提升研究的專業能力及素養。因此對於生命體驗與學術養成皆有一定基礎，針對本研究所欲探討之主題亦具有相當的能力與信心。

研究者將與研究參與者敘說內容訪談時，準備錄音筆、紙張文具、記事本作為訪談之用，之後藉以訪談錄音加以不斷反覆的聽著，成為逐字稿的原始資料，作為日後的後續分析、撰寫研究報告分析。

## 參、研究參與者

一般大眾，對淨土宗的信仰者，都會認為是老婆婆、老公公，不識字、愚者之信仰，這是對淨土宗的污名化，本研究亦是淨宗之行者，想探索以念佛法門，如何將淨土宗念佛法門落實在生活當中，並以一位淨土宗念佛修行者修行歷程之敘說研究來探討與研究，透過研究參與者他的高學歷與高社經地位與中壯年之年齡層來作研究與證明，更希望透過此研究來凸顯淨土宗修行者的價值與意義。

因研究者之篩選條件，為採取質性之敘說的訪談方法，研究參與者是一位醫師忙碌之醫療工作，又有堅定的信念。在淨土中念佛行中，以有二十五年以上的時間，個人生命經驗主觀性與獨特性，文本分析的過程中，深受到研究者自身背景與生命經驗的影響。

因此研究目的來瞭解，深入探討「淨土念佛修行者之學佛歷程為何」、「淨土信仰與修行對修行者面對生命困境時之影響為何」、「淨土信仰與修行對修行者面對老病死課題之影響為何」、「淨土信仰與修行對修行者生命態度與價值觀之影響為何」本研究設定對一位淨土宗念佛修行者進行研究，研究參與者必須符合如下條件：

- 1.佛教信仰者，二十年以上修行。
- 2.淨土念佛法門認真實修者。
- 3.具大學教育程度者。
- 4.年齡必須 50 歲以下。

為尊重受訪者的個人隱私，本研究經受訪者以阿弘醫師稱呼之，其年齡為 48 歲男性；教育程度大學雙學士，因此研究目的希望瞭解「以念佛修行淨土之

研究」，進而深入探討「念佛修行的生命歷程」，從研究參與者對佛教教義理有深入了解與詮釋。

念佛主題對於受訪者而言是非常明確的會話內容，而且因為有一門深入持佛名號而改善生活狀況，所以在訪談中能夠敞開心情自然地描述與敘說修行的過程。

表 3-1 阿弘醫師的生命重要歷程表

年代	年齡	重要事件
1967 年	1 歲	出生
1980 年	7-13 歲	小學畢業(生命中貴人)，影響阿弘醫師重要的人格認知與成長。
1986 年	13-19 歲	國中、高中，刻苦耐勞，不服輸勤奮用功讀書，立下志願。
1990 年	19-23 歲	大學畢業(最難熬痛苦的生命)，無法如願考上醫學系，內心的衝與無限煩悶，人生中的不順利。
1992 年	23-25 歲	金門當兵 (開始學佛專研經書)，戒嚴時期，抽籤外島當兵，或許是老天的安排，有充餘的時間機會來思考規畫人生，並寫紫微斗數教科書。克服生命難題與學習生命課題。
1993 年	26-30 歲	補習班榜首考上高醫學系就讀。
1994 年	31-35	長庚醫院內科、復健科醫師，開始忙碌他的醫療工作。在 31 歲結婚，32 歲兒子的誕生(1 個兒子)。
1998 年	35-38 歲	聖功區域教學醫院當任復健科主任。升等為副院長之職位。

2001 年	38-46 歲	自己開設家佑診所院長，整棟醫療服務體系更加完整。主治:成人、小兒、中風、骨質疏鬆、風濕症、腸胃病、高血壓、及各種復健治療.....。
2013 年	46-48 歲	由於阿弘醫師看盡病患老病死之無常到來他以精進淨土宗的念佛法門，將有限的生命寶貴時間放在修行之解脫，小港區臨海醫院復健科主任
備註：有父母:他的父親中風必須旁人協助他的生活起居之照顧，尚有一個弟弟。		

#### 肆、研究步驟

研究者經由淨土宗修行者歷程：

本研究以敘說文本的抄謄:1.將錄音檔轉成文字檔，不僅可減少重複聽錄音的時間，亦可增加文本分析的便利性。文本中有豐厚的描述，是敘說研究的重要資料來源。2.文本的整體閱讀，整體瀏覽文本內容，使研究參與者的述說脈絡浮現。綜觀整個生活經驗的面向，包括研究參與者訪談內容，完全進入研究參與者的生活世界當中。3.發現事件與視框之脈絡，發現事情的來龍去脈，對重要訊息予以標記與注解。4.再次閱讀文本，可以讓研究者回到整體經驗省思，此步驟是檢視是否貼近文本敘說的重要階段。5.分析意義的結構與經驗重建，再次文本閱讀，產生整體的重新認知，此時分析進入「部分」，作為進入下一個循環的「先前理解」，研究者保持開放的態度，不預設立場進行解構與重建，找出意義單元。6.確認共同主題與反思，研究者不斷以開放及接納的態度在「整體—部分—整體」間來回檢視，覺察發現新的理解。7.本研究使用敘說分析，

透過反思與檢討，涉及嚴謹度考驗，為避免研究結果有所偏頗，文本提供研究參與者閱讀，以確認是否研究參與者之經驗相契合。8.最後撰寫研究報告。

## 伍、研究流程

研究者正式研究之研究流程如圖 3-1。

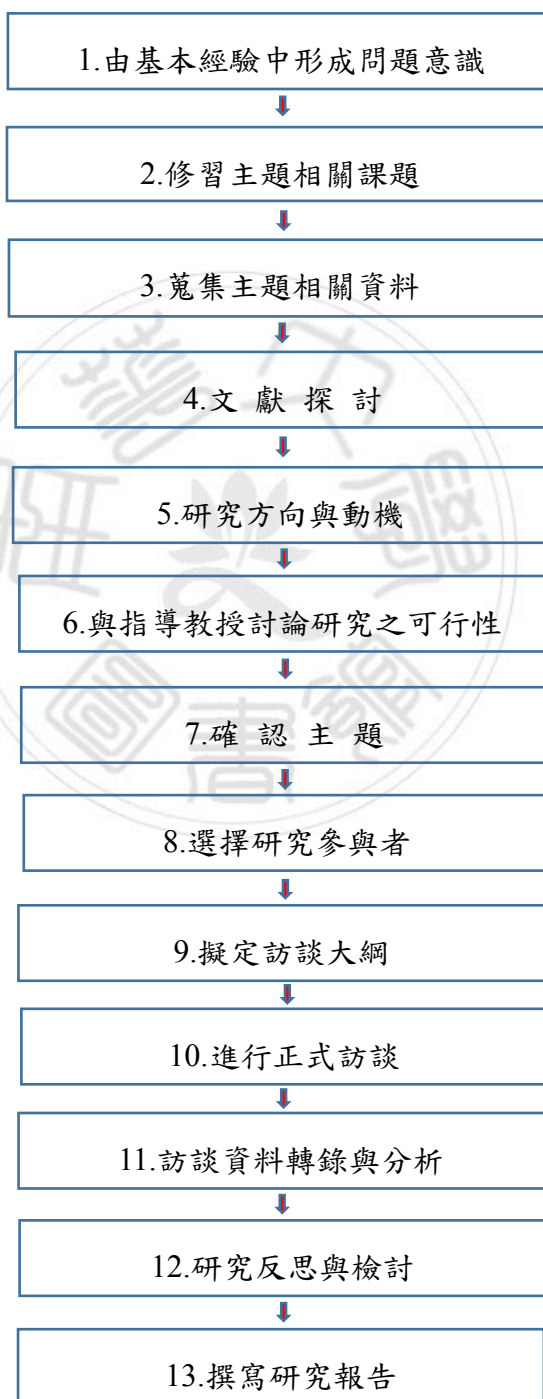


圖 3-1 研究流程



## 陸、研究說明

本研究以敘事取向進行訪談的方式，研究者先行拜訪阿弘醫師並以電話確認願意參與研究，在訪談過程中針對主題重點，讓訪談者回到過去情境中自由描述。研究者在過程中傾聽、觀察受訪者的經驗世界，再補充訪談問題，將研究參與者的敘述資料，轉為文字資料，在對資料進行反覆的分析、比較與歸納，以期待深入瞭解念佛些行中相關理論，以下為施行步驟：

### 1. 由生活經驗產生問題意識：

敘事研究是重視個人經驗、社會現象、生活事件，與其體驗到每個獨特個體，錯綜複雜的主觀自我與世界。

### 2. 關注經驗尋找主題：

因研究者是淨土法門的長期研修者，也是常持佛聖號的行者，對生命經驗一直再尋找自我與他人生命經驗為主題。

### 3. 收集相關資料、文獻查證：

先閱讀佛教淨土書籍與佛典，以了解念佛修行，再搜尋學術界論文期刊，相關博士論文、碩士論文、期刊，以及學術書籍、民間書籍對於宗教感應的研究分析，進而擬定問題。

### 4. 訪談前告訴研究參與者相關敘說：

見面時先以書面訪談同意書說明參與研究的內容、個人隱私權利，研究倫理以及學術倫理，讓受訪者能安心接受訪談。

### 5. 擬出訪談大綱：

在閱讀的過程當中，針對研究目的及所欲搜集之資料，擬定對於念佛經驗者的深度訪談大綱。

### 6. 尋求受訪者：

在許多淨土修行記載中分門別類，將類別縮小範圍設定受訪者條件，再從生活中接觸的人群詢問符合條件的受訪者，或是透過他人詢問親友有無此類經驗。

先在電話中徵求是否同意錄音，再讓受訪者決定受訪時間和地點。見面時先以書面訪談同意書說明參與研究的內容、個人隱私權利，以及研究倫理，讓受訪者能安心接受訪談。

#### 7.述說經驗：

訪談是以訪談主題為主軸，讓受訪者自由敘述其經驗的過程。所以研究者主要以傾聽和觀察讓受訪者主觀的描述，來搜集特定的研究資料。過程中受訪者可能觸及內心深處的情感以及感受，會讓受訪者流露出其非預期中的情緒，所以研究者必須是中立的聽眾，避免主觀性的插問，適時扮演陪伴者之角色。

#### 8.初步分析：

在訪談相互的問答當中，蒐集受訪者的主觀性思想感情，而從這些思想、信念、價值觀或思維方式當中，尋找有意義的脈絡。

#### 9.受訪者深度訪談：

根據修改後的訪談大綱與訪談者進行第二次深入訪談。並詳實告知在進行時會錄音。在說明第一次約略的訪談內容後，再繼續進行二次訪談。

#### 10.文本分析：

將第二次訪談錄音謄錄逐字稿，並與第一次資料整合。反覆閱讀過程找出有意義的小節，發展主題分類，進行編碼、找出意義單元。

#### 11.研究反思與檢討：

研究過程的限制、困難、反思、如何解決等。

#### 12.撰寫研究報告：

將分類出之主題經過研究者的反思撰寫研究成果發表。

## 柒、編碼說明

本研究之研究目的，在於了解淨土宗念佛修行者的修行對生命與生活態度之影響，是否確實產生生命價值與老病死修行轉換的作用，以及在他的個人專業醫療領域上的應用。

深度訪談訪談法是一種存在已久的資料蒐集方式，以相同形式的問題詢問研究參與者，以期了解受訪對象對真實的看法並獲的一致行的資料(黃瑞琴，1994)。

本研究者先以電話確認再行與阿弘醫師之拜訪，並且詳細說明研究的目的、進行訪談與錄音等等過程等，經過阿弘醫師他理解與同意；並簽署訪談同意書(附錄一、二)後，才開始進行正式訪談。

### 1.編碼、訪談及時間：

正視訪談前，研究者先行擬定訪談大綱(附錄二)，以開放性方式進行訪談。並採用參與觀察、錄音、訪談狀況，資料收集並加以閱讀，自 102 年 5 月 10 日至 104 年 6 月 21 日期間，每次訪談時間約一小時一小時半的時間，因考量到阿弘醫師醫師的醫療工作忙碌；地點、時間由研究參與者決定。茲說明研究資料蒐集與分析如下：

表 3-2 訪談逐字稿、編碼

主題	說明
1.訪談逐字稿	研究者將訪談內容謄寫為逐字稿，除了將對話內容轉為逐字稿之外，訪談過程中受訪者所表現出特別的非語言訊息（如：笑聲、啜泣、停頓處、肢體動作等）亦做註明，展現真實情境，作為文本分析與意義詮釋。
2. 編碼	研究者以代號「1」分別代表研究參與者，並將逐字稿文本逐一編碼，例如「11-001」 第一碼：1代表一位研究參與者。 第二碼：11的1，代表第一次訪談。 第三碼：001，則為流水號。

編碼	逐字稿(編碼說明：研究者簡稱研；個案簡稱 1；三位阿拉伯數字是逐字稿)	譯碼	摘要	省思
11-001	研：您好，是否可以談談您什麼時候開始學佛，到現在已經多久了？	11-001	一般觀念，求平安。	平安
11-002	1：ㄟ謝謝你的訪談，因為我從小的話，其實 <u>我們家也不是說甚麼學佛，也沒有那個觀念佛跟道嘛，就是拿香拜拜這樣子，求平安。</u> 很多東西求學業、求錢財，那真正開始我比較懂是入了大學以後，大學我不是考上很理想的大學，所以 <u>從以後開始，慢慢懂事之後的人生，就覺得不是很順遂，然後我真正開始學佛。</u> 是因為剛好大學畢業以後， <u>研究所那時候也沒考上那就去當兵，當兵又抽到金門，那時候還在戒嚴。</u>	11-002	懂事後，人生不順遂，學佛的開始。	人生不順利 學佛
11-003	所以其實家裡都很擔心說怎麼去那麼遠的地方， <u>在那裏其實人生地不熟，所以在那個地方就會想說會不會人生就到此為止。</u> 所以就開始接觸未來的事情，你想說ㄟ怎麼在台灣，又到很遠很遠的地方？因為那時候的金門跟現在差了十萬八千里，是一個戰地又戒嚴的時候，在民國 78 年的時候，其實ㄟ很多的資訊都是管制的，可能在那邊當兵兩年，可能只回來一兩次而已， <u>所以在那邊就有很多時間去思考，人生還是甚麼？那就會想說怎麼會這麼不順遂，然後就開始有很多時間就會去接觸，那其實剛開始就會甚麼是佛學，甚麼是學佛，</u> 以前的觀念都差不多，慢慢接觸久了，才開始知道原來很多東西其實大家的觀念不見得正確，總是要一	11-003	考不上研究所 當兵抽籤 又是金門	人生不順利
11-004		11-004	外島的地方 負面想法	負面想法 接踵而至
11-005		11-005	在外島當兵時間多，正面思考人生，開始接觸學佛。	思考人生 學習佛學

	個好的老師，因為都沒找到一個好的老師，然後，其實大概從 78 年到現在，大概 20 多年這樣子。			
--	--	--	--	--

## 2.文本資料來源：

以錄音筆錄音後，將訪談內容謄寫成為逐字稿，將每次逐字稿轉錄及編號，以 1 則代表阿弘醫師醫師，以四位數逐句編碼，11-057 代表阿弘醫師第一次訪談文本資料的第 57 句的編碼之敘說。

生命故事整合分析部份，透過反覆閱讀全部的逐字稿，依照阿弘醫師自己生命歷程時間軸劃分成：原生家庭、求學階段、當兵與命理階段、婚姻與家庭、醫療工作與生涯規劃、面對困境與生活態度與價值觀、修行對老病死的影響、學佛歷程與淨土宗念佛等等部份，上述時間軸進行「整體---內容」之歸納、拼貼與組合，後續資料詮釋理解分析之運用。為使閱讀流暢與連貫，第四章阿弘醫師的生命故事及阿弘醫師的敘說生命時所顯現之生動神韻，因此在生命故事中未加入編碼，研究者以第一人稱呈現阿弘醫師的生命故事，分別以標楷粗體為命名題，清楚來陳述層次的詮釋。最後將主題的每一部分，以及整體生命之間的關係，交織一篇連貫性的生命故事。

故事主題分析部份，乃是透過逐字稿轉錄與生命故事整合分析過程中，逐漸形成「淨土念佛修行者之學佛歷程」、「淨土信仰修行對修行者面對生命困境時之影響」、「淨土信仰修行對修行者面對老病死課題之影響」、「修行對修行者生命態度與價值觀之影響」等意義單元及主題概念，接續進行故事詮釋理解分析時，仍反覆閱讀文本熟悉文本脈絡與趨勢，加以呈現構成阿弘醫師獨特生命意義與價值。

## 第四節 研究範圍與限制

### 壹、研究範圍

本篇論文研究範圍及對象主要阿弘醫師困窘的家庭經濟造就勤奮耐勞的個性窮人家弟子要如何翻身？唯有努力。尤其是生活上很多不如意與不順，像是課業與想讀的科系沒有辦法如願，沒有辦法一心一意照著他的心願讀醫學系，爸爸無預警突然的中風。與妻子交往過程時遭受反對與阻擾，感受到人生百態其實是人生一大變革。

尤其是剛進去高醫工作親眼看到當時的院長突然間昏倒在地，他是一位留日的博士，很有名又很優秀新陳代謝科的醫師，他在看診的過程中，突然倒下來，他完全都沒有任何症狀，經過院方出動大醫師全體的搶救，畢竟院長是帶領我們整個醫院的首航者，其實院長的生命已經沒有跡象，其實應該是要走了，在強力的搶救下用機器呼吸，人工壽命多活了 15 年，真的是沒有意義的 15 年。唉！自己想探索命運為何如此的造化。

無常一來由不得你選擇，也不知道我們的明天如何？父母再好大限來時也要輪迴，夫妻再恩愛，孩子再乖巧，只是個善緣，緣起緣滅我們終究離不開輪迴，他學會放下。必須盡我的本分做好我醫師的工作與老實念佛來過著每天的生活，最難能可貴的是阿弘醫師，自從當醫師以後 18 年來，除夕夜沒有排休假與家人吃團圓飯，全心全力為醫治病人。他對未來的規劃是能帶著走的是淨土宗念佛修行法門；研究參與者阿弘醫師以敘說的方式娓娓道來。

### 貳、研究嚴謹度

研究者本身即是敘事研究行者，與阿弘醫師直接接觸，經多次的個別訪談方式引導阿弘醫師他敘說自己生命故事。Riessman 於 1993 年，在《敘說分析》書中提出，敘事是一種觀點，所以事實是一個解釋過程的產物。敘說會將社會

言說和權力關係編織於當中，而這些會隨時間而有所改變，因此沒有理由假設一個人的敘說在不同情境中應該完全相同。所以傳統對於信度 (reliability) 的觀點，並不適用於敘事研究；而傳統效度 (validity) 的觀念在根本上必須重新概念化 (王永智、鄧明宇合譯，2003)。在敘事研究過程中，由於需要詮釋及建構阿弘醫師的文本，如何貼切合理解釋，乃是在敘事分析中極受重視的品質部份，也就是本研究之嚴謹度。因此，研究者以「有效性」，用以彰顯本文之意義貼切與合理。Riessman 認為「有效性」是我們宣稱解釋是否具有「信賴度」(trustworthiness) 的一種過程。「信賴度」並非「真實」，而是把過程放入社會的世界裡。並以「符合度」、「連貫性」、「實用性」探究敘說研究的有效性 (王永智、鄧明宇合譯，2003)。研究者依循上述概念以說明本研究之嚴謹度。

#### 一、符合度(correspondence)

Riessman 指的符合度，就是研究者將結果帶回研究參與者那裡。也就是高淑清(2008)對於質性研究方法策略，所指涉的「研究參與者驗證」。Riessman 認為，將研究成果提供給研究參與者與者或社群是應當做的事，研究參與者對研究的結果的看法，對研究者而言是很重要的，因為他們的反應常是倫理啟發的來源。但是，人的故事並非靜止的，當我們意識變遷了，經驗的意義也將隨之改變。另外又指出，到了最後的分析階段，研究結果是屬於研究者的，研究者必須對於結果的真實負責。研究者將第一次訪談逐字稿給「檢證」，阿弘醫師表示研究者之轉錄確實與其敘說相符合，等到論文整體完成後再給他即可。因此，研究者從訪談逐字稿騰寫、主題分析與解釋、結論等等，皆完全負起真實之責任。

#### 二、連貫性(coherence)

Riessman 於 1993 年提及，為顯示解釋並不只有單一特定的目的，連貫性必須儘可能的「深厚」理想上應該要涵蓋到總體的 (global)、局部的 (local) 和主題的 (thematic) 連貫。總體的連貫性是指，敘說者藉由訴說要達到的整體的目的；局部的連貫性是指，敘說者嘗試在敘說裡影響敘說本身；主題的連貫

性牽涉到的是內容：關於基本特定主題的大段訪談文本說明其重要性，而且不斷重複出現。如果某個說法在這三種連貫性裡，都顯得可以被理解，那麼解釋也就加強了（王勇智、鄧明宇合譯，2003）。研究者持續修改關於阿弘醫師的淨土宗念佛修行之最初假設，以啟發對於學佛歷程敘說結構（局部連貫性），進而統整文本中反覆出現的主題（主題連貫性）之理解。也就是高淑清（2008）針對質性研究結果可信的指標與策略，所指「可轉換性」(transferability)中的「厚實描述」。

### 三、實用性 (pragmatic use)

Riessman 認為，相較其他有效性的標準，實用性的標準是未來的導向、集體性質的、具有社會建構的特性。我們要考慮某個特定研究，最終能夠變成其他研究之基礎的程度。進一步指出，如何在研究報告中討論關於敘說分析的效度問題，也就是提供以下相關訊息：(1) 描述解釋如何形成的；(2) 讓進行過程被看到；(3) 詳細說明如何達成成功地轉換；(4) 讓基本資料也可以提供其他研究者（王勇智、鄧明宇合譯，2003）。也就是高淑清(2008)針對質性研究結果可信的指標與策略，所指「可轉換性」(transferability)中的「詳實過程透明化」。

## 參、研究限制

質性研究主要採取敘事分析與詮釋，對少數的研究參與者進行完整、深入且豐富的資料蒐集工作，專為敘說自己生命故事的文本與訪談大綱為研究分析的對象，其間的資料取得、篩選、理解、轉錄、分析，來書寫得詳實、完整、更貼近研究參與者的生命故事，也更了解經驗對其產生的意義。

在凡事講求證據的科技時代，現代的淨土念佛法門，有無實證可尋？本研究限於時間，研究者並未從事相關田野調查或實地訪談，乃援引淨土宗大乘經



典及祖師大德所記載書籍，加以分析探討。希望透過念佛法門的修持，將佛法落實生活當中，匡正過去一些誤認為淨土法門是愚者、不識字者等等傳統觀念。

由於研究者個人才疏學淺，無法博覽如英文、日文、德文淨土相關外文著作，更是無法廣泛蒐集與涉獵，在論述上，研究者身分是佛門弟子，在與研究參與者的訪談中，談論家庭生活的部分的資料與訊息是有所不足與欠缺。不過研究者將盡最大能耐，希望論文內容不要陷入偏頗的缺點。

## 第五節 研究倫理

潘淑滿(2003)指出，在整體過程中，研究者必須敏感察覺到，與研究參與者之間是否處在一種權利平等的狀況。而研究者本身的人格特質、經驗與敏感度等因素，都是造成研究倫理兩難的主要因素，因此，研究者對倫理與權力的敏感度，將會影響資料收集的豐富性與研究品質的好壞。研究過程都需要面對傷害、告知同意、欺騙、隱私與保密等倫理議題。研究者依據此四項議題方向，說明本研究過程之研究倫理如下：

### 壹、保密原則

個案研究過程及論文發表，除非經當事人同意，否則研究對象的身分應予以保密。如需要說明個案的背景資料，則應以匿名呈現，避免個人資料可以辨識。研究者也不能將有關受訪對象的特殊性透露給他人，與研究現場中其他人分享資訊時，避免研究對象的個人資料外洩。

研究者將會尊重其個別權益。研究者向研究參與者承諾為保護他的隱私，除研究者以及需要時，部分內容與指導教授討論之外，本研究中的個人資料與錄音紀錄將妥善儲存與保密，不會將錄音錄影的內容外流出去。這些內容都會匿名妥善處理，全部經說明無異議後，邀請研究參與者簽署「同意書」。

## 貳、簽署同意書

研究者應秉持嚴謹且真誠的態度，邀請尋求合作，使研究參與者都能清楚瞭解本研究的研究主題、目的及訪談進行的方式等。並擬妥訪談同意書（詳如附錄），簡介研究者資料、研究方向目的、研究方法與流程、研究用途、保密原則及研究者利益。訪談前先解釋研究之目的與錄音之必要性，徵得同意後簽署訪談同意書後開始進行訪談。並與研究參與者討論雙方的權益，及應遵守的倫理規範，彼此簽名交付對方收執，以確保互相的權利與義務。

## 參、匿名使用資料

為確保研究處置對研究對象無倫理上之傷害，及維護研究對象個人資料的隱私性。讓研究對象了解訪談過程、資料後續處理方式以及資料保密方式，確認其受訪權益，訪談前充份告知訪談內容、預定時程及訪談方式，才會納入研究程序中，且研究對象有權益隨時撤銷同意並退出研究，以尊重及保障他們參與研究的自主意願。在資料分析的部分，使用不同暱稱名作為不同受訪者之代號，為避免個人資料可以辨識，僅呈現研究所需之個別資料。研究參與者錄音資料須謄打為逐字稿，亦是由研究者本身自行騰打，不經由他人處理。

研究者運用訪談的方式，收集不同背景之研究參與者的資料，必須將整個研究過程透明化，完整地呈現事實真相，避免有扭曲不實的現象。除與研究團隊討論檢核外，研究者也必需不斷省思，覺察自己是否有陷入個人偏見之虞，而影響事實真相的發現。

此外，在研究者與研究參與者的關係互動中，並非只是取得研究參與者的淨土宗念佛修行歷程，同時也是分享與討論自己學習淨土念佛歷程之提升。研究是雙方互惠成長的歷程，不僅是研究者與研究參與者間單純的關係而已，更是雙方共同成長面對生命課題與挑戰老病死的苦難與轉換提升的好機會。

## 肆、個別資料的使用

在研究參與者所接受的錄音資料，皆僅存在研究者的學術研究使用；在資料分析的部分，稱名作為受訪者。為了資料可以辨識，僅呈現研究者所需之個別資料。研究參與者錄音資料須謄打為逐字稿，亦是由研究者本身自行謄打，不經由他人處理。

## 伍、資料分析及完成之後

蒐集完研究參與者的訪談資料後，在文本進入主題分析時，研究者將會與研究參與者確認資料分析吻合度，確保文本分析貼近受訪者個人的原意。在整分研究完成後，將贈送研究參與者一本研究論文，感謝研究參與者對本研究的貢獻。



## 第四章 阿弘醫師的生命故事

莎士比亞曾說：「明智的人絕不坐下來為失敗而哀號，他們一定樂觀尋找辦法加以挽救。」蘇格拉底也說：「逆境是磨練人的最高學府。」挫折和成功是一體兩面，惟有堅強的挺過挫折，才能歡喜豐收成功的果實。

本章以研究參與者生命故事敘說為內涵。故事採用第一人稱描述研究參與者真實的生活與內心世界，期能以真切進行敘說。研究者究其生命經驗敘事內容分為六小節整理：第一節「原生家庭與求學階段」；第二節「淨土信仰面對生命困境與價值觀」；第三節「視病猶親現代華陀之行醫」；第四節「學佛歷程」；第五節「專研淨土宗看待生死」。

部份故事情節未按照生命歷程呈現，乃是基於關係事件脈絡清晰為考量。整個生命故事內涵呈現出「學佛歷程、面對生命困境、面對老病死課題與生命態度與價值觀之影響」，如是呼應阿弘醫師感受人生的體驗。從生命歷程中的點點滴滴，進入學佛後對生命的理解，淨化內心，覺察接納自我，並接受與挑戰，建構出阿弘醫師醫師自己生命故事之意義。研究者將生命故事分析後主題以「**標楷體**」呈現，此外，為求閱讀順暢性之考量，故句子後未分別標示出編碼。

### 第一節 原生家庭與求學階段

小時候，家庭的經濟狀況不是很好，我民國 56 年出生是個長子，爸爸他們有四個兄弟，他們都是以粗工為主。爸爸學校畢業就出來工作，我們家是做賣家具的，父母為了做生意，每天早出晚歸，工作很忙碌，生意並不是很好；房子是租的，又碰到房東每一年都會漲房租，對我們來說是經濟很大的壓力。所以爸爸媽媽養育我跟弟弟實在很不容易。

我是老大，由於環境的關係，造就我比較懂事、獨立勤奮的個性，又因個性，做事都會比較專心，工作就是工作，讀書就是讀書，再加上內向不愛玩，習慣於吃苦耐勞。

因為環境的關係會比別人早熟，體會到爸爸的辛苦，要改變環境沒有辦法，要努力念書才能改變，所以小時候我比別人更用功念書，經濟上也不允許我補習，跟我弟弟相處也很不錯。

## 壹、勤以補拙，中小學生活

小學的成績尚優，雖然我不是一個很聰明的孩子，靠自己努力用功都維持前十名。上了國中，學科多課業壓力重，同學都幾乎上補習班，我很清楚家庭經濟狀況不允許，僅能靠自己用功才不會增加父母的經濟負擔；別人讀一遍就能融會貫通，我卻得用更多時間，五遍、六遍我都能夠忍受，我雖然沒有補習，但是成績總是保持前三名。尤其我們就讀的學校在市區又是明星學校，三年國中成績還拿過四次全校第一名。我之所以這麼用功讀書，心想：窮人家弟子要翻身唯有努力，爸爸有四個兄弟、家族成員都沒受高等教育，父母也不太識字，僅能靠勞力賺取微薄的錢，日子過得非常辛苦，毫無生活品質可言；在這個社會都屬於中低階層，因而在我幼小的心靈就立下大志，一定得用功讀書考上理想的學校，才有機會和能力改善家庭經濟，慶幸自己有刻苦耐勞不服輸的個性，終於考上第一志願—高雄中學。

上了高中以後，家庭經濟比較好，生活也有改善，心情上比較穩定平靜，過得較快樂舒適的日子，在讀書上就鬆懈沒有國中時那麼用功熬夜的拚，時間過得真快，一轉眼三年高中就畢業了。我的志願就是醫學系，考運不佳聯考成績只能錄取上成大的土木工程系。

## 貳、生命中的貴人

這一生影響我最大的是我的小學五六年級的導師，因為我小時候跟一般小朋友一樣外向活潑，可是現在會屬於沉穩的人，那我五六年級的那位老師影響我最大，因為很關心我甚至比別人更關心我，可能跟我比較有緣分，她教給我不只是在知識方面，是因為她跟我講了非常多的人生道理。

我會比較早開智慧思想早熟也是受到老師的影響，在我的人生品格的成長中，她占了非常重要因素。並不是只有在課業上的求學，她會告訴我說：家庭經濟不好必須做一些努力來改變，以一個五六年級十二三歲的小朋友，你要用功讀書，你的家庭經濟不是很好，不要給爸爸媽媽煩心，會反覆跟我提醒，我覺得這是我人生一個重要的轉捩點。

不然的話我也一樣這樣過，其實你也沒辦法去突破，所以我那個小學的老師除了學業上的教導外，最重要是我人生觀及後面人格的養成及各方面懂事與獨立。所以她是一個我生命中非常重要的人。到現在我還是一直感恩她，讓我会去思考、體諒別人、獨力個性，凡事要靠自己。家庭環境不好沒有關係，要靠自己用功讀書。

直到小學畢業上國中我也沒有補習我還拿了四次全校第一名的成績。所以很多事情都在告訴我一定要靠自己。那時候爸媽都在工作，也沒有人會督促我有沒有讀書或是在學校上課或與同學相處情形，要念書也沒那麼多資源，別人有上補習班補習，我只能自己買參考書回來自己反覆練習把專注力放在學校的功課上，這位老師對我的影響不只是課業上而是一輩子的人生。

## 參、學非所願，諸事不順的大學階段

在民國 74 至 78 年那個時候，這四年中是在成大念土木工程系，足夠時間開始對生命命理充滿好奇與興趣，我對生活周遭的敏感度蠻高的，生活上很多不如意與不順，像是課業與想讀的科系沒有辦法如願，沒有辦法一心一意照著

我的心願讀醫學系，唉！自己想探索命運為何如此的造化。心中有著無限的感慨與無奈，還是得完成大學的學業。時間過得真快四年大學畢業了，緊接著報名去研究所，我的分數就差那幾分沒考上，那時候內心的衝擊是無限的煩悶，人生怎麼這麼不順呢？大學也沒考上醫學系，研究所分數就差兩三分，到底是我努力不夠還是我的考運差！真是痛苦萬般。

## 第二節 面對生命困境與價值觀

### 壹、金馬逆境開啟與佛相應之鑰

人只有一條路不能選擇？那就是放棄的路，個人的前途是靠自己開創的，只要能善用時間，好好的規劃，成功固然喜悅，失敗也是種收穫，相信都能有所成長與成就的；別忘了，當上帝關起一扇門，必會再為你開啟另一扇窗（詹翔霖，2010）。

由於老天的安排，到外島當兵有充餘的時間，激發讓阿弘醫師產生更大的力量，更大的機會來思考規劃與抉擇人生的下一步方向「當兵抽到金門，民國78年的時候，資訊都是管制又戒嚴，回來一兩次而已，所以在那裡有很多時間去思考人生，還是甚麼？那就會想說怎麼會這麼不順遂，就開始有很多時間去接觸，那其實剛開始就會甚麼是佛學，甚麼是學佛。」(11-002) 阿弘醫師他大學畢業後，研究所沒考上，緊接著去當兵，在抽籤過程中，心裡想千萬千萬不要抽到外島去，因為台灣戒嚴時代，金門馬祖是所有要服兵役的人最不喜歡的地方，畢竟那是外島，阿弘醫師認為很不幸抽中當時服兵役者避之危恐不及的「金馬獎」的金門，阿弘醫師怨嘆他的人生怎麼這麼不順，但也因為在金門當兵的時間多，自己也調適好了心情，他開始從新思考、觀察與探索自己人生的方向，面對生命的本質何謂人生與心靈上內苦？每個人都可能遭遇人生中的土石流，學習勇於突破困境以及克服遭遇的挫折，是一門學習的人生課題，在面

對逆境時能有不一樣的思維，化危機為轉機，順利走過生命的轉彎處。從中尋找生命課題，開始佛學，認識什麼是佛學與學佛。

研究所沒考上，緊接著去當兵，在抽籤過程中，心裡想著千萬千萬不要抽到外島去，因為金門、馬祖是所有要當兵者最不喜歡的地方，畢竟那是外島，我卻很不幸抽的籤----竟是外島金門(金門獎)，天啊！我的人生怎麼這麼不順，為什麼？從我懂事以來，不順遂的事情一件一件的發生，心情真的好難過盪到谷底，在民國 78 年的時候，金門是個戰地又是戒嚴的年代，在那裡要當兩年的兵，放假回來只有一兩次而已，唉！人生啊人生，我怎麼如此這樣不順利？

在金門當兵的時間多，自己也慢慢調適好心情，我開始從新思考人生的方向。在外島金門當兵時間多，我閱讀很多書籍包括佛學經書與命理書籍，尤其對紫微斗數和姓名學感到興趣與專研，細心剖析，字字斟酌。

## 一、知命而不認命，以命理助人為善

因為我對命理感到興趣，也一直研究有關命理書籍，20 年前也寫一本書，現在書局也有賣，是一本紫微斗數的書。那時候都幫同學算，那時候也算過蠻多人的應該至少有百人以上，直到學校畢業就沒有再算了。去當兵瞭解到命運八字，前世今生因果，就算你懂得也意義不大的，在算命過程中，我發現每個人都不可能十全十美，每個人都必須面對一些挫折與壓力，當然有他順遂的時候，也有逆境低潮的時候，逆境時生活會覺得很無助，也會變得很消極，既然沒有辦法改變命運，強求是沒有意義的，我們只用一句話譬解，那就是「一切都是命半點不由人」。

我認為論命，一向秉持「知命而不認命」的態度，積極鼓勵問命者仔細瞭解未來，進而掌握未來。瞭解命運不是要宿命，任由命運擺佈，而是有信心且勇敢追求自己的理想，才是知命的意義，否則瞭解後，一味地認命，還遠不如不算命的好。



我寫書是期望有緣的讀者，必能深得自己命運之精髓；對於波折的人生，必將更有智慧和信心去開創幸福生活和成功的事業基礎。在書中我論命，一向秉持「知命而不認命」的態度，積極鼓勵問命者瞭解未來，進而掌握未來。

我精研紫微斗數和姓名學十年，也對於命理見解精闢，分詳實析的論命經驗，教授不少學生，想為無數徬徨無助者，解惑明路，在解惑論命中我從不收取任何報酬，秉持助人為善的想法。

## 二、專研紫微斗數，探索命運造化

其實我雄中畢業後，那幾年心比較浮，特別比較不喜歡念書，相對的我的成績表現就沒那麼好，念學醫一直是我的理想與願望，在班上有十幾個考上醫學系，我沒考上也抉擇要不要重考，由於家庭一直反對，經濟上的不允許，就去念土木工程系四年，畢業後馬上當兵這是國家的義務。唉！自己問自己為什麼人生怎麼這麼不如意。

小時候媽媽也常帶我去算命，那每家講法都不一樣，其實我並不是那麼宿命的人，會研究這個有一個因緣，本身對這方面很有興趣的，也必較有領悟去學，學久了會領悟到我自己上大學的.....是前世注定，上了大學十九歲後開始研究為什麼人生命運起伏的高低，是先天的命還是後天的努力，會去研究哲學部分的東西，研究這個只是去證明知道是怎麼一回事，研究到一個程度，剛好有親戚朋友很多同學成為研究的對象，所以那時候也算過百人以上，這個經驗是蠻多的數字，後來我紫微斗數學了一段時間也有一些的經驗，以後我發現其實很多東西你知道卻無法改變，其實那只是一個定數，重點要能改變，你知道了跟不知道根本沒有太大差別，剛好有一個因緣跟一部分心得，在等當兵的時候我是去外島趁這時間寫出來，後來外島回來再給它整理。當兵回來打算補習重考醫學系。

### 三、困窘人生洗濯沉睡的心靈禮

中國形象禮儀網（2015）《心靈的困窘》一個人心靈的困窘，是人生中最可怕的貧窮。真正富有，是讓自己的心靈得到滿足，不攀比，不張望，專注自己，用心鑽研，用心生活。因為只有心靈的不懈和滿足，才能使我們感受到活著幸福的意義。我們若能不用依靠外在的刺激，也可以活得很快樂，那麼就能保持內心寧靜和安詳了。有很多人是需要靠著外在的麻醉和熱鬧，來感覺自己的存在，而真正充實的人，對於聲色犬馬則有免疫力。靈魂若找不到目標，就會迷失；拯救自己的靈魂，比得到全世界更有價值。

人生並非盡如人意，也許你和我一樣，常常感受到生活中太多難以排解的無奈和缺憾。也許是夢想得不到實現，也許是得到的離你所期待的相去甚遠，但是我們總是能夠在這樣的無奈中堅持著，我們承認自己的平凡，卻不曾放棄追求哪怕只是瞬間的完美。因為，在這個世界上，無論是誰，都不能漠視自己所付出的真誠，而只要是真誠的付出，就一定能真誠的回報。

身為家中長子的阿弘醫師，由於家庭環境的關係，造就他比較懂事、獨立勤奮的個性，對於什麼學佛、念佛、燒香拜拜，還沒有認知與了解，直到高中畢業大學聯考，考上不是自己原來設定的醫學系，感到人生的不順遂；再探索命運為何如此的造化，讓身心經歷默默承受的痛苦。「因為我小的時候，我們家也不是說甚麼學佛，也沒有那個觀念佛跟道嘛，就是拿香拜拜，求平安、求學業、求錢財，那真正開始我比較懂事上大學以後，我不是考上很理想的大學，慢慢懂事之後我的人生，覺得是很不順遂，然後我真正開始學佛。」(11-002)阿弘醫師他一心一意想考醫學系當醫師，因為他的聯考成績沒有達到醫學系的分數，只能讀成大土木工程系，這個不是他的願望與理想，沒有辦法照著他的心願讀醫學系，唉！命運為何如此的造化，阿弘醫師他心中有著無限的感慨與無奈。也因深感人生無常短暫、憂患多苦，進而學佛，期能自己佛法中超脫浮沉莫主之生死輪迴。然學佛者後，真能得到成就而為安心。

## 四、認識佛法，不再算命

自從出書後就沒再為人算命，由於我學醫後工作比較忙，再來就是算人的命運並不能改變什麼，凡事還是要更積極，我就會探討宗教也曾經研究聖經，在大學的時候花了半年時間研究也接觸過天主教神父，也了解道教因為道教我們本身小時候也是道教生活。

再從佛教最基本簡單的入門，可能是到寺院裡面禮佛、參訪，我覺得這個根本不是佛教，這只是一個入門。到後來才知道這個經過很長的時間，在更深層了解佛法知道因果，知道不能改變結果，後來我對命理跟以前不一樣，從接觸佛法就知道應該從佛法去改變生活，去改變你的人生觀及改變你的未來。

其實不知道反而會更好，那層次上會不一樣，我寫書的因緣就是以正確的態度，我不會用強烈的字眼，會用比較溫柔用鼓勵方式去描述命理的意義，不要讓讀者看了知道自己命理不好而造成負面的影響。

## 貳、捲土重來，如願走上醫者之路

兩年金門的當兵即將結束，回到台灣就跟我父母商量，我想再重考醫學系，我要當醫師，因為之前我的聯考成績，沒有考上醫學系，雖然畢業於成大土木工程系，但不是我的願望與理想，父母也欣然同意與支持，我毅然決定去台北補習班補習一年，再考醫學系，在那補習的這一年裡，我是非常非常的用功讀書，皇天不負苦心人，終於很順利以第一名的成績考上高雄醫學院，也達成我的心願與家人的期待。

### 一、遭受反對阻擾的交往婚姻過程

我跟太太的認識是我外婆介紹的，她是外婆家的隔壁鄰居，因為我考上醫學系後去看外婆，就在外婆的介紹下認識她，不過我們交往過程不是很順利，因為當時她已經是成大外語系畢業，一出來工作就是在護理學校擔任英文老師，

算是蠻吃香的，而我卻是重考醫學系的學生，他們的家人認為我還是個學生，他的女兒已經在職當英文老師，開始工作賺錢，人品條件都不錯，可以找到所謂的門當戶對、有錢有勢的男性，畢竟我們家小康生活也沒有大筆金錢與房產……。

其實那段期間我人生也感到蠻挫折，我的想法是一切就隨緣，不必去強求，唯一重要的是我必須比任何人專心用功在於醫學院的功課，在醫學院裡我不是一個很聰明的學生，可是我比誰都更用功，在班上成績都保持前三名直到畢業。

當時她的條件算是很好，他們家人有幫她介紹經濟條件優渥的對象給她，她認為我是一個可以談心的對象，由於她也很堅持等待我讀醫學系畢業；我是一個很有個性的人，我們出去約會的時候，即使她已經在校書賺錢了，我也不會用她的錢，因為我當兵的時候我有自己存錢，我們出去玩我一定花我自己的錢。我告訴自己要好好用功專心於醫學課業，直到畢業後開始醫師的工作，我很認真地工作與賺錢，他們家人也看見了，對我的態度完全改變，開始認同與好感。

就這樣幾年後我的經濟穩定了，我們提出結婚。到現在我不會怪罪他們，畢竟誰家父母都是想保護子女，尤其是結婚選擇的對象，必須有一定的經濟基礎，生活上才有最基本的保障，這部份我都能理解，誰願意將自己的女兒終身大事，草草率率的決定，託付給一個沒有經濟能力的人，所以我比誰都清楚，我的家境不是大富大貴家財萬貫的大地主，則必須靠自己後天的努力用功讀書。在這些年之後，想想我也不會去埋怨她們家人。

因為父母的觀點是不一樣，總是希望女兒找個好老公。當初我的條件是醫學院讀書的學生，還沒有經濟收入，後來到我們要結婚，她們的父母對我說抱歉，當初他們看到實際面，她女兒長得漂亮，英文能力超強，在職場上很傑出優秀的表現，所以希望她女兒能夠嫁入豪門世家，過著優渥的生活，後來我的成就比他們想像中更優秀，還有只看有的我們家之前的經濟狀況是一個很平凡的小生意人。

我用時間來證明一切，超乎她父母的想像，我的成就比他們想像中更優秀傑出，因此在她們親朋好友的聚會時，都會以我為榮，他們的父母在別人的面前，都誇讚我這個女婿的優秀好處，現在他們的家裡在醫療上有任何困難與問題，都會直接找我商量與處理，所以我們的關係是非常好。

以前那時候還沒有接觸佛法，如果更早接觸佛法也許我不會有結婚念頭，因為我們早期家庭很傳統的，我又是家中的長子都必須有婚姻，其實我不是很喜歡小孩，所以我們就生一個，對父母有個交代就可以了。

## 二、人生中最難熬最痛苦時刻

我的人生中最難熬與痛苦是我高中要上大學的時候考不上醫學系，又因家庭經濟的關係，必須面對去讀不喜歡的科系，而且又有兵役的問題那整整有六年多的時間。我處在茫然與最悲痛的階段，可是又沒有機會，我現在了解是前世的因果，就比較會去釋懷了。

因為哪時候沒有學佛，只會怨天尤人，為什麼不好的事情都發生在我的身上？也很難克服最消極的時候。學佛並不代表你不會遇到挫折，只是心中有「佛」，較有定力去轉換心境而已，其實別人考不上也是沒有學校可讀呀！學佛後每年層次都不一樣，不是說你修得更好就萬無一失，只是學無常來時會放下很多、看破很多，也更釋懷很多，往往困難還是會遇到的，用一句「逆境增上緣」的心境面對就看開了。

很多困難你會覺得沒什麼，忍一忍就好了，也就是說並不是沒有困境難關，只是會去關照調適轉換心情。心理上的衝擊就不會那麼大，也比較會淡化它，最壞的東西會過的。好景不常，好的也會過，不好的也會過，會很平常心去面對，每一天發生的每一件事，會有不一樣的想法，這是我學佛最大的收穫。

## 三、念佛法門中心靈的滿足

要解脫生死輪迴，必須學佛修行才能達成。淨土宗不強調艱苦的禪定修行，也沒有複雜的理論，以念佛法門為主。念佛法門主要是以「信」、「願」、「行」為三要，以持唸阿彌陀佛佛號為特色(蔡日新.2001.禪悅人生)。

法門有八萬四千「在眾多的法門中我選擇念佛法門，念佛法門它不僅是要給我生活上帶來非常大的富裕，因為學佛不是說我要求富貴，而是說你求心靈上的富貴、心靈上的滿足感」。(11-026)生活在這娑婆世界，眾生充滿了貪、嗔、癡，我慢、忌妒、彼此欺騙、彼此傷害，利益關係中生存，真的是不可安、不可居。在佛法中，淨土的信仰念佛法門，其特色簡便與普及的修行，在生活中的行住坐臥皆可稱念「南無阿彌陀佛」使其心靈的安定為一極重要的法門。如果你無法得到嫩心的財富，即便外在的財富再多，你還是會感受到種種的痛苦與不安。阿弘醫師他了解生命意義與價值，身心內在具足的福德資糧是在心靈上的滿足與富貴。

醫護人員在醫療機構中，是一種高壓力的職業，為提供病患持續性的治療與照護，常使個人的作息習慣改變、社交活動和進修時間皆受到嚴重的影響；工作、生活兩者之間的關係(林麗玲，2009)。

阿弘醫師他認為「念佛對我來講可以讓我了解，因為我醫療工作占據了我很多時間，工作的時候可以修行，修行可以工作，這樣子會覺得生活上變的很安定。」(11-030) 在佛門中有八萬四千的法門，阿弘醫師他會選擇淨土念佛法門，因為他隨時待命中的忙碌醫療工作，無法撥出長的時間去道場，參加禪修、打佛七或寺院法會等。淨土念佛的好處是，「念佛」不受時間、地點的限制，是不影響阿弘醫師他的醫療工作。從日常生活中的行、住、坐、臥都可以持續不斷的專念佛號。專念佛號心定時，心靈更深一層提昇自然會感到清淨法樂，從內心到外在的生活會變得更安定與滿足。

雖是在家居士，聽聞佛法後選擇法門，發菩提心，可以站在自己的工作崗位上，作為修學與念佛之道場。阿弘醫師他以「念佛可以讓我一邊工作一邊修行，那修行的過程中，工作會越來越淡，工作久了話只是一種責任；就是每天

有固定的收入，可是修行才是我真正要的。」(11-052) 念佛法門是一個很適合各種眾生上、中、下的根性，念佛法門可以讓阿弘醫師他的醫療工作不受影響，隨時隨地可以淨心持佛名號。讓生活感到安定，使內心寧靜與佛號相續自在的法門。阿弘醫師他認為工作是他的責任，把固定的收入為養家餬口，而修行則是阿弘醫師他生命修行資糧的功課。

李白曾嘆道：「君不見黃河之水天上來，奔流到海不復回？君不見高堂明鏡悲白髮，朝如青絲暮成雪？」他悲嘆人生的苦短「可能是我前世修得不好，不然我這輩子我不會在這邊，基本的到人道，有這個福報人家講說，人身難得今已得，佛法難聞今已聞，其實壽命真的很有限，過程只剩二三十年的壽命，要去學到其他的法門要很長的壽命沒有辦法。」(11-035-1) 事實上，生命的長與短其實每個人也有不同的尺去量度。你說七十年命短，我說七十年命長，基本上都沒有一個客觀的答案。死亡其實不可預計，也許明天便會死去。想想我們當今的社會，不難發現：邪說橫行，價值混淆，是非顛倒，善惡不分。眾生就是「貪、瞋、癡」無明煩惱，壽命短暫有限加上病痛的折磨及大環境嚴重汙染，天災人禍及疫情……，我佛慈悲勸導我們，苦口婆心地勸導我們發願往生彌陀淨土，進修道業、斷惑證真，修道圓滿菩提。

佛門中的八萬四千法門裡「唯一的是念佛法門，念佛法門念到一個程度，能夠跟阿彌陀佛感應，那臨終的時後會接引，你要往生的時後你就會有感應，會預知時至」。(11-035) 生死是苦果，從煩惱、業而來，有煩惱即作業，作業即感苦果，惑、業、苦三，流轉如環。阿弘醫師他從念佛法門徹見真理，斷除生死的根本從煩惱無明著手，才能通達無我性，即與阿彌陀佛相應花開見佛，悟無生忍，自然在我們壽命臨命終時，時間到了歷歷分明，自在如意的讓阿彌陀佛接引西方極樂世界國土。

康榮以「一個都不能少」來形容彌陀設的大願和救度眾生的大悲心。彌陀第十八願講的：眾生只要稱念六個字洪名——「南無阿彌陀佛」，便能夠往生，其行最易，其利最勝，我們稱這種對眾生「沒任何條件」的救度為「彌陀本願」。

康榮於是選擇發願往生淨土，依靠彌陀的願力救度，被譽為「易行道」的念佛法門彌陀的救度，只要相信、願意去淨土和念佛便可以了。也就是說，純的淨土思想關鍵在於深信彌陀願力，以及念『阿彌陀佛』佛號。至於念佛數量，並不最重要。」《淨土宗雙月刊》(第十二期專訪康榮居士)。

阿弘醫師他明智的選擇「淨土宗是一個清淨的國土；就是一個未來的地方，總有一天這個身體要放下，那未來的一天要去哪裡？總是要有選擇吧！所以後來慢慢了解必須有個學佛的歷程，有一部我本身以藥師法門為基礎，然後淨土宗的歷程是在電視上很多師父在講經，很多是講阿彌陀經、無量壽經、也有很多師父說到地藏經，我發現有很多東西，我會選擇適合自己，人家說得就像要對症下藥，我要的是甚麼病症，我要求的是未來不是現世，現世再怎麼好人生七八十歲就夠用了也是很有限，那我會選擇的是念佛淨土宗。」(11-011)子曰：「三十而立，四十不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲不踰矩。」孔子以他個人的思學歷程，說明人生不同的階段會有不同的生命經驗與人生體會，隨著年齡、閱歷的增長。阿弘醫師他對自己生命的意義深入探索，阿弘醫師他學佛歷程以藥師法門為基礎，然後在聽很多法師電視講經弘法中，《阿彌陀經、無量壽經、地藏經》慢慢找到自己修的法門，也漸漸了解淨土宗的教理與修行方式，阿弘醫師他認真選擇念佛修行是為了未來的解脫到淨土西方去，不想再隨著業力及習氣的牽引，漂流在生死大海中載沉載浮，糊裡糊塗地再來投胎轉世。

中國最早譯出的淨土經典是《般舟三昧經》，但是它並不是淨土宗的核心經典。淨土宗最重視的經典，稱為淨土三經，是淨土宗的根本經，包括《佛說阿彌陀經》、《觀無量壽經》與《無量壽經》。(林祺安、夏蓮居、支婁迦讖、吳支謙、康僧鎧、菩提流支、宋法賢 2002：1-2.)。

在佛門中有八萬四千的法門，自己要很清楚選擇自己要修的法門「自己一定要修到一個程度這個才是真正你可以自己選擇法門，而不是別人來幫助你，因為我覺得你自己都沒有辦法了別人怎麼有可能呢？」(11-064)阿弘醫師他選



擇自己要修持的法門，精進念佛，斷除貪嗔癡的根本無明，這是別人無法幫忙惟一是你自己。

淨土法門，從宋元以來，逐步成為佛教諸宗共同的信仰，並廣傳民間，形成了「家家阿彌陀，戶戶觀世音」的民眾信仰格局，淨土法門因具有仗佛慈力接引的特點而被稱為特別法門。「我在醫院我會說您對淨土法門的修行，這部分也可以介紹給我們的患者，讓他們提供他們一些意見」(11-070-1)在醫院阿弘醫師他會介紹淨土法門的修行給病患，有關念佛時口念心惟，如何在阿彌陀佛面前，聲由口出，又從耳入，聲聲印向心田，句句都從心出，念念都是佛號，處處總是佛國。每一個念頭均與佛號相應，每走一步都配合念佛的節奏，念念不間斷，步步不相離。也跟病患彼此提供意見與交流來相互學習。

## 參、行醫與學佛的生活

我生活中，過著是很平凡的日子，這可能跟我的人生觀有關係，生活作息固定與簡單，每天都安排做早課禮佛誦經後，就準備上班看診開會等醫務工作；回到家先休息片刻，再來是我的心靈充電，會在我的佛堂裡靜坐、繞佛、念佛，反省我一天的所作所為，真的從中體會到生命的無常。一日復一日，一年一年過，誠如佛經所說「是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂，當勤懺悔，慎勿放逸。」來提醒勉勵我自己，生命無常隨時的到來，趕緊用功修行，不空過念佛求生極樂世界阿彌陀佛淨土。

### 一、學佛願由阿彌陀佛接引

淨土宗透過念誦佛號，得以往生西方淨土。因為個人的力量當生獲得解脫十分困難，但若通過日常念佛修行，獲得佛力的接引、救援，可以藉著阿彌陀佛的慈悲願力往生西方極樂世界。由於淨土持名念佛法門修行簡單，在民間得以廣泛流行，「南無阿彌陀佛」也成了漢傳佛教信徒經常誦念的佛號(林超民，2001：p261)。阿弘醫師他有一個願望「我希望我這輩子念佛號念到有一天我

可以跟隨阿彌陀佛的接引，我聽到很多預知時至的人，他都能再往生前跟佛菩薩他就會告訴他甚麼時候要走，這是一種很奇妙的感應。」(11-047) 在《佛說阿彌陀經》：「舍利弗若有善男子善女人，聞說阿彌陀佛，執持名號，若一日、若二日，若三日，若四日，若五日，若六日，若七日，一心不亂，其人臨命終時，阿彌陀佛，與諸聖眾，現在其前。是人終時，心不顛倒，即得往生阿彌陀佛極樂國土。」只要我們內心不散亂的念一心專念彌陀聖號，大限來時，往生者會預知時至，能往生極樂淨土，阿彌陀佛來接引。

## 二、無經濟之憂的生活

我當醫師到現在十八年了，這些年來我都很努力賺錢，我的經濟基礎都很穩定不錯，我們家即使在未來二三十年她們沒有賺錢的話都過得去，目前都沒有貸款生活上算是小康，如果有一天我突然走了，我也沒有掛礙，現在我會做不一樣的人生規劃，比如有些錢我不會留給小孩，我會直接布施出去，也不需要再賺那麼多的錢，這些錢是屬於我自己的，因為前面所賺的十八年累積的錢是給家裡，我已經安排好他們未來要花的錢。我自己不需要太多的東西，人際關係我看得比較淡薄，比較少聊天，如果有任何有關人生問題或是醫療上提問都可以找我，我會幫忙解決，至於沒事就打電話邀約下午茶或聊聊天，我覺得這是很浪費生命。

## 三、求不得，就放下

很多事情求不得，必須學會「放下」。像我的小孩本身就不是很會念書，如果今天他是學醫的，或許我的人生會不一樣，我會幫他建個醫院，我會很努力當到醫院的院長，我跟我的太太說我有這個能力。可是我已不需要再努力蓋醫院了，因為小孩沒辦法承接，所以我不需要花這些時間心血。很多醫生他們會做很多事情是因為有人還承接，可是實際上我並不需要，我跟我的太太說你看秦始皇花很多的時間弄個大秦帝國經過十五年他就垮了。

那我兒子沒辦法，你辛苦的基業他就弄垮了，人生不需要這樣子，我的想法是你想要的東西要自己去求，我的小孩要會投資在他自己的身上，學他想要的東西，他現在是學餐飲科，念書成績不是很好沒有關係，他總是要有一技之長，總是有一樣他喜歡的事情去學有專精，不一定得跟爸爸一樣；我反對他學醫藥因為他很粗心，醫藥的東西你可能沒有救到人就先害人，開錯藥；檢驗師在檢驗室的數據都可能弄錯了，更何況是當醫生？

尤其是現在醫師非常非常不好當，醫療糾紛很多，所以人生的規劃不見得一定要當醫師，醫師只是一種職業，搞不好也是很容易造業，造業機會比人家多，處處都想要賺人家的錢，而開藥都留一手，其實他將來的果報會非常非常不好；或許是他前世的福報，他這樣想福報會更少。我很心安理得我經常跟病人講，這個藥就像開給我吃的，如果我不吃，我不會開給你，既然是我想吃的我才敢拿給別人，我就是這種想法。

#### 四、自由與尊重

因為忙碌的醫療工作，我的太太有時候會希望我陪他們到日本玩，或其他國家走走，我會告訴她我不喜歡玩，我的個性喜歡安靜，而且我的醫療工作不可以放假這麼多天，因為病人需要我，我很尊重我太太想法給她充分自由，她可以跟親朋好友，帶著小孩出國走走，我都很歡喜。

我當醫生這十八年來除夕夜我都值班沒有放假，沒有在家吃團圓飯，我的太太跟家人會給我小小的抱怨，可是我心裡想；除夕夜也有很多人在生病，沒有人願意除夕夜生病，有人在除夕夜工作，開公車、捷運、電影院或是飯店總是要有人願意留下來服務，如果大家都回家團聚沒有人願意留下來服務，不就是整個停擺了嗎？所以應該把自己做爸爸、丈夫的義務家庭的責任做好，更應該做好我醫師的工作。

## 五、在家修持

以前我常跑寺院，常常不在家，都找不到人，後來我在家裡設一個小小的佛堂，就在家裡修行，隨時找得到人，他們比較放心，家裡又顧得到，可以在佛堂沉思，因為工作忙碌之餘，我會在佛堂把門關起來，就在裡面打開念佛機，靜坐跟著唸佛取得平衡，就這樣子，或許五年十年二十年，對我來講有不一樣的層次，我的工作不再是為了錢的問題，相對的心理上變得更有幸福感。

我是個在家修的修行者，必須把家庭責任負責，不能丟去家庭不管，畢竟我是家庭經濟主要支柱者。先把家庭經濟照顧好，上有爸爸、媽媽，小孩現在還沒有辦法賺錢，我會以整個家庭照顧好，在我來講因緣沒那麼好，認識佛法我已經結婚了可能沒有辦法出家修行，就以在家的身份學佛修行。

## 六、知足與感恩

我的人生都有我自己的規劃，未來的十年如果像我的爸爸這樣突然中風，或是老人失智症，很多東西由不得你自己，所以人生所要的東西這樣就夠了，因為我自己不需要那麼多，至於家人我已經有準備到他們基本需求就 OK 了，接下來就是要走我未來的路，未來的路不是趕快退休去遊山玩水，我未來的準備「往生淨土」，這是最重要的，我就是在做準備。

為什麼我學佛？我要做什麼？我要去那裏？我要找一個可以幫我的。在這世界上我找不到；不管是寺院或一般廟宇，都是求現世過好一點，好像沒有人求下輩子去那？都會求給我更多的金錢，求事業順利蒸蒸日上，沒有人會求未來的往生作準備。因為這輩子基本上我已經足夠了，所以很知足與感恩。

### 第三節 視病如親現代華陀之行醫

#### 壹、視病如親行醫做功德

我的人生到現在還是很努力，讀書就認真讀書，工作就要努力工作，到這個階段我覺得工作的目的不是為了賺錢，即使賺的錢用不完還是留給小孩，這不但沒有意義，反而害了小孩，因為未來的經濟我已經準備好了。

我未來要有個方向，我現在看病人的觀念改變很多，以前看病患是為了報酬，當然也是要把病人看好，可是現在我會想辦法把你治療好，而不是那份報酬，講直接一點就是那份功德，因為錢我帶不走，功德我帶得走，即使沒給我錢也沒關係，功德是我的，可以帶到未來，而薪水則是留給小孩的。現在看病人的心態不是在乎要賺多少錢，只要看好病人的病情讓她有所改善才是重要，我想跟病人之間的看診也是緣份，盡量解結病患的困擾，不再是收多少病患賺多少錢，我開給病患的藥都是我已經有吃過，而不是用一些高劑量的藥物給病人吃，造成一些身體不好的，這是對病人不公平的。

醫者父母心就是慈悲心，醫者除了治病，如何減輕病患的負擔是一大課題，要好好去體會，以我來說我會站在病者這邊，但當時我只是個小小醫師時我也沒有辦法，除非當到醫院的大主治醫師大教授，但有一天我也會慢慢升到那個職位，自己要記取永遠要懷著佛家講的不忘初心，當初你發願當醫師是要救苦救貧，一輩子永遠不要忘記。因為我們工作特殊，會去想很多人生，很多東西不是金錢可以買的，如果金錢可以買到健康，我想有錢人多的是。生病是很無奈的，最難過的是已經貧窮還要這麼多病，這些因素讓我對學佛更加堅心，更加懇切而至誠。找到這個答案後，我便朝著目標學佛，我知道不管那個行業都要專精，總是要有目標。我從學佛後心裡上感覺到安定的幸福感。

## 一、服務至上

醫師基本上是有尊嚴的，通常病患態度不好有些醫師是無法接受的；那我會覺得讓他發發牢騷病患態度不謙卑，我再來開藥，即時開相同的藥，效果還是一樣有效，只是要忍著病患對你碎碎念罷了。你會遇到很多各式各樣的問題，也會很多醫療糾紛，其實這些年來我都用同理心方針來做處理，一切圓滿解決。

相對的，同理心是很重要的，只要站在對方的角度想，你的態度要放軟，心裡不要只肯定自己而否認對方，跟家屬的醫病關係也要良好，平常要去關心他，不要遇到事情就推得一乾二淨，有時候家屬也不是要為難你，是態度急躁一些，我們的態度也要放柔和，事情剛發生的時候，有一些失去親人會說些過分的話，其實醫師是人不是神，沒有辦法處理醫療疏失這部份，家屬的情緒反彈會有一個過渡時期，你必須承受這些壓力，自己個性要去調適與面對，當然會受到情緒的影響，個人的抗壓力是很重要的。

遇到這種事情如果沒有宗教的信仰力量支持，尤其是現在的年輕醫師所謂的草莓族，他們沒有老醫師經過的大風大浪，這個需要歷練，因為我太太常跟我說，你是一個不像醫師的醫師，這麼好都沒有脾氣。

大學時代我是先讀土木工程，又學習紫微斗數，後來再讀醫學系經歷過不同的歷練，其實我都把醫師當成一份服務性的工作，醫生這個行業是個好修行，也是很容易造業，就是你開錯藥或是你心術不正，醫質以賺錢為目的，在看診中一直鼓勵病人自費買藥，其實很多藥健保藥就可以了，我不會再請病人自掏腰包花錢付費。其實你是用什麼的心態想要醫好他這是很重要的，還是要以賺錢為目的？

對我來講，錢是帶不走，不用留給小孩，我的想法是以佛法上去落實，並且實踐在我的生活，趁我現在身體健康腦袋清楚，將自己所學的醫學能夠貢獻於病患身上。修行也是一樣，我可以一邊行醫一邊修行，不會想到老或退休才來念佛修行，畢竟我們在醫院待久了也看得很多，無常一來由不得你選擇，也

不知道我們的明天如何？父母也要輪迴，夫妻再恩愛，孩子再乖巧，只是個緣份，緣起緣滅我們終究離不開輪迴，所以要學會放下。

## 二、人工壽命與生死無常

在醫學求學階段，讀書實習直到醫院工作，感受到人生百態其實是人生一大變革，尤其是剛進去高醫工作親眼看到當時的院長突然間昏倒在地，他是一位留日的博士，很有名又很優秀新陳代謝科的醫師，他在看診的過程中，突然倒下來，他完全都沒有任何症狀，我那時候是實習醫師，經過院方出動大醫師全體搶救，畢竟院長是帶領我們整個醫院的首航者，那時候院長已經沒有生命跡象，其實真的應該是要走了。

在我們院方強力的搶救下用機器呼吸，人工壽命多活了 15 年，真的是沒有意義的 15 年！最後的搶救竟成植物人，一躺就是十五年的時間才往生，讓我感受非常深刻與難過。唉！生命就是這麼無常，忙碌的醫療工作，剎那間的昏倒，搶救到最後竟成為人工機器呼吸維持沒有尊嚴的餘生。

讓我去體會想很多事情，為什麼院長的生活作息也正常 OK 就怎麼突然倒地，我自己很納悶想著如果是年齡大了，或是本身有些慢性疾病，同樣的年齡人家的身體是健康的，院長他卻如此的不幸，人生實在太無常了，真的要好好把握當下的時刻。

## 三、真誠心救世間

我現在將快五十歲，之前所賺的錢，夠我的爸爸媽媽妻子我的兒子未來的 30 年經濟上都不會有問題，也不會過得很差。我的工作是醫療工作我都認為是在作功德，畢竟生命的過程會遇到老病死，這個身體是肉身，使用久了有一天都會故障與敗壞。

我面對病患會善意告訴他病情的種種狀況讓他能接受，這是我看診的部份。我醫療做到什麼時候，只要我沒有癡呆症我還是會一直服務病患。生命無常，

我會將時間安排除了看病人之外，就是利用時間來作個人修為，尤其是念佛固定的功課，將時間一半在醫療工作，一半是用功修行念佛，這是我人生的規劃。

我觀察我的皮膚也有老人斑好像越來越多，頭髮也有白了也突頭掉髮，這是生命過程，尤其是我們當醫師的壽命會比一般人少活十歲，我覺得沒有關係，看過那麼多的病人，每個人都會離開這個世間，希望要有尊嚴的走。

淨土宗信仰對我改變很大，因為每個人都有他的人生規劃，不管是當醫師、工程師、律師當任何行業，其實人生都是前半段都要很努力的，只要人過了五六十歲思想不一樣，想過著享福或退休生活、遊山玩水、出國旅遊或是培養其他的興趣，後半輩子就是養老的生活。

當我接觸淨土信仰以後，我的規劃特別不一樣，特別是我們醫師；其實你知道我們當醫生到一個程度，並不是以賺錢為目的，至少也要有休閒例如打高爾夫球，但對我來講這輩子的時間是非常非常寶貴的。我覺得我認識信仰以後，從淨土思想中更認識自己，佛家講的這輩子是業報來這裡受報的。

我現在已經四十八歲，大致上經濟很穩定了。我應該把剩餘時間假設我能活到六十歲七十歲的話，還有二十多年的時間，不應該拿來跟一般人做退休生活去遊山玩水做什麼休閒活動，那是太浪費生命。反而是另一個階段的努力，人生從小的努力是用功讀書考到最高學府，出社會工作也要努力求到最高職位，到現在我覺得不需要再求這些，我會以淨土信仰的思想去做我後半輩子二三十年做更有意義的事情。對別人來講是無意義的，要知道我未來死亡的話我去那裏？要趁現在可以去安排，安排基本上是公平的，沒有努力就沒有收穫，我要用這二三十年來讓我下輩子過得更好，你有不同的宗教，宗教本身勸人為善，希望下輩子升天堂，其實我也曾費很多時間去研究聖經還有天主教、道教等，到最後我還是回來佛教。



## 四、放下身段，去除貢高我慢

生命中難免有些困境，心境會隨著年齡增長有所改變，生活上談到退休是看你工作態度，譬如有些病人在看診時一直說沒有效沒有效，我會分幾個階段，第一是個人階段，個人體質我會告訴病人我的能力有限，您要不到其他醫院找別個醫師看。

在來我認為與患者的醫病關係，是很祥和親切就像家人一樣，如果一個人總是給你一種高高在上的感覺，那麼你和他說話在一起共事的時候你會不會有種不自在的感覺，所以人和人打交道。

“平易近人”最容易獲得他人的好感！首先就是在與他人相處時能夠做到平易近人；然後在問他人問題時要多考慮病人感受；積極鼓勵病人流露一些謙遜的態度；這樣自己會很受用，謙卑心就是一種低姿態，是我反省與學習放下身段，去除我高我慢的習氣。

## 貳、從醫療看盡滾滾紅塵老病死痛苦

我阿公是長期洗腎的病人，其實洗腎是一件非常痛苦的事。一個禮拜必須洗三次，他住護理之家洗了五六年，在洗腎過程也經常反覆的感染，他在世時我都會提醒阿公自己要念佛，到後來他的意識並不是很清楚。學佛有非常多的宗派，隨著我對佛教的認識我會選擇淨土宗，因為我覺得我的未來死亡是非常重要的，也可以幫助別人。

阿公過世的時候剛好是在我的看診醫院我當班的時候，從他要過逝的前一天，在我們從醫學上的症狀觀察得到顯現出阿公快要走了。那時候我完全按照淨土宗的祖師大德教導我們的念佛方式，開始幫阿公助念。在醫院的所有治療包括點滴、藥物及灌食都不要了，只留下氧氣而已盡量不要干擾他，並以念佛機助念，只要我有空也幫阿公助念，直到他往生的那時刻。因為醫院沒助念室，重要的是人往生八個小時或十二個小時的臨終助念。我全程陪伴阿公包括送上

救護車到殯儀館的助念室這段時間佛號完全沒有中斷，都由我虔誠一直稱念阿彌陀佛聖號。

因為家庭的成員也沒完全學佛，不過他們很尊重我，由我來處理阿公的後事，有了這個因緣，我很認真為阿公念佛，剛開始阿公的臉相泛黃不是很好看，有很多皺紋臉相都糾雜在一起，也因為洗腎久了五臟六腑各方面都會影響，剛開始很痛苦我們一直為他助念，後來到第七天從冷藏室出來要到入殮的時候，連那個禮儀公司的工作人員看了都嚇一跳，怎麼這麼莊嚴還面帶微笑，禮儀公司的承辦人說他第一次看到這樣的瑞相，特別點了三炷香給阿公拜拜。

我們親戚看到阿公的臉相莊嚴感到念佛的功德真的殊勝與不可思議。我不知道他有沒有往生至少是會去善道，因為臨終的臉相膚色也變白好看很安祥，這個不是只有我看到，是所有親戚好友都看到這個從助念後的瑞相。他們也對念佛會更有信心與肯定，大概是這個樣子。

## 一、醫療與佛學連結

醫療上本來就是一種佛法的結合。我可以講說從事醫療工作者可以的話最好學佛。我們醫學上的東西就是所謂我們人生八苦裡面最重要的四苦，生老病死；就像生是由我們婦產科兒科剛出生，生就一直哭。那老是一種自然過程，很多人會去做一些抗衰老的整型美容的。有的人生病一年就走了，有的病了十年他也沒走，也就是一直不斷受病魔的痛苦。

跟佛學接每個人面對問題是死亡，那醫療上工作跟佛學是非常重要的，因為你本身是醫療人員，接觸的時候你對每種疾病及對病人的態度會完全不一樣，我分成幾個部分：第一個就是你對每個病人會當作自己的親人，因為今天發生在病人身上所有的病有可能也會發生在我的身上。第二部分就是說：病人得到這種病是很辛苦的，很多醫療藥物上是無法治療它。

有一部份是屬於業障、因果病。當然有一部份屬於傷風感冒，那當然可以治療好的。真的是醫療上不是完全能治癒，有一部分在醫療工作久了，其實醫

師只是一個人不是神也不是佛，很多東西只能治療他的病並不能治療他的命。如果是命該終了，說實在任何醫療都是沒有效果。

第三個我覺得學佛的人在做醫療會體諒病人，不要把醫療工作的報酬當成最終的目的。這樣會很辛苦相對的你把你的報酬建立在病患的身上，一般人病久了就花費很多的，醫療久了會變貧窮，貧窮跟疾病是相關的，對我們來講很多醫師的經濟水準都比較高，相對我們必須合理化不要過分，為自己利益滿足自己開名車穿很高級衣服住豪宅，以佛法來講那是一種造業。

把你的所得加註於病人身上，我現在的態度是跟以前不一樣，每一個病人我都會用最好的方式給他治療好，如果可以，我幾乎很少請病人特別自費買藥，可以完全用健保。我會把自己當成病人，假設生這種病這個藥我吃不吃，我吃才會開給病人吃，所以我會給病人說：我開給你的藥你不用擔心，今天換作是我，我也是吃這種的藥，所以你放心。

我不會說這種藥開給妳我自己不敢吃，而且會把每個病人的想法當成自己的緣分，可能我賺得不是金錢甚至不給也沒關係，我們講得比較功利的話我賺的是你的功德，因為這功德可以讓我帶著走。不管下輩子下下輩子我都帶著走，可是我賺的一百塊的錢醫療費說實在目前我也用不到。

十年後或許這輩子的錢，我賺到的快樂是不一樣的，基本上我不會叫病人花無謂的醫療，更何況我很排斥讓病人動不動就是自費，或是給病人觀念說健保就比較不好，你要自費才會好。我會跟病人說用健保就很好了不會讓病人多花一毛錢，因為我本身也比較節儉，假設換作是我，我也不希望我的醫師用這種分別心，沒有錯；用這種可以滿足你多賺很多錢。

可是基本上我學佛後的人生態度便跟其他人不一樣，不是說我比較崇高。基本上賺到一千萬、兩千萬、或許到了三千萬雖然有差別，但我覺得那些錢我都用不到的，那真的講到因果是上輩子有這種布施的果，因為有很多醫師他很窮，生意不好的也很多，這是跟上輩子有布施的因緣，這輩子才能賺這麼多錢。

我覺得醫學是非常好的布施機會不要把它錯過，不要把他當成功利賺錢的工具，這樣很可惜，又有幾個人會這樣的想，學佛的人會把他當成無畏的布施這種東西反應在我的身上我每天都非常快樂這是非常難得的。可以每天布施布施對你的工作態度給病人安慰得態度，這種東西都是一種無畏布施。

有些人不見得這樣的想，有時候我回家的時候我會跟我的太太講我工作上講很多的話，很多東西會隔天再跟她講。我會跟我的病人將他的病情詳細解說清楚，有些醫師很忙跟病人大概講三分鐘就在換下一個病人，也因為我以前當過病人的角色我知道病人的心情。我會讓病人來看診想知道的盡量告訴病人，你不要想說麻煩這是一種無畏布施，至於病人能不能吸收是另一回事，至少讓他能夠安心，這種東西都是相對的或許有一天我當病人我也希望遇到一個好醫師，這是好因果。

## 二、醫療壓力的調適

我一個禮拜工作七天，我每天都認真工作，內心一直牢記我是在做服務性的工作，我的情緒隨著病患的病情而起伏，也常常要聽病人發發牢騷或抱怨宣洩情緒.....當一個傾聽者，你想我的壓力有多大？我們當醫師的舒壓方式是打打球、看看電影或電視還是排個假期去出國度假；但我的舒壓方式跟其他醫師不太一樣，我回到家就先休息睡覺，有時候我回家我會跟我的太太講我今天工作上講很多的話很累了，很多事情會隔天再跟你講。然後到家在我的佛堂靜坐沉思念佛，給我自己補充活力與能量。

## 第四節 學佛歷程與因緣

『家家彌陀佛，戶戶觀世音』，彌陀法門已深入到東方人心坎裡，尤其台灣在信仰『阿彌陀佛』的淨土法門傳承以來，早已深入社會各階層，淨土法門，自慧遠大師及蓮宗各祖師的弘揚以來，因功高易進，故受持者普遍於中外。除

本宗以外，其他如天台、華嚴、三論、律宗等各宗祖師，亦多有求生彌陀淨土者。故歷代以來，修持有成而得往生的事例甚多，各朝都有往生集流傳。

由於世間一切之無常，在時間上有生、住、異、滅，在物質上有成、住、壞、空，在生命上亦有生、老、病、死，這是任何人所無法否認的事實。對於週遭事物存在的原因和人生的來處與去向，常常產生疑問；更想尋找生命中奧妙之課題。

## 壹、目睹貧病的悲哀引發學佛的初心

早期沒有健保的年代，重症患者是很無奈與悲哀，尤其是開刀已經自費，還要再送紅包，包上兩三萬元，在 20 年前那個年代是很大的，讓我覺得這社會真的很不公平，高知識份子像醫師的薪資這麼高又收紅包，貧窮的人不願意患病，為什麼又要花這麼多錢？我心想有錢還要更有錢，那時候我只是個小醫師實習的階段，讓我感受良多。

從醫院看到人生百態，真的久病無孝子，在照顧父母上都是以女兒居多，其實在醫院就是一本人生劇本，為什麼有些醫師喜歡操刀，醫者父母心也就是慈悲心，就是佛家講的初心，當初發的心。即使有一天自己升上主治醫師或高階級，因為我的工作特殊性會讓我想很多人生，有時候不是金錢可以買來的，如果金錢可以買到健康，我想每個人都願意花錢買。

不過有錢沒錢都會生病，生病是很無奈，我會想有些窮人已經很窮，還生這種病簡直比別人更不幸，這社會真的是很不公平，雪上加霜。我曾經看病患因生病看診，必須長期藥物控制其病情，這些藥必須自費，他們家屬便馬上放棄再做醫療，免得負擔龐大醫療費拖垮，而患者當著醫師面前跪地懇求醫師救我吧！這種情景讓你一輩子深深烙印在心中，就因嚴重病痛導致家庭變故……，這些種種因素感慨促成我學佛的因素。

當初長庚醫院還沒有開院，我們這家醫學中心是很勢力的。在國民還沒有健保時，開刀是自費，我只是個小小醫師沒有辦法去改變，又在實習階段，雖

然還沒完全踏入佛法階段，但我從醫院看盡人生百態，貧窮病患的無奈與痛苦。我的內心一直很納悶問為什麼？為什麼？醫生的初心不見了，人性的貪婪和陋規，豈是我這個實習醫師能改變的呢？如果有機緣常隨佛學，相信因果一念頓超，開刀已經自費了還要收紅包的事該不會發生才對吧！

尤其是病久的患者，人家講得久病無孝子；或是看到家屬在照顧親人的狀況，十個有八個都是女兒在關心與照顧，會來問醫師他的父母病情，一般來說都是女兒，媳婦很少，那兒子都在工作，來醫院只是探望一下，其實生一個女兒可以抵兩個兒子，女兒總是比較貼心，人生的一本書，是從醫院可以看到，為什麼這些病患都是貧窮者比較多？

病、死沒有人願意的，從事醫療工作接觸太多病患，對人生無常我有很大體會。對奧秘的生命畛域其認知仍極遙遠，人為什麼會得到這種病？例如他的年齡層五、六十歲的患者，就罹患中風、癌症，我會深入探究思考問題，為什麼同樣的飲食習慣與年齡層，別人不會得到卻發生在他的身上，可見疾病的罹患沒有一個絕對的對象，由此，進而推想一個問題，貧窮的家庭是生不起病的，病久了會拖垮整個家的經濟，口頭上一句常說的話：「貧」跟「病」是一對孿生的雙胞胎，是有連帶關係的，會帶來家庭衝突與不幸，久病無孝子就是最貼切的形容。

## 一、珍惜人生學習佛法

佛教也花好多年去入門，其實是讓你這輩子過得更好，回報更好的福報，可是這樣子會一直輪迴，福報就好像您存款簿一直花錢花完到最後負債，這樣會很累。什麼東西是永恆的，淨土信仰就是讓我知道原來有一個極樂世界，到那邊就可以終止輪迴。可是要有時間，沒有辦法有速成班，有人助念但是因緣要殊勝，為什麼趁自己可以的話不要說老的時候才來念佛，年輕體力好自己不去學去修，凡是要靠自己不要靠別人；要靠別人有時也要機緣、運氣，假設我家人將來無法為我做助念，我假設這種狀況所以必須趁有生之年就要修行念佛，

我現在每天很早起來做早課晚上盡量，就好像在求學那個心態用在宗教信仰，這樣的話這輩子才會有成就。

我把人生分為三個階段：1.求學階段 2.工作階段 3.後半輩子信仰階段。信仰的階段是未來有一天死亡的到來，到那時候就是死亡的時候用的到，那種東西是你求不來的。跟你這輩子的金錢，或所有人家人也是一樣沒有辦法幫你，是要你自己準備好了，有人準備二十年有人可能要準備三十年，這種東西剛好有《淨土三經》，釋迦牟尼佛跟我們介紹的阿彌陀佛的法門對我來講是非常非常的適用，跟我現在的心境非常大契合，可以讓我的的人生有重大的改變。

## 二、為未來早作準備

人生這下半輩子不是享福，反而是人生最重要的，「人生難得今已得，佛法難聞今已聞」。這句話用在我二三十年前可能對我來說，會比較困難，有家庭的責任比較沒有辦法去體悟，可是到現在花時間在修持上，停下腳步，把多餘的時間做有意義後半輩子的規劃，我這種規劃是別人沒有辦法認識你，相對的你會覺得自己最有受用的。別人是看不到的，跟我以前過著一樣很努力比較沒有休閒生活。

我自己知道心靈上越來越滿足，也越來越放心，這兩年來我內心越有安定感，對未來不會有恐懼，恐懼害怕什麼或者是我將來面對死亡我已經先準備好了我很放心。等到有一天爸爸媽媽要走了，我知道怎麼方式幫助他們，或許在金錢方面幫助不大，可是在信仰方面可以幫助更高層次，所以現在我跟我爸媽媽住在一起，我也不會到其它的地方住。

因為人生最重要的孝不是給他們吃多少用多少，重要的是幫他們往生，可以不要墮落三惡道不好的境界，達到更高境界，這是佛家講得最好的孝。這種的孝現在可能沒有辦法體會，有一天自然用得到。學佛對我來講未來享福的時間我拿來當作我死亡以後對未來規劃把時間用來做一個準備期。

### 三、在家修行家人安心

我對未來的規劃是能帶著走的先準備好，就像我現在為什麼要選擇淨土宗，因為念佛是最好的法門，因為現在也沒有辦法把工作丟著，來寺院裡面參加禪修或法會或去出家，因為我沒有辦法，有家庭小孩父母，在這個環境下就必須在家修，沒有辦法畢竟你是家庭的經濟支柱，沒有辦法什麼東西都丟著，你的心裡也放不下，那就把家庭安頓好再修行，家人相對的也不會有反對。

我會趁現在把我心裡想要的東西弄好，所有東西能帶得走的我會盡量去修，自己很清楚的規劃好，家裡的一切都規劃好，彼此都有很大的空間，像我不抽菸、不喝酒、不賭博，不要給家人任何的煩惱與不必要的花費，自己家有一個小小的佛堂，在佛堂念佛誦經禮拜，他們隨時找的到人，家人也放心。

### 四、念佛看經書來補充新的能量

面對這麼多貧與病的病患，最好從佛法角度去找人生的答案。做任何事情總是要有一個目標，不然在這茫茫大海中，如何找到目標與方向。剛開始我們學佛，把他當成佛學這門學問來研究，起初，我只是一個興趣意義並不大，只在求得心裡上得到比較好的幸福感。

我不是很重視休閒生活的人，我可以一個星期七天每天都上班看診，我的心態是以服務病人為職責，很多時候我的家人也曾抱怨，我把所有時間多投入病人身上，但我認為這是我的使命；我不能忘掉我的初心，因此在看診時我會用很多時間投入病患身上，很耐心聽聽病人訴苦與心聲，在開處方簽我會用心病患者的藥劑量，並且詳細告知病情與用藥須知。

有時候身心感到疲憊，我回到家先休息片刻，將腦袋放空然後靜坐、念佛將自己內心沉澱下來恢復自己能量，我們的同事他們放鬆方式會以看看電視、電影或排時間出國度假，打打球…，所以每個人的舒壓方式各有不同，我比較



喜歡安靜從心出發，念佛號看經書來補充新的能量，我是一個很平凡的人，必須盡我的本分做好我醫師的工作與老實念佛來過著每天的生活。

## 貳、學佛擺脫生命困境

我覺得學佛前，其實每個人不同階段都有不同階段的難題，那我是在學佛前高中、大學，以前我會很努力去改變難題會用自己的能力人定勝天，如果沒有辦法就怨天尤人，有些人是比較消極，而我是比較積極的。

可是我學佛後現在四十幾歲，佛法對我生命的改變很多，我會去分兩個層次：第一個是我會適當的改變它，我會盡力如果真的沒有辦法我會接受它。相對的你會去放下它，也必須去處理它，這些沒有辦法改變我會忍耐、忍受它。那忍受我以前會認為為什麼要忍，後來我發現其實忍耐也是所有選項裡面你的為人處事的一個選項，忍耐是心上一把刀也是非常痛苦的，很多人不會把這個當選項，後來我發現忍耐是痛苦那一下，會有非常好的效果也非常小的副作用。

很多人不會去選擇它，因為忍耐忍耐非常的難，很多東西要試著去改變不是消極，選擇內斂的方式去改變，其實念佛也是一種改變，從佛家來講可以改變業障業力，自然而然可以大事化小，藉由佛菩薩的加持小事化為無事，相對的一部份靠自己要放下它。有外面的跟內在的，自己再去調整你的態度去忍耐，而外在的部分可以用念佛的方式改變。

以前會執著我要多努力多努力有時候會去鑽牛角尖，自從學佛後，人生的態度反而看得比較淡，比較不會消極、不會自殺或是什麼的。人生不如意事常八九，失意時何必往不好的地方一直鑽，學佛以後你會覺得得到一個層次後，生活上的壓力跟難題會找好的方向走。

你也不會接觸不好的每天服安眠藥、毒品，因為有些東西並不能解決問題，而且你要去比較正面的，很多東西問題的解決不是靠能力靠機運而是要靠智慧，這種智慧不是要去唸到學士碩士甚至博士，而是生活上變得很有智慧有辦法去

處理。這種辦法不是你念多高的書或看多少電視，是自然而然會有的想法。這些是來至你心裡的沉澱，由寧靜而生定再由定生出智慧。

## 一、學佛與生活共處

學佛就是一個工作態度，從小到大老師都教導我們品格教育，是用世俗的一種觀念；所以不同的國家有不同的文化，佛法佛陀到這邊它是佛學的教育，它改變我們對人的態度及品格教育所以我們要持戒，五戒十戒這種持戒就好像我們的倫理道德一樣，它可以維持我們社會安定也避免我們下輩子造了惡業。

那對我們生活有很大的約束，我們會循規蹈矩，很多東西不需要的就不要去碰觸它，生活上會很容易滿足，因為你的物欲變得很低，在物質上面也不會要求很多。生活上會有滿足感這滿足感是來自內心的，生活上變得很單純，那我覺得工作上人會走向正派的。當然並不會讓你大富大貴，因為大富大貴要有它的因，從學佛可以修一些福修一些功德，慢慢修持福報，佛法融入在我的生活，對我的工作上有非常多的幫助。

## 二、聽經聞法整理人

我生命中的重要貴人，是我小學的一位女老師，他對我的影響是一生的開導，在三、四十年前的年代，他對我蠻嚴格的，由於她的關心與重視與鼓勵，是我生命中啟蒙的恩師，一再一再鼓勵我改變我孤僻內向的個性。我不是很聰明的孩子，運氣也沒有比較幸運，惟一的是靠我的努力。

還有在生活上有一位淨空法師在電視弘法，一開始聽他的講經對我來說是很重要的，從聽經聞法中我去整理我的人生過程，在讀書階段也不是很順利，直到出社會當醫師時，從實習醫師開始到主治醫師，到目前去做人生的整理。生命的過程是經驗一次一次的累積，從挫折與困難時加以突破改變，聽法師電視弘法，從中去瞭解與體會，對我思考有很大改變。

### 三、誓願成佛廣度眾生

「今天佛祖來渡化我們，有一天修行我有所成就，我也要回來這世界，用不同的方式度眾生。」(11-057) 我們發心修學佛法，除了自己了生死外還要度人，自立利他。修學大乘佛法，行持菩薩道的人，必定懂得菩薩所發的四弘誓願。那就是：

**眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，**

**法門無量誓願學，佛道無上誓願成。**

阿弘醫師他精進念佛到淨念相繼，淨化身心，至誠懇切希望蒙佛接引西方極樂世界，同時發大願修行有所成就時，回入娑婆世界，廣度無量無邊的苦難眾生。

### 四、學佛助力阻力 見諸相非相即見如來

其實學佛都會跟一般人一樣，大家以為學佛就會一帆風順，學佛一年佛在心中，二年三年佛在半空中，五六年佛不見了會有這樣子。學佛就會一帆風順很多財富，其實這是很大的誤會，學佛是一種工作態度。

有些人會認為我認真學佛還會遭遇如此命運不順與坎坷，我也遇過也度過，其實要了解那是前世的因果，另外一個層次那是自己沒有智慧。當然學佛還是會遇到很多困境，你是怎麼解釋這個困境。大部分百分之九十會認為怎麼還會有困境，越學佛越困境，後來我找到答案是學佛會遇到困境沒學佛也一樣遇到困境。

這個困境有可能本來很大或危及到生命危險，學佛念佛以後的功德大事化小，小事化無。這個事情很大已經跟您消滅了一部份，可是你看到還存在，因為學佛的功德力不夠，沒有辦法變成沒有，所以你不能用這個層次去解釋它，為什麼它還是出現。如果你沒有學佛，相同的困境也有，所以很多人把學佛當

作買賣一樣，我今天學佛就是買了東西一定要有效果，每個人都遇到這種層次都停留在這個層次上後就退縮了。

學佛不要想成一帆風順，這樣在佛學上是不會有成就的，學佛是學佛理跟因果觀念是連結的，因為是上輩子的因；就像說好人都不長命，其實這跟因果是錯綜複雜的，清楚的認識因果當你遇到困境跟瓶頸時候就知道怎麼去解決。你這輩子是上輩子的因成為這輩子的果，所以這輩子要更努力去修行念佛、誦經、持咒，把一部份的因慢慢消滅掉，這樣子，到下輩子才能夠大事化小小事化無。很可惜很多人沒有辦法走到這個層次，經過一個瓶頸時就放棄學佛到最後真的很可惜。

後來台灣信仰會在道教上，道教上去求就會有馬上改變很多事或是卜卦、問乩童求籤，每個人都想要好，想要改變，想要速成，不管是心理上沉澱這是一個層次，所以名義上學佛的人很多，實際上什麼是學佛，並沒有很多人去深入探究。

因為學佛也是一樣會遇到老病死與生命困境，跟平常一樣只是你的處理態度上會不一樣，層次在心靈上面的，一樣也會遭遇一些意外、挫折；你會用另一個層次去想，這個意外只是可能一下子就會死亡，但它只是用骨折、破皮來顯現，可是不要奢求連破皮都沒有，要看這個因是有多大的因，可是我們沒有神通不能看到未來發生之事，佛法已經告訴我們很多的道理，其實你深入學佛，佛理就會了解真相，原來是這樣子，也會比較釋懷。

## 參、學佛許願未來

學佛到某個程度，就好像有幼稚園小學、中學、高中大學那每一個層次，學佛其實是在學你的內心，而不是外表。反而佛法越多學得越深應該是越謙虛越沉穩越內斂，佛學本身是一個內學，而不是從外表去裝飾，這是我對佛法的體會。

學佛以後對佛法是讓內心沉穩，我會體會有些學佛的高僧大德他們常常在入定就是心有成足，處於非常寧靜的狀態。內心是非常地幸福非常快樂地階段。這個階段不是在外表，我對未來修行是一門深入，因為佛學事非常廣泛地，從釋迦牟尼佛講得非常多的法門，就好像我們的病人他有婦產科的病、內科的病、心臟科的病、耳鼻喉科的病、腎臟科的病等等。

你會發現各種不同的病，有不同的症狀，不能隨便亂吃藥。我們每個人也會有各自的病，這種病是身心病，也是因果病、業障病，每個人的因緣沒有一個是相同的，所以釋迦牟尼佛介紹相當多的法門，也介紹非常多的藥，當然每一個人要選擇一個最適合自己的藥。

我選擇阿彌陀佛淨土法門，最適合可以解救我好幾世無量劫以來業障的病。它可以改變我，所以由一門深入就好像你是醫師也是要專門，不可能你學工程師又學律師其實可能樣樣通樣樣都不專精。對自己好像拿來天花亂墜以為自己有都行，當你靜下心來，一點幫助都沒有，心理反而是空虛的，學佛不是要學虛的，不是口中的佛，而是心理上的改變自己，這種改變不需要別人來肯定，你自己會告訴你自己你學佛會學得很多，當然我只是一個初學者可能每一年每一年的時間層次上會有不一樣，那不一樣是心靈上會更安定，心靈上更富足，那富足也不需要來告訴外人，是內心無比的快樂。

所以說學佛是選定了法門，就像工作也是要一技之長，學佛也是一樣一門深入，就是那門要深入，人的時間很有限，五年十年能夠把一門學得有點入門已經不容易了，將來有到西方淨土的話，智慧通了，什麼法門都會通。我現在有限的時間就是要一門深入，會越來越有心得。

## 一、選擇淨土法門，一門深入

我們曉得生死事大、無常迅速，來修行達到而來學佛，接下來的問題是到底要，還是要選淨土門？我們必須仔細去檢討自己的根機，學佛是否能夠達到這個目的呢？還是學淨土門才能夠達到這個目的？我們如果真正深入去檢討自

己的根機，精進用功，一門深入來成就道業。淨土宗已經成為顯宗，不僅修行的人最多，弘揚講說的法師也最多，但是講得易行道！當然我們承認淨土法門三根普被、老少能修。

近代的思想家胡適之先生曾經說過：「為學應如金字塔，要能廣大要能高。」博覽群籍是學問的基礎，一門深入是學問的造詣。如果僅是博大而不精深，不能成為學問，只能算是常識。所以「淨土中，本身也有很多的派系、還有很多的法門，那很多每個人講法都不一樣，那可是像剛開始是一種接觸，但就像我們人家總是要選擇一技之長，那宗教總是要一門深入，不要今天修這個明天修那個，只是懂個皮毛，總不能說有一個真正對自己有幫助的。」(11-010) 淨空法師講述：「一門深入，長時薰修」的含義是指不要今天誦這部經、明天誦那部經，而不是只看一部經，就能通達所有經典。因為佛教的三藏聖典浩如煙海，雖皓首窮經，盡畢生之力，也無法盡學其精奧。最迫切需要知道的所謂「一門深入」，倒不是有關經、律、論的問題，而是在於修行經驗、修持法門，以及善知識的選擇和追隨上。日積月累不斷的修持，都必定會有成效可見，才不會是浪費生命。如此，既能夠充分地自修，又能夠以自己的所長去幫忙他人。

專修淨土念佛法門的「淨空法師講的一門深入嘛，常時間念一句佛號、常時間就一部經、就是五經一論嘛，就是一門深入長期研究才有成就，就像平常工作也是要有一技之長，所以後來就隨著十年前跟十年後現在，我會覺得我會比較不一樣。」(11-014) 在淨土宗的修行是了生死脫輪迴，並勸眾生要專志於念佛一門，更宜稱念佛法門為一「千穩萬當」的修行法則。《印光法師文鈔》，阿弘醫師他一向秉持在平常的工作也是要一技之長，念佛修行的功夫更是要一門深入，長期薰修專佛號才對自己有所幫助。也隨著學習修行時間五年十年是有所不一樣，層次回提升。

## 二、學佛改變人生

我應該分成幾個部分，第一個是生活上的物慾所求不會像以前，比如說我要賺到一千萬，我要兩棟房子我要開賓士車子，職務上要做到董事長、院長我覺得都不重要了。你可以把這輩子生活目標做非常大的修正，人生其實只要平安就好了。

第二個是生活上把物慾降到最低，生活上只要溫飽就好了，其實學佛很多東西不要在乎別人的看法，因為我學佛是學內心的安定，因為你太在乎別人的看法，就是必須表現外在活在別人的肯定，更需要去努力，我覺得那是非常辛苦也太累了。學佛是追求每天的快樂，快樂不是來至物質上的快樂。不管您是唱歌或是做什麼……，我覺得那種快樂是短暫的。

因為不可能永遠或會滿足，都是有時效的，我學佛以後越來越快樂，是生活物慾降低了。我都以感恩的心情，心情變得快樂。那對挫折或是好的事情我都很淡定，我不會大哭大鬧即使很悲傷的事情我也變得會釋懷，生活上變得很寧靜對我來講，每天生活都過得很充實，這種充實不是在於你今天的物質上或是什麼的肯定，而是每天的平安就是我最大的快樂。

## 三、修行五戒十善為生活準則

《佛陀教育雜誌》第 139 期，淨空法師在他的專欄中說，佛教有很多宗派，學佛之人當然可以再建立新的宗派；但新的宗派一定要依照佛教經論與佛法修學的總綱領，這是任何宗派都要遵循的；「戒、定、慧」三學是佛法的總綱領，違背此綱領的就不是佛教。釋迦牟尼佛最初教導弟子達到涅槃的三無漏學中，為一切修行的基礎。分成五戒與十善，它包涵了一切應防止的惡行，以及應該遵行的善行，是所有佛教弟子應該追求的方向。佛陀鼓勵每個人根據自己的能力、環境與判斷，去盡可能的遵守它們。

阿弘醫師認為「淨土法門祇是說有點類似小乘的觀念，祇是把自己的身體最主要的戒、定、慧解行並重先修好，是基本的課程。而不是說日常生活只要念一句佛號就好了。」(11-013) 在佛陀的時代，並沒有分什麼大乘和小乘，佛法是一味的，祇是由於說法的對象不同，所說的內容和境界也有不同罷了。佛對根器淺薄的聽眾，說做人的根本道理，持五戒，修十善，稱為人天乘；對於厭世觀念很濃的人，便說解脫生死的方法，稱為聲聞的小乘；對於根器深厚而有悲願化世的聽眾，便是菩薩的大乘。所以淨土法門的修行基礎是以五戒十善修起，從我們的身口意、貪嗔癡的修練，再來專修念佛名號。

「淨土法門的派別其實好像很多，像日本有淨土宗，那台灣的淨土法門就想說..是要念佛嘛，那其實選擇裡面，因為比較主要的，就是歸依五戒十善，我比較喜歡淨空法師他講的。」(11-012) 佛門中五戒是一不殺生，二不偷盜，三不邪淫，四不妄語，五不飲酒。這五戒，是佛門四眾弟子的基本戒，不論出家在家皆應遵守的。十善是五戒的開展，從身、口、意三方面。不殺生、不偷盜、不邪淫。不妄語、不兩舌、不綺語、不惡口、貪、嗔、癡在佛法上稱為十善。淨空法師講經一在提倡修行淨土必須修持五戒十善，而不是只有一句佛號，五戒十善是基本的功課。

#### 四、不影響工作以念佛為選擇

淨空法師強調念佛，一般多指佛教淨土宗修行人一心稱念阿彌陀佛佛號，以求在命終時得到阿彌陀佛接引，往生極樂世界（又稱「極樂淨土」、「彌陀淨土」等）。淨土宗行者稱念的佛號包括六字洪名「南無阿彌陀佛」和四字洪名「阿彌陀佛」。

指皈依佛教三寶的弟子。皈依後，表示自己從此信奉佛教，成為三寶（佛、法、僧）的弟子，不再信仰其他宗教。所以皈依三寶是確定信仰目標的表示。「做一個三寶弟子，像小乘、修身養性這些你一定要基本有，不是只是一句佛號，要以這個為基礎，就是要常時間去念佛，那佛號的法門，就是在日常生活中，



對我工作上沒有影響。」(11-016)阿弘醫師他因忙碌的醫療工作之關係，他以前我常跑寺院，不在家，家人找不到人，後來他自己在家裡設一個小小的佛堂，就在家裡修行，隨時找得他，家人比較安心，家裡又顧得到，阿弘醫師也提到在他的門診中，他把握閒暇的時間，精進努力念佛號。所以，念佛很自然地成為他生活的一部份。淨土法門最適合在家居士，在自己家裡聽經聞法持念佛號，提升淨化身、心、靈。

《正法念處經》云：「聽法功德，出生死中，最為第一。」此外，聽經也不能隨意去聽，尤其在今天這個戒（律）、教（理）衰微的時代，講經的人是誰？在這個傳播發達、資訊爆炸的時代，聽經的場所已經不限於道場的講堂了，打開電視、收音機乃至網路，幾乎二十四小時都能聞法。聞法的管道、媒介越來越豐富、多元，這是現代人的福報，但心態若不純正，或是妄信邪師之言，縱然聽得再多，恐怕也是枉然。所以《大智度論》亦云：「非但度眾生得成佛，諸佛深法應當聽聞故。」不向外攀緣聲色，能一心專注，便能破迷啟悟，與佛智相契。因此「淨土念佛法門可以聽師傅的講經，然後總是要有引導才不會走錯路，在家裡自己修行，又不會吵到別人，念佛法門我是覺得久了，每一年每一年的層次都會不一樣，那就要常常反省自己有時候你會走歪了，這個法門說他不會影響到工作，可以念佛中又可以工作，我覺得這個比較適合我們的。」

(11-017)淨土念佛是易行道，很適合我們現今忙碌工作的士、農、工、商。因為個人的力量當生獲得解脫十分困難，但若通過日常念佛修行，阿弘醫師他念佛以「心聲」則是在家庭、醫院等不便說話或開口的公共場所，乃至一切地方，隨時隨地將佛號默念於心，念念不離心，我心就是彌陀，如此必可擴大自己的身心與彌陀合而為一。再去作反省自己身、口、意，讓心靈層次有一片安謐的園地，獲得佛力的接引、救援，可以藉著阿彌陀佛的慈悲願力往生西方極樂世界。是各種修行法門之中，最方便的一個法門。

## 五、轉念與放空放慢人生的態度

因為我的醫療工作忙碌之餘，我會在佛堂靜坐念佛沉澱心靈，補充正能量，或許是五年十年未來會有不一樣的層次，工作不在是為了金錢的問題，我的心靈上變得更有幸福感。

我對生活上的壓力或難題，其實都不是很大的問題，年輕時比較不懂事沒有開悟，所以在生活上會埋怨不如意，可是隨著時間的累積現在學會處理方式是放下來，等著一段時間再去處理，這樣也比較有智慧去解決一些問題，也比較不會把他看得那麼嚴重，比較不會極端。其實壓力是一種磨練，所以一個好的信仰會改變你的人生觀，一個觀念的改變，會讓你覺得以前焦慮沮喪都於事無補，你會轉換心情，凡事不會往不好的方面去想，會試著想辦法解開與轉換。

佛法對我來講，在處理事務上有很大的改變，也有非常大的幫助，那種幫助不是一個宗教信仰而已，它是人生的態度的蛻變，用佛法的觀念去解開問題，很多事情會迎刃而解。凡事不要想得太多，可是很多東西沒辦法去轉念或改變時就要改變自己，不會用高標準，很多東西是你把標準訂得太高，你要改變別人改變外在，真的太困難了，不如改變自己與內心的洗濯。

所以學佛不是改變他人而是改變自己，改變自己的慾望，要求你把它放下來、放空，也可以放慢速度，因為我以前的個性很急，這幾年比較慢了，慢是生活方式，慢活可以生活上很簡單化，其實慢不見得不好，有多餘時間學著放下很多東西，因為急反而會給自己很大的壓力，事情處理起來也比較不圓滿，人生沒有真正的退休，是看你的生活態度。

### 小結：

生命是一個旅程，每個人都是旅人，我們背負著許多行李前進，有些是生命給予的，有些是自己選擇的，但你可曾停下腳步，看看自己所攜帶的是什麼的人生？克莉緹娜·蘇薩姆—著。

生命從誕生開始，就不斷學習與成長。阿弘醫師他的人生歷程面對生活中許許多多的艱辛考驗，透過學習和調適，轉換一個角度思考，換一個方向來做，突破現狀。其實任何一樣東西的價值，都是因為投注生命、心力或者創意進去以後才產生的。例如，珠寶實際上是石頭、礦物，當它經過人的生命力融化在裡面以後，它本身就是一個生命，生命的光輝就從作品裡產生。

我們看見阿弘醫師他中年的里程，對淨土宗念佛修行過著真正充實的旅程，是一段值得品味的的人生。念佛修行讓他體悟心智上平靜、平和，深沉與深刻，豁達與成熟，親近生命之生活態度，深進心靈，一種涵養，律己容人，海納百川。瀟灑坦然，於深沉中有一種曠達，一種恬淡，揮灑處內斂著修養，雖然生活中的平淡與瑣碎，家庭裡的溫馨與關懷，醫療工作上的視病猶親，相信都成為阿弘醫師在生命裡譜成了生命的歌，成為一份心靈上最有智慧與財富。

## 第五節 淨土法門與生死對話

### 壹、學習淨土法門改變人生觀

當任何行業，其實人生都是前半段都要很努力的，只要人過了五六十歲，思想多少會不一樣。淨土宗信仰對我改變很大，因為每個人都有他的人生規劃，不管是當醫師、工程師、律師，想過著享福或退休生活遊山玩水出國旅遊或是培養其他的興趣，後半輩子就是養老的生活。

當我接觸淨土信仰以後，我的規劃會便特別不一樣，尤其是我們醫師；其實你知道我們當醫生到一個程度，並不是以賺錢為目的；至少要有個休閒、有個旅遊、要有高價位的享受，但對我來講其實這輩子的時間是非常非常寶貴的。那我覺得我認識信仰以後，從淨土思想中更認識自己，佛家講的這輩子是業報來這裡受報的。那受報完全是累世的因果，這輩子所修的會影響到下輩子。

淨土的信仰告訴我慢慢認識了自己後，發現到我是個在家修修行者，必須把家庭責任負責不能丟棄家庭不管，畢竟我是家庭經濟的支柱。先把家庭經濟

照顧好，上有爸爸、媽媽還有小孩，小孩現在讀書還沒有辦法賺錢，我會以整個家庭照顧好，在我來講因緣沒那麼好，認識佛法我已經結婚了，沒有辦法出家修行，就以在家的身份學佛修行，到某個層次我現在已經四十八歲，大致上經濟很穩定了。

我應該把剩餘時間假設我能活到六十歲七十歲的話，還有二十多年的時間，不應該拿來跟一般人做退休生活去遊山玩水做什麼休閒活動，那是太浪費生命。反而是另一個階段的努力，人生從小的努力是用功讀書考到最高學府，出社會工作也要努力求到最高職位，到現在我覺得不需要再求這些，我會以淨土信仰的思想去做我後半輩子二三十年做更有意義的事情。對別人來講是無意義的，要知道我未來死亡的話我去那裏？要趁現在可以去安排，安排基本上是公平的，沒有努力就沒有收穫。

我要用這二三十年來讓我下輩子過得更好，你有不同的宗教，宗教本身都是勸人為善，希望下輩子升天堂，其實我發很多時間去研究聖經還有天主教、道教到最後回來歸佛教。佛教也花好多年去入門，其實是讓你這輩子過得更好，回報更好的福報，可是這樣子會一直輪迴，福報就好像是您銀行的存款簿，沒有再存錢進去；一直花錢花完錢到最後還會負債，這樣會很累。

什麼東西是永恆的，淨土信仰就是讓我知道原來有一個極樂世界了脫生死，到那邊就可以終止輪迴。可是要有時間沒有辦法有速成班，有人助念但是也要有殊勝福德與善緣，為什麼趁自己可以的話不要說老的時候才來念佛，年輕體力好自己不去學去修，凡事要靠自己不要靠別人；要靠別人有時也要有機緣、有福報，求人不如求己。

假設我家人將來無法為我做助念，這種狀況所以必須趁有生之年就要修行念佛，我現在每天很早起來做早課，晚上盡量做，就好像在求學那個心態用在宗教信仰，這樣的話這輩子才會有成就。

## 貳、從淨土法門面對死亡議題

淨土法門不只是一個佛教，或是去寺裡上個香禮個佛，也不曉得什麼是佛教，你會覺得只是一種宗教，那宗教基督教、道教、一貫道都是一樣，對死亡也不會特別感觸，當你入門佛教釋迦牟尼佛所說的法，你會深入去找一些古時候的祖師大德典故所寫的書籍或是文言文他們的想法，我最近會焦點(focus)在印光、蓮池、善導、馮益大師，我看過很多文章與書籍，其實我還是要以一門深入。

像印光大師是大家公認大勢至菩薩再來的，是一個得道有修有證的祖師，他的文章是清末民初離我們現在還蠻近的，從他的文章學習到把死亡這個議題放進來我的生活的層面裡，因為工作到現在我這輩子現在四十八歲，如果以世俗來講，我可以很努力當到醫院的院長或是大醫院的主任，依我的能力是可能做到的，可是我問自己那又是怎麼樣？那將來走了對自己沒有很大的幫助，我每天處理的就是死亡的病人，有一天也會輪到自己，那死亡以後只知道遺體的處理，那死亡後的神識靈魂要跑去那裏？

其實沒有辦法自己去掌握，這一兩年我認真思考死亡層次的提升，而不是這輩子要多少的富貴多少的金錢，這畢竟對我來講不是很大的問題，我是要準備我未來死亡後，這些東西我不會跟家人講，他們會認為那麼消極、悲觀。可是你一定要為自己做好未來往生的準備。

就像我手中很多病人，昨天好好還在聊天，突然中風變成植物人，這是很常見的，所以死亡的東西既然無法避免，就必須去面對它，而且是每天必須去面對的，所以修行淨土法門後我會去看中陰身的書，知道有一天我們往生的時候我在四十九天的時候，我是一個什麼樣子，有沒有辦法靠自己做第二次的念佛有機會到阿彌陀佛那裏。

就像考試一樣一次沒有過還有補考的機會。但面對死亡必須印在你的腦海裡的第八意識，然後有一天家人真的沒有辦法為你助念，尤其是很突然走了，

你將怎麼辦？其實學佛突然走的，或是業障深，學佛的功德無法（ cover ），業障現前無法避免死亡，那你怎麼辦？所以很多東西都必須先準備起來。修行淨土法門以後可以運用在生活上，當作是一種學問，而不是說學佛只是口裡學佛，不會把它應用在生活上，而不願意（ touch ），死亡大家都不想面對，都想逃避，就像很多人都說不怕死其實在面對死亡是會恐懼的。

對我來說我每天處理很多病人，有一天我躺在那邊就要面對這個問題，所以我會想要了解死亡及死後狀態是什麼，那我怎麼樣可以讓自己過得更寧靜安詳，因為你每天會造成不同的喜怒哀樂，有些東西是沒有辦法控制的。很多事情不想發生却就發生了。

### 參、發願一心不亂念佛 祈求往生淨土

我的想法是說父母比我早走，我的想法並不是代表我不孝，他們的後事我一定幫他們辦得很好圓滿，一直念佛迴向；但如果是我早走，那就很遺憾，沒辦法幫他們念佛。其實給他們吃給他們用，都不算報答，以佛法來報答父母恩是最好的。

可是這個也要看因緣，如果因緣不具足也是沒辦法，我跟我太太說有一天你比我早走，你比較有福報，我會幫你做的很好，可是有一天我走了，沒有人可以幫我，因為他們沒有學佛，所以我跟他們說你只要給我放個念佛機念佛，因為從小我就很獨立，希望我的未來及來世我也很獨立，透過淨土宗念佛，靠自己平常修行念佛的功夫，念念念到一心不亂預知時至，靠別人是不保險的。

因為家人小孩沒學佛，或是會用禮儀公司的方式處理，不見得是你要的。所以在生前就先規劃好，人生才是圓滿的。圓滿不是說你有多少棟房子、土地、金錢，或是去環遊世界，這些都不是，而是你自己要為自己找一個家。這個身體就像是一件衣服，用久了用六七十年，會破掉換新的衣服，可是你要越換越好，不是期望別人給你換，那是不可能的。

我會覺得說有一個法門在世的時候可以幫你修福修慧，又可以幫你找到一個好的地方，這個就是我要的淨土法門念佛，不是可以用金錢去買的，而是靠自己修行，不要到六七十歲才學佛，其實人生很無常，我們當醫師看多了，怎麼知道明天會不會突然走了，所以要珍惜當下的每一個時刻。

## 肆、專修淨土體悟無常

現今的時代，講經的法師也非常多，我們也非常有福報聽經。其實有些法師講的同一部經的道理也不會一樣，我們在入門都知道那個法師講得非常的好。可是到了某個層次的時候你會去研究，就像以前我都聽淨空法師的經，帶我入淨土宗念佛。他講得非常有道理，可是我沒有辦法突破，生活上還是有很多瓶頸可能是我的智慧不夠，所以你會想說去看我們淨土宗的祖師大德的經典及看古文或是梵文。

一開始去專研再經過思考，自己覺得說好像少一點什麼，自己會去深思學佛方向目標，去寺院禮佛點個平安燈或是作法會這是學佛嗎？是這樣學佛的嗎？我會自己去想佛法是什麼樣。我去找祖師大德淨土宗也有不少，例如善導大師、蓮池大師、馮益大師等像善導大師是阿彌陀佛的化身，學佛一定要深入才有所成就。

我看了很多經典，這陣子我研究印光大師，印光大師是大勢至菩薩再來，是大家公認的層次上跟佛是一樣的。印光大師是清末民初，離我們的年代還蠻近的，對我們目前的工作生活環境很近，他所講的佛法跟我們很貼切。我看印光大師的文鈔講得非常有道理，讓我突破很多瓶頸。這些不是說我對佛法有更好的，或我會放下對我打不開的結或難題，是生活上我會更淡化很多的挫折，這些道理對我後半輩子學佛會更有幫助。

因為印光大師的文鈔有個非常重要的影響。印光大師把一個：「死」字貼在他的臥房，他常說學佛的人要常常關照「死」這個字。這個對我來講非常重要，

因為他點出了關鍵，學佛一定要面對死；你必須把這個問題先解決，要把它（死）準備好了，再來做一些生活瑣碎的事。

因為你不曉得什麼時候死？可能今天、明天或是五年二十年都不知道，那突然死亡的到來該怎麼辦？這種東西沒有準備好，這輩子就很可惜了。學佛只是學個福報，下輩子不知道還有沒有因緣學佛很困難。有些人天生下來就是要享福，這些富貴人你要他學佛是很困難的，他生活上已經很好為什麼要學佛，學那麼苦的佛？大部分有很好的果報，所以很多東西就會忽略了很懈怠。

所以印光大師說人身很難得，生活上有點苦也沒苦到沒有辦法修，印光大師是一位得道的高僧又是一位菩薩化身再來的，我覺得他的文章不會有錯，因為現在法師講經非常多會不會講錯，還是只是他個人心得，有修有證的大德很少。畢竟我們沒有神通所以我會去看一些菩薩或是一些祖師大德他們的文章會比較不會有錯，我喜歡看一些古文。我的文學底子還好，看一些文言文的文章都還可以看懂。念佛念久了，看一些文言文就容易開悟，這就好像我們念佛會開智慧。

所以我看了印光大師的文章，他點出很多人讓我學佛的層次更提升，那種更高的提升只有你自己知道。生活上更快樂，那種快樂不是外表的快樂，放下對未來更有把握，後半輩子是要怎樣過及死亡的時候怎麼處理及什麼時候死都沒有關係了。

淨土宗的觀念讓我改變很多，我講這些都是我目前四十八歲從佛學念佛的觀念，或許五年或十年會再改變都有可能，而且機會不小，因為念佛每一年每一年層次都在提升不一樣，就像我現在四十八歲跟我三十八歲的心境是不一樣的，或許十年後我會更放下。我們會隨著年齡增長生活上的體會也有所成長，這是我的小小的心得。



## 伍、累積資糧往生淨土

我剛才有說過我已經把未來孝順供養父母親的生活費都準備好了，然而光給他們足夠生活費是不夠的，很想用佛法這部份，讓他們都有所修持，希望爸爸媽媽比我先走，我可以盡孝道幫他們助念誦經作佛事，送他們一程，用佛法報答父母恩，可是生命無常誰也難以預料。

像我也給我的太太說有一天我走了，你要為我念佛讓我很尊嚴安詳的離開人世間，不過我得從現在就要好好專修淨土精進念佛，可以的話念佛念到預知時至！這是我的方向與目標。畢竟助念是不保險的，我往生了她會依據我交代的方式去做嗎，有時候不是你要的，所以能夠在生前自己好好用功準備好往生的資糧，為自己未來找一個家。

身體就像一件衣服，用久了都會破舊，要換件新的衣服要越換越好，不要期待別人幫你換，那是不可能的，如果你發現有一個淨土法門，在世就是可以修福修慧，解除你的困難，又可以幫你找到一個很好的地方，這個是我所想要的。也必須告訴自己，修行不是靠金錢可以買的，更不是說等到六七十歲老了再來學佛，其實人生很無常，無法預料突然就走了，修行就像儲蓄一樣，往生也是一樣必須先累積資糧。

其實我的人生安定感是每一年每一年的進步與成長，我自己要什麼，我自己很清楚，我要的東西別人不一定要，就像我要唸佛，人家不一定要念佛，人家可能要去...，但我就是要念佛。所以我不怕別人來跟我爭什麼，相對的我生活反而過得很充實，這種外在的感官享受會讓心裡更空虛，因為這個好像在喝食鹽水，越喝你會越渴。

我對未來有把握，我覺得我下輩子會比現在更好，即使現在走了，我有信心下輩子會更好，就不會害怕，因為家人也是沒有辦法的；沒有人想要離開，這跟我的醫療工作有很大關係，我在醫院看到很多的生離死別，都是年輕人走了家屬哭得奚哩嘩拉，沒有人能接受親人的離開，病人也不願離開，這不是我

們可以掌控的。當有一天我認真念佛選擇一個淨土的地方，不要隨著業力一直漂一直漂，就像現在搬家一樣，我可以選擇好的環境豪宅，或是住帝寶或是移民美國好的地方，一輩子都不用煩惱生老病死的地方，這種東西我不跟家人講，因為沒有辦法溝通。他們很害怕，因為他們沒有深入佛法；體會老病死之痛苦，觀念也差很多，沒有辦法認同，所以自己要清清楚楚知道未來的去向，我內心自然也很安定與平靜。

研究者將阿弘醫師醫師他生命脈絡的探析可以從上面所寫關鍵事件，依研究問題及研究目的進行探討，則能清楚得知各關鍵事件對阿弘醫師當時生命所產生之影響及衝擊，以及其整个人生發展；以下表格方式清楚顯現研究參與者阿弘醫師生命歷程及生命之影響。

說明：(附錄四為阿弘醫師生命歷程與對生命之影響表)

### 小結：

研究者從阿弘醫師醫師的生命故事回首的過程中，他將自己的生命故事重述一遍，阿弘醫師透醫師透過反覆地敘說，人生不如意十之八九，每個人都有自己的生命課題要學習與考驗。尤其遇到困境時去做調整試著改變的心念，相信再怎麼難過的日子都會隨著時間慢慢的改變。最關鍵的是阿弘醫師醫師他勇敢面對去思考人生歷程難題與困境，不向命運低頭無所畏懼、積極地去追求與實踐他的願望與理想。

關鍵事件乃是一個人生命中難忘的時刻，其對人的影響絕非短暫，面對意想不到的生命發展途徑，常會打亂一個人日常的生活步調，進而使人掉落至失控失序的情境裡。面對生命赤裸地呈現於事件中，必然會使人以最原初、未被規範過的性格對事件做出反應（鄭守貴，2010）。

人的心會隨著時間、環境一直在變，有變好、有變壞，但是到頭來終究要為自己所做所為去負責、去承擔。唐朝黃悋禪師說：「不經一番寒徹骨，怎得梅花撲鼻香」。讓我們了解阿弘醫師他清楚認識自己，並珍惜身邊所擁有的人、事、

物、甚至他的病患。人生的際遇每一個當下都是特別的，往往在事後回味，才能領會出那些生命歷程轉折點所蘊含的奧秘與玄機。回顧阿弘醫師的生命故事文本來分析，阿弘醫師他面對生命歷程的方式從直覺到原生家庭、學生求學階段、當兵、婚姻、生命、醫療、命運、業力等，一路上跌跌撞撞的遭遇，再從醫療工作進入佛學等階段都是生命中諸多轉折與連結，今生課題，人間修行。阿弘醫師他一再告訴我們，只有你自己，決定你的未來，只有你願意做改變，讓生命活得更好更精采。就像天使的一雙翅膀，一隻幫助自己，一隻幫助別人，施無畏愛無懼善無敵慈悲心在懷，修行自利利他。來發揮這一對翅膀將帶你飛翔，突破未來的天空，讓你更有力量，掌握這個內心的世界。在人生各階段裡，從佛法正面思考與樂觀轉念的力量，清楚自己的角色扮演，全力以赴，將生命揮灑得淋漓盡致，阿弘醫師有了信仰佛法的真諦，豐富生命與心的安定，為阿弘醫師他持續終生的旅程，勇猛直前至極樂淨土阿彌陀佛國土。值得我們一讀與深思；深具有啟發性的生命故事。

## 阿弘醫師學佛歷程圖

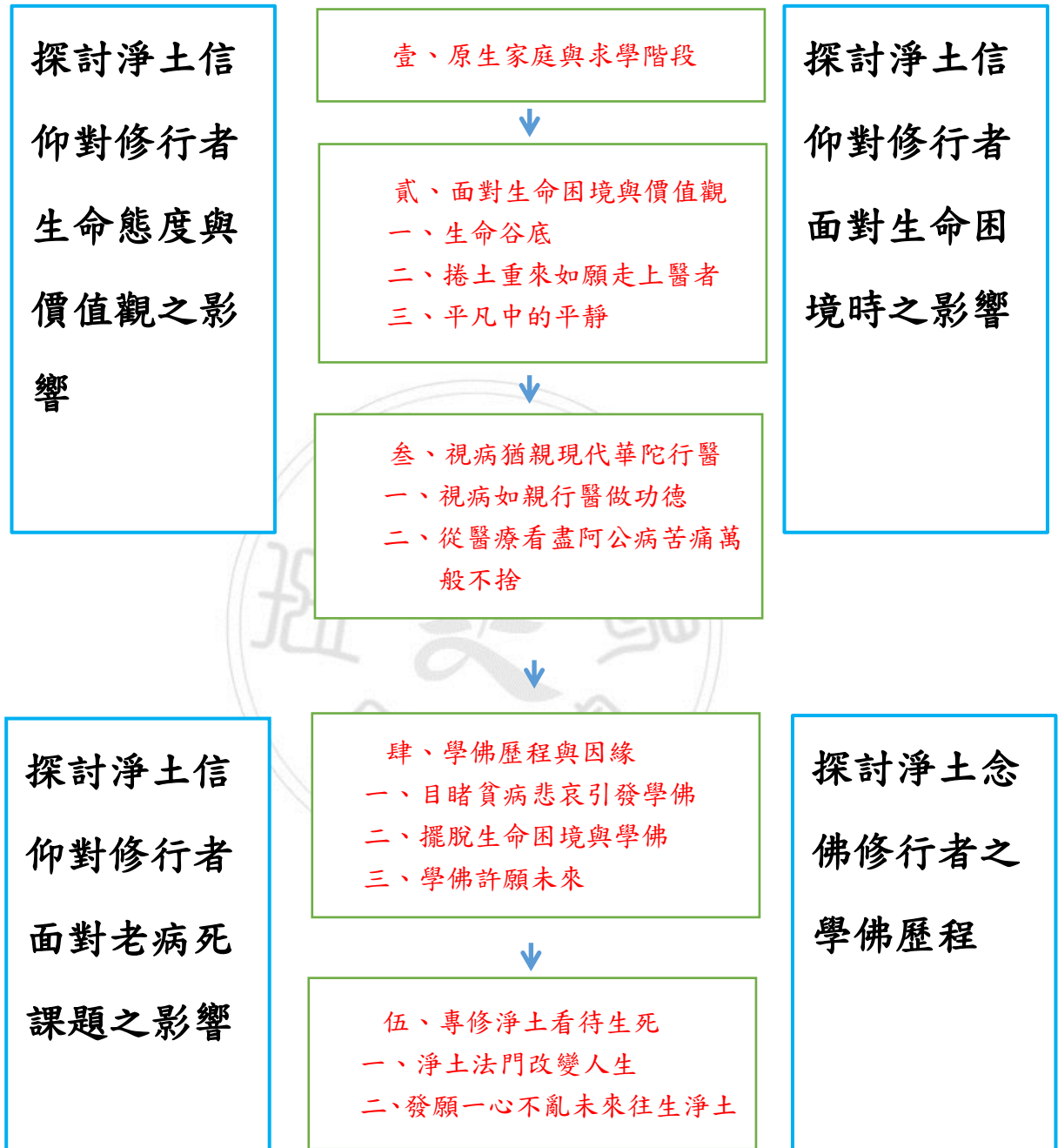


圖 4-1 阿弘醫師學佛歷程圖

## 第五章 研究分析與討論

根據上述第四章回首生命故事研究者將阿弘醫師整個生命脈絡之探析後，可歸納出阿弘醫師生命歷程中數個主要的關鍵事件，包括「困窘的家庭經濟造就勤奮耐勞的個性」、「勤能補拙的中小學生活」、「學非所願諸事不順的大學階段」、「生命谷底與命理」、「知命而不認命以命理助人為善」、「捲土重來如願走上醫者之路」、「遭受反對阻礙的交往過程」、「人生中最難熬最痛苦時刻」、「生命中的貴人」、「自由尊重」、「在家修持」、「視病如親行醫做功德」、「半在醫療半在修行念佛」、「一心不亂念佛往生淨土」、「求不得就放下」、「知足與感恩」、「放下身段去除貢高我慢」、「醫療壓力的調適」、「目睹貧病的悲哀引發學佛的初心」、「人工壽命驚覺生命無常」、「聽經聞法整理人生」、「念佛看經書來補充新的能量」、「真誠救世間」、「轉念與放空放慢人生態度」、「累積資糧往生淨土」等等。

本研究在探討念佛修行者修行歷程，並將阿弘醫師的生命經驗敘事中分為三大層面：「淨土宗信仰與修行對修行者面對生命困境時之影響」、「淨土宗信仰與修行者面對老病死課題之影響」、「淨土宗信仰與修行對修行者生命態度與價值之影響」。這三個層面等議題，阿弘醫師生命脈絡的探析可以從上面所寫關鍵事件，依時間順序排列進行探討，則能清楚得知各關鍵事件對阿弘醫師當時生命所產生之影響及衝擊，以及其整个人生發展。以下圖 5-1 來研究阿弘醫師生命歷程及生命之影響的分析與討論。

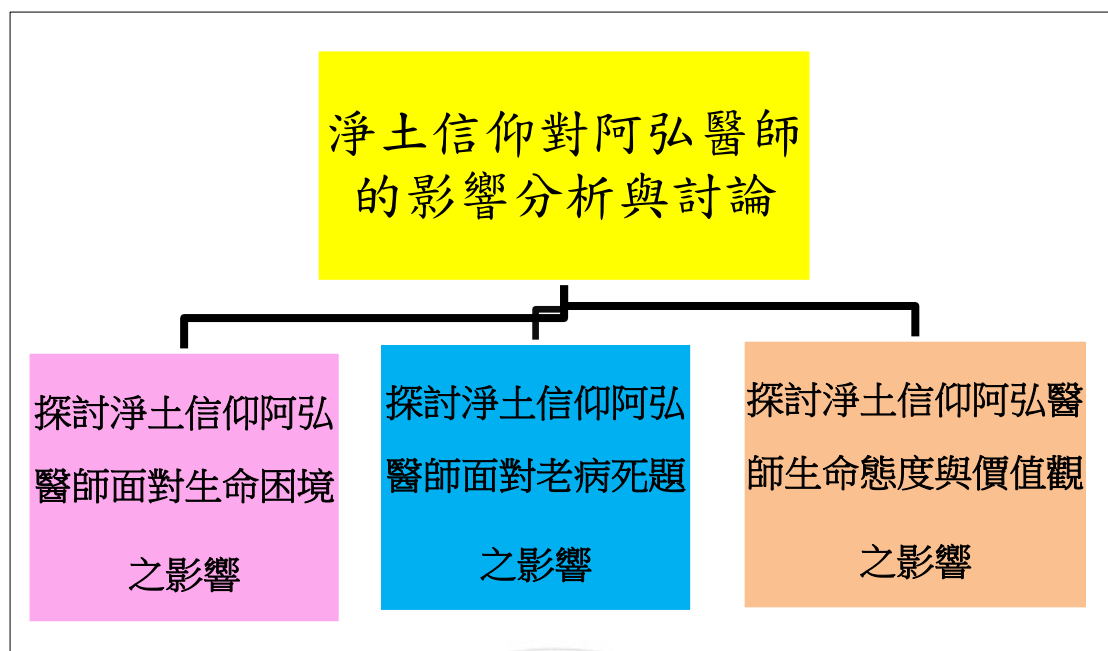


圖 5-1 淨土宗念佛修行研究分析討論

## 第一節 淨土信仰對修行者面對生命困境時之影響

生命是一種長期而持續的累積過程，絕不會因為單一的事件而毀了一個人的一生，也不會因為單一的事件而救了一個人的一生。人生最艱難的事，恐怕莫過於面對困境而不氣餒，以及面對艱難的抉擇時，能夠心平氣和地做出清晰而明智的決定。

但是，這兩件事之所以艱難，其實完全只是因為我們誇大了人生偶然際遇的重要性。假如我們可以清楚地看到人生的真相，從來不會因為生命裡偶然的際遇而有重大的改變，面對困境與抉擇的能力，將會簡單到不可思議的程度。

### 壹、挫折反為修行動力

人生最艱難的事情恐怕莫過於面對「困境」而不氣餒，及面對艱難的「抉擇」時能夠心平氣和做出清晰而明智的決定；但是，這兩件事情之所以困難完全只是因為我們誇大人生一時際遇的重要性，假如我們可以看清楚人生的真相，

從來不會因為生命裡偶然的際遇而有所重大的改變，那麼面對困境與抉擇的能力將簡單到不可思議的程度。

我們一般人剛開始學佛，都會認為學佛得到佛、菩薩保佑加持會是一帆風順，求什麼就有什麼的期待，殊不知生活還是一樣有挫折。「剛開始學佛的時候，每天念很多的佛號誦很多經，會想為什麼生活還有那麼多的挫折，我都會埋怨，後來你學到一個層次，這些體驗不是甚麼大的災難。」(11-040)阿弘醫師他也是跟一般人的想法一樣，心裡想每天這麼認真用功的誦經念佛，生活上還是有這麼多的挫折不如意跟抱怨。阿弘醫師經過一段時間從佛理去了解因果是錯綜複雜，業力有著延續連結。也體會到修持到一個層次大事化小小事化無，所以學佛還是會有不如意災難，必須深入佛理了解真相去面對與處理。

## 貳、生活災難當作業報消除

《法苑珠林》中說：「但所造業有輕有重，若論輕業，事懺亦滅；若論重業，有可轉者，亦能轉重令輕，謂三途業人中輕受。」我們每位學佛人在未學佛時，都曾經造過許多惡業，在不知不覺中種下了惡因。所以在學佛時，特別是精進持戒修行時，會出現各種各樣的逆境。許多逆境的到來並不是壞事，其中一些就是來幫我們了業的，重罪輕報，《大慈恩寺三藏法師傳》中記載玄奘大師臨終也有病，護法神就安慰他說：「師從無始已來所有損惱有情諸有惡業，因今小疾並得消除，應生欣慶。」(果卿、果宏著，2008)。正如《金剛經》上所說的讀經反而受人輕賤，並不是壞事，而是本來應墮惡道的重罪以受人輕賤的形式報銷了。

阿弘醫師認為修行可以減輕業報「跟別人一樣遭遇到大災難；或是家人的生、離、死、別，和一些悲歡離合，只是提早消掉。我自己沒有很高的智慧，不曉得我的前因後果；以前我沒有智慧都會埋怨，相對的慢慢我不會埋怨。」(11-041)阿弘醫師他修行到一個層次對人事物看法會有不一樣，以前的他常常抱怨生活上的不順遂，遭遇到的挫折與壓力處在茫茫然與悲痛。阿弘醫師他理解

佛法的（聞、思、修）道理後，凡事都有前因後果，只要有用功修行是可以重罪輕報的是釋懷生命中遇到大小災難。

所謂因果是通三世：過去、現在、未來。欲知前去因，今生受者是。欲知來世果，今生作者是。所有的命運好壞是自己所造的善惡之果報「我自己沒有很高的智慧，不曉得我的前因後果；或許這次要很嚴重，只是個小擦傷或是一個小車禍，他就把你有一個生命危險的大車禍幫你化掉了，可是我沒有智慧以前都會埋怨，現在相對的慢慢你就會覺得說，你就不會埋怨原來還好還好。」(11-041-1) 生活上難免遭遇挫折都會埋怨，阿弘醫師他由於學佛念佛的層次提升，去思維與覺察轉換，冥冥中之的保佑大災難化為小災難。人生的生離死別，悲歡離合及重業輕報……皆為前因後果；智慧昇華，就不在是只會埋怨，心更能釋懷。

### 參、醫療工作體會生命之無奈

人工壽命？“植物人”在國際醫學界通行的定義是“持續性植物狀態（persistent vegetative status）”指的是腦幹死亡，當腦部有嚴重疾病(如外傷、中風、腫瘤等)使控制心跳、呼吸中樞的腦幹發生續發性病變，造成腦幹反射完全消失，經一段時間後心肺功能也隨之喪失。簡稱 PVS。

癌症又名為惡性腫瘤，指的是細胞不正常增生，且這些增生的細胞可能侵犯身體的其他部分，仍然無法完全預防癌症的產生，癌末經治療，通常最終結果將導致死亡。

阿弘醫師他「醫學院畢業以後，進入到我的醫學工作，醫學工作大部分接觸癌末也是說那種後…就是比較後段的人生，還接觸很多護理之家，有些躺在床上，那就是說在那邊好也好不了、人家說比較難聽就走也走不掉，好也好不起來，有一部分就沒有意識，有一部份還藉著人工呼吸器可能就是維持那口氣，可是那時就會覺得有很大的震撼，因為醫學就是不只像一般在門診，是在我們診所一樣看看感冒或甚麼的，其實很大部分的人躺在我們不曉得的地方。」(11-008)



阿弘醫師他在前面第四章有提到，他們的院長他在看診的過程中，突然倒下來，他完全都沒有任何症狀，那時候他還是個實習醫師，經過院方出動大醫師全體的搶救，畢竟院長是帶領他們整個醫院的首航者，其實他們的院長生命已經沒有跡象，其實應該是要走了，在強力的搶救下用機器呼吸，人工壽命多活了 15 年，真的是沒有意義的 15 年。阿弘醫師強調如果一般感冒來門診看病拿著藥回去吃，大致上就好了。可是這些重症病患癌症、植物人靠著機器維生，真的遙遙無期，活得沒有意義，走不了，也不會好起來，讓阿弘醫師他感受到生命的無奈與苦痛。

## 肆、醫身醫心視病猶親

我們每個人在生活上都有遭遇挫折與不如意「其實我生活上還是會遭遇很多挫折，工作上的不如意啊，或是說我很用心對病人，可是實際上病人的反應並不好，那沒有關係；可能他有他的因緣，我要學習去接受。」(11-046) 阿弘醫師他學習轉念與接受，與病患之間的醫病關係；學習要忍著病患對你碎碎念與同理心來看待病人。你會遇到很多各式各樣的問題，其實這些年來我都處理的圓滿。有相對的同理心是很重要的，只要站在對方的角度想，阿弘醫師他的態度要放軟，心裡不要只肯定自己而否認病患，跟家屬的醫病關係也就會有良好關。

## 伍、念佛化解生活不如意

現今的世界都是燥動的世界，走到哪裡都是轟轟轟，轟轟轟的。為什麼呢？人心不安，人都在尋找心，都在飄浮不定，在四處飛揚。心不安就不能解決根本問題。我們念佛的就是要解決心裡的疑惑、心裡的困惑、心裡的煩惱、心裡的恐懼。

念佛可以沉澱煩躁不安的心，由心的安定產生了智慧，面對生活上的事物更加清明「念佛念一念久了，能讓每天生活上的不如意越來越少了，變得很順

遂。」(11-047) 阿弘醫師他念佛是從心靈上變得更有幸福感，他對生活上的壓力或難題，他認為都不是很大的問題，他年輕時比較不懂事沒有體會，所以在生活上會埋怨不如意，可是隨著時間的累積現在學會處理方式是放下來，等著一段時間再去處理，這樣也比較有智慧去解決一些問題與改善生活，所以念佛到某個程度是從內心去觀照覺察，從生活上的物慾降低，以感恩的心情去過每一天，生活上更是順心如意。

### 小結：

阿弘醫師他驀然回首，這一生生命旅程是一種歷練的紀錄，因緣不一樣，每個人的感受過程也不同，在過程中，各有各的領悟。文字書寫中，從一幕幕歷史片段，再次回首生命歲月體驗，每一段的艱辛、克苦、修行歷程，都必然有它存在的目的，每一段的目的，其實都是在滋養自己。

過往所經歷的事情，每一件阿弘醫師他都有它的意義，雖然途程艱辛無比，從高中至大學以及當兵期間種種逆境與不順遂。這份禮物讓阿弘醫師他挫折、無與倫比的傷痛，生命中的挫折，只能勇敢接受事實，才是生命轉機的開始。莊子說：「等等！生命是無法預期的。」

人生中所面臨生、老、病、死、愛別離、怨憎會、五陰熾盛等苦，無論「名」與「利」，總不過是學業、事業、家業，社會的權勢地位多高，但終究還是「業」。人生苦短轉瞬間即逝，即使非常精進，深入經藏獲有一些受益。

生命的每一段歷程都有它的目的，其實都是在滋養自己。從生活上困境與難題成就了阿弘醫師他多方面思考、反省、再創造出實力，如今心態也穿越，從認識念佛法門後，認真實修的過每一天，生活更豁達、穩實的人生再踏上人生與心靈的另一階層的提升。

## 第二節 淨土信仰對修行者面對老病死之影響

余德慧(1998)認為死亡和生命是相通的，生命如同沙漏一樣，沙子總會漏光，死亡總會到來，人一初生，即向著死亡走去，死亡乃必經之路，所以死亡並不值得害怕，死亡也是生命的一種過程，是另一種表現方式。

### 壹、選擇念佛法門設定人生目標

福布斯說：「深思熟慮地安排你的一生，為你自己確定一個前進方向。狂風巨浪，一定會有的，它會迫使你暫時離開你的航道，但是有一個前進方向比隨波逐流、無目的地漂泊要好得多。」(潘沅禾，2015)。現實的社會中，你要如何的面對自己？生活真的很公平？它可以將一個人的志氣磨盡，也能讓一個人出類拔萃，就看你怎麼看待自己。但大多數情況下還是必須靠自己努力與堅持。許多時候，設定人生目標和現實之間，往往具有一定的距離，你必須學會隨時調整自己的目標去適應現實。

藉由淨土法門找到自己「對未來會有一個比較安定的感覺，對我來講我選擇念佛法門，透過淨土宗找到我一個未來人生的方向，這是我目前所要的，我會覺得生活上沒有像以前，可是讓我生活上很…ㄟ怎麼講…很安定的感覺，對未來我會覺得很安心很有把握。」(11-017) 阿弘醫師他對未來會有一個安定的感覺，為什麼？因為選擇念佛法門以後，透過淨土宗的修持，很清楚找到自己未來人生的方向，讓生活感到安定與安心有把握。並且內心很明白對阿彌陀佛產生無比的信心(信、願、行)專持名號，願彌陀接引往生極樂國土。

#### 一、行醫之體悟「妙藥難醫，因果冤孽病」

在醫療工作時間久了，很容易體悟很多事物從醫理或是因果角度來詮釋「我在行醫久了，我們講的一句比較實在的話，其實；病有部份是生理的病，有些是因果的病，那有部份是業障的病，後來我體認了一句話，就是說：妙藥難醫，

因果冤孽病。」(11-020) 阿弘醫師他在行醫有很長的時間也看過許許多多的病患，如果用醫學病理來解說，他說同一群人的年齡、病情、藥物及生化檢驗數字大致相同，經過一段時間治療與服藥，卻是不同的結果，所以阿弘醫師他認為是生理病可以用醫藥來醫治，那業障因果病是妙藥難醫，必須相信因果冤孽病。

## 二、發願趣向極樂淨土

阿彌陀佛，也如同大慈父一般以其廣大無邊的大誓願當下擔當起拯救苦難眾生的責任，祂對眾生有無盡的慈憫與關懷，不講條件，不問出身，不論貴賤，隻要你稱念佛名並願意到極樂世界去，阿彌陀佛都會滿足你的願望。信阿彌陀佛的本誓願力要救濟所有的眾生，同登西方淨土的九品蓮位。先要對彌陀得本願有信心，有求生西方的願心，便可決定得生彌陀接引，往生西方極樂世界。《觀經疏》撰《選擇本願念佛集》。

阿弘醫師他認為生、老、病、死是人生必經的過程，即時將面臨未來往生一定要做好選擇「我現在就是想說有一天我一定會走，那走的話我一定要為自己選一個很好的地方，西方極樂世界。」(11-019) 阿弘醫師他了解阿彌陀佛著重於眾生的解脫生死，導入佛智。一般世間的眾生，生死流轉，無有著落處。在苦難的現世中彌陀慈悲救濟，以悲願莊嚴淨土，接引眾生至西方極樂國土，便得不退轉。人生的老病死都是每個人的必經歷程，阿弘醫師他以念佛法門修練身心，選擇西方極樂世界，安頓了生死重要課題。

阿弘醫師他認為「我覺得這輩子辛苦一點，人生總是要經過一個段落才能解脫，你與其很久很久以後解脫，還不如這輩子辛苦一點，把人生的欲望降到最低；去求心靈上的解脫，那個解脫要把未來準備好，往生極樂世界。」(11-036) 阿弘醫師他很清楚明白，基本上是公平的沒有努力就沒有收穫，要往生極樂世界，到那邊就可以得到解脫終止輪迴，趁現在辛苦用功修行。在念佛的當下，我們內心相信有西方極樂世界、相信自己可以往生極樂世界、相信阿彌陀佛會

接引我往生西方極樂世界。阿弘醫師他確實認清我們這個身體是物質的結構，本來就有相應的使用年限，遲早會有衰老報廢的一天，人身難得，又能聞此佛法選擇淨土念佛修行法門來精進，從生活層面物質的降低再提升心靈(覺、靜、淨)，以虔誠的心感應道交，與佛相應，至斷煩惱昇菩提的解脫。

阿弘醫師他認為凡事都必須靠自己，尤其是生死大事他說：「念佛法門，如果我要往生，決對不要靠其他人來助念，在世的時候自己不修行，走的時候靠別人或靠師父最後很多的法師幫你念佛號，這樣子你有把握嘛？萬一你沒有把握，或許這個機會你就喪失了。」(11-037)「助念」，就是當病人，醫藥無效，壽命已盡，臨命終時，請別人幫助他念佛，用念佛的功德，送他在人生的旅途上，走完最後的一程。讓他安安樂樂，自由自在，往生佛國。要請人來為我助念，有時候也要有福德與因緣。阿弘醫師他了解念佛法門是從平常自己用功修持，必須是自己累積善根、福德，用至誠懇切的心與阿彌陀佛的感應，由阿彌陀佛的佛力、佛德，再經由阿弘醫師他的心中發酵、產生作用，使阿弘醫師他自自然然心性轉變、靈性提昇，把握良機蒙佛親自接引。

我們「因為學佛的關係，我必須要找一個地方，而不要靠他人。等到哪一天突然走了，那時候你靠別人幫你念一念，佛事作一作。」(11-053) 阿弘醫師他有提到自己就要好好專修淨土精進念佛，可以的話念佛念到預知時至！這是他的方向與目標。有一天無常到來，突然間不告而別往生，靠別人助念是不保險的。他說：我往生了，我們家人會依據我交代的方式去辦理我的後事嗎？有時候不是你要的，所以能夠在生前自己好好用功，準備好往生的資糧，為自己未來找一個家。身體就像一件衣服，用久了都會破舊，要換件新的衣服要越換越好，不要期待別人幫你換，那是不可能的。如果你發掘有一個好的淨土法門，在世就是可以修福修慧，解除你的困難與痛苦，又可以幫你找到一個很好的地方，這個是阿弘醫師他所想要的。他告訴自己，修行不是靠金錢可以買的，更不是說等到六七十歲老了再來學佛，其實人生很無常，無法預料突然就走了，就像儲蓄一樣，往生也是一樣必須先累積資糧。

## 貳、病患示現無常 體悟人生苦短

星雲大師曾說：「老病死生誰替得」，人生旅途上，生老病死是人人必經的過程，誰也不能代替，各人吃飯各人飽，各人生死各人了。「酸甜苦辣自承擔」，生活中所有的好好壞壞、甘苦酸甜，都要自己承擔。承擔的方式，是「一劑養神平胃散」，最要懂得養心神、修養自己的心地；「兩重和氣瀉肝腸」，凡事心平與氣和，才會受用無窮。

阿弘醫師他體悟到「生命真得很短，因為我在行醫的過程中，人生就會經過生、老、病、死，說真的：沒有人希望看到很多的意外，可能一下子他就走了，我們沒有辦法…說實在的每個人，生活上遇到很多事情；其實都不是我們願意的，生病、貧窮、更不願意有意外、死亡，其實；這些東西沒有辦法去拒絕，怎麼講，我們能夠選擇？」(11-028)李白曾嘆道：「君不見黃河之水天上來，奔流到海不復回？君不見高堂明鏡悲白髮，朝如青絲暮成雪？」他悲嘆人生的苦短。阿弘醫師他在行醫過程中看盡了老病死，貧窮、意外、死亡之痛苦，事實上；生命的長與短其實每個人也有不同的尺去量度。死亡其實不可預計，也許現在、明天、三年十年便會死去。莊子的《逍遙遊》道出人應卸下人中繁重的包袱，從而提昇心靈的層次，做到「無名、無功、無己」，所以世間的百態與無奈，它是苦、空、無常、無我，只能選擇面對它，處理、放下，好好善用生存的每分每秒才是生命的重點。

阿弘醫師他在醫院看盡無數患者重病與死亡「有一天無常到來，你要去面對他你要接受他，我不要躺在那個病床上，有人躺了五年十年，我覺得是一種活地獄，我希望時間到了，我就趕快走，因為那只是一種福報，我希望捨報時阿彌陀佛來接引我，不要成人工機器(植物人)的活著，是沒有意義的。」(11-054)阿弘醫師他在行醫過程中，看盡醫院的癌末病人與氣切的植物人，求生不得，求死不能，萬般痛苦折磨與無奈。老病死的有情常態與必經歷程，阿弘醫師他發願，當無常到來的時刻，萬緣放下心無罣礙，欣然接受往生，不會眷戀世間。

阿弘醫師他說無常到來生命在危難時，他選擇善終，不要搶救，救也救不起來，走也走不了，成為植物人，在人間的活地獄般百般折磨與痛苦，是沒有意義的人生。要時時去體悟活在當下，珍惜當下所有的一切，並從佛法的教誨，認真用功修行念佛，到臨命終時捨報往生由阿彌陀佛親自接引西方極樂世界國度。尤其是在生命危急時要放下萬緣，不要迷戀世間，畢竟世間是苦空無常無我，一旦搶救回來的是植物人，終身靠著機器維生，活著沒有真的意義與尊嚴。阿弘醫師他體認凡事的無常如何去面對他與及早規劃自己生命的未來，面對、放下與捨報是他生命重要的課題。

當時阿弘醫師他的阿公已將九十歲的高齡，因腎衰竭必須洗腎，一星期洗三次，每次洗腎的時間一躺就要四、五個小時，對一個高齡者是一個非常痛苦的考驗與折磨「阿公他洗腎也洗了很多年了，大約有六、七年的時間，阿公過得很痛苦，每次就是扎針洗腎後又要輸血，他坐在那邊血壓也不穩定，到後來住在安養院病房，受盡痛苦與折磨。那是人家講說一種業報的顯現。」(11-065-1)身為醫師的他，卻無法分擔阿公的病痛與折磨，只能眼睜睜看著阿公的沉吟，很不捨又很無奈。阿弘醫師他說那種折磨有如人間地獄般，求生不得，求死不能。一星期三次的洗腎，他阿公經常在洗腎當中血壓巨大變化，常休克再給予急救，注射點滴、輸血……，讓阿弘醫師既心疼與難過，或許是一種業報現前，消業了宿世冤親與病魔。

現代的醫療科技，一味地延長病人有限的肉體生命「徵象」，「操作得」非常殘酷極可怕，極端痛苦與折磨的---急救措施，讓絕大多數現代人都「死得很痛苦」，甚至於「死得很淒慘」，讓病人的死亡歷程，嚴重的阻礙及破壞「善終(自然死)」的客觀情境 (釋慧開，2014)。

當阿弘醫師在 ICU 重症病房或急診室時，認為「我沒需要讓病人那麼的痛苦，我不要去拼，不要去把一些病人拼起來，因為有些東西是一種身體自然的老化，因為血肉之軀他有一天他真的會壞掉他會腐敗很多東西是沒有辦法回來的。」(11-070)「生、老、病、死」本來就是生命的轉變機制，如同大自然「春、

夏、秋、冬」四時運行一般。阿弘醫師他行醫久了，看盡生命最終的痛苦與無奈，阿弘醫師他知道肉體生命的大限來時，不作醫療急救痛苦的奮戰，以阿弘醫師的豐富急診急救經驗，累積多年來的急診經驗，如果沒有呼吸心跳，則施行 CPR「心肺復甦術」，氣管內插管、體外心臟按摩、急救藥物注射、心臟電擊……。他說：其實在搶救過程中病人是非常非常痛苦不堪，生命回歸到身體老化後，在激烈得強救是沒意義的。只是受盡萬般的折磨與痛苦；必然終究身體的所有細胞敗壞而死亡，回歸生命的終點站。

## 一、體悟佛法不畏生死

因為絕大多數人不了解「死亡」的自然性與未來去向，而對「死亡」採去了不當的對待與措施，以至於讓自我生命陷入了困境，求生不得，求死不能，讓死亡成為難題與夢魘。「死亡」本身其實並不可怕，可怕的是-----我們沒有作好功課，不知道如何面對死亡，也不知道死了以後會去那裡，這些問題都是佛陀苦口婆心開示我們的內容（釋慧開，2014）。

因為「我看到，我生活的周遭很多人，不管是病人還是醫生，真的每個人都很怕死。不怕死的人真的很少，可是我對死亡，我覺得是人生必經的過程，我不會害怕。」(11-033) 因為我們一般人對死亡是個什麼樣的東西？死後人會到那裡去？這些未知都會帶來威脅和恐懼，同時也害怕提及死亡。即時是醫師在面對死亡時及其自己親屬，主要圍繞在對於死亡的恐懼，因為沒有做好心理準備，心裡想死亡離我好遠好遠！更不想去接受與面對。生死事大，其實也是佛陀乘願再來世間說法的本懷，開示眾生照見生死的真諦我們一般人沒有認清死亡的真實與幻象，病患、家屬，甚至醫師害怕死亡。從佛教的觀點來看，死亡不但不可怕，「死亡」在生命歷程中的角色與定位絕不是「終點」而是邁向下一個新生命的轉捩點，因此在生命的永續歷程中，具有非常關鍵的重大意義。阿弘醫師他很清楚明白生死意義，又可以優雅坦然地面對生死，來去自在的灑脫，值得學習、效法。



## 二、臨終場域中 看盡生死

生死大事是人生的必修課題，從佛法的觀點來看，我們原本就有能力規劃及選擇自己的臨終與來生，然而嚴格地說，同時也是十分弔詭的，其實絕大多數的眾生，在跨越「生—死」及「死—生」之際時，並沒有發揮、甚至於根本就無法運用他們原本具備的選擇力量，而是退化到任由個人的習氣業力牽引以及心理投射，遂糊里糊塗地去投胎轉世（釋慧開，2014）。

阿弘醫師從他醫療工作中看到許多即將臨終的病患，對生命無常到來很坦然面對與接受在「三、四年前，我每天就開始準備好我要走的路，因為我大部份從事的是臨終的工作嘛；都是在加護病房或是急診室，那往生其實對我來講是很輕鬆平常的事情，在這裏病人都有可能隨時走，其實我看他的面相就知道他快要走了，不管是從身體上，我都會感覺到那種的感覺。」(11-058) 阿弘醫師從他行醫多年以來，接觸大部分的患者皆是重症病人癌末或是加護病房，在面對死亡對阿弘醫師來說是一件很輕鬆平常的事，尤其是快要往生的病人，可以從他的面相及身體上的生命跡象都能感受到將要往生，阿弘醫師他意識到生命之無常，做好自己往生準備的資糧。從淨土法門的學習，對生命清淨本懷的瞭解真實相，落實在生活中阿弘醫師他早早在三、四年前就做好規劃，一旦無常之到來死亡是不用恐懼，屆期已到準備好往生。

前世，是我們的曾經今生有緣，是我們的因果。生命中有了愛，便能有所成長。沒了悔恨，才能繼續向前行，前世今生的故事，告訴我們，愛不曾遠離悠悠歲月，我們在天地間相遇有緣相聚。我們都想盡辦法想要找回前世的記憶，想要找回愛的力量，愛的感覺，究竟在我們身邊的人，在前世中與我們有著什麼樣的關聯，而在今生，我們又該如何學習，可以完成當下彼此的課題，能夠共同成長（黃子容，2013）。

我們來世間投胎轉世做人是「前世的因果，這輩子來還一個業報的，其實我每一天真的都在死亡準備，我希望我能夠修，因為每天每天你會面對很多的

妄想，很多的貪、嗔、癡，還有生活上所有的影響，不管是生活上面，其實他都有影響到，有時候我醫療工作之餘的時候，可以專心念佛。」(11-059) 阿弘醫師他有堅持的信念，每天都在做死亡準備，我們每天的生活上受到貪、嗔、癡的影響。人間修行歡喜自在，寬心有福的話，對阿弘醫師他今生課題是人間修行以施無畏、愛無懼、善無敵，慈悲心在懷；修行度自身。阿弘醫師他很會善用時間修行念佛，在看診空檔的時間，專心持佛名號，來淨化自己身、心、靈。

心是一切的起點，是此生真實的感受讓心歸於零的起點。空、無讓身歸於靈的感受安、定；認真傾聽內心的聲音，回到最單純的自己，原始的純淨美好就從此出發。我們隨時可以重新歸零，生命的生生死死，死死生生；畫出新方向我們當下可以再次感受心靈，抹上滿意顏料傾聽心靈上的呢喃，落實在身體的力行，便能繪出幸福人生 (黃子容，2013)。

弗洛姆認為，個人的短暫生命比重要的事業更偉大，(Spiritual of significance 一種向更高的結構心靈意義)，但是它並不能真正體現獨一無二的生命意義。他認為生命的意義是愛：愛自己，也愛他人，並且接受自己的不圓滿、不完美。在探索和創造性的實踐中，找到自己生命意義，並且發現自己生命獨特的、意義深遠的價值。這種價值純屬為了自性，而不是滿足他人的期望，或者被他人理解。阿弘醫師他認知到個人的短暫生命「死亡對我來說每天都在做準備，我覺得那是一個很自然的事，我不會害怕，死亡是根本很自然，不管甚麼東西你就是帶不走，我現在要做的事，就是希望說一直念佛一直念佛。因為現在就是阿彌陀經特別有提到說，你一心念佛到往生的時候，阿彌陀佛，佛祖然後就是觀世音菩薩他會來接你。」(11-061) 淨土法門是一個極其殊勝、不可思議的法門，《阿彌陀經》告訴我們要有深切的信心，以持名號以一心不亂至心信樂，若一日若二日....至七日專念彌陀聖號就能和佛菩薩的智慧慈悲相應。死亡是很自然的去面對，阿弘醫師他深信一心念佛，必蒙阿彌陀佛或是觀世音菩薩的接引去西方極樂世界。阿弘醫師他生命經歷卻頗為豐富，人生中酸甜甜苦

辣、工作職場看盡生離死別和病痛，一路跌跌撞撞的成長過程，以及從生活中體悟到世間的真相一切是帶不走。依佛法說，大乘淨土思想為歸結，專念彌陀名號，求生西方淨土。

人命無常只在呼吸間，一旦無常到來，不分男女老幼；「我這輩子一定要趁年輕的時候自己可以做，就要去做。家人沒有學佛，讓自己做好準備以後臨終。」**(11-065)** 由於阿弘醫師他們家人也沒有完全學佛，對淨土宗修行內容與意義是一知半解，也不敢要求家人為他做什麼，阿弘醫師他堅信佛陀教誨：「信、願、行」的修持，做好準備自己臨終往生的資糧。

阿弘說：「我是醫師，我的工作其實就是送走一些人，只要他(她)能夠接受，我當然會跟他們講，我會跟他們結緣送個小的念佛機，因為他們沒有學佛，我希望最後的時刻，他們記一點點佛號，能夠種下一點點善根，有這個因緣，在他將要走的時後，他們家人祭拜亡者以佛教方式，送他一程。」**(11-069)** 阿弘醫師他的醫療工作是照顧一些重症病患或癌末及 ICU 之病人，他面對即將往生的病人，是很平常的一件事，對臨終往生的病人來說臨終的人，是像在地大融入水大時，身體會感受到很沉重很沉重，難以負荷，內心會見到如陽焰、海市蜃樓的幻景。水大融入火大時，口與鼻都會感受到乾涸，五官功能減弱，內心覺得煙霧瀰漫四周。火大融入風大時，身體會感受到體溫下降，暖熱將盡散，內心覺得看到螢火蟲在飛舞。風大融入於識時，會感受到呼氣時出如風，吸氣時有如喘氣般，內心覺得看到如蠶豆般大的燈光不動，接著漸漸沒有知覺，但仍感覺到家屬的聲音，只是聲音逐漸遙遠、微弱，最後斷氣，此時出息已斷，但內息未絕。可見人在死亡過程中，身心都會面臨劇烈的變化。由於阿弘醫師他有淨土宗念佛的信仰，懷著慈悲憐憫，病患即將往生人的痛苦，以念佛機跟往者結緣，因此希望種下念佛的善根，家屬有因緣為往者以佛教方式來做佛事。

阿弘醫師說：「我今天修到這個程度，我覺得是我對死亡其實都是已經準備隨時都有在做準備了。」**(11-087)** 阿弘醫師他這二十多年來的修行，隨時準備好面對死亡的到來，他深層認識有情生命本具的動力與內涵，大多數人都因為

恐懼害怕而迴避死亡，阿弘醫師他以佛法修煉身心專持佛號，安頓生死作好往生準備。是深思豁達的睿智，呈現出死亡安詳與圓滿，更是走得瀟灑而無憾的展現。

我們一生中會面臨無數次選擇，但真正知道自己要什麼的人並不多，必須面臨更多的選項，難免感到徬徨、不知所措，把握機會並認真思考未來的可能發展。「我希望說這個淨土法門是……你去哪裡？茫茫中你總是要自己選擇，這才是最重要的。」(11-088) 佛教修行法門眾多，佛陀的教義是極為簡明的，其究竟的目的，由於弟子眾多根性也不盡相同，就其興趣專長而因材施教因此也就形成經、律、論三藏十二部經典浩如淵海的八萬四千法門的教義。阿弘醫師他很清楚從茫茫之中選擇淨土法門，否則佛法深奧的法理，還有忙碌之醫療工作跟有限的時間，如何選擇法門來修行，是最重要的。

### 參、誓願往生九品 不再受輪迴之苦

阿彌陀佛在無量劫前，發了四十八願，要以本誓願力來度脫一切有信有願要生到極樂世界的眾生，所以只要有人發願往生，就能仗阿彌陀佛的本誓願力往生極樂世界，從此不會再受業的牽制而到三界來出生入死。佛特別開示一個方便門，即稱名念佛求生西方淨土的法門。

念佛的人，最重要是往生淨土的九品蓮位，阿弘醫師他認為即是低品位「不管我，即使下下品往生，其實都沒有關係，因為那是一個非常安全，不會再有輪迴的地方，你可以在那邊一直修行。」(11-063) 阿弘醫師他有提到即使念佛的功德品位是下下品，也沒關係，在西方極樂世界修行，因此《淨土聖賢錄》，有談到很多人得到九品蓮位念佛的好處。阿弘醫師他至誠懇切以「求生極樂意念重」，求生極樂世界這個意念非常的殷重！「放下染念歸淨念」，放下這染污的念頭，就是得到清淨的念了，可以往生極樂世界。

## 一、阿公示現往生瑞相信心倍增

（印光大師：往生瑞相一學佛網）。死後面色光澤，屍體柔軟，面帶笑容，頂熱炙手，此種景象，均為往生之瑞相。然面色光澤，屍體柔軟，面帶笑容，升天者亦可有之，為頂熱一事，升天者所無。經中說死後生各道之證據，有偈雲：“頂聖眼升天，人心惡鬼腹，畜生膝蓋離，地獄腳板出。”以人死熱氣由下而上者為超生，由上而下者為墮落，若通身都冷，頂上猶熱者，則超凡入聖，生西方為超凡入聖之最勝者，故曰“頂聖”。若熱在額顱及眼者則升天，熱在心者則仍生人道，熱在肚腹者生惡鬼道，熱在膝蓋者生畜生道，熱在腳板者生地獄道，以通身全冷，為此處獨熱為準。然念佛之人，平素若有真心切願，臨終又蒙善眷助念，不為惡劣眷屬預為揩身、換衣、哭泣、問事、瞎安慰等所破壞，定規可以往生。

當時他阿公往生阿弘醫師根據臨終助念科儀，從他阿公住老人院斷氣前，阿弘醫師一直都在他阿公身邊，善巧開導安慰鼓勵他阿公，令生正信。虔誠念佛，以助淨念。萬緣放下跟隨佛號念佛，請他阿公至誠懺悔往昔所造諸惡業，決定可以消除宿業，增長淨因，蒙佛接引，往生西方極樂世界阿彌陀佛接引。阿彌陀佛的第十八願當中。四十八願當中的第十八願，叫做「念佛往生願」。念佛往生願最能反映阿彌陀佛救度的特點。「我覺得阿公他怎麼會笑了，他臉色是笑的而且臉色變紅潤，或許我不曉得他沒有往生，可是我知道他，有沒有往生，他下一世會比這世還好。」(11-068) 世間最可慘者，莫甚於死，而且舉世之人，無一能倖免者。那時候他每天為他阿公持念佛號，從他阿公臨終前到追思會告別式圓滿，期間每天就是念阿彌陀佛與迴向偈：願生西方淨土中，九品蓮花為父母，花開見佛悟無生，不退菩薩為伴侶。當時他們的親戚朋友，看到他阿公的殊勝瑞相，都感到不可思議，在世的時候他阿公臉色黃黃沒有血色，反而往生如此莊嚴好看，阿弘醫師希望阿公他一路好走，如有來世我相信會比今世過得更好。就是我們稱念南無阿彌陀佛，只要念念不捨，就是正定之業，不

在修學時間的長短，所以叫「不問時節久近」。像《觀經》下品三生，都是一聲、十聲佛號的人，當下阿彌陀佛也接引往生極樂世界。

阿弘醫師他「阿公往生，我們親戚朋友有幾個是念佛的，他們覺得說實際上有看到了，我阿公他走的時後跟他之前差很多，所以他們覺得說念佛真的很好，讓我也感到很欣慰。」(11-068-1) 在他阿公往生前，住的安養中心阿弘醫師他就經常給他阿公開示、叮嚀念佛的重要，萬緣放下求生淨土的概念，從往生那天至喪期間阿弘醫師一再堅持念佛，因為禮儀公司向阿弘醫師解說：過世的親人要誦地藏經，要誦藥師經要誦什麼，他有一個固定的一個儀軌，可是阿弘醫師醫師他堅持只需要一句佛號就好了，遵循淨土宗的念佛法門，專持阿彌陀佛聖號，至誠心祈求諸佛菩薩接引西方。

## 二、念佛機贈予臨終者 種植善根

阿弘醫師的醫療都在 I C U 的重症病患，病人隨時都可能往生，阿弘醫師他有悲憫眾生的菩薩心，知道病人要往生的痛苦「我都會跟他們小的念佛機結緣，因為我希望最後的時刻即時我的病患沒有學佛，希望他的意識記一點點的佛號，能夠種下一點點的善根。」(11-069) 阿弘醫師他很善解人意，即將往生的人身心痛苦與不安，適時伸出援手，秉持大愛無私的精神，奉行菩薩道人飢己飢、人溺己溺的心態憐憫眾生，念佛機結緣，讓即將往生的病人能夠聽取佛號放下身心的痛苦，八識田中（阿賴耶識）種下善根與福德。

## 三、海賢老和尚預知時至的教化

阿弘醫師對淨空法師講述海賢老和尚的往生事跡，讓他對淨土法門更具有信心「往生例子淨空法師講經說：知道最近有一個海賢法師往生他活到 112 歲，往生他有一個錄影帶也有在 youtube 裡播放我也曾經看過，我覺得他講經講的很好，他 112 歲預知時至的往生，因為像預知時至是有可能，可是不見得每個人都能預知時至。」(11-070-1) 淨空老法師於《2012 淨土大經科註》第 632 集

中提到海賢老和尚的事蹟，並推崇是我們修行人最好的榜樣。海賢老和尚一生修苦行，持戒念佛，老老實實就專念這句佛號；2013年元月17日為《若要佛法興，唯有僧讚僧》一書印證後，三日後預知時至，毫無病苦、自在往生。

海賢老和尚，生於1900年，20歲出家，23歲受戒，一生行頭陀行，堅持以苦為師，以戒為師，老和尚質樸實在，淡泊名利，默默無聞，一生農禪勞作，平實如同芥子般，他老人一句佛號銘刻於心。實修實證，不怕吃苦，默默無聞做四眾的榜樣。

老和尚出家90餘年，有著不平凡的人生經歷，有過非常坎坷的修行生涯。他矢志不移，信仰彌堅、解行相應、為法忘軀、莊嚴國土、利樂有情，始終踐行「不為自己求安樂，但願眾生得離苦」的修行準則，高樹法幢，弘法利生，積極參加社會慈善公益事業，恢復、興修寺院廟宇，扶貧救災、修橋鋪路。

一生匡扶道風不遺餘力，愛國愛教無怨無悔，弘法利生永不疲倦，救度含靈無量無邊，他為南陽佛教事業的發展作出了重大貢獻，深受廣大信眾的無比崇敬與愛戴，於2013年元月17日以113歲高齡預知時至，念佛往生。

佛法常說：「人命無常，國土危脆，生死事大，無常迅速」。阿弘醫師他很清楚知道要預知時至往生是必要的，做到淨念相繼，而且要攝六根，斷一切惡，修一切善，以清淨心念佛。念佛往生是真誠地面對自己，解決自己無量劫以來的切身大事，不是向外面。

## 小結：

生死問題是眾生必然面對，也是人生一大事。古代祖師大德要我們參透生死，方能擺脫生死。菩薩講發願，發心是善，業力的本質於善心之中可以得到改變。古人常形容人們總是醉生夢死，糊裡糊塗來到世間，又糊裡糊塗死掉，死了之後又糊裡糊塗不知輪回到哪裡去？這與行屍走肉有何異？

我們研究參與者阿弘醫師他很坦然面對生死的心理準備，他認為這輩子來世間還一個業報的，其實我每一天真的都在死亡準備，在修行的部份阿弘醫師

他認為一定要趁年輕的時候自己可以做，就要去做。阿弘醫師他提到，淨空法師講的一門深入嘛，常時間念一句佛號、常時間就一部經、就是三經一論嘛，就是一門深入長期薰修才有成就。

「人生與故事一樣，重點不在於它有多長，而在於它有多精彩。」—《哈利波特》作者 J·K·羅琳 (J. K. Rowling) 生命真的很短暫與無常，在醫療工作看盡了老、病、死的無奈與痛苦，一再強調生命的脆弱與無常的到來，不管我即使下下品往生，都沒有關係，因為那是一個非常不會再有輪迴的地方。既然生死不能避免，但是我們可以由佛法修行來轉化，跳脫出輪迴，把握生死，就是讓生命保持正知精彩、正念的人生觀。其關鍵是要坦然對待把握一生短暫有限的光陰，將生與死進行轉換，從而獲得解脫的自由路。

### 第三節 淨土信仰對修行者生命態度與價值觀之影響

黑格爾認為，一個生物不僅具有肯定的一面——生命，而且也包含著它的否定一面——死亡，因為肯定的東西中包含著否定的東西，才引起了自身的運動，每一個階段都是暫時的，如同生命消逝一般，而死亡正代表著另一個生命的孕育及開始，故生命是一個周而復始、源源不絕的過程，死亡只是生命替換成另一種樣貌，因此，黑格爾對生命態度與死亡的看法是樂觀積極的信念(胡維敏，2004)。

#### 壹、心懷感恩無所求

《法華經·方便品》有云：「是法住法位，世間相常住。」經文所隱含及延伸的意思是，世間相的存在，包括「生、老、病、死」等生命現象與經驗。如何安頓好生命種種困境與難題，從佛法中實踐再轉換至心靈，參悟到本來無一物，何處惹塵埃，生死自在來去自由。



阿弘醫師他已經充分準備好了往生資糧「說實在如果要我離開這世間，我也很 OK 了，本身也沒想過甚麼都要了，因為淨土法門對我的人生觀有很大的影響，讓我生活上很滿足。」(11-022) 阿弘醫師他隨時時都在培養淨土法門的特殊信念，因為在醫療工作上每天面對許多重症患者例如加護病房病人，隨時都會有往生的可能。對阿弘醫師他時時刻刻做覺察與自省生命中領悟與把握；阿弘醫師他相信淨土實有存在，清淨莊嚴與及阿彌陀佛的慈悲願力能夠接引發願眾生，平時真誠念佛與發願，一心不亂求生淨土，淨土法門能讓阿弘醫師他自己的心真正沉澱、穩住自己心靈的安定與滿足感。阿弘醫師他體現生死自在的灑脫與喜悅，隨緣自在的迎接自己未來的往生。

## 一、念佛的願力游向彼岸

聖嚴法師說：修學念佛法門可分為兩種層次：第一種求感應；第二種是不求感應。直接修行第二種方法(實修)，可能有一些人必較不容易做到。在《佛說阿彌陀經》所說，念佛要絕對相近阿彌陀佛的本願力，能度一切眾生最可靠的，凡是相信彌陀法門，持念彌陀聖號願生彌陀國者，修到一個層次當來必定往生彼國。

一般在修行念佛時以「念佛法門就是修到一個層次，就如你去游泳不小心溺水了，已經修到一個程度佛菩薩把救生圈拋給你，佛、菩薩他們已經是游到對岸了，希望教導我們。」(11-023) 阿弘醫師他說明了修行到一個層次，如在游泳時不小心溺水，有人（指佛、菩薩）拋出救生圈來拯救你，才能夠解脫到達彼岸。所以淨土的信仰在於十方佛國清淨土，諸佛為教化眾生，並接引眾生往生其國土；使往生者得以在其清淨國土內，快速地成就佛道。

## 二、因果冤孽病難醫

《中文大辭典》「因果」條說：「佛家語，謂因緣與果報。又過去之因緣產生今日之果報，今日之因緣產生未來之果報。按人有恆言，種瓜得瓜，種豆得

豆。種瓜、種豆因也，得瓜、得豆果也。有因必有果，自然之理，佛教通過去、現在、未來三世說因果報應之義，謂之三世因果。」(辭源，1997)。

中國人已經受到「業感緣起說」的影響，而相信了一種很簡單的因果報應論。這種因果報應論，雖然仍以三世因果為依歸，但強調善業或惡業在造成善報或惡報時之現驗，或是「現報論」。也就是大乘《涅槃經》所說的「善惡之報，如影隨形；三世因果，循環不失。」(大正藏冊 12，頁 901)。阿弘醫師他當醫師，治療病人感觸到「我在行醫久了，其實；病有部份是生理的病，有些是因果的病，是業障病不論自己再怎麼努力去進修，就是沒辦法的醫治，我體認了一句話，就是說：妙藥難醫，因果冤孽病。」(11-021) 阿弘醫師他行醫當中，在他的手中看過無數的病患，唯一讓他深深感受到有些病真的不是藥物可以治療的，即使你多麼用心想盡辦法醫好病的病人，還是真的很有限，不能完全醫好。最後深層體悟：「妙藥難醫因果冤孽病。」

## 貳、念佛使生活安定恬淡

人生觀而言，國外學者大多認為，它是個人對某些對象（生活觀念）所存有的一種持久性的喜惡認知評價、情緒感覺以及行動傾向。社會心理學家並將態度定義為：對人、事、物、理念等等的評鑑（引自李茂興、余伯泉譯，2003）。

念佛可以都攝六根，不受外在六境所困擾，保持淨念心也會跟著沉穩、恬淡「念佛法門裡面讓我的人生觀、跟我的生活變得很安定、讓我覺的恬淡，每天的生活需物質要求會降到最低。」(11-025) 淨土宗念佛法門把目標直接指向了來世，降低物質上的追求，對精神層面的提升不害怕恐懼死亡的憂慮。這實際也是阿弘醫師他對精進念佛的一種靈性升華。徹徹底底改變阿弘醫師他的人生觀，念佛法門使他生活變得安定、恬淡，更不會從外表中追求物質生活。

## 一、精進追求生死解脫

修行學佛的目標之一，就是要解脫生死。(解脫生死意義，2015.10)「解脫」的意義是什麼？「生死」的意義是什麼？我們必須要了解。所謂解脫就是化除自己心當中的執著，要證到空性，要將心當中的煩惱轉化過來，在唯識學上說轉第八識成大圓鏡智，轉第七識成平等性智，轉第六識成妙觀察智，轉前五識為成所作智，轉四智成法身、報身、化身三身。四智三身不離開這念心，頓悟當前這念心，心外沒有一法可得，這樣有生滅的心就變成不生不滅的心了。沒有生就沒有滅，生死就了了。

阿弘醫師他說：「我覺得這輩子辛苦一點，人生總是要經過這個歷程，一個段落才能解脫把人生的欲望降到最低；去求心靈上的解脫；這個解脫要把未來準備好，往生西方極樂世界。」(11-036) 其實世間上任何事情都是相對的，由於每個人主觀意識的看法不同，所得的結果就不一樣。阿弘醫師他認為今生的學佛歷程裡遇到任何事情觀察入微，都能保持清醒與理智，想要今生解脫則必須付出代價，一分耕耘一分收穫，必須辛苦努力付出。把時間用在修行念佛，時時刻刻觀照自己的所作所為，把人生的慾望降到最低點，作好一切的未來準備，再求得心靈上的解脫，並發願念佛求生西方極樂世界阿彌陀佛的國度。

## 二、只求基本需求以念佛為重心

亞伯拉罕·哈羅德·馬斯洛 (Abraham Harold Maslow)，美國社會心理學家主要創建者之一，人的五種基本需要(如圖 5-2) 在一般人身上往往是無意識的基本需求(conative needs)(缺失性需求/匱乏需求)生理(原始性)>安全>愛與隸屬>自尊，成長需求(Neurotic needs)知的(學習動機)>美的(真理)>自我實現(真善美)；近年來有人聲稱還第八層：“自我超越”，強調個體有對宇宙認同的心靈需求(Maslow,1991)。

- (1) **生理上的需要**：這是人類維持自身生存的最基本要求，包括飢、渴、衣、住、行方面的要求。
- (2) **安全上的需要**：這是人類要求保障自身安全、擺脫事業和喪失財產威脅、避免職業病的侵襲、接觸嚴酷的監督等方面的需。
- (3) **感情上的需要**：這一層次的需要包括兩個方面的內容。一是友愛的需要，人人都希望得到愛情，希望愛別人，也渴望接受別人的愛。二是歸屬的需要，即人都有一種歸屬於一個群體的感情，感情上的需要比生理上的需要來的細緻，它和一個人的生理特性、經歷、教育、宗教信仰都有關係。
- (4) **尊重的需要**：人人都希望自己有穩定的社會地位，要求個人的能力和成就得到社會的承認。馬斯洛認為，尊重需要得到滿足，能使人對自己充滿信心，對社會滿腔熱情，體驗到自己活著的用處和價值。
- (5) **自我實現的需要**：這是最高層次的需要，它是指實現個人理想、抱負，發揮個人的能力到最大程度，完成與自己的能力相稱的一切事情的需要。

修行最基本是從生活需求上的安定，再提升心靈自我實現「念佛使生活上會變得有希望，基本的生活需求就好了！相對的我會將很多時間去念這個佛號，那佛號念到一個程度；再將生活提升自我實現。念到跟阿彌陀佛有感應，能自在往生西方淨土。」(11-038) 阿弘醫師他相信阿彌陀佛的本誓願力要救濟所有的眾生，同登西方淨土的九品蓮位。先要對彌陀得本願有信心，有求生西方的願心，《觀無量壽經》也說到「四心」，是重點：信心、至誠心、深心、迴向發願心。念佛四法門的四個心，那就是信心、至誠心、深心、迴向發願心。從至誠心念阿彌陀佛的感應，持之以恆西方是終極目標。便可決定得生彌陀接引，往生西方極樂世界。

《無量壽經》。《佛說阿彌陀經》，為鳩摩羅什漢譯，因為內容精簡。被認為是淨土宗的主經，介紹阿彌陀佛前生法藏比丘的功德和他立誓成佛所許的本願，認定一切眾生只要深信阿彌陀佛，皆可往生。「我會照著無量壽經或是阿彌陀經，自己去修行，修到自己有感應那我希望說這種感應不需要別人知道。」(11-071)

阿弘醫師他遵照無量壽經或是阿彌陀經去修持，他目前念佛能夠能達到的層次，希望說能夠跟佛祖有一個感應那這感應就是說我什麼時後要走可以很自在，不管我即使下下品往生，都沒有關係，因為那是一個非常好的地方不會再有輪迴。

### 三、修行智慧貴在實踐

人生體驗，是一步一腳印，積沙成塔；積水成河。我們默默耕耘不問成果，不問代價……，自然而成。所謂人生與修行，反省自我；生活的一切境界都是由心所造也可以由心改變。體驗人生從逆境環境去做轉化，體驗生命的真實困境與難題，來化做生活體驗，並且經由消融與善巧 (唐君毅，1989)。

一代大德上廣下欽老和尚，大家讚譽他是「佛教界的國寶」，老和尚最令人震撼，最偉大的「神通」是他的忍辱功夫，忍人所不能忍，行人所不能行。老和尚常說要作是自己的主人，觀想自己念佛，生死自在，我要天天念大悲咒加持大悲水；人家不恭敬我，我正好靜靜念阿彌陀佛。」大家很感歎老和尚不同凡響，雖然不識字，真心用功修行念佛是「事到無心皆可樂，人到無求品自高」。人的智慧是在於修養功夫高深與人生體驗「基本上有很多人沒有念書的，不識字可是很有智慧；因為講出來的道理跟處世的方法，那是非常有智慧的人，我覺得智慧不在於你念書念的高，而是在於說你的一個人生體驗與修行！」

(11-043) 阿弘醫師他體會佛門中很多的祖師大德，他們也不識字不過很用心深入佛法的修行與人生生命體驗，從日常生活中的行住坐臥，在為人處事方面和諧與融洽，阿弘醫師他認為修行不是念多少書多高的學歷，而是平日生活中修行的功夫踏實與誠懇滋養內在身心靈，成為智慧之結晶。

### 參、佛弟子以修身養性為成佛根基

曾國藩一生的事業，修身才是他事業成功最重要的原因。他認為古人修身有五端可效：“慎獨則心泰，主敬則身強，求人則人悅，思誠則神欽”。抱道守真，不慕富貴，“人生有窮達，知命而無憂。”人格修煉對他事業有幫助。

首先是**誠**，為人表裡一致，一切都可以公之於世。

第二個是**敬**，敬畏，內心不存邪念，持身端莊嚴肅有威儀。

第三個就是**靜**，心、氣、神、體都要處於安寧放鬆的狀態。

第四個字是**謹**，不說大話、假話、空話，實實在在，有一是一有二是二。

第五個字是**恒**，生活有規律、飲食有節、起居有常。

最高境界是“慎獨”，舉頭三尺有神明。他每天記日記，對每天言行進行檢查、反思，一直貫穿到他的後半生，不斷給自己提出更多要求：要勤儉、要謙對、要仁恕、要誠信，知命、惜福等，力圖將自己打造成當時的聖賢（修身養性之訣，2013）。

佛門中的三寶弟子「做一個佛弟子，應該從自己的修身養性去努力，所謂的修身，先把修身養性做好，然後那個念佛法門就會讓你一技之長，幫助你成佛的一個成佛道路。」(11-044) 阿弘醫師他是一個佛弟子，很清楚體認到，所謂「修行」必須先修身養性，陶冶心性後，檢討日常生活的起心動念，煩惱無明作造之善惡，並以「信、願、行」一門深入專持佛號（一技之長），專精於念佛法門，並且需要持之以恆的定力與修行功夫，來幫助自己成就佛道。

## 一、不執著此幻化身軀

佛教認為，四大和合而身生，分散而身滅，成壞無常，虛幻不實。正是基於人的身體是四大的組成物，四大最終分離而消散，所以人就根本沒有一個。世界上一切存在的東西，外而山河國土，內而身體形骸，既不是類如造物主上帝所創造出來的，也不是無因無故而忽然產生出來的，而是四大和合所形成的。四種元素能產生世界，所以稱“大”。誰都知道，人的身體乃是物質，不過人是有思想的，所以人就是物質現象和精神現象的綜合體。可除開思想單從身體的組織來說：筋骨屬於地大；精血口沫屬於水大；體溫暖氣屬於火大；呼吸運動屬於風大。

地、水、火、風四大因緣與父母的父精母血組成的「這個身體，人家講說因緣和合的，爸媽給我的一個身體將來久了他也是要燒掉，其實我對人生看得非常淡，因為我從來不重視外在的美；因為那個美其實都是很虛浮的。」(11-050)阿弘醫師他學習佛法後，在佛法上了解，身體因緣合和由父精母血所構成身體。一旦無常到來，身體會隨者時間老化敗壞，生理機能停止運作，是虛浮幻化不實，終究還是火化燒這個肉體。人生的生活經驗裡是「憂戚、歡樂、悲傷、欣喜、苦惱、得失、褒貶、毀譽……」感受與反應。所以外表的漂亮與醜又如何呢？阿弘醫師他清楚生命的自然現象，踏踏實實的生活，自我從正念與覺照、內觀與自省，在日積月累、努力不懈，對外觀的美與醜不會重視，因為那只是虛幻的假相而已。人生的重點在於把握時間用功修行念佛。

## 二、淡化入世工作 修行重心為依歸

人們真的需要有堅定的信仰，讓生命獲得意義，讓其在宇宙找到安身立命的位置。信仰使人們生命有了觀點及目標，使有限的存在有了超越的意義，使人格發展有了寬闊的視野，最後得以過著充實的全人生活。(龔卓軍譯，2001)。

淨土宗的念佛法門，是易行道就是阿弘醫師認為「我說念佛信仰可以一邊工作一邊修行，信仰、修行的過程中，工作會越來越淡，工作久了話只是一種責任；就是每天有固定的收入，可是修行才是我真正要的。」(11-052)嚴長壽曾說：「工作」的意義是什麼？是名片、是頭銜、是每個月讓你的心臟猛烈跳動的業績報表，還是讓你永無止盡追求名牌奢華生活的薪津？你求的是什麼？你的出發點，決定了工作的價值。阿弘醫師他認為：在佛法中有八萬四千的眾多法門，唯獨念佛法門可以讓他不影響醫療工作，又可以靜心念佛修行，體會到生活上的工作與責任，而不是永無止盡收入來認定價值，是將有情生命本具的動力轉換修練身心，安頓生死，心無罣礙，遠離顛倒夢想，究竟得到涅槃，真正的修行。

## 小結：

生命事件乃是一個人生命中難忘的時刻，其對人的影響絕非短暫，面對意想不到的生命發展途徑，常會打亂一個人日常的生活步調，進而使人掉落至失控失序的情境裡。面對生命赤裸地呈現於事件中，必然會使人以最原初、未被規範過的性格對事件做出反應（鄭守貴，2010）。著名的死亡學專家庫布勒·羅斯也曾在她的自傳《天使走過人間》中寫下一段類似的看法：人生旅程中不時會出現一些線索，提醒我們，應該朝哪個方向繼續前進。如果你不留心，就會錯過這些啟示，作出不當的抉擇，誤了一生，你若能隨時保持警覺，從經驗中汲取。

人的一生在這一連串的學習與選擇中，豐富自己的生命與心靈。每個人都是豐富、無可取代的，生命是一種探險，藉著生命過程中不同的彎，將使我們在裡面，藉由不斷編寫生命而學習成長。阿弘醫師他的生命歷程至面對生命困境及老病死的經歷，我們從生命流轉立場與觀點來看，生命是一種長期而持續的累積過程，絕不會因為單一事件而有劇烈的起伏。生死可以轉化乃至超越心理與心靈上的悲傷哀痛，阿弘醫師他很清楚自己從人生中獲得什麼，然後安穩穩，誠懇的累積，從佛法提到高階的思維層次，提高生命中視野深度與廣度，坦然面對死亡的豁達的展現。

忙碌生活，二十一世紀的現代人，修行談何容易。（弘一大師集，1994）「淨土法門」則異於是。無人不可學，無處不可學，士農工商各安其業，皆可隨分修其淨土。又於人事善利群眾一切功德，以為往生西方資糧，何可云拋棄耶！淨土修行之易行道是適合各行各業的社會人士，皆可事業與家庭兼顧，不但可利益群眾，又可以不離人間生活的方式，從念佛求生獲得解脫，是在家居士極其方便的修行法門。

當我們面臨人生的挑戰時。藉著堅持不懈與奮戰的信心而改變了我們的宿命，我們發現阿弘醫師他的生命的深層意義，唯有真正接受挑戰過生命難題，



才能瞭解生命的真諦更能成長與茁壯與安定幸福。佛法貴在「實修實證」，即把佛法最重要的修證心法與修行法，。佛陀之所以在人間示現成佛，是為了鼓勵我們，以人身發心修行，促進自己心靈的進步和成長，直至最終的覺悟和解脫一樣可以成就圓滿佛果。



## 第六章 研究結論與建議反思

本研究依據研究參與者阿弘醫師淨土宗念佛修行者修行歷程敘說研究的經過，透過文本資料整理、分析的結果，對於淨土念佛修行的歷程之意義探討歸納為四個層面。

本章共分三節說明，第一節呈現本研究之結論，第二節研究建議及第三節依據研究結論針對淨土宗念佛修行者修行歷程及未來研究提出建議與反思。

### 第一節 研究結論

佛教法門眾多，但並無高下之別，唯以念佛法門最為「方便妥穩」。淨土宗之重要遠超其他諸宗，因其為淺顯、易行，不論稟賦、環境，人人皆行持之方法。畢竟人命無常在呼吸間，隨時會死亡，在面對死亡，恐怕不知如何因應，唯有透過淨土修行來圓滿人生，從內外相應油然而生，至西方極樂世界之去處。

研究參與者阿弘醫師從生命歷程與念佛修行為主軸，藉以下三個層面可以進而促進阿弘醫師的修行與個人獨特生命經驗之統整。

本章即針對研究問題提出結論茲分述如下：

#### 壹、淨土信仰對修行者面對生命困境時之影響

研究發現，淨土信仰面對修行者困境時之影響，由我們研究參與者阿宏醫師他面對生命困境，是透過不斷思考人生意義價值與目的，並且從個人的苦難再去覺察他人之苦難，如實觀照瞭解萬事萬物的變化，皆來自於「心」的作用，看到生死無常由淨土念佛修行，諸法實相的煩惱及菩提，進而轉換生命困境歷程包括：

一、挫折反為生命修行動力。

- 二、生活災難當作消除業報。
- 三、念佛化解生活不如意。
- 四、面對醫療挫折以醫身醫心，視病猶親。

## 貳、淨土信仰對修行者面對老病死之影響

研究發現研究參與者在淨土信仰面對老病死之影響有著特殊深層內心感受，從阿弘醫師醫療工作與念佛修行相應下，有豐厚經驗與觸動。由自身的念佛修行，來面對未來的老病死與臨終之準備，從生活起居的行住坐臥的具體實現。

阿弘醫師對於「生死事大」，能深入覺察、體悟，反思與思考，藉由他的醫療工作，所照顧的重症病患與即將死亡之患者，來返觀自身，並對自己做好無常到來準備的功課。茲將內容歸納如下：

- 一、行醫體悟，「妙藥難醫，因果冤孽病」。
- 二、病患示現無常與看盡瞬間生死。
- 三、認識佛法不畏老病死。
- 四、阿公往生示現瑞相信信心倍增。
- 五、坦然面對接受死亡，捨報西方淨土。

## 參、淨土信仰對修行者生命態度與價值觀之影響

研究發現研究參與者阿弘醫師他對生命態度與價值觀之影響，是從生活去尋找生命之有限，並積極為生命的態度跟價值觀做轉化，生命中所面對許多增上逆緣與難題時，他以修行念佛中的義理去轉換與覺悟，知命而不認命的態度，積極追求自己的理想與目標前進，茲將歸納為如下：

- 一、心懷感恩無所求。
- 二、念佛使生活安定恬淡。
- 三、修行智慧貴在實踐生活。
- 四、佛弟子以修身養性為成佛根基。

六、看淡生命的虛浮幻化。

## 第二節 研究建議

本研究僅限於一位淨土宗念佛行者修行歷程之研究，研究範圍有限，建議未來研究者可以更廣泛多面向，並延長時間做為研究，研究不同領域的淨土行者以出家、在家，男眾、女眾作為研究對象。念佛修行是長時間的修行功夫，必須不間斷、將念佛修行融入生命之中，成為一種生活的態度，淨土修行能改變我們的一切，圓滿自己與他人，以念佛修行給我們正面心能量供應的補給站。

## 第三節 研究反思

研究者在訪談的過程中，對研究參與者阿弘醫師文本對話中，對於生命困境、困苦醫療與現實、生活挫折難題、臨終修行的準備，呈現豐厚與真實，字字扣人心弦生命故事非常具有獨特代表性，不禁讚嘆阿弘醫師他對生命困境的影響能如此成功轉換為生活態度價值帶來正面的意義，在訪談整體內容的整理歸納時，研究參與者阿弘醫師與佛法誓願與修持，再與醫療的連結及病患，對生命的豁達理解及坦然迎接老病死的人生之大事，更撼動研究者的內心。研究參與者們的每一句話，每一個體悟，都是真誠而深入內在、富含心性的覺察，使得研究者深覺珍貴。

研究者反省自我對老病死的看法，學佛的目的，認為人生的意義不在於壽命的久長，色身雖然有老病死，世間萬象有生住異滅，生命也有生死輪迴，儘管是天上人間，去來不定，我們的真心佛性是永遠不變的。因此，人生重要的是，要珍惜當下的生命。淨土宗稱死亡為「往生」，既是往生，就如同出外旅遊，或是搬家喬遷，如此死亡不也是可喜的事嗎？所以，死亡不足懼，死亡只是一個階段的轉換，是一個生命託付另一個身體的開始。

研究者自身回想到自己修學佛法的歷程中，當然有法喜充滿的高峰，也有面對生活挫折困境的低潮，還好總有同參道友陪伴著與鼓勵，回到念佛覺察的當下。人總是有喜怒哀樂的情緒，尤其是在這段期間面對論文寫作壓力的過程中，真的非常難熬，在論文寫作遇到挫折難題的考驗，感恩指導教授的耐心指導、提醒、修改修改再修改，驅策著我一步步達成論文的圓滿。

念佛修行在你生命中的事情，每一件事情都是一種經歷，所以你必須對自己所經歷的一切負上責任，重點是你能夠從你的每一個經歷中學到什麼，你能通過經歷而超越了什麼，每一個困難和障礙，事實上都是一種隱藏的祝福，並不是阻力，而是助力。

研究至此，已不再是學術研究，希望朝向未來習學淨土宗念佛修行者的學人修行歷程上無限心靈的補給站與受惠。



## 參考文獻

### 中文部份

- 王文科(2001)。教育研究法。臺北市：五南。
- 朱秀英(2009)。自我敘事探討存有模式之研究。南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，台灣嘉義。
- 李超傑(1994)。理解生命----狄爾泰哲學引論。北京市：中央編輯出版社。
- 李佳玲(2007)。我看我—自我認同形成歷程之自我探究。國立屏東教育大學教育心理與輔導學系碩士班碩士論文，未出版，屏東市。
- 李焱(2000)。中國淨土大全，頁 192。長春出版社。
- 余德慧(1998)。生死無盡。台北：張老師文化。
- 沈去疾(2015)。印光大師年譜。佛報恩網-般若文海。
- 吳芝儀(2000)。建構論及其在教育研究上的應用。載於中正大學教育研究所主編，質的研究方法(頁 183-214)。高雄：麗文。
- 林麗玲(2009)。以醫療人員工作生活滿意度。國立中央大學。
- 林生傳(2003)。教育研究法-全方位的統整與分析。台北市：心理。
- 林良儒(2010)。智顛《摩訶止觀》與智旭《彌陀要解》觀法之比較研究—探究觀心法門與持名念佛雙修之義理根據。嘉義，南華大學哲學研究所碩士論文，未出版，台灣嘉義。
- 林祺安、夏蓮居、支婁迦讖、吳支謙、康僧鎧、菩提流支、宋法賢(2002)。漢譯無量壽經會譯對照。大千出版社，1-2。
- 林超民(2001)。民族學通報，卷一。雲南大學出版社：261 頁。
- 果卿、果宏著(2008)。現代因果實錄三。學術網。

- 范麗娟(2004)。深度訪談。載於謝臥龍(主編)，質性研究(頁81-126)。台北市：心理。
- 范麗娟(1994)。深度訪談簡介。戶外遊憩研究：7卷2期，25-36。
- 周華山(2001)。意義—詮釋學的啟迪。台北：臺灣商務。
- 胡紹嘉(2008)。敘事、自我與認同：從本土考察到課程研究。台北：秀威資訊科技。
- 胡維敏(2004)。黑格爾生命意義之探索及其現代教育的啟示。教育研究，12，189-199。
- 胡幼慧(1996)。質性研究的分析與寫成。台北：巨流出版。
- 星雲法師(2001)。中國佛教學術論典。高雄：佛光山文教基金會。
- 洪啓嵩(2006)。入佛之門：佛法在現代的應用智慧。全佛：頁159-160。
- 香川孝雄編著(1984)。《無量壽經の諸本對照研究》日本京都：永田文昌堂，頁7~38。
- 高淑清(2000)。質的研究方法。高雄：麗文文化。
- 高淑清(2008)。質性研究18堂課-首航初探之旅。高雄：麗文文化。
- 唐君毅(1989)。人生體驗。臺北：台灣學生書局。
- 翁開誠(2002)。通過故事來成人之美。載於易之新(譯)敘事治療：解構並重寫生命的故事，9-11。台北：張老師文化。
- 陳介英(2005)。深度訪談在經驗研究地位的反思。載於齊力、林本炫主編，質性研究方法與資料分析(頁117-128)。嘉義：南華大學教育社會學研究所。
- 陳向明(2003)。社會科學質的研究。台北：五南。
- 陳揚炯(2008)。中國淨土宗通史。鳳凰出版社。
- 黃子容(2013)。前世今生。光采出版。
- 黃瑞琴(1991)。質的教育研究方法。臺北市：心理。
- 黃瑞琴(1994)。質的教育研究方法。台北：心理。
- 郭明德(1998)。質化研究的探討及省思。教育研究，6期，153-173。

- 許鶯珠(2007)。敘事研究的應用分析—研究者與生命故事的對話。私立南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 復姚維（2000）。《印光法師文鈔》，北京：宗教文化出版社。
- 傅敏(2003)。突破生命的瓶頸，出版:亞洲出版社。
- 張敏杰（2009）。念佛「生」淨土的探討：以法鼓山彰化辦事處念佛組為例。嘉義，南華大學宗教學研究所碩士論文，未出版，台灣嘉義。
- 張之傑(1991)。《20世紀臺灣全紀錄》。台北：錦繡出版社。
- 齊力、林本炫(2003)。質性研究方法與資料分析。嘉義：私立南華大學教育社會學研究所出版。
- 廖炳惠(2003)。關鍵詞 200/文學與批評研究的通用辭彙編。台北：麥田出版。
- 劉峻佑（2012）。《十住毘婆沙論》之念佛思想對中國淨土義理的影響研究。嘉義，南華大學宗教學研究所碩士論文，未出版，台灣嘉義。
- 鄭守貴（2010）。劉俠作品之生死智慧研究。私立南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 潘淑滿(2003)。質性研究之倫理議題。載於質性研究：理論與應用(頁 367-383)。台北市：心理。
- 潘沅禾(2015)。目標是成功的動力，有夢最美。台灣：雅典。
- 賴永海（1988）。中國佛性論，71-72 頁。上海人民出版社。
- 蔡日新(2001)。禪悅人生。知書房出版集團。
- 蔡麗芬(2006)。生命歷程做為宗教經驗——一個禪修者的自我敘說研究。私立南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 蔡秀欣、蔡芸芳(2004)。敘事於護理之應用。長庚護理，15(1)73-79。
- 釋聖嚴（1997）。《念佛生淨土》128 頁。台北：法鼓文化事業。
- 釋聖嚴（1999）。念佛生淨土。臺北市：法鼓文化事業。
- 釋慧開（2014）。生命是一種連續函數。新北市：香海文化。



釋覺徹(陳佳君)(2009)。淨影慧遠《觀無量壽經義疏》研究。嘉義，南華大學  
宗教學研究所，未出版，台灣嘉義。

釋淨宗(2014)。善導大師的淨土思想。臺北市：淨土宗，

(2010)。《淨土大經解演義》第二冊第七十五集。香港佛陀教育基金會。

(2003)。《佛陀教育雜誌》第 139 期。

藤田宏達(2007)。《淨土三部經的研究》。東京：岩波書店。

## 古籍文獻

《注維摩詰經》卷 1，《大正藏》冊 38

《注維摩詰經》卷 1，《大正藏》冊 38。頁 334。

《維摩詰所說經·菩薩品》卷 5，頁 225。

《阿彌陀經，大正藏冊 12》，頁 346。

《觀念法門，一卷》頁 173。

《弘一大師集，文鈔篇》，(1994 年頁 195)。

(淨土決疑論)，《印光大師全集》卷 1，(台北：佛教出版社，1986 年 4 月版)，  
頁 359。

《淨土三經一論大意》之《觀無量壽經》(大意 一〇〇至一〇五頁)

融熙《評袁中郎的佛學思想》；談玄，《清代佛教之概略》，收入張漫濤，《現代  
佛教學術期刊》，15 冊，《明清佛教史篇》，103、152 頁。

《印光大師全集》。(台北：佛教出版社於 1986 年出版)。

《印光大師全集》(台北佛教書局所印精裝七冊，1977 年版)。

(林祺安、夏蓮居、支婁迦讖、吳支謙、康僧鎧、菩提流支、宋法賢(2002：  
頁 1-2)。

洪文亮. 念佛法門與參禪心要. 佛教導航. 2009-04-12 [2009-10-20] (中文)

劉紅梅. 明末四大師禪淨觀比較--以蓮池祿宏為中心. 佛教導航.

2009-04-12 [2009-10-22] (中文)

陳義孝居士著《阿彌陀佛和他的極樂世界》學佛網（2004-2015）

《辭源》（臺北：臺灣商務印書館增修版，1997）。

《大正藏》冊 12，《大般涅槃經後分》，頁 9011

《觀無量壽經疏妙宗鈔科》一卷。（宋知禮排定，明真覺重排）。

## 英文部份

Aronson Elliot, Wilson Timothy D. & Akert, Robin M. (1993)。李茂興、余伯泉譯  
(2003)。社會心理學。台北：弘智，第三版。

Amia Lieblich, Rivka Tuval-Mashiach, Tamar Zilber (2008)。敘事研究：閱讀、分  
析與詮釋（吳芝儀譯）。嘉義：濤石文化。

Catherine Kohler Riessman (1993)。敘說分析。王勇智、鄧明宇譯（2003）。台北  
市：五南。

Czarniawska-Joerges, B. (1997). Narrating the organization. Dramas of institutional  
identity.

Frankl, V.E. (1995). Man's Search For Meaning。趙可式、沈錦惠譯(2008)。活  
出意義來：從集中營說到存在的主義。台北：光啟文化。

Jung, C. G., & Von Franz, M. L. (1968). Man and his symbols (Vol. 5183). Laurel。龔  
卓軍譯(2001)。人及其象徵：榮格思想精華的總結。(Man and His Symbols)。  
台北：立緒文化。

Kugelman, R. (2001). Introducing narrative psychology : Self, trauma and the  
construction of meaning. Journal of health psychology, 6(5), 604-606.

Kubler-Ross, Elisabeth, M.D. Kessler, David。張美惠譯(2001)。用心去活：生命的  
十五堂必修課(Life Lessons)。台北：張老師文化。

Maslow, A. (1991). Motivation and personality. New York, NY : Harper. 1991 :  
P236.。

Michele L. Crossley (2004)。敘事心理與研究—自我、創傷與意義的建構（朱儀羚等譯）。嘉義：濤石文化。

M. Q. Pattion (1990)。質的評鑑與研究。吳芝儀、李奉儒(譯)。台北：桂冠出版。

Murry, M. (2006)：〈敘說心理學〉。見 J. 1. Smith (主編)：《質性心理學：研究方法的實務指南》(丁興祥、張慈宜、曾寶瑩、王勇智、李文玫譯)。台北：遠流。(原出版年：2003)

Polkinghorne, D. E. (1988). Narrative knowing and the human sciences. SUNY Press.

Robert Sokolowski(2004)。現象學十四講。李維倫譯。臺北市：心靈工坊文化。

Sogyal Rinpoche。鄭振煌(1997)。西藏生死書。台北：張老師文化。

## 網路統計資料

佛光電子大辭典(2014)：2014年6月5日取自 [http :](http://etext.fgs.org.tw/etext6/se1rch-1.htm)

[//etext.fgs.org.tw/etext6/se1rch-1.htm](http://etext.fgs.org.tw/etext6/se1rch-1.htm)

佛光電子大辭典(2014)：2014年11月12日取自 [http :](http://etext.fgs.org.tw/etext6/se1rch-1.htm)

[//etext.fgs.org.tw/etext6/se1rch-1.htm](http://etext.fgs.org.tw/etext6/se1rch-1.htm)

善導大師簡介 [http : www.hongyulnsi.com/yzsd](http://www.hongyulnsi.com/yzsd)

中國佛教淨土網：[http : //jt.zgfj.org/](http://jt.zgfj.org/)

[https : //www.blogger.com/](https://www.blogger.com/)

中華佛學院研究所《維摩詰所說經·菩薩品》卷5

[https : //www.chibs.edu.tw/ch\\_html/LunCong/099/p267-286.htm](https://www.chibs.edu.tw/ch_html/LunCong/099/p267-286.htm)

[http : //www.chibs.edu.tw/](http://www.chibs.edu.tw/)

(中華佛學百科全書) [http : //www.ebud.cn/fgdick/](http://www.ebud.cn/fgdick/)

《佛說阿彌陀經要解》玄義講記。[http : //big5.xuefo.net/wb/1\\_1.htm](http://big5.xuefo.net/wb/1_1.htm)

《解脫生死意義》，(導師法語 2015，10)。[http : //www.ctworld.org.tw/](http://www.ctworld.org.tw/)

中國形象禮儀網（2015）《心靈的困窘》。www.cnida.com/news\_listxw.asp?  
id=2702

《修身養性之訣》（李謹言，2013）。http://baike.baidu.com/view/986967.htm

《走過生命的轉彎處》（詹翔霖，2010）http：

//tw.knowledge.yahoo.com/question/article?qid=170112408396



# 附 錄

## 【附錄一】訪談同意書

### 訪談同意書

編號：

您好! 我是南華大學生死學研究所研究生蔡瑪麗,非常感謝您答應參與「一位淨土宗念佛修行者歷程之研究」之研究,接受研究訪談。本研究主要目的是想了解,您在「念佛修行過程中的經驗與實際生活中是如何實踐與運用。感謝您接受訪談,您的參與和寶貴,必能使未來淨土修行者更多的人受惠。

在訪談過程中,為了完整紀錄您的經驗,我們必須進行錄音。在訪談與研究過程中,您有權力隨時中斷或退出本研究,我們會依約銷毀您所有的訪談資料。您的訪談內容,只供本研究學術發表之用。等訪談內容分析完成後,我們會將分析結果送交您確認內容,您保有內容的刪修權。

請您再次詳閱以上說明,如果您同意參與本研究,請於本同意書上簽署您的大名。感謝您的熱情支持與真誠分享,於研究過程中,如有任何疑慮,請隨時告知我們。

敬祝平安喜樂

南華大學生死學所

指導教授：李燕蕙

研究生：蔡瑪麗

如果您對本研究有任何問題,都可聯絡研究者。電話

本人了解並同意以上的敘述,願意簽名  
表示同意參與此研究。

研究參與者:

## 【附錄二】訪談大綱

- 1 是否談談您的學佛歷程到現在多久？
- 2 您接觸淨土宗的歷程，有沒有接觸過其他修行法門？
- 3 您為何選擇淨土念佛法門為主要修行方法？
- 4 您覺得念佛法門對您的生活有何影響，您對自己的生命歷程、學佛與念佛歷程，分成幾個樂章？
- 5 是否可以談談您現在如何修行，您念佛與生活的關係為何？
- 6 在學佛念佛的歷程，您的生命有何體驗、經驗、遇到過甚麼挫折困境您是如何面對？念佛對您的影響為何？
- 7 您在面對過親友或周遭的人的死亡您如何看待死亡，信仰念佛法門對您在面對死亡有何影響，此生結束時，您覺得自己會往生淨土嗎？面對死亡，自己預備得如何？
- 8 您覺得念佛的目的為何，您對淨土法門的信仰曾動搖過嗎？
- 9 您的親友對您的學佛念佛有何看法？
- 10 還有補充其它想說。

## 【附錄三】訪談逐字稿

1.訪談編碼：代號+第一次訪談+流水號，是受訪者談話編碼。

範例：11001 表示 1 受訪者於第 1 次訪談所說的第 001 句流水編號。

2.日期：8 月 19 日下午 3 時 30 分

3.地點：市區工作室

編號	逐字稿（編號說明：研究者簡稱 研；個案 1 簡稱 1；三位阿拉伯數 字是逐字稿編碼）	意義單元	主題	附註
1	1002 宗：「謝謝師父的訪談，因為我從小的話，其實我們家 <u>也不是說甚麼學佛</u> ，也沒有那個觀念佛跟道嘛，就是 <u>拿香拜拜</u> 這樣子，求平安、很多東西求學業、求錢財，那真正開始我比較懂是入了大學以後，大學我 <u>不是考上很理想的大學</u> ，所以從以後開始，慢慢懂事之後的人生，就覺得 <u>不是很順遂</u> ，然後我真正開始學佛，是因為剛好大學畢業以後， <u>研究所那時候也沒考上</u> 那就去當兵， <u>當兵又抽到金門</u> ，那時候還在戒嚴，所以其實家裡都很擔心說怎麼去那麼遠的地方，在那裏其實人生地不熟，所以在那個地方就會想說會不會人生就到此為止，所以就開始接觸未來的事情，你想說「怎麼在台灣，又到很遠很遠的地方？因為那時候的金門跟現在差了十萬八千里，是一個 <u>戰地又戒嚴</u> 的時候，在民國 78 年的時後，其實「很多的 <u>資訊都是管制的</u> ，可能在那邊當兵兩年，可能只回來一兩次而已，所以在那邊就有很多時間去思考，人生還是甚麼？那就會想說怎	<p>也不算是學佛</p> <p>拿香拜拜</p> <p>不是理想大學</p> <p>人生不順遂</p> <p>碩士沒考上</p> <p>抽到金門</p> <p>人生地不熟</p> <p>人生就到此為止</p> <p>戰地又戒嚴</p> <p>資訊管制</p> <p>兩年兵</p> <p>人生不順遂</p> <p>充裕的時間</p> <p>佛學學佛</p> <p>找好老師</p>	<p>一般信仰</p> <p>求平安</p> <p>好學校</p> <p>不如意</p> <p>不順利</p> <p>偏蔽外島</p> <p>不熟悉</p> <p>結束</p> <p>軍事重地</p> <p>限制</p> <p>訊息</p> <p>有限</p> <p>思考</p> <p>時間</p> <p>分辨</p> <p>善知識</p>	

	<p><u>麼會這麼不順遂</u>，然後就開始有<u>很多時間</u>就會去接觸，那其實剛開始就會<u>甚麼是佛學</u>，<u>甚麼是學佛</u>，以前的觀念都差不多，慢慢接觸久了，才開始知道原來很多東西其實大家的觀念不見得正確，總是要<u>一個好的老師</u>，因為都沒找到一個好的老師。</p>			
1	<p>1014 宗：其實剛剛有提到說我從三、四年前，我就開始<u>每天準備我要走的路</u>，因為一般人現在，因為我大部分<u>從事的是臨終的工作</u>嘛；都是在加護病房或是比較重症病房，那<u>往生其實對我來講是很輕鬆平常</u>，那其實人生走的不管有些病人他要走了其實我看看他的<u>面相就知道他快走了</u>，不管從身體上，我都會感覺他的那種感覺，那其實我都跟家屬講，那我先自己講其實我面對了死亡，<u>覺得死亡他好像是一種自然的獲救</u>，那我會覺得說幾年前我就開始準備錢，我有一天也會跟他們一模一樣，那其實你<u>一定要自己先準備</u>，而這個準備不是我要準備我要葬在哪裡我要多大的墓地，即使多大那個你要葬的地方，我覺得那就是浪費社會資源，有損你的福報，因為這種東西我們這個身體其實久了，其實不管是燒掉還是不要…<u>所以就是說其實這種東西是沒用的</u>，只是一個假體而已，那我覺得他只是在前世的因果，<u>來這輩子他來還一個業報的</u>，其實我<u>每天目前真的都在準備死亡</u>，那我希望我能夠修，因為其實你每天每天你會面對很多的<u>妄想很多的貪、嗔、癡</u>，還有生活上所有的影響不管是在生活上面其實他都有影響到，</p>	<p>每天準備我要走的路 臨終工作 往生 看多往生病患 面相看出快走了 死亡、再生  自己先準備  身體壞死 前世因果 了業報 準備死亡 貪、嗔、癡  專心念佛 見識多人 擾亂你的清淨心 繼續唸佛</p>	<p>往生  患者隨時會往生 平常事  往生面相 往生資糧 生生不息  做好計畫  四大不調 因果關係 消業障 往生資糧 三毒  專持名號 聽聞世事 妄念心  持佛名號</p>	



	<p>有時候我沒有工作的時候，<u>我在家裡面專心念佛</u>，可是當我去<u>工作的時候</u>你會見識到很多人那會談很多的話，可能有些話也會有一些情緒上，<u>相對的他會擾亂你的一些清淨心</u>，可是那是沒有辦法的事情，所以變成說我每天還是會繼續念。</p>			
1	<p>1008 我工作的關係上<u>接觸到臨終</u>，有些<u>臨終他也不願走</u>，家人也不願意他走，他還是執著在這個身體，唯一有的是<u>念佛法門</u>，念佛法門到一個程度的時候，至少它能夠跟阿彌陀佛、佛祖有感應，那臨終的時候會接引你走。</p>	<p>臨終 都也不願走 執著身體 持佛名號  與佛相應</p>	<p>往生 不願離開  淨土宗  感應</p>	
1	<p>1004 東西我會選擇適合，就講說人家說得就像要對症下藥，我要的是甚麼病症，<u>我要求的是未來不是現世</u>，現世再怎麼<u>人生七八十歲能夠用得也是很有限</u>，那我就慢慢了解到淨土宗，當然就是…入門以後了解有分非常非常多的派系，日本的淨土正宗，慢慢的入門，他們的講法原來有些又有不一樣，那又是…又是另外一個問題。</p>	<p>適合法門 對症下藥 現世  生命短暫 認識淨土宗  淨土宗入門</p>	<p>念佛法門  現在  無常 念佛法門  淨土宗修持</p>	



圖 5 -2 馬斯洛 Maslow 人類基本需求