

# 淨土僧侶自我觀之敘事研究

陳佩鈺

林杏足

國立暨南國際大學

國立彰化師範大學

## 摘要

本研究旨在探討僧侶的自我觀，研究參與者為六位淨土寺院的僧侶，運用敘事研究法的「類別內容」，針對僧侶自我敘說中的物質我、社會我、心理我與靈性我之表層內容與深層意義，進行文本資料的綜合分析。研究結果如下：

淨土僧侶對物質我的看法，將身體視為自利利他、成佛之道的工具。社會我，自覺僧侶是有勇氣、非享樂、小愛化大愛的角色認同；在僧團中以大團體為依歸，適度展現自我；人我互動重視共融和諧、尋求圓滿增上；尊重不同生命體的獨特，放下單一、絕對的標準。心理我，承認自己的不足與有限，涵融學習新事物；認知轉念將經驗事件意義化；檢視覺察自我狀態，打開空間突破限制；生活中有正向、負向與中性的情緒，修行經驗裡提醒自己行持中道觀，覺察而非否定情緒的存在。靈性我的深度教性，自身與佛法的相應契合；因緣為我師，以佛菩薩、高僧大德為標竿，學習慈悲、願力、實踐、智慧；奉獻自我，以生命完成成佛目標；應用佛法，相信因緣的意義，從中轉變與提升自我。

研究者根據研究結果，對諮商實務工作與未來研究提出具體建議。

關鍵詞：淨土僧侶、自我觀、敘事

---

陳佩鈺 國立暨南國際大學心輔組輔導老師

E-mail: peiyu@ncnu.edu.tw

林杏足 國立彰化師範大學輔導與諮商學系副教授

## 壹、緒論

自我(self)的意義在哲學領域被討論超過三千年，由於許多不同的關注焦點，缺乏單一、可被接受的構念，而陷入概念化的困境(Miller,1996)。Logan 認為心理學界的自我常被視為客體物來分析，鮮少關注內在認同的議題，因而呼籲探究深層經驗的意義（引自 Yardley, & Honess,1987），心理學家 Combs 與 Snygg 主張應著眼於行動者的觀點，從知覺、現象場來探究自我（引自郭為藩，民 85）。楊中芳（民 85）回顧自我的相關研究，發現研究方法以問卷調查為多、多半翻譯外國編制的量表問卷，缺乏對本土社會文化脈絡的重視，而早期學術研究多半在理解不同變項對自我概念的影響或相關，少探究內在意義的詮釋；或瞭解不同形式的團體或個別諮商、心理治療的介入，對自我概念、自我價值、自尊的影響，多採用既定的介入策略，之後評估分析結果，以推論可行性與效用性，且研究場域以校園為主，晚近雖擴展對其他社群人士的理解，但仍未擺脫在介入後短時間內進行效果評估，此方式易使推論受限於時間效果的偏誤，難以用整體概觀的方式詮釋自我。

隨著質性研究的盛行，自我相關主題的探討焦點益發重視參與者的主觀知覺，且較之以往更關注非主流、邊緣族群，試圖理解生命體的改變成長，其中有以敘說、生命故事、心理傳記、自傳民族誌的方式，理解生命過程的困頓與昇華，對象可分為歷史人物的自我（邱惟真，民 84；陳祥美，民 82；陳佩璇，民 91）；或以生命中的他者(others)為主體的論述（唐雅鈴，民 92；楊雅亭，民 93），尋覓其自我超越、覺察與實踐；也有以自身為主角，探究自我認同與轉化經驗，及自我與社會文化脈絡的辯證（王臨風，民 92；王勇智，民 88；呂依真，民 91；張翠芬，民 90；詹朝旭，民 92）；也有針對諮商員、中

年婦女、非行少年為對象所進行的自我敘說（王甄蘋，民 87；朱儀羚，民 92；陳怡璇，民 89），試圖開展邏輯實證典範下被忽略的生命主體價值。綜上而論，學術界越來越強調主觀性與互為主體的意義，對自我的理解從個己觀點漸趨重視脈絡，從看重分析類化到強調生命歷程的轉化，目的不在預測控制，而是希冀對自我有更深入的理解。而今由於佛法日益生活化、大眾化，影響性較之以往更被接納，本研究即奠基於此，欲透過僧侶敘說理解各層面的自我觀，豐富諮商心理學界的自我思維。探討的研究問題為：僧侶自我觀的表層內容與深層意義為何，及此些內涵如何在生命歷程中實踐應用？以下將針對自我相關文獻論述之：

### 一、自我議題的探究與理論

#### (一)東西思想對「自我」的探究

西方世界對自我議題的關注，可上溯到西元前四、五世紀的哲學思想，而東方世界則更早出現在西元前五、六百年的印度佛學思想(Leary, & Tangney,2003)，其中不乏對自我反思的覺察、自我認同面向的評估等盛行的主題。隨著心理學進展，在自我議題上，1950 及 1960 年代強調自尊的研究，探討面對自我認同的危機時該如何維持自尊，1960 及 1970 年代認知科學盛極一時，重視思考與內在歷程，自我覺察被認為在改變如何看待自我上有其意義，自我不只被當成行動者，也強調情緒與認知面向，看重自我為具有被情感促發與被認知主導的主體意義，代表各面向自我表徵的共同組織(Mischel, & Morf, 2003)。Christensen (1999)提出主體我不易被客觀詮釋而少被論述，客體我由於具有不同面向，有客觀的標準及工具供參照而增添理解與探究的可能，然自我並非線性因果、邏輯思考即可論證其意義，內在蘊藏的價值需被重視，並從中創造多元的經驗敘說，以凸顯其獨特性，避免多向度的自我被化約扭曲。

#### (二)自我相關理論

### 1. 心理學之父 William James 的功能主義自我論述

James(1890)認為自我在意識流當中產生力量，自我感受影響如何知覺與定義自己，可分成主體我(self-as-knower)、又稱純我(pure self)，與客體我(self-as-known)、又稱經驗自我(empirical self)，前者代表經驗、知覺、想像、記憶的意識流，源於生命經驗，以抽象假設的方式反思；後者是所有可稱為屬於我的內容(the sum total of all that he can call his)，包括身體、衣物、財產、名聲、好惡、信念、理想，而此常左右自我評價與感受。客體我代表整體知覺態度，其中可再細分為三：

- (1)物質我(material me)：對身體、生理、外在所有物的認定，由內而外包含身體、衣物、親人家庭、財產，是自我意識的根基。
- (2)社會我(social me)：個體屬於群居動物，在社群中尋求角色認同，從團體中追求尊重注意。若無法獲得群體認可將感到孤獨，重視角色的意義。
- (3)精神我(spiritual me)：內在的主觀擁有物，代表自我最深入之處，可發展出意志力，包括信念、理想與價值體系，整合物質我與社會我，從中展現獨特的主體性。

### 2. 鏡中自我、社會符號互動論，依表徵而行的自我

映照自我(reflected self)代表個體以他人看自己的方式看自己，自我建立在映照與評價上，對自己的看法觀感取決於他人態度。Cooley(1902)的「鏡中自我」理論，即為從他人反應來知覺自己並給予評價，其中包括：想像他人心中的自己何模樣、想像他人對此形象有何評價、最後是由此而來的正負情緒。

Mead(1934)認為自我是經驗的產物，在社交經驗歷程中生成轉化，將關注焦點擴大到社會互動，透過記憶組織經驗形成整體自

我，經驗間接地受到社群特定人士或普遍概念觀點所影響，回應會被賦予意義(引自Hewitt,1997)。透過角色扮演，從他人回應理解自我，設想他人的觀感代表角色取替的能力。自我的完整，將藉由組織他人對自己的態度，繼而回歸社群，形成個人反思。自我會回應環境需求並做出調整，代表不斷與環境抗衡的過程，也是人我互動與符號詮釋相輔相成的結果。自我依循對世界的理解創造而來的世界觀處事，與他人的關係是自我發展的基礎(Hampson,1988)，事件的象徵意涵會影響行為並帶來改變。

### 3. 人文取向自我實現與存在本質我

二十世紀中，人本主義興盛，自由意志漸被開展，受到現象學影響，重視個體自我知覺(郭為藩，民85)，自我可以在探索中發現，有其不變、無法被創造或建構的「本質」。人本主義強調自我的積極面、自我價值，主張對環境的知覺將導引成長，存在心理學重視意識與主體經驗、生命體的獨特性與尊嚴，認為自我除了反映性行為，也有自發性需求，Maslow將自我實現區分為滿足匱乏性的需求(D-need)，及存有需求(B-need)，此主張為超個人心理學奠定基礎。

### 4. 超個人心理學自我超越

Maslow(1968)在提出著名的需求階層：生理、安全、愛與隸屬、自尊、自我實現之後，發現其內涵的侷限，有感於過度強調自我所帶來的自戀、自私、自我中心，因而提出「自我超越」的高層需求。李安德(民83)主張除了往深層探究潛意識，更應關注長期被忽略的高度靈性價值，欲理解自我的多元面向，除了生理、社會、心理層面，尚需為靈性自我創造空間。研究者整理自我超越的意旨如下：

#### (1)由追尋意義而來的超越

Metz(2002)主張若缺乏靈性自我，將難以讓生命具有意義，從事有關生命意義的事情，會感受到與他人、環境脈絡的連結。James(1958)主張人有尋求覺醒、超越的需

求，代表發展歷程的精神層次。自我超越著眼於存在意義，及與大我相關的部份（Chandler, Holden, & Kolander, 1992）。

### (2)關注焦點從個己到群體的位移

生命體必須自我超越，從系統中反觀自己，若只將焦點置放在個己小我，將難以完成整體發展，Conn(1998)與 Vaughan (1991)主張自我超越奠基在自我實現之上，而其範疇擴大到宇宙大我，且認為個體有回歸大我、利益群體的超越性，Frankl (1978)曾表示人之所以為人在於不只關注自己，尚需不斷觀照群體，從中實現生命意義。Moustakes(1974)探究自我成長時主張，個體除了水平面自我發展與自我實現之外，還有垂直向上的自我提升與超越，在超越自我的界限後拓展生命能量，小我在大我中感受活出大於己的價值。

### (3)自我超越特質的展現

心理綜合學說創始人 Assagioli 認為有靈性自我及高層潛意識的存在（引自李安德，民 83）。Karasu(1999)與 DeHoff(1998)主張自我超越的人在投身群體而忘卻自我時最快樂，常存利益群體的思想，相信大我完善無法只由個己小我的完美來成就。聖嚴法師（民 85）、Conn(1998)與 Ingersoll(1994)提出能自我超越的人，在不斷付出與充實的過程中實踐超越性，建立群體人我關係且保有個體性，Frankl(1978)主張自我不會僅滿足於有限量的自我實現，而會更積極投入意義的追尋。

自我成長與靈性發展的關係，是科際整合學者欲努力的目標方向。Koch(1998)指出，靈性與生理、社會與心理層面息息相關，個體從自我出發，在關係中創造意義並拓展影響力。研究者蒐尋諮商與心理治療文獻裡有關自我(self)與靈性(spirit)相關主題的論述時發現，多位學者主張在心理治療與諮商晤談的內容與歷程當中，存在著靈性超越價值(Chandler, Holden, & Kolander, 1992; Griffith, & Griggs, 2001; Ingersoll, 1994; Koch,

1988; Matthews, 1998; Vaughan, 1991)，但在對諮商心理治療專業人士教育訓練的課程當中，此主題鮮少被關注，更遑論將之視為探究焦點，以提升對相關議題的敏感度。若以嚴謹的諮商倫理角度觀之，此現象可能讓諮商師忽略了自我超越價值及其實踐意義，因而影響到晤談的內容、方向、歷程與結果。

## 二、脈絡下的自我

Bruner(1990)指出自我不是靜止的狀態，而是事件交雜於脈絡下的綜合呈現，對自我的研究，焦點從客體我到主體我的位移，實隱含重視脈絡意義對自我的影響，Oyserman 與 Markus(1998)強調應將研究範疇擴大到社會文化，而非個己自主、界限、獨立的系統運作。Spiro 對文化價值體系影響個體行為提出三個途徑（引自楊中芳，民 90），其一透過社會結構制度與常模，對個體施以外在就範壓力；其二為內化文化及社會價值成為個體價值；其三成為超我的一部份，不去做會有罪惡或羞恥感。

### (一)東方華人自我：重視和諧氛圍，自我在群體中轉化提升

東方人的行為以社會期許為依歸，與西方人相較顯得擔心自己造成他人或群體的困擾，背後隱藏的意義在於維繫和諧、避免衝突、希望被團體接受，強調凝聚力與和合(Yang, 1981)。楊中芳（民 90）歸結東方人的自我觀感，發現東方人我互動重視和諧、人境共存，西方看重獨立自主，堅持信念、以對行為負責的方式完成目標。兩者不同之處在於冀望自我經由投身群體來完成目標，群體代表完成目標的場域，自我發展的終極目標為利他，代表轉化超越、提升及擴充廣度與面向的實踐過程。

### (二)佛家自我：因緣和合

東方思想主張知己知彼、無我、盡其在我，而探討自我概念最透徹的仍在佛教思想（郭為藩，民 85; Logan, 1987），佛學對於心智及其作用的探討在西元前就已開始，以內

省法探究自我，達到自我的實現超越，重視內在沈思，並在生活中體驗實踐(Rubin,1999)。佛家思想主張：外在世界因緣和合，若執意視之為自我，將使身心受到思考與感覺的駕馭(Kalff,1983；Loy,1992)，自我無時無刻不在變動更迭，經歷提升與衰敗，現在的我不同於過去的我，也與未來的我不一樣，含括人際環境因素的匯聚消散。(佛使比丘，民 86；O'Leary, 2002)，Richard(1991)提及三法印<sup>註 1</sup>「諸法無我」，認為世間諸法、諸形象假因緣幻化而成，若執著自我，將無法超越形式本空、痛苦釋然、依存獨立的極端。

Christensen(1999)對自我的辯證認為自我隨生滅變異、成住壞空的因緣條件而轉化，自我是執著身份認同或自我感所創造建構的名詞，尋求永恆獨立的自我，將因此產生煩惱，這與 Goleman(1981)認為自我的連續性是由無數的思考想法共同組成，在生命歷程中不斷轉變的說法相通。佛家思想主張若無法理解緣起法，將陷於不斷追求本質與根源的迷思，Welhood(2000)主張「中道」思想不執著於我及非我，不認為自我固定不變，當「自我」的想法升起，帶來分別計較的心理，因而引發正負向情緒，而 Goleman(1981)強調佛家無我觀並不迴避正負向情緒感受，而是主張在體悟、面對、接受既有現象，體驗與表達真實的情感意見後能放下執著，重點在於覺察而非壓抑否認。

## 貳、研究方法

生命史(life history)與敘事(narrative)在一九二〇年出現於學術界，近一、二十年的盛行，提供蒐集豐富素材的方法，主張真實依循主觀知覺。與其他質性研究相較，更以重視「獨特性」為核心(Hatch,& Winsniewski, 1995)，認為自我會依據情境脈絡建構意義，重視經驗的詮釋理解，在開展意義的歷程中精鍊其建構。

選用敘事研究法，源於敘說可保留行為的複雜性，及人境脈絡互動，從中探究自我的抉擇意義，並形成自我認同(Riessman, 1993/2003)，自我會以敘說方式對經驗事件賦予意義，回顧統整事件人物，詮釋過去經驗，於現在創造意義，並形成未來願景，本研究即以此思維聚焦僧侶自我的不同面向，根據文本進行理解探究。Polkinghorne(1995)指出敘事以故事的形式貼近經驗，瞭解脈絡背景及獨特意義，敘事的本質與重要性在學界受到重視，此現象對自我定義及世界觀的理解帶來影響，視「自我」為創造意義的過程。透過敘說覺察內在狀態，在過程中不只定義自我，也為所處的脈絡情境做出有意義的詮釋(Gergen,2001)。

Leiblich、Tuval-mashiach 與 Zilbe(1998)對敘事研究所下的定義為：「任何研究只要使用與分析敘事的資料即可稱之」，強調資料的真實可信。本研究擬從受訪僧侶的敘說內容，理解與自我命題有關的意義詮釋，而較不關注敘說的結構、風格與特徵，以「類別內容」分析方式回應研究問題，分別用物質我、社會我、心理我及靈性我四個向度，探究僧侶自我觀。

### 一、研究參與者

研究者過去常接觸大乘佛教淨土道場，薰習的經典義理以主張佛法不離世間法，看重生滅變異、成住壞空的因緣義理。因此本研究受訪僧侶道場的選擇，將以淨土思想為宗旨的寺院為標的。根據研究目的需要、研究問題特性、研究資料豐富性來邀請研究參與者，其方向為：

- (一)以積極走入人群利益眾生、修習菩薩道，重視弘傳人間佛教，及實踐應用佛典義理於生活中的大乘淨土寺院。
- (二)以修行為職志，受過佛教三壇大戒，戒齡超過十年的比丘或比丘尼。
- (三)願意分享自己的感受、想法，敘說生命故事的僧侶。

由於本研究旨在理解僧侶自我觀，訪談內容涉及內在深層思慮與自我開放，初始招募並不順利，所遇到的真實困境發生在：符合邀請條件的僧侶，認為自我是抽象的名詞難以言說；影響看待自我的事件、經驗可能涉及人我是非，佛家業報觀點使其選擇噤口；對自我的探究，主張佛家「無我」是自然過程，無法也不需言述。

本研究的結果呈現共計六位僧侶，包括三位男性與三位女性，而由於研究參與者為選擇「出家」作為生命認同的僧侶，道場的廣泛多元，也將使不同道風宗風的常住寺院吸引不同心志的僧侶投入其中。研究者為豐富研究結果，故研究場域的選定，含括強調教育、教化性質的國際宗教團體，及偏重社會慈善的寺院。茲將研究參與者的相關資料表列如下：

表 1 研究參與者相關資料表

研究參與者	性別	執事名稱	出家年數	訪談次數與時間
B	女	寺院當家	15 年	3 次，約 6.5 小時
C	女	寺院當家	17 年	4 次，約 8 小時
D	女	佛學班班主任	28 年	3 次，約 4.5 小時
F	男	基金會執行長	14 年	3 次，約 4 小時
G	男	講堂住持	12 年	3 次，約 5 小時
H	男	講堂當家	16 年	2 次，約 4 小時

## 二、研究者立場的檢視

研究者接觸大乘淨土道場，薰習的經典義理以主張佛法不離世間法的淨土宗為主，因此對於本研究的文本，也以淨土因緣觀、重視大我和合的角度來理解。研究者知悉佛門自我觀破除執著、人我互動中講求和合，即便委屈犧牲也以因緣觀的方式思維轉化，雖不至將「忍辱」奉為行事圭臬，但理解此乃僧侶自我修持的要項。然置身於諮商輔導領域，面對自尊自信、自我肯定、自我實現的論述，在欣賞之餘卻總覺得少了什麼。當面對著缺乏自信的個案，人我關係委曲求全，以個案概念化的「討好性格」與人建立關係，而其背後機轉常被認為源自對自我的否定懷疑、無法正視自己的存在價值，習於以低姿態的方式與人接觸互動。諮商師的目標常常是改變調整此行為模式，建立適切、健康的人我關係。但此種「適切、健康」之

定義，究竟來自於諮商師，或當事人的主觀世界？反思於諮商專業，當諮商師與重視團體利益甚於個己，將他人置放在自我之前的當事人，究竟有多少空間讓當事人敘說自己的經驗世界？然此類似於自我超越特質的展現與實踐，卻常被質疑為不敢為自己的生命負責，而將矛頭指向群體依歸，以華而不實的藉口，試圖包裝、漠視自己所需擔負的責任。這不禁令研究者思忖，佛家無我論述置放在諮商心理的脈絡，究竟如何被檢視與思量？遵循佛法教理教義的僧侶，會如何闡釋與論述生命經驗中所歷經的自我轉化？而此種自我觀究竟如何被所處的小者僧團、大者社會文化所影響？本研究即想藉由受訪僧侶的自我敘說，理解其生命世界及意義詮釋，檢視諮商心理的自我健康觀，在不同文化脈絡背景下的生命經驗之適用性。

## 三、研究步驟

### (一)編擬訪談大綱、進行先導研究

研究者在編擬訪談大綱之前，先行閱讀心理學與佛學對於自我的相關論述與觀點，繼而編擬訪談大綱，透過研究參與者自我敘說，探究生命歷程中影響其看待自我，產生不同觀點與意義的經驗、事件、人物及社會文化脈絡。先導研究用以確定研究方法的可行性，並對研究議題的內容及資料蒐集的方式進行修整，作為正式研究之用。初次訪談重點在於建立關係，使受訪僧侶能自在陳述，研究者顧慮過長的訪談時間，可能對研究參與者造成體力負荷，因此視其身心狀態在訪談時間上彈性調整，於資料蒐集告一個段落時，稍事休息再繼續訪談，但由於自我敘說若常中斷也易影響受訪者思緒，因此在訪談過程告一個段落，研究者會詢問受訪僧侶是否需要休息，最後的資料則是以單次一至三小時不等的訪談長度進行。研究者在訪談過程中傾聽其敘說內容，在不清楚之處澄清，邀請受訪僧侶描述其中的細節，並做簡單的摘要與回應，以確認雙方對敘說內容的理解及檢核研究者是否跟隨研究參與者的敘說步調。

### (二)修改訪談大綱，進行正式研究

研究者初始階段難以確切掌握敘事研究的精神，因此在大綱中透露著預定的假設想法，例如在自我生命書的隱喻裡，假想每個人都有劃分明確的生命篇章，而其中有著重要他人、關鍵事件、角色扮演、生命經驗與歷練對自我的影響，之後研究者就預擬的訪談大綱進行討論、覺察原本框架的影響性後，重新從敘事研究彈性、多元的角度思考，邀請研究參與者談談自己的生活，而非假定生命當中「一定」發生了什麼影響自我的經驗或事件。

此外，研究者雙方就訪談逐字稿討論訪談技巧及所遇到的困難，並細究文本內容可再深入探討之處及其核心意旨內涵。從與先導訪談參與者的互動與回饋，修改訪談大綱順序，故在先導與正式研究的訪談大綱提問

順序上有所更動。調整緣由為先導訪談大綱在研究參與者描述完對自我的看法後，先從自我生命書開始提問，再敘說其中的意義、印象深刻的事件與人物，而此與一般思考模式不同而難以回應。且在初始階段，即要求進行大範圍地綜覽性概述，似有敘說與思考上的難處，也將使訪談文本的後續資料蒐集不順暢，因此在往後的訪談過程，先讓受訪僧侶回顧生命歷程，描述其中對自我具有重大影響性的經驗、事件與人物，於敘說完之後方進行統整歸納與命名(詳見附錄)。

修訂完的訪談大綱，首先以低結構的方式邀請研究參與者談談對「自我」的看法是什麼；當別人提到自我，會有什麼感受、想法，以此作為訪談時建立關係之用。繼而由外在世界回到僧侶內在經驗，邀請受訪僧侶回顧生命歷程中對自我的觀感看法有過什麼樣的轉變，使研究參與者能夠從自己的見聞、親身經歷來敘說，再描述自己曾經歷哪些印象深刻的事件、經驗與人物，影響看待自己的方式與結果。言談互動過程裡請其細緻描繪內容細節，及由此而來的影響與意義。在雙方關係更為穩固與信任之後，邀請受訪僧侶談談生命中所經歷的掙扎與困頓經驗，自己是如何走過，從中發現自己有何特質，對自己有些什麼影響，當有了這樣的歷練在生命當中對自己的意義為何？於敘說內容不斷補充、增添並使其豐厚的過程中，邀請其對自己的生命經驗，作統整性命名，並探問若他人閱讀其生命書，會從中學習、理解、發現到什麼，最後則是請研究參與者補充在敘說完自己的生命故事之後，有何想法感受。

訪談過程利用開放式問句，在模糊、不清楚之處，邀請研究參與者做進一步的澄清說明，並適時做反映、摘要，以確認雙方是否同步。研究者邀請受訪僧侶表達自身的想法與感受，並澄清、探究敘說內容中隱而未說的意義。在訪談時間上，研究者仍以降低對研究參與者及寺院既定作息的干擾為原

則，進行次數不等的一至三小時的訪談(見表1)，此時間乃基於自我敘說的連續性，也考量受訪僧侶本身的身心狀況作彈性調整。資料蒐集的程度，則以研究者針對內容向度做澄清時，出現重複性敘說，或在研究者提問是否有要補充之處時，研究參與者表示已足夠時終止訪談。

#### 四、資料處理與分析

研究者於訪談結束後，自行完成逐字稿謄錄建檔，將文本以代碼方式整理，代碼分別代表受訪者代號、訪談次數、敘說段落、段落小節，例如：A221-2，即代表受訪者 A 第二次訪談，第二十一個敘說段落的第二小節。

研究者與協同編碼員針對研究問題擬定編碼架構，找出歸屬的意義單元，分別就同一份文本進行資料分析，雙方編碼一致性為.88。其中一致性的計算方式為： $S/(S+D)$ ，S 與 D 代表研究者及協同編碼員相同及不同的編碼數。茲將資料分析步驟羅列於後(引自 Leiblich et al.,1998)

- (一)在文本中作選擇：根據研究問題，將文本相關的部分標示重組，形成新檔案或副文本。本研究關注僧侶自我觀的內容與意義，因此針對物質我、社會我、心理我及靈性我等不同向度的文本，篩選相關敘說。
- (二)對內容類別下定義：切割被選擇的副文本，分類主題觀點，並定義表層概念與深層內涵，分別以「內容」與「意義」兩向度做歸類。
- (三)蒐集素材到分類當中：與上一步驟共組循環，將副文本彙總到分類當中、上推想法意涵並重新精鍊。
- (四)從結果中做結論：彙整分類的訪談內容，從歸類的意義內涵與概念中形成研究結果。

#### 五、研究信效度

敘事研究資料分析，需兼顧敘說者聲音、理論架構、研究者反身監控(Leiblich et al.,1998)，本研究分別以訪談內容完整詳實謄寫、自我的研究論述、研究者在過程中的自我覺察省思，及針對研究者的反映、感受、想法所作的討論進行檢核確認。並以過去及研究進行過程中持續與僧侶接觸互動的經驗，研讀佛法相關書籍以提升相關主題的敏感度；社會文化的影響，則閱讀華人自我及佛家自我的相關論述，試圖理解脈絡背景對自我的影響，進而提升對文本資料深度意義的探究。

敘事研究的過程，參與者可能經歷對經驗無法預期的洞察，研究雙方的關係越緊密，深度的洞察越容易呈現，生命故事無法客觀實證作測度，從單純結構分析到深層詮釋敘說，重視參與者的主體性與價值。本研究在邀請受訪僧侶檢核文本可信度時，受訪僧侶多向研究者表示，初始階段並未預期訪談將為自己帶來覺察，但透過研究者往下探問，自身細緻敘說情節內容，重新省思日常作務中的自己，擴充對自己的理解，更加感恩生命歷程中的順逆因緣，也更堅定地實踐菩薩道，完成生命的終極任務與成佛目標。

#### 參、結果與討論

研究者根據敘事研究法之「類別內容」，進行文本綜合分析，摘錄受訪僧侶的自我敘說，分別以物質我、社會我、心理我、靈性我為向度，並將敘說資料區分為對該主題的表顯「內容」，及由內容而延伸的深層「意義」來呈現研究結果。然在不同層面的自我觀會出現類似觀點，但其意涵有所不同，以「破我執」為例，其內涵廣及社會、心理與靈性層面，雖均代表放下執著之意，然其關注焦點分別為人我互動經驗、內在心理狀態及由教理教義而來的省思、反芻等不同意涵。

##### 一、物質我—自利利他、成佛之道的基礎

佛家認為「人身難得今已得，佛法難聞今已聞，此身不向今生度，更待何時度此身」，視身體為修行工具，將生命當成實驗室，從中淬鍊淨化自我。以因緣觀照<sup>註2</sup>的角度詮釋地水火風四大積聚消散的身體，在感嘆生命脆弱的同時，學習安住當下、放下執著罣礙。象徵僧身分的僧服，提醒自己表現適切的威儀形象，而其內在意義乃是深信出家、荷擔如來家業的不易。

Adler 認為生命體對未來的目的性，是自我能夠堅持力量的所在，看重個人信念，Markus 與 Nurius(1986)的可能自我理論，認為自我會在未來想像中創造可能，行為的動機將引導自我希求或規避自身不欲的結果。受訪僧侶內在強烈懇切的「成佛」目標，使其放下枝微末節的執著，「未成佛道，要先廣結善緣」，行事以圓滿他人為依歸，由此積聚成佛資糧，對未來的成佛願景影響利他、增上的修持及自我超越的行為。

#### (一)對軀體的看法

軀體為地水火風四大積聚的臭皮囊，也是修行自利利他不可或缺的工具。

##### 1.「軀體我」內容

###### (1)人身難得

僧侶著眼於因緣觀照，緣聚則生、緣散則滅。佛經「盲龜浮木」典故所傳達「人身難得」的概念，使僧侶精勤修行。

C303-4：這一輩子能夠為人真的是...千載難逢，非常非常不容易的事，有一個盲龜出木的比喻，...一百年伸出一頭，烏龜又是眼睛又瞎的，在那個大海裡面，...一百年伸出一頭，這個木頭就在海上漂流，...能夠伸出那個孔剛好這樣鑽出來的機率有多少，...所以說我們能夠做人，就是要很感恩有這樣的機緣，要趕快要修行阿，所以不要浪費時間。

G204-6：...好好改變自己，如果這輩子不改變，下一輩子如何不知道，甚至下一輩子是不是可以做人都不確定。

###### (2)尋求增上<sup>註3</sup>的基礎

軀體受生老病死、成住壞空<sup>註4</sup>的因緣限制，而此緣生緣滅的軀體，是人我互動的社會我，及自求淨化與增上的心理我、靈性我之基礎。

F103-2：物質上的我...有成住壞空、有生老病死，...當然是盡量好好照顧他，然後來支持精神上的我，讓精神上的我能夠淨化...佛家講...讓這個我淨化的時候...生活上，跟其他的人相處，能夠和諧。

##### 2.「軀體我」意義

###### (1)利益眾生

在經歷病苦經驗生死交關的當下，體悟軀體為利益眾生的工具，發願以此軀體奉獻眾生。

C201-13：我就把阿彌陀佛重發願，希望阿彌陀佛慈悲只要我還有福報，讓我的病趕快好起來，...那如果說我的命已經如此，那也叫阿彌陀佛接我，我願意到西方極樂世界去繼續念佛...只要我還活著，我一定要好好用我的身體來幫助眾生，一定要好好廣結善緣...多為眾生做一點事情。

###### (2)放下執著

生死流轉、六道輪迴的觀點影響僧侶對生命結束後，是否能完成成佛目標的不確定，在感受生命脆弱之餘努力修行，期許自己往生時了無遺憾。

B245-1：我覺得修行要很努力...很用心，要不然其實生命是稍縱即逝...你沒有機會去準備，包括...對修行還沒有把握的時候...要放下自己的執著不太容易，...很多事情都來不及去接受，要把握...認真修行的因緣，...很多事情不用太在意...生不帶來，死不帶去...，要死得有意義...不太容易，不是你可以決定的...，該是你的因緣你就是好好去面對...往生

的時候，你沒有怨...沒有罣礙，你不會恐懼，這個需要靠慢慢修持。

H258：眾生都很執著我們的身體，當有一天要離開這個世間的時候，情執有沒有辦法放下，所以日常生活中要慢慢學習放下...，不管身邊擁有的東西，包括自己的身體，都要都要放下...好好把心靈寄託在阿彌陀佛的淨土...，一般人臨終，非常惶恐，所以要從現在就要好好學習放下。

## (二)對擁有物的觀感

僧服象徵自我認同，因著身著袈裟提醒自己成就角色任務。不否認生命中的執著經驗，期許自己消融妄執，減少將生命力耗費在追求因緣假合的外在具體擁有物或自身內隱特質。

### 1.「擁有物」內容

#### (1)僧服象徵僧身分

袈裟僧服對僧侶的意義溢於言表，期許自己一舉手一投足符合威儀風範，其身份認同具體展現在捍衛出家人形象的行為，對佛教的甚深信仰、嚴守律儀，謹慎於不因個人因素，損及外界對僧團的解讀。

C338：真的是不容易，還要有種種的因緣都具足，才能穿到佛給我們的袈裟阿，這代表著出家人身份的一個衣服。

B105-8：「出家人」這三個字不是代表...我個人，是代表廣大的...佛教僧團...你的一個臉色，一個眼神給人家不好的感覺...人家講的不是你某某人，人家講得可能就是說你這個團體不太好，我覺得這是一種...佛教的信仰很深，你會想要盡力去維護他，...打從內心就覺得，佛教其實是非常偉大的...能夠來出家的人其實都是非常了不起的，不能夠因為我個人，...覺得...你們出家人怎麼都是這一型的。

### 2.「擁有物」意義

#### (1)小愛化大愛

對僧侶而言，「情執」是修行歷程中待突

破的考驗。出家前曾有情愛經驗的勤法師，在感嘆世間情愛關係的不圓滿、不究竟之後，期許自己開展視野，愛普天下的眾生。

C201-11：就在打完這個佛七...忽然間會覺得說，這個力量很具足，也就是說我不要只愛一個人、一家人，我應該愛更多的人，幫助更多的人。

## 二、社會我—無緣大慈，同體大悲<sup>註5</sup>

社會我分為「僧侶角色認同」、「僧團生活」及「人我互動關係」。分別描述對僧職角色的想法、僧團倫理制度，及對人我互動的詮釋。

### (一)僧侶角色認同：有勇氣、受苦非享樂的行者

僧侶謹慎於自我修持對他人及團體的影響，期許自己面對所緣境，善解包容、奉獻自我，消極面避免佛教被誤解，積極面期許己身修行讓他人感受到佛法美善。身分認同使其將掙扎交給因緣，敬謹地學習其中的意義。

從文本摘取「僧侶角色認同」的相關內容，僧侶行事關注群體大我，秉持「真為生死，發菩提心」的精神，相信佛法對生命的助益。「願代眾生受無量苦，令諸眾生畢竟大樂」，是僧侶毋庸置疑的本分事。生命經驗裡體悟到佛法妙用，期許自己讓他人對佛法生起信心希望，並發現自己在嘗試、突破限制後的轉變與不同。

#### 1.「僧侶角色認同」內容

##### (1)受苦而非享樂

出家是難行能行、難捨能捨，需要勇氣與堅持的抉擇。出家人處處無家處處家，祈願眾生離苦得樂，生命不再專屬自己，內在深信這是發揮價值意義的表現。

C201-7：「出家是來下地獄，不是來享福的，是來代眾生受苦的」...出家就是要來消苦、消業，為眾生服務。

C336：以大乘佛法的菩薩道...，菩薩就是作眾生的牛馬，作眾生的床座，代眾生

受苦受難...才能夠成就，沒有這些眾生讓你來行菩薩道你怎麼成就，自修自了...也是不圓滿...因為有那麼多的眾生，才能夠讓我們種福田，眾生是我們的福田，就是我們的道場...看用什麼方式去看待，你能夠認真的理解道理，苦是真的在幫你了苦，幫你解脫，你不能排斥，排斥怎麼解脫。

### (2)有勇氣的行者

出家是有勇氣的大丈夫作為，代表出離煩惱無明之家，需具足因緣方能達成的任務。

G101-9：出家是一種非常了不起的精神，了不起的生活...不是說要出這個世俗家，而是要出煩惱家，出無明家，...頭髮剃掉，如果說一些習氣一些煩惱不改...沒有真正的出家阿，...出家是一個非常了不起的行者。

### (3)時時檢視覺察自我

僧侶提醒自己不因外在稱譏毀譽而動搖，以接受各種可能性的態度面對人我是非，生活中實踐佛陀教法，覺察自己的意念想法。

B105-4：我覺得不斷自我觀照，...自我修持...很重要，...最忙碌的時候，越要找時間去作自己的定課，自己的修持...你才會有力量提升你自己，...遇到挫折時，你有辦法...不會...產生煩惱，就算煩惱來的時候，很快速可以去化解。

D222-1：既然出家，那麼妳對於信徒，或...自己的徒弟，本來就是要互相包容，對於自己的長輩，我們尊敬，對於自己的下輩當然要更虛心的調教，...把常住的事情做好，...當一天和尚敲一天鐘。

## 2.「僧侶角色認同」意義

### (1)行所當行、作所當作

秉持放下執著、開闊視野、積極努力的態度，面對困難考驗將之視為逆增上緣<sup>註 6</sup>及法身慧命的開展，選擇出家為職志後，將

矛盾掙扎交給佛菩薩。相信佛法能幫助自己成長。

B211-2：佛教講一句話...「法身交予常住，性命賦予龍天」...現階段你是一個出家人...，就是你法身慧命的新開始，...有時候很多事情不用想太多，...就把這個問題，交給諸佛菩薩去處理去思考。

C207：修行就真的...作一天和尚撞一天鐘...按部就班，實實在在地在道場上努力修行...隨緣幫助眾生...人無百歲壽，常懷千歲憂，...不要為未來擔心太多，當下可以...把事情作圓滿就好了，但是要積極...不是說這樣子就隨緣，還是要很積極把每一件事情，都做的實實在在，安穩穩...要仰不愧於天，俯不祚於地。

### (2)自身修行，利益他人

對僧職角色的認同，期待自己讓眾生見之心生歡喜，產生信仰的力量、在佛法中得到利益，而現階段成熟自己，是為成就最終利益眾生、給眾生希望的目標。

B125-2：如果能夠讓每一個眾生，對佛法產生真信，這是我的責任，我覺得我一直想要說，跟我有因緣的眾生，看到我的人都能夠起歡喜心，...跟我講過話的人都對佛法產生信仰與力量，...這是我想要在生命當中...散發的一個...訊息。

B253-3：...很多人在學佛的路上，有很多的挫折，我希望說...我的轉變能讓更多的人得到歡喜，...他今天只要看到你...他就很歡喜，這是一種...你的言行舉止...，幫他提升信心...，慢慢幫助這些人，...在佛法當中得到歡喜...成熟你自己，就是去成就眾生，讓他有得度的因緣。

### (二)僧團群體大我觀：放下個人自我意識

佛門倫理長者為師、先入山門為師兄，留心行為的適切性，以順從團體期望的方式

處事（楊中芳，民 90；Yang, 1981），「六和敬」<sup>註 7</sup>是僧團共住的規約，事情進展以是否能維繫人境和諧為考量，在群體中適切展現自己，開展行為的正向意義，放下自我意識成見。

心理學研究中提及西方自我偏向個體取向，而東方自我重視社會取向，與本研究結果未完全契合。社會取向主張個人成就是為榮耀團體，僧侶有群體大我的觀照，然內在同時存在個人自我修持成佛的目標，故不應以全然二分思維來論斷。僧侶修持並不自覺是為榮耀所屬僧團，「我亦僧數」的觀念使其縮小自我。敘說中強調消極面向，不因個己因素對僧團帶來負向影響，至於是否能為僧團帶來利益則未在敘說內容中出現。然此結果可能與僧團文化重視謙卑、不彰顯自身功績，但卻時時檢視是否對他人或團體帶來負向影響的氛圍有關。

Spiro 對文化價值體系影響個體行為提出三個途徑，與本研究結果對照，分別呈現在透過戒律規範、團體共住的制度，認為戒律的要求與限制是讓自己更成熟的方法；從守戒持戒當中投入群體認同，擴大自我界限，和合增上的環境即為自我依歸的所在；僧侶認定出離三界煩惱之家，即是自我的新生，從中覓得適合自我開展，且無礙於群體安適的方法。上述三者均使其順服於戒律規範，減少出現自我與環境矛盾、掙扎的可能性。

#### 1. 「僧團生活」內容

##### (1) 群體大我，行事依循團體依歸

僧侶行事以常住運作為考量，放下自我意識，相信自己對團體有責任也有義務。

B207-6：一個很大的團體...有一些組織章程來約束，不可能說你愛怎麼做就怎麼做，你不高興這麼做你就不要做，...必須牽就這個大團體。

B104-5：自我，...一個大團體當中，其實這兩個字是需要被摒棄的，...配合道場、大環境有什麼我適度去開發、

適度去展現，可以讓你展現一個因緣，...你用你的想法在做感覺，...修行的過程當中...會有掙扎。

C312-4：把自己都丟了，放下了，...提起大眾，要照顧大眾的心，今天你一個人缺席...因緣就不一樣...沒有辦法維持團體的完整...，我對團體要負責任...，有一份義務，當然也是一份榮耀。

##### (2) 佛門倫理重視輩分

佛門倫理「先入山門為師兄」，是僧團與其他社會團體不同之處，對師長的教誨依教奉行，是其脈絡下堅固、不可撼動的準則。

B205-1：在大團體當中生活...撇開社會上的包袱，進來佛學院以後...「先入山門為師兄」，要把你在社會上的種種...放下，...不管在社會上，你的年齡是不是比他來的大，或者你的資歷比他來的高，...到這裡他比你先剃頭，他就是你師兄，所以你要尊重他...沒有所謂的對不對，沒有什麼...「我覺得你這樣子做不對」，「我個人的看法我認為不應該是這樣」。

#### 2. 「僧團生活」意義

##### (1) 放下個人自我意識

僧團處事以大眾為考量、摒棄個人的想法，涵融更多新事物。

B205-2：很多的生活作息都是在教育...必須服從...「打得念頭死，許汝法身活」，...重新來過一次你的生命，...空掉之後，原來的觀念拋棄之後，才有可能涵融更新的東西，才有辦法去接受法，成見如果太深，在生活上會有很多抵觸。

C329-1：對一個師長的教誨，依教奉行...當然依教奉行是應該的。

##### (三) 人我互動關係：重視共融和諧，尋求圓滿增上

心理學論述多認為西方較重視自我與他

人、外在社會的互動關係，而東方強調連續時空中的覺察觀照。然從本研究結果觀之，僧侶除了重視自我覺察省思，也重視人我互動，且視之為必修的大學問，透過生命經驗不斷轉化（Revel, & Richard, 1999/2002）。人我互動重視謙卑，發現他人長處且善用之，展現「心包太虛，量周沙界」的精神。人際往來也會遭逢挫折，最常採用的方式是反省、覺察自我狀態，檢討有何不圓滿之處，而非將矛頭指向他人，進而自求懺悔、突破與改進。

#### 1. 「人我互動關係」內容

「佛依眾生而成佛，眾生依佛而成佛」，兩者有著依存關係，重視人際和諧共融。在自利利他、自求淨化與圓滿的過程裡，體會感受內在自我與外在環境的改變。

##### (1) 自我眾生共體

眾生共體的思維，使僧侶不計較、安分守己地行事，主張「眾生歡喜我歡喜」。「無緣大慈、同體大悲」，在他人承受苦難時，能有感同身受的心境悲心。「六和敬」具體表現在身口同住、口和無諍、意和同悅、戒和同修、見和同解、利和同均等向度。

C202-3：這個世界的因緣...大家不分彼此，不要互相排斥，要互相幫忙，互相成就，...吸同樣一個地球的空氣，擴大再擴大，一個家庭就是一個社會，一個社會就是一個國家，一個國家就是一個宇宙時空，...彼此相容相生，...對眾生沒有太多的執著，不要說你是你，我是我，分的那麼清楚，大家要都好，那才是好，這個佛教界大家都好，大家都圓滿，那才是圓滿。

C340：因為其實眾生跟我是一體的，所以眾生的苦難也是我們的苦難，眾生成就也是我們的成就...眾生真的是苦多於樂...，活在...顛倒妄想之中。

C319-5：比丘無隔宿之仇，有事情只是針對看法而起意見...事過之後，也見煙

消雲散...比丘無隔宿之仇，有什麼好放不下的...，不要因為一點點小事情形同陌路，和為貴，...你說事情作的不是很成就，大家已經同心協力了，已經盡力了，這個我看事情就是圓滿的，...和諧最重要，彼此互相能夠協調溝通，互相體諒，互相超越，我想這就是可貴的。

##### (2) 自利利他，尋求圓滿增上

僧侶對人我互動的詮釋，希求透過自利利他、自求淨化增上，達到內在自我與外在世界的圓滿。巧者拙之奴的相處之道，福慧不假外求自然具足。歡喜自在、不計得失，不因吃虧、無法忍受而生執愛煩惱。

F104：一般我們會想到兩個目標，一個當然是讓自己淨化，第二個是...讓別人也能夠淨化，也就是...佛家講的能夠自利也能夠利他...自利就是要讓平常行住坐臥，依照一些規矩在做，...社會講的...幫忙別人，能夠讓別人跟著你這樣做，這樣整個社會就達到和諧...進步...安樂。

C201-5：師父常跟我們說「巧者拙之奴」，你有能力多做一點事情，那是修自己的福慧...，那是跟自己過不去，多做自己福慧多賺阿，多增加阿，只要你不計較，就算是修福，其實也有慧在裡面，...有一種為大眾服務的心，就這樣不計較，其實福慧已經具足了。

##### (3) 佛法不離世間法，實踐菩薩精神

佛法與世間法相容相依，道場並非獨立社會而存，重視實踐應用佛法。生活中處處是佛法，情境是實踐佛法的場域，「佛法在世間，不離世間覺，離世覓菩提，恰如尋兔角」是僧侶對外在世界所持的態度，以佛法轉化衝擊考驗。遭逢負向經驗時以「忍辱」面對，往後遇到類似事件能因忍辱力的實踐深化，進而以轉念、歡喜信受的態度來因應、面對、處理後放下。

C334：生活的方法就是佛法...沒有離開日常生活，...看看你有沒有用心去體會一舉手一投足...吃喝拉屎都是佛法在裡面，絕對沒有離開佛法。

B205-4：當你剃了頭進入這個團體，就不是只有在法上面，你要把生活當作佛法的一部份。

D101-7：只要這條路對你來講是正確的，就以歡喜心...面對是是非非，...在一個團體裡面...一定會有...衝擊...，那你就從這邊去把他突破，...佛法不離世間法，...修習佛陀六波羅密，...從忍辱心下手。

F205-2：幫助信徒...他們的困難他們的困境，把佛法運用上去，結果就真的離開困境，讓他們也能夠離苦得樂，他們感受到的快樂，你當然也會體會到...佛法可以用在世間上...讓我們離苦得樂。

#### (4)歡喜結緣、奉獻自己

僧侶重視與眾生廣結善緣，消極地避免傷害眾生、積極地利益眾生。以歡喜心、常樂我淨的態度與人建立關係，給人信心與希望，不退失內在深厚的利他心志。

B105-7：面帶笑容...，自然而給人家感覺...你跟人家結的是好因緣...就算我今天很累...頭都暈暈的...，可是我還是笑笑的，還是面帶微笑的跟他們講完話。

D2111：不管是在家眾...出家眾，應該...對事對人...以這個歡喜心...常樂我淨的心態，...講話的語氣，佛教裡面的四攝法，...佈施、愛語、利行、同事，...對人家的柔和，...把你的生命奉獻出來。

#### 2.「人我互動關係」意義

##### (1)打開心胸視野，無單一絕對標準

嚴謹的佛門戒律與倫理規範，處事以團體為依歸，體會大眾融合的利益，從孤僻轉為樂於助人，放下好壞的絕對標準。負向經

驗提醒自己突破限制，隨順因緣盡力行事。

B205-4:把生活當作佛法的一部份，生活很容易有摩擦，...每一個人思想不一樣...要你很真心的去接受，一切的常事物。

H203-1：...很多人對於一件事情的看法都會不一樣，也沒有所謂哪一個才是標準...很多事情沒有標準答案，都是隨著我們個人的主觀意識，去衡量一件事情。

H201-2：放棄...我執我見...心胸要把它開闊，去接納別人的意見，慢慢的就會從當中去體會到...很多事情我們自己努力，然後再參考別人...對所做所處理的事情...會更輕鬆，很容易的解答，迎刃而解。

##### (2)尊重不同生命的獨特

每個眾生都是不同的個體，有著獨特的生命價值，在尊重他人的同時提醒自己不可用自身標準要求他人配合或認同，體會事情好壞無絕對單一量度。發現自己因放開心胸理解、挖掘對方的長處優勢，在體會他人努力用心的同時，關係隨之輕鬆自在。

B124-1：...每個人的生命都是獨一無二，生命流轉的過程，你不能希望別人能夠像什麼，你不能夠要求別人像你，只能夠說想要傳達給別人的是，...幫助他在整個生命過程當中，能夠更歡喜。

B239-2：我們能夠說...我可以幫助你多少...可是不能夠要求你一定要達到我設定的目標，...回饋我多少，因為每一個人的個性不一樣...就是無常...因緣就是這樣，懂得緣起法，就不會起煩惱。

B207-7：以前會要求...覺得說，你可以做得到的，...為什麼他們都做不到，沒有思考到...其實那不是他，他如果是你，他就叫\*\*就好了...你不能夠用你的方式去要求他。

## (3)觀照因緣，覺察自我轉變

從觀照因緣當中發現自己不再執取外在表象，看重內在虔敬心，遇到逆境淡然處之，並從中轉變提升。

B114-3：...每一個人的審美觀點不一樣，...我覺得好的不見得是好，...我覺得你們很盡心在做，所以沒有關係因為我會轉念，法會的東西，空花水月嘛...，我要的是恭敬虔誠的心，...這是一種層次上的提升。

H250：挫折一定是有...，譬如有一些...理想看法，不可能如我們預期想要.....最後我們都要以...因緣所生法匯歸到這裡...，把它匯歸到因緣所生法，我說即是空，亦為是假名，亦名中道義...，挫折就會比較淡然...隨緣。

## 三、心理我—應觀法界性，一切唯心造

三法印「諸法無我」，與 Loy(1992)主張解構自我、無永恆自我存在的意義相通，生命體之所以產生困擾，起因於執著自我的真實 (Revel, & Richard, 1999/2002)。自我是放空之後的重新學習，沒有一個「我」實體，只是片段意識拼湊 (鄭石岩，民 90)；對自己有明晰的認識，覺察限制與不足，這與聖嚴法師 (民 85) 主張成熟者將清楚自己的優劣勢，保持內在安定而不因此困頓，進而發揮長處、接納限制，為生命負責的觀點相通。

誠如受訪法師所言，承認自己的渺小，懺悔自身不圓滿，在祈求佛菩薩加持的同時，不負向認定自己，顯露於外的行為謙虛卻不自卑，以過程而非結果的方式看待自己，保有開展的可能，而非如結果般呈現不可撼動的狀態。

統整心理層面的自我觀，「認知」說明對自我的想法；「情緒」論述常出現的情緒向度及理解詮釋。

## (一)認知

## 1. 「對自我的認知」內容

僧侶隨順因緣流轉，保有積極的心志及

彈性多元的眼光，依循佛陀智慧，配合自身堅持與毅力，完成修行目標。

(1)承認自己的不足與有限，並尋求增益  
僧侶認為承認自己的不足，並非否定努力或自覺有所欠缺，懺悔自己不圓滿，透過與菩薩的對話讓自己有智慧勇氣面對負向經驗事件，接納涵融不同的觀點，從中培養謙虛，但非自卑自貶的心性。

B249-1：在諸佛菩薩的面前，自己是最渺小的...，出家人...根本動機建立在信仰，我相信諸佛菩薩會幫助我承認我的不足...裡面的東西都空掉，否則新的觀念進不來。

B249-3：佛教的教理教義...覺得很好的地方，我願意相信，...承認我的不足，在某一個領域，基本上我是空白的...諸佛菩薩幫你開智慧...，你承認自己個人...在這一方面有所不足，不是你真的不足，而是我們有我們的專業，他有他的專業。

B112-1:...覺得自己不足，...不是對自己沒有肯定，...並不是就覺得我什麼都不會...，那是學習謙卑...成熟到某一個程度的人，反過來會覺得...有某些地方是不足的。

## (2)智慧、堅持、毅力可成事

智慧在生命經驗及人我互動扮演重要角色，經典與教理教義是處世的指導原則，運用佛法面對生活，展現內在堅忍的意志力，深信自己的堅持與不放棄。

F113：生命經驗，有時候沒辦法去證明，要自己去體會，體會的東西不一樣，...，你如何想辦法讓他離開那個困境，然後又能夠把事情擺平，這是要有相當的智慧。

G113-2：要有智慧去瞭解，你說是你在說，但是我的心還是要堅定起來，只有堅定的心才會堅定的做。

D101-4：要做一件事情...堅定的意志力是很重要的...只要你堅持...你所追求的

那一種理想，你認為是真切的，...無論外界的干擾...都可以把他做好做完。

### (3)過度關注自我，將帶來痛苦

太關注自我，人我互動將因不平靜、我執而產生痛苦煩惱，並衍生諸多問題。一味地追求他人的認同肯定，將容易在無法如願時，帶來掙扎與懷疑。

D198：太在意自己，太在意別人對你的看法，如果別人對你的評估不很好，你可能會因為這樣，常常覺得會失去什麼，如果你把他看得很平靜，...會比較實在一點。

G103-5：佛家在講...因為有「我」...就產生你跟我之間的問題，乃至他跟你跟我之間的問題，那因為有我，就有你跟我，跟他的問題，那這個你我他人的問題，就延伸了很多不必要的複雜的問題。

### 2.「對自我的認知」意義

僧侶常以「認知轉念」的方式及正向另類的觀點，因應生活中不如己意的情境或自我困頓，個人建構心理學主張(Burr, & Butt, 1992/1997)，解釋事件的方式及詮釋意義，將影響情緒與行為，進而影響生活與人我互動。僧侶自我敘說中常出現跳脫困擾與煩惱的另類積極意義，此也許來自佛教唯識學裡主張如何思考、如何感受，就會建構出該種世界的理念相通，也與華嚴經中「若人欲了知，三世一切佛，應觀法界性，一切唯心造」一致，思考意念將在因緣成熟具足時實現。

自我覺察讓僧侶有評價的依歸，減少因為外界他人的眼光、看法影響自我觀照，以智慧作為行事準繩、轉化思維，用另類角度詮釋負向事件，即便面對挫折經驗也能視之為修行資糧。

#### (1)放下我執，涵融新事物

「自我」是全然放下之後的重新開發，既有的觀念若執持不放，將難以讓自己提升。飽滿的水杯，再多的養分也將流至水杯

之外，學習放空、轉換想法。

B104-8：...自我其實就是「放下重新學習」，...底要有漏...把這些東西全部把倒掉，新的東西進來才會還原，...如果一個觀念都沒有辦法摒棄，就跟這個水是一樣的道理，...沒有自我也是很好的事情。

B104-7：當你的觀念跟大環境的觀念互相抵觸時，其實是你進步的一個動力...佛家講轉心換性，就是要...如何在環境當中昇華你自己。放棄這兩個字（自我）的時候，你可能會得到更多，...當然早先會有，但現在我覺得就是常住怎麼說，我們怎麼做，...不離大環境一個原則，...當這個觀念跟你的觀念有所抵觸時，試著去做調整，...之後試著去跳脫，也是一種成長，一種學習。

#### (2)認知轉念，將經驗事件意義化

以轉換心念的方式面對挫折批評，從他人愛護、疼惜與善意的角度作思考，挫敗經驗將帶來更廣的成長空間，相信受苦背後必有意義，追求增上進步。

C320-2：剛開始人家批評你，你心裡會有一點不是很好受，可是轉念一想，人家愛護你才會告訴你，不告訴你的話...你就永遠不會進步...以歡喜心來接受，聞過則喜，才有改進的空間，你不接受的話...就永遠都是這樣。

C336：以大乘佛法的菩薩道，菩薩就是作眾生的牛馬，作眾生的床座...代眾生受苦受難...沒有這些眾生讓你行菩薩道你怎麼成就，自修自了...我想也是不圓滿，因為有那麼多的眾生，才能夠讓我們種福田...其實受苦受難...你能夠認真的理解道理，那苦是真的在幫你了苦解脫...那瞭解之後，其實不管如何苦都不是苦了...標準是人定的，看你怎麼樣去看待事情。

(二)情緒

1.「自我內在情緒」內容

受訪僧侶的情緒內容，無論正負向，後者均較前者容易出現細緻描繪的內在感受。在情緒向度上，正向以「歡喜」為多，提醒自己歡喜行事，與眾生廣結善緣，其餘則有因周遭人境所帶來的感動。在負向部份，煩惱、憂心容易出現在想完成某項目標，但不確定是否達成。人我互動會因被指責或事情不如預期而難過生氣，但在不斷省思與經驗的累積下，即使有情緒的出現，也能覺察並予以轉化。

(1)正向

A.感動與感恩

僧侶受到長老師兄不捨眾生的精神感動，或感恩過去佛學院師長、師父、師公等人支持肯定的力量。

B121-3：和尚我覺得...對待人的慈悲，讓我感受到...無論如何在怎麼累也要撐，...世界上不是只有你一個人在撐，...很多非常有修持的人，...還是在為眾生，你看到的是這一份感動，...除了感動以外，你要把他拿回來用到身上，變成學習的榜樣...他們真的讓我很感動。

D219：我對我師父也很，一直存這個感恩的心理面，一直念在心裡頭阿。

B.歡喜

僧侶常以歡喜描述自己，而其內涵普及對自身的學習、成長與突破，主動積極地做事、對修行經驗或僧團群體生活感到法喜充滿，在經典中尋找生命答案，從助人歷程得到喜悅與心靈增益。

C101-14：用修行的心來做這件事情，我在洗刷這些污垢的時候，就像在洗滌自己滿心、滿身的污穢...業障，所以很樂意很高興去做。

C303-6：...引磬不敲，絕對不放腿，就從這個忍，...成就了自已，...那種歡喜，就很自然的，就從你的內在，像泉

水一直湧出來，對任何事情...，一種很善的觀念來看待，...就是很平穩...修行有一種不可思議的力量。

F204-1：學佛以後的一些事情，讓我的人生更充實，...從幫助人家得到的一些喜悅，自己體會到的一些經驗的高興，...對你的心靈上的增益。

(2)負向

A.煩惱、擔心

僧侶會因自覺弘法度眾力有未逮，煩惱無法給眾生更多歡喜，及無法跳脫困擾情境而生煩惱。置身大乘佛教僧團，隨順因緣度化眾生，也擔心自己是否因為人間性的增加，而未把持份際原則或讓自己停滯退步。

B209-2：「將此深心奉塵刹，是則名為報佛恩」...大眾融入...菩薩戒，三聚淨戒一個根本就是「饒益有情」，...對眾生有利益，...就會做很多違背心性的事情，...我本來很方...可是我現在不是，因為這個環境...我必須轉變，從轉變當中...感受到人間性增加，...我會憂心...修行人的生命...也隨著就被淹沒被慈悲了，...其實必須堅持自己，沒有去堅持到。

B105-5：出家這些年...會去思維，...煩惱多數都是因為信徒...弘法過程中覺得自己能力有所不足...為什麼沒有辦法把事情作得好，給眾生更大的歡喜，會因為這樣而產生煩惱。

B.難過自責

人我互動，因為他人被攻擊，覺得自己無法扭轉情境，讓他人受傷而難過自責。

B110-2：當別人指責對方的時候，我很難過很難過，我心裡頭一直覺得...，是我的力量不夠強到...可以轉境...，是我自己能力不足，但是全部的人都說他不對，我很難過，我的不快樂不是因為我今天受到傷害，而是我覺得，對方受到傷害。

C.生氣、不平

面對不受教的徒弟或信徒，會有生氣的情緒，也曾因為被責罵、覺得自己受到中傷、或遇不如意的事情而生氣。

D105-1：以前我們有一個金庫，當然我想就是說...寺院單純...沒有說把他包得讓人家不知道，...工人要抬上去，老和尚看到...講我一句說「你是世界上最笨的笨桶」(台語發音)，...罵這樣子出來的時候，我們會很傷心、會很生氣阿，因為畢竟是凡夫嘛...，習氣還是在。

D291：經典裡面，...六波羅密...去實際運用，那當然我們還是凡夫阿，妳碰到事情妳還是這個不如意的，妳當然妳還是，心裡面...也會很氣惱。

#### D. 慚愧、不好意思

人我互動中感受到他人的善意，而自覺不好意思，或慚愧自己修行不足。在與師父的對話中，對自己不知出離感到不好意思。

C101-17：因為我那一年...虛歲應該三十二歲，...已經很老了，居然說還要再等有一天才要出家，自己覺得很不好意思，年紀那麼大了，還不曉得要出離...慚愧。

D176-2：國文課...老師在上課...我實在很想睡覺，...我就跟同學講：老師如果問，你就跟他說我頭痛...，後來老師就問說我怎麼了...同學就跟老師說：他生病頭痛，...老師說：阿既然頭痛，就把他帶到保健室去睡阿，結果講到那一句話，就覺得我...真的是很慚愧，老師沒有罵我們...。

#### (3) 中性

在分類正向、負向與中性的情緒上，前兩者歸類上較清楚明確，而增加中性情緒的分類，乃出自研究者欲秉持敘事「開展」的精神，認為表層情緒代表生命歷程某個時機的狀態，然因此而帶來的正負向影響實難論斷，表層負向的情緒狀態，可能是生命轉

折的契機，而後發現此分類方式與敘說中的意涵相通，在上述被歸類的中性情緒之後，常帶來受訪僧侶自我的開展與突破。

#### A. 困惑、震撼

受訪僧侶初次接觸與一般常識迥異的佛教無我觀或對宇宙、山河大地是眾生心識變現的思維，感到相當震撼。對於佛法感應，也曾覺得困惑與不可思議，從中尋求解答證明。

B104-2：...剛讀佛學院的時候，老師會跟你講說...什麼叫做「你覺得」...你覺得你來這個地方，還有你的看法存在嗎？...是一個很大的震撼，在外頭我們常就，可是我覺得我應該怎麼樣，...讀佛學院的時候，...這個東西是第一個你必須拋棄掉的。

H102-2：佛經裡面...「若人欲了知，三世一切佛，應觀法界性，一切為心造」，原來這個世界...宇宙，是我們的心識變現，...是無中生有...是眾生共業感召，物質界...尋找宇宙多大，...不是有意義的事情，因為這是虛幻的，是眾生的心識，共業感召...，當我從佛法裡面體會到...這個意義之後，感到非常的震撼。

#### B. 矛盾、掙扎

受訪僧侶在生命經驗的累積下，尋求自我的提升轉化，但過程中並非完全沒有掙扎矛盾，隨著生命經驗的豐富多元，以佛門義理破除執著、轉換心念、因緣觀照，面對不同的可能，其影響為生命中仍存有考驗擺盪，但由於自身因應策略已與過去不同，因此不陷入困擾。

G107-8：學佛這段時間，會覺得矛盾，...好像朝著光明這條道路走，...背後好像還有一個黑暗，拉向一個大海...所以有時內心...在矛盾...有矛盾...掙扎你才會有開悟...人生沒有挫折，永遠不會成功，假如就是一帆風順，...太好走了...經過很多顛頗

坎坷...到那個目的地，才說有成功的價值。

H208-3：那時候...面對現實的社會，再加上心裡對佛法的好樂之心...產生很掙扎的心態...，我心裡非常的矛盾徬徨。

## 2. 「自我內在情緒」的意義

佛教並非迴避情緒，而是主張必須覺察自我狀態，接受自己有情緒，情緒來時了了分明，並在接受之後學習放下。在與他人或環境的觀點不同時，向內自我調適，接納他人的意見看法，不執著表象而能重視內在意義，突破狹隘的格局，此與 Revel, & Richard (1999/2002)主張佛教並非壓抑情緒，而是在體察之後放下執著的觀點相同，也如鄭石岩（民 90）所論述體驗、接納真實的情感，不扭曲與壓抑，視之為生活當中的自然感受，也與 Goleman (1997/1998)強調佛家無我觀並不否認正負向情緒感受，而是在體悟、面對、接受既有的現象，體驗與表達真實的情感及意見後放下執著，其意旨均為鼓勵自我能夠覺察而非壓抑情緒，即便是負向層面，也要面對而非否認。

### (1)中道平靜為修持目標

生命終極成佛目標，使其願意因著對佛法的甚深信仰，以中道行持、平穩的心境壓低情緒張力，不心隨境轉、擺盪於情緒糾葛。

B105-3：我相信...很絕對的宗教觀...，佛經裡面講的...成佛，要三大阿僧祇劫，...雖然是那麼的久遠...可是在我的觀念裡...今生就是三大阿僧祇劫裡的最後一世...所以我不能跟任何人有不好的因緣...我相信當生就要成就...不應該跟人家結不好的緣，有這個念頭想法之後要去做很多事情，比較不會起心動念，當然也會，畢竟我們都是凡夫嘛，當你動了這個念...不好的情緒起來的時候...很快就會壓低。

D120-1：他都不准我們講到以前，...嚴厲的

看待...認為說你在跟學生攀緣...，當下當然我也很忍辱阿，等於說跟他們打成一片，但是我不會去跟他們爭論。

### (2)覺察而非否定情緒的存在

檢視覺察自我狀態，觀照起心動念下，理解自己為何有此情緒，透露出看待情緒覺察的重要性與意義。

G204-3：有些人說，學佛的人不能生氣...要瞭解我們為什麼生氣，...學佛不是沒有性情沒有脾氣，...佛菩薩有威德力可以感化眾生，但是我們不一定這樣。

B105-6：...自己在觀照...我的煩惱，這一次我的煩惱有幾天，我自己會去想...，這次的煩惱持續一個禮拜，我覺得這樣不太好，...藉著誦經禮拜，請菩薩加持我，給我新的力量。

## 四、靈性我—生命中慢慢發芽待圓熟的佛性種子

僧侶由於內在深度教性，用不同的角度詮釋經驗。若沒有教性基礎，而只有經驗並不足以打開豐富的生命故事，深信佛法與己身的相應，視挫折與困難為逆增上緣，是成佛之道的資糧。

受訪僧侶描述聽聞佛經梵唄，見到菩薩法師，閱讀經典義理所產生的好樂之心，相信自身與佛法的相應。深信佛法能為自我帶來助益，激發利他、圓滿與增上的心，不執著外在表象的得失、成敗及毀譽，瞭知自我的渺小，隨順因緣流轉，努力中求隨緣。期許自己垂直向上學習諸佛菩薩及高僧大德的修行心志，水平面學習師父師兄的行持風範，在生命當中展現悲智願行。修行是一條探源自我生命的路徑，而非短淺的祈福、免難、消災障，相信自我修持是無人能替代的功課，而成就自己修行的背後，隱含著成就眾生的意念。

研究者將靈性我以兩大主題作歸納。其

一為「教性」，包含對教性的描述，及其帶來的影響，其二為「宗教對僧侶的影響」，包括深信教理教義與佛菩薩、高僧大德對自我的影響。

### (一)教性

#### 1.「教性」內容

##### (1)接觸佛家相關物，心中歡喜莫名

多位受訪僧侶表示自覺宿世的深厚教性、與佛門有因緣，眼見佛菩薩或出家人，耳聞梵唄之聲即心生歡喜。修行經驗裡，發現自身個性特質與寺院生活適配，對佛法產生好樂之心。

B105-13：...佛教講因緣，緣起法，...可能過去世跟佛門有因緣，所以...自然而然就很歡喜。

D101-2：很小的年紀，...佛教裡面的課誦...梵唄...佛教的義理，我就覺得很升起...歡喜心，...可能是前生我們種這個種子，現在比較早發芽。

G115-2：我對佛法...沈迷的態度，...那時候經典不離開手，有工作去工作，沒有工作我就馬上拿起來，...愛不釋手，...到現在我還覺得那是不可思議的我，究竟什麼力量讓我這樣我不知道。

#### 2.「教性」意義

##### (1)相信佛法的必然，減少生命中的掙扎

深厚教性帶來對佛法的深信，讓僧侶在面對問題時能尋求轉化，相信自己的善念，感應諸佛菩薩幫助自己，而不深陷「為什麼」的疑惑困頓。在感受到佛法對生命的必然與重要後，因為這份相信而有不同於以往的行為表現。

B105-2：基本上我是一個...，自我意識非常強烈的人，不太能接受別人的看法，可是...因為「教性」，...相信佛法可以改變，...因為信所以自然而然很多問題可以迎刃而解，...「為什麼」這三個字不會在我的腦海裡出現。

B105-12：質就是這樣...很深的感觸，這個東西對你的必然性，...把信仰擺在第一個前提...很多問題可以迎刃而解，...在信仰當中你會得到很大的歡喜，感受到諸佛菩薩的護持。

C101-16：修行不會白修，哪怕你靜坐一炷香，或念一炷香的佛...用心，就會得到力量，...一步一腳印，如人飲水冷暖自知，...跟佛法非常的相應，XX 師父他在主七，我的心中有任何的困難...，他就很快就會在...開示當中解決我的問題。

### (二)宗教對僧侶的影響

三法印無我思想，使僧侶理解自我的幻化、不可得，縮小小我以成就大我，瞭解因緣法，運用慈悲喜捨化解情緒煩惱。與佛法的共鳴相應，願意自我改變提昇，如實信受奉行經典所說義。自利利他、奉獻的價值觀，盡其所能發揮生命能量，看淡世間得失毀譽。

#### 1.「宗教影響」內容

修行標竿，分別有垂直向上，效法經典佛菩薩事蹟，及水平學習高僧及師父師兄的修持。其中的慈悲、智慧、實踐與廣大誓願、自利利他，讓僧侶除了內在感動之外也實踐應用於生活中。

##### (1)以佛菩薩為典範，改變提升自我

僧侶學習佛菩薩精神，以此做為修行目標與效法對象，從智慧、慈悲、願力、實踐中體會佛菩薩的慈悲柔軟。透過智慧理解，因應困境考驗，大願精神讓僧侶改變孤僻個性，培養助人喜悅，從中體會自我與環境的轉變。

##### a.慈悲

F109：觀世音菩薩...千處祈求千處應，...幫忙別人，很多地方的人，...心量很大，要悲心才有辦法，他也是在修無我，...經書裡...割肉餵老鷹，...釋迦牟尼佛王位都不要了，...尋找離苦得樂，...讓受苦受難的眾生，能夠知道方法，也能夠離苦得樂。

H236：...我看了佛陀所講的經典，還有菩薩事蹟，...體會到佛菩薩的慈悲，我們真的無以報答，佛陀...人間示現，散佈佛法的道理，他的慈悲願力，...犧牲自己，度眾生...我看了之後非常感動...，度眾生脫離苦難...如果不好好的修持...無以回報佛菩薩...龍天護法的恩德。

b.智慧、實踐

G103-3：佛菩薩慢慢使我的情緒轉變，轉化...讓自己更慈悲...祥和，...有智慧處理事情，...對事情都用直接的意識來處理，但是意識不一定透過理智，有時候不理智，反而把事情變成更糟，經過一次次轉化之後，會把事情變得更小，...自己慢慢轉化到理智，對處理事情要很理智...用佛教的智慧處理事情。

F356：...如果想要改變你的心境，改變你自己，...想助人...觀世音菩薩，跟地藏菩薩要多看一點，慢慢能夠力量會出來，如果想說要做做做，做到都不會累都不會怨嘆，那就要學普賢菩薩...如果要作得很有智慧，就要學學文殊菩薩。

c.願力

F301：在學佛的過程裡，第一個學的是地藏菩薩，...地獄不空，誓不成佛...度盡所有眾生，...悲心很強大...度很多的人...幫忙很多的人，...他不是孤僻的，他是很樂觀的，一直不斷的作，...間接的，我也把這個孤僻給改掉了，我也願意幫忙別人。

F108-1：從藏經...最大的啓示就是，地藏王菩薩，...幫忙地獄受苦的眾生，如果眾生...有痛苦的時候，他絕不成佛，願力絕對不只一輩子，他花了好幾輩子，所以這個力量很強，...本來只是小小的國王，那他發願...國王也不要了，就一直度眾生，一直幫忙別人。

d.自利利他

生活中學習菩薩精神，在慈悲、智慧、願力與實踐的過程中，感受修行的力量，期許自己能夠利益眾生，幫助眾生離苦得樂。

F304：...我的師父叫我這樣做的，...現在回想起來...，有一些信徒也有同樣困難...我這樣教他們，他們也能夠獲得這種力量，那我就間接的知道...四大菩薩有這些力量，修行的過程裡，...薰習到這四個力量，...自然就改變。

F303：地藏菩薩、觀音菩薩都有這個力量，地藏菩薩的力量是大願...大願的力量非常大，...一輩子都是這樣做，下一輩子還是這樣做，...恆河沙輩子都在這樣做，做不完還是在做，所以這個力量很強，...薰習到這些東西...，個性...也就跟著走正向，...普賢菩薩是大行，所以要一直作，不管是大或者是小的事情，他都願意做，...都沒有懷疑，很精進的在做，那文殊菩薩就是大智，就是修智慧的...表現大願、大悲、大行、大智。

(2)景仰效法高僧、師父師兄的修行

高僧行持，是策勵自己往更高目標邁進的動力，想懈怠時會以此提醒自己，在景仰風範之餘，身體力行效法學習。對師父的肯定，視為重要鼓勵以約束提昇自己，以修行回報師恩。

C324：廣欽老和尚，他不認識字...就是一句阿彌陀佛，...跟人家講說就是念阿彌陀佛就好，...高級知識份子曾經去跟他挑戰，...問難，沒兩三下鼻子摸著就走了。

B120-5：他不會在意說我的身體現在怎麼樣，在迎佛指的時候，身體已經不太好，但是還是出來全程...我覺得很少人可以把生命...我們都很在意自己，不太願意讓自己累到...好像去作眾生的馬牛，可是我在他身上看到的這一點。

D105-2：如果想說，向佛陀請假，我很累我  
不要做早課，那一定會懈怠...精進  
對治懈怠...你的心可能會被拉下  
來...早晚課是出家人的任務...真的  
很疲倦，我就會想到老和尚...除了  
真正大病沒有做早晚課，否則...以  
八十四的高齡帶我們做早課...所以  
我們想到老和尚就會提醒自己不要  
懈怠...不如意時...想老和尚的優  
點，...精神就會提昇上來。

### (3)無我觀，破我執

三法印「諸行無常，諸法無我<sup>註8</sup>，涅槃  
寂靜」，體悟世間的無常幻化，但也因為流  
轉、改變與不停滯，對事物不起執愛煩惱，  
學習去我執，不執著因緣假合的自我，相信  
沒有一個我足以追求煩惱。

B224-1：...三法印「諸行無常、諸法無我、  
涅槃寂靜」，...是對修行很深的體  
悟，...感受到無常，...沒有一件值  
得我們真心去...期待他的，...不可  
能恆常沒有變化，...感受到諸法無  
我，...做任何事情的時候，你才不  
會執那個我，才不會執著說我覺得、  
我以為、我認為，...當不符合  
的時候...產生執愛，...有很多的不  
滿，...諸法無我其實沒有自性，就  
是那個念頭而已，...瞭解因緣法之  
後，...可以把他看得很透徹。

C202-5：「諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜」，  
還說有一個自我，那就表示我執太  
大了，...自我能夠去掉，...才能夠  
解脫，...自我十足就是一種煩惱，  
我能去掉，其實可以說修行，...往  
前跨一大步，煩惱少很多，已經  
解脫，...以為我是實實在在的  
我，真的有一個人是我，會想、  
會看、會做、會吃，但這只是四  
大假合的肉身，真正的我...看不  
見摸不到，佛性空性...要親證  
修，才能夠感受到，...真的一種

契入。自我...是一個名詞，...虛  
幻的假象，...不能被自我騙了。

### (4)因緣為我師

「諸法因緣生，諸法因緣滅，是生滅  
因緣，佛大沙門說」，無常讓僧侶面對自我或  
他人時有更多反省覺察，感恩面對利益眾  
生、發揮生命價值的機會，面臨病苦經驗與  
承受不平待遇時，不妄生無明煩惱。秉持智  
慧第一的文殊菩薩「遇緣為師」的精神，謙  
卑地在經驗當學習、體驗及突破。

B120-1：文殊菩薩...遇到每一個因緣...都是  
他的老師...每一個因緣他都把他看  
作是老師...我覺得說我生命中都是  
貴人...，都是我轉變因緣的人。

B123-1：每一個因緣，都是成就我們自己道  
業的轉機...不管我認識不認識我都  
覺得他們在我整個生命過程當中...  
幫助我圓滿階段任務...就算只有一  
面之緣，可能一個行為動作...會促  
發我要怎麼樣可能會更好。

B239-1：因緣...我覺得我有能力幫助你就是  
幫助你，我沒有辦法就是...個人的  
造化，你願意聽就是你的因緣，...  
如果你當我是你的善知識...願意  
聽...改變了。如果你覺得不行，你  
就是要這樣，也沒有辦法...可是我  
盡力了，...我們都還沒有成佛，也  
不可能人家因為你一句話，他就很  
歡喜...就改變...不一樣了。

C345：...責任盡了之後，眾生因緣，那不是  
我的能力所能掌握，所以我也不會太  
在意，當然能夠這樣子是最好，不能  
夠也是眾生的因緣...努力之下隨緣。

### 2.「宗教影響」意義

僧侶在經歷挫折時，以突破的心境面對  
接受，視之為成長提升的逆增上緣，鄭石岩  
(民90)深信自我內在蘊含面對負向因緣的  
智慧，而此思維表層反映不放棄的堅毅精  
神，深層隱含希求自己發揮生命能量與價  
值。研究結果發現，僧侶行事會有表層與內

在潛藏的意義性，挫折時的堅持忍辱，乃由於內在成佛的自我期許，支持自己突破困境，而外顯自利利他的修持，完成生命任務，成佛度眾、祈願眾生離苦得樂。

(1)縮小自我，成就大我

「佛依眾生而成佛、眾生依佛而成佛」、「視眾生為己父母，常發大慈悲之心」，縮小自我以成就無量無邊的大我。

G103-6：...把自己的我，把它看淡，把它捨掉...，我們就是同一體的，你就是我，我就是你，我就是他，他就是我，...他的感受也就是我的感受，你的感受也是我的感受，假如說痛，...我不要讓你痛，我自己就不會痛，...把自我縮小，把大眾...真正的偉大的我把它擴大，我就是你...乃至眾生，乃至法界...那就是一個真正的大我...真我無量無邊。

(2)奉獻自我，以生命完成成佛目標

僧制具足戒「饒益有情」，使僧侶秉持「將此深心奉塵刹，是則名為報佛恩」的心念，相信生命不單純是自己的，為眾生付出奉獻是本分事。在感嘆人生多苦惱的同時迴向眾生，相信善惡因緣都將在自己的祝福之下。僧侶為生涯訂定的目標是成佛，也因為關注此遠程目標，煩惱現前以佛法轉化調適，願生生世世隨佛出家、行菩薩道。

B110-8：當我還可以做事的時候，...我就儘量做，出家人...所做的每一件事情，沒有功德可言，...出家人所有東西都是十方信施的供養，...這個就是本分事，...這一輩子要回饋人家都來不及，...在意那些...名聞利養，或是身外物做什麼？

F318：生命的意義，...如果能樂觀一點，幫助別人、有創造性，...多作一些這些事情，會比不作更有意義，這就是一個價值...，...真正利益別人，那才是生命的意義價值。

G105：學佛最主要的目的就是成佛...真的目

前是很不可能的任務，但是...並不是說不能去做，...把任務給達成了。雖然目前不可能的任務，但是我也要達成可能的目的，...用神聖的心完成...把不可能的任務化為深修，一個真正用生命代價來完成的任務。

(3)與佛法共鳴，深信其對生命的助益

對佛法的深信，相信自身與佛法的契合，對教理教義的共鳴相應，從佛法的正知見中消除疑惑。遇到挫折不如意，藉由閱讀經典得到啟發進步，深信佛法是提昇心靈的動力，讓自己更積極樂觀地行事。理解與實踐雙管齊下，以深遠的信心與堅持，啟動自我改變的機制。

B206-6：多瞭解這些東西（佛法），你在很多事象上就可以放下，...要對宗教信仰...有很深的基礎，...跟宗教產生共鳴相印，...覺得是我生命的一部份。

B228：...從小不知道為什麼，就跟宗教、佛教很有緣，還沒出家以前，只要法師叫我作什麼我就會去作...，很單純因為...對諸佛菩薩的深信，...遇到挫折時，不管是閱讀經典，或是看大師著作，...好像有善知識要跟我講話、開導我，好像知道我今天發生什麼樣的事情，這一句話就是為我講得，...然後就會心開意解，就會釋懷。

C333-2：把佛經好好研究深入，還要修行配合，只有看佛經也還不夠，...實踐之後，才真的...佛說的沒錯，佛法是讓你親證的，不是嘴巴說說...眼睛看看，他是讓你身體力行...解行並重...真正去體驗到佛法的真髓。

(4)實踐佛教價值，從中轉變提升自我

奉獻付出的同時能因歡喜而不在意疲累倦怠。理解謙虛而不狂妄的價值，以佛陀智慧、正確知見來幫助別人，印證生命的價值意義。大乘佛法「不為己身求安樂，但願眾生得離苦」的深切意念及對因緣觀的理解與

體悟，讓僧侶在出世的基礎上進行入世的工作。

F116-2：...如果能夠體驗到佛經裡面講的...，就不會那麼自大，畢竟這個世界天外有天，看不到的東西太多了，自我要減少一點...謙虛一點。

H246：瞭解佛經...對世間的得失，會把它看淡，...畢竟這些緣生緣滅的東西，...學佛之後，我們就不會怨天尤人，...因緣招感，比較淡然處之。

F322：瞭解因緣，...沒有因緣發揮，也不要怨天尤人，...就好像流水，不管遇到水壩...，或者是碰到什麼把它堵住了，或許就會從那個小細縫繞過去...也是可以過去阿，或者是他就等在那邊，讓太陽給他曬一曬，讓他蒸發過去也算是過去啦，...這是因緣法，你要知道這些是因緣，你有穿透能力，但是也要有因緣來配合才可以。

H240-2：中觀思想...有一句話就是說：「因緣所生法，我說即是空，亦名是假名，亦名中道義」，以這個來面對...，生生世世都以這四句偈...讓我們走的不會有偏差...有出世的基礎之後再做入世的工作...來破除我們微細的煩惱習氣。

#### (5)相信因緣的意義啓示

僧侶隨順因緣流轉，將掙扎交給諸佛菩薩，開闊自在無所求，並認為這是對生命負責的一種展現，從自我出發，在人我互動中隨順因緣，最後再回歸到自身。現代主義心理學對於為生命負責的定義，多半著眼於為未來訂立明確的計畫，各階段的具體目標常被視為是幸福人生的基石，透露線性、因果觀的論述，忽略循環流轉、未在預期內的正負向可能性之開展。僧侶強調隨順因緣，並非模糊人生觀、生命意義，僧侶也有修行的方向目標，此即為現世的慈悲喜捨、自利利他、及未來的成佛。宗教教理教義使僧侶非以所謂「公平」的原則量度事情，即使出現

看似委屈求全、自我犧牲的行為，但奉獻自我、隨緣盡份的觀點，使僧侶即便疲累也心生歡喜，此與楊中芳（民 90）強調，將自我放大到群體，不凸顯自己並非委曲求全，而是自我界限的擴大，是將個己擴大成為群體自我的去私歷程相同。

F325：隨順因緣是...為人處事的...隨順因緣，不是說你的人生觀，都是隨順因緣的，還是要有一個方向，如果說沒有方向...那不對的，出家眾也要有方向，這個方向是，成就更大的慈悲喜捨，最大的目標是成佛。

F353：因緣法很重要，現在這個因緣是這樣，下一輩子因緣到的時候就會有一些事情發生，那些期許、那些願力，就是你在下一輩子有什麼因緣成熟的時候，繼續的推動，...就好像種子種下去了，你要有土，要有陽光，要有水，你這些都成就了，溫度也對了，當然就會開花結果。

F320：以前也結過這些善緣，才有這些機會，你沒有結過這些善緣，哪來的這些機會...從美國回來一肚子都是 Ph.D，甚至好幾個 Ph.D 回來，那沒有人讓你發揮，你不是也是浪費掉了，...所以要有感恩的心阿，人家給你機會發揮...你就是要感恩。

F324：不要太絕對，...這個因緣法，兩百年前，或許有一些事情是成立的，但是兩百年以後，這個時間考驗，搞不好就不成立了，...看當時的因緣，因緣法一變的時候，這個就跟著變了，所以在處理事物的時候，因緣法非常重要，因時因地因人因狀況，可以作改變。

## 肆、結論與建議

以上將僧侶自我觀分成軀體我、社會我、心理我與靈性我四個向度，若以「樹木」

為喻，從整體的角度觀之：軀體我如同樹根、代表孕育一切的基礎，象徵著僧侶修行、自利利他的工具；社會我是輸送帶，其性質如同樹幹，是一媒介物，人我互動關係體現生命價值；代表心理我的樹枝，隱含著實踐修持所帶來的認知、情緒；靈性我如同樹葉般映照大地，掉落與新生分別意味著因時因地制宜的彈性、多元與不僵化。有穩固的樹根做基礎，樹幹挺立之後枝繁葉茂，井然有序的樹枝是心理我明晰的象徵，錯綜複雜意味著有時可能被煩惱執著覆蓋，但卻無礙於數木的真實。陽光、空氣與雨水代表著成長過程中的順逆因緣，正因曾有正負向經驗的洗禮淬鍊，樹木才得以茁壯且枝繁葉茂。

受訪僧侶面對生命中的經驗事件，不停滯在逆境中自怨自艾，相信自我得以從中提升精進。學習面對、接受不如預期的可能性，視野與能力從中被開展創造，並增添濃厚自我面向。此與存在主義的精髓：對意義的追尋，可讓自己不被挫敗擊倒，與僧侶在面對逆增上緣時所展現的智慧觀照相通。僧侶常將改變歸於「因緣」或「佛菩薩」，相信「法

不孤起，仗緣而生、依緣而立」，展現出迥異於社會大眾的思維。心理學理論常鼓勵挖掘自我內在資源，將外在助緣視為「次等」或藉口，透露著外在資源比不上個人內在相信自己所帶來的影響。但僧侶容易從自我眾生同體、因緣觀照的角度積極努力、看重自己的付出，並坦然、面對與接受事情的結果。

「因緣」牽動僧侶自我生成轉變，研究者嘗試以此觀照角度，彙整圖 1 說明生命體個我、平行面社交人我互動場域、垂直向度靈性超越層次的流轉變化的。個我在因緣和合下匯聚，包含思考、感受與行動的主體我，及被覺知的客體我，社會面向是實現價值意義的場域，藉由自利、自覺往高層靈性超越發展，而此代表著無終止的歷程，靈性超越仍回歸利他、覺他的人我互動實踐場，藉由因緣觀照、破除執著，解構對個我主體與客體的執著。因緣消散時得以回歸平靜自在，從其動力流轉的過程，驗證佛家經典義理「諸法因緣生、諸法因緣滅、是生滅因緣，佛大沙門說」。

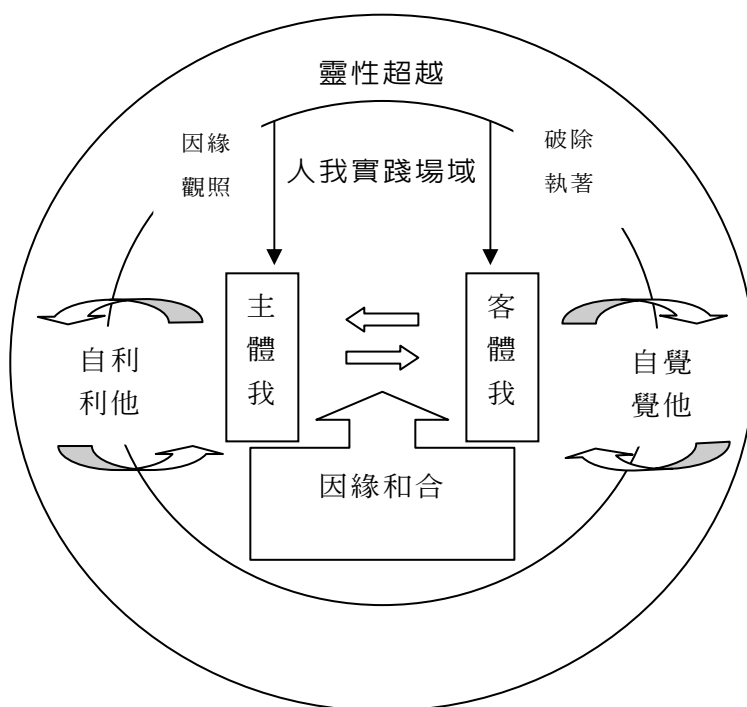


圖 1 個我、人我、靈性互動關係圖

由於本研究的參與者均為戒臘超過十年、宗教涵養甚深的僧侶，且均在常住寺院擔任重要執事，因此能敘說經歷逆境後，依然選擇依止佛陀，自我轉化與提升的經驗意義。且願意接受訪談的僧侶，實隱含對於自我生命經驗，覺得可說、能說、願意分享者，然對於出家日短，或遭逢困頓、中途捨戒還俗者，則不在本研究的範圍內。敘事研究重視研究參與者的獨特性，回歸本研究的目的，並非要對僧侶自我訂定完整明確的架構藍圖，而是透過敘說文本，理解淨土僧侶自我所依循的意義系統，豐厚諮商心理學界對不同族群人士自我觀的理解。

以下，將針對諮商實務與未來研究提出具體建議：

### 一、諮商師教育訓練增加靈性議題

過去諮商心理學界對自我的理解，多半從生理、心理層面做探討，晚近雖有學者將焦點延伸至文化脈絡，試圖理解外在環境的影響，但仍偏重生活平面層次，而忽略靈性議題的探討。本研究發現，當對自我的探究擴及靈性議題，自我的面貌將更多元豐富，且影響其知覺與詮釋，靈性意義影響自我的生成、轉變、建構與解構，其價值遍及不同族群人士的自我。建議諮商教育訓練課程，應融入超個人心理學、靈性議題，擴充諮商師的視野、拓展詮釋概念化個案議題的角度，避免諮商師因無法「看見」靈性價值的存在，進而影響進入個案脈絡世界的可能。

### 二、開展整合宗教信仰到諮商歷程中的新思維

從本研究結果觀之，淨土僧侶由於對佛法的深信及生命經驗的體會，感受到自身與佛法的相應，也隨之希求他人從中獲得利益法喜，但有時卻可能因為急切、不忍眾生苦的悲心，而影響理解他人生命故事的程度，彼此的關係建立在教導而非陪伴，忽略生命體為自己選擇的能力，或減少生命中冒險

的機會。近年來國外已漸漸有「牧靈諮商」(pastoral counseling)的推展，但反觀國內此風氣並不盛行，且時機也不成熟，部份宗教團體有開放心理諮詢，但提供服務者的素質良莠不齊。研究者認為整合宗教與諮商，提供當事人更完整的服務，實為可發展的方向，但具體可行之道則仍需評估。假若帶有宗教價值觀的諮商師，未統整宗教與諮商，將可能導致強加自身信仰在個案身上，而形成對個案的壓迫。

然而，本研究結果也發現，受訪僧侶在面對負向經驗時，會以逆增上緣、認知轉念、賦予意義、宗教儀式等方式作為自我調適的方法，教理教義的啓示使其朝向自利利他，展現生命價值的目標邁進，透露著僧侶有其獨特的方式因應生活挑戰。故由此建議，欲整合宗教信念至諮商歷程的實務工作者，可運用宗教與心理諮商的資源，在晤談中與當事人開創多元可能。

### 三、研究參與者擴大至佛門其他宗派，探究不同教理教義對自我觀的影響

本研究僅以提倡佛法不離世間法，積極走入人群利益眾生，修習菩薩道並看重生滅變異、成住壞空的因緣意義之「淨土」僧侶為研究參與者。對於主張明心見性、以心傳心的禪宗；嚴遵佛制戒律、看重戒定慧歷程的律宗；及身語意結印、念咒、觀想的密宗等其他宗派僧侶則未在本研究範疇當中，故僅能探究淨土僧侶以因緣和合為主軸的自我觀。建議未來可以其他宗派僧侶為對象，理解不同教理教義是否為自我認同、生命抉擇帶來不同的思考，以更多元的角度理解佛法對僧侶自我的影響與意義。

### 四、將研究參與者擴大至不同族群，豐厚對多元族群人士的理解

由本研究的參與者在訪談後的正向回應，可知「敘說」對生命體的自我檢視相當具有價值，透過敘說、賦予意義，更清楚不

同面向的自我，而此經驗不只影響訪談後的自我觀感，也影響往後的人我關係，由此推論「敘說」對個人具省思效果，因此建議未來可將研究參與者，擴大至不同社會文化脈絡下的族群，除了讓學術界理解不同族群的生命經驗，也能讓研究參與者更珍視與尊重自我及生命。

## 五、針對研究參與者所屬社會脈絡下的性別議題作思考

研究者在進行本研究的過程，初始階段並未特別針對性別議題做思考，探究男眾比丘與女眾比丘尼是否在自我建構與敘說上有所異同，而在進行資料分析時，發現不同性別的研究參與者，在敘說內容與方式上有其獨特之處。建議未來研究者，在進行研究時可考量性別差異，敏感於其中社會建構的意義，方能對研究結果有更清楚明晰的理解詮釋。

註<sup>1</sup> 三法印「諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜」等三項根本佛法，乃佛法之重要教義，判斷佛法之是否究竟即以此三者來印證之。分別代表一切世間有為諸法概皆無常，眾生不能了知，反於無常中執常想，故佛說無常以破眾生之常執。一切世間有為無為諸法概皆無我，眾生不能了知，而於一切法強立主宰，故佛說無我以破眾生之我執。一切眾生不知生死之苦，而起惑造業，流轉三界，故佛說涅槃之法，以出離生死之苦，得寂滅涅槃。

註<sup>2</sup> 「因」指結果的直接內在原因；「緣」指由外來相助之間接原因。一切萬有皆由因緣之聚散而生滅，由因緣生滅之一切法，稱為因緣生滅法；而由因與緣和合所產生之結果，稱為因緣和合。

註<sup>3</sup> 增勝上進之意，亦即加強力量以助長進展作用，令事物更形強大。又可分為：(一)自增上，指自己之增上力，如不起惡業，故不墮惡趣。(二)世增上，指世間之增上力，如善業引致世間之讚歎，惡業引致世間之譏毀。(三)法增上，指正法之增上力，如為護持正法而不起惡業，且不令諸世間輕毀正法。

註<sup>4</sup> 即指成劫、住劫、壞劫、空劫等四劫，此係佛教對於世界生滅變化之基本觀點。

註<sup>5</sup> 「慈」代表慈愛眾生並給與快樂；「悲」代表同感其苦，憐憫眾生，並拔除其苦；二者合稱為慈悲。佛陀之悲乃以眾生苦為己苦之「同心同感」狀態，故稱同體大悲。又其悲心廣大無盡，故稱無蓋大悲（無有更廣、更大、更上於此悲者）。

註<sup>6</sup> 「逆增上緣」即指在逆境當中，能使人自我反省、檢討，而使自我成長的助緣。所謂：「於諸病苦為作良醫」、「煩惱即菩提」、「批評是良師益友」，若有此認知，則病苦、煩惱、批評等負像經驗都是成就積聚菩薩道資糧的「逆增上緣」。

註<sup>7</sup> 指六種和同愛敬。即求菩提、修梵行之人互相友愛、敬重之六種事，分別代表：(一)身和敬，指同禮拜等之身業和敬。(二)口和敬，指同讚詠等之口業和敬。(三)意和敬，指同信心等之意業和敬。(四)戒和敬，指同戒法之和敬。(五)見和敬，指同聖智之見解和敬。(六)利和敬，指同衣食等之利益和敬。

註<sup>8</sup> 謂一切有為、無為法中，並無「我」之實體。即一切法皆依因緣而生，相互依存，無實體性。有為法雖有作用，然不常住；無為法雖常住，然無作用。又諸法無我為三法印之一，稱為諸法無我印，略稱無我印。

## 參考文獻

- 王勇智 (民 88)。力與無力的掙扎和轉變---一個青年男性的自我敘說之建構。輔仁大學心理研究所碩士論文。
- 王甄蘋 (民 87)。壓迫中的解放與自由---一個諮商員的自我敘說、自我生成與專業實踐。輔仁大學心理研究所碩士論文。
- 王臨風 (民 92)。放下專業，立地成人：一個困知勉行的專業實踐歷程。輔仁大學心理研究所碩士論文。
- 朱儀羚 (民 92)。犯行青少年之自我敘事與自我認定。中正大學犯罪防治研究所碩士論文。
- 李安德 (民 83)。超個人心理學。台北：桂冠。
- 呂依真 (民 91)。自我的困頓與建構：自傳民族誌取向。輔仁大學心理研究所碩士論文。
- 佛使比丘 (民 86)。無我。嘉義：香光書鄉。
- 邱惟真 (民 84)。朱光潛自我之建構：一種敘說式研究。輔仁大學心理研究所碩士論文。
- 唐雅鈴 (民 92)。尋求自主：阿媽的生命故事。輔仁大學心理研究所碩士論文。
- 陳怡璇 (民 89)。溢出常軌之後：中輟生的生涯與自我認同議題。花蓮師範學院多元文化研究所碩士論文。
- 陳佩璇 (民 91)。李叔同的自我覺察與實踐之路--李叔同的心理發展歷程。輔仁大學心理研究所碩士論文。
- 陳祥美 (民 82)。梁啟超生命夢想的形成與發展：一種心理傳記學研究。輔仁大學心理研究所碩士論文。
- 郭為藩 (民 85)。自我心理學。台北：師大書苑。
- 張翠芬 (民 90)。一個青年女性自我之建構與轉化---自傳式民族誌取向。輔仁大學心理研究所碩士論文。
- 楊中芳 (民 85)。如何研究中國人。台北：桂冠。
- 楊中芳 (民 90)。如何理解中國人。台北：遠流。
- 楊雅亭 (民 93)。我那家庭主婦的媽媽---敘說取向探究。輔仁大學心理研究所碩士論文。
- 鄭石岩 (民 90)。生命轉彎處。台北：遠流。
- 詹朝旭 (民 92)。鑪火炙身與重生一個成年男性的自我敘說。輔仁大學心理研究所碩士論文。
- 聖嚴法師 (民 85)。聖嚴法師教禪坐。台北：法鼓文化。
- Bruner, J.(1990). *Acts of meaning*. London : Harvard university press.
- Burr, V. & Butt, T. (民 86)。個人建構心理學入門---解讀你的心靈。許慧玲 (譯)。台北：心理。原書出版年 1992 年
- Chandler, C.K., Holden, J.M., & Kolander, C.A.(1992). Counseling for spiritual well-ness : Theory and practice. *Journal of counseling & development, 71*, 168-175.
- Christensen , L.W.(1999). Suffering and the dialectical self in buddhism and relational psychoanalysis. *American Journal of psychoanalysis, 59*(1), 37-58.
- Conn, W.E.(1998). Self-transcendence, the true self, and self-love. *Pastoral psychology, 46*(5), 323-332.
- Cooley, C. H.(1902). *Human nature and the social order*. NY : Schocken Books.
- DeHoff, S.L.(1998). In search of a paradigm for psychological and spiritual growth : Implications for psychotherapy and spiritual direction. *Pastoral psychology, 46*(5), 333-346.
- Frankl, V.E.(1978). *The unheard cry for meaning : Psychotherapy and humanism*. NY : Simon & Schuster.
- Gergen, K. J. (2001) . *Narratives in Action : A strategy for research and analysis*. NY : Co-

- lumbia University.
- Goleman, D.(1981). Buddhist and western psychology : some commonalities and differences. *Journal of transpersonal psychology*, 13(2), 125-136.
- Goleman, D.(民 87)。情緒療癒。(李孟皓譯)。台北：立緒。(原書出版年：1997年)。
- Griffith, B.A. & Griggs, J.(2001). Religious identity status as a model to understand assess, and interact with client spirituality. *Counseling and Values*. 46, 14-25.
- Hampson, S. E.(1988). *The construction of personality*. London : The Brikbeck College.
- Hatch, J.A. & Winsniewski. (1995). Life history and narrative : question, issues and exemplary works. In Hatch, J.A. & Winsniewski.(Eds.) *Life history and narrative*.(pp113-136). London : The Falmer Press.
- Hewitt, J. P. (1997). *Self and society : A symbolic interactionist social psychology*. Boston : Allyn and Bacon.
- Ingersoll, R.E.(1994). Spirituality, religion, and counselling : Dimensions and relationships. *Counseling and values*, 38, 98-111.
- James, W.(1890). *The principles of psychology*. NY : Holt and Company.
- James, W.(1958). *The varieties of religious experience*. NY : Mentor.
- Karasu, T.B.(1999). Spiritual psychotherapy. *American journal of psychotherapy*, 53(2), 143-162.
- Koch, G.R.(1998). Spiritual empowerment : A metaphor for counseling. *Counseling and values*, 43, 19-27.
- Leary, M.R. & Tangney, J.P.(2003). The self as an organizing construct in the behavioral and social sciences. In Leary, M. R. & Tangney, J.P. (Eds.) *Self and identity*. (pp3-14).
- Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R. & Zilber, T. (1998). *Narrative research : Reading, analysis, and interpretation*. London : Sage.
- Logan, R.D.(1987). Historical change in prevailing sense of self. In Yardley, K & Honess, T. (Eds.) *Self and identity : Psychosocial perspectives*. (pp.13-26).
- Loy, D. (1992). Avoiding the void : The lack of self in psychotherapy and Buddhism. *Journal of transpersonal psychology*, 24(2), 151-179.
- Markus, H. & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American psychologist*, 41(9), 954-969.
- Maslow, A.H.(1968). *Toward a psychology of being*(2<sup>nd</sup> Eds.). NY : Van Nostrand Reinhold.
- Matthews, C. O.(1998). Integrating the spiritual dimension into traditional counsellor education programs. *Counseling and values*, 43(1), 3-20.
- Mead, G.H.(1934). *Mind, self, and society*. The University of Chicago.
- Metz, T.(2002). Recent work on the meaning of life. *Ethics*, 112(4), 781-816.
- Miller, J. P. (1996). *Using self psychology in child psychotherapy*. N.J.: Jason Aronson.
- Mischel, W. & Morf, C.C.(2003). The self as a psycho-social dynamic processing system : A meta-perspective on a century of the self in psychology. In Leary, M. R., & Tangney, J.P.(Eds.) *Self and identity*. (pp15-43).
- Moustakes, C.E.(1974). *The self : Explorations in personal growth*. NY : Harper Colophon Books.
- O'Leary, J.S.(2002). Emptiness and dogma. *Buddhist - Christian Studies*, 22, 163-180.
- Oyserman, D., & Markus, H.R.(1998). Self as social representation. In Flick, U. (Ed.). *The psychology of the social* (pp107-125). NY : Cambridge University Press.
- Polkinghorne(1995). Narrative configuration in qualitative analysis. In Hatch, J.A. & Winsniewski, R.(Eds.) *Life history and narrative*. (pp5-24). London: Falmer Press.

- Revel, J.F. & Ricard, M. (民 91)。僧侶與哲學家：父子對談生命意義。(賴聲川譯)。台北：先覺。(原書出版年：1999 年)。
- Richard, C.R.P.(1991). Characteristics of the self-actualized person : visions from the east and west. *Counseling & Values, 36*(1).
- Riessman, C. K. (民 92)。敘說分析。(王勇智、鄧明允譯)。台北：五南。(原書出版年：1993 年)。
- Rubin, J.B.(1999). Close encounters of a new kind : Toward an integration of psychoanalysis and Buddhism. *American Journal of Psychoanalysis, 59*(1), 5-24
- Vaughan, F.(1991). Spiritual issues in psychotherapy. *Journal of Transpersonal psychology, 23*(2), 105-119.
- Welhood, J.(2000). *Toward a psychology of awakening --- Buddhism, Psychotherapy, and the path of personal and spiritual transformation*. Shambhala Publications.
- Yang, K.S.(1981). Social orientation and individual modernity among Chinese students in Taiwan : Further empirical evidence. *Journal of Social Psychology, 113*, 159-170.
- Yardley, K & Honess, T.(1987). Metatheoretical commentaries : An introductory review. In Yardley, K & Honess, T. (Eds.) *Self and identity: Psychosocial perspectives*.(pp.3-12).

## 附錄：訪談大綱

- 一、首先想請您先談談您對於「自我」的看法是什麼？當周遭人士提到「自我」/自己，會讓您聯想到什麼？
- 二、在您的生命歷程中對自我/自己的看法有過什麼樣的轉換？
- 三、您會如何描述從出生，經過成長過程的各個階段，到現在的「自己」？
- 四、若將您的生命，從以前到現在、乃至於未來，以印象深刻、對您有重大影響的事件、人物或經驗來回顧，您會想到些什麼？
- 五、這些經驗、事件、人物對您的意義是什麼，會讓您能如此印象深刻？這對於您看待自我或外在世界與他人會有什麼不同嗎？
- 六、您曾經遇到過什麼令自己印象深刻的艱困、掙扎與矛盾嗎？這對您看待自我或外在世界、他人有什麼樣的影響？可否請問您是如何走過來的？這樣的體會對您的意義是？若有人正歷經與您類似的經驗，你會想告訴他什麼？
- 七、統整自己的生命經驗，如果把生命比喻成一本書，您想為他取什麼樣的書名？來代表您的生命故事、貫穿您的生命歷程？
- 八、檢視各個階段的自己，若想請您為不同階段命名，您會想到為他取些什麼名字？這個名字對您的意義是？
- 九、你希望閱讀過你的生命故事之人，從這當中學到、看到、理解、發現什麼？
- 十、在說完您的生命故事之後，此刻的您對於自我（自己）有什麼不同於以往的觀點？或任何想要在這裡補充的任何想法？

# **Narrative Research of Self-View of Pure Land Monks**

**Peiyu Chen**

National Chi Nan University

**Shindrew Lin**

National Changhua University of Education

## **Abstract**

The purposes of this study aims to understand the self-view of the monks. The researcher has interviewed six monks from different Pure Land temple and has analyzed the data by the method of categorical-content perspective of narrative research. The themes are the surface contents and profound meanings of physical self, social self, mental self, and spiritual self. The findings and significances are following:

The monks explore physical self as a tool to benefit self and others, to improve themselves and to become a Buddha. They realize that the identity of the role of monk life is courageous, unpleasant. It is this realization that makes the self-view more frequent when they are expressing themselves moderately, getting along with others and looking harmony and improvement in the interpersonal relationships. In the mental self, they admit the limitations of self and learn new things. They make it meaningful of those experiences and events via the transfer of thoughts. In daily affairs, while facing positive, negative and neutral moods, they remind themselves to stay mid-way status and aware the existences of the emotions. It is this self-view, which makes the unity of self and dharma, they have deep faith of the meanings of cause and effect, they are willing to carry the consequences of being a monk and they take those Buddha, bodhisattva and sages as standard to practice compassion, vows, accomplishment and wisdom. They practice the teachings of Buddha, and finish the transference and sublimation of self.

Based on the results of the study, the researcher provides concrete suggestions for counselors and related researchers on future study.

**Keywords: Pure Land monk, self-view, narrative**

---