

禪修學習者生命意義觀點轉化學習歷程之研究

林欣儀

中文摘要

本文旨在探討禪修學習者生命意義觀點之轉化學習歷程，希望了解禪修學習者生命意義觀點轉變之經驗，做為學習禪修之依據。

本文採質性深度訪談法，透過訪談六位參與禪修學習五年至二十年不等，年齡介於 44 至 70 歲之禪修學習者，了解禪修學習者生命意義觀點轉化的經驗與轉化學習歷程，經由資料分析與綜合討論後，獲致主要結論如下：

- (一)禪修學習者生命意義觀點轉化學習歷程包含三個重要階段：1.因人生困境引發為改善而改變的決心，或者從禪修學習到禪修觀念而引發轉化學習，非關人生困境；2.反思與修正既有觀點，與形成新觀點；3.建立替代性的新觀點後，將之落實於生活中，或透過學習與行動重新面對生活。具體而言，禪修學習者的轉化學習歷程對應了「關鍵事件」、「批判反思」與「實踐行動」三階段。
- (二)禪修學習者從禪修習得的觀念，透過批判反思既有觀點之後形成新觀點，是以，「禪修學習」亦可成為引發轉化學習之關鍵事件，不一定要經歷人生重大事件才能引發轉化學習。
- (三)禪修學習者皆經歷了反思與修正既有觀點的轉化學習階段，可以說欲進行轉化學習，反省和批判思考是很重要的一步，反省能力亦是轉化學習過程中不可或缺的重要因素。
- (四)禪修學習者生命意義觀點之轉化學習不僅能在具結構性之學習場域中進行，由於禪修學習者能夠投入更多的時間與心力，亦能在非結構性之學習場域中發生轉化學習。

最後，本文根據上述研究結果提出建議。

關鍵字：禪修學習、生命意義、轉化學習

壹、前言

聖嚴法師（1991）曾說明禪修可以達到三種目的，一是身體的健康，二者是心理的平衡，三是精神的昇華。所以，禪修學習與提昇生命意義有絕對的關聯。再者，學者 Mezirow 之轉化學習理論肯定人是理性的、自主的，能夠賦予責任，人人皆能經由批判反省，使自己成為控制經驗的人（黃富順，2002）。這與禪修學習之因果觀肯定人人皆可以透過反省檢討轉變自己的未來，且對自身的作為有判斷與選擇的權力是相同的觀點，同時也與意義治在療學主張人有判斷、抉擇向善或者作惡的自主權，實現哪一樣是由自己抉擇，非依情境所定（趙可式，沈錦惠，1995），持相同的觀點。禪修學習、轉化學習與意義治療學皆肯定每個人皆具有能自主思考與判斷的能力，以及生命自主權。

是以，本文旨在探討禪修學習者生命意義觀點之轉化學習歷程。二〇一〇年徐潔華的研究發現：禪修學習者所養成的反思能力與內省習慣，加上可融入生活中的佛法思維，能使禪修學習者的生活態度，產生包括釐清生命意義等全面性影響。此篇是少數探討禪修學習與轉化學習之相關研究，與本文不同之處在於，前者是從情緒經驗探討禪修學習者轉化學習之歷程，本文則是著重於探討禪修學習者生命意義觀點之轉化學習歷程。是以，透過了解禪修學習者生命意義觀點轉變之經驗，以幫助自己和提供他人一個具體可行的學習參考選項，深具意義。

貳、文獻探討

一、Frankl 的意義治療學

Frankl 在生命意義的議題上屬較早探討的學者，他於 1963 年對於生命意義的探討可說是眾多心理學家中最趨於完備的。Frankl 因親身經歷集中營內的非人待遇而發現到「意義治療法」，意義治療法的焦點在於「人存在的意義」以及「人對此存在意義的追尋」上。根據意義治療學的基礎，這種追尋生命意義的企圖是一個人最基本的動機（林雅慧，2007；趙可式、沈錦惠譯，1995）。

意義治療學的哲學基礎包含三大層面，每一層面又包含三個側面（趙可式、沈錦惠譯，1995），茲分述如下：

（一）意義治療法的三項基本假設：意志的自由、求意義的意志與人生的意義

1. 意志的自由：

Frankl 認為在精神層次上，人的意志是完全自由的，可以超越外在的生理、心理與社會的限制，即使在惡劣的環境下，人們仍有決定以何種態度面對的自由（洪萍如，2012）。

Frankl 將生命意義分為兩個層面：一是終極意義，另一是此刻的意義。生命的「終極意義」是一種對生命永恆的看法與盼望，是由宗教信仰中體認到與另一個存在於人類之上更高實體的關係。而「個人此刻的意義」則描繪了人在今生的所作所為，不論是對目標的行動、生活的體驗或者在態度上的超越，都有其目的、價值存在。人在追求「永恆生命」開展的同時，也會影響其今世的生活態度，亦即對今生負責以影響其永恆生命（林雅慧，2007）。

2. 求意義的意志：

意義治療學假設人有追求生命意義的意志，生命價值的肯定與實現必須透過「自我超越性目標」來達成，凡是只關注自身，以自我為中心而追求自我實現的人反而得不到快樂，因為快樂是在實現了「超越自身以外的有意義目標」後的副產品。當一個人追求意義

的意志受挫後，才會轉向追求快樂、權力作為補償；但是若人愈追求快樂與權力，愈會遭受挫敗。人之所以為人，是因為他可以「自我超越」。人類的存在，本質上是要「自我超越」，而非自我實現（趙可式、沈錦惠譯，1995）。

每個人的生命意義是唯一、獨特的，唯有當它獲致實踐時，才能夠滿足人求意義的意志（何英奇，1987）。

一個人求意義的意志也可能遭受挫折，此即意義治療學所謂的「存在的挫折」（趙可式、沈錦惠譯，1995）。

3.人生的意義

Frankl 提出：一個人不能去尋找抽象的生命意義，每個人都有他自己的特殊天職或使命，而此使命是需要具體地去實現的。生命中的每一種情境向人提出挑戰，同時提出疑難要他去解決，因此生命意義的問題事實上是顛倒過來的，每一個人都被生命詢問，只有藉著「負責」來答覆生命。因此，意義治療學認為「能夠負責」是人類存在最重要的本質（趙可式、沈錦惠譯，1995）。當面臨生活中的困難、危機時，如能以負責的態度回應，便能體驗生命的意義與價值。

（二）發現生命意義的三種途徑：藉由創造意義的價值、體驗意義的價值及態度意義的價值

1.創造意義的價值

創造意義的價值是人藉由創作或者是發明，所獲得的成就感與滿足感，也是一個人所能給予他人各種大小不等的真善美價值，例如奉獻自己，利益他人。這與佛教思想之「六波羅密」第六—「布施」，是同樣的觀點（林雅慧，2007）。

2.體驗意義的價值

Frankl 認為在集中營惡劣的環境中，反而有機會發現平日未意識到的大自然之美。在沒有任何創造性價值可言的地方，仍然能以體驗的價值肯定我們的人生，不會輕易想到自殺。體驗意義的價值是透過在世界中所經驗到的美醜事物，以及付出與接受愛的生活中所感受的體驗賦予個人生命的意義。Frankl 和難友在集中營發現並且見證有些難友的行徑像惡人，有些人卻像好人，而體會到人在他自身內有兩種可能性，去實現哪一種是由他自己所抉擇，而非依情境所定（林雅慧，2007；林鳳榆，2004；趙可式、沈錦惠譯，

1995)。

3. 態度意義的價值

當一個人無法以創造性與體驗性的價值來賦予生命意義感時，取決於自身正視當前的境界，與直下承擔的態度，故可稱為「苦難的意義」。這與佛教因果觀所主張—「現在所得的，是過去所造的；未來所得的，是現在所做的。（聖嚴法師，2009）」同樣都是說明面臨困難時直下承擔的重要性。在發現生命意義的三個途徑中，以態度性價值最為重要，因為當一個人態度正確的時候，便能發揮一己之本份（吳勢方，2010）。

（三）態度價值的深挖：受苦、責疚、死亡或無常

1. 受苦

當遭遇到一種無可避免、不能逃脫的情境，當必須面對一個無法改變的命運等於得到一個最後機會去實現最高的價值與意義。此時，最重要的便是：他對受苦採取的態度，以及用怎樣的態度來承擔他的痛苦。意義治療學主張——人需要關心的並不在於獲得快樂或避免痛苦，而是要了解生命中的意義，有些人在某些情況下寧願受苦，只要他確定自己的苦難具有意義即可。人永不能排除痛苦的不可避免性，勇敢地接受苦難的挑戰，生命至最後一刻都仍具意義。重要的是，沒有人能替他人受苦或解除他人的重荷，唯一的機運在於賴以「承受」痛苦的態度（趙可式、沈錦惠譯，1995）。

聖嚴法師（2009）講：「內心的苦難，增進我們的智慧；生活的苦難，增長我們的福報。」就像 Mezirow 所言——觀點轉化往往發生在人遇到困難或關卡的時候。亦如 Frankl 提出，事實上我們是在受苦中成長，且趨於成熟——苦難可使我們更為茁壯，更為豐富（游恆山譯，1991）。人在面臨內心與生活的苦難時，唯有面對它並且改變既有的觀點，才能向上提昇。

2. 責疚感

當生命中出現責疚感時，可以藉由對受害者（人、事、物）有所補償，或獻身於有益的社會工作來轉變自己，這樣就能創造具有

意義的人生（洪萍如，2012）。一個人因為有慚愧心才会有責疚感，正如儒家思想講：「知恥近乎勇」。

3.死亡與無常

意義治療學牢記著人類存在的短暫性本質。人因為意識到有死亡，在人生苦短的壓力下反而更能增加責任感去把握眼前的每一刻，強化生命意義的追尋與實現（趙可式、沈錦惠譯，1995）。

綜而言之，生命意義的實現必須建立在「自我超越」的目標之上，而快樂是在實現了自我超越之後的副產品。面對困境時，化解危機的機運在於一個人賴以承受痛苦的態度。面對境界時我們的負面情緒往往來自於抗拒與不想接受眼前的事實，勇敢接受苦難的挑戰才能在逆境中成長。

二、禪修的基本概念與理論觀念

(一)禪修的基本概念

禪修的要領之一，是時時練習將身、口、意三者結合，同一個時間、地方，身與心皆在做同樣一件事，不可身心分離，魂不守舍（聖嚴法師，1999）。

聖嚴法師（2009）說明踏實的體驗生命，就是禪修。練習時時觀照與掌握自心，便是禪修。

證嚴上人曾解釋，心若想要安定，就必須力行正道。心安行正，便能歡喜自在（Echo Karma，2011）。因此，真正的禪修不僅只有靜坐，還要克制不正的心念，不生邪惡的心，不做明知不該做的事。

(二)禪修的理論觀念

1.四聖諦

四諦為佛教之基本教義。諦有「真實不虛」、「真理」之義，因此又稱作「四真諦」或「四諦法」，包含苦、集、滅、道（中

台佛教學院，2000）。

(1)苦諦：所有苦的本質都屬於逼迫性，「三苦」和「八苦」表示眾生在世有種種之苦。

甲、「八苦」——包含生、老、病、死、愛別離苦（與家人朋友等眷屬生離死別之苦）、怨憎會苦（與過去結下惡緣的人相遇）、求不得苦（對外在的人事物有所求，求而不得則起煩惱）、五陰熾盛苦（色、受、想、行、識合稱五陰，是因身體與內心的感受、思維、行動、判斷所產生的煩惱。）

乙、「三苦」——苦苦、壞苦、行苦。苦苦，指人生在世已是苦，面臨逆境時更是「苦上加苦」。壞苦，是順境壞滅時所感受的苦。行苦，是指在非順、逆境中，心中似乎沒有苦受與樂受，但是仍有微細的念頭在活動，念念生滅、遷流不止，稱為「行苦」。

人生在世的種種苦報皆是起惑造業的結果，欲脫離苦報必須知苦斷集。

(2)集諦：

苦是從集而來，集是苦的因，要從因上努力去斷「集」，才能脫離種種苦果（中台佛教學院，2000）。

(3)滅諦：透過學習，以智慧達到心境恆常自在的境界。

(4)道諦：讓苦、集永盡的修行方法。

2.八正道

八正道是四聖諦中的道諦，是對治煩惱的具體實行方法，也是禪修學習中最平實且生活化的實踐方法，八正道為正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定（中台佛教學院，2000；徐潔華，2010）。

(1)正見——對「因果義理」有正確的知見與思想觀念。有了正見，其他的正道即能現前，故正見列於八正道之首。

(2)正思惟——於行住坐臥間時時提醒自己對正見做深入思考。從身、口、意造作種種業行，皆是因心不清淨和妄想心所造成。

- (3)正語——正直、清淨的語言，改正口四過（妄語、兩舌、惡口、綺語）。就能口業清淨，獲得大眾的信賴與肯定。
- (4)正業——生活中所作所為均合乎理法，不為一己之私而侵犯、傷害他人，而且自利利他。具足正業，則身業清淨。
- (5)正命——從事不違反法律，而且不違背因果，符合正當與清淨的職業。
- (6)正精進——不論意念、言行都能以行善止惡為標的。
- (7)正念——時時覺察自心，並保持心念不散亂。
- (8)正定——遇到挫折能夠冷靜、穩定心念，運用智慧去判斷與解決事情。

三、Mezirow 的轉化學習理論

Mezirow 是轉化學習理論最主要的建構者，他認為當一個人既有觀點與當下所經歷的經驗不能調和時，觀點就會改變，此時個人會評估所臨情境、對經驗反思、思索因應策略並為生活重新布局，其反思與行動調整的結果，就形成了觀點的轉變。當生活面臨危機時，往往就是觀點發生轉變之時（許雅惠譯，2002）。

(一)轉化學習的基本假設

- 1.人之所以為人乃是因為人是理性的、自主的，並且能賦予責任——每個人皆能經由批判反省，使自己從被經驗控制的人，轉而成為控制經驗的人。
- 2.知識是個體經由主觀建構的過程而習得的——正由於知識是個體主觀建構而來的，因此，個體如何經由轉化學習的歷程，習得最接近真實的主觀知識，便是轉化學習的主要目的。
- 3.個人是社會的核心，且對社會集體的未來負有責任——Mezirow 認為個人即是社會的核心，當個人嘗試改變其原有的世界觀或價值信念時，所處的社會即會因此而發生改變，Mezirow 並不主張以激烈的革命手段來改造社會（黃富順，2002）。

從 Mezirow 的基本假設可以看出，轉化學習強調反省的重要性，其基本假設認為每個人都能經由反省修正內在原有的世界觀、價值信念與生命意義觀，進而改變所處的社會——小至家庭，大至全世界。

(二)轉化學習的本質

質疑原有的假設，是轉化學習的起點；批判反省就是促進轉化學習的主要動力。

(三)轉化學習的歷程

國內學者李瑛（2002）則將轉化學習歷程歸納成三項內涵：關鍵事件、批判反思以及實踐行動（蔡怡君，2012）。就關鍵事件而言，Mezirow 認為轉化學習的發生起於學習者面臨到生活中的重大關鍵事件，令學習者陷入兩難困境，並產生不安或矛盾種種負面情緒（階段一、二），進而促發學習者對自我內在觀點與原有假設進行批判反思，進入「批判反思」的階段，在此過程中，學習者檢視、反思內在固有觀點，並與他人分享對話，評估修正既有觀點之不足，然後開始探索與嘗試新觀點之可能性（階段三～五）。到了「實踐行動」的階段，學習者於反思探索的過程中，逐漸產生修正後的新觀點以取代舊的經驗詮釋，最後在生活中付諸行動，透過一連串的學習與行動計畫重建自己的生活方式以及與外在世界的關連（階段六～十）（蔡怡君，2012）。

參、研究方法

本文採質性研究之半結構式深度訪談法為主要的資料蒐集方式，希望透過對既有理論與研究的探討，以及透過訪談了解禪修學習者生命意義觀點之轉化學習歷程，向研究對象學習，並幫助自己與分享他人提昇生命意義的學習方式。

研究對象的選擇，採取立意取樣的方式，其選取原則如下：

(一) 具有因禪修學習而轉化生命意義觀點之學習者

為考量本文的訪談對象確實因禪修學習而轉化生命意義觀點，研究者先與訪談對象進行非正式的訪談，從參與禪修學習的動機、生命意義觀點轉化這些層面去問問題，例如：「可以分享您參與禪修學習的動機嗎？」，「在參與禪修學習之前與之後，您對生命的態度、人生的看法有什麼不一樣的地方」…等等，以選取符合本文範圍的受訪者。

(二) 持續參與禪修學習至少一年以上

研究者為尋找能解答訪談問題的對象，選擇受訪對象時會以持續參與禪修學習至少一年以上者或者持續親近禪修道場，未曾離開者為前提。

(三) 所選取研究對象為成人學習者

由於本文旨在探討受訪者「生命意義觀點」轉變的經驗，故考量到年長之學習者擁有較多的人生歷練，故選取研究對象時，將以訪談年長者為前提，希望能向受訪者學習到生命意義觀點轉化之經驗。

研究對象為符合本文範圍之受訪者，共計六位，其基本資料彙整如表一。

表一 受訪者基本資料一覽表

化名	法眷	學人	行者	施者	禪者	仁者
代號	A	B	C	D	E	F
性別	女	女	女	女	女	女
年齡	70	50	45	44	55	55
參與禪修學習時間	二十年以上	十五年	十四年	五年以上	二十年	十八年以上
職業	業界講師	教育人員	小學教師	小學教師	花藝教師	公務人員

教育程度	在家自學	碩班學生	碩士	大學	高中	大專
------	------	------	----	----	----	----

本文逐字稿之編碼與引用方式分別以代號 A 至 F 代六位受訪者，於整段逐字稿最後加註編碼，例如：「A-p2-01-05」代表此段文字出現在編碼代號 A 之逐字稿的第二頁第一行至第五行，編碼方式為：受訪者編碼代號—逐字稿頁次—開始行次—結束行次。

為提升研究效度，本文以受訪者檢驗法提高真確性，於逐字稿完成後，請研究對象確認並提供回饋，以掌握研究對象之經驗與觀點，增加內容的可信度。

肆、研究發現與討論

本文旨在瞭解禪修學習者生命意義觀點轉化學習歷程。以下進行研究結果分析，以及與既有文獻做討論。

一、人生困境觸發或者從禪修學習引發轉化學習

引發禪修學習者觀點轉化之關鍵事件分為：因人生困境引發為改善而改變的決心，以及從禪修學習而引發觀點轉化，非關人生困境。

法眷、學人、施者皆因人生困境引發為改善而改變的決心，進行觀點轉化。

法眷從閱讀祖師大德語錄與傳記開始學習禪修，並無提及持續參與禪修課程。在退休之後才有時間做家事，卻總要面對先生的惡顏相向，透過禪修知因識果，開始轉念。

在參與禪修班前，我看過祖師大德的語錄跟傳記，參加禪修班是想一窺堂奧，（A-p1-09-13）

退休以後我開始做家事，我先生總是東嫌西嫌，如果在禪修之前，我會跟他大吵，可是禪修以後，知道一切有因有果（A-p2-08-10）

學人為父親助念後，產生不一樣的死亡觀點。

我的父親今年往生了，（B-p3-20）

我也很感謝他讓我看到他這一面，讓我們還沒面臨到這種境界的人可以去做一點不一樣的思惟，（B-p8-01-03）

施者婚變後在好友鼓勵下參與禪修課程，產生為改善而改變的決心。

在我進禪修課之前已經有三、四年是離婚的（D-p1-25）

去上了禪修課後，...我想說一定要做一點事情來改變自己，（D-p2-11）

行者禪修之後，發現很多事情不是那麼理所當然，轉而從因果觀反思，覺知到事情的成就皆是托因仗緣而生。

上了禪修課之後，突然覺得說原來不是那麼理所當然，從因果觀念去想，是種什麼因得什麼果，（C-p8-06）

禪者學佛之後體悟到真正的「快樂」來自精神的提昇，精神層面追求才是人生真正的目標。

學佛之後我才知道原來人生真正的目標、快樂就是精神層面提高了，（E-p4-08）

仁者以前把心住在飲食上紓解壓力，從禪修學習覺察到學佛才真正轉煩惱。

以前是靠吃東西，後來有上禪修班覺得佛法很好，就試著從佛法來轉煩惱。（F-p4-16-17）

二、反思與修正既有觀點，形成新觀點

禪修學習者皆因人生困境，或從禪修學習引發觀點轉化，然後在反思與修正既有觀點後，形成新觀點。

法眷在習得因果觀念後，明白過去因，現在果，現在所做的是將來所得的，在知因識果後，還要落實在心念上。

過去造作的惡因，現在已經承受果報，就不要再造新的惡因，將來再受惡果！知道因果，卻不從心上去返照是無用的，心念是一切的起源。（A-p2-15-18）

學人在為父親助念後，體悟到面對死亡，亡者與助念家屬的心態皆關係到亡者能否在助念中受益，從禪修學習到「正念往生」的觀念，加上經歷父親往生，更決心要為正念往生做準備。

看到父親在臨終前的不安跟恐懼，經過我們跟他的互動與頌經後，讓我體悟到面對死亡，我們跟亡者的心態其實都是很重要的。（B-p4-22）

師父常講「正念往生」，即便我沒辦法正念往生都應該要準備，（B-p7-18）

看到父親整個往生的過程，當然一定要更加用功去做該做的事情（B-p8-18）

行者覺察自己過去的感恩惜福帶著自慢，禪修之後習得凡事皆仗因托緣而成就，變得更加謙卑、感恩和惜福。

回想從前那種「感恩惜福」其實是帶著自慢的，細微到自己沒有感覺，禪修之後，會知道這是因緣和合，很多事情不是「我」所以能夠成，（C-p12-04）

施者懺悔過去所作諸惡業，明白過去因，現在果，今生遇到的眾生都是宿世有緣，禪修「念念遷流」的道理，讓施者體悟到眾生皆因不能作為自心的主人，而隨著善惡業隨波逐流，所以她放下了。

想想過去生一定也是善惡業夾雜，從小也會灌蟋蟀。…他女朋友懷孕了，我也拿錢給他墮胎，…我也曾經傷害過人家的性命，拆散過一些動物的家庭，（D-p2-24-26）

禪修會引導你去注意心念的遷流，我就發現我的心念都已經是念念不斷、瞬息萬變，你自己都不能做為自己心念的主人，別人也一樣跟著善惡緣這樣拖牽，所以我慢慢的接受了！（D-p8-05-16）

禪者覺察慾望追求永不滿足，只會讓精神愈來愈匱乏，相對的學佛能以智慧破除無明煩惱，提昇心靈，這才是真正的快樂，體悟外在的一切物質—青春、財富、色身四大皆是生滅的，唯有回復本具的清淨心才能找到生命的源頭。

學佛會讓你的心靈愈來愈提昇，即使你今天面對很多業障（無明煩惱）來的時候，可以用智慧來破除這些無明煩惱，（E-p2-06）

它那種快樂只是一下子，然後又要追求下一個目標，所以「物質追求」是無止盡的。（E-p2-20-21）

禪宗講本來面目「不生不滅的自性」，外面的一切物質通通是生滅的，找到真正的生命那就是你生命的源頭，（E-p6-15-17）

仁者理解如是因，如是果，從檢討別人轉為反省自己，相信遵循因果法則確實可以轉煩惱。

以前沒有學佛的時候都是檢討別人，學佛之後知道凡事有因有果，要檢討自己才會進步，（F-p5-08-12）
只要遵循因果法則，真的可以轉煩惱。（F-p1-04）

三、建立替代性的新觀點後，落實於生活中，或者透過學習與行動落實新觀點，重新面對生活。

六位禪修學習者皆在建立新觀點後，將之落實於生活中，或者透過學習與行動落實新觀點，重新面對生活。

法蒼明白如是因如是果後，時常觀照自心，反省自己有沒有帶給他人正面影響，遵循因果；當外在阻力出現時就藉由誦經、打坐和思惟經藏轉念。

現在是當下問自己：「我講的話對他有幫助嗎？」當下返照。（A-p7-07）

外在環境有時覺得灰心喪志，就誦經、打坐、思惟，尤其是思惟《達磨四行觀》「是我過去惡因惡緣，今生就甘心甘受」。每次有阻力發生時，我就打開經藏，任意打開一頁就是解開心結的那一頁，看一看就化解了。（A-p8-02-05）

學人從禪修習得正念往生的觀念，覺察到要練習觀照自心，保持心清淨，做如法的事。

師父常講「正念往生」，平常就要練習觀照你自己，就是做如法的事，心念要保持清淨，安住在佛法上面。（B-p8-08-15）

行者在明白萬事皆成就於因緣和合後，將之體現在生活中，感恩珍惜到道場做義工的機會，能勇於縮小自己。

只要有機會能夠去出坡（當義工），我都感謝…，我相信願意或者能去幫忙的人很多，做的好的人更多。師父把這機會給我，（C-p15-01-17）

施者從禪修學習到心念遷流不息與三世因果的觀念後，慢慢的放下、轉念，以靜坐和誦《心經》安住這念心，內觀自心以善念止住惡念，確實減少惡念以後，持續上禪修班修七周緣慈，這過程中施者運用七周緣慈、因果、緣起性空、正思惟、正念等禪修觀念。現在面對生活中不好的事情，施者可以轉念，然後平靜的面對。

後來慢慢的從靜坐、誦《心經》，讓自己的心稍微安住一下，不要一直沈浸在抱怨的情境，（D-p3-05-07）
當我開始起了不好念頭的時候，就用善念來止住惡念，可以誦誦經，靜坐一下，都是很慈悲很有智慧的念頭，會開始內觀自己的想法，至少惡念的次數跟強度真的變弱了，（D-p3-11-21）
然後持續上課，跟著師父的腳步修「七周緣慈」（慈悲觀修習的一種，目的在斷除瞋心長養慈心。），（D-p4-07）
上禪修課我就會去找答案，原來佛菩薩會知道因果、緣起性空，有這樣的正思惟（D-p9-24-26）
當我看到前夫跟她在一起時還是會很憤怒，我就保護在善念、正念、正思惟上，（D-p8-18-23）
面對現在生活也是一樣，我就發現我可以轉念，對不好的事我可以轉成好的想法，心就比較平靜。（D-p9-12-18）

禪者在建立新觀點後，覺察到自己的六毒心（貪、嗔、痴、慢、疑、邪見）並修正，決心要排除障道因緣—財色名食睡。

學佛之後開始覺察覺照，原來自己的六毒心這麼的重，貪其實會讓自己很墮落，經上講「財色名食睡」就是「地獄五條根」，我發現那只是我的障道因緣，排除之後我才能脫離那五條根，我的生命才會變得更燦爛、光明、更有希望，也會帶給別人更多的希望跟光明，（E-p9-08-16）

仁者在建立新觀點後，時常聽經聞法、練習打坐，藉此加深因果觀念，增加定力，所以可以遵循因果法則，並以師父為典範，培養慈悲心，為他人想。

有常在聽經聞法，常練習打坐就比較有定力，相對的就不會違犯因果。（F-p4-08-10）

學佛之後，覺得說我種什麼因最重要，不能一天過一天，跟師父學習會有一個慈悲心，不會說不理他，那跟我沒關係，遵循因果的法則去做，我會從佛法的角度來看事情，如是因如是果。（F-p2-11-19）

小 結

本文以苦難的接納、死亡的接納、生命目標與實踐、生命自主與負責、存在的價值與意義作為深度訪談中生命意義觀點之五個面向，並就訪談對象所呈現轉變最大之生命意義觀點探討其轉化學習歷程。以下就研究結果整理成受訪者轉化生命意義觀點之學習

歷程一覽表。

表二 受訪者轉化生命意義觀點之學習歷程一覽表

	法眷	學人	行者	施者	禪者	仁者
生命意義觀點轉化之面向	苦難的接納	死亡的接納	生命自主與負責	苦難的接納	生命目標與實踐	生命自主與負責
引發觀點轉化之關鍵事件	家庭關係危機	父親往生		婚姻的變異		
			參與禪修課程		親近道場，學習禪修	參與禪修學習課程
歸納	本文將上述關鍵事件歸納為：「人生困境觸發」與「禪修學習」。					
六人同時呈現	生命意義觀點轉化學習歷程三階段： 一、人生困境引發為改善而改變的決心，或者從禪修學習而產生觀點轉化，非關人生困境 二、反思與修正既有觀點，與逐漸形成新觀點 三、建立替代性的新觀點後，將之落實於生活中，或透過學習與行動重新面對生活					

禪修學習者生命意義觀點轉化學習歷程包含三個重要階段：(一)因人生困境引發為改善而改變的決心，或者從禪修學習到禪修觀念產生觀點轉化，非關人生困境；(二)反思與修正既有觀點，與逐漸形成新觀點；(三) 建立替代性的新觀點後，將之落實於生活中，或透過學習與行動重新面對生活。具體而言，禪修學習者的轉化學習歷程各別對應了「關鍵事件」、「批判反思」與「實踐行動」三

階段。

「人生困境觸發」是引發禪修學習者生命意義觀點轉化的關鍵事件之一。聖嚴法師（2009）講：「內心的苦難，增進我們的智慧；生活的苦難，增長我們的福報。」一如 Mezirow 所言——觀點轉化往往發生在人遇到困難或關卡的時候。亦如 Frankl 提出，事實上我們是在受苦中成長，且趨於成熟——苦難可使我們更為茁壯，更為豐富（游恆山譯，1991）。人在面臨內心與生活的苦難時，唯有面對它並且改變舊有的觀點，才能向上提昇。

禪修學習者從禪修習得的觀念，在透過批判反思舊觀點後形成新觀點，不一定非要經歷人生重大事件才能引發轉化學習，「禪修學習」亦可以成為引發轉化學習的關鍵事件。

禪修學習者在建立替代性的新觀點後，透過學習與行動重新面對生活，於形成替代性的新觀點後，透過一連串的學習與行動然後落實新觀點，呼應了學者李瑛歸納的轉化學習歷程之實踐行動階段，即學習者於反思探索的過程中，逐漸產生修正後的新觀點以取代舊的經驗詮釋，最後在生活中付諸行動，透過一連串的學習與行動計畫重建自己的生活方式以及與外在世界的關連（蔡怡君，2012）。亦呼應了林冠儀（2009）的研究發現：個體觀點的轉化會促進具體的行動，而行動亦是轉化學習過程中一個完整不可或缺的成分。

Mezirow 主張人之所以為人，乃是因為人是理性的、自主的，並且能賦予責任，每個人皆能經由批判反省，使自己從被經驗控制的人，轉而成為控制經驗的人（黃富順，2002）。一如 Mezirow 對人的基本假設，禪修學習者在接受禪修的觀念之後，皆能自我反省檢討、修正既有觀點，例如：從檢討別人轉變為反求諸己、覺察與修正不好的習性，或者轉變人生目標，讓生命更有意義。

六位受訪者皆經歷了反思與修正既有觀點的階段，驗證了 Mezirow 主張「批判反省」是促進轉化學習的主要動力（黃富順，2002），也呼應了林冠儀（2009）的研究發現——欲進入觀點轉化的階段，進行反省和批判思考是很重要的一步，可以說批判反省能力是轉化學習過程中不可或缺的重要因素。

再者，從研究結果發現，四位禪修學習者是持續的參與禪修學習課程，在一結構性的學習脈絡下發生轉化學習，相對的，法眷是

從閱讀祖師大德語錄與傳記開始學習禪修，轉變苦難觀點，禪者也是在親近道場之後學習禪修並轉變生命目標觀點，並未提及當時參與禪修課程，兩位皆未提及持續參與禪修課程。是以，由於禪修學習者能夠投入更多的時間和心力，使生命意義觀點之轉化學習不一定僅能夠在具結構性之學習脈絡下進行。

伍、結論與建議

本文根據研究結果，作出以下結論，並根據結論提出建議。

一、結論

(一)禪修學習者生命意義觀點轉化學習歷程包含三個重要階段：

- 1.因人生困境引發為改善而改變的決心，或者從禪修學習到禪修觀念而引發轉化學習，非關人生困境；
- 2.反思與修正既有觀點，與形成新觀點；
- 3.建立替代性的新觀點後，將之落實於生活中，或透過學習與行動重新面對生活。具體而言，禪修學習者的轉化學習歷程對應了「關鍵事件」、「批判反思」與「實踐行動」三階段。

(二)禪修學習者從禪修習得的觀念，透過批判反思既有觀點之後形成新觀點，是以，「禪修學習」亦可成為引發轉化學習之關鍵事件，不一定要經歷人生重大事件才能引發轉化學習。

(三)禪修學習者皆經歷了反思與修正既有觀點的轉化學習階段，可以說欲進行轉化學習，反省和批判思考是很重要的一步，反省能力亦是轉化學習過程中不可或缺的重要因素。

(四)禪修學習者生命意義觀點之轉化學習不僅能在具結構性之學習場域中進行，由於禪修學習者能夠投入更多的時間與心力，亦能在非結構性之學習場域中發生轉化學習。

二、建議

根據前述研究結論，本文提出以下幾項建議：

- (一)根據研究結論顯示，批判反省能力是轉化學習過程中不可或缺的重要因素。禪修學習者因為反省檢討乃至於懺悔，所以能從黑暗面轉向光明面。因此，建議禪修學習者培養自我反省的態度以促進生命意義觀點轉化的進行。
- (二)根據研究結論顯示，「人生困境觸發」是引發禪修學習者生命意義觀點轉化的關鍵事件之一。聖嚴法師及西方學者 Mezirow 與 Frankl 皆一致主張苦難可以增長我們的智慧，使我們更為茁壯；禪修亦主張業障現前才能消，業障沒現表示沒辦法消。所以建議禪修學習者在面對人生困境時，應轉向正面思惟。
- (三)本文以苦難的接納、死亡的接納、生命目標與實踐、生命自主與負責、存在的價值與意義作為深度訪談中生命意義觀點之五個面向，之後從訪談結果發現禪修學習者所呈現之轉變，尚有態度上的超越、體會眾生平等愛護生命之轉變，因此，建議未來相關研究可以這兩個面向作為深度訪談之參考依據。

參考文獻

- Echo Karma (2011 年 02 月 28 日)。《靜思語》- 禪在生活日用中【部落格影音資料】。取自
<https://www.youtube.com/watch?v=rXpBSucZQKc>
- 中台佛教學院 (2000)。初級禪修班教本。南投縣：中台山佛教基金會。
- 何英奇 (1987)。大專學生之生命意義感及其相關-意義治療法基本概念之實徵性研究。國立臺灣師範大學教育心理學系教育心理學報，20，87-106。
- 吳勢方 (2010)。傳承在愛與關懷之間—國小福智教師生命意義感與關懷實踐之個案研究 (未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學教育學系，高雄市。
- 林冠儀 (2009)。成人參與志工培訓方案的轉化學習歷程研究—以佛教慈濟基金會委員慈誠培訓課程為例 (未出版之碩士論文)。國立暨南國際大學成人與繼續教育研究所，南投縣。
- 林雅慧 (2007)。世界宗教博物館志工之生命意義觀點轉化學習研究 (未出版之碩士論文)。國立暨南國際大學成人與繼續教育研究所，南投縣。
- 林鳳榆 (2004)。佛教生死服務志願工作者之生命意義追求歷程 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學社會教育研究所，臺北市。
- 洪萍如 (2012)。和氣大愛傳光人服務學習與生命意義感關係之研究 (未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學成人教育研究所，高雄市。
- 徐潔華 (2010)。從情緒經驗探究禪修學習者轉化學習歷程之研究 (未出版之碩士論文)。國立暨南國際大學終身學習與人力資源發展碩士學位學程碩士在職專班，南投縣。

- 許雅惠（譯）（2002）。**成人及繼續教育— 理論與實務**（原作者:Peter Jarvis,2000）。台北市：五南。
- 游恆山（譯）（1991）。**生存的理由-與心靈對話的意義治療學**(原作者:Viktor E. Frankl)。台北市：遠流。(原著出版年:2004)。
- 黃富順（2002）。**成人學習**。台北市：五南。
- 聖嚴法師（1991）。**禪門解行**。台北市：圓神。
- 聖嚴法師（1999）。**禪修指引：動靜皆自在**。台北市：法鼓文化。
- 聖嚴法師（2009）。**聖嚴法師 108 自在語合輯(中文繁體、英文)**。台北市：財團法人聖嚴教育基金會。
- 蔡怡君（2012）。教師利用科學博物館之轉化學習歷程—國立自然科學博物館三位榮譽教師比較研究。**科學教育學刊**，**20(1)**，1-22。
- 趙可式、沈錦惠（譯）（1995）。**活出意義來：從集中營說到存在主義**(原作者:Viktor E. Frankl)。台北市：光啟文化。(原著出版年:1967)。