

閱讀治療與佛經故事： 以觀世音菩薩故事為治療素材的理論性分析

潘啟聰

香港恒生大學社會科學系講師

摘要

本文嘗試就三個佛經故事運用於閱讀治療之可能性作理論性分析。藉由科恩的「好故事」元素及羅素和施羅茲的「認同、淨化及領悟」三階段理論，筆者嘗試闡發讀者在閱讀這三個故事時可能產生的反應。經過分析以後，閱讀《法句經故事集》第八品中吉離舍瞿曇彌的故事、《悲華經》中的觀音菩薩本生故事，以及《華嚴經》中的善財童子參訪觀音菩薩故事對讀者的心理健康應能夠產生益處。按科恩的理論分析所得，這三個佛經故事具備了「好」故事的條件，能夠令人更投入在閱讀之中；按羅素和施羅茲的理論分析所得，閱讀本文所選的三個故事有助讀者培養出正知見、愛心和大悲心以及建立正確的價值觀。本文所選的故事僅為芸芸眾多佛經故事的其中三例，佛經中不乏好的閱讀治療素材。細察之後，不少佛經故事都有著近似的敘事結構：有人因人生的困惑或修道的問題求道於佛菩薩，佛菩薩給予他們一些相應

的佛法智慧，最後故事主人翁因有所領悟而出現改變。佛法中的智慧不離世間苦的處理和解脫，故此佛經的故事很容易就能引起讀者的認同，他們亦能在故事人物的經驗中獲得淨化和領悟。由閱讀佛菩薩的故事到產生共鳴而受啟發，筆者認為這有助讀者治療情緒問題、提升抗逆能力、培養愛心和建立正向的價值觀。未來若能令佛經故事和閱讀治療多加結合，相互參考，那必定能為社會大眾的心理健康有莫大的裨益。

關鍵詞：閱讀治療、佛經故事、《法句經故事集》、《悲華經》、《華嚴經》

A theoretical discussion of using stories from Buddhist Scriptures in Bibliotherapy

Kai-chung Poon

Lecturer, Department of Social Science,
The Hang Seng University of Hong Kong

Abstract

This article intends to conduct theoretical analysis on three stories from Buddhist Scriptures. Applying J. Cohen's discussion about a "good" story and D. H. Russell & C. Shrodes's "Identification-Catharsis-Insight" theory, possible responses after reading the three selected stories will be revealed. After the analysis, it is reasonable to infer that reading the stories could elicit positive effects in their attitude and psychological health. These selected stories are only three examples from a vast amount of meaningful stories in Buddhist Scriptures. It is noticeable that a large number of stories in Buddhist Scriptures have a similar narrative structure. A character in the story felt distress because of encountering certain problem. He / She came to the

Buddha and sought for advice. After listening to the words of wisdom from the Buddha, the character gained insight and had a change in attitude or behaviour. Eventually, the character had overcome his / her distress. The characters in the stories are not extraordinary people, the problems they faced were some hassles and hardship which common people also encounter. This study suggests that such stories are more capable to induce the “identification” response of the readers which is a crucial step for bibliotherapy to take effect. Thus, the conclusion of this article is, if stories in Buddhist Scriptures can be used in bibliotherapy, they should be able to become effective reading materials for enhancing readers’ mental health. Efforts and resources for empirical studies are worthwhile for further testing of the effectiveness of using those stories.

Keywords: bibliotherapy, stories in Buddhist Scriptures, *Dhammapada*, *Karuṇāpuṇḍarīka-sūtra*, *Avataṃsaka Sūtra*

目 次

一、前言

二、閱讀治療的簡介

三、閱讀治療理論說明和分析

(一)《法句經故事集》：吉離舍瞿曇彌的故事

(二)《悲華經》：觀音菩薩本生故事

(三)《華嚴經》：善財童子參訪觀音菩薩故事

四、讀經之益初議

五、結語

一、前言

「深入經藏，智慧如海」這八字對佛教徒而言絕不陌生。三皈依文中便謂：「自皈依法，當願眾生，深入經藏，智慧如海！」近年來，承佛陀教人離苦得樂之旨，越來越多心理學家參考了佛法的智慧，讓人的心理健康獲得提升。坊間中有不少的書籍融合佛教智慧和心理學的知識，務求惠澤社會各界人士，如：《清心與自在：佛法的心理學分析》¹、《與心對話》²、《巧克力吃完了：實用佛教心理學》³。有機構舉辦結合佛法與心理學的公開課程與講座，當中主題不少是與心靈管理相關，如高峰進修學院的「心靈管理系列——壓力管理」就明言其課程特別為金融業工作者而設，其特色就是「融合佛學與現代心理學的知識」⁴，讓學員學習如何管理壓力並保持自己在良好的心理狀態中。佛法修持方法對心理健康有益處的訊息亦見於大眾媒體之上。例如，在2013年6月12日至7月10日期間，香港電台曾播出一系列名為「壓力不倒翁」⁵的電視節目。該節目第一集「壓而不倒」就邀請了李歐梵教授的太太李子玉女士，分享她面對抑鬱症的經

¹ 鄭石岩，《清心與自在：佛法的心理學分析》（臺北：遠流出版公司，1999年）。

² 釋依昱，《與心對話》（臺北：佛光文化，2012年）。

³ 耶喜喇嘛著，釋妙喜譯，《巧克力吃完了：實用佛教心理學》（臺北：法鼓文化，2013年）。

⁴ 這課程是筆者在2013年為高峰進修學院設計的。詳見「高峰進修學院」網頁：<https://www.peak.edu.hk/tc/course.php?id=22792425>，瀏覽日期：2019年10月6日。

⁵ 詳見香港電台製作「壓力不倒翁」網站：<https://podcast.rthk.hk/podcast/item.php?pid=487&eid=31348&year=2013&lang=zh-CN>，瀏覽日期：2019年10月6日。

歷，便談及禪修對她的益處。經藏智慧如海，挖掘佛教智慧並以之與心理學的知識結合就好像尋寶一樣，至今仍每每能有新的發現。

佛陀說法多年，又善於因材施教、因地制宜而設教，不少佛法的智慧都是藏於生動的故事之中。這些故事往往有類似的敘事結構：有人因人生的困惑或修道的問題求道於佛菩薩，佛菩薩給予他們一些相應的佛法智慧，最後故事主人翁因有所領悟而出現改變。加上佛法中的智慧不離世間苦的處理和解脫，所以，不少佛經中的故事都非常生活化。從現存的閱讀治療研究成果來分析，生活化的佛經故事容易引起讀者的共鳴和代入感。容易引起讀者的共鳴是成功進行閱讀治療的第一步。如果讀者能夠認同故事內的角色，將自己及自身經驗投射在角色之中，那麼其後當故事角色有所成長或处理好自身問題時，讀者亦能由故事中得到領悟和裨益。由這個角度看來，佛經故事似乎都是一些很好的閱讀素材。若能夠加以善用，那麼對提升讀者的心理健康將有莫大幫助。本文選用了三個來自佛經的故事，包括了《法句經故事集》第八品的吉離舍瞿曇彌的故事、《悲華經》的觀音菩薩本生故事，以及《華嚴經》的善財童子參訪觀音菩薩故事。選取這三個故事是因為當中的訊息或對不同類型的讀者有效，包括一般讀者、佛教徒和發菩提心的信眾。三個故事又以觀音菩薩的故事為主，這是因為觀音菩薩的信仰在華人世界中，極有影響力之事實。俗語有謂：「家家彌陀佛，戶戶觀世音」。在不少近年有關觀音菩薩的論著中，大多都指出觀音菩薩的信仰在亞洲各地極為普及。鄭僧一在1987年出版了一本有關觀音菩薩的專書《觀音——半個亞洲的信仰》，該書就以「半個亞洲的信仰」為副標題。于君方教授在其《觀音：菩薩中國化的演變》中指出觀音不只在中國

國受到廣泛的崇敬，亦不僅僅限於東亞，而是遍及整個亞洲。⁶ 巴宙更是以「在亞洲各地他之『無所不在Omnipresence』是深深地刻鏤在民眾的心坎裏」⁷去描述觀音信仰。可見觀音菩薩信仰之普遍性。相信對佛教故事有興趣的讀者一定不會對觀音菩薩感到陌生。其實，經過對佛經故事的細察，筆者發現不少故事的敘事結構是非常合適於閱讀治療使用。有見及此，本文在選材方面會以觀音菩薩的故事為主而不以之為限，並配合閱讀治療理論的運用作理論性分析，指出閱讀這些故事或能夠帶起的心理反應和效用。經分析過後，本文發現閱讀被選中的這些個故事有助讀者獲得正知見、培養出愛心和大悲心以及建立正確的價值觀。

下文先簡述閱讀治療的歷史背景，然後闡明閱讀治療的運作原理。之後的部份，筆者會以科恩在2006年提出的「好故事」理論以及羅素和施羅茲於1950年提出的「認同、淨化及領悟」理論，去分析兩個有關觀音菩薩的故事與另一則佛經故事，理論上闡釋閱讀這些個故事對讀者心理健康能夠產生的益處。藉分析所得，筆者希望跳出這三個故事，討論讀佛經故事之益處。由於本文主要以理論上闡釋結合佛經故事與閱讀治療之可能性，最後筆者亦希望能夠為未來實證性研究提出一些具體建議。

二、閱讀治療的簡介

閱讀治療(Bibliotherapy)一詞由希臘文字「βιβλίον(biblíon)」

⁶ 于君方著，陳懷宇、姚崇新、林佩瑩譯，《觀音—菩薩中國化的演變》(*Kuan-Yin: The Chinese Trans Formation Of Avalokitesvara*) (台北：法鼓文化，2009年)，頁1。

⁷ 巴宙，〈觀音菩薩與亞洲佛教〉，《中華佛學學報》第1期(1987年3月)，頁59-79。

和「θεραπεία (therapeía)」組合而產生。「biblîon」是小書、文件之意，而「therapeía」則指服務、治療的意思。兩者組合而言，「Bibliotherapy」是一種以閱讀作為媒介去提升讀者心理健康的治療手法。在上世紀初，世界上仍未有「閱讀治療」一詞。在人類文化裡確有一些前賢先哲論及讀書對人心理之影響，可是閱讀治療未曾提升至一門獨立學問的程度。在古代中國就有孔子提及詩歌對讀者的作用。《論語·陽貨》中有一節謂：「小子！何莫學夫詩？詩，可以興，可以觀，可以群，可以怨。邇之事父，遠之事君。多識於鳥獸草木之名」。朱熹注「興」、「觀」、「群」和「怨」時，分別釋為「感發志意」、「考見得失」、「和而不流」和「怨而不怒」。⁸ 在古代西方亦有亞里士多德曾對悲劇能喚起觀眾悲憫的情感作出過論述。⁹ 佛洛伊德在其〈戲劇中的精神變態角色〉一文中提及過亞里士多德的說法：「就像自從亞里士多德時代以來所假定的那樣，戲劇的目的是喚起『恐懼和憐憫』（Mitleid的意思是『同情』）的情感，從而來『淨化情感』」。¹⁰ 縱使自古代起已有閱讀對人心理產生影響之說，「閱讀治療」一詞卻是到了1916年才正式地被提出來。克羅瑟斯在1916年於《大西洋月刊》上發表了〈一家文學診所〉一文。在文中，克羅瑟斯指他有一次在前往教堂時，見到其小禮拜室21新門牌，門牌上寫著：「閱讀治療門診部。由專家制定書本藥方」。¹¹ 「閱讀治療」

⁸ 宋·朱熹集注，《論語》（臺北：金楓出版有限公司，1997年），頁254。

⁹ Butcher, S. H., *The Poetics of Aristotle: edited with Critical Notes and a Translation*, London: MacMillan and Co., Limited St. Martins Street, 1922, pp. 66-67.

¹⁰ 佛洛伊德著，常宏等譯，《論藝術與文學》〈戲劇中的精神變態角色〉（北京：國際文化出版公司，2007年），頁86。

¹¹ Crothers, S. M., "A Literary Clinic", *The Atlantic Monthly*, Vol. 118, No. 3, 1916, p. 291. 原文為：Bibliopathic Institute. Book Treatment by Competent Specialists.

一詞算是正式在學術期刊上出現。克羅瑟斯在文中指出，他曾與友人巴格斯特討論過閱讀治療，謂：「閱讀治療是這麼一種新科學，難怪現存有關某書本可能產生的效果有這麼多錯誤的意見」。¹² 由克羅瑟斯話中可知，閱讀治療已是時人的熱門議題，可是仍未獲得大多數人的認同。

閱讀治療雖然在1910年代仍未獲得廣泛認同，不過它的發展至今從未有片刻停步。它在1960年代間，在學界中的地位得到了提升。大約在1930年代的時期，越來越多學者對閱讀治療的研究方法進行探索。例如，富曼（Foreman, E. T.）在1933年指出學界應該以科學方法去研究閱讀治療；¹³ 彼得遜（Petersen, M. C.）在1935年發表了〈醫院圖書館在精神科研究的角色〉（The hospital library in relation to psychiatric research）一文，文中為著未來閱讀治療的研究提出了不少的建議；¹⁴ 迪蘭尼（Delaney, S. P.）在1938年撰文討論閱讀治療在醫院裡的功用，並指出了充足案例記錄的需要；¹⁵ 在1939年，布萊恩（Bryan, A. I.）對閱讀治療近年的發展作出了批判性的反思，而撰有著名的〈閱讀治療能成為一門科學嗎？〉（Can there be a science of Bibliotherapy?）一文。¹⁶

¹² 同前註，p. 295。原文為：Bibliotherapy is such a new science that it is no wonder that there are many erroneous opinions as to the actual effect which any particular book may have.

¹³ Foreman, E. T., "Carefully chosen books have therapeutic value", *Modern Hospital*, No. 41, 1933, pp. 69-70.

¹⁴ Petersen, M. C., "The hospital library in relation to psychiatric research", *Transactions of the American Hospital Association*, No. 37, 1935, pp. 608-614.

¹⁵ Delaney, S. P., "Place of bibliotherapy in a hospital", *Library Journal*, No. 63, 1938, pp. 305-308.

¹⁶ Bryan, A. I., "Can there be a science of bibliotherapy?", *Library Journal*, No. 64, 1939, pp. 773-776.

隨著閱讀治療在1930年代有急速的發展，在1941年「閱讀治療」一詞正式被收入第十一版的《多蘭醫學專門辭典》（*Dorland's Illustrated Medical Dictionary*）之中，定義為：在精神疾病的治療中，使用書籍讓病人閱讀。¹⁷ 其後，在1940至1950年間，閱讀治療的研究變得更為蓬勃，變得更為多元化。學者們開始在閱讀治療內的不同領域作出探索，發掘更多的可能性。有學者嘗試發掘新的閱讀素材，¹⁸ 也有學者嘗試將閱讀治療運用在不同群體之上。¹⁹ 比較於其他心理治療手法（如催眠治療、自由聯想法等），閱讀治療雖然只有很短的歷史，可是在短時間內卻取得了很大的發展。1960年代更可謂閱讀治療發展的豐收期。在1961年，《新韋氏國際字典 第3版》亦收納了「閱讀治療」一詞。²⁰ 1962年秋，約翰霍普金斯大學所辦的《圖書館趨勢》（*Library Trends*）刊行了一本專號，專門討論閱讀治療。在1964年6月25至27日，美國圖書館協會（American Library Association）在美國聖路易斯市舉辦了閱讀治療工作坊。在1969年，「閱讀治療」被收編於《圖書館學與資訊科學百科全書》（*The Encyclopedia of Library*

¹⁷ 范美珠，《讀書治療對父母離異兒童個人適應及社會適應輔導效果之研究》，（台北：國立師大輔導研究所碩士論文，1987年），頁15。

¹⁸ Duncan, M. H., "Clinical Use of Fiction and Biography Featuring Stuttering", *Journal of Speech and Hearing Disorders*, No. 14, 1949, pp. 139-142; Lazarsfeld, S., "The Use of Fiction in Psychotherapy", *American Journal of Psychotherapy*, No.3, 1949, pp. 26-33.

¹⁹ Oathout, M. C., "Books and Mental Patients", *Library Journal*, No. 79, 1954, pp. 405-410; Darling, R. L., "Mental Hygiene and Books. Bibliotherapy as Used with Children and Adolescents", *Wilson Library Bulletin*, No. 32, 1957, pp. 293-296; Elliott, P. G., "Bibliotherapy; Patients in Hospital and Sanitarium Situations", *Illinois Libraries*, No. 41, 1959, pp. 477-482.

²⁰ McCulliss, D., "Bibliotherapy: Historical and research perspectives", *Journal of Poetry Therapy*, Vol. 25, No. 1, 2012, p. 23.

and Information Science) 之內。由以上的資料可見，閱讀治療在1960年代獲得學界的廣泛認同。至於在業界實踐方面，1955年與1984年為閱讀治療發展奠定了重要的里程碑。1955年，在龐德隆 (Poindron, P.) 的努力下，閱讀治療終於被國際圖書館協會聯合會 (The International Federation of Library Associations and Institutions, IFLA) 認可為一種醫生和執行人員需要留意的圖書館服務。²¹ 在1984年，閱讀治療正式被國際圖書館協會聯合會認可為一種病人護理的輔助服務，並正式刊於《為醫院病人及社區殘疾人士服務的圖書館指南》(*Guidelines for libraries serving hospital patients and disabled people in the community*) 內。²²

時至今日，閱讀治療被定義為對心理健康專業的一種非常重要的工具，藉閱讀產生助人反省、治療以至個人成長之效。²³ 它不僅被廣泛接納為一種有效的治療方法，其使用的對象和方式亦越發多元化。阿基諾拉 (Akinola, A. N.) 曾研究使用閱讀治療去處理有情緒和行為問題的小孩；²⁴ 阿爾弗雷多 (Alfredo, F. B.) 曾對喪失所愛者進行閱讀治療作出建議；²⁵ 康納斯等 (Connors,

²¹ "Library Services to People with Special Needs Section", 2019, p. 5. IFLA, LSN: A Historical Overview: <https://www.ifla.org/files/assets/lsn/publications/lsn-history.pdf>, 瀏覽日期：2019年9月1日。

²² Clarke, J. M. et. al., "Guidelines for libraries serving hospital patients and the elderly and disabled in long-term care facilities", by IFLA, *IFLA Professional Reports No.2*, 1984, p. 9. <https://archive.ifla.org/VII/s9/nd1/iflapr-61e.pdf>, 瀏覽日期：2019年9月1日。

²³ McCulliss, D. 2012, p. 23.

²⁴ Akinola, A. N., "Bibliotherapy as an Alternative Approach to Children's Emotional Disorders", *Creative Education*, Vol. 5, No. 14, 2014, pp. 1281-1285.

²⁵ Bardaji, A. F., "How to cope with a loss: an outline on bibliotherapy from Proust", *Escritos de Psicología*, Vol. 9 No. 3, 2016, pp. 60-67.

G. J. et al.) 曾以閱讀治療作為介入酗酒治療的治療方案；²⁶ 袁帥等人曾研究以閱讀治療的方法去處理青少年抑鬱和焦慮的問題。²⁷ 在一項近年的研究中，圖哈雷利 (Tukhareli, N.) 更是一反傳統的治療性運用，而嘗試以閱讀治療作為一種預防性的介入方案。²⁸ 其計劃在醫院裡進行，試圖藉閱讀提升醫院員工心理健康，防範於未出現心理問題之前。

至於在華語學界之中，率先引入閱讀治療的是一位台灣學者。在1986年的時候，范美珠於《輔導月刊》發表〈淺談讀書治療及其運用〉²⁹ 一文，正式揭開了閱讀治療在華語學界發展的序幕。在中國大陸學界中，第一份提及「閱讀治療」一詞的是嚴克華在1988年發表的〈醫院圖書館員的服務方向〉³⁰ 一文。其後，閱讀治療在華語學界、圖書館服務及社會福利界都有長足的發展。在台灣學界，閱讀治療的研究成果多元化，對不同的受眾（如單親家庭、學生、離婚、家暴兒童、濫用藥物者等）及閱讀素材（如主題繪本、詩作閱讀、童話故事等）都有探索。在中國大陸學界，若光是查看相關的研究出版數量已是十分驚人。自嚴

²⁶ Connors, G., Walitzer, K., Prince, M., & Kubiak, A. "Secondary Prevention of Alcohol Problems in Rural Areas Using a Bibliotherapy-Based Approach". *Journal of Rural Mental Health*, Vol.41 No. 2, 2017, pp. 162-173.

²⁷ Yuan, S., Zhou, X., Zhang, Y., Zhang, H., Pu, J., Yang, L., Liu, L., Jiang, X. & Xie, P., "Comparative efficacy and acceptability of bibliotherapy for depression and anxiety disorders in children and adolescents: a meta-analysis of randomized clinical trials", *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, No. 14, 2018, pp. 353-365.

²⁸ Tukhareli, N., "Bibliotherapy-based Wellness Program for Healthcare Providers: Using Books and Reading to Create a Healthy Workplace", *Journal of the Canadian Health Libraries Association*, Vol. 38, No. 2, 2017, pp. 44-50.

²⁹ 范美珠，〈淺談讀書治療及其運用〉，《輔導月刊》第23卷第1期，1986年。

³⁰ 嚴克華，〈醫院圖書館員的服務方向〉，《張家口醫學院學報》第5卷2期（1988年），頁62。

氏一文在1988年刊出至今，在33年內，載於中國期刊全文數據庫上的論文就多達1,158份。在香港，雖然相關的學術研究遠不及台灣與內地，但是香港教育局資優教育組曾在2008至2010年間，以閱讀治療的方法籌辦中學生的情意教育課程，幫助參與學生反思自己的性格、能力和限制。可見，閱讀治療自西方引入後，在兩岸三地都得到各界的重視。

三、閱讀治療理論說明和分析

關於閱讀治療原理的闡述，歷來有多種的說法，包括羅素（Russell, D. H.）和施羅茲（Shrodes, C.）於1950年提出的認同、淨化及領悟一說³¹、珍·帕德克（Pardeck, J. A.）和約翰·帕德克（Pardeck, J. T.）在1984年提出認同與投射、發洩與淨化、領悟與整合一說³²、海恩斯（Hynes, A. M.）和海恩斯貝里（Hynes-Berry, M.）於1986年提出的認知、省察、比較和自我應用一說³³等。綜合現存的說法，當中不少都是建基於羅素和施羅茲的理論。例如，珍·帕德克和約翰·帕德克的理論其實是基於羅素和施羅茲的理論之上，每個歷程再加入其闡發：認同加上投射、淨化加上發洩，以及領悟加上整合；海恩斯和海恩斯貝里的說法，則是將淨化一歷程詳加闡揚而成為省察和比較兩層面。在以下的

³¹ Russell, D. H. & Shrodes, C., "Contributions of research in bibliotherapy to the language-arts program I", *The School Review*, Vol. 58, No. 6, 1950a, pp.335-342; "Contributions of research in bibliotherapy to the language-arts program II", *The School Review*, Vol. 58, No. 7, 1950b, pp.411-420.

³² Pardeck, J. A. & Pardeck, J. T., *Young people with problems: A guide to bibliotherapy*, Westport, Conn: Greenwood Press, 1984, pp. 49-69.

³³ Hynes, A. M. & Hynes-Berry, M., *Bibliotherapy: The Interactive Process*, Boulder, Colorado & London: Westview Press, 1986, pp. 42-45.

部份，筆者主要會以羅素和施羅茲之說法作出說明和分析。另外，為配合羅素和施羅茲的理論，下文同時亦以科恩（Cohen, J.）就何謂「好故事」的研究所得作出闡釋。在論述的結構上，筆者會先列出每一個故事的梗概，然後以科恩及羅素和施羅茲的理論對各個故事作出分析。之後，又以現存研究所得為據，指出閱讀這些故事所能產生的可能反應和療效。

細察佛經中的故事，按照現存理論，其敘事結構而言是非常合適於閱讀治療使用。當中往往包括了對人生的困頓、佛法智慧提出，最後主人翁因有所領悟而出現改變等情節。以下將藉羅素和施羅茲及科恩的理論對《法句經故事集》、《悲華經》及《華嚴經》中之故事作出理論性分析，以作說明。選取這三個故事的原因主要是出於讀者群的考慮。第一個故事的內容是講述面對所愛之人的死亡，第二個故事的內容是講述世間的苦及大悲心的生起，第三個故事的內容是講述如何學菩薩行及如何修菩薩道。按故事所涉的內容，筆者認為三個故事適合不同的讀者群。第一個故事所涉的是人生中必然會遇到的事，因此適合所有人閱讀；第二個故事所涉的是世間苦和拔苦予樂的情感，這是所有佛教徒均認同的價值觀，因此適合佛教徒閱讀；第三個故事所涉的是菩薩行及菩薩道的追求，因此更是針對性地適合欲行菩薩道的信徒閱讀。

（一）《法句經故事集》：吉離舍瞿曇彌的故事

在《法句經故事集》³⁴的〈第八品 千品〉中，記載了吉離

³⁴ 佛陀教育基金會集成：達摩難陀法師著，《法句經故事集》〈第八品 千品·死而復生〉，網頁連結：<http://www.budaedu.org/story/dp114.php>，瀏覽日期：2019年10月6日。

舍瞿曇彌的故事。在故事當中，吉離舍瞿曇彌因兒子之死大受打擊，因執著希望救活她的兒子而狀似瘋癲。故事大意指後來有智者見吉離舍瞿曇彌的慘況感不忍，建議她去找佛陀求助。佛陀藉由吩咐她挨家挨戶尋找芥子，調整了她紊亂的思緒。故事描述那位智者告訴吉離舍瞿曇彌，佛陀有她想要的藥：

這位智者告訴她：「妳應該去見佛陀，他有妳想要的藥，去吧！」她就去請求佛陀給她可以救活兒子的藥。佛陀知道她心思紊亂，便答應救活她的兒子，但要她先到村子裡，去找從未有親人去世的人家要一些芥子來。³⁵

吉離舍瞿曇彌急於救活她的兒子，於是逐家逐戶地拍門求芥子。可是，她找不到符合佛陀條件的芥子，反之卻是聆聽到別人家有親人死去之事。兒子沒有被救活，反過來是吉離舍瞿曇彌由狀似瘋癲的情況清醒過來——

她心想有救活兒子的希望，一下子興奮過頭，沒能仔細思量佛陀話中的含意，就挨家挨戶的問。每戶人家都很樂意幫助她，但她就是找不到一戶從沒有親人去世過的人家。天色漸漸向晚時，她才明白不只她有親人過世，而且，她也知道死去的人比活著的人還多。她的態度因此變了，不再執著於兒子的屍首，她也明白佛陀已經教導她最珍貴的道理：有生就有死。³⁶

³⁵ 同前註。

³⁶ 同前註。

有關吉離舍瞿曇彌這段為子求藥的經驗，佛陀以一席話作出了總結：

她埋葬完兒子後，就回去告訴佛陀，找不到一戶從沒有親人去世的人家。佛陀說：「瞿曇彌！妳不可以錯誤地以為只有妳的兒子喪生。現在妳已經明白，眾生都會死亡。眾生欲望尚未滿足之前，死亡就奪走人的生命。」³⁷

閱讀治療效用分析——

好故事的元素與認同

以科恩的研究所得進行分析，這故事能夠吸引的，並不止於佛教徒的讀者群，而是一般的民眾。在最新有關閱讀的研究之中，有學者指出了「好」故事的最重要條件。「好」的故事具備吸引讀者和使讀者投入故事之中的特徵。有時甚至有力量令讀者在閱讀時，感到故事裡的世界比現實世界更為真實。這種經驗可稱為「使併入」(transportation)、「同化」(absorption)、「敘事性投入」(narrative engagement)或「沉浸」(immersion)。³⁸ 根據科恩的研究所得，促使讀者產生這種併入和同化於故事的感覺，讀者對故事角色的認同至關重要；而要令讀者認同，角色的設定有關鍵性的地位。當讀者越是感到其與故事角色相似，又或者讀者覺得角色有可愛或可憐之處，這樣都會提升讀者對角色之認同

³⁷ 同前註。

³⁸ Van Krieken, K. W. M., Hoeken, H. & Sanders, J. M., "Evoking and Measuring Identification with Narrative Characters – A Linguistic Cues Framework", *Frontiers in Psychology*, Vol. 8, 2017, <https://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01190>, 瀏覽日期：2020年4月10日。

感。³⁹ 當羅素和施羅茲的理論指出「認同」為閱讀治療心路歷程之始，科恩的研究則指出了怎樣的故事才能提升讀者的認同感。吉離舍瞿曇彌為重要的角色，她因喪子之故，悲痛不已而狀似瘋癲。死亡，是所有人都會面對的問題。不論是自己的死亡還是至親好友的死亡，人一生經歷的死亡可不少。讀者不難想像到，吉離舍瞿曇彌在故事中所經歷的，終有一日自己亦或會經歷；因之，讀者應該很容易把自己投入在吉離舍瞿曇彌的角色之中。另外，據科恩的說法，讀者若感角色有可憐之處，這樣亦會提升讀者對角色之認同感；故事描述吉離舍瞿曇彌不捨親兒，到處抱屍求醫，相信亦會提升讀者對她的認同感。由是觀之，這個故事所能夠吸引的不只是佛教徒，亦能吸引一般讀者。原因是故事角色所經歷的事，乃一般人都必定會經歷的，因此不難產生共鳴的感覺。

羅素和施羅茲認為閱讀治療的心路歷程可以分為「認同→淨化→領悟」三個階段。「認同」(identification)，根據羅素和施羅茲的說法，「認同」是指讀者對於故事人物之認同，這種認同感既可以為真實的也可以是想像的。⁴⁰ 按學者王萬清的闡釋，由於作品中的人物，在年齡、性別、情感、觀念及其所遭遇的挫折問題上，與讀者有許多相似之處，讀者不知不覺和角色產生相知相惜的感受，並自覺不是唯一受苦受難的人，因而減低了消極的態

³⁹ Cohen, J., "Audience identification with media characters", in J. Bryant & P. Vorderer, eds., *Psychology of Entertainment*, Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2006, pp. 183-197.

⁴⁰ Russell, D. H. & Shrodes, C. 1950a, p. 335. 原文為：Identification is the real or imagined affiliation of one's self (or sometimes a parent or a friend) with a character or group in the story read.

度，及與別人不同的心理衝突。⁴¹ 綜合而言，若故事角色在遭遇的挫折上與讀者相似，讀者會感到與角色相知相惜，從而產生認同感。不管讀者是否信仰佛教，生老病死為人世間必然面對的苦；故此，即使是一般讀者亦有可能對吉離舍瞿曇彌產生認同感。以羅素和施羅茲的理論作據進行推論，若讀者曾經歷親友的死亡，對於吉離舍瞿曇彌的經驗會更容易產生認同感。更進一步而言，根據較近期的理論，有學者指出讀者甚至不一定曾親歷其境，亦能夠從故事中學學習。⁴² 畢竟死生大事是所有人均可預期必定會遇上的人生重大事件。由此可見，相信閱此故事的讀者能夠對吉離舍瞿曇彌的經驗產生認同的感覺。

淨化

所謂「淨化」(catharsis)，羅素和施羅茲認為「淨化」的歷程通常會伴隨著「認同」的階段後出現。「淨化」是指當讀者閱讀時，他在心理的動機、衝突及情緒上與故事角色有感同身受之感覺。由於讀者能夠將自己代入故事角色中，他更明白角色的需要及願望，亦藉此更了解自己。⁴³ 根據王萬清的說明，在淨化的階段，讀者與故事中的角色分享動機、感覺、情緒、衝突、挫折

⁴¹ 王萬清，《讀書治療》(臺北：心理出版社，1999年)，頁24。

⁴² Cairney, T.H., "Literature and life: How text can shape lives and build communities of interest and belonging", Paper presented at the Australian Literacy Educators' Association conference, Sydney, 4-7 July 2004, p. 12.

⁴³ Russell, D. H. & Shrodes, C. 1950a, p.336. 原文為：Thus, identification usually involves catharsis. The fact that the reader feels he is the character read about means that he shares the character's motivations and conflicts and experiences vicariously the character's emotions. As the reader puts himself in the place of others, he comes to understand the needs and aspirations of these others-and of himself.

和行為反應，形成感同身受的經驗，產生情緒和壓力的舒解。⁴⁴ 如果讀者能夠認同吉離舍瞿曇彌，據羅素和施羅茲的理論，讀者應該能感同身受地了解她的情緒，包括至愛離世的傷感、在死亡面前的無助、不忍跟至愛永別的執著等。跟隨著故事關於吉離舍瞿曇彌經歷的敘述，當中包括初聽佛陀的教導、吉離舍瞿曇彌挨家挨戶地拍門、這段經歷所引起的覺悟，以及佛陀充滿智慧的總結，不只吉離舍瞿曇彌經歷能得到安撫，就連讀者的情感亦能得到淨化。當故事描述吉離舍瞿曇彌對至愛離世的傷感與執著，相信讀到這些情節時，讀者亦會感到一種悲傷的情緒。後來，吉離舍瞿曇彌挨家挨戶地拍門，她和讀者一同了解到所有人都曾面對過至親的離世，原來自己不是世上唯一受死亡之苦困擾的人。這種領悟能夠產生淨化的作用，因此減低消極的態度。閱讀至此，讀者不期然地釋放了先前的傷感情緒，感恩佛陀對吉離舍瞿曇彌的教導，自己亦同時受益。

領悟

至於「領悟」(insight)，羅素和施羅茲指出在最後的「領悟」階段，讀者不只是在動機、衝突及情緒上對故事角色有所認同，更是能從角色如何處理問題有所學習。如果讀者本身在個人的生活處境中有不適應的問題，他對故事角色的認同或能有助他打破自身的習慣。如果故事角色對其問題有一個滿意的解決方案，讀者或有機會在自己近似的問題上融入故事角色的處理手法。⁴⁵ 據

⁴⁴ 王萬清1999，頁24。

⁴⁵ Russell, D. H. & Shrodes, C. 1950a, p.336. 原文為：If his adjustments to life situations are maladaptive, the individual's recognition of himself in the character may help in breaking certain habits. On the other hand, if the character appears to work out a satisfactory solution to his problem, opportunity is provided for the

王萬清的解說，讀者從作品中的角色，不但看見了自己的行為、態度、情緒和問題，還發展出問題解決的新方法，獲得實踐的動機和力量，向自己的問題挑戰。⁴⁶ 有關這故事中的領悟，據羅素和施羅茲的說法，讀者能夠藉吉離舍瞿曇彌的遭遇對人死生之事有了正知見。吉離舍瞿曇彌的兒子不幸早夭令讀者了解到生命的無常；讀者亦能觀察——即使她付出多麼的努力，死亡也是不可逆轉的；經過挨門逐戶的敲門，讀者能與吉離舍瞿曇彌一同明白到執著亦無濟於事。既明白死生不可逆轉，故事令人領悟到要調整的，其實是我們面對生死的心態。由此可知，按照理論分析，吉離舍瞿曇彌的故事能夠令讀者對死亡有新的了解，明白執著地盼求亡者不死乃無用之舉。有生就有死，世上並無一個家庭有不死的親人。只有建立正確的態度，才能夠坦然面對死亡，去除因錯誤的知見而引起的煩惱。

(二)《悲華經》：觀音菩薩本生故事

在《悲華經》⁴⁷的「悲華經諸菩薩本授記品第四之一」一章中，記載了不眴太子在寶藏佛前發願並授記的故事。故事在內容上涉及了惡因惡果的描述、受惡果時的苦，以及不眴太子的大悲心。故事大意指不眴太子觀察到地獄眾生多諸苦惱，人天眾生亦多因本性之故，而常墮於三惡道中。

reader to incorporate some of the character's behavior in his own methods of adjustment to a similar problem.

⁴⁶ 王萬清1999，頁24。

⁴⁷ 北涼·曇無讖譯，《悲華經》卷3，《大正藏》冊3，頁185下-186上。

是時太子聞是語已，答梵志言：「我今觀於地獄眾生多諸苦惱，人天之中或有垢心，以垢心故，數數墮於三惡道中。」復作是念：「是諸眾生以坐親近惡知識故，退失正法墮大闇處，盡諸善根，攝取種種諸邪見等，以覆其心，行於邪道。（頁185下）

太子一方面不忍眾生因諸種邪見而行於邪道，墮大闇處；另一方面又不忍眾生受諸苦惱、遇到恐怖時，無有救護無有依靠。因之，太子基於其大悲之心而許下大願。如有眾生受諸種恐怖時，稱念其名字可免於種種苦難——

世尊！今我以大音聲告諸眾生，我之所有一切善根，盡迴向阿耨多羅三藐三菩提。願我行菩薩道時，若有眾生受諸苦惱、恐怖等事，退失正法，墮大闇處，憂愁孤窮、無有救護、無依無舍，若能念我、稱我名字，若其為我天耳所聞、天眼所見，是眾生等，若不得免斯苦惱者，我終不成阿耨多羅三藐三菩提。（頁185下）

寶藏如來欣賞不暇太子為眾生起大悲心，即為太子授記，並為他命名為觀世音——

爾時，寶藏佛尋為授記：「善男子！汝觀天人及三惡道一切眾生，生大悲心，欲斷眾生諸苦惱故，欲斷眾生諸煩惱故，欲令眾生住安樂故。善男子！今當字汝為觀世音（頁186上）

閱讀治療效用分析——

好故事的元素與認同

從科恩的研究所得而言，這故事具備了促使佛教徒讀者產生認同感覺之元素。故事的主要人物與決心學佛的讀者有很多相似之處，這些相似之處促進了認同的過程。決心學佛修行者，皆先受三皈依，發願依靠「佛、法、僧」三寶。〈皈依文〉可謂反映了成為佛教徒的共同價值。在〈皈依文〉內，「當願眾生」四字反覆出現在文中。可見，對佛教徒而言，他們在願心上有很多與不眴太子相似的地方。不眴太子見人受苦，進而欲救拔的心情，可謂佛教徒所共有的願心和價值觀。如此一來，故事中「拔苦」的願心就成為了不眴太子與讀者之間的相似之處，繼而能促使讀者產生認同感覺。若繼而以羅素和施羅茲的理論入手進行分析，讀此故事的佛教徒，對不眴太子的觀察會感到認同和產生共鳴。不少對佛法感興趣者及初信仰佛教者是基於對世間上的苦有一定體驗，而希望從佛法的智慧中得到解決之法。因此，他們很容易便能對於不眴太子的情感和對於世間的觀察產生認同。從文中可知，不眴太子的觀察可以分兩種層面去講：一、明白世間的苦生出諸多恐怖而應斷除；二、見他人身處諸多苦惱中而欲救拔。

淨化

以認同和投入故事為前提，讀者能感不眴太子所感，急不眴太子所急，當故事描述的危難以及所引起的不安被太子所化解，讀者的情感亦能得到淨化。在故事之中，不眴太子對眾生的苦惱恐怖，以及墮惡道而憂愁孤窮之慘況有清楚的描述。相信閱讀至此情節時，讀者亦會因而感到一種不安的情緒。這種不安的情緒

可以從兩種面向去闡述：一、作為眾生之一，害怕自己陷入如斯困窘之中；二、作為學佛之人，見有眾生茫然無助而生悲心。不眴太子許下的大願，不僅表現了他的大悲心，亦使得無依的眾生得到安樂，令眾生因他之故可得救拔。由「眾生多苦、墮大闇處」閱讀至「太子發願、如來授記」這一段，讀者不期然地釋放了先前擔心眾生慘況的不安情緒，感恩不眴太子為眾生從憂愁孤窮裡帶來了出路。

領悟

有關領悟，根據羅素和施羅茲的理論，那是指若讀者投入故事角色之中，那麼他們能夠由他／他們身上學會些甚麼。在觀音菩薩的本生故事中，讀者能夠藉認同不眴太子了解到垢心、親近惡知識、攝取諸邪見所產生的後果，憂愁孤窮、無有救護、茫然無助的可怖之處；自己作為眾生之一，他們亦當能感受到觀世音菩薩大悲心的可貴之處。由此可知，觀音菩薩的本生故事至少能夠對讀者產生兩種效用：一、從不眴太子對世間的觀察中可以學到，在自己的生命中要建立正知見，不然的話，未來遇上茫然無助時後果則追悔莫及了；二、從不眴太子的大願中可以學到，自身若受苦受難時，大家都希望得到觀音菩薩的救拔，人同此心，面對他人要常懷慈悲心，隨時助人於苦難之中。

(三)《華嚴經》：善財童子參訪觀音菩薩故事

在《華嚴經》的〈入法界品 第三十九之九〉中，記載了善財童子到處問道的故事。在故事當中，善財童子希望可以求得「菩薩如何學菩薩行？」及「如何修菩薩道？」兩條問題的答

案。故事大意指善財童子得悉觀自在菩薩⁴⁸在南方補怛洛迦山中，並出發前往該處求道。觀自在菩薩遠遠見到善財童子，便讚許他發大乘的思想和志願。

爾時，觀自在菩薩遙見善財，告言：「善來！汝發大乘意普攝眾生，起正直心專求佛法，大悲深重救護一切，普賢妙行相續現前，大願深心圓滿清淨，勤求佛法悉能領受，積集善根恒無厭足，順善知識不違其教。⁴⁹」

其後，善財童子向觀自在菩薩求教。善財童子自問已發阿耨多羅三藐三菩提心，現希望菩薩為其演說：「云何學菩薩行？云何修菩薩道？」的教誨。菩薩便告訴善財童子何謂「大悲行門」和「平等教化」——

善男子！我住此大悲行門，常在一一切諸如來所，普現一切眾生之前。或以布施，攝取眾生；或以愛語，或以利行，或以同事，攝取眾生；或現色身，攝取眾生；或現種種不思議色淨光明網，攝取眾生；或以音聲，或以威儀，或為說法，或現神變，令其心悟而得成熟；或為化現同類之形，與其共居而成熟之。（頁367上）

菩薩亦向善財童子演說其許下大願，發大悲心的原由。菩薩指祂見眾生身處不同的苦難恐怖而感到不忍。故此，發願常救護一切眾生，若稱念祂的名，皆可離一切怖畏——

⁴⁸ 補怛洛迦為觀音菩薩的常住之地，故此處的觀自在菩薩即為觀音菩薩。

⁴⁹ 唐·實叉難陀譯，《大方廣佛華嚴經》卷68，《大正藏》冊10，頁366下-367上。

善男子！我修行此大悲行門，願常救護一切眾生；願一切眾生，離險道怖，離熱惱怖，離迷惑怖，離繫縛怖，離殺害怖，離貧窮怖，離不活怖，離惡名怖，離於死怖，離大眾怖，離惡趣怖，離黑闇怖，離遷移怖，離愛別怖，離怨會怖，離逼迫身怖，離逼迫心怖，離憂悲怖。復作是願：「願諸眾生，若念於我，若稱我名，若見我身，皆得免離一切怖畏。」善男子！我以此方便，令諸眾生離怖畏已，復教令發阿耨多羅三藐三菩提心永不退轉。（頁367上-中）

此節故事結束於正趣菩薩於東方從空中來，觀自在菩薩建議善財童子到正趣菩薩那裡，去求祂演說「菩薩如何學菩薩行？」及「如何修菩薩道？」之道。

時，觀自在菩薩告善財言：「善男子！汝見正趣菩薩來此會不？」白言：「已見。」告言：「善男子！汝可往問：菩薩云何學菩薩行、修菩薩道？」（頁367中）

閱讀治療效用分析——

好故事的元素與認同

就科恩的研究所得作分析，這故事最能吸引佛教徒的讀者，尤其是志於菩薩道的讀者群。在故事中，善財童子為重要的角色，他因實踐修行之故，而踏上求道之旅。他的求道之旅雖然讀者較難以有身歷其境之體驗，可是他的提問卻是在修行路上兩個基礎性的問題：「如何學菩薩行？」及「如何修菩薩道？」。正是因為善財童子問道之所求與不少佛教徒會思考的問題非常一致，

故此能夠促進讀者的認同過程。或許，讀者們常因誦讀〈迴向文〉而唸及「世世常行菩薩道」；然而，真正實踐起來該怎樣做，讀者們亦希望多一點了解。因此，若佛教徒讀此故事，相信更能代入和認同善財童子，與其求道的動機並且產生共鳴。按照羅素和施羅茲的理論作分析，佛教徒很容易認同善財童子的角色，代入其求道之旅當中。代入當中的讀者能夠藉善財童子求道之旅去學習「菩薩如何學菩薩行？」及「如何修菩薩道？」兩大問題。另外，觀音菩薩的演說中，詳細地描述了各種類別的苦難怖畏，包括險道怖、熱惱怖、迷惑怖、繫縛怖、殺害怖、貧窮怖、不活怖、惡名怖、於死怖、大眾怖、惡趣怖、黑暗怖、遷移怖、愛別怖、怨會怖、逼迫身怖、逼迫心怖、憂悲怖等。讀者可以從觀音菩薩的演說中了解到眾生各種各樣的苦，進而對脫苦有更堅定的心。個人發心脫離生命中的怖畏只是第一步，學習菩薩和善財童子般發菩提心是第二步。故事中讀者亦可以由觀音菩薩的演說中學習到何謂「大悲行門」，而願諸眾生皆得免離一切怖畏。故事中展示了佛教徒共有的價值觀，故此相信亦能夠引起讀者的認同與共鳴。

淨化

當讀者把自己投入了善財童子求道之旅，熱切地期待著觀音菩薩的演說，隨著疑問被破除，讀者迷茫的情緒亦能得到淨化。在故事之中，善財童子對「學菩薩行」和「修菩薩道」提出疑問，相信不少讀者亦會有一種感同身受的情緒。佛菩薩智慧如海，知道佛法的好而下決定成為佛教徒容易。然而，當上佛教徒之後，「如何學佛？」、「如何活得像一個學佛之人？」、「學佛後待人之道有否不同？」之類的問題，經常會出現在腦海中。面對

這些問題，佛教徒總會有心感迷茫的時候。因之，這個故事不啻是善財童子的問道之旅，也是讀者們的問道之旅。觀音菩薩的演說為了這一類的問題提供了參考。世間苦難怖畏多，眾生常遇怖畏。菩薩願普門示現在一切眾生面前，盡自己所能，教化他們而令其開悟和使其成就，又願常救護眾生免其受怖畏之苦。由善財童子「處處求覓此大菩薩」閱讀至觀音菩薩「願常救護一切眾生」，讀者能更多地了解「學菩薩行」和「修菩薩道」之法，而在問道之旅走出了疑問和迷茫。

領悟

因投入善財童子的問道之旅而變成了自身的問道之旅，菩薩給善財童子的答案無疑變成了讀者們可以領悟的智慧。故此，這個亦可謂是善財童子攜讀者參訪觀音菩薩的故事。藉善財童子的求道，相信讀者對「如何學菩薩行？」及「如何修菩薩道？」兩條問題有新的了解。從觀音菩薩的演說中，讀者可以學習到世間上有很多種苦難。若能由知苦之中，產生不忍之情，這正是從觀音菩薩身上學習「大悲行門」的第一步。觀音菩薩講授「大悲行門」時，指其較多於「願常救護一切眾生」、「令諸眾生離怖畏已」的大悲心，「普現一切眾生之前」以救護他們，並且以不同方法教導「令其心悟而得成熟」。總結善財童子參訪觀音菩薩的故事，不願眾生受苦難，設法助人離怖畏，常以大悲之心面對眾生可謂故事當中最明顯的訊息。

四、讀經之益初議

從以上的三個例子可見，佛經故事裡有一些常見的內容和敘

事結構，令筆者因此認為它們非常適合成為閱讀治療的閱讀素材。在佛菩薩的本生故事裡，往往記載了祂們對世間的觀察、了解人世的問題、悟道、發願等；在眾生求道於佛菩薩的故事中，往往記載了眾生所遇的人生或修道的問題，他們繼而求道於佛菩薩欲求解答，最後因有所領悟而出現改變。佛教智慧所處理的問題不離世間苦的處理和解脫，讀者在他們的人生中往往都曾經歷過或預期將經歷到故事中的問題。讀《法句經故事集》的故事，讀者若將自己投入吉離舍瞿曇彌的角色，閱畢故事後對死亡應該有態度上的轉變；讀《悲華經》的故事，讀者若將自己投入不眴太子的角色中，閱畢故事後對人世間的苦及菩薩的慈悲應該有更深的體驗；讀《華嚴經》的故事，讀者若將自己投入善財童子的角色中，閱畢故事後對「菩薩行」應該有新的了解。

若遇上了喪親的問題而感悲傷，讀者必定能從瞿曇彌的故事有所得，而對哀慟的情緒有治療效用。若有感世事悲愴、多有人力不能挽者，讀佛陀向波斯匿王演說無常的故事必能對逆境有更多心理準備，提升讀者的抗逆能力。讀觀音菩薩的本生故事和善財童子求道的故事能夠令讀者由知苦、知苦的可怖處，繼而生出脫苦之心。所謂人同此心，讀者亦可以從中了解觀音菩薩大願的可貴之處，從而培養出愛心和大悲心。讀觀音菩薩的本生故事更能明白邪知邪見的可怕之處，而令讀者生出求取正知見的心，建立起正向的價值觀。總言之，佛經故事中往往不乏一些常見元素，包括對於世間問題的覺察、心態或視角的調整、許下大願以及實踐的承諾等。就問題的覺察，佛法點出的皆是人世間的困擾和煩難。正如生、老、病、死、愛別離、怨憎會、求不得、五蘊熾盛等八苦，都是一般人必然要面對的情況。若考慮科恩的研究所得，由於故事角色在人物設定上或在遭遇上往往與讀者有相似

之處，這樣能夠促使讀者產生認同的感覺。因此筆者認為佛經故事具備了「好」故事所具備的條件。

在2008至2010年間，香港教育局資優教育組分別在四間中學試行「人物傳情」閱讀治療計畫。目標是令參與的學生在 1) 自我概念、2) 面對逆境，及 3) 生涯規劃三方面有正向的發展⁵⁰。雖然在執行小組的活動報告中，計畫有良好的成效。然而，若以科恩的「好故事」研究所得進行分析，計畫所選的讀物仍有可改善的空間。「人物傳情」計畫所選的讀物全為名人傳記或自傳，當中包括了史懷哲、海倫凱勒、居里夫人、愛因斯坦等。試問對中三及中四學生而言，他們與這些名人能有多少相似之處或共通生活處境。比較佛經故事的敘事，當中故事不少是以一般人對生活事感到困擾和煩難，然後向佛陀或菩薩求取處世的智慧。故事人物是與大眾讀者相似之人，故事人物所遇之事是大眾讀者都會遇上之事。從科恩的「好故事」理論看來，佛經故事更能促進讀者認同故事人物。按照羅素和施羅茲的「認同→淨化→領悟」理論，認同是產生後兩階段的必要基礎。產生認同的感覺是使得讀者可以從故事中獲得淨化和領悟之重要條件。如是觀之，佛經故事更容易就能引起讀者的認同，容易讓讀者從故事人物的經驗中獲得淨化和領悟。

上文從羅素和施羅茲的理論入手，分析兩個關於觀音菩薩的故事以及一個佛經故事，從理論上的分析和推敲指出讀者應該能

⁵⁰ 香港教育局資優教育組，《人物傳情——透過閱讀人物傳記照顧資優生的情意需要》，網頁連結：https://www.plkhsn.edu.hk/mainpage/c_curriculum/bestplan/1314/teaching/1.%E5%AD%B8%E8%88%87%E6%95%99%20Learning%20and%20Teaching/D.%20%E6%83%85%E6%84%8F%E6%95%99%E8%82%B2Affective%20Education/%E4%BA%BA%E7%89%A9%E5%82%B3%E6%83%85/Biblio.pdf，頁7，瀏覽日期：2020年4月10日。

夠藉由閱讀而在心理上獲得益處。筆者期望未來能有更多的資源對佛經故事作出同類型的工作，連結佛經故事與閱讀治療的運用。台灣著名閱讀治療的學者陳書梅教授在臺大出版中心和旺文社出版了一系列的「解題書目」(《兒童情緒療癒繪本解題書目》、《從迷惘到堅定：中學生情緒療癒繪本解題書目》、《從沉鬱到淡定：大學生情緒療癒繪本解題書目》和《從孤寂到恬適：樂齡情緒療癒繪本解題書目》)，書中按分類主題(如自我認同、負面情緒調適、人際關係等，請見圖一)建議了一些繪本書籍。在那一系列的書中，陳書梅教授亦以羅素和施羅茲的理論去分析閱讀某書可以收到的情緒療癒效用(請見圖二)。

序文	06
大學生之情緒困擾問題	12
繪本與繪本性書目標法	28
大學生情緒療癒繪本之選書方式與研究實例	40
大學生情緒療癒繪本書目	
A 自我認同	
A 自我認同的困惑 / 自我定位困惑 / 外在影響造成的自我認同感	
A01 Guji Guji	自我認同困惑所衍生的痛苦與逃避感
A02 小不點	缺乏歸屬感而衍生之離離別離苦惱
A03 你沒特別	與眾不同所帶來的自卑感與缺乏自信
A04 很懶就是懶懶	自我認同感低落而衍生的自我懷疑
A05 我不會交女朋友	因自我價值感低落而衍生的自我懷疑
A06 麥克 軍士	溝通障礙所衍生的自我懷疑
A07 羅丹	自我定位與風潮感衍生的自我懷疑
A08 烏龜太郎	遭受同學排擠而衍生的自我懷疑
A09 這樣是我	面對突如其來的挫折感與自我懷疑
A10 愛忠的牛	因與他人價值觀不同而空虛不已
A11 雙色鳥	面對自我認同混亂而產生的負面情緒
B 生命成長與自我發展	
面對未來的恐懼感 / 對於自我發展的信心感	
B01 毛茸茸的羊	因與他人價值觀不同而空虛不已

因參考陳氏(圖一)而得出建議如下：
按照內容對佛經故事作出相同的/類似的分類，指出閱讀那些佛經故事可以產生怎樣的果效。

例如，

A) 處理哀傷
面對自己的死亡 / 面對喪親之痛

A01 《法句經故事集》：吉離舍瞿曇彌的故事

A02 《佛說五無返復經》：毒蛇嚙子的事件

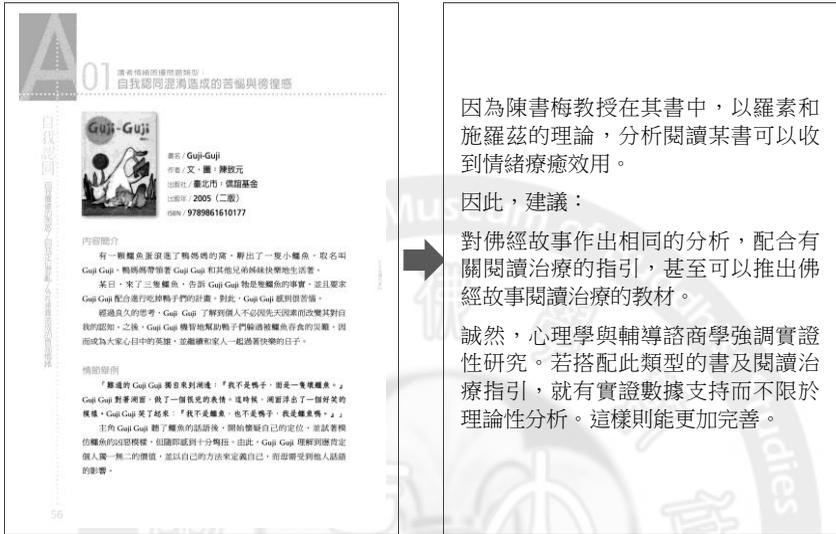
：

B) 面對無常
忽然而至的不幸 / 身處逆境

B01 《雜阿含經》：四方石山來的故事

圖一：《從沉鬱到淡定》目錄⁵¹

⁵¹ 陳書梅，《從沉鬱到淡定：大學生情緒療癒繪本解題書目》(臺北：國立臺灣大學出版中心，2014年)，頁2。



圖二：《從沉鬱到淡定》的例子⁵²

因為陳書梅教授在其書中，以羅素和施羅茲的理論，分析閱讀某書可以收到情緒療癒效用。

因此，建議：

對佛經故事作出相同的分析，配合有關閱讀治療的指引，甚至可以推出佛經故事閱讀治療的教材。

誠然，心理學與輔導諮商學強調實證性研究。若搭配此類型的書及閱讀治療指引，就有實證數據支持而不限於理論性分析。這樣則能更加完善。

佛經中故事的數量浩瀚如海，而當中亦往往有明確要處理的人生課題。若能夠將佛經中的故事一一加以分析、分類，並且在使用上作出扼要的說明，那麼不只對於佛教徒的教育上，就是對於社會大眾的心理健康都會有所裨益。畢竟，閱讀治療風險非常低，私隱度和自助性高。若然能夠廣泛推行，對於政府和社會福利界的負擔將能大大減低。另外，心理學及諮商學屬於社會科學的範疇，重視實證性研究。除了理論上的闡釋外，筆者亦建議在未來多進行實證性驗證及做好有關諮商和心理治療的紀錄，以供完善相關的閱讀治療知識及業界選用書目參考之用。實證研究方面，學者可以就多方面進行探索，例如研究讀者對不同類型的佛經故事有怎樣的閱讀反應、就不同年齡群的讀者之閱讀反應作出

⁵² 陳書梅2014，頁56。

研究、測試佛經故事在治療性的閱讀治療及預防性的閱讀治療之成效等。

五、結語

本文嘗試對兩個有關觀音菩薩的故事以及一個佛經故事作出閱讀治療的理論性分析。這三個故事被選取的原因主要是以不同類型的讀者群作考量。藉由科恩的理論，筆者指出了一個「好」故事所應具備的條件；藉由羅素和施羅茲的理論，筆者指出了讀者在閱讀時可能產生的「認同、淨化及領悟」三階段之反應。經過分析以後，吾人可以見到，閱讀《法句經故事集》中有關吉離舍瞿曇彌的故事、《悲華經》中的觀音菩薩本生故事，以及《華嚴經》中的善財童子參訪觀音菩薩故事對讀者的心理健康能夠產生的可能益處。《澗水燕談錄·文儒》記宋太宗跟左右之人說：「開卷有益。」此文的結論指：「讀經有益。」按科恩的理論分析所得，這三個佛經故事都能夠讓某類讀者容易將自己代入其中。這是「好」故事所需要具備的重要元素，因此更能夠促進讀者們從故事得到領悟和學習。按羅素和施羅茲的理論分析所得，由於這三個佛經故事藉故事人物，點出了一些讀者們共同關心的事，這有助讀者在閱讀時與故事人物一起得到領悟，繼而培養出正知見、愛心和大悲心以及建立正確的價值觀。以上所選的故事僅為眾多佛經故事中的三個例子，佛經中不乏好的閱讀治療素材。不少佛經故事都有著近似的敘事結構：有人因人生的困惑或修道的問題求道於佛菩薩，佛菩薩給予他們一些相應的佛法智慧，最後故事主人翁因有所領悟而出現改變。佛法中的智慧不離世間苦的處理和解脫，故此佛經的故事很容易就能引起讀者的認

同，他們亦能在故事人物的經驗中獲得淨化和領悟。由閱讀佛菩薩的故事到產生共鳴而受啟發，筆者認為這有助讀者治療情緒問題、提升抗逆能力、培養愛心和建立正向的價值觀。未來若能令佛經故事和閱讀治療多加結合，相互參考，那必定能為社會大眾的心理健康有莫大的裨益。



(收稿日期：民國109年2月28日；結審日期：民國109年4月7日)

引用文獻

一、原典文獻

1. 北涼·曇無讖譯，《悲華經》卷3，《大正藏》冊3。
2. 唐·實叉難陀譯，《大方廣佛華嚴經》卷68，《大正藏》冊10。
3. 宋·朱熹集注，《論語》，臺北：金楓出版有限公司，1997年。

二、近人論著

(一) 專書及論文集

■ 中文

1. 于君方著，陳懷宇、姚崇新、林佩瑩譯，《觀音—菩薩中國化的演變》（*Kuan-Yin: The Chinese Trans Formation Of Avalokitesvara*），臺北：法鼓文化，2009年。
2. 王萬清，《讀書治療》，臺北：心理出版社，1999年。
3. 佛洛伊德著，常宏等譯，《論藝術與文學》，北京：國際文化出版公司，2007年。
4. 耶喜喇嘛著，釋妙喜譯，《巧克力吃完了：實用佛教心理學》，臺北：法鼓文化，2013年。
5. 范美珠，《讀書治療對父母離異兒童個人適應及社會適應輔導效果之研究》，臺北：國立師大輔導研究所碩士論文，1987年。
6. 陳書梅，《從沉鬱到淡定：大學生情緒療癒繪本解題書目》，臺北：國立臺灣大學出版中心，2014年。
7. 鄭石岩，《清心與自在：佛法的心理學分析》，臺北：遠流出

版公司，1999年。

8. 釋依昱，《與心對話》，臺北：佛光文化，2012年。

■ 西文

1. Butcher, S. H., *The Poetics of Aristotle: edited with Critical Notes and a Translation*, London: MacMillan and Co., Limited St. Martins Street, 1922.
2. Hynes, A. M. & Hynes-Berry M., *Bibliotherapy: The Interactive Process*, Boulder, Colorado & London: Westview Press, 1986.
3. Pardeck, J. A. & Pardeck, J. T., *Young people with problems: A guide to bibliotherapy*, Westport, Conn: Greenwood Press, 1984.

(二) 期刊論文

■ 中文

1. 巴宙，〈觀音菩薩與亞洲佛教〉，《中華佛學學報》第1期，臺北：中華佛學研究所，1987年。
2. 范美珠，〈淺談讀書治療及其應用〉，《輔導月刊》第23卷第1期，1986年。
3. 嚴克華，〈醫院圖書館員的服務方向〉，《張家口醫學院學報》第5卷2期，1988年。

■ 西文

1. Akinola, A. N., “Bibliotherapy as an Alternative Approach to Children’s Emotional Disorders”, *Creative Education*, Vol. 5, No. 14, 2014.

2. Bardaji, A. F., “How to cope with a loss: an outline on bibliotherapy from Proust”, *Escritos de Psicología*, Vol. 9, No. 3, 2016.
3. Bryan, A. I., “Can there be a science of bibliotherapy?”, *Library Journal*, No.64, 1939.
4. Cairney, T. H., “Literature and life: How text can shape lives and build communities of interest and belonging”, Paper presented at the Australian Literacy Educators’ Association conference, Sydney, 4-7 July 2004.
5. Cohen, J., “Audience identification with media characters”, in J. Bryant & P. Vorderer, eds., *Psychology of Entertainment*, Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2006.
6. Connors, G., Walitzer, K., Prince, M., & Kubiak, A. “Secondary Prevention of Alcohol Problems in Rural Areas Using a Bibliotherapy-Based Approach”, *Journal of Rural Mental Health*, Vol. 41, No. 2, 2017.
7. Crothers, S. M., “A Literary Clinic”, *The Atlantic Monthly*, Vol. 118, No.3, 1916.
8. Darling, R. L., “Mental Hygiene and Books. Bibliotherapy as Used with Children and Adolescents”, *Wilson Library Bulletin*, No.32, 1957.
9. Delaney, S. P., “Place of bibliotherapy in a hospital”, *Library Journal*, No.63, 1938.
10. Duncan, M. H., “Clinical Use of Fiction and Biography Featuring Stuttering”, *Journal of Speech and Hearing Disorders*, No.14, 1949.

11. Elliott, P. G., "Bibliotherapy; Patients in Hospital and Sanitarium Situations", *Illinois Libraries*, No. 41, 1959.
12. Foreman, E. T., "Carefully chosen books have therapeutic value", *Modern Hospital*, No. 41, 1933.
13. Lazarsfeld, S., "The Use of Fiction in Psychotherapy", *American Journal of Psychotherapy*, No. 3, 1949.
14. McCulliss, D., "Bibliotherapy: Historical and research perspectives", *Journal of Poetry Therapy*, Vol. 25, No. 1, 2012.
15. Oathout, M. C., "Books and Mental Patients", *Library Journal*, No. 79, 1954.
16. Petersen, M. C., "The hospital library in relation to psychiatric research", *Transactions of the American Hospital Association*, No. 37, 1935.
17. Russell, D. H. & Shrodes, C., "Contributions of research in bibliotherapy to the language-arts programme, part I and II", *The School Review*, Vol. 58, No. 6 & 7, 1950.
18. Tukhareli, N., "Bibliotherapy-based Wellness Program for Healthcare Providers: Using Books and Reading to Create a Healthy Workplace", *Journal of the Canadian Health Libraries Association*, Vol. 38, No. 2, 2017.
19. Yuan, S., Zhou, X., Zhang, Y., Zhang, H., Pu, J., Yang, L., Liu, L., Jiang, X. & Xie, P., "Comparative efficacy and acceptability of bibliotherapy for depression and anxiety disorders in children and adolescents: a meta-analysis of randomized clinical trials", *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, No. 14, 2018.

(三) 網路資源及工具書

1. 「高峰進修學院」網頁：<https://www.peak.edu.hk/tc/course.php?id=22792425>，瀏覽日期：2019年10月6日。
2. 香港電台製作「壓力不倒翁」網站：<https://podcast.rthk.hk/podcast/item.php?pid=487&eid=31348&year=2013&lang=zh-CN>，瀏覽日期：2019年10月6日。
3. 香港教育局資優教育組，《人物傳情——透過閱讀人物傳記照顧資優生的情意需要》，網頁連結：https://www.plkhsn.edu.hk/mainpage/c_curriculum/bestplan/1314/teaching/I.%E5%AD%B8%E8%88%87%E6%95%99%20Learning%20and%20Teaching/D.%20%E6%83%85%E6%84%8F%E6%95%99%E8%82%B2Affective%20Education/%E4%BA%BA%E7%89%A9%E5%82%B3%E6%83%85/Biblio.pdf，瀏覽日期：2020年4月10日。
4. 佛陀教育基金會集成：達摩難陀法師著，《法句經故事集》〈第八品 千品·死而復生〉，網頁連結：<http://www.budaedu.org/story/dp114.php>，瀏覽日期：2019年10月6日。
5. Clarke, J. M. et. al., “Guidelines for libraries serving hospital patients and the elderly and disabled in long-term care facilities”, by IFLA, *IFLA Professional Reports No.2*, 1984, <https://archive.ifla.org/VII/s9/nd1/iflapr-61e.pdf>，瀏覽日期：2019年9月1日。
6. “Library Services to People with Special Needs Section”, 2019, p. 5. IFLA, LSN: A Historical Overview, <https://www.ifla.org/files/assets/lsn/publications/lsn-history.pdf>，瀏覽日期：2019年9月1日。
7. Van Krieken, K. W. M., Hoeken, H. & Sanders, J. M., *Evoking and*

Measuring Identification with Narrative Characters – A Linguistic Cues Framework, *Frontiers in Psychology*, Vol. 8, 2017, <https://dx.doi.org/10.3389/fpsyg>, 瀏覽日期：2020年4月10日。

