

故事創傷敘事的解構與療癒 ——以《經律異相》為例

簡意娟

中國文化大學中國文學研究所博士候選人

法鼓佛學學報第 24 期 頁 91-126（民國 108 年），新北市：法鼓文理學院

Dharma Drum Journal of Buddhist Studies, no. 24, pp. 91-126 (2019)

New Taipei City: Dharma Drum Institute of Liberal Arts

DOI: 10.6889/DDJBS.201906_(24).0003

ISSN: 1996-8000

摘要

近年以敘述治療理論作為文學的研究方法，是新開拓的領域。筆者檢視《經律異相》中的故事，發現有許多創傷療癒的實踐過程，因此本文以此為文本，從故事文學角度切入，敘事治療理論為研究方法，來探討《經律異相》故事中創傷敘事的解構與療癒。

文中所舉的故事，於創傷敘事的解構與療癒呈現在四個方面：一、以「因緣」解構聚散離合；二、以「無常」解構生老病死；三、以「輪迴」解構五蘊熾盛；四、以「業力」解構貴賤消長，既體現佛教主張的觀念，更呈現人們於生活中所面臨的各種困境與解決方法。

佛陀藉由對眾生宣講佛法的故事敘述，或大眾自身語言所建構的創傷課題，以佛法思想觀點作為療癒的基礎與根據，以此解構人們生命中諸多的創傷課題，每個特殊的故事內容呈現不同形式的療癒策略與成果。

目次

前言

一、佛經故事創傷療癒之研究

二、《經律異相》故事中的創傷課題

（一）聚散離合之傷

（二）生老病死之悲

（三）五蘊熾盛之苦

（四）貴賤消長之嘆

三、創傷敘事的心理治療

（一）以「因緣」解構聚散離合

（二）以「無常」解構生老病死

（三）以「輪迴」解構五蘊熾盛

（四）以「業力」解構貴賤消長

四、結論

關鍵詞

經律異相、佛經故事、心理創傷、敘事治療、佛教文學

前言

佛教類書《經律異相》即南朝僧人釋寶唱，受梁武帝的敕令，蒐羅經、律、論三藏中，闡釋佛教教義的神話、傳說、寓言等故事後，再從本生經、佛傳、印度佛教史話中摘抄出來，並按照佛教宇宙觀來分門別類，共五十卷。¹ 內容來源於二百七十多種佛經，收錄共七百八十二個「異相」故事。² 最初這些神話、寓言和傳說是流傳於民間的口頭創作，深受百姓的喜愛，其主角多半是印度古代社會上各階層的人物，包含：國王、婆羅門、帝師、剎帝利、農民、商人、苦行者、獵人、漁夫、小偷、法官等，內容反應著當時的政治、經濟、社會、文化等各方面價值，因此又稱為故事百科全書，這些都是純粹的印度故事。³ 其特殊的故事情節單元，也就是佛陀用以度化、療癒眾生困境的重點。

一、佛經故事創傷療癒之研究

近年來將敘事治療理論作為研究方法，運用於文學研究當中，尚屬新開拓領域，觀察現有研究成果僅有數篇文章發表。⁴ 西方國家方面，美國有心理學家布魯諾·貝特罕（Bruno Bettelheim，1903-1990）於心理學界與童話研究（兒童自閉經典研究發起人）

* 收稿日期：2019/04/30；通過審核日期：2019/06/10。

¹ 顏洽茂，《新譯經律異相·導讀》，臺北：三民書局，2010年，頁1。

² 周叔迦，《周叔迦佛學論著全集》，北京：中華書局，2006年，頁1901。

³ 劉守華，〈從《經律異相》看佛經故事對中國民間故事的滲透〉，《佛學研究》7，1998年，頁188-196。

⁴ 林素玟，〈紅樓夢創傷敘事的解構與療癒〉，《彰化師大國文學誌》22，2011年，頁211-240。何育儒，〈論莊子·德充符之創傷療癒〉，《清華學報》1，2016年，頁1-39。

以及在教育和精神病方面有許多貢獻。⁵ 敘事治療屬於後現代療法理論，主要由澳洲的麥克·懷特（Michael White）和紐西蘭的大衛·艾普斯頓（David Epston）所發展出來，在美國、加拿大地區有不同分支，而亞洲於近期才發展出來。

當前醫學界中，心理創傷治療所流行的敘事治療實踐方式，其實早在佛陀時期已實行，其過程並傳載於佛典中，南朝梁寶唱所編的《經律異相》，就保留了涉及敘事治療的故事，因此，本文以《經律異相》為文本，將其中的故事作創傷類型的分類，形成各種治療案例後，再用敘事治療理論重新定義，探討當前人所遭遇的人生困境與心理問題，了解佛陀如何以生動的譬喻、神奇、傳說等故事對弟子說理，運用豐富的比喻、特殊的情節來感染人們的心靈，進而達到啟發性的省思、潛移默化的功能，並呈現創傷敘事的解構過程，及療癒策略的運用與成果。

《雜阿含經》中佛陀對「大醫王」作定義，他說：「有四法成就，名曰『大醫王』者。何等為四？一者善知病，二者善知病源，三者善知病對治，四者善知治病已，當來更不動發。」⁶ 是為能正確地診斷疾病、知道發病的原因、知道用何種方法或藥物醫治疾病，而且將疾病治癒後便不會再復發。以上為佛陀對創傷療癒的步驟與方法，對治癒身心皆為有用。

《經律異相》中的故事蘊含著因果報應、六道輪迴的觀念，其故事主角上至國王，下至基層人民，遍及社會上各階層人物，故事情節體現出當時政治、文化、社會、經濟等各方面問題，包含人所遭遇到的各種人生困境，例如：四諦、人生八苦、十二因緣，以此為生命的痛苦來源與創傷的癥結點。佛陀以哲學的語言為眾生解說創傷的概念來治療之，例如，以「戒、定、慧」來描

⁵ 布魯諾·貝特罕著、王翎譯，《童話的魅力》，臺北：漫遊者文化，2017年。

⁶ 《雜阿含經》，CBETA, T02, no. 99, p. 105a25-29。

述人處理情緒反應所需要的控制、覺察、理智的能力。檢視《經律異相》所有故事當中，確實有許多「創傷與療癒」的題材，因此，本文以故事文學為切入點，以敘事治療理論為研究方法，探討佛陀與弟子的對話，或其宣講佛法時所敘述的故事中，透露出何種的人生創傷課題？佛陀以何種方式與態度引導眾生面對生命的困境？又以何種思想觀念療癒其創傷？以上皆為本文主要研究重點。

本文所討論佛經文本皆以 CBETA 電子佛典所收錄的《大正新脩大藏經》版本為主，⁷ 整理出數個佛經故事，以佛陀作為心理治療師的立場，透過佛陀自述悟道經驗、與弟子的對話、為眾生說法的過程中，去發現人創傷後的潛意識問題，之後再善用佛法加以解構與療癒，最終達人生另一個康莊大道的療癒過程。

心理學中，對心理創傷的定義即當人面臨巨大威脅而身心無法回應時，身心創傷便可能發生，若被診斷為創傷後壓力症候群，表示經驗到重大創傷事件。⁸ 主要症狀簡單分為三類：第一類，侵入性（intrusive）症狀，為不由自主地回想創傷事件，甚至會在此刻重新經歷創傷事件（flashbacks）而失去與現實環境的連結。第二類，逃避創傷相關的外在人事物與內在認知情緒，產生情緒上的麻木。第三類，長期的過度激發狀態，包括容易被驚嚇、激怒及對環境中的危機異常敏感，甚至不斷只注意到環境中可能的

⁷ 《大正新脩大正藏》，CBETA 中華電子佛典協會，電子佛典集成，2018 版光碟。

⁸ 胡佳琪，《從聽故事開始療癒》，臺北：張老師文化，2014 年，頁 37。

危險，注意力無法集中，表現出衝動或自我破壞的行為，其症狀可能變為自律神經失調或心理上各種症狀。⁹

以敘事治療理論而言，即透過重述故事的方式，進行對話以達到心理治療效果。¹⁰ 其認為生命就是一個不斷詮釋的過程，經由詮釋，人們找到意義，因為意義人們存在。如《從故事到療癒：敘事治療入門》一書中所提到：「透過將某些事件以特別的順序、跨越時間線連結在一起，並且找到解釋或理解的方式，因而創造自己的生命故事。……在生活中，我們經常為我們的經驗賦予意義，敘事就像一條線，將事件編織起來，形成故事。」¹¹ 敘事治療是目前漸受重視的療法，也是後現代主義的產物，其理論著重人與他人是如何看待事情以及與他人的對話，因此，治療師不再是扮演解決問題，或是無所不知的專家與指導者，而是與案主開展對話空間，引起對話的專家，也不是用固定的一套規則或模式去讓案主接受一定程序的治療方式，而是藉由「**外化－解構－重寫**」觀點，讓案主述說自己的故事，並從故事中尋找到新的意義與方向。而故事敘述及其蘊含之價值觀，是被人主觀建構而成的，因此它也可以被人自覺省察、外化，乃至解構，具體執行的三個

⁹ 鄧明宇、李介至、鄭鳳君，《心理學概論》，新北市：新文京開發出版，2017年，頁321-323。創傷後壓力症(Post-Traumatic Stress Disorder, 簡稱 PTSD)，是指在遭遇或對抗重大壓力後，其心理狀態產生失調的問題。所謂的創傷事件並非日常生活中的壓力事件（譬如疾病或家庭的失和），而是超越人類所能應付和對抗的極端負向經驗。這些經驗包括生命遭到威脅、嚴重物理性傷害、身體或心靈上的脅迫等。若在遭遇創傷事件後一個月內的極度壓力反應，包括了：（1）麻木，缺乏情緒反應；（2）失去現實感；（3）對周遭環境的知覺降低；（4）失去自我感；（5）解離性失憶。上述中的三項以上，則符合急性壓力疾患（Acute stress disorder）的診斷標準，需治療觀察，避免其延伸成為長期的創傷後壓力症候群。

¹⁰ 麥克·懷特著、徐曉珮譯，《故事·解構·再建構》，臺北：心靈工坊，2018年，頁74-78。

¹¹ 艾莉絲·摩根著、陳阿月譯，《從故事到療癒：敘事治療入門》，臺北：心靈工坊，2008年，頁25。

步驟為：首先將問題客觀化敘述，使自己與問題切割，重新檢視問題與思考。其次，重新整理故事，並幫助個案重整某些被忽略的細節或關鍵。最後，發現特殊事件對個案的意義，重新思考與定義自身的價值觀與未來發展。要注意，只有敘事並不能帶來完整的治療，因為人的自我認同來自與社會社群的互動而得，因此案主需要在社群團體中，去實踐自己的做法，在人與自己所處社會中互動，進而帶來完整的治療。要瞭解透過佛經故事的自我療癒方法，必須要先了解「外化」、「解構」、「重寫」的定義，以下分別說明：

「外化」就敘事治療理論而言，是指創傷的「問題」以獨特的方式建構人的主體與身分，是來自於背後複雜的權力與知識網絡，控制人的生命。敘事治療則是透過對問題的外化，將「問題」與「人」徹底的分割開來，故事主角不再是問題本身，也不再擁有問題，而變成只是受到問題侵擾的主體。例如，人可以具體的事物（如顏色、某物等）描述自己的感受與情緒，進而體會到自己不等於問題，問題也不能代表自己。¹²

「解構」是指故事主角在對創傷問題作敘事時，產生相關信念、作法、感受和態度，這些就是主角嘗試對問題所作的解構。首先不把事情視為理所當然不可改變，藉由故事的發展找出故事的主軸與分枝，再從分枝中尋找新的意義與發展的可能性。¹³

「重寫」就是從新的意義與發展的可能性中，案主選擇自己要走的方向與影響問題的方法，使得故事改寫或有新的發展。¹⁴

敘事治療的實踐早在佛陀時期既已存在，現在就依其理論再

¹² 麥克·懷特、大衛·艾普斯頓著、廖世德譯，《故事知識權力：敘事治療的力量》，臺北：心靈工坊，2018年，頁82。

¹³ 吉兒·佛瑞德門、金恩·康姆斯著、易之新譯，《敘事治療：解構並重寫生命的故事》，臺北：張老師文化，2000年，頁101-102。

¹⁴ 麥克·懷特著、黃孟嬌譯，《敘事治療的工作地圖》，臺北：張老師文化，2008年，頁56。

重新分類與定義《經律異相》中關於此類的佛經故事，佛陀幫助弟子與大眾面對心理創傷問題時，是以何種思想觀念作為核心價值作為進行「外化」與「解構」的根據？如何引導眾生安然度過人生中現實之磨難？分析佛經故事所呈現的創傷課題的同時，也發掘出印度當時的社會、經濟、政治、文化等主流價值觀所衍生的諸多人生問題，以下嘗試析論之。

二、《經律異相》故事中的創傷課題

古印度的社會有婆羅門、刹帝利、吠舍以及首陀羅四種階級，為了對抗種姓制度為印度帶來諸多的社會問題，引發了人們對於社會現狀革新的思潮，史稱「沙門新思潮」（梵文：śramaṇa），其中就包含了宗教改革的佛教，這即為佛教興起背景。¹⁵ 當時佛教因應大環境之需求，以與眾不同的觀點，來重新看待人於生命中所面臨的各種困境與創傷，其如何協助眾生開拓更寬廣的新視野來療癒創傷？最後如何超越生命走出嶄新人生道路的過程？《經律異相》故事中有許多的創傷敘事課題值得探討，本文即以四個部分來析論之。

（一）聚散離合之傷

人生最悲傷之事莫過於生離死別，《經律異相》所收錄的佛經故事有許多是敘述失去親人生離死別之傷的內容，有情眾生因無法忍受，不是發了狂就是失魂落魄，最後只好去找佛陀解憂，如在〈波斯匿王求贖女命五〉中，故事大要敘述：波斯匿王的女兒命終，極愛念之，殯葬已畢，親觀如來，王告訴佛，有一女兒適命終非常愛念，始殯葬竟欲以象來贖回女兒之命。佛勸告大王：

¹⁵ 呂凱文，〈當佛教遇見耆那教——初期佛教聖典中的宗教競爭與詮釋效應〉，《中華佛學學報》19，2006年，頁179-207。

「大王！勿懷愁憂，世間上一切恩愛最後皆當分離，所生之物最終也必當壞敗。」於是王受教離去。¹⁶

這是一則國王因太思念已命終的女兒，在殯葬時竟然想以大象來贖回她的命，這是國王產生了「創傷後壓力症」當中的脫離現實感症狀。

又如〈鬼子母先食人民佛藏其子然後受化八〉中，故事大要敘述：有一鬼母甚多子息，性惡無慈，喜偷盜人子，殺而噉之。佛告訴弟子阿難：「前去是母所，伺其出已，斂取其子於精舍中。」阿難即往伺斂得十數子，逃精舍中。鬼母找佛問子所在，佛告訴鬼母不可盜殺人子，否則會下地獄。鬼母懺悔，佛還其子並授以五戒，鬼母子最終一起成為護法。¹⁷

鬼母因吃人子無數，製造無數人骨肉分離死別的悲痛，但鬼母卻無法體會別人喪子悲痛，佛陀只好以其人之道還治其人之身，將鬼子偷藏起來，終於使鬼母悲傷不已，只好前去求佛陀問子，佛陀教導鬼母要有「同理心」，慈悲還其子，終於使其改過向善。

又如〈婆四吒母喪子發狂聞法得道十〉中，故事大要敘述：有婆四吒婆羅門，母有六個兒子，相續命終，因太想念兒子發狂。裸形被髮隨路而走，遙見世尊即得本心，佛為她說法開示，於是受三自歸成優婆夷，歡喜而去，等到其第七子命終時，都不啼哭。¹⁸

故事中母親遭逢連續的喪子之痛而產生精神上的失常，即心理學理論中的創傷後壓力症（posttraumatic stress disorder，簡稱PTSD）。¹⁹ 其裸形被髮隨路而走的行為，已符合「創傷後壓力症」中的失去現實感、對周遭環境的知覺降低、失去自我感等症狀。

¹⁶ 原文請見《經律異相》，CBETA, T53, no. 2121, p. 152a25-b6。

¹⁷ 原文請見《經律異相》，CBETA, T53, no. 2121, p. 242a24-c15。

¹⁸ 原文請見《經律異相》，CBETA, T53, no. 2121, p. 125b18-c17。

¹⁹ 鄧明宇、李介至、鄭鳳君，《心理學概論》，頁 321-323。

以上故事情節皆敘述父母為了兒女之死或離散而悲慟不已，之後產生「創傷後壓力症」中的各種非理智症狀的例子，人在經歷重大事故時，驚駭、無助、恐懼是面對創傷經驗的重要元素，相同事件，每個人心中主觀體驗不同，若遇身心無法應對與整合外在威脅所引發的極端壓力反應時，容易發展出心理創傷症狀，若當下又無他人協助，身心沒有得到放鬆與完成感，累積一段時間後即有心理疾病。

（二）生老病死之悲

佛教中所云人生八苦，即是：生苦、老苦、病苦、死苦、愛別離苦、怨憎會苦、求不得苦、五陰熾盛苦，生、老、病、死為其中四苦。在《經律異相》的〈普安王化四王聞法得道七〉中，佛陀提到：

一者生苦。人死時不知精神趣向何道，得生處普受中陰之形，至三七日中，父母和合便來受胎，一七日如薄酪，二七日如稠酪，三七日如凝酥，四七日如肉醬，五胎成就，巧風入腹，吹其身體，六情開張。在母腹中，生藏之下，熟藏之上。母噉一粒熱食，灌其身體，如入獲湯；母飲一杯冷水，亦如寒水切體。母飽之時，迫連身體，痛不可言；母飢之時，腹中了鳥，亦如倒懸，受苦無量。至其滿月欲生，頭向產門，劇如兩石挾山。生墮草上，身體細軟，草觸其身，如履刀劍，忽然失聲大呼。²⁰

可知胎兒身居母腹之苦，如身處牢獄，日夜厄困，不得出離，故有「胎獄」之稱。佛陀形容胎兒出生如承受夾山地獄之苦，當

²⁰ 《經律異相》，CBETA, T53, no. 2121, pp. 147c18-148c8。

皮膚接觸外面境界，風一吹，如風刀解體之苦，因此小孩出生即哭非笑也。假若胎兒前世曾有修行，於母胎中時，便能使母親有異相出現，如卷四十一〈阿耆尼達多在胎令母能論議二〉中，故事大要敘述：巴連弗國有婆羅門名曰「阿耆尼達多」，通達經論，納妻之後少時懷妊，懷妊大欲論議。夫問相師，相師答曰：「胎中之子善能論議，日月既滿遂產一男，達諸經論，為婆羅門師，兼授人醫術。」²¹ 由此可知，胎兒先天帶來的福德，亦影響身邊親眷深刻。

二者老苦。父母養育，至年長大，飢時極飢，飽時極飽，無有節度。漸至年老，頭白齒落，目視茫茫，耳聽不聰。盛去衰至，皮緩面皺，百節痛疼，行步苦極，坐起呻吟，憂悲苦惱。識神轉減，便旋即亡，命日促盡，言之流涕，坐起須人。²²

老，是任何人無以避免的，世上萬物亦是如此。老時耳不聰目不明，行動緩慢記憶衰退，任何人都會老，如唐人杜牧〈送隱者一絕〉詩云：「公道人間惟白髮，貴人頭上不會饒。」²³；韓愈〈祭十二郎文〉中曾云：「吾年未四十，而視茫茫，而發蒼蒼，而齒牙動搖。」²⁴ 可知就算天賦過人，養生有術，人至老年，上述現象總會發生。

關於老的描述，如卷四十一的〈老乞婆羅門誦佛一偈兒子還相供養四〉中，故事大要提到：世尊入舍衛城，時有異婆羅門，年老根熟。執杖持鉢，家家乞食，世尊問老人為何如此。老人答：

²¹ 原文請見《經律異相》，CBETA, T53, no. 2121, p. 215c17-21。

²² 《經律異相》，CBETA, T53, no. 2121, p. 147c18-148c08。

²³ 周錫馥選注，《杜牧詩選》，臺北：遠流出版，2000年，頁214。

²⁴ 謝冰瑩等，《古文觀止新譯》，臺北：三民書局，2004年，頁652。

「所有財物悉已付子，為其取妻，然後捨掉一切，持鉢乞食。」佛復告訴老人，受佛法誦一偈，回去為兒子說。然後老人誦偈如上，其子愧怖，即抱其父回家，摩身洗浴，覆以衣被，立為家主。時婆羅門感沙門恩，持上妙衣至世尊所，世尊即受，更說種種法。²⁵

故事中，老人將一生的成就留給兒子後，卻自己在外乞食苦行，堪稱苦上加苦，後遇佛陀為其說法，讓老人回家接受兒子的反哺奉養，使其子了解種福、感恩與回饋的因果循環。

又如，卷四〈摩耶五衰相現六〉中故事大要敘述：摩耶夫人於天上將臨終時，五衰相現，包含：頭上華萎、腋下汗出、項中光滅、兩目數瞬。²⁶ 以上為天人生命衰敗的景象，因此即使是天人也必須承受生命枯萎之過程。

三病苦。地水火風和合成身，一大不調，百一病生，四大不調，四百四病同時俱作。地大不調，舉身皆痛；水大不調，舉身洪腫；火大不調，舉身苦熱；風大不調，舉身掘強，百節苦痛，猶被杖楚。四大進退，手足不任，氣力虛竭，坐起須人，口燥唇焦，筋斷鼻圻，目不見色，耳不聞聲，不淨流出，身臥其上，心懷苦惱，言輒悲哀，六親在側，晝夜看視，初無休息。甘美飲食，入口皆苦。²⁷

病分為身病與心病有兩種：一者身病，謂四大不調，眾病交攻。若地大不調，舉身沉重；水大不調，舉身胖腫；火大不調，舉身苦熱；風大不調，舉身僵硬。身上肢節疼痛猶如被杖打，器官衰退，不淨物從身體流出，身心俱苦，美食入口也變皆苦。二者，心病。謂心懷苦惱，憂切悲哀。

²⁵ 原文請見《經律異相》，CBETA, T53, no. 2121, p. 216b14-c10。

²⁶ 原文請見《經律異相》，CBETA, T53, no. 2121, p. 19a21-b13。

²⁷ 《經律異相》，CBETA, T53, no. 2121, p. 147c18-148c8。

如〈差摩因疾說法心得解脫五〉中，故事大要敘述：佛有一位弟子差摩比丘承受病苦，有一陀婆比丘去探病還為他說佛法，但差摩比丘很精進，並不願麻煩他人，自行扶杖去聽佛法終於得到解脫。²⁸

承受病苦並不容易，身心苦痛煎熬之下，談不及安定，更遑論佛法要入心絕非易事，因此可知差摩比丘拔人生之苦的決心。

四死苦。人死之時，四百四病，同時俱作，四大欲散，魂神不安。欲死之時，刀風解形，無處不痛，白汗流出，兩手摸空。室家內外，在其左右，憂悲啼哭，痛徹骨髓，不能自勝。風去氣散，火滅軀冷，魂靈去矣，身體挺直，無復所知。旬日之間，肉壞血流，腥脹爛臭，甚不可近。棄之曠野。眾鳥噉食。肉盡骨枯。髑髏異處。²⁹

死有二種，一種「病死」，生病死亡；第二種「橫死」，為非自然死亡，或遇惡緣，或遭水火等難而死，無論何種皆歷經身心痛楚，皆是死苦。佛經敘述神識（靈魂）離開身體，其痛苦如生龜脫殼，所以臨命終時，非常之苦。如，卷二〈三十三天應生豬中轉入人道八〉中故事大要敘述：在三十三天有一位天人，命終時將墮豬胎而憂愁，釋提桓因為其說佛法，開悟後轉生於羅閱祇城第一長者家。³⁰

此故事說明就是身為天人也必須面臨生命將結束的不安，經過聽取佛法，了解生命之無常後，即能穩定身心，不因恐懼而墮於三惡道。

又如，〈四比丘說苦遇佛得道十二〉中故事提到，某日佛在

²⁸ 原文請見《經律異相》，CBETA, T53, no. 2121, p. 90b12-19。

²⁹ 《經律異相》，CBETA, T53, no. 2121, p. 147c18-148c8。

³⁰ 原文請見《經律異相》，CBETA, T53, no. 2121, p. 9b22-c14。

舍衛精舍，有四比丘坐於樹下，共相問言，一切世間何者最苦，互爭不止，佛知到其所言，最苦莫過於身，飢渴、寒熱、瞋恚、驚怖、色欲、怨禍皆由於身，生死不息，欲離世苦當求寂滅。佛言，昔有四禽依附，左右常得安隱，一者鴿，二者烏，三者毒蛇，四者鹿，自相問言：「世間之苦何者為重？」時有五通比丘前去說法，是佛前身。四禽為今四人前身。³¹

當時所討論的人生苦難，即是「八苦」。佛陀以問答方式讓弟子思考人生之痛苦源於何處？弟子答案多元，爭論不休，最後，佛陀告訴弟子們，人生最苦，莫過於有了身體，因為有了身體則會衍生出飢渴、冷熱、喜、怒、哀、樂、恐懼等各種情緒與慾望的需求，於是就進入生滅輪迴中而無法休止，這些都是為苦難的來源，只要生死存在就永遠無法離苦，所以欲離世苦當求寂滅。

（三）五蘊熾盛之苦

佛教將蘊分析成五種基本元素，即色蘊、受蘊、想蘊、行蘊和識蘊五者，又稱五蘊（梵文：skandha；巴利語：pañcakkhandhā），舊譯五陰、五聚、五眾或五受陰。五蘊熾盛皆是人們的妄想、煩惱、憂慮等情緒問題。如果無法順利轉化這些情緒，人最後將其累積成心理創傷，無法健康地進行人際互動，因此，佛以巧妙的譬喻問答，引導眾生建立正確的生命價值觀，使其不再毫無意義地盲目追尋，以下是關於五蘊追逐之故事。

1. 色蘊的追逐：

〈王女見水上泡起無常想七〉故事大要敘述：昔有國王女，時天降雨，水上有泡，女見水泡意甚愛，欲得水上泡以為頭鬘，得不到就要自殺。有一巧師告訴她，請她先挑出美的水泡才能製

³¹ 原文請見《經律異相》，CBETA, T53, no. 2121, pp. 96c23-97a25。

作，但是水泡無法摸著，久了她也累了才作罷。³²

佛陀以水泡來比喻外表美麗，本質虛幻的物質現象，人通常為此現象著迷並且不擇手段盲目追求，卻無法看透其本質是短暫且虛妄，佛陀以逆向操作的方式點醒國王女，並不強迫其放棄追求，反而鼓勵國王女追求慾望，在體驗不斷受挫的過程中，去悟出本質即空的道理，就如《般若波羅蜜多心經》所云：「色即是空，空即是色。」³³

又如，〈阿那律端正或謂美女欲意往向自成女十一〉中，故事大要敘述：有位名阿那律男子，已成羅漢，容顏美麗，有一青年誤以為他是女子，而起淫欲之心，想侵犯他，不料自己卻變成女子，後因羞愧自我放逐於山上，其妻子發現後，至山中求相見，青年於是在悔過後又變成男子。³⁴

佛陀以此故事隱喻人常為外表美麗的人、事、物起貪求之心，當追求的執著心太重時，即掉入自己慾念所設圈套中不可自拔，就如青年想侵犯女子，自己反變為女子。但最後青年懂得珍惜自己身邊已經擁有的妻兒，知錯能改，如此慾望之災才能平息。

2. 受蘊的追逐：

〈王女狗頭感捕魚師述婆伽九〉故事大要敘述：國王有女名曰「狗頭」，有捕魚師名「述婆伽」，遙見王女在高樓上，愛上國王女，以死威脅母親要得到她。於是，母為子常送肥魚肥肉入王宮中給王女。王女告訴其母，相約捕魚師於某月十五日於某甲天祠中，母還語子。天神認為不應讓此小人毀辱王女，即讓此人睡而不醒。王女見其睡重推之不醒，即以瓔珞直十萬兩金遺之而去，去後，此人才醒，得知王女來又走，憂恨懊惱，最後捕魚師被自己心中欲火所燒死。以此可知，女人之心不擇貴賤，唯欲是從，

³² 原文請見《經律異相》，CBETA, T53, no. 2121, p. 186c2-19。

³³ 《般若波羅蜜多心經》，CBETA, T08, no. 251, p. 848c9。

³⁴ 原文請見《經律異相》，CBETA, T53, no. 2121, p. 67c7-15。

以前有國王女，逐旃陀羅共為不淨，又有仙人女，隨逐師子。³⁵

佛陀以此故事比喻來告訴大眾，人為了滿足慾望，追尋不屬於自己的人事物，即使喪失生命也在所不惜。

又如，〈波羅奈王女金色女求佛為夫一〉中故事提到：波羅奈國的王夫人生一女，身黃金色，父母見女長大，欲為求婿。王女要求，若欲為求婿，當令其身黃金色，頭髮紺青。在因緣際會下，有一商人介紹佛陀給國王當女婿，佛陀趁此機會作書為女說法，說明人生之苦皆從恩愛生，又有生老病死之苦，女得書自思惟，即得五神通，便與父母辭別，飛到佛陀前，佛陀便告訴她前世之因緣果報。³⁶

此為佛陀親自度化眾生的事例，在因緣際會下，佛開導並化解國王、王夫人和王女皆為求婿一事的煩惱，告訴他們所追求快樂的同時，亦是痛苦之根源，經過聞思修後，王女終於豁然開朗。

3. 想蘊的追逐：

〈蓮花姪女見化人聞說法意解五〉故事大要敘述：姪女蓮花欲作比丘尼，在行到佛所途中，見泉水飲水澡手自觀，見其面像姿妍無比，心生反悔，佛陀知其可度，化一絕世婦女，現死相爛屍於前，使其驚怖，佛告蓮華，女人有四事，不可恃怙。一者少壯會當歸老，二者強健會當歸死，三者六親歡娛會當別離，四者財寶積聚要當分散。蓮華聞法欣然解釋，得阿羅漢。³⁷

此故事中，佛陀以化現為一絕世美女，然後又現死相爛屍的方法，呈現強烈的對比現象，加上人性分別心的弱點，使弟子產生極度驚怖情緒的過程，以其創傷來療癒創傷，告訴弟子人生無常的本質，使其印象深刻。

又如，〈見羅剎出家得道十四〉故事大要敘述：摩偷羅國，

³⁵ 原文請見《經律異相》，CBETA, T53, no. 2121, p. 187b4-26。

³⁶ 原文請見《經律異相》，CBETA, T53, no. 2121, p. 184a8-b14。

³⁷ 原文請見《經律異相》，CBETA, T53, no. 2121, p. 123b26-c15。

有一男子，向父母求欲出家，便往優波笈多所，問他得否？優波笈多見其為愛所縛，但還是告訴他，可以出家。其歡喜禮足，乞先暫還家。於路思惟，我若至家，或有留難，傍晚於路邊宿一神廟，優波笈多幻化成二個羅刹，一持死屍，一則空手，俱入廟中，互相搶屍體吃，爭議不決。於是問此男子，誰將屍來，此人思惟，不得妄語，如實語之，空來之鬼即牽其臂，向口欲食，非常難看，如此良久遂至日出，經二日後，還至笈多所，出家為道，精進勤修，得阿羅漢果。³⁸

此故事中，佛弟子優波笈多以神通變化的方法度化眾生，優波笈多看出男子對於塵世之愛，仍無法徹底放下，幻化成驚人的羅刹吃人橋段，演出人身生死無常給男子作為警惕，以增加其萬緣放下與出家修道之決心。

4. 行蘊的追逐：

〈沙彌愛酪即受虫身十一〉故事大要敘述：有一位沙彌，心常愛酪，命終之後生殘酪瓶中，沙彌師得阿羅漢，僧分酪，告訴大家，莫傷此愛酪沙彌。大家問：「何以言愛酪沙彌？」答言：「此本是我沙彌，但貪愛殘酪故生此瓶中，蟲在中來。」師言：「愛酪人，您何以來？」即以酪與之。³⁹

佛陀以沙彌愛吃乳酪比喻眾生對事物的深刻執著，最後沙彌無法不愛乳酪而墮落轉生到畜牲道當蟲，還繼續生活於乳酪中，無法自覺醒悟，告誡人因過度執而靈性淪喪並且到無法自拔的地步，不能自覺是一種無法超越的悲哀。

又如，〈蜜婆和吒羅漢等有習氣十一〉故事大要敘述：有人雖斷一切煩惱，但身口中仍有煩惱相，凡人見聞則起不清淨心。如，蜜婆和吒阿羅漢，五百世在獼猴中，今雖得道，猶在樹木上

³⁸ 原文請見《經律異相》，CBETA, T53, no. 2121, pp. 92c23-93a5。

³⁹ 原文請見《經律異相》，CBETA, T53, no. 2121, p. 121b13-19。

騰跳，愚痴之人見到就生輕慢心。又如，畢陵伽婆蹉阿羅漢，五百世生婆羅門中，習慣於輕蔑心，今雖得道，猶愛說大話，佛陀就沒有這些事，如一婆羅門惡口，一時以五百事罵佛陀，佛陀無慍色。⁴⁰

此處比喻眾生累劫以來難改之習氣，即便是已透過了修行，亦是如此，這些習氣總能於行為中表現出來，而佛陀是沒有這些習氣存在的，因此勿以惡小而為之，絲毫不好的習氣存在，皆為修行進步的障礙，必須有自覺地超越之。

5. 識蘊的追逐：

〈羅旬踰乞食不得佛許開律以為五部八〉故事大要敘述：羅旬踰乞食不得，佛陀協助他隨著五部僧眾乞食。佛言，羅旬踰宿世為賢者子。作人好嫉妬，見沙門來分衛，輒逆閉門戶言，大人不在，沙門復至餘家，復牽餘家門戶閉之，亦言，大人不在，故今分衛不能得，適見他人布施飲食歡喜行會，便復念言：「我亦欲作沙門。」故今窮困如是。⁴¹

佛陀以弟子羅旬踰的故事來告誡弟子，其前世因起了嫉妒人之惡心，而得到相應的惡果。以心理學而言，嫉妒心是源於人幸災樂禍的心態，嚴重者會有攻擊人傾向，扭曲事實，導向自己有利的方向，最終道德淪喪又害人害己。

又如〈執持求還佛戒口中諸鬼出打其身十〉故事大要敘述：昔迦羅奈國有婆羅門子，名曰「執持」，受佛禁戒無所違犯，執持久後到其他國中，見人殺盜姪便貪愛之，見人好惡，便論道之，見飲酒者便欲追隨之，無一時定性，便後悔受戒，當以還佛。後來各種鬼來鈎其舌，割其陰，洋銅澆口，火燒其身，令其不得動彈。諸鬼神王見佛世尊，各立一面，於是得以醒來，便起叩頭前

⁴⁰ 原文請見《經律異相》，CBETA, T53, no. 2121, p. 92a9-19。

⁴¹ 原文請見《經律異相》，CBETA, T53, no. 2121, p. 85a9-25。

白佛言，我身有五賊，捉我入三惡道，坐欲作罪，違負所受，願佛憐憫我，從今改往修來奉受戒法，持月六齋歲三長齋。⁴²

佛以婆羅門子因外在各種誘惑而放棄受戒，之後受到一切苦果折磨的例子，來告誡弟子，早知如此悔不當初，所以要謹持身心生活皆有度，才能有健康的人生。

綜上可知，人的心理疾病多是來自於過多的慾望，萬物回歸於自然，質樸純淨，才是最終的正確道路，因此《般若波羅蜜多心經》云：「色即是空，空即是色，受、想、行、識，亦復如是。舍利子！是諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減，是故，空中無色，無受、想、行、識；無眼、耳、鼻、舌、身、意；無色、聲、香、味、觸、法；無眼界，乃至無意識界；無無明亦無無明盡，乃至無老死亦無老死盡；無苦、集、滅、道；無智，亦無得。」⁴³ 此為佛陀針對五蘊熾盛所開之心靈解藥，一切慾望煩惱皆從心所生，其本質是空，人必須透過修行來保持清淨心，才能捨去煩惱，不然只是徒勞無功而已。

（四）貴賤消長之嘆

佛教認為宇宙萬物的形成皆有一定的因緣果報，其又與個人所造的業相關，所謂「業」（梵文：Karma；巴利語：Kamma）有三種含義：一者、造作；二者、行動；三者、做事。人因慾望透過身、口、意的行為而造作一些事情，也稱作造業。由自身所造業形成一股力量，最後回歸自身，造善業有善報，惡業有惡報，人世間的貴賤果報皆如此，是一種自然法則。

在〈比丘貧老公垂殞佛說往生行許其出家二十五〉中故事大要敘述：舍衛國有一貧窮老翁，踰二百歲。眉生秀毛，耳出於頭，

⁴² 原文請見《經律異相》，CBETA, T53, no. 2121, p. 201a28-b18。

⁴³ 《般若波羅蜜多心經》，CBETA, T08, no. 251, p. 848c9-14。

齒如齊貝，手過於膝，貌而視之似如有相。貧窮老翁向佛陀請教自身為何遭遇貧窮的人生困境，佛陀為他剖析前世所造的業，乃因輕慢有為的沙門彌勒，富貴又不願布施而得今世貧窮果報。⁴⁴

此處佛陀強調貧窮是自己慳吝的心所招感而來，並非他人強加而來，心念的善惡有不可思議的力量與果報。

又如〈辯意請佛僧有二乞兒一死一為王九〉中故事大要敘述：舍衛國有一長者子辯意，聞佛說五十事要，逮得法忍。辯意欲供養世尊及大眾，佛與大眾往其家食。有一乞兒，歷座行乞無所得，瞋恚而出，便生惡念：「此諸沙門，放恣愚惑，有何道哉？貧者從乞，無心見與，吾得為王，以鐵軛車轢斷其頭。」言已便去。佛呪願竟，復一乞兒來，從眾乞食，各各與之，大得飯食歡喜而去。即生念言：「此諸沙門，有慈悲心，我得為王，供養佛僧，乃至七日，不報今者飢渴之恩。」言已便去。二乞兒展轉求覓，到他國中臥於道邊深草之中，時彼國主忽然崩亡無有繼嗣，相師判言，書記當有賤人為王。諸臣百官千乘萬騎行經國界，望見草上有雲霞蓋，中有神人，即得乞兒。惡念乞兒，在深草內臥寐不覺，車轢斷其頭。⁴⁵

此處佛陀以二位乞兒因心境不同，遭遇就不同的例子，來強調人面對困境時，正面思考者即能得正能量相助，負面者反而會得到不好的下場。

以上可知，人在面臨人生各種困境時，處事心態是很重要的，一切結果皆由自身心念來決定，如同《大方廣佛華嚴經》卷十九〈夜摩宮中偈讚品〉，覺林菩薩頌言：「譬如工畫師，不能知自心。而由心故畫，諸法性如是。心如工畫師，能畫諸世間。五蘊悉從生，無法而不造。……。若人欲了知，三世一切佛。應觀法

⁴⁴ 原文請見《經律異相》，CBETA, T53, no. 2121, pp. 99c6-100a24。

⁴⁵ 原文請見《經律異相》，CBETA, T53, no. 2121, p. 190b25-c14。

界性，一切唯心造。」⁴⁶ 因此人對於各種慾望的追求，本質是苦，亦無法真正得到永恆的好處，唯有停止被慾望迷惑，才能真正的離苦。

三、創傷敘事的心理治療

（一）以「因緣」解構聚散離合

因緣故事中的聚散離合，皆為佛教對世界萬事萬物的看法，即一切人、事、物是互相緊密相關聯的自然法則，靠一定的條件與關係相生相滅互為流轉，這也是因緣故事產生與存在的基礎。因緣散離的創傷主題是因緣故事中經常敘述到的。人類生來具有七情六慾，眾生都是「有情」，就是因為有愛的緣故，首先最愛的是自己，其次是與自己相關的人事物，因此情愛與生命息息相關，無論是否定它，或將其切斷，皆不合乎世間的法則，亦不合乎人情之道理。從佛法方面而言，無論任何情感關係，皆由因緣所生，為眾生聚集之基礎。相聚時喜樂為多，分離時又悲痛不已，聚散離合即緣起性空之道理，可知一切法都是無常變異，如《金剛般若波羅蜜經》所云：「應無所住而生其心。」⁴⁷ 和合即生起、緣散即消逝，不於其中分別、取捨、執著、愛憎，身心才能得到自在。

如前引故事，內容敘述有一個婆四吒母，她的六個兒子相續命終，因太想念兒子而發狂了。裸形被髮隨路而走，遙見世尊即得本心，佛陀為她說法開示，於是受三自歸成優婆夷，歡喜而去，等到其第七子命終時，都不啼哭。⁴⁸ 以一般人而言，喪子之痛已

⁴⁶ 《大方廣佛華嚴經》，CBETA, T10, no. 279, p. 102a11-b1。

⁴⁷ 《金剛般若波羅蜜經》，CBETA, T08, no. 235, p. 749c22-23。

⁴⁸ 原文請見《經律異相》，CBETA, T53, no. 2121, p. 125b18-c18。

難承受，更何況故事中的母親連續失去六個兒子，其痛難忍使其一時遭受巨大之心理創傷，創傷後症狀即產生精神上的裂解，受創者披頭散髮裸形於路邊行走，此個案案主正好又遇見佛陀（心理治療師），在佛陀傾聽她的故事後，告訴她所有因緣聚散是有一定的條件，人因有情才相聚，緣分是人與外在一切事物的連結，聚散終有時，以此協助案主去面對「死別」問題並作外化處理，當其能理性面對萬物皆有生死的本質，接受以「因緣」解構聚散，就能重新用新的觀點看待生命，因此最後案主再度失去第七個兒子時，能不再似從前般悲痛，代表她已擁有面對創傷並自我療癒與成長的能力，尋得生命另一個出口，最後成功改寫了自己的人生。

類似情節的另一個故事在〈沙彌隨聖師入山得四通知為五母所痛念八〉中，經由通透生命本質的隱喻，來使人深刻地反省著生命的意義。其故事大要描述：昔有一小兒，年紀才七歲，因好佛道而出家為沙彌，隨羅漢師在山中學習，精進不懈，及年八歲，便得四神通，能知前幾世宿命，在五世中，分別為五位不同母親的兒子。第一世至第四世，作人兒子皆是短命，母親皆憂傷不已，直到第五世即出家，五母共會，因思念亡子而一同啼哭。沙彌笑了，心想世間人不知有後世，只知道死亡。人作善得福，作惡得殃，人在世間無所畏作惡後受苦痛，入惡道中才後悔已來不及，因此厭倦世間，所以辭親求道，視地獄、畜生、餓鬼貧窮又恐怖，後來得師恩受佛戒律，如今才可以度脫，我念五母，不能得解脫，反復為我憂慮。⁴⁹

故事中的小沙彌累世努力修行，終於有了四神通，即擁有了某些看透人生事物的能力，就敘事治療理論而言，也就是外化、解構之能力，某種程度而言，可成為自己或他人的心理治療師，

⁴⁹ 原文請見《經律異相》，CBETA, T53, no. 2121, p. 120a24-b20。

此處他以訴說自身的故事為立場，自渡渡人，訴說自己歷經五世作他人兒子，累世卻都短命，到第五世終於看透出家了，卻遇見前五世母親相聚，累世的五位母親一起沉浸於喪子之痛的心理創傷中不可自拔，最後沙彌訴說自己對人生問題「外化」的經驗，即看透人生生死輪迴本質，其非人自身的問題，而是一種自然規律，再以善惡因緣「解構」福禍果報，於是「重新改寫」生命，得到修行這個人生新出口，終於超拔出不好的輪迴。

（二）以「無常」解構生老病死

《雜阿含經》云：「彼世間良醫於生根本對治不如實知，老、病、死、憂、悲、惱苦根本對治不如實知，如來、應、等正覺為大醫王，於生根本對治如實知，於老、病、死、憂、悲、惱苦根本對治如實知，是故如來、應、等正覺名大醫王。」⁵⁰ 佛陀不但善知身疾，亦善治眾生之心病，而且治病已，當來更不復發，為名符其實的大醫王。

在《經律異相》中的〈普安王化四王聞法得道七〉有類似情節：

昔有五國王，國界比近，共作善友，更相往來。其最大者名曰「普安」，習菩薩行，餘四小王常習邪行。大王愍之，呼來上殿，共相娛樂，乃至七日，終日竟夜。七日已滿，小王白大王言：「國事甚多，請退還家。」大王送之，出至道中語諸小王：「各說所樂。」一王答曰：「陽春三月，樹木榮華，遊戲原野。」；一王復答：「願我常作國王，鞍馬服飾官屬人民圍繞左右，晃晃昱昱，椎鍾鳴鼓，出入行來，路人傾目。」一王又言：「願我婦兒端正無雙，共相娛樂，極情

⁵⁰ 《雜阿含經》，CBETA, T02, no. 99, p. 105b14-19。

快意。」一王復言：「願我父母常在，朋友兄弟妻子羅列，好衣美食以恣身口，素琴青衣共相娛樂。」俱白大王所樂何事。大王答言：「我樂不生不死、不苦不惱、不飢不渴、不寒不暑、存亡自在。」四王俱言：「如此之樂，當有明師。」大王答言：「吾師號佛，近在祇洹精舍，諸王歡喜同詣世尊。……，佛言：「卿等善聽，當為說之，人生在世眾苦切身，略說八苦。……」於時五王及諸群臣會中數千萬人，聞說苦諦，心開意悟，即得須陀洹道。今觀宮殿，如視穢廁，無可樂者。即捨王位，付弟出家為道，修諸功德，日日不倦。⁵¹

以上描述昔有五國王，國界比鄰，共作善友，更相往來，其最大者名曰「普安」，習菩薩行，餘四小王常習邪行。大王愍之，呼來上殿共相娛樂，乃至七日，大王帶四小王去見佛，佛為其說明人生八苦，生、老、病、死、愛別離、怨憎會、憂悲惱等苦，於時五王及諸群臣會中數千萬人，聞說苦諦，心開意悟，即得須陀洹道。

運用敘事對話的方式來展開思考，首先從對話過程中，發掘人生至樂為何？最後有位國王提出「我樂不生不死、不苦不惱、不飢不渴、不寒不暑、存亡自在。」導引出之前諸王所樂之事，本質上都是無常，為了釐清人生「痛苦」的來源，於是諸王（案主）前去拜訪佛陀（治療師）進行問題的外化，佛陀逐一說明生老病死之本質，以「無常」解構生老病死苦，諸王心開意解後，人生觀點改變，反視宮殿如廁所，捨棄而出家學道，改寫了人生。

在印度的種姓制度中，國王的角色屬上層階級的代表人物，如此位高權重之人，還有何不樂的呢？其原因來自於佛教盛行當

⁵¹ 《經律異相》，CBETA, T53, no. 2121, pp. 147c18-148c8。

時的印度政治背景。西元前六世紀，在印度河流域和恒河流域存在佛教經典中所謂的「十六大國」。⁵² 這些國家基本上是君主國，各國之間為兼併土地和爭奪霸權經常發生戰爭，在諸君主國內，國王享有廣泛的權利及特權。例如：徵收賦稅、管理山川林澤、徵用無主土地以及徵發勞役等軍政大權。因當時印度政治大環境仍屬於各國互相征戰的狀態，大國征戰小國，國王對外必須承受外交、征戰的壓力，對內則有稅收、治理眾人的問題，因此就可了解「國王」的身分所要面臨的一切問題。就敘事治療理論而言，「國王」象徵著複雜的權力，雖有享受但仍是受控制的，使人不自在，此為問題癥結所在，這個權力必須被「外化」，再經過佛陀的說明，以無常解構生老病死的本質，諸王最後則能捨棄皇家而出家得解脫。

又如〈婆羅門王捨於國俸布施得道八〉中故事大要敘述：多味國有婆羅門王，捨其王俸多事異道，國王有一日自發善心欲大布施，積寶如山，有來乞者令其自取，手重一撮，如是數日其積不減。佛陀知是王宿世福報，該是時候前去度化，變身作梵志，前往到其國。梵志乞珍寶持作舍宅、田地、奴婢、牛馬。最後，梵志受而捨去。王覺得甚怪之，梵志答曰：「本來乞匄欲用生活，諦念人命處世無幾，萬物無常旦夕難保，因緣遂重，憂苦日深，積寶如山無益於己，不如息意，求無為道，是以不取。」國王意開心解，於是梵志，現佛光相踊住空中，為說偈言，王及群臣即受五戒，得須陀洹道。⁵³

⁵² 吳于廑、齊世榮，《世界史·古代史·卷上》，北京：高等教育出版社，2008年，頁196-206。「十六大國」內部，只有拔祇（在今印度北部比哈爾邦）和末羅（在今印度戈拉克普爾縣）兩國是共和國，此外還有一些比較小的共和國，這些國家有的實施「王政制度」即擁有國王，但是國王的權力受到長老會議的限制；也有國家是寡頭政體。雖然恒河流域以及印度河流域有著君主制度和共和制並存的局面，但長遠來看，最後君主制取代了共和制度。

⁵³ 原文請見《經律異相》，CBETA, T53, no. 2121, pp. 148c10-149b1。

此則內容是佛陀幻化一修行者，向國王化緣一切人世間有形且具有價值的物資，之後他卻逆向思考，捨棄一切，如此的言行影響並驚動了無所不有的國王，最後佛陀以「人命處世無幾，萬物無常旦夕難保。」的無常觀，解構榮華富貴不可常保的本質，開啟國王一個新的選擇，即修行之路。

（三）以「輪迴」解構五蘊熾盛

佛教信仰將生命看作是循環往復的，由前世、今生的行為決定去處，在地獄、餓鬼、畜牲、阿修羅、天、人六道中，不停流轉生死，每一次的輪迴都有其獨特的意義，人只要過於執著於前世的意念或人事物，便會陷入無限的輪迴。以下舉二則故事略加說明。

在〈比丘喜眠佛樂宿習得道十八〉中敘述：

有一比丘飽食入室，閉房靜眠，受身快意，不觀非常，無復晝夜。却後七日，其命將終。佛愍傷之，即入其室，彈指寤之，為說妙偈，驚悟稽首作禮。佛告比丘：「汝本宿命，惟衛佛時，曾得出家，貪身利養，不念經戒。飽食却眠，不惟非常。命終魂神生翁蟲中，積五萬歲，壽盡，復為螺蚌之蟲，樹中蠹蟲，各五萬歲。此四品蟲生長冥中，貪身愛命，樂處幽隱，為家不喜光明。一眠之時，百歲乃覺，連綿羅網，不求出要。今始罪畢，得為沙門，如何睡眠不知厭足？」比丘聞已，慚怖自責，五蓋即除，成阿羅漢。⁵⁴

有一比丘，飽食入室閉房靜眠，不觀非常，無復晝夜，却後七日其命將終。佛愍傷之，即入其室彈指寤之，為說妙偈。佛言，

⁵⁴ 《經律異相》，CBETA, T53, no. 2121, p. 98a12-24。

比丘前世因為太愛睡，命終轉生為蟲五萬歲。後因罪畢轉生為沙門，為何仍愛睡，比丘自責，精進修行成阿羅漢。

其表達人的執著與習性若不改，經過累世依舊存在，比丘因嗜睡命終轉生為蟲，由人墮入畜生道，長達五萬年，好不容易轉生為沙門卻仍保有嗜睡習氣，可知習氣不會因靈魂神識的輪迴而消失。除非自身願意放下執著。睡眠乃五欲之一，阻礙人的修行與成長，此處佛陀以隱喻的方式暗示大眾，執著於不好的習性是會成癮，而且阻礙進步，當人可以有自覺地反省自己的短處，並且超越就能擺脫不好的輪迴處境，才能提升到更好的境界。

又如〈橫興費調為姦臣所害鬼復為王一〉中故事大要如下：昔瓶沙王有一大臣，因犯罪被貶謫到南山中，去國千里，其處本來無人，五穀不熟，他到之後，泉水通流五穀大熟。於是，四方諸國有飢寒者來至此中，數年之中，便有三、四千家，來者給與田地令得生活。其中三老諸長者宿年，共議國之無君，舉大臣為王，即立為王，處置群臣，文武上下發調人民，築城作舍宮殿樓觀，民被苦毒不復能忍受。諸姦臣輩趁王出獵，於曠野澤中索王欲殺。王枉死後，轉身為羅刹吃人肉，從此規定，每戶人家定期出一小兒，給羅刹生用作食。正有一戶人家為佛弟子，居門精進持佛五戒。佛以道眼見其辛苦，便自說言：「因是小兒，當度無數人。」便獨飛往至羅刹門，現變光相，照其宮內，羅刹見光疑是異人，佛為說法，羅刹一心聽法，其以手擎兒，長跪白佛懺悔，今受佛五戒不復得食人。⁵⁵

故事中主角是瓶沙王的一位大臣，因犯罪被國王發配荒涼邊疆，之後他又於邊地利益眾生，故被推舉為國王，最後因虐待臣民被人陷害致死，死時怨念太強轉生為鬼神羅刹，吃人無數。其大臣所遇到人生困境是眷戀國王權位又不甘被殺，怨念使其輪迴

⁵⁵ 原文請見《經律異相》，CBETA, T53, no. 2121, p. 150b4-c26。

墮落至鬼道，又繼續不停吃人造惡業，如《地藏菩薩本願經》中所云：「業力甚大，能敵須彌，能深巨海，能障聖道。」⁵⁶ 佛陀起慈悲心，避免其再害人害己，為其說法，以「輪迴」解構他的瞋恨心，案主不再陷於強大的負面情緒後，心理創傷療癒，智慧與理性即能展現，受佛五戒不再食人。

（四）以「業力」解構貴賤消長

佛教的教義主張眾生佛性皆平等，現實中人雖有貴賤之分，但人人卻可透過修行而成佛，沒有貴賤之區別。業力是指有情個人過去、現在的行為所引發的結果，業力的結果會主導現在及將來的經歷，所以，個人的生命經歷及與他人的遭遇，均是受自己的行為影響。因此，個人有為自己生命負責的必要，而業力也是主導有情眾生輪迴六趣的因，所以業力不單是影響現世的結果，還會生生不息地延伸至來世。佛教盛行背景之一是種性制度的社會，人的階級分明，人民生活貧富不均，因此容易產生心理不平衡，衍生許多社會問題，為了解決這些問題，佛教提出與眾不同的看法，人在修行的道路上不會有捷徑，人人佛性平等，善惡有報，因果不空等，來療癒人心。

如在〈跋陀羅自識宿命遇佛成道一〉中故事大要為：跋陀羅自識宿命，說過去有毘婆式如來於世，有一童子名跋羅摩提婆，極為富有。童子執寶蓋從舍出，詣毘婆式如來所，住如來後擎寶蓋經七日七夜，作此誓願言：「持我供養世尊功德，當為女身端正無比。」後來轉生為天女，又投生為婆羅門女，再投生月光童子家做婢，月光夫人某天要施沙門，見沙門體不端想反悔，婢稱願分己食施與，夫人才拿食物給婢施沙門，婢獲大功德。月光夫人反悔想分婢的功德不得，杖打婢，月光長者得知以婢作夫人，

⁵⁶ 《地藏菩薩本願經》，CBETA,T13, no. 412, p. 782a27-28。

貶夫人為婢。時梵摩達多王，聞月光婢飯彼辟支佛，以百千兩珍寶賞她。時梵摩達多王是今伽毘羅摩奢羅，月光長者是大迦葉，幾羅婢者即是佛前身，今得值佛得阿羅漢。⁵⁷

此為佛陀敘述自己前世修行的本生故事來療癒眾生，佛陀非常深刻地理解當時印度嫌貧愛富社會價值，為此他對眾生說了一個以「業力」翻轉人生的故事。故事中有一富有童子發願供養佛陀，經過累世轉生後，身分從高貴的天女降到卑賤的婢女，但她供養佛門之心始終不變，其至誠善良之心更是成為反轉卑賤命運之關鍵，可知心有多寬，路就有多寬，開啟了人生新的道路，反觀吝嗇貪心的月光夫人，因心胸狹隘不願布施又想奪走他人功德的惡心，反而阻礙了自己光明的道路，最後變成婢女。其在敘事治療理論而言，佛陀（治療師）以自身的故事來隱喻，以故事引故事（案主的故事）的方式來暗示案主，人生可以有多元的選擇與不同的詮釋，並沒有固定的答案與模式，打破以往的僵化思考，認為人生是一種創造，創造者即是自己。此為故事敘事治療不同於以往具有一定模式的心理治療，治療師非一片空白地聽人傾訴故事，必須有相當的人生經歷，足以用自己的故事療癒自己與他人。

印度宗教非常重視語言的力量，因此佛經中記載著許多的咒語，關於口造惡業的故事，在〈均提沙彌出家并前身因緣三〉中故事大要敘述：舍利弗晝夜三時，天眼觀視，諸多商人共將一狗，放置於中路，當所有商人休息時，狗便盜肉，於時眾人便共打狗，而折其脚，棄置空野，捨之而去。舍利弗便去施食救狗，為牠說法，狗命終後，投生舍衛國婆羅門家名均提，舍利弗又前去婆羅門家乞食，又答應讓均提出家。均提以智力觀過去世，前世他為一年少比丘，因訶責得道的年老比丘，讚頌聲如狗吠，故五百世

⁵⁷ 原文請見《經律異相》，CBETA, T53, no. 2121, pp. 121c9-122b3。

中常受狗身果報。⁵⁸

此故事內容描述一位年輕比丘，因罵一位已得道的老比丘讚頌聲如狗吠，而得五百世都生為狗的果報，由此可知，語言有很神聖的力量，口說什麼即造何業，即便是修行比丘也要承受自身所造口業。敘事包含語言與文字，意念透過語言與文字而呈現，具備著不可思議的能量，並且決定靈性的昇華或墮落。

四、結論

在佛經故事中的創傷課題，本文加以分類，以佛法中的因緣、無常、輪迴、業力等思想作為信念價值，逐一將人生困境外化、解構、重寫。以心理學方面而言，佛陀運用故事敘述，透過敘事治療理論（外化、解構）的方法，協助自己與眾生解決心理障礙與人生困境，並於對話的過程中，進行個體生命與外在社群、人倫關係的轉化，達到人生價值認定的重寫。

從敘事治療「外化、解構」的角度分析故事時，可發現佛陀說法時的觀點，也挑戰著印度當時的社會主流價值，包含：階級制度、貧富差距、生死的觀念、道德的準則等，各種的世俗問題，也藉此機會為人們開拓另一個豁達通透的人生新視野，使人與問題徹底分開，與外在環境重新建立新的關係。不過，只有敘事並不能帶來完整的治療，還必須在支持個人的團體中，與社會社群互動，去實踐自己的做法，才能得到自我認同。如同佛陀垂般涅槃時，教誡弟子：「我如良醫，知病說藥，服與不服，非醫咎也。又如善導，導人善道，聞之不行，非導過也。」⁵⁹ 因此，每位病人無不希冀得到術德兼備之良醫，期許早日康復。同樣的，如果人們聽聞佛法，知道生、老、病、死之根本，以及解脫生死的種

⁵⁸ 原文請見《經律異相》，CBETA, T53, no. 2121, pp. 118c10-119a8。

⁵⁹ 《遺教經論》，CBETA, T26, no. 1529, p. 289b27-29。

種法門，而不去實踐，縱有大醫王的無上法藥，亦難免於在三界火宅輪迴不息之苦報。人於日常生活中必定要接受無止盡的難題與挑戰，面對困境是一種生命的態度、抉擇，最重要的是人要學會利用創傷經驗，轉化為生命創作的養分，使自身超越並昇華到更美好的境界，並感染、利益社群，此即人生的意義所在。

引用書目

藏經原典或古籍

「中華電子佛典協會」(Chinese Buddhist Electronic Text Association, 簡稱 CBETA) 電子佛典系列, 2018 版光碟。

《雜阿含經》, CBETA, T02, no. 99。

《般若波羅蜜多心經》, CBETA, T08, no. 251。

《金剛般若波羅蜜經》, CBETA, T08, no. 235。

《大方廣佛華嚴經》, CBETA, T10, no. 279。

《地藏菩薩本願經》, CBETA, T13, no. 412。

《遺教經論》, CBETA, T26, no. 1529。

《經律異相》, CBETA, T53, no. 2121。

中日文專書、譯著、論文或網路資源等

布魯諾·貝特罕著、王翎譯(2017)。《童話的魅力》。台北：漫遊者文化。

吉兒·佛瑞德門、金恩·康姆斯著、易之新譯(2000)。《敘事治療：解構並重寫生命的故事》。台北：張老師文化。

艾莉絲·摩根著、陳阿月譯(2008)。《從故事到療癒：敘事治療入門》。台北：心靈工坊。

何育儒(2016)。〈論莊子·德充符之創傷療癒〉,《清華學報》1, 頁 1-39。

呂凱文(2006)。〈當佛教遇見耆那教——初期佛教聖典中的宗教競爭與詮釋效應〉,《中華佛學學報》19, 頁 179-207。

吳于廬、齊世榮(2008)。《世界史·古代史·卷上》。北京：高等教育出版社。

周叔迦(2006)。《周叔迦佛學論著全集》。北京：中華書局。

周錫韞選注(2000)。《杜牧詩選》。台北：遠流出版。

林素玟(2011)。〈紅樓夢創傷敘事的解構與療癒〉,《彰化師大國文學誌》22, 頁 211-240。

胡佳琪(2014)。《從聽故事開始療癒》。台北：張老師文化。

- 麥克·懷特著、黃孟嬌譯（2008）。《敘事治療的工作地圖》。台北：張老師文化。
- 麥克·懷特、大衛·艾普斯頓著、廖世德譯（2018）。《故事知識權力：敘事治療的力量》。台北：心靈工坊。
- 麥克·懷特著、徐曉珮譯（2018）。《故事·解構·再建構》。台北：心靈工坊。
- 劉守華（1998）。〈從《經律異相》看佛經故事對中國民間故事的滲透〉，《佛學研究》7，頁 188-196。
- 鄧明宇、李介至、鄭鳳君（2017）。《心理學概論》。新北市：新文京開發出版。
- 謝冰瑩等（2004）。《古文觀止新譯》。台北：三民書局。
- 顏洽茂（2010）。《新譯經律異相·導讀》。台北：三民書局。

Deconstruction of Trauma Narratives and Healing in the Stories from the *Jing Lu Yi Xiang*

Yi-chuan Chien

Ph. D. Candidates

Graduate Institute of Chinese Literature, Chinese Culture University

Abstract

In recent years, there has been a growth of interest in the theory of narrative therapy as a new research method for the study literature. The author examines the *Jing Lu Yi Xiang* and finds many stories related to the practice of treating trauma. This article explores the deconstruction and healing process described in the narratives of trauma from the *Jing Lu Yi Xiang* from the perspective of narrative literature, using narrative therapy theory as a research method.

The stories presented in this article presents four aspects in the deconstruction and healing of trauma narratives: (1) Deconstruction of the dependently arisen process of union and separation; (2) Deconstruction of birth, old age, illness, and death with impermanence; (3) Deconstruction of the five aggregates by examining the process of rebirth; (4) Deconstruction of wealth and poverty with karma. The text not only presents important Buddhist concepts, but also offers solutions to various common predicaments of human life.

The Buddha's narratives, together with the personal accounts of trauma presented in their own language by members of the audience, reveals a process of deconstructing traumatic experiences with the help of Buddhist ideas, and resolving fundamental challenges of the human condition, each story presenting a different form of healing strategy and outcome.

Keywords:

Jing Lu Yi Xiang, sutra story, psychological trauma, narrative therapy,
Buddhist literature