

念佛作為默觀實踐：傅朗克意義治療與 淨土生死安頓的對話

劉新元*

摘要

本文探討念佛如何在回應死亡焦慮的同時，連結生命承擔與不執取。研究採概念—詮釋進路，參照傅偉勳創造的詮釋學，依原典釐清概念並比較意義治療與淨土信願行的功能，以威爾伯「三眼知見」辨識不同知識主張的證據範圍。傅朗克以責任與自我超越說明人朝向世界、任務與他者的存在方向；佛教無我否定固定的實體我，仍保留世俗人格的選擇、行動與責任。本文藉《大乘起信論》一心二門各總攝一切法、彼此不相離的義理，將「意義承擔、願行安頓、無我觀照」整理為可在同一修持中交織運作的分析向度，無須排列為心理發展階段。據此，念佛被理解為以稱名攝心、以信願持守求生淨土的歸向，並以觀照辨識執取的默觀工夫，連向日常責任、他人關係與臨終準備。本文未進行臨床介入或效果評估，模型屬詮釋架構，其實踐效果與適用性仍待經驗研究檢視。

關鍵詞：念佛、默觀實踐、意義治療、三眼知見、一心二門

* 南華大學 生死學系博士候選人

E-mail: terryliu0131@gmail.com、10981002@nhu.edu.tw

(民國 115 年 6 月 29 日收件，民國 115 年 8 月 28 日修改，民國 115 年 9 月 10 日接受)

壹、前言

奧地利精神醫學家維克多·傅朗克（Viktor Frankl, 1905–1997）以「存在的空虛」（existential vacuum）描述缺乏生命意義、在傳統指引鬆動後無所適從的處境。¹ 本文以史蒂文森的兒童前世案例調查與魏斯的催眠回溯敘事為邊界案例，區分來生主張的證據與生死關懷的實踐需求，進而探問念佛如何承載生命意義與死亡關懷。

本文主張，漢傳佛教淨土念佛（Nianfo）可被理解為一種面對死亡的實存功夫；所謂「默觀實踐」，係指修行者以稱名念佛攝心，並在信、願、行的宗教脈絡中涵養面對生命與死亡的實踐取向。釋慧開以「生命的永續經營」說明念佛的內在鍛鍊與生死安頓意涵，並將「求往生」界定為生命永續的具體實踐。² 本文循此線索，探問念佛作為默觀實踐如何回應死亡焦慮與生死安頓問題。

為深化此一探問，本文引入兩條對話線索。其一，傅朗克的意義治療（Logotherapy）以意義追尋與對生命的責任性回應為核心；「態度價值」則指人在處境無法改變時，仍可選擇面對苦難與死亡的態度。³ 此一觀點與淨土念佛的信、願、行可在苦難回應與生命實踐的功能層次展開對話。其二，本文採用肯恩·威爾伯（Ken Wilber）的「三眼知見」（the Eye of Flesh, the Eye of Mind, the Eye of Contemplation），作為辨識經驗、理性詮釋與默觀體證等知識主張及其效度範圍的閱讀工具，其功能在於防止「範疇謬誤」；本文不將三眼視為唯一的知識分類，也不據此證成任何宗教主張。⁴

¹ Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*, 3rd ed. (New York: Touchstone, 1984), 111.

² 釋慧開，《生命的永續經營（上冊）》（新北：香海文化，2020），頁 338–342。本文在此以「生命的永續經營」指生命連續性的宗教視野下，透過日常修持與臨終準備回應生死問題的實踐取向；「求往生」則指依信願念佛、願生阿彌陀佛極樂淨土的宗教志向。

³ Frankl, *Man's Search for Meaning*, 104–5, 113–18.

⁴ 肯恩·威爾伯（Ken Wilber）著，龔卓軍譯，《靈性復興：科學與宗教的整合道路》（臺北：張老師文化，2000），頁 41–43、54、80–81；肯恩·威爾伯，〈眼對眼：科學與超個人心理學〉，收入《超越自我之道：超個人心理學的大趨勢》，羅傑·渥許（Roger Walsh）、法蘭西絲·方恩（Frances Vaughan）編，易之新、胡因夢譯（臺北：心靈工坊文化，2003），頁 277–284。

本文為概念—詮釋型研究，材料功能如下：傅朗克處理苦難、意義、責任與自我超越；淨土經典與善導思想說明信、願、行與生死安頓；《大乘起信論》作為功能性主體與無我之間的義理橋梁；威爾伯界定知識邊界；史蒂文森與魏斯呈現來生研究的兩種邊界案例；勞里斯提供儀式意義的輔助詮釋，以及意識轉換狀態的有限現象學對照。選材依問題相關性、論證必要性與來源可追溯性；比較則檢視問題功能、概念結構、實踐目的、適用範圍及不可化約的差異。詮釋程序先依原典脈絡釐清各理論本義，再比較其功能異同，最後在保留差異的前提下提出整合性模型。⁵ 本文的整合限於概念與功能層次；輪迴或來生的客觀存在不在論證範圍內，亦不主張各體系共享相同的歷史背景、宗教目的或本體論預設。

⁵ 傅偉勳，〈創造的詮釋學及其應用——中國哲學方法論建構試論之一〉，收入《從創造的詮釋學到大乘佛學——「哲學與宗教」四集》（臺北：東大圖書公司，1990），頁 10-12、33-46。

貳、認識論框架：三眼知見與來生研究之侷限

一、威爾伯之三眼知見與範疇謬誤

當代對生死與來生現象的討論，常因採取不同知識標準而產生分歧。本文採用肯恩·威爾伯（Ken Wilber）的「三眼知見」（Three Eyes of Knowing）作為分析工具。肉身之眼（the Eye of Flesh）處理感官可觀察、可測量的物質現象；心智之眼（the Eye of Mind）藉概念、邏輯與詮釋處理語言和意義；默觀之眼（the Eye of Contemplation）則在威爾伯的界定中，指向超越感官與概念的靈性經驗。三者在其體系中呈現超越一包攝的層次關係，各有相應的知識對象與效度範圍；較高層次不能化約為較低層次，較低層次也不足以充分解釋較高層次。⁶ 威爾伯進一步指出，各類有效知識的形成均包含「指示、領悟與共同檢證」三個部分：先依特定指示進行操作或訓練，繼而由相應的知見之眼獲得領悟，再與接受相應訓練者共同檢驗。此一程序使第一人稱經驗進入可共同討論與評判的知識脈絡，避免個人確信直接升格為知識主張。⁷

三眼各有其有效範疇，混淆範疇便會產生「範疇謬誤」（category error）。範疇謬誤是威爾伯認識論的核心批判概念，意指以某一知見之眼的標準，去評斷另一領域的知識。他指出，在試圖「論證」靈性存在時，這種層級混淆「特別具有毀滅性」。⁸ 據此，本節運用三眼檢視各類來生主張所依據的材料、方法及其效度範圍。此一分類無法裁決輪迴、來生、淨土或念佛往生的客觀真實性；其分析作用限於判定不同主張可由何種證據獲得何種程度的支持。

二、來生研究之侷限：以史蒂文森與魏斯為例

在本文的三眼框架下，伊恩·史蒂文森（Ian Stevenson）的跨文化案例調查以肉身之眼為主；布萊恩·魏斯（Brian L. Weiss）的前世回溯則主要涉及

⁶ 肯恩·威爾伯，《靈性復興：科學與宗教的整合道路》，頁 41-43、54；肯恩·威爾伯，〈眼對眼：科學與超個人心理學〉，頁 277-279。

⁷ 肯恩·威爾伯，〈眼對眼：科學與超個人心理學〉，頁 282-283。

⁸ 肯恩·威爾伯，《靈性復興：科學與宗教的整合道路》，頁 59；肯恩·威爾伯，〈眼對眼：科學與超個人心理學〉，頁 279、283。

心智之眼的臨床敘事與意義詮釋。兩者分別呈現來生論述在經驗資料與心理詮釋上的功能及界限。

史蒂文森以跨文化案例研究調查聲稱記得前世的兒童，先記錄其陳述，再與相關人物、事件及文件交叉比對。⁹ 在胎記與先天缺陷研究中，他訪談第一手證人、查核死亡證明與驗屍報告，並評估正常資訊傳遞的可能性；49 個取得醫療文件的案例中，有 43 例（88%）符合其位置對應判準。¹⁰

史蒂文森以「提示輪迴可能性」（suggestive of reincarnation）而非「證明輪迴」界定其案例，並檢視偶然、正常資訊傳遞、心靈感應與母體印象等替代解釋。¹¹ 依三眼框架，兒童陳述、文件與生理對應屬肉身之眼可處理的資料；由此提出輪迴解釋，則進入心智之眼的推論層次。

魏斯的前世回溯主要涉及心智之眼的臨床敘事。他以催眠引導長期受焦慮與恐懼困擾的病患「凱瑟琳」進入前世式敘事；據魏斯記述，一次回溯結束後，她的呼吸恢復正常，表情與身體轉趨放鬆。¹² 此一記載屬作者對催眠後狀態變化的報告，尚不足以建立經獨立驗證的療效結論。魏斯又將凱瑟琳關於死亡後「中間狀態」的敘述，與既有死後研究及轉世觀念相互對照。¹³ 本文據此指出，若由回溯敘事或所報告的症狀變化直接裁決輪迴的本體真實，便超出心智詮釋與臨床觀察所能支持的範圍；本文將此種證據層級的越界視為範疇謬誤。

由此可見，史蒂文森的經驗材料與魏斯的臨床敘事各有其認識論功能，皆不足以憑其自身證成輪迴或來生的客觀真實性。

三、從來生研究之侷限轉向默觀實踐

⁹ Ian Stevenson, *Twenty Cases Suggestive of Reincarnation*, 2nd ed. (Charlottesville: University Press of Virginia, 1974), 1–4.

¹⁰ Ian Stevenson, "Birthmarks and Birth Defects Corresponding to Wounds on Deceased Persons," *Journal of Scientific Exploration* 7, no. 4 (1993): 403–405.

¹¹ Stevenson, *Twenty Cases Suggestive of Reincarnation*, x; Stevenson, "Birthmarks and Birth Defects," 412–415.

¹² 布萊恩·魏斯（Brian L. Weiss）著，譚智華譯，《前世今生：生命輪迴的前世療法》（臺北：張老師文化，2005），頁 13、57。

¹³ 布萊恩·魏斯，《前世今生：生命輪迴的前世療法》，頁 29–30。

前述兩種進路的認識論定位與限制，整理如表 2.1。

表 2.1：兩種來生研究進路之認識論定位與限制

代表人物	方法與核心材料	主要對應之眼	認識論限制
史蒂文森	跨文化案例調查；比對兒童陳述、相關人物與事件、醫療文件，以及胎記與先天缺陷。	肉身之眼為主；由資料形成解釋時涉及心智之眼。	經驗對應可構成研究線索，不能自行證成輪迴的本體真實。
魏斯	催眠回溯與前世式敘事；記錄個案催眠後的狀態變化。	心智之眼為主；狀態變化的觀察涉及肉身之眼。	敘事的心理意義或所報告的狀態變化，不能直接證成輪迴的本體真實。

資料來源：筆者依前述文獻整理。

此處的關鍵，在於區分「來生主張如何被認識」與「死亡如何被實踐性回應」兩個不同問題。來生研究可提供經驗線索與詮釋材料，卻不能僅憑這些材料完成對死亡焦慮與生命意義的實踐性回應。下一節因而轉向淨土念佛，考察其在信、願、行的宗教脈絡中如何被理解為默觀實踐與生死安頓的進路。

參、念佛作為默觀實踐：義理基礎與生死安頓

本節探討漢傳佛教的淨土念佛法門，說明信願、稱名攝心與生死安頓之間的關聯。威爾伯以實踐指示、直接領悟與共同檢證說明有效知識的形成。¹⁴ 本文據此辨識念佛的實踐要求與修持經驗，並將傳統見證作為理解宗教意義的文本材料，考察念佛如何被理解為默觀實踐。

本節分三個層次展開。其一、回溯念佛法門的義理與語義基礎，釐清它如何從聖道門的自力禪觀，轉向淨土門的他力信願，成為普攝群機的修持方法。其二、將念佛理解為整合身心的實踐結構，並分析念佛三昧此一定心狀態，如何在當代意識研究中找到有限的對照線索，而不化約為單純的心理效果。其三、將念佛與傅朗克的意義治療對話，探討淨土宗的信、願、行在面對苦難、死亡與生命尊嚴時所具有的實踐意涵。

一、念佛的義理演變與經典依據

欲理解念佛法門的現代意義，須先釐清其在佛教思想史中的演變。此一演變並非單純的儀式簡化，而是佛教「善巧方便」（*upāya*）的智慧，它將較專精的觀修工夫，轉化為更易為不同根機修持者攝受的法門。

「念佛」又名「佛隨念」，梵語「*buddhānusmṛti*」，其核心在於「念」（*smṛti*），意指憶念佛陀，是一種繫心思惟而生起的作意與觀照，就此而言，念佛本身即屬禪觀修行。¹⁵ 此一修行原型可追溯至《阿含經》所載的「三隨念」（念佛、念法、念僧）或「六隨念」（三隨念再加念戒、念施、念天），其中念佛居首，是繫念佛陀十個名號（如來、應供、正遍知等）的禪觀修持。¹⁶ 此階段念佛，旨在收攝散亂，由念得定，最終證得解脫，¹⁷ 屬聖道門的自力修

¹⁴ 肯恩·威爾伯，《靈性復興：科學與宗教的整合道路》，頁 246–247。

¹⁵ 釋慧開，〈【生死自在】「念佛」與「念佛法門」的現代理解與釋疑（二）〉，《人間福報》，檢索於 2021 年 9 月 26 日，<https://www.merit-times.com.tw/NewsPage.aspx?unid=645804>。

¹⁶ 釋慧開，〈【生死自在】「念佛」與「念佛法門」的現代理解與釋疑（二）〉。

¹⁷ 參見《雜阿含經》：「聖弟子念如來事……如是念時，不起貪欲纏，不起瞋恚、愚癡心。其心正直……心定已，彼聖弟子於兇嶮眾生中，無諸罣礙；入法流水，乃至涅槃。」CBETA

持。

隨著大乘佛教彌陀淨土信仰的流傳，念佛法門的理論基礎與實踐向度發生了轉向。其依據為淨土三經：《無量壽經》、《觀無量壽經》與《佛說阿彌陀經》，將念佛的對象聚焦於阿彌陀佛及其西方極樂淨土。

《佛說阿彌陀經》以「執持名號」「一心不亂」說明修持要求。宋代天台宗學者釋智圓以「信力故執受在心，念力故任持不忘」闡釋「執持」，¹⁸ 呈現信心與心念相續的關聯。

《觀無量壽經》下品下生的敘述，包含造作五逆十惡者臨終遇善知識、至心稱名而得往生的情況。¹⁹ 《無量壽經》第十八願則提出「至心信樂，欲生我國，乃至十念」，並列有「唯除五逆、誹謗正法」的限定。²⁰ 兩經對重罪者的表述須依各自脈絡辨析。善導將「十念」詮釋為「十聲」稱名，凸顯稱名在其淨土思想中的地位，²¹ 並以「莫不皆乘阿彌陀佛大願業力為增上緣也」說明彌陀願力的作用。²² 本節據此著重稱名工夫與信受彌陀願力的關聯。

念佛法門的實踐指令可總結為：以深切的信與願為基礎，持續稱念阿彌陀佛名號，作為一種將心念導向阿彌陀佛本願與淨土願景的修持方法。

二、稱名念佛的實踐結構：儀式、專注與安頓

2023.Q1, T02, no. 99, p. 237c29–238a4，檢索於 2026 年 5 月 25 日，

https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T02n0099_p0237c29。

¹⁸ 《佛說阿彌陀經》卷 1，CBETA, T12, no. 366, p. 347b10–15，檢索於 2026 年 9 月 7 日，https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T12n0366_p0347b10；釋智圓語轉引自陳劍鏗，〈彌陀淨土教門「稱名念佛」與善導「十聲」教法的修持內涵〉，《屏東教育大學學報—人文社會類》33（2009）：頁 119。

¹⁹ 《佛說觀無量壽佛經》卷 1，CBETA, T12, no. 365, p. 346a12–22，檢索於 2026 年 9 月 7 日，https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T12n0365_p0346a12；朱湘鈺，〈「十念往生」的意義與相關討論—以《大正藏》淨土三經及其注疏為例〉，《師大學報：人文與社會科學類》51（1, 2）（2006）：43。

²⁰ 《佛說無量壽經》卷上，CBETA, T12, no. 360, p. 268a26–28，檢索於 2026 年 9 月 6 日，https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T12n0360_p0268a26。

²¹ 陳劍鏗，〈彌陀淨土教門「稱名念佛」與善導「十聲」教法的修持內涵〉，頁 119。

²² 《觀無量壽佛經疏》卷 1，CBETA 2023.Q1, T37, no. 1753, p. 249a27–28，檢索於 2025 年 9 月 24 日，https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T37n1753_p0249a27。

本小節在淨土信願往生的宗教脈絡中，借助超個人心理學的儀式觀點，分析稱名、專注與生命歸向的關聯。以下先交代勞里斯對意義失落與儀式的理解，再將這項參照帶回念佛的修持脈絡。

美國心理學家勞里斯（G. Frank Lawlis）指出，現代社會的存在空虛本質上是一種靈性疾病，其根源在於個人與宇宙、社群之聯繫的斷裂，失去與他人的連結，失去與更大精神存在的連結，或失去喜悅、熱情與希望。²³ 他所倡導的超個人醫學即回應此一困境而起，²⁴ 也為理解念佛的現代功能提供了一個參照視角。勞里斯認為，儀式之所以具有力量，在於它能開啟心靈，使一個超越性的、更整全的自我得以顯現。²⁵

就此而言，本文將念佛理解為以稱名回應心念散亂、以信願持守生死歸向的宗教工夫。修持者反覆稱念阿彌陀佛名號，將對生命有限與死亡的關切，落實於可持續踐行的修持。稱名的專注要求與信願的宗教意義，共同構成本文所說的默觀實踐。

三、念佛三昧與意識轉換狀態：有限現象學對照

依本文所採威爾伯知識程序，稱名念佛可在形式上描述為實踐指令；念佛三昧須由淨土教義與實踐目的界定。善導以「一心專念彌陀名號，行住坐臥，不問時節久近，念念不捨者」界定順佛本願的「正定之業」，使稱名專念、信願與往生淨土構成宗教實踐。²⁶ 意識轉換狀態（altered states of consciousness, ASC）在本文僅用以描述與分類經驗及心理功能相對日常清醒基準的變化，涵蓋自發、心理或生理誘發及疾病相關等異質狀態。²⁷ 此一分類不推定宗教證悟、靈性成熟或解脫價值。念佛中的注意集中與心念收攝，可在現象描述層次與 ASC 對照；此種相似性不足以判定兩者在概念、目的與認識論

²³ G. Frank Lawlis, *Transpersonal Medicine: The New Approach to Healing Body-Mind-Spirit* (Boston: Shambhala, 1996), 8–10.

²⁴ Lawlis, *Transpersonal Medicine*, 7.

²⁵ Lawlis, *Transpersonal Medicine*, 142.

²⁶ 《觀無量壽佛經疏》卷 1、卷 4，CBETA, T37, no. 1753, p. 247a16–22、p. 272b6–8，檢索於 2026 年 9 月 2 日，https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T37n1753_p0247a16；https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T37n1753_p0272b06。

²⁷ Dieter Vaitl et al., “Psychobiology of Altered States of Consciousness,” *Psychological Bulletin* 131, no. 1 (2005): 98–99, 118, doi:10.1037/0033-2909.131.1.98.

效度上等同。

為進一步呈現上述有限對照，表 3.1 選取勞里斯所列的思維改變、統一感與不可言喻感三項 ASC 特徵，依所引淨土文獻逐項檢視對照依據、差異與限度。²⁸

表 3.1：念佛三昧與意識轉換狀態（ASC）之有限現象學對照

ASC 描述特徵	念佛實踐中可資對照的描述	差異與限度
思維改變 (Alterations in thinking)	稱名、專念與「念念不捨」，呈現心念持續繫於阿彌陀佛名號的修持結構。	ASC 描述相對日常基準的思維變化；念佛另有明確所緣、信願與往生目的，不能由注意或思維狀態本身充分說明。
統一感 (Unity)	善導原典呈現以阿彌陀佛名號為所緣、順佛本願並願生淨土的宗教歸向。	ASC 中的 unity 屬主觀經驗描述；現有善導原典未將其界定為主客消融，亦不足以推出「心、佛、眾生」三無差別等非二元命題。
不可言喻感 (Sense of the ineffable)	現有善導原典未將「不可言喻」列為念佛三昧的界定特徵。	不可言喻感亦可見於不同 ASC 經驗，不能據此作為念佛三昧與 ASC 同一的判準。

資料來源：筆者依前述文獻整理。

表 3.1 的比較僅具現象學參照功能，不能由此推論念佛三昧具有特定心理療效。就本文所採三眼框架而言，念佛三昧的宗教意義仍須置於淨土修持脈絡

²⁸ Lawlis, *Transpersonal Medicine*, 88–89.

理解；威爾伯所稱「默觀之眼」，指向超越感官與概念推演的靈性知見，而非 ASC 分類本身。²⁹

威爾伯所稱「共同檢證」，是指實踐者依特定指示取得相應知見後，再由接受相應訓練者共同檢驗，屬於知識主張的效度程序。³⁰ 若借此程序作為本文的閱讀框架，稱名可視為實踐指令，念佛三昧則是淨土傳統內的修持經驗。至於蔡金源所整理《現代往生錄》中預知時至、安詳捨報等記載，本文將其視為宗教傳統中的見證文本。³¹ 此類見證可呈現修持者如何理解臨終經驗與生死安頓，其證據功能不同於威爾伯所說的共同檢證，故不作為念佛往生客觀效力的驗證。據此，本文將念佛理解為具有實踐、修持經驗與傳統見證的默觀進路，並區分三者各自的證據地位。

四、念佛往生的意義實踐：苦難、死亡與態度價值

淨土念佛與傅朗克意義治療皆關切人如何面對苦難與死亡，本節據此展開功能性對話。傅偉勳指出，「生活品質」必須包含「死亡（的尊嚴）品質」，二者共構完整的「生命品質」；³² 他並指出，死亡恐懼常伴隨「對於喪失生命意義或價值的內心恐慌」，並以「不安」說明這類經驗。³³ 覃宇討論存在主義如何由有限性引發死亡思索。³⁴ 本文將這項問題帶入淨土信願行的脈絡，考察生死關懷如何落實於稱名修持。

傅朗克指出，現代社會普遍瀰漫一種「存在的空虛」，而「追求意義的意志」是人最根本的驅動力；人可透過三種途徑發現意義：創造價值、經驗價值與態度價值。³⁵ 勞里斯從身心關聯的角度，將失去對未來的希望與熱情視為健

²⁹ 肯恩·威爾伯，《靈性復興：科學與宗教的整合道路》，頁 81。

³⁰ 肯恩·威爾伯，《眼對眼：科學與超個人心理學》，頁 282–283。

³¹ 蔡金源，《「一心不亂」與「念佛往生」的捨報義諦：以《印光大師全集》、《道證法師文集》為主要線索》（中國文化大學哲學系博士論文，2016 年），頁 9–14。

³² 傅偉勳，《死亡的尊嚴與生命的尊嚴：從臨終精神醫學到現代生死學》（臺北：正中書局，1993），頁 9。

³³ 傅偉勳，《死亡的尊嚴與生命的尊嚴：從臨終精神醫學到現代生死學》，頁 221。

³⁴ 覃宇，《存在主義的生死觀研究》（中國文化大學哲學系博士論文，2013 年），PDF 頁 270–278。

³⁵ Frankl, *Man's Search for Meaning*, 105–6, 111, 115–16.

康受損的徵兆之一。³⁶ 以下以傅朗克的態度價值為參照，探討淨土信願與稱名如何回應苦難與死亡。

（一）「信」與「願」：宗教歸向與態度回應

傅朗克以對所愛者與未竟工作的責任，說明人在困厄中仍能辨識值得回應的生命任務。³⁷ 對不可避免的苦難，他進一步肯定人可藉所採取的態度實現意義。³⁸ 由此觀之，淨土信願與態度價值的對話，聚焦於人如何回應生命的有限性。修持者信受彌陀本願、發願求生淨土，讓死亡的理解連向宗教歸向，並將此一信願落實於稱名。本文以態度價值分析這種回應的存在意義，淨土往生仍保有自身的宗教目的。

（二）「行」：稱名攝心與信願持守

念佛的「行」即持續稱念佛號。在淨土修持中，「一心不亂」「正念分明」指向心念不散與持續繫念；³⁹ 《俱舍論》以「念謂於緣明記不忘」說明念的基本功能。⁴⁰ 從「念」的明記不忘功能出發，本文將反覆稱名理解為持守信願的默觀工夫：修持者在佛號的相續中，練習將馳散的心念帶回所念的佛與所發的願。

傅朗克指出，生命意義須回到具體處境中的獨特任務與責任。⁴¹ 承接前述淨土經典與善導思想，往生淨土的信願為臨終病苦提供宗教上的生命歸向，稱名則使此一歸向落實為可重複實踐的工夫。本文據此將念佛理解為生死意義的宗教詮釋與實踐架構。

蔡金源所整理的印光、道證等捨報敘事，可視為淨土傳統如何以正念、信

³⁶ Lawlis, *Transpersonal Medicine*, 9.

³⁷ Frankl, *Man's Search for Meaning*, 88.

³⁸ Frankl, *Man's Search for Meaning*, 116–18.

³⁹ 蔡金源，《「一心不亂」與「念佛往生」的捨報義諦：以《印光大師全集》、《道證法師文集》為主要線索》，頁 42。

⁴⁰ 《阿毘達磨俱舍論》卷 4，CBETA, T29, no. 1558, p. 19a6–7，檢索於 2025 年 12 月 25 日，https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T29n1558_p0019a06。

⁴¹ Frankl, *Man's Search for Meaning*, 113–15.

願與稱名理解臨終的見證材料。⁴² 本文關切這些敘事如何呈現修持者對病苦、死亡與生命意義的理解，藉此說明念佛從日常攝心延伸至臨終準備的宗教意涵。

五、從稱名實踐到生死安頓

綜合前述，淨土念佛具有以信願、稱名與往生為核心的宗教目的與實踐結構；ASC 僅能就注意集中、心念收攝等經驗特徵提供有限的現象學參照，不能取代念佛三昧在淨土教義中的宗教定位。念佛作為默觀實踐的意義，仍須回到信願行與生死安頓的脈絡理解。下一節將轉入傅朗克意義治療與佛教無我之間的對話，進一步辨析責任主體、責任、自我超越與無我的概念關係。

⁴² 蔡金源，〈「一心不亂」與「念佛往生」的捨報義諦：以《印光大師全集》、《道證法師文集》為主要線索〉，摘要頁。

肆、意義治療與佛教無我詮釋：苦難、責任與會通

一、對話場域：心智之眼下的概念辨析與理論分工

本節的對話主要位於威爾伯所稱「心智之眼」的概念—詮釋層次，以理性、邏輯與詮釋辨析傅朗克對自由、責任、意義與自我超越的理解，以及佛教對苦、我執與解脫的義理。威爾伯指出，此一領域具有高度對話性；⁴³ 本文據此將其作為兩套傳統進行概念辨析的場域。此一比較限於功能與概念層次，不據此將兩者的知識來源、實踐目的或本體論前提視為相同。

傅朗克的意義治療形成於精神醫學與存在分析的脈絡，其理論關切並不限於症狀處理。傅朗克將人理解為在具體處境中接受生命提問、並以自身生命作答的責任主體；在其意義治療中，責任性構成人類存在的重要核心。生命的意義須在世界中被發現，而非由封閉的心理系統任意建構；人的存在總是指向自身之外的意義、任務或他者，此即傅朗克所稱的「自我超越」（self-transcendence）。⁴⁴

相較之下，佛教部分的詮釋須區分教義理解與修持體認。對苦、我執與解脫的論述，可在概念—詮釋層次加以說明；其宗教旨趣則與實際修持及生死解脫相連。釋慧開的相關論述亦將佛教生死理解置於實踐與解脫的脈絡中。⁴⁵ 本文借用「心智之眼／默觀之眼」僅作上述知識功能的分析性區分，不將佛教整體歸入某一知識層次，也不把佛教解脫等同於威爾伯的「默觀之眼」。

二、苦難詮釋：從態度價值到苦諦觀照

傅朗克與佛教皆正視苦難，但兩者的問題設定與實踐目的不同：傅朗克關注人在具體處境中如何以責任與態度回應不可避免的受苦；佛教則將苦置於四聖諦、我執與解脫道的脈絡中理解。以下先釐清傅朗克的精神向度、責任與自我超越，再進入佛教對苦與無我的辨析。

⁴³ 肯恩·威爾伯，《靈性復興：科學與宗教的整合道路》，頁 80。

⁴⁴ Frankl, *Man's Search for Meaning*, 113–15.

⁴⁵ 釋慧開，《生命是一種連續函數》（新北：香海文化，2015），頁 258–260。

（一）傅朗克：精神向度、責任與自我超越

傅朗克並不將人的意義追尋化約為心理衝突。其所稱的 *noölogical dimension*，本文譯作「精神向度」，指涉人的特有人性向度，並非一般心理功能的另一名稱；意義治療因此不只處理驅力、心理衝突或適應問題，也關注人所要實現的意義與「追求意義的意志」。⁴⁶ 在此向度中，人被理解為能回應具體處境的責任主體。生命並不存在一個脫離情境的抽象意義，每一時刻皆向人提出獨特的任務；人只能以自身生命作答，因此傅朗克將「責任性」視為人類存在的核心。⁴⁷

此一責任結構並不以封閉的自我完成為終點。傅朗克明言，生命真正的意義須在世界中，而非在封閉的心理系統內被發現；人的存在總是指向自身之外的意義、待完成的任務或待相遇的他者，他將此一人性特徵稱為「自我超越」（*self-transcendence*）。自我實現（*self-actualization*）因此不是可直接追求的目標，只可能作為自我超越的伴隨結果而出現。⁴⁸ 此處的「自我超越」描述的是傅朗克人學中人朝向世界、意義與他者的存在方向，本文不據此將其等同佛教的「無我」（*an ā tman*）。

本節以與苦難直接相關的態度價值，展開與佛教苦諦的對話。當處境確實無法改變時，人仍可藉由其面對不可避免苦難的態度實現意義。這並不表示苦難本身具有價值；傅朗克明確限定，若苦難可以避免，合宜的回應是消除其心理、生物或政治原因，只有無法避免的受苦才構成態度價值的場域。⁴⁹

（二）佛教：世俗人格、實體我與我執的辨析

佛教對苦的分析以四聖諦為基本脈絡。《中阿含經》列舉生老病死等苦相。⁵⁰ 從苦諦轉入無我時，須先釐清其否定對象。Finnigan 指出，多數歷史佛

⁴⁶ Frankl, *Man's Search for Meaning*, 106, 108–9.

⁴⁷ Frankl, *Man's Search for Meaning*, 113–14.

⁴⁸ Frankl, *Man's Search for Meaning*, 115–16.

⁴⁹ Frankl, *Man's Search for Meaning*, 116–18.

⁵⁰ 關於「八苦」的詳細定義，參見《中阿含經》卷 7〈分別聖諦經〉，CBETA 2023.Q1, T01, no. 26, p. 468a04–06，檢索於 2026 年 6 月 25 日，https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T01n0026_p0468a04。

教思想家並不將無我理解為「無人存在」；在一種重要詮釋中，被否定的是恆常、不變、跨時間持續的 ātman，而人的存在則可分析為因果相續的身心要素，典型以五蘊（色、受、想、行、識）說明，而無須另設一個統一其上的恆常實體。⁵¹

本文因此以「世俗人格」作為分析性工作術語，指在因緣與五蘊相續中仍能感受、認知、形成意向、選擇、行動並承擔後果的人格層次。Finnigan 亦指出，佛教可在世俗約定層次談論自我、他者、行動者及其行為；業的分析以意向（cetanā）及身、語、意行為為核心。本文據此理解，無我並不等於人格功能消失，也不取消行動與道德責任。⁵²

本文進一步區分「實體我」與「我執」：前者是被設想為恆常、獨立、自性成立或作為身心背後固定主體的我；後者是把依緣而起、持續變動的身心經驗執取為固定的「我」或「我所」。實體我是被實體化的對象，我執則是對它的認知與情感執取。佛教無我所鬆動的是此種實體化與執取，而非消除世俗人格。據此，傅朗克與佛教的差異宜理解為責任主體的情境回應與對我執的反思；二者分屬不同的問題設定與實踐目的，無須排列為「心理加固／存在解構」的高低次第。

三、責任視域：情境回應與因果相續

傅朗克與佛教都保留行動與責任的實踐意義，但兩者建立責任的理據不同。傅朗克著重生命在每一具體處境中向人提出的獨特任務；人須以自身生命作答，並對世界、任務與他者作出回應。因此，其責任觀宜理解為情境性的存在回應，而非以封閉的自我建構作為責任基礎。⁵³

佛教無我亦不取消責任。Finnigan 指出，業的運作與意向（cetanā）、決定及身、語、意行為相關；在世俗約定層次，仍可談論行動者及其行為。更重要的是，前後身心要素之間的因果連結，使責任不必依賴一個跨時間不變的實

⁵¹ Bronwyn Finnigan, "Karma, Moral Responsibility, and Buddhist Ethics," in *The Oxford Handbook of Moral Psychology*, ed. Manuel Vargas and John M. Doris (Oxford: Oxford University Press, 2022), 9–11, <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780198871712.013.4>.

⁵² Finnigan, "Karma, Moral Responsibility, and Buddhist Ethics," 11–12.

⁵³ Frankl, *Man's Search for Meaning*, 113–15.

體我。她所引《彌蘭王問經》的芒果譬喻即說明：後來者之所以須為先前行為負責，關鍵在因果相續，而非兩個時點存在同一個恆常的主體。⁵⁴

兩者的責任觀可在對具體行動及其後果作出回應的層次形成對話，但其哲學理據仍須區分：傅朗克由存在處境、意義與自我超越說明責任；佛教則可由無我、意向（*cetanā*）與緣起的因果相續說明道德承擔。因果相續在此回答的是責任如何在沒有恆常實體我的條件下跨時成立，並不直接判定某一具體苦難究由何種前業所致。當代比較研究亦將此種責任理解為在因緣條件中形成的動態、關係性與情境性責任。Finnigan 進一步指出，佛教承認業因之外的其他因果形式，並未以業力解釋所有生命事件；就瑜伽行派而言，阿賴耶識一種子說則提供業力潛勢如何延續並於適當條件下現行的一種歷史性解釋。此一模型具有特定學派脈絡，無須作為所有佛教責任論的共同前提。據此，本文對疾病、災難或受害經驗保留多重因緣的解釋空間，不由既成苦難反推特定前業，也不因此排除業果與阿賴耶識在相應佛教理論中的解釋功能。⁵⁵

四、概念護欄：自我功能、前／超謬誤與無我

威爾伯的意識光譜在本文僅作概念定位，不作跨傳統的發展階序。其早期〈*Psychologia Perennis*〉約略將意義治療（*logotherapy*）列入「存在層次治療」（*Existential-level therapies*），與存在心理學、人本心理學等並列，主要關注完整身心有機體、存在危機及其潛能；但他同時指出，將任何治療學派配置於單一層級都只是「*rough approximation*」，因光譜各層彼此漸變，且治療取向可能跨層工作。⁵⁶ 因此，此一分類只能說明威爾伯對意義治療部分功能的早期定位，不能據此將傅朗克固定為某一意識層級，更不能推出其與佛教解脫之間的高低次序。

前／超謬誤則提供另一項辨識護欄：尚未分化、退行或病理性的自我瓦解，與超越慣常自我界線的超個人經驗，不能因表面上皆呈現「非通常自我」

⁵⁴ Finnigan, "Karma, Moral Responsibility, and Buddhist Ethics," 11–12.

⁵⁵ Namita Pawegam, "Freedom and Responsibility in Buddhism and Sartre's Existentialism: An Ethical Inquiry," *Drstibhanga: The Perspective* 14 (January 2026): 150–51; Finnigan, "Karma, Moral Responsibility, and Buddhist Ethics," 8, 13.

⁵⁶ Ken Wilber, "Psychologia Perennis: The Spectrum of Consciousness," *Journal of Transpersonal Psychology* 7, no. 2 (1975): 116–17, 125.

特徵而混同。威爾伯在早期意識光譜論述中亦指出，一般心理層次的治療可能有助於後續較深層的探索，但並非進入超個人層次的強制前提。⁵⁷ 因而，前／超謬誤所支持的是辨識原則，而非普遍發展律；它不能證明所有人都必須先完成某一特定心理階段，才可接觸佛教無我修行。⁵⁸

威爾伯後期進一步區分意識的「狀態」(states)與「結構」(structures)。前者指可直接進入第一人稱覺知的經驗樣態，Waking Up 主要涉及此一向度；後者則是長期組織經驗、形成觀點並詮釋世界的模式，Growing Up 主要涉及此一發展向度。當意識狀態在完整修持歷程中依序展開時，可稱為「狀態階段」(state-stages)；結構則通常以「結構階段」(structure-stages)呈現其發展歷程。Wilber 指出，Growing Up 與 Waking Up 雖彼此作用，仍具有相對獨立性：Waking Up 經驗可以出現在不同的 Growing Up 結構階段，而該經驗其後如何被理解與詮釋，又會受到既有結構的形塑。⁵⁹ 本文僅以此作為概念護欄，用以區分心理—倫理結構的發展與默觀／靈性經驗；本文不將傅朗克等同 Growing Up，不將佛教等同 Waking Up，也不將佛教無我還原為威爾伯所界定的任何 state、state-stage 或 structure-stage。

據此，本文的整合重點在於：世俗與倫理層次中，現實判斷、選擇、行動與責任等自我功能，以及傅朗克精神向度中的責任主體，可以與佛教對實體我與我執的否定並存。佛教無我所否定的是被實體化、固定化的我，並未取消功能性與倫理性的責任主體。二者因此宜在概念與功能層次展開對話，不排列成「先建構自我、再消滅自我」的單一路徑。為呈現兩者可對話之處及不可等同的概念界線，茲依人的定位、意義與超越、苦難、責任及終極目的整理如表 4.1。

⁵⁷ Wilber, "Psychologia Perennis," 128.

⁵⁸ 肯恩·威爾伯 (Ken Wilber)，〈前個人／超個人的謬誤〉，收入羅傑·渥許 (Roger Walsh) 與法蘭西絲·方恩 (Frances Vaughan) 編，《超越自我之道：超個人心理學的大趨勢》，易之新、胡因夢譯 (臺北：心靈工坊文化，2003)，頁 199–201。

⁵⁹ Ken Wilber, *Finding Radical Wholeness: The Integral Path to Unity, Growth, and Delight* (Boulder, CO: Shambhala Publications, 2024), 60–65, 82–92.

表 4.1：意義承擔與無我觀照：傅朗克意義治療與佛教自我觀的概念辨析

比較向度	傅朗克意義治療	佛教無我觀	可對話處與不可等同處
人的定位	精神向度中的責任主體，能對具體處境選擇態度、回應生命提問，並朝向世界、任務與他者。	因緣與五蘊相續中的世俗人格，仍具有感受、認知、意向、選擇、行動與承擔後果的功能；無須另立恆常實體我。	兩者皆保留實踐性的行動與責任；傅朗克的責任主體不等同佛教所否定的實體我，佛教無我亦不取消人格功能。
意義與超越	生命意義在世界、任務與他者的關係中被發現；自我超越指人朝向自身之外的意義與他者。	藉對緣起與我執的觀照，鬆動對固定「我／我所」的執取，指向解脫。	兩者皆可鬆動封閉的自我中心；Frankl 的 self-transcendence 不等同 an ā tman，兩者的實踐目的與本體論前提亦不同。
苦難	當苦難確實無法避免時，仍可藉所採取的態度實現意義；可避免的苦難則應處理其成因。	以苦諦辨識苦及其成因，並由修道指向苦的止息與解脫。	兩者皆要求對苦難作實踐回應；態度價值不能取代苦諦，苦諦亦不能化約為心理上的意義重構。
責任	對每一獨特生命處境、任務及他者作出具體回應；責任性構成人類存在的重要核心。	在無恆常實體我的前提下，仍可依意向、行動及前後身心要素的因果相續承擔道德後果。	兩者皆反對以虛無或消極宿命逃避責任；Frankl 以存在處境與意義說明責任，佛教則以意向、緣起與因果相續說明其成立。

比較向度	傅朗克意義治療	佛教無我觀	可對話處與不可等同處
終極目的	發現並實現具體生命意義；自我實現僅是自我超越可能伴隨的結果。	鬆動我執與對實體我的執取，依佛教修道脈絡指向解脫。	二者可在意義承擔、責任與去中心化上對話，但不排列为低階／高階，也不宣稱共享相同的終極目的或本體論。

資料來源：筆者依前述文獻整理。

伍、整合性念佛實踐模型：從意義承擔到生死安頓

本節旨在將前述對來生認知、意義治療與念佛法門的分析，整合為一個詮釋性的「整合性念佛實踐模型」。

本節先回扣傅朗克意義治療在責任、意義與自我超越上的功能，再說明念佛的信、願、行如何形成以意義為中心的默觀結構；至於佛教如何在保留世俗人格、自我功能與責任的同時鬆動對實體我與我執的執取，則構成後續《大乘起信論》「一心二門」所要處理的哲學問題。本文的整合仍限於概念與功能層次，不預設心理發展必然通向佛教解脫的單一路徑。

一、模型前提：自我功能與默觀實踐的概念邊界

承接第肆節，本文以「前／超謬誤」辨識自我瓦解與超個人經驗。⁶⁰ 無我觀照的討論須兼顧現實判斷、選擇、行動與責任等自我功能。

心理困擾與宗教修行因此須作功能上的區分。寇特萊特以「靈性逃避」描述藉靈性觀念迴避尚未處理的心理創傷與存在議題；⁶¹ 威爾伯亦指出，在某些治療情境中，自我價值與心理整合仍是需要處理的問題。⁶² 這些提醒說明心理困擾應以相應方法處理，但不能據此推出佛教無我必須等待某一固定心理階段完成後方能進入。

在此脈絡下，意義治療對本模型的功能，在於協助個體於具體處境中辨識可回應的意義與責任，並使生命朝向世界、任務與他者開展。就生死安頓而言，與本節最直接相關的是人在不可避免的苦難與死亡面前仍能選擇其承擔方式；此一責任取向構成與念佛信願行展開功能對話的一項心理—存在向度。⁶³

二、實踐內涵：信願行作為意義中心的默觀結構

⁶⁰ 肯恩·威爾伯，〈前個人／超個人的謬誤〉，頁 196–203。

⁶¹ 布蘭特·寇特萊特（Brant Cortright）著，易之新譯，《超個人心理治療：心理治療與靈性轉化的整合》（臺北：心靈工坊，2005），頁 268–269。

⁶² 肯恩·威爾伯，〈前個人／超個人的謬誤〉，頁 203。

⁶³ Frankl, *Man's Search for Meaning*, 113–18.

意義治療與念佛在本模型中承擔不同功能：前者說明人在具體生命處境中如何回應意義與責任，後者則透過信、願、行提供宗教實踐中的終極方向與稱名方法。本文據前述經典與研究，將信、願、行理解為一種以意義為中心的默觀結構：信與願確立求生淨土的宗教方向，行則以持續稱名使此一方向落實為修持。⁶⁴ 兩者的連結屬於功能性對話，不構成由心理階段必然進入宗教解脫的發展次第。

此一默觀結構亦可與第肆節所述傅朗克的「態度價值」相互參照。傅朗克指出，人在面對無法改變的命運時，仍能透過所選擇的態度實現意義。⁶⁵ 念佛的信與願則為面對死亡提供面向阿彌陀佛本願與淨土的宗教歸向；兩者可在「人如何回應不可改變的處境」這一實踐問題上形成對話。

據此，可將「信、願、行」三資糧理解為意義中心默觀的三個環節：

1. 信：信受阿彌陀佛本願。⁶⁶
2. 願：發願求生淨土，確立生死安頓的宗教方向。
3. 行：依此信願持續稱念阿彌陀佛名號，使信願落實為具體修持。⁶⁷

第參節已指出，稱名攝心須在信願往生與生死安頓的宗教脈絡中理解。傅偉勳以「終極承諾」強調，宗教理想須落實於修行工夫，構成對根本價值與目標的生命承擔；威爾伯則指出，默觀知見須經實際操練而取得，並接受相應的共同檢證。⁶⁸ 據此，本文所說的「念佛作為默觀實踐」，是修行者以信願為方向、以稱名攝心為工夫，將生死關懷落實於持續修持的進路。這一理解既回應意義治療對生命承擔的重視，也保留淨土往生的宗教旨趣。至於承擔生命的世俗人格如何與無我觀照相容，下一小節將藉《大乘起信論》「一心二門」進一

⁶⁴ 《佛說無量壽經》卷上，CBETA, T12, no. 360, p. 268a26–28；陳劍鎧，〈彌陀淨土教門「稱名念佛」與善導「十聲」教法的修持內涵〉，頁 119。

⁶⁵ Frankl, *Man's Search for Meaning*, 86.

⁶⁶ 《佛說無量壽經》卷上，CBETA, T12, no. 360, p. 268a26–28。

⁶⁷ 陳劍鎧，〈彌陀淨土教門「稱名念佛」與善導「十聲」教法的修持內涵〉，頁 119。

⁶⁸ 傅偉勳，〈從終極關懷到終極承諾——大乘佛教的真諦新探〉，收入《從創造的詮釋學到大乘佛學——「哲學與宗教」四集》（臺北：東大圖書公司，1990），頁 195、207–208；肯恩·威爾伯，〈靈性復興：科學與宗教的整合道路〉，頁 246–247、260–261。

步探討。

三、哲學橋梁：一心二門、不二義理與念佛實踐

承接前述世俗人格與無我的辨析，本小節進一步考察生命承擔與不執取如何相容。《大乘起信論》以「眾生心」顯示大乘法義，並於「顯示正義」中提出心真如門與心生滅門，明言二門「皆各總攝一切法」，其所以能各自總攝，在於「二門不相離」。⁶⁹ 本文不將心生滅門與心真如門理解為先後相續的心理發展階段，而將其視為同一心之兩種義理觀察向度。

就論典本身而言，真如門由離言說、離名字、離心緣等面向說明諸法平等；生滅門則以不生不滅與生滅和合、非一非異為起點，繼續展開覺與不覺、本覺與始覺等論述。⁷⁰ 這表示生滅門本身已包含覺悟與修行的義理，不宜被簡化為尚待超越的心理層級；同樣地，真如門也不宜直接等同某一心理狀態或特定靈性經驗。

由此，二門不宜被切分為心理與靈性各自專屬的區域。二門既各總攝一切法，同一生命經驗可以從因緣生滅、覺與不覺等關係加以理解，也可以從真如所揭示的離言說、離名字與離心緣義加以觀照。此處的非階段化，係指心生滅門與心真如門本身不構成兩個前後相續的心理發展階段，並不否定《起信論》另有覺悟與修行層次的論述。傅朗克關於人在具體處境中回應意義與責任的觀點，可於後文作為本文的功能性對位，但不作為界定二門本義的依據。⁷¹

《大乘起信論》在「對治邪執」中將邪執與我見相連，並區分人我見與法我見。傅偉勳在其不二詮釋中進一步指出，「不二」並非平板的「同一」或「統一」；一心正因原本不二，才開顯為心真如門與心生滅門。至其創造的詮釋學「當謂」層次，傅偉勳又主張，真如、一心與心體等語不宜重新被執為獨

⁶⁹ Aśvaghōṣa, *Treatise on Awakening Mahāyāna Faith*, ed. and trans. John Jorgensen, Dan Lusthaus, John Makeham, and Mark Strange, Oxford Chinese Thought (New York: Oxford University Press, 2019), 66–68.

⁷⁰ Aśvaghōṣa, *Treatise on Awakening Mahāyāna Faith*, 69–74.

⁷¹ Frankl, *Man's Search for Meaning*, 113–18.

立實體。⁷² 此處須區分論述層次：前者屬《起信論》的原典義理，後者則是傳偉勳的創造性詮釋。本文循此非實體化的閱讀方向，將無我觀照理解為對人與法之實體化執取的鬆動，而非取消世俗人格的選擇、行動與責任。

《大乘起信論》在生滅門「本覺隨染」的「智淨相」中，以海水因風起浪闡明染相與覺性的關係：風止而動相息，水的濕性不壞；無明滅而相續心相止，智性亦不壞。論中又由無明說明分別、相續、執取與業繫苦的展開，揭示苦惱得以延續的心識條件。⁷³ 據此，本文從無常與執取的關係理解死亡焦慮。恐懼的感受與念頭隨境生滅，對身心恆常與生命可控的要求，卻可能使人不斷預想失去、抗拒變化，令苦惱反覆相續。風浪譬喻因而同時呈現受苦的條件與修持的可能：心雖隨境擾動，仍可經由修持顯發覺性。放下執著，指向看清這些反應如何生起、如何被延續，並鬆動把當下恐懼認作固定之我、把生命安穩寄託於處境永不改變的要求。

此一理解須落實於持續工夫。《起信論》要求觀察有為法無常與心行念念生滅，心若馳散即攝住正念，並以止觀俱行，使諸法性不可得的觀照與因緣業報的承擔相互支持。對初學而心生怯弱者，論末提出專念阿彌陀佛、迴向願生極樂世界與觀佛真如法身，作為攝護信心、持續修行的方便。⁷⁴ 結合第參節善導稱名攝心的論述，本文據此將念佛理解為有宗教歸向的默觀工夫：稱名使散亂的心有所繫，信願使面對死亡者有所歸向，觀照則使人辨識恐懼與我執的相續，而練習不隨之流轉。反覆稱念承載著對彌陀本願的信受與求生淨土的願向，使生死關懷落實於當下可行的修持。念佛所提供的安頓方向，在於透過攝心、持願與不執取的相互支持，培養面對苦難與死亡的安定與信心，並保留對

⁷² Āśvaghōṣa, *Treatise on Awakening Mahāyāna Faith*, 109–13；傳偉勳，〈《大乘起信論》義理新探〉，收入《從創造的詮釋學到大乘佛學——「哲學與宗教」四集》（臺北：東大圖書公司，1990），頁 279–280、298–300。

⁷³ Āśvaghōṣa, *Treatise on Awakening Mahāyāna Faith*, 75–77, 80–81.

⁷⁴ Āśvaghōṣa, *Treatise on Awakening Mahāyāna Faith*, 128, 132–36。關於念佛與情緒調節的實驗參照，參見 Junling Gao et al., “Repetitive Religious Chanting Modulates the Late-Stage Brain Response to Fear- and Stress-Provoking Pictures,” *Frontiers in Psychology* 7 (2017): 2055, doi:10.3389/fpsyg.2016.02055。該研究以 21 名具念佛經驗的佛教徒為對象；觀看負性圖片時，默念阿彌陀佛條件未出現無念誦及默念聖誕老人條件所見的後期正電位（LPP）增幅，提供念佛參與負性刺激後期情緒／認知加工的初步實驗線索。

生命責任及他人苦難的回應。

傅朗克將生命意義連結於具體任務、他者與責任，並以自我超越說明人朝向自身之外的存在方向。⁷⁵ 本文據前述分析，以一心二門作為整體義理參照，將「意義承擔、願行安頓、無我觀照」整理為可在同一修持中相互支持的分析向度，見表 5.1。

表 5.1：整合性念佛實踐模型的三個分析向度

分析向度	主要思想參照	實踐內容	生死安頓意涵
意義承擔	傅朗克：責任、自我超越與態度價值	在具體處境中辨識待回應的任務與他者；在不可避免的苦難中保留態度選擇	使有限生命仍具有可承擔的意義方向
願行安頓	淨土信願行、善導稱名；《起信論》念佛方便	信受彌陀本願、發願求生淨土，以持續稱名攝心，使生死關懷成為可踐行的修持	提供面對死亡的宗教歸向，培養安定與信心
無我觀照	《起信論》對治邪執、心行生滅與止觀；傅偉動不二詮釋	辨識恐懼與我執的相續，觀察心行生滅，鬆動對人與法的實體化執取	在變化中保留選擇、行動、責任與對他人苦難的關懷

資料來源：筆者依前述文獻整理。

註：一心二門在本模型中貫穿三向度，用以說明生滅處境中的責任、願行與不執取可以相互支持；三向度可於同一修持歷程交織運作，並非固定先後階段或普遍臨床程序。

三向度共同呈現同一生命處境中的三項實踐工作：承擔可回應的生命任務，持守可依止的宗教方向，並以觀照鬆動我執。本文據此將生死安頓理解為責任、信願與不執取在修持中的相互支持。下一小節將從生活品質與死亡尊嚴

⁷⁵ Frankl, *Man's Search for Meaning*, 113–18.

說明其生死學意涵。

四、生活品質與死亡尊嚴：念佛模型的生死學意涵

傅偉勳將生活品質與死亡尊嚴納入生命品質的整體關懷。⁷⁶ 承接此一觀點，本小節將念佛模型帶回日常生活與臨終準備：生命意義如何落實於可承擔的任務與關係，信願如何成為持續修持的方向，以及面對身心變化時如何學習不執取。生活與死亡由此構成相互關聯的實踐課題，三向度共同參與其中。

面對苦難，傅朗克將回應區分為改變可改變的處境，以及在不可避免的受苦中選擇態度。⁷⁷ 蔡金源所整理的臨終見證，則呈現淨土傳統以信願、正念與稱名理解捨報的方式。⁷⁸ 本文將兩者放在有限生命的處境中對讀：當病苦限縮既有活動時，對他人的關懷與仍可實踐的責任，是辨識意義的重要線索；稱名與信願則為修持者提供反覆攝心、持守宗教歸向的工夫。其生死學意涵在於理解人如何帶著限制繼續生活，並為面對死亡作準備。

傅偉勳又以「終極承諾」說明宗教理想須落實於日日實踐，並將個人的修持連向慈悲與對眾生的承擔。⁷⁹ 這使念佛的安頓意涵同時具有關係面向。本文所說的信願持守，包括在照顧親友、面對失落與處理未竟關係時，繼續回應他人的需要；稱名與觀照亦由此連回日常責任。默觀實踐的生命意義，因而不能只由內在感受衡量，還須考察它如何進入人與人的相處。

最後，傅偉勳將死亡的不安與對生命意義或價值喪失的恐懼相連。⁸⁰ 釋慧開關於念佛與生命永續經營的論述，則提供理解臨終準備的宗教進路。⁸¹ 本文據此將死亡尊嚴的關切帶回修持者的生命處境：既重視信願與攝心所指向的安定，也尊重人在病苦中仍可能經驗的不安與脆弱。念佛所提供的是面對死亡時可持守的宗教方向與實踐工夫；其生死學價值，在於使生命承擔、宗教歸向與

⁷⁶ 傅偉勳，《死亡的尊嚴與生命的尊嚴：從臨終精神醫學到現代生死學》，頁 9。

⁷⁷ Frankl, *Man's Search for Meaning*, 116–18.

⁷⁸ 蔡金源，《「一心不亂」與「念佛往生」的捨報義諦：以《印光大師全集》、《道證法師文集》為主要線索》，頁 9–14。

⁷⁹ 傅偉勳，〈從終極關懷到終極承諾——大乘佛教的真諦新探〉，頁 207–208。

⁸⁰ 傅偉勳，《死亡的尊嚴與生命的尊嚴：從臨終精神醫學到現代生死學》，頁 221。

⁸¹ 釋慧開，《生命的永續經營（上冊）》，頁 322–325。

對自他生命的關懷，延續至人生最後階段。

陸、結論

本文以概念—詮釋研究探討念佛如何回應死亡焦慮與生命意義問題，並以威爾伯三眼知見區分經驗資料、概念詮釋與默觀知見的證據功能。傅朗克的責任主體朝向世界、任務與他者；佛教無我所鬆動的是實體化執取，仍保留世俗人格的選擇、行動與責任。本文藉《大乘起信論》二門各總攝一切法、彼此不相離的義理，說明生命承擔與不執取如何在同一修持中並存，並將「意義承擔、願行安頓、無我觀照」整理為相互關聯的分析向度，無須排列為先後心理階段。

本文的主要貢獻，是在保留意義治療與淨土往生之目的差異的前提下，將責任與不執取的概念辨析連向念佛工夫。稱名提供反覆攝心的實踐，信願承載對彌陀本願的信受與求生淨土的歸向，觀照則關注恐懼與我執如何相續。結合傅偉勳的終極承諾，這些工夫亦連向日常責任、他人關係與臨終準備。生活品質與死亡尊嚴由此成為共同關切：在有限生命中持續回應意義，並在不安與脆弱中保持對自他生命的尊重。

本文依選定文本提出詮釋，未自行蒐集修持者資料，亦未進行臨床介入或效果評估。三向度模型仍屬詮釋架構，不能據以判定念佛降低死亡焦慮、提升生活品質或確保死亡尊嚴，亦非經驗證的治療程序。未來可在完成適當研究倫理程序後，透過質性訪談，考察念佛修持者如何理解稱名、信願與觀照，及其與死亡焦慮和生命意義的關係。

「念佛作為默觀實踐」的旨趣，在於將生死關懷落實為可持續的稱名、信願與觀照，使對死亡的思索連向當下的生命承擔。

參考文獻

一、佛教典籍

《中阿含經》卷 7，CBETA, T01, no. 26。

《雜阿含經》卷 33，CBETA, T02, no. 99。

《阿毘達磨俱舍論》卷 4，CBETA, T29, no. 1558。

《佛說無量壽經》卷上，CBETA, T12, no. 360。

《佛說觀無量壽佛經》，CBETA, T12, no. 365。

《佛說阿彌陀經》卷 1，CBETA, T12, no. 366。

《觀無量壽佛經疏》，CBETA, T37, no. 1753。

說明：本文所引佛教典籍之電子文本，均據「中華電子佛典協會」（Chinese Buddhist Electronic Text Association, CBETA）電子佛典集成。

二、中英文專書／著作

傅偉動。《死亡的尊嚴與生命的尊嚴：從臨終精神醫學到現代生死學》。臺北：正中書局，1993。

釋慧開。《生命是一種連續函數》。新北：香海文化，2015。

釋慧開。《生命的永續經營（上冊）》。新北：香海文化，2020。

Aśvaghōṣa. *Treatise on Awakening Mahāyāna Faith*. Edited and translated by John Jorgensen, Dan Lusthaus, John Makeham, and Mark Strange. Oxford Chinese Thought. New York: Oxford University Press, 2019.

Frankl, Viktor E. *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*. 3rd ed. New York: Touchstone, 1984.

Lawlis, G. Frank. *Transpersonal Medicine: The New Approach to Healing Body-Mind-Spirit*. Boston: Shambhala, 1996.

Stevenson, Ian. *Twenty Cases Suggestive of Reincarnation*. 2nd ed. Charlottesville: University Press of Virginia, 1974.

Wilber, Ken. *Finding Radical Wholeness: The Integral Path to Unity*,

Growth, and Delight. Boulder, CO: Shambhala Publications, 2024.

三、書籍中其一章節

肯恩·威爾伯（Ken Wilber）。〈前個人／超個人的謬誤〉。收入羅傑·渥許（Roger Walsh）與法蘭西絲·方恩（Frances Vaughan）編，《超越自我之道：超個人心理學的大趨勢》，易之新、胡因夢譯，頁 196 – 203。臺北：心靈工坊文化，2003。

肯恩·威爾伯（Ken Wilber）。〈眼對眼：科學與超個人心理學〉。收入羅傑·渥許（Roger Walsh）與法蘭西絲·方恩（Frances Vaughan）編，《超越自我之道：超個人心理學的大趨勢》，易之新、胡因夢譯，頁 277 – 284。臺北：心靈工坊文化，2003。

傅偉動。〈創造的詮釋學及其應用——中國哲學方法論建構試論之一〉。收入《從創造的詮釋學到大乘佛學——「哲學與宗教」四集》，頁 1 – 46。臺北：東大圖書公司，1990。

傅偉動。〈從終極關懷到終極承諾——大乘佛教的真諦新探〉。收入《從創造的詮釋學到大乘佛學——「哲學與宗教」四集》，頁 189 – 208。臺北：東大圖書公司，1990。

傅偉動。〈《大乘起信論》義理新探〉。收入《從創造的詮釋學到大乘佛學——「哲學與宗教」四集》，頁 265 – 304。臺北：東大圖書公司，1990。

Finnigan, Bronwyn. “Karma, Moral Responsibility, and Buddhist Ethics.” In *The Oxford Handbook of Moral Psychology*, edited by Manuel Vargas and John M. Doris, 7 – 23. Oxford: Oxford University Press, 2022.
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780198871712.013.4>.

四、翻譯書籍

肯恩·威爾伯（Ken Wilber）。《靈性復興：科學與宗教的整合道路》。龔卓軍譯。臺北：張老師文化，2000。

布蘭特·寇特萊特（Brant Cortright）。《超個人心理治療：心理治療與靈性轉化的整合》。易之新譯。臺北：心靈工坊，2005。

布萊恩·魏斯 (Brian L. Weiss)。《前世今生：生命輪迴的前世療法》。譚智華譯。臺北：張老師文化，2005。

五、期刊論文

朱湘鈺。〈「十念往生」的意義與相關討論—以《大正藏》淨土三經及其注疏為例〉。《師大學報：人文與社會科學類》51 (1, 2) (2006)：39 - 53。

陳劍鎧。〈彌陀淨土教門「稱名念佛」與善導「十聲」教法的修持內涵〉。《屏東教育大學學報—人文社會類》33 (2009)：113 - 144。

Gao, Junling, Jicong Fan, Bonnie W. Wu, Georgios T. Halkias, Maggie Chau, Peter C. Fung, Chunqi Chang, Zhiguo Zhang, Yeung-Sam Hung, and Hinhung Sik. "Repetitive Religious Chanting Modulates the Late-Stage Brain Response to Fear- and Stress-Provoking Pictures." *Frontiers in Psychology* 7 (2017): 2055. doi:10.3389/fpsyg.2016.02055.

Pawegam, Namita. "Freedom and Responsibility in Buddhism and Sartre's Existentialism: An Ethical Inquiry." *Drstibhangi: The Perspective* 14 (January 2026): 142 - 155.

Stevenson, Ian. "Birthmarks and Birth Defects Corresponding to Wounds on Deceased Persons." *Journal of Scientific Exploration* 7, no. 4 (1993): 403 - 416.

Vaitl, Dieter, Niels Birbaumer, John Gruzelier, Graham A. Jamieson, Boris Kotchoubey, Andrea Kübler, Dietrich Lehmann, et al. "Psychobiology of Altered States of Consciousness." *Psychological Bulletin* 131, no. 1 (2005): 98 - 127. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.1.98>.

Wilber, Ken. "Psychologia Perennis: The Spectrum of Consciousness." *Journal of Transpersonal Psychology* 7, no. 2 (1975): 105 - 132.

六、學位論文

覃宇。《存在主義的生死觀研究》。中國文化大學哲學系博士論文，2013。

蔡金源。《「一心不亂」與「念佛往生」的捨報義諦：以《印光大師全集》、《道證法師文集》為主要線索》。中國文化大學哲學系博士論文，2016。

七、網路資源

釋慧開。〈【生死自在】「念佛」與「念佛法門」的現代理解與釋疑（二）〉。《人間福報》。人間福報社。檢索於 2021 年 9 月 26 日。網址：<https://www.merit-times.com.tw/NewsPage.aspx?unid=645804>。

Buddha-Recitation (Nianfo) as Contemplative Practice: A Dialogue between Viktor Frankl' s Logotherapy and Pure Land Buddhist Approaches to Settling Life and Death

Liu, Hsin-Yuan*

Abstract

This article examines how Buddha-recitation (Nianfo) can be understood as a contemplative practice connecting responsibility for life and non-attachment in responding to death anxiety. Drawing on Charles Wei-hsun Fu' s creative hermeneutics, it adopts a conceptual-hermeneutic approach, clarifies concepts in their textual contexts, and compares the functions of logotherapy and Pure Land faith, vow, and practice. Ken Wilber' s Three Eyes of Knowing provides a framework for distinguishing the evidential scope of different knowledge claims. Frankl' s concepts of responsibility and self-transcendence orient human existence toward the world, tasks, and others; Buddhist non-self rejects a fixed, substantial self while retaining conventional personhood, choice, action, and responsibility. Drawing on the One Mind and Two Gateways in the Treatise on Awakening Mahāyāna Faith, where the gateways are inseparable and each encompasses all dharmas, the article develops three interrelated analytical dimensions: meaning-oriented responsibility, orientation through vow and practice, and contemplation of non-self. These dimensions can coexist within the same practice without forming successive psychological stages. Nianfo is thus interpreted as a contemplative discipline in which recitation

* PhD candidate, Department of Life-and-Death Studies , Nanhua University.

E-mail : terryliu0131@gmail.com 、 10981002@nhu.edu.tw

(Received ____, 2026; Revised ____, 2026; Accepted ____, 2026)

focuses the mind, faith and vow orient practitioners toward rebirth in the Pure Land, and contemplation examines attachment, connecting practice with everyday responsibilities, relationships, and preparation for death. No clinical intervention or outcome assessment was conducted; the model is an interpretive framework whose practical effects and applicability await empirical investigation.

Keywords: Buddha-recitation (Nianfo), Contemplative Practice, Logotherapy, Three Eyes of Knowing, One Mind and Two Gateways