

南華大學生死學系
碩士學位論文

一位中學教師從無意義走上豐盛的生命成長之自
我敘說

The Self-narration of a Secondary School Teacher:
from Being Meaningless to Rich in Her Life

研究生：陳佑銜

指導教授：廖俊裕博士

中華民國一百零五年十月

南 華 大 學

生死學系碩士班

碩士學位論文

一位中學教師從無意義走上豐盛的生命成長
之自我敘說

研究生：陳佑衡

(請學生親筆簽名)

經考試合格特此證明

口試委員：

廖明昌

釋永存

廖俊銘

指導教授：

廖俊銘

系主任(所長)：

廖俊銘

口試日期：中華民國 105 年 12 月 31 日

摘要

本研究以自我敘說形式展現，以研究者自我生命故事鋪陳，文本結構以研究者生命故事為主軸，依敘事研究方法為經，佐以存在意義理論、生命意義之相關研究為緯，企圖以詮釋現象學探討研究者一路上從無意義走向豐盛身心靈成長之路的脈絡。

文本的價值不僅藉由回顧研究者生命史呈現生命轉化之意義，也提供讀者自我反思之借鏡，更以理論佐證自我成長的意義性。期待藉由自身故事之揭露，在來回反覆咀嚼文本之下，重新詮釋經驗脈絡，開顯生命新的意義與理路。



關鍵字：自我敘說、生命意義、無意義、豐盛

Abstract

This thesis is presented in the form of self-narration based on the researcher's life story. In fact, the researcher's life story can be seen as the main structure of the text, with the narrative research method as the longitude, and Existential Meaning Theory as the latitude. The thesis also aims to adopt Phenomenology to explore the way how the researcher has proceeded from being meaningless to being rich in her life.

The value of the text hopefully not only reviews the researcher's life story, the meaning of which is transformed, but also provides readers with self-reflection. Moreover, the theory applied supports the significance of self-growth. The researcher expects to reinterpret the experience context and develop the new meaning and rationale of life by narrating her own life story, and reading over and over her own story writing.

Keywords: self-narration, meaning of life, meaningless, rich

目錄

第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的與研究問題.....	8
第三節 名詞界定.....	8
第二章 文獻探討.....	11
第一節 原生家庭對自我影響之探討.....	11
第二節 身心症在當代的意義與研究.....	20
第三節 生命意義建構與轉化.....	33
第三章 研究方法.....	37
第一節 敘說研究取向之探討.....	37
第二節 敘事研究之理論.....	39
第三節 敘說研究方法之呈現.....	42
第四節 研究嚴謹度.....	45
第四章 生命意義之追尋---探索、蛻變與成長.....	47
第一節 我的成長故事.....	47
第二節 自體免疫力出現問題.....	56
第三節 追尋自我之路.....	59
第四節 在生活中鍛鍊.....	83
第五章 生命故事分析與討論.....	87
第一節 原生家庭對自我概念之影響.....	88
第二節 生命故事的詮釋與分析.....	92
第三節 身心合一，自我療癒.....	101
第四節 存在意義與自我連結.....	106
第五節 生命意義的重建.....	110
第六節 愛是生命的意義.....	112
第六章 結論與反思.....	113
第一節 研究結論.....	113
第二節 研究反思.....	115
參考文獻.....	119
附錄.....	125

第一章 緒論

第一節 研究背景與動機

壹、研究背景

一、中學教師的工作場域困境

民國八十九年，研究者開始在中學教書，初為人師，滿腔熱情與教育愛，研究者秉持著教育熱忱想實現自己的教育理想。

成了老師，才真正了解學生。在教學現場中，看到每個孩子是如何受家庭影響，是如何面對學校教育，是如何展現自己來成為自己……也許因為自己成長中，看到許多人生中的曲折轉變，讓我更能理解這些孩子，教學中不自覺放進許多輔導與咨商的內容，期許自己能用不同的方式與孩子相遇，期許孩子用不同的觀點看見自己與他人。在學校中，輔導孩子花的時間遠比我教學備課時間還長，我覺得很快樂也很有意義。

在教育現場中，除了面對學生，就是面對同為老師的同事，研究者在教書第四年就面臨了教學倦怠，不知道為什麼有種無力感，尤其在面臨諸多問題家庭之後，更覺得存在的無意義感。

在課餘時間，研究者曾與幾位同仁談及此種教學倦怠感，他們表示他們也曾經有過這種經驗，研究者問他們如何解決這個問題呢？他們給予研究者幾下幾種答案。

- 一、轉移注意力。時間久了，就好了。（有種讓自己麻木的意味）
- 二、怪獸家長很多。你做越多，家長質疑越多，所謂多做多錯，少做少錯，只要分內該做的事做好，其他的家務事不要管太多。（教師普遍的退縮反應）
- 三、教師要自救自保。學生你管太多太嚴，他們只會怪你，不會感激你，老師要自保，不然學生回去亂說話，吃虧的永遠都是老師。（教師承受許多壓力與恐懼）

適逢近年來，媒體不斷報導教師不當體罰或處置的事件，校園中也充斥著緊張氛圍，老師成了驚弓之鳥，只求明哲保身，等待全身而退之日來臨。教師的聲望日趨下降，家長意見往往凌駕在教師專業之上，家長會的干預，學校行政官僚化，在在影響

到第一線教學的老師。存在的無意義感倍增，近年來，教師罹患憂鬱症的指數偏高，在研究者的工作場域中，就有許多例子。

中學教師在面臨家長無理的對待，社會氛圍的不友善，中學教師在此工作場域中如何恢復熱情，是許多中學教師的課題。韓羽綾（2013）其研究旨在探討教師工作倦怠研究現況，以全國博碩士論文摘要檢索系統搜尋有關教師工作倦怠之博碩士論文為研究對象，以 1986 年至 2011 年期間之博碩士論文 142 篇為對象，進行整合性研究。結果發現：一、教師工作倦怠研究碩士論文最多（99%）；二、教師人格特質研究議題居多（62%）；三、研究對象國小教師為主（42%）；四、調查研究法為大宗（85%）；五、自行編製為主要工具（51%）。由此可見，教師職業倦怠的問題是普遍的問題，也是浮上檯面的重大議題。

另外，王雪玲（2016）的研究中提出其研究結論有二，第一，在教師工作倦怠的歷程方面，個案教師因為學生的個別狀況與行為問題，導致理想與現實產生差距；個案教師亦會因為兼任職務內容的緣故，致使工作角色發生衝突，相關個案教師也會備感工作負荷，身心俱疲；家長與教育改革也都是影響個案教師工作倦怠的要素，他們深感師道難為、無力改變現況。進一步探討，本研究發現個案教師的職務內容、任教階段與任教科別都是影響他們工作倦怠的重要因素，地域因素也是他們一致認同是工作職場中持續引發倦怠感受的重要原因之一，這也代表任職臺東地區的個案教師有深刻的經驗體會，他們無法像其他縣市的教師擁有較好的條件從事教育工作。第二，至於個案教師關於工作倦怠調適的方法，他們選擇宗教療癒、參與休閒活動、自我疏導情緒、善用時間管理、提升專業知能與態度、對工作保持合理的期望，或者尋求社會支持等方式來因應。由王雪玲的論文可看到教師職業倦怠感身受教育環境、教育改革、家長態度之影響，而這些影響也促使教師選擇宗教療癒、休閒活動等來自我調適。如同陳佳鳳（2011）所言：教師是工作倦怠症好發的高危險職業群之一，一旦教師工作態度消極，對教書產生厭倦，便可能對學生沒耐心而無故體罰學生，使師生關係更為緊張，故教師工作倦怠的因應與處理格外重要。研究者長期處於這樣的教育環境下，在教育改革變動、家長意識抬頭、教育環境不友善，教育現場教師人人自危，如同鍾雨軒（2015）所提到的：家長的申訴專線 1999 對教師的工作倦怠感之產生有相當的影響力，教師處於「內憂外患」的處境，如果不能自身產生力量，很容易被這股洪流吞沒。

另外紀彥羽（2015）的論文研究也指出：一、女性、擔任導師、未婚之臺南市國民中學教師具有顯著較高的教學的社會心理危害及工作倦怠；臺南市國民中學教師兼

行政職具有顯著較高的工作要求(工作量及工作對私人的衝突)，而學校規模小於 12 班之教師亦有顯著較高的工作量要求。二、臺南市國民中學教師在教學的社會心理危害、工作要求、與工作倦怠之間具有顯著的正相關。三、臺南市國民中學教師在教學的社會心理危害、工作要求對工作倦怠具有顯著的預測效果，對個人過勞的預測力達 49.9%、對工作過勞的預測力達 45.1%、對服務對象過勞的預測力達 41.9%，三者之最重要的預測因子均為情緒的要求。由紀彥羽此論文更突顯出情緒因素是主導教師職業倦怠的主因。

綜合以上所論，教師的職業倦怠感是教育現場不容忽視的問題，研究者以自身經驗，透過自我轉化，重新拾回對教育的初衷，在諸多論文中提及到的問題，研究者認為：唯有自身轉化，才是根本之道，外在環境不斷在變，所有的人事物都在變，身為教師，如何看待這些變呢？藉由研究者自我敘說的呈現：一個真實的人，不是「去人性化」的教師，一個真實的故事，關於自己與外在整合的歷程。

研究者深感「學然後知不足」，在十多年的教學下來，面對形形色色的孩子，也面對自己兩個孩子的出生，所謂「教學相長」，在面對輔導孩子的過程中，我發現到自己的無能為力，我看到自己對教學現場的不滿足，也聽見自己內心的渴求……於是我選擇到南華大學生死所進修，讓自己再次歸零，全然成為學生，好好學習。

二、筆者碩士班的求學經歷對生命意義的觸動

我與南華的際遇，早在民國 100 年，就聽到先生介紹他的國小同學在南華進修的種種分享，當時就很心動，但是，心中總有顧慮……一直到 102 年，下學期我決定先修假日課程，當時選修了廖俊裕老師的「儒家生死哲學專題」和李燕蕙老師的「創造性夢工作專題」，廖老師詼諧生動的教學，寓教於樂，在電影剖析中更真實看見人生的戲碼，在電影的抽絲剝繭中，更能理解人性複雜的脈絡與哲思。燕蕙老師的課程中，對抗拒做夢的我來說著實是當頭棒喝，我是個認真的學生，我開始孵夢、記夢、寫每日晨間隨筆、認真看書……終於在課程中，記下第一個夢。這個夢，真誠地讓我看見自己和自己潛意識的連結，我激動的哭了，夢碰觸了我內心最脆弱的一部份，關於自己的內在小孩，那個渴望被認同、被疼惜的小孩。

於是，我報考了 103 年南華生死所碩專班，在這兩年多的課程中，跟著老師們學

習：

103 年上學期，我修了碩一開師父生死學基本問題討論課程中，再次感受到生命中有許多要面對與穿越的部分，在研讀傅偉勳教授的《生命的尊嚴與死亡的尊嚴》此書中，對於生命意義、生死議題有了更多元的思考與觀點。另外，在李燕蕙老師「敘事研究專題」中，讓我深刻理解到敘事研究的意義與重要性，尤其是在個人的晨間隨筆寫作中，藉由每日漫無目的的書寫下，更清楚看到自身在生活經驗下的脈絡是有其意義與價值的。也因此課程，讓我在心中種下論文寫作的種子。

103 年下學期，我修了李燕蕙老師的「正念減壓療法專題」，這是一門關於自己身體根本療癒的課程，每節課都收獲良多，在靜坐與實作課程中，在生活中我也運用了正念的方法。在學校帶領學生正念午餐食禪，在家中也帶領全家一起做食禪，正念的禪思原來每刻都可以做，無論生活中的大小事，只要意識覺醒，都可以隨時鍛鍊自己，其中開車禪對我很有幫助，原本很開車很緊張的我，每次來上課，往返總要花上近兩個鐘頭時間，尤其冬天天黑得快，上完課五點多了，假日北上車又多，心裡總是很緊張，但是，運用了開車禪後，身體的放鬆與意識的覺醒後，開車比較不累了，而且路上的車況也好了許多。另外，廖俊裕老師的「道家養生學專題」讓我學到了許多寶貴的養生知識，老師開了許多書單，讓我們預先充實自己，有了這些先備知識後再來上課，真的更能鑽研深入的學問，也多了許多實作的機會。在這門課，還請業師上了靈氣，學會了靈氣，我在家幫孩子和先生做，得到了許多實際的寶貴經驗，真是太棒了！這學期選修的兩門課，都是讓我更了解我的身體，了解身體的奧妙，也了解宇宙跟自身的連結與關係，最棒的是，這些學到的知識都是可以在生活中隨時運用的，不需要任何工具，只要我願意，隨時都可以開工。我真是太幸福了！有一種「一念成佛」的喜悅油然而生，更要禮敬在南華裡影響我最深遠的兩位老師。

104 年上學期，何長珠老師的「悲傷輔導與表達性藝術治療專題」讓我獲益良多，無論是理論知識的充實或實作與個人發表，都讓我有被雷劈到的感覺，因為老師犀利的分析常常都是我未曾思索，或者是內心小聲音不敢說的部分，然而，老師卻真切的一語精準道破，我記得自己有一次上台分享沙遊的事，原本簡單無奇的畫面，卻讓老師引出了我和母親關係的議題。那日回家後，我真的念了地藏王菩薩的懺悔經文，邊念邊啜泣……這門課無形中也療癒了我自己。

104 年下學期，永有法師的「生死學英文名著選讀」讓原本害怕英文的我卸下對英

文的恐懼，在老師溫柔的引導下，美妙的英文韻律帶領著我深入 Dr. Elisabeth Kubler-Rose 的著作，從這本偉大的作品中，更了解死亡的意義與境界，原來死亡竟能如同 Dr. Kubler-Rose 所說的像蝴蝶掙脫了繭一樣，就是破繭而出而已，靈魂出體如同毛毛蟲幻化成蝴蝶，生與死是再自然不過的事了。另外，在廖俊裕老師的「中醫心理學專題」中，我學會了中醫中許多的知識和技巧，十總穴的介紹與講解，讓我更清楚身體的自療手法；艾灸的妙用，在家自己就可以做了，另外，老師一定會教的情緒敲打功 (EFT) 和易筋經，我在生活中，教導自己的孩子 EFT，孩子給我非常好的回饋，日常生活中 EFT 也成了我常用的小技巧，真是受用無窮啊。

在 105 年的現在，我持續在學習的路上，這一路上感謝所有的老師，也感謝自己的堅持，我相信我走在對的路上……。

貳、研究動機

一、你只能給出你所擁有的

研究者長年擔任導師，輔導是大比例的工作，如何有效能去幫助同學一直是研究者思索的重點。但在過往人生中，有些事件的發生，但是沒去整理它，很難讓它成為主題，讓它成為助人的助力，假如你是個人很憂鬱，是很難去幫助到同學的，你必須自己走出來，再去幫助學生。因此，研究者認為：成長經驗、學習所得就是去幫助學生的材料。如果沒有自覺反省，就很難成為助人者，教師也是一個助人工作者，研究者藉由個人生命史的研究，將自我經驗轉化成為助人的資材與力量。

研究者有幸在參加孩子學校的家長成長課時，第一次聽到生命史回顧。

我從小就喜歡聽故事，尤其是聽爸爸講民間傳說的故事，記得小時候沒電視的日子，吃晚餐是端著飯到院子裡，乘涼兼賞月，飯後，總會央求爸爸講故事給我聽，爸爸如果不忙，總是會滿足我的需求。故事竟串起我和爸爸的美好回憶。為人母後，我也為小孩講故事，從俄羅斯童話到伊索寓言，故事也再次成為我和孩子們回憶的橋樑。

聽完孩子學校的演講，我也試著回顧我的生命史，但是，對於幼年的回憶，我能想起的竟然少之又少，也因此作罷。然而翁開誠（2002）說過，透過不斷重說生命的過程，生命不斷的被我重新創造，即使是看似的悲慘、哀怨、無意義的生命經驗，也就有了機會被我自己轉化成具有美感的藝術作品（翁開誠，2002，頁 45）。我試圖再次開啟記憶的扉頁，也許片段、也許零碎，但是我願意一點一滴將之拼湊起，透過自我敘說，我將

再次連結自己過往的生命，重新解構，重新經驗，重新看見……再次遇見過往的自己，以一個全新的角度來看自己。透過自我敘說，重新理解過往無意義的人生，進而走入豐盛的身心靈成長之路。

二、敘事研究專題的浸潤

就讀南華大學生死所期間，選修了李燕蕙老師的敘事研究專題，對自我敘說產生了興趣。記得，當時覺得深奧的理論，現在卻成了很有意義的理論參照。當時，我們一起讀了邱珍婉《一位諮商師的自我敘說》，當時內心很悸動，原來，論文也可以這麼人性化，這麼個別性，如此撼動人心。過了兩年，我得以重新回顧當時課堂的筆記與參考書，我如獲至寶的重新細讀，看著當時寫下的晨間隨筆練習（參見附錄一），課間作業的內容（參見附錄二），現在的我似乎更能理解當時燕蕙老師的用心，這些作業都是相當實用的練習，這些內容使我的論文具有更多開展性，不只是作為研究方法的充實，更讓我看見兩年前我對敘事的見解淺薄。然而，這塊敲門磚是如此珍貴而不凡，它開啓我對敘事的眼界，它彷彿一顆種子植入我的心房，歷經兩年南華生死所的浸潤，這顆種子得以萌芽、茁壯。有一天，一位智者帶著光來到此株植物面前，使他得以開花、結果。

三、個人存在意義統整

故事有其本體論的位階，由故事來界定自己存在的意義，透過事情來彰顯。作為人的存在意義而言，你也必得用敘事來統整與貫串自我的生命，你將成為有機的整體，沒有分裂。研究者認為如何讓生命進入統整，成為有機的整體，對每個人而言都有其必要性。

海德格曾說：「知識，不是固定嵌在教科書裡的東西。存有的真理，就是在日常生活中，知識，就存在自己的生命體驗與行動當中。」而敘說本身就是一種知識，它是一種實踐出來的知識，它所展現的方式，不是靠閱讀文獻、編輯整合，它是一種「閱讀自己」的深功夫（周志建，2012，頁93）。如果「知識就是力量」，那麼，自我敘說也將是一股特別的力量，一股生命影響生命的力量，透過自我生命的揭露，與別人真實的相遇，好比八點檔的本土劇，吸引婆婆媽媽的戲碼正是因為反映真實人生的許多面向。也如同廖世德(2001)在《故事·知識·權利---敘事治療的力量》前言中提到：探索故事的意義，身為人，我們不但因為「說」自己生活的「故事」而為自己的經驗帶來意

義，我們也有力量透過對故事的認識而「實行」自己的故事。唯有重新再去經歷故事中的自己，再次走回過去，帶著力量與勇氣，面對過往的種種，才能站穩腳步走向未來。

論文主題的抉擇，讓我看到自己對自我生命探索的熱情與動機，看見自己原本侷促不安的心緒得以安放，也看見自己對重拾過往生命的雀躍，我深信這是一件意義非凡的事，至少對我而言是如此。

四、在自我敘說中看見真實的自己

透過自我敘說，重新建構真實的自我，透過每次的回憶，重新整理過去的印記，透過片段，看到整體；透過連結過去，看到自己內心的抗拒；透過書寫，更加確立自己的位置。如同廖世德所言：經驗的重寫需要人積極重組自己的經驗，「自由地將文化因素和每一種可能的模式重新結合」(Turner,1974 p.155)。這一點，加上要求人積極覺察自己產物的產物，兩者相加將會提供一種「反思」脈絡(Tomm,1987)。這個反思脈絡會在人寫作自己、他人、關係時帶來新的選擇。透過問題的外化能夠幫助人辨識一體的知識，並且和壓制他們的「真理」論述分離。在釐清問題對人的生活及關係的影響時，我們可以鼓勵人辨識他們對自己與他人、關係的想法，從而找出一體的知識。……人透過這一個外化的過程對自己的生活得到反思的觀點，因而發現新的可能性，開始向那些界定他們、規定他們的「真理」挑戰。這可以幫助人拒絕自身和自己的身體因為知識而客體化或「物化」。(廖世德，2001，頁 20，頁 34)

在反思與問題外化下，研究者有機會重新解構過去的經驗，以一個全新的觀點，去理解當時時空背景下的文化脈絡，去發現自我限定的信念，如何影響自我對事物的觀點，進而去尋求事物發展的可能性，改寫慣性模式下的歷史，讓事件現身自己說話，讓事件得以充分被看見，如此，才有機會挑戰那些界定、限制自我的「真理」，才有可能「實行」自己的故事。

行動創造故事，而故事顯現真理。故事，承載著人們的生命樣貌，敘說故事，人就開始立體起來(黃錦敦，2014，頁 82)。在自我敘說中，更真實與自己相遇，從不同事件、角色、場景、階段，藉由時空交錯呈現不同面向的自己，正如黃錦敦所說「人就立體起來」，因為敘說故事，從不同面向看到自己。

第二節 研究目的與研究問題

本論文將以自我敘說生命故事為主軸，藉由敘事研究方式，揭露自我如何從無意義走向豐盛之身心靈成長轉化歷程及發展脈絡，希冀引發讀者的共鳴與反思。根據上述動機，本研究期待達到以下研究目的：

壹、研究目的

1. 探討成長背景、求學環境與成為老師之因緣。
2. 探討求學過程中的關鍵事件及意義。
3. 瞭解生命重大事件對生命的轉化與影響。
4. 透過自我敘說的歷程照見真實的自己，發現自我從無意義中走向身心靈成長。

貳、研究問題

根據上述，本研究所探討的研究問題如下：

1. 成長背景和求學過程如何影響自己朝向成為中學教師的原因？
2. 求學過程中的關鍵事件及其產生的意義為何？
3. 生命重大事件的經驗與歷程，對生命有哪些轉化與影響？
4. 自我敘說對自我生命轉化的影響為何？

第三節 名詞界定

研究者針對本研究中的重要名詞加以解釋，以界定該名詞在本研究中所代表的意涵：

壹、生命意義

林安梧在《意義的呼喚》此書序中寫到：「生命」是有其痛苦的，卻也有其喜樂，但重要的是意義。「生」字原有險難之義，看起來微弱，其實堅韌。「命」字是限制，但在這樣的定限下，人正視自己之有其定限；也正因如此而所以得以開啓無限之門也。「生命」就只如此，就在「命限」中「創造」其自己而已。生命不為什麼，生命本身就是存在，存在本身就是意義。

而 Frankl 對生命意義的定義有兩層：

一、人間意義（我的生命意義）包括了目的：擁有意義感的人會認為生命具有待實現的目的或功能，具有某種適用於自己的首要目標或許多目標。對卡繆和沙特而言，重要的是人體認到自己必須發明自己的意義（而不是發現上帝或大自然的意義），然後承諾全然實現這個意義。

二、宇宙意義：是指某種外在、超越人類的設計，必然是指某種神奇或靈性的宇宙安排。西方世界的猶太教---基督教傳統提供了一個完整的意義架構，根據的原則是世界和人類的生命都是神預定計劃的一部份。宇宙意義的另一觀點強調，人類的生命要致力於仿效上帝的目標，上帝代表完美，所以生命的目的是努力達到完美。（鄭納無譯，2002，Viktor E. Frankl 著，頁 17，頁 571，頁 573，頁 583）

貳、自我敘說

「敘說」可以說在近代研究典範轉移過程中，逐漸擴增其影響力與重要性，明顯可見的是「敘說」從方法技術（資料收集或結果表達）、思維模式層次，提升到認識論，甚至本體論層次。舉例而言，Czarniawska（1997）將敘說視為研究組織現象的一種有啟發性的設計與方法。Bruner（1990）則主張人類有兩種認知模式---敘說模式與典範（邏輯科學）模式，所以故事是人組織訊息，學習與建構知識的基本取向。進入認識論、本體論層次，Ricoeur（1984）在《時間與敘說》裡主張因為我們生活在一個暫時性的世界裡，因此必須創造敘說，透過敘說我們才得以在不斷流變中找到秩序與意義。（洪瑞斌、陳筱婷、莊騏嘉，2012，頁 21）

參、無意義

根據歐文·亞隆（Irvin D. Yalom）所言：許多人也經歷意義的危機，被「生命的停頓」折磨。榮格覺得無意義的問題會抑制豐富的生命，「所以等同疾病」。他寫道：「缺乏生命意義在精神官能症的起因之中扮演了重要的角色。我們最終必須了解精神官能症患者是找不到生命意義的痛苦靈魂……我的病人大約有三分之一並不是罹患任何臨床可以定義的精神官能症，而是因為生命沒有意義、沒有目標。」

歐文·亞隆在其著作《存在心理治療》中，他提出「意義的問題」：

一、人類似乎需要意義，人活著卻沒有意義、目標、價值或理想，結果引發極大的痛苦，嚴重的時候會使人決定結束自己的生命。

二、存在的自由概念。存在的立場認為世界是偶然發生的，也就是說，每一件事都可能以不同的方式存在，人類構成了自身、自身存在的世界，以及自己在世界中的處境，並沒有「意義」可言。

由以上歐文的論述，更清楚指出存在的無意義感和我們自身的關連性，存在意義的定義似乎有許多層次，生命意義的定義似乎也因人而異，然而，如何在自身中找到自己的生命意義，或者是，不用外求，在自我超越中看見意義，都有其可能性。

肆、豐盛

Param Nam Kaur在昆達里尼瑜伽中提到：豐盛的第一個重要的概念是：豐盛是一種意識狀態。它不是由外在而來的，它絕對是由內而外的。它並不由你銀行裡的數字多寡而決定，它是一種內在的狀態與態度。我們都以為要擁有多少錢財，擁有物質，地位或權力才是富有的。其實這些都只是我們有限的信念所造成。事實上，豐盛就如同Yogi Bhanan所描述的：「它像是一個玫瑰花苞，當它綻放時，也分享了它的香味……」。當一個男人或女人是豐盛的，他所能夠分享給人的香味就是他的安全感、優雅、深度、品格和真實。就像蠟燭發散光芒，一個人也發散出他的豐盛。」對豐盛的人而言，豐盛就如同呼吸一樣自然，如同心智一樣無所限制，而且就在當下此刻。

（取自http://kundaliniparamnam.blogspot.tw/2014/01/blog-post_23.html）

豐盛始於你的內在態度，並且向外流動。當你能夠與內在豐盛的態度連結時，你就會成為一個磁鐵。所有宇宙的富足豐盛都會不停止的流向你。所以，真正的問題源自於你關於豐盛的信念及態度。這是阻礙你經驗豐盛之流最大的障礙。

王明珠（2012）在《身心靈整合的全人生命》中提到：生命的意義不在物質生活的追逐，而是在精神層面的提升一樣；而生命真正豐盛富足的定義：是在於心靈上的富裕滿足，是能夠忠實的成為自己，以及做自己喜歡做的事，或過自己想要的生活；豐盛富足是一種精神上的狀態。

第二章 文獻探討

根據論文主題的研究重點，針對「原生家庭對自我影響之探討」、「身心症在當代的意義與研究」、「生命意義建構與轉化」依序論述其相關文獻，釐清本研究與文獻的相關性，凸顯出本研究的意義與價值。

第一節 原生家庭對自我影響之探討

根據碩博士論文全文資料庫中以原生家庭為關鍵字的相關論文有五十筆，其中二十筆是量化研究；三十筆是質性研究（五筆自我敘說、六筆詮釋現象學研究法），值得注意的是：在研究主題中以原生家庭依附經驗為最多，有六篇；其次是原生家庭和自我之關係（含個體化）有四篇，手足關係、父母教養和原生家庭關係之探討有三篇，其中有幾篇以諮商師特定角色來談其原生家庭和他們的關係及其對日後他們諮商的影響性。

在抽絲剝繭之後，我只針對原生家庭與自我關係的四篇來討論，其中兩篇（惠風，1995、徐秋央，2001）為量化研究，他們都在探討原生家庭在生活經驗中呈現心理分離-個體化的狀態，惠風的研究對象為大一年齡介於 18-22 的學生，共 759 人；而徐秋央研究對象為北台灣地區中小學已婚女性教師及其配偶，共 433 人為研究對象，兩篇論文研究結果皆顯示：原生家庭的親密度、氣氛狀況對其心理分離-個體化有顯著的影響。而在本研究中，研究者也發現原生家庭中，父母的互動、家庭氛圍，確實影響日後研究者的生活態度。另外，在質性研究中，（王婷婷，2014）與（謝昀融，2007）皆為自我敘說，王婷婷運用 Bowen 家族治療理論結合敘事治療的方式，把自己原生家庭的遺棄經驗重新書寫，並且開啟自己和家人的對話，希望能藉此提升自我與遺棄經驗的分化程度。此研究參考系統理論大師 Bowen 本身與家人的提升自我分化之歷程，用在研究者與研究者家人身上，試圖提升自我分化，並與家族成員發展一對一的關係，創造出家族裡關係中新的可能，並為自己的生命經驗找到更多除了遺棄之外的視野。而謝昀融是新手咨商師，他從自身的生命故事出發，探索母女關係、家庭關係、童年經驗，重新看見自己在關係中，以及在家庭背景形成的價值觀裡，影響自己照顧他人的同時忽略了重視自己的需求，也讓自己受困於價值觀、成長經驗的框架裡而限制了自

我關懷的能力。謝昀融透過說故事的梳理，從理解、看見、覺察自己的狀態，重視自身為個人主體走向「疼愛自己」之途。此兩篇研究皆從自身入手，從自己的生命經驗中去發現更多視域；去探討更深刻的意義，藉由自我敘說，重新整理自己過往的人生路徑，發展出開顯自我理路。此兩篇與本研究有共同的論文取向，但就文本而言，每本自我敘說都是獨一無二的故事。本研究探討研究者本身從生活的無意義感，如何一路走上身心靈轉化之路徑，從中找回生命本質的存在與意義。

Michele L. Crossley 在《敘事心理與研究：自我、創傷與意義的建構》中提到：自我、社會與道德，如果我們去檢視多元文化中所孕育出來的自我，那麼自我、語言、社會三者之間剪不斷理還亂的關聯就會更明顯。Taylor 主張的基本前提是認定與道德定向之間的基本連結。透過判斷自己的道德立場，我們也會獲得「自己是誰」的觀念。這個前提暗示著一個人如果對「什麼是符合道德的」有不一樣的想法，那麼「自我是什麼」的概念也會跟著不同。個人對道德的想法、對自我的了解、我們用以理解生活的故事與敘事、對社會的概念，這些想法結合在一起逐步展開出一套鬆散的概念架構

(Taylor 1989:105)。根據這個論點我們可以推斷，具有不同歷史文化的社會，其對自我、道德的看法也會迥然不同。的確，Taylor 主要是想表達，從歷史的觀點而言，由於對「良善」的觀念已因社會網路相互連結而有了嶄新的發展，嶄新的敘說形式、再加上對社會見解與關係有了新的見解，因此現代對於自我的概念已迥然不同於過去文明時代對自我的概念了。

當代的自我概念：內觀趨向。生存在當代的西方社會的人們，對於價值觀、意義等議題開始產生疑惑：我的生命到底是什麼？它有重量或是實質嗎？會不會到頭來是一場空？這些問題顯露人們渴望追求更高層次的存在感與道德感（sense of being and morality），希望能在道德良善中覓得一適切的立足點；同時，當代社會的人們也表達了與過去大相逕庭的自我意識。例如：Taylor 認為這些令人困擾的問題其實都是在詢問「生命的意義何在？」、「我的意義何在？」、「我們將歸往何處？」、「我們現在又是在做什麼？」。現今生活中的「存在危機（existential predicaments）」，與對可怖的虛無、失落、迷惘的恐懼感正主導著我們的世代。這些危機和恐懼感和過去人們的經驗根本就是天壤之別。

Taylor 認為這些目前當紅的問題在過去之所以不受重視，是因為過去的人們活在不容挑戰的意義脈絡中，要求他們絕對服從。……Taylor 所要表達的就是，在今日的

社會裡，每個人所秉持的意義系統都不同於其他人，甚至可以說此（唯一的）意義系統根本蕩然無存，天理公道自在人心。」（朱儀羚等譯，2004，頁 24，頁 26，頁 27）由此可見，自我的形成和原生家庭息息相關，每個人的生命意義課題也與家庭、社會關係無法切割。

邱珍琬（2006）在《女性主義治療：理論與實務運用》中提到：「女性經驗與自我發展有三點：第一點、關於生命經驗與自我形成，女性和男性一樣，其成長經驗與自我發展是息息相關的，但是女性的自我發展似乎遭遇了較男性更多的阻礙。所謂的自我應該是兼顧「隸屬」與「獨立、分離」的（Minuchin,1991），與人有連結，也可以獨立自處；然而女性的自我是受到私領域中她對其他人所扮演或缺乏的角色來定義的（Fels,2004，林雨蓓譯，民 94），這就缺乏了自主性與獨立的部分。女性在幼時雖然有同性的母親作為效仿對象，但是同時也承襲了女性是脆弱、依賴、情緒化的刻板印象，不像男性被要求「獨立」、「脫離母親的臍帶」；而當女性到達學齡期，第一次脫離原生家庭到更大的社會群體中，更看到男性的活動與態度是勝於女性的，又給女另一波的衝擊；到了成年早期，女性更發現社會與文化期待的壓力是更明顯的，尤其是對於女性外表的注重；一直到步入中年，許多女性才會去重新評估自己性別角色與自我之間的衝突（Young-Eisendra&Wiedemann,1987）。

第二點、情緒也是生命經驗，女性常被喻為「情緒化」，或是「不理性」，這也是否認女性經驗的一種說法，因為已經先將「理性」視為「健康」或「正統」條件，自然就會把不屬於理性的部分視為不對、貼上負面標籤！其實情緒是人類共通的基本經驗，男性不被允許自由表達某些情緒，就是違反人性根本，也造成了所謂的「感情自主」的缺陷，缺乏親密關係中的溝通能力，也不能表達自己，當然就無法為自己的情感負起責任，因此其所採用的方式就是支配控制、先發制人，以確保自己的安全感（Barker,2000，羅世宏等譯，民 93，pp.280-281）。

第三點、女性的關係自我，Miller(1991)甚至聲稱女性是在「關係」中成就自我，男性則是在「成就」裡完成自我；Butler 與 Wintram（1991）更進一步說明女性的自我結構特性是建立在「關懷」或「關係」自我（caring or relational self）以及「媒介」自我（agential self）上，因為與他人連結是女性以自我為媒介，產生實際的行動力；也因此女性要注意到關懷存在的一些矛盾，包括處理多重角色間的平衡、擔任養育工作的協調者時面對的許多衝突、擔心自己不將他人需要擺第一會被遺棄、以及產生與人親近需要與自我分化之間的持續衝突。」（邱珍琬，2006，頁 99，頁 100，頁 101）。研究者身為女性

角色，透過論文的表述中，發現自我與我的女性觀點有著很大的關連性。原生家庭中母親的模範，主要照顧者(奶奶)的模範，都影響自我對日後生活的運作方式。「情緒」在我的生命經驗中是強烈而有意義性的，透過情緒的表露，讓我更清楚自己的內在哪裡受傷了？哪裡鬆動了？哪裡觸碰到了？情緒也是生命經驗，的確是如此。而女性的自我結構特性是建立在「關懷」或「關係」自我，以及「媒介」自我上，女性的關懷家人，穩定家庭關係，以及擔任主要家庭撫育照顧者，和女性的關係自我有很大的相關性。在我的原生家庭經驗中，我的媽媽、奶奶就是家庭的穩定關係者，家庭的核心人物，溫暖與關懷的給予者，都是女性所提供的居多。在我為人妻，為人母之後，我也成為小家庭的關係穩定力量，女性在「關係」中成就自我，對我而言，是如此沒錯。

此外，研究者發現在原生家庭對自我影響之議題中，自我的發展與其內在信念有很大的關聯，而原生家庭經驗中，可看到成長過程的傷痛經驗或挫折事件對其日後有轉化的契機。

壹、 檢視內在信念

在書寫生命史過程中，內心總是隨著回憶的過往事件起伏波動，或悲或喜，或哀或慟，雖然已是過去，但回憶畫面卻鮮明地呈現，內心也對應出當下的感受。我沈澱心緒，停留在情緒中，等待平復，我問自己：「怎麼了？你感覺到什麼？是什麼原因讓你這麼想呢？……」一連串追根究底的自我探詢，我了解到我的內在信念有種下某種「根」，它的力量已開枝散葉，盤踞了我的心。

如同露易絲·賀在《創造生命的力量》中，說到：「假如你沈思一會兒，思考關於自己的問題與習慣模式，以及將你羈絆住的事情，究竟屬於哪些類別呢？「自我批判」、「恐懼」、「內疚」或「忿恨」？我將它們稱為四大類別，而哪一個是你的最愛呢？我們所經歷的一切就是內在信念的投射，你可以逐一檢視這些經歷，進而確認自己的內在信念究竟為何。嘗試在生活中觀察別人對你的態度，或許會有些干擾，但這的確也反映了你的某些信念。在生活中的每一件事其實都反映了真實的自我，當外在環境有不如意的事發生，我們可以試著檢視內在並問自己：「我到底做了什麼？才會去經歷這些？」「究竟內在如何讓我相信眼前一切都是自作自受？」

每個人都有家庭互動的模式，這也讓我們找到理由輕易地責難自己的父母、童年與外在環境，但這樣只會讓我們繼續卡住，而無法自由，我們依舊是受害者，並重複演練

同樣的問題。(吳品瑜譯，2006，頁 58，頁 59，頁 60)

如何檢視內在信念呢？廖世德（2001）提到了問題的外化，問題的外化能夠幫助人辨識一體的知識，並且和壓制他們的「真理」論述分離。在釐清問題對人的生活及關係的影響時，我們可以鼓勵人辨識他們對自己與他人、關係的想法，從而找出一體的知識。……人透過這一個外化的過程對自己的生活得到反思的觀點，因而發現新的可能性，開始向那些界定他們、規定他們的「真理」挑戰。這可以幫助人拒絕自身和自己的身體因為知識而客體化或「物化」。

「外化」(externalizing)是一種治療方法，這種治療法鼓勵人將壓迫他們的問題客觀化，有時候則擬人化。在這樣的過程當中，問題變成和人分開的實體，所以問題是在原本被認為是問題的人或關係之外的東西。問題原本被視為屬於人或關係內在而較不易改變的性質，因而變得比較容易改變，比較不束縛人。

外化可以幫助家庭成員把自己、關係和問題分開，從一個非充滿問題、新的觀點描述自己、彼此和彼此的關係，因此發展出不同的家庭生活，也是對家人比較有吸引力的故事。

問題的外化有助於人解決問題。依我得到的結論，有以下幾個優點：

- 1.減少無益的人際衝突，包括爭吵誰該為問題負責。
- 2.降低失敗感。很多人在努力解決問題仍然失敗以後，對問題的持續存在常常會有失敗感。
- 3.鋪路。讓人互相合作，共同努力面對問題，避開問題對生活與家庭關係的影響。
- 4.打開新的可能性，使人能夠採取行動，從問題和問題的影響當中恢復生活與家庭關係。
- 5.使人對「嚴重得要命」的問題採取比較輕鬆、有效、沒有壓力的方法。
- 6.提供對話的可能，使人免於對問題只能獨白的困擾。

在外化問題這種做法的背景中，人本身和人與人之間的關係都不是問題，問題才是問題，人和問題的關係也是問題。

人關乎自己生活的故事不只決定了自身經驗的意義，也決定了他們要選擇生活經驗的哪些面向來賦予意義。

外化可以幫助家庭成員把自己、關係和問題分開，從一個非充滿問題、新的觀點描述自己、彼此和彼此的關係，因此發展出不同的家庭生活，也是對家人比較有吸引力的故事。(廖世德譯，2001，頁 34，頁 40，頁 44，頁 45)

透過自我敘說，可以將問題外化並檢視內在信念。(廖世德，2001)提到：要知覺自身生活的變化---體驗自己的生活是個進程---要知覺自己的確改變了自己的生活，便需要一種機制來幫助在時間一貫順序的脈絡之下，從過去到現在，再到未來，尋找自己一生的事件。換一種說法，要實行新的意義，要體驗自己對自己生活的個人，測知生活有過的變化非常重要。這種測知，必須要有時間的線性概念才有可能。

外化技巧通常和命名技巧結合，但不必然。因不必命名，在書寫時，其外化效果亦可產生以上外化六大優點。因此底下的自我敘說，便不以「命名」技巧名之，便不為自己取一其他名字來書寫。

此外，(Karen Horney, 1976)在《自我的掙扎》中提到：「逃避」這個信念，這是解決衝突的方法中作用最為順利的一種。從內心的激戰中，從與別人的衝突關係中脫逃出來，而將衝突視若無睹，宣布自己不受任何管轄與束縛，這正可免於一切內在與外在的衝突。這種解決內心衝突的方法，主要在於從內心的戰場中撤退出來，而宣告他自己與其毫無利害關係。(李明濱譯，1976，頁 255)。研究者發現在書寫生命故事中，「逃避」的信念以許多形式存在，也許是害怕面對；也許是害怕承擔；也許是否定自我能力。

在鍾清瑜譯(2010)茱莉亞·卡麥隆在《創作，是心靈療癒的旅程》中也提到負面核心信念，我們大部分時間都困在生活的某個範疇裡，因為這樣比較安全。我們或許不快樂，但至少知道自己是什麼模樣---不快樂。我們對本身創造力的恐懼，主要是對未知的恐懼。往往是對內在化負面信念的無意識反應。(鍾清瑜譯，2010，頁 60)。

研究者發現過往人生中的存在無意義感和上述所說的有關，因為內在化負面信念的無意義反應主控了自我思考方向，常把擔憂、顧慮擺在眼前，遇到事情先看到阻礙，使自己焦慮而選擇內心不平，選擇不採取任何積極行動，不斷累積、複製此種模式，以致成就無意義的人生觀。

貳、傷痛的意義---轉身面對陰影

成長過程中，原生家庭對研究者的自我的影響很深，猶如 Karen Horney 在《自我的掙扎》中，提到：「每個人只有靠自己，才能發展自己所具有的潛能；然而，正如其他生物一樣，人也需要那種「由橡籽長成橡樹」的成長環境；它需要溫暖的環境，以獲得內心的安全感及自由感，能有自己的情感、思想以便表達自己。他需要別人的友善---不只是各方面幫助他，而且需引導他，並鼓勵他成為成熟且有成就的人；此外，他還需

要那些與別人的意志願望有所接觸的有益衝突。如果他能這樣在愛中在衝突中與別人共相成長，那他就會依「真我」而成長。

在各種不利的影響下，小孩是無法依其個人需要及機遇而成長的，而此種不利的環境真是不勝枚舉。扼要地說乃是：人們過度關懷自己的「神經質」，因此無法愛自己的孩子，甚至於以為自己的孩子十分特殊；他們待孩子的態度，端視他們的心理性的需要與反應而定。簡言之，其態度大致可分為管轄、過度保護、威迫、易怒、過嚴、過分縱容、怪癖、偏愛（其他孩子）、矯飾、漠不關心……等等。它不只是單一因素的問題，而且是許多因素的集合，這些因素對小孩的成长造成了種種不利的影響。

結果是使得小孩缺乏「歸依感」與「同在感」，而代之以不安全感與莫名的恐懼，此種現象我稱之為「基本焦慮」，是因處身於自己所認為敵對的世界中，而產生的一種被孤立或無助的感覺。這種基本焦慮會使小孩無法抒發真正的情感以與人相溝通，並可因而逼他去尋求對付別人的方法。」（李明濱譯，1976，頁 18-19）

研究者在養育兩名子女的過程中，深刻體驗到，在原生家庭中種下這些不利因子下，對日後教養孩子上會有「自動化」反應模式出來。這與 Karen Horney 所說的「基本焦慮」有關聯，從過往人生中，研究者得以再次看見自己的「慣性模式」，那個「過度保護、易怒又掌控」的自己。

一、 陰影的意義

在《地海傳說》這部青少年小說中，主角格得因釋放了陰影而展開追尋陰影，與陰影搏鬥的過程，最後喊出陰影的名字，竟是他自己的名字，終於獲得平靜而平凡的人生。反觀在現實人生中，亦是如此，傷痛的意義隱含著許多自我的投射，這些投射都是陰影的一部份，唯有正視它、擁抱它，才能消解它。

猶如周志建在其著作《擁抱不完美：認回自己的故事療癒之旅》中所提及：「轉身面對陰影。過去所有的發生與不完美，除非你轉身面對，與他相遇，才能叫那個經驗得以「安歇」、被安頓。不然，他會成為一個陰影，一輩子與你相隨，叫人痛苦不堪。……周志建想起一個故事、一個隱喻。這個隱喻出自於《地海巫師》(A Wizard of Earthsea)這本奇幻小說。生命的本質，就是孤單。……當我說著故事，認回我的孤單的那一剎，孤單也在瞬間消失了，如同追殺格得的黑影消失一般。說故事的那一剎，我

與我自己及我的孤單同在。同時在這一刻，我的心是滿滿的，不再空洞、孤單。」(周志建，2013，頁 51，頁 54)

另外，張德芬(2012)在《愛上自己的不完美》中提到：如果黑暗代表我們的人格陰影(shadow)或心理創傷，過分強調或追求光明反而會讓陰影被推擠到黑暗的角落，永不見天日。陰影就是我們的性格、行為及習慣之中，自己不喜歡、不承認、不願擁有的部分，被我們壓到意識層面之下。如何發現自己的負面陰影呢？很簡單，你最討厭的那種人所擁有的特質，就是你的陰影。

張德芬表示：她靈修這麼久，她覺得擁抱生命中的陰影其實是靈修之人最需要做的。人格越是發展，我們埋藏在深層的陰影就越多。如果只偏頗地活出生命的一部份，不了解自己深藏的陰影，陰影就會破繭而出---它會在我們的生活中創造憤怒、批判、抑鬱、夢魘，甚至是疾病和意外。(張德芬，2012，頁 41，頁 70，頁 71，頁 175)。誠如張德芬所言，在我的生命中，免疫系統的失調正是內心陰影的破繭而出。過往他曾以憤怒、悲傷、無奈……存在無意義感呈現，但我將他壓到更深的底層，終於，陰影以另一種方式爆發呈現。

說故事，就是收編陰影。說故事就像是一場人生的修煉。說完故事，心於是柔軟了，有個慈悲的東西在心中緩緩升起，當我們接受並擁抱「不完美」時，於是我們終於成為了自己。成為真實的自己，再也沒有什麼比這更重要的了。(周志建，2013，頁 150)本論文研究之過程便是轉身面對陰影的歷程，研究者藉由自我敘說，就是收編陰影，在敘說的同時，再次回顧過往種種，得以再次經歷過往、再次感受故事，並且「暫時停頓」，重新定格處理，以目前的視框再詮釋，還原事件本身，讓事件本身說話，釋放陰影，重新解構、再建構，最後，找到真實的自己。

二、療癒過去創傷

露易絲·賀(Louise L. Hay)在《創造生命的力量》中提到：「若你的童年充滿恐懼、爭吵，你此刻也必然在心念上痛打他一頓，並持續用這種方式對待你的內在孩童。然而，內在孩童無處可退，你必須超越自己父母的侷限，並且與內在失落的小孩再次連結，讓他知道你在乎他。

當你小時候，你最希望父母告訴你什麼？那些你想聽而他們卻從未告訴你的又是什麼？現在，每天撥些時間在鏡前注視自己時，將這些話告訴你的內在孩童，然後看看究

竟會發生什麼變化。

當你年幼時所學習得來的信念，仍儲存在內在孩童那裡，如果你的父母非常嚴厲，那麼你會對自己非常嚴格，或者傾向築一道牆，你的內在孩童或許仍然依循父母設下的規定。」(吳品瑜譯，2006，頁 126，頁 130)。研究者在童年中經歷兄長暴力的衝突以及父母權威管教，以致日後不斷複製此模式對待自己。童年的創傷需要再次回顧生命，重新找回那個受傷的內在小孩，擁抱他並且引領他走出來。

伊莉莎白·庫伯勒在《當綠葉緩緩落下》此書中提及失落、悲傷的意義，每個人一生中會有很多失落的經驗，但親人去世所造成的空虛與傷痛無可比擬。……你的失落與悲傷是非常個人的經驗，不同於任何人。別人或許會跟你分享他們的失落經驗，會以他們惟一所知的方式安慰你，但你的失落對你有特殊的意義與痛苦。(張美惠譯，2006，頁 52)。在研究者的生命中，面臨姊姊往生的失落與傷痛是很特殊的經驗，沒有其他人可以理解，這當中也讓研究者得以窺見死亡原來離我這麼近，原來生命的隕落如此無常。

三、 進行內在整合

從過往人生中看見自己在生活中的種種投射，關於傷痛的看見、撫慰與療癒，之後，面對陰影，接受、承擔與轉化，這當中得進行內在整合的過程。如同露易絲·賀(Louise L. Hay)在《創造生命的力量》中提到：不管童年好壞，唯有你才能對自己生命負責，你已經浪費太多時間在抱怨父母、早年的環境，最後只有繼續把自己陷在受害者模式裡，這是絕對沒有辦法給出自己所需要的良善。

想想負面的童年信念是如何影響你的關係，你能看清自己仍在複製那些一成不變的信念嗎？再想想一些童年的正面信念，他們也像負面信念一般向你追討，需索嗎？(吳品瑜譯，2006，頁 133，頁 158)。找到自己內在的正面信念，拿回自己的特質，帶著力量前進，同時，接受自己的陰影，在此研究中是很重要的論述重點。人之所以成為人，必有其任務與課題，這些人生課題潛藏在看似兩極對立的事件中，引領我們去看到自己用什麼觀點在看世界，我們是否帶著一個過濾鏡在看世界？每個人用自己的框架看自己，也用此框架看別人。原生家庭的種種過往，成為受害者養成的溫床，每個人用受害的角度看自己的人生，將自己的不如意歸咎於原生家庭，因而越陷越深，走不出來……成為家庭共業。三十歲之前，我就是帶著過濾鏡看我的人生，帶著受害心態看我的原生家庭，而當進行內在整合之後，我看到過往經驗如何被扭曲解讀，自我如何運作，使自

己逃避……等等模式。

伊莉莎白·庫伯勒在《當綠葉緩緩落下》此書中提及：當過去的痛苦與悲傷再度浮現，其實蘊藏了一個重要的意義：讓你在痛苦中找到新的治療方式。回頭檢視舊傷口等同於完成一個生命的階段，回歸完滿狀態。除了內心的傷痛，你的信念也需要治療與重整。你必須建立新的信念，將現實人生的種種問題納入考量，同時提供安全感與改變的希望，讓你在經歷人生的跌宕起伏後仍能認同他的道理。(張美惠譯，2006，頁 100，頁 104)。伊莉莎白·庫伯勒這段話的陳述，正是我在這十二年中體會到的真義。過往人生的種種，不論過去你論斷為「好」或「壞」，這些看似偶發的事件，事實上卻成為我人生中必然的「養分」，他滋養我、成就我，以他該呈現的方式，讓我看見，讓我成長與蛻變。

芭芭拉·安吉麗思(Barbara De Angelis)在《愛是一切的答案》中提到：當你明白，生活是一間教室，在裡頭，成功的意義是成長、盡力成為最好的人，你會開始用一個完全不同的角度，評估你和你的體驗。拋開你的「應該」清單，用一項承諾取而代之：「今天，我要成長，變成我能做到的最好的人。」(汪芸譯，2001，頁 55，頁 56)。在整合內在的過程中，芭芭拉·安吉麗思在她的書中，提供了許多日常可使用的鍛鍊方法，其中「鏡子練習」是我每天早上必做的事，每一天，我問自己：「我要創造什麼樣的今天？我想做什麼？」然後，深情看著自己雙眼，正面回答自己真正想要的，最後，告訴自己：「我愛你！謝謝你！」這樣的練習，讓我每一天充滿希望與朝氣，將自己再次歸零，每天都是全新的一天，都是重新開始的機會，也是創新的時刻，再次回到自己的初衷，真實地跟自己在「當下」相遇。每段關係都是一種情緣的連結，每個來到你面前的人都是有意義的，每個事件都是一種學習與成長。我透過每日不斷的練習，讓自己保持覺知過生活，珍惜感恩每一天，甚或每一刻，感謝所有的存有。

第二節 身心症在當代的意義與研究

根據碩博士論文全文資料庫中以身心症為關鍵字的相關論文有二十一筆，皆為量化研究，在主題上最多的是學童身心症研究，有四筆，其他為人際關係與身心症關係、身心症、睡眠品質與生活品質之探討，再來以特定對象如：921 地震後居民、受刑人、

受虐婦女等，以上研究不外乎以特定對象或狀態做一量化分析，並未深入身心症在人內心的醞釀與形成之過程，或針對個案來討論其與身心症之關係。

壹、身心症的意義探討

露易絲·賀(Louise L. Hay)在《創造生命的力量》此書中提到：痛苦以各種形式呈現：瘙癢、腫脹、淤青、疾病、睡眠不適、威脅感、胃脹、四肢麻木。這些痛苦都試圖透露一些訊息。(吳品瑜譯，2006，頁 93)。的確如此，在 2004 年，研究者正處於不明原因的發炎狀態，身體多方或腫脹或發燒或奇癢狀態，看過許多中西醫，仍不得其解，在偶然機緣中，接觸 Legacy 探索課程後，揭開潛藏在身心症背後的原因，一個更真實的存在，關於自己。

另外，露易絲·賀說：壓力是恐懼的同義詞(吳品瑜譯，2006，頁 93)。在研究者的生活中，習慣將恐懼擺在面前，使得自己壓力很大。然而，在歷經十多年的身心靈轉化過程，研究者發現由身體入手的祕訣，以及身心靈如何協調互助。

張德芬提到：受苦有兩種，一種是無知、無明的受苦，就是任憑潛意識操控而受苦，並且抱怨、抗拒那份痛苦。這樣的受苦無法讓你成長。另外一種受苦是有覺知的受苦。當你感覺到撕裂般的痛處、彷彿要爆炸似的憤怒時，你不逃避、不抱怨，而是全然地經歷它---讓壓抑、隱藏多年的能量爆發出來，以不批判、不抗拒的態度，在全然的愛和接納中經歷它。這樣的受苦，是你走出人生模式、茁壯成長的契機。由此可見，面對痛苦的態度，決定了未來的走向。生病、受苦都是有意義的，都是一種示現，讓自己來觀看身體，如實呈現他的狀態，端看自己「準備」好了沒有。(張德芬，2012)

露易絲·賀提到釋放情緒：以正向方式釋放怒氣，生活中得時時處理怒氣，怒氣是誠實的情緒，但是當怒氣無法表達或向外排除時，就會轉向到身體內部，並由此演變成疾病或身、心失調等症狀。因此，要找出怒氣根源，習慣性怒氣是幼稚的，或許你可以試著問自己：為什麼我總是一直生氣？我到底做了什麼，才讓一個接著一個狀況令我發怒？這是我唯一能回應人生的方式嗎？這就是我想要的嗎？我到底想懲罰誰，或者愛誰？追根究柢，我認為導致所有挫敗的原因是什麼？我究竟對外散發何種訊息，吸引別人來惹惱我呢？留意自己大部分時間的關注焦點，在鏡子前坐十分鐘好好看著自己，試著問自己：「你是誰？」「我要怎麼做才會讓自己高興？」現在是做改

變的時候了，為愛、樂觀與愉悅的模式，創造出全新的內在空間吧！另外，忿恨引發多種疾病，壓抑感覺導致沮喪（吳品瑜譯，2006，頁 69，頁 73，頁 74，頁 76，頁 78）研究者在自身的經驗中，深刻體驗到身心失調的症狀如何顯現，在生活中不斷以發怒、挫敗感受、存在無意義感呈現。最終，逼得自己向內觀看，不斷試圖找出自身根源的癥結點。翁開誠提到：煩惱即菩提---人格的不健康與健康。不健康與健康是一體的兩面。整个人生的方向是在追求更理想的人格狀態，然而在追求理想之中，常包含著挫折與衝突、痛苦與焦慮，也就是常態，而非變態。重要的是，不逃避這些痛苦，面對這些痛苦，充分的感受與體驗這些痛苦，反而常由絕處而逢生。

而人生最大的煩惱，就是對主體性的抗拒；對人格自由的逃避；對存而不在痛苦的無力；……等等。（翁開誠，2002，頁 40）。翁開誠所言，正是研究者在過去三十年中存在的現況，生活中的挫折與衝突、痛苦與焦慮，一直是我抗拒與逃避的，然而，置身其中，卻不知，當時我所抗拒的是對主體性的抗拒，我所逃避的是對人格自由的逃避，而籠罩我的存在無意義感竟是「存而不在」的痛苦。

Frank 疾病敘事探詢，在朱儀羚等譯（2004）中有深入的探討：Frank(1995)的論點鼓勵我們正視疾病之「探詢」敘事，即是 Giddens 所謂「生活政治」的概念。「探詢」敘事中所蘊含的「反思」(reflexivity) 概念，與後現代文化有關。因為在過去，當人類生病時，他們唯一的責任就是試著再次康復；然而，在現代文化中，許多是慢性且長期的疾病，因而病人也必須對「該疾病在其生命中所代表的意義」負起責任（Frank 1995:13）。於是，疾病故事的敘述因此構成了 Frank 所謂的「道德至上」(moral imperative) 以及「牽涉到個人責任的深層假定」，更正確地說，這種「道德至上」所訴求的是，「對於由個人所形塑的自我進行持續不斷的自我省察，則即使過去所形成的是錯誤的自我，也將能促成自我故事的重新形塑」。它需要不斷的「反思監控」(reflexive monitoring)，「在過去和現在之間來來回回地重新創造回憶，以及承擔責任」。在此，我們可以清楚地知道，這種「敘事倫理」(narrative ethic) 整合了道德的概念，「致力於將自己本身塑造成一個人」。（朱儀羚等譯，2004，頁 302，頁 303）另外，（余德慧，1998）在《生活受苦經驗的心理病理：本土文化的探索》中論述詮釋現象學取徑的心理病理學中提到：病「者」的生活世界，「生活世界」的提出來自現象學者的奠基工作。同樣的，我們在處理經驗與語言的反思之間，現象學者有個論述的起點：人類經驗的意義問題，最早的提問方式是：在日常生活裡，我們的了解如何發生，回答這個提

問，最早的回應是「回到事物自身」(back to the things themselves!)，亦即讓現象自由展現其觀點的多義性(multiplicity of perspectival views)與脈絡。……胡賽爾否認獨存客觀事實的「真正事實」世界(there is no “really real” world of independent fact)。為了了解主體與主體間的經驗，胡賽爾採用有系統的反思當作一種研究方法；據此，他發現意識自身視域的複雜性---人之知的界域往往超過給定的事實，例如時間視域(temporal horizon)裡，人的經驗深藏著過去、現在與未來。(余德慧，1998，頁 89)

Frank 的疾病敘事探詢和余德慧的病者受苦經驗，都指出了疾病和生活世界的關聯性，因為疾病，過去和現在得以做反覆的往返，人們得以「反思」過往的種種現象，理出疾病發展的脈絡。身心症的意義之於研究者本身而言，意義有三：1.聽見身體的呼喊，重新連結身體。2.透過身體的召喚，向內探詢疾病的意涵。3.促成身心靈轉化，理解三位一體不可分割。生活中的點線面如同身心靈的展現，牽一髮而動全身，環環相扣，信念創造實相，疾病帶來更宏觀的視野，疾病也帶來改變的契機。

一、敘事的影響力

張美惠譯(2006)提到敘述是治療創傷經驗的重要部分。說出經歷有助於減輕痛苦。頻繁、詳細的訴說經歷對於走出悲傷非常重要，痛苦絕對不能壓抑在心裡。悲傷必須被看見，才可能治療；必須透過分擔，才能減輕。說出你的故事，這樣才能證明你失去的經歷對你多麼重要。另外，周志建(2013)在《擁抱不完美：認回自己的故事療癒之旅》此書前言中提到：「故事，創造一種集體的療癒，在還沒有給出故事之前，我們永遠不知道「自己是誰」。故事給出一種明白，一種看見。我有一個不完美的人生、不完美的家庭，我本身也是一個不完美的人。這些，通通要認回來。「我不用完美，但我要完整」。說著自己不完美的故事，除了認回自己，讓自己更完整，當中，我也看見自己的勇氣與力量。如同《不完美的禮物：放下「應該」的你，擁抱真實的自己》(The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are)的作者布芮尼·布朗(Brene' Brown)所言：「揭露自己的故事，並且在過程中愛自己，會是我們所行之事中，最勇敢的一件事。」說故事是一件「愛自己」的事，因為他也是一種自我療癒。更神奇的是：說故事不只療癒自己，無形中，也療癒了他人。我們在彼此的故事裡，看見彼此，也療癒彼此。故事，創造出一種集體療癒的效果與行動。……原來，在故事中，我們是一體的(We are the one)。一人故事，眾人故

事。在故事中，讓我們得以擁抱不完美、擁抱生命，並發現：這是人性的共通處。……讓我們能夠彼此靠近的，其實都是因為我們的「不完美」，而絕不是我們的優點、長處。說故事，得從生命的斷裂處開始。這個「斷裂處」，就是讓我們傷痛的不完美處。在生命的裂縫裡，藏著上帝的恩典，我們得去尋找；透過說故事，讓我們看見生命的恩典。說故事，讓我看見自己，認識自己，也更擁抱真實卻不完美的自己。在故事中，讓我們踏踏實實地跟自己「在」一起。（這就是「我說，故我在」）。如果不是透過敘事與靈性的修煉，讓自己不斷地說故事，不斷地把每一個自己給認回來，我是無法如此真實地接受自己、並認回自己所有獨特性的。如今，我認回了自己的獨特性與不完美，於是我自由了，如此，也讓我比以前自在快樂許多。「活著，快樂比完美更重要。」（布芮尼·布朗教授《不完美的禮物》）說得真好。」（周志建，2013，頁 33，頁 34，頁 35，頁 88）

誠如以上庫伯勒·羅斯和周志建所言，敘事是治療創傷經驗的重要部分，透過說故事，看到生命的恩典，研究者在敘事中認回真實的自己，那個曾經想「隱形」的自己，那個認為自己不重要的自己，藉由敘事，我得以和過去的自己相遇。

另外，翁開誠（2002）提出「通過故事來成人之美」

「1.「我感」--「自我覺察」：能浸泡在各種感受中夠久夠深，才開始進入存在經驗的體驗，才能邁向對自我的體認。
2.「我是」--「志壹則動氣」：透過能感受到自己的情感，開始能發現自己內心中所重視的，由此可發現自己生命中的追求；若生命中各種小小的追求，化解了其間的矛盾，達到了統整與確定，那生命就有了純一而堅定的追求；也就是「志壹」了。而「志壹」，則生命的熱力也就跟著來了……由於自己的生命，有了自己界定的追求後，自己的生命有了自己的目的，不再只是別人、社會、歷史與文化積澱……等等承載的工具而已了。也就是重拾了主體性，也開始了人格層層面面自由的追求。」（翁開誠，2002，頁 40）由翁開誠以上所說，研究者再次確定敘事的重要性，敘事帶領我們通過自我覺察，開始發現自己內心真正重視的，有了自己界定的追求，找回自身的目的，重新建構自我的主體性。

此外，廖世德譯（2001）提及書寫傳統與時間，要知覺自身生活的變化---體驗自己的生活是個進程---要知覺自己的確改變了自己的生活，便需要一種機制來幫助在時間

一貫順序的脈絡之下，從過去到現在，再到未來，尋找自己一生的事件。換一種說法，要實行新的意義，要體驗自己對自己生活的個人，測知生活有過的變化非常重要。這種測知，必須要有時間的線性概念才有可能。就書寫傳統可以促使我們在時間向度上釐清自身經驗而言，這種傳統可以為治療提供很多東西。（廖世德譯，2001，頁40）

在碩一修李燕蕙老師的敘事研究專題時，曾做了將近一個月的晨間隨筆，那如同敘事治療一般洗滌了我的內心。藉由漫無目的的書寫，讓自己有機會窺看到內心最不易顯露的一部份，無需包裝，無需思考，最直接最單純的一種反應，自然湧現的東西。過了一段時間，回頭整理，重新置入括弧、建構、脈絡化，將會遇見真實的自我，也是隱藏已久的自我。

看見自己就有的慣性模式，當被「看見」就有了機會重新選擇，開始實踐自己，創造自己想要的人生，正如翁開誠（2002）在說自己故事時，自己拿起了創作與詮釋自己生命的責任與權力，同時也在這過程中由自身生命的體悟開顯出生命的學問。在聽別人生命故事時，自己是個欣賞者，自然不能干預別人的創作，但仍然擁有責任與權力去發揮深度同理心，在往返回流之間，打開另一個世界，去與作者分享。在這樣的立場上，本體論、知識論與實踐論，三者不再分隔，都是一體。（翁開誠，2002，頁54）。

「人生也可以是一個故事，角色眾多，情節複雜曲折，讀之令人百感交集，發人深省。通過說自己生命的過程，自己的生命不是被診斷，被判定的材料；我的生命經驗成了我創作故事的材料，我成了我生命的創作者，而我的生命成了我的創作品。通過我不斷重說我的生命的過程，我的生命不斷的被我重新創造。我於是成了我生命的藝術家，我開始尋找、具現我生命的美感；即使是看似的悲慘、哀怨、無意義的生命經驗，也就有了機會被我自己轉化成具有美感的藝術作品。當我能欣賞、體現我自己生命之美好時，我也開始懂得欣賞別人也是他自己生命的藝術家；而不只是抱著無力的同情而已。因此，通過故事，我們可以創造出自己生命的美好；通過故事，我們也可以欣賞出別人生命的美好。

聽一個人說他（她）自己的故事，不是在追究客觀歷史的真實，而是在體會主觀上故事性的真實（narrative truth）。若故事說的夠鮮活，則其間的情感就容易被浮現了，說者就容易對自己的人生有所感了。累積各有所感的小細節，則可呼應出情感飽滿，互相呼應一體貫通的故事情感。這種飽滿、呼應、貫通的情感，引導我們發現整個故事的主

題與意義，由此整个人生的意義也就浮現了。因此，協助一個人去說他（她）的故事，是協助他（她）去體味、去再建構、去再確認、去實踐其自己人生的好方式。也就是個「我說」，「我是」，「故我在」的反覆歷程。」（翁開誠，2002，頁 45）。

敘事的影響力對身心症有很大的裨益，研究者藉由晨間隨筆，得以瞥見蟄伏於內心深處的慣性與偏見，因而捕捉其信念，由外向內觀看，一層一層深入過去，再回到當下，往返咀嚼，理出脈絡，而開展到未來，誠如翁開誠（2002）所提及：敘事治療後期的目標 1.統整、貫穿當事人的整個故事 2.將其過去、現在，更要貫穿到其未來。其故事有其一貫的力道，由過去、到現在、到展向未來，其人生才真正有統整性，有意義。也就是其生命的存在有了時間性、有了歷史感；不外求地，由其自身的生命體悟，開顯出生命的強度真理；在時間性上，貫通了生命，也由此貫通的生命開掘出自身的源頭活水，而生生不息。3.除了要與當事人一起建構其生命的時間性與歷史感外，還要能欣賞得出其生命故事的美好、感人之處。（翁開誠，2002，頁 48）。

另外，余德慧（1998）對敘病的詮釋有很深刻的論述，他提到有個根本的現象：為什麼「講病」的人總是會說一大堆生活世界的事情，而這些事情總是以「在……關係」之中呢？即使是精神分析，最後總會達到一個「解釋」潛意識欲求的階段呢？

敘病不是去再現病「者」的心理機制，而是把生活世界的主體展現；敘「病」的後設訊息才是病者的生活訊息，即不只是把事情、某種狀態或某種改變組成敘說的結構，而是病「者」以「現在」的理解重新撿拾「過去」的生活碎片，將之用時間性（人的時間）將之排序，而呈現出敘說的有頭有尾的結構裡：那是病者為他的理解設定某種框視，這個框視原本只是模糊的存在著，在敘說的過程中，他把可意識的意向行為與看到的事件說出，包括在他開始碰觸的事件起點，他的應答，事件的發生順序，以及「現在」可見的結果。敘病於是以生活史的方式呈現，但是最終完成「理念化」的理解---敘病的回首與現在的雙重性，訊息（內容）與後設訊息交織的理解，它完成人的意圖---把自身的脈絡、處境與行動以現在的模糊意向完成一個可以參照的整體，而說話的主體正在理解中完成指認，此時，指認的「者」與被指認話語是處在共構狀態，缺一不可。

心理的實在是在「共構之中」---心理實在既不在敘說的內容結構裡（遠離主題），也不在說話者當下的說話自身（切入主體的模糊性），而是既在敘說的內容裡，又在說話者的當下自身；易言之，心理的實在從來也沒有以單一向度（敘說結構或說話者的當

下)出現,而是以兩者的共構式出現,它既是「看出」(說出)也是「被看出」(敘說內容),它既是「過去」(敘說內容),也是「現在」(說出的當下),它既是離開生活的以話語指認,也是在說話者的生活脈絡的當下。

第一次的受苦經驗在「現在」是在敘說結構裡,指認是「那是病」,而當下是面對生活裡的「可能性」,她的害怕是一種當下的「懸置」---找不到確實牢靠的「立足處」(grounding)。「懸置」是心理實在的本質,在話語中,它以「擔憂」、「害怕」等詞句出現。我們把心理實在放在雙重性來考量,「懸置在病的可能性」即體現心理的實在,而不單純是傳統心理語詞指認的情緒(害怕)。「懸置」是在雙重性的交織之後被看出的現象知識,它是在生活的脈絡裡頭;它不能被客觀化成抽性的心理學詞語,也不能被主題經驗的模糊化塗消為瞬息即變的肉體活動;它既是訊息也是後設訊息,它既是過去知識(史性)的揭露,也是本體的狀態,我們把這種雙重性都納到病「者」的位置---心理實在是病者的位置在說話。

病者的「敘病」本身是歷史性的敘說。歷史性是涉及個人生命史裡,作為存有者的移位,作為「者」的背景之知的遭變,所有的移位與遭變都以「發病」為起點,作為病者的「過去」。作為「現在」的病者,他回首對過去發病以為的生活經驗做語言的過渡(undergoing-experience by language)。歷史性發展於他每次回首的敘說,他重新組織他的經驗(情節化),讓他的「自己」成為敘說論述的人物;在敘說裡,他從「病者」此刻的位置指出過去曾經存在的位置,並藉著兩個可能的途徑,使得敘病的語言得以成立。

從症狀的世界跨到關係的世界,使得我們很容易犯「因果關係的誤用」,以為關係是症狀的心理成因。「關係」被放到原生的位置,病人原本就在「與父親/老師」的關係之中,他曾經在這關係中被稱為「好孩子/好學生」,而這個位置的成立本身,就已經是承擔著眾多的期待,他就是依賴著這種關係生活著。

敘病是把敘事的歷史性揭露,生活情事的回首,猶如考古者在過去的經驗裡截取話語,將之呈現給現在,因此,童年的生活、關係及身體在位置的統整下,形成一個可以被關封開啟的論述;「位置之間」意味著論述間的斷裂,歷史性的「過去」與「現在」就是位置之論述之間的分界,但敘事的歷史性又具有統合作用---在「不一致之中找到敘事的一致」(the form of narrative is concordance of discordance)。

關於敘病的知識性質:講病、說病與敘病在生活世界裡,病人說他的病本身就是敘事,講的是他的世界如何從過去的位置來到現在,如何從某個可以指陳的整體到現

在的分裂，而所有的說病的情節都緊緊地圍繞在「事出有因」的主題。在一個人能說病之前，他的生活似乎都是偶然性的，不能夠透過原因與後果而得到理解，而病的出現，他的經驗開始有了回顧，他慢慢地能指出他的病與生活的事件有著相互聯繫的因果關係，他開始組織一個必然的過程。

病人被嵌置於一個社會、家庭與個人性格的總體現實裡。……開始把病人紛雜的生活細節加以標示，企圖把生活的細節形成一個有意義的結構，不斷地把敘事的內容轉譯成可以「看見」或「解釋」的詞彙。隨著敘事的進行，他們各自在敘事語言所提供的潛在結構，以「事出有因」的心思偵測著散漫的敘事碎片。

他透過這個位置所看到的一切自己與他人的作為而知道一種「對待」；而「對待」正是社會地建構起來（socially constructed），那是自己與共構的世界，裡頭含有一切文化/社會的話語與姿態，以他作為病者的自傳式眼光來抓取「病家」的意義。

主題意義乃是基於病者移位置病目前位置之後，對過去過渡到目前位置的生活主題，過去的位置形成歷史性可回首的「參照整體」（the reference of totality）或以及位置間的差異形成可只認的「參照視框」（the reference of framework）。參照視框與參照的整體所呈現的主題意義——一個主體經驗的敘說意義，被說出的「我」是歷史性的「我」（亦即在「現在」的說者參照「過去」事件出現的「我」），被說出的「關係」是歷史性的關係，包括關係的辯證性主題（例如發病前後的親子關係的變化）及自己與世界的關連方式，最後它成為對目前病者位置的認定及眼前位置所指向的未來。

所謂「建構意識」是指人意識到何種知識可以合法地被產出，合法地衍生，乃至承認該知識的合法存在。更清楚地說明建構意識涉及整個詮釋學領域，在此僅作簡要地說明。建構的產物是「被說出者」（the said），但說者或論述者則是以「說出」之道（the way of saying）的告知（telling），前者是被給出的文本，後者是文本前（pretext）的給出自身（giving itself），但兩者並非前後順序的關係，而是彼此成辯證的作用，被給出的文本是語言的，提供說者或論說者引用的，而引用者取用了文本，並成為理解自身。」（余德慧，1998，頁 89）

根據以上余德慧老師的論述，研究者更加肯定敘事的影響力，在自我敘說中身心症得以更深層的被提出、被看見，被解構。敘病的過程中，語言與文本的交互作用，彼此完成了辯證作用，提昇了自我理解的境界。

二、身、心與靈性

三十歲以前，研究者以「追求理想」為目標，追求好女兒、好老師、好太太、好媽媽的角色，在這一路上向外求與求好的偽裝下，內在累積了不滿、無奈、怨懟、擔憂……等等複雜情緒。因此，有一天，累積過多的負面情緒，如同火山般爆發了。身體告訴我，他不對勁了，心再也無法佯裝了，他也告訴我，他並不快樂，而當時的我束手無策，坐困愁城。如同張德芬（2012）所言：「如果身心靈是一棟房子，一直以來，我們都在強調身心的平衡，追求心理的健康，然而這個世界並沒有變成一個讓人感覺更快樂、更美好的地方。所以，現在最新的趨勢是宣導身心靈平衡，在身心的基礎上加了一個「靈」。「靈」究竟是什麼？它是否具有唯心或宗教的色彩？其實，如果用一棟房子來比喻身心靈，「身」就是房子的框架、結構，是硬體的部分；「心」就是思想、情緒，可以用房子的軟體部分，也就是裝潢、色調、傢俱等來表示。那麼，房子當中最重要的是什麼？空間。是的，空間！

當我們的內在不再被負面情緒和思想控制時，內在空間---也就是靈性---會逐漸擴大。這時，我們才能享受到真正的喜悅與和平，這是外在的物質世界無法提供的。

身心與靈之間的關係，就像物體與空間。我們看不見、摸不著，有時甚至感受不到靈，就像我們摸不著也看不見空間一樣。但是，沒有空間，就不可能有物體存在；而沒有了靈，身心也無所適從。所以，當我們死亡時，身心俱滅，靈卻不會消失。

要建立內在力量，必須關注自己的靈性，關注那個無形的內在世界。如果始終認同於自己外在的形相，在這個物質世界中汲汲營營，那你的人生顯然是失調的，因為你錯失了生命中重要的另一半---無形的靈性世界。」（張德芬，2012，頁 49，頁 51，頁 123）

身、心、靈是環環相扣的整體，彼此互相影響。在靈性學習中，研究者以「易筋經練身」、「靜坐觀心」、「念經迴向靈」，企圖平衡身心靈與自我的關係。

露易絲·賀說「愛己之過」，罹癌或其他重大疾病的人，通常很難對生活中的權威人士說「不」，於是在無意識的層次下，他們創造一個嚴重的身心失調，好讓症狀代替自己說出「不」這個字。（吳品瑜譯，2006，頁 115）由此可見，研究者的身心失調症狀，其實隱含著一部份，關於「不愛自己」的課題，不能接受「不完美的自己」的部分。張德芬也在《愛上自己的不完美》此書中談到連結真正的靈性，解決所有問題，生活中有無數的麻煩、困境、問題，也許你可以藉由努力工作來改善經濟狀況，藉由學習和溝通來改善各種關係，但是，只要最終連結上真正的靈性，你的一切問題終究都會被

解決。靈性的道路是要實修，是需要你去體驗、去實踐的，而不是看兩本書就能獲得快樂，問兩個問題就可以解決終極的疑問。無意識是一切禍亂的根源（張德芬，2012，頁 180，頁 182，頁 184）因此，身心症和身心靈的發展有著密切的關係，唯有在靈性的道路上實修，才能瓦解身心症的掌控。

貳、存有的無意義感

回顧生命四十二年的歷程中，無意義感是研究者最大的課題。在原生家庭的排行中，研究者是老幺，一直是被放在最後的角色，在經歷親友往生事件中，研究者對死亡的體驗是真切而深刻的，但卻引發自我更深沈的無意義感。因為人終究難逃一死，人生追求什麼都徒勞無功，何苦汲汲營營呢？這種無意義感一直追隨著研究者，使得研究者佯裝和善戴著面具生活數十年。

根據歐文·亞隆（Irvin D. Yalom）所言：「許多人也經歷意義的危機，被「生命的停頓」折磨。榮格覺得無意義的問題會抑制豐富的生命，「所以等同疾病」。他寫道：「缺乏生命意義在精神官能症的起因之中扮演了重要的角色。我們最終必須了解精神官能症患者是找不到生命意義的痛苦靈魂……我的病人大約有三分之一並不是罹患任何臨床可以定義的精神官能症，而是因為生命沒有意義、沒有目標。（易之新譯，2003，頁 569）。

歐文·亞隆在其著作《存在心理治療》中試圖做的是提醒治療師注意生命意義的問題，概述別人提出的各種主要方法。我希望透過無意義的困境而增加知識，知道如何踏尋蹤跡的治療師可以成為知識豐富、創意十足的嚮導，指引因為意義危機而痛苦的病人。他提出「意義的問題」：

一、人類似乎需要意義，人活著卻沒有意義、目標、價值或理想，結果引發極大的痛苦，嚴重的時候會使人決定結束自己的生命。法蘭克發現集中營裡缺乏意義感的人，常常會活不去。面對死亡的人如果擁有目標感的話，就能活出「更好的」、充實熱切的生活。我們顯然需要絕對的事物---使我們嚮往的堅理想，作為一生遵循的指南。

二、存在的自由概念。存在的立場認為世界是偶然發生的，也就是說，每一件事都可能以不同的方式存在，人類構成了自身、自身存在的世界，以及自己在世界中的處境，並沒有「意義」可言。最根本的問題在於，需要意義的人如何在全然沒有意義的

宇宙尋找意義呢？塵世的個人意義：對卡繆和沙特而言，重要的是人體認到自己必須發明自己的意義（而不是發現上帝或大自然的意義），然後承諾全然實現這個意義。

歐文提出以下討論，能為人類提供生活目的感的塵世活動：

利他：為世界留下較好的居住環境、服務他人、參與慈善活動（最大的美德），這些活動都是正確、美好的，為許多人提供了生命的意義。榮格說：「意義使人能忍受許多事，可能包括每一件事。」相信付出是好的，對別人有益、使世界變得更好，這是強而有力的意義來源。為理想奉獻：「人就是透過自身理想而達成的結果」，創造力是無意義的強力解藥。創造本身就說明了自己，蔑視「為什麼而活」的疑問，它是「自身存有的理由」。它因為被創造而是正確的，因為人把自己現身於創造而是正確的。貝多芬公開說他的藝術作品使他不至於自殺，他在三十二歲因為耳聾陷入絕望時寫道：「沒有什麼能阻止我結束自己的生命，只有藝術能讓我駐足，唉，在我做完所有我想做的事之前，恐怕還不願離開這個世界，於是我在悲慘的生活中苟延殘喘。」

尋求創造力以改善世界、發現美好，不只是為自己，也為了他人的樂趣，如此創造力與利他就有互相重疊的部分。創造力也可以在愛的關係中扮演一角：把某種東西帶入別人的生活，是成熟之愛和創造過程的一部份。快樂主義的解決方法：生命的目的只是全然地活著，對生命的奇蹟保持驚奇，把自己投入生命的自然韻律，盡可能尋找最深的快樂感。快樂主義者會說人訂下未來的計畫，並選擇某一個過程，就是認為這是對自己比較快樂的過程（或比較不會不快樂的過程）。

自我實現：另一種個人意義的來源是相信人類必須致力於實現自己，必須獻身於實現自己內在的潛能。自我實現對馬斯洛有特殊的意義，他相信人裡面有趨於成長和人格統整的傾向，有一種與生俱來的藍圖或模式，包括整套獨一無二的特性，以及表達這些特性的自動驅力。

自我超越：想超越自己的利益，為某種外在於或「高於」自己的人或事努力。
自我超越與生命週期：艾瑞克森在很久以前提出的理論（一九七〇年代的成人生命週期研究已徹底證實這個理論），人一生的週期會逐漸發展各種意義。在青春期和成人早期與中期，人關心的主要是自己，努力建立穩定的認同感、發展親密關係、得到專業的熟練感，然後在四、五十歲進入另一個階段（除非此人無法順利通過早期的發展任務）在自我超越的冒險中找到意義。艾瑞克森把這個階段（「豐盛期」(generativity)）定義為「關心下一代的奠基與指導」，可能是對自身子女的特殊關懷，也可能是對人類更廣泛的關心和善行。

關於意義喪失的臨床意含：改變中的文化---意義都到哪裡去了？

工業時代前的農業世界，人民常常被許多生活問題困擾，可是並沒有今天缺乏意義的問題。人越投入日常生計和存活的過程，就越不會想到意義的問題。他們的日常工作是有創造力的，因為他們從家畜、穀物中分享了生命的創造。

我們為什麼需要意義？我們顯然渴求意義，缺少意義就會感到不安；找到一個目的，為了珍貴的生命而堅持它。可是，目的是人創造的，如果一直記得是自己打造出來的，就無法有效地減輕不安。

生命意義與價值觀

意義的意義之一就是淡化焦慮：意義的存在能減輕面對缺乏命定與結構的人生和世界時，所產生的焦慮。我們需要意義，還有另一個理由：一旦發展出一種意義感，就會產生價值觀，相對地，價值觀也能強化人的意義感。

生命的意義---一種文化的加工品？

生命意義的疑問不但和死亡、自由、孤獨這些終極關懷的問題混淆在一起，也常常受到特殊文化偏見的影響。

東方世界不認為生命有一個「目的」，或是有一個需要解決的問題；認為生命是一種被活出來的奧秘。印度聖哲奧修(Bhagwan Shree Rajneesh)大師說：「存有沒有目標，而是純粹的旅程。生命的旅程如此美麗，何必為終點煩惱？」生命正好發生，而我們正好被丟進其中。生命不需要任何理由。關於無意義的討論，使我全然繞回一開始的定義：存在治療是一種動力取向的治療，焦點放在根源於人類存在的關懷。」(易之新譯，2003，頁 571-649)。

由以上歐文的論述，更清楚指出存在的無意義感和我們自身的關連性，存在意義的定義似乎有許多層次，生命意義的定義似乎也因人而異，然而，如何在自身中找到自己的生命意義，或者是，不用外求，在自我超越中看見意義，都有其可能性。

Michele L. Crossley 在論述失落、無意義中提到：儘管受到即將來臨的死亡威脅，以及死後生命將變得無意義的陰影籠罩，他們也要找出一條有創造性意義的路，這也許就是海德格(1962:264)所說的，「對死亡的預期造就了一種真實的存在，同時促使個人成為整體。」就像失落的故事所呈現的，這些經驗也清楚地告訴我們，當我們發現自己面臨到連貫性可能不保的考驗時，又將會發生什麼事。從這些訪談中，我覺得活在空虛現在的人已經失去求生的意志了。死亡的威脅使他們缺乏創造的潛力，無法維持任何的連貫性，而且失去正向意義及生命價值的意志。如果死亡將至，那麼掙扎、

關心、傷害、及希望的意義又何在呢？正因為這種感覺，活在空虛現在的那群人無法將過去、現在及未來之間串聯起來，然後變成一種很有活力的感覺，因此他們的生活就像被鎖在牢房裡，完全沒有未來，同時也打造了現在自己的煉獄。」（朱儀羚等譯，2004，頁 277）

如同 Michele L. Crossley 所指出的，活在空虛現在的那群人無法將過去、現在及未來之間串聯起來，然後變成一種很有活力的感覺，因此他們的生活就像被鎖在牢房裡，完全沒有未來，同時也打造了現在自己的煉獄。研究者在過往人生中（三十歲前）就是籠罩在無意義的意識裡，失去正面意義與生命價值。

關於存有的無意義感，研究者在文本與閱讀文獻中，逐漸找到自己的定見。存在的無意義感根源於童年或者前世已有記憶，然而，這也是有意義的。即便自己認為自己沒有意義，那仍舊是一個意義。每件事的發生或臨在，都有其意義性。

第三節 生命意義建構與轉化

在生命意義建構與轉化本節中，研究者以 Frankl 的意義治療學和生命之轉化來論述關於本研究的意義與價值。企圖由 Frankl 的意義治療學看見自我生命的意義性，藉由生命之轉化，看見自我提升的歷程。

壹、意義治療學

Frankl 的意義治療是在充分吸收經典精神分析觀點基礎上產生的，它是繼佛洛伊德精神分析和阿德勒個體心理學之後的維也納第三種心理治療學派。不同於佛洛伊德的「快樂意志」(will-to-pleasure)和阿德勒的「權力意志」(will-to-power)，Frankl 認為真正普遍性的人類驅力是去發現生命中的意義和目標，以供給自己對生命的一種認同，他稱之為「意義意志」(will-to-meaning)。換句話說，人類動機的基礎是在於我們每個人都想要成為有價值的人物，想去尋找可使我們的生存有意義及有價值的一種個人認同。由於 Frankl 本身獨特的經歷（在集中營度過兩年多的時間），他的生活經歷本身就是生命意義的見證，他對生命意義見證是人類俱有整合力和關切能力的一個案例的證明。不僅僅如此，在後半生的 45 年中，他還從事為人們進行心理治療和諮詢的實踐，幫助人們恢復生命的信心，重建人性。

一、意義治療學的基本概念

(一)、意志自由 (freedom of the will)

人的意志自由屬於他的經驗的直接性，一個正常而清醒的人是能夠感受到意志的自由，即便是身體被囚禁了，其思想仍是自由的，生命不息，自由不止。Frankl 認為：「只有兩種人的意志是不自由的，一類是精神分裂的病人，另一類人就是信奉決定論的哲學家們。」Frankl 也提及：「生命意義的這個問題，是生命本身提出的問題，是我們不得不用我們自己的生命來回答的問題。這時，人被拋回到了自身的原始存在，即具有意志和責任」因此，生命意義需要回歸到自我意志與責任來決定。人可以選擇自己對環境的態度，而不是被動地反應環境的要求，強調每個人都具有意志自由。

(二)、意義意志 (will of the will)

Frankl：「對照佛洛伊德精神分析所著重的唯樂原則（或可稱作唯樂意志），和對照阿德勒心理學所著重並稱之為追求優越的求權意志，我提出了意義意志。」意義意志為意義治療的第二個理論假設，其認為人們有追求意義的基本需要和傾向。在 Frankl 看來，人的原始促動力是人對人生意義的努力探索，也就是說，人對自我生命意義的探索，是人生命的主動趨力，才能促使生命延續下去，因此，Frankl 不把對意義的追求稱為對意義的需要和對意義的驅力，而是用意義意志這一概念，他認為對意義的追求完全是獨立於人的其他動機，不是為了其他目標和需求而產生，也不是由刺激所引起，而是人主動的，它是人的基本人生態度，也是精神層面上的主動選擇。

(三)、生命意義 (meaning of life)

生命意義是意義治療的第三個基本假設，生命中的每一種情境向人提出挑戰，同時也提出疑難要人們去解決，因此生命意義的問題，事實上每一個人都被生命詢問，而人們只能用自己的生命才能回答此問題；只有藉著「負責」才能答覆生命。因此，意義治療學認為「能夠負責」(Responsibleness) 是人類存在最重要的本質。

二、發現生命意義的途徑

Frankl 提出，生命可從三個方面獲得意義：

(一)、藉著創造、工作

生命意義的答案在於行動，不要問生命意義，而是要反應生命意義，透過工作，人的獨特性與唯一性得以表現出來，使我們的生命意義得以體現。而除了一般所指能換取外在酬勞的工作之外，Frankl 尚提到，有些人把自己投身於另一種意義上的工作，而不是日常生活。例如：他們自願為各種社會組織服務，他們也時常難免忍受著緊張與壓

力，但他們對生活持有一種堅定的態度。他們知道如何為生命注入興趣，並從中抓住生命意義。人類生活的意義不完全包含有酬勞的工作，失業並不使人的生活陷入無意義中，他們並不把生命和有一份工作之間劃等號。

（二）、藉著體認價值（某種經歷感受或與某人相遇相愛）

Frankl 以親身經歷表露，當他在受盡煎熬、慘無人道的集中營期間，他突然想起妻子的容貌，看見她在微笑且神態坦誠，這令他精神振奮。因此，他認為人生最大智慧的真理就是永恆的愛，愛是人類追求的終極目標。他領悟到信仰所授予人類的最高天機，人透過愛並在愛中得到拯救。他認為，愛是進入另一個人最深人格核心之內的唯一方法，沒有一個人能完全了解另一個人的本質精髓，除非愛他，藉著心靈的愛情，才能看到所愛者的真髓特性。

（三）、藉著受苦

Frankl 以集中營的苦難經驗，不斷思索著生命與苦難的意義，他認為經歷痛苦正是意義療法的實踐源頭。他發現，苦難反而激勵人發展出深刻的生命意義，並見證人即使在慘無人道的摧殘身心的條件下，依然完全可以選擇自己的行為，依然能夠保存最後的一點心靈自由和思想獨立，這也就是為什麼在某些情況下，有人寧願受苦而不逃避，只要他確認自己所遭遇或承受的苦難具有意義。弗蘭克曾說，痛苦在發現意義的時候，就不成為痛苦了，人就是不斷進行自主選擇的自己的主人，包括在苦難中超越自我，選擇一種最有利於生存的方式，把自己的生命延續下去。

三、意義治療與文學

Frankl 認為，作家與文學評論家的歷史使命絕不應侷限於暴露自我，而是應傳達自己對生命的意義與價值的體驗。為此，Frankl 向作家呼籲，文學是有所選擇的。文學同樣可以為心理治療作出某種貢獻。至少文學應當向人們揭示這種普遍蔓延的空虛感和痛苦所具有的意義，並使陷入這種痛苦的人們藉助心靈的痛苦來戰勝自我，發現痛苦的意義。從中認識到自己與他人的聯繫，感覺到自己不是孤獨的，文學是可以發揮淨化作用。

Frankl 的意義治療學，對研究者而言意義非凡。在探詢研究者自我生命的同時，只有藉著「負責」才能答覆生命，誠如 Frankl 所言：意義治療學認為「能夠負責」是人類存在最重要的本質，所有的發生都是自己的選擇，對於現狀，我又是選擇什麼態度來面對呢？生活中不論是藉著創造、工作、或受苦、體認價值來獲得意義，最重要的是「能夠負責」的態度。

貳、生命之轉化

生命因為痛苦而看見，因為看見而轉化，也因此痛苦有其存在的正當性與意義性。然而，露易絲·賀(Louise L. Hay)在其著作《創造生命的力量》中提到：改變與轉化，許多人寧願離開地球，也不願改變自己。事實上，改變意謂我們不再感到孤立、分離、孤獨、憤怒、害怕與痛苦，而是創造充滿美好和諧的生活，當生活迎向我們時，我們感到放鬆舒適、享受生活，我們也安心地知道所有事都很好。(吳品瑜譯，2006，頁 195)。

改變與轉化的歷程中，最重要的是「看見」，看見以往沒有看見的（或者說不想看見的），在（張德芬，2012）《愛上不完美的自己》中也提到：如果有辦法辨識並接受黑暗的感覺，你會看到你的憤怒裡包含著巨大的力量，悲傷裡蘊含了無限的慈悲，危機裡暗藏了很多機會，未知裡孕育了眾多可能性，黑暗裡潛藏了許多智慧。(張德芬，2012，頁 206)。

在四十二歲的現在，研究者選擇回顧自己的生命，無非代表著一種自我超越，正如同歐文·亞隆在《存在心理學》中提到「自我超越」，想超越自己的利益，為某種外在於或「高於」自己的人或事努力。自我超越與生命週期：艾瑞克森在很久以前提出的理論（一九七〇年代的成人生命週期研究已徹底證實這個理論），人一生的週期會逐漸發展各種意義。在青春期和成人早期與中期，人關心的主要是自己，努力建立穩定的認同感、發展親密關係、得到專業的熟練感，然後在四、五十歲進入另一個階段（除非此人無法順利通過早期的發展任務）在自我超越的冒險中找到意義。艾瑞克森把這個階段（「豐盛期」(generativity)）定義為「關心下一代的奠基與指導」，可能是對自身子女的特殊關懷，也可能是對人類更廣泛的關心和善行。（易之新譯，2003，頁 592）。

在生命的轉化歷程中，茱莉亞·卡麥隆在《創作，是心靈療癒的旅程》中提到恢復和發現創造力的基礎---心靈指導原則：

1. 創意是生命的天然秩序。生命是能量，是純粹的創造能量。
2. 所有生命，包括我們自己，都存在著潛在的創造力。
3. 對自己的創造力打開心房，便是對我們本身造物者的創造力和我們的生命敞開心胸。
4. 我們本身就是創作，註定要發揮創意，使創意永流傳。
5. 創造力是神賜予的禮物，發揮創意則是給神的獻禮。
6. 拒絕創造是任性，違背了天性。

- 7.打開心房探索創造力，即是向神敞開心房，是井然有序的好方向。
- 8.向造物者開啟創意管道，必然會有溫和但強烈的改變出現。
- 9.放心向越來越宏偉的創造力打開心房。
- 10.我們的創意夢想和渴望來自神聖的源頭，走向夢想就是走向神性。（鍾清瑜譯，2010，頁24）。

Michele L. Crossley 論及敘事與當代文化，他認為轉變/成長的故事也跟 Frank 所說的「探詢敘事」(quest narrative) 很類似，它把疾病描述為一個旅程，個體經驗到危機及改變，而這段旅程最後也會引領他們對於生命中的神秘與不可預知能有更豁達的態度。（朱儀羚等譯，2004，頁281）因此，研究者認為個體經驗的危機或改變，都是一個轉化的契機。

第三章 研究方法

第一節 敘說研究取向之探討

洪瑞斌、陳筱婷、莊騏嘉（2012）談到自我敘說研究屬於社會建構典範，追求的是敘說真理，背後的根基是「建構真實」，所以真實原本就是多重而交互建構的。換言之，它所追求的並非客觀，唯一的外在真實或真理，而是真誠的反映與表現內心世界或心理真實。因此，自我敘說強調的是心理真實，如同周志建（2013.08）提到：「說故事是有階段性的，說故事的第一階段，其實就是「實話實說」。在自由書寫裡，不管是憤怒、悲傷、難過任何情緒都可以，請你通通認回來。……情緒過不去，理性就出不來。當你把情緒寫出來，放在紙上讓自己看見石，這時你與情緒就產生某種「距離」（這叫「位移」）讓你可以去「觀照」它。第二階段：「回觀」。當情緒倒出來之後，一個「理性的我」才會冒出來，去看見自己，重新理解事情到底怎麼一回事。當中，我們開始認識自己，也同理自己，這也是愛自己的方式。在說故事的「回觀」裡，讓我們對經驗得以「再經驗」，那是一種對生命的「凝視」，當中我們也在「反芻」生命。在咀嚼故事中，我們不只經驗到情緒，更會看見情緒底下，隱藏著我們的孤單、內心的渴望、沒有被滿足的需要，甚至過往的創傷。這樣的深層看見，讓我們貼近了自己，同時也療癒自己。在故事的反覆敘說裡，「原來的我」漸漸鬆動，取而代之的是「多元的

我」。當說者對自己可以產生不同的觀點與詮釋時，「情緒的我」於是漸漸消融。第三階段：解構。進一步「加入」社會文化的觀點……回到理性上去做脈絡性的理解。說故事，是一個很複雜、掙扎的心理歷程。」誠如周志建所言，透過說故事，得以看見多元的我，自我敘說是一個複雜、掙扎的心理歷程。

洪瑞斌、陳筱婷、莊騏嘉（2012）提到：「敘說」可以說在近代研究典範轉移過程中，逐漸擴增其影響力與重要性，明顯可見的事「敘說」從方法技術（資料收集或結果表達）、思維模式層次，提升到認識論，甚至本體論層次。舉例而言，Czarniawska（1997）將敘說視為研究組織現象的一種有啟發性的設計與方法。Bruner（1990）則主張人類有兩種認知模式---敘說模式與典範（邏輯科學）模式，所以故事是人組織訊息，學習與建構知識的基本取向。進入認識論、本體論層次，Ricoeur（1984）在《時間與敘說》裡主張因為我們生活在一個暫時性的世界裡，因此必須創造敘說，透過敘說我們才得以在不斷流變中找到秩序與意義。（洪瑞斌、陳筱婷、莊騏嘉，2012，頁 21）

我們的存在是透過敘事，看每一個人有故事，有敘事交流，每天的故事都是唯一的建構，頭腦的東西是一種文化的形塑，文化環境、信念環境。

自我敘說屬於敘說研究的一種特殊形式，而且自我敘說或自傳式民族誌對照過去主流研究傳統是相當不同，也挑戰或模糊了一般研究典範的作法與標準，像是知識的作用、論文的形式、文本的功能、研究關係等。重點在於自我敘說的知識旨趣及作用亦不同，自我敘說更關鍵的旨趣是透過研究探索與建構自我及生命意義或方向，以及透過研究論文召喚讀者情感以產生對話與溝通。

一般對研究典範或取向最簡單的分類有三個：1.實證主義典範 2.實踐與批判典範 3.詮釋典範。實證主義典範的旨趣在控制與預測世界，致力於發現現象背後一套共通、普遍的法則，並能在環境中應用以預測與控制世界。研究者認為：信效度是此種思考。實踐典範則在於促使世界改變與社會實踐，由於真理是被建構的，既存知識通常為少數權威服務，研究的作用在批判與解構主流意識形態，朝向解放與改革社會。詮釋典範的旨趣在於理解研究對象即現象本身，欲理解的對象與現象並非客觀世界，而是其主觀如何建構世界（洪瑞斌，2005）。更進一步來說，詮釋典範朝向對不同個體或群體互為主體性的理解，背後其實還有多元主體間的相互溝通與對話的目的（洪瑞斌，1010b）。如此更清楚自我敘說屬於詮釋典範，其旨趣便是理解自我及生命，並邀請他人（讀者）對研究者生命做溝通或對話。

Riessman 進一步也說明敘說本身就是主觀建構過程：「情節並不是完全單純而清白，他們隱藏了一系列的主題，決定了哪些事被包含、哪些被排除，而事實與虛構合併在一起。」（洪瑞斌、陳筱婷、莊騏嘉，2012，頁 24）研究者認為：自我敘說的旨趣是理解自我生命，是以主觀意識來建構世界的因此事件的事實是多元的。

朱儀羚等譯（2004）提到：「敘事心理學的研究和其他的質性研究取向一樣，並不採用相同的「代表性」概念。相對地，他們希望能夠獲得詳細、「資料豐富」（information-rich）的資料，這些資料不能和研究的情境脈絡分開來解釋，因為我們要的就是全面的意義與理解。其基本原則就是要「充分利用質性研究方法的主要長處---從情境脈絡中全面深入地分析意義」敘事研究心理取向算是一種詮釋研究，在這類研究裡面，個人一部份的自我和認定必須放在整體裡面才有可能被理解。因此研究的目標就放在對個人歷史的深入分析與洞察，從中體悟人際關係的複雜與曖昧。」（朱儀羚等譯，2004，頁 190，頁 191）

歐文·亞隆（Irvin D. Yalom）在《凝視太陽：面對死亡恐懼》中也提到：所謂「敘事」（narrative）乃是一個故事（story），講述對述事者（narrator）及其觀眾（audience）具有重大意義的事件序列。既然是一個故事，敘事必須有情節，一個起點、中點與終點。一個述事必須有其內在邏輯，方能言之成理。一個述事以時間或因果的順序來組織事件序列。每一個敘事都描述了一連串已經發生的事情。

自我故事同時處理了過去、現在與未來。個人經驗故事則只處理過去。自我故事所處理的乃是個人生命中持續出現的問題事件。

個人歷史（personal histories）乃是根據訪談、對話、自我故事與個人經驗故事的素材，所重新建構的一個生命史（Titon,1980）。個人歷史運用了一個較大的敘事結構，亦即一個生命的故事，來整合或涵攝個別的自我故事與個人經驗故事。（廖婉如譯，2009.06，頁 62，頁 63）

根據以上所言，自我敘說必須放在整體裏面，才有可能被理解，也就是必須要有歷史脈絡，他同時處理了過去、現在與未來。

第二節 敘事研究之理論

洪瑞斌、陳筱婷、莊騏嘉（2012）。「Lincoln 與 Guba（1985）在質性研究法的專書，他們從哲學本體論來整理「真實」的層次，而歸納了四個層次：

一、客觀真實 (objective reality) 來自素樸的實在論 (naïve realism)，主張僅有一個絕對真實，如果時間足夠而且有好的研究方法或原則，我們便可以接近真實。而整體是部分的總和，所以需要更多的研究來累積。對應上來說，它接近於實證典範之觀點。

二、知覺真實 (perceived reality) 主張真實是存在的，只是人們無法完全認知到。真實如同「瞎子摸象」，在其自身經驗的知覺範圍內，都只是整體的部分集合。與客觀真實不同之處在於，沒有任何一個人或群體可以在某一時間點可以認知到真實的全貌。和客觀真實相同的是一樣相信有一個置外於人的真實存在，它也相當於後實證典範觀點。

三、建構真實 (constructed reality) 主張真實是每個個體心中主觀所建構出來的，不同個體有不同理解，因此是多重真實 (multiple realities)。就典範而言它接近於建構主義或詮釋典範。

四、創造真實 (created reality) 主張根本沒有所謂的真實存在，真實最好理解成一種量子波函數，直到觀察者做出觀測前它並未實現 (not realized)。生命的行動就是參與的行動，從量子力學學到的新概念「參與者」(participator) 替代了古典理論的「觀察者」(observer) 一詞。

此四種層次真實之架構來放置自我敘說研究，因為自我敘說研究屬於敘說研究的一種，所以是詮釋現象典範或社會建構論典範，這類方法論的真實立場應屬第三類「建構真實」。建構真實認定真實原本就是多重建構、多重解釋，甚至有學者認為對組織的理解具有多重真實性就具重要的知識作用」(洪瑞斌，2010a)

此外，朱儀羚等譯 (2004) 論及「什麼是敘事？敘事如人類生活的組織原則，敘事是一種用來組織劇情 (episodes)、行動、和對行動之說法的方式。它的貢獻在於「結合事實和想像，融合時間和空間。並賦予個人行動的理由，以及事件的因果解釋」

(Sarbin 1986:9)。Sarbin 將敘事視為「人類行動的組織原則」。他的意思是指，敘事的概念有助於解釋人為什麼總是企圖將經驗之流加以結構化。

假如敘事結構與個人被動經驗、主動經驗均有所關聯，那麼「生活故事」(life story) 的觀念即需要更進一步且綜合性的理解，將個別獨立的故事串聯起來，將所有這些都視為「我的」，且建立彼此之間關連性 (Carr 1986:75)。如果我們將 Carr 所提出的人類經驗和行動的敘事結構概念帶進來，我們就可以了解在反思的自傳性行動中所創造出來的意義，以及在日常生活經驗和行動中所發現的意義。就如 Carr 所說「我們在生活中敘說，也在敘說中生活」(1986:61)。生活的行動和苦難遭遇可以被視為述說自己故事、傾聽故事、演出故事，以及經歷故事的歷程。

「我們並不是先生活、行動、然後坐在火爐旁敘說我們做過了什麼……敘事者用回溯式的觀點，來看待經驗的整體，並非截然不同於行動者的觀點，而是將內蘊於行動本身的觀點加以擴展和精鍊。……敘事，與其行動本身相互交織，在生活本身的歷程之中（創造意義），不只是在事實之後，不只是在作者的手中，更不只是在書本之中。」（carr 1989:61）

我就是經驗的行動者或是主體，不斷地企圖「以說故事者所使用的方式來超越時間」。我也不斷地「將前進---後退的敘事行動連結在一起，以試圖掌握事件之流」。（朱儀羚等譯，2004，頁 87，頁 93，頁 94，頁 95）

個人敘事也有開端、中場與結局，有情節發展和人物穿插其中。「透過想像行動，個體將記憶中的過去、當下、與期待的未來都編織在一起」（McAdams 1993:12），因此個人敘事表徵了我們透過敘事來組織和建構個人生活的方式。

我必須強調一點，我們並不是從敘事中去「發現」自己（discover ourselves），相反地，我們是從敘事中「創造」自己（create ourselves）（McAdams 1993:13）。甚至在意識到自我的故事之前，我們就已經在搜集將來可以用來陳述自己的故事題材了。一個成熟的個體他得「先接受過去的經驗，並將過去的經驗做有意義的組織」。因此，已經長大成人的我們就會利用敘事來檢視自己的生活。我們說出一套敘事內容，以便「理解自己和他人的生活」。透過敘事，我們會去定義我現在是誰、我過去是誰、未來我可能成為什麼樣的人。因此，尋找生活中的意義就是去「創造動力性的敘事，使人類看似渾沌不明的存在，顯得清晰可見且前後連貫」。

從 Michele L. Crossley 的觀點，認為 McAdams(1993)運用自傳方法來探究個人敘事比較令人感興趣，因為他為蒐集自傳研究資料鋪陳了一條明確的道路。而且這方法還特別強調，在探索自我（self）與認定（identity）的過程中，千萬不可忽視人際間對話（interpersonal dialogue）的重要性。

要找出自己的個人故事與敘事，並無法單靠一次訪談就可以達成。套句 MacIntyre(1981)的話，你應該將探索的過程看做是「生活歷程」（life process），是「無止盡的探問」（endless quest）。你必須花點時間好好地了解你自己，然後將你自己和你的聽者分享，這整個過程本身都是樂趣無窮的（McAdams 1993:264）」。（朱儀羚等譯，2004，頁 13，頁 92，頁 125-129，頁 166）

第三節 敘說研究方法之呈現

洪瑞斌、陳筱婷、莊騏嘉（2012）。「自我敘說的真理與真實並不同於一般實證典範所追求的客觀真實或歷史真實，因為背後之典範不同所致。Kuhn（1970/1994）提出典範（paradigms）的概念，他認為科學發展歷程是經過典範建立、典範常態化與維持、典範危機與新典範建立等不連續之過程。不同典範擁有不同思維、信念系統與語言系統。而且典範是由某科學社群逐步建立、遵循而共享的，但與其他典範之間有著清楚的「不可共量性」（incommensurability）。而後 Guba 與 Lincoln（1994）整理出相對於主流實證主義典範外之其他另類典範，包含後實證主義、批判理論（實踐典範）與建構主義（詮釋典範）等。他們並詳細整理這些不同典範其各自的本體論、認識論與方法論等都各不相同，所以不同典範也應該有不同的研究要求與品質標準。

對話與論述：回應最初問題：故事敘說所關注的真實應是建構真實，關鍵在於內在主觀世界的有效性。它不符合客觀真實不代表缺乏真誠性，生命故事敘說或自傳書寫除了部分可依賴日記、個人事件記錄或資料、照片等傳記史料來回溯與拼湊外，大部份都還是靠「記憶」。所以對實證典範來說，個人故事、自傳、回憶等是建立在漂浮而不穩的基礎上，但其實這問題也非敘說研究所獨有，所以依靠記憶回憶與回溯來回答與反應的研究，都得承受記憶建構性的問題。但對建構主義者來說，這其實不算是問題，因為對個體而言，他所建構（或虛構）的記憶跟其他事實記憶一樣，同樣對個體的自我認識、評價或行動產生影響。總之，敘說者可能因為記憶的扭曲或再建構，而提供了一個與外在或歷史事實不符的故事，但這仍反映或貼近其內在真實。

故事文本的真誠性與否並非只在於符合歷史事實，而是敘說者是否真誠反映或傳達個人感受、內在狀態，敘說者不能有意欺騙、隱匿等。真誠性並非客觀事實真偽，而是是否做出與自己內在想法與感受相符的陳述與表達。

壹、故事文本中具有多重真實性

因為自我敘說的真實層次是建構真實，它預設了任何現象描述或故事都有多重詮釋的可能性，而無所謂「對」、「錯」。……保持文本的多重真實性可以讓讀者有複雜理解與想像，而且可以刺激對話性。

貳、對研究者自身之寫作或研究狀態的坦誠揭露

Riessman (1993/2003) 曾提出敘說研究第一項品質標準-「實用性」(pragmatic use)，他建議所有研究、分析過程皆應說明或透明，包括如何形成解釋、研究進行過程、資料如何轉化與分析等。換言之，敘說或研究文本皆經過剪裁、分析、詮釋等處理或建構，有時光從敘說文本本身只能讀到某些面向，所以研究者提供研究過程的描述或反思將有助於讀者判斷可信賴度，因為讀者較容易從研究歷程與狀態訊息判斷此文的「真誠性」。

一、 故事敘說形成其生命或自我的內在統整性

Riessman (1993/2003) 與 Lieblich 等人 (1998/2008) 都提出敘說研究第一個重要品質標準是「連貫性」(coherence)，包括故事要「深厚」(thick)、重要的主題會在文本中反覆呈現或出現，不同的部分或片段能夠構成一個完整的意義或圖像等。

而回到自我敘說研究上，隨著生命故事的書寫、拼湊、回觀與反思等，最終生命故事也要形成內在連貫性或統整性，相關學者都指出生命故事敘說與自我認同的建構有很大關連與作用。

雖然後現代主義或社會建構論認為「自我」並非實體而是不斷建構，所以自我是多重形象投影，並因脈絡而多重呈現。但人類作為意義追尋的有機體，自我認同的建立或生命意義的統整可視為每個行動者面對其生命難題的不斷努力。

二、 透過寫作、研究過程使研究者解構或超越原有視框或觀點

對研究者/敘說者來說自我敘說或生命書寫行動並非只是把已知的記憶或故事說/寫出來而已，透過這個歷程也將提升意識，擴增個人建構。換言之，個人視框與觀點將被解構與重構，而個人的故事與生命意義也將被重組或有新的觀點或認知。

三、 敘說文本對讀者俱有召喚力 (evocability)

如同 Ellis 與 Bochner (2000) 所言，自傳式民族誌如同召喚式敘說。換句話說，敘說研究或自傳式民族誌所屬的詮釋典範，其研究目的還帶有對讀者(他者)做溝通、表達與對話的目的。所以書寫的敘說文本希望對特定或不特定讀者群體具有相當的吸引力或召喚力。一般自我敘說研究者也常提到，自我敘說工作是從感通自己，進而能夠感通或感動他人 (Riessman,1993/2003)。

另外，敘說研究者還有兩個可參考的做法。一是敘說文本要先能感動自己。其次，可以依靠指導教授或同儕作為協同研究者，作為最早的讀者，反映讀者觀點或感受。」(洪瑞斌、陳筱婷、莊騏嘉，2012，頁 28，頁 29，頁 30，頁 32，頁 38，頁 43)

朱儀羚等譯（2004）。「當真實生活的事件、經驗、和行動僅僅就是一連串的流程（mere sequence）。在心煩意亂和分離零散的情況下，當我們僅有的目標只是去「過完一天」，一件事接著一件事的進程變得沒有意義；當我們坐在那兒落入沮喪當中，玻璃鈴聲發出刺耳的聲音，令人感到窒息，心靈是晦暗的，只是在等待著時鐘的指針轉動；而時間緩慢地向前移動，機械式的分秒流逝，卻沒有任何意義。就如 Carr(1986:88)指出當這一連串面臨斷裂時是「……經驗的一種黑暗及模糊的外緣，是相對於秩序的混亂……無可否認地在某種程度上，這是存在於我們意識邊緣的一種難以抹謝的威脅，此一威脅有造成瘋癲的可能性」。

Freud 讓我們信服連貫敘事的力量---這個方法的特別之處在於，這種經由適當選擇的再建構，可以填滿兩個明顯無關事件間的縫隙。不容懷疑的，這是一個理解意義的過程，而且一個建構良好的故事擁有一種真實和直接的敘事真理，對於治療改變的過程俱有重要的意義。（Spence,引自 Polkinghorne 1988:178）」（朱儀羚等譯，2004，頁 103，頁 105）

張君玫譯（1999）。「解釋的傳記方法」（interpretive biographical method）一詞涵蓋了上述的各種敘事與故事。傳記方法的焦點在於自我、傳記、歷史與經驗，因此除了關心事件的過程之外，也要分析當事人的特殊生命，必須兩者並重，來回觀照。不管是口頭說明或書面解釋的故事，講述者的生命永遠都是故事的最核心。在實際的生命經驗中，過程與結構乃是不可分的。

一個生命指的是一個具體個人的傳記經驗。個人乃是文化的產物。……解釋的研究者所要蒐集的自我故事與個人經驗故事，正是對個人生命具有深層影響力的事件（Denzin,1986b, p.324）。（張君玫譯，1999，頁 63，頁 64，頁 65）

廖世德譯（2001）提到「布魯納（1986a）認為，敘述的本身不可能涵蓋我們豐富生活經驗的全部：生活經驗比論述的內容豐富。敘事的結構能夠組織經驗，並賦予經驗意義，但是總有一些感受和生活經驗是主流故事涵蓋不了的。人關於生活故事決定了經驗的意義和所欲表達的經驗層次的選擇，所以故事也構成或塑造了人的生活。人在活出或實踐這些故事時，生活和關係也隨之發展。關於人對問題的體驗，透過文本類比的角度，可以做出種種假設。

主流故事塑造了人的生活 and 關係，問題的外化卻可以使人和主流故事分開。如此一來，人就可以辨認出那些以前忽略掉、其實是非常重要的生活經驗---這種經驗無法

從閱讀主流故事預知。故此，我根據高夫曼(Goffman,1961)的說法，把這種經驗稱為「獨特的結果」(unique outcome) (White, 1987,1988)。只要找出獨特的結果，就可以鼓勵人按照其中的新意義生活。這一點是否成功，端賴這些獨特的結果是否能構成一個人生活不同故事。我稱這種不同的故事為「獨特的敘述」(unique account)，並且設計了一套詢問的方式，鼓勵人尋找、產生、喚醒能夠使獨特結果「產生意義」的新故事。另外還有一些話能鼓勵人探索這些新發展反映的人和關係的屬性與性質。在描述(unique redescription) (White,1988)。關於獨特新描述的問題還能幫助人重新審視自己與自己的關係（例如：你認為這些新發現對你對自己的態度會有什麼影響？），自己與他人的關係（譬如：這個新發現對你和某人的關係會有什麼影響？），以及自己與問題的關係（譬如：你以這種方式拒絕配合問題，是在助長問題還是消除問題呢？）

然後提出一些能夠引導人擴大新故事效能的問題。這會促使人探討可能隨著獨特的敘述和獨特的新描述而來的「獨特可能性」(unique possibilities) (White,1988)。有些問題可以引導人為自己新生活意義的實踐找到聽眾，這樣就會擴大不同故事的廣度。這種問題，我稱之為「獨特的傳佈」(unique circulation)問題。我相信與問題的外化相關的治療能夠促成生活與關係的「重寫」(Myerhoff,1986)。「(廖世德譯，2001，頁46，頁143)

翁開誠(2002)「敘事治療後期的目標 1.統整、貫穿當事人的整個故事 2.將其過去、現在，更要貫穿到其未來。其故事有其一貫的力道，由過去、到現在、到展向未來，其人生才真正有統整性，有意義。也就是其生命的存在有了時間性、有了歷史感；不外求地，由其自身的生命體悟，開顯出生命的強度真理；在時間性上，貫通了生命，也由此貫通的生命開掘出自身的源頭活水，而生生不息。3.除了要與當事人一起建構其生命的時間性與歷史感外，還要能欣賞得出其生命故事的美好、感人之處。」(翁開誠，2002，頁48)

第四節 研究嚴謹度

Riessman (2003)認為，研究者無法直接進入另一個人的經驗，所處理的談話、文本、互動和解釋都無法完全中立且客觀，唯一能做的僅僅只是再現其世界 (Peller, 1987)，提出經驗再現的五個階段：關注經驗、訴說經驗、轉錄經驗、分析經驗、閱讀經驗 (Riessman, 2004, 頁20)。由此得知敘說研究不是客觀的呈現，而是建構真實的

歷程。由此得知敘說研究不是客觀的呈現，而是建構真實的歷程。

誠如洪瑞斌、陳筱婷、莊騏嘉（2012）提出「自我敘說研究的個人故事具有「真實性」嗎？1.哲學本體論層次討論四種真實，而自我敘說屬於建構真實的立場。

2.Habermas（哈伯馬斯）的「普通語用學」所提出溝通行動的四種宣稱來思索，發現敘說研究關切的焦點並非在客觀世界的真偽，而在於反映內在世界的真誠性。」（洪瑞斌、陳筱婷、莊騏嘉，2012，頁 19）

朱儀羚等譯（2004）。在敘事研究中提出「效度」（validity）的概念通常是代表說「有良好的依據與支持」（well grounded and supportable）（Polkinghorne 1988:175）研究者必須從眼前的資料中找出證據來強化其論點。論點本身並不會提供「確定性」（certainty），僅是提出「可能性」（likelihood），因此大部份的研究者會小心翼翼地徹底探索，然後耗盡腦汁提出一致的觀點，以及這些觀點的適用性何在（Yardley 1997:40），所以研究者只是藉著特定依據的主張來正命自己的說法。例如，詮釋是否「廣泛全面」、是否「連貫一致」；對研究參與者及其同儕來說是否「有意義」，藉此，某項詮釋也許就能被視為是合理的。探詢敘事中的「自我故事」絕對不只是自我的故事，而是自我/他人的故事。什麼是好故事？究竟是什麼構成「好」故事的問題，並無法僅僅考量個人之人際、社會，經濟和政治背景即可加以回答。雖然這樣的結論傾向於主張個別化（individualize），使敘事責任的問題具有相對性，但於此同時，它也創造了一個道德願景，在個人、故事、及其所處的文化之間更為充分的統整。Charles Taylor(1989)和 MacIntyre(1988)認為自我、道德和敘事彼此間具有錯綜複雜的相互關連性。於是，所謂「道德良善」，是在個人所隸屬的「限定的社群」中，依據其與「說話者之相互交流」（interchange of speakers）的關係，始能被明確地定義出來。（朱儀羚等譯，2004，頁 191，頁 304，頁 316）

張君玫譯（1999）。提到關於情緒，深入檢視就會發現，情緒性（emotionality）在解釋研究中也是無所不在。……所謂超然、不帶情緒的純粹知性解釋只是天方夜譚。

解釋的過程在於釋放出一個事件或經驗的意義。意義的定義則取決於一個人的意向或行動。解釋互動論的核心在於深度描寫、深度解釋以及深刻而真切的理解。（張君玫譯，1999，頁 47，頁 48，頁 51，頁 53）

由以上論述可得知，自我敘說在於深度描述，同時也創造一個道德願景，它屬於建構真實的立場，反映敘說者內在世界的真誠性。

第四章 生命意義之追尋---探索、蛻變與成長

第一節 我的成長故事

壹、童年（入學前）---平靜中的不平靜

多麼湛藍的一片天空，萬里無雲，暖暖的風輕拂著臉龐，好舒服啊～閉上雙眼，彷彿再次聞到那股空氣中瀰漫著暖暖的稻草香。小小的身軀，大約五歲左右吧！獨自坐在三合院東邊偏房廚房的門檻上，一坐就是很久，至於多久，那個年紀的我沒有概念，也不會在乎多久，常常就是坐到打盹或是睡了好幾回！回憶童年，最早的印記就是這個畫面，再去追尋更早的片段，似乎沒有了。

我是在一個務農的家庭出生的，爸爸為了生計，不只種田，主要工作是幫別人蓋房子，印象中的他早出晚歸，見到他的時候，他都在工作，只有吃飯的時候休息，在沒電視的時候，晚上，全家人端著飯出去庭院吃飯，吃完飯，爸爸偶爾會說說民間故事給我們聽，有趣極了！不過，印象中沒幾年時光，家裡就買電視機了，在當時家裡有電視機是不得了的事，當天晚上，好多鄰居都來看電視，好像電視是個寶物，那天之後，每當晚上八點，大家都會不約而同地在電視間相聚。

三代同堂的家庭，話說我奶奶生了八個小孩（若包含夭折的，恐怕不只），其中七個女兒，只有一個兒子，兒子在娶媳婦後不到一年就車禍往生了，留下一個遺腹子（就是我同母異父的大哥）。由於我的媽媽新婚不久喪偶，所以我的阿祖就作主把我爸爸給了這個奶奶當乾兒子，順理成章娶了我媽媽，（我的爺爺奶奶其實是我爸爸的伯父伯母），接著我媽生下了兩男兩女，而我就是這個家最小的么女。

這個家的女人似乎很苦命，我奶奶喪子後不久，當時是日據時代，爺爺被日本兵開車撞倒，不但無法求償，日後竟成了街頭巷尾口中的「瘋子」，整天瘋言瘋語的，誰的話也不聽，最後被奶奶終日看管著。我的媽媽新婚成了寡婦，帶著遺腹子嫁給我的爸爸，卻得打點一大家子，伺候公婆，應付六個小姑，照顧稚子，後來生下不良於行的姊姊，終於，爆發了沈寂已久的婆媳問題。媽媽責怪在她懷孕期間，奶奶填補老鼠挖的地洞，因此動到地母娘娘，所以，姊姊出生後才會下半身癱瘓。姊姊的出生，無非是一場無情

的考驗，下半身癱瘓的她，所有生活中的行動都需要仰賴他人，包括如廁。記憶中，她一直都需要包尿布，到哪兒去都要人抱她去，長大一點後，有一台她專用的輪椅，提供她短暫的自由。平常由於媽媽跟著爸爸出去打拼賺錢，因此所有家事都由奶奶一手包辦，姊姊也需要奶奶照顧，當我小的時候，常被編派留在姊姊身邊陪她玩，供她差遣，記憶中的姊姊留著一頭烏黑的長髮，講話很溫柔很愛笑的，喜歡小動物，常常抓著小雞在手中玩著，她會識字，也會寫字，雖然沒能上學，可是她看電視竟學會了許多字。當時大家都說她聰明伶俐，可惜不良於行。在爸爸媽媽的眼中，她是命運無辜的犧牲者，爸媽常會買玩具或好吃的點心給姊姊，有什麼好東西，也都會先給他，那個時候，我有些嫉妒，也有些恨意，內心中曾有過：「如果沒有姊姊就好了，我就可以像哥哥們一樣自由，想去鄰居家跟朋友玩就去，想去哪就去哪，都因為姊姊，我才需要一直被留在家裡，被使喚來被使喚去，我好像是姊姊的附屬品。」但是，姊姊對我很好，常給我吃的、玩的，似乎他也想用這些物質的東西留住我，或者是想補償我。

在我大約八歲的年紀，有一天晚上，媽媽神情焦急地跟爸爸說：「玉仔不對勁喔，要趕快帶去給醫生看看！」當晚他們急急忙忙騎著一台野狼 125 三貼去診所看醫生，那晚突然下了一場大雷雨，我一直等著他們回來，期待著爸媽帶著吃的回來給我吃，因為他們到鎮上去，往往會帶一點東西回來給小孩吃。等著等著……聽到了熟悉的摩托車聲，爸爸媽媽帶著姊姊回來了，他們面色凝重不發一語一路直走至那張一家六口睡的總舖「紅眠床」邊，把呼吸急促的姊姊放在床邊，一邊落淚一邊跟奶奶說著話，突然間，媽媽好像想起什麼似的，拿著一小包紅色塑膠提袋裝的熱熱的東西遞給我，說：「這是你姐要我幫你買的肉圓，給你吃吧！」就在這時，奶奶大叫：「我心肝仔查某孫啊～玉仔！」接著是媽媽大哭大叫的聲音……一句一句「玉仔～玉仔～」大雨滂沱下，我望著夜晚的天空，手上拎著姐姐要爸媽買給我的肉圓，我的淚水止不住的掉下來，我內心吶喊道：「天公伯仔！請你不要帶走我姊姊，請你不要讓他死，我不要吃肉圓，我不要任何東西，我只要她好好的，我不會再抱怨要陪她，我願意不出去玩都陪著她，她其實對我很好，你看！她連自己身體這麼不舒服了，都還叫爸爸媽媽一定要買我最愛吃的肉圓給我，我拜託你了，我可以少活幾年，求你讓她活……是不是我平常說希望她死，我就自由的話，你都聽見了？那不是真心話，那只是我不懂事的話而已，請你不要當真，拜託你。」老天爺好像沒有聽到我的話，只是回應我越來越大的雨以及陣陣的雷聲，那一晚，狂風暴雨的一晚，和我最親的玩伴，我的姊姊走了。

姊姊走後，除了我，最傷心的應該是奶奶和爸爸媽媽了。那陣子爸媽忙著工作賺錢，我沒聽見他們提過姊姊的事，但是感覺的到家裡氣氛很凝重。而奶奶，我常聽她歎氣說：「玲仔有夠可憐，出生就不能走路，長得漂亮又聰明伶俐，活著痛苦，死了也可憐哪！」但是，奶奶似乎也鬆了一口氣，因為終於擺脫白天照顧姊姊的辛苦。

童年記憶中，我知道爺爺時，他就已經發瘋了，剛開始他還可以自由走動，出來吃飯、散步都可以，但自從他走失幾次又尋回後，奶奶為了方便照顧他，只好把他鎖在房間裡，不讓他出門，三餐都送到房裡給他吃，記憶中，奶奶的房間味道很複雜，有著蘋果混著些微發霉味，姑姑們常買許多吃的給奶奶，奶奶會藏在閣樓慢慢地拿出來吃，蘋果常常放到鬆掉了才拿出來分我吃，所以房間中總有著淡淡的蘋果味兒，奶奶似乎特別疼我，常會留一份吃的給我，叫我不跟任何人說，因為家裡人口多，所以叫我在他房間吃就好不要張揚。記憶中的爺爺有點恐怖，會突然大聲罵人，有時候還會打人，我奉命送飯進去時，他若醒著，我就把飯擺桌邊，他若睡著，我就拉拉他被單，叫醒他後，飯放在床邊，我趕緊落跑，深怕他會打我。我的媽媽很怕爺爺，他說爺爺想非禮她，有幾次伸手要摸她胸部，所以她不想接近他。照顧爺爺似乎成了奶奶活著的目的，她常說她要活得比爺爺久，不然沒人照料爺爺了。但老天似乎不從人意，奶奶終究還是比爺爺早走了兩年。

貳、 國小到國中---暗自立下出走念頭，決心離開家

國小時期，在一個單純的鄉下學校，一切都很美好而平順，盪盪鞦韆，撿撿落葉，過著很詩情畫意的校園生活，記得校舍西側有一排菩提樹長得非常壯碩，我很愛撿它的枯葉來當書籤，那時候唯一印象最深刻的事就是我在小學二三年級時出了一場車禍，那時候放學要走路隊，我三哥是高年級的路隊長，他走在前頭，我跟在後頭，我看見他跑過馬路，我左右張望看見左邊一台黃色計程車還很遠，所以我也跑過去，突然我感到頭暈目眩，還來不及反應，發現我被書包的袋子纏住了，因為我個子瘦小翻滾了好幾圈，所以才被纏住了，我解開袋子，這時旁邊有小朋友說：「啊！你流血了。」我伸手一摸，我額頭濕濕的，一看紅紅的血，這時，我才害怕的流下眼淚，但卻沒哭聲，我三哥在前頭聽到有人說：「你妹被車撞了！」他趕緊跑回家叫爸媽來，爸媽事後還調侃他說：「平常愛跟妹妹吵架，聽到妹妹被車撞，跑到田裡來叫我們時，臉色青筍筍，緊張得很哪！還是有疼妹妹啦。」聽媽媽這麼說，我心裡暖暖的，謝謝哥哥擔

心我，跑去找爸媽來救我。

國中時期，是我人生的關鍵期，也是充滿內心掙扎的時期。我依然是個乖乖牌，甚至比國小時更乖，國小還是個恰查某，國中已是個識臉色，懂上進的青春期少女了。不知從多小開始，所有日用品、學用品我都是自己準備，記憶中爸媽就是早出晚歸一直在工作賺錢，所以，缺什麼跟他們拿錢自己去買就好了，所以看起來我是很獨立的。我和三哥差兩歲，我讀國一時他讀國三，當我入學時，就聽到風聲，常有人指著我竊竊私語：「那個某某某的哥哥在 303 班喔，她哥哥很壞喔，不要惹她妹喔，不然會衰喔……」我進到辦公室找老師，也常有老師會說：「她就是某某某的妹妹。」另一位老師就會下巴高抬，眼睛瞪大地說：「真的嗎？怎麼差那麼多？」我突然發現，我的哥哥很有名，但是，我一點都不想要出名，也不想讓別人知道我們的關係，他是他，我是我。

哥哥一如往常抽煙、翹課、打架、無照駕駛、喝酒、罵髒話，在學校穿著訂做的不合學校規格的喇叭褲耍酷，中午吃著外面訂來的便當充闊，飯後在廁所附近抽煙，上課把妹說閒話，不爽老師就騎機車翹課……日子天天都很精彩，老師的電話一直打來家裡，爸爸很擔心他被同學帶壞，特地從工地請假，騎著摩托車偷偷的跟蹤他上下學，說教，辱罵是天天上演的戲碼，至於拿棍子打哥哥，已經是無效的處置了。國三快畢業了，哥哥的班導師來了，他說他想盡辦法想救這個孩子，甚至讓他當班長，希望喚起他的榮譽心，他覺得哥哥是聰明的孩子，只是不愛唸書而已，只要不變壞就好。終於畢業了，哥哥不去聯考，爸爸只好跑去私立高職關說，希望學校收留哥哥，哥哥也勉強答應去念高職了，當註冊完後，制服訂做好了，一切就緒完畢，讀了三天，他竟然翹課離家出走，從此斷了音訊……經由他的朋友轉述，我們才知道他南下高雄去跑遠洋漁船，歷經兩年，有一天，一個身型中等膚色黝黑頭髮雜亂的男子，手上拖著一尾長度抵到他下巴的魚，背著一個大包包，緩緩地向我家走過來，他望著我們說：「我回來了！」經歷兩年航海的生活磨練，哥哥似乎成熟了許多，儼然是個大人了，我成了很嫩的小屁孩，在大家眼中，我就是最沒分量的么妹。

哥哥拿出背包裡的禮物，一一遞到我們手上，我記得媽媽是首飾，爸爸是手錶，我得到一個大娃娃！是哥哥精心挑選的禮物，我好開心，哥哥回來了！而且是變懂事的哥哥回來了！全家充滿了歡樂氣氛，那一陣子真的有團圓和樂的感覺。

國中這三年，發生好多事，我不知該從哪件事說起，許多事似乎都參雜在一起，

要回憶起他的前後順序還真困難。我想從人說起好了，我的三哥在我國三時（也就是他跑船回來後）奉子成婚，對象是他的國中同學，主婚人是他國中的班導師，當時他們才 17 歲左右，婚後就住在家中，在家旁開了一家檳榔攤，往來大多是工人或司機，因此，三哥養成酗酒的習慣，酒後亂事更是常有的事，不是打罵老婆就是和大哥二哥大打出手，爸爸媽媽完全束手無策，幾次都想要打電話報警處理，但礙於面子問題作罷。我印象中最深刻的一次，三哥又喝個爛醉了，三嫂扶他要上樓休息，經過客廳時，大夥在看電視，媽媽開始叨念起他：「又喝酒了！喝成這樣，怎麼做生意啊？」三哥開始胡言亂語反駁一番，一旁的大哥看了不爽，開始教訓三哥，於是三哥開始大罵並且動手要打大哥，大哥不甘示弱也跟他打起來了……我的房間就在客廳旁邊，僅隔著木板牆，音樂開得再大聲也敵不過外頭客廳的叫囂聲，外頭聲響越來越多，我聽到媽媽慌亂的哭喊聲，樓梯上碰碰地跑步聲，我開門走出去……三哥手上拿著一把槍，爸媽在搶槍，終於爸爸搶走槍了，大哥抱住三哥猛打，三哥不知何時又拿出了一把西瓜刀，大哥見狀不對往外跑，途經大門時，大哥又被三哥撲住，纏鬥下，鐵門隆隆響，門上方玻璃的部分碎裂一地，鐵門也歪斜了，大哥已奪門而出，媽媽擋在三哥面前，三哥拉住媽媽，這時我不知哪來的勇氣，跑向媽媽面前，對著三哥咆哮：「停！停！不要再吵了！」只見媽媽被摔向牆邊的電視機旁，我眼明手快拉住媽媽扶住她身子……這混亂中，我哭朦朧了眼睛，我看不清楚眼前的一切，什麼東西破了、倒了，壞了，都不重要，我只想要安靜，我只想要離開，離開這個混亂的家。

在此階段，我決心離開家。在張君玫譯（1999）。Norman K. Denzin 所著《解釋性互動論》中提到：找出被研究者的個人故事中的危機和主顯節。這就是我個人故事的主顯節之一。另外，歐文·亞隆（Irvin D. Yalom）在《凝視太陽：面對死亡恐懼》中舉一故事「詹姆斯故事---兄長往生陰影」長期活在兄長過世的陰影下的詹姆斯，四十六歲的法務專員，詹姆斯走入治療的原因有好幾個：他討厭他的工作，常感到焦躁不安、無所寄託；有酗酒的習慣，除了和太太之間感情不睦之外，和其他人亦無深交。……至於死亡焦慮？這對詹姆斯不成問題，他說死亡威脅不了他。……「不聽不聞」是他應付痛苦的辦法。後來藉由對詹姆斯夢境的討論，詹姆斯終於知道死亡深深烙印在他年輕歲月裡，也明白失去哥哥的哀慟，影響了他生命中的很多抉擇，而且最終體悟到，他深切的痛苦不但無法使他深入檢視內心，也阻擋了他檢視自己終有一死的事實。（廖婉

如譯，2009.06，頁 62-67) 其中提到「不聽不聞」是他應付痛苦的辦法，研究者亦如是，在國小到國中這個階段，我必須讓自己麻木、無感，才能走下去。

「無止境地重複過著同樣的人生，這概念聽起來也許很刺耳，卻不失為一種迷你存在震撼療法。帶領你嚴肅地回顧，自己到底是如何過生活的，尼采可作為我們的心靈嚮導，讓我們不再位瑣事繁擾，進而活得熱情有勁。

只要你一直緊抓著一種思維，認定自己活得不好的原因，不是出在自己身上，那麼就不會有任何正面的改變發生。……要對這險惡的生命處境負責的，就是你自己，別無他人，唯有你才有力量去改變它。即使你要面對的外在限制難以消除，你依然擁有自由，可以選擇採取哪一種態度去面對它們。尼采最愛的句子之一，是熱愛命運 (amor fati)，換句話說，就是創造你熱愛的命運。

你現在可以怎麼做，好讓你在一年或五年後回頭看時，不會因為累積了新的悔恨而感到同樣的沮喪？換句話說，你能找到一種不會持續累積悔恨的生活方式嗎？尼采的思考實驗，提供了一個強而有利的工具給臨床醫師，來幫助那些由於人生過的不充實而有死亡焦慮的人。

尼采有兩句不怕時間侵蝕，有如花崗岩般堅硬的名言，分別是「成為你自己」，以及「殺不死我的，將使我更堅強」。(廖婉如譯，2009.06，頁 107-110，頁 112，頁 113)。在青春期階段，家庭衝突與面對死亡的衝擊，使得研究者以漠然的態度處世，但卻也因此使研究者更堅強，更有勇氣邁向自己想要的人生。

大概在我小五左右，三哥就一直是家裡頭痛的人物，三兄弟常爭吵甚或打架，後來三哥在外頭交了一群氣味相投的狐群狗黨，不是抽煙喝酒就是翹課玩樂，看在眼裡的我，在心中暗自發誓：「我一定不要跟他一樣，我要好好讀書，不要讓爸爸媽媽擔心，爸爸媽媽太辛苦了，我要為家爭光。」在我小小年紀的心中早已種下離家的種子，國一時，我非常喜歡國文老師的課，她幽默風趣，常說作者故事給我們聽，我聽得如癡如醉，國文是我最喜歡的科目了。平時還會跟女同學們吟詩作對，寫寫歌詞，生活充滿文學趣味。記得國一時還代表班上參加水彩繪畫比賽，還得了優勝獎，刊在雜誌上，在比賽前，我拿畫作去給班導看，國文老師剛好在旁邊，她也來看我的畫，她說：「哇嗚！妳畫的真好，可以也畫一張畫送我嗎？」我害羞地點點頭說好。自此之後，我更愛上國文課了，國文老師給我的肯定，讓我對自己更有自信，也因此我一直都在班上擔任學藝股長的班級職務。國一到國二的我在學校很自在的唸書打球，在學

校表現堪稱優秀，學校生活也自在如意。只是回到家就要面對媽媽的叨唸，媽媽總是叨唸孩子不乖不上進，奶奶愛說她閒話，愛跟姑姑們亂告狀，嫌奶奶對她不好，說工作辛苦又累，賺錢很辛苦，可是我們小孩都不懂事……等等，總是可以叨唸一堆，如果這時，你說要繳學校的任何費用，即使是小錢，也會被念被數落，然後，他有時會把錢丟給你或用力拿給你，千交代萬交代不要把錢弄丟了，但往往他會說：「明天早上再給你，免得你把錢弄丟了。」結果，明天一到，你一定又要跟他要一次，然後他又會數落一次昨天說過的話，所以，我很不喜歡跟她要錢，如果需要繳錢，我都會去找爸爸，可是偏偏爸爸不管錢的，運氣好的話，他剛好有私房錢，運氣不好時，爸爸總說：「跟你媽拿，我沒錢！」我還記得有一次，大掃除時，在爸媽房裡的衣櫃上方，幫爸爸陳年未穿的皮鞋揮灰塵時，竟然發現裡頭塞了好幾張鈔票，原來！這是爸爸藏的私房錢。真不敢相信老實憨厚的爸爸竟然敢藏私房錢！

國三那年，正式準備聯考的重要時刻，當時能力分班，我被分到所謂的好班---升學班，當時要留下來晚自習，我是騎腳踏車上下學的，學校到家大概騎十幾分鐘的時間，冬天天黑得快，那時路燈又暗，住在海線地區往北騎，迎面的風足以把我的車吹倒，我常常是牽著車頭低得不能再低了，上半身以九十度垂直角度頂著把手把車牽回家。記得有一回，依然是冬天的黃昏，晚自習到六點多，快七點了吧！我一路牽著車，走到半路看到鐵軌旁路燈下的一顆大石頭坐著一個女人，剛開始我有些害怕，心想不會是看到那個東東了吧？！正要奮力往前衝時，那個女人突然叫了我的名字，我一看，是阿嬤，我好開心問阿嬤：「你惦這做啥？」阿嬤語調溫柔笑笑的說：「阿對天袂暗囉，我驚你會驚啦，才會走來看賣ㄟ，我甲你慢慢仔走返來去，返去著有飯可吃了，我煮好等你啊。」路燈下的阿嬤好慈祥好溫柔，在國三這段苦讀的日子，有一半的時間我是去跟阿嬤睡覺的，因為阿嬤早起習慣，她可以在我指定要起床的時間叫醒我，讓我把前一天未完成的功課利用早上好好完成，我是個早睡的小孩，即使面臨聯考，我也不熬夜，所以晨讀成為我國三的習慣，阿嬤總是輕輕柔柔的叫醒我，有時還盛來一碗粥，叫我趁熱喝，晚上，總是陪我唸完書才睡下。想起阿嬤對我的好似乎比媽媽來的多，當然，阿嬤心情不好時，也會跟我抱怨媽媽一下，但是很少這樣，她比較常是自己一個人在屋裡啜泣著，唱著哭調：「我～歹命啊～～我～～歹命啊～～」那個音調，到現在依然在我耳邊響起，重複這樣的字句，抽抽噎噎的聲音，像是向上天道盡她這一生的悲與苦，勾出她喪子夫狂，無依無助的悲涼。有時，我也跟著掉淚，

拍拍她，安慰她不要再哭了。在生活中，媽媽有時也會抱怨奶奶，我聽到時，一開始都會幫奶奶說話，我說：「奶奶幫家裡做很多事，妳去工作時，都是她煮三餐照顧我們的，如果沒有她，你也沒辦法去工作賺錢啊。」媽媽大怒說道：「你是你阿嬤生的啦！都聽你阿嬤的話，不知道生出我多少壞話，無睬我咧賺錢給你開……」接下來是一連珠砲的數落與抱怨，我真後悔直話直說，害奶奶又被媽媽誤解了。自此，媽媽抱怨奶奶時，我不再吭聲了，索性充耳不聞，當聾子，免得又被當炮灰。

聯考成績出爐了，原本以為穩上第二志願，誰料差兩分，竟落到臨近高中，高分錄取可以領獎學金就學的，但是，我決定不讀高中，我要去讀五專，我掰了一套說辭說服爸爸讓我去讀私立僑光商專，也如願的離家住校。

叁、專科---遇見知己與先生

專科五年是我最快樂最青春時光，也是我「重生」的機會，來到沒有人認識我的地方，一切從頭開始。我超開心的住進去一間八人共住的小寢室，在這裡我認識了我的摯友---心雨(化名)。我是8號睡上鋪，她是7號睡下鋪，我們的書桌剛好就在旁邊，她住南投，我們剛好讀同一班，這樣就更有伴了，很快的我們同進同出，一起上學，去餐廳吃飯，回寢室休息，一起洗衣服，甚至同一個時間上床睡覺，時間的交織，命運的安排，我們成了莫逆之交，有時一起翹課出去逛街喝茶，他成了我生命中第一個敞開心房的朋友，第一次有人知道我有個不良於行而且已經往生的姊姊，第一次讓別人知道我家裡的種種……我把她當成知己，無所不談的朋友。

她是班上的開心果，人緣超好，大家都喜歡跟他在一起，他爽朗的笑聲，他豪邁的個性，他熱心助人的態度，總是許多人圍繞著他，但是，我的心中卻把她放得很重，我不希望她跟別同學特別好，我發現到我的佔有慾很強，如果她跟某個同學有約，沒有約我，我會很受傷。

專三時，我們都有駕照了，我們搬到外面租房子住，我和她一起住雙人雅房，樓上也有學姊，大家彼此有個照應。白天我們一起上課，放學我們一起打工，放假有時不回家就一起逛街，就這樣逍遙了一年。專四那年，我們照常利用暑假打工、逛街、生活著，某一天週日下午，我沒有回家，心雨在下午回來了，記得當時我正摺著曬完暖陽的衣服，她一如往常進來坐在她的書桌前，她突然轉向我說：「我跟你說喔，我妹妹被車撞死了！」她的表情強擠著平日的爽朗的面容，但卻是僵硬而抽動著，我錯愕地

愣了一下，而後我激動的說：「心雨！妳怎麼還能笑笑地說呢？妳應該很難過吧！」心雨突然放聲大哭，哭完後，他拭乾眼淚說：「沒事了！她這麼年輕就走了，太突然了，她才高中而已……」然後，在這次，我才知道心雨她罹患憂鬱症多年，一直有在吃藥，但是沒有讓周圍的朋友知道（包括我），除了她的父母外，沒人知道，而她也常自行斷藥。

原來，我一直都不知道，心雨堅強開朗的背後竟然是伴隨著多年的憂鬱症，年輕的我並不知這竟也是造成心雨最後離開人世的原因。

專五，面臨人生是否就業的抉擇，當初選擇專五只是為了離家，選擇商專是因為媽媽的堅持，在這五年中，幾乎都在玩社團、聯誼、打工、玩樂，其實沒有什麼人生目標，也不想勉強自己去從事商業的工作，我發現自己對商科一點興趣也沒有，於是選擇差大。一開始也是報名商學系的補習班，補了三、四個月，越補壓力越大，感覺就算勉強自己考上商學系，好像也沒什麼意義。幾經掙扎後，在考前一個月終於決定報考「中文系」，回到自己最喜歡的科目。這時候，也是我接受先生追求的一年，我們雖然專一因為宿舍盃排球賽認識，他雖然有一段熱烈追求期，但是，我卻沒有想交男朋友的念頭，也許是哥哥們給我的童年陰影，我總覺得男生不是很好的動物，總是惹麻煩，總是自以為是，也因為和心雨在一起很開心，有一度還懷疑過自己是不是同性戀。但是，經歷一段友情風波後，加上當時我的左腳膝蓋舊傷復發，需要有人幫忙與照顧，專五，我已經自己租房子住了，心雨也自己一個人住（她準備就業）。我開始和先生熱戀，後來我順利考上大學，先生去當兵。

肆、大學---學業、愛情兩得意

靜宜大學中文系大二生，商專可以抵得學分相當少，所以我的課上的很多，雖然生活很忙碌，卻也很充實，這時期是我最享受讀書的時候，真正想讀書的時候，當別的同學（高中部直升）正熱絡聯誼時，我們幾個插大生卻埋首書海，真正對研究學問產生興趣，後來互相鼓勵，紛紛考上教育學程，後來進入學校教書。

大學這段生活，除了讀書就是談戀愛，我和先生的交往進入了穩定期，在他退伍後，我剛好畢業，我們就決定結婚了！記得，在當時，我是大學同學中第一個結婚的，同學們還笑問：「是不是奉子成婚啊？」我心想：「我想擁有自己的家庭，我想創造自己的家！屬於自己想望、理想中的家庭。」

第二節 自體免疫力出現問題

壹、 新婚面臨親人死別

民國 88 年，難忘的一年，婚後四個月，我回娘家時，還沒下車，就聽到救護車的警笛聲，奶奶往生了，剛送回家，我一下車，被一旁的四姑姑催促著：「快點跪下來，你阿嬤往生了，要用爬的，爬進去……要哭啊，阿嬤疼你，哭啊、哭啊……」身旁的眾親友，哭喊著各種稱號「阿母啊！阿嬤啊！伯母啊！……」一聲又一聲，我除了震驚之外，還有許多複雜的情緒，我哭不出來，我也不想被大家看到我哭，我也不想做戲，我只想做我自己，爬向棺木，看著阿嬤被換衣服的身體是如此枯瘦而僵硬，面容是如此蠟黃而消瘦，放入棺木的身軀如此矮小，記憶中的阿嬤是硬朗而高瘦的，看著這樣的她，想起記憶中那個黃昏下在鐵路旁的大石頭上坐著等我晚自習放學的她，忍不住地我抽咽起來。

同年的九月，921 大地震，雖然雙方家裡沒有災害，卻也震醒我們的憂患意識，更了解親人的重要性。這種體驗如同歐文·亞隆提到：在生命的終點覺醒，他舉出托爾斯泰的《伊凡·伊里奇之死》裡，主角是一位中年而自滿傲慢官僚，得了不治之症，疼痛日夜折磨他，將他一步步推向死亡。臨死前，伊凡赫然發現，自己一生汲汲營營於功名利祿，從沒正視過死亡。他對周遭那些始終否認死亡，欺騙他會康復的人感到憤怒。

然而，在一次深刻省思後，他震驚地悟透一個道理：他會死得這麼悲慘，是因為他一直活得很悲慘。他這一輩子是個錯誤。他迴避死亡的同時，也迴避了真正活著。他認為自己的一生看似鐵軌上的火車不斷前進，其實卻是往後退。簡單來說，他開始意識到自身的存有。他起了悲憫心---這輩子從未有過的感受。

假使如此留意自身的存有可促進重大的個人轉變，那麼人如何擺脫日常模式，改採更有益於改變的模式？通常要靠某種急迫或無可挽回的經歷，給我們當頭棒喝，或是猛然把我們拉出日常模式，往本體模式裡推。這就是我所謂的覺醒經驗。悲痛作為一種覺醒經驗，悲痛和失落可以喚醒人，讓人意識到自身的存有。無常才是永恆。

害怕死亡和對生活感到沒有意義，兩者之間成正比。也就是說，你越覺得生活沒有意義，你的死亡焦慮越深。你生活過得越不充實，你越會怕死。尼采曾用兩句雋永短語鏗鏘有力地表達這觀點：「活得精彩」及「死得其時」。（廖婉如譯，2009.06，頁 47，頁 48，頁 50，頁 61）

死亡的議題，在奶奶往生時，才讓我看見我以「漠然」的態度面對死亡，對於死亡，我竟是如此鎮定，我僵硬的外殼是經歷多少「對死亡的抗拒」而形成的呢？童年經歷姊姊往生的經驗，我深埋的失落、哀傷都以一種「人終有一死的無奈」掩蓋。尼采之語將我驚醒，我的存在無意義感竟來自對死亡的深層恐懼。

貳、 身體不明原因發炎的症狀

婚後的四年，正式婚姻的啟動，讓我看見我和先生許多的不同，先生是家裡的公子，上有兩位兄長，家庭單純，父母親務農，父親從事泥作師傅，和我家非常相像。但是，公公是大男人主義的傳統男人，家中所有家務都由婆婆一人承擔，先生三兄弟也都沒有做過家事的，所以，婚後我才發現，所有家事全落到我一人身上，當時我們買了一間公寓，一開始，我很認份的扮演賢妻，不久後就變成「嫌妻」，我嫌他懶又髒，他嫌我囉唆又煩人，我很害怕未來的生活，我和先生約定四年後再生小孩，我要先適應老婆和媳婦的角色，然後準備好再當媽媽。這四年，我們爭吵不斷，但也都熬過來了，只能說越來越了解，婚姻真的不是「從此公主跟王子過著幸福快樂的日子」，婚姻是「柴米油鹽醬醋茶，樣樣都能吵」，伴隨兒子的出生，我們很認真地照書養，原本擔心先生家有過敏史，所以懷孕期間，所有過敏原都特別注意，海鮮甲殼類，牛奶，堅果……都不敢碰，只吃有機食材，92年兒子來報到，初為人母的喜悅，更加努力想給他最好的，從原本請育嬰假餵全母乳到後來經歷一周乳腺炎發燒三次，我完全沒有辦法一夜好眠，整個人都快瘋了，只好斷奶，兒子才喝一個月的母奶，一個月後兒子開始皮膚過敏，從此寫下各式過敏記錄……。兩年後，女兒誕生，對於女兒，相較於兒子的經驗，我完全放鬆生活，因為發現過去那套飲食法完全沒有用，我的女兒，非常健壯，很愛笑，一路上下來，很少讓我們擔心。

人家說五子登科應該心滿意足，我三十歲，有穩定的工作，公教人員，所謂的鐵飯碗，育有一男一女（至少也有九十分），老公很認真工作，買了一間公寓，也有夠用的錢，一人一台車可以開，生活算是中產階級了吧！在學校工作，很單純，也很輕鬆，教學對我而言，從來就不是難事，跟學生相處也是很簡單的事，帶班當導師也從來不是我的問題，這一切都駕輕就熟，可是……有一天，我獨自在操場散步，我發現，我並不快樂！我試著問自己：「哪裏出了問題？是什麼事困擾我呢？」我找不到答

案，但是，在這半年裡，我的身體卻沒來由的出現許多發炎症狀，眼睛發炎，就被眼科診斷為針眼；牙齦發炎就被診斷為牙周病；頭皮、屁股、大腿……都有過，去看醫生都是症狀處理，給予抗組織胺，或者消炎藥吃一吃，過不了多久，他又來了。因此，我也到大醫院掛免疫風溼科，徹底檢查身體，發現身體並沒有什麼問題，就是喜歡發炎而已。

米歇爾·歐杜爾（Michel Odoul）所著《疼痛的隱喻：透視疾病背後的情緒、壓力與痛苦》此書中提到：「發炎與發燒，在我們之中的火氣必須扮演雙重角色：焚燒與淨化、警告與清除、供熱與摧毀。肌腱炎、發燒與其他炎症，是為了告知我們體內有火氣加熱過度，身體某部分過度或不適當的使用。但就像過敏一樣，組織積極行動，而藉由它點起的火氣便是去警告、清掃、淨化所涉及到的部位。炎症的象徵，總是與產生部位的象徵有關。自體免疫疾病，這是有機體由於同時承受過敏、發炎與癌細胞活動時，混和了許多進程而造成感染。這是防禦機制的疾病，其中有機體再也不認識自己的細胞，所以就像對待外來危險的因素一樣，去攻擊並摧毀這些細胞。這些感染表示我們無法承認、看清自己或接受自己的樣子。我們也常因為想把這個認清自己的困難怪罪於他人，而變得更加嚴重。我們與無法理解、認同喜愛我們的世界鬥爭，然而事實上這是我們自己的問題。我們只能用善惡二元的方式來整理自己的生命，只能用錯誤或正確的二元法來判定事物的好或壞。這個永遠都在對抗與被迫防衛的戰略，其實是帶領著我們去摧毀自己，但我們相信的卻是要摧毀世界以保衛自己。」（劉允華，2016，頁 231-233）

路易絲·賀著在《生命的重建》此書中也提到：「問題列表中疾病的原因與新的思想模式，關於炎症：原因是「恐懼、思想上的炎症」 新的思想模式：我的思想是平靜的、鎮定的、集中的。炎症：原因是「對於生活中的所見所聞感到憤怒和困惑」 新的思想模式：我願意改變所有的批評模式。我愛自己，贊同自己。」（徐克茹譯，2003，頁 195，頁 196）

余德慧（1998）在《生活受苦經驗的心理病理：本土文化的探索》中論及近代科學的精神疾病觀大抵採用「生物-醫藥的實在」（biomedical reality）論點，生物要因是精神疾病唯一的實在。這樣的精神病理看法有其「自限性」。文化脈絡論者（如 Kleinman,1985; Kuiper,1989; Young,1982; Worsley,1982）大抵上都反對疾病的世界可以被化約到純粹生物的領域；換言之，即使是一般的生理疾病（如癌症、疼痛症）都涉及到人

的生活世界裡的實踐脈絡，僅僅在講求「治癒」的醫學脈絡，並不能充分了解人的疾病世界。

科學論述一開始就鎖定在「症狀學」，這是缺乏審慎思考的想法。「處遇意識」與治療意識是相當接近的。「處遇意識」的要件就是把病者當作觀看的對象，以為這個對象含有的病體是可以從理論來揭露。

生活世界的病是受苦經驗。當受苦經驗被譯成精神疾病的症狀學病理的時候，依然是受苦經驗；精神醫療的成功是受苦經驗撫慰的工具，人並不會因為成功地被醫療解除痛苦之後，就必須生活在「醫療」裡頭；人依舊在可感的經驗裡，過著他「主觀」的生活。

人的實踐主觀性，基本上應稱之「社會的」；在生活世界的受苦經驗是由常觀中出現「異觀」，而作為社會地存在的常觀是沈默的背景，異觀的現身正是受苦經驗的起點。他處在異常的「構作」世界裡。（余德慧，1998，頁 71，頁 72，頁 82，頁 83）

研究者認為身體發炎是一種訊息，也是一種受苦的經驗，身體他承受不了內在的壓力、衝突、恐懼、憤怒……等等。他如實呈現他的狀態，研究者以自身為例，將於下一章深入探討此議題。

第三節 追尋自我之路（覺知的過程）

壹、遇見 Legacy（譯名「傳誠」）

傳誠課程的啟蒙：你是誰？

歐文·亞隆（Irvin D. Yalom）提到叔本華的人之三部曲：人是什麼、人有什麼、人代表什麼，雖然這些想法不是明明白白地和存有議題有關，但是它們仍然有助於我們穿越表象，進入核心。1.我們所擁有的。物質好比引人走入歧途的鬼火。叔本華簡練地論述說，人對錢財和物質的欲望永無止境、貪而無饜，我們擁有的越多，想要的越多。錢財就像海水，越喝越渴，到頭來，人不是擁有財物，而是役於財物。2.我們在他人眼中的樣子。叔本華寫道：「我們所擔心憂慮的事，半數起因於我們介意別人的看法……我們必須把這根刺從肉裡拔出來。」……別人的看法將我們捆綁，把我們變成他人眼光的奴隸，或更糟的，變成「別人可能怎麼想」的奴隸。而別人到底怎麼想，我們

從來不得而知。3.人的本質。唯有我們的本質才是真正最重要的。叔本華說，良知比美名更有意義。人該追求的至高目標，應該是身體健康和知識上的財富，如此一來，人才能有源源不絕的想法、獨立的心靈和有道德的生命。內心的平靜來自於悟透一件事：困擾人的不是事物本身，而是人如何解讀它。

這最後的一點---生活的品質，取決於我們如何解讀經驗，而非經驗本身。(廖婉如譯，2009.06，頁 120，頁 122)

九十六年，先生因為朋友介紹到臺北上了一個課程，叫做傳誠課程，回來後，我發現他有顯著的不同，對生活多了一份熱情，他的改變讓我好奇，加上先生不斷鼓勵我去上課，於是，我真的報名了那個課程，從此……我找到了我人生的那把鑰匙，感謝這個課程，感謝我的先生，感謝上天，讓我在三十歲就有機會重新認識自己。

我的人生從三十歲開始！我常這麼說。這個影響是全方位的，不僅影響我的工作態度，也影我的家庭，我對待孩子、先生，甚或我的原生家庭，我拿回我的力量，肯定自己的價值，用負責任的態度來看待生活的一切，當我卸下盔甲，找回那個柔軟的我，我全然為自己而活。這一年，我發現一個大秘密，我一直都不知道的秘密：我一直在為別人而活。我一直要自己扮演一個好女兒、好老婆，好老師、好媽媽，好媳婦……我只想扮演好人，讓別人來肯定我。所以我的內在好累好累……謝謝我的身體告訴我，告訴你累了，你想休息，謝謝你發炎告訴我，你的不舒服，你的抗拒，說也奇怪，發炎的問題，在我上完傳誠第一階段後，就不藥而癒，完全康復，不再復發。

於是，我走上修行的路……重新拿回自己人生的鑰匙，創造屬於自己的人生。

一、(Legacy)傳誠三階段到智泉

關於這個課程，是有守則的。雖然事隔多年，為了課程的意義與功能，為了不要破壞學員對課程的體驗，關於傳誠的上課內容，我不會透露，但是我可以分享我個人的體驗與獲得。這是個關於生命與愛的課程。在這個課程中，我找回了失落已久的我，我在課程中看見彼此的愛，感受到真誠的信任流動，過程中，我們曾分享最私密的故事，我們一起放聲大哭、痛快咆哮，在這裡，我們彼此信任，這段日子我們比家人更像家人，我們一起改寫了許多生命故事。

以下關於傳誠的介紹，都是由公開網站得來的：傳誠是從愛出發的人本事業，

「Legacy」是一家享有極高聲譽的培訓和諮詢顧問公司，長期致力於服務華人社群。我們的工作坊分別由能說中文和英語的專業講師主持訓練。

從 2000 年創辦於香港開始，我們很榮幸地協助數以萬計的學員有效的提升他們的個人成長、自我醒覺、團隊合作、組織領導和專業效能等。「Legacy」於香港、台灣、深圳、北京都設有中心，引以為榮的是，我們的畢業生都是來自於當地及中國各地的卓越人士。

如果您正為工作、財務、健康、家庭、人際關係、親密關係、生活目標和人生方向等領域尋求更好的結果，「Legacy」的工作坊肯定能支持您實現您的生命願景。

Legacy 的核心價值 (Core Value)是誠信、尊重、專業；Legacy 的團隊使命 (Mission)：我們是以愛出發的人本事業，開拓持續成長的平台，引發深度自覺，提升生命素質，創造豐盛喜悅的世界！Legacy 的企業願景 (Vision)：傳遞夢想火炬，成就卓越生命。

研究者以自身經驗為例，認為傳誠課程至少要走完三階段，才能有更卓越的改變，因為課程安排有其進階效益，當然，個別的投入差異也會影響在課程中的收獲。

二、 探索工作坊---自我探索，就是探索一個人內在的真正價值。---馬斯洛

在第一階段探索課程：藉由課堂上互動式的開放問答，從別人的故事中看到自己相關的模式，每個學員都是我的鏡子，在探索課程我看到我一直為別人而活，而忘了「我是誰」。誠如朱儀羚等譯(2004)所提出「現代的自我及反思，根據 Taylor 的看法，現代自我的內在化特質相當強調兩類「反思」(reflexivity)(內觀自省)，其一為「自我控制」(self-control)，另一為「自我探索」(self-exploration)。」自我探索就是一種自我反思的過程。

然而，Michele L. Crossley 也提到空虛的自我，情緒感受已取代了行動與行為的地位。所以對於事件或行動是否合乎道德良善的論斷，已不再完全仰賴客觀或外顯的結果如何，而是看你內心對這件事有什麼感覺。這使得「內觀自省」的內在趨向達到高峰。

Cushman(1990)就從當代西方社會對自我所普遍抱持的看法，來討論 Taylor 的主張。Cushman 認為現代人的自我根本就是「空虛的自我」(empty self)。就和 Taylor 的

想法一樣，二次大戰後因為經濟、政治以及道德環境的巨變，使得人們內心的空虛感油然而生。失去社群、失去社會所共享的傳統意義，代表著我們將面臨到難以言喻的失落感。當個人失去了信念與價值，他就會感到空虛。目前的社會耽溺於追求食物、物質生活、和聲望，在這種環境下，我們就更加無法忽視內心的需求---希望能感到充實、擺脫虛無與失落。上述所言的空虛感，和研究者所論及的存在無意義感是一致的意涵，然而在探索課程中，得以卸下盔甲，看見自我最脆弱的一面。

在探索課程中第一個要回答自己的問題就是：我是誰？如同 Michele L. Crossley 所說：要回答一個最個人的問題：「我是誰」？基本上我必須要了解我與「良善」之間的關係為何。為了要回答我是誰，我必須要知道我在道德空間中意向為何，在這個空間中，對於好與壞、有價值與沒有價值的質疑，對我來說都是有意義（Taylor,1989:29）。換言之，我們對於整體、連貫與連續及道德的連結有關。因此，我們需要表明自己與「良善」的關係為何，而這也是我們能夠知道自己是誰的唯一方法。（朱儀羚等譯，2004，頁 31，頁 33，頁 74）

《探索工作坊》就是啟程的定點。三個晚上外加一個週末的這個工作坊，事關自我醒覺的機會——讓您誠實地審視自己在世上如何思考、感覺和行為，同時觀察這樣的思考方式和行為模式如何影響您的生活。在工作坊的 5 天當中，《探索》將提供您一個非常特別的機會，讓您暫停腳步、評估所有、跳脫慣常、回首過去、探索目前、尋思未來。在這個既有挑戰也有支持的學習環境裡，學員們切身體驗到的價值分別是：誠實、開放、冒險地溝通、跟別人取得協調，並為自己的選擇負責任。《探索工作坊》根治的原理在於：生命有所窒礙，不是因為缺乏能力，而是受制於負面或限制性的信念，這些信念就是橫亘於我們和目標之間的路障。受限於這些信念，我們不是重複自我挫敗的模式，就是無法享受個人成就的歡愉和滿足。在《探索工作坊》裡，你會開始敏感於自己的信念，讓自己從自我設限中解放出來。當你開始處理這些妨礙成功和自我實現的障礙時，生活中有關自我管理和責任的覺知能力也將隨之開展，於是，你會以新的意願去冒險、去承諾，明白表示你對行動的承諾。《探索工作坊》也讓你能夠重新連結真正的自己。工作坊中的練習將協助你卸下和人群隔離的害羞、冷漠及憤世嫉俗；一旦你開始拆除圍牆，你將重新發現熱忱、樂觀和自尊的知覺，加強與人建立更深、更有意義的連結，並更自由的付出與接受愛。《探索工作坊》是【LEGACY】所有工作坊中的第一步，它是為了所有想要瞭解個人生命成就及滿足深層自我潛能的健康成年人而開設的工作坊。在各地的【LEGACY】中心，《探索工作坊》每隔 4-6 個星期

開課一次。

在上完第一階段後，研究者最大的收獲就是得以真正停下來，看見自己過往的慣性，然後重新做選擇，為自己的選擇負起責任。在上課之前，慣性模式讓研究者以受害者角色過活，這樣的人生如同行屍走肉，時而抱怨；時而哀怨，都是指向別人的不是，自己完全不用負責任，但在課程之後，研究者才得以了解真正的自己要的生活不是那樣。探索課程對我而言是打開一扇門，透進一道光，帶領我走入自己「有選擇」的人生。

四、 蛻變工作坊---認識自己，是發現你的真性格、掌握你的命運、創造你前程的根源---蘇格拉底

蛻變課程：花了更多時間在學員之間的互動，由學員們自發性的行為使課程有了種種意想不到的變化。

在這個課程，我拿回了自己的價值，我是個「有愛有力量的女人」，同時也承諾創造一個溫暖有愛的世界。透過課程，不僅看見自己，也看見別人，也將力量獻出來，包括做社會服務。課程中有許多活動需要伸展自己，是需要開放自己，放下腦袋許多制約的。我是個簡單相信又投入的人，在課程中，我盡最大的努力參與與學習。因此也發現我對自己的看法，對他人的態度，開始有了很大的改變。

《蛻變工作坊》是一個強而有力、很具挑戰性的體驗式工作坊，對象是：承諾在所有生活領域突破得更好、更有成就的男女學員。《探索工作坊》打下了自我發現和醒覺的基礎，《蛻變工作坊》則專注於自我突破。透過蛻變，你將被挑戰來擴展你信以為真的種種自我限制。當你成功時，你將發現無論在生活中的哪個領域，你都比想像中的自己來得更有能力。在這個過程中，你將因為對生活中的每個時刻做出百分百的投入，而得以接通龐大的內在能量和活力泉源。《蛻變工作坊》建立在負責、承諾、誠實、冒險和貢獻的原則上。只要守得住這些原則，你一定掌握得了個人的力量，掌握得了你就是命運主人的那種深層的確定感與信心，你將確信：只要百分百的承諾，想要成就甚麼就成就甚麼。在此同時，你將體驗到「真誠本我」，也將如此全面表達自己；你會回應「我是誰」這個問題，也將因為這個回應，而找到一輩子都忠於自己的支持方式。在工作坊中，你將體驗到的樂趣，包括付出或收到全班的支持；釋放天生的領導才能；團隊運作與合作；有影響力的溝通等等。《蛻變工作坊》同時提供你一個放下過往的機會，一一

釋放那些舊有的憤怒、悲傷、失望或罪惡感，讓你更清楚地看到過去，甚至認出那些曾經阻礙你通往成功和成就之路的決策。在這個過程中，當那些妨礙你體驗每個當下之歡愉與活力的障礙一一瓦解，你將完整的活在此刻。《蛻變工作坊》需要五個整天、百分之百的參與，它是一個重新肯定真實生活軌跡的有力機會，讓你連結想要盈滿生命時刻的熱情。您必須上過【LEGACY】的先修班《探索》，才能接著上《蛻變》。《蛻變工作坊》每 4-6 個星期開課一次。

上完蛻變課程，研究者感覺像是脫了一層皮，課程中有許多練習，讓自己重新面對過往經驗，也有機會釋放過往的情緒，五天的課程結束，我宛若初生兒般單純而有生命力。

四、里程---你說什麼、希望什麼、期待什麼、想要什麼都不重要，只有你做了什麼才算數---博恩·崔西

里程：為期三個月的時間，對於住在中部的我來說，往返北部實在是件辛苦的事，好在有了高鐵，但是花費也是很大的。三個月是一個習慣養成的基本所需時間，這段日子，每週小組開會，互相支持彼此在生活中完成自己設下的目標，每天總有接不完的電話，突如其來的變化，非常忙碌的三個月，我們把這三個月濃縮成一生的代表，你如何過你的一生呢？是否要百分百活出來呢？

《里程》讓您有機會整合《探索》和《蛻變》的知見與突破，並將它們融入生活中。《里程》是個百日工作坊，它可以讓您在教室、在生活當中創造高明的表現。在《里程》裡，你得針對有意義、有創意的生活設定明確的願景。根據此一願景，你也會為自己最重要的生活領域設定一些挑戰性較高的目標。這些領域包括職業、人際關係、健康保健、財務、自我表達、創造性、教育和家庭。在《里程》的百日工作坊當中，當您拿到您想要的成果或者更多，您將為自己寫下一個新的卓越標準。在《里程》裡，你所做的每一件事情，都是跟著團隊一起完成的，這個團隊跟你一樣，都承諾致力於發揮潛能、改善世界。工作坊進行的過程當中，你會有很多機會挺身而為團隊領袖；你會體驗真正的團隊經驗；會成為有效的溝通者，學習並支持隊友贏出來，因為這才是所謂「領袖群倫」的核心要素。《里程》建立於一個原則：只有當我們願意完整地貢獻自己給予生命相關的人們，生命的意義才最大、最完滿。在《里程》中，你會體驗到什麼是

百分百承諾於比自己更大的事物所激發的能量。《里程》也是真誠服務的學習機會，學習不為名利、只為付出的喜悅而奉獻。《里程》的訓練結構有三個週末，分別在工作坊開始、中間和結束時，過程當中也會有每週小組會議，彼此接受引導或支持。《里程》的先修班是《蛻變》，在【LEGACY】所有學員都必須完成「蛻變」，才可能開啟新的「里程」。

如果你上了前面兩個階段，沒有上里程就太可惜了。研究者在第三階段的里程，遇到很大的挫折感，在前面兩個階段，我信心滿滿，充滿活力。但是，里程是落實在真實人生中，我將帶著我知道的信念，我所擁有的價值，突破過往人生的困境，包括在各種關係上的伸展，一切都是「玩真的」。三個月課程結束，將檢驗自己對真實人生的回應是關於什麼。研究者在走完里程，有一度感到很挫敗，對自己的表現有種種批判與無能為力，研究者後來了解到：這一切都在反應我自身的狀態，只是當下我無法接受自己，或許說無法接受「看清楚」的自己。

五、智泉---天地與我並生，萬物與我為一。---莊子

智泉：半年的小組運作方式，關於自己與生活，與世界，與宇宙的關係。期間有小組討論，有活動，有出遊。一切的發生都與自己內在有很深的關連，在日常生活節奏中更真切看見自己固有的模式，往往藉由別人的分享或看見，更真實顯現出自己。

真正的開始，不是活在課程中，而是回到現實生活中，不斷地鍛鍊，再次回到現實生活中。剛開始，很亢奮，別人會覺得你很怪，覺得你變得不一樣，有時候也變得直接而犀利，因為不想偽裝自己。但是，卻忽略別人尚未準備好，因此，有時無意中讓別人有些害怕。漸漸的，又融入了生活，感覺自己又鳥回去了，過往有些固定模式又回來了，我知道三十年累積的負面垃圾哪能這麼快就清除呢？但是，我已經有了出口，我知道朝哪裡走，感謝這道光---Legacy！

《智泉》是一個長達半年的探索和蛻變的過程。藉由你所創發的一種既有發展又持續的身心靈和諧共鳴的環境，你將在生活的每個當下，為自己成就一種既細膩又持久的轉換。《智泉》是個越旅行越裡面的旅程，旅程當中，你會懂得怎麼將那些產生平衡、和諧與自我完滿的身心與精神性的練習，完整地整合到生活裡頭。《智泉》是一種環境，你在這裡可以真正學習到如何接受自己，接受他人，接受生命的實然。當你接受事物的

經驗增加之際，你的感覺將愈形完滿、完全，你也會愈來愈貼近內在的自己，愈來愈緊密的連結你身邊的世界，這就是樂活和滿足的泉源！當下益發圓滿，您就能重新發現來自於生命和諧與自我和諧的從容和寧靜。在《智泉》中，只要您順著生命長河的典範模式走下去，你會懂得運作種種負面情緒；針對身體、情緒和精神三種層面，你會學得放鬆肢體、調和情緒、安靜心靈的特定技巧。而且，當您在《智泉》之中，學會了清楚、安靜、安定地面對生活以後，你就不必繼續對抗那些造成困難或不快樂的生命議題。在《智泉》裡，你得參與每個禮拜的小組會議，當中，你會發展在公私領域裡如何強而有效地導引別人的許多技巧。你也將學習如何採取中立但熱衷的立場去聆聽，一如講師能如此聆聽又能設身處地的提出問題或回應。同時，也更懂得在生命的起起伏伏當中引導自己保持平衡和集中。對許多學員來講，本工作坊最有價值的內容，就是有機會引導和被引導。【LEGACY】的《大師》是一個四天的歷練，足以開放你的心靈，打造新的視野；《智泉》則是一個六個月的練習，好讓你把那些足以產生平衡與和諧的肢體、情緒和心理之類的練習完整地融入生活之中。《智泉》就是起床號！《智泉》就是轉換日常生活的機會。它們是自我醒覺的過程當中有所不同又有助益的步驟。建議您最好上過《大師》，再上《智泉》，不過，《大師》不是《智泉》的必要先修工作坊。《智泉》是一個很有挑戰性的自我發現歷程，其間非得有毅力和自我探索的真正承諾。《智泉》六個月工作坊當中有四個訓練週末，還有每週小組會議。完成「里程」的學員，才能參與《智泉》。

智泉對研究者而言是體驗「道」的禪修課程，大部分都是關於自我觀照、體驗，然後回饋與學習之過程。

貳、內觀

九十八年的寒假期間，我參加了台灣內觀中心為期十天的內觀課程，內觀中心在新社的山上，非常寒冷，我蓋了兩條被子還覺得冷。整整十天的禁語，對我來說並不是難事，因為我並不是很愛說話的人，不與人四目交接，這更好，我根本不太喜歡和不認識的人寒暄，但是這十天唯一做的事竟然是「打坐」，天哪！這對未曾打坐過的我來說，根本是酷刑。第一天晚上，我躲在兩條被子裡哭，心想：「我幹麻找罪受啊！好好的日子不過。」第二天一早起床用完早餐就去打坐，就這樣除了吃飯時間就是打坐，第一天如坐針氈，我一直換姿勢，第二天開始，我開始擔心我的左膝舊疾會不會復發，因為天

冷循環不好，更加劇我的擔心了，我心裡琢磨著是否去跟輔導員說……打坐的時候，心思紛亂的很，想著過去，想著未來，想著孩子，想著家人、朋友，天馬行空的想著……然後，不斷不斷的把注意力又拉回到呼吸的關注上。無奈前面的朋友開始打嗝了，一聲又一聲……我內心咒罵起來：「厚～我就已經不能專心了！你還一直咳一直吵，你不可以回房間打坐啊！」（我們可以選擇打坐在教室或房間），除了這人咳不停外，另一邊的人開始打嗝了，我簡直快瘋了，索性，我回房間打坐好了。回到房間，我好想躺下來噢，那張床好像有一種吸引力，告訴我：沒關係！躺一下，又沒人管你，休息一下不會怎樣啦！整個房間裡，還有一個人也在打坐，其他人都進去教室了，我內心掙扎著，硬著頭皮繼續打坐，只是把棉被拿到屁股下墊著。到了第三天，我的膝蓋真的開始微微的痛了，我擔心了起來，我遞了紙條給工作人員，她告訴我說：「好的！我們再看看，如果到今天晚上還是不行，明早再給你一個墊子。」（在教室中，有一個人是坐椅子的，因為他年紀大了，腳不方便），也許是我一直羨慕那個人有椅子坐，我也讓我的腳有理由痛吧！

中午過後，繼續到教室打坐，（不然我還能幹嘛呢？）我依照前頭老師的引導，不斷地觀呼吸，觀照自己的身體部位狀況，此時腳酸麻到不行，我已經快放棄了，突然，一股熱氣貫串全身，快速流動，我的腳竟然完全不痛了，大約有十秒的感受，我正經歷老師說的「無常、無常、都是無常」，當我正享受這種愉悅的美妙經驗時，腳又開始酸了。這個體驗，讓我震驚，我以為腳要受傷了，而在當下，我穿越了身體的苦痛，完全感受不到身體的不舒服，取而代之的是通體舒暢的美妙經驗。Yas!我做到了！我不用要椅子了！我對自己的打坐狀態有了信心，接下來幾天，我只是關照身體變化，不去批判，不去想，就只是觀察，這十天都是吃素食，吃的很簡單，但是卻非常美味，每天吃完的碗，都還拿去裝開水把碗洗乾淨，喝下肚，完全不浪費，在這裡的生活，簡樸，自在，完全跟自己在一起……很快的十天過去了，我整個人感覺好似脫胎換骨般，步調變得很慢，身體變得很乾淨，連思想都變得很清明。體驗身體的無常，正如同生命中一切的無常，你越是緊緊抓取，越是痛苦，你只能看著它，了解其必然性，當你選擇了不同的態度面對它時，心境也不同了，周遭泛起的漣漪也不同了。

關於台灣內觀中心介紹，如下：

新社內觀中心的鍛鍊---財團法人臺灣內觀禪修基金會(簡稱： 台中內觀中心)

VIPASSANA 內觀 -- 遵循烏巴慶老師 所傳，及葛印卡老師與其助理所教-

內觀 (Vipassana) 是印度最古老的禪修方法之一。在長久失傳之後，兩千五百多年前被釋迦牟尼佛重新發現。內觀的意思是如實觀察，也就是觀察事物真正的面目：它是透過觀察自身來淨化身心的一個過程。開始的時候，藉著觀察自然的呼吸來提昇專注力；等到覺知漸漸變得敏銳之後，接著就觀察身和心不斷在變化的特性，體驗無常、苦、以及無我的普遍性實相。這種經由直接的經驗去了知實相的方式，就是淨化的過程。這整條（法的）道路，對於全宇宙普遍性的問題而言，正是普遍適用的治療藥方；而且不是只專屬於特定的某個有組織的宗教或宗派。因此，不管什麼人，在任何時間、地點都可以修習，沒有任何限制；不會因為種族、背景或宗教的不同而有所衝突。每一個人都能平等無差別地獲得實際的效益。

其特色

- 是一種能將苦從根拔除的方法
- 是一種生活的藝術，每一個人因而能對社會有正面的貢獻
- 是一種淨化心靈的方法，使我們能以寧靜、平穩的方式去面對生活上的緊張、困難和問題。
- 不是基於盲目信仰的一種典禮或儀式
- 不是一種知識上或哲學上的滿足
- 不是一種休閒、渡假或社交的機會
- 不是對日常生活磨難的一種逃避

其歷史

毘鉢舍那 (Vipassana)，簡稱內觀，是由釋迦牟尼佛所傳下，在阿育王時期，由須那迦(Sona)及鬱多羅(Uttara)二位尊者傳至緬甸。二十世紀初期緬甸最有名的雷迪尊者 (Ledi Sayadaw)將此法門依次下傳 (1) 鐵吉老師 (Saya Thetgyi，烏鐵 U Thet) (2) 烏巴慶老師 (Sayagyi U Ba Khin) (3) S.N.葛印卡 (S.N Goenka)一九六九年起葛印卡老師將此法門反哺印度，其後遍傳歐美、日澳、泰國、尼泊爾等地。此法門直接對治煩惱習氣，效果甚佳，廣受歡迎。

內觀帶來的價值是一個真實的體驗，用自身身體證實無常的存在。期間更體驗到意念的萬變與混雜。如同露易絲·賀所言：沒有什麼事是形而外的，我們就是處在生命事件的核心，所有的經歷與關係皆由內而外，都是內在心念模式的鏡子。(吳品瑜譯，2006，頁 81)，我們一直向外投射，創造出心念的實相。

叁、覺知之路

一、華德福教育之洗禮

因為孩子遇見華德福教育，在兒子三歲時，開始接受華德福教育。教育的過程中，成長最多的是家長，一系列的家長成長課，讓家長更清楚華德福的教育理念，唯有家長改變，孩子才有機會轉化。

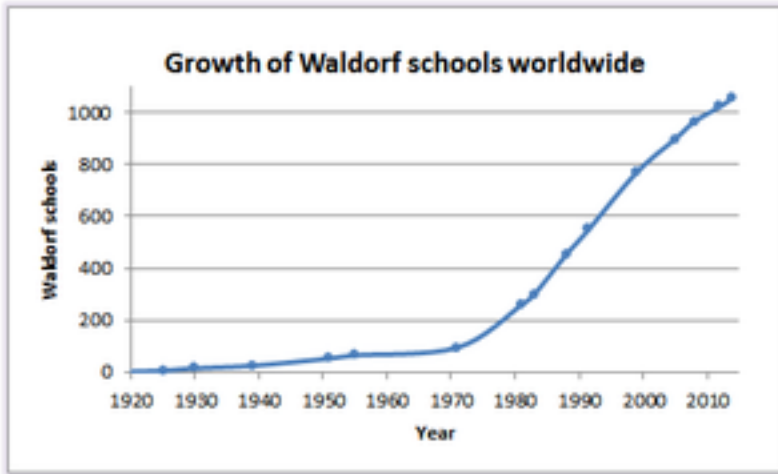
(一) 簡介華德福學校 (參<https://zh.wikipedia.org/wiki/華德福教育>)

華德福教育 (也稱之為史代納教育) 是一種人性化的教育方法，它基於創立人智學的奧地利哲學家魯道夫·斯坦納的一種教育哲學理念。第一所華德福學校創立於1919年，是位於德國斯圖爾特的華德福阿斯托里亞捲菸廠為員工子弟建立的一所學校。2012年，全球60個國家建立了1025所獨立的華德福學校、2000所幼兒園、530所特殊教育中心。同時還有很多基於華德福教育理念的公立學校、特許學校和在家教育。

華德福教學法將兒童的成長分成三個階段，每個階段大約7年。早期教育注重於實踐和手工活動並提供利於創新性玩耍的環境。在小學，重點是發展小學生的藝術才能和社會技能，培育創新和分析理解能力。中學注重於發展批判性思維和培育理想。這種教育模式始終強調想像力在學習過程中的重要性，並且將價值觀融合在學術、實踐和藝術追求中。

華德福教育哲學的首要目標是給青少年提供其發展自由精神、道德責任和具備高級社交能力的個人綜合素質所需要的基礎。華德福教師使用形成性評價 (定性) 而不是總結性評價 (定量) 的方式來評估學生成績，尤其在青春期的前幾年。學校擁有高度的自主權，自主決定課程結構和自行管理事務。

華德福教育是全球最大的另類教育運動。在華德福學校大量存在的中歐地區，華德福課程已經是一種被廣泛接受的另類教育法。華德福教育還在歐洲影響著主流教育，在歐洲國家有大量的華德福學校和教師培訓項目。華德福公立學校在英語國家是有爭議的，主要是其宗教和心靈內容在課程中的地位，科學課程中有些內容是否是偽科學或者是在推廣順勢療法。但華德福教育運動推進者表示這些懷疑是沒有根據的。



全球華德福學校數量在1919~2012年增長情況

華德福教育的創始人是魯道夫·斯坦納，曾經做過家庭教師和柏林職業技術學校的講師。他在公開演講中闡述了自己的教育觀念，並總結提煉後在1907年在《兒童教育》上發表了一篇文章，第一次提出了兒童成長三個階段的概念。他的這種教育理念深受在19世紀末的主流教育理念赫爾巴特教育法的影響。第一所基於這種理念的學校在1919年成立，是由德國企業家，時任斯圖加特華德福-阿斯多里亞捲菸廠經理依米爾·默特為他工廠的職工子弟而建立的。這是華德福學校名稱的來歷，現在作為推廣這種教育方式團體的名稱和標誌。這所學校很快吸引了非華德福捲菸廠職工子弟前來就學，而使其快速發展。它也是德國第一所綜合學校，接納所有適齡兒童。為了適應當時德國的教育法規，讓學校能夠很快被大眾所接受，早期的華德福學校偏離了斯坦納的教學思想，但是卻實現他的一個目標：讓學生能夠在華德福教育和傳統學校教育中能夠快速和自由轉換。華德福學校一直都是男女同校的學校。

華德福學校開始在其他地方建立起來：漢堡、海牙、巴塞爾。在1922年斯坦納在英國牛津大學做了一場關於教育的演講後，華德福教育開始在英國傳播。英國第一所華德福學校建立於1925年，現在叫做麥可·霍爾學校；美國的第一所華德福學校建立於1928年，叫做紐約華德福-史代納學校。在1930年代，大量受到華德福學校啟發或者是參照華德福教育理念的學校在德國、瑞士、紐西蘭、挪威、奧地利、匈牙利、美國、英國建立起來。雖然在二戰期間，因和納粹政治衝突而導致歐洲大量的華德福學校被關閉，但是英國的學校和少數荷蘭的學校沒有受到影響，被關閉的學校也在二戰後重開。1970年代到1980年代華德福學校在世界上快速發展，僅僅在北美，1967-68年只有9所華德福

學校在美國和1所在加拿大,發展到今天有200多所在美國和20多所在加拿大,現有33所在英國和4所在愛爾蘭。

在蘇聯解體後,華德福學校開始在中東歐不斷發展,最近幾年,許多華德福學校在亞洲建立起來,尤其是在中國。全球現有1000多所獨立的華德福學校。

華德福學校在世界分布情況

洲	學校數量	國家數
非洲	22	5
亞洲	51	12
歐洲	718	36
北美洲	146	4
大洋洲	47	2
南美洲	55	5

(二) 華德福教育

(參 163.20.43.12/dyna/data/user/littleyu413/files/200803150031110.doc)

第一所華德福學校(Waldorf school)創設於1919年,原為奧地利籍的企業家 Emil Molt 根據德國改革派的教育學者魯道夫·史代納(Rudolf Steiner, 1861-1925)的教育理念而創設之私立實驗學校。華德福學校通常都是12年一貫的完全學校,多數包含幼稚園的「0年級」而為十三年。中學階段為不分流的整合型綜合中學,以及兼收智障學生實行融合教育為其特色。學校中的課程與教學完全由教師與家長自主決定,不受政府教育政策影響。時至今日,世界性的史代納教育遍佈全球五大洲、五十多個國家,共有近七百所的完整學校 -- 幼稚園至高中的十二年制完整學校,三百多所身心障礙社區及治療研究中心,以及六十所師資培訓學院。這個教育體系曾獲得聯合國教育科學文化委員會(U.N.E.S.C.O.)的重視與推薦,並在日內瓦所舉辦的第四十四屆國際教育年會中特別安排「史代納教育特展」。

史代納從古代基督神學與歌德科學的研究轉為探索人類心靈開發、認識自我本質與高等智慧之發展,建構獨特的「人類智慧學」(Anthroposophy 簡稱人智學)理論,它並非是宗教或哲學上的思辯領域,而是一門實踐的「心靈科學」(spiritual science)。因此,史代納以最務實的實例,將人智學轉化為華德福教育理想、課程目標與內容、以及教學

方法。根據史代納的人智學術語，每一個人都是活生生的有機體，其中層層涵涉著物質身體（physical body）、生命體（life body 或稱為 Etheric body）與知覺體（sentient body 或稱為 Astral body）三部分，這三者的生長發展有其節奏與順序，大約以 7 年為區隔。生命中第一個 7 年（約在換牙完成的階段）是「物質身體」發展的重要時期，提供適宜的模仿與典範是這階段的關鍵重心。7 歲到 14 歲之間，生命力將繼續流向「生命體」的生長，這時期將是清晰的觀察與敏銳的感知能力發展的重要階段，圖像與韻律是此階段孕育成長不可或缺媒介與養分。生命中跨越 14 歲時的青春期，個人內在的精神與心靈世界開始覺醒，抽象思考、獨立判斷的能力也開始成長，到了 21 歲時個體各方面漸臻成熟，一個能自我負責且具成熟社會能力的人格完成，才算是教育的完成。

華德福學校課程的結構與運作：

華德福學校依「人智學」理念而規劃，它的教育目標與課程的實施，都建立在每一位老師對「人的完整性」的真實體察，了解各階段生命週期各有其特定的需求與知識，這樣的了解將是一個規劃適宜於該階段課程的基礎；同時也是作為設計循序漸進的教學活動的基礎。從這個基礎上看華德福教育學的基本觀點，是承認個體之間的差異及不同的教育需求，在華德福學校中沒有所謂的留級，也避免個別學生之間的任何形式的競爭與比較。所謂學習評量的實施，是在探尋每個學生所能發展的最大潛能。

一般華德福學校一至八年級，大都由固定的班級導師陪同學習，並輔以各科科任教師的教學與指導。這裡所呈現課程統整與協同教學的模式，主要著重在：學習過程的節奏感，主課程內容的完整性，以及學習內容的內化、轉化為能力的過程。

學習過程的節奏感，與懷特海所謂的「教育的律動」（rhythm of education）有著異曲同工之妙，他認為「律動」的概念是以「浪漫」（romance）、「精確」（precision）、「一般化」（generalization）貼近學習的議題。而在華德福教育中，當老師掌握教學中韻律與節奏，不單僅只是課堂上的議題，通常是更精準的對準成長中孩童身體、情感與心靈的脈動。所以，華德福學校中的每一天有其穩定的活動節奏，每一週課程推展有其一定的開、承、轉、合的節奏，每個月則有儀式慶典的鋪排設計。華德福學校的一天從晨頌開始，多半由班導師以簡短詩歌引導，帶領學生以穩定而和諧的韻律節奏，喚醒學生肢體能量，進入精神專注的學習狀態，然後便是主課程的時段（通常會是 2 小時的時段）。主課程通常會以故事做為開端，慎選故事的題材與類別是華德福學校老師需要用心思考與學習的課題，因為它與孩童成長階段以及學習的主題內涵息息相關。學習活動依老師

的特質與學習的主題而呈現多樣化，但固定的是每一個主課程的結束之前，是要作學習回顧。

雖然華德福學校的「主課程」架構也有「國語」、「數學」、「歷史」、「地理」、「自然科學」等等，以及各種「副課程」。在教學實務上，為了達到學習的完整性，主課程的進行是以持續 3-4 週的「週期課程」模式設計。「週期課程」與「方案方法」(Project Method) 有其相似之處，它們都著重於「由生活中學習」(learning-by-living)，與「有目標的行為」(action with a purpose)，學生從事活動以獲得學習經驗，以及學習過程涉及社會化、民主化的考量，在這些面向上兩者具有相近的教學理念。而「週期課程」同時還考量到學習時段與時空的持續性與完整性，師生針對學習主題，在三至四週內，由認識到深入探索，由「多元化」的經驗，到獲得完整而清晰的「圖像」，如此統整課程的教學活動，較之「方案方法」，華德福教育更重視學生必須依其各個成長階段的能力養成，總體呈現為自我的能力、社會的能力、生態的能力、行動的能力與藝術審美的能力。這五大能力轉化為課程與教學活動的內涵並成為華德福學校的特色。因此，華德福學校和其他標榜開放教育的實驗學校並不相同，在「開放教育」或「自然教育」或「傳統倫理教育」之間，華德福教育以社會意識及人文精神的發展做為平衡的支點。

對於學習內容的內化、轉化為能力的過程，則是透過藝術化的統整課程來進行。就好像人的一呼一吸之間，所有的養分才能轉化為能量，同樣的提供藝術化活動做為學習的「呼吸」，在這「呼吸」的一進一出之間，學習的概念化知識才能轉化為能力。例如讀、寫能力的養成，當孩子在率性的、原始的塗鴉中，透露出他對所進行事物的興趣與專注，老師便應當由畫畫導出書寫，由遊戲的塗鴉導出數字、字母；以一種藝術化的活動，帶出書寫的能力。閱讀的基石是建立在書寫的能力之上，而整個人類智能發展的基礎又是以寫與讀的能力為前導，因此寫與讀的能力發展是必須透過藝術化的活動才得以全面性的開展。唯有意識到藝術化的教育所能帶給孩童們智力開展的豐碩成果，人們才會樂於讓藝術的課題在小學教育階段佔有一席之地。若能將音樂、繪畫和雕刻的藝術納入學習活動中，這些藝術性的元素與肢體律動巧妙地結合在一起，對於人類意志與情感的發展，藝術化的課程與教學蘊含著巨大的能量，它所引發學習的深度，將不是單一的讀取與記誦所能望其項背。

在課程建構的取向上，華德福教育以「人智學」為基礎，以藝術化活動為統整的框架，它同時整合了「經驗」、「社會」、「知識」，與「課程設計」的四個向度，在下兩期

中，筆者將從「藝術特質統整課程」與「藝術類課程的特色」闡述其理論與實務結合的可能性與可行性。

早在 1918 年，史代納便已經指出「自由人」的理念：一個只追求智力的成長過程，沒有被音樂、詩歌激盪過、蘊含過的心靈，將成長為一個沒有想像力的人，史代納稱之為「不自由」的人。一個「不自由」的人，很難看清楚自己生命中的標的，經常依賴他人設定，或任由外在因素條件而自我設限；唯有具備主動的精神，持之以恆的毅力與耐力，以及創新而靈活的思維，才能幫助一個人開展出自己的理想；而這些特質都存在於與藝術相關活動中。

因此，史代納針對兒童的成長發展，特別提出「意志」(will)、「情感」(feeling)、「思想」(thinking) 三個重要的面向，並且有其階段性發展的層次。首先，培養兒童「意志」力量的開展，老師在教學活動中，必須注意建立穩定而持續的節奏感，在每一天規律的生活作息，在每一週課程進展的流程，在每一個月特殊慶典的儀式；都在促使孩子透過熟悉生活的脈動，從規律中開展出貫穿行動的毅力。在「意志」基石之上，點燃孩子「情感」的中樞，從課程內容中（人與自然、人與植物、人與動物…），開啟孩子自我與萬物之間的關聯與視野，透過了解而建立起包容與接納的胸懷。最後，從史代納的觀點，到了十三、十四歲左右，孩子自然來到開展智力的階段，此時概念化、抽象化的思維能力將會幫助孩子成長為具備獨立思考能力的個體。

因此，唯有透過「意志」、「情感」、「思想」三個重要面向的養成，才能幫助一個人由柔弱無助的嬰幼兒成長為一個獨立而完整的「自由人」；這整個形塑的過程，都需要透過藝術化活動的體驗，幫助孩童深入探索各個學習的領域。史代納明確指示出華德福學校是培養「自由人」的地方；在 1919 年 9 月 7 日開學典禮上，他如此說：「我們的原則，並不在於將我們的（人智學的）世界觀教導給成長中的兒童與青少年。我們想追求的並非教條式的教育；相反的，我們想追求的是：讓經由人文精神科學所獲得的知識，化為活生生的教育行動。」因此藝術特質的教學活動，幾乎佔據整個華德福學校課程的核心，學校中進行的所謂「藝術性的活動」，並非指表現導向與作品導向的「兒童藝術」，而是為了藉由更為完整一體的學習活動，幫助學生達到了了解自己與世界的重要目的。

眼前我們的教育著重於智力的發展，幾乎到達了全民焦慮的狀態，學校與各式各樣補習班，琳瑯滿目的輔助教材、教具，包圍著老師、家長與孩子，在一種巨大、無形的轉輪推動之下，提前學習、激發潛能，無所不用其極，唯一而明確的目標導向，就是透

過各種評量的方式，不斷提高孩子智力的尺標。在這樣的推波助瀾下，我們提高的是評量的尺標，孩子們的智能並非就相對著提高。有遠見的人們已意識到教育並非只是在傳遞片面的知識，或是智能；同時也需要加強堅韌意志與能力的養成。這樣完整與平衡的觀點，唯有培養一個人的洞察力以喚醒人們內在所蘊含的意志與情感的原始能量，否則根本無從發展健全的意志能力，以及由此伴隨發展的，健康的感情能力。當前教育所產生的錯誤，並不在於灌輸了太多的概念進入年輕人的心靈，而是所灌輸的概念根本缺乏生命力。而是缺乏了對年輕人生命能力的驅策與培養。如果沒有從生命的本源上去培養出一個人的意志能力，任何人將困處於混亂的迷思之中。因此當前從事教育工作者必須對此觀點能有明晰的思維與見解，而這樣的見解是建立在：真實體驗到「人」是一個完整的個體。反觀華德福學校的學生，從各個年級，任何一位學生自製的「教科書」，都可以看到孩子將課程中學習的內容，呈現出精密而準確的觀察、描繪、記述…等等的能力，此種呈現的成果正是符合我們所期待於學童養成的智能！正是人類的知識體內化於孩童之後，再透過孩童的各種能力轉化、表達！此一「內化、轉化、表達」的過程，恰是藝術創作過程中的特質，是需要透過藝術化活動的體驗，而非經由智力的思維。這正是詭譎的地方，想要培養智能的開展，光是填塞大量的知識，強力推動智性思維，反覆記憶的操演，恰好是提早困遏住智能的途徑。

根據史代納的說法：圖像化與形塑的藝術活動，特別與孩子「生命體」智能（Ethereic Body）開展有直接的相關；而音樂與詩詞，則與孩子「知覺體」智能（Astrol Body）密切相扣。兩者的結合，才能上升至高階智能的發展。在1920年4月26日演講稿中，史代納更明確的指出：「如果我們知道，我們的智能並非是直接經由理智的訓練而獲得…，那麼，一個懂得靈活運用雙手的人，一定會有靈活的腦筋，並且可以深入事物的本質。那麼我們就不會低估以下這種說法：培養一個人『外在』手足靈活的目標，在於促使他的『內在』智慧，經由其靈活的外在能力孕育出來。」所以，華德福學校在一至四年級的課程中，特別重視圖像式的教學方法，以及詩歌形式的音律活動；當學生進入青春期，進入理解能力的學習科目中，通常都能呈現出主動學習的意願和高度直觀的領悟能力。

另外，鄭怡華在《親子天下》第40期專特刊中提到：認識華德福教育的四大特色。（參 <https://www.parenting.com.tw/article/5023874>）

華德福是全球成長最快的教育體系，2014年統計，全球已有1056所華德福學校。歐美有愈來愈多的公立學校老師接受華德福教育的在職訓練，希望將華德福特殊的教育方式引進自己的課堂。在台灣，現在幾乎各縣市也都有華德福幼兒共學團。

英國教育與技能部在二〇〇五年發表一份研究報告，其中建議公立學校可向華德福教育學習：及早引進與學習外國語的方法；統整的教學法；重視口語發展；強調節奏，課程步調良好；所有課程設計都依據孩童發展；藝術與創意的教學法。

一九九六年台灣幼教界正式引進華德福教學，如宜蘭的「慈心華德福幼兒園」以及台中的「娃得福托兒所」。

在外觀上，華德福園所教室的特徵明顯：原木地板、手蠟染的窗簾或布幔、粉色系的牆面。角落常見的布置是「季節桌」，鋪有棉布的小桌子，上頭可能放著當季蔬果、木工手偶，或者只是孩子信手撿回的石頭與花草。

隨著華德福教育在台灣的可見度愈來愈高，對師資的需求也日益增加。華德福有自己的一套師資培訓系統，目前國內有三個地方開辦師培課程：宜蘭人智學教育基金會、新竹教育大學、台中豐樂教育機構。

培訓的內容包含華德福理論、幼兒發展心理、藝術治療等，還特別著重在繪畫、歌唱、舞蹈等藝術課程。

華德福教學法四大特色：

特色1：親近自然，源自德國的華德福教育，強調身、心、靈全面發展，主張七歲以前的幼兒是完全的「感官體」：不是用頭腦記憶，而是靠感官學習。所以華德福幼兒園裡的孩子不看書、不寫字，只有純粹的玩。他們鼓勵孩子親近土地，也特別重視四季的節令慶典。利用廢棄輪胎，做成樹下的輪胎鞦韆；在黃土坡上釘上木板，成了天然滑梯；在草叢裡追小蚱蜢；在田埂裡抓田螺、泡腳、滾爛泥巴……遊具、遊戲取自大自然是華德福幼兒園常見的做法。冬之慶典，在優美的詩歌聲裡點蠟燭許願；春之慶典，戴起樹葉做的桂冠，在草原上跳舞迎接春神；或搖著竹篩裹元宵、或吃冰搓愛玉……一整年不斷的大小節慶，讓孩子在驚喜中體會四季更迭的規律。教室內也沒有任何成品或塑膠玩具。華德福園所強調天然的玩具：磨光的原木、貝殼、石頭、松果、核桃殼、棉繩、乾樹葉。「愈抽象的東西，愈需要孩子們的想像，要相信孩子的創造力，天然的素材，幼兒可以有千變萬化的玩法，」台北市光目華德福幼稚園園長邱麗玉說。

特色2：重視創造力、想像力。華德福教育相信：有想像力才有創造力。因此，從教室到玩具，華德福給孩子很大的「空白」，以誘發幼兒與生俱來的創造力。手作玩具是想像力的來源之一。園所內常見手工編織的毛線娃娃和布偶多半沒有五官，這其實是延續想像力的方法：孩子開心時，會賦予布偶愉快的神情；傷心時，會想像布偶跟著哭

泣。「孩子的心裡要繼續工作，要去想像才能完成。如果內在不需要活動，任何遊戲就變得了無生趣，」小陽光幼兒園老師王蕙琦說。

創造力的養成需要主動探索，因此，華德福嚴格制止孩子看電視。他們主張幼兒感情豐富、愛玩好動，每天都在發現新的事物。如果接觸電視，主動探索的能力就縮小成被動接受，電視、電腦等新科技的過度刺激將抹煞孩子的潛力。

特色3：重視既定的學習節奏。拜訪新竹茄苳國小實驗幼兒園，正是孩子早上自由遊戲的時間：小女生正在用石頭和貝殼煮早點；小男生以原木排成的小火車穿過紙箱山洞。突然間，傳來老師的歌聲，幾秒內，孩子全部安靜下來，專注的跟著吟唱：「圓圓圓，大千世界是一個圓，天地之間連成一線……」這是華德福最特殊的一種儀式——「晨圈」，代表著每個活動的起點或段落。

華德福重視節奏與次序，每年、每季、每週、每天都交錯著動、靜、呼、吸的課程。例如自由遊戲後，大家集合起來吟詩、唱歌，緊接著是外放的戶外活動，然後再用靜態的講故事來結束這個早晨。到了下午，可能是戲劇、美術與散步，最後再以「結束圈」及擁抱，劃下一天的課程句點。每天，孩子就在這一收一放的課程中，過著節奏分明的生活。

特色4：強調藝術教育。多元的藝術活動是華德福教育的重要特色。其目的不是培養藝術家，而是透過藝術，讓所學進入孩子的內在，課程包括形線畫、濕水彩畫、蜜蠟塑形、烘焙等，每種活動皆深具意涵。例如濕水彩畫，是將畫紙浸泡過水後，讓孩子以三原色：紅、黃、藍顏料來上畫；使用單純的顏色可讓孩子內心變得較單純，而顏色在濕紙張上自由的相遇，既讓色彩自己說話，也讓孩子不受限制、更有創意的表達自己。除了藝術課，華德福教學也會透過歌謠、韻律活動或故事，引領孩子經驗數字、文字、形狀與自然變化，把藝術性的想像力注入孩子的心中。

（三）善美真幼兒園

因為孩子遇見華德福教育，在兒子三歲時，開始接受華德福教育。教育的過程中，成長最多的是家長，一系列的家長成長課，讓家長更清楚華德福的教育理念，唯有家長改變，孩子才有機會轉化。

猶記得第一次參加華德福家長成長課是在善美真，當時參加的家長大概十多個，大家圍個圓坐在木地板上，中間放了一盆美麗的花，用染布包裹著，旁邊點上蠟燭，執行長 Bell 老師穿著一襲白色洋裝，溫柔婉約的樣子讓我印象深刻。第一堂課第一個問題是：你為什麼來到這裡？第二個問題是：你看到了什麼？原本大家假日還帶著惺忪的

雙眼、渙散的精神來到這裡上課，可是經過課前寧靜的沈澱，啟發性的問話，頓時，大家都醒了。家長成長課是關於家長自己的成長，學校創造一個機會讓家長學習，研究者很幸運遇見華德福，在華德福的帶領下進行一場內在的革命，陪著孩子成長，也藉由孩子學習與鍛鍊。成長課讓我再次回到初衷，我再次反問自己：「為什麼選擇華德福學校？」是什麼原因，我來到這裡？因為華德福的精神，是邁向自由之人的道路，過程中不斷與自己對話，讓自己重新歸零，重新開展、創造想要的人生。

在善美真小學中，因為要避免電視對孩子的影響，研究者與先生兩人戒斷收看電視，甚至搬家時，把電視送給買主，新家至目前十年了都沒有電視，研究者發現丟掉電視與網路，我們多了更多時間陪伴孩子、整理家園，「真正有意識」的陪伴孩子，少了3C的控制，生活更加輕鬆與愉快。在小學的階段，研究者完全活在「信華德福得永生」的信念中，算是很狂熱與堅持的執行華德福生活，與先生兩人對教育理念一致，因此我們的生活方式改變非常大，但是我們過得很快樂很滿足，也對未來充滿希望。

孩子八歲前，準備要入小學了。研究者陷入抉擇當中，一方面自己是體制內的老師，如果孩子讀附近小學，我可以就近照顧，而且相關資源非常豐富，學費也很便宜。可是體制內的環境充滿競爭、階級評等、教育環境、生活韻律都是研究者比較不認同的。因此，與先生討論了很久，都無法下決定，後來，我們去找執行長談，執行長問我們：「不想繼續讀的原因是什麼？如果您們真的覺得這個教育很好，您們認同他，就不要顧慮未來的事，能夠走多遠是未來的事，現在這一步先篤定它邁向它。」當晚，先生跟我說：「達賴喇嘛說過，當你面臨困難或重大決策時，你不知道往哪裡走時，你只要靜下來問自己：什麼是對這個世界有貢獻，有幫助的呢？那麼你就去做！」研究者與先生經過那晚的討論，決定讓孩子讀華德福學校，決定支持學校辦學，事實上，海聲小學是因為一群家長的努力才促成的，我們必須下定共同努力與承擔的決心，才能繼續走下去。因為認同華德福的理念，決定與學校一起奮鬥，研究者認為這個教育對社會是有貢獻，有意義的，是值得推廣的，所以不畏距離較遠、學費昂貴、積極參與學校活動，給予學校支持與實際幫助。過程中，雖然很累很辛苦，可是獲得最多的還是家長，在這條學習的路上，研究者轉變了許多過往教養的模式，學會觀察孩子背後的動機，理解真正有品質的陪伴孩子是參與孩子生活的過程，真實的臨在，與他們同樂。研究者因為善美真幼兒園，得以再一次體驗童年的美好與單純，陪孩子再來一次童年。

（四）海聲華德福教育

海聲，一群家長的努力與策動成立了一個海邊的華德福學校，從實驗學校開始，

在沒有政府資源與補助下，完全由家長自發性的開始，有錢出錢，有力出力，假日全家一起到學校種花種草、挖水溝，所有學校大大小小的事，家長幾乎都參與過，我們帶給孩子的是一個活生生的「奮鬥圖像」，他們見證學校從租來的一個補習班，變成一所自然優雅的迷你學校，所有的一切都不是理所當然，是經過一番努力與奮鬥才擁有的，這讓我們更加珍惜現在的一切。

海聲從建校到現在，已經成為一所完全一貫的中小學了，由幼兒園貫到高中，一路銜接上來，這當中經歷許多挫折與磨難，關關難過關關過，研究者見證了這所學校的發展與蛻變，身為家長的我更是歷經許多重大的改變。其中影響我最深遠的事有兩件：一件是宜玲校長上家長成長課「整理你的生命故事」（參見附錄三）；一件是參與海聲主辦的「問心台灣」活動（參見附錄四）。

海聲有一系列的家長成長課，目的是讓家長更了解華德福的教育課程，一方面也讓家長從中有機會汲取能量自我蛻變，研究者秉持熱愛華德福的精神，幾乎所有課程都儘量參與，成長課程讓我不斷提升內在力量，也對這個教育更深層理解。生命史的書寫，在來南華進修之前，我第一次聽到「生命史」，第一次想認真研究一下自己的生命，第一次想到過往生命是有意義的，第一次真實面對自己的生命，透過課程，靜下來想，透過文字將它書寫下來……。研究者在第一次嚴肅面對自己過往的生命時，竟然是「一片空白」，腦門發出嗡嗡聲，閉目細想，努力想擠出畫面，最早的畫面依然停在「未就學八歲前，獨自一人坐在廚房門檻望向蔚藍天際的一幕，坐了很久很久……心情是很寧靜平和的」這是我的最早回憶，再早的怎麼想也都沒有了。校長提到整理生命史是對自我生命的一種回顧，跟華德福每日睡前回顧是具有同等意義的，它幫助我們與靈性世界做連結。校長提到她最近正在幫她的父親寫生命史，她表示年紀大的人越需要，因此，研究者在回娘家時，刻意藉由生活中的發問，幫自己的父母做一些回顧，研究者發現：當父母開始回顧過往人生時，他們開始滔滔不絕地說起當年的豐功偉績，臉上煥發異常的光彩；當回顧到童年貧苦受創經驗時，又陷入沈思與無奈。我想這就是說故事的力量，我的父母藉由訴說故事，重新經驗他們的人生，重新整理他們的人生，即使身體益發老邁，但人生精彩的片段一直都在，他們藉由回顧再次領受力量。研究者用在父母身上，感受到「整理生命故事」的重要性與意義性。

「問心台灣」是海聲宜玲校長發起的社群活動，在一開始的頭兩年，參加的人幾乎都是華德福的老師或核心講師，家長參與的人非常少，因此校長一直鼓吹家長參與，當時研究者與先生基於對學校的支持，很想了解問心台灣究竟在做什麼？為什麼我們

讀華德福學校，不把學校辦好就好，還要把自己搞得那麼累呢？於是我和先生同時報名了 2013 年在台南西門國小舉辦的「問心台灣」。問心台灣從 2010 年開始，是一場台灣人智學研討會，想要投石探問台灣之心何在？大家試圖從不同面向描繪台灣地區整體心魂發展歷程的輪廓；並從靈性科學身心靈的角度認識台灣。目的是為了從反思中看見我是誰，我們為何相遇，更藉這樣的相遇，學習一起工作與對話；也想要與關心台灣文化的朋友交流與討論，東西方文化如何可以彼此學習與相得益彰。

研究者在參加完 2013 年的問心台灣後，深受感動，深切感受到海聲校長之用心良苦，其教育理想是如此宏觀，實踐基礎教育只是一環，還有更多關於社群的凝聚共識與推廣是迫在眉睫，勢在必行。這場研習中，請到的國內講師有三人，包括當時的臺南市教育局長鄭邦鎮先生、臺大植物學副教授郭城孟先生、1988-2000 年台灣總統李登輝先生三位，其中郭教授是台灣的蕨類教父，研究蕨類超過四十年，他談到台灣的高山，高山的植物生態是全世界最豐富最多變化的，他提到地質活動，關於台灣高山的種種美好……。身為台灣的國中老師，我感到汗顏，這些在我們生活中最真實的環境，我卻對它一無所知，甚至是視而不見，研究者從郭教授的言談中看到一位摯愛台灣的蕨類專家，栩栩如生說著他與植物真實相遇的故事，他的熱情深深感染我，這才是真正愛台灣的表現。因為這場研習的感動，之後每年的問心台灣研究者都沒有缺席，總是收獲滿滿的回家。

從善美真幼兒園到海聲中小學，擴大到華德福社群，將近十年的時間，研究者在華德福教育的影響下，體驗到教育是全人類的運動，世界在改變，人類看待世界的眼光也該轉變，從最根本的人與宇宙的關係來看，華德福教育是以此角度來看世界的。

二、南華生死所之浸潤

在南華生死所求學的三年中，學到許多寶貴的知識，也從同學的經驗中得到許多美好的學習，更從老師的諄諄教誨、循循善誘中，學到許多實用的方法，在南華生死所這個大家庭中，三年的經歷，也是一個蛻變的過程。

三、身心靈成長課程之淬鍊

一路遇見華德福，到南華生死所進修，正念催眠工作坊（附錄五）、奧修新靈氣（附錄六），巴哈花精、芳香療法……以及多方閱讀靈性書籍，讓自己成長許多。在學習與鍛鍊的過程中，我體驗到這些學習都是為了愛，在這條鍛鍊的路上，研究者不斷

「經驗」事件，重新「選擇」，從中「學習」到自己的課題。如同周志建（2013.08）提到敘事，可以幫我們從社會文化的角度，理解我們的遭遇與苦難，讓我們產生多元的觀點，並對事件有新的詮釋與意義，從中看見人的動能與力量。這是敘事對人的療癒與貢獻。但我也發現：對有些人而言，光是這樣解構還不夠，那個創傷，還在、還會痛。於是，我們必須加入一種超越理性的「靈性觀點」。在靈性的看見裡，讓我們對生命的苦難產生新的洞見：原來，這一切，都是我們靈魂的選擇。……因為我們需要去「經驗」這件事，並在這樣的經驗中，「學習」一件人生功課。這是我們來此生的目的。……原來人生走這一遭，我們不是來「擁有」什麼，只是來「經驗」什麼。在所有的經驗中，我們唯一想要擁有的，只有愛；而唯一需要學習的，也是愛。（周志建，2013.08，頁 165）

另外，邱珍琬（2006）提及女性經驗與自我發展，他認為知識是女性覺察第一步，教育不一定需要在正統的體系中進行才是教育，但是接受知識與學習是每個人都需要的，可以讓自己的生活機能或品質更好，「識字」可以是很重要的里程碑，也就是經由認識字為途徑或媒介，開始拓展自己的生活領域與經驗，許多女性經由讀書會的討論、或是聽演講廣播，了解到許多管道的資訊與不同看法，也協助自己可以在面對問題時有更周詳的思慮。女性的處境與地位也需要教育，這也是女性主義治療在咨商過程中會運用到的，不管是經由說服、自我表露、或是介紹相關閱讀、討論，都是拓展女性視野與觀點的最佳途徑！（邱珍琬，2006，頁 99，頁 100，頁 109，頁 110）。如同邱珍琬所言，閱讀靈性書籍，對研究者產生莫大的助益。透過閱讀得沈澱、轉化自己。

「今天是拼論文的日子，上午十點多就到麥當勞報到了，把一些相關的書籍，期刊論文好好細看一下，去連結其中的脈絡，就好比把麵粉、水、糖、酵母全和在一塊，慢慢地揉，慢慢地捏，漸漸成團，然後塑形，當我沈浸在文字理路中抽絲剝繭時，敘事王子的「擁抱不完美」一書，竟讓我眼眶濕了，終於有人理解我的感受了，藉由閱讀志建老師的故事，我彷彿看見童年時我的媽媽對我們的種種不理解，否定與抱怨……我一直都知道的，我以為我都過了，看來我的傷還沒痊癒，我的淚還沒流完，跟著這本書再次回顧童年母親的印記，我認回了那個需要被肯定、需要被關愛、需要被看見的小女孩。這本書真是太棒了！竟然還提到我初審時使用的文本《地海傳說》中格得的孤獨與追尋黑影，志建老師的生命故事竟然有許多和我不謀而合，這樣的腳本和我呼應著，原來故事是集體療癒，透過別人的故事讓我內在小孩得到安撫與慰藉。今天透過整理文獻讓我

更堅定要完成自我敘說的論文，我相信這一切都是有意義的。」

1051017

「今天一直在整理一些資料，在整理資料的同時也在整理自己的思緒。當我看到露易絲·賀《創造生命的力量》書中提到：身體最初感到疼痛或不舒服時，我會讓自己安靜，信任宇宙高能向我展現接下來的生活轉變，所以我不會被疾病所束縛。在靜默時，我將絕美的自然場景視覺化，讓最愛的花朵怒放環繞身旁，當花朵在我面前輕輕綻放，我能感受、聞嗅那甜美、溫暖的氣息。我專注在放鬆身體的每一吋肌膚。……最近一週，我的手腕常常痠痛，尤其是慣用的右手，這應該是常打電腦、寫字的關係。我都會想：應該讓手好好休息。我只是擔心著他可能發炎了，但卻從未想過要去理解他，體驗他，問問他：「我需要知道什麼？」「我是如何遭致這麻煩的？」「身體哪些部分需要改變？」現在，我要暫時關掉電腦，停下手邊工作，好好與自己的手對話。」

105/10/21

「美好的星期一、平靜的星期一！感謝露易絲·賀的鏡子練習！今早起來，我對著鏡子說：「陳佑銜早安！我愛你！你很棒，你是值得被愛的！你今天想要做什麼？什麼是你想做又會開心的呢？」我的心中浮現：我要開心平順的過這一天，我要溫柔地對待家人。

接下來的心情都是輕鬆自在的，我做做晨操，做著例行的家事及早餐……直到兒子下來餐廳時，我問他：「你睡到現在嗎？」兒子：「沒有啊！我早起床了。」我：「我以為你在睡覺耶，那你在房間做什麼？」兒子：「看書。」我：「我們不是說過不能在房間看書嗎？」兒子：「喔！知道了。」我：「……我們之前約定好的，你這樣做我很失望。」老公急忙在旁給我使眼色，要我別再說下去了。

事後，老公跟我說：「我們是要孩子明白不要他在房間看書，是因為不希望他入迷，什麼事都放著不做只是看課外書，但是，妳說話的語氣是有情緒的，孩子只收到你的情緒，他沒有收到他該負的責任，你知道嗎？」

這次，我明白了！要是之前，我一定是先否認我有情緒問題或語氣不好，但是……這次，我真的感受到孩子對我的態度，我也感受到孩子比較不喜歡跟我接觸，我雖然覺得自己有在調整有在控制，但是慣性模式有時自然到自己也很難察覺，我不自覺又走上媽媽的道路，那個囉唆又掌控的母親角色，做了許多事卻得不到家人認同，最後自怨自艾，活在受害者的角色生活中。

我趕緊傳了簡訊給我老公：感謝他的提醒，感謝他的看見，謝謝他所做的一切，我真的不希望孩子離我越來越遠。明明我是愛孩子的，可是我卻不自覺用他們不舒服的方

式對他們，我需要再回到自己身上修煉，回到愛自己，愛自己內在的小孩，先療癒過去的自己，寬恕過去的媽媽……」

105/10/24

「好開心！就在今天，我的論文進展讓我有脈絡可循，我感到她有組織性了，在整理的同時，我發現越來越清晰，越來越有道理，自己也越來越投入，在前兩周，整理許多書籍、論文時，總覺得花太多時間在打文書資料，但是現在把它印出來看，這些都是寶貴的資訊，對我來說都道盡我內心想說的，好像，我原本在心中積壓的念頭，透過這些學者專家，他們更砭辟入裡地指出我內心所想，透過他們的觀點，再次澄清自己的所見所感，真是太棒了。好像許多知音來自不同時空與我相遇，我真是太幸運了！原來讀書這麼有趣哪……」

1051030

以上這四篇日誌，都顯示出閱讀對研究者自身鍛鍊與轉化有很大的幫助。

第四節 在生活中鍛鍊（解除迷障，放下過去，真愛自己）

壹、從每個事件觀看自己

一、將事件置入括弧，讓現象本身說話，還原其真實面貌，就只是觀看，察覺，不評判不分析。

芭芭拉·安吉麗思（Barbara De Angelis）提到：「目擊者（自我），你知不知道，你心中有一個部分總是在觀察自己，好像一位宇宙的目擊者？它叫做「目擊者」。它是你生命中的靜默的部分，它是純粹的意識。它不是你的心，也不是你的情緒、感官和經驗。它是察覺這一切的東西。它讓你知道，你是清醒的，你是你自己，不是別人。它就是真實、偉大的自我。

每次認知到某些東西，體驗到某些東西時，這份經驗都包含兩個元素：一個是你注意到的事情，第二個是誰在注意這件事。或許你發現自己焦躁不安。然而發現你不快樂的？是你的目擊者，你的意識。許多古老的宗教傳統都談到這個目擊者，認為它就是真實的自我，就是跟聖靈、跟上帝聯結的純淨悟性。當你觀察你的心，你就能開

始掌握它，讓它為你做事，而不是跟你作對。覺得不快樂的時候，要觀察自己，問自己一個簡單的問題：「我的心此刻在做什麼？」觀察想法的遊行，不再論斷，不再跟想法作戰，問題不在於你的想法，問題在於你對想法的反應，我是觀察內心想法的人。」（汪芸譯，2001，頁 169，頁 171-173 頁）

研究者在鍛鍊靈修的路上，藉由日常生活的事件向內觀看自我，察覺到情緒反應的及時性遠超過「目擊者」，往往衝突發生了才意識到我們過往反應的是對事件的情緒反應，而非真實的想法。

二、 觀察自己身體變化，感受自己心情變化，全然投入感受其中，浸潤其中，讓情緒出來，讓情緒有機會發聲，充分表達。

生活中柴米油鹽醬醋茶，在在考驗自己對生活中所作出的反應。研究者發現在靈性修煉的過程中，自己往往急於要去解決問題，跳過了「體驗自己感受」這過程。張德芬（2012）提到：「一開始修行或向內看的時候就直接跳入靈性，其實是很危險的，因為許多心靈創傷和人格陰暗面沒有被接納、修復。當你的情緒被觸動時，要把焦點放在自己身上，而不是觸動你情緒的那個人身上，這就是累積內在力量的開始。好好愛自己了嗎？我並不貪戀我的生命、我的財富和享受，對我而言，重要的是：我來到這個世界的使命完成了沒有？我是否把老天賜給我的天賦發揮到最利人利己的地步？我有沒有好好地度過每一刻？我有沒有好好地對待我愛和愛我的人？更重要的是，我有沒有好好地對待自己？」（張德芬，2012，頁 43，頁 44，頁 102，頁 103）研究者認為修行還是得回到自己自身身上，唯有療癒了自己，才能療癒他人；唯有愛己，才能愛人。

三、 擁抱自己，理解當下的感受，如實接受當下的任何情緒湧現。「真」正愛自己

接受自己，包括愛自己的不完美。周志建提到：謙卑的修煉，謙卑的背後是一種愛，愛就是療癒的力量。……面對生命，我們只能理解、謙卑、好奇、欣賞，如此而已。（周志建，2013.08，頁 72）允許自己情緒出來，也允許自己是個有情緒的人，接受自己發洩情緒，愛那個會發洩的自己。研究者在過往人生中壓抑太多情緒，很少有大哭的經驗，並且硬撐出開朗和善的一面。然而，面對真實的自己，猶如撬開硬殼的

蚌，再現其柔軟的部分。

貳、有感與轉化的契機（隙縫）

因為痛而有感；也因為愛而痛。研究者在靜坐內觀中，體悟到每件事來臨時，我們所做的反應背後都有其內在動機。倘若我們在無意識當中作出決定，往往夾帶許多情緒。然而，透過情緒的「掌握」得以看見轉化的契機，而「掌握」這個看見如同隙縫被窺見，研究者在靜坐過程中，有幸窺見自我的兩方對話，藉此，研究者得以更清明地做出選擇。另外，如同吳品瑜譯（2006）提到：追隨內心的聲音，對生命做工，放掉內在的怨懟，諒解與寬容。另外，茱莉亞·卡麥隆在其著作中也提到：處理負面核心信念，正面說話有助於建立安全感和希望。

汪芸譯（2001）。芭芭拉·安吉麗思（Barbara De Angelis）說過：「鑽石是堅持作工的煤塊。我們都是石子，都可以變成鑽石。」

研究者認為：生命的鍛鍊如同石子成為鑽石一般，需要不斷的做工，對生命做工，對生命負責。

「昨晚在打日誌時，剛好先生加班回來，所以被打斷後就沒繼續打了。昨天發生了一個小插曲，卻也是以前發生過類似的事件，到現在我還是不太開心……我想記錄這件事的原委：先生一如往常喜歡開冰箱，東翻翻西找找，有時只是打開看了老半天，昨晚拿起一個冷藏的紅豆麵包，準備拆開要吃，此刻是晚上十點鐘了，況且今晚還吃過甜點鳳梨酥，所以我說：「你要吃嗎？今晚吃過甜點了。」他仍舊拆開，開始大口大口吃起來，然後邊撕麵包邊說話，我看到麵包屑掉一點在地上了，我說：「掉了！」他說：「沒有吧？」繼續吃……我接著說：「你要把地上的擦起來，不然會有螞蟻。」他說：「沒掉啊！」不理我繼續去盛電鍋的稀飯要吃。我於是按耐不住說：「你會要求孩子吃點心要用盤子接著或到水槽上吃，你自己呢？自己都做不到，怎麼教孩子？」他開始有點不爽，不理我，訕訕然問道：「你要吃稀飯嗎？」我說：「不想！請你把地板擦乾淨。」他逕自吃他的稀飯，裝聾，吃完，餐具放在洗碗槽，就要去洗澡了。我說：「請你洗乾淨，不然會有蟑螂來。」他竟說：「我現在不想洗！」我說：「可是你等一下洗澡也是會碰水啊！又不是像我已經洗好澡了，都擦乳液了，才會不想碰水，為什麼不洗啊？」他堅持不洗，逕自做自己的事去。

我發現我內心有一把火燃起！真的很想破口大罵，是怎樣？故意跟我唱反調是不是？如果是對大家有幫助的事，堅持還有理，可是就自己懶得洗，就一個碗耶，地板也

是，順手一抹罷了！更別提之前一直說要洗抹布的事了，總是不洗抹布，會用抹布抹桌抹地，卻不肯好好洗抹布，衛生習慣真的很差，就是不願意配合，不願意改。堅持這樣，有比較乾淨嗎？對家裡有比較好嗎？說什麼，看不慣的人就去做啊！什麼歪理，所以說，愛乾淨的人活該，要做死就對啦！什麼屁話啊！莫名其妙！臨睡前，裝成沒事樣，跟我說晚安！我說：「我很不爽！不想跟你說晚安！」真的！不知道這個人想什麼，有時候真的會覺得他不在家，家裡比較乾淨，他用過廚房，我都要再花更多時間好好整理，有時候，隔幾天才發現爐台上乾掉的污漬，真的很難清理，為什麼不要養成隨手清乾淨的習慣啊？！真討厭耶～視若無睹的習慣，究竟要累積到多深的污垢才會看見呢？

今早醒來，他跟我說：「早安！」想必他也早已醒來，我說：「我昨晚到現在還是想不通，我們一直卡住的點究竟是什麼？不是單就昨晚的事，之前也有許多類似的事，這個點讓我很難受！我問自己我過不去的是什麼？我想要家裡乾淨，希望你配合一下衛生習慣，可是你卻堅持不要，我很想知道你不要的原因究竟是什麼？我們都自己好好想一想，我們堅持、抓取的是什麼？」

我當然知道：我生氣是關於我自己的部分，是什麼東西跑出來讓我憤怒？勾引我內在憤怒的因子是什麼？但是，現在我還是腦袋脹脹的，現在，我容許我自己生氣、憤恨、難過或無奈種種的情緒出來，沒關係！我現在就是不爽，我接受我現在不爽，我也知道我不爽，然後呢？且讓我靜坐閉目片刻，且讓我觀照身體並且放鬆他……再說。

我感覺身體很僵硬，尤其是肩頸的部位，感覺身體中記憶著許多慣性的想法，這些淤積在身體架構中，日積月累形成氣結，也形成心結。我緩緩轉動身體，緩緩將頸部畫圈，順逆時針各做幾圈，我告訴肩頸部位：「辛苦你了！謝謝你一直為我工作，放鬆，放鬆，再放鬆，我愛你，謝謝你。」

現在，我只是放鬆身體，先不想去剖析整件事，先只在當下做當下的事，他日再來處理這件事吧。允許自己不要急著一定要馬上找到答案，允許自己不一定要有答案。沒有結果，一樣可以繼續好好過日子的，不是嗎？」

105/11/25

這篇日誌，再平凡不過的日常生活，轉化就潛藏在此隙縫中，研究者認為：一旦捕捉到此窺見的經驗，將為日後的窺見帶來更多契機。生活中潛藏諸如此類的事件，研究者再次看到自己掌控的性格，不容許別人「唱反調」，自己也很強硬、不肯妥協的一面。

第五章 生命故事分析與討論

海德格認為，進行探索，就是在追尋(陳榮華，2003)，而弗蘭克也認為，努力尋找意義是人一生的基本動力(易之新，2003)。研究者開始探索生命意義，也意味著開始找尋自己。此章節以研究者探究自我生命意義的歷程與次序，作為排列、分析的方式，並總共以六節呈現，分別為：(一)原生家庭對自我概念之影響、(二)生命故事的詮釋與分析、(三)身心合一，自我療癒、(四)存在意義與自我連結、(五)生命意義的重建、(六)愛是生命的意義。

Norman K. Denzin 在《解釋性互動論》中提到：「探索開啟解釋的世界，解釋互動論顯然是一種質化的社會研究，其工作在於將體驗的世界直接呈現給讀者。如上所述，解釋研究的焦點在於那些深刻的生命經驗---這些經驗徹底扭轉或塑造了個人對自己及其生命未來的意義。存在性的問題體驗將我們引領到個人失命的「主顯節」(epiphany)。何謂主體的經驗和主顯節？個人生命中難以抹滅的互動時刻，有可能徹底扭轉當事人的生命。這就是生命中的「主顯節」。藉著記錄這些經驗，研究者也闡明了當事人生命中的危機時刻。而當事人自己和別人往往會把這樣的時刻解釋為他(她)生命中的轉捩點(Strauss,1959)。一個人在經歷了這樣的經驗之後，就不可能再和以前一樣了。

歷史進入研究過程的途徑有四。首先，被研究的事件與過程乃是隨著時間推演。以此而言，每個事件都有內在的歷史感。其次，這些事件乃是發生在較大的社會結構之中。此一結構型塑、影響或限制了社會的過程。這個結構包括了語言---各種不同形式的語言；微觀與鉅觀的權力關係；在日常社會互動與經驗中被視為理所當然的文化意義。第三，個人歷史與生命傳記也是一種歷史。每個人會都把自己的歷史帶入了被研究的事件之中。第四，研究者和解釋過程之間存在了一種個人的歷史關係。如上所述，這種個人歷史也塑造了研究的過程。

任何解釋的研究都必須考慮以上四種形式的歷史。很多研究的設計往往過於造作，而忽略了現象本身的時間與歷史面向；結果造成了研究過程的瑣碎化與失真。」(張君玫譯，1999，頁 24)

研究者基於以上的論點分析，於下針對此六節加以分析與討論。

第一節 原生家庭對自我概念之影響

壹、 我不重要（不參與）

卡倫·荷妮(Karen Horney)在其著作《自我的掙扎》中提到：「不參與」的原則，如同在他欲變為生活的旁觀者，以及欲縮回願望中的表現一般，同樣也可在人性的關係上發生作用。其主要特徵為「脫離關係」，亦即拉遠與別人的情感距離。他能享受疏遠與短暫的人際關係，但不應付出他的真情感。他不應變得過於依附於某人，而致需要他的陪伴、他的幫助、或需要與他發生性關係。脫離關係乃是維持此種條件的最簡易方法。與其他的心理症類型相反的，他並不期望從別人那兒得到更多的事物，他也許會相當樂意地去幫助別人，但他並不希求，甚至於也不期望別人的感激。（李明濱譯，1976.8，頁 260）在研究者的生命中，有許多例子可以提出來探討。

「童年稚小的我，身為最小的女生，根本沒人理會你，沒人看重你，只要保持靜默，根本沒人會注意到我。」

1051014

「看著學生的卡片，我想起每一年的教師節和生日，總是收到許多學生的卡片，隔年總是清掉許多卡片，印象中，我很少留下學生給我的卡片或東西，我總覺得這一切都會過去，成為回憶，我只是他們的過客，很快的他們都會忘了我，所以這些東西也就讓它成為過去吧！留著，這麼多也沒用。……過往，我切斷許多孩子對我的肯定與依附，我想雲淡風輕地扮演過客，儘管過程中我投入其中，但卻想在第三年告訴孩子：緣盡緣散，我祝福各位，我揮一揮衣袖，不帶走一片雲彩～我向來欣賞像徐志摩這種灑脫。」

105/11/15

研究者在原生家庭的影響下，逐漸封鎖自己對外的連結，似乎保持距離，就能不受傷害，「脫離關係」讓自己比較有安全感。

貳、 決心離開家

「國中這三年，發生好多事，我不知該從哪件事說起，許多事似乎都參雜在一起，要回憶起他的前後順序還真困難。我想從人說起好了，我的三哥在我國三時（也就是他跑船回來後）奉子成婚，對象是他的國中同學，主婚人是他國中的班導師，當時他們才

17 歲左右，婚後就住在家中，在家旁開了一家檳榔攤，往來大多是工人或司機，因此，三哥養成酗酒的習慣，酒後亂事更是常有的事，不是打罵老婆就是和大哥二哥大打出手，爸爸媽媽完全束手無策，幾次都想要打電話報警處理，但礙於面子問題作罷。我印象中最深刻的一次，三哥又喝個爛醉了，三嫂扶他要上樓休息，經過客廳時，大夥在看電視，媽媽開始叨念起他：「又喝酒了！喝成這樣，怎麼做生意啊？」三哥開始胡言亂語反駁一番，一旁的大哥看了不爽，開始教訓三哥，於是三哥開始大罵並且動手要打大哥，大哥不甘示弱也跟他打起來了……我的房間就在客廳旁邊，僅隔著木板牆，音樂開得再大聲也敵不過外頭客廳的叫囂聲，外頭聲響越來越多，我聽到媽媽慌亂的哭喊聲，樓梯上碰碰地跑步聲，我開門走出去……三哥手上拿著一把槍，爸媽在搶槍，終於爸爸搶走槍了，大哥抱住三哥猛打，三哥不知何時又拿出了一把西瓜刀，大哥見狀不對往外跑，途經大門時，大哥又被三哥撲住，纏鬥下，鐵門隆隆響，門上方玻璃的部分碎裂一地，鐵門也歪斜了，大哥已奪門而出，媽媽擋在三哥面前，三哥拉住媽媽，這時我不知哪來的勇氣，跑向媽媽面前，對著三哥咆哮：「停！停！不要再吵了！」只見媽媽被摔向牆邊的電視機旁，我眼明手快拉住媽媽扶住她身子……這混亂中，我哭朦朧了眼睛，我看不清楚眼前的一切，什麼東西破了、倒了，壞了，都不重要，我只想要安靜，我只想要離開，離開這個混亂的家。」

誠如周志建所言：所有的孩子，永遠都在期待父母的「認同」。這是一個「魔咒」，解不開的。離家，其實是為了保護自己、為了療傷。（周志建，2013.08，頁 101），研究者在面臨家庭衝突不斷的生活情境中，選擇「離家」，選擇療傷，也選擇走出自己，創造自己。

歐文·亞隆（Irvin D. Yalom）曾提及無止境地重複過著同樣的人生，這概念聽起來也許很刺耳，卻不失為一種迷你存在震撼療法。帶領你嚴肅地回顧，自己到底是如何過生活的，尼采可作為我們的心靈嚮導，讓我們不再位瑣事繁擾，進而活得熱情有勁。

只要你一直緊抓著一種思維，認定自己活得不好的原因，不是出在自己身上，那麼就不會有任何正面的改變發生。……要對這險惡的生命處境負責的，就是你自己，別無他人，唯有你才有力量去改變它。即使你要面對的外在限制難以消除，你依然擁有自由，可以選擇採取哪一種態度去面對它們。尼采最愛的句子之一，是熱愛命運（amor fati），換句話說，就是創造你熱愛的命運。

你現在可以怎麼做，好讓你在一年或五年後回頭看時，不會因為累積了新的悔恨

而感到同樣的沮喪？換句話說，你能找到一種不會持續累積悔恨的生活方式嗎？尼采的思考實驗，提供了一個強而有利的工具給臨床醫師，來幫助那些由於人生過的不充實而有死亡焦慮的人。

尼采有兩句不怕時間侵蝕，有如花崗岩般堅硬的名言，分別是「成為你自己」，以及「殺不死我的，將使我更堅強」。(廖婉如譯，2009.06，頁 107-110)

研究者為了擺脫舊有模式，急欲擺脫家裡的束縛與影響，當時的自己只想離開這永無止盡地反覆衝突生活，而「離開」正是改變的契機與出口。對研究者而言，這個動機、這份勇氣、這股力量是非常重要的推力。

參、生活的兩難與衝突（游移在兩端得要與不要、去或留）

「早安！經過昨天的奮戰，有了一些小斬獲，然而，身體卻是僵硬不堪哪！臨睡前刻意做了觀想與靜心，又用原始點熱敷，果然一夜好眠。今早六點就起床了，好好吃個飯，照顧好自己的物質身，準備今天一整日的開工。

有時候，會突然想：要不要下午去露營區跟孩子們和朋友們會和呢？這種兩難式的念頭常會在我的生活中出現，我靜下心來，問自己：我想去嗎？為什麼想去呢？現在我最想做的是什麼呢？……然後，我明白了，內心的蠢動，關於，給自己藉口逃避壓力（喜歡舒適圈）；證明自己的重要性，想讓家人驚喜。

現在，我告訴自己：你很好，不用擔心論文寫不完，你可以的，安住在當下，你一直都是重要的，我愛你，你很棒，你是個認真負責的女人，現在的你想做什麼呢？（我想好好的寫寫東西）好棒！就去做吧！」

105/11/13

「凌晨三點醒來，依稀記得夢境中殘留著戰亂情節，接著是一連串的腦部運作，想著下學期如果留職停薪的種種問題與困境；想著如果不留職停薪的辛苦與難題……決定起床面對自己的睡不著。最近好像身體很敏感，如果睡不著就是一個訊息，表示內心中有一些事必須澄清，有些狀態尚不明確，有些問題需要釐清，透過與先生的對話，透過自我的表述，好像越來越清楚自己要朝向哪裡。我發現對於先生即將到南部工作這件事，我勢必承擔許多孩子的照顧事宜，我感到不安與焦慮，過往那種怕自己沒辦法的心態又出現了，我會擔心許多問題，我會把阻礙先擺在面前，先把自己嚇個半死，然後試圖找一個解脫方案，下學期辦理留職停薪就是一個方案（儘管在經濟上先生即將面臨一個窘迫期）。我又陷在一個兩難的抉擇中，過往我一定選擇舒服的方案（或者讓心裡舒

坦的決定)，這次，我決定靜下來，先讓身體穩定，心平緩下來……靜坐之後，重新問自己，目前怎麼做是最好的，我擔心的是關於什麼？真的存在嗎？我擔心的問題可以解決嗎？我逃避復職上班的真正理由是什麼？我不能兼顧上班與照顧孩子的事嗎？我留職停薪真的對孩子比較好嗎？這些問題一一釐清讓我自己更明白，我的內心又開始主導一場戲碼，關於：我不能，我沒有能力，我不相信自己，關於我對未知的擔憂與恐懼……親愛的！未來不存在，過去也不存在，就是當下，當下做最好的選擇，剩下的就是享受當下，珍惜當下每份連結，相信每個來到我面前的都是有意義的，帶著感恩與祝福，相信一切都是最好的安排～～陳佑銜：你很棒！我愛你！你今天做什麼？想創造什麼呢？（突然又冒起近日來每天早上對自己的鏡子練習），感謝路易絲·賀。」

105/11/20

研究者在過往人生認為：要很努力，才能生活好。因為要工作，所以無法好好陪孩子玩，工作都是為了小孩。但是在張德芬《愛上自己的不完美》中提到：如何化解兩難的困境？兩難是「小我」精心設下的陷阱，它讓你無論選擇哪一方，心裡都有遺憾，因此，你就無法理直氣壯地快樂生活。兩難的困境源自兩個信念：匱乏感和無價值感。匱乏感就是覺得宇宙不會那麼慷慨地提供我想要的一切，因為有一種東西叫作「代價」，天下沒有白吃的午餐，所以我不可能兩全其美地得到我想要的。無價值感則是覺得我不值得、不配得到自己想要的東西，所以必須有所犧牲作為交換，因為我本來就不是個幸運的人。

從靈性的角度來說，這兩個信念都不是真的。宇宙的豐盛無邊無際，它也會雨露均霑、無私地與每個眾生分享它的豐富。你的匱乏感和無價值感來自小時候的制約。每個人的原生家庭或多或少都讓我們受到一些傷害，很少有父母能讓孩子感受到無條件的愛與支持。因此，匱乏感和無價值感就是我們童年時期受到挫折、打擊之後採取的保護措施。（張德芬，2012，頁 192）因此，解除固有信念很重要的。

另外，卡倫·荷妮(Karen Horney)在《自我的掙扎》中論及。退卻與渴求自由：「逃避」，這是解決衝突的方法中作用最為順利的一種。從內心的激戰中，從與別人的衝突關係中脫逃出來，而將衝突視若無睹，宣布自己不受任何管轄與束縛，這正可免於一切內在與外在的衝突。解決內心衝突的第三種解決法，主要在於從內心的戰場中撤退出來，而宣告他自己與其毫無利害關係。（李明濱譯，1976.8，頁 255）研究者從自身發現，過往當自己面對問題時，總想退縮，逃避問題。因為害怕面對、害怕承擔，擔

心被束縛而失去自由，原來退縮的背後隱藏著渴望自由的訊息。然而，儘管突破了這次的難題，誠如歐文·亞隆（Irvin D. Yalom）提到尼采：「當我們疲憊時，容易遭受曾經克服過的念頭突襲。」好的觀念，甚至是觀念的力量，很少一次奏效，得要反覆咀嚼玩味幾次才行。（廖婉如譯，2009.06，頁 105）這樣的轉化，是需要多加練習的，人生不只是選擇題，也是練習題啊。

第二節 生命故事的詮釋與分析

壹、死亡的深層恐懼

一、關於死亡

在研究者的生命歷程中，面對了許多親友往生，八歲時姊姊往生，二十歲時大嫂往生，二十二歲時好友往生，二十五歲時奶奶往生，二十七歲爺爺往生。正如伊莉莎白·庫伯勒·羅斯，大衛·凱思樂在書中所提到失落、悲傷的意義：每個人一生中會有很多失落的經驗，但親人去世所造成的空虛與傷痛無可比擬。……你的失落與悲傷是非常個人的經驗，不同於任何人。別人或許會跟你分享他們的失落經驗，會以他們惟一所知的方式安慰你，但你的失落對你有特殊的意義與痛苦。失落的經驗是很個人的，根本無從比較……你必須以時間去咀嚼、消化，只有你知道自己失去了什麼，你與逝者之間曾經擁有多麼深厚的情感。每個人的感受都是獨特的，當你在悼亡與悲傷時，最重要的是真正認清你失去了什麼。唯有誠摯、用心地追念逝者，才能真正走出失落的痛苦。很多人在失去所愛時，會產生一種意料之外的奇特感受：除了強烈的悲傷之外，竟然有一絲解脫感。所愛的人受苦越深、時間越長，你的解脫感可能越強烈。

研究者在面對親人死亡，也許是太早遇到，八歲的我不知所措，除了自責、無助外，帶著對死亡未知的恐懼，拒絕連結死亡，僅以淡漠相待。伊莉莎白·庫伯勒·羅斯，大衛·凱思樂也提到關於眼淚：人類有很多方式釋放悲傷，也有與生俱來的神奇治療機制，眼淚便是其中之一。然而我們往往忽略了這是抒發情緒不可或缺的主要管道，總是想要自我壓抑。儘量哭個痛快，眼淚自然會停，當最後一滴眼淚流出時，你會有

種全然釋放之感。眼淚是生命的象徵，代表一個人的感覺與真性情。平時蓄積在內心，痛苦的時候最能表達出來。要真正走完悲傷的過程，坦然接受死亡是一門必修的功課。如果外在的文化或內在悲傷需要透過眼淚來表達，你就應該好好運用這份心靈治療的奇妙禮物。哭泣比長期抱持否定心態好太多了，但是沒有人能代替你落淚。當你看到別人哭泣而跟著流淚，很可能是因為觸動了內心的悲傷；也許你寧可為任何理由哭泣，也不願為自己哭，但無論如何，總是留下了為自己而哭的眼淚。（張美惠譯，2006.8，頁 52-54，頁 65-66，頁 69，頁 70）看來，研究者還需要更多眼淚的澆灌，來洗去內在的悲傷。

然而，面對死亡也是一種自我覺察，如同歐文·亞隆（Irvin D. Yalom）所言：自我覺察，死帶來成長，人有自我覺察的能力，這是天賜的大禮，就像生命一樣珍貴。自我覺察是人之所以為人的地方，但它卻伴隨著極高的代價：意識到人終有一死而感到傷痛。我們體悟到人會成長、茁壯，而終至老死，所以我們的存在始終蒙著一層陰影。（廖婉如譯，2009.06，頁 12）另外，張德芬也說到：要想全然地活，必須先接受死亡（張德芬，2012，頁 196）

二、關於恐懼

伊莉莎白·庫伯勒·羅斯，大衛·凱思樂在《當綠葉緩緩落下》此書中提到：你的哀傷絕不只是因為一次失落的經驗……你會不自主地想起幼時去世的父親或母親、死於車禍的中學同學或其他痛苦的經驗。過去累積在心裡而未曾受到關注的悲傷一一湧上心頭，那些陰影一直殘留在你身、心與靈魂，每當你經歷新的失落時便又浮現眼前。（張美惠譯，2006.8，頁 97）另外，芭芭拉·安吉麗思（Barbara De Angelis）也提到：恐懼會偷走你的生命力。所以，讓你的勇氣大過恐懼。恐懼是你心中最強大的敵人。它是一股力量，能破壞你的快樂。恐懼奪走自由。恐懼表面上是保護我們，使我們不受傷害，實際上，它奪走了我們對生活的熱情。（汪芸譯，2001，頁 190-193，頁 204）

對於死亡的深層恐懼，研究者在面臨好友自殺身亡之事，才了解死亡帶給研究者很大的影響與衝擊。研究者在大學時，和好友的聯繫漸少，然而在獲知她自殺身亡消息，我連哭了三天，內心有許多自責與懊惱，如同伊莉莎白·庫伯勒·羅斯，大衛·凱思樂所言：「生者總是覺得要為親友自殺負很大的責任。」，「經歷親人自殺的創傷需要長期治療，你必須先走出愧疚才可能走出悲傷。亦即你必須理性地了解無須為另一個人的

死負責，才能逐漸寬恕自己與親人。你必須在內心尋覓一處悲傷之所，與逝去的親人重新建立關係，不再執著於他的自絕或完全從自殺事件來解讀他的一生。」研究者在好友辭世這二十年來，透過許多管道、儀式來處理和她的關係與連結，直到今年才真正放下他，放下自己執著的想法，改以祝福的念頭迴向她。

「心裡惦記著一件事，讓我再度開啟網頁，我想記錄這件事：

上週在我專科同學的 Line 群組中，突然有同學 po 了許多以前的照片，突然許多感觸湧上心頭，同學們紛紛表示：想念、回不去了、青春不再……等等字眼。Po 照片的同學後來補了一小段說：這些照片裡，其中有一位同學已經離我們而去了……我的內心揪了一下，湧上一股熱流，感覺上半身脹脹的，喉頭有些緊，有種哽噎的感覺，眼眶也熱了起來，我感覺我身體不對勁，想哭……是什麼樣的感覺呢？我讓自己沈浸在這種感覺中，不去批判，不去抗拒，很快的我的情緒平穩了，我只是眼眶紅了泛淚而已，並沒有痛哭，我知道我是難過與不捨，但是也有接受與祝福……於是，我留言寫下：「祝福心雨～相信一切的安排都是最好的安排！」這件事，讓我對自己有個體驗：我發現我對這件事釋懷許多，內心糾結的情緒已經沒有了，較多的感受是祝福與對過往記憶中的她的追思！

曾經你是我生命中第一個摯友，如今你更讓我學習到放下執念與祝福，多麼深刻的痛與領悟，即便在你離開後的第十五個年頭，依然帶給我學習的禮物，這段路一路走來又是悲又是喜，果真印證了禍福相倚、悲喜交加，一切都是二元相容，無常相伴啊！這份大禮，既沈重又聖潔；既明白又難解哪！你的死是對我生的啟發，你的離開是對我永遠的存在，你的開朗與憂鬱是示現表裏中隱晦不明的複雜情愫，關於你的回憶，也成為我生命不可或缺的扉頁。」

105/11/20 清晨

貳、壓力與困境

「終於在今天有機會重拾論文，這將近兩周以來的煎熬，被植牙手術後的折磨，每天昏昏沈沈的，按時吃了五天的藥，之後還是腫脹難受，整整 11 天餐餐都是稀飯，現在仍持續著……適逢孩子又放秋假，根本無暇專心寫論文。原定今天也要陪孩子們參加學校的大露營，但是，內心惶恐不安，壓力一直籠罩著，所以跟先生提議，請他自己陪孩子露營，我留在家中寫論文，沒想到，先生馬上答應了，真是感謝他。

早上整理家務，送走孩子們，現在也快中午了，內心中很急，很怕時間又過了，毫無進

展，深怕這兩天沒有成果，就更對不起他們了。我發現自己內心的焦慮，想趕快回到自己的論文意識，想一鼓作氣突破進度之礙。加油！佑衡！妳可以的，你很棒，我愛你！（突然想起路易絲·賀）現在，我應該先靜心一下，然後，出發……。」

105/11/12

在面臨生活的壓力時，研究者常常會受害於現實狀態，覺得自己「必須」妥協，「必須」去做自己並不想做的事，然而，露易絲·賀(Louise L. Hay)在《創造生命的力量》中提到：拿掉生活中的「必須」，我們可以拿掉「必須」這個字眼和想法。如此可以釋放掉我們加諸在自己身上的壓力。……改成「我選擇」。而且壓力是恐懼的同義詞（吳品瑜譯，2006，頁 27，頁 200）當研究者以「我選擇」出發時，變得好有力量，心情也雀躍起來。

另外，露易絲·賀(Louise L. Hay)也提及找出怒氣根源：「習慣性怒氣是幼稚的，或許你可以試著問自己：為什麼我總是一直生氣？我到底做了什麼，才讓一個接著一個狀況令我發怒？這是我唯一能回應人生的方式嗎？這就是我想要的嗎？我到底想懲罰誰，或者愛誰？追根究柢，我認為導致所有挫敗的原因是什麼？我究竟對外散發何種訊息，吸引別人來惹惱我呢？留意自己大部分時間的關注焦點，在鏡子前坐十分鐘好好看著自己，試著問自己：「你是誰？」「我要怎麼做才會讓自己高興？」現在是做改變的時候了，為愛、樂觀與愉悅的模式，創造出全新的內在空間吧！忿恨引發多種疾病，壓抑感覺導致沮喪，恐懼是缺乏信賴，當我們想要克服恐懼，就會學得信任，這是信念上的大躍進。沒有什麼事是形而外的，我們就是處在生命事件的核心，所有的經歷與關係皆由內而外，都是內在心念模式的鏡子。」（吳品瑜譯，2006，頁 74，頁 76，頁 78，頁 80，頁 81）

參、無意義感

「多麼湛藍的一片天空，萬里無雲，暖暖的風輕拂著臉龐，好舒服啊～閉上雙眼，彷彿再次聞到那股空氣中瀰漫著暖暖的稻草香。小小的身軀，大約五歲左右吧！獨自坐在三合院東邊偏房廚房的門檻上，一坐就是很久，至於多久，那個年紀的我沒有概念，也不會在乎多久，常常就是坐到打盹或是睡了好幾回！回憶童年，最早的印記就是這個

畫面，再去追尋更早的片段，似乎沒有了。」

伊莉莎白·庫伯勒·羅斯，大衛·凱思樂在《當綠葉緩緩落下》此書中論及孤立：你變成一個人，有一堵牆橫亙在你和整個世界之間。你的孤單未必與你的環境或周遭的人有關。你可能和一大群親友在一起，卻仍然覺得像獨自迷失在沙漠中一樣孤單。暴風雨中放眼看不見港灣，唯一讓你覺得與世界有所關聯的人已經不在了，於是你感覺自己也永遠迷失了。孤單是悲傷過程中非常重要的一站，但通常只是其中的一站。如果長時間陷入孤單、走不出來，距離治療的日子會愈來愈遠。沈溺孤單太深或時間太長會讓你的世界愈縮愈小，到最後失去行動能力。孤單最嚴重的問題是欠缺表達情緒的管道。憤怒時你可以發脾氣、大聲吼叫。悲傷可以哭泣，孤單的感覺卻如同在一間沒有門窗的房間，完全沒有出路。待在裡面愈久，愈難與人分享你的痛苦與憂傷，也就難以跨入悲傷的下一個階段。在孤單的狀態下毫無希望，你的內心充滿絕望，無法越過禁錮你的那道無形的牆，窺見新的人生。（張美惠譯，2006.8，頁 105-107）

另外，周志建也談到孤單，他認為要認回孤單，人，生而孤獨。如果人否認了生命裡的孤單，才會叫自己更孤單。孤獨，如果是生命中的必然，那就轉身、認回，看個透吧。進入我的孤單，叫我得以靠近自己，並與他人的孤獨同在。（周志建，2013.08，頁 38）

研究者從小就有一種強烈的孤獨感，常常覺得人最終就是「自己一個人」，也許真正認回自己的孤單，才能了解孤單的真實意義。研究者認為：追求意義的本質---幸福不是追求得來的，是追求意義間接得來的。

肆、重要他人

一、奶奶

奶奶的愛對研究者而言是一種包容，是一份等待，從小到大奶奶很少罵我，總是扮演著主要照顧者的角色，童年印記中，奶奶的愛是一份傳承，從研究者平日生活上的習慣與做家事的模式，都跟奶奶息息相關。

「國三那年，正式準備聯考的重要時刻，當時能力分班，我被分到所謂的好班---升學班，當時要留下來晚自習，我是騎腳踏車上下學的，學校到家大概騎十幾分鐘的時

間，冬天天黑得快，那時路燈又暗，住在海線地區往北騎，迎面的風足以把我的車吹倒，我常常是牽著車頭低得不能再低了，上半身以九十度垂直角度頂著把手把車牽回家。記得有一回，依然是冬天的黃昏，晚自習到六點多，快七點了吧！我一路牽著車，走到半路看到鐵軌旁路燈下的一顆大石頭坐著一個女人，剛開始我有些害怕，心想不會是看到那個東東了吧？！正要奮力往前衝時，那個女人突然叫了我的名字，我一看，是阿嬤，我好開心問阿嬤：「你恁這做啥？」阿嬤語調溫柔笑笑的說：「阿對天袂暗囉，我驚你會驚啦，才會走來看賣ㄟ，我甲你慢慢仔走返來去，返去著有飯可吃了，我煮好等你啊。」路燈下的阿嬤好慈祥好溫柔，在國三這段苦讀的日子，有一半的時間我是去跟阿嬤睡覺的，因為阿嬤早起習慣，她可以在我指定要起床的時間叫醒我，讓我把前一天未完成的功課利用早上好好完成，我是個早睡的小孩，即使面臨聯考，我也不熬夜，所以晨讀成為我國三的習慣，阿嬤總是輕輕柔柔的叫醒我，有時還盛來一碗粥，叫我趁熱喝，晚上，總是陪我唸完書才睡下。想起阿嬤對我的好似乎比媽媽來的多，當然，阿嬤心情不好時，也會跟我抱怨媽媽一下，但是很少這樣，她比較常是自己一個人在屋裡啜泣著，唱著哭調：「我～歹命啊～～我～～歹命啊～～」那個音調，到現在依然在我耳邊響起，重複這樣的字句，抽抽噎噎的聲音，像是向上天道盡她這一生的悲與苦，勾出她喪子夫狂，無依無助的悲涼。有時，我也跟著掉淚，拍拍她，安慰她不要再哭了。在生活中，媽媽有時也會抱怨奶奶，我聽到時，一開始都會幫奶奶說話，我說：「奶奶幫家裡做很多事，妳去工作時，都是她煮三餐照顧我們的，如果沒有她，你也沒辦法去工作賺錢啊。」媽媽大怒說道：「你是你阿嬤生的啦！都聽你阿嬤的話，不知道生出我多少壞話，無睬我咧賺錢給你開……」接下來是一連珠砲的數落與抱怨，我真後悔直話直說，害奶奶又被媽媽誤解了。自此，媽媽抱怨奶奶時，我不再吭聲了，索性充耳不聞，當聾子，免得又被當炮灰。」

「談到書寫的過程，好像在放映一場電影，影像是倒放的感覺，而且是那種膠卷老電影，隨時都有可能卡住、定格、晃動，或者需要快轉一下才能繼續看下去……我時而鎮筆疾書，時而無法確認細節與時間，心情也隨之而澎湃不已，時而陷入低潮，時而感傷時而激昂，在寫道奶奶陪我走路回家的那一段時，我彷彿再次看到奶奶那慈祥的面容，奶奶：我好懷念您！謝謝你的好你的愛，因為你的陪伴讓我更有力量堅持走自己的人生路。想起你的離開，總有淡淡的哀愁，但是卻也有幾許溫存在心中。」

105/10/14

「午飯過後，突然覺得很久沒回娘家了，於是利用這個空檔回家一下。一如往常，媽媽在廚房準備午餐，她看見我回來，就問我要不要吃這個？要不要吃那個？然後一連

串的述說最近她發生的事，不外乎哥哥怎樣、嫂嫂怎樣、哥哥的小孩又怎樣……總之，都是抱怨的話語居多，我起身打斷了她的話，走向庭院，走向穀倉，想起奶奶以前的許多的物品還放在那裡，之前就跟爸媽提過想把東西整理好帶回去使用，趁著這個空檔就把一些東西洗洗吧！越過凌亂不堪的雜物，撥開蜘蛛網，揮掉厚厚的灰塵，我挑了兩個竹籃和一個木製的梳妝鏡檯，這兩樣東西我還記得，在奶奶房間裡，梳妝台就擺放在床右前方的衣櫃上方，奶奶每天總是對著她梳起長長的頭髮，抹上具有獨特味道的髮油，然後把所有頭髮盤到後腦勺，用簪子固定成一個髮髻。這個櫃子有三個小抽屜，我拉開它們，想好好清洗一番，抽屜中透出一股似曾相識的味道，跟舊時奶奶房間的味道一模一樣。就這樣邊清洗，腦中浮現許多奶奶的圖像，她的身形，她的舉止，她的容貌，我依稀都記得。不知道是因為寫論文的原因讓我很想去回顧奶奶的一切，還是奶奶的牽引讓我想去回顧我的生命。」

1051015

奶奶辭世十七年，每日看到這架梳妝檯，懷著淡淡的思念，嗅著梳妝檯的味道，憶起奶奶溫柔的面容。如同伊莉莎白·庫伯勒·羅斯，大衛·凱思樂所提到：勇敢面對喪親的事實需要強大的力量與意志，在這個過程中你將深深體悟失去的意義與你對親人的情感。（張美惠譯，2006.8，頁129）

二、母親

「國一到國二的我在學校很自在的唸書打球，在學校表現堪稱優秀，學校生活也自在如意。只是回到家就要面對媽媽的叨唸，媽媽總是叨唸孩子不乖不上進，奶奶愛說她閒話，愛跟姑姑們亂告狀，嫌奶奶對她不好，說工作辛苦又累，賺錢很辛苦，可是我們小孩都不懂事……等等，總是可以叨唸一堆，如果這時，你說要繳學校的任何費用，即使是小錢，也會被念被數落，然後，他有時會把錢丟給你或用力拿給你，千交代萬交代不要把錢弄丟了，但往往他會說：「明天早上再給你，免得你把錢弄丟了。」結果，明天一到，你一定又要跟他要一次，然後他又會數落一次昨天說過的話，所以，我很不喜歡跟她要錢，如果需要繳錢，我都會去找爸爸，可是偏偏爸爸不管錢的，運氣好的話，他剛好有私房錢，運氣不好時，爸爸總說：「跟你媽拿，我沒錢！」我還記得有一次，大掃除時，在爸媽房裡的衣櫃上方，幫爸爸陳年未穿的皮鞋揮灰塵時，竟然發現裡頭塞了好幾張鈔票，原來！這是爸爸藏的私房錢。真不敢相信老實憨厚的爸爸竟然敢藏私房

錢！」

對於母親，除了不捨她的辛勞之外，回憶中的她總給我許多壓力與不舒服，在論文寫作中我得以梳理自己與母親的關係。如同周志建提到：因為慈悲，所以懂得。感謝敘事教會我一件事：如果我沒法認回自己不完美的母親，那麼我也無法認回不完美的自己。她其實是我生命的一部份，不管要不要，我都得接受：她就是我母親，而且，她就是這樣。如果抗拒、不接受，我的生命會跟我母親一樣，一輩子被困在不完美的地牢裡，拉扯掙扎。我不想這樣，於是我說故事，說故事「疏通」我的生命，讓我擁抱自己的不完美。

只有受過傷的人，可以懂得受傷的人。這份懂得，來自慈悲，來自對不完美人生的了悟。（周志建，2013.08，頁 144，頁 149）研究者認為：每個人都有不完美的人生，我的母親亦如是。研究者不以「為人子女之理所當然索求愛」，改以慈悲、寬恕的心態來面對，內心升起對母親無限的溫柔與不捨。

「美好的星期一、平靜的星期一！感謝露易絲·賀的鏡子練習！

今早起來，我對著鏡子說：「陳佑銜早安！我愛你！你很棒，你是值得被愛的！你今天想要做什麼？什麼是你想做又會開心的呢？」我的心中浮現：我要開心平順的過這一天，我要溫柔地對待家人。

接下來的心情都是輕鬆自在的，我做做晨操，做著例行的家事及早餐……直到兒子下來餐廳時，我問他：「你睡到現在嗎？」兒子：「沒有啊！我早起床了。」我：「我以為你在睡覺耶，那你在房間做什麼？」兒子：「看書。」我：「我們不是說過不能在房間看書嗎？」兒子：「喔！知道了。」我：「……我們之前約定好的，你這樣做我很失望。」老公急忙在旁給我使眼色，要我別再說下去了。

事後，老公跟我說：「我們是要孩子明白不要他在房間看書，是因為不希望他入迷，什麼事都放著不做只是看課外書，但是，妳說話的語氣是有情緒的，孩子只收到你的情緒，他沒有收到他該負的責任，你知道嗎？」

這次，我明白了！要是之前，我一定是先否認我有情緒問題或語氣不好，但是……這次，我真的感受到孩子對我的態度，我也感受到孩子比較不喜歡跟我接觸，我雖然覺得自己有在調整有在控制，但是慣性模式有時自然到自己也很難察覺，我不自覺又走上媽媽的道路，那個囉唆又掌控的母親角色，做了許多事卻得不到家人認同，最後自怨自艾，活在受害者的角色生活中。

我趕緊傳了簡訊給我老公：感謝他的提醒，感謝他的看見，謝謝他所做的一切，我真的不希望孩子離我越來越遠。明明我是愛孩子的，可是我卻不自覺用他們不舒服的方式對他們，我需要再回到自己身上修煉，回到愛自己，愛自己內在的小孩，先療癒過去的自己，寬恕過去的媽媽……」

105/10/24

邱珍琬提到：「母親是女兒第一個學習楷模。母親與女兒的關係可以延續一輩子，也是女性自我發展一個重要的基石(Surrey,1991a)。女性的第一個學習楷模是母親，也因為社會較不要求女性的獨立自主性，而是以「關係」為主的生活方式，因此女孩子與母親之間的關係通常也較為緊密，沒有像男孩子被要求硬生生與母親「切割」開來(Pollack,1998)，就這些觀點來看女性與其母親的關係十分關鍵，甚至在未來個性與處世態度上都深受影響；而女性也因為是受到母親(或女性照顧者)的照顧與社會化，因此更確定其女性性格是植基於關係與連結上，而與人的界限也較有(Chodorow,1989)。」(邱珍琬，2006，頁 102-103)研究者發現母親雖然忙碌於工作，但在幼兒時期的照顧，對研究者的影響仍舊很深遠。

伍、束縛與自由

「早安！經過昨天的奮戰，有了一些小斬獲，然而，身體卻是僵硬不堪哪！臨睡前刻意做了觀想與靜心，又用原始點熱敷，果然一夜好眠。今早六點就起床了，好好吃個飯，照顧好自己的物質身，準備今天一整日的開工。

有時候，會突然想：要不要下午去露營區跟孩子們和朋友們會合呢？這種兩難式的念頭常會在我的生活中出現，我靜下心來，問自己：我想去嗎？為什麼想去呢？現在我最想做的事是什麼呢？……然後，我明白了，內心的蠢動，關於，給自己藉口逃避壓力(喜歡舒適圈)；證明自己的重要性，想讓家人驚喜。

現在，我告訴自己：你很好，不用擔心論文寫不完，你可以的，安住在當下，你一直都是重要的，我愛你，你很棒，你是個認真負責的女人，現在的你想做什麼呢？(我想好好的寫寫東西)好棒！就去做吧！」

105/11/13

研究者在過往人生中，常有以上這種兩難的拉扯，造成生活中做事不起勁，總有後顧之憂，常有被生活瑣事捆綁之感，因此內心渴求自由，然而，什麼是真正的自由呢？是不做任何事才叫做自由嗎？周志建提到：認回我的孤獨與愛的自由，有一天他讀到一本書，作者扎姆拉西·多多說：「我選擇了孤獨，於是我自由了。」，然後，周志建說：「對！其實我是一個要自由的人。」如果不尊重自己的獨特性，人就會把生活搞得很累，漸漸的，你會不快樂、也會很討厭自己。（周志建，2013.08，頁 86，頁 87）對於以上這段話，研究者深表認同，當你迎合他人選擇放棄自己的獨特性時，你就失去了自由，然而露易絲·賀：「我所必須知道的一切，都會顯現在我面前。」「我所需要的一切，都會來到我的身邊。」「在我的生命世界中，一切都是美好的。」越能發掘自己的內在力量，生命的自由度就越大。寬恕是自由之鑰(吳品瑜譯，2006，頁 3，頁 95)。生命的自由度大小來自於自己面對事件時卡住的鬆緊度如何而論。

誠如芭芭拉·安吉麗思(Barbara De Angelis)提到：「真正的自由源於面對生活的態度，而非生活加諸於你的一切。你生命裡出現的事情，並不是全部取決於你。你無法控制別人，或是外界的環境。可是你能控制自己對他的反應。你要用什麼態度，面對這些人與事，完全操之在你。它是一種自由，是你必須在每一個藉著面對生活的態度，創造自己的現實。」

停止習慣性的被動反應，自覺地面對生活後，你就能得到真正的獨立、真正的力量、真正的自由。」(汪芸譯，2001，頁 284，頁 186，頁 290)

研究者藉由日誌反思，在生活中有意識的利用一些靈修技巧鍛鍊自己，停止自己習慣性的模式反應，追求內在更大的自由。

第三節 身心合一，自我療癒

在前兩節提到了原生家庭對自我概念的影響並針對研究者的生命故事加以詮釋與分析，然而經過梳理之後，研究者以積極態度面對當下及創造嶄新的未來願景。露易絲·賀(Louise L. Hay)提到：想想負面的童年信念是如何影響你的關係，你能看清自己仍在複製那些一成不變的信念嗎？再想想一些童年的正面信念，他們也像負面信念一般向你追討，需索嗎？（吳品瑜譯，2006，頁 158）研究者藉由自我敘說，剖析過往無意義的人生，重新解構，了解到身心合一的重要性，學會了自我療癒。

壹、自我療癒

研究者在三十歲之前，即便身體不適也不覺得會跟心靈有關，因為生活中有許多人都跟我一樣。一直到免疫力出現問題，找不出發炎原因，才意識到自己真的病了，而且是長期的心病。

余德慧在《生活受苦經驗的心理病理：本土文化的探索》中提到：「置身」的意義，現象學對「自身」的根本意義來自「讓現象自身說話」(letting the manifest in itself be seen from itself)。焦慮與行為是病者的位置，那是一個病者的世界，焦慮者在平靜的生命史裡早有了位置，病者在焦慮位置與平靜位置之間往返發生，病者不斷地被平靜位置召喚，但卻有所不能，當鎮定劑讓病者暫時恢復之後，他又面臨回去焦慮位置的威脅，他警覺地等待，然後再度發現自己又回到焦慮位置。

無「異觀」的常觀往往是視而不見的「理所當然」，深深地恆處在「交契」關係之中。病「者」的驚恐是發現他的主體異於常觀，亦即他可以指認他的「常觀」，換言之，只有「移位」才使他可能指認「常觀」是什麼，這種指認是離開「常觀」的位置，才使病「者」能夠知道。但他的「病」自身的位置卻是不自知的，他只知道自己陷落在某種狀態，在回首於他的史性的「常觀」才隱約知道某些不對勁，他的驚慌於陷落之中也是透過「回首」而知道的。「常觀」原本是不自覺的底蘊 (grounding)，當這「底蘊」被抽走之後，他的陷落其中的病「者」位置才發出聲音。如果他是精神分裂者或妄想狂，當他深陷並「者」的斷裂關係而沒有「回首」之知，我們很容易發現他是「在病之中」行動著，所謂「缺乏病識感」。此時，病「者」並不在受苦經驗裡，而在「病裡」；只有他在常觀與異觀之間的來回，他才開始知道自己正在受苦。(余德慧，1998，頁91，頁93，頁94) 研究者認為真正體驗到受苦的經驗，才得以進入自我療癒的歷程，因為看見自己在病中，才有機會進行內在的檢視，療癒才得以開始。

貳、面對真實自我

「昨晚在打日誌時，剛好先生加班回來，所以被打斷後就沒繼續打了。昨天發生了一個小插曲，卻也是以前發生過類似的事件，到現在我還是不太開心……我想記錄這件事的原委：先生一如往常喜歡開冰箱，東翻翻西找找，有時只是打開看了老半天，昨晚拿起一個冷藏的紅豆麵包，準備拆開要吃，此刻是晚上十點鐘了，況且今晚還吃過甜點鳳梨酥，所以我說：「你要吃嗎？今晚吃過甜點了。」他仍舊拆開，開始大口大口吃起

來，然後邊撕麵包邊說話，我看到麵包屑掉一點在地上了，我說：「掉了！」他說：「沒有吧？」繼續吃……我接著說：「你要把地上的擦起來，不然會有螞蟻。」他說：「沒掉啊！」不理我繼續去盛電鍋的稀飯要吃。我於是按耐不住說：「你會要求孩子吃點心要用盤子接著或到水槽上吃，你自己呢？自己都做不到，怎麼教孩子？」他開始有點不爽，不理我，訕訕然問道：「你要吃稀飯嗎？」我說：「不想！請你把地板擦乾淨。」他逕自吃他的稀飯，裝聾，吃完，餐具放在洗碗槽，就要去洗澡了。我說：「請你洗乾淨，不然會有蟑螂來。」他竟說：「我現在不想洗！」我說：「可是你等一下洗澡也是會碰水啊！又不是像我已經洗好澡了，都擦乳液了，才會不想碰水，為什麼不洗啊？」他堅持不洗，逕自做自己的事去。

我發現我內心有一把火燃起！真的很想破口大罵，是怎樣？故意跟我唱反調是不是？如果是對大家有幫助的事，堅持還有理，可是就自己懶得洗，就一個碗耶，地板也是，順手一抹罷了！更別提之前一直說要洗抹布的事了，總是不洗抹布，會用抹布抹桌抹地，卻不肯好好洗抹布，衛生習慣真的很差，就是不願意配合，不願意改。堅持這樣，有比較乾淨嗎？對家裡有比較好嗎？說什麼，看不慣的人就去做啊！什麼歪理，所以說，愛乾淨的人活該，要做死就對啦！什麼屁話啊！莫名其妙！臨睡前，裝成沒事樣，跟我說晚安！我說：「我很不爽！不想跟你說晚安！」真的！不知道這個人想什麼，有時候真的會覺得他不在家，家裡比較乾淨，他用過廚房，我都要再花更多時間好好整理，有時候，隔幾天才發現爐台上乾掉的污漬，真的很難清理，為什麼不要養成隨手清乾淨的習慣啊？！真討厭耶～視若無睹的習慣，究竟要累積到多深的污垢才會看見呢？

今早醒來，他跟我說：「早安！」想必他也早已醒來，我說：「我昨晚到現在還是想不通，我們一直卡住的點究竟是什麼？不是單就昨晚的事，之前也有許多類似的事，這個點讓我很難受！我問自己我過不去的是什麼？我想要家裡乾淨，希望你配合一下衛生習慣，可是你卻堅持不要，我很想知道你不要的原因究竟是什麼？我們都自己好好想一想，我們堅持、抓取的是什麼？

我當然知道：我生氣是關於我自己的部分，是什麼東西跑出來讓我憤怒？勾引我內在憤怒的因子是什麼？但是，現在我還是腦袋脹脹的，現在，我容許我自己生氣、憤恨、難過或無奈種種的情緒出來，沒關係！我現在就是不爽，我接受我現在不爽，我也知道我不爽，然後呢？且讓我靜坐閉目片刻，且讓我觀照身體並且放鬆他……再說。

我感覺身體很僵硬，尤其是肩頸的部位，感覺身體中記憶著許多慣性的想法，這些淤積在身體架構中，日積月累形成氣結，也形成心結。我緩緩轉動身體，緩緩將頸部畫圈，順逆時針各做幾圈，我告訴肩頸部位：「辛苦你了！謝謝你一直為我工作，放鬆，放鬆，再放鬆，我愛你，謝謝你。」

現在，我只是放鬆身體，先不想去剖析整件事，先只在當下做當下的事，他日再來

處理這件事吧。允許自己不要急著一定要馬上找到答案，允許自己不一定要有答案。沒有結果，一樣可以繼續好好過日子的，不是嗎？」

105/1125

研究者由以上日誌，看到自己內在很真實的一面，在事件發生後已覺察身體的反應，然而對問題已經不似以往想快速找到答案解決它，只是記錄下來，留待日後好好再去省視、釐清。誠如翁開誠(2002)提到「反求諸己，這是一種「內在超越」的歷程。心理治療，依我看，不論各家各派，都是把焦點放在自己的生活經驗上，對自己的生活經驗作省察、瞭解、尋求對自己比較理想的狀況，並努力改變自己去打到那個理想狀況。但是所謂的「自己」的重點為何？各派意見就不同。是潛意識？是意識？是認知？是情感？是行為？……等等。而站在追求主體性的立場上的心理治療，我相信最首要的起動處，就是「自我覺察」(self awareness)。

自我覺察---我感。反求諸己，認識自己，為何不採「思考自己」的途徑？」(翁開誠，2002，頁34)

研究者認為：走入真實人生，就是當下轉念，如同露易絲·賀(Louise L. Hay)提到：放下過去，改變與轉化 許多人寧願離開地球，也不願改變自己。改變意謂我們不再感到孤立、分離、孤獨、憤怒、害怕與痛苦，而是創造充滿美好和諧的生活，當生活迎向我們時，我們感到放鬆舒適、享受生活，我們也安心地知道所有事都很好。進步來自行動(吳品瑜譯，2006，頁195，頁198)。面對真實自我，是需要更多冒險行動來支持的，研究者選擇坦誠的做自己。如同茱莉亞·卡麥隆著在《創作，是心靈療癒的旅程》中提到：自我揭露雖然可怕，卻可能建立起真正的關係---雙方都能自在地、隨己所願地做自己。這種可能性值得冒自我揭露的風險，才能從真正的親密關係中獲益良多。為了和創造力產生真正的關係，我們必須花時間和精神培養關係。創造力會利用這段時間和我們面對面、說心事、博感情、做規劃。(鍾清瑜譯，2010，頁46)

叁、藉由閱讀與實作：練習，養成習慣，創造正面慣性

「今天是拼論文的日子，上午十點多就到麥當勞報到了，把一些相關的書籍，期刊論文好好細看一下，去連結其中的脈絡，就好比把麵粉、水、糖、酵母全和在一塊，慢

慢地揉，慢慢地捏，漸漸成團，然後塑形，當我沈浸在文字理路中抽絲剝繭時，敘事王子的「擁抱不完美」一書，竟讓我眼眶濕了，終於有人理解我的感受了，藉由閱讀志建老師的故事，我彷彿看見童年時我的媽媽對我們的種種不理解，否定與抱怨……我一直都知道的，我以為我都過了，看來我的傷還沒痊癒，我的淚還沒流完，跟著這本書再次回顧童年母親的印記，我認回了那個需要被肯定、需要被關愛、需要被看見的小女孩。

這本書真是太棒了！志建老師的生命故事竟然有許多和我不謀而合，這樣的腳本和我呼應著，原來故事是集體療癒，透過別人的故事讓我內在小孩得到安撫與慰藉。今天透過整理文獻讓我更堅定要完成自我敘說的論文，我相信這一切都是有意義的。」

1051017

「今天一直在整理一些資料，在整理資料的同時也在整理自己的思緒。當我看到露易絲·賀《創造生命的力量》書中提到：身體最初感到疼痛或不舒服時，我會讓自己安靜，信任宇宙高能向我展現接下來的生活轉變，所以我不會被疾病所束縛。在靜默時，我將絕美的自然場景視覺化，讓最愛的花朵怒放環繞身旁，當花朵在我面前輕輕綻放，我能感受、聞嗅那甜美、溫暖的氣息。我專注在放鬆身體的每一吋肌膚。……最近一週，我的手腕常常痠痛，尤其是慣用的右手，這應該是常打電腦、寫字的關係。我都會想：應該讓手好好休息。我只是擔心著他可能發炎了，但卻從未想過要去理解他，體驗他，問問他：「我需要知道什麼？」「我是如何遭致這麻煩的？」「身體哪些部分需要改變？」現在，我要暫時關掉電腦，停下手邊工作，好好與自己的手對話。」

105/10/21

「美好的星期一、平靜的星期一！感謝露易絲·賀的鏡子練習！

今早起來，我對著鏡子說：「陳佑銜早安！我愛你！你很棒，你是值得被愛的！你今天想要做什麼？什麼是你想做又會開心的呢？」我的心中浮現：我要開心平順的過這一天，我要溫柔地對待家人。

接下來的心情都是輕鬆自在的，我做做晨操，做著例行的家事及早餐……直到兒子下來餐廳時，我問他：「你睡到現在嗎？」兒子：「沒有啊！我早起床了。」我：「我以為你在睡覺耶，那你在房間做什麼？」兒子：「看書。」我：「我們不是說過不能在房間看書嗎？」兒子：「喔！知道了。」我：「……我們之前約定好的，你這樣做我很失望。」老公急忙在旁給我使眼色，要我別再說下去了。

事後，老公跟我說：「我們是要孩子明白不要他在房間看書，是因為不希望他入迷，什麼事都放著不做只是看課外書，但是，妳說話的語氣是有情緒的，孩子只收到你的情緒，他沒有收到他該負的責任，你知道嗎？」

這次，我明白了！要是之前，我一定是先否認我有情緒問題或語氣不好，但是……這次，我真的感受到孩子對我的態度，我也感受到孩子比較不喜歡跟我接觸，我雖然覺

得自己有在調整有在控制，但是慣性模式有時自然到自己也很難察覺，我不自覺又走上媽媽的道路，那個囉唆又掌控的母親角色，做了許多事卻得不到家人認同，最後自怨自艾，活在受害者的角色生活中。

我趕緊傳了簡訊給我老公：感謝他的提醒，感謝他的看見，謝謝他所做的一切，我真的不希望孩子離我越來越遠。明明我是愛孩子的，可是我卻不自覺用他們不舒服的方式對他們，我需要再回到自己身上修煉，回到愛自己，愛自己內在的小孩，先療癒過去的自己，寬恕過去的媽媽……」

105/10/24

「好開心！就在今天，我的論文進展讓我有了脈絡可循，我感到她有組織性了，在整理的同時，我發現越來越清晰，越來越有道理，自己也越來越投入，在前兩周，整理許多書籍、論文時，總覺得花太多時間在打文書資料，但是現在把它印出來看，這些都是寶貴的資訊，對我來說都道盡我內心想說的，好像，我原本在心中積壓的念頭，透過這些學者專家，他們更砭辟入裡地指出我內心所想，透過他們的觀點，再次澄清自己的所見所感，真是太棒了。好像許多知音來自不同時空與我相遇，我真是太幸運了！原來讀書這麼有趣哪……」

1051030

以上日誌各自表述了閱讀對研究者影響深遠，藉由露易絲·賀的「鏡子練習」開啟研究者美好正向的一天，誠如露易絲·賀(Louise L. Hay)提到：展現創造力。內在眼界打開，向外的視野從此開闊。當研究很認真看待每日實作練習這件事時，所有的好事也不斷的發生。

第四節 存在意義與自我連結

壹、 存在意義

研究者透過自我敘說，企圖統整個人存在意義，誠如翁開誠（2002）所言：「海德格相信人不是被固定的空間性存在。人是會超越的，是會以現在的我去向自己的過去與未來，做交往、做理解、做連結。也就是在此歷程中，人的存在就時間化了。經由時間的努力，一個人的存在就具有了時間性（或歷史感）。具有時間性的個人存在就顯現出了存有的原始結構（沈清松，1987）。」（翁開誠，2002，頁 44）研究者認為個人

存在意義具有歷史感，人是具有超越性的，藉由現在與過去、未來的交織，得以出現具有創造力的自我。

「一連四天都處在「很不爽」的狀態……話說，上週六早上陪孩子出發去露營，在車上，因為老公開車習慣問題，一下轉彎不先打方向燈，紅燈停車卻讓車子滑動再剎車，一連兩次，坐在車上非常不舒服，加上，平日就跟他說過，開車不要滑手機，專心開車，跟他車後面的人會很痛苦，一下慢一下快，一下又壓中線，真的讓人很不舒服，我說著說著……。他竟然當著孩子的麵，不高興地說：「一直念，一直念，可不可以說一點好的？」我也很不爽，當場回嗆他：「是怎樣？你開車這樣，讓人很不舒服，提醒你，也不高興！」接下來，都不想理他，真是夠了！

這四天中，他有時候釋放善意，跟我講話，但是，看得出來他還是很堅持自己是對的。我也很堅持，我知道，但是這次我不想再主動溝通，我決定徹底不爽下去，因為，過去我都會急著處理、釐清、想要解決現況問題。這次，我不想這樣。今早，他又跟我示好，我說：「我還沒原諒你！因為你在孩子面前示範出對我的不好，顯現出你很溫和，你都沒問題，錯的都是我……聲音大的人，說出來的人，就是代表不好嗎？那你選擇表面沒事，假裝示好，就是有風度就是好嗎？好像自己很平和就沒問題了。對啦！誰在意誰痛苦，看來是我比較痛苦，但是我就是這樣，很坦誠，至少我不是在那裡偽裝沒事，不在乎，然後，過了一陣子就發作，你以為你沒說話就代表認同，就代表 ok 嗎？其實你的態度與表情，都看得出來你很不爽我……」

我狂飆，說出了我滿腔的不爽，說出我一直很受不了的事，也許生活中這些生活細節小事都值得包容與體諒，但是，導火線就是「他在孩子面前給我難堪」，這真的是我的地雷，每個人都不是完美的，我知道我比較嘮叨，但是他也要知道自己很邋遢，生活中的壞習慣很多，我一直在維持家中的衛生與整潔，很累好嗎？提醒也故意不當一回事，現在連小孩也跟著有樣學樣，變得很難教，到底是怎樣！

今早，吃完我做的早餐，晚盤碟子一擺就走人了，桌子很油，我叫他擦桌子，他隨便沾溼就抹桌，桌子都是水漬，我說：「你至少要擰乾吧？你看一下桌子。」他冷冷地說：「我換衣服了。」意思就是，換了衣服不想碰水，好啊！都放著，都讓它髒啊……我決定，這次都不插手，我也容許讓它髒好了！看看會怎樣……反正蟑螂蚊蟲來了，他也習慣了，他的車就是住滿了蟑螂，所以無所謂，痛苦的是會在意的人，現在想想：我知道為什麼有人會為了一根牙膏離婚了！重點不是牙膏，重點是不能溝通的問題，如果有一方堅持要跟另一方唱反調，日子真的很難過……我現在就是！雖然想趕快集中精神在論文中，但是卻一直很難受，心情很不好。

今早，我一樣對著鏡子說話，看到自己雙眼無神很憔悴，看到自己的無奈，也看到

自己的無力感，我打起精神跟自己說：「你很棒你很好！今天我要把論文完成交出來，至於其他的先不管他。」看來，我選擇先不去面對眼前這個關卡。好吧！既然是如此，放下吧！先不要急著處理它，先讓自己回到自己，加油！先感受自己的身體，肩膀的僵硬，感受到頭部的沈重與昏脹感，感受眼睛的酸澀，我告訴自己的身體，我知道了，對不起！請原諒我！謝謝你！我愛你！」

105/12/14

人的生活中，很容易活在他人外在的期許中。如同露易絲·賀(Louise L. Hay)提到：需要愛與飢渴愛是有差別的。當我們渴求愛，只是表示我們任由自己失去愛，並深陷在互相倚賴卻行不通的對應關係裡。當我們得透過別人來實現自己的需求時，我們就是倚賴。當倚賴別人來照顧我們，而我們也就不必做自己，於是變得互相倚賴。

假如你總是告訴對方該做什麼，你或許是試圖操控彼此之間的關係。相反的，假如你試著改變內在模式，就是允許事情朝正確的方向前進。全然的可能性，每個人都跟宇宙、其他生命緊緊相繫。內在的力量能擴展我們意識的境界。每件事都是可能的「我身處並居住在全然的可能性當中，我現處的所在是最全體完善的！」（吳品瑜譯，2006，頁 157，頁 179，頁 191）

在上面這篇日誌中，研究者看到自己試圖操控和先生的關係，不允許他和我「唱反調」，如同露易絲·賀所說「當你渴求愛時，就是表示自己任由自己失去愛了」。

研究者認為：存在的意義就是如實的活著，好好的活著，如同張德芬所言：「我們追尋的，不過是活著的體驗。其實，我們要做的很簡單，就是單純去體會生命的喜悅，知道讓我們心靈平安、寧靜的不是外在的事物，而是在自己心中找到的那個內在空間。神話學大師約瑟夫·坎伯：「人們說我們都在追尋生命的意義，我不認為那是我們真正追尋的。我認為我們追尋的，是一種活著的體驗……這樣我們才能感覺到活著的喜悅。」

父母、老師和社會教導我們看待自己的方式，結果讓我們成了被「程式化」的機器，只能在有限的「安全模式」下運作，無法發揮自己真正獨特的個性和能力。人一生下來就有特定的性格傾向，例如外向、內向，悲觀、樂觀等。接著，後天的環境，如家庭、學校、社會、朋友等，都會幫助我們在童年時期定下一些遊戲規則，從而為我們創造種種價值觀和信念。

性格傾向 * 外在環境 * 所接受的教育 * 生活事件 * 前世業力（如果你相信的話）=

人生模式」(張德芬, 2012, 頁 162, 頁 164, 頁 170)

貳、自我連結

在自我連結中, 最重要的就是捕捉「隙縫」的當下, 也就是在情緒波動下靜心觀照自己為何喜? 為何悲? 張德芬提到: 「平時要如何培養好的情緒呢? 我建議多做自己喜歡做的事, 好好照顧身體, 注重食物和睡眠的品質、運動的狀況等等。只有真正對自己好, 情緒才會慢慢好起來。接下來是思想。大多數時候, 我們的想法都是不真實的。我之前提過, 所謂的受苦其實百分之九十以上起因於我們相信自己的想法。」(張德芬, 2012, 頁 178) 所以任由自己不真實的情緒上演人生戲是很不真實的人生, 然而芭芭拉·安吉麗思(Barbara De Angelis)也提到: 你如何找到自己的核心, 由內而外地主動過生活呢? 你可以對自己做出最重要的承諾, 用某種形式, 在生活中定期跟內心聯繫。你可以透過每天的靜坐、禱告, 或是花點時間安靜地坐下來, 閉上眼睛, 察覺心念之間的靜默。即使一天只花幾分鐘的時間, 也會對你意識的品質, 產生明顯的影響。每當你覺得害怕、困惑、快要受不了的時候, 就要重複以下的作法: 找到核心, 從這裡出發。(汪芸譯, 2001, 頁 298-299)

研究者透過每日靜坐, 得以窺見隙縫, 得以與自我連結。人生的存在意義與自我連結是一場永無止境的路徑, 活著像是一場遊戲一場夢, 夢裡卻如實道盡內心戲。

一、夢境(更真實的自己)

「凌晨三點醒來, 依稀記得夢境中殘留著戰亂情節, 接著是一連串的腦部運作, 想著下學期如果留職停薪的種種問題與困境; 想著如果不留職停薪的辛苦與難題……決定起床面對自己的睡不著。最近好像身體很敏感, 如果睡不著就是一個訊息, 表示內心中有一些事必須澄清, 有些狀態尚不明確, 有些問題需要釐清, 透過與先生的對話, 透過自我的表述, 好像越來越清楚自己要朝向哪裡。我發現對於先生即將到南部工作這件事, 我勢必承擔許多孩子的照顧事宜, 我感到不安與焦慮, 過往那種怕自己沒辦法的心態又出現了, 我會擔心許多問題, 我會把阻礙先擺在面前, 先把自己嚇個半死, 然後試圖找一個解脫方案, 下學期辦理留職停薪就是一個方案(儘管在經濟上先生即將面臨一個窘迫期)。我又陷在一個兩難的抉擇中, 過往我一定選擇舒服的方案(或者讓心裡舒坦的決定), 這次, 我決定靜下來, 先讓身體穩定, 心平緩下來……靜坐之後, 重新問自己, 目前怎麼做是最好的, 我擔心的是關於什麼? 真的存在嗎? 我擔心的問題可以解

決嗎？我逃避復職上班的真正理由是什麼？我不能兼顧上班與照顧孩子的事嗎？我留職停薪真的對孩子比較好嗎？這些問題一一釐清讓我自己更明白，我的內心又開始主導一場戲碼，關於：我不能，我沒有能力，我不相信自己，關於我對未知的擔憂與恐懼……親愛的！未來不存在，過去也不存在，就是當下，當下做最好的選擇，剩下的就是享受當下，珍惜當下每份連結，相信每個來到我面前的都是有意義的，帶著感恩與祝福，相信一切都是最好的安排～～陳佑銜：你很棒！我愛你！你今天做什麼？想創造什麼呢？（突然又冒起近日來每天早上對自己的鏡子練習），感謝路易絲·賀。」

105/11/20

研究者在一開始支持先生南下工作，卻因夢境擾亂睡眠，得以一窺內在自我如何，如同張德芬提到：夢是潛意識通意識的橋樑，它當然有示警、指引的功能，還可以讓你宣洩情緒或展現被你壓抑的人格特質。生活中有許多看似簡單的事件，看起來好像無足輕重，可是都潛藏著一些訊息。（張德芬，2012，頁 73）原來，這件事我壓抑下了許多擔憂與顧慮，然而感謝這個夢境捎來訊息，帶給研究者珍貴的啟示。如同歐文·亞隆（Irvin D. Yalom）提到：夢作為覺醒經驗，覺醒經驗也許很震撼，卻也稍縱即逝。（廖婉如譯，2009.06，頁 78）的確如此，南柯一夢稍縱即逝，如夢似幻的夢竟如此真切的搭起與自我連結的橋樑。

第五節 生命意義的重建

自我敘說是一自我療癒的過程。透過生活中的家事、做料理、園藝工作、繪畫……都是一種與自我的對話。回到生活的最初，如同名著中對青鳥的追尋，豐盛由自身出發，不假外求。回到生命的最初，研究者認為身為人都有其人生任務或者功課，如同芭芭拉·安吉麗思（Barbara De Angelis）提及「你的生活目的是什麼？你有沒有向自己提出過這個具有挑戰性的問題？每一年的生命有什麼目的？每一天呢？每天晚上入睡，每一個回顧過往的除夕夜，以及死前反省一生的時刻，你如何知道，自己是否實現了這個目標？

這些目的後來就變成了種種「應該」做到的事：我應該在某個年齡開心地結婚、我應該有一份薪資優渥的工作……等等。生活的目的是成長，成為你能力所及的最好的榜樣。這是最基本的形而上真理。這個秘密指出，實際上，世上的生活是一間教室。

你、我和每一個人都是學生。我們來到這裡，是為了學習某些功課。換句話說，生活不應該是平順的。事情不應該是完美的。我們應該經歷挑戰和艱難。我們是到這裡來學習的。大多數人生來就不自覺地抱持一種期望，認為他們應該投生到一個組裝完好的世界裡，這個世界早已具備生活與愛的能力。在我們的生命中，總有某些時刻，我們會經歷不愉快的事情，發現自己並未拼裝完畢。事實上，我們仍然是許多碎片。我們凝視自己的生活。它跟我們腦中的理想圖像不一樣。於是我們認定，必定是我們出了問題，我們在生活上失敗了，如此我們便不再愛自己。

如果你看看宇宙，你會發現，它的本質就是成長。從你體內的細胞，到行星繞著太陽，沿著軌道運行，一切事物都在不斷地成長。沒有任何東西維持原樣。所以，想一想---為何你的生活要有例外？你為何是萬物當中，唯一不以成長為目標的生命？」

（汪芸譯，2001，頁 48，頁 49，頁 51，頁 53）如此看來，生命意義的重建，需要放掉種種「應該」，回到生命成長的本質上，對自己提出這個具有挑戰性的問題「你的生活目的是什麼？」

研究者在書寫論文中，發現自我敘說也是生命意義重建的一部份，如同翁開誠（2002）提及「人生也可以是一個故事，角色眾多，情節複雜曲折，讀之令人百感交集，發人深省。通過說自己生命的過程，自己的生命不是被診斷，被判定的材料；我的生命經驗成了我創作故事的材料，我成了我生命的創作者，而我的生命成了我的創作品。通過我不斷重說我的生命的過程，我的生命不斷的被我重新創造。我於是成了我生命的藝術家，我開始尋找、具現我生命的美感；即使是看似的悲慘、哀怨、無意義的生命經驗，也就有了機會被我自己轉化成具有美感的藝術作品。當我能欣賞、體現我自己生命之美好時，我也開始懂得欣賞別人也是他自己生命的藝術家；而不只是抱著無力的同情而已。因此，通過故事，我們可以創造出自己生命的美好；通過故事，我們也可以欣賞出別人生命的美好。

聽一個人說他（她）自己的故事，不是在追究客觀歷史的真實，而是在體會主觀上故事性的真實（narrative truth）。若故事說的夠鮮活，則其間的情感就容易被浮現了，說者就容易對自己的人生有所感了。累積各有所感的小細節，則可呼應出情感飽滿，互相呼應一體貫通的故事情感。這種飽滿、呼應、貫通的情感，引導我們發現整個故事的主題與意義，由此整个人生的意義也就浮現了。因此，協助一個人去說他（她）的故事，是協助他（她）去體味、去再建構、去再確認、去實踐其自己人生的好方式。也就是個「我說」，「我是」，「故我在」的反覆歷程。」（翁開誠，2002，頁 45）

研究者在研究過程中，得以將過往無意義的生命經驗，轉化成具有美感的藝術作品，不是生命經驗改變了，而是自己看待生命的角度、態度改觀了。研究者開始以欣賞的角度看待自己的人生，通過自我敘說，研究者創造出自己生命的美好。

第六節 愛是生命的意義

露易絲·賀(Louise L. Hay)提及「每一個當下就愛你自己。別等到你完全做對之後，因為對自己不滿一直是個習慣模式，若你能現在就對自己滿意，當下就能夠珍愛、成全自己，而在良善在生命中出現時，你才能夠享受它。一旦學習如何愛自己，你也能開始關愛與接受其他人。

我們無法改變其他人，所以也別打擾他們。我們總是用太多精力去改變別人，若能花費一半精力在自己身上，就能讓自己變得有所不同，而當我們改變時，別人對我們也會有不同的回應。你無法為其他人經驗、學習生命，每個人都有獨特的課題，首先，你所能做的就是從生命中去學習、珍愛自己，如此也就不會被他人的破壞性舉止，搞得沮喪、崩潰。假如你得與真正負面的人相處，你更需要多愛自己一點，才有能量遠離那些風暴。

無條件的愛是我們來此生的目標，它是從自我悅納與自我珍愛開始。

疼愛你的內在兒童，自尊會伴隨自愛開始成長。當看清楚自己所適合的人事物後，你認為需要的全新改變都會變得容易達成。愛從來就不是在身外，它始終在你之內，如同當你變得越可愛，你就越值得被愛。」(吳品瑜譯，2006，頁 121，頁 122，頁 123，頁 159)

「今天一早，改到大甲星巴克來寫論文，誰知，慌忙出門之下，竟然拿錯東西了，書面的論文都沒拿到！真是的，一早來，繞了一圈，找不到停車位，只好停在店門口紅線的位置，擔心會被警察開罰單，只好坐在大門口靠窗的位置，可以看到車子的狀況，可是，這種焦躁的狀態，不太能專心做事情，而且這個位子沒有插座可以充電，我感覺自己有種想離開這個地方的感覺，可是又不甘心，想說已經開了二十分鐘的車來了，可是又想到，忘了帶重要資料，是不是一種訊息，告訴我應該離開這家店……。

近來，有一種感覺，想順應內心的聲音做事情，如果覺得怪怪的，就讓自己停下來、慢下來，先不做任何決策，只是聆聽四周、聆聽自己。今天也是，原本都喝美式咖啡，

但 今天突然想喝拿鐵加一份濃縮，不過，喝了卻感到不是很舒服，很膩，喉嚨黏黏的，感覺加了奶成了不是很好的咖啡。

不管了，還好有帶電腦，試著只用電腦來處理論文，把心思放在論文中，接下來，什麼也不用管他了。

105/11/30

一波三折的，還是又開了二十分鐘回家拿遺漏的資料，然後，放掉顧慮，來到最熟悉的沙鹿星巴克，現在是上午十點半了，喜歡的位置已經都有人坐了。沒關係！遇到羊乃肉包，好幸運！平常他都下午才開張的，我好開心的買了兩包，看來，接受當下每個安排，享受每個當下的賜予……都是好的。

105/11/30

看著自己的日誌，我體驗到接受當下、安住自我的可貴，如同佛洛姆在《愛的藝術》中提到關於愛的實踐之一是「專注」，專注是充分的活在現在，活在此時此地，一個人如果不能夠對自己敏感就不能夠學習專注了。研究者認為佛洛姆所指的敏感就是自我覺察。佛洛姆對愛的實踐也提到：愛是個人自己的經驗，只能由每個人自己去做，並且每個人也只能為自己。所以愛是生活的意義，生命的主軸就是愛。

第六章 結論與反思

第一節 研究結論

回顧本研究之研究問題為：

1. 成長背景和求學過程如何影響自己朝向成為中學教師的原因？
2. 求學過程中的關鍵事件及其產生的意義為何？
3. 生命重大事件的經驗與歷程，對生命有哪些轉化與影響？
4. 自我敘說對自我生命轉化的影響為何？

本章節將依據研究問題給予回應與彙整，如下：

壹、研究者成長背景、求學環境

一、成長背景

淳樸務實的家庭，因為兄長的叛逆，致使研究者走向積極改變的路。出生務農家庭的我，早期父母工作辛苦，日出而作，日落尚不能息，爸媽為了扛起家中重擔，傾盡全力，就是一直工作賺錢，期望給家裡更好的生活，在這樣的生活環境中，我養成了獨立自主的個性，凡事不假手他人，舉凡生活日用品、學用品都是自己準備，在父母眼中，我是個認份乖巧的孩子，但是，也是一個不被看見的小女孩……一直到國一，我的國文任課老師看見了我，用一種真誠的態度看見了我，賞賜我的不同，第一次有人在公開場合讚美我的好，我的不同，她開啟我的心房，她埋下我對未來理想憧憬的種子。

二、求學環境

因為國中時期受到國文老師的肯定，致使研究者立志成為一名國文老師。求學的歷程，並不是許下心願就直接抵達目的地。在為了離開家的動力驅策下，我遠赴西屯區僑光商專就讀，如願的住校，五年的「國際貿易科」，沈浸在社團、聯誼、打工，同儕學習中，這五年，讀了多少商科的書，我不知道，但是，在這五年，認識了來自不同地區同學、學姊、學長，也與現在的先生相遇，這五年，打開了我人生的視野，體驗許多美麗與哀愁。離家出外讓我得以重新開始，重新認識自己，重新打造自己，這五年，很精彩、很值得。

專五是面臨抉擇的一年，茫然不知未來走向的我選擇插大，在報名插大補習後，最後一個月，突然驚覺自己對商學院的抗拒，毅然決然將插大選項改成中文系，這項「棄商從文」的決定，讓許多人愕然，但是自己內心竟有異常的平靜與歡欣，孤注一擲，只報考中部四所大學中文系，上天眷顧，讓我考上靜宜中文系，上大學後，跟一般大學生很不同，插班生總是上課最認真，筆記做最仔細，座位坐最前排的學生，我也不例外，我熱愛中文系，一切都好有趣，好有成就感……我為我的選擇感到慶幸。這時候，大學開放教育學程，我很幸運地考上中學教育學程，也正式步入中學教師的行列。

貳、生命經驗與意義呈現

一、生命重大事件之影響

國中離開家是跳出原生家庭的重要關鍵，研究者得以重新開始。遇見先生與先生共修人生路，三十歲那年去 Legacy 上課，打開心靈之鑰，走出自己的路。自此研究者開啓靈修之路，從閱讀靈性書籍、參加各類靈修課程、在家運用靈氣、誦鉢、精油……等，到每日的靜坐、練功，如此週而復始，使自己身心靈得以安住與成長。

二、自我敘說之意義

藉由自我敘說，重新回顧四十二年的生命史，得以回頭用不同視域看待每一個事件，看見過去的必然性，因為過去的滋養才造就現在的位置。回顧的過程是再一次經歷的過程；書寫的過程是釐清的過程；反思則是重新再回到自己，看到過去無意義的自己和走向身心靈轉化的自己，原來靠得這麼近。當下的轉念在此隙縫中游移擺動，都是自己。保持覺知，體驗無常，常懷感恩與祝福，是研究者最大的收獲。

此論文中包含研究者最重要的生命功課。過去十二年當中，在我的情感與靈性的深刻蛻變歷程當中，我學會了這些功課。故事不會一成不變，透過每次的聽與說，都會創造出一些新的意義。

第二節 研究反思

一、研究者的生命反思

(一) 研究過程的反思

關於苦難是有意義的，各自都有其論述，但在我自身的歷程中，發現：「苦難」的名詞界定就是一種偏頗的文字界定，已經判定有其褒貶義，事件之所以成為苦難，是經由人的認知，而每個人的認知不同，苦難的感受程度也不盡相同，當事人的認知更攸關於個人特質、其所在之背景文化等因素。然而苦難如何轉化為意義或者說昇華為意義，研究者認為需要有時間性（時候到了，近於宿命論）、貴人契機（因緣，累世關係）、事件壓迫（重複示現，受夠了，水滿了自然溢出）。人的看見自我，透過事件，

人事物之間交互影響，所有一切都在成就自我。亦即所謂反求諸己，內在超越。

（二）與研究生論文團體共同學習的反思

在研究生的論文團體中，廖老師的 FB 社團給我很大的支持，在社團中可以有許多交流與學習，有任何問題都可以提出來，學長（姊）的學習歷程也給了我許多寶貴的經驗學習。

（三）跟隨指導教授學習的反思

「今天真是充實的一天，早上先是報告了詮釋現象學期中報告，下午又跟廖老師 Meeting，和老師聊過後，心裡比較踏實也更加清楚自己的狀況，感覺對自己更有信心了。」

105/11/24

透過與與指導教授的對話，有助於再次釐清自己的問題意識，深化論文的內涵，根據老師的指導，拓展了研究面向，啟發研究者許多想法。

（四）反思研究對自我的意義

「終於決定寫自我敘說了，還是繞回原點，我想整理自己這四十多年來的生命，幫自己回顧過往，藉著過往人生的整理，讓自己更了解自己，也更深入去看見自己人生的價值與意義何在。我先以時間順序大約劃分幾個大事件，以死亡議題和人生重大事件與轉捩點做一個主題式的回顧。」

105/09/23

「開始整理腦袋的一團醬糊，不斷地重讀自己之前寫的東西，不斷地回到自己的問題意識，釐清自己的主軸，在我的生命中最重要的議題有哪些？哪些東西要成為標題？哪些枝節要歸於何處？再回頭來看前幾個月寫的東西，竟有著不一樣的感觸，人真的不斷的在變，連思路也一再的改變，在即將到期的論文，我除了把握更多時間來寫之外，更注入許多關於自己對論文的期待。在我 42 歲生日即將來臨的時候，我很感謝自己有機會重新回顧我的生命，我能重新面對過往，重新用新的視域看自己，重新詮釋、定義過往的事件，想到這裡，讓我充滿了熱情與感動。42 歲，讓自己停下來看，看自己的過去，這個「停頓」是一份相當珍貴的禮物，我帶著熱切的心，抱持開放的態度，給予最大的彈性，付出最大的努力，不預期得到什麼結果或結論……我知道，只有當下是真的，我如實揭露自己，坦誠面對自己，沒有好不好、對不對，我知道我走在我正在走的路上，感恩這一切。」

105/11/28

在以上兩篇日誌中，都提到了此篇論文對研究者本身來說意義非凡。一切的發生都

是最好的安排，藉由論文的書寫過程，反反覆覆反芻過往人生，這份珍貴的禮物，研究者秉持著坦誠與接受的心態面對。

二、本研究之價值

本研究最大的價值，就是故事的集體療癒性，藉由研究者的故事，帶出讀者共鳴性與滲透性，使讀者在當中看見自己，並不再感到孤單。此外在論文寫作中，研究者不斷往返咀嚼於文本與文獻做探討，提出以下兩點價值。

(一) 本論文具有個別性與獨特性：因為社會、文化與歷史背景所發生的交互滲透與沈積，個人的脈絡性呈現出個別性特色，是獨一無二，不可取代的。

(二) 自我敘說論文是研究者原本的經驗，經驗藉由論文研究被提煉到另一個層次：這是一個未被扭曲的美好真實事，也因個人故事帶來的共鳴與啟發。

三、自我省思與期望

研究者在為期兩個多月以隨筆方式寫了論文日誌，藉由生活中實際事件與體驗，如實呈現，並與論文交織對話。通篇論文中參雜從過去、現在到未來種種事件與意念流轉，在在呈現研究者意念紛亂。然而，研究者企圖掌握敘事結構與現象詮釋之理路，透過與專書、論文的對話，重新建構「我是誰」的意義。期望此論文能成為他人書寫自我敘說的參考，也能為他人生命帶來一些共鳴與啟發。

如此透過自我敘說，再次確認「我是誰」？在起筆書寫論文之際，研究者以為自身已是豐盛具足，從豐盛出發，然而在書寫過程中，透過不斷地自我對話，與文本對話，與專書對話，從中汲取更多能量，裨益自我成長。而今，論文書寫完畢，研究者豁然開朗，生命成長是不間斷的歷程，回顧論文寫作過程亦是一種沈澱自我的開展，研究者再次看見那個寫作的自己，更加確認自己，如此往返，形成一個迴圈，重新理解自己完整生命是什麼。

參考文獻

一、中文書籍

- 丁興祥(2012)。自我敘說研究：一種另類心理學。應用心理研究，第56期，頁15-132。
- 王明珠(2012)。身心靈整合的全人生命。新銳文創。
- 王雪玲(2016)。台東縣教師工作倦怠歷程與調適之個案研究。臺北：國立台東大學進修部教育行政碩士論文。
- 王婷婷(2014)。從自己原生家庭的遺棄經驗走向自我分化之路。臺北：實踐大學家庭研究與兒童發展學系家庭咨商與輔導碩士論文。
- 何粵東(2005)。敘說研究方法論初探。應用心理研究，頁55-72。
- 余德慧(1998)。生活受苦經驗的心理病理：本土文化的探索。本土心理學研究，第10期，頁69-115。
- 周志建(2002)。敘事治療的理解與實踐——以一個諮商個案為例之敘說研究。台北：臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 周志建(2012)。故事的療癒力量：敘事、隱喻、自由書寫。心靈工坊。
- 周志建(2013.08)。擁抱不完美：認回自己的故事療癒之旅。臺北：心靈工坊文化。
- 邱珍琬(2006)。女性主義治療：理論與實務運用。臺北：五南。
- 洪瑞斌、陳筱婷、莊騏嘉(2012)。自我敘說研究中的真實與真理：兼論自我敘說研究之品質參照標準(1)。應用心理研究，第56期，頁19-53。
- 紀彥羽(2015)。教學的社會心理危害及工作要求對國中教師工作倦怠影響之研究。臺北：南臺科技大學教育領導與評鑑研究所碩士論文。
- 徐秋央(2001)。原生家庭經驗、心理分離——個體化與婚姻滿意度之相關研究。臺北：國立台灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文。
- 翁開誠(2002)。覺解我的治療理論與實踐：通過故事來成人之美。應用心理研究，第16期，頁23-69。
- 張德芬(2012)。愛上自己的不完美。臺北：方智。
- 陳榮華(2003)。海德格《存有與時間》闡釋。國立台灣大學出版中心。
- 惠風(1995)。大一學生原生家庭經驗、心理分離：個體化、與情緒調適之相關研究。臺北：國立師範大學教育心理與輔導學系碩士論文。
- 黃佳鳳(2011)。探討國中教師工作倦怠因素之研究。臺北：國立臺北大學統計學系碩士論文。
- 黃錦敦(2014)。生命，才是最值得去的地方——故事治療與旅行的相遇。張老師文化。

- 劉翔平 (2001)。尋找生命的意義—弗蘭克的意義治療學說。城邦文化。
- 賴誠斌、丁興祥 (2005)。自我書寫與生命創化：以蘆荻社大學員番薯的故事為例。應用心理研究，第 25 期，頁 73-114。
- 謝昀融 (2007)。走向自我疼惜之路---新手咨商心理師原生家庭框架之梳理。臺北：國立新竹教育大學教育心理與咨商學系碩士論文。
- 鍾雨軒 (2015)。「1999 市民熱線」投訴管道對教師工作倦怠的影響之研究-以臺北市國民小學教師為例。臺北：臺北市立大學國民小學教師在職進修公民與社會教學碩士論文。
- 韓羽綾 (2013)。教師工作倦怠整合性研究。臺北：國立屏東教育大學體育學系碩士論文。

二、翻譯書籍

- 王勇智、鄧明宇(譯)(2004)。Catherine Kohler Riessman 著。敘說分析。台北：五南出版。
- 朱儀羚、康萃婷、柯禧慧、蔡欣志、吳芝慧(譯)(2006)。Michele L. Crossley 著。故事心理與研究—自我、創傷與意義的建構。濤石文化。
- 吳芝儀(譯)(2008)。Amia Lieblich & Rivka Tuval-Mashiach & Tamar Zilber 著。敘事研究-閱讀、分析與詮釋。嘉義：濤石文化。
- 吳品瑜譯 (2006)。露易絲·賀(Louise L. Hay)著。創造生命的力量。臺北：天鏡。
- 李明濱譯 (1976.8)。卡倫·荷妮(Karen Horney)著。自我的掙扎。臺北：志文出版社
- 鍾鍾清瑜譯 (2010)。茱莉亞·卡麥隆著。創作，是心靈療癒的旅程。臺北：橡樹林文化。
- 汪芸譯 (2001)。芭芭拉·安吉麗思 (Barbara De Angelis) 著。愛是一切的答案。臺北：天下遠見。
- 孟祥森譯 (2003)。佛洛姆著。愛的藝術。台北市：志文出版社。

易之新(譯)(2000)。Freedman, J. & Combs 著。敘事治療—解構並重寫生命的故事。台北：張老師文化。

易之新(譯)(2003)。Irvin D.Yalom 著。存在心理治療(下)---自由、孤獨、無意義。台北：張老師文化。

徐克茹譯(2003)。路易絲·賀著。生命的重建。北京市：中國宇航。

張君玫(譯)(2005)。Norman K. Denzin 著。解釋性互動論。弘智文化。

張君玫譯(1999)。Norman K. Denzin 著。解釋性互動論。臺北：弘智文化。

張美惠譯(2006.8)。伊莉莎白·庫伯勒·羅斯，大衛·凱思樂著。當綠葉緩緩落下。臺北：張老師。

許海燕(譯)(2012)。Tolstoy, Leo 著。伊凡·伊里奇之死。台北：志文出版。

彭仁郁(譯)(2000)。Rollo May 著。愛與意志。立緒文化。

廖世德(譯)(2001)。Michael White、David Epston 著。故事·知識·權力—敘事治療的力量。心靈工坊。

廖婉如譯(2009.06)。歐文·亞隆(Irvin D. Yalom)著。凝視太陽：面對死亡恐懼。臺北：心靈工坊。

趙可式、沈錦惠(譯)(2010)。Viktor E. Frankl 著。活出意義來—從集中營說到存在主義。光啟文化。

劉允華(2016)。米歇爾·歐杜爾(Michel Odoul)著。疼痛的隱喻：透視疾病背後的情緒、壓力與痛苦。臺北：木馬文化。

劉嘉雯、魯宓(譯)(2012)。Arthur Kleinman 著。道德的重量-不安年代中的希望與救贖。心靈工坊。

鄭納無譯(2002)。維克多·法蘭可(Viktor E. Frankl)著。台北市：心靈工坊。

顏文君(譯)(2003)。Alfred Adler 著。生命對你意味著什麼。華成圖書出版。

三、英文部分

Bruner, E. (1986a) Ethnography as narrative. In V. Turner, & E. Bruner (Eds.), *The anthropology of experience*. Chicago:University of Illinois Press.

Bruner, J. (1987). Life as narrative. *Social Research*, 54.

Goffman, E. (1961). *Asylums: Essays in the social situation of mental patients and other inmates*. New York: Doubleday.

J. Russel (1978) . *Sartre, Therapy, and Expanding the Concept of Responsibility* . *American Journal of Psychoanalysis*, 38: 259-69.

M .Heidegger(1962) . *Being and Time*, trans. J. Macquarrie and E. Robinson . New York: Harper & Row , 327.

M. Friedman, introduction to M. Buber(1965). *Between Man and Man*. New York: Macmillan, P. xix.

O. Rank(1945). *Will Therapy and Truth and Reality*. New York: Alfred A. Knopf.

P. Tillich(1952). *The Courage to Be* . New Haven, Conn. : Yale University Press, 52.

Polkinghorne, D. E. (1988) . *Narrative knowing and the human sciences*. Albany, NY: State University of New York Press.

R. May(1969). *Existential Psychology*. New York: Random House, 19.

R. May(1967). *Art of Counseling*. Nashville, Tenn. : Abingdon Press, Apex Books, 70.

R. May, E. Angel, and H. Ellenberger, eds. (1958). *Existence*. New York: Basic Books, 52.

S. Kierkegaard(1941). *The Sickness Unto Death*. New York: Doubleday, 186-87.

三、 網路資料

雲那裡瑜伽－Kundalini yoga 昆達里尼瑜伽－嘉義。雲林。台南。高雄

2014年1月23日 星期四

豐盛的第一課：《豐盛是一種意識狀態》

http://kundaliniparamnam.blogspot.tw/2014/01/blog-post_23.html ，查詢日期105/11/20

legacy.tw 網頁 legacy.tw/about ，查詢日期105/11/18

臺灣內觀中心

www.udaya.dhamma.org/ ，查詢日期105/11/18

<https://zh.wikipedia.org/wiki/華德福教育>) ，查詢日期105/12/16

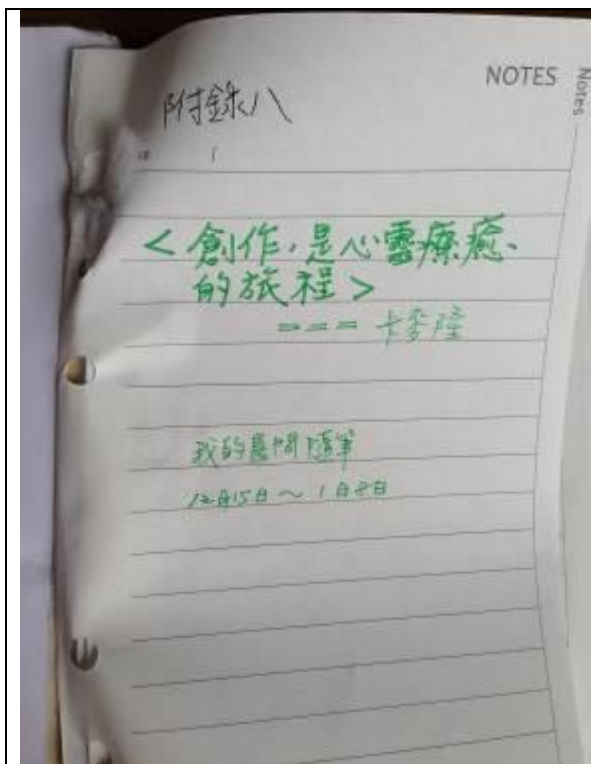
[/dyna/data/user/littleyu413/files/200803150031110.doc](#) ，查詢日期105/12/16

鄭怡華《親子天下》第40期專特刊-認識華德福教育的四大特色。（取自

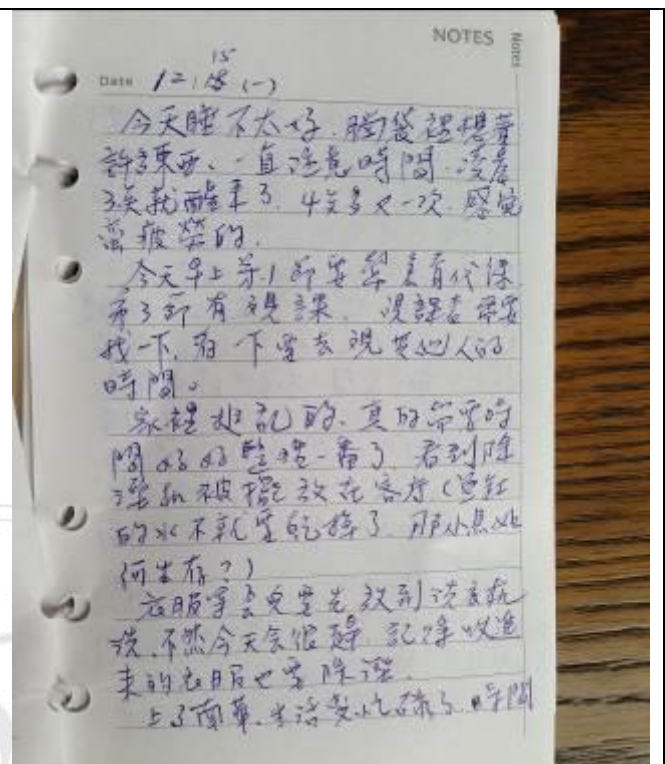
<https://www.parenting.com.tw/article/5023874>) ，查詢日期 105/12/16

<http://www.hswaldorf.tw> 海聲華德福教育，查詢日期 105/12/16

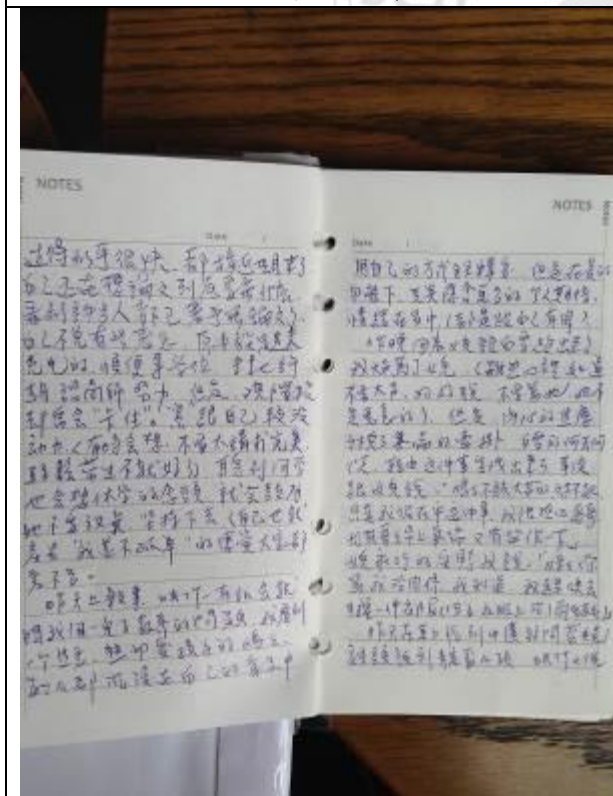
附錄一、晨間隨筆之相關照片



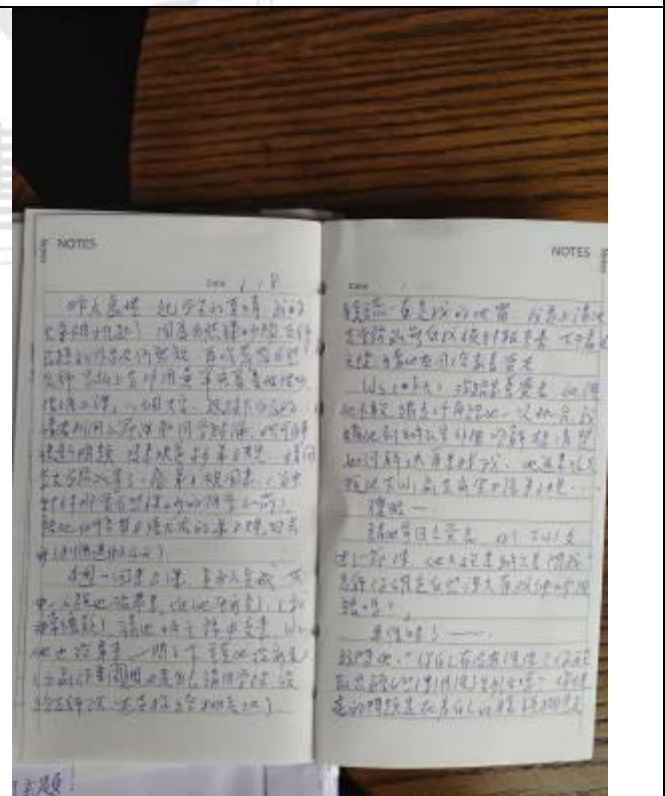
我的晨間隨筆



103/12/15

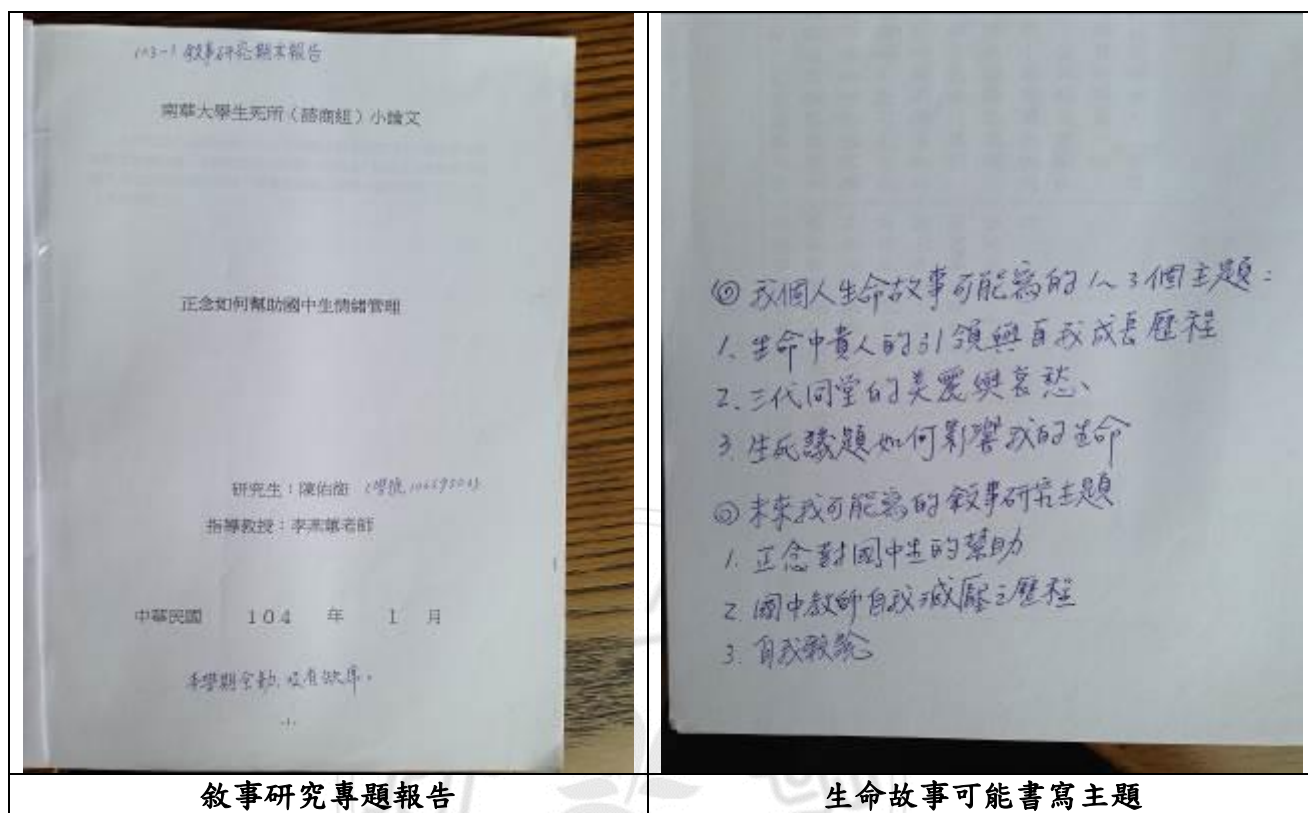


103/12/15



104/1/8

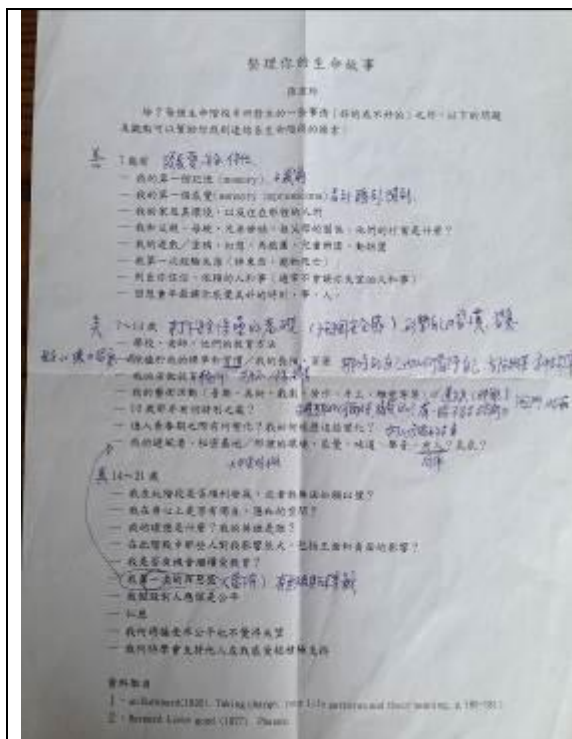
附錄二、敘事研究專題之相關照片



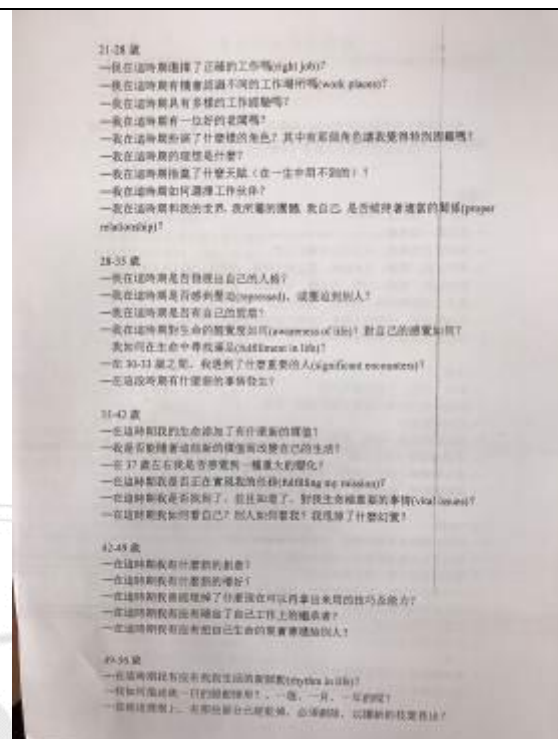
敘事研究專題報告

生命故事可能書寫主題

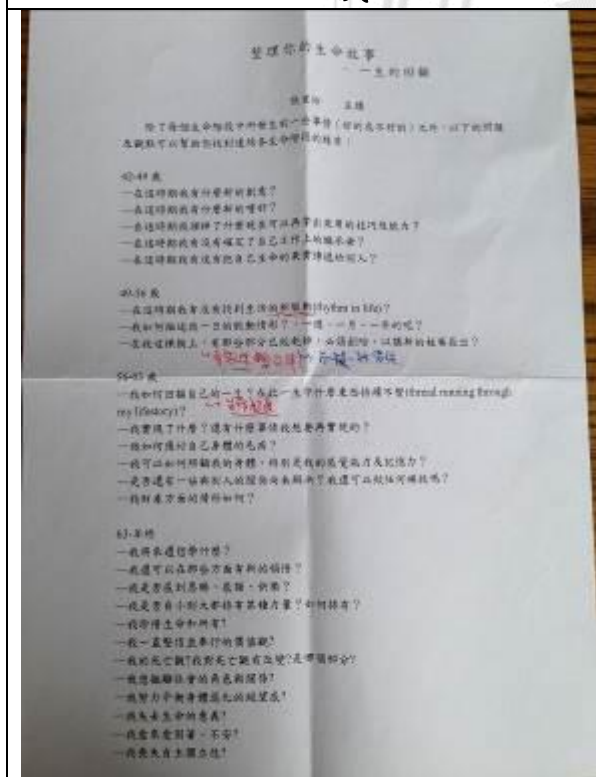
附錄三、整理你的生命故事之相關照片



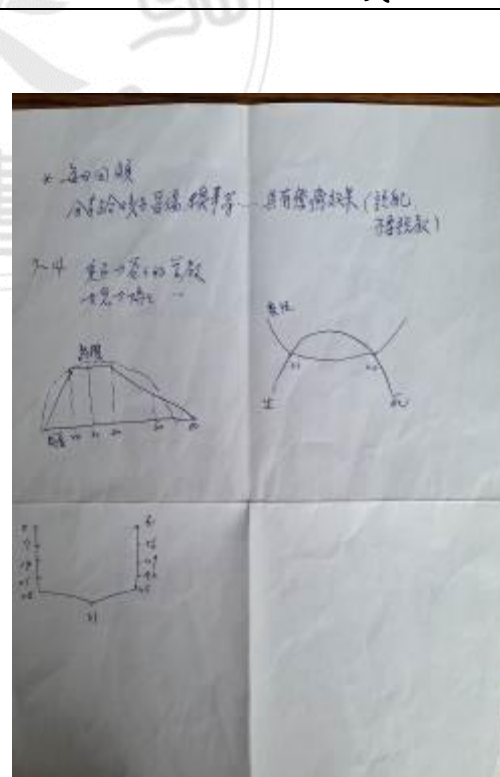
7-21 歲



21-56 歲

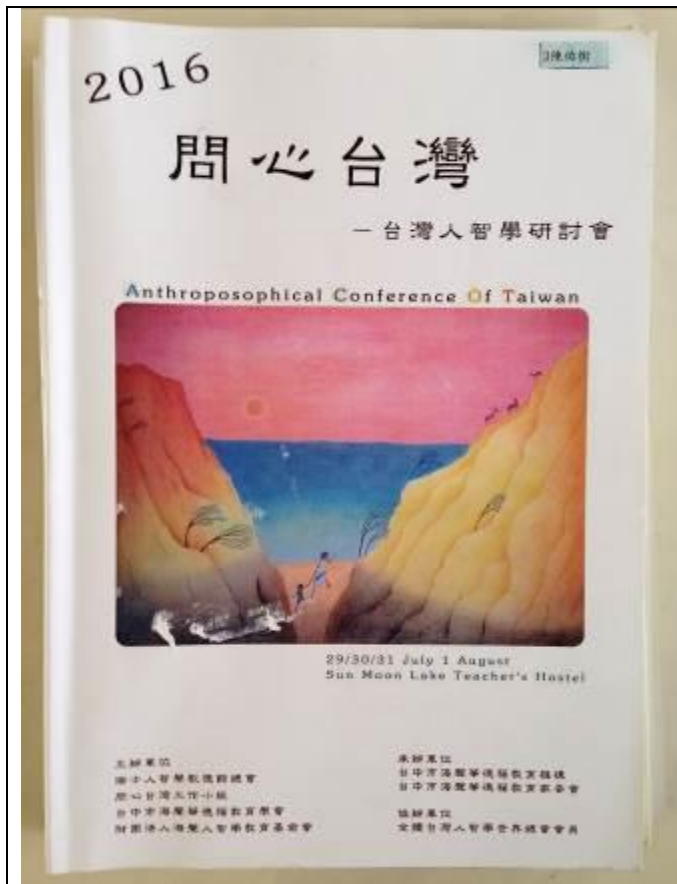


42-63 年終

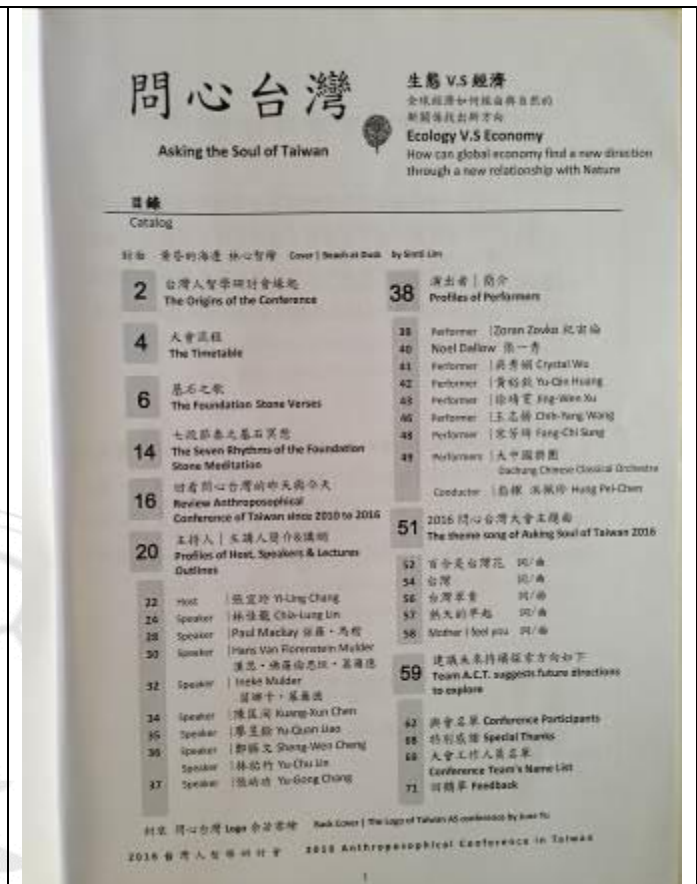


生命回顧筆記

附錄四、問心台灣之相關照片

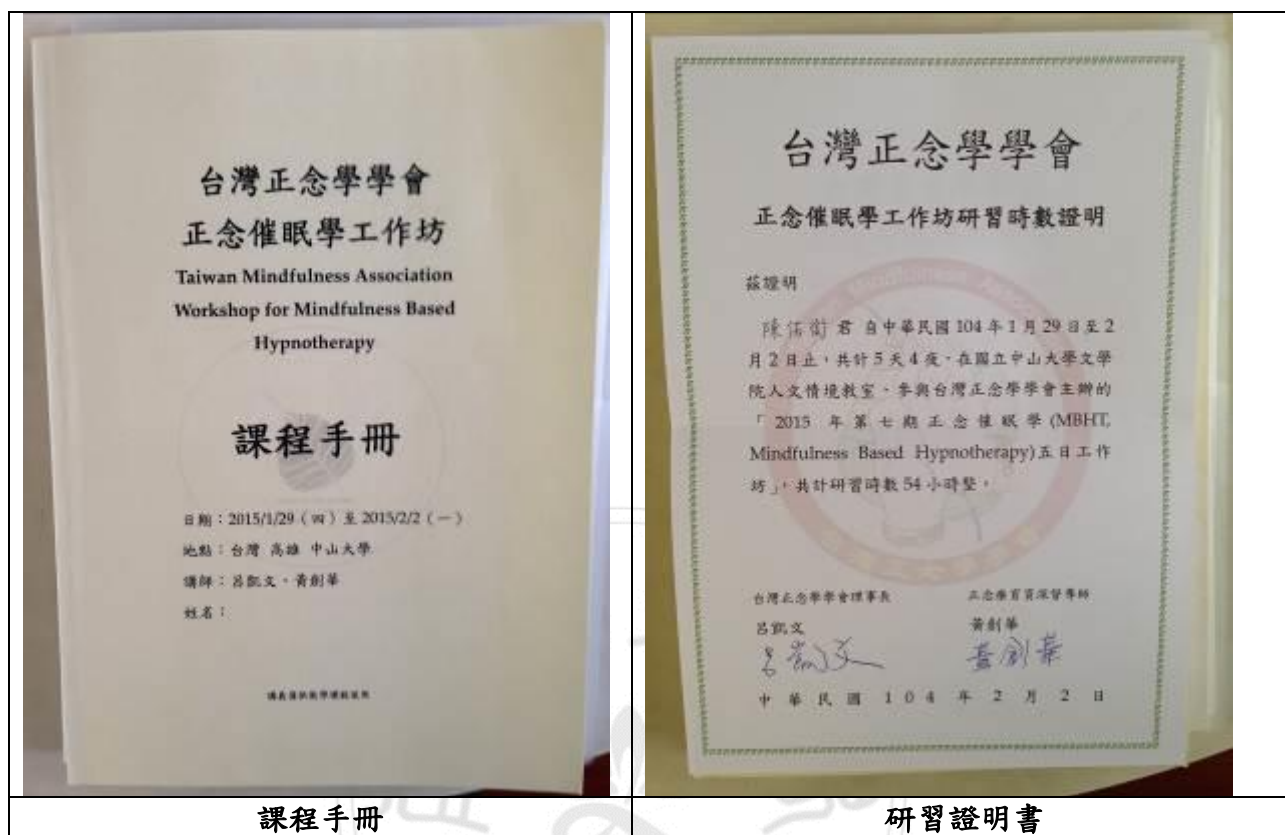


2016 問心台灣研習手冊

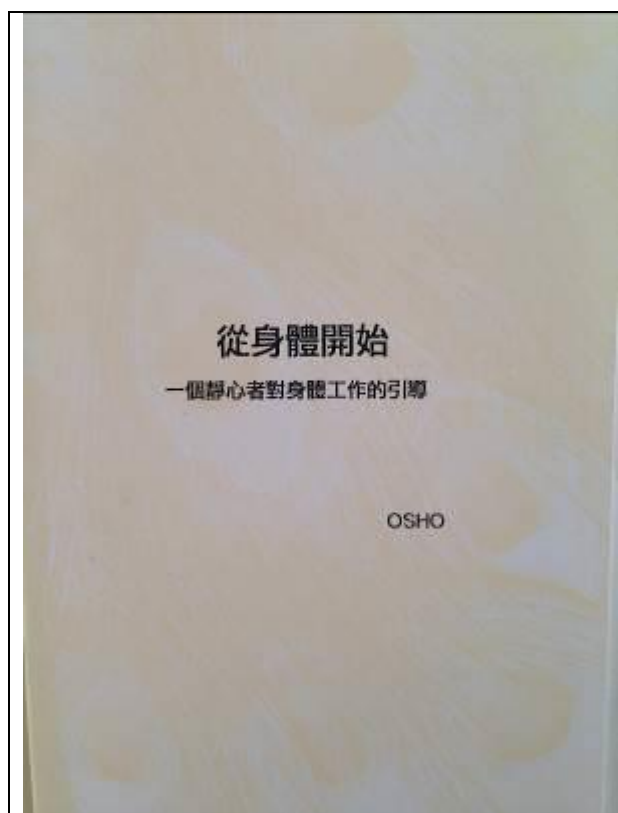


2016 問心台灣研習手冊目錄

附錄五、正念催眠工作坊之相關照片



附錄六、奧修新靈氣之相關照片



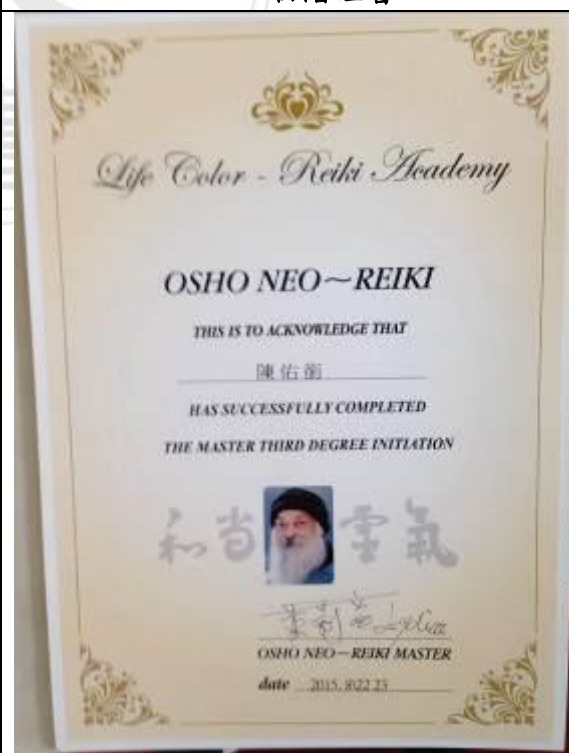
奧修新靈氣指導手冊



初階證書



中階證書



高階靈氣師傅證書