

南 華 大 學

生死學系

碩士論文

從不相信到相信一個人參與華人家族心靈排列
之轉化歷程

Unbelieve to Believe-the Transformation Process of
Chinese Family Constellation (CFC) for One case

研究生：李建志
指導教授：何長珠博士

中華民國 一百零七 年 一月 二十三 日

南 華 大 學

生 死 學 系 碩 士 班

碩 士 學 位 論 文

從不相信到相信

一個人參與華人家族心靈排列之轉化歷程

Unbelieve to Believe

-the Transformation Process of Chinese Family Constellation (CFC) for One case

研究生：李建志

(請學生親筆簽名)

經考試合格特此證明

口試委員：_____

何長珠

李翠雲

廖俊龍

指導教授：何長珠

系主任(所長)：廖俊龍

口試日期：中華民國 106 年 12 月 4 日

從不相信到相信一個人參與華人家族心靈排列 之轉化歷程

摘要

本研究在於探討自身改變與靈魂議題之相關。想了解自己從不相信到相信的內在歷程中，心理議題與靈魂議題間的互動內涵。

本研究之目的在（1）了解參與華人家排，如何影響個人看待自身問題之角度及（2）靈魂走向靈性是怎樣的一番歷程。研究者在參與華人家排後，由於認知的擴充，學會以鉅觀的方式來看待困擾自身許久的生命議題。之前，研究者認為自身問題的起源只是幼年經驗之投射；參與華人家排後，則發現前世個人潛意識的累世集體潛意識之可能性。更重要的發現則是，這種深入探索有助於將問題責任回歸到自己身上。

研究發現，從靈魂到靈性的旅程是一個越走越深的過程，從心理議題走向靈魂議題；會走一個由發現、到抗拒、然後接受並且處理的螺旋式循環過程；也體會到心理議題之完整處理，意識必須由表面之理性走到潛意識之感受，然後才能究竟歸因。

關鍵字：華人家族心靈排列、轉化歷程

Unbelieve to Believe-the Transformation Process of Chinese Family Constellation (CFC) for One case

Abstract

The study is to explore the relationship between the belief changing process from unbelieve to believe and the impact of Chinese Family Constellation (CFC) upon my personal belief system.

The purpose has two. First, to understand how the CFC affect the point of view of interpreting individual's core issues. Namely, the lack of self-confidence. Secondly, how and what factors involved within in this soul to spiritual journey? Before attending CFC, all my emotional issues have been attributed to the impact of childhood trauma. However, the CFC experience broaden my awareness of consciousness into the comprehension of unconsciousness. What even more relevant is the emerge of a new attitude towards life -responsibility & self-reliance .

The trip from soul to spirituality seems a spiral process which includes four stages--the discover, the resistant, the acceptant and the reconciled circle. The research conclusion is that --only through the working process of repeated circle of psychological to spiritual, can the soul growth of individualism achieves the level of spirituality.

Keywords: Chinese Family Constellation (CFC) 、 Transformation

目次

中文摘要	I
英文摘要	II
目次	III
表目次	V
圖目次	VI
第一章、緒論	1
第一節 研究動機及背景－從自身經驗開始	1
第二節 研究目的－探討從不相信到相信的歷程	4
第三節 名詞解釋	7
第二章 文獻探討	9
第一節 臺灣靈性文化-發展概況	9
第二節 榮格的個體化與轉化	17
第三節 華人家排及其歷程	25
第四節 轉化學習理論	28
第三章 研究方法	35
第一節 質化研究	35
第二節 研究者的工作	36
第三節 自我敘說資料分析方式	38
第四節 倫理議題	39
第四章 研究結果－改變的歷程	40

第一節 覺得自己是負面幼年經驗的產物－受害者·····	40
第二節 參加華人家族排列·····	57
第三節 華人家排的靈性概念－心理到靈魂到靈性的旅程·····	89
第五章 結論與建議·····	99
第一節 靈性是一個由外而內的歷程·····	99
第二節 走入自己的靈性·····	102
第三節 研究建議·····	105
參考文獻·····	107
中文部分·····	107
英文部分·····	113



表目次

表 3-4-1 轉化方式的比較.....33



圖目次

圖 2-2-1 不相信到相信的歷程·····	5
圖 4-3-1 研究者參與華人家排的處理層次、時間及抗拒的統合·····	97
圖 5-2-1 靈性是一個流動的歷程·····	102
圖 5-2-2 研究者不相信到相信的歷程·····	104



第一章 緒論

何長珠教授研發的華人家族心靈排列（以下簡稱為華人家排），研究者在讀研究所時期第一次接觸到，實際參與後對我有十分深遠的影響。我曾抗拒過其中種種不盡美好的自我真相、也曾迷失在迷霧當中看不到成長的方向、幾年的過程中幾經難忍之挫折。幸賴老師發揮學佛者的慈心與悲心，協助我。改變的工作雖然失敗卻永不失望；使我最終也才能從自我欺騙與防衛抗拒的低谷中爬起，邁向清明自信的成長過程。如今已能用更為客觀的立場來回溯並理解由靈魂糾纏走向靈性超越的過程當中發生了什麼、經歷了什麼、改變了什麼，而成為本研究的緣起。

第一節 研究動機及背景—從自身經驗開始

家族排列是什麼？大都數接觸過的人都可以捕捉到一點概念。但華人家排是什麼？大都數的人卻只能用家族排列的印象套用過來。其實華人家排是何長珠參與過海寧格的系統家族排列之後之體悟。進而將自己多年教學心理諮商、團體諮商、遊戲治療、表達性藝術治療、悲傷輔導及靈性治療的概念，融合於其中蛻變而成。

報名華人家排工作坊前，原先預期是一次輕鬆愉快的聚會，但實際參加後卻彷彿是愛麗絲跌入了深坑，經歷了夢遊仙境。我才發現：原先以為困擾自己的問題不是自己真正的問題，真正的問題是連碰都不願意去碰的投射性認同。更精確的說法是，雖然已經有了 10 年的心理（大學）與諮商（研究所）的學習，卻從來不知道自己真正的議題為何。

這使我想起佛教《雜寶藏經》裡「一滴蜜糖」的故事：

一位旅人在荒野裡行走，突然聽到身後傳來一陣淒厲的叫聲。回頭一看，一頭發了瘋的大象正朝他衝過來。他慌忙撒腿就跑，發現前面有一口枯井，下垂的籐條正好垂向井中。他大喜過望連忙順著籐蔓向井內溜下去。到井底後，他仔細地打量四周，卻發現有一條毒蛇正盤踞在井中，井壁還有四條毒蛇

圍著他，五條蛇昂頭吐信，好像隨時都要發起攻擊似的。旅人大驚失色，趕緊朝上觀看，只見黑白兩隻老鼠正在啃噬著他所緊攥著的籐條。旅人進退維谷，只好聽天由命。這時，突然有一滴甜甜的蜜汁滑入他的嘴中，他用舌頭舐了舐，也感到一絲安慰。可是，頃刻間，一群蜜蜂傾窠而出，將他螫得體無完膚。儘管疼痛難忍，旅人仍然緊緊抓住籐條不放。可是，不知什麼時候，一把野火把籐條燒焦了，旅人的性命已經危在旦夕…

這則故事的本意是在世界中，人們常遭無常風雨的侵襲而痛苦，雖也擁有一時的快樂，但最後還是會死於疾病和衰老。研究者的另外一番感受是：我好端端的在生活著，但是卻突然踏進一個混亂的世界，前面有大象（工作）後面有毒蛇（課業），避身之所又有蜂巢（處理潛意識的議題），而手中唯一救命的籐蔓，卻又被老鼠（潛意識的情結）啃食著。在這麼困難的環境中，讓我繼續待下去的理由只剩那一滴濃醇的蜜。可那一滴蜜到底是什麼呢？在團體初期，是對其他成員成長表現的羨慕之情，而在後期則是自身對靈性的體會—那突如其來的清明雖一瞬即逝，卻讓我難忘靈魂成長的喜悅與接觸到靈性時的震撼，原來天人合一的境界是真正存在的!!

華人家排的相關研究最早從 2008 年開始進行。之前的研究分別在華人家排中進行與團體療效因子、諮商所屬家族學派之特徵、靈性治療的內涵及華人家排效果之探討。以團體諮商的療癒因子而言，翁淳儀在 2008 年的研究中歸納出，華人家排之成員透過一學期團體互動及家排師的引導，可以得到 Yalom（1995）團體十二項療效因子中四項療效因子 改善--分別是家庭情境重現、情緒宣洩、人際學習與自我瞭解。朱貞惠（2010）的研究則指出華人家排在進行中使用了多種家族理論技巧，其中以 Bowen 取向、結構、策略理論之概念與技術較多，其次為經驗與人本理論及行為與認知取向理論，原則上屬於一種折衷學派。蔡淳慧則在 2011 年時把宗教（佛教、道教）和超個人心理學的觀點納入解釋華人家排的內涵。最後則是黃孟晨（2014）系統化的總結，探討華人家排 10 年以來對 110 位有紀錄者所造成的影響並輔之以 5 位志願當事人的深度訪談；歸納發現參與者自認平均約有 2/3（65%）的改善效果（達 1/3），影響因素主要是待解決問題之嚴重度、動機強弱與懺悔實踐之程度。由以上研究可知—華人家排實兼具心理治療、團體治療、家族治療及靈性治療的特性，參加華人家排所得到的幫助、來自四種治療方式的結合。

研究者之家庭屬於一般民間信仰，還記得母親曾經說過家族內的一個事件：親戚是個討海人，有一次因緣際會救了一個因失足而落海者。但是落海者事後卻沒有依照傳統的禮數送禮給親戚，以表感謝及去掉親戚的霉氣。從此之後，親戚似乎生病了，整個人鬱鬱寡歡，凡事都提不起勁，不想吃飯，甚至也不想再去工作。直到有一次家人們帶親戚去大醫院看病，親戚才透露出這個事件及對方沒有照禮數做而導至內在的不舒服狀態，家人趕緊去做處理。處理之後，親戚似乎就這樣不藥而癒了。聽到這邊，我直覺的認為親戚的狀況是一種心因性疾患，只要找到事因就可以得到解決。但後來還有更奇特的發展，顛覆了我的推測。在此同時，在親戚家附近宮廟的神明突然降乩，帶著整個轎班就往親戚家前進，並且直上二樓的神明廳，直指著掛在上面的匾額不動，一行人才赫然發現，神明廳上的匾額掛錯了，原本應該掛菩薩的匾額卻掛成土地公的。家人很快的把匾額換好，親戚也恢復成過去勤快的模樣。這個故事的發展讓我目瞪口呆，完全無法用常理解釋，為何神明會知道匾額掛錯了呢？親戚的問題是那一種情況造成的呢？匾額掛錯不是一天兩天的事，為什麼在這段時間突然的造成影響呢？這些困惑我無法解釋，但卻是真實的存在。

科學（心理學）和民間信仰（迷信）的衝突中，我儘量用自己可以理解的方式來解釋發生的狀況，實在不能解釋時就當作鄉野奇談，姑且聽之。帶著民間信仰的背景，研究者接觸到華人家排，但對於無法理解的狀況不能再以「姑且聽之」的態度處理，因為我是當事人，也是一個研究者，得找出問題的答案，研究才能繼續進行。

第二節 研究目的—探討從不相信到相信的歷程

華人家排認為當事人問題的來源主要是「靈魂議題」，舉凡童年經驗造成的未竟事務（心理治療之範圍）或是跨越世代重複的事件造成之情結（心靈治療之範圍），皆屬於靈魂議題之範圍。何長珠（2013）以完形治療的視角界定，靈魂議題的關連可能來自歷代祖先代間遺傳的「未盡事務」。其表現方式為在當事人自覺或不自覺意識中，產生對過去祖先所感受到不公平負面情緒之「認同」，而繼承此一「靈魂議題／情結」成為當事人自己的議題。其實，情結在諮商理論的各個學派都有出現，從完形學派、精神分析及分析心理學都有提到。換言之，當事人的虛擬生命神話（阿德勒觀點），實際上可視為是祖先（家族）的「靈魂議題」直接或間接影響之結果（亦即所謂集體潛意識之範圍）。這種擴充個人潛意識成為家族潛意識之觀點；再加入輪迴轉世複演的概念，一舉讓華人家排成為有別於海寧格的家族排列，治療的方針也轉為往靈魂的根部處去挖掘和梳理，而不再只限於這一世的「我尊重你的權利」之「認可—放下」之處理模式；在這種情況下，兩者處遇的難度和深度與效果的深淺；亦大有不同。

研究者在初次參加時沒想到華人家排其本質是一種靈性治療團體。第一次團體就開宗明義的詢問參與者想要處理的問題是什麼，並且要具體的寫出個人家庭中祖先三代的重要相關資料。研究者參與華人家排已經有四年以上的時間，若以參加實際扮演之時數計算，更是長達 120 個小時以上。在長久接觸華人家排的過程中，將自身的問題一一提出來討論並做處理。每一個問題都經歷過以華人家排視角所進行的診斷、還原現場後與後續和解的歷程，而這還是屬於第一個階段的工作。第二個部分是內在逐漸能理解與接納，個人議題（如不自信）之發生不只是幼年創傷經驗之結果。議題的癥結還在於累世作為所形成之情結，這些種因於自己特質而形成的困擾就是「習性」。華人家排認為--處理生命中的議題只是第一步，只是意識層面之處理，如果沒有處理到潛意識的「習性」，困擾還是會繼續發生的。

研究者長時間接觸華人家排，從表面處理自己的議題到目前願意念經、持素和布施行善、其間的轉變極大。因此，研究者擬以自身的真實體驗與感受，

來嘗試說明個人信仰的價值觀如何在參與華人家排的過程中受到衝擊而得到轉化。下面用圖表摘要說明之-

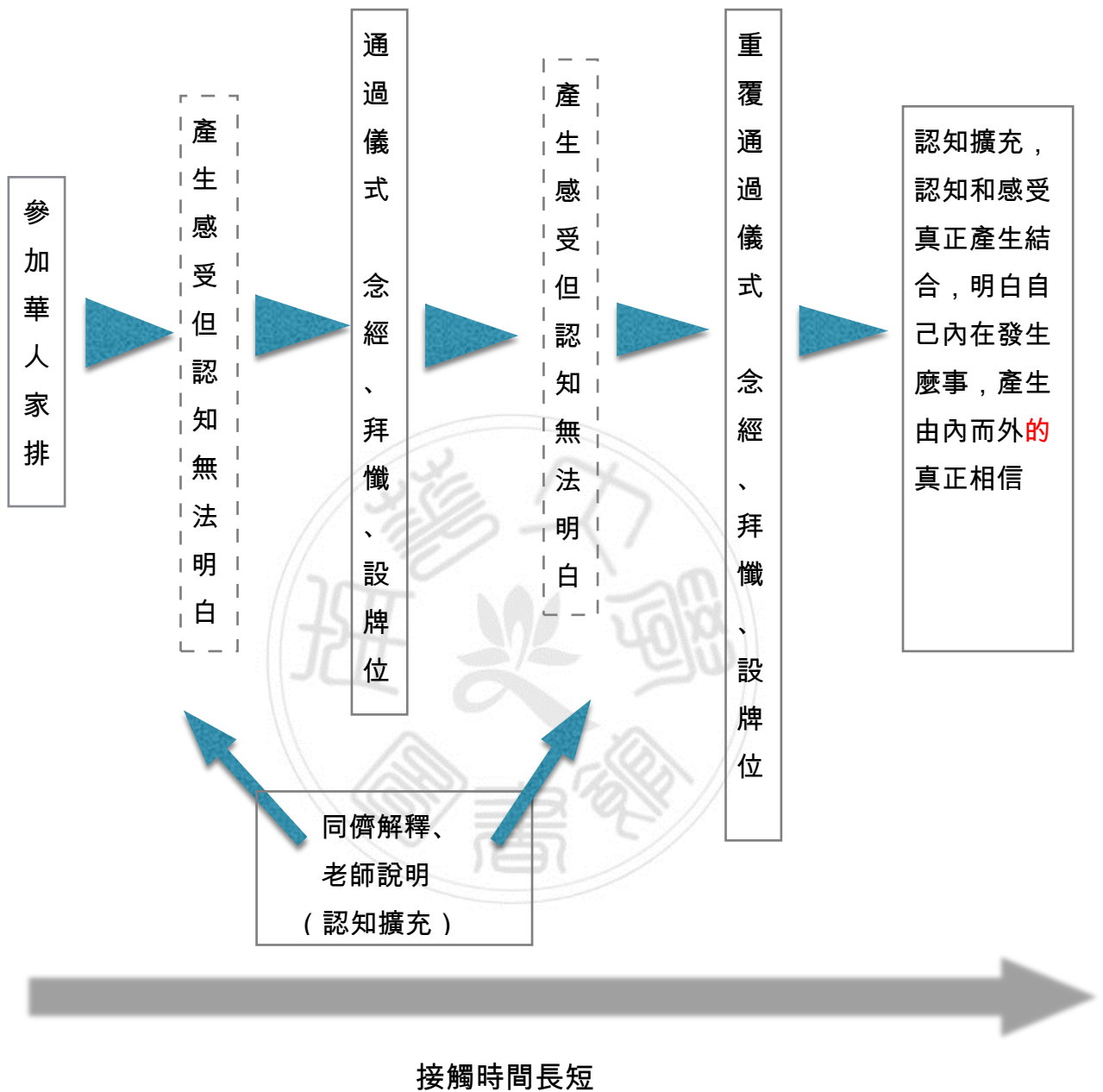


圖 2-2-1 不相信到相信的歷程

根據上述資料，本研究之目的為二：

- 一、瞭解參與華人家排，如何影響個人看待自身問題之改變。
- 二、探討參與者由不相信靈魂議題到相信靈魂議題的歷程。

而本研究所欲探討之問題，藉由研究目的與上述初步內容之分析，可定義為：

- 一、對問題之處理，當事人如何從社會外在標準、走向內在心靈狀態？
- 二、對靈魂潛意識議題，由不理解到理解之價值重組過程之內涵為何？



第三節 名詞解釋

茲將本研究所的重要名詞「未竟事務」、「情結與靈魂議題」、「華人家族排列」、「靈性治療」等名詞分別詮釋與定義如下：

壹、未竟事務、情結與靈魂議題

Perls (1969b) 認為未竟事務是導致問題的核心概念，他將之稱為是情緒的固著現象，又稱為未完成事件。Greenberg (1994) 指出四個具有未竟事務的指標，包含：(1) 陳述經驗中包含延宕未解決的感覺，如憎恨、傷痛或悲傷；(2) 這個感覺與重要他人有關；(3) 這個感覺現在仍然經驗著，但未完全的表達出來；(4) 此經驗與當事人目前遇到的困擾有關。

未竟事務會在生命的記憶中殘留，不斷的重演因而會發展成情結。「情結」(complex) 一語是由 Theodor Ziehen 於 1898 年所創，由榮格在與佛洛伊德合作的時期發揚光大。榮格形容為「無意識之中的一個結」。在華人家排中則對情結做更為深入的引用，認為情結就是靈魂議題。靈魂議題並非這一世所造成的，而是累世的。在靈魂的輪迴轉世中，一直未得到有效處理，所以才會不斷的複演。靈魂議題是榮格定義的集體潛意識，是「一種不可計數的千百年來人類祖先經驗的成績」(榮格，1928)。

貳、華人家族心靈排列 (簡稱華人家排)

何長珠根據 45 年專研諮商實務與 25 年以上的學佛打坐經驗，並融合海寧格家族排列之主要概念與作法，發展出一種具有中國文化 (祖先鬼神因果信仰) 特色之家族排列，稱為「華人家族心靈排列」(2010)。認為當事人之困擾問題，主要來自於家族之「未盡事物」，藉由排列之「和解」，可調整家中世代複演的靈性失衡現象，而使當事人之議題，得到不同程度之緩解 (視實踐與議題解決之難易程度而定)。

參、靈性治療 (定義/與靈魂-未盡事務之關係)

靈性（spirituality）源自拉丁字“spiritus”，意義是“breath， make alive”，表示活著或是生命的必要組成，可以表現於探索生命的意義與目的、超越有形的生物體限制、與自我／他人及自然的連結、表現愛／公平正義與熱誠的價值體系，其本質是超越靈魂欲求之種種挑戰而回歸神聖系統的光明美善。何長珠對靈性的一個統合性定義為：靈性是一種人人都內具的存在驅力，但通常要經由挫折（因果業報）才能磨練出當事人的潛能；並增加個人生命（靈性光明）的寬度與廣度。換言之，西方心理學多半以今生之觀點來解釋靈魂議題（未盡事務）；東方傳統之佛法信仰則依多世觀之輪迴，來探討靈性與靈魂之主從關係。



第二章 文獻探討

為回答研究問題，研究者從個人著手，檢視華人文化的靈性觀念在個體改變歷程中所扮演的角色，以及個人如何將這些經驗與華人家排的內涵做聯結。華人家族心靈排列（Chinese Family Constellation, CFC）是一個融合心理學中之未盡事務與心靈學中之靈魂感應溝通，來幫助當事人轉變價值觀，從而得以解決原先困擾問題的靈性成長模式。並以 Mezirow 的轉化學習理論為基礎，探討個體因家庭和社會堆積而成的價值觀是如何產生改變的。以下將分別自臺灣靈性治療現況、華人家排的核心思維、個體內在感受與轉化歷程的研究等部分來加以解說。

第一節 臺灣靈性文化發展概況

西方與靈性相關的研究

William James 於 1902 年即發表《宗教經驗之種種》，稱宗教超越經驗為「不可見的實在」（unseen reality），是超越理性、內證的宇宙意識（陳玉璽，2004）。臺灣靈性的相關研究則分別以「在地」的靈性觀及「西方」的靈性觀及後來加入的「新時代」靈性觀來探討。以釐清華人家排參與者從不相信到相信過程中的觀點轉化。

壹、臺灣的民間信仰

一、原本的樣貌——臺灣的民間信仰與靈性觀

李美遠（2009）年指出，在過去四十年間，西方世界逐漸將靈性從宗教的概念中區分出來，以說明靈性雖是宗教基礎的核心本質，但不一定只屬於宗教的範疇（陳騏龍，2010）。

二十世紀臺灣早期漢人的信仰主要來自祖先崇拜及民間信仰（Chang、Maukuei，2003）之神明、祖先、鬼魂、巫術及超自然等部分（林美容，1991），逐漸演變成與儒釋道混合（陳淑娟，2007）。臺灣宗教信仰自由度排

名世界第二，僅次於新加坡（何迦勒，2016），但整體仍以民間信仰為最多。中央研究院社會學研究所最近所公佈的三次調查資料（2004、2009、2014）顯示，自認屬民間信仰者，分別佔訪談比的 31.7%、44.8%及 49.9%，似乎民間信仰有增加的趨勢。

二、民間信仰的靈性特徵—泛靈論、因果報應、服務者、儀式、功利性

（一）泛靈論

華人文化脈絡中存在有「萬物皆靈」的核心概念。鄭志明（1996）稱這種觀點是為多神觀，以包容仙佛鬼神並存的現象—並滿足大眾解決問題之心理需求（鄔昆如，1999；鄭志明，2016）。換句話說，長久以來農業社會靠天生活之不確定性生活形式，使華人的意識在不知不覺中、已被制約成為「行之不足、求神拜祖」之集體潛意識了。

（二）因果業報

華人民間信仰多以「因果報應」、「積德行善」的宗教道德觀念，引導人們為善去惡。這種道德教化在社會中，自然有穩定人心的約束力。但在佛教傳入之前，對於報應觀之敘述有限，只歸納出如《易》：「積善之家，必有餘慶，積不善之家必有餘殃。」；《尚書》：「作善降之百祥，作不善降之百殃。」等語，漢朝以來佛教所帶入的因果報應及地獄的觀念，才更使報應觀產生理論基礎及獎善懲惡的方式（蘇哲儀、邱一峰，2010）。

在「臺灣社會變遷基本調查」四期五次（2004年）、五期五次（2009年）、六期五次（2014年）的資料中，有題目調查關於臺灣人的因果觀，詢問受訪者「是否贊成為善為惡會影響下輩子」？答案中選擇「贊成」者，分別佔有 78%、79.5%及 74.0%三種比率。顯示雖然時代已進入 21 世紀，臺灣大多數仍具有因果報應及輪迴轉世之價值觀。從結婚需要看日子、合八字、吉時剖腹生產、買房子看風水等、無不隱涵著因果好壞之考量。但一般民眾所相信的因果報應往往過於狹礙，只瞭解多做好事就能得到好報，往往卻忽了自己所做的好事和所期待的好報是否不成比例。

（三）服務者——乩童及靈乩

華人信仰中的特殊產物之一便是「乩」。乩童在中國的起源最早可追溯到宋朝，參閱 Edward L. Davis 所著的” Society and the supernatural in Song China” (Edward L. Davis, 2001)。現在的乩早期稱之為巫，是專門負責與天地鬼神溝通的人物，且常常與祝、宗、卜、史等字連用（林富士，2004）。余德慧（2006）在《台灣巫宗教的療遇》中提到，「巫」是一種由社會情懷與個人另類身心狀態結合的組構，不似人格或自我那麼明確地由個體所確定。但在華人民間信仰中，常見的「乩」卻是非常具有社會情懷的誘導，也就是對他人苦難感受之覺受。這也進一步區分出「乩」和「巫」的不同。在民間信仰中，與神的溝通得透過「乩」的協助。而乩對眾生的請示，幾乎是來者不拒與有求必應，可以說是傳統社會自成系統的一種心理輔導與精神醫療體系。靈乩的乩示則是針對請示者提出解釋，並使用各種儀式與法術，以協助請示者消災解厄。（鄭志明，2016）。

（四）儀式

儀式指的是通過服務者得知神明的意思後，信仰者需要做的事情。常見的方式有符令、賜茶、禮拜神明、燒金銀紙、進香朝聖、超度祖先、安太歲、茹素、改運、點燈、收驚等（鄭志明，2016）。可以發現，儀式之本質，對於個人需要改變的部分少有涉及，而是以增加自身的信心或是降低外在的干擾為主要的目的。

（五）功利性

功利性是民間信仰的一大特色，瞿海源（2006）認為民間信仰的功利傾向發展，早期是因為求生不易，所以神明成了先民最重要的依靠。董芳苑（1996）也指出，大家樂、六合彩，都加深了民眾祈求神明的功利價值觀，1980年初十八王公廟的異常興盛就是一例。各種善書也往往宣揚「有德則有福」之功利目的來誘導行善（蘇哲儀、邱一峰，2010）。這些社會風氣造成了一種錯誤的「互酬」的觀念，相信生活中所遇到的吉凶順逆都可以跟神明討價還價而得（郭土賢、張思嘉，2004）。

貳、臺灣的新時代靈性觀

新時代（New Age）興起於一九六〇年代的美國，是一個跨越宗教、靈性、心理、健康、環保與社會參與的綜合性運動。有兩個顯著的特徵：其一、蘊含濃厚的個人主義色彩，彰顯個人主義已擴張到了宗教領域，個人的靈性追求不再局限於制度宗教的範圍。其二、新時代運動的內涵突顯晚近西方社會文化中，一種去中心、多元化與折衷主義的變遷趨勢（陳家倫，2005）。

陳家倫（2002；2005）指出，新時代運動可歸納出三大類別；整體健康運動、人類潛能運動（成長運動）、非基督宗教傳統的各種宗教/靈性運動一舉凡神秘主義、靈修傳統、民間宗教、原住民信仰、神秘術、靈學等都被含括於其中。本研究將以與靈性有直接相關的新時代運動為主要探討對象，並分析其靈性觀。

一、自我靈性

自我靈性是新時代的一大特色，是個人受傳統宗教模式壓抑後的突破。丁仁傑（2004）將新時代視為宗教信仰的個體化，是以滿足屬個人性質的超驗性興趣為主。是一種個人私領域裡的活動，具有私人生、隔絕性，無傳統性與無社會性等特質。好萊塢女星莎莉麥克林（Shirley MacLaine，1987）的詮釋是最佳註腳：「每個一個人都是他或她自己最好的老師，沒有其他的偶像或是錯誤的形象應該被崇拜或欽佩，因為我們所有的人在尋找的神，就內在於我們的自己之中，而不是自己之外。」。

二、靈性經驗

在以自我靈性為中心的概念下，靈性經驗是新時代中一個相當獨特的內涵（陳家倫，2004）。靈性經驗早初的研究者以詹姆斯（William James）最為聞名，認為靈性經驗是對更高層次力量的感受—包括神聖力量啟發的密契經驗、對內在自我的體悟、靜心專注的靈性修持、祛除憤怒和憂慮的德行修養、因信仰而得重生、自我交付與積極心態的養成等（陳玉璽，2008）。並且格外強調其經驗之非宗教性或是超越宗教性（Melton 1990：xiii；陳家倫，2004）。

三、普世宗教

基於自我靈性的立場，新時代者企圖超越歷史中的宗教傳統、教派之界限與區別；但卻相信現存的宗教都存在著一個普遍的信念與內涵——真理（陳家倫，2004）。

四、方法論的多元主義與實用主義

和重視儀式及傳統的宗教不同，新時代有了多元化的轉化途徑。透過光的祝福、精油、音波、改變認知、瑜珈、彩油、繪畫等各式的途徑來使自身更接近自身的靈性。將自己視為是神聖的自我；換句話說，新時代的方式是以讓自己身心變得更好為主要目的；相對忽略他人或團體之福祉。

五、通靈

以自身即能達到通靈也是新時代的一個特色，不同於許多宗教傳統對通靈現象的曖昧態度，通靈在新時代靈性有非常重要的位置。其通靈途徑主要是取得來自高靈的訊息（陳家倫，2004）。透過通靈，可以取得不同空間中傳來的訊息-通常是如何使生命更完整的訊息，進而學習與實踐高靈的智慧。

貳、華人家族心靈排列（華人家排）

華人家族排列為何長珠所發展（2010），是一種蛻變自海寧格家排、但強調集體潛意識公平因果觀的團體心靈治療方式。在其直接指導下目前研究的篇數，（以華人家族心靈排列為關鍵字，搜尋全國碩博士論文網）直接相關者有四篇（2016年），這四篇論文分別探討了華人家排中不同的面貌。

何長珠由於多年（1992—至今）擔任大學碩、博士層級之諮商與心理治療部分之教學與實習，其專業脈絡除了出過專書及譯書的理情治療、遊戲治療、個別諮商及團體諮商的理論與實務外，尚包括悲傷輔導、表達性藝術治療及靈性治療（出書中）等共七大系統。除此之外，其理念與實務內涵尚包括民間信仰之儀式操作、新時代的身體能量觀、25年來學佛念經靜坐之修持，融合而成為一種主張以因果為人性公平主軸的心靈成長模式。

以下將以研究者參與華人家排四年來、跟隨老師上課及接受薰習的經驗，就華人家排的靈性觀內涵進行說明：分別有靈性觀、未竟事物觀、因果業觀、懺悔觀。

一、靈性觀

何長珠在靈性治療的課程中，定義靈性為：埋伏於人類行為—感受—心理—靈魂之下的存在本質；是與生俱來的微細能量（相當於宗教的「光」或「自性」或「宇宙的整全性」），但人類有生之年需要經過努力修練才能覺察其現形；否則往往須要等遭遇到特殊情境時始能體現，例如生死一線間等（2008）。

華人家排的靈性觀為--人先天就具有靈性的存在不需外求，要做的只是將自己內在的起心動念清理乾淨（減少貪瞋癡之執著），以達到靈性光明清淨之本質。何長珠並且認為，在這個漫長的追尋過程中，自然會存有需多不同的層次，可稱之為靈性的等級（如佛教修行次第的十地果位或 Ken Wilber 的大存有巢等）等。每個人可以達到哪一層級，全依自己努力淨化的程度而定。

二、未盡事務觀

「未盡事務」是華人家排借用自完形心理學派的重要概念，並且給予一個更為深入的定義。完形學派中 Cohn（1970）定義包括情緒、事件或個人延宕未表達的記憶；蘇完女及吳秀碧在 2003 年指出植根于幼年、未處理完的事件會產生日後情緒的困擾，以及影響日常生活中的功能。在華人家排中，何長珠（2013）自完形心理學角度，重新界定「未盡事務」尚包括來自祖先的代間遺傳，其表現方式為在當事人自覺或不自覺的意識中，承襲過去祖先的情緒感受，例如不公平負面情緒之「認同」，因而繼承此一「靈魂議題/情結」成為當事人自己的問題。

Sylvia Browne（2007）提出靈魂對於前世在身體裡面曾經歷過的創傷與重大傷害，具有非常清楚的記憶。細胞對於前世的重大傷害透過全息（全體細胞與一個細胞同具有某些共同記憶）的現象在身體產生印記（葉姍玫，2010）。使得沒有處理的未盡事務在不同的時空中不斷複演。換言之，當事人的虛擬生

命神話（阿德勒觀點），實際上可視為是祖先（家族）「靈魂議題」直接或間接之影響（亦即所謂集體潛意識之範圍）。

因此，未盡事務在華人家排中有了新的詮釋—並非「今生」經歷的經驗，而是與「過去生」未處理之議題所形成的聯結，產生今生之困擾。透過實務的觀察，何長珠把未盡事務之內涵，含括成「此刻的經驗—幼年的經驗—過去的靈魂議題」。這邊所提及的靈魂議題顯示了未盡事務並非一世的價值觀，而是三（多）世輪迴過程中，持續沒有得到有效處理所形成的情結。

未盡事務除了是現在生活中的困擾之外，也是接觸個人靈性的最大阻礙。許多人會採用各式不同的方式（如芳療、園藝、運動、正向催眠等）來處理這些議題，雖然能在短期間能看到效果，但往往事後仍繼續遇到不同卻類似的情境，這是沒有處理到問題核心的結果。

三、因果觀

因果觀是華人家排的一大特色，也是能否融入華人本土化思維的關鍵。但與民間宗教不同的是，華人家排之因果觀並沒有互酬的觀念—即不認為藉由更高的力量就可解決問題或使自己能不受因果的影響。因緣果報原則上是不可互相抵銷的，因為彼此之間的意念波（業場）仍在糾葛之中的緣故。《華嚴經》云：「假使百千劫，所作業不亡，因緣會際時，果報還自受。」要了結因果只有兩種方式，一種是直接承受，欠多少就還多少，還完自然無事；第二種是對過去的行為由內心產生真正的「懺悔」，如果這個悔意能被對方所接納，並且發現之前自己往往也傷害過對方時，自然就容易心開意解而消彼此之業結。

四、懺悔觀

華人家排從實務排演中一再發現：今生所面臨的重要磨難往往都有前世原因。承受因果而受苦，是每個來求助者所遇到的，所以在來接受家排之前，往往已四處尋求過幫助求解決。但如果處理原則是採取「頭痛醫頭、腳痛醫腳」這種坊間常見的治標而不治本的作法，自然無法斷根而只能得到短暫果效。另一方面，累世因果所造成的問題，會使人累積而形成一種習氣或得病傾向，例如大家都能接受嗜吃美食易得糖尿病；性好攻擊導致肝病；那麼置身殺生行業、每日刀光見血、怎麼不會得驚恐心悸、性情冷酷之果呢？只是大部分

人的知見，都認為這些種種只是生活常態，唯有當結果已現、苦果已受時，才會不得不面對事實。而也唯有此種狀態下，當事人才有可能減低防衛、真正產生一些改變—此即謂之「懺悔」。

因此可知一人的本性都是不見棺材不流淚、不到黃河不死心的；也難怪很多新愁舊恨，都必須代代累積、最後逃無可逃了才來算總帳吧！更難怪，華人家排進行了10年500人幾千人次的處理，但最後能真正懺悔、從「心」轉換的，也不過就只有幾十來人而已！

肆、小結

從上述整理的資料可以概略歸納出華人民間信仰的靈性觀、新時代的靈性觀及華人家排的靈性觀之異同。（1）華人家排及新時代都相信「自我靈性」，可以透過自身的修行與更高層次互動，而華人民間信仰則認為要透過神的代言人才能達到和更高層次的互動。（2）唯在更高層的系統則兩者略有差異，新時代認為有一個最高的力量，凡事只要跟自己的指導靈或大天使溝通便可，而華人家排則認為最高能量（靈性本源）是有系統的排列，能與何種等級的系統溝通，要看自身修行的層級。（3）關於不同層級的靈性系統；華人家排則和華人民間信仰相近。（4）另外，在因果觀方面三者皆有所差異，華人民間信仰認為，因果會影響人現在的生活，但只要透過化解（祭改、燒金紙、捐獻等）是可以解決問題的。新時代則沒有因果觀，認為人不會受到過去問題所影響，人的問題其實是其自身在降生在世上前已經選擇好的人生腳本。華人家排的因果觀是問題是累世沒有處理好的因果所造成，除了承受之外就只能用懺悔來求和解。（5.）普世宗教部分，三者都對於其他宗教都採取接受共融的態度，但華人民間信仰中認為每個派別的最高神明是有所不同的，而新時代及華人家排則認同世上有唯一一個至高的力量存在。（6.）處理問題的方式，華人民間信仰會透過乩童得到問題的答案再依照神明的指示處理、新時代則用自身的靈性來感受，不論是通過自身的感受與高靈、指導靈溝通或是使用牌卡解讀。新時代皆相信可以憑藉著自己的能力，得到啟示以找出解決問題的方式；華人家排會從幼年的未竟事務開始進行，再引導當事人去感受到問題的前世根源，並以誠心懺悔求解。

第二節 榮格的個體化與轉化

壹、榮格分析心理學的靈性觀點

榮格認為潛意識的形象不是由意識產生的，它的完整性是所有生物和精神事件的真正精神導師；他對於潛意識的觀點，是把它當作真正的自己，並認為意識雖然會協助個體在社會上的生活，卻也是阻礙個體靠近潛意識的最大幫兇。也因此，何長珠（2013）也說：人類的最大限制或資源，就是自己的意識。基於此種立場，榮格學派分析心理之目標乃在於協助個體穿過重重阻礙以接近自身的潛意識，從而挖掘出自性/靈性-或稱統合我（Self）。榮格的心靈結構依其可被覺察的程度之由淺到深分為三個部分（謝政廷、施玉麗，2009），分別為：

一、個人意識（personal consciousness），或稱日常的覺察。是人能觀察並記錄外在與內在世界活動的狀況（朱侃如譯，1999）。能用符合社會期待的方式生活，幫助個體融入社會中。個人意識以佛洛伊德的冰山理論而言，即為浮出水面的 1/7 部分，只以做夢、說溜嘴或詞不達意來洩漏潛意識資料。

二、個人潛意識（personal unconscious），類似於佛洛伊德的前意識（pre-conscious）概念，容納生命中受到壓抑的內容，包括無法自覺之幼年創傷。藉著存放愈來愈多的經驗之後，相似的內容會形成「情結」（個人特有的情緒反應感受—如憂鬱焦慮計較公平等）（何長珠，2013）並在遇到與過去類似狀況時產生自動化之感受反應，使個體在困境中越陷越深。個人若能瞭解自己情結產生的原因，就能使意識恢復平衡而得到能量與靈感。榮格更相信情結不一定只來自我們童年與成年的經驗，也可能來自遠古祖先遺留下來的記憶，那些包含在集體潛意識裡的種族遺產（Schultz，1997; Schumacher，1977; Casement，2004; 呂應鐘 2003；何長珠，2013）；此種觀點，華人家族排列也從實務中得到印證：發現祖先未盡事務會影響當事人的靈魂議題之方向與方式（形成生命終極神話）、而現形為今生之情結。

三、集體潛意識（collective consciousness）的外在世界事具有共同價值與形式的文化世界（James A. Hall， M.D.， 2006）。也是有史以來，沉澱於人類心靈底層的、普遍共同的人類本能和經驗遺存（趙金貴譯，2001）。集體潛意識的內容是原型（archetype），其中 arche 代表原始或主要來源、type 是擊打的產物。其原始字義就是最基本的印模或模式（梁信惠，2001），所有與之類似的事物都模仿自此（史德海等譯，1988）。原型又具有製造象徵的能力（楊素娥，1997；Eastwood，2001），能創造各種不同的象徵與意象而在生活中重新體驗（Jung，1967）。所以原型雖只有一個，但外顯面貌（即象徵）卻可能有很多，甚至還會有文化與個別之差異。一般人可透過象徵來察覺、了解原型並獲得它的力量（謝政廷、施玉麗，2009）。但原形和象徵間的關係，往往存在於人類的潛意識中不曾察覺，形成種種僵化思考。榮格曾說明意識和個人及集體無意識之間的關係，就如海島最底部是海底，而海底的陸地與水面上之島嶼與其他島嶼都有相聯，這就是集體無意識，它影響著全體人類的意識（呂應鐘，2003）。榮格認為理解集體潛意識的方式是一種透過曼陀羅、沙遊、夢及積極想像等象徵，方可了解的個體化歷程。同樣這也代表個體可以透過了解自身的集體無意識，來理解與協助解決問題。

貳、何謂個體化

一、個體化（individuation）：

人類帶著與生具有的原型來到世界，並且用意識及無意識層面與雙親互動，逐漸成長的個體也在這些經驗中形成情結；個人前半生的課題在於對外在世界之掌握，無論是學習、工作或人際關係的認同感。但在三十五歲至四十歲左右，一個新的歷程開始顯現，之後根本的個人（靈魂）議題變得重要，自性開始凝聚，個體化歷程也開始成形。這也就是榮格在正視潛意識時期，發展出來的觀點（湯瑪士，2013）。

許多學者都曾針對「個體化」這個議題進行研究。張倫琪（2005）提到個體化在嬰兒期、青少年期、成年期及中年期都在發生。並且整理出各學者的研究，像是 M.S.Mahler（1975）研究嬰孩的個體化，發現照顧者正向的形象內化後，對於安全感的形成及日後人格發展都有重要的影響（劉修全，1999）。

Blos（1967）認為個體在青少年時期會經歷第二次的個體化歷程；以發展出自

己的人格核心和自我認同。S.Akhtar 提出「第三次個體化」是指成人期前期（約 20-40 歲之間）的自我認同以及自我和客體之間的關係。C.A.Colarusso（1997）則提出「第四次個體化」，認為在成年中期（約 40-60 歲之間），個體能夠接受身體逐漸老化，並且體驗到分離與失落是不可避免的。上述的個體化歷程，指的都是與客體關係分離的個體化。其功能在於讓個體的身心更加完整。有別於上述學者研究的每個不同時期的「個體化」，榮格本人之詮釋，則為個體化賦與了更深刻之意涵。

二、榮格的個體化歷程

榮格如何定義個體化？在《人及其象徵：榮格思想精華》（2014）一書中他直接以心靈成長的模式為標題，說明了個體化並非單指和客體關係分離的過程。而是一種動力、驅力，有時在生命的某個階段是強制命令，一種來自無意識的要求，要求個體體現完整的自己而變得真實（黃璧惠，2012）。個體化是一輩子的創作，在個體驅力的強迫下，人終其一生都不斷的在進行個體化。榮格的個體化中，和重要他人分離只是第一步，能讓自己更完整的部分則在於和自己的無意識對話並且結合。

（一）個體化是一個雙重運動—分離和結合的歷程

個體化指個體需要將自己從小到大在無意識中建立的各種認同狀態予以鬆動，以解除個人社會性的人格面具。第一個動作叫分離。分離包涵兩個部分，第一個是分解個人對心靈之外的現實角色或內容所仿製的認同，和自己與心理社會的人格面具區分開，解除在個人歷史中隨時間累積所建立的認同；第二個是分離奠基於心靈本身最原初及最重要的人物與對其內涵的認同，將自己和原型意象與幻想區分開來（Murray，2012）。將自己從以前到現在在無意識之間所建立的各種認同予以鬆脫，不再受到人格面具的禁錮。將自己從原型意象中掙脫出來，對自己過去所認同的、習以為常的的觀念或事實重新再認識一次。讓自己看到，信以為真的真實，其實只有自己在相信。分離出來的部分正是人格面具和無意識的素材。

個體化的第二個動作是合體，合體分成兩個部分。第一部分是仔細將分離出的人格面具、原型、各式心靈素材及自己不願意接受或過分認同的，重新再

整理一次，給予新的意義。換言之即是對自己內在的陰影加以整合、並增加覺察。這意謂著承認自己性格的限制，看見缺陷，同時也會欣賞不時脫穎而出的可愛特質（Murray, 2012）。第二部分是「同化無意識之內容」，榮格在 1916 年演講《無意識的結構》時，認為當個體能不再受到情緒及陰影控制並透過積極想像，開啟心靈中意識與無意識層面的對話一直到代表整合二者的「第三者」產生時。這就是超越功能-具有統合對立面的特性。他也認為：唯有經過分離和合體的心靈結構，才能代表人類的豐富的多樣性，個體化的歷程是包括本能到靈性的高度與深度，也涵蓋了靈魂、精神與肉體。因而個體化之本質實可視為是一種心靈成長運動之旅程（Murray, 2012）。

個體化也可視為是朝向「大我原型」的歷程，因為「大我」是所有原型意象的源頭與中心-是心靈整體的象徵，朝向它發展是心靈個體化過程的一部分，所以個體化最主要的目的應該是自我與大我的整合。李佩怡（2013）提到個體化的過程中，首先要留意無法控制的情緒，因為它代表「情結」已被觸動，並且對個體產生干擾。其次個體會「自發性」的採取步驟治療自己，自發性是發自內心就知曉之事的回應，這種回應源自於我們內心良知良能的指引。第三，留意大我在心靈結構與意識中浮現的現象--所有的暗示、徵照及夢都是和大我連結的管道。最後，對於外在發生的事件，「順著流走」，留意自然發生在週遭的經驗及所呈現的奧秘。

（二）個體化的靈性體驗

個體化的歷程超越佛洛伊德的精神分析與自體心理學的個人層次，而碰觸到集體無意識中的靈魂層面，因此個體化的歷程中經常伴隨著具有神性色彩的靈性經驗（黃璧惠，2012）。Murray Stein 提到個體化原則必需要包括靈性經驗做為核心特色，而榮格則認為靈性經驗本身即是一種半神祕性質的宗教經驗。獲得這種經驗的本身就足以說服一個人生命是有意義的，無須進一步的詮釋。因之，靈性經驗是一種「暗示」與「自明」，它只向有心追尋人彰顯--有種更大的、非自我的力量存在於人的心靈當中，需要被接觸、發現與理解到，而最終是要將它意識化（何長珠因此稱靈性成長之歷程為「潛意識的意識化」）。

最早對靈性經驗進行研究的人是威廉·詹姆士，他是在西方現代心理治療學尚未成形前即對靈性治療進行實證研究的先行者，藉由蒐集大量宗教經驗的

個案（包括受到神聖力量啟發的密契經驗、對神內在於自我的修行體悟、靜心專注的靈性修持、祛除憤怒和憂慮的德行修養、因信仰而得重生等），並努力論證這些宗教性經驗如何帶來身心靈的療癒或人格和生命觀的轉化（陳玉璽，2008）。榮格把這些感受均歸納為「集體無意識的原型」（Murray Stein，2012），他認為這些意象本身雖然很有意義，但是若能透過轉化整合至心理功能中，並能意識到才會產生更深刻一層的意義。

（三）個體化的方式

拉德米拉（2015）提到榮格認為：不同的病人需要不同的『語言』。他也因此利用了許多方式來理解個體，包括夢的解析、沙盤技術、曼陀羅繪畫技術、積極聯想等。而這些理解的背後都是為了同一個目的，就是找出個體的各式原型，使個體能夠接受並且進行整合。榮格自己則是運用夢的分析與積極想像來進行個體化歷程，在榮格的治療實踐中，這兩個基礎性方法一直被採用著。

1、夢的分析

自人類有文化紀錄以來，即有做夢和解夢的記載：巴比倫、古埃及、印度、希臘到古中國、聖經、可蘭經與佛經等皆然，不過其重點均偏向生命吉凶禍福的暗示提醒（李燕蕙，2006）。1900年代，佛洛伊德《夢的解析》才對於夢的解釋進入一個新時代，佛洛伊德認為夢是壓抑心靈慾望或將無法進入意識的感受放棄至潛意識的結果。而榮格更進一步的將夢擴展到心靈的層次，認為潛意識蘊含了人類心靈豐富的神話靈感，而夢境更是來自潛意識的使者。透過對夢境的探索，瞭解其象徵意義，可體會潛意識在精神轉換與發展中的內容和功能。換言之，心靈會透過夢境引導人們深入探索心靈，了解真正的本質我，並成為一個完整的人（von-Franz，1990/2011）。

榮格更進而把夢分成五種功能（Jung，1964/1999；Hall，1983/2006；郭蕙寧，2013）以下列述：

（1）補足心靈的缺失

夢具有補償的功能，能平衡偏頗的心靈。夢境能為自我提取潛意識的特定訊息，並在心理持續調節的運作中，補償那些被自我否認、忽略與壓抑的心靈部分。

(2) 提供生命與心靈危機的告誡

潛意識中儲存了許多人們生活中將要發生，但醒時卻難以意識到的危機警訊。夢以潛藏在心靈深處的智慧，提供幫助人在面對困境時，找到解決的方向。

(3) 重要的生命議題蘊含其中

夢境帶著生命的重要密碼，蘊藏著人生的重要議題、創傷與情結。榮格從許多成人和兒童的重複性夢境中發現，夢不僅僅在某些層面上補償夢者的人生缺憾，也包含著許多自孩童時期就已經種下的重大創傷，甚至有時候還帶來了重大未來事件的預示。

(4) 隱喻性的象徵語言

夢的語言是以豐富的象徵形式和原型所構成，敘說與展演各式各樣的情節 (Hopcke, 1989/1997) --變化多端而又虛幻漂移。比起醒時限制性的活動，夢創造出中更加鮮活與廣泛的意象，間接以象徵表達種種隱喻之樣態。

(5) 個體化歷程

榮格發現夢境與生命發展的各個階段有很大的關聯性，具有遵循某些順序或模式的特性，是人格建構與邁向完整的具體展現；儘管夢本身無法全然的代表人的個體化歷程，但卻可以展現和預示個體化歷程的徵兆。

正如歐文·亞隆 (2007) 所說：沒有適當的解讀，夢不會產生意義，但若是正確的解讀出夢的意涵，那生命會有更深刻的呈現。個體化就在不斷的解讀、不斷的深入中產生。

2、釋夢的觀點

(1) 強調潛意識與原型

榮格認為人的行為、心理狀態與潛意識脫不了關係。潛意識乃心靈的基礎，原型則是潛意識的顯象與動能。因此在釋夢歷程中，夢境中的原型往往具有重要的意義 (Jung, 1964/1999)。在榮格觀點中，若因過往經驗的創傷造成負面的原型認同就會形成情結，導致意識的運作被干擾。透過夢境若能夠洞察出內在情結，進一步鬆動與解開，才能催化個體化歷程 (郭蕙寧, 2013)。

(2) 考量個人的背景與脈絡

榮格強調在探索夢境時不應該離開夢者本身及其生命經歷，因為夢境的內容與夢者的人格、生活與世界有密不可分的關係（Jung，1964/1999；郭蕙寧，2013）。

(3) 辯證與整合

夢境的探索分析像是有衝突的人格或內在對立能量之間的交互辯證。辯證意味著調停和協商夢者的心靈衝突與對立，整合代表著心靈能夠涵納正反對立面。透過夢境的辯證過程可望幫助人人在分裂對立中找到一個平衡點，真正掌握自我（Jung，1964/1999；郭蕙寧，2013）。

3、積極想像（active imagination）

積極想像是榮格心理學的核心方法與技術，是直接深入無意識並與之交流對話的方法與技術，也是一種對待無意識、整合意識與無意識的觀念與態度。其目的是使心靈漸趨和諧、完整的自性化過程（申荷永、馮建國、劉曉明，2010）。“積極想像意味著意象有自己獨立的生命，意味著象徵性事件的發展有其自身的邏輯根據。當然，這只是在你的意識和理性對此不加任何干涉的條件下才有可能。積極想像開始於把注意力集中在一個起點上……當我們全神貫注於頭腦中的一幅圖景時，它會開始動起來，意象會變得更豐富，還會變化發展下去，如果我們…小心地不去干涉自然進程，無意識就會產生出一系列意象，完成一個完整的思維過程”（Jung，1986/1991）。榮格強調積極想像中，意識能不加干涉地主動覺察無意識自主且自發的活動，是積極想像成功的關鍵（李北容、宋斌、申荷永，2012）。

4、積極想像的運作歷程

榮格曾描述「積極想像」進行的重點在於：敘述一次自發性的聯想、形容一個夢、分析非理性的情緒、感情或諸如此類的內容，促使潛意識湧現，專注但客觀地觀察其變化，並且不遺餘力全神貫注而又認真仔細地注視這種自發想像繼之而來的變化（Jung，1977）。換言之，它的具體方法，是聚焦在夢的意象或聯想人物的過程，努力地詳述和潤飾它們，並且有意義地利用潛意識內

容和自我的理解，來成就創傷療癒的超越功能（黃宗堅，2007）。von Franz（1978）將其步驟分為（1）清空意識中的思緒；（2）喚醒無意識的幻想；（3）賦予無意識幻想以某種表達形式；（4）與這些無意識內容進行對話。

小結：

榮格認為人類的精神結構天生地具有宗教意識和宗教功能，這代表著一種跟創造自我生命的宇宙源頭重新連結的渴望，如果這種心靈渴望不能得到成全，精神健康就會出問題（陳玉璽，2004）。榮格認為心靈就深藏在集體潛意識之中，在集體潛意識儲藏了各種宇宙精神和意識原型。但在這之中，個體的兩極面向時常的產生衝突讓生命中充滿困擾，也因此個體必需要提升到更高的意層次，發展出足以包容兩邊的第三者。而這就是個體化的歷程--從衝突走向和諧，由分裂變成整體的旅程。



第三節 華人家排及其歷程

當生命遇到困難、挫折時，有許多種處理的方式。有人選擇置之不理、有人選擇得過且過，但最後總歸是要去面對、處理的。而在處理問題的過程中也有許多不同的理論與方法，但此處將以靈性治療模式之華人家排處理的方式為主要探討對象。

一、華人家排的觀點

在靈性治療中，不同的理論對於生命中的困難和挫折有不同的解讀方式；以宗教信仰而言會以「因果業報」或「神的考驗」來解釋；新時代運動的某些派別則習慣以「自身所選擇的生命腳本」來解釋為何遭遇困境；此處之華人家排則因為何長珠的專業取向融合心理治療及靈性治療兩範籌-兩者間具有意識與潛意識的連結關係，因而在看待當事人問題的角度上可望更為寬廣客觀。在心理系統部分，何長珠認同完形治療的概念--問題的形成是過去未竟事務的累積所造成，探源則需溯及過去累世（祖先/自我）未盡事務影響所及之情結與習性（黃孟晨，2014）。在靈性治療的部份，則因 20 多年來打坐念經之佛法薰習，接受因果業報與懺悔感恩之人生哲學，並自應用海寧格的家族排列于心理治療的多年（15 年）實務中，確認中國文化集體潛意識中具有因果與功利求公平之心態（崔光成、趙阿猛、陳力〈宗教信仰與人的心理行為〉，《齊齊哈爾醫學院學報》2008 年第 29 卷第 14 期。），這些文化特質並與未竟事務及情結靈魂議題間有高度相關。

由於個人的終極神話不同，所形成的未竟事務當然也有異，未竟事務構成之個人的陰影，以榮格的話來說，就是「情結」。Paul 與 Grosser（1965）也認為，家庭中的困擾不安，來自於先前世代未竟傷痛之複製（Julian，Patrick，Stephen & Julie，1999；董秀珠，1998）。而家族潛意識的力量則讓人牽連糾葛其中，難以掙脫（此即心理學所謂的「投射性認同」）。也因此，華人家排對於生命中所遭遇到的困難，解釋為：「生命中的困境是未竟事務的累積，而未竟事務除了今生的議題之外，其根柢常有過去世的議題（集體潛意識）」。就此而論，華人家排在看待問題的角度上是多世觀的--除了此生的未竟事務外，

還有過去世的未竟事務在影響，更甚者，此處的未竟事務其實就是上輩子的未竟事務之延續。也因此進行處理個人議題的同時，其實也必需包括處理自身的集體潛意識；否則無法究竟解決當事人問題的真正癥結。

二、華人家排的方式

榮格分析心理治療之方式是找出原型，明白象徵，進行分離及統合以達成個體化。華人家排則使用當事人及扮演代表在神聖空間之感受差異（應然對實然）之統合，來進行個體化。跟心理治療漫長的分析歷程比較起來，華人家排藉由建立一個空間中的斷裂點（或稱神聖空間），使得在不同時空背景下有關議題之相關靈魂有所交會，複演當時之未竟事務，使當事人重新認識自己心目中的狀況和實際中的狀況間之異同，這時所引發之相關感受，往往會使當事人感到震撼進而產生反思。

更甚著，由於時間和空間斷裂點的建立，宇宙的三個層次：天上（通往神的世界）、地上（世俗世界）、地下（陰間及靈魂世界）皆在此一世界的中心相通。（翁淳儀，2008）當事人可以去感受現在的議題是否與累世的業（集體潛意識所影響）有所相關，並且透過家排師的介入，重新對自身的問題產生省思（分離），在神聖空間中，經過家排師通靈所得資訊之引導下，去看到問題發生的最初狀況，以更完整的認知來看待整體的事件，並且願意為自己的過錯進行懺悔（只計較自己單方面的公平），因而願意付出應有的代價（承認自己也有責任因而願意合解）。這種短短十幾分鐘看似簡單的過程（合體）卻往往包含了多代生命（靈魂）中所有的精華和痛苦。需要對過去長久以來所建立的種種意識及無意識感受做分離，恍然大悟自己過去拼命以赴的其實只是潛意識所承襲的忠誠認同（如光大門楣等）。當分離的同時、往往也是一個人最為脆弱的時候。因為害怕脆弱這種感受，所以有許多人寧願抱著過去所建立的認同而不放手。因此在外在行為上可能會出現批判及不認同新的觀點、覺得自己並沒有過錯等作為。這些都是心理防衛的範疇—唯有能承認並且願意和無意識展開對話，個體化的歷程才能繼續進行。

三、華人家排的技巧

為了達成個人問題的解決，何長珠在華人家排中應用及發展出了若干技巧。例如在翁淳儀（2008）的研究中發現，華人家排符合 Yalom 十二項療效因子中的特殊幾項技巧，像是：家庭情境重現、人際學習、自我了解、情緒宣洩等四種；朱貞惠（2010）的研究則確認了華人家排為一折衷式治療，包含了各大心理諮商學派的種種技巧，如同理、支持、澄清、連結、面質、教導、預演、立即性、現實評估、心理劇、家庭作業、10 點評估等屬於心理治療的技巧。在心靈治療的面向，黃孟晨（2014）研究華人家排進行和解內涵的研究時發現，華人家排對不同的當事人也在尋找適合的方式，使其能夠解決自身的問題。

小結：

華人家族以認知、心理、心靈三個層次進行治療，其立論在於「讓當事人對於事物有更完整的認知後、自然會降低對個人問題的阻抗、及增加解決問題之動機」。換言之，華人家族排列之作法，不但詮釋了榮格對集體潛意識是意識問題根源之概念；更確認了華人集體潛意識中--「業」及「因果」價值觀之存在；並發現若能處理當事人內在靈魂議題、將可使當事人因感受改變而產生觀念與價值觀之變化；達到個體化又一次循環之目標。

第四節 轉化學習理論

在文獻中，改變的歷程有許多種說法。林曉君（2008）指出轉化學習歷程中兩派學者立足於不同的看法，1991年 Mezirow 認為透過意識的覺醒與改革，轉化會逐漸發展成。Clark 則認為這種觀點的轉化定義過於狹隘，應包含心理、行念及行為三個面向。以下簡要介紹兩種轉化學習之定義與概念。

轉化學習之定義：

Mezirow 認為轉換是「一種解放的過程，在這個過程中，人們對於心理—社會文化假設的結構以及限制他們看待自己與有關的事物，逐漸產生批判性地覺察，並進行重組，以產生一個更具包容性，區辨性與整合性的經驗觀，且根據此一新的觀點來付諸行動」（Mezirow，1981）。整體而言，轉化學習意指對個體而言因學習而觸發的某些改變，其表現方式可能是內在歷程亦可能是外顯行為。

Mezirow 之轉化學習理論認為參考架構即是意義觀點（Mezirow，1997，2006）。

一、個人參考框架轉變的歷程

（一）意義觀點

Mezirow 把意義結構分成三類，分別是知識類認知及運用知識的方式；社會語言類的社會規範、文化期望，使用語言、宗教信仰、家庭和成長環境以及和他人的互動等；心理層面，意指自我觀、個人需求等傾向，包含了成就動機、人生觀等態度（陳明蕾，1999；黃富順，2008），由此可見意義觀點實即人生意義之整體內涵。

（二）意義基模

意義基模通常無法被覺察，是構成個人觀點的較小單位，包含心智習性與各面向中隨之而生的觀點（Mezirow，1985）

（三）扭曲的意義觀點

Mezirow 認為意義觀的形成過程，幾乎都是未經反省而來，即使這些扭曲的假設會阻礙個體對周遭環境的接觸，個體也並不一定知覺，這就是「扭曲的意義觀點」（Mezirow，1991）。但同時也都有轉化的可能（何迦勒，2016）。

（四）反思

Mezirow 認為反思是對於自身所詮釋的及賦予意義的某一經驗之內容、過程或前題，予以批判性評估的過程（Mezirow，1991）。評估的經驗可分為內容反思、過程反思及前提反思。其中，內容和過程反思可促成人們信念體係產生改變，而前提反思則為促發觀點轉化的關鍵—有助於個人發展出更完美，更周延的意義觀點。

（五）轉化歷程

Mezirow 主張，促使個體進行轉化學習的主要原因，乃是個體原有的意義觀點無法詮釋新的生活事件或經驗，所以需要重新評估以產生出新的可能。像是面對生命中重大的衝擊或高壓力事件；或是逐漸進累積而成的轉化，都是經由一連串的觀點轉化逐漸形成心智習性的改變（Mezirow，2006）。何迦勒（2016）也提到多數的轉化學習發生在個人所能意識到的層次之外，因為對於過去經驗的批判性反思常被我們的直覺所取代，因此，Mezirow 冀望教育者能給予學習者助力，以促使轉化學習的過程被帶到個人意識層次。Mezirow（1978）曾歸納出轉化過程的十個階段：經驗到兩難困境、進行自我檢驗、針對以內化的角色之假設進行批判的評估（感受到與傳統社會期望之疏離）、將自己的不滿與有類似經驗的他人或公共議題發生關聯、為新的行動方式尋找可能的選擇、建立新角色的勝任能力與自信、計畫一個行動方針、獲取實現個人方案所需的技能與知識、暫時努力嘗試新角色並予以評估、根據新觀點所要求的條件重新融入社會。

二、Boyd 之轉化學習理論

Robert Boyd 在對 Mezirow 轉化學習理論質疑的基礎上提出“個體轉化學習”，構建了以分析心理學為基礎的轉化學習理論。他認為 Mezirow 忽視了成人的情感等非理性因素。從本質上來說，轉化是一個成人內部的個體化過程，通過反思形成個人獨特的精神結構，涉及對個人困境的應對及意識擴張方面，從而導致更大的人格整合（劉曉玲，2016）。林曉君（2008）也提到 Boyd 將個人轉化定義為「個人之人格的一種根本改變，它連帶地牽涉到個人之兩難困境的解決與自覺意識的擴張，可以促成較大的人格整合」。其核心概念為：

（一）對心靈中潛意識狀態的理解

Boyd 門下的 John Dirkx 於 2006 年春發表於〈New Directions for Adult and Continuing Education〉期刊之論文，以榮格學派的分析心理觀點來探討成人學習的情緒面向與轉化學習，強調在轉化學習中，情緒和情感作為成人學習中潛意識的意義表達之重要性。Dirkx 指出為了能整合學習上情緒與靈性的自我，人們必須去理解心靈中，符號與意像的意義，唯有如此才能理解心靈中的潛意識是如何影響生活的（Dirkx，1998；引自 Merriam，Caffarella&Baumgartner，2007）。人的行為會受到集體潛意識的影響，但在更早之前，集體潛意識已經被壓抑為情結。所以在瞭解潛意識的同時也要處理當中的情結。

（二）人與人之間的對話關係

與 Mezirow 相同的是，Boyd 也強調在轉化學習歷程中人際對話的重要性（林曉君，2008）。Dirkx 指出「轉化學習的目標是要辨認出這些潛意識的意像（image）…，並且與他們建立對話」。透過與內在的對話，人們可以朝向個體化，也教不易受到難以控制的衝動、著迷或情結之影響（Merriam，Caffarella，& Baumgartner，2007: 139）。透過對話的方式很多元，有利用夢和分析師對話、透過曼陀或沙盤進行自我對話（林曉君，2008）；或像華人家排一樣，與內在潛意識中重要議題之對象溝通負面情緒等，可以是非常多元的。

三、華人家排的轉化觀

華人家排的轉化觀原本有四個概念，在分析 Mezirow 及 Boyd 的轉化概念後，研究者將華人家排的轉化歷程做出統整與歸納。華人家排的轉化核心為：

（一）鉅觀的公平觀－靈性脈絡是作用力和反作用力之平衡：

華人家排以華人文化的信仰觀來詮釋靈魂、靈性及生命議題的關聯性。強調「因果」在個人議題的重要性，何長珠指出為了要處理個人議題，需要去探索在家族系統發生過的未竟事務。根據物理學中的作用力與反作用力因果互為之原理，困擾當事人的往往只是過去未盡事件重新在現代之複演，只是角色對調而已。因而現在困擾當事人的事情的情緒或受，理論上便是當事人上輩子帶給別人的同樣困擾。唯有正真了解這一點，才會從心裡產生歉意並且有改變，不再認為問題是他人造成的。同時在承認問題是自己造成並且願意處理不再抗拒的同時，內在會產生釋然與輕鬆的感受，這也是更接近自己靈性的時候。所以若要接近靈性便需要逐一的處理自己種種的未盡議題。

（二）懺悔－是為自身過錯負起責任之表現

承認自己的過錯，並負起責任。聽起來簡單，卻是很不容易做到。出於自愛，人的心理上有太多的防衛及抗拒，擔心自己若是承諾錯誤會引發災難性的下場。對平常能察覺到的錯誤大多數人都如此反應，更何況在家排中所處理的往往都是當事人一生一世的痛苦議題；其抗拒程度高也是很自然的現象。但問題是：如果不能承認、也就表示問題之複演必須輪迴下去；因此在家排中才會出現問題程度低者懺悔容易、解決問題動機高者也比較容易願意懺悔；但當事人防衛強時則無法懺悔之種種眾生百態；常常讓家排師感慨很深；上天雖有好生之德、卻真的難救無悔之人。

三、華人家排的轉化歷程

研究者將華人家排之轉化區分為四個歷程：

1. 認知上的改變：

當事人在填寫華人家排的基本資料時，由於有些訊息並不是家庭中所願意討論的，所以需要去詢問父母親或親戚或去戶政事務查詢，當事人在做這件事時，才會意識到或再度重新體會，原本認為家庭和樂的狀況好像不是一個完整的認知。原生家庭與個人之關係原來是如此息息相關的，有些議題不可迴避也無法迴避，必需處理才能結束輪迴（翁淳儀，2008）。由於華人家排的觀點是擴展到家族幾代的故事，收尋資料的過程可能會有意外的發現，例如家族中的男性一直有意外狀況而死的影響、或是每代家中幼兒都有早夭的現象等。在重新整理家庭與家族成員的概況並且表列出來後，當事人對自己的家庭的認知，往往有新的發現；家中的隱藏性動力也才能完整現形。

2.在場上的感受：

這裡指的是當事人在華人家排的現象場時，面對自身議題揭露時／後，所出現的感覺。因為特定的時空場域中，允許不同時空的家族靈魂或自身欲處理的問題在其中現身，此時身體移動所造成的彼此距離之改變與情緒之變化一種種的語言或非語言線索，匯流出種種問題的可能成因及解決之可能。當事人隨之可能會產生各種真實的生理（例如想哭、頭痛、喘不過氣、顫抖等）或心理感受（例如恐懼、難過、憤怒等）。這些反應不是當事人的預先期待，也不是家排師刻意引導所呈現，而是排列過程中自發反應的流露，是未盡事務從以前到現在所留存的靈魂之反應，即是榮格所說的集體潛意識的資料。只有真誠面對與處理，才可望能消弭累世之塊壘，趨向於彼此均能心平氣和之大我天人合一之狀態（海寧格稱此為大道或宇宙秩序）。

3.懺悔的心意：

在華人家排的因果概念下，認為今世所面臨的種種議題是之前或是前世的議題沒有處理好；或是榮格所說集體潛意識中被壓抑的原型。而看似南轅北轍的說法，背後卻是有共通的處理原則，就是重新接納。接納自己在過去曾經傷害過的他人，而使得自己今生得到相似感受之待遇，這種立場往往使雙方都得到被理解的感受；從而心平氣和，終能接納不願意承認的原型，因而更接近自身的大我（靈性）。

4.後續的改變：

學會用較完整的認知來看得自身所面臨的問題，並且隨時去覺察生命中不願意接受的自己。在面對問題時逐漸不會再怨天尤人，並且明白現在面臨的狀況是和過去相關聯的，因而願意先為自己的過去，做出真心之懺悔，再尋求解決問題的方式。

林曉君（2008）曾整理對照表來呈現比較 Mezirow 和 Boyd 的異同之處，筆者再加上華人家排的概念，進行比較如下：

	Jack Mezirow	Robert Boyd	何長珠
理論脈絡	<ul style="list-style-type: none"> • 弗雷勒（Freire）的意識覺醒 • 哈伯瑪斯（Habermas）人類三大學習領域 • 自我導向學習理論 	<ul style="list-style-type: none"> • 分析心理學 • 個體化歷程 • 原型理論 	<ul style="list-style-type: none"> • 諮商學派理論與技巧 • 海寧格家族排列 • 華人文化儒釋道之因果信仰觀 • 佛教經典、靜坐與念經之薰鳴
轉化學習	<ul style="list-style-type: none"> • 視為一種理性的歷程 • 是批判思考的一種後設認知的應用，轉換了學習者既有的參考架構 	<ul style="list-style-type: none"> • 關注在學習者的自我概念 • 是靈魂或心靈工作，反映出我們存在於世界的智性、情緒、道德與靈層面 	<ul style="list-style-type: none"> • 以完型／鉅觀／多世的角度看待問題的成因 • 看到並接受自己的責任 • 真心的懺悔，去除防衛以接近自身的靈性
轉化學習的關鍵概念	<ul style="list-style-type: none"> • 人生經驗 • 批判性反自的本質 • 轉化學習與成人發展的關係 	<ul style="list-style-type: none"> • 心靈中「潛意識」及集體潛意識 • 人與人之間的對話關係 	<ul style="list-style-type: none"> • 靈魂的震撼經驗 • 鉅觀的視角（前世與今生的關聯）
轉化學習的目標	<ul style="list-style-type: none"> • 轉化認識論的信念建構 • 學習者增能 	<ul style="list-style-type: none"> • 尋求心靈和精神的整合 	<ul style="list-style-type: none"> • 解決自身心靈引發的生命議題 • 更深入接觸自己的靈性
促進轉化的方式	<ul style="list-style-type: none"> • 批判性反思的方法 	<ul style="list-style-type: none"> • 想像的方法 	<ul style="list-style-type: none"> • 華人家排的參與 • 和解與懺悔

表 3-4-1 轉化方式的比較

總結來說，林曉君（2008）提到 Mezirow 以學習的理性歷程中轉化了已成習慣的參考架構；而 Dirkx 則關注在自我（self）的本質－認同感與主體性，並將轉化學習視為是精神的或內在心靈的工作；何長珠則在以鉅觀的視角重新詮釋問題的成因部分，認同了 Boyd 的觀點，同意轉化學習是內在心靈的工作，在感受到內在靈魂的觸動後就能產生改變。但在實際上，華人家排所從事的，

主要是潛意識部分之原型（公平）與情結（名利色權愛上之追逐與輸贏）如何藉由一種心靈感受之激發而得到當下和解與轉化之契機；其本質與前面兩種在意識層次操作的理論論述之方向及方式，是大有區別的。只是因為文獻所限不得不提出討論一番而已!!



第三章 研究方法

本研究旨在探索華人家排參與者之心靈轉化旅程。此等問題較難以量化方式展現其經驗深度與動態性，因此採取質性研究法研究取向與程序分述如下。

第一節 質化研究

敘說探究是一種質化研究的策略，敘說者揀選生命中的重要事件，予以建構敘述，並進一步詮釋事件關連性及其對個人的意義（鈕文英，2013；Brown & Augusta-Scott，2007；Hamkins，2013）。生活中有許多影響生命的細節，持續的在發生，累積，進而改變了生命，但改變發現時往往已經遺忘了最初的細節，蘇格拉底曾說：「未經反思的人生是不值得活的」（自辯辭），生命的改變量化能表現出結果，但是過程卻需要質性來詳細敘述。而這也是是本研究選擇以質性研究為主要方式的原因。

質化研究在 1970 年代前被視為是人類學或社會學的研究方法，它可以避免數字分析或是統計方式背離完整事實的發生、可以回歸事實的詮釋。又因為個體是在自己感受到的社會、政治、經濟、文化等情境脈絡下用語言建構自己的產物，因而傳達出「主觀的真實」存有之可能（鈕文英，2013）。再加上「敘說」的方法技術（資料收集或結果表達）已從思維模式層次，提升到認識論，甚至本體論層次（洪瑞斌、陳筱婷、莊麒嘉，2012）。所以 Murray（2003/2006）才說：敘說並不是只是在說一個故事而已；它是和某個時代的生命脈絡有所關聯的。

自我敘說（Gergen & Gergen，1988）指個體隨時間變化而對和自己有關的事件之間的關係所做的陳述。翁開誠（1997）認為「自我敘說」在敘說自己生命故事的過程中，可以發現影響自己生命起伏、演變的意義脈絡，由此不但可能領悟出自己過去生命的動向，也可建構出自己生命未來的方向與力量。因此探索自己的故事實是看到生命脈絡，發掘意義與再次瞭解或改變自己的機會。

第二節 研究者的工作

自我敘述中，研究者也是最為主要的研究工具，敘說研究的可貴在於保留了人類經驗中本身的豐富深度，從而 在不同讀者的身上引發迴響，這種互為主體性（inter-subjectivity）是使敘說研究更能脫離單純的個人故事，從而產生研究貢獻之所在（林韶怡、蔡敦浩，2013）。

我是李建志，也是本研究中的研究者及被研究者。進入研究所就讀已經有五年的時間，並親身接觸華人家族心靈排列有四年之久。這四年來，我的生命轉了一個大彎。從一個對未來只會充滿想像的人，成為實際到能去實現自己的理想。從一個覺得自己是沒有自信的人變成能去承擔和冒險的人。這樣的轉變對我而言是巨大且不可思議的--這麼多年以來的「我」，彷彿不再是我自己熟識的「我」。

求學的這些年間對於生命的歷練多擴展，除了在學識上多有充實外，最重要的和華人家排的接觸。求學期間的學識充實是每個研究生都會有的歷程，但參與華人家排則不是每個人都有機會接觸到的。接觸到華人家排是一種緣份，也是一個通往靈性的開端。我想詳細的記錄這段過程，從開端到目前為止。這不僅是自我的覺察也是個體化到靈性的一段漫長艱辛之歷程，也使我確定要以此做為碩士論文的主題。

「建構真實」是自我敘說研究的典範，「真誠性」則是關注的核心（洪瑞斌、陳筱婷、莊麒嘉，2012）。將自己的過往不增一毫不損一毛的如實程現出來，基本上就有一定的難度。畢竟，再真實的呈現都需要透過「我」的表達，而在「我」的表達間，無疑會失去了最貼近現實的事實。就如楊明磊（2013）提到研究者從自我肯定變成自我中心，而研究成果則 從省思敘說變成自言自語時，或許就是研究者失去反省與覺識的開始。因此，研究者不僅要在要在書寫中理解、詮釋、對話和重構，也需要他者來協助將文本中的敘述與真實生活中的人我關係做重覆的修正，將自我轉化的種種相關歷程放置社會，以自己的經驗協助他者。而研究者如何呈現自己的生命脈絡，一方面以自己過去的日記、參加華人家排的相關記錄、自己感受到的困惑還有家人好友的回饋，重新探查當事的經驗，讓不同的角度可以呈現在面前，助我重新反思。我決定使用

不同的字體代表不同的內容：「新細明體」呈現敘說文本內容；「標楷體」則是引用的內容，包含日記及省思筆記或相關記錄等。



第三節 自我敘說資料分析方式

自我敘說可以在自己的生命故事中，看到長期記憶裡對自己意義的過去。這些探索不僅可以觀察自己過去生命的痕跡，也展現自己生命的力量。

研究者曾順著時間脈絡，從大學時期利用所學開始分析自己的狀況及面對挫折的反應和態度，歸納出一個結論。但是在研究所時，接觸了華人家排，對於同一個過去的挫折經驗卻導出不同的結論。研究者將說明如何將多年來的信念重新調整，並且有了新的體會。再透過與指導教授何的對話，呈現相同事件在不同主體的詮釋下，產生不同的面貌。

將自己這四年來的相關歷程重新梳理後，再次覺察這些經驗對我的影響，使我對自己的個體化歷程有更多的了解。



第四節 倫理議題

這篇是以描述我的這些年的改變歷程為文本的主題，所以最先要被考慮到的倫理對象就是「我」。而現在的我，是受過去的影響所造成，我是如何看將自己生命中最傷痛的歷程，呈現學術研究的殿堂，被任何人可以隨時查閱、分析的狀況？當老師提醒到這點，我瞬間產生了猶豫。我得要坦承我最隱私的部分，來讓他人翻閱。在之前這個問題並未浮現在意識層次時，我的潛意識已經開始運作，使用避重就輕的方式，不痛不癢的敘述了幾個相關經驗。而這四年來長期與我互動的何長珠老師，也是我的改變歷程的主要催化者，一眼就看出我的避重就輕。而她一貫的信念就是：「如果你無法對別人坦誠，你怎麼能期待別人（當事人）也對你（諮商師）坦誠呢」。我一開始還嘴硬的說沒有啊，我已經很誠實的表達出一切了。直到老師指出幾個關鍵點，我才不得不承認，自己的確試著在隱藏自己覺得難堪的部分。我重新審視自己試著隱藏的部分，發現那是我覺得會「丟臉」的部分，在能夠意識到怕丟臉的時候，這個疑慮反而消失了。這也說明了在個體化或是在邁向靈性的歷程中，不是變的無敵或者完美。而是能更快的接受自己的不完美，並且去面對。為了避免研究者再次的陷入同樣的迷思研究者使用三角檢驗法並且請我在這段時間（2013-至今）的相關人士，我的老師何長珠及在文中提及的重要他人：我的父母和兄姐，一起來協助。高敬文（1999）指出，為了擴展研究者的主觀知覺，以便對問題有比較廣博的、統整的了解，建議質性研究者採三角校正。黃政傑（1987）指出，三角校正即是結合各種理論、研究者、方法與資料來，針對同一現象進行研究的方法。因此，三角校正既將已獲致的資料以多重管道的方式加以檢驗。本研究以觀察及訪談進行研究資料的校正，兩種方法的相互搭配檢視文本即是一種三角校正。

第四章 研究結果－改變的歷程

長時間接觸華人家排後，我有了許多的改變。有的是外在的改變，用肉眼就可以觀察的到，有些是內在的改變，只能自己體會或是在驚鴻一瞥中被友人所察覺。本章中，研究者分成三個部分來討論自身的狀況，第一節為敘述過去幼年經驗及分析、第二節為華人家排的各式相關活動、第三節則是參與華人家排的經驗，分述如下：

第一節 研究結果－改變歷程

覺得自己是負面幼年經驗的產物－受害者

我是個怎麼樣的人，這個問題時常在我心中迴繞著，曾經有一度是確定的；我是個害羞、內向、不善表達的人，在我發現可以透過別人的形容來認識自己的時候。那個時期的我一直以為他人的形容就是「我」這個人，可是每過一段時間後，每當遇到新的事情、困難或挑戰時又會再次的產生「我是誰」、「我是怎麼樣的人」這樣的困惑，生命中的各式發生的事件、總讓研究者對自己是怎麼樣的人產生不確定感，我就在似明白又不明白間逐漸成長。

認識自己對每個人而言都是重要的，對心理相關科系畢業的我更是一個最基本不過之課題。因為人唯有客觀認識了解自己以後，才可能減少過去經驗的控制與影響，在諮商學派中，也只有少數的學派是不重視幼年經驗的，由此可知幼年經驗在人類發展過程中的重要性。曾瑞真（2003）指出人格心理學家大都主張人格形成於早年生活的家庭經驗。佛洛伊德更提出早期發展的前三個階段（口腔期、肛門期及性器期）若無法順利完成，常導致個人將來接受心理諮商時要處理的困擾問題（Corey，2009）。

研究者曾經認為，一個人的「現在」是由過去種種未竟事務所堆積而成的。在人的生命歷程中，未竟事務有許多，並不是只有所謂的「重大未竟事務」才會對人產生影響，許多小的未竟事務的累積，經由自身對訊息錯誤的理解及不完整的認知，對於人格的形成也有不容忽視的影響。在三十幾年的生命中，我曾透過別人的評價來瞭解自己、透過對事件的反應來認識自己，透過心

理諮商的理論來發現自己議題（如無自信）的意識成因。而現在，則是透過靈性治療的方式來瞭解自己議題（如拖延）的潛意識層次之原因。在透過靈性療法解決自己問題時，我學習到一件事－瞭解自己是不夠，因為沒有改變的能量；唯有經歷了聽到、抗拒、瞭解意識與潛意識間之連結、再抗拒、最終接受，整個心理與心靈之間的相關線索梳理一遍、達到更完整的完形之後，才能產生改變的真正能量。換言之，成長也就是整個人的認知－感受－行動架構之重新建構。以下將逐一解構、敘說影響自己認知問題產生的各種因素。

在過往的生命中，我曾經歷過三個階段來瞭解自己，第一階段是透過別人的評價來瞭解自己；再來是透過對事件的反應來瞭解自己；第三階段是透過心理諮商的理論來瞭解自己，在種種過程中的發現認為那就是自己，並且根據發現來解決、處理自己的問題。

但是後來發現那都只是表面的自己，我所採用的方式只能認識部分的自己，處理自己部分的問題，真正的議題依然隱藏在層層的未竟事務下，深深的埋在潛意識之中。直到現在進入了第四階段，我才學習到透過「靈性」的方式來更深入完整的瞭解自己與解決個人議題。我也才發現在處理自身議題的歷程中，人會因為對自己不客觀及不完整的認知而讓生命產生困擾，帶著這些不完整的認知在瞭解自己，會使自身錯誤的認知更為加深，進而演變成固執的想法，導致只能在錯誤的基礎上試圖解決自己的問題，而這只會造成事倍功半的情況，可怕的是，自己以為問題已經解決或有了新的轉變時，事實上只有更為僵化而已。

研究者在大學時就讀的是心理相關科系，在畢業後曾經擔任半專業的輔導志工，在工作多年後再度回到校園進修，學習精進更高深的助人技巧，但是在學習過程中接觸到華人家排的靈性治療，才有機會將問題之處理挖掘到潛意識的範疇中，從根部梳理出來新的自我。以下將以心理的層次逐一敘說對自己認知及問題產生的經過，在第二個部分中再以靈性的角度就同樣的問題進行說明。

第壹部分－以心理的角度來看待我的性格、興趣、人際及理想

一、性格的形成－我的性格與經歷

在大學時就讀心理系、參加心理相關工作坊及擔任半專業志工的時期，讓我學習著用各個心理諮商學派的理論來認瞭解自己，並透過別人的故事來看待自己的生命。我在不同時期的我透過和不同的人進行外在的互動，並對自己產生了各式的認知。從最開始的透過和父母的互動來認識自己；國小時是老師的評語；國中時是用學校成績；高中時是和同學互動，參加活動；當兵時是用職務；出社會後，對於認識自己的工作似乎停下來，開始以「你不認識我」的態度來面對工作環境；而研究所的四年，則是在指導老師何長珠的指導下，重新認識真正的自己。在這些過程中，我看見了過去被隱藏起來不能被自己接納的「我」，誇大、被稱讚的「我」。其實，從過去到現在，我一直不覺得「我」是「我」，總是有兩股或著更多的聲音在我心中抗議著、轟炸著、表達自己的存在著，但我從來不聽，或者說也聽不懂，沒有人跟我說，那是個聲音來自一個不同於外表的「自己」的存在，而我也一直以為那只是個不應該存在的「異音」，只要忽視就可以了。久而久之，造就了一個外表平穩，但內在卻充滿困惑，不停在問「我」的自己。若以生命發展歷程而言，尋找自己應該是在 30 歲以前就可以完成的任務（華人所謂的「30 而立」），偏偏我至今 36 歲了還在確認中，整個生命歷程大大延遲。

美歐心理學者所建構的自我理論，不少是有關自我發展的學說，如 Allport (1955) 之統我 (proprium) 的階段發展理論，Bandura (1997) 之自我效能 (self-efficacy) 的社會認知發展理論，Erikson (1982, 1985) 之自我發展的心理社會理論 (psychosocial theory)，Kegan (1982) 之演化自我 (evolving self) 的發展理論及 Loevinger (1976) 之自我發展的階段理論 (楊國樞，2010)。其中，Allport 的理論強調統我的正向發展而非自我的協調機制、Bandura 則是強調社會學習的重要性、Erikson 將人格和發展的歷程結合，認為每一階段皆有其發展任務需要完成，若無法完成則會有負向效果、Kegan 認為人格是隨著時間而逐步成長，但是大多數的人會停留在認同社會的階段、Loevinger 相信發展是全面的，包含心靈和人格。由上可見：美歐學者對自我發展的歷程有其獨特的看法，並且各有擁護者。但在研究者的生命體驗中，則是

與精神分析學派中的 Erikson 的自我發展的心理社會理論較為穩合。因為沒有順利的走過童年的某些重要時刻，使得我現在必需要苦苦的追趕時間的腳步，才能完成該有的階段性任務。

我的家庭是一般的民間信仰，每個月農曆的初二、十六會在家門口拜拜，除此之外還有的就是祭祖。每當逢年過節或祖先的祭日時，就會去頂樓的神明廳拜拜。對我而言，拜拜的日子只是煮的十分豐盛，必需要在廚房和神明廳間不斷的來來回回，把食物及碗盤準備好，然後拜拜、等待「擲杯」，然後才能吃飯。在家中對於拜拜比較有誠心的我想是父母吧，每次都覺得他們準備的很起勁，而母親更是會拿著香一一的向祖先神明說出家中成員的近況，並且祈求神明保佑。小時候的我通常只是拿著香揮著兩下就跑掉了，而到現在拿著香也不會多說些什麼，只是覺得父母的行為很有趣。一大早就起來準備牲禮，又要大費周張的拿到頂樓，拜完又要拿下來，但對父母而言，拜拜這件事是家中大事當然不能改變，而拜拜和祈求平安和祖先保佑對我而言只是跟著父母意思的一種儀式而已。

林本炫（2001）提出「隨遇而信」的信仰類型，這類的信仰者並沒有特別去思考過自己適合的宗教，只是跟著環境而接觸自己的信仰，這也是研究者最基礎的信仰概念，只知道跟著父母拜拜，每次會有很多食物可以吃。沒有細想過拜的對象是誰，為什麼要拜拜，但是在耳濡目染之下，也學到要敬天、祭祖、善惡有報的概念。一直沒有思考過為何而信及如何而信，這樣沒有深入的信仰方式只是一種生活，而無法碰觸到其中的精髓。

以下我將分析自己在生命的歷程中，所遭遇的事件：

（一）我的恐懼—無法面對權威

身為家中的么兒，從小在父母的呵護下成長，這是華人家庭的傳統劇本。但此同時，父母自身的生命經驗又告訴他們太寵孩子會使他什麼都不會，會讓人瞧不起，尤其是么兒，所以父母經常刻意的訓練我，要求我幫忙家務或其他的事，而這也是不同於傳統劇本的地方。父親喜歡把我帶著身邊看著他做事，利用他工作的時間也能多陪伴我，以彌補他早年因為外出討海不常待在身邊的情況。也因此，我從小跟在父親身邊看著他忙東忙西，修水電、修器具，不知不覺間也耳濡目染的學了許多相關的知識，如果我對家庭用品的修理或更換能

那麼拿手，都得歸功於我的父親從小不停的教導，父親對我的疼愛就是用心把他所會的本事一一教導給我。等年紀長大一點後，我開始想要離開去做自己想做的事。因為我負責的工作通常都是做雜工，在他修理器具時，跑下跑上把缺的東西找齊。聽起來簡單的事情卻是讓我想逃避的，一來是因為那些工具總是會拿錯，而且想看電視不想待在太陽下。不論如何父親突如其來的脾氣總是讓我想逃避，但是又無法離開，在這矛盾的心情下只能用閃躲的方式來避開父親可預期的憤怒。一度，我會用賴床或躲壁廚的方式來躲避，這個方式讓我全身緊繃還引起偏頭痛；總之我用了種種方式，卻依然得面對同樣悲慘的下場。

Adler 學派特別重視個人在家中的心理出生位置，Ansbacher 和 Ansbacher (1964)、Dreikurs (1953) 及 Adler 等學者對出生序之影響所做的研究也指出，老么通常是家中的寶貝卻也是最驕縱的那個；通常會自行其是，從事別的兄弟姐妹未曾做過的工作 (Corey, 2009)。能跟在父親旁邊讓我覺得自己是特別的，但是內在的需要又讓我想去做自己想做的事。我無法在討好父親和滿足自己的需求下表達，只好用逃避的方式來處理。

就這樣，我忽略了自己不想要做事的讓父親覺得生氣的事實，卻將責任都推到父親脾氣不好才讓我變成這個樣子，現在回想起來真的很糟糕，但卻是我早期在了解自己時代一直信以為真的觀念。我和父親間的相處，就這樣陷入無止盡的循環，讓我對權威產生無法面對的議題。只要讓我感受到對方是一個有權威的人，不論實質上有沒有，我都會產生恐懼，進而僵化，無法思考、無法言語和無法行動。這個未竟事務議題讓我在當兵、出社會工作階段及日常生活中吃了不少苦頭。在當兵時，軍中長官夜巡問我今晚的口令時，我明明背的很熟但是在當下卻完全無法回覆，只能呆站在原地，迎接第二天的懲處；在工作時，主管問我為什麼時，我無法為自己的決定解說，因而只能站在原地接受責怪。如果在朋友中有權威型的人，我就無法表達自己的不願意。在生活中，甚至路邊攤的老闆只要口氣不善，我都會把自己要的東西講錯，然後再去別的地方重新買過。

佛洛伊德的精神分析對於幼年經驗特別看重，知道童年的生活方式會對性格產生重大的影響後，我也找到了造成自己害怕權威的原因。只是找到這個童年的原因後，我的問題並沒有奇蹟似的迎刃而解，我依然感到恐懼、還是無法去面對權威。

在找到的那一刻我曾經以為自己已經克服了害怕權威的議題，我可以和父親共事，並且閒聊；我在朋友提出不喜歡的要求時可以拒絕；我也可以去買到過期食品的店面要求退貨。但是在和公司長官互動時，所建立的治療成效似乎就像泡沫般，一戳就破。或許我所建立的成果並不是心理治療的結果，而是因為年齡的成長，使認知產生了改變，知道過去的擔心是非理性的信念，實際上是不會發生的。找到了，嘗試了，卻沒有解決我害怕權威的議題。在此時我的解釋是，應該是我的諮商能力還不足，所以無法有效處理自己的議題，只要我再努力一點，多進修，應該是可以改變的。

由於自己的基本性格是沒有自信的，所以無法流暢應用所學解決問題，想解決自己問題卻又以失敗收場的經驗，不斷的在生命中重覆發生，讓我更覺得自己無能。

（二）我的優柔寡斷—怎麼做都不對

我的母親是十分疼愛我的，不論在食衣住行方面，總是全面的滿足，對我的照顧真的可說是無微不至的；甚至因此有人猜想我是在一個在充滿愛的環境之下長大的孩子，否則我怎麼會這麼體貼別人呢？但是母親對我也有盲點，因為太關心孩子了，使她雖然經常為我出頭解決問題，但卻相對沒有看見我的能力。母親對我的不良影響是她在對我的態度上的矛盾，她總覺得可以有更好的選擇和方式，和她相處會讓我產生做什麼都不對並且是吃力不討好的感受。因為她「今天」說的不重要的事卻是她「昨天」覺得重要的事，記得有一次，我不小心把腳踏車上鎖了，又沒有帶鎖的鑰匙出門，於是在思考種種解決問題的方式後，決定走路回家拿，一方面可以運動（她一直要求我的），另一方面又可以不用麻煩到家人跑一趟。在我牽到車回家後，她又跟我說，「為什麼不打電話回來找家人幫忙，這樣一來一回浪費多少時間在上面，不如回來念書。」類似的狀況不勝枚舉，過去和母親互動中的情況在我腦中一一浮現。

我想，這是她愛我的一種方式，因為害怕孩子做出錯誤的決定而受苦，受折磨，所以她總是會忍不住介入我所做的決定。現在我終於發現原來母親能這麼的為我著想，讓我很高興。我從來沒有懷疑過他們對我的愛，只是無法明白為什麼自己沒有辦法符合他們的期望。

父母的教養方式會影響孩童的性格，Jaffe（1991）整理過去各學派的理論，以證明父母管教方式對子女人格發展之影響，張高賓（2001）整理結果為：Freud 認為親子之間的互動會影響兒童的人格發展與心理症狀（如無意識的衝動及防衛）；Erikson 則認為給予兒童安全感、敏銳的反應與關心，孩童會感到安全、滿足及充滿希望；反之，不敏銳的教養方式會促使子女發展成屈從、沒有責任感、不信任、羞愧、有罪惡感、自卑的性格；Rogers 認為父母對子女無條件接受、重視與關愛，會讓子女接受自己並愛自己，並學習如何去接受別人去愛別人；Skinner 則認為父母對子女的注意及讚賞影響子女的行為表現；Bandura 從觀察學習的觀點解釋父母對子女的影響，認為子女會藉由模仿父母而學習，並影響其行為。

這種總是會有更好決定的互動方式，養成了我的兩種個性，分別是逃避爭執和害怕做決定，這兩種個性其實就是沒有自信。在和他人互動中，只要我覺得狀況不對，馬上就會道歉，以避開接下來可能會有的憤怒和爭吵，這也形成了我給人的基本印象，一個溫和的人，只是外人無法理解的，這個溫和可能隱藏著憤怒或恐懼。再來則我害怕做決定，讓我做決定會產生十分的焦慮和恐懼。我總覺得還會有更好的，更適合的方法。更多的時候我會徵詢他人的建議，表面上只為了決定做更完整的思考，實際上是我害怕做決定，需要有人幫我承擔。我在上大學離家之前，可以說是個完全沒做過決定的人，髮型、衣服、需要的東西、就讀的學校，都不用選擇，一方面是沒有缺少過，母親都已經準備好了，另一方面不需要改變，繼續維持這個樣子就可以了。

原本只是想要探討與父母之互動對我個性之關聯並藉由早期的互動經驗來看待可能的原因。但結果卻發現，我自己在性格的養成上也是有責任的。如果只認為母親對待我的方式造成了我現在沒有自信的個性和不能做決定的行為，那是一個不盡公平的說法。比較完形且系統性的說法，母親和我互動的方式加上我先天的性格，對我目前的格性產生了部分的影響。但是同樣的也有為我帶來好的影響，我被稱做一個知書達禮有氣質的人、也個樂意親近、協助他人的人，這些優點卻是我過去所忽略不覺察的，就此而論我的覺察尚不夠完形一偏重於防衛自己的合理化立場。

Adler (1989) 提到人在開始生活時即具有自卑感，自卑感是每個個體都有的。不過這種自卑感也會激起個體產生追求補償之力量，這種力量便成為個體追求優越的基本動力。

我一點一點的在改變自己，在覺得不適合的個性上修正修改。這樣的方式是有效的，在一般的情況下，我可以妥當的處理進入心理系統之前無法面對的狀況，但是在突發狀況的時候依然會僵在原地，而進入自我責備、自我懷疑的模式。隨著年齡的成長和社會的歷練，我的確學到更多的方式來面對種種以前無法面對的情況，而且我也會利用打哈哈來避開僵住的情況。但是只要僵住的情況一發生，一種內在的自責和恐懼，總會以更洶湧的方式把我淹沒，再次試著讓我窒息；換句話說，了解自己問題的成因雖可部分改善積習，但內在仍是卡住的!!

(三) 我的溫柔與體貼—轉而需求外在的認同我

進入求學階段後，對於滿足自己內在肯定需求，使用的方式更為多元，從在家庭中希望獲得父母的認同變成在學校裡想要獲得老師的認同。在國小時期的我，會透過老師對我的評價來認識自己，並且對於這些評價不假思索的完全的接收，而這些評價並不是和老師互動間得到的，而都是所以從成績單上老師所寫的導師評語及建議得知，拿到成績單之後第一眼看的就是評語，然後珍而重之的收藏起來，這些評語就是我認識自己的全部來源。成績單上面通常是這麼寫的：「安靜、熱心、容易不專心。」我開始收集這學期相關的行為，並且認同這些，以為這就是自己的全部，所以一直以符合這樣形容的態度在過生活。一個少話、沉默，但只要有人提出需求，我一定會去完成—久而久之，我以為滿足別人的需求就是我的需求了。這些就是我給人的形象，曾經，這樣的生活方式是我的全部，但是隨著年紀與心智成熟，對於自己開始增加更多的評價來源，不再只是老師同學、朋友或路邊攤販說的，我渴望更多的不同和差異來看到自己。所以我總是以在熟悉後主動詢問師友對我的感覺，我是不是還有什麼缺點需要改變？

這樣透過別人的評價來認識自己恐怕是一個根本上的錯誤，因為別人只能透過外在的行為觀察來形容我。也因此我對自己的認識也一直停留在表面；當

生命遇到挫折與不順時，想到的也只是通過改變外在的行為來改善問題，但是又會回到這種先天的，自覺無法改變的無力感。於是長久下來我造就了一個外表高大、聲音輕柔、熱心服務的自己，可是實際上我的內在是焦躁不安的，我沒辦法完成我想做的事，我想要大聲表達自己的意見，不怕得罪別人；我想要拒絕別人請求，不再委屈自己去成就別人。

這個過程是讓我感到痛苦的，我大聲講話，別人的反應就會是：「你是不是不舒服啊？」我發脾氣，別人的反應就會是：「你今天不太對勁，要多注意自己一點。」我拒絕幫助，別人的反應就會是：「你的反應真的很奇怪吧？」，總而言之，做什麼都不對。每當這個時候都會令我感到氣餒，不知道要怎麼反應才算是做自己，又不會得罪別人。現在終於發現，從外表改變是無法持久的，真正的改變要從內在長出力量——從內在去看到自己，才是真正的改變。

二、我的不敢透露的興趣—玩具

我的興趣十分多元，早些時候在自我介紹時，通常會說：我的興趣是看書。但是實際上，看書只是部分興趣，還有一個興趣是玩具，只不過因為擔心說出來會引發太多詢問或社會評價，通常只以常見的讀書、看小說來帶過。在此會特別提起，是因為在寫作過程中發現玩具和我本身行為的關聯性。我分析自己喜歡買玩具的過程，可以分成三個階段，第一個階段是交朋友；第二個階段是手足的競爭；第三個階段則是彌補童年的不滿足感。

在我的生活經驗中，由於對於自己的自卑感和對人的不信任，使我往往無法和有長久的友誼。但是我卻的確有一個 20 年的好友，每當有人詢問在遇到困難時會找誰幫忙時，我想了很久答案也只有他。和他的認識是因為玩具，當初我們因為互借彼此的玩具而認識。我們放學時都會一起待在玩具店，看看店家進了什麼新的物品，有一次看買了他沒有的玩具，他一路跟著我回家，還一起幫忙藏起來，不被父母發現。透過互動，我看到自己成為那個可以讓人羨慕的人。從此以後，我們兩者之間就彷彿進入了「軍備競賽」，他有的，我也想要，我買的他也跟著買。就這樣可以藏的地方都藏滿了，只好狠下心來被父母發現，被臭罵一頓後，繼續買。在買了多年後，回頭看看自己所謂的收藏，只

有幾個是有感情的，像是無敵鐵金鋼系列，其餘根本就不知道來歷只是為買而買而已。

就讀心理系後，玩具的類型十分廣泛，有日式有美式、有模型有積木。積木系列由其以樂高對我來說最有吸引力，在照著說明書一個零件一個零件組合的時候，回憶也湧現了上來。

第一次接觸到樂高是我國小二年級的時候，但是親戚的一句：沒有你的。讓我感到不可置信，不是家中的小孩每個人都要有嗎？為什麼我沒有。這種不公平的等遇讓我覺到不可置信又難過，最後在大人的介入下，才碰到樂高，但對我而言，那只是別人分給我玩的東西而已。所以現在有能力後，會自己買樂高回來組裝，但是樂高系列對我的感動不像之前買的其他玩具，所以證明了，有些時候，可以藉由滿足過去未滿足的需求來達到治療的效果。

第三個階段是我把它定義為彌補童年的不滿足，在我的認知裡，小時候的玩具是缺乏的。我曾經和家人出去逛百貨公司。記得有次拿了一盒玩具想要買，但是卻直接被拒絕，我只能默默的流淚離開。成年後，有一陣子突然很想要買動物的模型，找了很久才找到符合心中形象的一隻大象。坐在書桌前把玩的時候，有一陣子回憶就這麼出現了，我含著淚水把這個回憶記錄下來：

我的動物園

看到最近電視一直在廣告 TOMICA 多美動物園玩具
一時興起的我跑去玩具店尋找那些"動物"
後來沒有買那些號稱可動的日本 TOMICA (多美)
倒是買了德國裝門制作擬真動物的 schleich (史萊奇)
拿在手上把玩，讚嘆牠的精細時，突然想起了一件"往往往往往事~"
小學時和同學去逛玩具店，被一組玩具動物園吸引
袋子裡裝了各式各樣五花八門的動物，只要在書上出現過的
袋子裡都有，好像只要拿到手上，牠們全都會有生命，活了起來，發出原本該有的吼叫。
但我沒有錢，於是拿在手上捨不得放下，
隔著袋子一隻一隻的確認牠們的名字"獅子、老虎、斑馬...還有這個是什麼呢?"
後來同學願意借錢給我 (好像一百多元?) 老闆也願意便宜一點點點點 (或許沒有?)
讓我把牠們帶回家。

當我興奮的趴在地板上擺出屬於我自己的動物園時，父母開始詢問我

“東西從那裡來?錢從那裡來?為什麼要借錢?為什麼要買?那個同學的做為都是在害你的知不知道?”

一連串的問題只是讓我覺得做錯事了，但是又是那兒不對呢?

只聽到他們要我把動物園收拾好，然後載我去玩具店

"責備老闆為何要賣這東西給我、退貨、還錢"

我只能看著事情在我眼前發生卻無法有任何改變，

就這樣，

他們認為解決了一件事，也教導了孩子正確的金錢觀念

但我的一部分就留在過去，再也沒有回來過了。

直到今天，當我手上拿著大象時

我想起了這件事，也明白了過去自己的感受——

也把"他"帶回來了。

“你還好嗎? 嗯，我好了”

玩具在我的生命中真是佔據了一個很大的部分，我曾經因為得到它高興、因為失去它難過、為了買到它存錢、因為它而得到一個好朋友，同樣的我也擔心這個不被社會接受的興趣被發現，因為會被瞧不起。諮商心理的理論告訴我，我因為過去所受到的創傷和玩具有關，所以我現在才會用一直購買玩具的行為來修復自己過去的創傷，但是這是個事實嗎?我想就和所有的事情一樣，這些都是屬於「部分真實」，因為我一直帶著防衛在生活。如果我的家人有發言權，他們一定會說：你的玩具就很多了還買。我想這也是我不能否認的事實。而且我所買的並不是玩具本身，而是我給玩具所附予的意義--玩具是友情的象徵、能力的象徵、財富的象徵、資訊的象徵、回憶的象徵、權利的象徵、家庭和樂的象徵、是悠閒的象徵...我把玩具附予了多過於原本的意義。而這些都是我自己用有色的眼睛去定義的，最後，我想玩具是我童年的象徵。如果到現在我依然無法離開玩具，是否表示我對童年生活依然有所眷戀呢?或許玩具也是我對現實生命失敗的一個安樂窩。如果我有意無意間透過玩具是在治療自己過去，那算起來大概花了 17 年的時間還有無數的金錢，並且從成果看來，只解決了部分的問題，關於友情和彌補童年的部分，而其他的部分，依然懸而未解。

十多年前的家庭環境是困苦的，那時家中居住的房子剛重建。背負著巨大的貸款，父母親每天早出晚歸的為了還錢而打拼，孩子們都在外婆的照顧下成

長，每當研究者有什麼想要的東西時，兄姐就會提醒我們家還欠很多錢，久而久之自己內在也知道家中的生活並不好過。所以對於想要的東西也是不敢開口，唯有在少數幾次出門逛百貨公司時，各式各樣玩具的吸引壓過了理智，才敢提出明知道不會實現的需求。

Freud 認為人格是由本我、自我和超我所組成。本我代表生物層面、自我代表心理層面，而超我則代表社會層面（Corey，2009）。研究者用超我來面對自己的感覺，壓抑欲望，表現出成熟、聽話的的樣貌。

這個潛抑許久的願望隨著年紀的增長，零用錢的增加，變成了無法控制的欲望，就如飢餓的野獸出匣，非要得到填飽肚子才肯罷休，無奈怎麼吃，飢餓感卻一直沒有消失，只好越吃越大越多。非理性的需求化成了成就追求、自卑、財富、社會地位，在在對我招著手，要我去加入它滿足它。在外在知道父母有壓力的處境，內在要面對自己的渴望之下，我選擇了先壓抑及後釋放。在蓄積已久的壓力經過長時間（約有 17 年之久）的釋放之後，內在恢復了冷靜，才能再重新審視自己與玩具間的關係--唯有在摸索釐清後，玩具才能又回到只是玩具的位置，一個單純就能帶來快樂的物品。

三、夢想—好高騖遠的理想

在我的生命中，對於「成就」一直存在一個好高騖遠的現象，這個狀況尤其是在自己要求達到學業成就部分特別明顯。現在回想這個現象，在國小時就有一些明顯的跡象出現，我的學業一向並不突出，甚至許多時候連「低空飛過」的標準都達不到，唯有在家務、家事或是常識方面較為突出，對於許多課本之外的東西也都能夠朗朗上口，在學校的成績方面大概只有德育能夠及格。但是，這樣的我却想像著自己會進入一流的國立大學--只要我努力的話。

在國小美術課第一次發現自己有這個情況，還記得那次上課的題目是自己做一本書，聽到這個题目的我非常興奮，心想這是我一展長才的好機會。我從家中帶來許多圖文書和同學分享，同學也邀約我要組成一個小組一起做。我拒絕跟他們同一組，還記得那時心中的想法是：你們都不用功，怎麼做的出來，而且一定會欺負我，把特別繁重的部分丟給我負責，要我寫很多字；我要一個人做，做的又好又漂亮。結果當然是慘不忍睹，邀我一組的同學們，分工

合作成功的做出了一本書。而我卻什麼都沒有做出來，更誠實的說，我並沒有動手作，一個字都沒有做。

這個結果和之前知道要做出時的興奮感差異很大，我現在還記得我在看同學作品時，內心出現一種：啊？這樣也可以喔，這樣也敢交出來喔？似乎我會把整件事想的太複雜，想像中要花很多的精力去達成，但我又給自己一個藉口——不過今天的狀況不適合開始，於是就拖著拖著，截止時間就到了，這是我回憶中第一次有理想卻沒有達成的記憶。

隨著年紀的增長，生活的重心也擺到課業上，變成要在課業上達成理想。而關於要在課業上達成理想的努力，我也沒有懈怠——進行了下列的努力，像是努力製作標語，例如「努力、必上」的字眼；努力買參考書；努力搜集別人讀書的方式；努力佈置讀書的環境…我花了很長的時間在做準備，好不容易所有的事情都就緒了，然後就…沒有然後了。所以成績一直沒有起色，但這依然無法阻礙我了不起的「夢想」，每隔一段時間，我就會發作一次。我當然知道只有整理環境和準備用具是不能取得好成績的，但是對於靜下心來念書一事卻是一直沒輒。或許是因為家人對我的形容是：這個孩子運氣很好，想要做什麼都可以達到。這個信以為真的神話直至高中某個下雨午後，在空無一人的客廳中，我突然醒悟放聲大叫：「不對啊，我的運氣沒有那麼好，如果過去有什麼成績，是我自己努力而來的。」。雖然有了這個覺察，但是我卻沒有任何的改變，我依然是會為了取得好成績一直努力，準備好了，我也就停頓了。

大學畢業當完兵，找到了一個穩定的工作。但是我無法穩定的待著，內在的不滿足讓我想考研究所，繼續這個遊戲。就和過去一樣，我為考研究所這件事作了很多準備，但是在努力念書上卻是微乎其微。

我的理想依然很高，我想要考國立大學。考過好多年的研究所，但只報名國立大學與心輔相關的研究所，每次考完成看到成績時會知道還是差很多，但是截止日期快到時就會讓我感到焦慮，似乎有一件該做的事沒有去做。於是又再一次的回到我一個人的遊戲之中。後來跟著同事報名南華，我也跟著他的腳步暫時結束了這個遊戲。但是這個遊戲依然化成各種形式在我的生活中出現：現在最新的夢想是，我要出國念書。從過去我所創造的模式看起來，這個夢想，應該還只是個夢想。

在就讀心理系的大學四年過程中並未發現自己有這個好高騖遠不切實際問題，依然很天真的在生活，很浪漫的在築夢。過去接觸的命理師都向我談過類似的話語，期勉我能夠腳踏實地，實際上我並不明白他們告誡我什麼，因為在我的認知裡，自己一直腳踏實地的在生活啊。在這一層的防衛下，和我認知不同的建議都使我無法理解自己哪裡沒有腳踏實地。曾經嘗試從阿德勒個體心理學的理论自卑與超越來試著說明理解自己的情況：沒有人能長期忍受自卑感和緊張感，所以會用一種可以造成自己感覺優越的方式逃避自卑的真正來源，以致變成自欺欺人。就像我、我需要讓自己以為只要我能夠認真，就可以有改變，並且改變的幅度可以大大超過別人一聽起來是一個很大的白日夢氣球。

再透過 Erikson 社會發展論 (Corey, 2009) 來看待自己的狀況，在 6-11 歲時發展任務是勤奮進取與自貶自卑，那正好是在國小階段。回憶起國小的成績還有和老師、同學的互動方式，一種內在微微的顫抖油然而生，這是一種帶有壓力的苦澀之感。或許在那個時間點因為學業成績不佳承受了許多壓力，讓我受不了而產生了一種我有更高的理想這種防衛的方式；而現在的我所做的決定只是遺忘它。

這個發現很重要，但是卻沒有影響我想要「出國留學」的想法，為什麼明明已經知道是空中閣樓的夢想而已，卻依然沒有辦法去扭轉呢？到目前為止，我還卡在這個地方。雖然在許多的實例中可以知道，當事人看到自己的癥結點後，問題就該迎刃而解。那像我還依然活在白日美夢中的人，是因為還有其他原因嗎？可能是還無法看清楚什麼嗎？

在和指導教授討論過本章後發現，是因為在學齡階段（6-11 歲）的我曾經發生過一些連我自己都記不得的事，在老師的引導之下，這些我遺忘的過去逐一的浮現。這個發現讓建構自我的個性更為完整，可以說是終於找到了失落的部分。

以下將以對話的方式呈現：

師：你應該是寫（論文）得出來的人，為什麼不寫？

我：其實我一直想在妳出現之前趕進把今天的進度寄給妳，然後快閃離開。

師：為什麼？

我：因為我一直有一種交作業時，我如果在場就會被罵的很慘的恐懼感。

師：怎麼會？你這幾次交來我不是都稱讚你。是你小時候發生過什麼事嗎？

我：我最先記起的是我在國小的時候，擔任排長負責收家庭聯絡簿。因為我沒有在寫作業，所以我每次都會只是在自己的座位上做做樣子，假裝有把聯絡簿拿出來。利用這個方式，我可以說是一整個學期都沒有寫作業。

師：可是這應該算是你的成功經驗，你這麼做難道國小老師都沒發現嗎？

我：沒有，因為我平常的表現看起來就是不會不交作業的人啊！

師：所以你利用你的個性來使別人不要懷疑你，但為什麼不寫作業呢？你有什麼不好的經驗嗎？

我：仔細想想，我小時候有作業交出來但是因為字寫的不好看有被整個撕掉要重寫的經驗。而且那一段時間的恐懼好多，很像還有一段我怕黑的記憶。

師：對，這個和你害怕當面交作業有關。這個才是你真正的幼年經驗，你找到了。

和老師對話後看到了自己的兩個非理信信念，分別是：我一定做不到；以及如果可以成功逃避，我就可以不被罵了。這兩個非理信信念和我一從小到大的空中閣樓的理想的關聯性在於，我相信自己不論什麼都做不到，但是如果做不到會被罵。但是如果我又可以成功的不被罵，那就什麼問題都沒有了。於是我發展出了一個行為模式，先是製訂過高的理想來滿足自己成績不好的自卑

（阿德勒自卑與超越），但是又知道自己不會完成夢想，只能在外面高聲吶喊做做樣子（非理信信念一：一定不會成功），但是沒有成功的自己又會被罵，所以我會做出表面動作，買很多從來沒有打開的參考書、印了自己也不敢拿出來被別人看到會被笑的目標、把自己的關在房間內很長的時間假裝在念書，但實際上卻在看小說看漫畫（非理信信念二：我只要成功逃避就可以不會被罵）。

現在我看到了自己的防衛的運作機轉，我對自己的空中閣樓的夢想「出國留學」的感受如何呢？我現在的感受是我知道這個理想的存在，但是這並不是我現在所需要關注的，我現在需要用心的是眼前的事物，那就是我已經試著逃避一年半之久的責任--我的論文。知道自己的非理信信念後，我就可以設定行動方針，我告訴自己不用害怕因為呈現自己的作品，如果不好可以改，可以修，我有能力。並且我的作品不會再被毀掉，我已經是可以獲得尊重並且為自己發聲的大人了。如果我能繼續維持下持，我的一定不會成功的非理信信念也可以得到修改，不再被其控制。

四、防衛機制的運作

「防衛機轉」對心理助人工作者是一個常見的字詞。其運作是一種不為個人所覺察，也無法加以控制的求生存機制（Corey， 1991; Hall & Lindzey， 1978）。心理治療系統認為「防衛機轉」阻擾了當事人和個體真實的相遇，影響當事人建構出一場似是而非的生命價值觀（尼采稱之為「假真理」），這其實就是所謂的「合理化解釋」。它的存在滿足當事人自認為「客觀的主觀」，也阻擾了真相進入當事人的理解中。

美國心理學家瑪麗·安沃斯（Mary Ainsworth， 1973）以陌生情境（strange situation）測驗界定了三種親子關係的基本類型，分別是：焦慮依附、逃避型依附及排除依附。研究者因此決定以自己的依附類型來嘗試說明和防衛機轉間的運作關係。從自我敘述的內容看來，研究者是屬於焦慮依附類型，長期下來就由焦慮依附轉變成逃避依附。從上面的自我敘述內容而言，我逃避的方式就是在學業上創造出一個高不可攀的理想，告訴自己：我是一個有價值的人，我有遠大的抱負和理想，我值得被愛和被尊重。但同時內心深處也在過去失敗經驗的覆蓋下，產生了一種『這是不可能實現』的內言，於是在逃避依附的理想下及內心深處的非理性內言之交叉影響下，逐漸發展出由逃避（躲到圖書館或回家）到排除的狀況。研究者在這個階段會在知道自己在學業上面並沒有達到自己夢想上的要求，但仍不斷的為自己找出適合的藉口。然後就會開始進行一次又一次的循環，擔心不被接受、開始創造夢想、進行表面努力，然後就真心覺得--自己不是失敗，只是沒有成功。

以依附風格的三種類型來詮釋，會看到自己如何轉換不同的風格來面對自己製造的問題。從小到大一次又一次的重覆，使得我對於這個模式越來越熟悉，操弄的也越來越好。如果這次沒有被指導教授發現、指出，而不得不中斷的話，我應該會繼續的使用下去，到最後，別人可能會以「這是個可憐的人，他真是時運不濟」來定義我的生命，而我也大可以就信以為真的把自己的失敗生命，全部都怪罪到命運頭上了。

從自我分析中可確認，老師（指導教授）上課所說的防衛機轉四種不同的類型，並有某種固定的發展次序（焦慮-逃避-排除）之說法是正確的--如果沒有被有效解決，就會不斷的累積壓力導致生命能量產生下一種新的防衛機制。就如我 30 幾年來的經歷--為了成就自己想要的優秀生活，一直衍生新的自我合

理化機制，因焦慮而逃避；因逃避而排除，追根究柢，都是因為無法真正的面對自己的問題。

五、結論－如何形容我自己

綜觀上述，研究者在過去多半以精神分析相關系統的概念來看待自己的成長經驗，找出一個藉口，逃避自己需要擔負的責任。之前，研究者會形容自己是一個「沒有自信、沒有能力的人」、夢想遠大卻沒有去實踐，活在不現實的世界中。也因此，我一直在想證明自己的價值，所以一直很熱心的在幫助別人。對我而言，能夠幫助別人就是證明自己存在的意義。我一直在追逐不切實際的夢想，心裡想著要是能夠達成的話，我就不會是原本的自己，大家看我的眼神也會有所不同。這是屬於我自己的「自卑與超越」神話。

透過心理諮商的訓練，我瞭解自己個性的成因及防衛行為由來，知道自己如何使用防衛機轉讓自己陷在原處無法動彈。無奈在狹小土地上的努力，只會讓高塔的牆越厚，離地面的距離越高。因為越高，所以我能看得越遠，離太陽越近，原本想要的突破卻變成了炙熱的考驗。表面上是有進步的，我看得透徹，對自己個性逐一的找到源頭歸納出病灶。但出這個發現並沒有辦法讓我走出自己所築的高塔，反而讓高塔更高一層。所以原本透過諮商理論來進行的自我分析卻變成了作繭自縛方式。終歸到底，我缺少的是改變的行動，認知得再透徹但是沒有確實的行動只不過是另一種欺騙自己的方式。

在讀完大學到進入職場的這段時間（2002－2011年），我看到自己的缺點對我的生命所造成的影響，但由於沒有能力找到問題的根源、去治療「治癒」自己。所以我只能用「補償」的方式來保護自己不再受傷、不被看到自己的缺點。就如有人笑我說話方式太過溫柔，但是我告訴自己，我可以「柔的深不可測」。外在則是要成為一個「三優」的人，優秀、優雅和優閒，我試著把我身上有的負向批評轉成正面可以接受的形容。如果要形容這樣的真實感覺，就如小說科學怪人中的法蘭肯--把所有好的部分拼湊起來，結果變得不像一般人，也不像自己，只好再穿上盔甲來保護自己，隔絕外界的眼光，同時也隔絕了自己和他人接近的機會」。

第二節 參加華人家族排列

緣起

在進入研究所之前，我有個穩定的工作。但是工作中並沒有得到滿足感，反而只有滿腔的憤怒。我會不斷向朋友抱怨工作上的種種狀況，這種談話在我這次訪談同事時得到印證：「穩定工作你一直都不喜歡…沒前途，錢不多，長官機車…大家都跟你分析過不要離職，但你覺得被綁死，到了全職實習階段就堅決要離職..真的很有自己的想法很難改變..除非自己想通，不然說再多都沒用，不會聽。」（20170910-A）

由於以上原因我在工作之外找了許多其他的嗜好，「一直覺得你把自己的時間排很滿，工作時還要去當志工。後來考上南華半工半讀時，志工單位也是有空一定去。我都不知道你怎麼能做這麼多事，有時特早班下班趕火車去嘉義上課，在學校 2-3 天再回高雄上班，然後還要去屏東實習，完全沒有任何休假，但還是要上班，過了 2 年半這種生活，我真的很佩服你這樣的能耐，沒有半途而廢。最後還離職去全職實習，真的很勇敢」（20170910-B）。在和同事訪談他們對我的印象時，大家給了我以上的回饋—我一直在往前走，以為這樣就可以脫離既定的命運，但實際上我還是在自己造就的旋渦中打轉。

最明顯的狀況就在於我無法切斷不切實際的理想，前面已說過如何每年報名想考國立大學的經歷。這種混亂的狀態即使就讀南華後也無法改變，整個人就像懸在半空一樣用力揮舞著四肢，依然到不了任何地方，因為多年來已經把這種情況視為常態了。

但內在不時有聲音告訴我，這是不正常的，我要讓自己變的更好。在這個動力的驅始下，我參加了何長珠教授主持的華人心靈家排列工作坊，最先處理的就是我的自信議題，接下來在因緣際會下，待在老師身旁幫忙協助處理工作坊的各種行政相關事項，也因此對華人家族排列有了更多的接觸和瞭解，並且在四年中多次使用華人家排處理自身的議題，對於自身的議題終於產生不同於心理諮商學說的看法與視野，在此將分別呈述相關的資料。

以下將分別描述與華人家排、小家排及感應的相關經驗，對個人之影響及改變。其中，與六位女子有關的部分是屬於華人家排、與胎內經驗有關的部

分則是以小家排的形式進行、對於不能出國的處理，則是綜合使用了感應和小家排。研究者以接觸的時間點依續述敘接觸的狀況。

壹、與華人家排的基本介紹：初遇—原來華人家排是團體心理治療

研究者於西元 2013 年進入南華就讀，同學入學前就興奮的尋找系上各個老師的專長資訊。我則忙著調整工作生活與交通，等回過神來，已經在南華過完一個學期了。期末時，同學們邀請老師一起來聚餐時，老師走向了我，對我提出詢問一些只有我才知道而且從來沒透露過的事，那時，我還以為老師的理解是透過表達性藝術治療作品之解讀，讓我對老師諮商專業的能力由衷敬佩，所以也升起了跟隨老師學習的想法。進入了第二學期，華人家族排列就成為計畫中最重要的一個選擇。哪能想到生命就此走上靈性成長-深挖潛意識的旅途了呢!!

研究者參加華人家排的情形可以分成二個時期，一個是學員的階段；另一個是助理階段。這兩個不同的時期之經驗與體會亦對個人帶出華人家排之不同觀點。當焦點是以解決自己問題為導向時，專注力放在自己的問題，想要學習新的方式來解決問題；第二個階段則是因為參加的次數多了，有了更多的經驗，並且因為助理工作常跟在老師身旁，耳濡目染之下對於華人家排有更深入的瞭解，明白華人家排除了是技術和解決問題的方式之外，還是一種與靈性接觸的方式。此外，還有「感應」的情況，老師在平常生活的情況下亦會產生一些自動的感應，這些感應有時是突如其來的靈光乍現，有時則是因為我的為人處事方式所引發的內容。個人三年來因為經過較多次的處理及較常吃素、念經拜懺，靈魂變得比較清淨乾淨，對老師感應到的內容之了解也更為具體。這些感應內容也是認識自我深層潛意識的一個重要依據。

「感應」一詞，在華人社會流傳已久。例如《周易》的作者認為：通過以「二氣」為基底憑藉的「感應」理則，便可觀測得知含括人類在內的「天地萬物之情」；並且，在窺見天地萬物的情實之後，們即可藉由體得或掌握這種「感應」理則，進而一則安立成就自我德性的精神修養和人格境界，另外則展現妥善應對人間事務的處世態度（陳平坤，2006）。

華人文化的感應觀亦相同於西方文化中心心理學的第四勢力—超個人心理學之觀點（陳玉璽，2004）。感應在華人家排中則是影響改變的一個重要因素，在不同階段參與的角色，會有不同的方式來協助參與者能有感應的狀態。

貳、華人家排前的資料收集—填寫自身及家庭的重要資訊

在確定參加華人家排後，需先填先一些基本資料，最特別的是有些問題是墮胎、家庭中有人從事殺生否、有無重大事件及有無精神疾患，另外還有一個是家系圖。這兩個要求如果照個人直覺的認知來寫，通常沒有什麼困難的，因為我以為自己的家庭環境單純，家人間的互動也很平和。而且我需要處理的是我的問題，跟我的家庭有什麼關係嗎？老師收下後看了一會兒只問了：這個有問過家人嗎？沒有的話去問一下，我感覺你們家庭的狀況沒有這麼簡單！心中覺得訝異，但也只好當做家庭作業回去詢問重新再寫過。這麼一問，才明白了家中家中的男性普遍都有早亡的現象，並且家中也有隱藏著密祕事件，這是透過對家中蛛絲馬跡的傳言一一拼湊後才出現的。修正過後的家系圖更為完整，只是對於和自己所面臨的問題有何關聯性，仍不是那麼的理解。

郭士賢、張思嘉（2004），提到華人社會一向重視人與人的關係，特別是以家族概念為架構的人際關係網絡。關係的因果思維是華人社會行為的一個重要特色，也因此華人家排的起點需要先了解家族間的種種事件及關係。華人家族重視人與人之間關互動，緊密的關係中潛藏著許多不為人之的規則和祕密。透過家庭圖的呈現，協助參與者對於家庭逐步的解析，找家庭的規則與挖掘出家庭中沒有透漏的祕密。

參、在華人家排中，擔心輔助角色的經驗（參與時間：2013—2017年）

華人家排的成員角色可以分成老師（家排師）、當事人及協助者，而每次會在場上的就是老師及當事人，其於的學員都是屬於協助扮演者的角色。因為華人家排是以家族的、系統的角度來看待當事人的議題，因此視情況會需要每個人都有上場的機會。以下是我參加的經驗分享，分成第一次、第二次、多次以後及業的扮演，四種經驗：

一、第一次以輔助的角色參加（2013年）

在華人家排中的「輔角」，使用了心理劇裡的「輔角」一詞。心理劇的輔角和華人家排的輔角是在沒有親身參與者的角度看起來是相似的，但實際上卻是多有不同，在此將根據輔角的定義及輔角的定義及感受稍做說明。首先是心理劇的「輔角」，

Moreno（1969、1975）認為輔角是缺席者、個人妄想、象徵、想法、動物跟物體的代表。他們讓主角的世界變的真實、具體，可接觸。不僅是導演探索及引導的延伸，而且也是主角的延伸，去扮演主角生命戲劇中的真實或想樣的某一角色。陳珠璋與吳就君（1987）提過，輔角有五種類型，分別為對角、雙重角（替身）、邊緣的角色、幻想的角色、與主角有關係的無生物並且由於通常輔角是由主角在團體成員中挑選（Blatner，1973/2002）

華人家排中的「輔角」是更為多元的，可以是參與者要處理的問題，也可以是與參與者有關的業，甚至是參與者面對未來困惑時也可以成為其中之一的選項。讓參與者再面對輔角所呈現的角色時，真實的展現出內在的情緒。研究者以下的經驗為參與者的重要他人。

在輪到處理自身問題之前，會先體驗到協助別人處理問題。通常是請有感受的同學下去扮演，但是對於初次的參與者而言，協助他人是一件很「不可思議」的事。除了議題複雜之外，往往不會有太多個人的資訊可以參考，所以要我們這些初次參與者下去扮演他人家中的重要他人，往往是令人感到怯步的。隨著一次、二次的參與，老師也會觀看是否有適合的角色可以讓沒有體驗過的成員參加，並且提醒他不要多想，下場後把自己的心安全的收在內在一個角落，讓身體自然的依感受去移動，停下來後再感受當時的感覺並且形容出來便可。

研究由於尚未明白華人家排的進行方式及在心中藏著無盡的擔心，這個擔心大過於老師的提醒，於是研究往往選擇在旁觀看並對場上呈現的一切感到好奇及不可思議--有的時候兩個成員本來明明是好友，但上去扮演時卻似乎成了仇人，怒目相視著。

有了觀察的經驗後再加上老師的鼓勵與指派，我第一次參與了協助者的角色。還記得那個時候，在場上找到自己想站的位置時，心中忽然升起了一股怒火。這種感覺是不可能的，因為多年來我已經忘記了生氣這個情緒，所以實在不可思議，產生一種--我是我但同時我又不是我的感覺。一個似我非我的人對

於場上出現的家族感到憤怒，那時似乎在吵姓氏的議題，這等大事怎麼是我這個外人可以插嘴的呢？可是我就是忍不住的一直說一直說，如果在平時的我會形容這種態度叫做強辯，有損我的風采，可是那個時候卻像是不顧一切的在爭取自己的權益，非要把話說清楚不可。還記得，那一場中，讓當事人看到雙方的立場，當事人對於家中怎麼會有姓氏的問題也不明瞭，只能再回去詢問父母，看看父母能不能理解家中是否如場上所呈現的問題根源在於來自姓氏的問題。

這就是我的第一次參與的經驗，把「自己」安全的放在心中的一個角落，讓自己成為一個「容器」，讓被扮演者的情緒出現，我所要做的，就是讓場上的一切自然的發生。

二、第二次以輔助角色參色（2013—2014年）

在第二次以輔助角色參加時，過去擔心無法呈現出真實狀況的情形依然存在，但是會比較願意主動去加入，不再似看戲般的待在場外。第二次扮演的情況，和第一次扮演相較起來的感受比較不同。第一次扮演時是一種高漲的情緒，自己很明顯的感受到憤怒；第二次扮演的狀況則變成身體在擺動。當我在場上找到自己覺得舒適的位置站定時，身體仍會不自然的晃動，晃動的頻率有時是急促的有時是緩慢的。在這扮演的過程中，老師會要求扮演者們說一句話，這時我只能簡單的說出身體上的感受，像是手麻麻的，頭會痛……。老師會再判斷現場的狀況請扮演者多說一點或是當事人有什麼感受。當老師要扮演者多說一點的時候，又是最糾結的時刻了，我還有沒有話要說呢？如果有的話，這是我自己本身的意思還是我感受到的扮演者的意思呢？我這麼說出來如果是我自己的意思不就會妨礙場上的進行了嗎？抱著許多內在的擔心，依然只能被動的表達自己的狀態，如果沒有問到就不要搭話。這個時候往往扮演的都還不是當事人欲處理事件中的關鍵角色，可能只是當事人家中目前家庭的真實情況，這是屬於開場的部分，通常讓當事人明白後，就會下場。

三、多次參與後對成為扮演者的感（2013—至今）

我參加華人家排的正式次數約有 2 次（每次都有 8 次 24 小時之長度），如果加上在旁當助理的次數則有 5 次。在這五次中，隨著每一次的參加，一次又一次的觀察學習，並且處理自己的問題。還有其他為處理自己的議題而做的和解行為，包括念地藏經、設祖先牌位、冤親債主牌位及拜懺等行為。這段過程中，我在擔任角色時，內在擔心無法如實表達的恐懼逐漸消失。因為恐懼消失，在場上的行為就更多元，能夠更明白的把內在的感受狀況說出來。記得有一場是我躺在地上動也不想動，這是之前不可能做出來的行為，雖然在扮演的時候有曾經想要躺下來，但我內在一直覺得在眾目睽睽下直接躺在地上也太奇怪了吧，但是後來卻都可以直接的把感受到的表達出來；還有一次令我印象深刻的就是，我跪下來向對方叩頭，這也是接觸家排許多次之後才表現出來的行為。

之前在场上的樣子比較像一顆棋子，隨著老師的引導行動，不敢把內在真實的感受表現出來。到後期時，對自己感受到的訊息較為清楚，並且也敢表現出來。可能是因為參加多次了有經驗了，但是也有可能是因為自己的議題有持續的得到解決，並且使用華人家排的方式處理，整個人的氣場變的更「乾淨」了吧，才能更真實的把自己的感受表達出來。

四、業的扮演（2015 年）

華人家排中，有一個十分重要的角色，稱為「業」。「業」並不是每一次都需要它的出現，但是出現時一定是事關緊要。可能是長久未解決的議題變成了情緒、成為了習性，而且影響不僅是這一世，而是多次的，累世的不斷重覆的存在，使得當事人幾乎生生世世都面臨同樣的問題存在。問題會以不同的樣貌出現，但業的本質是不變的。就如前面所敘，變的只是個人用不同的形態去防衛去否認。「業」在華人家排的理論中就是一個累世習性的表徵，因此在需要「業」出現時，已經進入最後階段要治根的狀況。在華人家排中，和「業」的處理方式，通常是以和解為主要的目的--雙方各自付起自己的責任。而負起責任的方式有很多種，有溫和的也有相對殘忍的，以牙還牙，以眼還眼是伊斯蘭教的一個方式，而「業」現形的方式其實就是這種立場，所以往往會讓當事

人痛苦萬分，但也可明白，如果當事人現在有多痛苦，當時曾傷害對方就有多深。

華人家排的主要意圖在希望中止這種累世無止盡的報復，所以居中介入，透過和「業」的對話，使雙方產生建設性的關係。這也是為什麼扮演「業」的難度會高過於扮演其他的角色。因為扮演者需要代表「業」來提出要求，一個讓雙方都願意同意的要求。當然，並不是每一次的「業」都願意和解，而面對不願意和解的情況，如果願意承認「業」存在的事實，那就先念經回迴給「業」，等待適當的時機再和「業」進行一次互動，期待事情能獲得真正圓滿的解決。

在華人家排中，從我參加至今，「業」的和解要求有：當場認錯/叩頭、念經回迴、設牌位、拜懺、參加大法會迴向或全部都要等若干種。但光是念經回迴這一件事，就有許多的選項。華人家排是一種本土式的靈性治療，在概念上是立基於佛教，佛教的經典千千萬萬，那一部經才是「業」所需要的呢？老師是以念地藏經為出發點，因為地藏經是講述因果的經典，專消業障，所以在念經回迴是通常業的要求也是以地藏經為主。那要念幾遍也是會在我扮演「業」所感到困擾的，通常都會是以3的倍數為依據，如果需要念到108遍以上，表示這是個十分大的議題。在最初幾次扮演「業」時，真的不知道需要為對方念幾次，因為內在的擔心和恐懼出現了，總覺得自己需要負責，需要有一個讓雙方都可以滿意的答案。我內在的焦慮蓋過我所能感受的時候，往往會讓場上的情況形成中斷。而此時，有經驗的老師便會適當的介入，安撫「業」焦慮，使場上動力重新進入軌道。如果是大法會的話，也分成許多種類，有三昧水懺、梁皇寶懺、水陸法會……等。因此，要擔任「業」這個角色，除了要克服本身的的議題之外，還需要充實相關的學識與薰習，才能稱職的把感受到的情況如實的表達出來。

參與初期的感應狀態是透過「神聖空間」的建立而有所體會，神聖空間在東西方文化中皆有所說明，伊利亞德的著作《神聖的存在：比較宗教的範型》（2008）提到：「神聖空間」係指標識出原始神顯的地方，此處因能切斷與周圍世俗的聯繫，故稱神聖，而此空間乃成為「力量和神聖永不枯竭的源泉，使得人類只要進入這個空間就能分擁有力量能夠和神聖相互交流」。黃東陽（2010）談及中國晉朝的葛洪（283-343）在撰寫《神仙傳》時亦細詳記載成

仙前的活動範圍及修煉場所、昇仙後的棲止和與凡人的接觸處，用來充補理論型道書未能細述的仙人形貌，及合理地去詮釋遇仙的發生並間接證成記錄的真實。排除神仙親臨市井與人交接的場合外，和神仙具有密切關聯的空間，道徒當於建構宗教理論時將它予以定義，成為不同甚而是超拔於個人經驗的世界，此即「神聖空間」的概念。

在有參與經驗，處理自己的議題及透過華人家排開始接觸佛教經典和儀式後，神聖空間的建立不再只存在於特定的場域，而是存在個人的內在。個人的宗教體驗是 William James 的主要研究範圍，陳玉璽（2004）提到超個人心理學擴大意識研究的領域，認為意識狀態具有多元性及可轉化性，這一概念由 William James 首先提出，再由現代學者葛羅夫（Stanislav Grof）等用實驗心理學的方法予以研究，其主要假設是，由於宇宙萬物具有內在聯繫的一體性，人類所可能體驗到的意識狀態是無限的。在時空脈絡中所擁有的，分別自我與他人、主體與客體的二元性意識狀態，只不過是宇宙萬物無限意識狀態的其中之一，超常意識（如上帝、諸神及女神世界、個人前世及胎兒意識等）的體驗，對於精神病理學和心理治療學均具有重要的意涵。

華人家排中的感應在初期時可以透過聖神空間的建立來得到感受，而之後可以再透過處理自己的議題及接觸佛教的經典或儀式中，得到特殊的感受協助自己和他人處理集體潛意識之中的議題。

參、擲銅板（擲筊）（2013 年－至今）

擲筊，是台灣信仰中最廣為人知的溝通方式之一，也是神明與凡人最直接且簡單的互動，通常會經由先焚香告知神明自己的困惑以及必須要解決的事情後，再經由擲杯筊來得知神明給予的答案（胡婕筠、胡山羽，2004；吳佳玲，2007）。民俗信仰的筊材料是木頭或竹頭，經過工匠削製成新月的形狀共有兩片，並有表裡兩面外突內平的成對器具，杯筊的突出面稱為「陽」，內平面稱為「陰」，若一陰一陽叫做「聖杯」；二陰稱為「笑杯」；二陽稱為「壞杯」（吳育龍、高原國、李雅琪，2010）。華人家排取其民間信仰與神明溝通的方式，且將筊改為銅板作為與神明溝通的工具，一方面是銅板的取得性高，另一面是華人家排認為內在的靈性才是真正的溝通而非外在的工具。

華人家排的參與者中有許多是多次參與者，通常他們因為有處理過自己的議題，加上曾經念經回迴或參加許多的宗教活動，所以他們的感應力會比較強，在擔任協助者的角色時，其感應力也是令人信賴的。但是對於第一次參與的同學，如果雙方對於場上所呈現的狀況有認知上的差異時，或者是當事人對於自己念經回迴不確定對方有沒有收到，甚至是對於剛才場上的情況有困惑，此時都可以透過擲銅板來確認。在華人家排中，會先跪拜地藏菩薩或其他神明後，使用 3 個十塊錢的銅板，在手中搖晃，使銅板充分翻動。然後打開雙手，如果出現 2 個以上的人頭，則代表是正確的、是、有的意思，如果只有 1 個或者沒有人頭，則是表示不是、不正確、沒有的意思。

擲銅板的時候，明白銅板所表示的意思並不難，困難的是如何問問題。在看到自己所問的問題呈現不是的時候要怎麼樣才能問到真正的答案。以「我念的經有沒有迴向到我要迴向的對象」為例：如果出現沒有的時候，通常會需要再問一次「真的沒收到嗎？」以茲確認，這時出現 2 個人頭就表示真的沒有收到，接著還要再問「是不是不願意接受？」或是「是不是想要迴向的業、沒有說清楚？」所有的可能性都需要走過一遍，才能發現真正的問題出現在什麼地方。如果再以「平常已經有在念的經，可不可以不念地藏經而改念平時有在念的經」為例：也是向地藏菩薩跪拜後，開始擲銅板詢問，在我的經驗中，通常都是可以變動的，但是如果是因為地藏菩薩本願經字數太多，要花的時間太長，而想取巧用其他的經文代替時，只能說後果必需要自己承擔，因為每一部經都有其相對應的效果，為了方便而選擇其他的經典，可能會失去原本可以達到的效果。

以上所舉例子，是較基本的範例。在實際使用上，可能有更為複雜的呈現，像是在華人家排中，如果要判定當事人的主述問題是出現在那一個家庭系統的時候，因為問題的成因通常不會是單一系統所引起的，所以不能光只能問是或不是，還需要知道佔了幾分之幾，這樣才能決定此次先要處理的系統是那個方向。除此之外，有時在擲杯時會出現怎麼問都沒有得到答案或者是答案反覆的情形，這時就不再需要勉強的一直問下去，因為煩雜的心只會讓答案離真相更為遙遠。

伍、當事人在華人家排的體驗與感受－我的親身經歷（2013年－至今）

研究者多次參與華人家排，並且使用華人家排來瞭解自身的議題並且進行處理。由於自己身為華人家排的助理，除了透過參加工作坊的處理議題之外，很多時候和老師進行接觸時，也會得到許多額外的「處理」。這些額外的「處理」許多時候並不是針對我在意的議題，而是以更完整的視角去穿透我生命的歷史。穿透過去的範圍也並不只是回到幼年經驗或兒時回憶，而是更深層的一次又一次的回到前世－藉由揭露我的過去，讓我將現在的議題與過去的情形產生聯結，看到內在的抗拒，並且逐漸能接受不願承認的特質，也預期會改變我的未來。但是這並不是一個直線的歷程，這個歷程在我本能的防衛之下不停的在繞圈，看起來有在行動，實際上則只是在原地打轉。直到現在才能算是接受自己的狀況，邁出腳步前進。

在早期的自我分析中，研究者一直執著於幼年的經驗和現在性格的關聯性。而華人家排卻是將研究者帶領至更高更為開闊的視野來看待。超乎我長久以來所建立的信念視野，當然遭到了我合理性需求的頑強抵抗，使我緊捉著過去的結論不放，然而在一次密集大量的拜懺經驗中，卻徹底擊潰了我的防衛，接受了實相向我展現的全新觀點，也因此產生了蛻變。

以下將敘述幾次參與的經驗與得到的訊息：

一、最先處理的議題沒有「自信」－

第一次華人家排的驚奇－發現六個女孩子與黑令旗（2013年）

（一）我想要處理的問題是…

第一次作家排時，我的主述問題是沒有自信，原先自己分析的結果是因為幼年經驗的關係，所以想要透過華人家排的處理讓自己能有自信。基本上這個問題，也不算是問題，因為我的生活照常的在過，和大家一樣的念書、工作、吃飯、睡覺，和一般人的生活沒有什麼不同。那為什麼會選擇沒有自信當作主要處理問題呢？就如我所訪談過的許多人一樣，訪談者對於要處理什麼問題並沒有特別的想法，只是因為要填處理問題，所以找了一個看似困擾卻早已習以為常的態度問題，做為自己想要處理的議題。

之前為什麼沒有處理呢？我會回答：因為沒有「自信」並沒有影響到我的生活啊！那為什麼現在要處理呢？我會回答：因為內在有一個不滿足。不滿足自己在做決定的時候總會猶豫不決、不滿足該為自己出聲的時候卻啞口無言、不滿意自己的生命為何總是和理想有很大的落差。為什麼是選擇華人家排呢？最主要一開始只是好奇——一種新鮮人的活力，什麼都想接觸什麼都想嘗試。因此，雖然不知道華人家排為何物及如何進行，就先參加了。而再回首確認後，我看到那是一種對老師的信任和欽佩，讓我不用再掩飾自己的問題，就如看到值得託付的人，把自己交了出去。

（二）我天真的以為只要行禮如儀的去做，就可以解決問題

華人家排團體中，我大概是排在中間的階段當個案，因為看過前面幾個參與者的情形，所以大概知道華人家排的處理流程——心想：反正只要「業」出現後，下跪認錯，就可以獲得原諒，使自己的問題得到解決吧。這樣一來，我多年來的問題就能迎刃而解了。在此時，我的心中還有點竊喜，而事後證明，我的竊喜正是我的一種防衛方式——刻意的把事情簡單化。

（三）你後面跟著六位女子，其中一位還拿著黑令旗

輪到我當個案時，先照家系圖的分析，排出在我的家庭中影響我「自信」有關的角色，分別是我的阿公及我的父親，但是雙方都否認與我的沒自信議題有關，接著老師就請「業」進來。當我的「業」現形時，我完全無法照著當初所設想的步驟進行，去下跪認錯和懺悔。講白話一點就是當場僵住，無法動彈。甚至要讓老師提醒，才會試著去向場上扮演家人的同學求助，腦袋的想法是對扮演「業」的同學，其所表現出來的行為感到困惑，因為他就突然碰的一聲倒在地上，然後化成女聲向著我爬來過來。更精確的形容是，他像是雙腳無法動彈，只能靠著上半身的力量前進，一邊怪叫一邊靠近我。在場上的我一直在想，他是不是在開玩笑，還是在幹嘛，為什麼會出現這樣恐怖逼人的行為。我試著躲到扮演家人的同學身後，但當下卻沒有家人肯伸出援手來幫忙。完全陷入恐慌的我，別說還記得要下跪、認錯及懺悔。只能像隻待宰的羔羊，無助的被吞噬。

呈現「業」所感受到的情況後，「業」回到同學原本的狀態說明：他感受到有六個女孩子跟著我，並且其中一個還持有黑令旗，要向我索命。而她們之所以會一直跟在我身後的原因，是因為我在前世分別對她們許下嫁娶的承諾，但卻因故拖延反悔避不見面。讓她們含冤而亡，所以才對我有許多的怨恨；累世追索，咒我不得好緣。

（四）和解

好不容易在老師的提醒下，我終於能移動自己的身體，照原本所設想的方法去下跪叩頭認錯以取得原諒。在老師的介入之下，「業」也願意先行饒過我。前提是我要念 108 部的地藏經回向給她們，為她們設牌位並且在一年之內完成。若然她們才願意真正的放過我。雖然知道 108 部地藏經要念很久，但是聽到能被原諒，也就連忙的答應了這些要求。

稍後，輪到第二個當事人。看到他只被要求念五部。心中的困惑是為什麼他只需要念 5 部，而我要念 108 部還要設牌位？這個困惑後來很快就解開了，原來需要做多少後續的和解，其中有一個很重要因素，就是懺悔心意的真誠與否；我因為感到業逼近時的恐懼所以急於答應以求解脫，但心中其實毫無懺悔之感。但是說實在的，嚇到快被嚇死了，怎麼還想得到要懺悔呢？更何況懺悔之心從何而來？這個困惑跟在我身邊足足有達三年之久。

（五）觀察自己

一開始念經時，最常出現的情況是打瞌睡。老師會說這是業在干擾，所以會讓人感到疲倦。可以先念滅定業真言來消除念經會睡著的狀況。但我覺得也有可能是因為一直念著經本覺得太無聊了，所以念到睡著。隨著一遍又一遍的念誦（大約是 10 部之後），漸漸能明白經文的意思、也能不打瞌睡的整本念完；但也有可能是經本身的法力，讓懺悔的業逐漸減少、產生了效果，使念經時不再受到干擾而昏昏欲睡（後來我發現很多人初念經時的 10 部之內，都多多少少會出現這個現象）。而另外一件設牌位之事，我直到 108 遍地藏經快念完了，才再想起來有這件事。趕緊去南投的地藏院設立冤親債主牌位，並且喚請她們進去。現在回想起，忘了有要設牌位這件事，是不是也表現出我內在抗拒的一種方式呢？這個抗拒有可能是對華人家排的不相信，也有可能是對於六

位女子要求的太多。我想這是我防衛的一種方式，藉由遺忘來讓事情簡單化，但是實際上卻只會讓事情趨於複雜。

(六) 後記

當我在把這個過程形容給朋友聽時，他們最常有的疑問是：六個女孩子和你沒有自信有什麼關係啊？這個問題我也問過自己好多回。一開始的表面解釋為，大概如果能讓我繼續沒有自信，我就會保持獨身，不敢再去外面招惹女生，再讓其他的女孩子感到痛苦了吧，雖然這個推論連我自己都覺得好笑。但這是我唯一能聯想到的可能原因。這個推論隨著繼續深入華人家排學習到各種處理情況之後，才又再一次的改變，瞭解華人家排真正在處理的內涵為何。

在念經的過程中（約在排列之後的3個月左右那時我大概一禮拜念一部經），有一天，我忽然腦袋裡出現一個影像。看到有一個穿著藍衣服的女生，帶著一個小女孩，在冰天雪地的天氣中，走到一個紅色的大門外，但很快的就被驅逐離開。視線很快的轉到紅色大門內的某個房間裡，有一個焦躁不安的男生正在來回的踱步。這個男生知道有這對母女的存在，卻無法（不敢也不願）去面對她們。直到春暖花開，男生才敢踏出大門，而女母卻已成路邊屍骨。看到這個畫面讓我感到十分訝異，清晰的感到情緒上的內疚和痛苦。我感受到這和白日夢或幻想的感覺不同，這個事件應該是我前輩子所真實發生過的狀況——我就是那個男的，而那對母女，則是我在家排中所對不起的對象之具象化；這種好像是夢卻又比夢更真實深刻的感受經驗，使我不得不開始面對潛意識議題與感受及今生靈魂議題之間的關係，而開展了我其後幾年的家排歷程之探討旅程，這也是我有生以來第一次感受到什麼叫做「懺悔」，那是一種從心底而生的愧疚，知道自己做錯了什麼，並且還害得別人落得什麼下場，最令人羞愧的是以自己的意思去解讀別人的行為，卻完全誤解了別人的意思，這不僅顯現出自己的黑暗，也出現了自己的防衛方式。

對於第一次參加華人家排的參與者，老師往往採用的是「完整的家排」呈現。所謂完整的家排分成三個部分，分別為參與者自己認為的議題及議題的現況、議題出現的原因、與議題討論和解的方式三個部分。透過「神聖空間」的建立，能指標識出原始神顯的地方，此處因能切斷與周圍世俗的聯繫，並且此空間乃成為力量和神聖永不枯竭的源泉，使得人類只要進入這個空間就能分擁

有力量能夠和神聖相互交流。藉由神聖空間的建立，使得研究者得已和過去的未知做聯結。

二、再次的華人家排—六位女子的現在情況如何呢？（2015年）

（一）這學期有華人家排的團體嗎？我還想要參加。

第一次參加華人家排，知道自己和六個女人的前世，並且在念經的過程中，腦中自行浮現出景象，看到一個藍衣女帶著小孩在冰天雪地中來找我，卻因為我避不相見而雙雙凍死在我家門口…。至今已經過了一年，這段時間中，我也好不容易念完了108部地藏經（很長的一部佛教經典—念一次要2小時—大部分人都怕念—但又因為對消業非常有效—所以還是台灣最多人唸的經典），還專程去地藏院設置了牌位，但是對於她們到底有沒有收到？願不願意原諒我？因為天人永隔，實在無法肯定，因此希望能再透過華人家排來確定目前的狀況。

（二）不同的呈現方式

與上次一個人來代表「業」也就是六個女孩子的狀況不同，這次老師（家排師）找了七個人來分別代表這些女姓（其中一個是小孩）。由我先進入場內，再由這七位女姓逐一進入，從她們對我的所站的距離來做初步的判斷，她們跟我的關係親疏程度為何，之後再藉由每一個人說出自己在場上內在真實的感受，來判定是否還有需要個別處理的情形。

這次排列的反應可以分為三種情況。一種是已經不在乎了；另一種是願意原諒；再來則是還需要觀察。對於已經不在乎的角色，我感到十分開心，因為她們已經能不再執著於對我的憤怒和怨恨，能走向自己新的未來。對於願意原諒我的她們，則是感到歉疚，為自己曾經做了那麼可惡的事情卻還能還得諒解。對於還在觀察我的她們，則覺得難過。因為縱使已經做了那麼多，卻還是不獲得對方之信任，可見我傷害她們有多麼的嚴重。在其中，有一個扮演者說了她內在的心聲，她說：看到你就很想哭。而且她的眼淚真的就這麼流下來了，看到她流淚的我心中也是一陣陣的難過。因為我的自私和放縱，這麼多人

因我受苦。此時，我已經更能接受眼前的情況是由我造成的，但是對於承認自己是一個自私的人卻依然有著抗拒之心。

（三）約定

我一個個下跪叩頭，感謝他們能原諒我、能放下我，並且承諾不再重蹈覆轍，也希望能讓最後幾位還在觀察我是否能改變的人，可以放心的離開去做自己想做的事。和上次不同的地方，我在場上的所做所為不再是一個計劃過盤算好的策略——一個只想用最小的代價來換到最大的收獲；而是真心希望為自己的行為負責，讓她們不再難過痛苦。如果她們還有不滿意的地方，也希望能夠讓我知道，讓我對所做過的過錯、能夠付出應有的代價。

（四）我的改變

還記得一開始我想要處理的是沒有自信的議題，而現在卻變成在還感情債。這當中的轉折實在是讓人難以明白，難道是因為傷害過太多女性，導致心中有無名的焦慮或不安，而對外在的人一事一物應付不來嗎??

雖然為自己找了一個「沒自信—溫和被動的男性，才不會傷害到更多女孩子」的解釋，但是這個理由連我自己都不能真正相信。而且另外一個問題是，自信無法用量化來現，怎樣知道上次家排後的懺悔有沒有效？難不成真的有一個自信量表可以評估嗎？（研究者後來後現有一個羅伯森自信量表，但因為沒有做前測，所以無法判斷）；如果家排有效，那我的自信不是就該上升嗎？到底改變在那裡呢？

如果說自己沒有改變，那麼在願意去承擔責任/去接觸陌生的事物/或者說離開原本的舒適圈，從新開始不同的生活等部分之改變，卻又是實際發生的新狀況。從以上的論敘而言，我應該是有改變的，但是這種改變的方式和我心中原先所認知的定義是有所不同的。原本認知一個有自信的男人，是外表高大、談吐風趣、衣著整齊、能給別人帶來信任感的男性。但就這點來說，我還是個講話很慢，給人一種無法信任的感覺。所以，雖然在實際生活面向上，可以歸納出我在思考及行為上有明顯改變；但這一點在呈現給外在的感受上卻還不夠。

隨著使用華人家排處理自己的議題越走越深（因為同時還常參與老師幫忙處理其他人的家排）；逐漸發現到，通常參與者想要處理的，都只是表面上的問題！我們往往會看著這表面的議題，告訴自己說：我只是沒有辦法處理而已，若是可以處理這個問題啊，我的成就一定比現在高十倍!! 殊不知這自稱「無法處理的議題」（如自卑/自大/憤怒/拖延等等）只是在表面上對生命造成困擾，人們往往用這表面上的道德生活/個性問題、來蓋住真正的生命與習性議題，藉以保護住自己多年來養成的價值觀不會改變（我執與自我防衛的運用），表面好像裝作有在處理問題，卻不實際上改變，用這個方式既可以滿足自己的上進心，又可以輕鬆的過原本的生活。

但若使用華人家排來處理，則會隨著處理的次數的增加越走越深入潛意識，從而發現一層又一層的防衛與自我欺騙之解說是如何在運作的；屆時，處理的就不會是一世今生的問題，而是累世多生未有效解決問題時所累積之習性了。

三、近期與七位女子的再相遇－我還在看著你（2017年）

（一）再遇

和六姐妹的再相遇是一年後，原本打算暑假出國旅遊，被老師及其他與靈性有關的朋友提醒，可能會出可怕大事的狀況。因此在老師的協助下以小家排的方式和會出事的「業」進行和解時，無意中再相遇的。因為想知道這次出國會出事是因為家族中的四大系統（父父…）是哪一個系統所造成影響，因而以華人家排來追本溯源，找出可能影響此事的家族系統為何，結果推測出兩個可能的系統，其中一個就是六姐妹的系統，而另外一個則是與嬰靈有關的系統。

當初的六個女生幾乎都已離開了，就如第二次排列時的狀況。就只剩下一位「紅衣女」還在身旁，持續觀察我是否有改善遷過之做為。而這位紅衣女也是當初拿著黑令旗想要索命的那位。紅衣女雖然跟在身邊，但是她也直言，她和我出國會出事的狀況並沒有直接相關，而只是單純的待在一旁想要看我的笑話而已。聽到她這麼說，我打從心裡笑了出來，一方面是她的態度和第一次相遇時對我表現出憤怒、追著我要索命的恐怖模樣差異很大，這一次她只是似笑非笑的看著我，就如她所說的，是要等著看我出糗。另一方面是我個人對她的感覺也有所不同，看到她的出現不再是感到恐懼和無法動彈，而是以平等、放

心的態度在面對她。我知道我可能對她還有所虧欠，但已經不是還不起的程度了，也可以說我願意為我的行為負起應該的責任。

（二）反思

這次主要處理的對象雖然不是六姐妹，但是知道六姐妹還在我身邊，讓我產生了三種想法：一、表示我對於整個事件還有努力的空間；再者因為感受的改變，不再恐懼和逃避，使我明白這一兩年所做的努力是有效果的；三者，一個事件的處理是多層次的，並且造成影響的範圍也是廣泛的。並不是一次就可以解決「所有」問題，而是在一次次的接觸中確認、調整，將不足的補齊（一次家排的效力範圍之討論）。

以六姐妹為例，在處理層次方面，和她們接觸了三次，發現透過華人家其實可以看到真正的問題，但是因為當事人認知的抗拒所造成的知見不完整（未盡事務議題之限制是會自覺主觀正確），所以無法理解六姐妹與自己主要議題之間的相關性（就如本案例的第一次經驗一般）。以致當事人想要處理的議題往往只是表面的。以自己「沒有自信」之議題為例，繼續深入可以發現其衍生之果為逃避、拖延、不敢拒絕等狀況。沒有自信又可分為不同面向，從學習、人際、工作各方面都可以找到和沒自信相關之線索；也因此可以說明，沒有自信只是一個表面議題，真正的問題則深藏在沒有自信之下的冰層之中。在榮格的個體化歷程中，分別提到陰影及原型，而就我的例子來觀察自己，沒有自信是其中一個陰影，而陰影也有分為不同的程度及影響的深淺。當表面的陰影處理後會進入更深層、連自己都沒有意識到的陰影。雖然兩都都可稱為陰影，但有沒有意識到其存在就是很大的差異，在此可分述為「意識的陰影」和「潛意識的陰影」來加以描述。前者即一般人所謂的「防衛」是自己知道但不願承認的個性上之缺點並被世俗標準定義為負面之特質，如計較、貪婪、自大、心機深沉、悲觀、攻擊性強、反叛性強等；這些所謂的「人類陰影」，還會進一步發展為「投射性認同」，例如小氣的人會認為自己是節儉別人是計較、憤怒攻擊者會認為是自己受到迫害別人才是原罪來源等。當它是當事人完全不覺察或知道的防衛時，便成為所謂的「潛意識的陰影」。

在這段時間中，我越來越感覺到了華人家排的獨特性，並且相信自己可以從中獲得幫助，而且也可以幫助其他的人。在我的努力下再經過學習，華人家排一定可以發揚光大。在這個時期中，我依然帶著過去的習性，相信自己一定可以達到，但是也只有相信而已，如何實際的進行卻是沒有任何的想法。這也是我慣用的方式，外在是有活力的，內在是低沉的，而能用的方式只有讓時間來解決一切問題。

四、與內在不安的靈魂相遇—

潛意識的陰影—被墮胎造成的恐懼習性（2014—2015 年）

對人溫柔一直是我的一個外顯特色，在完成論文期間，研究者訪談了一些相處過的朋友，他們對我的回饋有很大的一個部分是「溫柔。」與其說小柔很溫柔，不如說他是個內心很柔軟的孩子。小柔很有禮貌，我從來沒看過他對別人生氣，即便是幫他取了一個男生不太喜歡的名號，他還是放任我們這樣叫他多年。…… 嗯…… 聽完故事，這就是小柔啊。”（1060920—C）

同伴不知道的是一在這些溫柔定義的背後，其實隱藏著我的許多恐懼。在心理分析的階段，我會說自己是因為沒有跟上 Erikson 的社會心理發展歷程，覺得自己跟不上別人的步伐，所以只能委屈的配合別人的行動，不能表達自己的意見。但是在華人家排我，我找到了不同解釋的可能性。

（一）事情的經過

在我的成長過程中，一直有一個印象存在著—我好像有可能要被墮掉。似乎當初因為家境不好的因素，所以不打算再生一個。這個事件通常我是不在意，因為有可能是我記錯了，也有可能確有此事，但是不論過程如何，我今天就是平安的站在這裡啊，所以詳細的經過也一直沒有去追究，就是知道有這麼一個可能性存在著。

但是，對於一個學習心理諮商及心靈治療的人而言，處理自身問題就是一個重要的事件。在過去印象中，有一次我問了母親相關的事。她說：當時有去抓中藥，但是沒有效果。可能是那個賣中醫給的是補藥吧。那時我心想，怎麼

有可能，應該是我太健壯才存活下來的吧。這一次為了補充資料，我再次去詢問母親我印象中的一些記憶是否為真實，沒想到她直接否認，說沒有那回事，是我記錯了。但是我再去問了可能知情的相關人士，卻發現當初的選擇有兩項，可能是墮掉，也可能是出養。故事的最終是因為「捨不得」而停止了這些計劃，而我也才能平安存在於世。

（二）外在的沒自信與內在的恐懼

記得我一直在處理的是沒有自信的議題，透過了向六個女子的懺悔以達到了和解，也逐漸能為自己的所做所為辯護，不再因為他人的一個莫名其妙的質疑就認定自己一定是做錯了。看起來是有巨大的改變，心理治療做的也不外是這些。但靈性的處理的可能是可以比心理治療還要再多些的，我的狀況和過去相較的確是有改善的，我內在覺得自己是有能力的，可以承擔事情，但是在外在依然是低調的狀況，離一般人對於有自信的定義卻似乎仍是遠遠的不足。只不過這次不是自己主觀認知的定義差異，而是實際上和他人相較後的覺察。老師（家排師）很靈敏的覺察這種不完整的狀態、可能是因為還有相關的議題沒有處理，在聽了我在形容過去的生命史後，對於我的某些行為舉止有了新的發現，像是種種容易有不合年齡的幼稚舉止等可能都是有原因的，她認為其形成的原因是「胎內的恐懼記憶」。使我對自己產生了不重要、不被需要、擔心被遺棄，如果做錯事就會出現想像性的災難，更使得我無法去面對負責或對自己所犯的錯誤進行補救。

（三）回到胎內—生理上的調整

回到胎內的過程，我在老師的協助之下曾經經歷了兩次。第一次是實驗性質的簡單催眠回溯，當初原本的用意是在於尋找出生過程中曾經發生過什麼事情，使得我在接受他人話語的內容時，會只停留在耳朵而沒有進入到腦中（「有聽沒有到-人不在那裏」），導至會遺忘許多的訊息而成為生活功能有所缺陷的人。老師使用深度催眠方式讓我回到還在胎內的狀態。

隨著懷胎十月的歷程慢慢的回溯，「十月、九月、八月……五月、四月……」到感覺有異狀的時候停下來。我還記得回到四個月的時候，原本的畫面中突然滲進了綠色的汁液，就如把綠色的顏料滴進清水中一般逐漸的擴

散。渺小的我剎那間感到痛苦，急促呼吸想把空氣吸入但卻又被吸入的空氣噙的喘不過氣來，想要掙扎又像是被綁住了四肢無法動彈，只能在痛苦絕望中無止盡的循環，毫無反抗的力量…。清醒之後，對於當中的感受覺得奇妙也不可思議。這真的是我生命中的一個歷程亦或是我的想像呢？我知道這種事情再向母親詢問也是找不出答案的，所以我從胎兒的發展歷程去尋找解答。一個生長三月、四月大的胎兒正在發展的部位為何。很訝異的發現那段時間正是聽力和腦神經發展的時刻，雖然無法找到直接的證據，但是這個情況卻也不證自明，在那段時間中，的確發生了些什麼事情讓我受到影響，並且這個影響在多年後仍持續存在著，並某種程度干擾了我的生活功能，成為自己自信不足的主要來源之一。

（四）回到胎內—由外而內

再一次的接觸到胎內記憶，已經是又過了半年後的事了。由於上次判斷可能是生理狀態的影響所形成之原因，所以這一次打算就回到最初在做決定的當下。那個知道被決定自己生命的反應，希望藉此能改善自己討好每一個人而忽視自己之習性以及不安、充滿恐懼的內在，但是這些狀態很多都是透過老師的了解與形容才得知的，對我而言，往往沒有意識到這麼一回事。回憶起老師對我說過的話，發現她曾不只一次的提到我有這個狀態，但是那時的我無法明白，因為這本來就是我長久以來的生活模式，誰會質疑自己習而不覺的模式呢？

和上次以類似引導、深度催眠方式不同，上次是我一個人進入其中，觀察我自己在過程中發生了什麼事，這次以家排的的形式進行。整個神聖空間內都是母親的子宮，我慢慢的走向某個角落，蹲在其中，彷彿我並不是主角，只是一個等待被決定的個體。我開始哭泣，由默默流淚到把聲音哭出來，再從把聲音哭出來到聲嘶力竭哭喊著。我很難過很難過很難過，難過到無法言語，老師在旁再三的引導，我有聽到可是我無法有反應，我只有哭、哭、哭，一直的，不斷的、用力的、哀傷的，沒有停竭的一直哭下去，要一口氣把多年來的委屈和哀傷都傾訴出來。在哀淒的情境持續一段時間後，老師開始正式介入了，她化身為我的母親，緊緊的抱著我，使我再重新真實的接觸到「母親」，在感受到她承受住了我的痛苦後，我更肆無忌憚的把所有的情緒發洩在她身上，我要

讓她看到我多年來痛哭和沉重。這時，母親她開始向我道歉，為她當初的決定道歉，毫無理由及怨言的，把所有的事情扛下來。她說都是她的錯，她很後悔做了那個決定，很高興的看到我能平安順利的長大。聽到母親的道歉，我漸漸的停止了哭泣（哭夠了？）。重新的再次的輕鬆的站了起來，她把欠我的還了給我，我也如實的收到了。

（五）結論

一個關於我生命的議題就這樣的呈現並獲得處理，對許多人而言，效果如何是他們所好奇的。我觀察自己與他人互動的結果發現，我可以不再被過去的恐懼所控制，能夠表達出自己的需求，但是如何以正確及適當的方式表達出來則是我還需要學習的。現在的情況就等於是我把過去充滿在我身上的習慣排除，但新的習還沒有產生，所以需要再學習新的方式來表達。這是個很尷尬的時期，已經知道自己過去的行為舉止是不適合的，但是新的應對方式又還沒有形成，所以在不緊急的時候往往會慢慢的思考再選擇適合的方式應對，而在緊急的時候則會陷入空白甚至於直接用過去習慣的方式回應。不論如何，在短時間內能將舊的習慣連根拔起，讓自己能夠有再重新一次的機會也算是個不容易的機會。

我就是靠著討好的姿態這樣活了半輩子，從來不知道也不覺得這會是個問題，對我而言，這是再自然不過的生活方式。關於生命，我把自己的需求擺在最低的位置。不能有需求、也無法提出需求。他人的需求才是需要被注意的，我的需求是不重要的，如果能不被發現我的存在，我才能繼續的生活下去。不開口就不會被注意到，不造成他人的困擾就可以繼續生存在，滿足了別人的需求更是對自己生命的一種保障。這些心態在學校中、在社會上、在人際中，都是樂於被接受認為是有價值的特質—在透過多年與人互動的反饋中，更是加深了自己唯有這麼做才是有價值的存在之內在歸因。一直到遇到老師，以她念經打坐多年所得禪師般的客觀與專業上多年追求自我超越後之實力；才幫我（或逼我）看到種種心理學上所描述的狀態是如何塑造出一個人的焦慮、恐懼、依賴、順從、拖延、不面對的「巨嬰」特質的!! 就此而論，不被（懷孕母親）接受（rejected）所造成的不需要（unwanted）之強烈情緒經驗，實在可被歸類為一種創傷經驗，其發生時段也遠比阿德勒早年經驗所形成的生命神話之

假設，還要更早，無怪乎「佛說入胎經」會被比喻為最早的胎教經典，值得早年教育者（母親）更多的重視了!!

能夠接收自己出生前的實況，並且得到處理，讓研究者有十分特別的感受。在此之後，我似乎有可以不用再看著別人臉色生活的狀況。我可以放心的表達出自己的情緒，不用在乎別人的態度和表情，不再覺得自己是被人看不起的、生命受到威脅的。處理完這些狀況後，我的內在又產生了一些改變，內在的能力能夠真正的表現表現出來，並且成為一種自信。不再擔心會因為自己如實的把內在的狀態表現出來而被批評和攻擊。而且，就算面對了那些批評和攻擊，我也有能力來保護自己，承擔自己的做為。

胎內記憶指的是出生者記得自己出生前的事，胎內記憶這個說法一直在坊間流傳，但是在學術研究上卻沒有相關研究。在非學術研究中日本醫師池川明（2012）的著作中提及，他曾對年齡平均 4 歲的 1620 名幼兒進行一次調查顯示，約有 33% 的幼兒有胎內記憶，另有 21% 的人保留著誕生過程的記憶。此外日本福島大學的副教授飯田史產在著作《生存意義的創造》一書中，介紹了 53 % 的小孩有胎內記憶，41% 的小孩則有出生記憶。佛洛伊德認為幼年經驗會影響一個人的生命這個說法已經逐漸被接受和證實時。同樣的，孩子們出生前的經驗也有可能對自身未來的生命態度產生可能性的影響。

五、出國會出大事（2017 年）

—從表面問題到深層問題，意識到潛意識的歷程

原本預計今年年中（2017）要去美加自助旅行一個月，老師也為這次的行程獻上祝福。但是在出發前三個月她開始感覺到這次的旅行可能會出點狀況，於是就提醒我要勤念經，並且回迴給可能會妨礙這趟旅行的可能之業。在一開始時，我並沒有特別的把這次旅行會出狀況之事放在心上。畢竟，我一向以自助旅行的方式在行動，每次出門都難免會有點小意外。跟在老師身邊後，這是第二次要出去旅行。記得第一次是去蒙古，那時老師也提醒了要注意狀況，也要我多念經回迴，我記得那次去蒙古我得了腸胃炎，整個人病恹恹，上吐下瀉了好幾天。我心想，大概就是那種等級的吧，出門在外，尤其是到陌生的環境中，水土不服應該是難免的，但也開始為了旅途平安也開始念經了，多一事不如少一事，可是總是沒有之前為了消「業」念得那麼勤快。

經過一個月的時間，老師再次的感受這次出國可能會有意外這件事。這次感受到的內容比較明確了，指說我這次出國可能會有「車關」— 交通事故。同時也提到，如果不是我開車的話，可能就沒有問題，但我有可能不開車嗎？老師反問了我這麼一句話。老師看到我性格上長久以來的問題，一方面是不會爭取些什麼，另一方面則是因為怕和朋友的關係關係變差，不敢多說些什麼。聽到老師這麼說讓我反思了一些過往，而且就如老師所說的那樣，我以委屈自己的姿態在獲得認同和接納。一發現到這一點，就馬上抱忐忑的心跟朋友聯絡，說明了我現在遇到的狀況。朋友也願意在旅程中都由他來開車，讓我能安心下來。都已經準備到這個樣子了，又念經又不開車，我想應該是沒有問題了吧？

而在出發前的一個月，老師再次的感受到，這次的情況更為具體，我會出車禍而且會有帶著影響終身的殘疾，可能是傷及內臟的原故。再出發前再次的聽到這個訊息讓我整個人慌了，在過去的處理經驗告訴我，只要能念經回過，並且把相關的「業」請進冤親債主牌位內，事情都可以獲得大部分的解決，為什麼這一次卻是越解決越嚴重。雖然帶著這個困惑，但我也只能再告知同行的夥伴，我會遇到的狀況，可喜的是，目前沒有他們會出事的感應。同伴們也開始去求神問佛，拿香火袋、平安符、去廟或宮裡問神，想知道這一次旅行是不是可以平安。結果很快就回覆了，同行的人都說：可能會有點小意外，但不會有大的影響。朋友們拿著問到的結果一直鼓吹我去，但是我心中的疑慮卻一直沒有消除。

老師看到我的為難，幫我用了小家排的方式處理。讓我與會影響的業會面，這次請出來的指令是會影響我出國發生意外的「業」，結果出現了兩個角色，一個是之前提到的紅衣女，而另一個是 27 個嬰靈。紅衣女直言她只是來看熱鬧的，對於出國會出大事，她是知道，但只是興災樂禍的看著。而嬰靈系統是我第一次得知，這些年來，有不少參與者都有出現未處理的嬰靈現象，尤其是以女性為多，對於有嬰靈跟在身旁著時讓我感到訝異。但是在參在華人家排的這些年，讓我感到訝異的事情時在是太多了，所以很快就冷靜下來。腦袋只想著要怎麼處理，而嬰靈們不論我開出怎麼樣的條件，包括念經迴過、設牌位請他們進去修行、行善佈施或是叩頭拜懺，通通都不肯答應，就是吃了秤頭鐵了心似的和我對幹上了。這個時候需要一一的回到過去，看到我和嬰靈之間的糾結是怎麼樣產生的，但是以小家排進行的方式，只有少數的人在場，無法

進行更深入的探究，所以就只停在「知道了是嬰靈影響，並且他們不願意和解」，雖然嬰靈們不願意和解，但是我依然照著華人家排處理的慣例，去佛教的寺廟設立相關牌位及繼續念經迴向。

雖然如此，但是要不要出國的事還是沒有一個結論，對我而言，我內在已經確定自己因為嬰靈的系統沒有處理好，所以必需要停止這個計畫了。但對我一起去旅行的同伴而言，他們問到的並沒有那麼嚴重，所以只要照先前說好的：「不開車」、「隨身攜帶平安符」就可以如期前往。老師也鼓勵我可以去用不同系統的方式嘗試看看，因為當她有時遇到問題時，也需要透過多個系統來看待，讓問題的根源能夠更清楚，畢竟是當局者迷。而同伴們則是建議不然去「天宮廟」擲杯，由玉皇大帝來決定。最後，我決定到「天公廟」來擲杯做最後的確認，算是以公正的第三者來決定這趟旅程該不該起程。在打聽到「天公廟」的位置及如何問事後，立即前往做最後的確認。在做完一切儀式後，開始擲杯問題。我的方式很簡單，只有「這趟旅程要不要出門？」及「這個答案是肯定的嗎？」，天公始我的答案一個是蓋杯、一個是應杯，分別是不及是的意思。得到這個答案的我立即的回覆一起旅行的同伴。但他們認為我問的方式不夠清楚，所以要我再重問一次。所以我照他們的方式再問一次，但是得到的回覆依然和第一次一樣。至此，我才願意真正的接受沒有辦法出國這件事。

在這個事件中，讓我有一個極大的震憾。通常只要能和影響的系統面對面，就可以獲得一定程度的處理，但是這一次卻沒有達到這個目的，讓我覺得這次是他們是「玩真的」。而老師也說明，隨著處理議題的深入，現在出現的已經不會只是表面議題，而是潛意識深層情結的議題了。而我自己在感受上而言，似乎又回到了第一次參加華人家排時，對眼前所出現的景象感到的抗拒，只想找到「方式」來處理，而沒有誠心的「懺悔」。和第一次比起來，我只是沒有感到震憾，並且能夠應答而已，而我直至寫下這段敘述時才有這個深刻的感受。如果連接觸華人家排這麼長時間，並且在其中幫忙、協助的我都是這個方式，第一次接觸的參與者不就更只能以解決問題為主要導向嗎？那他們能真的瞭解華人家排的精華嗎？並且我又產生了第二個困惑，我擲杯確認自己可不可以出國！怎麼可能會有這種事！如果在接觸家排之前的我，這種擲杯問事的行為就叫「迷信」。我竟然在接觸過去我覺得迷信的事，還記得那時意識到這

個問題，是我在天公廟問完事時，我啞口無言的站在廟門口對天空笑了笑，帶著困惑回家。我想，這已經不是宗教議題了，而是靈性議題。深刻的感受到，每個人都有可以感應到「訊息」的能力，只是當這個能力被阻礙時，需要再透過他人來做確認。如果可以把自已的議題處理的更深入，那就可以不用透過外力而更清楚的感受到「訊息」。

隨著對生命議題的逐步檢視，處理的議題也漸漸加深。以榮格而言，已經是由情結到達集體潛意識的狀況。情結是研究者原本就感受到的議題，而集體潛意識則包括了面具、阿尼瑪、阿尼瑪斯、陰影及自性（常若松，2000；楊素娥，1998；榮格，1990）。研究者在處理的狀態，不再是一個單一的議題，而是接觸到錯綜複雜的根，等著我去逐一的探討脈絡。

六、1080、1080 與 1080—由意識到潛意識的旅程（2017 年）

標題的 1080 是什麼意思？1080 是我叩頭叩了 1080 下。叩頭 1080 下，需要多長的時間？我叩頭 108 下需要半小時，而 1080 下理論上需要 5 個小時。而實際上，從我的經驗中得知，一次的 1080 下叩頭需要超過 7 個小時的時間，因為需要飲食、需要休息而且可能會有意外需要中止，例如膝頭磨破了皮。研究者寫了三個 1080，表示我完成了三次。雖然我已經叩了 3 個 1080 下，但我依然還沒有在一天內就完成 1080 下叩頭懺悔的經驗。我相信，只要能更有「覺」心，絕對可以完成一天內完成的目標。想要在一天內完成是因為在拜懺的過程中，體會到連續的、長時間的進行中意識會趨於麻木，不再有平常的思考模式。而此刻過去沒有想過的想法、或是平時一再被老師提點的想法會一一的浮現。我可以如實的去接受而不再用不同的意識來包裝這些提醒。在拜懺的過程中，我有這種體會，但是受限於生理因素，所以必需要停止拜懺的動作，或是喝水或是吃點食物恢復體力，而這個停止的動作又會把自己的思考模式重新喚醒，所以雖然接觸到了平時抗拒的念頭，但往往還不夠深入。所以我自己猜想，如果能夠一口氣不間斷的完成 1080 的拜懺，是否能更接近自己呢？這個假設，等待我自己去完成。

（一）第一個 1080

—如果你不完成，我不會簽休學申請書

第一個 1080 下叩頭是因為修業年限已經到了，但論文依然寫不出來，所以需要辦休學做個緩衝，讓我有時間繼續完成論文。但是因為「拖延」的個性，直到最後一天才拿給老師簽同意書。但是對我而言，我並沒有拖延，而是老師曾經說過，要「期末再簽」。所以我依約定去找老師簽名，老師看到只問了一句話：「你的論文呢？」。當然是沒有寫，不是沒有寫出來，而是一年完全沒動過筆（還記得我小學時一學期末寫作業的厲害嗎？）。老師只淡淡的回了一句話：「除非你去拜懺 1080 下，徹底的為自己的行為感到悔悟，不然我是不會簽的。」聽到這個回覆的我，就如被雷打到般，呆若木雞。腦中迅速的跑了很多念頭：老師不簽，我就只被退學了，如果還要再取得這個學位，就要重考。重考能不能考上呢？學分大部分可以抵免，只要能考上就算是有銜接，但論文要重頭開始嗎？雖然拖拖拉拉，但也算是完成了一半了。如果去拜懺呢？拜懺要花那麼久的時間，今天就是辦理休學手續的最後一天了，時間上絕對來不及了，我該怎麼辦呢？內在很焦慮的走去系辦問了助理，要怎麼辦。助理很快的提供了一個方向，去問主要負責的單位，看看能不能讓延後交件，讓你有時間把事做完。很快的，我得到行政單位善意的回覆。

這個時候的我，想的都還是自己的事，以自己的角度去看待所有的事情。完全無法體會到自己做錯了什麼事才必需要完成這要的要求，以獲得原諒。就如我在參與華人家排及小和解之間中的感受：「我可以完成你提出來的要求，請你原諒我」實際上只是想要把事情處理掉，並沒有絲毫懺悔的心。

叩頭很累，我習慣以 108 下為一個單為。第一個 108 下還好，但 10 個 108 下就不是簡單的了。而且仔細想想，叩頭是一種全身性的動作，腳指頭的撐、腳踝的彎、腳掌的立、膝蓋的跪、身軀的伏、雙手的拜、頸部的晃、頭部的叩，每一個地方都動到了。在過程中的累和想放棄一直在我心中回盪，我一直想要和自己妥協，每叩一下就問自己：今天這樣可以了嗎？每叩一下就告訴自己已經夠了，每叩一下就说：我已經不行了。平常的我，早已經停在對自己不斷的求饒聲中。唯有這一次，說什麼都不能停下來，我要完成老師的要求，取得老師的認可和簽名，如果再不快點叩完，老師就不會再等我了。在勉強自己進入到第 5 個 108 下結束時，內心突然出現一股聲音。這個聲音繞過我的頭腦／思考，直接的說出：「我對不起老師，讓老師在我身上耗費了那麼多能量和力氣，卻一無所獲」、「我對不起老師，辜負了她的期待」、「我對不起老

師，讓她這麼受苦」，我的眼淚開始落下，但我卻沒有停止我的動作。這個感覺似乎是稍縱即逝又似乎是停留了許久，我只記得，我的意識跟我說，這就是「懺悔」的感覺。有這種懺悔的感覺在我接觸家排的3年間，只出現2次。第一次是在六位女子的事件中出現的，我在念經時，腦中突然出現的畫面，讓我覺得因為我的自私逃避和不負責而讓她們哀怨終生；第二次就是我在拜懺時，突然出現的情緒感受。一股源源不絕的情緒油然而昇，我出現的並不是對老師的怨，埋怨她為什麼不幫我簽名讓我辦休學，還要我進行那麼痛苦的拜懺，恨她為什麼不顧情面要讓我這麼擔心和為難。我出現的是我對不起老師的期待、對不起老師的栽培，而且似乎也感受到老師痛苦難我的無奈感受。原來，懺悔是感受到對方無私的付出卻沒有得到相同回報的難受、是感受到對方未能說出口的痛苦情緒之後，能夠為自己的所做所為產生愧疚。對不起，不能只是用嘴巴說，而是要用感受到對方的「心」說出來。叩完1080之後，覺得自己身上被覆蓋的一層薄膜似乎消失了。這和運動完那種身心舒暢的清爽感不同，而是更細微的，似乎原本身上有一層薄薄的「膜」，多年來已經習慣它的存在，也不覺得有妨礙到生活。直到現在那層「膜」不見後，才意識到自己多年來都穿著一層「膜」在過生活，而現在那層膜掉了。我想，這或許就叫做「蛻」。

在叩完1080的的隔天，我的桌上出現了老師簽好名字的休學申請書。我收到時還在想，老師真厲害，我都還沒告訴她，她就已經知道了。但是遇到老師時，我問她怎麼知道我自己已經叩完她要求的次數了，老師說：「我不知道啊，只是想原諒你，再給你一次機會，沒想到你已經叩完了。」聽到老師這麼說，又想起她在先前堅決要我一定要拜完懺才肯簽名的態度，我想這一定是靈魂的體驗，才能讓她能不透過言語的告知，就能夠產生這種改變。這也讓我看到，真心的懺悔，是可以改變對方的態度的。

（二）第二個1080

—試試看，這次的對象是妨礙你寫論文的業

老師聽了我在拜懺時產生的感受後，建議說，要不要再一次試著拜懺1080下，這次的對象是妨礙論文寫作的業。雖然我答應了，並且立即進行，但是我內在的困惑是：妨礙論文寫作的業長什麼樣子啊？沒有具體的對象要怎麼開始？可是想起，在第一次1080時，剛開始也只是想要完成任務，只是叩

著叩著對不起老師的情緒就出現了，所以還是先試著做做看，再體會到時會有什麼樣的感受吧。再者，我內在也有個擔心的聲音說：該不會接下來的拜懺，都得以 1080 下起跳了吧，這樣很痛苦吔。但心理也明白，使用華人家排處理自己的問題已經越來越深了，遇到的問題也越來越困難，不能出國的業不願意和解就是一個很好的例子。簡單的都已經處理的差不多了，接下來會越來越難。如果再抱著過去的態度和方式，會真的無法有效的處理問題。

第二次叩頭，在生理上的感受和第一次的差異不大，依然是痛苦的、漫長的，但是叫自己停下來的聲音減少了。我一邊叩頭，一邊觀察自己做紀錄。我看到了自己過去生活的樣貌、我看到現在生活的態度、我看到自己的腳磨破了皮、我看到自己的胃酸跑上來、我看到自己在懷疑這樣做是為了什麼。到目前為止都還只是身體及意識上的發現，直到 920 下的時候，腦中突然浮出，「對不起，請原諒我」的聲音。於是我就跟著念：「妨礙我論文寫作的業，對不起，請原諒我」。

在拜完懺後，我心中在想，這次的拜懺似乎沒有什麼效果，我只能停留在表面上的觀察和發現，唯一比較特別的體驗是腦中突然浮現一句話而已。雖然在過程中沒什麼深刻的體會，但也算是完成了一件事。

在完成第二個 1080 幾天後，我突然意識到「我不會待在學校一輩子的」，我不知道這個念頭是怎麼出現的，因為我都是告訴自己，我只是不急著畢業而已。但從這句話看來看來，我似乎曾經認為自己可以一輩子都待在學校。突然間，我建構的世界似乎被打破了，一些詭異的物質隨著被打破的地方滲透了進來，使原本淀藍的天空染上了漆黑的墨色，而那些滲透進來的物質就叫做「現實感」，它們把我的童話世界還原成真實世界。我突然看到自己有四個不切實際的念頭：第一個是我以為自己永遠不會離開（學校）、第二個是我很大方，我不在意（錢）、第三個是「我沒有錢，但是我很富有」、第四個是我可以出國留學。這些原本讓我信以為真的念頭現在看起來是那麼的可笑，但是卻是我深信不疑的存在，直到這次的 1080 後，才突然意識到自己的理想化和不切實際。也因此，我認為第二次的 1080 下，讓我有了一種現實感，重新建構了符合真實的「現實世界」。

（三）第三個 1080

—如果你能完成四個 1080，論文一定可以完成

向老師回報完在進行第二次拜懺時的感受，老師突然「感應」到似的跟我說，如果我能完成四個 1080，那我的論文一定可以完成。完成論文是我一直想要達成的，在之前我的論文雖然沒有什麼進度，但想要完成的心卻和行為沒有什麼關聯性。雖然很厭惡自己論文遲遲無法完成的態度，但是行為上卻是沒有任何做為，每一天在痛苦和決心完成間擺盪，而安撫焦慮的行為也隨著出現。日子就這樣一天一天的過，痛苦和決心和安撫行為也隨之增強，我花了很多的時間在下定決心，也用了很多的時間在平復自己的焦慮，這兩種交覆出現的情緒和行為耗費了我許多的時間和能量，也注定了我每天的最後都將以痛苦入眠。然後第二天再重覆同樣模式，如果再次的拜懺能夠解決的長久以來的循環，將我從痛苦的深淵解救出來，我願意再一次的嘗試。

第三次拜懺和第二次拜懺的時間十分接近，因為之前我拜懺的傷口都還復原。於是我去買了很多的 OK 蹦把自己因為磨擦而出現的傷口都包紮了起來，買了很多的食糧，希望自己能夠足不出戶的在一天內完成。在準備充足的情況下，我開始了第三次的拜懺。看到自己的準備，我想起「牧羊少年奇幻之旅」在故事中提到的阿拉伯商人，故事的大意是：他想去參加朝聖，但擔心自己準備不足，於是決定先開一家店，等到有了足夠的金錢後再安心、從容的前往。多年下來後，他有了足夠的錢，但他只是在店門口看著比他窮的人徒步走過、比他富有的人乘轎經過，然後驕傲的把朝聖的信物掛在自己家門口，而他卻無法前進，因為他放不下自己的店，擔心離開他已經熟悉的生命。看著自己這麼多的準備，突然有點諷刺，第一次及第二次時，也沒做什麼就直接開始了，第三次怎麼準備了這麼多東西。不論準備的多充足，生理上的痛苦都是很難降低的。但之前也是因為這種痛苦，使得痛苦之外的感受出現時，都顯得那麼的清晰和令人感動。

這次的拜懺我一開始就以上次的所感受到的「對不起，請原諒我」，在每次跪拜間都說一次。很快的，感受到這樣是不夠的，因為太不具體了，而且我隱藏了自己的做為和責任，所以再出現「對不起，請原諒我為了自己的利益而做了傷害你們的事。」「自己的利益」這些字讓我覺得膽顫心驚，我雖然不是急公好義的人，卻是以一個不要麻煩別人的心態在這世界上生活著，這些年來

我並不覺得自己有害到誰、礙到誰，又怎麼會為自己的利益去傷害別人呢？腦袋才這麼一轉，似乎要驗證這句話是對的，很多畫面和感受一股腦的跑出來，和父母間的事、和同學間的事、和朋友間的事、和公司主管間的事…有太多的證據在反駁我是想法是錯的，在許多時候，我都選擇維護自己的利益而傷害了別人，小至老闆多找了錢我覺得麻煩沒有拿去還，大至我堅持自己是對決否定別人的觀點，現在我知道，我是錯的。這句話很長，也很繞舌，無形間，也會讓拜懺的時間拖更長也更耗力，但我依然很堅持一定要這麼說，這似乎成為我彌補自己過錯的一種方式。拜懺持續在進行者，突然腦中又浮現了「也該向自己道歉」的字句。這個念頭在剎那間讓我覺得訝異和可笑，我就是自己現在困境的始作庸者，都是因為我沒有辦法將自己控制好，處理好才會陷入這種情況中，然後我還要跟自己道歉！？這是怎麼樣的邏輯和理論啊。很快的，我明白了，只有我自己，才能讓自己陷入這種困境之中，所以我得向自己道歉。

在第三次拜懺時，我看到了真正的道歉不只是向對方，也要向自己。這個自己，我想並不只是肉體上、外表看的到的自己，而是在靈魂深處，一直試著發出聲音，表達自己意思，卻在層層的自我防衛下，被犧牲掉的自己。唯有內外都得到了道歉，才能產生平衡，產生繼續前進的動力。

（四）三次拜懺的心得

在第一次拜懺的時候，我感受到對老師的歉疚。在第二次拜懺的時候，我恢復了現實感。在第三次拜懺的時候，我看到並且承諾了自己自私和殘酷的一面。在每一次的拜懺中，分別都產生了不同的效果，但對我而言，都有一個共同的方向，就是逐步降低我的「內在防衛」。唯有將自己的防衛降低，我才有可能拆掉自己建造的城堡，看到真實的自己。在拜懺的過程中，我透過強迫自己行動，不在乎自己痛苦，忽視自己的求饒的聲音，然後才降低自己的防衛，將所有的感受，如實的感受，而不是抗拒於防衛的大門之外，粉飾太平，裝作自己是好的，是沒有問題的，所有的關於我自己的議題都可以照我的意思如願解決。我可以看到自己是不好的，並且願意去接受，唯有這樣才能真正的產生改變，這就是「懺悔」。

實踐，是改變的重要因素。「實踐」與人類學在所關注的「通過儀式」有相似的歷程。蔡怡佳（2013）提到通過儀式是儀式研究中非常重要的一個主

題，用來理解文化中如何藉著種種儀式幫助個體進行從一個階段邁向下一個階段的轉化。Van Gennep 以三階段論來含括通過儀式的結構：分離、過渡、再整合。分離意味著主體從原先被賦予的角色或社會地位離開，在過渡階段中經歷調整、改變，以適應新的角色，最後再將新的角色整合成自我的一部分。在華人家排中，有幾個部分可以視為通過儀式的行為：分別為拜懺、唸（地藏）經、設牌位及參加大法會。在這些過程中可以幫助個體從一估狀態進入另一個狀態、打破原先穩定的、個體與群體間的連續性張力（蔡怡佳，2013）。

七、結語

我從接觸華人家排至今已經有三年的時間，除了處理自己的議之外，也接觸到了不少參與者。每個參與者參加的動機各不相同，有的是好奇、有的是想知道一般家排和華人的差異、有的是仰望老師的名聲、有的就跟我一樣，想要處理自己的問題。而參與者的職業也大不相同，有學生、有社會人士、有家管，背景更是五花八門，有助人工作者、教職人員、公務體系或是全心在照顧家人者。有在工作的參與者第一次大都想要處理自己工作上的人際議題、照顧家者則想處理家庭議題為主。他們想要處理的困擾對他們而言都是需要長時間相處的對象，而從我參加華人家排的經驗告訴我，所有的議題，都要先回到家庭的真實動力之了解、再回到個人可能排出的前世因果、然後降低自認是受害者的抗拒、接受自己在家排中看到的及感受到的一切，明白這些問題都是累世重覆的，並且願意接受責任出在自己的習性。了解到累世的習性才是造成今生所有問題的根源，再來是為自己累世習性所犯的錯感到懺悔，唯有經歷這個過程中才能獲得真正的改變。

這個歷程並沒有一定的順序，因為抗拒不論如何都是一直存在的，也因此，能夠接受家排呈現之狀況和自己在內在感受，也可分為真接受、假接受和部分接受三種。以我而言，我第一次參加華人家排時，願意和解和念經，是屬於假接受。假接受的狀態是，只要能擺脫這個狀況，叫我做什麼都可以；雖然有在念經，有在迴向，但都只是一個形式，真正的懺悔誠意未顯示在其中。接著我繼續參加也繼續念經，對我而言，我並不是那麼清楚我在做什麼，但是我願意去順從，去接受。所以當我待在華人家排場域的次數及經驗增加時，我開始有了深刻的、不是意識層次的感受，這個時候我是部分接受的，我知道，我有感受，但是由於教育及意識的影響，使我一直在迷信、科學無法解釋的防衛

中打轉。直到我完成了三次的 1080 拜懺，才一舉把自己的防衛叩破，我才願意真正去相信這三年來我接觸到的一切及我的改變。

改變是一個漫長的歷程，支持我繼續接觸華人家排的原因是只要能照著和解的方式誠實去做的話，每一次都可以看改變的效果。就是這個動力讓我一直進行至今，並且能更深入的去接觸到內在的自己。



第三節 華人家排的靈性概念—心理到靈魂到靈性的旅程

研究者接觸華人家排到今（2013-2017）已經有五年的时间，在第一階段研究者先以闡述各種事件，再以過去所學的心理的角度來看待過去生命經驗對我現在的影響；第二階段則是在接觸華人家排後，以靈魂的視角面對自己的生命；而此節則在表達在心理和靈性之間的旅程。美國心理學家，曾經是一位牧師的 David N. Elkins 在 1998 年出版的《超越宗教—在傳統宗教之外構建個人精神生活》（Beyond Religion: A Personal Program for Building a Spiritual Life Outside the Walls of Traditional Religion）針對心理與靈性的關係，特別強調：「心理學是通往神聖之境的一條強而有力的途徑，一旦發揮出最佳功效，心理諮詢和心理治療就可以成為滋養靈魂的方式，通向更深的精神生活的途徑。」

研究者查覺，進入靈性有許多的路徑，從早期宗教進入靈性是個常見的方式，在 1960 後，新世代的開始，則把靈性和宗教區分開來，「靈性，非宗教」（spiritual but not religious）成為一個新的流行口號，並以此作為新時代靈性觀的特徵（陳淑娟，2007）。研究者在華人家排歷程中從心理逐步的走向靈性，因此研詮釋與說明自己在華人家排通往靈性的路徑，以下將分成兩個階段，第一階段是由沒有感受到能意識到場上發生什麼狀況；第二階段是從抗拒到消融、從排斥到接納及分裂到整合三個歷程。這兩個歷程的結合，才是完整的從心理到靈魂至靈性的旅程。

壹、從沒有感受到產生自發性意識

從沒有感受到產生自發性意識可分成三個歷程，分別是身體感受、情緒感受、統合及表達。

一、身體感受

自參加華人家排的初時，研究者一個人站在場上，期待著老師可以多一點的引導，讓我知道可以做些什麼而不是呆呆的立在原地。老師要我說說身體上有什麼的感覺，而我只能感受到身體上某個部分麻麻的、緊緊的。我甚至不能確定這種輕微的感受是不是因為自己緊張所造成的狀況，這種不確定的狀況又讓我更是懷疑自己的感受是不是真實的。

隨著參與次數的增加及持續進行「通過儀式」的行為，我在華人家排裡的經驗增加了，抗拒減少，離開遠本的思考模式，不再堅持自己原有的想法才是正確的。逐漸的我在場上的能體會到的感受也增加了。研究者不再只能夠說出自己身體輕微的感受，甚至可能體會到全身無力不想動。但受限於自己的防衛，依然不敢在場上表現。

二、情緒感受

在第二個階段中，我新增的感受是情緒上的體會，在場上我開始能體會到憤怒及不安。這種突如其來的陌受對我而言是陌生的，一個人好好的怎麼會有那麼多莫名的情緒產生。這種情緒讓我躁動不安無法呆立著不動，於是我開始在場上移動。沒想到我的移動造成了場上的連鎖反應，開始有人跟著我身體移動，有人持續的和我保持距離也有和我往反方向移動的。這個發現使我能夠在場上接受所有感受到的事，包括身體的和情緒的，因為我明白了這些感受並不是我所獨有的，而是「全體」共通的感受。

三、統合及表達

能接受自己在場上的感受後，研究者開始試著將生理、情緒的感受結合，並且去理解「過去」可能發生了什麼事，然後再表達出來。表達的真實性對我而言雖然不會是百分之百的正確，但是感受卻會是真實的呈現。有時候自己會認為，如果我說出來的「故事」不正確的話，那是否代表正個家排都不對呢？也因為這個恐懼，使我長時間的躊躇不前，一方面是我無法為我說出來的話負責，另一方面則是對方的不承認否認的態度。這兩種狀態使我感到退卻無法真實的呈現自己所感知的狀況。直到自己走過了這些歷程，明白了在榮格所提的：在集體潛識之中，有著世界共同的經歷和經驗，也看到了在改變過程中必定會經歷的抗拒。所以研究者認為在場上所呈現的故事並不是所謂的真实事件，而是生命中與「原型」。當每個人接觸到自己的原型時，反應都不同，有的接受而有的排斥排拒。

貳、從心理到靈魂到靈性

一、抗拒與消融

抗拒在精神分析被視為人的本能之一，Freud 認為抗拒是因為當事人不想明白或喚回，那些壓抑在潛意識下的羞辱或「衝動」記。趙祥和及陳秉華（1998）指出傳統精神分析學派將抗拒視為本能、驅力與防衛，當個案的本我衝動和自我的防衛之間產生衝突時，這種緊張的關係會引起當事人的焦慮，當事人為了避免焦慮，就會對有關的主題產生抗拒。Bauman（1972）提到抗拒行為有五類：分別為順從、轉移焦點、「我不好」、無助的狀態及自我保護。

在華人家排中的研究者本所所經歷的抗拒可分為意識、前意識的及潛意識三層次的抗拒：

在第一次華人家排，接觸了以處理靈魂為主的方式。這個過程中，揭露了我的過去曾經讓六位女子受了情傷（詳見第四章第二節），這讓我接受到了雙重的刺激，一方面是意識上的刺激—這是什麼樣的處理啊，團體治療不是這樣進的吧，也太天馬行空了吧，怎麼突然就跳出這一段，這是真的嗎？而另一方面則是感受上的刺激—恐懼，在場上如實的恐懼又讓我無法動彈。在這兩個情緒的交雜下，我的意識馬上出現抗拒，認為這是一種「迷信」，不是一種正規的治療方式，所以不需要去相信，利用這種自以為是科學的方式來解釋是研究者的第一層防衛。但是真實的恐懼感受，卻讓我不得不去承認好像的確有件事情在其中。在意識的抗拒裡，表面上是覺得因為迷信而不能去相信，但是實際上卻是潛意識的防衛，「我不是這樣的人」，一個在感情上欺騙人的人。在防衛直接出現的情況下，我連思索「自己是個什麼樣的人」都沒有機會，就直接以「迷信」的想法來否定華人家排對我的呈現。但是由於強烈的恐懼感，讓我在不承認的情況下，依然進行著和解的動作，同時也因為和解動作，讓我在當中可以感受部分的真實（藍衣女子，細見第四章第二節）狀況--「我的確曾經傷害過別人」。而我的處理方式也可視為順從，希望對方別再深究了，我會照對方的意思去進行的。

抗拒的第二個層次是前意識的抗拒，我看到自己曾經在感情上傷害過別人，但是內在的防衛和抗拒卻認為自己過去一定是一個「風流倜儻、才貌雙全、文采斐然」的人，所以才一個又一個的吸引女孩子注意，進而在一起生活，後來雖然不能終老，但是感情的事情誰也不能勉強彼此，不能夠在一

起，只是緣份不夠，雙方的互動都是你情我願的，實在是沒有什麼相欠的說法，我一直帶著這樣的想法在看待這個事件。而前意識的抗拒的議題也會在現實生活中浮現，我也常以類似的防衛角度在看待自己的生活：「會發生這種事，並不是我不對，而是你有問題」，是我生活習性上一個很大的寫照。我無法相信我會做錯事，如果有錯事，一定是別人沒有照著我的意思做才會出錯，而最大的錯就是干擾了我原本安排好的生活。就如在寫論文期間，研究者曾經長達一整個學期沒有任何的產出，但卻告訴自己和老師：我沒有不在做事，我可是很努力的在收集資料，準備寫出一篇夠格的論文，或者是：我的論文之所以沒有寫出來，是因為妳派給我的雜務太多了。把責任推到他人身上是我慣用的習性，這是一種自我保護的狀態，將所有的問題都歸咎於外在。這個「我沒有錯」的防衛習性帶我走進第三層的抗拒。

抗拒的第三個層次是潛意識的抗拒，在潛意識裡，我知道自己是一個不夠好的人，但我無法接受自己是一個「不夠好」的人，完美才是我人生的代名詞。為了讓自己的「不夠好」不存在，我選擇用完美來偽裝自己。完全主義在我身上的其中之一的表徵就是「慢」。我做事的動作很慢，但我總是會回答：仔細本來就會慢一點。除了慢之外，越接近完成時，就會越拖延。在事情完成剩下最後 1/3 之一時，甚至會完全的停頓，直到別人看不下去，伸手介入，把工作做完。對我而言，依然是介入的人干預了我的做事計畫，但是事實上是，我還怕失敗，做到最後一刻還是失敗的話，就證明了我是一個「不夠好」的人。所以我會一直拖著避免去完成，看到最的結局。而綜觀華人家排中所呈現的事件，無一不在指出我的逃避、我的半途而廢點，在終點前的停滯不前，我無法承失敗。並且表現出一付無助的狀態，以逃避自己的責任，獲得協助。

華人家排的呈現，帶出了我對於自己生命中不同層次的抗拒，每走深入一點，處理自己的議題，就會出現不同層次的抗拒。我用抗拒華人家排中所呈現的內容同樣的在抗拒著我自己的生活和生命，以維持我現在以為「完美」的生活，避免了傷害。如何突破抗拒，是一個重要的議題，在我的歷程中「實踐」是一個重要的方式。Van Gennep 以三階段論來含括通過儀式的結構：分離、過渡、再整合。分離意味著主體從原先被賦予的角色或社會地位離開，在過渡階段中經歷調整、改變，以適應新的角色，最後再將新的角色整合成自我的一部分。在華人家排中，有幾個部分可以視為通過儀式的行為：分別為拜懺、

唸（地藏）經、設牌位及參加大法會。在這些過程中可以幫助個體從一估狀態進入另一個狀態、打破原先穩定的、個體與群體間的連續性張力（蔡怡佳，2013）。

二、從排斥到接受—自我建構的歷程與靈性經驗

賈紅鶯、陳秉華、溫明達（2013）指出靈性（spirituality）與宗教（religiousness）常被相提並論，雖然兩者的概念不易釐清，但是一般認為這兩者間有區別的是：宗教與組織、教義、儀式、外顯性的行為有關，而靈性則顯現在個人追尋與世界及他人發展出超越性的關係、生命的終極意義與價值的肯定，與來自內在或超越的力量或神相連結。靈性中有一種獨特的方式可使當事人意識並產生經驗即為靈性經驗。蔡怡佳（2012）提到感通意味著超乎日常作用的一種精神感應，尤其是人與神靈或是宇宙之間的特殊感應，這些感應或感通有時藉著身體感官知覺的途徑來完成，包括視覺、聽覺、嗅覺、觸覺等，而感通經驗就是靈性經驗。靈性經驗的呈現有多樣化的方式，而研究者則是屬於視覺型的呈現，明明睜開眼睛，眼前的景色卻不是現實的畫面？

對華人家排中的呈現，以感情議題要被六位女子索命（第四章第二節）。我告訴自己一定是因為「風流倜儻、才貌雙全、文采斐然」的特色，才會吸引眾多的女子注目，帶著這樣子認知的我本來一直沾沾自喜的。直到念完 108 遍地藏，並且在靈性經驗（藍衣女子的故事）中感受到藍女子從開心喜悅的找尋到被拒於門外時的痛苦和無奈，以及我在屋內來回踱步的焦躁和害怕東窗事發的威脅感。彷彿親身經歷般，腦中雖一直在告訴自己這些畫面不是真的，是假的，但眼淚卻是克制不住的不停滴落。在剛接觸到靈啟經驗時，我很興奮的和同學分享著，每來找我的母女特徵形容的鉅細靡遺，大約多大的年紀、服裝打扮、走了多遠的路、來找我的目的及心情，我都可以清楚的形容。但是只要話鋒一轉；「那時你在那裡呢？」就堵住了我高談闊論興奮分享的嘴巴。「不知道地，可能在屋子裡面沒有注意到。」，隨即轉移話題不再繼續討論。那時我在那裡呢？我自己很清楚，不僅看的一清二楚連感受都很清楚。我在那富麗豪華的房子裡面來回的踱步，訝異的她們怎麼會出現在那。是要來分產的嗎？要

來告狀的嗎？我要如何向家中交待這一切？最後我選擇避不見面，當作不知道她們的存在。來年春，路旁出現一大一小的兩具屍骨。

這個震撼讓我開始懷疑我是一個怎麼樣的人？榮格（1989）提到靈性經驗是「一生工作的原初素材」。靈性經驗本身是很有趣義的，但是那並不是最終的輸出，而是需要再加工的材料。就如我一開始認為自己是一個優秀到女子會來倒貼的人，但事實上的的做為卻和日時的「渣男」並無二置，我始亂終棄、不負責任、無法面對及承擔。在意識到我一直沒有看到的性格方向之後，我一直存在的，將所有「陰影」隱藏於下的人格面具開始有了裂痕，我不得不從新的角度來看待自己的做為。我不是溫和，而是不會拒絕別人，更害怕拒絕別人後會有不好的後果。我不是獨身主義者，而是我沒有自信能和對方相處一輩子，過去的言行和新的認知產生了結合，我變成了一個「壞」人，我過去最排斥的特質--無能、軟弱、沒用一一出現在我的身上，我覺得我不是我，這些在無意識之下的陰影傾巢而出。通過儀式所包含的三個階段--分離、過渡、再整合也和此種自我建構的歷程有關。分離的行動代表著固有認同的廢除，從某個角色或是關係之中離開，也意味著拒絕某一部分的舊的自我。這種拒絕要以某種象徵的行動來彰示。過渡的階段則是自我在中介狀態中所進行的認同遊戲（identity play），藉著種種的實驗來尋覓新的意義框架（蔡怡佳，2013）。分離和再合體也是榮格個體化歷程所提及，Murray Stein（2012）認為這種解除認同的運動會創造出較為清明的意識，然後再持續地注意來自集體無意識的原型意象，把這些意象帶到意識功能以及每日生活的模式當中就是再合體，也是個體化的歷程。而我就在過去的習性和覺察自己又踏入過去的習性之間，痛苦的爭扎。我無法接受這樣「負面」的自己，卻又用正面的行為包裝著負面在生活著。

研究者放棄表面要把事情做好但實際上卻是「害怕失敗」執著，願意去求助，不再以「完美」為藉口行「拖延」之事實避免「失敗」而挨罵之可能性。我離開了原先固有的模式，開始走向新的方式，接受自己陰影的存在。陰影是性格中被排斥和不能被接受的面向，存在於所有原型的最深層根部。一般而言，陰影具有不道德或不名譽的特性。但同時也是生命活力、自發性、創造力及所有情緒的出處。如果陰影被壓制，心靈就變得驚頓而毫無生氣（何長珠，2012）。當我接受了「負面我」的存在後，我不再在乎外界的評價，能夠更自

然的和對方互動，而不再恐懼。我對於權威的恐懼（第四章第一節），也不知不覺的降低了。並且由於對外界態度的改變對於和人的互動有更敏銳的覺查，可以常常感受到「舊」模式—害怕恐懼不被接受之出現，並且及時加以調整。

三、從分離走向整合—明白現實我與理想我間的差距

接受自己的陰影後，明白意識的陽光與無意識的陰影應該是同時並存的。學習可以拒絕別人的要求（第四章第一節），以自己的需要為主。能看到自己的需求，並且能說出自己的內在心願「我想出國去念書。」Maslow 在 1943 年發表的《人類動機的理論》（A Theory of Human Motivation Psychological Review）一書中提出了需求理論。分別為生理需求、安全需求、社會需求、尊重需求和自我實現需求五類，而我已經達到了尊重需求，接下來邁向自我實現。平常都只能在心裡回想的願望，「我想要出國念書」第一次敢說出口。之前之所以沒有說出口是因為現實的處境和理想相處太大了，說出來只是會成為笑柄。但是這時卻是直接說了出口，期待我內在的轉變可以協助我成就我的理想。但是現實卻是：「你覺得你可以嗎？你的英文程度為何？你有為出國讀書努力嗎？你為這件事情付出了多少？」。我們心自問，的確沒有做到這些部分。知道自己又離理想更遠一點之後，我十分的沮喪，內在不斷的在思考：「為什麼要走到現在這個樣子？為什麼要有一點點進步？為什麼要知道一點現實？現在知道事實了不是多讓自己痛苦的嗎？」我問著自己，但內在只有後悔和痛苦，我甚著想著，如果什麼都不知道，每年都抱著這個理想在生活，那我也可以一直活下去，就如我之前在考研究所般，每一年，都是新的開始。在《牧羊少年奇幻之旅》中，不斷的提及那些沒有去追尋自己理想的人，引導男孩上路的麥加之王說：

“那個賣爆米花的人小時候也一直希望四處旅行，但他卻寧肯先買下一輛爆米花車，年復一年地攢錢。等他老了的時候，他會到非洲去上一個月。他永遠不會明白，人們總是有條件去實現自己夢想的。”

在水晶店打工時的老闆也提到：

我想，有一天我成為富翁時，就可以去參加了。……。與此同時，我看到許多人從我商店前面經過，朝麥加的方向走去。..但是大部分朝聖者比我還要窮許多。…其中有一位靠替人補靴子為生的鞋匠，他對我說他在沙漠裏行走了將

近一年的時間，但是當他不得不街走巷購買皮革時，卻總感到比前去朝聖更加疲勞。”

《牧羊少年奇幻之旅》

失去夢想的我只能在地腳蹣不前，失去了動力。若能繼續活在夢想中，至少我還知道要做什麼，比較有活著的感受。至今，我連夢想都失去了，還能做什麼。有一次在極為苦悶的情況下找老師抱怨。埋怨她把我叫醒，我現在什麼都沒有了。老師回應說：「你原本只會空想，不知道怎麼開始。就如賣水晶的那個人一樣，害怕失望，寧願只是去夢想。現在你不同了，知道自己的程度在那裡，你已經從賣水晶的變成牧羊少年了，你可以準備去做你想做的事了。」

我重新思考了牧羊少年奇幻之旅，這次的感覺不同了，我不再是個只敢夢想，靠著夢想生活的人，而是成為一個能去實踐夢想的人。

男孩問水晶店的老闆說

“你為什麼現在不去參加呢？”

老闆回答

“因為去參加的夢想支撐著我活下去，使我能夠忍受一成不變的每一天。我害怕一旦實現了我的夢想，我就不再會有繼續活下去的理由……”

“…你和我不同，因為你希望實現你的夢想，而我只希望擁有我的夢想。……但是我害怕會大失所望，所以就寧願只是去夢想。…”

原來我一直都只是水晶店的老闆，今天才成為男孩，我一直只是個害怕失敗而只敢夢想的人。而害怕失敗只敢夢想就是我的「原型」。集體潛意識之中充滿了原型，原型就像是一條路徑，讓能量由集體潛意識流向意識層面，榮格從原始民族的藝術作品、神話故事、宗教習俗和跨文化研究中探究原型，也從精神病人的夢與幻想裡汲取出原型的象徵意涵，這些內容都具有濃厚的情緒色彩（黃堅厚，1999；朱玲億等譯，1995/2000）這個原型可能來自自己幼年的經驗（第四章第一節），但同時也來自在集體潛意識的內容（第四章第二節）。走過了不同層次的自我防衛，才接觸到自己的原型。從接觸到原型到接納原型，即為通過儀式中的過度歷程。我自怨自艾了一段時間，覺得自己的夢想被破壞、覺得自己的能力被看不起，覺得自己一無是處，連理想都無法達成。如果我依然在防衛階段，我會直接否認這些評價，用過去的模式去忽略它。而現今我已經不再抗拒了，能接受自己現在能力不足的狀況所以陷入難過的情緒，

但同樣的也能接受老師的建議，重新定位自己的位置，踏實的努力。能接受，不再慌張的沒有頭緒，回到了再整合階段。榮格的個體化歷程提出分離和整合是個體化的兩大原則，就是掙扎著去了解個人的特質，並和它們保持一種距離，另一方是讓心靈湧現的新特質浮到意識層面，並加以整合為全新的整體（Stein，2012）。

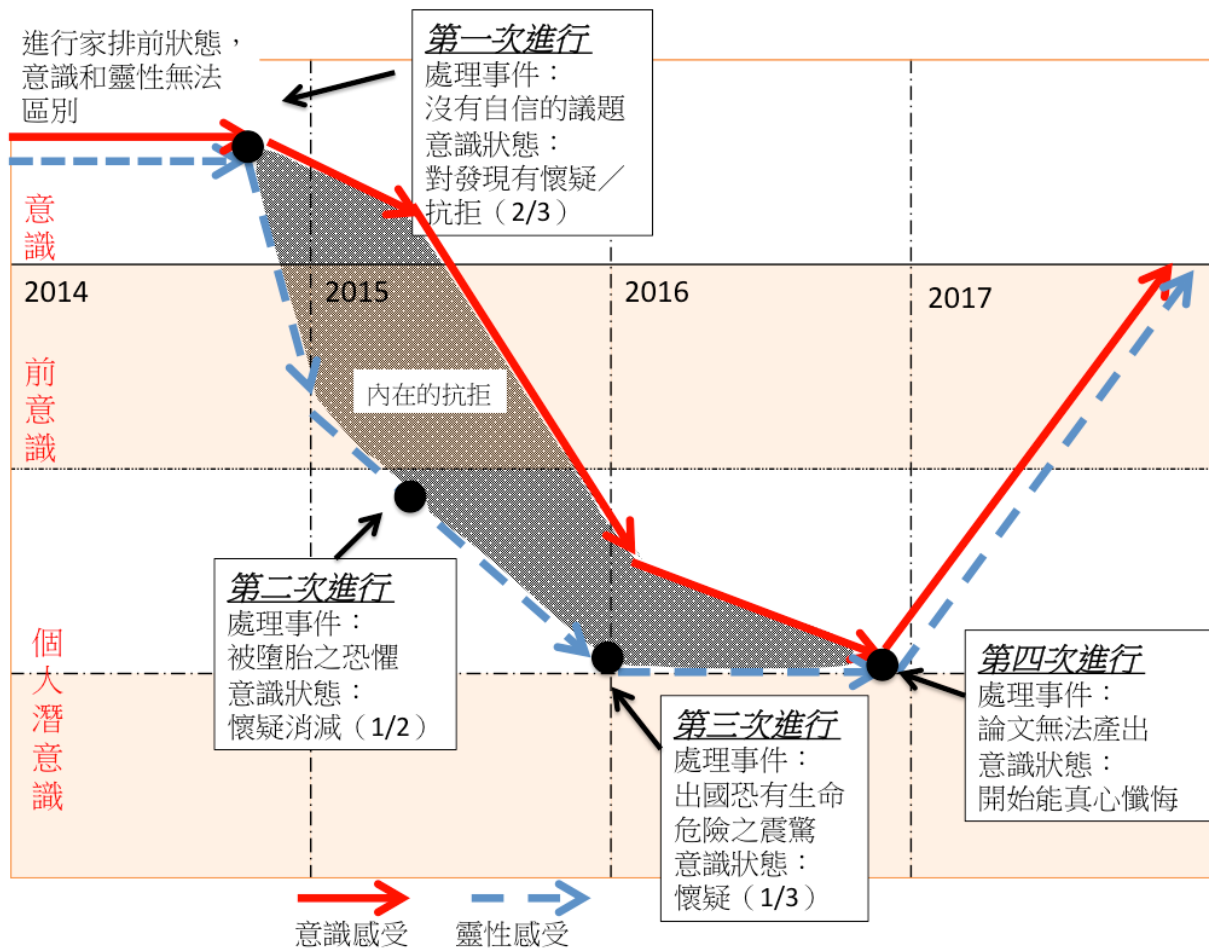


圖 4-3-1：研究者參與華人家排的處理層次、時間及抗拒的統合

圖 4-3-1 將研究者四年來參與華人家排中主要處理事件的陳述整理成圖，其中包涵了研究者從抗拒到接受並不是立即性的，而是經過四年的時間及不斷的接觸和處理。意識感受和靈性感受分離的部分是在前面篇幅間較少談及。研究者在此再補充說明：意識感受是研究者的外在反應，通常都是碰到事件的第一個反應，在家排中最常出現的是「怎麼可能」、「這是假的吧」、「這是不是迷信？」。而靈性感受則是研究者在參與中的感覺，通常是各式不同的情緒

反應；「害怕」、「憤怒」、「焦慮」等。而意識感受和靈性感受間的落差就是抗拒，各式不同型態的抗拒。這些內在的抗拒隨著參與時間的增加及儀式活動的進行以及處理深度的加深而逐漸的結合。當抗拒從意識感受和靈性感受間消失時，感受重新融為一體。意識和靈性感受結合後，對於接受到的訊息不再會猶豫或困惑，認為不是真實的狀況。

小結

研究者參加華人家排時發現，華人家排在場上的呈現意義在於讓潛意識甚至於更深層的集體潛意識的素材浮至意識層次之中，並且使用通過儀式的方式（念經、設牌位、拜懺、參加法會）降低參與者的防衛，協助個體進行從一個階段邁向下一個階段的轉化。研究者就在社會邊界被消除、跨越或是趨於模糊的狀態之下，產生了特別的經驗，而「密契」（mystical）一詞的專門用法最常指涉的是一種短暫持續的狀態（James，2001），這個狀態使我願意持續去進行儀式，進行儀式不再只是「儀式」。研究者給儀式的新的定義是贖罪和懺悔。在不斷的重覆中，逐步的深入自身的潛意識、集體潛意識，得到了更多的「素材」等著去賦予意義，也更接近靈性的存在。

第五章 結論與建議

「心理學是通往神聖之境的一條強而有力的途徑，一旦發揮出最佳功效，心理諮詢和心理治療就可以成為滋養靈魂的方式，通向更深的精神生活的途徑。」

David N. Elkins, 1998

《超越宗教—在傳統宗教之外構建個人精神生活》

本研究之研究問題為「從靈魂走向靈性的歷程」也就是想要探討「在華人家排發生了什麼事?」。「發生了什麼事?」的研究焦點在於個人對事件與生活的主觀知覺，探討困擾自身議題的主觀意義建構與來源。個人對事件與環境的主觀知覺，以及改變的歷程。「處理」則是動態的歷程與策略，以華人家派解決架構，探討參與者議題的形成與解決歷程，探索當事人如何在環境脈絡中發現、創造與理解自己的議題，並且願意用華人家排繼續處理。本章分為三節，第一節結論從資料回應研究問題。第二節則是研究者個人在研究過程中對主題的反思，從個人的經驗重新思索研究主題對自己的意義與發現。第三節則說明研究之限制及提供專業領域的建議。

第一節 靈性是一個由外而內的歷程

研究者在就讀研究所的這四年間，把自己熟悉的事物重新翻轉一次的歷程。從認為自己是受害者、認為自己是優秀的、把自己武裝起來閃躲一切評價，到打開自己的「心」，願意去接受並思索外在「批評」（刺激）的可能性。

一、微觀至鉅觀—認知不完整的心理解析

研究者一開始認為，所有的議題皆來自於幼年經驗。並且很用力的將自己和父母之間的互動逐一的分析，歸納出我的議題是由於幼年和父母的相處經驗和許多事件他們並沒有協助我有妥善的處理。這種解釋雖然不完整，但也為我抒解了不少壓力。多年來，我一直以一個受害者及原諒者的角色生活，將自己的責任撇的一乾二淨，但是內在總有一點不確實的感受存在的。那種不確實的「感受」是一種自己沒有「如實」的評價父母的警訊。但是在防衛機轉（夢想未來、沉迷玩具）的運作下很快的就拋之腦後。直到接觸華人家排後，重新理

解自己的生命脈絡，才看到自己一直以一種不客觀也不公平的角度在看態父母。他們犧牲自己的生命歲月，提供給我富足的生活，讓我得以平安任性的成長，而我卻只著眼於我沒有得到的部分並且怪罪於他們。而事實卻是我受困於自己的生命卻無法去面對，只能把父母當成「替罪羔羊」以減少我對自己的失望及無法為自己生命付起的無力感。

二、華人家排—心理至心靈的旅程

華人家排是諮商理論中的折衷學派，也是靈性治療的窗口。從心理走向心靈調整自己的視野來看待自身的議題，換個角度，把注意力集中在自己身上，看到自己過去信以為真的種種，只是不願去面對的而創造出來的表象。揭開表象後，「真實」出現在眼前，逃避成性的我依然使用慣有的模式去承受。但是內在「感受」的衝擊已經使我無法像以前一樣用夢想未來的和沉迷玩具的喜悅去逃避，只能用寸進的步伐去接觸我既熟悉又陌生的「陰影」。外表的平靜似乎和內在的陰影成正比，越是認為自己平靜，揭開的陰影顏色就越深。見到自己不同於以往的一面，讓我不忍直視。而事實上，一直以為的不存在陰影，在別人眼中卻如告示牌般的顯眼。直此，終於明白，多年的隱瞞並沒有效果，欺騙到的只有自己。於是穿透了陰影的迷霧，開始面對情結。每當處理一個情結，就更接近一部份的集體潛意識。在理解集體潛意識的素材後，就能更接觸到心靈一點。

三、防衛機轉與儀式行為—排斥事實到接納自己的不足

防衛機轉一直很稱職的在扮演自己的角色—一個守衛者，保護著當事人讓所有可能讓當事人受到傷害的訊息消失在意識之中。唯有多管其下，防衛機轉才能鬆動守衛。從擴充自己的認知、從承認自己的陰影、從處理自己的情結，越能面對自己的種種，越能降低防衛機轉的運作。在能如實的接納自己之後，防衛機轉已經沒有存在的必要。能如實的接納自己，一舉打破數十年來的堅壁，並非口頭說說或是感受就能有改變。真正的改變需要行動，每天的念經、拜懺，看似宗教性的行為，卻是讓人脫離常規的路徑。在行為、意識及感受都脫離了長久來的習慣，防衛機轉還來不及升起，改變卻已悄然而至。一場由外而內再由內而外的經過，帶來的收獲是徹底接納自己面貌後的平靜，靈性

在此刻油然而生。碰觸到靈性後並非能得到「神通」或是帶來物質上的財富，而是能真正的接納、瞭解自己，在看到自己的限制之時同時也準備突破自己的極限。生命從此後，如實的成長並累積，不再是一灘受困的死水。

四、堅定的關係—不放棄的包容

治療中的兩個主要角色，一個是當事人，另一則是治療師（家排師）。當事人形形色色，而治療師又是個什麼樣的存在？治療者應該擁有什麼樣的特質？個人中心學派中 Rogers 的說法最為世人所接受，他認為治療師「若能提供一種獨特的關係，讓關係中的人能夠發現他有能力去運用這樣的關係來成長和改變，於是個人的成長開始發生」（Rogers, 1961）。個人中的理論是每個人奉為圭臬的理想，卻是極少數的人可以達成。研究者本身也曾滿腔熱血的接觸當事人，想要使他往好的方向前進。但在當事人的強烈的抗拒之下，滿腔的熱血反而成為內耗的力量，與當事人的角力從為引導變成快點把他送走，眼不見為淨。研究者曾經一年未曾動筆寫下一句一字，也曾在內在羞恥壓力及外在時間壓力的脅迫下，交出多篇不知所云的論文字句篇章。一個有經驗老道的教授怎會看不出來學生在做什麼呢？但內在的防衛抗拒使我天真的想像這樣子就夠了。也因為老師對學術的堅持，改變才能一個接一個的產生。老師使用的方式是多管其下，技巧和方式的熟練不用贅述，而真正讓我感受到的是對「人」的信任及對自己的瞭解。老師相信，每個人都有改變的能力，今天若有一個無法改變人出現在她面前，並不是真的無法改變，而是沒有使用到可以改變對方的方式。一再的遭遇到無法改變的挫折，會勾引起治療者自身的議題。唯有將自己的議題「處理」的乾淨，才能不受到對方的干擾，而這也是許多治療者所忽略的，「在協助他人之前必先處理自己的議題」。老師為我做了一個最佳的示範，讓我清楚的感受到一個治療者在態度上、心理上及靈魂上必需要達到的高度和深度。

小結：

從心理到靈性的旅程，需要有許多部分需要同時的進行，從身體的動作、心理的議題到治療師的特質，都是需要相互配合的。唯有如此，才能像緊密的齒輪，開始合作運轉，驅動那沉積許久生命，往靈性邁進。

第二節 走入自己的靈性

從靈魂到靈性由的狀態，研究者分成三個部分。第一個部分是靈性狀態是一個流動的過程、第二個部分是靈性狀態是一個整合的過程及第三個部分靈性部分是趨於靜的過程。

一、靈性是個流動的過程

接觸自己的靈性並不是碰觸到就停止不動，永遠保持在「靈性」狀態。而是表示找到一個狀態，直得去努力前進的方向。了解、發展、衝突、兩極的對立以及改變是一輩子的歷程。在人性的習性下，總是會不斷的進入過往的窠臼之中。而接觸靈性和未接觸靈性的最大曲別在於，在未接觸之前，會認為這是一種正常的生活模式，而在接觸靈性之後才能明白過去的自以為其實是一種不明突理的狀態。接觸靈性的歷程就如圍繞著中心的螺旋，個體持續繞行中心

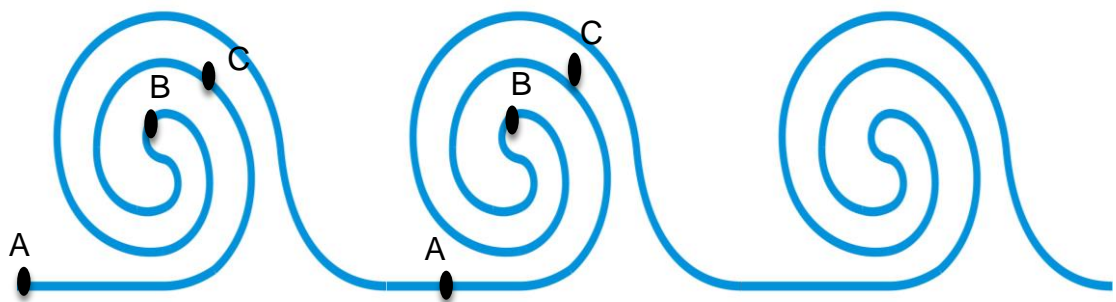


圖 5-2-1 靈性是一個流動的歷程

軸，每繞一次就到達不同的層次，每一次都會在既有的態度上增加不同的觀點。

前進不完全是代表進步，而是能更深入的去探索自己的內在。並且是一個流動的過程，靈性的探究並不會只停留在一個點上，而是從 A 到 B 到 C 後，處理完第一部分的議題，然再進入第二部分 A 到 B 到 C。這也是榮格所稱，個體化是一輩子歷程。前進不完全是正面的，因為在感受上必需要處理過去深藏在潛意識的議題，逃避苦痛是一種本能。後退也不全是負面的，因為在面對自己創傷時，在社會功能上是會退化的。前進使生命向前向上，後退則是進入生

命的議題，讓生命在自我探索、自我復原及自我突破的行動，使前進的力量再度提昇。

二、靈性是整合的過程

靈性的追尋，是意識到潛意識、是部分到完整、是從抗拒到接納的過程。華人家排可以助參與者從一般的狀態走到靈魂的陰影遇到自己的情結，最後帶著統整後的「知道」，重新的再次進入生活。以新的視角重新進入生活，度過生命的議題。

三、靈性是累積的過程

靈性的追尋不是一蹴可幾，靈性的感受也不是時時刻刻的存在。而是透過不間斷的處理自身的議題，使自己能夠深入的探究表面議題、陰影、情結及集體潛意識。而個人的議題並非只有一項，因而帶出的陰影和情結會有所不同。藉由處理自己的議題，逐漸疏通意識和集體間的通道，使自身不再受情結影響而表達出超越真實的感受。

四、靈性是情緒進入平靜的過程

在接觸靈性，同時需要整理自己的過去。情緒的引發表面上是與外在事物相關，而實際上是碰觸到自己過去的議題。假設今天一個人吃到義大利麵而感到開心，有可能是因為他聯結小時候和父母出遊開心的經驗。同樣的，若有人因為某人的某句話而感到憤怒，並非是在言語上得罪，而是可能是對話的內容、那個人的特質、甚至是當天的氣候都有可能是會生氣的原因。也這些情緒也引響著生命的品質。與其與事件及情緒隨之起舞，不如清楚的明白自己被勾起的種種情緒，而讓自己不再因為外在的世界而情緒起伏。

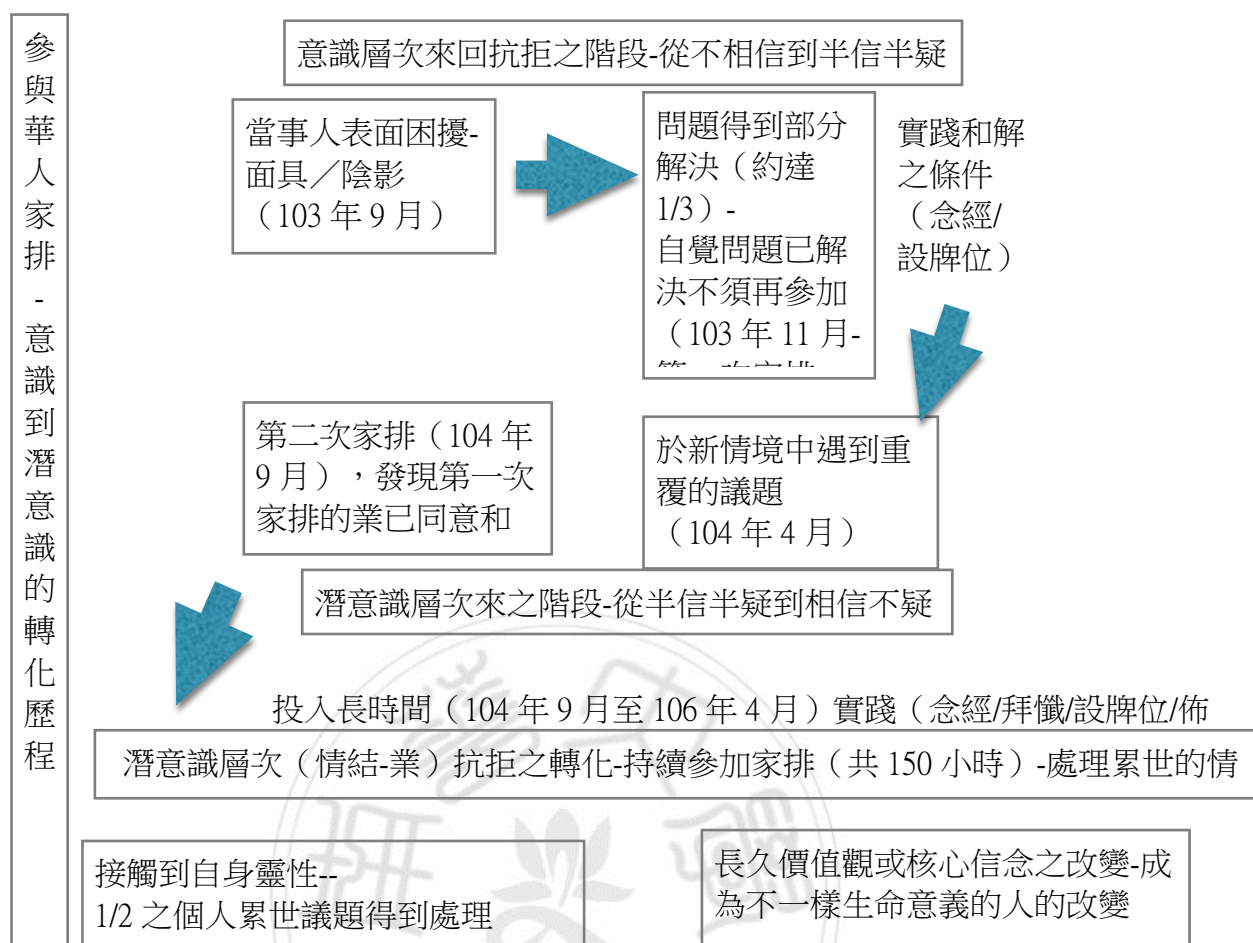


圖 5-2-2 不相信到相信之歷程

小結

靈性是一個流動的、整合和進入平靜的過程。在這個過程中，因為需要面對自己的過去，因而會使人怯步。有一部分的人直接使用「靈修」的方式來接觸自己的靈性，這是一個接觸靈性的方式。但是沒有從處理自身的議題開始進入就如沒有根基，使得只能在認知上接觸到靈性。接觸靈性是要變了原先自己習慣的防衛模式，看到自己過去的議題，才有機會轉化新機，剎那間全部得到開顯，像天啟般地成為自己可接受的訊息，才終於產生了由心理防衛走向心靈成長的新改變。

第三節 研究建議

研究者以自身參與的經驗描述了從靈魂走向靈性的歷程，同時也感受到其中有可能的限制：

一、研究限制

參與者的背景

研究者為一般的民間信仰，雖然有輪迴的觀念，但並不會刻意去強調。而今天如果有位佛教背景的參與者，並且有長期打坐的經驗，那他從不相信到相信的歷程是否會更直接？

參與者的抗拒程度

研究者本身抗拒成性並且是正向取向的人，任何的缺點都可以轉成優點，相對而言就不能接受負面的狀態。那對於能真正接受自己負面態的人，改變歷程又是如何？

二、對未來研究的想法

華人家排是涵括的輔導、諮商與心靈治療的一門學問，以研究者自身的經驗來探討只是個起頭，在當中還有許多更深刻的學問直得去研究，研究者以自身經驗歸納出研究時要注意的面向：

（一）研究者本身

1. 宗教的知識：華人家排中，有很大的部分包涵了宗教成份，研究者需要對相關宗教的知識多加擷取，在寫作中可以加入為佐證資料，以豐富內涵。

2. 研究者本身：研究者本身能親身體會華人家排的治療模式，對於研究較有幫助。

3. 實踐程度：研究者是否能去面對自己議題的態度的態度，對研究本身有很大關聯性。

（二）受訪者的找尋

1. 背景豐富化—增加問卷

研究者認為人格特質及參與者的背景和動機對從不相信到相信的影響很大，所以建議先設計問卷，請受訪者填寫背景資料，以做為分析。

2. 參與次數—分別化

選擇有多次參與經驗的訪談者，才能由淺入深的看到轉變的歷程。但是有可能會遺忘最初的過程，所以次數多寡是個依據，但不同次數的參與者依然會有其獨特的感受。

3.投入程度－願意為改變付出多少

這是一個重要的指標，能為和解付出越多的參與者，同樣的也是同人的參與者。但和解程度會跟問題類型有關，需要留意其中的差異。



參考文獻

一、中文部分

(一) 專書

- 丁凡（譯）（1999），《自主學習：化主動性為創造性，建構多元社會的瑟谷教育理念》，台北市：遠流出版社。（原書：Daniel Greenberg[1994]. Worlds in creation. Sudbury Valley School Press.）
- 丁仁傑（2004）。社會分化與宗教制度變遷-當代台灣新興宗教現象的社會學考試。台北市:聯經出版社
- 方明（譯）（1997），《意識革命：人類心靈的終極探索》，台北市：生命潛能文化出版，（原書Stanislav Grof， M. D.&Hal Zina Bennett， Ph. D.
- 史德海、蔡春輝（譯）（1988），容格心理學入門。臺北市：五洲，（原書：Hall， C.S.& Nordby， V.J. [1973].A Primer of Jungian Psychology. Penguin USA.）
- 李安德（1992），《超個人心理學：心理學的新典範》，臺北市：桂冠。
- 李佩怡（2013），《榮格個體化思想：由負傷到療癒的整合之道》，台北：天馬文化
- 李開敏等（譯），《給追求靈魂的現代人》，新北；心靈工坊，（原書：Thomas B. Kirsch.[2013].Contemporary Man Still in Search a Soul）
- 朱侃如（譯）（1999），《榮格心靈地圖》，台北：立緒文化，（原書：Murray Stein[1998] Jungs map of the soul : an introduction）
- 朱玲億等（譯）（2000），當代心理治療的理論與實務，台北：心理出版社，（原書：Corsini， R. J. & Wedding D.1995； 5th ed.）
- 朱儀羚、康萃婷、何禧慧、蔡欣志、吳芝儀（譯）（2006），《敘事心理與研究—自我、創傷與意義的建構》嘉義:濤石（原書:Michlel L. Crossley[2000]）
- 呂應鐘（2003），《超心理生死學》，高雄市：上宜有聲出版
- 余德慧（2006），《台灣巫宗教的療遇》，台北：心靈工坊
- 何長珠（2013），《諮商與心理治療理論與實務》，台北：五南
- 何長珠（2012），《表達性藝術治療14講》台北：五南
- 何長珠（2015），《悲傷輔導理論與實務：自助手冊》台北：揚智
- 何長珠（2017），《表達性藝術治療15講：悲傷諮商之良藥（3版）》台北：五南

- 易之新、胡因夢（譯）（2003），《超越自我之道：超個人心理學的大趨勢》，臺北：心靈工坊。（原書：Walsh, R. & Vaughan, F., [1973]. *The paths beyond Ego - The transpersonal vision*. Los Angeles: Tarcher.）
- 易之新（譯）（2011），《榮格心理治療》，台北：心靈工坊。（原書：Marie-Louise von Franz，[1990]）
- 林富士（2004），《醫者或病人—童乩在台灣社會的角色與形象》，初稿。臺北：著者
- 林美容（2008），《祭祀圈與地方社會》，台北：博揚
- 孫名之（譯）（2010），《夢的解析》，新北：左岸文化
- 晏可佳、姚蓓琴（譯）（2008），《神聖的存在——比較宗教的範型》，桂林：廣西師範大學出版社（原書：Mircea Eliade著）
- 黃富順（2002），《成人學習》，臺北市：五南
- 黃壁惠等（譯）（2012），《英雄之旅：個體化原則概論》，心靈工坊；新北（原書：Murray Stein, [2006], *The Principle of Individuation: Toward the Development of Human Consciousness*）
- 梁信惠（2001），《沙遊專題課程筆記》，台北：勵馨
- 黃堅厚（1999），《人格心理學》，台北：心理。
- 黃漢耀（譯）（2004），細胞記憶：揭開前世今生超連結·業障病·細胞靈魂印記的驚人祕密，台北：人本自然（原書：SYLVIA BROWNE、LINDSAY HARRISON. [2002] *PAST LIVES, FU, URE HEALING: A Psychic Reveals The Secrets of Good Health and Great Relationships*）
- 張美惠（譯）（2007），《愛情劊子手》台北市：張老師文化
- 黃富順（2008），《成人學習》，臺北：五南
- 董芳苑（1996），《探討台灣民間信仰》，台北：常民文化
- 鈕文英（2014），《質性研究方法與論文寫作》，台北市：雙葉
- 蔣韜（譯）（1997），《導讀榮格》。新北市：立緒文化。（原書：Robert Hopcke，[1989]）趙金貴（譯）（2001），《榮格—靈魂的現實性》，中國大陸石家莊：河北教育（原著：河合俊雄）
- 鄭志明（1996），《兩岸宗教交流之現況與展望》。嘉義縣大林鎮：南華管理學院宗教文化研究中心

- 鄭志明（2011），《台灣的宗教發展與變遷》。台北市：文津
- 蔡怡佳、劉宏信譯（2001）。《宗教經驗之種種》。台北：立緒。（原書：William James [1902]. The Varieties of Religious Experience.）
- 修慧蘭（2009），《諮商與心理治療理論與實務》，台北：雙葉（原書：Gerald Corey. [2009]Theory & Practice of Counseling and Psychotherapy 10/E）
- 廖婉如譯（2006），《榮格解夢書：夢的理論與解析》。臺北市：心靈工坊。
（原書：James， A. Hall， M.D[2002].Jungian Dream Interpretation：A Handbook of Theory and Practice）
- 鄔昆如（1999），《宗教與人生》，台北市：五南
- 釋厚重（2005），《觀音與媽祖》，臺北：稻田出版有限公司
- 瞿海源（2006），《宗教、術數與社會變遷（二）》，台北市：桂冠
- 拉德米拉·莫阿卡寧（2015），《榮格心理學與藏傳佛教：東西方的心靈之路》
北京：世界圖書出版公司
- 顧肅、楊曉明、王文娟（譯）（2007），《超越宗教—在傳統宗教之外構建個人精神生活》，上海：上海人民出版社（原著：David N. Elkins）
- 龔卓軍（2013），《人類及其象徵：榮格思想精華》，新北市：立緒
（原書：Carl G. Jung. MAN AND HIS SYMBOLS）

（二）期刊論文

- 丁興祥（2004），〈質量兼容，樂在其中〉，《教育研究月刊》，118，5-15
- 申荷永、馮建國、劉曉明（2010）。論直接深入無意識的積極想象與內視方法—兼論作為單純覺察的意識。心理科學。1，238-240。
- 余德慧（1998），〈生活受苦經驗的心理病理：本土文化的探討〉，《本土心理學研究》，10，P69-115。
- 李美遠（2009），〈宗教、靈性與心理健康〉，《諮商與輔導》，286，14-18
- 李北容、宋斌、申荷永（2012），〈积极想象的理解与应用〉，《理科学进展》，20（4）：608-615.
- 林美容（1991a），〈台灣民間信仰的分類〉，《漢學研究通訊》10（1）：13-18，收入《台灣民間信仰書目增訂版》頁VII-XVII，台北：中研院民族所（1997）

- 林美珠（2000），〈敘事研究:從生命故事出發〉，《輔導季刊》，36，27-34。林本炫（2001），〈台灣民眾的宗教流動與地理流動〉。中央研究院社會學研究所、中央研究院「新興宗教現象及其相關問題專題研究計劃」合辦「宗教與社會變遷：第三期第五次 台灣社會變遷基本調查資料分析」研討會會議論文。
- 林韶怡、蔡敦浩（2013），〈自我敘說的再回觀：經驗、書寫與批判〉，《應用心理研究》，57，1-4。
- 郭士賢、張思嘉（2004）：〈華人生活世界中的多面向因果思維〉，《本土心理學研究》，21，233-267
- 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〉，《應用心理研究》，56，19-53。
- 許育光（2000），〈敘說研究的初步探討—從故事性思考和互為主體的觀點出發〉。《輔導季刊》，36，17-26。
- 翁開誠（1997），〈同理心開展的再出發—成人之美的藝術〉，《輔仁學誌-文學院之部》，26，261-274
- 翁開誠（2002），〈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》，16，20-69
- 陳玉璽（2004），〈超個人心理學意識研究對佛教佛性觀的啟發—兼論「批判佛教」反佛性論的學理詮釋問題〉，《新世紀宗教研究》，3（2），1-37。
- 陳家倫（2004），〈自我宗教的興起：以新時代靈性關為例〉，《世界宗教學刊》，第三期，頁137-
- 陳家倫（2005），〈與諸神共舞：新時代運動的內涵與特徵〉，《弘光人文社會學報》，3，426-470
- 陳家倫（2006），〈臺灣新時代團體的網絡連結〉，《臺灣社會學刊》，36，109-165
- 陳家倫（2007），〈新時代運動探源與當代發展趨勢〉，《思與言》，45（4）P95-138。
- 陳平坤（2006），〈涅槃之研究—以漢譯阿含經典為範圍〉，《新世紀宗教研究》（5）2。
- 陳淑娟（2007），〈靈性非宗教，轉化非救贖：對台灣新時代運動靈性觀的社會學考察〉，《臺灣宗教研究》6（1）：57-112
- 陳玉璽（2004）〈超個人心理學意識研究對佛教佛性觀的啟發—兼論「批判佛教」

- 反佛性論的學理詮釋問題》，《新世紀宗教研究》，3（2），1-37
- 陳玉璽（2008）。西方心理學的靈性治療研究—以詹姆斯、榮格與弗蘭克為例。
新世紀宗教研究，7（1），1-34。
- 陳秉華、程玲玲、范嵐欣與莊雅婷（2013）〈基督徒的靈性掙扎與靈性因應〉，
《教育心理學報》，44，477-498。
- 黃東陽（2010），〈葛洪《神仙傳》所建構之神聖空間及其進入之法式〉，
《新世紀宗教研究》第9卷 第1期
- 黃宗堅（2007）。〈創傷與復原：積極想像在榮格夢工作中的隱喻象徵〉，
《輔導季刊》，43（3），19-30。
- 崔光成、趙阿猛、陳力（2008），〈宗教信仰與人的心理行為〉，《齊齊哈爾醫學院
學報》，第29 卷第14 期
- 張高賓（2001），〈單親兒童父母教養方式、家庭環境與情緒穩定之關係研究〉，
《屏東師院學報》，14，465-504
- 曾瑞真（2003），〈中青兩代童年記憶中的家庭經驗〉，《本土心理學研究》，19，
229-271
- 楊明磊（2013），〈你期望從敘說研究中看到什麼？說服還是感動？〉，《應用心理
研究》，57，4-8
- 趙祥和、陳秉華（1998），〈諮商中的抗拒研究〉，《教育心理學報》，30（1），
149-168
- 蔡怡佳（2012），〈從身體感研究取向探討臺灣基督宗教與民間宗教信徒之感通經
驗〉，《考古人類學刊》，77，59-98
- 蔡怡佳（2013），〈從盧雲的《浪子歸家》談靈性生命的通過儀式〉，《新世紀宗教
研究》，11卷3期，59-82
- 賈紅鶯、陳秉華、溫明達（2013），〈從系統思維探討基督徒癌婦的家庭關係與靈性
經驗〉，《中華輔導與諮商學報》，37，243-280。
- 劉修全（1999），〈心理的誕生—Mahler客體關係理論簡介〉，《諮商與輔導》，1
57，14-16
- 鄭志明（2016）〈民間傳統宗教天人合一的神聖實現〉，《宗教哲學季刊》，76，1-28
- 謝政廷、施玉麗（2009）。〈容格理論在沙遊治療的應用〉，《諮商與輔導》，
288期，頁9-15。

蘇哲儀、邱一峰（2008），〈道教勸善書的道德教化思想析探〉，《嶺東通識教育研究學刊》二（四），20

（三）學位論文

林曉君（2008），《非營利組織領導者領導程與轉化學習之研究－以慈濟基金會為例》，國立高雄師範大學成人教育研究所博士論文，未出版，高雄。

朱貞惠（2010），《從家族治療的觀點來探討家族系統排列之內涵-以華人家族心靈排列为例》，嘉義大學輔導諮商研究所碩士論文，未出版，嘉義。

何迦勒（2016），《身在本地的異鄉人：臺灣基督徒的改宗與轉化學習》，國立清華大學學習科學研究所碩士論文，未出版，新竹

郭蕙寧（2013），《男同志親密關係的轉化與療癒：榮格釋夢工作之個案研究》，國立彰化師範大學輔導與諮商學系所碩士論文，未出版，彰化縣。

陳家倫（2002），《新時代運動在台灣發展的社會學分析》。台灣大學社會學研究所博士論文，未出版，台北

黃孟晨（2014），《華人家族排列和解內涵之探討》。南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義。

翁淳儀（2008），《台灣家族系統排列團體之心理效果初探》，南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義。

張倫琪（2005），《離婚女性個體化歷程之研究》，台中教育大學諮商與教育心理研究所，未出版，台中

陳騏龍（2010），《國小學童情緒智力與幸福感、人際關係及人格特質之相關研究》，國立屏東師範學院教育心理與輔導研究所，未出版，屏東市。

葉姍玫（2010）《生命輪迴中胎記之探討－以前世回溯個案為例》。南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義

楊素娥（1997），《榮格分析心理學派之神話觀》，私立輔仁大學宗教學研究所碩士論文，未出版，台北縣。

蔡淳慧（2011）。《華人家族心靈排列團體靈性健康改變經驗研究》南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義。

二、英文部分

- Adler, A. (1958). *What life should mean to you*. New York: Capricorn.
- Ansbacher, H.L., & Ansbacher, R.R. (Eds.). (1964). *The individual psychology of Alfred Adler*. New York: Harper & Row (Torchbooks).
- Allport, G.W., (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Ansbacher, H.L., & Ansbacher, R.R. (Eds.). (1964). *The individual psychology of Alfred Adler*. New York: Harper & Row (Torchbooks).
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. In F. Pajares & T. Urdan (Eds.). *Self-efficacy beliefs of adolescents*. US: Information Age Publishing.
- Bauman, W. F. (1972). Games counselor trainees play: Dealing with trainee resistance. *Counselor Education and Supervision*, 11, 251-237.
- Blos, P. (1967). The second individuation process of adolescence. *Psychoanalytic Study of the Child*, 22, 162-186.
- C. G. Jung (1928) ; 《The Relation Between The Ego And The Unconscious》
- Chang Mau-kuei (2003) “On the Origins and Transformation of National Identity ,” in Paul R. Katz & Murray A. Rubinstein (Eds.) *Religion and the Formation of Taiwan Identities*, (pp. 23-58). New York: Palgrave.
- Cohn, D. A., Silver, D. H., Cowan, C. P., Cowan, P. A., & Pearson, J. (1992). Working models of childhood attachment and couple relationships. *Journal of Family Issues*, 13, 432-449.
- Colarusso, C. A. (1997). Separation-individuation processes in middle adulthood : The fourth individuation. In Akhtar S. (Ed.) , *The seasons of life* (pp.75-94) . Northvale , NJ: Jason Aronson.
- Dreikurs, R. (1953). *Fundamentals of Adlerian psychology*. Chicago: Alfred Adler Institute.

- Edward L. Davis , *Society and the Supernatural in Song China* (Honolulu: University of Hawaii Press , 2001)
- Erikson , E. H. (1950) . *Childhood and society* (2nd ed.) . New York: Norton.
- Erikson , E. H. (1959) . *Identity and the life cycle: Selected papers*. Psychological Issues , Monograph No. 1 , Vol. 1. New York: International Universities Press.
- Erikson , E. H. (1964) . *Insight and responsibility*. New York: Norton.
- Erikson , E. H. (1982) . *The life cycle completed: A review*. New York: Norton.
- Erikson , E. H. (1985) . *The life cycle completed: A review*. New York: Norton.
- Perls (1969b) *Gestalt Therapy Verbatim*. Moab , UT : Real People Press
- Hall , C. S. , & Lindzey , G. (1978) . *Theories of personality* (3rd ed.) . New York: John Wiley & Sons.
- Hill , T. C. , Pargament , K. I. , Wood , R. W. , McCullough , M. E. , Swyers , J. P. , Larson , D. B. , & Zinnbauer , B. J. , (2000) *Conceptualizing Religion and Spirituality: Points of commonality , points of departure*. *Journal for the theory of social behavior* (30) 1 , p51-78
- Jung , C. G. (1967-1976) . *Collected Works of C.G. Jung* (21 Volume Set) . New Jersey:Princeton University Press.
- Jaffe , (1991) *Guaranteeing a State Right to a Quality Education: The Judicial-Political Dialogue in New Jersey.*; *Journal of Law*
- Kegan , Robert (1982) *The Evolving Self: Problem and Process in Human Development* Harvard University Press.
- Kegan , Robert (2000) *What “from” transforms? A constructive-developmental approach to transformative learning.* “In Jack Mezirow et al. *Learning as transformation* , 35-69. San Francisco: Jossey-Bass
- Loevinger , J. C. (1976) . *Ego development: Conceptions and theories*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Melton , Gordon (1990) . *New Age Encyclopedia*. New York: Gale Research.
- Mahler , S. M. (1974) . *Symbiosis and individuation : The Psychological birth of the human infant*. In *Separation individuation. The selected papers of Margaret S.* Mahler , 2 , 149-165. London : Janson Aronson.

- Mahler , S. M. , Pine , F. , & Bergman , A. (1975) . The psychological birth of the human infant : Symbiosis and individuation. New York: Basic Books.
- Mahler , S. M. (1975) . The psychological birth of the human infant. New York: Basic Books.
- Mezirow , J. (1991) . Transformative dimensions of adult learning. San Francisco: Jossey-Bass.
- Mezirow , J. (1997) . Transformative learning. Theory to practice. *New Directions for Adult and Continuing Education* , 74 , 5-12.
- Yalom , I. D. (1995) (5th) . *The theory and practice of group psychotherapy*. New York , NY: Basic Books.

