

南 華 大 學

生死學系碩士班

碩士論文

一位歷經瀕死經驗皈依佛教信仰者的自我敘說研究

**A self-narrative study of  
a converted Buddhist devotee having near-death  
experience**

研 究 生：簡妙夙 撰  
指 導 教 授：蔡昌雄 博士

中華民國 一百零六年十二月

南 華 大 學

生 死 學 系 碩 士 班

碩 士 學 位 論 文

一位歷經瀕死經驗  
皈依佛教信仰者的自我敘說研究

研究生： 簡 如 鳳

經考試合格特此證明

口試委員： \_\_\_\_\_

蔡明昌

釋永有

蔡品雄

指導教授： 蔡品雄

系主任(所長)： 廖俊雄

口試日期：中華民國 106 年 12 月 18 日

## 謝 誌

距離學生的生涯已久遠，能再度重返校園當學生繼續學習是一件非常幸福的事，在工作和學業上想要取得平衡確實不容易，三年多來幾乎每隔兩天就在高速公路來回奔波高雄與嘉義，回頭想想還真是不容易，有時候還佩服自己的毅力與耐心，在這期間要感謝的人實在很多，在生活上也處處有貴人相助才讓我無後顧之憂的學習。首先要感謝的是我的先生和家人，當初考進南華生死所當學生時大家認為我只是玩票，說說而已，沒想到我非常認真的看待這件事，並且堅持的走下去，大家都覺得不可思議，但我非常清楚我的人生要的是什麼，就是為了幫助自己在助人工作上有更專業的經驗，而在南華大學中的諸位教授豐富的學采，才是最讓我津津樂道喜於分享捨不得畢業。

先生對我的另類鼓勵是我完成學業中最功不可沒的人，考進南華時先生預測我一週內就會哭著回來，而生死所對生死的議題是百無禁忌、無所不談，所以我和先生、同學在開學一周後開玩笑地說：我撐過了頭七，而後四十九天、百日到對年，不知不覺也過了三年多，而重回學校學習跟年輕學子相比之下，唸書和記憶是一件非常吃力的事，於是每天都要挑燈夜戰實在辛苦。很感謝生命中有兩位和我一起從二技到現在依舊一起學習的好姐妹：蔚文和嘉雯，當每一次遇到學習難題時，我們三個臭皮匠總是一起鼓勵、一起歡笑，有這樣互相不斷鼓勵、加油、打氣與共同奮鬥的學習夥伴真的很幸福，我很珍惜這份同學之愛。也謝謝妙蓮華的夥伴們：紘勝、瑤茹、芳芳、玉龍、曉君、朝傑、靜雯、鵬吉、鈺玲、美玲、義德、坤茂、若芝、慶凌、貴玲、麗都、侑嶧等的陪伴。而指導教授蔡昌雄老師在總是溫柔細心、耐心的不斷的引導和鼓勵我，更感謝我的口考委員釋永有法師、蔡明昌老師寶貴的意見讓我的論文能更豐富，也讓我知道一份論文的產生是需要多麼的嚴謹細膩，不像書寫的日記可以洋洋灑灑、毫無禁忌，沒有大家的幫忙就無法分享這些精彩的生命故事，讓我在人生的這段旅程中不虛此行。

最後，這篇論文要獻給我最敬愛的母親，感謝您在生命最後階段讓我陪伴您，讓我親身明白子欲養而親不待的道理，我知道您的離開並不只是生命的結束而以，而是讓我們兄弟姊妹更緊密的連結在一起，並且身體力行的教育我們的下一代，我們的子女也會如此傳承下去，更感謝的是默默支持我的公公、婆婆，雖然遠在金門

但是卻給予我厚實的愛，讓當媳婦的我深深的感受到被疼愛。人生沒有什麼過不去的，這篇論文是我真實的生活體驗，祝福每一位讀者平安喜樂。

簡妙夙 107 年 1 月 13 號



## 中文摘要

本論文是針對研究者自身的瀕死經驗及後續皈依佛教後的經驗和改變，進行自我敘說的研究。由於自我敘說研究特殊的主觀屬性，研究者要能把自己的內心世界攤在陽光下，並深入討論如此切身的經驗議題，實具有研究的挑戰性。傳統思想談到死亡乃是禁忌話題，尤其是親身由鬼門關走一回後，不只是自己，連家人更是避諱談到生病或是死亡。但越是不能談論的事情，就越是引發好奇。現今本土瀕死經驗雖然已有若干現身說法的書籍與文獻，有關瀕死經驗之生理與心理機轉，也有了學理上的初步解析，然而這些他人經驗及學理解釋如何能夠幫助自己解讀自身經驗，則仍然是一個謎。

本研究目的有五項分別為探討研究者個人自身經歷瀕死經驗時的身心歷程、探討佛教信仰對研究者個人自身瀕死經驗的啟發與指引、探討瀕死經驗對於研究者個人自身生命成長的價值與意義、探討具超個人意識屬性的瀕死經驗在生活世界的顯像與意義、期能提供本土瀕死經驗研究的另類思考。研究文本以研究者自己十多年的日記手稿為主，相關時期的活動與經驗紀錄為輔。採用 Lieblich 等的敘事研究「整體—內容」分析法進行文本分析。

其結果發現，瀕死與超常的獨特經驗能使人的生命產生正向轉化，藉由宗教支持並與自身生命整合，期許能針對自身經驗進行深度探索與反思，整理出瀕死經驗之於研究者個人的生命意義與價值來，並能對本土瀕死經驗研究貢獻一份力量，豐富生死學研究的內涵。

關鍵詞：瀕死經驗、皈依、佛教信仰、超個人意識、自我敘說

## **Abstract**

This self-narrative research is related to the researcher's own experiences of dying and the transformation of converting to Buddhism afterwards. Since the issue of death is an traditional taboo, it is quite inevitable that self-narrative approach is challenging. Albeit the issues of dying experiences are abundant, and the physical and psychological mechanisms of dying experiences are analyzed through academic publication, how people's experiences and academic explanations help interpret personal experiences still is an enigma.

The research comprises five sections, first is to discuss the researcher's personal dying experiences; second is to discuss the inspirations from Buddhism; third is to discuss the personal dying experiences to the meanings and values of personal growth; fourth is to discuss the dying experience of transpersonal consciousness to the presentation and the meaning of living world; fifth is to incite local dying experience research to doing alternative thinking. The research text is based on researcher's diary, and relevant activities records. Lieblich's narrative research method is adopted for analysis.

The findings reveal that dying and paranormal experiences could turn life positive, and by gaining the support from religion and life integration, personal experiences could be further reflected and explored in a new way. By organizing personal dying experiences, researcher has made surfaced the meaning and the values of life, and enriched the width and depth of the study of life and death.

**Key Words:** Near-death experience, Conversion, Buddhist belief, Transpersonal consciousness, Self-narrative

# 目次

謝誌.....	I
中文摘要.....	III
英文摘要.....	IV
目錄.....	V
表目錄.....	VII
圖目錄.....	VII
第一章、緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的.....	3
第三節 研究問題.....	4
第四節 名詞界定.....	4
第二章、文獻探討.....	7
第一節 超個人意識經驗相關研究.....	7
第二節 瀕死經驗者的相關研究.....	13
第三節 出體經驗研究.....	18
第四節 佛教基本信仰研究.....	23
第三章、研究方法與步驟.....	28
第一節 質性研究.....	28
第二節 研究工具.....	29
第三節 資料蒐集與分析.....	30
第四節 研究架構與步驟.....	32
第五節 研究倫理與嚴謹度.....	33

第四章、轉化經驗之敘事 .....	36
第一節 我的生命歷程與瀕死經驗.....	36
第二節 籌備完美的自殺 .....	48
第三節 問事與宗教初體驗 .....	50
第四節 改變生命的因緣 .....	59
第五章、瀕死經驗後帶來的生命意義.....	73
第一節 生命中的逆增上緣 .....	73
第二節 落實佛法生活化 .....	79
第三節 助人工作者的自我成長.....	84
第四節 另類的溝通.....	95
第六章、結論與反思(後記) .....	104
第一節 結論 .....	104
第二節 反思與後記.....	107
參考文獻 .....	114
附件一、生命意義曲線圖 .....	118
附件二、生命時序表 .....	119
附件三、資料分析表 .....	121
附件四、吳府千歲指點記錄的紅紙條.....	122
附件五、MP 魔幻力量歌曲 .....	123
附件六、妙蓮華慈善會會刊 第 13 期.....	125
附件七、妙蓮華慈善會會刊 第 12 期.....	126
附件八、圖像授權及公開傳輸同意書 .....	127



## 表目錄

表 1、乩童、靈乩簡易分類表.....	9
表 2、凱尼斯·林格（Kenneth Ring）瀕死經驗之統計表.....	15
表 3、促成瀕死經驗者轉變之力量與相關正向轉變分類表.....	17
表 4、林耕新統計三十四位瀕死體率表（林耕新，2001）.....	18
表 5、瀕死經驗中常見的體驗與研究者之比較表.....	47

## 圖目錄

圖一、Satir 冰山隱喻.....	12
圖二、研究架構圖.....	32
圖三、出體經驗，繪者夏苡恩（2017）依照研究者當時的情境敘述所做之繪圖.....	41
圖四、瀕死經驗，繪者夏苡恩（2017）依照研究者當時的情境敘述所做之繪圖.....	45
圖五、半天岩紫雲寺---準提佛母.....	65
圖六、(為毛小孩做靈氣).....	94

# 第一章、緒論

## 第一節 研究背景與動機

由於研究者本身曾經歷過特殊的瀕死經驗，在醫院當志工時經常接觸臨終病人的緣故，因此對於死亡及陪伴他人和家屬面對死亡的經驗有很深的體會。也因為這個背景因素，使研究者一直對生死學、臨終關懷、輪迴轉世等課題很感興趣。但是求學過程中雖然一直在摸索，想要為自己經歷的這些生死事件解惑，但卻一直無緣接觸真正相關的學習課程，大部分都只是在滿足父母的願望而唸書。從唸護校開始，因為只有高職學歷，父親要求轉學唸五專的食品營養科，將來在醫院當個營養師。然而自己對西藏、香格里拉和印度吳哥窟等地有著特別的嚮往，二技時又選擇了觀光系。後來只因為當時系主任一句鼓勵的話，要我繼續唸研究所，我才開始認真思考，倘若這是我終生最後一個學習的機會，我應該莫忘初衷，選擇自己想追求的學問。就在這樣的因緣際會下，考進有特色的南華大學生死所唸書，可以滿足我長久以來內心想窺探生死奧義的渴望。

在南華大學生死所的學習中，釋慧開課堂上談生論死的深度與廣度，真是讓我大開眼界。在有情世間，有生就有死本是很稀鬆平常的事，但是自古以來卻是個神祕難解的課題，也讓常人有所顧忌，但是普羅大眾往往一知半解、人云亦云，對生死缺少正確完整的認識，一旦面臨親友或自身的死亡時，便驚恐萬分手足無措，根本無法去應對，一般人期許的善終理想就更不用談了。因此，研究者認為很多關於死亡的觀點必須更新與重組，也只有打破舊有的僵固觀念，才能學習此生如何瀟灑走一回呀！

另一方面研究者在二零一三年大愛電視《愛悅讀》的節目中，聽到蔡昌雄導讀《活出意義來》這本書，其中談論到 Viktor E. Frankl 這位意義治療大師，以及他所揭示的人類尋求生命意義的心靈動力學；Frankle 引述尼采的觀點，認為人只要參透為何而活，即能承受生命任何處境的煎熬挑戰；他無論處境如何，亦皆有自由抉擇的餘地，可以為自己的選擇負責。Frankl 的一生都在為人的存在尋找意義，也希望每個人都能為自己的生命找到更好的意義。蔡昌雄導讀中探討的「生命的意義和價值」讓我深感震撼。內心裡不斷浮現出一個聲音：「假設我能重活一遍，

我會選擇以甚麼樣的劇本演出我未來的生命呢？」換句話說，我可以用怎樣的方式，重新理解過去發生在我身上的重大事件與經驗。有趣的是：因為自己特殊的瀕死經驗，我活了過來，我該照以前的劇本走下去嗎？不！當可以選擇的時候，我想換個不一樣的劇本重新活過。

這個想法在研究者選擇碩士論文研究主題時開始發酵。因為個人先前經歷過瀕死經驗，給生命帶來重大衝擊，之後接觸到佛教後，讓我的人生有了不一樣的體會，更能正知正覺，坦然積極的面對這個經驗，以及重新正向面對未來生活。我的人生重新定位，於是我改變了，似乎也挺好的，心想這或許是一段有意義的經驗，值得進一步探討與分享。但是瀕死經驗發生之後，研究者的內心深處經常迴盪著「為什麼是我？」、「反正多說無益」、「說了你們也不會懂」、「那就這樣吧！」等負向的思想。對於發生在自己身上的這個重大經驗，一直處於無法對旁人談起以及沒人能懂和沒有意義的困境，但是此事件對自己生命產生的衝擊效應卻揮之不去，常常在自己的心頭翻攪。而現實生活中，也因為一直未能完成對這個經驗的意義解讀，而對自己當下與未來的人生充滿負向感受，影響我周遭的親友。直到後來在質性研究的課堂上，研究者鼓起勇氣以分享自身的瀕死經驗為題目做專題報告，獲得蔡昌雄教授的積極回應與肯定，才確定了以「自身瀕死經驗的敘事作為研究主題進行探索」，希望藉由自我敘事方式，來展現深度經驗的探索，一方面能讓自己有機會統整地詮釋其意義，另一方面也可以藉此與有類似經驗或是對這個議題感到興趣的讀者相互切磋，由自己的親身體驗分享，讓後續學者有更多的參考。

就研究者的了解，國內外關於瀕死經驗的研究探索已有初步成果。例如，國外學者 Raymond Moody (1975) 及 Kenneth Ring (1985) 等先驅研究者，已經初步從瀕死經驗者的第一手敘說中，證實瀕死經驗的存在；他們同時也對瀕死經驗的結構、重要主題極可能意義，提出研究性的結論，為當代瀕死研究奠定基礎做出了很重要的貢獻。國內研究方面，瀕死經驗者的現身說法（趙翠慧等，2012）及深入此一經驗進行意義探討（簡政軒，2005；釋覺了，2004）的論文，也都已有了少量的存在。另一方面，佛教如西藏密宗的《度亡經》典籍對於瀕死經驗早有記載論述（蓮花生大士，1995）。但是，結合佛教經典的義理解釋與個人實際

瀕死經驗的研究，卻十分罕見。因此，研究者便興起朝這個方向研究的念頭。經與指導教授討論及參考諸多文獻後，決定選擇研究者自己的瀕死經驗作為研究主題，以個人十多年的日記手稿當作研究的文本素材，探討自己通過佛教信念指引轉化後的瀕死經驗意義，和國內外的瀕死經驗以及十日記多年的日記當論述，藉由自我敘說方式來反思與覺察，希望能為讀者帶來一些啟發和探討的空間。

梅爾（Mayer，2008）表示，在親身經歷不尋常事件後，她坦誠對現象的想法及她的人生都因此改變了。同樣的道理，研究者期待透過本研究，能針對改變自身生活及看待世界方式的重大瀕死經驗意義予以釐清，同時宗教信念對於瀕死者可能產生的引導作用與以闡明，以豐富學界現有的瀕死經驗相關研究內容。佛教有「人身難得，佛法難聞」的說法。對研究者而言，從生死學切入瀕死經驗意義的探究，應該也是對此義理的另一種實踐。

## 第二節 研究目的

本研究的目的主要是希望藉由研究者自己的瀕死經驗敘說，反思透視自己的瀕死經驗，以及後續因宗教皈依而轉化看待此一經驗觀點與生活態度的過程及意義。具體可以分述為以下五點：

- 壹、探討研究者個人自身經歷瀕死經驗時的身心歷程。
- 貳、探討佛教信仰對研究者個人自身瀕死經驗的啟發與指引。
- 參、探討瀕死經驗對於研究者個人自身生命成長的價值與意義。
- 肆、探討具超個人意識屬性的瀕死經驗在生活世界的顯像與意義。
- 伍、期能提供本土瀕死經驗研究的另類思考。

### 第三節 研究問題

在瀕死的經驗的相關論文和研究中，意義的反思十分關鍵，多數人雖然在生活經驗中都試圖找尋自己的生命意義，但卻不得其門而入，充滿挫折感。尤其是那些曾經陪伴或瀕臨死亡的人，更會感受到個人對生死意義的把握，在面對死亡當時的重要性。蔡昌雄、蔣季芳（2007）靈乩的超個人感應經驗中，以榮格的「個體化」理論為解釋觀點中看到自己的特殊生命歷程，而 2017 年由郭書瑤演出的「通靈少女」紅遍半邊天，以前所有不能談論到通靈的事，都變得可以談論了，只要能跟通靈沾上一點邊，每個人都能侃侃而談，於是很多的假靈媒和假乩童紛紛出現，也成為當今的亂象之一。

而研究者探討瀕死經驗的意義是：當我可以重新活過一遍，我的生命轉折將會是什麼？要如何完成今生的課題？而有這個特殊瀕死經驗的人，再活一遍是否更珍惜看待「生」與「死」呢？及瀕死經驗後我對生命的價值觀。

根據前述的研究目的，本研究設定以下四個研究問題進行探索：

- 壹、研究者個人自身經歷瀕死經驗時的身心歷程為何？
- 貳、佛教信仰對研究者個人自身瀕死經驗的啟發與指引為何？
- 參、瀕死經驗對於研究者個人自身生命成長的價值與意義為何？
- 肆、具超個人意識屬性的瀕死經驗在生活世界的顯像與意義為何？

### 第四節 名詞界定

#### 壹、瀕死經驗（near-death experience, NDE）

雷蒙德·穆迪 Raymond Moody（1975）《死亡回憶》中草創了這個名詞。指的是人們在接近死亡時所經歷的身、心、靈體驗現象。這些現象包括靈魂出竅、看見天堂或地獄、看見親人、看見宗教人物、回顧一生的生活、極度的恐懼、完全的平靜、安全感、溫暖、徹底的破碎感、一道亮光的出現、甚至看見超我和超時空的東西、以及其他超驗的現象等。

美國國際瀕死體驗研究會 IANDS (International Association for Near-Death Studies) 會長林格 (K. Ring) 則提出瀕死經驗的五階段論 (陶在樸, 1990: p52)

第一階段：幸福與欣快感。

第二階段：進入脫體狀態 ( Out of Body) 即靈魂出竅，如以第三者的角度看見自己的肉體。

第三階段：進入黑暗或隧道。

第四階段：見到強烈的白光，時空感覺頓失。

第五階段：進入光的世界告別人生。

## 貳、皈依 (conversion)

本研究採取美國宗教心理學之父威廉·詹姆斯 (William James, 1842-1910) 的定義。詹姆斯認為，人的日常慣性生活中有其核心經驗，當此核心經驗由世俗關懷反轉至超越性的事務時，就是皈依經驗的發生。

在本研究中所指的是，研究者自身由無特定信仰的狀態，轉換為接受佛教信仰體系、成為佛教徒的經驗過程。

## 參、佛教信仰 (Buddhist belief)

由喬達摩 (Gautama) 所創，源自印度，後傳播至包括中、日、韓及中南半島等整個東亞地區，今更傳佈世界各地，成為世界三大宗教之一。佛信仰系統承襲自印度教而能推陳出新，開創出自身博大精深的教義體系。舉凡原始佛教的四聖諦、大乘佛教的中觀哲學，乃至禪宗見性成佛與淨土宗的往生極樂，皆屬於佛教信仰系統的一環，但其核心思想是因緣觀、涅槃及開悟。

本研究指的是研究者自身所皈依的大乘佛教系統，為弘揚人間佛教的道團。

## 肆、超個人意識 (transpersonal consciousness)

是當代超個人心理學 (transpersonal psychology) 研究的核心經驗現象與觀念。超個人心理學者認為，人類意識具有多重性與階層性，不局限於心智自我的日常意識。當超越的「超個人經驗」，如「天人合一」、「天地與我並生，萬物與我為一」

的「頂峰經驗」(Peak-Experiences)，或古今中外的宗教家、神祕家、哲學家、藝術家、文學創作家、甚至戀愛中人都會有的類似經驗愈多，對個人生命更美好的體驗影響就愈多，愈大。

## 伍、自我敘說 (self-narrative)

敘事是最能表達自我存在經驗的一種方式。敘說研究乃是質性研究方法的一種，著重當事人自我主觀經驗的表達，研究則側重故事情節、隱喻、主題與類別的分析。自我敘說乃是敘說研究的一種，透過個人手札、日記、過往發表文章及個人記憶，針對研究者自身的經驗進行研究，具備反身性 (reflexivity) 特質，是質性研究中具備「發現」(heuristic) 屬性的研究類型。



## 第二章、文獻探討

本研究是針對研究者自身所經歷的瀕死經驗以及後續皈依佛教的宗教經驗，進行反身的（reflexive）自我敘說研究，期能釐清過往經驗的意義向度，以及個人經驗與生死學研究學理及公共議題之間可能的聯繫。基於此一經驗議題涉及的研究領域考量，文獻探討部分將針對以下四個主題進行：

### 第一節 超個人意識經驗相關研究

超個人意識（transpersonal consciousness）一詞是由當代超個人心理學（transpersonal psychology）學派所提出的概念，泛指一切超越個體心智自我所掌控的日常意識範疇的意識經驗。渥許（Walsh, 2003）對於超個人經驗提供了十分清晰的定義與相關範疇分類。

超個人經驗的種類不一而足，舉凡由巫術、瑜珈、禪修，乃至精神分裂或迷幻藥所引發之精神狀態皆屬之，此時個人由個體意識進入宇宙意識。然而超個人意識經驗在人類整體意識經驗中的定位，以及各類型超常經驗彼此之間的關係，卻需要系統性的匯整與理論的說明。在這個問題上，威爾伯（Ken Wilber）提出的意識光譜（spectrum of consciousness）說，乃是超個人意識領域中最重要的理論之一（Wilber, 1977）。其他的理論說明還包括高曼（Goleman, 2003）的心理意識實相說、塔特（Tart, 1983）的意識系統論、渥許（Walsh, 2003）對各類超常意識狀態的類比與圖解等。

除了理論定位的研究之外，開啟超個人意識經驗的各種途徑也是重點研究方向。比如超個人靜坐（Kornfield, 2003）、清明夢（Malamud, 2003；la Berge, 2003）、吞食 LSD 迷幻藥（Grof, 1993）等皆是。

超個人意識經驗更進一步被帶到人類發展的議題上來做探討，特別討論的課題是：如何看待「我／無我」之間在人類意識發展過程中的的矛盾關係？當威爾伯以前個人／超個人的謬誤為題來進行闡釋（Wilber, 2003）時，英格勒（Engler）則以佛洛伊德與精神分析的對比來說明這個問題（Engler, 2003）。而超個人意識經驗的臨床實務課題也被納入探討；比如葛洛夫（Grof）提出「靈性急症」（spiritual



emergency) 的概念，便可說明許多因為靈性修煉引發的身心病理狀態。完整的超個人心理治療藍圖則在寇特萊特 (Brant Cortright, 2005) 的《超個人心理治療》一書中得以呈現。其他諸如瀕死經驗等更多的臨床應用研究主題也都存在，而應用到人類文化、生死觀及世界觀的研究更是琳瑯滿目 (Walsh, 2003)。

未來發展的趨勢是超個人心理學，因為有關靈性的議題、現代社會裡的宗教活動，或是與心靈主題有關的各種活動或學派，在各個社會都不勝枚舉。因為許多靈性議題源自於東方文化，所以我們整合目前社會所發生的事件和心靈現象，連結自身的各種靈性傳統、西方各家的研究理論，我們便能了解超常經驗，並追求自我生命意義與生命安頓之道，並從本土內建結構文化中，盡其所能透視更深層的意義。

蔡昌雄、蔣季芳 (2007) 在靈乩的超個人感應經驗中提到，研究者研究的焦點是靈乩的超個人感應經驗。這些靈異經驗在科學實證的思維下，是不被視為真實的或至少是無法證實的。但是對那些有過此種深刻經驗的人來說，沒有任何批評可以讓他懷疑這些經驗的真實性，它是生命中重要的密契時刻，往往令當事人有一種深刻的內在權威。以榮格的「個體化」理論為解釋觀點裡面，與靈遭逢的身體知覺經驗提到：有聽到外星人的聲音（她現在覺得那是靈山語）眼睛閉著無時無刻都會看到異像，耳朵好像耳咽管不平衡脹脹的，聽到好像另一空間的世界，也常頭暈或飄飄然的感覺與啟蒙之感。在榮格看來，心理分析的根本目的之一，便是促進個體化 (individuation) 的過程，特別是在原型層面上的發展過程。而個體化是指當意識與無意識、自我 (ego) 與自性 (Self) 之間存有良性的互動時，人們感受到自己獨特的個性，同時也與存在深處的寬廣無際經驗之海洋相通，從而使自己的具有創造性、象徵性和獨特性。一個既健全又獨具個性的人格，會在各種心理的對立面協調統一中產生。這個心靈平衡的過程，是人類心理活動所遵循的原則與過程，也是實現真正自我的過程。

歐蘿芙 (Judith Orloff, 1999) 在「神奇的第二視覺」中提到自身經驗時，雖然身為天生的通靈人，也曾疑惑於自己的感覺，因為：「預感」要是沒有弄清楚前後果，感覺只像不知從哪裡冒出來的，就很難以接受。

簡伊佐（2011）所以一般通靈人接到的訊息，如果連自己都不知道通到誰，或是品性不端正，那不是更損害自己的德行嗎？

表 1、乩童、靈乩簡易分類表（簡伊佐，2001）

名稱	分類	起靈	請靈	意識狀態	退靈
乩童	文乩： 以吟唱詩歌、代替詢問者感應、回答問題為主。	先上香→擺卦金→靜候一段時間。	搖頭晃腦、全身抖顫、噁心、不停打呵欠，表示神明即將降臨的狀態。	退靈後對於剛剛進行的事情沒有記憶。	會十分激烈大動作的往後倒地、昏倒、或全身軟趴無力，需要助手事先防備與幫助。
	武乩： 以動作、操弄五寶為主。				
靈乩	似文乩。	準備動作較短暫，甚至在沒有任何提示下立即有反應。	大多可以隨傳隨到。	過程中一直都是清醒，可表達自己的意見，一段時日之後對於自己所處理過的事情不會有記憶。	不必有倒下的大動作，以低頭方式象徵靈體的退駕，抬頭時即可恢復平常身分。

洪麗華（2016）一文中提到夢境與潛意識的發想，佛洛伊德是奧地利精神病學家，是精神分析的創始人。他於 1899 年發表了「夢的解析」，他發現夢並不是毫無緣由的發生，而是一種有意義的精神現象，一種清醒狀態精神活動的延續，夢的本質是一種願望的達成。根據佛洛伊德的說法，童年的遭遇、被壓抑的情緒及發生在個人身上具有重大意義的事件都會成為夢境中的場景。超現實主義是根據某些被忽視了的超自然經驗作信念，如夢的超能力。童年是最接近真實生活的

經驗，這個生命階段完全不受意識的控制超現實主義便是要把這種童年經驗重新解放出來。

超現實主義者深信夢可以給人自由，只有在夢中，才能從壓抑中獲得釋放。夢被認為是心靈的自動性表達最燦爛的形式，因此，超現實主義者的美術盡可能接近純粹的夢境經驗，夢的世界變成詮釋美術的新底子，在潛意識方面榮格與佛洛伊德所持的看法不同。

周芷淇（2017）解析夢境的理論當中，除了佛洛伊德還有榮格。榮格所建立的心理圖譜可劃分成兩個基本的區塊：意識和潛意識，再細分四個層次：

- 一、個人意識（personal consciousness），或稱日常的覺察。
- 二、個人潛意識（personal unconscious），其之於個別心靈而言是獨特的，但無法被察覺。
- 三、客體心靈（objective psyche），或稱集體潛意識，其顯然是人類心靈普遍存在的結構。
- 四、集體意識（collective consciousness）的外在世界，有共同價值與形式的文化世界。

在心理圖譜上的這些基本區塊裡頭，存在一般性和特殊性結構。一般性結構有兩類：

- 一、原型形象（archetypal image）
- 二、情結（complex）心靈中屬於個人部分（包括意識和潛意識在內）的特殊結構有四種：
  - （一）自我（ego）
  - （二）人格面具（persona）
  - （三）陰影（shadow）
  - （四）阿尼姆斯（animus）/ 阿尼瑪（anima）之融合體（syzygy）（二聯對應）。

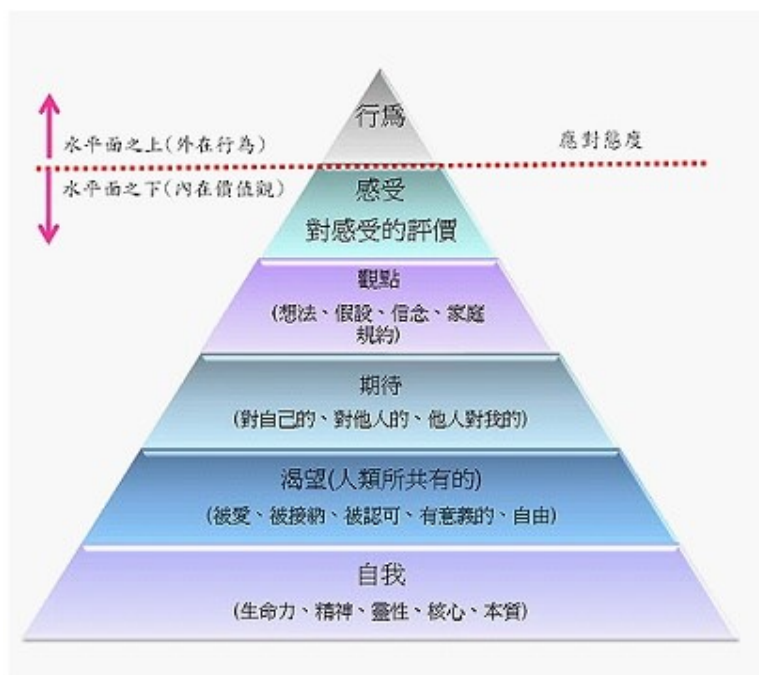
客體心靈裡充滿原型和原型形象，我們很難精確指出其數目多寡，不過當中有個原型值的一提，即是本我（self），原型的最高核心。榮格的個體化裡有個重要的觀念叫做原型或人物的浮現，然後都被視為集體潛意識，比如說集體催眠，

到底是一個氛圍呢？還是真的是催眠？然後在個體化的實際過程中，就是個人在內在中心或本我的協調過程，當人格受到傷害時，感受到痛苦的開端，個人會感到其意願或是慾望受到阻礙，通常會把這個阻礙投射到外在的事物上，所以人們必須遇上所有的痛苦才能開始這個過程。

薩提爾相信每個人本身就是一個奇蹟，不僅不斷地在演變、成長而且永遠有接受嶄新事物的能力。她認為「問題的本身不是問題，如何面對問題才是問題」。每個人生命中總會發生超乎自己能力可以掌控的狀況，這樣無法控制的狀況將會引發我們的壓力；而這樣的壓力任何人都免不了會經歷苦澀的歷程，所以在薩提爾的理念中，認為讓我們受傷或挫敗並不是壓力事件的本身，而是我們處於壓力下的因應之道。

家族治療有許多的派別，薩提爾模式（Satir Model）並不強調病態，而將心理治療擴大為成長取向的學習歷程，只要是關心自我成長與潛能開發的人，都可在這個模式的學習過程中有所收穫。薩提爾永遠正向看待自己的一切，她認為每個人絕對沒有零價值，一切存在都是有意義的，所以薩提爾對於「改變」的觀點不是要矯治（correction），而是轉化（transformation），她認為如果我們要求矯治，是把不好的行為特質拿掉，以好的行為取代之，而轉化的概念是沒有價值對立的判斷，任何行為特質本身是沒有好和壞，是要看使用的時機。

薩提爾模式除了運用重塑之外也常藉由冰山理論（Iceberg Theory）的隱喻來披露人類行為的內在經驗與外在歷程因不一致而引起的種種困頓。人類對外在的應對方式（外在行為）就像我們看見冰山露在水平面以上的部分，這些看得見的冰山其實只是整個冰山的八分之一，另外的八分之七在水平面以下代表著人類心理內在的感受、觀點、期待、渴望及自我。水平面上的行為，及水平面以下（應對態度、處事立場）是若隱若現的。因此，要瞭解一個人，不能單看他所表現出來的行為來決定，必須更深層的去瞭解他的內在想法是什麼？



圖一、Satir 冰山隱喻

(Virginia Satir, John Banmen, Jane Gerber, Maria Goromi, 1998)

Corey (2016)《諮商與心理治療：理論與實務》、歐文·亞隆 (2003)《團體心理治療的理論與實務》中，個體缺乏覺察、害怕碰觸生命中不願面對的部份，通常與逃避有關。阻礙個體成長與改變的，包括悔恨、憤怒、憎恨、痛苦、焦慮、悲傷、愧疚、罪惡、被拋棄等---明顯存在記憶裡但卻未曾表達的（亦常為負面而強烈的）情感，往往與某些特殊、鮮明記憶或想像連結一起。於是這些明顯留在記憶裡但內心未曾完全察識、未曾被充份體驗或未能表達出來的情感在內心深處的潛意識徘徊。蘊藏在潛意識中糾結纏繞的未表達情感、未解決的情況和未獲滿足的欲求，隨時可能不自覺地介入當下的意識活動，妨礙意識與自我及外界環境與他人的溝通和接觸，並終至以逃避體驗時可能的痛苦，而不願做必要的改變，不能突破僵局也阻礙成長的可能性。

未竟事務將會一直持續存在著，直到個體妥善面對、處理，予之處理後才算「完成」。若累積到相當強度時，個體陷入偏激、苦悶狀態，以及自我打擊無法自拔，也容易發生偏差或異常行為（例如心神不寧、強迫性行為、過分拘泥、壓抑

自我表現與自我摧殘、疲勞、注意力散漫、混亂、緊張、身體疾病、破壞等不滿足模式)而無法充分意識「當下」。

索非亞(2009)不論男問事業、女問感情，當徬徨無措時，總想向未知的力量尋求解答，對神鬼之事充滿敬畏，甚至恐懼。究竟靈界是什麼樣子？真的有神鬼存在？人與鬼能和平共存嗎？我們該如何看這個見得到的世界與見不到的世界？只要心存善念、不做損人利己的事就好了，自己想問的答案其實你比誰都清楚，只不過自己不敢承擔後果，所以都丟給神明去幫你背書，不是嗎？

## 第二節 瀕死經驗者的相關研究

據美國蓋洛普在一九九四年的調查，全美有百分之六的人口、一千三百萬人曾有瀕死體驗，研究瀕死體驗的國際組織更分布七十五國。而每個人的瀕死經驗並不全然相同，大多數的人會認為這是精神上出了狀況，但我知道這是存在的，很多人的瀕死經驗後會改變他們的人生觀和價值觀，但對我而言是我在這個經驗裡得到了什麼禮物？可以分享給別人什麼樣的觀念？很多有心人士將這個經驗給神格化，導致人們一些錯誤的觀念或是誇大其詞，但確實有一些人會開發自己超感知覺的能力，這就是超個人心理學所強調的人是有「超越性或靈性之潛意識」劉秋故(1998)的道理。在本土的瀕死經驗中比較容易被當成靈異現象或是超自然現象，很多人就不敢主動提出自己的經驗，損失了對於此瀕死經驗中寶貴的實際案例。

美國生死學權威庫布勒·羅絲在十年中收集了二萬件以上的瀕死經驗個案。她在世界各地旅行、演講，收集了各個民族的事例，她認為瀕死經驗或許會因人種、民族、文化、哲學等有所差異，但其本質與基本架構是一致的。

關於瀕死經驗的研究，國外學者 Raymond Moody (1975) 及 Kenneth Ring (1985) 乃是先驅研究者。他們已經初步從瀕死經驗者的第一手敘說中，證實瀕死經驗的存在；他們同時也對瀕死經驗的結構、重要主題極可能意義，提出研究性的結論，為當代瀕死研究奠定基礎做出了很重要的貢獻。

民國九十年十一月高雄市立凱旋醫院精神科林耕新醫師將其在那年間(1年)訪問相關「瀕死體驗」者，達 34 位而統計發表-瀕死體驗率分析初報發表於台灣

精神醫學會年會，這是相當另類的精神醫學文章。正如林耕新醫師所言：「身為一位接受正統科學訓練的精神專科醫師，對於任何現象，總要求一個科學的解釋和實驗數據的證明。但是，當擺在眼前的『事實』，如果無法用以往的學習經驗來解釋，內心受到的衝擊和驚訝，可想而知！」（林耕新，2003）。

國內研究方面，瀕死經驗者的現身說法（趙翠慧等，2012）及深入此一經驗進行意義探討（簡政軒，2005；釋覺了，2004）的論文，也都已有了少量的存在。另一方面，在醫護領域中一般病房的瀕死經驗（林耕新，2001）以及安寧照顧中的臨終瀕死現象，也有了臨床的觀察與研究。比如對臨終瀕死症狀的描述與處遇（許禮安，1998；劉樹泉等，1995）便是。

釋永有（2002）於第二屆現代生死學理論建構學術研討會發表論文—〈金剛經的第四類接觸〉。從《金剛經》的感應錄中列舉出古代「中國佛教徒式的瀕死經驗」。研究指出，《金剛經》的瀕死經驗共通的體會是：主角被地獄來的使者所捉拿或帶至地獄，但假如他在世間有做過任何與《金剛經》有關的善事，他的陽間壽命就會被閻王延長，然後再度還陽。與西方研究之瀕死經驗所述及之隧道經驗和遇到光有所不同，感應者都是先去向閻羅王報到。唯一較能合理解釋的，應是當時的文化背景影響了一般人的死亡觀念。釋永有認為閻羅王的角色功能或類同於西方的天使或充滿愛的光，是一個人往生後會遇到的他次元的生命，只是東西方的遣詞用字不同罷了，而文化背景的差異則使得東方的閻羅王和西方的天使形象大異。此項研究成果對於理解不同文化背景下之瀕死經驗提出另一種看法。

英國愛丁堡與劍橋醫學研究中心（Medical Research Council in Cambridge）的科學家，研究和瀕死經驗類似的腦部活動，認為靈魂出竅只是大腦理解死亡的過程。人們會看到自己走向一道光，是因為大腦用來處理亮光細胞死亡而產生的影像，並不是靈魂進入另一個境界，只是大腦想要搞清楚身體感受到的不尋常體驗。

研究團隊在「認知科學趨勢學刊」（Trends in Cognitive Sciences）發表論文指出，大腦試圖「合理化」不尋常的經驗，造成所謂的「靈魂出竅」。研究結果顯示，所有瀕死經驗都有生理原因。研究人員之一的瓦特表示，所謂的瀕死經驗，

是大腦在「愚弄」我們。仔細分析所有的瀕死經驗，可發現大腦感受到死亡創傷與威脅時，會引發與平時不同的感覺，創造出虛幻的情境。如果戴上虛擬實境的耳機，讓受試者看到自己的影像出現在三英尺外，就能讓大腦誤以為三英尺外的那個影像就是自己，產生靈魂出竅的幻覺。

科學家也指出，人在瀕死時會感到安詳平和，是因人在承受壓力和受傷時，會分泌去甲腎上腺素（noradrenaline），讓人感受到愛與關懷。這些研究證明，所有的瀕死經驗都能以生理現象解釋。

國際瀕死體驗研究協會 IANDS 一九八一年成立於康乃狄克大學，會長凱尼斯·林格。該會全世界十八國家有分會凱尼斯·林格相信，由於醫學急救技術不斷進步，所以更多在死亡邊緣的人會被拉回人世。在他的研究中表示大約 35% 接近死亡時有瀕死經驗產生，故有瀕死經驗的人數相當多。凱尼斯·林格在《穿透生死迷思》書中指出瀕死經驗中常見的體驗如下表：（Kenneth Ring & Evelyn Elsaesser Valarino, 1998。李傳龍、李雅寧 譯）

表 2、凱尼斯·林格（Kenneth Ring）瀕死經驗之統計表

項目	百分比
心情愉快、安詳	60%
脫體	37%
踏入另一個世界進入隧道體驗	23%
看見明亮光線	16%
有清楚的視覺體驗進入光的世界	10%
回顧一生	12%
超越時空的相遇	2%
和已故朋友見面	8%

張淑美（2001）曾以『脫、光、隧、憶、會、返』六字精簡形容瀕死經驗：

- 一、脫：靈魂脫離身體
- 二、光：會被柔和、慈悲的光所包圍和安撫



三、隧：許多瀕死的人都有經過隧道的經驗

四、憶：這一生的所有一切如放映電影般一一回顧

五、會：是在過程中會見已過世的親人

六、返：雖然美好的死亡經驗讓瀕死者不想返回人世，但因因緣未了，放不下親人和人世間一切，一動心便返回人間。

佛羅里達的心臟醫師薛伯姆（Michael Sabom）花費六年時間訪問具有瀕死再復活的患者七十八人，他以嚴密公正且系統化的方式收集客觀數據，研究結果與林格十分相近。梅爾文·摩爾斯《跨過生死之門》作者，他從一九八三起一直在記錄兒童的瀕死經驗，並發表五十多個案例報告。發現兒童所描述的瀕死經驗，幾乎大同小異，他們也是脫離身體，進入虛靈世界，被引向歡迎的光亮裡。梅爾文·莫爾斯從研究訪談中發現，有瀕死經驗的兒童，比同年齡的孩子更成熟，與家人的關係更良好，他不吸食毒品、不亂搞性關係，不會叛逆，也沒有不良品性。瀕死經驗者中大多數人在生還後，態度上大致有下列轉變（沈湘縈，1991）：

- 一、對死亡的恐懼大為減低
- 二、感到不會再輕易受到傷害
- 三、有種特別重要或特別有尊嚴、被重視的感覺
- 四、相信自己受到神或命運特別眷顧
- 五、增強繼續生存的信念
- 六、非常珍惜生命
- 七、重視生命的重要意義
- 八、採取較無顧忌的生活方式
- 九、較樂觀地面對生活中不可控制之事

李亦欣（2005）之研究所分析出「能量狀態提升」、「超感知能力」、「珍惜生命」、「感恩回饋」、「無懼死亡」、「瞭解人生使命」、「瞭解生命意義」、「勇敢積極」、「心境安定」、「樂觀正向」、「變得真誠」、「更能影響別人」之十二項正向轉化，歸納出「察覺自己的力量」、「體認關係的真誠本質」、「對未來懷抱希望」、「轉化死亡焦慮」、「為經驗賦予意義」等五項促使轉化之影

響力。

表 3、促成瀕死經驗者轉變之力量與相關正向轉變分類表

力量名稱	相關正向轉變項目
察覺自己的力量	能量狀態提升、超感知能力、更能影響別人
體認關係的真誠本質	變得真誠、感恩回饋
對未來懷抱希望	珍惜生命、勇敢積極、樂觀正向
轉化死亡焦慮	無懼死亡、心境安定
為經驗賦予意義	瞭解生命意義、瞭解人生使命

資料來源：李亦欣（2005）在《應用瀕死經驗於創傷個案諮商之探討》繪製

立花隆在其《瀕死體驗》書中提到所謂「瀕死經驗」，是指因發生事故或生病而瀕臨死亡邊緣的人，歷經九死一生，得以回復意識後，所訴說的不可思議的印象體驗。這些體驗有一些共同的模式，例如看到冥河、在花田中漫步、脫離肉體、見到死去的人等等。本書提供了許多日本人的瀕死經驗內涵，與西方研究成果最大不同之處是有關『冥河』與『在花田中漫步』的描述。作者將古代文獻與現代瀕死體驗比對，發現其類型一致。

另一方面，宗教對瀕死經驗的記載古來已有，佛教如西藏密宗的《度亡經》典籍對於瀕死經驗早有記載論述 蓮花生大士（1995）。瀕死經驗說明這種特殊經驗能夠引發出我們的靈性、因此找到新的生命觀與生活意義，一些新的靈性議題，最終目的是希望能對這新穎而深負意義的靈性有更完整、更深入的認識，並帶入實際的生活層面中。

張玉麟（2012）華人對靈魂存在的可信度調查，筆者針對一百位民眾，以透過網路及問卷及 APP 的方式，其訪問者皆是居住於台灣與香港及美國之華籍居民。僅針對以下三個問題發問：

- 一、你聽過瀕死經驗嗎？
- 二、你相信靈魂存在嗎？
- 三、並請告知相信與不信的理由。

依據上述於華人社會之調查，有近 82% 的人士是相信靈魂存在的，而人類的靈魂思想，依據上述案例分析，宗教及家裡教育的影響不免是一大主因，但並非是絕對的。若用心理學的角度去分析，往往大部份的人，在「意象」(Image) 的含糊領域中，告知他/她有感應到靈魂的存在，形成了一種靈魂與思想上的一種密契關係 (Mystical)，有趣的是：

- 一、信與不信者約 5：1
- 二、是否聽過瀕死經驗案例之男女性別比約 61：39

### 第三節 出體經驗研究

出體經驗 (out of body experience) 研究是超個人意識經驗研究的其中一種經驗，此種經驗可能是由刻意的身心修煉而達到，但也可能是在特殊的身心解離狀態下被經驗，例如臨終時刻的迴光反照、或意外發生時的身心脫離都可能。在現有的本土文獻中多數呈現的是在瀕死經驗發生時的出體經驗。

林耕新 (2001) 訪問了三十四名瀕死患者。瀕死經驗者讓人印象深刻的部分就是重複性太高，本質相同性太高，當然可能會因為文化不同、習俗不同而有所差異。其具體經驗內容包括：

表 4、林耕新統計三十四位瀕死體率表 (林耕新，2001)

瀕死經驗內容	百分比
無法表達的安詳與滿足感	92.8%
重回肉體	92.8%
脫體感	78.6%
異常視覺與聽覺	57.1%
進入黑暗空間	35.7%

看見強光	28.6%
與已故親友相會	28.6%
進入光的世界	21.4%
回顧一生	21.4%
走到生與死的交界	14.3%
不再畏懼死亡，人生觀有重大改變	100%

經過瀕死經驗後，100%不再懼怕死亡，58.8%覺得人生觀發生正向改變，35.2%趨向普遍性宗教的傾向。其中的「脫體感」指的便是出體經驗。趙翠慧（2003）在《重新活回來》一書中陳述其瀕死經驗時，對出體經驗有以下的描述：「當時頭發高燒，燙得像要爆炸一樣，也好像有股力量自頭頂衝出去，接著一節節的脊椎掉到背後的皮囊上，最特別的感覺是當時的力、視覺、感覺都變得非常敏銳，再小的聲響都無法承受，看到的物體大小都改變，輕輕的撫摸就如同刀割難受，有一幕至今仍無法忘記——我看到了自己的影。」

涂秀妮（2005）研究 21 位個案後的研究結果指出，瀕死經驗內容包括了靈魂離體、感覺安寧沒有痛、通道區域、不尋常的光、天堂或地獄情境、生命回顧、離開人世的邊緣情境、返回人世的預示情境、黑暗虛無的神秘環境、返回身體或意識初醒時感覺生理不適、正負向超情感感受、時間感混淆等共十二種。以正負向超情感感受比率最高，佔 86%；經歷返回人世的預示情境，佔 81%；再分別為感覺平靜、安寧和沒有疼痛，佔 62%結果和國外相關研究發現極為相同。西藏生死書中寫道，瀕死經驗上天堂的階梯？沒有兩個人的瀕死經驗完全相同，就好像沒有兩個人的中陰經驗相同一般，但在瀕死經驗中，卻有類似模式的過程。

但是也有少數從宗教與靈性潛意識的觀點，提出對出體經驗的解釋。根據黎國雄（1994）的論述，出體經驗其實是一種靈魂出竅的經驗。他認為靈魂是一種精微體、能量場或信息場，可以聽、觸、視或物化，以不同形態呈現，並能存在於地球人類無法生存的地方。靈魂出竅的導因是由於無法承受的壓力與驚嚇，而促使陰神、陽神出離。經過靈魂出竅的人，對人生的看法變得寬容、超然、睿智，使生命更有意義。

出體現象是人類意識狀態的一種，在生與死、靈魂與物質世界經由橋樑連結，我們可以進入人類心靈最深奧的領域，出體狀態中會大量使用潛意識或全意識運作，在出體後我們有可能把潛意識的記憶或知識帶給自己的顯意識，使自己清醒地知道這些知識，並有機會使意識本身的直覺、靈感、預感、創造力能力發揮出來。

洪禾（2013）在「出竅」一文中指出，精神為（spirit）：所有的存在物（特別是有意識的存在）都蘊含著某種特定的能量。和意識相互作用著。但是能量在某種程度上是獨立於實體存在之外的。這種典型的能量比實體的存在還要重要，在實體消逝之後仍然以某種形式存在著。

奧修（2011）的出體經驗說道

我小時候有這樣的經驗：

我會跑到鎮上一條被洪水淹滿的河裡游泳。沒有人會在河水氾濫時到那裡游泳的，平常它是一條小河，但下雨時它至少有一英里寬。這時的水流洶湧，你根本無法在站在它裡面；而且這時的水很深，所以無論如何你也是無法站著的。我愛煞了這個時候，我等待雨季來臨在河裡游泳。有一個時刻我覺得自己快要死了，因為我已經游得很累，我看不到兩旁的岸，巨浪更兼急流，再加上後無退路，因為離岸邊太遠了。我累得撐不下去，急流狠狠的把我往下拉，那時我想：「這下死定了！」就在這時候我忽然看到自己在水面上，而我的身體仍然在水裡。當它第一次發生，它是一個非常可怕的經驗。我心裡想自己一定是死了，聽說當人死後靈魂會離開身體，所以我想我既然離開了身體，我一定已死。但我可以看到身體還在掙扎游向岸，於是我跟著我的身體。那是第一次我覺知到存在本質和身體的連結。

這連結像一條銀帶、銀繩似的東西，在臍下一肚臍以下兩寸。它並不是實物，但它銀一般的閃爍。每一次我當上了岸，當我一碰到岸的那刻，我的存在本質便會進入我的身體。剛開始我是害怕的，後來它就變成一件樂趣無比的一大快事了。我大大的享受，那種自在……毫無重力的，從遠距離俯視自己的身體。

釋覺了（2004）佛教對死後到再生之前的生命以「中陰身」名之（或稱中陰、中有）。我很好奇，人死後會往那兒去呢？如果沒有投胎的話，是否就會變成鬼

魅呢？還沒接觸佛法時會因為缺乏正知見，和六道輪迴的概念，就會產生「人死為鬼」的刻板印象。因此人在捨報之後，依據他的業力與願力等力量，就會出生到與他相應的六道之一，而不一定是會出生在鬼道中。有一部分的鬼道眾生，與人類的生活空間是在一起的，因此能夠與鬼道眾生相應，或溝通的人便能接觸到他們。但是因為對於鬼道的真實狀況，一般人不容易完全了知，因此就會產生想像與敬畏之心。

關於中陰身的相關說明《佛光大辭典》（1988）綜合佛教原典經論歸納出以下內容：

- 一、「中陰身」又譯作中有，為四有之一。有情眾生之輪迴轉生，一般可分為中有、生有、本有、死有四期。臨終的一剎那，稱為死有。死有與生有中間所受之身就是中有。生有係生緣成熟，脫離中有而托生於母胎之初剎那。本有係生有以後漸漸長大，由出離母胎而嬰孩、童子、少年、壯年、老年，以至壽命將盡，接近死有之全部生命過程。有情眾生自死有入中有，自中有至生有，再由生有轉本有；若又起惑造業，復從本有經死有、中有、生有而復返至本有，如此次第輾轉生死，輪迴無窮。就四有期間之長短而論，生有與死有極其短暫，僅一念間為生死之一剎那；本有與中有則長短不定。
- 二、中陰身指人自死亡至再次受生期間之識身。乃由意所生之化生身，非由精血等外緣所成，故又稱為「意生身」。
- 三、中陰身常希求、尋察來世當生之處，故又稱為「求生」。
- 四、中陰身因其為本有壞死後，於來生之間暫時而起，故又稱為「起」。
- 五、中陰身之形相：據《俱舍論》卷九載（大正藏第二十九冊，唐代玄奘大師譯），中陰身由極微細之物質所構成。
- 六、中陰身之壽命：《俱舍論》舉出關於中有期間之諸多異說。
  - （一）法救：中陰身無定限，生緣（再生之因緣）若未和合則中陰身恆存。
  - （二）世友：中陰身最多七日，若生緣未和合即數死數生。
  - （三）設摩達多：中陰身期間最多為七七日（四十九日）。
  - （四）毘婆沙師：中陰身樂求生有，故不久住。此外，自古以來即依婆沙等之說，將人死後之七七日間稱為中陰。又由於中有期間共為四十九日，故

產生七七四十九日誦經祈福之風習。即於人死後，每一個七日必誦經追薦，直至第七個七日即四十九日之滿中陰為止。世俗每謂該期間乃亡魂懵懂茫然之際，故特於彼時為之祈求冥福。

瀕死經驗中，脫體的狀態可以中陰身類比之，因為中陰身以意識為主體，如上所言「乃由意所生之化生身」，是一種暫存的狀態，由極微細之物質所構成，所以有的人會感知其似有似無的形體，或有人稱為微妙體、以太體、星光體。釋覺了（2004）到目前為止，可以歸納出瀕死經驗中所謂的遇見靈魂兩種情況：一種是當事人脫體到他方世界所見。一種是主動出現在當事人的境界中。遇見的靈魂可大分為兩類，一種是溫暖、慈祥的；一種是冰冷、恐怖的。佛教以「十法界」來詮釋眾生的存在特徵及其所依止的世界，是根據宇宙中各種生命的型態而分類的，這種分類也只是概略性的，一一眾生，各有其不同的生存因緣及樣態，只是時至今日，人們於其生活世界中所能感知的生命個體，亦不出這十類。佛教文化系統在中國有千年的歷史，早已與人們的生活合而為一；瀕死經驗者的異常遭遇，可以在佛教教義的詮釋和信仰中得到理解，並尋出自我人生的新出路。瀕死經驗中的「靈魂」為了傳達某些訊息，似乎也發揮了他們的意識能力，顯現光影來讓當事人明白一些道理。瀕死經驗者往往在身心劇變後，因為體驗內容的不可思議境，造成心理極大衝擊，特別是對死亡的看法。

他們回到現實生活中，卻無法忘懷瀕死經驗的奇異感受，也有些人甚至在身心持續的互相影響下，不斷有超乎常人的覺受與境界現前。每位經歷者在重新面對日常生活後，為了求得心理的平衡，必然會重新調整其人生觀，在這個過程中，他們聯結生活世界的知識，來詮釋瀕死經驗，甚或希望獲得更多的了解。本研究的四位個案選擇佛教信仰作為他們瀕死經驗後的心靈寄託，他們對死亡的看法，除了原有的體驗之外，深受佛教教義之影響。

具有瀕死經驗的人所謂的不怕死亡，原因有多種，表面上或許都符合：一、體會死亡境界的平靜與安詳；二、死後世界並不可怕；三、死後可以與過往家人重聚；四、死後能再重生；五、死後能見到上帝（或佛菩薩），這五個原因。實際上究其個別瀕死經驗內容及其後的生死詮釋歷程，不怕死亡的原因，不盡然是瀕死經驗的立即效應，而是對生命與死亡的意義追尋所致。以本研究四位個案而言，他們對死亡不害怕的原因，都受到佛教教義的影響。

## 第四節 佛教基本信仰研究

理法湛然，故無興廢，修行剋果則在於人

唐、澄觀大師

佛教發源於印度二千五百年前的一位釋迦族的王子出家，經過六年的修行，開悟成佛，並將他所體悟到的、解脫生死和一切煩惱的方法，向當時的印度社會，宣揚了四十九年，最後以八十歲的高齡，離開了人間，我們稱他為釋迦牟尼佛，也就是徹底覺悟了一切宇宙和人生道理的人，這是佛教的開始。佛、法、僧是佛教的三寶。皈依是皈依、依靠。學佛的人皈依三寶，得到三寶的加被、引導，能夠堅定信心，成就道業。皈依三寶可以建立正確的信仰，追求人生的真理。

佛教的信仰，可以分作自信和信他的兩面，然都是以三寶為主。三寶，意思是寶物，有救濟貧困的功能，佛教則用三種寶物，救濟一切眾生，離苦得樂。

信仰的態度之分辨：

- 一、正信：是經過理智認識、判斷、了解後，確定是正確的、究竟的才去相信它。
- 二、迷信：沒有經過理智認識、判斷就盲目相信者。

法鼓山智慧隨身書（2010）中說道學佛，是信仰佛教的目的，唯有學佛，始有轉凡成聖而至成佛的可能；佛學，是研究的一門人文科學，它能告訴我們佛教在形態和地域上的演變，以及在思想上的發展，也就是將佛教的教團史和教理史，作各種角度的分析和考察，而視之為佛教的考古學、社會學、文學和哲學，它並不負有勸人信仰和實踐的責任。

李宜純（2016）佛教對個人生命意義的影響，所呈現出：（一）從守護神到解脫生死的信仰，使生命展現一種自利利他的精神，以生命的本體為導向去瞭解生命的意義，同時也強化女性照顧者的角色。（二）家庭宗教信仰中女性的任務是維護家庭的和諧與安樂，以佛教的方式延續傳統祖先祭拜，保留家庭倫理觀及促進和諧穩定的信仰精神，可視為信仰倫理的典範。（三）信仰經驗引導自我省思，使生命中的信心再現，在困境中佛法成為內在的支持、人生的指引。（四）知佛行佛，分享學佛經驗，生命不應被受限於家庭，讓老年提升自我的生命價值。（五）老人們認知在世時應做好修心的功課，以安然的渡過死亡的過程，「往生



助念」成為可能渡過生死苦難的契機，「結緣」是創造良善人際關係的「利他」概念，為老年時期的生命意義注入新的思維。

李憶容（2015）佛光山開山星雲法師說所提倡的人間佛教主要源於佛陀出生於人間，修行在人間，成道在人間，弘化在人間。佛陀當時對人說法，所以一切佛法就是人間佛教（釋滿義 2005：329）。星雲法師一生以弘揚人間佛教為志業，是佛法與生活融和不二的人間佛教。人間佛教是人生需要的佛教，從佛光會員四句偈「慈悲喜捨遍法界，惜福結緣利人天，禪淨戒行平等忍，慚愧感恩大願心」，即是說明人間佛教的菩薩行誼，可以說以人為本、以家為基點，其平等性、普遍性如觀世音菩薩大慈大悲無私的救度眾生，將佛法落實在生活中，就是人間佛教。

是要解行並重、福慧雙修、互相增上，原始佛教的信仰以四聖諦為核心。四諦指的是苦、集、滅、道。《中阿含》（第八眾集經）說：「復有四法，謂四聖諦。苦聖諦、苦集聖諦、苦滅聖諦、苦出要聖諦。」（譯注：本文應出自《長阿含經》卷八又，《佛遺教經》說：「佛說苦諦真實是苦，不可令樂。集真是因，更無異因。苦若滅者即是因滅，因滅故果滅。滅苦之道實是真道，更無餘道。」四諦對人生苦難的診治可以醫學類比說明：

- 一、苦諦（四苦八苦）.....病症的診
- 二、集諦（渴愛，煩惱）.....病因的追究
- 三、滅諦（涅槃的境地）.....理想的健康體
- 四、道諦（修行法）.....治療法

四諦明白提示，以病者為第一的治病途徑。從診斷病症進而探求病因，更進而實踐有助於獲得健康身心的治療法。此一實踐不到人類理想形象確立不停止。疾病的治療與真實的人類形象—滅諦—有關聯，也必然和佛教本身產生密切關係（許洋主譯，民 91：p3-5）。

當代台灣盛行的佛教則屬於大乘佛教中的人間佛教。研究者即皈依星雲大師所創辦的佛光山教團，當代佛學思想家印順導師所倡導的「人菩薩行」理念，其論題的核心在於「從人而發心學菩薩行，由菩薩行而成佛」。出自於佛教教義的理由（像是慈悲、福田、攝善法戒）及受到人間佛教理念的影響而推動的社會福利工作，無疑地，成為現今台灣佛教相當明顯的形象表徵。

就宗教行動的模式來看，現有的佛教福利服務模式也嘗試著由「傳統的慈善」階段朝向於「轉型的發展」階段，甚至於「全人的關懷」階段（尊重生命）的自我調整（慈濟月刊第 327 期）。

證嚴之後的台灣佛教，為因應現實環境的發展，依據藍吉富所說出現了所謂的四大佛教勢力：（藍吉富著，1999：241）「人間佛教」思想在當代台灣佛教得到極大的發揚，成為當代台灣佛教界主流之一。近幾十年來，隨著經濟和科學技術的迅猛發展，人類向現代化社會邁進了一大步。

證嚴法師主持的「慈濟功德會」、星雲法師（1927）主持的「佛光山」、聖嚴法師主持的「法鼓山」、惟覺法師主持的「中臺山」。此四大佛教團體，弘法活動遍及全臺，可說是各具特色，發展方向也不盡相同。四大團體以一處為根本道場，並陸續在全台各地設立分支別院，甚至逐漸延伸外國，透過組織在弘法活動上的運作，可做橫面與縱向的相互支援與協助。它們以「人間佛教」理念從事入世發展方向，成功的轉換了大陸傳統佛教以出世性格的發展模式，發揮佛教普利現實社會的功能，它們具有共通的特質，佛教事業的發展不僅遍及全臺，而且逐漸延伸到國際，可說是將台灣佛教觸角帶入嶄新國際現代化趨勢，為台灣佛教日後多元化、現代化、資訊化發展奠定基礎。

王順民（1994）關於佛教生死觀方面，死亡與臨終關懷卻是其思想的重心。佛教徒面對死亡不認為是生命的危機而當成是正常事件來處理，因為他知道任何人有生必有死，衰老乃至於最後的死亡是人們這一生的生命繼續之流結束。但另一再生連結亦是又於下一個生命生起，剎那間新的生命就開始了；此即佛教所講的輪迴。

這當中不是有一個主體—靈魂(soul)從此世界移往他世界，而是指五蘊(色：基本物質、受：六種感官活動、想：接受並統合各種感覺的意識活動、行：心理活動的統合、識：持衡的意識或未接觸對象的單純感性)。和合的身心在宇宙間移轉變化之活動過程(釋道興，1997)。待今生來完成的業力。當然也意味著這一生也許完結前世未竟之事，但也在同時可能又造作許多的新業。業力輪迴是自立創作、自作自受、每個人機會均等；這種業力的輪迴思想，組成了佛門看待生死的哲理(釋道興，1997)。佛教也認為人在業報輪迴當中，誤把生死輪迴當成

唯一真實。一旦人心悟到我、法的緣起性空，自然當下即可從生死輪迴証得解脫涅槃，超克生死。所以在生死及涅槃的心性體認上，人是當下即可成就自己的尊嚴死的。

佛教對於生死問題的探索方式有殊勝之處：在所有宗教之中，佛教至始至終以生死大事為宗教應關注的首要課題，不假借天啟，而傳統之外力，完全依靠生死體驗內省功夫，智慧洞見，心性涵養等等純內在精神本領，去如實觀察（包括生死現象在內）世間一切，由是發現宗教解脫之道，構成獨特的一種智慧（傅偉勳，1993）。

在『西藏生死書』一書中指出：西藏佛教的觀點則是把生和死看成一體，死亡只是另一期生命的開始，死亡是反應生命整體意義的一面鏡子（索甲仁波切，1996）與『法集要頌經』中所曰：『積累終消散，興建終頹廢，相逢終別離，生者終必死』有著相同的意涵。從西藏佛教的觀點來看，我們可以把整個存在分成四個不斷而息息相關的實體：（1）生；（2）臨終和死亡；（3）死後；（4）轉世。它們可以稱為四種中陰：（1）此生的自然中陰；（2）臨終的痛苦中陰；（3）法性的光明中陰；（4）受生的業力中陰。對中陰教法的探索，應該從直接反省死亡的意義和無常的許多層面開始，這種反省可以讓我們在一息尚存的時刻，充分利用我們的這一生；也讓我們在死亡的那一刻，不至於悔恨或自責度過此生（西藏生死書，1995：25）。由此，我們可以看出以佛教徒來講「臨終和死亡」是重要的時刻。

安寧療護提倡尊嚴死亡，亦即不在癌末病患臨終前仍施予急救，與佛教認為『以臨命終時，神智是最痛苦的，急救不能起死回生，只是增加無量痛苦』的觀念是一致的。由於佛教本身不僅是已解決生死問題為出發點，也將死亡與生命意義做了密切的結合（釋道興，1997）。學習認識自己的身、受、心、法等四方面，使「覺性」（念，awareness）敏銳且穩定（住）。此種「覺性照顧」之練習可用於淨化臨終者的心念，也是佛教的基本修習法門（釋惠敏，1997）。覺性照顧即是四念住的修持，不僅是導向體會真理的修習，也常用淨化臨終者的心念。

一、身念住：培養對呼吸、出入及長短等有關身體變化之覺察。

二、受念住：覺察苦樂感受之生起、變化、消失，以處理不當之情緒。

三、心念住：覺察各種善惡心境之生滅，以處理不當之心態。

四、法念住：於真理、法則、責任等方面、建立覺察的習慣，破除錯誤的見解，從生死煩惱中解脫。

深入佛法後，了解因果觀、布施觀、無住觀、因緣觀等宗教的力量，在事業、家庭與生活中改變人生態度與觀念影響深遠，更積極與主動從事公益活動，知行合一中，形成一種正向的迴圈與善性循環，從而發覺人生的存在意義與生存價值。



## 第三章、研究方法與步驟

### 第一節 質性研究

質性研究 (Qualitative research) 是一種在社會科學及教育學領域常使用的研究方法，通常是相對定量研究而言。質性研究實際上並不是指一種方法，而是許多不同研究方法的統稱，由於他們都不屬於量化研究，被歸成同一類探討。其中包含但不限於民族誌研究、論述分析、訪談研究等。質性研究者的目的是更深入瞭解人類行為、及其理由。質性研究方法調查人類決策制定的理由和方法，而不只是人做出什麼決定、在何時何處做出決定而已。因此，相對於定量研究，定性研究專注於更小但更集中的樣本，產生關於特定研究個案的資訊或知識。

陳向明 (2014) 提出質性研究具有下列五項重要特性：

- 一、自然主義的探究傳統
- 二、重視個人經驗與意義建構
- 三、對於動態歷程的關注
- 四、使用歸納法
- 五、重視研究關係

另外，最常被介紹的質性研究方法可能包括：訪談法、觀察法、焦點團體 (focus group)、文獻法、民族誌 (ethnography)、歷史研究、紮根理論 (ground theory) 方法、敘事分析 (narrative analysis)、行動研究、俗民方法學、多元方法等 (齊力, 2006)。

根據 Amia Lieblich 等 (2008) 的『敘事研究：閱讀、詮釋與分析』一書，作為方法指引，共有四種分析方式：

- 一、「整體—內容」分析法

著重分析個體完整生命故事的內容，不分割生命為細部，而是把生命視為整體；強調生命的內容，將生命故事的片段至於整個脈絡中，以理解其整體意義，此分析取向很類似「個案研究」。

## 二、「整體—形式」分析法

著重故事情節的分析，或清楚分析出整個生命故事的結構，例如此敘事發展是喜劇或是悲劇？敘事者是朝向現在的時刻或是退回過去的時光？研究者必預找出故事的轉折點或高潮，以強調整個故事的發展。

## 三、「類別—內容」分析法

此方法類似內容分析，研究主題的類別已被界定清楚，被摘要出來的文本被分類到不同的類別，歸類的類別可能是狹隘的，如在全部的片段章節中，敘說者不斷提及生命中某一事件，則此事件便會被取來分析。

## 四、「類別—形式」分析法

焦點放在故事，指其特定風格或與語言特徵，例如敘說者使用哪一種隱喻，採取主動或是被動語調等。

本研究欲對一位歷經瀕死後皈依佛教信仰者的自我敘說研究進行深度探究，故選取「整體—內容」分析法進行資料分析，目的是要從完整的文本內容中找出內容焦點，形成對敘事文本理解有意義的主題；研究者以日記文本做分析，對文本有完整性的紀錄。預計針對文本的瀕死經驗作為焦點和特定的主題經驗來分析。因為希望將每個過程的我—過去經驗的我（固定文本分析）和現在經驗的我加以分析，以讓敘事文本的深度意義能獲得理解，故採用此方式。

## 第二節 研究工具

質性研究中最重要研究工具便是研究者本身。本研究者已修習過質性研究及相關生死學課程，已具備相關的先備知識。研究進行過程中，主要透過個人多年來的日記手稿整理成研究文本，而後與研究文獻進行對話，研究過程中保持開放持續與指導教授以及協同研究的同學好友進行反思討論，以釐清個人過往瀕死經驗的意義脈絡與價值。

在啟動本研究之初，研究生欲以自己十多年的日記手稿為研究瀕死經驗的文本，卻被人嗤之以鼻，認為只不過是生病的人或身心失調症的人虛幻憑空想像而來的。但是在「臨終關懷」與「質性研究」的課程中，有機會坦露自身的超常經

驗後，卻獲得老師及文獻的正面支持，才開始著手進行這多年來一直想探討和研究的議題。

此時方才明白，因為不懂，所以害怕。研究者本身以十多年的日記手稿當文本，加以分析與闡述，更能掌握當時情境之行為的內在意涵。因為自己從瀕死經驗中了解生命的意義，所以用自己隱藏多年的日記手稿做為自我敘說的研究，實在有助於自身的探索瞭解，也可提供類似經驗者的參考及正向意義。

### 第三節 資料蒐集與分析

#### 壹、以研究生自己十多年的日記手稿為基準

蒐集自身相關時期瀕死經驗紀錄，並輔以生命意義曲線圖（如附件一）、生命時序表（如附件二）及資料分析表（如附件三），以自我敘說方式將自己生命轉化的經驗平鋪直敘如實的呈現出來，如下：

##### 一、瀕死轉化經驗之敘事

- （一）我的生命歷程與瀕死經驗
- （二）籌備完美的自殺
- （三）問事與宗教初體驗
- （四）改變生命的因緣

##### 二、瀕死經驗後帶來的生命意義

- （一）生命中的逆增上緣
- （二）落實佛法生活化
- （三）助人工作者的自我成長
- （四）另類的溝通

Franke 與 Durlak（1990）則認為死亡、宗教信仰、瀕死經驗等生活經驗，會影響個人的死亡態度及生死教育，故建議應以個別化深入的方式探討其原因。

（張淑美，1995）研究生從十多年的日記裡再次回到瀕死經驗中尋找過去的自我，每次透過鍵盤從記憶中再度面對自己，以前總以為是生了一場病，只要當成大病

出癒，一切就能回歸正常，而這樣顆未爆彈卻是深藏在我的心中，不知何時才會引爆。這就像是閱讀每本書的摘要，以簡明扼要的文句，正確無誤地摘錄出來，時常被提醒著，又像是書中被畫上了紅線很重要，耳提面命的告訴你不可以忘記這個經驗。透過鍵盤的聲音從原本那個內在的抗拒和自我轉化後積極的生活態度，在兩者之間做了一個打破與重整新的組合模式，這個反思脈絡（Tomm,1987）讓我的人生帶來不一樣的選擇與改變。在自我敘說中，與過去的自己相遇，「故事」承載著人們的生命樣貌，敘說故事，人就開始立體起來（黃錦敦，2014，頁 82）。因為自我敘說，可以從不同面向看到自己。

## 貳、相關學術文獻資料收集及閱讀

以本文獻探討第二章內容為研究分析的方向，以及國內的相關瀕死經驗的人，為探討的方向和瀕死經驗後的生活方式是否有所不同。

## 參、將日記內容謄寫為逐字稿，並予以編碼，作為文本分析與意義詮釋

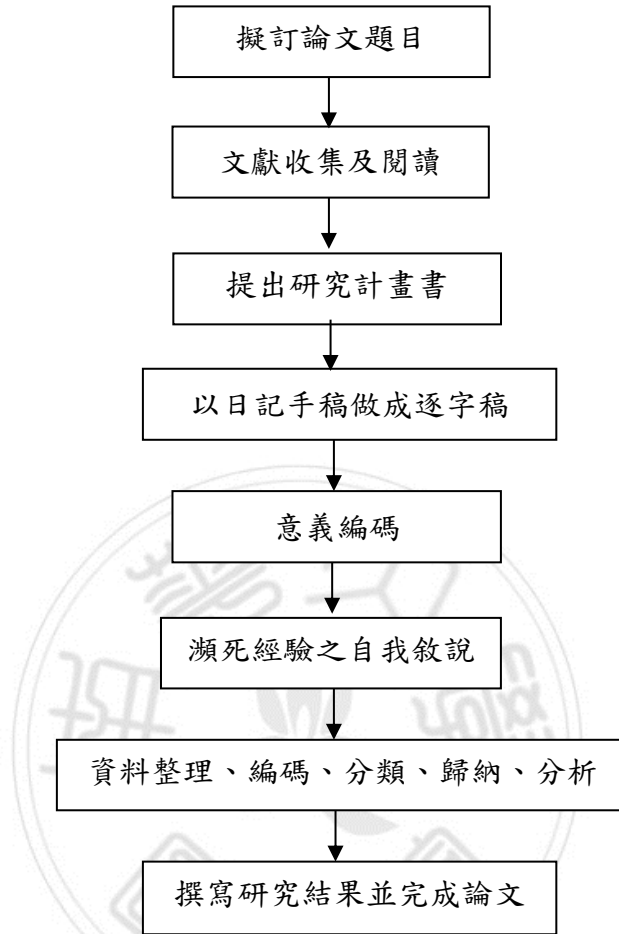
一、以日記內容當研究方向

二、文本編碼方式

研究者以自身的生命故事，從（民國 91~101 年）的日記手稿進行編碼來寫成意義單元，將完整的日記文本資料以身心靈狀態和主題進行分段，著重於過去的我和現在的我，的分析進行編碼來寫成意義單元。例如：採 Diary 中的字母（D）為日記手稿，數字 001 則為日記文本第一段內容，日記手稿（民國 91~101 年）。



#### 第四節 研究架構與步驟



圖二、研究架構圖

資料來源：研究者自行構圖

質性研究中，研究者以自己的手稿與多年日記為文本，作為研究之工具，並以自己的生命歷程中之瀕死經驗與超常經驗來擬定適合之論文方向，針對所擬定之論文題目收集與閱讀相關文獻資料與書籍，再將擬訂之計畫書與指導教授做討論，並將日記與紀錄做成逐字稿並加以意義編碼，真實呈現與紀錄。再以自我敘說方式撰寫，撰寫過程中與指導教授討論，並將文獻之重要觀點作為分析與討論，再做反思。

## 第五節 研究倫理與嚴謹度

本研究報告是以自己的日記為研究文本，Clandinin 與 Connelly (2000:170) 指出，在整個敘說研究的過程中，倫理議題都需要被討論。在研究的過程中，倫理議題是會轉移且會改變的。不管在哪一個過程，倫理議題永遠不會遠離研究的核心。換句話說，在不同的研究階段與過程中，研究者將面臨不同的倫理議題，而倫理議題永遠是敘說研究者關注的核心問題。

當研究者說自己的故事，透過個人經驗法、個人自傳法與自我民族誌來作為書寫的來源與題材時，研究者難免招致自我陶醉 (narcissism) 的批評。面對這些批評，研究者恐怕更需謹慎處理自我 (self)、人我之間的關係，雖在熱戀 (自戀) 之中仍能抽身冷靜 觀看，透過建構田野文本與書寫的過程，展現研究者的高度醒覺 (wakefulness)。

研究者在個人自傳中的自我披露，易讓自己身陷易受攻擊 (vulnerable) 與批評的困境，甚至研究者的家人與朋友也無法倖免，是否需要呢？對於個人經驗被活生生的揭露出來，成為個人經驗的故事時，是會讓人震驚與訝異。思索這些另類的個人經驗的書寫與敘說研究之間的關係，這些個人故事引起不安的反應，是因為它的直接、大膽與坦白，也因為研究者毫不保留的描述自己的情緒、誠實的「發洩」在書寫上，但身為研究者有義務自我約束。

就如 Carr 在 1986 年所述：「我們在生活中敘事，也在敘事中生活。」〔引自朱儀玲、康萃婷、柯禧慧、蔡欣志、吳芝儀 (譯)，2004，第 94 頁〕，如果以敘說故事來達到個人治療的過程是如此的令人不堪，為什麼還要這樣的揭露？依據個人經驗所敘說的故事儘管有自我治療的效果，研究者在書寫中，還是要考慮公開的文本是否太具殺傷力？會不會傷了自己的家人、朋友、研究對象甚至是自己。第一人稱的書寫呈現活生生的個人經驗，故事雖能引起省思與共鳴，還是要小心過度的自我揭露。必須考慮到對人的尊重 (respect for persons)、出於善待原則 (beneficence)、正義原則 (justice) 三個倫理的面向。

不可以把人當成達成研究目的的工具，而必須尊重人的自主性與決定權，同時對研究者所敘述之關係人的隱私與保護，都必須要有特別的保護措施，例如：更

改性別、年齡、身分及姓名等。研究者必須降低自我揭露帶來的傷害風險，也包含任何可能導致研究者與關係人之心理的、精神的、社會的或經濟上的傷害。

所謂嚴謹度在質化研究中是指研究的發現具有真實性（**authentic**）和解釋被信賴（**credible**）程度（簡憶鈴譯，2000）。質化研究對於嚴謹度的考量，關鍵性的議題即為「可信度」（**trustworthiness**），因此必須避免對可信度造成威脅之因素方能達到對嚴謹的要求，其中對可信度造成的威脅包括：

一、回應性（**reactivity**）：

研究者在研究場域中對於場域可能產生潛在 扭曲的效應或干擾。

二、研究者偏差（**researcher biases**）：

研究者因個人的預設或主張，過濾研究內容，因而影響研究的觀察和解釋。

三、被研究者偏差（**respondent biases**）：

被研究者可能不願透露資料或 用說謊來保護個人隱私，或是直接避開一些不愉快的話題，甚至會想對研究者有幫助，而給研究者想要聽的答案。

根據 Lincoln & Guba（1994）所提出可增進研究嚴謹性的策略，而本研究所運用的技巧分述如下：

一、研究同儕的參與討論：

於每一次蒐集資料後與分析結果呈現時，均與指導教授、同儕、相關實務工作者進行討論，並同時於具研究者與被研究者的兩個角色中，保持客觀與正確的研究方向。

二、足夠的輔助工具：

為確保資料完整，以日記、部落格、臉書方式紀錄過程。

三、資料再驗證：

資料檢視分析時，針對收集不完整或不清之處，另作補充說明。

四、資料來源多元化：

除日記、部落格、臉書資料外，輔以研究者之角度的觀察。

五、研究者自我反省：

研究者隨時紀錄研究心得，以省思本身的立場與價值觀，訪談資料以描述真實情況為主，自我主觀評價則以 o.c (observer' s comments) 方式記載以保持客觀。

Stone (1996) 也認為故事的重點並不在於故事的真相或絕對的意義為何，而在於故事如何帶給人們一個新的看法與理解。因為故事沒有好壞對錯，故事隱含著主角所在意、重視的東西，人們要從所敘說的故事中看見自己是用何種立場來敘說，並解構自己舊有的框架 (蔡健功，2016)。

本研究者的研究主題是自身生命歷程，涉及自我書寫時的反身性限制與影響，在書寫過程中，盡可能以原有日記文本及其他書面資料為主，避免將事件相關他人的資訊放入，以免因資料過多而有身分揭露之虞，違反質性研究匿名保密原則，為了避免傷害事件當事人，敘說是以自身真實的感受來敘述呈現，避免評斷相關事件當事人。



## 第四章、轉化經驗之敘事

這個章節中，研究者透過自身瀕死經驗的生命歷程，在探究成長過程中之超常經驗與瀕死經驗，遭遇困境後自身願意臣服和改變，加上進入佛教信仰後，成為研究者一個精神寄託上強大的後盾，藉由宗教支持的力量改變自己原有之個性為生命注入新的轉機，也為將來帶來不一樣豐沛的人生。研究者由自己的生命歷程中，分別從「我要活下來」、「穿梭陰陽界」以及「超常經驗」幾點來了解分析，用自我敘事的方式來表達呈現。

### 第一節 我的生命歷程與瀕死經驗

本節敘述在自我生命歷程中發生之超常與瀕死經驗。研究者從日記文本和回憶中歸類成以下「我要活下來」、「求學時期的玩伴—穿梭陰陽界」、「我的超常經驗」幾點來加以敘說，透過自己親身體會，回顧自己所經歷的過程來記錄。

#### 壹、我要活下來

母親說在孕期中，因為傳宗接代的壓力頗大，前面生了兩個女兒日子已經很難過了，第三個若又是女兒的話，真的很難想像在婆婆面前該如何自處。愈接近預產期她就愈害怕，因為產前憂鬱，終日鬱鬱寡歡，在懷孕過程中更是食慾不振、體重下降甚至要靠點滴來補充營養失調，就這樣我不足月就出生了，因此體弱多病，家中長輩重男輕女的觀念非常嚴重，前面已有兩個賠錢貨，所以打從我一出生，知道又是個女娃，奶奶千方百計就想把我送給別人，還好爸爸的堅持，我才能在這個家庭長大、不必和家人骨肉分離。或許是早產的原因從小身體差，幼童生活的印象就是常在醫院打點滴，返家後就要去宮廟收驚，「活下來」應該是父母對我最大的期望，所以在學業上也就不會太要求我的成績。

我底下有兩個弟弟，加上姐姐們的成績都非常優秀，媽媽對我的管教也就放牛吃草了，記得國小全班大概平均有五十五人以上，每學期的成績我一定是前三名（倒數前三名），成績不好也沒關係，至少沒被要求，在沒壓力下，我的童年過的非常開心。直到升上國小五年級遇到一位很懂我的班導師陳寶月老師，她發現

我是慢熟型的孩子文筆還不錯，經常教導和鼓勵我投稿或參加作文比賽，下課後總是會留我下來做課後輔導，就這樣我小學五、六年級的國語幾乎都是拿滿分，記得當時每天早自習都要小考，一張 A 四的紙要對折再對折，分成四張共八面，只要一張紙兩面都一百分，就有一枝香香的小天使鉛筆當作獎勵，到現在我都還記得那個味道，因為我書桌的抽屜中，有滿滿三大盒都捨不得用，這是我靠實力「賺」來的，所以不願意分給兩位姐姐，但是只要弟弟開口，我倒是很捨得的分他們倆一盒。

在家開始會自發性讀書，只是為了考一個好成績討老師歡心，還一度被父母懷疑我是不是中邪了，我的成績突飛猛進，從倒數第三名爬到前四名，國小畢業時還拿到全校進步獎，老師對我的幫助真的功不可沒，被肯定的感覺雖然很好，但也是我面臨國中升學壓力另一個夢魘的開始。父母知道我能讀書，於是國中生活就是補習、補習、再補習，每天揹著兩個書包跨學區就讀，很早就得騎著腳踏車去學校，明明離家距離五分鐘就有一個國中，硬是要我去念什麼明星學校，單純的我以為念明星學校是為了將來要當明星，國中三年畢業後，我問父親：為什麼在校三年，看不到電視上任何一個明星呢？把父母逗的哭笑不得。

## 貳、求學時期的玩伴—穿梭陰陽界

在我的瀕死經驗中，看到了祂們的存在，從小我就發現我身處的世界和其他的小孩有些不同，我看到的世界似乎跟一般人不太一樣，玩伴看到我常常在喃喃自語，覺得我對著空氣說話很奇怪，其實我是對著祂們說話，自幼家人以為喃喃自語是我的習慣，一直到某一次祖先忌日做祭拜儀式時，我對家人說有個老奶奶和老爺爺回來吃我們準備的祭品，家人才發現喃喃自語的我其實有陰陽眼，看得見靈魂，但父母也沒有因此對我另眼相待。我常常會對著空氣碎碎唸，童年的玩伴有時也會害怕而不跟我玩，我不知道該如何解釋這種情形，那種感覺就像是問色盲的人，為什麼你無法分辨顏色一樣。

有一部日本卡通叫做「花田少年史」是以 1960 年代到 1970 年代間的日本鄉間為背景，故事以主人翁以一位小學三年級學生花田一路為中心的作品。劇中小孩的童年跟我有點雷同。不知道哪一年，有一部日本卡通叫做「花田一路」他的經

驗跟我的童年非常相似，看了這個影片我相當感動，因為真的有人把我的世界變成卡通演了出來，所以我不是異類，這樣讓我覺得超開心的，我心裡想說：對！我的世界就是那樣的世界。有一部韓劇叫「主君的太陽」裡面女主角所遇到的事，更貼近我的生活，但我的身邊沒有那個多金又帥的男主角啦。

「花田一路」的劇情讓我想起阿公往生的時候，阿公一直在窗戶外看我，我很生氣，叫阿公不要看我，我很用力地把窗戶關起來，出去之後我很生氣的對媽媽說：「阿公偷看我大便會長針眼。」媽媽驚嚇得面無表情地對我說：「妳阿公已經死了，身體在大廳裡，不會再爬起來了，妳別亂講話（台語）」。小時候曾經聽過別人說，要孝順長輩不能忤逆長輩，不然長輩死了會來跟你開玩笑，半夜會來摳妳的腳，所以守靈的那幾晚我整夜不敢睡覺，深怕爺爺真的來摳我的腳。

「主君的太陽」故事中，亡靈常希望女主角幫助祂完成生前未完成的事情，對女主角來說，其實害怕得要命，亡靈沒有白天黑夜的概念，隨時想來就來，讓女主角總是黑著眼圈、整天精神不濟，影響正常生活。我的生活中也是這樣發生，高中學長車禍死亡，而當時學長希望我去幫忙祂傳達一些事情給祂的母親，但我不認識祂的家人，所以我不願意幫忙，但學長就是日夜跟著我，直到我願意傳達訊息後，才離開，祂也遵守約定，當我完成任務後就不會跟著我，到現在都未曾再見過祂，我才知道原來「鬼」是會守信用的，反而是「人」常常會食言而肥。

孩童時期，除了跳格子、玩紙牌、看布袋戲，女孩子最喜歡的就是紙娃娃，幾乎人手一本，可以依照自己喜歡的風格，更換衣服、帽子、鞋子和身上的所有配件，我自己也珍藏了許多，有一年農曆七月份家家戶戶都在普渡，我親眼看到這些紙人站立起來，自己更換自己想要的衣服，把我嚇了半死，連續好幾個晚上不敢睡覺，都已經是國小學生半夜還尿床，媽媽因此氣得把我所有的紙娃娃全部燒毀，此後我再也不敢玩紙娃娃和洋娃娃了，就連二零一四年美國電影安娜貝爾上映時，因為小時候的陰影還在，實在也沒有勇氣去觀賞。

小時候的我常想為什麼這麼倒楣？為什麼要做這些不干我的事？我為什麼要有陰陽眼？甚至天真的想過，可不可以挖瞎自己的眼睛，來換一對新的眼睛、普通人的眼睛，擁有一雙正常的眼睛，是否就可以換來單純的生活？

## 參、我的超常經驗

### 一、瞬間移動

記得升國一前那個暑假，老師發完期末成績後和同學開心的回家，在回家途中與同學騎著腳踏車併排聊天，一輛工地的工程車正要右轉開進工地裡，同學很快的閃走了，我根本反應不過來，硬生生被捲進工程車後方的鐵條裡，連車帶人被拖行至工地中，那一瞬間我的世界是空白的，當我有意識時，隱約中聽到一名婦人大喊：「撞到小孩了、撞到小孩了...」等我醒來回神的時候，看看自己完好如初安靜的坐在馬路旁，不清楚到底是怎麼一回事，只記得當時看到一位身穿白色古裝的女孩子樣貌莊嚴宛如穿著天衣的仙女，把我整個人抱起輕放到馬路旁邊，一直到我三十二歲前都不知道，祂就是在我瀕死經驗後要帶領我修行的菩薩。當下沒有人看祂的身影。根據當時目擊者說當時工地中除了我和那輛工程車沒有其他人了，不久後我在普門品的經書內頁裡認出祂了，祂叫做「觀世音菩薩」。

事發後，我的母親趕到現場時，第一眼看到腳踏車已經嚴重扭曲變形，我還來不及喊她，母親就被眼前所見的景物驚嚇到腿軟哭昏了過去，以為自己的孩子早已重傷身亡，這時我才知道自己很重要，不然母親哭得死去活來是為了什麼。我才明白雖然我是第三位不被期待下出生的女兒，但卻有一位無條件愛我的母親。而國一那年暑假發生的意外，知道自己雖然不是家中最優秀的孩子，但仍然很受重視時，整個人變得開朗積極、更加乖巧，當時不知道是什麼改變了我，好像明白卻又說不出那是什麼，只知道有家人的支持是很重要的。人常說：生命有時無法預知是明天先到、還是無常先到！如果當時我就這樣死亡了，我永遠沒有機會知道，母親對我的愛，是很重要的。

### 二、靈魂出體

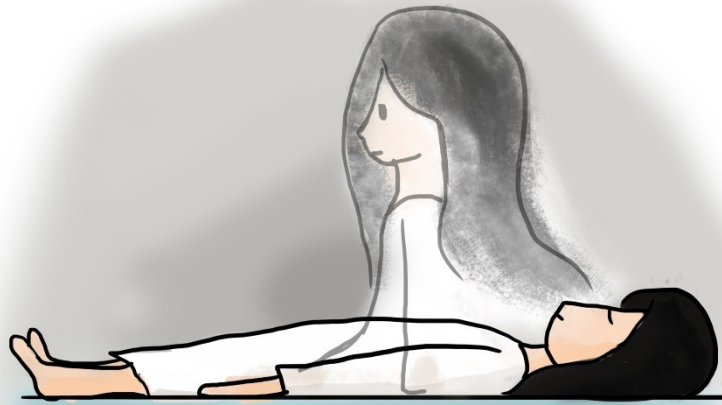
在國中時期某一次上體育課，體育老師要測驗體能，我們必須跑完三千公尺測驗完成才能畢業，我記得那位女老師的面孔和她說話盛氣凌人的樣子，老師說：「你們都太嬌貴，一點苦都不能吃，才三千公尺，用爬的都要給我爬回終點，否則就再測一次，直到完成為止」。全班同學群起反彈抗議，但抗議無效，畢竟體



育分數是掌握在老師手裡的，從小我就體弱多病，我牙一咬心裡懷抱著滿滿的怒氣與高傲的志氣一路爬回了終點，但因為體力不支在終點馬上昏倒，失去知覺。

很奇怪的是，我發現自己離開了自己的身體，在旁邊看到老師和同學手忙腳亂同時大聲叫著：「拿擔架送保健室」。就這樣我看著我的身體，被送進保健室，等我再次睜開眼睛時，自己已經躺在家裡的床上了。事後我跟醫生和家人討論這件奇怪的事，醫生做了幾項檢查後回覆我，大概是國中的升學壓力太重，所產生的幻聽幻覺吧。我們都相信醫生是專業的，包括我自己也都以為是自己身體不好、精神不佳所產生的虛幻經驗，後來生活一切都恢復正常，而這件事在我的日常生活中輕輕地被帶過，沒人再提起了。後來求學期間，也發生過好幾次昏倒同時失去意識的緊急狀況，每次送醫院檢查身體卻同樣沒有任何問題，多了幾次昏倒的經驗之後家人也習慣了，家裡孩子很多，只要我身體健康沒事就好，也就不再探究究竟是什麼造成我昏倒的原因了。

之後也有多次出體經驗的發生，隨著次數越來越多，我心裡的疑問也越來越大，雖然我也相信醫生說的：「只是因為升學壓力太大的原因」，但這種經驗怎麼這麼頻繁的發生，好奇怪呀！在國一發生車禍體驗到自己瞬間移動之後，當時我還不明白那位白衣女子是誰，在我每次出體時祂都會出現在我身邊告誡我說：「妳不可以離開妳的身體太遠喔，妳必須回去、妳必須回去。」或者「乖乖在妳的身體旁邊待著」但是待著的時間有多久，我不清楚，在出體經驗當下，我感覺自己沒有時間的概念，只有空間的概念，所以對我來說，時間從 A 點到 B 點只是眨眼一瞬間的事。有了幾次出體經驗後，我才發覺不是我不正常，應該說是有什麼特殊的事在發生，每當我心裡有些奇怪的疑問時，祂總是會出現來幫我解惑。



圖三、出體經驗，繪者夏苡恩（2017）依照研究者當時的情境敘述所做之繪圖

### 三、稍縱即逝的十九歲

第一次玩碟仙是在唸護校期間，當時在一堂體育課中，我們的體育老師是一位屆齡退休的老兵，因為年紀很大了，基本上，上體育課的時間都讓我們自由活動，女孩子們都不願意曬太陽，我們總是找些安靜的活動玩，有一次全班集合在樹下活動，有人趁著老師去開會時提議玩碟仙，因為怕被老師發現，所以我們大費周章的把東西佈置好，暗暗的玩著，每個人都對碟仙提出自己想問的問題，一直到下課鐘聲響起，大夥兒才悻悻然快快結束收工了，當時大家都覺得新奇又有趣。

有了前次碟仙的「美好」經驗，我們就想再找第二個好時機來玩，正值青春洋溢的年齡的女同學們，實在很嚮往自己能有一個美好的未來，以及疑惑何時能找到自己真命天子等等之類的問題。所以第二次我們帶著好奇想再玩的心情，再次玩神奇的碟仙，這次大夥兒爭先恐後跑進進宿舍推擠著玩碟仙，趁著期末考週，宿舍沒有夜禁，大家圍在一起問碟仙問題，好奇著看看誰會先嫁出去，旁邊臨著好幾個寢室的人都窩在同一個寢室中，大家又愛又怕的擠成一堆開始發問。當時的我正準備轉學考，所以就問自己會考上哪間五專，現在回想起來，答案和科系是完全正確、完全符合的，這讓我至今還是覺得不可思議呢！

而另一位跟我很要好的同學大家都叫她姥姥，姥姥問了一個令人頭皮發麻的問題，她曾經說過她小時候讓人算命的時候，算命師說她活不過二十歲，她的家人都很擔心，於是她就問碟仙她這輩子能活到幾歲？碟仙指到十九的數字就停下來了。當時我只見到這位女同學臉色慘白、悶悶不樂的走開，後來姥姥私下和我聊天時，心裡很難過翻開她的手掌給我看，說：「我從小就沒有掌紋，所以媽媽不許我去算命，也不可以告訴別人這件事。」，當時我心裡想著『千萬不可以去算命』，怎麼讓這個同學從小到大都活在恐懼當中，所以對我來說算命就變成一件不好的、恐怖的事情了。在姥姥十九歲左右真的因為意外事故走了之後，我又感覺算命還滿準的，這時候我覺得自己腦子有兩個聲音一直在糾纏，就是，到底要相信算命，還是不要相信算命呢？後來我如碟仙的預告，轉學考順利考上藥專，轉進新學校半年後，突然被通知我的好同學姥姥，因為參加機車交友和別校的男同學聯誼，在某溪邊遊玩時當場溺斃身亡，還上了報紙。後來聽同行的同學描述，那時的水深才到膝下，不可能會溺斃的，也沒有人聽見她求救，等大家發現時已經來不及了，記得當時報紙上的標題是這樣寫著：『花樣年華卻過不了十九歲，嗚呼哀哉！』。當時這場意外讓我痛哭和沉默了許久，我不明白死亡的意義，也覺得「死亡」怎麼離我那麼近。我對「死亡」這個名詞有了新的想法，對我來說死亡＝恐慌，我也有可能明天就死了，如果我不知道明天如何的話，那我今天就該即時行樂，快樂過好每一天。

#### 四、人鬼之戀

接續姥姥對碟仙發問後，當下一位學姊覺得氣氛很怪就馬上轉移話題，並且請下一個人發問，這時有一位來自花蓮的女同學問碟仙：「你是誰？是男生還是女生？你叫什麼名字？你怎麼死的呀？」，當時大家都嚇了大一跳，因為我們知道玩碟仙的潛規則是不准許問這些類型的問題，當時由於我的問題已經問完了，但該念的書還沒唸，所以就先回到自己的寢室去念書，後來聽說這位女同學又繼續追問碟仙：「我漂亮嗎？你愛不愛我？我沒有男朋友，想做你的女朋友……」之類的問題，室友回來說當時碟仙怎麼請也請不回去。但是因為當時時間太晚也太吵了，引來舍監巡視，同學們一緊張就直接把那個碟子往宿舍外的窗戶一丟，就轉身回去睡覺了。

隔天在課堂上這位身高一百六十二公分以上，體重六十公斤的女同學，靜悄悄的、沒有一點聲音，在座位上像紙片一般從椅子飄向地板，把台上的老師和大家嚇死了，老師請教官帶她回寢室休息，也許情況太詭異了，教官還拿了自己的軍帽，將軍帽上的軍徽壓在女同學的胸口，女同學就安穩下來了。之後的幾天，她仍然常常癡呆的笑著像似中邪，在教官詢問、了解碟仙事件之後，邀請兩位膽子很大的同學一起參與，為了幫助心理有問題的女同學，所以重新再邀請了一次碟仙，並與同學們事前約定，不管碟仙是真是假，最後一定要把碟仙移回本位，幫助失魂落魄的女同學能重新建立起信心，不會再疑神疑鬼的，將她心中的害怕去除。後來仍然有人揣測說碟仙來找她結婚了，但自始至終我都只看到一位男士站在這個女同學的旁邊，同時露出詭異的面孔看著我，警告我不許插手，當時的我覺得很害怕，不敢四處張揚。教官們也下了禁口令，不許我們再提此事，而這位女同學一直昏昏沉沉，不停地喃喃自語不太正常，後來就由家長帶回老家自行就醫，從此沒聽到她要再回學校上課了。

這些事是巧合嗎？我真的也不清楚，或許是從小看多了這些超常經驗，所以這件事在我的生活中並沒有引起太多的漣漪，當時我看到的是因為大家的信念一致，所以把最接近宿舍的亡靈給招喚過來罷了，感覺亡靈、碟仙也同樣需要被尊重，我提醒自己不要去好奇牠們的過去與身分，也不要與其做約定，遵守著彼此的界線。而我在進入護校後又發生了更多的超常經驗，這些不同的經驗，在我單純的世界裡添加了許多不可思議的色彩。

## 五、我的瀕死經驗

回想起九十一年瀕死經驗至今，我的人生經歷了多次的低潮，然未來不可知，就應該珍惜每一個當下，我相信所有的安排都是最好的安排。經歷過瀕死在死而復生的體驗後，對我生命的意義及人生的價值觀都產生了一些不同的變化和影響，對生命的態度也有不一樣的想法了。

在經歷瀕死經驗以前，我對生命的意義其實沒有太多的想法和看法，就知道孝順父母、相夫教子到終老吧！在瀕死經驗之後那段時間，我的生活非常的茫然，毫無目標可言，每天都像行屍走肉般的生活。可能是因

為家人差點失去我，我發現現在家人都會以我為主，什麼事都會順著我，這是我從小到大沒有過的感覺，大概是我家有五個孩子，前面三個都是女兒，後面兩個兒子，恰巧我是第三個女兒，連生了三個賠錢貨，奶奶一直想把我送走，我在家中一直是不被重視的小孩。(D016)

第一次覺得身體很輕，可以毫不費力的飄起來。我的身體被 2 個男生用床上的被單捲起來，我看見「我」只露出頭部。(D001)

我不知道為什麼，現在感覺很舒服很舒服 (D002)

出院在家裡的床上

這次的感覺更明顯了，我知道我的身體在床上，可是飄著的「我」一直看見一頂紅色的大花轎，天上飄下很多的花瓣雨，還有很美妙的音樂，天色雖然朦朧，但畫面非常美。花轎是由四個穿著白色的衣服的男生扛著（用飄的模式有韻律上下震動來到我身體的旁邊），大家面無表情，但我就是知道他們要我上花轎之意（我們不需要藉由說話來表達彼此的意思），他們同時看的到飄起來的我，令我覺得神奇，但為什麼家人卻看不見我，這也讓我覺得不可思議。我心想為什麼你們不會直接把我的身體放進花轎中，你們卻是要飄著的「我」進入花轎裡。(D011)

回想起當時這種奇異的經驗，其實是非常舒服的，你可以什麼都不用想，也什麼都不用再想了，沒有時間和空間的概念，只覺得上了大花轎後從此可以一路順遂，此時此刻回想起來，如果當時的我上了大花轎，靈魂回不了身體的時候，又會如何呢？是不是就真的死亡了呢？

我很緊張的用「飄」的方式在每個人的身邊告訴他們，我在這別擔心，我還沒有死呀。但沒有人看見我，也沒有人聽見我講的話，我心裡很急卻不知該如何是好。(D008)

這是一個非常可怕的經驗，當沒有人看得到你，沒有人知道你說什麼，自己就像空氣中微小的粒子，沒有存在感。你是誰？你在哪個空間？你未來要去哪裡呀？你還回得了家人的身邊嗎？這種沒有人懂又絕望的感覺讓我很惶恐，真不知該如何是好。

環看急診室的四周，也有『人』跟我一樣飄起來卻面無表情的，而他們的身體被蓋上白布不知推向何處？我很害怕，很怕自己也莫名其妙這樣就被推走了。(D009)

當時的我只能默默的坐在一旁卻什麼都不能做，但看到其他面無表情的人是『死人』呀！而我呢？我該如何稱呼我自己？不知過了多久，他們終於停了下來，我很清楚的看到自己的身體在急診室的病床上。同時我也看到醫護人員和我的家人圍在病床旁討論病情。醫生告訴家人要有心理準備，這個生命隨時都可能會離開，並且要家人簽下病危通知，我沒看見任何人願意移動身體去簽這份病危通知書，只看到我的先生焦急的在病床旁邊不安的走來走去似哭又似笑，我猜不出他是傷心還是難過，當下沒有人說話，每個人都哭得很傷心，也無法接受這個事實，我只聽到我的母親一直哭喊：「你快醒來，你快醒來……」



圖四、瀕死經驗，繪者夏苡恩（2017）依照研究者當時的情境敘述所做之繪圖

這幾天我很忙，也可以說很閒，因為沒有人看得見我，令我覺得很無聊，我離開我的身體四處遊走，見到我國小的老師，她慈祥的看著我，小學五六年級我的國語幾乎都是拿滿分，就是被她訓練出來的。我記得她的名字，記得每天早自習都要小考，一張 A4 的紙要對折再對折，分成 4 張共八面（好勤儉持家喔），只要一張紙兩面都一百分就有一枝香香的小天使鉛筆當作獎勵，到現在我都還記得那個味道，因為我書桌的抽屜中，有滿滿 3 大盒都捨不得用，不願意分給 2 位姐姐，但只要弟弟開口，我倒是很捨得的分他們倆一盒。但在我的印象中，她不是很早就往生了嗎？看到了她，我的心裡其實有點害怕，我猜想我也死了嗎？這樣的感覺很不好，我感覺到自己很沮喪，於是開始找尋我的身體，並且觀察自己的身體，試圖想進去卻不得其門而入，我很積極的四處找人說話，並且顧好我的身體。(D020)

那時老師並沒有隨著時間和空間的改變，仍然是原來的容貌，爽朗的聲音、慈祥的面孔、溫暖的手，沒有改變。不知道是時光機帶我回到了童年，還是這一切的一切是停止的，根本就沒有改變，當時的我簡直快要瘋了！

榮格在『探尋靈魂的孩提時期』曾在一個斜坡的一塊石頭上思考類似「莊生曉夢迷蝴蝶」的問題：

「是我坐在這個石頭上呢？還是他坐在我這個石頭上呢？」

他常在這塊石頭上一坐就是幾個小時，被這類問題逗得暈頭轉向。這似乎正表明人在孩童時期自我意識正在形成之際，對自我的認知還沒有那麼清晰，因此能感知到與萬物的某種深刻的連結。（榮格，蔡昌雄譯，p5，1995）而我當時也在思考：究竟是我離開了這個空間，還是這個空間離開了我呀？

凱尼斯·林格（1998）在《穿透生死迷思》書中指出瀕死經驗中常見的體驗，研究者將自身瀕死經驗與其之瀕死經驗中常見的體驗之表格作一相同處之比較，如下：

表 5、瀕死經驗中常見的體驗與研究者之比較表

項目	百分比	研究者相同處
心情愉快、安詳	60%	●
脫體	37%	●
踏入另一個世界進入隧道體驗	23%	
看見明亮光線	16%	
回顧一生	12%	
有清楚的視覺體驗進入光的世界	10%	●
和已故朋友見面	8%	●
超越時空的相遇	2%	●

在研究者的體驗中，除了「踏入另一個世界」、「進入隧道體驗看見明亮光線」、「回顧一生」並未經驗之外，其餘「心情愉快、安詳」、「脫體」、「有清楚的視覺體驗」、「進入光的世界」、「和已故朋友見面」、「超越時空的相遇之體驗」（分別敘述在第四、五章中）均出現過。在李亦欣（2005）之瀕死經驗研究中，其受訪者曾出現之經驗其中一項：不願意回來，此項體驗典型發生於瀕死經驗即將結束時，經驗者通常會因為體驗到許多美妙的、超越所能想像的豐富經驗，而不想再回來人世。而另一項：平靜，指其所經歷的「平靜」體驗，不僅是情緒上的平靜，更有解脫後的放鬆感，發生於瀕死經驗的初期與中期。

我也會好奇為何大部分的人都有心情愉快、安詳與脫體的感受，（簡政軒，2005）參與者在瀕死經驗中充滿了安詳與滿足感，也感受到脫體是一件快樂的事。回想自己在瀕死經驗的當下，真的非常舒服什麼都不用想，那時，一頂紅色的大花轎、天上飄下的花瓣雨、很美妙的音樂，這些都讓我不想再回到世間。雖然瀕死經驗讓我身處於未知與舒適的狀態，但最終讓我想回來的念頭是聽見母親的呼喊、家人期待臉龐、孩子稚氣的面容，確實大家的盼望使我產生了依戀。



## 第二節 籌備完美的自殺

這個章節中研究者自身大病後經歷瀕死經驗，醒來面對癱瘓的生活，在探究成長過程中之超常經驗與瀕死經驗，遭遇困境後自身願意臣服和改變，加上進入佛教信仰後，成為研究者一個精神寄託上強大的後盾，藉由宗教支持的力量改變自己原有之個性為生命注入新的轉機，也為將來帶來不一樣豐沛的人生。研究者由自己的生命歷程中，用自我敘事的方式來表達呈現。

經歷一場大病出院後，我的雙腳使不上力，講白一點就像癱瘓一般，下半身完全沒有知覺。「癱瘓」兩個字對我而言是完全沒有尊嚴的，我不知道我會好嗎？未來我還能做些什麼，我再也無法照顧兩個稚齡的孩子，我就是一個很可怕的負擔。就在這樣複雜的情緒下，我很想結束我的生命。(D003)

有一回先生的家人來看我，無心的講了一句話：「金書喔！一個不知道何時才會走路，二個孩子還那麼小，以後我們小弟怎麼去照顧這麼大的爛攤子呀？何時才能出頭天呀？」當下的我聽了很難過，忍住滿腹的委屈和淚水，我心裡想，這也不是我願意的，我也不想這樣。我也是健健康康的嫁入你們家，也努力勤儉持家，盡心照顧先生和二位小孩，家裡打掃得乾淨清潔，讓先生無後顧之憂，安心的出門去工作，為何你們還要這樣嫌棄我，我以前所做的都不算數了嗎？我不值得你們照顧我嗎？我也不一定會癱瘓一輩子啊！

從那時候起，我變得不想說話了，每天在這樣複雜的情緒下活著，但還是得強顏歡笑的應付每一位來探望我的人，可是，**我累了，也倦了**，於是我選擇了自殺，趁早結束我的生命，讓先生得以解脫。

我先生是公務人員上下班的時間很準時，於是我開始精心籌備自殺，腦子裡曾經有一瞬間想過，把孩子一起帶走，我覺得這是負責任的表現，但是想到兩個孩子很可愛，很討人喜歡，我們兩家的家人都非常喜歡他們，過了幾天我覺得他們很無辜，是我想要死，不是他們想要死，而先生的收入也足夠照顧自己和孩子們，老婆死了也可以再娶，所以最後我還是選擇自己離開比較好。

一開始，我每天很精準的計算和演練，把家裡打掃好，把小孩餵飽，等老公下班讓他來個措手不及，達到我死亡的目的，我成功了你們就不需要再勸我了，我也不需要再強顏歡笑的應付每一位來探望我的人，如果今天我有十個訪客，那在我自殺之後，後面五個，就不用再來了。

就這樣反覆的練習了好幾天，我算準了先生要進門前，先把孩子安頓好，再從住處高樓跳下，自以為完美無缺，誰知道當日我用力撐著自己的身體想要從住處一躍而下時，因為下半身沒力，我坐的電腦椅太高，根本越不過落地窗的門檻，讓我狠狠的摔坐在地板上，而現在陽台的高度對我來說，是無法攀爬上去的，這下可好，剛才卯足了全身的力氣卻失敗了，反而摔的全身無力，我再也沒有力氣了。

不知是摔傻了還是嚇傻了，我像是遇到世界末日般的嚎啕大哭，活著難，難道連死也這麼難嗎？為什麼老天要這麼對待我？等我哭累了，一轉頭正好面對家中的佛堂，看到準提菩薩面帶笑容的看著我，像是告訴我說：「死不了，就好好的活下去吧！」。

**剎那間，我轉念了。**

對啊！生命中最糟糕的不過如此，未來還會有更差的嗎？我還怕什麼呢？看這兩個孩子在客廳開心的玩著，才覺得自己真的很不負責任、很不應該，我只顧慮到我一個人的想法，卻忘了還有家人及好友對我的支持和期待。倘若我能站起來，我一定會為我的生命負責，做一些對大眾有利的事，才對得起今晚差點釀成的遺憾和省悟呀！

二、三年前看完國外安樂死的影片後，滿腦子都在想，如果主角是我，我會怎麼做呢？當時我很害怕，如果我後悔了，那就真的死定了。現在，我的人生有些不同的歷練，這些歷練讓我看淡死亡，該來的誰也躲不掉，不該來的誰也求不來。我總是想起在國小新生入學量制服尺寸時，保健室護士阿姨在測量後會依照我們的身高體重，分配自己該穿什麼尺寸的制服，在印象中保健室的護士阿姨總是凶巴巴、吆喝大喊著：「下一位」。

死亡不就是如此嗎？「來~下一位」！總有一天等到你，如果都是這樣，那有什麼好怕的，因為大家都一樣，人生嘛！如此...如此...這般...這般...。每個人在世修

行的功課，無非就是建立和修復好自己和他人的關係，這個很重要。若是還有多餘的能力和善因緣，能照顧好自己與他人，留著一絲空間讓人懷念您的『好』，而不是『這傢伙死了真好』，這樣也算做人成功吧！結善緣，做好事，說好話，存好心。讓人生圓滿！

### 第三節 問事與宗教初體驗

很多醫學上無法解決的疾病，一般人通常都會去請示神明，當然我家也不意外，我這輩子自瀕死經驗後才開始接觸到各式各樣的神明，以及所謂的「問事」。本章節就以「求神問卜生死關卡」、「地藏王菩薩和唐三藏傻傻分不清」、「藏傳佛教一緣起於一杯白開水」、「佛光山盂蘭盆孝親法會」、「萬金教堂—神祕的聲音」、「扶鸞降筆」幾點來加以敘說。

#### 壹、求神問卜生死關卡

先生的姊姊家中是賣金紙的，經常要送金紙去各大宮廟，其中有一處是香火鼎盛的濟公壇。姊姊跟母親說：「有一位濟公師父救人無數，很多信徒都說很厲害，只要兩百塊付了金紙錢就能問事了，現在死馬當活馬醫，沒有差那兩百塊，妳們去那裡試試看吧」。而我最少有三個月以上不良於行，連醫生也束手無策，只能跟家人說，回家去多觀察吧，家人也實在急了，什麼方法都願意試，我記得當時連我先生共四個男人把我扛進去，當時我癱了雙腳無法走路，我們一行人兩台車直接停在廟門口，感覺聲勢很浩大，而神明和信徒都很慈悲，優先讓我第一個進去問事，其實我回想起來，大家圍在一旁是想要看神蹟出現。

家人從來沒有問事的經驗，也不知從何問起，只見濟公師父站起來很威嚴的告訴母親說：「如果當下能讓我自己站起來走出這個門，以後妳的孩子要來濟世救人，妳是否願意？」我猜母親當下一定是六神無主、虛應了事隨口答應祂。就見濟公師父拿著扇子在我面前比劃一番，飭喝一聲：「起！」真沒騙您，當下的我像是大夢初醒般，自己站起來走了出去，嚇壞了、也驚動了在外頭等候問事的所有信徒和我的家人，每個人都瞠目結舌。如果不是如實的發生在我的身上，別人告訴我這種神蹟，就算打死我，我也不會相信的。

照理說濟公師父救了我的小命，我應該為祂做點什麼吧，我仔細觀察這間宮廟是很傳統的，乩童沒過中午是不會起床的，晚上辦事，服務的人員男女老少都有，燈光昏暗的佛堂裡檀香漫佈，睜不眼睛，服務人員抽煙、吃檳榔、刺青、求明牌、或是亂搞男女關係的人都有，我看見子弟兵的生活是這般糜爛，破壞了宮廟的形象，我猜神明也很為難吧。於是我只會趁著送孩子去上課後，一早廟裡沒人時進去奉香。後來日子久了，也常聽到這位濟公師父的乩身，假借神明的名義要募款蓋廟，還大搞婚外情和髮妻離婚，騙局被揭發後這位神佛的代言人，被法院裁定詐欺收押了。

我相信神威，但我不明白神明也會挑錯人嗎？還是這位神明的代言人經不起考驗最後被解職了。佛教中所說的五毒就是指貪、嗔、痴、慢、疑，在修行上是很重要的五種心，一有偏差便會妨礙我們修行，在修行上更應該自覺覺知才對。慈悲、修行要有智慧，我們是尊敬神明，而不是在崇拜顯神蹟的偶像呀！

## 貳、藏傳佛教一緣起於一杯白開水

有了前一次的經驗，後來對於我看到的「人」，我只敢形容「祂」具體的樣子。這個例子是另一位師兄，本身學佛二十年以上，有通靈辦事的經驗，透過二姐的朋友聯繫上，希望他有方法能查出我身體的病因，趕快恢復健康，由於此人工作忙碌，約了好久，等了一個多月才見到本人。當天一見面，他就告訴我們說：「我很忙，所以你們只有十五分鐘對談的時間。」，其實那個時候我的心態是看和沒看還不都是一樣，有看也好，沒看也好，身體還不就是這個樣子，自己心裡並沒有抱著太大的希望，再加上這個人一開始就沒打算和我多談，想用十五分鐘就草草把我打發走，所以我對他也沒有什麼好感，只想對二姐虛應了事交待一下就好。

他和我們三人約在一個咖啡店裡，這家咖啡店是他的好友開的，在開始營業前，十五分鐘的準備期先借我們使用場地問事，從頭到尾只有一杯白開水，所以，我也打算趕快讓十五分鐘的談話結束，離開現場。其實在這十五分鐘裡，那位師兄說了什麼，我的印象並不深刻，但是我一直很好奇著師兄的眉心之間，怎麼會有一個奇怪的菩薩在旋轉，到後來我頻頻看著手錶，突然覺得十五分鐘怎麼那麼

長，聽他長篇大論講完後，師兄也幫我們淨化身上不好的氣場，就在大家正打算要離開的時候，我忍不住回頭發問了。

我說：「師兄為什麼你的頭上，有一尊小小白色四隻手臂的菩薩，在你的眉心之間轉呀轉？」

師兄聽完後激動的問我：「能形容長什麼樣子嗎？」

我再把我所看到的鉅細靡遺的敘述了一遍，二姐和她的好友驚訝的看著我們，並等在旁邊看我們下一步要怎麼做。

師兄又問我：「除了這個妳還看到了什麼？」

我說：「我看到你手上那串 108 顆的珠子上面刻著的經文不斷的轉動。」

他問：「是哪一部經？」

我說：「是金剛經。」

我看他的眼中像是如獲至寶般，似乎是找到了一個寶藏，後來就不斷的詢問我一些他在修行上無法突破的事情，而我也一一的回答了他的問題。就這樣原本要離開這家咖啡店的，師兄就馬上請老闆娘準備上好的花茶給我們喝，我們這麼一聊也聊過中午了，午餐也吃了該店最著名的素食炒飯，坐了一天，我覺得累了想離開了，那時也已經下午五點了。

在路上我跟二姐抱怨不知道是誰在問誰的事呀！二姐也覺得我跟一個陌生人講了那麼多連他自己都不知道的事情，對於這些都感到很驚訝，也好奇我是怎麼得知訊息的呢？但是這次的談話內容，讓我了解了不少藏傳佛教的故事，我聽得滿心歡喜，此後師兄帶領我走入藏傳佛教的世界，我們兩人在佛法上持續互相研究和探討。後來師兄告訴我當時在師兄身上看到的是哪一尊「菩薩」時，讓我更驚訝了，因為當時認識的神明和菩薩並不多，叫得出名字的就是觀世音菩薩、媽祖娘娘、關聖帝君和三太子，但這次的菩薩可厲害了，居然有四隻手臂，就更令我好奇「祂又是誰呀？」後來師兄告訴我，他皈依四臂白觀音，而這位師兄也是

奇人異士之一，見過的奇異之事也不少，但對於素昧平生的我和他之間真實的對話，也覺得不可思議，原來在神佛的世界裡，我不知道的事還真多啊！

### 參、地藏王菩薩和唐三藏傻傻分不清

我認識一位師姐，常看到師姐的背後跟著一位樣貌長的跟西天取經的唐三藏很像，有一回我忍不住好奇的問了她。

我說：「為什麼有個男生老愛跟著妳呢？」

她緊張的說：「什麼男生？什麼男生？妳快告訴我」。

我說：「就唐三藏啊」。

她聽了呵呵大笑的說：「不是唐三藏啦，我長年拜 地藏王菩薩，妳看到的應該是祂的法相，很尊嚴的法相，祂是地藏王菩薩，不是唐三藏」。

隨後她拿起地藏經翻開 地藏王菩薩的照片讓我指認。

我說：「對耶！照片看到的 地藏王菩薩真的是一位很俊俏、很莊嚴的男生」

心裡想，真的是祂，原來祂是 地藏王菩薩呀，真是失敬。經由這次的證實，這位師姐每日更勤於誦地藏經，更堅信自己多年的宗教信仰了，而單純的我常這樣鬧出笑話，地藏王菩薩和唐三藏傻傻分不清楚。

**我相信有神，因為我看到神真實的樣子。**

### 肆、佛光山盂蘭盆孝親法會

陸陸續續大約一年的時間裡，有很多的朋友來家裡為我禱告和祈福，其中也接觸到佛光山的師兄師姐，他們告訴我拜懺對身體會很好，並說正巧那段時間佛光山萬壽園拜慈悲三昧水懺要我去參加，反正當下只要聽到對我身體好的事情，家人都會帶著我去嘗試看看，儘管不了解那些是什麼，是怎麼回事，但到了這個節骨眼，我們很自然的都願意去嚐試。所以免俗不了的，我也參加過基督教在聚會所的聚會，佛教的法會，密宗的修法和道教的祭改、喝符令水等等，五花八門的方法，讓你想都想不到，現在回想起來，就覺得自己像無頭蒼蠅般四處去嘗試的樣子特別有趣。

自那時開始至今，每年七月總會到佛光山萬壽園參加盂蘭盆法會，而第一次跟著拜慈悲三昧水懺法，因為不懂的慈悲三昧水懺法的意義是什麼，所以只能跟著做，再跟著做中學。由於身體剛恢復不久，一整天拜懺下來簡直要了我的命，除了記憶力不集中以外，常常都不知道師父唱誦的經文到底飄到哪兒去了，也跟不上師父的節拍，加上一佛、一唸、一跪、一拜，真覺得受盡了折磨，當自己跪拜的七暈八素時，就發誓下次再也不參加了，當然也不了解為何要拜懺？拜懺的功德在哪？

當天中午唸完了上卷，師父開示說道：「《水懺》以懺悔煩惱、業、果報三障為主軸，分上、中、下三卷，詳列出種種罪障，引領禮懺大眾逐一懺悔、迴向，並發願用懺悔之心觀照自己不貳過，捨棄自己的我執和舊習，明心見性。」而我就只是無神的聽著。

農曆七月在高雄的佛光山總是天氣炎熱、陽光普照，但當我們唱誦到慈悲三昧水懺中卷的時候，我看到法界眾生聚集一處，突然感到身邊的溫度頓時間降低了許多，讓人感覺寒意四起。而自己看著法界眾生隨著師父的唱誦，都來聽經聞法，心中不免對「慈悲三昧水懺法」肅然起敬，覺得這功德實在太不可思議了。當唱誦到下卷的時候，師父會邀請法界眾生到佛光山萬壽園來領取功德，此時我回頭看在萬壽園外面已是狂風暴雨，並在後方一排樹下，看見小小的龍捲風吹起樹葉不斷旋轉，我對這個奇景感到十分驚奇，然後慢慢的天象退去，一切恢復平靜，這時我才真正感受到拜懺之功德是多麼的殊勝。

以前在下午三點後或是農曆七月時我不太敢唸「地藏王菩薩本願經」，原因是

因為愈唸覺得身邊的眾生愈多，當初不明白為什麼會這樣，只是覺得害怕，現在才了解，亡靈也會來共修和領取功德，當發現自己也可以盡一點小小的力量來撫慰受傷的亡靈時，爾後參加法會自己不但不會再哀聲嘆氣，並於每次拜水懺唸到「亡靈皆得度」時，即使跪拜得再久，但面對自己懺悔和臣服之心，身體都不再覺得疲憊，當自己專注唸經時，其它的雜念和煩惱也就消失不見了。有時會想起自己往生的父親和弟弟也因為水懺法會而得到殊勝功德，每次都讓我感動得直落淚。

迴向文：

慈悲喜捨遍法界

惜福結緣利人天

禪淨戒行平等忍

慚愧感恩大願心

法會結束後，總是感到特別輕鬆自在、滿心歡喜，實在感恩法師們的引導、感恩菩薩慈悲加被、感恩引導自己來參加法會的師兄師姊。佛法說：「人身難得，佛法難聞！」。所以我每年都會將盂蘭盆法會的拜懺當成一件重要事件，歡喜迎接農曆七月份，並希望亡靈皆得度，無論如何排除萬難也要共襄盛舉，並且不斷的持續邀約自己的親朋好友一起參加這殊勝的法會，在修行的道路上有人一同做伴，是一件相當幸福的事，對此我時時感恩。

## 伍、萬金教堂—神祕的聲音

以前看多了神棍的手法，同時自己又無知的認為佛教、道教的求神問卜和繁文縟節那一套太麻煩了，所以心想，如果去信基督教那該多好？不用拿香、不用拜拜，只要唱唱聖歌、唸唸聖經真是快樂又簡單不是嗎？所以我想受洗成為教徒。某次提起了勇氣，選了一天自認為的「黃道吉日」去教會，教會那天剛好有兄弟姐妹們要受洗，我被安排在最後一排，那天天氣很熱又現場人數爆滿一百多個人，而我也不知道受洗的真正意義是什麼，台上的人講了很多見證事蹟，感動又感人，



但我真的不太明白，反正人家說「阿門」，我就回「阿門」，人家做什麼，我跟著做就對了，單純的只想成為教徒，開心過日子。

那時心想，當我成了教徒，我有『阿門』保護我，十字架就像是我的配槍多酷呀！我就能看不到或遇不見這許多怪異的超常經驗。見證人講完了看見什麼光之後，我什麼光都沒看到，但當別人問起的時候，我都說有，後來前面的人開始發聖餅，結果發...發...發...發到我前面那排，盤子就空了耶...居然沒了，我推了前面男生的肩膀一下。

我說：你可不可以分一片給我？（心想有吃到就算數了。）

他說：我不認識妳，我幹嘛分給妳？（他迅速一口吞掉了）

我心裡實在很氣，不是神愛世人嗎？為什麼？為什麼會這樣呢？好吧，不給吃那就算了。接下來是喝聖水，OK 呀！所以我也排...排...排...排到前面兩排，盤子又空了，心想之前跟男生要，男生不給，這次換個女孩子好了。

我說：可不可以先給我給喝，因為我下禮拜就出國，我一年不會回來。

她說：不好意思，我也要出國。（毫不留情就一口乾杯了）

我心裡更火了，不過就是幾個脆片和一杯咳嗽藥水嘛！稀罕喔！但頓時間覺得自己心態不正確，自己根本不懂基督教的神聖教意，純粹是為了逃避現實而去受洗成為教徒的態度實在很不好，好像來騙吃騙喝的一樣，從此就明白自己跟基督教沒有緣份。

有一回帶母親去美麗的屏東萬金教堂走走，進到萬金教堂裡突然聽到一個女生跟我說話。

祂說：妳母親的身體要注意。

我回：嘿啊！妳怎麼知道？（當時母親的腎臟臨界於洗腎邊緣）

我想奇怪了，這聲音從哪裡來啊？這裡不是十字架、阿門的地方嗎？為什麼我能聽見祢？

她說：我是聖母瑪莉亞。

我回：聖母瑪莉亞是誰？我不認識祢。

她說：抬頭看，我是上面那一位。

她又說：我跟妳們拜拜的媽祖、觀世音菩薩、女性菩薩其實是相同的，只是宗教不一樣，說法就不一樣，但是萬教歸一，勸人向善是不分彼此的。

當下我明白了，只要是真理，所有的宗教都是好的宗教。當別人問起我：為什麼妳看得到？（其他空間），我只能說，我也很想問色盲的人，為什麼你/妳會看不到那些顏色呢？這樣的感受您能懂嗎？對我而言從小到大都是這個樣子，覺得沒什麼值得一提的。

## 陸、扶鸞降筆

在傳統的台灣民間信仰的儀式中，有三種通神鬼能力的譯者，這三種通靈專家分別為乩童、乩姨、鸞乩等三種人物。某年好友介紹我到台南去問事，這次問事的時間也是晚上，但和濟公師父（乩童）的辦事方式不同，這間宮廟的辦事主神是千歲爺公，神明是用「扶鸞」的方式來辦事，現場有兩個人稱為正鸞和副鸞，正鸞用紅布夾著金紙矇住眼睛負責說話，副鸞則是翻譯官，當然就負責解釋神明講出來的，並加以翻譯，還有一位筆生負責記錄菩薩說的話，當天我們到達廟裡時已經圍了一堆信徒在問事了，等了大半夜才輪到我。

正鸞第一句話就說：「準備辦事了，自己的身體劫自己救。」（台語）

我聽完心想：「怎麼救呀？這不是死路一條嗎？」

後來一旁的筆生遞了一張紅紙給我，把神明講的話逐字記錄在紅紙上，紅紙上也寫到「信女又是鳳眼」我想正鸞在我到達前已經用紅布夾著金紙矇住眼睛了，怎麼會知道我眼睛的特徵呢？回家後我不太在意這次問事，也一直忘了這件事。

紅紙內容：（如附件四）

共八字言 七、九為女神最高格

母娘、佛母之靈

36歲過，37歲身體劫。靠自本靈來解決。

信女又是鳳眼

脫來自上天或西方一字無

放下乃放下煩惱

靈格高乃無形相

天公

地母

梨山

直到多年後某日搬家時，在無意間整理雜物發現了這張塵封已久的紅紙，現在想起應證後，覺得冥冥之中自有安排的。在三十六歲過後誠如這張籤詩所示，確實在三十七歲又再度因心肌梗塞住院，按醫囑對於自己心臟的疾病保持平常心，靠自己相信醫學常識，交給醫生，不要凡事都迷信，依賴神佛，要相信自己的判斷，身體生病找醫生，心裡生病要保持正信正念，就能渡過難關。

## 第四節 改變生命的因緣

『人若不能捨棄我執，就算求神問卜，也無法改變命運！』

### 一 準提佛母

#### 壹、引路人—十方禪林首愚法師

九十二年，好友帶我去峨眉山修準提法，我想峨眉山在哪呀？在大陸嗎？經好友說明原來是有間「十方禪林」位於新竹的峨眉山上專門修準提法，好友希望我修持準提法讓身體健康，所以盛情的邀約我一起共修，當時交通還不太發達，加上自己盤纏有限，我從高雄坐車到台北，再請朋友開車送我們去偏僻的峨眉山上，這趟尋法的路程還真的不容易呀！

當時一下車我就後悔了，這裡除了偏僻，更是荒涼，十方禪林當時沒有充足的經費能夠做很完善的建設，所以環境非常的簡陋，廁所的「造型」是偏遠鄉下才能看得到的間間相互流通的糞水溝，因為很不習慣所以憋了三天不敢排便，加上燈火昏暗霧濛濛的，真是把膽小的我嚇壞了，看見和我們一樣在峨眉湖畔旁鄰近的天恩佛院卻是燈火通明、金碧輝煌的奢華，兩處簡直是天壤之別。

我在禪三第一柱香後出來放放風，就像是劉姥姥進大觀園般四處參觀，但其實是在找地方偷偷躲起來打電話回家，我哭著跟先生說我想回家，但是此處並沒有任何的交通工具能送我下山，別說要禪修三天了，我連一刻都待不住了。午齋過後，散步見到廚房後一排樹木，樹上風姿搖曳的塑膠袋飛舞著，吸引著我的視線，我好奇的問了師姐，才知道是將塑膠袋清洗後再回收重複使用，一方面是為了環保概念，另外一方面則是物資太缺乏，當時心想，天啊！我來到的是什麼地方呢？人生苦，修行更苦，難怪「成佛」是那麼不易的事呀！我還是乖乖當人就好。

好不容易撐到晚上吃飯，吃飯前還要再唸經，我想這跟基督教飯前禱告是一樣的意思嘛！就是感謝天地讓我們有豐盛的餐點享用，想到孩提時代，都會跟著大家開玩笑的唸著：賜我吃、賜我用，賜我欠錢不用還（台語），想想便完爾一笑。

坐著唸一天的經是會很累的，我腿上功夫不行，背痛、腳酸、腳麻樣樣來，才知道平時的我日子過的太安逸，肚子餓的飢腸轆轆，好友貼心提醒我說道：「千萬不要覺得不好意思夾菜，來到這有什麼就吃，不然晚上肚子餓是沒有東西吃的喔！還有...還有...手腳要快，筷子出手只有一次機會，所以桌上妳想吃的菜不要客氣，直接夾入碗裡。」剛開始聽到還以為要打仗了，真的沒有想到當用餐時刻一到，正如她說的「只有一次機會」。因為第一次跟那麼多不認識的人吃飯，總是會不好意思伸手夾菜，當桌上的餐盤轉了一圈之後，就像蝗蟲過境般，只剩下菜渣，我完完全全能體會「只有一次機會」的奧妙了，於是我端著手上的那碗白飯努力的扒完。

參加禪修的人都必須自備睡袋睡在地上，由於場地太小，您能想像很多人擠在同一個地方交叉的躺著睡嗎？幸好山上冷，窩在一起彼此還可以取暖，漸漸地吵雜的聲音平息下來，換成此起彼落的打鼾聲，這是我離家的第一晚，我想孩子、想媽媽、想老公、想我的家庭...就這樣眼淚不聽使喚的掉了下來，哭濕了三分之一的睡袋（睡袋還是跟友人借來的）。心裡想著，不知道是什麼因緣來到這，只是想體驗出家人的生活嗎？我為什麼要來？真的唸完經三天之後身體就能恢復健康嗎？真的就會好起來嗎？所有的未知都在懵懵懂懂中度過，但更好奇的是，是什麼原因吸引這麼多人來禪修呢？

第二天早上四點半就打板了，對於才剛入眠就要起床的我實在很艱難，想想每天在家中溫馨的床上非得賴到早上九點、十點才起的來，現在的時間正是我剛好要躺下入睡的時間呀！早上第一柱香，在方圓禪堂裡，天未亮，窗外的亮光穿透禪堂的玻璃，一條一條規則的光線的射入禪堂，這樣的意境好美...好美...，像在畫裡、在夢中一般，這天我終於見到了首愚法師，首愚法師於一九七一年出家，依止仁俊、廣善兩位長老為剃度師父，法名「宏善」，法號「從智」，日後得南懷瑾老師嘉勉，特以「首愚」為自謙之號。一九七二年至七七年入學東方佛教學院高級部一年及佛光山叢林大學，就讀唯識學系四年，其間閉關專修般若三昧多次，並得南懷瑾老師之指導。

看著首愚法師時，覺得他距離我好遠好遠，也發現眼前這場景對我而言並不陌生，似乎似曾相識，有股很熟悉的感覺，但我確定這是我第一次來到這裡，待

我回過神來才發現全場一片鴉雀無聲，同時內在的聲音說：「對了！這就是莊嚴肅靜的感覺。」，當師父敲下第一個聲音時，首愚法師渾厚的聲音隨之出現，鏗鏘有力地帶領著大家唱誦金剛唱誦版的準提神咒，頓時整個禪堂裡高亢圓潤的音調忽高忽低、忽左忽右、餘音繞梁久久不散，這震動的頻率就像是在遊樂園坐著小飛機一樣，飛上天、飛下地，餘韻無窮真是痛快！這感受著實震撼我的心，讓我全身的細胞都活躍了起來，即便是這麼坐著唸經，也能汗流浹背、通體舒暢。

當我第一次專注跟著首愚法師用快版的金剛唱誦持準提神咒時，很自然地心無旁騖，同時忘了自己身在何處，腿不酸麻，背也不疼痛，像是置身在九霄雲外的開心，正當自己思緒出了神沾沾自喜時，馬上就跟不上唱誦的節奏，也不知大家唸到那段去了。佛在《四十二章經》中說「制心一處，無事不辦」，持咒誦經，貴在攝心。一柱香之後首愚法師開示介紹他自己。法師自稱『首愚』的意思是指自己是天下第一笨的人，就連第一笨的人都能當你們的師父，那你們一定比我更聰明更精進的。這段介紹逗得大家哄堂大笑，也讓我動了一個心念，面對這麼謙卑的法師，我一定得跟緊、跟好，努力學習才對，而昨晚所有的抱怨和陰霾全部一掃而空，至於是什麼原因吸引這麼多人來禪修呢？我想因為這些體會，我心中已經有答案了。

準提神咒：

南無 颯哆喃 三藐三勃佉 俱胝喃 怛姪他 唵 折戾 主戾 准提 娑嚩訶短咒：  
唵 折隸 主隸 准提 梭哈 唵 部林

準提神咒的意義如下：

- 一、南無：皈命敬從。能度苦惱。
- 二、颯多喃：位證無上第一的開士。指准提菩薩。
- 三、三藐三菩馱：正等正覺。
- 四、俱胝喃：經云：七十七俱胝（無量無邊）佛，一時雲集，不離本土，來至道場，空中而住。這裡謂「百億集會」。
- 五、怛姪他：所謂。即准提佛母與俱胝佛集會其說此咒。
- 六、唵：引生。意：三身如來，五智佛母，引生一切功德法門。

七、折隸：以般若降伏其心。「折」即降伏六凡顛倒妄想；「隸」即依法用勇猛至誠奉行眾善。

八、主隸：止住寂靜，性善堅固，諸惡不作。

九、準提：以宏誓住理，以大智斷惑，具諸因、行施為。勇於妙有，脫於真空，成就寂滅。「准」折群魔惡道，拔一切苦；「提」持諸佛性善，予一切樂。

十、娑訶：快快成就。一切禍惡皆散，無盡福善都集。

首愚法師開示唸準提咒要訣，準提法的究竟在於身口意三密相應。論統攝身心，咒語便是一個非常殊勝的敲門磚，加上懂得觀想，就可在唸咒當中達到了。唸咒的最高目標是「金剛念誦」，首愚法師說這可以讓我們到達與「空」相應的境界。易言之，咒語念得非常順暢，安詳而輕鬆，即與觀音法門相應了，也與安般法門相應了。念得很順口，很悅耳，本身就已經在調氣。所以首愚法師提醒大家萬一跟不上，就用耳朵聽。只要耐心的去修煉，慢慢的，隨著色身的轉化，脈相必然愈深、愈融通。久而久之，也就愈念愈輕鬆、愈空靈了。只要愈與「空」相應，效果也必然愈好。空的道理無非在教我們「放下」，而金剛念誦正可以幫助我們達到這個目標。

三日禪三活動結束後，我臣服的皈依了首愚法師，正式成為佛門正信弟子，法名『普華』，皈依三寶是成為正信佛教徒的第一課，皈依以後，就表示自己從此信奉佛教，成為三寶佛法僧的弟子，不再信仰其他宗教。所以皈依三寶是確定信仰目標的表示，一個學佛的人，如果沒有經過皈依三寶的儀式，即使上香禮拜，也只不過是一個對佛教尊重而有興趣的人，不能算是真正的佛教徒，就好比一個學生，如果不曾辦理註冊手續，永遠只是個旁聽生罷了。世間上的金銀、真珠、瑪瑙稱為「寶」，那是世間財寶，而佛、法、僧是法身慧命之寶，是出世的財寶。所以，我們學佛修行，應該先皈依三寶。

這次返家之後，就像是做了一次不可思議的旅行，這段旅程中好像有點什麼，又好像什麼事都沒發生過，而回到家中的自己依舊是人家的女兒、妻子、媽媽，似乎一切都沒有改變過。回家後，自己心中對宗教的震撼和狂熱不掩飾地一直分享給我的先生聽，同時也告訴他自己有出家的念頭，先生怕我對宗教太入迷了，希望我別一頭熱，更擔心我真的跑去出家了。

他說：「有宗教信仰是好事，如果拜拜對我的身體很好那我支持你，但是不要說服我也跟你一樣吃素或虔誠，因為我做不到。」

其實先生知道我很軟弱，雖然嘴巴上一直批判我，但總是在身邊看顧著我和我們的家庭，偶爾會去禮佛也會供花，說實在的，他選花材、水果以及插花的手藝真的比女孩子還細膩，對這些的細心程度遠超於我，其實我心裡知道他常心口不一，就只是刀子嘴豆腐心，不時被他低調貼心的照顧而深深的感動著。

## 貳、真實的存在-----準提佛母

第一次在嘉義半天岩紫雲寺與 準提佛母溝通時的方式，就像是眼前有一台電腦螢幕般，一個字一個字的打上去，過一段時間後，就像人與人之間的對談一樣暢行無阻，不需要刻意的邀請或儀式，溝通自然的就像與家人一般。準提佛母梵名 Cund。又作准胝、准泥、准提觀音、准提佛母、佛母準提。意譯作清淨。護持佛法，並為短命眾生延壽護命之菩薩。禪宗以準提為觀音部之一尊，深加尊崇。日本台密以準提入於佛母中，以為佛部之尊。日本東密則以準提為六觀音之一，攝於蓮華部中六觀音（千手觀音、聖觀音、馬頭觀音、十一面觀音、準提觀音、如意輪觀音）中。蓋觀音分入六道，為濟度眾生之應化身。位於現圖胎藏界曼荼羅之遍知院，身著輕羅綽袖之衣，腰繫綬帶，手腕佩以自螺，呈十八臂三目之相。

平常只要碰到不如意的事，或者很離奇的事，都會有所謂的「老師」來提醒我們要去靈修或者是修行，而靈修是修先天靈和後天靈的整合，排除一些無形的干擾，讓自己靈體自在、生活平順。而會五母，就我的理解而言，就像是多年的遊子回到父母親的身邊，而五母是指：瑤池金母、王母娘娘、驪山老母、埔里地母、準提佛母和九天玄女，一般會去會五母的人大多分為幾種情形：久病不癒、諸事不順、運勢受阻、有靈異體質的人、對靈修有興趣者。

有一次自己被「哄」去遊靈山，跟著大家去「會五母」、「接寶」、「過三關」、「開天眼」等等，當時我以為只是坐遊覽車四處去廟裡拜拜，和什麼照會神明等等的，其他什麼都不知道，就傻呼呼地跟著去了。一開始上遊覽車大家都



很正常，唱歌的唱歌，吃東西的吃東西，可是只要在到達某間廟之前，車子都還沒有開進停車場，妳就能聽見整車的人都在嘔吐，奇怪呀！剛才繞山路的時候沒有人吐，為什麼一到達目的地，每一個人就都在吐？然後噁、噁、噁的聲音此起彼落，我就覺得太怪了，這是怎麼回事？是整車的人吃壞肚子嗎？還是怎麼樣？我沒有辦法理解這些不尋常的反應。在進入廟宇參拜的同時，這些人的身體會舞動，但又不像是刻意彩排出來的，每個人的動作也不太一樣，還有人居然唱起歌仔戲了，我心想跟的這團實力真強，每位都可以報名明華園囉！

當大家都在「各忙各的」時候，那我要幹嘛？我真的也不知道要幹嘛？這些疑問一直到也發生在我身上時，我才相信之前我所看到的靈動是真的。那時車子開到嘉義半天岩紫雲寺，當遊覽車一停好，有人就直接跳舞跳進紫雲寺，那時看的我一頭霧水，就在我下車沒多久，自己還來不及反應怎麼了的當下，自己的整個身體像是被雷電擊中一樣，被定住了，完全不能動，整個喉嚨無法開口說話，淚水像是傾盆大雨般的噴出。那時我不知道自己為什麼要哭？為何而哭？直覺像是一個許久未回家的歸人，終於找到家、見到親人、落葉歸根的感覺。

那時我無法移動自己的身體，而停車處離廟還有一大段距離，整車又沒有認識的人，這時才後悔一路上自己沒有好好跟同行的人建立好關係，能在現在有個照應，突然，身邊有一位女性觀音菩薩的代言人用很溫柔的聲音告訴我：「我帶靈子回家了」，這是什麼意思？我不懂。在這『深刻』的體驗之後，我發誓再也不敢隨便去廟裡了。

那時心裡一直有個氣，氣這神明怎麼能讓我當眾出糗呢！而半天岩紫雲寺的神明眾多，我到底是跟誰「來電」了呀？簡直是嚇死我了，突然間，我抬起頭來看到前面那尊被薰黑的十八臂的菩薩在微笑，事後才知道祂是準提佛母，從那年起我就常回紫雲寺和這位佛母聊天，也喜歡在準提佛母的神案下靜坐，讓準提佛母醍醐灌頂加持一番，而我稱自己這樣的行為叫做「充電」，例如：將每個人的身體比喻成一顆電池，而這顆電池的能量耗盡用完時，就回來適合自己磁場的場地靜坐充電一番。



圖五、半天岩紫雲寺---準提佛母

資料來源：半天岩紫雲寺

自從第一次半天岩紫雲寺與 準提佛母的照會後，我才知道 準提佛母時時刻刻都在我身邊，是我的守護神，也同時是我的指導靈，我對佛法一竅不通，而祂總是一路上因緣際會，巧妙的安排著我學習。從自己的轉念、到學習各式各樣的課程再到學習諮商，更重要的是培養我的同理心，這些學習不是讓我不勞而獲的獲得，而是讓我不斷地在面對挫敗，進而學習成長。

現在回想起來，覺得 準提佛母像是在訓練一位儲備幹部，而且是利用科學的角度和學習知識的方式來培育這個重要的角色，當然也會有特殊的考核方式，如果考核不過，還是一樣會從這個重要的位置上被刷下來的。爾後某次再回到半天岩紫雲寺靜坐的時候，突然間看到自己曾經不良於行的不方便、身心靈受苦的狀態，以及生活中多麼的不順遂，原來這些苦難都是在磨練我的心智。頓時間，我豁然開朗，內心相當『臣服』準提佛母，若我不親身經歷這些苦難，絕對不會感同身受身心障礙者在生活中，是多麼的不方便，這樣的我產生不出同情心和同理心去體會每一件生命中的『發生』。

我不會開車，所以每一次出門都必須仰賴先生接送，在車上我們總是為了柴、米、油、鹽等繁雜又鎖碎的事爭吵，每回我們從醫院返家的途中，總是從爭吵到靜默不語。現在回想往昔的每一幕，孩子們在旁痛苦的臉龐，心想現在的我們是最幸福的，健康真好、活著真好，而我開始懂得感謝，感恩所有的一切，感恩所有的發生。

### 參、個性的轉變-----親情勒索

聽母親說，從小到大我在成長過程中都很乖，似乎沒有所謂的叛逆期，一直都是不用操心的乖寶寶，其實我有兩位很優秀的姊姊，下面有家人期盼已久的男丁，我還招來兩個弟弟呢！父母對長姐的要求很嚴格，因為要做弟妹的好榜樣，而家中奶奶根深蒂固重男輕女的觀念，讓兩個弟弟成為家中的寶貝天子，什麼都不用做，而我呢？也許是因為出生序夾在中間，爸媽罵不到我，爺奶疼的也不會是我，反而覺得無事一身輕，但也因此覺得自己是家中多餘的孩子。我一直很期待在父母和爺爺奶奶面前受到重視，希望自己的乖巧懂事獲得長輩的喜愛，但這樣的不受重視也有好處，反而變得比較有自己的空間能自得其樂。

記得母親很會做裁縫，我們的衣服基本上都是出自於母親之手，但奇怪的是自始自終只有我沒有得到一件專屬於我自己個人的衣服，因為上面兩位姐姐的衣服太小不能穿時，我得將她們淘汰下來的衣服照單全收，媽媽常安慰我說：『一次還能擁有兩件，挺不錯的呀！』。但那時小小的心靈並不這麼認為，但又不懂得反駁母親，或許是因為有這樣的生命過程，才讓我變得處處都能迎合他人，隨性而不爭奪，或許沒有選擇也就是最好的選擇吧！

六歲時我鼓起勇氣懇求母親能否按照我自己想要的設計、樣式和顏色，為我做一件衣服，母親說好，並且承諾在我生日之前能做好它。後來母親帶著我去布莊挑布，內層還要白色的蕾絲花邊，因為這樣做出來的裙子才會澎澎的，穿在身上就彷彿是一位小公主。我滿心期待這件淺綠色小碎花的澎澎裙，如果穿起來會有多麼迷人漂亮啊！那時我會很驕傲的告訴我的同伴說：「這是我母親親手為我做的，獨一無二唷！」，現在回想起來，其實只是想確認自己在母親心中的地位罷了。那時就這麼天天盼著、望著，總是不定期的盯著母親製作的進度，完成時不知道是因為母親量錯尺寸，還是我一下子長得太快了，澎澎裙完工後我居然穿不下，當下真的讓我整個大崩潰，又因為布料剪裁算計的剛剛好，並沒有多餘的布料再延伸，所以就只能這樣，我必須接受事實。

即便這件澎澎裙我穿不下，但是我能清楚感受到這件澎澎裙是完完全全屬於我自己的，所以我很珍惜地將它收藏在我的衣櫥角落裡，不許任何人碰它，因為這件衣服在我心中，代表我在母親心中的位置，此後我就再也沒有要求母親為我

做任何事了。

在經歷瀕死經驗前，生命對我來說，其實沒有太大的意義，也沒有太多的想法和看法，就只知道孝順父母、相夫教子到終老。而在瀕死經驗之後那段時間，我對生活非常的茫然，毫無目標可言，每天都像行屍走肉般的生活，可能是因為家人差點失去我，所以我發現所有的家人都會以我為主，什麼事都順著我，這是從小到大從來沒有過的感覺，我想大概是我的原生家庭有五個孩子，而前面三個生的都是女兒，後面二個兒子，又恰巧我是第三個女兒，長輩想著已經連生了三個賠錢貨了，所以奶奶一直想理由要把我送走，在成長過程中，感覺自己一直是個不被重視、被忽略的小孩。

從小到大，不管誰對我無禮，我都不曾對人咆嘯。「以前不敢的，現在我做到了！」日記中提到，自己其實在經歷瀕死經驗後回到家中的狀態是很糟糕的，整個人變的跋扈不講道理，總愛怨天尤人，就連從小到大心裡覺得家人對我的不重視，我也一併遷怒於大家，總覺得是你們欠我的，我真的像是變了一個人，我發現自己讓人難以靠近，家人也很怕說了什麼不當的言語刺激了我，每天都過的小心翼翼。

其實我很怕別人同情我，也很怕別人可憐我，因為我會放不下這些人、事、物，所以不敢去面對真正的死亡，我害怕就像那次的經驗一樣，又是孤伶伶的一個人，別人看不到我、也聽不到我的那種孤獨的感覺，真的比死掉還痛苦，我不想再經歷一次，甚至不想再去想這件事。那時後我每天都會想，萬一又再一次面臨生死邊緣，如果我只是休克了，像上次的幸運又活了過來，這次我會不會躺在棺材裡，被封棺、封釘，叫天天不應、叫地地不靈的躺在棺材裡孤苦無依，最後莫名其妙被推進焚化爐高溫燒到屍骨無存。這種心裡的恐慌，是自己每天一想到就害怕的事，當時我一直不敢告訴別人，又不知道該怎麼辦，越是逃避談論死亡，就越對死亡產生莫名的恐懼。

從醫院返家後，因為腳無力一直站不起來，家人和我的關係就變得格外的奇怪，每個人對我講話都輕聲細語，就連我家老爺也不太敢得罪我，什麼事都讓著我，百般呵護著，那時想，當女王的感覺挺好的，夫家的親戚和我相處時反而變客氣多了，我開始冠冕堂皇的不用做事了，像個皇太后般，只要我身體移動，就會有

人趕緊跑了過來問我要些什麼，我的三餐更是送到床前來伺候著，那時我樂在其中，可是日子一久，我從原本感激之心，變成理所當然，對家人更是予取予求，我知道每個人對我都是百般忍耐，但大家從來都沒有因此而責備我，反而努力的「應付」我時常無理取鬧的脾氣，畢竟對他們來說我是失而復得的人，似乎讓著我也是應該的，那時的我開始怨天尤人，性格變得易憤怒，總怨恨老天為什麼這樣對我，我這輩子做錯了什麼事嗎？我一直都很乖的呀！

接著每天，我開始害怕面對死亡，每天情緒的起伏就像是洗三溫暖一般不停來回好幾次，在那段時間裡我沒有覺察出自己的心已經生病了，而且還病得不輕。甚至故意製造自己的情緒憤怒對家人惡言相向，無法與人好好的溝通，當時時常這樣想：「就讓大家這麼厭惡我吧！如果我真的死了，大家應該不會難過太久。」而我心深處，其實更害怕回到超常經驗裡脫體的感覺，那時的我不勇敢，不敢接受自己，更不敢面對真實的生活。

從瀕死經驗到現在十多年來，自己努力的整合心靈成長的學習和宗教的支持力量，我們常常在餐桌上和孩子們說：「我們的家就像一張桌子四隻腳，缺一不可。儘管以前有許多風風雨雨和眾多的不如意，但未來的路我們要走的更穩當，我們要傾聽彼此的聲音，並將自己內在的情緒如實的表達出來，才能達到最好的溝通模式，或許是因為孩子長大了更加懂事，也或許是經歷了那一段痛苦的經驗，所以我們都願意「改變」一起跳脫以前不好的相處模式，彼此重新磨合，讓「溝通」在家庭中成為最重要的橋樑。現在家裡歡笑的聲音變多了，感情更加融洽，也慢慢的影響周遭的親朋好友，大家都在努力的學習成長，在沒有誰家的相處模式是最好的，只有最適合自己家庭的那一種方式才是最好的。

#### 肆、界線—有智慧的慈悲

國中有一堂課叫「生涯規劃」，老師要我們每個人寫下自己將來的生涯規劃，生平無大志的我喜歡小朋友，於是我在自己的生涯規劃裡寫下：「我要當一名家庭主婦，結婚生兩個小孩。」單純當一位家庭主婦的這個心願，到現在一直都沒有改變過。當時老師是要我們對升上高中或將來的工作的部分預先做好一個規劃，

而當時老師看到我寫下的生涯規畫時，氣到回劈我一句：「真沒志氣。」可是我覺得要做得好一位全職的家庭主婦的角色，真的是很不簡單的一件事，而且做得好也會很有成就感呀！我不懂為什麼叫做沒志氣呢？

當我從一個懵懂無知、樂天知命又沒有什麼物慾生活的小女孩到嫁作人婦，我的生活除了照顧孩子和看書外，沒有其他什麼事情，就是這麼簡單的生活。當自己經歷過特殊的瀕死經驗，又接觸了宗教信仰後，反而更想充實自己。如果沒有這些年的學習與充實，我應該是那種每天混吃等死，過著沒有生活意義的人，現在別人覺得過著簡單生活的我不懂享樂，其實我是怡然自得。

不知何時開始的，總會有一些人來找我「聊天」或是要求幫忙跟靈界翻譯，一段時間後我就莫名其妙的被冠上「仙姑」或「老師」的稱號，那時自己聽了都想笑，因為這個就像是我懂英文、韓文、法文等各國語言幫忙翻譯一下而已，沒什麼困難的，但是日子一久來找我的人愈來愈多，處理的事也愈來愈不簡單，那時候大夥兒沒約好時間或是找不到我，好像都變成是我的錯，感覺自己給的對方的方便變成了隨便。曾接過的案子有半夜貓咪快死了要處理，小鳥吃不下要處理，甚至種植的農作物不好我也要處理...等等，有時連你想都想不到的，疑惑這是什麼問題呀？我是人，不是醫生，也不是萬能的天神，更沒有小叮嚀的百寶袋呀！那時自己的人緣突然變得超級好，處處有人約我們全家去玩、去吃飯。有一次我傻傻的問朋友。

我說：為什麼你們每周都要約我們家出來吃飯、遊玩呀？

對方想都沒想的回答我：因為找妳出來玩，妳知道那裡不乾淨，妳會幫我們處理呀！所以帶著妳就像帶個護身符多好用呀！不然妳以為妳人緣很好喔！

聽完後，我不知道要哭還是要笑，但我開始漸漸的遠離了我自認為的閨蜜，這種人很多很多的，心態是只要我能處理好你的事，我就是「你的專屬老師、大善人，倘若妳不能讓我升官發財，這間廟不靈我換別間就是了。」還好這個道理我懂，因此自始至終自己都保持一顆平靜的心看待，爾後也更能順隨因緣去為人解惑。

後來唸了諮商所真的幫助我很多，隨著科技的發達，現代人的壓力都很大，當別人問我幹嘛逼自己去唸書，我總是笑著回答：唸諮商很好呀！就算要跟人家吵架也能優雅又條理分明。有時候想想，其實神佛和亡者很好溝通，最難溝通的就是人了，因為我執太重，總是聽不下別人的意見與建議，曾經我最忙碌的時候同時拿三支手機，並且二十四小時不關機的為民服務，後來因為自己身體無法負荷，心臟的老毛病又再犯了而住進了醫院，但是當時心裡還是牽絆著那些沒有處理好的「事務」，那時因為總覺得自己就像救世主、萬應公，應該要隨時隨地都能幫助到別人，這樣才能算是一個好人，才能不愧對 準提佛母所託。當時沒想到連自己都住進醫院了，三支電話鈴聲依舊不斷響著，很多的個案因為找不到我而不斷在抱怨，甚至不顧我仍在休養期間，還是拼了命的跑到醫院來諮詢，說好聽一點是來探病，其實就是來問事情。後來由於訪客過多，我也被迫從兩人房轉到單人房才不會打擾到其他病人的休息時間。那時病房門口不誇張的花籃擺了一地，水果和養身雞精更是多到需要送給朋友幫忙喝，看到那種場面不知情的人還以為裡面住了什麼達官貴人，但其實我什麼都不是，只是一介平民，更有人疑惑說我有金剛護體也會生病啊！是呀！我又不是神，我是人，人吃五穀雜糧如何能不生病呢？更何況我的身體也是操勞出來的不是嗎？

躺在病床上的我什麼都不能做，那時 準提佛母慈悲的看著我。

祂問我：你現在是什麼人？

我回答：病人

祂說：病人要做什麼樣的事呢？

我回答：休息。

祂說：對了，就是休息。

同時祂也說：妳若沒有記取這次的教訓，好好保重身體，妳的生命也是會消失不見的；如果世界上少了妳，還是會一樣的運轉，幫助別人要有限度，依自己的能力去做自己該做的事就好。

祂又問我：妳現在的身分是什麼？

我說：我是一位母親又是父母的子女和先生的妻子。

祂問我：你把那個角色做好了？

突然間我恍然大悟的哭了起來，我和先生認為幫助別人這樣是對的，於是所有的家事重擔通通落在先生一個人的肩膀上，他除了要上班、兼顧小孩還有關心我的身體，就是希望我能全力去幫助他人，這時我才知道自己有多麼的自私，想著自己沒有做好母親、妻子和為人子女的角色，心裡懊悔不已。在醫院靜養了二週後回到家，我拒絕了所有的電話和訪客，當時能理解的人會理解我，但不理解我的人批評的聲浪就接踵而來，當我聽到這些負面的聲音時，心整個糾結在一起，那時壓死駱駝的最後一根稻草就是我的好朋友。

那時受好友之託去幫助了一位癌症的病人，他的肚子腫大也無法吞嚥，我和先生都會利用休息的時間去醫院陪伴他、幫他做靈氣，當他身體好轉時，連醫生都覺得不可思議，我們也很開心，我的好朋友覺得更有面子。有一回她問對方有沒有包紅包給我？沒想到對方不實的回答說包了一包很大的紅包給我，但從我「出道」以來，做這些事是完全免費的，當下聽到這不實的說法，而且還是出自於好朋友嘴裡問出的問題，讓我第一時間覺得無法接受，後來更無法接受的是，我的好朋友居然相信了，我心想：我這麼幫你，為什麼你要說謊？既然你是我的好朋友，為什麼不聽我的解釋就以為我收了很多錢呢？事情發生的那段時間，剛好是大家開開心心迎接農曆年的時候，那時我一個人坐在機場大哭了起來，我不知道我的使命是什麼？老老實實的做事怎麼也會有無妄之災呢？大家為什麼只聽信流言流語，卻沒有人來問我真實性？那時就這樣，我把自已封閉了起來。

這段期間 準提佛母並沒有來看我，我開始懷疑這些是狗屁的使命，如果這是我人生最大的殺傷力，我寧可挖瞎了我的眼睛，這樣看不到不是也很好嗎？因為免費所以不值錢，因為免費所以我隨 call 隨到，因為是好朋友所以失去了界線不懂得互相尊重，後來那個個案的家屬來到我家門口又跪又哭的求我原諒，希望我再繼續去救她的家人，我拒絕了。就這樣跌跌撞撞了一陣子，準提佛母來了，我心情複雜的不知如何和祂交談。

祂慈悲的問著我：妳收錢了嗎？（這下讓我徹底崩潰）

我暴怒的反問祂：你是神！難道你看不見我沒有收到任何的紅包嗎？為什麼還要這樣懷疑我？

準提佛母微笑的說：我就是知道妳沒有，又何需動怒呢？四念處的觀察



到那兒去了？莫忘初衷，妳原先想幫助別人的用意在哪裡？別人對妳的重傷和流言流語，並不會澆熄妳對生命的熱忱和妳能力，妳又何須在意別人的說法呢？凡事只要問心無愧就好。

我說：是啊！要做到這些是多麼煎熬和困難的事啊。

不過經歷過這些林林總總、不勝枚舉的大小考驗，我確確實實的開始以家庭為首要，知道把自己的家庭和孩子、父母先照顧好，才有多餘的能力照顧其他的人。其實在瀕死經驗的那段時間，姐姐常帶著我四處去尋遍名醫和神佛，只要知道有能力能救的了我的地方，不管上山下海我們都會依照約定的時間提前去等，並且必恭必敬的。當我的時間重新規劃好了以後，很多人不能配合諮詢的時間又怪東怪西的抱怨，這時我發現大多數不守規矩的人是我熟識的人，不認識的反而會按照約定來等候和彼此尊敬。因為在之前發生的這些事之後，我的好友和我就從此不相往來了，心裡想，我的生命中少了這些人，反而我的人生單純多了，不再因為就是熟識，所以妳家的事就是我家的事，只要妳所有的要求我就得全部照單應付完畢，我真的很累，但不諒解的人還是不諒解，所以 準提佛母提醒我：

所有的人都有貪、嗔、癡有私心的，做好自己應做的角色，慈悲必須有智慧，否則妳只是一個別人操控的傀儡罷了！

這句話深深的放在我的心裡，時時刻刻提醒著我凡事需要用智慧去衡量，更何況『神通抵不過業力，業力抵不過願力』當你決定放下時，你不會失去什麼，唯一會失去的是你以前放不下的煩惱。每個人都有自己的業、自己的功課要做，所以請我「學會放下」，這是祂永遠無法幫我的事。

## 第五章、瀕死經驗後帶來的生命意義

這個章節中，研究者透自身瀕死經驗的生命歷程，進而探究成長過程中之超常經驗與瀕死經驗，在遭遇困境後自身願意臣服和改變的歷程，加上進入佛教信仰後，成為研究者一個精神寄託上強大的後盾，藉由宗教支持的力量改變自己原有之個性為生命注入新的轉機，也為將來帶來不一樣豐沛的人生。研究者由自己的生命歷程中，分別從「生命中的逆增上緣」、「落實佛法生活化」以及「助人工作者的自我成長」、「另類溝通」幾點以自我敘事的方式來表達與呈現。

### 第一節 生命中的逆增上緣

在佛法中「增上」的意思是「幫忙」是從正面來幫助人，稱為「順增上緣」，另一種緣分則是「障礙」則稱為「逆增上緣」，生命歷程中障礙愈大，逆境就愈多，逆境反而更能激發我們的意志，趨使自己不斷的往前進，唯有跨越這個歷程，才算圓滿過關，人生中所有的安排都是最好的安排。曾聽過有句話形容的非常的貼切「活魚逆流而上，死魚隨波逐流。」這更是時時刻刻提醒了自己要保持覺知。

#### 壹、牙醫師的道歉

在經歷瀕死經驗與身體健康恢復之後，發現自己的記憶不完整，有“片段”的記憶消失了，在記憶斷片的那一年多的時間裡，我的生活起居全都要仰賴別人的幫忙與照顧，更是無法自己親自照顧兩個孩子，後來因為兩個孩子有奶瓶性齲齒，牙齒損壞得非常的嚴重，某日我獨自帶他們去牙醫診所治療，醫生診斷後當著全診間的人狠狠的羞辱這兩個孩子的母親。醫師臉上帶著不削的表情，把手上的器械丟向診檯，脫下手上的手套，拿起筆寫著病歷，這位醫生從看診到寫診斷期間頭都沒抬起來看過周圍。

醫生狠狠的說：「這兩個孩子的媽是誰呀？一看就知道沒用心思在照顧孩子，怎麼讓孩子的奶瓶性齲齒那麼嚴重」。

當聽到醫生這麼嚴重的指責時，我也不知哪兒來的勇氣，從診所的小角落裡跑出來，大膽的承認他們是我的小孩。

我說：「孩子奶瓶性齲齒不是我願意的，因為我心臟病發作無力照顧他們，但是還沒發病前，我是手指套上小紗布每次喝完牛奶一顆顆為孩子洗乳牙的，他們今天能活下來，而且還活得好好的也算是奇蹟了。」

我用盡了全身的力氣講完那些話，卻不爭氣的淚水氾濫了，沒想到這時候牙醫師站起來親自向我道歉，當時我無法去理會診所裡的其他病人和醫護人員看著我的眼光，現場凝結的空氣讓我覺得非常的難受，很想立即逃離現場，彷彿整個空間只剩下我一個人，但當下心底的感受，我很清楚地知道，出生以來的第一次，我很勇敢地為自己發聲。我深信：『**花若盛開，蝴蝶自來；人若精彩，天自安排。**』有一天我也能發現自己存在的價值，發現越來越多未知而精采的自己。

## 貳、走在鋼索上的賭徒

常聽人說：「十賭九輸」或是「逢賭必輸」，這些道理大家都懂，毒和賭一但沉迷，人生就風雲變色了，既然如此，為何賭徒們常沉迷不返呢？也許是因為總認為下一次的賭注一定會贏吧！

先生十八歲時，為求得好的工作而離開故鄉，從金門飄洋過海獨自來到高雄生活，由於長時間的離鄉背景，以至於在生活中除了工作之外，並沒有發展其他的娛樂，而他的原生家庭因為疼惜他自小就得離家，家人都無法好好照顧他，又他是最小的兒子，所以並沒有像其他家人一樣要求他必須把薪水拿回家，他一個人獨自在外，又沒有其他興趣和朋友，不知不覺地，也不知何時就跟著流行喜歡上了玩小鋼珠，就這樣小鋼珠成為他解決寂寞無聊的最佳損友。而後認識了我，在此之後他的家人就一直催促著我們趕快結婚，其實他的家人一方面擔心我知道他的壞習慣就會因此而離開他；另一方面以為這樣就能改掉他的這個壞習慣。

婚後我們各自都有自己的工作，薪水也是各自管理，就這樣平靜的過了好幾年，後來因為懷孕後兩個孩子陸續出生，就把工作辭掉在家照顧孩子，但是他玩小鋼珠的習慣卻一直沒有改變。慢慢家中每多一位成員，生活開銷相對的也變得

越來越多了，當然所賺的錢就開始不夠用了。其實先生很愛護家庭，但是又不知道該如何改善他多年累積下來的債務，於是開始變得常常亂發脾氣，當時的我不知道該如何跟他相處，只能單純地想著自己要把妻子的角色做得更好，平常孩子只有喝牛奶和換尿布的花費，而我食量小又愛吃麵包，所以三餐都幾乎以麵包裹腹花費也很少，每天總是等老公下班回家了，老公才會煮飯給我們吃，我對生活沒什麼太大的需求，幾乎足不出戶，所以也沒有覺得先生有什麼不對勁的地方。

在這段期間裡，我也還是沒察覺到他喜歡去遊藝場玩小鋼珠，直到某一天，隔壁鄰居實在看不下去了，才來跟我通風報信，告訴我要好好管教先生，一開始我並不在意以為這只是排解無聊時的遊戲。某天有一回他常去的那家小鋼珠店的老闆娘告訴了先生的姐姐，說他們家裡翻修要結束營業了，這幾年都是靠著我先生每個月的捧場，才讓他們可以很快的蓋樓房，姊姊將這些話告訴我時，真的著實的把我嚇了一大跳，心想每個月賺的錢都不夠家裡花用，原來都是拿去幫別人蓋房子啊！但先生知道了這件事情曝光之後，就對我發誓說不再賭了，就這樣又過了十年先生還是一樣沒有改變這個習慣，直到有一天，他的好朋友打電話給我，我才知道他已經跟地下錢莊借錢，也跟很多同事借錢都未還，自己手頭上還有二個六十萬的死會正在繳，而房貸和管理費當然也都沒繳，這對從來沒吃過苦的我來說，我的人生頓時山崩地裂了，我想我的人生徹底垮了。

或許一開始賭博是先生排解無聊的嗜好，但是長期下來輸掉的大筆錢財讓他心有不甘，總是想把輸掉的錢給贏回來，於是幾次的孤注一擲之下，損失的後果更是無法預計；另一方面先生自認為對我有許多的虧欠，所以想繼續賭贏來減輕我們的經濟壓力。事情爆發之後，先生的家人並沒有嚴厲的指責他，反倒怪起我來，怪我不會理財，也不去工作還債，早知道會這樣，倒不如一開始就不要讓我們結婚，應該要找個很會賺錢的女人來跟他結婚，這樣才能管的住他等等之類的話語，當我聽到這些話時，我的心都碎了，我不知道我做錯了什麼事，我為什麼要接受這些話語和責備呢？我實在不明白。天堂和地獄，兩種不同的情緒錯綜複雜的在我的心裡翻騰著，面對這樣莫須有的指責，我選擇在我的原生家庭的家人面前對於這樣的困境隻字不提，因為當時結婚的時候，父親並不是很同意這門親事，父親總覺得對方的家人不是那麼好相處，幸好提親的時候父親有開出同意的

條件，一是要有房才能嫁，二是不回故鄉居住。這才同意女兒出嫁。

那時我們欠了一屁股債，真不知道該如何是好，有一回先生說要帶我去喝下午茶，都山窮水盡了還有什麼心情去喝下午茶呢？到了現場有兩位某銀行的行員似乎已在店裡等候我們多時了，我不知道這兩個人是什麼來歷。原來先生並不是請我去喝下午茶，而是要我當保人，他想跟銀行借貸一百萬，需要有人簽名，而行員一直鼓勵我們多借一百萬，先生和他們三人你一言、我一句的，當場說服我多借一點錢可以放在我身邊，還完債務之後其他的錢全部交給我掌管，我們的生活就可以紓解，我也不必每天過著愁雲慘霧的日子，當下不是我能不能作主，而是我一時也想不出其他方法來還高利貸，她們說得一切都那麼的順理成章，於是我傻傻的就這樣畫押了。後來還清了地下錢莊的負債和同事間的欠款，確實剩餘的錢都交給我掌管了，那時不會理財的我，只能用最笨的方式記帳、管帳、開銷、支出，一筆一筆的記錄下來，就這樣慢慢的學著理財，而在當時正巧也認識了一些股票名人，慢慢的接觸了股票的世界，跟著學習了一些簡單的線形和基本概念，我想著的是，等我學會了或許這能成為我人生的另外一個轉折點吧！

在那段窮困潦倒的時間裡，好像什麼狗屁倒灶的事都能遇見，從來不會賭博的我，在運氣最差、最背的時候，將身上僅有的二百元，孤注一擲的投注在大樂透上，當大家都在瘋狂買大樂透時，我連買一張的興趣都沒有，一直到我將結婚時父母親送的黃金首飾全數折現後，那時才發現自己到底是不懂，還是太單純、太蠢，人生不是像童話故事的結局一樣，只有白馬王子和公主從此過著幸福快樂的日子而已。現在該怎麼辦？那時快狗急跳牆的我，帶著兩個小孩走進投注站想買一個夢想，或許因為太緊張一進門就跌了一跤，鬧了個笑話，記得店員熱心的跑過來將我扶起，當時真糗，店員知道我想買彩卷，眼神示意著我，才剛進門就跌了一跤，又一臉的倒楣相，不好的兆頭就別來買了吧！但我的自尊心作祟不管三七二十一，鼓起勇氣一口氣花掉身上僅存的二百元。

回到家後心裡後悔不已，按耐不住心裡的委屈哭了起來，兩個貼心的孩子激動的問我發生了什麼事，我老實的告訴他們家中沒錢了，兒子童言童語安慰著我說：沒有錢沒關係，我們不要吃飯，我們吃麥當勞就好了。這真的把我逗得又哭又笑的，當然那幾張樂透彩卷，連一個號碼也沒中。某天先生無意中在車內發現

一大堆沒中的彩卷，我把金額加總起來，這下著實的把我嚇了一大跳，發現自己花了這麼多錢根本不是在做公益，只是一個投機取巧的心態罷了。後來最後一步是跟銀行貸款，原先的房貸尚未繳清，這下又多貸了 2 百萬，當時除了固定償還積欠的大筆債務以外，我的心智不知道被什麼給蒙蔽了，連股票線形都不懂的我，居然學人家玩起期貨，這下一翻兩瞪眼的結果，就像是火上澆油一般死得更慘。

現在的我回，想當初的我，自己深深體會到了，人在運氣最背的時候，千萬不要做任何的賭注，反而更要腳踏實地的生活，因為投機的結果，幸運之神不會眷顧你，一切只有業隨身，人生若苦到了極點，會為了達到目的而不擇手段，當我面臨生活的窘困時，也會狗急跳牆想一步登天，但我沒有想到機會與風險是並行的。我知道自己的直覺非常準，而我對期貨的想法只是單純的知道要把寶壓在多方或空方而已，第一次玩期貨小贏了一下，就開始食髓知味的一發不可收拾，這『賭』真的蒙蔽了我所有的心，或許是太想幫先生把所有的債務還清，讓自己在家人面前揚眉吐氣一番的心情太強烈了，最後自己選擇相信營業員，而相信的代價是自己所有賺的錢都被對方私吞了。多年之後那家公司被併購，營業員也不知去向，但這一切並未喚醒我的良知而停止下單，反繼續相信電視上股票老師那三寸不爛之舌的豐厚業績，更是直接加入了會員，這下跌入萬丈深淵永不復生了。老師 call 進的股票和電視上的戰績根本不吻合，最後我連去算虧損金額的勇氣都沒有了。

其實自己很怕被家人知道了真相會責罵我，因此每天愁眉不展的過日子，慢慢對小孩也失去了耐心，這個家庭似乎維持不下去了，後來我們終於到了面臨賣房子的窘境，當初結婚時房價是高利率年代，我們預售屋時購買的價格加上室內實木裝潢，又四大房加上一個平面車位，是相當好的一個物件，可是我們為了斷尾求生僅僅以實際價格的 1/3 快速售出，對於曾經建立起的甜蜜家庭我感到心痛不已，失去房子就等於失去了根，馬上「晉升」為無殼一族。其實現在想起來，先生賭博小鋼珠和我投資股海全都是一個『貪』字啊！當時這件事先生都不知情，我只能盡量的瞞著，並試著自己想辦法補齊虧損的錢。

我的原生家庭經濟稱不上富有，但是在我小小的記憶裡，父親總是騎機車載著我到處看房子，他的工作是代書，很愛買房子又很有投資的眼光，他常常告訴

我說：「這裡是我們的房子喔！那裏也是我們的房子喔！」我當時算一算，我們一共有七家透天厝，當時都承租給別人，所以在我內心小小的世界裡，自己就像公主般，覺得父親帶著我出門，好威風啊！古人說得真好：「不聽老人言，吃虧在眼前。」還好我是一個從小到大都很乖的孩子，到現在為止，我很感謝父親當初為我所堅持的出嫁條件，一是要有房，二是不回故鄉居住，而且沒有任何可以轉圜的餘地、絕不妥協。當時我並不曉得父親心裡在盤算什麼，但是現在我懂了。那時自己對已逝父親由衷的感謝：「爸比謝謝您，謝謝您有遠見，您是睿智的，知道我的懦弱，知道您無法保護我一輩子，爸比！當初我對您生氣，生平第一次抵觸您，真的很抱歉，我真的很愛您、也很想念您。」，我感受到父親滿滿的愛，為我考量與安排的所有事情。

### 參、我的走「跳」人生

當家中的經濟狀況陷入瓶頸後，我覺得自己也應該去工作多分擔一點生活費了，但是身體並沒有完全康復，想要正常去上班和兼顧二個孩子是不太可能的事，從小到大我的家庭生活條件都很好，但為了生存我想似乎就只有擺地攤這條路了，這對我來說這簡直是從天堂掉進了地獄，因為我很怕遇到認識的人。

第一次去十全路的跳蚤市場擺攤，孩子必須一早跟著我們夫妻倆出門去市場，兩個小孩長得白白淨淨的，但身體瘦小，因為太早起床了只能暫時讓他們先躺在地上補眠，待我把貨品擺設完畢後，居然有一位男士慢慢走到我們的面前，丟了20塊給我們，當時我的眼淚差點掉了下來，連忙追了上去，歸還20元。我跟他說如果你來買我的商品我非常的歡迎，但是我們不是乞丐，謝謝你的施捨，講完這些話後，我發現我的身體不斷在顫抖，當時如果身邊有個地洞，我一定會鑽進去，要不是那時候自己已經開始練習轉念，這轉念的功夫算是練的還算不錯，我可能又會想結束生命死掉算了。

因為我和先生的成長與人生經驗中，從沒吃過苦，所以我們對於現在要來擺地攤的這個想法上，我們的心態真的無法調適，我們好害怕遇上熟人，連吃個午餐，先生買完飯拿到我手中後隨即閃開，不敢和我一起在攤位上用餐，這種心情我懂，所以也就不勉強他一定要在攤位上陪伴我，但我知道他一直在我身邊不曾走開。

其實我對於拋頭露面擺地攤這件事後來就適應了，在轉念後覺得自己的面子不重要，能賺到奶粉錢比較重要，那真的很感謝我的二姊，除了親情上支持我以外，還供應我許多商品，幾乎大部分的貨源都是來自於她。我們這樣奔波一段時間後，發現帶著孩子四處奔波擺攤實在很不方便，經過考量後就轉往網路銷售，當家庭在面臨重大衝擊時，能克服逆境的威脅，強化生活的智慧與勇氣（Walsh，1998）。接下來就這樣一步一腳印的經營著網路銷售，這樣踏實的經營反而讓家庭經濟改善了許多，這樣的經歷也訓練我成為了當時給力的網拍達人，經營之餘還免費輔導別人做網拍，運用自己的經驗來幫助其他人，這也成為自己認為的特殊的一技之長。

## 第二節 落實佛法生活化

九十二年在峨眉十方禪林皈依禪修後，想出家的念頭還是很強烈，其中也到佛光山不定期的參加禪三和禪七，每每跟師父對談提到出家的事時，師父就會規勸我，要我先參透人生的生活法門，才是最重要的。

### 壹、實現和現實

南懷瑾說：「真正的修行，不只在山上，也不只在廟裡，更在社會中，要在修行中生活，在生活中修行。」剛踏入佛門的我，從一個什麼都不懂的菜鳥，開始慢慢去學習。第一次參加佛學研讀班是在高雄市信徹禪寺，這是我在瀕死經驗後第一個接觸的佛教團體，課程中一個機緣下和授課法師聊起了自己的生病過程，當時法師溫柔細緻的聲音提醒我面對自己的黑暗面，也撫慰我內在對死亡的恐懼，那時覺得我有神佛倚靠著以及法師的陪伴，似乎不再那麼害怕了，同時對佛法也起了歡喜心。記得在信徹禪寺學習時，我最喜歡的工作就是打掃，喜歡是因為只要自己負責的區域打掃乾淨就完成了，我不用接觸到其他人，這讓我感到自在。

但上完佛學研讀初級班後我就休學了，那時我是班上同學中比較年輕的幾位，所以每次開學典禮或是結業典禮，必定會被法師挑選為上台表演的人，當時我的個性靦腆又怕生，連開口講話都不太敢了，何況是要到台上去唱歌跳舞呢！後來法師了解了我的真正原因後，真是跌破他的眼鏡，但不管法師再怎麼開導我，



說什麼我就是不願意再回去復學。對！我就是無法面對大眾，就這樣那時我又封閉了自己許多年。

後來有位禪修多年、學習經驗豐富的師兄，帶領我學習書寫四念處日記，寫日記本來就是我每天最愛的事，想到可以一面寫日記，又可以一面修行，這是一件多麼令人開心的事情呀！因為從動筆書寫中，可以讓我舒發自己內在的情緒反應。那時他把他多年記錄下來的四念處日記與我一同分享，當時我不懂何謂四念處，更不知道修行是要從自己的起心動念下所做的自我覺察開始，這真的值得好好的下功夫和花時間去完成，四念住（巴利語：satipaṭṭhāna，梵語：smṛtyupasthāna）也稱四念處、四念處觀、身受心法，為上座部佛教的根本修行方法，亦稱內觀。指從「身」體、感「受」、「心」、「法」四個面向，建立持續及穩固的覺知，明瞭其身不淨、苦、無常及無我的本質，斷除所有的貪瞋痴煩惱，從所有的痛苦中解脫出來。時時刻刻去觀照自己身心靈的變化，四念處的精神再如實的觀照，唯有這樣才能看見真相，也才會真正放下內心的執著。

四念處日記對自己的內觀反省幫助很大，確實讓我在生活中有了很大的改變，我不再生氣爆怒，當每次怒氣升起時會慢慢覺察自己，同時問問當下的自己在害怕些什麼？在恐懼些什麼？當別人對我有莫名的情緒時，我也提醒自己時常轉念，我明白只要念頭轉變，內心也會跟著轉變的。這樣在紙上談兵多年後，又想回到道場上磨練磨練自己，於是我參加佛光山禪淨法堂舉辦的「信眾精進禪七」準備歷煉我的心性，福慧增長。

活動第一天報到時，要將手機關機暫由法師統一保管，那時維那法師開示說：「既然來到了這個道場，就全然把自己交給了菩薩吧！外面發生的大事，在明天就是小事，外面要處理的事，最快也要等 7 天後再說吧！」隨後大家一陣哄堂大笑，自己心裡想想確實也是如此呀！同時整個心就安住了下來，當什麼事都不能做時，那就好好坐禪吧！對於七天禁語的規則，我感覺真開心，因為在這裡不用虛應了事的處理人際關係。有時人跟人之間的談話很容易變得以自我為中心，以自我為標準，『辯』也是一種執著，因為執著會失去內心的平靜，爭不過別人只是徒增煩惱，而辯贏了又如何呢？蓮花生大師教育弟子說：

「經常胡言亂語者容易被別人了知其心，其嬉戲之語有時被理解為真實，其真實語有時又會被誤認為玩笑，容易之事也因此而難以成辦，諸弟子應閉口寡言為妙」。

隔了多年才選擇再度學習，所以我抱著滿腔的熱血來坐禪，但我這才第一支香就腰痠腿痛，我告訴自己忍、忍、忍、必須堅持下去，我不能這樣就被這點小疼痛打敗，但是愈不去想它，全身就越像赤熱烈火般般的滾燙，儘管維那和尚開示，提醒我們要時時保持覺知，數息觀等等，但我還是無法進入狀況。在休息吃飽喝足後，坐禪更加令人昏沉欲睡，就當我還在跟酸、痛、麻決戰時，遠處傳來「蹦」的一聲，居然有人坐禪坐到睡著還摔了下來，我被這突如其來的聲音嚇出一身冷汗而睡意全失，當下還真感謝那位打瞌睡跌落的人，我這一下子似乎「悟」到了些什麼了，心自然就定了下來，我的酸、痛、麻並沒有因此離我遠去，它像百萬隻螞蟻肆無忌憚的啃咬著我的全身，很自然地我也開始接受目前這樣不適的身體狀態。第二天、第三天心中更是交戰折磨，因為在坐禪中，腦袋裡總出現一部自動放影機，我的眼前是一塊白色的布幕，正在播放著名為「我的一生」的一部電影，在我生命中所有的「怒和哀」全都一一呈現在眼前，眼淚就這樣不聽使喚的流了下來，內心也十分激動，感覺自己一刻也坐不下去，我的內、外在變得很不一致，就像我的『心』跑了，但身體依舊在原地似的。

次日清晨在戶外行香，大家都關在禪堂裡禪修，偶爾出來放放風的感覺很不錯，我感覺自己就像囚禁在籠中的鳥兒飛出籠外新奇的四處張望著，法師說：

「行香」是另一種動中禪修也就是說，肢體的禪修和行走的禪修，對一般人來說常勞動少運動，每天運動並持之以恆的人相對是少數，所以藉由「行香」讓身體有規律的運動，來轉化心境，減除內心的執著與煩惱，超越生死的束縛，才能得到真正的自在。

在跑香中，一開始由規律的步伐變成大步快走，然後越走越快像是萬馬奔騰般，當每個人都超前於我時，我在焦慮與衝突之下，心裡反而變得不踏實，在瀕

死經驗後我自知腿上的功夫跟不上大家，正想到這裡，說時遲那時快突然間腳抽筋了，自己心中罣礙著怕擋到後面的人，只能一跛一跛的閃到牆角，當下覺得自己很丟臉，在行香中沒有人停下腳步來幫我，我知道必須靠自己調整自己的速度，我必須學會如何安住自己。

## 貳、生活處處是道場

過堂時，法師教我們收攝眼根，不亂攀緣，此時此刻的我早已飢腸轆轆地看著眼前的菜色，眼睛更是飄向四方，第一次看這麼多人一起用餐好壯觀呀！四處觀看法師們的一舉一動，就這樣起心動念中身體碰到了桌子，桌上的鐵筷隨即掉落在地上，鏗鏘有力的聲音繚繞於耳，頓時間我的眼前一面空白，臉蛋漲紅，彷彿每個人的眼光都投射在我身上，這時又想挖一個地洞把自己埋起來或者是消失不見。「生活中處處是你的道場」這話一點也沒錯，每天晚餐後，每間寢室都必須按照指定的時間輪流洗澡和排隊使用洗衣機及做內務，我是乖乖牌的孩子一切遵照規定進行，在第一天時我就發現某些人的常規在團體生活中真的很脫序，一位師姐做任何事從不排隊，也不管別人正使用脫水機，居然擅自關掉機器把裡面的衣服撈出來，再放入自己的衣物脫水，或者有人會偷偷插隊、不做內務等等，由於「禁語」在中，我想很多人是敢怒不能言，當然這也包括我在內。在這時候不管你修行了多久，都會馬上現出原形看出自己的習氣，這時覺察內在的自己是否也有這樣的習氣，面對所有境界歷事煉性，這就是自己的修行。我認為「修行」是修正自己的行為模式和修復與他人（五倫）的關係，五倫是指：

- 一、父子有親：父子之間有骨肉之親
- 二、君臣有義：君臣之間有禮義之道
- 三、夫婦有別：夫妻之間摯愛而又內外有別
- 四、長幼有序：老少之間有尊卑之序
- 五、朋友有信：朋友之間有誠信之德

這五種人倫關係，是處理人與人之間關係的道理和行為準則，無論您在什麼位置，都要把您的修行融入到生活中，在面對自己與他人（五倫）的關係時，經常覺查自己的缺點，不斷地捨棄我執，這就是修行。

「佛在靈山莫遠求  
靈山就在汝心頭  
人人有個靈山塔  
好向靈山塔下修」

我見過很多修行的人在佛堂裡皈依三寶恭敬莊嚴的心令人讚嘆不已，一回到家庭中面對家人，怒罵嗔恨之心時時浮現而渾然不自覺。六祖慧能大師有偈曰：「佛法在世間，不離世間覺；離世覓菩提，恰似覓兔角」所以最好的道場就是在我們的生活中去覓法，學佛是出世間法，生活是世間法，學習佛法時，若是連自己的家庭和日常生活之中失了焦，那何來的修行呢？在「菩薩在線新聞頻道2016/04/06」中有人提問。

問：為什麼一些學佛的人修行時間越長，貢高我慢、我執煩惱越重？

答：這是他學偏了，沒有真實在心地上用功所致。我們要知道，修行就是修正錯誤的行為，修行的過程就是除煩惱習氣的過程。印光大師說：「修行之要，在於對治煩惱習氣。習氣少一分，即工夫進一分。有修行愈力，習氣愈發者。乃只知依事相修持，不知反照回光，克除己心中之妄情所致也。」

確實，有一些初學佛的人，當他什麼都不太懂時還算老實，當懂得一些道理之後，貢高我慢、好為人師等潛在的習氣就顯發出來了；還有一些人在社會上家庭、工作都很平常，甚至很不如意沒有樂趣，當他走入佛門之後，借著佛教的光環做了一點事，不知不覺似乎當上了居士頭，眾人的讚美、一呼百應的感覺，令他覺得自己很有能力，同時也彌補了在社會家庭中的遺憾。在這種情況下，他就會樂此不疲。如果沒有很好觀照內心的話，貢高我慢、別人觸動他領導權時的嗔恨、自以為是等煩惱就會明顯的表現出來。這不是佛法的問題，而是他自己潛在煩惱習氣的問題。並不是學佛時間越長、懂得越多修行就好。

### 第三節 助人工作者的自我成長

以前我只知道獨善其身把家庭照顧好，沒想過自己也可以幫助別人，在瀕死經驗之後，開啟了我對人跟人之間的熱誠、道德觀和正義感。在我生病期間常常求神問卜看見台灣遍地是神壇，很多人為了收取不正當的費用與賺取不當利益而說謊。有幸在我的生命中有善知識幫助我，在生病其間因為身體癱瘓的不便，常常接受別人的幫助，那時我常想若有朝一日我能恢復健康，我也會像別人照顧我一樣的回饋給需要的人。

#### 壹、從不願意到願意助人

##### 一、我「不願意」的父後七日

小時候很喜歡跟著奶奶去拜拜，奶奶說拜拜可以為全家人祈福，神明會保佑一家大小平安順利。而我的能力是看到不同空間的事物並且和祂們溝通，將這些特別的能力告訴父母親後得到的結果卻是：「小孩有耳無嘴別到處亂說。」所以面對所有的事情，我開始不回答了。

小學時，爺爺因病去世，家中的禮儀是採道教的方式進行，記得在鄉下三合院的老家，當時爺爺還沒入殮，大體就放置在大廳，腳朝外，身上蓋著白布，腳邊供著一碗白飯並且插上竹筷。那天爺爺告訴我說：「大家忘了幫我穿鞋子，我沒有鞋子穿不能上路，去告訴奶奶。」，當時家中的大人一副不敢相信的樣子，大家想怎麼可能忘了幫爺爺穿上鞋子呢？不可能的，可是掀開腳邊的白布一看，果然腳上是沒有穿上鞋子的，大夥兒一陣手忙腳亂地幫爺爺穿上鞋子，並且點香說抱歉。然後紛紛轉頭用不可思議的眼神看著我，同時問我是怎麼知道這件事的。這種眼神讓我覺得很害怕和不被信任，於是之後大人再問我什麼事，我都會推說我不知道。

有一次爸爸要我去問爺爺，大家幫祂做的儀式和請布袋戲團來做表演，這樣祂滿意嗎？我忙著和表姊妹們玩耍，就隨手往大樹下一指對著爸爸說：「爺爺邀請了很多朋友坐在那裡看布袋戲，你不會自己去問祂嗎？」爸爸聽到之後再也不問有關爺爺的事情了。後來在爺爺要入殮前，我記得燒了很多的庫錢和辦了過奈何

橋等等的道教儀式，正當大家都忙碌著時，說時遲那時快我就看到爺爺從外面走進來，一路走上桌子再走入上面擺的照片裡，那時家人也不知是聽了誰說亡者頭七會回來，所以要在大廳灑上石灰，所以就在地上撒滿石灰，說也奇怪當我看到爺爺走進來時，同時地上也出現了幾個清楚的腳印，當時嚇壞了很多人，大人們又來問我說妳怎麼知道，我說是我親眼看見的，在一連串繁雜的喪禮儀式結束之後，母親怕我會因為這樣而惹上麻煩，就警告我不准跟任何人說任何相關靈異的事情，說這樣是在保護我，當時我傻傻的點頭，算是答應了母親吧！

但是生活中當然不會如此簡單的就沒事發生，也還是常常有親朋好友來找我問點事情，那時我高興的時候會如實回答，當妨礙到我玩樂的時候，我也會推說什麼都看不到。一直到成年結婚後，某次親戚來問家中墳墓影響到子孫的健康、財運、家運等等的問題，但是在來找我詢問之前，其實墳墓就已經一遷再遷，移動過好幾次了，原因是每一房子孫若是自己發生了什麼問題，就會找老師去改一次風水，希望藉此讓自己的運勢更好，如此循環下來就移動或者翻修墓地好多次了。當我了解之後，也很認真地將自己認為最正確的方式告訴對方，但是對方聽完還是不採納而又移動一次了，這讓我感到無力沮喪，心裡想既然你們不信任我又何必來問我呢？後來親戚移動完墓地後，我看見對方也沒有因此而越來越好，生活中遇到的困難反而越來越多，大家都是為了自己的利益去牽連到亡者，讓亡者不能好好的安息，這樣無法幫助家人的沮喪心情讓我很難受，也加深自己不願意繼續幫忙溝通的意願。這是人的我執，都為了自己的利益，誰覺得不好就移動一次，所以我不喜歡回答這些問題，說了也無法給對方任何幫助，乾脆選擇不說了。

大約在我三十幾歲一位女性找我詢問一些事情，她曾經問過四位老師，每位老師都跟她說妳只能活到三十七歲後面就沒命了，這讓她很害怕，所以她都在家裡等著三十七歲死亡的到來，因此老公和孩子都沒有照顧好，每天擔心受怕的到處找方法，我從她的紫微斗數命盤發現，她在三十七歲會出家，不知道是否是因為出家人的命格是看不清楚的，但命理師不能說這個人會死亡，讓個案之後每天都在擔心自己死亡的問題，所以無心照顧家庭，她的老公得不到溫暖開始外遇，孩子也變得叛逆不聽話，讓自己的家庭生活一團糟，後來到了三十七歲這位女性

真的看破紅塵出家去了。

在這兩次的經驗後，自己開始思考著要好好地把自己這個溝通能力發揮出來，如果能夠再來一次，是否能讓每個人都能有一個正確的觀念，不要迷信，要科學的來思考這些事情，能給人一個正確的方向，其實自己可以在一個適當的時刻給其他人一個適當的建議，可以給他們一個正確的方向，如果每個人都站在自己的角度來看事情，只為了自己這一房的好或不好，而來改變先人的墳墓，每個人都只為了自己的利益，我希望有一個正確的觀念，因為風水其實也是一個與統計、科學相關的方式，能用更科學的方式來看待這些事情，不要迷信的去看待風水，做恐懼與虛幻的想像。而若是一個人去除了對死亡的恐懼，是否她能夠好好的過生活，好好的經營家庭，能夠踏實的生活。那時我想著，如果自己能在其他老師之前給予了她更好的建議，是否能免去她對死亡的恐懼，並好好地回到生活中去做好每一件事情呢？因著這樣的想法，我開始願意做這樣諮詢的助人工作，並盡力的做好，不斷的進修學習，不斷地找尋新的、科學的方法，也不斷的努力澄清問事可以不迷信，我們可以用科學的方法來解決事情。

## 二、貴人成就我走向諮詢師之路

我的家人就是我生命中支持著我的貴人，姊姊知道我的經濟狀況不佳，每個月贊助我三千元生活費，她希望我去學一技之長，未來就不要那麼辛苦了。接著 準提佛母也明確地指示要我學習紫微斗數當成我將來做命理諮詢的「工具」，而在我將一個工具學成之後，又會讓我繼續學習新的工具，一路就這樣持續不間斷的學習，這麼多年來，總是忙著在上課，生活忙碌得很，能有事情「忙」是一件幸福的事，在「忙」的過程中不但精進自己，也更是沒有多餘的時間能浪費在去怨天尤人上了。

姊姊的一位好友也是命理師，當他一知道我的生命歷程後，就告知姊姊叫我不能破天機，不然會承擔太多業障，說這樣破天機會死的，於是姊姊就開始非常反對我熱心為人解惑，因為她害怕我真的會因此而死亡。

那時只要我認定自己的目標就會全力以赴的去完成，所以當時並未因為姊姊的反對而停止，直到姊姊確認我自己的身體愈來愈好了，才慢慢的不在阻止，而

我也繼續更正面積極的影響身邊低潮的人，持續杜絕迷信的歪風，這樣十多年下來，和我有同樣理念的人愈來愈多，跟著我的步伐行善助人的增多。姊姊們才放心並且認同我做的事而以我為榮，她們從擔心害怕我迷信失去方向，到支持我所做的每一步，對於我的計劃我更能放寬心胸往前邁進。

## 貳、人生的考驗

### 一、金錢

二零六年九月宗教團體「佛教如來宗」創辦人妙禪，因接受信徒集資四千萬的兩輛勞斯萊斯供養，引起社會輿論產生許多爭議。與銀行界的朋友閒聊，有人說：「現在那個行業借貸最容易？」，他的答案是開宮廟的，不囉嗦馬上放款，當然真假就不得而知了。

九十五年，我認識電視命理節目上某位出名的老師，先說明我不是一個盲從的人，是看了這個命理節目好一陣子，發現這位老師非常的單純、講話不浮誇，他說的理念我也非常的認同，後來不知在什麼因緣之下，我們在網路上竟然成為了好朋友，他主持的宮廟在北部，由於這段時間往來的熟悉，他希望我能去台北找他的神明問事，看看究竟我的身體和我家的經濟狀況是哪裡出了問題？也許可以針對這些問題來幫助我。我毫不遲疑地跟先生商量後就北上問事去，按照他家的神明的說法是我們欠了很多的累劫冤親債主，所以需要做法會來祭改和渡化這些所謂的冤親債主。這下終於知道原因出在哪兒了，於是就要我們跪在神佛面前擲杯，看到底缺了多少的金紙，而每擲一個杯，我的心就像坐計程車看著跳表那樣的不安，因為就是我們夫妻身上沒有錢，才會擔心自己手殘擲不到杯，錢就會一直不斷往上加。例如：一朵蓮花開價一仟零八十元，如果我擲到第三杯才是聖杯，那麼我就必須付三仟兩佰四十元。但法會並不是只有三朵蓮花就解決了，我看那張價目表林林總總的項目大約有三十項，每一項都要擲杯，而擲杯存在著機率問題，我就是因為人生很不順遂，才會來這裡問事，就是生命走到一個絕境才想來求神助。沒想到這一張表格總計下來，這場法會我必須付五、六萬塊錢，心裡想：身邊已經沒有錢了，哪兒來的五、六萬啦！我和先生兩人站在那裡不知該如何是好。而那位命理老師也很夠義氣，他說：沒關係！我可以讓你們分期付款



來還，還幫我分三期來償還這些錢，並且交代不能說出去喔！當下口袋空空的我們聽了真的是萬分感恩得痛哭流涕。心裡拚了命的想著怎麼樣都要湊足這五、六萬，只要能趕快把我的累劫冤親債主解決了，我們的日子就會好過了，但萬萬沒想到這是一連串惡夢的開始。（後來才知道，其實每個人都是分期付款的）。

這位命理老師還說：「我必須去他的宮廟裡靜坐、閉關才能讓我的身體好起來，並且可以接受菩薩的安排，將來也可以讓信徒來諮詢問事。我不在乎未來有什麼安排，我只希望能通過這次閉關讓身體好起來。二零零六年回家收拾細軟北上真正進入他們的生活時，才發現這個宮廟裡面的師兄師姐每個人的經濟狀況都非常的淒慘，每個人欠債一大堆，每日抽菸、喝酒、夜歸也都是非常平常的事，我不明白雖然這裡比之前認識濟公師父的宮廟還要單純一些，但是我確定這樣的辦事模式，是我不要的。後來我也按照了他的指示，每天乖乖的靜坐、念經，但閉關之於我發現整個房子亂糟糟的，鮮花水果爛了也沒丟掉，整個廚房果蠅滿天飛，所以體恤大家都各忙各的，只有我自己最清閒，除了幫神明換茶水、點香、拜拜之外，我每天會把整個廚房甚至每個房間打掃得乾乾淨淨，連清理菸灰缸、倒垃圾等等的事我都會做，相信宮裡的每個人都希望我留在那裡一輩子吧！

有一天這位命理老師去約會無心辦事也不在家，但信徒已經依約前來了，所以他打電話給助理交代說要我學習辦事，所以他授權給我，而我非常認真地把這件事給處理好，沒想到結束後卻引來助理的不諒解。助理說：「你講得這麼仔細，又一次把人家的事情解決了，這樣人家就不會再來我們這裡問事，當然宮廟裡面也就沒有收入了。」，我心想這不是助人的工作嗎？怎麼會變成在利益上糾葛呢？而且來問事的每位信徒都必須辦法會，每次問事都必須有一台車來載運這些法會中需要的法船、金紙，才能把這些信徒們的金紙全部載運出去化掉，進來的每個人沒有花五萬、十萬的，是離不開這個地方的。慢慢的我看懂了，當人在最悲慘低潮的時候，只要有解決方法是『錢』能解決的事，大多數的人都會處理的。

後來才知道這位命理老師談戀愛的對象是在做地下錢莊的，命理老師知道我們欠了非常多的錢，就教我去設立一個公司後再去銀行借錢，再以惡性倒閉的模式結束公司，這樣我們就能把負債還完了（其實也是在幫他的對象拉業績）。我心裡想：我欠的錢不過幾百萬，為什麼一定要跟銀行借到上千萬呢？搞清楚後才知

道，原來這中間是需要收手續費的，手續費非常高，一筆錢下來就必須先扣掉手續費。而要「設立一間公司」這件事在我的生命過程中是一件多麼不可思議的事啊！我一個小小的家庭主婦，去設立公司跟銀行貸款，心裡越想越覺得奇怪才去請教對開公司有經驗的姊姊，姊姊一聽我說，馬上回答我說這就是詐騙，這是詐騙手法，叫我千萬不能這麼做，否則自己就會被銀行列入黑名單，永世不得翻身。我一想應該姊姊說的是真的，就聽了姊姊的話，拒絕了對方的要求，並且漸漸地離開那個是非之地，沒隔幾年，這位命理老師就因為詐欺案件被起訴了。

我實在不明白既然 準提佛母希望我跟這位老師學習，為什麼要挑這樣品格操守有問題的老師來學習呢？原因是 準提佛母希望我看見人世間的善與惡，也是要我讓我知道如果我跟那些人一樣貪婪無厭，那麼我也很容易就被 **getout** 出局。這時我很感謝父母教育我們做人的道理，凡事安份守己，而行善和孝道不能等，所以當時我並沒有因此而迷失了自己，能分辨正確的是與非。己所不欲勿施於人，每個人就是因為遇到人生的重大關卡或是瓶頸才會來求神明的幫忙，如果這時候再對人落井下石，那真的是很要不得的事情。

## 二、人性

一百零三年一位苦情媽媽來找我，她憂愁滿面的訴說：她太擔心她的先生和兒子的小命不保，而在來找我之前，她就有一位認識很久的師姐，這位師姊對她家裡的情況瞭若指掌，因此抓準了這位苦情媽媽的焦慮和恐懼，常常說他們的身邊都跟著很多的鬼，每週都必須辦法會來超渡這些亡靈，一次三千元，每一週都必須要來做一次，這位媽媽沒讀過什麼書，一生只知道盡心盡力的照顧家裡、先生和兒子。而這位師姐知道媽媽最在意的就是他的先生和兒子，於是常常拿著先生和兒子的生命來威脅她，更時常裝神弄鬼說她的先生有一個關卡過不去，要不就是說他的兒子會出車禍被車撞死，就這樣數十年的時間幾乎把這位苦情媽媽身上所有的積蓄都騙光了，大略算計下來騙了這個苦情媽媽三百多萬。

這位師姐很聰明，知道人性的弱點，抓準了這位媽媽生命中最重要課題，並對她在金錢上予取予求。而當這位媽媽回到家中時，先生和兒子看到自己這麼迷信，都非常的諒解，也不認同她的做法，讓她裡外不是人，她認為自己做的並

沒有錯，認為至少自己的老公和兒子到現在都是安全的，像這位苦情媽媽這麼樣的迷信，不論去求哪一位菩薩都是沒有用的。癥結點在於自己不肯去面對真正的問題，而把所有的責任都推到神佛身上，這也算是她自己不負責任的態度，但是這樣的情況，似乎就像是「供需」問題一般，一個願意給支持，另一方就必須拿錢來做交易，這樣的行為真的有點弔詭。

### 三、關係（夫妻、親子）

「修行」是修正自己的行為模式和修復與他人（五倫）的關係。這五倫是父子、君臣、夫婦、長幼、朋友，裡面最難修行的是夫妻。因為夫妻的關係包含更多的問題，如：父子、君臣、長幼和朋友。不論自己是在工作上、家庭、夫妻間、或是朋友圈中，總是有一些自以為是的看法或是想法，很多時候會依照自己的想法來認定就是那樣，只要有界線就有苦和衝突。而事實上這些都是如此嗎？有時會想算了吧！或睜一隻眼、閉一隻眼，但卻不是解決問題的好辦法，因為忍耐到一個極限，人也是會爆走的。

前些時候我的好友夫妻吵架，夫和妻各自白天也來跟我哭訴，半夜也來哭訴，有一次聊到天亮六點，我實在受不了好想睡覺，其實我知道夫妻雙方根本不想離婚，就是為了面子問題。夫妻之間就是太熟了才會失去互相尊重和分寸，如果以「愛」為基底，那麼很多事都能互相包容和支持，莫忘初衷當初你們是怎麼觸電的，然後牽牽小手、親親小嘴，最後廝守終生。當感情變調了，吵架也要吵有用的架，來化解問題呀！千萬別有公主病、王子病，因為你不是公主也不是王子，只有自以為是或感覺良好盧小小的病（請記得，沒有人"應該"為誰做什麼事）。冷靜一下，想想過去伴侶的好，真的撐不下去也無需為難彼此，但若有了孩子，一定得嚴謹的處理好未來的生活模式，別為了自己的壞脾氣，在衝動下做出決定，抹煞了《百年修得共枕眠》的因緣，這一位伴侶關係都處理不好了，更別期待下一個會更好，因為當初十八歲一朵花、一位黑狗兄，現在幾歲了呢？若能安排自己和孩子的未來，有本事再提分手吧！做人很難，要面面俱到更難，就別太為難自己，合則來，不合也別勉強自己去迎合人家，彼此尊重就好，否則這樣活著就太累了。

有一首歌叫做「我是誰？我是誰？我是誰？」由 MP 魔幻力量團體唱的一首歌（如附件五）歌曲中一段：

我是誰 你是否常常這樣問自己  
我是誰 總是活在別人的期望裡  
我是誰 是誰又擅自幫你定義了  
你是誰 只有不是自己才安全  
為什麼 你以為這個世界很美麗  
為什麼 你愛這個世界勝過愛自己  
為什麼 這個世界不給你平等待遇  
為什麼 到底做錯了什麼

約這十多年來，我也努力的整合心靈成長的學習和宗教的支持力量，我們夫妻在餐桌上常常和孩子們說：「我們的家就像一張桌子四隻腳，缺一不可。儘管以前有許多風風雨雨和眾多的不如意，但是在未來的路我們要走的更穩當，要傾聽彼此的聲音，將自己內在的情緒如實的表達出來，才能達到最好的溝通模式。或許因為孩子長大了更加懂事了，也或許我們每個人都願意「改變」跳脫以前不好的相處模式，願意彼此磨合不放棄，所以讓「溝通」在家庭裡成為最重要的橋樑，現在家裡歡笑的聲變多了，彼此感情更加融洽，也慢慢的影響周遭的親朋好友，大家也都在努力的學習成長，沒有誰的模式是最好的，只有最適合你的家庭的那一種方式就是最好的。

#### 四、色戒~神棍

自己在瀕死經驗後，陸陸續續的去了多處神壇、宮廟問事，因此見到了很多假借神佛之意來行騙行色的師兄師姊，他們大多會跟悲傷或者陷入生活窘境的善男信女巧立名目，要求高額費用或者必須用男女交合的方式才能消災解厄讓身體健康等的誇張方式。其實宗教不複雜，是很單純的，神佛是很單純的，正確的道理是很簡單的，複雜的是人，是人所創造出來的，如果能有人願意將這樣的過程分享給出來，提醒大家千萬不要因為自己一時的低潮與迷惘，給了有心做壞事的人有機可乘，在困境中也要保持覺知，心轉、念轉、運就轉，拋開迷信，每個人都

有機會爬出谷底，走向更好的未來。

曾有諮詢者分享過去所遇到的奇怪上師，妙蓮華慈善會第十二期會刊中（如附件六），九十四年時她在萬念俱灰下找到我，說她對於宗教失去信心，因為之前對於宗教都還懵懵懂懂的時候，所跟隨的兩位男性老師都要求雙修及做心靈伴侶。她在二十九歲時遇到第一位老師，老師約她在寒冷冬天去泡湯，問她要不要一起上天堂，還好她堅持冬天不洗澡，不脫衣服，所以躲過了，還說要給她一個月二十萬包養費加一台賓士車開，但她堅持不願意後不久就被這位老師逐出師門。後來三十五歲遇見第二位老師時她心想這位老師有百萬信徒，應該不會再遇到犯色戒的老師了吧！但是她遇見上師交談的第一句話是「妳還記得我嗎？上輩子我們很親密欸！」她心想自己一點感覺也沒有，一定是不好的緣分吧！之後這位上師說要給她一個月六萬包養費，帶她到自己的房間睡覺，也有賓士車開還問她：「要吃唐山藏的肉嗎？」她堅持不要並睡在地板上，就這樣僵持一晚，然後就又被逐出師門，隔了幾年她在新聞上看見那位擁有百萬信徒的上師因為跟女信徒 3p4p 的，所以被抓去關了。

其實，神棍是信徒造成的，我們是拜神不是拜人，千萬別造神，把人給神格化了。慈悲要有智慧，修行要能分辨是非，懂得保護自己，不被騙財、不被騙色，自己一個尺度拿捏不好就將人財兩失。

## 參、自我進修

十幾年前參加了冥想的課程，這個方法只要安靜坐著什麼事都不做，同時內心保持清澈覺醒和靜心，讓靈性沈浸在思考中（Fontana and Slack, 1997）。這和靜坐或內觀又有異曲同工之妙。接著隔幾年又參加了四維文教院王輔天神父授課的 Neuro-Linguistic Programming（簡稱 NLP）即神經語言程式學課程二年結業後，又接續對光的課程和催眠課程感到有趣，與凌坤楨老師學習，因為先前有了打坐、冥想、和 NLP 課程的催化，所以學習催眠時更是得心應手，又幾年後拿到美國 NGH 催眠治療師執照，在這段學習之路上了這麼多的課程，每一次都是在整合自己的內在，除了助人也助己，也同時使用催眠的方式在自己的孩子身上，幫助孩子提昇學習能力和改變行為模式。國內外許多研究（余德慧，1985；羅正心，1993；劉

焜輝，1999；陳勝英，2001、2006、2007；釋永有、張玉燕，2005；黃奇卿，2006；李惠卿，2006；正見編輯組，2007； Brian L. Weiss, 2002abc；Helen Wambach, 1991；Michael Newton, 2003；Milton H. Erikson, Sidney Rosen, 2005 等）顯示，命理諮商與前世催眠可說是目前除了心理諮商與社工支援以外經常被採用來助人的另外兩大體系。

瀕死經驗後的幾年，我曾經接受過一段時間的靈療，只是徒手運氣沒有任何的輔助工具，這一股「氣」形成一種能量，讓我減少身體上的病痛，若非是我親身經歷過，我會認為這是一種騙人的技巧罷了。幫助我做靈氣的黃慶永師兄他說：

「靈療它不是魔法，它是一個真理的傳承。用錯靈療的力量，只是生命的一種負擔。要學習如何控制自己什麼時候該如何使用祂的力量，用心念去接受上師的加持靈能的力量，當念力集中一點，接受精、氣、神的奧妙思維，發出內心的慈悲和智慧，讓靈體感受而感動，便是啟開治療病靈的方法，其中的奧妙是用『體』去感受，它不是一種目的的所在。」

靈氣一詞（Reiki）來自日文，REI 意謂：靈、宇宙；KI 意謂：氣、能量。「靈氣」即宇宙生命能量（Universal Life Energy）之意，一種滋養宇宙間一切的生命體，包括人類、動物及植物的自然能量。簡而言之，萬物皆有能量，而靈氣講求的就是能量的平衡。這幾年接觸靈氣，對我而言靈療和靈氣是兩種相類似的狀態，每個人或多或少都有與天俱來的能力，只是不知道如何去善用它。而反覆練習，素人也可以成功為人服務，不一定要有神明來當靠山。當時 準提佛母不斷的提醒我、要我學習各種方法俱備我的能力，朝向成為一個全能的代言人，或許挑選我是因為我不會以擁有這些能力來自豪或斂財，在需要時，我的學習絕對派的上用場。一開始我最常出現的地方就是醫院的兒癌病房，看到這些孩子這麼小就要經歷這麼多的苦難，我心中非常不捨，因為自身擁有這些能力，讓我更加樂意幫忙這些孩子。

某次好友家的毛小孩，被工廠外的野狗群攻擊，戰敗回家傷痕纍纍，加上身上兩顆明顯的腫瘤，醫生建議開刀拿掉，但手術返家後麻醉藥退完，傷口疼痛一

直哀嚎不已，心疼牠的主人心急如焚把牠抱來找我。毛小孩的主人說：「老師呀！妳醫人就那麼厲害了，就把我的愛犬當人醫吧！」，還好平時會幫我家的毛小孩做靈氣，也剛好能幫上這個忙，別懷疑，真的連寵物也是可以做靈氣的。（如圖七）



圖六、（為毛小孩樂樂做靈氣）

資料來源：（2017.05）毛孩子樂樂的主人提供照片

五年前我再度回到校園當起學生，剛開始的兩年是我生命中學習最快樂的兩年，「我的這一班」從班導、班代和同學都相當優秀，是向心力超強又具備高功能的班級，或許我們這班的同學都是脫離校園比較久的在職生，所以我們更珍惜返回校園中的學習機會，成績更超越了一般生，創造當時全科系的最佳績，在校園中是空前絕後了。當時的系主任鼓勵我繼續往研究所發展，就這樣我來到了南華大學考進了生死所。完形心理學之父 Perls 認為身體、情緒、心靈是不可分割之一體，語言、思想及行為亦是整合一體的身體結構代表當事人過去的經驗，而未表達的情緒最終會以身體症狀呈現。對呀！現在的人壓力過大，身心靈不平衡的人似乎相當的多，那幾年科技公司員工跳樓的頻率相當高，除了接受身心科醫生的治療更需要諮商師的諮詢。原來學習諮商技巧，也是我當下要俱備的工具啊，不得不讚嘆準提佛母一路來精心的安排與規劃，準提佛母常說：「電腦都需要升級了，我需要俱備全能的譯者。」所以得不斷接觸各種知識、學習不同的方法，才能做好一位助人工作者的角色。

一百零二年參加香光尼僧團高雄紫竹林精舍的佛學研讀班來學習佛法。當時在我的號召下一行九人一同共修，佛學有伴真是幸福。某日在紫竹林精舍裡看到了一句話：『變動中尋找安心之道』就是這句話深深的吸引了我，紫竹林精舍的辦學宗旨是「實踐佛陀的悲懷，以佛法美化人生」看到這裡，是啊！人生夫復何求。有人告訴我學習和學歷都不重要，會賺錢三餐溫飽才重要，在經歷過特殊的瀕死經驗後的此時此刻，我的中心追求的不是學歷，而是自我成長。

## 第四節 另類的溝通

從小看到的世界就與他人不太相同，孩提時期看到了鬼也只能遠遠的躲著，青少年叛逆時期，覺得某些鬼有所求時，會老愛跟著我，我煩了就會回嗆回去，沒想到靈界需要我的幫忙溝通時，還是會畏懼我的，知道了這個「發現」我居然膽量變大了，能像螃蟹一樣橫行無阻，其實想想人、鬼、神都不過是在同一個空間，有時人比鬼還更難以溝通呢！我的溝通方式不需要任何宗教的儀式和技巧，看到什麼就說什麼，看不到我也不會為了安慰別人去編故事。

### 壹、戰地掃墓去

六七零年代人往生後都以土葬入土為安為主，國小時父親因為工作的變遷，我們舉家從民雄搬到高雄來生活，父親是獨子每逢清明節全家人都會浩浩蕩蕩開車回民雄鬼屋旁邊的墳場去掃墓祭拜祖先。因為我的個頭不高，鋤頭也拿不動，在先人墳前父母總認為我礙手礙腳的趕我到一旁休息，大熱天的我在樹下怎麼可能坐的住呢？所以四處去「串門子」好奇的跑去別人的墳前，看看死者是男生還是女生、老人或者小孩，如果我看到的「人」跟墓碑上的性別一樣或是照片吻合，我就開心的往下一個墳繼續猜，雖然猜對了沒有獎品，但覺得這是去掃墓中最好玩的事，一個人也能自得其樂。但每每回到高雄的我，半夜就會狂哭不已或是高燒不退，也許是我侵犯到亡者而不知情，或是有早夭的孩子跟著我回高雄玩，於是母親總是帶我去收驚。收驚婆婆常警告我：「別跟不認識的小朋友玩。」我馬上回答：「好」。這番對話可把母親嚇的花容失色，此後不准我跟著去掃墓，還是孩



子的我當然不以為意，只樂得開心地去玩耍。

婚後第一次跟著先生回鄉去掃墓，墓地以前是戰地，經過八二三砲彈的洗禮，所以晚上我不太敢出屋外，因為常會看到肢體殘缺的人四處走來走去，這些跟我在台灣看到的實在太不一樣了，嚇壞我了。由於一開始公公不知道我的特殊狀況，他在前頭走，而我就像是小跟班一樣默默的跟在後頭，在戰地掃墓並不像台灣的墳場能一目了然，因為八二三砲戰戰死了無數人，有時百姓也會因為誤踩地雷而喪命，所以你不曾知道死者到底葬在那裡，家屬只能憑著印象中的位置去祭拜。那天第一站跟著公公走入某處營區，才到廚房就叫我們把冥紙灑一灑。

公公說：「這叫台語：跪墓紙或稱跪紙」意思是替死者修房屋。也讓人知道這個墓是有後代子孫在看管，不得破壞。」

灑完後示意叫我們離開，很奇怪的既然是營區，但是那時居然連一個兵也沒有，好奇一問之下才知道，軍方為了便民總有些不成文規定，只要到了清明節當天，就開放讓民眾進入祭拜先人，而阿兵哥們也會很識相的走開。有了第一站的經驗，當來到第二站時，我就「上手」了，那時我們經過一片小樹林。

我開心的對著公公說：左邊算來第二顆樹是一位女姓的長輩吧！但祂已經沒有左腳了，整隻左腿是斷的很齊的，祂是我們家的祖先對吧？

公公睜大眼睛問我：「妳怎麼會知道？」

我說：「我們一走進來祂向我們很熱情的揮手呀！還問我是不是新進門的媳婦兒？我就猜祂可能是我們的親人吧！」。

那時公公可能被我的話給震撼到了，接下來就不太說話，從隔天到現在，也不再約我去掃墓了。

## 貳、沒有地契的紙紮屋

九十年七月初一，位年約六十多歲的婦人來找我，她說我的先生已經往生了二十多年，這二十多年來我幾乎天天夢到他，總是不知道他要什麼，這二十多年來試著去求神問卜花了不少錢，卻得不到一個能解惑的答案。當時不知道是透過什麼樣因緣找到我，在一見到她時，她的先生就跟在她的身邊了，我大約形容了一下他的長相，這位婦人嚇得連忙跳了起來說對、對、對，他就是我的先生。我繼續傳達訊息給婦人聽，祂說祂找到妳二十多年，也知道你很辛苦，花了不少的錢，但是困擾祂的一件事就是在地府裡沒有房子住。聽到這兒婦人連忙反駁說當初有燒了很大間的紙紮屋給祂，怎麼會說沒有房子住呢？她的先生回答：「在地府裡確實收到那一棟房子，但是因為沒有地契，也沒有任何的入厝的儀式，所以祂只看的到這間房子並不能去領收，也就是說這二十多年來，祂在地府也只能當遊魂。

當瞭解這件事後，還真讓我大開眼界，原來地府和人間一樣，這就像是我們買房子還沒有過戶，即使交了錢，名字沒有登記完成，都不算是當事人的房子。

婦人連忙問我：那這樣該怎麼處理？畢竟也過了二十多年了，還是再燒一間紙紮屋給祂？

我說：很簡單啊，房子只差一份地契和登記而以。

那年的六月份我的父親剛好過世，我們也燒了一間紙紮屋給祂，我印象很深刻，師父做了入厝的儀式讓父親知道這個房子在地府是您的。而我剛好有留下紙紮屋師傅的名片，也在我家附近，過兩天我去幫你買一份的地契，然後再請準提佛母作主幫你的先生做入厝儀式就可以了。

幾年前年我的祖母過世了，父親因為孝順也燒了一間兩層樓洋房的紙紮屋給祂，記得母親當天晚上就夢到奶奶來告訴她，在母親的夢境中，奶奶帶著母親四處走走。

祖母跟她說：「祂很開心有一個很「將才」的兒子，買了這麼豪華的房子給祂，祂很喜歡。」

祂帶領母親來到了二樓，說明這間房間將來要留給爸爸和媽媽的。祖母也說：「來的丫鬟都太年輕了，什麼都不會做，祂還要煮飯給她們吃呢！」我們當時聽了都覺得很好笑，也請做紙紮屋的師傅做了兩個年紀稍長的傭人再燒給奶奶使喚，當時在我們這家人的心態上覺得什麼是對祖母最好的，就盡量能滿足祂的需求，以盡最後的孝道。

隔了幾天，這位婦人打電話給我，她說夢見她的先生在房子裡很開心的對她揮揮手做一個道別。」折磨了二十多年的夢境，我只花了貳拾元（買那份地契）讓亡者得以安息，讓陽上的親人安心及放心對親人的不捨和愛而回歸到平常的生活。同時那天我也夢到她的先生對我深深一鞠躬，感謝我幫了祂一個大忙。其實這個道謝，讓我覺得自己原來活著那麼有價值。

### 參、鬼新娘

一百零三年四月有個女（鬼）孩常常跟著我，詢問下才知道祂想嫁人結婚了，請我幫祂做個現成的媒人。我並不喜歡那種古老的傳說，地上放個紅包袋，裡面放著戒指和錢，去等待有緣人來冥婚。對我而言這有點像強迫中獎，撿到的人又不能說不行，這不是讓人為難嗎？於是我拒絕祂了。那女孩告訴我這幾天我就會知道了，並且告訴我祂的姓名、生日和往生的地點及忌日，因為祂出現了三天之後就沒有再來了，我也忘了這件事。

隔了半個月我夢見一位認識好幾年的男士因為意外往生了，認識他時其實知道他是一個很靦腆的男孩子，話並不多也尚未結婚是家中獨子，所以往生的時候他的父母親悲慟不已。在夢境中祂什麼也沒說，只是傻傻地看著我，我心裡很急因為沒學過什麼讀心術，根本不知道祂心裡在想什麼，是不是來找我幫忙的。突然間靈機一動想起了那位來找我冥婚的女孩。才開口詢問祂是不是那位女孩子要祂來找我當媒人呀？他很開心用力的點了點頭，乍看之下兩人還真登對郎才女貌的，可是男方我認識聯絡得到祂的家人，女方我找不到祂的家人，又怕真有此人，

對方家長會認為我們是詐騙集團來著，所以只有聯絡男方的家屬告知他們有這麼一件事，很奇怪的是，祂的母親告訴我，這個禮拜一直夢到她的兒子說要結婚了，不知道是什麼意思呢？就這麼湊巧下男方家屬也同意做這麼一件事，並且希望我全權處理。於是選好黃道吉日按照習俗來迎娶。我們備了禮數，有一對新郎新娘的藝品、有聘金、有喜餅、喜糖和喜宴，就在妙蓮華志工的幫忙下當這對新人的見證，因為在場只有我看得到，新人到來的時候我就會立即時況轉播，充當司儀，喊著：一拜天地、二拜高堂、夫妻相拜、送入洞房。

當祂的高堂坐上大位後，我示意祂們的到來，說時遲那時快，頓時間空氣凜冽，在室內的每一位見證人都不約而同的眼神交錯，知道祂們來了，這種感覺我不知道該如何形容。當我喊一拜天地，我看到新人開開心心的向外彎腰鞠躬拜完後，轉身面向高堂，於是我又喊了二拜高堂的時候，只見到這對新人跪下來，向祂們的父母瞋頭致謝，祂的父母老淚縱橫，旁邊的志工們也頻頻拭淚，我攙扶著鬼新娘起來，然後再讓祂們夫妻相拜，禮成後大家拍手祝福這對新人。

由於這對父母從兒子離開後並未移動祂的房間，因此也按照我的囑咐將祂的房間佈置一番，換上紅色的床單和雙人枕頭，房間的門也貼上一個大大的囍字。這體驗非常奇特，生平第一次當媒人，還是當了這麼特別的媒人，收下了一個媒人禮的紅包完成祂們的願望時，心中特別的感動，最後也將這份媒人禮金以新人的名義捐贈了出去。後來再見到祂的父母時，父母告訴我一開始他們也覺得不可思議，可是種種的跡象下，讓他們兩老不得不相信，尤其是新婚的那個晚上，她知道她兒子回來了，因為兒子的房間裡真的有人走動的聲音，就像兒子生前在家活動的感覺一樣，心中感到無限的安慰。

#### **肆、用靈氣修復破損的大體**

一百零五年九月聽到一位姐姐的姪子，在颱風過後為了要幫助爺爺清理環境，從一個不太高的工具梯跌下，當場死亡，因為跌落時有一隻眼睛掉出來，整個臉部都變型，所以家屬見到時都悲痛欲絕，人生的勝利組才剛畢業，即將邁向人生的康莊大道，然而生命就這麼脆弱的離世了，說什麼祂的父母和家人都不能接受，尤其是最疼愛祂的爺爺，又是在他的眼前離開，心中更是自責萬分。

孩子還沒斷氣離世時，我便要求家屬拍照讓我看看該如何幫忙，一看之下魂體離開，生存的機率等於零，只能如實將自己所見告訴家屬，而這時機剛好跟醫生宣佈的不謀而合，過沒多久孩子就離開了，當晚祂在我的床前靜靜的看著我喊頭疼，我著實被嚇了一大跳，第二天趕緊跟孩子的家人聯絡，說明我想幫孩子的大體做靈氣，家屬不知道什麼叫做靈氣，聽得一頭霧水，我一下子也解釋不清楚，只好改說大體靈療，因為我很怕大體蓋棺火化了，這下想要幫忙也無從幫起。那天我們在時間的連絡上出了一點小問題，原本葬儀社要給我們一個安靜的空間讓我全心全意做靈療，沒想到時間銜接得不好，變成我要在停屍間的一角幫孩子做靈氣，而停屍間管制嚴格，禁止他人進入，但是被迫於情勢的無奈，只好通融讓我們進去工作。

我心想這下可好了，一進去看見許多正在退冰等著火化並蓋上白布的眾多大體，那場景就像是我們看港劇殭屍片段一樣，很怕突然來了一陣陰風，把白布吹掀了起來，心中只有喃喃地唸著阿彌陀佛，除了頭皮發外，還是得靜下心來專心的幫助這個孩子，幸好家屬貼心的在一旁陪伴著我，不然說實在的，要一個人面對這麼多的大體，我也是超害怕的。那時工作人員貼心的給了我一張椅子，我坐在椅子上閉上雙眼安靜專注的幫孩子做靈氣，感謝孩子和家屬完全的信任我，進行過程中十分順利，之後我跟孩子說大體痊癒了，此生的功課也完成了，安心上路吧！不必留戀人世間，祂的家人我也會盡力的看顧著，就這樣時間不知過了多久，當我張開眼睛時，現場所有的人都看到孩子的面容由慘白轉變為紅潤，我的心裡安慰多了，但同時我也狠狠（台語）的嚇了一大跳，因為在停屍間裡一位一位的亡者，按照順序的排列著站在前方，希望我也能幫祂們做靈氣，當下我只能說嚴重的先來，其他的因為時間有限，所以無法一一幫忙，抱歉了。

家人也將此段經歷分享在妙蓮華慈善會第十三期會刊中（如附件三），能盡自己所學來陪伴身邊家人度過這突如其來的意外，除了安慰生者，也為往生者盡自己一分力量，靈氣療法雖然不能取代醫學療法，但是和催眠治療一樣可以當成減輕病患疼痛輔助的方法之一，透過自己和宇宙間天地能量的共鳴，可以讓整個身體的流動更加穩定，不需要任何的工具方便又容易學習，所以用這樣的方式幫助他人是很容易的。

## 伍、母親的善終

二零一七年四月二十五日開始，臉書上瘋狂分享著【報導者專題：好死，好難？】我們延長的到底是生命，還是痛苦？——專訪瑞士協助自殺組織。而二零一五年夏天，台灣出現第一名在瑞士「尊嚴」組織協助下結束生命的案例。協助安樂死組織「尊嚴」(Dignitas)由瑞士律師米內利一九九八年成立，旨在協助患了絕症和重病者安樂死。瑞士法例規定若出於個人利益協助他人安樂死屬於違法，所以「尊嚴」擔當中介角色，由合資格醫護人員協助安樂死。「尊嚴」通常將大劑量鎮靜劑「戊巴比妥納」(Nembutal)混入水和果汁之中，病人飲後十分鐘就會昏睡，麻醉藥藥力發作後就會停止呼吸；另一種方法是讓病人吸入氫氣自殺。由於安樂死存在爭議，目前全球只有幾個國家准許安樂死，分別是荷蘭、比利時、盧森堡、瑞士、泰國和美國俄勒岡州及華盛頓州。

在看見這些訊息與影片後，我感到非常震驚與恐懼，這與我所經歷過的突發瀕死經驗是截然不同的，安樂死是已知並且可以選擇的可以選擇死亡，而瀕死經驗是完全無法知道何時會出現，在決定安樂死後可能會有後悔，也或許家人也會後悔，因而停止進行安樂死，這樣的抉擇真的很困難。而前台視體育主播傅達仁，在面對自己病痛之下，為自己選擇安樂死，但在真正面對安樂死時，心中依然放不下家人，還是要面對親情的難割捨，面對人事物的不捨，臨終要好走也很難，如果已經沒有選擇了，前方只剩一條路的時候，是不是也要好好活著，好好活下去呢？還是要活得精彩？我不想要經歷了這麼一次精彩人生後，到臨終時還是只剩下一片空白。再一次重生，我希望自己能跟以前過著不一樣的生活，我可以不用再依附在別人身上生活，我可以選擇靠自己、按照自己想要的方式過好生活，踏實地往前走每一步。

因為自己有了瀕死經驗之後，也已經想好要如何面對可能再一次瀕死經驗的來臨，相信每一個人在面臨抉擇死亡的時候一定會有許多情緒掙扎，不捨、後悔、遺憾、憤怒、不甘心等。二零一七年十二月，我的母親往生，我是主要照護者，在陪伴母親生病的三年過程中，不只是母親的身、心需要被同理，陪伴照護者所面對的壓力和複雜情緒也同樣需要被同理的，在過程中我反覆的思考著如何才是善終，如何幫助母親度過這一段臨終的過程，母親是腎臟病五期患者，需要洗腎，

在陪伴洗腎的過程中，母親有三次在洗腎中血壓降低而急救，因為不知母親的死亡將至，當下我們家人的認知是搶救生命，但母親的表情猙獰，無法脫體，靈魂焦躁不安，無所適從，急救的最後一次，我看到母親因搶救又暫時恢復生命跡象，但過程相當痛苦，也很不人道，才明白該放手讓母親離開了，所有的急救都是不必要的了。

最後一次住院時，我記得當時母親問了我一句話：「我到底怎麼了，我發生了什麼事情。」那時母親的意識清楚，跟我們認知中要走向死亡的樣子不同，所以我們一直安撫鼓勵母親接受治療與檢查，這樣一直到了死亡前一週，母親開始無法進食，依靠最強的呼吸器在維持著血氧，並且異常的焦躁不安，有了前面急救的經驗，知道母親即將死亡，但是因為我有瀕死經驗，了解母親現在的處境就像當時我經歷瀕死經驗時害怕身邊沒有人陪伴，知道必須要安撫靈魂的情緒，所以我在母親彌留這段時間運用自己所學的正念與催眠，由母親的佛教信仰切入正知正覺，告訴母親我們都在身邊無須害怕自己是安全的，再告知她的病情，家人都陪伴在側，子孫滿堂，她的人生已圓滿，無所遺憾。並將母親想念的親朋好友都邀請過來一起坐坐聊天、拍照，解了她心裡所有的牽掛，雖然大家都難過，但是在還能見面聊天的時候每個人都留下了美好的回憶，似乎對於死亡也就不再那樣的恐懼，這就像是母親人生的最後一個慶典，接受面對死亡與回顧她一生的美好。

最後母親的慈濟師父與好友來開示與助念時，母親開心隨著誦經，安詳自在無罣礙，那時我看見母親的靈魂由焦躁不安變成平靜安詳，身體依舊柔軟舒適的樣子，臉色紅潤，面帶微笑，然後平靜地離開，靈魂平靜而安穩，不久後也見到母親附著於蝴蝶身上，自在飛翔，活得精彩。這也提醒我，讓我想起以前自己選擇的墓誌銘：「花若盛開，蝴蝶自來；人若精彩，天自安排。」

經由母親臨終的過程，看見了其實臨終的人不太需要進食，也不需要蓋太厚的被子，因為他們對於一般我們需要的溫暖度已經沒有太多的感覺，反而重量對臨終病人的皮膚觸感來說是一個很大的負擔，臨終病人也會一直想要吃冰冷的東西，我們的觀念裡吃冰冷的東西不好，但是對於他們來說給予一些冰水或冰的食物反而是好的，他們會自然地讓身體的溫度低一些感覺舒服。

再來是心靈上的對話，在母親還有意識的時候只是多與母親聊天，但是在彌留

階段我看見靈魂不在身邊，即將脫體的時候，我會每天告訴母親今天是幾年幾月幾日，她的病痛已經沒有了，要跟著佛菩薩離開，讓她清楚的知道現在的時間與應該走的方向，讓母親安心不會害怕慌張。在即將死亡時，人會發出咯咯的聲響，醫學上稱為死亡的咆嘯聲，因為聽起來讓人不舒服像是喉嚨裡有痰，我們常因此而使用抽痰機，但大多不成功，因為臨終者的全身都非常敏感，這樣做反而帶來非常大的痛苦，這時我們不需要再多做處置，聽覺是最後消失功能的器官所以只要在耳邊說話即可，若是在身邊哭泣，患者反而會停留在此刻無法走向下一個應該去的階段，走向善終，只要陪伴給予安慰，讓她知道大家隨時都在身邊，就會平靜安詳。感謝我的母親最後是安詳的離開，讓我確定這樣的陪伴對於臨終者來說就是善終。





## 第六章、結論與反思（後記）

本章分為結論與反思來呈現，研究者針對本篇論文之整理分析，並依序回答此研究的研究問題，將結果歸類加以做成結論，並對於瀕死經驗與宗教轉化觀念加以整合分析，對於瀕死經驗的探討，本身即屬爭議與求證不易，但未來將有更多求知空間出現，最後則分享研究者個人心得，並提出個人對於所發現問題的反思與解答。

### 第一節 結論

我的生命中如果沒有這些重大的變動，我想我這一生不會過的那麼精彩，有著別人沒有的特殊瀕死經歷，嘗盡身、心、靈的酸、甜、苦、辣，我感謝自己願意「改變」，這個改變是來自於曾經和死亡那麼接近，因而知道生命重要的價值是什麼。雖然已經有非常多經歷者以不同的方式分享著瀕死經驗帶來的正向轉變，但這些主觀的感覺卻擁有實質的正面轉變，本研究的結論如下：

#### 壹、瀕死經驗的身心歷程啟動個人轉化契機

研究者在出生早產之時便立即面對了生與死的拉鋸戰，到學齡階段的出體經驗，以及青少年求學時期的各種超常經驗，在年少懵懂期，對於超常經驗並未有深刻的思考，只是平常的接受在每個成長階段所發生的奇異經驗，並按照自己的人生規劃一個一個達成。瀕死經驗打亂了原先完美的規劃，從出生就開始努力的要活下來，在成長過程中不斷將所經歷的奇異超常經驗視為普通平常，再到突如其來的瀕死關卡，在面對逆轉的人生時，內在情緒由震驚、憤怒、失望到選擇放棄生命，又在選擇死亡被死神退貨後，開始真正去思考自己的生命意義，如何好好活下去，既然活著就好好的活著，活得有尊嚴、有品質，重新改變了自身原本對生命的感受。

經歷超常經驗與瀕死經歷的經歷者，其經歷恐懼到消除的轉化契機，通常會在感受到親人的愛、見到故人，或者神佛給予支持相伴之後產生頓悟，建立起自

己的價值感，並在感受另一個空間真實存在後，能抱持著尊重的態度去對待存在於另一個空間的人事物。

## 貳、佛教信仰協助收攝身心安頓生命

在瀕死經驗後，內心起伏掙扎在問事與宗教間，尋找拯救自己身心健康的方法，在第四章中將分為以下六個部分：生死關卡、神佛傻傻分不清、一杯白開水、盂蘭盆孝親法會、神祕的聲音、扶鸞降筆等，來說明研究者自身與超常經驗的啟發。而接下來將歷程再分為：引路人、真實的存在、親情勒索、有智慧的慈悲，來說明佛教信仰對於研究者自身的指引為何如何改變自身生命的因緣。

在宗教中，持咒的力量能讓人身心穩定，這個的方式就像是催眠、調息、呼吸一樣，能讓人平靜安詳並保持正念，讓我們能接收到宇宙能量，在啟動的瞬間將心念集中自然能引發宇宙強大的能量來幫助我們，讓我們消除對死亡的恐懼，進而體認到世間萬物自有安排。

## 參、生命界限的重劃與整合促進成長

瀕死經驗後，發現原來過去的自己為了生存而去迎合身邊的人，對自己設定了許多的限制，要做個好女兒、好學生、好妹妹、好朋友、好老婆、好媽媽、好媳婦，卻不知道這樣做是為了什麼；在瀕死經驗後，這些在佛法中一點一滴受點化，像個新生的孩子一步一步的學習生活，開始尊重自己，為自己的權益發聲，重新修補家庭關係、夫妻關係，知道出家並不是修行最好的選擇，反而最好的修鍊場所是在生活中、家庭中，生活處處是道場，以人人為師，在生活中發揮自己的長處，繼續以助人為本，盡自己的一分力量回饋社會，繼續讓善的緣分循環下去。

自己在瀕死經驗前，日常生活中是不斷迎合他人且對生命無感；瀕死經驗後，生活開始一路跌跌撞撞的衝突，才察覺到自己真正想要的生活是什麼，當發現自己有勇氣捍衛自己的尊嚴後，再去面對親情的勒索，才知道自己也可以勇敢的拒絕，說「不！」，因此我跟他人之間，彼此尊重的新界線就開始產生了。家庭是最好的修道場，家人之間能清楚表達與互相溝通是很可貴的禮物，在面臨死亡時家人的陪伴與支持是非常重要的，能開誠佈公地談論自己的生死，若是能在平常

時與家人自然的談論自己想要的臨終方式，讓在世的親人知道該如何處理而不會因為措手不及而無所適從，才能讓每個人都能明白死亡不可怕，而我們害怕的是來自「未知」。

#### 肆、瀕死開啟超個人意識後在生活世界的永續挑戰

人與神佛的世界在我的眼前真實的重疊著，我看見世界的顯像就是這樣的簡單，不須加油添醋的讓別人認為我自己很厲害，瀕死經驗讓我看見死亡的真相，到底生命是怎麼一回事，經驗後讓我真正對生活和人與人的關係有了新的體認，重新燃起對生命的熱忱與熱情，在看見這麼多人因個人利益而假借神佛創造出來的故事，我能做正確的翻譯或溝通的工作，來杜絕怪力亂神的迷信，端正社會風氣，破除迷信。

在瀕死經驗後的轉化，讓經驗者產生正向轉變，勇敢做自己，又因曾親身體會自身身體的病痛才更能對相同狀況的他人感同身受，克服自身面臨之逆境，才能擁有生活的智慧與尊嚴，進而對各種生命產生高度熱誠，並熱心投入相關社會公益事業。

#### 伍、對本土瀕死經驗研究的另類思考

靈魂與人的世界是相同的，因為靈魂不滅，所以必須了解死亡、來生、靈魂轉世的存在意義。釋覺了（2004）歸納出瀕死經驗中所謂的遇見靈魂兩種情況：一種是當事人脫體到他方世界所見。一種是主動出現在當事人的境界中。遇見的靈魂可大分為兩類，一種是溫暖、慈祥的；一種是冰冷、恐怖的。研究者自身經歷瀕死與超常經驗後，再進入宗教了解死亡意義時，更能體會並改變自身對死亡的看法，知道善終是每個人都需要做好的準備。

此研究提供真實的依據給相關研究者一個正確的觀念，人生無法投機，而人性的貪婪與欲求不滿，提供了有心人在人性上大做文章，以致某些助人工作者假借神佛行騙，人、靈與神佛的世界都是相同的，我們須學習菩薩的精神面對任何人

事物均無分別心，秉持良知，並捨棄我執，保持正念思考，超越生活實相，追求人生真理。

## 第二節 反思與後記

~醒來~

人生是無常的醒來

一百零六年年中我的電腦中了勒索病毒，九十六年至今的心血都沒了，所有的文件、旅遊照片、論文、上課重要資料以及錄音檔全沒了，這麼多人一直拼命幫我想辦法，至今仍不放棄。回頭想想，好像其實也沒有什麼了不起，所有的東西讓我重來一遍。揮別過去，迎向未來也是挺好的。十二年前我的人生翻轉過一次，沒事，現在挺好的，相信再一個十二年，我會走得更平穩、更順遂的，人生最重要的事：就是「生和死」，歷經過生死的經驗，轉個彎想，了不起就是砍掉重練如此而已~

生命歷程中，經歷過特殊的超常經驗和瀕死經驗，倘若這些經驗是我這輩子的使命，那會是什麼？對我生命中的意義又會是什麼呢？很幸運的我願意改變和不斷的轉念，從學習中，我調整自己的行為模式和生活態度，有了正向的轉變；從死亡中體會生命真實的存在感，與如何活在當下；更懂得感恩所有的一切發生，用樂觀的態度去面對生活中出現的難題，我的樂觀和開朗慢慢的感染周遭的親友和家人。

其實在求神問卜之虞，大家也都只是想找一個讓自己心靈能安身立命之處罷了，索非亞（2009）《靈界的譯者》此書一出，真的讓很多人覺醒，神棍慣用的技倆很快就被識破了，二零一七年電視劇『通靈少女』主角小真就是一個通靈體質的國中女生，天生就有陰陽眼，非常不堪其擾，從小到宮廟裡面去幫信徒解決很多很多的疑難雜症，大家稱她為仙姑。從小面對這樣的環境，她到底有沒有她自己的人生？她可能必須要跟那些鬼魂去交涉等等，所以她覺得應該要拯救的不是那些信徒，應該是她自己，所以她的青春要去面對這個生死大事或是宮廟的成敗喔！就是我們在講業績問題等等，所以鬧出很多笑話，所以這個話題其實蠻有趣的。其實在這個過程裡面，她不可能維持本來的狀態，她中間一定有些調整，那

這也就是說代表她有某一種程度是整合了，所以她才有辦法繼續活下來啊！否則內在大概就會產生衝突，然後就會發生生命不可收拾的後果與災難，但是對這一切她又不是那麼完全的甘願，當然這也反映出一些修行的特質，或者我們講的超個人理念、榮格講的個體化歷程。而我一直認為：神棍是信徒造成的！

不論那個宗教只要勸人向善、教化人心都是好的宗教，『宗教』可以信和尊重，但是千萬不要著迷。而我在紫竹林精舍佛學研讀班的課程中了解到十二因緣，十二因緣包含：

- 1.過去因緣：包含無明（無始煩惱）、行（善惡之業）
- 2.現在苦果：包含識（本識攬滯）、名色（識煖胚團）、六入（扶塵具形）、觸（根攝境界）、受（苦樂捨感）
- 3.現在因緣：愛（因受生著）、取（因執追求）、有（業牽後有）
- 4.未來苦果：生（倒識投胎）、老死（生後苦死）

種種的因緣，隨著緣起緣滅，而不斷的循環，這些不過是生命課題的顯像而已，但大家似乎沒有發現的是，每個人最重要的課題是什麼？改善每個人對自己五倫的關係關才是重要的事。這樣所認識的宗教才有正知正覺的支持，沒讓我走偏了路，更不會聽信無知的偏方，又因為是研究生本身的經歷，如實地將這些過程一一的記錄下來，而大家的信任讓我有了一些微薄的社會功能，知道用什麼樣的方式去引導正在人生十字路口徘徊的人。我的生命故事很獨特，獨特的感應加上後天不斷的學習，盡量去充實自己，雖然自己不是完美無缺，但希望能在社會上盡點棉薄之力，自己就很開心了。我願意將我的生命歷程分享給他人，因為看到過很多人身心不平穩的狀態，或是尋求不正確的方法和民俗歪理等等，這些一定會付出慘痛的金錢和代價，當生命中的「我執」轉了個彎，捨棄了負面的情緒，用愛的能量，真誠的面對當下的自己與環境，才能跳脫宿命的輪迴。

當我在這些超常經驗中慢慢穩定下來，除了在高雄紫竹林參加佛學研讀班三年畢業，深入了解佛教生死觀念、死亡與臨終關懷，進而這些也成為我的思想重心。佛教徒面對死亡不認為是生命的危機而當成是正常事件來處理，因為他知道任何人有生必有死，衰老乃至於最後的死亡是人們這一生的生命繼續之流結束。但另一再生連結亦是又於下一個生命生起，剎那間新的生命就開始了；此即佛教

所講的輪迴。業力輪迴是自立創作、自作自受、每個人機會均等；這種業力的輪迴思想，組成了佛門看待生死的哲理（釋道興，1997）。佛教也認為人在業報輪迴當中，誤把生死輪迴當成唯一真實。一旦人心悟到我、法的緣起性空，自然當下即可從生死輪迴証得解脫涅槃，超克生死。所以在生死及涅槃的心性體認上，人是當下即可成就自己的尊嚴死的。佛典故事中，因掃地而成就的大師周利槃陀伽，由掃地的因緣，證悟到阿羅漢的果位，成為一位聖者。這應證了《大佛頂首楞嚴經》中寫到：

「掃地掃地掃心地，心地不掃空掃地」

「人人若把心地掃，無明煩惱皆遠離」

「人人若把心地掃，人我高山變平地」

「人人都把心地掃，世間無處不淨地」

學佛不就是在學「掃心地」，要修這個「掃地法門」，這開悟的掃把不就在我們每個人的手中，只是我們勤掃外在的污垢，卻忘記要清除內在的污垢，任憑內心布滿貪、瞋、痴、邪見、嫉妒等等的塵垢。我們要學周利槃陀伽拿起掃帚掃「外面的地」，更要清掃「內心的地」。

研究者深知，即使學佛之後，也不可能事事皆如意，只有自己不斷累積福報和懺悔罪業，佛菩薩才會慈悲加持。Yalom（2003）認為，瀕死經驗會迫使個人面臨存在的核心。當個人發現自己的世界是由自己所創造的，而且在我們之下並沒有堅實的基礎支撐我們的世界時，就會掉入「自由的深淵」，也就是「虛無」。

而研究者本身覺得倘若這個瀕死經驗是我輩子的使命，那會是什麼？對我生命中的意義又會是什麼呢？很幸運的我願意改變，從學習中鯁斷調整自己的行為模式和生活態度，而正向的轉變；從死亡中體會生命真實的存在感，與活在當下；更懂得感恩所有的一切發生，和用樂觀的態度去面對生活中出現的難題，慢慢的影響周遭的親友和家人。

生命的過程中所有的發生都是有意義的，在南華大學生死所中所學的生命關懷中最重要的是陪伴和尊重，很感恩我自己不斷的學習，將我所學用在照顧需要的人身上，每次面對生命的低潮來臨，佛法是我的基模，讓我在變動中尋找安心

之道，並將佛法生活化，從每一次的學習陪伴，發現自己的存在感和自己的價值感，這是以前所沒有的經驗，感謝生命中每一次的「發生」，都將會成為最美的相遇。

在傳統傳宗接代的觀念裡，我們家很清楚地呈現出來，自己是家中第三順位又是女生，所以出生與成長較不被長輩們重視，出生順序與父母對待的方式均會對人的個性產生影響，進而導致基本性格有所不同。從小到大從來沒有什麼夢想，當其他同伴臉上閃著光彩、滔滔不絕的說著自己想成為什麼樣的人，擁有何種房子、車子、伴侶、孩子時，我覺得自己好像什麼都可以，也什麼都不需要，簡單地在每個年紀該念書、該談戀愛、該結婚、該生小孩，按照一般人正常的安排去完成就好，跟著大家一起完成每個階段該做的事情時，會讓我有安全感，但是真相其實是自己很膽小，做什麼都害怕，很多事情不敢做，躲在家裡才會讓我感覺安全一點。但是在工作專業上，所有的動作都快、狠、準，對人有同理心和耐心，而跟朋友們在一起會讓我感到非常快樂沒有壓力，所以出生排行序對個性的影響。在天下（2011）『出生順序性格大不同！中間子女最有智慧』中對排行中間子女的敘述如下：

（一）一般特徵：

- 1.他們可能具有其他出生順序的特徵，但也可能缺乏鮮明的特徵。
- 2.他們缺乏最大、最小孩子的特權與寵愛，因此缺乏安全感。
- 3.他們擅長和所有類型的人打交道，因此常成為好的談判者，善於爭取公平的裁決。
- 4.他們不善採取主動或獨立思考。
- 5.為避免失敗，他們對任何事也不會做得太久。

（二）在工作中的表現：

- 1.為了使自己感到重要，排行中間的孩子也許會很有競爭心，儘管他們不直接跟家中的人競爭。
- 2.通常善於處理人際關係，成為外交家、祕書、律師——這些職務要求的不是雄心大志，而是智慧與耐心。
- 3.他們也能成為中級主管，因為他們了解別人的需求。

(三) 作為朋友：

- 1.和朋友在一起，他們才感到獨立、平等。所以他們擅長社交，渴望家庭以外的朋友。

(四) 作為配偶：

- 1.他們通常會有美滿的婚姻，因為他們很在意屬於他們自己的家庭。

(五) 心理學家的忠告：

- 1.別太管你的家人如何看待你，多聽聽外面的人怎樣讚賞你。
- 2.你得想想自己真正要什麼，並且準備承擔與人對抗的風險來達成它，不要總是不顧自己的要求和想法。

自己因為是第三個女兒，而不被長輩重視，我沒有最大、最小孩子的特權與寵愛，常常沒有安全感，或許是渴望被人重視，也造就了我逆來順受，安靜乖巧的個性，來爭取一些父母的疼愛。我記得從小我們家就請了家教老師，這個老師教兩位姐姐也教兩位弟弟，就是沒有教我。而因為我是第三個女兒，前面兩位姐姐每次穿著相同的衣服，走到那裡都被稱讚，我只能穿她們倆穿不下的衣服。還有更扯的是我們五個小孩都是跟奶奶睡，半夜奶奶會泡牛奶給我們喝，一瓶牛奶先給弟弟喝，兩位弟弟不喝，就塞給兩位姐姐喝，大家都不喝，最後奶奶才會嚴厲的看著我說：「想喝通通喝光，不然以後沒飯吃。」有時會傷心的覺得「自己是多餘的」、「幹麻生我呀？」，直到國一那場車禍，才真正感受到自己受到家人寵愛，其實自己也是家裡的寶貝。

其實我的「出道」日真不知該從何算起，使用這樣諮詢的方式來幫助人也有十多年了，期間個案如果大病初癒或是努力工作達成夢想，就會回來答謝菩薩，就這樣，累積下來答謝的紅包塞滿了我的整個抽屜，直到滿出來再也放不下的時候，我才開始想著該怎麼辦，不知道這些錢到底該怎麼用，而當時自己的經濟還是負債累累的狀態，但是自己卻一心只想著 準提佛母不可能拿著這些紅包自己去買東西吃吧！那到底該怎麼辦呢？這時 準提佛母建議我成立一個慈善會去幫助需要幫助的人，讓大家這答謝的感恩善心能繼續結善緣下去，每當我起了這個『善』的念頭時，自然的旁邊就會有很多貴人出現相助，就這樣我從一個什麼都不懂的



人到成立一個助人的慈善會。

一開始，有人主動幫我去社會局宗教科辦理慈善會申請，有人做企劃、建檔以及招募會員，就這樣慢慢的「妙蓮華慈善會」成立了，我也順理成章成了頭屆的理事長，但是慈善會的資金是有限，經營起來很辛苦，每分每毫收進來的錢都得小心使用。後來發現太多使用假人頭來申請補助的人，為了杜絕這個歪風，向社會局申請專款專用募集救護車，那時我們用了兩年的時間，將所有的經費捐款集中到救護車上面，湊足了金額去訂購。當初大家想捐救護車的單位是台東或是偏遠區域，我們的想法是物資越缺乏的地方越是需要救護車吧！但是當我們連絡這些地方時，他們卻不願意接受新的救護車捐贈，他們向我們說明他們需要的是醫院，需要長期的駐診處，而救護車對於他們而言沒有實質的幫助，因為偏遠地區及山上的救護路途太遙遠，救護車永遠都是擺放著用不到，所以平均不到一兩年就會變成廢鐵了。

後來 準提佛母指示大家將救護車捐至高雄市苓雅區消防局，順利完成了這個心願，就在捐贈儀式完成沒多久，逢二零一四年高雄嚴重的氣爆事故，我們的救護車正好位於重災區，立即加入救援的行列執行任務，真的感受到所有的安排都是最好的安排，當時看見新聞的轉播妙蓮華慈善會救護車的身影穿梭於病患、醫院之中，自己心中澎湃與感恩的情緒，真的比中頭彩還興奮，這也同時鼓勵了此次參與的捐贈者，爾後不斷有捐贈者回來訴說，分享著他們在路上看見曾捐贈的救護車正在值勤，為這樣努力的守護著一個寶貴的生命而感動著。

瀕死經驗後，我把每一個今天都當成最後一天，進入宗教後更篤定自己成為一位助人工作者，時時覺知保持一顆熱忱的心以及感恩的心來回饋社會。所成立的妙蓮華慈善會的成立非以營利為目的，這些年慈善會正常的運作，幫助很多偏遠地區孤苦無依的人，我們不會用華而不實的方式去募款，但為了尊敬每一筆捐進來的錢，所以對於捐助個案絕對會嚴格把關，而後創立了會刊，創立的目的是要傳遞給大眾一些民俗風情、開運小偏方、以及個案分享和教人如何破除迷信等等的正確觀念，還有大家自由投稿的感恩分享，希望大家可以藉由分享自己逆增上游的故事，讓仍在困境中的其他讀者能藉這些感恩故事，對生活依然存有一絲盼望，永不放棄自己與家人，我想這也算是發揮自己小小的功能回饋社會吧！

回想這些年，我的人生不斷地打破再重建，面對自己成立慈善會的開始，很多人都認為我是癡人說夢話，冷眼旁觀。我不間斷的學習和等待，等待我的心苗和行動感動別人，這樣我的行善之路就不再孤獨了，而先生和家人的支持更是我勇敢向前的動力，先生在妙蓮華慈善會第十二期會刊（附件七）中分享寫道心情：「在妙蓮華慈善會成立之前，跟著子妘（前理事長）全省跑透透，不論是做諮詢（包含人和寵物的生死關懷）、安神位、醫院探視癌症病人做靈氣、弱勢訪視或是去幫人調整居家風水做公益，看到每個個案都像是一齣無法落幕的戲，酸甜苦辣的劇情都是血汗淚水編織而成的，令我感觸深刻。」從前種種，譬如昨日死；以後種種，譬如今日生。看到這段話，心想自己所有的努力都值得了，這些經驗都在我的生命裡增添許多的存在價值，讓我更有熱忱努力的活在當下。

《既然死不了，就好好的活下去》這句話給了我很大的震撼，當一個人感覺自己沒有其他選擇，而需要做一個只有死亡選項的過程時，應該是非常不得已。而生命過程中所有的「發生」都是有意義的，在南華大學生死所中所學的諮商與生命關懷議題中，最重要的是陪伴和尊重，很感恩自己不斷的學習，將我所學用在照顧需要的人身上，每次面對生命的低潮來臨，佛法是我的基模，讓我在變動中尋找安心之道，並將佛法生活化，從每一次的學習陪伴，發現自己的存在感和自己的價值感，這是以前所沒有的經驗，感謝生命中每一次的「發生」，都是與我最美的相遇。發現肚子上長了一個粉瘤，不到一個月就長大很多，和醫生討論過後決定開刀切除一勞永逸。當時手術檯上燈光全開時，回想起當年的瀕死經驗，這讓我很害怕、很擔心也很捨不得，短短幾分鐘的時間，我難過絕望的心情不斷接踵而來。當順利完成手術時，這次動刀手術其實也是自己想跟過去做一個切割，一刀兩斷，切斷不堪的記憶和逆增上緣，讓自己重新看待新的未來。人生是減法愈簡單愈好，並且莫忘初衷，再對未來問心無愧，做個快樂的助人工作者，至於切除下來的瘤不管是良性還是惡性的，都已經被我開除了，不會再惡化下去！我們永遠不知道是明天先到，還是無常先到，回到人生的當下，你就會從自怨自艾裡醒來，放下！你就贏了，當你決定放下時，你不會失去什麼，唯一會失去的是，你以前放不下的煩惱，祝福。

## 參考文獻

- Amia Lieblich, Rivka Tuval-Mashiach, Tamar Zilber (2008)。敘事研究：閱讀、分析與詮釋（吳芝儀譯）。嘉義：濤石。（原著出版於 1998）
- Betty J. Eadie (2005)。靈魂出竅 4hr（賴德鍾譯）。台北：商周。（原著出版於 1992）
- Brian L. Weiss (1992)。生命輪迴（黃漢耀譯）。台北：張老師。（原著出版於 1992）
- Crossley, M. L. (2004)。敘事心理與研究：自我、創傷與意義的建構（朱儀玲等譯）。嘉義：濤石文化。（原著出版於 2000）
- Émile Durkheim (2013)。自殺論（馮韻文譯）。台北，五南。（原著出版於 1897）
- Corey, G. (2003)。諮商與心理治療：理論與實務（四版）（修慧蘭、鄭玄藏、余振民、王淳弘譯）。台北，雙葉書廊。（原著出版於 2001）
- Kenneth J. Doka (2002)。與悲傷共渡：走出親人驟逝的喪慟（許來玉等譯）。台北：心理。（原著出版於 1998）
- Sylvia Browne, Lindsay Harrison (2004)。細胞記憶（黃漢耀譯）。台北：人本自然。（原著出版於 2002）
- Thomas Szasz (2001)。自殺的權利（吳書榆譯）。台北：商周。
- Virginia Satir, John Banmen, Jane Gerber, Maria Goromi (1998)。薩提爾的家族治療模式（林沈明瑩等譯）。台北，張老師文化。
- Yalom, I. D. (2001)。團體心理治療的理論與實務（方紫薇、馬宗潔合譯）。台北：桂冠。（原著出版於 1995）
- 天下網路部 (2011)。出生順序 性格大不同！中間子女最有智慧。  
<http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5005205> (2017-04-28)
- 王順民 (1994)。當代臺灣佛教變遷之考察。中華佛學學報，3，15-343。
- 王鎮輝 (2003)。尋找死後的世界。台北：月冠。
- 半天岩紫雲寺。準提菩薩。<http://www.ziyunsi.org.tw/menu1/page01-2-2.html>  
(2017-04-06)
- 立花隆 (1998)。瀕死體驗（吳陽譯）。台北：方智。（原著出版於 1995）
- 印順法師 (1992)。妙雲集下編之一：佛在人間。台北：正聞。
- 成和平 (1996)。死後真相的探索。台北：慧眾文化。

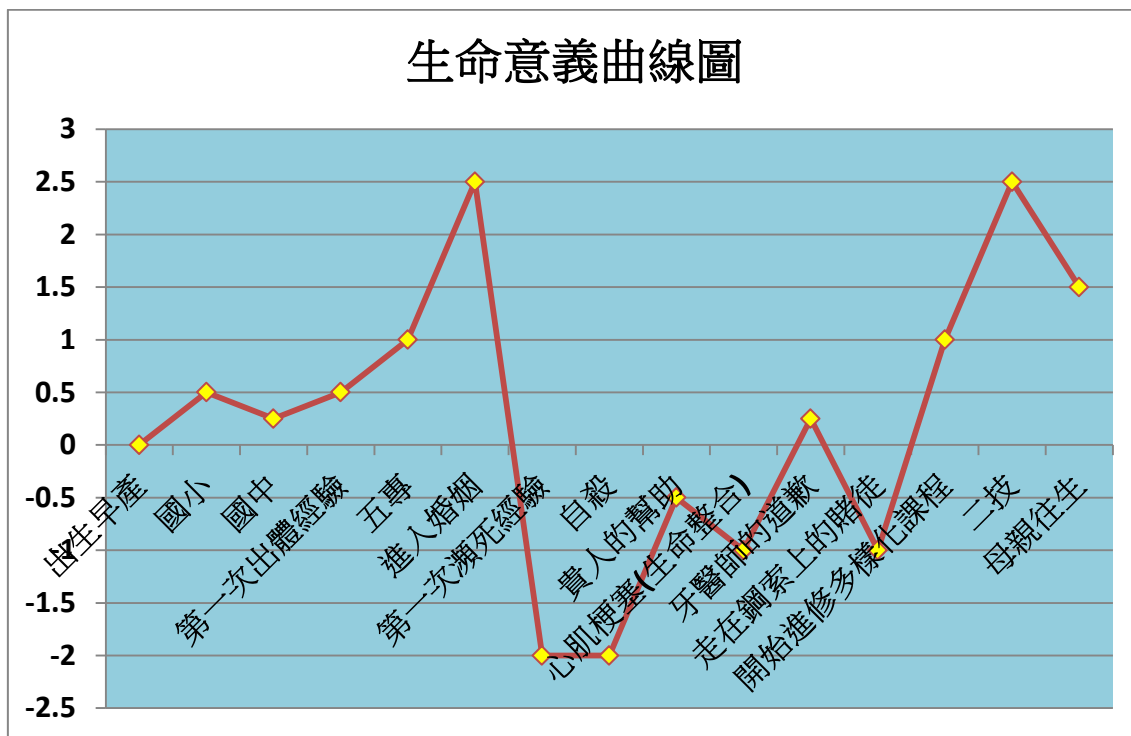
- 余安邦 (2002)。臺灣漢人的人觀、疾病觀與民俗療法：以收驚為例。醫療與文化學術研討會，臺北。
- 余德慧 (1985)。臺灣民俗心理輔導。台北：張老師。
- 余德慧、石佳儀 (2003)。生死學十四講。台北：心靈工坊。
- 呂勝瑛 (2008)。諮商理論與技術。台北：五南。
- 李亦欣 (2005)。應用瀕死經驗於創傷個案諮商之探討。國立暨南國際大學輔導與諮商研究所，南投。
- 李宜純 (2016)。佛教信仰、老年、性別-以佛光會四名老年女性為例。南華大學宗教學研究所，嘉義。
- 李素貞 (2003)。死亡的尊嚴與本真的向死存在--安樂死與海德格的死亡觀。南華大學哲學研究所，嘉義。
- 李嗣涔 (2011)。人體身心靈科學(上)：科學實驗證明佛、神、靈界的存在。  
<https://www.youtube.com/watch?v=tgBxhpaTQWA> (2017-05-31)
- 李憶容 (2015)。佛教疾病療癒感應案例之生命轉化歷程探討。南華大學生死學系碩士班，嘉義。
- 周慶華 (2002)。死亡學。台北：五南。
- 性理心法 (2013)。佛典故事—周利槃陀伽。  
<http://blog.udn.com/angel95168620/8385987> (2017-02-08)
- 明安法師 (2016)。為什麼一些學佛人會貢高我慢。<https://read01.com/dkEjOO.html>  
(2017-02-08)
- 林佳萱 (2016)。逆境中的微笑——一位多重障礙兒童母親的轉化經驗。高雄師範大學特殊教育學系，高雄。
- 林耕新 (2001)。您相信瀕死經驗嗎？瀕死經驗初報。台灣精神醫學會四十週年慶祝大會暨學術研討會論文摘要集。
- 林耕新 (2003)。生命不死的見證，重新活回來。台北：遠流。
- 涂秀妮 (1997)。接近死亡經驗：經驗內容及生活價值態度改變狀況。國立台灣大學醫學院護理研究所，台北。
- 索甲仁波切 (1996)。西藏生死書(鄭振煌譯)。台北：張老師文化。(原著出版於

1997)

- 索非亞 (2009)。靈界的譯者。台北，三采文化。
- 張玉麟 (2012)。從瀕死經驗案例探討靈魂不滅思想。華梵大學東方人文思想研究所，台北。
- 張菁蓮 (2016)。聖船之旅— 一位通靈者生命實踐的自我敘說。南華大學生死學系碩士班，嘉義。
- 莊幸諺、周玉秀 (2012)。從親人的逝去開展自我的生命意義。生死學研究，14，1-26。
- 許禮安 (1998)。心蓮心語：安寧療護與生死學。台北：慈濟。
- 郭慧娟 (2015)。臺灣死亡咖啡館——手冊版。台中：白象文化。
- 陳向明 (2014)。社會科學質的研究。台北：五南。
- 陳清芳 (2002)。周大觀基金會號召瀕死經驗者參透死亡迷思。台北：中央通訊社。  
<http://www.ta.org.tw/service.php?lang=zh&view=2&idept=4&isdept=2>  
(2016-12-24)
- 陳勝英 (2001)。跨越前世今生。台北：張老師文化。
- Viktor E. Frankl (2008)。活出意義來。(趙可式、沈錦惠譯)。台北：光啟文化。
- 陳榮華 (2007)。海德格《存有與時間》闡釋。台北，台灣大學。
- 陳儀芬 (2016)。揭開瑞士安樂死組織的神祕面紗。  
<https://club.commonhealth.com.tw/article/459> (2017-10-30)
- 陶在樸 (1999)。理論生死學。台北：五南。
- 傅偉勳 (1993)。死亡的尊嚴與生命的尊嚴。台北：正中書局。
- 鈕文英 (2015)。質性研究方法與論文寫作。台北：雙葉書廊。
- 黃凡 (2002)。靈魂密碼。台北：亞瑟。
- 黃文博 (1992)。台灣冥魂傳奇。台北：台原。
- 黃菊珍、吳庶深 (2008)。剝奪的悲傷：新生兒死亡父母親的悲傷與輔導。台北，心理出版社。
- 奧修 (2011)。出體經驗。  
<http://buddhall102.pixnet.net/blog/post/269187455-%E5%87%BA%E9%AB%94%E7%B6%93%E9%A9%97> (2017-02-28)

- 楊采蓁 (2010)。命理諮商(算命、改名)與前世催眠對身心靈療癒影響之初探。  
南華大學生死學系碩士班，嘉義。
- 聖嚴法師 (2015)。正信的佛教。台北：法鼓文化。
- 董芳苑 (2001)。台灣民間宗教信仰。台北，長青文化。
- 趙翠慧 (2003)。重新活回來。台北：遠流。
- 趙翠慧口述 (2002)。愛，在苦難之後(依品凡執筆)。台北：遠流。
- 劉樹泉、黃耀祖、張玉玲、陳秋菊 (1995)。某醫院安寧病房癌症末期病人瀕死  
症狀回顧。中華家醫誌，5，136-146。
- 黎國雄 (1994)。靈魂出竅與意識潛能—超脫形體束縛的神秘力量。台北：希代。
- 簡伊佐 (2011)。超常經驗引發之靈性危機及其意義探討。南華大學生死學研究  
所，嘉義。
- 簡政軒 (2005)。瀕死經驗個案後續效應之研究-以台灣本土個案為何。南華大學  
生死學研究所，嘉義。
- 蘇絢慧 (1996)。死後真相的探索。台北：慧眾文化。
- 蘇絢慧 (2014)。死亡如此靠近。台北：寶瓶文化。
- 趙翠慧、亓昕、張大諾 (2012)。周轉愛的人：兩次瀕死帶給我的生命領悟。台北，  
圓神。
- 釋惠敏 (1997)。靈性照顧與覺性照顧之異同。安寧療護雜誌，5，35-9。
- 釋道興 (1997)。佛教生死觀。安寧療護雜誌，5，8-10。
- 釋慧開 (2000)。活出圓滿自在的人生。普門雜誌 252 期。
- 釋慧開 (2003)。談生論死——從避諱生死到探究生死。生死學研究，發刊辭。
- 釋慧開 (2002)。現代人的生死課題。<http://mail.nhu.edu.tw/~lifedeath/index1.htm>  
(2017-02-08)
- 釋覺了 (2004)。佛教信徒瀕死經驗之研究。南華大學生死學研究所，嘉義。
- 顯密文庫 (2016)。持准提咒都有哪些功德。<https://read01.com/mDJdkP.html>  
(2017-03-26)

# 附件一、生命意義曲線圖



## 附件二、生命時序表

生命時序表

年齡	事件
0	早產出生 我要活下來
5	穿梭陰陽界
6	母親特製澎澎裙
12	超常經驗 瞬間移動
13	超常經驗 靈魂出體
14	生涯規劃
15	父後七日
16	超常經驗 稍縱即逝的十九歲 超常經驗 人鬼之戀
24	進入婚姻
25	戰地掃墓
30	祖母過世 紙紮屋
31	超常經驗 癱瘓 瀕死經驗 心肌梗塞 求神問卜 生死關卡 出院 籌備完美的自殺 好好活下去
32	引路人 首愚法師 皈依 真實的存在 準提佛母 葬傳佛教 緣起於一杯白開水 地藏王菩薩與唐山藏傻傻分不清 靈療 佛光山盂蘭盆孝親法會
33	心肌梗塞住院 牙醫師的道歉
35	沒有地契的紙紮屋
36	扶鸞降筆 走在鋼索上的賭徒
37	我的走「跳」人生 心臟不適住院
38	進入四維學院學習
40	從不願意到願意助人
41	念大學



42	萬金教堂 神祕的聲音 進入紫竹林學習
43	鬼新娘 心臟不適住院 人生的考驗 進入南華讀研究所
45	用靈氣修復破損的大體
46	粉瘤開刀 寵物靈氣 母親過世

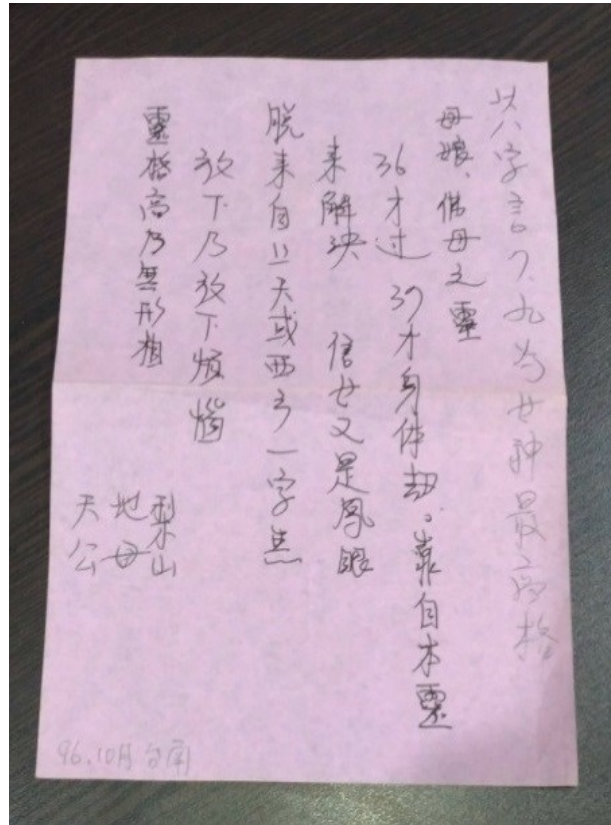
---



### 附件三、資料分析表

內容	主題	範圍	研究問題
我要活下來	我的生命歷程與瀕死經驗	瀕死轉化經驗之敘事	一、研究者個人自身經歷瀕死經驗時的身心歷程為何？
穿梭陰陽界			
超常經驗			
好好活下去	籌備完美的自殺		
生死關卡	問事與宗教初體驗		二、佛教信仰對研究者個人自身瀕死經驗的啟發與指引為何？
神佛傻傻分不清			
一杯白開水			
盂蘭盆孝親法會			
神祕的聲音			
扶鸞降筆			
引路人			
真實的存在	改變生命的因緣		
親情勒索	生命中的逆增上緣	瀕死經驗後帶來的生命意義	三、瀕死經驗對於研究者個人自身生命成長的價值與意義為何？
有智慧的慈悲			
牙醫師的道歉			
走在鋼索上的賭徒	落實佛法生活化		
我的走「跳」人生			
實現和現實	助人工作者的自我成長		
生活處處是道場			
從不願意到願意	另類的溝通		四、具超個人意識屬性的瀕死經驗在生活世界的顯像與意義為何？
人生的考驗			
自我進修			
戰地掃墓去			
沒有地契的紙紮屋			
鬼新娘			
用靈氣修復破損的大體			

#### 附件四、吳府千歲指點記錄的紅紙條



研究者問事時由吳府千歲指點，記錄人員所記錄的紅紙條  
研究者收藏自行拍攝（2007）

## 附件五、MP 魔幻力量歌曲

歌曲名稱：「我是誰？我是誰？我是誰？」

作詞、曲：廷廷（Magic Power）編曲：Jae Chong

歌詞內容：

我是誰 你是否常常這樣問自己  
我是誰 總是活在別人的期望裡  
我是誰 是誰又擅自幫你定義了  
你是誰 只有不是自己才安全  
為什麼 你以為這個世界很美麗  
為什麼 你愛這個世界勝過愛自己  
為什麼 這個世界不給你平等待遇  
為什麼 到底做錯了什麼  
朋友都說你太 太 太奇怪  
在背後把你當成笑 笑 笑話看  
每一個動作都被瞎猜  
他們說你是個不能容忍的存在  
你想要的很 很 很簡單  
不過就是最普通的 的 的平凡  
誠實做自己有時候很難  
但請你勇敢的試一次看看  
無論他們又說什麼 閒言閒語無法傷害我  
世界上只有一個我 沒人能代替的我  
無論他們又做什麼 小動作無法打敗我  
我知道自己是最美麗的  
The most beautiful  
會不會 上帝把你的靈魂放錯了身體

會不會 是故意整你不是不小心  
會不會 你常常都覺得力不從心  
會不會 堅持要做自己太危險  
憑什麼 難道比較特別就是不對  
憑什麼 先下了註解在認識之前  
憑什麼 只不過想認真的活一遍  
憑什麼 隨便就把人定罪

我是誰 這個問題困擾你多少天多少夜  
我是誰 誰有資格決定你怎樣才是對  
我是誰 我是誰 我是誰  
我就是我 你就是你  
認真做自己的人最美麗  
我是誰 這個問題困擾你多少天多少夜  
我是誰 誰有資格決定你怎樣才是對  
我是誰 我是誰 我是誰  
我就是我 你就是你  
認真做自己的人最美麗





**妙蓮華 慈善會會刊 第12期**  
第12期  
發行單位：妙蓮華慈善會  
發行日期：中華民國106年4月8日  
發行地點：台北  
電話：02-2652-4922

**愛心齊力做公益**  
幫助更多需要幫助的人 讓我們一起獻出愛心  
愛就從身邊開始

**年度活動**  
1. 農曆春節聯歡會 (農曆春節聯歡會)  
2. 中華區聯誼會 (中華區聯誼會)  
3. 新春聯歡會 (新春聯歡會)  
4. 慶祝成立週年紀念 (慶祝成立週年紀念)

**子姪的心靈工作坊106年課程**  
1. 子姪的心靈工作坊 (子姪的心靈工作坊)  
2. 子姪的心靈工作坊 (子姪的心靈工作坊)

**關連小物**  
金耳盤 文昌筆

**《祭拜民俗篇》**  
怎麼拜？才祭拜得好運到！  
天救自

**活動剪影**

**給逆境中的我**  
徐品楨  
人生是在高難度的，是很多的困難與挑戰。為了生存，為了生活，為了理想，我們必須在逆境中掙扎，在逆境中成長。逆境是人生的磨練，是人生的考驗。在逆境中，我們學會了堅韌，學會了勇敢，學會了面對。逆境中的我，雖然經歷了痛苦，但我也學會了成長。逆境中的我，雖然經歷了挫折，但我也學會了奮鬥。逆境中的我，雖然經歷了艱辛，但我也學會了堅持。逆境中的我，雖然經歷了黑暗，但我也學會了光明。逆境中的我，雖然經歷了絕望，但我也學會了希望。逆境中的我，雖然經歷了絕望，但我也學會了希望。逆境中的我，雖然經歷了絕望，但我也學會了希望。

**四青殿後的火生整理觀**  
許登華  
隨著自己身為一個佛子，對於佛教的信仰，對於佛教的修持，對於佛教的弘揚，我都有著深深的熱愛。在四青殿後的火生整理觀中，我學會了如何面對困難，如何面對挫折，如何面對絕望。在四青殿後的火生整理觀中，我學會了如何面對困難，如何面對挫折，如何面對絕望。在四青殿後的火生整理觀中，我學會了如何面對困難，如何面對挫折，如何面對絕望。

**花絮篇**  
「花絮篇」是妙蓮華慈善會會刊的一個專欄，旨在弘揚佛教文化，傳播佛教教義。本期的「花絮篇」內容豐富，包括佛教故事、佛教藝術、佛教音樂等。通過這些內容，我們可以更好地了解和弘揚佛教文化。

**端午節團圓小撇步 (午時水) 禱**  
端午節是中國傳統節日之一，也是佛教徒的重要節日。在端午節期間，佛教徒會舉行各種法會，祈求平安、健康、長壽。本期的「端午節團圓小撇步 (午時水) 禱」內容，旨在介紹端午節的傳統習俗和佛教徒的修行方法。

## 附件八、圖像授權及公開傳輸同意書

### 圖像授權及公開傳輸同意書

立同意書人 \_\_\_\_\_ (下稱本人)，謹同意將本人繪製之圖像如下：

授權予 \_\_\_\_\_ 永久使用，本人亦授權其公開傳輸及行使必要之改作、重製、編輯。

授權人所提供之圖片應無著作權爭議，如有任何爭議應由授權人負責。

特此證明

授權人：

身分證字號：

地 址：

電 話：

被授權人：

身分證字號：

地 址：

電 話：

中華民國 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日