

南華大學人文學院生死學系碩士班

碩士論文

Department of Life-and-Death Studies

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

一位女中醫師自我與宗教探索的生命歷程

The Life Course of a Female Herbalist Self and Religious

Exploration

吳彩琪

Cai-Ci Wu

指導教授：蔡昌雄 博士

Advisor: Chiang-Hsiung Tsai, Ph.D.

中華民國 109 年 6 月

June 2020

南 華 大 學

生 死 學 系 碩 士 班

碩 士 學 位 論 文

一位女中醫師自我與宗教探索的生命歷程

The life course of a female herbalist Self and
religious exploration

研究生：吳彩琪

經考試合格特此證明

口試委員：蔡明昌
陳培穎

蔡品璇

指導教授：蔡品璇

系主任(所長)：廖俊毅

口試日期：中華民國 108 年 6 月 21 日

謝辭

自己的生命經驗裡，對宗教的追尋與探索，幾乎占了我人生泰半的時間，這股吸引力有時候令我動彈不得，當我找尋論文主題的時候，遇見了這一位女中醫師，有踏破鐵鞋無覓處，得來不費全功夫之感，在她的故事裡我照見了我自己，在訪談的過程中，我們時而沉默一起潸然淚下，時而哈哈大笑，在酸、甜、苦、辣、笑談相續中一起感受生命的奇蹟，在此感謝論文中的受訪者無私的分享她個人寶貴的生命經驗。

本論文得以完成，我要特別特別的感謝我的指導教授蔡昌雄老師，寫論文就像航行在茫茫大海的船隻，在我迷途失去方向的時候，老師總是有耐心地引領我去跨越困難，承蒙嘉惠不勝感激。感謝口試委員陳增穎老師、蔡明昌老師對我的論文有諸多的建議與提醒，讓本論文的整體呈現可以更為完善。

感謝研究所高雄幫同學陪伴彼此打氣，明原車長、鴻珍、于萱一起在高速公路上奔跑了三年，從旭日東昇至夕陽伴我歸、感謝翡虹在完成論文的過程中校稿、核對和其他相關的協助，謝謝惟文在完成論文期間大大小小的行政程序的協助，謝謝學習上的夥伴光爵、靜縈、愷玲、天楷以及學長姊建霖、瑜芳讓我在南華讀書的日子充滿歡樂。

這一路走來要感謝的人非常多，淑惠姊、波哥、齡幸大姊尤其是我的母親、大姊、二姊、小妹、孩子們的支持，在挑燈夜戰的時候他們的身影總在我房門探頭看看，謝謝他們對我的關愛。寫到這裡致上我最誠摯感恩的心，謝謝所有曾經幫助我的人，最後，謹將此論文獻給我最深愛的家人以及所有關心、愛護支持我的人。

中文摘要

本研究旨在探討一位女中醫師追求自我與宗教探索的生命歷程。敘說她對自我探索的生命困境、生命轉化與自我實現，以及宗教力量改寫女中醫師生命歷程的重要性。本研究採用『質性研究』的敘事取向理解受訪者的生命歷程及內涵，主要做深入訪談，輔以文件收集，和觀察蒐集資料，訪談過程中研究者必須遵守，保密、不批判、尊重、誠實等原則，再則、據實的蒐集和處理研究資料，避免不當的偏差詮釋。

透過受訪者回顧生命歷程述說家庭背景、成長、求學的艱辛、宗教經驗之種種、婚姻生活、行醫與兼任深命教育的工作經驗。研究歷程中發現受訪者個人特質，深受自幼生長在貧苦、單親、不被重視家庭的影響，環境養成受訪者獨立自主、自律、責任心強、有同理心、喜好探索生命，受訪者如何善用宗教的力量與觀點看待生命每一個轉折點的考驗與挫敗，當受訪者面臨現實與理想的矛盾、衝突時，宗教力量支撐她面對生命內在的恐懼，起初接觸一貫道再轉宗佛教而後在紅塵道場修行一直到現在，轉宗經驗深刻的影響受訪者生命蛻變歷程的轉化。

根據這個研究結果發現女中醫師的生命困境、生命的轉化與女性身分的賦能具有獨特性，這個發現未來可深入更多不同科別、不同年齡女醫師們獨特的生命故事、同時可以做為宗教信仰者、女性組織團體、教育工作者、關懷生命教育者及未來研究相關論題作為參考。

關鍵詞：女中醫師、自我探索、宗教經驗、自我實現

Abstract

The purpose of this study was to understand the life course of a female herbalist self and religious exploration. She narrated her life dilemma, life transformation and self-actualization, how the power of religion led her to rewrite her life story. This study used narrative orientation of qualitative research to explore the interviewee's experiences. Data was collected by in-depth interviews, document collection and observation. During the interview, the researcher abided by the principles of confidentiality, no-criticism, respect and honesty. Data collecting and data processing were according to the facts, avoided improper misinterpretation.

By reviewing of her life history, she described her original family background, growth process, hardships of study, various religious experiences, marriage life, the practice of Chinese medicine and as a part-time spiritual educator. Results indicated that her personal characteristics were deeply affected by poor, single-parent, unvalued family. This environment fostered her to become an independent, self-disciplined, responsible, empathetic, life-curious person. How did she use the power and viewpoints of religion to cope with the tests and frustrations of every turning point in life? When she faced the contradiction and conflict between reality and ideal, the religious power supported her to see the inner fear. From the initial contacted with I-Kuan Tao (一貫道), then converted to Buddhism and keeps practicing Buddhist teachings in the secular world. The experience of conversion had profoundly affected the interviewee's life transformation process.

According to the findings, the life dilemma, life transformation and the empowerment of her female identity, made this female traditional Chinese physician a unique human being. Based on these findings, this study suggests that future research delving into the more unique life stories of female doctors with different disciplines and ages. Moreover, future studies can refer this study to religious believers, female organizations, educators, life care educators and other related topics.

Keywords: female herbalist, self-exploration, religious experiences, self-actualization

目錄

謝辭.....	I
中文摘要.....	II
Abstract.....	III
目錄.....	IV
第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景.....	1
第二節 研究動機.....	4
第三節 研究目的與問題.....	6
第四節 名詞解釋.....	7
第二章 文獻探討.....	11
第一節 自我概念與社會價值觀的探討.....	11
第二節 宗教信仰與心理學探討.....	12
第三節 生命意義的建構與轉化.....	14
第三章 研究方法.....	17
第一節 敘事研究.....	17
第二節 研究參與者.....	19
第三節 研究步驟與程序.....	20
第四節 訪談問題和研究問題的對應關係.....	24
第五節 研究倫理.....	25
第六節 研究嚴謹度.....	26
第四章 研究結果.....	30
第一節 黎明前的黑暗.....	30

第二節 天色漸漸光.....	33
第三節 峰迴路轉處天清氣朗.....	37
第四節 終有碧空萬里無雲時.....	40
第五節 紅塵道場中的行者.....	43
第六節 美善信仰轉化與自我實現.....	49
第七節 前塵往事明月心.....	54
第五章 研究討論.....	69
第一節 敘事者的女性特質.....	69
第二節 非存有挑戰.....	71
第三節 宗教經驗.....	74
第四節 生命意義.....	78
第六章 研究結論.....	83
第一節 結論.....	83
第二節 建議.....	87
第三節 研究者反思.....	88
參考文獻.....	90
附錄.....	95
附錄一 前導研究訪談大綱.....	95
附錄二 逐字稿意義單元概念類別主題類屬範例.....	97
附錄三 研究受訪同意書.....	99
附錄四 訪談逐字稿範例.....	100
附錄五 研究倫理教育時數證明.....	103

第一章 緒論

本研究旨在一位女中醫師自我與宗教探索的生命歷程，為什麼特別選擇女中醫師的生命故事呢?以自己切身是女性的角度，更能體會受訪者在華人的傳統文化女性的被限制性，並且常常是被忽略、犧牲的角色，這是我選擇女中醫師作為受訪者的原因。在 50 年代的女性是否有機會為自己扭轉命運，創造生命無限的可能性，在艱辛的生命轉化過程，這個支撐的力量，同時也伴隨深度的焦慮(胡生，1987)。這兩股能量呈現在生物上的自我肯定，在勇氣與恐懼之間必須取得一種平衡。此種平衡，表現在一切可以保護自己和發展自己生命的態勢。

宗教經驗對人類產生有意義的生命轉化，縱使生活的餽贈是不幸的，即便實際經驗是如此，我們必須承認，以較為複雜的方式體驗宗教經驗是產生幸福的新方法，它同時也是一條奇妙的內在途徑，引人到達一種超越自然的幸福。對我來說，相信在每個人之上，存在一個更大的力量，這個力量以某種方式與他連結，對他與他的理想充滿善意，這樣的信念可以充分滿足宗教的實際需要與經驗(蔡怡佳、劉宏信，2001)。

三段不同的宗教經驗引發研究者的好奇與動機，於是揭開本研究的自我探索與宗教經驗的序幕。本章就研究背景、研究動機、研究目的與問題、名詞釋義等進行說明。

第一節 研究背景

我對身心靈課程與探索宗教經驗一直有高度的熱誠，有一天在一個私人的教育機構學習『生命再造工程』的課程時，結識了這一位女中醫師，這個教育機構度不同於一般的身心靈的訓練課程，課程的核心精神，談的是深命哲學觀。生命到底從哪裡開始呢?

又要在哪裡結束?除非你看見無始無終的本體，否則再先進的科學、再聰明的腦袋，也無法探知真正的答案，科學的經驗會隨著時間變動，因為所知有限，仰賴它並不可靠，您並不是今生才有，您是過去生的交替與延續，今生各有屬命，是福是禍，是好是壞，命譜中定，除非入心修化，出離私心持善行，否則再努力人生還是會依照命譜中的雙螺旋秩序進行，那就是原始基因(歐青鷹，2016)。在閒聊的過程中，知悉她個人在自我探索與宗教歷程的故事，除了在中醫診所執業，其餘時間就在這個深命教育機構擔任引導師同時也是副總的工作。剛好符合我研究的方向也是我興趣之所在。隨後得到她的首肯，我們一起經歷她個人的生命經驗。

回首歷史洪流中國五千年的歷史文化，在這個集體意識下生活的女性，無法自主生活並充滿壓抑，再看看新時代的女性，李翊君在電視上說『只要我喜歡有什麼不可以』，真是天壤之別。我常常會為活在這個時代的新女性感到慶幸而感動，在社會經驗裡我們被動式的接受刻劃在內心的許多信念，左右著我們習慣的生活與行為，然而傳統女性接受原生家庭共同的生命經驗觀點，不容易體會現代女性主義中所強調的自我意識，這個信念來自環境的窘迫與限制，會讓女性們失去選擇的機會。我先生過世時心碎、傷慟伴我度過好多個夜晚，天亮了又若無其事回到工作場所，我不知道到底為什麼要故作堅強狀，我不明白自己為什麼不能做一個面臨喪夫、悲傷的妻子而表現哀戚呢?是誰讓我有這個不可以真情流露的感受與罪咎呢?是什麼讓我在原先熟悉的環境下，一夕之間產生陌生的隔閡感呢?我無法承載內心的痛苦，選擇孤寂的離開這個熟悉並擔任要職的工作，躲到一個沒有人認識我的地方繼續工作、生活。在這裡我看到如果從作為一個「人」的角度觀照，我們就不能因為她的無法言說，而將女性主體陷落的處境視為當然(陳慧玲，2015)。那些在我們文化中已經習以為常的慣性想法，有沒有可能重新給予定義?慣性思考使我們無法反思這些習以為常的想法中對於人性的扭曲與誤解。

對於生命曾經斷裂的部分，我在諮商領域接受的薰陶相對於生命有更深的探索，這位女中醫師的生命歷程被觸動不想掀開的部分，若說女性從生理結構或心理層面來說，創造與孕育的能量是延續生命的包容者，它具有不斷地成長、轉變的特質。且從關係上看，只有當女性自身有能力意識到自我所具有的、仁愛與意志的主動性，而不是一個

受到壓迫宰制時，那麼人與人之間互為主體的關係互動，才有機會成為一種可能。身為女性的我有傳統經驗的限制思維以及道德的重量感，也曾在宗教長時間投入，企圖為自己找到心靈解放的自由感，在悲歡歲月中我無法說出來這個痛楚，真正接觸自己的傷痛是在全職實習時作了個別諮商，凝視當時的情境再一次在我的眼前上演，多年來在宗教裡面尋得力量，我著實忽略了與大我的連結早已存在，而我在內心的一個小角落因為恐懼而增強了那個悲傷。莊嚴的心境從來不會是簡單或是粗糙的，其中似乎包含了某些與自身對立的成分，莊嚴的喜悅在其甘甜中仍留有一種苦澀，莊嚴的悲哀經由我們親切的默許而存在(蔡怡佳、劉宏信，2001)。

東方女性有許多性別及種族的文化差異，成年初期建立親密關係，是建立家庭並繁衍後代的重要時期，傳統的社會價值思維以進入家庭形容女性的婚姻，意味著和過去年少的女性告別，進入為家庭犧牲奉獻的開始，傳統女性的角色被稱之為油麻菜籽，女人的一生就像油麻菜籽落入的田地，隨風而飄落在不可預知受限的未來，婚後的女性備受新家庭的控制與限制，生兒育女的天賦，在父系權力社會中被視為牽絆女性追求自我實現的束縛。男性建構的父權社會觀點期待女性要溫柔、要依賴、要自我犧牲，這種文化不說自明的潛在規則影響著女性的自我認同、自我肯定、自我探索及自我價值觀，不鼓勵女性追求自我探索自我實現(林姵瑩，2008)。

女性追求自我發展、自我價值的完成，強烈的價值感成為動機的時候，不免看到傳統社會下的壓抑與限制，女中醫師因為兒時的記憶對經濟的恐懼特別敏感，想衝出女性傳統社會下的期待，追求自我實現，同時為自己心靈受限的苦，尋找一條開放的生命大道。

第二節 研究動機

宗教信仰引領人們找尋生命的意義，William James(2001)不重視制式的宗教反而強調個人直接的體驗，將宗教視為發生於個人心靈的內在事件，這個論述影響了後來的人本心理學以及超個人心理學的發展，我想心理治療的過程如果可以注入宗教的力量，創造心理學與宗教對話的機會，不少人在生命的低潮期藉由宗教成為轉化和突破的力量，面對生命苦難的勇氣和自我轉化的歷程，引發了我的研究動機與目的，分述說明如下：

一、對於宗教隱含的靈性層次的興趣

靈性是人與生俱來特有的能力和傾向，推動著個人追求智慧，愛、意義、和平、盼望、超然、連結、慈悲、幸福和完整靈性和宗教不盡相同，也非絕然的不同。宗教是人們發展與經歷他們靈性的管道之一，以靈性層面來說，多數專家學者傾向認為宗教是指組織性的信仰，神學的教義及戒律；而靈性則指個人與超心理學面向的連結，合乎此描述的人有可能但不一定同屬於某宗教信仰 (Post Wade, 2009)。

宗教隱含的靈性層次，乃宗教心理學與超個人心理學的研究對象，且都認為透過「提昇意識狀態」的靈修，會引起異常意識狀態，以導向高峰經驗或神祕經驗，這樣也可以獲得「著神」的宗教經驗，如此上帝或神的經驗可以留存在信仰者身上，同時也滿足了個體之心靈對宗教信仰或最高需求的目的（劉秋固，1998）。超個人心理學者，肯恩·威爾伯整合哲學是靈性與理性兼具的，他主張我們必須朝著更高的意識發展，而這些高層意識雖然隸屬於主觀的內在精微次元。就這一點來看，威爾伯的見地其實延續了東西方哲學與宗教傳承的精髓，以及現代性的核心精神（廖世德，2005）。

我自己一直以來對宗教與靈性層面有濃厚的興趣與追求，期盼能從研究更深入認識宗教與自我內在心靈轉化的關係。

二、想探討宗教融入到生活，對生命是如何發生影響的

現在的社會對於宗教之態度，慈善機構服務之渴求及演變的過程，宗教成為另類教育之重要環節，人們接受和需求宗教之原因，是現代人生活上之基本訴求（潘樹仁，2006）。在社會上有不少在內心憂鬱、孤獨、情緒失落的情況，他們常常會第一優先接觸宗教和慈善團體，在情感的陪伴下認識宗教，進入宗教學習。

在接受信仰的同時勢必受到信仰的約束，這種約束也一定會對她們的家庭生活帶來影響，而這種約束與隨之產生的影響，主要體現在她們的受戒遵戒上面（嚴耀中，2004）。宗教信仰在台灣是非常自由且普遍化，信仰佛教、道教的婦女有較高的比例，她們在接受信仰的同時，同時也接受宗教力量的約束。

靈性其實是一種人生的哲學觀、價值觀。靈性說明了個人體現在生活、社會及精神(理性與知性判斷)之意義與目的。這種堅信的理念會影響個人處事的態度及行為表現(杜明薰，2003)。

三、想要深入探討歸依對生命自我轉化的重要性

從郎尼根思想中的認知結構、自我超越與歸依。他主張人認知活動的基本運作模式為：視、聽、觸、嗅、嚐、詢問、想像、理解、成就概念、表達公式、反省整理與衡量證據、判斷、慎思、評估與抉擇，依此基本運作模式而整理出「經驗、理解、判斷、抉擇」的認知結構，人即是透過此認知結構而達成人認知的超越。再者，人會經由慎思、評估、抉擇與行動去實行真正的善與有價值的事物，這是倫理的自我超越；最後，來自於神（終極實在）的愛轉化人的認知且使人重新評估價值，這是宗教的自我超越（魏嘉華，2007）。

從郎尼根的神觀、人學、神學與神學方法等方面來瞭解他的歸依觀。郎尼根一生致力於神學的教學與研究，他體驗到人受內在那股不止息的動力所推動，會去探知「已知的未知」。在認知的經驗、理解、判斷與抉擇的過程中，人努力在智性、道德與宗教等層面自我超越（林淑理，2015）。

自我超越是有意識且意向性的作為，它是一種長期的發展，自我超越亦是如此。朗尼根的自我超越主要是建立在他的認知結構上，他用四步驟來說明知識與倫理如何達到自我超越。第一步驟，要留意感觀與意識的資料。其次，詢問與理解產生一種對假設世界的領悟，而這個領悟是有意義的。第三步驟，反省與判斷達到一種肯定，透過反省與判斷我們認出實在確實如此，且是與我們及我們的思想獨立的。第四步驟透過慎思、評估抉擇行動，我們知道且去實行真正的善與有價值的，而不僅使我們愉悅。(魏嘉華，2007)

英國文學史上一個經典女性形象，其獨力自主的生活態度及爭取平等愛情觀念備受讚譽，而其矛盾複雜的宗教觀念飽受爭議（劉秀梅，2007）。想從受訪者生活背景的宗教溯源尋找，她是如何透過自我救贖走向皈依之路。以上三點是研究者期能在宗教與心理諮商找到連結之處所產生的動機。

第三節 研究目的與問題

承接上節的所描述的研究動機，在這裡說明本研究的研究目的與研究問題。

壹、研究目的

人類內在潛能的探索層次，是依照著馬斯洛需要層次論的順序，由低層次往高層次的方向進行，當人的心理層次空泛於現實，想跳躍物質層次進入最高的自我實現，在個人內在的心靈層次的開展是相當困難的，回到作為人類基本的生活需求逐步的往上層移動進而自我實現至高峰經驗。

本文探討之研究，基於上述的研究動機，本研究之研究目的如下：

- 一、探討一位女中醫師面臨生命困境時的自我探索歷程。
- 二、探討一位女中醫師的生命轉化歷程。

三、探討宗教力量對一位女中醫師生命發展歷程的可能影響。

貳、研究問題

根據上述研究目的，本研究所探討的研究問題如下：

- 一、一位女中醫師面臨生命困境時的自我探索歷程為何？
- 二、一位女中醫師的生命轉化歷程為何？
- 三、宗教力量如何影響一位女性中醫師的生命發展歷程？

第四節 名詞解釋

一、女中醫師

1949 年後，取的中醫師的方法分為兩類，第一類是取得中華民國教育部認可的中醫學士學歷後，參加中醫師專技考試，這種方式包括中醫系與學士後中醫，第二類是年滿二十二歲，可以參加中醫師檢定考試，通過之後給予及格證書，方能參加中醫師特種考試，中醫師特考及格後，必須至中醫院所實習才能取得執業資格，中醫師特種考試率僅 1-2% 左右，是非常難考的中醫師資格考試，台灣戰後的知名中醫師幾乎完全透過這個方式取得中醫師執照，檢定考試於 2005 年舉辦最後一次考試，中醫特種考試於 2011 停辦，這一類中醫師取得的方式全面停止。這位女中醫師適用第二類的方式取的中醫師執照，非常難考，所以她花了 10 年的時間獲得中醫師執照。目前所有中醫師的執照採用的都是第一類的資格考照。

二、自我探索

受訪者在她的一生中對自我的追尋與探索長達數十年，她藉由離開家鄉到異地工作，對同事的友好關係讓她進入宗教，憑著一股對人的熱情進入一貫道，生命中曾

經經歷的痛苦，來到一貫道像一個大家庭好像被療癒，當時的她覺得每天都過的有意義很快樂，生命的意義似乎就是那樣，她接受點傳師的教導，遵守一貫道弟子的內規，接受一貫道的信念塑造出行為模式與言語。當受訪者意識到自己思維的改變，環境的變遷發現不再適合當時的道路，對自己發出疑問，該做什麼樣的抉擇，讓自己繼續痛苦下去，或者選擇一條可以讓自己活得更好的道路，未來的她會在哪裡？什麼才是她人生中最重要的事，從自我價值衝突的開始，受訪者便踏上自我探索的旅途。

「自我」一詞在精神分析和、榮格心理學、超個人心理學各有不同的解釋。以下簡述說明：

精神分析學家佛洛伊德提出「本我」(Id)「自我」(Ego)與「超我」(Super ego)精神結構的三部分，以解釋意識和潛意識的形成，「本我」(完全潛意識)代表慾望，受意識遏抑，自我(大部分有意識)負責處理現實世界生活的事情，超我(部分有意識)是良知或內在的道德判斷。本我自我超我構成人類的完整人格，人的一切活動可以從它們之間的聯繫得到合理的解釋。這個自我是心理學的基本定義。

自我探索的具體內涵為何，故有必要對「自我探索」此一概念在心理學上的定義加以說明，「自我探索」是指個體被基於欲認識自身這個存在實體的目的意識驅動，所衍生出的一種心路歷程，具體言之，乃是個體對內在自我狀態或心理需求的一種覺察，此種內在狀態或需求包括：情緒、感覺、想法、態度、價值觀、期待、渴望、情感、信念等，當個體能進行自我覺察時，方才有機會面對真實的自我。(蘇益志，2006)

「探索」大多數的人不願意面對自己，因為可能產生不愉快的經驗，而無形中累積不愉快的經驗成為人格固著體系，又深深的影響自己，這體系不具彈性會影響我們所看所想所賦於的意義(黃積聖，2003)。

榮格心理學的用字和精神分析類似，可是他又加了一個字首大寫的 Self(靈性我)，是心靈中的核心原型，連結到人的靈性本質，但與靈性本質不同，無法直接體驗。超個人心理學的自我概念，大部分超個人和靈性文獻，特別是東方的靈性體系會交替使用 ego 和 self，意指獨立的「我」的感覺，也就是自我意識(江哲杭、劉依函、蕭淑

華，2018)。

三、宗教經驗

隨著時代的變遷新教派的興起，較不重視宗教儀式的意義，特別強調信仰者個人內在對於神與神聖的象徵的體驗及情緒感受，人們把對神的崇拜感、怖畏感、依賴感等對宗教產生的情感，視為構成宗教的核心基礎。人會因著內在存著一種「神秘且超自然」的感覺，換句話來說人擁有感受一種全然不同於她個人存在現實的經驗能力，藉此人是可以經驗到與神相會或合一的神秘經驗。這種神秘經驗為基礎產生的對超自然力量的欣喜、虔敬對神的敬畏等感情的交織，便構成了宗教核心。受訪者目前雖然是一位中醫師，然在看診之餘，將個人時間完全奉獻在教育機構，她在這個機構體驗到這種內在合一的喜悅感受。

一般說來宗教經驗有普通宗教經驗和特殊宗教經驗之分，普通宗教經驗是信徒日常信仰生活的直覺感受，比如基督徒的讀經禱告，日常參與的宗教活動，是信徒宗教生活的一部分，信徒可以感受信仰中的平安、喜樂，特別的宗教經驗有時後被稱之為屬靈經驗、神聖經驗、或神秘經驗，它時常伴隨著個人與超自然本體的接觸，這種接觸可能是“神聖”的遭遇或聯合(林廣建，2015)。

20世紀初期美國心理學家 William James(2001)首先倡導宗教經驗的正當性，他認為我們必須研究宗教皈依的正反面，才能區別出何者是健全心態的宗教，才能深入瞭解聖徒性宗教經驗的各種特徵(劉見成，2006)。

我們看到 William James 是第一位把宗教經驗獨立出來的心理學者，他以一種近乎封閉的方式，內在的處理主體心理中的宗教經驗。在中世紀以實在論為基本的西方宗教哲學傳統上討論宗教經驗，不僅強調不可約化的宗教神聖本質，並將宗教自成一類的宗教經驗，並且堅持神聖經驗之所以在宗教人之主體內出現，乃是「源」於神聖者在場的結果。(黃懷秋，2012)

反觀人類學家 Edward Burnett Tylor 將宗教定義為「對神靈存在的信仰」，近代哲學

家懷海德在其《宗教的創生》一書中，宣稱：宗教是「個人獨處時的行為活動」；而十八世紀的哲學巨擘康德宣稱宗教就是「承認責任乃神的旨意」；在康德之後的德國神學家施萊馬赫則認定「宗教的共同要素」就是「絕對的依恃的自我意識」；已故的田立克把宗教看成「人類的終極關懷」（賴妙淨，2000）。

視宗教為心理起因的現象，是一種獨特且真實性的觀點。現代宗教心理學先驅詹姆士認為，所有對自己和世界的認識，都始於自己的生命經驗和心念意識。

所謂宗教經驗或神聖經驗，是指人與超自然力量的直接相遇、相會、會合、一致，甚至合一等體驗，是人對超自然力量的直觀，是難以言說的神聖體驗，表現出對超自然力量的敬畏感與依賴感，以及強烈渴望與其互通訊息的神祕感與安寧感。這是宗教體驗的特殊性，這種精神性的特殊終極感受，是無法透過語言或文字來表達清楚的，這樣的經驗完全是心靈最深刻的主體感受，或者是語言、又或者文字可以作為心靈體驗的象徵，卻不同於神聖體驗。（鄭志明，2013）

四、自我實現

自我實現是指每一個人都需要發揮自己的潛力，表現自己個人的能力，當人的潛在能力發揮的時候，人們才會感到最大的滿足感幸福感。

自我實現可視為個體發展的歷程，在此歷程中促使個體發展與導向個體發展者，就是自我實現。也就是說，個體之所以存在，之所以有生命意義，就是為了自我實現。在達於自我實現這個境界之前，馬斯洛在 1940 年提出了需求層次的觀念。他將這個研究理論放在心理健康的個體上，特別是致力於自我實現的個體上，他們身上有一個共通點，對生命感到滿意，能發揮潛能又有創造力。馬斯洛發現他們比較不會受到焦慮和恐懼的影響，是因為他們對人抱著喜歡和接納的態度，他們同樣的用著接納的態度面對自己的缺點，所以他們較一般人真誠、不防衛、對自己是滿意的。

個體成長發展的內在力量是動機。而動機是由多種不同性質的需求所組成，而各種需求之間，有先後順序和高低層次之分；每一層次的需求與滿足，將決定個體人格發展的境界或程度。

第二章 文獻探討

第一節 自我概念與社會價值觀的探討

在個人主義社會裡，個人與個人之間的聯繫比較鬆散，每個人都被期望要照顧自己或其直接的家人；集體主義社會則強調「我們」意識、集體認同、情緒依賴、群體團結、共享、責任與義務、需要穩定的與預定的友誼、群體做決定，以及特殊主義。(胡正文，2010)

價值觀指涉個人或社會的理想或志向，它是人們認為什麼是好的，是值得的；它也是深植人心的準則，這些準則指引著人們的行為意向，也為已發生之行為提供解釋 (Braithwaite & Scott, 1990)。

以哲學的層次上來說，價值究竟是主觀的、客觀的，還是情境性的一直是爭議的議題。社會科學介入價值的研究，則預設價值為主體的屬性，以「價值觀」或「價值取向」稱之。只是究竟價值觀應該是要在個人的層次上或是在社會的層次上論述，以及它究竟包含認知、情感或行為意向所有層面或其中單一層面。(黃曬莉、朱瑞玲，2012)

弗蘭克(Viktor E. Frankl)從他的親身經驗中堅決地相信，人的心理健康取決於他對生命意義的領悟，以及他對自己生活方式的選擇，就算身處在多深的苦難中，只要找到生存的意義，再大的困難也無法將人擊倒。(蔡維民，2003)。

個人在面臨生命的重大壓力事件時，常常會借由宗教的力量，或是經由宗教的管道進行療傷止痛。不同類型之生命壓力事件是否會影響個人的宗教性(關秉寅、彭士芬 2010)。即使在缺乏智性理據的情況下，只要滿足特定條件，個人就有權利正當地使用意志與情感來決斷一個信念抉擇而獲致信念，並且將這個判準應用到宗教信念

抉擇上（鄭喜恆，2016）。

生存威脅意識，以美國心理學家馬斯洛（Abraham. H . Maslow ）提出「需求層次理論」論述，形容人的需求像一座金字塔，從底層到頂端，逐步滿足六大層次的需求。最基本的是生理需求（Physiological Needs），可以飽食不受生活的困頓、衣著穿得暖、有安住的地方可以歸宿；這些得不到滿足，人的基本生存就出了問題。第二個層次是尋求安全感，人類要求保障自身的安全需要（Safety Needs）；第三層次是愛與歸屬（Love and Belonging），也就是社交需求；第四層次是自我尊重需求（Esteem）；第五層次自我實現需求（Self- actualization）發揮潛能、實現理想。最後到達金字塔頂端第六個層次自我超越的需求，高峰體驗靈性成長(劉千美，1989)。

第二節 宗教信仰與心理學探討

心理學談宗教還有一個更實際的理由，那是因為當這些心理學家在觀察和分析許多全人、完人、健康人時，他們所得到的結果幾乎與正宗宗教、尤其是天主教所強調的教義幾乎完全相同:馬斯洛、亞爾伯、梵岡等幾位心理學家，在研究人格成熟及心理健康的個人時，他們發現這些人都有仁愛、忘我、愉悅、樂觀、為人群謀福利等特徵，而這些特徵正是耶穌在福音中所一在強調。因此他們認為心理學所強調的人之終極關懷正是宗教信仰所關心的;兩者不謀而合，都在說人的真正本質。(呂漁亭，1999)

歷史的考據顯示，宗教天才吸引追隨者，並創造出由同情者所組成的團體，這是一個法則(蔡怡佳、劉宏信，2000)。本研究探討的宗教經驗是那些活在個人的內心經驗。

人生無意義的毀滅性，確實會威脅生命，但是需要宗教力量鼓舞的是支持內在精神的每日所需。每天幾乎都有源源不絕持續不斷惱人的、令人沮喪的，並且持續惡化的情況，有時會使生命變得令人難以忍受。田立克提出的生存三大威脅(命運/死亡、空虛/人生無意義、罪惡/譴責)都是人無法控制的情況，沒有任何技術可以改變它們。宗

教是唯一的答案，因為宗教能接納最糟的情況，同時又是勇氣的立足點，在不存在的威脅來臨之前，宗教給人生存的勇氣(賴妙淨，2000)。在宗教裡面的誓言，如同對神的承諾。

艾瑞克森認為宗教是人性中的需要、恐懼、盼望和渴望，是人類傳承的道路；威廉詹姆斯認為宗教是與神聖者互動的超越經驗，信心和理性的和諧能夠帶領人達至最好的發展；高爾頓·奧爾波特強調宗教在人類發展和功能中的正向角色；維克多·佛蘭克認為靈性的潛意識提供人類自由，而在這自由中，人類有責任選擇有意義的人生 (Frame, 2003)。

馬斯洛的有關自我實現者與高峰體驗相關聯，高峰體驗與存在認相關等理論得到了實證研究的支持，馬斯洛反對傳統的割裂的宗教，看重個人宗教經驗 (陳彪，2007)。我認為其實是種泛化的宗教式的經驗，他的超越自我實現者，其實就是具有宗教情操的人。

高峰經驗的超個人經驗的部份，是傳統心理學無法所觸及的，只有在超個人心理學來接觸。超個人心理學的理念是把三種心理學勢力，第一勢力:行為學派、第二勢力:精神分析、第三勢力:人本心理學和歷代以來永恆的智慧整合起來，成為第四勢力:超個人心理學的整合架構(易之新，2005)。從超個人心理學的觀點看來，任何心理學派的模式都沒有錯，只是各有限制。

宗教心理學研究所關注的宗教現象，乃是宗教信仰者對各種神靈現象，所生起的宗教情感反應，以及對神聖信仰或宇宙神秘根源的特殊感受，前者是所謂的宗教情感，後者則稱宗教經驗(王永成，2007)。如果說人走到了盡頭，反而是神的起頭開始；在心理學所不能到達的，在各大宗教裡早就已經有答案。

皈依經驗，在皈依的宗教人，心裡有兩件事:當下的不完美或錯誤，她熱切渴望脫離的「罪」，第二是她希望實現的積極理想。我們大部分的人對目前錯誤的感覺，比起我們任何積極理想的想向更清楚，大多數人比較注意到「罪」這部分，所以皈依是

「一種掙脫罪惡的過程，並非為正義而奮鬥的過程。」一個人意識到的智慧與意志，在往理想奮發前進上，只是朝著模糊不準確的目標。自我交付總是被視為宗教生活裡最為關鍵的轉折點，這宗教生活是指精神上的，而非外在的運作、儀式或禮儀。那麼心理學與宗教到此事完全和諧的(蔡怡佳、劉宏信，2001)。

第三節 生命意義的建構與轉化

生命的意義是展現在回應現實中，隨處所遇見的狀況，並且尋找與實踐自己獨一無二的生活使命，進而藉此讓自我經歷其終極意義。他主張個體可以從三個面向實現生命的意義，包括(1)創造性價值:藉著對生命的付出與奉獻所獲致的功績獲成就。(2)經驗性價值:透過自身對世界的感受所體驗的愛與美善。(3)態度的價值:個體經由面對命運與正視其痛苦的方式，仍使生活顯出意義，承擔不容逃避的受苦 Frankl(1986,1988)

Yalom(2003) 指出「生命的目的」與「生命的意義」兩個名詞可以同義詞使用，包括:宇宙的意義(cosmic meaning)與人間的意義(terrestrial meaning)，前者指神奇或靈性的宇宙安排，後者指個人認為生命某種待實現的目的或功能，具有適用於自己的目標。

Hedlund(1997)認為生命的意義是指個人存在的理由，這股力量促使人們不斷地質問和行動，若個人對自己的方向有清楚的認知，並有動機去完成自己從事的工作，亦即生命的意義為實體內在的活動，生命就是存在，而且是不斷超越的動態歷程，在疑問、困境、挫折中建構自我形象和自我存在。

心理學近半世紀以來，從人本走向超個人心理學，Maslow、Fromm、Rank、Jung、Frankl 都曾使用「存有」、「自性」、「真我」、「高層的自我」、「深度的自我」等語詞來命名人最初也是最終的原始身份。但是人們卻習慣逃躲著真相與真理，不敢放下虛幻的小我之身、及其所創之假相，深怕因此而失去自己。自我的超越與放下，要一直等到痛苦的「崩潰點」出現才會發生(陳春蓮 1993)。

現代人要的是一個能幫助自己超越有限，更能認識自己的本性，也能因而獲致更大

的自由的宗教（蔡維民，1999）。在資本主義的催化下，我們漸漸失去發展內在自我高價的能力，因此無法進入生命高端的世界，只能廉價的以物為貴（歐青鷹，2016）。

Maslow 晚期關懷終極的存有價值(Being-Values)，認為有一種既內在又外在的純粹存有狀態，小而無內、大而無外，所有「我」與「非我」的界線，於此銷溶。人可以超越小我，向一個更大的我回歸與認同(劉千美，1989)。

生命是多層相態的實體，身體是物質相態，體力是能量相態，生理和心理的運作指令是信息相態，所有表現指令的功能集合成群即所謂心或心靈（陳國鎮，2013）。人藉由與環境之間的互動產生經驗，而我們會對這些經驗做出評價，若是能讓我們達成目標即為正評價，反之則負評價。而人們就會一直往被評價為好的經驗方向邁進，久而久之，人就可以達成目標。而這個也就是為什麼自我實現的傾向是個人能自我治療的有效力量。

個體要體驗靈性健康的狀態，需要透過生命經驗的整合，涵蓋過去到未來的成長過程（葉俊廷、李雅慧，2018）。以現象學的方法，深入描述與分析受訪者的靈性學習經驗。羅傑斯認為自我就是我們對自己的經驗感受。羅傑斯把自我分成兩個面相：實際我（actual self）、理想我（ideal self）。從實際我到理想我會是一個向上成長的歷程。實際我:我現在是一個甚麼樣的人，理想我:我希望我變成甚麼樣的人。我並無意藉由幫助他人成長來實現自我，然而幫助他人成長，的確讓我達到自我實現的目的（李孟潮、李迎潮，2013）。在印度教和佛教中，死亡和復活一直被描述成個人靈魂的死亡和其真實本質的甦醒。

個人信念修改機制，William James(2001)比喻：個人初始獲得的新觀念是以或大或小的點狀出現在個人的信念網之中的，接著這些新觀念的成長與擴散，會造成個人必須去調整自己信念網中的種種信念，這樣的調整是逐步漸進的，William James(2001)寫道：「你的心靈在這樣的過程中是在『其舊有的諸信念』與『經驗所一起帶來的新奇想法』之間被拉扯得緊緊的，而且這樣的拉扯，有時候是令人感到相當痛苦的」。個人心靈的此一拉扯往往是因為接收到新穎的經驗所造成的；在此拉扯過程中，個人會盡量使新觀念往信念網的其它部分擴展得越少越好；William James(2001)寫道：「我們盡我

們所能保持我們的舊有知識，以及我們的舊有偏見與信念不被更改。我們所做的拼湊與修補，多過於我們所做的更新」；這是指個人在修改信念，以及採納新觀念上採取保守主義的作法。但是新觀念仍會影響並逐漸滲透到舊有信念網中；William James(2001)認為，在這樣的過程中所得到的新「真理」是「新經驗與舊真理兩者組合、並且互相修改彼此之後所得到的結果」(鄭喜恆，2011)

人性的生命，也就是宇宙或諸神。人類潛意識的記憶和結構，是自遠古以來各種存在情境的累積，尤其面臨危急情境時，這也就是為什麼潛意識有其宗教氛圍的原因。因為一切生存的危機，都是再度進入「世界的真實」和「人在世界的臨在」這兩個問題意味著生存的危機，至終是宗教性的，因為從古代文化層面來看，存在和神聖是一體的(楊素娥，2000)。



第三章 研究方法

本章的內容在說明本研究的研究方法，全章共分為四節，第一節說明敘事研究；第二節說明研究參與者；第三節說明研究步驟與程序；第四節說明訪談問題和研究問題的對應關係；第五節說明倫理考量與研究嚴謹度。本研究採用 Lieblich 所提出之「整體—內容」。分析步驟包括：1.反覆閱讀本文數次，直到浮現整體故事的焦點形式。2.將自己對文本初步以及整體的印象寫下來。3.確認整體故事當中特定的內容焦點或主題。4.標示出故事當中不同的主題，逐一個別而反覆地閱讀。5.貫穿故事的每一個主題並形成研究結論。在每個步驟都需要研究者適當處理可能的主觀個人的詮釋所干擾，可以確實的保有研究結果是「敘說者說出自己」（吳芝儀，2008）。

第一節 敘事研究

透過敘事結構分析，能夠掌握敘說者藉由敘說順序，鋪陳其所想要建構的整體故事主題，敘事分析除了關注敘說者所想要表達的內容，更要看重她敘說形式，以求理解敘說者的話語所展露的意義，各個事件是如何被敘說主體賦予它生命的意義。生命故事透過敘事研究方式的視角，往往能展現其故事豐富與動人的地方，但敘事研究需要進一步克服的是，用句遣詞要注意曖昧與模糊之處，如此才不致讓敘說者生命故事的美，淪為研究者的個人故事創作。

由於生命經驗的豐富性，在敘說者身上我看到她對自己生命的開放性以及韌性，在尋找自我的過程看到她如何破除自我設限的框架，從日常生活覺察自我轉變進一步超越過去的思維模式。若從敘事心理學的視框，去解析人類之生命特殊經驗時，須理解個人事如何從自己內化的社會 主流故事，以及個人獨特的生活故事中選取經驗，加以組織、

串連之後，形成個人的主題故事。

一、敘事的構成：

環境、時空、背景、人物、情節、觀點是敘事研究的構成要件，至於這些要件要受訪者在孩童時候家境貧窮受苦的經驗，國中畢業後希望求學高中的希望，努力不得哥哥的支持給予她求學的機會，她只好轉而離鄉背井為自己找機會，在陌生的繁華都市她努力工作掙錢，然而她卻把賺來的錢貢獻給一貫道，顯然她要的不是物質世界的富裕，而是生命本質追求的心靈層次，在這個階段她奉獻自己一心為道傳法，立下終身不嫁清修的誓言。在這個「一位女中醫師自我生命歷程的研究」文本，仍有繼續探索的空間，故事的情節會涉及受訪者的視角，受訪者從自己的經驗陳說事件在時間流動的因果關係變化，才構成故事中的情節，研究必須是受訪者的視角與其他觀點，在敘事文本意義建構上產生交互作用，會反覆出現提問、澄清、討論做為修訂的依據。

二、敘說研究:

敘事真實背後必然有引導敘事的心理形態或組型在隱微之中運作，這是敘事的心理基礎；它可以發展成生命敘說的故事綱領，一種說故事的方式。敘事文本的多元詮釋，作者、讀者、研究者各自就其生命脈絡體悟不同的生命情境，開發那個中介空間之中可能發展的各種詮釋樣貌。在文本詮釋的過程中，不可避免地必然將個人的生命經驗、情感與意識形態帶入，並描繪出個人經驗與研究主題之間的深沉關連。(陳慧玲，2015)

敘事又稱敘說，是人類思考和組織知識的基本方法，我們常用敘事的方式思考，表達並理解人類與事件，我們生活在故事裡，故事像文化事件，表達或再現文化本身，而說故事聽故事是我們日常的一部分。經由敘事提供人類彼此理解溝通脈絡，並由經驗的不斷的反覆累積，瞭解我們所處的世界。(Clandinin& Connelly, 1991)故事是生命的一個基本現象，他們對敘說下一個簡單的定義:「收集並說出關於生命的故事，並且寫下經驗。」

敘事研究的過程，其目的在分析瞭解受訪者被訪談時，如何賦於生活經驗調理及順序，使她們生命事件和行動變得有意義，敘事分析的研究是一種敘說經驗的形式，不僅僅是文字記錄呈現的內容。

「敘事」係指「故事，敘述，或敘事體」，而「故事」通常指的是「說出發生什麼，可能是真實或想像，用寫的或用說的」。「敘事」一詞，有時被翻譯為「敘說」，甚至被視為與「故事」為同義詞。廣義的看法認為任何具有故事元素的都是敘事，而故事無所不在，出現在夢、記憶、希望、相信、懷疑等。(林美珠，溫錦真，2018)

第二節 研究參與者

本次的研究參與人員包括研究受訪者、研究者的相關背景對於研究文本的結構與分析有很大的關係，以下逐一說明：

研究參與者的選取

在一次偶然的機會，我剛好去上一個私人機構『生命再造工程的研習』，認識到美善中醫師，幾次的互動分享生命經驗，頗有相見恨晚、惺惺相惜的感受，於是我大膽的邀請她成為本論文參與的受訪者，出乎意料之外她竟然爽快的答應，她告訴我她能感受到我的誠懇，慨然應允，她個人對於這個主題相當感興趣並肯定其價值，給予研究者多的支持與鼓勵，並承諾願意投入長期研究的深入訪談關係。第一次訪談時研究者很快的與受訪者建立信任關係，自在的侃侃而談她苦難的生命經驗。對於研究者不解之處，向受訪者澄清之時，受訪者能仔細的思考後回應。在某個情節受訪者擔心會暴露情節中引起家族的誤解而想保留，最後經過審慎的考慮，個人生命轉化的歷程與成長會因為略過此段經驗而不夠完整，毅然的決定將此階段的痛苦經驗說出來，研究者當下回應受訪者

的擔心，允諾在呈現研究結果時，會讓受訪者過目，注意保密原則。

本研究期能探討一位女中醫師自我與宗教的生命歷程，在文獻的蒐集時瞭解宗教對人的心智、靈性有深遠的影響。既有的個人關係、方便性及信仰團體的價值性、宗教思想層面的觀點來探討兩者的關係(蔡維民，2003)同時對於佛教進行心理諮商，從「理論」與「實際操作」層面提出一些實際的建議。

研究受訪者基本資料：

研究受訪者	年齡	性別	出生地	教育背景	現職
C	63	女	台南	國中	中醫師

第三節 研究步驟與程序

一、正式研究前

(一) 蒐集資料行程研究問題

在研究動機形成的過程中，廣泛的閱讀及蒐集相關的研究資料，特別對感興趣的研究主題作初步的瞭解，與指導教授討論研究主題，在形成研究主題之後也可能在做主題修正，不斷的與指導教授討論內容與主題方向，讓初步的想法具體化且進行澄清，逐步聚焦、修正並決定研究主題。

(二) 擬定研究計劃

確認研究主題之後，繼續大量的蒐集與整理相關文獻，決定研究主題與自己有興趣的研究方法，擬出研究計劃。

(三) 進行前導性訪談

確認主題與蒐集相關資料後，透過個人的人際關係網路，尋找符合本研究主題的受訪者，向受訪者提出邀請，徵求同意後進行訪談，訪談過程中均錄音，訪談結束後邀請受訪者，針對訪談的內容、訪談的技巧給於研究者建議與回饋，分享受訪過程的感受。除此之外，研究者也隨筆書寫受訪者於現場情境和感官的情緒，和研究相關的想法和感受記錄下來。做為日後正式研究的參考。研究者將訪談紀錄摘要整理成一份給受訪者參考，研究者給受訪者的回饋。前導式訪談的目的可以測試研究主題和方法的可行性，根據訪談後的逐字稿試訪的結果做調整，研究者在訪談時在研究主題的內涵獲得許多的啟發，在受訪者的當下的回饋，修改一開始所擬的訪談大綱。

研究者在訪談時須用客觀的視角看受訪者，保持彈性與開放，才能真正傾聽接納，進入受訪者的內心世界，我用好奇、同在、想更瞭解的態度，淡化陌生與隔閡的感受，使受訪者更願意個人的生命經驗，保持開放的分享給研究者。訪談一開始時可以從目前的生涯狀態談起，讓話題自然的帶入初擬的訪談大綱重要生涯與關係事件，訪談者順著受訪者的思維提問、澄清、確認，最後再將時空轉移到未來，呈現受訪者的整體生命。

研究流程

1.確定研究動機、目的:如果可以在心理治療的過程，注入宗教力量，創造心理學與宗教對話的機會，或許在生命的低潮，可藉由宗教成為轉化和突破的力量，面對生命苦難的勇氣和自我轉化的歷程，引發了我的研究動機與目的



2.理論與相關文獻探討:本研究探討的宗教經驗是那些活在個人的內心經驗。人生無意義的毀滅性，確實會威脅生命，但是需要宗教力量鼓舞的是支持內在精神的每日所需



3.研究方法及概念性架構之建立:本研究採用Lieblich所提出之「整體—內容」分析模式。分析步驟：(1)反覆閱讀本文，直到浮現整體故事的焦點形式。(2)寫下將自己對文本初步以及整體的印象。(3)確認整體故事當中特定的內容焦點或主題。(4)標示出故事當中不同的主題。5.貫穿故事的每一個主題並形成研究結論。



4.訪談大綱設計和修正:設計，內容包括:研究的性質、研究的目的及程序，從符合條件可能受訪對象中，尋找有意願分享自我生命歷程的經驗者，使受訪者充分的瞭解研究的性質、目的，以及參與過程的權益和保障的狀況下，同意接觸、互動、接受訪談。



5.深度訪談法:是建構現實的歷程，同時也是研究者與受訪者的時空交會處，尊重彼此的主觀經驗基礎上，訪談者透過預先計劃的訪談大綱，簡單的提問引導受訪者說出自己的生命故事，觀照覺察受訪者對自己生命經驗的詮釋



6.質化資料的編碼與詮釋:轉錄成逐字稿之後，將訪談的逐字稿分段編碼，反覆閱讀文本，並在文本重要關鍵的部分畫線做記號，如:重複出現的字句，情感表達強烈的情緒作用編碼方式及代碼所代表的意義：



7.結論與建議:綜合文獻闡述諸多有關「宗教經驗」的概念，以「自我探索的生命困境」、「宗教力量在生命歷程重要性」、「生命轉化與自我實現」三個研究的目的與問題做出結論與建議。

二、正式研究

(一)尋找及邀請受訪者

邀請受訪者前的邀請函設計，內容包括:研究的性質、研究的目的及程序，從符合條件可能受訪對象中，尋找有意願分享自我生命歷程的經驗者，並請其閱讀「參與研究邀請函」之內容，使受訪者充分的瞭解研究的性質、目的，以及參與過程的權益和保障的狀況下，同意接觸、互動、接受訪談，述說其個人的主觀經驗和感受。

(二)正式訪談

受訪者接受兩次的深度訪談，藉由述說將過往的經驗意義化出來，並將意義傳達出來，兩次的深度訪談就是一個我們探究生命故事的良好時機。訪談的內容是建構現實的歷程，同時也是研究者與受訪者的時空交會處去經驗受訪者當時的情境，尊重彼此的主觀經驗基礎上，研究者透過預先計劃的訪談大綱，簡單的提問引導受訪者說出自己的生命故事，觀照覺察受訪者對自己生命經驗的詮釋，經由當下的互動形成互為主體的共識，也就是共同建構出的經驗現實。

受訪者訪談紀錄

受訪者	訪談次數	訪談日期	訪談計時
美善	第 1 次	107/04/23	約 2 小時 5 分
美善	第 2 次	107/06/18	約 2 小時 10 分

(三)資料整理

研究者在訪談過後，將錄音內容轉錄成逐字稿，盡可能仔細的將原作如實記錄，除了言談的文字內容，互動中的非語言訊息，例如:哭笑、沉默、嘆氣、音調、語氣、身體語言動作等，完整呈現整個訪談的內容與過程。若有發現疑慮不解的地方，可以先自行備註下來，下一次訪談時提問並澄清。

本文資料編碼說明:

轉錄成逐字稿之後，將訪談的逐字稿分段編碼，反覆閱讀文本，並在文本重要關鍵的部分畫線做記號，如:重複出現的字句，情感表達強烈的情緒作用

編碼方式及代碼所代表的意義：

以英文字標示研究者為 T 受訪者為 C，訪談次別(C1-C4)，第幾次說話(數字三碼)

如:C1T001 代表第一次訪談，研究者第一句話。

第四節 訪談問題和研究問題的對應關係

將研究問題透過標準、結構化或者是封閉性的問題來討論研究中主要的研究議題，根據研究研究者的動機研究目的，對應所要探討的研究問題。

研究問題	訪談問題
1.一位女中醫師面臨生命困境時的自我探索歷程為何？	<ul style="list-style-type: none">是什麼原因讓你國中畢業後向要離開家庭到異鄉獨立自主？您曾經想過有一天您會成為女中醫師？10年中醫考試苦讀是如何做到的？
2.一位女中醫師的生命轉化歷程為何？	<ul style="list-style-type: none">您人生中有哪一些重大的困境？理想與現實的衝突時，如何平衡？工作帶給您的生命意義是什麼？
3.宗教力量如何影響一位女性中醫師的生命發展歷程？	<ul style="list-style-type: none">接觸宗教的緣由是什麼？改宗的經驗如何轉化生命歷程呢？宗教信仰如何在生活運用與實踐？

第五節 研究倫理

壹、倫理考量：

研究者於研究過程的論理考量與處理

一、保密

研究者邀約受訪者進入訪談前，需要告知研究對象在本研究承諾所能做到的保密措施與原則。包括基本個人資料的保密，所有本研究相關的文本多媒體素材，任何可能引發猜測聯想受訪者的個資，一律以英文字 C 符號做表示，訪談過程中的錄音檔、訪談逐字稿與資料分析稿審慎收藏，絕對不做研究以外的用途，為顧及受訪者的隱私，在陳述記錄的同時將以匿名的方式呈現，尚要注意的是有時候匿名不夠，很容易被辨識出來，如此一來特別要留意相關可知搜尋的資料，表面上雖然匿名，仍需要去角色與識別度。本研究訪談錄音檔參與者可以留存，研究者於研究過後一年後銷毀。

二、不批判(客觀)

研究者訪談過程中，對參與者個人主觀經驗提供的資料，應給於接納、持不批判的態度進行研究的分析，研究者應避免過於主觀想法涉入，而失去研究對象原先的思想與感受，導致研究的失真。訪談中應以鼓勵、同理研究對象，願意敞開心胸深入自我生命經驗的探索，訪談過程中參與者的想法與行為，不會受到任何語言及非語言的批判。

三、尊重

受訪者可於本研究開始前與進行中，給於完全的尊重，受訪者可以要求研究者解釋本研究的過程與目的，研究前或研究的進行中，可隨時要求研究終止，確實做到對研究對象的尊重，訪談過程中細微觀察其對問題的開放程度，注意受訪者的情緒變化。那種感受她就像一顆球，被踢來踢去，拋棄好像被(語氣哽咽)。啊!談到這些(語氣更加哽咽..)我還是會想要流淚，因為那是一段喔!...非常非常對生命理念的一種挫折感... (C1C006)受訪者觸及悲傷的時候，研究者應以尊重同理，不是給刺激讓對方再多說一點，

保留研究過程的嚴謹度，取得倫理上尊重、真誠一致原則的平衡。

四、誠實

重視參與研究受訪者有知後同意(Informed Consent)的權益，進入研究程序之前，必須清楚告知研究的目的與內容，並簡要說明研究者個人背景，對於受訪者提出的疑問，應給於適度坦誠的加以說明。

五、研究倫理課程學習

研究者在投入研究工作時，需力行負責任的研究行為，負責任的行為是指研究者必須遵守，保密、不批判(客觀)、尊重、誠實等原則，再則，據實的蒐集和處理研究資料，避免不當的偏差詮釋(Steneck, 2007)。以上四項原則是負責任研究行為的基本準則，也是符合研究倫理的最低標準。研究者已於 106 年 11 月 6 日及 107 年 10 月 9 日共完成 6 小時的研究倫理教育時數，NCKU HREC 成大倫審會發與時數證明。(見附錄)倫理是一個研究程序，也是每一個研究者善盡的義務。

第六節 研究嚴謹度

謹慎設計與嚴謹性是研究可靠性的重要因素，因此任何想成為值得信賴的研究都需要去仔細思考研究所涉及的個案與受訪者，以及確保研究嚴謹性的方法 Bradshaw & Stratford (2010)。雖然對於構成質性研究嚴謹性的標準缺乏共識，但是鮮少人主張遵守一些標準是不重要的 Padgett (2008)。如何達成嚴謹度呢？討論評鑑品質時，Lincoln & Guba (2000)提出一些標準提供研究者使用，以確保研究的嚴謹性，這些標準包括：可信性(credibility)、可移動性(transferability)、可靠性(dependability)與可確認性(confirmability)。(阮光勛，2014)

一、可信性(credibility)

可信性可以比作為內在效度 Lincoln & Guba (2000) , 係指質性研究結果是可信的, 而這個可信性是根據研究受訪者的觀點來判斷。根據這個標準, 質性研究的目的是描述或理解研究受訪者眼睛所關注的現象。本研究進行訪談過程中, 取得研究受訪者的同意下, 採用全程錄音將其內容逐字編碼為文本資料, 同時觀察、蒐集、記錄研究受訪者的肢體動作、說話神情及語調以增加資料的真實性、豐富性, 呈現研究情境的真實性, 訪談時依據訪談大綱向研究受訪者提問, 讓研究者可以依提問的方向, 充分的表達其個人主觀經驗的感受和看法。呈現結果的部分, 研究者向受訪者詳細解釋研究的結果, 若發現研究結果與事實有誤時, 有可能對受訪者帶來負面效應時, 會立即察覺並改正且將實情告知受訪者。當研究者完成初步的論文受訪者是唯一可以合法判斷研究結果可信性的。

二、可移動性(transferability)

「可移動性」可以比作為外在效度(Lincoln & Guba, 2000), 係指研究的普遍性, 關心研究發現可以推論或應用到其它個體、團體、脈絡或環境的程度。它也與質性研究的發現被執行情境以外的脈絡裡, 促進洞見形成的程度有關。「可移動性」標準可提供質性研究普遍性的基礎。在本研究過程依據質性研究的可移動性, 參考相關相關宗教論文論述幫助研究分析。但是質性研究的普遍性不同於實證科學的普遍性, 後者的目的是確保研究的外在效度, 質性研究的「可移動性」是強調研究發現的理論或分析的普遍性。

「可移動性」傳達從質性研究所獲得的理論知識能夠應用到其它相似的個體、團體、或情境的概念(Carpenter & Suto, 2008)。

三、可靠性(dependability)

「可靠性」可以比作為信度(Lincoln & Guba, 2000), 關心研究發現是否與所蒐集的資料相稱(Carpenter & Suto, 2008)。研究者透過檢查的歷程獲得「可靠性」。研究者必須

保證研究過程是合邏輯的、可追蹤的，並且可以提供證據證明。「可靠性」與「決定」及「檢查小道」相關聯。研究者詳細地以證據證明其在方法論與蒐集資料方法方面所做選擇是妥適性，並在資料與發現之間建立一致性的連接。此「檢查小道」允許研究者檢查研究過程的適切性(Carpenter & Suto, 2008)。檢查能力(auditability)顯示整個研究的過程是可以提供證據證明，並且是可以追蹤的。證明與追蹤的歷程未必產生相同的結論，不過必須提出一個其他人能夠理解的邏輯(Padgett, 2008)。

本研究採用三角驗證檢視途徑，如觀察資料蒐集、分析與同儕檢核，以及徵求研究受訪者的同意全程錄音，確保在自然情境下取得可靠性及可信度的第一手資料，並由研究者自行完成錄音檔的逐字稿記錄，三角驗證法為諾Denzin所倡用的一種研究方法，在於利用各種不同的方法以蒐集不同來源和型態的資料，以減低研究者的偏見。

研究過程中採用多種且不同形式的方法、資料、觀察者與理論，以查核與確定資料來源、資料蒐集策略、時間與理論架構等的效度，研究者可將初步的分析結果或報告大綱拿來與其他研究者討論，以便獲得校正與啟發。

四、可確認性(confirmability)

「可確認性」可以比作為客觀性(Lincoln & Guba, 2000)，試圖展現發現及其解釋不是來自研究者的想像，而是清楚的與資料連結 (Padgett, 2008)。依據(Lincoln & Guba, 2000)的看法，「可確認性」被當成是「發現由應答者及探究環境所決定的程度，而不是由偏誤、動機、興趣或探究者的觀點」。質性研究者普遍採用上述四個標準證明其研究的嚴密性。不過，就如同(Carpenter & Suto, 2008)所主張，這些評鑑標準只能作為決定完整性的指導原則，及用來評鑑質性研究的適切與實用。它們不能被看成如同實證科學之效度與信度一樣的法則(阮光勛, 2014)。

本研究過程建立於研究對象整體的脈絡下，而非研究者個人經驗的想像與偏誤。訪談過程中研究者要自我覺察維持中立，不批判的態度，研究者在訪談開始之前，必須先充分的說明訪談過程及內容，訪談前後最好能與研究受訪者建立足夠的信任感，在資料

蒐集的過程要以合理客觀真實的陳述與詮釋如實呈現，對於受訪者語意模糊不清的地方，研究者有疑慮可以當場提問以釐清研究參與者的原意及想法，可以增進研究之可確認性。

第四章 研究結果

在這一章中，將分別呈現受訪者美善的生命歷程以及她如何進行自我與宗教轉化的經驗，故事的脈絡是以她的成長背景、求學的艱辛宗教經驗之種種、家庭關係、職場經歷，以階段性方向敘述。故事內容以訪談資料為主，另輔以觀察相關文件蒐集，再經由研究者重述呈現，在重述資料時把握的原則，依事件原本的精神不能扭曲，且由研究者採第三人稱敘說的方式書寫，然在故事中為了呈現受訪者的原意有所引用時，將節錄訪談逐字稿的出處。

在本章中研究者對本研究所提出的三個研究問題的分析與詮釋，分別為：

- 一、 一位女中醫師面臨生命困境時的自我探索歷程為何？
- 二、 一位女中醫師的生命轉化歷程為何？
- 三、 宗教力量如何影響一位女中醫師的生命發展歷程？

每一節裡撰寫研究受訪者的自我與宗教探索生命歷程的轉化經驗，一開始將研究者對受訪者的整體印象，描繪其生命圖像，其次是研究者將深度訪談的故事脈絡化為生命轉化的歷程，最後研究者依照受訪者的生命經驗進行主題分析與詮釋，來回答本研究的三個研究問題。

以下依節次順序說明受訪者生命歷程故事，第一節是「黎明前的黑暗」；第二節是「天色漸漸光」；第三節「峰迴路轉處天清氣朗」；第四節「終有碧空萬里無雲時」；第五節「紅塵道場中的行者」；第六節「美善信仰轉化與自我實現」；第七節「前塵往事明月心」

第一節 黎明前的黑暗

本節就研究這對受訪者一開始與整體的印象，美善原生家庭的背景，童年至青少

年時期的孤獨感，渴望母親的愛卻一直得不到，在歷經五十多年後回顧的同時，她說著說著被送走給人家當養女的那一段，還是會想要流眼淚。

孤獨的童年

美善生活在一個比較貧窮的家庭，父親早逝，生活的重擔由母親一肩挑起來，她的母親必須獨自撫養八個小孩，她有三個哥哥四個姐姐，說這話的時候她的眉頭稍微皺了一下「媽媽就是一個人撫養我們八個小孩，她的壓力很大。可是我在她的身旁學習，我不曾聽她抱怨過，她就默默的做、默默的做，我就從旁協助(C1C003)，她接著說：「當時家裡實在太貧窮了，媽媽就把我送走了。」她說這話的時候流下眼淚，哽咽的說：「因為小時候啊！家庭貧窮，她把我送給別人。」(C1C005)

所幸收養的夫婦，隔年他們生下自己的小孩，就將她送回給她媽媽，她回到家裡之後，小心翼翼的觀察媽媽的一舉一動，兩個眼珠常常骨碌碌的轉啊轉，她開始學會觀察大人的臉色，深怕再度媽媽又把她送給別人，所以她會這麼做「媽媽不用關心，我就會很獨立，我會做得很好啊！」(C1C009)她從小最會幫媽媽做事，她媽媽是開小吃店的，一早醒來準備店裡大大小小的瑣事，沒幾歲的孩童為了解輕媽媽的負擔，她常常跟在旁邊幫忙，雖然很累她還是天一亮就起床幫忙，年幼的她內心參雜著一份恐懼不安的陰影，她笑著說：「我是很強的，我是靠我自己長大的。」(C1C013)當她說著她是靠著自己長大的，話雖然說的堅定，然而語意下卻有一種不可言喻的悲傷，有一個她表現出堅毅獨立自主的個性，另外一個她伴隨一股莫名其妙的悲傷與恐懼一起成長。

美善長期跟隨著她媽媽去小吃店幫忙，另一方面擔憂可能被送走的壓力下，身體狀況不是很好，或許可以藉著瘦弱的身體，能博得媽媽一句關心的話也好，或是那麼一眼疼愛的眼神，她默默地的盼望，悄然的失望，對她來說「我就是一個人，我是孤單的，跟家人沒話說，我始終是那個默默的不會表達的那個小孩。」(C1C019)這個孤寂伴著她成長，雖然家中有7個兄弟姐妹卻讓她感覺到，只有孤單的一個人。不被重視的她，7歲的時候有想要出家的念頭。她說：「我就想要出家，那種不自覺地想要離開這個世間的一種煩惱是非。(C1C047)我想當時她的想法是出家可以遠離這些讓她煩惱的

人、事、物，出家、遠離家園是可以拯救她的一種方式。

童年的她體驗到強烈的孤獨感，在內心常常吶喊：「媽媽我在這裡，看看我，妳看看我！」期待媽媽注意到她的存在，然而媽媽卻頭也不回的沒有看她，滄海中沉默的孤舟再也承載不了日益增多的失望，她不再期盼，漸漸的她感到她不想在家裡說些什麼，沒有人會在意的。她說：「所以生命會告訴我，我必須要獨立，我必須要讓我媽媽看得到我的價值。所以我就假裝的很堅強，我不需要愛。」(C1C006)她希望被重視，她讓自己像一個小大人，她對媽媽的理解是，媽媽喜歡一個可以幫忙她的小孩，什麼事都可以自己來，為了讓媽媽可以愛她，她選擇告訴自己是不需要愛的，對她來說愛似乎是衝突和矛盾的。「內心是一股莫名其妙的抱怨，跟不滿存在」。(C10C14)

小時候想她嘗試過一些作為，帶著一些小孩作亂給他人找麻煩，偷採水果，就是想要引起她媽媽的注意：「妳不重視我，我就做囡仔頭王，我做囡仔頭王我就去給人找麻煩，偷採水果，做一些人家不敢做而我去做的事情，人家跑來罵她就氣的要死，就打我，她越打我，我就越不哭。(C1C210)看到她媽媽很生氣的樣子，拿起棍子打她，她一點都不覺得害怕：「伊越是打我，我就越高興，好像是一種報復的滿足感，因為媽媽不疼我，打的時候就會疼了！」(C1C211)

年幼的她媽媽就是她的世界，媽媽既然不疼愛就讓她打，就可以得到媽媽的疼了，她雖然個性很倔強，但是受不了媽媽的一句罵，媽媽大聲罵她的時候，她很怕街坊鄰居聽到，她自尊心很強在意別人看她的眼光。「只要被罵人家都聽得到，我的內心就很脆弱，我沒有面子，但是妳打我，我就要逞強，讓別人知道我很厲害，就是這個個性。這個個性是好是壞就是要感恩這個媽媽。」(C1C213)

她家裡就是這麼多人要吃飯，光靠著媽媽的小吃店要撐起一家人的生活，還是很吃緊的，在她小學五年級的時候，因為經濟的因素沒有辦法再繼續讀書，那個時候她

的三姐為了家庭的生計，提早結婚嫁給外省人，她很感謝三姊對她的幫忙：「三姐等於是為了維持家庭的生活，給家庭一筆資金可以好過，又完成我國中的學歷。」

(C1C024)她說這輩子她都會記得這件事，三姊為了幫忙家庭的經濟選擇提早結婚。

國中畢業後，她在哥哥的代書事務所幫忙，她希望能繼續求學，所以跟哥哥提出想要讀書的想法，哥哥說好但沒有下文，她哥哥總是支吾其詞不做正面回應，她知道沒有機會，那年 18 歲「我一等再等，我哥哥仍然沒有給我機會讀書，所以我毅然決然的離開台南，去到台中的百貨公司上班。」(C1C027)很難想像她等這麼久，在哥哥那裏工作，哥哥卻不提供她繼續升學，終於她明白在等待下去有是沒有機會的，這是她第一次離開家庭到他鄉生活。

第二節 天色漸漸光

一、受到一貫道同修的為人處事風格吸引

美善初次離開家鄉到台中的百貨公司上班，她在百貨公司當櫃姐，隔壁櫃的同事人很友善，會關心照顧身邊的人，到這個陌生的地方她開始觀察四周的環境和人，這位同事為人處事博得她的信任，同事邀請她一起去求道。「她也是我隔壁櫃的同事，我看她的行為，所以我才願意相信她。等於也是給我一個機會喔！我不怕會有錯，但是我怕錯過機會。」(C1C054- C1C056) 我記得當時的台灣，一貫道在台灣各地蓬勃發展，我高中同學就是一貫道的修行人，他們的男眾的外相各個剃個五分頭穿著唐裝，女眾的素食烹調技術很是厲害，口味獨特比葷食還好吃，他們主動積極渡眾虔誠又熱情，待人接物客氣又溫柔，有困難都會盡量給於幫忙，是善良的修行人，令人喜歡親近，當我跟美善談到這個經驗，她提到她們都是很善良的人。

二、童年想出家印記的萌芽

接觸一貫道對她來說，她非常相信這是因緣，一貫道的信仰讓她的生活好像有一個具體目標，人生有一個方向，「其實在早期 7 歲的時候，我就想要出家，那種不自覺地想要離開，這個世間的一種煩惱是非，我很強烈，自己從內在發生的。」(C1C055)

在過往的經驗她覺得人生是煩惱痛苦的，不自覺想出家，吃三餐對她們家來說曾經是沉重的負擔，現在她可以為自己作決定選擇，這是過去不曾有的自由感，對於未來她是這樣想的，「感受到世間好像不是只有這樣，因為只有過三餐，好像不是我要的，就自然而然有這個想法，等於把它放在心裏沒有講剛好去一貫道，可以符合我可以修行，又可以漂亮，多好啊!」(C1C050)

她沒有將重心放在世間的工作，前輩讓她到各地傳道，她可以為了一貫道的理念，不斷的換工作，讓更多人有機會接觸一貫道，她的志向是要把一貫道的好，去結識有緣的人。「那是一份信念。那是一份信仰。因為我們是有目標的，有生命的意義存在，所以這樣換我們沒有焦慮也沒有不安。」(C1C042- C1C043)

三、道場的氣氛溫暖安慰孤獨的異鄉人

在百貨公司認識一貫道的師姐，跟著她們學習，她覺得這個一貫道就是她一直以來想要的信仰，所以聽到師姐們說，立清修的誓願一生不結婚，她跟著大家立誓。19 歲的她也跟著大家一起出錢買房子做道場之用，後來點傳師對她說：「美善啊!妳可以到高雄來了!去開荒，去那邊把這個道佈出去。」(C1C032)

她就到高雄傳道。在高雄的時候她為了佈道，她什麼都可以做，工廠的女工、菜市場的小販喊著叫賣東西，在美髮院當洗頭小妹而後美髮設計師，她的彈性很大，可以做許多不同工作，只要是能夠維持道場的運做正常，她不會以自己想作的去做，而是以道場渡眾生的方式去做。小時候落下的病根，長大後身體也是不太好，她語音微微上揚說：「我的病沒有離開我啊!我依然一天到晚生病。」(C1C033)透過別人的介紹，

她到中藥房去看病，這個病體一看就是 10 年，她去看病的時候會遇到中藥店老闆的媽媽，通常都只是點頭打招呼，有一天中藥房老闆的媽媽就問：「美善，妳郝我厝做媳婦甘好？」從來沒有人家跟她這樣求婚，她突然想起在一貫道立下清修的誓願，她並沒有馬上答應，經過一兩年的考慮，後來她決定嫁給她先生。「就這樣慢慢的慢慢的，26 歲嫁給了他。」(C1C035)

我試想她考慮了一兩年的時間決定的，一定有一個比放棄在一貫道清修的理由，她想要有一個家庭，當時同修前輩知道她的決定，跟她討論她們可以準備一筆經費幫她退婚，同修們催促著她去退婚，害怕她要扛很多因果，同修們更是捨不得她這個人才，當時她說此話的口氣有些重，速度有些快，她告訴我：「她對家有一種渴望」，然而這個渴望被視為是背叛，「我結了婚，是遭到排擠的，她們害怕我回去影響她們」(C1C61)當時的情境對她來說是一種很沉痛的記憶，提及這個經驗不免心生波瀾。從剛出社會跟同修在一起這麼久的同修之誼，我看她哈哈笑了三聲，眼淚掉了下來。雖然她在中藥房的老闆這裡看病將近 10 年，就是訂婚的時候他們都還沒牽過手，也沒有出去玩過，通通都沒有，她說到此笑笑的說：「就是糊里糊塗啊！」C2C026

她結婚的時候她的朋友就跟她說：「依妳的條件，妳怎麼可能找上他啊！」，她的手帕交都很懷疑，別人都不看好她的姻緣，她們彼此之間外貌差異很大，她的先生個子不高，相貌一般，走路時一跛一跛的，看得出來患有小兒麻痺症，不僅如此在思想上也差距很大，她說：「我也不曉得我為什麼會答應，這是一種莫名奇妙，或許吧！這就是上天所謂的緣份。」C2C005

當一貫道的同修知道勸不回美善離婚，她在一貫道遭到同修的排擠，她的前輩害怕她回去影響其它同修們。雖然這是她預料之中會發生的事，她跟前輩這樣說：「修行是一輩子的事，結婚這件事也是我應該要歷練的，妳們不要排斥我，我還是跟以前一樣虔誠的修行弘法利生，因果我自己會來扛，罪自己來受。」(C2C001)

她並沒有因為結婚疏於傳道，有一天她們所有的人都要遠離她，原因是她違反立下清修的誓言不結婚，她沒有得到前輩和同修的支持與諒解，慢慢就跟一貫道斷了緣份。離開一貫道，她心中仍然一心向道，剛好順勢接觸到佛教，請法於白雲法師跟師父學佛。在一貫道的時候我就很感動，因為我找到我想要的，可是在一貫道的一個文化裡面，它都是渡眾，做善、然後吃素，但是很少往內觀照，我開始一種不安跟焦慮了，就是因為這樣子我的內心的吶喊，我要的是解脫，不是做這些事而已，有誰來告訴我，但是我又害怕我錯過，因為我結了婚。

她不能夠堅持一貫道的清修，她說：「我有這種機會被趕出來，我才有機會碰觸到佛教，對佛法相當的深入，我好喜悅，但是畢竟我沒有出家，我沒有辦法了解裡面的一種文化，可是我對於誦經，對法器這一方面呢，又不是我的最愛，到底問題出在哪裡了，因為也沒有人可以告訴我，畢竟我不是一個出家眾，所以我們跟師父的距離就會比較遠，要我出家，我現在是沒機會，但是在我的內心裡面我完全可以體會得到，即刻開悟這件事。」(C1C194)

她的內心既焦慮又處在不安的狀態，對她影響卻是兩極化的，是一種令她不舒服的感覺，大大地困擾她的情緒，影響她生命的行動力。然而，她為了消弭這種令人不快的感受，卻讓她產生一種改變現況的動力。她必須要有選擇，離開一貫道是她生命非常痛苦的選擇。然而佛教與她相應的時間與空間是很短暫。「這樣接觸到白雲法師，白雲老和尚就告訴我，這個是有因緣的啊！不是妳要怎樣就怎樣，妳要來完成因緣，那是所謂的清修是清淨，不關有沒有結婚啊！我從此以後豁然開朗。」(C1C073)

經過一段時日之後，她的焦慮感又出現了，她說：「我一直在追求佛法，可是為什麼總是覺得有一個落差，佛法為什麼跟生活脫節的。因為我們當時的認為是佛法很重要，世間情不重要。所以當我要接觸中醫的時候，我到底是要追求世間的名利呢？還是要繼續在佛教裡面鑽研。」(C1C073)

第三節 峰迴路轉處天清氣朗

清修誓言一旦破滅，一貫道同修情誼的關係亦崩解了，她有一種被排擠、羞愧感、孤單、失落的情緒，有一種自責深藏在內在的心識裡面，她不能原諒自己「我一貫道這些深層的影響，我本來不結婚那又結婚，對我來講我是帶著自責罪惡感，我把我的婚姻經營到不是很 OK，我每天都抱怨我自己。討厭我自己，為什麼不能夠堅持。」(C1C066-C1C068)結婚這個決定讓她跟一貫道的關係產生斷裂的現象，這個陰影對她的影響很大，超過她能想像的。

就這樣過著天人交戰受盡內心煎熬的痛苦，她嘗試為自己尋得生命的出路，能過入世的生活，又可以修行，她相信一定會有辦法的，再一個因緣巧合下遇到白雲法師給她的開示，讓她從烏雲密布走出晴空萬里無雲的天空，她知道過去的清修誓願讓她走不出來，用著悔恨懊惱的心，只會讓自己更負向更沉淪在自責裡面，她心信白雲法師說的，是因緣的關係。

當她聽到是因緣的關係，她語帶肯定微笑的告訴我，她可以不用再帶著罪惡感跟先生相處，她跟先生的結合，不是經過戀愛相愛而結婚的，他們可以開始建立新的夫妻關係，她慢慢的了解佛法的深度修為之後，不執著於過往發生的事，她就可以安然的放下長久以來的自責，不再批判自己。

既然婚姻是因緣中的事，她自己選擇了他先生為終身伴侶，就要好好的把婚姻經營好，結婚之後才知道先生有家族遺傳基因的血友病，她是因為因緣，在看病期間跟先生的媽媽都會閒聊，婆婆向她求婚的。她說：「後來是生活的逼迫，所謂生活的逼迫，是因為我嫁給我先生，我都不了解他的家庭背景，我也不了解他是有病的，他有遺傳基因，所以他讓我喔..很恐懼。」(C1C087) 這個時候的恐懼，研究者聽起來就像是小時候她

看到媽媽一個人扶養那麼多的兄姊孤苦無依，那種恐懼轉變為另一種聲音她要靠自己，「我一定要讓我經濟獨立。」(C1C088)這個內在的聲音讓她有了考中醫師的決心。

結婚後的生活她參加禪寺很多的佛事學習佛法，但是在生活的體驗「總覺的佛法跟實際的生活有一個落差，她感到疑惑佛法為什麼跟生活脫節呢？」(C1C072)她所經驗的到是佛法才是世上是最重要的，不要執著世間的一切，世間情不重要，所以當她想要參加中醫師特考的時候，她感到生活很吃力，一方面要鑽研佛法參加佛事，一方面要準備中醫師的考試，讓她感到兩難，「我到底要繼續在佛法鑽研還是追逐世間的名利呢？」(C1C074)

訪談中我曾經聽到她說是為了生活嫁給了她先生，但是先生的身體很不 OK，所以她一直想要經濟獨立，當研究者聽到這句話，提出了疑問：「您剛剛說您是為了生活嫁給您先生。」，研究者想要澄清而問了她真正的意思，她說：「為了生活嫁給我先生，不是，我是因為因緣，因為我婆婆跟我求婚，我才嫁給我先生，不是為了生活，不是經濟的問題，可能是我剛剛表達錯誤，也剛好是因緣。」(C1C076)

考中醫師的念頭佔據美善最想要做的事，可是師父都會告訴她，妳這樣不行的，妳一直在名利裡面轉，妳應該要往生命裡去轉啊!(台語)，聽到師父這樣說，她思考現在的處境，內心對先生血友病的恐懼驅使她做了一個很大的決定。「這句話留給我一個很大咀嚼，後來我還是決定先從中醫去下功夫。」(C1C091)

，她害怕時間不多，因為年齡有了，記憶力輸給年輕人，必須很專心很專心一心一意的念書，內心的恐懼像影子一樣始終跟著她，已無暇把時間花在佛法的鑽研了，她將自己逼得很緊，她的身體在考試的壓力下變的更不好，在準備考試的過程中，她副交感神經失調，出現暈眩、心悸「已經幾近呼吸很微妙，很微小，很緊急狀況，那醫師呢就是幫我打針想讓我睡著，可是我仍然睡不著，因為我會暗示我自己，我不能倒，我不能睡著，

我一定要堅持，因為我時間來不及了，我沒有太多的時間，我的主治醫師也覺得很奇怪，這個人怎麼的那麼奇怪，照理講這隻針打下去她一定要好好的休息，為什麼沒有呢？」
(C1C100)

恐懼帶給她考取中醫師很大的動力，她無法輕鬆的休息，腎上腺素處在亢奮的狀態，雖然她意志力堅強，然而老實的身體喘吁吁的跟不上意志力的腳步，意志力和身體好像只剩下一絲緊密的相扣相隨，死亡焦慮的背後竟然有這麼一股力量，「我的神經失調. 讓我眩暈、讓我心悸、讓我爬不起來，可是我還是努力的一定要超越它。」
(C1C102)

36 歲那年美善考取中醫師，漫長的 10 年，賠上健康的身體，考取的當時她的恐懼一股腦兒宣洩了，她說:她為自己贏得未來的經濟獨立，意味著她可以獨立自主，研究者在這裡感受到的是，她不願意像兒時一樣，命運被它人擺佈，失去自主像是在生命失去了完整性。她的努力讓她終於考上中醫師，10 年不眠不休而且在高壓力的狀態，身體日益衰弱，她的身體變得更不好。這是她始料未及的「我的身體產生一種莫大的壓力即便我考上，我也不會開心，為甚麼?因為我賠了健康，得到什麼都沒有意義啊!但是我能夠得到這張執照，我未來的路就不一樣，因為有國家的一個考試資格。」
(C1C097-C1T100)她的辛苦終於有了回報，從今以後她是一個中醫師。

她和先生原本就是不同個性的人，因為因緣的關係才結了婚，先生的個性很固執，她自己也很頑強，兩人槓上了彼此都受傷，「因為我捨不得，透過我的離婚讓這個家庭破碎，那我就要改變我自己，我從這過程裡面去先認識我自己的個性，那我慢慢的轉變，其實先生對我的事業，對我推廣深命教育他是相當的支持。因為要轉變我不是那麼簡單，因為我這麼強勢的人，我這麼自我主觀意識這麼強的人，會讓我改變，那這樣的一個教育相當好的，所以他看得到，他也默默的支持著我。所以就是從之前兩個都是比較剛強的對應方式，到現在都不一樣了。」(C1C131-C1C132)

她的先生栽培她考上中醫師，她從今以後經濟就獨立了，她說：「那講到經濟方面，因為他栽培我考上中醫師，我從今之後經濟就獨立了，我讓他沒有壓力，因為他的身體不是很好，他能夠沒有壓力之下，他能夠活得更久，在一般醫學上，血友病是活不久的，可是他先生卻可以活到現在，60 幾歲，她說：夠了！我覺得足夠了！」。(C2C052- C2C054)

考上中醫師的自由，讓她和先生的相處似乎解除了某種壓力，對她的先生來說也可以放心了！

第四節 終有碧空萬里無雲時

美善家庭的環境無法讓她接受高等教育，她的三姊勉強支助她到國中畢業，原本哥哥答應她要讓她讀高中，然而等不到讀高中的機會，到台中就業後就與學校無緣了！世間事總有許多社會價值觀在看待「考取中醫師後，到中國醫藥學院實習，就有教授問我們說，聽說你們班上有國中有國小的，那我剛好就是國中的那個人，國小那個剛好坐在我隔壁。中醫師其實不是我生命的預期，我也不知道我是中醫師啊！因為我的學歷很低」(C1C176)

中醫院所實習的時候，非常巧的她們的位置剛好安排在一起，剛好可以一起作伴，「因為我的學歷很低，那位教授一直對我們兩個人的學歷對還是很瞧不起。」C1C177 因為教授的瞧不起，讓她覺得被貶抑所以她就特別認真，好強的她想讓教授刮目相看。說到中醫師的成就感，她是這麼想的：「我的成就感不是我是中醫師，我的成就感是我救了多少人，我讓病人了解生命的重要性，同時也符合以醫弘道的真理。」(C1C171)

成為中醫師之後有一個朋友介紹藍青老師給她認識，當時她的婚姻在瀕臨離婚的

邊緣，想離婚又不敢離婚，因為她想要證明別人當初不看好她的婚姻，還有先生患有血友病，不忍心這樣轉身就離開他。雖然結婚多年她內心還有一件事讓她放不下「我就跟我的先生講，你可不可以放我自由，你可以喔!也繼續的愛我，但是我想過著清淨的生活可以嗎?所以他也很不得已的就答應了，所以我們兩個像室友，像朋友又是夫妻。就是因為他疼我愛我，所以他才答應」。(C2C038- C2C039)我想她先生一定非常愛她，願意滿足她的願，答應她不再以正常夫妻關係的方式維持婚姻，而說出這個決定對美善來說，背後的意義是很大的。

她提到她先生這麼久的時間，他先生一直沒有外遇，她覺得他很不簡單，縱使她先生有一天外遇了，她也會成全他的，可是到現在還沒有，所以她願意一直守候著先生。她說:「他常常生病，我常常守候在他身旁。」C2C048，他們夫妻的相處昇華到親人般的相處關係，彼此守候陪伴著對方。

生活事件的發生就像海浪一樣，一波波的來來去去，兩個人個性都很強硬的時候，她又想要離婚，因為藍青老師的一句話，:「他告訴她離得了婚離不了業，妳應該從妳的婚姻裡面去更加有智慧。」這句話安住了她，她捨不得因為離婚讓這個家庭破碎!她開始用深命教育的課程改變她自己，從認識自己、了解自己開始，認識自己的個性，從發生衝突的起因去觀照事情可以如何轉變，慢慢的改善跟先生的關係。

記得她結婚的時候她的朋友就笑她說:「妳怎麼可能找上他啊!」她先生小兒麻痺在外表上比較自卑，在夫妻相處中其實是有一些潛在的壓力，「因為所有的兄弟姊妹裡面，他娶到了我，我又是個中醫師，然後我又是妯娌之間我最有氣質最漂亮，他無形當中，他又有成就感，他不敢跟我出去，因為他自己的自卑感。」(C2C055-C2C058)。所以他們很少會一起出去散步、逛街。

成為中醫師的她，看診的時間越來越忙，「有一次我比較晚回來，因為我的同事，都是男醫師，跟我同診的醫師也長得很帥，又是台大的，他就會懷疑我跟男醫師是不是有什麼關係，剛開始我也很生氣，可是到最後我發現那是一種愛」(C2T064)因為他

是人所以會忌妒就會懷疑，當她體會先生的感受不好，她可以諒解他於是她不再生氣，漸漸的去做到讓他先生放心，他先生看到她的轉變，他們吵架的次數就降低了，「因為清白就是清白，因為他的恩大過於我要追求的情感。」C2C067

我對美善有些好奇，因此跟她談到戀愛與情感她也是有的，七歲時就想出家而後在一貫道接受的教育，她對情感不是沒有，她提到有人對她的欣賞，那個男人不敢表達，敢表達的她又不喜歡，那個時候她沒有意願，所以她會把情感當做因緣昇華。「在這個過程她把感情放在很深的地方，那是一種壓抑，因為我認為我是清修，一直壓抑一直壓抑，結了婚好像在歷練這個過程而已，並不是想有擁有一份情感的一種寄託，因為我知道它是不可靠的。」(C2C072- C2C073)

改變後的她，在面對親子關係也有顯著的不同，她說:「我的學歷不高，但是我多麼渴望我的小孩子，能夠承接我沒有完成的願望。」(C1C134)她花了很多功夫栽培她的小孩，可是她的孩子不是她心目中想要的樣子，他真的不會讀書，只要她一生氣他馬上會，放下棍子他就不會，他的會都是被她強逼出來的。孩子小的時候曾經請人看過他的命，算命師說:妳這個小孩子喔!要讀大學相當難，只要有專科可以讀，就非常非常的不錯，她聽到這句話時，「我很憤怒，瞧不起我的小孩，所以我才努力的要栽培他，我越努力他越差，我越努力他越害怕。」(C1C137)算命師否定她的小孩算是間接的否定她，無論如何她是不能輸不能被看扁。

藍青老師提醒她，隨緣吧!不要把心擺在那裡。這個放與不放是非常糾葛的，她的孩子是被強迫學習的，所以她的小孩身心都會不平衡的，後來她選擇讓她的孩子自由適性發展，把所有安排去補習的全部停掉，讓孩子學習去選擇他自己所愛的。「當我放下對他的期待，讓他自由發揮的時候呢，他卻讓我意想不到的一個結果。」(C1C140)

從一個嚴母的管教到很放鬆的讓孩子可以自己決定，他出乎意料的就這樣慢慢

的從私立讀上來進入大學的領域。現在他是碩士的學歷，也考取會計師的執照從事會計師的工作。放手的過程她很不放心，她說：「不放心是我的事，我會告訴自己，隨緣，他有他的命，如果我被他影響，我再來從背後控制他，那也不叫放手。」

(C1C143)即使他做的再不好，她都做孩子後面的一個支持。當孩子安心了，沒有壓力的時候，自然潛力就會出現。

第五節 紅塵道場中的行者

她感受到現在的生活和以往有顯著的不同，因為關係不再有衝突，她和先生孩子的生活越來越和諧，過去對宗教的體驗是，宗教要給人幸福，從一貫道轉宗到佛教而來到深命教育機構學習深命的課題，可以從她的生命的歷程中，看到她有機會可以讓自己更好她不會放過任何的機會，她會再嘗試找新的方法，從失敗中學習「我是一個不喜歡活在框架裡面的人，我會擺脫，但是我不會怨恨命運對我的安排，我是一個非常勇敢面對我的個性與人性，我唯一的價值就是，我很勇敢的面對我個人的起心動念，我願意為我的起心動念付出代價。」(C1C143)

在這裡邀請美善為深命教育機構做簡介與說明：

深命教育的源起

從 1995 年起，創辦人藍青致力推動深命教育理念「自己就是最好的老師」，從個人內心改造達到成功自學，智慧無學的目的，他在研究與實踐的過程中，受到內在靈性的啟發，獲得非一般學識上的智慧，潛心研究 20 餘年研究人類行為、人性、生命結構，研創出『覺創無學』。自學和師法自然下，原創一套成功的學問，它融合將深命教育的精神擴展到家庭、企業組織，引導個人去發現自己尚未開啟的潛能，正向引導的方法，達到身、心、靈的和諧與圓滿。

深命教育的精神

使人們回歸生命原始的平衡，自然成就，引導及協助每個人透過『覺創無學』實現自我希望。

深命教育的願景

將深命教育的理念與精神推廣至全世界，引導眾人走向圓滿人生，成就生命新境界。

八大自我策動法

將八大策動法融入生活，具體實現自己的人生希望，八大策動法如下：

心法(隱學):自省、自覺、自察、自悟

方法(顯學):自我管理、自我教育、自我訓練、自我激勵

課程內容:依個人需要選擇，每一套課程有一位專門的服務人員協助，並以團體研習班輔助學習。

她剛進入深命教育機構的時候，創辦人邀請她到公司做副總，她莫名其妙的接受這個職位，冥冥中有一股力量，一股使命要她必須要這麼做，過去在佛教的法師那邊學習，她在那邊就當會長，也是帶動著大家護持團體，她努力的是外在的俗務，忙進忙出護持寺院，盡一己之力帶領許多師兄師姐，然而「我有發現，我好像還有某些部分好像沒有辦法深入我的內在，一直都是在表面的修為，一直都是一種經論的說法，那個是沒有辦法破除我的無明的，我才一直很焦慮很緊張，一度的想要出家，可是又覺得那是不究竟的。」(C2C076)

這個時候剛好有個朋友介紹她進入深命教育機構學習，當時她賣了個面子給她朋友，用一種投資的觀念投資生命。起初她會想說:「已經在宗教受這麼多了，還需要跟一個在家的人修嗎?」(C2C077)這就是她的迷惑，她一直以為要出家才能解脫。」

藍青老師告訴她:「解脫不是在出家之後，是在在家的過程裡面，妳從生活裡面的一種體證，妳不再執著的時候才叫解脫。」她對這句話深思「這句話給我很大的震

撼，我覺醒了，重新思惟我的思想是哪裡有偏差。」(C2C077)先生有先生的想法，她不能控制先生的想法，她可以掌控的是自己的想法，在修正的過程中她慢慢的看到先生的需求。「我不是壓抑不是附和也不是討好，我真的要如實面對，做對自己。」

C2C078，先生怎麼樣是先生他自己的事，她做好自己就對了。

剛開始到深命教育機構的時候她是不被接受的，有人說我們只相信藍青老師不相信妳，這又衝擊到她的內在，那種不被肯定被否定的感受出現了，她說:「因為我沒有被肯定我被否定，我內心升起憤怒，在憤怒的過程裡面，我想要離開，可是又想一想，不得虎穴焉得虎子。」(C2C083)

她再次自我面對這個挑戰，利用人性有的痛苦去排除內心看不到的陰暗面。當別人的話觸及她的個人議題，剛開始她會憤怒因為她內在有傷口，如何對應內在不想面對的地方就是她的功課，這需要多次的練習，到最後看到真相接受了就會感恩，因為這才是唯一可以救她的方式，她有機會可以藉由生活更了解生命，處在紅塵道場卻不離開修行，不用出世的修行，入世又不執著於當下的發生。

對於這的空降副總，引起深命教育機構原本的元老有些聲音，她感受到很大的壓力，她自己又很好強，這對她來說修行才真正要開始「其實他們一方面是忌妒，一方面我是一個醫師，一方面我看起來，我很有錢，所以他們會覺得很討厭，這就是人在比較，我不曉得那叫人性，從人性面看來，她們是妒忌我是一個醫師。(C2C086)

她認為深命教育機構是一個企業團體，不是宗教，宗教有一些迷失和限制，只要是人都會有這些鬥爭。她知道這個團體也會有這些鬥爭，這些鬥爭讓她覺得她不受歡迎，原本以為是非離開不可的。藍青老師知道她會面臨這個困境，所以他告訴她，有什麼問題可以來請教他，當遇到難題受不了的時候，她去請教他的時候，他卻默默的不回應，那個時候她的人性作用了，整個情緒上來了，「你嘎我莊肖維，你看我沒，所以你沒有嘎我回答，所以我也想要離開。」(C2C090)她告訴我她曾經跟藍青老師辭

職，藍青老師說：「好。」出了門沒幾步她就後悔了，她告訴藍青老師她還是要繼續工作，老師笑笑地說：「好。」

她慢慢的覺察從行為做改變，不是她們講話我就聽她們的，她一向不會討好其他人，她用修行的角度來對自己人性的照顧，她去觀照為什麼她會痛苦，痛苦是從哪裡來的，「隱藏我的內在，我從小的一個原生家庭，就讓我很沒有身分跟地位，所以我是一個沒價值不值得愛的人，這句話剛好因應我內在的隱藏」(C2C093)

過去在宗教裡面她無法觸及她的內在的感受，深命教育有心理學的學習系統，從心理學解構讓她慢慢解開心中的迷惑，雖然痛苦是仍然存在的。還是需要不斷地要去經驗經歷，反覆跟痛苦相融在一起，慢慢的接受再來突破，過程是艱辛的，但會體會到希望因為看到固態被消融了！

她舉一個工作中的例子來說，有一次機構的 logo 設計，「我一定要用最好的！」，於是跟某位同事起了衝突，同事就罵她：「妳有錢妳肖擺喔！」她回答同事說：「機構好，東西裡面有法，東西就要用不褪色不改變的材質」她想要捍衛她的想法，在捍衛的過程一定會起衝突。「衝突的不是我跟她，而是我內在的不接受，慢慢的我才體會，我沒有辦法接受別人對我的批評。」(C2C100-C2C101)她慢慢的進入她的內心世界，讓出一個空間來，原來她是可以聽進別人對她的批評，學習從內在去轉化她自己，讓生命產生一種彈性。

有一次她在深命教育機構發脾氣了，有一個同事不曉得罵她什麼？她什麼話都不說，她在那裡受委屈，她把委屈放在心裡，因為是一個不會將委屈說出來的人，結果那個同事跟著大家起鬨，她非常憤怒過去大力的拍桌子，那位同事嚇了一跳，「我很憤怒，我就過去拍桌子，她嚇一跳，我就撂下了一句狠話：你哪擱黑白講話，我就擱你的嘴縫起來(台語)，我轉頭就走，走了之後我開始痛苦難過，開始流淚，原來自己的脾

氣這麼不好，原來自己的內在潛藏一股暴力。」(C2C110-C2C109)從小她的生命經驗，就是有話不用說，因為說出來也沒用，她一直以來將內心的委屈壓抑下來，戴上面具表現出最好的一面被別人讚許的樣子。

她看到自己內在的暴力，她會產生自責，討厭自己不能原諒自己，以前會用壓抑的方式逃避，現在她學會面對自己，和自己和解願意接受她自己現在的樣子。「慢慢的慢慢的從自責的過程，慢慢的修復慢慢的修復，當我修復了，我願意接受我的脾氣了，我也願意接受我是不好的我有缺點，我開始不再對我批判了，我慈悲了，我轉頭回來感謝那個境，感謝那個同事。(C2C111)

我問了美善，妳接受那個境，在生活中再碰到那個同事要如何呢?就是如何讓對方知道妳是接受她的，她馬上接著回答:「我那麼兇!不管如何時間可以證明一切，剛開始因為被嚇到了，被嚇到了，一定會害怕，看到我她就會緊張，緊張是他的事，但是我的恭敬是我的事，如果她對我還有這些，就知道我的內在，還有一種憤怒，那她不敢親近我，所以我的生活我生命的主軸不再於她，是在我的內在，我是不是降伏了我自己。」(C2C112-C2C116)

她感謝那個同事讓她看見自己內在的坑洞，慢慢的從自責的過程修復，當她修復了，內心足夠強大，同事指責她的時候，不再感到受傷，當她知道用超理智回應對方，是自己的脆弱和害怕在做抵抗，接受自己也是有缺點。再次遇到那位同事的時候，「被嚇到了，一定會害怕，看到我她就會緊張，緊張是她的事，但是我的恭敬是我的事。」(C2C114)

深命教育帶給她的學習是利用外在顯現的境，讓她看見自己內在的隱藏，然後從內在自我覺察的力量發展出來的。在深命教育機構她說自己有許多的例子，當下來到妳面前的事都可以藉事修練，她慢慢的去釐清自己的思維和了解過去經驗的脈絡，對她來說是這就是修行的層面，當遇到逆境還能夠穩定跟慈悲才是真正的慈悲，這個修

行目標需要長久時間的修練，她願意放下過去抓著不放的自尊。「所以我是利用這件事情讓我超越，我用著正向來告訴自己，而不是用正面來打壓我的負面，我從我的負面去經歷之後，我才能夠慢慢的去降伏我自己。」 C2C134

過去曾經讓他傷透腦筋的兒子長大了結婚了，她升級當婆婆了，她跟媳婦說：「妳先生對妳的好，就有如妳公公對我的好，要學會珍惜，那妳就要做到什麼樣來協助妳的先生。」媳婦有如女兒，她能夠協助媳婦，就等於是在協助她的兒子，對於眼下年輕人的生活方式，她也挺能接受的「因為大部份喔！我看在眼裡，吃完飯是我孩子在洗碗，買飯也都是他在忙，她是手不動三寶，那你說，以過去婆婆的角度你會如何看待媳婦。」 C2C139- C2C140

美善在這個部份是可以跳脫傳統的觀念。讓年輕人過自己的生活，她就用著服務大眾的心情，她都在服務別人為什麼家裡的事情不能服務呢？想到這一點她就不會在乎。

深命教育機構的教育訓練中心是跟她租的，她的辦公室一直在八樓已經 20 多年了，那是一個富麗堂皇的辦公室，最近改裝成分部執行長的辦公室，因為她的老闆對她講，她的辦公室不應該在分部裡面，應該讓出來給分部的執行長，「沒問題，當她聽到這個指示時，她的心沒有震盪，她本來就想學習一無所有的時候，或是沒有一個地方可安歇她也可以安心，沒有一個著力點也可以安心，她就是在學這個，這是最高層次的一種學習。(C2C160)

那個辦公室目前只是提供她在講課的時候可以洽公，那她就是將書包、皮包都放在原有的辦公室外面椅子上，因為她不再去那個辦公室，她知道那是屬於別人的辦公室，不能再去打擾，很早以前她就覺得這個不是她的，對於外在的物質她都可以放下，可是她內在的一種自尊心呢？她說：「我自尊心很強，我是不是可以放下？」(C2C167)她又說：「其實這個學習都有一個基礎，就好比說我們要脫離這個肉體，肉體就好比我們的環境，

那我又能夠如何呢?我還是要安住啊!」(C2C162)

她先生最近常常回診，她就是利用這個時間差不多六點多上去辦公室坐一坐，八點左右就離開了。在這個過程裡面，她有一個目標、一個方向，她知道藉境修心，是不是到最後她對物質可以放下都可以捨。

我們生命經驗發生的事情不需要刻意去消除，讓記憶只是描述而不受干擾「其實什麼都可以牽掛，但是不住，因為很多事情不是如我們所想，雖然現在已經在修正了，可是妳過去所做的事，現在還是會出現。面對出現的東西我可以去利用」(C2C170)

現在的她面對發生的事情，她可以藉境修練，因為明白事情的始末，可以讓事情圓滿，可以去降伏她自己的個性，但不是用壓抑的，這才是真正的往內學習，她自己是不是壓不壓抑對她來說是清楚的，深命教育強調的是自學，自己就是最好的老師，「人性不容許壓抑，妳壓抑了，會有很多抱怨在裡面，到最後它會傷害妳肉體，所以我只要肉體有不舒服了，就知道哪個地方還沒有辦法轉化，除了看醫師吃藥之外，還是要轉化心理狀態。」(C2C172)

第六節 美善信仰轉化與自我實現

一個人要建立「信仰」是需要時間與信任，並且合乎當下她的需要，好不容易建立「信仰」之後，這裡指的是世俗的信仰，對環境的熟悉，是否有合得來的同參道友，她在信仰初體驗的時候，因為百貨公司的同事讓她信任，有基礎的信任關係，同事引領她進入一貫道學習。轉換信仰是一個人將原有的信仰，全心改信另一個信仰，美善並不覺

得有必要放棄原有信仰真理存在的可能性。她相信某件事物在這意義下指是「添加」而非「揚棄」。她相信轉化信仰所呈現的是生命意義的接續，是一種生命的創生「最終的目的，我是要我的生命自由」(C1C161)這個歷程的轉變是經歷 30 年的時間，對生命來說是一點一滴累積的經驗，有些是研究者對受訪者的觀察輔以受訪者的話，但我相信不會是全然受訪者的想法。

一、生命力與勇氣

她焦慮、恐懼同時也具有勇氣。影響她的身體一直都不是很好，對外在的環境很敏感，可以觀察到生物機制其實是會反應在她的生理上的。「那股能量帶給我的就影響到我的身體。」當恐懼與焦慮出現在她身上，她會一直想辦法解決，不會讓自己一直處在困惑裡面。恐懼與焦慮的出現會讓她產生更大的勇氣。

小時候就常常覺得自己是一個人，常常感到孤獨一個人，在異鄉面對孤獨時她遇到一貫道。小時候的孤獨，無法與家人建立親密關係。在七歲時出現出家的念頭，也許她不懂出家的意義，當時是唯一可以讓她離開痛苦的一個去處。「自己從內在發生的」(C1C048)成長的孤獨經驗，對於情感關係的連結她很在意。

二、違反清修被定罪的焦慮

她用人性去體驗道德的規範。她雖然尚未尋得一條出路，但是她傾出全力表現此種「沒有出路的困境」。她報以絕望的勇氣面對未來。面對結婚而來的被指責、被孤立，甚至被相識近 10 年的同參道友拋棄，這種經驗就像小時候，媽媽把她送給別人不要她了，她現在因為違反清修的誓言，犯了一個不可饒恕的罪，無法繼續在一貫道的道場繼續修行。她必須活在自責、罪惡感、厭惡自己的日子中生活。讓她感到苦惱的仍然是「生命意義」的問題。在道德上的自我否定，她質詢且審判自己，都是同一個人她自己。她考慮了二年的時間，才決定嫁給長期幫她看病的中藥房老闆，更何況沒

有愛情做基礎，沒有愛的支撐力量，還要面對違背誓言的罪責。結婚的決定讓她產生罪責的焦慮，宗教有限的範圍內，她不能自由自在。在有限的範圍內，她必須成為她應該成為的那種人。當她對自己下了一種否定的判決。她每天自省時會把她逼向死胡同，使她有被定罪的感覺。不是外在懲罰的罪而是失去自我肯定的絕望。即便她離開一貫道，她所面臨的自責已以及罪惡感就是如此。

她告訴自己她本來就不想結婚，結婚是因緣的事，她無法抵抗因緣中的事，那是生命中該有的緣分，慢慢的發現原來發生在自己身上的事，沒有意外，只是內在過去的呈現，「我本來就不想結婚，因為因緣的關係我結了婚。」(C1C127)

誰可以是她罪咎的拯救者，法師在佛教的三寶是具有力量的僧人，可以將她從那個罪咎感拯救出來。「老和尚告訴我，所謂的清修是清淨」(C1C070)接觸佛教對她來說，是她生命的轉運站她被拯救得到心靈的自由，「非常的巧妙，把我推送到，我進入了佛教」(C1C063)

三、接納自己的勇氣

重要關係的破滅，取而代之的婚姻，不是心中期待的對象，我想這個決定應該有它的故事存在。她將自己重要的青春年華的八年交給一貫道，這樣的相互依存關係因為婚姻而消失，結婚後的罪惡感、這個自我接納的過程很辛苦，我看到她有一種特別的力量，絕處逢生的力量，看起來好像力量是別人給她的，她用全然的信任，如一貫道、佛教而讓自己產生的接納的勇氣。「我從此以後豁然開朗」(C1C071)然而佛法不離世間的生活，她一邊薰習佛法一邊準備中醫師考試，再度令她感到疑惑。「但是法師的教誨，肯定讓我無法滿足考取中醫師的願望。」(C1C074)

她必須在內心做一個抉擇，她選擇準備中醫師的考試，這是她現實的生活以及內心深處的恐懼綁在一起的，長久下來的宗教信念:「上求佛道下化眾生。」普渡眾生是學佛的人的宗教信念，當師父跟她說:「妳這樣不行，妳一直在世間的名利繞來繞去，

妳應該往生命裡去繞啊!」受訪者再次面臨抉擇，她後來就沒有再花時間親近道場，花時間準備中醫師的考試，內心底層的恐懼逼迫著她，萬緣放下，時間不多要下功夫在中醫師的考試上面。當她決定將目標放在準備考中醫師的目標，對這個目標有干擾的事，她先把它放在次要位置，雖然對佛法有疑惑，並沒有放棄學佛，只是將大部分的時間準備考試，對於做這個決定的她是接受必須要這麼做，原有的世間法與佛法的矛盾訴諸腦後。

四、我一定要考上中醫師

結婚後才知道先生有家族遺傳疾病，內心充滿恐懼，這個恐懼連結到年幼喪父的經驗，家中的支柱不在的時候，家庭會陷入匱乏貧窮的絕境，窮到媽媽將她送給別人收養，先生有血友病不能久世，對她來說就是一個不定時炸彈，當這個炸彈爆炸的時候，她有什麼力量可以面對，會是再一次的孤兒寡母出現在她的面前嗎?她的身體不好，她可以像媽媽那樣拼命工作賺取微薄的錢養一大家子的人嗎?當先生的病可能造成的境象和童年所處的環境連結的時候，回到生活的現實層面，生理需求、安全需求讓她感到恐懼，就這個層面的意義來說，生理和安全的需求是推動她行動首要的動力，當學佛和世間物質的需求讓她感到衝突矛盾，無法得到滿足，人的生理機制會迫使生存的機制做反應，因此她更確定要考上中醫師的決心。她一心一意往中醫師的考試而努力，將自己對佛教的熱誠先放到一邊。十年的準備考試過程，身體日趨衰弱是無法打擊她的意志，她的勇氣就是只要還有一口氣在，她會耗盡生命的勇氣跟它拼了! 向自己的膽借膽! 向自己的生命借生命!「那我到底錯在哪裡啊!我已經沒有時間去想這些了!」(C1C091- C1C094)

生活需求對當時的美善來說，生存的基本需求要被滿足，另一層的需要才會出現，她的情感需求、尊重需求..等需求尚未獲得滿足前的時候，她得先滿足眼前迫切的需要啊!只有當她感到警訊的生存需求解除後，後面的需求才會一一出現激勵作用。她將自己的身體使用到極致，身體產生很大的反應，苦讀十年終於考上了「我一定要讓我經濟獨立」(C1C088)

準備中醫師考試雖然賠上了健康，總算是皇天不負苦心人，有了這張中醫師執照，她就可以經濟獨立，不再有經濟的恐懼，她自己在心裡面有了踏實感「我能夠得到這個，這張執照，讓我未來的路就不一樣」(C1C099)

準備考試的過程她的身體好幾次都很不好，情況很緊急，醫師為了讓她好好休息，給她適量的針劑，都無法幫助她入睡，她的求生意志很堅定，她的潛意識很強，她一定要考上中醫師。「所以這個過程裡面喔！有一個醫師曾經是因為我的身體非常非常的不OK，已經幾近呼吸很微妙，很微小，很緊急狀況，那醫師呢就是幫我打針想讓我睡著可是我仍然睡不著，因為我會暗示我自己，我不能倒，我不能睡著，我一定要堅持，因為我時間來不及了，我沒有太多的時間。」(C1C100)

醫院的醫師很少碰到意志力這麼堅強的人，正常來說這個針打下去，病人是會睡著的。「我的主治醫師也覺得很奇怪，這個人怎麼的那麼奇怪，照理講這隻針打下去她一定要好好的休息，為什麼沒有呢？我的神經失調，讓我眩暈、讓我心悸、讓我爬不起來，可是我還是努力的一定要超越它，所以我得了強迫症啊！我得了焦慮症啊！因為時間不夠，我在跟時間競賽。」(C1C100)她一定要考上中醫師的內在動力非常強，生存的意志力竟然可以撐得住她的肉體跟精神，我實在很佩服她將生命豁出去勢在必得的意志。

五、踏上深度的自我探索之路

她存在著疑惑走向未來，在信仰轉化的過程，並沒有完全瓦解對信仰的確信，但是對生命的疑惑，她再度的踏上尋找信仰之路，美善帶著為自己找答案尋找另一個希望，她遇到了藍青老師，對她來說這是一個機會，我在她的生命歷程看到，當她覺得可以獲得解脫人生痛苦的機會，她都會把握她怕失去機會，她進入深命教育機構學習一直到現在「我字典裡面沒有困難兩個字，在大的困難我都可以突破，那所有的一切都是一種重

擊之後，我面對了它，我才有辦法超越(C1C112)。當我碰到深命教育之後，我慢慢的改變我的習慣，改變自我管理的方式，改變我的語言，改變往內在觀照我的內心。」(C1C124)

藍青老師給她內在深刻的影響，她相信佛法不離世間法，她慢慢學習智慧的生活改變自己，婚姻生活沒有絕對的好與壞，她接納自己去面對自己的恐懼，克服自我否定也是一種肯定。

第七節 前塵往事明月心

美善對於進入宗教的主要學習因素有三「重大困境與挫折」、「重要他人影響」、「入世修行求道心切」。

一、重大困境與挫折

美善在回憶童年的時候，說到被母親送給他人扶養的這件事，經過多年她都還會不由得流下眼淚，縱使隔年被送回來，她內心的恐懼不容易消除，生活的困頓及內心不被重視的痛苦讓她在七歲的時候有出家的念頭，國中畢業後在哥哥的代書事務所工作，希望得到家人的資助繼續求學，在沒有得到哥哥的支助，遠走他鄉為自己尋找未來。當中醫考上時被教授提到班上有國中的學歷，她提到如果貧窮可以選擇，她當然會希望生在有錢人的家庭，國中學歷是當時環境不許可。

發生轉化學習的重要開始，她對目前的生活無法跟思想的學習相呼應，產生疑惑與矛盾，研究參與者開始學習修行佛法，她在佛教的熱誠絲毫不減，但是內心有個疑惑，似乎佛教所學的是跟生活脫節的，佛法是佛法，生活是活，

當時除了親近道場，發心禪寺的道務服務，同時準備中醫師的考試，師父對她說了一段話，她在深思之餘，選擇了準備中醫師的考試，後來離開了禪寺。

研究受訪者很明白她現在要的是經濟的獨立，她知道師父的話不能兩全。考上中醫師後剛好有機會接觸到深命教育，對生命的疑惑在這裡找到答案。

二、重要他人影響

(一) 茹苦含辛的寡母對她的影響

在很小的時候，爸爸就過世，看到媽媽的操勞辛苦，自己也常常一大早跟著媽媽一起做吃的工作，媽媽總是默默的在工作，再怎麼辛苦媽媽都不會抱怨，父親的早逝，母親的辛勞讓她覺得世間充滿煩惱與痛苦，似乎有一種不確定的未來感，和媽媽的關係也讓她覺得很苦，得不到媽媽的疼惜和不被重視的痛苦，她想出家就可以遠離煩惱。

父親早就往生，只有母親撫養我們，隨時隨地就是跟著母親學習，她是做熟食的生意，每天早上很早就要去市場，我幾乎每天早上非常早，差不多兩三點就要起來幫忙。那媽媽就是一個人撫養我們8個小孩，她的壓力很大。可是我在她的身旁學習，我不曾聽她抱怨過，她就默默的做、默默的做，我就從旁協助。(C1C002- C1C003)在媽媽的身上她學習到傳統女性對愛的付出與包容，媽媽從不抱怨接受命運對她的安排，媽媽總是默默地對家庭付出，她跟在媽媽身邊幫忙，對媽媽的辛勞感到不捨，她非常在意媽媽的想法，她很努力幫忙，好希望得到媽媽的愛，忙碌的媽媽無暇照顧她的感受，她只是一個小孩子想要被疼愛，得不到內心很失望。「因為身體不好就藉由這樣子要取得母親..喔..母親的那種疼惜，可是也得不到母親的一句疼惜的話語。」(C1C017)看到媽媽的辛勤，小小的自己很想為媽媽做些什麼，讓媽媽知道她的價值，或許是童年被送走的創傷是她追求自我價值完成的內在的動力。

(二) 一貫道的同修對她的影響

百貨公司的同事，在日常生活中，和她建立朋友間的信任友好關係，才有機會接觸了一貫道，引領她踏上宗教信仰之路，道法的追求是一貫道的同修，她提到那段與同修傳道日子時候，有些情緒，她是懷念那段日子的，大家不分彼此，每天都在法喜當中，他們一起工作一起為成就道場買房子，他們有共同的目標而努力，跟同修一起工作她覺得是一心一意的，讓她感到生命是有意義的，當大家發願清修的時候，她覺得她和大家在一起是可以的，當前輩要她為了傳道她也和同修去到各個不同的地方，然而世間無常並非如我們想像一般，她的因緣讓她走入婚姻，進入婚姻之門是個因緣合和所致，一貫道的同修們一直努力說服她，並願意大家一起籌錢幫助她退婚，她心中有自己的想法，並沒有接受一貫道同修的勸戒，為什麼我用勸戒一詞，是因為她的同修告訴她發誓清修現在要結婚要擔因果業力的。

當她真正踏入婚姻的時候，一貫道同修們便與她的關係斷裂了，這個關係的斷裂帶給她深層的影響「對我來講我是帶著自責罪惡感」。

(C1C066)

她必須對她的選擇負責，她希望她的選擇是正確的，別人看壞她的婚姻，她自尊心強、好勝的個性。我想這是婚姻撐下去最大的動力之一，同修跟她保持距離排擠她，怕她去影響其它的人。我想這種同門之誼，曾經開疆闢土傳道情感的創傷失落，在當時對她生命衝擊的影響是非常大的。

(三) 美善的先生對她的影響

美善本身對美對藝術有獨到的品味，她的穿著打扮，不管走到哪裡總是注目的焦點，她說話輕聲細語，上台講課時她總是有辦法讓聽聞者身入其境般的感受，講到情緒激動時鏗鏘有力。他們夫妻在外型與個性迥然不同。有一次我去她家訪問的時候，看到一個歐吉桑，他穿著一件

汗衫從房門裡面一跛一跛地走出來，我知道他有小兒麻痺症行走還算正常，她指著那位歐吉桑，說這是我先生，這是研究者第一次見到受訪者的先生。

憶起她所說的因緣，確實是這樣，受訪者與他先生的相識是看病的因緣，這病一看就是七年，婆婆的一句妳嫁來阮家作媳婦好嗎？就緣訂終生，立誓清修是婚姻的魔咒，深深地影響她的婚姻生活，婚姻生活經歷更大的轉折，她說婚姻對她來說是生命的資糧。

「婚姻是因緣中的事，既然我選擇了他，那我就好好的把這個婚姻經營好，當然婚姻生活每一個人都有他的想法，他的思惟是完全不一樣的，我不是跟我先生有透過戀愛，只是因為我生病我都在那邊看病，就這樣而已」(C2C007)

看著她說的時候有種特別的表情閃過，世間有些事好像是我們在做決定，實際上是冥冥之中已經註定的，這就是她所謂的緣分吧！「他是對我有好感但是他不敢表達，他也很尊重我，也很照顧我，我們訂婚，我們都還沒有牽過手，也沒有去玩過，通通都沒有，所以說這是糊里糊塗，在不可思議之下，別人也感覺到怎麼可能，可是不可能的事情就發生了，來了！就來了！」(C2C022- C2C027)

她是第一次被求婚，從來沒有人跟她說過類似這樣的話，她感覺被這個家庭接受也有家的感覺，家的溫暖。看病這麼久對先生的印象，她就是幫我拿藥的中藥店老闆，他對我來說沒什麼感覺，我們卻是在外貌有很大的不同「當然我不是說我的先生不好，因為在外觀上差很多，在思想上也差很多，是因緣啊！別人都不看好我的因緣，在這個過程裡面，我一邊在印證，我怎麼去相處，一邊也在證明我的困難度，這種證明是很痛苦的」(C2C031- C2C035)

她跟先生的婚姻是在彼此都不是很熟悉對方下結婚的，只是她在那裏看診好多年，婆婆的一句話，後來才決定嫁給他，孩子有了也慢慢大了，她想回到清淨無性的生活，因為她一直沒有離開修行想要解脫的想法。她很感謝他對他的栽培，因為有他先生對她的幫忙，她才能無後顧之憂考上中醫師。

美善內心裡面對於清修的誓願，我想她一直是放在內心的深處的，因為她後來跟她先生提出想要過無性生活的夫妻關係，她是鼓足了勇氣跪下來向他先生拜託的，她感謝他的成全讓她過著無性的夫妻生活，「所以我們已經經過 20 幾年都沒有性行為。」(C2C040)

他對她的愛可以放棄男性的生理欲望，讓她非常感恩，可以讓她達到真正的清修，這對她來說具有很大的意義。他先生給他很大的自由，除了不敢障礙她，也綁不住她，只能用放她自由的方式來愛她。她回饋給她先生的是「唯一的報恩就是這樣不離開，守候著他，(她流下眼淚)，所以比較不會建立在一般的世間情，那是一種彼此的互相尊重(哽咽聲)，有意思，他又不肯他又不肯去障礙我，或是框住我綁住我，一邊綁不住我，所以他唯一愛我的方式，就是放我自由。(C2C045)

她先生最近住院，她還是很心平氣和的安排一些事情，因為她很忙，她請朋友照顧她的先生，然後她跟先生說:「你的肉體多尊貴，你住的是尊龍病房，一天要花五千多塊，又有一個專業團隊來照顧，雖然你的肉體在受苦，也是很殊勝很大的福報，心帶著感動跟感恩，把肉體交給醫師，把心交給自己，生命的長短交給老天爺做主，你安心養病。」(C2C156)

照顧她先生的經歷讓她學到生老病死的過程，她自己也在訓練接受

一個肉體將要毀壞的過程，她看在眼裡學在心裡，她的心慢慢的慢慢的去接受焦慮和不安，雖然當下不是發生在她的肉體上，但可以藉由發生在別人的肉體上去感同身受。

她將學習到的自我覺察運用在生活中，慢慢的自我轉化，看到自己的盲點而修正，過去經驗的投射引發內在劇場的故事，她會因為看到而修正自己的缺點，當她整理好自己的問題，她先生就會自然而然就安心了，她先生在她的生命居於很重要的位置，對她後來的生命經驗的成長有很重大的影響。

(四) 藍青老師的影響

當中醫師考上之後，雖然還在佛教護持，但是她覺得她不是出家人，無發深入經藏，她還是處在不得法的焦慮之中。生活中還是不斷有其他的問題產生，她想再試試有沒有別的方法。「那個是沒有辦法破除我的無明的，我才一直很焦慮很緊張，一度的想要出家，可是又覺得那是不究竟的，所以也經過朋友的介紹我進入深命教育」(C2C076)

生命的三個轉折，一貫道，護持道場推廣一貫道，弘揚佛道精神。後來的因緣接觸法師學佛，離開佛教在深命教育受法學習。藍青老師以弘揚生命真理的精神，用深命教育特有的方式授課，從生活經驗去覺察轉化。她的內心一直以來都往這條路在尋找，同樣的也在這裡尋找她個人的幸福。「從深命教育裡面去學到，雖然佛學讓我有基礎，但是從我的內在去發現我的問題，都是深命教育的啟發，給我的力量相當大。」(C1C157)

她提到當初見到藍青老師的時候，藍青老師是個二十幾歲的年輕人，她也懷疑過要跟這個在家的修行人學嗎?經、律、論又沒有辦法深入

她的內在。「那個是沒有辦法破除我的無明的，我才一直很焦慮很緊張，一度的想要出家。因為我在宗教裡面我已經受過這麼多了，我難道還需要跟著一個在家人修行嗎？」(C2C076-C2C077)

原本搖搖欲墜的婚姻關係，也許是個機會可以挽救自己的婚姻，再次給自己機會跟藍青老師學，她問藍青老師二個問題:

第一個問題:是不是出家才可以解脫，藍青老師給她的答案，讓她臣服之後願意跟老師學習生命的真理。「他告訴我解脫不是在出家之後，而是在在家的過程裡面，你從生活裡面的一種體證，你不在執著的時候，才叫解脫。」(C2C077)

第二個問題:有關離婚的事，她跟先生個性不和，她先生很固執很喜歡講話，而她喜歡安靜。藍青老師跟她說了離婚很簡單，但是因果是跑不掉的。這句話讓她深受影響，她願意改變她自己。藍青老師跟我說:「妳的婚姻妳離得了婚離不了業」這句話帶給我很大的震撼，我覺醒了，我才重新去思惟。(C2C077)

親子教養的問題的呈現，她看到是自己的恐懼，長久下來身體一直不好，讓她知道一切唯心所造。藍青老師常常對她的問題，輕描淡寫的帶過，字字點化她糾結存在內心的困惑，對藍青老師的信任與臣服與日俱增。

「我懂的肯定之後對我的結果是非常好的，所以我願意。在健康上面是因為其實所有的病一切為心所造，因為我們的恐懼，我們的焦慮，我們的擔憂，就會傷害到我們的五臟六腑，那都是一種情志所產生的。」

(C1C158- C1C159)

藍青老師後來請她擔任機構的副總，她願意擔任副總無給職的工作，從事深命教育弘法利生的大業，這是她一直以來最想做的事情。「我們創辦人只跟我講說，你來做副總，原本我也不肯，可是我也莫名其妙的就接受它，好像我冥冥當中有一股能量，一股使命必須要這麼做」(C2C075)

藍青老師的教育讓她的人生有很大的影響，過去的一貫道或佛教對她來說，無法從內心深入體悟，學習是需要時間，現在的她，人生有很大的體會與轉變。「我慢慢的去認識和了解，那也不過是讓我修行的一個層面，當我遇到了逆境，我還能培養穩定和慈悲，那才真的慈悲，我這個目標雖然需要時間，我願意放下我的自尊。」(C2C130)

三、人世修行求道心切

(一) 藉境修心的體驗

與人互動的關係中，經過深命教育的學習，有些生活片段可以看得出她的改變，譬如:過去宗教的經驗讓她執著戒律，往往容易和人起衝突，慢慢的才發現是自己的問題。「我守戒森嚴，就是戒律森嚴，這都會產生當下的一種抵觸，就是排它性比較強，慢慢的，才知道喔!原來是自己的問題，不在外在，是自己本身，有一種寬鬆。」(C2C104- C2C104)

她發現她對自己的嚴格，對別人同樣產生要求，當別人表現不如她意，她覺察到自己起了嗔心、傲慢心，隨即放下自己的排他性，讓她與人相處少了隔閡，人際關心的改善，生命自然慢慢成為一體。

「是一種內在跟生命產生一種融合，對人的一種尊重，所以慢慢的才能夠降伏自己，然後好好的去管理好自己的脾氣跟情緒」(C2C106-C2C107)

她分享她的修行經驗，境界沒有出現的時候，大家都相安無事，一旦觸及個人最在意的事情，看起來是小事，也會起大反應。所以藉境可以修心。她可以藉這個機會再認識自己。

(二) 不屈服命運

她與生俱來似乎有一種生命的特質，不可言喻的勇氣，雖然她對未來雖然有一種不確定感，生命歷經多次的挫折與恐懼，她總是在生命底層產生自我肯定的力量。持續的走向不可知的未來。

「沒有這些傷害，我怎麼會去統合我的身心靈呢?對!因為我絕對不曉得我到底怎麼了，因為也曾經有人說，美善啊!妳身體這呢壞，都是妳造業太重，業障太重(台語)，這種話語讓我感受到不舒服，因為我覺得那個是沒有辦法讓我究竟和臣服的，所以我開始去認識，為什麼我的業障重，原來是我的執著，產生了障礙，不是外在，我才願意臣服。」(C1C163)

(三) 發願上求佛道下化衆生

一貫道的好讓她願意進入各個職場傳道，為了廣結善緣她從百貨公司到工廠、菜市場、美髮業，去尋找有緣的人，以法渡眾。換工作最主要的因素，是想要渡化各個不同職業領域的人，有一個明確的目標，她沒有感到不安。

「我的工作。其實為了佈道，為了把一貫道把它推廣出去，我經歷過工廠、

菜市場、我進入到美髮業、我進入到百貨業，我志不在工作，我的志向是在於如何把這份一貫道的好，去傳達給所有有緣的人。」(C1C038- C1C042)

「那是一個需求，那個時候啊!不是因為不如意而離開，而是因為想要在各領域裡面，去尋求有緣人而離開。因為我們是有目標的，有生命的意義存在，所以這樣換，我們沒有焦慮也沒有不安。」(C1C046)

她覺得人不應該只有為了三餐而活著。是不是還有更重要的事情要去做。

「感受到世間好像不是只有這樣，因為只有過三餐，好像不是我要的，就自然而然有這個想法」(C1C050)從小就體質弱，在一貫道的生活更是忙碌，常常也忙到三更半夜還要練習美髮的工作，她並不以工作賺錢為意，而是弘揚道業。

是否有一種法可以解除身上背負的罪業，結婚後要面對更大的痛苦，這種難以承受的苦要如何消除，一定要為自己找尋方法，因此有機會接觸到佛教。心安定下來之後，潛心在佛教修習佛法護持，內心的恐懼還是不段的敲打著她，經濟的恐懼，從小貧窮的印記，先生身體不好，她要經濟獨立，她有了考中醫師的決定，這又面臨了兩難。

長久弘法利生的信念在這個時候，讓她覺得兩難。「到底要在佛學上鑽研專心的修行還是要追求世間的名跟利。這就讓我產生了矛盾」(C1C084-C1C085)她思考很久佛法應該不離世間法，她想學佛但是她也想準備中醫師的考試，只是師父的話讓她覺得不應該在物質的世界中打轉，讓她陷入兩難，有一天她要印證佛法不離世間法，在紅塵道場中印證。

心裡有了一個選擇，決定後她就開始準備中醫師考試，花了 10 年的時間準備考試。她對自己很有自信，再困難的事她都可以接受挑戰，想辦法超越問題、解

決困難。

「我不會摒棄命運對我的安排，我是一個非常勇敢面對我的個性人性，對!我唯一的價值就是，我很勇敢的面對我個人的起心跟動念，我願意為我的起心動念付出代價」(C1C148-C1C149)

「我字典裡面沒有困難這兩個字，在大的困難我都可以突破，所有的一切都是一種重擊之後，我面對了它，我才有辦法超越。」(C1C112)

「我不是那麼簡單，因為我這麼強勢的人，我這麼自我主觀意識這麼強的人。」(C1C132)

深命教育的學習幫助她渡過人生的很多難關，中醫診所事業經營的有聲有色，然而婚姻和親子間的家庭關係，讓她有另一種學習，原來生命有時也要學會柔軟，柔弱勝剛強。

「有的人事業很成功，可是婚姻就是不幸福，為什麼?因為他用經營事業的成功來經營家庭，用著強勢、用著只有他才是最厲害的，然後面對著家庭，面對著先生、面對的小孩，那種語氣跟語調，是一種非常非常的傷害力，可是她並不知道，我也曾經過過這樣的生活，但是我從這個過程裡面學會如何講對話，如何了解他們要什麼? C1C155- C1C156

身體的病痛其實一直伴隨著她，從小時候到一貫道到佛教到考中醫師，現在中醫師的職位，她常常說的一句話:體病心不病，鼓勵著自己。「在健康上面也是啊!因為其實所有的病一切唯心所造，對!因為我們的恐懼，我們的焦慮，我們的擔憂，就會傷害到我們的五臟六腑，那都是一種情志所產生的。(C1C159)

對於過去別人說她業障重的話，當時她會起嗔心，現在說到她自己的執著，她跟著大笑呵呵呵!這種鬆真的會令她開懷大笑的。

「呵呵呵(笑聲)，原來業障是自己造成的，他們在講也沒錯啊!可是這個語調讓人家聽起來，好像在詛咒我啊!在罵我啊!我不服氣啊!所以我慢慢的從過程裡面去認識跟了解，哦!原來業障重，就是因為我們的思想太過於執著，太過於自我。(C1C163- C1C164)

她發現她的執著容易和別人產生對立，產生障礙重重，經過學習後對自己有更深的認識與了解後，遇事不再堅持己見，有了這份體認她更想把這份好推廣給更多的人知道，所以她身兼二職，看病時醫生理也治心理。

「感謝我遇到深命教育，讓我更深層的去了解，原來就是在這個地方，其實它是合一的，我很早以前就是以醫弘道，那這個道就是真理，讓每一個病患都能夠因為這樣子而碰觸到生命的真理。(C1C165- C1C166)

從以前尋尋覓覓一直到現在，就是為自己找到一種無有恐懼、可以安住的生活方式，找回原來的自己，讓生命自由，究竟的生命意義。

「生命的意義是我透過這樣的一種行為跟生活，我自己也能看到，每一個生命都能獲得，找回他的原來的自己，一種生命的自由，是一種生命的解脫，是一種生命的價值跟生命的意義。」 C1C168

小時後到長大後，認為出家才能找到生命的自由，生命的歷程帶著她讓尋找生命的答案，一次又一次的磨練、淬煉，時光的流逝更增添她對生命的認識與覺知，在內心裡面越活越清楚，年齡雖大還是很開心。當她慢慢放下自己臣服於生命，不再緊緊的抓住自己，焦慮不安慢慢在生活中淡化，平安快樂悠然而生。

「不是只有出家，只有做特定的事業才可以碰觸得到，是各行各業只要生活都可以做得到，因為我們很難銜接，就因為深命教育，那我才從這個過程去銜接到生命的力量並非外在，因為裡面我會活的越來越清楚，越來越明白，即便呢，我年齡越來越大，而我是很開心的。」(C1C172, C1C175)

在醫院她是一個中醫師，在深命教育機構她是一個心靈引導師，對她來說是沒有分別的，因為它同在生命的範圍裡面，她可以藉著醫生的身份，能夠行使的更寬更廣，她對生命願意臣服。

「因為我不容易相信別人，對！一個有自信的人不容易相信別人，一個經歷過這麼苦的人，她更難相信別人，但是我願意放下，然後去體證，產生一種對生命莫大的臣服，我臣服的是生命，我依我的本性，我不依我的人性的時候，我會產生一種不舒服，我會焦慮，我會不安。」自我高漲的時候，那就是我的問題囉！那我慢慢的去深入了解之後，我了解了我的情緒來源，我瞭解我不安的根本在哪裡，我慢慢的學會接受、放下，慢慢的讓我的本性來帶領著我(C1C191-C1C192)

初遇一貫道時她很感動，她很快的接受追隨，時間一久，她發現自己的內心開始焦慮不安，她要的是生命的解脫，不是傳道渡眾，也不是只有做善事然後吃素，在內心的吶喊想要解脫，有誰可以告訴她要怎麼做，她也不敢離開怕錯過，因為結婚不能繼續在一貫道，才有機會接觸佛教，佛教的教理讓她很喜悅，但畢竟她不是出家人，跟師父的距離比較遠，無法深入瞭解，對於誦經又不是她喜歡的，但是她在內心可以體會得到開悟這件事。當她真正學習臣服，她覺察原來一切皆由自己所造。

「在一貫道的時候我就很感動，因為我找到我想要的，可是在一貫道的一個文化裡面，它都是渡眾，做善、然後吃素，但是很少往內觀照，我開始一種不安跟焦慮了，就是因為這樣子我的內心的吶喊，我要的是解脫，不是做這些事而已，有誰來告訴我，但是我又害怕我錯過，因為我結了婚，我有這種機會被趕出來，我才有機會碰觸到佛教，對佛法相當的深入，我好喜悅。(C1C194)

然而這個喜悅似乎在往前進的時候，她感到卡住了。「但是畢竟我沒有出家，我沒有辦法了解裡面的一種文化，可是我對於誦經，對法器這一方面呢，我又不是我的最愛，到底問題出在哪裡了，因為也沒有人可以告訴我，畢竟我不是

一個出家眾，所以我們跟師父的距離就會比較遠，要我出家，我現在是沒機會，但是在我的內心裡面我完全可以體會得到，即刻開悟這件事。」(C1C194)

「接受藍青老師的教導，她又給了自己機會要好好學習，她很用心從生活體悟，從生活去改變不好的地方，從習慣個性作用它，有缺點不用急、不用緊張、不用討厭。」(C1C197)

她給了自己機會，很用心從生活去體悟，從生活去改變我自己不好的地方，個性我習慣，不是不要它，而是如何去作用它，知道怎麼去作用。

「那我發現了我有這樣的一個缺點，我不用著急不用緊張，也不用討厭，我應該真心的接受它，用一份愛包容我的缺點，我對我自己才有一種慈悲的力量。」(C1C197)

一點一滴的學習累積，達到了警覺性覺知了，才願意臣服於當下，從以前到現在大約 50 年光陰的學習，很值得在生命投資。她先生開始洗腎的時候，她看到生命的衰微現象，原來這就是一個人生的過程，她驚覺後看到的是，這也是未來的我，我就是他，他就是我。

「我從這種很深沉的過程裡面，我達到了警覺，我才能夠臣服，原來一切都是我造的，當然是從小時候到現在啊!剛好是六十年的時間啊!因為小時候七八歲，五六歲的時候就沒話說嗎?對不對!至少有五十年的光陰吧!對!我覺得值得啊!(C1C207- C1C208)

她先生的洗腎過程，她看到一個肉體的生命裡漸漸漸漸的一直衰微，她會於心不忍，才明白這就是一個人的過程。「我能夠陪伴他能夠服務他，我把他當佛在服務、在服侍，我學會心甘情願，那我用著做盡一切，利用他就是我，我就是他，我就在這過程裡面的訓練，人在訓練的過程必須自我暗示。」(C1C216)

「我想要隨緣就好，我就這樣子做好我的本分，推廣深命教育，然後對眾生我們真的做到位，但是我的心不被眾生干擾影響(C1C202)

「就是覺醒的力量，我願意找回原本的我，就是清醒的自己，還有跟自己的本性結合在一起的一種喜悅。」(C1C224)



第五章 研究討論

綜合上個章節我們找到研究結果，本章要進入研究討論，依據研究參與者的訪談資料得知，無論在自我探索自我修練的人世精神，或在宗教團體、護持道場、家庭關係、人際互動、事業發展、或社會公益等助人活動，都可以觀察到她生命歷程轉化學習，重建對生命意的詮釋:以下分四個主題討論:

第一節 敘事者的女性特質

一、具有傳統女性的特質

研究受訪者是一位女性的中醫師，研究她的生命歷程會發現，她的原生家庭和求學過程，形塑她會同理別人、個性堅強、自尊心強、自我要求、熱心助人、積極正向的人格特質有很大的影響。她的成長背景是一個寡母獨立扶養八個小孩，當家庭經濟困頓時她成為家庭的犧牲者，被迫送給別人當養女，所幸隔年收養的家庭有自己的小孩才將她送回，不被媽媽的重視，個人生命的價值觀也讓對自己產生懷疑，這個經驗在她的生命裡是一個很大的印記，三姐為了家庭的經濟嫁給外省人為了拿到一筆錢可以幫助家庭，解決燃眉之急，同時也幫助了她小五面臨的中輟，後來才能順利國中畢業，傳統的性別刻板印象會讓女性在生活上受到以下信念的影響:

- (1)妻子是家庭中的主要照顧者(2)丈夫是家庭經濟的支柱，家庭是妻子的歸宿
- (3)在家庭中男性的工作必須優先去考量。

如果經濟的支柱倒了呢？家庭的經濟就會陷入困境，研究受訪者的原生家庭就是一個典型例子，童年的她就是這樣被送走的，從小對經濟的匱乏種下了潛在性的焦慮，當她結婚後得知先生有家族遺傳疾病血友病，這個發現帶給她很大的震憾與恐懼，面對這個恐懼她有了一個決定，她一定要考取中醫師，為

的就是要在這個家庭或是她自己可以經濟獨立。這個經濟獨立的背後就是擁有自主權與及選擇的自由。她不能像媽媽一樣被經濟擺佈，每天為了三餐煩惱而活著。

男女的差別待遇在傳統社會深刻的影響，傳統文化男性角色所得的權力與地位高於女性使她具有傳統女性的特質，在故事裡她的大哥是一位代書，然而她的學歷是國中畢業，她想繼續求學在無法得到哥哥的支持，她只能選擇離開。傳統社會下的男性觀點，似乎是女性處在被壓榨的角色。中醫診所職場經營的合夥關係同樣的，女性角色也會被影響。女性在遇到職場衝突時還是以男性權力為最優先考量。

這三個潛在的傳統的信念影響著她追求獨立自主的生活。

二、不同的宗教轉換歷程

從個人的生命歷程裡面看到她七歲存著出家的想像，是因為感受到世間好像不是只有這樣，為了三餐而活著，不自覺的想要離開這個世間的煩惱是非。十八歲進入一貫道 26 歲親近佛教 40 歲左右接觸深命教育，發現不是宗教的問題而是她個人對經驗的解讀。她的成長過程其實可以發現孤單與恐懼的存在，無法在家庭獲得親近的家人關係，存在孤獨的經驗會產生非常不舒服的主觀狀態，就像任何不安的形式一樣，人無法長久忍受存在孤獨。潛意識的防衛會處理它，盡速將之埋藏，使之脫離意識經驗的範圍。(易之新譯，2003)孤獨會一直存在人的內心深處一直等待被發現，就如布伯說的蒼穹的浪潮一直呼喊，可是我們多數時候都把接受器關掉了。人們可能會把一部分的孤獨接受讓自己可以承受的範圍，以海德格的話來說就是「毅然地」承受，至於其它的會尋找關係，對抗存在孤獨的恐懼，宗教也是另一種關係的存在。在宗教轉換的時候它都面臨相同的生命存在的課題。

第二節 非存有挑戰

研究受訪者對不存在的生命本體有高度的敏感性，她整個追求宗教信仰的脈絡走過的痕跡，童年的孤獨引發她要找關係，小時候在家裡面找，長大後在一貫道找，結婚後試圖從家庭尋找穩固的關係，然而帶給她的是更大的恐懼與焦慮，能夠埋藏這份恐懼的是，尋找對抗恐懼更大的力量，考上中醫師才有生路，在面臨老和尚希望她將生命的重心擺在聽經聞法，而不是追求世間的名與利，與她當時的欲望是相違背的，所以她選擇中醫生之路，當她做這個決定對她的內心衝擊是很大的。

一、生命存在的四大課題:

人類生下來就處在關係裡面，胎兒與母親的親密的連繫，布伯相信關係的渴望是「與生俱來的渴望」的傾向，「每一個人是在母親的子宮就知道，自己與宇宙有連繫」，出生時卻遺忘了。

布伯說：「人」不是以獨立的實體存在，「人是兩者之間的生物」有兩種基本關係，「我-汝」和「我跟它」關係是人和器物之間的關係，是一種功能性，在主體和對象之間沒有相互關係，就好比說她和考中醫師這件事情是一種功能性的關係。

從研究結果，發現是她有很強烈的存在焦慮，存在的四大終極關懷主題：死亡、自由、存在孤獨、無意義，個體面臨這些生命事實中的任何一個時，就形成了存在的動力衝突。

1.死亡:

最明顯最容易了解的終極關懷就是死亡，我們現在活著有一天會死亡。了解生命死亡不可避免，以及想要延續生命的願望，這兩者間的張力就形成存在的衝突核心。在她小時候就目睹父親生命的流逝，感受到生命的斷裂，關係的失落引起的孤獨感產生焦慮與恐懼。(易之新譯，2003)

2.自由:

自由在終極關懷是最不容易理解的，人活在自我創造的世界裡面，在我的底下有一

個所謂生命的架構，為自身的世界和生活設計，做選擇、計劃與行動，自由有一個可怕的意含，代表這個「自由」在我們之下，它就變成毫無根據、什麼也沒有、只有虛無只有深淵(易之新譯，2003)。

我們要如何看待沒有根據的處境，又對這個沒有根據的產生渴望，兩者間造成衝突。當她耗費十年的光陰考上中醫師，賠上自己的健康，在心理上恐懼、焦慮、不安帶給她五臟六腑不協調，是很大的壓力，所以當她考上的時候，她說即便考上她不會開心，因為她賠上健康得到什麼都無意義，但是她的防禦機轉很快速的以迅雷不及掩耳的方式說：「但是也讓我能夠得到這個，這張執照讓我的未來不一樣。」這是一個生命的矛盾與衝突。

3.存在孤獨:

這個孤獨不是沒有人陪伴的人際孤獨，也不是與部分自我脫離的人心孤獨，它是一種最根本的孤獨，脫離宇宙本我的一種孤獨，是一種徹底的孤獨，不論我們彼此多麼親近，還是有一道無法跨越的鴻溝，每個人孤單的進入存在，最後孤單的離開世上。我們感受自己的孤獨又渴望與人接觸渴望保護，渴望成為宇宙整體的一部分，又形成了衝突。(易之新譯，2003)

她渴望家庭的關係，渴望家庭的保護，所以在雙方沒有感情的基礎，思想的差異，外表的懸殊，她考慮了二年進入婚姻，願意放棄一貫道清修的立誓，這是一股很大的內在衝突。霍布森:做為一個人就意味著孤獨。持續成為一個人，則意味著探索如何以新的方式在孤寂中安住。

4.無意義:

生命的意義是什麼?人為什麼要活著?活著是為了什麼?如果我們終將一死，每個人孤獨的活在沒有根據的宇宙中，生命有什麼意義呢?卡謬認為唯一嚴肅的哲學問題就是：一旦徹底了解人的生命毫無意義，是否還值得活下去?他說:「我見過許多人因為覺得生命不再值得活而死去」，所以生命意的問題是最為急迫的問題。(易之新譯，2003)

以法蘭克在維也納的病人超過百分之五十的人有存在的危機問題。此外法蘭克一生致力於言就存在取向的治療，他顯然認為意義的缺乏是最主要的存在壓力。

反觀研究結果看到她會在生命的歷程創造意義，挑戰這個存在的無意義，她在面臨生存的恐懼與內在生命的意義，神性宗教的追求並不是無意義，在她生命意義的底層有一個理想，她會為這個理想創造生命的意義。無意義的人如何在全然沒有意義的宇宙尋找意義呢。我們顯然需要絕對的事務使我們升起嚮往的堅理想，最為一生遵循的指南。

二、生之勇氣

她的生命歷程是很了不起的，看到她鏗而不捨的她需要的是生之勇氣，她是怎麼做到的呢？在這裡研究者提出一個疑問是，研究受訪者考慮了兩年時間，決定嫁給長期幫她看病的中藥房老闆，更何況沒有愛情做基礎，還要面對違背誓言的罪責。結婚的決定讓她產生罪惡感的焦慮了，人類具有「有限度的自由」，這是指在她有限的範圍內，她能自由自在。在有限的範圍內，她必須成為她所應該成為的那種人，必須實現自己目標的人。道德的自我肯定上常夾帶著虛無，這種曖昧性的自覺，便是罪惡感的產生，當我們對自己下了一種否定的判決，就是罪惡感，罪惡感具有複雜的特質。它會在我們自省的每一個時刻出現，把我們逼向死胡同，使我們有被定罪的感覺。不是外在懲罰的罪而是失去自我肯定的絕望。受訪者即便離開一貫道，她所面臨的自責已以及罪惡感就是如此。

她從這個罪惡感走出來是生之勇氣的力量，怎麼說呢？不是老和尚的一句話嗎？就像觸媒引發馬達產生巨大的力量，而不是觸媒的力量，勇氣可以對抗一切恐懼的力量，因為恐懼有一定的對象，而此種對象使一切參與行動成為可能。勇氣可將一定「對象」所產生的恐懼據為己身，對象儘管恐懼，畢竟具有與我們共同參與行動的一面。我們可以這麼說：「只要恐懼具有一定對象，那麼，愛在參與行動中便可征服恐懼」。(胡生，1987)

她生命的每個轉折點，就是「生之勇氣」不顧一切，亦「不顧虛無」的肯定自我，勇氣十足的她，在她的每一個行動裡，在她「自我肯定」的過程裡，將曖昧虛無的焦慮放感在自己的身上來克服絕望，除了走向勇氣之路便是絕路。她為自己看似的絕路一次次的打開光明之路。

當她很清楚明確自己想要中醫師的資格，生物上的「自我肯定」就是面對現時接受需求、勞力、不安全、痛苦，以及其它種種可能毀壞的事實，如果沒有這種自我肯定，生命便沒有辦法保存或發展。

近代自然主義的定命論皆同意一點，他們都認為不顧一切而肯定自我的力量，即「生之勇氣」是命定的事。他們認為人無法鞭策「生之勇氣」，亦無法藉著服從命令去獲得它，自宗教立場而言，它應該是屬於宇宙的恩典。她確實帶著生之勇氣走過孤獨跨過恐懼去面對現實的需求而努力。

第三節 宗教經驗

William James(2001)對於宗教的研究並不從宗教的起緣與歷史下手，也不重視制度性宗教所扮演的角色，因為他認為制度性宗教所陶養出來的謙信通常只是一種因循的習慣。他強調個人經驗的重要性，尤其是那些較為強烈而特殊的宗教經驗。他非常注重個別差異與感受，重視生動的事實猶勝抽象的功是陳述。

在分析宗教經驗時，William James(2001)採用類型論的觀點，他先將人先天的氣質傾向區分為建全心態與病態靈魂兩類。建全心態的人傾向將世上的每一件事情視為美好，在宗教的表現上充滿讚美、感謝、並渴望與神聖合而為一。相對的，病態靈魂的人對不和諧的事情格外敏感，容易受到存在的不確定性、普遍存在的痛苦以及不可避免的死亡所影響，因此世界的惡被視為發現意義的線索；一旦痛苦具有不朽的重要性，靈魂就能破除憂鬱，進行強烈的追求。(蔡怡佳、劉宏信譯，1981)

一、改宗經驗

宗教經驗的轉折刻劃著她人生的階段與內在靈性的層次，她的宗教經驗著重在宗教體驗心理的部分，一般的宗教會侷限在某一個特定的宗教，宗教經驗共通於所有的人，然後大家才把它對應到某些宗教，研究受訪者的生命歷程可以很清楚讓我們看到關於一個人宗教在她真實生活經驗的探討，才是最能看見它的一個宗教性，「宗教」一詞並不意味著任何單一的要素或本質，它是一個集合名詞，所以宗教並沒有唯一的本質，而是同時存在許多不同的特徵，詹姆斯將宗教分成二類：制度性宗教：在於對超越神的敬拜、獻祭、儀式、神學、教會組織，另一種個人性宗教：關心的是信仰個體的內在經驗，詹姆斯稱之為「第一手的宗教生活」，二者相形之下，個人性宗教比制度性宗教更為基本、更為重要。因為各大宗教的創始者無一不是內在深刻的宗教體驗而獲得巨大的力量。(劉見成，2006)

在宗教經驗也會看到所謂的拿香隨著拜，這也是一種跟著大家一起去參與膜拜的儀式，研究者從研究結果，看到的是一種很深入的信仰者，雖然我們看到她的改宗，改宗並不必然指涉為從一個宗教改信另一個宗教的決定，相信某一件事物的行為可以是一個單一事件，可以是終身長期過程中的轉變，它可以是一個戲劇性的改宗經驗，可以是一個漸進的過程或社會化的結果，換句話說在台灣的社會裡，我們承認一種可能性，一個人從原有的信仰，全心改信一個信仰，但她並不覺得有必要放棄其它真理存在的可能性。相信某件事物在這個意義下是「添加」而不是「揚棄」。(周凱蒂，2006)

二、聖與俗

(1) 信仰者的信仰程度：

全然的追求宗教的生活事實，有可能使人傾向異常古怪。現在所說的並不是一般的宗教信徒，那些因循國家習俗而遵守宗教儀式的人，無論他們是佛教徒基督徒或是伊斯蘭教徒，這種人的宗教是由別人為他製作好的，經由傳統傳遞給他，透過

模仿而確定期固定形式，並且由習慣保存下來。

宗教的原創經驗，這些經驗為一大堆暗示的情感與模仿的行為樹立模範。這些對宗教而言並不是沉悶的習慣，而是像猛烈熱火的人身上找到。這種宗教方面的天才，就像許多其他的天才一樣，帶來有效的果實，他們常常是天生善感的人，往往過著不協調的內在生活，他們生涯的某個階段還活在憂鬱之中。

(2) 超越目前的困境，生命存在的超越性：

皈依經驗，皈依的宗教人，心裡有兩件事：當下的不完美或錯誤，她熱切渴望脫離的「罪」，第二是她希望實現的積極理想。我們大部分的人對目前錯誤的感覺，比起我們任何積極理想的想向更清楚，大多數人比較注意到「罪」這部分，所以皈依是「一種掙脫罪惡的過程，並非為正義而奮鬥的過程。」一個人意識到的智慧與意志，在往理想奮發前進上，只是朝著模糊不準確的目標。自我交付總是被視為宗教生活裡最為關鍵的轉折點，這宗教生活是指精神上的，而非外在的運作、儀式或禮儀。那麼心理學與宗教到此事完全和諧的(蔡怡佳、劉宏信，2000)。

(3) 宗教人與非宗教人

研究結果可以看到她深入一貫道、佛教、深命教育，無一不將生活生命融入宗教團體，她可以超越個人私利，可以為了前輩點傳師一句話叫她到高雄傳道，渡化不同場域工作的眾生，她到工廠工作、作美髮或在市場叫賣，每天很法喜的過生活，廣傳道法救渡眾生離苦得樂。

宗教經驗在一個人性格上成熟的結果，William James(2001)稱之為「聖徒性」，這是遍在所有宗教中的特性，她有四種基本特徵：

1. 更寬廣的生命之感，超越塵世的微末之利，存在著一種理想力量，她不僅是理智的也是感性的。
2. 覺得理想的力量與我們的生活是連續的親密無間，心甘情願受此理想力量的支配。
3. 極度的興奮與自由之感，好像約束自我的界線消融了。

4. 關注非自我的要求，情緒中心轉向愛與和諧，轉向肯定的是!遠離否定的不。

這些聖徒的特徵乃皈依的結果，凡俗，也稱之為非宗教人，他們同時隸屬自己的身體、自己的房子、自身擁有的物質以及自己的世界，他們的身體也沒有宗教或精神性的意義，無法進入宇宙觀，宇宙變得晦澀難解，無法和宇宙連線傳遞訊息。

有個明顯的特徵是不管她今天有在這個宗教，或沒有在這個宗教，其實會發現她很想超越目前生活的困境，就產生生命存在的超越性。

三、皈依經驗

在研究受訪者的身上可以看到她具有聖徒的特徵，這些聖徒的特徵乃是皈依的結果。在華嚴經可以看到願意發菩提心就是一種對宗教的皈依，所有宗教皈依經驗是遍在所有宗教中的特性，是信仰者的生活基礎，朗尼根在神學方法提到的第一個階段，是以有效的方法了解過去化解衝突，形成立場，化解反立場以達到新的視域，而是徹底的持續一生的改變，此乃皈依。(林淑理，2015)研究受訪者在深命教育的職場經驗，可以驗證她放下個人的執著自尊心坦然面對同事對她的指責，從現象的結果的反應去反省覺察是自己的問題，慚愧後心生懺悔，內心經過轉化後化解衝突，這是實踐體證的過程。

在她的生命經驗，較少觸及個人內心的情感經驗，這跟她的原生家庭經驗有很大的關係，對於情感她不是沒有，而是一貫道的教育，世間的情感是靠不住的，它會生變，要追求永遠不變的真理，然而我們都還只是人的層次，人是情感的動物，佛陀也說過有情眾生，她用壓抑經歷她的感情，夫妻的情感在她人生的經驗像室友、像朋友又是夫妻。她對先生報恩的方式就是不離開，守候著他。朗尼根提出三類歸依後:智性歸依、道德歸依、宗教歸依到 1977 年增加了情感歸依，智性歸依是認知方面的自我超越，透過經驗、理解與判斷過程，知道世界不只是個人的關懷，道德歸依是將個人選擇與決定的判準，從追求滿足轉向追求價值，宗教歸依是基於終極關懷，生活在彼岸之愛 (other-worldly love) 中，這是沒有條件、沒有保留的，完全的、永恆的自我給

予，情感歸依對家庭之愛，對團體之忠誠度，對人類宿命的信念，情感歸依使人有健全的情感生活，對整個人性存在是很重要的。忽略個人情緒的人，成為冷漠、無法以人性方式與人往來之虞，壓抑負面情緒會造成疲乏，並抑制正向情緒，因而無法適宜地瞭解情感生活，無法找到最深的喜悅與最具威脅性的焦慮，其宗教生活 因未找到終極關懷而受苦。(林淑理，2015)

宗教可以說是生命即世界觀的形式，人們發現自己也擁有相同的神聖性，接著他發現她的生命可以相對於宇宙生命，宇宙的浩瀚廣大如虛空，成為人類存在的典範與皈依(楊素娥，2000)。

第四節 生命意義

生命的意義是什麼？生命意義，包括了目的:擁有意義感的人會認為生命具有某種有待實現的目的或功能，具有某種適用於自己的首要目標或許多目標(易之新譯，2003)。存在的課題是每個有意識的人都會面臨的問題，生命的無意義感促使人們會自發性的驅動自己尋找生命的意義，研究受訪者的自我與宗教探索的生命歷程，就是生命經驗的探索追求生命意義的過程，研究結果看到她很敏感很恐懼、也很焦慮。這個恐懼就是非存有的挑戰，在我們的一生中息息相關，在不斷的追求和探索想要解除當下的痛苦，想理解痛苦產生的原因是怎麼造成的，她尋求宗教希望在宗教找到答案，她無法在一貫道找到答案，為什麼?無論她推廣那一個宗教，背後都是一樣的理由，我們要探討的是她要追求什麼？

法蘭克在集中營的生活經驗，使他深入思考意義和苦難、痛苦和死亡間的關係。要在極端的環境活下來，需要從苦難中找到意義，在集中營的深度絕望中，為自己和他人的苦難尋找意義，他的結論是只有活下來才能為他的劇痛賦於意義。每一個人的生命具有獨特性，都有別人無法實現的意義，法蘭克把獨特的意義分成三類:一、在自

己的創造中完成什麼，或給於世界什麼；二、在相會與經驗中從世界得到什麼；三、忍受痛苦，走向自己無法改變的命運(Frankl, 1986)。

生命意義的追尋，包括尋找一個家、服務他人、自由、自我實現與參與，期中最重要的是參與。奧瑞提斯這樣說：「我想要有歸屬感。」可以從服務他人恢復人的尊嚴，甚至每一個人必須找到屬於自己的道路(易之新譯，2003)。

對卡謬和沙特而言，重要的是人體認到自己必須發明自己的意義，然後承諾全然實現這個意義。沙特的倫理觀要求全新參與，就這一點而言，西方神學和無神論的存在體系都同意：讓自己沉浸在生命之流，是既美好又正確的(易之新譯，2003)。

能夠找到自己的自由、使命和道路縱使身上背負千金萬擔，好過沒有目標的在路上行走，走上千條萬條道路，卻那兒也去不了，因為他們是別人的道路，我只有一條路，誰也不知道它通哪裡，但它是我的道路。

一、宗教背後的價值

貫穿整個研究結果我們看到的是，她不斷的面對自己的困境，想要解決她的恐懼感，想要從這個人世間的痛苦解脫出來，突破她對生命的擔憂，想要得到生命的自由，即使是在最困難的情況下，她仍然試圖去突破環境的限制，為自己的人生找出路如何去實踐自己人生的理想。

叔本華說：「人類註定在兩極之間游離；不是災難疾病，就是無聊厭煩。」(魏嘉華，2007)。

女中醫師一生追求的宗教價值是什麼？她無法在佛法與領導者找到平衡點，對生命產生疑惑，身體的疾病長久的跟著她不見好轉，雖是別人說的業，總是要有個出處，聽

著別人這樣說她是造業因果，潛意識不由得還是會死亡的焦慮，生命的無意義感。

托爾斯泰如此自述:使我五十歲的時候想要自殺的問題，是從無知的嬰兒到大智大慧的老人的心理都會有的一個最簡單的問題。這個問題不解決，便不可能活下去，就像我在實際中體驗的那樣:我目前所做的、將來要做的一切會產生什麼結果？我的全部生命會產生什麼結果(馮增文，2003)。這個問題表述出來是這樣的:我為什麼要活著？為什麼要有願望？為什麼要做事？

二、孤獨是愛人的先決條件

我的生命是否具有這樣的意義，它並不因為我不可避免要死亡而消失。存在的四個終極關懷，死亡、自由、孤獨、無意義感，當我們的生命觸及這些存在的議題，在孤獨關係破裂的時候，會讓每一個進入非存有的狀態，這個時候個體會產生焦慮，個體可以尋求關係尋求宗教，這個本身就是防禦機轉，就是在對抗非存有的挑戰，亞隆說:本來我是孤獨的，我融入我們，我就變得不孤獨了，但是關係破裂時，孤獨感又會再度出現，跟宗教的關係也是一樣，宗教也是一種關係的連繫，甚至這種連繫的關係，還有另外的意思，祂的力量可能遠超於我，我就可以依附在祂上面，如果認知破滅了，相信的那位終極拯救者屬於依賴祂的力量也會崩解，這個經驗可以在研究參與者身上看到。

對於改革現狀的想法與逐漸成形的宗教見解，從困難的環境和多病的身體中走出一條道路，成為她從事生命教育改革的動力與基礎，為自己的生命創造意義。

生命是活在一個雙重的平面上，人性的存在有其自身的過程，同時，生命也分享了超人性的生命，也就是宇宙或諸神(楊素娥，2000)。人類潛意識的內容和結構，是自遠古以來各種存在情境的結果，尤其在危急情境時，這也就是為什麼潛意識有其宗教氛圍的原至終是宗教性的，因為從古代文化層面來看，存在和神聖是一體的。

我們瞭解自己是全然的寂寞與無助，如果能打破我們沒有窗戶的斗室，就會了解

面對相同孤寂恐懼的他人。每一件事的要點顯然都在於人性的相會，而不是人為或思想，人必須開始面對孤獨、忍受孤獨，才能運用資源，更徹底處理自己的存在處境。懷德海:孤獨是真實靈性信仰的情境，宗教是個體在孤獨中所做的事…。如果妳不曾孤獨，就不可能虔誠。佛洛姆在《愛的藝術》中寫到:孤獨的能力是愛人能力的先決條件。莫斯塔卡斯在論寂寞一文提出相同的觀點:孤獨的人，如果允許自己孤獨的話，就會在孤獨中認識自己，創造一種與他人有根本關係的連結或感覺。寂寞並不是與他人分開，或是造成自我的分裂與破碎，而是擴展個體的完整性、覺察力、敏銳度與人性。許多人證實在超越孤獨之前，必須先經歷孤獨。

能面對和探索孤獨的人，就能學會以成熟的愛與人建立關係，只有已經與人建立關係，達到某種程度成熟的人，才能忍受孤獨。

信仰可以使絕望的勇氣成為可能。研究受訪者帶著內心的焦慮，再度尋找另一個信仰，她遇到了藍青老師，他的教育核心理念，與佛法的解脫之法相應，深刻的打動研究受訪者，進入學習一直迄今，已經 20 多年了，她慢慢學習去經驗過去佛教所謂本體是空，善與惡、正與惡，是絕對也是相對，她接納自己去看見自己的恐懼，恐懼是有對象的，生之勇氣顯現一切實有的自我肯定，克服自我否定的一種肯定，當瞭解虛無屬於實有，實有包含虛無才能成為生命的觀點，才有可能達到。在深命教育機構她學習到利用發生的事件，去覺察內在的隱藏的問題。慢慢的發現原來發生在自己身上的事，沒有意外只是內在的呈現。當然這一段漫長的坎坷是有一股生之勇氣的力量伴隨著她走過。

第六章 研究結論

第一節 結論

本研究與了解一位女中醫師自我與宗教探索的生命歷程，綜合文獻闡述諸多有關「宗教經驗」的概念，將以「自我探索的生命困境」、「宗教力量在生命歷程重要性」、「生命轉化與自我實現」三個研究的目的與問題，提出以下作結論：

壹、生命困境經驗的內容

一、原生家庭童年艱辛的經驗獲得意義的方式

(一)「童年時期在經濟窘困無力再扶養她時，將她送給別人當養女，雖然隔年被送回來，這個生命經驗現在回想起來，掩不住當時的悲傷常常還會想流眼淚」：雖然媽媽在無能為力的狀況下把她送給別人，隔年那家人很幸運的有了自己的小孩，被送回後從此媽媽不曾再把她送給別人，媽媽是個有苦不會說的人，媽媽在她被收養的那一年，同樣是非常痛苦的，因此媽媽只能更拼命的工作，用此表示對她的愛與疼惜。

(二)她總是天還沒亮，就跟著媽媽到市場做熟食生意，看到含辛茹苦照顧八個小孩的媽媽，總是辛勤的在工作，沒有抱怨總是默默的承受，「為了一家人的三餐而煩惱，看在眼裡的她，對人世間起了厭離心想要出家。」：窮困的成長經驗帶給她堅強獨立的性格，要在社會生存要學會獨立自主。

二、選擇結婚被迫離開一貫道時獲得意義的方式

離開台南的故鄉來到台中，選擇信仰因素，受到離鄉背井的影響，一貫道道場提供外地人心靈安定與接待和氣的環境，包含點傳師、師兄、師姐的傳道精神與親切的言語態度接待新進的朋友，道場氣氛溫馨適時撫慰異鄉遊子情懷，道場的耳濡目染吸引她加入一貫道，可能她有生以來感受到生命的

價值、生命有了意義。她覺得生命有了希望好像有一個努力的目標，她想把一貫道的好告訴有緣的人。於是她和大家立誓清修，多年後她想經驗家庭生活想結婚，「結果我結了婚，遭到排擠」：與其說是排擠，倒不如說是因緣的安排。

三、學佛與生存需求產生矛盾的生命經驗獲得意義的方式

她一直追求佛法，可是為什麼總是覺得有一個落差，佛法為什麼跟生活脫節的。當她接觸中醫的時候「我到底要在佛學上鑽研專心的修行，還是要追求世間的名跟利。」：我一定要讓我經濟獨立，準備中醫，因為自己要經濟獨立。

貳、探索生命困境時經驗的轉化

受訪者生命經驗的轉化在生活實踐上的應用：

一、心理層面：

認識自己從反省開始，這一幕幕的場景就從生活開始發現，反省後自我覺察才能生起。

- (1) 研究受訪者不容易相信別人，不知不覺和別人產生疏離感，人與人的關係不容易建立，「她加入團體學習後，融入她們的思惟看事情，了解是人性使然。」
- (2) 自尊心很強不容許自己出錯，所以律己甚嚴，這樣的心態下與人相處給自己和別人很大的壓力。這不是一個輕鬆的生命經驗，月有陰晴圓缺人有悲歡離合，自尊心強的人無形中回壓迫別人希望別人聽她的，怕被否定。「她學習尊重別人讓別人也有屬於自己的空間，不用律己甚嚴的角度要求別人，鬆了別人鬆了自己。」
- (3) 愧疚與自責看起來是反省而另一面則是為自己找理由的另一種掩飾的方式，愧疚感遮掩了憤怒的感受。表達憤怒是困難的，而指責自己是熟悉和安全的，她常常壓抑她的憤怒，憤怒的暗示是自己修行的不好。「有宗教經驗學習的人容易有人性的陰暗面被遮蔽，對良善與道德的理解就是把自己的道德放在神格之上，孰不知我們還沒到，我們都還是一般人，用著高標準要求自己，只

好讓自己遍體鱗傷」:現在她允許人性的顯露，會鼓勵自己做不到沒關係接受當下的自己愛自己不批判自己，對自己慈悲自然能對別人慈悲。

- (4) 恐懼:莫來由的恐懼在她的生命載浮載沉，這是較難察覺的部分，因為恐懼的記憶在生理心理層面，已經有一套自我求生的模式在因應，然而很特別研究參與者得天獨厚有與生俱來生之勇氣，相信存在的議題可以有很多的學習。「我內在充滿了恐懼，害怕時間不多，我的神經失調讓我眩暈讓我心悸，讓我爬不起來，可是我還是努力的一定要超越它」:她賠了健康，但是她能得到這張執照，讓她未來的路究不一樣。

二、信念層面:

信念修改與重構，行動之前必定有信念作指揮，宗教人的信念較一般人強大，因為她的信念不是個體的力量，而是將自我意識融入大我宇宙，在上一章有提到聖與俗與歸依經驗，然而這不是一蹴可幾的，在修練的過程，就如自然的種子隨風灑在泥土之上，有的生根有的腐爛，有的中途消失，在她的生命的歷程看到最後的定著點「在深命教育機構長達 20 多年，她希望在這裡好好修行，然而外面的境觸及內心傷口的時候，她興起了離去的念頭」:但是她的信念很強，佛學讓她有基礎，但是讓她從內在去發現問題的是深命教育，給她的力量相當大，直到現在她仍然在這裡。

三、行為層面:

行為是內在的顯現，如果妳的內心是往東，妳的行為不可能往西，人不認識自己內心的運作，看到的只是表面意識，才有懷疑、矛盾、衝突的產生，「用著強勢，只有我才是最厲害的，然後面對家庭、面對先生、面對小孩，那種語氣跟語調，是一種非常非常的殺傷力，可是我並不知道」:隨著美善將深命教育學到的，去發現她的問題，改善夫妻關係、親子關係，成為轉化的第一層次。她將自身在職場上的利益分享給員工、同事、需要心靈成長學習等他人，將這一份心靈層次的自由我願的好，分享出去而成就生命的最高價值，共好是行為轉化的第二層次。找到安身立命之所後，從此定著潛心修練到濟世，擴展個人心胸至大我的循環，上求佛

道下化眾生早日開悟得解脫，乃是行為轉化的第三層次，這是她此生的目標。

參、信仰飄移後生命經驗的轉化

本研究發現，研究受訪者信仰漂移的因素有二：

一、清修誓願無法圓滿

受訪者進入一貫道，她的志向是要把一貫道的好，去給傳遞給所有有緣的人，她有廣度眾生的信念，為了廣度眾生她可以到工廠、菜市場、做美髮等工作，依著道業需要而作，也在不經意跟著大家立誓清修中此生不結婚，守男女清淨的戒律，「隨著一段時日，一貫道的文化就是渡眾、做善、吃素很少往內觀照的學習，內心的恐懼與焦慮慢慢的又出現了，她要的是解脫，不是只做這些事，結婚這件事讓她機會離開一貫道」她是一個戒律嚴格的人，因為自己的不能堅持無法繼續留下，引發她更大的焦慮與孤獨感，充滿孤獨焦慮的她會極力的想從與人的關係中得到滿足。

二、佛法教義無法解答內心困惑

佛教的聽經聞法讓她感到喜悅，但是對於佛教的修持方式，誦經、法器不是她喜歡的，自己不是一個出家眾，離師父的距離比較遠，沒有辦法深入佛教的文化。「我一直在追求佛法，可是為什麼總是覺得有一個落差，佛法為什麼跟世間脫節」：師父都會對我說：「妳這樣不行，妳這樣一直在名利裡面轉，妳應該要往生命裡去轉啊！」在考中醫和習修佛法的相較選擇，她選擇了考中醫師執照。後來她離開禪寺。到深命教育機構學習。這個時候真正讓她宗教信仰漂移的因素，來自於她對佛法和世間的名利做選擇，當時她處在經濟恐懼之中，知道先生有血友病的時候，她知道要經濟獨立，唯有考上中醫師一途可以拯救她經濟的恐懼，恐懼引發更明確的目標。

三、紅塵道場對美善力量-接受深命教育後的轉化

問題不在宗教，而是她的個人生命經驗孤獨感引發的恐懼，可能有人是用逃避、畏縮、否認來面對，美善是由內在產生出勇氣與她自我肯定相融，為自己尋找每個階段的生命意義並深入學習，依每個人適性學習的方式，對自己的生命帶來啟發、學習與轉化。深命教育創生她的內在本質，帶著她迎向每個挫折、每個挑戰，成就她個人自我與宗教探索生命意義價值的完成。

第二節 建議

一、給讀者的建議

如研究中的受訪者的故事，出生的環境不是她能夠決定的，如何在困苦的環境讓自己不隨波逐流，並以堅強的心智面對發生在她身上的苦難，受訪者提到內在轉化的力量是因為她對發生在自己身上的事，開始覺察反思，不是以傳統價值觀做評價，當然生活在世俗的社會，誰能不受影響誰能絲毫不受影響，尤其是人與人的關係、情感的連結，這都是無法用頭腦、理智說的清楚的，也無法評斷是與非，最讓研究者佩服的是她面對逆境的勇氣與毅力，然而並不是每個人的生命之路都禁得住百折不撓，每個人的生命光譜不盡相同，我們看到受訪者的生命歷程是幾十年的淬鍊累積，並經歷一貫道、佛教、深命教育的學習從內心昇起的力量而轉化她的生命，並非一蹴可幾在短時間的學習就能趨近身、心、靈平衡的狀態，在此勉勵面臨生命挫折時可以參考本研究在獲得意義的方式這個段落所獲得的結論，順利的走過痛苦。

再則，研究者要誠摯懇切的呼籲讀者在閱讀的過程中，不要任意批判研究受訪者，相信受訪者願意接受訪談並成為論文研究的對象，勢必要鼓起相當大的勇氣，開放自己內在曾經的陰暗面、痛苦成長的故事和讀者們分享，對研究者來說更是感動莫名，這樣的義氣相挺幫助研究者論文的完成，受訪者並未說自己的修行有多高深，她只是如實的將自己在紅塵道場中學習的經驗，如何轉化她舊有的思維模式分享出來，她個人並非想誇耀自己的修行達到什麼境界，

都還在路上學習，並接受自己的不完美。在這個社會上有苦難經驗的人不勝枚舉，也許我們身邊就有苦難之人，願人人最終都能將自己的苦難淬鍊為甘露，滋養我們的身、心、靈，互相效力攜手共好，這才是本研究的最終目的。

第三節 研究者反思

一、身為研究者的自我批判-訪談省思

此次的研究，以論文取樣為初衷，有兩次兩個小時以上的深入訪談，與研究受訪者訪談時，每一次我們都是內在深層的接觸，除此之外在訪談以外的時間我們也會見面閒聊，反而有更多輕鬆而自在的內心對話。在此研究有更多意外的收穫。

訪談時的嚴謹度除了在問題的深入度以及提問的問題之外，逐字稿的忠誠度都是需要再再自我要求的，當發現研究受訪者的言論有些疑惑時，是不是該及時提出疑問，這也是倫理的議題，仍然要尊重研究受訪者的隱私。

本論文訪問的過程中，撰寫逐字稿紀錄受訪者的精彩生命歷程、敏銳的自我覺察能力，流暢、真誠、坦白的表達，整個訪談順暢進行，受訪者的極力配合令研究者充滿感恩之情，她的謙虛與慈悲對生命充滿正向與熱誠。是研究者積極努力研究，以回饋受訪者的主要動力來源。

二、研究者學習歷程

如同緒論所言每個艱辛的生命轉化過程，生命的底層都有一個支撐的力量，這個力量源自生命的個人議題與經驗所累積，每一個人的內心都想肯定自我，不容易的是大部分的人缺乏自我肯定與自信，因為在意社會價值觀對個人的觀感，對自己設限而無法在選擇自由，保有自己內心真正想要的生活，我在年輕時候曾接受基督教受洗的儀式，當時一個人隻身在林口長庚復健科實習，

下班後有很多自己的時間，當時教會的姊妹很熱心，常常關心並帶領認識教會，我學習到燒傷病房探訪病人，我是實習生到病房是關心生理的健康做復健，我是教會同工的時候關心的是個體的生理與心理的健康，這真是一個有趣的現象，當時是教會的同工參與教會各項事務，我很喜歡參與教會的每一項工作，我喜歡禱告跟神在一起，也有過宗教經驗。後來因為教會不如我意，非關教會有什麼問題，只是當時對我來說那是最好的選擇，而後進入觀音法門學習十八年，最後進入佛教對經藏的學習，多年來在理解生命的大道仍然隨著佛教經典亦步亦趨，我並不是出家人但謹守五戒，學習清淨心面對多變的世態。筆下的女中醫師猶如菩薩化身，在訪談過程中有鋼鐵的意志，上求佛道下化眾生的宏願，擁有人間最柔軟的心腸，聽著她道出對蒼生的大願與佛法體會的喜悅，現身說法隨緣渡眾。

寫這篇論文也是對自我重整，宗教強調靈魂的救贖，回歸本體、本我，然而這是一種宗教的境界，回到生活如何將體會到的教理實踐出來，我的上師也曾告訴過我，不要在世間物質打轉，然而我就在物質的世間，我也很迷惑，如同受訪者遇到學佛與考中醫師的矛盾，如何在教理與現實生活取得平衡，好像只能親自實證，個中體悟如人飲水冷暖自知。

仰望天際無限，而我卻拙於筆觸，無法將體會及領悟貼切的表述於萬一。論文的結束，是人生下一個旅程的開始。

參考文獻

壹、中文譯書

- 吳芝儀（譯）（2008）。**敘事研究：閱讀、分析與詮釋**（原作者：Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R., Ziber, T）。嘉義市：濤石文化。（原著出版年：1998）。
- 吳就君（譯）（2006）。**家庭如何塑造人**（原作者：Virginia Satir）。台北市：張老師。
- 杜傳華、蘇建（譯）（2011）。**意識光譜**（原作者：Wilber K.）。北京：萬卷出版。（原著出版年：1977）。
- 李孟潮、李迎潮（譯）（2013）。**當事人中心治療：實踐運用和理論**（原作者：Rogers, C）。大陸：中國人民大學出版社。
- 邱振訓（譯）（2018）。**倫理學**（原作者：Benedictus de spinoza）。台北市：五南。
- 易之新（譯）（2005）。**超個人心理治療—心理治療與靈性轉化的整合**（原作者：B.Cortright）。台北：心靈工坊。（原著出版年：1997）。
- 胡生（譯）（1987）。**生之勇氣**（原作者：Paul Tillich）。台北市：久大文化。
- 馮增文（譯）（2003）。**托爾斯泰懺悔錄**（原作者：Leo Tolstoy）。大陸：北京華文出版社。
- 楊素娥（譯）（2000）。**聖與俗：宗教的本質**（原作者：Mircea Eliade）。台北市：桂冠。
- 廖世德（譯）（2005）。**萬法簡史**（原作者：Ken Wilber）。台北市：心靈工坊。
- 鄭玄藏（譯）（2001）。**人本心理學入門**（原作者：Tony Merry）。台北市：心理出版社。
- 劉千美（譯）（1989）。**自我實現與人格成熟**（原作者：Abraham Harold Maslow）。台北市：光啟出版社。
- 賴妙淨（譯）（2000）。**宗教學導論**（原作者：William Calloley Tremmel）。台北市：桂冠。
- 蔡怡佳、劉宏信（譯）（2007）。**宗教經驗之種種**（原作者：W. James）。台北：立緒文化。（原著出版年：1902）。

貳、中文部分

- 王麗雲（2000）。**生命史在教育研究上的應用**。嘉義市：濤石。

- 黃光國 (1990)。自我實現的人生。台北市:桂冠。
- 歐青鷹 (2016)。深靈秘話·深層意識的聲音。台北市:博克思。
- 瞿海源 (2002)。宗教與社會。台北市:台大。
- 呂漁亭 (1999)。從心理學觀點看人及宗教。哲學與文化，26(12)，1116-1130。
- 余秀敏 (2005)。聖俗辯證的體現-伊理亞德的宗教象徵體系之介紹。教育暨外國語文學報，1，107-127。
- 杜明薰 (2003)。談靈性。護理雜誌。50 (1)，81-85。
- 李玉珍 (1996)。佛學之女性研究-近 20 年英文著作簡介。新史學，7 (4)，199-222。
- 吳有能 (2013)。經驗與關係性:宗教經驗的人文意涵。哲學與文化，40 (3)，131-152。
- 呂明心、傅臨超、邱玉蟬、闕河嘉 (2016)。男主外, 女「煮」內:臺灣「米」電視廣告的性別形象。傳播與發展學報，33，56-88。
- 林文律 (2010)。漫談轉化學習。T&D 飛迅，104，4-23。
- 林美珠、溫錦真 (2018)。台灣心理與諮商敘事研究之回顧與展望。中華輔導與諮商學報，53，81-116。
- 林淑理 (2015)。朗尼根的歸依觀。哲學與文化，42 (8) 179-200。
- 武金正 (2006)。朗尼根邁向宗教對談。哲學與文化。33 (11)，65-84。
- 胡正文 (2010)。從多樣的家庭現況看擺盪中的社會價值。通識論叢，10，81-111。
- 郭思慧 (2012)。諮商師的宗教經驗與諮商專業養成之研究。諮商與輔導，319，14-17。
- 陳國鎮 (2013)。以生命多重相態觀論科學與宗教的結合。宗教哲學季刊，63，19-28。
- 陳玉璽 (2008)。西方心理學的靈性研究-以詹姆斯、榮格與佛蘭克為例。新世紀宗教研究，7(1)，1-34。
- 陳慧玲 (2015)。隱性的聲音:關於鍾台妹敘事女性主義關點。生命敘說與心理傳

- 記學，3，125-145。
- 黃積聖 (2003)。論自我探索。T&D 飛迅，12，9。
- 黃曬莉、朱瑞玲(2012)。理論即生命經驗:太虛大師的人生佛教為例。高雄行為科學學刊，3，61-94。
- 黃懷秋 (2012)。試論宗教經驗的神聖性和日常性。道風:基督教文化評論，36，191-213。
- 葉俊廷、李雅慧 (2018)。從懷疑到信任：中高齡宗教信仰的靈性學習歷程。諮中華，319，105-141。
- 鄭喜恆 (2011)。詹姆士的實用主義「實在」觀。歐美研究，41(4)，978-1019。
- 鄭志明 (2013)。從宗教與科學的關係論宗教的生命教育。宗教哲學，65-66，245-260。
- 劉見成 (2006)。尋找上帝：人性中的宗教關懷－威廉·詹姆士的宗教哲學。宗教哲學，35，30-54。
- 劉秋固 (1998)。超個人心理學與宗教心理學對靈性問題的研究。宗教哲學，15，173-188。
- 劉秀梅 (2007)。探求神性與人性的完美結合。大學英雄，4 (1)，163-164。
- 蔡維民 (2003)。宗教信仰與心理諮商。新世紀宗教研究，3 (2)，61-99。
- 蔡維民 (1999)。從宗教與宗教感的理解來省思人文宗教。哲學與文化，26 (9)，858-868。
- 蔡 彪 (2007)。高峰體驗與人格完善。晉陽學刊，2，70-73。
- 關秉寅、彭士芬(2010)。生命壓力事件與個人宗教性之關係的探討。台灣宗教研究，9 (2)，27-52。
- 潘樹仁 (2006)。宗教流傳與現代生活之融合。宗教哲學，35，12-29。
- 薛榮祥、丁興祥(2014)。理論即生命經驗:太虛大師的人生佛教為例。生命敘說與心理傳記學，9，59-76。
- 魏嘉華 (2007)。自我超越的生命意義。全人教育學報，1，139-154。

- 蘇益志 (2006)。青少年自我探索之途。《諮商與輔導》，246，11-13。
- 嚴耀中 (2004)。佛教戒律與唐代婦女家庭生活。《學術月刊》，8，95-101。
- 陳春蓮 (1993)。《詹姆斯的自我理論及其影響研究》(未出版碩士論文)。國立台灣師範大學，台北市。
- 王永成 (2007)。《天主教聖神同禱會祈禱經驗之研究》(未出版碩士論文)。南華大學，嘉義縣。
- 林佩瑩 (2008)。《女醫師生涯滿意相關因素之研究》。台灣大學，台北市。
- 林廣建 (2015)。《回歸它者-一種宗教經驗認識論的解析》(未出版碩士論文)。台灣神學院，台北市。
- 程馨慧 (2018)。《紅塵不迷亦不離:法鼓山佛教徒的慈悲意義建構歷程之初探》(未出版碩士論文)。嘉義大學，嘉義市。

參、英文部分:

- Aldwin, C. M., & Levenson, M. R. (2004) Posttraumatic growth: a developmental prospective. *Psychological Inquiry*, 15(1), 19-22
- Carpenter, C., & Suto, M., (2008). *Qualitative Research for Occupational and Physical Therapists: A Practical Guide*. New York: Blackwell Pub.
- Egnew, T. R. (2005) The meaning of healing: transcending suffering. *Annals of Family Medicine*, 3(3), 255-262
- Frame, M.W. (2003). Integrating religion and spirituality into counseling: A comprehensive approach. Pacific Grove, CA: Thomson Brooks-Cole
- Hedlund, D.E. (1977). Personal meaning: The problem of education for wisdom. *Personnel and Guidance Journal*, 55(10-13).
- Frankl, V.E. (1986). *The doctor and the Soul: From Psychotherapy and logotherapy*. New York: Vintase Broks.
- Frankl, V.E. (1988). *The Will to Meaning: Foundations and Applications of logotherapy*. New York: New American library.
- Janoff-Bulman, R. (2004). Posttraumatic growth: three explanatory models.

Psychological Inquiry, 15(1), 30-34

James, William. (1997). The sex ratio of offspring desired by men exposed to wood preservatives contaminated by dioxin. *Scandinavian journal of work, environment & health*. 23(1), 69-79.

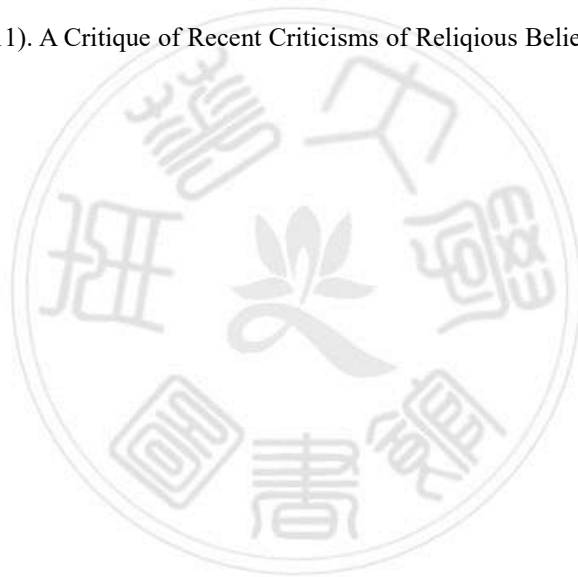
Linley, P.A. & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: a review. *Journal of Traumatic Stress*, 17(1) 11-21

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (2000). Paradigmatic controversies, contradictions and emerging confluences. In N. K. Denzin & Y.S. Lincoln (Eds), *Handbook of Qualitative Research* (2nd ed., pp.163-188). Thousand Oaks, CA: Sage

Nathaniel Wade (2009). Religion and spirituality in psychotherapy: a practice-friendly review of research, *Journal of Clinical Psychology*, 65(2), 131-146

Padgett, D.K. (2008). *Qualitative Methods in Social Work Research* Sage Pubns. New York: Sage Pubns.

Thomas W. Smyth (2011). A Critique of Recent Criticisms of Religious Belief, *Open Journal of Philosophy*. 1(1), 11-15.



附錄

附錄一 前導研究訪談大綱

本研究之訪談大綱主要依據研究目的所編製，目的是為了進行訪談時，使研究者與研究參與者不偏離主題，尊重研究參與者的談話脈絡，保有存而不論的精神，使研究參與者的生命經驗得以真實呈現

訪談大綱

研究目的	預試訪談大綱	修改後正式訪談大綱
探討一位女中醫師自我探索的生命困境	<ol style="list-style-type: none">1. 過去的學習經驗和原生家庭經驗是如何影響您的？2. 您是怎麼走上中醫師這個職業呢？最初的動機是甚麼？是自己的決定還是家人的決定？曾經遲疑或是後悔嗎？3. 您的中醫師專業的訓練與心路歷程？曾經遇到甚麼樣的困難嗎？您是如何面對和處理？	<ol style="list-style-type: none">1. 是什麼原因讓你國中畢業後，想要離開家庭到異鄉獨立自主？2. 您曾經想過有一天您會成為女中醫師？3. 10年中醫考試苦讀是如何做到的？
探討一位女中醫師生命轉化與自我實現的歷程	<ol style="list-style-type: none">1. 您是如何面對工作和家庭的衝突？如何從中取得平衡？面臨現實的困境時，是否懷疑過自己的生涯選擇嗎？包括婚姻及中醫師？2. 您覺得工作對您的重要性和意義是什麼？帶給您的生命意義是什麼？帶給您的成就感是什麼？人生的選擇是否	<ol style="list-style-type: none">1. 您人生中有哪些重大的困境？2. 理想與現實的衝突時，如何平衡？3. 工作帶給您的生命意義是什麼？

	如您預期?是什麼信念支持您持續下去?	
探討宗教力量在一位女中醫師生命歷程的重要性	<ol style="list-style-type: none"> 1. 一貫道是如何影響妳的? 2. 從佛教的信仰是怎麼帶妳走出結婚的陰影呢? 3. 超個人心理學又如何轉化您的生命歷程呢? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 接觸宗教的緣由是什麼? 2. 改宗的經驗如何轉化生命歷程呢? 3. 宗教信仰如何在生活運用與實踐?



附錄二:逐字稿意義單元概念類別主題類屬範例

訪談逐字稿	意義單元	類別	主題
<p>C1C001:她的原生家庭就是家庭比較貧窮，沒有辦法提供她讀書的機會。所以她在17歲的時候就去外面工作，<u>在外面就是單打獨鬥，就非得要成功不可</u>，因為這樣子讓她很獨立。</p>	<p>貧窮成為自己奮鬥的原動力，要在社會生存，必須獨立自主，非要成功不可。</p>	<p>貧窮的生活讓她產生自我的評比與接受</p>	<p>金錢對生活很重要，沒有錢好像就沒有一切，甚至被拋棄</p>
<p>C1C003:她有三個哥哥，四個姐姐，那媽媽就是一個人撫養我們8個小孩。...<u>因為小時候啊!家庭貧窮，她媽媽把她送給別人。</u>(語音變小聲)</p> <p>C1C006:<u>那種感受她就像一顆球，被踢來踢去，好像被拋棄</u>(語氣哽咽)。啊!談到這些(語氣更加哽咽..)她還是會想要流淚</p>	<p>因為貧窮被送給別人家，自己像個人家不要的皮球。</p>	<p>想到自己被家庭遺棄</p>	<p>金錢對生活很重要，沒有錢好像就沒有一切，甚至被拋棄</p>
<p>C1C060:..<u>她結婚的時候，也帶給她很大的痛苦，因為她在一貫道是不想結婚的。</u></p> <p>C1C061:..<u>她結了婚，是遭到排擠的，因為她們害怕她回去影響她們。</u></p> <p>C1C066:..<u>她有一貫道這些深層的影響，她本來不結婚那又結婚，對她來講是帶著自責罪惡感..</u></p>	<p>在一貫道立下清修的誓言，由聖返俗的過程帶著自責、羞恥感、罪惡感。</p>	<p>意識到自己是道德的，對一貫道神明不敬。</p>	<p>宗教的道德讓她不能接受自己結婚。意識到自己被排擠感到痛苦。</p>
<p>C1C127:(擤鼻涕的聲音)她本來就不想結婚，對!<u>因為因緣的關係她結了婚</u>，因為兩個個性不一樣，..先生哪，個性是很固執，她也很頑強..</p> <p>當她想要離婚的時候，<u>是一句話告訴我，離得了婚離不了業</u>，她應該從她的婚姻裡面喔。</p>	<p>因緣不是自己可以決定的，原來不想結婚，後來結了婚夫妻個性不合想離婚，也是痛苦，一句話「離得了婚離不了業」讓她省思重新再來過。</p>	<p>結婚帶給自己很痛苦，離婚也是很痛苦。</p>	<p>現象的發生是因緣，自己能改變的是心態。</p>

<p><u>去更加有智慧，這句話也安住了她</u></p>			
<p>C1T176:.. 其實不是她生命的預期.. 她也不知道她是中醫師呢？她的學歷很低，當時她考上的時候，教授問她們說，聽說班上有國中.. 她剛好就是國中的那個人...，C1C179:(深呼吸)很憤怒，怎麼可以瞧不起人，雖然...她的學歷是因為她的家庭不容許啊！ C1C178:因為她老師瞧不起她們，她們才有力量去翻轉 C1C180:.. 想要證明給她看，那她就把她的醫學方面做到最好。</p>	<p>中醫師是個高尚的職業，從來沒有想過以自己的生活背景也可以成為一位中醫師。社會學歷的價值觀讓她感到被瞧不起，自己有很多莫名的情緒上來。</p>	<p>意識到自己國中的學歷被瞧不起</p>	<p>國中的學歷也可以翻轉自己的命運，透過努力改變命運</p>
<p><u>C1C161:最終的目的，她是要她的生命自由，C1C224:.. 覺醒的力量，她願意找回原本的她，就是清醒的自己，還有跟她自己的本性結合在一起的一種喜悅。</u></p>	<p>人生大半輩子已做盡一切，及汲營營追求成功富貴，最終還是希望獲得生命的自由，找回本體清淨之心。</p>	<p>覺醒後的改變</p>	<p>痛苦可以昇華靈魂的層次，苦難極致的來臨，透過修行有機會跟本性相遇。</p>

附錄三

研究受訪同意書

受訪者您好：

我是南華大學生死教育與諮商組碩士班研究生吳彩琪，目前在蔡昌雄博士的指導下進行論文研究，我的研究主題是「一位女中醫師自我與宗教探索的生命歷程」，研究的目的希望透過女中醫師個人獨特生的活經驗與宗教相關轉化的生命歷程，嘗試去了解女中醫師如何從原生家庭的成長、宗教的生活、婚姻生活、工作與社會多重身分及角色的衝突，是如何面對現實的困難處，迎接挑戰、克服難關，在生理方面、心理方面、社會方面，發揮內在的潛能與勇氣，這一段自我轉化實現的生命歷程。

因著您生命歷程的分享，受惠於社會大眾在面臨生活困頓、工作挑戰、人際關係、家庭關係瓶頸時，自我調適時以此借鏡而有啟發，發揮內在力量與生命的潛能，助人在追求自我成長、自我實現時的參考。

研究將以一對一的方式進行訪談，預計進行二次，每次大約兩個鐘頭，希望選擇在您覺得安全、隱私被保護、安靜舒適的場所進行，但仍以您方便為優先選擇考量，為能真實與完整性，訪談過程中需要全程錄音，訪談過程中若有您不想觸及或深入談論的，研究者會尊重您的決定。訪談及錄音內容僅供本研究之資料分析使用，錄音檔案將於研究結束後進行銷毀，依據訪談內容完成的逐字稿將會在論文發表前請您過目，並進行修改，論文中將足以辨認您身分的資料，以匿名或是改造的方式呈現，以保護您的隱私權。

非常感謝您願意參與本研究，若您有任何疑慮，歡迎隨時與我連繫，務必讓您獲得圓滿的答案。若蒙您首肯上述協助事項，請您具名同意。

受訪者_____（簽名） 年 月 日

研究者_____（簽名） 年 月 日

附錄四 訪談逐字稿範例

被訪談者為 C，女性，62 歲，中醫師

訪談次別(C1)，訪談者 T，第幾次說話(數字三碼)如:C1T001 代表第一次訪談，訪談者第一句話。

C1C001:好啊! 我的原生家庭就是家庭比較貧窮，沒有辦法提供我讀書的機會。所以我在 17 歲的時候就去外面工作，對!在外面就是單打獨鬥，就非得要成功不可，因為這樣子讓我很獨立。

C1T002:嗯! 嗯!..那您父母的職業呢?

C1C002:父母親職業，父親早就往生，對!只有母親撫養我們，隨時隨地就是跟著母親學習，她是做熟食的生意，每天早上很早就要去市場，對!我幾乎每天早上非常早差不多兩三點就要起來幫忙。

C1T003:嗯! 是，可以說一下你跟家庭的關係嗎?有兄弟姊妹嗎?

C1C003:我有三個哥哥，四個姐姐，那媽媽就是一個人撫養我們 8 個小孩，她的壓力很大。可是我在她的身旁學習，我不曾聽她抱怨過，她就默默的做、默默的做，我就從旁協助，因為小時候啊!家庭貧窮，她把我送給別人…。語音變小聲。

C1T004:嗯!把妳給別人。

C1C004:對方剛好也沒生小孩。

C1T005:是!

C1C005:後來她懷孕了!她又把我送回去。

C1T006:是，所以妳有經歷那種被送去給別人扶養的經驗，那個生命經驗，您可以提一下您的感受嗎?

C1C006:那種感受就像一顆球，被踢來踢去，對!好像被拋棄(語氣哽咽)。啊!談到這些(語氣更加哽咽)…，我還是會想要流淚，因為那是一段喔!....非常非常對生命理念的一種挫折感。所以生命會告訴我，我必須要獨立，我必須要讓我媽媽看得到我的價值。

C1T007:嗯!(點頭)

C1C007:所以我就假裝的很堅強。

C1T008:是..

C1C008:我不需要愛

C1T009:嗯..

C1C009:對!所以媽媽不用關心，我就會很獨立，我會做得很好啊!所以無形當中也創造我的個性。

C1T010:是!

C1C010:讓別人感受我是不需要愛的。

C1T011:嗯! 嗯!

C1C011:所以幾乎都是被忽略了，確實是內心的很渴望愛，可是不會去表達。

C1T012: 嗯!

C1C012:對!我不會表達，因為我不需要啊!

C1T013:是!

C1C013:我很強的，我是靠我自己長大的。

C1T014: 嗯!

C1C014:對!內心是一股莫名其妙的抱怨，跟不滿存在，但是我不了解。

C1T015:是

C1C015:那股能量帶給我的就影響到我的身體。

C1T016:是..

C1C016:結果我的身體從小就很不好。

C1T017: 嗯.

C1C017:或許吧，因為身體不好就藉由這樣子要取得母親.. 喔.. 母親的那種疼惜，可是也得不到母親的一句疼惜的話語。

C1T018:是..，所以在您童年的經驗，您是覺得自己是一個人，而且是孤單的。

C1C018:對!

C1T019:是這樣子嗎?

C1C019:對!就是一個人，我是孤單的，跟家人沒話說。

C1T020: 嗯. 嗯.

C1C020:我始終是那個默默的，不會講話不會表達的那個小孩。

C1T021:是.

C1C021:對!

C1T022:是. 所以在小學的求學過程裡有沒有在學校有特別生命的記憶呢?

C1C022:其實，我讀到五年級的時候，就沒有辦法再繼續讀下去。

C1T023: 嗯. 嗯.

C1C023:那剛好是我的三姐，她提供我繼續完成我國中的教育。

C1T024:是.

C1C024:因為三姐為了家庭，她提早結婚嫁給外省人，她等於是說為了維持家庭的生活。

C1T025: 嗯..

C1C025:協助這個家庭，她嫁給了一個外省人，然後，給家庭一筆資金可以好過。所以我很感恩三姐。然後三姐回來又完成我國中的學歷。對!她等於是我的再造恩人，跟我的父母是一樣的。

C1T026:是. 是.

C1C026:係啊!(台語的是)

C1T027:還好，有這個三姐可以在學業上幫忙您。

C1C027:對!等到高中的時候，她跟我講說她沒有辦法，那我就讀夜間部。這個時候就跟我大哥學習代書，可是大哥也告訴我啊!我在那邊上班，他要提供我經費讓我讀書，可是我一等再等，他仍然沒有給我，所以我毅然決然的離開台南，去到台中的百貨公司上班。

C1T028:那個時候是幾歲呢?

C1C028:17 歲

C1T029:17 歲，所以等於是 17 歲離家。

C1C029:對!離開家庭。

C1T030:是.所以您其實在那個時候，已經很明白自己的人生其實要自己去開創的。

C1C030:我在百貨公司也很慶幸，很多貴人的協助，尤其是我的廠長，她很會做生意，她就把我帶在身旁，然後慢慢的栽培我，慢慢的栽培我，她也是我的貴人之一，對!

C1T031:那您的生命歷程這樣走來的話，是在 17 歲的時候離開家裡，然後到百貨公司，可是您是怎麼從百貨公司，走到去當中醫師的呢?

C1C031:喔…

C1T032:可不可以請您講這個過程呢?

C1C032:這個過程很微妙啦!

十八歲的時候進入一貫道，對!在十九歲的時候剛好一起喔!跟著師姐他們買房子，然後成立佛堂，後來我的點傳師說:玉盆啊!妳可以到高雄來了!去開荒，去那邊把這個道佈出去。我說:好啊!就到高雄，剛好是 19 歲。



國立成功大學人類研究倫理審查委員會
National Cheng Kung University Human Research Ethics Committee

研究倫理教育時數證明

吳彩琪

於民國 106 年 11 月 6 日參加國立成功大學人類
研究倫理審查委員會舉辦之教育課程，

主題：學術倫理

內容：

(一) 研究倫理審查送審實務與案例 (1 小時)

(二) 產學合作的研究利益衝突 (1.5 小時)

(三) 議題討論 (0.5 小時)

，共計 3 小時。

國立成功大學人類研究倫理審查委員會



中華民國一〇六年十一月九日

(106)研究倫理講字第 11-014 號



國立成功大學人類研究倫理審查委員會
National Cheng Kung University Human Research Ethics Committee

研究倫理教育時數證明

吳彩琪

於民國 107 年 10 月 9 日參加國立成功大學人類研究
倫理審查委員會舉辦之教育課程，

主題：研究倫理、學術倫理

內容：

- (一) 職業健康安全的倫理議題 (1.5 小時)
 - (二) 常見的學術倫理法律問題 (1.5 小時)
- ，共計 3 小時。

國立成功大學人類研究倫理審查委員會



中華民國一〇七年十月十六日

(107)研究倫理講字第 10-013 號