

南華大學管理學院企業管理學系管理科學碩士班

碩士論文

Master Program in Management Sciences

Department of Business Administration

College of Management

Nanhua University

Master Thesis

靈性活動參與動機與學習歷程之個案研究

A Case Study of Participation Motivation and Learning
Process of Spiritual Activities

陳玉娟

Yu-Chuan Chen

指導教授：涂瑞德 博士

Advisor: Ruey-Der Twu, Ph.D.

中華民國 109 年 6 月

June 2020

南 華 大 學

企業管理學系管理科學碩士在職專班
碩士學位論文

靈性活動參與動機與學習歷程之個案研究
A Case Study of Participation Motivation and Learning Process of
Spiritual Activities

研究生：陳玉娟

經考試合格特此證明

口試委員：郭東昇
呂朝賢
涂瑞德

指導教授：涂瑞德

系主任(所長)：黃國忠

口試日期：中華民國 109 年 06 月 24 日

準碩士推薦函

本校企業管理學系管理科學碩士班研究生陳玉娟君在本系修業2年，已經完成本系碩士班規定之修業課程及論文研究之訓練。

1、在修業課程方面：陳玉娟君已修滿36學分，其中必修科目：研究方法、管理科學等科目，成績及格(請查閱碩士班歷年成績)。

2、在論文研究方面：陳玉娟君在學期間已完成下列論文：

(1)碩士論文：靈性活動參與動機與學習歷程之個案研究

(2)學術期刊：

本人認為陳玉娟君已完成南華大學企業管理學系管理科學碩士班之碩士養成教育，符合訓練水準，並具備本校碩士學位考試之申請資格，特向碩士資格審查小組推薦其初稿，名稱：靈性活動參與動機與學習歷程之個案研究，以參加碩士論文口試。

指導教授：涂瑞德 簽章

中華民國109年6月1日

謝誌

要感謝的人事物太多，感恩謝妙芬老師邀約讀碩士班，再謝南華大學創辦人星雲大師大愛精神，以多元教學創辦學校，滿足各個領域想學習的人。

感謝我的指導教授涂瑞德老師不辭辛苦、耐心地指導論文寫作，所給予的指正，讓學生研究寫作中受益良多，順利通過論文口試。感謝口試委員呂朝賢教授與郭東昇教授，所惠賜的不少寶貴意見，順利完成論文，還有所有教授們的課堂教學，增長知識與思維視野，謝謝教授們。

感謝林師兄每個禮拜開車的接送、家人的貼心幫忙與體諒，姪女的協助。感謝研究生涯的夥伴們：麗貴同學一路上的協助幫忙與關心鼓勵、大忠同學在課業上的協助、喃呢與冠燁同學的關心與鼓勵，謝謝你們。感謝胡總裁不斷地關心與催促、謝謝佳霖協助非常多的列印、謝謝受訪者的辛苦，百忙抽空接受訪談，謝謝大家！

更要感謝父母的支持與關懷，愛的路上收到滿滿祝福，感恩所有一切因緣俱足與佛菩薩，讓我走在生命該走之路，勇往直前接受每個階段的學習歷程使自我成長，只要不放棄終能到達目的地，在人生的旅途上，生命樂曲更增添音符，使生命之歌串起響亮樂章，感謝南華大學為我增添一筆，所有一切為我灑下美麗的色彩。

再次感恩我的指導教授涂瑞德老師

陳玉娟 謹誌

南華大學企業管理學系管理科學碩士班

中華民國 109 年 6 月

南華大學企業管理學系管理科學碩士班

108 學年度第 2 學期碩士論文摘要

論文題目：靈性活動參與動機與學習歷程之個案研究

研究生：陳玉娟

指導教授：涂瑞德 博士

論文摘要內容：

本研究目的在探討靈性活動參與動機與學習身心轉化之歷程，學習者所面臨學習歷程之困境與因應方式，以 5 位參與靈性活動學習者為研究對象，透過半結構式訪談方式、來進行資料蒐集與分析。

研究發現歸納如下：靈性活動參與動機，馬斯洛的一九五四年出版的著作《動機與人格》(Motivation and personality) 亞伯拉罕·馬斯洛著，民 109) 中提出人類需求理論，需求層級分為五種且呈現為金字塔，最基本之需求就位在金字塔的底層，當滿足了基本需求即會往愈高的階層發展，由下而上列出為：生理的需求、安全的需求、愛與隸屬的需求、尊重的需求、以及自我實現的需求。

身心轉化之歷程有改善人際關係的能力與正向思維的態度，靈性活動學習歷程之階段主要包括：1. 感知階段：「擱置成見」「轉移視角」過去的模式產生內在衝突。2 自然流現階段：「放下我執」「接納當下」。3. 實現階段：「澄清意願」「建構原型」「形成體制」。

靈性學習者認為造成目前學習困境的因素有：1. 無法相信靈性的真實存在；2. 心與深層我無法交融；3. 學習過程中很難面對學不會。

受訪者對於靈性學習所採取的因應方式包括：1. 肉體必須做調整跟學習；(2) 學會全然的信任與交託；(3) 學習釋放小我的掌控性跟執著性；

(4)把生命的主控權交回給靈性引領；(5)向內在的佛性學習與(6)內在我智慧。

關鍵詞：靈性學習、內在轉化、身心健康、情緒管理、人際關係



Title of Thesis: A Case Study of Participation Motivation and Learning
Process of Spiritual Activities

Department: Master Program in Management Sciences, Department of
Business Administration, Nanhua University

Graduate Date: June 2020

Degree Conferred: M.B.A.

Name of Student: Yu-Chuan Chen

Advisor: Ruey-Der Twu, Ph.D.

Abstract

The purpose of this study is to explore the motivation of spiritual activity participation and the process of learning the psychosomatic transformation, the dilemma and the way the learner faces the learning process. Taking five spiritual learners as the research object, the semi-structured interview method was used to collect and analyze data.

Research findings are summarized as follows: Motivation for participation in spiritual activities, Maslow's writing 《Motivation and Personality》, published in 1954 (by Abraham Maslow, 2020), proposed the theory of human needs, There are five levels and they are presented as pyramids. The most basic needs are at the bottom of the pyramid, When the basic needs are met, the higher class will develop, Listed from bottom to top as:(1) physiological needs, (2) security needs, (3) love and affiliation needs, (4) respect needs, and (5) self-actualization needs.

The process of psychosomatic transformation has the ability to improve interpersonal relationships and positive thinking attitude. The phases of the spiritual activity learning process mainly include: (1) perception phase: "shelter stereotypes" and "transfer perspectives"; (2) natural emergence phase: "let's put down ego" and "accept the present"; (3) realization stage: "clarify will", "build prototype" and "form system".

Spiritual learners believe that the factors that cause the current learning dilemma are: (1) unable to believe in the true existence of spirituality; (2) unable to blend the heart and the deep self; (3) difficult to face learning during the learning process.

The strategies adopted by the interviewees for spiritual learning include: (1) the body must adjust and learn; (2) learn full trust and trust; (3) learn to release the control and attachment of the individual; (4) return the master control of life to spiritual guidance; (5) inward learning of Buddha nature and (6) inner self and deep wisdom.

Keywords: Spiritual Learning, Internal Transformation, Physical & Mental Health, Emotional Management, Interpersonal Relationship



目錄

準碩士推薦函.....	I
謝誌.....	II
中文摘要.....	III
Abstract.....	V
目錄.....	VII
表目錄.....	X
圖目錄.....	XI
第一章 緒論.....	1
1.1 研究背景.....	1
1.2 研究動機.....	2
1.3 研究問題.....	6
第二章 文獻探討.....	7
2.1 靈性的定義、類型與涵義.....	7
2.1.1 靈性之定義.....	7
2.1.2 靈性之類型.....	9
2.1.3 靈性之涵義.....	13
2.2 靈性活動參與動機.....	15
2.2.1 靈性活動參與動機對於身心需求.....	15
2.2.2 靈性活動參與學習之成長.....	20
2.2.3 靈性活動參與學習靜心.....	22
2.3 靈性活動參與學習歷程.....	23
2.3.1 參與靈性活動之學習歷程.....	23
2.3.2 靈性學習身心轉化之歷程.....	26

2.4 靈性參與困境與因應方式	34
2.4.1 靈性學習面臨認知困境.....	34
2.4.2 靈性學習面臨身體困境因應方式	36
2.4.3 靈性學習面臨心裡困境因應方式	37
第三章 研究方法	39
3.1 研究方法.....	39
3.2 研究個案與對象	41
3.3 研究工具.....	42
3.4 資料處理與分析	44
3.5 研究倫理.....	46
第四章 研究結果.....	48
4.1 靈性活動參與認知與參與動機.....	48
4.1.1 對於靈性活動之認知	48
4.1.2 參加靈性活動之動機	53
4.1.3 靈性活動與自我生命意義：.....	58
4.2 靈性活動參與學習歷程	62
4.2.1 學習歷程中經歷之我執.....	62
4.2.2 靈性學習應用於日常生活	67
4.2.3 靈性學習應用於人際關係.....	70
4.3 靈性學習對身心幫助	73
4.3.1 靈性活動參與困境的因應方式	76
4.3.2 靈性學習因應身體困境的方式.....	79
4.3.3 靈性學習因應心理的困境方式	82
第五章 結論與建議	87

5.1 結論	87
5.1.1 靈性活動之認知與動機.....	87
5.1.2 靈性活動參與學習歷程.....	88
5.1.3 靈性參與困境與因應方式.....	89
5.1.4 靈性活動參與轉化歷程面對困境所因應之方式.....	90
5.2 建議	91
5.2.1 對靈性學習者的建議：.....	91
5.2.2 對未來研究者的建議	92
參考文獻	94
一、中文文獻	94
附錄一 訪談同意書.....	98
附錄二 訪談大綱	99

表目錄

表 2.1 靈性涵義的彙整.....	14
表 3.1 研究對象.....	42
表 4.1 靈性學習動機訪談彙整表	58
表 4.2 靈性學習與自我生命意義訪談彙整表	62
表 4.3 U 型理論靈性學習歷程訪談彙整.....	66



圖目錄

圖 1.1 馬斯洛六大需求	17
圖 2.1 U 型理論靈性學習身心轉化之歷程	29
圖 2.2 U 型理論	33



第一章 緒論

第一章緒論部分將分為四小節探討，第一節說明研究背景、第二節探究研究動機、第三節提出研究問題。

1.1 研究背景

21 世紀的現代人除了物質的需求滿足，將意識到內在心靈的匱乏，生活中較容易產生情緒的波動，加上長期的工作與生活壓力使身心疲憊，甚而影響了人際關係、親子關係、夫妻關係、生活中許多的時間都處在不快樂、緊張、恐懼不安、憂鬱煩惱、躁鬱、擔憂的情境，尋求靈性的成長與心靈寧靜感等同重要，如何減壓是現代人內在的需求，因而靈性的學習成長被需求，顯然靈性的成長對於釋放壓力、紓解情緒、使身心得到健康，生活美滿、人際和諧是促使人們追尋靈性成長因素之一。

價值觀迷失、心靈空虛，生活模式偏差，思想行為偏重於物慾的追求，生活品質是過度想要而非需要，造成社會經濟與人心更加紊亂，是甚麼改變人們的價值觀，影響了人們的生活型態，多重壓力使心靈更顯慌亂，如何締造生命之價值？活出生命之本質意義？實踐生命的實相？再加上科技、資訊的進步快速，如何在生活中獲得心靈的平靜？適時的得到「紓壓」是值得探討的議題。

人們的潛意識中蘊藏著諸多印痕，生命最重要的資訊，隱藏在心靈深處之感官，觸動著人們的情感，左右了情緒的流動，內在潛意識牽動著我們的行為，行為態度反映出內在心情與情緒，心情與情緒又是我們情感的投射，反覆地在我們內在流動著內在的流動一幕幕投射在生活

中的人事，只是我們很難看懂這一幕幕的投射，但卻經常出現在生活中。

然而透過靈性的學習，許多人還是無法改變自己的人生，如何從生命的課題中翻轉自己的人生呢？由於現代人的生活模式與過去 50 年代相差甚遠，物質生活的氾濫遠超過數倍，如今人們追求快意的生活，凡事講求快速效率，速食店、外帶、外送、爭取更多屬於自己的時間，而爭取這些時間意義為何？但仍是無法滿足內在的需求，現代人的內在需求到底是何物？這是本研究所關注之探討議題。

1.2 研究動機

科技化帶來的便利與快速卻使人心更不安。現今的社會越來越難以表達彼此的基本關懷，內在多麼渴望精神加持、慈悲與智慧開示、協助解放人們內在恐懼與不安。然而殊不知、心性是我們與生俱來內在甚深之本質，萬法之基礎來自於我們之心性。

我們所尋找的真理，即在自身之內在，卻往身外找，忽略了自身內在層面。活著的時候都應該熟悉內在心性，因臨終是重要的時刻，那一刻內心經驗將對下一世、有最深沈和最有利的影響(索甲仁波切著，民 85)。所以對自身之內在應該熟悉，透過靈性活動參與學習、反覆的練習認識內在之存有、對自身將其有影響力。

本研究者在 107 年走訪了一趟西藏，16 天的行程見識了人們追求安定內在，希望心靈能得到安身之所，漫漫長路上的虔誠朝聖者，不分國界的湧入西藏，尤其是朝聖者翻山越嶺、三步一叩五體投地、膜拜之神情，步步趨往心中之聖地。堅毅之眼如貫穿宇宙、直入心眼，攝取世間萬物慈悲守護，內在祥和寧靜如經幡、默默護持平安、身經風吹雪凍，

澆不熄內在靈性朝聖之路。不遠千里而來參與靈性活動，轉經輪轉動內在本質清澈照明，靈性朝聖之地在於心，更觸動研究者之研究動機。

然而我們的內在本質已悄然在這社會中消失，內在的善與美已被物慾所掩蓋，生命的價值與意義已扭曲，中心思想物質化產生了心靈的空洞，靈性匱乏內在的失衡，促使人們更加渴望、追求靈性的學習與成長，期盼找回本心，使其在生活中達到快樂的指數高一點，靈性活動參與對個人認知之生命意義。

現代人的快樂如曇花一現般、稍縱即逝，無止盡的追求一時的快樂，科技的快速變動讓我們也要不斷的變動，深怕跟不上，造成自己的壓力。在這千禧年後的我們如何自處在<充滿無盡福祉>的年，真的有為人類帶來福祉嗎？因人而異、各持己見。

現代人為何驚覺靈性的成長如此重要，生命的議題不離靈性的學習與成長，這也造就了現代人「急於」尋找靈性的課程參與學習者愈來愈多，也有些人參與宗教的信仰、誦經，禪坐、冥想等，靈性活動參與學習的成長與發展，盼能幫助個人獲得身心平靜？在生活中達到更佳的知足與感恩？獲得滿足與愉悅。

為使靈性學習相關概念被理解，觸動本研究之研究動機，上述之研究背景因應現代人，追求靈性成長的需求與目標，透過靈性的學習而實踐在生活中，整合身心靈獲得內在平衡的要素，在個案的學習歷程、內在轉折、身心靈得以安適，從內在整合將其心中之存有顯現，再其觀照後而修正它，這在學習的歷程、經驗過的內在之旅，改變了個案內在之心境，提升個人生命之意義，使個人之內在真、善、美、自然流露在日常生活中，產生和諧之氣，與人相處較能達到和氣之交流。

人們對外在的世界追逐名利、權力、金錢的行為偏重，在物質的世界中迷失道德、價值，使內在更茫然情緒處於負面，透過靈性學習將負面情緒轉化提升為正面模式。關於靈性的探討，相關的研究趨向質性的理論。

靈性是較抽象無形體，為了進行研究，綜觀專家學者將靈性分類，亦難以表述高我、超我之靈性，靈性建構於個人內在超感知的行為上，超越物質界的感知行為。而這感知是個體自我認知但靈性如何定義，界定由動機引入，個人參與靈性活動之動機，建立在自我需求認知之靈性定義。

朱湘吉(民 92)認為宗教信仰中許多出家師父或修行者總會說：「人生如戲」有如夢幻泡影、如露亦如電，應作如是觀。人生是如此之短，終將曲終人散，拋開俗世的一切，勿貪於物質世界、應追求終極實相，才能離苦得樂，是惟解脫之道。人生苦境透由靈性活動參與學習歷程，如何應用在生活中、協助自我離苦得樂是為研究動機之二。

陳黛芬(民 102)在研究中提到靈性存在和生命是個體之經驗，信念和價值觀是建立在個人內在之靈性成長之歷程，與日常生活的行為、結果息息相關。

內在與外在兩者的發展與重要性，已更加地被彰顯，靈性的學習成長中在兩者之間如何取得平衡。當靈性的學習者經歷內在觸動，這原本就屬於內在本質之存有，又將面臨何種困境？如何把兩者議題從抽象轉換成為可被具體操作，能否實踐與正確發展在身心靈生活價值與意義。

靈性的學習歷程需捨棄物質嗎？靈性的學習對於未來發展的方向，觀自在而五蘊皆空、心無罣礙、在塵世中我們的心染雜了，無明常起，透過靈性學習心靜、靜心傾聽內在之音、我們的內在念頭想法何其多，

情緒面對我們的心情時好時壞，靜心傾聽深層情緒之音與之對話，使情緒釋放自我抒解其心達到平靜。自然表達內在語言，在我們的內在意外地聲音，經常被我們所忽略靜其心、聽其音、協助心靈成長，靈性的追求內在本具足的愛、慈悲、喜捨、圓滿、智慧、同理心、完整本具足之心性，發現自己的存在意義與價值，達到身心靈合一的境界，有助於生活中所面對的身心、排解其紛擾之困境。

當自我身心起伏，內在靈性將如何面對，當靈性成長對於未來的發展有何期待，內在靈性想傳達什麼，透過靈性活動參與學習、從過程中更認識自己，透過自我覺察，更體會生命的真實義，人、生來為何？死為何去？自我探索、解析，生命的價值，從人生的每個起點，望見自己每個當下都有選擇權，選擇權的智慧點即是因、有因而有果、因果即在前。

如果時光可以停留，我願停留在每個當下我，每個當下的我如何停留在時光的穿梭中，當時光不停留，五味雜陳的感覺襲擊而來，有種尋覓感、迷惑感、思所感、無力感、思念感、五蘊皆不空，百感交集、對於生活中的點點滴滴如排山倒海般湧入，百思不得其解令我們迷惘，現代人不安恐懼、敗倒在生活中、急於追求靈性學習，每一個個體的需求不同、經歷不同、目標不同，靈性學習歷程發展也會有差異。

當人們五味雜陳之內在心理，反映出個人之人格，人格對於未來之發展有著影響力，透過靈性學習、相關於未來生活中的經歷，面對生活中的難題、挑戰性有待進一步的驗證，因此研究者欲對靈性的學習經歷之困境，靈性對身心的影響加以探討。

經歷靈性的學習使自我覺醒，覺察內在無限存有，從困惑迷惘中轉化蛻變的過程，歷練生命的精彩與豐盛，揭開神秘的面紗展開靈性學習

之旅，串起曲曲生命之歌。基於透過靈性的學習，心靈的轉換，而展開了自我觀照覺察力，參與內在的學習過程，得以自我管理情緒，生活所遇人事物較能平和處理，讓更多有這生命過程中的人，有著更清晰的角度來看待這學習的歷程，藉由靈性活動參與之動機，滿足內在需求，來自於轉化自己之心性，改變自己之個性習氣，進而創造自己的人生，靈性活動參與學習歷程身心迷惑、生活困境、自我解脫之道乃是研究動機之三。

1.3 研究問題

本研究由上述之研究背景與動機，將訪談探討之問題如以下：

1. 靈性活動參與認知與參與動機為何？
2. 靈性活動參與的學習歷程為何？
3. 靈性參與困境與因應方式為何？

第二章文獻探討

第二章文獻探討、本研究相關文獻、旨在探討靈性活動參與學習歷程之個案研究、攸關靈性界定，本章第一節靈性的定義、類型與涵義。第二節靈性活動參與認知與參與動機。第三節靈性活動參與的學習歷程。第四節靈性參與困境與因應方式。以下分別探討。

2.1 靈性的定義、類型與涵義

靈性學習對於靈性的定義、類型與涵義從文獻資料中，每個理論皆與靈性的學習歷程、參與動機之整合有相關性。神聖之本質乃在於內在靈性之本質，本小節將說明：靈性的定義、靈性類型、與涵義之相關研究。

2.1.1 靈性之定義

鍾君禹(民 100)認為人們對於靈性活動參與動機不外乎身心失衡，或對靈性的境界所動，想擁有靈性的境界，在學習的歷程中一心想達到的目的，無論參與的動機為何，靈性定義到底為何？以下文獻資料中談及之靈性境界：無上的力量對學習者自我認知之靈性，定義為犧牲奉獻、高尚品德之境界，尤其是神聖不可冒犯的、意為身心靈一體性且密不可分，靈性是憐憫眾生，生命的呼吸是拉丁文之意。

靈性的定義與靈性學習者所參與靈性學習動機、有相關性。且靈性它是高度個人化的，深植心靈而存於無我間的信念價值。是個人與個人內在相呼應之頻率。

林惠蓮(民 96)在研究中提到靈性之定義具足下列特質，靈性是至深個人化之存有是人類的本質，是跨越永恆之生命泉源，不分宗教、年

齡、與男女，是連結內在之存有，是生命的主宰、是內在的動力、是一種自我觀照與反省的蛻變。靈性特質對宗教高憎、修行者所倡導將無私的愛與寬恕、包容，相融於生活中之人、事、物，隨之而來的將是希望與和平、平靜、勇氣、慈悲、智慧、超越等，是生命意義與價值的終極來源。

邱玉琦（民 102）在研究中將靈性定義為：靈性是無形體之存在，無法以頭腦想像或分析有人認為靈性是慈悲、愛、覺者、智者、光，有人認為靈性本已具足。關於靈性之議題，有人雖然不認同，更有人認為是無稽之談，雖眾說紛紜。但以靈性之定義仍可認定為：個人內在靈性經驗是種相互連結為基礎，亦可將神、佛、覺者、智者、高靈、或本我認定為靈性，在有以美德、倫理、價值觀、情感、與直覺被認定為靈性之原則，最被歌頌與追尋嚮往的是愛之綜合體，亦可將靈性放在生活中，可指引我們生命之方向，習性與靈性之交錯在個人內在經歷。

鍾君禹（民 100）在研究中又提到內在無形靈性激發與萬物相連結，建立正面和天地萬物信賴的關係。環境及世界單純的產生聯結，連結到我們所未知至高無上的力量，頓悟人生意義，對於個人而言、內在力量統合生命價值信仰、所堅持之信念活著的目的。

從以上文獻資料中對於人性而言，靈性定義更能說明現代人所追求的靈性生活。靈性學習者認定靈性具足智慧力、穿透事物本身之表相，而能直指事物之實相，甚而是生命之流，源源不絕存於內在之勇氣，是無形之力量、給予我們勇於面對困難。

現代人最常聽到的語言是身心靈合一，那麼何謂身心靈？靈性之定義因人而異，在生活與覺知內在之流動，它隨靈性學習者之動機而流動著，祂亦是隨祂而動，祂透過靈性學習者、而自我覺察生命意義與價值。

從而改變自我之人生，以個人的需求而言、這就是靈性的定義，這是現代人參與靈性學習、所追尋之動機與目的之一、透由學習認識靈性之定義。

2.1.2 靈性之類型

靈性世界觀不同，自由發展出個人顯現在靈性上，靈性之類型對於靈性學習者，本研究主要針對靈性學習者進行個案研究，學習歷程存在於參與的動機中，而動機影響靈性之類型，靈性之類型亦是人分別出來的。個人靈性經驗的感受，不可思議與讚嘆深度不同，靈性高峰境界與心靈相融知覺受度不同。靈性境界為何？邱玉琦（民 102）在研究中談及靈性類型並將其分為：

傳統型：神格的神聖屬有神論(Personal Divine)、神、人關係，西方靈性宗教如天主教、基督教、猶太教、回教，大都屬有神論。他們稱神為聖母、耶和華、上帝、阿拉宗教指佛教，基督教、天主教、民俗信仰菩薩、媽祖，眾神等，神我是分開的，以宗教信仰來指引日常生活與工作。

時尚型：地球為母、泛靈論、科學論、以有根據性、數據性，凡事以科學為主張。純粹靈性：內在連結是超越性的覺知，靈性學習者經歷超越時空與感官、心靈現象平靜而無限即是應用靈性，外顯於外是個人靈性應用行為之結果狀態。

趙敏亨（民 101）於研究中說明應用靈性實證並將其分為以下六項：

1. 行為：正確的行動貫通宇宙人生，人性的渴求，日常生活中絕望的沉悶想逃避令人厭惡的粗俗生活。
2. 知覺：美的境界享受，平安與喜樂仰望善與愛追尋內在的渴望。
3. 心靈：清晰的思維對美的感受與抒發回歸本我、超我、與無我之狀態。

- 4.智能：人信道德的決策理智扭曲知識、小我實現真我。
- 5.情感：尋求尊重力量、使身心安頓、勇氣、同理心此需求的具體滿足表現。
- 6.自我：智慧超越了一切直覺、洞見初級的必然和偶然思考關注自身存在及其意義。

研究中認為純粹靈性超越開展的世界認知不同，透過靈性的學習如何破除自我認知，從文獻中探討靈性的世界觀，關於靈性的世界觀可從：對真實的認定、生活世界、人類所能體現的向度、來探討不同觀點下的靈性發展。

從鍾君禹（民 100）研究中提到形上學認知觀點並分類出：現代、後現代、神秘、有神論、等四個不同論述：

1. 現代：眼見為憑之觀點，靈性不具象化，憑藉自我感知，不容易實證，只能是一種隱喻與象徵，靈性不是宗教信仰者才有。
2. 後現代：個人經歷透過純粹靈性發現自我，探索多重來源經驗，遭遇個別性較主觀、心理歷程成為個人意義價值的依據。
3. 神秘：靈性學習超越個人達到無我境界連結的過程，成為靈性學習者所追尋永恆、生命的主宰，是一種個人存在力量與自我驅力的關係，自我反觀與反思內在深層體現靈性高峰經歷與內在一體性。
4. 有神論：至高無上力量與神或宗教信仰之關係，是洪荒宇宙之力、神是萬物的主宰，人的純粹靈性是自然，相信超越不是個人化的，生命意義是神祇所賦予，差異不同的觀點會成就不同的信念。

透過純粹靈性超越與開展靈性發展，人自然有靈性的正確行為。靈性清晰的思維，落實在生活中能有平等心待人、尊重他人、內在靈性愉悅、是內心深處、超越滿足個人靈性需求，生命之愛是靈性之本質的表

現，因此靈性需求成為一種靈性活動參與學習的驅動動機，很多人的內在可以自由交流。

個人靈性發展：私人化、公開化、無形化、有形化、靈性神秘、超越性、群體參與、欣喜若狂、儀式個人化內在寂靜、永恆而無限的，愛使我們轉化為正面，與純粹覺知狀態之靈性表現，認為各大宗教存在著「存有巨鍊」的共同特色，界定在生活世界中的不同靈性存在階層與精神層次，從個體內在意向、個體外在行為、集體內在文化、集體外在社會、予與歸位，層次越高超，納涵的底部靈覺層次越深厚，而雖然科學層次越高，越能解釋越多的現象層次，但科學對於個體內在情意與集體道德文化的無力感，孤單之苦也造成了價值破碎與虛無，靈性的覺醒帶動了個體的認知，認知與靈性相呼應，這複雜的連體性讓靈性學習者有時也很難招架得住，當這樣的現象產生，如何兼顧理性尊嚴與靈性學習危機，自我接觸靈性、渴求與他人的交流體驗、實踐、自我收復、直至超越自我。

趙敏亨（民 101）研究中指出「存有巨鍊」提供了解答，巨鍊最上層的「超理性」神秘主義，默觀的超越體驗，蘊含了偉大成熟的智慧與明確的操作指令範例、清楚的理解領悟、相互經驗檢證的社群團體，是人們靈性學習追尋的指南，人類心靈深處的第五向度，也就是靈性，心智與情感相互作用而形成，面對痛苦，人類需要超越。

以下就趙敏亨（民 101）於靈性學習歷程如何超越身心的痛苦進行分類描述：

1. 自然科學，理解宇宙是無邊無際，同時連續體與共時性的存在於內。
2. 運用心理學與社會科學，超越自我意識，破除無明之假相，整合心靈回歸本我之行為與社會表現。

3. 運用人類心靈深處之存有，愛能超越人性包容與關懷。
4. 將聖賢的典範體現本善實相，理解真如的本來真面目，回歸內在本我之清明。
5. 運用心靈，超越一切、回歸寂靜、超然覺察實相。

心靈感官交互運作的空間，人類看到立體三度空間，記憶的累積經驗覺察所有事務，進一步覺察價值超越層次，生命意義便是關於宗教的靈性覺察，同時，生涯階段、人格特質有關重要事件經驗來發現自我與靈性，個人特徵會作出發展取向不同之靈性學習與追尋，透過靜觀反思、抄寫經文、禪坐、冥想、聽經聞法，閱讀、禱告，進行學習歷程發展個人靈性成長。

林惠蓮（民 96）在研究中提出宗教無強制性是發自內心悟道，靈性的學習成長是自由的，第五向度宇宙超自然覺醒，超越人類「客觀對象」在靈性學習成長過程中出現的真我，是真實之本來真面目，是無我的本我，並以終極真實為中心，人我關係與靈性價值觀，對個人是真實的認知，意義、與歸屬感進而影響並造成不同的靈性學習歷程之個人行為。

根據上述在靈性活動的過程中、個人內在之滿足，感受到內在法喜之特殊體驗，自己與大地、大自然、大我、宇宙萬物合為一體的感受，此刻生命存在意義的感動，即是靈性學習者個人內在之體驗，靈性學習者對於靈性的類型認知、與靈性學習動機有著緊密相關性，靈性的存在使內在引動著尋覓，這尋覓是心裡之音、或靈性牽動著內在的方向？因而衍生出不同的靈性類型，易受他人影響，對真實無以判斷與印證。靈性類型不同派系即有不同的詮釋與不同屬性的看法。探討靈性學習相關心性、宗教或身心靈，最為首要之始也是靈性學習成長。

靈性學習成長過程中，必會經歷的歷程與發展，透過參與靈性活動不斷從內在經歷轉化、直到靈與體心、合而為一、達到靈性高峰、望見生命本源、本質、本義，進而達到離苦，即是靈性學習者、追求靈性學習成長之歷程，希望透過學習、能回歸靈性本質的能力，因而衍生之靈性類型。

2.1.3 靈性之涵義

靈性的成長現今越來越受到專家學者的重視，靈性之涵義為何，本節將說明靈性涵義相關研究，為使研究更清晰、明確靈性之涵義，以下相關文獻作為探討參與靈性活動學習、內在心性轉化歷程、以及靈性成長之研究啟示。無論追求靈性成長為何，總是離不開靈性。

在坊間宮廟為何？靈性涵義是人與神的合一，為神靈而工作稱乩童或乩身，期望為幫助人們解惑。佛教則是以修行、自省、戒、定、慧、心生萬法、以佛性為中心，在生活中而生活，以內在佛性修持。究竟靈性的涵義為何？引發出人們想探尋與追求。

林惠蓮（民 106）並在研究中補充說明靈性是種信念、希望、活力、無形力量、愛與慈悲是個人之價值傾向，是超越個人的肉體所思，是價值所在終極之意義。陳欣微（民 103）指出靈性的涵義對自我而言、其本質可說是種學習、靈性活動參與學習從個人的自省、內在轉化察覺，不斷的反思進而使自我超越局限，內在心靈更寬廣。

黃于庭（民 108）在研究中談到靈性涵義是超自然、無形體以及非物質的智能或感知；新世代說詞是種生命的氣息、能量、頻率等等。

綜合以上文獻資料中有關靈性皆直指內在，內在的存有是個人極其隱密之心的世界，心是難以理解與解剖，佛教說印心即是佛，萬法由心起，內在又是靈性的居所，靈性的涵義難以言語詮釋，不同的真實認知

觀點會成就不同的信念，終極意義與價值超越物質界之所有，內在本我價值、超越數萬恆河沙之遍金，是無價、是個人感官之所有，是個人之認定。從以下 2.1 表了解靈性的涵義詮釋各有其表述：

表 2.1 靈性涵義的彙整

文獻	涵義
Schneiders(1989)	透過學習、超我之終極價值的經驗。
牛津大字典(1997)	本能非物質壯代、本然之道德與敬畏即本能。
King(2000)	生命意義、內在人我相連之超人類與超越。
Pielstick(2005)	超越物質界，呈現相連感、自我超越、意義與價值。

資料來源：林慧蓮（民 96）

從 2.1 表中靈性的學習需透過個人的努力來完成，整合內在能保在核心狀態，超越自我感官與本能相連結，進而發現生命之終極意義，明確生命的目的、活出生命的價值，在生活中內在的渴望有所被滿足，這是現代人所嚮往追求的人生。世間好物不堅固，彩雲易散琉璃脆。菩提本無樹、明鏡亦非台、本來無一物、何處惹塵埃，世間人之執著於物質界，超越物質界跳脫物質界之假相，這也是靈性學習者欲罷不能之境。

2.2 靈性活動參與動機

本小節將靈性學習者參與靈性活動之動機，以及追尋靈性成長之歷程，靈性活動參與學習之實證將依序說明。

2.2.1 靈性活動參與動機對於身心需求

亞伯拉罕·馬斯洛（民 109）認為人本心理學家馬斯洛認為、無法滿足需求產生之動機以生理的需求、安全的需求、情感上的需求、尊重的需求、自我實現的需求、超自我靈性需求，當基本身心需求未被滿足，因而尋求解脫之動機，通往靈性學習之路、滿足內在需求，往自我認知需求發展，重塑自我滿足身心靈之完整。

本研究之靈性活動參與學習、追求靈性成長之動機，靈性時刻產生之境界。個人經驗到靈性的高峰時刻、忘我之境界靜謐法喜，個人似乎共時於~浩瀚無垠宇宙間，心浸潤於宇宙能量中，徜徉於宇宙間，心如宇宙之寬廣，存在感超越物質界，處理問題之法提升宇宙觀的、超越自我認知、破迷表象、賦予生命之本義，當下幸福感油然而生，攸關個人之內在需求。

靈性學習者對於靈性活動參與動機不外乎身心失衡，或想擁有靈性的境界，在學習的歷程中一心想達到目的，無論參與的動機為何，靈性學習者不外乎想求家庭和樂，事業順利、身體健康平安。亦有靈性學習者追求神通。靈性活動參與學習歷程內在之身心靈需求，生理與心理即是內在層面之活動。以馬斯洛心理學者研究人性需求最被廣泛使用。

馬斯洛的一九五四年出版的著作《動機與人格》Motivation and personality 中提出人類需求理論，需求層級分為五種，從金字塔底層基本之需求，當滿足了基本需求即會往愈高的階層發展，由下而上列出為：

(一) 生理的需求：體內平衡包含食物中的元素。呼吸、睡眠及生殖需求，例如當人們當下只有極度匱乏餓的感覺，對食物無虞的供應，快樂在生活中唯一的目標是優先解決飢餓，所有的行為也會由此生理需求而驅動。當生理的需求獲得一定程度的滿足，即會開始想控制自己的生活與生命安全，進而出現新的需求。

(二) 安全的需求：此需求包含對身心安全穩定、免於恐懼與失序、規則和限制與被保護的需求。

(三) 愛與隸屬的需求：愛的需求包括愛與被愛，隸屬需求則包含家庭、友誼以及社會組織中的歸屬，抑或是宗教信仰的歸屬感，當此需求不被滿足時，人們會產生疏離、被拒絕或是孤獨等感受。

(四) 尊重的需求：當前三種需求皆有相當程度的滿足，人們也會對一個穩定的自尊基礎有需求以及渴望，此需求包含對力量、成就與自信的渴望，以及對聲望、地位和尊嚴的渴望，當需求被滿足時可帶來自信與能力感、有用感、必要感、存在的價值感，反之則會使人灰心喪志，並產生自卑心態、軟弱無助等感受。不是自我能力而由外在取得之自尊、名聲與奉承虛假不實，內在仍是空虛，回歸到內在責任、素養與決心所成就被尊重是自然取得，無求自得心安康。

(五) 自我實現的需求：意指的是自我發揮、完成自我實現之慾望，是一種人類渴望實現自己潛能之需求，回歸本性、知道甚麼就要成為甚麼內在是一致性。

以上馬斯洛提到人性基本需求需被滿足，當人性需求滿足對情感的影響，如有幸福感、健康、精力充沛、安全感、平靜感、歸屬感、自我信賴、自我實現、自我充實、理解滿足、高興、狂喜、高階需求出現。

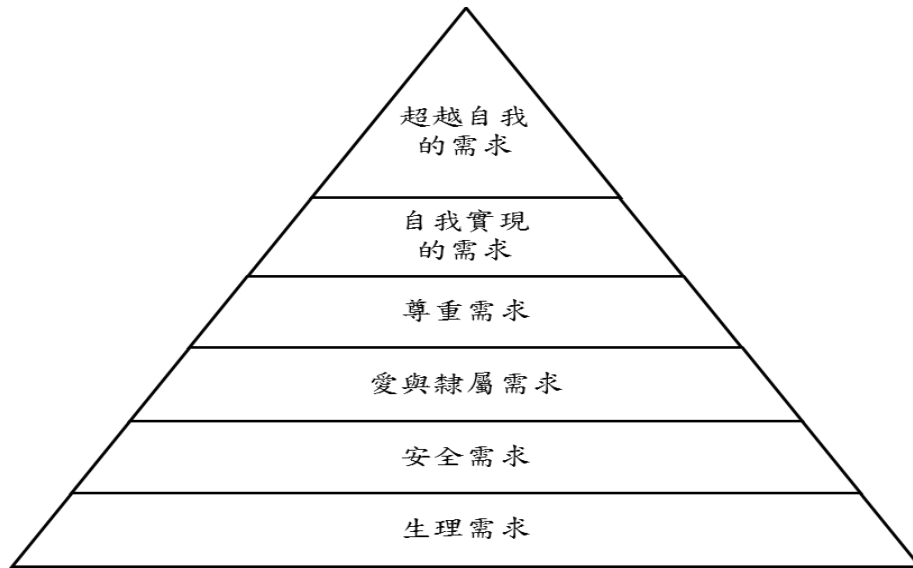


圖 1.1 馬斯洛六大需求

資料來源：本研究整理陳美琴（民 105）

超個人心理學馬斯洛心理學家已感受五大需求不夠完整，自我實現之人本最高理想，以終極目標而言，尚未滿足心靈的需求，個人主義強調自我實現易導向不健康，以自我為中心的傾向，當自我的需求這一層級已達高峰，需要朝向超越自我實現的需求而精進。

馬斯洛開始意識到人本的取向有所不足，在宇宙中的地位也不足，自我超越高峰經驗是他晚年時提出，超越開放的典範，稱之超人本 (Transhumanistic) 心理學。

陳美琴（民 105）在研究中提到，馬斯洛與 Sutich 於 1907-1976 以 Transpersonal 代替 Transhumanistic，成立 Journal of Transpersonal Psychology 與 Association for Transpersonal Psychology，將第四勢力迎向心理學更高層次。

發掘自身靈性，將是人類必須為之，在現代生活中內在匱乏自身靈性超越物質生活層級，新增了第六層級：超越自我的需求（最高需求或

靈性需求):以宇宙為中心,不再只為人性的需求。超越自我的需求即是超越人性、自我認同及自我實現等價值。

陳美琴(民 105)在研究中說明超個人心理學以大德蘭與馬斯洛的超越性自我實現,認識自己一直是人生命中的大課題,古代的蘇格拉底(Socrates,470-399B.C.)名言「認識自己」,人必須認識自己,才知生命意義與目標在哪裡,生命沒有方向猶如旅行者沒有地圖不知往何處去。

資料意指高層潛意識,亦是靈性潛意識,是人性內在需求與要完成抱負,受招喚、指令、使命感、要實現自我認知最好的一部份。內在統合意識而順從超我指引之力量,並達到天命所定之境界,我們的生命意義轉化,而能同理心、尊重他人並無私的犧牲奉獻、同體大悲、寬恕、展現超我之特質。

陳貴珍(民 102)提到馬斯洛在去世前一年將 Z 理論(Theory Z)在 1969 年發表,將六大需求中超越自我視為靈性需求之「Z 理論」,第四勢力 Z 理論心理學切入人與宇宙之關聯,而 Z 理論中文字的表達是:超人性、超越自我之靈性、是神秘的、以宇宙為中心之超人本。

馬斯洛創造「Z 理論」,是超越自我需求,超越需求的層次已是種自我實現追求之真、善、美、愛、慈悲、喜捨等靈性需求在「Z 理論」中,即是超自我實現需求,超越自我存在價值的需求,無私奉獻不再有求回報之自我超越,將個人特質泉源彰顯出,直達光明之真我、無懼力量。為人性管理開啟了新的一頁,並超越了馬斯洛人道主義,向自我超越的管理、迎向宇宙整體之思想,在生存的環境中每一部分都跟我有關係,對環保意識克盡一己之力。

然而馬斯洛發展出來的 Z 理論需求卻鮮少被彰顯,而依然停留在「X 理論」中的生理需求、安全需求、愛與隸屬需求,與「Y 理論」的

尊重需求、自我實現的需求中，難以進入乙理論天人一體之靈性高峰，謂之出神入化、恢復本來真面目。「靈性」是人類本以俱足的存在，人性之完整應包含靈性。

乙理論是心的深度探討亦超越小我之心，而是以宇宙為中心，超越人性之靈性層面，當開啟了靈性之門，眼前所觀是嶄新的人生，靈性高峰盡在眼前，無時無刻靈性之存有其來有自。

在文獻資料中，無論對無形之存在如何用文字表達，都無有一具體的表達之方式，可見因人而異，那是個人內在經歷之存有無以言說。然而靈性的成長不是一觸即是，而是值得用一生的努力來達成的。

仲觀以上任何需求，皆以整體性的知覺反應，而知覺是整體性非一小部分，需求看似不斷擴大，但實質上它是本來就存在，人類需求慾望永遠無法滿足，需求的本質意義深層面在於終極目標，直至回歸本我與超我。

靈性學習者之動機來自內在需求，學習歷程困境、因應方式、亦來自困境、困境來自於內而不在於外，因有困境才有需求驅力與挑戰，讓我們有機會成長，將困境轉化為自我實現之契機，危機即是轉機。

以上之文獻，透過靈性參與動機與學習，個人發展內在的經歷與參與動機息息相關，無論參與之動機為何？靈性學習成長總是能帶給內在無比的滿足與喜悅。靈性學習對於個人發展內在之衝擊，改變自己的思維模式，將愛與慈悲融入在生活中，使生活態度較正面，對生命意義之體悟獲得，較能體現出自我之認同感，滿足自我內在之需求，更重要的是能實踐在生活中，使我們的生活滿意度提高。

楊定一、楊元寧（民 103）在文中提到理解實相中內在有一段靈性之旅，我們所渴望的這些，事實是沒有一個是能修來的。早就存在的「那

個存有」，怎麼努力也修不來的，靈性本俱足。真實自性不假任何外緣，本身即是無條件的光明。

2.2.2 靈性活動參與學習之成長

靈性學習最終回歸無我之境，連結宇宙、相融於宇宙間而昇華，非肉體所能言傳之境，已達無我之境界，語言難以表達靈性境界之高峰存在。人們靈性活動參與動機，另一特質在於內在本質，或人性本善之至極之本，靈性活動參與觸及生命本源，在紅塵世界中靈性覺醒，生命目的、發展生命意義和價值之感覺，是本研究靈性學習者對靈性活動參與學習之成長歷程。

靈性活動參與學習成長是個人靈性之醒覺，透過學習使自我想要達成之目標，心存期待。以階段性而言、初始以自我為中心，會以自我關點生活在物化的事物當中，在日常事物中對外境感知較強，學習後超越自我感知到其事物背後、所蘊含的真實意。對自我內在產生新元素，經由內化中、心理層面滋長與發展出新思維，對個人而言是靈性活動參與學習之成長過程。

靈性活動參與學習後，以靈性觀點生活在日常事物中，靈性學習者內在人性深層的靈性層面精神（Spiritual）醒覺，使其身心愉悅。文獻資料談到靈性，至今都是無解、科學很難研究。

靈性超越人性身體與思想的內涵，人之重要價值乃為靈性層面。靈性學習者成長之思維，將人性慢慢轉化為靈性，生理層面的昇華以宇宙為中心，靈性學習者成長之過程，人性與心靈產生對立與衝突，進化並整合過程、發展為自我靈性而彰顯。

莫瑞.史坦著（民 107）在榮格心靈地圖一書中提到，自我靈性與個人心靈透由內化過程，腦意識了解整合內、外之共時性、內證宇宙原理，

自然重複產生之現象，學習觀照方式即能與真實意象產生同時性「在上，即下」、「在內，即外」之心靈脈絡。以上即是靈性活動參與學習之成長歷程。

心靈領域難以超越本我，本我之本質超越自我本身，在共同的結構與能量中，對榮格而言本我是他親身的經驗，從心靈原型領域之訊息，寫出諾智派的文獻〈死者七諭〉，在我們這個物質界很難去觸碰到本我的存在，因為他原本就是不屬於物質界的存在，我們很難用現在的科學儀器去測量它。所以在靈性學習的時候，要怎麼樣去相信除了我們的身體跟心理活動之外，我們內在還有一個具有高度智慧的靈性存在。

榮格人生困難時，發現全體模式與統合在心靈底部深層無意識中心，是榮格內在掙扎混亂中得來的，在無意識中情緒糾葛、觀念、記憶、意象中摸索前進。

因此當我們進入心靈底部深層學習的時候，一開始很容易混亂與掙扎，把這個靈性的學習當成一個類似宗教、哲理等等上探討。用頭腦去揣摩所謂靈性的存在，當我們的身心在何種狀態之下所產生的一個存在，我們認為要靜坐或種種方法才能回到深層無意識中，而榮格卻在中年危機時期事業情緒低迷發現內在世界，他認為這是與生俱來的天賦，是本我介入企圖統合他的時刻。

榮格心靈描述的詞彙（一）個人意識：日常的覺察，（二）個人潛意識：是獨特的個別心靈，無法覺察，（三）客體心靈：人類心靈潛意識結構存在，（四）集體意識：外在文化共同價值形式的世界，（五）本我：整體心靈調節之中心。

榮格理論本我的本質無法直接闡明它，而心靈本質是無限奧秘，內在的真實義究竟是什麼，也唯有我們的靈性，能真實協助肉體看到，深層且全面性的生命流動狀態。

2.2.3 靈性活動參與學習靜心

陳一鳴（民 102）在研究中提到搜尋你內心的關鍵字，靈性活動參與學習歷程，個人內化以自我反思、反省、反觀或觀照搜尋你內心關鍵字，每一個人都能培養能耐非凡的心靈，首要是深沉地平靜、快樂、慈悲，個人內化取向，私人性愈高越少參與活動實證，所產生的覺醒愈少，在日常生活中可以應用各種學習，並能落實在各種場域中，實證學習之成果開創內在心靈的平和。

楊定一、楊元寧（民 103）在靜坐的科學、醫學與心靈之旅書中提出幾千年禪修利用內觀鍛鍊心靈平靜且專注，注意力增強心靈容易變的放鬆同時又警覺，心靈達到平靜、清澄、自然會出現、快樂渾然天成、存於一心之愉悅、稱「寂止」特質形成感染力使周遭的人回應於正面，良性循環越穩固，學習者也會越仁慈，越悲憫眾生。

學習平和感覺內在深度平靜，調伏心靈的修持血壓、呼吸頻率、心跳、腦波變化使身心健康活力增強，在心靈、智能、情感得到良好調適，面對環境動蕩變遷時回應能更適切，破除我執迷失，創造力因應而生，培養出評估自己現實的能力，透過靈性學習實證並落實在生活中、互愛與人際關係達到圓融的境界，在情感、身健、心安、均獲得快樂、幸福與充實的人生。

靈性學習歷程內在轉化心，自我探索所生的喜悅，心美眼見萬物即是美、享受在美好生活的世界中、亦能以平等心待人，尊重他人、內在

慈悲之情感表現，待人以柔軟心，能見世間一切法、洞察世間一切物，以智慧生活於日常人事物當中。

透過靈性學習成長落實在生活中散播歡樂與愛、還能感染人們，成為具有靈性、愛的世界，靈性學習者在生活中，真實體現與實證、靈性學習參與活動的成果，最後化為生命本身，成為內心閃耀的光明和力量的泉源。

彼得·聖吉，奧圖·夏默，約瑟夫·賈渥斯基，貝蒂蘇·佛勞爾絲（民95）在靈性整合與修練的軌跡書中提及，心智之經驗、主觀與客觀層面、認知行動最初就已結合為一，心智與世界是密不可分的，感官若只參與了這個心物整體的某些部分，我們就需要透澈地重新了解知覺。我們的知覺放在外面的世界、卻忽略了內在世界，我們所覺知是自我認知或認定，是表象或實相、心智與心靈之核心投射，我若希望看到『外面的世界』事務發生變革，往往是必先看到自己『內在世界』變革，靈性活動參與學習之實證在生活中兌現，感激生命中種種挑戰。

2.3 靈性活動參與學習歷程

本小節將對靈性學習者之學習歷程，對自我身心轉化歷程以及生活面臨困境之歷程相關之研究說明之。

2.3.1 參與靈性活動之學習歷程

靈性學習對現代人而言，似乎不可或缺，人生依循著自我之需求層級而有所變化，每個階段即有不同之需求。通常以身心之需求在生活面最需要，透過學習與人生歷程既有之激勵，而使其靈性學習之歷程經驗，透由靈性學習內在經歷、人性習以為常認知、理所當然的堅固觀念。

當時代不斷的變化，知識的更新和技能之提升，新的經驗如何整合到先前所學之堅固觀念中，當兩者無法取得相融，陷入矛盾與衝突。如何突破這困境，事件背後的實相或期望，透由靈性活動參與學習者進入反思，覺知內在所隱藏之真理智慧而破除執念，將既有自我認知之模式破除，轉化學習使自我改變，靈性學習需經歷之歷程。

Saul Kassin, Steven Fein,& Hazel Rose Markus(2012) 在社會心理學書中提到，情緒和行為構成的原因具體而言，與了解自己、自我反省的能力等同重要，以情緒體而言易於在內在心理層面出現。尤以自我覺知、團體歷程、親密關係、偏見與歧視、態度、服從、攻擊、幫助、健康等多面向的自我、易呈現於外在行為形成衝突。

以上整體而言現代人難以自我情緒管理，影響人際關係，開放與依賴深怕受傷感到脆弱，然而人是相互依存。馬克·雷瑟著（民 109）在靜下來工作一書中提到最後三項修練，與他人的痛苦連結、依賴他人、與簡單行事、透過學習打造大腦人際新迴路、相互依存的關係上，是種高度自覺、自信、謙卑態度，是理解力與行動力回應的展現，改善人我之間紛爭，與人互動較能圓融與和諧，坊間身心靈的課程五花八門，難以捉摸，更顯現出靈性之神秘感，使人更迷惘，而使心靈更顯慌亂，在這 2020 年多樣化的世界與靈性世界已來臨，學習成長受到越來越多的關注。

透過修練與自己內在招喚連結，尋回清明靈性學習循序漸進認識靈性，身體力行、進而突破積習證悟到自己內在靈性，過程稱為自修覺性昇華巨大轉化力量，生命質地磨練簡單行事，放下多餘努力，修習佛法精神慈心能力及西方正念融合，回到人之初之本質純、真、善，但不解的是、往往是對於生命的過程有種種的疑惑或困境，想要尋求解答

之心，放下多餘努力在為與不為之間進行同理心、透由施與受的練習、打造自己大腦人際新迴路。

學習者對生命起疑古今皆是，只是，以過去禪宗的修行者而言，生活的外境跟現代人比起來還是單純很多，身處在 21 世紀資訊爆炸的時代，容易接觸到國內外的身心靈的相關資訊，也可以說百花齊放，包羅萬象。我們身處在台灣宗教非常蓬勃自由的一個社會中，所以我們會接觸到相當多媒體、網絡報導靈性資訊。

人生常有相當大生命的波瀾經歷或困境，在繁忙的生活當中，渴望追求生命真理答案從未停止，靈性學習者較多是因為困在生活中的劇情無法突破，所以才會想要尋找一個生命的出口，而正念練習要我們翻轉生活中的課題、了解個人的習慣與習性、恐懼與不滿而非視而不見，二是練習欣賞擁抱絕對與相對大心與小心這兩個世界，掙扎、痛苦、渴望、反感等是無可挑別的。

榮格心靈地圖（莫瑞·史坦著，民 107）學習者在這個階段中，是內在接觸到真實存在之靈性，但是人性習氣的障蔽，所以無法真實的認識跟相信內在自性的存在，只能說是開啟了通往內在的一扇門，向內尋找、向內追求，所以在真實觸及到內在之後彷彿有了一張通往「內在之路」的地圖，可以向內追求，通往目的地，榮格實驗成果深信意識之外，確實有心靈的實體存在，是生命之流、是生命力心靈能量，西方哲學家自赫拉克里特斯、柏拉圖、東方老子、孔子便以思考過這類問題。

進入內在合一時是可以全然展現與內在靈性，神性，佛性合一的狀態，但是因為修行的根基還不穩固，所以很容易在離開這個合一的位置進入到物質界的生活時，人性的一種存在轉化與象徵、生理本能和慾望

過活、而靈性的展現充滿了奇妙的變化性，深深吸引著靈性學習者更深入的去學習跟連結。

馬克·雷瑟（民 109）認為因為人性習氣的無明還是很強，所以往往不自覺的會因為靈性的奇妙展現，反而產生更強烈的自以為是跟貢高我慢的心態。以為自己能力非常好，可以做各種靈性連結跟展現，所以一切都還是從小我的認知，學習者就很容易沾沾自喜、固步自封，停留在自以為是的想像世界中，別自以為專家因為有礙於感官，以為自己對一切瞭若指掌，阻擋接收當下還有更多可能性，更寬廣的繽紛世界。

莫瑞·史坦著（民 107）認為人必須加以鞭策和調伏慾望、這個階段跟禪宗的修行者相同，對靈性學習者而言智慧也越來越增長，小我與靈性相伴相隨，一起呈現的狀態榮格很清楚的知道、這不是因為自我的決定造成的，是在有極大需要的時候從無意識自然浮現的，不是自我人為而是人格的原型基底的集體無意識浮現出來的。

這一切的過程學習，都是為了要讓我們更能夠認識自己、臣服於內在自性，開悟層次因人而異，透由靈性活動參與學習理解自我之外，還有另一個存在之力量，走向靈性修練之路、使心靈安定沉靜，與宇宙為整體，以靈性為核心進入自然萬物即是我，我即是萬物，開啟靈性點燃生命之火，活出精采人生，此生不空過。

2.3.2 靈性學習身心轉化之歷程

近代靈性訴求身心靈和諧，包括身、心與靈的整合，才是完美健康之道，身心能量的失衡是忽視任何一個層面所造成，身心整合過程當「見山是山、見水是水」，則看到表象現實、單一、單純的思維想法、純真的眼、沒有過去內在框架，拋棄執著自我認知，透過靈性的學習，內在發展與轉變，面對生活現況與困境得到改善與幫助之研究，心性教化之重

要，因人處於世間之苦相，離苦之法轉其心境，世間苦是一種表象，看穿與看破觀見其背後之實相，靈性學習過程之情緒、內在轉化、生活與人際關係之歷程。

本研究從修練的軌跡(Peter Senge, C.Otto Scharmer, Joseph Jaworski, Betty Sue Flowers, 民 95)、U 型理論精要(C.Otto Scharmer, 民 108)、U 型理論實踐版(中土井僚著, 民 109)三本書資料，以 U 型理論描繪靈性學習身心轉化之歷程。當心靈之核心投射時則從第一個流程的感知「見山不是山、見水不是水」由內在深入心靈，由心靈自我反思，空、靜清明，無染純淨心忘我之境狀態，讓內在靈性潛藏之生命活出價值與意義、展現在生命的旅途上。進入第二個流程的自然流現「見山還是山、見水還是水」，內在深層之靈性，開啟心靈後、生命的真實義、與生命實相、自然流現安於活在當下 U 型理論實踐版(中土井僚著, 民 109)。

研究者對靈性學習者之學習歷程，持以好奇理解經歷，保有對靈性世界的探索之心，心放於事件背後的真實意中的存在，接受未以現象本身呈現的一面，從感知(轉化認知)、自然流現(轉化自我與意志)、實現(轉化行動)，如 U 行理論修練的軌跡書中之(彼得.聖吉、奧圖.夏默、約瑟夫.賈渥斯基、貝蒂蘇.佛勞爾絲合著, 民 95)底層的自然流現。

中土井僚(民 109)認為靈性學習身心轉化之歷程如 U 型理論實踐版，底層的自然流現即是靜，沒有過去與未來，只有當下之內在，領悟內在之豐富靜靜與之同在，直到清明事物本身是事物又非事物，不易理解與捉摸，這即是頓悟本心、本我本來就是清明的、能觀見事物之實相。U 型理論的核心精神是超我的學習，培養一種被稱之為「自然流現」的能力。

學習一直被自我經驗認知的理所當然，人與人之間理念，思想，情緒，感官，行動立場、角色、主張、文化、價值觀、見解不同，當它運作到某

一時刻，因外在的事件產生鴻溝，衝突，爭執，挫折，沮喪，無力之破壞性。當下潛到 U 型過程之底自然流現之境界，放下我執，我念，放鬆，突然另一個意識心覺醒，認識自己，接納當下，自然而然，運作天地，內在感悟，超越本我認知，自然流現」的能力，打破傳統認知，實現更多不可能的創新與改革。

現象底層內在心靈，將對我們顯露出何種方式的存在，現象本身之內在的複雜性仍然有跡可循，而非在於現象之上，為了瞭解靈性學習者經歷靈性高峰之核心，受訪者再次往內在探索自己，U 型理論的首要之務是瞭解自己認識自己、自我覺察，認識自己是誰、了解生命的藍圖，這一生來有何意義？僅僅是追逐物慾橫流？名利聲譽？透過深度探尋自我之內在，透過反思發現自己的盲點。

U 型理論核心之流動：

1. 下載感知:觀察、觀察、再觀察。
2. 擱置成見自然流現:退一步內省，湧現內在覺知。
3. 轉移視角創造改變行動的源頭，。
4. 放下我執內在狀態。
5. 自然流現內在逐漸顯化出來。
6. 接納當下 U 型過程層次展開。
7. 行動由源頭出發。
8. 體現真實自己超脫自我與偉大的存在相連。
9. 實現開放的意志「我們無法不這麼做」的心情，而化為實現的第一步（中土井僚著，民 109）。

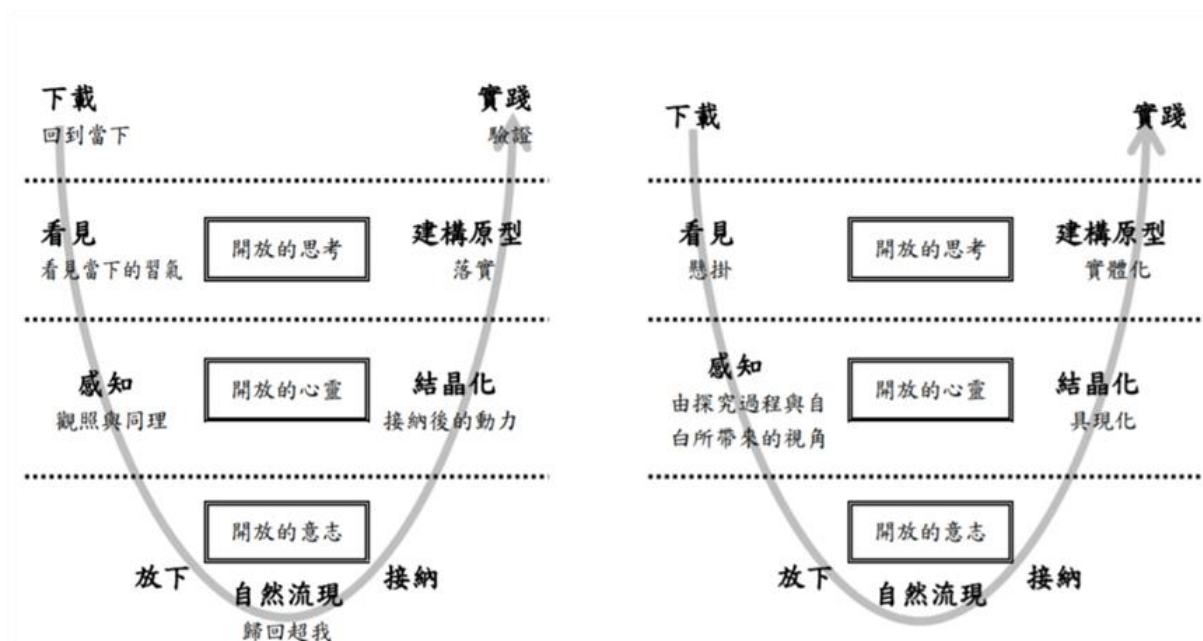


圖 2.1 U 型理論靈性學習身心轉化之歷程

資料來源：參酌 U 型理論實踐版繪製（中土井僚著，民 109，391 頁）

從 U 型理論精要（奧圖·夏默著，民 108）書中說明：

（一）感知(sensing)階段：「除了觀察、還是觀察」，內在源頭感知並看見本身，連結未來全新性的可能，省思過去、透過感知和落實，向湧現的未來性學習，與世界合而為一（戴至中譯，民 108）。此階段修練的是「擱置成見」(suspension)及「轉移視角」(redirect)的能力。感知中的某個意識覺醒，我不是我、我是我、我又不是我見山是山，遇見未知的自己，從感受中遇見，情緒中遇見，事件中遇見。

感知階段我知、我見，無法拋棄的舊有心智模式，思考模式，行動模式，我只有不斷的自我覺察反思，內即是外，不斷地觀察覺察再觀察，反反覆覆，重複又重複中，直到真正的看見存在，此刻、擱置成見以轉向內在探索，外面沒有別人，一切都是自己信念所創造之實相。

轉移視角及往內在深層處、心不在外、自我而能與心相處，我在定靜中觀，內在直指心性、漸進開悟，內在深信生命認知模式帶著我臣服與相信，內在靈性我超越頭腦之藩籬，打開心靈與世界合而為一，完成心智創造過程。

生命認知歷程之靈性學習者，因而發展出全新體現之生命模式；不再困惑與懸掛，迎向靈性學習之路，生命整體拋開固有認知，將感知推向內宇宙即是大宇宙，化整為零之領悟。透由靈性活動參與照見一切即是我，經由同理體現萬物皆由我而起。

(二) 自然流現(presencing)與故步自封(absencing)的交錯階段：反觀及反思，當靈光乍現剎那間頓悟，自然放下我執(letting go)及當下接納萬物本質之能力。當感知進階後之自然流動，觀察、體悟，心聆聽內在之音，輕緩執至而能鬆自然放下我執(letting go)，心納百川而能融，慈愛之心便自現，促使我更能融合於每個當下的發生，同理體現、自我放下主觀之論斷「擱置成見」(suspension)，而能獲取更多正知見，了知事物本質實相「轉移視角」(redirect)，進而「接納當下」(letting come)之所有。故步自封(absencing)：無知、仇恨、恐懼而與湧現中的世界脫節，仇恨將心靈封閉導致無能力反思易責怪他人。

U型理論自然流現在時間線的認知上，有過去現在未來，然而心靈空間裡，時間不在線性，過去現在未來，而是同時存在，當放下的那一刻，當下即現，開始創造未來並擴展著，執著與正見相融，新觀點、新眼界。更多的一體感，樂活於每個當下，執著順著正見而流動。

U型理論提出不同的操作方法，以開放好奇心的思維、開放慈悲的心靈、開放勇氣的意志，學習者有了新領悟。鬆、覺！醒！使之高層次力量無限昇揚，所思，所言，所行，所見，如住空性如如不動，不被外

物所役，支配力量始於自己。產生更高連結源頭使之靈性整體觀，超我靈性湧現，已非肉眼所見（見山不是山）源源不絕於超然。

（三）實現 (realizing)共同啟動階段：

1. 「順應自然，迅速行動」 (act swiftly,with a natural flow)：

順U型緩緩而下，此心靜默、力量油然而生、深層感知超我開啟內在心靈與之相會，此刻眼前事物「見山還是山」背後之生命實相，聆聽生命招喚需做之事，而能以自然共生謂之整體。

2. 「澄清意願」(crystallizing)：潛入U型理論之核心從心靈層面生活於自然，必須愛上所聆聽之人，意願本質之心靈智慧良善、美、慈悲、愛之本然於犧牲亦不足惜。

心靈層次的覺醒，了卻今生之願力，生命意義朝向為整體圓融、圓滿而奉獻、利己利人、以大眾利益為先。這個意圖與意願，願景和真實著實澄清此生之目標。

3. 「建構原型」(prototyping)：共同感知之成果建構、需與真實意圖結合。開放思維和心靈連結，用心聆聽內在自己的心靈、片刻的靜止，心靈能量傳導著我們以整體而行動，原型涵蓋之整體性視個人之定義。

同理念同伴自來攜手，將愛推己及人，萬物合一的願景，共創愛的世界。無形之能量場，有形之醞釀、能量之源乃於心，呼應著聚集成行動力量領航著、於有形世界中，呈現在物質界圓滿此心。心!如是!如是，微妙不可思、不可議，將帶給人類無限幸福與福祉。

4. 「形成體制」(institutionalizing)：U型理論連結未來最高的潛能。深入並沉浸在最高潛能脈絡中，感知的知覺轉往湧現中，宇宙生命之整體。聆聽宇宙、從宇宙反饋中學習，依據共有覺知來共同塑造形成體制

而行動，宇宙就會助你一臂之力，形成體制：我非做不可！深層領悟是巨大能量的源頭。

U型理論主張以個人而言，創新改革之局限性，在成長過程中不斷破除舊有之模式，建立「共同創造」的關係，互動性以世界之基本致他人連結互動，，局部自我感超越意願共同感受更大產生群體與更大連結之場域（吳靜宜民 107）。

心靈之無限，形成共通共識，進而攜手合作，進行創新改革，整合、規劃、建立制度、形成理念、信念、達成方針、決策、行動、修正、產生共識後，此刻建立架構結構之整體性，使身心靈不斷的成長，在此體制下，身心靈之共生共存，產生積極向上引導的能量，不斷的流動反映在身心、影響或改變周邊之整體，靈性活動無形中建立之信念在行動中而流動、傳導、與接收著。所以不要小看自己，螺絲釘雖小但卻少不了它。修練的軌跡（彼得.聖吉、奧圖.夏默、約瑟夫.賈渥斯基、貝蒂蘇.佛勞爾絲著，民 95）書中提到，運用 U 型理論找出屬於自己人生之藍圖，從五項修練精簡為三個支柱的概念，是 U 型理論之精髓，必須透由學習培養出反思之能力，在複雜的內在情境中觀照，利益當前亦是人心最好修練時刻。以大我之情超進行整體性之考量，發展超我而創造整體之生命觀，非以個人利益為目的，表現出本來內在本來之本質，將是宇宙之生命觀。

U 型理論三階段與七種能力修行：建構出生命藍圖本源：反思自我、茫茫世界不知為何，從生命的經驗累積自我認知，但背後卻隱藏更深更廣之存有，從不接納到臣服直至相信存在、而接納當下生命中之體現往內在探索，同 U 型理論三階段與七種能力修行：建構出自己的生命藍圖，從自我覺察整體生命之本源，每個人都是獨一無二，只要透過反思，

關照內在之染雜而修正，轉移視角，正念，正向修練，即是處理內在動態性複雜的能力。

朝向整體宇宙觀以不斷的創造生命價值，使自我靈性昇華，展現自然流現，達成自助助人、利己利人、攜手共創，完成人類共同願景，體現成就自己所創造的人生，內在自由國度讓受訪者暢所欲言，盡情地表達他們的經歷及他們的內在世界，理解受訪者之參與靈性活動學習歷程，內在轉化對自我之影響。

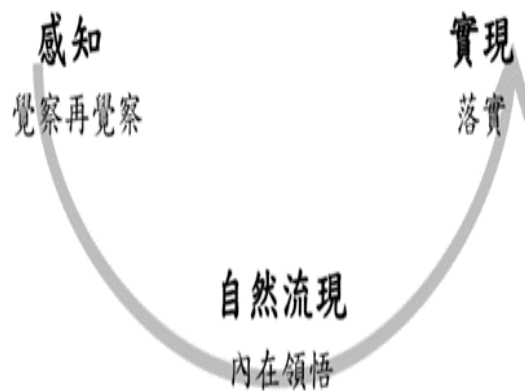


圖 2.2 U 型理論

資料來源：參酌 U 型理論實踐版繪製（中土井僚著，民 109 P67）

人生就如 U 型理論、左側是下探感知階段，心性起伏有高有低，人性的高波，舊有經驗，自我成見，主觀思想，往往創造的是另一個低波的省思，當所有的一切都不執，心定、靜，U 型自然流現內在空靈之頻率，再次以 U 型而右上、靈性活動觸動內在靈性高峰能力、將是另一個覺知的興起，超然、超我的力量，更能創造無限的可能，探索心靈由內

而修、打破自我狹隘局限與成長，深達根源宇宙體，萬物皆空之體現，長養天地，本體淨明。

聆聽內在之音，生命價值無疑慮般所觸及之境、乃是超我之凜然而無懼，個人生命意義毋庸置疑亦能達成，U形理論似個人內外整合之系統，但所要傳遞的不外乎自然定律，思考時以引動潛能與之自然律動，潛能之境即達心靈層次的轉化運作，U形修練的步驟自然在底部運行，無論是左是右皆如如不動。無左無右安於底層而清晰，因應U型的曲線巧妙的看出流動，人生所知所見之事物，創造的點與看見都在不執著，讓「自然流現」的能力來運作一切即圓滿。

2.4 靈性參與困境與因應方式

本小節針對靈性學習歷程所面臨之困境，在經歷過程中之因應方式，探討靈性學習者內在轉化之相關研究依序說明。

2.4.1 靈性學習面臨認知困境

阿德勒（民 104）認為生活總是在學習歷程中，但難以發現內在導引著行為，而生活科學即是創造生命之旋律，阿德勒心理學講義並於書中提出（1830~1937）創始個體心理學，生活心理學強調人是相互依存。生活態度反應出人的內在、當靈性學習者面臨認知困境不被理解，因應方式認識行為背後之目的，不被理解之因為何，因每個人心中所設目標皆不同，對個人而言、每個內心目標都是最想達成的，而堅持朝目標前進，珍視內心生存之泉源。

不被理解因應方式，不被理解不只是指他人，更應是自己，內在的自己更應被理解，阿德勒對於人之生活影響心理意涵，人都要準好面對

與人共處因身而為人，但相較於大自然人與動物相比處於相較弱勢，所以人類必須和平相處才能生存。

對靈性學習者而言應是心理層面影響生活，深入自我內在省思、理解與不被理解之困境在於個人認知不同，豁達、開朗之勇氣因應而生，一體感即能同理不被理解，每個生命藍圖自有風格，自有自的思維、觀點、視野角度看人生，有益且有勇氣兌現人生，以同理心等同待之，與眾相處在於貴，珍惜所擁有的一切，靈性學習者必須學習和合，與一切共處而有所貢獻，這即是有創造性的生活與萬物合、自身無二、無分別。

阿德勒認為每個人行為的目的性，往心中欲追求的目標前進與奮鬥，不被個體的意識所覺察，不被過去經驗所操縱，是內心最珍視的生存之道，主張『軟性決定論』所強調的是創造力，不應執著在知覺該經驗，而是應用該經驗、遺傳了甚麼不是重點，而是傳承如何處理。

心中目標不被個體的意識所覺察，在人類的行為背後隱藏著目的，讓我們發現內在深處那個存在，在過程中個人的認知與他人的認知亦有衝突或矛盾，是複雜的一種心理歷程。不同的觀點即定義難以被大家接受的，強調認知論者是由認知的經驗因素所決定，個體認知結構解釋形成評估與情境感受，在我們最內在深處有個存在，是不易被發現，在眾多的文獻、書籍、用語言表達是靈性或超我等等，

郭希寧(民 100)對人生所設定的目標有其影響，而個人肢體律動、表情之特質將易顯現於外，支配著感受做該做的事，是個人認知的行為，靈性學習者面臨認知困境亦是個人之認知。

2.4.2 靈性學習面臨身體困境因應方式

尤阿西姆·法爾史提西著（民 98）在內在的療癒力量—超越醫學限制的奇蹟與希望書中提到已內建了健康藍圖，人體本以俱足自癒力，身心合一即自癒，2009 年台大將中醫、自然醫學、音樂療法、芳香療法等醫療納入系統中，身體是神奇的內外存有，精神免疫學、神經藥理解剖學、心理學、物理能量學都在研究它。

內在的療癒力量無論內在療癒牽動高能量或高層次靈性、其生活特質性格特徵存有共通性，內在處於對未來毫無疑惑與不安，內在自信潛能盈滿，當下如如不動全神貫注，心安定不受外在影響。體貼他人甚於自己。

人類一生為身之老病痛苦所擾，因身之苦轉入內在悟道，將開其內在之秘境，健康來自平衡身心靈之完美，靈性學習面臨身體之困境為身在何處與心的迷惘，猶如在大海中失去方向，不知駛往何處。

人性的存在思維、邏輯，念頭跟情緒的作用是很強烈的習氣，非常根深蒂固，難以轉化變得糾結，而心靈在身體裡扮演著重要角色，自古人類即在尋找療癒不老長生之藥。身體除了要健康，活得健康也是現代人急欲想得到之生活。

楊定一，楊元寧（民 103）在靜坐的科學、醫學與心靈之旅書中有說明，透過開始不斷的覺察過程的念頭以及回歸專注呼吸，這樣的練習在內在不斷地強化與心靈的連結就會更加開闊，內在的覺受力更加清晰，因此，任何一種念頭呈現狀態，都是最好的學習，當清晰內在學習的真實意，就沒有分別好的與不好的精進。

透過從呼吸、鬆、靜、自然後的學習來培養對心靈與自我的洞察力，看到內在我的存在，進而了解自我，靜坐的科學、醫學與心靈之旅，我們

要的答案早就在我們心中，心靈將答案自然湧現在身心或明顯的事理中。人體之奧秘神經系統是腦部最原始的部份，影響遍及全身。

日常生活我們的忙碌心無時刻的停歇，而身體受到影響，緊張、壓力使自律神經系統發出警訊心跳加快、肺部擴張、肌肉緊繃、短暫能量爆發，面對壓力做好反應之幫助，但現代人生活長期處於緊張焦慮與恐懼不得安歇，使神經系統負荷過重，從呼吸開始學習放鬆，身心健康的關鍵在於鬆，副交感神經可使身心放鬆之平衡狀態，放鬆心智刺激副交感神經系統，讓身體回到和諧與完整，體內氣脈即相通緩和心跳，緊張焦慮雜念盡消。身輕心靜如置身於宇宙以之相融，生命能量源源不絕灌溉此身軀。

現代科學能驗證身心平衡對健康的幫助而靈性是清晰的，與生俱來之本能。雖說身心靈本一體，在生命的旅程中，又往往體會不到身心靈契合的狀態。通常比較能夠感受到的，是身跟心的存在，靈性反而被我們所忽略，靈性學習面臨身體困境即是忽略靈性，但答案早就在我們心中。

2.4.3 靈性學習面臨心裡困境因應方式

陳一鳴(民 102)在健康藍圖在搜尋你內心關鍵字書中提出，運用開啟人生關鍵之門向內觀，內在是百善之門，只要透過專注呼吸，保持自然與正常地呼氣與吸氣，讓身心放鬆，隨著集中注意力，進入身心靈靜而專注的頻率，當內在的心靈愈專注與穩定。

進入放鬆又覺察的頻率，會出現三種特質：平靜、清澈、喜悅。透過讓心靈平靜與清澈，心如止水，純淨無染雜、此比喻即是內在之狀態，在此狀態中，心靈活動也是讓心休息、而呼吸似運動、我們會清楚的覺察到，內在心靈流動的每個存在，而回歸呼吸與平靜，而後自然的流動，自然流動產生的喜悅，即是身心靈原本的狀態。

靈性的學習心理的困境：靈性的心與身體的心不同，心境的过程存在很多互動跟執著，人性情緒的存在不斷在過程中、處在心境轉不過去，當下的焦慮，悲傷、沒有自信，心理上衝突性比較強，挫折感比較重。西方心理學家榮格的心理學分析中，肉體、內在、心靈為三分法次第，分別是意識，個體潛意識，集體潛意識影響身心狀態（卡爾 榮格著，民 108）。

個體有潛意識的靈性或靈魂，是一個還未經證實的存在，我們經常可以觸及到的概念，是所謂人類有潛意識的存在，靈性或靈魂是一個還未經證實的存在，這種個體感受，身心靈分離的狀態，就造成了我們人類在生命的旅程中，極端的疏離跟孤獨感，也因為這樣的疏離感衍生，人類的種種心理問題、生理問題、還有人與人之間、國界與國界之間互相的不信任或戰爭等等，造就現代人的生活模式。

靈性他是屬於精神界的狀態，我們無法用目前的科學儀器來測量它，但又的確確存在於人類的高等精神活動中、體驗到它的存在，在極度忘我的藝術創作經歷，靈性之清晰與生俱有，本來具足之能力在忘我與專注中出現。當靈性學習之歷程，因人性之習氣，肉體與靈性諸多不同之處，靈性學習所面臨心理困境因應方式，肉體須做調整與學習，重新建立與內在靈性連結之管道，靈性學習之歷程、面臨心理的困境產生，這個困境也就是來自於我們身與心。

陳一鳴（民 102）在書中也提及當靈性學習者，透過參與靈性活動學習，啟發內在活動，促使內在活動更鮮明呈現，觸動新的觀察力，重新整合心智之心靈本質、達到深層反思，觀照自己之內在行為動機，透過學習覺察、認識內在我是誰，進而了解內在之狀態，轉化至能接受自己與他人，即能同化本心、生起同理心，同理心是世上珍寶，能畫世間一切物，進而達到一切之理順即無困境可言之。

第三章 研究方法

本章將說明研究方法、研究個案與對象、研究工具、資料處理與分析、研究倫理，根據本研究之研究動機、研究目的、研究問題與文獻資料分析及探討。為瞭解靈性活動參與動機與學習歷程之個案研究，採用質性研究法之半結構式訪談、蒐集資料整理與分析、研究倫理、說明之。

3.1 研究方法

研究方法以半結構式(Semi-Structured Interview)訪談、靈性活動參與動機與學習歷程，探討個人內在之靈性內涵，敘說落實在生活中的靈性學習經驗、為經驗分享出靈性學習意義，適用質性研究方法中的半結構式訪談法，對參與者錄音之論述以客觀進行，根據研究目的與問題將錄音轉為逐字稿，整理、資料分析、歸納總結研究報告完成本論文。

林淑馨（民 101）在理論與實務書中提到質性研究(Qualitative Research)是以研究者本身作為研究工具，研究者在不受干預，自然情境下深入訪談蒐集資料，研究焦點主要以受訪者的立場出發，詮釋蒐集的資料，研究者需放空自我觀點以客觀角度。

本研究採質性個案研究法透過訪談、分析、蒐集資料，整理相關資料後再以描述、分析、詮釋個案研究具有特殊性，在於靈性活動參與動機與學習歷程的觀點，探討學習歷程身心轉化，因個人的觀點不同，因應策略當然不會相同，觀點是無法用量化去闡述的，因此適合採用質性研究。

質性研究訪談，兩人或多人，彼此間有目的之談話，由研究者引導，蒐集研究對象的語言資料，藉以了解受訪者如何詮釋學習身心轉化之歷程。

訪談法(Interview)在社會科學研究中，常被廣泛運用來蒐集資料的方法，受訪者學習動機歷程之歸納分析，作為蒐集資料。在質性研究中，訪談方式可區分為結構式、半結構式、非結構。本研究採半結構式訪談，預先設定訪談大綱，列出所欲討論的主題作為問題訪談，以客觀的態度和研究參與者在自然情境下進行深入的訪談，了解學習歷程個人經驗及想法，其個別經驗無法複製，故重視個案資料脈絡的意義，非整體性的推論。

研究者為探討靈性學習者、參與靈性活動之研究，將研究動機、研究目的、研究問題與文獻分析及探討、做為連結與應用，深入瞭解個案靈性學習經驗與心路歷程，以能清楚構築靈性活動之參與學習動機、目的、方式，亦嘗試了解與詮釋靈性學習者、之學習發展過程中產生之身心困頓、因應方式，並將學習之內在轉化過程，於以表達之心得與經驗。

訪談前將研究問題設為指引研究主題之目的，與參考文獻整理分析的過程中蒐集資料、了解受訪者對於靈性學習歷程經驗之感受、想法與認知，並對自我生命的價值之反思，再以「文字」加以整理而非用數字，關注的主軸是靈性學習者，透過靈性活動的參與、對身心的轉化、重新對生命意義議題認知之歷程。

研究者本身就是研究媒介，秉持開放、無預設立場，捨棄研究者本身的主觀論點，可提升研究者的敏感度與覺察能力，避免客觀性與公正性的不足。

理解參與者的立場：以參與者的立場思考，了解事件對其本身的意義，經由參與者的價值、主觀意識以接近真實靈性學習歷程現象，可避免資料詮釋失真，依據以上情境與特質，本研究運用文獻分析法與半結構式訪談等方法進行相關資料的搜集。

在研究的目的中，為了探討一群在無法門生活道場學習者，所經歷過的靈性活動參與動機與靈性學習歷程之身心轉化，透過質性研究法，半結構式訪談法，將其經歷的過程整理與分析。將資料彙整成身心靈共存之靈性表現，因應現代人之內在需求，期許以共創新的未來靈性世界的來臨。

透過訪談無法門生活道場中的靈性活動參與者，訪談針對研究工具、研究方法、研究對象、研究步驟、資料蒐集、分析、加以說明，訪談問題大綱，作為訪談的交流，在訪談中用詞文字，問題的形式，會隨著受訪者的情境、意願的表達，調整問題先後順序，透過研究者與研究參與者的訪談搜集資料，加以分析了解研究參與者，內在反應出外在的語言與行為，再加以做整合出研究主題的論點作為佐證，內在即現於外的人類行為，透過靈性的學習，不單只是在外境的努力，也須從內在下工夫。

3.2 研究個案與對象

首先確定研究動機，釐清欲探討的主題並加以聚焦，確定研究主題，繼而發展研究目的與研究問題，根據研究目的與問題，編擬針對研究對象的訪談大綱。對研究對象進行一對一訪談。

個案研究法是一個解決問題的過程，而個案研究之目的是了解個案身心與人格之行為，心理與情境因素相關資料，只探討過程不加以輔導與結果作為研究，訪談少數對象、對靈性活動參與之自我觀點來表述、分析自我與問題交互關係，探討個人對靈性學習情境脈絡之內在活動歷程，瞭解個人歷程之獨特性與複雜性。

個案研究法應用於內在情境中，個人主觀認知觀點來瞭解靈性學習歷程實際問題，瞭解內在情境流動，而非單一的變項，

深入瞭解個案無法門生活道場之靈性學習者，參與靈性活動之靈性成長，透由呼吸、鬆、靜、自然之身心調合，調伏其心，達到靈性本質之活動，學習歷程需數年，才有顯著之成效，這是本研究受訪對象之限制。

靈性學習者經歷半結構式訪談，並對研究參與者說明研究主題、研究目的、研究進行方式，參與者所需要的配合方式，經同意後接受訪談，本研究的對象共有五位，選樣標準需參與靈性學習，並對身心有顯著的幫助之學習者，以下是五位研究參與者個人的基本資料：

表 3.1 受訪名單

訪談代碼	性別	年齡	職業	學歷	宗教信仰	學習年資
A1	男	52	商	高職畢	道教	七年
A2	女	49	商	高職畢	道教	十年
A3	女	49	商	高中畢	道教	十年
A4	女	55	商	二技畢	佛教	四年
A5	女	58	商	研究所畢	佛教	七年

資料來源:本研究整理

3.3 研究工具

研究者本人亦是研究工具，從事個案研究本身應具備勝任基本素養，應具備好提問之問題並具有解答答案之能力，尤其傾聽，自己不被主觀認為概念之影響；亦能臨機應變隨之將來之變數，訪談之主題將新情境轉為佳境；並能從中明確掌握研究之方向與研究主題與研究問題，有否

為自我之認知或偏見，本身以客觀為主要之研究者與訪談者。運用的研究工具：研究者、訪談大綱、錄音器具。以下就研究工具進行分述：

1.訪談者：為了能獲得受訪者更完整的主觀經驗，在訪談進行前除了廣泛閱讀分析國內外相關文獻資料，在訪談過程中不介入個人主觀的見解，對受訪者的行為與談話不預設判斷，以達受訪者之本意。

研究者須確認訪談問題，真正啟動問題後續的分析是一項關鍵的工作，設定錯誤的問題耗費時間與精神，所以研究者本身即是重要的工具，研究者須確認問題因果關係，靈性的學習與現代人的生活中皆為複雜的因果關係，對研究者而言一個現象的產生不單是一個的原因所造成的影響，這些情形對於問題分析有重要的涵義（鈕文英著，民 106）。研究者有一份使命感，故希望深入研究探討。

研究者將深度訪談內容、靈性學習歷程之主觀認知看法與心境、達到深入蒐集到研究者所需之研究資料、再加以歸納思考，根據蒐集到的多項事實資料歸納分析。

2.訪談大綱：訪談方式採半結構式(Semi-Structured Interview)訪談，所謂的『「半結構式訪談」就是事先設計訪談問題大綱蒐集資料，按照訪談大綱的提示和受訪者進行訪談。旨在訪談靈性活動參與動機與學習歷程，希望透過無法門生活道場之靈性學習者，對參與靈性活動之動機與學習歷程，運用於生活中對其背景、目標、生活模式、面臨困境及因應方式深入的瞭解，適合用在個案研究主題「過程」與「人的內在經驗」之訪談（陳向明著，民 91）。

研究者對所有的受訪者、都詢問相同的問題，並非以問卷的方式進行，研究者可以按照各個受訪者的不同情況，彈性調整訪問問題的順序，依照研究目的、與研究問題、訪談受訪者之設計訪談大綱。

透過無法門生活道場之個案，受訪者之靈性學習歷程、與學習背景因素、內在流動情境轉化，透由參考第二章文獻探討之靈性定義、靈性意涵、與類型、探討學習者之身心、與內在靈性之關聯、靈性學習歷程、身心與生活面臨之困境如何因應方式，設計訪談大綱作為深入訪談之問題，為何靈性學習者，追求靈性之學習成長過程、面對困境、仍能堅持參與靈性活動學習，而發展為自我靈性展現、因應內在需求靈性的成長，是研究者欲於研究之目的。

3.錄音設備：約定訪談時間開始之前，研究者將告知受訪者、在接受訪談過程中，所談之內容將全程錄音，知會受訪者簽署訪談同意書，填妥後再正式接受訪談，透過錄音的深度訪談，提出問題讓研究參與者透過訪談過程，表達出靈性參與學習動機、與學習目的、學習歷程身心困頓因應方式加以錄音記錄（鈕文英著，民108）。

3.4 資料處理與分析

論文夢田耕耘實務（鈕文英著，民109）書中說明質性研究方法，資料分析之敘寫法，並非將資料堆砌，而是賦予資料規則、結構和意義過程，宜針對研究問題的整理和步驟，錄音、轉以逐字稿加以整理分析，研究者再從文字資料中進行分析，確認內容可以完整傳達，研究者與受訪者的想法與感受。

分析者即是研究者秉持開放的態度，不斷閱讀訪談文本「詮釋循環」方式進行理解、再理解，不斷來回閱讀，直到研究主題彰顯出為止，深度訪談理解詮釋文本的涵義。

資料處理與分析:質性研究須建立特定分析基礎同時資料整理與分析思考，簡化、展示、結論驗證再次資料整理分析，提高資料佐證價值，步驟一、將錄音資料整理，轉為逐字稿確定無誤後，步驟二、開始進行資料分析工作，步驟三、將錄音收取受訪者口語表達、語言、達到原始受訪者之真實意，重複閱讀與思考逐字稿內容，與研究主題之現象、論點、加以判斷是否為相關性之訊息，與研究主題「靈性活動參與動機與學習歷程之個案研究」之核心更符合。

逐句、逐段閱讀與思考問題與個案分析，思考是一種有目的、有組織的心智活動，從事構思、推理及判斷等心智歷程，清楚了解事實狀況的能力。分析資訊的能力，歸類能力與歸納思考，將多項事實蒐集而有能力找到相關性主題。

陳向明(民91)在社會科學質的研究書中提本研究訪談資料分析與處理方法，研究者透由持續的個別正式深度訪談，在整理個別訪談資料分析與文獻資料、進行準確客觀分析，尋找靈性學習歷程，內在轉化之字意標記過程，決定對研究主題有價值性之資料，以利個別單元下個主題歸納之進行，再次閱讀逐字稿，研究者浸潤在受訪者的情境世界中，將抽象之內在、具體呈現於外在事物、以供為研究之佐證。

現場實況錄音，將錄音內容寫成逐字稿，在整理過程中不僅要以客觀的方式呈現原始資料，再次回到省思找尋研究目的相關語詞，反覆閱讀逐字稿，尋找與研究目的有關、具有意義的關鍵語句，歸納轉換為可閱讀的意義單元，並將資料加以分類與編碼，以利後續分析之進行。

回到省思找尋研究目的相關語詞，整體理解每位受訪者訪談之表達詮釋，不做文字修飾，訪談時態度是否讓受訪者不舒服，研究者之理論觀點、導入受訪者之文本中，形成研究者之理論基礎，發展為研究者之文本。

從研究者文本資料分析、比較、歸納與研究主題相關新現象內容，正確性與客觀性之資料分析依據，本研究在分析資料的過程中，將訪談者所描述之現象，與概念建立、對應關係、以做為更適切分析，研究者必須擔任提問問題者，訪談者、資料蒐集者、及分析者的角色，研究者本身即是質性研究的關鍵工具，研究者在過程中，擔任不同的角色，分際點與客觀性、在資料中、找到隱藏價值之資料，對研究結果有其影響力。

3.5 研究倫理

研究學者從事研究之規範，以中、西方之研究倫理一致性之論點條例，本研究嚴謹之自我管理本著研究倫理之規範，維護個案的權力與隱私，資料保管注意保密、安全、實用性之原則。鈕文英（民 108）論文夢田耕耘實務書中說明研究者須注意研究報告遵守研究倫理問題事項，取得同意、匿名與保密、避免傷害、誠實。

資料文獻引用須註明來源之處避免抄襲問題資，搜集資料過程應正確無誤，研究人員研究內容之描述研究方法與結果，須根據事實的詮釋與推論，以客觀、不捏造竄改數據或資料學術倫理與研究。

研究參與者重視研究之關係，研究者與研究參與者之互動，陳向明（民 91）社會科學質的研究書中說明，研究參與者的權利保護與相關的倫理議題自主權 Autonomy: 知後同意-本研究過程研究者以研究參與者之自主權、決定權，完全尊重研究參與者之選擇，進退出研究之意願，並保護個人資料。

公平待遇權 Justice：本研究主題與研究參與者，個人所需之研究設計，以示公平對待之權利，研究過程呈現事實現象，以示對研究參與者之真誠對待的權利、並且保持密切溝通、尊重並保密研究參與者之資料。以上是研究者自我修為與研究者的責任，避免處理不當或研究傷害。

研究倫理勢必尊重與自我規範，倫理道德是不可被忽視，建立誠信對研究參與者、研究者被研究參與者之信任，研究過程對研究者而言研究參與者是重要的資料來源，使本研究持續進行至完成，本應善盡對研究參與者與社會之責任。

質性研究中的倫理議題，執行研究過程中的重要倫理，應注意倫理議題的正確性，發表研究結果時應遵守的倫理原則，不能同時一稿兩投。

本研究之倫理規範：經過研究參與者個人意願、取得同意加以接受訪談，過程皆尊重研究參與者自主決定權進入或退出本研究，個人隱私之保障：本研究個人資料皆以代號為名，訪談資料皆以匿名發表，保護研究參與者、讓研究參與者無後顧之憂沒有壓力之下，對訪談問題暢所欲言表達出實境，客觀分析與報告，本研究不做預設立場、造假、皆如實的呈現本研究資料，包含缺失部分應詳實以報。

第四章 研究結果

研究者經由分析後之研究資料，歸納之研究結果發現，靈性學習者對自我靈性活動參與於認知與參與動機之歸納、參與靈性活動之目的、追尋與解決生活中所面臨困境之迫切需求，以及對生命意義與價值的追求。個案參與靈性活動學習歷程所面對的困境如何因應，以上本章將分為三小節，分別說明「靈性活動參與認知與參與動機」、「靈性活動參與的學習歷程」、「靈性參與困境與因應方式」如下：

4.1 靈性活動參與認知與參與動機

本節欲探討之重點、個案透過靈性活動參與之動機、對於靈性活動之認知、與學習轉化歷程，提升靈性成長，體悟對自己生命的流動、靈性參與困境與因應方式、研究者將訪談結果整理如下之三節：

4.1.1 對於靈性活動之認知

現代人追求靈性成長，而追求歷程參與之靈性活動，對於靈性追求者來說，靈性活動之認知各異，現代人對於靈性活動之認知多數來自報章媒體、網路等訊息，追求靈性成長之學習者，如何從自我的認知與五花八門之訊息中，找到滿足內在之需求，尋找之歷程自有自我所追求之途徑，而追求之歷程產生之認知各有各的見解，沒有對不對、好不好，只要是能得到幫助甚麼都好，是為慈悲顯化。

透過靈性活動參與內在之無限潛能、展開對身心之啟發、是個人之心路歷程。而靈性活動參與歷程反映出內在需求，以下受訪者之訪談內容對靈性活動之自我認知，透過靈性活動參與對於自我、身心靈之內在需求、

態度有了更進一步的體悟。本小節整理相關靈性活動參與的認知，以下是不同受訪者的觀點、訪談內容記錄，訪談資料結果顯示：

(一) 靈性活動參與有助於人際關係發展之人我互動

現代人的人際互動漸薄弱、疏離，反映在生活中人與人的相處常產生摩擦、矛盾，透過靈性活動學習受訪者 A2 表示，靈性活動幫助自我、認識自己個性特質、協助人際互動模式，透過靈性活動學習改變自己，因應內即是外、外在是我們內在投射的世界，所以我們改變了、世界因而改變。以下是受訪者 A2 的某段說法：

觀見自己的個性特質、藉由對特質的了解跟現實生活上的狀態，做一個連結及反觀，在這個過程裡面，會看到自己的反應及感覺跟對事物的認知，再一切整合裡面，慢慢去了解很多事情是自己心理狀態所引起的，也藉由這種互動的模式，去了解很多的學習及互動都要從自己本身做起。希望在日常生活中與人互動能更和諧圓融。

(訪 A2 14:00 - 1)

(二) 靈性活動參與有助於身體健康

講到健康是現代人首要重視的議題，養身、運動提倡身體健康。對於病毒、生病人人避之惟恐不及，如武漢病毒造成世界恐慌。另一擔憂是不想拖累家人。所有人都想遠離病痛，方法千奇百怪。

對 A3、A4 而言靈性活動是可以協助自我調理身體，靈性活動是可以開發內在、自我療癒之能力，A3 的靈性活動參與是一種養身運動，對身體經絡的調理有助於身體健康。以下是 A3 訪談紀錄之內容：

在身的層面：是靈性活動對於身體經絡的調理和精氣神的提升有很大的助益，例如地板瑜珈、拳法、舞蹈...等，對於筋骨的延伸和肌肉的調理

有很大的幫助，如同我們常說的多運動有益身體健康是一樣的，在參與靈性的活動中就可以做到筋骨調理、強健體魄的養生之道。

(訪 A3 - 1)

研究者對訪談 A4 的記錄中、靈性活動對於身體的幫助是氣場、能量，透過靈性活動參與能使自我氣場能量改變，將脈輪經絡疏通，因而對身體健康有幫助。受訪者 A4 訪談記錄之內容：

透由靈性的開展、帶領此身軀透由氣場透由能量場的轉換。隨著隨著這氣場隨著這能量場的轉換基本功。跟著基本功透由氣場與能量場的轉換帶動此身軀，療癒此身軀，開展每個脈輪、開展每個經絡、進而達到、療癒此身軀的過程。

(訪 A4 - 1)

(三) 靈性活動參與有助於心理健康 (A2、A3)

現代人期望靈性活動是一種生活，嚮往靈性生活認為可助於心理健康、因近代憂鬱症、恐慌、躁鬱、不安、心理的健康逐漸被重視，是靈性追求者對靈性活動之認知，而靈性活動如何協助自我心理健康，在訪談資料中 A2 認為透由靈性活動參與，學習回心、轉意，學習回到心的感受，轉化心的意念，體驗內在心的歷程，進而改變、使心達到淨化、美化、愛之正面的能量。因而有助於心理健康。受訪者 A2 訪談內容中：

經歷了-心的轉變、心的掙扎、心的進化，分享自己的心路歷程。過程再次聆聽自己說的什麼，自己有沒有是清楚的、清晰地，過程中-心是快樂的、悠悠的、還是其他心態，有時候自己不知道，藉由分享過程中老師

帶領去看到自己、認識自己、了解自己、為什麼這麼說，這麼想，想的過程中自己的心情點滴為何？再藉由分享互動中來學習。

(訪 A2 - 1)

A3 訪談紀錄中明確的表達心情起伏影響著自己人生，透過靈性活動的學習，反觀自我內在心的狀態，調伏心、人生因而改變。以下是受訪者 A3 訪談內容之一小段：

在心的層面:是靈性活動對於心情的起伏和認識自己有很大的助益，例如我們常說的人是善變的，但為什麼是瞬息萬變呢？.....還有自己也不認識的潛意識想法？透由靈性活動的學習自我覺察、反觀，可以了解心有很多的存在、更了解心人生會跟改變著不同。

(訪 A3 - 1)

(四) 靈性活動參與有助於心靈昇華

現代人生活在這跨世代的夾縫中生存，生活步調快速的想越過這夾縫，而生存的空間越來越夾溢，使人們產生窒息感，拼命的想找出口、震盪在我們內在的心靈世界，然而我們卻忽略了心靈，直到找不到出口，赫然發現出口即在內在，透過靈性活動參與通往內在找到出口。而生活即是無所不在通往內在之處，內在亦無所不在通往外在，生活是座橋梁，是內外之橋梁。所謂生活即是道場、道場即是生活之實踐。

透過受訪者 A1 訪談中，在生活中靈性是無形的存在，他的生活中原來無形靈性都同步的一起，認為「人性」還有一種無形的存在「靈性」，因而 A1 覺得靈性活動參與對心靈有助於提昇。

人性的生活與一種無形靈性的存在密不可分，同步在我們的生活作息之中，身體與靈性的關係...無形之中的另一個空間的存在，人的個性與生活習慣，語言的表達，種種微妙不知道的另一種感覺，原來靈性在我們身體之中，他是一種的無形的存在，我們沒有去認識到他，這種微妙微俏的過程，讓我起了一種好奇心，試著去了解何謂靈性。

(訪 A1 - 1)

受訪者 A3 覺得人人都具足無限潛能，透由喚醒內在自性和心性教化，在身心靈三個層面中不間斷學習改變、成長。即能使心靈昇華。以下是 A3 某段訪談內容：

在靈的層面:是靈性活動對於內在另一個存在我的觸動和喚醒有很大的助益，在此稱這內在另一個存在我為自性。人自以為是生命的主導者，透由靈性活動的學習後才慢慢的明白，在我們不知的內在裡還有另一個存在，祂才是一生主宰著。

(A3 10:00 - 1)

對於靈性活動 A5 的認知是內在無時無刻、無處不在、存於生命中，陪伴生命歷程的經驗值。因為她發現自己已經不一樣了，所說的、所做的、在日常生活中較不受情緒的影響，較能用智慧去經歷她的生活，她的改變是從內在，內在的改變因而幫助自己走出困境，她已跟過去不同。心靈的昇華促使生活智慧提高，勇於面對生活困境。以下是受訪者 A5 的訪談內容：

跟內在靈性連結的經驗值...時時刻刻的提醒自己要回到內在，他的深度跟廣度跟睿智的程度是不同的...與內在合一的情況下生活工作，上靈性學習的課程...生命中非常特殊的經驗...跟我過去是不同的，我們內在智慧的這個深不可測，靈性的存在不可思議.....帶著我們這個小我去經歷生活，去走出困境...所有的改變是來自於內在而不是來自於外在的給與。

(訪 A5 - 1)

靈性活動之認知文獻資料以純粹靈性的理論對受訪者的靈性認知相關，純粹靈性後現代多重來源，心理歷程具個別性，靈性個人主觀經歷呈現，受訪者透過靈性活動均對自我有所協助，A2 有助於人際關係，落實在生活中與人互動能更和諧圓融。A3、A4 有助於身體健康:經絡的調理和精氣神的提升有很大的助益。A2、A3 有助於心理健康，A1、A3、A5 有助於心靈昇華，以上是文獻中靈性之類型純粹靈性相符。

4.1.2 參加靈性活動之動機

關於參加靈性活動之動機，本研究訪談資料顯現參與動機各異，因應每個人的內在需求，由於動機潛藏於內、當有需求或事件發生、當事者展開行動，誘使出尋求因應之需要，當我們的動機啟發，即是我們的需求，需求可能來自於生理需求、安全需求、尊重需求或自我實現需求（亞伯拉罕·馬斯洛著，民 108）。

動機是我們內在的活動所促使之動力，而這一種內在的需求、或渴望是股驅動力，推往目標前進，可說是生命流動之本源。

訪談結果顯示，受訪者參加靈性活動之動機主要包括：

(一) 安全需求

恐懼不安是現代人普遍的現象，身體疾病、憂鬱、躁鬱症日益增多，內在莫名的不安、煩惱，使得現代人追尋身心靈需求也日益增多。而靈性活動參與對自我身心靈需求為何，從靈性學習者的訪談紀錄中，認為對身心的安全需求有所幫助，能主宰一生的內在我，依循著內在而生活，生命有個目標，建立內在之安全感，尋求內在之滿足。

受訪者 A1 對安全需求來自於身體健康，有了健康的身體內在才有安全感。他的沉靜覺得對身體有幫助。他對靈性活動參與動機是可使身體健康得到改善。以下是受訪者 A1 的一段訪談紀錄：

開啟靈性的大門，共同的存在與生活之中共處，靈性的感覺，帶著身體在日常生活中，動作，如太極拳，有氧運動，身體的延展或拉筋，真的不可思議，或是一種無形思緒的存在，如呼吸，沉靜，慢慢地，進入一種感覺的存在，在身體之中有一股能量，井然有序的流動著，不知道如何去稱呼他，稱呼他為靈性的活動。 (訪 A1 22:40 - 2)

受訪者 A2 身體的健康透過靈性活動參與因而有所改善，心就比較寧靜安心，身心的安全需求得到滿足，受訪者對於靈性活動參與動機來自於身體健康、心的寧靜。受訪者 A2 訪談紀錄如下：

一開始是接觸的時候，我是處於心很混亂的，因為我想認識自己是誰思索這個問題... 每一次上課再針對身體達到運動的效果，這是我的選擇，在過程裡面我得到的助益是身體也比較健康、心比較寧靜，當初雖然還沒有很大的展現，但得到一個可以安心的地方，還有一個目標，這跟我在坊間不

一樣，這也是我選擇原因，因為他真的可以讓我得到一個寧靜安心的學習。

(訪 A2 15:30-2)

(二) 自我實現的需要

生命未遇到挫折或困頓時，不容易產生對靈性活動參與學習，然而生命的轉折非自己所能掌握，總是在無常到來才驚覺與錯愕、無法接受，也就是說人生必逢谷底才能往上爬，爬的過程自會成長，成長獲得滿足之後方會出現喜悅。

生命自有出口，生存的基本需要，當個案缺乏了安全與愛，即引起需求想脫離痛苦，個案靈性活動參與學習歷程、升起一股活下去的力量，與生命息息相關，是個體維持生命所必須之基本需求，靈性成長需求使生命更加充實且美好，痛苦中求離苦動機，在過程中得寧靜之成長。

當成長動機獲得滿足，反而是很珍貴和需要的，而靈性活動參與學習動機獲得增強，並能享受其中樂趣與喜悅，受訪者 A3 面臨婚姻問題，生活中的無助痛苦，開始尋求答案，過程中又使自己更迷惘，但因婚姻問題反而促使她回到了內在，在痛苦中找到寧靜，面對生命中需要經歷的人生，找到內在之力量。以下訪談 A3 內容記錄：

自己婚姻課題出現，陷入很大的困境，糾結在痛苦的深淵中走不出來，處在哭泣和崩潰的邊緣，不想痛苦又很想找到答案，放鬆中讓心慢慢的釋放痛苦和傷害，在那當下回到一種平靜，放下現實生活的無助和傷痛，在內在升起一股活下去的力量，撕裂般的痛苦可以暫時停止、沒有了痛苦反而得到的是一種寧靜，這是一種很神奇的經歷和體驗.....心得到平靜、寧靜，對自己來說是很珍貴和需要的。

(訪 A3 - 2)

(三) 超自我實現的需要

受訪者 A4 透由靈性活動往內學習樂在其中，學習的過程與學習者共振，不同的情緒體、不同的個性本質，進而了解人性，產生同理心，學習歷程自我反思轉化，使自我提升正向能量，A4 由靈性活動參與學習、認識人性與瞭解、直至產生同理心、達到自我實現的需要。以下是受訪者 A4 之訪談記錄：

透由課程中的法法相生，每個人不同身心的經歷與轉折、轉化的過程自我觀照、自我學習，透過別人的生活經驗...再透過課堂上老師的引領、當下每個人轉化思考模式、處在正向的一個能量場提升的模式...所以透由無法門生活道場的靈性活動，課程活動的流動中、我們再次的更認識自己，也更認識眾生的心念、更能同理更能理解大家。(訪 A4 20:00-2)

內在最深處的覺知、思維、情感將影響動機行為，通常來自於個性習氣之自我感官。同時思想亦受到他人的影響，透過靈性活動之學習、觀照內在、而能內化、重朔自我之人格，當下情境引燃過去與未來之發展。過去、現在、未來即在當下，實現超我生命之流。以下是 A1 訪談中所敘：

選擇參加「無法門生活道場」靈性活動...身體與靈性有一種互動的關係，就是透過每個人都有一顆純淨的心，他們兩者與靈性共同的一種橋樑與無形存在，更能證明，一直沒有辦法去說出或解釋，內在有一種感覺原來他是心的作用，那身體的心與靈性的心到底是什麼樣的關係?...不知道如何去稱呼他，稱呼他為靈性的活動。

(訪 A1 22:50 - 2)

受訪者 A5 參與靈性活動之動機、來自於內在、尋求靈性之生活，透過漫長歲月、生命之流，A5 用了大半輩子之人生，尋尋覓覓內在之靈性，過程輾轉接觸各種靈性活動參與看似辛苦，歷程雖艱辛，但從沒放棄過，內在是甚麼存有之動力、能使人如此尋覓，只為了找尋靈性之存在，如此之動機真不可思議。

以下是 A5 尋覓內在靈性之旅，尋覓的歷程就為了找到心中的疑惑，生為何來、死為何去、超自我實現生命之流動，自我對生命更進一步的體悟，生命階段性的需求、內在始終如一是靈性生命的寫實，對 A5 而言可說是展現的淋漓盡致。以下是 A5 訪談記錄：

在生命當中呢有一些困境，轉而想要去接觸宗教來尋求一些生命的答案，從小會有一種疑惑，生命的起源跟死後的世界到底是什麼？一直處在一種尋尋覓覓的狀態，身心躁動不安總覺得缺少了什麼，大概 50 歲參加了身心靈的道場的一個課程，啟動了跟內在靈性的這個連結.....未知的內在世界的探索，印證內在靈性真實的存在。內在他真的可以帶領我們去走我們生命的一個旅程.....學習歷程每天、每步，充滿了驚喜與收穫。

(訪 A5. 20:00 - 2)

馬斯洛的需求理論，五大滿足需求：(一) 生理的需求、(二) 安全的需求、(三) 愛與隸屬的需求、(四) 尊重的需求、以及 (五) 自我實現的需求。以及超越自我的需求，受訪者靈性活動參與動機以文獻資料相關，五位受訪者參加靈性活動之動機需求包括：1.安全需求 2.自我實現的需要 3.超自我實現的需要。

對受訪者 A1、A2 來說身體健康是安全需求，產生同理心 A3、A4 對自我實現的需求，找到內在之力量是很珍貴和需要的，A1、A5 來說超自我實現的需求，尋覓生命的起源內在靈性之旅。

表 4.1 靈性學習動機訪談彙整表

受訪者	安全需求	自我實現的需求	超自我實現的需求
A1	太極拳，有氧運動，身體的延展或拉筋		身體與靈性有互動關係與純淨的心，兩者與靈性有共同無形橋樑存在
A2	得到的助益是身體也比較健康、心比較寧靜		
A3		內在升起活下去的力量，使心得到平靜、寧靜，是很珍貴的	
A4		認識眾生的心念、更具同理心	
A5			啟動內在靈性的連結，印證內在靈性真實的存在

資料來源：本研究整理

4.1.3 靈性活動與自我生命意義：

本節主要探討的重點是、靈性學習者身心轉化、對生活中所欲創造之目標與生命意義，訪談結果整理如下，追尋生命價值與終極意義，以內在靈性生命之源為目標，其生命重心以靈性成長為主，落實在日常生活中，整合身心靈獲得內在平靜，面對人生困境自我覺察，找到內在受困之點，以愛為本善行、善念、盡心盡力付出、不求回報，透由參與靈性活動學習轉化昇華內在之靈性本質。

本小節訪談資料整理記錄個案，從 1.生命藍圖永恆感的體驗，進而認知。2.生命意義是依循生活漸進體悟生命。3.生命意義是經驗生活自我超越，昇華體現。4.生命意義是與萬物一體性:活在當下。以下訪談結果整理分析顯示：

(一) 生命藍圖：永恆感的體驗

受訪者 A1 之訪談內容中靈性活動參與學習，歷練生命意義不只在與人相處之言語行為，生命應該有藍圖可依循，與生活息息相關，它會

在日常生活中出現、而生活的目的為何、如何從自我生命藍圖中，體悟生命之意義。以下是受訪者 A1 的訪談記錄某段落：

生命與上天給我們的人生藍圖.....透過靈性的學習方式，不斷地探討人生的藍圖身、心、靈性之中，身體是上天給我們學習的寶物，靈性是具足全方位....心是一種瞬間的感覺，更是正知正覺的無形力量，唯有透過心與身體與靈性共同的指引與牽引，身體與靈性的互信....反觀去省思生命中，一切無形的存在，唯有不斷地透過學習精進修行，朝向生命中的意義不斷地前進。

(訪 A1 22:40-3)

(二) 生命意義是依循生活漸進體悟生命

訪談受訪者 A2 她對生命意義顛覆了，生命意義對 A2 而言是階段性，隨著外在生活的變動，而改變自我人生目標，是有其階段性與規律性。個案最初因先生、小孩需要而產生動力，當先生事業穩定、小孩長大了、精神無以寄托、人生即陷入空巢期與空虛之中。

個案生活無法獲得滿足後，開始思索與尋覓下個人生目標，對 A2 而言生命意義需求、依其生活面向循序漸進，使生命歷程隨生活所需、實踐生命意義內在之滿足。

以下訪談受訪者 A2 的一段受訪記錄：

家庭照顧好、先生的生意協助好、小孩子教育好，這就是我的人生目標，當工作都完成了我的重要性不大，覺得失落感，我真的都要依附在他們身上嗎？思索、尋覓我後面的人生目標，有想要去完成自己的部分，我想去奉獻，用我的學習來跟大家互動...能懂人生不是只有物質界.....我的靈性

跟我同行，這是我之前說的奉獻，奉獻不是只有物質的奉獻或是財富的奉獻。

(訪 A2 - 3)

(三) 生命意義是經驗生活自我超越

受訪者 A3 從靈性活動的觀點上看待生活，生命的意義在生活中的點滴裡，生活寬度自然改觀。受訪者 A3 透過靈性活動參與學習，相信內在有股力量指引著，雖經歷困境仍往前行，在經歷經驗生命中苦難，透過千垂百鍊，找到自己生命之意義，並進而富於分享自我生命之歷程、實踐自我之生命意義。以下是 A3 的訪談記錄中一段內容：

經歷婚姻痛苦我瘋狂的買東西，用物質來填補內在的空虛，買完了還是痛苦？我還是失落？永無止盡的循環，透過靈性活動發現內在我，可以安歇、可以脫離痛苦的避風港唯有靈性，唯有回到內在的平靜中我才能獲得.....人生的旅程經歷看到自己、了解自己、回歸內在自性後的轉變，這是我透過活動更了解自己生命意義與價值的存在。

(訪 A3 - 3)

(四) 生命意義是與萬物一體性：活在當下

生命意義對 A4、A5 而言體悟生命面向，超越心靈並與天地萬物同流，萬物為一體性、萬物本源生命心靈之相通相續，生命本源皆為一體，即可見此生命心靈超越之呈現、心靈意識與宇宙之源有所體現，此即為生命終極意義。以下是 A4 的訪談記錄中一段內容：

宇宙萬有的存在大地之上的所有生物...人不只是身心處在人世間，還有靈性、能量場、氣場、不同空間、不同音聲、所有的存在.....靈性活動的

學習.....不單是只有身心，還有靈性的存在....本具佛性，具足萬有的一切.....不只是為三餐在努力，最重要的我們還有一個內在的存在，讓我們知此生不只是為自己，我們也能夠為所有的眾生所有的靈性、而能有不同的呈現與作為。

(訪 A4 - 3)

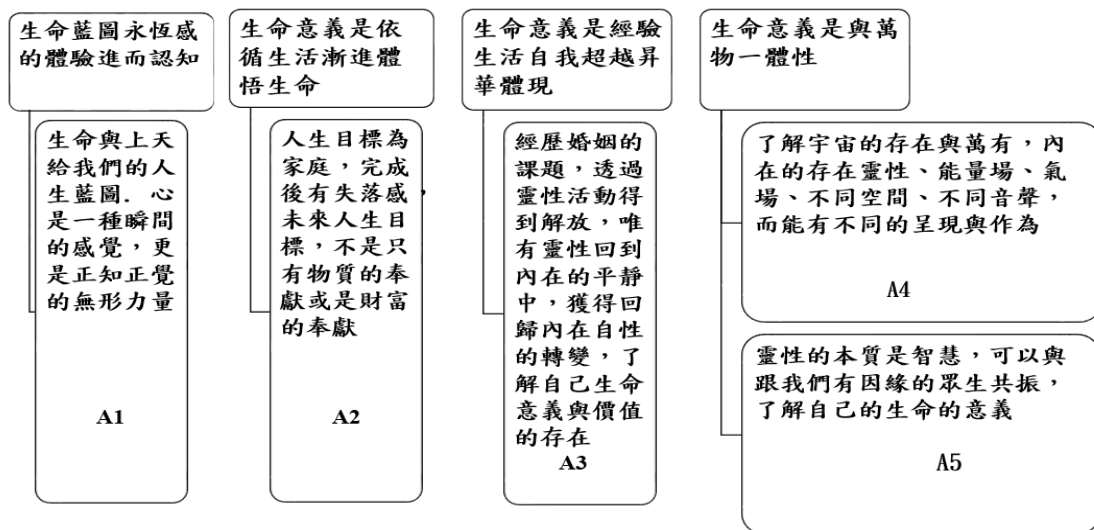
追尋生命意義提升靈性成長的道路，對 A5 而言生命意義乃是超越物質界，是這一生的生命目標，未停息找尋存在的意義，直到人生盡頭仍能散發出生命的光彩，值得此生永不放棄追尋之目標，今生不空過。人生從自我之內在點亮、照亮自己、入而不自得、亦照亮別人，是惟 A5 之生命意義，創造自己之命運，一切皆由內在創畫生命色彩，命運掌握在自己手裡，一切皆由內在升啟，富有分享光之源。以下是 A5 受訪者的訪談紀錄：

內在高我相遇的過程更進一步認識內在靈性存在，本具足本質，智慧、能力相密相應、明白今生生命的意義，能量振動頻率較高的時候、跟我們不同次元的存在、無形界、光的世界、除了自我淨化之外，將這樣的高頻率的光發送出去，跟有因緣的眾生共振，了解自己的生命的意義跟願力的所在。

(訪 A520:20- 3)

生命意義訪談彙整如表 4.2 所示：

表 4.2 靈性學習與自我生命意義訪談彙整表



資料來源：本研究整理

4.2 靈性活動參與學習歷程

本節將分析探討靈性活動參與學習歷程之個案，於「學習歷程中經歷之我執」時，探討「學習接納過程」，直到「學習活在當下」，靈性學習者面臨學習歷程之我執如何放下，以下整理個案訪談結果。

4.2.1 學習歷程中經歷之我執

靈性活動參與學習之歷程，個人內在心靈深層之反思，外在生活中與人、事、物的互動，對立、爭執、誤會，常使人心亂如麻，無所適從，經由靈性活動參與學習反思改變自己，自然流現放下我執，再面對外在情境接納當下，心智模式改變思路，因而得以超越自我，內在自然流現個人之修為，使其心靈達到鬆、靜。

靈性活動參與學習之歷程，當我執出現、學習放下、領悟來自根源的自然流現之過程，以下運用 U 型理論修練的軌跡（彼得·聖吉 奧圖·夏默 約瑟夫·賈渥斯基 貝蒂蘇·佛勞爾絲著，民 95）進行歸納整理個案訪談記錄。（1）感知階段：「擱置成見」「轉移視角」：過去的模式產生內在衝突（2）自然流現階段：「放下我執」「接納當下」（3）實現階段：「澄清意願」「建構原型」「形成體制」。整理分析訪談顯示結果如下：

（一）感知階段：「擱置成見」「轉移視角」：過去的模式產生內在衝突：受訪者 A2 訪談中瞭解到自我思維之執著，學習前認定自己是對的，都是為了別人好，當人事物有了爭執與誤會，使自己不舒服與不平衡，生活中的枝枝節節紛爭越多，難以跳脫，透過靈性活動參與學習，放下過去自我所存有的框架，對人際互動的幫助，使心寧靜與安心。

靈性學習者透過自我觀照學習轉化執著之歷程，進入內在深層的學習，反觀個人習慣性判斷與認知，擱置成見、自我反思，探索內在領域，遇見不可知的未來。

受訪者 A2 學習歷程所面臨之我執，直到靈性活動參與學習歷程之點化，回歸內在自我探索，過程中內在衝突、無法接受自己是為人好、怎得到這樣的對待，內在衝突之經歷，受訪者 A2 透過學習由外而內，關照事物表象下之實相，將二元對立之心於以消弭，而以同理心交流，用關心與陪同，使他人漸趨沉穩。以下是 A2 訪談記錄謀段內容：

如何學習放下我執及接納當下，一開始的我執，我覺得我的認知是對的，我的想法是對的……未學習前我一直認為這是對的……學習後知道這是自己的執念，因為我有這個我去認知，才會跟人家起爭執或讓別人誤會……是我想為人好，沒有考慮到別人的心情，站在別人的角度上跟角

色上，接受可以跟他交流，從關心跟陪同、同理、懂他、同理。

(訪 A2 9:00 - 4)

(二) 自然流現：「放下我執」「接納當下」

靈性活動參與深層晤談、辯證，體現未曾知悉之內在，彼此相互探詢，生命的困頓一波起一波落，學習接受起起浮浮是人生。象徵著靈性學習者對於「開創身心靈歸回中心可能」，日常生活因執著影響人際關係，我思故我在，人之以自我為中心，故執著於我思我行我素，透過靈性活動參與學習往內自我觀照，用心去看、認識內在我、使我們覺知內在思維，反觀內在之流動，使其內在領悟心靈交融，體現交流中自然流現。以下受訪者 A1 個案訪談整理之資料：

日常生活中，我各人執著，堅持自己的意見，無法採納他人對於自己的想法意見，使我在生活中造成自己困擾，不悅。透過靈性學習的歷程.....執著是身體內的一部分.....學習接納執著的本質.....身，靈性，心的作用。他是處於每一個當下。透過執著認識執著，看清它的存在共處與接納當下。

(訪 A1 22:50- 4)

受訪者 A3 靈性活動參與學習深層轉化歷程，不斷的透過自我觀察、自我反思、感知內在對自我之執著，「我執」時常會出現的盲點，影響生活體現實證生命。進而採取行動，學習放下，接納當下、慢慢地去成長與轉變，放慢自我思維之步調，使心理念頭靜默下來，觀照感知與接受生活中正在發生之人事物。進而開始學習活在當下，使自我內在心靈自然開啟。並塑造全新的未來。以下受訪者 A3 個案訪談整理之資料：

為別人好的底下還有期待、我自己的執著，生活中常常會有枝枝節節產生，別人的不能理解，對我來說很困擾、也很痛苦的事情……靈性學習是回來內在自我觀照，潛移默化往內在薰修、往內學習，當下我也接受了我自己……我的心就不再那麼的糾結，變成比較鬆……從自我觀照跟外境的落實中去成長轉變。

(訪 A3 14:20-4)

受訪者 A4 靈性活動參與學習之歷程，意識覺醒感悟、心之頻率調至「天人合一」的狀態，生活即是「自我超越」的經驗。以下受訪者 A4 個案訪談整理之資料：

透由呼吸，鬆、靜、自然…調到一定的頻率空、靜……達到與靈性同在……觀照到每個當下…喜怒哀樂呈現…他的行為模式…不斷的去修正…了解每個內在的呈現狀態。認識了解以後，我們就能夠去接受為什麼會這樣說…所以透由這些不斷的學習，我們當下能夠去放下我執，還有學習接納當下。

(訪 A4 21:59-4)

(三) 實現階段：「澄清意願」「建構原型」「形成體制」。

受訪者 A5 將過去的思路，用心觀察、在情境中感知、放下我執、自然流現、連接內在心靈深處之本我，打開心靈能量，連結宇宙，轉變自己思路、接納當下，超越頭腦意識組織結構，體現心智超越物種界線，修正內在修為，破除心智模式既執著。以下受訪者 A5 個案訪談整理之資料：

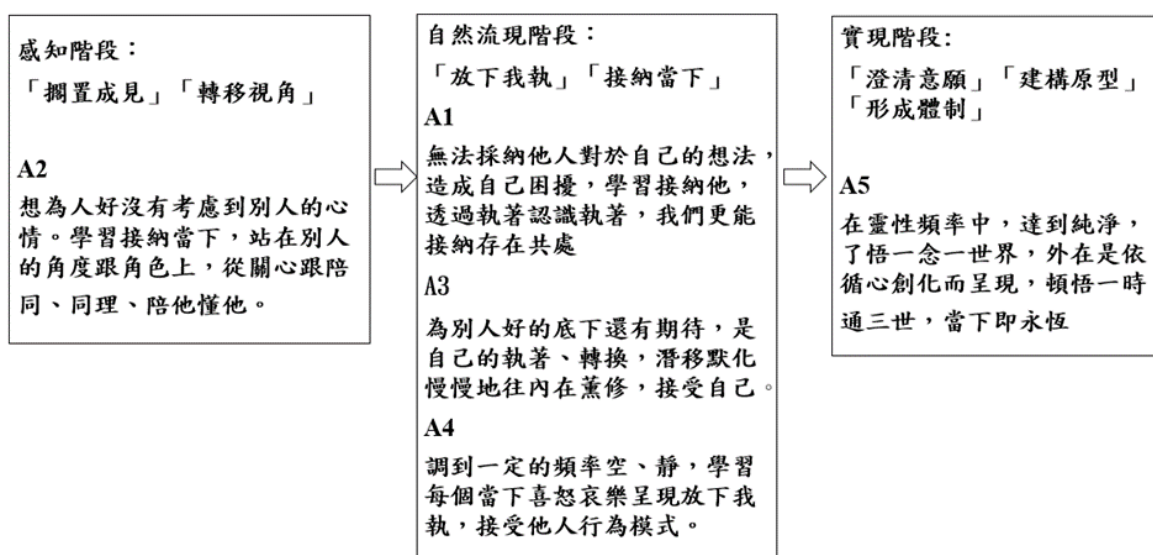
從呼吸進入到鬆、靜、進入與靈性合一的頻率中達到純淨...不再執著於物質界.....踏入無形界存在中.....如實的經歷一念一世界.....外在的一切存在，都是依著心創化而呈現，萬事萬物都是能量的存在，心的力量，心的創化，心的念頭.....內在世界的存在不可思議，與靈性合一不可思議。心量被拓展了，明白佛陀所說，一時通三世，當下即永恆。學習放下我執及接納當下。

(訪 A5 15:30- 4)

受訪者訪談資料與文獻資料之 U 型理論相符，經歷自然流現放下我執，受訪者 A1、A2、A3、 A4 學習歷程所面臨之我執，直到靈性活動參與學習歷程之點化，回歸內在自我探索，在經歷自然流現中之身心轉化。A5 則從自然流現底部中爬起，進入與靈性合一的頻率，體現心的力量內在世界之不可思議。

U 型理論靈性學習歷程訪談彙整如表 4.3 所示：

表 4.3 U 型理論靈性學習歷程訪談彙整



資料來源：本研究整理

4.2.2 靈性學習應用於日常生活

本小節之研究對靈性活動參與學習者之訪談，在搜尋你內心的關鍵字書中所寫之方法(陳一鳴，民 102)，與分析受訪者對於學習者從呼吸、靜心、反思，透由靈性學習者應用於生活中不謀而合，對個案進行訪談歸納整理記錄。(1)呼吸：心靈轉化到生活實踐(2)主宰自我、駕馭情緒(3)體會放鬆心靜、時刻靜觀。以下是整理訪談內容結果如下：

(一) 呼吸：心靈轉化到生活實踐

受訪者 A2 訪談中提到，以前會很直接很生氣的罵人，藉由靈性活動的參與對於學習者透由呼吸、安靜回到內在，有能力覺察情緒細微變化，控制情緒、使心靈自然產生靜下來，達到自我調節，在日常生活中的反應不會太衝動，或直接反應負面情緒。以下是受訪者 A1 的一段受訪記錄：

媽媽你的個性、脾氣有變好了喔.....以前我會很直接很生氣的罵人.....沒有用很多的情緒跟先生.....媽媽你怎麼沒有生氣罵人了.....媽媽以前你這樣都會罵爸爸，為什麼這次不會，我的心先要靜下來，我的心不要被情緒跟自己的脾氣所干擾.....呼吸、安靜、回到內在.....平靜的心看待每一個流動.....也能安住自己的心在日常生活中裡面生活。

(訪 A2 10:00-5)

(二) 主宰自我、駕馭情緒

靈性學習之心路歷程中，受訪者 A3 過度在意外在環境使內心起煩惱影響生活，會讓自己困頓，透由靈性活動參與學習，回歸與真實面對自己的內心，一層層思考、剝解與分析外在環境，不讓外在環境與人事物干擾自己的靈性安寧，乃至於發現到一切的問題與困境都是來自於自己時，不再被外在人事物的負面力量所干擾與影響情緒。

以下是整理受訪者 A3 訪談內容結果如下：

呼吸、鬆、靜自然一個起伏，自己的心就會是一個變動……常常說這是別人的問題……觀照每個當下我……有事件可以來讓我們去對照……不是別人的問題這是自己的問題……我內在改變、外在就跟著改變……平常心、同理跟理解……能接受在這日常生活中、安於自己的內在……情緒枝枝節節就變少了。

(訪 A3 10:00- 5)

受訪者 A5 從呼吸、放鬆、靜到自我觀照，瞭解內在狀態，這樣的學習觀照到自我內在、緊張、焦慮、不安，透過呼吸放鬆靜下來，一次、一次反覆的學習，最終將能更清澈觀照心流，由內在平靜與清澈延伸到外在世界，應用於日常生活中。以下是整理受訪者 A5 內容結果如下：

內在我的靈性學習是一個全新的經歷……延展到外在世界，內在連結的存在放鬆、放心的一個狀態當中……每天做呼吸、放鬆、靜……不會充滿了緊張焦慮，信任內在靈性的引領，能夠相信當我在經歷生命的流動或衝突時，是不需要我用擔心、焦慮……自然而然就能夠走出一種豐盛而喜悅的生命道路，我說這是一種放心。

(訪 A5 20:40- 5)

(三) 體會放鬆心靜、時刻靜觀

來到內在中心，我們就是要幫助身心靈學習獨立生活在靈性的軌跡上，慢慢實踐在生活中，時時刻刻靜觀，更能使心安住。以下是整理訪談 A4 內容結果如下：

往內學習心性的教化..... 靈性的頻率當中..... 呼吸、鬆、靜、自然的一個調頻，在這個調頻當中..... 心比較不起伏，在這個頻率上比較沒有情緒體。比較能夠處於安靜，一個不受事件影響的頻率。那也透由處在這個頻率當中，遇到事情能夠更安住於當下。

(訪 A4 22:00-5)

受訪者 A1 靈性活動參與學習，與內在靈性連結，活出生命的火花，由內在而延伸在日常生活中，與內在一起在生活中而生活。以下是整理受訪者 A1 內容結果如下：

靈性帶著此身軀，在日常生活中去覺受到它的存在，共同互動生活行為，談吐之中，各種不同的學習方式..... 它是一種萬物的存在，不是人性所想像中的一切物質..... 是為內在的一種平衡的現象，萬物皆為本質存在。

(訪 A1-5)

受訪者透過靈性學習，運用呼吸調整心境與搜尋你內心的關鍵字（陳一鳴，民 102）提到進入放鬆又覺察的頻率相仿，出現三種特質：平靜、清澈、喜悅。透過讓心靈平靜與清澈，在此狀態中，心靈活動讓心休息、而呼吸似運動、我們會覺察到，內在心靈流動的每個存在，而回歸呼吸與平靜，而後自然的流動，自然流動產生的喜悅，即是身心靈原本的狀態。

4.2.3 靈性學習應用於人際關係

靈性學習者在心靈的旅途中，工作壓力身體負荷力達到極限時，對於生活中的人際關係，陷入困境與難題，受訪者面對的是一連串的負面情緒來襲，以人際關係最為困擾，透過學習確實是改變了自我認知在看待事物，從尊重與接納自己與他人、互信是人際關係之要素。

張德聰、曾端真、王淑俐合著（民95）人際溝通的藝術書中提到，良好的人際關係須從溝通中產生。而溝通工具從肢體、聲音即能讓人感受到傳導之訊息，靈性活動參與學習者，探索個人內在，轉化內在負面的思維導向正向思維，因而負面情緒體較不顯於外，人際關係較和諧，對靈性學習者心靈層面的支持影響也是很大的。本研究訪談結果顯示：
1.人際關係建立於信 2.人際關係非語言之傳達 3.自我與人際關係。

（一）人際關係建立於信

受訪者 A1 的訪談紀錄中，靈性學習是要幫助自我身心靈整合，協助自己開發屬於自己的內在潛能，修正自己言談舉止，與人互動以信為本能更圓融。以下整理受訪者 A1 內容結果如下：

內在帶領在生活中，談吐的方式，經由慢慢的修正為往內，所說出來的語言表達方式.....階段性的累積，談話之中的重點，主題能更清晰的表達.....與對方談話的尊重，更能看到。雙方彼此的互信與真誠心在交往，更能從肢體表達或頻率之中，建立友誼的橋樑。

(訪 A1 11.10 - 6)

(二) 人際關係非語言之傳達

生活是改變自己，受訪者 A2 透過靈性活動參與學習聆聽、聲音、肢體之傳達，較能覺受到他人之心意，留意到雙方非語言之溝通，因而對事件的發生，較不起負面情緒在言談中，用平靜心去面對當下。知道語言與行為舉止對身心靈的影響，擺脫在生活中與人際互動的緊張壓力。以下是整理受訪者 A1 內容結果如下：

以前我的認知，常常會只針對別人講出來的語言，跟我的喜好，我喜不喜歡聽.....自從學習以後怎麼聆聽聲音... 語詞.....肢體.....跟別人的互動，還是有比較緊張的時候，調自己的呼吸讓自己穩定下來.....比較不會直接去反駁別人說的話，藉由安住自己.....聽別人在說什麼、傳達什麼意思，接受別人的任何的一種傳遞方式.....人際關係上面也比較不會有那麼大的爭執點。

(訪 A2 11:00 - 6)

(三) 自我與人際關係

人際關係從自我反觀生活中之點滴，透由靈性活動參與學習認識自己、了解自己、接受自己，改變自己、突破自己、自我實現之歷程。達到利己利人，同理他人，實踐自我學習歷程之分享，找到生命流動之力。以下是整理受訪者 A3 內容結果如下：

人的內在就是無限的多，隨時都在變化的....自己心的轉變....認識每個我....人際的互動.....在於內在.....靈性的帶領、靈性的活動.....認識他、了解他、接受他，接受後的力量....成長跟轉變的語言....洗滌跟轉換....起心動念、人的行為、特質，往內學習、看自己.....體會、能同理。.....透由

這個領悟跟觀照後.... 靈性的甦醒跟喚醒.... 智慧的妙語、聆聽、觀照，我們的心安住，清楚人際的流動、人際的關係。

(訪 A3 14:30 - 6)

以下是整理受訪者 A4 內容結果如下：

不斷的認識了解每個內在我，自然會呈現出來的行為模式，以及語言.... 接受這個當下我，內在有這些存在..... 表現於外的就會是這些行為模式，這些情緒體與這些語言，會與人產生什麼共鳴..... 同理對方的行為模式以及語言.... 同理眾生、同理周遭的一切人事物，能夠更圓融的與人處事。

(訪 A4 - 6)

對於 A5 的生活而言自我認知，常常以自我為中心，生活中人際關係較多衝突，透由靈性活動參與學習，個人內在較沈穩，與人相處較和諧，以下是整理受訪者 A4 內容結果如下：

在我人生的經歷當中，很多衝突的劇情存在.... 自以為是，以自己為中心，又喜歡掌控事情，這樣的心態跟別人相處產生對立，看到身心狀態心性習氣，想要改變不知怎麼落實，透由靈性學習.... 提升內在的穩定度，沉澱自己的雜念，淨化自己的情緒。內在靈性引領，穩定、寬和的心態與人相處，提醒自己呼吸，放鬆，沈靜下來減少很多對立衝突，生命的劇情轉化到平順、正向喜悅的流動中。

(訪 A5 21:40- 6)

4.3 靈性學習對身心幫助

靈性活動參與學習歷程之個案，透過呼吸調整自我放鬆，腦波的頻率會變化，達到深層休息狀態，對額葉有其影響，額葉掌管個性和意志（楊定一，民 103）。靈性學習者、如何透過靈性活動之呼吸、放鬆、改善個人身心健康，透由腦波變慢通往超覺境界，達到寧靜使身心平衡與健康，訪談內容中可從三個面向來談 1.放鬆狀態：身心協調，2.鬆、靜、喜樂，3.自我情緒管理。以下整理訪談內容結果如下：

（一）放鬆狀態：身心協調

呼吸對身心之影響，放鬆、緩慢，身心放鬆使身體緩和、調解內分泌的作用（副交感神經），受訪者 A1 身體的肺機能達到舒暢，身體比過去更加的健康，對自我的身心有幫助。以下是受訪者 A1 的一段受訪紀錄：

透過靈性的學習呼吸，呼吸流動在身體之中的一種微妙，調服著我的呼吸道，與心的頻率，讓身體輕輕的緩和，這樣一種平靜之中，身體所有的細胞，鬆而自然..... 讓人性的思維全然放下..... 心的頻率不再大的起伏，透過呼吸的過程之中氣脈，肺部得到足夠的氧氣，更加舒暢、身體的機能現象，比之前身體檢查更加的健康。

(訪 A1 21:40 - 7)

呼吸對身心放鬆之重要，呼吸有益健康，放鬆身心疲憊、放鬆呼吸全身輕鬆如同睡眠，精神體變的比較好。以下是受訪者 A3 的一段受訪紀錄：

從呼吸開始就在改變我們的身軀....過程中我們的肌肉跟我們的細胞還有我們的筋絡自我療癒.....筋骨慢慢地放鬆，疲勞、緊繃達到紓解，靈性的學習、身體的放鬆、心也會放鬆，自我療癒自我修護，呼吸中大自然的能量，協助自己日常生活中精神變好了，身體慢慢地變好，透過靈性的學習往內的歷程，做到自己身心的一個照護。

(訪 A3 - 7)

(二) 鬆、靜、喜樂

透過鬆、靜、自然、呼吸，心充滿幸福感，正向能量，內在和諧，能適應周遭環境，能平靜安詳的生活，受訪談者 A5 提到透過靈性的學習，深知頻率的存在，藉助鬆、靜、自然，呼吸，調息，調到頻率，感受此刻愉悅、歡喜安樂的頻率，維持心情，情緒的穩定，使周遭環境隨你頻率而和氣平靜。以下是受訪者 A5 的一段受訪紀錄：

當我從呼吸進入到鬆、靜、身心的狀況慢慢的沉澱下來，進入與靈性合一的頻率中，感知靈性的世界....靈性因應每個當下身心狀態做調整，透過肢體延展、鬆筋、發聲、療癒調整脈輪跟細胞，透過天地宇宙這無形的能量場，共振來洗滌淨化我們的身心。在這樣的學習當中，我的身體的氣脈更通暢，細胞更活化，心的雜染得到淨化，心地的光明得以時常展現，因此身心常有法喜充滿。

(訪 A5 - 7)

(三) 自我情緒管理

21 世紀高壓生活中，情緒對身心健康的影響，負面情緒對身心的影響，無名病使身心更加負擔，無法放鬆、健康亮起紅燈。A2 透由靈性活

動參與學習呼吸、放鬆，觀照心的流動，管好自己負面的心，使身心平靜，身體較健康。

以下是受訪者 A2 的一段受訪紀錄：

氣脈得到通暢.....達到彷彿身體按摩的療效.....反觀心、看到自己的念頭，看到自己的心.....流動中身體放鬆了，心能放鬆.....觀照到自己的心起了什麼波瀾、有什麼反應.....學習管好自己心.....每個當下心平靜.....身的改善，心也改善....身心得到比較大的平衡，在日常生活中比較不會生氣、氣憤，讓自己的呼吸氣息平靜，身心更加健康。

(訪 A2 - 7)

受訪者 A4 提到透過靈性的學習，情緒透由不斷的反觀、接受、放下，不斷的認識自己、了解自己、接受自己每個當下我，因為能夠清晰當下而接納。因而心是開心的，身心較愉悅，達到身心健康，心更開闊、自我身心達到較健全。以下是受訪者 A4 的一段受訪紀錄：

靈性學習透由不斷的認識自己、了解自己.....生氣的時候情緒體的流動....處在這樣子的一個心境.....生氣的內在我.....接受這個當下的每個我.....好好的與大家同處...能夠心更開闊，能夠更接納每個當下。而能夠更開心，達到身心的健全。

(訪 A4 - 7)

文獻資料以楊定一、楊元寧著(民 103)，靜坐的科學、醫學與心靈之旅:21 世紀最實用的身心轉化指南書中提到，早就存在的「那個存有」，怎麼努力也修不來的，靈性本俱足。真實自性不假任何外緣，本身即是

無條件的光明，受訪者從呼吸中沉靜下來，內在自我觀照，身心調整，不斷的往深層直到遇見「那個存有」，成為具有靈性、互愛化為生命本身。

4.3.1 靈性活動參與困境的因應方式

每個人心裡都有深層想要達成的目標，透過靈性的學習達到具體呈現出來，進而感受並認定自己，必能超越當下的困境，不受環境影響和主宰。如阿德勒概念中從內在省思、而創造自己生命的故事。生為人、勇氣與豁達面對困境，只要有心足以改變人生，就是這麼簡單。

本研究訪談結果顯示，了解自己的人生方向，轉變個人生活態度，並活出生命的取向。以下本研究訪談結果歸納分析整理，靈性學習的過程，遭遇不被理解困境因應方式，整理訪談內容如下：

(一) 調整自我人生目標

人、總是不斷與現實社會中的金錢、事業前途、以比較之心生活著。終其一生不斷的為明天、或財力目標前進。當人生以內在靈性為目標，遭遇不被理解或接納的情況，雖然很難一時讓人明白靈性的學習，但仍能自我堅定不移，創造靈性人生目標。以下是受訪者 A1 的一段受訪紀錄：

常常遇到周遭朋友不理解，更不能接納無形的行為的存在，朋友每天聊天嘻哈、敘舊、泡茶、談起人世間的一切過程.....私底下的談話，才說出自己，人生過的心境苦，生活、心靈上的苦悶，無法找到真正的解脫與了解，表面上，看起來是光鮮亮麗，實質上過的空虛是輪迴，輪轉不能再前進，無形壓力與存在.....生活之中，凡事淡淡輕輕放下，更能接納我的學習方針與靈性共處學習。 (訪 A1 - 8)

人、本具足創造力量，不受到宰制過去經驗，阿德勒在『軟性決定論』，個體知覺該經驗，該經驗決定如何運用。受訪者 A2 學習之後變得更有自信，人我互動以學習心得與人分享。以下是受訪者 A2 的一段受訪紀錄：

學習之後、心得到寧靜、身體得到療癒，日常生活中跟人的互動更融洽...
不一定要解釋讓別人接納，最重要的是、我先生與我在靈性領域學習...
變得更有自信、變得更漂亮、變得更健康、氣色也變好了，學習的過程跟他們分享...我確信身心靈學習，有助於個人身心的健康，別人不理解或不接納，不是很重要，自己真心的知道，我在做什麼、學什麼，更認識自己，這才是我最重要的目標。

(訪 A2 - 8)

(二) 轉變個人生活態度

發生在生活經驗中，將我們推向深度探索心靈之契機，迎向生命旅途力量之勇氣，給自己機會滋養身心、浸潤心靈，面對人生困境要有心，更積極主動改變生命態度，鑰匙掌握在自己手上，學習的歷程即是創造人生，生命的旋律即是生活點滴所鋪成。以下是受訪者 A3 的一段受訪紀錄：

先生一度的不理解不諒解，他認為自己的學習是會被誤導，所以他對於我是不信任的，我的念頭沒有被控制，在這清醒的過程中，觸到了靈性的存，自己的學習轉換了日常生活.....先生看到我的改變，不再擔心跟害怕，透過學習能懂他的心境、同理他的內在，可以更清明在流動中、在我們的互動中。跟小孩的交集，可以清清楚楚的表達、流動。

(訪 A3 - 8)

受訪者 A5 訪談紀錄中，學習不斷地觀照內在生活型態，使自己更柔軟、親切、隨和，轉變個人對立心，生活態度因而轉變。

透過學習用柔軟的心態跟大眾相處，別人感受到隨和親切的氣度，通常也不會有太大的衝突.....能夠觀照到自己內心的存在、了解自己、了解眾生。我內在有多少的對立，外境就有，外境是我內在的鏡子.....態度是對立心，觀照到偏離了佛的本心.....都是充滿各種情緒跟念頭。別人有他的立場、想法是正常，不需為這樣而讓心理狀態起煩惱心，與人互動的過程就是觀照自己內在的學習。

(訪 A5 - 8)

(三) 珍惜豐富的生命

生命的激勵在於執行有意義之事務上，改變使自己更有勇氣，做個喜歡自己的人，無畏、無懼、無須為誰的期待而活。透過學習與落實在生活已密不可分，而生活之脈動型塑個人之態度，背後的真義生命脈絡，使自我不斷的超越與克服困境，生命茁壯在努力的過程中，健康的生命是豐富且活的自由與精彩。以下是受訪者 A4 的一段受訪紀錄：

自然界的所有萬物、萬有與我們共振.....體會所有宇宙的存在光、能量...不被理解或接納知道是必然的，因自己也是。靈性沒有被啟動之前不懂，沒有經歷當然會不清楚，所以能夠同理。反而覺得自己很幸運，有這樣的機緣靈性被開啟，內在價值豐富的知識寶藏。我個人就是還要不斷的再往內學習，因為畢竟已經找到這條路，能量場轉換的空間，更要珍惜、好好的繼續。「存有」讓自己的人生更豐富~

文獻資料中阿德勒心理學講義(阿德勒著，民 104)書中所提，因每個人心中所設目標皆不同，受訪者對於不被接受對個人而言，以同理心等同待之，每個生命藍圖自有風格，每個內心目標都是最想達成的，而堅持朝目標前進，珍視內心生存之泉源。

4.3.2 靈性學習因應身體困境的方式

內在的力量離不開心靈與精神體，靈性學習因應身體的困境，身體包涵內在之靈性。身體如船、靈性是駛者、心是眼、齊航在人生的旅途上。靈性學習歷程深入內在心靈探索，超脫腦意識之認知，窺見內在心靈密碼，靈光、第六感、希望、恐懼、記憶等等，對身體生命緊密一起，內建了健康藍圖，內在的療癒力量(尤阿西姆.法爾史提西，民 98)書中以提。

思維構成行為，內在心靈與肉體結合互動，促成各種傳說或學者專家說詞，唯有真實經歷過的人才能心領神會。以下本研究訪談結果歸納分析整理，靈性學習者的過程，遭遇身體困境與因應方式整理如下：

(一) 重建心靈健康藍圖

受訪者訪 A1 靈性的學習過程中，因雜念使學習過程中遭遇之困境。當放下腦中的想，回到自然平衡的狀態，心靈健康藍圖自然重建。以下是受訪者 A1 的一段受訪紀錄：

身體與靈性的學習過程中，非常多的困境，是身體無法了解的，因為人性的存在，思維，邏輯，一念，應該是…這樣…或是哪樣也可以。因為有「想」就是不對了。它是一種自然平衡的狀態下，將能量傳遞到身體內的循環，同時也調幅了心的頻率。與身體互動的關係，能量的呈現，身體的覺受，真實的存在。那麼的微妙，身體自然接受，不覺得他是一種困境的存在。

(訪 A1 - 9)

(二) 開啟心靈之眼

改變行為模式使內在隨之轉變，調整生活加入新元素，心靈覺察在生活中、個人對命運即產生不同認知，心靈轉化使生活得到快樂。以下是受訪者 A2 的一段受訪紀錄：

內在學習需要是調整靜下來，還要鬆、靜、自然去流動，這種專注力一開始比較難調整，在老師的鼓勵多與內在學習……專注的過程開心學、開心做，身就比較不會貪戀日常生活中的享樂，去教室上課心靈得到快樂，覺得這些付出都是值得的，這也是我在這兩方面的調整，覺得靈性的生活在目前來講，真的也很重要，內在心靈的保有跟飽滿、富有，生活上跟心靈有很大的平衡、很大的助益。

(訪 A2 - 9)

(三) 修復靈性能量在超感知的心靈深處，無法透晰之力量，至今科學難以驗證。而身心靈具有之生命共同體，對身體而言有其影響。心靈與希望交融、湧入了療癒之力量，開啟轉動內在心靈的安定與康復。以下是受訪者 A3 與 A4 的一段受訪紀錄：

在參與靈性學習的過程中，自己遭遇身體的困境是自己脊椎的受傷，椎間盤突出，透由呼吸、鬆、靜、自然、天地的能量，身體麻跟酸得到紓解、神經的修護……過程中身體的修護轉換心，看到了自己心的存在。放鬆以後在這心靜中使身體修護。在身的困境中，回來看住自己的心，與靈性內在一起流動、同時取得一個平衡跟照顧，所以因應的方式，還是離不開自己的精進、在內在中、在能量中、達到一個修護。

(訪 A3 - 9)

出過車禍腳行動非常的不便，二十四小時都在痛，看過很多醫生，開過很多刀，復健過程很辛苦，一直在尋求有沒有更好的方法。透由無法門往內在學習，不同的能量場、不同的空間、氣的運行、隨氣而行，很輕易做到身體每個部位的延展、鬆筋解脈、聲音、氣脈暢通、震動全身細胞、活化細胞、五臟六腑、細胞的串連。最痛的那個過程越來越少，膝蓋退化、造成磨損，必須換兩個膝關節，透由功法達到非常好的狀態，真的很感謝靈性開啟，與靈性一起修復這個身體。

(訪 A4 - 9)

自古肉體困惑內在精神體生命法則，扮演之角色未解問題，科學無法理解這不尋常療癒，只能稱為神蹟或奇蹟，精神與心靈之力量強時是肉體無以負荷，且是跟不上的速度。以下是受訪者 A5 的一段受訪紀錄：

靈性學習的過程在身體的困境上，經絡方面是比較緊繃、舒展不開的。在關節的靈敏度跟耐力方面就不是那麼好，沒有辦法跟上靈性所要展現的氣度跟力量。透過在日常精進中，由內在引領去做舒筋解脈的練習，那慢慢的就可以跟得上靈性所要帶領此身軀去表達的動作。

(訪 A5 - 9)

文獻中內在的療癒力量(尤阿西姆·法爾史提西，民 98)書中提到，人體本以俱足高能量或高層次靈性自癒力，受訪者透過靈性活動開啟內在本我之秘境，啟動內建的健康藍圖，達到自我調理而能自我療癒。

4.3.3 靈性學習因應心理的困境方式

在靈性的學習過程中，我們會因應每一個學習的過程跟劇情，人性跟靈性相互的作用跟碰撞下，就有可能在不同的階段出現不同的狀態跟困境。生命的過程它可以是一個學習的過程，每一步路都會成為我們生命經驗的養份，在這個過程中，沒有所謂的對錯，回到內在靈性引領的道路，透過學習釋放小我的掌控性跟執著性，學會全然的信任與交託，才能讓靈性引領我們這個小我經歷生命更寬廣的流動。

榮格(民 108)認為，就在我們每個人的深層意識當中，有一個不同於個體生活經驗的意識根源。自我與無意識。靈性學習者處在疏離、不信任感中所面臨的心裡的困境，靈性學習者的因應方式為何？

才能夠重新建立、這樣的一條跟我們內在靈性連結的管道。以下本研究訪談結果歸納分析整理，靈性學習者因應心裡困境之方式：

1.相信靈性的真實存在，2.心與內在自我之深層交融，3.轉化學習過程中的阻礙。

(一) 相信靈性的真實存在

如同榮格心理學人的深層意識當中，有個意識根源。受訪者 A1 當我們肉體願意學習，想要了解這個意識根源的存在，這個時候我們就會開啟，走向靈性學習的一條道路，所以我們的肉體必須做調整跟學習。以下是受訪者 A1 的一段受訪紀錄：

人生的藍圖，遇見了靈性的奧妙.....靈性的心觸動著身體的心，在人生的旅途中，尋覓著同頻率的因緣.....之前我都會認為，靈性的心會觸動著身體的心，哪有這種可能，更不可能靈性觸動著身體的心去尋覓者，同頻率的靈性的心，一種的溝通與因緣，打破了我對心裡層面的認識，與靈性認識，心裡更相信靈性真實的存在。

(訪 A1 - 10)

希望可以安排好生活家庭，希望別人能夠按照我們所規劃的方向，物質界小我擅長掌控，這也是一種生存的動力跟安全感的來源。往往物質界的操弄，就變得脆弱跟不堪一擊，把生命的主控權交回給靈性引領，但在轉折過程中，來自於對生命沒有安全感的表現。

在我們的認知中，希望對生活有更具體的掌控，但是卻不知道我們認知的生活，對家人是否比較有幫助的方式跟安排，還是根植在我們的

小我頭腦裡在運作。自以為是的認知與侷限性，看不到生命的全貌。以下是受訪者 A3 的一段受訪紀錄：

跟兒子互動過程中的衝突，覺得兒子長大了不聽我的話，抗拒的心理他說什麼我都是拒絕的，透過認識生命透過內觀、往內在靈性的學習由我們開始學習領悟，我們懂每個人的當下都有很多想法，親身經歷絕對是沒有走過的人可以體會。經過了心靈困境流動，學會接受每個當下，必須經歷的事情，就讓我們扎扎实實地來體驗。

(訪 A3 - 10)

(二) 心與內在自我之深層交融

不認識自己的靈性，如何跟內在連結溝通。我們的內在深層有很多不同的地方，深層我是我們難以覺察的存在，事件的表面所呈現出來的對錯，往往就是我們心裡上所要坚持的一種價值觀，這個價值觀也是我們成長過程中慢慢累積而成。這樣的價值觀一旦受到否定，等於一種對自我的抹煞，所以心裡會有相當的反彈。以下是受訪者 A2 的一段受訪紀錄：

覺得明明是別人的錯做法不對，觀念不好，為什麼在上課的時候老師會說是因為我的因素，才會在日常生活中跟別人起爭執。那段時間都會覺得有學習的人，難道都要這麼委屈嗎？很多事情都是說我的錯.....慢慢接受心靈教導跟老師的教導，這些心境的轉變，也藉由這種學習跟人的相處，心裡較能接受看待每件事情。心因為這些學習，跟別人的互動更能融洽，也可以常常反觀自己。

(訪 A2 - 10)

(三) 轉化學習過程中的阻礙

在靈性學習當中人性跟靈性是不斷在一起產生作用的，當我們在學習中碰到人性所產生的作用跟情緒體時往往就會很難突破。靈性的學習是向我們內在的高等智慧學習，向內在的佛性學習的道路。我們的人性學習過程中浮現出來阻礙、困住、很難突破靈性的學習，因為透過這樣的一個過程，我們才能觀照自己內在的變化，念頭的生滅，相對我們也更能同理別人，應該學會的點，當我們做不到或學不會的時候就會形成一個困境。以下是受訪者 A4 的一段受訪紀錄：

學的是如佛，人性有太多人性的存在。不斷的學習靈性的智慧的引領，觀照到執著的情緒，學習放掉這些人性的存在，心境轉不過去，當下的焦慮、悲傷做不到，會不斷的苛責自己，越來越沒有自信，學習的過程中一直困擾。老師常常說，學不會也是會……有一天遇到沒有自信的人，就會同理沒有自信的過程，這樣子的過程中，我能夠更開心的不斷往前。

(訪 A4 -10)

如何轉化這個困境呢？在生命中會經歷種種的學不會的困境，藉由轉念使心念不會糾結在困境上，在靈性的學習過程當中不斷的轉化，跟我們內在高我智慧相互輝映，這是個不容易的過程。

我們常說修行，是修正自己的行為，看到之後要能夠修正心性更是不容易。看到就是學習的開始。修行的道路原本就是一步一腳印，沒有捷徑。我們常會說要老實修行，靈性的學習就是要修正人性的習氣，慢慢淨化心性，越來越能夠心地清淨的身心靈合一。以下是受訪者 A5 的一段受訪紀錄：

在靈性學習中，心的困境是經常會有的，心的狀態像裝了沙子和水的瓶子，情緒體的攪動而混濁不堪。透過學習變得清澈，人性習氣、念頭非常根深蒂固，難以轉化，靈性的領悟跟轉化修煉的過程.....困境就是學習過程沒有辦法突破，心理上衝突性、挫折感比較重.....專注在呼吸，放鬆回到內在純淨，負面情緒被洗滌淨化，加上老師的當頭棒喝.....靈性課程學習，不放棄，修行的道路一定會有成果。

(訪 A5 - 10)

受訪者與文獻資料榮格心靈地圖（莫瑞.史坦著，民 107）書中提到相符，人生困難時，發現全體模式與統合在心靈底部深層無意識中心，是榮格內在掙扎混亂中得來的，在無意識中情緒糾葛、觀念、記憶、意象中摸索前進，自我靈性與個人心靈透由內化過程，腦意識了解整合內、外之共時性、內證宇宙原理，自然重複產生之現象與受訪者相符。

第五章 結論與建議

本研究對靈性活動參與動機與學習歷程之個案研究，對個案靈性學習成長之需求與目的、靈性活動參與學習歷程所面臨困境之因應方式。研究結果根據個案訪談資料，相關文獻歸納結論與建議，以做為靈性活動參與學習歷程、由內在自我轉化，放下我執、接納當下、轉化心境、解脫之道、改善身心健康、情緒自我管理，靈性經驗與內在關係、了悟生命真諦，與未來研究者共勉之。並提出相關建議：

5.1 結論

本章之結論、乃自研究者透由質性訪談內容、記錄資料中之結果論述：經綜合本研究所探討之三個研究問題，依據研究目的、受訪靈性學習者，歸納分析研究結果及探討後整理相關研究發現說明如下：

5.1.1 靈性活動之認知與動機

靈性活動參與學習者對靈性活動的認知包括：1.靈性活動參與有助於人際關係發展；2.靈性活動參與有助於身體健康；3.靈性活動參與有助於心理健康；4.靈性活動參與有助於心靈昇華。受訪者透由靈性活動參與對靈性之認知與參與動機主要有：內在帶動身體的律動，調理身心平衡、達到養身保持良好的體力與精神，寂靜無染雜，純然無我之空性，適時得到紓解身心壓力，達到身心靈之核心效應，亦能達到心靜、無罣礙，頓時五蘊皆空之境，出離世間無牽無掛，有助於人際關係和諧，身心達到寂靜與喜樂。

靈性學習動機主要包括：1.安全需求，2.自我實現的需要，3.超自我實現的需要。靈性活動的參與對於學習者而言，重新建立人生觀有了生命的新體悟，不斷的檢視自己之內在，對自我的生命品質重整。對於靈性活動參與動機是與內在連結，強烈的追尋靈性生活之目的，超自我之實現、超我的內在之豐盛、此內在之愉悅，足以滿足個人之需求，隨著內在靈性而生活，生命如樂曲，彈奏出曲曲悅耳動聽生命之歌。

佛在心中莫遠求，尋求靈性成長之歷程，終將回歸自我之內在，超我之存在、即在此心中。階段性的需求對靈性而言、沒有時間、空間之隔，內在的需求始終不變，最高層級之超自我實現、是個人所嚮往亦是靈性學習者之目的。

靈性活動參與之動機對自我生命意義之影響：1.生命藍圖永恆感的體驗，進而認知 2.生命意義是依循生活漸進體悟生命 3.生命意義是經驗生活自我超越、昇華體現 4.生命意義是與萬物一體性：活在當下。我是誰？我能做甚麼？我為何存在？生命意義為何？除了生活外所欲創造之生命價值。

靈性學習者參與靈性活動，內在歷程轉化對生命態度，創造生命價值、了悟內在靈性、心之力量，啟航於天地宇宙間，令其不可思不可議，認識本我之存在，回歸一切即是能量，生命轉折體現心之境，外在無非是自己創造，生命價值應心而創化。

5.1.2 靈性活動參與學習歷程

「學習歷程中經歷之我執」時，探討「學習接納過程」，直到「學習活在當下」。學習歷程中經歷之我執：1.感知階段：「擱置成見」「轉移視角」：過去的模式產生內在衝突 2.自然流現階段：「放下我執」「接納當下」 3.實現階段：「澄清意願」「建構原型」「形成體制」。

學習與生活：1.呼吸：心靈轉化到生活實踐 2.主宰自我、駕馭情緒 3.體會放鬆心靜、時刻靜觀。

人際關係：1.人際關係建立於信，2.人際關係非語言之傳達，3.自我與人際關係。

人際關係不外乎溝通表達，透由語言、文字與肢體動作的傳遞，對於身心靈的學習者來說，在生活中能接受較多的負擔與壓力，也能在生活中之人際關係應對排擠的憂慮，對人際關係也有較好的交流，與人的互動較圓融與和諧。

對靈性學習者心理層面的支持影響也是很大的。生活就是幫助自己的人際關係!雖然內在的智能足以超越頭腦裡的認知，但身體各方面能力都受限，隨內在靈性學習生活與人的關係，不外乎與人的互動，人際關係重要之點概括心理層面與情境，經由語言溝通表達，人的需求並非一致性，溝通過程情境、心理多變化，要達到正確精準確實很難，必須經過學習使身心平衡：1.放鬆狀態：身心協調，2.鬆、靜、喜樂，3.自我情緒管理。

5.1.3 靈性參與困境與因應方式

阿德勒心理學講義（阿德勒著，民 104）靈性參與困境：心的起伏總讓我們捉摸不定，生活中人事物劇情，加諸在我們身上的印痕、久久不退，在內在不斷的翻騰，參與靈性活動學習反思，使其自我靈性成長，遇見內在勇氣看待生命的角度更寬更廣，對物質界之存有淡化，物慾隨之亦淡化，因而從內在由然而生看待生命，翻轉對生命的意義，再一次的面對生活困頓，有了新的生活目標，心境情緒起伏不再那麼大，因而改變了生活態度。人與人之間的平等與合作，亦是生活心理學。

人生的轉捩點原來在生命的困頓處。追求靈性成長之路，尋尋覓覓靈性光，顛簸起伏不定，內在靈性之光明，觸發身心起回應，內在之音頻頻鳴，路雖艱辛勤精進，內在靈性必同心，頓悟生命之本源，光中世界同沐浴，喜得共振眾生緣，靈性願力實踐行，心光同放現光明，此生無悔、必回歸、與內在靈性連結、合一頻率、內心得以平靜，了悟生命意義與價值。

自我對生命的意義不盡相同，意義可能都在改變。因此，每個人都有自己的生命意義，與當下需求的意境。人生是心的投射世界，只因自我的想法、不斷的創化、使它存在，透由參與靈性活動的學習、知道自己當下是創造者，人生因而改變。故!我思故我在。

靈性參與因應方式：生命有何意義對靈性學習者、透過靈性活動參與學習自我觀照、皆與個性習氣、心理狀態相關，從生活中反觀自我內在流動，或由內在落實在生活中，無論經歷哪種過程，對自我生命意義之需求，透由靈性活動參與學習歷程，是生命的體驗與蛻變。生活是簡單~但生活的過程就不簡單，實踐自我之生命超脫生死的憂慮、生命不在於長短，知者不疑、仁者無患、勇者無懼、超越小我、與內在高我相密，回歸本源之生命，行於人之內在心靈之生命。心靈如明鏡般無塵，維持其純淨，若能在日常生活面對困境時盡去駁蝕，磨練自我之心性，由內在轉化因而改變自己。

5.1.4 靈性活動參與轉化歷程面對困境所因應之方式

透過靈性活動的學習歷程、呼吸，心達到平靜、體悟到自我靈性之提升「萬念由心起」，不是別人的問題是自己，「心如菩提」「何處惹塵埃」，揚升自我之善念，善待一切眾生，古人說：「人能弘道，非道能弘人」，道是先用在自己，而非只在於講道給別人聽，基於本研究之訪談

中，皆由內在自我轉化得以平靜之心看待一切，先改變自己，外在自然不在本心體現，本我回歸自性，返樸歸真純淨之心。六祖禪宗惠能所提倡中「本來無一物、何處惹塵埃」自性清明「菩提本無樹、明鏡亦非台」，心智歸回於內在空性，自然解脫痛苦之道。

體悟靈性對物質界之存在，是生命的體悟與學習，生活是內在心理所引起，反應在事物上讓我們學習，當生命之存在經歷人生痛苦與折磨，因面對當下痛苦與挫折，得以觀見生命之寬度，體現生命之意義。

5.2 建議

綜合以上結論，研究者將提出相關之建議：

5.2.1 對靈性學習者的建議：

生活毫無疑問地是每天所所要面對的，最重要的對象不外乎人、事、物，言行舉止都會牽動著我們的情緒。因此，生活中的互動關係是人際經營成功與否的關鍵因素。靈性學習者對於情緒管理應用於日常生活中，仍多是以過往累積的生活經驗為主，若靈性學習者能透過靈性引領方式進修、透由內外觀照自我之習氣，與人之間的交流和分享，落實靈性高我智慧引領，針對自我之人性的特質習性加以修正，靈活運用在日常生活之中的自我觀照，擬定適當的自我情緒管理規範，修正自己的不當行為，以利靈性學習者得以使靈性進化。

研究過程文獻多數以西方心理學為主，但西方心理學家趨向東方取經日益增多，而無論東西方已承認靈性之存在。展現了靈性學習者修行，是由過程以致頓悟的生命體現。以下與靈性學習者之相同之處以供學習者。

學習歷程心本已具足，但在紅塵中迷失。遇到困境才觸使我們想探究生命目的為何，開始尋找答案，走入修行之路學習，剛開始我們的心念紛飛，我們的學習如禪宗的神秀禪師，身是菩提樹，心如明鏡臺，時時勤拂拭，莫使惹塵埃。

依之循序漸進修行，未悟之前，勤修以待頓悟契機，開悟雖明心見性，但是習氣、無明煩惱繁多，故需時時勤拂拭，觀照本來無一物，學習放下無明執念，靜心修行體現修心養性，滋潤內在心靈，使心靈得以純淨無染雜，保有在清明中，如如不動自見本心本性，對靈性學習者之建議，學習歷程必經歷心路，此路堅持且耐心、毅力終至必有成。

5.2.2 對未來研究者的建議

本研究採取質性研究，以靈性學習者為研究對象，因為受訪對象的樣本數不多，所以研究結果無法過度延伸及推論。因此建議未來的研究可以擴大研究範圍、甚至納入各界非靈性學習者意見，採用量化的研究方式，設計問卷，使研究結果更全面，以利更清楚靈性學習對自我情緒管理之方式，落實於日常生活之中人、事、物得以之協助。

超個人心理學書中李安德（民 81）提出，超個人心理學最好的綜合可能是東方與西方心理學，人性豐富經驗、單以西方心理學家已不適用探索，近年來西方心理學家已走入了東方心理學。道地的中國心理學、東方哲學、道教、佛教、老子等等早已探討內在本質心靈深處，但有人亦覺怪異。諸多探討雖合理，卻無科學研究證明，研究者無以充分解說、本質確實發生在心理歷程，盼未來研究者能廣泛研究，那幾乎未曾探究、內在本質經驗領域，有助於使更多人理解、令人捉摸不透之內在本質。

時至今日研究身心靈領域仍飄蕩如風，但內在經歷具有改變生命的效果，而生命之外、內在萬有之存在，雖無法全然理解，但透過我們永不放棄之研究，總有蛛絲馬跡可循序漸進，供未來研究者參考。



參考文獻

一、中文文獻

1. Stephen P.Robbins、Timothy A.Judge 著，組織行為學，黃家齊、李雅婷、趙慕芬編譯(民 103，P74)，臺北市:華泰文化事業股份有限公司。
2. 中土井僚著(2020)，U 型理論實踐版，(陳朕疆譯，民 109)，臺北市:商周出版。
3. 尤阿西姆.法爾史提西(2009)，(賴雅靜譯，民 98)，內在的療癒力量－超越醫學限制的奇蹟與希望，台北市:方智出版社股份有限公司，出版日期 2009/7。
4. 卡爾 榮格著(2019)，榮格論自我與無意識，(莊仲黎譯，民 108)，台北市:商周出版。
5. 朱湘吉(民 92)，超個人心理治療初探，國立空中大學社會科學系社會科學學報，11 期。
6. 吳靜宜(民 107)，土溝農村美術館的創新 U 旅程與設計文化的湧現，國立臺灣師範大學社會教育學系博士論文。
7. 亞伯拉罕.馬斯洛著(2020)，動機與人格，(梁永安譯，109) 臺北市:商周出版。
8. 彼得.聖吉 奧圖.夏默 約瑟夫.賈渥斯基 貝蒂蘇.佛勞爾絲合著，(2007)，(汪芸譯，民 95)，修練的軌跡，引動潛能的 U 型理論第一版第 6 次印行，臺北市:天下遠見出版股份有限公司。
9. 林淑馨(民 99)，質性研究：理論與實務，出版社：巨流圖書，出版日期：2010/08/01。
10. 林惠蓮(民 96)，在職進修成人職場靈性觀與工作價值觀對組織承諾影響之研究，國立中正大學成人及繼續教育學系博士論文。

11. 社會心理學二版，(洪光遠 程淑華 王郁茗譯，民 101，P61)，Saul Kassin, Steven Fein, Hazel Rose, Markus 著 (2012)，臺北市:新加坡商聖智學習。
12. 邱子恆 (民 90)，質性研究概述與訪談法並透過高淑清 (民 90)，所提出「主題分析法」(thematic analysis) 與張芬芬 (民 90) 的分析策略與步驟為參考架構、臺北醫學大學通識教育中心。
13. 邱玉琦 (民 102)，三所私立幼兒園教保服務人職場靈性個案研究，國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系博士論文。
14. 邱國智 (民 107)，新時代高靈歐林生死觀之研究，南華大學人文學院生死學系碩士班碩士論文。
15. 阿德勒著 (2015)，(吳書榆譯，民 104)，阿德勒心理學講義，台北市:經濟新潮社出版，出版日期 2015.05。
16. 胡書銘 (民 106)，星雲大師《六祖壇經講話》內涵探析，南華大學生死學系碩士班碩士學位論文。
17. 孫清讚 (民 107)，自性超度與生命不死之研究—以蓮花生大士教言為文本，南華大學人文學院生死學系碩士班碩士論文
18. 索甲仁波切著 (1996)，(鄭振煌譯，民 102)，西藏生死書，張老師文化事業股份有限公司。
19. 馬克.雷瑟著 (2020)，靜下來工作 — 一位禪師與 Google 團隊共同開發的七項覺知練習，(劉碩雅譯，民 109)，臺北市:天下生活出版股份有限公司。
20. 張德聰、曾端真、王淑俐合著 (民 95)，人際溝通的藝術，發行所:國立空中大學，出版日期:民國 95 年。

21. 梁嘉芸 (民 103), 《開啓內在自性的本覺——《六祖壇經》心性修持之研究》, 華梵大學中國文學系碩士班研究所碩士論文。
22. 莫瑞.史坦著, (朱侃如譯, 民 107), 榮格心靈地圖, 新北市:立緒文化事業有限公司。出版日期 107.12。
23. 郭希寧 (民 100), 心似琉璃, 境如菩提佛教信仰癌症病患正向情緒轉化學習歷程之探討, 國立中正大學成人及繼續教育學系碩士論文。
24. 陳一鳴著 (民 102), 搜尋你內心的關鍵字, (謝儀霏譯, 民 102) 初版, 臺北市:平安文化有限公司。
25. 陳向明著 (民 91), 社會科學質的研究, 臺北市:五南圖書出版股份有限公司。
26. 陳欣微 (民 103), 靈性是工作表現的催化劑? 靈性對文官組織行為影響之研究-以台北市各區公所及戶政事務所為例, 國立臺南大學行政管理學系碩士論文。
27. 陳秉華、范嵐欣、詹杏如、范馨云 (民 106), 當靈性與心理諮商相遇——諮商師的觀點中華輔導與諮商學報, 第四十八期, 5 - 36 頁。
28. 陳柏佑 (民 108), 身心障礙者庇護工場轉型社會企業之研究—以嘉義地區某庇護工場為例, 南華大學管理學院企業管理學系非營利事業管理碩士班碩士論文。
29. 陳美琴 (民 105), 大德蘭與馬斯洛的超越性自我實現, 《輔仁宗教研究》第三十二期 (2016 年春) 1-24 頁, 輔仁大學醫學院臨床心理學系教授。
30. 陳貴珍 (民 102), 莊子生命美學在成人靈性學習應用之研究, 國立中正大學成人及繼續教育學系博士論文。

- 31.陳黛芬(民 102),高齡學習者日常靈性經驗、社會連結,國立中正大學成人及繼續教育學系博士論文。
- 32.鈕文英著(民 106),質性研究方法與論文寫作,臺北市:雙葉書廊股份有限公司。
- 33.鈕文英著(民 108),論文夢田耕耘實務,臺北市:雙葉書廊股份有限公司。
- 34.黃于庭(民 108),兩位資深幼教工作者的靈性觀與教育實踐,臺北市立大學教育學系博士論文。
- 35.奧圖.夏默著(2019),U型理論精要, (戴至中譯,民 108),臺北市:經濟新潮社出版。
- 36.楊定一、楊元寧著(2014),靜坐的科學、醫學與心靈之旅:21世紀最實用的身心轉化指南, (陳夢怡譯,民 103),台北市:天下雜誌股份有限公司。
- 37.詹姆斯.霍爾著(2006),榮格解夢書 - 夢的理論與解析, (廖婉如譯,民 95),臺北市:心靈工坊文化事業股份有限公司。
- 38.趙敏亨(民 101),成人宗教靈性學習形塑靈性意識歷程之研究,國立暨南國際大學成人與繼續教育研究碩士論文。
- 39.潘坤精(民 107),靈性服務對使用者自覺健康的影響以衡山機構為例,國立暨南國際大學非營利組織經營管理碩士學位學程在職專班碩士論文。
- 40.鍾君禹(民 100),冥想者靈性體驗之探索性研究,中國文化大學商學院觀光事業學系研究所論文。

附錄一 訪談同意書

親愛的受訪者，您好：

我是南華大學管理學院企業管理學系管理科學碩士班，本研究主題為「靈性活動參與動機與學習歷程之個案研究」。研究目的在於探討靈性活動參與的動機、背景、與歷程，並瞭解靈性活動參與，學習者之內在歷程與因應方式。

本研究先擬定訪談問題，訪談資料的分析和整理，訪談中將全程錄音；並尊重接受您的意願，在不吵雜的環境中進行。

訪談的過程中，您可以檢視、也可反思您的經驗與感受。在受訪的過程中，您有感受到任何不適，可隨時提出終止回答，或退出訪談的要求。

受訪者與內容將予保密，以學術研究之用，絕不做其它用途；研究結果呈現，隱私絕對保密，任何能辨識您身分、資料都將於以刪除。感恩您提供寶貴的資料與意見，使本研究順利進行。誠摯的邀請您參與本研究的訪談。敬祝您 身心健康、法喜滿滿

南華大學管理學院企業管理學系管理科學碩士班

指導教授：涂瑞德 博士

研究生：陳玉娟 敬上

我已閱讀訪談同意書，瞭解自己在研究中的權益並同意接受訪談。

受訪者(簽名)：_____

訪談日期：_____年____月____日

附錄二 訪談大綱

訪談方式採半結構式(Semi-Structured Interview)訪談大綱之訪談，所謂的『半結構式訪談』就是事先設計訪談問題大綱，按照訪談大綱的提示和受訪者進行訪談。希望透過無法門生活道場之靈性學習者，對參與靈性活動之動機、與對靈性學習的觀點，運用於生活中對其背景、目標、生活模式、面臨困境及因應方式深入的瞭解，並依據研究目的及相關文獻資料設計訪談大綱，訪談內容包含靈性學習之心路歷程中的背景因素與參與靈性活動之動機、研究目的，本研究之訪談大綱（靈性活動參與認知與參與動機為何）？（靈性活動參與的學習歷程為何）？（靈性參與困境與因應方式為何）？適合用在個案研究主題涉及「過程」與「人的內在經驗」之訪談。

這個訪談大綱，研究者對所有的受訪者、都詢問相同的問題，但並非以問卷的方式進行。研究者可以按照各個受訪者的不同情況，彈性調整訪問問題的順序。依照研究目的、與研究問題、訪談受訪者之設計訪談大綱。

透過無法門生活道場之個案，受訪者之靈性學習歷程、與學習背景因素、內在流動情境轉化，透由參考第二章文獻探討之靈性定義、靈性意涵、與類型、探討學習者之身心、與內在靈性之關聯、靈性學習歷程、身心與生活面臨之困境如何因應方式，設計訪談大綱作為深入訪談之問題，為何靈性學習者，追求靈性之學習成長過程、面對困境、仍能堅持參與靈性活動學習，而發展為自我靈性展現、因應內在需求靈性的成長。是研究者欲於研究之目的。

訪談大綱

靈性參與認知與參與動機為何

- 1、你對於無法門生活道場的靈性活動有何了解？無法門生活道場跟其他靈性團體有何差異？
- 2、你為何選擇參加無法門生活道場的靈性活動？
- 3、你認為無法門生活道場的靈性活動，如何有助於你了解生命的意義？

靈性活動參與學習歷程為何

- 4、你參與無法門生活道場靈性學習歷程中，如何放下我執及學習接納當下？
- 5、你如何將無法門生活道場的靈性學習，應用於日常生活？
- 6、你如何將無法門生活道場的靈性學習，應用於人際關係？
- 7、你如何將無法門生活道場的靈性學習，改善個人身心健康？

靈性參與困境與因應方式為何

- 8、你參與靈性學習的過程，如果有遭遇不被理解和接納的情況，你的因應方式為何？
- 9、你參與靈性學習的過程，曾經遭遇哪些身體的困境，你的因應方式為何？
- 10、你在靈性的學習的過程，曾經遭遇哪些心裡的困境，你的因應方式為何？