

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

靈啟後身心靈轉變之敘事研究

The Narrative Research of the Transformation of Body,  
Mind and Spirit after the Numinous Experience

陳如雯

Jui-Wen Chen

指導教授：廖俊裕 博士

Advisor: Chun-Yu Liao, Ph.D.

中華民國 110 年 6 月

June 2021

# 南華大學

生死學系碩士班

碩士學位論文

靈啟後身心靈轉變之敘事研究

The Narrative Research of the Transformation of Body,  
Mind and Spirit after the Numinous Experience

研究生：李如琴

經考試合格特此證明

口試委員：廖俊銘  
曾賢熙  
陳旻志

指導教授：廖俊銘

系主任(所長)：楊國松

口試日期：中華民國110年6月24日

## 謝誌

生命走到這刻，要感謝的人太多了，內在浮現這句：因要謝的人太多，只能謝天。尤其，在論文完成的這一刻，除了感恩，還是感恩，這是一個句點，亦是一個逗點，又是一個開始的時刻。

首先，還是要感謝我的指導教授—廖俊裕老師，他是此篇生命敘述的推手，因為他的鼓勵，告訴我：每個獨特經驗都是值得被研究的。也因此才有此篇論文的誕生，謝謝他。接著是南華的老師們，何長珠老師、蔡昌雄老師、李燕蕙老師、釋慧開老師…等，還有其他教導過我的老師們，不僅從他們身上學到專業的學識，亦讓我對生命與死亡有更深層的體悟。另外，謝謝我的同學們，在課業上對我的幫助和啟發，因太多同學而無法一一列出，但我都放在心上，謝謝。

然後，我要謝謝已經成為天使的爸爸、媽媽，謝謝他們給我充足的愛，是因為這些愛支持著我在這條人生的道路，能隨順自己喜歡的樣子走著；還有我的哥哥政哲、姊姊如吟、弟弟睿哲，他們無條件的包容我的任性和自由，在我受傷或跌倒時亦是我的堅強後盾。

最後，我要謝謝我自己，這一路上，我知道我有多認真和努力。感謝靈啟經驗的發生，一切我如實領受，也祝福所有的靈魂能早日憶起自己，憶起祂，有天我們會重逢，在愛的品質中。

## 摘要

本研究採自我敘說方式，藉由回溯與省思關於研究者自身的生命歷程。研究者曾在未所預期的狀況下，突然經歷了靈啟的經驗，進而開啟自我探尋之旅的歷程。而該靈啟經驗的發生，除了促發研究者的生命，進入先前所未知之靈性的領域，也開展了研究者未曾所知的，原來蘊藏在自身心靈中，有股源源不斷的心靈能量。研究者因靈啟經驗的發生，而後的十年間，此經驗除了引領研究者對自我生命陰影的覺察和修復，也因在探索自我和學習靈性的歷程中，生命亦因此而有了大轉彎，促使研究朝向專業助人者的路途邁進。此研究透過自我敘說書寫，將此十年所聞所見，探討靈性見解，如何注入於世間日常生活之經驗，以及對於研究者身體、心理、靈性三面向的影響及意義。

關鍵字：靈性、靈啟、靈性能量、敘事研究

## **Abstract**

This research adopts a self-narrative approach through retrospection and reflection on the researcher's own unanticipated circumstances, in which the researcher suddenly experienced a spiritual revelation in an unanticipated situation, hence started a journey of self-exploration. The spiritual revelation experience not only propelled the researcher's life into a previously unknown spiritual realm, but also opened up a source of spiritual energy that the researcher had not known existed within my own soul. Between this ten year , the researcher's own experience of spiritual enlightenment not only leads to a personalized experience of awareness and restoration of the shadow of the self, but also leads to a major turnaround in the researcher's life as that explored the self and learned about spirituality, which leading the researcher towards the path of a professional helper. Through self-narrating and writing what the researcher has heard and seen over the past ten years, this study explores the impact and significance of spiritual insight on the physical, psychological, and spiritual aspects of the individualized experience of daily life in the world.

**Keywords:** Spirituality, Numinous, Spirituality energy, Narrative Research

# 目錄

謝誌.....	i
摘要.....	ii
Abstract.....	iii
目錄.....	iv
圖目錄.....	vi
<b>第一章 緒論.....</b>	<b>1</b>
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的與研究問題.....	5
第三節 名詞釋義.....	7
<b>第二章 文獻探討.....</b>	<b>9</b>
第一節 靈性是否存有.....	9
第二節 靈啟經驗與靈性經驗.....	14
第三節 影響靈性成長之因素.....	21
第四節 靈性意義.....	24
<b>第三章 研究方法.....</b>	<b>32</b>
第一節 敘事研究.....	32
第二節 研究流程.....	36
第三節 研究倫理與檢核.....	37

<b>第四章 生命史—回家的路上.....</b>	<b>38</b>
第一節 成長背景.....	38
第二節 靈啟經驗與自我轉化歷程.....	42
第三節 靈性學習與經驗.....	45
第四節 中國大陸經驗.....	55
第五節 往專業助人工作者前進.....	75
<b>第五章 生命經驗分析與討論.....</b>	<b>83</b>
第一節 靈啟前的人生劇本.....	83
第二節 靈啟後看見另外一個世界.....	85
第三節 靈啟後的展開新的人生.....	89
第四節 靈啟後的中國大陸經驗.....	92
第五節 靈啟後對身心靈的影響.....	96
<b>第六章 結論.....</b>	<b>102</b>
第一節 研究結果與發現.....	102
第二節 研究省思.....	109
<b>參考文獻.....</b>	<b>114</b>
一、中文部分.....	114
二、英文部分.....	121

附錄一、中國大陸課程及會所照片擷取 .....123

附錄二、研究所學習單紀錄.....132

附錄三、靈性學習－薩滿課程照片 .....134

## 圖目錄

圖 3-1 研究流程圖 .....36

圖 4-1 改變慣性隧道的定義 .....61

圖 5-1 Rob Preece 五個自我轉化階段與研究者自身歷程比較圖.....87

圖 6-1 研究者靈啟後的陰影轉化歷程 .....105



# 第一章 緒論

我相信所有靈魂來到這世上都是有意義的，也許會迷茫，也許曾經錯過，而終其一生不斷的想找尋生命的出口或意義，而我也相信最終每個靈魂會回歸宇宙終極意識。霍金（Stephen William Hawking）的名言是：「記得仰望星空，別老是俯視腳步，試著為你眼前的事物尋找意義，驚嘆這宇宙如何形成吧。」這浩瀚的宇宙中，充滿了極多可能和不可能的事，當所有一切無法用眼見為憑來驗證時，信以為真的事往往便成為是限制，也許不受限制，即可得到自由。

## 第一節 研究背景與動機

### 一、研究背景

「我是誰？」也許是許多人心中的大哉問。當發出這樣的訊號時，正是開始串聯生命和宇宙的某種訊號，對這個生命背後所潛藏的意義產生好奇，也許是某種不滿，或者是憤怒，也可能因為感受到生命的沉重，或對生命存在意義的不解，進而不斷探尋著答案，而這個我究竟如何存在？這樣的心靈問題，一直以來在科學實證領域是被排除的，儘管它始終存在著。直到十九世紀末，西方科學心理學的開展，從哲學啟發思想轉為有理論，甚至有實驗支撐的現代心理學派，但直至一百多年後的今日，心靈或靈性仍無法以其原本面貌出現，因在主流科學講求客觀實事求證的論調下，靈性科學還是被斥為是一種偽科學。

東、西方在面對靈性依循文化背景而有不同的發展脈絡，威爾伍德（John Welwood）（2009）提出西方治療式的心理學，以臨床工作分析為基礎；東方則直接以人性為本，企圖讓人從過去的制約（condition）或業（karma）中解脫，東方的智慧燭照存有的終極本質，超越個人、超越過去、未來，超越時間向度，東方與西方這兩條脈絡可以說，

代表著兩種極端不同的自我處遇方式，隨著近代心理學的蓬勃發展，東方的靈性因西方實證注入而跳脫神秘感；西方因科學實證限制而納入東方靈性，使其能更完整心靈，如同兩極的自我因為整合而趨向完整或圓滿。榮格學派的學者，將榮格為原型將要產生的作用和意義提問：「人類總是在尋找自己的根，總是在對自身的領悟中喚醒一種遠古的記憶。人類在尋找自己，也在尋找對神話的理解。」(吳光遠，2017)。西方心理學強調個體化的概念，亦即個人的神話性，而個人神話的「我」，則影響此生的生命歷程，英雄的情結，想保有自我的獨特存在性，而努力地表達這個我，但是情結、原型之於自我的聲音會和這個概念進行中心之競爭，可見獨特唯一自我的概念，往往限制了我們的心靈，如同印度智者拉馬那·瑪哈希 (Ramana Maharshi) 所說：我所認知的我 (the-I thought)，這個概念化的我，亦即根據認同與制約的信念所認知的我，成為心靈的主宰—認知者、觀察者、控制者、作為者—也就跟源自於本性的真知真行切斷了關係 (鄧博宸譯，2009，P61)，而這樣的信念，將我們侷限在自我的個人神話，嚮往美好的光明，否定或害怕黑暗，那些所想隱藏或潛藏未被察覺的信念都是陰影，榮格認為陰影並非潛意識性格的全部，它代表未知或所知甚少的自我屬性與特質，而這些雖屬於個人的範圍，但也能被意識到，若僅靠意識能覺察的範疇還是有限的，研究者思考著既然靈性和心理學可以共用的語言是意識 (易之新譯，2005)，且都以探索超越個人意識工作，意識又是個人神話的投射。故，回歸探究自我生命歷程與意義，或許可以找到「我是誰」這背後所隱藏著終極意識的答案。

## 二、 研究動機

對研究者來說，如果要對於靈性下定義：我是偉大的「我是」、「存在」。人類終其一生攜帶最大的限制就是：我們是有缺陷、有罪、不完美的，而這天生的罪惡感，則框住了我們的意識或心智，主動或被迫追求完美、成功才是被接受的圓滿。其實，你只是

如你所是，我們當下所走的道路對我們說就是完美的，人們往往在此之前就已經做出選擇了。

大學畢業後的 10 年間，雖然並不喜歡商業競爭的遊戲，但又深怕自己和社會價值不同，因而不得不努力著，從小潛意識中認為只要和別人一樣，我就可以淹沒在人群而得到歸屬感，藉以壓抑著內在那股找不到「存在感」的恐懼，終於，在努力獲得所謂社會價值所肯定的權力與地位後，於偶然的一杯茶瞬間，從天而來的神來之筆，剎那打破個人長年討厭迷信，且講求眼見為憑的一種正常人對這世界的看法，無法用頭腦意識理解所經歷的發生，內在因某種無法解釋的，是一種如爆破般的頓悟，瞬間知道人的死亡非真實死亡，靈魂的存有是永恆的，清楚知道確實存有另一個真實的世界，那時研究者連靈性的領域都還未曾涉及，很多的問號顛覆曾經所相信過的價值觀！完全超越原本自己既有意識所能搜尋到的答案，雖然不知自己的身體發生何事，但，當下內在卻對「祂」堅信不疑，而「祂」是誰？是無法用言語形容那神聖熟悉巨大的「愛」，而這樣愛的感覺令人倍感寵愛，如同馬克·史川德（Mark Strand）他說，有人「輕而遙遠地」呼喚他的名字，而這聲音來自「無聲」之所在，在〈我的名字〉的詩中提到突現地靈啟經驗，「....有剎那時間我覺得佈滿群星的浩瀚天空為我所有，而且我聽見自己的名字，彷彿生平第一次...」（吳菲菲譯，2015）。至此研究者似乎能感受到自我的存在，但存在的意義探索方才開始呢！而那是 2010 年的年底，同時與祂許下了後半生以服務為志業的生命轉換，且當時的我毫不猶豫地隨心所從。

儘管已有與靈性存有的碰觸，但對於自己究竟是誰？究竟是如何發生？大腦的意識和心智的靈性意識拉扯，一堆疑問不斷不斷地在心裡堆疊，促使研究者這十年來由外由內，再由內向外來回不斷探索自己，進而走向尋找真實自我之旅。在自身靈啟經驗開啟的前期，在祂的無形無聲引導下，開始進行覺察自我的功課，但因不解自身的發生，而

對自我的某部分產生懷疑，「為何是我？」而這懷疑的恐懼，直至日後才知，一切的恐懼是因為分裂而起，因分裂而產生二元對立，如同研究者的經驗是從與靈性存有分裂而產生恐懼，不相信這個被分裂出來的自己，以為自己的不同，害怕被看見，殊不知卻是所有靈魂的相同過程。雖然經歷了靈性存有的經驗，相信有個偉大的祂—存有，但因分裂這個過程，而開始有了靈魂意識。靈魂意識是二元出現之始，也因「看見」這樣的分裂，得以看見自身深層的議題，而透過處理陰暗面，才有機會看到靈魂意識的作用，對於現實人生有更完整的認識與了解，進而接受這一切是我的分裂所成，因而得以不再受恐懼控制，如此在對於事件或人可以更包容，也因為寬容自己和別人，而願意放下過往埋藏心底的情結。

而研究者因靈啟經驗後，有了更全然的覺知，看見另一個真實的世界（真相），進而讓自己的生命有更多的選擇和可能性，才有機會回到祂的懷抱，感受全然的愛，如此恐懼才慢慢從內在退去，讓自己更安定的活著，才有機會真正活在當下，成為一個真正的「人」。而研究者因自身靈啟經驗，促發進入探詢的靈性領域，而踏出尋找真實自我與自我療癒的旅程，之後進入諮商心理學的學習領域，更有系統的了解與整合這個「我」，從探詢自我回溯生命歷程所發生的重大事件，因靈啟而覺察或洞見意識之外，存在未見之陰影或情結，但這些「知道」都還是只限於自我內在，若是能透過文字將這十年的脈絡重新理過，是否會有其他的意義出現？故引發研究動機：想藉由自我敘說，回溯和省思這十年來，自從靈啟經驗後，在通往自性整合的道路上，研究者在這一路的所學、所知和所見，且如何將所獲得的靈性知見帶入現實生活中，而如何面對、放下、以及與過往生命和解的課題，且這段靈性經驗的歷程，如何影響研究者生命，都是研究者想探尋的。

## 第二節 研究目的與研究問題

### 一、研究目的

在探尋這個「我」的過程中，研究者認為生命的存有與靈性本源，似乎有難以言喻的關聯，依據馬斯洛（Maslow）的需求理論層次，人在歷經生理、心理層次的需求滿足後，開始追求心靈層次的滿足，馬斯洛（Maslow）晚期撤回早期的主張，開始批評人本心理學過度樂觀和忽略心靈陰暗面的特徵，且發現自己一生曾如何逃避自己的生氣、暴怒等情緒，看見藏在陰影中的內容。（易之新譯，2005），同時提出關懷終極的存有價值（Being-Value），提到「我」與「非我」的消融，即為對靈性或自性的圓滿追求。由此可見，靈性對於人存在這個世界是有其不可或缺之意義與必須之要。在馬斯洛（Maslow）之前，二十世紀上半期之榮格亦提出集體無（潛）意識（the collective unconscious）和原型（archetype）的學說，闡述人類的深層潛意識與「（生命）存在本源」（Source of Being）具有相關連結的靈性需求（陳玉璽，2008）。意識和無意識如同磁鐵般吸引最極端差異的事物形成人格中心，而這樣的二元對立面連結起來，既是中心又是周圍，意識及潛意識的統合成了「全」人格的概念（廖世德譯，2007）。

但究竟這個「我」存在的意義又為何？從完全不懂靈性到一杯茶的剎那，突然成為一個靈性管道，靈性之於我的直接經驗是透過真實世界的「大我」（祂），與現實世界的「小我」（我）的連結而現形，如同桂格·布萊登（Gregg Braden）提到約翰·惠勒（John Wheeler）曾說：我們老認為外面有個宇宙，而我們在這 6 吋玻璃保護下觀察宇宙，在量子世界學到的，則是要打破防護罩玻璃，把過時的觀察者之角色與身分劃掉，因為我們才是宇宙的「參與者」，物質在我們意識產生前，它都是不確定的，在我們進行測量電子的瞬間，才協助決定它最後的狀態，意謂著觀察者和被觀察者之間，是一種類似煉金術的動態鍵結—隨時都可能有新的形式或結果形成的（達娃譯，2010）。

縱使經過了靈啟經驗而與祂連結，但還是想知道自己究竟發生什麼事，也因從「我怎麼了」、「我是誰」的探尋之旅，開始真正面對自己，靈啟經驗在幫助面對自己，其實是如何將障蔽心靈的陰影辨識出來，進而能真正自由的覺察。所謂的陰影，擁有人最深層、最根源的力量，它代表我們的黑暗面，包括了社會所不能容忍的(修蘭等譯，2016)，而凡來自於人內在的「恐懼」而產生各種生命的問題，而這恐懼又來自於對未知領域或未來不確定，或者可稱之為心靈的陰影，榮格說陰影就是你不願成的那個人(吳光遠，2017)。此刻的我再回去看當時那個已經接觸到靈性存有的我，卻還是想知道自己發生什麼事？現在看來，我相信「祂」，卻不相信自己，這才是最大的問題。

靈知(gnosis)變成一種具有內在信念和洞見的心理狀態，對自我的了解和確信，預告新而更寬廣的自我即將產生(吳菲菲譯，2015)。但也是在這樣不相信自己，並找尋答案的十年中，覺察所曾受到現實的問題與苦痛，是二元矛盾對立所致，且超個人的心理治療比傳統的心理治療工作更近一層，認為理想的心理健康和靈性健康與覺察是交織在一起：光是進入更深層的靈性存有，就可以產生深遠的轉化(易之新譯，2005)。對研究者來說這一路，從靈啟後，雖然很確定這一切所發生是真實不疑，但又因二元分裂的根源問題，卻不敢和人說出在自身所發生之事，藉由「書寫療癒」之方式，以自我敘說回溯和省思這十年的點點滴滴，探討經歷靈啟經驗後，且透過靈性學習，如催眠、薩滿能量、舞蹈治療、靈氣、表達藝術治療、諮商心理學習...等，以及前往中國工作所接觸到的身體工作經驗。對於這段靈性經驗的歷程，與過往生命所交織的課題，且於世間和出世間之間的身、心、靈轉化歷程，如何重新框視生命的價值與意義，藉此研究期盼有更多關注生理、心理和靈性健康的研究。

## 二、研究問題

回顧省思這十年，因靈啟經驗而進入個體化的歷程，雖仍朝著自性圓滿的道路邁進，

但也因真正「看見」自身深層的陰影和情結，而開始學習面對、放下與和解的功課，進而重新調整生命方向，期許成為專業的助人工作者，盼以本然存在的靈性本能，協助在心理或靈性有需求之人。

研究者這幾年靈性自我探詢歷程的發現產生的研究問題如下：

- (一) 靈啟經驗，為何發生？對研究者有何意義？
- (二) 靈啟經驗之後的十年歷程在身心靈是否有任何產出？且對研究者有何意義？
- (三) 靈啟經驗可否呈現某種意義而對他人有幫助？

### 第三節 名詞釋義

根據研究目的與問題，本研究重要名詞界定如下：

#### 一、靈性 (Spirituality)

拉丁文字根是 *spiritus*，是氣、呼吸的意思，是強調生命力的精華、朝氣與活力，是人最深層的終極需求，是催促人主動參與並活出意義的動力 (陳美琴，2009)。美國諮商學會 (ACA) 所成立的 *Association for Spiritual, Ethical and Religious Values in Counseling (ASERVIC)*，在 1996 年舉行的靈性高階會議中，對靈性 (*spirituality*) 所下的定義則為：「一種透過呼吸、風、能量與勇氣呈現的生命力，是個人生命中一種精神層次的獲取與融合，是每一個人與生俱有且獨特的能力與傾向」 (徐巧玲，2016)。李正源、紗娃·吉娃司 (2010) 對於靈性的詮釋為超個人領域普遍接受的永恆哲學 (*perennial philosophy*)，認為靈性是超越個人生死的存在，在印度教是「大梵 (*Atman*)」，在佛教是「佛性 (*Buddha-nature*)」，在基督教是「神性 (*The Divine*)」，或稱「本質 (*The Essence*)」、「自性 (*The Self*)」、或是邱陽·創巴仁波切所稱的「溫柔之處 (*The Soft Spot*)」等等，雖然名詞使用不同，但就永恆哲學的永恆層面而言，都是指稱萬事萬物的共同本質。本研究根據研究者所認知之定義，靈性是主觀的，靈性是透過神秘的力量，例如生

命力、上帝、更大的力量、超我、宇宙能量，以及佛性等，覺察並重視個人之完整性（林耀堂，2014），但如上述各家定義，靈性確實普遍存在每個人身上，這亦是本研究所要探討之經驗。

## 二、靈啟（Numinous）

本研究中的靈啟一詞，是來自榮格學派的學者莫瑞·史丹（Murray Stein）於其《Minding the Self》一書中，闡述榮格視靈啟經驗（Numinous Experience）之於個體化的重要性，並指出 Numinous 此一詞，來自於的德國神學家魯道夫·奧圖（Rudolph Otto）在其著作《論神聖》（Das Heilige）一書而來，Murray Stein 以「引起無限畏懼但令人神魂顛倒的神祕」來詮釋此一詞（吳菲菲譯，2015）。本研究中將靈啟經驗定義為，內在心靈所受到靈性相關，非透過已認知之現實可以解釋之經驗，且包含神祕經驗、密契經驗。

## 三、靈性能量（Spirituality energy）

本研究中將靈性能量定義為：直覺力、靈感、靜心或冥想狀態之專注力，或心靈能力...等，量子力學的實驗已經驗證，宇宙萬物之間，可能以一種人們無法察覺的方式彼此相互連結；即連結的層次，包括我們的意識和意向（念力），透過有效的使用念力，進而洞察潛意識，就可獲得解決問題之新觀點。

## 四、敘事研究（Narrative Research）

指任何使用或分析敘事素材的研究，資料素材來源為故事（訪談或文獻探討中採用的生命故事）或其他如實地的觀察的扎記和個人信件，以及日記、自傳、會談等，可被用來分析廣泛的素材都是研究內容（吳芝儀譯，2008：4）。

## 第二章 文獻探討

海德格說：「存有」就是「使之明朗」的過程。「存有」並不是「人類的產物」，它是這個世界「成為顯而易見」的現象中真正的主體（鄭志成譯，2002）。那些我們以為不存在的，無法用肉眼辨識的其實並非真的不存在，只是被矇蔽住了，如同潛意識下的冰山，尚待發掘。本研究主要為探討研究者在靈啟經驗後，靈性對於研究者身心靈的影響和意義，本章將從不同視角探視靈性存有的整體概念，以及靈啟經驗與生命的價值意義，其交織與碰觸經驗的相關研究。

### 第一節 靈性是否存有

#### 一、從科學宇宙觀看靈性存有

量子之父馬克斯曾說：萬物因力而得以興起與存在，我們必須假設在力的背後，存在有意識、有智慧的心智，這心智就是萬物的母體。文明走到現在對於靈性並不否認，但今日科學因無法驗證而予之否認，沒有經驗就予以宣告，所謂特定於現在不可能存在的這種態度，其實是限制了科學發展的範疇。卡爾·波爾指出：理論的反證或否證是科學方法的基石，只要靈性存有（存在）的理論無法得到否證，在邏輯上就不該遭受到科學的忽視（達娃譯，2014）。

桂格·布萊登（Gregg Braden）相信量子本質（Quantum essence）串起我們與一切存有之相連。物理學認為宇宙大爆炸（Big bang）釋放的能量使宇宙在震盪中誕生，宇宙學家喬爾·普里馬克（Joel Primack）認為大爆炸並未發生在空間的某處，而是發生在整個空間之內，意即大爆炸創造出了空間，空間本身爆發成新的能量，而成為能量本身（達娃譯，2010）。梨俱吠陀經說，在「開始」之前連空無都不存在，既無空氣也無天界，當空無爆炸成空間的某種東西時，事物遂在空與無餘中誕生。Elaine Pagels（1979）

在其著作《諾斯底派福音》(Gnostic Gospels)中亦指出從沉寂之中，出現了一股偉大的力量，那是宇宙的「心智」(Mind)，它統管萬物，而近代科學家阿波羅太空人艾德加·米契爾稱之為自然心智(Nature's Mind)，量子物理學家加來道雄則稱之為量子全像圖(Quantum Hologram)。儘管名稱不同，所有卻都泛指宇宙存在的力量。

從現代科學的觀點論述靈性，對研究者來說，想要回應靈性存有整體性的完整觀點，闡述者因其位置與角度做出不同的闡述，肯定或否定靈性存有，這在整體的靈性觀點都是被包容、被接受的。二十一世紀印度成道大師奧修(Osho)認為：「科學是最終的價值，科學只有兩種：第一種是客觀的科學，它決定關於外在世界的事，第二種是主觀的科學，直到目前為止，它被稱為宗教，但是最好不要稱之為宗教，最好稱之為內在的科學。將科學分為外在科學和內在科學—客觀的科學和主觀的科學。但是即使它成為一個堅實的整體，科學仍然保持是最終的價值，沒有什麼東西比它更高。」(Osho, 1987; 陳騏龍, 2012)。

## 二、宗教與薩滿看靈性存有

靈性和宗教經常被視為同義詞的表達(Pargament & Saunders, 2007; 陳騏龍, 2012)。無論西方或東方普遍的靈性經驗大都來自宗教經驗居多，而宗教經驗和密契經驗也有著不可分之關聯，楊美芬(2019)在對宗教／靈性經驗詮釋時指出研究宗教經驗的英國學者哈第(Sir Alister Hardy, 1896-1985)，在其《人的靈性本質》一書概括說明宗教和靈性的經驗時提到：「感覺到一種非自我可以知覺到的「某種其他事物」(something other)；渴望將這個存在化為其個人的神，透過祈禱與這個神建立「我一祢」的關係」。而這樣的密契經驗，先感受神的存在，進而達到與神的合一，則與東方印度教、佛教的不二性有異曲同工之妙，不過東方宗教所揭示的終極實相更是超越，如《奧義書》直指宇宙的實相，一切的梵都是太一與無限。威爾伯(Ken Wilber)在《意識光譜》的第三章：世

界是意識的呈現，辯證「不二」為真實實相時，將東方各宗教，印度教、大乘佛教、大乘中觀派...等各經典之觀點統合，他說實相即為「心」，有其他的稱呼如上帝、神性、唯一的神靈（Spirit），「唯基督」的體驗和佛教的「唯心」或印度教的「唯梵」是一樣的（廖世德譯，2017），故由此可知，西方或東方宗教的神性信仰皆是靈性存有的象徵。

研究者在此也將薩滿靈性存有觀點列入，除了根據研究者的靈性經驗與學習脈絡，薩滿的古老靈性在今日之台灣、祕魯、美加印地安等地，許多的研究顯示在世界各地都有薩滿的存在，故將之列入。薩滿（Shaman）這個字是從通古斯語中的鄂溫克族語而來，俄羅斯北部的一支原住民族，薩滿這個字可能已經存在至少 2000 年，1552 年俄國沙皇伊凡四世征服喀山汗國時傳入西方。近代的西方人類學家研究韃靼人、蒙古人，以及其週圍區域使用通古斯語言的人民時，把這些部族信仰的古老宗教統稱為「薩滿教」（Shamanism）。根據遠古以來薩滿（Shamman）原始人類與民族的宗教泛神論信仰觀，人類的生命是與周遭的草木蟲獸，日月星辰都息息相關互有影響的；因此演化出的地球進化史、包括地震天旱海嘯等，而此皆為地球磁場失衡的表現方式；是可以藉著懺悔祈求與祝福而改變的（蔡永琪譯，2013）。美國早期從事薩滿研究的人類學者彼得·弗斯特（Peter Furst）也接受伊利亞德（Mircea Eliade）的主張，把薩滿看作世界上最古老的宗教現象，甚至提出世界上所有的宗教都是在薩滿基礎上延伸出來的（呂沛玟，2019）。

研究薩滿的著名人類學者麥可·哈納（Michael Harner）定義靈性存有：「一種有生命的存有，祂具有智能及不同力量的力量，.....在意識轉換狀態中，比在尋常狀態中更容易見到。」（達娃譯，2016）。薩滿重視個人的癡狂（empathy）經驗之體驗（上天入地的神秘之旅），並依據不同需求舉辦不同的儀式來協助需求者處理問題。同時也會因為自己強烈的宗教體驗而不同於社會其他人。（呂沛玟，2019）。薩滿在一般人的概念與巫師的稱呼似乎畫上等號，確實薩滿擁有巫師的特質，是與天地或神靈連通的管道，這

些都是靈性存有的密契經驗，研究者認為這與前面探討的西方的神性信仰和東方的唯心實相追求所指者有相似之處，唯薩滿更關注與大自然的連結。

由此可見，自古以來，人類對於靈性的存有追求與對靈性經驗的渴望體現在宗教信仰、超自然信仰上，仰望天的神性或探求內在的自性，都是對於存有（BEING）的一種「知道」與「想看見」。

### 三、從心理學／哲學看靈性存有

西方的靈性心理學真正開始於詹姆斯（Willian James）於 1902 年發表的《宗教經驗的多樣性》（The Varieties of Religious Experience），文中認為宗教超越經驗為「不可見的實在」（unseen reality），亦是可透過內證去覺察到的一種宇宙意識原理，具有超越理性的性質，故非任何理性辯駁所可予以否定（陳玉璽，2008）。故，可看出西方的心理學是從宗教和內在開始，心理學是進入內在經驗的橋梁，而現代心理學的三大勢力，精神分析學派、行為學派、和人本／存在學派，佛洛伊德提出潛意識的貢獻，榮格的原型、集體潛意識、人格面具和陰影等理論，以及存在主義的 Viktor Frankl 和 Rollo May、人本主義的 Carl Rogers 和 Abraham Maslow 等人，以及當代靈性取向的心理治療師 Meissner、Toksoz Karasu、Richards、Bergin 和 Len Sperry 等人都相信靈魂（soul）和心靈（spirit）是真實的（陳騏龍，2012）。

近代因 DSM-IV 在 1994 年第四版加入靈性和宗教的議題，DSM-V 亦延續，於此重大意義是靈性納入了人類的心理健康的研究，而在此之前靈性在心理學的應用，已有超個人心理學派出現。馬斯洛（Maslow）於 1969 年發表的自我超越「Z 理論」，最高需求（靈性或超越性需求），在美國心理學界掀起高潮，而形成所謂的心理學的第四勢力—超個人心理學，超越了以他自己本人為首的心理學第三勢力—人本心理學（若水譯，1992），其認為在自我需求、自我實現外，強調靈性需求的重要性，馬斯洛（Maslow）對於靈

性的關注，除了對於當代心理治療注入靈性的視野，也試圖讓心靈層面有更完整的全貌，以便更得接近靈性之完整存有。

超個人心理學的另一學派，榮格提出集體潛意識（the collective unconscious）和原型（archetype）的理論，認為潛意識具有智能、創意、靈性能量，Murray Stein 認為榮格晚年作品中提示自性的本體之源（ontological ground），是跨過個人心靈領域遠及生命萬有的宇宙本源（吳菲菲譯，2015）。由此可看出，近代心理學派關注靈性對於心理的影響，而靈性追求與靈性存有對於個人心靈發展的重要性，且不否認其存在於人的內在。陳玉璽（2008）提及榮格建立深層心理學和宗教心理學的理論，藉由集體無（潛意識和原型的學說，說明人類的深層潛意識具有跟「(生命)存在本源」(Source of Being，按指上帝)的連結，而榮格認為追求宗教和靈性是深植於潛意識心靈的一種先天傾向。

威爾伯（Ken Wilber）在超個人的領域上，整合心理學、哲學、宗教、人類學、科學等提出的進化式意識光譜模式，更是當代極具影響力的超個人心理的代表人物。威爾伯的意識光譜二序中提到，意識光譜的探討，一是做根基的神性；一是做神性階梯的目標，依次為外界、五官、陰影層、五官、陰影層、自我層、超個人層、存在層、超個人帶、神性（宇宙心）（廖世德譯，2017）。威爾伯在此所指的神性即所謂的永恆無限層，與印度教的梵天是一致。

研究者認為馬斯洛（Maslow）闡述的靈性高峰經驗是接近靈性的召喚經驗；榮格的集體潛意識和原型說，試圖透過靈性召喚經驗來連結靈性存有，而事實上榮格的論述也快接近存有的全貌，但似乎還差臨門一腳；威爾伯的意識光譜，將東方的靈性傳統，不二性納入，更完整宇宙意識，也是靈性存有的最佳詮釋。但，無庸置疑，馬斯洛、榮格、威爾伯等三位超個人心理經典人物或學派代表都不否認靈性存有的存在，作為現在靈性或超個人心理學的奠基和貢獻是極其重要。

## 第二節 靈啟經驗與靈性經驗

### 一、靈啟經驗

靈啟經驗早初的研究者威廉·詹姆斯（Willian James），認為靈啟經驗是對更高層次力量的感受，包括神聖力量啟發的密契經驗、對內在自我的體悟、靜心專注的靈性修持（陳家倫，2004）。許多宗教也都已驗證靈性的存有，只是透過不同的名詞來表示。夏克提（Shakti）持印度瑜珈的觀點，認為任何會震動的東西都具備共振能力；因此修行可說是由粗糙原子共振走向更深入次原子粒子層次（純粹意識）之狀態；此時靈性化身越精微而其潛在能產生之效果則相對更為強大。所謂的開竅或提升便是指這種狀態，一般人不了解其實這些狀態都存在於每個人之自身，只是未揭開面紗（許晉福譯，2017）。

Douglas W. Shrader（2008）借鑒威廉·詹姆斯（Willian James）和哈波德（Frederick C. Happold）以及自己個人經驗，指出了神秘經驗的7個特徵：1、不可言喻（無法用日常語言捕捉體驗）；2、理性品質（神秘體驗揭示例外的隱藏或無法獲得的知識概念）；3、短暫性（神秘體驗持續時間相對較短的簡單事實）；4、被動性（神秘體驗發生在某人身上的感覺；他們不知何故超出了人類的意志和控制範圍）；5、對立的統一（一體感，整體感或完整性）；6、永恆（神秘體驗超越時間的感覺）；7、感覺自己以某種方式遇到了「真實的自我」（神秘體驗揭示了我們的本質的感覺；真實的宇宙自我：超越生與死、超越差異與二元性、超越自我與自私的自我）。Antti Piilola（2015）亦探討此7個神秘經驗的特徵，指出由此產生的經驗類型，但不能與那些貼上「宗教」標籤的人混淆或等同，並賦予該詞廣泛的內涵和傾向，且以特定的方式詢問和解釋宇宙。此外，他認為這是一個站得住腳的假設，即這種「神秘意識」的性質，在某種程度上是理性意識的發展和延伸，而所導致產出的知覺，因此其具有理性的品質，藉由它獲得了無法通過理性意識而產生的關於「真實」的知識。

靈啟經驗在佛教的禪宗有「頓悟」這樣類似的詞，頓悟是當下結果，是指一種身、心的超越性，其所「超越」是指人格的內在狀態，其與西方哲學系統所說唯心論、唯物論、心物二元論等還是有差別；它是一種內外超越的狀況，藉由這超越的過程而達到頓悟的目的；這種頓悟現象是超越現象界又不離現象界的當下狀況，王俊彥(2008)以《壇經》說明「頓悟法門」，六祖惠能不識字，但聽聞《金剛經》：「應無所住而生其心」，當下徹悟自性，因此揭示以無為法直接契入心性本體，隨順法性：無念、無住、無相、不二的「頓悟法門」；而在修定的境界一節中，亦提出修證工夫的次第程序，有四禪八定或九次第定，其中九次第定：「滅盡定，是超越平常言語文字的境界，勉強的比喻來說，等於天人渾合，與無邊無相的虛空合一的境界」。而這樣的頓悟超越現象，與研究者所經歷的天人合一，超越現實的時間和空間感，亦有異曲同工之相近。

靈啟當下所感受到的是一種超越的高峰經驗，高峰經驗似一種「站出」的「存有」經驗，它將人類從有限的存在帶向無限的存有。海德格經常將「存在」寫成「出-現」(Ek-sistenz)，意味「存在」是一種人類「離開」自身、站「出」自己的一種「顯現」狀態(鄭志成譯，2002)。馬斯洛(Maslow)所提出的「高峰經驗」，他形容這種經驗是一種「結果的經驗」而不是「過程的經驗」，讓人感到如遭遇「天啟」般的珍貴，而且高峰經驗只是一種超個人經驗的現象，也同樣發生在一般人的生活中。經歷過這種經驗的人會以新的觀點重新看待自己和過往對世界的覺知(Maslow, 1999; 趙敏亨, 2012)。

莫瑞·史丹(Murray Stein)在闡述靈啟經驗對於榮格提出個體化的貢獻中說，「獲得靈啟經驗」是種神祕且使人相信生命具有意義的宗教經驗，而這樣的靈啟經驗搭起令人信服的連結，讓人與遠在個人心靈和靈魂以外的超越者、存有本身、神連結起來，因而極可能讓人終於覺得自己品格缺憾，如各種行為偏差，相較於神祕經驗中的崇高異象這些都不足為取(吳菲菲譯，2015)。而此說明著靈啟經驗有另一意義，在經驗發生的

同時，鏡照出來身為人的某些不足或者是陰影的浮現，對於所經歷之人是具有其獨特的意義。且這樣的靈啟經驗，對研究者來說是無非是一種內在的召喚，這樣的經驗唯有在自己「想起（remember）」它時，我們才能體認到它（Almaas，1987）。我們雖然沒有辦法覺察到它，但是對於內在靈性的記憶仍是存在的，所以透過「想起」的過程，就能接觸內在靈性（李正源、紗娃·吉娃司，2010）。

而在最近的研究中，Wilt, J. A., Pargament, K. I., & Exline, J. J. (2019) 提出人們相信他們遇到神聖的時間段或經歷可稱為神聖時刻，這樣的經歷可能會產生變革性的影響，潛在地揭示基本真理，有助於以更加連貫和適應性的方式讓人們去看待自己、他人和世界的方式。進行為期 6 個月的縱向研究中，當人們在最終關注的問題上經歷壓力和緊張時，神聖時刻在宗教/精神 (R/S) 抗爭中可能是有益的。研究發現潛在曲線增長分析表明，隨著效應量的減小，與上帝的溝通、開放性、宗教信仰顯著性、安全依戀和超自然信仰預示著神聖的時刻，人與人之間的相關性表明，神聖的時刻與對抗爭和精神成長的有益適應有關。這些發現證明了靈性的動態本質，在困難時期可以以變革性的靈性高峰為標誌。由此可知，靈啟經驗或靈性存有存在的可能，且確實對於人在面臨困頓，或人際來往和社會連結是有助益的，隱形網絡似乎是存在的部分更是由此佐證之。

## 二、靈性經驗—直覺力

桂格·布萊登 (Gregg Braden) 提出 1991 心數研究 (Institute of HeartMath)，而此重要的發現之一為，先發現一個環繞在心臟並向人體外圍擴張的甜甜圈形的能量場，在 1992 到 1995 的實驗中，主要研究員格蘭·瑞恩及羅琳·麥克拉迪的研究設定：「透過運用特殊設計的自我心神與情緒管理技術，刻意使心神安靜下來，將注意力轉到心臟部位，專注於正面情緒」。實驗結果顯示，人類情緒果然改變 DNA 的形狀，參與者在體內創造出精準的感覺，且不須實質接觸和介入（達娃譯，2010）。

經歷高峰經驗揭開一個遮蔽的真相。這個真相，肉眼無從得見，它需要靈性之眼（法眼、慧眼、佛眼）才能得見。高峰經驗是開啟的靈性之眼，它讓真相得以顯現。存有既是一種讓真相現身的狀態，高峰經驗便可以說成是一種存有經驗（梁翠梅，2006）。羅琳·麥拉克蒂博士對人體的預感能力做了實驗，發現人體的最先感應到直覺資訊的研究中，發現心臟跟腦部都會接收到，但心臟比腦部更快接收，意謂心臟為大天線，收到信息後再傳至腦部（梁永安譯，2008）。這種感覺正如同量子世界所說的一萬事萬物皆有「連結」，地球上每一個人與你有不同的纏結與光索連結。而在纏結中粒子與粒子之間藉由一條「光索」連接著我們彼此，並且傳遞著特定的振動頻率與密碼。量子的連結與傳遞無時無刻作用於每一個「個人」與「群體」的身上。

研究者在經過靈啟的經驗後，「本來」的靈性能量自然的顯現，彷彿內在存在著一個「心眼」，有一條條隱形的線路從心眼連結到萬事萬物，所有的事件發生，都可以透過每條脈絡去搜尋真相（背後的意義），而對研究者這些年的體悟：這樣的靈性能力是一種直覺力，亦是一種召喚靈性的能力，而這本來就存在每個人的精微體內，只是未被覺察。在一般通俗的稱呼這樣的能力為「通靈」，通靈（Mediumship）資訊的通道、管道，是心理與物理的現象的反應，「出神通靈」描述在出神狀態的通靈、也可稱為「靈性經驗、靈性體驗」每一個人都有超乎個人想像能力之外的能力，每個人與生俱來都具有通靈能力、直覺能力、未卜先知的能力（Brian Weiss，2006：190；張菁蓮，2016）。而通靈經驗，亦可粗略與「超感覺知」劃上等號。通靈覺知經驗經常能引起戲劇性的心理轉變，提供意義與目的感，消除有關「存在」的困惑，也可說通靈經驗會帶來對世界的另一種看見（陳芝蓮，2011）。

### 三、靈性經驗—薩滿靈性能量

德隆瓦洛·梅齊哲德克提到在 1971 年經歷的超自然感應，感受到一個印地安女性

(內在嚮導)透過一個光點可伸縮之窗口，在其面前開顯並以意念溝通。這些內在嚮導通常是靈魂層次修行得更好的一群人(蔡永琪譯，2013)；靈性溝通的主要收穫便在於了解人生難得與生命是完整無缺的事實。

從量子的角度看來，萬事萬物都會引起能量的騷動，〈吠陀經〉所說的純意識(pure consciousness)，透過萬物卻也使萬物沉浸其中。老子(西元前571 - 公元前471年)的觀點，以「道」(Tao)為一切造物藍圖，當我們因自己的判斷而干擾了道(心)之穩定時，即會讓我們陷入憤怒與分離的感覺，意謂著意念是不斷的在我們心中作用，我們學習正念是期待將念力導為正向，如同我們現在開車上路，發現太左偏離航線，須轉右行駛才能回到原來要去的目標；但若是過猛向右，又會造成矯枉過正，還是無法回到正確的道路。如同一個旅人，在啟程踏上長程旅行前，需先詳讀地圖，並在地圖標記出目的地。薩滿利用時空遊歷進入上下部世界探索內在，而進行第一次時空遊歷前，你須先行熟悉下部世界的方位(薩滿的稱呼，即心理學所說的潛意識)(許桂錦譯，2006)。陳貞攸在薩滿之路的序說，薩滿所認知的上、下部世界並非物質性的地域，是經由意識轉換才可轉換，進行薩滿旅程是所有人與生俱來的能力與權利，只要擁有正確知識、練習與嘗試的意願，任何人皆可跳出意識的框架與限制。人類學家麥克.哈納(Michael Harner)博士在薩滿之路一書提出來尋常現實(Ordinary Reality)和不尋常現實(Nonordinary Reality)，「尋常現實」指的就是我們所處的這個現實世界，這裡發生的任何事，我們可以用眼目等五感覺知，「不尋常現實」類似第六感、第七感，是我們肉身感受不到的地方，有在冥想、打坐或經驗過催眠的人，可能都有到過這個不尋常現實，打坐冥想時會看到一些畫面，這些畫面就很類似薩滿旅行到不尋常現實時看到的世界。這裡要特別一提，用尋常和不尋常這兩個字，並沒有任何指「正常」和「不正常」的意思，它就只是我們看得到，或平常看不到的世界而已，哈納博士希望透過研究薩滿，協助現代人找回個人的靈性自主權，透過身體的體驗與探索找答案，尋求的是知道(Knowing)。(達娃

譯，2014)。

#### 四、靈性經驗—表達藝術治療

表達性藝術治療 (Expressive Arts Therapy, 簡稱 EAT) 是將人潛在的創造力喚起, 透過治療師的協助, 以藝術、繪畫、遊戲、寫作、說故事、戲劇、心理劇、音樂、舞蹈等方式, 降低人的防衛機制, 幫助人將無法說出或尚未解決的衝突或未竟事宜, 以語言或非語言方式表達出來 (賴念華, 2009; 朱惠瓊, 2011; 廖婉臻, 2017)。這種透過藝術媒材創作, 將潛意識下的心靈能量翻攪再浮出意識, 將未明轉化使之為明的過程, 亦是種與內在相通的靈性經驗。何長珠等 (2017) 將表達性藝術治療從內容上區分為以視覺感受 (繪畫、沙遊、曼陀羅等)、綜合性感官 (音樂、戲劇治療), 以及內在心理與心靈體驗 (明心靜坐療法、心理劇、家族排列) 等三種主要模式, 並歸納 EAT 所具備的特質為如下幾點: 自我表達、主動參與、想像與隱喻、心靈與身體之連結、能自活動中獲得一種超控與自信的感覺、可採用個別或團體的活動形式、有利於特殊症狀個案 (憂鬱、強迫、精神分裂等) 之開放與探索自我。

陳儀珊 (2017) 提出有別於傳統藝術治療, 幻奇表達性藝術治療 (fantasy expressive art therapy), 是一種以榮格精神分析為主要依據之精神分析治療模式, 認為每個人心中有其想像的世界, 透過想像及創造力具象的表達, 將被壓抑的潛意識浮現出來至意識層面, 來檢視與當下所困擾的問題之關聯性, 藉由適當的詮釋及表達, 甚至可以達到自我療癒之效。幻奇表達性藝術治療使用藝術媒材和 EAT 類似, 舉凡繪畫、音樂、詩歌、舞蹈、雕塑、陶藝、書寫、遊戲治療及視覺藝術, 納入拍照、錄影, 製作影片等, 只要是能釋放內心壓力、整合內在、找到平衡空間之表達過程, 都算是幻奇表達性藝術治療之一環。榮格理論的原型中人格面具和陰影常應用在表達藝術治療上, 林玉英 (2014) 亦將榮格提出的人格是整體概念, 心靈即意識與潛意識, 並以原型理論的人格面具, 運

用在即興心理劇，透過演繹社會期待的性格，覺察自己的人格面具，進而撕下自己的人格面具成為真實的自己。

研究者在研讀諮商所時，接觸到各種表達藝術的媒材，在學習的過程中，也曾透過這些媒材，覺察和「看見」埋藏在潛意識下所未知或未明的陰影和情結，也因「看見」，亦又開始另一層的自我療癒和轉化的產生。

## 五、靈性經驗—舞蹈治療

舞動對身體感官的覺察及身體的解構，亦是屬於非語言的身體肢體動作，透過舞動的方式是可以打開感官的直覺力。現代舞創始者鄧肯 (Isadora Duncan)，鼓勵人們勇於表達隱藏在內心深處的自我意識，將身體從累贅的衣服中解脫出來，她還堅信動作為表達心靈的力量，這種力量遠勝於人的意念。這種新式舞蹈最初稱為自由舞蹈 (La Dance libre) 或創造性舞蹈 (creative dance)。舞蹈治療開始於 1950 年代，舞蹈家茹斯 (Marian Chace) 在美國華盛頓特區的伊麗莎白醫院，進行了第一個舞蹈治療的計畫，舞蹈心理治療便正式開始發展 (資料來源：國家教育研究院)；美國舞蹈治療協會在一九九五年將舞蹈治療定義為：一種心理治療，運用動作促進個人的情緒、認知、身體和社會整合的一種歷程。簡而言之，便是透過動作幫助個人身心整合的一種歷程 (邱惟真，2014)，第一代舞蹈治療師，多承繼此種精神，強調個人的創造性與表達 (Dosamantes, 1997)。把矇在心靈上的塵埃，透過身體舞動將之抖落的精神為其理念。一種對著「僵化」要求「流動」、對「單一」要求「多元」、對於「控制」要求「解放」的精神。20 世紀以來的眾多舞蹈治療師包括 Chace、Schoop、Esenak、Boas、Evan、及 Hawkins 等人多利用身體自發的表現與創造性的表達協助人們表達內在感情。透過實際的體驗來拓展身體語言，跟身體熟悉，如：舞動中增進身體部位的覺察，透過動作與內在感覺「對話」達到治療。透過對「新的身體姿態或可能性及其感覺」，進行一種「賦義」和「聯想」的

工作，透過語言創造性地找出身體經驗的可能意涵，以此連結上自身的生命課題（李宗芹，2011）。

Whitehouse 也特別說道：「體驗真實動作必須具備身體的覺察能力」（Whitehouse, 1978），「身體秘密」存在於每個人身上，透過舞動能讓身體開始流動，開啟身體真正感官的覺察。藉由舞蹈為媒介，進行自我探索，釋放出能量的訊息，展現「專注、放鬆、和諧、寧靜、平衡」之美，達成聯絡身體、心理、靈性，最終促成身心靈統合的功能。張宜芳（2009）指出，人的整體結構為物質、身體、心智、靈魂和靈性五個層次，並且可再歸為身—物質、身體，心—思維、情緒，靈—靈魂、靈性三個部分，故舞動確實對靈性的啟發是有一定的功能。

其它的舞蹈治療，像蘇菲旋舞源自伊斯蘭教之蘇菲教派（Friedlander, 1992），相傳十三世紀土耳其的蘇菲宗師與重要詩人魯米（Rumi），在連續旋轉三十六小時後成道，是西方所熟知的「旋轉的苦修僧」（Whirling Dervishes），修道僧以迴旋方式追求天人合一的境界（Friedlander, 1992）。而新時代 NEW AGE 的「葛吉夫神聖舞蹈」（Gurdjieff Sacred Dance），是一種歸於中心的靜心，可以使內在的不同層的能量彼此取得和諧，帶人進入到純淨覺知的內在空間（周倩漪，2010）。Osho（2005）曾提及：「當你靜心地舞動時，你的舞會開始擁有一種新的芬芳；某種神性進入你的舞。因為當你靜心地舞蹈時，自我消失了、舞者消失了、頭腦的消失，那就是靜心全部的藝術。舞者變成沒有思緒的、寧靜的，舞者消失了、唯有舞還持續著。」這就是奧修常常提及的「dancing without the dancer」之真義。

### 第三節 影響靈性成長之因素

靈啟經驗後因覺察到分裂為恐懼根源，而靈魂的陰影與靈性歧見作用在通往靈性的路上，而此又無法避免之，而整合靈魂陰影與靈性歧見，則可達到整合的圓滿自性，故

討論靈性成長時，需先就如下影響因素探討

## 一、靈魂&陰影

古希臘時期即開始對靈魂探索思辨，據古希臘最早以「靈魂」為題的文獻，Aristotle (384-322 B.C.的《靈魂論》(De Anima)，「靈魂」作為區隔有生命 (animate) 與無生命 (inanimate) 的界線，其特質在於「自動」(self-moving) 和「有感」(sensing) (俞懿嫻，2009)。柏拉圖說靈魂是理想，認為靈魂不朽存在著；亞里斯多德則稱靈魂是物質，靈魂與肉體是不可分的唯物論，近代穿越靈界和物質界的史威登堡 (Emanuel Swedenborg) (2010) 認為靈體等同於我們所稱的「我」，而肉體只是裝盛靈體的器皿或工具，故來往兩個世界的靈體可視為靈魂。從古至今科學發達的年代，靈魂是否存在與構成在物質世界，依然無法得到一個共識或定論，但在非主流的宗教、哲學、心理等人文或社會科學卻被廣泛討論，柏拉圖主張「靈魂—即現代概念的精神心靈」，對照今日心理學、超個人 (深層) 心理學或新靈性科學中的意識與潛意識，說明著靈魂在心靈的作用。

心理學所謂的情結、陰影與未竟事宜這三項議題，其內涵都是我們的靈魂狀態，榮格認為無意識發出的痛苦訊號是具有能量的，把症狀還原到個人經驗的終極背後，想看到的是黑暗中的實相，陰影 (shadow) 是榮格提出原型之一，平時隱藏的、不願意承認的人格特質；生命中的各種創傷或壓抑平時集結成各種「情結」(complex)，一旦碰到相關的情境撩撥，會以突兀的情緒爆發出來 (吳國葆，2015)。李宗憲 (2015) 提到榮格學者 Murray Stein 認為：在表層「無意識」中還存有個人的「陰影 (shadow)」，而其通常為「自我的對立面」，或是說「陰暗面」；陰影必須透過個體的「自我 (ego)」對外在「客體」的「投射」才能發覺。如果「自我 (ego)」能對於「表層無意識」的認識，澄清陰影，則將有助於「個體」的「人格整合」，「陰影」也如同「情結」一般，可區分

為「個人性陰影」和「集體性陰影」。而陰影層面就個人而言可分為個性上的陰影及人格上對立面的陰影，前者屬於個人意識已知的部分，例如，自卑、貧窮、或其他心靈上及身體上的缺陷....等，在榮格的論述中，他認為這也是「情結」的一種，因為當個體面對陰影時，往往會影響「情緒」的波動；而後者所指涉的陰影，則是屬於個體人格的對立面，例如：邪惡的想法.....等，不為「意識」所察覺，個體化歷程是終極的概念，個體在獲得階段性的意識與潛意識的短暫平衡後，能需不斷地融合繼之而來的二元對立矛盾，使得潛意識的內容為意識所了解（賴明亮、呂旭亞，2004）。

## 二、靈性歧見

威爾伯（Ken Wilber）認為高峰（peak）經驗其實是一種「偷窺」（peek）經驗，暫時進入意識階梯或覺知圈的極高梯檔，卻不肯活在那個層次，其實並沒有活在那個層次，要實踐自己的靈性體驗，必須成長、發展和擴展並安住在意識擴展的領域（廖世德譯，2017）。如果有了靈啟或靈性經驗是宣告一種結束或成功嗎？威爾伍德（John Welwood）提出有種靈修現象，是靈修者利用靈修迴避，或逃避某些未解決的人格或情感問題，合理化並加強舊有的防衛心態或給予新的包裝，例如靈修上的唯物主義（spiritual materialism，將靈性理念視為個人資產）、自戀、自我膨脹或群體情結（鄧博辰譯，2009），想得到更真切靈性的渴望雖然可貴，但除非不再依賴靈性逃避，這種改變才會發生，才有意義，會真正扎根（張琇雲譯，2017）。

梁翠梅（2006）指出我們每個人的生命中也都有一個崩潰點，而所謂的崩潰非為一般所認知的精神上的解離，而是指對舊世界既有知識的瓦解，產生了一個全新的照見—「人的真實本質」與「超乎想像的知覺」現象，而崩潰點的這一頭是靈性病症，而另一頭則是生命轉化，由此可見，靈啟經驗或高峰經驗後，若無法辨識，將可能會若入靈性病症一方。而威爾伯（Ken Wilber）認為經歷靈性經驗，若無法正確的詮釋，就無法和

靈性經驗整合，不知道其中的意義，無法詮釋自身非凡的深度，亦會遭受這經驗的迷惑和蔽障。威爾伯（Ken Wilber）提出唯有經過全層次、「全象限」（all-quadrants）的詮釋靈性經驗，包含身、心、靈魂、靈性等層面，亦透過意向、行為、文化、社會等顯化出來（廖世德譯，2005）。而此意味著靈性或靈啟經驗並非是個結束，需要實踐和讓自己如何能時刻活在那樣的經驗才是重要的，靈性逃避與靈性正確之後的生活，才是真正靈性的開始（張琇雲譯，2017）。

## 第四節 靈性意義

### 一、認知與轉化之意義

威爾伍德（John Welwood）認為心理治療可以是一種靈魂工作（soul work），認為所受的創傷，最核心的傷口是與自己的存有切斷連繫，藉此找出受苦的深層意義，在修通的道路，惟有覺醒式的修持，安身、放下與心的覺醒才能轉化痛苦，處理無意識行為模式與心理情結（鄧博辰譯，2009）。對熟悉心理學的現代人而言，靈性覺醒只是問題暫時的解決，是否擁有徹底解決的辦法，在目前是沒有一個正確的方法或答案，而靈啟經驗或靈性學習，是否可以促成轉化的媒介，進而促成效果深遠的心理工程，如下透過認知與轉化的理論和意義的產生來探究。

#### （一） 成人認知系統

為了探究自我認知架構是如何能超越原本的認知，且能在短暫時間解構而形成另一種靈性意識或頓悟，形成轉化，探究認知系統是必要的。皮亞傑（Piaget）提出認知發展論（Cognitive-developmental theory 或 Theory of Cognitive Development）是二十世紀發展心理學上權威的理論，認知學派亦為現代主流心理學派之一，趙敏亨（2012）在探討成人認知發展概念，以皮亞傑（Piaget）的認知理論為基礎，但其認為 Piaget 認知發展的最高階段—形式運思期（formal operational stage），無法包含整個成人的認知系統，

目前研究中的理論與模型，包含超越觀（超個人心理觀點）、脈絡觀、認知的線性發展模式和辯證思考，其中脈絡性因素和辯證性思考，被視為是成人思考模式的關鍵，成人的認知發展到高階的階層時，認知知識不是以非對即錯為出發點，而是「相對的」，此時當事人已跨越僵固的思考模式，發展出更具包容與創意的觀點，到這個階段，就達到對他人意識型態的欣賞，也提出超越 Piaget 認知發展的成人認知發展概念路徑。確定→ 質疑→ 反思→ 轉變→ 整合→ 超越(趙敏亨,2012)。這樣的認知階段形成和轉換，確實說明普遍成年人在面對生命問題或困境時，省思在整合生命經驗做出一種詮釋，試圖改變僵化觀念，進而能達到超越，但在超越這一階段實屬較易難達到，亦或只達到處理表面層的陰影問題。

## (二) 宗教認知與轉化

探討靈性意識的認知轉化，在神學和宗教學，加拿大耶穌會學者郎尼根（Bernard J. F. Lonergan,S.J.）名著《洞察》中認為人的認知過程有三個階段：「經驗」、「理解」、「判斷」建構出認知理論，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」。郎尼根論證與肯定此認知結構中，具有一個誘導的性質（heuristic nature），此誘導性與人類「洞察」事物的心理現象密不可分。亦即，一系列的認知過程類似某種內在的召喚（call）歷程，「經驗召喚理解；理解召喚判斷」（陳秀蓉，2011）。而郎尼根對於認知神的愛和轉化，亦就這樣超越的經驗也做了科學的驗證推演理論，魏嘉華（2007）提到郎尼根的基本運作模式，就是超驗法，而超驗有兩層意義第一層是超驗的，第二層是超越的，且用超越意念與超越意識，來詮釋超驗的意義，超驗意念推動主體從經驗提升至悟性，悟性提升至理性，理性提升到存在，自我超越是有意識的意象性的成全，是一種長期的發展，而超越意念由領悟、反省、慎思問題來建構自我超越的能力，這能力是可在愛中被成全，如同普世觀念中神的愛是最無條件、無保留、無限度的給予，這也代表無止境的詢問是我們自我超越的能力，而無限的愛能恰當的滿全這種能力，也因為

這樣的愛使我們重新評估價值，並且轉化我們的認知。郎尼根的認知結構用認知三階段和抉擇行動與宗教的神性連結，透過一套系統方法的認知學習，來到自我超越的階段，但還須媒介來誘導內在的召喚，而這裡的召喚包含一種密契經驗，而這樣的密契經驗與研究者所想要表達的靈啟經驗相似，這說明對於靈啟經驗對於靈性意識的形成和轉化是有某種關聯的。

### （三） Mezirow 轉化學習理論

轉化歷程的主流學者－梅茲洛（Jack Mezirow）長期對轉化學習研究，其於 1991 年正式以專書清楚闡釋其理論架構，強調理性的（rational）、認知的（cognitive）批判思考歷程，而此也引起許多理論的批判和實務的討論，梅茲洛（Jack Mezirow）之轉化學習理論最初的核心概念，著重於個人的轉化學習，是引發參考架構（frame of reference）改變的一種歷程稱之為觀點轉換（perspective transformation）。

關於轉化的歷程，趙敏亨（2012）提到 Mezirow 相信個人的觀點之所以會開始轉化並引發轉化學習，通常是遇到生命中出現危機或重大的生命轉折，原有的生命觀點（意義觀點）已經無法合理解釋，因而陷入困境，也才有機會觸發進行轉換學習，但並不是所有的成人學習都具有轉化的作用，此轉化（transformations）是指藉由對於既有的假設的批判反省，使意義結構經過再建構的過程，而轉化的歷程本身也可能形成一種參考架構或一種氣質傾向（dispositional orientation）；轉化學習是藉由定義或再建構的一種問題解決方式，但當我們對既有的假設，進行批判反思並產生新的洞見後，仍需要透過言說（discourse）對新觀點予以合理化（Mezirow, 2000: 19-20）。簡而言之，梅茲洛（Jack Mezirow）的十階段轉化歷程為：兩難困境→批判反思→連結類似外在經驗→新行動選擇→塑造新角色→適應與評估形成新觀點融入社會。

### （四） 榮格的個體化歷程與相關轉化理論應用

榮格（Carl Jung）的個體化（individuation）歷程理論，潛意識層面、陰影的轉化

及整合，對於現代心理學及新時代的靈性，確實佔有不可或缺的影響。莫瑞·史丹(Murray Stein)認為：「個體化是一種動力(dynamic force)，一種與生俱來的傾向---稱它為一種驅力、衝動，或者我會說在某些人生階段是一種強迫性的命令。這是為了讓存活的個體完全體現自己，在經驗世界的時空當中變成真實的自己。」個體化的實際過程-意識與個人本身內在的中心(心靈核心)或自性(Self)達成協調-通常以人格受到傷害，以及隨之而來的痛苦作為開端(李宗憲，2015)。個體化的第一階段為面對與整合：自我的情結、意識之外的陰影、無意識中的原型。整合人格中意識與無意識的面向，達成更高層次的心理統整是個體化過程，第二階段任務是要將自我和無意識加以統合，使個體成為更清醒的存有，包含尚未活過的生命和未實現的潛能。

榮格亦努力將其學說理論建立在科學與理性的範疇裡，可是他對心理分析卻堅持其有靈性的治療目的，他認為人的內在發展是有方向性的，是極力往自我完成的方向前進，而心理治療是需要幫助每個人內在這一個潛藏的動力，不受阻礙地流動，以完成自我存在的終極價值(易之新譯，2011)。榮格心理理論以「意識五階段」描述個體由「自我」朝向「本我」發展的歷程，此五階段由第一階段-幽冥參與，第二階段-實體投射，第三階段-抽象投射，第四階段-自我投射，至第五階段-意識與無意識的整合，這個過程為個體化(孫淑儀，2017)。

榮格提出潛意識和個體化概念應用對於現代的靈性影響頗深，將這樣的觀點論述轉化的歷程和學派如下：

#### 1. 羅布·普瑞斯(Rob Preece)的榮格個體化概念應用轉化階段

羅布·普瑞斯(Rob Preece)從榮格個體化歷程對照在靈魂在面臨自我痛苦的轉化五個階段，分別為：墜落、崩潰、面對真相、自我臣服、再生五個自我轉化階段(廖世德譯，2008)：

I. 墜落：此階段為否認、隱藏，因受到外在事件的重大打擊如失去摯愛的人、財務危

機、身體疾病等無法承受之事件，導致失重之無力感，內在產生恐懼、無安全感、懷疑、攻擊性、自我毀滅等負面情緒，而常是與自己的陰影、創傷有關。通過「死去」及「轉化」，墜入痛苦的靈性危機，而這樣的意象如同墜入「存在」的深淵，面對自己的「陰影」，「凍結」我們自然的能力，無法回應外界。

- II. 崩潰：此階段為情緒釋放和舊有模式解構過程，起初會因要原先穩定的生活模式被改變而哀痛，絕望、無望感的受害者角色出現，有時伴隨自我毀滅模式。自我身分在個體化旅程中「死去」，因「固著」的過往經驗被打破而崩潰，此為習以為常的人格和情感模式在改變的過程。
- III. 面對真相：此階段為發現過程，當垂降感觸及到底，才有機會發現創傷的源頭，自己未知或未處理的陰影，可能是童年創傷、失去的摯愛、未竟事宜、徒然無功的人生、孤獨感或死亡等議題，煉金師稱之為「暗化」階段。進而發現荒原之中的「難得之寶」：看到自己一直想給予自己的力量和意義，可能是創造力、生命力、力量與信心、意義感、與靈性不同的關係等。
- IV. 自我臣服：此階段為自我覺醒的過程，發覺自我的脆弱與相對的無意義感，而這源自於「自我」執著於「存在」，當我們願意「放下」那些自我膨脹、無所不能與自憐自哀這兩極的我執，而有機會與自己真正的本性聯結，經歷只存在與靜止，自在、廣大、無分別、無自我的覺醒狀態。
- V. 再生：此階段為重整後重新選擇生命的階段，當我們更認識自己的陰影、創傷和恐懼，開始與自己內在資源有較好的連結，用「慈悲」、寬恕來照亮內在的黑暗，並騰出空間更客觀的看待自己的痛苦，會感覺心靈有某部分的狀態改變，有新的種子在萌芽，可能會比較有信心以內在本性做為生活的重心，也可能需要有意識的選擇某些人格面具來保護以返回正常的生活。

由此可見，所有發生和痛苦是覺察到，未見創傷的源頭以及修復的可能和開始，而

墜落和轉化的過程在個體生命歷程會持續不斷發生，保持覺察力和與潛意識對話是面對轉化歷程很重要的兩個部分（廖世德譯，2008）。

## 2. 羅伯特·博伊德（Robert Boyd）之榮格個體化概念之轉化學習理論

學習轉化理論中將榮格潛意識與個體化歷程理論做為基礎的是以美國教育心理學者羅伯特·博伊德（Robert Boyd）為始的個體轉化學習，關注於人們信念與假設更上層結構的潛意識推論（unconscious inferences），代表性學者尚有約翰·迪爾克斯（John Dirkx）等，此派研究取向則著重在小團體中學習者的深層情緒、與靈性的面向，呈現出心靈與精神中心的（psycheor soul-centered）心理學之應用（Dirkx，1997；Moore，1992；Scott，1997；引自 Dirkx，2000）。

約翰·迪爾克斯（John Dirkx）以榮格學派的心理分析觀點指出成人學習的情緒在轉化學習的重要，要整合學習上情緒的與靈性的自我，重視心靈中的符號和意象的象徵意義，才能理解心靈中的潛意識狀態是如何影響我們的生活（林曉君，2008）。榮格觀點對於影響了羅伯特·博伊德（Robert Boyd）等人靈性觀點轉化學習的主要概念：轉化教育鼓勵個體發揮潛意識之中不同面向的想像力，這是個體化發展的程序中不可缺少的因素，也是意識和潛意識之間互相溝通的方式（Dirkx，2000）。約翰·迪爾克斯（John Dirkx）表示藉著理解這些非理性方式對轉化學習的觀點，可以讓我們更瞭解奇幻的想像力在人類的靈魂深處所扮演的角色，Dirkx 和 Merriam 和 Caffarella 等人的研究顯示，幫助成人轉化的學習理論，除了梅茲洛（Jack Mezirow）等的理性批判的社會文化觀點，要達到深層的轉化，潛意識等非理性因素的影響是不能忽視的。（蔣佩珍，2016）。故對於轉化的過程和方法，Boyd 和 Dirkx 都認為：1.對於心靈中的潛意識的理解是重要的，2.人與人的對話關係是轉化歷程中不可或缺，Dirkx 指出「轉化學習的目標是要辨認出這些潛意識的意象（image），並且與他們建立人際對話」即使是個人的觀點轉化（林曉君，2008），說明個人的轉化和社會有關，說明除了個人潛意外集體潛意識也是整合自性不

可或缺。

Rob Preece 和 Boyd 的共通點在於轉化都需要了解潛意識在內在的作用，且透過與潛意識對話方式來達到覺察原先無法在意識所認知的陰影，進而做出轉化的可能。

## 二、自我實現與超越自我

精神分析學派艾瑞克森 (Erik Erikson) 提出社會心理八個發展階段，認為人生必須去超越重要關卡，晚年他的妻子 Joan Erickson 加入人生的第九階段，稱此階段為「厭惡 (disgust)：智慧 (wisdom)」，即 80 到 90 歲的長者，能從一種物質與理性的視野，超脫到心理與靈性的寧靜 (馬長齡等譯，2013)。而自我實現一詞是德國神經學家和精神科醫生科特·戈德斯坦 (Kurt Goldstei) 所提出的概念，自我實現 (self-actualization) 所指為個人尋求與能夠健康的發展，進一步引導他們完全的自我發揮，而後為人本學派的心理學家馬斯洛 (Maslow) 進一步演繹，提出五種基本需求，生理、安全、愛與歸屬感、自尊，以及自我實現 (馬長齡等譯，2013)。五種的需求層次有七個「需求階段理論」(need-hierarchy theory)，其中自我實現成長的需求，馬斯洛 (Maslow) 晚年在需求層次理論中加入了一個更高層次的「靈性需求」階段，而此為「超越個人需求協助他人達到自我實現的機會」之需求，梁翠梅 (2006) 綜合整理馬斯洛 (Maslow) 的研究發現自我實現者與一般人的世界觀和生活運作層次截然不同，自我實現者對於生物與心理底層的需求很容易滿足且依賴度低，而對於高層次的靈性需求則特別關心，她亦指出大部分的自我實現者都曾經歷高峰經驗。故，馬斯洛 (Maslow) 的需求階梯理論，如同金字塔由下而上，當達到自我實現時，對於靈性追求亦即為往超越自我的階段走去。

靈啟經驗在榮格的個體化歷程是不可缺少的，在這條走向自性道路中被包含的一部分，這種親身強烈感受過「超越」的經歷所帶來的領悟。榮格曾在寫給英國作家馬丁的信中提到，「我知道，明確描述心理狀態之演進事件...，我作品真正關注的不是治療精

神官能症，而是如何走入靈性 (the numinous)，走入靈性才是真正的治療；只要獲得靈啟經驗，人就能掙脫病症的詛咒...」(吳菲菲譯，2015)，榮格晚年追求靈性以獲得生命的完整，而「臣服」在意識之外，是有機會瞥見靈性的一角，即具有即重大的意義，即是超越的一種表現。

徐巧玲(2016)對於靈性引導個人活出自我實現一節綜合各學者意見，包括 Howden (1992) 將靈性分為四個向度，生命的目的和意義、內心的應變力、天地萬物的一體感與超越性；Martsolf (1997) 關於靈性的五大屬性：意義 (meaning)、價值 (value)、超越 (transcendence)、連結 (connecting)、歸屬感 (becoming)；蕭雅竹 (2002) 歸納出八項靈性之特性，其中包含是一種與自我的關係，富有生命的積極意義；邱淑芬(2002) 對於成人教育的靈性面向與內涵，指出靈性具有超越和轉化的力量：可引導人們不斷從生活事件中尋找出路和意義。徐巧玲 (2016) 提出靈性為每個人與身俱來，且是與超越自我、神聖性的力量連結，而個體以經驗、對話等方式，與更高力量互動後，引導個人了解生命的意義，並實現自我價值，朝著真、善、美的方向，奉獻於關心他人、社會及地球之活動。

## 第三章 研究方法

### 第一節 敘事研究

敘事 (Narrative) 和生命故事 (Life story) 這幾年在社會研究佔有一席之地，人在日常生活中尋求意義的知識，可以透過敘事提供豐富的來源，敘事不只可以呈現生命是如何開展，更能顯示生命的價值是什麼。(Rosaldo, 1986; 紐文英, 2016)。

#### 一、敘事研究方法

何粵東 (2005) 指出敘說研究本身 (narrative inquiry) 既是一種思考方向、亦是一種方法，故其定義敘事研究是一種研究透過個人經驗法的資料蒐集，而研究者在時間、空間、場所與情境此三種向度的研究架構下，結合個人自傳、生命史、與自我民族誌的方法，以第一人稱呈現內部人 (insider) 的觀點。敘事研究雖非如量化研究的樣本規模大量，但卻可以獲得獨特且豐富的研究資料，在研究過程中，生命故事的閱讀者將進入與敘事文本的互動歷程，而這樣的獨特性，既是研究參與者的主觀經驗，透過文本脈絡的呈現和分析，以及再建構，所呈現的又是站在客觀的角度。洪瑞斌等 (2012) 提出 Polkinghorne 將敘說 (narrative) 定義為以故事形式來表達的組織基模，包括產生故事的過程，故事的認知架構及結果，研究者透過對敘說者的故事解讀，發現敘說者生命經驗資料的意義系統，其中 Polkinghorne 指出敘說意義是一種認知的歷程，經驗的組織本來就有具有時間性和有意義的情節，而形成情節 (plot) 是敘說中重要的一步，意指將重要而個別的事件組合而成的主題 (theme)，這些有意義的情節能將每個獨立事件串成連貫且一致的脈絡，而當敘述作為研究法時，Murray 也提出敘說分析的目標是要生產一個完整敘說，檢視敘述如何被結構，如何和更大脈絡產生關聯。故敘事研究是將個人其獨特的生命經驗藉由研究與書寫，且將自我放置在社會脈絡之下，在書寫的過程中

與形成的後設的立場，交織出經驗、詮釋、敘說與書寫三方循環交錯的研究模式。

## 二、自我敘說之意義

本研究探討，研究者回溯靈啟後十年的自我生命歷程，故採用質性研究之自我敘說，自我敘說（self-narrative），（Gergen & Gergen, 1988）指個體隨時間變化而和自己有關的事件之間的關係所做的陳述，自我敘說的發展脈絡為個體將其各生活事件做一致性的貫穿連結，而成為一系統性，並非只認同一個神祕的突發事件，而是對生命理解過後產生理解（洪瑞斌、陳筱婷、莊騏嘉，2012）。Crossley 也認為個人敘事（personal narrative）就是一種故事，透過敘事來組織和建構個人生活的方式，而自我敘說即是我們選取生命中的特定事件，加以連結組織與解釋，讓看似彼此無關的事件序列，變成有秩序、有意義的生命故事（黃小玲，2018），透過「自我敘說」將儲存在長期記憶中的經驗和故事描述出來，在探索生命起伏的過程中，是發現這些記憶對自我生命意義的重要機會（翁開誠，1997）。許育光（2000）認為從文本的來源區分敘說／敘事探究的探索主題，可以分為「他人文本」和「自我文本」，而從切入與關注的焦點來看，敘說／敘事研究可以聚焦在三個角度：客體的探索與建構、研究者主體的行動，以及主客互動的歷程轉化（葉安華、李佩怡、陳秉華，2017）。此研究採自我文本，以期聚焦在研究者自身的主體經驗所建構出的意義，輔助藉由與外在之主客互動產生的歷程探討內在之轉化。

## 三、生命敘說與重新框視

敘事是指當事人對自己跟他人敘述自己生命的故事，根據 White 的說法，個人根據強勢的故事來建構起生活的意義，並視它們為「真理」，強勢文化敘說的力量相當強大，個體傾向內化這些強勢敘說中的訊息，很多對生命和生活方式尋常及未被質疑的理解都將變得清晰可見（修慧蘭等譯，2016）。從敘說研究或敘說心理學的相關文獻中，可看到有些研究顯示，個人在面對生命創傷或痛苦經驗時，透過生命書寫或自我敘說

(self-narrative) 的方式將有助於其自我轉化或療癒(莊幸諺、周玉秀, 2012; 鄭佩芬、周傳姜, 2013; 張怡婷、洪瑞斌, 2018), 許多研究者認為說故事是一種追尋與瞭解自我的方式與路徑(吳慎慎, 2003; 紀雅惠, 2010; 劉玲君, 2005; 蔡健功、陳易芬, 2017)。

在敘事治療或生命敘說研究的核心為「敘說或書寫過去生命故事, 並且進行解構、重新框定理解或重寫」, 而無論「重寫」(re-authoring)、「故事改版」或是「替代故事」(alternative story) 說的都是類似的概念。意即生命敘說的方式在於面對整體生命意義的理解、解構及再建構, 因此運用生命敘說或故事書寫來進行專業反思, 甚至促成第二序學習發展(張怡婷、洪瑞斌, 2018), 即能重新產生意義, 亦能再框視生命價值。

#### 四、選擇自我敘說之原因

在質性研究裡, 「研究者本身就是研究工具」, Padgett 認為質性研究是探討較具敏感性, 以及具有深度情緒探索的議題, 研究者因己身之靈性開啟經驗, 促發向內和向外的探詢「我是誰?」、「究竟這個我發生何事?」, 從起初渴求答案到轉向尋求自身生命意義的探索過程, 藉由敘說(narrative)書寫從自身經歷的剖析, 因書寫過程的覺察似乎是一條通往了解內在世界/「心」的理想途徑。

##### (一) 重新建構生命意義

以期自我敘說生命能讓研究者站在不同的視野或角度去理解生命。Flick 將自我敘說的變動歷程視為是「經驗我」、「文本我」、「詮釋我」所組成且循環不斷的自我形構歷程, 「經驗我」是指生命經驗, 未能說出的經驗及前理解; 「文本我」則是將經驗我的文本以一種書寫形式呈現; 「詮釋我」透過敘述主體把文本我加以詮釋後理解, 進而將所產出的意義再歸入生命經驗的理解中, 最後成為生命經驗的一部分, 透過自我敘說不斷的累積前述循環的結果, 形構出自我的樣貌和理解(賴誠斌、丁興祥, 2005; Smith, 2003/2006; 黃小玲, 2018)。以第一人稱的方式敘說自我的生命史, 經由反思察覺, 體

驗與衝突中看見自己的「過去經驗」，述說自我生命故事的過程，亦是重新了解自己的過程（徐珮華，2017），而文本的創造亦是自我「詮釋」的過程，以敘說的方式建構文本，在此過程中，亦能增進對自我與他人、內在世界與外在環境的瞭解（徐珮華，2017），故，經過詮釋後的文本，將產生出不同的意義，而此亦為重新建構生命的方式，研究者因自身所經歷的獨特靈啟經驗，從不可言喻，在經過十年後，有機會將此獨特經驗，透過書寫而成文本，然後再透過第三者的角度重新詮釋，也許將能重新建構生命的意義。

## （二）帶入靈啟後所新塑的價值觀－省思

沙特曾說內省即是回顧，生命敘說除了說出自我生命故事，更重要的是在這個過程中的「自省」與「反思」（翁開誠，2002）。研究者因靈啟而受啟發，開始自發性進行感恩和懺悔的儀式動作，而此在往後這十年間對研究者亦是條隱形繩索，貫穿生命故事的脈絡。張蕾、張繼元（2019）對於生命敘說的過程，指出每次的敘說及故事的選擇，都會帶入一場又一場的自省與反思。而在敘說過程中，個體會產生一種將生命經驗從潛意識層面上升到意識層面「頓悟」般的感受，會發現原來自己當初的這種生命經驗，對自己某種行為模式或者性格起了塑造作用（Bruner, 1987；許育光，2000），研究者在這十年間，從起初的以為的頓悟，到不斷的經驗，再不斷的產生新的頓悟過程，亦擴展自我的生命，故選擇書寫敘說回溯生命歷程，貼近自己反思覺察的價值觀，也期待能有新的頓悟和意義產出。

## （三）自我突破與重新改寫生命事件

研究者在靈啟經驗後，這十年的歷程，經歷過靈啟，之後一路自我摸索的歷程，選擇自我敘說是期望透過書寫敘說整理這十年的過程，但畢竟要說自己的故事，還是經過一番掙扎與糾結，左腦的我會理性的想著：這有什麼好說的？別人會相信嗎？公開說肯定遭人非議的...，在未發生靈啟前，這類內心的聲音，是會被壓抑下來的，故對研究者來說，要打破早已成形的價值觀是很難的，加上早年的創傷事件所形塑的堅硬性格，

要公開袒露生命更是困難的事。而從敘說者主觀的視角陳述生命過程和經歷，即是一種「站出」的動作，這樣的站出對研究者來說是很大的一步，而研究者的所經歷的在所發生的事件，打破原本所建構的生命意義和價值，透過自我書寫整理過的脈絡，形成對自我的意義和啟示，以及重新理解生命與靈性的意義與價值。

## 第二節 研究流程

此研究自我敘說，為使自述的文稿於分析和視角能更多元且深入，故研究者期盼所產出的意義能更具結構化，故研究者於確認自我為研究題目後，著手蒐集整理手邊資料，如手札、信件、學習記錄、通訊紀錄...等以茲補充說明生命歷程，且透過閱讀文獻以期完善探討自我內在經驗、信念轉化的歷程為何，視為輔佐結果分析，依據研究動機、目的、文獻探討完成本研究流程。而以如下圖 3-1 例示意圖表示之：

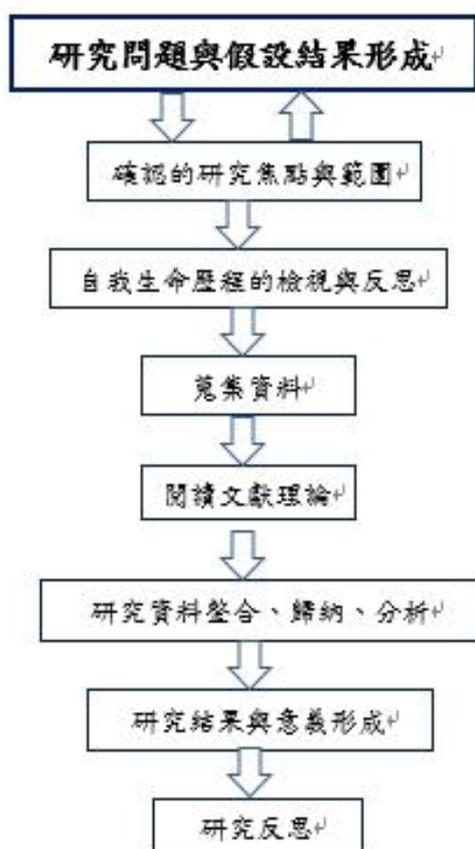


圖 3-1 研究流程圖

### 第三節 研究倫理與檢核

研究倫理意指研究者在進行研究時所必須遵守的行為規範，美國心理學會也規範研究者在從事研究時，應關心研究參與者的權益與尊嚴，同時必須遵守政府法令，在專業規範下進行研究（APA Ets Co 10）。與人有關的研究處理守則中，研究者皆應重視研究倫理，在研究方法與研究分析上，也應遵守相關倫理守則，以確保研究的品質（鈕文英，2016）。本研究依循之研究倫理議題分述如下：

一、 保密原則：本研究輔佐資料中提及之參與者，將遵守研究倫理，研究中所蒐集到之所有資料，於研究結果中皆不標示名字呈現，不受閱讀者辨識特定對象。過程中之錄音檔及通訊資料將妥善保存，僅作為本研究使用，不會轉作其他用途，以保護文中所提人員的隱私。

二、 真實性&真誠性：研究者為確保資料之真實性，若輔佐資料研究者在謄寫資料後，在不違反保密原則下，可提供之資料以附件提供。以確保資料之真實性。研究者將會保持誠實與開放的態度，將研究之資料皆以客觀方式進行，對於資料的蒐集與分析都不以隱瞞之方式蒐集與分析研究資料。

三、 檢核機制：目前對於國內文獻對於敘說／敘事研究提出的相關評量標準，為洪瑞斌等（2012）在「自我敘說研究中的真實與真理：兼論自我敘說研究之品質參照標準」文章中，針對自我敘說研究提出了五個研究品質的彈性參照標準：（1）故事文本具有多重真實性（2）研究者自身寫作或研究狀態的坦誠揭露（3）故事敘說形成其生命或自我的內在統整性（4）透過寫作／研究過程使研究者解構或超越原有視框或觀點（5）敘說文本對讀者具有召喚力（洪瑞斌、陳筱婷、莊騏嘉，2012），故將以此五要點做為文本論述和分析之指標。

## 第四章 生命史—回家的路上

*當你真心渴望某樣東西時，整個宇宙都會聯合起來幫你完成 ~ 牧羊人的奇幻之旅*

曾經，有朋友這麼對我說：「如果生命能重來該有多好，找個不一樣的工作，多談幾場戀愛，早點結婚生小孩...，如果生命能交換多好」；在那當下，我認真的想了下，如果、真的有如果，重新選擇，我想我還是會在這裡，因為每一步都是我自己選擇的，好的、不好的，我喜歡每個時刻的自己，開心忘懷的自己，難過到快死的自己，盡情享受生命的自己，孤獨不被了解自己的自己，因為那都是我，沒有曾經每個時刻的我，就不會有現在的我，常在心中對著自己說：「永遠不要對自己失望，永遠不要對世界失望，喜歡每個時刻的自己」，因為這是我喜歡自己的樣子。

### 第一節 成長背景

#### 一、被愛包圍的童年

「美好，彷彿誕生於美好，一切如白雪公主城堡的童話。」

自小從懂事以來，內在有種說不出的感覺，覺得自己像個觀察者看著這周遭一切的發生，與生俱來的孤單與不安，渴望依附，對於這個世界，內在總有種莫名的恐懼，怕黑、怕鬼、怕死、怕血...各種害怕的愛哭膽小鬼，記得小時候夢中常常出現墜崖的畫面，從高處墜落的失速感似乎亦是恐懼的來源，所幸出生在一个小康的家庭，父母給予充足愛的環境而減緩不安。

有記憶以來，父母從未在我們小孩面前吵架，長大後憶起此事，發覺自己在親密關係或人際關係中害怕衝突，是在潛意識認同著美好的關係是不容許有衝突的發生，殊不知這情結似乎也影響了日後的親密關係。由於父母皆從事教職工作，對於我們的教養，要求規矩卻不苛求，而我天性好隨性且不喜被拘束，但也多少因家庭教育而學會了社會

所認同的規矩，似乎在每次想要變成脫韁野馬時，社會價值的戒律會出現拉住我，另一條拉住我的線則是，如同夢中墜崖的失控感，來自於內在深處的恐懼，故，顯現於外的模樣是，害怕失控而顯得拘謹。

上學後，受到父母、師長的呵護，手足之間對我的容忍及退讓，加上求學時的過程都有一群好友的陪伴，得讓我任性的過了一段無憂無慮童年，漸漸內在的恐懼和孤單慢慢退場，當時曾天真的我，以為將如童話中美好的結局，至此以後將過著幸福快樂的生活。

## 二、瓦解

「美好，總是脆弱，很容易被摧毀。」

16 歲那年，靈魂的陰影對我伸出魔爪，不到半年面臨三場生命最難的課題—老、病、死，摯愛的家人和朋友的驟然而逝，而人生第一次面對的死亡竟是自己內心所依靠的父親，在日後的生命回溯時發現，原來靈魂的陰影—被遺棄的恐懼，對自己往後的生命歷程影響竟然如此巨大。

那時剛上高一，對於父親因病故驟逝，要如何面對這世界突然顯得不知所措，在當時的我，似乎沒有太大的悲傷，看似順應老天的安排，實際上，卻是讓天真的那個自己默默退到生命的後面，透過面具去看待這個世界，不管是外在或者是內在完全封閉自己，小心翼翼的過活，似乎怕犯錯又搞砸一切，對無法因應瞬間的轉變，而自動產生防衛機制—壓抑 (repression)，將具有威脅或痛苦的想法和感受排除於知覺外，(修慧蘭等譯，2016, P67)，當時自己就像從溫室的花朵，瞬間被丟入社會，彷彿是從天堂掉到地獄，靠著模仿揣測社會所需要的樣子，塑造了另一個可以生存下來的我，原來的我往內躲藏至深處，於是有很長一段時間，將近 20 年之間，帶著榮格所謂的人格面具去因應外境。而我漸漸從習慣了孤獨，到喜歡孤獨的感覺，我不著痕跡地活著像個沒溫度的人，盡量

讓自己沒入群體中，刻意的低調和不顯眼的，我想安安靜靜地活著，順應著社會規範，不讓人進入我設定的孤獨王國領域中。

### 三、陰影的形成與社會化過程

「說到我的勇氣，面對不在羔羊之中的孤獨，面對沒有上帝的世界～尼采。」

21 歲那年，人生第一次離開台灣這個小島，到西班牙交換學習一年，而這趟遊學的見識，讓我從井底之蛙被撐大了眼界，提升了心靈視野，開始了對於其他世界的認識，因為外境接觸的增加，相對於那個內境的自我，似乎是安全的。在稍微感受到內心的平衡穩定時，聖誕節前夕的一個下午，一通來自台灣的電話再次改變了這平衡，電話那頭的姑姑告知母親病危，問我要不要回家一趟，電話中聽到後頭有個微弱的聲音，焦急地說：「別告訴她」，那是媽媽的聲音，也是媽媽留給我的最後聲音。

即便隔天立即啟程回國，車抵達家的巷口，在還沒弄懂發生何事時，只見一群長輩在巷口要我跪下，一路從家的巷口爬向家門時，內心知道能依靠的媽媽已經離世，無法置信的是二個多月前的她是健康的且送我到機場搭機，但卻在幾個小時前斷氣，當時內在對祂的悲憤衝破胸口，對於命運之手如此操弄著我的人生感到氣憤，不知不覺開始有了對抗命運的想法，且在心中宣告著：上帝已死，開始只相信科學能證明的眼見為憑，當時的我不知道其實是因內在的難過感受到被祂的遺棄，產生憤怒而決定遠離祂和不信祂，這再次被遺棄的恐懼讓自我往深處更加退隱，日後在諮商學習紀錄寫著，「如果你的心也曾被炸碎過，你就懂得為何城牆築起，你沒時間收拾破碎的心，你需要的是進入戰鬥位置~2017.12。見附錄五.研究所課程作業」。至此，在進入成年前，靈魂的陰影—被遺棄的孤兒，已開始作用於生命當中。

#### 四、人生戰役開戰

「儘管這是場毫無勝算的仗，你要比強更強，因為你那卑鄙的對手很強大，但卻不知祂所在。」

初踏入社會來到台北的我，因對環境的陌生，內在情結的恐懼還是影響了生理的免疫系統。不到半年，異位性皮膚炎、蕁麻疹、腸躁症等症狀都一一爆發，天生的過敏性鼻炎亦加嚴重，這些免疫系統的疾病伴隨著很多年，身體記錄著過往的點滴，亦受到環境的影響至深，史蒂芬·伯格斯提出「多元迷走理論」，說明人是如何根據身體的內臟感覺跟旁人的聲音及臉孔之間微妙的相互作用，來判斷環境是安全或危險（劉思潔譯，2017，P87）。而這些想對抗祂的念頭告訴自己要勇敢，努力適應這一切假裝我都沒事，為了要證明給祂看，我不需要靠祂或祂的給予也可以活的很好，我不再是那帶著恐懼害怕或天真的小孩，相信靠自己的努力可以改變命運，帶著成形的人格面具且倔強的努力著。

榮格發現人格面具的兩個來源：「符合社會條件與要求的社會性角色，一方面受到社會期待與要求的引導，另一方面也受到個人的社會目標與抱負的影響。」（朱侃如譯，2009，P148）。進入職場後，想要被肯定的社會價值感，鞭策著自己，近十年的時間日沒夜埋首工作著，即使需常出差至中南美洲的各種危險地區，卻是一點畏懼也沒有，既然連祂都不怕了，自恃著天不怕地不怕，面對帶槍的當地黑道背景的客戶，也無所畏懼地要求歸還積欠的貨款，直至爬到公司最高的主管職，外在的成就彰顯著自以為戰勝命運的想法，自以為是的想用自己的努力，來證明掙得了屬於自己的幸福。

分裂的自我，讓陰影力量更強，不論是人性的黑暗面所呈現出微極度的暴力，還是以社會能夠容忍的溫和方式表現出來，這都已不是重點，重要的是，自我的某部分被分裂了，內在那個膽小害怕的我，已經被推擠至以為不見了，但其實不管是陰影或情結仍在那隱隱作用著，儘管擁有社會價值所謂的成功，但小時候那股不想和別人不一樣的情

結仍存在著，現在看來是自卑和被遺棄的恐懼作用著，例如害怕或討厭各種節日的來臨，尤其是母親節、父親節的節日來臨，當同事、朋友們討論著如何過節，而我卻壓抑著假裝沒事，不讓人發現那份孤單。

終於，我的自以為是讓祂再度出手，祂輕易抽掉我十年經營的感情，2009 年某次出差回國當天，收到男友簡訊提分手，就再也連絡不上，整整一個星期不吃不喝的我待在租屋處，內心不斷地想著：「到底我又做錯什麼？」「我又搞砸了嗎？」，而這被遺棄的恐懼陰影魔鬼始終不肯放過我，直到好友破門而入，然後，我如以往的傷痛處理模式一樣，又假裝一切沒事的投入工作，彷彿這一切從未發生過，我就要讓祂知道，一切沒事的，我還有工作，還有我建立起來的王國。

## 第二節 靈啟經驗與自我轉化歷程

### 一、「臨在」的經驗

2010 年底因為休假去北京走走，看似是場平常的旅行，但卻因一場插曲，改變了我的一生，我進行了第一次的靈性感動，不像其他人在靈性開啟時所描述的，找到一個師傅、進行長久的修練、需要遵守嚴格的戒律，而我的靈啟經驗是在令人來不及詫異就發生了。在北京旅遊的一個日常午後，跟著表姐赴她和友人們的下午茶約會，以為是像在台灣的日常喝茶聊天，到場後才發現在座有位台灣朋友是個靈媒，他們幾個人的聊天內容，都圍繞著如何從前世今生的了解，來處理目前現實中所面臨的問題，對於已經只信眼見為憑的我，在一旁只是當作歷史故事來聽，內心有一種看好戲，且不以為然的心態，突然只剩下我和表姊及這位靈媒友人，她為了照料一直被晾在旁邊的我，想和我聊聊天，就在我換位子坐到她對面時，她的第一句問話：「妳是外星寶寶啊?!」，意識還來不及反應，這是疑問句還是肯定句時，彷彿內在的存有頓然而醒，只見「我」頓然大哭，第一句話是：「地球人很笨，我想要回家！」。然後敘說著自己的前世以及所謂何

來，像是一個 USB 磁碟插入，身體的開關全然被打開，在理智的認知還沒來的及理解一切發生時，剎那知道靈魂不滅，知道死亡非真死亡；知道靈魂的存有與輪迴，知道還並存有另一個真實的世界，知道與宇宙管道連接上，這些知道，不是有人告訴我，沒有任何聲音，但一切卻是自然都知道。

國際知名靈媒 Sylvia Browne 指出來自另一界的語言訊息有兩種方式：第一是「實際的聲音」，通常這種聲音經過另一次元的轉換，會扭曲成高昂尖音，以及第二種方式，「注入式的知覺」，這是心靈對心靈的直接傳送，你可能會在「剎那」感受到一種特殊的感覺，但沒有任何的線索與前因後果可以讓人印證，不過你卻能告訴自己：「這感覺是真的！」(Sylvia Browne ; Lindsay Harrison 2009 : 88 ; 陳芝蓮, 2011)。而研究者靈啟所產生的內在覺知狀態，與上述第二者所指的「注入式的知覺」描述是相同；而那樣的覺知經驗狀態，如同 Antti Pillola (2015) 提出哈波德 (Frederick C. Happold) 指出萬物一體的意識的存在，在神秘的體驗中，「一切是一，一是一切」和所有二元性和多樣性的感覺都被抹去了，包括人與神之間的二元性，研究者在當下與存有的接觸即是這種與萬物合一的感受。威廉·詹姆斯 (Willian James) 亦補充，因為它們可以洞察神秘體驗是如何難以言喻的，尤其是獨特性，確實，那種超出想像且無法用言語表達的經驗，其獨特性唯有親身經歷才知道的。雖然身體的開關打開，但究竟這個我是怎麼存在？雖然不知自己的身體發生何事，除了害怕被別人知道，但，內在卻對「祂」堅信不疑，唯獨此事，而「祂」是誰？是無法用言語形容那神聖熟悉巨大的「愛」，這幾年我知道，那是一種「臨在」的感覺，盛滿慈愛和疼惜，彷彿你所有的一切都在祂的大手中包覆著，至此似乎能感受到自我的存在，但存在的意義探索方才開始，那是 2010 年的年底。

## 二、解構「1 號」的我

榮格在他的自傳訴說，從兩歲起就生活在兩個現實中，直到 85 歲過世，他很長的

時間都一直生活在兩個現實中，榮格稱呼「1 號榮格」是大家所熟知，住在蘇黎世湖畔白色別墅，總是與名流往來的知名學者，而不為人所知的他為「2 號榮格」(劉國彬、楊德友譯，2014)，因為內在的宇宙爆炸而一分為二，這非意外，我非唯一，也非第一，在研究者往後的實務，也看到不少這樣的例子。終於，我知道我是無法與祂對抗的，我全然的臣服和相信，願意開始真正面對靈魂的議題。

在當時我的內在「大我」(祂)僅給予很簡單的教導，進行「感恩」和「懺悔」，在進入靈性初始的那個階段，這兩項動作，對我在往後靈性的這條路很重要。但由於當時對靈性和宗教完全未涉入，也不知道要用什麼樣的方式進行「感恩」和「懺悔」，於是我直覺式的在每晚，對於當日所發生的人事物進行「感恩」和「懺悔」，慢慢地突然會有忘記的人和過往的事件出現，讓我重新再去檢視，突然的靈感湧上，覺察到很多當時以為自己沒有的過錯，在這過程卻看到自己得理不饒人的態度，因而造成了對方的傷害，那是種很奇妙的感覺，看似簡單的兩個行為，卻讓我經歷一段重要且難熬的日子。在這樣的過程中，開始覺察自我所隱藏起來，那自以為是的習性和被抑制在意識底下的恐懼，當真正看見所映照出來的陰影真相時，內心震驚和悔悟不斷出現，這是種「淨化的悔痛」，是一種靈魂的傷痛，是我們一旦認清，自己背離了本心執迷於狹隘的自我時，必須要付出的代價(鄧博宸譯，2009)。而這懺悔和感恩的過程讓我歷經情緒的巨大起伏，也重新看待這個「我」，這樣的過程真的不容易，迫切想要拔除習性和陰影，然而習性卻被撩起，而任意妄為到無法控制，向來情商 EQ 還算不錯的我，開始在工作場合中，出現荒腔走板的行徑，對著老闆拍桌子、摔椅子大聲反擊，而在夜晚懺悔時又深感懊悔流淚，這種行為完全悖逆自己從小的教養，看到那個完全不認識、不夠好的自己，讓內在的壓力高漲，幾次因為驚覺自己無法控制的行為，而倉惶衝出辦公室，在公司對面的捷運候車月台崩潰大哭，這種不穩定的情緒狀態一直持續著，原來要拆卸這些年不斷壓抑自己，築起的保護高牆是這麼件不容易的事。

直至在 10 個多月後的某日下班，在公司樓下的大樓門口，看見那一抹夕陽，突然豁然開朗，原來這個我是被社會所認同價值，像標籤一個一個拼湊成現在這個社會的我，亦是帶著人格面具的我，在解構與去中心化的過程，要將潛藏在意識底下的我浮現，內在的驚心動魄能量的翻攪，如實反映於外在的情緒行為，如果我們能了解行為模式的形成，是來自於被壓抑的感受、或陰影中某個被否認或感到羞愧的面向，就能回到行為的源頭，瓦解這個模式（謝明憲譯，2011）。那種放掉自以為是的那個我，接受並做回本質的我才是最後的存在，要成為完整的人，就必須承認所有感受、人性特質和生命經歷的存在，如果願意讓黑暗面成為我們整體的一部分，你會發現它具備了在這世界成大事所需要的一切能力、技巧、才智和力量（謝明憲譯，2011）。

當時以為與靈性存有的接觸，與祂的對抗已經結束，從此終於可以喜樂幸福的生活，但從之後的生命經驗的反饋發現，原來那時才是真正要面對清理靈魂議題（被遺棄的恐懼）的開始。

### 第三節 靈性學習與經驗

儘管有了靈啟經驗而進入靈性，左腦那個理性的我，還是想知道發生什麼事，內心知道有一個真實的世界，但，身處的這個現實世界，在認知上卻又活生生的存在著，剛開始會有些腳踏兩個世界的不安感，內在有許多的問號和驚嘆號，而這些顛覆了自己曾經所相信的事。內心想著，這樣的發生經驗，起初連自己都難以置信，何況要告訴身旁的家人和朋友，畢竟連雷擊或意外都沒發生過，但不可否認的是，它真實的發生在我的身上。故，在清理情緒告一段落，為了探究這個我發生什麼事，於是開始接觸靈性課程。

#### 一、靈性的學習與靈性的經驗－NGH 催眠&瑞克森催眠&QHHT 量子催眠

##### （一）透過認識潛意識找尋發生靈啟的答案－NGH 催眠

在靈啟初期，內在的聲音要我不要有太多的靈性學習，如課程或書籍，直到情緒和

認知解構後，還是耐不住內在的好奇心，對於所經歷的事想求得一個答案，2011年10月有天在上網時，突然看到有個身心靈機構，推出陳一德老師的 NGH 催眠課程，毫無考慮的就去電報名，猶記當時接電話的人一連串的詢問我：「是認識陳老師？還是有人介紹？對催眠有涉獵？」，對方見我的答案都是否定，還要我確認和考慮下是否要上課；靈啟後對我最大的改變是，彷彿內在有隻大手會在適當的時候推我一把。就像此時，儘管不知催眠究竟對我有何幫助，但卻是我探索靈性和大腦意識的第一步。

很不可思議的是，我在靈性的兩位啟蒙老師，其專業背景都是牙醫師，對於理性左腦發達的我，在初踏入靈性領域確實有很大的幫助。對於蒙上一層神祕薄紗的催眠，在連續四個周末共八整天的課堂上，陳一德老師以系統及邏輯的授課，讓我安心地進入這條引道，在課程中陳老師教授和示範的諮詢技巧，且在過程中展現的超高同理心的諮詢技巧，讓我對於催眠有不同的認識，也因此種下之後進入研究所研讀諮商課程的種子。

起初企圖透過催眠師課程來探索自己的潛意識，以了解自我內在的發生，而在一次超前意識的催眠練習，陳一德老師找我做個案示範，然後，在示範的過程中，再次接觸到靈啟時的那一世，我又開始像小孩大哭，說著同樣的話語：「我要回家，地球人很笨，為什麼他們不懂愛惜這個地球，為什麼要把簡單的事弄複雜...」，現在回溯那時刻，已被社會化形成的我，都還是會因從自己嘴巴說出這而感到羞澀，但又覺得擁有靈性知識的這個我，也太自在和可愛。當時，恰巧是 2011 年末，因為馬雅曆所預言，2012 年是世界末日的來臨，故在那時的課程中，上課的同學們都關注著這個議題，許多催眠練習也圍繞著它，雖然世界末日沒發生，但我知道世界的能量在轉變了，這應該也是一種新生的開始。靈性課程結束後，雖然還是無法解釋發生在自己身上的事，但卻也因那次催眠的相同的經驗，讓我安心了，不再有那麼多的探尋，而是開始慢慢接受這個自己。

## （二）開啟往後的諮商學習與催眠應用

當時，只是為了要探尋究竟在自己的內心發生何事，也還未確立自己未來的志向—

想成為助人工作者，故未持續專注在催眠這一塊。直至後來，進入研究所研讀諮商，對於潛意識有更系統的了解後，且因開始實習接觸個案，發現很多的技巧其實與催眠的暗示都有相關；比如，有次遇到被診斷為 PTSD 產生的恐慌症個案，且疑似解離而出現不同人格，當時個案要求施做催眠，但考量到已快接近結案的時間，和個案討論後使用了空椅法，但個案卻瞬間進入催眠狀態，個案回到壓抑在潛意識底下已經被遺忘的創傷事件，個案重新經歷創傷的歷程，並用新的方式讓她重新看待這些過往，除了讓個案的兩個人格和解，也讓個案有勇氣去面對過往的傷痛。

2019 年有次參加薩德（Jeffrey K. Zeig）博士在台灣的新書演講，第一次接觸到經驗式艾瑞克森的催眠療法，演講結束後的簽書會中，短短的一面之緣，但卻被他在新書中的留下給我的言語而觸動，感受到他的真誠，他寫著：「For your shy (but engaging), smile which can bring things to life」。也因此上了幾次薩德博士線上的國際課程，課程中薩德博士直接在線上演示個案催眠，由於薩德博士是臨床心理師的醫療背景，故，在過程中看到所傳達的精神，是強調經驗式的體驗，讓個案在過程中有個頓悟，當時由於正處在全職實習階段，運用這樣的隱喻或體驗方式確實對於自己回在諮商室中，是個案比較容易接受的方式，故，也之後也投入和蔡東杰醫師開始學習艾瑞克森的催眠。

### （三）靈性的體驗－QHHT 量子催眠

先前，因為那句「外星寶寶」，而開始注意關於外星人這類的資訊和書籍，其中，朵洛莉絲·侃南（Dolores Cannon）女士，依據她自己的催眠個案的經驗，而出版了催眠相關的書籍，在其地球守護者（Keepers of the Garden）的一書中，首次談論到個案關於地球之外的星球和空間，而其一系列迴旋宇宙也闡述了人類對於時間的概念必須修正，並要意識到一切都存在於當下的宇宙實相，而其也提出她獨特的催眠方法，量子療癒催眠技術（QHHT）。故，在 2020 年為了蒐集論文的資料，也體驗了一次 QHHT 量子催眠，也透過這次的催眠重新釋疑內在的困惑。

如下將擷取催眠其中的逐字稿紀錄(2020/05/13)，藉此存在潛意識的記憶來輔佐說明生命中所發生重大事件。在此次的QHHT催眠中，我體驗到了兩個部份，一個部分是前往與這一世最有相關的一世，由此去理解發生在這一世而自己無法放下的情結；另一部分是喚起潛意識（就我的理解比較像是高我、指導靈，如下用潛意識來稱呼），在如下會有這兩部分的交叉呈現。

在我現在的前一世是在一個藍色星球，也是靈啟時所打開的「外星寶寶」記憶，在這星球的生物並非有如人類樣，但「類似有形體的樣子」，「它很像是一個橢圓形的，尖尖的東西，但是每個人都長得一樣，只有大跟小不一樣」，「是靠著能量生存的」，在那一世主要是經歷了「分裂」，而這樣的分裂影響了這一世的恐懼，而這樣的恐懼又起源於在藍色星球的前一世，潛意識是這麼說的：「她最大的恐懼點就是在於，其實她一直以為是出生的那一刻，其實並不是，最大的恐懼點是，從綠色的一個源場輸送到藍色的星球的時候」，而在綠色源場那世當時的我只是能量流，在「愛的品質」裡工作，而所謂愛的品質，潛意識是用「地球出現的一個字叫做源場」來解釋，或者可以理解為源頭。在源場是沒有意識，我們只是光束或能量，一旦產生意識，那就是分裂的開始，「其實我覺得分裂出去的那種感覺很不好受，就像我在藍色星球上面，我覺得那種會有一種孤單感」，原來現在的這世會有孤單感也是來自於分裂。而外星寶寶的我常提到地球人很笨，是因分裂產生了錯誤的信念，「因為在那裡讓她覺得有比較、分別之心產生，所以會有優越感的出現，是在那裡產生了一個錯誤的信念」。

而在現世所發生的重大事件帶來的遺棄議題，潛意識也做了說明：「她最大的恐懼點就是在於，其實她一直以為是出生的那一刻，其實並不是，最大的恐懼點是從綠色的一個源場輸送到藍色的星球的時候，...但很幸運的是她來到了地球，對她來講是一件好事，因為經過這樣子的一個地球的部分，她才有機會修復，才有機會在此時刻跟妳（指催眠師）對話...，而她這些恐懼，分離的恐懼，跟被遺棄的恐懼，其實都是來自同一個

點」，而潛意識也為此遺棄議題，修正存在我意識的錯誤信念，祂說：「我們想要表達的是，愛一直沒有離開妳，妳也一直都在源場裡面，妳被保護者，妳是安全的。」

對於自己的不自信和不夠好的自卑情結，也成為自己的焦慮來源，「她害怕著別人怎麼去看她這件事，她以為她不在乎別人，但她很在乎別人怎麼看她」，「她怕自己不一樣被別人看見，但這一點都不重要，不一樣就是不一樣不一樣，妳不一樣並不代表妳是不正常，也許就是妳是正常的」。潛意識認為做回自己，成為自己就可以解決的，感覺很簡單，但要修正錯誤的信念卻是不容易，「有點難，...所以我們要不斷地告訴她成為自己這件事，加強她的信心和力量」，所謂的成為自己，即是接受「沒有好或不好。一旦妳站對了位置，妳就會清楚，就像卡榫卡住了，回到自己的位子，自然而然就知道一切所有，一切所來，一切所知」，接受自己本質的模樣，「回到最原始的那個自己，...回到那個綠色能量的自己。」

在此次的催眠中，除了對自己生命中所發生的事件或情結釋疑，潛意識也提到了靈性、靈魂和陰影的形成，摘錄於此也可以對於自己靈性的脈絡補充說明。

潛意識對於靈性的說明是：「祂指的比較像是源場裡面的愛的品質所在，或者是說很多人會用一個偉大的「祂」來稱自己，這所謂的靈性蓋括這一切。」，「靈性是一個完全沒有界線的一個東西，就是代表最高品質的一個部分」，「而所謂的靈性代表著你、我還有的現在正在說話的這個我，我們每個人裡面都有這樣的靈性，而這樣的靈性是來自于源場愛的品質」。

潛意識對於靈魂的說明是：「靈魂是一個具體化，也是透過這樣子的一個不斷不斷的具體化，而形成一個固著和固有的一個概念，它就形成了現在地球上的我們」，「所以原本是沒有靈魂的存在」，「靈魂的一個部分是由於它分化出來之後，不斷不斷的一個具體化，而造成了它自己有一個意識，覺得這個我就是代表我，這個獨特的我才是我，原來的我不是我，也是因為這樣子的我出現才會分裂出來，有一個好的我跟不好的我」。

潛意識對於靈魂的說明是：「只要是靈魂它都會有存在的陰影，因為對靈魂來講我就是不好的，我要成為更好，就是因為這個信念障礙住我們」。

對於靈性、靈魂和陰影的區別，潛意識說：「照地球人所說的陰影是否存在？它存在。靈魂是否存在？它存在，但回到最終的意識，靈魂跟陰影都是不存在的。」，而關於修通靈魂陰影的部分，潛意識這麼說：「如果你是地球人的意識，如果你承認你是有一個命運所在的時候，所有做的這些工作都是可以幫助修通的，但是最終到某一個點的時候，你一定要將靈魂提倡到靈性的一個層次上面，當你理解靈性的部分的時候，你就會知道靈魂這一切不存在，所以這是有步驟性的」。

從上述可見，這世來到這個地球的我，因為分裂產生了靈魂意識或自我的意識，也出現了許多來自這個「我」的許多限制性的信念，只要接受原始本質的我，即可回到源場、愛的品質裡，即可終結分裂，回到合一的狀態。

#### （四）催眠三種學派之學習心得

根據本文研究者在學習或體驗三種不同學派的催眠，對於其中的異同提出如下，而這僅代表研究者個人的學習心得，不同學派都有其工作的方式和目標：

1. 個案問題：NGH 催眠和艾瑞克森催眠，透過諮商具體化個案的問題，一次只解決個案的一個問題。QHHT 量子催眠，則是讓個案在事前將想要問的所有問題都列出，包括事前的催眠諮詢，整個過程比較像是生命史的回顧。
2. 回溯：NGH 催眠和艾瑞克森催眠，對於回溯不拘泥於此世或前世，回溯到對於此問題造成困擾的那個時刻。QHHT 量子催眠會直接到回溯到某一世，透過此而連結那世與此世的關聯性為何。
3. 技巧：NGH 催眠和艾瑞克森催眠在某部分很相似，在前部分的諮商和催眠技巧的使用大同小異；而艾瑞克森催眠強調體驗式的催眠，會使用如譬喻、說故事、禮物式包裝等來拆解個案的理性信念。QHHT 量子催眠則是先回溯某一世，接著再請潛

意識來回應個案所列出的問題。

4. 目標：NGH 催眠和艾瑞克森催眠的目標，都是要對個案造成困擾的問題形成一個頓悟或和解；QHHT 量子催眠除了對個案造成困擾的問題處理外，透過潛意識去消除或修正個案的錯誤信念。

## 二、靈性的學習－北歐符文

北歐符文課程是研究者第一次接觸的靈性課程，2011 年 9 月想報名的薩滿課程已經額滿，剛好看到開課的單位有推出這課程，當時抱著好玩的心態報名了，也是那時第一次接觸北歐神話，而當時漫威雷神系列的電影還未出來，故，研究者對北歐神話是完全陌生的。盧恩字母（英語：Runes）又稱路尼字母或北歐字母，意指書信與神秘，源自於早期日耳曼系統，為北歐古日耳曼語族所使用之文字，斯堪的納維亞和盎格魯撒克遜人約在西元三世紀時使用，盧恩文字通常雕刻於石頭、木頭、骨頭和金屬上皆是表達宇宙學原理或力量的表意符號或象形符號，使用文字語言意味著援引它所支持的力量，為具有神秘或魔術意義的符號，並用於占卜之「鑄造符文」。它的來源和北歐神話中的奧丁息息相關，世界之樹九天九夜所求得的智慧文字，後來不作為日常溝通用途，神話所賦予之神秘色彩，使得盧恩文字在奇幻或魔法風格因而被當作神祕學占卜工具（葉建宏、范靜媛，2018）。當時課程中老師要我們把這 24 個字母的意義當作是一場英雄之旅來理解，因在北歐冷冽的環境且靠海維生的條件下，與海爭鬥的生活面臨最基本的生存的問題，故思考需求和想要是這套符文很重要的意象。

而在北歐符文的學習讓研究者第一次聚焦於需求、想要這兩個字詞，研究者開始往內思考需求和想要的問題，同時也深深影響著研究者往後的價值觀，以及對於物質或精神世界的平衡。而這也影響我在諮商實習時，第一次選擇的諮商理論－現實治療作為學習的理論是有很大的關係，現實治療理論具焦當下，幫助當事人看出自己的需求與期盼，

關鍵的問句：你要什麼？（修慧蘭等譯，2016），而這也是當研究者陷入抉擇時，會常問自己的問題，而這對研究者往後的生命價值觀亦有重要的影響，且重建和形成新的價值觀，也因此開始調配生命的能量和方式，往不同的人生方向走去。

### 三、靈性的學習－薩滿課程

#### （一）能量學習與開展

在未接觸薩滿課程前，於此之前對於能量毫無概念，有朋友推薦上印加薩滿課程，純粹是好奇心的驅使，想也沒想就報名了，當時已開始長住中國，所以也沒細查課程，在上課前以為與印加文化的歷史課程相關，故第一天早上的課程讓我有點矇住，因為其他學員上課前多少都有涉獵過其他靈性能量課程，似乎很快能進入狀況，而我卻感覺進入一個還無法理解的能量世界，而處於不知所措的狀況，但卻被李育青醫師講能量的方式吸引住，當他提到當時他會進入學習印加薩滿，是被一張秘魯薩滿的笑容照片所吸引，所以前往美國四風學院學習薩滿，而四風學院是由人類學博士阿貝托·維洛多（Alberto Villoldo）主持，主要為訓練薩滿療癒的技巧。育青老師分享說：在四風學院學習時，起初因對於周遭同學豐富的分享，自己卻摸不到無形的能量，在學習中而感到挫敗。而好奇妙的是，當我在聽到育青老師分享這些經歷時，彷彿是另一種牽引我進入能量世界的方式，慢慢的感受到安全後，發覺對於能量是有熟悉感的，也看到自己對能量使用的能力，能感知在這空間中有個隱形的網絡能量網，關於能量的搬運、空間的借取、空間能量的運用，這些能力似乎是與生俱足。

而我對於能量的所知，並沒有所謂好或不好的能量，只有不適合或未調和的能量，比如有時到了某個地方會不舒服，大多數是到了一個不適合自己能量的空間，或空間本身的能量是沒有調和；同樣地，人與人之間的關係也會因能量的不適合，而感到不舒服，只要把能量整理好就能回復平穩的狀態。對能量的慢慢熟識，也從薩滿學習中練習從尋

常現實 (Ordinary Reality) 和不尋常現實 (Nonordinary Reality)，如何轉換意識，這樣的練習也讓我在真實和現實兩世界漸漸能取得平衡。

## (二) 薩滿學習的獲得

在薩滿一系列的課程學習中，除了擴展認識自己在自身所擁有的能量外，也從中獲得內在自我療癒和滋養的支持力量。對研究者來說課程中有太多可分享之處，如下僅能列出課程中對研究者幫助最多的部分：

1. 靈性界限：薩滿的基礎訓練中，帶有覺知的開啟「神聖空間」，而神聖空間是要與尋常現實分割並創造出一個內在安靜世界的空間，用以準備與神聖接觸並讓療癒發生 (許桂綿譯，2006)，看似簡單，但對於我在之後進行靈性工作上有很大的幫助，包括結界的設立等，也是一種相對安全和保護自己與個案的方式。
2. 調和能量：薩滿的訓練核心除了創造神聖空間，還包括「輕微死亡呼吸」的呼吸練習，促使意識狀態升高，進行時空遊歷時需要的狀態。「那遮蔽內在之光的薄紗將被摧毀」，派坦加利 (Patanjali) 瑜珈經的作者透過對呼吸控制的呼吸練習，做意識與潛意識兩個世界的轉換 (達娃譯，2014)。四拍規律呼吸的練習，Centering (回歸中心)、Grounding (紮根)，生命網路是一個結合體，透過協同運作會產生核心，閉氣是跟外界切斷連結，歸於中心能量 (生命能) 進入內部循環，外部循環呈現平穩狀態，回歸人的本位。而在這樣韻律呼吸的練習，得以讓我在尋常世界產生混亂時，能調和能量後歸位。呼吸練習是許多靈學傳統的中心，可喚醒所謂上帝的腦，幫助進入高層次的意識狀態，而這類似於靜坐冥想的狀態。
3. 連結自然能量：「交換」這個概念讓我產生與自然連結的力量，尊重這片土地的萬物是在薩滿課程中所重視的，我們要從自然界借取東西就要用己身之物，如頭髮去交換，這是在薩滿上的第一課，即便在拾取地上的一顆石頭，也要拔取一根頭髮表達致意，在這樣的過程中，體現出對自然萬物的尊重和珍惜，也藉此與自然萬物

開始連結。

4. 轉化能量：「祝福包」(Despacho) 和火儀是每次課程中的必要，「祝福包」是李育青醫師根據他在祕魯男人旅程的體驗，採人類學的方式觀察記錄所蒐集的當地常見之薩滿儀式，而彙整成「祝福包」的儀式架構，根據目的而製作不同的包，比如獻給大地之母的媽媽包、獻給聖山的聖山包、讓能量和諧的和諧包、還有讓人生命反轉的翻轉包。對於「祝福包」的作用，育青老師的說明是：「你有甚麼不舒服就找薩滿，薩滿幫你卜卦占卜後，就幫你做一個祝福包。並且在做祝福包的過程中，同時薩滿也在同步評估你的能量場以及進行清理，並且重新建構你的能量體」(呂沛玟，2019)。而這些「祝福包」是你在日常就可以做的，根據你當時的需求而做不同的祝福包，2012 那年頻繁的上課，以及課後與同學們頻繁的私下約做包，確實有陣子在協助我轉化和安定能量上是有很大的幫助。
5. 拾回靈魂碎片：薩滿的世界由上部世界、中部世界及下部世界組成，上部世界屬於比較輕盈的靈性能量；中部世界即是目前我們所存在的現實世界；而下部世界，象徵的是晦暗，是個人隱藏自己所不願再見的秘密事件之處，心理學所謂的無意識領域，兒時或前世的創傷都隱藏在這，阿貝托·維洛多 (Alberto Villoldo) 提及追蹤時間軸線被實際運用在修復靈魂的創傷和事件已數千年之久，將時間比喻成一條想像的光軸線，過去所發生的每一件事被記錄從過去延伸及現在的時間軸，在延伸到未來，如同數千條發光線束，每一條代表一個可能的未來。透過薩滿旅程的「時空遊歷」進入下部世界去找尋自己的靈魂碎片，找回失去的部分，靈魂得以復元 (許桂綿譯，2006)。而在靈魂復元的課程中，排列出自己生命所發生的重大事件，才驚覺有不可思議的恰巧，同時指向被遺棄的議題，而找到影響生命的靈魂陰影，也因此覺察開始面對和處理潛藏在自己意識下的創傷和情結。在前段說明過研究者在靈性開啟之初，曾因為靈性存有「祂」的引導，開始做「懺悔」和「感恩」這兩件

事，在前期的 10 個月內在解構與去中心化的過程，內在的驚心動魄能量的翻攪如實反映於外在的情緒行為，而這段過程似乎更呼應了薩滿的做法，透過懺悔與祝福可改變內心能量之正負轉化。

6. 直覺力是可開發：薩滿巫士訓練的基礎，用擬人化的觀點與角度來看待這個世界，運用心靈的眼睛，而非肉眼來認識我們原本以為熟悉的世界，並不是觀想或是想像，是真的去看出在這個世界中，細緻的能量流動，進而去運用能量。如同在印加薩滿系列的課程中，學習到如何透過靈擺(能量錘)看見能量，還有如何進行能量工作，剎那間也自然地看到自己對能量使用的能力，好像與生俱來就有，而在此之前我對能量是完全一無所知，所以就此經歷推論能量運用是人天生就具有，只要透過訓練也是可以開發的。
7. 能量脈絡的看見：靈視(seeing)是薩滿修行中很重要的面向，伊利亞德(Mircea Eliade)說：「『看見』靈性存有...是個確切的跡象，顯示某人在某種程度上達到的「靈性狀態」也就是說他超越了世俗的人性狀態」。靈視對薩滿來說不僅是觀想，而是所有感官的覺受，包括聽覺、觸覺、嗅覺和味覺，甚至能看見或感受到病人體內的疾病(達娃譯，2014)。在隔空探物的課程中，學習到能量脈絡探尋，開闊了隱形能量網絡的視野，而能量脈絡對往後靈性工作上甚有助益，且能更具體的將事件透過脈絡引出，這也是往後研究者在從事靈性工作時的重要核心。

## 第四節 中國大陸經驗

### 一、直覺力的開啟

靈啟後自然的知道自己擁有與靈魂溝通的能力，而在當下也知道有一套隱形的倫理守則，比如說不能隨意讀取別人的資料，此為保護自己也是保護別人的方式，在適當時機時透過請求才能與對方靈魂做連線；此外，「謙卑」這事亦是在一開始即被告知的。

而對於擁有這些能力，對當時還在工作的我，並沒有多大的用處，加上也不知如何向別人解釋清楚自己所發生的事，那段時間除了會因無法調和能量，偶爾會出現幾秒搖晃消失的感覺，而那樣的感覺好像突然有地震的搖晃，現實意識彷彿消失在這搖晃，其餘時間就繼續隱身在工作堆中。

但發覺直覺力，或者說是預感、預知力，開始發生在日常生活中，比如工作上長期往來的夥伴，結婚多年一直沒懷上小孩，在談論工作的電話中，突然有個靈感，直覺地告訴她何時會懷孕和小孩的性別，像這種事說過就會忘記，但過段時間，接到對方電話印證曾經說的事，那是種說不上來的靈感，隨著周遭愈來愈多的詢問，心裡很清楚知道靈媒並不是自己想要走的路，內在這種堅定地想法，從事後幾年的經驗學習和印證到，自己運用直覺力來助人想要的並非是結果究竟準不準，而是想要在那當下成為對方的支持和力量，這才是自己所知道的「愛」。而這樣的靈感，其實是像有條隱形的能量線，透過此和對方的靈魂連結，我所告知的是對方的靈魂想要在此時此刻告訴他發生何事，或生命該學習的功課，而這所有的一切發生都還是因為「愛」的能量，而這樣的信念也驅使自己未來往朝專業助人者的一途走去。

## 二、決定至中國大陸尋找自己

由於曾經在靈啟時感受到那份臨在時巨大的愛，在當時有個很簡單的想法，希望每個人有機會能碰觸到那扇門，雖然不知如何做，但我知道必須有些取捨，很快的隨心所想，我在 2011 年初就提出辭呈，辭掉一份在外人來看是份安穩又令人欣羨的工作。在那當下有二個念頭，其一是選擇去唸書學習更多靈性和探究自己身上的發生，而那時剛好學習催眠的老師－陳一德醫師在南華大學生死系就讀，而成為心中的選項；另一選擇是去北京，回到自己發生靈啟經驗，經歷剎那和永恆的地方。最後我遵從內心，且在那時他不希望我過多靈性知識的學習，而因為工作交接，有一段時間是在台灣和北京來來

去去，直至 2012 年中旬我開始長住中國大陸，而當時的我並不知道生命將做一個大轉彎，是因為中國這一趟奇幻之旅。

### 三、因經絡而進入身心療癒的領域

初來乍到中國大陸，落腳在已旅居中國大陸一段時間的表姊處，當時表姊在北京經營經絡養生館，也因而進入經絡與情緒和疾病的領域，剛好那時自己右腳因爬山而受了很大的傷，靠著自己每天敲打經絡而改善。在此之前，並不懂得經絡的奧妙，因為摸不著也看不到；雖已有靈啟經驗，也儘管已有薩滿能量的學習，但沒試過的事，還是無法以左腦去理解那是什麼。故在北京的頭一年每天起床第一件事就是敲經絡，也因而發覺自身的體感非常敏感，能感覺到有一股氣在身體上流動著，敲完經絡後從雙手排出的氣，像寒、濕、熱...等不同的氣感，才訝異原來自己過往離自己身體很遠，也開始觀察自己的身體動作，比如發覺自己坐著時，腳趾頭卻是捲縮著，才意識到原來即使我坐著都還是呈現緊張，看到自己的焦慮轉化成身體語言，於是把眼光看回自己的身體，開始對自己好奇，以為熟悉自己原來卻是陌生，促使自己重新認識和找回自己，才發現其實光在自己身上就有很多事可做，慢慢地一層一層從外到內的掰開自己，與那個真實的自己相遇，這是之前所未見的真實。

而在我所知的靈性脈絡上，除了身體的傷之外，會發生這樣的事件，背後定有隱藏的意義在，而在那次 QHHT 量子催眠中，潛意識也提到這次的受傷：「她曾經在山上摔下來過，但她的復原能力算很快，是因為她的意志力以及她的努力，但是受這個傷的部分是要提醒她，腳步不要太快，事實上也是有一些阻礙的功能，其實是好的一個協作」。

因緣際會接觸到經絡，並從自身處理身體的疼痛，延伸到認識身體的語言，發覺身體工作確實是通往心理、靈性重要通道，這也是往後幾年在中國各地推廣經絡課程，所要傳達身體（疾病）、心理（情緒）、心靈（靈性），此三者對於人在世間或出世間的

生活是缺一不可的。

### （一）直覺力運用於身與心的療癒

我所知的「心眼」，有一條條隱形的線路從心眼連結到萬事萬物，所有的事件發生都可以透過每條脈絡去搜尋真相（背後的意義），而對我來說這樣的靈性能力是一種直覺力，在中國大陸定居了 4 年多，藉由自己的直覺力，開始進入療癒和諮詢的實戰領域，運用在處理疾病與情緒的諮詢與推廣的工作中。

起初只接受情緒和疾病諮詢的工作，後來有時因為客人多，避免客戶等候太久會抱怨，開始幫忙做簡單敲打，一開始沒想太多，但被處理過後的客人有了驚人回饋，其中有個在上海的客人因做身體而打開五感官，擷取與他在微信的對談紀錄，「太痛了，第一次見妳時我的魂都被妳打出來了！而我的感覺是每一掌拍下去，自己的三魂都從身體裡被震出來，清楚地分為三層，等妳的手掌離開我的身體，魂魄又從前胸回到身體，你看到一個重影從身體裡飛了出去...你有沒有看過奇異博士，Dr.Strange 被古一法師一掌推出靈魂出竅...飛出又被拉回來一般，整個過程至今依然歷歷在目」，「感覺那個不是普通的做身體而已，就是敲的那幾下，更多的像是撬動了靈魂」，「就是以前可能整個人被石化了，敲的那幾下就像在石頭上開了一個小洞...然後外在堅硬的石頭開示剝落。」

「我覺得這是我開啟靈性的一個鑰匙或者契機。」。而從客戶的回饋也發現身體真是進入靈性的通道之一，在這過程中我也摸索到藉由經絡敲打的震盪頻率，調頻與對方的頻率，而有機會開啟靈性的通道，敲打時彷彿有一種隱形的鼓聲，而這很像是薩滿旅程會使用的鼓聲、沙鈴來轉換意識狀態，沙鈴和鼓聲是最初穩定而單調的聲音，藉由反覆不斷的鼓聲，將薩滿運送到上部世界或下部世界（呂沛玟，2019）。敲打的過程中會進入一種專注出神的狀態，敲打的輕、重、快、慢，會因當下頻率的調整而有不同，具體的形容，過程就是和對方一起跳一首華爾滋或倫巴的感覺，所呈現的靈性品質將會依據雙方的協調性而有不同，往後因花精、精油的學習而會在過程加入使用，而也會有不同的

效果。

「當時妳說處理身體並不會設定目標，也沒有固定模式，當看到客人的身體，才會接到訊息，知道該處理哪個部分？怎麼去做？這些話對於我來說完全是天方夜譚，但說真的被處理過身體以後還是能感受到血液加速流動，身體更加輕鬆，後來對事物的靈感也慢慢出現」。這段與客人在微信回憶性的對話很真實的呈現，在從事靈性工作時，確實是憑藉直覺力去做，當我的手放在對方身體的同時，心和手才有了想法和意念，而非用頭腦的意識去分辨或判斷如何處理；而在處理的過程中，藉由對方身體、心理或靈魂所需而做，至於進入哪個層次，取決於對方，有時只能做到身體，有時可以進入到心理，有時甚至可以進入對方的靈魂。

曾經有位剛認識的朋友，當我的手在他身上時，突然感到他的身體的悲傷，詢問他時，他立即感到難過並哽咽，從擷取訪談的紀錄（2020/5/6）他說：「經絡敲打要幫我舒緩一下，...，然後在那個過程當中，突然就心裏會有一種那種一絲絲的那種感覺出來，我好像很久沒有這麼的被照顧了，就是被照顧的那種感覺」，「然後就有一絲絲的難過出現，當妳問「為什麼你會難過？」，然後當下我會覺得說，誒，就我明明是趴在地上的，妳怎麼會知道我難過？」，「過去的那一段經歷或者讓我覺得很難過的那些東西，我不想要讓人家看見那個東西」，「就是突然之間這件事，這個問題再也不是問題了的那一種，反正任督二脈被打通，或者是豁然那個被醍醐灌頂，突然之間搞懂了這些事情，...，其實就是在那一瞬間一個念頭冒過去，然後這件事情就被解決」。由此可見，很多時候我們的身體、能量或靈魂是會記憶曾經發生過的事，但我們的意識卻以為傷痛已過去，但在與對方同頻的狀態時，是可以藉由手和心療癒疾病和情緒。而我知道的直覺力應該是同現今的念力科學，麥塔格特（2008）提出各種科學實驗說明念力科學，物理學家高西和格林團隊的實驗透露念力科學的關鍵：思想是如何能影響固定的物質，事物不是獨自存在，像量子粒子樣，存在關係中。且當兩顆粒子不管相距多遠，都會影響

另一方，是量子物理學的觀念非局域性（NON-LOCALITY），即為「量子糾纏」，其他研究者也以數學方法證明，常溫中的糾纏現象是宇宙的自然狀態，連我們身體內的任何互動都會導致糾纏。生物反饋的研究，格林提出實驗結果：治療師做遠距治療發送念力（靈能治療），腦電波放大器湧進巨量的靜電，電脈衝來自治療師的小腹，在東方稱丹田，（身體能量的主引擎所在）。史瓦茲經過實驗拍攝出一連串的光點由治療師的手指頭流出，證明治療的直覺力（念力）可以產生光波。

在中國大陸我見識到了經濟如噴射機的猛進，而文革後對文化和信仰的斷層，很多年青一代困於這經濟與知識的爆炸而無所適從，有個上海的年青人因為和我有段較持續的直覺力訓練開發過程，透過訪談了解他的感受「我就是喜歡神通，幻想自己前世是個會在天上飛來飛去的俠士，到現在每天禮佛、持咒、一步一腳印地認真修行，並更加安住內心，學會順其自然的人，期間也才短短不過半年時間；而這一切的變化都要從認識妳開始~2016/04 微信紀錄」，這是他對直覺力最好的詮釋，直覺力開發並不是讓我們的生活更加的一帆風順，而是讓我們安身立命在這個現實的世界中。

而經由這些過程，讓我更感受到祂的愛，自栩身為引路人的我，指出回家的方向，可以一起回家的感覺真好。

## （二）直覺力（念力）對身體的影響

近來愈來愈多的研究量子力學和直覺力（念力）的關聯，量子力學的「海森堡不確定原理」（heisenberg uncertainty principle），指觀察者會影響事件結果，觀察一個次原粒子，想像它是一個波，它會變成一個波，期待在某一個地點看到這個次原粒子，它就真的會出現在那！意即不論追蹤到什麼命運，它都會如期望般發生的事實，這也正是念力的秘密一書所強調的概念：意念決定一切。在追蹤命運時，如何使一個渺茫而非凡的希望具體實現，是非常重要的（梁永安譯，2008）。改變慣性隧道的路線，未來有 99% 的可能性是順著時間行進方向進行，（物理學的外插原理），只有 1% 會落在時間慣性隧道

外，比如當一個人被診斷罹患可能致病的癌症，只有 1% 的機會導向健康，當事人須改變 99% 的生活型態，包括基因、情緒、飲食、生活環境，或改變那 1% 的時間慣性隧道路線，一旦成功，就等於選擇一個自己所接受的新命運（許桂錦譯，2006）。

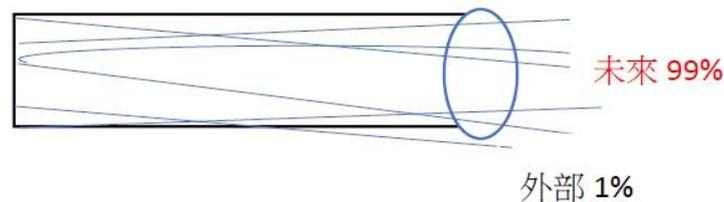


圖 4-1 改變慣性隧道的定義

曾遇到一個改善的案例和奇蹟。在北京有個 70 多歲的女士，左手臂因風濕性關節炎而嚴重變形，慣用手是左手，但卻無法抬高洗臉，輕微面癱，腳無法行走太久，因身體的不舒適，而每天在家叨念，丈夫、小孩們都躲得遠遠的，白天只剩她一人在家，故造成嚴重憂鬱症。但自從和她初談過後，之後她堅持 1 周 2 次，每次 3 小時的來回車程，自行搭公車，透過經絡能量疏通，加上每次諮詢談話做情緒疏通，以及她願意依照給予的建議去改變長久的飲食習慣，不到 2 個月的時間，左手臂可抬高旋轉，腳可長時間走路，有次她開心的說：「我今天追了公車，司機還問我要身分證，不相信我超過 65 歲，以前這種灰灰的天（霧霾）我是不出門的，但我今天還是很開心的出門」，由此看出憂鬱症也改善了，她還幫我們拍了推廣的視頻，希望有更多人能受惠。

從這些實證讓我相信，當一個人信任這個方法，願意為自己生命負責時，就是愛自己的開始，而轉變通常也在此時發生，八萬四千法門真的都能行，都能用，一切都在於自己的心念。

### （三）直覺力（念力）是可以開發

2013 年工作的會所接受一所雲南慈善院校長的委託，以建教合作的方式，接應十多名藏族青少年來北京學習一技之長，年齡在 14~18 歲，他們幾乎未受過完整的正式

教育，成員有單親、被棄養、被家暴...等偏鄉的青少年，再加上從未來過大都市，初來乍到時，他們呈現的是驚慌惶恐的狀態，由於沒有受到完整的教育，起初無法使用流利普通話（漢語）溝通，且一問話就哭，故前 1~2 個月完全無法用語言溝通，當時他們的狀況，呈現的心智與行為是與實際年齡相比是較為「退化」的，甚至有些人搞不清自己實際的歲數。

為了讓這群藏族青少年盡快適應，故安排了一系列的訓練課程。經絡技術和課程部分的學習由表姊負責，而我扮演起監督的角色，管理他們的起居生活，從服裝儀容到日常課程學習考試。每天的作息，如他們需要抄經做靜心工作、自我敲打經絡、學習黃帝內經的經絡位置和對應情緒。當然要他們做到所要求的並不是件容易的事，畢竟他們並沒有在體制內的學校學習過，故不習慣「規矩」這件事，而在工作上向來是管理者的我，起初自然而然用著那套管理員工的方式，故在他們心中我是愛罵人的「小阿姨」，而小阿姨是員工對我的稱呼。除了白天的經絡學習與工作，為了想補足他們在體制內的課業學習，晚上找了朋友教她們普通話（漢語），而我則兼教英語。經過訓練和陪伴，同步輔助內在的創傷、情緒處理，在半年內這群藏族小孩有極顯著的進步。應或許是感受到所我們所給予的關愛，他們外顯的自信和笑容以及語言溝通能力增強，同時他們對於直覺力（念力）的開發更是有驚人的進步，比如，觸碰不熟識的身體，即能感受到對方的情緒和病症，常常令被調理者覺得訝異，當時雲南的慈善院校長甚至想把全部小孩送到北京來受訓，而研究者由此看到直覺力（念力）似乎是可以經過訓練被開發的。美國心理學史瓦茲（Gary Schwartz）博士，曾透過三組人（靈能治療師、靈氣治療師、一般人）的實驗，其中兩組治療師出現低頻磁場（測量手）波動，未經訓練之一般人則沒有，顯現靈能組比靈氣組磁場變化高 1/3；麥塔格特（Lynn McTaggart）提出實驗結果證明了定向的引導思維是一種靜電和磁能，又發現使用直覺力（念力）就像彈鋼琴，得先學習如何使用，學習過後有些人用的好些，有些差一點（梁永安譯，2008）。這意謂著直覺

力（念力）是可以透過練習開發的。麥塔格特（Lynn McTaggart）（2013）研究指出腦子會使用「雙重編碼」同時處理語言性與非語言性資訊，對模式的掌握和時間的拿捏來說，心靈鍛鍊就像身體鍛鍊一樣有效。

#### 四、身體語言－舞動治療

##### （一）參加舞動治療團體

2012 年在北京的朋友介紹下，得知有個舞動治療課程，當時以為是去學習舞蹈或律動，在踏入課程後才知道是一個治療團體，而這治療團體每周一次，每次 3 小時，為期三個月。當時的 LEADER（帶領者）Zvika Frank 曾在荷蘭鹿特丹 Delta Psychiatrisch Centrum 醫院，擔任 28 年的舞動治療師，團體的名稱是：人際交互溝通舞動團體課程（TA/DMT），當時的成員除了我以外，都是中國大陸人士，職業有心理學博士、記者、心理治療工作者、藝術表演家、舞蹈老師、一般上班族、家庭主婦、憂鬱症患者、性侵受害者等。在當時的筆記這麼寫著：「DMT（舞蹈動作治療）是結合動作和舞蹈的心理治療，作用是通過個體對情緒、行為、身體和社交進行富有創造性的融合所產生的」，「交互溝通分析(TA)是由 EricBern 發展出來的心理學的一個分支。他對此的定義是“是一種個人成長和變化的人格理論和系統心理學”，...TA 是關於人們在心理層面如何構建自己的」，而當時課程結合心理學認知學派 TA 交互溝通分析，「是聚焦在頭腦層面的認知行為心理治療，舞動治療師以身體為中心點非語言治療，頭腦和身體的整合就使得這種結合非常有力量」。沒想到當時誤打誤撞地進入了心理治療團體，直到之後在研究所的團體諮商課程，透過課本理論才又重新理解了當時團體工作的意義，我想當時的團體經驗，亦是讓研究者想成為專業助人者的一顆種子之一。

在整個治療團體的過程中，圍繞在這些關鍵字的進行中，摘要自筆記：「舞蹈治療的關鍵詞: MIRRORING 鏡像 / BODY COUNTER AND COUNTER TRANSFERENCE

身體的移情和反移情/ (NON VERBAL) COMMUNICATION (非語言)溝通/ FEEDBACK 反饋/ PICK UP 擷取/ AUTHENTIC 真實自發/ BODY AWARENESS 身體覺察/BODY ACCEPTANCE 身體接納/ BODY MEMORIES 身體記憶/ BODY LANGUAGE 身體語言/ CONSCIOUS 意識 SUBCONSCIOUS 潛意識/ PATTEN 模式 RE-PATTEN 重塑模式」。由此可見，舞蹈治療是經由肢體語言進行認識身體，解構壓抑在身體內的情緒和行為，再進行重塑。

舞蹈的非語言治療作用是，通過個體對情緒、行為、身體和社交進行富有創造性的融合產生的，透過伸展身體與身體的感覺，可以重現早期的創傷與情緒，有許多記憶是非語言、在語言之前的、語言無法形容的，這些記憶通常隱藏在我們察覺不到的身體中，唯有透過動覺的律動才能重現，亦可宣洩和釋放。身體如同一個容器，當塞滿情緒、創傷和壓力時，即像水管堵塞不通，此時身體是不流動、僵硬的，我們的心靈也無法展開，而沉溺於物質世界中，對周遭的自然精神世界是沒有感受的。

## (二) 舞動治療團體的獲得

對研究者來說，藉由舞動治療去了解自身的身體語言，而此對於研究者打開對身體的自我設限有太多可分享之處，如下列出課程中對研究者幫助最多的部分：

1. 鏡像 (MIRRORING) 練習：鏡像模仿是每次開頭的暖身，由 LEADER (帶領者) 開始，在輪流指定接續帶領，而雙人鏡像是前幾次課程必有之項目，亦是當時的我最害怕的單元，但卻是對打開心房最有幫助的一部份。鏡像練習中每次找到的同伴，其所展現的動作皆是在地板爬行、或是各種大張大放的姿勢，而面對陌生人會顯得拘謹的我，總是皺著眉頭放不開身體的做著。直到有次下課，還記得當時北京是零下幾度的寒凍天，晚上十點多搭上回家的公車，我卻異常興奮，在手扎上寫著「原來我是有溫度的人」，那天坐公車回家的路上，我一路上打從心底「笑」著回家，我感受到我的「心」跳動著。從小到大聽見別人對於某樣事物著迷或充滿熱情，而自

己因無法擁有或感受到那樣情緒而羨慕著，但那天在做完鏡像後和夥伴分享著感受，突然內在有個聲音，「我是溫暖、有熱情的」，至今回想著那片段內心仍充滿感動。

2. 身體覺察與身體語言：在舞動治療的過程中，幾乎所有的動作，LEADER（帶領者）都不會說明用意，只能靠自我覺察或透過夥伴的觀察分享。比如，有次做人際關係的檢驗，成員分成兩組，分列兩排，兩人彼此距離約十米，因距離甚遠，故是看不到對方的表情，但 LEADER（帶領者）要我們依著身體的直覺往前走，但第一次我的腳連半步都不想邁出，停留在原地，看著其他的人都往前走著，LEADER（帶領者）只是要我們覺察身體的語言；接著，LEADER（帶領者）又下了同樣的指令，第二次我的腳居然還不猶豫的邁出，一直走到對方的面前距離不到 20 公分處，直到快撞到對方才停下來，LEADER（帶領者）也只是要我們再去覺察身體的語言，並未做出評論，當時的我很困惑為何不做講解，但後來才理解所有的經驗都是主觀的，產出對自己有意義才是有幫助的。而這練習讓我看到，對於前後兩次的動作，左腦意識的我，確實感到不可思議，覺察到自己對於陌生人是有很大的防備心，但覺察後經過修正後，卻居然能如此的敞開，在這次的練習看到自己的極端，這也反映在處於現實世界和靈性世界不同的我，是這麼的極端和分裂。
3. 身體疆界：在這之前從未有「界限」這樣的觀念，但治療團體中很多練習，都是在幫助我們覺察與他人的隱形界限。透過練習，覺察到身體動作投射出的界限，以及界限被侵犯或遭到越線時的情緒和動作，從而回到省思自己過往在與他人的互動中出現了問題，應該都是界限不明確，以為是對方傷害了自己，但實際上是自己未設出界限，而也因這樣的覺察開始檢視自己的人際關係問題。

而參與舞動治療的團體，對研究者最大的幫助，在於了解自我的肢體語言，開啟身體部位的感官覺知，至今記得每次的開場舞動，都是從一群人圍成個大圓圈開始，而所有最心底的秘密亦在這群陌生人中揭露，隨著每次的課程的推進，舞動、身體疆界認識

和確認、動作位移，也因身體的解構，內在的防衛開始慢慢瓦解，覺知到身體的每吋肌膚都在「呼吸」，能量在身體流動，外面的世界沒變，但覺知到內在的不一樣，當身體感官全開時，感受到時時刻刻與萬物的連結，細微的能量流動都能進入全身感受，自然直覺力也會啟動和擴張。

## 五、愛是雙向的學習

在經絡養生會所和員工的相處過程中，前期還是擺脫不了過往主管的姿態，制定許多的規定和嚴格監督，殊不知反而引起員工的反彈；加上期待將原本按摩會所改革成心靈療癒會所，以及推廣經絡養生課程，但因當時未同理員工的基本經濟需求，造成部分員工的出走。從此可見，即使在當時的我，已經有了靈啟經驗，但一味的只想推廣靈性的生活，卻未考慮到實際的現實需求還無法接軌，現在回想起來當時還是誤入了靈性的歧路。經過磨合以及慢慢的和他們相處過後，加上藏族員工的陸續加入，後來發現與其將他們定位是員工的角色，其實我和他們都是從外地來到北京，在過程中對我來說，受到他們在生活上的照顧，感覺更像是互相扶持的家人；不過中間員工還是發生了衝突事件，但也在處理衝突中才讓我看到了愛。

在會所除了有雲南慈善院的藏族員工，還有其他藏區的員工，即使同為藏族人，但不同的地區使用的藏語還是有差，生活習慣也是有異，難免也會有摩擦產生，有次因在員工宿舍使用洗衣機這類很小的事件，卻引起打架事件，而被打的是女性員工，起因是女生用激烈的言語挑釁對方，造成男性員工動手，而因女性員工有一起過來工作和學習的同學們，但此男性員工則是獨自從其他處來，而他因為比較早來會所學習，年紀也稍長，故雙方相處上本來就不是很融洽。發生打架事件的第一時間（半夜），被打的女生立即打電話回雲南給校長，校長通知當時人在印度的表姊，並告知會在下周趕到北京，而接到表姊從印度的電話後，內心五味雜陳，各種質疑自己的聲音出現，「為何她不打

給我，而要打給遠在雲南的校長告狀？」「是我做的不夠好，他們是否都不信任我？」。

當時的我立刻趕到宿舍去，照理說對於自己原本的價值觀，是無法忍受以強（男）欺弱（女），到現場時應該會先衝去罵打人的男性員工。但到了現場後，十幾個小孩看著我如何處理，我打開了男生房間，他捲曲在床上完全不看我，當下我看到了他的身體語言：「要罵就罵吧！反正妳是來興師問罪的」，瞬間我的心好像柔軟了下來，我跟他說：「小阿姨只要你答應我，今天晚上不再會動手，聽到了點點頭」，他楞了下，點了頭，應該是想說我居然沒罵人。而當我開門到被打的女生的房間，她的拳頭仍緊握，身體語言透露出內心的氣憤仍無法消除，直到將她帶離開回到我的住處後，用花精幫她按摩，她才慢慢把握緊的拳頭釋放開來。隔天，除了牽涉打架、勸架受傷的3人外，先集合其他10幾個人，瞭解狀況並詢問他們每個人對於打架的感受和看法，讓他們就施暴者與被毆打者的角色做換位思考，接著幾天運用舞動治療的方式，做集體的人際關係互動測試，讓他們透過身體動作和語言重新理解和體會衝突事件。

事發後幾天被打的女性員工主動詢問，為什麼這幾天對她們特別好，並說要幫我敲背，在敲背時她怯懦的問我：「小阿姨啊，三焦經除了壓力大之外，有沒有人是難過的？」我除了吃驚還有感動，原來自己的情緒被這小女生看見，感覺她主動想談此事，透過對答方式讓她自己說出那天的狀況，還原自己的行為，她自己也主動承認錯誤，也讓她看到我的難過是不被她信任，當下她表示可以原諒施暴者，但還無法親自與施暴者當面對於自己有錯的部分道歉，由此更加看到身體真的是有智慧的，透露著你的情緒，也藉由身體的語言去聯繫彼此的情感。

事發一個多月後，農曆年將至，員工分兩批陸續回鄉，當時並未刻意安排，但休館前最後一批留守的4個人恰巧是：打人的男生、被打的女生、和勸架時被勒脖子的女生（其中最年長的，也最團體中的照顧者），以及我，在閉館的最後一天，我刻意安排我們4人互相敲打處理對方的身體，過程中讓他們3人透過碰觸對方的身體時引導他們

感受對方的情緒，終於在那天下午讓他們願意放下心結並真正和解，而我們彼此的心也因此更加靠近。也因為在經絡養生會所和員工的互動中教會了我什麼是真正的「愛」，在那學到如何跳脫與台灣截然不同的管理模式，從階級的管理制度，轉變為互相扶持和體諒的形式，讓愛流動在工作中。

## 六、身體工作的推廣

當初希望推廣為自己生命負責的概念，開始推廣經絡課程，從理解自己的疾病從何而起，學習如何處理身體的經絡；當經絡通透，情緒順暢，很多人的內心也因此起變化，進而走進靈性的這扇門，「以拳為器，讓心打開，以愛引航，點亮心燈，讓每一個人，找到“回家”的路。」，這是 2012 年為推廣經絡當時寫下的理念，當時為定調首創課程，而創造了「經絡禪」一詞，在冬天的某個深夜裡聽著優人神鼓的鼓聲，我寫下了：

「咚..咚..咚..咚，有一種節奏，似鼓聲韻律，震入人心，一拍一拍，震盪體內經絡穴脈，敲入心裡各種情緒，拳掌交集，起落有心，動中守靜，正念通心。經絡禪—以掌帶心，成為和身體溝通的語言。放鬆身體，除淤化堵，暢通經絡，打破執著，打開觀念，打通想法」，當時沒受過太多的專業身體經驗學習，卻一頭栽入了身體工作，我想這是因靈啟後的身體感官打開，而直覺身體是通往靈性的通道，而一頭栽入。

從經絡禪，到之後一系列皆以身體工作的課程，「經絡禪—療癒之源」、「十二秘徑通道」、「生命密碼—生命解鑰（藥）」、「身體療癒師—深井療癒」、「經絡瑜珈課程」、「與身體對話—五感官打開」、「結合經絡、瑜珈的辟谷斷食排毒課程」、「靈氣課程」。我和表姊各自分工，我負責課程創作、文案、招生和企業課程；表姊則負責課程內容及教課。

當時在沒有充裕的資金下，靠著對經絡和身體工作的熱情，會所的茶桌成了我宣揚課程的地方，每天身穿大袍，在茶桌前泡茶、諮詢，茶桌慢慢成了標誌，朋友又帶著朋友，常常一個小小的茶桌圍繞了十幾個人；而亦是在這張茶桌，我認識了來自四面八方

的朋友，聽到了無數讓我震撼的故事，敘說著他們所親身經歷的中國近代史，十多歲的孩子在學校來不及和父母道別，就直接被要求徒步下鄉勞作，路途中有同學因不堪辛勞而過逝；60年代經濟大恐慌時因不想吃人的屍體而吃土；60年代文革時被懲息而成了少年紅衛兵，隨便抓人文鬥和武鬥；文革中看著母親被熟識的鄰居武鬥；近代因改朝換代而被軟禁在旅館...，這些在以前從課本看到的事，以為離我很遙遠，卻又坐在我面前訴說著他們的故事，而他們所經歷過的恐懼是我無法想像的，我想我的柔軟也是在那幾年所生成，因為想伸出手給予溫暖和愛。

除了課程的開立，同時也著手進行培訓經絡療癒師，及瑜珈師結合經絡的理療課程以及心靈探索的課程；另一觸角也開始將課程推廣至企業，包括中國開發投資銀行、中國移動、戴爾、東風日產等企業，期待更多的受眾群，透過對身體和情緒有更多的興趣，進而探索自己的內在。

從北京的茶桌開始，從初到當地完全沒有熟識的人，到開始許多認同我們的理念而幫忙推廣，身邊也開始有了志同道合的夥伴，團隊慢慢形成，2014年我們有了上海的茶桌，而我慢慢從北京轉而常駐上海，而課程也從北京，往外拓展到上海、天津、廣州、江西、西安、成都、麗江...等各地，而從學員的回饋中也更確認身體工作對情緒、創傷和心靈的療癒影響甚多，這一路上當然有許多的挫折，但相信著「祂-愛」，單純的只想把我所領受的愛和其它人分享。許多當時課程的紀錄只能從我在微信朋友圈發表的文章和推廣的公眾號擷取，摘要其中兩個課程學員的回饋如下。

#### （一）經絡禪-療癒之源，十二秘徑

透過疏通十二條經絡，覺察每條經絡的情緒，拆解行為模式與思維框架，進而理解生命所發生的事，每條通道都是往回走向自己「心」的路，從學員的回饋中可看出他們從情緒去理解身體，也因為身體的通道打開，而對於自己的外境有不同的視野和詮釋。

「兩天的經絡課，讓我.....脫胎換骨，原來經絡與人的連結，不只在身體，更是與情緒

息息相關，原來每次的喜怒哀樂都會在身體留下記憶，痕跡，並牢牢的卡住，再時不時的出來揮舞一番。2013/6」；「和大家分享關於愛和相信的能量與氣場的力量，我婆婆3個月前發生腰間盤突出，隨後又心臟病復發，電話都不能講，前天來上海就醫，我看到臉色蒼白、氣語如絲的婆婆心裡很難過。...，真的奇蹟發生了，我昨天晚上回家小心翼翼推開門，...發現婆婆面色紅潤、笑容滿面看著我，大聲和我說話，我驚呆了，趕快問老公發生了什麼。老公說他經過一整天的和婆婆溝通梳理婆婆的情緒，幫婆婆敲經絡，奇蹟就發生了，婆婆的負面情緒一層層剝落，緊縮的眉頭霧散雲開，面色漸漸紅潤。2013/6」；「今天課程上的震動我的話：膽經味覺表現是苦，經歷苦是一種生命退火的良藥，穿越現在的苦，未來甜蜜果實就會到來！... 不要怕發現自己的問題，就是要去做打敗自己的人。大自然是最好的療愈，大自然無私的給予愛，不會計較不會嫉妒。隨時可以用大自然的能量療愈自己。2014/04/18」；「在回家的火車上我忽然悟到了點什麼.....也許是看到了自己的貪心和向外看的眼睛，也許是明白了什麼是真正的愛，這和前兩天的感受完全不同。心中湧出很多感動。2014/04/21」；「六天的課程帶给了我太多豐富的感受，...，想分享對於我而言最深刻的觸動，在課程中我找到了那個小時候受傷的小女孩，...我發現在我把恐懼感藏起來的同時也藏起了我的愛，當我釋放了它那自然我也放過了自己讓愛得意輕鬆的表達，從而成為真實的我。2014.4.22」；「這幾天的課程讓我體會到任何的完美只是自己頭腦裡勾劃框測出來的，接受自己的一切，...，不要埋怨嫌棄隱藏自己一切不好的情緒，...存在即合理，不要用頭腦太多的框架了別人也框架了自己。2014.4.22」

## （二）生命密碼生命解鑰（藥）

藉由數字這把鑰匙打開生命之流，透過數字獨幕劇，身體非語言的演示，看見自己的性格如何影響生命，理解生命所發生的事，不是找答案解套，而是去面對它，進而成為真正的自己。

「生命數字帶給我的-問題並不會抹殺美好，而美好也掩蓋不了問題，如何逆向挑戰，成為保有自己特色而又能順融與世的自己。2014/5」；「昨天發生點小矛盾，今天自己想通之後，打電話給對方聊天，效果很好。個人體會：關鍵是放下1裡面的那個“我”。2014/5」；「每個人果然都是不同的，經過這次學習，收穫最大的是：瞭解自己，理解他人，不擰巴的生命歲月開啟了。2014.5」；「這次的課程讓我回到了第一次明白自己跟父母的數字後，...，理解我為何有這樣的家庭的那種豁然開朗的心情，再也不會跟他們較真，真心瞭解他們也有他們需要面對的人生。2016/1」；「生命密碼課程中，我找到對應自己的生命數字，驚喜萬分，"哇！原來我是這樣的人，哇！原來我有這樣的潛能！哇！怎麼能這麼準確，不斷的驚嘆聲中，發現自己，找到自己，懂得釋懷與身邊人的關係。2016.1」

如果說身體是小宇宙，如何讓小宇宙與大宇宙連通，而這浩瀚無窮大宇宙，姑且用我們所能觸碰的大自然為代表，所謂自然 Nature，意即風吹草動，水濺而濕，雨過天晴見彩虹，一切本存在，透過動作而現果，故若身體能如自然呼吸流動，亦有可能和大宇宙連通，進而啟發內在的靈性直覺力。重新整理資料，才發現那些年開課的精采和豐富，從籌備課程、洽談、找場地、佈置，到底是多強大的力量能引領著我們走著，兩個台灣女生要打進中國人的圈子，所有的一切從零到有，是這麼的不容易，中間不斷的衝突、失去以及淚水，但是看到學員在課堂後的蛻變，感受到「愛」的流動，因為祂一直都在，相信的愛一直都在，才能在每次的跌倒後又爬起。

## 七、投入中國大陸身心靈行業的經歷

### （一）身心靈行業的宿命

在靈啟前，從未踏足身心靈領域，一腳踏進這領域是在中國大陸，當時憑著一股傻勁想要將自己的看見分享給別人，但也知道會所和開課的收入很難維持收支平衡，而在北京一段時間後，看到部分身心靈老師，為了基本的經濟議題而失去當時的初心，也依

此為借鏡。故希望打造一個療癒平台，但考量到現實面的經濟問題，開始尋找搭配合適的輔助身心療癒產品銷售，以增加公司的收入，也因此引進並代理了澳洲花精、阿育吠陀精油、AURA SOMA 精油、比利時護膚產品，以及與台灣工廠合作推出公司自有品牌的酵素，也為此又成立了間商貿公司，但當時不知這樣的擴大，亦為種下日後團隊分歧的因素之一。

當時選擇代理的產品，都是憑藉直覺力的選取後合作，但為了要知道每罐產品的特性，店內幾乎所有的產品我都會先買一罐來試用，畢竟理性左腦的我，要知道功效如何才能介紹給客戶；向開發的酵素找的工廠是生產知名品牌酵素的代工廠，且相信能量的我們，酵素生成時廠房全天播放佛樂，秉持著找尋好產品做為輔助，確實這些好產品也在課堂上發揮功能，如澳洲花精的爆發性，用在快速清理和淨化能量，讓學員在直覺的開發有很大的幫助，而阿癒吠陀的精油是慢慢深入轉化能量。

儘管已經先前意識到身心靈產業會遭遇到的狀況，但當時的團隊成員因靈性理念而聚集，2014 年上海的點建立，2015 年雲南的點投入，除了原來的教育諮詢公司，還設立的進出口商貿公司，提供養生產品，並規劃建立一個療癒平台。看似公司雛型正建立時，卻開始從一個點的股東有了問題發生，之後像細胞分裂樣，一個個的點問題接續出現，當我試圖想做點什麼時，人性考驗的問題出現，彷彿內在有個很大的隱性引爆彈，很多執行面上都落於空泛；加上快速拓點及轉型，我和表姊常駐上海和麗江，主要的靈魂人物都不在北京會所，故客流量慢慢流失，團隊出現分歧，故，2015 年結束北京的據點，而北京團隊也因此解散，而至此轉型為以課程為主。

回顧當時，那幾年對我進入身體工作是很重要的契機，但，也因為解散的失落感確實造成了裂痕，遺失掉的是那片美好，以往慣性的左腦必定會不想看到失敗，而不斷的想方設法努力挽回；但也是因想留住這份美好，靈啟後內在那股安定力量和對祂的信任，讓我願意把手放開，在掙扎一段時間後，最後我選擇什麼都不做，看著自己在暴風裏浮

沉，引彈未爆時，惶恐不安焦慮幾乎壓垮內在；引爆後，卻突然輕鬆自在，且居然沒沉沒，而是慢慢飄上岸，很快速地結束一個個的合作，且於 2016 年全面退出公司的經營。現在回想，如果當下我選擇反擊，也許只是在對抗我的生命，而此刻也許仍在暴風雨中，逃離不了自己架構的幻境，那一刻讓我學會了「捨」和「勇氣」，在 2016 年 3 月離開上海時，在手扎寫下：「彷彿。去了很遠的地方，一個華麗的冒險，轉身回到初始地，原來，心還在，祂也在，從未離開。」，然後，我回來了，回到台灣。

中國大陸的經驗，對我在人性的試煉上有極大的幫助，因為背後這個推手（祂）促使我離開台灣這舒適圈，讓自己看到隱藏內在的隱性黑暗面，把我在人性層面那所謂是非對錯，完全絕對的二元化價值觀，無情的摧毀，讓我內在像從懸崖邊墜落至谷底處，無法脫逃，似乎這一切又是祂的安排，如祂所教導，「我給你一縷陽光，不是讓你告別黑夜，而是讓你看清黑夜的美好」，如實擁抱黑暗，才能如實擁抱光明，也才能如實領受愛，感謝祂，讓我真正能看見一切都是最好的安排，一切都是來自祂的愛

## （二）中國大陸身心靈行業的體驗和觀察

初到北京時，朋友說北京在區域有個通俗話，西貴、東富、南窮；而區域是以中南海為中心點環狀線散開的環線道路所劃分。幾年下來，我在東西南北區域都住過，因為租房價格飆漲，短短幾年從二環、三環直到退居至外圍的六環居住，可見其快速發展的狀態是無法想像的。也因經濟快速的飛升，在中國大陸的大城市對於身心靈課程，有強烈且巨大的需求，但在所有都講求快速學習，快速得到的心理影響，各式各樣的課程百花齊放，也不斷被快速淘汰和取代，如何舊瓶裝新酒，不斷的創新才能順應市場及潮流。只是過多的「術」，還是讓人易在靈性這條路扭曲，不是走偏了方向，就是全盤否認和捨棄。幾年下來觀察到，在身心靈的課程與產品推廣，研究者自己有幾項的見解如下：

1. 步調快速：中國大陸處於快速轉換的階段，資訊爆炸的環境，凡事講求快、狠、準的高效率和高投資報酬率，故，學員大多希望能快速獲得和轉換，除了在課程中一

定要看到立即看到效果，回到日常生活或工作期待馬上要變好，能持續敲經絡或使用產品的學員為數不多，故常常又故態復萌。

2. 推陳出新：正處於經濟發達過渡期，課程或產品一定要有高投資報酬率，有些上過一次、二次課程的學員已在外面開課，仿效是很難避免，故課程要不斷推陳出新，同樣的課程除了要給復課，每次的課程還要添加不同的東西，要能吸引他們的目光，才得以在業界得以生存。
3. 人性挑戰：前面提到因為歷史背景因素，對人性的不信任和缺乏安全感，且在競爭性背景成長，善於發言和挑戰，故老師必須要能接受課堂中的質疑和挑戰，這是很多台灣老師初到當地較不適應的地方。招生部分，要與其他同行合作，但通常亦敵亦友，沒合作時會在背後放黑函，遇到可以合作時，又回復融洽樣。這亦是我在那學到的關於人性的重要課程，需靠智慧去處遇如何取捨及放下身段，並非由是非對錯的理解所能因應，而確實與研究者以往的價值觀和處事之道是完全不同的，也透過此而學習和擴充自己的包容和彈性。
4. 追求指標：經濟整個突然的翻轉，物質成了象徵性的指標，貧富不均與差異確實存在，在北京不同地段的百貨公司，相同的商品卻販賣不同的價錢，只因顯現地位的不同；而中國大陸各地的有錢人即使不住北京，在首都至少都有套房產，亦是一種象徵地位的意義。當時我身旁有許多學佛的朋友，在天津時有個朋友對我說，學佛現在是種時尚，因為身邊的生意往來都在那圈子；還有那幾年北京的私塾開始流行，有錢人會特意將小孩送到私塾讀四書五經，或許也是時髦的象徵。故在追逐物質的環境下，開始追求身心靈的精神學習，亦是種追求指標的代表。而這反映到課程或產品的銷售價錢，若銷售的價格太低，對有錢人來說是看不上眼的，故在價格定位上確實是要有相當的智慧，還需伴隨配套的行銷手法。

## 第五節 往專業助人工作者前進

在中國大陸那五年，發現前來諮詢的人，幾乎都是因為關係上的問題產生煩惱或疾病，總歸這些經驗，發現實際上是來自於內在的「恐懼」，而產生的各種生命的問題，而這恐懼又來自於對未知領域或未來的不確定性，每個人都想得到「答案」，但對我來說，想要的是如何讓對方「看見」背後的真相，或者是指引出有其他條路的選擇，但選擇權仍舊在他自己的手上，畢竟生命掌握在自己，而不在於這個當下的答案。於是 2016 年 3 月底回台後，開始思索如何藉由我的靈性經驗，結合所學轉化出一套方法，如何搭起一座橋，讓別人接觸或看見肉體以外的真實世界，對於人生有更完整的認識與了解，因而得以不再受恐懼控制，發掘出自己的天賦，進而活出自己，成為一個真正的「人」，而當時很簡單的想法是從學習諮商的專業也許可以找到答案。

### 一、選擇諮商專業為助人工作者之志業

#### (一) 決定進入南華生死系念諮商

研究者自我覺察靈魂意識如何作用在生命中，伴隨在協助靈性工作中，發覺個案的各式問題都根源於恐懼，而研究者疑惑的是：人最大的恐懼不應是面對死亡嗎？但為何總被忽略，且研究者在未有靈啟經驗前，也毫無所察這樣的恐懼，故選擇進入南華生死所就讀，希望能從而探究發生何事。

而選擇南華生死學系研究所，對於在台北工作和生活的我，在理性的思考模式這並非是一個很好的決定，身邊的家人朋友都質疑且反對，他們認為這是不切實際的決定，好不容易從中國大陸回來，且順利回到原來貿易的工作軌道，若要進修諮商或臨終關懷領域，其實在台北也有很多學校，何必舟車勞頓去嘉義唸書。確實，這若是由在靈啟之前的我來考量，是不會做出這種沒有經濟效益的決定；但靈啟之後我已相信隨心所欲，選擇南華又是一個憑藉直覺的決定。離開台灣多年，也對諮商領域完全毫無頭緒，而唯

一脈絡是當時教導催眠的陳一德老師，因從催眠課程學習過諮商技巧，故下意識的問了他，當陳老師回覆並推薦：南華生死學系，我才憶起當時去北京前的另一個選擇；很巧合的是在臉書上看到朋友怡靜正巧提到，在趕研究所期中作業，直覺問了她是在南華念書嗎？當她回答：「是」的時候，感覺又是那隻手推了我一把，所以當下我即決定就是要到南華念書。記得當時在諮商組和生死組面試口考時遇到的兩位老師，永有老師和我的指導教授廖俊裕老師，都問了我同樣的問題，「為何想念諮商？」，而我的心裡答案：就是想念諮商，直到現在我還是感謝當時的那個決定。

## （二）實務結合理論

進入研究所前，由於沒有心理學的背景，剛進課堂時有點忐忑不安，還記得第一堂課是何長珠老師的兒青團諮課程，當時老師問了我一句「很久沒唸書了？」「用專業術語描述？」，當下真的是直接被戳中，既然被拆穿了，因此很快地放下那「逞強」的面具，承認自己確實因為不足才來學習的，不需要表現假裝完美，一切從零開始，這樣的坦然對於之後的學習確實有很大的幫助。

而一系列的諮商理論和實務課程，慢慢發現當時在靈性的學習（催眠、薩滿能量、舞動治療）內容，都可在課程中看到諮商理論的蹤跡；另外，也發覺原來當時在中國的課程或工作坊很多的過程和技術都是團體諮商和治療在做的，如破冰、暖身、建立關係、同理心、角色扮演、團體凝聚力、卡普曼三角關係...，從起初課程中不斷的看到很多的似曾相識，到後面漸漸的串起了前五年的靈性學習，和在中國從事的推廣身心靈工作都有類似的實務出現。彷彿一切就是安排好的，對於文字比較難理解的我，先經歷過實務，再回來填補理論和系統化，似乎是比較容易多了。但確實因為年紀和帶職工作的緣故，在念書的過程中還是有很大的壓力和挫折，猶記研究所一年級下學期時，曾經因為背痛到感覺無法呼吸，而我當時知道這是來自壓力產生的生理疼痛。故，決定離開台灣出走一周至浙江普陀山一趟；離開壓力源和環境，徹底讓自己放鬆，也慶幸前幾年的身體工

作學習，教會自己適時的喊停再重來，且所幸身邊的同學們在課業上和交通上給予相當多的協助，得以完成後面的學習。

### （三）透過學習諮商課程再次處理陰影

很慶幸當時選擇了南華生死系，除了諮商課程外，必修課程生死學概要和生死學英文選讀都幫助了我重新理解，或者說更深入的去看待死亡，之前曾在北京因外宿經歷過煤炭中毒的意外事件，雖未到瀕死，但過程中不斷重複嘔吐、昏厥，那種經歷要死卻死不得的無助感是永生難忘，但這種經歷若沒有透過文字學習，再重新消化是很難產出對我有何的意義；而從學習中再回去看到自己所經歷的靈啟經驗，透過前人整理過的知識和理論，對我來說是一種對生命的更加了然。自己會很清楚的知道，在此時此刻的每一秒的某種作為，都會賦予生命某種意義，這是我經過學習所更清晰的事。

南華研究所有非常多經典的課程，但礙於諮商心理師考程的必修科目限制，故常常必須要放棄很多喜歡的課程，在南華研究所選讀的課程中，印象最深刻的是何長珠老師的一系列課程，每學期都有修到何老師的課，從兒青團體諮商、團體諮商、悲傷輔導與表達藝術治療、生命關懷師，一系列的理論實務課程中，何老師以團體治療做班級經營的模式，除了課本上的學習，在學習過程中也經歷了團體諮商，這種經驗式團體訓練課程，剛開始確實會有點不習慣，但慢慢的發現似乎在學習過程中，也把自己視為個案再次的與自己的靈魂陰影碰面，療癒與和解。其中我很喜歡非語言的表達藝術實作單元：如在兒青團體諮商課程中的人際依附風格量表測驗中，研究者的測量結果：安全／排除是同分，如同在學習單寫得心得「沒意識到自己是具有安全感的，從依附量表的測驗，從家庭樹的組合及樹葉上的愛心，感覺自己的安全感是來自家庭足夠的愛~2016/10/16。附錄二.學習單紀錄」，當然靈啟後感受到祂的愛，憶起早年家庭父母給予愛的支撐，也是極重要的。

而在陰影（黏土）的實作中，看到自己「陰影的部分:總想在理性和感性間取得平

衡，中間橫槓的部分，是分隔開來取得平衡的支槓~，2016/10/16。附錄二.學習單紀錄」，而在此依然看到自己理性和感性的分裂，而後何老師要我在課程後再排列祝福陰影後的狀態，而我只動了中間的橫槓，感覺整個能量開始流動：「修正過:原來理性和感性是可以同時存在，用一個“圓”將之包覆，融為一體，此時原先被封閉的“心”，將因此而打開~，2016/10/16。附錄二.學習單紀錄」。何長珠（2008）在第一屆華人生死輔導與諮商論壇中提出，表達性藝術治療比藝術治療好的原因是更它寬廣，主要的焦點是當事人透過對自己的內在小孩的悲傷與未盡事物的感受能表達出來，以黏土做陰影舉例，通常一般都只做到第一個階段，但第二個階段祝福陰影才是完整且成熟的治療。

在悲輔的曼陀羅繪畫中，看到內在心的能量流動，學習單上記錄著當時的感受「...下意識的就希望整幅圖可以呈現藍色的能量，那讓我想念「家」，一開始就選了3個顏色，白色、藍色、淺藍色，畫的過程中...，從想念中出發，想念那藍藍透白的家，簡單又乾淨，祥和的寧靜，家的召喚讓我開始流動，左腦的靈魂，藏著前世的記憶，撼動著我最初的靈魂本質，神的氣息在左邊心臟的右上方，泛光般的閃耀著，回歸的感覺，神的光芒是黃色，在我靈魂的最深最頂端，獻給我親愛的父，最偉大的祂，只要我呼吸祂就在~ 2017/12/18。附錄二.學習單紀錄」。當時這些實作課程，包括生命鐵絲線、生命書、死亡面具等表達藝術治療學習實務課程，都幫助了我重新系統化的整理過往的生命經驗。由此也可見，雖有靈啟經驗與存有接觸，但身為人的限制，堆積在身體和心理的創傷和情緒，還是需要藉由不斷覺察，才有機會看見深層陰影，進行清理和淨化。

## 二、重回職場

進入研究所的前二個月，又重新回到職場，當時辭職至中國大陸，曾經以為再也不會從事貿易工作，想從此投入關注身心靈健康的工作，但那時除了確定要念書，還未想到下一步要做什麼，而前公司的老闆多次邀請重回公司協助，盛情難卻下答應回

去協助一段時間。起初重回職場，確實有點難進入，從每天泡茶的靜心工作，突然換成快節奏像戰場般的國際貿易工作，搶單、談判、謀略、指揮調度...等無止境的競爭循環，頭腦意識開始高密度運作，身體的背部開始感受到疼痛，才發現原來這是壓力的感覺，原來以前都在，只是我離身體很遠而從沒發現，當然有段時間確實會徬徨，內心也會不斷的質問自己，我的靈性能力在這究竟有何所用？但內在還是相信著一切都是最好的安排。慢慢的在進入的過程中，發現自己在擔任主管的狀態和以往確實是不同，也許經歷過與中國大陸員工的相處，從以往會只要求精確嚴實的作業態度，而後多了一份彈性和柔軟，允許員工犯錯，也會多花點時間溝通和指導。這亦讓我體會到不是只有靈性工作才是唯一的選擇，如何在既有的工作，帶入靈性的態度，才是一種真正實踐的世間法。

重新回到職場後發現才五年的時間，曾經是台灣 90 年代經濟起飛的重要產業，貿易業、紡織業、鞋業都已快速轉移至中國大陸或東南亞而沒落，除了要面對中國外貿強大的競爭和壓力，人才的斷層是很大的問題，這些在台灣走向夕陽產業的專業人才都邁向中高齡年紀，而年輕的一代又缺乏實練的戰場，或者都往高科技產業發展，加上勞動環境的改變，公司呈現了兩極的光景，願意遵從責任制皆是中高齡的員工，年輕的員工則是更嚮往生活品質而要求準時下班，造成在管理上很大的衝突和矛盾。另外，也發現中高齡的員工部分出現中年危機問題，受到景氣低迷的影響，在工作表現上無法滿足公司需求，開始出現抑鬱的狀況，壓力加上情緒問題的惡性循環，是台灣很多中小型公司所面臨的問題，而在之後的進入企業諮商實習，才發現許多公務系統也有這樣的問題。也是因重回職場的觀察所得，故，諮商的二年實習才會以企業諮商為選擇。

### 三、諮商實習進入企業諮商領域

#### (一) 企業諮商

初進實習單位，單位正好開始承接的員工協助方案的業務，員工協助方案 (Employee Assistance Programs, EAP)，即是一種為了因應員工職場壓力問題而發展的實務方案，是企業組織為了照顧員工及提昇生產力，藉由專業工作者及一定服務程序與方法所提供的協助，即透過系統化及制度化的服務方式，來協助或員工解決因個人因素而導致生產力下降的問題，包括生理健康、精神心理疾病、家庭婚姻、法律、理財、兩性情感、工作壓力、職場人際...等問題，達到穩定員工工作品質及安全，並促進勞資關係和諧的目的 (林栢章、王精文，2009)。

初進實習單位，對於心理師的專業和 EAPs 員工協助方案的諮詢師角色確實有掙扎過，心理師在企業組織是難逃助人專業倫理困境的。學者認為心理師、個案與組織會形成一種三角關係 (Shea & Bond, 1997；洪瑞斌，2012)，造成心理師立場與價值的兩難 (洪瑞斌，2012)。而在心理師和 EAPs 諮詢師兩者如何取得平衡是進入企業諮商很好的學習，身為委外式 EAPs 單位與企業之間的溝通橋梁，除了諮詢師的角色，亦兼任個案師的角色，故需多元性的思考不同面向的需求，學者叮囑心理師在員工協助方案的心態不宜是「在不同的地方做相同的工作」，而是「用不同的視野做不同的工作」(楊明磊，2003)。洪瑞斌 (2012) 也指出心理師應抱持多元文化諮商概念進行企業諮商，勿以單一觀點解讀企業，而是嘗試理解組織的多重真實面貌。(王韋琇、陳姝蓉、王智弘，2015)。雖剛開始對於企業諮商有些懵懂，但憑藉在企業工作近 20 年的時間，加上 10 多年的管理職務，都加速協助我進入企業諮商的領域。

由於實習單位所承接的 EAPs 員工協助方案，有中央政府單位、縣市府單位，以及不同行業的指標性的大企業，故在這兩年的企業諮商實習，更能深入了解公部門和私人企業的職場文化和環境，進而能建構出目前台灣社會的階級結構與環境的概廓，

從這小型的社會縮影對我的靈性視野有很大的幫助，社會、工作環境如何影響人性，亦因為這樣能讓我更貼近人。

## （二）諮商實習與社區個案接觸

實習除了面對企業員工的電話諮詢，亦從事社區個案的承接，而在這部分即回歸心理師的角色，初開始接案自然會有新手諮商師的焦慮，畢竟面對的是真實的個案，並非在學校演練的個案。尤其在第一個接手的個案，經過六次的諮商後，提出要更換心理師，內在的挫敗無法言語，「從哪裡跌倒就要從哪裡爬起，歸咎第一次的諮商經驗，發覺導致失敗的主因，在進行評估(E)&擬定計畫(P)確實是未確實做到，尤其是個案的自我評鑑(self-evaluation)未放入諮商中，無所畏懼的探索與自我評鑑是行為改變的正途。~2018/12 諮商學習紀錄」，經過一個學期過後的實習反思中，選擇面對重大挫敗重新站起，至今很感謝在第一次的接案所帶來的挫敗經驗，儘管未曾想過將自己放在專業的角色，但進入諮商中的關係，個案已將妳放入那個能帶給他問題解決的專業位置上，而如何去解決互動的關係位階，建立平等的關係是往後我在實習中很大的學習，亦影響著諮商的效果。當時採用的理論是現實治療，曾端真認為諮商員不必要拘泥什麼規則或技巧，因為治療是一種創造的藝術，透過系統性的揣摩和練習問句技術與其諮商意圖，更能使諮商員新手容易上手，伴隨觀摩學習，之後得以運用自身的直覺或靈感創造自己多樣豐富（廖本富，2002）。反思第一次的諮商經驗，發覺自己的問話技巧以及過於想要成功的企圖，而這悖離靈性的無所而為，當然是無法符合當事人的需求，也因此經驗讓我從課程實習採用現實治療的理論，而後轉為以人為本的人本學派，以陪伴、同理、真誠去貼近個案。

「深夜。寫完個案紀錄，在捷運上突然很想很想吃統一布丁，感覺需要補充幸福的感覺，...企業諮詢的個案，工作的壓力、感情的不順、人生無意義、沒有活下去的理由、服藥的憂鬱症，是我最不想接的類型，總是原地不斷打轉，不斷挑戰我的耐心

極限，更因看到自己的投射而對自己生氣，為何耐心可以用在那些精神症狀的個案，看到自己的分別心。但，昨晚讓我曾經考慮無法繼續的個案，突然對我說：我覺得自己很魯，一直在同樣問題打轉，妳們心理師很辛苦要承接這些負面。內心雀躍的我，...，這一小步我陪他走了八周，於是我說：我知道你在黑暗的山洞裡，外面下著雨，如果你還是想待在山洞，我會陪著你，如果你想出去，我會幫你撐傘，如果你願意再往外一步，也許會看到其實雨停了，外面陽光普照...，諮商師的所有努力只為這片刻的感動。2019.11.26~實習手札」

「那個自殘的個案，那天帶著自己手做的禮物，告訴我發生了一件讓她快死掉的事，但她想到轉化，所以很生氣的那天，不吃不喝一整天把心情做成了二本精緻的繪本，要送給突然跟她說要離開她的重要朋友，謝謝她讓自己長出翅膀，就像她繪本畫的那隻蝴蝶，在寫的這刻我依舊滿滿的感動為她。2019.11.18~實習學習紀錄」

很感謝全職一年實習密集的接案，所帶來的禮物和收獲，也藉由此看到自己存在的生命意義，更因此更堅定這條路是我要走的，謝謝我的這些個案們，他們教會我很多事，但最重要的是「陪伴」和同在（presence），Irvin D. Yalom 認為當治療師在面對不可避免的結局時，如臨終病患，能做的就是存在（being）那裡陪伴病人，而同在是所有療效因子中所蘊含的助人力量。（方紫薇、馬宗潔等譯，2001）。同時要相信個案是專家，只是一時迷路了，只要相信，他們會找到自己的路，且有能力面對自己的人生。梁翠梅（2006）根據自我經驗提出經過高峰經驗的諮商師自身，想法與態度都會跟著改變。認為靈性諮商不需要「再添加」任何技術給當事人，而是「陪同」當事人「返回」自性，因為對純粹存有的了然，當認出整個存有的真相時，療癒就發生（梁翠梅，1994b；1994c；2004；2006）。

## 第五章 生命經驗分析與討論

### 第一節 靈啟前的人生劇本

#### 一、孤兒的劇本-墜落階段（15 歲~22 歲）

英雄之旅是個人為尋找真實自我、完成自我的過程，而邁出英雄之旅的第一步，則是承認我們每一個人都是孤兒，無父無母。因為孤兒代表著一種精神的狀態，無所依靠、無所憑恃。這是成為獨立完整的自己、成為英雄的初始，他必須是孤兒，（呂旭亞，2017：200）。如同漫威系列的英雄電影情節，儘管我的父母已提供溫暖充滿愛的環境，自小內在似乎有一套孤兒劇本，但好像又存在了另一個觀察者，似乎是有兩個我同時存在，直到 16 歲，終於如自己潛意識的劇本開始上演著被遺棄的孤兒的劇情，從天真者瞬間成為真正的孤兒，或許是潛意識透過人生劇本，引領著我走向這趟英雄之旅。而成長於宗教重鎮的大甲，小時候是在鎮瀾宮廟口玩耍長大，當時還沒改建成現在的雄偉模樣的廟宇，生病時最常喝符水或香灰，加上來自大家族的傳統文化，仰望和尊崇上天這件事是自然且重要的；而當被遺棄或拋下的議題出現時，內在的矛盾出現，如同羅布·普瑞斯（Rob Preece）從榮格個體化歷程提出靈魂的自我轉化五階段中（請參照文獻第二章，第四節，一，之（四）），第一階段的墜落出現，因失去摯愛的外在事件，引發靈魂的議題。而在階段如同卡羅·皮爾森所說，孤兒的自我防衛的方法之一，試圖抓住天真不放，否定他們自己的痛苦，也會因此變得自戀和漠視他人的痛苦（徐慎恕等譯，2000：41）。猶記當時父親過世後，回到學校時同學小心翼翼地對待，但我表現出似乎從沒有發生過任何事，和同學一如往常的來往，當時應該是以為只要天真的繼續過活，爸爸不在的這件事就不會被發現亦或者內心是拒絕承認，至此隔開了內在真實的感受。

## 二、踏上英雄之旅（23 歲~36 歲）

「為什麼是我？」一連串的打擊、挑戰不斷襲來，典型的孤兒反應—受害者的心態、自責、希望被拯救、責怪上天的不公，照映出內心的需求是脆弱和渴望互助，卡羅·皮爾森在內在英雄一書指出孤兒的終極目標是獲得安全，而每個原型都向外投射它自己的學習功課，被某一原型主宰的人，會視其目標為無可取代的貴重（徐慎恕等，2000：8），也因為命運這隻大手將我推出舒適圈，當被遺棄劇本來到高潮時（媽媽的驟逝），內心似乎墜落到無底洞，而走到崩潰階段（Rob Preece 的自我轉化第二階段），即使內在害怕和恐懼，對老天的憤怒，當時的我覺得必須走上與祂對抗之路，成為鬥士者，自翊我的命運靠我自己開創，卻不知當時的我不斷地走向背離祂的路，在職場上「用力」工作，想在社會的價值中證明自己存在的價值，外顯倔強和不願認輸，不願承認自己內在的脆弱和不安，在感情親密關係中，想要獲得安全感或依靠，其實潛意識卻不覺得自己可以獲得幸福，受害者的角色框住了我的內在，為了避免再受傷，與人的關係保持著距離，或者說是連自己都不願意靠近自己的「心」，因為太痛了，故選擇能夠承受的防衛機轉應對，而在此階段都尚未踏入榮格所說個體化歷程。

## 三、小結

墜落和崩潰的階段促進內在的覺醒，如同當下力量的作者艾克哈特·托勒根據宇宙運行的原理提出兩種宇宙運動：擴展和收縮，而這樣的展現亦在人體的心臟和呼吸可見，而人的生命發展亦由「外顯」和「回歸」體現，有些人會在成長和擴充的外顯過程中，因太早發生的回歸過程（外相的瓦解），如小孩過早面對死亡、殘疾等，而在外顯階段被中斷，也可能促使某人的靈修覺醒提早來臨，當外在的目的被截斷，而向內尋找，一個與內在目的一致且更深層的外在目的將浮現（張德芬譯，2008），由此可見，此階段的生命歷程和發生似乎對於之後靈啟經驗埋下了伏筆。

## 第二節 靈啟後看見另外一個世界

### 一、靈啟的發生－「看見」真實

在這一杯茶的瞬間，打破我這麻瓜對這世界的看法，內在宇宙發生了大爆炸，剎那，像瞬間被打開的瓶塞，坐在椅子上的「我」嚎啕大哭，訴說著前世與此生的生命目的，而那個活到 30 多歲的我，同時存在那且帶著訝異看著這一切，但所發的這一切卻是那麼真實，而我亦在那刻看見另一個真實的世界。試回想那一瞬間，對於靈性從未涉足的我，在當下卻是毫無一絲懷疑相信這一切的發生，我想祂是要教會這個自以為是的我什麼是：「臣服」，所以只能用這種令我不設防的方式馴服我的心。

而靈啟的發生，從現今量子世界來看，零點能量場和糾纏現象解釋了某地意念產生的訊號會在幾英里的異地被接收，說明萬事萬物皆有「連結」，地球上每一個人都有不同的纏結與光索連結；量子物理家安東·柴格林的團隊反覆證明同一顆分子是可以同時存在兩地（梁永安譯，2008），意即在纏結中粒子與粒子之間藉由一條「光索」連接著我們彼此，並且傳遞著特定的振動頻率與密碼，意謂著靈啟那時，在北京招待所的靈媒和我，因振動頻率一致而接通聯結，故意念在某個空間重疊，也因而一起打開了另個時空的我，看似無從解釋，但在宇宙的空間中有許多肉眼所看不見的事務正運行著。

而靈啟的經歷感受，彷彿經歷著某種精神死亡和再生，Kramer 主張當一個人的信仰或觀念改變、改變或結束一段關係的時候，會經歷到「小死」的感受，在自我意識中某些舊有的內容不再適用而被拋棄，加入新的內容後重新整合，以致個人的態度也產生了改變。而一般人類的心理療癒是在受到傷害或產生分裂時，以精神死亡或再生的功能型態出現，藉由焦慮的內在化、自我懷疑以及對生死的恐懼的探索中，醞釀產生新的自我，這就是「大死」（方蕙玲譯，1997）。如同前面討論過的研究者所經歷的靈啟，類似馬斯洛（Maslow）所稱高峰經驗，而梁翠梅（2006）亦認為高峰經驗—是小我實踐

(self-actualization)的極致、大我實現(Self-realization)的過程，或說是小我的終點(死亡)、大我的始點(新生)；如同一個圓，高峰經驗是分界點、也是銜接點，它既是出口、亦是入口，而將帶來嶄新的視野與意義。故對研究者來說，因為這個靈啟事件的發生，對於存有的知道，彷彿內在的心眼打開，開始以一種不同的視野視看待這個現實的世界和自己的生命，而至今對於那次的靈啟經驗除了感動外，後續的生命歷程有更多的感恩及讓我珍視當下所發生的一切。

## 二、邁入個體化歷程

蔡宜秀(2019)認為靈魂療癒是靈魂在自我覺醒後，連結過去的創傷，不再停留在過去的創傷和失落經驗，由還原過去的因果關係而創造出新的生命觀點，清淨靈性，回歸原始的自性。對研究者來說靈啟觸發靈魂的覺醒，對過往事件確實有不同的洞見，從過往的悲憤情緒到轉化為這些過往的傷痛都是帶給我生命中學習的禮物。莫瑞·史丹稱榮格的個體化過程為自性的體現，對於熟悉心理學的現代人而言，靈性覺醒可能只是意謂問題暫時緩解，靈性追求和靈啟經驗之獲得可能只是個體化道路的一部分，而在研究者經歷靈啟後，開始自發做懺悔和感恩的情緒清理；由此可見，靈啟雖觸碰到靈性存有，但並不代表這一切就結束。

當時的我很清楚靈啟的經驗只是個「開始」而已，威爾伯(Ken Wilber)亦認為接觸到更高的我並不是所有問題的結束，超個人經驗並不是可以解決人在生活中所遭遇到的問題，反而更要在生活中不斷的成長與超越自我。(廖世德譯，2005：430)。而在這十年間，對此感悟更深，當遭遇到生活某些挑戰時，朋友會說那為什麼不用超能力，當然有些是開玩笑的說，不過也確實會有被質疑的聲音，既然都可以知道別人的事了，為何不幫自己？對研究者來說，我很清楚靈啟的經驗雖觸及到另一個真實世界，但這能力或天賦不是讓自己過得更好，生命的過程是一種體驗，而其所產出的意

義，才是對研究者走這趟人生的最大意義。故，靈啟經驗促轉研究者的生命由外轉內，進入如榮格所說的個體化過程，或英雄之旅的開始轉化。

### 三、靈啟經驗誘導內在轉化

研究者這一路自我探索與修復歷程，與榮格主張的個體化過程有相似之處，而自身的靈啟經驗對應到羅布·普瑞斯（Rob Preece）從榮格個體化歷程提出靈魂的自我轉化五階段中，似乎是研究者因有了靈啟經驗，直接先到第四個階段（自我臣服），但還是因為靈啟的觸發才經歷因自性在死亡和轉化的過程中，而願意放下，轉化至第三、第五個階段（面對真相、再生）。陳秀蓉（2011）指出郎尼根的論證在認知結構中具有一個誘導性與人類「洞察」事物的心理現象密不可分。而這認知的轉化過程類似某種內在的召喚（call）歷程，「經驗召喚理解；理解召喚判斷」。（請參照文獻第二章，第四節，一，之（二）），故，由此可見，研究者的靈啟經驗誘發自身內在的靈性意識轉化具有重大的意義。



圖 5-1 Rob Preece 五個自我轉化階段與研究者自身歷程比較圖

而究竟為何會有如此的差異，研究者對於自身的觀察是，因為靈啟經驗產生瞬間的頓悟，而對存有全然臣服，也因此臣服而產生新視野，而做出行動，回頭面對與處理生命過往的創傷事件，如同榮格所說靈啟是一個示意，靈性追求和靈啟經驗的獲

得獲得可能是個體化過程的一部分（吳菲非譯，2015）。

#### 四、小結

靈啟的發生，從肉眼的世界看來是神來一筆，無從解釋為何發生？但若用左腦推論，在 2010 年底，如果我沒有可兌換的免費哩程數，如果哩程數比較多（改變旅遊地點），如果 2010 年初公司旅遊不是去北京（我不知道原來表姊在北京），那北京這一趟旅遊確實不會發生，從這脈絡看來生命的事件似乎是被安排好的，或者說是因緣聚合，即是量子科學或薩滿能量學習所呼應的宇宙是由一隱形網絡所形成，事件不是獨立存在，而是像量子、粒子一樣，只存在關係中（梁永安譯，2008）。

而靈啟發生的意義為何？榮格學派將心識視為一內涵千變萬化的精神容器，將靈性的覺醒解釋為「一種極重要且具有天啟作用的內涵進入意識」，並因此而產生的「新的觀點」（鄧博宸譯，2009）。對研究者來說，確實感受此心識的容器被注入了某種物體，而產生的化學反應，而引發內在的爆炸，而這靈啟經驗搭起了令人信服的連結，與遠在心靈或靈魂之外的超越者、存有之本連結（吳菲非譯，2015）。在靈啟的當下，與存有合一的感受，如同，Antti Piilola（2015）提出哈波德（Frederick C. Happold）跟隨威廉·詹姆斯（Willian James）之後提出另三項的神秘體驗特徵，其中在 7）項中：確信熟悉的現象自我不是真實的我，意即在統一的神秘體驗中，自我不再與體驗的對象分離，體驗到與絕對的統一。對研究者來說這即產生了重大的意義，在此之前由於不識祂，更無法確定祂是否存在，故，對祂敬畏、對祂有期望到失望，以為被祂遺棄的憤怒；但在靈啟時，立即認出了祂，憶起了祂，感受到無限的愛而放下及臣服，是「知道」祂其實一直都存在，當憶起的同時即知道這隱形的依靠一直都在。

故，靈啟對研究者來說是某種觸媒，其意義在於促使研究者的靈性覺醒，成為真實的自己，因有了嶄新的視野，而往內和往外的目的都不一樣，曾經發生的事件和生

命意義和價值都有了新的詮釋。

### 第三節 靈啟後的展開新的人生

#### 一、走入靈性學習之旅的價值觀轉變

轉化歷程研究的代表人物梅茲洛（Jack Mezirow）提出當遇到生命中的重大事件，已經無法用原本的生命觀點來合理解釋，才有可能觸發轉化而進入轉化學習，而轉化學習即為梅茲洛（Jack Mezirow）的核心理論，而引發的改變歷程為觀點轉換（請參照文獻第二章，第四節，一、，之（三））。研究者雖非經由自發性內化引起的觀點轉換，但因靈啟後而進入靈性學習，且藉由靈性學習確實帶給研究者，在生命和生活有很大的改變，解構原本對社會的認知，價值觀也因此而有轉換，比如除了靠左腦判斷來理解生命所發生之事，右腦的靈性學習加入可更全觀的去了解生命，而這也是很多人邁入靈性學習的原因，冀望物質和精神的追求可並駕齊驅；其追求順序，亦可先完成物質在追求精神；或者精神豐盛後，對於物質相對可望降低，而達到滿足點。故，當研究者聚焦在物質和精神世界的平衡，需要和想要的問題即會跳出，而這也是研究者在學習北歐符文開始改變的價值觀，也因此價值觀引導著生活方式的改變，亦會更清楚自己真正想要的世間生活方式，且朝著那個方向走去。

開始靈性學習後，接觸到很多年輕人在 20 幾歲，即開始接觸和學習靈性，一則以喜，一則以憂，羨慕他們這麼早就有靈性覺知和意識，但又為他們投入靈性追求會不會只是跳入假喜悅的狀態而擔憂，但其實這一切又是自己左腦的運作，內心很清楚每個旅程都是屬於個人獨特的道路，沒有好或不好。從這也看出靈啟後的我，還是會有左腦或者是小我的想法出現，但很快就會被內在更高的洞見切斷，過往習性和慣性的截斷練習是需要日常生活和事件發生的干擾，而整個世間生活的日常即是我最好的練習場。

## 二、靈性學習帶出的不同的生命視野

「身為一個大地守護者的薩滿我不算稱職，但我想就像老師說的，我們做的並不是幾十年後能看見的事，而是百年後留給下一代的事，我努力著~2013.1.20 手扎紀錄」。

在未涉足薩滿學習前，對於宇宙自然萬物並沒有太多的連結，雖然偶而也會爬山，也喜歡到山中感受心靈被淨化的感覺，但在它（大自然）面前確實沒有謙卑之心，直至薩滿一系列的課程，感受到能量，才知道大自然的力量而起敬畏之心，因在課堂中育青老師會引領我們透過課堂上的學習、練習，對於這塊所處土地產生連結，從育青老師的訪談稿中也可見他對學習者的希望，「期望能夠創造臺灣最底層、根部的支持系統，一個隱形的支持系統。希望學員能夠在學習後回到自己的生活或工作場域中，以薩滿的方式給予身邊的人、動物、植物支持照顧的力量，進而讓整體社會能夠逐漸產生向上的趨勢。當這塊土地健康的時候，土地上的人才會跟著健康。」（呂沛玟，2019）。這是研究者去上課之前所未期待的獲得，看似對靈性能量的學習與開展，整個學習卻慢慢的導向對於這塊土地的感恩和珍視，這亦是研究者始料未及，能有此寶貴的獲得；同時因為看見它（大自然）的力量，感受到它（大自然）的支撐，慢慢讓自己的心沉澱下來，因為感恩土地的供給，會思考究竟渺小的我能回饋的是什麼？也因這樣的心念改變了日常生活對於食物、環境的使用方式。

育青老師也說過：「薩滿就是忠實面對自己跟世界的方式」，我很喜歡育青老師以身作則的引導我們，教會我一種健康的生活態度，即是忠實面對自己和這個世界。當然其它的靈性學習，點點滴滴的影響著我重塑價值觀和態度，對我來說這些靈性學習不是術的精進，而是讓我更扎實的體驗生活、觀察生活，與以往不同的是那種貼近生活的感覺，學習到的是「實在」、「真切」或者就是「真實」的感受，而生命因此而更飽滿。

### 三、靈性學習的兩股雙向循環

而在靈性學習的場域中觀察，而並非如馬斯洛（Maslow）的金字塔階梯理論，在每一個需求滿足後，才繼續往上追求，研究者在學習場域中遇到很多年輕人，為探究生命意義很早就踏進靈性學習領域，他們對於生存的需求安全也尚未達到。且這幾年下來的學習，體驗到生命是一場循環式的學習，如同艾瑞克森（Erikson）對於其社會心理八階段的看法，一個階段沒有所謂的完成，而是持續一生，若在某個階段沒有順利完成，任何時刻都將可能影響到與他人的關係（馬長齡等譯，2013）。卡羅·皮爾森的英雄之旅也指出非線性和逐級攀升的階梯經驗，而是循環或迴旋式的推進，或者需視圓錐體或三度空間的螺旋體（徐慎恕等，2000：18）。故，對研究者來說這一趟回家（心）之旅，是一趟循環且剝洋蔥式的垂直且橫向的經驗旅程。

（一） 垂直縱向上下循環：透過往上從靈性獲取的知，以及往下學習薩滿對土地的扎根，形成一股腳踏實地的循環，當靈性的視野愈高（大），幫助我彎腰（謙卑）的珍視大自然的所有存有，學習薩滿的能量，有穩固的力量，讓我能生成勇氣，站直身子而不畏懼未知，那些從小對於各種未知或黑暗的害怕，慢慢地遠離我的心，而我的心裝進了「力量」、「勇氣」。

（二） 水平橫向左右循環：生命一連串的事件在靈啟後，開始往內在探索究竟，我是誰？我存在的意義？事件的背後是什麼？欲往內（深處）探究，同時有一股驅力會向外彈射，似乎透過內省而視野向外擴展的更寬（大），因而生出「彈性」、「柔軟」。

### 四、小結

靈啟後，雖然靈性的學習彷彿是身後的大手推動，但對於從未涉及靈性的我，確實有許多幫助，藉由前人所留下的靈性知識和理論，引導並帶出自己的靈性價值觀。藉由靈性的學習進入對於靈性能量的熟知，這隱形的網路脈絡連結到每個事件背後的意義，

覺知覺察的擴充於萬事萬物；當然很多時候會習慣的回到原來的意識思考模式，畢竟長久處於一種被限制住的意識中，加上身為人所處的世界免不了外境事務的干擾，要維持在靈性的頻率中還是很困難的。而現代科學已經發現人體在經歷各種情緒時，亦會產生酸鹼值和賀爾蒙等化學變化，各種正面的經驗和負面的情緒存在於每日每刻，這些情緒不但能自體內給予我們力量，也能將此力量擴充到身體之外的量子世界(達娃譯,2010)。由此得知，外境的事務不見得對於靈性的學習都是有害的，我們需要在這世間鍛鍊我們的心，且學習與之共處，對於提升靈性亦都是有相當的幫助。

「覺醒」的召喚有部分可能來自「觀」自身的圓滿，而這個觀非僅指表像的觀，而是馬斯洛(Maslow)所謂的高峰經驗—覺察自己的本性(廖世德,2008)。靈性學習的介入，可以幫助研究者從外境中斷，且學習中價值觀的轉化，並引導著思考意識往著另一邊走去，然後出現一種模式：覺察、省思再做出新的決定，這幾年在這樣的嘗試中不斷的練習，不斷的循環著，生命能量一直滾動著，新的想法、新的意識、新的體驗，這都是靈性學習所帶出的意義。

#### 第四節 靈啟後的中國大陸經驗

##### 一、重新(心)歸零

榮格在《人及其象徵》(Man and His symbols)一書以個體化歷程(process of individuation)談「旅程」。因內在的召喚而浮現的旅程指的並非真正的旅途，而是內在的旅途，開始質疑我們所建立生活的種種假設，而離開家前往異國，是動搖我們所有既存概念的方法之一，會經歷文化的轉換，因而幫助我們脫離原先的社會與文化制約(廖世德譯,2008:38)。靈啟後選擇至北京，至今回想起確實也是讓自己在各方面重新歸零，捨棄耕耘十年的安定工作和熟悉的生活環境，到一個與原先文化背景和價值觀迥然差異的地方，放棄掉原先的專業，從零開始摸索，從原本高高在上的位置，擔任靠著頭

腦與指揮的管理階層，轉為親力親為的勞動工作，有時因人手不足需要幫忙刷馬桶時，那時會有些念頭出現：「妳也有這樣的一天啊！」、「我究竟在這幹嘛！」，才驚覺自己沒有在物質受苦過的經驗，儘管內心因父母的早逝而遭遇到煉試，但確實到了 30 多歲卻還是處於物質的舒適圈中；縱使大學畢業後需要自力更生養活自己，但努力工作即便獲得報酬。總括說來，在現實環境中還是未遭受過太多的挫折，沒有窮到需要為經濟憂愁，而這亦是研究者無法深刻理解現實中因物質匱乏，遭致內心所必須承受的苦，而這樣的重新歸零，才讓我真正體驗到所謂落地的現實。

同時「出走」至中國這一大步，把自己「逐出」原本熟悉的一切，把我原先在現實世界的安全感打破，固守十年不變的感情、堅持十年不換的工作，而這卻是因被遺棄的恐懼而緊抓不放「安全感」或「舒適圈」，並非是真的安全感，這亦反映出研究者的生命處於一種僵硬、靜止的現象，要成長、改變，就必須讓自己流動起來。而我身後的這隻大手推了我一把，似乎有某種意涵，羅布·普瑞斯（Rob Preece）指出不論是內在旅程還是外在旅程，召喚我們的呼聲，有一部分便是要我們掙脫現有心理環境，因為現有的心理環境把我們禁閉在一切既成概念及期待之中，這種禁閉感會從我們內在深處召喚出某種東西，要求我們打破現有固定的世界，以求成長（廖世德譯，2008：39）。回顧研究者的靈啟發生在北京，而靈啟後研究者又立刻決定到北京去找自己，或者是說想去那找答案，「我是誰？」、「發生什麼事？」、「為何發生？」，而這似乎是如羅布·普瑞斯（Rob Preece）所說透過這樣的內心召喚，將我從原本固著的自我脫離，進入榮格所謂的個體化歷程。

## 二、回歸身與心

「能量醫療」在這幾年成為身心健康的另一種選擇，「心念」、「念力」也逐漸廣泛的運用在身心療癒中，形成念力科學，包括能說病理的生理疾病，或無法具體形容的生

理疾病，相信未來將會被更廣泛的接受，台灣知名的許瑞云醫師這幾年推廣心念醫療或能量醫療不遺餘力，她認為心念醫療的主軸在於回歸身體的主宰－「大腦」，因為大腦是神經系統最高主宰，其控制心念活動的發生，又與免疫力及內分泌系統密切關聯，對於各器官組織能發揮作用，因此透過大腦來調整影響健康的心念是最佳途徑（許瑞云、鄭先安，2020）。研究者自身的經驗所得，雖經過靈啟，但身體或心理的傷，並未像當時開啟時的爆破，把這一切過往的創傷、情緒全都炸掉，當下只是能用另外一種視野去看待和理解，也很清楚這只是療癒之旅的起頭，確實有了這樣不同的視野後，而帶動念頭或行動做出和以往不一樣的想法或作為，但因習性已形成或身體的僵固一時還是無法全部放下，「我發現用肢體表達語言的感受是我不擅長，同學卻認為我肢體柔軟→矛盾；害怕表達真實的自己，但有什好害怕？原來在下面恐懼、緊張；為何害怕別人跨越安全線？害怕親密的舉動？害怕被愛？為何？怕受傷？怕失去？2013.11.5~手札紀錄：舞動治療」，由記錄可知，當時已經靈啟後的一年，但內在的情緒尚未解構和清理完成，即便對於此時此刻的我一切都還是在進行式中。

故透過敲經絡處理身體的舊傷和心理的情緒，舞動治療來拆解身體的僵硬結構，對於研究者來說經由非語言的動功，或者是說身體工作，有其重要的幫助和影響。在身心學的基本論述中，反駁了身心二元思維，強調身心合一，認為身體是一個活生生的有機體，是不斷改變、動態流動，且富有感覺、智慧，當對身體的觀察能由第三人稱移至第一人稱，即可由物化的他人角度移至從主觀角度來探索內在經驗，也才能經驗內觀觀自省的過程（林大豐、劉美珠，2003；曾于珊，2020）。我很感謝當時意外進入身體工作經驗，教會我「覺察」的要義，透過對自我身體的覺察，解構身體和創傷情緒，為身體騰出空間的經驗，如同裝滿水的容器，若不倒掉容器中的水，如何騰出「心」的空間，裝進「新」的經驗，也教會我，無論何時只有我想要，都可以有新的經驗和新的生命展開，只要隨時保持在覺察的狀態。

### 三、身體工作之於我的生命意義

「我曾經上過很多的課程來尋求自我的突破和成長，知道很多知識和概念，但那只是意味著很多資訊的搜集和整理，並不能改變我，因為我沒有真正體驗過。但智慧，卻是訊息，它給我帶來了轉化，這轉化是通過身體感官的打開和復甦才實現的。原來，我們的身體真的能說話。」「我發現我把恐懼藏起來，和身體斷掉連接的時候也藏起了我的愛和感受。而當我承認它面對它，釋放它的時候，愛就自然的表達出來，我也更加真實。」「我的腿細了，腋下的結節也小了(情緒點)，身體在大量排毒。那天和我老闆談話，我自己都嚇了一跳，我可以安安靜靜坐在對面聽他抱怨，既不生氣也不煩，甚至很溫柔的給他回應。這在以前根本是不可能的。還有一個一直控制我讓我無法放下的貪念，它就那樣沒有理由的消失了～課程回饋：摘要自微信公眾號」。從經絡下手處理情緒和疾病的推廣，當時在中國大陸的課程後收到很多學員的正面回饋，在那些年對我來說都是很大的推動力，那種覺得有人需要我，和想分享這份美好的心念，讓我不自主地扛著的大旗往前衝，而我們的團隊成員，受到我們姊妹倆的影響，開始穿著中式的衣服和大袍，同時也引領學員的跟穿風潮，或跟用我們所用的靈性物件，學員或客人甚至稱我們是仙女們，對當時追求靈性真實的生活的我們，確實是有一段很快樂和美好的生活，儘管我已是在當時有所覺察到這狀況，且常扮演潑冷水的黑臉，其實必須承認當時的我亦也享受這樣的快樂。

回頭再看當時所發生的一切，那時我的真是「天真」，又過於追求所謂的純粹，而差點錯過所謂的「真實」，當下意即包含了現實，很感謝這個大禮物，在我差點踏上靈性歧路時，給了我修正的機會，讓我重新思考著：「妳究竟想當一個怎麼樣的引路人？」、「想被需要或只是想要？」，冥冥中似乎引導尋找這個「我」，重新校正再出發，也帶領我重回學校，去釐清究竟擁有的靈性天賦能做什麼？至今我還是相信身體工作和非語言的舞動確實是一條通道，可以幫助人打開五感官去覺知這個世界，因為我亦也受用過，

但靈性啟動後，如何落實再現實的世界及真實面對生活才是更大的挑戰之一，亦或者對我來說這才是靈性啟動的意義。

#### 四、小結

無論是中國大陸居住的經驗或者是身體工作的經驗，對我來說，在目前整個生命歷程中是很重要的一環，對於身體、情緒和靈性的視角也有著極大的影響，透過這幾年的經歷、省思、調整，學習如何將靈性注入日常工作和生活，內在確實產生了某種的蛻變。對於少數那些突然經歷到看似不可逆轉的戲劇化覺醒經驗的人來說，還是需要經歷過一個過程，好讓新的意識狀態逐漸流入，轉化每件所做的事，然後整合進入生活（張德芬譯，2008）。

誤打誤撞進入靈性圈工作，雖然藉由靈性而具有實務經驗，但也因面臨到與外境生存而產生的人性問題。因為「出走」經驗，內在和外在遭遇的強度測試，而終至迫使卸掉原有築成的防備，因我必須要做出抉擇，接受失敗，然後放下，亦或者是築起更高的城牆；當決定放下的那刻，我也知道往無畏無懼的方向再往前一步，而這也是勇氣的生開始。

前五年在中國大陸的工作經驗，又切回「需要」和「想要」的議題，不僅是對研究者自己本身，在面對他人也是，當能量流動的時候，我能腳踏實地的雙腳踩在理智與心智、真實與現實，回看後五年的重回職場和學校，是要我真正成為「人」的路走去，真正實踐生命的意義。

### 第五節 靈啟後對身心靈的影響

#### 一、超越的意義

這幾年在研究所研讀諮商，更體悟到實務和理論需並駕齊驅的運行，所有的事物都是依據脈絡而行，因脈絡而產生意義，若實相無法產生出意義，那存在很容易失去依靠，

在實習當中接觸到的個案們所得出的心得，其實常常他們只是「迷路了」，把自己給丟失了，所以困在某個角落，如同人本學派所說，相信個案是專家，如何陪伴他們找到出口，是在這些年從理論和實務中所得，與其說成為一個專業助人者，對我來說成為陪伴者，協助個案找到生命的脈絡，自然他們會找到答案或意義。

馬斯洛（Maslow）認為：「我們需要『比我們更大的』東西，激發出敬畏之情，重新以一種自然主義的，經驗性的、與教會無關的（non-churchly）奉獻自己」（李安德，1992）。靈啟後因自我的消融經驗，而起服務之心，自然想往助人工作的到路走去。對研究者來說，用「服務」取代「奉獻」的意義，是因為後者包含著深遠重大的責任，深怕自己無法做到，故不敢輕易承諾，可見當時意識仍操縱著自己，慣性用著理智的天秤估算著；且起初在這條靈性道路上，秉持著謹慎小心的態度走著，深怕一不小心就犯錯，能看出當時所呈現的靈性態度並非是自信、自在喜樂的，亦是存在著分裂的狀態。直至後續的靈性學習和身體工作經驗，不斷的透過學習和助人工作中的反饋，解構自己原本架構的意識認知，慢慢的覺察不由意識操控著告訴自己，哪些該做，哪些不該做，而進入隨順因緣的態度，反而結果都是超乎預期或想像；而這樣的轉化或者是價值觀的改變，都是透過與自我和靈性存有連結所獲得。故超越的意義對研究者來說，是藉由對宇宙間的萬物萬事，發出一種感恩和謙卑之心（念力），隨順於施予和獲得的循環中，也因此身心靈得以安在與平衡。

馬斯洛（Maslow）的自我實現到自我超越的過程，意指心靈朝向自我實現，這裡所指自我不是小我，而是大我。小我實踐（self actualization）是指情緒體、認知體、身體的需求滿足，大我實現（Self-realization）則是無我利他的天命完成（梁翠梅，2006）。在屆滿十年之祭，透過進入身心靈的領域又回歸到世間的社會，看似一場華麗的冒險回到原點，但我知道這個原點已經不一樣了，我想這對我來說亦是種超越的意義。

「Open mind、Pure heart、Simple life」，這是某次薩滿課程上育青老師給我們的話，

他要我們最好的狀態是有一份工作，一份志業（志工），和不斷的練習覺察，而我一直把這些話放在心上，學習是一輩子的事情，要不斷的訓練並提醒自己時常保持「身、心、靈三者合而為一體狀態，才能夠成為一個穩定的介面」，並且有耐心的將所學「落實在生活裡的每一個當下」。「薩滿不是一種學問，是一種生活方式，你面對世界的方式。若這是你的生活方式，就會是每天生活的一部分嘛，所以需要每天落實的進行。」

（呂沛玟，2019）。走到現在，靈啟經驗對我來說是當頭棒喝，敲醒我的心，而這十年來的經歷和學習，無疑是讓我如何能使身心靈更安穩的走在回家的路上，且從自詡為走在前面的引路人角色，位移到走在一起的陪伴者角色，感恩這一路的走來能到現在的位置，謝謝祂，謝謝我身後的大手。

## 二、愛的真諦

靈性是個人與生俱來的、是個體存在的一部份（如同身體、心智和情緒等存在的真實），是對更高層次事物、更崇高力量的覺知，是與自己、他人及全人類與所有受造物相連結的感覺，是對存在及生命意義的更深刻體認與發現（邱淑芬，2002；徐巧玲，2016）。弗蘭克認為人的生命無法重複，也不可取代，每個人都有他自己的特殊天職或使命，也只有他具特殊的機遇去完成其獨特的天賦使命，而此使命是需要具體地去實現的（趙可式，沈錦惠譯，2010），靈啟後急於分享自己所看見的世界，內在很想跟每個靈魂說：「你知道愛（祂）存在嗎？要不要趕快醒來？」所以很拼命的推廣課程想讓大家受益，但走到現在，我想每個靈魂都有選擇好的時機，就如同在我身上所發生的，確實身邊知道的人會羨慕我的那一秒經歷，可能對很多人來說要花上很多的時間，但是，我相信一切都有其祂的安排。如同金字塔理論，有些人修行是從金字塔下層往上，而我從金字塔頂端往下修行，其實所走的道路其實都是一樣的，總是會憶起祂，高峰經驗的動力源如 DNA 之「雙股螺旋體」建構，有雙重並行且交互感通，一股力量是來自：

有機體本身的成熟，謂之時機（Timing），亦即「因緣和合」下的自然發生；另股力量則來自：出離動機、即「超越性動機」（Meta-Motivation），因著對物質與外在價值的滿足乃至饜足、甚而「饜足後的嘔吐感」、所激起的厭離心、進而產生所謂自我實現與自我超越的內在驅力推開這扇大門（梁翠梅，2006）。

加拿大耶穌會學者郎尼根建構的認知理論中，魏嘉華（2007）指出超驗法的第二層超越的意義，來自神無限的愛能滿全自我超越的能力，亦因這樣無條件的愛使我們能重新評估自我價值並且轉化我們的認知。張益榕（2015）在愛的意義一節中提到 Frankl 認為人生最大智慧的真理就是永恆的愛，愛是人類追求的終極目標。他領悟到信仰所授予人類的最高天機：人透過愛並在愛中得到拯救，愛是進入另一個人最深人格核心之內的唯一方法，沒有一個人能完全了解另一個人的本質精髓，除非愛他，藉著心靈的愛情，才能看到所愛者的真髓特性。

「她說：看著血一滴一滴的留著，感覺到自己的存在。問她：刀劃在身上不痛嗎？她說：不痛，因為心更痛，淚水再度在臉上氾濫。哭著說叫他們不要再說沒事的，不要想太多！我願意這樣嗎……這是個案的「獨特世界」，是我難用原本自己的價值觀能夠理解的…，即使是把抱枕當作對方，她還是無法下手，她說：我沒有辦法打他。於是她選擇自傷，且是要痛感的方式，用刀不斷劃自己，或是捶牆壁，只有痛感才能感覺存在，這是真實人生，卻是我之前所不知道的另一種人生。2018/10~諮商學習紀錄」。這是第一個承接的自殘個案，在第一次的初談，看著她不斷的潰堤，像個快溺斃的人，很想丟一條繩索讓她爬上岸，只是當時剛結束第一個令我挫敗個案，我懷疑著自己的能力可否承接住她，但行政督導還是認可我的能力而將案派任給我，於是我和她走了一年半，從前半年的每周一次，到後一年的每二周一次。當時的我開始位移自己的位置，也從這個案中練習著陪伴和貼近她，在不到 2 個月的時間，個案已經開始出現轉變。

「妳有多久沒傷害自己？」「對欸，1 個多月了，我都沒劃自己了」「妳覺得做了什麼幫助自己？」她害羞地低頭竊笑著「因為我現在每個星期都有來諮商」「那還為自己做了什麼？」「我把自己從那個黑洞拎了起來」～謝謝妳這麼努力長出自己翅膀，謝謝妳沒有放棄自己，只有我倆知道妳這 2 個月經歷了多大的困難，但妳還是爬出來了，儘管好幾次的晚到或未至，都讓我心驚膽跳，怕明天的新聞上看到妳的消息，但妳還是靠自己的力量活著，我們一起加油。2018/12~諮商學習紀錄」。

而從這個自殘的個案中，學習到了陪伴的力量，以及慢慢的發覺到，靈性的能力在諮商中所產生的作用，當我的能量是穩定的，我也可以包覆著個案在 1 個小時的談話中，透過建立起那條隱性的連結，支撐著她，慢慢地「知道」我可以做什麼，原來這就是靈性的無所做為，當個案的能量慢慢的回穩時，自然而然她有能力去面對她的人生。個案從被動的運動，到熱愛戶外運動，從枯萎無能量的她到現在變成閃閃發光的女孩，在 2020 年六月最後的一次見面，問她為什麼改變這麼大，她說：「因為我知道原來還有人愛我」。她的持續進步讓我每次的見面內心充滿驚嘆號，連我自己都無法有這麼大的改變，我要說，是的，她找到自己的樣子，她在離開前，送給我的卡片寫著：「那是一片混沌，卻從心中爆發出愛與希望，未來的路我會自己加油的～」，而這就是我所知道的愛，而愛一直存在。

### 三、小結

從靈啟至今，這十年尋找「我」的旅程，不管對於自我或世界都有很多的「看見」，因為靈性的注入和連結靈性存有，開啟某些靈性能量，涉足和以往不同的領域，包括文化、工作、人際、學習。這十年的旅程經歷對於研究者來說，幫助研究者面對自我的核心陰影，而此象徵安全感議題的超越，此種超越帶出自身限制的突破，不斷挖掘出潛藏在內的潛能，用各種不同的視角去看待以及對待身邊的人事物，對研究者來說

即是種超越。而在助人者的工作，從幫助、引路的角色位移至平行的陪伴和分享，這又是種無形的遷移，在某種意義上所呈現的也是種超越，助人者的身分從專業移動到平行，象徵著一種平等的位置；同時更堅定自己「服務」的心念，透過無形網路所傳遞的愛的能量，相信每個人與身俱有之靈性，且在某個契合時機終究會與自身內在靈性相遇。



## 第六章 結論

### 第一節 研究結果與發現

「我是誰？」這個問題，走過了這十年是否有了明確的答案，縱使此時此刻，透過文本生命史的回顧，我亦無法給予肯定的答案，如同十年前靈啟後的在北京某天的靜心，內心收到了個訊息而大哭不止，祂說：「我透過妳的手去療癒」，旁人詢問發生何事？我哭著回答：「我怎麼可能代替祂」，對當時的我來說，祂的愛是無法用言語形容的慈悲、包容和允許，在助人的這一路來我亦不時的常在內心自我質疑，我真的有做好嗎？在QHHT 量子催眠的紀錄中可見：「研究者的潛意識：她太在乎別人，太在乎表現了，她只要把她的專注力回到自己的一個身上，去看看自己，欣賞自己，我相信當她明瞭這一切，當她做她自己的時候，她就會知道她可以給予別人什麼了」。但靈啟後的十年，我能肯定的是，我願意回到我的那個位置，成為這個我。在此，回顧本研究的目的和問題：

- (一) 靈啟經驗，為何發生？對研究者有何意義？
- (二) 靈啟經驗之後的十年歷程在身心靈是否有任何產出？且對研究者有何意義？
- (三) 靈啟經驗可否呈現某種意義而對他人有幫助？

#### 一、靈啟經驗的發生與其意義

##### (一) 靈啟的發生與外境的磨難事件相關

從研究者的整個生命脈絡看來，靈啟前的生命經歷，因現實世界中父親與母親的逝世，而有了孤兒原型的出現，進而帶出研究者的核心陰影：被遺棄與安全感的議題，內在也因而發生墜落和崩潰的現象，在經歷一段心靈的荒蕪和黑暗期；由此可見，因外境的事件而桎梏心靈，以為被上天或「祂」遺棄，若非因雙親的離去，才迫使研究者去接觸到被遺棄的議題，質疑和質問「祂」，才有機會促成此靈啟經驗的發生。故，必須要

先「有」被遺棄這樣的覺知產生，才能推進心靈促發靈啟，而當靈啟引發靈性覺醒時，立刻知道「無」，亦即認知和覺察到並沒有被祂遺棄，只是心靈被遮蓋住和蒙蔽了，同時也即刻感受到分裂的狀態。故，靈啟在發生的當下對研究者來說，若從肉眼的現實世界看來是無從解釋，但透過文本的生命脈絡看來確實是有脈絡可循，更能呼應量子力學和薩滿能量網的概念，一切的發生都是在隱形的巨大脈絡下運作著。

## （二）靈啟的發生與意義

波德（Frederick C. Happold）與威廉·詹姆斯（Willian James）提出了七項神秘體驗特徵，而研究者所經歷的靈啟經驗，與這 7 個神秘經驗的特質是相呼應，尤其是統一感和時間與空間感的消失，致使這個「我」的消融；因碰觸到永恆存有的感動與震撼，以及遇到「真實的自我」而產生的超越感，意即在統一的神秘體驗中，體驗到與「真實或更偉大的自我」的絕對的統一，或者換句話說，成為／就是絕對。而這樣的經驗，在東方的禪宗的頓悟也有相似的體悟，頓悟者，自性理體，無有時間空間的象限、無有二邊對立，頓入不二的境界，時空感亦消失在此當下，且感受到萬物一體的合一感，如同東方宗教所揭示的終極實相，一切的梵都是太一與無限，而此宇宙真相，即為研究者在經歷靈啟當下所感受到的。而因靈啟的發生因經歷到那份不可言喻的愛，而讓研究者正視自己內在的分裂，對研究者來說即有其重大的意義。

## （三）因靈啟經驗而啟動服務他人的念頭

凡體受過超個人經驗、神秘或密契經驗的人，對人性和宇宙幾乎一致都能以更宏觀的視野看待，研究者也因此靈啟經驗發現內心有一個和外宇宙一樣神秘且真實不虛的世界，而這樣的現象，即使是精密的物理儀器都無法探測到的經驗向度。此靈啟經驗，不僅擴大研究者的覺察狀態，而其所展現超越意識範疇的認知，與存有的接觸同在的經驗，此特性亦是經歷過如此獨特神秘經驗的特徵；而因時空感的消失，進入混沌的初始，連空、無都尚未產生的狀態，何況邊際的界線都不存在，故「我」消融在此經驗的片刻

中，也因我的消融，與萬物同為一體的感受，而引發助人的念頭和動力，由此也可說明，為何在靈啟的當下，研究者會毫不猶豫的許願一下半輩子要以「服務」人為志向，且前往中國從事身心靈的身體工作推廣，甚至往後投入專業助人者的學習與工作。

## 二、靈啟經驗後身心靈的轉化與意義

### (一) 靈啟經驗和靈性學習促進陰影的看見與整合

對強烈感受過「超越」的個人而言，這經歷有何意義？答案是：它透過親身經歷帶來一種領悟或頓悟，故，靈啟經驗雖然只是個「示意」，在靈性追求和靈啟經驗之獲得可能是個體化道路的某一部分，但此經驗所帶來的超越個人意識範疇的意義，對研究者有深遠的影響。而這樣的靈啟經驗，在研究者自身的個體化過程有著穿針引線的功能，將心靈透過爆破或解構而產生橋樑功能，連接心靈內以及心靈外那超越自我意識、潛意識、無意識等各面向的巨大能量。而因經過靈啟這樣的現象，用轉化意象來詮釋經歷過這種轉化過程的人，將會產生特別的體驗。研究者也因此經驗，由內往外看的視野也不同，意即當個體可以面對陰影時，它並不如想像中的邪惡，陰影也蘊藏了許多本能的能量，在覺察自己陰影的同時，相對的也是達到心理某個向度的整合。而不諱言的是，若無此靈啟經驗和之後的靈性學習，研究者踏上個體化的道路想必還是會在某個因緣聚合之機會，但是否能有如此快速的覺知和轉化，一切還是問號。

下圖為研究者靈啟後及經過靈性學習看見陰影和整合的歷程：

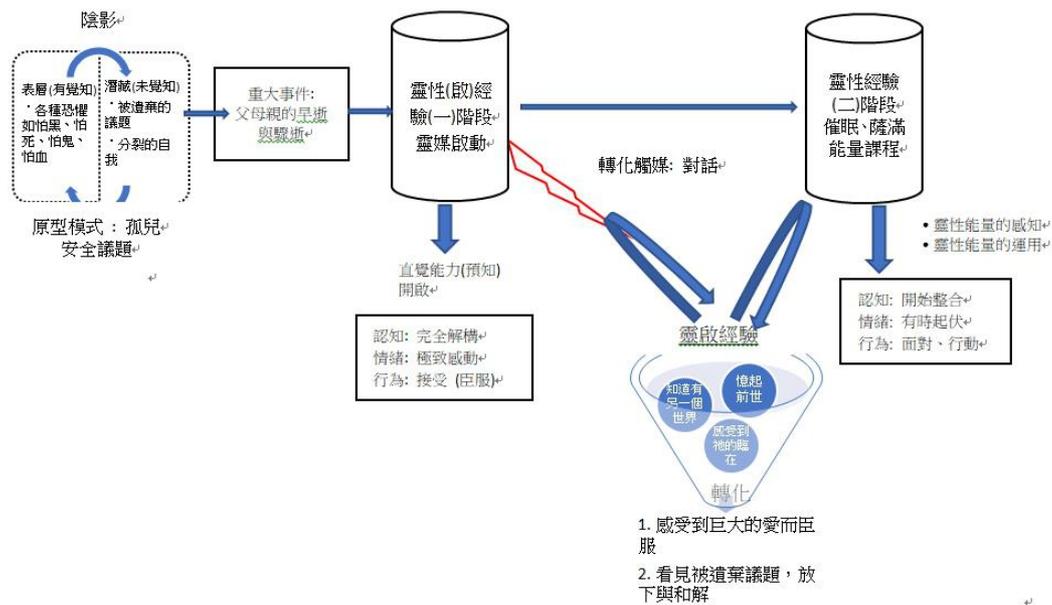


圖 6-1 研究者靈啟後的陰影轉化歷程

## (二) 身心靈的轉化與實踐

從文本回顧省思這十年因靈啟經驗而進入個體化的歷程，雖尚未完成自性或靈性的整合，但也因真正「看見」自身深層的陰影和情結，而開始學習面對、放下與和解的功課，也因此重新調整生命方向，以期能邁向自性圓滿的道路，而靈啟經驗對研究者的幫助為：

1. 辨別心靈陰影：能快速辨別存在潛意識下的心靈陰影，因為「真正」看見自己的陰影，非由意識所想所覺，這樣的看見，彷彿內在有只「心眼」，洞察並使隱藏在潛意識裡的黑暗面浮現。
2. 放下自我 & 行動：因為「真正」看見自己的心靈陰影，產生頓悟，進而展開修通的歷程，故這種覺察對研究者來說，因為這樣「真正」看見而放下自我固著，能快速轉化為行動，去面對研究者自我所未知或不願承認的心靈陰影。故，靈啟經驗對於修通心靈陰影，是很重要的觸媒。而也因將陰影、隱藏的情緒和使生命枯萎的信念帶進有意識地覺知光明中，然後看待自己、他人與世界的方式也因此而改變。

3. 靈性危機與存在的抉擇：靈啟經驗使研究者剎那知道，存在著一個真實的世界，而對現實世界的這個我產生困惑，也因此造成分裂，但由於靈啟經驗的注入，雖對自我有疑惑，但卻因臣服而堅信不疑的進入自我的個體化歷程，而在這十年間世間的生活偶爾會將研究者引入靈性歧路，但終致因對靈性存有的相信，而又回歸到本心。

### （三）因靈啟經驗而與存有同在的延伸

靈啟時感受到的那份愛一直刻在我心中，無法以言語形容的感動往後還是常常出現，在心與心交流時，在看到各式的愛流動時，所以知道祂一直都在，那是種與存有「同在」的力量，而這同在的力量幫助我：

1. 開放、坦承面對世間事務：彷彿內在有一座隱形的靠山，面對世間日常的生活挑戰，因為這種同在而充滿篤定的力量，可以致使我不畏懼的全然開放和坦誠面對生活中的人事物和不斷嘗試自己的可能。
2. 省思的力量：，而這樣的高峰經驗，在進行靈性對談時，研究者常與對談者存在許多共時性的經驗，看似在給予對方的同時，很多時候在說出的當下，彷彿有個同在的力量，同時迴向至研究者，在當下除了有雙向的學習，對過往的事件亦產生頓悟，似乎是跟隨宇宙的付出和回收的脈絡循環。
3. 對專業助人角色的助益：而這「同在」的力量，讓我學習在陪伴個案的歷程中給予這種同在的感覺，靈性的無所作為，即是一種同在的展現，而這同在（presence）的無聲陪伴，其所產生的力量在實習的過程中，一再示現出其成效。

## 三、靈啟經驗的揭示對他人的幫助

### （一）靈性真實存在且眾人皆有

靈啟前，研究者尚未接觸過靈性，且在已知認知意識範疇中，也從未有任何興趣和

想法，想要一探究竟；加上雙親的驟逝，更對未知的存有產生憤怒，而離開更遠，但卻能在一秒內徹底改變既有的認知，且自動擴充靈性的認知。由此可知，靈性本然即存在研究者的內心，只是被遮蔽住，而對此現實世界信以為真，且拒絕承認靈性的存在；而靈啟的發生，也讓研究者得以一窺真實世界，充滿愛與智慧的靈性，當下辨識且臣服，也從而得知，靈性本然存在於眾人之內心，這也可從西方的哲覺者、近代的部分心理學派、新時代運動者，對靈性的追求和不斷的辯證中看出；而東方從古老的宗教，到佛教的經典和持修，其開悟、解脫等都是存有的終極本質的展現，故，靈性是存在眾人之內心，此無所置疑。

## （二）自我身心靈轉變提煉出的發現

對研究者來說，經由重新整理這十年所經歷和所學，也許有機會讓其他人也能看見我所看見的世界，而這亦是研究者未來想努力的方向。

而其中心靈能量的開發對於研究者的身體、心理、靈性都有極大的轉變，透過覺察身體小宇宙的能量，進而連結大宇宙的能量，也因對於宇宙有「全視」的視野，而使得原來價值觀或問題意識觀點得以澄清，也有機會去重新建構對原先問題的認知及解釋，藉由意識轉化看到背後所帶出來的其他意義，此即為意義重構，進而得以面對原來的問題，重新選擇生命的藍圖，得到更正向光明的能量。以下是研究者這些年在身心靈的轉變獲得：

1. 身體感官的作用：研究者這幾年在身體工作的發現，身體特定部位的放鬆與復原（創傷、結點），有助於擴充感官覺察之能力。除了紓解身心壓力及疾病症狀外，感官的覺知提升，將可促進自我對身體的探索，亦能強化正向的自我概念和提高自尊，增進覺察力及洞察力。
2. 認識能量與清理能量：藉由有意識的看見能量的作用，熟悉能量進而運用直覺力能量，透過練習可對隱形能量影響現實生活的認知，進而做出處遇。

3. 心理情緒的作用：情緒的覺察與釋放，進而理解身體與心理的交相影響作用。
4. 意識認知作用：思維及慣性二元價值觀的轉變。
5. 擴增心理網絡、納入心靈系統的潛意識資訊。
6. 打破原先的思維與習性的限制，從而建構一種新的生命藍圖。

#### 四、因靈啟經驗看見這個「我」

「我是誰？」「為何會發生？」，這是此篇研究的重要動機之一，也是研究者踏出舒適圈開始找尋自己的促發點，而至後來進入所謂個體化的歷程，而十年後再重新來看靈啟，透過不同「我」的角度或位置來看這個事件。

##### （一）靈啟（開啟）的我

對開啟的這個我來說，這一切是注定的，所謂因緣聚合，靈魂的劇本在那個當下被設定，在QHHT量子催眠紀錄中提到研究者靈魂投胎的經過，「結果我就到了一個地方，告訴你那個地方真的很好玩，...，它就分了好幾區，有一區的靈魂一直在哀叫說我不要，有一區的靈魂就會覺得好吧我是願意的，有一區的靈魂，像我去的那一區，可以自己選擇我要去哪裡」，而能夠選擇的靈魂是可以對這次趟靈魂之旅下訂單的，在很多的靈性的書籍和資料都有這部分的論述，比如『靈魂計劃書』的作者羅伯特·舒華茲與四位通靈者研究他們出生前的靈魂投胎計畫（張國儀譯，2013），意即靈啟這件事似乎是被預設好的，是一種提醒的功能，像內在有個鬧鐘響鈴：「喂！該醒了！」，而這樣的靈性覺醒，對研究者來說，雖是被不設防的喚醒，但也許靈性存有是想透過我這樣的經歷，證明祂的存在，下一秒也許你的鬧鐘隨時會啟動。

##### （二）現實（主觀）的我

這主觀的意謂是認知上的這個我，靈啟的那個當下，我無從懷疑這發生，因確實是發生了一些事，且在我的認知上也擴充了一些我未曾所識之事，且是未知之明的事，

在當下我的身體並未被撞擊或接觸，而認知也自然相信這是真的，故我相信這個宇宙存有，也知道我的靈魂或生命不一樣了，意即因靈啟的發生，致使認知的這個我生命被擴充了；從靈啟那時起初的震驚和不可思議，到後來出現有種找到自己的感覺，被指認出：「對！這是我」，故，認知上因為找回自己，而用以詮釋知道我是誰。

### （三）分析文本第三者（客觀）的我

從靈啟的發生做為一個時間點，往前回溯和省思靈啟前的生命經驗和歷程，而靈啟之後開始尋找我是誰的歷程中，促使進入對靈魂陰影的面對和處理，帶出自我生命意義和價值。如同煉金術過程，若沒有靈啟前的生命經歷，沒有材料投入器皿，則無法產出或煉化出意義；意即生命的創造來自於「我」，若沒有這些看似痛苦或創傷的事件，則無法有意義產生，也沒有這個「生命」的必要，亦就沒有這個「我」，即所謂的因果必造。

宇宙在未形成前，空無一物，而我們是萬物成形的參與者。故，「我是誰？」，定義於我，創造於我，所有起心動念的每一秒每一刻，都處在創造中，彼時此刻，一切將不會停止，延伸至死亡，由另一個「我」接管，倘若靈魂始終存在意識，將無止境循環，直至這個「我」被放下，回歸無意識，回歸混沌，回歸源場，回歸愛的品質。

## 第二節 研究省思

### 一、本論文之研究貢獻與後續發展

#### （一）研究貢獻

依照關鍵字查詢「靈啟」、「通靈」，經查閱過台灣博碩士論文知識加值系統及華藝線上圖書館，並無找到研究「靈啟」的論文或期刊等文獻，而研究「通靈」的期刊約有 17 篇，皆無自我敘說之研究；碩博士論文約有 9 篇，其中 2 篇為自我敘說，而此 2 篇又為廟宇或佛道教的乩身通靈者，當然有其他的研究是以側錄或者現象為研究主題，但

以台灣蓬勃的宮廟信仰傳統，這樣的研究文獻篇數來看並不算多；而探討西方新時代運動的研究，現今台灣研究「新時代運動」的期刊約有 8 篇、碩博士論文約有 25 篇（林柔妘，2018）。而在市面上可看到許多靈性翻譯的書籍或專書，表示現代人對於靈性需求若渴的狀況，再者研究者相信應該還有其他和研究者有相似機遇的人，在毫無靈性背景的狀況下，而自發性開啟內在的靈性，將以此篇研究讓他們知道是有前例可循的；同時冀望能以研究者自身的靈啟經驗，透過自我敘說之研究，探討靈啟前後的轉化或改變，並呈現將出世對靈性的知道，帶入世間日常生活的歷程，期盼對於未來研究靈性通道或身心靈的學術上能帶出研究價值。

## （二）研究建議

在分析此文本的過程中，研究者發覺在靈啟發生和靈性確實有其能探討的更多面向，故，提出下列兩點建議：

1. 更多的研究探討靈啟發生的現象：關於靈啟現象的發生，一剎那的瞬間發生，與文獻或書籍透過認知學習轉化，或透過宗教信仰的轉化，或面臨重大意外事件又或者與生俱來的經歷並不相同。因研究者僅有自己自身的經歷，雖然藉由其他的理論來說明，但還是無法將靈啟如何能瞬間發生，而加以詳細的說明且探討如何加速與靈性存有的連結，故往後的研究者，若能以此靈啟之類似經驗研究，相信未來有再多一點的研究案例之下，也許能藉探討靈啟現象而整理出一套學習的方法。
2. 發展華人的靈性研究：本次研究參考許多翻譯的書籍，雖有許多參考意義和價值，但文化、環境、基因等亦會影響靈性的學習和發展，不可諱言的目前中國大陸在世界的崛起，而中國大陸的經濟也已發展至一定的程度，往內追求靈性已是目前必走之路。故，東方靈性亦或者華人的靈性觀將是未來發展的研究趨勢，故建議未來可朝向兩岸的靈性研究方向取材。

## 二、研究限制

本研究從準備到書寫過程中，研究者自覺存在了部分限制，期待藉此建議能協助往後的研究者。

### （一） 文獻的不足

研究者在書寫過程中倍感因文獻不足的限制，如同在前一節研究貢獻提到，關於靈啟的學術論文和期刊的偏少，而靈性書籍大多著重於靈性需求和靈性的意義方面探討，故對於靈啟這部分的現象和轉化探討無法深入，只能偏重在研究者自身因靈啟後的經歷和轉變，期待未來有更多與研究者類似境遇的研究投入。

### （二） 研究資料的不足

靈啟的那時並沒有覺得這事件需要被加以研究或持續記錄的事件，僅以手札紀錄重要的事件，故，無法以完整的日記呈現這十年來的心路歷程，這是研究者在撰寫此篇研究深感遺憾的地方，只能盡量以手札和通訊軟體發表的文章摘要，雖說通訊軟體也幾乎記錄了許多的歷程，但因不是紙本，亦無法備份，也有可能因帳號被盜或重灌而遺失，研究者就曾因更換手機遺失其中一個帳號，而遺失某部分的文章記錄。因此，建議其他的研究者能以日記紀錄或者電腦可備份的紀錄，如此對於研究會有更大的助益。

### （三） 時間的不足

當初投入做此研究時，並未設想到時間會是個問題，當時的想法認為十年應該是一段不算短的時間，但開始撰寫並分析後，發現很多事都還是進行式，若拉長一段時間可能可以看到不一樣的狀態，或者有更多不同的面向可以看見。比如，個人陰影議題的處理，投入專業助人者（諮商心理師）後與原先從事靈性身體工作的比較；此外，自己的在學習的時間尚且不足，因此在靈性的專業知識尚不足夠，而此限制住無法將內在所知的靈性表達轉換成學術專業上的靈性面探討，故，在研究上無法完整呈現研究者所知的靈性。

### 三、個人省思

靈啟的發生對於研究者有著極大的意義，靈啟的發生對研究者來說並不是開悟或成為通靈者或智者，而這樣的靈性價值觀來自於啟動時的兩個啟示（教導），第一是「感恩」、「懺悔」；第二是「謙卑」。而這如同二條隱形的靈性守則刻在心裏面，心裡很清楚的知道靈性能力（量）不是用來展現，而是感同身受那種「愛」的力量。之後即使面對生命很大的困境，我知道靈性不是像魔術師樣把這困境瞬間轉變為順境，但我相信唯有我不斷的「感恩」和「懺悔」時，前面的那條路會開展出來，只要我勇敢的往前去面對，事後回顧將會知道所發生的意義或真相要教會我的是什麼？此靈啟經驗並不是可以解決生活中諸多問題的魔法或法寶，而是更要在生活中不斷的成長與超越自我，慢慢的我知道，當我有「禮物」要打開時，即是我有機會再學習的時候。

當初與指導教授討論後，將論文研究方向轉為自我敘說時，對研究者來說確實有點抗拒，畢竟靈啟的發生是很迅速且自然，不知如何下手，且這樣的靈性現象是任何人都有可能會發生，經指導教授提醒任何獨特經驗都是值得重視的；且從開始收集資料，慢慢的透過文字和自己的對話，才發現這一路上走來並不容易，靈性的開啟是瞬間的事，但靈性注入個人的內在和日常生活、人際關係，卻也是經歷過無數的矛盾和掙扎，默默的把靈啟這件事放在心裡半年一載，害怕和在意別人如何看待自己，想證明點什麼但卻又覺得沒有意義。而出走至中國大陸的期間，當身處在中國時我可以盡情展現靈性面向，但，一旦回到台灣，又扮演著原來的自己，直至 2016 年又回到台灣定居，工作、唸書，有段時間刻意隱藏自己的靈性所知，直至諮商實習的開始，慢慢的找回靈性的能力運用所在，而這一切的知道是透過自我敘說的書寫才獲得，在書寫的過程中發現似乎也是一種對自己的接納，接納自己曾經是這樣子的狀態，才得以將這些在意識所知或潛意識未知的各個片段整理後呈現出意義。

「如實呈現」，是研究者了解靈性所謂的真實的定義，所敘說的故事，依據著研究者

自我主觀所建構出來的，在第二者或第三者的角度，也許不認同這些故事的陳敘，研究者僅能就內外一致的角度如實呈現自我，且盡量用不同面向和角度去呈現整個研究，當我們用「我」的位置如實的敘說自己的故事，即能看見與解放故事背後的價值觀與框架，這也是自我敘說的終極目標，透過說故事更深刻的看見自己，進一步解放自己僵化的價值觀與信念（蔡健功，陳易芬，2017）。

此研究即將到終尾，而我很清楚的知道這一切不是開始，亦不是結束，縱使這條回家的路不知接下來會往何去，但我知道終歸有天會回家，我來自於流，終歸於流，我和所有的你們都一樣，有天我們會聚首在宇宙的存有、源場、愛的品質。



## 參考文獻

### 一、中文部分

#### (一) 中文書籍

何長珠等著 (2017)。表達性藝術治療 15 講。台北：五南。

吳光遠 (2017)。讀懂榮格。台北：海鴿文化出版創智文化。

呂旭亞 (2017)。公主走進黑森林：榮格取向的童話分析。台北：心靈工坊。

李安德 (1992)。超個人心理學：心理學的新典範。台北：桂冠。

許瑞云、鄭先安 (2021)。心念自癒力。台北：遠見天下文化。

鈕文英 (2016)。質性研究方法與論文寫作：二版。台北：雙葉書廊有限公司。

#### (二) 翻譯書籍

方惠玲 (譯) (1997)。Kenneth. Karama 著。宗教的死亡藝術。台北：東大。

方紫薇、馬宗潔等 (譯) (2001)。Irvin D. Yalom 著。團體心理治療的理論與實務。台北：

王中寧 (譯) (2010)。史威登堡研究會著。通行靈界的科學家：史威登堡獻給世人最偉大的禮物。台北：方智

王原賢、何秉修 (譯) (2013)。Lynne McTaggart 著。念力的秘密 2：發揮念力的蝴蝶效應。台北：橡實文化。

台北：方智。

朱侃如 (譯) (2009)。Murray Stein 著。榮格心靈地圖。新北：立緒。

吳芝儀 (譯) (2008)。Amia Lielich, Rivka Tuval-Mashiach, Tamar Zilber 著。敘事研究：閱讀、分析與詮釋。嘉義：濤石。

吳菲菲 (譯) (2015)。Murray Stein 著。靈性之旅：追尋失落的靈魂。台北：心靈工坊。

易之新 (譯) (2005)。Brant Cortright。超個人心理治療。台北：心靈工坊。

- 易之新（譯）（2011）。Marie-Louise von Fran 著。榮格心理治療。台北：心靈工坊。
- 若水（譯）（1992）。Andrew. Lefebvre 著。超個人心理學。台北：桂冠圖書。
- 修慧蘭、鄭玄藏、余振民、王淳弘（譯）（2016）。Gerald Corey 著。諮商與心理治療。  
台北：雙葉。
- 徐慎恕、朱侃如、龔卓鈞（譯）（2000）。Carol S. Person 著。內在英雄：六種生活的原型。新北：立緒。
- 桂冠。
- 馬長齡、羅幼瓊、葉怡寧、林延勳（譯）（2013）。Ricjard S. Sharf 著。諮商與心理治療。  
台北：心理。
- 張國儀（譯）（2013）。Robert Schwartz 著。靈魂的出生前計畫：你與生命最勇敢的約定。
- 張琇雲（譯）（2017）。Robert Augustus 著。靈性歧路。台中：一中心。
- 張德芬（譯）（2008）。Eckhart Tolle 著。一個新世界：喚醒內在的力量。台北：方智。
- 梁永安（譯）（2008）。Lynne McTaggart 著。念力的秘密：呼喚自己的內在力量。台北：  
橡實文化。
- 許晉福（譯）（2017）。Tom Kenyon 著。人類大潛能：來自第九次元昴宿星人及哈索爾人的教導。台北：一中心。
- 許桂錦（譯）（2006）。Alberto Villoldo 著。印加靈魂復原療法。台北：生命潛能。
- 達娃（譯）（2010）。Gregg Braden 著。無量之網。台北：橡實文化。
- 達娃（譯）（2014）。Michael Harner 著。薩滿之路：進入意識的時空旅行，迎接全新的身心轉化。台北：新星球
- 達娃（譯）（2016）。Michael Harner 著。薩滿與另一個世界的相遇：從洞穴進入宇宙的意識旅程。台北：新星球
- 廖世德（譯）（2005）。Ken Wilber 著。萬法簡史。台北：心靈工坊。

- 廖世德（譯）（2007）。Jeffrey Raff 著。榮格與鍊金術。新北市：人本自然文化。
- 廖世德（譯）（2008）。Rob Preece。榮格與密宗的 20 個覺。台北：人本自然文化。
- 廖世德（譯）（2017）。Ken Wilber 著。意識光譜。台中：一中心。
- 趙可式，沈錦惠（譯）（2010）。Viktor E. Frankl 著。活出意義來：從集中營說到存在主義。台北：心靈工坊。
- 劉思潔（譯）（2017）。Bessel van del Kolk M.D.著。心靈的傷身體會記住。新北：大家。
- 劉國彬、楊德友（譯）（2014）。C. G. Jung 著。榮格自傳：回憶·夢·省思。台北：張老師文化。
- 蔡永琪（譯）（2013）。Drunvalo Melchizedek 著。地球大拙火。台北：橡實文化。
- 鄧博宸（譯）（2009）。John Welwood 著。覺醒風：東方與西方的心靈交會。台北：心靈工坊。
- 鄭志成（譯）（2002）。Wilhelm Weisched el 著。通往哲學的後門階梯。台北：究竟。
- 謙達那（譯）（2005）。Osho 著。靜心觀照：修行的指引。台北：奧修出版
- 謝明憲（譯）（2011）。Deepak Chopra，Debbie Ford，Marianne Williamson 著。陰影效應：找回真實完整的自我。台北：天下遠見。

### （三）期刊論文

- 王韋琇、陳姝蓉、王智弘（2015）。委外式員工協助方案心理師之專業倫理困境與其因應策略。教育心理學報，47 (2)，199-216。
- 何長珠（2008）。生死與心理（輔導—諮商—治療）從一個案例談起。生死學研究，8，198-204。
- 何粵東（2005）。敘說研究方法論初探。應用心理研究，25，55-72。
- 吳國葆（2015）。《神隱少女》中「湯婆婆與錢婆婆」之隱喻—以榮格「陰影」與「人格面具」原型初探。諮商與輔導，353，31-34。

- 李正源、紗娃·吉娃司 (2010)。心理治療中的靈性召喚經驗：一位案主的觀點。諮商輔導學報，22，31-67。
- 李宗芹(2011)。舞蹈治療發展史中對身體運作理路的回顧與反思。中華心理衛生學刊，24 (1)，131-153
- 周倩漪 (2010)。舞蹈靜心，動作啟動中的和諧。PAR 表演藝術雜誌，214，124-126。
- 林玉英 (2014)。表達性藝術治療－即興劇體驗。家庭教育雙月刊，51，53-58。
- 林栢章、王精文 (2009)。從委外式員工協助方案探討企業員工諮商內容之研究。中華輔導與諮商學報，(26)，47-83。
- 林耀堂等 (2014)。初探靈性教育理念融入天主教高等教育課程與教學的價值。全人教育學報，12。
- 邱惟真 (2014)。舞蹈治療團體歷程初探：運作、連結與改變的行動辯證反思。輔導季刊，50 (2)，34-43。
- 邱淑芬 (2002)。靈性面向在成人教育上的意義。成人教育學刊，6，51-72。
- 俞懿嫻 (2009)。從「關懷靈魂」到「靈魂轉向」：Plato 的生命教育觀。生命教育研究，1 (2)，47-72。
- 洪瑞斌 (2012)。再思職場諮商師的價值兩難問題：以組織多重真實觀為解決之道。輔導季刊，48 (1)，30-39。
- 洪瑞斌、陳筱婷、莊騏嘉 (2012)。自我敘說研究中的真實與真理：兼論自我敘說研究之品質參照標準。應用心理研究，56，19-53。
- 徐珮華 (2017)。自我敘說研究反思。家庭教育雙月刊，70，6-13。

- 翁開誠 (1997)。同理心開展再出發—成人之美的藝術。輔仁學誌—文學院之部，26，261-274。
- 翁開誠 (2002)。覺解我的治療理論與實踐：通過故事來成人之美。應用心理研究，16，23-69。
- 張宜芳 (2009)。透過旋轉與內在相逢—蘇菲旋轉。諮商與輔導，285，P37-40。
- 張怡婷、洪瑞斌 (2018)。自我敘說作為專業反思與發展之方法：一位設計師的奇幻探險旅程。生命敘說與心理傳記學，6 (12)，117-150。
- 張蕾、張繼元 (2019)。跑道上的自己：透過自我敘說發現童年獨立小女孩的養成生命。敘說與心理傳記學，7 (12)，115-135。
- 梁翠梅 (2006)。高峰經驗—根植於此岸的彼岸：談靈性諮商中的自我實現與自我超越。弘光人文社會學報，4，81-117。
- 許育光 (2000)。敘說研究的初步探討—從故事性思考和互為主體的觀點出發。輔導季刊，36 (4)，17-26。
- 陳玉璽 (2008)。西方心理學的靈性治療研究—以詹姆斯、榮格與弗蘭克為例。新世紀宗教研究，7 (1) 3-34。
- 陳秀蓉 (2011)。對佛教華嚴宗「法界觀」的詮釋—以郎尼根認知理論為主。新世紀宗教研究，10 (1) 65-100。
- 陳美琴 (2009)。靈性與心理治療—談自我意識的擴展。諮商與輔導，286，9-13，34。
- 陳家倫 (2004)。自我宗教的興起：以新時代靈性觀為例，世界宗教學刊，3，137。
- 陳儀珊 (2017)。幻奇表達性藝術治療之自我療癒運用：覺醒與改變。社會工作實務與研究學刊，4，107-130。

- 陳騏龍 (2012)。初探東西方不同觀點的靈性心理學。《輔導季刊》，48 (1)，58-71。
- 黃小玲 (2018)。從「腦」到「心」：從質性訪談到自我敘說對「哀傷療癒」的理解與找回「自我」。《生命敘說與心理傳記學》，6，89-115。
- 楊明磊 (2003)。幫忙還是幫倒忙？員工協助方案中諮商師的定位衝突與因應。《輔導季刊》，39 (2)，62-68。
- 葉安華、李佩怡、陳秉華 (2017)。自我敘說研究取向在臺灣的發展趨勢及研究面向：1994-2014 年文獻回顧分析。《臺灣諮商心理學報》，5 (1)，65-91。
- 葉建宏、范靜媛 (2018) 盧恩文字融入袋包設計之研究。《紡織綜合研究期刊》，28 (2) 39-47。
- 廖本富 (2002)。現實療法的發問技巧。《輔導與諮商》，195，7-12。
- 蔡宜秀 (2019)。本土靈性諮商初步探究。《新世紀宗教研究》，18 (1)，123-156。
- 蔡健功、陳易芬 (2017)。霸王卸甲：透過自我敘說找回真實的力量。《生命敘說與心理傳記學》，5 (12)，125-144。
- 蕭雅竹 (2002)。靈性概念之認識與應用。《長庚護理》，13(4)，345-351。
- 賴明亮、呂旭亞 (2004)。榮格心理學及坎伯神話學在靈性照顧之運用：「最後 14 堂星期二的課」之剖析。《安寧療護雜誌》，9 (2)，165-176。
- 魏嘉華 (2007)。自我超越的生命意義—以服務學習為例。《全人教育學報》，1，139-154。
- (四) 學術論文
- 王俊彥 (2008)。《壇經》頓悟與漸修工夫之研究。中國文化大學中國文學研究所碩士論文，台北市。
- 李宗憲 (2015)。生命的自我認識與整合—試論榮格個體化哲學。南華大學生死學系哲

學與生命教育碩士班碩士論文，嘉義縣。

呂沛玟（2019）。臺灣印加薩滿學習者的靈性探索。輔仁大學宗教學系碩士在職專班碩士論文，新北市。

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

林柔妘（2018）。一個水晶小孩成長歷程的自我敘說研究。南華大學生死學系碩士班碩士論文，嘉義縣。

徐巧玲（2016）。靈性經驗對生涯決定影響之敘說研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系博士論文，台北市。

孫淑儀（2017）。唯識學轉識成智歷程與榮格個體化過程比較研究—以心識轉變為中心。南華大學宗教學系碩士班碩士論文，嘉義縣。

張菁蓮（2016）。聖船之旅—一位通靈者生命實踐的自我敘說。南華大學生死學系碩士班碩士論文，嘉義縣。

張益榕（2015）。走過十年—一位慈濟志工的生命意義之自我敘說。南華大學生死學系碩士班碩士論文，嘉義縣。

陳芝蓮，（2011）。2012 末世預言之研究—以台灣新時代通靈訊息為例。南華大學生死學系碩士班碩士論文，嘉義縣。

曾于珊（2020）。身體經驗與對話之自我敘說研究-允許和慈悲的內在功課。國立臺北護理健康大學生死與健康心理諮商系，台北市。

楊美芬（2019）。宗教／靈性經驗之探討：當代 RERC 案例分析與理論反思。國立政治大學，台北市。

蔣佩珍 (2016)。助人工作者靈性成長與自我轉化經驗之探究。國立高雄師範大學諮商心理與復健諮商研究所碩士論文，高雄市。

廖婉臻 (2017)。表達性藝術治療團體對改變高關懷國中生生命意義感之研究。南華大學生死學系碩士班碩士論文，嘉義縣。

趙敏亨 (2012)。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所碩士論文，南投縣。

## 二、英文部分

Antti Piilola(2015). *MYSTICISM Value and Validity of Mystical Experiences*. University of Tampere The School of Social Sciences and Humanities Master's Thesis in Philosophy

Dirkx, J. M. (2000). *Transformative learning and the journey of individuation*. ERIC Clearinghouse on Adult Career and Vocational Education Columbus OH. ERIC Identifier: ED448305

Dosamantes, I. (1997). Somatic experience in psychoanalysis. *Psychoanalytic Psychology*, 14, 517-530.

Douglas W. Shrader(2008). *Seven Characteristics of Mystical Experiences*. Proceedings of the 6th Annual Hawaii International Conference on Arts and Humanities.

Elaine Pagels, (1979).*THE Gnostic Gospels*, New York:Random House:PP.50-51

Friedlander, S. (1992). *The whirling dervishes - Being an account of the Sufi order known as the Mevlevis and its founder the poet and mystic Mevlana Jalalu'ddin Rumi*. Albany, NY :State University of New York Press

Gergen, K. J., & Gergen, M. M. (1988). Narrative and the self as relationship. *Advances in Experimental Social Psychology*, 21, 17-56.

- Howden, J. (1992). *Development and psychometric characteristics of the Spirituality Assessment Scale*.(Doctoral dissertation,Texas Womans University)
- Martsof, D. S. (1997). Cultural aspects of spirituality in cancer care. *Seminars in Oncology Nursing, 13*(4), 231-236.
- Mezirow,J. (2000). *Learning as Transformation*. San Francisco:Jossey Bass.
- Whitehouse, M. (1978). Conversation with Mary Whitehouse and Frieda Sherman. *American Journal of Dance Therapy, 2*, 3-4
- Wilt, J. A., Pargament, K. I., & Exline, J. J. (2019). *The transformative power of the sacred: Social, personality, and religious/spiritual antecedents and consequents of sacred moments during a religious/spiritual struggle*. *Psychology of Religion and Spirituality, 11*(3), 233–246. <https://doi.org/10.1037/rel0000176>



# 附錄一、中國大陸課程及會所照片擷取

## 課程：經絡禪－療癒之源

2012年12月29日 下午 11:00



靜珠老師“療癒之源”第四篇~開“心”術[心包經]，放下揪結的心，敞開心胸，迎向美好的2013年~

2013年3月20日 下午 11:27  
6/8



今晨北京下了場雪，雪停後，好久不見的“藍”天也出現了，幸福的感覺就像上完靜珠老師的課一樣，舒服輕鬆~星期三的晚上，療癒之源經絡課今天上【肝經】~適合正處於『愛恨交集』糾結的你 😊

2013年3月2日 下午 10:34  
2/2



靜珠老師“療癒之源”-上海課程【肺經】【肝經】~心中的委屈如何說出？愛別人前能先愛自己？

2013年4月20日 上午 12:13



思慮太過，頭脹無法集中精神，消化吸收不佳，又是哪條經絡打結呢？😊~靜珠老師上海療癒之源第四課[脾經]

課程：經絡禪—十二秘徑



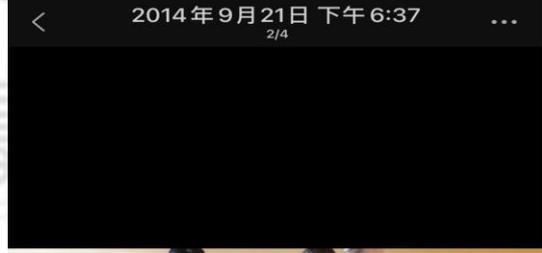
12 秘徑通道～  
療癒之源改版全新推出，首次北京體驗課程～  
此次有學員受腰椎間盤凸出困擾已久，能量檢測後，心卻是封閉，上了一天的課，敞開了心房，願意放下沈重的包袱，當他說：腳能落地了！在那刻，我想大家跟我心裡樣都是滿滿的感動，感恩 🌸



【12 秘徑】3天課程暫時落幕，期待下星期再見～  
百年修得同船渡，這期的學員很特別，來自四面八方，有些剛找到自己正開始自己的故事，有些或遇到人生轉彎處，但卻互相扶持互相成長，加油！下週見～ 🌸



《12 秘徑》這次來到天津，有不一樣的收穫和感動，看到人心的我執對抗，猶豫着在什麼時候選擇放下，也許身體通透輕鬆後，就自然將重擔放下了～

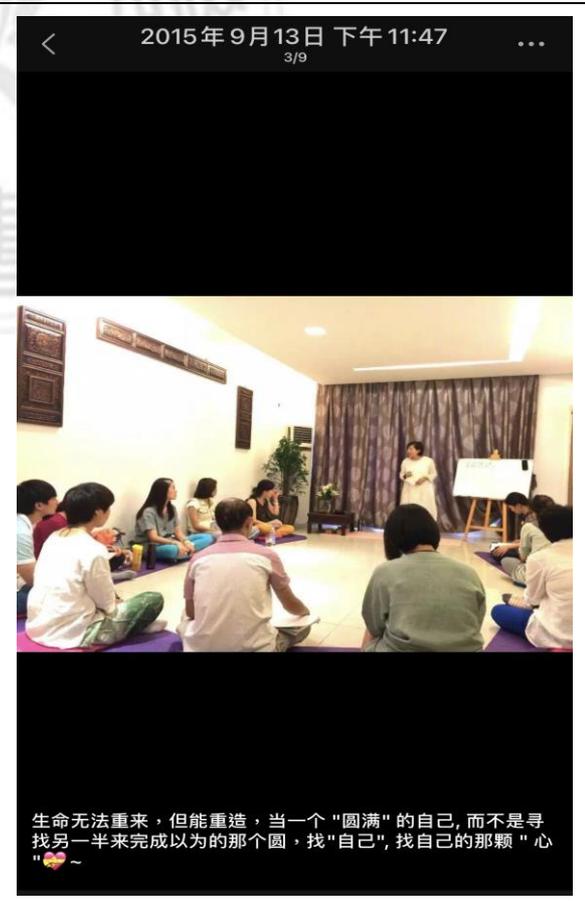
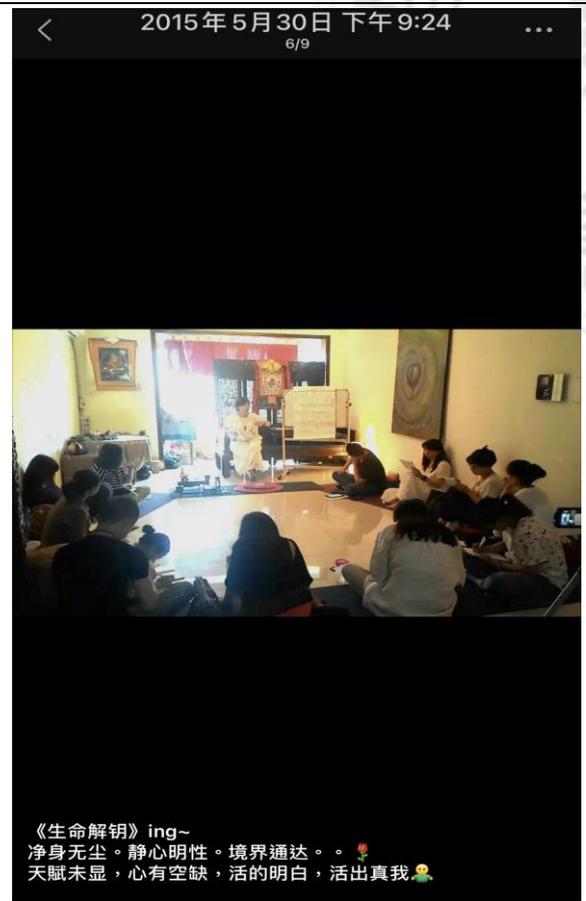


【絡禪課程】～～廣州東莞站首发～～ 🌸 🙏 🌸

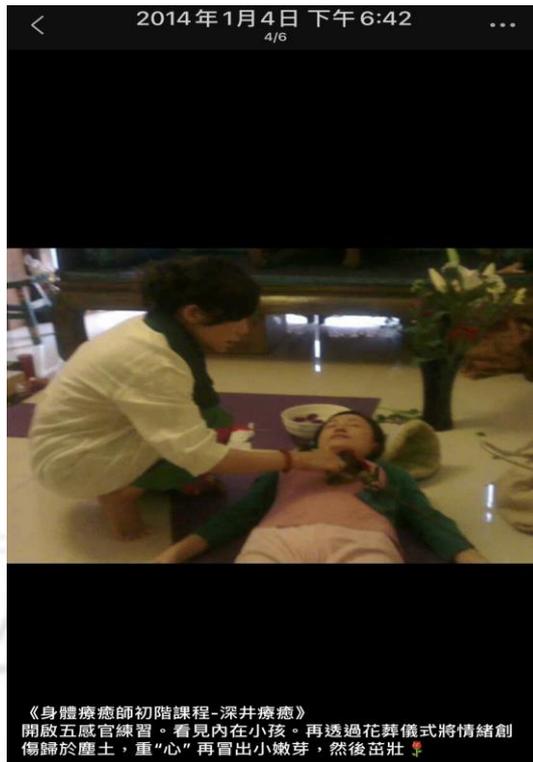
課程：經絡／瑜珈辟谷斷食排毒課程



課程：生命密碼／生命解鑰（藥）



課程：身體療癒師－深井療癒



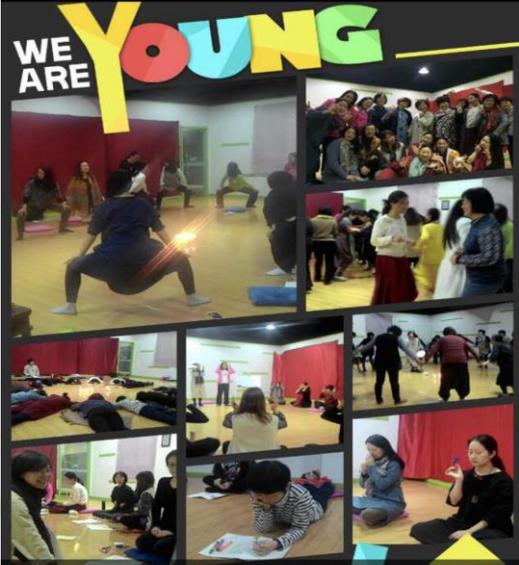
課程：與身體對話－五感官打開

2015年1月19日 下午3:34  
4/9



《与身体对话 - 我是誰》  
 如果我是棵樹，如何搖曳風姿，如何亦立不搖，如何壯碩丰实，如果我是棵樹。。。  
 如果我是“人”，如何做好“人”，如何開心自在又不讓旁人皺眉，如何真实表达自己又不讓旁人生气，如果我是“人”。。。  
 会不会忘了自己的角色，忘了自己來這世上的初衷，所以...

2015年3月31日 上午12:06



打开五感官，用不同的視野，審視自己的人生，重燃对生命的热情，探尋生命的可能  
 2天的課程有太多的感动，謝謝親愛的妳们，是妳们勇敢和开放的心，讓我又更接近真实的那个自己。。。🙏  
 与身体对话，4月北京見~

2015年4月19日 下午10:40  
9/9



有多少久沒抱过樹了？有多久沒摸过土了？有多久沒和自己好好待着？  
 透过大自然的力量，找回身体的本能，感受当个“自然人”，重拾对生命的热情，做回“真实”的自己🙏。。  
 『与身体对话系列 - 我是誰』首次的郊外课程圓滿結束，感謝参与的每位伙伴🙏，下次見~

2015年4月19日 下午10:40  
2/9

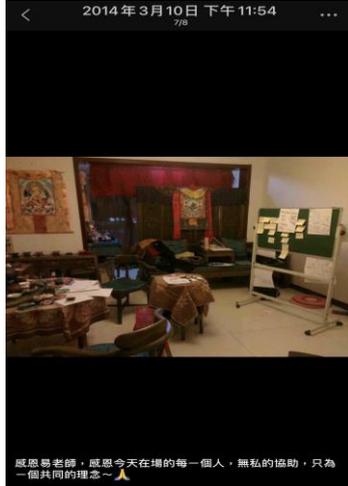


有多少久沒抱过樹了？有多久沒摸过土了？有多久沒和自己好好待着？  
 透过大自然的力量，找回身体的本能，感受当个“自然人”，重拾对生命的热情，做回“真实”的自己🙏。。  
 『与身体对话系列 - 我是誰』首次的郊外课程圓滿結束，感謝参与的每位伙伴🙏，下次見~

課程：療癒師—白井靈氣



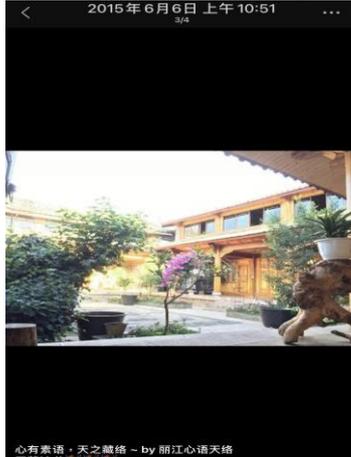
## 北京會所



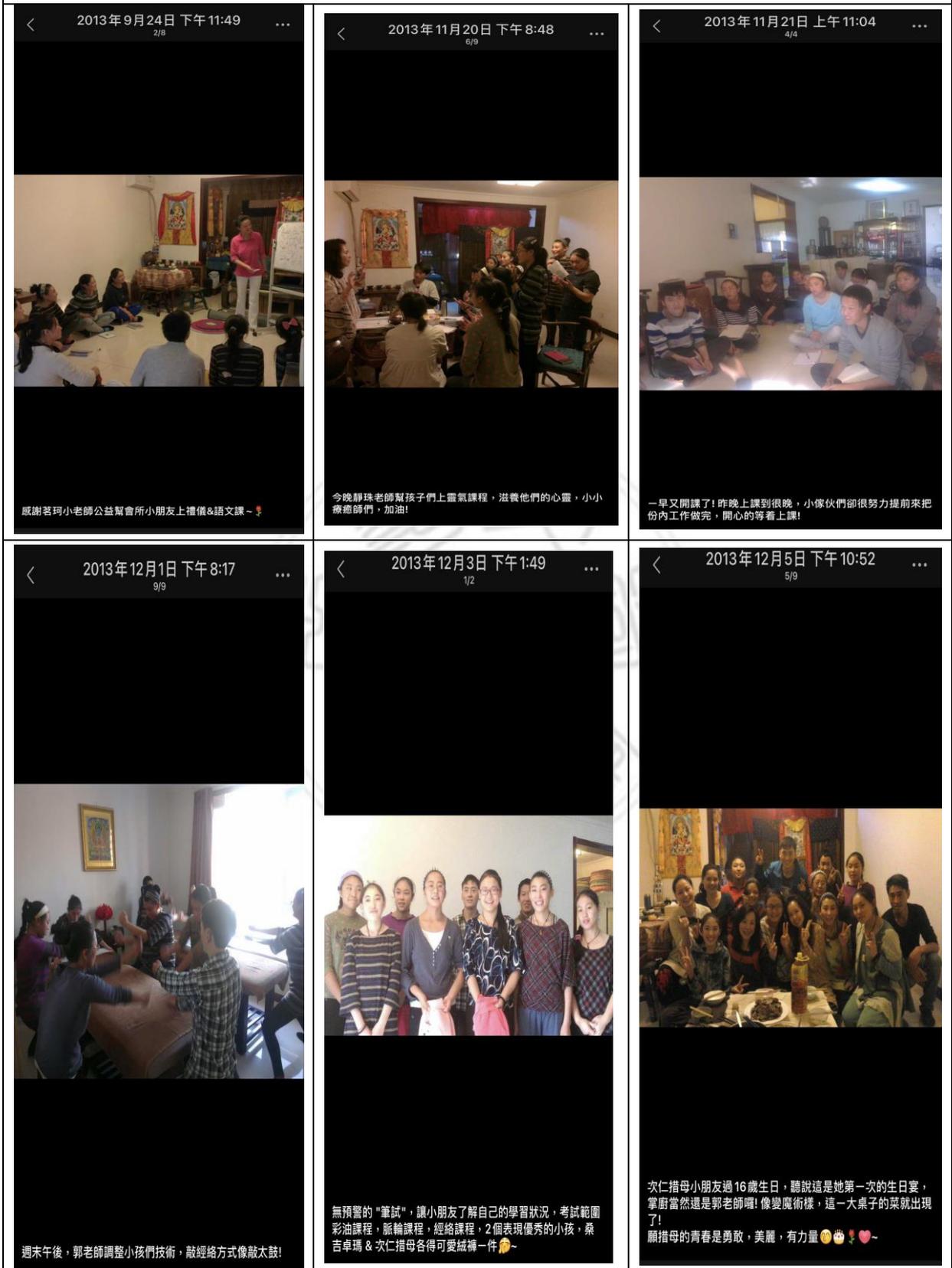
## 上海會所



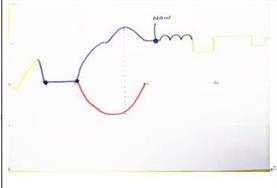
## 雲南麗江會所



中國大陸員工訓練照片擷取



## 附錄二、研究所學習單紀錄

表達性藝術媒材使用	
105-1 兒童青少年團體輔導與諮商專題-投射性繪畫心得	
姓名：陳如雯 學號：10559512	
投射性繪畫心得 日期：2016/9/28	
生命線	自畫像
	
<p>剛畫完時，發現多了一條線，覺得還蠻有意思；重新整理這張生命線圖，在這個階段，彷彿是對這些年的生命做了個小總結，有許多自己沒發現過的生命提示出現。</p> <p>✓ 第一階段的低谷(萌芽期)：出現約莫0-2歲時，這是我比較沒記憶的部分，直覺是生存感問題，與日後內在總會出現恐懼的課題相關。</p>	<p>當下畫這張圖時，內在是歡喜的，但畫之前給出的問題是：內在的恐懼為何？</p> <p>這幾年不斷地在內在刨挖-關於恐懼的議題，從死亡、安全感、被遺棄，到被害者...，想看看到底恐懼在我內在還有些什麼運作著。</p> <p>老師那天提到：理性與感性的部分，提示並指引自己一個很重要的方向，從開始</p>
105-1 兒童青少年團體輔導與諮商專題	
姓名：陳如雯 學號：10559512	
生命樹繪畫/陰影黏土心得 日期：2016/10/16	
生命樹	陰影(黏土)
	 <p>(修正後)</p> 
<p>第一次意識到自己居然在中心把男性的角色種下，畫完圖自己完全沒察覺，經由老師點出才看到，對於自己這是一個人很好的未知事務的議題。</p> <p>✓ 家人排序時，標示完所有家人，想著自己的位置時，突然覺得自己應該是原</p>	<p>陰影的部分：總想在理性和感性間取得平衡，中間橫槓的部分，是分隔開來取得平衡的支撐。</p> <p>✓ 修正過：原來理性和感性是可以同時存在，用一個「圓」將之包圍，融為一體，此時原先被封印的「心」，將因此而打開。</p>
105-1 兒童青少年團體輔導與諮商專題	
姓名：陳如雯 學號：10559512	
沙遊-陰影 日期：2016/11/13	
5 樣物件代表陰影	同伴加入物件
	
<p>✓ 物件代表</p> <p>水晶：代表我</p> <p>掛鐘和神燈：精神面</p> <p>水晶球和可愛城堡：現實面</p> <p>✓ 陰影：</p> <p>對於自我在精神面和現實面常有衝突，精神面對我而言是神聖的，但有時會被此拘束而壓得喘不過氣，現實的我就想要好玩，不受傳統的束縛，內在又會有覺得須遵守的，造成自己常常無法平衡</p> <p>同學分享：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 內在是傳統(青銅物件)，但會用華麗來自包裝。</li> <li>2. 中間有一條線，看見我有個孩子會二分。</li> <li>3. 為何會把水晶球的正面朝外放？</li> <li>4. 水晶柱透明：兩邊是可以互相連通。</li> </ol>	<p>✓ 同學一件件將物品擺放上去時，內在充滿感動，自己的迷惘因此支持的力量而獲得指引，最後家裏想把高擺放至水晶柱上方，調整很久才讓牠立在上，我很喜歡這過程，整個完成讓我知道其實這衝突是可以靠自己去整合和平衡的。</p> <p>✓ X 意：寶瓶(聚寶盆)代表是可以多采多姿的，可以把神聖的部分帶入現實。</p> <p>✓ 安 X：覺得是女王樣，可以統治理性和感性兩面。</p> <p>✓ X 儀：八色為樣多采多姿，內心有很多的層面，飛來飛去很自由，但還是需要一個小小的空間好好的休息。</p> <p>✓ X 玲：井，裡面的水象徵泉源可以跟</p>
106 悲傷輔導與表達性藝術治療學習單	
曼陀羅+黏土	
姓名：陳如雯 10559512	
	
單元：曼陀羅靜心 日期：2017/12/8	
題目：從流動中回歸	
<p>此為初次畫曼陀羅，在構圖時，只是想畫無數個圓，大大小小放射的圓，像能量放射出去，但儘管是散落的無數個圓，始終會回來原點上色時。下意識的就希望整個圓可以呈現藍色的能量，那讓我想念「家」，一開始就選了3個顏色，白色、藍色、淺藍色，畫的過程中，從想念中出發，想念那藍透白的家，簡單又乾淨，祥和的寧靜，家的召喚讓我開始流動，左腦的靈流，藏著前世的記憶，撼動著我最初的靈魂本質，神的光芒在左邊心臟的右上方，透藍般的閃耀著，回歸的感覺，神的光芒是黃色，在我靈魂的最深最頂端，獻給我親愛的父，最偉大的祂，只要我呼吸祂就在。</p>	
生命關懷師實習上課心得學習單	
姓名：陳如雯 日期：2018.03.05	
<p>一、 個案學習的獲得</p> <p>此次去實習面試，根據考試的個案回來重新省思老師第一天上課的部分，發現自己在做第一次當商有很大的迷思。</p> <p>考試個案背景：在來登商前已有輔導老師的諮詢資料，覺得沮喪無法融入大學生活。</p> <p>省思：由於看了諮詢資料，沒有自殺意圖，沮喪也只有2層意思：故自己認為第一次只需做到建立關係，不需要做深入的探詢，且只著重在登商意圖上，對於個案的心理特徵查證以及個案親幾幾次無法說親身邊的人說真話(是否意涵有秘密想說)沒有做立即性處理。故，在個案的概念化並沒有做完整，也確實不夠敏銳。</p> <p>二、 成人團體靈性能量開發之第一次活動分享</p> <p>(1) 人際移動</p> <p>第一次</p> <p>第二次</p> <p style="text-align: center;">  </p> <p>心得：</p> <p>第一次：</p> <p>目前的團體動力已有部分的小團體凝聚力形成，除了1)X亦、育X離團體較遠(觀察者)、2)X穎、X玟(背對團體)、3)xx學長離團體不遠但卻看向其他方向。</p> <p>第二次：</p>	

研究所課程作業—生命書 (2018.1)



彷彿 - 彷彿不曾來過。彷彿高遠墜落

**生命書**

一如愛



美好 - 彷彿誕生於美好，一切如白雲公主  
城堡的童話



美好總是脆弱。  
很容易被摧毀。

「瓦解」

彷彿一切不存在過  
因為我開始很容易忘記你的臉龐

**人生戰役開戰**

如果你的心也會被炸碎過  
你就懂得為何城牆築起

你沒時間收拾破碎的心，你需要進入戰鬥位置

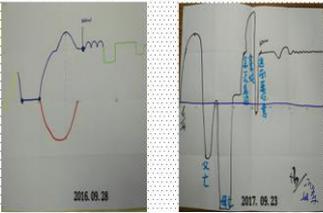
儘管這戰場毫無勝利，你要比誰更強，  
因為你那早期的對手強大但都不知所在



**鐵絲生命線**

經歷過許多次的鐵線畫，開始懂得是地喚醒了我  
是感念記憶，即使在不同時空，都一樣都在

痕跡 - 這條線不是說著我的故事，  
是我離開傷疤的痕跡



2016.09.28      2017.05.23

**鐵絲生命線**

兩次鐵絲生命線最大的不同點：

- ◆第一次繪製：呈現我蒙蔽的自己，在文藝走後，對外的表現是平靜的，沒有情緒的一條線(0)；而每個走後出現寂寞的自我，外表努力的往上，結上看似人生的高峰，內在卻往下墜落
- ◆第二次繪製：痛恨內部的自己，在文藝走後，因憤怒努力的往上；好不容易回到「正」向(+1回到0以上)，但因母親走後往下墜落，與第一次繪製的紅線部分相吻合；自我覺得這次比較符合實際的生命線

**黏土-陰影的祝福**

是一隻大手伸進我的心

讓我知曉一件事實

『療癒』

她一直都在  
一直都在



2016.10.12      2017.12.16

**黏土-陰影的祝福**

- ◆第一次製作(前)：理性與感性的對立，物質與精神的分裂；形不成圓的我，試著要平衡，要在兩端找到公平的線。
- ◆第一次製作(後)：或許不是要找尋平衡線，把線變成一個圓，在這圓圈兩端理性與感性可以融為一，物質與精神可以融合。
- ◆第二次製作：因為內心經過煎熬，不再衝突，不再存有公平正義，我那被炸開的心，因為那隻大手包裹了那些傷痛，開出了一朵花~



**曼陀羅-流動**

我知道有天我會回家，  
靈魂的家  
在那我們會相識，也許不會  
但都不重要  
重要的是，  
我們曾經在遠處成為過家人



2017.12.08

**面具-我的表裡**

這源源，是珍珠。落下是感動。沒有一點是此刻，不管我會再來或不曾，此刻即是水恆，所有卻如這顆珍珠一樣落地後這感觸，我亦不再是這世的我，回歸為流。

我孤獨而來，卻滿載愛而歸

告別



2017.12.28

**如買**

20年獨自走過帶帶最後一點的紀念

首先，我想要送給自己一下，在個強不顯赫的面具下，那個膽小弱小的靈魂。幸運的遇到呵護著我長大的父母，讓我不害怕的探尋這個世界，然後，他們成了天使，又是我一人，孤獨走了20年的路，直到2010年底。

突然，在「北京」遇見了那個真實的世界，覺醒到自己的靈魂，於是，毅然放下這熱鬧真實世界的所有，追隨著靈魂去北京找自己，直到抵達了彼岸，我的她又帶我回來這個現實，走到這，對我來說不再有兩個世界，沒有真實或現實，只有唯一，心在哪，他在哪。

謝謝這一年多而華的學習，讓我整合了自己~



MUCHISIMAS GRACIAS!

Para mi profesor y compañeros~

2018.01 by Ana

## 附錄三、靈性學習－薩滿課程照片

