

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

這是我要的？

—以賽斯生死觀走過喪偶歷程的自我敘說

Is This What I Need?--A Narrative Study on Going  
through Widowhood with Seth Material on Life and Death

翁世芸

Shih-Yun Weng

指導教授：廖俊裕 博士

Advisor: Chun-Yu Liao, Ph.D.

中華民國 111 年 6 月

June 2022

南華大學  
生死學系碩士班  
碩士學位論文

這是我要的？

- 以賽斯生死觀走過喪偶歷程的自我敘說

Is This What I Need? - A Narrative Study on Going  
through Widowhood with Seth Material on Life and Death

研究生： 孫世芸

經考試合格特此證明

口試委員： 蔡明昌

王柏傑

廖俊龍

指導教授： 廖俊龍

系主任(所長)： 楊田松

口試日期：中華民國111年6月23日

## 摘 要

本研究為自我敘說，研究者與先生在婚後以賽斯資料進行生命中的哲學實踐，對於生命中發生的事件都以賽斯資料的核心概念：「信念創造實相」進行探討。研究動機為研究者如何以賽斯生死觀走過喪偶歷程，喪偶後研究者需獨自一人面對生命與養育小孩，並發現過去十年在賽斯資料的學習有很大的協助。故透過自我敘說的方式進行研究。

研究者以書寫生命故事的方式呈現敘說文本，將與先生相遇、生活、教養、洗腎前與往生後的重要事件編撰為故事，並透過協同參與者的訪談，以達到資料收集的完整性與豐富度。希望透過本文，對於生命有更深入的理解與覺察，以體悟到每一件來到我生命中的事都是我要的，也期待此文給予被留下來的人支持與安慰。

**關鍵字：**賽斯資料、賽斯生死觀、喪偶歷程



## **Abstract**

The purpose of this study is to practice Sprit of Seth Material during the past decade from researcher. This study adopted self-narrative research, and aim to use the core concept of ‘‘You create your own reality’’ which developed by Seth material. Through this core concept, the researcher and her husband conducted philosophical practice in the life. The motivation for the study was based on how to go through the bereavement with the perspective of life & death from Seth.

The researchers presented the life stories of her and her husband since meet each other, life, parenting, kidney dialysis, and combining with interviews with co-participants to achieve the integrity and richness of the data collection. Hope through this study help deeper self understanding and awareness. Realizing everything that comes to my life is what I want. Last but not least, wish you feel supported and comforted from this study.

**Keywords:** Seth Material, Perspective of Life & Death from Seth, Bereavement

# 目次

摘要.....	I
Abstract.....	II
目次.....	III
表次.....	VI
圖次.....	VII
<b>第一章 緒論.....</b>	<b>1</b>
第一節 研究動機與背景.....	2
第二節 研究目的與問題.....	4
第三節 名詞界定.....	5
<b>第二章 文獻探討.....</b>	<b>7</b>
第一節 死亡的相關研究.....	7
第二節 悲傷的相關研究.....	10
第三節 喪偶者的悲傷適應與探究.....	15
第四節 賽斯生死觀相關研究.....	21
第五節 生命意義之相關研究.....	34
<b>第三章 研究方法.....</b>	<b>41</b>
第一節 敘說研究及自我敘說研究.....	41
第二節 研究架構與流程.....	44

第三節 研究工具 .....	47
第四節 資料分析 .....	49
第五節 前導研究反思與後續研究準備 .....	50
第六節 研究倫理 .....	51
第七節 研究嚴謹度 .....	52
<b>第四章 生命史—這是我要的？ .....</b>	<b>55</b>
第一節 在學習信念創造實相之前 .....	55
第二節 與先生相遇、相愛、相戀、相伴 .....	62
第三節 面對死亡—這是我要的？ .....	72
第四節 我的喪偶歷程與走過喪偶 .....	83
<b>第五章 生命經驗分析與討論 .....</b>	<b>91</b>
第一節 焦慮的面對與解決—成長過程的生活經驗 .....	91
第二節 愛是完全的接受—以賽斯哲學觀走過喪偶歷程 .....	93
第三節 學習與體驗愛—生命意義之肯認 .....	101
<b>第六章 結論與後記 .....</b>	<b>107</b>
第一節 研究結果 .....	107
第二節 成為我自己 .....	110
第三節 研究限制與發展 .....	111
<b>參考文獻.....</b>	<b>113</b>

中文部分 .....	113
英文部分 .....	115
附錄一 訪談大綱 .....	120



# 表次

表 3-1 逐字稿編碼 .....	46
表 3-2 研究問題與意義單元 .....	51





# 圖次

圖 2-1 以表徵遺傳學發展模式為前提的生物體—環境系統.....	13
圖 2-2 哀悼的雙軌歷程模式圖.....	17
圖 2-3 倖存者失落意義調節複雜性與無複雜性悲傷路徑模式.....	20
圖 3-1 自我敘事探究的過程.....	42
圖 3-2 研究流程圖.....	45
圖 4-1 先生設計的海報.....	69
圖 5-1 私人對話.....	98



## 第一章 緒論

寶藏要靠流水的力量沖刷才能露出來，  
但也正是同一個力量把寶藏深埋在底下。

—Paulo Coelho (保羅·科爾賀)

我未曾想過自己會在 35 時歲遭遇喪偶這件事，現在回想起先生從確診尿毒症、緊急洗腎、安裝胸部婁管、嘗試脫離洗腎、固定血液透析（洗腎）、腹膜透析（洗肚子）到最後死亡，我穿梭於不同的悲傷狀態，睡眠混亂、沒有食慾、情感麻木、焦慮、難過、無望、失落、接受……等。但即便如此，過去與先生共同學習的賽斯資料，在不同階段都給予我支持的力量。關於賽斯資料的研究，目前已有一些研究，有以賽斯資料的生死觀、賽斯資料應用於疾病的療癒經歷或是教養方面。尚未有以照顧者身份面臨喪偶後經歷悲傷歷程與面對人生之探討相關研究，故研究者嘗試以這個角度出發，並藉由學術探討的歷程重新整理自己。

本章共分為三節，第一節為本文的研究動機與背景，第二節為研究目的與問題，第三節為名詞界定。

## 第一節 研究動機與背景

「選題目要知道它對你的重要性，即使學校不要你寫論文，你也會盡力去做。如果這個題目對你很重要，你會找到想像力，會發揮能量去解決問題，即使問題初看頗為嚴重。如果問題對你不重要，會很難完成，因為問題一出現，你無法發揮想像力，也沒有精力去克服。」（Martindale & Mohan, 1980, p71），基於上述論點，研究者實在無法找一個與自己的無關或者是無感的題目完成論文，在歷經數次題目修改，無論是以質性研究或人文研究方法為出發去思考題目，終究還是離不開賽斯資料。而因著過去研究者於賽斯資料的生活實踐，研究者在先生往生後，在每一次掉落入悲傷狀態時，總是容許自己保持著想死但可以選擇不要死的念頭。對於先生死後的狀態感到安心，以及一次又一次的面對自己在關係的斷裂與失落時湧起的罪惡感與羞愧。死亡本就會帶來各種複雜的感受，因著過去學習的賽斯資料，使研究者對於這些不同的狀態有著順其自然地接納並且面對的勇氣。

學術方面，賽斯資料於台灣碩博士論文中尚未有以喪偶之自我敘說為主要的研究，由於賽斯主張「信念創造實相」，這個部份研究自我來得比訪談別人更有張力，是什麼信念造成了 35 歲經歷「不同的悲傷狀態，睡眠混亂、沒有食慾、情感麻木、焦慮、難過、無望、失落、接受……等」的喪偶歷程，故與指導教授討論過後，決定以此為主題進行書寫。

社會方面，喪偶者在配偶過世後，主要問題是經濟，其次是關係的斷裂（王元采，2016）。而研究者原本也有這部分的擔心，擔心失去經濟來源該怎麼辦？害怕接下來的人生要自己面對，之後要如何去咀嚼沒有伴侶的孤單？直到先生過世四年後，才終於可以確認這兩件事對研究者的生活並未造成困擾，原來研究者的擔憂是對於未來不確定的想像。而在這四年裡，進入南華生死所就讀後也發現，每個人對於喪偶的反應也不同，年齡、性別、關係、生病時間

都會對喪偶的主觀感受造成影響。研究者在此嘗試不以一個受害者的角度進行對喪偶的思考，因賽斯資料強調信念創造實相的概念，每個在你生命中發生的事件都是你要的，但這對於一般將事件與我分開的主流價值社會是很大的挑戰，怎麼會有人想要遭遇壞事或失去愛人？當然研究者也不是在喪偶的瞬間便即刻接受與感受到喜悅，面對情感的斷裂仍是在經過一段時間後才比較能夠開始對發生在自己身上的是抽絲剝繭地去探索為何發生？為何是這個時間？為何是我？也逐漸明白並肯定這是我要的，故以此為主題提供不同的思考脈絡。

選擇自我敘說同時是給自己一個練習表達的機會，以及練習整合的方式。在論文書寫的過程中，有一次好友跟我說：「世芸，我覺得妳是一個聰明、前衛而且有同理心的好朋友。」那時候我聽完嚇了一跳，我好像很少覺得自己是聰明的，好友也震驚，並探問我怎麼會有這樣的想法？我回想了一下，或許是過去成長的過程看太多羅曼史小說，讓我不禁對一個需要被男主保護與相愛的角色認同。於是也讓自己在婚姻內扮演這樣的角色，依附一個我覺得強大的男人。也因此我不覺得自己需要有能力，並且甘於扮演一個需要被保護的角色，但我忘記，能夠跟這樣的配偶在一起，我的相對實力應該也是不錯的，但我長期習慣讓自己扮演關係中看起來相對弱者的角色，一直到先生病後，我越來越發現我們之間的對話的實力可以說是旗鼓相當。因著過去經常與先生探索生活中實相的創造源自於內在的信念，所以對於先生的走，我仍經常自問，這是我要的？

## 第二節 研究目的與問題

本論文將以自身經驗與生命故事作為研究主軸，藉由闡述自身如何將所學的賽斯資料應用於面對喪偶歷程，同時透過深刻地自我覺察並重整自己面對人生的心境與轉化，希望引發更多喪偶者對於失去伴侶有不同的思考。根據上述動機，本研究期待達到研究目的如下：

### 一、 研究目的

- (一) 探討接觸賽斯資料前的成長背景、求學環境與接觸賽斯資料之因緣。
- (二) 探討婚後如何以賽斯資料為哲學實踐的重要生活事件與意義。
- (三) 探討喪偶後如何以賽斯生死觀走過悲傷歷程的轉化與影響。

### 二、 研究問題

綜上所述，本研究欲探討研究問題如下：

- (一) 接觸賽斯資料前的成長背景、求學背景為何？接觸賽斯資料的原因為何？
- (二) 婚後以賽斯資料為哲學實踐的生活事件與意義為何？
- (三) 喪偶後以賽斯生死觀走過悲傷歷程的轉化與影響為何？

### 第三節 名詞界定

本節針對本研究中之關鍵詞，提出在本文中所代表之定義與解釋。

#### 一、賽斯資料

賽斯資料 (Seth material) 為一位自稱賽斯 (Seth) 的人格能量元素，透過美國女詩人珍·羅伯茲 (Jane Roberts)，從 1963 年開始口述至 1984 年逝世為止。口述資料由其先生羅伯·伯茲 (Robert F Butts) 紀錄與整理成文字資料後集結成冊出版，統稱為賽斯資料。(楊光爵，2021)

#### 二、賽斯心法

由賽斯資料衍伸出來的心法，賽斯資料涵蓋領域很廣，無法以簡單的言語說明賽斯心法，故在此以賽斯資料中最主要的核心概念「信念創造實相」作為賽斯心法的代表，意指所有一切外在的發生皆來自於內在。

#### 三、內我 (inner self)

是指自己內在基本的本體，是全我未顯現的部分，又指靈魂，也是三次元實相的個人「存有」。在全我的實相內有一群完整的內我，如果有多少個內我，就有多少個不同的轉世方式。

#### 四、自我 (ego)

是居於意識心的最外面的部分，是向外對準物質世界的那個焦點。就像照相機的鏡頭，在指揮這個照相機如何取景與運用焦點。

#### 五、賽斯生死觀

指賽斯資料中所呈現的生死思想，主要記載於賽斯資料『靈魂永生』一書，本研究主要以『靈魂永生』，『早期課 I』，『個人與群體事件的本質』與許添盛醫師『我愛的人，要走』部分內容整理後進行探討。

## 六、喪偶歷程

當人遇到喪偶時，會引起的失落與痛苦反應，本研究之喪偶歷程意指喪偶後於身體上，生活上與精神上透過「信念創造實相」的概念進行自我調適的歷程。



## 第二章 文獻探討

本章節所探討的文獻依照研究主題與目的設定，從研究者對於死亡的理解開始，第一節為死亡的相關研究，其次是面對關係的失落而產生的悲傷，於是進入到第二節的悲傷的相關研究，接著是因面對悲傷每個人有不同的因應方式，故第三節為對喪偶者的悲傷適應與探究，第四節為賽斯生死觀，第五節為生命意義存在之相關研究。

### 第一節 死亡的相關研究

面對親人死亡，對在高度現代化下成長的我們，與死亡的距離是相當遙遠的。死亡沒辦法帶給逝者影響，因為逝者就是當事人。死亡事件在死亡當下已完成，通常能帶給的影響都是生者。生者除了面對失落的情感之外，也需要面對自己總有一天會走，在離開人世之前，是否已完成自己的理想，身邊還需要照顧的親人怎麼辦？

#### 一、 死亡焦慮

##### (一) 死亡焦慮的內涵

生與死原本是交織在一起，但人類對於死亡的恐懼讓我們不斷地否認與逃避。Yalom (2003) 根據佛洛伊德推測出人類的基本團體、社會生活的元素，是出自於對死亡的恐懼所形成的。死亡恐懼是焦慮的根本來源，死亡焦慮為人類經驗與行為的重要決定因素。齊克果是第一個將死亡恐懼與焦慮釐清的人。他認為恐懼是害怕某種東西，而焦慮是害怕什麼都沒有。May (1977) 提出焦慮是一種處於擴散狀態的不安，而焦慮是非特定的、模糊的和無對象的。同時焦慮的特性是面對危險時的不確定感和無助感。若我們問說：在產生焦慮的經驗中，是什麼受到威脅？我們便能了解焦慮的本質。而死亡對我們而言，就是最大的未知。



## （二）死亡對於他者的死亡焦慮

因死亡無法帶給逝者影響，會受影響的通常時陪伴逝者走人生最後一程的親人或朋友，錡佩如（2005）發現主要照顧者面臨親人生病的死亡焦慮，在面對親人病況改變時，所需要面對的身心煎熬，是一種無法形容與具體解釋的感受，同時也是動態並充滿變化的過程。羅文珮（2005）在突發急重症重要他人的死亡焦慮研究中發現：（1）對於突發急重症病患之重要他人來說，死亡焦慮是一個抽象並且難以形容的概念。（2）當重要他人感受到死亡焦慮時，會出現哭泣、手足無措、手腳顫抖、通知其他家屬、尋求協助等行為反應，除此之外會以「緊張、擔心、難過、痛苦及煎熬」等詞彙來形容自己在當時的心情。（3）增加死亡焦慮的因素：重要他人是否意識到病患之病情已經進展至可能死亡的情況、在急診室漫長的等待、急重症單位費用的經濟壓力以及醫護人員缺乏關懷的解釋。（4）死亡焦慮的緩解因素則為：發現病患的病情逐漸好轉、醫護人員給予清楚的病情講解、其他病患重要他人的支持和鼓勵且盡量讓自己往好處想。

## 二、 死亡對於不同年齡的影響

在不同年齡層知覺到的死亡所帶給生者的意義也不同，故接下來以兒童、青少年、成人與老年人面對喪親時所受的影響做探討。詹詩誼（2019）發現當兒童面對喪親，會破壞兒童的日常生活功能、健康與意志社交功能。在情緒與行為上，會與自我的感覺分離（身心分離），目睹的喪親畫面刻畫於心中，且情感進入空白，同時渴望得到關愛。喪親後與家人的關係發生改變和衝突，且當喪親兒童為家中排行老大時，會被重新賦予新的角色、期待、和壓力，進而躲進一個自我保護的狀態。

侯南隆（2000）喪親為影響青少年偏差行為的一個關鍵點，可能使青少年陷入心理危機，若缺乏因應負向感受的方法與能力，更易選擇以偏差行為紓解。同時因重要他人去世，會影響其完成自我統合任務，此時支持系統的內涵很重

要，支持系統的關心與接納為悲傷復原、消除偏差行為的必要條件。而採取負向生活態度的青少年亦有偏差行為。

成人面對喪親則較為坦然，楊琇絨（2021）一、接觸至親死亡經驗對死亡觀點的影響不一致，但皆認為死後會與家人相聚，理解生老病死是人生自然現象，談論身後事能持開放的態度，會預先作準備。二、歷經家人離世，更讓他們知道生命的價值與可貴性，唯有自己的親身經歷，才能更體認死亡、知道生命有其限度，更懂得把握當下並認真的生活，懂得去尋找自己的存在價值。三、死亡對生命的影響，都有正向的體悟。從死亡來關照的生命意義，可以讓我們再一次投入生命，重新去尋找屬於自己的生命意義。四、經歷過至親喪親經驗對於苦難的觀點趨於正面，並把苦難當成人生的一種試煉，只有經過試煉才會更茁壯。喪親是人生成長的階段，經過如此磨練之後，人生會更活出自己的意義來。

廖春滿（2016），老年人面對喪親，受影響的共有五大核心：一、安全感：從依附緊密到親人死亡後依附崩斷到期待依附他人，最後未能滿足期待而再度失落；二、自我意象：從獨立自主變為為依賴，再從自我照顧轉變為自憐、失落；三、信仰層面：從祈求式信仰轉變為堅固信仰，以念佛求生淨土為主；四、健康層面：由行動自主轉變為行動緩慢與行動不便；五、樂齡學習：由無到有再到無。

綜上所述，死亡焦慮在不同年齡層產生不同的影響，兒童與青少年在面對死亡承受較大的壓力；而成人面對死亡則較能接納與因應，並重新尋找其生命的意義；老年人面對死亡則易掉入失落。

## 第二節 悲傷的相關研究

### 一、悲傷理論

Corr、Nabe 與 Corr（2003）指出失落幾乎是人類生命必有的經驗。提到悲傷，有三個名詞經常被交互使用，分別是悲傷（grief）、哀悼（mourning）、與失喪（bereavement）。「悲傷（grief）」通常指的是失落，小到東西遺失，大到面對親人的死亡，本文指的是面對失去親人的悲傷。「哀悼」（mourning）意指面對他人死亡的適應歷程。「失喪」（bereavement）則為一個人嘗試去適應失落本身（Worden, 2011/2009）。

鮑比（Bowlby, 1977）在研究依附行為時發現，透過動物行為學家對動物喪偶的研究觀察，動物在喪偶後會呈現悲傷與沮喪的狀態，非常類似人類的失落反應，因此他推論分離會引發自發本能的侵略性行為。同時他指出悲傷反應就是為了要和失落對象重新建立關係（Bowlby, 1980）。

根據林德門（Erich Lindemann, 1944）於〈急發性悲傷的症狀及處理〉（The Symptomatology and Management of Acute Grief, 1944）中發現類似的喪親模式症狀：

1. 某種形式的身心症狀或生理不適。
2. 逝者影響縈繞腦海揮之不去。
3. 對逝者或死亡情境感到愧疚。
4. 敵意反應。
5. 失去遭遇失落前的生活功能。
6. 部分病人發展出逝者曾有的行為特質。

Worden (2011/2009) 則是將悲傷行為共分為四大類：感覺、生理感官知覺、認知和行為：

1. 感覺：悲哀、憤怒、愧疚感與自責、焦慮、孤獨感、疲倦、無助感、驚嚇、渴念、解脫感、放鬆、麻木。通常悲哀與憤怒是喪親者最常出現的感覺
2. 生理感官知覺：胃部空虛、胸部緊迫、喉嚨發緊、對聲音敏感、一個人格解組的感覺（例如：我走在路上，可是沒有一件事看起來是真實的，包含我自己在內）、呼吸急促，有窒息感、肌肉軟弱無力、缺乏精力、口乾。
3. 認知：不相信、困惑、沈迷於對逝者的思念、感到逝者仍然存在、幻覺。
4. 行為：失眠、食慾障礙、心不在焉、社會退縮、夢到失去的親人、避免提起失去的親人、尋求和呼喚、嘆氣、坐立不安，過動、哭泣、舊地重遊或攜帶可想起死者的物品、珍藏遺物。

除了正常的悲傷形式還有有其他形式的悲傷，在《精神疾病統計診斷手冊》中，不正常的悲傷稱為「有問題的失喪」，也被稱為病態的悲傷、未解決的悲傷、有問題的悲傷、長期的悲傷、延宕的悲傷或誇大的悲傷。雖然上世紀 Freud (1917/1957) 和 Abraham (1927) 認為，遭遇失落後反覆疼痛發作的反應為病態，但現在已被認同是常見的經驗。Horowitz, Wilner, Marmar, & Krupnick (1980) 認為正不正常的悲傷反應取決於程度的問題，所謂病態是反應的強度，或持續時間長度，而不只是單純某一個行為使否出現於現存的困難悲傷模式：

1. 慢性化的悲傷：意指過度延長，未達到一個滿意結果的悲傷反應。

2. 延宕的悲傷反應：被禁止的、壓抑的或延後的悲傷反應。也可能因多重失落而造成（Kastenbaum, 1969），例如因越戰失去戰友，而在戰後結婚對妻子施暴。或者是過去失落經驗未被解決。
3. 誇大的悲傷反應：當事人經驗到強烈的正常悲傷反應，覺得不堪負荷，或者產生不適應的行為。不同於偽裝的悲傷之當事人沒有發現自己的反應與失落的關係，有此症狀的人通常能意識到自己經驗到的症狀和行為與失落有關。
4. 偽裝的悲傷：當事人雖然有些引起生活困難的症狀與行為，但卻不認為自己的症狀或不適應行為和失落有關。

為回應本文主題，這裏主要摘錄猝死與預期性悲傷

1. 猝死：往往事發無證兆，往往需要特別的了解與處理。猝死遺族感覺到的是失落的不真實感，其次是愧疚感的俱增、指責的需要、醫療或法律的權威介入與無助感，同時遺族可能也會很激動。其中未竟之事是另一個遺族的關切點，最後是遺族需要去了解事件發生的原因。

2. 預期性悲傷：死亡事件發生前，無論瀕死者本人或深愛他（她）的人，已經經歷正常的悲傷過程。（Reynolds & Botha: Simon, 2008；陳增穎，2017，頁 8-11）。學者 Garnad, Lingler, Deardirf, DeKosky, Schulz, ReynoldsIII & Dew（2012）指出為面臨即將到來的失落，照顧者或家人內在的哀悼、因應、計畫與心理社會重組已悄然開始。

## 二、表徵遺傳學的哀傷發展模式

在英文中，「哀傷」（grieving）一詞可做為一個動詞被理解，而非一個名詞、靜止狀態或情況。「哀傷」代表在心裡社會、甚至是靈性上的一個轉化過程，從一開始面對失親的失落而造成的生命轉變，經歷一連串頻繁的混亂與調

適後，度過急性哀悼期，到達一個相對穩定的狀態。從這樣的時間觀點來看，失去某人或某件事物後的適應關乎一個人的安全感和身份認同，可視為一個發展過程，而無法簡化為一連串的心理症狀、精神診斷或文化所定義的社會角色。

從表徵遺傳學（epigenetic）系統的觀點裡，發展中所出現的內在經驗與外在行為，都是經由有機體與環境系統間多層次的相互作用所形成（Gottlieb, 1922）。在生物學中，後成說（epigenesis）的立場與前成說（performationist）及成熟論的觀點相異：前成說認為生物體的結構、行為與能力皆是與生俱來；成熟論則認為生物體結構或能力可從其基因潛力預測。然而，在心理學的脈絡之下，表徵遺傳學使得人與環境的關係或生態的系統運作階層得以顯露（見圖 2-1），以理解所有的發展與行為（Mascolo, Craig-Bray, & Neimeyer, 1997）

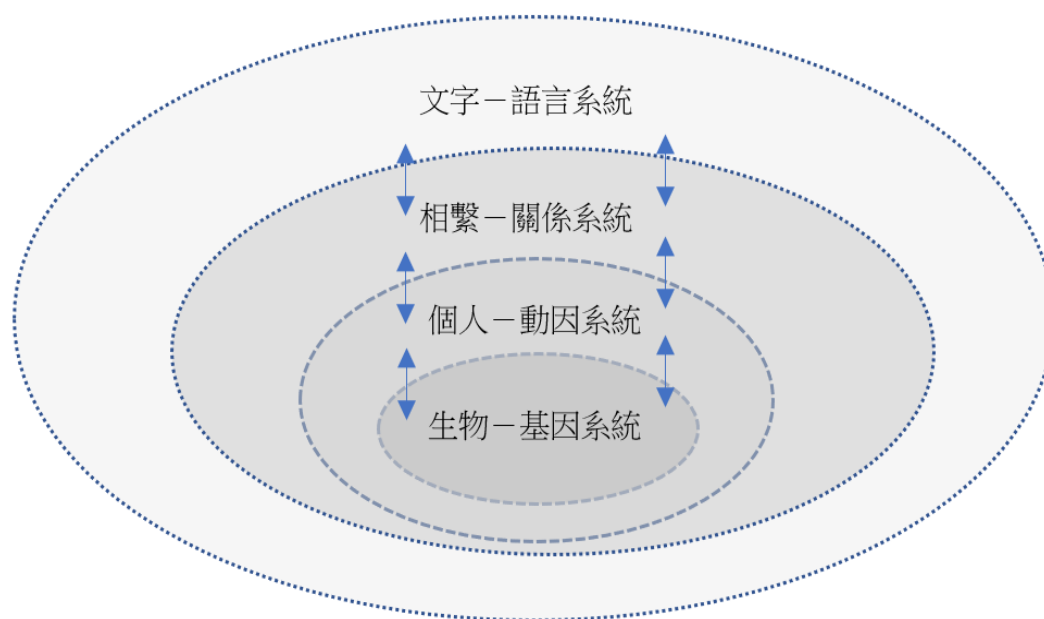


圖 2-1 以表徵遺傳學發展模式為前提的生物體—環境系統  
（Mascolo, Craig-Bray, & Neimeyer, 1997）

從這個脈絡來看，這個觀點意味哀悼者的哀傷歷程發展為同時被四種因素所形塑：（1）**生物—基因**因素（例如：氣質與基因對情感波動的脆弱性和身體耐受性）；（2）**個人—動因**因素（例如：情緒覺察度、個人哲學觀、因應方

式)；(3) 相繫 (dyadic) – 關係因素 (例如：社會支持、家庭哀悼風格的醫治與分歧、社會連結)；(4) 文化 – 語言因素 (例如：社會的、性別的或民族對於哀悼表達的規範；文化上對於特定形式失落的認可或剝奪；有些文化的語言對像是寡婦、孤兒或喪子女的父母等哀悼者狀態的貶抑或忽略)。在這些層次內 (例如：個人 – 動因層次考量需求間的衝突) 與層次間 (例如：個人偏好的情緒表達方式不被家庭所認可或被文化裡的禁慾主義所限制) 的作用，形成哀悼者擁有高度個人化的表達方式且其隨時間的變化而演進。

而在表徵遺傳學的框架之下，哀傷可被視為置身所在的詮釋 (situated interpretive) 和溝通性的活動 (communicative activity)。在此「置身所在」指的是哀悼總是在某個家庭、社會、文化、歷史等脈絡發展；「詮釋」則是指面對難以承受的情緒經驗，無可避免地需要嘗試理解；「溝通性」則是指哀悼本質上被嵌入在口語、文字以及與他人的非口語交流之中。「活動」意指哀悼是一個演出的過程，不只是一個需要忍受的狀態。我們不只需要能夠理解哀傷的症狀，以及配合時序變化、個人心理功能的進展，去理解哀悼階段的轉換，同時需要以更細微與更脈絡性地去理解哀傷歷程。

綜上所述，悲傷會因個人依附關係的狀態有所不同，而悲傷的行為可透過認知/行為、情緒、生理、感覺的變化來理解。除此之外還有個人先天氣質以及個人在家庭、社會、文化、歷史等脈絡之下都會影響每個人發展出屬於自己的悲傷方式。

### 第三節 喪偶者的悲傷適應與探究

#### 一、悲傷的調適歷程

##### (一)、階段論

Kübler-Ross (1969) 最初開發為應用於臨終病人面臨死亡的階段，後來發現可以應用在悲傷與失落，這五個階段分別是：

1. 否認/隔絕：拒絕相信死亡，拒絕接受，將自己與事實隔絕。
2. 憤怒：當人們認識到否認無效時，心裡的反應是：為什麼是我？這不公平。這怎麼會發生在我身上？為什麼是這樣？
3. 討價還價：嘗試將死亡延後，或藉由自我欺騙以改變時間，尋求為失落負責之人。
4. 沮喪：對於面臨死亡感到絕望。
5. 接受：最後接受事實，心中能平靜面對。

研究顯示，後來發現不一定每個人都會經歷或者按照固定順利 (Worden, 2011/2009)，Parks (1972)指出哀悼分為四個時期：第一期為麻木期，大部分喪親者都是在失落後馬上發生，有助於暫時逃避的特質；第二期為渴念期，通常這個時期喪親者都希望失去的親人能夠回來，並且傾向於否認失去是永恆的，這個時期憤怒扮演很重要的角色；第三個時期是解組和絕望的時期，喪親者發現很難發揮生活功能。第四個時期是重組行為時期，喪親者開始可以回復正常生活。



## （二）、任務論

Worden 提出哀悼任務：1. 接受失落的事實。有些人會否定親人的死亡，並保留親人的物品等他回來使用；也有些人會以否定失落的意義來逃避現實，例如：「他過去不是一個好父親」、「我不想念他」；有些人藉由「選擇性遺忘」來面對，將親人的死去完全忘記；還有一種策略是通靈，希望能與逝者保持連結，但如果長期都未改變便有問題（Parkers, 2001）。；還有一種是 Avery Weisman（1972）稱為「中庸知識」（middle knowledge），這是從存在哲學借用而來，意指同時處在知道和不知道的狀態中。這種狀態同時存在瀕死經驗者身上。2. 處理悲傷的痛苦。Parks（1972）「如果為了完成悲傷工作，生者必須經歷悲傷的痛苦，那麼，任何允許生者繼續逃避或壓抑痛苦的事都可能延長哀悼過程。」此外，社會可能會對哀悼者的悲傷不以為然，這會加深面對的困難；不去處理痛苦的結果是不去感覺，最明顯的是斷絕感覺及否定既存痛苦，有些人會理想化往生者，或是使用酒精與毒品，也有人選擇到處旅行。鮑比（Bowlby, 1980）曾說：「那些逃避所有意識的人，遲早會崩潰，通常是感到憂鬱。」3. 適應一個沒有逝者的世界。包含外在適應—逝者如何影響生者在世界上的日常功能；內在適應—逝者如何影響生者的自我概念；與心靈適應—逝者如何影響生者之信仰、價值觀與世界觀等。首先，外在適應代表生者要花些時間才能了解逝者在其生活中曾扮演過的角色。Neimeyer（1999）和其他人擁護一個當代理論，即是在失落之後，有創造意義之需要。其次失喪不只意味著失去重要他人，也是自我意識的失落（Zaiger, 1985-1986），同時影響一個人的自我效能感，導致嚴重退化。Attig（1996）強調在失落後重新認識世界的需要，並把焦點放在死亡對一個人自我的影響。包含：「我如今是誰？」、「除了對他（逝者）的愛，我又如何？」最後是心靈適應。Neimeyer（2000,2001）表示死亡可能動搖個人所設定的世界觀。經由死亡而發生的失落，可能挑戰一個人基本的生存價值跟哲學信念。未完成會產生適應失落的失敗。4. 在參與新生活中找到一個和逝者

永恆的連結。人們不會和逝者斷絕，而是找到能發展和逝者間持續連結的途徑 (Klass, Silverman, & Nickman, 1996)，許多兒童藉由和死去的父母談話、想念、做夢、感覺被父母照顧的方式，和父母持續連結。以這個方式感覺持續被父母照顧。(Silverman, Nickman, & Worden, 1992)。

### 三、雙軌擺盪論

Storebe 和 Schut (1999, 2001a, 2005) 提出悲傷的雙擺模式，他們假設人們在經歷悲傷的過程中，是有兩個向度的，一個是失落導向，另一個是復原導向。個人會在執行這兩個導向間擺盪，面對其中一個時就會迴避另外一個。並主張擺盪有一種適應調節的功能。隨著進行任務的不同，人們會在彼此間來回處理。(見圖 2-2)

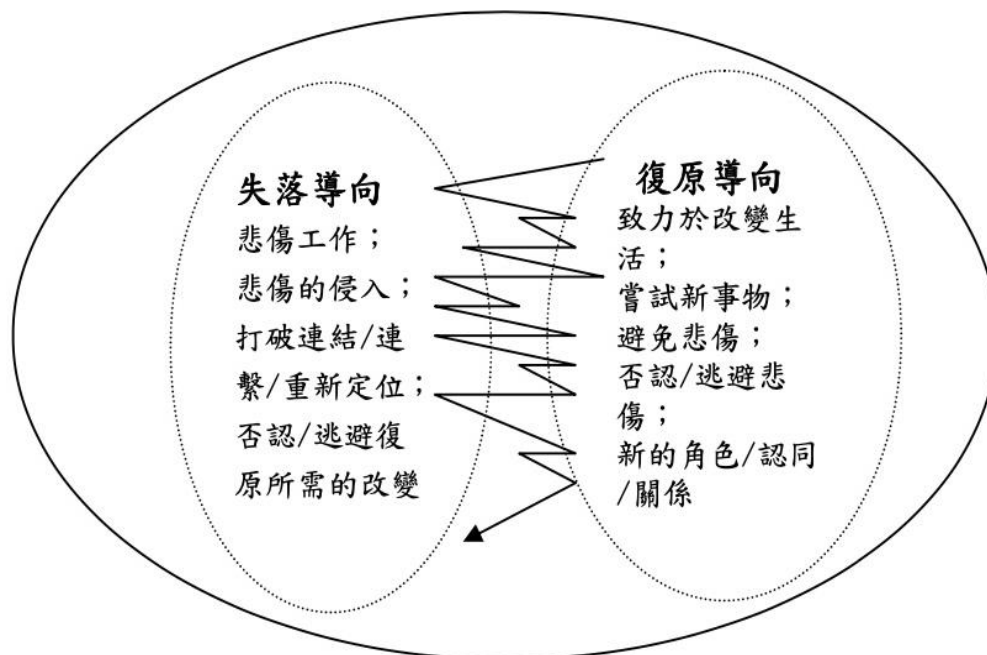


圖 2-2 哀悼的雙軌歷程模式圖  
(Corr, Nabe & Corr, 2003, p.227, 引自伍育英, 2010)

### 二、喪偶者的悲傷適應之探究

喪偶者的悲傷適應是極具個別化的 (Lopata, 1996)，沒有所謂通則化悲傷反應模式。而針對女性喪偶者的哀慟反應，可從喪偶者對於婚姻與先生的依賴

程度，以及喪偶導致之婚姻內角色與支持系統之解組程度，以及如何看待自己是一個寡婦的身份的自我認知，這對於女性來說是重要的悲傷適應因子。王元彩（2016）華人女性喪偶後較容易受父權家庭結構制約其女性自主意識，對於治喪過程也無話語權。丁思惠（1996）喪偶者的支持系統、失落經驗的影響、面對先生死亡的心理準備程度與婚姻的品質也影響喪偶者的悲傷反應。吳家鳳（2009）發現喪偶者容易獨自經歷悲傷，同時還要面對經濟壓力、子女教養以及法規未完善社會救助等情況。

Lopata（1996）提到喪偶的哀慟反應主要有五個面向：

1. 強烈的情緒和精神反應：如震驚、痛苦、對已逝配偶的憤怒與罪惡感等。這些情緒不一定同時存在，偶而也會伴隨一些正向感受。
2. 因應痛苦的情緒，以及因接觸某些人事物引起的強烈情緒反應，包含需因應與他人的互動往來。
3. 維持與已逝配偶的關係，可以透過夢、儀式等與過世的配偶說話，使生者的生活仍與逝者有所連結。
4. 功能上的改變：例如社交退縮，失去對工作的動機與興趣，上述亦可能導致健康的退化。
5. 與家人和朋友關係的改變：有些變得更親近，有些則是疏遠。

Neimeyer 等人（2002）提出生命意義影響悲傷調適假設模式（如圖 2-3），藉由依附理論說明從童年時期形成的依附理論開始，如何影響個人遇到親人死亡時所發生的內在歷程。當一個人在童年時與父母或照顧者形成安全依附時，在面對親人的死亡較不容易形成複雜性悲傷；反之，不安全依附在面對重要他人死亡時，較容易形成複雜性悲傷，形成分離悲痛與創傷壓力等現象。Neimeyer 等人（2002）研究發現，婚姻關係穩定且有安全感者，喪偶後較少有

複雜性悲傷的情況。Worden (2011/2009) 當親密關係中有愛恨衝突的矛盾時，在喪偶後易有極大的罪惡感。而在關係中對另一方有極大的依賴時，包含日常瑣事都依賴對方的狀況下，喪偶後的「外在適應」會比那些較少依賴逝者處理瑣事者大很多。

陳采熏 (2012) 青壯年喪偶者經歷調適後會將生死無常納入生活的一部分，同時影響喪偶者的自我認知；生活的重心轉到小孩與經濟狀況；對死亡重新詮釋對生命帶來新的領悟，與逝者連結護佑形體，同時感受到超宇宙連結，例如覺得配偶會守護家人，或者是會在夢中與配偶對話等，感受到超越個人的力量。而在社會文化脈絡性連結的持續經驗，男性提出與已逝配偶再續前緣機率教高，而女性並未提出相同想法，可能跟華人社會中男方世系有關。喪偶女性易經歷情感關係在建立的困難，或與夫家失去連結。在社會文化脈絡連結的持續經驗之意義建構中，喪偶者較難以「鰥夫」、「寡婦」形容自己，同時容易以「無常」理解配偶的過世，這與華人傳統文化中，深受佛教的人生哲學有關。

綜上所述，喪偶歷程沒有一定的進程，但安全依附者，較無複雜性悲傷的狀況，而不安全依附者較易經歷複雜性的悲傷。而喪偶者在經歷喪偶歷程時也有可能發展出靈性經驗以維持與逝者的連結。除此之外，在社會文化方面，寡婦有可能失去夫家的支持，需要獨自面對財務與撫養小孩的狀況，獨自面對悲傷歷程，重新建立在社會文化中的自我認同。

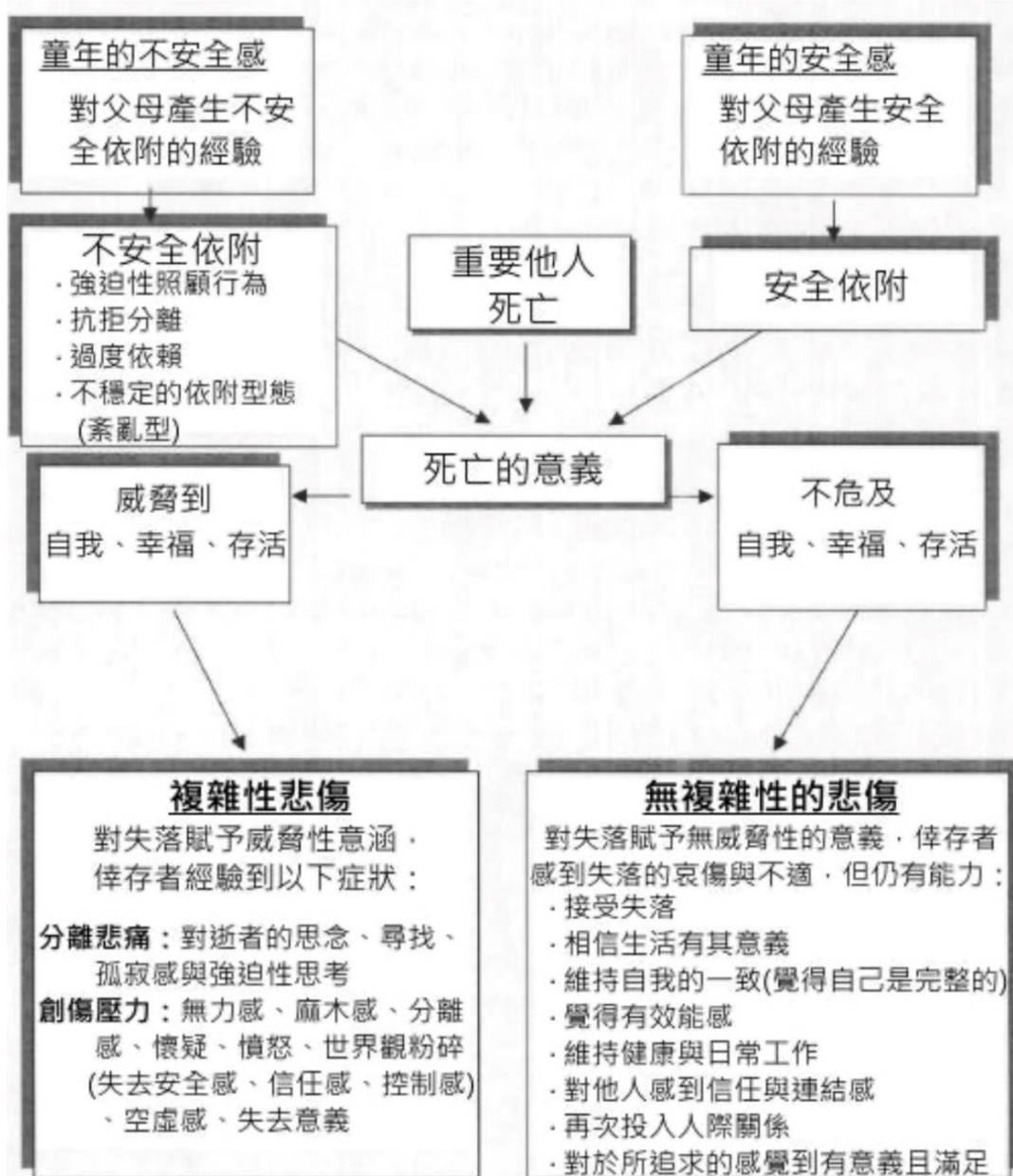


圖 2-3 倖存者失落意義調節複雜性與無複雜性悲傷路徑模式  
翻譯自”Mourning and meaning,” by Neimeyer, Prigerson, Davies, 2002, American Behavioral Scientist, 46(2), p244

## 第四節 賽斯生死觀相關研究

### 一、賽斯資料

#### (一) 賽斯資料的來源

賽斯資料是透過一個美國靈媒同時也是女詩人的珍·羅伯茲 (Jane Roberts) 傳遞，珍·羅伯茲 (Jane Roberts) 出生於 1929 年，逝世於 1984 年 9 月 5 日，享年 55 歲。其先生羅伯·伯茲 (Robert F. Butts) 為一位畫家，在珍傳遞資料時速記後整理成冊。從 1963 年 12 月 8 日開始，每一次通靈後的資料羅伯會整理成一節，到珍過世之前，共約傳達了九百多節，通靈的期間約達 21 年。

珍於 34 歲時開始透過通靈的方式與高靈「賽斯」連結，一開始是透過玩靈應盤 (Ouija board)，在過程中，珍發現靈應盤還未拼出完整的字句，但她腦海中已接收到訊息。其訊息來自於一位自稱是「賽斯 (Seth)」，不具肉身的「人格能量元素 (energy personality essence)」 (Roberts, 1970/ 2010)。賽斯也告訴珍與羅伯他們靈性的名字，分別是魯伯與約瑟，之後的傳遞資料中，賽斯都以此稱謂他們。

#### 一、賽斯是誰？

賽斯是一位高靈，祂曾說：如果你想要的話，你可以稱我為潛意識的產物。我並不特別喜歡這樣的一個命名，因為它並不是真確的。但如果你真叫我是魯柏自己的人個之潛意識延伸，那麼你必須同意，潛意識是有心電感應和千里眼的。顯然，我曾顯示心電感應和千里眼的能力。因此，讓我提醒你，魯柏自己也有這種能力……然而，除非你願意分派給潛意識這些能力——你大部分的同事不願——否則我不能被認為是源自於這種潛意識。

如果你真願意放棄這一點，那麼我還有其他的辯辭。我的記憶並不是一個年輕女人的記憶，我的心智不是一個年輕女人的心智。我曾熟習於許多職業，而魯柏對它們卻沒有記憶。我並非魯柏的一個父親形象，我也不是潛藏在女人心智後面的男人形象。我們的朋友魯柏也沒有同性戀傾向，我僅只是一個『以能量為體性的人格』，不再具體化為物質形象。

賽斯以此說明祂並不是詩人珍·羅伯茲的潛意識，並同時表達祂有過相當豐富的轉世的經驗，祂曾轉世為不同的人種，體驗過貧富不同的生活，扮演過不同的性別，而讓祂印象最為深刻的是有一世祂是 12 個孩子的母親，孩子分別來自於不同的父親，最後那一世祂流落為乞丐，但對祂來說反而是體驗最豐富的一世。(Roberts, 1970/ 2010)，同時因為豐富的轉世經驗，使祂談起生命的真理特別貼切。

## 二、賽斯資料 (Seth materials) 的內容

珍·羅伯茲為賽斯口述傳遞資料共 21 年，皆由先生羅伯記錄下來，這些可稱為廣義的賽斯資料，以下分為三大類：

### 1. 狹義的賽斯資料（賽斯書）：

主要為賽斯於口述時指定要出版的書籍，每次珍處於通靈狀態為賽斯傳遞資料時，便會包含書名與章節。如同賽斯於《靈魂永生》所說的：我沒有肉身，但我卻在寫一本書。(Roberts, 1972/2010)，這樣的書籍有《靈魂永生》，《個人實相的本質》，《未知的實相》，《個人與群體事件的本質》，《心靈的本質》，《夢、進化與價值完成》，《神奇之道》與《健康之道》。其中《未知的實相》和《夢，進化與價值完成》分為上、下兩冊。總計為八冊十本，目前賽斯文化皆有出版繁體中文。

### 2. 羅伯將上課過程賽斯與學員的互動記錄整理成書：

除了以上狹義賽斯資料外，羅伯也將上課內容整理成冊，還有《早期課》共九冊、《私人課》共 7 冊與《班級課》共 4 冊。目前《早期課》已在台灣由賽斯文化出版繁體中文版 1 到 8 冊，其餘皆尚未出版。

### 3. 珍自己的作品：

珍·羅伯茲在通靈期間，自行寫作與賽斯資料較相關之書籍，包含五冊及三本小說（賽斯文化，2013；王兆立，2016；楊光爵，2021）

分別為《意識的探險》，《靈界的訊息》，《心靈政治》，《珍的神》，《夢與意識投射》。三本小說為《超靈七號系列》。以上除了《珍的神》，其餘皆有中譯本。除此之外，珍的兒童文學作品《小王子艾米爾的生命之旅》與連接到威廉·詹姆士的意識所寫的《一個美國哲學家的死後日誌》，此兩本書亦與賽斯生死觀有關聯，故本文會引用其內容。

### 4. 台灣目前與賽斯生死觀相關研究論文

#### (1) 王明珠（2007）。《新時代賽斯生命觀及其實踐》

本論文為研究者以文獻探討法、比較研究法與深度訪談法對賽斯生命觀於生命實踐時進行探討。賽斯生命觀包含：意識觀、靈魂觀、時空觀與全人觀。實踐實修部分則包含意識擴展、信念修持、靈魂的體驗與成長、活在當下的修持，以及身心靈合一的保健和療癒等內容。最後訪談王季慶女士、許添盛醫師與當時資深的五位讀書會學員，依據他們對賽斯生死觀的理解進行分析與討論。本論文整理賽斯資料的基本概念，從個人如何創造實相開始到超個人意識的部分整理出清楚的描述。與生死觀相關的部分指出在所有轉世的存在中，人並不受限於物質世界，意識永不滅絕，也沒有真正的死亡。人類來到地球透過輪迴轉世經驗各種不同性別、年齡、種族、身份…等，來進行意識的擴展。同時賽斯這種對靈魂擴展的說法，與人類認定優勝劣敗的世俗價值大為不同，每一個靈魂來到地球都尋求盡可能地體驗與學習。

#### (2) 林美玉（2012）。《癌症患者接觸賽斯思想後生命轉化經驗之探討》

本研究採立意取樣，以深度訪談方式探究四位癌症患者生病前的身心靈狀態與接觸賽斯資料的背景與調適過程的資料，本論文發現，癌症患者在生病前



雖保持良好生活習慣，但心理上卻有負面情緒、壓力與負面信念等。且幾乎是嘗試過各種方法無效後才進入賽斯學習，從調整信念與落實行動開始，學習賽斯的生死觀，了解靈魂永生後，放下對死亡的害怕，逐漸改變信念，改善關係，接納不同面向的自己，進而生命也跟著轉化。由此可知，賽斯的生死觀對於緩解死亡焦慮有其幫助。

(3) 方滿珍 (2012)。《新時代賽斯思想之身心靈整合健康與保健之研究》

本文採文獻分析法，主要依據賽斯資料對身心靈整體健康與保健相關內容，做義理的歸納、分析與探討。其中與生死觀相關的論述為賽斯向世人肯定我們是不死的靈魂，生與死是統一的，是同一事實不同兩面。從有形的肉體觀點，死亡是滅絕，但若靈魂意識而言，我們並沒有消失，生與死只是一種意識變化的狀態。我們的身體知道出生時，死亡就是一個最自然的事實，也知道它死亡時的出生。死亡雖然是肉體的消失，但另一方面是導向另一個新的誕生。這部份符合賽斯資料在靈魂永生的論述。

(4) 湯敬全 (2009)。《新時代高靈的生命關懷》

此論文研究者主要以賽斯 (Seth)，歐林 (Orin)，伊曼紐 (Emmanuel) 等三位高靈對生命的關懷為主軸。以文獻分析法進行歸納與整理，分別針對「生」的關懷、「病」的關懷、「死」的關懷與「活」出生命的價值等四大議題，以詮釋新時代高靈的全人生命觀。這篇論文在其所提到的對生命關懷主軸的議題有很好的統整。

綜上所述，賽斯生死觀指出即便肉體死亡，但人的意識不滅，死亡在賽斯資料的概念與生是一體兩面的，同時學習賽斯資料有助於降低對於死亡的恐懼。賽斯資料裡關於生死的概念主要記載於『靈魂永生』之中，但也有其他對於死亡的概念分散在『早期課』、『個人實相的本質』，『個人與群體事件的本質』

以及『健康之道』當中。透過這些文獻可以得知賽斯對於生死的概念，生從何來，死往何去，這部分也會在接下來的文獻進行整理與探討。

## 二、賽斯資料於生活中的應用—賽斯心法

由於賽斯的概念為所有我們感知道的一切由我們內在的信念所創造與建構而從，隨著賽斯資料在台灣的發展，為便於賽斯資料學習者彼此方便溝通，我們將賽斯資料稱為賽斯心法。因為心生萬法，所有對於我們來到地球上要學習的功課與面對的挑戰，都可以從我們的「心」去找到答案。當 Jane Roberts 開始傳遞賽斯資料後，陸續收到來個地方的人打電話或寫信求助，因此賽斯決定傳遞『個人實相本質』這本書協助有問題的人找到自助方法的書。在此為針對本研究目的，將聚焦於 1.信念創造實相，2.賽斯資料如何看疾病的形成與療癒進行探討。

(一) 信念創造實相，為賽斯資料基本的核心概念，在此分為 1.我創造我自己的實相、2.創造實相的工具是信念來進行說明。

### 1. 我創造我的實相

首先我創造我自己實相的「我」，包含「內我」與「自我」，簡單來說，就是內在靈魂的我與外在面對物質實相的我，共同創造我所感知到的實相，再透過實相回來認識自己有哪些信念。

其次這裡的「實相」意指個人認為是「真實」的東西、包含實際的環境，與心理情感上的「真實」，但並非指宇宙的終極實相（湯敬全，2009）。許添盛（2020）提到這個概念包含到生前與死後，每天做的事情，包含內在與外在。以及往生後的死亡經驗都適用。羅崇誠（2018）指出我們無法改變任何人，但我們可以改變全世界。當你的信念改變時，你的世界也就跟著改變了。他信念像是不同顏色的墨鏡做比喻，當你帶著綠色墨鏡時，想要把世界改為紅色是不可能的。王怡仁（2016）也提

到當確信「所有實相必定源自我信念的創造」時，人會將往外看待事物的眼光轉為內在，而更習慣「內觀」。透過每一天的經歷，更深入地看到自己的信念，同時更真切的認識自己。

最後「創造」的部分，賽斯曾說過：「物質宇宙為意念建構」（Roberts, 1970/2010），賽斯解釋，構成現今物質世界的初級粒子為「電磁能量單位」，存有的意識可驅動這些基本粒子。透過聚集能量的實相交會點，同時以思想和情感的心象作為藍圖，產生出相應的物質、情況或事件，這便是「創造」的過程。賽斯說我們眼中所見的世界如同一幅立體的話，每個人都參與了作畫的過程。畫裡的每樣色彩，每根線條全都是先在心靈中畫好才顯現於外的。創造的過程便是「思想」驅動「電磁能量單位」進而形成「實相」。（Roberts, 1994/2010）

## 2. 創造實相的工具是信念

上述提到，創造實相是先由「信念」開始。人生中曾有過的思想、情感與意圖都是形成個人實相的素材，賽斯提到在你的思想或情感孕育的那一剎那，它們就已開始邁向實質實現的道路（Roberts, 1972/2010）。特別是我們的「核心信念」，「核心信念」代表堅定不移的思想，賽斯以太陽作為譬喻，核心信念是太陽，核心信念的周圍有許多同性質的性念如行星繞著太陽運轉。人格是由核心信念以及其它的一般信念所組成，每個人格都有他自己的核心信念（許添盛，2007），我們每天的思想與感受都與核心信念有關。賽斯說：

一個情感或思想或心象的強度，是決定其隨後的實質具體化的重要因素。強度是電磁能量單位據以形成的核心。按你們的話說，

核心越強，實質具體化得越快。不論是個可怕的或可喜的心象，這都適用。現在這兒有一個很重要的問題；如果你是個性情非常熱烈的人，而你以生動的情緒性的心象去思想，這些心象會很快地被形成為實質事件。如果你同時有著極悲觀的天性，沉溺於會有潛在災難的想法和感覺，那麼這些想法將被十分忠實地複製成經驗。

(Roberts, 1994/2010)

由上述描述可知，當想像力與內在感受越強烈，越容易將心中所想實質化，不論喜歡或害怕的事物，都能夠創造出來。同時創造實相的重要工具便是我們的核心信念與情感強度，我們也在實相創造出來後去經歷自己的信念所創造的實相。簡單來說，當你在經驗一件快樂的事，是因為你內在先有了快樂的感受，才創造出快樂的實相，同樣的悲傷或恐懼的經驗也是如此。

## (二) 賽斯資料如何看到疾病與療癒

賽斯曾在『健康之道』中提到：

許多疾病實際上是促進健康的過程。水痘、麻疹，及其他相似的童年疾病，以它們的方式「自動地接種了」身體，因此它能處理因素，那些是身體及身體環境的一部分。

可是，當文明化的兒童在醫學上接種以抵抗這種疾病時，他們通常並不顯示相同的症狀，而到一個重要的程度，自然的保護受到了阻礙。那麼，這種兒童可能不會生他們在醫學上被保護去對抗的疾病——但他們的確可能因此在更晚的時候，變成其他本來不會發生的病的「獵物」。(Roberts, 1997/2010)

在這裡賽斯想要強調的是疾病是促成健康一部分，王怡仁（2016）提到身體是心靈的一面鏡子，所有的疾病都出自人的創造，疾病往往有其內在的動機。像是小孩可能會因為害怕考試而在考試當天生病，以逃避考試壓力。許添盛（2013）也曾說過他有位患者，從事生機飲食十幾年，可說是該方面的專家，後三年更是全吃有機蔬菜，但卻罹患大腸癌。因為她將所有的精力全都專注在如何吃得健康，但卻無法與老公溝通，一直生活在委屈與憤怒的生活裡。許醫師同時提到要讓身體健康，唯一要做的事對身體產生強大的信心，學習透過思想與情緒的改變，調整身上的每個器官，讓身體回到原有的健康面貌，這是每個人都有的創造力。除了賽斯資料之外，也有其他身心靈的相關書籍，開始說明負面信念與疾病間的關係，如被譽為「自我療癒界的第一夫人」露易斯·賀也在《創造生命的奇蹟》中整理出不同病症對應心理癥結和思想限制間的關係，以及治療對應所需的正面心態和意識。（Hay, 1984/2004）。

賽斯對於療癒的建議是：1. **立刻盡可能地活在當下。試著對當下的感官資料變得盡可能地覺察。** 2. **拒絕擔憂。**告訴自己可以明天、後天或未來再擔憂，但在當下決定不要擔憂。3. **當你的思想的確觸及你在當下一刻的特定問題時，想像對那困局的可能最佳解決之道。** 試著想像若問題已你完全滿足的方式解決，你會感覺到的感恩與喜悅之情。（Roberts, 1997/2010）

王怡仁（2016）也提到內在的健康是身體健康的泉源，當生病的人突然掉入愛河，他身上的疾病可能不藥而癒，也有些人是透過搬家，室內裝潢甚至是傢俱重新擺設，疾病也會大幅好轉。當居家環境煥然一新時，心靈重新燃起新的生機，身體變有明顯的改變。就是透過喜悅的心情喚起身體自然的療癒力。賽斯也曾告訴魯柏，

不管一個人處於什麼樣的狀態，不管他的性別、年齡為何，都能夠喚起內心天真的期待、信念與感受，以重新創造自己的健康。如果能以兒童的遊戲來想像，而不是像成人般嚴肅的態度去追求，效果會好很多。

綜上所述，賽斯資料裡的療癒提到身體與心靈都有自然的療癒力，並且要減少負面的想法，並運用自己的想像力並調整信念與身邊重要他人的關係。

### 三、賽斯生死觀

生命只是一個變為的狀況，而死亡只是這變為過程的一部分（王明珠，2007，Jane Robert,s 1972/2010，Jane Roberts, 1997/2013），賽斯曾說並沒有一個可以分離，或特定的死亡點。在此以死亡的意義、死亡經驗、死後的環境、死亡的方式與每個人的死亡由自己所決定來說明賽斯的生死觀。

#### （一）、死亡的意義

賽斯資料中對生死的看法是，出生與死亡都是生命的一部分，死亡也是生命週期的一部分。賽斯說：

死亡在生物上是必要的，不只是對個人而言，並且也是要確保人類生生不息的活力。死亡是一種心靈上與心理上的必然，因為過一陣子，靈魂充溢的、不斷更新的能量不能再被轉譯到肉體裡去了。

每個人都天生的知道，為了在精神上與心靈上的存活，他的身體必須死。

（Jane Roberts, 1995/2011）

在此，賽斯說明了肉體必須死亡的原因，人類只有在三次元空間裡才有肉體生命的開始與結束。且身體活在不同的轉世之間，生跟死都有其意義與作用，

透過肉體出生在物質實相，才有機會去研究與體驗人生。而也因為有死亡的存在，才顯得生命的可貴。

## （二）、死亡時的經驗

（1）死亡的過程，這裡的內容主要由『早期課』節錄，這是 Jane Roberts 早期與賽斯互動時為賽斯傳遞的資料，而許添盛醫師於其著作『我愛的人，要走』中對這個過程進行詮釋（許添盛，2013，Jane Roberts, 1997/2013）：

1964年1月17日，魯柏發現自己可以接觸到我們這個世界認為已經死去的人，並開始為一位名叫梅爾巴·布朗生的人物說話，她首先說明了她是誰，家人與居住地等，以下為她發現她死亡的過程。

（按她所說，她是死在農場的廚房裡。她正站在水槽邊洗盤子，並且看著外面「乏味的」平坦景色，和停在那兒的小卡車。突然她覺得胸部一陣劇痛，而死於心臟病發作。她跌到在地，同時打破了一個盤子。

許添盛（2013）提到按照她的描述看來，應該是發生急性心肌梗塞。她在46歲時因急性心臟病發作死在家裡的廚房，依序是「發作」、「砰」、「倒下去」就死了，跌倒時還打破一個盤子。從上面的敘述看來，原來死亡是如此簡單，但這在賽斯死亡觀裡也就是大多數人死亡的方式。

下一件她知覺到的事就是，她跑過一片田野，找人幫忙，而不知自己已死了。當她回到那房子時、她看到自己的身體在地板上……。

許添盛（2013）說明大部分人往生的過程，都是經歷類似像梅爾巴這樣的情節，在一開始並不知道自己已經死亡。常常是發現怎麼一堆人圍在一起哭泣，然後才發現那個死掉的人好像是我。接著才進入到**接受**自己已經死亡的事實。

(2) 你往生的親友，他會知道你的現況，在你死後，你也會繼續知曉那些你想知道的事情。(許添盛，2013)

她(梅爾巴)先生在七個月之後再婚。梅爾巴對此很不滿。在她先生死後，第二任太太到加州去和她的繼子一家同住，這更令梅爾巴生氣。

從以上描述可知，已經死掉的親人依然能知覺到你，還會有情緒反應。

(3) 許添盛(2013)提到人死後不會立刻變聰明，一個人原先的性格和知識會帶進死後的世界；死後原先的記憶也都還在，但有一些細節的部分可能會記不清楚。

### (三) 死後的環境

賽斯說死後的環境並不陰沈，而死後的世界是由每個人對死亡的想像形成他們看到的幻相(天堂、地獄、冥河等)，除此之外，還會有指導靈協助每個人穿越對死亡想像所形成的幻相。(Jane Roberts, 1972/2010)

梅爾巴說，於現在所在的地方，她仍是個女人；舉例來說，她並不是透明的。她對那些已死的不同宗派神職人員的苦境深覺有趣，因為境況與他們所預期的如此不同。(許添盛，2013，Jane Roberts, 1997/2013)

不過關於她自己的情況，她無法多解釋；雖然她強調，她目前比生前要快樂些。有時候她和別人在一起，有時獨自一人。她不知道自己如何「來去」，卻知道她能旅行到地球上別的地方。「我不知道我怎麼做的」，她說，「我就只發現自己在某個地方。」

通常往生後的日子會比較快樂，而過世的人會發現自己的交通工具是「意念」。物質世界的人其實也是，我們先有一個想法，然後想辦法走路，或搭乘交通工具往目的地前進。這種「用意念移動身體的能力」，每個人都有。通常



我們在做夢時體驗到的身體形式，即是靈體，比如夢到自己在非，就是我們的靈體在飛。而每一層的身體，穿越時空的能力是不同的。

#### （四）死亡的方式

許添盛（2013），Jane Roberts（1972/2010）提到人是可以從不同跡象，明白自己已經往生，以及感恩並善待你的肉身，有助靈肉分離。同時死亡的方式，出於你自己偏好。大部分的死亡方式，是跟一個人的個性有關。每個人都有自己嚮往的死法。另外賽斯也提到昏迷與瞻妄，有時是意識離開前的必要步驟。人在瞻妄狀態的時候，生與死兩個世界的門都打開著，處於此狀態，他同時可以看到這個世界與往生後的世界，同時可以看到要來接他的人，使準備往生者安心。許添盛醫師從臨床觀察結合賽斯資料得出當往生者知道了也接受了自己的死亡，就會好走。任何人在往生之前，他心裡會知道自已的時間。假設這些跡象出來了，家人也都對此情形有所瞭解，這人死亡之前就不會受太多痛苦，也能夠平靜向何地跟世界珍重道別。（許添盛，2013）

#### （五）每個人的死亡由自己決定

賽斯在『個人與群體事件』提到

你們不瞭解在出生前，一個人就決定要活著。一個「自己」並不僅是身體生物機制之意外具體化。每一個誕生的人都渴望被生下來。當那個渴望不再作用時他就死了，沒有一種流行病或疾病或天災—或殺人犯槍里射出的流彈—會殺死一個不想死的人。

求生的慾望一直被誇耀得很厲害。但人類心理學卻很少去處理主動的求死慾望，在其天然的形式裡，這並不是一個想逃避生命的病態、受驚嚇、神經質或懦弱的企圖，卻是求生慾望的一個明確、積極、「健康」的加速，在其中，這個人強烈的想離開肉體生命，就像小孩子一度想離開父母的家一樣。

(十一點四十四分) 在此，我說的並非自殺慾望，那涉及了以自我蓄意的方法明確殺死身體—常常是以一種暴力的方法。不過，理想上說來，這種求死慾望只會涉及了緩減身體的生理過程，逐漸地把心靈由肉體中掙脫出來：或在其他例子哩，按照個人特性，對身體的生理過程有一個突然而自然的終止。

(Jane Roberts, 1995/2011) 賽斯在這裡說明了每一個人的死亡由自己所決定，沒有一個人會在未準備好的時候死去，一個人如果失去了原本要活著的理由，便在自己的內在決定死亡。死亡是每一個人在這是最後一次展現自己的機會。例如，有些靈魂原本就只打算體驗人世生活的一部分，而這個目的會與只想體驗生產，卻不一定想體驗育兒歲月的母親來出生。又如，許多人年紀輕輕就死了，因為他們強烈的相信老年代表心靈的衰退，同時對身體是一種侮辱，所以他們不想活在他們所相信的那種未來狀況。因此，各種形形色色的死亡理由，無論是「英年早逝」或「自我」表現得多不甘願，都是靈魂從更大的角度所做的智慧選擇，也就是說每個人的出生與死亡由自己決定。

## 第五節 生命意義之相關研究

走過喪偶，結束了一段長達十年的感情與關係，先生在研究者生命中扮演相當重要的角色，如今他走了，研究者也藉此機會重新整理個人存在的理由，所以接下來為針對生命意義進行探究。過去先生曾在研究者懷孕時說過：「存在，就有意義，不需要多做什麼事，只要單純存在就好。」但這十年過去了，真的是這樣嗎？

### 一、 存在心理治療-生命的意義

歐文亞隆將生命意義分為個人意義與宇宙意義，如下

#### (一) 生命的意義 (Yalom, 1980, 頁 572-574)

1. 個人意義：與宇宙意義不同。個人在生命中有要實現的目的或目標，並從實現過程中發現意義感。
2. 宇宙意義：超越於人類實體之上一神的意義，可體驗到個人意義為其運行中和諧的一部分。

#### (二) 創造個人意義的途徑 (Yalom, 1980, 頁 583-586)：

當人相信我們是屬於宇宙間的一個特殊存在時，我們會感到安心。但 18 世紀後，隨著工業革命開始，人類開始進入科學的時代，以及康德哲學對是否有固定客觀的現實質疑。當某種超越人類的存在（超個人或無法以科學驗證等觀點）越受到質疑，我們就離宇宙意義越遠（失去一體感）。但要放棄意義系統人需要有替代品，於是我們尋找與建構自己的意義。亞隆在此提出幾點可獲得個人意義的途徑。

1. 利他
2. 為理想奉獻
3. 創造力

4. 快樂主義的解決方法
5. 自我實現
6. 自我超越
7. 自我超越與生命週期

在此分別闡述以上可獲得個人意義的途徑：

#### (1) 利他

為世界留下較好的居住環境、服務他人、參與慈善活動。亞隆在治療癌末病人時，發現那些一再體驗到深刻意義感的人，生活顯得更加充實，同時在面對死亡時比較不絕望。他的個案中有癌症病人到高中輔導有毒癮的青少年，展示他難以動彈的身體並表達對健康身體的渴望，以促使年輕人珍惜身體。利他同時也是對專業助人工作者重要的意義來源，當我們照顧好每一個來到我們面前的人，他們便會像漣漪效應一樣擴散出去。

#### (2) 為理想奉獻

亞隆 (Yalom, 1980, 頁 587) 引用哲學家與史學家杜蘭特：

加入一個整體，以你全部的身體和心靈為它努力。為某種比我們自己更大的東西來生產或奉獻，就有可能產生生命的意義。它不見得是家庭（不過這是最直接、寬闊的道路，即使是最天真的靈魂，也能了解這條道路的智慧）；它可以是喚起個人潛在崇高性的任何團體，賦予他一個值得努力的理想，不因死亡而動搖。

許多理想包含利他的基礎，為他人奉獻也能產生意義感。

### (3) 創造力

創造歷程或創造某種全新的東西，充滿新奇、美麗或和諧的東西。創造行為的本身便有意義。小孩玩遊戲時全身心投入也是一種創造，貝多芬耳聾時仍堅持創作讓他避免自殺。作家寫書、廚師主菜、網紅拍影片、老師授課、學生寫論文，都是一種創造的過程。除了滿足自己，同時也有利他的成分。

### (4) 快樂主義的解決方法

生命的目的只是全然地活著，把自己投入生命的自然韻律，盡可能尋找最深的快樂感。愛在當下每一分、每一秒，我們能夠存在本身就是個奇蹟，為我們可以呼吸快樂，為我們可以進食快樂，為我們可以好好入睡快樂。以一種好玩、直覺、俏皮與這個世界互動。快樂注意的架構可以包含創造力、愛、利他、為理想獻身等活動，當你明確決定你最後要快樂，其他中間環節遭遇到不開心的事都只是過程。

### (5) 自我實現

人類必須致力於實現自己，必須獻身於實現自己內在的潛能。最早出現在亞里斯多德的目的論的因果關係理論體系。假設每一個物體和存有都有其目的：就是實現自身的存有。延伸到現在的說法就是，玫瑰花的種子會長成玫瑰花，橡實會長成橡樹。

榮格的個體化也包含自我實現的部分，榮格對心理發展的定義是**成為一個統合而獨特的個人，一個不可分割的整合個人**。

馬斯洛相信人內在有趨於成長與人格統整的傾向，提出需求階層理論，這些需求的順序由最底層的最強需求到最頂層的最弱需求。一般而言，個體需從較低層次需求滿足起才有辦法產生階層裡的高層次需求。依序分別是生理需求：食物、水與性；安全需求：安全、秩序和穩定；歸屬與愛的需求；尊重需求（來自自我與他人）；自我實現的需求。自我實現需求意味個體的潛能、才華

和能力得已最大實現與發揮。當其他需求滿足而未能達到自我實現時，人會感到不安 (Duane P. Schultz & Sydney Ellen Schultz, 2017, 頁 279)。

#### (6) 自我超越

綜合比較前述五種意義，快樂主義與自我實現關心的是自我；利他、獻身於理想與創造力則是想超越自己的利益，為某種「高於」自己的人或是努力。這一點東西方文化都有相同的看法。潘彥安（2015）唐君毅先生認為人應該過道德生活而道德的本質在於自我超越。成德的歷程在於精神的逐漸擴大，逐步破除陷溺，培養一種希望自己的精神可以上升之意識，這需要從心靈的凝聚與開發下功夫。Frankl 亦提到生命的意義在於行動，不要問生命的意義，而是以行動去回答生命意義。有些人除了日常的工作，還會投入各種社會組織服務，即便會面對到緊張與困難，但他們對生命有一種堅定的態度，絕不失望。

馬斯洛也以不同說法傳達相同的概念。馬斯洛提到已達到自我實現的人會有以下的共同特徵：有效地形成現實的知覺；接納自我、他人和自然；自發、儉樸和不做作；以外在問題為焦點；超脫感和隱私需求；以新鮮觀點欣賞事物；神秘或高峰經驗（馬斯洛在晚年將這歸納在第六需求）；社會興趣；對他人寬容與接納；深刻的人際連結；創造性和原創力；抗拒社會壓力等。從以上描述看來，已完成自我實現的人會獻身超越自我的目標。

#### (7) 自我超越與生命週期

提供生命意義的活動彼此之間並不互斥，大部分人能夠從不同的活動中得到意義。從 Erikson 的認同理論來看，成年期（大約 35 到 55 歲）為成熟階段，如果前面的發展階段都順利通過的話，這時候的男性會主動關懷下一代，關懷的對象不限近親與子女。《凝視死亡》作者葛文德 (Atul Gawande) 的父親在罹癌後，趁著身體還可以自主活動時，跑遍美國俄亥俄州南區共 59 個扶輪社進行演講，並且為故鄉印度籌備蓋教學大樓募款。由此可知，在生命時期的不同階段，

人都還是有有意義實現的需求。但亞隆同時提到，因大多數發展研究室針對男性而言，女性相對於男性可能會有不同。

## 二、 存在的終極關懷

亞隆在『存在心理治療』一書曾提到：

存在的立場強調不同的基本衝突：既不是本能受到壓抑所造成的衝突，也不是內化的重要成人所造成的衝突，而是個體面臨存在的既定事實所造成的衝突。我所謂的存在的「既定事實」是指某些終極關懷，這些固有的性質是人類存在世上必然會有的部分，是無法逃避的部分。（p. 36）

亞隆發現個體只要面臨這些生命事實，就會形成存在的動力衝突，因此總共整理出四個終極關懷，分別是：

1. 死亡：死亡無法被避免，我們帶著極大的恐懼在迴避它。個體在面對死亡不可避免以及想延續生命中，彼此間的張力形成存在的衝突。
2. 自由：自由意味著缺乏外在的結構，個體需要為自己的想法，選擇與行動負起完全的責任，無可依附。個體在此狀態時，會有對架構的的渴望，這兩者形成的張力造成存在的衝突。
3. 存在孤獨：最根本的孤獨，每個人孤單地進入存在，也將孤單地離開。我們了解自己全然孤獨，但又渴望接觸、渴望被保護、渴望成為更大群體的一部分，而兩者間的張力形成存在衝突。
4. 無意義：如果生命終將面臨死亡、對自己的世界完全負責、孤獨，那生命有什麼意義呢？我們為什麼要活著又為何而活？

這四個命題大概是每個人都會遇到的問題，人為何存在？又為什麼會死亡，我們希望絕對的自由但又不想要負起絕對的責任。當無法面對孤獨時只能夠不斷地向外在世界抓取與攀緣，而有時為了避免孤單勉強和一群人在一起，但仍感到孤單，那種孤獨感又更甚了。存在真的有意義嗎？會不會隨著我們的死亡一旦都歸結為虛無？要找到自己的生命意義，大概要能夠回答這四個問題。

### 三、 生命的意義——真實面對人生

許多身心靈或宗教的語句都十分能安撫人心，但當真正接觸到痛苦時，大部份的人仍是會想要逃避或不願意面對。而隨著痛苦而來的，還有我們面對痛苦的「解決方式」，例如：酗酒、吸毒、性愛、思維、網路、物質、自負或靈修等方式。這些方式雖然可以暫時緩解痛苦，如若不去面對，最後還是可能引發更大的痛苦。在這個過程中，有些人會花很多錢上身心靈成長課程，有些人會買水晶，有些人則是沈溺於各種癮，或是塔羅占卜、求神問佛等，希望有一個可以讓自己不要痛苦的方式。

在逃避時，我們往往看不到自己痛苦的實相，也會以外在的美好來麻痺自己，讓自己可以不去接觸更深層的感覺。在這個過程的人會表現出一種超然，但其實是拒絕感受自己與他人的痛苦，是一種不健康的超然。Robert (2010/2017) 指出**健康的超然，讓人與自己正在經歷的事隔開卻不分開**。當人無法感受全部的痛苦而只願感受部分痛苦時，便無法真正的體現慈悲，所以讓對慈悲的理解停留在認知層次。

真正的面對人生與感受到愛與慈悲，是開始面對痛苦與內在的黑暗面，將其一一梳理後整合回自己的生命中。在每一次的統整與面對中去感受到愛，感受自己對宇宙的愛以及宇宙對自己的愛。



## 第三章 研究方法

本研究希望瞭解研究者如何將賽斯生死觀應用於喪偶歷程，故此研究相當重視自我對於生命的覺察與反思，並採用敘事研究法的自我敘說方式呈現，以深入理解其歷程對於生命的轉化與影響。

### 第一節 敘說研究及自我敘說研究

#### 生命是長期而持續的累積

—彭明輝

##### 一、研究取向

人的生命就是一則故事，故事裡蘊含人們的生命經驗，傳達真實而豐厚的生命。（Clandinin & Connelly, 2000），Mishler（1986）曾說透過敘事，我們可以覺知人們如何理解其面對的事件和經驗。同時也可以從他人故事中的成功經驗有很好的學習。透過敘事，我們得已在內在學習、組織與建構。Sarbin（1986）提到：

敘事是一種組織情節、行動與行動內涵的方式；是將世俗的事實與想像的創作加以結合後的成果；時間與空間是被整合的。敘說的過程會納入行動者的理由與事件的原因。

所以書寫故事，有助於增進我們對於自己的療癒，透過重新書寫重新框架過往的失落經驗。學習賽斯資料多年，研究者曾在課程中聽到很多不同的生命故事，並且從一開始學習賽斯資料後，走過面對一開始朋友不了解賽斯資料的孤單，到現在重新與過往的朋友連結，並開始建立非賽斯學習者的朋友群。我們都是透過分享彼此的人生故事，找到彼此能相知相惜的部分。故研究者選擇

敘事研究，重新整理過程中的各種感受，並反思自己與他者相同與相異之處，從中與讀者產生連結。

## 二、 自我敘說研究

Kerby (1991) 生命的意義在於書寫與認識自己中被開發和理解，自我敘說是為了看見生命如何產生連續感，連結過去和現在的生命片段記憶。因每個人的生命經驗都是獨特的，都有其可以學習之處。透過自我敘說其中重要的不是「我的敘事是否可以如鏡子般映照過去的真實？」而是問「我的敘事形塑我成為什麼樣的人？對我現在的生活產生什麼樣的啟迪？」(Ellis & Bochner, 2000)

Riessman (1993) 研究參與者原始經驗「再次呈現」的五個層次運用在自我敘說的歷程(見圖 3-1)，透過讓「自我」從「主體化」到「客體化」的過程，使自己位移，跳離本位，從他人的眼光看自己。

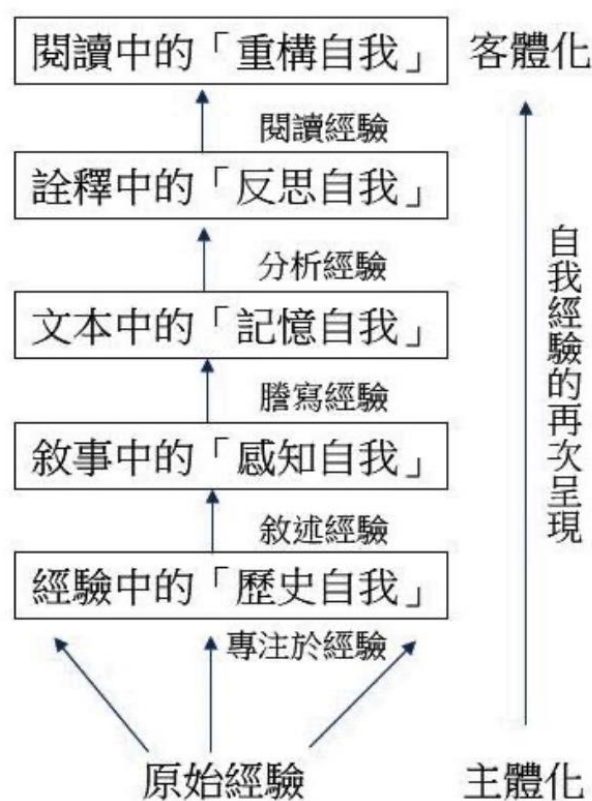


圖 3-1 自我敘事探究的過程

### （一）專注於經驗

研究者藉由回顧自己過去留下來的歷史資料，使自己專注在原始經驗，形成**經驗中的歷史自我**

### （二）敘述經驗

透過前導研究中訪談的過程說自己的故事，重新回顧過去發生重大事件時的認知、感受與行為，將「過去」拉到「現在」，讓研究者有機會重新經驗它、理解它，以及賦予它新的意義，以形成**敘事中的感知自我**。

### （三）謄寫經驗

藉由謄寫步驟二敘述經驗文本，同時整理相關檔案資料，並在過程中與小孩討論父親過世時的感知與印象，重新整理與組織生命中的重要事件，以形成**文本中的記憶自我**。

### （四）分析經驗

藉著分析上述文本，形成「分析後的敘事文本」，展現**詮釋中的反思自我**；蘇格拉底曾說：「未經審視的生命是不值得活的」，研究者經過反思後生命經驗，從中找到生命經驗的意義。

### （五）閱讀經驗

透過對話，敘事才得以生生不息（Hermans, Kempen & Van Loon, 1992），完成步驟（四）形成的**分析後的敘事文本**，邀請協同研究者閱讀，了解他們的觀感（Wortham, 2000）並與之對話並記錄。重新形成閱讀中的**重構自我**，重新看待此生命經驗，展望未來。

研究者的生命因喪偶而遇到一個斷裂，李歐納柯恩（Leonard Cohen）曾寫過一首讚美詩，詩中有一句我很喜歡，「每一個生命都有裂縫，如此才有光射進來（There is a crack in everything. That's how the light gets in）」，喪偶猶如進入人生的一個黑暗時期，但在這個黑暗裡，賽斯之於我來說就像是那道微弱

的光，默默地指引著我。如果沒有學習過賽斯資料，或許在喪偶後，我會以現實為考量，直接進入職場。但過往的學習讓我對生命有一股信心，決定重拾自己高中的夢想，重新回學校唸研究所，透過自我敘說，研究者期許能夠對自己有更多面向的發現，也藉此與過去的自己道別，與自己在喪偶中感受到的自責、罪惡感與羞愧告別，然後帶著愛往前走。

綜上所述，本研究以自我敘說為研究方法，以研究者自己的生命經驗文本進行探究，期望透過自我敘說重新整理、詮釋、分析與反思個人的生命經驗，並邀請協同研究者協助共同討論文本，了解讀者對於文本的感覺，之後在自己重新閱讀文本，整理自己與讀者的感受與觀感，而從中體會到個人生命經驗的脈絡意義，再重新賦予意義後將其延續到生活中。

## 第二節 研究架構與流程

### 一、 研究設計架構

本文在研究過程大約分為三個階段：初期、中期與後期。初期為確認研究主題，進行文獻探討與研究方法之杜撰，並擬定前導研究的訪談問題，同時邀請協同研究者協助訪談與整理訪談文本，協同研究者為南華大學生死所諮商組之校友，曾修過質性研究、諮商與心理治療技術專題研究，並已完成 1.5 年的諮商實習課程，且其論文也是以質性研究為主，故在協助研究者訪談與分析文本部份有相當的專業訓練與經驗。中期為進入生命故事的撰寫與編排，也邀約協同訪談者共同完成研究文本。後期進行文本的閱讀與修飾，為本論文做最後的修改與整理。

## 二、 研究流程圖

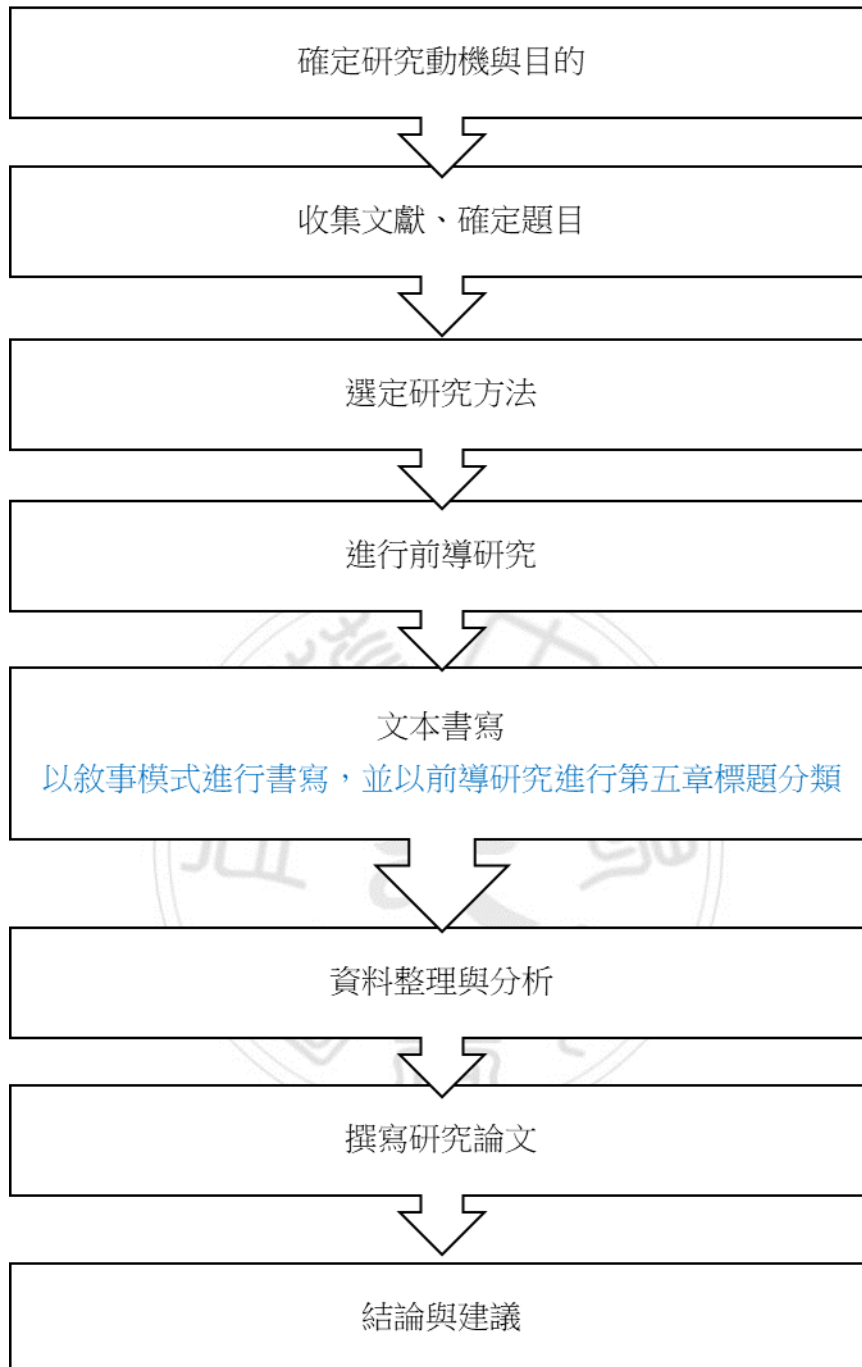


圖 3-2 研究流程圖

在資料分析前不斷重複閱讀逐字稿內容，有助於釐清問題所在，再將文本資料逐一編碼（見表 3-1：逐字稿編碼），整理出研究者反思與意義單元，本研究編碼方式以 A 代表協同研究者，B 代表研究者。

編碼 B1-001-01，B 代表研究者，第一個 1 代表第一次訪談，001 代表第一次問答，01 代表該次問答的第一大段。

**表 3-1 逐字稿編碼**

編碼	逐字稿	摘要	研究者反思	意義單元
B1-001-02	B：對，沒什麼朋友，我想說這人怎麼那麼可憐。可能是覺得這個人有點可憐。然後又留了聯絡方式，我後來就是他有時候發 mail 給我，我們是先從發 mail。就是稍微講一下話，然後到我後來就覺得，那不然他說他都沒有朋友，我就要去臺北看戲，因為我自己很喜歡看戲，我就問他不要一起去看。我們去看戲了。	心中對於先生遭遇這樣狀態感到可憐	除了先生，在其他關係也容易有類似的情形	學習與體驗愛

## 第三節 研究工具

### 一、 研究對象

本研究研究者與研究參與者都為研究者本人，換言之，這是一個我對自己生命的好奇，以我的人生經驗為基底，再透過我的主觀想法經過爬梳與分析，說一個故事與讀者產生共鳴與連結。時間序是透過整理我與先生的相遇，相伴與別離的過程，與過程中經歷相關聯的人、事、物與某些特殊事件。我想透過再次檢視每個經歷的思考與對話，重新檢視賽斯生死觀於我生命中的意義。

#### （一） 與人對話

針對研究目的擬定訪談大綱，與協同研究者共同進行前導研究，整理初步文本資料。

#### （二） 自我對話

透過閱讀初步整理的文本資料，以敘事方式著手撰寫第四章的生命故事。

#### （三） 如果再經歷一次

將第四章的生命故事反覆閱讀，並以前導研究文本整理成第五章的標題進行分析與討論，以「如果再經歷一次」讓自己從此時此刻位移到彼時彼刻，進行反思與探索，賽斯生死觀在我生命陷落時扮演什麼樣的角色。

## 二、 研究輔助工具

### (一) 訪談大綱

針對研究目的擬定訪談大綱，訪談問題參考陳采熏（2012）論文：「逝者真的已矣？青壯年喪偶者與侍者持續性連結經驗之研究」，因該研究與研究者的主題相關，故以他的訪談大綱為範本與指導教授討論後，整理為適合本文主題的訪談題目。透過前導研究，整理初步文本資料。

### (二) 研究工具

#### 1.研究者本身

研究者在本研究中扮演撰寫文本、資料蒐集與分析者的角色。

研究者的訓練背景為：

(1) 大學時期：就讀輔仁大學臨床心理系，有關於陪談的相關訓練，在朋友之間是很好的傾聽與陪伴者。

(2) 研究所階段：

曾修讀質性研究法與人文科學研究法，在課程中曾實際訪談個案並將其整理為質性研究報告。除此之外研究者也有閱讀相關書籍以充實研究法知識。

同時研究者也已完成兩年的諮商心理師國考要求實習課程，對於訪談與自我覺察有相當的掌握度。

#### 2.協同研究者：

協同研究者共協助進行一次訪談，總共訪談時間約 2 小時，而逐字稿共整理出約三萬四千多字，並協助研究者進行文本的摘要與分析。



## 第四節 資料分析

Lieblich 等人（1998）提出的敘事分析方式，可分為兩個向度，「整體對類別」與「內容對形式」，兩種向度交叉形成四種分析方式：

### 一、 整體－內容分析

關注完整的生命故事，即便擷取內容之敘事部分，也是放在整體的脈絡中來看，找出貫穿文本的核心主題。

### 二、 整體－形式分析

著重於生命故事情節與結構面，不注重其內容。

### 三、 類別－內容分析

關注故事各個部分的內容，進行描述、詮釋與討論，最後形成結論。

### 四、 類別－形式分析

注重故事的形式，段落與類別面向。

本研究主要的分析以「整體－內容」為主，因主要想探討賽斯生死觀如何影響研究者的喪偶歷程，故在整理完各階段生命故事後會回到這個與這個主題進行分析與反思。

## 第五節 前導研究反思與後續研究準備

### 一、 前導研究

前導研究是為了在進行正式研究前所做的初探性的研究，其目的是為了找尋正式研究實施前的參考與研究方向的初步檢核，因此透過前導研究可協助研究者釐清與調整研究主題、目的、與方向。

本研究於民國 110 年 11 月 9 日進行之前導研究，由研究者事先擬好大綱，與指導教授確認並討論訪談大綱內容符合研究主題後，遂邀請協同研究者對研究者進行訪談，隨即展開前導研究。目的是為了透過訪談內容協助研究者檢討研究主題與訪談大綱是否有疏漏或需要修改之處，同時確認文本資料與研究目的的相符性與關聯性。

### 二、 前導研究反思與後續研究準備

依前導研究結果整理為研究計畫和研究工作，經論文計畫審查後，集結口試委員與指導教授的建議，增加文獻探討項目，以確定後續研究方向與資料分析方式。文獻方面依照口試委員的建議重新整理順序後進行探討，在閱讀前導研究逐字稿時發現過去我們父母子三人的關係十分緊密，故在後續書寫中也會加入孩子的狀況，以豐厚整個文本。而與指導教手討論後前導研究的逐字稿部分整理成文本後取用其意義單元（見表 3-2：研究問題與意義單元）形成第五章生命經驗的分析與討論的每一小節的標題並與文獻進行探討，其餘部分則是提供研究者在書寫時第四章文本時有個脈絡與架構。

表 3-2 研究問題與意義單元

研究問題	研究者反思	意義單元
接觸賽斯資料前的成長背景、求學背景為何？接觸賽斯資料的原因為何？	在求學過程的環境造成的焦慮。	焦慮的面對與解決。
婚後以賽斯資料為哲學實踐的生活事件與意義為何？	遇到先生之後能夠彼此支持與了解。	學習與體驗愛。
喪偶後以賽斯生死觀走過悲傷歷程的轉化與影響為何？	陪伴先生走過臨終過程的啟發。	愛是完全的接受。

## 第六節 研究倫理

本研究所採用的資料分析方式為 Lieblich 「整體 — 內容」的分析方式。為了符合資料文本的蒐集以及選擇杜撰，研究者需以客觀的方式將過去經驗文本忠實呈現，即便是在回憶中也需盡可能客觀的描述當時發生的情境與過程。在蒐集的過程中除了文本蒐集外，概念解釋工具、反思和解釋從文本材料中引出結論的自我覺察過程。若要蒐集相關敘說研究的材料需要有文本呈現、理論的組織工作、提供概念和解釋的工具、反思性的監控閱讀（黃馥珍、卓紋君，2009）。

此外研究者為避免研究者於研究進行過程中違反倫理從事研究，研究者必須修習臺灣學術倫理教育資源中心之「學術研究倫理教育課程」，並通過課程總測驗。

本研究為自我敘說，研究者在進行生命故事時將以敘事的方式進行自我揭露，若自述的文本內容未經調整和去脈絡化的處理，容易導致研究者自己與家人朋友等陷入被外界攻擊與批評的窘境。故研究者將盡量對文中提及的人物進行保密，以保護生命中重要他人之隱私，降低當事人受到傷害，並且在生命故事之內容情節上，盡量調整與做去脈絡化之處理，以避免對重要他人造成衍生性傷害之可能性。

## 第七節 研究嚴謹度

本研究的嚴謹度盡可能透過客觀角度忠實地呈現文本的內容，並為確保增加內容豐富性，同時參照過去臉書的文字，與研究者回憶共同進行撰寫。並如實呈現、包含自我省思的過程。為了使研究更具符合度（coherence），本研究盡量提供詳細的研究過程，包含資料的蒐集、文本資料的分析過程，同時詳細說明研究之限制，以提供給未來研究者參考，並符合敘說研究中的實用性（pragmatic use）。

本研究參照 Lincoln & Guba 於 1995 年所提出四種檢證質性研究的方法，可信性（credibility）、可靠性（dependability）、可轉換性（transferability）和可驗證性（confirmability）

- 一、可信性（credibility）：於資料真實程度上，研究者需如實的紀錄所觀察到的情況與現況。因此研究者需就真實性的狀況進行實際書寫與表達。同時邀請協同研究者對研究者進行訪談，而在訪談之後共同討論逐字稿的編碼與主題，以避免研究者的盲點，以找到對文本有更準確的詮釋觀點。
- 二、可靠性（dependability）：研究資料的可靠性，意指研究者在蒐集或分析的過程中是否具備穩定性。研究者會依照前導研究的文本內容，以及經驗，在撰寫的同時讓文本更貼近當時發生的情境，並反覆的確認文本(事件)內容。在無法確定時找尋過往的臉書文字與日記手札等資料進行核對。
- 三、可轉換性（transferability）：研究者透過描述來呈現自己的世界，同時以第三人的角度來進行撰寫，符合以不同的角度、脈絡去看待文本，描述文本，在部分與整體之間不斷來回對話，對於文本進行豐厚的描述與闡述。

書寫的過程中研究者有時將自己抽離，從第三方角度回看自己的故事，再重新進行對話與討論。

四、可驗證性（confirmability）：在進行資料分析的過程，歸納意義單元並將所有資料進行分析與論述。藉此重新比較、以確立資料的真實性，重現研究情境與脈絡。研究者在研究過程中將與協同研究者與指導教授進行研究文本的討論和觀察，以避免研究者過於陷入主觀意識當中。



## 第四章 生命史—這是我要的？

### 第一節 在學習信念創造實相之前

#### 一、 我出生在充滿愛的家庭

我是家中的長女，是在父母期待之下出生的女兒，在學習身心靈的過程裡曾經有一個功課是要回去問父母自己出生時他們保持著什麼樣的心情？爸爸跟我說他就是很期待我的出生，看到我時覺得很喜悅，媽媽說我出生的時候她很高興，家裡還因此買了第一台冷氣。聽著父母的描述，我感覺到滿滿的愛。

#### 二、 人生中第一個重要他人死亡—外公

外公是在我國小一年級過世的，死因是外公載表妹外出時被酒駕的年輕人騎摩托車追撞，但詳情如何我不清楚。我還記得那時候外公被救護車載回外婆家的一個房間，護士在一旁按壓氣體進入外公的胸膛，一下接著一下，一直到外公沒有了呼吸，最後要送走外公的時候，我忍不住大哭，但外婆這時候低聲跟我說不能哭，哭了外公就沒有辦法好好地走了，所以我就忍住了。我記得媽媽那時候也很傷心，外公走後弟弟出生，媽媽說她覺得弟弟是外公來投胎的。

Yolom（2003）提到死亡焦慮為人類經驗與行為的重要決定因素。在這個年紀的我，第一次接觸死亡，在當時對於死亡的概念是從外婆而來，外婆是學佛的，只有提到外公要走，並沒有提到外公要去哪裡。而之後母親跟我說弟弟是外公的投胎，我好像也很自然而然接受，因為身邊聽到的故事與接觸的社會文化，是有輪迴轉世的概念。雖然心中仍會存疑，母親為何能如此肯定，但這個說法有適度的安撫了我的死亡焦慮與悲傷的情緒。

#### 三、 孤單與在閱讀中長大的女孩

我有一個差七歲的弟弟，原本還有一個小三歲的妹妹，但因為父母不曉得雙方有地中海型貧血而導致第二個妹妹在快出生的時候妊娠中毒所以沒有順利

出生，而這件事父母也沒有跟我討論過。所以小時候我一直很羨慕隔壁鄰居家生的是姊弟，他們只差一歲半，我們三個常常在一起玩。但因為鄰居家媽媽是家庭主婦，很重視小孩的作息，所以有時候我沒有睡午覺想去找他們玩知道他們在午睡只能默默回家自己玩玩具或看書。而爸媽因為做生意忙，常常只留我跟阿嬤在家。阿嬤會照顧我的飲食，但阿嬤無法陪我玩耍跟聊天，通常都是我聽阿嬤在叨念著媽媽什麼事做不好或是一些親戚們的瑣事。因為家裡是賣書的，媽媽也曾當過幼教老師，所以媽媽從小就教我閱讀，讓我可以無聊的時候就自己找書來看。後來弟弟誕生了，媽媽問我有沒有很開心，我說沒有，她說怎麼會？我小的時候很希望要有弟弟的啊？我跟他們說我是三歲的時候跟鄰居打不過想要一個弟弟來當幫手，但是你們等到七歲才生給我，現在我要一手抱著弟弟，還要一邊跟她們打架。而因為差七歲，所以我跟弟弟很不熟，同時在個性方面也比較像獨生女。

#### 四、 我好像沒有以前優秀了

小一、小二的時候我的成績大概都有前三名，同時也會代表班上去參加說故事比賽，也曾當過班長，導師也很疼愛我，還記得小時候曾去導師家學鋼琴，跟師丈與導師的兩個孩子也相處得很好，不過我不太會處理管理班級中人與人這件事，雖然管理秩序，協助老師很威風，但小一的我只記得要好好管同學，卻不太會跟同學相處，也當過報馬仔，好像也曾經因為這樣被同學討厭過。而到了三年級之後，我的成績大概掉到班上的中間，也不是擔任重要的幹部，去參加說故事比賽的時候也表現不好，我心裡覺得自己好像沒有像是小一、小二時一樣優秀了。

#### 五、 逞強的自己

記得小學有一次發燒，爸爸要顧店，媽媽剛好不在店裡，我跟爸爸說我覺得身體不太舒服之後，就自己一個人頂著模糊的意識往離店裡約兩百公尺的診所走去，那時候燒的迷迷糊糊，全身發熱，只記得走到診所的時候突然很想吐，

然後就一邊走一路吐到廁所，吐完之後人比較意識比較恢復了才想說「完了，把人家的地方吐成這樣會不會被罵？」但是很幸運地一直到我看完醫生都沒有人罵我，等順利看完醫生後我就拿藥回店裡休息。

## 六、偷東西被老師發現了

在上小五之後，我開始會在逛雜貨店或者是人家擺攤時偷拿一些小東西。曾經在文化中心擺攤的那種吹玻璃小擺設的攤販偷拿過小小的裝飾品，其實沒有什麼特別的想法，拿到的東西也是回家整理成一盒，一直到有一次在回家路上的攤販看到人家在賣髮箍，我就蹲下去假裝在看要哪一個，然後用外套偷偷蓋著然後拿了一個。隔天上課老師跟我說請我放學留下來，我還在想老師找我不曉得是什麼事，一整天上課心情忐忑，結果只剩下我跟老師兩個人時，老師問我昨天在人家的攤販拿了什麼？我內心覺得既驚嚇又羞愧，我跟老師說我拿了一個米妮髮箍，老師叫我明天拿過來學校，她會幫我拿去還，以後不要再這樣做了。自此之後我就再也沒有偷過東西了，同時在畢業生每個人都可以製作的陶板上寫下對老師的感謝。

## 七、痛苦的國中生活

上國中之後我的成績一直在班上的中間，國中老師很嚴格，會盯成績要求我們好好讀書，然後直接說我現在鞭策你們好好努力考高中，將來才能考好大學，未來要找工作跟伴侶才會比較順利，人生才會幸福。所以為了我們考上好高中，我們經常被打，有些科目的標準是 90 分，有些老師會評估你的資質，每個人要被打的分數不同，有些人的標準是滿分，依次是 95 分、90 分、85 分、80 分等，沒有達到標準的差一分打一下。然後被打也有分，有些老師拿藤條，有些老師拿熱融膠，愛的小手，老師打累了就叫我們自己打自己，然後他們坐在旁邊監視妳夠不夠用力，。還記得國中最常聽到的一句話就是，我現在這樣都是為了你們好，你們考上好學校，將來就會好好感謝我。



我印象很深刻的是有一次一位男同學在朝會時跟旁邊同學講話，被某位老師在操場當眾打了一巴掌與責罵，事後我雖然沒有去問男同學的心情，但不曉得為何那一巴掌彷彿也打在自己的臉上與心裡。以及當一些女同學想要變化衣服的造型時，也遭受老師的辱罵。一些班上比較會打扮的女同學偶爾會偷偷將呆板的裙子往上捲得稍微短些，或者是將皮帶留很長一截做造型的變化。結果被老師發現後直接叫她們到走廊排成一排並對她們說：「妳們現在是要出去賣嗎？皮帶留那麼長是要等人家來牽？」，當時的我也無法理解為何同學只是稍作打扮，就要被老師以同學好似低賤的妓女的方式辱罵。長期處於讀書的壓力以及可能要被罵與被打的生活環境，我開始會咬指甲，也曾想過想割腕，但是因為很怕痛所以作罷。後來進入心理治療專業領域的學習才發覺自己當時的狀態可以借用家暴目睹兒的概念來理解。

蘇益志（2005）認為目睹兒意指未滿十八歲的兒童和青少年，經常在家庭的日常生活中，發現家庭成員（大部份以雙親為主）之某一方對另一方施予肢體暴力或精神虐待之行為，其行為包含：直接看到暴力的情境、間接的聽到暴力的情境，或者是看到上述行為所產生的傷害或結果，例如受虐者身上的傷痕、或憂傷哭泣、恐懼憤怒等情緒反應。根據研究，目睹兒可能會有恐懼、焦慮、沮喪、憤怒、低自尊、自責以及信任感被破壞等情緒。也會有對家庭暴力的原因感到自責和困惑，且對男女性別觀念固執僵化等認知混淆。行為部分可能會具攻擊、破壞性、黏人依賴、退縮行為、自傷、自殺等行為。在國三暑假的某一天，那天我像往常一樣在書店裡看書，學校打給我說放榜了，而且我考上台南女中了，我當下感覺自己像是在作夢一樣，彷彿沒有真實感。當我最後終於考上台南女中，女生高中的第一志願，但跟著我的心靈創傷也有容易焦慮、時常覺得自己做不好、容易自責，同時在受到不公平對待時，無法為自己發聲，甚至是一開始不會意識到自己有遭受不公平的對待。對於發生在自己身上的一

些事也容易感到困惑與自責。在後來的人生裡，我知道有這樣創傷的不是只有我，很多跟我同年齡甚至是年紀更長的長輩，大家身上各自帶著屬於自己的傷。

## 八、 迷惘的高中生活

進入高中後，我彷彿籠中的鳥兒一下子被野放到森林裡，發現人生突然變得自由、好寬廣，同時第一志願學校的老師是不管學生功課也不打人的，所以我發現我不知道怎麼讀書了，以前在國中都是由老師安排好每天的考科跟進度，我們只要跟著按表操課就好，現在沒有人安排了，我也不知道如何安排自己，所以對於功課與成績大多抱持可以應付就好的態度。

高一時我的成績還維持在班上的中間，等到高二要分組時，與我相熟的家人與朋友都說我很適合念社會組，但是內在有個叛逆不服輸的自己，覺得社會組的東西可以自己讀，但是自然組的東西如果沒有上過課就很可能沒有機會再學習了，於是毅然決然地選擇了自然組。結果在高中學校老師不管功課與成績的情況下，我就花了很多時間在當時的英文補習班，跟同學一起打工、補習、玩耍，下課時幾乎都跟好友混在一起，討論喜歡的男生或是對於未來生活的憧憬等諸如此類的小事，於是班排名變成倒數幾名。而我終於在聯考前兩個月承認自己比較適合讀社會組，最後就專攻國、英文兩科，其他科目放生，所以後來考上了輔大心理復健系，現為輔大臨床心理系。而國中生活遺留在身上的創傷轉變成拔頭髮，高中有段時間我有圓形禿，一直到媽媽有次發現這個狀況，並叮囑我不要再拔頭髮了，我才盡量克制自己改掉這個習慣而改為咬指甲。

至於為何會想要讀心理相關科系，是有一次聽到化學補習老師說他是台南興國高中醫科班的導師，所有會到這個班級的學生大概都是父母希望他們將來當醫生的。有一次他在上課的時候，突然有一個學生站起來在班上四處遊走，走完之後回到自己的座位拿出小刀劃自己的手。後來這個學生就輟學了，好像往後的人生就在精神療養院度過，我當下聽到老師說這個故事的時候覺得很不

捨，可能因為自己原生家庭給自己很大的自由，我也時常覺得自己很幸福，難以想像怎麼會有家長給孩子如此大的壓力，於是種下希望未來有機會可以成為專業助人者的心理師。

我開始相信「信念創造實相」也是在高中剛好讀了保羅·科爾賀的『牧羊少年奇幻之旅』，這本書在我心中種下「當你真心誠意渴望一件事，全宇宙都會聯合他的力量起來幫助你。」的這個信念。

## 九、媽媽在大學時期時對我說了狠話

我的大學生活過得很快樂，依循著高中的讀書方式我還是不太會讀書，所以大學成績平平，但求有過就好，而讀書之餘的時間我幾乎跟登山社的好友們混在一起。因為媽媽在我國高中時會帶我跟她的好友去爬山或露營，我也愛上了那種徜徉在大自然中的感覺，所以大學毅然決然選擇了登山社。進入登山社後才知道，原來要爬山也需要學習很多專業知識，登山醫學、繩結、攀岩、登山糧食規劃、地圖判讀等。同時因為我們大多是爬4-5天的山所以大約上山前兩個月前就要開始體能訓練，每週集合跑三次操場，從兩圈開始，隔週再加兩圈，通常最後一週會跑到14-16圈。體訓除了訓練體力也有開始熟悉隊友的功能，每次跑完步都會跟學長姐還有同期的小夥伴一起去吃飯。大家藉由這些時間熟悉彼此，養成團隊默契。所以登山之於我來說，提供給我歸屬感，除此之外還有大自然的美與寧靜是在平地與日常生活中難以尋獲的。所以即便訓練的過程再苦，我們都會努力撐過去。

登山社夥伴給我的感覺像是家人，一種沒有血緣但是彼此心靈相近的家人，大家可以一起玩樂與分享心事，也會互相關心。因為大學生活很快樂，所以我就很少回台南，平常大約一個月回去一次。記得有一次回去，媽媽突然跟我說：「女兒，不孝順的人通常都沒什麼好下場。」那時候的我心中感到震驚，也不曉得為什麼媽媽會突然跟我說這個。但她沒有特別跟我說為什麼，所以我帶著

滿肚子困惑坐上回台北的車，途中媽媽的好友打給我跟我說：「世芸，你有空就要常回來，妳媽媽在妳要回來的前一週都會非常開心，並用心準備妳愛吃的東西，但當妳離開的晚上就開始哭泣。」當時的我聽完很糾結，原來我每此回去冰箱都放滿我愛吃的東西是因為媽媽其實很思念我，而我到底要不要因為媽媽對我的思念安排經常回家也讓我困擾了一陣子。但是後來因為社團忙碌的活動還有學業，我還是維持約一個月回家一次的頻率，而媽媽也因為要排解空巢期的孤單感，於是跑去參加賽斯台南分會成立前由幾位好友（現在的主任們）私下組成的賽斯書讀書會，並將賽斯書與許添盛醫師的書籍與演講推薦給我。

#### 十、在大學時與初戀的痛苦分手

在大學時我在登山社遇到我的初戀，我的初戀是一個歷史系的學弟，學弟是一個思考縝密，做事認真，比我成熟的人，同時也是一個憂鬱症患者，曾經因此在家自學一段時間，家人之間感情很好。忘記是什麼原因，好像是因為結婚會有很大的負擔吧，那時候的他說他這輩子不會交女朋友，也不會結婚。當我聽到這個理由時，我挑戰他如果這輩子不交女朋友也不結婚，他怎麼知道交往與結婚如他所認定的這樣？不曉得是否被我的挑戰打動，所以後來他跟我說他想以結婚為前提與我交往，我也很開心的答應了。

但在交往兩個多月之後，他突然跟我說他要與我分手，原因是因為他對我只有喜歡的感覺沒有愛的感覺。突然被這樣告知的我很錯愕，當時的我年紀小，也是第一次戀愛，無法理解什麼是只有喜歡的感覺沒有愛的感覺，而就這樣被分手，沒有任何挽回的餘地，也因為是第一次失戀，巨大的痛苦與悲傷淹沒了我，還好還有登山社其他好友的陪伴與開導，但我同時也覺得心有不甘，覺得未來一定要找一個比學弟還要優秀的對象。

## 第二節 與先生相遇、相愛、相戀、相伴

### 一、 課堂上的相遇

我與先生相識是在 2007 年 9 月，先生過世是在 2017 年 6 月.....，而書寫的當下是 2022 年 4 月。還記得被這個人吸引，是他在課堂上說：「今天有一件特別的事要講，就是我們離婚了，過去我總是以老婆為主，所以我發現結婚這四年，我幾乎是以老婆的朋友圈為主，經歷完前一段婚姻，**我發現原來我只要有一份真愛，就可以撐起一片天。**」在那個當下，我深深地被感動，因為我覺得這樣子的人已經很少見了。常常聽到的一個說法是：「好男人不是已死會，不然就是還沒出生或是 gay。」我突然想認識一下這個人，所以在下課後彼此留了 e-mail。那時的我是個小資女，在工廠有一份穩定的收入，做著只要存到 13 萬，就要去紐西蘭的夢，而與先生的相遇後，雖然我沒有去成紐西蘭，但我發現，先生就是我的紐西蘭，他就是我的新世界。

我們兩人的交往，是我主動約先生出去的，當時想說他因為前妻的關係都沒有朋友好可憐，所以有一次我要到台北看偶劇，就趁機問他要不要一起去看。當初看什麼已經忘記了，不過還記得看完之後，從中正紀念堂走往師大的路上，我們開心的聊著劇與各種話題，我們發現我們都能夠以賽斯心法去討論生活，也發現我們彼此都很喜歡「愛在」系列的電影，那時候還只有「愛在黎明破曉時」與「愛在日落巴黎時」。而我們兩個對於傑西再次遇到席琳是否該留下來都同意就是要好好留下來啊，真愛最大啊。那時候在古亭附近有一家起司蛋糕店，先生聽到一首歌，他說是他在英國時很喜歡的一首歌，我說那我來幫你問問店家是什麼歌名，店家說不曉得，我只好跟先生說或許我們可以記得其中一句歌詞，然後回家 google，後來他很開心的找到了，原來是可兒家族的「**What Can I Do to Make You Love Me?**」也變成我們兩個人都很喜歡的歌。自從一起去看戲，發現彼此很多相似的地方之後，我們逐漸被彼此吸引。

因著賽斯資料在我們人生中扮演的重要性，我們經常以「**信念創造實相**」作為生活中的主要討論，於是當然也討論過我們的相遇。我們是如何創造彼此的呢？先生的部分是他在前一段婚姻中遭遇到被背叛，即便他與前妻曾共同有過「把婚姻當兒戲」為主共同構築婚姻，但被背叛在情感上還是會難受。但他告訴自己一切都是幻象，同時當下是威力之點，於是他開始想像十年後他會跟他到時候的伴侶，兩個人在壁爐前喝著紅酒，討論十年前遭遇到被背叛的痛苦。而當他做完這個練習，大概隔天還是一週後他就在課堂上遇到我。至於我的部分是以前男友為基礎建構我的理想伴侶，我在初戀時，被前男友以「我對妳只有喜歡的感覺而沒有愛的感覺」為由被分手，那個時候真的非常痛苦，想說這什麼爛理由，於是在心裡決定，我將來要遇到一個大學教授或是講師，會講台灣歷史給我聽，同時也能與我談心跟散步的男朋友。於是在四年後我遇到了先生。

## 二、 我們如何創造了彼此

我們兩個談戀愛談得很開心，但過程中還是有難題啊，首先是先生有過一次婚姻，其次是他大我十歲，對當時 25 歲的我的父母來說，他們非常擔心自己的女兒被騙，一直提醒我要注意並再想想，可是那時候的我覺得就是這個人了，那是一種基於直覺的信任。也曾經問過母親擔心什麼？母親提到人家說離婚的人都有問題，妳怎麼能確定他沒有問題呢？可能是過去成長的過程被父母保護的很好，讓我養成生性樂觀的性格，我心裡不擔心啊。因為在母親擔心之前我已經先問過先生他們離婚的理由了，但我還是在聊天時跟先生講了這件事我跟他說：「我媽說離過婚的人很多都有問題，問你離婚的理由。」而先生的回答也很有趣，他說：「妳想知道過去的理由還是未來的理由？」我回答：「我是讀心理系的，當然要知道 here & now 的理由啊！」他說：「如果妳要問 here & now 的裡由，那就是我要跟妳在一起。」這個回應真的很妙，你想知道過去的理由還是未來的理由？一般對話哪有人這樣回應，通常都會講出一個原因或理

由，但先生在思考上是要求究竟的人，不需要去擔憂過去或未來，在此時此刻我們就是想要在一起。

### 三、 小孩的到來促成我們的婚姻

當我的父母還在憂慮我交往狀況的同時，我突然發現我懷孕了。那個發現的當下是有點驚訝與喜悅的，因為我也曾經與先生（當時的男朋友）討論要不要避孕這件事，但他先問了我的想法，我思考了一下跟他說因為賽斯說當你準備好的時候，你的小孩才會來，所以我覺得不用刻意避孕，而先生也同意，沒想到孩子這麼快就到來。原本我們兩個討論我們想要等孩子出生後再辦一場環島婚禮，但當我跟爸媽說的時候，爸爸說他沒有辦法接受他女兒懷孕了而男方不娶她，於是原本還在擔心的爸媽後來也只能投入對婚禮的準備。

### 四、 我們想用賽斯心法養大這個小孩

懷孕的過程中我們便開始討論希望能用所學到的賽斯資料養大我們的小孩，所以我們決定不讓孩子打疫苗，同時也讓孩子在家自學。不打疫苗是因為賽斯曾在賽斯書中提到，現代人容易過敏就是因為注射疫苗在身體中引起過多的假警報，攪亂了我們的免疫系統，以至於身體對很多外來物都容易發出警報而導致現代人的易過敏體質。而帶孩子在家自學則是因為過去我與先生在求學階段都曾有過不好的經驗，亦覺得目前台灣的教育還是想要生產出流水線上的罐頭學生。Jean Roberts（1995/2012）在你們的文化裡，教育是個大雜燴（帶著諷刺和幽默的強調）——教育不只來自學校，也來自報紙與電視、雜誌與書籍，來自藝術及文化本身的回饋。為了這個討論的目的，一般而言有兩種教育——一種集中在教孩子應付自然世界，而一種則在教孩子如何應付文化世界。顯然，這些卻往往適合在一起的，根本無法分開它們。

可是，你們的教育體系雖然有那麼多的理想主義，終究大半是使得兒童的自然個人傾向窒息了，反而過度強調文化組織；於是，要兒童順應文化，而非

順從他自己個別的自然傾向，就變得更重要了。他自己特別應對自然的方式不被贊同，因此，教育並不是順著孩子的能力而努力，卻是反對它們。於是，教育常常違反了自然人的天性。

（九點十二分）但這並不表示有些孩子在你們的體系下，沒有表現得很好。（停頓）我也並沒有在暗示說，孩子們不需要教育，或某些訓練和指導不是有意的。孩子們會在感興趣的課題和問題上，每次一鑽進去就是好幾小時，可是卻常常會被叫開，而結果，他們自然的專注習慣就受到了傷害。

整個地球其實就是我們的教室與遊樂場，學習不應該只是在教室內而是走出戶外，除此之外我們想要培養孩子像自然人的部分。這裡的自然人的概念是參考賽斯書神奇之道。簡單來說，自然人是跟隨自然的時間在生活，如：潮汐與季節。他強烈地憎惡放在他經驗方面任何基本上無意義的限制。舉例來說，他知道如何享受每一天、如何從生活中如何從每一個接觸蒐集創造性的洞見、如何經由做家事或其他的活動來豐富自己的具體生活。他不喜歡被告以他必須在不合理的限制下如此這般的做事。（Roberts, 1995/2010）也因此自然人並不喜歡現代化社會生產線時間規範下的生活，這會遏制自然人的創造力。我們希望孩子能到找屬於他內在自然的節奏，展現他的創造力。賽斯資料裡也相當注重超感官知覺的能力，例如：心電感應、預知夢、預言、直覺等，我們也希望在小孩成長的過程有機會培養小孩的超能力。

## 五、 結婚兩個月後車子被偷了

新婚不久後，先生在台中有課，我們就一起去探望先生的朋友順便上課，沒想到隔天從朋友家離開到前一天停車的地方，發現車子不見了。我跟先生都大吃一驚，在附近走了好幾圈都沒有看到我們的車。而且先生的車剛買差不多三年還很新。我們兩個只能先去報案，先生一邊跟我說他之前在台中也曾被偷過機車，但有找回來，希望這次也能夠這樣，只是警察跟我們說找回來的機會



很小。我們兩個有點失落的帶著行李搭火車回嘉義，然後共同討論為何創造這個實相？從客觀來看，首先是對朋友家附近的狀況不熟悉，沒有想過這邊有人會偷車；其次是我們擺放的位置車子很容易被拖走；接著是我們的心理狀態，其實剛新婚的我們對於未來還有很大的恐懼，因為結婚後我們各自從原本的正職工作離開，而他的車一年保養費要五、六萬，對於要保養車的開銷以及負擔一家三口的開支，先生沒有信心，於是創造了車子被偷的事件。婆婆後來知道時，先把我們念了一頓，然後說她的舊車可以先借我們開，後來車子一直沒有找回來，婆婆說那這台先給我們開，她就直接買新車了。

## 六、 雖然新婚生活困頓但我們有彼此

偷車事件不久後，先生在大專院校諮商輔導中心的兼職輔導老師也遇到困難，因為先生原本是以英國社會心理學碩士的身份去當兼任輔導老師，但隨著有諮商心理師證照的人越來越多，各大專院校也開始要求兼任心理師要有證照。先生剛好回國時錯過可以透過落日條款考照的時機，於是他要再考證照需要再補學分（他說很麻煩）或是重念一個碩士，但他也不想要找正職的工作。他當初會想當兼任輔導老師就是看中這樣自由的工作型態，他之前的想法是這樣的，一個學校兼任四小時，一小時 1600 元，每週去一次，一個月就有 6400 元。如果兼任兩個就有 12800 元，省一點就可以過生活了，而且這樣一個月只要工作四天。雖然不穩定，但多兼幾個學校就有一般人的月薪，先生熱愛自由，不喜歡朝九晚五的工作。至於我則是被家人保護的很好，成長過程幾乎沒有為錢這件事煩惱過，大學畢業後只有過第一份在工廠工作的經驗，工作是輪班制且規律，薪水在當時來說還不錯，但我心裡明白這份工作是個過渡，無法吸引我做一輩子，所以在婚後因先生是嘉義人，因此也順勢離職安心養胎。

從單身小資女到成為某人的妻子的這個過程並不容易，在關係方面，因為先生在之前已經有許多諮商輔導的經驗，也看過許多夫妻關係不和主要是因為受核心家庭之外的家人影響，所以我們很早就說好他的家人他處理，我的家人

我處理，把界線劃出來。我原本也不太懂原因，先生解釋在發生爭執時，如果是由他跟他父母頂嘴，父母也不會真正的對先生記仇。同理，當我的爸媽對我們有期待跟要求時，由我去回應與拒絕也不影響我父母與先生的關係。這件事對於新婚的我來說並不容易，因為過去在原生家庭沒有這個經驗，一開始會想真的可以拒絕父母嗎？並且在實行時不習慣。舉例來說：我爸是個很喜歡喝酒的人，在我成長的過程中，舉凡朋友聚餐到爸爸工作一天下班回家，經常會有酒，他也一直期待未來他的女婿可以陪他喝酒，不過先生不愛酒的味道。原本的我可能會覺得無所謂，就稍微陪長輩喝一下，但先生私底下跟我說他真的不喜歡喝酒，所以後來每次的家庭聚餐爸爸拿出酒時，我就會跟爸爸說我陪你喝，Pollo 不會喝。而回婆婆家吃飯也是，我自己在過去成長的過程中很少做家事，也不太會煮飯，先生會幫我跟婆婆說世芸就是不會煮，而且煮的很難吃，叫她煮我寧可叫外賣，讓我免於回婆家要煮飯這件事，但我自己會感謝婆婆煮飯給我們吃，而且很多都煮得蠻好吃的，然後吃完飯去洗碗，因為自己心裡覺得既然不會煮飯，那我就幫忙洗碗吧。其實一開始在練習這件事時，我跟先生有很多拉扯與爭執，我會覺得為什麼你不就照著過去的規矩做就好？但先生會表示他不想照規矩做他覺得不舒服，而且為甚麼一定每個人都要按照那個規矩？規矩是誰訂的？現在想想那時候雖然痛苦，但把界限拉出來之後，少了很多婆媳問題，與因家人間的關係導致夫妻不和。

在金錢部分，婚後第一年的暑假，先生的兼任工作減少，我們又都沒有正職工作時，我們迎來人生第一個在暑假期間一個月只有賺 1600 元的情況。雖然我們兩個都還有存款，但當先生真的知道這個狀況時，還是緊張了一下。也因此他在部落格寫出：沒錢時該怎麼辦，就泡一杯咖啡看著山景調整心境。先把心安定下來，然後跟隨內在的衝動行動。而在實際生活中我們也開始盡量節省花費，過程中也曾有過爭吵，有時候外出吃飯我會想要吃簡餐，但先生說簡餐是女生比較喜歡，男生其實比較喜歡雞肉飯、米糕之類的小吃，因為簡餐貴又

不容易吃飽，可是因為我不喜歡小吃店的用餐環境，先生說我們現在要考量實際面而且也可以找用餐環境舒適的小吃店，我也覺得兩個人結婚後要一起努力，而且因為主要負責家中收入的是他，所以便開始調整自己的心態。

在小孩還未出生時，有段時間我們在斗六租了一個房子，一個月大概一千五元，非常簡陋，沒有電梯、沒有傢俱也沒有冷氣，我們要自己帶吸塵器上去打掃，睡覺鋪登山睡墊，然後還帶了自己的循環扇。因為先生把雲科大的兼職時間與台中的課程安排在隔天，如果開車往返嘉義隔天再上台中耗時又耗油錢，那時候可能他也有些壓力吧。跟我說要開始記帳算我們的油錢、飯錢與過路費，我也默默開始記帳。後來先生跟我說每當他想起那個時候，都會覺得有點對不起我，因為我懷孕大肚子他還叫我算這些，然後還要提著雜物上樓跟下樓，所以後來他一個月給我三千元零用錢，其他家庭開支也沒有那麼嚴格了。

## 七、當課程不能在廟堂我們就上街頭

先生之前有段時跟賽斯教育基金會有些衝突，於是原本固定在台中總會開的課被暫停。他自詡為賽斯圈的蘇格拉底，對於每件事情都以賽斯資料為基底去研究和剖析，這在喜愛平和的身心靈圈其實蠻挑戰的。所以當他知道自己被機構停課之後，就改成上街頭講課，而且他還自己設計海報（見圖 4-1），讓大家自由贊助，有時候是 0 元，有一次大概快 1000 元，我們也覺得好高興。回家後再將自己的課直播與存成語音檔上傳，免費提供大家下載。現場人不多，大概在 0~5 人之間，線上大概也是這些人數，但因著先生對賽斯的熱情，現場沒人的時候他就開直播講他將賽斯資料落實於生活中的覺察與理解。而當他講課的時候，我就帶著小孩去附近走路與探索，等他課程結束後我們再一起收東西到當天居住的地方。因為先生很愛小孩，希望自己下課就可以看到他，所以小孩從出生後不久就隨著我們過上類似遊牧民族的生活，逐課程而居。

在先生的堅持之下，陸續在台灣各地有人邀請他去授課，從北到南分別是台北、桃園、新竹、台中、嘉義，台南與高雄。除了台中每週都會去授課之外，其他縣市大約一個月一次，花蓮則是三個月到半年。不過先生的學生很少，大概全台灣加起來有實際互動的約 30 位。好友 K 之前就曾打趣地與先生說，現在全台 30 個學生就能養活你們家，那如果到學生人數有 60 個就可以生第二個了。

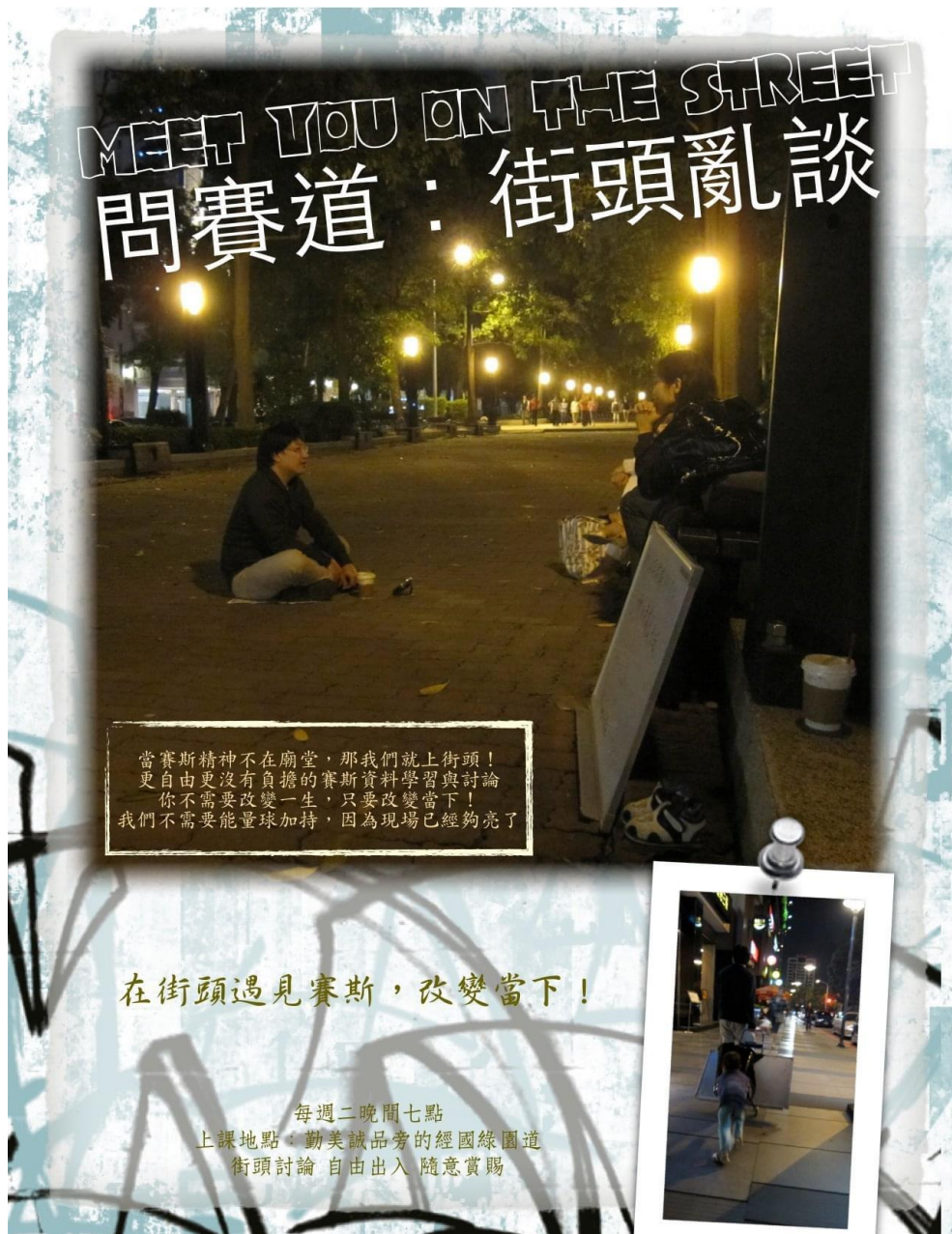


圖 4-1 先生設計的海報

## 八、自學之路——你們真的不讓小孩去學校？沒關係嗎？

隨著小孩成長，我的父母跟公婆與身邊親友，幼稚園的年紀問說，不用學ㄅㄆㄇ嗎？不用學認字嗎？沒有同齡的朋友沒關係嗎？我們真的沒有教，原因是正體字是我們的母語，在日常生活中隨處可見，且ㄅㄆㄇ這個拼音系統目前只有台灣在用，同時科技已進步到可以語音輸入了，所以我們沒有教。至於朋友我們的想法是因為先生會外出授課，且我們會參與不同的活動，我們會透過生活與有興趣的社群讓孩子去認識不同年齡層的朋友，學習跟不同的人互動。所以也不擔心他未來在團體生活中的適應，我們覺得所有的關係都來自於自己與自己的關係，當自己能夠接納自己的各個不同面向時，要與這個世界相處也沒那麼困難了。

關於自學的內容部分，小孩在家裡跟爸媽學習日常生活的安排，學習愛與尊重，如何準備食物與自我照顧，家裡客廳有一面牆之前是留給小孩畫畫的，也曾在家裡的浴缸準備沙坑讓小孩玩沙，在淋浴間用可洗式的水性蠟筆畫畫，還有玩過用蘇打粉+小蘇打+洗碗精與顏料作成的自然小火山，我們一家三口都是巨蟹座所以很喜歡待在家裡。除此之外還有在嘉義市散步，採摘南美假櫻桃，夏天到白河綠色隧道採摘土芒果。也曾帶孩子去洪雅書房聽先生喜歡的陳明章現場彈唱、關心 PM2.5 與核四等社會議題，帶孩子北上參加反核遊行等。

踏上自學之路後，發現每個家庭對於自學的理念都有其獨特之處，有讀經家庭、基督教家庭、覺得學校教太少申請自學去補習的家庭、要培養小孩有特殊專長的家庭、覺得學校教太多想讓小孩輕鬆一點的家庭……等。我們家實驗性質很重，可以說是非常低結構式的自學家庭，所以當初在申請時也曾被質疑這樣小孩真的學得到東西嗎？我記得先生那時候是這樣回應的，如果我們要按照學校的課程來安排教學進度，那這樣也不用申請自學，就直接去學校就好了，而且自學的概念本身就是非典型實驗教育了，所以我們原本就是在進行實驗。這個世界會有學科強的孩子，但也會有學科沒那麼強，但他能夠在他有興趣的

領域，可能是繪畫、美髮、體育、攝影、烹飪、時裝設計、音樂、服務、網紅、為弱勢發聲……等有興趣，孩子出生在這個時

代，他的成長過程就會自然而然學習與熟悉這個世界趨勢的東西，我們也沒有想要養一個一百分的孩子，但求六十分就好，重要的是他能夠對自己想做的事情充滿熱情，我們想要培養一個這樣的孩子。

## 九、 雖然自學是我們當初的共同決定，但是……

在小孩國小開始自學之後，我有時候還是會生起讓小孩回學校讀書的念頭，原因是因為我幾乎 24 小時的時間都在家裡，很少有自己的時間與空間。我們家除了先生到新竹以北的縣市上課之外的時間幾乎都是三個人一起行動，雖然先生也曾提出過媽媽日的概念，就是一週有一天我可以完全自由的安排，只要事先跟他講好就好，但那時候的我也沒有每個禮拜特別為自己安排什麼活動，好像隨著先生的工作逐漸穩定，我們的生活逐漸平穩之後，日子開始變得固定與無聊了。我內在的某個部份好像在吶喊想要休息，想要做一點不一樣的事。當時我們的生活還是會跟著先生四處去上課，然後共同追劇與討論，也會帶孩子做一些生活中的手作與例行事務，也會全家一起出去走走，但我還是覺得有疲倦感。

### 第三節 面對死亡—這是我要的？

#### 一、 生命中的第二個重要他人過世—阿嬤

阿嬤是在我國小前陪伴我時間最多的家人，父母都做生意，但我放學回家，阿嬤幾乎都在家。阿嬤不是一個好相處的人，她十分碎念，我曾經因為她的關係，有很長的時間以為我媽是懶惰不愛做家事、煮飯且愛到處亂跑出去玩的媽媽。我一直誤會媽媽到國、高中，然後才問我媽為什麼不做家事跟煮飯？媽媽才跟我說：「不管我怎麼煮，妳阿嬤都覺得不好吃。不管我怎麼整理，妳阿嬤都覺得不夠乾淨，所以我乾脆不做，讓她自己來。然後我不在家，是因為要幫忙爸爸做生意，我們做生意不外出要怎麼賺到錢？」我到那時才恍然大悟，原來我誤會媽媽這麼久，但兩個都是我親愛的家人，媽媽也找到她自己的生活方式，我則是在阿嬤碎念的時候練習左耳進、右耳出，不要放在心上的功夫。阿嬤同時也很疼我，有時候會偷偷塞零用錢給我，也會把姑姑跟堂姊拿來的水蜜桃跟櫻桃分給我吃，如果我長大之後有會照顧人的部分，也是跟阿嬤間的朝夕相處培養而來的吧。

我曾經跟阿嬤說，要請她等到我結婚生子，然後再幫我帶小孩。阿嬤很長壽，有活著看到我結婚，也看到小孩的成長。阿嬤也是我身邊第一個陪伴從老年到死亡過程的親人。我在大學與工作時時幫阿嬤洗澡，阿嬤很愛乾淨，幾乎每天都會洗。有時我上晚班或是放假在家，就會幫忙，她通常都選擇午睡過後洗澡，趁著下午氣溫不太涼的時候把早洗完。八、九十歲的老人坐在馬桶上，身上的皮膚鬆垮白皙，乳房下垂，頭髮斑白稀疏。我會先幫阿嬤從肩膀淋兩勺水，濕潤身體，然後抹上肥皂，用洗澡巾從肩膀沿著背搓洗到腰部，阿嬤會自己拿小毛巾洗前側的身體與下半身私密處。等阿嬤私密處洗完，我會幫她把雙腿淋濕，塗抹上肥皂，輕輕搓洗大腿到小腿、腳踝、腳掌，接著將腳趾縫用洗澡巾輕輕滑過，等一切完成後再幫她沖水。身體洗完之後，接著是洗頭髮，我

會請阿嬤低頭，幫她濕潤頭髮後再上洗髮精，然後慢慢抓按，阿嬤手抬不高，只能洗到前側，我幫忙洗她洗不到的地方，等她洗好後，幫她拿大毛巾把身體圍好，慢慢走回房間後幫阿嬤擦乾身體、吹頭髮、幫她的背部塗上乳液，因為老人皮膚容易乾躁，一乾躁變容易癢，所以阿嬤都會為自己塗上乳液。然後跟我說謝謝，我幫她洗澡她覺得很舒服。

阿嬤後來輪流在娘家、二伯家與三伯家居住，因為爸媽照顧不來，我看著阿嬤每天只待在家裡固定的作息，吃飯、看電視、等家人回來、碎唸著身邊的親戚等，我覺得這樣的生活很孤單也無聊。同時阿嬤也經常在唉身體這裡痠，那裡痛，請我幫忙噴撒隆巴斯，還有貼痠痛貼布，我看著這樣的阿嬤覺得很不捨。那時候學賽斯不久，但想到賽斯書裡曾說每個人的死亡都是由自己決定的，所以有一次我回娘家看阿嬤，而她又開始跟我抱怨身體的酸痛，還有老了無用時，我突然跟她說阿嬤妳不用怕死，因為在您死之後，二伯，阿公跟妳的家人都會來接妳，妳也不用害怕會孤孤單單。而且死之後身體就沒有病痛了，妳又可以變得很健康，所以等您準備好了，您就可以準備走了。

阿嬤大概是 102 年的 4 月過世，過世前的兩個月住在安養院，因為阿嬤有段在娘家的時間開始不吃不喝，爸爸很擔心是自己沒有顧好，所以跟家人商量後想說去安養院會有比較好的照顧，爸媽也都會安排時間下去看阿嬤。那時候認識的中醫跟我與先生說，阿嬤應該在準備往生了，往生前身體會開始清空。我曾嘗試跟爸爸說過，但爸爸覺得不是這樣，阿嬤只是需要更好的照顧，所以決定將阿嬤送去安養院。阿嬤住安養院的時候我沒有去看過她，我內心有個不願意看到她住進安養院，同時我也覺得我跟阿嬤之前已有過足夠的陪伴，所以我一直是到後來阿嬤臨終前有進出幾次醫院才下屏東去看她，以及她在醫院臨終時的最後一段時間。我和小孩陪伴在阿嬤旁邊，我一邊跟她說不用擔心，不用害怕，妳的親人都會來接妳的，一邊默默落淚，到最後救護車要接她回二伯家嚥下最後一口氣。寫到這裡，手機突然響起「愛的迫降」中玄彬在瑞士河畔



彈奏的樂曲『The Song for My Brother』，好像是阿嬤在跟我說她有好好的，讓我不必擔心。雖然我知道我之前有在播放曲子，只是音量很低，在此之前已經將近一個多小時沒有發出聲音，卻在我寫到阿嬤死亡的時候突然變大聲，真的是十分有趣。

對於阿嬤過世的經驗，從 Parks (1972) 的哀悼分為四個時期，分別為：第一期為麻木期、第二期為渴念期、第三個時期是解組和絕望的時期、第四個時期是重組行為時期。我幾乎都沒有經歷過這四個時期，因為在阿嬤過世之前我已經知曉阿嬤往生過後會經歷的過程與狀態。賽斯所描述的死亡經驗為生命是一個變為的狀態，而死亡是這變為狀態的一部分。(王明珠, 2007, 頁 70, Jane Roberts, 1997/2013) 阿嬤只是意識離開肉體前往另一個世界，除此之外，阿嬤年壽已高，此生該盡的責任義務與接受兒女照顧，子孫滿堂也都經歷過了。且賽斯說你往生的親友，會知道你的現況，在你死後，你也會繼續知曉那些你想知道的事情。這與 Klass, Silverman, & Nickman (1996) 的理論相符，人們不會和逝者斷絕，而是找到能發展和逝者間持續連結的途徑提到的概念一樣，只是我是在阿嬤往生前便有了這個概念，相信阿嬤即便不在人世，我們還是能保持連結。

## 二、 日常中談生死——我們曾一起聊過死亡

小孩出生不久後，有一次我們討論到如果彼此突然死掉怎麼辦？我跟先生說：「我大概會把房子賣掉，然後把小孩丟給阿公阿嬤，然後去環遊世界去療癒我失去你的哀傷。」先生聽完後說：「你怎麼可以這樣？」我回他說：「不然你會怎樣？」先生說：「怎麼可以不帶小孩呢？我當然是把房子賣掉，然後帶著小孩去環遊世界療癒我的哀傷。」我：「好喔，原來我們的差別只有要不要帶小孩，我知道了，那我會把小孩帶著。」

等小孩再大一些約四、五歲時，那時候先生幾乎每年至少會到賽斯村授課一至兩次，我們全家也趁著這個機會環島，這時候談到關於理想的死亡方式，我不想要受病痛的折磨，所以希望可以一家三口開車經過蘇花公路，一起被落石砸死，這樣誰也不會被單獨留下來。而先生則是在上課的時候提到，他在年輕的時候希望不要被大家知道他已經死了，如果他快死了，他會到一個很遠的地方，讓大家以為他一直活著只是遠行。這時候有學生問他說：「那這樣誰來為你收屍跟處理後事呢？」先生笑著說：「那就誰遇到，誰倒楣囉～」現在回想起來他講的很灑脫，而現在的我想起來只想踹他的屁股。

在先生走後，我也經歷過一段時間的調適，賽斯說死亡有其個人性，每個人的死亡都符合他的性格。於是我開始去行動，希望改變自己猶豫不決的個性，讓自己可以好走，不要躺床。然後才想起我好像只跟先生討論過關於我們的死亡方式，還沒有跟小孩討論過，所以也跟小孩討論我希望的死亡方式，總共有兩個，一個是背著登山揹包躺在中央山脈的短箭竹上，看著藍天死去。另一個是在家裡的書房，被書包圍著然後離開。小孩則是說他想要到花蓮鳳林的山上，一個人靜靜的看著山景死去。

### 三、先生身體開始出現狀況

先生在婚前就跟我說過，他在高中因為蛋白尿被診斷出有慢性腎病症候群，在求診的過程讓公婆花費了很多心神與金錢，高中時期的他是唯物論者，所以完全相信西方醫學，即便身體沒有狀況，也是按照醫囑吃類固醇，一直吃到二十幾歲大學畢業一次要吃十幾顆，副作用也很嚴重，水牛肩、月亮臉、以及頭痛等各種身體不適，也因為如此都沒有交過女朋友，後來他覺得吃藥實在是太苦了所以自己停藥，在經歷了兩、三個月的身體震盪期之後，他就再也沒有吃過類固醇了，同時對於西醫十分抗拒。

我們認識時他的身體狀況還好，一起生活後，他有時會因為頭痛請我幫他刮痧或按摩，現在回想起來，其實他比較容易頭痛跟累。一個熟識的心臟科醫師說先生的血壓太高，沒有吃血壓藥收縮壓大約 150~160mmHg，他說先生安排工作的方式太密集，同時舉一般診所醫生看診做例子，通常都是看早上與晚上，下午可以充分休息。先生看了一陣子後，決定不要單純看數字，想要換中醫，以及心靈的力量，中醫建議他減重以及規律生活，但先生很不愛動，他的名言是：「能坐著就不要站著，能躺著就不要坐著。」散步也不能走太久，因為他有扁平足走太久腳會痛。對於他的死亡我有一個後悔的部分是沒有讓他養成運動的習慣，而是跟著他一起讓生活型態從野生動物變成寵物，某個部分來說，我也沒有堅持我自己想要的生活。

先生在洗腎的前一年左右曾說過，關於如何應用賽斯資料解決生活中的問題的課他大概已經講了將近一千堂，已經很可以處理生活中的問題，但是接下來呢？接下來他要往哪個方向去？他已經覺得有點無聊了，同時我也是，對於我們當下的生活會感覺到停滯與無聊，原本先生有想說是不是乾脆不要講賽斯課，改成開麵店，但我們兩個都對這個想法感覺有些好笑，沒有採取這個行為，但兩人同時陷在無助裡。同一年的上課，他曾有過一次在上完課整個人無力的狀況，他形容那個感覺像是沒電，半年後又發生一次，現在想起來才知曉那時他的身體已在提醒我們該改變了。

#### 四、 當先生倒下

我還記得那是 2015 年夏天我們全家出動要和先生到賽斯村帶課，先生之前很少有露營的經驗，但常常聽我說高山是非常美的，所以我們準備全家到清境農場露營，但當天下雨，我想或許再往高一點的地方可以躲過雲雨層，所以最後我們停留在武嶺停車場，武嶺雖然沒有雨，但風很大，晚上很冷，我們的睡袋不夠保暖，先生後來晚上只好跑到車上去睡，結果隔天下山之後，他身體電池沒電的感覺又浮現了，到賽斯村休息兩週後帶完工作坊，先生整個人垮了，

吃不太下，睡很多，嘴巴有腐敗的味道，我們休息了幾天後我覺得這樣不行，所以連忙趕回嘉義找我們熟悉的中醫，結果被中醫責罵說先生腎臟不好不能上高山，因為腎臟不好，造血功能也不好，他應該是因為貧血在高山上引發高山症，接下來如果真的要洗腎需要有很強的意志力，因為除了一般補身體的中藥之外還要喝草藥。可是這樣喝了幾天之後，婆婆來看完先生說這樣只喝中藥不行，要送醫院，因為婆婆說先生臉色已經不對了，先生一開始還不願意，一直撐到去看完中醫後中醫說先去緊急洗腎讓身體輕鬆一點再慢慢調理。先生去到醫院時已經有譫妄的症狀了，但還能唱「沖一沖」：

沖一沖啊 沖一沖 水中沖一沖  
擦一擦啊 擦一擦 骯髒失了蹤  
沖一沖啊 沖一沖 上下也輕鬆  
我清爽清潔清脆清淨 好像美了容  
天公替我美容 美啊美了容  
不像狗熊 像個英雄

西醫緊急抽血後的診斷是「尿毒症」，所以在先生的胸前裝雙腔導管後緊急洗腎，等緊急洗腎完回到病房後，腎臟科醫師過來宣告先生的腎功能已經是末期，要找時間來開刀做人工血管，一個禮拜要洗腎三天。離開之前還跟先生說：「老弟，不要擔心，好好洗腎，還可以洗幾十年。」

先生出院後，我跟他說他在譫妄時還能唱歌，先生自己也覺得很有趣。我們討論接下來要怎麼辦，他決定還是先按照中醫說的吃中藥跟草藥，慢慢等腎臟功能調節回來。因為中醫也跟他說，一旦一週三次洗下去，腎臟很快就沒有功能了，現在他還有尿液，要一起努力一段時間，忍到很不舒服才去洗，同時還要調整飲食，少吃少喝，減少腎臟的負擔。這個過程其實很辛苦，我們兩個都辛苦，我一開始還會記錄先生的喝水量跟進食量，然後會限制他，後來有一

次他很生氣的跟我說：「妳知不知道妳現在很像一個小警總，很嚴格，一直在監控我。」那時候我心裡想，可是中西醫都說要控制進食量與飲水量啊～。一直到後來大姑跟我說先生半夜很餓，一直看著對床的病人在吃麵包，然後對方還分一個麵包給他，我才在想或許我限制過度了。想到先生忍著餓盯著對方吃麵包的表情我也是又心疼又覺得好笑又覺得悲傷。

接下來的日子我就像個藥童，家裡總共三隻藥壺煮中藥，然後瓦斯爐上還要煮草藥，中醫說中藥是給先生補氣血，草藥替代腎臟功能排毒跟排水，盡量撐到身體忍不住再去洗腎就好，結果先生在這個過程裡，身體有各種狀況，有時候是嘴巴有衰敗的氣味，有時候是胸痛到不行，但做各種心臟檢查又沒事，有時候是頭痛，就這樣在嘗試脫離洗腎的過程共六進六出急診室，還曾經因為普通病房滿了住到加護病房，因為先生一直在心裡相信自己可以不用洗腎，我也心懷同樣的希望，所以我們一起在努力著。

先生因為是推廣賽斯的身心靈講師，所以當他倒下時他也一直在想為何創造了這個實相，也拒絕成為洗腎人口的數字之一，他想要扭轉洗腎這件事，所以才有了上述熬煮中藥的過程，同時中醫說草藥需要當水喝，那時候先生真的很努力，因為腎臟狀況不好，也不能攝取太多水分，但一直喝草藥是會反胃的，這時候中醫又會說先生需要堅持，先生後來喝到反胃，也喝不進去，但中醫跟他說要堅持，也勉勵先生他那邊有癌症療癒的患者是喝藥到吐再勉強自己把吐出來的喝下去，後來痊癒的。在那段過程中，先生暫停了大部分的工作，專心休養身體，減少消耗身體的活動。有時候生活只有好好吃飯、與我們對話、追劇，但即便如此，在腎臟沒有功能時，水分與毒素很難排出，先生曾忍到很不舒服，腳水腫、呼吸困難（因水分無法排出累積在肺部導致肺水腫），我們先趕去看中醫，中醫看過後說先送急診，再趕往醫院緊急洗腎。現在回想如果好好洗腎在飲食方面就比較沒有那麼多需要控制的部分，但是先生選擇了一條很挑戰的路，我自己在這個經驗裡也跟先生分享過我的想法，我們學賽斯

心法就是要尊重自己的自發性，可是我們現在好像有點把自己的力量都交託在中醫上，而那位中醫又那麼嚴格，與賽斯心法相信力量在自己身上有衝突，先生後來也同意，因為他認真喝兩個月後，真的看到草藥跟中藥就會反胃。中間有段時間我還覺得他不夠努力，但先生說他已經很努力了，而後來他有個體悟，他就是太努力與太能撐，做很多事都要把自己逼到極致，但當他忙完回過神來感覺到累時，已給身體造成極大的負擔。而先生之所以會如此，與他成長過程所受的教養方式有關，他總是會跟自己說要再撐一下，把事情做好是很基本的，不能做錯事，所以即便我們外在生活型態看起來逍遙自在，但內在共同的部分都有著對自己的嚴格。

在先生反覆嘗試脫離洗腎的過程中，除了想要在身體上依賴中醫，先生說他在講了一千多堂的賽斯課後，也開始感覺到夠了，他覺得他所上的課要讓學生以賽斯資料處理與面對生活中的日常事務應該都已足夠，他已經覺得無聊了，但他接下來也不知道要做什麼？他曾開玩笑的說，那不然我們來開麵店，過一個大隱於市的生活，但後來他又自己否定掉這個答案，覺得很好笑怎麼會有這個想法，但現在想想或許真的改成開麵店我們會開一家很有身心靈感的麵店。經過在研究所的學習，我想先生當初面臨的很像是榮格所提到的「中年危機」，當時我們的生活是相當穩定的，先生在北中南都有固定的課與學生，但先生同時也對這樣穩定後想要轉變或如何往人生的下個階段感到茫然。

## 五、為了先生好起來我們也做過傻事

首先是中醫師看先生的狀況覺得我們需要看一下是不是有一些是要靠神靈處理的，原本先生不想去，但後來為了安我的心，被我帶去看中醫師推薦的神明，原本那個乩童說先生前世做過很多壞事所以需要施棺，但先生完全不信，而我被受影響還很認真在考慮，也跟先生因此有爭執。但後來晚上乩童又打過來說他看錯了，先生其實是神明的身份要來跟他相認，一個是濟公、一個是五府千歲的郭府千歲，後來乩童帶我們到了他說神明指引的領取神明身份與拜

拜。先生說當他看到郭府千歲時有一種想哭的感覺，但在領取濟公神明的身份時他沒有特別的感覺。

其次是家人覺得我先生會生病是因為我們家風水有問題還有我不會整理家裡，所以說要出錢幫我們裝潢，現在想起來也是很傻，先生身體還在調整，我們還要討論重新裝潢的空間與裝潢時先搬出去。結果裝潢到快結束的時候先生跟家人大吵一架，整個身體就垮了，中醫說是元氣大傷，自此之後，先生就固定一週去洗腎三次了。除此之外，我們也討論到中醫師的概念與賽斯的概念有很大的衝突，當時的中醫師很嚴格，在治療中不斷強調吃冰傷身體，要嚴格遵守 11 點前入睡。在我跟先生討論到兩者的矛盾之後，先生因當時逼迫自己喝中藥喝到反胃，也決定停止中醫那邊的治療。

## 六、 陪伴先生洗腎到死亡的過程

先生一開始洗腎時身體的副作用很大，因為洗腎是因為腎臟沒有功能，所以需要將血液輸出透過一台機器將血液中多餘的水分與廢物過濾後再輸回體內，這會對身體造成很大的震盪與負擔。幾乎每次都會頭痛跟抽筋，副作用的後果讓先生更排斥洗腎。同時他也希望我能夠每次在洗腎室陪伴他，一開始我還可以，可是後來想起從先生生病到洗腎這個過程很少照顧到孩子，同時我也累了，於是我就請先生練習自己去。

先生一直希望即便是洗腎也不要被限制住行動，所以在他比較穩定之後，我們也有一次環島的感恩之旅，由他與同學們分享整個生病到洗腎的過程，好像試圖回到生病前的生活，但我知道有些東西已經不一樣了，那個感覺是疲憊中帶有悲傷卻仍抱持著希望。一直到 2016 年 9 月，我們到賽斯村休養，我才終於感覺到放鬆，然後大約哭了一個月，好像把之前受到的驚嚇與委屈一次宣洩出來。同時看到先生花蓮的學生是做腹膜透析，感覺學生的體力與精神狀況相對先生來說比較好，於是我詢問先生要不要試試看，這樣可以更自由的移動。

但更換後才發現先生可能狀況比學生嚴重，體力原本也沒有學生好，所以一天要洗五包藥水，一次將近一小時。在這個過程中，我也與先生討論未來是否我去找一份行政工作，小孩回學校唸書，然後他可以一邊洗腎一邊寫書或找其他方式授課，但先生說這樣我們全家就要分開了，他不想，他希望我可以像他做一樣的工作，然後仍舊維持全家在一起。這個過程我也去學了兒童瑜伽與芳療嘗試著去做，但後來卻發現不曉得怎麼開始。

在先生做腹膜透析穩定後，他希望我們可以開始移動，他想要持續環島講課，但因為腹膜透析先生一天要洗五包藥水，所以如果沒有規劃好行程，請醫院事先幫忙寄送的話，就需要將藥水放車上，先生的身體狀況又無法搬藥水，全部大概都是由我搬上搬下，於是我跟先生我說我可能沒有辦法，或許他可以找朋友陪伴，但先生也不願意。這個過程先生也說過想回嘉義的家，但我覺得我還需要休息一段時間，因為嘉義的家大概只有我們三個人，我沒有支持，小孩也沒有人陪伴，在賽斯村有主任以及其他好友們的協助與支持，除了以上的理由，還有個原因是因為好友說通常快要往生的人會想回家，我想著我們能不能在花蓮避免這件事。現在回想起來，這個部分是屬於預期性悲傷：學者 Garnad, Lingler, Deardirf, DeKosky, Schulz, ReynoldsIII & Dew (2012) 指出為面臨即將到來的失落，照顧者或家人內在的哀悼、因應、計畫與心理社會重組已悄然開始。雖然那時候先生並沒有臨終，不過在準備未來生活的過程，與這個部分非常相似。後來我與先生商量我們待到 9 月再回去，而先生在 2017 年 6 月 6 日過世，他在過世前一週因好友哥哥過世寫了一首詩，同時彷彿也在預言他的離去。

屋毀、鳥死、人亡

洗腎人將遊四方



這也呼應賽斯提到的死亡的方式（許添盛，2013，Jane Roberts, 1972/2013）

- （1） 人是可以從不同跡象，明白自己已經往生。
- （2） 感恩並善待你的肉身，有助靈肉分離。
- （3） 死亡的方式，出於你自己偏好。大部分的死亡方式，是跟一個人的個性有關。每個人都有自己嚮往的死法。
- （4） 昏迷與瞻妄，有時是意識離開前的必要步驟。人在瞻妄狀態的時候，生與死兩個世界的門都打開著，處於此狀態，他同時可以看到這個世界與往生後的世界，同時可以看到要來接他的人，使準備往生者安心。
- （5） 知道了也接受了，就會好走。任何人在往生之前，他心裡會知道自己的時間。假設這些跡象出來了，家人也都對此情形有所瞭解，這人死亡之前就不會受太多痛苦，也能夠平靜向何地跟世界珍重道別。

前兩點因不是我死掉無法代替先生回答，但第三點先生是在上完馬桶後昏迷送醫，非常有先生的幽默感，而且他還大完便了，有種放下的意味。第四點也無法替先生回答。而第五點是在他走之後，回過頭來讀這首詩才有所感。

## 第四節 我的喪偶歷程與走過喪偶

### 一、 喪偶歷程從陪伴自己的悲傷開始

先生的告別式我是交給婆婆辦理，因為對我來說形式一直不太重要，同時也不想葬禮的操持上還要起爭執，婆婆失去兒子，我失去老公，我只希望一切的過程能順利度過。這與王元彩（2016）提到華人女性喪偶後較容易受父權家庭結構制約其女性自主意識，對於治喪過程也無話語權不同，我相信如果我表達意見，婆婆也是會參考的。而且那時候的我情感是麻木的，無法感受到太多悲傷的情緒，還能夠在告別式上安慰先生的朋友與學生們。先生的告別式來了很多，婆婆很開心，先生學生與好友的到場讓婆婆知道先生其實其實做了很多事。

接下來我就跟小孩商量請他先回學校去，因為我接下來需要為我們的未來打算，他先回到體制內有人照顧我比較放心，我會去找尋自己想做的事，並在未來可以經濟獨立。不過第一年我沒有給自己太大壓力，因為我知道小孩突然要回體制一定會有許多不適應，所以我允許自己白天在家發呆一整天或哭泣，如果小孩隨時有狀況是可以請假或提早回家的。林德門（1944）發現類似的喪親模式症狀：

- 1.某種形式的身心症狀或生理不適，我會容易感到疲累與沒有精神。
- 2.逝者影響縈繞腦海揮之不去，平常還好，我是在遇到難以處理的事件或是到我們曾經去過的地方才會浮現畫面。
- 3.對逝者或死亡情境感到愧疚，這部分會，因為當初先生想要環島講課或回嘉義，我跟他說請等我狀況再好一些。
- 4.敵意反應，這部分沒有，我並沒有這個感受。
- 5.失去遭遇失落前的生活功能，對於整理家務會感到艱難，因為沒有精神。

6.部分病人發展出逝者曾有的行為特質，在先生過世之後，我發現我有些講話方式或思考方式會類似先生。

除此之外，我也一個月一次上台北上唐光華老師的「如何帶孩子讀哲學」。我開始尋找接下來的方向，後來還是決定回研究所讀書，把大學畢業未完成的事完成。而能夠來到南華其實要感謝L，那是在2018年的5月，小孩起床突然哭著說他夢到爸爸以各種不同的方式死去，我實在是不知道如何處理，所以當下立刻幫小孩請假，然後帶小孩上台北給許添盛醫師看診。等候看診的時候L知道我在準備考諮商所，所以告訴我南華在職專班的招生訊息，後來也很順利的進入研究所就讀。

## 二、 我的喪偶歷程—無法言喻的日子

喪偶歷程是一個反覆的過程，在先生往生後的半年到一年，我很多時候處於情感麻木的狀態，我減少自己要做的事情到維持最低限度的生活，很多時候讓自己像行屍走肉一般。很感謝婆婆那時候對我們的照顧，邀請我跟小孩週一到週六回去吃飯，原本先生還在的時候，我們一週只有回婆家吃飯兩天，但先生過世後的我是有些失功能的，生活裡還是會有有精神的時候，但很多時候我沉溺在自己的小世界裡面，我追劇、聽音樂、發呆、放空，還記得那時候一聽到田馥甄的《小幸運》就會哭很久，好像隨著音樂的旋律，我回憶起我們相遇帶給彼此的快樂與幸福，但隨著後來先生的生病與離開，我同時也失去了我最要好的朋友與愛人……

第一次為了喪偶這件事哭，是在一次去我們曾去過的烘焙店買烘焙的食材，那天出門時烏雲密佈，小孩說想做蛋糕，我想著趁雨降落前騎機車去買一下材料，結果剛買完準備趕回家時突然天空下起大雷雨，而我的眼淚也跟著流下來，因為之前我們幾乎都一起出門，而每次下雨的時候先生總是捨不得我淋雨，會將車子開靠近店面，減少我被雨淋到的機會。其實先生往生後，我很少

感覺到悲傷，總是忙碌於安頓自己的身心以及我和小孩的生活，一直到那一天才十分真實的感覺到先生的肉體已經離開，接下來的人生剩下我要自己一人面對。

喪偶一年後，我進入到南華大學生死所就讀，研究所的課程繁重且有趣，我在許多老師的身上裡看到先生的影子，一種對於學問的熱誠與享受上課的熱情。也在課堂報告搜尋資料時，發現先生過去做研究助理時的文章，在那一刻，我好像有點理解即便他去世了，我們仍不會失去連結，還記得那一次報告剛好是存在主義諮商理論，我一邊報告一邊哭著訴說這件事情，很感謝增穎老師溫柔地承接住我，也感謝全班同學的包容。雖然之前頭腦學習的賽斯資料中有靈魂永生這個知識，但那時候的感受是更深地體悟。我只要持續學習，持續做我想做的事，先生都會在一旁默默地守護我。

而在那個階段我也遇到我靈魂的姊妹 C，我們兩個有許多相似之處，相似的個性與喜好，也有經歷失去愛人的遭遇，很多時候我們會一起討論我們過去與愛人的生活，然後罵罵他們怎麼可以就這樣落跑，有時也會傳訊息關心對方是不是又掉入了黑暗之中，然後共同哭泣與陪伴彼此停留在黑暗裡。除此之外，我們也會彼此打氣，分享彼此對於未來生活的期待，我們知道在對方面前可以很自在地表達我們的失落與悲傷，這個部分讓對於害怕失去配偶後可能要孤單一輩子的我是很大的安慰與支持。

原本在喪偶後也曾擔心過經濟，還好先生有留下一些存款，但因為我跟小孩都回學校唸書，在錢快用完的時候，我也有緊張一下子，但想到之前在賽斯的學習是「表達是安全的」與「開口得助」，我也試著向家人表達請求支援，同時去找打工以及申請獎學金，很幸運地是，身邊的老師、家人與朋友們也以各種不同的方式在支持著我與小孩，很感謝大家的支持與照顧，讓我跟小孩能以自己的速度緩慢地前行。有時候會在心裡覺得焦急，覺得自己的速度不夠

快，但有時又覺得怎麼樣都快不起來，於是只好接納當下，不是一開始就心悅誠服地接納，而是在不斷撞牆後慢慢感覺到只有接納，才有辦法放過自己好好過生活。

我很少夢到先生，其中有一次大約是先生過世兩年後，那個夢是讓我釋放我的悲傷，因為在夢裡我感覺到我們又回到共同生活的日子，但當我從睡夢中醒來時，發現他已經不在時，於是我便讓自己放聲大哭。還有一次是最近，先生過世近五年，我又再次夢到我們共同生活，但在夢裡我憶起他已經過世了，所以在夢裡便感覺到疑惑，怎麼你會在這裡？你不是走了嗎？而這次醒來比較可以清楚地感覺到自己內在有個部分接受了先生的離開，並在心中再次與先生道別與感謝一次。

### 三、 遇到心靈的家人一走過喪偶歷程不孤單

前一段曾提到我遇到的靈魂家人 C，我們兩個能夠彼此陪伴，因為 C 的男友也是生病突然過世，我們很能夠理解那種看著自己愛人身體有病痛卻又無能為力的傷心與痛苦。也發現兩個人彼此有很多相似的地方，很難拒絕別人，還未有穩固的界線，容易焦慮等狀態，都隨著這段時間的陪伴與訴說，一一看見，也一一練習放下。我很感謝 C，我們共同學習了很多，到現在，我們好像又開始彼此各自的新旅程。

還有實習在台北也很照顧我的兩個姊妹，其中一個 S 在我需要實習的時候願意借我住宿的地方，後來在我跟她討論我跟老公如何買房是以遊戲心去創造買到房子時，她也試著去做，後來在我實習第二年買了新家。一開始我們是住在一個她租的套房，她睡床我睡沙發床，可是因為我會打呼很大聲，原本兼職實習時一個禮拜只要借住一天我覺得還好，後來全職至少要住三晚，我覺得這樣很打擾她，所以跟她說還是我另外找房子。而她說沒關係，因為她也剛好考慮要買房子，於是我跟她分享，先生過去買房子的經驗，就是先不去考慮價

錢，然後就假裝自己要買，一個一個去看跟參觀，他之前曾與前妻有買到房子。然後她還留了一個房間給我，我們兩個對彼此的瞭解與陪伴也是十分像家人。以至於後來我結束實習回嘉義也都各自難過了一段時間。後來我有因為好玩開了一個「七週遇到對的人」線上讀書會，這堂課來自暢銷書『七週遇見對的人』（2014），作者是凱薩琳·伍沃德·湯瑪斯 Katherine Woodward Thomas，之前賣到絕版，今年（2022）以暢銷修訂版方式重新出版為『七週遇見對的人：擴展愛的能力，聽從內心的指引，尋回值得的人生』，我同時也邀請 S 來參加，現在她也找到男友了，讓我感覺十分放心與感謝，因為我總是希望我所愛的人有人照顧著。

我曾想過自己未來的生活，因為希望未來仍有人陪伴，我也開始思索如何再創造一個伴侶，剛好這時上課老師分享到她讀了這本書之後遇到現任男友。我不懷疑自己的創造能力，但是對於下一任的樣子我心中一直是一片空白，而這本書會透過許多故事來探討你如何創造你目前情感的困境，為什麼找不到伴侶？為什麼一直遇到爛人？為什麼相處之間一直有重複的問題發生？這除了是一本教你許願同時也會往內探索的書，我們讀書會成員在過程中分享自己過去交往的經驗，父母的相處模式，與對於情感需求的釐清...等。結果 S 是在放棄一定要有伴侶後，就遇到現在的男友了。在這個過程我們發現能夠陪伴自己很重要，能夠不要害怕孤獨，讓自己當下就有快樂的能力，而不將找尋快樂的責任強加在伴侶上，兩個人在一起就是要開心，要一加一大於二，共同分享生活中的點點滴滴。S 過去的交往模式一直是扮演照顧者與付出的角色，透過這次讀書會，她現在遇到一個與過去交往類型完全不同的角色，一個也會照顧她的男人，雖然還不知道接下來會往什麼方向走，但至少她跳脫了過往的親密關係模式了。

另外一位姊妹 LL，也陪伴我許多，實習結束後我們會一起吃晚餐，討論工作與生活瑣事，然後散步與聊天。LL 那時候剛好經歷一段分手的痛苦，剛好我

們之前就認識，所以也在實習時逐漸熟悉起來，她會鼓勵我開課，我們也會共同爬梳我們的過往人生經歷如何走到現在這個狀況。她聽完我分享先生往生的自責後，她安慰我，她覺得先生能夠在離婚後又重新戀愛與結婚，對先生來說是很重要的，而且我的存在給予先生很大的支持，不要再自責了。

原本我很擔心喪偶之後就要孤單一人了，但感謝三位姊妹的陸續出現與陪伴，還有研究所的好友們，讓我對未來的生活得以一邊害怕一邊前行。

#### 四、 家人們的支持

在實習的過程中，我決定要去賽斯身心靈診所後有跟小孩討論我想上去台北實習他覺得怎麼樣？小孩說他想要支持媽媽的夢想，所以我就很放心的北上實習。同時一開始先請婆婆與娘家媽媽輪流來家裡陪他，但大約半年後，小孩說他想要一個人在家，因為阿嬤會管他很多，他一個人在家比較自在，我想說這傢伙在爸爸生病時也很獨立，所以就同意了這件事，但這件事沒有我想的那麼簡單，到現在還在修復。

我在喪偶後沒有回娘家，而是住在我、先生與小孩一起住的家，也在婆婆家附近，所以我們晚上還是會婆家吃飯，也要感謝先生之前為我們建立的界線，讓我與婆家人都還能維持良好的關係，也受到很多支持與照顧。而我的爸媽與弟弟，他們原本就能把自己照顧的很好，讓我不用再分一份心力照顧他們，也是十分感謝。

#### 五、 陪伴小孩走過喪父歷程

其實我身邊的姊妹與朋友大概都覺得我把自己照顧的很好，而且是一個很棒的媽媽。我會在小孩面前哭，也會問他想到爸爸會不會想哭，他說還好，但他會生氣爸爸以前活著的時候一直捉弄他，然後我在旁邊笑。在賽斯文化為先生出的書「方格子問賽道」中，賽斯文化邀請我，小孩與婆婆為書本出版寫一些話，我記錄了在先生過世後我與小孩的對話。小孩有一次問我：「媽媽，你

知道爸爸走了，留給我最多的是什麼嗎？」我「是愛嗎？」小孩：「不是，爸爸留給我的是無限的孤單。」

侯南隆（2000）喪親為影響青少年偏差行為的一個關鍵點，可能使青少年陷入心理危機，若缺乏因應負向感受的方法與能力，更易選擇以偏差行為紓解。過去以賽斯心法在教育小孩，小孩一直表現的懂事與獨立，但在因應失落這個部分，小孩也還在學習。今年初小孩發燒生了一場病，才講出他這幾年的委屈，其實回學校之後常常感覺到很崩潰，覺得國中壓力很大，有時候會想死。我聽到之後覺得這件事需要馬上處理，也是先幫他預約許醫師的線上門診，還有心理師的諮商，在討論過後我們決定讓他這學期請長假來走屬於他的悲傷歷程，我很慶幸在他還在我身邊成長的時候讓我有機會可以陪伴他走過這個歷程。或許從外在的眼光來看小孩的輟學是偏差行為，但是因著我在賽斯資料與生死所的學習，讓我得以知道小孩現在的狀態是在以他的方式處理自己的悲傷與思索未來人生的方向。其實每一個偏差行為後面可能都隱藏的一道生命的傷痕，等待我們去發現。我們在四月時一起去環島，過程中有一段對話是，我：「我知道你很難過，因為你失去爸爸。」小孩說這是在先生往生後第一次這樣跟他說，之前我會說我失去先生，但小孩說我失去先生是我的事，對他來說他失去的是他的爸爸。同時還有對嘉義感覺到複雜的心情，原本這是他出生與成長的地方，但是因為爸爸的過世，他現在變得不喜歡嘉義，但他怎麼可以討厭這個地方呢？我很感謝小孩可以這樣清楚的表達，讓我知道他的心情與不得不。

接下來就是他的身體有些狀況也需要吃藥調整，否則可能會影響腎功能，當我知道的時候我也是受到重創，立刻為自己預約諮商，還好我的心理師跟我說她的家人過去也有類似的狀況，透過在賽斯資料的學習，陪伴家人找到心裡的結之後，然後一起處理與面對，後來也痊癒不用吃藥了。所以我現在也在陪伴小孩面對與調整用藥。小孩會跟我說他不想吃藥也不想抽血，但我跟他說：



「抽血只是個參考，知道身體的狀況，過去爸爸也有類似的狀況，但我們沒有持續追蹤與面對，我們現在調整的狀況已經有在進步了，媽媽會陪伴你走完這個過程。」這個過程對我來說也不容易，偶爾還是會閃現要是孩子也跟他爸爸一樣怎麼辦？但每次這個念頭想起，我也學習安撫自己真的遇到再處理，我好好陪伴孩子的當下就好。



## 第五章 生命經驗分析與討論

本章針對第四章文本提供分析，並試圖回答研究題目所問之問題，為何這是我要的？

### 第一節 焦慮的面對與解決—成長過程的生活經驗

我從小就很乖，身為長女，很多事情都不用父母擔心，因為爸媽做生意忙，所以可以自己解決的事情我就自己解決，也不太會把問題帶回家給父母操心，我大概國小三年級就可以自己簽聯絡簿了，因為媽媽說她對我有完全的信任。我可以感覺到父母對我的愛，所以國小的我在依附類型中應該是屬於安全依附又有點偏焦慮依附，這讓我在很多事情上可以勇敢的去嘗試。但同時因為爸爸的父親，也就是我的阿公在他國二的時候就過世了，所以爸爸很保護我跟弟弟，我們在成長的過程中幾乎沒有為經濟的事情操過心，我們只要專心讀書就好，簡單來說，我就是個被過度保護與被高期待的孩子，但沒有學習到太多關於要處理經濟壓力等一般人要處理的事情，這個模式延續到婚後，我的先生同樣很保護我，他有點像是我爸的角色，但先生滋養了我在過去未被父母給予的陪伴與對話，先生對於我而言，除了像是伴侶，也像是我的老師與我的朋友。

而在國小面對外公的死亡，從從表徵遺傳學（epigenetic）系統的觀點裡來看，Gottlieb（1922）提到哀傷都是經由有機體與環境系統間多層次的相互作用所形成（1）**生物—基因**因素：我自己天生的氣質原本就是屬於比較穩定的；（2）**個人—動因**因素：在國一小時對於情緒覺察與自我哲學概念發展還不完全，所以很自然的接受家人的說法與安撫；（3）**相繫（dyadic）—關係**因素：母親在外公過世後會自然地跟我說她會想外公，會難過，雖然次數不多，我們也很少討論。不過當她說出弟弟是外公投胎時，我可以感覺到母親的開心與對外公的思念。因為沒有和外公住在一起，所以沒有其他特別的社會支持。；（4）**文**

化—語言因素：因為宗教信仰的緣故，外婆阻止我在外公往生時哭泣，也剝奪了我表達悲傷的機會，但那個時候很聽話也覺得這很正常。一直到進了南華生死所，才學習到原來悲傷的釋放與表達是很重要的。

我在國中的經歷讓我的焦慮感加重，很容易就感覺到焦慮，然後就會抓頭髮，在得知是媽媽為了成績幫我選導師之後，我對媽媽發了很大的脾氣，因為那時候壓力很大，有時候也有自殺的念頭，也在之後對學習產生很大的抗拒。而在上高中之後父母還是很少管我，給我很大的自由，我自己也沒有養成良好的念書習慣，我就完全放飛自我了。雖然考上第一志願讓父母很開心，我自己也很開心，但現在回過頭來想，那是一種原本被關在籠中的鳥，突然放飛到大自然裡，其實心中常常感覺惴惴不安，瑟瑟發抖，但高中時的我還沒有意識到這件事。如果再重來一次，我會試著求助，與同學討論如何安排讀書計畫並落實。

在還沒有遇到先生之前，我處理孤獨感的方式就是找朋友，所以在婚前我有很多好朋友，但在與先生相識之後，除了更認識賽斯，先生又是個批判性很強的人，會關心時事與政治，這跟我原本的生活圈會討論的事是完全不同的，於是我慢慢與原本的朋友少了聯繫，而在 2007 年，能夠接受「信念創造實相」的人還不多，我的重心便轉往以小家庭為重，我的生活圈主要來是家人、先生的朋友以及後來自學家庭認識的朋友。我的孤獨感，也在一家三口 24 小時都在一起的狀況下沒有了，甚至還希望偶爾能有一個人的時間。如果重新來過，我會選擇與朋友間保持聯繫，並且與先生做好家庭工作分配，保留有屬於我自己的時間，我可以是媽媽、老婆、媳婦、妯娌、女兒等角色，但我同時可以是我自己。

## 第二節 愛是完全的接受—以賽斯哲學觀走過喪偶歷程

### 一、以賽斯哲學觀的生活意義

以賽斯哲學觀生活對我來說有很大的學習與成長，首先就是信任生命，賽斯書在『個人與群體事件的本質』中提到：

當你不干涉自己的時候，你是自發的講理，但因為你的信念，使得理性與自發性看起來好像是不相襯的伴侶。

心理上，你的衝動對你的存在而言，就與你的肉體感官一樣重要。它們就與你的肉體器官一樣利他或不自私（熱切的），而我希望你們把那句話讀上好幾遍。但每一個衝動對那感覺到它的人，卻是直接為之量身剪裁的。理想的說，藉由跟隨你的衝動，你會感覺生命的衝動形狀〔如魯柏說的〕，不會花時間去猜測你的目的是什麼，因為當你覺知自然衝動導致的方向，並且感覺自己透過這種行動在世界行使力量，你的目的會自己顯現給你。再說一次，衝動是導向行動、滿足、自然身心力量的行使、你個人表達途徑之門戶—你個人表達與物質世界交會並影響世界的途徑。（p. 388-389）

我與先生的相識、相戀、結婚到生活，很多時候是源於我們內在的一股衝動。我在聽到他上課的分享去留他的 mail，先生決定走上街頭講課，小孩出生不打疫苗與自學，我們彷彿與世界上很多人選擇不同的方式生活，但逐漸地發現越來越多人想過這樣的生活，並也開始加入，同時也過得還不錯。而在這個信任的過程需要有足夠的勇氣去跟隨你內在的聲音。而我們是如此的相信「信念創造實相」，所以我們願意為此去衝撞體制與說出我們的想法。但這都要感謝先生，他的堅持給了我很大的依靠與模仿對象。

## 二、Kübler-Ross (1969) 悲傷五階段為：

1. 否認/隔絕：拒絕相信死亡，拒絕接受，將自己與事實隔絕。
2. 憤怒：當人們認識到否認無效時，心裡的反應是：為什麼是我？這不公平。這怎麼會發生在我身上？為什麼是這樣？
3. 討價還價：嘗試將死亡延後，或藉由自我欺騙以改變時間，尋求為失落負責之人。
4. 沮喪：對於面臨死亡感到絕望。
5. 接受：最後接受事實，心中能平靜面對。

因著在賽斯的學習，在喪偶後我沒有經歷否認先生的死亡，憤怒有一點，覺得他就這樣離開把小孩丟給我，也沒有討價還價找其他人為先生的死亡負責，而是直接承擔起「對，我現在就是死了老公的狀態。」賽斯在『個人與群體事件本質中』說明了每個人的死亡都是由自己決定的，當一個人失去活下來的意義，便也會在潛意識裡規劃自己的死亡。（Jane Roberts, 1995/2011）而讓我可以很快地接受他已經死亡的狀態，這與阿嬤過世時的心情相同，對於先生死之後不是消失，而且還是會持續關注我跟家人們讓我覺得安心。仍會有沮喪的心情，但那個沮喪是對於先生過世感到悲傷，並沒有絕望。一開始是有些震驚與被嚇到的感受，但在醫院宣佈先生死亡時，我大概就接受先生已經死亡這件事，只是接下來大多處於麻木與凍結狀態，一直到喪禮結束過了很長一段時間，在一個偶然與過往相似的瞬間我的悲傷才開始浮現。

## 與 Lopata (1996) 提到喪偶的哀慟反應探討的部分是：

1. 強烈的情緒和精神反應：如震驚、痛苦、對已逝配偶的憤怒與罪惡感等。這些情緒不一定同時存在，偶而也會伴隨一些正向感受。這個部分我的憤怒很少，但有強烈的罪惡感，會懷疑是否陪伴先生去

環島或早點回嘉義，先生就不會死亡。而同時要承認的是我也有一種解脫感，這個部分在陪伴先生洗腎時便有些憂鬱了，不知先生洗腎的日子何時才是盡頭，但要接納跟承認這個想法與情緒也不容易，因為又會導回到自責。

2. 因應痛苦的情緒，以及因接觸某些人事物引起的強烈情緒反應，包含需因應與他人的互動往來。這個部分我也是遇到姊妹 C 後才讓較多的情緒出來，因為我有很長一段時間情感是處於麻木狀態，我用麻木屏蔽了很多強烈的情感。現在回想起來，可能是 Kastenbaum (1969) 提到的延宕的悲傷反應，因壓抑而過了很久才讓它浮現與處理。
3. 維持與已逝配偶的關係，可以透過夢、儀式等與過世的配偶說話，使生者的生活仍與逝者有所連結。這個部分對我來說很自然，但兩次夢到先生醒來後發現對我來說都是悲傷的釋放，讓我意識到他的離開。而每次需要協助身邊又沒有人時，我也會在腦海中浮現先生的聲音，不過這會隨著時間過去而減少。
4. 功能上的改變：例如社交退縮，失去對工作的動機與興趣，上述亦可能導致健康的退化。原本的生活就很少社交了，所以這部分還好，不過的確是會有沒有動力的時候，這是從有段時間變胖所發現的。
5. 與家人和朋友關係的改變：有些變得更親近，有些則是疏遠。這部分也是有，隨著日子過去我也開始建立屬於自己的交友圈，也會比以前與娘家有更多的連結。但因過去先生為我與婆家建立了良好的界線，所以與婆家相處起來也還是關係不錯，同時也受到婆家人很多的照顧。

而從 Wordon 的任務論來看：

1. 接受失落的事實。我能夠接受自己的失落與悲傷，只是有時候很難在婆家的面前呈現出來，或許是內在有對於先生往生我覺得我需要負責的自責，讓我的悲傷在熟悉的好友身邊比較容易表現。

2. 處理悲傷的痛苦。我放慢腳步，在先生過世的一年後不做過多的安排，讓自己可以以自己的速度走過喪偶歷程。

3. 適應一個沒有逝者的世界。這個真的不容易，原本我們有我們的分工，但在先生過世後，我要處理之前他負責處理的事務，汽車保養，繳稅，賺錢養家等。而在情感部分，失去一個最了解我的人，

4. 在參與新生活中找到一個和逝者永恆的連結。而我的確有想要學習超感官知覺再重新建立與先生的連結，但這個想法隨著時間的變化，現在也不那麼執著，因為我漸漸理解，我似乎藉著先生的死亡，讓我內在的一部分也跟著死去，但同時又長出新的自己，以新的身份重新適應這個世界，透過這次書寫，我也得以將我們的情感整理與封存。

楊琇絨（2021）一、認為死亡是自然的，且死後會相聚，會預作準備後事。二、歷經家人知道生命的價值與可貴性，懂得去尋找自己的存在價值。三、死亡對生命的影響，都有正向的體悟。重新去尋找屬於自己的生命意義。四、經歷過至親喪親經驗對於苦難的觀點趨於正面，並把苦難當成人生的一種試煉。在這個部分，我完全符合，感謝過去與先生共同生活的十年，也讓我已擁有隨時自我覺察的習慣。有時候，我心中也會想還好是現在讓我遇到先生過世，我還有機會可以學習獨立與面對重新找到生命的意義。雖然現在身邊沒有人可以共同討論，偶爾有些孤單，但我已經可以陪伴自己的孤單，因為我知道先生的愛會永遠陪伴著我，只是這需要一次次地再提醒自己。

在喪偶適應的部分，丁思惠（1996）喪偶者的支持系統、失落經驗的影響、面對先生死亡的心理準備程度與婚姻的品質也影響喪偶者的悲傷反應。吳家鳳（2009）發現喪偶者容易獨自經歷悲傷，同時還要面對經濟壓力、子女教養以及法規未完善社會救助等情況。我的支持系統與婚姻狀況的確很好的支撐了我在喪偶後的適應，而在賽斯的學習也讓我在經濟有困難時知道可以開口求助，不用一個人全部承擔所有的事情。而在子女教養部分因為也有屬於自己的教養觀，不至於讓自己落入手足無措的狀態，能夠在當下安撫與接納自己與孩子的情緒與發生的事情。

Neimeyer 等人（2002）提出生命意義影響悲傷調適假設模式提到依附關係為安全依附時，在面對親人的死亡較不容易形成複雜性悲傷；反之，不安全依附在面對重要他人死亡時，較容易形成複雜性悲傷。感謝先生這十年來情感的滋養，讓我逐漸變化為安全依附。除此之外，先生在他往生前的最後一堂課，跟其他同學說他一直在幫我設立求生站，在先生過世後，與他共同帶課的老師在他過世後私訊她對我們的關心，同時也講了先生在課堂上對同學們提到對生病及死亡的想法，我將我們的私人對話整理成圖（見圖 5-1），有時候在掉入悲傷或不知所措時，再看這段對話，總會給我一些力量。這件事也讓我更確切感受到先生對我的愛，只是在他生病時我太迫切希望他可以好起來，而忘記愛的存在，我希望先生能夠改變然後得到痊癒。所以我在他走的前一天才終於在心裡接受「好吧，你這個樣子也沒關係」，然後隔天他就走了，這讓我體悟到真正愛一個人，是愛他本來的樣子；愛，是希望完全的被接納。



2017年6月07日 下午 8:25

我們談外境和心境的關係。  
每一個被外境引發的感受都要被當事者認回，感受是自己的，外境只是一面鏡子，我們探討積壓在潛意識的印痕，回到當下的威力之點去撫平印痕改變詮釋。

他提起他的健康狀況，提起妳對他生病而感到自責，他說他知道妳很擔心很恐懼他會急救不及就....  
他說他跟妳說就大不了死掉嘛，怕什麼？擔心什麼？

也許是怕孤單怕寂寞，也許是怕無依無靠，也許是沒錢！

如果理清楚怕什麼恐懼什麼，就去面對！

他說，他生病不是妳的問題，他不要妳自責；他說與其讓妳要一直照顧一個洗腎的老公，如果他走了，妳可以帶著他的愛活下去，喵喵有阿公阿嬤，妳就可以把房子賣掉，用那比錢去重新過生活。  
他相信妳和喵喵沒有問題。

圖 5-1 私人對話

在走過喪偶歷程的同時，為了想明白我為何創造先生在我 35 歲過世的實相，我也回溯了我的感情史。我發現我很容易被需要幫助的人吸引，所以曾經有過憂鬱症與躁鬱症的男友，然後是被離婚的先生。同時又連結到高中想要拯救那個拿刀劃手的不認識的男孩的心情。在關係裡我很容易站到拯救者的位置，我問我自己為什麼我要一直拯救？走到現在終於有了答案一回到「信念創造實相」，我真正想拯救的是那個從國中升高中，那個不知所措，感到人生沒有方向的自己。我一直創造遇到需要被拯救狀態的對象，他們同時都很聰明，但在人生上似乎都有些陷落，內在有個部份的我好希望可以為他們做些什麼，希望他們開心，希望他們過得好，希望他們感受被愛。同時他們是我內在心境的外在具體化。也是在這樣走過之後，我才真正理解，所有我往外求的愛，應該要往我的內在去找尋，去陪伴那個孤單、焦慮、害怕做錯事、茫然的自己，才有辦法真正感受到愛，並好好地愛人。

從「信念創造實相」的觀點來說，賽斯提到在你的思想或情感孕育的那一剎那，它們就已開始邁向實質實現的道路（Roberts, 1972/2010）。我的喪偶，除了上述我的拯救者情結之外，同時包含了要原諒那個覺得焦慮與不夠好的自己。回想起先生還在世的時候，有時反而是他鼓勵我要開心，他曾說過，不用去追求快樂，反而是要去理解你現在為什麼痛苦？當你理解痛苦的那一瞬間，你就能夠得到快樂。所以我的喪偶，也是我當初在先生還在世，我很痛苦的時候曾經想過如果先生不在了我會不會輕鬆一點，我必須很誠實地面對我那時候有這樣的心情。那時候的我身為照顧者的有段時間，感覺自己的整个人生彷彿被綑綁。我的心中有著極大的不安全感，擔心著先生的狀況、責備著自己沒有顧到孩子、擔憂著未來的生活，我被我內在對於先生可能會死亡的恐懼絆住。現在回想起來，我沒有在那個當下好好陪伴他吧，因為我在擔憂著我們的未來，也還沒學會接受照顧者要先回來照顧自己。不只我對們的生活不滿意，我想先生也是的，他是如此熱愛自由的一個人，但後來卻需要一週到洗腎室報到三次，進而到自己換腹膜透析的藥水，一天有將近五到六個小時的時間都在換藥水，先生對於這樣的生活感覺疲憊，而我也在同樣疲憊的感覺裡。

賽斯在『健康之道』裡提到疾病是健康的一個部分（Roberts, 1997/2010），現在回過頭來看，先生對於自己洗腎的身分是十分無力與無奈的。整理論文的過程我翻閱了他的『方格子問賽道』發現他沒有書寫到關於疾病與健康的部分，這也讓我回想起先生就是個浪漫的哲學家，他希望能夠以思想來超克一切，其實人生中的很多部分他都做到了，離婚、娶妻、過自己想要的生活、工作、養育小孩…，甚至連生病也要十分恣意地過生活，很多他的學生是被他身上的這份灑脫與恣意吸引，先生曾經說過還好今天是他倒下，如果今天是我倒下的話，他可能沒辦法像我照顧他那樣照顧我。在他往生後，我也曾與家人有過討論，我總是覺得我把他照顧得不夠好，但家人對我說：「妳已經把她照顧得太好了，像是一個老爺一樣。以他的個性，是不會想要以洗腎的身體活下去的。」我才

驚覺，原來我做的在其他人眼中，已經過多且有點太寵先生了，原來其他人是這樣想的啊，原本對於先生生病是因為我沒有照顧好的自責，也在這個過程中逐漸放下。

除了先生的部分，我自己在高中也曾想過要自己一個人養小孩，那時候不知道跟同學討論到什麼，我好像曾說過：「沒有先生也沒關係，我可以一個人養小孩。」，那時候好像在跟同學在討論關於結婚與生養小孩，我的確是覺得如果沒有適合的男人，但又有了孩子，我相信我可以有自己撫養小孩的能力。發現這個信念之後，我才理解為什麼我對自己養小孩沒有太大的恐懼與害怕。或許對於那時候要一個人照顧先生與小孩的我，的確覺得這對我來說是個過於沉重的負荷，這個信念也讓我走往了喪偶後自己養小孩的實相。

走過喪偶歷程，我慢慢發現自己的能力，創造自己想要的生活，雖然偶爾會有些孤單，但是我也逐漸在創造自己的可能性，過去與先生共同的生活與學習，變成了我現在能夠持續有力量往前的養分。許添盛醫師曾對我說過，或許有一個實相的我，是一直跟先生過得很幸福到老到死的小女人，但這個實相的我沒有做這個選擇，我選擇面對先生的死亡，去發展自己的能力，去開創自己想要的生活。

綜上所述，透過這些整理，我發現或許內在有一個我當時已經快要撐不下去，也有可能是先生已經不想要以這樣的身體活著，而這些來自於我內在有一個想要拯救的自己，那時候覺得愛一個人就是要全心投入與照顧，而忘記先回來照顧好自己，而當沒有照顧好自己給出去的愛，容易變成不甘願，然後當先生身體不好時又陷入自責，忘記回到當下並放下擔憂。我讓自己掉入了一個負面信念的循環，並同時對先生的洗腎感到無力，而在這個過程先生也做了自己的決定，他開始為我設立求生站，讓我跟小孩可以在沒有他的狀況下好好的活下去，也讓我開始訓練自己獨立面對人生。

### 第三節 學習與體驗愛—生命意義之肯認

回顧自己走過的前半生，其實我收穫很多愛，也給出很多愛。好友曾說，她有一個朋友也是出生後就在父母疼愛，經濟無虞的狀態下成長，人生好像沒有受過什麼挫折，有時候單單只是在她旁邊就能感覺到溫暖與被支持，她說我也同樣有這樣的特質。只是過去的我界線模糊，在與先生結婚後才開始學習，現在比較清楚知覺自己的界線但還不太能快速的反應，有時候還是會太快跳入拯救者的位置而忘記先評估自己的狀況，把自己搞得身心俱疲。現在還在學習拿捏讓自己有彈性的狀態。接著將以過去的生命與歐文·亞隆（1980）提到的個人如何創造意義進行討論：

#### （1）利他

為世界留下較好的居住環境、服務他人、參與慈善活動。我相信來到我面前的每個人，我們都是來彼此成就的，所以我也總是盡我最大的可能照顧來到我面前的每個人。之前帶小孩參加反核、反空汙的遊行，是一種我們希望可以讓孩子未來有更好的居住環境的努力。同時我們也會捐款給我們支持的 NGO 團體，希望能讓他們的理念得以執行。不過這部分回應前言，我們教導孩子先學會照顧自己再照顧他人，因為在華人文化下成長的我們，過去很容易一味的被要求你要分享，沒有界線感，而造成在人際關係裡過度討好，卻經常覺得受傷。而教導孩子的同時，我們也重新練習能照顧自己又照顧他人的利他方式。

#### （2）為理想奉獻

許多理想包含利他的基礎，為他人奉獻也能產生意義感。這件事我算是跟著先生在做，因為我們覺得賽斯資料可以協助到很多人，所以先生負責講課，我負責其他生活的部分。但我還未發展屬於我自己的理想，接下來會往這個方向邁進。

### (3) 創造力

創造歷程或創造某種全新的東西，充滿新奇、美麗或和諧的東西。這個部分在我過去的生活裡包含很多，遇到先生、共組家庭、帶孩子自學、包含先生的死亡、到我現在重新創造我的人生，雖然感受不同，但都是充滿張力的創造。

### (4) 快樂主義的解決方法

生命的目的只是全然地活著，把自己投入生命的自然韻律，盡可能尋找最深的快樂感。這部分在過去的生活裡有很多經驗，寫了一個最簡單的計劃書去參加自學審議會，因為想要做這件事。先生的賽斯不在廟堂就在街頭，也讓我學習到想要做怎麼都有辦法做的堅持與幽默。我相信接下來我的人生會越來越快樂，透過這次論文的書寫，我也在筆電的便條紙寫著：「我會輕鬆愉快地完成論文，我喜歡寫論文，結果先確定，方法自然來，輕鬆不費力，但要有耐心。」其實有一度我也懷疑我寫不寫得完，但寫著寫著也就寫完了，好像人生又過了一個關卡，接下來又準備啟程往下一個目標。

### (5) 自我實現

人類必須致力於實現自己，必須獻身於實現自己內在的潛能。過去當家庭主婦、自學母親、老婆、媳婦，等我覺得都有達到某個程度的自我實現，因為我很樂於當母親，也喜歡陪伴孩子，跟先生相處也能彼此了解與支持。透過這次先生的死亡與論文書寫，我也重新回去面對了自己的黑暗面，並與之整合，雖然不曉得有沒有完全，但可以感覺到自己的成長，接下來我的自我實現將會是更好的發回我的才華與潛能在助人專業、賽斯資料、性諮商與易筋經的推廣上。

## (6) 自我超越

綜合比較前述五種意義，快樂主義與自我實現關心的是自我；利他、獻身於理想與創造力則是想超越自己的利益，為某種「高於」自己的人或是努力。這一點東西方文化都有相同的看法。潘彥安（2015）唐君毅先生認為人應該過道德生活而道德的本質在於自我超越。成德的歷程在於精神的逐漸擴大，逐步破除陷溺，培養一種希望自己的精神可以上升之意識，這需要從心靈的凝聚與開發下功夫。這裡所說的是在靈性方面的堅持，我想過去的我是有的，但還是有點偷懶，我相信我內在的直覺力與創造力，但沒有太刻苦的練習，接下來想開始將易筋經中的生拙火與賽斯資料的超感官知覺進行研究與比較，並期許也能夠將這部分的資料整理記錄與分享，做個腳踏實地的理想主義者。

## (7) 自我超越與生命週期

提供生命意義的活動彼此之間並不互斥，大部分人能夠從不同的活動中得到意義。每一個生命週期有屬於那個週期重要的事，但走過喪偶，我發現有沒有符合週期也沒有那麼重要，因為一件事情如果你想做，生命會允許你，就像我喪偶後回來學校讀書並準備考心理師證照。人都是被自己的信念限制住了，但很開心看到現在從兒童到老人，有越來越多不同的創造。例如：澳洲有兒童開糖果公司，很年輕就可以退休。另外也有老人當 Model，攝影師等，只要能夠持續學習，我想每個人都會找到屬於自己的自我超越。

綜上所述，自我實現的部分我覺得我尚未完全充份地展現自己的天賦，所以接下來將持續往自我實現與自我超越的方向努力，腳踏實地的在地球上生活。

除此之外，從歐文·亞隆提到的人生四大終極關懷：自由、死亡、孤獨、無意義來探討的話，走過陪伴先生洗腎的歷程，讓我學習到照顧靈性的同時也要回來照顧身體，規律的生活與健康的飲食還有適度的運動。對我來說，擁有

健康的身體才有辦法真正的擁有自由。我們除了在物質生活的生存上下功夫，也需要在心靈與實際的身體健康下功夫。因為每一個人都是一個小宇宙，當你能把自己照顧好，那個能量也會回歸到群體之中。而面對死亡最好的方式，就是把握當下做自己想做的事，說自己想說的話，愛自己所愛的人，就可以不畏懼在今天死去。如果滿分是 100 分，我現在大概有做到 70 分，還有持續努力的空間。在喪偶之後，我現在比較能好好陪伴我的孤獨，甚至是享受孤獨，完全地與自己在一起，雖然孩子還沒長大，可以獨處的機會還不多，但很多事我已經都可以一個人去做。而且其實萬物都是靈，不是只有人才有辦法陪伴我們，身邊的一草一木，桌子椅子等也都有它自己的靈性，當我們能好好善待自己，整理好自己的家，也能感受到從心靈浮現的支持感。最後是生命中發生在你身上的任何事都是有意義的，即便他在某個片刻看起來無意義，但那只是我們尚未把焦點聚焦在他有意義的部分。而且也是因為生命有了死亡，才讓我們的存在有意義，因為靈魂永生，但每一次的生與死，都會經歷不同的面向與學習。你這一世當國王的經歷不一定比當乞丐的豐富，因為靈魂在體驗實相沒有在分好壞，先生之前有個有趣的舉例：如果你連續五百世都含著金湯匙出生，你不會想要體驗一下乞丐的人生。也因著每個人每一世的設定不同，所以不用跟其他人比，我們只要好好認識我們自己就好。

如果要檢視我在學習賽斯時的靈性逃避，Robert（2010/2017）指出**健康的超然，讓人與自己正在經歷的事隔開卻不分開**。當人無法感受全部的痛苦而只願感受部分痛苦時，便無法真正的體現慈悲，所以讓對慈悲的理解停留在認知層次。我想是我一直對於接受先生生病的狀態有困難。那個困難是我難以整合我內在對於先生洗腎後的生活該如何安排。理性上我知道這件事已成既定事實，但在情感層面我一直感覺到抗拒，並感受痛苦。在我想要讓小孩回學校讀書時，我就應該要堅持我的想法，其次是在與先生討論洗腎之後的生活，或許我該毅然決然的去工作，為這個家重新整理新的動力。但在先生的堅持下，我都妥協

了，因而仍舊會在心中感到對先生生病的失落與無奈，同時因為「信念創造實相」，我也為先生的生病而自責，從一開始的相信可以好轉，到一次又一次的失落之後，轉為學者 Garnad, Lingler, Deardirf, DeKosky, Schulz, ReynoldsIII & Dew (2012) 所說的預期性的悲傷。預期性悲傷意指面臨即將到來的失落，照顧者或家人內在的哀悼、因應、計畫與心理社會重組的開始重組。讓小孩回去上學，或者想要去工作都是我對於未來生活的因應方式。書寫至此，其實那時的我也努力做過嘗試了，而也因回南華讀研究所後才理解原來我在先生過世前就已處於預期性的悲傷當中，身為慢性病患者家屬一直要維持一個愉悅的心情真的不容易，但在那個過程之中，我其實盡量讓自己感覺到力量，或許最後先生仍是過世了，但我仍對生命保持信任與逐漸培養自己的能力與撐起這個家。

綜上所述，我覺得生命的意義在於學習與體驗，持續不斷地認識自己的各個面向，包含靈性的部分，然後給予愛與接受愛。



## 第六章 結論與後記

### 第一節 研究結果

賽斯資料是在許添盛醫師的堅持之下，經由近三十年的努力，到最近才開始有越來越多人知曉，當然還有許多其他默默讀賽斯書與推廣之人，最近看早期課 8，仍會覺得有些概念要直接在大眾面前表達是有衝突感的。於是研究者便省思傳遞者珍·羅伯茲為何在生命最後會罹患嚴重的類風濕性關節炎，因為她傳遞的資料在她的年代是相當前衛且易受到批判的，所以她的身體承受了她的害怕與擔心。好友曾跟研究者說寫論文不要把你心中的珍寶拿出來寫，但研究者覺得研究者視為珍寶的東西也應該是經得起檢視的，所以還是鼓起勇氣野人獻曝，同時也是一個與公眾交流的過程，雖然還是很害怕，但研究者學著與害怕同行。在此，回顧本研究之目的與研究問題為：

- 一、接觸賽斯資料前的成長背景、求學背景為何？接觸賽斯資料的原因為何？
- 二、婚後以賽斯資料為哲學實踐的生活事件與意義為何？
- 三、喪偶後以賽斯生死觀走過悲傷歷程的轉化與影響為何？

本章節將依據研究結果給予回應與彙整：

根據第四章與第五章的探討研究，研究者將由公主走下高塔的故事來做比喻，分別為：1.公主在高塔、2.公主與王子在高塔相遇、3.公主走下高塔。研究者曾和偕同研究者有段對話，研究者覺得自己就像是在高塔畫畫的公主，但公主終究需要走下高塔，來與她的子民們同在。

## 1. 公主在高塔：

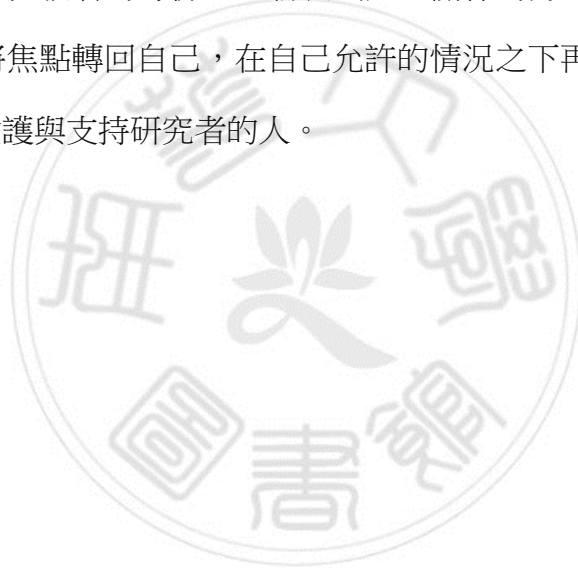
回應問題一的部分為因從小在一個被保護得很好的家庭中長大，雖然經歷了國中的痛苦時期與迷惘的高中時期，研究者對於人的心靈是具有強大的力量在很早便開始相信，那是一種發自內在的信任。而接觸賽斯資料要感謝母親對於安住心靈的追尋，以及先生對於以推廣賽斯資料為己任的堅持。雖然老師曾說接觸賽斯的理由不應只有那麼單純，可是對研究者來說，母親也曾學習過很多回來跟研究者分享，例如：嚴新氣功、妙禪師傅、瑜珈、佛法…，研究者也並無被吸引，或許是因為在賽斯說明了許多深奧的理論之餘，賽斯沒有很多說教與戒律，賽斯的唯一戒律是：「汝不可刻意傷害他人的身體或心靈」，賽斯對於人類來到地球有很大的敬意與尊重，這讓研究者感覺到一種愛與自由。

## 2. 公主與王子在高塔相遇

而關於問題二，研究者與先生的相遇，兩人一起在高塔共同度過一段快樂的人生，或是說，先生讓研究者在婚後仍持續像生活在高塔的公主，雖然研究者不斷透過發生在自己身上的外境再重新回來認識自己的內在狀態。例如：我現在是焦慮的、我現在是喜悅的、我現在是信任的、我現在是逃避的……等，但先生仍舊將研究者保護得很好，我們的生活主要處理我們三人的關係，好像許多其他的事情就自然而然會迎刃而解，但或許這對其他人來說也不是這麼容易的，因為其實要能夠面對「我創造我的實相」原本就不是一件易事，好的事情，我們很容易說這是我創造的，但遇到壞事，就像是喪偶，要如何能一層層的去看到並承認這是我創造的，就需要花費比較大的工夫了，大到可以用一篇論文來書寫。但是當研究者理解遭遇的一切為何創造，就不再感受到自己為實相的受害者，並相信自己能有力量去調整、改變與重新創造，有時候也因為理解了，便坦然接納不用再多做些什麼。這部分要感謝研究者的王子，在之前的生活裡讓研究者有足夠的討論與訓練。

### 3.公主走下高塔

最後是問題三，感謝喪偶，讓研究者經歷了一段時間的空白，也讓研究者重新整理與看見自己。原來研究者可以是一個聰明有自信且有能力的人，這是過去先生還在時研究者比較少有的感受。研究者重新開始建立自己的朋友圈，將過去逃避的事物一一撿起來重新面對，宇宙很慈悲，會讓你一直學習直到你會為止，研究者只要每次進步一點點就好。除此之外研究者也在喪偶歷程感覺到先生對研究者的愛，雖然這樣說好像有點奇怪，但他還在的時候研究者無法接收得到，或許是被當時對於擔心他身體狀況的情緒所屏蔽了。走過這些，研究者開始學習放下拯救者的身份，重新長出建立關係的方式，建立屬於自己的界線，慢慢學習將焦點轉回自己，在自己允許的情況之下再建立連結與給出愛，同時也感謝所有愛護與支持研究者的人。



## 第二節 成為我自己

過去的我總是追隨著別人的背影，然後覺得自己很渺小，但接下來我要開始學習成為我自己，看到自己的夢想，然後去實現；看到自己的脆弱，然後去包容；看到自己的想法，然後去表達。我所景仰的人一直在做這些事，我的先生，許添盛醫師，以及我的指導教授廖俊裕老師與王枝燦老師。過去的我會覺得我的面前好像有很多做大山，我很想像他們一下找出自己的熱情然後去奮鬥，但心中又會覺得很難或害怕。但在先生離開之後，我沒有了依靠，也無處躲藏，無法逃避，所以就好好的面對吧！我想長成我自己會很喜歡自己的樣子。

我的先生在他活著的時候已經跟隨自己的熱情完成很多事，參加學運社團、搞地下電台、為了追女友跑到英國、成為身心靈講師、上街頭講賽斯資料、結婚、離婚、再一次結婚，我想我如果願意花十年的時間，也是可以做到的，只要我慢慢來，逐漸往自己夢想的方向前進，這樣當我在死後與他相遇時，我也可以跟他說我沒有辜負此生。

### 第三節 研究限制與發展

研究限制共分為兩部分，第一部分是本研究主要是用質性研究中的自我敘說研究法，探索賽斯資料學習者如何走過喪偶歷程，只是在走過先生生病到往生的過程，有些突發狀況沒有做紀錄與書寫，所以有些資料無法完整的呈現，也有部分的資料流失，可能造成整個研究的可靠度或嚴謹度是不夠完整的。第二部份是因研究者英文能力並為好到能夠直接閱讀原文版賽斯書，而是閱讀中譯本，當賽斯透過魯柏傳遞賽斯資料時，已強調他不會再透過其他靈媒進行賽斯資料的傳遞，為避免資料傳遞再有偏誤。研究者也因不是直接閱讀原文，透過閱讀中譯本等二手資料以及上課形成對於賽斯資料理解的概念，可能造成某個程度的偏誤。且賽斯資料龐大豐富，對於生死觀有許多不同的論述，在選取資料時也有困難，可能只有抽取到一部分的資料，這是在文獻回顧與理論整理之困難與限制。

在未來發展的部分，在學術部分會建議進行量化研究，將賽斯生死觀對於死亡的態度整理為不同變項再形成問卷，再進行資料的收集與分析，因為賽斯資料牽涉到靈性的部分，且近年來已有靈性的相關問卷，若能將賽斯資料的生死觀整理成問卷，或許能對學術界對於超感官知覺能有更進一步的了解，而不是流於個人的主觀經驗感受。

## 參考文獻

### 中文部分

- 丁思惠（1996）。癌症病逝者其悲傷過程之探究〔未出版之碩士論文〕。東吳大學，台北。
- 方滿珍（2012）。新時代賽斯思想之身心靈整合健康與保健之研究〔未出版之碩士論文〕。輔仁大學，新北。
- 王元彩（2016）。年輕喪偶女性的治喪及悲慟經驗研究——以兩位台灣年輕喪偶女性為例〔未出版之碩士論文〕。南華大學，嘉義。
- 王怡仁（2016）。賽斯速成 100。新北：賽斯文化。
- 王明珠（2007）。新時代賽斯生命觀及其實踐〔未出版之碩士論文〕。玄奘大學，新竹。
- 台中市目睹家暴兒少防治網。2022/5/22。取自  
<http://gs.smartweb.tw/index.php?module=intro&mn=1>
- 伍育英（2010）。基督宗教信仰對女性喪偶者生命意義重構歷程之敘說研究〔未出版之碩士論文〕。台灣師範大學，台北。
- 吳家鳳（2009）。看見台灣真女人：初為單親母親之喪偶經驗〔未出版之碩士論文〕。陽明大學，台北。
- 林美玉（2012）。癌症患者接觸賽斯思想後生命轉化經驗之探討〔未出版之碩士論文〕。南華大學，嘉義。
- 林娉如（2021）。身病心藥醫——癌症患者接受以賽斯心法為基礎的心理諮商之療癒經驗研究〔未出版之碩士論文〕。南華大學，嘉義。
- 林靜縈（2021）。身心靈整體醫學視野：一位家庭醫學科專科醫師的賽斯資料探索之旅〔未出版之碩士論文〕。南華大學，嘉義。
- 紐文英（2017）。質性研究方法與論文寫作。台北：雙葉。

- 許添盛（2020）。**信任生命的動力**。新北：賽斯文化。
- 陳采熏（2012）。**逝者真的已矣？青壯年喪偶者與侍者持續性連結經驗之研究**〔未出版之碩士論文〕。交通大學，新竹。
- 陳增穎（2017）。**預期性悲傷的轉化經驗：以一位孫女對外婆的死亡恐懼為例。諮商與輔導**。(381)，8-11。
- 湯敬全（2009）。**新時代高靈的生命關懷**〔未出版之碩士論文〕。輔仁大學，新北。
- 黃馥珍、卓紋君（2009）。敘說研究的探索從三本敘說分析研究的比較說起。**輔導季刊**，45卷，3，49-46。
- 詹詩儀（2019）。**喪親兒童的失落經驗研究－以國小四～六年級經歷喪親事件的成人為例**〔未出版之碩士論文〕。台灣神學研究學院文學碩士班，台北。
- 廖春滿（2016）。**喪親老年人慢性悲傷與適應歷程敘說研究**〔未出版之碩士論文〕。玄奘大學，新竹市。
- 潘彥安（2015）。**論唐君毅「自我超越」的工夫歷程：以《道德自我之建立》為中心**〔未出版之碩士論文〕。中央大學，桃園。
- 錡嫻如（2005）。**主要照顧者面對親人死亡之焦慮**。〔未出版之碩士論文〕。長庚大學，桃園。
- 羅文珮（2005）。**突發急重症病患重要他人的死亡焦慮～鋼索上的表演～**〔未出版之碩士論文〕。長庚大學，桃園。
- 羅崇誠（2018）。**方格子問賽道**。新北：賽斯文化。
- 蘇益志（2005）。**家庭暴力對目睹兒童身心發展影響之探討**。**諮商與輔導月刊**，236，60-62。

## 英文部分

- Abraham, K. (1927). *Selected papers on psychoanalysis*. London: Hogarth.
- Attig, T. (1996). *How we grieve: Relearning the world*. New York: Oxford University Press.
- Bowlby (1980). Attachment and loss, *sadness and depression: Vol. 3*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds: II. Some principles of psychology. *British Journal of Psychiatry*, 130, 421-431.
- Clandinin, D. J. & Connelly, F. M. (2000). *Narrative inquiry: Experience and story in qualitative research*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Connelly, F. M., & Clandinin, D. J. (1990). Stories of Experience and Narrative Inquiry. *Educational Researcher*, 19(5), 2-14.
- Connelly, M., & Clandinin, J. (1991). Narrative inquiry: Storied Experience. In E. Short (Ed.), *Forms of Curriculum Inquiry*. Albany, NY: SUNY.
- Corr, C. A., Babe, C. M., & Corr, D. M. (2003). *Death and dying, Life and living*. (4th ed.). CA: Thomson.
- Duane P. Schultz & Sydney E. Schultz. (2019)。人格心理學〔危芷芬譯〕。台北：雙葉。(原著出版於2017)
- Ellis, C., & Bochner, A. P. (2000). Autoethnography, personal narrative, reflexivity: Researcher as subject. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *The hand book of qualitative research* (2nd ed., pp. 733-768). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Engel G. L. (1961). Is grief a disease? A challenge for medical research. *Psychosomatic medicine*, 23, 18-22.



- Freud, S (1957). Mourning and melancholia. In J Strachey (Ed. & Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*. Vol14, 237-260. London: Hogarth. (Originally published 1917)
- Garand, L., Lingler, J. H., Deardorf, K. E., DeKosky, S. T., Schulz, R., Reynolds, C. F., 3rd, & Dew, M. A. (2012). Anticipatory grief in new family caregivers of persons with mild cognitive impairment and dementia. *Alzheimer disease and associated disorders*, 26(2), 159–165.
- Hay, L. L. (2004) 。創造生命的奇蹟：影響五千萬人的自我療癒經典〔謝明憲譯〕
- 。台北：天鏡文化。（原著出版於1984）
- Hermans, H. J., Kempen, H. J., & Van Loon, R. J. (1992). The dialogical self: Beyond individualism and rationalism. *American Psychologist*, 47(1), 23–33.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
- Horowitz, M. (2005-2006). Meditating on complicated grief disorder as a diagnosis. *Omega: Journal of Death and Dying*, 52(1), 87–89.
- Kastenbaum, R. (1969). Death and bereavement in the later life. In A. H. Kutscher (ED), *Death and bereavement*, 27-54. Springfield, IL: Thomas.
- Kerby, A. P. (1991). *Narrative and the self*. Bloomington, IN: Indiana University Press.
- Klass, D., Silverman, P. R., & Nickman, S. (Eds.). (1996). *Continuing bonds: New understanding of grief*. Washington, DC: Taylor & Francis.
- Kübler-Ross (1969). *On death and dying*. New York: The Macmillan Company.
- Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R., & Zilber, T. (1998). *Narrative research: Reading analysis, and interpretation* (Vol. 47). Sage.
- Lindemann. E. (1944). The Symptomatology and management of acute geirf. *American*

*Journal of psychiatry*, 101, 141-148.

Lopata, H. Z. (1996). *Current widowhood: Myths and realities*. Sage Publications.

May, R. (2004)。焦慮的意義〔朱侃如譯〕。台北市：立緒。(原著出版於 1977)

Mishler (1986). The analysis of interview-narratives. In. T. R. Sarbin (Ed.) ,

*Narrative psychology*. New York: Praeger.

Neimeyer, R. (1999). Narrative strategies in grief therapy. *Journal of Constructive psychology*, 12, 65-85.

Neimeyer, R. (2000). Searching for the meaning of meaning: Grief therapy and the process of reconstruction. *Death Studies*, 24, 541-558

Neimeyer, R. A. (Ed.). (2001). *Meaning reconstruction & the experience of loss*. American Psychological Association.

Neimeyer, R. A., Braunt, D. V. (1995). Death anxiety. In H. Wass, R. A.

Neimeyer(Eds.), *Dying: Facing the facts* (3rd ed. , pp.49 -88 ). Washington, DC: Taylor & Francis.

Parkers, C. M. (1972). *Bereavement: Studies of grief in adult life*. New York: International Universities Press.

Parkers: C. M. (2001). *Bereavemen: Studies of grief in adult life* (3<sup>rd</sup> ed) . Philadelphia: Taylor & Francis.

Reynold, L., Botha D. (2006). Anticipatory grief: Its nature, impact, and reasons for contradictory findings. *Counselling, Psychotherapy, and Health*, 2(2), 15-26.

Riessman, C. K. (1993). *Narrative analysis*. Newbury Park, CA: SAGE Publishings, Inc.

Roberts, J. (2013)。早期課 I 〔洪志美，張黛眉，梁瑞安等譯〕。新北：賽斯文化。(原著出版於 1997)

Roberts, J. (2010)。個人實相的本質〔王季慶譯〕。新北：賽斯文化。(原著出

版於 1994)

Roberts, J. (2010)。神奇之道〔王季慶譯〕。新北：賽斯文化。(原著出版於 1995)

Roberts, J. (2010)。靈界的訊息〔王季慶譯〕。新北：賽斯文化。(原著出版於 1970)

Roberts, J. (2010)。靈魂永生〔王季慶譯〕。新北：賽斯文化。(原著出版於 1972)

Roberts, J. (2011)。個人與群體事件的本質〔王季慶譯〕。新北：賽斯文化。(原著出版於 1995)

Sarbin, T. R. (1986). The narrative as a root metaphor for psychology. In T. R. Sarbin (Ed.). *Narrative psychology: The storied nature of human conduct* (pp. 3-21). New York, NY: Basic Books.

Silverman, P. R., Nickman, S., & Worden, J. W. (1992). Detachment revisited: the child's reconstruction of a dead parent. *The American journal of orthopsychiatry*, 62(4), 494-503.

Strobe, M. S., & Schut (2001a). Meaning making the dual process model of coping with bereavement. In R. A. Neimeyer (Ed), *Meaning reconstruction and the experience of loss*, 77-73. Washington, DC: American psychological Association.

Strobe, M. S., & Schut (2005). Complicated grief: A conceptual analysis of the field. *Omeg*, 52, 53-70.

Stroebe, M. S. & Schut (1999). The dual process model with coping with bereavement: Rational and description. *Death Studies*, 23, 197-224.

Weisman, A. D. (1972). *On dying and denying*. New York: Aronson.

White, M. and Epston, D. (1990). *Narrative Means to Therapeutic Ends*. W. W. Norton, New York.

Worden, (2011)。悲傷輔導與悲傷治療第三版〔李開閩、林方皓、張玉仕、葛書倫譯〕。台北：心理（原著出版於 2009）。

Wortham (2000) Interactional Positioning and Narrative Self-construction. *Narrative Identity*, 10(1), 157-184.

Yalom, I.D. (2003)。存在心理治療(上)死亡〕易之新譯〕。台北：張老師。（原作 1980a 年出版）

Zaiger, N. (1985-1986). Women and bereavement. *Women and therapy*, 4, 33-43.



## 附錄一

### 訪談大綱

1. 妳可以敘說結婚前和先生的認識過程嗎？
2. 妳和先生的婚姻狀況如何？
3. 先生罹病過世和對妳造成哪些影響？
4. 親職教育上，妳如何看待孩子失去父親的生活或身心反應？
5. 先生過世後，如何適應單親母職的角色？
6. 在妳先生過世後，什麼樣的情境會讓妳想到他？
7. 請問妳有哪些因素（個人特質、和配偶死前的婚姻關係品質、配偶死亡型態）影響妳喪偶後的生活適應？
8. 請問妳接觸賽斯資料的歷程？
9. 賽斯資料在妳喪偶後有什麼影響？
10. 還有沒有什麼剛剛沒問到想說的？