

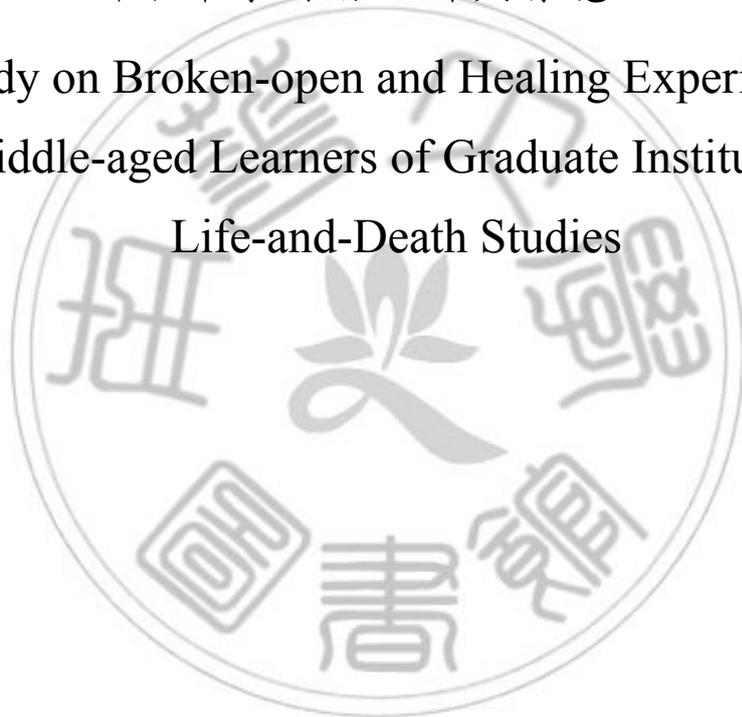
南 華 大 學

生死學系

碩士論文

生死所中年學習者破碎與療癒經驗研究

A Study on Broken-open and Healing Experiences of
Middle-aged Learners of Graduate Institute of
Life-and-Death Studies



研 究 生：郭美祺

指 導 教 授：蔡昌雄 博士

中 華 民 國 102 年 6 月 24 日

謝誌

完成論文的此刻，整個人處於放空狀態，腦中一片空白，該道謝的人太多，卻沒有足夠的篇幅能讓我一一謝過，已故作家陳之藩的《謝天》，化解我的難題，也是我此時此刻最深的感觸：「無論什麼事，得之於人者太多，出之於己者太少。因為需要感謝的人太多了，就感謝天罷。」。因為要感謝的人太多了，就以「天」來代替所有在生死所相遇的有緣人，讓我合十俯首感謝所有有恩於我的祢、您、你、妳。

生死所的學習之旅，是此生的偶然，更是必然。徐志摩中年所寫的《偶然》，最能貼切的詮釋中年的我在生死所學習的心境：「我是天空裡的一片雲，偶爾投影在你的波心—你不必訝異，更無須歡喜—在轉瞬間消滅了蹤影。你我相逢在黑夜的海上，你有你的，我有我的方向；你記得也好，最好你忘掉，在這交會時互放的光亮！」。在中年之海的黑夜裏航行，能在生死所遇見生死相繫的有緣人，是幸運更是因緣和合，三生石上美麗的約定，於此交會生輝，為此我深深感謝所有成就這一切的因緣，緣起不滅，就讓交會時激起的光亮，長存心中永誌不忘。

「讓我與你握別，再輕輕抽出我的手，知道思念從此生根，浮雲白日，山川莊嚴溫柔。讓我與你握別，再輕輕抽出我的手，華年從此停頓，熱淚在心中匯成河流。是那樣萬般無奈的凝視，渡口旁找不到一朵可以相送的花，就把祝福別在襟上吧。而明日，明日又隔天涯。」，揮別生死所的此刻，席慕蓉的《渡口》訴說著我的心情，謹以此詩，獻給所有與我在生死所相遇的祢、您、你、妳，祈願爾後的歲歲年年，平安福慧與你們同在；更祝福你們未來的每時每刻，皆能平安如意，事事吉祥！

郭美祺 謹識

於 2013. 07. 14

中文摘要

本研究以中年學習者生命破碎與療癒經驗為主題，採立意取樣，以生死所中年學習者為研究對象，探討他們在生死所的學習與療癒經驗。研究者以半結構訪談大綱進行深度訪談，採取質性研究之詮釋現象學方法，透過田野參與及觀察，以及深度訪談蒐集文本，予以分析與詮釋，以了解生死所中年學習者中年生命課題及其因應之道、進修學習動機與目的、學習轉化與療癒經驗及其影響。

本研究結果為：(一) 中年學習者的生命課題為關係的斷裂與失落、生命的陷落與破碎與經驗存在的邊界處境。(二) 因應中年生命課題之道為尋求支持的力量，包括：宗教信仰的救贖力量、親友同儕團體的陪伴力量及成長課程的輔助力量。(三) 中年學習者進修的動機是自我再造的召喚；進修的目的在自我成長；進修過程的阻力有外在與內在因素。(四) 世界觀的改變、啟動轉化的療遇學習及師長同儕教學相長是促發中年學習者療癒的核心經驗。(五) 修復關係安頓自我、在生活中實踐所學及從小我歸向大我是中年學習者重新安置生活世界的進路。

本研究結果可做為生死所未來發展規劃、未來研究者、欲療癒自我之中年學習者參考。

關鍵詞：中年、中年危機、靈性、轉化、療癒

The Abstract

The purpose of this study is to explore, in the Department of Life-and-Death Studies, the middle-aged learners' broken-open and healing experiences, and to understand how help these learners that the courses programs and environment of Department can do. For the purpose of this study, the researcher take purposeful sampling method to choose three representational participants as case study, and take qualitative method with a semi-structured interview outline to carry on an in-depth interview. The hermeneutic phenomenological method was used as data analysis approach. The empirical data was collected via participation and fieldwork in field of the Department of Life-and-Death and in-depth interview with middle-aged learners. The empirical data was analyzed and interpreted for finding out the life issues and coping strategies, the learning motivation and goal, the transformation and healing experiences, and the learning influences of middle-aged learners.

The results of this study are comprised: (1)the life issues of the middle-aged learners are the fracture and loss of relationship, life falling apart and broken-down, and experiencing the border situation of existence; (2)the coping strategies of middle-aged life issues are seeking to be supported, those are comprised: the religious beliefs' power of salvation, the accompany power of relatives and friends' group, and the auxiliary power of the development courses; (3)the learning motivation of the middle-aged learner is to be calling to reconstruct himself, while the goal is to grow up himself and the obstacle in learning process include external and internal factors; (4)the transformation of worldview, the key transformation of learning experiences and teacher and learner promoting and enhancing each other while educating facilitated the healing effect of middle-aged learner within learning process; (5) restore relationships to settle down self, practicing what they have learned in life-world and inclining from self to Atman are the approaches that the middle-aged learner replaces their life-world.

The results of this study can be offered for the references of the Department of life-and-death Studies to plan development and programs in future, of researchers in the future, and of the middle-aged learner who wish to be self-healing.

Keyword: middle-aged, midlife crisis, spirituality, transformation, healing

目 錄

謝誌	i
中文摘要.....	ii
英文摘要.....	iii
目次	iv
第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究目的	7
第三節 研究問題	7
第四節 研究範圍	7
第五節 名詞界定	7
第二章 文獻回顧.....	11
第一節 中年轉變研究.....	11
第二節 中年危機	19
第三節 生命的意義.....	23
第四節 靈性與宗教需求	29
第五節 存在議題	35
第六節 轉化與療癒	41
第三章 研究方法.....	48
第一節 研究方法的選擇	48
第二節 詮釋現象學研究取向.....	51
第三節 研究參與者與研究工具.....	54
第四節 研究程序與資料分析.....	61
第五節 研究倫理及研究嚴謹度.....	68
第四章 破碎的生活世界.....	69
第一節 破－關係的斷裂與失落.....	69
第二節 碎－生命破碎的磨難.....	80

第三節 存在邊境處境的現身.....	94
第四節 破碎生命的支持力量.....	110
第五章 生活世界的修補與安頓.....	121
第一節 修補生活世界的抉擇.....	121
第二節 療—破碎生命的療遇經驗.....	131
第三節 癒—破碎生命的轉化療癒經驗.....	147
第四節 生活世界的重新安置.....	167
第六章 研究結論、建議與反思.....	177
第一節 研究結論.....	177
第二節 研究限制與建議.....	182
第三節 研究者反思.....	185
參考文獻.....	190
附錄一 訪談同意書.....	201
附錄二 訪談大綱.....	202
附錄三 訪談紀錄表.....	203
附錄四 文本分析舉隅.....	204
圖目次	
圖 1 生命週期發展階段圖.....	14
圖 2 研究流程.....	63
圖 3 文本詮釋現象分析四層次.....	66
圖 4 心理治療／能量歷程—曲線圖.....	152
表目次	
表 1 靈性與心理學的隱喻.....	45
表 2 研究參與者基本資料表.....	55
表 3 研究參與者中年生命重大課及修課資料表.....	56

第一章 緒論

煩憂是一個不可見的／天才的雕刻家。每個黃昏，他來了。

他用一柄無形的鑿子，把我的額紋鑿得更深一些，又給添上了許多新的。

於是我日漸老去，而他的藝術品日漸完成。

◎雕刻家～紀弦

人有悲歡離合，月有陰晴圓缺，歷經半生滄桑的中年人，就如詩人紀弦的《雕刻家》所描繪的藝術品，在歲月的洗練中日趨圓融。本研究以生死所中年學習者為研究對象，期望透過此研究了解年華日漸老去的中年學習者，進入生死所學習的動機與目的、學習轉化與療癒經驗及此學習之旅對他們個人的影響。本章共分五節，第一節說明研究背景與動機，第二節陳述研究目的，第三節說明研究問題，第四節說明研究範圍與限制，第五節則界定本研究主要關鍵字之意義。以下將分別說明前述五個節次之內涵。

第一節 研究背景與動機

本節將從「中年的惶與徨」、「生死所的獨特性」、「個人的生命經驗」與「同儕的生命經驗」說明研究者進行此研究的背景與動機。

壹、中年的惶與徨

中年就像狄更斯在《雙城記》驚天動地的開場白，是最好、也是最壞的年代；是充滿光明、也是黑暗陰影充斥的年代；可以是百花盛放、草木欣欣向榮的暖春，也可以是孤絕無援、寒風蕭瑟的寒冬。孔子說：「四十而不惑」，所謂的不惑不是對人生不再感到疑惑，而是指遇到事情能明辨是非而不疑惑。站在「中年」的轉捩點，昔日的年少輕狂歷歷在目，但早生的華髮，眼角的魚尾紋卻逼迫中年人面對青春不再的事實，「一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰」的現實感從未在生命中如此這般的真實，於是開始認真對待自己，用心生活。在生命的天秤上，中年就像是阿基米德的中心支點，是支撐與連結內在世界與外在世界的橋樑。

心理學家 Erikson (1950) 將人生分為八大階段，每個階段的跨越都是一次危機之旅，中年危機是其中最大的危機，因人際關係、自我觀察、內外自省於此時期都是轉捩點。然而 Erikson 所謂的危機並非災難，而是一種內在改變的衝動，一種朝心靈領域或靈性改變的暗示。作家 Gail Sheehy 在《Passages》一書中，以龍蝦來形容人的成長。被硬殼保護的龍蝦，由內向外生長時，必須脫去厚重的外殼，人由一個階段過渡到另一個階段的成長歷程亦復如此，我們必須除去保護自己的組織結構才能成長，短時間內或許會變得脆弱而容易受傷，但在蛻變的過程中，我們會像新萌的枝芽堅強而有活力，增強自我成長的潛在力量（蕭德蘭譯，1997）。中年時期也是客觀自我、主觀自我及理想自我交鋒的戰場，找出三者的衝突點與平衡點，才能跨越進入整合自我的階段。「統整」更是中年的重要課題，中年之前專注在工作、人際關係、家庭等面向而分崩離析的自我，到中年應回歸一體，所以中年是採取立場與決定態度的時刻，雖然危機重重，但危機也包含機會，意即中年仍然有機會可以有所作為，仍然可以懷抱夢想，仍未對現實生活全面妥協，但此時的機會可能是最後的機會，稍縱即逝的迫切感，迫使中年人不得不正視它的存在，奮力一搏。

人到中年會開始向內在探求生命的意義，但內心的空虛與關係的疏離，讓他們找不到值得奉獻生命的理由，惟有追求眼前可見的利益與快樂填滿空虛的心靈。但外在的利益與快樂，無法滿足人對生命意義的渴望，因而引發更多的不滿、挫折與焦慮，內心的空虛帶來更多的不安。站在人生分水嶺的中年人，面臨失去生活目標、懸浮空虛的生命處境，讓人不知何去何從。但若重新自我評價，則能帶給中年人正向的激勵，所以中年也可能是人生再次盛放、再次成長的時期；價值觀和人生優先次序的重整，更是生命再次綻放，創造生命新契機的轉變。

人生的再建構是中年的希望工程，而成長就是希望之所在，若能順利完成，中年人將能了解人生就是 *as it is*，而不是 *as it should be*。覺察生命的有限性和死亡的必然性，會喚醒個人的存在意識，追尋人生的意義，了解自己才是生命的關鍵所在。人生是一連串喚醒、自覺、自省、自我調適、自我接納的過程，自我覺察是中年人面對這些人生問題最重要的態度，如何經由深刻的生命反思成就中年的自我覺察之道，是中年人無法迴避的課題，也是能否順利過渡到老年期的關鍵。

貳、生死所的獨特性

西方國家在「死亡學」(Thanatology)的研究與「死亡教育」(Death Education)的推動，已有超過四十年以上的歷史，反觀國內在這方面的進展卻瞠乎其後。已故知名學者傅偉勳教授有鑑於此，擘畫設立生死學系所，提供對生死議題有興趣或有意朝此方向發展之人進修的管道，成為國內首創學術創新領域科系的先例。肩負承先啟後、繼往開來使命的生死學系所，以「進行生死學的學理探究，建立現代的生死哲理體系；召集各行業之實務、經營、規劃、管理人才，提昇專業服務水準，培養生死關懷及生死服務事業之相關知能；促進本土生死社會系統、生死禮俗及文化的人文關懷，提昇國人之生命品質與死亡尊嚴。」為教育目標，著重在如何結合本土社會人文關懷，回應社會對生死學研究及生死相關課題探討之強烈需求，以及落實提昇生死相關事業服務水準之目的，由此目標可看出生死所對推動國內生死教育與建構生死學理論的企圖與雄心。

生死所成立至今，入學人數已逾 500 人（以每年招收一般生 15 名，在職生 30 名估算），計產出 442 篇碩士論文（資料統計至 2013 年 6 月 8 日）。以在職專班學習者之職業背景分析，大約是醫護體系、諮商體系及其他領域各占三分之一，年齡層以 35 至 45 歲之中年人為主（以 98、99 學年入學者為分析對象），這些中年學習者在各自的領域多屬中堅分子，具有一定的影響力，他們不僅將生死所所學應用到工作場域與個人生活，更透過網路發揮無遠弗屆的影響力。畢業校友或學生在臉書（facebook）成立網路社群，將他們在生死所學得之知識與技巧，以及對生死議題的看法，運用網路傳播，與閱聽者分享。閱讀這些網路分享的文章、心得，確實會讓人對生死所產生好奇，學術殿堂嚴肅、冰冷的刻板印象，與生死所系友、學生的文章內容所流露的人文關懷意象，呈現兩極化的反差，不禁令人對生死所究竟是一個怎樣的系所感到好奇，生死所的學習經驗，以及生死所對學習者個人的成長究竟有哪些影響，都是值得一探究竟的現象。

追名逐利，心靈空虛的現代人，在功成名就或覺察生命的必朽之後，開始渴求心靈的平靜與祥和，坊間林立的心靈成長團體、各式各樣標榜提升靈性成長的工作坊與療癒系列課程，即是此一發展趨勢的產品。而以建構現代生死學學術理論體系為主要目的之生死所，除建構生死學學術理論基礎外，對懷抱生命熱忱、探索人生

終極目的的學習者而言，生死所能為這些學習者帶來哪些生死智慧與啟發？相較於坊間林立的心靈成長團體、各種提升靈性成長的工作坊所能提供的安定心靈作用，生死所能否成為中年學習者涵泳心靈的學習成長環境，做為學習者自我成長的根據地，更是個有待探究的現象。

參、個人的生命經驗

站在人生中站的十字路口，研究者也是「抗拒死亡俱樂部」的一員，明知人終會有一死，卻仍採取駝鳥的心態漠視死亡的存在，就像托爾斯泰筆下的伊凡·伊里奇一樣，認為死亡是他者的事，而將死亡封存在自身生命經驗之外。但手足的英年早逝，摧毀研究者對死亡幽微的幻想，直接與死亡照面的經驗，讓研究者無法再欺騙自己，看似美麗的人生背後，死亡如影隨形，無人能躲得過！

未曾學習如何面對死亡，驟然面對親人的死亡，重大的失落與哀傷讓人難以「放下」，即使已經邁入中年，對人生也有一定的體驗，也無法坦然面對死亡，無助、慌亂、手足無措、無以名之的種種情緒讓人無所適從。研究者與親人死亡照面的親身經驗，恰如幾米（2008）在《故事的開始》這本書中所說的：「曾經我以為，死亡只會漸漸逼近，人生總有足夠的時間可以慢慢安排。不料，它猶如電燈的開關，輕輕一按，生命就瞬間陷入了黑暗。」，親眼目睹手足的心跳在眼前劃上休止符，死亡現前的那一剎那，研究者的世界就如幾米所言，瞬間陷落在黑暗之中。

變動是人生的常態，但在變動的過程中，藏有許多學習與改變的機會。只要自己能改變並且從變動中學習，接受變動的結果並且投注心力，就能在變動的過程中找到事件的意義。遭遇重要他人死亡的生命轉折，研究者心中的悲傷無法言說，不僅自我認同與價值觀遭受變故衝擊，更需應付隨之而來的許多改變，包括角色、家庭關係、生活環境、人際關係脈絡等等的改變，以及社會期望與他人看待喪親者的眼光…等等，這種種的改變讓研究者遭遇與過去的觀點及實際生活迥異的困境。中年遭遇失落重要他人的悲傷經歷與人生陷落的困頓，讓研究者經歷情緒的痛苦與質疑人生的過程，所謂「未曾長夜痛哭者，不足語人生」，這樣的生命經驗促發研究者尋求自我改變與追尋生命意義的動機。

陳嘉陽（2003）曾指出：「人與自己的關係，唯有在生老病死的當口，才顯得

真切」，歷經喪親傷慟與職場官非的身心折磨，終能體會如果人降生於世有其目的，則痛苦與死亡也必有其目的，但要靠每個人自己去尋求答案，正如Frankl所說（趙可式、沈錦惠譯，1995）：「活著便是受苦，要活下去，便要由痛苦中找出意義。」。美國死亡學開拓者之一、著名的精神醫學專家Kübler Ross（1969）也指出，生命的結束並不像其他事情一樣能讓我們容易接受，如果以忽視的態度面對死亡，死亡所引發的問題將會充斥在我們的生活當中。Frankl在《活出意義來—從集中營說到存在主義》一書中也曾提到，人因為尋求意義與價值，可能會引起內在的緊張而非內在的平衡，但這種緊張是心理健康所不可缺少的先決條件。這世界上並沒有什麼東西能幫助人在最壞的情況中還能活下去，除非人能體認到他的生命有意義（趙可式、沈錦惠譯，1995）。尼采充滿智慧的名言「參透『為何』，才能迎接『任何』。」（He who has a “why” to live for can bear almost any “how”.）（趙可式、沈錦惠譯，1995）這句話，一語道破人惟有正視死亡，才有超克死亡恐懼的可能。與親人死亡照面的景象，在研究者心中留下無法抹滅的烙印，衝擊之大不言可喻。面對生命的無常，孫效智教授（2004）提出的人生三問：「我為什麼活著？我該怎麼活著？我又如何能活出該活出的生命？」開始在研究者心中發酵，追尋生命意義的動機與追求自我心靈成長的渴求自然湧現。

為了更了解生命的「所為何來」，更清楚生命存在的本然面貌，以及面對死亡這個不可承受之重的挑戰時，自我能對生命意義有更深入的覺察與理解，研究者進入生死所，期待能從學習中開拓個人對生死議題的視野，更清楚的認知人生的意義，累積生命智慧，促進靈性的成長。

肆、同儕的生命經驗

在生死所進修的同儕，除少部分是因現實考量而進修外，多數同儕笑容的背後，都有一段屬於自己的生命故事，或辛酸滿腹，或悲傷難抑，亦或是長期忍受身心折磨，導致身心失調，他們所經歷的種種人生境遇，悲歡離合，宛如一首又一首人生的滄桑史詩，令人動容。在入學的導生座談中，導師曾以「為什麼就讀生死所？」及「未來的研究方向」為主題，請同學分享各自的看法與經驗，因而發現許多人都是因為曾經或正面臨人生的困境而進入生死所，企圖透過學習尋求生命的答案，或

尋求解開生命之惑的鑰匙，研究的方向大都與自身的生命議題相關，這些人的年齡多數處於所謂的中年時期（35歲-55歲），研究者因同儕的生命經驗，再次觸碰深藏內心深處、不願碰觸的心靈傷痕，已經結痂的傷痕因碰觸再度淌血，對生命的叩問再次浮現。研究者不禁尋思：能在生死所學到什麼？生死所的學習能找到解開人生奧秘之鑰嗎？這些和研究者處在類似生命困局，「同病相憐」的同儕們，抱著希望而來，能否「滿載而歸」呢？亦或像鄭愁予的詩句所形容的，「我達達的馬蹄是美麗的錯誤」，到頭來一無所獲呢？

對於中年在職進修者而言，也許是因為自身的問題讓他們不得不正視所謂的「中年危機」，也許是因為進入中年轉換期，對生命突然有所覺察，真正體會到無聲無息的生命流逝，對餘生心生恐懼與懷疑，對自我認同和自我觀念產生變化，以致惶惶不安，有些甚至引發失眠、身心不適、焦慮、恐慌、對人生失去希望、害怕面對未來等身心問題，這種在中年時期因生活型態改變、工作轉換或沮喪等所產生的心理、生理困擾，使中年人不得不開始反思生命與重新評估，如何自我調適與因應，將「中年危機」轉為「轉機」，順利渡過中年轉換期的心理危機，誠實面對真實的自己，重新審視自己的價值觀並調整人生努力的目標。中年人必須戒慎恐懼、如履薄冰、小心翼翼才能安全跨越中年的人生鴻溝，成功的跨越可以期待老年有豐碩的果實可以收成，若無法順利跨越，則很難期待能擁有美好的老年生活。

此外，從生死所歷屆畢業生研究論文的主題中不難發現，研究主題與個人議題有關者不少，撰寫論文彷彿變成自我療癒的一種方式。由此可見就讀生死所的人，不論是已畢業或仍在就學中，不論其學經歷、背景為何，都想透過生死所的學習，回答自己對生命的質問，進而尋獲生命的意義。對生死所的畢業校友或在學的學習者而言，學習生死智慧與尋求生命意義，促進個人靈性成長，是生死所學習者外顯或內隱的主要動機，但至今尚無以生死所學習經驗為探討標的之研究，本研究以生死所中年學習者之學習經驗為研究標的進行探究，應是具有研究意義與價值的主題。

第二節 研究目的

基於前述研究背景與動機，本研究主要目的為：

1. 探討生死所中年學習者生命課題及其因應之道。
2. 探討生死所中年學習者進修動機、目的與阻礙。
3. 探討生死所中年學習者學習轉化與療癒經驗及其影響。
4. 研究結果可提供生死所、生死所中年學習者或其他有類似處境的中年人參考，了解置身中年處境可能面臨的衝擊而能妥善回應。

第三節 研究問題

依據上述研究目的，本研究擬探討之問題如下：

1. 生死所中年學習者之生命課題及其因應之道為何？
2. 生死所中年學習者進修之動機、目的與阻礙為何？
3. 生死所中年學習者學習轉化與療癒經驗及其影響為何？

第四節 研究範圍

本研究以生死所為研究場域，以年齡介於40至55歲之中年學習者為研究對象，採立意取樣，透過課堂觀察與私下討論方式，擇定本身帶有個人議題或自主性鮮明之學習者為準研究對象，經徵詢當事人意願後，共有六位同儕簽妥訪談同意書，成為本研究之訪談對象，經第一次訪談後，再就研究參與者之生命經歷及個人狀況，擇定三位生命陷落經驗特殊與成長歷程相似之學習者，做為正式研究對象。

第五節 名詞界定

壹、中年（middle-aged）

有關中年的年齡界定學界看法不一，沒有一致的標準。Jung（1933）提出中年成熟期的年齡介於40歲至60歲之間；Erikson（1950）的人生八大階段理論，主張

中年期的年齡約介於 41 歲至 60 歲之間；Gould（1972）則將中年界定為 35 歲至 43 歲的成年期，以及 43 歲至 50 歲的中年轉換期；Levinson（1978）的成人發展理論則將 40 歲至 45 歲稱之為中年轉換期，45 歲至 60 歲為中年期；Lachman & James（1997）則指出最普遍的中年概念始於 30 歲，終於 60 歲至 65 歲；美國麥克阿瑟基金會的中年發展研究，則將中年定義為 30 歲至 70 歲之間，以 40 歲至 60 歲為其核心（Lachman，2001）。綜合以上研究對中年的定義，考量本研究立意取樣之對象及研究參與者之年齡，研究者採取 Jung 的中年成熟期觀點及美國麥克阿瑟基金會的中年核心定義，將中年年齡界定在 40 歲至 60 歲之間。

貳、中年危機（midlife crisis）

中年危機由 Jung（1933）首先提出，Jung 進入中年階段面臨與 Freud 師徒情誼決裂，必須尋求「轉變」的危機，直到 50 歲左右才解決自身的危機，顯見中年危機是一段長期抗戰的過程；Ciernia（1985）認為，人在中年時期會經歷困惑，導致態度和價值的改變，或是人格和行為的改變；Neugarten 則認為，中年危機是生命規律進展時，受到非預期事件干擾才有可能發生（Lachamn，2001）。但 Lachman 和 James（1997）的研究也指出，Erikson 使用危機這個名詞，和災禍或不幸事件無關，而是與過渡期、轉捩點有關，是人必須有所變動時一個很重要的發展（development）時機。Jung（1933）認為中年危機的出現，是因為奮鬥的目標已經達成，心靈失去目標，生活因而變得僵化、盲目，一方面要維護自己的理想，一方面又發現容顏已老，陷入苦惱與矛盾之中。他認為人在中年之後，應該放棄青年時期外傾的目標，朝向內部的主觀世界體驗心理活動。研究者認同此一觀點，因此將「中年危機」定義為「當中年人舊有的價值觀剝落，人生的目標與夢想不再值得努力以赴，期望與現實相抵觸，內心深處出現深刻的孤單，開始思考：我是誰？我將往何處去？開始尋找內心深處自我的時刻。」。

參、靈性（spirituality）

學者對靈性的觀點眾說紛紜，無一致的定論。Frankl（1967）認為靈性的內涵是在靈性的向度中，含有「自由」與「責任」的元素，使人可以超越生理和心理的

層次，因人有意志的自由，求意義的意志進而實現生命的意義。Watson (1985) 對靈性的定義是靈是人的本質，是一種內在的力量或能量，促使人擁有高度的自我覺醒和意識，使人達成自我超越。國內安寧療護之母趙可式教授 (2003a, 2003b) 整合西方學者對靈性的看法，提出靈性是表現在人與自己、與他人、與天 (神)、與自然、環境的關係性與共融之中。她認為靈性可分為如下四個向度 (李慧菁, 2004)：

1. 在人與天 (神) 之間，包含感恩、懺悔、和好、愛、真、善、志、價值觀、宇宙觀、認、順服。
2. 在人與他人之間，包含認識別人、同感、愛、和好。
3. 在人與自然、環境之間，包含愛、和好、美。
4. 在人與自己之間，包含認識自己、紀律自己、超越自己、創造力、自由、愛、和好。

本研究依據上述學者對靈性的定義，採用趙可式教授所歸納的靈性觀點，將靈性視為是一個不斷自我超越的過程，一種尋求生命意義與價值的意志，一種可讓人獲得內在平靜與和諧，表現在自己與天、與神、與大自然及他人之間共融的關係之中，以靈性為個人生命坐標定位。

肆、轉化 (transformation)

轉化 (transformation) 一詞的「trans」出自拉丁文，具有「跨越」與「超越」之意；「formation」則是形成物。Jung 的鍊金術、William James 的「從不完整、失功能的狀態到變成一個完整存有的狀態」、John Hick 的「以自我為中心，到以神為中心或是以真實為中心」、Peters 的「從一種普通、不完整的生活，進入到一種神聖的存有狀態」(Peters, 2008)、Murray Stein (1998) 的「使人們得以成為他們更深刻、更完整的自己，成為他們始終具有潛力成為的樣子，將與生俱來的自性實現至最大可能」(陳世勳、伍如婷等譯, 2012)，都是對轉化的詮釋。本研究依據前述學者的定義，將轉化定義為「是個體化的歷程，也是心靈轉變的過程，即人透過某種機制，歷經某些挑戰之後，釋放內在潛藏的壓抑，進入更高的意識層次，成為一個完整的生命型態。」。

伍、療癒（healing）

《張氏心理學辭典》對 heal 的定義為「痊癒」，指「身體或心理疾病經過治療後恢復健康的身心狀況。」（張春興，2006）；Kabat-Zinn 主張療癒（healing）是在較深的生命層次中轉化身心（李孟浩譯，1998）；療癒是受傷或創傷後的自然反應過程，「療癒」的字面意義即「成為完整」，Jung（1933，1985）認為完整包含靈性面向，此面向乃是療癒核心（Walsh，2009）。依據前述定義，本研究將療癒定義為「在療癒過程中，轉化與療癒交互作用，轉化是療癒的過程，療癒則為轉化的結果。個體因學習促發心靈轉化，深入內在核心找到原初的自己，接受自己本然的面貌，使生命趨於完整。」。



第二章 文獻回顧

本研究在探討生死所中年學習者生命破碎與陷落經驗，了解中年學習者進修的動機與學習轉化療癒經驗，以及在生死所學習所產生的影響。研究者針對研究主題思索、歸納相關文獻資料後，以六個節次回顧整理相關文獻。第一節「中年轉變研究」說明中年轉變的相關理論及促使中年成長的因素；第二節「中年危機」概述中年危機的成因；第三節「生命的意義」闡明人到中年所面臨的生命意義議題；第四節論述「靈性與宗教需求」在中年階段的重要性；第五節「存在議題」析論中年可能面臨的存在議題；第六節以「轉化與療癒」相關理論為探討重點，說明中年學習的轉化與療癒。各節文獻回顧內容分述如次。

第一節 中年轉變研究

人生的每個階段都有獨特的發展任務（Erikson，1982；Levinson，1978；Bee，1996）。隨著社會的變遷與科技文明的進步，人類的壽命不斷延長，高齡成為人生常態，為老年生活建立基礎的中年因而變成人生重要的轉折期。因此，中年可說是個調適、轉變期，也是再適應時期；是平衡與不平衡的時期，也是危險但仍在發展的時期（蔡素妙、吳嘉瑜，2004）。此階段面臨各種社會角色功能、生理機能退化的衝擊，衝擊所造成的改變、衝突與失落，導致中年人的自我概念、個人圖像、生存目標與生命意義等皆遭遇挑戰，中年成為後半生發展的關鍵時期。

人生是自我不斷學習成長的過程，中年的再學習讓中年人得以肯定自我、超越自我，進而創造自我，尤其是在經歷生命重大失落之後，再學習變成自我成長的唯一途徑。因此，將中年時期所經歷的人生危機轉為成長的契機，藉助中年圓熟的智慧及經驗的優勢，培養人生的洞見，覺知生命的本質，為老年生活奠定穩固的基礎，是中年最重要的任務。

壹、Jung 的中年轉變

Jung 雖深受 Freud 精神分析理論人格發展模式的影響，但他在中年所經歷的心理危機，促使他投入比 Freud 更多的心力研究成人發展。依據 Jung 的觀點，人的生

命歷程可分為四個階段，即兒童期、青年期、中年期和老年期。他認為心靈的潛意識運作過程，兒童是由本能所引導，青年人和中年人則大都是由意志，也就是意識過程所引導。但在老年，尤其是在老年晚期，則會給予潛意識更多的空間，過於理智的生命或缺乏生活經驗的人往往會發生心理問題。中年時期憂鬱症和神經質反應增加的原因，或許是源自於壓抑非理性與情緒衝動的同時，給予理性過多的空間所致。當中年時期僵化的人格面具（*persona*）令人無法忍受時，渴望改變的狂熱情緒會讓中年人出現危機。

Jung 的人格發展理論將自我發展分為兩個階段。第一階段是「發展自我」時期，主要是連結個人與外在現實環境，通常到 40 歲左右才能發展完成。他主張人不只是被過去的事件所塑造，人也能超越過去的影響而成長。某些個人的本質終身持續不斷成長發展，且會朝向均衡、完整的方向發展。而 40 歲以後至老年的第二階段為「個體化」歷程，其目標在自我實現，自我實現是以未來為導向，而達成個體化（*achieving individuation*），也就是人格意識與潛意識層面之和諧統整，則是個體化最重要的目的。此時期主要的發展方向為向內自省，透過平衡或整合人格中互相衝突的部分而使真實自我浮現。因此，Jung 認為中年人應先除去引導前半生的價值觀與行為，才有可能與自己的潛意識進行面質。個體所面臨的中年期任務，比較不受理性思考左右，而是受到較多潛意識力量的影響，因此需將它們整合到意識層面來（Schultz & Schultz, 1998）。在中年期的發展過程中，個人必須有足夠的力量與基本的調適技巧，才有可能接受或整合人格中最原始與最基本的層面。在這個階段若發展順利，將有助於個人的自我實現，若發展不順利，則會因挫折感而產生危機。

Jung 建立的後半生發展新模式，突顯中年危機的重要性。他將中年階段稱之為「個體化」歷程，個體不再強調外在的活動，而是朝向內在發展自我。「個體化」是一個讓個人變得更完整、更接近真實自我的過程。個人如果能注意內在的願望與衝突，則中年有可能會發生改變與轉變，結果將使生命變得更加多元化，同時更向「全人」方向發展。中年時期同時也是一個「去假象化」（*de-illusionment*）時期。此階段個體不得不承認，早期的生命架構並非完全依照實際的目的建構，珍視的關係或活動到頭來也未必會獲得應有的回饋，想做的事也未必能按照自己的願望進行。中年時期若想實現新夢想、改變生命道路、發展新興趣、建立新友誼和愛情關係，仍為時未晚；但如果控制現在的生活結構不做改變，或放棄改變的希望，生命的後半

段旅程將會有停滯不進或是退化的危險。

貳、Erikson 的發展理論

Erikson(1963)的發展理論強調個人的心性發展與心理社會發展是同時發生的，他認為社會心理因素對個人兒童期以後的發展有重大影響。我們在生命中的每一個階段，所要面對的發展任務是建立自己與所處社會的均衡關係。Erikson 的心理社會發展八階段論，完整描述生命各階段的發展情形，各階段都有其必須解決的特定危機，危機是生命的轉捩點，順利克服危機會更成熟，遭遇阻礙則會退化停滯。在這些轉捩點上，如果不能順利完成發展任務，就會因無法解決衝突困擾而失敗，每個發展階段選擇的結果就是生命發展的歷程。

Erikson (1963) 將成人期分為成年早期、中年期與老年期三個階段。對個人而言，中年期是最富創造力與最富生產力的生命階段，但也是「現實我」與「理想我」差異最大的痛苦時期。在這個階段，「生產」與「停滯」(generativity vs stagnation) 之間的危機感，是中年期仍能持續不斷成長的刺激力量。Erikson 認為中年的主要議題是「生產」(generativity)，目標在孕育與指導下一代，焦點在自己的家庭，但也可以將關懷面和興趣擴及個人所生活的社會。若是「停滯」(stagnation) 則會使個體沈溺於現狀 (Erikson, 1968)。生命最後階段的任務是要達到「自我統合」(ego integrity) 的目標，中年階段的發展如果停滯，將會影響老年階段整合任務的完成。

Erikson 心理社會發展階段所謂的危機 (crisis)，意指挑戰或轉捩點，也是發展的動力。當個體面臨發展危機時，在身心和諧與破裂的環境之間必有衝突存在，前進與成長或停滯與退化，是個體解決衝突的基本途徑。當衝突以正面的方式解決，個體就能達到更新且質地不同的發展階段，而經驗正向與負向情緒的經驗，則是促使個人成長的必要條件。

參、Levinson 中年轉變研究

Levinson et al. (1978) 將生命週期分為四季，每個週期的穩定期約持續 6 至 8 年，各週期之間的轉換期則為 4 至 5 年，其生命週期分別為：兒童期和青少年期(0-22 歲)、成年早期(17-45 歲)、中年期(40-65 歲)及成人後期(60 歲以上)，每一個時期約為 25 年，各發展階段圖示如下：

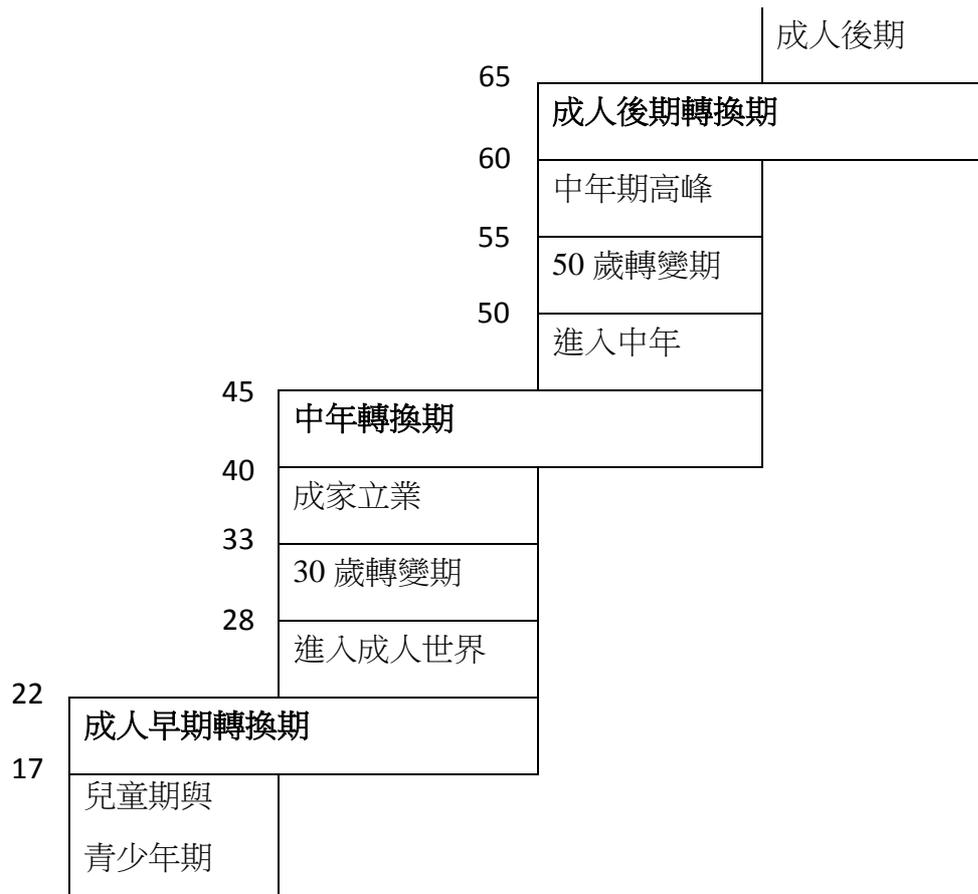


圖 1 生命週期發展階段圖

(譯自 Normative Developmental Models of Aging, 2004, 研究者譯)

Levinson et al. (1978) 認為成人期生命多處於轉變狀態，但轉變期的關鍵是中年階段，這個階段主要的任務有三，一是回顧及評估過去的人生經驗（工作經驗、與家人、朋友、同儕的關係、自我價值等等），接受結果；二是對年輕／老化 (youth / old)、破壞／創造 (destruction / creation)、男性化／女性化 (masculinity / femininity) 以及依附／分離 (attachment / separateness) 等四個在生命中共同存在，卻又互相矛盾的議題，與自我達成妥協並予以解決。這四個議題在中年階段的急迫感前所未見。最後一個任務是調整工作結構，考慮後半生將如何生活，做為修正個人生活目標與職業生涯的參考。中年轉換期是分離、減少工作負擔的時刻，也是關心重要任務，減少參與外部世界，轉向內在思考的關鍵時刻。進入成年後期之後，不論男性或女性，都將趨向智慧圓熟，更能接納自我，生活平靜，不再以工作為生活重心，更注重身體健康，性別角色更趨向兩性化。

肆、中年學習成長研究

White (1966) 的研究指出，成年期有五種主要成長趨勢：（一）自我認同的穩定；（二）個人關係的解脫；（三）興趣的深化；（四）人性化的價值觀；以及（五）關懷面的拓寬。由這五種成長趨勢可看出成人在此時期已經開始擺脫自我，置身於有意義的社會關係中。第五項「關懷面的拓寬」是指成人已經可以超越自我中心，能對他人的幸福或某些事情給予深刻的關注，個人的生命意義與關心的對象福祉一致。O'Leary & Ickovics (1995) 的研究指出，個人面對災難後可能導致四種結果：其一是個人的功能持續惡化，使人陷於困境；其二是個人存活下來，但是他的某些功能有所缺損；其三為個人回復災難前的功能，此種回復可能快速，或是漸漸地恢復；最後則是個人不僅回復原先的功能，並且更成熟(許文耀、吳英璋, 2000)。由此研究結果可知，災難或困境可能會使人受傷退化，但也有可能產生更好的學習，端視個體如何發展出有效的因應調適策略。Miller & Omargu (1998) 主張，失落是一種生活轉變，在轉變之中當事人會失去某些原本擁有的事物，但也從中獲得成長，變得更加成熟，因此他們認為「恢復／回到失落前的狀態」並非處理失落的終點，而應該放在個人在經歷生活變動後，是否能重新調整、重新適應變化後的人生，這才是解決失落最重要的關鍵(鍾瀨鋌, 2007)。

Jarvis (1987) 認為個體可以從生活的經驗中學習，但學習過程不是直接了當，而是從複雜而互相衝突的情況中學習。學習不只是發生在正式教育的結構中，也可能會發生在日常生活非正式及偶發的經驗中(Marsick & Watkins, 1994)。Enyert & Burman (1999) 的研究發現，經歷特殊生活事件的經驗，能提供當事人經驗意義和轉化災難的機會。許多成人在成年期都曾面臨親人死亡或生命困頓的經驗，這種生命危機及死亡遭逢的經歷，激發內在最深層的不安與恐懼，但同時也建構超越苦難生命經驗的契機，提供受苦者學習與轉化的機會(鍾瀨鋌, 2007)。

成人在生活經驗中所產生的學習動機以及學習改變和成長過程，可從成人發展模式觀點探究，以下將從生命經驗與生活轉變、成人學習兩個面向，說明成人學習成長的經驗與歷程。

一、生命經驗與生活轉變

Aslanian & Brickell (1980) 認為，成年人學習多數是為了應付生活中的改變，且成人學習與促發事件有關（楊惠君譯，2004）。Merriam & Clark (1992) 的研究發現，學習的根源來自個人生命與生活的相關問題；研究也發現這些生命事件引發變遷的時期與學習之間有一定的對應關係；在逆境中發生的有意義學習比較有可能帶來轉化。個體越是感覺難以應付的變遷，促成有意義學習的可能性也越高，尤其是可能改變個體對自己與世界的看法（Merriam, 2004）。但生活的變遷與生命事件未必都能讓人產生正向的學習，Merriam, Mott & Lee (1996) 的研究就發現，人生經驗中的學習，也有可能造成「退化、阻礙成長的結果」。他們發現受訪者面臨的轉變和生命事件的挑戰，如果對受訪者造成太大的威脅，或者令他們覺得受傷害時，這些受訪者會採取自我保護的行為或態度來面對，以「怪罪他人、憤怒、退縮，不信任他人」來看待生命經驗。但當事件對自我的威脅減少，以及得到適當的支持，受訪者獲得比較全面性的觀點及個人力量之後，就會開始逆轉，導向成長的結果。因此，成人要在人生最困苦的时刻獲得深刻而廣泛的學習，通常需要一段比較長的時間，並且獲得重要他人的支持與關懷才能達成（Merriam, 2004）。

Merriam & Heuer (1996) 綜合相關研究提出一個意義系統模式，說明個體如何從令人難以接受或解釋的人生經驗中獲得意義。當促發事件和個人目前的意義系統有所衝突，或者個人對人生所抱持的基本信念或價值觀受到挑戰，在面對這項挑戰時，成年人必須能在認知、情感和生理上接受這個挑戰，並獲得所需的時間和支持，過程中必定會有掙扎與其他身心理反應產生，但一旦決定繼續將這項挑戰融入自己的思考和生存方式中，個體就會邁入一個更大的個人和社會文化脈絡中，因而產生重新界定或建構自我的空間，發展更成熟完整的意義系統。面對人生關鍵促發事件或經驗，特別是處在逆境狀態下，成人對於深層意義的思考與追尋的動機較高，也較容易產生轉化性觀點的改變。但前提是必須讓個體有相當的支持與足夠的時間沉澱，才有可能在面對逆境時產生正向的學習與成長（鍾瀨鋌，2007）。

Mezirow認為成人在進入成年期之時，都已發展出一套觀看世界的固定信念、詮釋自身經驗的方式以及獨特的價值觀；但並不是所有的成人都清楚這些觀點或是詮釋經驗的方式是如何形成的，當原有的經驗或是價值觀無法解釋或解決新經驗時，

個人可能會陷入矛盾或兩難的情境中，此時個人惟有修正自己原有的價值觀來適應新的環境，才能從困境中解放出來，這種修正的過程就是觀點轉換的歷程（黃富順，2002）。Mezirow強調促使個體進行轉換學習的主要原因，是因為原有的意義觀點無法詮釋新的生活事件或經驗。例如為人父母、退休、親人死亡、或是其他快樂或悲傷的突發事件，使得個體原有的意義觀點崩解而無法合理解釋所遭遇的生活事件，甚至形成兩難或困境，此時是個體進行轉換學習的重要契機（Mezirow，1991）。

生活危機（life crises）在Mezirow早期的著作中被視為是批判性自我反省的促發因素。但危機並不必然就會產生觀點轉換，必須在個體能夠針對原有的意義觀點進行反省與批判的前提之下，進而產生符合新生活事件的意義觀點，才算產生觀點的轉換；Clark（1993）的看法則認為，觀點轉換會促使個體產生影響未來經驗的重大改變。因此，對觀點轉換更完整的定義，除了要對以往固著的意義觀點進行反省、質疑、確認及修正，產生幫助個人更完整發展的觀點外，更要能付諸行動（Mezirow，1991）。

Mezirow（1991）認為大部分經歷觀點轉換的個體，都會經歷如下十個階段的歷程（黃富順，2002）：

- 1.失去方向感的兩難困境；
- 2.重新檢驗自己原有的價值信念；
- 3.對文化、社會、心理的假設進行批判性評估；
- 4.了解個人不滿和他人的類似經驗相比照，而逐漸從傳統社會中疏離；
- 5.開創新角色、關係和行動；
- 6.規劃行動的計畫；
- 7.學習執行計畫所需的知識和技能；
- 8.盡力嘗試新角色；
- 9.在新角色和關係中建立能力和自信；
- 10.以新觀點做為重建個人生活方式的基礎。

但在真實狀態中觀察發現，個體不一定會完全經歷這十個階段，有時會跳過某些階段直接進到下一個階段（Mezirow，1995）。「批判反省」是Mezirow觀點轉換的核心觀念，但卻不是觀點轉換的必要條件和唯一途徑。Morgan（1987）就認為批判反省不是觀點轉換的唯一途徑。他們認為學習者本身的直覺、情緒狀態以及所擁

有的社會支持系統，影響學習者是否能進行觀點轉換的重要因素。危機促使人們改變，產生批判性的自我反省，整個成人生活發展過程，特別是在中年階段，會有很多引發批判性自我反省的機會，促發自我成長及學習，若能因此產生觀點轉化的動機，啟發不同往昔生活的轉變，將能擁有更開放、統整的生命經驗與個人成長。

二、成人學習的目的

成人教育學之父Knowles於1980年提出成人學習四個假設（Knowles，1980），另外在1984年及1989年加入了第五和第六個假設（Jarvis，1995）。Knowles對於成人學習者的觀點如下：

- 1.是一個自我導向的學習者。
- 2.具有豐富的經驗，可以做為學習的資源。
- 3.會依據社會角色發展任務的需要而學習。
- 4.學習取向是立即的應用，希望能夠解決當前的問題。
- 5.學習的動機與兒童不同，是以立即的應用為主。
- 6.學習的需要與兒童不同，是以生活上實際的需要為主。

成人學習具有自主性，成人學習者通常清楚自己的學習需求及如何學習。此外，成人學習者豐富的人生體驗及經歷，在學習的過程中也有極其重要的地位與影響，可以將它視為重要的學習資源。成人的學習特別著重在立即應用，學習需求與目的通常與生活實際的需要有關（鍾瀨鈺，2007）。

第二節 中年危機

在這生命旅途中站，我置身黑暗森林，前景昏冥，無路可通。

(原文：In the middle of the journey of our life, I came to myself within a dark wood, savage and harsh and dense, the thought of which renews my fear. So bitter is it that death is hardly more.) —但丁《神曲·地獄篇》

但丁《神曲·地獄篇》的這段話，曾被賦予不同的詮釋，它是描述地獄入口的隱喻，是詩人闡述心靈被迫面對放逐、無家可歸和渴望公平的反思，也是對中年階段情緒危機最生動而完美的描述。

壹、中年危機發展歷程

「中年危機」概念的發展歷程多變。多數人認為心理成長與發展屬於年輕人，四、五十歲的中年時期則是開始衰老和準備退休的階段，因此中年生涯通常被認為是走向衰敗的荒原之境。心理學家Erikson於1950提出劃時代的觀點，他認為人類終其一生都在持續發展，從嬰兒時期到老年共歷經八個階段，每個階段都立基於上一個階段的成功。中年是人生當中最重要第七階段，發生時間介於25至59歲。根據Erikson的研究，中年生涯的成功讓人從社會活動及幫助他人的成就中獲得滿足感，人生大部分的努力都是為中年生涯所做的準備，老年階段的好壞端賴我們在中年之海的航行是否順暢。

在Erikson之後數十年的心理學研究，都深受人生八階段理論的影響。心理學家Jacques的研究發現藝術家在四十歲左右都會遇上創作的瓶頸。而心理學家Levinson的《人生季節》(Seasons of a Man's Life)一書也有類似的觀點。他在男性成人的研究中發現，許多男人年近四十都會面臨一團混亂，因此將「中年危機」做為理論的中心思想。作家Sheehy(1976)在她的暢銷著作《新中年主張》(New Passages: mapping your life across time)一書中，將中年危機形容為「四十歲左右對人們最嚴重的打擊」。這樣的形容成為西方社會對中年危機的泛稱，但這個過於簡化的概念，被解讀為可預期且人人皆有的現象。90年代以後，許多社會學家和心理學家極力想改變中年危機是特定時期普遍經驗的觀點，並且探討中年危機是否真的存在。

當今少數社會學家仍認為，所有成人都會經歷可預期且密集的人生階段，但大

部分學者則對三十、四十、五十等階段的生涯變化採取比較彈性的作法，彼此的觀點也不盡相同。他們認為，每個人都是按照自己的速度走過個體化的歷程，其中有一大段歲月都遇到轉捩點。有些人相信既然我們可能經歷數個階段，轉捩點應該會在各個不同時期出現並重複發生，甚至可能因為個體差異而造成發生次序的先後不同。

貳、中年危機研究

廖和敏（1997）在《哈囉！中年：人生中立50變》一書的自序中曾提及，Jung在《Understanding Mid-age Crisis》一書中以prime age稱呼中年，而不是赤裸裸的直稱為mid-age，這個詞可譯為「主要時間」，也就是黃金時間，Jung將中年比喻為黃金時期的用意有二：其一是人生的分水嶺如果是四十歲，這個年紀在人生經歷上確實到了水到渠成的成熟階段，有判斷力自然果斷，敏銳自然具敏感的覺察力，歲月換來的成熟使一切收穫具有如黃金般的分量；其二為四十歲是人生階段中最能成事、築夢踏實的階段，生活的歷練與生命的圓熟，使這個年紀的人有種雍容大度、信手拈來的從容。

但人生的每個階段都會發生問題，中年也不例外。中年雖是人生的高峰期，仍然不可避免的會面臨一些問題，例如生理層面的變化，外貌的老化現象常讓人無法開懷的對中年說「哈囉！」。在社會層面上中年階段通常都已在社會立有一席之地，但卻苦於無法再突破，內心開始對人生的價值產生質疑與失落感；在家庭關係上，上有高堂下有子女的中年父母，面臨兒女青春期的叛逆，多少都有親子溝通問題的困擾，以及年老體邁的高齡雙親須費心照料的負擔。中年父母在經濟、體力與時間等各方面，都有一定程度的沈重壓力。在這種情形下，中年階段一旦發生突然其來的重大生活改變與衝擊，可能就會使個人自我認同與自我觀念產生改變，若調適與因應方式不當，就容易發生危機。一般中年危機約出現在四十歲至四十五歲的中年轉換期，主要泛指兩性在中年期因生活型態改變、工作轉換或沮喪等而產生的心理困擾，這種心理上強烈的失落即被稱之為「中年危機」（廖和敏，1997）。

周玉慧、黃朗文（2007）的研究中指出，「中年危機」一詞始於 Jacques（1965）。Jacques 認為男性的一生中有三個危機時期，分別是青少年時期、中年時期和老年時

期。中年危機通常開始於 35 歲左右，此時危機感往往因為瞭解死亡的無可避免而更加明顯。這種危機意識通常以三種方式顯現，一是創造生產力降低，二是創造生產力提昇，三是創造生產力的品質與內容產生明顯的變化。此外，減少對工作的投入，失去青春的悲傷，瞭解自己負面的特質和缺點以及社會的黑暗面，接受與認同，也是面臨中年危機時的改變。綜合前述說明，中年危機是指個人在進入中年階段時，回顧及重新評估自己過去的生活，因為對生命有種突然的自我覺察，開始真正感覺到生命的流逝，心生懷疑與恐懼，而導致人格的困擾或心理調適的危機。

中年危機是中年人生活適應的重要指標，個體調適成功，將擁有滿意的生活，否則將產生壓力，面臨危機。中年危機產生的原因，由於個人的際遇不同而有差異。Levinson (1978) 提出十一項中年危機形成的原因，包括「面臨工作改變或停滯」、「關心死亡」、「自信心減弱」、「性別角色改變」、「接受自我不良的特質」、「親子關係改變」、「世代觀念的差距」、「外表失去魅力」、「親密需求增加」、「婚姻關係改變」、「尋求未來人生目標」。中年期的發展不僅關係個人的幸福，亦影響整個家庭、社會、國家的發展 (林惠絨，1999)。

有關中年危機的討論，主要集中在兩個模式：即危機模式 (crisis model) 和轉變模式 (transition model)。危機模式關注發生在個人內在的變化 (Jaques, 1993; Levinson, 1986; Gould, 1972)，轉變模式則認為生命各階段大多數事件幾乎都有其順序、可被預測，個人可以建構重要事件發生的「時間表」(Moen & Wethington, 1993; 周玉慧、黃朗文，2007)。李良哲 (1997) 的研究也指出，所謂中年危機或轉變，並不是意味著中年期以前或以後沒有性質相同的危機或轉變，只是程度上有所差異。不論是持危機立場、或是持轉變立場的學者，他們所描述的都是相同的中年生活經驗事實，李良哲 (1997) 認為中年生活危機具有負向的涵義，但中年生活轉變則含有正常發展狀況的意涵，因此中年生活危機只發生在少數人身上，對大部分的人而言，中年生活會產生轉變，但並不意味著有危機。生活轉變意指因為某些事件的發生，改變個人對人、事、物的看法，個人的信念、行為和人際關係因此必須跟進改變。因此，用轉變描述中年生活似乎比危機來得妥切，生活轉變是正常的發展現象，生活危機則是無法適應生活轉變的不正常結果，而且只會發生在少數中年人身上 (李良哲，1997)。因此，與其預設中年階段是危機，不如採取轉變的角度，況且中年危機是否會出現，因人而異，出現的長短也不盡相同，可能持續幾年，也

可能很快就消失，何況中年危機不盡然只有負面的面向，端看當事人如何看待它，將「危機」變成「轉機」。

對多數人而言，年過四十自然會開始思考死亡的問題。這種對生命的反思與經歷也是「中年危機」的一部分。中年危機的核心，就是環繞著生命短暫這個問題的恐慌與否定，我們對個人的死亡感到害怕，必須把注意力從外在的事物轉移到內心世界也感到惶恐。Jung 認為中年以後，只有隨時準備與生命共存亡的人，才能有活力的活著（周玉慧、黃朗文，2007）。在中年這個神秘階段，生命的拋物線開始倒轉，死亡已然誕生。生命後半段的目標是結束，死亡為其代表，而不再是上升、開展、成長和歡愉。拒絕接受它的結束就等於否定生命的完成，不願活與不願死是一體兩面，都是不願意真誠活著的表示（Maggie Hyde 著；蔡昌雄譯，1995）。

死亡是生命必然的結果，Eugene Minkowski（1933）在《一生的時光》（*Le Temps Veçu*）一書中把生命比喻成漫長的行軍，死亡則是對我們影響最大的最後一個里程碑。在人生旅途中，我們不斷的和「死亡」這個標的對話，隨著它在我們心中或遠或近的感受不同，我們用不同的姿態行走，事實上我們從未停止與死亡的互動，死亡認知決定了我們的生活方式。既然是最後一程，生命的完滿自然不能缺乏死亡，「拒絕讓一個人思索如何接近死亡，實際上是拒絕把他的生命看成一個完整的生命」。

Van den Berg（2001）在《病床邊的溫柔》（*Psychology of the Sickbed*）一書中寫道：「行入中年，過了四十歲的人經常賦予生活全新的樣態，因為他深刻地知道，路已經走過一半了；死亡所呈現的新樣貌，要求他在還來得及時，重新揚帆。」（石世明譯，2001），中年危機正是人們放下追求外界事物的執著，啟程航向探索心海旅程的開端。

第三節 生命的意義

生命的意義向來是許多學者專家探索的標的，也是對自我有所覺察的人探索內心世界、自我叩問的方向。Frankl（1967）強調人是身、心、靈三個向度的個體，不能分割。在靈性的向度中有「自由」與「責任」的元素，使人可以超越生理和心理層次的限制，人擁有求意志的意志，並在追求意義的過程中完成自我實現。尼采「懂得為何，就能接受任何」及「凡殺不死我的，都將使我更堅強」（趙可式、沈景惠譯，1992）是對生命意義最好的詮釋。當一個人能真正瞭解生命的意義，就能承載生命的艱難處境，成就個人靈性成長的契機，迎向人生的每一個挑戰。

壹、生命意義的定義

Yalom（1980）將生命意義分為宇宙的意義與世俗的意義兩個部分。宇宙生命的意義，意指宇宙中有一不變的規律，此規律非人類所能理解，超於個人之上，也就是神；個人的生命目的，世界的運作規律都在神的計畫之中，發現神的旨意就是個人生命價值的體驗。而世俗生命的意義與神無關，可獨立於宇宙的意義之中，是個人在實現目標的過程中，體驗到自己是有意義的生命。世俗生命的意義可藉由利他主義、快樂主義、自我實現、自我超越來實現（蔡坤良，2004）。Fabry（1980）的研究則將生命的意義分為終極的意義及此刻的意義兩個層次，終極生命意義涉及宇宙中超越人類存在層面且無法被檢驗的法則，終極生命意義猶如能被接近，但無法到達的水平線，但重要的不是達到的結果，而是追尋的過程。此刻的意義是較易接近的，每個人都有發現意義是與生俱來的能力，生命中的每一瞬間皆有一個有待實現的使命，個人須以負責的態度來回應這個使命（蔡坤良，2004）。

Frankl（1988）的研究認為，沒有所謂存在的生命意義，只有個人在情境中的獨特意義；但在眾多個別情境中仍擁有共通的特性，所以有些意義是透過人類社會或歷史過程所共享。在個別情境的獨特意義中所形成的主觀意義，來自於個體對生活周遭的事物加入自己主觀的經歷，而這些事物本身仍屬客觀中性，並不會因某些主觀經歷而改變其性質，亦即當我們對事實加入自己的觀點時，才能呈現我們對事物認知的主觀特質，事物本身不會因為這種主觀特質的出現而去除其客觀性（蔡坤

良，2004）。因此，生命意義具有獨特性與主觀性的雙重特性，不論年齡、性別、智力、教育背景、宗教信仰、社經地位為何，每個人都有獨特的生命意義與使命有待發現或完成。

釋慧開（2002）曾說：「人生的意義在於不斷地、深入地探索生命的意義」。國內學者對生命意義的研究通常都會涉及生命的價值感，程又強（1986）即認為生命的意義是個人對於整个人生、未來及所處環境的看法和態度，以及個人對自身存在及昔日成就所感受的價值感；宋秋蓉（1992）則指出生命意義感是一種能賦予個體存在方向感與價值感的目標，我們藉此目標獲得一種身為有價值人物的認同感。也有學者認為生命意義感涉及對人生的態度，陳珍德（1995）的研究指出，生命意義感是個人存在之目的、使命，對於人生所抱持的態度或立場，是個人生命的主題與目標，甚至是受苦時的態度，包括：生命意義、生存理由、生活目標、受苦意義等四個層面。也有些學者認為生命意義涉及對生命意義覺知的程度，董文香（2002）的研究就認為，生命意義是指個人覺知生命意義的理由或目的的程度；而黃國誠（2003）的研究對生命意義的看法，也是指個人對自己生命意義目的的知覺與價值感受的程度。

綜合上述學者的觀點，生命意義是個人追尋自我目標與自我存在覺知的過程。因此，生命意義的追求是個體普遍存在的共同現象，也是人類存在的基本動力。Frankl曾說個人生命意義是獨特的，尋找意義是個人生活的目標，個人可藉由達成具有特殊意義的事，滿足其生命意義。因此，惟有覺知生命意義的當下，個體方能覺察存在的價值與喜悅，並體認到自己存在的理由。生命意義本身沒有固定的模式與答案，凡是肯定自我存在的價值與認可存在的理由，就是意義之所在，因此，生命的體驗本身就是意義。

貳、Frankl 的意義治療

Frankl（1963）意義治療法對生命意義的觀點，是所有研究生命意義學者之中論點最完備者。Frankl以自身深刻的人生體驗發展出有關生命意義的人生哲學，他認為生命自始至終都具有意義，強調探索意義是人生最主要的動機，主張生命意義的內涵有其主觀性及獨特性，會因時、因人、因情境而隨時改變。每個人都有獨特的

生命意義與使命等待發現或完成，不因其年齡、性別、智力、教育背景、所處環境、宗教信仰而有所差異。當個人能覺知生命獨特的使命與責任，就能面對生命過程中任何挑戰，並藉由創造、體驗及態度等三種價值的實現，展現生命意義的內涵。

Frankl主張實現生命意義的三大價值觀之內涵說明如次：

- 一、創造的價值（**creative value**）：即在創造性活動中實現的價值。此處所指的「創造」包含以各式各樣的行動，透過某種類型的活動實現個人的價值；以及個體所能給予他人以及世界的各種不同層面的真善美價值。大多數的人皆能實現創造的價值，即使是身體有殘缺的人也能盡力展現屬於自己的創造價值，藉由實現創造價值賦予生命意義。
- 二、體驗的價值（**experiential value**）：此價值的實現在接納世界與感受，以及體驗生活中美好事物的價值。就人生意義而言，體驗價值比創造價值更有深度。
- 三、態度的價值（**attitude value**）：意指在面臨絕望的生命情境時，若能對當前的情境採取自由的態度，仍然可以使自己的生命有意義。因為即使在最絕望的情境中，人仍擁有抉擇的自由，可以決定要如何面對自身的命運。Frankl認為，從高度精神性或宗教性的觀點觀之，態度的價值高於經驗的價值，當個人面對無法改變的命運，例如罪惡感、死亡或痛苦的威脅時，所採取的態度即是態度價值的呈現。態度價值的實現都以受苦來顯現生命的意義，當苦難在現實生活中無法避免或逃避，而個體能明白自己受苦的意義時，就能彰顯出態度的價值（Frankl，1963）。

上述三種生命價值會隨著時間、空間、情境的不同交相浮現。人在不同的生命情境中，時而實現創造價值，時而體驗經驗的價值，但在某些特殊的情況下，則需展現態度的價值。意義治療學向世人明白揭示，即使處在不同的生命情境，人仍能從三種不同的價值中找到個人的意義價值，只要賦予所處環境意義與目的，就能找到自己生命存在的意義。Frankl藉由三種價值的實現，開顯人類的生命意義。他的生命意義內涵，與中年人的生命情境若合符節。

綜合上述學者的看法，本研究歸納中年人的生命意義內涵包括：生命的目的、個人的價值、苦難的納受、死亡的肯認等四個層面，各層面之內涵說明如次：

- 一、生命的目的：中年人生命的目的在發展自己，完成自己的任務與目標，本身更要清楚的知道自己與家人的關係，與社會的關係。對於個人的生活要有明確的

目標和計畫，清楚明白個人存在的目的與意義，更要清楚知道自己活著的理由及有能力去尋找生命的意義、目標和使命。如同Frankl的體驗價值，接納與感受並體驗生活中美好的事物，明白自己的生命目的為何。本研究目的之一在了解中年學習者學習之後，對其生命意義是否有不同的認知，因此將此列為探討層面。

二、個人的價值：對人生的價值有自己的定見，就能看到人生真正的價值。個人的價值不在外在的評價，而在內心的自我評價，每個人的價值都是絕對的、獨一無二的。堅持自己的價值觀，接納自己，肯認自己，給自己成長的空間，每個人都能成為獨一無二的「無價之寶」。中年人的生命重心逐漸由追求外在名利，轉向探索自我的內心世界，逐步建立個人的內在價值，追求個人價值的具體實踐。本研究的目的是了解中年學習者如何面對中年自我認同的失落課題，因此將「個人價值」作為探究的目的之一。

三、苦難的納受：在人生航行至目的地之前，途中難免遭遇風浪與亂流，面對一連串的不順遂，如何能經歷層層的考驗，度過難關，端視自己能否忍受困境並解決當時所遭遇的難題，這就是Frankl所說的創造價值。人惟有經歷苦難，才有可能成為完整的人；惟有經歷苦難，才能了解真正的人生意義；受過苦難洗禮之人更能體諒別人。面對人生的困境，每個人都會有不同的處理方式與不同的態度，苦難接納程度愈高的人，愈能度過生命的難關；苦難接納程度低的人，則容易半途而廢，導致失敗與挫折，而能否超越苦難的關鍵在於Frankl主張的態度價值。中年人面對人生不同的苦難，究竟要以什麼樣的態度與方式來面對，研究參與者是否能夠坦然面對及如何因應自身的苦難，值得一探究竟。

四、死亡的肯認：存在主義學者 Heidegger 在《存在與時間》(Being and Time)提及：「人是向死的存在」。柏拉圖也說：「沒有人了解死是什麼，但也沒有人了解死是最大的善；大家都把死當成最大的惡而對死懷著恐懼。」。既然死亡是人生的終點，真誠的面對人人必死的事實，或許才是克服死亡恐懼的最佳態度。每個人終將面對死亡，有人視死亡為自然的現象，有人則對死亡感到害怕與恐懼。能夠接納死亡的人，會覺得生命已無遺憾，覺得生命過得有意義，死亡是另一個生命的起點，也是通往永生之地的通道。生死所中年學習者在學習之後，是否能夠真誠的接受死亡的必然性，是個值得關注的現象，也是生死所教育成果

的檢驗。

參、尋求生命的意義

學者張利中（2001）主張「尋獲生命的意義」是人類面臨許多困境與災厄時最終解決之道。不論是面對「負向生活」事件，「臨終」、「哀傷與失落」，或是成為「災害或是犯罪的受害者」等苦難，能夠得到認知上的統整，尋獲事件的意義，尤其是事件對生命的意義，是受難者或受害者恢復身心適應的重要因素。

張利中（2001）的研究指出，尋求生命意義的時態可分為三個階段，其內涵說明如次：

- 一、第一階段為「無生命意義問題意識」的狀態，處於此狀態下的人以「問題導向的因應」（problem focused coping）、「當下憂慮」（current concerns）及「追求目標」（life goals）為行為重點，汲汲營營於完成工作，為解決問題而奮勇向前，無暇停頓下來，也未意識到應該停下來思索生命的意義。此階段的人缺乏同理心，縱使曾目睹他人的困境，但因個人未曾遭受重大困境，自覺沒有時間、能力或是責任，可以說毫無「生命意義問題意識」可言。
- 二、第二階段是尋求意義（searching for meaning）階段，此階段的特色為生命走到絕境、解決問題的因應機轉已然崩潰或是達成人生目標的希望瓦解，憂慮在心中無限擴張。當事人的失落或是憂慮有可能造成自我傷害行為，對「生命」發出質疑、怨言甚至是怒吼。此時人們「為什麼是我？」、「我到底做錯了什麼？」、「生命是何其荒謬？」等天問，自然而然的充斥於當事人的內心。
- 三、第三階段為「尋獲生命意義」（meaning found）階段。意識到生命問題，在生命情境中能夠提出適當的問題並且獲得解答者，就算是進入「尋獲生命意義」階段（張利中，2001）。

尋獲生命意義的三階段是循序漸進的過程，下述心理機轉的體認，能幫助個人及他人進入尋獲生命意義的狀態（張利中，2001）：

- 一、同理心：在「無（生命意義）問題意識」狀態下，「同理心」的訓練，及面對人生困境的思考有助於個人同理心的促發。同理心不等於同情心，同理心在面對別人的苦難時，可以透過他人的生命苦難體會生命的意義。若只是同情而非同

理，則喪失及早體會生命意義的機會。

二、體認生命會有絕境：人生總會有遭逢絕境與苦難之時，即便一生順遂，當大限來臨時，也不得不坦承自己終究「有所不能」。「體認生命會有絕境」便能體會人生無常，接受靈性的生命。若能在絕境中保持正向態度，停止汲汲營營求取「解決」之道，就能保留一些心靈空間，追求生命的意義。

三、問對問題：有了心靈空間，便能容納思索生命意義的問題。但所遭遇的生命苦難令人無法承擔時，對人生的質疑便會出現。然而，意義治療學派大師 Frankl 認為，人不應該也無法詢問生命的意義為何，而是應該站在生命的角度來向自我「詢問」當下生命所「交付」的挑戰與任務為何。「詢問」自我如何面對困境而能彰顯這段「生命」，或是彰顯與「神」的關係。能夠順利提出問題並且獲得解答者，則算是進入「意義尋獲」的階段，於此階段當事人「能夠看見所面對之負向事件的光明面（bright sides）」、「與世界或是眾人和解」、「覺」、「悟」或是「聖靈充滿」。

本研究之研究對象是中年學習者，日常生活中工作及各種關係的羈絆耗去大部分的時間，忙、盲、茫的生活狀態使他們處於第一階段的「無生命意義問題意識」的狀態。經歷生命破碎與陷落的經驗，面臨苦難與絕望的逼迫，他們在受苦中不斷的尋求意義與希望，因而產生靈性轉變（spiritual change）（Frankl, 1963; Teeschi & Calhoun, 1996）。在重新審視生命的中年階段，以及重新學習的過程中，中年人如何為自己重新定位，找到或重新評估自己的生命意義，瞭解自己，肯定生命，達到 Maslow 所提出的靈性需求或超越性需求的最高層次，為美好的老年生活奠定穩固的基礎，是中年無可逃避的任務。

第四節 靈性與宗教需求

宗教 (religion) 與靈性 (spirituality) 常被交換使用,「宗教」是一種組織化和制度化的信仰系統,有其配套的慣例和信仰社群。「靈性」是一種內涵豐富的組成概念,意指人類經驗的一個面向,此面向涉及超然物外的個人信仰與行為,存在於傳統宗教之內或之外,源自於家族和文化傳承,與大自然和人性有關 (Walsh, 2009; 劉淑瓊譯, 2011)。「靈性」是人類經驗的一個面向,涉及超然物外的信念與行為。它是宗教的核心 (Pargament, 2007; 劉淑瓊譯, 2011)。學術界認為,靈性的定義對於個人生命意義提供了完整的認知,宗教信仰僅是靈性的一部分,亦即靈性是個人在各種關係中達到和諧狀態,此關係包含與自己、天、神、他人、自然、環境間融洽的關係。個人在此關係中若能達到平衡與和諧,則呈現出靈性健康狀態,此時個人生命意義自然展現。

進入中年之後,人必須為自己的面貌負責,不能再將萬事歸咎於過去、出身、他人或命運。中年之後開始碰觸生命意義的問題,也開始面臨親人死亡與個人生命有限性的體察,促使自己反思所選擇的生存方式與生命的核心價值,對靈性與宗教的渴求日益迫切。

壹、靈性的定義

靈性是個人不可或缺的一部分,使個人能夠自我覺察 (self-awareness), 檢視自己的內心狀態,給予個人力量去超越一般的自我 (Watson, 1989)。杜明勳 (2003) 認為靈性是一種人生的哲學觀、價值觀,它不一定是宗教的,但也可以接受宗教的哲學觀,這種觀念會影響個人生活的態度與行為、生活調適技巧、人際關係、身心健康等狀態。O'Brien (1982) 對靈性所下的定義為:「靈性是超越物質,思考終極目的與價值。」; Speck (1998) 對靈性的定義為:「靈性是在某一生活經驗中,思考存在的意義。」(趙可式, 2002)。Frankl (1967) 則認為靈性的內涵是在靈性的向度裏有「自由」與「責任」的元素,使人可以超越生理和心理的層次,因人有意志的自由,求意義的意志進而實現生命的意義。安寧療護之母趙可式教授 (2003a, 2003b) 整合學者的觀點,提出靈性的定義為:靈性表現在人與自己、與他人、與天(神)、

與自然、環境的關係性與共融之中，可分為四個向度（李慧菁，2004）：

- 一、在人與天（神）之間，包含了感恩、懺悔、和好、愛、真、善、志、價值觀、宇宙觀、認、順服。
- 二、在人與他人之間，包含了認識別人、同感、愛、和好。
- 三、在人與自然、環境之間，包含了愛、和好、美。
- 四、在人與自己之間，包含了認識自己、紀律自己、超越自己、創造力、自由、愛、和好。

不同領域的學者對靈性有不同的定義，蕭雅竹（2002）歸納靈性的特性如次：

- （一）具個別性、個人主觀並與個人經驗或遭遇有關。
- （二）人人皆有靈性，不是有宗教信仰者才有靈性的需要。
- （三）是一種與自我的關係，可視為生命的主宰、內在的驅力、資源與整合的力量、自我觀照與反省。
- （四）與他人的關係或互動，例如：愛與被愛、寬恕與被寬恕、分享、承諾。
- （五）與神或至高無上力量之關係或宗教信仰。
- （六）可以是一種心理的正向狀態，如希望、平靜、勇氣，也是一種生活倫理與規範、價值觀、信念。
- （七）是一種生命的積極意義，如生命價值、生命實現或成就、從逆境中超越或成長等。

蕭雅竹（2002）認為靈性是一種生活方式，可以視為個人最核心最深層的部分，是一種自我與自我（intrapersonal）、自我與他人及環境（interpersonal and environmental）、以及自我與宇宙或是至高無上力量（transpersonal）之間的關係。Pilch（1998）說過「美好的靈性」（wellness spirituality）是指一個人擁有個人的自由意志、體驗生命的意義與喜悅、對生活感到滿意、能夠維持個人自尊，進而將短暫生命轉換為永恆的價值。

貳、靈性的需求

靈性的需求是人生中非常重要的一部分。毛新春（1997）認為靈性生活是存在本質的一部分，人性缺少靈性，便不再是完整的人性。Maslow（1954）所提出的「需

求層次論」，認為人類的需求由低而高依序為：生理的需求、安全的需求、愛與歸屬感的需求、受人尊重的需求與自我實現的需求等五個層次。但他在 1969 年修正需求層次理論，增加「靈性需求」，再將需求理論重新歸納為三個層次的理論，即 X 理論（生理需求、安全需求）、Y 理論（愛與歸屬感的需求及自我實現的需求）及 Z 理論（靈性需求），以及最後的高原經驗，也就是一體意識的經驗。事實上，大多數人並不重視靈性需求的滿足，以致無法深入生命的核心，生命的品質因而顯得軟弱無力，導致心靈問題叢生。

Polanyi 提到對他人心靈的了解，來自於內斂他人的心靈活動，而得知他人的心靈。此心靈的內斂來自焦點意識與支援意識的結合，這是一種默會的層次，是整體心靈的整合。因此心靈是內斂、開悟的經驗（彭懷棟譯，1985）。靈性是人類心靈層面的統合，是超越個人生物、心理、社會的本性（陳清惠，2002）。Maslow（1963）認為人在獲得基本需求滿足後，經驗到超越時空與心靈感受性的完美與滿足。靈性需求是人類對生命的反思，不一定要在基本需求滿足後才會存在，當人生遭遇極度苦難時或生命發生困厄時，個人可能會轉向追求另一個心靈層次，所以靈性不只是人類的基本需求，更是更高層次的追求。

參、精神困苦促發靈性成長

精神遭遇困苦是靈性成長的主要因素。Enyert & Burman（1999）的研究發現，特殊生活事件經驗，提供個體經驗意義與轉化災難的機會。遭遇人生經驗的困境，如重要他人死亡、職業或家庭損失、嚴重的病痛、實質的殘障等，會使個體失去對世界的觀點（Keyes，1985）。個體隨即處於轉換的情況，必須採取其他觀點，以了解不幸的意義，並設法超越困境，生命的危機因而引發心靈的轉化（Balk，1999）。Smucker（1996）的現象學研究發現，經歷生命精神困苦是生命成長與改變的契機。Frankl（1965）也認為個體即使處於最困苦的環境當中，仍可以藉由承擔不容逃避的受苦，面對命運與正視痛苦的方式來賦予及實現生命價值。中年人在遭遇生命的困頓或打擊時，常會對生命產生不確定以及存在價值的疑惑，這樣的疑惑往往會讓人開始思考自己的存在意義與自我定位問題。

許多學者對人如何從自身所經歷的負面事件中，克服逆境獲得正向成長深感興

趣而進行研究探討，參與研究對象均表示從生活負面事件中得到一些正向的生活改變，即使是處在逆境中也可以從中獲益（Afflect & Tennen, 1996; McMillen & Fisher, 1998; McMillen, 1999）。許多研究也顯示人經歷的困難與困境越大，從中獲益的程度也越高（McMillen & Fisher, 1998; Tedeschi & Calhoun, 1996）。前述正向的改變包括如下幾個面向（鍾瀨鋌, 2007）：

- 一、自我能力的成長：不論是在應付技巧、面對逆境的知識、自我效能、面對壓力的能力，以及個人修養的成長（同理、謙遜等）都有相當的成長（Aldwin, Sutton & Lachman, 1996; Afflect & Tennen, 1996; Robert, 2001），也更有追求成功的動機（Robert, 2001）。
- 二、更重視關係的維持與表達情感程度：經歷困境者與親朋好友的關係更加緊密，在表達情感上更願意坦露，對他人關懷的程度也會增加（Robert, 2001）。
- 三、生活型態的改變：克服逆境者有些在生活型態上會有所改變，例如調整生活的優先順序，會特別重視健康、男性會多花時間陪伴家人，而女性會多留一些時間給自己（Robert, 2001; Thompson, 1991）。
- 四、尋找意義轉變：Frankl 認為了解逆境的意義會減少受苦的程度，所以尋找逆境中的意義會給人帶來利益（Frankl, 1962）。也有一些研究發現逆境會為當事人帶來意義（劉翔平, 2001; 趙可式、沈錦惠譯, 1995; Frankl, 1962）。
- 五、人生觀的改變：經歷逆境的人，人生觀多半會有所轉變，如看淡物質、不計較、無爭、珍惜與感恩、善度今生（陳珍德, 1995）。也有研究發現經歷逆境者會更加追求靈性生活（陳珍德, 1995; Robert, 2001）。

當個人對自身的傷害逐漸醒覺，並感到痛苦，就必須療傷止痛。每個人的傷痛不同，但不管是哪一種傷痛，都能成為開展內在之旅的動機。精神困苦會促使個人走上內在之旅，反思心靈所受的傷害，有助於心靈的成長。

肆、宗教信仰的價值

Frankl（1967）認為每個人都有人生目標，人的存在就是「實現此時此刻的意義」，人生的意義包含經歷與完成創造價值、經驗價值與態度價值。而人生意義的實現，有賴宗教信仰的引導與支持。Fromm（1967）認為宗教信仰的意義，在協助人

類追求真理、學會減少痛苦、增強責任感、發揚仁愛及理性、以及發展超自然的精神力量。他認為人的一生都在「存有 (Being)」與「擁有 (Having)」之間擺盪；「擁有」者的人生觀是以物為中心，追求金錢、名譽和權力；「存有」者的人生觀是以心為中心，仁愛、分享及給予才是人生目標。以「擁有」為人生目標，當目標無法達成時，就會感到空虛和焦慮不安；若以「存有」為目標，則能透過內心的淨化與觀點的轉化，超越物質、超越自己，追尋人生的終極關懷，找到生命「永恆的意義」(張苑珍，2008)。

Maslow (1959) 曾提及，玫瑰花的價值在發展成為一朵最美的玫瑰花；人的價值則在發展成為一個最完美的人。他認為無所事事的生命與缺乏價值的追尋，將使人產生焦慮、悲觀與失望。因此，人生應追求一種屬於自己的人生價值，即「自我實現」，也稱為「B 價值 (Being value)」，即包含真、善、美、聖、純潔、寬恕、善良…等十四種人性的內在價值。B 價值可以從真實體驗人生、做出正確的價值抉擇、對自我真誠、具道德勇氣、努力發揮潛能、體驗高峰經驗和真誠的面對自己等八個面向，進行自我鍛鍊、行動、反思與超越而獲得實現，其中的「高峰經驗」就是宗教的心靈經驗 (張苑珍，2008)。

宗教是對人生終極價值和終極意義的關懷，不論是 Frankl 的意義價值論、Fromm 的「存有」追尋，或是 Maslow 的 B 價值實現，都在落實人生的終極價值與終極意義信仰，信仰能幫助人們實踐生命的意義與價值，此即宗教信仰存在的意義與提升人類心靈的價值所在 (張苑珍，2008)。William James 於《宗教經驗之種種》一書中 (蔡怡佳、劉信宏譯，2001)，主張宗教信仰與宗教體驗可以讓當事人從悲傷的歷程中，再度開啟生命的意義感與活力，此即為「宗教經驗」所帶來的安定力量。聖嚴法師 (1999) 與李亦園院士、楊國樞院士的對談中，指出臺灣的宗教類型約可分為八大類，第一種稱之為「急診型」的宗教；第二種是「賄賂式」的宗教；第三種是「證人式」的宗教；第四種是「存款式」的宗教；第五種是「健身院式」的宗教；第六種則是「捨與愛」的宗教，「捨與愛」的宗教層次很高，在這樣的宗教中，布施就是為了布施，愛人就是為了愛人，例如上帝愛人，被上帝所愛的我們也應該去愛其他的人；又如佛教的菩薩是慈悲的，我們希望菩薩慈悲我們，給我們智慧、慈悲與方便，我們也應發揮佛菩薩的精神，慈悲他人。第七種宗教是哲學性、道德性、經驗性的、超越性的，其涵蓋面甚廣，必須有基本的道德，哲學的理念與根據，然

後還要有自己的經驗與自我的實現。僅止於學問還不夠，應該要有自身的經驗；僅止於信仰還不夠，能於信仰之中產生經驗，才能夠踏實；最後還要超越，超越一切得、失、利、害、自我與他人的對立，自我與自然的對立，自我與整個宇宙的統一與對立，這樣才算是真正的，最高的一種宗教。第八種宗教則是一種勢利、無知，而被所有神棍利用的宗教，他們假宗教之名和形式，來達成自己自私求利的目的（摘自法鼓山智慧隨身書）。綜合前述學者、宗教家對宗教信仰的觀點，可看出宗教信仰對經歷生命苦難的人，具有療癒與安定心靈的作用。

步入中年，許多人開始經歷到為所有新舊傷口療傷止痛的需要；經歷到發掘自我獨特意義的迫切感，以及在宗教信仰中尋求安寧的渴求。文化、社會和時代可能改變，人的內在特質將伴隨宇宙的本質，亙古不變。因此，人若想達到「智慧與內心平靜」的老年終極目標，就必須投入內在英雄的冒險之旅，讓心靈持續成長，在信仰中保持內在的寧靜。中年正是追尋人生意義、探索內在自我的起點，因此探究生死所中年學習者學習過程中，宗教信仰對他們內在冒險旅程的影響，及其與靈性成長的關係，都是本研究探究的重點。

第五節 存在議題

中年階段因追尋生命意義與存在價值所衍生的存在議題，對中年生活影響深遠，本節將探討中年所遭逢的存在議題及其相關理論。

壹、存在的邊界處境

Heidegger (1926) 認為做為一個在世存在物，人的焦慮永遠指向未來，而未來永遠是不可捉摸的；「人」是一個「邁向死亡的存有」，在人死之前，焦慮永遠不會消除；「死亡做為此有的終結，乃是此有最本己的、無所關聯的、確知的，而做為其本身則是不確定的、超不過的可能性。」。Yalom (1980) 藉 Heidegger 的觀點，闡述存在哲學的核心觀念，認為世上有兩種基本的存在模式，即「忽略存有」狀態或「注意存有」狀態。在忽略存有狀態時，人關心的是事物以什麼方式存在；但在注意存有的狀態中，人關心的是事物存在的事實，生活在此模式中，人會保持對存有的注意，不斷覺察到存有，這種生存模式稱之為「本體模式」(ontological mode)。生活在本體模式中，人才會注意到存有的脆弱與自身存有的責任，才會碰觸到自我的創造，掌握改變自己的力量。然而，一般情形下人大都活在忽略存有的狀態，即 Heidegger 所稱「不真誠的模式」中，惟有進入注意存有的模式，人才能變得完全自我覺察，覺察自己是超越的「自我」，也是經驗的「自我」，擁抱自己的可能性和極限，面對完全的自由與一無所有，並因此感到焦慮。但人很難靠自己的力量就從忽略存有的狀態，進入較具啟發與不安的注意存有的狀態，必須靠某種不能改變、無可挽回的狀況，某種令人震驚的「急迫經驗」，才能把人拉出日常的存在狀態，進入注意存有狀態，而以真誠的方式活著，Jaspers 將此急迫經驗稱之為「邊界」、「邊際」、或「難以忍受」的處境（易之新譯，2003）。

余德慧（2001）認為：「存在者只有在面臨不再存有時，才能回歸、瞭解可能的存在整體。」；余安邦（1999）引用余德慧、蔡怡佳（1995）的研究，說明人存在的本質：「人寓居於世，使得人在『理所當然』的世界活著；然而，生活世界的『當然性』其實是隱藏了存在的本質；唯有在生活破裂之處（如關係的破裂，原來依恃而活的關係不再能依恃了），存在的本質才會顯露出來。」；余德慧（1996）更以

Heidegger的破裂法說明存在現象顯露的時機：「當我們認識的『世界』失去了某種依恃而使現象的底蘊暫顯露，即是海德格所提的『破裂法』(breakdown method)。」，置身生命破碎與陷落的處境中，中年學習者存在的遮蔽不再，存在的本質因而揭露，遭逢生命破碎經驗的他們，惟有赤裸裸的面對生命的叩問，與存在破裂的邊界處境共存，才能維持生命的平衡狀態。

貳、死亡焦慮與恐懼

Rollo May (2003) 對焦慮的定義為：「焦慮是因為某種價值受到威脅時所引發的不安，而這個價值則被個人視為是他存在的根本。」。Yalom (1980) 認為死亡恐懼是焦慮的根本來源，「死亡焦慮」、「對死亡的恐懼」、「必死的可怕」、「對有限性的害怕」等，都是指述死亡恐懼常見的用語；哲學家則以「生命的脆弱」(Jaspers)、「不再存有」(Kierkegaard)、「不可能再有進一步的可能性」(Heidegger)、「本體的焦慮」(Tillich)等說法，來說明死亡的不同面向(易之新譯, 2003)。余德慧、石佳儀(2003)在《生死學十四講》中也提到：「若人存在死亡的焦慮，不當將之視為一種病狀。反之，它很可能是生命中的一個機會，是打開『常人專政』的必要情緒，也可視之為『突然發現己身被拋於世的飄盪』的震驚，而成為生寄死歸的第一步驟。」，Saint Augustine也說：「只有在面對死亡時，人的自我才會誕生。」。生命和死亡是相依相存的，它們同時存在而非接續發生。死亡不斷在生命表層之下騷動，而且對經驗和行為有巨大的影響 (Yalom 1980；易之新譯，2003)。

死亡是生命無法逃脫的一部分，關切死亡會使生命更豐富，而非耗盡生命，形體的死亡會使人毀壞，但對死亡的觀念卻能拯救人 (Yalom 1980；易之新譯，2003)。對死亡的恐懼舉世皆然，每個人都以不同的方式經驗死亡恐懼。當人想到死後可能會發生的場景、瀕臨死亡的過程，或生命結束時，所產生的害怕、恐懼或者焦慮的感覺，稱之為「死亡恐懼」或「死亡焦慮」(Yalom 1980；易之新譯，2003)。George S. Lair (1996) 認為死亡焦慮是生命在回歸整體的掙扎中，恐懼與較大整體疏離的存在狀態。它是一種目的論的恐懼，是對我們前去的方向以及可能發生之事的恐懼，而不是對已發生的事物的恐懼。來自生命力量的焦慮—愛欲 (eros)，是對自己邁向更高層級個體發展過程的恐懼；來自死亡力量的焦慮—死欲 (thanatos)，則是對

失去個體性，以及無法與產生個體的整體再度連結的恐懼。死亡焦慮是與生俱來非存有的恐懼，完全失去根源的恐懼。我們稱為死亡焦慮的先天性分離恐懼，是所有哲學、心理學與宗教探索的核心，嘗試找出如何面對非存有（nonbeing）這個問題的答案（蔡昌雄譯，2007）。

George S. Lair (1996) 引述Boss之言說明人類對孤立存在的焦慮：「根本焦慮、基礎焦慮或原始焦慮，乃是所有人類孤立存在的個別形式固有的本質。在基礎的焦慮中，人類存有會對它的「寓居於世」（being-in-the-world）既害怕又焦慮。」；又引述Beck之言闡明死亡焦慮是人類壓抑自我的主要面向：「焦慮使我們壓抑多數的生活體驗，這就會限制我們做出生命選擇的自由，而有意識的覺察死亡和承認死亡，是我們最主要壓抑的自我面向。」。在東方的傳統中，分立的自我被認為是苦難的源頭，也就是西方所指的死亡焦慮（蔡昌雄譯，2007）。

Yalom (1980) 認為死亡焦慮人皆有之，但大部分的人會發展出適應良好的處理模式，包括依據否認而有的防衛策略，如：壓抑、潛抑、置換、相信自己的全能、接受社會認可的宗教信仰，解除死亡的「毒性」，或是透過各種方法得到象徵性永生，以努力克服死亡。大部分的人在對抗死亡焦慮時，會產生人的神聖不可侵犯，或是永遠得到終極保護者的保護，亦即「獨特性」與「終極拯救者」兩種基本的防衛。「獨特性」的防衛形式包括：不由自主的英雄氣概、工作狂、自戀、攻擊與控制及顫抖與焦慮等，當個人的獨特性與神聖不可侵犯的信念無法中止痛苦時，即企圖尋求「終極拯救者」解救。在人類信念中最明顯的社會特質，就是有一個全能解救者的存在，這個力量或存有永遠看顧、熱愛、保護我們。雖然它會讓我們冒險走到無盡深淵的邊緣，但終究會拯救我們。有些人並不是在超自然的生命中找到拯救者，而是在世俗環境中找到一個領導者，或是一個崇高的目標，以這種方式克服死亡的恐懼（易之新譯，2003）。

Rollo May (1972) 在《權力與無知》一書中，從存有論的立場，指出每個人生命中潛藏著五個層次的權力。第一層次是存在的權力，在嬰兒的人格發展中權力占著關鍵性的地位。權力的賦予並非來自文化，乃基於嬰兒活著這項事實。存在的權力必須能在生活中體現，否則將導致神經症、精神病或暴力。第二層次是自我肯定，除了存在的需要外，個體更有自我肯定的需求。此意識非與生俱來，而是出生之後持續發展而來。人類主要的關懷不在生理的存活，而在能有自尊的活著，對認

同的渴求成為自我肯定的重點。自我價值問題浮上檯面，因而展開漫長而重要的追求自尊之旅，若自我肯定受到阻礙，就會變成具強迫性的需求，驅策個體終其一生不斷追求。因此，為賦予個人立足點的力量，個體會更努力確立自己的身分認同和信念，據以對抗反對的力量，此即第三層次的自我堅持，每個人都具有回應侵略的潛能，以比自我肯定更明顯公開的強烈行為模式，回應被侵略的自我，讓人注意自我的存在。第四層次則是侵略性，是自我堅持受阻礙一段時間後，所發展出來的強烈反應形式。當所有針對侵略的努力都無效時，即爆發最後的暴力層次，暴力的迸發是個人或團體解除無權能的難堪與獲得價值唯一的方式（朱侃如譯，2003）。

Rollo May在該書中引述蘇利文的說法，他認為個體認定自己有權力，對於自尊之維繫和成熟的過程是極為重要的；它影響個人與重要他人互動過程中之感受與行為表現。田立克也指出「個人存在的權力隱而不顯；存在的權力必須在不斷對抗非存有之中，才會由隱性變成顯性。而生命的過程便是在不斷自我肯定中，盡可能擁有更多權力，盡可能在不被非存有毀滅的情況下，擁有更多非存有。」（朱侃如譯，2003）。Rollo May再引述田立克的觀點，指出焦慮是人類對非存有威脅的反應。人是自覺存在的生物，但同時也覺察到自己隨時會死去。當個體察覺到自己的存有正與非存有的無限可能對抗時，焦慮便產生了。焦慮與人類許多心理情緒之間具有非常複雜的轉換關係。「非存有」不是只有軀體死亡的威脅—雖然死亡極可能是此一焦慮最普遍的形式與象徵。非存有的威脅在心理與精神領域同樣存在，也就是在個人的實存處境中所承受的無意義感威脅。無意義感的威脅通常是一種負面的經驗，會被當成是自我存在的威脅（也就是「自我消解」經驗）。當個人領受了無意義感的威脅，並挺身對抗它時，其結果便是個人自我本性經驗的強化，使個體更加確認，做為一個存有者，自己與非存有或客體世界是截然不同的（朱侃如譯，2004）。因此，當個體認定自己無能，就無法肯認自己存在的意義與價值；當個體覺察自己隨時會死亡，面對實存處境中自我存在無意義感之威脅時，更引發無力與無助感，進而產生「對虛無恐懼」的焦慮情緒感受。

參、存在心理分析

Yalom（1980）從存在心理分析的觀點，指出人類存在於世必然會面臨無可避

免的存在既定事實，即「死亡」、「自由」、「孤獨」、「無意義」等四個存在終極關懷（ultimate concerns），個人深刻的反思是發現這些既定事實本質的途徑，此反思的形成，來自人面臨生命中某些重大的迫切經驗，如：死亡、意義架構的瓦解、重要且無法改變的決定等「邊界」處境的催化。當個體面臨前述任何一個生命事實，就構成存在的動力衝突，在意識和潛意識中形成恐懼和動機。此四大存在課題構成存在心理動力學的主體，在個體心理結構扮演非常重要的角色。這種急迫經驗促使人轉向注意存有，卻也將人推入非存有的狀態之中，使人產生焦慮、恐懼（易之新譯，2003）。

Yalom（1980）指述的人類四大終極關懷，其存在動力衝突內涵說明如次（易之新譯，2003）：

- 一、死亡：死亡是存在的自然現象，生命和死亡相依相存，Montaigne（1580）一語道破生死相依的事實：「在出生時，我們就開始面臨死亡；從起點就開始了終點。」Heidegger 主張人是向死的存在，只是人們總無法坦然面對死亡。人們對死亡的恐懼包含對親友的擔心、對死亡事件的害怕、對死後世界的擔心，以及對自身生命消逝的憂慮。對死亡的恐懼引發個人的無助感，形成焦慮的來源，死亡隨時都有可能發生，構成存在的有限性與人的無限焦慮，然而死亡焦慮卻透過層層防衛機轉的包裝、掩飾，很少會以原始型態呈現在我們眼前。惟有在某些邊界處境、急迫經驗的催化下才能將我們從日常的存在狀態拉出來。
- 二、自由：Heidegger 將個體稱為「此在」（dasein），意在強調人類存在的雙重性質，即個體在「那裡」（da），可是也組成了那裡的所有事物。「自我」是二合一的，是一種經驗的「自我」，也是一種先驗的「自我」，由此組成自身與世界，所以也為此負責。責任與自由之間的連結即在於此。只有個體能自由地以任何方式組成世界，責任的概念才有意義。法國哲學家 Sartre 也認為：「人不但是自由的，而且是注定自由的。」，世界上沒有一件事是有意義的，只有個體才是意義的創造者，因此人有充分的自由做選擇、做決定。萬事都會消逝，惟有選擇除外，選擇「是」就必然會有「否」的產生，決定必然伴隨著放棄，人必須放棄其他的選擇，所以決定是寂寞而痛苦的，而且只有自己才是下決定的行動者，沒有人能代替，因此後果必須自行承擔、自行負責。無法挽回的決定是一種邊界經驗，讓人覺察到人的存在處境，使人面臨「無根」的焦慮，面對可能性的限制、

挑戰個人獨特性的迷思，迫使個人接受責任和存在的孤獨、威脅終極解救者的信念。

三、存在孤獨：存在孤獨是一種根本的孤獨，與世界分離的孤獨，無論如何與他人愉悅的互動，有圓滿的自我認識與整合，在自己與他人之間都有一道無法跨越的鴻溝，是一種無根的狀態，遺世獨立的孤獨。孤獨是成長的代價，凱澤爾說：「成為一個人就必須承擔全然、根本、永久而無法克服的孤獨。」，存在孤獨的經驗會產生令人不舒服的主觀狀態，人無法長久忍耐存在孤獨，潛意識會儘速處理埋藏它，讓它脫離意識的範圍，建立關係對抗存在的孤獨恐懼。但關係無法消除孤獨，存在的孤獨惟有藉著愛來彌補它的痛苦，分擔孤寂。宗教哲學家 **Martin Buber** 說：「美妙的關係可以衝破孤獨的障礙、壓制它的嚴厲規則，在自我與自我之間架起一道橋樑，跨越宇宙的恐懼深淵」。人若承認自身存在的孤獨，毅然面對，就能接受孤獨是存在的一部分，就像 **Robert Hobson** 所言：「做為一個人就意味著孤獨，持續成為一個人，則意味著探索如何以新的方式在孤寂中安住。」。

四、無意義：**Frankl** 認為人活著總是要尋求意義，這是生命中原始的力量，也惟有當它獲得實踐，才能夠滿足人追求意義的意志，意義不只由存在本身彰顯，更要靠個人去追求，由個體去探求發覺（游恆山譯，1991）。**Tolstoy** 曾因意義的崩潰而瀕臨自殺的邊緣，「一旦徹底了解人的生命毫無意義，是否還值得繼續活下去？」是 **Camus** 認為唯一嚴肅的哲學問題，所以他認為生命意義的問題是最急迫的問題。追尋意義的個體被拋進全然沒有意義的宇宙，唯有透過有意義的塵世活動，例如利他、為理想奉獻、創造力、快樂主義的解決方法、自我實現、自我超越等方式來獲得意義。

經歷重大生命破碎與陷落經驗的研究參與者，對存在四大終極關懷的覺察，使他們產生焦慮，從日常狀態轉向注意本真存有的狀態，衝擊被層層防衛機轉保護的生命存有，惟有找回權能、找回自我，從自我認同的重建過程中找到自我存在的價值，才能肯定自己的存在，在世界中確認自己的位置，透過自我肯定為置身的世界賦予意義、創造意義。

第六節 轉化與療癒

本節將依據轉化與療癒的定義，從心理學、超個人心理學方向探討轉化與療癒的歷程及其內涵，以深入了解中年學習者在生死所學習轉化與療癒經驗。

壹、轉化與療癒的定義

一、轉化（transformation）

轉化（transformation）一詞的「trans」出自拉丁文，具有「跨越」與「超越」之意，「跨越」是「從這一邊到另一邊」，「超越」則是指「在上方和超越」；「formation」是形成物。轉化是從某種形式或型態變化為另一種形式或型態，不論是透過「跨越」使得形成物更為進化（progression），或是透過「超越」使之更為淨化（purification），新形成的形式或型態較之前的更為高級（李佩怡、侯南隆，2012）。《心理學辭典》對轉化（transformation）的定義：「一般指某物的形式或結構上的改變或變化。顯然，這是一個內涵極其豐富的概念，而且不足為奇的是這一術語被廣泛地應用在各個具體的領域之中。在精神分析中，指改變被潛抑的衝動或情緒，以便能使其以偽裝形式『進入』意識之中」（李伯黍等譯，2002）。Raff在《容格與鍊金術》一書中，以Jung的靈性經驗模式，探討鍊金術所描述之意識經驗及超越性經驗。在鍊金意象裡，世界可改變，疾病會消失，物質可以轉化為精神，精神也可以變化為物質，鍊金術可說是「質變（transmutation）」的藝術，將一種物質轉變為高等物質是質變過程的共同元素（廖世德譯，2007）。依照前述Jung的觀點，鍊金術（alchemy）的本質就是個體心理改造過程，鍊金術的變化過程與精神分析的過程一致，都在使相反或對立的因素相互調和，以創造一種新的意識，成為超然的自身；調和的過程將因治癒而產生一種內在騷動，透過釋放、尋求一致、改變性質等三階段變化，使騷動轉化達到個體化（individuation）的結果，與世界最初的本源融為一體（常若松，2000）。

William James 對轉化經驗的看法則是從不完整、失功能的狀態到變成一個完整存有的為態；John Hick 則認為轉變是一種以自我為中心，到以神為中心或是以真實為中心的轉化；當一個人充滿神性的時候，他會從不完整到功能良好的狀態；轉變

的過程就是從一種普通、不完整的生活，進入到一種神聖的存有狀態（Peters，2008）。Murray Stein（1998）主張轉化使人們得以成為他們更深刻、更完整的自己，成為他們始終具有潛力成為的樣子，將與生俱來的自性實現至最大可能（陳世勳、伍如婷等譯，2012）。轉化（transformation）指個體化的歷程、心靈轉變的過程，即人透過某種機制，歷經某些挑戰之後，釋放隱藏的壓抑，進入更高的意識層次，成為一個完整生命型態。轉化代表個體經歷一場身心靈深層的試煉，卸下舊有的桎梏，形成新的生命型態。轉化是一種生命從舊型態轉變為新型態的過程，但在新的生命型態當中，仍包容原有的生命樣態，生命型態的改變與提昇，並未改變原有生命的本質，而是融入新的生命型態之中（王靖雯，2010）。

二、療癒（healing）

Healing 的詞源是 heal，在《張氏心理學辭典》中，heal 的定義為「痊癒」，指「身體或心理疾病經過治療後健康恢復的身心狀況」（張春興，2006）；Kabat-Zinn 指出治癒（curing）與療癒（healing）有所不同，治癒（curing）是神奇地解除一切病痛的症狀，而療癒（healing）則是在較深的生命層次中轉化身心（李孟浩譯，1998）。有別於治療或問題解決，療癒被視為是受傷或創傷後的自然反應過程，「療癒」的字面意義即「成為完整」，Jung（1933，1985）認為完整包含靈性面向，此面向乃是療癒核心（Walsh，2009）。轉化是療癒的過程，療癒則為轉化的結果，轉化經驗與療癒經驗兩者相互關聯，互為一體。在尋求轉化與療癒的過程當中，個體經由身心靈的轉化，深入內在核心找回自己，接受原本的自己，使生命趨於完整。

貳、轉化與療癒的心理治療觀點

各心理學派幫助當事人在治療過程中轉化獲得療癒，但各學派的治療目標和理論取向相當分歧，Corey 歸納的結果包括人格重組、發掘潛意識、創造社會興趣、發現生命意義、治療情緒困擾、檢討舊決定與做出新決定、發展對自己的信心、更能自我實現、減少焦慮、去除適應不良的行為與學習適應良好的模式，以及獲得更多對個人生命的有效控制等等（余振民等譯，2003）。心理治療的目標在促使當事人轉變，各學派的共同目標皆在協助當事人變得更健康與完整。因此，西方的心理治

療可視為一種淨化的形式，心理治療工作和療癒過程可以清除某些負面而具有破壞性的衝動、感受與行為模式，鼓勵並且促進崇高的價值，如愛、真誠和脆弱等等（易之新譯，2005）。Garfield（1980）的研究指出，影響治療的基本變項難以控制與評估，原因在於心理治療並無清楚的界定與制式的歷程，無法具有任何客觀的答案（余振民等譯，2003）。因此，療效或療癒在心理學的範疇中，很難界定其結果，但共同的目標都在達到個體的治療目標，完成個體內在與外在的整體轉化與療癒。以下將從精神分析及存在主義的觀點進行探究，做為研究者理解中年學習者學習轉化歷程與療癒經驗的基礎。

一、精神分析的觀點

Jung視個體的人格和精神是一個相對閉合的心靈能量系統，稱之為 *libido*（慾力），此能量表現在食慾、性慾或是情緒的慾望之上，在意識層面則以努力、慾望和意願顯現，是人類生命的內在動力，能促發人類在社會文化多方面的創造性活動（史德海、蔡春輝譯，1988；常若松，2000）。依照Jung的觀點，*libido*是一種普遍的心靈能量，比Freud所主張的*libido*能量更為寬廣，此心靈能量是提供人格運作的能量與動力機制，隨著心靈能量的流動，人不斷尋求變動下的平衡點，維持人格系統的穩定。Jung認為個人轉化的過程是從對立走向統一，從衝突變成和諧，從分裂回歸整體的過程，運用真我（Self）的力量去引導人格的再整合及轉化，使其成為心靈健全的人（陳玉璽，2008）。Jung的個體化歷程即是人格轉變與生命的轉化過程，透過*libido*能量的轉移與分配，將人格的各種結構重新整合，帶來身心靈的統整與療癒。

精神分析開創的深度心理學，認為潛意識就是問題的所在，轉化模式是透過回憶、重新經驗、釋放和處理舊時的傷口以得到療癒，此轉化的過程是透過較完整的自我表達，重新承認這些喪失的能量，使內在的破碎和分裂得以痊癒，伴隨著自我覺察與較大的能量，讓自我以嶄新的面貌浮現。透過治療過程，揭露並處理創傷，去除防衛或虛假的結構，讓核心自我浮現，重新推動停滯的發展，激發受挫的發展需求。此種模式可使自我的療癒和成長不只重新擁有失去的部分，更能逐漸發展新的結構，得到充分的發展，自我得以凝聚、有彈性、更親密、提昇自我價值感（易之新譯，2005）。

二、存在主義的觀點

Frankl認為尋求生命意義的意志和動機，是人性中最根本的行為動機，追尋生命意義是增進精神健康和快樂幸福的根本要務，意義的發現可以超越並克服痛苦和死亡，使痛苦和死亡不再是一個困擾生命的問題，而苦難和不幸是激發生命意義與個人成長的良機（陳玉璽，2008）。Rollo May認為人有一種朝向整體存在的傾向，依據這種傾向才體驗到人生的意義，一旦失去自由選擇的能力，個體存在的傾向無法實現，就導致人生價值和意義的失落。因此，協助當事人重新找回失落的人生意義，是心理治療的目標（楊韶剛，2001）。Yalom（1980）指出「意義」是指道理或清楚的條理，尋找意義是指尋找清楚的條理；當人找不到有條理的模式時，不但會覺得困擾、不滿意，還會感到無助，缺少意義會令人感到不安，意義的存在能減輕焦慮；缺乏意義的經驗可能是代替品，真正的問題是與死亡、無根、孤獨有關（易之新譯，2003）。Yalom在治療癌症病人的過程中發現，經驗到深刻意義感的病人，生活顯得更為充實，面對死亡時比缺乏意義的人較不絕望（易之新譯，2003）。Rollo May說當人認識到自己的存在價值，內心深處感覺到重新獲得自由選擇的能力時，存在感的自我體驗會越強烈，心理越健康，越能帶來療癒（楊韶剛，2001）。無論是對意義的追尋，或是找回失落的存在感，或正視生命的終極關懷議題，個體需確認自己是否已經活出真實的生命意義；存在主義治療對於人的關心來自於人本身的價值，幫助人在追尋生命價值與意義的過程中，以意志、勇氣和希望面對生命。

參、靈性層面的轉化與療癒

心理學的範疇在自我，超個人心理學及靈性則將自我放進更大的宇宙脈絡之中，整合心理學與歷代以來的靈性永恆智慧，成為新的整體，嘗試找出成長和改變的基本共通方法。以下從超個人心理學與靈性層面的觀點，說明轉化與療癒的經驗。

一、超個人心理學的轉化觀點

不同心理學派的轉化觀點歧異，行為主義強調外在行為，精神分析注重心智與感受，而超個人心理學則認為靈性才是意識的真實基礎和起源。心理學和靈性各自以不同的語言和隱喻來描述人類的狀況，兩者 and 人類自古以來的經驗有最深的共鳴，

靈性和心理學常被視為彼此競爭比較的模式，但兩者其實是部分相同、彼此互補的一系列隱喻或意象，用來描述人類的處境與轉化的可能。每一個隱喻都碰觸到人類經驗的不同面向，只是靈性隱喻比心理學隱喻更能提供基本轉化的可能（Cortright，1997；易之新譯，2005）。Cortright（1997）將靈性與心理學的轉化隱喻摘錄如下表：

表 1

靈性與心理學的隱喻（易之新譯，2005，P.59）

	問題	轉化的可能
靈性	不純淨	淨化
	無知	靈性存有的意識
心理學	不良的制約	以新的學習克服舊的模式
	創傷和防衛	消除防衛，釋放，處理而療癒
	自我結構的欠缺：破裂的自我	建構新的自我結構
	不認識蟄伏的潛能	自我實現
	盔甲、緊繃的情感生活	軟化，向感受與能量之流敞開
	不真誠的生活	真誠

從Cortright上述對照表中，可以看出靈性問題的核心在人類經驗的根源，即不純淨與無知，藉由靈性轉化過程，將「不純淨」轉為「淨化」，「無知」轉化為「靈性存有的意識」；而心理學的核心問題在情緒、認知與身體上的問題，透過心理治療將這些問題消除或改變，發展新模式取代舊模式，情緒、認知問題在治療過程中釋放、處理，個人獲得轉化療癒而能建構新的自我結構，使身心更健康。超個人心理學將心理學發現的各種面向的心理經驗，放進存有的靈性脈絡中，使心理學延伸到根本的靈性來源，擴展到許多過渡的空間，讓心理工作成為靈性淨化的重要面向。超個人心理學所主張的理想心理健康與靈性健康，在覺察彼此的交融，光是進入更深層的靈性存有，即足以產生深遠的轉化，比傳統心理治療工作更深入，傳統心理學只是減輕症狀的局部解決方法，惟有接觸更深入、更真實的存有層次，心理工作才能為人類困境帶來真正的解答（易之新譯，2005）。當個人靈性產生變化，即能覺察人生有目的或確立自己的人生目標或方向，依據新價值觀的優先順序調整自己

的行為，達成某些以往自己所無法達成的自我控制，諸如戒酒、戒煙等，或找到某種定義自己價值的方法，此時即進入靈性轉化的後半階段，開始產生正面的情緒，轉化於此階段即算完成（陳惟元，2004）。

二、靈性層面的轉化觀點

美國心理學家William James、Carl Jung、Viktor Frankl皆從人性的更高層面（靈性層面）切入，探究人類的療癒之道，陳玉璽（2008）的研究對此部分即有深入的論述。William James以個案的實證研究，對宗教轉化經驗與身心靈健康關係做辯證，論證宗教經驗如何帶來身心靈的療癒或人格以及生命觀的轉化；Jung所建構的深層心理學與宗教心理學理論，則強調宗教功能和靈性需求是人類精神結構原本就具有的內涵，人必須與生命的神性本源（Self，真我或自性）重新建立連結，才能使人格由分裂走向統一，心靈由衝突轉為和諧，以達到更高的靈性轉化與個人成長。Frankl則指出身心靈健全的關鍵在於尋獲生命意義，從痛苦患難與死亡的絕望中發現的意義和希望，亦即終極意義（ultimate meaning）的實現，能幫助人們超越、克服痛苦和死亡。

前述William James、Carl Jung、Viktor Frankl的理論，其共同核心都在說明與內在神性重新連結是療癒、轉化及生命救贖的根本之道（陳玉璽，2008）。由此可知，透過內在靈性力量帶來的療癒經驗，將可使個體的身心靈、人格或生命觀獲得轉化。Peters（2008）也有同樣的觀點，他認為當個體經由靈性轉化之後，內心會經驗到由衝突對立到統一的過程，而進入到一個更深的內在，更具有愛與慈悲心，回到日常生活當中內在會有一種新的力量產生，對於生活中所有事物能以悲憫之心付出關懷與行動。

Ferrucci（1990）研究人類歷史上曾經攀上人類高峰經驗的五百多位異常能力者，發現他們認為最幸福的時刻，是蒙受天恩眷顧、感受意義的美妙時刻，單純而自然的存在之道（ways of being）是這些人共有的態度與方法；而他們的經驗共同起源就是「真我」（Self），真我是「人」的本質，也是人的「中心」（黃美基譯，1997）。在超個人心理學的研究中，這種經驗到與大我或存有連結所帶來的療癒經驗，有許多相同的論述。

Maslow晚年發現原先所提出的「需求層次」理論的架構不夠完整，他發現人本

心理學最高理想的「自我實現」，並不能成為人的終極目標，過於強調自我實現反而容易導向不健康的個人主義，甚至自我中心的傾向，他在逝世前一年發表的「Z理論」，就是對發展需求理論的反省，在自我實現的需求層次之上加上「最高需求」的層次，即超越性或靈性需求，他以超個人、超越、靈性、超人性、超越自我、神秘的…等來形容此不再以人類為中心，而以宇宙為中心，天人合一的層次，「高峰經驗」、「高原經驗」即發生在此層次中。Maslow以達到高度自我實現境界的人為研究對象，發現「高峰經驗」的存在，這種經驗難以言語描述，用比喻反而更能貼切的形容，當人在欣賞日落、冥觀星空或品賞名畫時，突然經驗到時間、空間、甚至自己的存在都突然消失的神入或忘我境界，剎那間小我消融，融入美的本身或浩瀚無際的宇宙，經驗到難以言喻的喜悅以及意識境界的擴大，一種極美、極令人滿足的經驗，像捕捉到現實另一面的吉光片羽，與日常經驗截然不同。經歷過這種經驗的人對自己及世界的看法會突然改觀，生活也變得更有意義（李安德，1992）。

肆、小結

療癒是我們都會經歷的旅程，完成療癒代表我們又變回完整的一體。Paul Tillich在《健康的意義》（*The Meaning of Health*）一書中提到：「英文的『salvation』（拯救）這個字來自拉丁文『salvus』，意思就是『療癒而完整』。根本上拯救就是療癒，把破裂、支解的片斷重新組合成完整的一體。」所謂完整的一體就是把我們自身全部帶到光明之處，不再有任何部位留在黑暗之中，無論它令你多麼的痛苦或困擾。療癒的過程會把這些都帶入我們的心靈意識、內心及生命，Bill Mayers（1993）曾說：「即使治療沒有成功，也可能獲得療癒。我們必須接受那些無可避免的事情，就算被動面對各種麻煩，體會活著就是恩典的態度，也能使我們遠離苦難的折磨。」（邱溫譯，2002）。療癒是一段持續的旅程，惟有做出選擇，努力克服自身的脆弱，打開心胸迎接改變的挑戰，才能更深刻的擁抱自我，完成自我的療癒。

第三章 研究方法

本研究之目的在探討生死所中年學習者生命破碎與轉化療癒經驗，中年學習者學習的主觀感受與經驗，以及轉化歷程與療癒經驗，是描繪詮釋的重點。詮釋現象學關注人類生活經驗中可能存在的深層意義，為貼近研究參與者的生活經驗，以半結構方式進行深度訪談，並配合田野參與觀察，以期獲得真實互動的理解與體察，並以涉入者的角度了解經驗現象背後的意義。本研究針對中年學習者生命破碎與療癒經驗進行文本資料的蒐集、分析與詮釋，透過閱讀國內外相關文獻，建立對本研究的理解架構，採用質性研究之詮釋現象學方法，深入了解研究參與者的主體經驗、內在觀點與經驗世界的過程，還原生命破碎與療癒經驗，理解研究參與者生命經驗背後所隱藏的深層意涵，以詮釋現象學方法進行資料分析，詮釋中年學習者生命破碎與轉化療癒經驗。本章共分五節，第一節說明「研究方法的選擇」，第二節說明「詮釋現象學研究取向」，第三節以「研究參與者與研究工具」為說明重點，第四節說明「研究程序與資料分析」過程，第五節則以「研究倫理與研究嚴謹度」為論述重點。各節內容分述如次。

第一節 研究方法的選擇

質性研究（Qualitative Research）與量化研究（Quantitative Research）是人文社會科學研究的兩個主要研究方法。強調經驗觀察及實驗的量化研究，著重在測量、計量及數據的統計分析；而質性研究主要著重在受訪者個人的感受、生活經驗，藉由與受訪者彼此的互動對話，研究者得以獲得、了解及解釋受訪者對自身生活世界的看法（林金定、嚴嘉楓、陳美花，2005）；齊力（2005）認為質性研究的過程是一個理解意義、詮釋「人」的歷程，透過深描將生活世界中的經驗脈絡、組織經驗的意向和意義加以把握呈現出來，對研究的現象進行整體性、情境化與動態的描述；陳伯璋（2000）則認為質性研究關注的焦點，在於對研究者和被研究者日常生活世界的意義描述與詮釋。因此，研究須貼近日常生活經驗，著重對事件整體的了解，重視人類行為的主觀意義，以及研究參與者的內在觀點與自然的情境脈絡，以描述或歸納分析方式，解釋社會事實建構的過程，闡釋人們在不同的、特有的社會文化

脈絡下，如何詮釋與描述事件的經驗，因此，質性研究也可稱之為脈絡、描述或解釋性研究（劉仲冬，1996）。

國內學者對質性研究的定義大同小異。陳伯璋（2000）認為質性研究係透過個案極少數人的線索，去掌握理解更客觀的、普遍的世界，透過這些少數人的信息，讓我們能更深入探究主體經驗者內在演變的歷程，從整個經驗深度理解、整體描述與詮釋後，掌握經驗背後的本質真意，並藉著持續不斷的對話和受訪者之間互為主體的同意，逐漸展現及達成研究目的。高淑清（2008）則主張質性研究在於重視研究過程對人類社會日常生活世界的理解，而這種理解是建立在對社會事實不確定假設之基礎。質性研究的本質強調在動態的過程中，對所探究的現象與行動，落實在社會脈絡情境中，透過全面性、深度的探索，了解其豐富的意涵。高淑清（2008）歸納六種適合運用質性研究的情境如次：

- 一、研究問題的性質是探索性或發現性的問題；
- 二、研究問題的焦點在於互動與過程；
- 三、關心個體化的經驗與結果；
- 四、對描述性資料感興趣或有其深入的需要；
- 五、對於可能最重要的互動歷程或變項尚不明確時；
- 六、當運用自然取向的策略較符合研究目標時。

簡春安、鄒平儀（1998）則認為相對於量化研究方法，當研究所涉及的主題是「描述複雜的社會現象，需要案主的主觀理念，以及實際參與者客觀印象的表現」時，適宜使用質性研究。胡幼慧（1996）、高敬文（1996）、Neuman（2000）、Bogdan & Biklen（2001）等國內外學者，針對質性研究特性的界定各有其異同之處，藍淑真（2003）歸納前述學者對質性研究的特性內涵說明如次：

- 一、在自然情境下，以實際場域做為直接資料的來源，亦即資料是在現場蒐集而來，再補充現場獲得的其他相關資料，而且研究者是主要的研究工具。
- 二、著重描述性。蒐集而來的資料不是以數字顯示，而是以文字、詞句、圖像或象徵符號的形式呈現。研究者嘗試從資料的豐富性來分析，並儘可能接近原始資料紀錄或謄寫時的形式。
- 三、強調研究歷程，而不僅是成果或結果。
- 四、傾向以歸納法分析資料。研究之初資料是開放性的，隨著資料陸續蒐集產生更

加具體與特定的方向。由於資料並非用來尋求證據或檢定某個假設，因此研究者很少在計畫開始階段就知道資料分析後的特性。

五、研究者關心參與者觀點及其意義的形成。

六、研究者詮釋資料首在了解對受訪者所具有的意義，以受訪者的觀點，賦予資料意義、翻譯或使他們成為可以讀得懂的資料。也就是說，基於「自然情境」和「意義建構」的關切，質性研究方法著重過程的描述與歸納分析，其多元、彈性、創造、省思、行動、動態過程及參與的特質，讓研究者得以把大量的特殊細節，組織成一幅前後一致的圖像、模式或一組互相關聯的概念。

綜觀上述國內外學者對質性研究的觀點，以及質性研究的特性，考量生死所中年學習者生命破碎與療癒經驗是動態變化的過程，若想深入了解研究參與者的內心世界及其變化過程，惟有以質性研究方法進行研究，才有可能達成本研究目的。再者，本研究參與者的主觀經驗與感受非常重要，必須利用不斷的對話，從中察覺與揭露參與者的真實感受及其心境轉折，而質性研究強調不以客觀標準檢驗既有的理論假設，相信人性動力發展的歷程，以及研究參與者與情境的獨特性 (Patton, 1990; 吳芝儀、李奉儒譯, 1995) 等特點，正符合研究者以動態經驗歷程與情境獨特性為研究標的的需求。況且探討中年人生命事件經驗歷程，常涉及成人本身在態度和價值信念的轉變，會觸及深刻的生命經驗內涵，必須採用適當的方法探討，才能真正掌握所欲探究的事件意涵，因此本研究以質性研究方法進行，是最適當的研究方式。

第二節 詮釋現象學研究取向

壹、現象學

“phenomenon”一字源自希臘文 *phainomenon*，意指「顯示在經驗事物中者」。而現象學（phenomenology）是一門對現象（phenomenon）進行探究的哲學，談現象學必然涉及著名的現象學方法，因為現象學方法本身就是現象學的核心內容。現象學是一門探索現象的哲學，其領導者 Husserl 主張知識是由檢視日常的生活經驗而得，知識的來源來自事物本身。基於現象學的哲學理論背景，現象學方法著重於研究者拋棄先前概念與預設立場，透過不斷的提問、訪談、對話與反省，澄清生活世界的本質結構（essential structure），並且透過意識活動（conscious act）來理解世界如何被經驗（Hultgren，1989），以及現象與意識之間的必然關係（張汝倫，1997）。簡言之，現象學方法在探索現象本質，目的在洞悉萬事萬物的本來面貌，除了了解人類如何經驗這個世界外，也企圖捕捉經驗背後呈現的意義結構，達到還原事物本質的境界。

Husserl 追溯自然科學的源頭至其所建基的生活世界（life world），客觀的科學必須以主觀的生活經驗為基礎，其目的在幫助人們實現計畫。他指出生活世界是科學的基礎，不同生活的生活世界只是一個更基礎的普同結構的轉化而已。現象學研究可以穿透不同的生活世界，指出一切原初的，非歷史性的意義建構（畢恆達，1996）。現象學學者也認為人類的行為基本上是一種有意義的行為，透過人的意識和情感完成一切認知和價值的活動，而人的價值體系是由主體的意識和興趣來建構，並且落實於日常社會關係和生活世界。因此，研究者須採取開放的研究態度，進入研究對象所處的自然生活情境，去探尋和體驗他們詮釋思想、情感和行動架構，藉以了解他們在日常生活事件中所建構的意義。現象學研究者相信，每個人經由與他人的互動，而有多種解釋經驗的方式，研究者的主要工作就是去了解人們解釋其經驗世界的過程。

現象學方法是處理人類複雜「經驗」問題的方法，同時也是「自我理解」最徹底的途徑，最終理想在「回歸事物本身」，讓事物自身說話，惟有如此，才能探究出事物真正的本質。

貳、詮釋現象學

詮釋現象學(hermeneutic phenomenology)則是結合現象學與詮釋學的方法論。詮釋現象學以Husserl的現象學所關注的人類經驗現象生活世界為根基，以特定的生活經驗為文本，直接呈現研究參與者生活體驗所構成的世界，引領讀者進入這個世界。Heidegger用人的存在(Being)取代Husserl所主張的意識，他認為要理解人的存在不能單靠純粹的描述，需要經由詮釋的過程來理解人類「寓居於世」(being-in-the-world)的存在。

詮釋現象學一方面是「一種描述性(現象學)的方法論，因為它想知道事物如何發生，想讓事物自顯以原貌重現」，另一方面「它是解釋性(詮釋學)的方法論，因為它宣稱任何現象都可以被解釋」(Van Manen, 1997; 高淑清, 2001); Gadamer的詮釋學更主張，所有經驗現象都可以透過語言加以詮釋。因此，詮釋現象學是對早已存在的世界進行理解，在背景底蘊顯露之處捕捉研究參與者的聲音、情緒與行動，解釋的焦點則是深刻的生命經驗，這些經驗徹底改變或塑造研究參與者的自我概念，以及他們對自身經驗所賦予的意義。

詮釋現象學學者認為現象需要透過詮釋的過程才能還原，亦即須先理解生活的意義結構，才能進一步還原現象本質，然而人無法離開生活世界而存在，生活世界的本質卻是直觀且充滿默會知識，因此在理解一件事之前，必然存在先前的理解，研究時應將前理解先行抽離，存而不論，將現象還原、回到事物自身，然後再回到現象本身。在質性研究裡，研究者本身就是一個研究工具，所以研究者進入場域之前，須對自己的先前理解進行反思與認識(鄒川雄, 2005)。但因為每個人生活的經驗脈絡意義不同，對同一個現象會有不同的詮釋，因此在尋找經驗現象的本質與意義的現象學還原過程中，個人的「先見」或「前理解」無可避免的會滲入還原過程，以詮釋現象學的觀點而言，清楚地認知和接受主觀條件的涉入，反而有利於主體經驗的開顯(蔡昌雄, 2005)。余德慧(2001)則認為詮釋現象學是在研究文本(text)存有的現象，以碰觸(encounter)做為互動，強調的是研究者的「看見」，不同的研究者會有不同的「看見」，研究結果也不同。

如上所述，以詮釋現象學為方法指引的研究者，究竟應該怎樣看待生活世界中的經驗課題？這是以詮釋現象學為研究觀點與應用的首要課題。在變動不拘、看似

混亂的生活世界中，如何摸索或找出經驗事件的脈絡，看見原初經驗的環節並加以處理，是整個研究內涵能否發現具穿透性意義的關鍵（蔡昌雄，2005）。但在進行研究之前，應先指出自己對該問題或現象的先前理解和解釋，釐清這些先入為主的意義和價值，否則將會蒙蔽或誤導後續的解釋（Denzin，1999）。

本研究採用詮釋現象學做為研究取向、詮釋及分析觀點，乃因詮釋現象學並非純粹對經驗現象做本質描述，更是建立文本共同理解之詮釋學實踐，它是一種力求培養了解人、事、物以及修正互為了解的能力之解釋性科學（Brown，1989）。Van Manen（1997）也指出，在解釋文本的過程中，研究者不能將本身從現象的意義中抽離，研究者的解釋是企圖清楚地解析所發現的經驗現象，使事物自明、具備意義且可被理解。由於意義的解釋需要跳脫經驗表象，並深入了解人們如何以某一特定的生活方式去生活、思考與行動，亦即探討人們如何建構日常生活經驗，因此研究者需具備詮釋學的能力去解釋文本，也就是必須在詮釋意義的過程中，不斷地在生活經驗的整體一部分—整體間來回檢視，以理解文本中所呈顯出來的本質性主題（高淑清，2001）。此外，生活經驗的事實本身即蘊含意義的（詮釋的）經驗，「身為人就是不斷在做詮釋」（Hultgren，1989）。因此，詮釋現象學在解釋個人的洞察力與反思覺知，在重新統整部分與整體、次要與本質，以及價值與渴望等方面皆能有極佳的演繹詮釋。

第三節 研究參與者與研究工具

壹、訪談法

Seidman在其著作Interviewing as Qualitative Research (1991)一書中，開宗明義就提出了一個問題，為什麼選擇訪談法？「Because I'm interested in people's stories」，這個答案說明惟有透過訪談法，才能了解故事的內涵及意義。但訪談的目的不在尋求某個問題的特定答案，也不在測試某個假設，而是希望理解他人的經歷或經驗的內在意義，雖然每個人都不可能完全了解別人，但是訪談卻提供一個接近他人，理解他人經驗的管道。

現象學研究法的深度訪談是透過開放式詢問，引導自我探索，使訪談者及受訪者能在受訪者的脈絡經驗中，充分理解研究焦點的意義。深度訪談的目的在幫助受訪者建立經驗脈絡，讓受訪者在經驗脈絡下重新建構經驗的意義，以及鼓勵受訪者對自己的經驗重新省思。本研究訪談方式為半結構對話訪談法，期望透過對話訪談方式，蒐集更多有關研究參與者的背景脈絡與成長經驗，深入理解他們的生活世界，從中尋找他們內在的生命意義，將他們在學習歷程中各個層面的覺察與閱聽者分享。半結構深度訪談比較不受拘束，能讓受訪者知無不言，必要時研究者也將適度自我揭露，以引導受訪者盡量開放自己的生活經驗。

貳、研究參與者

一般而言，解釋性研究為了深入了解受訪者的生活經驗，選取的樣本人數較少；Patton (1990；吳芝儀、李奉儒譯，1995) 指出質性研究樣本選取的重點在於可以提供豐富的資訊內涵。本研究依據研究問題與目的，以立意取樣(purposeful sampling) 擇定研究參與者，以深度訪談方式進行，輔以課堂及相關場合之參與觀察，記錄研究對象言行，做成田野觀察筆記做為佐證資料。研究者深入了解參與者的背景與生命經驗，再從課堂參與觀察與課後閒聊及其他適當場合，了解準研究對象的特殊生命經驗，在適當的機緣下徵詢他們擔任研究參與者的意願。在經過生死所一年的訓練後，他們願意開放自己，與他人分享自己的生命經驗與故事。本研究之參與者設定為中年族群，為使研究結果更加具體，研究參與者的年齡界定在介於四十歲至五

十五歲間，一方面這個族群已有四十年以上的人生經歷，且人生進入中年，有較深刻的生命體驗；另一方面這個族群因為人生的閱歷相當豐富，發生在他們身上的故事想必耐人尋味，能發掘出更具特殊意義的事件；而他們進入生死所進修的目的，也不是以功利為出發點，多數是為澄清人生的疑惑或處理自身的生命困境而來，在學習過程的相互激盪下，較能產生與其他同儕不同的覺察，有助於研究目的的達成。

在徵詢研究參與者參與本研究的過程中，共獲得六位同儕同意參與本研究，並且完成第一次訪談。但在第一次訪談後發現，其中三位研究參與者與眾不同的生命破碎與陷落經驗一般人難以遭遇，故以此三位做為最終的研究參與者，再做深入訪談，三位研究參與者基本資料如表 2：

表 2

研究參與者基本資料表

代號（化名）	A（多多）	B（阿信）	C（小七）
年齡	50	55	49
性別	女	男	女
學歷	大學	大學	研究所
職業	國小教師	轉業中	教育機構職員
訪談地點	臺南木銅咖啡館(2次) 南華大學學舍東禪 7	臺南甜在心咖啡館 南華大學圖書館前樹下	南華大學學舍大廳 南華大學圖書館
訪談次數	3	2	2
訪談總時間	04:01:34	02:23:34	03:19:56
文本字數	71284	50901	52793

三位研究參與者中年所遭遇的重大生命課題，及其進入生死所之後，依個人生命需求選修之課程資料彙整如表 3：

表 3

研究參與者中年生命課題及修課資料表

代號 (化名)	A (多多)	B (阿信)	C (小七)
中年生命課題	1. 中年先生病故。 2. 獨生女邊緣性人格、同性戀。 3. 獨生女自殺身亡。 4. 人生歸零的境遇。	1. 酒癮影響個人事業與家庭關係。 2. 心靈空虛。 3. 母親病故。 4. 自酒癮康復。	1. 父親病故。 2. 長子接受矯正教育。 3. 罹患雙癌症及多發性硬化症。 4. 失婚。
選修課程(必修課除外)	心理諮商理論與實務、團體諮商理論與實務、表達性藝術治療、敘事研究、前世與輪迴、心理劇與失落、正念、夢工作、家族排列工作坊	心理諮商理論與實務、死亡社會學、存在心理分析、榮格心理學、生死療癒與超個人心理學、當代禪宗哲學、宗教心理學、世界宗教專題、詮釋現象學	生死療癒、心理諮商理論與實務、表達性藝術治療(面具繪製)、心理劇與失落、存在心理分析、催眠、前世與輪迴、家族排列工作坊

研究者訪談之目的，在蒐集研究參與者生命破碎與陷落經驗，以及進入生死所學習轉化過程與療癒經驗。由於半結構訪談比較不受拘束，故雖預設每次訪談時間為一小時，但訪談時仍依實際狀況，評估擬蒐集之資料及了解之經驗已大致蒐集完成，再視情況決定訪談結束時間，如發現資料蒐集不足或訪談有尚未完成部分，再與研究參與者約定時間訪談，故每位研究參與者至少訪談二次，俾能儘可能蒐集足夠的資料。研究參與者的化名，皆由參與者自行命名，揣測他們化名的緣由，「多多」的化名是以陪伴她的愛狗之名為化名，牠在多多生命最艱難的時刻，所發揮的陪伴力量不亞於同儕與師長，深具靈性的陪伴行為，讓人幾乎忘了牠是隻狗，反倒像個聰明伶俐的「可人兒」；阿信的化名與他的生命經驗有關，或許只有日劇阿信坎坷的生命經驗，以及不屈不撓的勇者精神，足以與他的生命經驗相比擬；小七則是因為在家排行第七位，也是家中七仙女的老么，故化名小七。

參、協同研究者

合作團隊的檢證與尋求解釋有效性的過程，牽涉到研究嚴謹性之考驗。研究者與研究團隊針對研究對象的選取、訪談設計、文本資料蒐集與分析及主題的呈現與反思，可檢視研究結果的可信性，反思研究歷程的真確性，使研究結果的真實價值、可應用性、可靠性、客觀性與解釋的有效性得到團隊的稽核，也能關注到研究歷程的品質(高淑清, 2008)。為因應研究需要並提升研究嚴謹度，研究者於研究過程中，共有三位協同研究者共同參與本研究，此三位協同研究者分別為研究者之指導教授、研究者兩位研究所同儕 T 與 W。

研究者之指導教授於研究過程中，從一開始的論文題目與研究方向之討論，帶領研究者進入學術研究的殿堂，透過每次的討論，建立良好的研究關係，並依研究者之思考脈絡、研究方向與能力，提供適切的指導與思考方向，指導研究者擬定論文架構及各章節鋪陳，提供論文寫作之專業指導、諮詢與建議，並在研究者論文寫作過程中疏通寫作思考瓶頸，提供必要的協助。而研究者的兩位同儕 T 與 W，除在研究過程提供研究經驗分享外，T 因畢業論文亦以質性研究寫作，在質性研究經驗方面有深刻的體會，故在研究者寫作過程中，提點研究者勿過度主觀詮釋，並提供論文內容修正建議，使論文寫作的架構、層次更加完整；W 兼具研究參與者與協同研究者身分，以研究參與者的身分，毫無保留的分享她的生命破碎與陷落經驗，以及學習轉化療癒經驗，更在論文寫作過程中，以過來人立場，與研究者分享論文寫作經驗，更與研究者逐一討論各個章節的內容，提供論文寫作所需的文獻資料，甚至定時為研究者在佛前點燈祈求順利完成論文，讓研究者能安心完成論文的寫作。

在協同研究者的協助之下，研究者深刻體會研究工作無法單憑個人之力完成，更不能只在自己的思路中工作，需要與他人進行對話討論，透過他人的觀點與協助可以更深入的理解研究的整體性，研究的觀察會更深、更廣，能夠看見更多隱含在文本背後的意義，有助於研究的發現與研究整體成果的揭露。

肆、研究工具

本研究之研究工具包括：研究者、訪談同意書、訪談大綱、研究參與者訪談紀錄表、隨手筆記與訪談札記、錄音設備，研究工具之運用情形說明如次。

一、研究者

質性研究主要在研究自然的情境，而以研究者本身為研究工具(歐用生,1989)。研究者在本研究中的角色包括：訪談者、資料彙整者、資料詮釋者及論文撰寫者。研究者角色的功能說明如次：

- (一)訪談者：最清楚研究問題與目的的人非研究者莫屬，研究者同時為訪談者時，最能掌握訪談當下所發生之非語言情境資訊，能真實感受研究參與者的感覺，由研究者擔任訪談者可確保研究資料的可靠程度，增加研究的可靠性及可信賴度。
- (二)資料彙整者：研究者在做文本逐字稿時，同時進行資料彙整與編碼工作，以確保研究資料的確實性。
- (三)資料詮釋者：研究者將訪談內容文本進行參與者生命故事描寫與詮釋，再將文本詮釋分析資料與逐字稿，請協同研究者及研究參與者進行檢核，確認詮釋資料的正確性，再依據研究問題方向，進行論文撰寫。
- (四)論文撰寫者：將研究結果撰寫成完整之論文。

二、研究者背景

研究者為南華大學生死所碩士在職專班學生，在大學從事行政工作二十年，參與宗教團體活動逾十年，於中年階段經歷迥異於過往的生命經驗，對中年的生命困頓有一定程度的理解；為回答自身對生命疑惑的天問，於研究所學習期間修習之課程包括：生死學、生死療癒、詮釋現象學、存在心理分析、臨終關懷、諮商理論與實務、表達性藝術治療、心理劇與失落療癒(上)(下)、夢工作、正念減壓、質性研究、敘事治療等與研究主題有關之課程。除此之外，研究者參與為期兩年的家族排列工作坊及心理劇工作坊等諮商輔導技巧訓練課程，透過諮商專業課程的訓練，幫助研究者在訪談過程中運用同理、傾聽、對話、澄清等技巧，營造安全接納的訪談環境，讓研究參與者得以安心揭露個人豐富的生命故事與經驗。而研究者曾經歷中年驟失親人的痛，在工作上曾遭遇一般人難以遭遇的官非，身心受創的煎熬歷程記憶猶新，這些生命經驗成為研究者進入研究場域的前經驗，這些經驗讓研究者對研究參與者的敘說具有更高的敏銳度，更能體會生命破碎與陷落者身心受創的痛苦

煎熬，也更能理解研究參與者經驗背後的深層意涵。

三、訪談同意書

研究者透過所上課程參與觀察，尋找適合且有意願的研究參與者。在確認對方有意願後，於訪談之前研究者即清楚說明訪談目的、訪談內容、所需時間、次數、進行方式，以及錄音需求等事項，使研究參與者充分了解訪談細節，並約定訪談時間與地點。考量研究參與者在訪談過程中的安全感，訪談地點由參與者選擇能讓她／他感到安全舒適的場所，並於正式訪談開始前，依照研究倫理規範，提交訪談同意書，說明研究主題、目的、進行方式、參與者的權利、研究者的承諾、保密原則等，讓參與者確認後簽署，建立研究者與參與者之間的信任關係。訪談同意書詳見附錄一。

四、訪談大綱

研究者於研究主題方向確認後，依據對研究問題的先前理解、研究待答問題，擬出第一份半結構式深度訪談大綱，並以此大綱進行先導性研究訪談，訪談後研究者依據訪談過程的反思，重新思考問題設計的意義性、適切性及脈絡性，與協同研究者指導教授進行討論後，將封閉式問句修改成具體開放式問句，刪除與研究主題無關之題目，調整訪談大綱的架構與脈絡，以符合研究者欲探討的問題與經驗現象。再以此修正後之大綱進行正式訪談，正式訪談大綱詳見附錄二。

五、訪談紀錄表與訪談札記

由於每次實際訪談時間超過1小時，為避免訪談當下遺漏受訪者所表達的內容與脈絡，於訪談過程中皆隨手記錄受訪者敘說的重點內容，與受訪者特別的情緒表情或情緒起伏狀況，幫助研究者於訪談現場跟上受訪者的思緒，隨手筆記有助於謄稿資料的正確性；此外，研究者於訪談結束後，當晚即作成訪談紀錄表，記錄訪談過程的情境與內心受到衝擊的火花，其後再次進入文本內容時即能喚起當下的感受，提供研究者在做後續資料分析時，能再次掌握訪談過程中的真實訊息，使詮釋內容更加完整，不致因時間間隔過久而失去臨場感。訪談紀錄表如附錄三。

六、錄音設備

研究者於訪談前，即事先告知錄音之必要性，徵求參與者之同意後進行錄音。本研究訪談中使用MP3錄音筆錄下訪談內容，為確保錄音品質，研究者於訪談前先行測試、設定錄音品質，並確認電池電量，並於訪談結束後立即將錄音檔儲存，並於返回住處後立即複製到電腦存檔，以免資料佚失。



第四節 研究程序與資料分析

壹、研究程序

學者蔡昌雄（2005）曾提出研究者具體應用詮釋現象學的研究觀點，做為引導研究進程之進行，其重點說明如次：

- 一、基於詮釋底景結構的先存性，研究者必須清楚說明個人對解釋觀點的選擇為何，這樣才能在研究過程中，不斷進行整體與部分之間的互動辯證與視域融合。研究者可依據個人的興趣、知識背景、研究判斷、性別及意識型態等特殊性，選擇意欲帶入研究觀看與分析的主要解釋觀點，做為詮釋的底景結構。研究者有意識地選擇解釋觀點做為詮釋底景結構的面向，是詮釋現象研究得以開展的關鍵要件，否則研究結果的深描與解釋程度必然不足。
- 二、運用詮釋現象學方法的研究者，通常需要進行相當程度的田野參與觀察活動，使得做為質性研究工具的研究者，可以因為熟悉研究參與者的經驗世界，更能分享雙方語言中介世界之詮釋底景結構，而更具備研究發現與探索能力。
- 三、訪談大綱是質性研究的另一項重要研究工具，其擬定與調整過程，亦受到詮釋現象學觀點之引導，所遵循的程序應具體詳細地在研究說明中予以陳述。訪談大綱可以從參與觀察的情境中獲取，但主要仍依據相關理論與研究文獻的分析擬定，問題內容背後隱含的重點面向，應該加以釐清說明，使研究解釋觀點與具體應用層次之間的連貫性，可以得到比較清晰的檢視與評估，以利後續解釋互動過程。
- 四、在研究進行的過程中，應用詮釋現象學方法的研究者須清楚知道，自己同時兼具研究者（抽離的觀看）、參與者（資料蒐集過程）及支持者（當研究參與者有情緒需求時）等角色，除應避免角色混淆外，在角色轉換過程中所涉及的研究倫理問題，也應有具體積極的回應措施。
- 五、詮釋現象學方法沒有資料分析的標準程序，但是在各個層次的「整體—部分」之間反覆來回卻是不變的原則。特別是對初學者而言，參考建立一定的分析流程是絕對有幫助的，且有利於呈現質性研究所要求的某種程序與情境之交互主觀性。（蔡昌雄，2005）

在質性研究中運用詮釋現象學研究觀點，研究者本身即兼具資料蒐集者、計畫者、分析者以及詮釋者等多重角色，為避免角色混淆，影響研究結果，研究者根據研究目的與問題，擬定半結構式訪談大綱，以開放式深度訪談與田野觀察並行方式，嘗試貼近研究參與者的生活世界與生命經驗。本研究進程序說明如次，研究流程如圖 2 所示：

- 一、蒐集相關文獻，確定研究主題。
- 二、進行文獻閱讀及探討，擬定研究計畫、研究進度，確定研究大綱。
- 三、設計研究工具，根據研究目的設計訪談大綱，敦請指導教授及協同研究者評定訪談題目的實質內容及可行性，建立訪談大綱的內容效度。
- 四、選取符合研究目的的中年學習者同儕。
- 五、進行田野參與觀察，並以目標對象進行初步訪談，做為前導性研究，並檢討前導性缺失，就訪談大綱進行必要的修正。
- 六、正式進行訪談，蒐集田野相關資料。
- 七、將訪談內容轉譯為逐字稿，進行資料處理、分析。
- 八、分析研究結果，提出研究結論與具體建議。
- 九、撰寫研究論文。

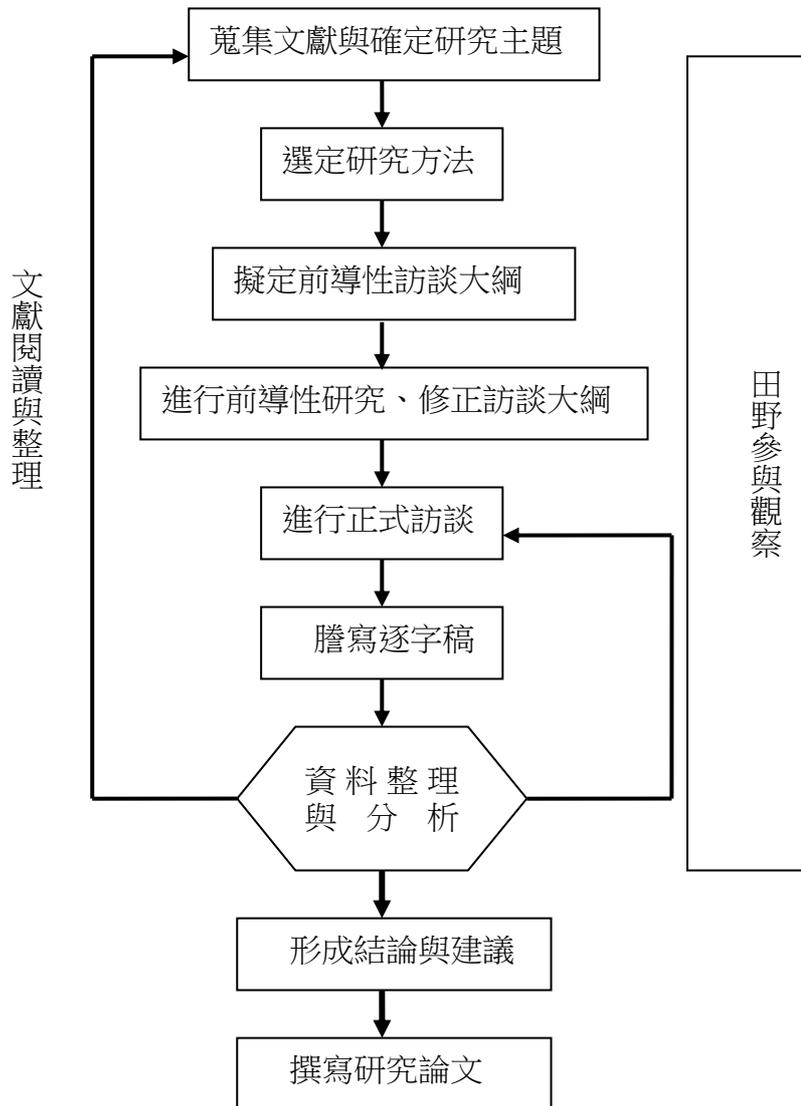


圖 2 研究流程

貳、研究歷程

依據上述研究程序，本研究之研究歷程分為研究準備階段、前導性研究及正式研究三個部分。

一、研究準備階段

研究者與指導教授經過多次討論並確定論文研究方向後，開始蒐集與研究主題有關之著作及文獻，並透過課堂觀察與平常相處，開始尋覓適合的研究參與者，並擬定初步訪談大綱。

二、前導性研究

研究者在進行正式研究之前，以初步擬定之訪談大綱，邀請其中一位準研究對象進行訪談，做為前導性研究參與者，經由此過程做為修訂訪談大綱及研究方向之參考，並於訪談後了解研究參與者的感受及看法，請研究參與者提供訪談改進意見及方向，幫助研究者進一步修正及改進訪談大綱，期能更符合研究目的。

三、正式研究

正式研究程序包含下列兩個步驟：

（一）確定研究參與者：

訪談大綱確定後，開始徵詢準研究參與者參與意向，並說明本研究的研究目的及進行過程等，共邀請到六位研究參與者同意參與訪談，在研究參與者完全了解本研究的研究目的、進行方式、保密原則及同意錄音之後，簽署訪談同意書，進行訪談。第一次訪談後，檢視全部訪談文本資料，擇定生命經驗特殊的三位研究參與者做為最終研究對象，進行第二次訪談。

（二）正式訪談：

研究者與研究參與者以個別方式深入訪談，訪談時間每次約一小時左右，訪談次數一至二次，但實際訪談時間及次數依研究參與者個別差異及實際狀況做彈性調整。訪談時間與地點以研究參與者方便為主要考量，地點兼顧安全及不受打擾為原則；另在徵詢研究參與者同意之後，訪談以錄音筆全程錄音，並在每一次訪談結束

時，將訪談內容謄寫成逐字稿，以利事後資料整理與分析。在資料分析過程中，針對資料不足或遺漏之處，再追加訪談使資料更具完整性。資料初步分析後，請協同參與者與研究參與者檢核分析內容的正確性，並參考其意見加以修改，以提出更具真實性且有意義的研究結果。

參、資料分析

質性研究主要以觀察、訪談、文獻分析等技術來建構原始資料，形成所謂的深度描述（**thick description**）（高敬文，1996）。訪談更是質性研究中蒐集描述性資料最主要的方法，依照受訪者陳述，研究者才能夠發展出受訪者詮釋其世界的觀點（**Bogdan & Biklen**，1998；2001）。無論使用何種方法蒐集資料，質性訪談的資料分析，都需要利用研究者所採用的理論架構為基礎，將問題的反應做分類。進行質性訪談後，在分析資料之前必須先進行「逐字稿的建立」，將所有訪談的口語資料、情緒反應及其相關訪談情境，以文字形式表達，建立完整而詳細的訪談逐字稿，之後才能著手進行資料的分析。將訪談資料中主觀的經驗及行為，用語言文字具體轉化為書面文本（**written text**）後，文本中豐富的深層描述就成為詮釋現象學分析的重要來源。

在文本的部分和整體之間觀照和平衡是詮釋現象研究分析流程中非常重要的原則。本研究之文本分析以學者蔡昌雄（2005）所建構的詮釋現象學分析（如圖3）做為文本分析主要方法。蔡昌雄（2005）所建構之詮釋現象學分析模式，隱含對詮釋現象學方法論的理解，以經驗本身為基礎，分四個層次規劃進行，四個層次彼此之間的關聯與互動說明如次：

- 一、 田野文本－訪談對話：第一層次，反覆閱讀訪談文本與田野紀錄資料，嘗試融入經驗本身、貼近研究參與者的主體感受，為視域化過程做準備。
- 二、 意義單元的浮現與分析：第二層次，找出有意義詞句的「視域化」過程。逐字逐句詳細閱讀訪談文本逐字稿並反覆思考，盡量不對文本內容做結構化分析，對所浮現的意義單元進行描述與理解，找出每段文字中有意義的詞句並進行編碼，在具有意義的字句標上底線與框架，將不同意義的內容段落進行文本內容分段，將分段文本標註編號。在理解文本的動態過程中，隨著反覆閱讀，研究

者的視域也將不斷的調整，此層次與第三、第四層次維持雙向互動的關係，亦即結構主軸面向觀點及前後文的脈絡走勢，會影響意義單元的浮現。

- 三、現象脈絡走勢的梳理：第三層次，此層次是文本橫向的現象脈絡走勢耙梳的過程。以不同文本區段與區段之間的意義脈絡發展為焦點，針對現象矛盾或共鳴點進行對話，對文本做橫向切面的整體觀照，大部分是以前後順序的意義發展為主要觀察焦點，同一受訪者文本的不同段落之間，或者不同訪談者的文本段落之間，都可以做橫向的聯繫。但橫向脈絡的思考與結構面的主軸關懷同樣保持雙向互動關係。
- 四、結構主軸與面向的推敲：第四層次，從研究採取的解釋觀點與理論，找出足以對應文本前三個層次意涵的概念，做為文本詮釋的主軸結構。此歷程本著雙向互動的方式，一方面在文本中深掘現象脈絡的內蘊意涵，解釋潛在意義單元的結構，並推敲出結構主軸的面向，賦予結構主軸主題命名，給予詮釋文本內容縱向切面的軸線。同時在解釋觀點與理論中尋找重要的概念，做為容納前三層經驗意義的範疇或構面。

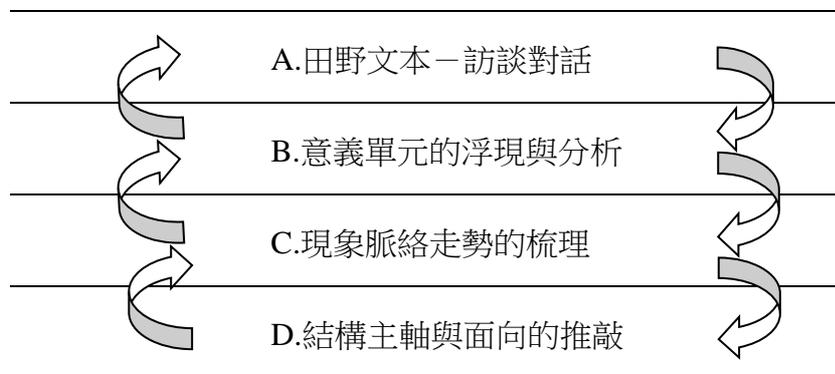


圖 3 文本詮釋現象分析四個層次（蔡昌雄，2005）

資料分析的最終目的在於找到共同主題及意義的本質，用適當的語言捕捉這些現象本質，並貼切的描述之（Barritt, Beekman, Bleeker & Mulderij, 1984）。研究者反思是重要且持續的歷程，在文本分析最後階段，將分析過程中所抽離的主題項目再放回研究問題及整體情境脈絡中，以不斷反思與質問現象的方式，審視其關聯性，檢視共同主題是否回答了研究問題？是否代表研究對象的生活經驗？當然，是否掌握現象本質的真實呈現，將分析得出的主題置回研究的整體脈絡情境或背景中，撰

寫摘要，以掌握現象本質；並在最後撰寫研究結果的鋪陳中，以上述四個層次分析的結構主軸為依據，在書寫過程中不斷回到訪談文本，反覆檢視以進行反思與理解，檢視建構經驗意義的脈絡與結構，務求儘量符應研究參與者的主體感受與生活經驗，俾能完整詮釋研究參與者生命破碎與陷落經驗，及其於生死所學習轉化與療癒經驗之本質。

第五節 研究倫理及研究嚴謹度

壹、研究倫理

研究參與者的隱私與權益是本研究優先考量的重點，除絕對遵守研究倫理外，在訪談過程中秉持尊重、信任的信念，讓研究參與者在安全、不具威脅的氛圍中，敘說個人生命經驗。訪談前，研究者先說明研究目的與訪談時間長度，徵得他們的同意後再進行訪談與錄音。過程中研究參與者隨時有終止訪談、錄音的權利，對於研究參與者的基本資料與訪談內容則嚴守保密協定，在研究成果上以匿名或化名呈現。訪談內容如涉及研究參與者家庭、人際關係等私密性問題，訪談前即先說明可能發生的狀況，尊重他們表達的意願，並隨時注意他們的情緒，不讓研究參與者有被迫揭露個人深層情緒經驗的負面感受，避免研究參與者受到二度傷害。

貳、研究嚴謹度

Van Manen (1997; 2004) 表示合作式的討論或詮釋性會話以達成現象主題或現象主題描述，可藉由研究團隊或專題研討會來運作，有助於產生深層的洞察與了解。成員間的檢核與同僚會商是使資料信實(*trust-worthiness*)的方法(林明地, 2000)。本研究為確保研究之嚴謹性，過程中與合作團隊及研究團隊針對研究內容的相關議題，持續做對話與檢證。

本研究之合作團隊，泛指參與研究的成員，包含：研究者、指導教授、研究口試委員、研究所校內外同儕、研究參與者及其友人、研究者的家人及同事與朋友等。研究團隊則指指導教授、研究口試委員、研究所校內同儕等，在研究過程中提供研究者學理上的協助，諸如研究理論的呈現、研究方法的設計、研究寫作指導、研究檢證稽核、研究細節技巧等等。

本研究在研究過程中與合作團隊及研究團隊（主要為指導教授及同儕）成員不定期進行意見交換與討論，包括研究對象的選取、訪談設計、文本資料蒐集與分析，以及主題的呈現等等，其間並進行文獻的理解與參照，以檢視研究結果的真確性與可信性，使研究結果與詮釋的真實價值、可應用性、一致性及客觀性，能獲得團隊的檢證認可，並確保研究歷程的品質。

第四章 破碎的生活世界

本研究三位參與者皆經歷與眾不同的生命破碎與陷落經驗，為深入了解研究參與者曾經歷哪些生命陷落與困境經驗，以及這些生命經驗在他們的生命旅程中，造成哪些衝擊？他們如何面對生命困境的挑戰？研究者反覆閱讀訪談文本、田野觀察紀錄資料，加以整理歸納後進行分析，在分析過程中更不斷與文本進行對話，理出視域與意義單元，再梳理跨文本之間的現象脈絡，進而推敲出結構主軸與面向，經過一再反思與理解後，發現這些中年學習者皆經歷民初作家郁達夫《病中作》所描寫的中年境遇：「生死中年兩不堪，生非容易死非難。劇憐病骨如秋鶴，猶吐青絲學晚蠶。」。中年面臨的生命邊界處境經驗，迫使研究參與者行至生活世界的懸崖，再無退路。究竟是要勇敢的縱身躍下生命的懸崖，看看懸崖下可能潛藏的不同生命景致，亦或是停滯不前，在生命的懸崖邊飽受淒風苦雨的摧殘，關鍵在他們選擇面對破碎生命經驗的態度。

本章將針對研究參與者破碎生命經驗與現象脈絡，分四節描寫與詮釋他們在中年所經歷的生命破碎經驗與邊界處境。第一節以「破—關係的斷裂與失落」為面向，揭露他們中年時期生命破碎與關係斷裂的失落經驗；第二節以「碎—生命破碎的磨難」為主軸，對研究參與者破碎的生命經驗做深度描寫，突顯造成研究參與者生命破裂的關鍵事件；第三節從「存在邊界處境的現身」探討本研究參與者在生命破裂後，面臨的生命邊境處境與存在衝擊；第四節則以「破碎生命的支持力量」為探索重點，闡釋他們在面對艱難的生命困境時，周遭支持他們面對生命困境的力量，這些力量陪伴他們走過生命幽谷，覓得生命困境的出口。

第一節 破—關係的斷裂與失落

失落 (Loss) 是生命過程中自然發展的現象，我們每天都在經歷失落，小至失落物品，大至失去至親，但卻少有系統化的定義及分類 (Weenolsen, 1988)。D'Andrea (1990) 認為失落是個人經驗到屬於個人某部分被搶奪，而這些部分是具有重要意義或是個人熟悉的。Weenolsen (1988) 認為：「任何事情，無論大或小，破壞了生活及自我的某些方面，即為失落」。生命中失落的內涵不盡相同，常見的失落包括：

必然的失落，即因成長與發展而必然產生的失落；失去所愛的人或對自己有價值的人(loss of loved or valued person)的失落；自我狀態的失落(loss some aspect of self)；外在目標的失落(loss of external objects)和終極的失落(ultimate loss)等等。在人生各個階段，「失落」都是人必須面對的危機，中年更是經驗「失落」現象的高風險階段，不論是實質的資產損失，或是喪失與重要他人的情感依附關係，皆迫使人必須面對一個與先前世界全然不同、失序而陌生的世界。以下將描述與詮釋研究參與者在中年階段所面臨的生命破碎與陷落引發之關係斷裂與失落感。

壹、影響關係發展的成長經驗

Almaas 在《鑽石途徑》一書中提到「坑洞理論」，他說大部分的人都充滿了「坑洞」。所謂的「坑洞」指的是個人已經失去聯繫的某個部分，也就是個人無法意識到的某個部分。從根本來看，我們真正喪失的其實是我們對本體的覺察。如果無法察覺到本體，它就會停止顯現，然後就會感到匱乏不足。因此，坑洞指的是本體的某個部分不見了。這意味著某種本體的品質不見了，譬如愛、價值感、與人聯結的能力、力量等等。當我們感受不到自我價值時，內心會有一種空空洞洞的感覺，會感到匱乏、自卑，只想拿外在的價值來填滿這個洞。這些坑洞通常源自於童年，其中有一部分是創傷經驗，或是與環境衝突所造成的結果。造成創傷或衝突的原因，可能是父母不重視，或是父母的對待方式，讓我們覺得自己的意願或存在是不重要的，自己的根本價值被忽略，以致於我們和自己的某個部分失去聯結，而遺留下來的便是坑洞和匱乏感。(胡因夢譯，2004)

多多的坑洞來自原生家庭，影響她日後人際關係的發展。傳統的父母採取威權式的打罵教育，生性活潑、調皮搗蛋的多多自然成為最常被修理的一個，「小時候，常常被打，一天到晚被打(A1-003)。」，童年被毒打的經驗，雖未留下看得見的「傷痕」，但卻在多多內心深處留下看不見的坑洞，感受不到自我存在價值的她，將這種感受具體的反應在強烈的自尊、暴躁的脾氣，以及與同儕相處時自卑的心態上，「那個傷害是看不到的傷害，那個傷害來自哪裏？發現自尊心很強，那個傷害比較看得出來的就是自尊心很強(A3-065)。我也是慢慢摸索才知道我脾氣跟小時候那一段應該是有關係，只是自己都不知道(A3-066)。鄉下孩子去那邊就什麼都不會，反正就

是當跟班的啦(A1-006)。」。多多慢慢摸索後發現自己強烈的自尊心、暴躁的脾氣與自卑心態，都跟童年挨打的創傷經驗有關，這種創傷經驗即 Almaas 所謂的「坑洞」經驗。但坑洞經驗也能產生激勵的作用，多多將這段經驗變成驅使自己向上的動力，努力追求能獲得他人認同的外在成就，期望自己能被他人看見，以彌補自己存在價值被忽略的匱乏，「但是那一段我把它拿來當做是我向上克服的力量，所以我覺得我自己的生命力很強，是因為、就是對抗那一種(A3-066)。」。從克服困難的向上驅力中獲得被認可的成就感，可以填補內在對自我認同的渴求，多多強韌的生命力其實是內在欲求匱乏的另一種映現，透過展現強韌的生命力來填補童年受創的內在坑洞。多多命運多蹇的另一個重要因素是叛逆的個性，「我就是叛逆嘛，我就是叛逆啊(A1-004)！」，叛逆的個性隱含不向現實屈服、不願服輸的意涵，這種個性對自我早期的發展有一定的助益，但當人際關係日趨複雜，叛逆的個性可能會對人際關係產生負面影響。不向現實屈服，可能會有抗拒、逃避現實或不顧現實的負向反應，影響現實生活的反應能力；不願服輸則會有和他人較量的心態，因而影響人際關係的和諧，甚至影響個人對自我價值的認同，特別是成為母親之後，因不服輸而和他人較量子女的表現，反而造成親子關係的緊張與傷害，「我這種個性其實對我早期有用，可是當人際關係越來越複雜，尤其成為媽媽的時候，這種個性變成是一種傷害(A3-072)。」。個性上的坑洞影響多多的親子關係，脾氣暴躁、易怒的她與獨生女之間形成既親密又矛盾、既緊張又相互依賴的情感衝突關係。

小七在男尊女卑的環境中成長，又是家中七仙女的最後一位，被忽略是理所當然的事。得不到父母關愛的眼神，小七常用吵鬧來引人注意，但往往適得其反，母親總是對她說：「妳是多生的，再哭，就把妳丟掉或送給別人。妳不乖、再哭，就把妳送給別人家做童養媳。」（2011.06.10田野資料），母親的恫嚇，讓小七覺得自己是多餘的，形成自我認同的陰影，更時時擔心自己可能會被送去當童養媳。孩提時期情感的依附是安全感的來源，缺乏情感的依附容易造成安全感的匱乏，小七童年的情感依附未獲充分滿足，渴求愛與被愛的她，惟有扮演乖寶寶的角色，才能獲得父母與家人的認同，「從小我就知道--不可以哭、不敢鬧脾氣，如果不乖、不聽話，就會被送走當童養媳。」（2011.06.10田野資料）。不受重視的小七為求得一席之地而曲意承歡，扭曲自我以保有自己在家中的立足之地，特別是重男輕女觀念根深蒂固的父母，終於生下家中唯一的男丁時，相貌平平的小七內心的安全感更加匱乏，

「家中有了新成員，卻讓我開始害怕，擔心不再得人關愛。」(2011.06.10田野資料)。帶有「招弟」傳承香火意義的小七，重男輕女的父親對她另眼相待，但姐姐們卻因失去父母關愛的焦點而遷怒於她，「可能是『我是招小弟來ㄟ』，ㄟ，姐姐很討厭我，媽媽也不怎麼喜歡我，可是爸爸很、很疼我(C1-012)」。父親的疼愛補償不了母親的漠視與姐姐們的排斥對小七所造成的傷害，頭部意外受傷遺留的醜陋疤痕又讓她遭受同儕訕笑，不被接納的排斥感與不出眾的長相，讓小七自卑不已，「以前醜不拉幾的長相，也是我比較（在意）...(C1-013)」。因自卑而缺乏自信的小七，認為自己沒有能引以為傲的優點，常將負面的事物加諸在自己身上，「完全是沒有自信，因為反正人家講你多生的，你就是，就是不好的會加諸在我們身上。沒有一個好的會讓我們覺得...ㄟ引以為傲的地方(C1-014)」。這樣的成長經驗讓小七總是將自己和負面事物連結，覺得自己一無是處，習慣從負面的角度看待自己的存在。Adler(1956)認為自卑是個人在生理、社會、個人目標及自我期望等方面，主觀的自覺無能、卑劣的心理感受及社會的缺陷感；而在男尊女卑信念下成長的女性，亦會有較高的自卑心理。Adler(1969, 1974)認為幼年的自卑情結源頭有三，分別是器官缺陷、寵愛和被忽視。被忽略、被拒絕的孩子，因父母的漠不關心或敵意，產生對愛和安全感的缺乏，因而感覺自己一無是處(Schultz & Schultz; 1998, 2004)。成長過程中長期的自我否定，讓小七無法建構正常的自我認同，童年成長的心理創傷經驗，影響小七成年後的人際關係與環境應對能力，也影響她的人生開展。

阿信的成長創傷經驗，主要是青少年時期父母的爭吵影響家庭的氣氛，在他心中留下陰影。阿信的父親九歲失怙，只能輟學開始幫忙家計以求溫飽，但因貧窮常遭受村里鄰人的嘲笑，「他九歲時祖父去世，小學學習二年就中輟，開始工作，幫忙家計，家貧，被村中鄰人訕稱『窮鬼』。」(2013.02.17 facebook)。阿信的父親在嘲笑聲中成長，對他的自我認同或多或少產生影響。務農為生的父母成家後，家無恆產又有養家活口的壓力，爭吵是家常便飯，無辜的小孩常受波及，情感細膩的阿信對父母的爭吵無能為力，失能的感覺潛伏心中形成坑洞，成年後酒精成癮的他不由自主的複製父母的行為，「啊自己又變成不由自主，就是說你從小到大有時候到也是我青少年的時候，我爸爸，好像我在重演同樣的，.....，那個氣氛，氛圍不好嘛，你又不是不舒服那種類型，像小孩子不懂的怎麼去處理這個，那自己又卡住，所以我想是那種痛苦，到最後累積了(B2-008)」，家庭氛圍不睦與無能為力的創傷

經驗潛藏在心，成年後因酒癮誘發而歷史重演，影響阿信的家庭生活。

Bradshaw (1993) 在《家庭會傷人》一書中說道，許多人都同意，我們曾經走過的童年至今仍在內心深處，保有完整的感覺、思考和慾望的能量。兒時心靈的創傷或需求未獲滿足，我們某些能量會受到阻塞。受阻的能量大部分為被壓抑的情緒 (鄭玉英、趙家玉譯, 1993)。換言之也就是個人的「內在小孩」未獲得應有的滿足，這些被壓抑的情緒在成年後仍然存在，持續影響當事人的生活，在多多、小七和阿信心中，都有被壓抑而未被滿足的「內在小孩」在影響他們成年後的生活。

貳、關係斷裂的軌跡

確認另一半罹患肝癌是多多關係斷裂的開始，夫妻關係開始進入倒數計時。面對精神支柱不久人世的事實，她無法用「否認」的防衛機轉來欺騙自己，也沒有多餘的時間思考如何面對，只能縱身投入另一半的病中生活，珍惜彼此共處的時光，盡其所能的陪伴，幸福的表象下，隱藏著一觸即發的遺憾與生離死別的痛苦，「我覺得在這個做的過程當中，在那種付出的過程當中我覺得很紮實，所以即使是他生病，也因為他即將，我們已經知道那個～未來的日子將盡，因為那一種感覺，反而讓我們每一天都過得很快樂、很幸福，是那一種痛中的珍惜(A3-009)」。忙碌往往讓人忘記時間的存在，也忘記自己的情緒，忙著盡人妻、為人母責任的多多情緒處在高壓力狀態而不自知，「我自己根本不知道我自己情緒起伏很大，……，我可能情緒起伏很大，變成是那種壓力，自己處在壓力鍋當中自己不知道，啊這些東西通常發洩在我小孩身上(A3-011)」。身處「壓力鍋」中而對壓力渾然不覺的她，直到另一半病故，常無緣無故責罵小孩的她，才發覺自己的壓力有多大。女兒成為她喪偶後唯一的希望與生存動力，但陪伴她走過喪偶之痛的獨生女，因家庭變故影響，出現人際關係異常與性別認同問題，更被診斷出邊緣性人格，孩子青春期的問題變成多多中年階段最大的生命考驗，「我真正的苦難不是我先生的那一段，我真正的苦難是我先生走之後，我女兒的各種青春期狀況，再加上同性戀，再加上後來稱之為邊緣性人格的狀況，那個對我才是真正的考驗(A1-053)」。女兒的行為雖然令多多感到困擾，但她與女兒之間的關係其實相當親密，但也充滿緊張張力，輔導她們母女的精神科醫生曾經以「互相依賴又互相掐著脖子(A3-100)」來形容她們的關係。從心

理學的角度來看，她們母女之間存在不健康的依附關係，是「依附關係出問題 (A3-101)。」，多多因喪偶而失去能量，無法扮演稱職的母親角色，女兒則因失怙而出現踰越自身角色的行為，母女序位倒置的結果，親子關係既親密又緊張，「就是序位倒置了嘛，她控制了我。」(A3-103)，在角色易位的狀態下，女兒開始出現叛逆行為時，多多完全被孩子宰制，無法發揮母職的功能，「我其實是被她控制的。...她開始叛逆的時候，我就被她控制了，啊當我被她控制的時候，我完全沒有媽媽的功能了(A3-105)。」，女兒叛逆的行徑讓多多疲於應付，孩子考上大學讓多多以為苦難終於結束了，誰知無常總在不經意之中來叩門，孩子的情感挫折讓親子關係在一夕之間斷絕。

小七的關係失落始於結婚，終於失婚。為了結婚辭去工作，進入陌生的客家聚落，所有的關係必須重新建構，二十年後，婚變又讓她失去所建構的關係網絡，她的失落程度可想而知。小七失落關係的創傷事件，依照發生年序排序如下：

38 歲：第 2 次罹癌(淋巴型胃癌)-化學治療-追蹤治療--生不如死。(研究者註：小七結婚不久即發現罹患甲狀腺癌。)

39 歲：丈夫決定長駐大陸—婚姻已搖墜—忍痛所有之事，任他行事一只為孩子與家庭的平安。

40 歲：冬天大兒子為朋友兩肋插刀—逞凶鬥狠、打架—被判進輔育院 5 年—因表現良好 2 年後回歸社會。當時自己像個—活死人—我心已死—只為孩子將來奔走而活。

41 歲：在孩子審理期間—我的原生父親—病亡—失去父愛讓我痛徹心扉。

46 歲：決定與丈夫結束搖墜與長期痛心的婚姻—但後來也才知是被前夫極盡羞辱的手段竟是他設計好的圈套—讓我一步步的往下跳—最後逼至無底的深淵。

(2012.09.16 電子郵件)。

從小七的生命歷程可以看出，罹癌讓她失去健康，面臨死亡的威脅，擔心自己來日無多；為了保住家庭的完整性，忍受不和諧的家庭關係與有名無實的婚姻，但孩子卻因年輕氣盛，加上成長過程父親長期缺席的情況下，鑄下大錯招來牢獄之災；失去最疼愛她的父親，孩子又被關進輔育院接受感化教育，一心為孩子的未來而奔走的小七，處在人生的黑暗期卻求助無門；最終在前夫刻意的矇騙與逼迫下簽字離婚。婚變是壓垮她的最後一根稻草，她所倚靠的生活根基不復存在，原有的關係網

絡被摧毀殆盡。

阿信因酒癮而在中年進入「生命整體狀態的破裂。」(2012.11.08電子郵件)，酒癮造成的生命破裂狀態衍生的各種關係的斷裂與失落，成為阿信中年最大的生命課題。阿信自述其酒癮經驗共分為三階段，他與家人的關係隨著酒癮階段的進展而漸行漸遠，從慢慢疏離到最後崩潰、斷裂。阿信酒癮的第一階段為喝酒上癮，癮症的內化特性讓周遭親友看不出他已經成癮，本身也沒有病識感，不知道要求助；第二階段生活方式開始改變，癮症的思考已在身上扎根，形成極端的兩面人格，和家人開始起衝突，關係日趨緊張，為了逃避現實問題開始疏離親人，更發展出精細的防衛技巧，欺騙自己也欺騙他人，癮症行為在此階段開始對家庭、人際關係產生負面影響；當癮症思考日益嚴重，開始出現遮蔽、偽裝、甚至說謊、耍賴的行為，他的人格因酒癮而扭曲，和家人的關係也陷入僵局而破碎斷裂，直到最後自我防衛系統崩潰，才想到要求助，「基本上有的是把它分三種，第一種就是說你那個喝酒，把喝酒這個發展某一些成癮的，那個癮症的思考已經內化，人家看不出來，那你自己也沒有那個因為問題的撞擊使得你去反思，深刻的想去學習，我們社會又普遍沒有病識感，所以這個初階大部分你也沒有辦法求助，那當然到二階，他就第二個階段大概就會說你的生活已經落得，……，那種東西就是已經有那個兩面人格了，……，後面你有一些癮症的思考已經扎根了，你才會去幹那種事啊，幹那種所謂的～噫，偽裝、說謊，遮蓋啦，我們叫cover啊，……，然後反覆，然後你這中間發展了一些防衛，會越來越細巧，啊有的甚至會越來越無奈，……，然後到後來當然你可能生活方式叫崩潰，這叫末期，啊這通常末期你所有防衛機制才龜裂開來，才被迫不得不去求助(B2-006)」。阿信的酒癮破壞人際關係的和諧，包括夫妻、親子、與重要他人的關係等等，關係的破裂往往造成當事人的自我否認與自我懷疑，而成癮的愧疚感又加深他的失落感，阿信陷落在酒癮與親情關係之間的拉鋸無法自拔。

參、關係斷裂的衝擊

常言道：「世上萬般愁苦事，不如死別與生離。」，生離死別的痛苦可說是人生之最。面對親人死亡的境遇，特別是自己鍾愛的另一半或是子女撒手人寰時，其苦痛實非筆墨所能形容，難怪有人會以「少年喪父、中年喪偶、老年喪子」來形容

人的一生當中，最難以言喻的三種痛楚。美國華盛頓大學精神科醫生Thomas Holmes於1950年代的研究發現，在眾多的打擊和壓力中，以喪偶的指數100分最大，而失去重要家人的指數為63分，失去子女的痛苦指數則高於失去重要家人。事實上，曾經歷生離死別的人都了解，傷痛指數的高低因人而異，既無法言傳也難以量化，只有自己親身遭遇才能真正體會它的痛。台灣俗諺對生離死別的痛形容得特別傳神：「父母過身眾人扛，某子過身刈心腸。」。「少年喪父、中年喪偶、老年喪子」的痛苦，沒有經驗過的人很難體會。因此，中年喪親可能是成年發展時期一個最關鍵的重大事件，代表中年人重要的個人及象徵生命的事件（Douglas,1990-91）。

多多在十年之間經歷了兩次痛徹心扉的巨大傷痛。38歲喪偶是她第一次與死亡照面，與重要他人的親密關係第一次出現嚴重的斷裂。喪偶的傷痛讓多多失去生存動力，不知道如何獨活下去，但因為孩子的存在，母親的天性喚醒她的責任意識，帶著失落的傷痛勉強活下去，「那個感覺就是為了這個孩子我要活下去那種感覺，甚至連活下去的想法都沒有，就是為了這個孩子(A3-047)」。女兒的存在，陪她走過喪偶之痛，而女兒也變成她存在的唯一意義，「我女兒她真的就陪我走過喪夫之痛，沒有她的話其實我不知道怎麼走過來(A3-035)」。因女兒的陪伴而走出喪偶之痛的她，未曾料到女兒因同性戀情受挫，在二十歲生日前夕選擇自我了結。十年間兩個至親先後離她而去，她的世界在瞬間天崩地裂，與世界的關係及連結完全斷裂，「一個是我先生，那個時候認為那是天崩地裂，可是後來這件才是天崩地裂(A1-020)」。十年間經歷二次重大失落與關係斷裂衝擊的她，在療癒過程中因接納無常而對悲傷產生抗體，「38歲喪夫，50歲喪女。第一次，年輕面對死亡，驚慌失措，十年的療癒過程反而對悲傷產生抗體（或者接納無常吧！）」(2012.07.24電子郵件)，悲傷抗體意指心理的防衛機轉，接納「無常」是意識上的認知，然而失落的悲傷仍讓她失去生活的趣味，活著於她而言就只是活著，只是為了盡「人」的本分與責任，「我覺得責任感是我支撐、支撐我不斷的面對、面對一個個問題，我現在變成說我的責任就是把這輩子過完(A3-250)」。McIntosh & Kelly（1988）的研究發現，不同死亡情境影響喪親者的悲傷反應，自殺及意外死亡是喪親者較不能認同的死亡方式，感受也較大。女兒自殺的衝擊，讓已經喪偶的多多唯有麻木自己的悲傷情緒，才能保護自己不被哀傷擊倒。喪偶又喪女的她，面臨親密關係的全面斷裂，世界於她不再有任何意義。當生存唯一的希望也破滅時，如何再與世界產生

連結，是她當下最重要的生命課題。

小七也經歷喪父的悲痛，更經歷罹癌、婚變、無家可歸等不同形式、本質卻相同的失落經驗。她在中年階段所遭遇的一連串失落事件，造成婚姻關係、親子關係、與重要他人的關係、甚至與自己的關係都呈現斷裂的狀態。在中年發展的關鍵旅程中，小七承受著親密關係的斷裂與失落後撕心裂肺的痛，「從剛開始的憤怒不能接受，到理解、接受，乃至於最終的全心擁抱病情，這其中的過程變化是相當緩慢，就如像刀割般，來回割著流著血——痛啊，而且歷經了好幾個階段，這就是我人生中最痛苦的幾段歷程。而在每一個階段中，我都能感覺到過去的傷口裂開了、開始癒合了，一次次的重覆著。」(2012.09.16 電子郵件)，一次又一次的撕開創傷，一次又一次的癒合，在撕裂與癒合的往復過程中，小七進入關係斷裂後痛苦而無法逃避的內在冒險旅程。

父母亡故是生命歷程中一個重要的事件，它剝奪中年人對生命永恆的幻覺。「他已失去青春，更兼父母雙亡，現在已沒有人站在他與墳墓之間了。」(Jacques,1965)，這種失落，可以激勵當事人情感的成長，對死亡的接受，可以使我們更強而有力，更成熟 (Douglas ,1990-91)。失去摯愛的父親讓小七體會到死別的失落與悲傷，也讓她意識到自身死亡的必然性，能夠正向看待死亡；但婚變卻讓小七體會到生離的苦與被背叛的痛。人不能違抗自然法則，面對父親的死亡，小七儘管悲傷卻能以時間洗滌悲傷，而婚變的本質也是一種死亡，但面對婚變的自我被背叛卻是比面對死亡更艱難百倍，因為那不是「自然的法則」；婚姻與家庭是小七生活的全部，也是生命意義之所在，婚變摧毀她所擁有的一切，一無所有的她陷入失落的深淵，「有一陣子我很、很頹廢的那種感覺就是，為什麼婚姻會是這樣，這是我一個很重大的失落 (C1-155)」。遭逢婚變的人最需要支持的力量，特別是關係親密的家人，但中國自古以來「在家從父，出嫁從夫」、「嫁出去的女兒潑出去的水」的傳統觀念，讓原生家庭在小七婚變後，不僅沒有張開雙臂接納受傷的女兒歸來，更對小七的婚變加以批判與指責，無家可歸的她，宛如無根的浮萍漂浮在茫茫人海，不知何去何從的她跌落失落的黑暗深淵，在黑暗中孤獨的咀嚼挫敗的失落感，「在離婚收場的同時，來自原生家庭的指責與批判讓我更心痛。」(2011.06.10 田野資料)，婚變後小七原有的關係網路幾盡全面斷裂，缺乏關係網絡支持的她，走到生命的邊界再無退路，面臨了和多多相似的存在邊界處境。

戒酒前受酒癮操控的阿信，工作異動頻仍無定性，縱使有種種善緣相助，總在最後被酒癮搞砸，留下令人難堪的爛攤子，讓人對他失去信賴感，自然無法建立穩固的關係，「我 20 幾歲到 30 幾歲，13 個工作啊，啊前面十年還是兩年一個工作，然後後面是一年，各種工作，啊可能我，欸就是說雖然喝酒搞得很糟糕啦，但是還是有種種的一些助緣吧，反正隨時都還會有那樣，可是你就每一次的一個機會來，你把它搞砸了，搞了一些爛攤子(B1-014)。」。酒癮是阿信所有問題的根源，根源不除，問題永遠存在，毫無病識感的他，並未意識到酒癮已經滲透他的日常生活，嚴重影響他的人際關係；自我中心的癮者性格，往往不在乎他人的觀點或感受。和兄長合夥做生意的阿信，事業成功後開始過著雙面人生活，白天努力工作，晚上縱情聲色場所，集酒色財氣於一身，這種生活方式讓認真、嚴謹的兄長無法接受，兩人因此衝突產生嫌隙，「我講這個成癮是在引發你內心深處對那個享樂，性(另外一種好逸)，啊另外一種 power，我做短暫的皇帝，我也知道這是假的，.....，可是你要兩面人格，白天要這個還是有每天的工作的壓力，那平常週遭的人，你偶一為之的也可以，你經常這樣子的時候就會產生摩擦衝突嘛，你、你不能說你自己是老闆啊，是靠那個團隊啦，那我跟我大哥也會產生摩擦衝突啊，到後來我會找一些理由啊，就摩擦衝突了(B2-006)。」。阿信對理想有自己的堅持，生意場上的成功無法滿足他的理想性格，和兄長幾次衝突後，滾石不生苔的酒徒性格，讓他再次出現逃離現狀的念頭。參加社民黨的建黨運動，是阿信實踐理想的行動，父母對他的不務正業相當不諒解，「後來又有了(衝突)，我才有參加那個～社民黨的建黨，喔那個是有理想，生意場上 BRABRABRA，就說你一直會跳，滾石，你會去找一些合理化，其實這個本身就有一個窟窿沒有解決，人際的窟窿，或者說你不安全，你、你、你前面那個沒有處理好嘛，我跳開的時候，我媽媽他們就開始受不了啦，.....，父母會擔心，這個已經開始沒有辦法合理化了，.....你開始那個關係會～有時候技術性的去疏離，就是不面對真實的問題嘛，自己沉溺嘛，那另外就是說你前面其實有賺了一些錢，房地產，後來我才會那個時候後來又搞、搞、搞砸了，搞慘了，就是說～呃～不肯承認輸嘛(B2-006)。」，逃避、不願面對酒癮所造成的各種現實問題的阿信，以參與政治運動「理想」做逃避現實的合理化藉口，父母為他棄事業不顧，涉足政治而擔憂。酒癮者的自我沈溺、自我感覺良好令他無法面對現實的問題，更技術性的疏離逃避自身的問題，矇騙自己清醒時的真實感覺，以致因不服輸而散盡家產。長期的

酒癮問題造成他和父母、兄弟之間關係緊張，和家人的關係更因酒癮而疏離。當另一半也出現酒癮問題時，兩人的爭吵、翻舊帳，影響家庭氛圍，孩子在家庭不和諧的氛圍中成長，對父親的不信任影響他們的學習態度，也影響親子關係，阿信雖有心想重建親子關係，但孩子卻避之唯恐不及，擔心父親鬧笑話讓他們在同儕面前下不了台，「只要有喝酒，就躁動起來，小事情你就弄成大事情，大事情你就開始翻舊帳了，最怕的就是這種吵架，所以我的小孩子在這個階段又開始長大到青少年（剛好到青春期），又很敏感，就變成很聰明的人他們就變得有一點放棄，……，啊以前爸爸念那些書，讀的那麼高，哪有什麼路用啊（台語），也就放棄了，……，想要到他們學校當導工去討好她，她不要；早上要送她出門，她不要，我要到對面跟同學坐，她就說我不敢跟你，她覺得你有時候會幹出一些讓她出糗的事(B2-008)。」。阿信因酒癮衍生的種種「不良」行為，傷害父母、親人的感情，傷心、無奈卻又無能為力的家人，失望之餘採取「眼不見為淨」的消極態度面對，彼此之間幾乎形同陌路，連同處一個屋簷下的妻兒，也跟他保持距離，關係疏離的程度可見一斑。母親罹癌病故造成的關係斷裂與失落的衝擊，喚醒阿信沈睡的死亡意識，體認到生命的有限性，促使他戒斷酒癮，自酒癮中清醒並走上康復的旅程。

肆、小結

三位研究參與者因遭逢生命陷落與破碎經驗，造成他們與周遭人事物的關係破裂，甚至斷裂，關係課題危及他們生活世界的平衡，也影響他們中年階段的生命發展，使他們進入生命整體的破碎與陷落狀態。下一節將敘述他們置身破碎與陷落的生命狀態所面臨的困境與磨難。

第二節 碎—生命破碎的磨難

洪蘭（2010）曾撰文指出，中年其實是人生的顛峰。中年可看作是人生的分水嶺，這個年紀的人有一定的人生經歷，懂得衡量情勢，控制情緒、不魯莽，處事圓融，歲月的洗鍊換來成熟的心智，使得此階段的收穫有著如黃金般的份量，也是人生最能築夢踏實的時刻。但並不是所有的人都能順利的進入黃金般的中年世界，對生命經驗跳脫常軌的人來說，中年所面臨的可能是生命整體的破裂與不堪，中年反倒成為他們重整生命秩序、重建生命價值的重要階段。研究參與者遭遇與一般生命常軌迥異的陷落經驗，迫使他們在中年面臨生命整體碎裂的狀態，本節將深入描繪與詮釋生命破碎經驗對他們的磨難，揭露這些生命經驗對他們中年生活的衝擊與影響。

壹、生命破碎的核心經驗

多多在先生被醫生宣判得了肝癌，開始在家庭、學校之間奔波，生活壓力排山倒海而來，忙碌的她無暇思考自己的置身處境，只能全力以赴專注於解決眼前的問題。但再堅強的人總有脆弱的一面，多多外表看似堅強，內心其實相當脆弱，非常依賴她的另一半，「我表面上看起來很強，其實我非常的脆弱，啊但是我先生剛好相反，他就是很溫和但是又堅定，所以其實我是很依賴他的(A3-002)。」，忙著陪伴另一半經歷臨終過程的多多，忘了自己的依賴性，但在先生病故後，失去依賴對象的她面臨巨大的失落，「我是外強內乾，是蠻依賴他，所以當他走的時候，那種失落非常重(A3-003)。」。失去精神支柱的多多，也失去「家」的完整意象，女兒成為她存在的唯一意義。但獨自承擔家庭生活重擔的多多，將壓力發洩在孩子身上，女兒成為多多情緒暴力的受害者，「孩子就變成我的垃圾桶，高壓力下的垃圾桶(A1-015)。」，Rollo May（1998，1972）曾說，暴力不是出於權能的過剩，而是來自無能，當一個人無法用正常的方式，活出自己的權力需求時，暴力就會發生（朱侃如譯，2003）。童年曾經受虐的多多，在生活壓力下不自覺的複製父母打罵的方式對待唯一的女兒，「把我父母的那一套放在她身上(A1-024)。」，需要被照顧的孩子，獨自承受母親中年喪偶的情緒壓力與望女成鳳的嚴格要求，抗壓性再強，長期下來也難以承受。孩

子所受的心理傷害影響她日後的行為，等到行為出現偏差時，傷害已經內化成陰影，再也無法彌補。

黃富源、鄧煌發（1998）的家庭動力論主張，處於不健全家庭的個體，親子關係不佳時，將導致不良的社會化，而終致促成少年的不當行為；馬傳鎮（1988）的家庭動力論也提到，凡是兒童因家庭解體以致不充分社會化，則容易產生同性戀、社會病態人格以及攻擊性行為等不符社會期待的行為。多多的女兒因為家庭解體，親子之間互為彼此的唯一而存在不健康的共依附關係，長大後出現同性戀、邊緣性人格和打人的攻擊行為，與家庭解體的負面影響有關。女兒的同性戀及邊緣性人格所衍生的諸多問題，是多多喪偶後最大的磨難。女兒因同性戀受挫而多次尋短，相同的行為一再重複，久而久之就會習以為常，讓人以為不會付諸行動，所以當女兒再度出現輕生的現象時，多多不以為意，「啊其實她也吵了好久了，她一直說她要死，要自殺、要自殺，啊我們不是都認為說要自殺、要自殺什麼的在那邊講，啊你聽習慣了啊(A3-217)。」。自殺的念頭常是瞬間出現，人往往因為一個想法打結，一個關卡過不去，瞬間的決定造成無法挽回的遺憾。不見容於社會的同性戀情，以及戀情受阻的強烈挫折感，讓多多的女兒失去生存的勇氣，選擇一死以求解脫，「想要去自殺的人多得是，可是真的會做的人不見得會是、會做，可是她就是在那一剎那之間，她們可能又吵架了，然後她就死給人家看這樣子(A3-226)。」。接到女兒訣別電話的多多，來不及反應，重物墜地的撞擊聲衝擊她的思考能力，自動啟動她的心理防衛機制，麻木她的情緒，也隔絕哀傷的感覺，「她打電話跟我講：媽媽，我要走了。我說你要去哪裏？她說我要走了，我要跳下去了。...然後我就聽到『碰』的一聲，我就聽到『碰』的一聲，我那時候的反應跟聽到醫生跟我講說你先生肝癌的時候的反應是一樣，沒有反應(A3-218)。」。深受重創的多多精神進入解離的狀態，喪失反應當前現象的能力。從完整到歸零，從擁有一個圓滿的家到只剩家的空殼，兩次非自願性的生命破碎經驗，讓多多只能無語問蒼天。中年喪偶的悲，白髮人送黑髮人的哀，讓多多的中年生活天崩地裂，「一個是我先生，那個時候認為那是天崩地裂，可是後來這件才是天崩地裂(A1-020)。」，兩個悲傷至極的生命事件，摧毀多多日常生活世界所依恃的根基，讓她必須窮後半生之力來承擔這個不可承受之重的生命功課。

小七生命破碎的經驗來自自身的健康危機與婚姻碎裂的絕望。為愛遠嫁北部客

家地區的小七，對客家話一竅不通，也不太想學客家話，習慣講閩南語或國語的她認為閩南語才是她的母語，她不想附和婆家講客家話，這樣的想法可能來自潛意識的漢人文化優越心態，或許是這種心態讓小七雖然努力經營婚姻，卻始終無法融入客家文化，造成婚姻在21年後出現變故，「我嫁到北部21年，...，然後是客家地方，從一個不懂客家語，到聽的懂，但是我絕對不會說出口，是因為我覺得，我的母語是.. (C1-035)。閩台語，都是講國語，...我會聽客家話但是我不太會講，不太會想講，因為我覺得我的母語就是什麼，我幹嘛去跟你附和講客家話？我會有這樣的心態 (C1-036)。」。結婚原本是小七為了逃離令她感受壓迫、不安的原生家庭，為自己尋覓安全的避風港，未料這段婚姻賭注竟是從原生家庭的泥沼，跳入另一個令她舉步維艱的漩渦，外出工作雖讓小七找到暫時喘息的空間，但婚姻也因此出現裂痕，「那時候有一種心態是，我想跳離那個家，原來的家。想找一個很，...很OK，很安全，很好的避風港。.....，可是沒想到是，跳了一個巢陷入一個泥沼，又跳到另外一個渦，.....。然後好像就是滿身的泥濘也不知道怎麼去把它洗乾淨，...，一直到我出來上班，...，但也因為這樣，我的婚姻有很大的改變。」(C1-041)。自我要求甚高的小七，既要兼顧工作，又要照顧家庭，求好心切的壓力造成舊疾復發，「可能是工作壓力大，造成我的舊病復發，我甲狀腺(癌)的問題(C1-083)。」，復發後面對一連串放射線治療，不願賦閒在家的她在健康尚未完全回復的情況下回到職場，不幸的事卻接踵而來，原本因為工作壓力過大，一直有胃痛問題的小七，又被診斷罹患胃癌，「可能也壓力過大然後一直胃痛，剛開始只是甲狀腺的問題身體狀況，後來又變成胃的方面，然後胃的方面就發現是胃癌的時候，我發現的時候我還在上班(C1-092)。」。確認罹患胃癌後，接受化療的小七因副作用造成容貌的改變，人不像人，鬼不像鬼的她，連到廟裏祈福都被趕出來，夫家人對她的態度讓她覺得自己很髒，被排斥的感覺讓她長久存在的自卑感再次浮現，也為自己的境遇深感不平，「因為打那個針很痛，有時候針插不進去，然後臉色都大變，就變得很青色的，青面獠牙你看過嗎？那種感覺，然後會覺得自己就是人不像人鬼不像鬼，然後覺得很沒有辦法適應，甚至就是到廟裡拜拜的時候，還被人家趕出去，然後公公婆婆對我那時候的那種長相，也可能覺得很噁心吧，所以我吃飯從來不跟他們同一桌吃飯，我覺得自己很自卑，別人不會得癌症為什我會得，而且得兩個，因為他們所表現出來的、的神情、態度讓我覺得我很髒(C1-095)。」。原本就有隔閡的婆媳，在小七

生病期間因觀念不同又溝通不良，遭受病痛折磨身心俱疲的小七，和婆婆發生嚴重的口角衝突，成為婚姻破裂的導火線。小七搖搖欲墜的婚姻在另一半赴大陸工作後加速崩落。當另一半藉口不回臺灣，也不准她到大陸探望時，小七其實心裏有數。當她到大陸探視另一半，發現不想承認的事實而和另一半發生嚴重的肢體衝突，被當頭棒喝的小七，帶著破碎的心和滿身的傷痕回臺灣。另一半雖提出離婚要求，為了家的完整性，小七拒絕離婚，但另一半用無情的語言暴力與冷漠的態度達到離婚的目的，心灰意冷的小七，不僅沒有獲得等價的回報，全心全意為家庭付出的結果，換來一紙離婚證書與為數不多的贍養費，二十年的青春換得棄婦的名相與無盡的唏噓，昔日「問世間情是何物，直教人生死相許」的深情奉獻，對照今日下堂妻的孤獨與淒涼，小七的心中只有不甘與憾恨。

婚變後返回南部的小七，面對原生家庭的責難與不被接納，已無退路了她只能逼自己向前走，試著走出一條屬於自己的道路，積極準備考研究所，「面對婚姻的破局，除了用考研究所的讀書來麻痺自己，逃避自己，別無他法。原生家庭成員對我離婚的羞辱一千錯萬錯都是我的錯，排山倒海的批判和質疑、與強烈的歧視，透過言語、態度與眼神來刑責我。離婚後的凌遲—來自原生家庭與前夫的家庭，加上無辜的小孩，天地之大，沒有我容身之處，沒有我可以喘息的空間，連想要讓身心暫時安頓之處都沒有。內外交煎，生活瓦解，心力交瘁，還要面對所有不友善的審視與批判。」（2011.06.10田野資料）。考上研究所之後，原以為此後將海闊天空，沒想到又被診斷出罹患多發性硬皮性（自體免疫系統疾病），加上之前罹患的兩個癌症仍有復發的可能，小七除須面對婚變的創傷外，更須承受健康隨時可能崩盤的陰影。未來如何仍在未定之天，當下卻是一片茫然，天地之大卻無處可容身的小七，只能獨自咀嚼生命碎裂的蒼涼。

阿信從小到大課業表現優異，前程似錦是意料中的事，卻因酒精成癮毀了前程，也辜負父母對他的期望，「從小到大都是縣長獎，念建中、念台大、教育部專案公費到德國去，啊醫生不當，家裡有爸爸媽媽沒唸書，社會地位嘛無很穩定，啊醫生恁不做，恁講說恁要去做嘿基礎的生物醫學研究（台語），做癌症研究，啊跑到德國去不是～我到1983年到德國那一次就加速的喝酒...（B1-00）」。酒癮不只影響他在課業上的表現，也影響他對事情的判斷能力，以及與他人的互動關係。留德期間受到酒癮影響而性情急躁的阿信，自認為是臺灣的菁英，為課程問題和系上教職員發生

衝突，求學過程一路順遂且自視甚高的他，被酒癮遮蔽了理智，對自己的莽撞毫無警覺性，這種被遮蔽的認知扭曲，自我感覺良好的錯覺，嚴重影響他的留學生涯，「啊我在想我是台灣的菁英啊什麼，可是他說你是念農化系，農化系的這個修我們生物系的基礎的很多的學科啊，啊什麼植物學科，這些你都要補修，……。可是自然科學不是說你找到指導教授，要有位置啊，因為那要動手動腳的啊，實驗室有固定位置，那德國那個也是像現在台灣這樣啊，他延遲畢業啊，他不想出去，出去就失業啊，那要找位置就要等，……，所以這個第一個就是要有耐性，所以可是我跟你講，你那個喝酒的，那個會躁動，會那個狂歌不休，我意思就是說那個時候其實就有這個問題，可是你不去面對這個問題，是會變成說我開始去罵你 bureaucracy(官僚) (B2-002)。」。酗酒影響阿信的語言表達能力，無法面對酗酒對自己造成不良影響的他，心理防衛機制開始出現，用期刊都是以英文發表做為逃避問題的合理化藉口，放棄留德獎學金重新申請到英語系國家留學的獎學金，「就是說聽不懂，就是說欸怎麼我越來德國越久，德文越來越～，啊所以才會發展一個，就是說你不去針對說那個原因可能是我天天已經喝酒的影響，你就是會開始我們講合理化，否認移轉焦點，……啊你這樣就發展一個～就去解釋說，啊這主要的期刊都還是用英文的啊，我要到那邊去，對不對，可是到那邊去，從現實的考量，你就要放棄這個、放棄這個獎學金喔，啊你以為說自己是行，說要去哪兒都能申請到獎學金嗎（台語）？而且他們現實的問你真的要放棄？你真的要放棄，沒有人這樣做，你是為了什麼理由中斷，沒有什麼家庭式的，其實是因為酗酒衍生出一些問題，不敢去迴避(B2-003)。」，這種逃避現實、不顧實際狀況、我行我素的作風，是阿信酗酒後常有的行為，這種行事作風不只傷害自己，也傷害家人。

放棄公費返回臺灣進入研究機構的阿信，雖然沒有拿到學位就回國，但認真投入研究工作，深獲長官賞識，薪資一路攀升，即使有酒精成癮的問題，但尚未影響工作能力，周遭的親友也沒發現他有酒精成癮的問題，「那時候我記得我薪水是四萬多，就等於比照講師的薪水，那意思說從家裡人、從周遭人，這個叫做說、這個我們在講那個、後來我在理解成癮，就是說社會只要認為沒有問題，就是社會接受度，你有工作，沒有關係，那這個問題就不嚴重了(B2-003)。」，擁有正常工作能力的酒癮者通常不會被社會排斥，返國初期阿信的酒癮尚未嚴重到影響他與周遭人事物的關係，也未干擾工作，所以周遭的人並未發現他酒癮問題。阿信的酒癮表面

上未對工作造成負面影響，但長期下來每日飲酒的他，成癮的行為日益顯著，開始出現酒癮者常有的遮蔽行為，與自我否認的心態。常徹夜喝酒喝到腦中一片空白的阿信，隔天仍照常去正班，但酒癮卻讓他的遮蔽行為越來越明顯，有技巧的延遲工作進度、假裝閱讀資料實則藉機補眠，這些都是他用來遮蔽飲酒過度的伎倆，但酒癮漸漸影響到他的研究工作，讓他必須想方設法掩飾自己酗酒帶來的不良後果，「這場景我最記得的是，啊晨會開完，回去就想辦法，把本來預計要做的事就延，必要的就處理一下，……，下午就跑去底下那個圖書室，去影印了幾個期刊的那個，然後拿來還懂得先用螢光筆畫一畫，放著，啊就趴著睡，因為這個是什麼，等一下那個實驗室的同事，如果有人下來，我其實真的是想要去那裡打盹，要睡覺，喔實在是已經撐不下去了，因為昨天可能才睡了一個多小時，這種叫作就是開始會自欺欺人，成癮就是你的行為就開始會說，啊人家如果看到我趴著在那邊睡覺的時候，就是說我在看資料看到趴的（看資料看到累了），我用這個來形容那種就是說，伊嘿長期的歷程會發展很多去遮蓋(B2-003)。」，長期酗酒出現的心理防衛機制運作結果，導致阿信開始出現自欺欺人、否認的遮蔽動作，更發展出逃避現實、不由自主重蹈覆轍的行為模式。

酒癮使阿信對任何事都沒有耐性，無法長久待在同一個位置，穩定性相對不足，突然就向主管提出要到國外念書的要求，這種舉止令積極栽培他、照顧他的主管感到錯愕與難堪，但自我中心的酒癮者通常不在乎他人的感受，在酒精中迷失自我的他早已失去判斷力，不在乎主管對他產生「滾石不生苔」、不珍惜工作的負面觀感。而此時他又認識另一半，讓他動了結婚的念頭，「我這一生喔像個那個喜歡到處浪蕩啊，根本沒想到要、要定下來結婚，可是這個才會講到人的意識很深層的，就不曉得怎麼，認識我太太就對人(B2-006)」。一般人結婚組成家庭後，做任何決定都會瞻前顧後，不會冒著失業的危險貿然辭職，但酒癮者常不顧現實，做出有違常情的決定，凡事都依照自己一廂情願的想法行事。阿信對獎學金的申請過度自信，未申請獲准即辭職，想在出國前回家陪父母一段時間。可惜事與願違，原本信心滿滿的阿信深受打擊，「那結婚的結局就是說我完全，你看經濟也沒有準備好，只是想也許是要當一個～拿個什麼TA也好，拿個什麼scholarship就去嘛，啊我一定要去按照我那個時候還可以嘛，可是沒想到就是這樣子來啊，……，結果就突然這樣啊，沒去路了，你知影嗎，這邊辭掉啊，啊回來（台語），啊我的人生就這樣移轉了

(B2-006)。」。自我中心與過度自信斷了阿信的研究之路，結婚卻面臨失業的經濟壓力，進退兩難的阿信不得不轉換跑道和兄長合夥創業，拜經濟蓬勃發展之賜，賺進大把鈔票，經歷一段花花公子般荒唐的歲月，「有社會的加持有那個幸運可以這樣真的是酒色財氣，當過那個也算重量級的花花公子，……，啊我以前在馬蒂斯，亞都我就住過一百天，啊一百天我在亞都，咁哪亞都我就開了七百幾萬了（台語）（B2-008）。」，經濟起飛反而讓阿信成為深陷酒癮無法自拔的「酒鬼」，過著被酒、色、財、氣包圍的荒誕生活。若不是母親罹患絕症的事實，打醒醉眼惺忪的他，他的酒徒生涯不知伊於胡底。清醒後他陪伴母親走完人生的最後旅程，也經歷另一段與酒癮拔河痛苦的康復之旅。

貳、生命陷落的烙印

Kleinman (1988) 認為，stigma (烙印) 的涵義從古至今沒有太大的改變，是一種使人公然受窘的印記。根據 Goffman (1963) 的解釋，烙印是刻入或烙上人身的記號，昭告這個帶著印記的人是一個有污點的奴隸、犯人，或叛徒，在習俗上烙印是受到污染，必須避開，特別是在公共場所。時至今日，stigma 的意義改變，指有殘缺、瑕疵，或醜陋標記的人。Goffman 認為近代所指的 stigma，更偏向於羞恥而非實際的肉體標記。烙印來源如果是公開看得見的，那烙印就「非常不名譽」；假如隱藏不為人知，那烙印就「可能」帶給承受者「不名譽」。Goffman 更指出，有特定烙印的人，在他們的苦境中往往有相似的學習經驗，在自我概念上也有相似的『道德經歷』的改變（陳新綠譯，1994）。喪偶、失婚、同性戀、自殺、酒癮在傳統華人社會文化中，都是具有烙印性質的生命經驗。對三位研究參與者而言，他們的陷落與碎裂經驗都被烙上帶有前述社會文化負面意象的「烙印」。

喪偶對個人來說是嚴重的角色失落。喪偶者不但要面對失落的悲傷、忍受寂寞和孤獨，還要擔心別人（社會）如何看待自己，並調整自己的角色，來順應喪親的情境。「喪偶」是符號的一種，「鰥寡」是社會賦予喪偶者的另一種身分。在華人社會中，傳統上常將「鰥寡」視作是一種不祥、懲罰的象徵，尤其是常對「寡婦」貼上「剋夫命，苦命婆，掃把星」等負面標籤，若喪偶者處在這樣的文化情境中，喪偶後的適應會比較困難。因為除了社會烙印 (stigma) 外，社會文化的強化作用也

會影響她們的自我認同，形成無價值感、低自尊、或給自己貼上剋夫、苦命的標籤。喪偶對個人的衝擊是身、心同受痛苦，他們除了要忍受自己哀慟的心理，還要面對生活的各項挑戰，如年輕喪偶者要扶養年幼子女，負擔家庭生計，有時還得背負剋夫的罪名；喪偶者在其生存的情境中，也常受到文化、風俗民情之影響；若喪偶者所生活的社會中，有足夠且健全的支援系統，可供喪偶者運用，將有助於往後生活的適應。另外，家人、親友若對喪偶者提供精神和物質上的援助，使其在溫馨有人情味的情境中與人互動，可以減緩喪偶的哀慟，並獲得較好的適應。相反的，若喪偶者所處的情境，是個保守，視喪偶為不好或是神的懲罰，且家人也認為是喪偶者帶給配偶不祥和惡運，則喪偶者更難去面對，也難以在所處的情境脈絡中獲得資源，與他人的互動也會受阻（林娟芬，1997）。

傳統華人社會對年輕喪偶女性常以異樣眼光看待的原因，跟剋夫的傳統命理說法有關，女性剋夫可能會為另一半帶來不祥和惡運，甚至死亡。這種社會文化的污名烙印也曾被加諸在多多身上。另一半雖因病亡故，但仍免不了被人懷疑她是否有剋夫的命格，導致另一半英年早逝（田野紀錄 99.10.01）；而獨生女的同性戀與邊緣性人格，在當前社會文化中也是無法攤在陽光下的人格特質，形成令她難以啟齒的心理烙印。多多在另一半走後雖與夫家親人維持良好關係，但當女兒非自然的離開人世時，傳統的夫家親人沒有出面協助料理後事，更未出席孩子的喪禮（田野紀錄 100.07.25），「其實我大哥大嫂給我很大的支持，他真的給我很大的支持，甚至到後來孩子很難帶，我大哥大嫂真的非常全力的支持，直到後來我女兒出事的時候，我覺得他們年紀也可能大了，啊他們也怕這種事情，因為她不是自然的(A3-045)。」，夫家親人不聞不問的態度，曾經讓多多傷心，但人在情在，人亡情亡，何況女兒走後，多多和夫家在法律上已經沒有任何關係，夫家人不願插手多多無法置喙，再說他們年事已高，孩子又是晚輩，依照傳統禮俗長輩不能為晚輩送終，況且夫家親人一直以來對她們母女相當照顧，多多因而釋懷不再難過，但也明白此後她只能獨自帶著自殺者遺族的烙印與說不出的哀傷，繼續人生的旅程。

小七娘家人深受社會文化影響不能諒解她的失婚，讓小七經歷棄婦與不被家人接納的雙重失落，「面臨原生家庭的尖酸刻薄的批判，雙重的絕望、哀傷和失落。（2010.06.10田野資料）」，婚姻失敗等同人生失敗是社會文化普遍的觀點，也是失婚女性面臨婚變初始的自我認知，「以前在舊年代中，婦女離婚或同居，在其背後總是有人指

指點點，那時候我還小卻感到的似乎不是很光彩的事，而自己發生這種事時，卻好像做了一件很大的錯事般。」（2011.06.10田野資料）。從婚變開始麻痺自己，逃避現實，到最後勇敢面對所有人對她婚變的凌遲，含淚迎向婚變的事實，這其間百轉千折的心路歷程，未曾經歷過的人無法領略其中的悲與苦。「離婚」對女性的不平等烙印，在農曆大年初一格外鮮明。研究者也有失婚的姐妹，小七曾詢問研究者失婚的姐妹何時回「娘家」？當她得知研究者的姐妹是回娘家過年時，相當羨慕，因為民間習俗認為嫁出去的女兒初一回娘家會導致娘家貧窮，拖垮兄弟事業、分掉兄弟的福分，因此要女兒大年初一別進家門，但離婚婦女已經「無家可回」，這個習俗讓她無法回娘家過節，小七心痛又無奈。婚變讓小七意識到社會文化對失婚女性的不公不義，親人的指責更讓她意識到傳統社會對失婚女性的偏差觀念遺毒之深，而社會文化加諸失婚女性的污名烙印，讓她的失婚處境更加艱難，「離婚女性在過去的時代中，往往是被刻意忽略隱沒的角色，背負著婚姻失敗與無能失德的原罪，離婚污名化的印記深深烙印在她們的身心，注定無法逃脫屈居弱勢與悲慘無助命運的操弄。即使現代社會雖然表面似乎風氣開放，但舊時代入股傳統教條的餘留下，對離婚女性仍舊存有一種隱形的負面批判，使得離婚女性更擔心自己在社會關係中，他人對失婚婦女投以歧視、批判、審視的異樣眼光。」（2011.06.10田野資料）。社會文化賦予失婚女性污名化的意象，讓小七成為社會異樣眼光投射的對象，面臨自我解構與心靈崩裂的邊緣。但在自我分解與重建構的過程中，小七逐漸看清自己與環境之間的關係，看見自身問題所在與對事實的無能為力，深刻體察人性的醜陋與矛盾。當小七看見自己的問題，正視失婚的事實時，表示她已能自我接納，失婚的烙印也不再那麼令人難堪。

污名化特定對象是每個社會都有的問題，因差異性而被污名化的對象不勝枚舉，酒癮（酒鬼）也是污名化操作的對象。在酒癮中翻滾了二十年，「酒鬼」的污名烙印跟著阿信走過人生的黃金時期，社會上對酒精成癮者的稱呼常帶有歧視色彩，「酒鬼」就是社會文化的負面烙印，台語稱之為「酒空」，這樣的稱呼總令酒癮者的家人無法抬起頭來，一般人對酒癮者的歧視連帶影響到酒癮者的家人，讓他們在社會異樣的眼光中無法坦然生活，一人成癮，全家都遭受不平等的對待，這是污名化操作最令人垢病之處。阿信將社會污名化的操作方式，類比為一種冷戰思維模式的操作方式，「冷戰的戰略思維叫逃避它(不面對它)、圍堵它(封存它)、污名化它(妖魔化)。破洞

了就損害控管、移轉焦點，體制、邪惡帝國、反恐、反毒、反色情、死亡 …都是這麼操作。細心地去聽一個酒鬼沈淪、求助(無門)的過程，你會清楚這個社會也是這樣操作的。街頭生活者、移民、酒癮不都是如此玩的嗎?」(2013.03.23 facebook)，在這種社會操作模式下，被污名化的對象很難跳脫污名化的處境，除非他有擺脫污名化的渴望，以酒癮者為例，渴望從酒癮中清醒，並且持續保持清醒是抹除「酒鬼」烙印唯一的途徑。

在酒癮中反覆翻滾多年，阿信 2004 年決心走上清醒的道路，他自己也不明白自己為何會做出這樣一個關鍵性的決定，母親罹患絕症固然是重要的關鍵事件，但真正幫助他堅持走在清醒道路上的原因，是內在的自我覺醒，惟有自我覺醒才能支持酒癮者度過戒斷酒癮的痛苦歷程，「」「你把它搞砸了，搞了一些爛攤子，人家的印象，那個全台從南到北，所以這個也是我清醒之後，我終於大概處理了三年，終於覺得我走在這個縱貫線上很輕鬆，或者回到那個鹿港老家不會去碰到那個，擔心說碰到親戚朋友，這個我已經很用心在處理我自己生命的轉折，那需要一個時段來稍微那個良心感到安頓(B1-014)。」。清醒、康復的過程並非一帆風順，總會碰到一些不信任者懷疑的眼光，也不相信「酒鬼」真能走出酒癮的桎梏，但否定他反而變成激勵他的另一種力量，為此阿信心懷感激，沒有這些人的淡漠與輕視，就沒有今日成功脫離酒癮的他，「淡漠的人，謝謝你們持續的看輕我，讓我不低頭，更精彩的活。」(2011.10.24facebook)。自酒癮中康復的阿信，找回失落的自己，也去除加諸在身上的「酒鬼」烙印。

參、置身位置的失落

生命意義在建立個人與周遭環境，包括人、事、物的關係脈絡上；建立在個人與環境的互動中，不論是給予或獲得、斷裂或重建、亦或緊密或疏離，都會影響個人對自身形象的塑造與觀感，甚至生命的定位。事實上，人際關係是一種隨著時、空變化而呈現動態轉變的關係，而生離死別，尤其發生在至親好友身上，更是造成人際關係驟然斷裂的重大原因。關係斷裂意謂依附在此關係上的生命定位受到嚴重傷害，身處其中的個人會因此懷疑自己的生命價值與意義，而出現日常生活失序、否定現實，甚至自我傷害行為（例如自閉、自殺）。本研究三位參與者處在生命破

裂的狀態，他們失去原本在人際關係中的位置、角色，也失去原本預期實現的人生目標與可能建立的關係網絡，對未來的期望也隨之幻滅。對他們而言，當下的存在已然是一種不確定而茫然的未知，未來更無法預期。他們因生命破裂所造成的失落經驗容或不同，關係失落與斷裂的體驗卻相似，更面臨中年失落置身位置的處境，他們正經歷一種舊自我剝落、新自我尚未形成的「原初過程」(primordial process)，在進退兩難中焦慮不安，找不到自我安身立命的位置。

喪偶的多多了無生趣，活著只是為了孩子，但女兒選擇忠於自我認同，離開無法接納她的世界。失去生存目標的多多，生存的根基被連根拔起，頓失未來的生命目標與方向，沒有前進的動力，也不知未來將何去何從，「我如何走過，我現在也不知道，我只祈求給我力量，讓我走過來(A2-048)」。長久以來皆以他人為生活重心的多多，驟然失去生存的核心價值，對她來說，活著就只是活著，甚至是一種折磨，「活著只是一種折騰啦，……，我們很習慣的以家庭為存在意義嘛，我現在家庭什麼都沒有，只剩下回到我一個人，啊我不知道我存在的意義是什麼，真的，我不知道存在的意義是什麼(A3-246)」。雖說生命的意義在人生旅途的過程，而不在最終的結果，但從擁有完整的家到一無所有的失落傷痛有多深，恐非一般人所能想像或同理，更何況未曾為自己而活的人，驟然被拋入這樣的生命處境，她的生命位置懸而未決，社會角色的轉換也尚未完成，表面上日常生活依舊，但內在卻處於衝擊後的失序狀態，「我現在角色轉換，啊我可能還沒有轉換過來吧，我一直是一個母親的角色存在啊，那現在我要為自己而活，啊我還沒有為自己而活的那個準備啊。」(A3-335)，一直以來都為別人而活的多多，將自己的存在意義依附在他人的存在上，當倚賴的根據地突然破裂時，驟然失去自我認同的標的，自然看不見自身存在的意義，也不知道該如何為自己而活，「我還沒有要成為一個多多，我以前都是一個媽媽的角色，以前是一個太太的角色，後來是一個媽媽的角色，我還沒有辦法成為多多的角色，整個人都是從別人身上看到自己的意義，看不到自己存在的意義。」。以他人為生活中心的人通常都有承擔一切的強烈責任意識，多多也不例外，責任促使她不斷承擔、面對生命問題的挑戰，即使在經歷大風大雨之後，「責任」的信念仍是她存活的理由，「我的責任就是～把這輩子過完啊，所以我不會去自殺啊(A3-251)」。 「責任」是支持多多面對一切的信念，失去一切之後，對女兒自殺的咎責感一度讓多多想追隨女兒而去，但對「責任」的認同變成她存活的理

由，加上宗教信仰不容許她輕生，當下的多多就像漂浮在人間的遊魂，不知今夕是何夕，也不知將此身置於何處。懸置的置身處境，讓她似無根的浮萍，在人間的洪流中漂蕩。

婚變是造成小七生命碎裂的颶風，將她前半生努力建構的世界毀於一旦，失去「家」，也失去置身所在。小七婚變的根本原因，和男尊女卑的成長經驗所塑造的人格特質有關，「出身於標準的男尊女卑，且崇拜父權型態的家庭。母親在連生七女後，終在長輩的逼迫與期望之下，最後生下么弟。加上出生排行之故，從小就是在『你是多生、多餘的』、『你很醜、很笨的』、『凡事都是以男生為天、為主的』心態，被否定與嫌棄的對待下成長，無形中讓自卑的意識根深蒂固的種植在自己的內心深處。」(2011.06.10，田野資料)。心理學家Albert Bandura的社會認知論（Social Cognitive theory）指出，人的行為不但受個人控制，亦受環境和外在社會因素影響，他提出個人自我效能（Self-efficacy）的高低會影響他適應生活及克服障礙的能力，而社會學習理論（Social Learning Theory）認為個人的觀察學習能力也會對性格形成和發展有所影響（維基百科，2013.03.01）。小七在男尊女卑觀念根深蒂固的傳統家庭中長大，成長經驗影響小七自我效能的建構，在婚姻中複製相同的生存模式，又因為補償心理作用，產生過度追求美好表相的心態，落入自卑卻又自尊心過強的惡性循環，對婚姻造成不利的影響，「長年的不安全感、否定自己、嫌棄自我。但也因此不自覺的選擇同為父權強勢主宰的客家族群的夫家，在家庭、婚姻的關係上，落入另一個相同的巢白與循環，形成幾十年來，習慣受虐又自虐的弔詭心態與過度補償追求勝人一等的面具模式。」(2011.06.10田野資料)。在原生家庭總是扮演乖乖女角色的小七，習慣以自卑、壓抑自我來尋求他人的認同，這樣的作法卻未獲得夫家認同；另一方面在原生家庭的成長經驗，造成小七自卑情結與委曲求全的人格特質，更是危及婚姻的潛在因素，「自己在原生家庭的角色，因為自卑，一直扮演著聽話的乖寶寶和期待被照顧者的角色；也因為原生家庭中的孩子太多，父母根深蒂固的傳統重男輕女觀念，小小年紀---為了能夠生存下來，為了能獲得一個小孩在成長過程中所需要的愛和關心，而發展出來的求生存方法，用自卑、壓抑自我與尋求他人的認同。」(2011.06.10田野資料)，長期自我壓抑、自我否認的結果，讓她沒有自我，也無法為自己的存在定位。

看不見自己存在價值的小七，習慣以為他人犧牲奉獻來肯定自己的價值，在日

益惡化的婚姻關係中委曲求全，但自我犧牲卻無法挽回變質的婚姻，即使透過催眠了解前世因果做為心理自我防衛手段，賦予自我矮化、自我犧牲是為了保護家庭和婚姻完整的意義，小七在婚姻關係撕裂的過程中，仍瀕臨自我崩潰的邊緣，失去自我認同的信任感，對婚姻絕望，更面臨生活世界全面瓦解的挑戰，「在撕裂的婚姻關係中，自我瀕臨崩潰與瓦解，更漸漸失去對自我的信任感。……，所有的一切用催眠的前世因果說法來麻醉自己，讓自己對婚姻的放任與委屈有合理化的說法，……，為了家和孩子，撇掉全部自我，擔負著一家人的重擔與安危。所有的努力，只為有個婚姻的外殼，留住最原初的雛型與保有婚姻愛情的外貌，但最後只有面對婚姻、家的瓦解。」(2011.06.10田野資料)，人惟有在失去一切，才能去除生活中所有遮蔽自我的安全屏障，看清生命整體面貌，小七前半生努力建構的生活世界在婚變後全部瓦解，失去一切的她看清問題所在，也發現唯有掌握自己生命的掌控權，才能得心自在的生活。曾經為了家庭拋棄全部自我的小七，婚變後自我認同全面碎裂，落入懸置的生命狀態，如何尋得置身位置，是她面對婚變後最大的挑戰。

自酒癮中清醒的阿信，和多多、小七以他人為中心的思考模式不同，是以自我為中心的思考模式，這種自我中心使阿信在親密關係中只顧慮自己，不太在乎家人的想法，也忽視家人心理上可能的不適感受，甚至造成物質上的實際損失，「我以前都真的喝掉子女的「教育雞精」！」(2011.11.06 facebook)。自我中心者最常傷害家人的心理感覺，對長期關係造成不利的影響，但自我中心者往往不太會意識到自己的行為可能傷害家人，換言之，他們或許知道自已的行為可能會傷害家人，卻不那麼清楚或在乎自己的行為可能產生的後果，而且一旦決定便一意孤行。阿信孤注一擲的行為屢見不鮮，常令家人為他暗自擔憂，從放棄教育部留德獎學金，辭去高薪的研究工作，到事業如日中天卻棄之不顧涉足政治運動...等等，都是阿信生活中獨斷獨行的例證，這些行為一再傷害家人的情感，而酒精成癮所造成的情緒不穩定，更讓他和家人之間的關係又愛又恨、充滿矛盾而緊繃的張力，「我跟家裡人的那個、其實、其實那種就是又愛又恨嘛，啊就是你打一打，不是真的打，就是說你有時候這樣，這樣傷害一下，啊有時候又彌補一下，因為那是一種 emotional 不穩定性，像你說的有啦，所以我有在反省說像不穩定性對週遭的親人是一個忽略，因為他們要一個穩定的一個、一個 nurture，一個滋養成長的一種，可是你如果一喝酒就沒有辦法，所以這個生命早期，當然就會累積很多的這些問題(B2-007)。」。關係需要情感

的滋潤與溝通交流，才能維持溫度與生命力，缺乏溝通的關係就像沒有活水源頭的死水，無法滋養彼此，家的生命力死亡是必然的結果，「關係也是有生命的！」(2011.11.08 facebook)。阿信的自我中心性格，讓他和家人的關係越來越疏離，長期不顧家人感受的他，雖然是一個良好的家庭經濟供應者，但和家人的情感溝通卻付之闕如，家庭關係失去溫度，也失去一家之主實質的角色與內涵。

清醒後的阿信面臨雙重失落的人生危機，「我自己本身在那幾年是經歷了雙重的失落感，一個是喪親，一個是我一種熟悉的生活方式完全要空掉，要學習一個替代，那真的是，一開始有點惶然(B1-075)。」。酒癮所造成的個人生命困頓，進入下半生起點「中年」產生的危機意識，以及喪親之後看見生命的有限性，在在令阿信驚覺自己的境遇，就像蘇軾筆下的鴻雁，不知來自何處，也不知將飛往何方，「人生到處知何似，應似飛鴻踏雪泥；泥上偶然留指爪，鴻飛那復計東西。」，這樣的境遇衍生而出的「無家可歸」(homeless)的虛無感受，是阿信清醒後最深刻的覺察。這種在酒癮生涯中一再浮現的虛無感，讓阿信找不到生命的方向，也找不到置身存在的位置，常見的社會位階、社會角色、社會功能、社會關係等等，阿信都處在定位不明的狀態，彷彿無名之人，進入一種失重或漂浮的處境。為自己找到置身位置，給自己明確的生命定位，變成阿信清醒後尋獲自我的首要任務。

肆、小結

「未曾長夜痛哭者，不足語人生」，三位研究參與者破碎的人生經驗，令行到中年的他們體悟長夜痛哭的痛與傷，破碎的生命經驗讓他們在中年陷落，失去置身位置的定位。三位研究參與者因生命的破碎與陷落，進入一種人類原初的經驗狀態，亦即存在的邊界處境，下一節將闡述他們所面臨的邊界處境經驗與存在議題。

第三節 存在邊界處境的現身

余德慧（2001）認為：「存在者只有在面臨不再存有時，才能回歸、了解可能的存在整體。」；余安邦（1999）則引用余德慧、蔡怡佳(1995)的研究，說明人存在的本質：「人寓居於世，使得人在『理所當然』的世界活著；然而，生活世界的『當然性』其實是隱藏了存在的本質；唯有在生活破裂之處(如關係的破裂，原來依恃而活的關係不再能依恃了)，存在的本質才會顯露出來。」；余德慧(1996)更以Heidegger的破裂法說明存在現象顯露的時機：「當我們認識的『世界』失去了某種依恃而使現象的底蘊暫顯露，即是海德格所提的『破裂法』（breakdown method）。」當生命破碎時，去除了存在的遮蔽，揭露了存在的本質，經驗生命破碎的人惟有赤裸裸的面對生命的叩問。

本研究三位參與者所經歷的破碎生命經驗，皆是Heidegger的破裂法所謂的「不能改變、無可挽回的狀況」，令人震驚的「急迫經驗」，在這些邊界處境經驗中，他們失去了原本依存的日常生活世界，被迫進入注意存有的生活模式，覺察自己的可能性與極限，面對完全的自由與一無所有而感到焦慮、不安。本節將從「面對死亡的焦慮與恐懼」、「存在的孤獨」及「存在的自由與無意義」三個面向，詮釋研究參與者因生命破碎所面臨的存在邊界處境與衝擊。

壹、面對死亡的焦慮與恐懼

Rollo May（1998）對焦慮的定義為：「焦慮是因為某種價值受到威脅時所引發的不安，而這個價值則被個人視為是他存在的根本。」（朱侃如譯，2003）。Yalom（1980）認為死亡恐懼是焦慮的根本來源，「死亡焦慮」、「對死亡的恐懼」、「必死的可怕」、「對有限性的害怕」等，都是指述死亡恐懼常見的用語；哲學家則以「生命的脆弱」（Jaspers）、「不再存有」（Kierkegaard）、「不可能再有進一步的可能性」（Heidegger）、「本體的焦慮」（Tillich）等說法，來說明死亡的不同面向（易之新譯，2003）。余德慧、石佳儀（2003）在《生死學十四講》中也提到：「若人存在死亡的焦慮，不當將之視為一種病狀。反之，它很可能是生命中的一個機會，是打開『常人專政』的必要情緒，也可視之為『突然發現己身被拋於世的飄盪』的震驚，而成

為生寄死歸的第一步驟。」。Saint Augustine也說：「只有在面對死亡時，人的自我才會誕生。」。生命和死亡是相依相存的，它們同時存在而非接續發生（Yalom, 1980；易之新譯，2003）。

死亡是生命無法逃脫的一部分，關切死亡會使生命更豐富，而非耗盡生命，形體的死亡會使人毀壞，但對死亡的觀念卻能拯救人（Yalom, 1980；易之新譯，2003）。對死亡的恐懼舉世皆然，每個人都以不同的方式經驗死亡恐懼，本研究三位參與者各自經驗重要親人死亡的悲傷，也以不同的方式經驗自身面對死亡的恐懼，以下將描述他們面對死亡的焦慮與恐懼經驗及存在處境。

喪偶是多多第一次面對重要他人死亡，她用忙碌來遮蔽自身對死亡覺察的焦慮，並且將全部心力轉移到女兒身上，將死亡意識排除在日常生活之外。但女兒離開後，她失去了面對死亡焦慮的屏障，必須直接面對至親死亡所帶來的衝擊。這個衝擊對身心的影響是每天傍晚她就會出現全身發麻、心慌的現象，「情況就是麻，啊就是慌(A1-115)。一種慌來了(A1-119)。」，她的身體也出現其他生理症狀，如失眠、呼吸困難、喉嚨硬塞感、腹部不適（胃痙攣）、全身冒冷汗、心悸、身體發麻、刺痛、顫抖、失真感（身體不聽使喚）等等，這些都是創傷後恐慌發作的現象。她的恐慌現象出現在日落後的傍晚時分，是社會文化認定陰陽交換的時刻，在此時間點發作，和女兒驟然離世，以及用社會無法接納的方式離開，對她的身心造成極大的壓力有關。女兒走後，多多一直處於恐懼的狀態，「那時候的感覺是很恐怖的，是很恐怖的(A3-233)。」，她的恐懼一方面來自女兒以社會不能接受的方式結束生命，而這個方式是令人覺得恐怖的非自然死亡方式；另一方面事出突然，她對事件的感覺似幻似真，既不真實卻又真實的發生了，「怕，很怕，因為畢竟這種死亡方式不是一般人所能接受的，更何況，有一種不真實感，但是它又存在，然後這種死亡方式又是一般所謂非自然死亡，是一種怎麼樣的死亡，那個叫什麼？比較被視為恐怖的東西(A3-234)。社會不能接受的方式，而且宗教上也不能接受，是一種被形容為比較恐怖、陰森的方式(A3-235)。」。恐怖的原因在於社會文化對自殺的觀念，一般人認為自殺者通常帶著很深的怨念或絕望，才會採取這種激烈的死亡方式，通常難有安詳的遺容，因而被社會文化形塑成陰森而恐怖的死亡方式，自殺者遺族因此被烙印而留下無法抹滅的陰影。女兒用這種激烈的方式離開，深受宗教及社會文化對自殺者形塑的形象影響的多多，越到晚上恐懼感越深。白天有陽光照耀，到處充滿生

機，和外界有所連結，讓她感受到生命還有溫度；但一到晚上只剩她獨自一人，黑夜降臨，萬籟俱寂，世間的喧嘩進入靜止狀態，與外界的關聯停止，死亡的恐慌情緒油然而生，「會很怕 (A3-237)。就很恐怖啊(A3-239)。」，恐慌的情緒占據她的心靈，失去溫度的冰冷感覺瀰漫全身，「恐怖」是她當下唯一的感覺。

女兒離世讓多多意識到自己必須孤獨的面對死亡的邊界處境，健康檢查報告的異常指數更喚醒她的死亡意識，情緒受影響而顯得低落的她，心中升起無以名之的恐懼，「我這幾天又情緒不好，情緒不好是跟那個壓力指數有關係(A3-298)。」，指數異常讓她開始擔心自己的身體狀況，聯想到自己將獨自面對最後旅程的孤獨處境，「我要即將孤獨去面對死亡(A3-299)」。健康檢查報告所顯現的指數異常，讓原本即因恐慌想一死以求解脫的多多有種如釋重負的解脫感覺，既然世間已無任何牽掛，不如儘早離開，以免置身老來孤獨無依的處境，「我就會害怕啊，啊然後就是正常我上班的時候都還 OK，可是我單獨、單獨的時候就變成一種恐懼、恐慌，那種恐慌是，嘖，說句實話很想死掉，所以我那時候檢查有那兩個指標超過的時候，我覺得，有時候會覺得說，*啊嘛好走啊*，因為沒有什麼牽掛啦。」(A3-244)。當人失去生存的希望時，活著本身就是受苦，臨終可能遭遇的痛苦過程遠比死亡更令人害怕，死得其時對受苦的人或許反而是件好事，多多所呈現的正是這樣的心態，「說句實話活著也是受折磨，我不是怕死，而是怕那個痛(A3-245)」。 多多並不忌諱談論死亡，也明白有生必有死，但真的要面對死亡那一刻，她是否真能平靜以對？尤其是在經歷如此悲傷的生命歷程之後，意識到自己必須孤獨的面對死亡這件事，讓多多不禁為自己的境遇感到悲涼，「妙成師父說人終究是孤獨的，但是我們這種情況之下，她說即使兩個很恩愛的夫妻，也是要自己面對孤獨、自己面對死亡，可是我們這種情況之下那種悲傷，更痛(A3-300)」。深不見底的悲傷凌駕多多面對死亡的恐懼，但她認為自己若像常人一樣生活順遂，未曾經歷如此刻骨銘心的悲傷，未曾深刻的體認到生命的有限性，一旦面對自己將不久人世的事實時，可能會掉入另一種恐懼的深淵，「生命的一種悲傷，摻雜生命的悲傷。可是問題是現在我沒有這種悲傷的時候，換來的是另外一種恐懼吔，假設我一直都處在一種很 happy 的狀態，或者一種覺得生命是永無止盡的那種狀態的時候，再去面臨死亡，我可能是一種突然間掉入深谷的恐懼吔，可能是另外一種狀態吔(A3-301)」。死亡是人類的根本處境，也是存在邊界處境的極致，面對當下步步進逼的終極處境，多多並不懼怕死亡，她所害怕的

是必須孤獨的面對未知的最後時刻。然而，與其未曾經歷生命苦難就必須直接面對最終時刻的恐懼，多多認為自己所受的苦難仍有其存在的價值。

小七婚後不久即發現甲狀腺有問題，手術切除治療後雖無大礙，但因傷口反覆發炎無法痊癒，轉院做精密檢查後確定是罹患甲狀腺癌，再次進行手術治療，手術後「脖子上的手術傷痕在多次發炎與冒出線頭的情況下久了形成一個瘻管很醜，吞口水時，像是吊死鬼用力的在掙扎的樣子。」(2011.06.10田野資料)，用吊死鬼形容自己生病的容貌，可知小七面對死亡時內心的恐懼。之後小七生下大兒子，忙著照顧孩子的她忘了照顧自己，健康再度亮起紅燈，這次用放射線治療以防止甲狀腺癌復發，但放射線治療後殘留的幅射劑量太高，讓她不能照顧小孩，無法發揮母職的角色，更在先生要求下返回南部療養，獨自在與世隔絕的狀態中度過甲狀腺癌復發、擔心害怕的療養期，「忙於孩子之事，忽略要定期回診檢查，我發病了，醫生要我放放射線治療，否則怕「癌症復發」，與前夫商量，就做治療（大劑量）。但這期間不能接觸、抱小孩，……。所以我被隔離回嘉義，自己獨自住在爸爸貸款買的小公寓中，一住就是3個星期，再檢查做追蹤，而我依然單獨過了這個關卡。」(2011.06.10田野資料)，夫妻本是同林鳥，大難來時卻各自飛，小七原本期待擁有可以互相扶持共度生命難關的另一半，但在她面臨生死難關時，另一半卻讓她獨自面對死亡的恐懼。再次與死亡照面，是37歲那年又檢查出罹患胃癌，小七即便萬般不願意，檢查結果仍令她痛哭失聲，不得不承認老天真愛找她麻煩，而另一半又留她一人獨自面對，未知的結果令她害怕，心理上的孤獨更加深她的恐懼，「37歲農曆生日前，同事幫我慶生。但回家接到醫院醫生的緊急來電，告知我後續檢查胃部的報告是『淋巴瘤』，經醫生詳細解釋下，驚恐、害怕，怎麼又是我，有如五雷轟頂，本來快樂過生日慶生的我，就像坐雲霄飛車般從天堂摔下到地獄。……從那天晚上起，我一人獨自在醫院裡，在沒人的陪伴下，開始接受一連串的检查。」(2011.06.10田野資料)，小七再度面臨死亡的威脅，開始接受化學治療，治療過程的痛楚非言語所能形容，而治療的痛苦和死亡的恐懼已經讓小七難以招架，家人嫌惡的態度更重重傷害小七的心靈，病人的心理本來就脆弱，身體上的痛傷口癒合就不會再痛，但另一半漠不關心、視她如無物的態度，讓小七受傷的心靈永遠有個不被接納、無法癒合的傷口存在。

Yalom (2009) 在《凝視太陽：面對死亡恐懼》一書中，引述四千年前巴比倫

英雄 Gilgamesh 悼念好友 Enkidu 的碑文說道：「你已進入黑暗中，聽不見我的話，我死後，與你有什麼不同呢？」，面對自己老戰友的死亡，Gilgamesh 坦承：「我心無比哀痛，我害怕死亡。」，Yalom 認為 Gilgamesh 說出了所有人的心聲，他害怕死亡，如同每一個人，不分男女老少。只不過每個人呈現害怕的方式不同，有的人表現得十分隱晦，僅有說不出的微微不安，有人明白意識到內心對死亡的焦慮；有人對死亡感到極度恐慌，以致惶惶不可終日，無法快樂的過日子。小七罹患第二個癌症時，再度經歷 Kübler-Ross 所提出的罹患癌症或面對死亡的五個階段，即否認、憤怒、討價還價、消沈抑鬱到最後承認並接受的五個心理反應過程，雖然最終能理性的接受生病的事實，不再與死亡抗爭，心理上也準備好與癌症做長期抗戰，但在抗戰的過程中，她仍無法放下對死亡的恐懼而不斷向蒼天祈求留她一條活路，「我常跪在佛前質疑和祈求，此生中我沒有殺人放火，也沒有作奸犯科，而卻讓我得 2 個癌症？……我痛苦的懇求老天爺、阿彌陀佛給我一個活命的機會，並更發誓立願祈求著，只要我能走過這一個生死關卡，我就用我所有的能力去幫助需要幫助的人。在每一天裡，我不斷的祈求再祈求。我不知道，我是否能看的到明天的太陽而著急，看著同期住院的病友病發一個接一個走了（往生了）而害怕，心中只能是暗暗的吶喊著有誰可以來救我？！」(2011.06.10 田野資料)。小七的祈求獲得應允，治療結果相當成功，她再度從死亡的恐懼中被釋放出來。但在生命幽谷中過了一關又一關的她，最後仍不得不面對婚姻的死亡。

阿信的死亡焦慮，受到童年時期阿姨病逝的影響早就萌芽，也因此讓他對處理分離議題感到恐懼，死亡焦慮隱隱的騷動讓他內心深感不安，以致沈淪酒癮的深淵，在酒海中半生起伏不定，「明顯的死亡焦慮，這和童年小阿姨的病逝有關嗎？我後來恐懼處理分離的議題，躍入深淵，大死一番，死去活來，翻雲覆雨。」(2012.06.17 facebook)，酒精可以幫助他麻痺隱伏在內心深處的死亡焦慮，藉著酒精麻醉死亡焦慮的痛苦，也將他和現實生活中的種種不如意、挫折隔離，酒後的狂想世界讓他覺得安全、自在，不由自主的成為酒癮者。母親罹患絕症的衝擊，喚醒阿信的死亡意識，對死亡產生強烈的恐懼感，但酒癮者的思考方式與一般人不同，當事情超出個人控制範圍時，會用隔離、隱瞞、眼不見為淨的方式來矇蔽自己，面對這種突如其來的恐懼感覺，阿信採取逃離的行動，逃到遠方朋友家喝得爛醉，企圖用酒精麻醉自內心對死亡的恐懼，「在車上我接到我大姐來電說媽媽今天去，今天去健康檢查，

突然知道，她那個原發性癌，肝發現了一個，就是這個突然有一個很強烈的恐懼感，就是說那個突然一下子撞醒了，就是說，哇～媽媽已經 70 歲了，70 統歲囉，啊，得到這，又開始會想到死亡的恐懼，啊我今麼呀嚙知祿按怎處理（台語），就哭啊、哭啊，羞愧啦，恐懼啦那種感覺，哭完心情比較平復，任何正常的人，大概會請司機要不然麻煩你，下一站讓我下，趕緊要回來明天早上要專心陪媽媽再去複檢還是怎樣，……，可是酒徒不是這樣，那個恐懼完，那種恐懼是不曉得要怎麼處理下去，那反正今晚就先去把自己麻醉掉，車子又搭到中壢，去喝爛醉(B1-016)。」。酒醉只能暫時麻痺死亡意識的覺察，酒醒之後仍然必須面對，阿信清醒後所要面對的，正是母親即將走到人生終點的事實與自身死亡覺察的焦慮。

母親不久人世的事實喚醒他的死亡意識，開始認真看待個體生命的有限性，一步一步走出酒癮的制約。原本沈迷酒癮多年的阿信，早已出現恐慌的症狀，但他的恐慌和一般人怕死貪生的心理正好相反，他不怕死卻怕活著，這種反常的心理現象反映出阿信的心理狀態，與其酒醒後必須面對現實世界的痛苦，寧願沈醉酒後短暫美好的世界不要醒來，天亮、酒醒後回歸常人的日常生活比死亡更可怕，「其實我那個時候要停掉之前，那時候已經有那種叫做恐慌症症狀，白天起來很怕那個天又亮了，所以我現在完全可以體會在跟人家講說，那酒鬼到後來啊，不是怕死是怕活著(B1-017)。怕活著，怕天亮啊(B1-018)!」。清醒後回歸正常生活，他也回復到害怕死亡的正常心理狀態，開始恐懼死亡不知何時到來，「天亮就是活著的一天，哪像現在是怕死怕得要命，我現在怕死怕得要命(B1-019)。」，Erikson 認為，死亡是一項須終身學習的工作，拒絕學習面對死亡的人，老年時將面臨更巨大的沮喪和恐懼

(Yalom, 2008; 廖婉如譯, 2009)。已邁入中年的阿信，從至親的死亡中窺見自己未來必經的旅程，開始學習面對死亡。

當生命陷入絕望又迷惑的酒癮深淵時，阿信用不在乎掩飾無法控制自我的無能感，用不怕死遮蔽生活秩序的失控，內心深處莫名的死亡恐懼成為他的生命主宰。清醒之後，這些生命經驗成為他脫離人性束縛的助力，死亡焦慮反而促成他真誠的擁抱生命，「在深淵中內心感到絕望又迷惑，必須偽裝不在乎卻又真的在乎，好像不怕死其實是怕活著；恐懼著莫名的恐懼 ...這些煩惱卻又成為出離與掙脫人性枷鎖的催化助劑。」(2012.01.04 facebook)。Erikson 認為接受死亡的事實和本質，可以讓一個人活得更自由，開啟更多的生命窗口 (Yalom, 2008; 廖婉如譯, 2009)。自酒癮

中清醒的阿信，從陪伴母親走完人生最後的旅程中，經驗死亡恐懼的邊界經驗，體認到惟有去除自我對有意識的壓抑死亡覺察，自我才能承認死亡、接納死亡。儘管死亡如烈日一般，令人無法直視，但死亡和痛苦，都是人生的一部分，不論貧富貴賤，無人能倖免或拒絕，進入哀樂中年之後，這樣的感受會越來越深刻。

貳、存在的孤獨處境

Yalom (1980) 認為「存在孤獨」是指即使和別人有最愉快的互動、有圓滿的自我認識和整合，仍然存留的孤獨；那是一種自己和任何其他生命之間無法跨越的鴻溝，一種更基本的孤獨，一種人與世界分離、遺世獨立的孤獨，世界因此消融，自我只得面對空無；更是一種前不見古人、後不見來者的孤寂，這種孤寂感是人類無根的表現。存在的孤獨會令人察覺到「無根」的處境，內心產生漂流、無處停靠的感受；而人際關係處於斷裂、脆弱與懸置的狀態所衍生的無依無靠的焦慮，也會影響人存在的意義感（易之新譯，2003）。本研究三位參與者的存在孤獨，在於面臨「存在既定事實」所造成的邊界處境，將他們與日常生活世界分離，進入反思自身寓居於世的存在「處境」，在孤獨的處境中看見自己的存在、界限及生命的有限性。

多多在女兒離開後，面臨的是關係的全然斷裂與一無所有。沒有希望，沒有未來，失去讓她分神的關係脈絡，存在於她不再有任何意義，「無根」的孤寂感受占據她的心靈，心找不到停泊的「家」，而人際關係處於斷裂、脆弱與懸置的狀態所衍生的無依無靠的焦慮，也讓她面臨不知如何生活的困境，表面上困擾她的現實問題與困境消失了，但失根的衝擊卻迫使她進入靈魂的暗夜。孑然一身的她，開始害怕在密閉空間獨處，被空間幽閉的感覺，就像人被包覆在天地之間無所遁逃的感覺，活著卻不知為何而活的多多，開始觸碰內心深處純然而絕對的存在孤獨，這種孤絕感受瀰漫在她的生活空間，由內到外的空虛、孤獨讓她不知如何面對前所未有的孤獨情境，「我一個人面對這種空間，我要怎麼過日子(A3-283)?」。身心處在絕對孤獨狀態的多多，非常害怕在家獨處的時刻，無盡的孤寂感滲透家中每個角落，巧然無聲的空間擴大多多內心空虛的感受，無法藉助外在的喧囂來轉移內在的空虛與孤獨，孤獨的多多不知自己身在何處，時間、空間消融在無盡的虛無之中，這種存在的孤獨感受夜晚更甚於白天，「我昨晚非常恐懼，但睡一覺醒來很平靜，恐懼來得莫明，

平靜也是。」(2011.08.16 簡訊)，存在的孤獨引發的恐懼與焦慮無所不在，但卻來無影去無蹤，白天的孤獨隱身在日常生活的騷動之下，但夜深人靜無所遁逃的孤獨卻令人恐懼不安。

Yalom 治療的病人對「聯繫」有個生動的描述：「我知道我們是在黑暗中航行的每一條船，我們每個人都是一條孤單的船，但當見到附近其他船上搖曳的燈光，仍會使人感到莫大安慰。」。在對喪偶者的治療期間，Yalom 對聯繫破裂的絕望印象深刻，喪偶的人談到過著無人留意的生活時所受的痛苦，無人知道他們何時回家、何時睡覺、或何時甦醒。許多人繼續維持不滿意的關係，其實只是為了渴望一位生命見證人（易之新譯，2003）。失去「聯繫」關係的多多，日常生活中不再有生命見證人，家中冷冽的氛圍一度令她恐懼，但習慣的力量幫助她慢慢改變對家的感覺，找回「家」的安全感，開始感覺家中的磁場轉變，逐漸能在孤獨之中安住，不再焦慮無助。但在密閉的空間獨處時仍讓她心生恐懼，「我在家裏不會。我覺得我現在我家裏的磁場是好的，我反而開車的時候很恐怖(A3-285)。」，獨自一人被隔絕在密閉的車內世界，那種遺世獨立、舉世唯我獨存的孤獨恐懼，和整個世界完全失去連結、無所遁逃的感覺，讓多多心生恐懼，「就那種空間，因為它就是變成你一個人孤獨的在那裏(A3-286)。」，一個人孤獨的在那裏，天地之間彷彿只有自己一人，再無他人，只能孤獨的面對自己，淹沒在無盡的虛無中。

關係是面對孤獨最好的防衛機制，但關係無法真正消除孤獨，只能藉著愛來彌補孤獨的痛苦。經驗生命中親密關係的全面斷裂，失去至愛的多多，開始碰觸內在深層的恐懼根源，即存在的根本孤獨與空虛，將她推進孤獨的深淵，生活世界所依恃的根基消失，無立足之處的她進入失重的懸浮狀態，「就是讓我很空虛，很孤單，然後空虛、孤單、害怕、沒有安全感，然後對生命非常的～容易恐慌啦，非常容易恐慌(A3-078)。」。未曾覺察破碎生命經驗所揭露的存在問題，多多被存在孤獨的陰影操控而不自知，「沒有覺察，沒有覺察，可能那時候也不懂，因為我們不懂所以就被操控了，啊現在知道噢這個叫空虛，噢這個叫做孤單，……，當你知道陰影存在，陰影曝光之後，陰影就、它的那個操控力就沒有那麼強(A3-080)。」，覺察存在孤獨，讓多多看見生命的本質就是孤獨，孤獨沒有「解決方法」，它是存在的一部分，惟有面對它，找出接納它的方式，才能減輕孤獨的恐懼。孤獨的陰影因覺察而曝光，但不代表孤獨就會消失，就像光明與黑暗是一體兩面一樣，孤獨與存在共存亡。存在

孤獨的陰影，只有在死亡的烈日出現時才會消失，在此之前任誰都無法消滅。覺察它的存在，與它和平共存是唯一的解決之道。多多在生命碎裂的經驗中看見自己的「存在」，看見存在的界限與生命的有限性，了然存在的孤獨不只是心理的孤獨，更是存在的本質。

Yalom 主張認識「我的死亡」能使人徹底了解沒有人能與別人同死或替別人死。Heidegger 也說：雖然可以為別人「赴死」，可是這種「替死」一點也不表示可以帶走別人一丁點兒的死亡，沒有人可以消除別人的死亡（易之新譯，2003）。人在面對自己的死亡時，才能感受到自己的存在孤獨。二度罹癌的小七，在無人陪伴的治療過程中，獨自面對死亡威脅的恐懼，深刻體會存在註定要走向死亡，而死亡無人可替代，也無人能陪伴，此在的孤獨惟有自己去面對。婚變是各種關係的「死亡」，這些關係的斷裂，讓她失去存在於世的生命價值感，孤立無援的她面臨獨存天地的衝擊，「離婚後的凌遲—來自原生家庭與前夫的家庭，加上無辜的小孩，天地之大，沒有我容身之處，沒有我可以喘息的空間，連想要讓身心暫時安頓之處都沒有。」（2011.06.10 田野資料），婚變後孑然一身的她，感受到天地之大無處可容身的存在孤獨，縱使周遭依舊眾聲喧嘩，人群中的小七內心依舊孤獨，漂泊的心無所依靠，身心無著的她不只失去有形的家，更失落內心停泊的空間，「無家可歸」的她落入存在的孤獨處境。

阿信從高中時代就覺察自己內在的宗教情懷，對「Who am I」的人生問題有所疑惑，牽引出內心對人生意義的追尋與存有的騷動。考上公費出國留學，一切順遂的他卻因酒癮而中輟留學生涯，職場發展受酒癮影響而挫敗，創業成功卻深陷酒癮的泥沼，終至毀掉一手創立的事業，凡此種種的挫折，其實都和他內在聲音與現實世界的衝突有關，酒癮變成他麻痺自我，逃避內在召喚的方式，「那時候等於是摔到了谷底，但是我也說，一定要這樣真的某一種撞擊到谷底，這種邊界臨界的經驗，啊，才說真的有一天要卸下，要回到也許我內心有的那個、那種聲音，我想我自己有那種宗教的情操，我年輕就想去做癌症研究，就是不忘回到那一個聲音上面來。其實那只是說你過去因為已經很困頓、很挫敗，所以急著要證明自己，……所以也只有很短暫的到那個酒後的狂想世界裡面厚(B1-015)。」。為回應內在自我的召喚，阿信掙脫酒癮的束縛，存在的孤獨伴隨著內在的聲音湧現，「我當然從一停掉了，馬上意謂當然這是我那種叫做生命的空虛，就是靈性的破碎(B1-020)。」，覺醒後的內

在空虛與對靈性的渴望，和阿信內心「無家可歸」的存在孤獨感受揉和，變成催促他走向靈性道路的精神力量，「前晚與同學在台南談到十一點多，……，第一次完整地從我 16 歲的「宗教衝動」談到 47 歲「才安頓下來」專注地探索自己與重構意義。回顧自己所謂專業的中挫生涯中那種「無家可歸」的感受。……What is Homelessness? (2011.10.18 facebook)」。阿信的「無家可歸」是當代人類全球化的生活議題，「Homelessness. That is a global and very local issue. A everyday issue. (2011.10.13 facebook)」，當尼采宣稱「上帝已死」時，即揭瘡人類被拋入一個沒有上帝，因而失去存在目的和意義的混沌狀態，成了無家可歸的孤兒，再也沒有全能的神靈或傳統能解答精神上的疑惑。失去了寓居於世的「家」，孤獨地漂泊，讓阿信找不到內在停泊的「家」，「我家在哪裡？三采？中榮北院區？立德街？南華？共修團契會？高仁愛病房？鹿港？」(2011.10.13 facebook)，阿信一再中輟的人生就是這種存在孤獨的呈現。這種無根的存在孤獨不是外在的問題，而是內在本具的渴求，無法用知識理論來解決，也無法用物質來填補內心的疑惑，就像阿信說的，這是一種「薛西佛斯式的悲劇動態。那個一直行走的靈魂，微微孱抖的型塑，那個不斷行走的靈魂，不得而知的終點。」(2011.10.18facebook)，「無家可歸」的他，彷彿希臘神話中的薛西佛斯，不斷在塵世中尋找能安置存在孤獨的淨土。

Rollo May (2004) 指出，人們會不斷設法讓自己分心，逃避無聊、逃避孤獨，甚至逃避人生弔詭的焦慮與死亡焦慮，這種逃避的代價卻是深沈的寂寞與孤立，造成心靈的空虛，反而讓人更無法停住腳步觀照自己的內心（朱侃如譯，2004）。曾經想用酒精麻痺自己的阿信，非但沒有成功，反而在清醒後發現內心的孤獨猶在，更多了悔恨與愧疚。Camus 說：「生命的意義在於過程」（易之新譯，2003），清醒後的阿信深深體會人生無處可逃的悲哀，領悟「我」對存在孤獨的態度才是活著的真諦，「活在當下」是消融存在孤獨的根本方式，「人生不能逃避的四件事：稅、死亡、選擇和連結。科技、性愛、金錢與名聲地位，或物化的宗教靈修，是集體或社會中樞神經的興奮劑、鎮靜劑與迷幻藥，逃避我們的存在焦慮、靈性(宗教、全人)渴望，酒精不過是一個象徵，那個總是在尋覓萬靈丹的「我、我、我」才是癥結。一天一天過!(就在今天)。」(2012.05.27 facebook)。不逃避問題才能解決問題，當阿信能真誠的面對人生無法逃避的存在孤獨問題時，才能真正的寓居於世。

Clark Moustakas在《論寂寞》的文章中說道：「孤獨的人，如果允許自己孤獨

的話，就會在孤獨中認識自己，創造一種與他人有根本關係的連結或感覺。寂寞並不是與他人分開，或是造成自我的分裂或破裂，而是擴展個體的完整性、覺察力、敏銳度與人性。」(Yalom, 1980; 易之新譯, 2003)，惟有經歷過孤獨的人才有超越孤獨的可能，完成個體化的歷程；Camus則認為：「當人從實踐中學會如何與他的痛苦獨處，如何克服逃脫的渴望，就沒有其他需要學習的東西了。」(Yalom, 1980; 易之新譯, 2003)，學會與痛苦獨處，也就學會如何在世界上活著；Robert Hobson更主張：「做為一個人就意味著孤獨。持續成為一個人，則意味著探索如何以新的方式在孤寂中安住。」，能面對和探索孤獨的人，就不會在孤獨的痛苦中翻滾，而能安住在孤獨之中(Yalom, 1980; 易之新譯, 2003)。然而，人惟有身處孤獨的境遇中，才會學習去愛自己，學會愛自己才會懂得如何去愛人。美學大師蔣勳先生主張，一個人如果沒有辦法面對自己的孤獨，就沒有獨自承擔事情的能力。因此，人不必想辦法去逃避孤獨、對抗孤獨，而是學習去擁抱內心的孤獨(蔣勳, 2007)。幾米的詩作《希望井》寫道：「掉落深井，我大聲呼喊，等待救援.....。天黑了，黯然低頭，才發現：水面滿是閃爍的星光。我總是在最深的絕望裏，遇見最美麗的驚喜！」(幾米, 2000)。對本研究三位參與者而言，學習於孤獨中安住，咀嚼存在孤獨的況味，學會與存在孤獨共舞，將會發現隱藏在孤獨背後自我整合飽滿的狀態，「如果我們能承認自身存在的孤獨處境，毅然面對，就能深情地轉向他人。相反的，如果我們在寂寞深淵之前就被恐懼征服，就無法向別人伸出雙手，反而會為了避免在存在之海溺斃而亂揮雙手。」(Yalom, 1980; 易之新譯, 2003)。覺察存在的孤獨，接納它的存在，是研究參與者中年的一大課題，也是關乎未來發展的重要轉變。

叁、存在的自由與無意義

Yalom (2003) 指出「死亡」激發了我們覺察大幅轉變的邊界經驗；「自由」幫助我們在願望與意志的引導之下，承諾改變、承擔責任並做出決定和行動；「孤獨」則闡明關係角色；至於「無意義」則使我們投身於參與生活的原則。自由是一種心智狀態，它不是從某種東西掙脫的自由，而是一種自由的意識，一種可以懷疑和追問一切的自由，而這種自由意味著徹底的孤獨。責任則是創始的根源，要了解什麼是責任，就要了解人是如何自己創造自我、命運、生活的困境、感受與苦難。

能接受這種責任的人才能承擔責任，不怨天尤人，不能接受這種責任的人，會不斷的責備別人，認為是他人所害或怪罪命運乖舛，找各種藉口不去面對自己的人生。自由與責任是一體兩面，自由加上責任會使人成為靈性的存有。有主動的選擇才有自由，但是選擇就必須負責，要自由就必須承擔責任(Yalom, 1980; 易之新譯, 2003)。

承擔責任意味著必須面對存在的孤獨，因而產生存在的虛無與無意義感。Frankl (1986)的意義治療法所謂的「存在的空虛」，指出失去生命意義會引發沮喪，人如果長期生活在空虛之下，必然會喪失元氣，被抑制的潛能就會變成病態、絕望的型態，最後導致毀滅行動。因此，尋獲事件的意義，尤其是事件對生命的意義，變成受苦者恢復身心適應的一大要素。何況人的心靈對意義原本就有強烈的渴求與需要，尤其經歷破碎生命經驗的人，更想了解所有的生命經驗與事件的意義，做為重新建構生命的基礎。

三位研究參與者中，多多所面臨的存在議題最複雜，也最難消融。中年喪偶已經讓多多體會到生命的無常，從事教育工作的她，以自身的生命經驗設計生命教案，不僅感動人心，更深獲教育界肯定。但設計生命教案的動力來自女兒，當女兒也棄她而去時，努力的動機消失了，她不知該為誰努力，為何努力？「啊現在完全沒有動機了，反正死就死掉了啊，人死就死掉了啊，真的啊，我真的不會為自己而努力，但是我會為我女兒而努力，我如果有什麼要努力的話，只是要解除我的痛苦(A3-267)。」，所有的努力都指向唯一的女兒，失去女兒一切都了無意義。人生所擁有的一切化為烏有，從完整到破碎，看不到任何希望的多多，用忙碌的防衛機轉來掩飾嚴重的失落情緒，當時尚未完成的碩士論文就是她防衛、轉移的焦點，「就像未被麻醉的關公，在接受華陀刮骨療傷時，手上所拿的那本書，是用來轉移注意力最好的方式。」(2012.08.10 簡訊)，論文寫作的壓力，將她的注意力轉移到實際生活，暫時和生命的無意義隔離，但學業完成後，才是多多面對殘酷生命挑戰的開始，「現在其實有一個問題就是，我不斷的用忙碌來掩蓋那一種情緒，我其實如果我今天靜下來我可能會很痛苦，我也不知道，所以我很怕我今天論文，假設論文做完了之後，論文是我一個寄託(A3-255)。」，論文完成後，失去轉移注意力的焦點，多多勢必要靜下來面對自己內心的創傷，那才是最大的難關，想到這種景象就令她感到畏懼，「我害怕沒有事的時候，那種空的時候，要面對自己的時候，那很恐怖(A3-257)」。旦夕之間從整全到一無所有，人生的巨變讓多多心理感到害怕、恐慌，此巨變涉及的

是她將如何面對人類存在孤獨、存在意義的深層心理問題，她完全沒有面對的心理準備，「孤獨，它就是講我沒有存在意義，還有這麼多的創傷，我要真的靜下來面對我這些創傷。」(A3-258)。創傷後多多一直在尋找避免直接面對創傷壓力的屏障，論文寫作就是最好的盾牌，完全轉移她喪女的注意力，論文寫作成為她當下存在的意義，但論文完成後，找不到存在意義的她，必須直接面對創傷後存在的邊界處境，她不知道自己下一個存在意義會在哪裡，「我很害怕自己去面對，因為當我這些世俗的，譬如我的論文完成，我沒有東西可以轉移注意力的時候，我要去面對這些創傷(A3-259)。很害怕，因為忙碌變成是我一種存在意義，啊這些、這些東西都會結束，都會過啦，我不知道下一個存在意義是什麼(A3-260)。」。人寓居的世界原本就是個無意義的世界，人存在的意義由自身所賦予，為意義而賦予意義是人類特有的行為，所以碩士論文完成後，多多可能會為賦予自身存在的意義而攫取意義，將自己的存在意義寄託於社會所認可的事物上，這是一種正常的作為與心理現象，也有助於療癒她所受的創傷，「我如果沒有這麼多創傷，啊我面對存在，我們講的存在的空虛的時候，我是用怎麼樣的方式來過日子？那今天我有這些創傷，我面對存在空虛的時候，我會怎麼樣過日子？或許我沒有這些創傷，我面對存在的空虛就是一種花天酒地，是一種奢華，一種墮落，那今天可能也因為、因為我有這些創傷，所以我面對存在的意義的時候，我就會變成去抓，為了意義去抓意義，努力去抓意義，然後去抓到一個合理、社會所允許的東西來付出，啊把存在意義放在那裏(A3-262)。」，將自身的存在意義寄託在一個合理且社會認可的公益事物上，是多多未來付出的目標，也是能讓她感受到意義的方式。

中年遭逢婚變的小七，面對前夫家族的譏諷與娘家親人的不諒解及指責，種種精神上的折磨令小七痛不欲生，更面臨家破、人亡（自我死亡）的內在衝突。為家人完全捨棄自我的她，到頭來竟是一場空，人生至此，有何意義可言。Wieland-Burston（1999）認為人類天生就有和別人建立「依戀」關係的稟賦，也就是覺得自己需要和「某種東西」建立關係，不只是和人有關係，也和事物有關係，一旦失去這些「依戀」關係，不論是切斷了，還是消失了，都會令人感到痛苦，失去生命意義。婚變切斷小七所有的關係，娘家親人的不諒解，更讓小七失去依附的力量，屬於她的天地在婚變後由彩色變成黑白，「婚變的發生就像壓垮駱駝的最後一根稻草般的，人生所有的一切都是無希望的、生活被陰霾籠罩著，整個人被支解了，過去有家庭圓滿

的期待作為心理的堅強支柱；但婚變後，沒有任何願景與理想支撐自己去面對一切。更因原生家庭受傳統觀念影響，認為離婚是一種恥辱，『家醜不外揚』的心態相對。所以，整個人感受到的打擊是如排山倒海般的都垮了。除了嚎啕大哭，就只剩深沉的悲泣與哀莫大於心死的絕境。」(2010.06.10田野資料)。置身人生絕境的小七，內心深沈的悲哀無人能懂，哀莫大於心死的無意義感，一度讓她「很想用眼不為淨的方式—「自殺」來解決我內心的無助、恐懼與怨恨。」(2010.06.10田野資料)，自身的健康仍然充滿死亡的隱憂，而生命中也不再有任何值得努力的目標，失去生存意義的小七，陷入中年失婚、身心無著的失根處境，她的生活世界停頓了，沒有目標、沒有方向，毫無生命意義感的她不知道下一步該往何處？

Yalom (1980) 指出，我們對死亡的覺察就好像一根刺，把我們從一種存在模式轉移到更高的模式。Heidegger認為存在模式有「忽略存有」及「注意存有」兩種狀態。當人活在忽略存有的狀態時，就是活在事物的世界中，沈浸在生命中分散注意力的日常瑣事，人會「降低層次」，專注於「無益的閒聊」，迷失在「他者」之中。「忽略存有」是存在的日常模式，Heidegger稱為「不真誠的模式」，人在這個模式中無法察覺自己是生活和世界的創造來源，以致於在其中「逃避」、「墮落」、「麻痺」。但當人進入「注意存有」的模式時，就能真誠地存在。在注意存有的狀態中，人關心的不是事物存在的方式，而是事物存在的事實。因此，人變得能完全自我覺察，覺察自己是超越的「自我」，也是經驗的「自我」，而能擁抱自己的可能性和極限，面對完全的自由與一無所有，並因此感到焦慮（易之新譯，2003）。婚變後的小七，當下的存在處境從「忽略存有」轉向「注意存有」，原本處於忽略存有狀態的生活世界已然崩解，惟有進入注意存有的狀態，經驗自我完全的自由與人寓居於世的存在空無，接納一無所有的現況，為自己的下半生創造生命的意義。

阿信的酒癮，是他用來對抗存在焦慮與空虛的防衛方式，酒癮使他無法掌握現實世界中的自己，但在酒後世界卻能感受到自由自在、一切在我的權能感，酒精暫時麻痺了他的存有騷動，忘卻存在的荒謬，讓他獲得短暫的身心自在，但酒醒之後，內心的痛苦更甚，因而墮入酒後狂喜與清醒痛苦的惡性循環。John Bradshaw (1993) 在《家庭會傷人》一書中曾說，酒癮者都有他／她獨特的成癮儀式和崇拜規則。酒癮如同其他癮症，都會帶給受苦的上癮者短暫的天人合一與救贖感受。與酒精相關連的活動所提供的刺激與改變情緒的功效，讓上癮者暫時克服內在的分裂與疏離感。

在那一刻，酒癮者飄飄欲仙，心醉神迷，感覺自己又合為一體，哀傷，寂寞，羞慚和恐懼都消失了，酒癮者會有與「神」合一的狂喜。但這類經驗和真正信仰帶來的持久喜悅與安寧是截然不同的，這種癮或偽神所造成的興奮是一種虛幻的掌控；在狂熱與興奮消失之後，苦痛與寂寞更加深重（John Bradshaw，1993；鄭玉英、趙家玉譯，2006）。母親不久人世的事實喚醒沈迷酒癮的阿信，愧對母親的疚責感是他從酒癮迷途知返的救贖力量，這股力量幫助他面對脆弱而無力的自我，破除酒癮者的自我防衛，勇敢面對真實的自己。他的清醒不只是戒斷酒癮，更是一種對人生的徹底覺醒，「清醒是一段從責怪外在、為所欲為，到受所當受、為所當為的旅程。也是一種從臣服、順服再到自我悅納的體悟。」(2011.11.22facebook)。由迷轉悟的關鍵，在阿信看見內在的空虛源自於存在的必朽性，也看見人生意義的創造權力掌握在自己手中，從而心甘情願的回歸根本的生活世界，用心探索人生旅途每一個過程的意義，「不要停止探索，因為探索的終點會回到我們出發的地方，而我們第一次了解這個地方。」(2011.11.12 facebook)。生命惟有自己去體驗，才能品嚐其中的滋味；生命的好風好景，惟有自己走過才懂得欣賞，即便是一場人生的暴風雪，也有生命的能量潛藏其中，只要不停止探索，就能在無意義的世界中，找到自我的生命意義，這是阿信清醒後想打一場人生逆轉勝的比賽最深刻的覺悟。

肆、小結

研究參與者中年重大生命轉折，造成生命整體的陷落與破碎，導致與自我、與親人、與周遭人事物之間的關係斷裂，引發失落置身位置的深淵狀態，失去生存目標、社會位置、角色稱謂，進入「空白」的失重狀態，以詮釋現象學及存在主義的觀點來看，對未來無所期待，失去方向的研究參與者，被迫進入一種空虛、絕望的深淵狀態，從習以為常的日常生活世界，突然被拋擲到日常生活的軌道之外，存在主義以「空無」(nothing)、「停頓」(pause)、「詭異」(uncanny)、「深淵」(abgrund)來形容這種生命狀態。Heidegger認為當事物的意義被徹底剝除時，就會面對世界的孤寂、無情和空虛，而感到焦慮。當我們面對空無，就會產生終極的恐懼，沒有東西、沒有生命的空虛可以幫助我們，此時才會體驗到全然的存在孤獨(Yaloom，易之新譯，2003)。Tolstoy所經歷的「生命停頓」(life arrest)就是這

種生命存在意義的危機，或是生命存在基礎的崩潰：「我覺得自己站立的基礎碎裂了，在我立足之處，其實空無一物，沒有生活目標，我根本沒有活下去的理由，……，真相就是生命是沒有意義的。生命的每一天、每一步，都帶我更接近絕境，我清楚看見，除了毀滅，再無一物。」(Yaloom, 易之新譯, 2003)。Tolstoy 的「生命停頓」正是生命所倚恃的意義系統與結構崩解所致，可見意義系統與結構的崩解是生命進入空無或停頓狀態的促發因子。余德慧 (2001) 指出，Heidegger 最重要的概念深淵 (abgrund) 即指存有本身，ground 意指人活著所依靠之處，abgrund 即失去依靠，人失去依靠，就會落入深淵之中。所以他說：「生命在斷裂或停頓處，人的存有就掉落深淵的狀態，但也就是在斷裂處，人才能真切的體會存有的狀態。」。生命的陷落與破碎讓研究參與者在痛苦中「看見」自己的存在，也讓他們發現生命存有的核心，余德慧 (2001) 的研究發現「人在破裂處才發現自己的靈。在破裂之處，原來理所當然的、語言所攀爬的關係和仰賴都消失，如此人才找到他的存有。」，在生命破裂之處，才有存有現身的空間，余德慧的研究發現完美的詮釋研究參與者當下的狀態。

生命的陷落與破碎經驗，讓研究參與者進入「停頓」或「深淵」的狀態，原來做為社會角色、生命意義、存在寓居或寄託所在的日常生活世界，因生命事件而被打破、碎裂，脫離了日常生活世界的軌道，失去了熟悉的表相世界，原有的生命意義結構、生命價值觀或生命世界觀被摧毀殆盡，形成存在的危機，也迫使他們面對存在的邊界處境。這種存在的根本焦慮使人無所遁逃，但 Rollo May (2001) 認為「停頓也就是我們敞開自我，接納自我與命運的當下。」；又說「停頓的重要就在於因與果的僵硬關聯遭到打破。」，亦即「停頓」正是打破自我的最佳時機，開放自我、打破既有的因果關係，重新反思與體悟生命的意義，進而超越自我，邁向生命的高峰。

美國外科醫生 Bernie S. Siegel (身心靈整合療癒暢銷作家) 曾說：「生命是一場分娩的痛，我們是來這裡生出自己的。」。研究參與者破碎的生命經驗，就像經歷一場分娩的痛，更是破碎自我的英雄旅程，自我破碎之後，新觀點、新生命才有可能誕生。在破碎自我的英雄旅程中，惟有穿越生命的黑暗，才能體會生命的痛苦；存在的孤獨，惟有心悅誠服的納受，才能與之共舞。穿越黑暗之後，必能感受到光的溫暖；走過痛苦的旅程，生命必然有所成長；學會與孤獨共處，則能獲得靈性的深度成長。研究參與者破碎自我之後，開啟了自我所有的可能性，若能開放心靈，擴展自我的理解，經驗存在邊界處境淬煉的生命，必能朝向更高層次的生命發展。

第四節 破碎生命的支持力量

但丁《神曲》的序曲如此形容人到中年的處境：「在人生中途，我發現自己身處黑森林中，迷失了方向。……我從正途走入歧路並覺察到自己獨個兒在黑森林裏。」（Rollo May，朱侃如譯，2003）。本研究的三位參與者，都在中年階段遭遇破碎的生命經驗，進入但丁所描述的黑森林之中，在黑暗中孤獨摸索生命的出路與方向。在這段生命陷落的歷程中，外界的支援力量適時為他們注入活水，滋潤並鼓勵他們繼續前進，度過生命的黑暗期。本節將從「宗教信仰是破碎生命的救贖力量」、「親友團體的陪伴力量」及「自我成長的輔助力量」三方面，描述他們行經幽谷時，周圍支持力量所提供的生命資源。

壹、宗教信仰的救贖力量

Alfred North Whitehead 曾說孤獨是真實靈性信仰的情境：「宗教是個體在孤獨中所做的事……如果你不曾孤獨，就不可能虔誠。」（Rollo May；朱侃如譯，2003），宗教信仰的信念能提供個人安身立命的架構，在面對失落事件時，有安定情緒的作用（Klapper & Rubinsten，1994；侯南隆，1998）。Wieland-Burston（1999）則認為「孤獨」之苦與椎心之痛絕非一人所能隱忍而不發作，當人覺得隸屬於某個宇宙，而這個宇宙也算得上是精神宇宙時，它便會回應一個人內心的痛苦，肯定這一份痛苦，讓當事人覺得他的痛苦得到了他人的肯定、他人的接受、他人的允許。身受孤獨之苦的人周圍若有一個充滿同情、關懷的精神世界，則能讓當事人的本我，在生命因關係斷裂而暫告破裂時，重建他與本我和生命之間的關係。

李亦園（2010）院士指出，宗教的目的是為了三種滿足，其一是滿足人心理上的需要，早先由於物質缺乏，有種種生活上的困境，於是藉著宗教來彌補、安慰、滿足人們；其次，使人們能夠藉著宗教信仰而在一起；但宗教最重要的意義，則是滿足人的終極關懷，使人們知道人為什麼存在，生命的意義是什麼。陳郁夫（1995）則認為宗教信仰可以消除人對死亡和生命困厄的恐懼，給予宇宙人生許多無解的問題一個適當的解釋，虔誠的信仰更可減低人類的焦慮與不安，讓人知道生命的意義與方向，而產生一種令人感到安定的歸屬感。鄭石岩（1997）也認為宗教是人類精

神生活的重要軌道，因為宗教所涉及的範圍包含了大部分的人性需求。無論就心理健康、精神生活，乃至生命的究竟意義來看，都具有豐富的價值。綜合以上學者的說法，宗教是人類面對生命苦難最好的身心靈解藥，因此，人遭遇生命困境時，尋求宗教的慰藉並不足為奇。本研究三位參與者在生命碎裂的歷程中，都曾藉助宗教的力量安頓自我，度過生命的黑暗期。

多多在經歷生命的狂風暴雨時即藉助宗教的力量，幫助自己度過難關。先生過世後，她開始接觸宗教，走進宗教團體，「苦難讓我去尋求宗教的幫助(A1-054)」，身負喪偶的悲傷與單親教養的重責大任，身心承受極大壓力的她，每週都參加法鼓山的讀書會，藉助宗教的力量緩解身心的痛楚，「我是參加法鼓山的讀書會，我每個禮拜這個樣子跑(A1-041)」。當孩子的行為開始出現異常，束手無策的她也只能向宗教求助，宗教成為安定身心的力量，「它讓我真正的走入宗教，...，因為當孩子開始發生狀況的時候，我求助宗教(A1-037)」。宗教是多多面對生命苦難時不可或缺的支持力量，也是生命陷落或生活出現無法解決的困境時傾訴的對象，「我先生他讓我接近宗教，但是我女兒讓我虔誠的，因為那時候我唯一能求的就是菩薩，就是神明，因為我解決不了那些問題(A3-074)」，面對苦難不斷、挑戰未曾間斷的生活，惟有宗教能讓多多感到安定，法鼓山的讀書會讓她能放鬆身心，清理生活中累積的心靈負面能量，注入清新的支持力量，讓她有勇氣面對接下來的挑戰，「當我學佛的時候會比較好，尤其是女兒開始吵、開始鬧的時候，我每個禮拜要去法鼓山讀書會一次，因為我覺得去到那裏，我就有能量再一次的、有能量面對另外一個禮拜，每個禮拜就是去泡那麼一天，然後去那裏讀書會一、二十個人，他們就給我力量(A3-081)」。宗教的力量無法言說，它是無形中安定人心的氛圍與力量，讓受苦的人可以安住其中，感受到安全與被保護的感覺，「宗教，祂不是說理，但是祂會給我安定，我自然而然就是安定(A1-039)」。因此宗教成為多多中年最重要的精神支持力量，撫慰她傷痕累累、疲憊的心靈，讓處於生命破碎邊緣的多多，不至於沈沒在痛苦的深淵無法自拔。

女兒身亡後，宗教更是救度她免於墜入悲傷深淵的救生筏，宗教的穩定力量在她看見女兒骨灰罈的那一刻，特別明顯。理性的她情緒或許曾不由自主的起伏，卻沒有一般喪失子女的父母哭天搶地的極端情緒，她將這種現象歸因於冥冥之中保護神的幫助，讓她能迅速轉念，不被悲傷吞噬，「我剛上去的時候，看到的時候，我不

是一直在那裏哭，哭完之後馬上停了，停了之後那個我的念頭那時候換了呢 (A1-148)。……，我覺得我的換是冥冥之中的保護神，祂在給我加持，我會認為你那個把它當做是謙卑啦，我認為，都突然間，本來情緒按呢歐，突然間、突然間哦，嘸病阿，好阿，按呢好阿厚，嘸要緊，阿就按呢娘嘛厚。要甲菩薩講懺悔歐厚，阿就按呢娘(台語)。我不覺得那是我個人理性造作出來的，不是，不是，我本來已經佇那兒皮皮挫，要上去時已經在那兒皮皮挫，我祇使啊，我會驚，我會驚，一個有形體變按呢，我沒辦法接受，沒辦法接受，啊就開始哭，然後突然間，袂痛厚，按呢袂痛啊，我們袂攔受苦啊(台語)，那種感覺其實是蠻玄的(A1-149)。」，女兒從有血有肉的有形體變成一罈骨灰，從此陰陽兩隔，原本傷心欲絕、無法自己的多多，突然間轉念，整個情緒平靜下來，開始喃喃自語安慰自己，也安慰在另一個世界的女兒：「解脫了，不用再痛苦、也不需要再受苦了，我們兩人都不會再受苦了。」，種種念頭的轉換，是宗教信仰內化後產生的無形撫慰力量，即使陰陽兩隔，母女之間深刻的連結仍在，這些都不是人的理性所能造作的結果，而是一種面對生命終極處境的謙卑態度，使得內在靈性現身使然。或許如多多所言，冥冥之中真的有保護神(宗教信仰)一直在幫助她，當她面臨至親死亡的嚴厲考驗，行經生命的幽谷時也安排了必要的支援，讓她有繼續走下去的力量。但人總是脆弱的，獨處時悲傷、恐慌的情緒，常讓她失去繼續走下去的力量，為此她向蒼天哀告，祈求蒼天調教她要適度，不要超過她的忍耐極限，讓她走不下去，「前幾天走不過去的時候，我就講了一句話，祢也要讓我受得了啊!要調教我要讓我受得了啊!」(A1-151)。面對讓她失去生存意義的死亡試煉，多多祈求上蒼慈悲，為她留一條出路，讓她能超克死亡的悲傷挑戰，繼續走人生的路。

小七面臨自身健康與長子官司纏身的危機時，也是依靠宗教的力量紓解焦慮的情緒，度過生命難關，更透過皈依儀式正式與宗教連結，「從初次的罹癌、再次的癌症找上身的過程中，我都在靠著祈求信仰阿彌佛陀保佑的精神意識中度过。在大兒子出事後，更開始每天頌經祈求菩薩能加持面臨的僵局，希望有曙光的出現。在不斷的頌經祈求下，內心潛移默化地無形中舒緩了情緒，也轉化個人長久以來焦慮不已的煩惱。更憑著佛教信仰建立起的信心，我皈依了。」(2010.06.10)。威脅健康的危機未解，婚姻又陷入破裂的僵局時，宗教信仰的因果輪迴觀念，幫助她解開宿命的心結，走出生命陷落的深淵，「最常的事是告訴自己—是因果輪迴所致-就是累

世沒修好—才會如此不堪的任人欺侮著，當我開始藉著宗教信仰的誦經方式，和從多項課程學習到-用不同的立場、角度看待每件事。」(2012.09.16電子郵件)，當立足的生命根基破碎時，宗教信仰與法理成為小七失落而徬徨的心停泊歇息的港灣，也是精神支持力量的泉源。

小七生命立足根基破碎的痛苦與悲怨，透過宗教信仰的誦經方式和多項課程獲得宣洩，婚變讓她更加頻繁的參加宗教活動，藉此消融婚變的挫敗與失落，平息因此挫敗所致的情緒焦慮與莫名的無助感，「離婚後開始頻繁參加宗教活動中，看到自己的不安、挫敗，莫名無力感與孤寂，皆來自過往個人對人生的錯誤解釋與期望...。在經咒的持誦與宗教活動中，焦慮的情緒逐漸平復，在義工服務與修持活動上，莫名不安的狀況逐次減少，過去以為的苦痛無助似乎也顯得不那麼重要，不安與焦慮都來自於自己的無明。」(2011.06.10田野資料)，持續參與宗教活動，浸淫在宗教沈靜的氛圍中，讓小七能透過宗教的善解看見內心的痛苦，獲得面對婚變挑戰的內在力量，「在參加法會時，隨著佛號的唱誦中釐清了受創累累又缺憾不安的心靈，似乎有瞬間的飽滿與安適。雖然再回到現實時，思緒與心靈仍如戰後的軍隊一般凌亂不堪，但在持誦經咒微妙的力量下，也讓我的身心靈逐漸走出晦暗與陰影，整個人比較有陽光的心情。」(2011.06.10田野資料)，受苦的人常因悲傷失落而自我封閉，自我封閉雖可以隔離外界的干擾與傷害，但也隔絕了他人善意的關懷。惟有看見並接納自己的感覺，才不會再為苦所困，宗教像陽光照進小七封閉的心，受傷的心在陽光照撫下刺痛難免，但陽光所帶來的溫暖也為受傷的心注入暖意，小七緊閉的心扉慢慢開展，外在的援助力量因而緩緩流入。

阿信本就具備宗教情操，深受兩果名著「悲慘世界」感動的他，想為人類貢獻一己之力，但酒癮遮蔽了他的宗教情懷，直到 35 歲中年危機意識出現後，動了清醒的念頭，才和宗教結下不解之緣。在白毫禪寺皈依佛門的他，因老禪師的棒喝香板而受益匪淺，「我當然第一次感覺到有所謂中年的危機，剛這樣講是 35 歲，那時候就想轉型，.....。但那個時候有，我想我一直喜歡講說，其實在那時候就種下很多的因緣種子在內心的心田，只不過他當時候有時候也是：『喔，行者啊』，我們就一家四口皈依一家慈悲，行者啊~這個最大眾化，『我看你的心田哪，很肥沃，好多果樹長得好多。』，那他、他會形容，『啊，茂盛啊，果子啊，哇，你看，鮮艷多汁。哇，』，最後一句，『有毒！』(B1-020)。」，老禪師對痴迷之人心毒的生動譬喻，頗

有善根的阿信心領神會，老禪師幫助他看見人生的痴迷，也看清自己的虛妄。在老禪師的引領下，從酒癮中清醒的阿信發露懺悔，懺悔自己過去所造作的業，並且虔誠的持誦地藏經，持誦過程赫然發現，地藏經所描述的世界正是酒癮者痴迷不悟的迷航過程，難怪他特別有感應，「那個時候我在山上我有愧疚，所以我常常是每一天我在大院殿供地藏菩薩，我跪持一部地藏經，……，地藏經有一些經文，因為這個大概很普遍，裡面當然就癡迷的人，反反覆覆，真的就是對應到自己，啊這種剛強難調我們酒徒都是這樣，剛硬的心，啊有時候稍微如果碰到人家善導，啊你走一段，可能一下就忘了，又回去，啊裡面就很多經文就好像自己，然後自己過去那種酒色財氣經歷的場合，去設想真的就很像裡面各種的蛇蠍啦，像自己這樣，啊特別相應，那種是感受(B1-011)。」，地藏經彷彿是詮釋酒癮者生活世界的經典，酒癮世界就是地獄的化現，阿信看見沈淪酒癮中的自己，宛如地藏經所描述的罪人，在地獄中求生不得、求死不能，看見自己荒謬的人生鬧劇，阿信領悟惟有出離酒癮與回歸日常生活世界，才是自我救贖唯一的道路。

宗教信仰具有安頓受苦的人身心靈的撫慰力量，從三位研究參與者身上可以看出宗教信仰顯現的安撫力量，非其他力量所能比擬，可見宗教確實是受苦之人精神力量的泉源。

貳、親友團體的陪伴力量

美國管理學家John Maxwell說：「當我增加自己的價值時，這就是成功；當我增加別人的價值時，這就是卓越。」，陪伴就是一種可以提升他人自我價值的方式。正因為人生有真實的痛苦與傷害存在，我們都需要有人陪伴，也必須正視陪伴的關係。「陪伴」，是一種純淨心靈的接觸，感受對方的氣息與情感的存在，不急著帶對方離開原有的位置，與對方一起感受與觀看同一個生命力的景致。這一段不一樣的生命景致與歷程，會為生命帶來衝擊和毀壞，但同時也會清理出一些新的空間，預備生命的成長和蛻變（蘇絢慧，2011）。他人的「陪伴」具有復甦、共效、成長、醫治、寬恕與超越的六種力量。本研究三位參與者，在生命陷落的歷程中，都因為有親友或同儕團體整合前述六種力量的陪伴，幫助研究參與者建立新的世界觀，度過生命的黑暗期，讓他們有時間長出新的力量，繼續人生的旅程。

多多在先生過世後，嚴重的失落讓她完全失去生活樂趣，在悲傷復原的過程中，學校同事用三年的時間陪伴她，帶她走進大自然，用自然的力量療傷，走出喪偶的陰霾，接受悲傷的事實與人生的無常，「大概有四個月完全沒有生活樂趣，...我是一個愛吃、愛逛街買東西、買衣服的人，可是我那四個月完全像行屍走肉，...但是我旁邊一直有朋友在陪著我，那時候是我們學校圖書館的一個阿姨，她就帶著我去賞鳥，去賞鳥、去走向大自然，她不斷帶著我、陪著我，然後每天早上陪我吃早餐，她陪了我三年(A3-034)」，在此同時法鼓山讀書會的成員也給予她復原的支持力量，讓她有勇氣再去面對生活的挑戰。法鼓山是多多走過喪偶痛苦歷程最重要的依靠，聖嚴法師更成為她的精神導師，他的法語陪著多多度過生命的苦難，特別是在女兒自殺身亡後，更是穩住她狂亂心緒的鎮定劑，「聖嚴法師的法語，讓我度過生命的苦難。」(A1-052)，法鼓山就像多多航行中年之海的燈塔，為她指出生命的方向，她將聖嚴法師視作自己的靈性父母，每次看到他，就像受傷的小孩看見父母一樣，總是不由自主的哭泣，因為她感受到法師懂得她在生命中所遭受的委屈，法師一個關懷的眼神，對她就具有撫慰心靈的效果，「看到聖嚴法師我就會一直哭、一直哭、一直哭(A3-087)。因為受傷的小孩看到父母來就會覺得我的委屈終於有人可以懂了(R3-089)」，對多多來說，聖嚴法師是精神導師，是聞聲救苦的觀世音菩薩，救度身陷生命苦難的她，帶給她生存的信心與力量，「他是精神導師，...他自然而然在我們心目中就是一個很重要的支柱。說句實話，他給我的力量，他其實就等同觀世音菩薩(A3-099)」，法鼓山是多多中年階段，面對生命苦難不可或缺的安定力量、精神支柱，更是她生命能量的補給站。

痛失愛女、再次經歷死別的哀傷時，多多除了原有的支持團體外，已進入生死所就讀的她，多了一個能夠深度同理她的支持團體。因此，她認為生死所是老天賜給她的禮物，她之所以進生死所，其實是老天爺冥冥之中刻意的安排，讓她能夠預做準備，以面對此次艱難的生命處境，「我念了三年的生死所就為了準備面對今天的事情。...其實老天爺對我非常好，他知道我有這個難關，所以他讓我在三年前就莫名其妙的去念生死所，...，他就是為了讓我準備，給我三年的時間來準備面對今天的事情(A2-003)」，生死所的老師們，在她面對難以承受的生命事件時，運用悲傷輔導的專業素養，提供她身、心、靈全方位的協助，而同學也因為理解悲傷的心理歷程，更具備生死學的知識，能夠發揮同理的陪伴，陪她走這一段幽谷之路。

小七婚變前就參與當地佛光山的宗教活動，在佛光山社區大學擔任講師，並擔任「人間福報」地區職事；更參加當地教師分會，以佛法故事傳播善行善念，在兒童純淨的內心種下善的種子；平常也跟著道場的常住法師和師兄姐為人助念，在助念中看見人生的無常與生命的短暫，開始思索自身生命的處境，也希望將來能運用所學幫助別人，「除了教學外，從拜訪客戶、電訪各學校的需求及學生學完後的道德改變，更認識到『用善知識種子去播種』，讓更多人有道德觀念之意義感。參加教師分會後，早上會到附近小學做道德教育的課程指導，用佛光菜根譚的故事做講解……。平常也跟著道場常住法師和師兄、師姐們去助唸，看到是人們在生死關頭，正面臨解脫生死或續墮輪迴交關之際，為了令他們心無掛礙、安然離去捨報的情景。在助唸時，就自然思慮到生命的無常與短暫。」(2010.06.10田野資料)。但小七當時參與宗教組織與活動，並且專注融入活動的目的，其實是想用忙碌的活動遮蔽現實生活中種種的不如意與挫折，將內心的煩憂暫時拋諸腦後，也暫時隔絕內在不安的情緒，助人的快樂雖短暫，也足以讓內心擁有片刻的安寧與清靜。

婚變後返回南部的她，繼續參與宗教團體的活動，婚變的失落與悲傷，讓她更依賴宗教的力量，雖然持續進行法布施，但婚變造成的內在匱乏，無法以持誦經文彌補內心的空虛。進入生死所之後，在指導教授的提點下，小七重新學習佛法，學習祝福對方、寬恕對方，寬恕對方等於原諒自己，也釋放被悲傷桎梏的自我，從而為自己的內在注入新生的力量，「離婚後的我雖然持續做『法布施』，但總覺得心靈上缺少一些東西，經H教授提醒，我重新學習修佛，選擇用抄、誦心經和念誦大悲咒、地藏經的方式自我懺悔，每抄誦一遍心經或是每誦唸完一次大悲咒、地藏經我就覺得心裡平靜了一些。...，心裡祈求的是祝福孩子，原諒對方。」(2010.06.10田野資料)，指導教授H教授是小七的貴人，在小七最徬徨無助的時刻，具備深厚心理諮商輔導功力的她，幫助小七從失婚的悲傷中重新站起來，接納自己的現狀，面對失婚的事實，「初進入南華的生死學就讀時，失婚的痛與無助，讓自己自封自閉。但近兩年間因為課程高密度的接觸生死論題與探究生命密碼(包括參加華人家族心靈排列之經驗)並與師友相處更多接觸佛法的堂奧時，在時間空間與知識、身心靈的重新開放與洗滌重整中，對佛法產生更深的體悟和更由衷的信持。」(2010.06.10田野資料)，在H教授的帶領下，深受生死所課程、老師及同儕影響的小七，打開自我封閉的世界，走上自我療癒的道路。

阿信清醒後即加入AA戒酒無名會，用團體力量幫助自己堅定戒除酒癮的信念，也在團體中分享自己的康復經驗，更從中獲得陪伴的力量，再將力量傳輸給被陪伴的人，在互為主體的陪伴中激發彼此面對破碎生命的勇氣，「那我剛清醒就參加類似AA這個戒酒無名會，那我戒酒無名會我一理解，唉這個就是地藏道場嘛，每一個都是剛強、難調、難服的嘛，那我把他們那個書有一些故事當時也有寫，曾經翻譯啦，協建地藏道場啊，我就直接講我就是在協建蓋地藏道場啊，小小的地藏道(B1-022)場。」，酒癮世界就像地藏經詮釋的地獄，酒癮者身陷其中痛苦不堪卻又無法自拔，阿信發願要為酒癮者籌建地藏道場，救度身陷酒癮的酒徒脫離苦海，這個願心源自於陪伴母親度過人生最後旅程的經驗，持誦地藏經讓他由內在生出力量，幫助他面對酒癮康復的挑戰，因而發願持誦一千部地藏經。母親走後，為了遵守承諾，圓滿自己所發的願心，阿信向菩薩請願，改到安寧病房做臨終陪伴關懷，代替持誦五百部地藏經，「最主要像那時候陪我媽媽走完人生的最後一段，啊又說好吧，啊還有那時候我覺得我在陪她的最後的時候那一年半，因為我要誦地藏經，每天在、有時候誦地藏經，我感覺那個力量會起來，就每個人有他自己相應的啦厚，那她走了，我還有500部沒誦，所以就借用那個因緣，我就到彰基安寧病房，把那個服務當成地藏經行嘛，這樣子誦(B1-023)」。選擇到安寧病房服務的另一個原因，是為了學習處理自身情緒問題與適應團隊工作。阿信從年輕時就不喜歡處理團體中麻煩的情緒問題，但如果這個問題是此生必須學會的功課，那他就必須勇敢面對，學會處理這樣的情緒困擾，「大三時球隊幹部交接，我逃避了，要處理新球員的情緒問題是一件麻煩事。不該躲的躲不掉，三十年後還是常常與『抗拒、反覆』的情緒相處。」(2011.07.12facebook)。這逃不掉的人生功課在中年時再度來叩門，清醒後因為要和剛強又難調難服的酒徒互動，他必須學會處理酒徒的情緒問題，學習放下身段和團體密切合作，到安寧病房服務正好可以磨練自己，達到他想學習改變自己的目的，「我第一次做一件事情，因為那個時候我沒辦法去處理，所以這個我自己清醒之後說要去跟其他的酒徒互動，厚遮攏是一堆不懂得感恩，剛強難調，反反覆覆，葛葛纏纏(台語)，我沒有那個耐心，我必須可能是到那樣的場子裡面去，讓自己柔軟下來，讓自己那個，欸～開始一個說，學習一個欸是一個團隊，……，那我覺得最重要就是陪伴，不過我在那邊有很多的好朋友，那我就是，我其實那邊有很多的故事，就是我陪伴了很多的生命他們的轉化(B1-025)」，到安寧病房的陪伴服務是他生命中

的一大轉折，臨終是人生能夠成長的最後階段，此階段的成長都屬於靈性成長，阿信在此陪伴許多臨終生命的靈性轉化，因心靈空虛而困擾不已的他，這樣的陪伴過程不僅是有形的陪伴服務，無形中也打開他的心靈，讓他的心更柔軟、更開放；同時也為自己的生命創造一個機緣，找到志同道合的同參，互相鼓勵、支持，一起走地藏經服務經行的路，「那一次我是說對我生命，因為現在要講，讓你創造一個機緣啦，就說這個才真的跟我那個同工，我們一樣去做義工，……，那就是說有緣份啦，就說有緣份同行厚，互相按呢支持、鼓勵，互相按呢勉勵，這條路(B1-026)。」，有志同道合的人一起努力，阿信的服務路上有朋相伴而不再孤單。

在安寧志工服務過程中，阿信學習從「做」中學，學習忘記自己的身分，放下身段，拋開往昔高高在上的自我，在服務現場做一個無名之人，陪伴他人，也保持清醒，這種互為主體的陪伴力量，幫助他成功的自酒癮中康復，未再重蹈覆轍。

參、成長課程的輔助力量

當生命陷落之際，受苦的生命總會一再為自己尋找可能的出口，期待能找到釋放情緒壓力的管道，或是幫助自己轉變心念的方法，參加各種課程或研習就是其中常見的一種方式，也是一種填補心靈空虛或修復創傷的方法。本研究的三位參與者，在生命陷落過程中，都曾參與過各式各樣、對他們有所助益的研習課程或是研討會，從中汲取幫助自己走過生命風暴的觀念或知識，做為生命轉換階段的滋養糧食。

多多是小學老師，因為工作的關係常參加跟諮商輔導有關的研習，這些研習對當時生活中挑戰不斷的她有益，研習儼然成為她面對生命挑戰的另一個力量來源，「一方面我去參加各類的研習，我們是小學老師，我們有很多諮商輔導的研習(A1-037)。...去參加研習，那研習一些東西我慢慢有一些感覺，研習所講的東西跟佛法很像，某些東西跟佛法很像，所以我更喜歡這一種研習裏面有佛法，看得到佛法的樣子(A1-042)。」，多多所參與的心理諮商輔導研習課程，課程內容涵攝佛法概念，讓多多樂在其中，這種學習不只滿足她工作上的需要，更滿足個人內心的需求，是一種利人利己的學習，對多多來說這類課程惠她良多，每上一次課程，就為她增添一分精神力量。

小七在經過罹癌的生死大關後，改變世俗的名利觀念，不再汲汲營營的追求利

益，積極參與宗教團體的活動，並存錢參加身心靈的研習課程，透過催眠尋找婚姻失和的原因，消解未能與摯愛的父親道別的遺憾，更以輪迴的觀點說服自己接納變質的婚姻與現實生活中的挫折，「此時的我常省吃簡用存錢去參加有關身心靈的課程講習（包括催眠課程訓練），也作了生平第一次催眠，解開對爸爸往生時未能見上最後一眼的遺憾。在「前世回溯」中去探詢我內心的問題，包括與前夫的婚姻原因。……我相信因果輪迴，是我在曾經的過去世中障礙他們的婚姻，是自己所造的業在前，所以我現在在還債，接受如此這般，無奈的婚姻。」(2010.06.10田野資料)。從輪迴的觀點看待自己今生今世的磨難，讓小七找到一個詮釋當下生活困境的正當理由，接受因果業報。接納現實就能從內心長出生存的勇氣，就能承擔現實的苦果，不會再怨天尤人。

阿信在清醒後，除了參加 AA 戒酒無名會的活動外，也經常參與各主流團體（醫院、學術單位、基金會等）所舉辦的研討會或研習，從中了解主流社會對成癮的各種觀點與作法，幫助自己釐清觀念，也和自己的康復歷程相互映證，進而產生新的觀點；更到監獄、各種戒治場所分享他的成癮康復經驗，協助同病相憐的酒徒走上康復的旅程。阿信發願將全付心力投注在致力協助酒徒、籌建 AA 地藏道場的因緣，始於 2007 年參加一場研討會之後發下的宏願，「那時候在中國醫藥學院，不管那個時候辦很多種，國外有一個 Doctor Bridge 來的，那因為那天我才發願，因為那天開始決定，噢，我就要走這條協建酒徒，這種叫做地藏道場，我要用我的生命轉型，就是那一年、那一年的年底(B1-037)」，發下如此大願，相當契合原本即具備宗教情操的他，為同樣淪落社會邊緣的酒癮者奉獻心力，將是阿信後半生生命意義的所在。

肆、小結

人生的困頓可以是猛烈的恩典，也可以是奪走一切的颶風，當人們被帶到不想要的事物面前，或是被奪去最珍視的寶貝時，破碎重生的勇氣，是唯一能幫助失落的人走出生命幽谷的途徑，而能否破碎重生，端視個人面對人生困境的態度。所有人生的困境，都是內在靈魂的召喚，波斯詩人 Rumi 如此形容生命困境對靈魂的召喚：

破曉的微風有秘密要告訴你，別回去睡。

你必須尋求你真正渴望的，別回去睡。

人們在兩個世界交接處的門口舉步不定，圓形的門敞開著，別回去睡。(巫士譯,2011)

三位研究參與者歷經中年破碎的生命經驗之後，必須在人生的風浪顛簸中重新定義自己，回應內在靈魂的召喚，迎向困境的挑戰。在生命破碎之後，研究參與者已無路可退，沒有選擇回去睡的權利，也無法繼續以安全的模式運作自己的人生，被破碎經驗推下生命懸崖的他們，惟有從破碎中重生，像破繭而出的蝴蝶般，展現綻放之後的美麗。第五章將以研究參與者生命破碎後重建自我的經驗為描述重點，詮釋他們在進入生死所之後，自我療癒的歷程與靈性成長的經驗。

第五章 生活世界的修補與安頓

前一章從三位研究參與者破碎的生命經驗中，發現他們都在中年遭遇生命整體的碎裂，面臨各種關係的斷裂與失落，經驗存在的「原初經驗」，也就是生命的邊界處境。置身邊界處境的他們失去自我認同，找不到生命的意義，無法定義自己，處於懸置而漂浮的無重力狀態。在人生轉折的關鍵時刻，企圖重新安置自己，尋獲立足之地的他們，期待能找到可以指引方向的燈塔，幫助他們覺察自身的真實處境，找到存在的位置，從而看見真正的自己。生死所在他們中年尋求轉變的生命旅程中，扮演關鍵的推手角色。

本章將從研究參與者進入生死所之後，在生死所學習與成長的經驗，描述與詮釋其破碎重生的成長歷程，第一節「修補生活世界的抉擇」，解構他們進入生死所就讀的動機、目的及無巧不成書的緣分；第二節「療一破碎生命的療遇經驗」則以學習經驗為描述重點，闡述他們在學習過程中因知識、觀念的改變所導致的自我覺察與轉變；第三節以「癒一破碎生命的轉化療癒經驗」為主軸，描繪他們在學習過程中，深刻覺察生命的處境後，因學習轉化所產生的靈性成長與療癒經驗；第四節「生活世界的重新安置」，則是詮釋他們在生死所經歷浴火重生的鳳凰旅程之後，尋獲未來的生命意義與方向，重新建構生命新藍圖。

第一節 修補生活世界的抉擇

本研究的三位參與者進入生死所學習的原因，都是面臨生命破碎幾乎無以為繼的急迫狀態，必須為自己尋找生命的出口，解決生命的困頓，因為個人特殊的生命遭遇而選擇到生死所學習，但在揀擇過程卻隱含無法言喻的因緣。當因緣成熟，人往往會受到內在聲音的召喚而做出最正確的抉擇，進生死所療癒破碎生命，正是他們呼應內在靈性召喚的決定。以下將描繪三位研究參與者進入生死所的因緣與過程，闡述他們進入生死所這個生命轉運站的目的及動機，以及學習所遭遇的障礙與不可思議的因緣巧合。

壹、自我再造的召喚

法鼓山師兄考上博士班在職進修的激勵，以及學校同事為了退休金的實質利益而進修取得碩士學位的刺激，是多多中年進修的動機。多多是小學老師，薪資給付與學歷有關，學歷提高對單親家庭的經濟不無小補，再加上法鼓山師兄鼓勵她活到老、學到老，激發她中年再進修的欲望，「我當初進來是因為我的師兄，我們那個靜宜的師兄，他考上博士班...，然後我們同事、我們同事他們退休了還會講說，因為他要退休之前，還去念碩士，我們就笑他，都要退休了還去念碩士有什麼用？(A1-122)。他就說有啦那個還是會影響退休金啦(A1-123)。」。考量實質利益與自身生命經驗的需求，務實的多多開始認真思考中年進修的可能性。而時機永遠是左右事情成敗最重要的因素。多多起心動念想進修的那一年，女兒也剛好考上大學，是多年來行為最穩定的一年，沒有出現令人困擾的狀況，多多抓住時機開始尋找適合的進修地點與系所。原本對生死所一無所知，也不想碰觸生死議題的她，突然心念一念，想到念南華哲學所的二嫂，這個靈機一動，成就了她與生死所的因緣，「我突然間想到我二嫂，我就說：二嫂，*啊恁因概甲我講嘿生死所，啊嘿是咧弄啥什米吔吔*（台語）？誰會去念生死所，那不知道是什麼東西，就不知道它是什麼東西吔，完全沒有興趣，.....然後她就說我同學厚念生死所，說好好玩喔，然後他們兩年就畢業了呢，*按呢啦*，我說真的哦，我就去看(A1-123)。」。對多多生命軌跡瞭若指掌的二嫂，了解中年喪偶的她內心潛藏的悲傷與情緒困擾，或許她也認為生死所是最適合多多的進修場域，於是轉述生死所同學快樂的學習經驗，讓多多興起一探究竟的念頭，上網查詢生死所相關資訊。一探之下震撼多多的內心，她發現生死所的課程完全吻合她的生命需求，周遭熟悉的同事看過課程之後，也都一致認為生死所是為她量身打造的系所，「我一看到科目我整個起雞皮疙瘩，因為那個幾乎全部是針對我生命而設的科目，.....，我拿給我同事看，我說你看看，因為他們對我很熟，他們就知道，你看看，啊我們那個同事也講了一句話，他說：這個好像為你設的呢，這個系是為你設的(A1-123)。」。無心插柳柳成蔭，原本只是抱著姑且一看的心態，沒想到竟然發現這個系所的課程，完全契合自己的生命經驗與心理困境，多多不再猶豫，立即付諸行動，到生死所選讀，隔年順利考進生死所。

小七就讀生死所的機緣，源於佛光山道場的訊息。一方面因為南華是佛光山最

早設立的第一所大學，佛光山的會眾耳熟能詳；另一方面生死所敢於打破禁忌，獨樹一幟的命名有別於一般系所，以及獨特的課程設計，誘發小七一探究竟的好奇心理，「我們道場的師姐在講，然後我就很想，哇這是一個很好的學校跟科系，很好的一個不一樣，不一樣的(C2-002)。很特別的一個系所，因為自己在道場，就會自己有一些觀念，就會想說我去讀這個好不好(C2-003)。」。但研究所對專科畢業的小七而言，是高不可攀的學術殿堂，內心雖然渴望能夠就讀，但向來缺乏自信的她，擔心自己能力不足，無法考取；也擔心考取後無法順利完成學業，在考與不考之間猶豫不決，「其實之前就已經很嚮往了，只是說自己有沒有那個能力去讀，很懷疑自己的能力啦，對，那時候就是看人家讀好像研究所好像是高不可攀的那種感覺，因為尤其是像我們是專科畢業的，就會想說自己的能力夠不夠(C2-003)。」。但他人的輕視打破她的顧慮。小七自覺能力不足，一直汲汲營營於求取新知，並考取催眠師證照，但在一次教學過程中，主辦單位因她只有專科學歷，質疑她的專業性，讓她下定決心報考研究所，想用提高學歷證明自己的能耐與專業能力，「有一次我在教學的過程當中，我下了課，然後有一個主辦單位的人，他是一個師父，...，用很質疑，及用一種很不肖的口氣說，證照有什麼用，因為那時候拿的是催眠師的證照，.....，那他就會認為說，證照有什麼了不起，搞不好是騙人的，還只不過是一個專科生而已。那為了這句話，我就立下一個決定，好，我要讓人家知道，我也是可以的(C2-004)。」。他人的批評與質疑，聽在只有專科學歷的小七耳裏是一種否定，也是一種屈辱，這個受辱的經驗刺激小七用行動證明「我也是可以」的心理，決心報考生死所。

此外，中年是人生開始收割的黃金時期，也是另一個階段的轉換期，在人生的轉換階段，對生命感到疑惑是常有的現象。小七已進入人生四季的「秋天」— 中年，對人生的種種疑惑紛至沓來，思索生命的意義更耗費她大量的能量，自覺生命能量即將耗竭的她，想找一個能夠蓄積能量、為自己日漸枯竭的生命充電的學習場域，「因為碰到了中年的問題(R2-005)。對，一直覺得自己好像快沒能量了(C2-005)。就會想要充電(C2-007)。」。進入中年之後，個人外在的成就已無法滿足自我對生命意義的質疑，開始轉而向內自省。向內觀照之後，許多人對生命願景茫無頭緒，失去生命的方向感，不知何去何從。小七也陷入這種中年無根的茫然，「就會讓人家覺得說，我究竟是為了什麼，然後在做什麼，要做什麼，就是那個沒有、完全沒有方向、沒

有目標(C2-008)。」。沒有安全感、沒有方向感的茫然，眾人皆醉我獨醒的孤寂，是許多中年人迷茫心緒的根源。小七走進中年的五里霧中，亟欲透過進修撥開遮蔽內心的迷霧，找到人生後半生的方向。

在一般人眼中，酒癮是人生挫敗的符號，是人生敗戰的標誌，清醒後自然會有逆轉人生的想法。未完成的學業一直讓阿信耿耿於懷，清醒後南北奔波的他，在忙碌的行程中，無暇思考這個問題，但夜深人靜時，還是會想到中輟二十餘年的學業，想完成未竟的心願，「我在到處跑，那雖然像我去參加內觀禪修參加什麼，靜下來我還是會想要去讀一個碩士咿啦(B1-056)。」。因此，他開始積極思考人生的「下半場要專注但愉快地打一局『敗部復活、絕地逢生』的球賽。」(2011.11.21facebook)，回到學校完成延畢二十多年的學業，就是他下半生逆轉勝的「戰場」。在尋覓戰場的過程中，宗教情操左右他選擇進修的場域，宗教所是他主要的進修標的，雖曾考慮過生死所，但他覺得生死所的方向與他的興趣不符，所以未深入了解生死所的課程。母親過世後，阿信到彰X醫院做安寧病房志工，認識一位生死所畢業的社工師，因為常和這位社工師接觸的關係，阿信對生死所才有進一步的了解，這位學姐選擇到他人避之唯恐不及的安寧病房服務，讓阿信對她另眼相待，進而對生死所發生興趣，開始思考就讀生死所的可能性，「他們那個社工部的大部分都請調，儘量不想到安寧病房來，有一個就是...我們的學姐，叫XX的(B1-027)。就對生死所～噢～是因為她(B1-030)。我以前知道啊不會有興趣啦，就是說因為前面我有一些背景，在思考找出路會想去找宗教所(B1-031)。」。因學姐之故，阿信對生死所開始發生興趣，但他非常相信緣分，習慣以相應與否看待自身與周遭人事物之間的關係，或許生死所和他的緣分尚未成熟，當時的他並沒有積極的報考，仍然採取觀望的態度。

關鍵性的決定常發生在一念之間。阿信清醒後常南北奔波，籌組各地戒酒無名會AA，以過來人的經驗協助酒癮者及家屬，身心負荷相當沈重。滴水坊是嘉義地區AA的聚會地點，兩個和他交情匪淺的同工，各有子女或就讀南華大學，或在佛光山出家，阿信因此與佛光山道場及南華大學結緣。因緣不可思議，阿信隨緣來到大林慈濟醫院，當時身心俱疲的他聽到院內「祈禱」的歌聲，在美善的氛圍薰染下，有著剛強外表的他淚如雨下，阿信其實有一顆易感的心，「祈禱」的歌聲純淨如朝露，淨化他的心靈，讓他摘下自我防衛的面具，卸下內心沈重的負擔。這個特殊的因緣，啟動他念生死所的想法，想到生死所研究酒癮同工的生命轉換歷程，「那一次來特

別，那個時候慈濟他們會在那邊中午會共修唱那個祈禱，我就在那邊，……，啊就掉眼淚啊，那天就在大廳，就哭啊、哭啊，眼淚霹靂嘩啦的哭啊，我說我要卸下，我沒有辦法再擔這個擔子了，那把這個交給那個佛菩薩，……，又開始在思索那宗教所不行，那我去念生死所好了，我知道稍微已經開始知道那個生死所，要不然我來學，一開始我的動念是想來寫我們幾個同工的生命轉換的歷程(B1-050)。」。一念生起，馬上付諸行動，報名參加生死學研討會，想更進一步了解生死所。研討會中主持人精闢的言論與縝密的思辨能力令他驚豔，他又發現生死學期刊出版社的名稱與母親同名，種種因緣讓深信緣分感應的他，認定生死所是他應該來的地方，「T老師因為他在主持的時候，他也很酷嘛，也蠻冷靜的，那他在做一個摘要總結回應的時候，很精密，我說這個受過比較哲學思辨，我大概那天有、就有個印象，啊他那天我們不是有那個生死學期刊嗎？嘿，第三個緣分，啊這出版社是X業文化出版社，我媽媽的名字就叫X業，那我想說喔那我應該要來遮考(台語)(B1-058)。」。因緣促使阿信化信念為行動報考生死所，有願就有力，他如願以償進入生死所。

三位研究參與者進修的動機，皆因生命碰到瓶頸，或陷入停滯困頓狀態無法向前。置身生命陷落危機的他們，進修是他們找到生命活水最好的途徑。

貳、進修的目的在自我成長

多多進入生死所原本只想進修念書，取得碩士學位，是現實面的自我成長考量，沒想到卻走上自我療癒的旅程，花三十萬學費獲得物超所值的收穫，讓她覺得不虛此行，「我當初只是想來讀書，沒發現可以自我療癒，我就覺得這三十萬花得非常值得呢(A2-024)。」。原本只為填補空巢期的空虛而到生死所進修，卻沒想到進修成果超乎預期，不僅為她開啟自我成長之門，創造重整生命經驗的契機，更在關鍵時刻，助她度過生命最艱難的時光，「它比我想像當中還要好，我本來只是想說啊反正沒事嘛，…，啊沒想到第一個它 push 讓我不斷的自我成長，而且重整過去的生命經驗(A2-026)。」。多多進入生死所似乎只能以冥冥之中自有安排來形容。三年前多多因緣際會進了生死所，三年後女兒自殺讓她的生命整體陷落，生死所為多多築起安全的結界，幫助她度過生命陷落時刻，生死所可說是多多中年生命成長的關鍵場域，「如果我沒這三年的根基，我這次很慘，我已經住院了，我保證住院了

(A1-124)。」。她認為是老天爺冥冥之中刻意的安排，讓她念生死所預做準備，以備面對日後即將發生的難關，「我念了三年的生死所就為了準備面對今天的事情。...其實老天爺對我非常好，祂知道我有這個難關，所以祂讓我在三年前就莫名其妙的去念生死所(A2-003)。」。浸淫生死所三年的潛移默化，幫助多多建構面對生命陷落的根基，若沒有這三年的訓練薰陶，多多無法想像自己如何面對女兒自殺的衝擊。生死所是她生命能量的補給站，為她儲備面對生命破裂衝擊的力量，「好像我這三年是為了儲備面對這件事情的能量，你不覺得冥冥當中---(冥冥當中，凡事自有安排)，嘿啊(A2-033)。」。印順導師（2005）曾說因緣不可思議，因緣有被動性、主動性，被動性的是機緣，是巧合，是不可思議的奇蹟；主動性的是把握、是促發、是開創。多多進生死所的因緣確實不可思議，是被動性的機緣，也是主動性的把握因緣，讓她走進生命幽谷時還能穩住步履，不致於在生命的困境中顛仆。

小七進修的目的在提升自己，也證明自己的能耐。另一半遠赴大陸工作，小七像大多數先生到大陸工作的女性一樣，內心相當不安，原本就缺乏自信的她，生活空虛，沒有安全感與方向感的狀態讓她覺得不踏實，她認為惟有提升自己，讓人刮目相看，才能證明自己存在的價值，「應該可以講說是那種是沒有安定感，沒有安全感，沒有方向(C2-009)。那種感覺很強烈，尤其是因為我一個人帶兩個孩子，那時候他全部都在大陸的時候，所以我一直覺得我一定要提升自己，讓人家覺得說，讓人家刮目相看，就是，嗯，某某人也是OK的(C2-010)。」。人到中年，生活已進入穩定狀態，進修充電除外在或內在的強烈需求外，還須克服人類好逸惡勞的惰性，更要有相當的毅力與決心，才能達成目標。若能化想法為行動，不僅他人佩服，自己也會有所收穫，這是小七進修的另一個目的，「在這個年紀會去讀書的話，總是讓人家第一個很佩服，第二個就是入，可能學出來的感覺，又是不一樣的，收穫又是不一樣，最主要是收穫(C2-010)。」。況且小七具有靈敏的第六感，對生死議題興趣濃厚，想深入深究生死內涵，也想了解他人對生死問題的看法，念生死所可以滿足她的進修需求與個人興趣，以及她對生死議題的好奇心，「我興趣的就是在生死的這個東西，可能是悲傷輔導可能是諮商，我就是喜歡在這區塊的東西，它讓我學到在人生道路沒有學過的，以前，可能以前的學堂，大學、研究所可能正經八百的(C2-011)。可是我要的就是這一塊，我要深入去了解，為什麼我會跟人家不一樣，所謂的不一樣，可能第一個是我的第六感比人家來得靈敏，然後我會想去更了解、去知道別人

對於生跟死，或鬼跟神的東西的那種...看法(C2-012)。」。在婚姻破裂後，小七進入生死所，圓滿自己的願望，也為自己開啟療癒破碎生命的大門。

從酒癮中清醒的阿信，意識到自己面臨酒癮與中年的雙重危機。酒癮影響造成人生的停滯、困頓，和酒癮屢敗屢戰的戒斷戰爭，讓他產生深刻的挫敗感，想拯救陷溺的自我；而且人到中年會開始自我沈澱，原本因心靈空虛而酗酒的他，開始思考下半生要怎麼過，想解決生命所面臨的困境，為困頓的生命尋找出路，「第一個，當然我自己在爬起來的過程，那個本來就是認為過去就是一個心靈的空虛，就是在缺乏一個定向，很像開師父講的，嗯是很有 power，但是沒有 point，我覺得那種生活就是這樣嘛，就是在原地打滾，那第二個是四十幾歲，的確大部分到四十幾歲都是會沉澱的，因為、因為這個叫做已經開始到時序已經進入中秋了噢。這一生就開始思考這種、這一生難道就要這樣嗎(B1-001)?」。Mezirow (1991) 認為，促使個體進行轉換學習的主要原因，是原有的意義觀點無法詮釋新的生活事件或經驗，而生活危機則是批判性自我反省的促發因素。戒除酒癮的阿信，無法再以舊有的酒徒觀點，看待清醒後的世界；對往昔荒唐生活的自我批判，也促使他必須為自己困頓的生命找到出口，「人，是歷史的存有。過了中年，找自己的根吧!」

(2012.01.30facebook)，找到失落的根源所在，就能找回失去的自信與自我認同，完成中斷二十餘的學業，是他回應自我批判、找回自信最好的方式。

Knowls (1980) 認為成人是自我導向的學習者，會依據社會角色發展任務的需要而學習，學習取向是立即的應用，希望能解決當前的問題。三位研究參與者進修的目的，都在解決自身所面臨的生命困境，期待進修能幫助他們找到解決困境的方法，開啟人生的新頁。

參、進修的阻礙

三位研究參與者在生死所的進修過程中，或多或少都曾遭遇外在因素的干擾或個人心理障礙的阻力。多多最大的阻礙是女兒的行為像不定期炸彈所衍生的現實問題與個人心理障礙。生死所的課程契合多多個人生命經驗與需求，她的學習態度積極，但女兒邊緣性人格與同性戀的困擾是干擾她學習最大的障礙，無預警的突發事件，三番兩次干擾她的學習，讓她必須為女兒的突發狀況善後而暫時放下課業，無

法專注，「現又在急診室了，這學期在與老天搶時間下好不容易才修完課業，這學期主要在寫論文，我又是慢工出細活的人，今一週三進X總急診室，突然間修正念的雄心壯志都沒了。」(2012.06.19 簡訊)。上課期間，多多常因女兒戀情受挫服藥過量送醫而疲於奔命，也干擾她課程的安排與學習。而她個人在學習過程最大的挑戰是課堂簡報。上台說話對國小教師是輕而易舉的事，但當台下的觀眾不再是小學生，而是同儕、老師時，課堂簡報造成多多的心理負擔，巨大的壓力讓她上台前一再反覆練習，熟能生巧，幾番訓練後，從一開始硬著頭皮上台，到後來能侃侃而談，簡報對她不再是個困擾，「我的困難就是我不敢上台啊!後來我就變敢了，而且還可以侃侃而談啊，而且我覺得現在我還能在公開場合講話啊(A2-028)」。課程簡報訓練激發多多的潛能，不但找回上台的自信，甚至有勇氣接受邀約，在公開場合與他人分享自己所設計的生命教案(2012.08 田野紀錄)。透過課程的訓練，多多克服不敢上台的障礙，這是學習的成長，也是一種自我超越，不僅打破自我設限的心態與藩籬，也讓自己更有自信。

小七的學習障礙在自卑的心理作祟。她認為自己只是一個專科畢業生，本身不具備念研究所的能力，若非神佛肯定她的樂善好施而回饋她，憑她自己的能力無法念研究所，「我覺得，這可能是一種因緣，因為以前我都會布施，那我會把別人不要的東西，幫他們布施出去給需要的人，可能就是阿彌陀佛看我這樣子吧，我自己想的，對，那只是一個，不一樣的心態，我覺得，我今天的只有讀個專科何德何能夠再讀研究所(C2-015)」。小七身邊的人也抱持相同的看法，認為專科畢業生就讀研究所不容易畢業，何況念的又是一般人不太能接受的生死所，所以當小七完成學業，不僅向眾人證明了「有為者亦若是」，也向她的孩子證明，勇敢作夢，只要有恆心、毅力，築夢踏實，一定可以完成夢想，「我專科同學聽到，他們很訝異，非常訝異說，ㄟㄚㄨ啊你要去讀研究所喔，你讀得完嗎?.....(C2-017)。然後他們就很訝異說，ㄟㄚㄨ啊你、你讀這個喔，好奇怪喔，啊可是畢業了嗎?啊畢業了，所以我那時候感覺是第一個，我終於做到，第二個是我也讓朋友、孩子知道我們的...(C2-018)。嗯，一種毅力吧，應該算一種毅力(C2-019)」，圓了自己的夢想，也證明自己的能力，小七對自己能完成研究所學業深感自豪。娘家親人是小七進修的另一個阻力。觀念傳統的家人在她離婚後，一致認為找工作經濟獨立比進修更重要，反對她念研究所，更質疑她完成學業的能力，「我娘家的姐妹、姐姐她們也不贊成我來讀書，來

讀研究所，因為我只是一個專科畢業，要考研究所真的有一點困難，然後，每個人都會說，你考得上嗎？等到我考上的時候，他們跟我講，你能畢得了業嗎(C1-155)？」，當他們發覺小七不顧眾人反對，堅持念研究所時，開始冷嘲熱諷想阻止小七進修，「誰像你一樣瘋子才去讀研究所，每個人也想找一個工作，工作賺錢，只有你想去花錢(C1-156)。」。小七在親人的質疑聲中，堅持己志完成研究所學業，讓她走上人生的另一條道路，不僅為自己過去所受的苦難找到新觀點，解開心中糾葛的情結，也為未來找到繼續努力的方向。

阿信進修的障礙在年齡差異性的歧視心理與自身生理退化因素。在慈濟醫院下定決心想念生死所，但離開令他起心動念的美好氛圍後，他開始猶豫了，為自己這麼大把歲數還想再進修而感到矛盾，也擔心年紀太大引人側目，「人生其實很有意思，嘛有一點啊矛盾啦，咁真係50幾歲擱袂來遮(台語)(B1-050)？」。為解開內心的矛盾，阿信決定到南華大學參訪，看看自己與南華是否相應。他利用寒假到南華參訪，司機誤以為他是要到南華教書的老師，兩人的閒聊打破阿信內心自我設限的藩籬，司機一番話更解除他內心對「這麼大歲數還進修」的矛盾心理，「他問我要來幹嘛，我就講我那個心裡的矛盾，就跟著人家這裡去年有一位98歲的趙爺爺，耶你知道哦，他就突然舉這樣一個例子，嗯，啊人家都98歲了，好學不倦(B1-053)。」，得知有位九十八歲才從南華畢業的典範，阿信猶豫不決的心豁然開朗，除去擔心他人年齡歧視的心結，「一下子就化解我那個心裡的有一點尷尬的、有一點掙扎(B1-054)。」。決定報考生死所，卻面臨生理機能退化問題，酒癮對生理機能的影響是不可逆轉的反應，記憶力變差、跳躍式的思考與不連貫的口語表達，都是常見的現象，阿信很清楚自己的狀況，但凡事隨順因緣的他相信緣分，有緣自然會進入生死所，「啊因為記憶力也不好啦，就是說反正我其實到後來生命都覺得，唉～就隨順因緣，啊你如果覺得你沒收我，嘸哩賣，恁不通勉強，啊哪有緣就有緣，我都順這個啦，到尾後我沒啥米咧讀(台語)，就是說我有把那個讀，是因為那些我們準備要考試的書，其實也有內容嘛，就讀，可是真的要記，要叫我這樣噢，我都記憶力也變的不好，而且一考試我真的是筆試也跟人家好像在改題目，我就自己即席發揮要怎麼樣，口氣講的很大(B1-060)。」，清醒後的阿信雖然比較能夠體察他人的感受，但自我中心的痕跡依然可見，這是習性使然，也有可能是長期酗酒的後遺症，酒癮對生理的破壞，讓他的學習能力受到限縮，「這個是我自己的限制，就是說我的已經那種記憶力，或

者這個都沒有辦法，因為那個長期酗酒所造成的一些影響（B1-061）。」。酒癮對阿信生理上的影響不只是記憶力的退化，更影響他的口語表達能力，「*alphia*（失語症、理解語表達）和*amnesia blackout*（失憶症）其實是酒癮者清醒後的常見後遺症，台灣的成癮科學論述很少論及前者，來南華的收穫之一是『自知之明』。」（2012.05.20facebook），酒癮造成的記憶力喪失與語言表達能力的退化，或多或少影響阿信的學習狀況，他也有自知之明，但並不影響他的學習熱忱。對清醒的酒癮者來說，進修是難能可貴的學習經驗，生理上的功能退化不影響他學習的態度與意志，反而讓他更珍惜因緣和合所成就的學習機緣。

肆、小結

楊蓓（2012）把中年比喻為人生的另一個叛逆期，她認為中年是一個非常開放、非常自由，充滿各種可能的一個階段，是一個可以真正做自己的時刻，可以自由決定自己要的人生方向，這樣的叛逆便是自由的中年。叛逆中年的叛逆目的，不是為了抓住青春的尾巴，而是看清自己、接受自己、肯定自己，進而奉獻自己。三位步入叛逆中年的研究參與者，透過進修尋找中年叛逆的自己，這趟尋找「自己」的歸返旅程，是一趟「明知山有虎，偏向虎山行」的冒險之旅，但「不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香」，惟有經歷寒冬的冷冽洗禮，梅花才能散發撲鼻的香氣；鳳凰也必須燃燒自己，才能自灰燼中重生，叛逆中年肯定自己的方式，正是燒盡自我的再建構，三位研究參與者在生死所經歷的正是自我的鳳凰旅程。

第二節 療—破碎生命的療遇經驗

三位研究參與者經歷破碎經驗後，進入生死所學習整合破碎的自我，開始經驗觀點轉換的歷程。原有的人生觀歷經生命破碎的衝擊後，已不足以支撐他們的自我認同與自我價值信念。本節將從生死所的學習經驗，如何幫助他們走過生命破碎的風暴，改變他們的世界觀，以及生死所的課程訓練，如何幫助他們「療遇」並重整自我，修補破碎的生活世界及療癒自我做重點論述，從「世界觀的改變」、「啟動轉化的療遇學習」及「師長同儕教學相長的經驗」三個面向，詮釋生死所學習經驗對研究參與者的影響及轉變。

壹、世界觀的轉變

生死所是多多中年階段最重要的學習場域，課程訓練幫助她反思生命中所發生的一切，由「觀者」的角度去檢視她的生命經驗，重新以佛教的「業力觀念」來詮釋生命苦難，這個新觀點幫助她肯認發生在她和孩子之間的一切，都是因緣聚合的現象，與人無關，因而不再為此感到自責或心生罪咎，「念生死所其實它幫助我，對我的宗教更清楚，法鼓山其實不把「業」講得很清楚(A1-068)。所以 H 老師講「業」的時候，我才從這個「業」再來了解一些面向，...，由「業」這個觀點來看事情的時候，也是一個出路.....(A1-071)」。從業力的觀點出發，多多找到為什麼她這麼努力，仍然無法改變這些現象的合理解釋，不再自我批判，減輕內心的自我咎責感，「我不斷的就是要找出為什麼我已經這樣子對待你了，你還變成這個樣子，可是這個「業」的觀點出來了，「業」的這個概念出來的時候，就可以合理化今天為什麼我這麼努力，都沒辦法一解決問題。(A1-071)」，從業力的觀點解釋，所有的現象都能合理化，她和女兒之間的關係有合理化的詮釋，讓多多不再認為自己是個失敗的母親而心懷愧疚，「用「業」來解釋今天這個現象，那我也就接納了今天的現象，我也就不再自責了。(A1-072)」。但「業」的觀念已被社會大眾污名化，成為帶有「報應」意涵的負面名詞，事實上，「業」只是「行為」，行為本身並無對錯之分，是人對行為的評價才產生是非之別。生死所改變多多對「業」的看法，從「業」的觀點看待所遭遇的一切，讓她更能心悅誠服的接納發生在生命中的一切。

身陷苦難的生命情境便容易受情境控制，「不識廬山真面目，只緣身在此山中」，生死所的課程訓練，幫助多多學會用詮釋現象學的觀點，看待生命的苦難經驗。從苦難現象中抽離，再去檢視苦難的現象脈絡，和事物保持一段距離反而能看清問題的全貌，更能跳脫、超越目前所處的困境，再和苦難對話，澄清自己與問題之間的關係脈絡，讓生命問題外化，重新找回生命課題的主動權，苦難就不會繼續操控她的生活。當她能將苦難視為生活命題，變成置身事外的觀者，避免融入苦難的情境，在一定距離外觀看苦難，苦難就只是苦難自身，不會再將自己與苦難劃上等號，「把苦當做是一種課題，就是把它放在旁邊，看著它，跟它對話，把苦當作課題看著它，苦如果你捏在手上的時候，你就變成跟苦一樣，可是你把它丟得遠遠的，還可以看它：咦，還不錯嘛，你現在比剛才好看多了(A1-094)。」。多多將自身從苦難現象中抽離，在一定距離外觀看生命的現象脈絡，重新詮釋自身的處境，「咦，還不錯嘛，你現在比剛才好看多了」正是多多將自身與苦難切割，以觀者的角度看待苦難，從而能跳脫、超越當下的困境，甚至能以睥睨的態度看待苦難，不再受苦難控制，「那也是一種跳脫、超越哦，我覺得是一種跳脫超越哦，否則你一直把綁在那邊：好可憐哦，你好可憐哦，這個時候它對你的控制跟你把它丟得遠遠的：怎樣，這次力量比較小了吧!厚，怎樣，怎樣，怎樣，你還能怎樣(A1-095)!」。「怎樣，這次力量比較小了吧!厚，怎樣，怎樣，怎樣，你還能怎樣!」，「蒼天不仁，以萬物為芻狗」，多多一疊聲的質問，彷彿是對蒼天的叩問，問蒼天何以如此殘忍，三番兩次給她如此艱難的人生挑戰？Michael White（2007）認為外化對話能將問題客觀化，使個案能將自己與問題切割，重新定義問題與自身的關係，讓人們得以重新定義自我認同，重新體驗生活，並追求自己所珍視的一切（黃孟嬌譯，2008）。為了幫助自己，多多開始跟生命的苦難對話，釐清苦難與她之間的關係，將苦難客體化之後，問題就只是問題，問題不等於人，拿回對生命課題的主動權，苦難就無法再操控她，「跟它對話，當能跟它對話的時候，我們就不被它操控了(A1-096)。」。生死所的訓練，讓她看到生命課題的癥結在「業力」的牽引，能看到問題表示問題已經外顯化，她和問題已經有所切割，也就能理性回應問題，不再被問題掌控，「業把問題外化，業讓問題外化，...當它外化之後，我們就會，掌控權就拿回來了，當問題外化的時候掌控權就拿回來了(A1-098)。」。重新掌握生命課題掌控權的多多，將苦難視為人生旅途的同伴，改變對苦難的看法，苦難不再是苦難，反而是成長的必經途徑。

面對兩次重大生命事件的反應，多多還有一個明顯的改變，那就是她了解適時求援可以幫助自己度過難關。第一次因為事到臨頭，毫無準備與經驗的她只能硬著頭皮面對；第二次，生死所的課程訓練讓她了解自己需要幫助，改變她對「求助是弱者的行為」的看法，學會開口求助，「第二次事件跟第一次事件還有另外一個差別，就是在那個過程當中，我會知道我要人家陪，我第一次完全自己的，就是硬著頭皮去處理事情，那我這次知道那個地方要人家來陪我，那個地方我需要人家幫助，那個地方我需要人家協助，啊我會敢開口，我覺得我敢開口，我會提出來是因為我知道我需要被幫助，連這個也需要學習吔(A2-063)。」。課程訓練厚實她悲傷輔導的專業概念，在第二次重大生命事件發生時，能夠清楚自己的狀態，適時的運用對她有幫助的資源，幫助自己度過生命的難關，「我比較能夠運用想要幫助我的資源，因為我知道我哪個地方需要求助，我哪個地方我不行，我會能夠去拿捏我的狀態，我目前處在什麼樣的悲傷狀態，我需要怎麼樣的協助，因為我有這方面的專業概念(A2-064)。」。許多人面臨創傷事件時，常會孤立自己，拒絕他人的協助，獨自咀嚼悲傷的痛苦，但這種作法對悲傷復原無益。具備心理諮商與輔導專業概念的多多，了解誠實的承認自己處於悲傷狀態，承認自己需要幫助，才是最好的因應方式，更在需要時勇於開口求助，請求他人陪伴，度過哀傷的陣痛期，求助不是丟臉或是弱者的行為，而是利己利人的互利行為，「開口不是一種弱者，而且一種我知道我很清楚的，我知道我自己能夠處理到什麼程度，了解目前自己的處境在什麼樣的狀態，然後我需要什麼樣的資源，需要怎麼樣處理(A2-065)。」。懂得開口求助是多多深刻了解自我所處的狀態後，衡情度理所做的最佳決定。

生死所三年的培育，奠定多多心理輔導與諮商理論的背景與知識，改變她面對生命創傷的態度，所以面對女兒自殺的風暴，她的情況相對穩定，「因為我念生死所，我有很多那個背景，資源、背景跟理論的情況之下，我這次面對這件非常大的風暴的時候，我相對的穩定(A1-047)。」。面對如此嚴峻的考驗，生死所的訓練讓多多了解自己該做什麼，知道如何求救，如何面對，如何喊停，「知道--要做什麼，啊知道要怎麼求救，啊怎麼面對，知道要怎麼停，啊知道要怎麼喊停(A1-048)。」。懂得喊停，也能開口求助，就不會陷溺在悲苦的情境無法自拔，多多在女兒自殺的衝擊中，將生死所所學發揮得淋漓盡致，證明生死所的課程訓練，對遭遇重大生命創傷者具有心理治療的作用。

婚變之後為了自我拯救，拓展個人的生命視域，小七不顧家人反對，堅持念生死所一圓夢想，「我只想說我來這裡讀書的目的，第一個是讓我自己能夠看開很多的事情(C1-156)。」。考上後在老師的啟發下，小七看待事物的觀點開始轉變，看事情的角度更廣、更明確，也覺察事物有很多不同的面向，從不同的角度觀察會看到不同的結果，更看見個人強烈的主觀意識影響看待事物的客觀性，對他人一廂情願的付出不見得能獲得同等的回報，甚至變成別人的負擔，這個覺察令小七驚覺過去的自己的確有應自我檢討之處，「H 老師雖然有時候她對我很嚴格，很兇，可是她給我有很多正面的啟示跟教育，譬如她會告訴我，我的主觀意識可能會太強，都是我認為人家對我不好，那你有沒有想過，別人也會認為你不好的時候，你也有不好啊，不是你付出這麼多，都是你對哦。哦，對，我突然想到，對啊，我從來沒有想過，我也有不好的 (C1-157)。」。深受失婚打擊而痛苦不堪的小七，一開始無法接受老師以旁觀者清的立場，來詮釋她的失婚經驗，批判她的所做所為，但透過課程的學習，她開始調整自己的觀點與心態，重新檢視個人的生命經驗而能慢慢釋懷，也能接受老師客觀的看法與觀點，「我會用老師給我的一些觀念，慢慢、慢慢的去磨合自己的心態，剛開始我可能不能接受老師這麼狠的一刀刺進我心裡，說你認為你都沒錯嗎？都是別人錯嗎？我那時候很～很痛，我已經受傷害了，為什麼老師你要這樣子說，後來我慢慢的、我去、真的去了解，了解很多事情。」(C1-163)。小七在學習過程中不斷自我反思，覺察到自己從小到大一直存在的自卑心態，自卑讓她為了獲得他人的認可，常常壓抑自己，委曲求全，婚前如此，婚後亦然，自卑情結是造成她前半生挫折的主因，「我從那種自卑心態一直到、一直壓抑自己，一直從小到大到結婚一直都是這樣(C1-164)。一直都在委屈自己(R1-165)？就是一直在扮演那個角色(C1-165)。」。為他人而活的小七，家人永遠擺在第一位，家人就是陽光，她是追隨陽光的向日葵，沒有陽光向日葵就失去了方向。為家人完全拋棄自我的她，婚變後覺察到愛別人之前要先愛自己，覺醒後的小七決定做自己，拋開過往的生活模式，不再為他人而活，「目前我快 50 歲了嘛，我會覺得我在人生的過程當中，之前我都在迎合別人(C1-179)。...為別人而活(R1-180)？對，可是我現在不太想這樣子做了吔(C1-180)。」。小七決心告別過去「沒有自我」的生活模式，完成研究所的學業變成她證明自己能力與存在價值的方式。

中年階段遭遇的生命課題，幫助小七看清生命的面貌，改變她對人生的看法，

開始調整自我在人生的優先順序,不再只為他人而活,「我會覺得要對自己好一點,還有,對於身體的自我照顧會改變,以前都是為了孩子,為了家庭,為了家人,然後現在是為了自己(C1-207)。」。中年進修讓她學會從不同的角度,看待生命中的事件,也學會看見事情的多樣性,不再單純的以為事情的答案永遠只有一個,「我再讀書這一塊給我的感覺改變最大的,是我會用不同的方向去,不同的想法去,以前可能單一想法很主觀,可是現在我會用不一樣的東西,不一樣的看法跟想法在看待某些事情,可能一件事情有好幾種看法,或去確認過後我才會覺得說,喔,原來,可是事情沒有百分之百的答案啦,以前可能只有一種答案,現在可能會多個兩種、三種、可能十幾種答案(C1-207)。」,思考方式與角度的改變,使原本想法單一的小七,學會多面向、多角度的思考模式,這是小七經過生死所課程訓練後最大的改變。生死所的學習經驗,改變她的觀念,但觀念的改變必須經歷一定的轉換歷程,非一蹴可幾,後續仍有待小七持之以恆的修練,才能維持學習的成效。

阿信早年從事的研究工作是條理分明的自然科學領域,習慣科學理性分析模式的他,一頭栽進人文領域的生死所,模糊、隱喻等不確定概念,讓他一時無法調適,必須破除科學研究嚴謹、有條理的思考方式,才能融入充滿不確定性、獨特性的人文研究領域,「一踏入人文學院,思路就不像科學分析的明確,現象學要處理的又是顯與隱,存在分析要分析的是 M & M: 意義與隱喻,試著喜歡「不確定」、「曖昧」、「模糊」,有一年轉換的震盪。」(2011.10.17facebook)。紮根理論是比較類似科學研究的質性研究方式,是阿信比較能夠接受的研究方式。但學習是一個不斷轉換的過程,生死所的學習慢慢改變阿信對質性研究的觀念,課程的陶冶讓阿信從討厭曖昧、不確定的現象,到被這些現象感動,他開始反思質性研究的價值所在,「那我是從自然科學,我要跳到質性的這一塊,其實比較能夠接受的是紮根理論,……,我、我開始在變,是因為竟然讀那伊凡伊里奇之死,這個會感動啊,這個是一個人啊,這好像既真實又虛擬啊,啊這樣的會感動你的,……,我就會開始反思啊,那到底這個質性,是怎麼一回事(B1-075)。」。從原本想做紮根研究的科學思維,慢慢轉變到沒有規則可循的詮釋現象學,阿信經歷了「腦震盪」的學習過程,對質性研究沒有科學研究嚴謹的質疑,也因看見質性研究的獨特性而不再心生懷疑,「我從剛進來,因為本來想做紮根嘛,那種思維然後慢慢再轉型,啊其實真的是有點腦震盪,真的講腦震盪(B1-095)。」。酒徒性格通常比較僵直,缺乏彈性也沒有耐性,清醒後雖然

慢慢調整、改變，但這種人格特質在阿信的生活中仍清晰可見。接受質性研究的獨特性與多變性，選擇最有彈性的詮釋現象學為研究取向後，改變他面對生活的態度，生活開始變得比較有彈性，「啊這個真的是那個學程，這個東西所裡因為人家提，對我有沒有改變？厚厚這一段我有一些、有一些、有一些蠻大的改變，這個就是說因為你要接受這樣一個的觀點，實際上映含在你實際的生活，有一些看事情的角度，也跟著要調整，……，我不習慣，曖昧、渾沌、模糊，那酒徒呢，酒徒的那種性格型態，一般會比較僵直，啊事情不喜歡懸著的，……我已經長期這樣，我雖然清醒在這樣走，還是很不習慣，那其實這個也是一個，這個就比較深刻，那時候我挑現象學，詮釋現象學，挑這種解釋的型款，挑這個其實是會讓自己更有彈性，在處理裡面生活的事情(B1-097)。」。學習過程是觀念轉換的過程，學習讓阿信的生活更有彈性，開始以「不變應萬變」的態度，面對變動不拘的日常生活，隨順因緣的活在當下的每一刻。

生死所的課程就像療程，療治阿信直線思考、缺乏彈性的理性思維，人文的浸潤，鬆動他的理性思維，不再那麼僵直不變，思考方式比較有彈性，「那到生死所的這個學程，也是一個療程，攬共這學程攏是 program，也是一種療癒，大概讓我的腦袋瓜子沒有那麼硬，卡鬆軟(台語)(B1-108)。」。生死所的「腦震盪」學習過程，讓阿信看見人文研究多樣而有趣的面貌，融入質性研究的特殊性與不確定性，他的內在也跟著產生變化，「那個實際也在學習互動的過程，慢慢會有一點內化，成為說看事情的角度，會比較，我現在講的就說比較有彈性(B1-111)。」。「彈性」是一種隨環境不斷調適的能力，環境不斷變動，人也要能不斷地做調節適應。從生命缺乏彈性的「科學人」，變成有彈性的「人文人」，是阿信在生死所學習最大的轉變。

貳、啟動轉化的療遇學習

生死所課程不以理論的傳授為重點，而是提供學習者從課堂實作中體驗，或從課堂對話中，進行觀念的交流與建構，與一般系所純以理論知識的傳授不同。對三位研究參與者而言，從課程學習中啟動的轉化療遇學習，幫助他們進行自我療癒、自我整合。

多多學會為女兒的自殺事件賦予意義，幫助她面對事件的衝擊。這種學習的轉

變，來自多多在生死所所修的課程，啟動關鍵性的轉化療遇作用，改變她對生命事件的態度，將事件意義化，不再受困於世俗化的觀點。對於復原與調適而言，創造意義是一項重要的過程，尤其是在歷經創傷與失落之後（Walsh, 2007；劉淑瓊譯，2011）。意義化事件是一個重要的轉化環節，發生在「敘事研究」課程訓練中，讓她學會重新建構生命事件，改變對生命事件的看法，用新的觀點去看待生命事件，更讓她看見事情沒有絕對的觀念，完全看當事人如何去建構，問題的關鍵是當事人，「這種意義化有直接關係的就是...敘事研究(A2-001)。在裏面我學到一點就是說，...一個人竟然可以靠重新建構自己的生命事件而重新看待一件事情。同樣一件事情哦，可是當我們透過重新建構的時候，它又變成另外一件事情，...原來～事情沒有絕對，完全看當事人如何去建構它(A2-001)。」。學會意義化生命事件，讓多多面對女兒自殺事件時，能為女兒自殺的行為賦予「任務結束」的意義，轉變她對女兒自殺行為的憤怒、羞愧、疚責...等悲憤交織的情緒，減輕事件對她的衝擊與傷害，不至於因此而「垮掉」或「崩潰」，「一般人對我這個事件他們覺得非常的悲傷，非常的不可思議，非常的無法接受，但是對我而言，我看待事情，他們可能會認為說我大概是垮掉了或怎麼樣，可是我沒有，我覺得我看待這件事情的時候，我意義化這件事情(A2-002)。」。透過敘事對生命經驗進行解構與重構，將每個事件賦予意義，從中找到事件對自己的意義，幫助多多看清自己與生命事件之間的關聯，劃分責任界限，不再認為自己必須為發生的事情負起完全的責任，從而放開桎梏她多年的責任觀念釋放自己。

多多修課以能解決自身的困擾或是能提升她在職場工作的效能為選擇重點，而這些課程也不負所望，幫助她重整破碎的生命經驗，強化她在工作場域的職能，「『敘事研究』...讓我重新建構我過去的生命經驗，同時也讓我學習面對未來生命經驗的時候如何建構。...『心理劇』讓我學習如何發洩、合理的發洩情緒，我們以前都通常認為說發洩情緒是錯的，可是在心理劇裏面我學習我可以合理的發洩自己的情緒。...『團體諮商』，...對我職場上是有幫助的，...我學到如何運用團體動力，讓我在帶孩子的過程當中更順暢(A2-011)。」。多多體驗到這些課程對她的幫助，學習產生的正向影響，不只讓她拋開生命經驗的舊包袱，更拓展她看待生命的視野，建立新世界觀，用新的「眼睛」看待世界，並將課程所學在日常生活中實踐運用，「我發現原來生命事件不是單一的，可以多面看待它，我真正體會到原來生命裏，當你可

以用不同角度看的時候，你的生命印象就不一樣了，所以同時生死所也開拓了我看待生命事件的面向、廣度跟角度；……有時候甚至連八卦也是有、也是有療癒作用的，我們也可以正向來看待八卦、聊八卦，當我們在八卦的時候，其實它不是沒有意義的，是它讓我的日常生活非常得更有彈性，根植在日常生活當中(A2-018)。」。學會從不同的角度詮釋生命所經驗到的經驗，讓生活更有彈性，甚至連帶有負面批評意涵的「聊八卦」，只要從正面的態度去詮釋，也能從負面的「搬弄是非」變成具有療癒作用的治療法門。

獲得學位不是中年進修者進修的主要因素，滿足個人需求、療癒自己才是重點，多多抱著這樣的心態進入生死所，「我們這種年紀來這裏修課，其實它對我而言，嗯～不再是為了學位，通常是為了自我療癒，像以我來講，我是自我療癒(A2-021)。」。為達到自我療癒的目的，多多以心理諮商輔導相關課程為修課重點，這些課程滿足她個人自我療癒的需求，透過一次又一次課程體驗的療遇，多多的自我無形中慢慢轉化，每次上完課都讓她覺得又一個「新」的自我出現，過去那個求助無門、混亂不安的她，漸行漸遠，「選修的科目大概就以自我療癒為主，啊所以我在上課就真的就覺得哦好好，哦每次以前在上H老師課的時候，每次哦，每次每兩個禮拜上一次課的時候，我覺得我回去路上那時候我就覺得我又變了，我這個人又變了，我又變了，又變了，對啊，自我一直在改變(A2-022)。」。「我又變了，又變了」，從課程學習中汲取新觀念，轉變態度與開闊生命視野，自我在學習過程中不斷重整，因重整而生的力量滙聚成生命的能量，為日後面對生命挑戰建構堅實的根基。

帶著重度失落進入生死所的小七，改變她面對生命失落態度的療遇關鍵也是課程的訓練與薰習。她所修習的課程，幫助她從不同的角度檢視自己所經歷的失落經驗，重新詮釋失落所帶來的意義，對她而言也產生類似自我療癒的作用。課程學習過程的療遇體驗，不著痕跡的啟動小七內在療癒的轉化作用，「我會真的覺得真的是課程，比如說你從、從不同的角度，因為當時候我是帶著很大的失落，所以我是從悲傷輔導，從心理諮商開始，然後再來就是，我覺得那個生死療癒，超越生死療癒的那個課，T老師的(C1-221)。那個東西也讓我觸動很多的狀況，因為當時候，我在化療的時候... (C1-223)。就是以前做化療的時候，沒有去揣測到當時候的心情。可是因為後來經過老師那一堂課的講解...(C1-224)。你會回過頭去對照當時情景？(R1-225)對、對，我覺得那是很好。(C1-225)」。上課過程中，老師的講解讓小七看

見自己癌症化療時，面對死亡威脅的焦慮與恐懼，這種根本的焦慮，是每個人面對生命終極處境時都會出現的反應，不是小七獨有的經驗。回顧過往的生命經驗，小七覺察自己當時的各種心理反應，其實是經歷重大生病經驗的人都會有的正常反應，找到問題的癥結就能打開心結，小七原本卡住的情緒因了解而獲得紓解，重新用不同的眼光看待自己的生病經驗，生病彷彿變成是為了喚醒她的自我意識而經過特別包裝的禮物，這份禮物雖沉重卻彌足珍貴。

悲傷輔導相關課程對失落的人是最好的療遇方程式，其中的「表達性藝術治療」是促發小七轉化最重要的課程。此課程讓她運用畫圖、畫面具進行內在自我的洗滌，透過繪畫過程宣洩負面情緒，在情緒宣洩過程中，小七的潛意識透過做夢，出現吻合自我療癒進程的夢境，這種巧合讓她覺得不可思議，但從「夢的解析」角度來看，這是一種意識與潛意識逐漸接軌的現象，「也因為有悲傷輔導，我的整個用畫圖，用表達性藝術治療做自我的宣洩(C1-225)。一直在發洩自己的內心啦，然後也很奇怪，...，剛好做的夢，剛好都是..(C1-228)。合到那個時間，那個階段。(C1-229)」。小七這種夢境與現實相呼應的巧合，許多人會認為是「日有所思，夜有所夢」使然，但Jung曾說，人做夢時，潛意識便甦活了起來。夢是自然的、具調節性的心靈歷程，類似於身體上的互補機制。夢具有補償功能，可以補償自我的暫時性扭曲，讓人對自己的態度與行為舉止有更全面的理解；也可以做為心靈呈現自我的方式，映照出運作中的自我結構，需要更密切地調整步伐以跟上個體化歷程，個體化最終的任務，是將死亡當作個人的事來面對（James A. Hall著，廖婉如譯，2006）。從Jung的觀點來看小七的夢境，這樣的巧合並非偶然，小七的夢境是自我療癒工程啟動後，呼應內在自我所致，意識中的自我透過夢境向小七發出「信息」，開啟她個體化的歷程，「當我在下筆的時候你會把那個心境給帶進去，然後就慢慢、慢慢這樣形成這麼多圖畫，...在每一個過程當中，在宣洩的過程當中，也是我在學習的時候，對啊，因為那個顏色的色調不同，代表我們的心性不同，所以就一直變，一直變(C2-030)」。小七用畫筆宣洩自己的失落與悲傷，以作畫轉化療癒自我，在生死所學習過程自我沈澱的小七，透過繪畫抒發失落的悲傷情緒，圖畫中用色的改變，讓她看見自己內在負面能量獲得抒發，內心逐漸平靜並慢慢看見自己本真的心性，也看見希望。

以緣分為依歸的阿信，透過課堂的討論拋出自己研究的主題，從授課老師的回應中，尋找理念和他相應的指導教授。阿信對緣分相當執著，但他的執著每每呼應

自己的執念，應許自己的願望，「我就一開始就在衝擊，每一個老師我都丟嘛，啊看跟你相不相應嘛，……，啊我從進來就在問，那T老師他就是有緣分嘛，他當然就是會確定成為我的指導教授啊(B1-076)。」。「相應」即是有緣，成為師徒少不了緣分的因素。指導教授就像阿信的「上師」，接引他進入生命現象的詮釋循環，阿信像虔誠的信徒般「依教奉行」，選修指導教授所開設的每一門課，或許是冥冥之中的巧合，這些課程將他破碎的生命脈絡串連起來，每門課程就像是詮釋循環中的一個循環，不斷讓他詮釋破碎的生命經驗，形成一個完整的迴路。在反思生命經驗的過程中，他看見自己清醒後的存在難題，開始思考如何從生死所的課程中，找到能幫助自我重建與修補破碎生命的療方，「我也不太知道那個線索是怎麼去匯聚，那你匯聚來，就是這裡有一個學程，但是學程也是鬆垮垮的啊，我只不過是說剛好有一個緣分，挑了一個指導教授，剛好修的課把我的這些脈絡厚，突然就拉攏起來(B1-098)。」。「鬆垮垮」的學程，隱含課程具備彈性與開放性，對抱持療癒自我而進入生死所阿信而言，這樣的學程對仍殘存酒徒僵直性格特質的他相當適合。

阿信所修習的課程是他療癒酒癮破碎生命的藥方。他將這個「療程」歸功於指導教授，因為指導教授開設這些課程，讓他能透過課程歸納生命的脈絡，整合碎裂的自我，構思完整的論文論述架構。這些課程雖非為他而開設，卻成為啟動他療遇轉化的課程，幫助他完成自我療癒工作，「不過我還真謝謝T老師，……，那也因為就是說他有開這些課，……，我就修了，因為這些課，我真的、我最近有省思，這些課剛好形成一個完整的，把我講很多的脈絡，先納到這些課，然後我都可以在我的論文論述裡面去 (B1-106)。……當然T老師開了這些課，讓我把以前學的讀的比較雜沓，剛好有一個匯聚在一個脈絡、一個主軸裡面，剛好一個學期、一個學期下來，所以你說我這個因緣際會啦(B1-108)。」。「因緣際會」要有因緣與際會完美的配合，意即天時、地利、人和缺一不可，才能成就一個康復中的酒癮者自我療癒的旅程。生死所像心靈醫院，課程像療癒心靈的處方箋，療癒阿信破碎的自我，改變他對自我的觀點，開拓他的生命視野，也開展未來的生命新旅程。

參、師長同儕教學相長

三位研究參與者在生死所這個學習環境中，因課程學習體驗獲得的「養分」滋

養他們破碎的心靈，整個學習環境也提供有別於其他學術殿堂的環境教育功能。特別是遭逢生命創傷的學習者，在這個環境中，只要願意開放自己，都能獲得老師、同儕或學校實質的支援與照應。多多在面臨女兒行為偏差與同性戀困擾的糾葛時，生死所的老師、同儕紛紛伸出援手，提供即時而符合需求的支援，陪伴她走過生命的黑暗期，「我女兒的事情不斷的、不斷的跑出來，不斷的跑出來，啊我覺得這時候啊我覺得這時候我很感謝我的同學、我的老師，……，他們這次給我的資源非常、非常的大。……最嚴重的這一段，真的是生死所老師、學生陪我一起過來(A1-045)」。女兒自絕身亡後，身心瀕臨解離的多多，靠著生死所的支撐，才能度過這個生死關頭，沒有跟著女兒一起離開。生死所是她的安全保護網，保護她挺過生命風雨的摧殘，老師、同儕為她設下天羅地網般安全的結界，同心齊力陪伴她經驗這個痛徹心扉、失去所有希望的生命暗夜。特別是參與「家族排列工作坊」的同伴，本著生命共同體的關懷，在這場風暴中扮演守護者的角色，演繹相濡以沫的同儕之誼，「尤其像我們家排，有那種生命共同體的感覺，就產生一種因為大家互相了解自己的生命經驗，然後互相了解彼此支持，我覺得這給我是一個很大的幫助(A1-045)」，同儕同舟共濟的陪伴與同理，讓多多感覺她與世界之間，仍存在其他有價值的關係與有意義的連結，她不是喪夫又喪女、孤苦伶仃的可憐人，世界於她仍有存在的意義與價值。

對多多而言，生死所是綜合型的心靈醫院，所上師長是心理諮商師，也是具治療技術、專治心理疾病的醫師，在她面對白髮人送黑髮人的悲傷試煉時，用他們的專業素養幫助多多面對生命不可承受之重。生死所師長既了解她的實際狀況，也能隨機應變處理她的情緒，這種特殊的團體凝聚力所營造的整體療治效果，是生死所獨一無二的功能，「老師都是來自各地，非常有實務經驗的人，如果我今天沒有來生死所，我在外面再怎麼去尋求諮商，怎麼尋求協助，我都沒有辦法去找到這麼適當、了解我、又知道我狀況、又可以這樣自然而然幫我解決問題的老師(A1-045)」。生死所的師長既是教育者，同時也是助人者，當學生有狀況變成個案時，能從心理諮商輔導的專業角度，適時提供必要的協助，「南華的老師他就是這樣子啊，他又是一個助人者，又是一個老師，我們又是一個學生，又是一個個案(A1-046)」。生死所師生之間往往因為特殊生命事件的促發，使教與學之間產生交互影響，兩者之間不只存在由上而下的師生關係，更有另一種由下而上「學生變成生命教育老師」的教

學相長關係，「變成是一種教學相長的狀況(A1-046)」。師生之間不只是諮商師與個案的關係，也存在另一種「吾一汝」(I—Thou) 層次的對待關係，互為主體的師生，在對話中相互學習，「我們的關係不只在諮商跟個案的關係而已，有另外一層師生的關係(A1-047)」。有別於一般師生權力不對等的關係，生死所師生之間互為主體的對待關係，讓多多能在生命的風暴中，感受到所上老師真誠的對待與幫助，在絕望中重燃生命的希望。

教育除了理論之外，師生之間的關係也與學習成效習習相關。生死所師長在多多喪女事件中，發揮了良師益友的加乘作用，在她最受煎熬的時刻，幫助她度過生命的難關，「老師給我的支持很重要，老師他們看待這件事情對我蠻重要的，對我是一個指引。」(A3-308)。所上師長各以其專業給予多多必要的心理輔導與精神援助，在她生命最困頓的時候，來自師長的支持對她非常的重要，「大 T 講說，...他不反對、他覺得人有生命自主權，這句話對我是很重要的，因為我終於聽到一個沒有對自殺污名化的名詞的說法，我終於聽到，因為其實我受到很大的社會跟宗教的框框，我會對這件事情產生一個很大的恐怖，可是大 T 他講出這句話的時候，我突然間有一種被支持的感覺，然後有一種被支持的感覺的時候，能量就會比較強一點。然後再來 H 老師，H 老師她其實會用另外一種說法，她看待這件事情的時候她很正向，相對的我就會比較正向，啊 Y 老師他是～我感覺上他就是給我支持，譬如他繼續讓我們上心理劇就是一種支持(A3-309)」。師長之外，同儕也是一個重要的支持力量，同儕陪她遠赴臺北求神問卜，尋訪諮商名師，不論過程是否真的有效，儀式本身就是一種療癒，也是一種努力，努力過了至少感到安心，「然後同學之間給我的支持(A3-309)。帶我去三聖宮，那個對我是個支持，不管那些儀式有沒有幫助，可是那些儀式對我而言就是一個努力，努力我們就安心(A3-313)」。在多多生命最脆弱的時刻，生死所師長、同儕發揮「共在」的同理陪伴，給予及時而符合需求的支持，讓多多永誌不忘。

生死所的同儕通常都有比較深刻的生命體悟，更能同理生命遭遇苦難時的痛與悲。多多面對女兒自殺的重大失落時，日常生活中沒有人能跟她談論這個議題，沒有類似的生命經驗，很難真正同理當事人的處境，尤其是碰到多多這種特殊狀況，周遭親友雖關心她，卻也害怕跟她接觸，畢竟自殺是一種令人恐怖的死亡方式，接觸自殺者遺族，彷彿就會沾染不祥，讓人心生莫名的恐懼。旁人既想表示關心，卻

恐懼接觸的心態，對多多反而形成另一種被污名化的壓力，她的心理負擔益發沈重。但生死所的同儕常有比一般人豐富的生命經驗，能深度同理受苦之人無可奈何的處境，使受苦的人能感受到「被了解」、「與我同在」、「我不是異類」的歸屬感，對多多來說，這才是她真正需要的支持。同儕之間相濡以沫、不分你我的扶持之情，融入學習的情境中，人與人之間真誠的互動關係是生死所最美的人文風景，「我們生死所我們的同學，它背景會比較類似接近這種比較需要深刻生命經驗的同學，所以當我面對這件事情的時候，...我只能跟你們講，我不能去跟我的同事講，再好的朋友都沒辦法跟他們講，因為這些生命經驗沒到的時候，你跟他講這些東西人家通通聽不懂，他感受不到啊，而且驚慌，反而你要去安撫他，啊他一個要來協助你的人，反而造成你的負擔，還要去安撫他，然後他又加重你的、你對這件事情的壓力(A2-060)。」。同儕、師長的同理與真誠的陪伴，讓生死所成為多多中年生命的轉運站，或許也是老天為她事先安排的生命能量補給站，讓她用三年的時間，儲備足夠的生命能量，做為面對殘酷生命事件考驗的後盾，安然度過女兒自絕身亡的傷痛，「三年前老天爺安排我來念生死所，就是為了面對這件事情(A2-060)。」。多多乖舛的命運因生死所而改觀，在她因喪女身心即將崩解之際，提供有形的安全空間與無形的精神支持力量，伴她走過生命幽谷。

小七婚變後三個月接到入學通知，但婚變的悲傷與失落情緒就像烏雲罩頂，讓她的內心處在一種失落後的「空白狀態」，破碎的心封鎖在自我所構築的保護「殼」中，對外面的新世界失去了興致。心理輔導實務經驗豐富的指導教授，安排她到校內輔導單位擔任義務工作，用工作轉移她膠著的悲傷情緒，再從課程活動中轉移她自怨自艾的心念。為了釐清自己的處境，小七選修可以幫助自己療過的課程，讓自己再次經驗痛苦的過程，企圖以毒攻毒，達到自我療癒的目的，「特別選修『悲傷輔導和表達性藝術治療』的課程，但每當上課時討論的議題觸動到心中的痛點時，又撩起了未復原的傷口，就任讓淚水與鼻涕灑到下課。」(2011.06.10田野資料)。看見傷痛才有化解的可能，才能減輕傷痛的力道，悲傷輔導課程讓小七重新審視婚變所受的傷害，打開因破碎而僵硬的心，流淚是覺知內在傷痛的現象，淚水是消融悲傷最有效的方式。隨著課程的開展，小七經驗到內在深沈的失落悲傷，隨著課程進展慢慢消融。指導教授是她生命中的明燈，幫助她走過悲傷復原的歷程，度過生命的苦難之河。

但小七在生死所的學習中，也曾經歷負向的同儕相處經驗。在新環境中建立新關係原本就不容易，何況曾經受過傷害的小七，心中傷痛的陰影未除，又進入一個全然陌生的環境，想踏出「做自己」的步伐，又不知結果如何，心中難免忐忑不安。原本以為可以重新開始，找回因婚變而瓦解的信任感，因部分同儕不友善的言語中傷，讓小七根基薄弱的信任感再次面臨瓦解，「剛開始讀這裡的時候我很封閉，我一直認為，我掏心掏肺到後面是這個結局，我不想再相信任何誰，可是當我又對到、當我跟朋友相處、跟新同學相處的時候，當我也盡我的能力去幫助她的時候，...她卻跟別人聯合起來，對我有不善意的的的那個動作行為(C1-171)。」。人際關係錯綜複雜，在建立新關係的過程中，難免會有磨擦衝突，小七為了感謝一位師父的開解而做東請吃飯，這個舉動被同儕解讀為是在做公關，為了建立人脈，為了「要做人際關係 (C1-176) 。」，單純的感恩之舉變成帶有目的的行為，被誤解的痛苦，讓小七覺得只有封閉自己，才不會讓自己被傷害，「所以我那時候又封閉掉自己(C1-175)。」。他人的蜚短流長，讓小七退縮到自我封閉的安全世界，封住自己，不想再和傷害她的人有任何連結，這是小七避免受傷的安全做法。但人的心理很微妙，越想刻意遺忘的事，記憶越是鮮明，小七對此事耿耿於懷，質疑別人怎能如此對待她的同時，也質疑自己在他人心中的存在價值，「你把我當什麼？你把我當什麼(C1-176)？」。不被尊重、受傷害的感覺，讓她與失婚的屈辱產生連結，再度傷害她對人的信任感，也傷害她對自我的信心，甚至否定自己，「我覺得，我招誰惹誰啊？我幹嘛要這樣子，拿我的熱情去貼人家冷屁股，我幹嘛啊？我不需要再這樣子，之前一個家庭我做到這樣子，我也被嫌到這樣子，那我現在跟同學那麼好，我也被嫌到這樣子，那我何必呢？我做好我自己就好了，對不對(C1-177)？」。小七覺得自己的真心換來他人的絕情以對，這種被傷害的感覺，其實是因為人在付出時，總帶著自己的期望，期望落空就會覺得失落而受傷；會有真心換絕情的感覺，也是因為彼此關係不平衡，帶著討好他人的心情，覺得自己是犧牲的一方，討好他人的心意味著不愛自己、不疼惜自己，對自己沒有信心，當下的小七又回到婚姻生活中的失衡樣態，傷害她的不是別人，其實是她自己。解救她最好的方式是「做好我自己」，惟有真正做自己，自己才不會再受傷害。

生死所對阿信而言，則是生命轉換之地，也是他完成延畢 25 年學業之地。生死所不同於一般諮商、社工、行為醫學，甚至與宗教所不同，它的課程設計、學習

氛圍的自由度與授課形式的彈性，讓阿信能夠依據個人興趣與內在需求，按照自己的步伐自在的學習，沒有歷史重演，變成「中輟」的研究生，「真的很感謝，有這麼的一個學程，啊有這樣的彈性，啊剛好讓我跑來遮(台語)，啊否則我真的跟人家講，啊你要叫我到哪裡，我到一般諮商所，我到一般社工所，我到行為醫學研究所，我跟你講我一定一個學期唸不了，我就～受不了了，那種氛圍、那種...對不對。那如果一般的宗教所，我也是一個學期，我也很知道(B1-087)」。有彈性的學習方式，與師長良好的互動，以及和有緣同儕的互相呼應，柔軟阿信原本直來直往的僵直性格，性格柔軟心地也跟著柔軟，心的開放性也增加，有開放的心才能接收外在的新觀念、新知識，經過思考、內化後產生新的觀點，這是有效學習必然會有的正面效益，「這個所裡我至少我自己選修有那個彈性，有開的這個人文學院有一些課程，有老師的互動，使得我，欸這句話很像很深奧，我說讓我本來是說心腸柔軟，現在是讓我腦袋瓜子也柔軟一點，比較不會這樣硬梆梆的，比較不會一個角度看一件事情(B1-127)」。生死所的學習在無形中改變阿信看待事情的觀點與角度，改變他硬梆梆、僵直的理性思維，放下講求明確證據的思考模式，換上新的「眼睛」，用「人」的角度去看待生活中的經驗，也用心體會「活過的經驗」(lived experience)。

生死所也是阿信療癒「心癌」的治療場所，是完成早年留學德國未竟的「癌症研究」之地。對他而言，酒癮是一種內心的癌症，到生死所完成另一種癌症的研究論文，是他用來療癒自我的方式。酒癮對生理影響的後遺症，雖然讓他在學習之路更加艱辛，但對一個自我覺醒的人而言，資訊能力不足、生理退化等等的限制，都是學習旅途的風景，是他「轉穢成慧」過程中，無法避免的挑戰，阿信並不避諱自暴其短，「打算寫另一種『癌症研究』的論文(靈性癌症)，自曝其短連PP、筆電、簡報能力都差，筆記本也是『不知所云的塗鴉』，笨拙的口語、披星戴月地和一票『健康心態』老師同學共修。」(2011.11.13 facebook)。和「健康心態」的老師同學共修，是阿信自我覺醒的說法，曾深陷酒癮的他，了解酒癮是病態心理所造成，從前的他與酒癮者的病態心理為伍，而今能和一群有著「健康心態」的老師同學共同學習，也是一種苦盡甘來的幸福，「近兩年南華行，有哪七件印象深刻的事?七位有緣相契的師長同學?能騎就騎，當下就下，作清醒安寧運動七年的一點點心得。」(2011.11.05 facebook)。生死所兩年的學習，七件有重要意義關聯的事件，以及與七位相應的同儕師長共同學習，是阿信在生死所尋找生命脈絡的助緣，生死所成為他

進行生命反思的應許之地，也是他清醒後重整生命行動的中繼站。

從研究參與者的學習經驗可以看出，生死所師生之間的關係，就是《禮記·學記》所稱的「教學相長」關係。生死所的師生因特殊生命事件的促發，常使教與學之間產生交互影響，兩者之間不只存在由上而下的師生關係，更有另一層由下而上「學生變成生命教育老師」的教學相長關係；更存在互為主體，如 Martin Buber 所說的「吾—汝」(I—Thou) 層次的對待關係，具有一種特殊的教育性關係，在彼此的交會中，誰是老師誰是學生並不重要，重要的是誰有合理而充分的證據、真誠而尊重的態度、以及篤實而圓熟的行為實踐，能促發彼此的成長。成熟而有能力的生死所師長，引導學生進入各種價值觀世界，協助學生在價值觀上不斷提升，期待學生有朝一日能超越自己，「期待『你』有一天與『我』展開激烈的心靈碰撞，此刻我甘願冒險介入你的獨立思考與特殊情感所存的精神生命，用盡我所可能的理解，想像你的感受、想法、問題、與期待；因為我知道我與你在某個意義下都是成長中的孩子。」(教育哲學，歐陽教主編，1999)。生死所師生之間這種互為主體性、特殊的教育性關係，讓彼此在成長的道路上，互相學習、成長，更建立互信、互諒的恆遠關係。

肆、小結

休息是為了走更遠的路，學習則是讓自己在人生路上能夠走得更從容、更自在。由以上分析可以看出，生死所對三位研究與者產生了預期之外的轉化療癒效果，在療遇的過程中自我也獲得成長，下一節將繼續闡述研究參與者的學習轉化療癒經驗，以及因療癒而促發的靈性成長經驗。

第三節 癒—破碎生命的轉化療癒經驗

本節將從「轉化與療癒的歷程」、「轉化與療癒經驗的內涵」及「療癒促發靈性成長經驗」等三個面向，說明研究參與者在生死所的學習，如何轉化、療癒他們破碎的生命經驗，促發自我與靈性的成長。

壹、轉化與療癒的歷程

Ferrucci在《明日之我》一書中，提到一般人心靈轉變的過程包括四個階段，各階段內涵說明如次：

- 一、第一階段負面情緒：不滿、空虛、競爭、恐懼、追求名譽成就，但「自覺自由自主」。
- 二、第二階段無聊空虛：虛構堡壘倒塌，覺得空虛、過去的努力毫無意義、焦慮不安、有罪惡感，內心的自由成為沙特所謂「被詛咒的自由」，在小我與大我間飄盪，存在主義稱之為「無聊感」，有人以埋首工作逃避此空虛感。
- 三、第三階段大夢初醒：大我從空虛隙縫中現身，是心靈轉化的重要階段。但初期可能將大我當做另一個積極努力目標，充滿抱負，以為找到內心的皈依處，不計一切的爭取，很多熱忱的信徒即處於此階段。
- 四、第四階段希望再度破滅再次重整：自信目標受挫，熱血轉為失望悲傷，希望再度幻滅，再次經歷內在的整頓。（若水譯，1991）

研究者依據田野觀察心得、田野資料、觀察紀錄，以及前一章有關破碎生命經驗的分析，研究參與者經歷的生命破碎經驗，與進入生死所學習後的轉變歷程，與上述Ferrucci的心靈轉變過程四階段若合符節。研究者歸納整理參與者心靈轉變狀態，對照Ferrucci的心靈轉變四階段說明如次。

研究參與者對應Ferrucci第一階段負面情緒的生命經驗，就多多而言，她與女兒的親子關係仍處於緊張的狀態中，情緒隨著女兒的行為舉止表現起伏，但日常生活尚能正常運作，偶有插曲，仍在可控制範圍內；此階段小七的生命經驗是與另一半關係出現裂痕，尚未辭掉工作，仍然擁有自己的經濟自主權，但與夫家關係不和諧，內心常出現負面情緒，因害怕與夫家關係破裂，刻意委曲求全，壓抑自己的情

緒；阿信則是處於花錢如流水的花花公子階段，留連酒鄉，與家人關係疏離，看似豪邁自由自在，其實內心空虛、徬徨，找不到依止之處。此時研究參與者的心靈轉變尚未啟動。

研究參與者與第二階段無聊空虛相對應的生命經驗，多多是在失去唯一的女兒之後，延續自我生命的希望滅絕，生命於她不再有任何意義，對女兒自殺身亡感到疚責，更須面對死亡現身的焦慮，整個人像虛空中的遊魂，此時多多已進入生死所就讀，開始進行自我療癒工作；而小七則經歷中年失婚的巨變，用生命守護的家不敵另一半的背叛，原本擁有的「江山」瞬間變色，失去社會角色的她，只剩下「女兒」的角色，但卻因為娘家人觀念傳統，在婚變時不被接納，無家可歸的她前途茫茫，不知歸向何處，失去一切的絕望與空虛，讓小七陷入絕望的深淵，幸而進入生死所就讀，讓小七找到生命暫時的棲息地；阿信則依然沈迷酒癮不可自拔，找不到安頓內在方式的他，過著白天、夜晚分屬不同世界的分裂生活，母親罹患絕症的事實讓他驚慌失措，慌了手腳的他不知如何是好，仍然選擇用酒精麻痺自己，以逃避母親生病的現實世界。清醒之後，意識到父母年事已高，自己也出現中年轉變危機，決心脫離酒癮的控制，重返清醒的生活軌道，還父母一個清醒的兒子，不讓母親含恨以終，更在母親走後，積極準備完成未竟的學位。研究參與者心靈轉變的種子於此際覺醒，開始生根、發芽。

在第三階段的大夢初醒，與三位研究參與者在生死所的學習相呼應。三位參與者的「大我」，在進入生死所之前即若隱若現，在進入生死所學習初期，透過課程的學習，啟動心靈療遇轉化的過程。經過學習的抽絲剝繭，研究參與者透過課程，從解構自我的過程中，發現原本若隱若現的「大我」，其實是理想中的大我，與自我是同一現實的兩面。當研究參與者不斷的破碎自我，新的自我逐漸成形，對理想中的大我開始幻滅，再次經歷內在的整頓，重新整合「自我」衝突的混亂心境，導入「純淨自我」到「神聖大我」不同層次的生命目標，構築既協調又充滿意義的新生活，此即第四階段的破滅後再次重整的經驗，研究參與者開始進入第四階段心靈轉化療癒的重要歷程，在心靈轉化的同時開展自我療癒的歷程。

研究參與者心靈轉化的歷程，除對應上述 Ferrucci 的心靈轉變四階段過程外，他們在生死所學習與療癒的過程，可用何長珠教授（2010，課堂筆記）所建構的「心理治療／能量轉換歷程之詮釋」曲線圖，依照心理治療的不同成長階段，闡明他們

在生死所學習轉變的歷程與進展。以下將依據研究者於課堂田野觀察結果、田野資料及觀察紀錄，以何長珠教授所繪製之轉換歷程曲線圖，說明研究參與者在生死所學習轉化的經驗與歷程。

下圖中方形之數字，代表個人在進行成長或心理治療的過程中，能量的高低程度，以負 2、負 1、零、正 1、正 2 表示；圓形之數字則代表心理治療的成長階段，依序為表達—宣洩—轉念—統合一實現。依照何長珠教授的研究，此整合性圖表能將個人在進行成長或心理治療時，必經的反應與現象完整的標明與呈現，研究參與者於生死所學習的自我療癒歷程，即循此過程開展。

在圓 1 的「表達」階段，個人處在漸漸將內在隱藏之秘密、悲傷失落、潛意識層面等議題拋出，此階段是更深入認識自我的過程，也是開始打破「過去我」的開端。研究參與者開始向自我內心挖掘，能量從正 1 的能量狀態逐步下降至零，再到負 1，此時內在心靈開始產生拉扯和抗拒，過去所建立用來保護自己的生存模式，受到自我之質疑、拆解和檢視，在到達負 1 時，甚至會經歷到相當的自我懷疑和抗拒狀態。此階段約發生在研究參與者進入生死所初期（第一學期），在課程中漸漸開放自己，拋出個人的議題，以期獲得同儕、師長回應的自我探索階段。

進入圓 2「宣洩」後，當事人開始主動或被動地透過各種諮商技巧和媒材，將深埋在內心中的種種情緒釋放出來。釋放的過程可能相當激烈和漫長（可能需二至三年），同時也有可能讓當事人陷入極大低潮，甚至有可能在表達與宣洩中不斷往復，這些都是宣洩過程中常有的正常現象，因為積壓已久的能量疏通後，方能回歸到能量的正負平衡，但能量的疏通並非一朝一夕所能完成，必須多次才能完全疏通之故。但此階段儘管處在能量的負 2，也就是一般人所謂的「山窮水盡」的狀態，當事人仍能透過有經驗的諮商師，從旁引導逐漸走出此段歷程。負 2 的谷底狀態同時也隱含未來極大成長的可能，若在此階段能夠同時保有正向思維之練習，即便身處巨大的痛苦中，也能抓住靈光乍現的一縷光明，這樣的經驗往後必能成為自身成長與助人時最豐厚的資產。不過，根據何長珠教授多年心理諮商輔導教學研究及豐富的實務經驗，此時宗教信仰或靈性治療若能介入幫助，則當事人心靈內在之轉化，才有機會真正落實並開花結果，使當事人從此成為「神／佛的器皿」。就研究參與者而言，此階段約出現在入學第二學期之後，對課程及上課方式有一定的熟悉度，能依照個人狀態選修符合自我需求的課程，這些課程對他們而言，類似各種諮商技巧與媒材，

授課教師就像諮商師，幫助他們清除內在的「精神垃圾」，或是發掘內在的陰影，釋放積壓的負面情緒與能量，找到自我平衡的位置，釋放過程中難免再次經歷生命破碎的痛苦經驗，但因同儕師長的同理陪伴，反而有加倍的療癒作用。而生死所諸多課程的內涵，都具有靈性治療的作用，研究參與者本身也都有虔誠的宗教信仰，兩者相輔相成，研究參與者之心靈轉化歷程，宛如水到渠成，指日可待。

在圓3「轉念」的階段，經歷不斷釋放積壓已久的情緒壓力後，隨著情緒的消散，清明的理智（靈性）便能開始幫助當事人，看清自己和他人過去的負向經驗中各自需負之責任。同時，經歷上一階段的情緒平衡後，當事人已能較完整的宣洩，更容易覺察和控制負向經驗，就能從負2的能量狀態中，慢慢回復至負1到正1的區間；同時在看待事物上，也能夠擁有多元面向的觀點；與人、事、物應對時，更加遊刃有餘；「放下」或「寬恕」通常在這個階段完成。此階段約於研究參與者進入生死所一年後顯現，創傷的內在自我慢慢復原，當事人能從不同的面向，用不同的觀點看待人、事、物，進而能以正向的態度回顧自身破碎的生命經驗，從中看見自己的界限，也看見生命經驗對個人的意義，「放下」過去生命經驗中種種不甘心、憤怒、愧疚、咎責、罪惡感、悲傷、痛苦……等負面情緒，「寬恕」所有曾造成傷害的人事物，寬恕的同時等於原諒自己，原諒自己在過往經驗中的挫敗、無力、無奈與無能，將自己從挫敗的生命經驗中釋放出來。無「病」一身輕，研究參與者心靈獲得淨化，轉念自然而然發生，不再受負面情緒的干擾，心境自然寧靜、祥和，生活自然輕安自在。

最後進入圓4的「統合」階段。統合的概念在於經歷這一段治療過程後的重新自我整合，以能量的觀點來看，自正1到正2的過程中，當事人加強對負責、客觀與同理等非為利己的思考模式，並且達到相當具有能量的狀態。從田野觀察可以發現，統合階段約於研究參與者入學後二年左右出現，經過前述三階段的陶冶與塑造，研究參與者自我療癒的歷程幾近完成，周遭的人可以明顯看出他們的改變，自我重新整合後，研究參與者能深刻感受到自己的轉變，不僅從「可見」的外貌上可以看出，看不到的內在也因「相信」而能「看見」自我的改變。從入學前內心空虛、了無希望、無意義、精神萎靡不振、失去生存意志……等不一而足的負面情緒，到完成學習後，經歷各個階段的塑造與改變，身、心、靈緊密而完整的結合，使研究參與者能反轉負面的生活經驗，和諧的與內在、外在關係緊密連結，身心靈的內外世

界趨向一致，各方面都達到最佳的平衡、和諧與調適狀態（fitness, well-being），能與存在的所有面向和諧相處，更能全面觀照並如實接納生命的所有層面，洞悉生命的真相，徹底了悟與統合生命的意義，進而產生清明的智慧，內心不再有疑惑或迷惘。

但何長珠教授依據實務經驗（2010，課堂筆記）指出，並非所有的人在「轉念」—「統合」過程中，都有相同幅度的成長，此成長幅度因人而異，端視當事人自身的問題程度，以及希望改變的動力強弱而定，甚至可能有停留在「轉念」，而未發展至「統合」階段的情況發生。因此，當事人唯有努力的增強自我的正知見，才能夠在統合階段獲得較多的進步空間。本研究部分參與者也有類似的情形出現，造成此現象的原因，從田野觀察的經驗來看，除個人人格特質外，個人學習的目的、轉化的速度不盡相同，以及學習時間的長短，都是影響統合階段能否完成的因素。

經由以上轉變歷程的分析說明，可看出研究參與者於生死所的學習歷程中，不僅獲得理論與知識的啟發，更將學習過程所得的理解反思與覺察，轉化成生命的資糧與養分，用來滋養受創的內在自我，逐步邁向自我的統合，將生命碎裂的靈魂碎片一一拾起，淨化修復後重新織就一個身心靈合一、整全的自我，賦予研究參與者嶄新的中年新面貌。

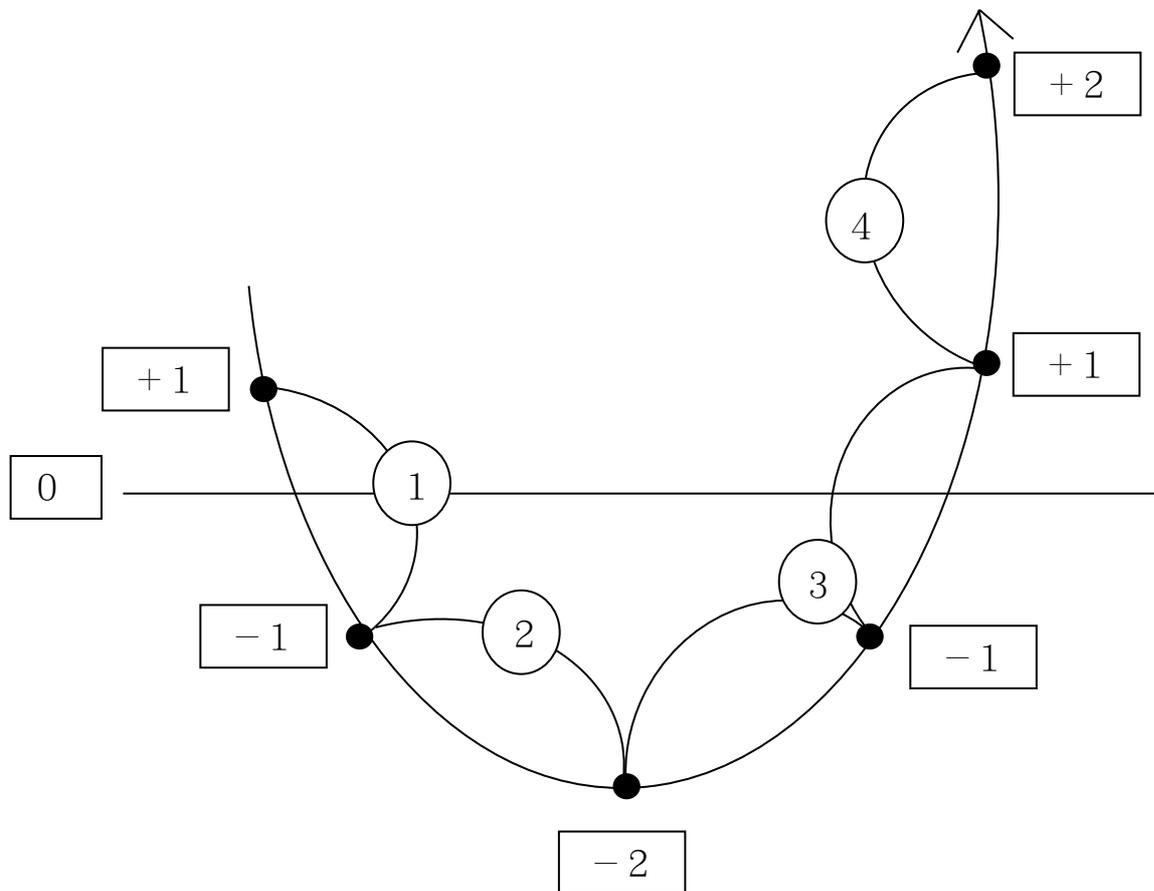


圖 4 心理治療／能量歷程-曲線圖 (何長珠，2010，南華大學課堂講述)

圖示說明：方形之數字代表能量高低，圖形之數字表示成長或治療階段。圓 1 為「表達」階段，圓 2 為「宣洩」階段，圓 3 為「轉念」階段，圓 4 為「統一實現」階段。

貳、轉化與療癒經驗的內涵

生死所的學習經驗，促使本研究參與者轉化與療癒的主要內涵，包括：苦難意義的覺察、生命意義的尋獲及宗教信仰的臣服等三個主要面向，分別描述、詮釋如次。

一、苦難意義的覺察

苦難的基本涵義是「痛苦」、「疼痛」，指身體的病痛，也指情緒、心靈的苦楚。

米蘭·昆拉德曾說：「我痛苦，故我存在。」，所以生命的苦難無法避免，但卻可以克服。苦難之所以痛苦，乃因受苦屬被動狀態，當苦難有其意義與目的時，苦難就會化被動為主動，不再是非自願的被動受苦，而是有意義的主動承受。對待生命的態度決定生命的深度，對苦難的態度決定人們面對苦難的感覺。覺察苦難的意義有助於受苦之人從苦難中抽離，不再害怕受苦，反而能從苦難中看見受苦的意義。Frankl（1963）認為，從高度精神性或宗教性的觀點去看，態度的價值高於經驗的價值，當個人面對無法改變之命運，例如：罪惡感、死亡或痛苦的威脅時，所採取的態度即是，亦即即使所有的事情都失敗，在面臨絕望的情境時，若能對當前受限制的情境採取自由的態度，仍然可以使自己的生命有其意義。因為即使是在最絕望的情境中，我們仍然擁有抉擇的自由，可以決定自己要如何面對自身的命運。態度價值的實現，是藉由受苦來獲致生命意義，苦難是在現實生活中無法避免與逃避的現象，當個體明白自己受苦的意義時，就能彰顯出此一價值。（Frankl 著，游恆山譯，1991）

心理劇大師 Moreno 相信自發性（spontaneity）和創造力是人類存在的基石，沒有這兩者世界上所有的東西都不存在。當人們專注投入某件事時，創造力及自發性即隱身其中。Moreno 將自發性定義為：對於舊的情況有新反應，或者對於新的狀況可以有足夠的能力來反應，由此定義可知自發性有助於個人面對創傷性的生命經驗（陳鏡如譯，2002）。多多進入生死所之後，所修習的課程都能激發學生的自發性，自發性引導多多重新詮釋自身的生命經驗，重新建構生命事件，賦予事件意義，負向的生命經驗轉化成為正向的成長經驗。面對女兒自絕身亡的創傷，她認為女兒的行為與大園空難的罹難者一樣，都是用生命示現苦難的大菩薩，這種創造性想法讓多多認為，女兒選擇棄她而去是為了解救自己，也為了解放她，這樣的想法讓她覺得女兒的選擇是有意義的，她不是被拋棄的失敗母親，「我女兒示現了很多，大家來看我的人，回去都說對他們的孩子都變得很好，我的學生、我的家長，知道我先生去世之後，看到我還這麼開朗、這麼樂觀，她回去本來都不理她的先生的，現在回去對她先生很好，我們都在示現呢，受苦受難的人都在示現一些東西地(A1-104)。」。多多示現生命的苦諦，也在受苦中看見生命苦難的意義，從原本被動的受苦，轉向積極的承受苦難，因而能從受苦中發揮創造力，從助人的觀點出發，設計充滿生命力的生命教案，啟發他人也完成畢業論文，而教案內容內化成為自身生命的內涵，在非常時刻派上用場，原本用來幫助他人面對生命苦難的教案，反倒成為解救自己

的救生指南，「你如何看待你這個苦難，這個失落，他們就從中找到意義出來，所以你說我今天這個樣子，跟我做的論文有沒有關係？我覺得有，因為我內化成，我從那個報告設計成教案，然後我再把它弄出來的時候，內化成為生命的一部分，今天我碰到了，我就拿出來用(A1-105)。」。當多多清楚自己的能力限度與反應模式，並且勇敢的正視它時，自然會產生態度的轉變。所有的生命模式一經發掘、面對後，即使是明顯的負面因素或模式，本身也具有促進成長的潛力。將生命的苦難書寫成生命教案，是多多轉化苦難為生命意義的行動，「我可以用任務這兩個字來看待當事人，看待我自己，...，我能夠更清楚的，更客觀、更清楚的看待生命事件，而不再做那種情感無限的連結(A2-046)。」。空間是事物發生的場所，也是轉化的儀式所需要的「容器」，生命教育方案是苦難轉化的空間，也是多多轉化生命苦難的「容器」，更是多多緩解傷痛的載具。

當人面臨足以令身心及靈性產生困苦的事件時，我們必須承認「痛苦」的存在，黑暗的存在、內在與外在的混亂，這些都是存有的基本能量，但我們可以轉換角度去思維事件的臨現有何特殊意涵，至於如何看待自己的處境，則取決於我們對處境採取什麼觀點。不管身體或心靈的痛苦是否可以轉化，都是一種開悟的機會（吳汝鈞，2002）。生命的本質就是變動，如果我們能夠活在當下，以生命原來的樣貌去經驗它，就會明白沒有什麼是永恆不變的。受苦的意義何在？Thomas Merton 說，他成為修士不是為了比別人吃更多的苦，而是為了有效率地領受生命的痛苦，有效率的受苦，就是領受生命所給予的，從而帶來轉化（凌坤楨，2011）。小七經歷兩次罹癌與婚變風暴的衝擊後，透過佛法的薰陶與靜心的沈澱，看見自己受苦的經驗本質，苦不是個人的痛苦，而是眾生的痛苦；苦不是她的生命，而是生命本身即是苦。婚變的傷痛變成照見自我的良機，「塞翁失馬，焉知非福」，從婚變失落的痛苦中，小七發現受苦其實是自我成長轉化的前奏曲，「經歷離婚的傷痛，確實容易使人沉溺在悲傷的牢籠裡，不斷的在恐懼、挫折、失落以及寂寞中盤旋不去，進而失去自我發現與探索的能力，甚至陷入責任的推諉與指控以博得更多的認同與支持，錯失了尋找真相、拿下自己假面具與打破舊有的思維與行動的試煉機緣，甚至與自己照見的機會。一個人能從離婚的危機中借力使力的喚醒自我，並找回完整的自己，看到自己的生命能量與脆弱的、黑暗的另一面，接納自己的傷痛，不單從經驗中重建自我，更藉此反省自己的經歷，創造更富深度和美善的生命，這種轉化危機的心靈

甦醒，也實即為人生的成績單。」（2010.06.10 田野資料），看見婚變對自己生命的意義，小七的痛苦漸漸平復，痛苦被接納之後，生命中所遭遇的一切不再是苦難，反而是生命走向個體化的必然過程。

酒癮是阿信受苦的根源，也是造成生命整體破碎的主因。清醒後走上康復道路的他，想到過去的酒徒生活，活生生就是地藏經所描述的無間地獄寫照，酒徒生活在地獄之中難以自拔，性格剛強又難調難服，周遭親友從初始的觀望、勸誡，到最後的絕望、避之唯恐不及，阿信從親身經驗中體會到酒徒生活在人間「地獄」的痛苦，「地藏經本身都是一些講剛強難調難服的，這些酒徒哪一個不是剛強難調難服，他的生活不是活在地獄裡面，是生氣、貪嗔痴迷，那個是活在 living hell，那個叫活地獄裏面，那個貪嗔痴，陷在那個以前叫～叫～(B1-107)。惡、惡道(B1-108)。」。曾經經歷活在地獄般酒癮之苦的他，開始思考以過來人的經驗，協助渴望脫離酒癮控制的酒癮者，回歸正常生活軌道。阿信在一場靈性照護的研討會上，主講者引用金恩博士『沒有必要的受苦，是有救贖性的』。(2011.10.05facebook) 的話讓他深受觸動，決定將自己的受苦轉為救贖的力量，建立佛教界的 AA 戒酒無名會，幫助淪落天涯的「酒鬼」，歸返清醒安寧之道。阿信是個行動派，坐而言起而行，開始四處奔波，以過來人的經驗，與同病相憐的酒癮者分享自己「翻雲覆雨」的康復歷程，「談自己的過往，是一種辛酸的勇敢，不是光彩、自豪，是七年後能協力開出一方清寧福田(現代的地藏道場)，那倒是一件值得努力而會讓自己自豪的事。」(2011.10.27 facebook)。受過相同的苦難折磨，走過類似的黑暗旅程，阿信誓願在台灣各地成立酒癮者救度組織，這是他努力耕耘的福田，也是他引以為豪的志業，更是他三業合一的實現，「把學業、把事業、把道業，這三業合一(B1-062)」。在生死所揉合、孕育而出的學位論文，就是三業合一的心血結晶，也是康復路上酒癮同工的生命奮鬥史，這本論述是他療癒自我，成就內在光明自我的大業，「內心的黎明(解放)，才是大業。」(2011.10.15 facebook)，越過生命苦難的黑夜，阿信即將迎向黑夜過後的「黎明」。

苦難可以打開我們的心，藏傳佛教有個很美的隱喻意象「千瓣蓮花」，人世間的傷痛一再降臨我們身上，我們的心會一再受傷、碎裂，每次的傷痛都有一道裂痕，最終我們的心也會碎裂開成千瓣蓮花（凌坤楨，2011）。千瓣蓮花是經歷苦難後，光明慈悲的隱喻，也是苦難使人成長的象徵。

二、生命意義的尋獲

Enyert & Burman (1999) 的研究發現，經驗特殊的生活事件，會提供人們經驗意義和轉化災難的機會。當遭遇人生經驗的困境如重要他人的死亡、職業或家庭的損失、嚴重的病痛、實質的殘障時，會使個體失去在世界上所採取的觀點 (Keyes, 1985)。個體隨即會處於移轉的情況，必須採取其他觀點，以了解不幸的意義，並設法超越，生命的危機因而引發心靈的轉化 (Balk, 1999)。Smucker (1996) 對生命中精神痛苦的現象學研究顯示，經歷困苦是生命成長與改變的契機。而 Frankl (1965) 也認為個體即使處於最困苦的環境當中，仍可以藉由承擔不容逃避的受苦，面對命運與正視痛苦的方式，來賦予及實現生命價值。

多多用「意義化事件就是生命意義(A2-045)。」賦予個人生命意義，從生命事件看見事件對她的意義，讓她找到繼續生活的力量；設計生命教育教案是她意義化生命事件、實現生命價值的方式，也是自我實現、療癒自我的方式。因為找到生命意義所在，多多計劃融合在生死所學習的成果，再設計蘊含生命力的教案，將生命教育做為志業，「做生命教育那個也是一種自我實現嘛，嘿啊，啊我希望我的生命教育不再只是為了論文而做，將來論文完成了，繼續去發展生命教育課程，因為我可以把生死學的理念，跟我宗教、跟我個人的主張，把它融合在一個生命、生命教育裏面(A2-046)。」。在生命的風暴中，意義化生命事件讓她能夠面對自己的哀傷，也賦予緣淺的至親在她生命歷程中的意義，只要在心中找到適當的位置安置他們，所有曾經相遇的記憶不會因形體的消失而喪失，至親的早殤示現「無常」才是人生常態的真實，此生任務完成就能歸返來處，這樣的「看見」療癒她的心，「意義化對我是一件很重要的事情，同時我也給我...生命的相關的成員，他們在我生命當中的生命意義，因為我能夠看到他在我生命當中的生命意義，因此，它對我有療癒(A2-048)。」，只要找到事件的意義，療癒就會發生，多多採取「意義化生命事件」的觀點，有助於自我療癒。能夠接受生命的不完整，表示認知上已接受事實，但要做到完全的接納並不容易，因此，多多融合生死所所學知識與聖嚴法師的「四它」：面對、接受、處理及放下，做為意義化生命事件的底景，以及面對自身生命事件的態度，「意義化生命事件，讓我有力量面對生命事件。...，意義化生命事件讓我能夠接納生命，面對生命事件，接受生命事件，放下生命事件。...我就是靠意義化生

命事件而來面對生命事件，面對它，接受生命事件，處理生命事件，然後接著放下生命事件，放下生命事件是我未來的目標(A2-049)。「四它」是處理生命問題最好的方式，也是走過生命問題完整的歷程，「放下」是她未來最重要、也最不容易達成的功課與目標，能如實的接納生命所給的一切，就是「放下」的時刻，這是多多未來看似容易、實則艱難的生命功課。

多多在生死所最大的收穫，是讓她統整自己的生命經驗，看到自己的生命脈絡，進而看見自己存在的意義，「其實我來生死所對我的意義就是統整生命經驗啊，它對我的意義就是這樣子啊。所以來這裏你不會覺得你有課業的壓力，你是來這裏統整自己產生一種，就是在自我統整嘛，就是在統整自己的脈絡啊，找出生命的，你看自然而然，生命你看到脈絡的時候就看到意義了啦，看到脈絡的時候就看到意義(A3-330)」。療癒來自看見生命的意義，另一位受訪者阿信曾說過，生死所對某些人來說，是一種療遇生命的療程，多多對此看法表示贊同，「(研究者)那天阿信跟我講說他來念生死所，生死所對他來講其實就是一個療程(R3-331)。對啊，沒有錯啊，沒有錯啊(A3-331)。透過這個療程，...就是在逐步在自我統合，然後慢慢在做一些療癒自己的東西(R3-332)。對，是啊!(A3-332)」。就讀生死所對多多和阿信而言，不只獲得代表知識的學位，也是中年破碎自我重新整合的療遇過程，更是探尋生命意義的心靈療癒之旅。

婚變後的小七，因生死所的涵養而能如浴火鳳凰般，自破碎的生命灰燼中重生。生死所兩年是她這一生成長的關鍵期，幫助她完成哀悼破碎自我的儀式，進而看見內在的陰影，學習傾聽內在的聲音，疏通被阻塞的生命能量，心性成長的同時，也賦予個人生命意義，開始學習「做自己」，「過去的兩年是我人生關鍵的兩年，是最苦的階段，也是最敏感的時期。……。能夠仔細看自己的內心，傾聽自己的聲音，讓自己從泥沼的陰霾中抬頭。這個過程協助我認清自己生活中的各種情結的原型。透過表達性藝術治療勾勒心中陰影的原型，扭轉及賦予正面光明的能量，開啟自己生命的原動力，重新開始；就好像是指導教授常常比喻的游泳池理論一般：沉到極點，就是上升之時。」(2011.06.10田野資料)。人生就像一個大游泳池，每個人都應該勇於跳進游泳池，尋找自己需要的東西。在人生的大游泳池裡，每個人都是游泳的初學者，有的人很快就學會游泳，可以在池中自由來去，尋找自己追求的東西；有的人無法很快學會，難免會遭到滅頂的命運，但求生存的本能會讓人在即將滅頂

之際，奮力一搏，浮出水面求取一線生機。小七在人生的泳池中面臨滅頂危機時，幸運的進入生死所學習生命泳技，習得一身本領的她，不僅找到自身存在的意義，也重燃對生命的熱情。

自醉生夢死的人生「甦醒」，為了尋找生命意義而來到生死所的阿信，幫助他實現「成就他人，成長自己。」(2012.05.26 facebook)的生命目標，以康復中的酒徒角色，成功詮釋酒癮者如何打一場人生下半場逆轉勝的好球，成就一個清明、內在充滿光明能量的「陽我」，「我們剛講很多的意義就是意圖成為一個更好的我，那個陽我厚，那每個人有自己詮釋的方式，我一直在這個脈絡，當我清醒起來，所以來生死所(B1-070)。」。進生死所是阿信重要的生命轉折，從前那個「滾石不生苔」、耐不住煩的酒徒阿信，變成一個堅定信念、勇往直前，「雖千萬人吾往矣」，為生命目標努力不懈的戰士。中年後生理能力雖然退化，但思想成熟，組織能力更強，反而使阿信能借力使力推動「癮與覺」的社會療癒工作，建立酒癮者與社會溝通、對話的管道，甚至有到公共電視台開闢「成癮與覺悟」節目的雄心壯志，這是他人下半場踐行生命意義之所在，「啊沒有太多的 power 但是有 point，就是說我跟以前跳來跳去不一樣，我就專注的一條，就叫，我當時是浮現出來是叫做成癮，癮與覺的社會撫癒，這個撫，就是療癒啦，就是說協建組別嘛，那另外一個是要跟這個社會對話、溝通觀念嘛，就是社會教育，……，或是我就講過要不要去公共，想辦法到後來去推動在公共電視台去弄一個成癮跟覺悟，這個比較有深度啦(B1-062)。」。印度詩人泰戈爾說：「我們只有獻出生命，才能得到生命。」，不將舊自我打破，將無法得到新的自我。走在康復道路上的阿信，在剝落舊自我之後，新的自我已然成形，為自己擘劃的生命新藍圖益發清晰，更為實踐生命意義而全力以赴。

三、宗教信仰的臣服

Frankl (1967) 認為每個人都有他的人生目標，人的存在就是去「實現此時此刻的意義」，人生的意義包含經歷與完成創造價值、經驗價值與態度價值。而人生意義的實現，有賴宗教信仰的引導與支持。Fromm (1967) 認為宗教信仰的意義，在協助人類追求真理、學會減少痛苦、增強責任感、發揚仁愛及理性、以及發展超自然的精神力量。Maslow (1959) 也提及，「玫瑰花之價值在於發展成為一朵最美的玫瑰花；人之價值在於發展成一個最完美的人。」，他認為無所事事的生命與缺乏價值的

追尋，將使人產生焦慮、悲觀與失望。因此，人生應追求一種屬於自己的人生價值，即「自我實現」，也稱為「B 價值 (Being value)」。B 價值可以從真實體驗人生、做出正確的價值抉擇、對自我真誠、具道德勇氣、努力發揮潛能、體驗高峰經驗和真誠的面對自己等八個面向，進行自我鍛鍊、行動、反思與超越而獲得實現，其中的「高峰經驗」就是宗教的心靈經驗，而實現 B 價值的歷程，就是超越自我實現的宗教信仰歷程 (張苑珍，2008)。William James 於《宗教經驗之種種》一書中 (蔡怡佳、劉信宏譯，2001)，主張宗教信仰與宗教體驗可以讓當事人從悲傷的歷程中，再度開啟生命的意義感與活力，此即為「宗教經驗」所帶來的安定力量。綜合上述宗教信仰的功能，可看出宗教信仰對經歷生命苦難的人，具有療癒與安定心靈的作用。

多多第一次遭逢生命破碎經驗後，開始接觸宗教，此後宗教在多多苦難的生命中，扮演舉足輕重的心靈支持角色與力量。進生死所之後，多多對宗教信仰的體認產生變化，宗教不再只是信仰，也不再是苦難心靈的安慰劑，而是可以完全託付自我的真實超越力量，「我就一直認為說生死所對我而言，它加深我對宗教信仰的虔誠度跟感應力，我非常相信它(A2-006)」。生死所也幫助多多整合宗教信仰的理論基礎與背景，由虔誠的信仰進入「天人合一」的臣服狀態，讓自己完全融入宗教信仰的神聖之中，「生死所讓我更接近宗教，...，讓我對我的宗教更虔誠，而不再是一種普通的迷信，生死所讓我的宗教有理論基礎跟背景，而不是盲信宗教(A2-007)」。生死所的課程，幫她打通感應宗教的任督二脈，讓她能更深入了解宗教義理，將宗教轉成生命的能量，進入更深的宗教信仰層次，「生死所的課程讓我對宗教的理解更深入，然後我在實行它的時候，會更有力量。(A2-008)。把我宗教的任督二脈打通了(A2-009)」，力量來自信念，任督二脈打通之後，宗教信仰的能量在她身上的運行更加順暢，讓她更有力量去實踐宗教的理念，更幫助她改變看待生命事件的觀點，在她面對巨大的生命變動處於生命極限處境時，無所依憑、無所倚恃的孤絕情緒，讓她找不到繼續生存的勇氣，然而「菩薩會指引我」找到存在意義的意念浮現，化解了她的存在焦慮，「我剛開始會焦慮，可是我現在不再焦慮，我覺得說到時候自然而然會知道，菩薩會指引我，自然會指引我，祂會告訴我，我會找到我存在的意義(A3-294)」。臣服於宗教救贖的神聖存有力量，多多以宗教為精神燈塔，依循燈塔指示的方向前進。在宗教信仰神聖的靈性氛圍中，相信生命有無限潛能的多多，相信自己會在適當的時刻找到生命出路，找到後半生的存在意義。

小七罹癌後即皈依宗教，雖然虔誠，但對宗教的理解與一般人無異。婚變後，返回南部卻不被娘家親人接納的她，依靠宗教的幫助度過無助的黑暗期，直到進入生死所，她對宗教信仰才有更深的認識。當時仍處在婚變悲傷的小七，將自己封閉在獨居的小公寓中，了無生趣的孤獨度日，雖然持續做「法佈施」，卻因內在情緒失衡而無法讓經文的力量進入內心，H教授提醒她用抄、誦經文的方式重新學習佛法，強化修行的專注力，透過自我懺悔發洩心中對婚變的怒、怨、恨，透過一次次的抄錄、持誦經文及打坐，洗滌心靈的負面能量，清理堆積心靈的「精神垃圾」。心靈愈開放，心也變得更清明，小七明顯的感受到自我內在能量的提升，對佛法更加信服，「後來聽從老師建議，開始持續地每天持誦經文及打坐(以前不固定)。但近兩年間因為課程高密度的接觸生死論題與探究生命密碼(包括參加華人家族心靈排列之經驗)，並與師友相處更多接觸佛法的堂奧時，在時間空間與知識、身心靈的重新開放與洗滌重整中，對佛法產生更深的體悟和更由衷的信持。」(2011.06.10 田野資料)。婚變讓小七心靈受創，但也因而獲得修行路上善知識的提點，用適合她的方式重新修習佛法，打開封閉的心靈，讓佛法無遠弗屆的撫慰力量，安撫她破碎的靈魂，「佛法靜坐修行的理論更讓我明白，慈悲心是心相自然發生的智慧，祂無時無刻與我同在，當慈悲心在我心中生起時，那就是我已經學會看到真實的自己，而自己其實是多麼強壯且安全無虞的。」(2011.06.10 田野資料)。宗教信仰幫助小七「看見」真實的自己，也發現自己是多麼的「強壯而且安全無虞」。生死所提供她自我整合的機緣，深入了解宗教信仰與信仰的身體力行對人的正向影響，小七因生死所的培育而能更深入了解自己的宗教信仰，朝更高層次的靈性道路前進。

William James 曾提到，我所知道對於飲酒狂 (dipsomania) 唯一的根治藥方就是宗教狂 (religiomania) (蔡怡佳、劉宏信譯，2001)。清醒後阿信對宗教信仰懷抱非比尋常的熱情，對自己的宗教信仰異常堅定，確實具備 William James 所言「宗教狂」的特質。原本想念宗教所滿足個人宗教情懷的阿信，因生死所修課的彈性而修習多門宗教所課程，課程所學讓他更深入理解宗教義理，融會貫通之後轉變個人觀看事物的視域，用不同的視角探究成癮的經驗，「今天兩堂宗教所的課都有獲益，把禪宗的開悟經驗的關鍵特性『站在不同的視角看世界』應用到成癮者的康復(療癒)經驗的詮釋 transformational development。」(2011.11.01 facebook)。這種宗教與學術合一的學習經驗，讓阿信在課程中如魚得水，不僅能與老師直接對話，更能敞開心

懷與同儕分享個人的生命挫敗經驗，以及重生後的服務學習心得，從不同的觀點看待自身的中輟經驗，「昨天上世界宗教專題，與 X 老師有不少直接對話，上課同學也有六位出家常住，我也提了不少自己這些年在幾個道場服務和學習的心得，嚴格說陪伴母親走完最後三年和其後到高仁愛病房的「還願」的最初兩年，是我生命最大的轉折，讓我開始能開放地笑談自己成年後『專業的中輟之旅』。」(2011.10.12 facebook)。從課堂的分享與學習中，可以看出阿信堅定的宗教信仰，理性而不盲從的宗教熱忱，讓他能在宗教信仰中安住，虔誠信仰所產生的力量，安定他內在的騷動不安，也為他找到安身立命之處。在生死所學習整合自我的過程中，阿信從順服生命之流走向悅納自我，在此蛻變的過程中，課程適時發揮深化宗教信仰的影響力，產生轉化的作用，幫助阿信接納破碎的自我，重新建構自我認同。阿信的畢業論文，是他為酒癮者發聲的主體經驗論述，也是個人信仰與自我療癒行動實踐的成果，「2009 年在法鼓山受菩薩戒，這個論文是信仰的實踐與自我的療癒之旅的一站吧！」(2011.11.06 facebook)。這趟結合宗教與生死學的學習之旅，讓阿信發出「十年磨一劍!悲田一方，廣邀天下酒徒，善巧明瞭，共開清寧世界。」(2011.09.30 facebook)的大願，做為實踐人生終極意義的田野。阿信能夠重建自我，展開人生的新猶，朝向人生終極意義的目標邁進，歸功於課程給予的啟發與學習效益，以及他對宗教信仰毫無保留的順服，讓他能堅定的在靈性的道路上行進。

參、療癒促發靈性成長

曾有學者說：「危機或悲劇是造就靈性的最佳時機」。生命的邊界處境經驗是研究參與者靈性成長的關鍵。當他們身處破碎的生命情境，一開始會在內心產生既深且巨的抗拒，這種抗拒讓他們的內在失去平衡，帶來不堪負荷的受苦，無處可逃、無技可施的他們，找不到可以投射未來的希望，只能被迫全然接納不可承受的生命處境。研究參與者被逼入臣服的境地，因而得以進入隱含救贖的恩典狀態，亦即徹底的自過去解脫。但解脫並非來自邊界處境本身，而是研究參與者甘心臣服的動作，為他們打開通往心靈的大門，讓恩典與救贖得以進駐。研究參與者或許尚未注意到生命苦難的背後，其實蘊藏著靈性成長的契機。他們的生命破碎經驗，是一場生命發展過程的煉金之旅，生命破碎的痛苦與受苦的卑金屬，被徹底煉化成金，生命破

碎之後個體化歷程亦隨之開展。

生死所的學習對三位研究參與者來說，都是自我療癒的旅程。他們的療癒歷程在第一節已有詳盡的說明，以下將就生死所的學習療癒經驗，對研究參與者靈性成長的影響做詮釋與描述。

多多她認為自己在生死所的學習，靈性方面的成長包括懂得感恩、學會和解、意義化生命事件、自我覺察、與他人的關係、生命意義及自我實現等面向，也包括人與己（自我接納）、人與人（感恩關懷）、人與生活（與環境和解）及人與生命等層面。在學習過程中，多多從「華人家族排列」課程體會到感恩、和解兩個靈性元素，對人與人之間的關係影響深遠。感恩與惜福相依相存，懂得感恩的人，就會珍惜自己所擁有而感到幸福；懂得惜福的人，也會對天、地、自然與人懂得感恩，對生存充滿敬畏與知足，從而在生活中樂於奉獻與欣然付出；而和解真正的意涵是「寬恕」，寬恕不是忘掉傷痛，更不是否認痛苦，而是去除煩擾我們的憤恨之情，得以擁有新的開始。充滿愛與理解的寬恕不僅是對他人的大度，也能幫助自己消融瞋恨心，提升靈性的層次，「感恩、和解，這都是靈性，……」。可是到後來何老師的家排讓我、它強調一點就是和解，所謂的和解就是說不管我對錯，我都跟你和解，也因為這樣子，減少我們的瞋恨心，因為我的重點在和解，我不在誰對誰錯，所以它對我影響很大的就是，我學習儘量不跟人家起衝突，不結惡緣，那萬一結了之後我學著改變自己過去的習性，我學習去跟人家和解(A2-041)。」。廣結善緣，不念舊惡，不再造作惡緣，是多多學習和解，亦即「寬恕」的動機。作家吳若權認為，懂得「寬恕」，會讓我們學會停止怨恨對方，不再責怪自己。學會「寬恕」，才能「療癒」自己，完成傷心的歷程，所有的痛苦才會真正了結。受苦的人若能正向看待每個曾經傷害過她的人、打擊她的事，就應該感謝那些看似負面的經驗，其實能讓生命更加圓融豐富，讓自己更有自信。寬恕，是療癒的開始，也是悲傷的終點（2012.12.10 蘋果日報專欄）。學習和解與寬恕，讓多多能徹底從過去解放自己，為心靈注入成長力量。從和解—寬恕的角度看待生命事件，讓多多可以超越原來的生命視野，超越原來的自我，加深生命的廣度與深度，「和解和意義化事件讓我能夠超越原來的視野，也就超越了原來的自我(A2-042)。」。能夠超越自我，意味著多多的心靈力量提升，靈性朝向更高層次開展。

多多從人與己、人與人、人與生活及人與生命等靈性層面，總結自己在生死所

學習的靈性開展經驗，這些靈性成長經驗滋養她乾涸而困乏的心靈，失去生命電力的「電池」，也在生死所的學習中蓄積再出發的能量。多多個人靈性開展的經驗說明如次：

- 一、人與己（自我接納）：心理諮商等相關課程讓她了解人非萬能，人有其限制，學會努力過後不強求與接納自己的技巧，因而能正向看待自己，減少很多不必要的自責與執著。知道哪些事是她該做，哪些事該放手，真正做到敬天畏人。
- 二、人與人（感恩關懷）：心理諮商與家排工作坊課程的體驗，讓她能真正的感恩、謙卑，較能與人和解、將心比心，在日常生活與工作中，實踐知福、種福、利人天的宗教情懷。
- 三、人與生活（與環境和解）：比較能與環境中的人事物和解，個性上較不會得理不饒人（人也是環境的一部分），衝突變少壓力相對減少，若有衝突發生自我很快就會覺察轉念，因此能在短時間內與環境進行和解，心更加柔軟。
- 四、人與生命：生死所的心理諮商課程師資，本身多數有其宗教背景，授課時自然將宗教精神融入課程，無形中協助她將心理諮商課程與自己的宗教思想相結合，發生「知與行」的轉化，又在論文的生命教育行動研究中，產生教學相長的良性循環。因此，對於生命的終極關懷越來越清明無畏，也較能正向看待生命無常。（2012.05.20 電子郵件摘錄）

小七則認為自己在生死所兩年的學習，靈性的開顯讓她能夠從不同的角度看待生命經驗，透過生死所的課程訓練，小七學會用不同的觀點觀照生命，看待事情的态度更加開放，更尊重每一個人的主體性。課程訓練幫助小七開展新的生命視域，更加開放，開放的態度一如大海納百川，讓她能像大海般接納每個人的差異性，也看見每個人的獨特性，調整自己與他人、甚至與自己的關係，尊重別人的選擇，也尊重自己真正的感受，「課程之後我就會覺得，凡事會再用一種不一樣的心態去想，那還有就是，對人處世那種靈性的感受會不一樣，就是我會更尊重，應該是說，朋友的選擇，或者是說個案的選擇，或者是個案他們所要的答案。（C2-158）。」，心靈開放才能接受生命問題可以有許多不同的答案，能接受問題有許多不同答案的存在，顯示小七心靈開放的程度越來越高，更能「如其所是」的看待每件事物，在人與己、人與人的關係上也更有彈性。生死所的學習也讓小七有機會完全宣洩自己破碎生命經驗的負面能量，透過課程一次次的解構、重組及再建構生命經驗，迫使她正視內

在的陰影，療癒受傷的內在小孩，開啟整合意識與潛意識的溝通管道，構築靈性成長的根基，修復與自我的關係，讓光明面進入內在世界，消除內在的陰暗，「這些課程的經歷在在讓我做宣洩。我開始愛上了畫畫，尤其是畫面具，在每次畫面具創作後，內心解開了不少執著與放鬆，就這樣一次次的解構重組，在悄悄的重新建構，也開啟了整合意識與潛意識之溝通與靈性之成長。」(2011.06.10田野資料)。小七在生死所的學習經驗中，也讓她體驗人不必追求外在的功名利祿，應轉向安住在內在的靈性生活中，成為一個靈性成熟的人，她以Jack Kornfield對靈性成長的看法，詮釋自己的靈性成長經驗，「有人說：『水果成熟時，自然會從樹上落下』。」在靈性生活中，如果時候到了，心就像水果一樣開始成熟、變甜。我們的修行會從青澀、艱難的成長期，轉變成在奧秘中安住，從信賴外在形式轉變為安住於內心。」(2012.09.16電子郵件)。Jack Kornfield在《踏上心靈幽徑》一書中也提到，靈性要求我們以誠實和勇氣看清真實的生活處境，包括我們的原生家庭、我們在週遭社會的位置。靈性在於我們是什麼人，而不在於我們追逐什麼理想(易之新、黃璧惠、釋自鷲譯，2008)。生死所讓小七從過往的生命破碎經驗中覺醒，開始在生活中實踐Jack Kornfield所稱的靈性生活。

現在的小七，能面對真實的自己，不再逃避或自慚形穢。經過生死所兩年的洗禮，過去破碎的生命經驗儼然成為珍貴的禮物，讓她看清生命「無常」的本質，現在的她更認真的經營自己，也能真誠的擁抱生命，坦然面對人類恐懼的根源—死亡，更期待自己活得自由自在，當大限來臨，能揮一揮手不帶走一片雲彩的瀟灑離去，若有來世也能歡喜的乘願再來，「經過生死所的洗禮—感覺是一種靈性的成長，因心性上對生死大事已大有改變-凡事都認真經營，真誠擁抱生命，坦然面對死亡，活得自在，希望走得瀟灑，來世來得歡喜。」(2012.09.16電子郵件)。Yalom曾說「雖然形體的死亡會使人毀壞，可是對死亡的觀念卻能拯救人。」(易之新譯，2003)，生死所的訓練使小七看見內心對死亡的恐懼，轉變對死亡的觀念，不再害怕死亡，而能正視人的有限性，真誠的活在當下，而這也是靈性覺醒的特質。

阿信是 Andre Papineau 所謂的在靈性道路上迷路的人。Andre Papineau 認為成癮是通往心理靈性超越途徑中，迷人、華麗，卻又悲劇性的捷徑。酗酒者是進入神祕之境的人門者。Carl Gustav Jung 也認為：「渴求酒精的層次雖低，但與人類對完整性的靈性飢渴是同義的。」，Carl Gustav Jung 主張的靈性我是心靈的核心，是個

體尋求與無限合一的部分，會把自己內在的努力投射到外在的對象，以試圖達到合一，在酗酒者的情形中，其對象就是飲酒（Russell Shorto 著，易之新譯，2001）。自酒癮中清醒的阿信，就是前述在靈性道路迷失的狂妄酒癮者，他為自己的前半生下了一個註腳，「年歲漸長，能夠體會，聰明才智不足依托，生命珍貴的人與事多半與此無關，何況我也不是才高八斗之具，那些狂傲其實還是出自於我的膨脹和投射（我也逐漸地發現到自己酒癮真正的癥結是在這裏）。高度自我中心的成癮者。」

（2012.11.18 facebook）。清醒後，阿信從自我覺察中看見自己酗酒的癥結，就在過度自我中心與對靈性渴望的投射。Russell Shorto 認為酒癮者是在尋求靈性的實現，只是放錯地方。手握酒瓶的酗酒者就在靈性的道路上，海洛因成癮者、瘋子，甚至煙槍，也都是如此。靈性的成分並不在於那些癮品，而是在渴望裡面（易之新譯，2001）。酒癮者透過酒精的麻醉作用，可以經驗類似靈性高峰經驗的美好經驗，因此酒精成癮者除去病態的因素外，許多成癮者幾乎都跟渴望靈性的狂喜脫不了關係，阿信的酒癮亦如是。清醒後的阿信即進入宗教尋求滿足靈性的渴望，這個決定對他而言，就是一個靈性的決定，誠如他所言「靈性就是做決定、採取行動、對結果『自作自受』的負責態度。」（2011.10.05facebook）。而進入生死所則是他追尋靈性成長的契機，「到生死所念書，三分之一的課程是到比較宗教研究所修的，所裏的課也繞著靈性心理學的範圍。甚深探究一個能『轉穢成慧』的康復中成癮者（酒精、性、成功）的心靈旅程，會見到世界、他者。」（2012.05.23 facebook）。生死所的學習之旅，是阿信為自己的心靈進行開刀手術的靈性療程，修習的課程就像各類手術刀，經過手術刀的切割、琢磨、裁剪、整型、修補，成功完成這場「轉穢成慧」的心靈轉化之旅。

對阿信來說，進入生死所是為了探索自己「轉穢成慧」的心靈旅程，也是一趟深入探究自身靈性開展的療程，透過課程的幫助，阿信在生死所深入探究自己靈性成長的狀態，以此經驗為走在康復道路上的酒癮者開出一份靈性療癒清單，「酒鬼的靈療清單---自由抉擇、知足、自省與自尊心、成長、生命史的覺知、存在的目的、尊重他人、日常生活中的靈性、活在當下、誠實、對治憤怒、信心的發展、順服或淨信情緒管理、發願等等。」（2013.03.23 facebook），這份清單所列療癒酒癮的靈性項目，就是阿信靈性成長經驗的「履歷表」，也是他在生死所課程訓練協助下，滙聚自己從清醒到康復的歷程中，所有經驗過的吉光片羽所建構而成，是具有實踐經驗

價值的酒癮靈療「藥方」。從阿信的靈性成長經驗來看，清醒後的他雖走上追尋靈性的道路，但缺乏一個適當的場域，讓他能完整的整理自己的生命脈絡，看見自己靈性成長的軌跡，進入生死所才找到適合的場域，生死所不僅幫助他完成自身靈性成長地圖，更讓他整合過去破碎的生命經驗，修補破裂的人生藍圖。

Jack Kornfield 主張「仁慈」是靈性成熟的特質之一，此一特質是以自我接納為基礎。如果我們為曾有過的無知行為或仍留在我們心裡的恐懼，產生罪惡感、指責或羞愧，則無法發展出仁慈（易之新、黃璧惠、釋自肅譯，2008）。被酒癮摧殘多年幡然醒悟的阿信，感恩老天的仁慈，讓他走上重生的道路，在生死所涵泳的過程中，碎裂的靈魂碎片漸漸聚攏，展現 Jack Kornfield 所稱的靈性成熟特質。阿信對「仁慈」的詮釋來自親身的體驗與反覆咀嚼「仁慈」的意涵，「仁慈有許多不同的面向，可是他的精髓簡單至極：它省去了我們浪費在猜疑、憂愁、忿恨與無謂設防上的大量精力，讓生活回歸到原本簡單純粹的面貌。也因此，仁慈是一種無須大費力氣的處世之道，也是至為經濟實惠的生活態度。以最廣博的角度來看仁慈，它是一種放諸四海皆準的藥方——它先治個人：唯有具備關懷他人能力、愛自己的人才算健全；繼而治所有世人：因為人際關係越融洽，我們就越快樂、越成功。……赫胥黎說：「轉化生命最有用的技巧是什麼...最好的答案就是一仁慈一點。」。……仁慈的道理基本之至：人我的關係越融洽，我們就越快樂。」(2012.06.06 facebook)，阿信對「仁慈」能有如此深入而微的體悟，顯示生死所的薰陶培育，讓他對人與人、人與己、人與我、人與環境的關係，都有著深刻的體認，亦即他在進生死所學習之後，這些靈性層面都有成長的鑿痕，才能有如此透徹的體驗。對阿信而言，生死所的訓練讓他的靈性成長愈益開顯，更趨向完整。

肆、小結

生死所的學習不僅讓研究參與者完成自我療癒，更因療癒而促使靈性開顯與成長，提升心靈的能量，成為具有靈性成熟特質之人。當人的靈性成熟時，開放、寬恕、放下的能力會愈來愈深厚，就能自然而然地化解自身內外存的衝突，緩解面對困境的掙扎，解決所遭遇的困難，並有能力回到喜悅而自在的寧靜生活。在心靈療癒之旅後，靈性成為研究參與者生命的重要內涵，更融入研究參與者的日常生活中。

第四節 生活世界的重新安置

本節將以研究參與者統整破碎生命經驗後，回歸日常生活世界為描述重點，了解研究參與者在生死所的療癒學習之後，生命的體悟與人生後半場的發展。以下將從「修復關係安頓自我」、「在日常生活中實踐所學」及「從小我歸向大我」等三個面向，詮釋研究參與者在日常生活中安頓自我，進入靈性生活的生命樣態。

壹、修復關係安頓自我

轉化是中年階段最重要的人生命題，Jung、Murray Stein 都援引毛毛蟲變成蝴蝶來象徵生命的轉化；William James 主張，毛毛蟲轉化成蝴蝶所精準呈現的轉化，並非看似的「奇蹟」，而是一段「自然歷程」。「生病的靈魂」(sick souls) 必須「二度降生」以獲得快樂。假我 (false self) 必須死去、被脫落或蛻變，如此靈性轉變上的「真我」(true self) 才能實現。Murray Stein 認為，最富有意義的轉化，是人生後半場的任務。Martin Buber 也曾說過：「長久以來不具意義的事物，自有其存在的意義。每件事都取決於內在的變化。當內在轉變發生，此後，也唯有在此之後，世界才會改變。」(Murray Stein 著，陳世勳、伍如婷等譯，2012)。多多、小七、阿信，與生命中特有的轉化經驗相遇，引爆他們進行個人內在世界最根本的基礎重建工程，這種轉化經驗改變他們的生命內涵，也改變他們的人生態度。生死所的學習就是他們個體化歷程的煉金過程，他們在生死所的學習結束之後，這種與自我生命共同成長的經驗將陪伴他們踏上人生後半場的旅程。

站在人生下半場旅程的起點，多多不再苛責自己，生死所的課程訓練，讓她了解到自己的能力與極限，不再無限上綱的一肩扛起所有生命苦難的責任，掙脫「責任」的枷鎖，不再自己為難自己，「我知道我做到哪裏，我已經極限了，我不會把自己跳進去，不會讓自己跳進去，然後在這裏我還學到一點，就是我不再那麼自責 (A1-050)。」，「自責」來自於愧疚與咎責，不再自責就能減輕自我的疚責感，有利於悲傷復原的歷程，也有助於生命苦難的納受。放下對苦難的執著，「接受」生命的無常，讓多多能從破碎的生命經驗走出來，成為少數走過生命谷底經驗的「生命的專家」，「『我不是社會的菁英，但我是生命的專家』。……。生命問題的真正答案常

不是被解決掉而是『被接受』後的和平共存。(2011.10.22 簡訊)。能成為生命的專家，是因為能接納生命問題，與之和平共存，接納問題就不會再受箝制；對多多來說，也意味著陷落的情緒已經疏通，不再與自我為敵，也就能面對生命的無常，面對未來的挑戰。多多反思一路走來的心路歷程，雖然有貴人相伴，但其實最該感謝的人是自己，沒有自我的韌性與努力不懈，不可能成就今天的她，「我謝謝自己：『過去您有做錯的事，但您的努力付出更大於缺失，對錯（業）勇敢承擔，但無需自責，因您已盡力，接納生命中的好與壞，一切都是最好的安排，何況老天爺並未虧待您，祂是善待您的！』」。(2012.05.20 電子郵件)，與自我和解，接納生命的一切都是最好的安排，多多在生命的大風大雨中，沒有枯坐等待風雨過去，而是學會在雨中漫舞，學會與無常和平共存，將生命的「絆腳石」變成「墊腳石」，引領自己進入生命的深處，找到自我的安身之地。

婚變的挫敗與失落，曾讓小七失去自我，如無根的浮萍不知飄向何處。進入生死所藉著學習過程的抽絲剝繭，運用靜坐心法平息紛亂的內在思緒，慢慢看見自身問題的核心，接納自己的無明，尋回失落在無明世界的自己，學會傾聽內心的聲音，覺察自己當下真正的感受，「靜心的片刻越來越多，越有空間來整理自己的思緒與傾聽內心的聲音與內心的慾求，開始懂得享受、感受當下的自己。」(2011.06.10 田野資料)。人生是一座花園，必須留點「空間」給內在植物，它們才能成長、開花、結果。小七靜心的時刻越多，內在植物茁壯、成長的空間越大，也就越能享受單純的生活，更能觀照當下每個念頭的生滅，與自我的關係日益和諧，生命就像「倒吃甘蔗」般漸入佳境，生命的方向也自然浮現，未來不再一片茫然，「其實最重要的關鍵還是在於自己，能建立健康的內在的觀念，不再為不正常的傷害與行為關係所糾葛內心的起伏，也不再為負向能量所擾，學習用健康正面積極去面對未來。」(2011.06.10 田野資料)。生死所讓小七學會用健康正向的態度積極面對未來，解救小七於生命失落的倒懸，也創造改變自我的契機，走上完全不同的人生道路，中年失落的危機變成生命再出發的轉機。對小七來說，生死所是個令她感到快樂、也樂於學習的生命樂園，原本因婚變打擊而痛不欲生，一度想出家了斷塵緣，甚至想自我了斷的小七，生死所的化育讓她能勇於面對問題，成就不一樣的自己，「我是一個痛苦的人，來到快樂地方，學到快樂事情(C2-261)。因為剛開始來不是這樣講，我痛苦，我是一個痛苦的人，我是一個失落的人，但是來到快樂的地方，學到快樂的事情，勇於面對

自己，成就自己(C2-262)。」，從一個痛苦的人，變成一個快樂的人，從地獄到天堂，都在小七的一念之間，這樣的轉變，歸功於生死所的課程訓練，幫助她進行自我統整，修復分裂的自我關係，趨向一個整全的自我。失落的背後隱藏成長的契機，悲傷復原的歷程本身就具有療癒的力量，帶著痛苦學習的生命功課，往往具有建構新自我的能量，自我認同重新建構的小七，不再像失根的蘭花找不到棲身之處，而能回歸日常生活安頓自我。

阿信清醒後，開始修補過去因酒癮而疏離、破碎的家庭關係。他用實際行動陪伴母親走完人生的最後一程，寬慰母親長年的憂慮，讓母親明白浪子已經回頭，不再掛心而能安然離去；母親走後，定期回老家探望父親，陪父親吃飯、聊天、講古，是親情的羈絆，也是修復關係的用心，「洗馬桶、洗碗、洗腳、洗心地(2012.05.22 facebook)!洗馬桶、刷地、洗澡的經驗的白描是現象學，如果看見三合一後面隱伏的關係修補與清淨自心，就是詮釋現象學(2012.05.23 facebook)。」，協助另一半打理家務，重點不在減輕另一半的負擔，而在透過操持家務的過程，向另一半表達真誠的懺悔之意，重建夫妻關係，何況打掃也是一種全身柔軟的運動，必須彎下腰，甚至跪下來，放下「男兒膝下有黃金」的高傲心態，才能徹底清潔地板的每個角落，更不能敷衍了事的態度去處理，否則無法展現行為的真誠；洗淨的動作與流汗的生理作用，對阿信而言，未嘗不是一種淨化內在自我的方式；而為了消解和孩子之間的齟齬，阿信用心經營彼此的關係，拋開「父親」的角色面具，用真誠的態度，面對自己的有失親職，坦誠自己的不是，「你很真實的把自己攤開，你願意認錯，你願意去修補 (B2-008)。」，所謂精誠所至，金石為開，親子情分的牽絆永遠都在，只是長期的疏離導致情分轉薄。阿信放下身段承認自己的錯誤，主動修補親子關係，遮蔽親情的陰霾自然漸漸散去。孩子從對他避之唯恐不及，到現在願意跟他摟摟抱抱，這一段親子關係修復的過程，誠如阿信所言，是「一個親情的療程 (B2-008)。」，療程的完成，有賴生死所課程的激勵，使阿信和兒子之間的破冰行動，完成了最後階段的修補工作，「我兩年前，來不是就在課堂上，第一堂課，我說我是個康復中的酒鬼，大家就啊～，然後大家就第一堂課就說你這一年或這一學期要專注跟你能改善的關係嗎，我就專注，因為我兒子後來當兵剛好回來，我就跟他比較有持續性的互動，我們關係調整得很好 (B2-008)。」，破碎十多年的親情，因阿信的深自懺悔與用心經營，親情回復水乳交融的和樂境地，而阿信也拾回失落的「父親」形象。

重拾疏離多年的親情，阿信與家人之間的關係更加緊密，孩子甚至會主動打電話關心出門在外的父親。尤其當兒子領到薪水時，竟然主動提議要資助父親念研究所的差旅費，不論是否真的實現，聽在阿信耳裏依然令他心花怒放，有著莫名的欣喜，「我兒子開始工作厚，啊現在有薪水了，昨天他要睡覺的時候還跑去跟他媽媽講，他想去領點錢，資助我出來的差旅，哇~你就是聽起來很興奮。」(B1-014)，這段話看似平淡，卻意味深長，一方面表示親子之間不再有隔閡，另一方面也表示兒子肯認父親的用心，想用金錢實際支持父親的行動，表達對父親的關愛，這份心意讓阿信感動莫名！家庭關係良性的轉變，和阿信在生死所的修練有關，「我來生死所的這個療程學習論文，那用各種的方法詮釋，啊用這任何的人不同的角度，其實按呢伊嘿薰習會慢慢內化成為(台語)，我就是硬要到家庭生活裡，你知道，兩年前我不會用這種角度，不會用這個角度(B2-008)。」，阿信將他在生死所所學，內化之後運用到家庭關係的修復上，不僅修復沈疴已久的親情，也修復自身所面臨的中年自我認同危機，以及長久以來內心的存在失落所引發的生命意義危機，「人，是歷史的存有。過了中年，找自己的根吧！」(2012.01.30 facebook)，阿信的「根」就在與家人的關係中，他找到自己的生根之地，也找到重新安置自己的場域與定位，摩拳擦掌準備打一場逆轉人生後半場的勝仗。

貳、在日常生活中實踐所學

在日常生活中尋找生命意義，是多多回歸日常生活必須面臨的現實問題，學校的教學工作是她生活唯一的重心，教學以外，她必須在日常生活中，覓得個人置身其中的生命意義，做為安頓自身的方式。慧開師父詮釋生命意義的名言，就像醍醐灌頂，幫助多多看見未來的方向，「開師父不是講，什麼叫生命意義，不斷尋求意義就是生命意義(A3-341)。」。失去一般人寄託生命意義的家庭、子嗣，多多「原來生存的意義消失了(A3-342)。」，迫使她必須不斷尋找生命意義做為往後生存的意義，這個尋找的過程就像是「尋求我生命意義的中陰身(A3-343)。生命意義的中陰身啊，現在要落在哪裏還不知道啊。生命的中陰身，啊它受什麼干擾？業力干擾，對不對，所以這個時候就看我的福報，我生命意義會掉在那裏就看我的福報(A3-344)。」。至於生命意義的中陰身將依止何處，多多仍未找到答案，她認為只要因緣俱足，「業力」

自然會帶她到該去的地方，去做該做的事。多多此處所講的「業力」，不涉及世俗對「業力」的污名烙印意涵，而是純粹的「業力」行為，不帶評價的「業力」觀念，讓她能用單純的眼光，看待生命在日常生活中如其所是的面貌。道場是多多落實所學的另一個場域，她開始承擔以前沒有勇氣嘗試的弘揚佛法工作。在生死所的學習過程中，她看見虔誠宗教信仰對人類心靈的安定作用，也看見臣服宗教信仰對受苦之人身心靈的撫慰作用，多多卸下自我防衛的面具，開始做弘揚佛法的「農夫」，與有緣人分享宗教信仰的美好價值。小學的教學工作是她耕耘的另一塊福田，她將佛法的概念融入教學活動中，設計涵蓋宗教勸化意義的教案，為學生種下菩提種子，他日因緣若足就能生根發芽，長成菩提樹林，散播她的大愛理念，因為大愛，多多乾涸的生命再度獲得雨露滋潤，失根的生命也找到可以生根的土壤。

經歷如此不平凡的生命破碎經驗，從最初的怨天、怨地、怨命運，到如今接受所有事皆是因緣所致，多多雖遺憾卻心懷感恩，感恩老天在苦難中讓她過了一關又一關，即使生命中所擁有的一切最後都歸零，仍能淚眼笑看人生的荒謬，「我生命當中有很多的關卡，可是我覺得菩薩、老天爺讓我關關難過關關過(A2-004)。」，過了一關又一關的多多，將這一切歸功於進入生死所，讓她面臨白髮人送黑髮人的巨大創傷時，能獲得深度同理的支持力量，原本悲傷得無以復加的生命苦難，轉念變成經過特別包裝的生命禮物，不再讓她覺得命運乖舛，能以正向的態度看待自己的生命經驗，「我正常情況下我應該是一個命運很悲慘的人，然後但是我不會覺得耶(A3-346)。」，Katafiasz 在《當所愛遠逝》這本書中寫道：「從某方面來說，你永遠無法自一場重大的失落裏『康復』，它無法避免地會改變你。但你能夠選擇，改變是否會使明天更好。」(呂政達譯，1998)，多多把握生死所學習轉變自我的契機，轉化自己的失落悲傷，修補破碎的生命圖像。但經歷生命破碎的經驗，會讓人對生命有限性的感受更加強烈，生死所顧名思義，即在幫助學習者消融對死亡的恐懼，「看見」死亡，進而「接納」死亡，這是生死所對所有的學習者最重要的意義，它揭開「死亡」的遮蔽，讓人清楚認知「死亡」是生命的一部分，「死亡」不是結束，而是另一個階段的開始。多多在生死所的學習，體現生死所對學習者的意義價值，「念生死所厚，讓我在認知上對死亡的、等於對它的、它的狀態知道比較多的時候，比較沒有那麼恐怖啦，比較沒有那麼恐怖(A3-277)」。生死所發揮生死學的化育功能，幫助多多認知死亡的狀態與死亡的不可避免，以及死亡對人的意義，它只是生命長

河的一個句點，不是結束，是另一期生命的開始，帶著這份清楚而明白的認知，多多走上人生下半場的歸返道路。

兩次罹癌曾讓小七面臨死亡的威脅，面對恐懼死亡的根本課題，小七有著比一般人更直接的體會。但儘管曾近距離面對死亡的挑戰，也曾因失婚而想一死了之的她，雖經過生死所兩年的課程訓練與死亡氛圍的洗禮，仍無法完全坦然的面對死亡恐懼，但她不是害怕死亡，而是認為死要「死得其所」，死得有價值，才能不虛此生，自殺的念頭早已消失無蹤，「還是會怕死，但是會死的很光榮那種感覺，死的很有價值感的感覺，要死的話要死的很有價值感的感覺，...不會想自殺(C2-192)。」。生死所的學習改變小七對死亡的觀點，肯認死亡在生命中的地位。但為了解除自己內心的痛苦，小七將自己當做個案進行觀察，在剝洋葱的心理探索過程中，小七發現自己的問題其實也是他人的問題，心理諮商所處理的生命問題有一定的普遍性，復原過程也有許多共同的現象，了解這些過程與現象，就可以適時運用自己的力量去幫助別人，這樣的發現對小七未來的助人工作發展有益，「你在觀自己的時候你也在觀別人，你也可以用自己本身的能量去幫人。(C2-196)」。兩年的學習過程，對小七而言宛如身心靈的重生之旅，不僅幫助她走出生命破碎的極限處境，更讓她裝備助人的能量，從受助者變成助人者。但就一個成熟的助人者而言，兩年的學習時間相當匆促，小七覺察到自身能力不足，自認為有必要調整學習步伐，裨益自己的助人工作能更得心應手，「我更有能量去幫助別人，我自己啦，我不敢說別人，但是對我自己真的是幫助很大。有夠多，不只，一定有夠多的，但是就是，我也要慢慢再去調整自己的步伐，對。讓自己能夠、更、走得更穩。(C2-199)」。相對於初入生死所的小七，現在的她確實不可同日而語，道場的師姐、家人、學校的師長，都看得出她的轉變，從一個驚慌失措的失婚中年婦女，到一個重燃生命熱忱，以助人工作為職志的職業婦女，小七成功的活出自己，擁有屬於自己的社會角色「面具」，不再是活在前夫陰影下的弱女子，就像她自己所說的，「做自己、肯定自己，不要看輕自己，只要信心、肯努力還是有希望，重新站起來，畢竟往後的日子是自己可以努力和掌握的。」(2011.06.10田野資料)，在哪裏跌倒，就在那裏站起來，但跌倒了不必急著站起來，別忘了拾起讓自己摔跤的寶藏，留待他日使用。在中年跌了一大跤的小七，失去以管窺天的家庭天井，卻因自己的努力而找到一片屬於自己的藍天，在藍天下安身立命。

走過破碎的前半生，回歸一般人習以為常的生活軌道，阿信開始「及時行樂」，享受簡單生活中的每個「小確幸」，意即當下小小的、確定的幸福，與家人共進晚餐，就是簡單幸福的小確幸，「孟X和孟X回家吃晚飯，幸福的阿X與阿信，簡單的感覺真好！」(2011.10.21facebook)，這種簡單的幸福感覺，是許多經過大風大浪，跌落谷底再爬升的人才會有的體會。從追求極致的享樂，到安於簡單的生活，阿信這種素樸的生活態度，來自於清醒後對人生的價值有了不同的體認，以及生死所的煉金之旅，幫助他去蕪存菁，將生命的卑金屬提煉成金。看似面臨中年危機的阿信，進入生死所接受心靈的開刀手術，痊癒後得以回歸「心靈的原鄉」，中年的心靈危機變成轉機，看見平淡、平凡的事物，才是人生的無價之寶，親子之情、夫妻之情、手足之情、同體大悲的慈憫之情.....，所有無法以金錢計價的生命價值，都成為阿信生命意義實現之處，也是他的喜樂之泉。沒有人的生命是完整無缺的，每個人的生命都被上蒼劃了一道缺口，不完美也是生命的一部分，接受它並且善待它，人生會更快樂豁達（張忠謀，網路轉載文章，2008.0107），阿信將這樣的體認運用到日常生活之中，「無論生活際遇如何，我們都要發願活得快樂。快樂的人生從接受缺憾開始，接受一個不那麼完美的自己，學會對自己說：「我不再需要什麼，我很滿意。」

(2012.05.26 facebook)，從生命跌落谷底時的「一無所有」，到如今滿足於簡單生活的「一無所求」，自覺不再需要什麼的阿信，如實的接納當下生命的狀態，認真而踏實的活著。

學習「死亡」的觀念，以及面對「死亡」的態度，是到生死所學習的人共同的學習經驗。自古以來死亡就是人類的千古難題，是生命中不可分割的一個過程，生死所存在最重要的價值，就是教育學習者如何面對死亡，讓死亡回歸日常生活中應有的位置。母親去世引發阿信對「死亡」的覺察，意識到生命有一定的賞味期限，不是永垂不朽，而親朋好友也很好奇他在生死所到底「學什麼」，習慣將念頭鑽研得很徹底的他，深切反思自己在生死所的學習，他對死亡的認識除了形體的毀滅外，其實對死亡與靈性的關係有深入而透徹的理解，對死亡的超越之道，也有個人深刻的領悟，「『去生死所，學甚麼』？(舊識新友最常問的)『學習死的有尊嚴，活的有意義(性靈)』。.....死亡無常是位無可爭辯的導師，不期而來。它能冷酷無情揭露了我們現代文明社會移轉『我們是必朽的』種種生命謀策的終歸徒然。我們像『每天倒掉一些水的魚缸中的魚』斯有何樂？活著的每一天，學習與『鄰人』建立有意義的

真誠連結，是必朽的生命的超越之道吧！」(2013.02.18facebook)。對一個深入內在靈性世界的人來說，軀殼只不過是宇宙進化過程中一個「暫時的家」，死亡其實是「出離在家的家」，也是一個轉化的過程，不瞭解死亡的人很難跨越這道鴻溝，但對能反觀自照的人來說，死亡是一個經驗與躍入永恆世界的關鍵時機，是重要的生命經驗，好好的活著，真誠的與身邊所有的人建立具有意義的連結，創造生命的意義，就是超越死亡、面對有限生命最好的方法，「因為有限，我們珍惜自己的歷史、連結、給出解釋，有意義感的自尊心基礎上，會有新眼光往前看，和善解其他人的生命經驗的雍容。」(2012.05.26 facebook)，覺察生命的有限性，讓阿信更珍惜生活中的點點滴滴，重新詮釋過往苦難生命經驗在生命歷程中的重要性，進而理出看待生命的新觀點，更能雍容大度的同理他人的生命經驗，撤除自我設限的藩籬，坦然面對前半生的挫敗，告訴自己「不要停，長敗將軍，下半場才剛開始喔！」(2012.06.06facebook)，「不怕念頭起，只怕覺照遲」，人不怕犯錯，就怕沒有認錯的勇氣。承認錯誤，需要勇氣；能夠勇於認錯，才有機會重新做人（星雲法師，人間福報，2000.05.14），勇於承認前半生的失敗，曾經是「長敗將軍」的阿信，充滿幹勁的為人生的下半場開始熱身。

參、從小我歸向大我

在人生發展的關鍵期中年，延續生命的人倫關係斷裂，一度讓多多陷落絕望的深淵，失去生存的意義，但生命的苦難迫使潛意識發出自救的訊息，召喚多多向宗教尋求援助，到生死所尋求療癒。宗教幫助多多走出「小我」的藩籬，進入「大我」的生活，將對家人的「小愛」化做同體大悲的「大愛」；生死所則發揮結合靈性與心理治療的超個人心理治療功能，幫助多多處理心靈空洞化的問題，覺察創傷的存在，讓靈性引導內在療癒的轉化，超越自我轉向對宗教神聖存有的臣服，擴大宗教信仰的視域。多多自我剖析這一段無奈、坎坷卻充滿意義的旅程，她說：「我曾建造充滿信心與希望的城堡，十年後城堡倒塌，用宗教與自我成長再建一座，過去的城堡是空中樓閣，這座則建在人間淨土。我女賦予我存在意義，她在時為她努力工作，為她奔波勞碌，她走後為她行善佈施，她催化我將小我轉大我，大我是我最佳的治療師，宗教是治療所之母，生死所是治療所之父。」(2012.10.10簡訊)。多多

原先建造的「小我」城堡雖因人去樓空而毀滅，卻在大我之中重新建造一座可以讓她安身立命的堡壘，這一切歸功於宗教的涵泳與生死所的養成教育，指引她走向大我的道路。

宗教與生死所是支撐小七中年階段破碎生命經驗的主要力量，也是催促她從「小我」走向「大我」的無形力量。宗教幫助她面對健康危機所引發的死亡焦慮，生死所則幫助她經歷婚變的「浴火鳳凰期」，從婚變中重新出發，建構新的自我認同，改變原先的生命觀，看見自我存在的價值，重新安排生命的優先順序。經歷痛苦與成長交織的浴火重生過程，小七面對生命更加謙卑，內在靈性自然現身，心靈成長促使她進入超越自我的內在狀態，透過宗教修行與生死所的療癒課程，她漸漸放下對「小我」的執著，看見真實的自己臣服於一體意識的「大我」之中，不再為生命的破碎黯然神傷，「曾經揮之不去的大悲與怨恨，在佛法正知見的洗滌與浸潤下，居然顯得突兀與誇張。研究者更藉著佛法的藉慰，使自身從孤獨與寂靜中，看到與思維生命的法喜。一次次的懺悔，就像脫掉心中的枷鎖，讓身心靈漸漸自在與解放中，學會沉穩與自信，這都有賴諸佛菩薩的恩典。」(2011.06.10田野資料)。在「大我」之前，一切顯得如此渺小而微不足道，生命中所有的痛苦悲傷，放到生命的長河裏，就像一把鹽灑在大湖之中，早已失去苦澀的味道，痛苦不再是痛苦，反倒是促成小七歸向「大我」的因緣，向「大我」全然開放的小七，讓自己安住在「大我」寧靜祥和的生活境界中。

對阿信而言，宗教與生死所是幫助他完成療遇與自我療癒工程的兩個關鍵因素，也是幫助他建構從「小我」走向「大我」的主要「建材」。自酒癮清醒之後，宗教是阿信最重要的內在支持力量，結合宗教與戒酒無名會 AA 的十二步驟，讓他成功的自酒癮中康復，而生死所則提供他整合破碎自我、修復自我關係的療遇課程與療癒場域，讓他以生命回顧的角度重新檢視過往的破碎生命經驗，覺察內心存有的騷動不安與自己的自命不凡，進而融合信仰、實踐與療癒於一爐，發願籌建幫助酒徒走向清醒安寧之路的本土療癒網路，對阿信來說，這是他摒棄「小我」，歸向「大我」的自我實現之道，期待夢想能夠實現的他如此期許自己：「一個環島的本土療癒網絡，是我們的夢想；T(hesis)、B(ook)、W(orkshop)是我個人 2010 到 2012 的『學業、道業、事業』三合一的一個實踐。」(2011.11.09 facebook)。催生本土酒癮療癒網路，為天下酒徒開闢一方清醒的心靈福田，是阿信超越自我的實踐行動，也是他安頓自

我的努力。曾經自視甚高的他，卸下我慢的「面具」，放下高傲的身段，用柔軟的心與慈悲的眼，像菩薩般關照、陪伴同病相憐的酒徒，從陪伴過程中阿信深刻感受到自我的轉變，「那種長久以來折磨我的，老是自命不凡的感受消失了，當我看見串起所有成員的聯結。分享我們的故事，我們的感覺，這種生命共同體的感受讓我印象深刻。我們之間的差異，如同五顏六色的衣服，只是表面的繽紛多彩，令人愉悅的，我也很享受這樣多樣性。但我深刻的體會出我們基本上都是人類，都只是人類。我看到我們成為一個生命共同體，我也不再感到孤單。」(2013.03.23 facebook)，從以自我為中心的酒癮者，到看見自己和他人成為一個生命共同體，是阿信從「小我」轉向「大我」的明證。在「大我」之中，阿信不再孤單，內在存有的不安也回歸平靜。

肆、結語

美國哲學家兼心理學家 William James 曾說：「人類可以因為心態改變而使人生轉變，只要改變心態就能改變生命。」(蔡怡佳、劉宏信譯，2001)，轉念就能改變生命運行的軌道，往正確的方向前進。Kierkegaard 也說：「生命只有走過才能了解，但是必須往前看才活得下去。」(易之新譯，2003)。三位研究參與者的生命經歷了錐心泣血的破與碎，深刻體會佛家所言「生、老、病、死、愛憎會、怨別離及求不得」之苦，透過宗教修持走向自我超越的靈性道路；而生死所則具體實現 Frankl 在美國名人錄 (Who's Who in American) 所留下的名言：「我生命的意義是幫助別人發現他們自己生命的意義。」，生死所發揮超個人心理治療的功能，幫助他們整合碎裂的自我，看見自己的生命意義，「今日劈破旁門，才見月明如洗」，生死所為他們掀開遮蔽死亡的面紗，卸下自我防衛的面具，完成療與癒、修與補的內在療治工程。他們的生命因苦難而獲得成長，中年的生命危機成為再成長的契機。

第六章 研究結論、建議與反思

本研究的目的是了解生死所中年學習者之生命課題及其學習轉化經驗，透過訪談及田野觀察，探究其進入生死所就讀之動機、學習過程中轉化與療癒經驗，以及學習經驗對個人之影響。本研究以質性研究之詮釋現象學方法，研究過程中反覆閱讀訪談文本、田野觀察紀錄及田野資料（包括研究參與者之臉書、簡訊、電子郵件、未出版碩士論文、對話紀錄等等），嘗試貼近研究參與者的主體經驗與感受，找出生命經驗本質，予以詮釋與分析，以回應研究目的與問題。本章共分四節，首先說明本研究之結論，其次再提出研究限制、建議及反思。

第一節 研究結論

本研究之目的為：（一）探討生死所中年學習者的生命課題及其因應之道。（二）探討生死所中年學習者進修的動機、目的與阻礙。（三）探討生死所中年學習者學習轉化與療癒經驗及其影響。本節將依據研究目的及欲探討的問題，分述研究結論如次。

壹、 中年學習者的生命課題及其因應之道

本研究針對研究參與者的生命課題及其因應之道，提出「關係的斷裂與失落，導致生命的陷落與破碎，經驗存在的邊界處境」及「因應之道為尋求支持力量」，來回答「探討生死所中年學習者的生命課題及其因應之道」的研究目的。以下簡要說明本研究對「關係的斷裂與失落，導致生命的陷落與破碎，經驗存在的邊界處境」及「因應之道為尋求支持力量」兩個面向的結論。

一、關係的斷裂與失落，導致生命的陷落與破碎，經驗存在的邊界處境

此部分研究者歸納之結論如下：

（一）研究參與者中年面臨的關係斷裂與失落，包括婚姻關係、親子關係、失去重

- 要他人及自我認同、置身位置等不同的失落。
- (二) 研究參與者生命陷落與破碎的關鍵事件，包括喪偶、喪親、婚變、罹患絕症、酒精成癮、同性戀、自殺等，其中喪偶、婚變、罹患絕症、酒精成癮、同性戀、自殺等帶有污名化烙印或負面意涵的事件，對研究參與者造成二度傷害。
 - (三) 研究參與者破碎的生命經驗，讓他們經歷了面對死亡的恐懼與焦慮、存在的孤獨、存在的自由與無意義等存在邊界處境。

二、因應之道為尋求支持力量

三位研究參與者因應中年生命課題之道為尋求支持力量，研究者歸納此部分之結論如下：

- (一) 宗教信仰是研究參與者生命陷落與破碎時最重要的支持力量。
- (二) 親友的陪伴與同儕、宗教團體的支持，是研究參與者生命陷落時穩定情緒與心靈的支持力量。
- (三) 研究參與者參與各式各樣的研習課程或研討會，從中學習新觀念與新知識，進行自我沈澱，創造成長的內在空間，達到生命轉化與自我成長的目的。

貳、中年學習者進修的動機、目的與阻礙

本研究針對研究參與者中年進修的動機、目的與阻礙，提出「自我再造的召喚」、「進修的目的在自我成長」及「進修過程的內外阻礙」，來回答「探討生死所中年學習者進修的動機、目的與阻礙」之研究目的。本研究於此目的之研究結論簡要說明如次。

一、自我再造的召喚

研究參與者進修的動機主要是自我再造的召喚，其次是現實因素的考量。

二、進修的目的在自我成長

研究參與者進修的目的在因應自我成長的需求，透過進修學習新知識、建立新觀念與新價值觀，解決生命破碎所造成的自我認同危機與生活危機，化解生命困頓

對未來發展的阻礙。

三、進修過程的內外阻力

研究參與者進修過程所遭遇到的阻力包括內在與外在兩部分，外在阻力來自於同儕的不看好及家庭成員的行為干擾與反對意見；內在阻力則是個人的自信不足、擔心年齡太大、生理機能退化及酒精成癮的後遺症影響。

參、中年學習者學習轉化與療癒經驗及其影響

針對研究參與者中年學習轉化與療癒經驗及其影響，本研究提出「世界觀的改變、啟動轉化的療遇學習及師長同儕教學相長是促發療癒的學習經驗」、「轉化與療癒的歷程、轉化與療癒經驗的內涵及療癒促發靈性成長是轉化與療癒的核心」及「修復關係安頓自我、在日常生活中實踐所學及從小我歸向大我是重新安置生活世界的進路」，來回答「探討生死所中年學習者學習轉化與療癒經驗及其影響」之研究目的，此部分之研究結論說明如次。

一、世界觀的改變、啟動轉化療遇的學習及師長同儕教學相長是促發療癒的學習經驗

此部分之結論研究者歸納如下：

(一) 三位研究參與者於生死所學習過程中，世界觀的改變包括：

1. 對事物觀點的改變：以佛教的「業力觀」解釋生命的苦難；與苦難對話，讓問題外化，找回生命課題的掌控權；轉變看待事物的觀點，從不同面向觀看會有不同的結果；看見事物的多樣性，學習多面向、多角度的思考模式。
2. 個人觀點的改變：以「觀者」的角度，看待個人的生命經驗；認知「無常」才是常態，與無常共舞；求助非弱者，是利己利人的行為；主觀意識會影響看待事物的客觀性；覺察自己的內在陰影；愛自己才有能力愛他人；善待自己，做自己，為自己而活；以「人」而非「科學」的眼光看待生命經驗。
3. 對生活態度的改變：以「不變應萬變」因應變動不拘的生活，讓生活更有彈性；品味「小確幸」，活在當下。

- (二) 從三位研究參與者的學習經驗觀之，「敘事研究」、「表達性藝術治療」、「個別諮商與團體諮商」、「華人家族排列」、「心理劇與失落」、「生死療癒」、「存在心理分析」、「當代禪宗哲學」、「宗教心理學」等課程，是研究參與者認為對他們的轉變有直接影響的課程，而對他們影響最大的課程領域則是心理輔導與諮商及生死學相關基礎課程。
- (三) 研究參與者與師長同儕之間良好的互動，是教學相長的基礎。師生之間因特殊生命事件的促發，形成教與學身分反轉，師生彼此相互學習、交互影響，兩者之間存在著教學相長、互為主體的「吾一汝」(I—Thou) 對待關係，以及特別的教育性關係，有別於一般系所師生之間常見的權力不對等關係。而同儕之間因為生命經驗相近且能深度同理，讓受苦的人感受到「被了解」、「被接納」、「與我同在」的共在感，產生生命共同體的歸屬感。

二、轉化與療癒的歷程、轉化與療癒的核心經驗及療癒促發靈性成長是轉化與療癒的核心

此部分之結論研究者歸納如下：

- (一) 研究參與者於生死所的學習轉化與療癒過程，與 Ferrucci 的心靈轉變四階段若合符節；從心理學的觀點來看，則與何長珠教授所建構的「心理治療/能量轉換歷程之詮釋」曲線圖的成長與心理治療發展歷程相符。
- (二) 研究參與者於生死所學習轉化與療癒的核心經驗包括：「苦難意義的覺察」、「生命意義的尋獲」及「宗教信仰的臣服」。覺察苦難的意義讓研究參與者由被動受苦，轉為主動承擔苦難；在追求意義的過程中，完成自我實現；他們的宗教信仰，從聖嚴法師所說的第六種「捨與愛」的宗教，進入第七種具哲學性、道德性、經驗性、超越性的宗教層次。
- (三) 邊界處境經驗是促使研究參與者靈性成長的因素。從學習經驗可以看出他們的靈性成長包括：感恩、和解、意義化生命事件、自我覺察、與他人的關係和好、生命意義、自我實現、寬恕、放下、活在當下、接納自己、愛等等，範圍涵蓋人與人、人與天、人與自然、環境，以及與自己的關係及態度的轉變與成長。

三、修復關係安頓自我、在日常生活中實踐所學及從小我歸向大我是重新安置生活世界的進路

此部分研究者歸納之結論如下：

- (一) 研究參與者經過生死所的學習與訓練後，因療癒而與自我和解，修復與自我的關係，也修復與他人的關係，重新建構自我，找回自我的置身位置。
- (二) 研究參與者將生死學所學有關宗教、心理輔導、死亡等知識觀念，在日常生活中實踐運用，幫助自己面對未來的挑戰，並轉為助人的工具幫助他人。
- (三) 生死所結合靈性與心理治療的超個人心理治療作用，打破研究參與者固有的自我，啟動超越自我的心性轉變，成為「真正的自己」；生命的視域從「小我」朝向「大我」，將個人的「小愛」轉向無緣大慈，同體大悲的「大愛」。

第二節 研究限制與建議

本研究以深度訪談探研究生死所中年學習者生命破碎與療癒經驗，依據研究結論，以客觀立場，提出研究的限制與建議，提供生死所、未來研究者及有相同生命經驗的中年學習者之參考。

壹、研究限制

一、研究結果無法代表生死所所有中年學習者之經驗

本研究以立意取樣選取特定研究參與者進行研究訪談，呈現三位研究參與者中年生命課題及其因應之道，及其於生死所學習之轉化歷程與療癒經驗，三位研究參與者皆遭逢特別的生命課題，生命經驗豐富且能開放自我，願意與人分享個人的生命故事，但這些都是極其個人且獨特的生命經驗，他們在生死所獲得的學習轉化與療癒經驗，與個人特質有關，不代表每一位在生死所學習進修之人，都能有相同的轉化與療癒經驗。

二、文本蒐集缺乏負向案例

負向案例可以做為正向案例的輔助參考，確認資料分析結果的有效性。研究參與者於受訪時，除了小七有部分的負向經驗外，其餘兩位參與者所描述的經驗都是正向經驗，研究者未能適時提出反例問題提問，使得研究現象資料蒐集的完整性不足，資料詮釋的結果可能受到挑戰。研究者於詮釋過程中已盡量避免落入情緒陷阱（emotional pitfalls），造成「研究者偏差」現象，但因缺乏負向文本資料，研究現象的詮釋結果受到挑戰，是本研究的限制之一。

三、研究者對參與者的投射影響現象還原的完整性

研究者訪談三位參與者的次數為每人二次至三次，每次的訪談時間約一個小時。訪談過程依據半結構式訪談大綱內容，請參與者按照其思考脈絡進行經驗分享，訪談進入最後階段時，研究者評估資料蒐集已足夠時再結束訪談。但在訪談過程中，

因研究者對部分參與者的生命經驗涉入太深，對參與者描述的經驗有過度投射現象，無法及時提出問題深入探究參與者的經驗內涵，影響文本資料的蒐集與經驗現象還原的完整性，此為本研究的另一個限制。

四、質性研究方法之廣度不足

本研究採質性研究進行，以探究生死所中年學習者之生命課題及其於生死所學習轉化與療癒經驗，因質性研究係以研究對象之主觀經驗為描述及詮釋重點，深度或許足夠，但廣度則嫌不足，此亦為本研究之限制。

貳、研究建議

研究者依據研究結論與研究省思，對生死所、未來研究者及中年學習者提出之建議如次。

一、提供生死所的建議

老師是運作課程的靈魂，師資素質的良窳、教學的心態與對教育的理念，左右課程的品質。生死所現有師資皆能身體力行，實踐：「師者，所以傳道、受業、解惑也。」的為師之道，各具特色的教學內容，認真教學的態度，有口皆碑，是師生關係良好的根基，更在無形中潛移默化影響學生。如何維持良好的教學品質與師資，讓後繼者能與現有師資之素質一致，見賢思齊，是生死所未來發展與教學品質的關鍵。

生死所的學習者是生死所最佳代言人與行銷人，許多學習者周遭親友常因他們進修後的轉變而對生死所改觀。多多的同事就是因為她的關係，「才發現」生死所的存在，小七的朋友、道場師姐、娘家親人，也對她刮目相看，可見生死所是一塊有待行銷的璞玉，學習者就是這塊璞玉的見證者，也是行銷的推手與傳播的網絡，生死所若能強化系友會組織系統，運用畢業系友在各行各業的影響力，不僅可提高生死所的能見度與知名度，系友會也會是生死所最強而有力的後盾。

二、提供未來研究者的建議

本研究是以中年學習者為研究對象，他們的人生經驗豐富，生命狀態趨向穩定，更在經驗中建構出個人的生命價值觀，對生命的挫折也有一定的容忍度，因此，在面對自身生命的陷落與破碎的經驗時，尚能維持一定程度的反應能力，也比較清楚如何尋求援助資源。但對其他年齡層的學習者而言，受限於生命經驗值的不足，若遭逢類似的生命陷落與碎裂經驗，反應必然不同，未來的研究者若對此議題有興趣，可朝探究青年族群的方向進行。

此外，本研究採質性研究進行，研究範圍有限，廣度稍嫌不足，未來的研究者可以運用實驗研究或量化研究方式，以生死所學習者入學前、學習中及畢業後之學習態度變化進行探究，以全面了解生死所對學習者整體的影響。

三、提供中年學習者的建議

生死所是兼具學術與心理諮商功能之系所，帶著特定生命議題的中年學習者，只要願意開放自己，認真參與課程，透過課程階段性的訓練，都能獲得自我療癒的成效。但在自我揭露前，仍應評估自己的開放程度是否足以承擔開放的後果，避免因言可畏而遭受二度傷害。若心中仍有疑慮，開放程度有限，建議選擇非課程架構所列的工作坊形式課程，如華人家族排列工作坊、心理劇工作坊等課程，此類課程需簽署保密協定，參與人員對個案資訊負有保密義務，以此做為自我揭露的場域，可以減少遭受二度傷害的可能性。

第三節 研究者反思

選擇這個研究主題源自於研究者自身的生命經驗，一來已進入中年，開始對自身存在的意義打了問號，另一方面遽失親人的錯愕，只能無語問蒼天的痛，和許多遭逢變故的人一樣，踏上內在探索的道路。一開始就決定探究中年人因生命課題的磨難而成長的經驗，但研究場域與研究對象一直無法確定，在一次與指導教授的討論中，指導教授靈機一動，建議研究者以生死所中年學習者為研究對象，這個建議讓研究者一頭栽進這個研究主題，直到完成這篇論文。在學習過程中，除了個人從中看見生命的本質而產生觀念的改變外，研究參與者以生命演繹生命的經驗，以及與研究參與者彼此真誠的互動，不僅令研究者在研究過程中深受觸動，即使在論文告一段落的現在，他們的故事仍讓研究者低迴不已。回憶整個研究過程，研究者反思後有些許心得，以下將以「我」來敘述個人的反思。

壹、訪談過程的挫折與成長

從確定研究主題開始，上課時特別留意有哪些同儕可能會成為我的研究對象，所以對同儕的表現相當注意，尤其一發現蛛絲馬跡，就開始旁敲側擊，尋找可能成為研究的對象。在尋找的過程中發現，有些同儕態度開放，願意自我揭露，有些仍保持戒心，即使上了一學期的課，對他們的背景所知仍然有限。兩位研究對象的確認（第三位是在次年才確認），是在上完第一年的家族排列工作坊之後，因為這個團體成員彼此之間有一定的信任度，祖宗八代的秘密在這個團體之中都不是秘密，所以能以「交心」的態度互動，質性研究最重要的就是要能交心、搏感情，如此才能掌握最真實的生命主體經驗。但為了做前導性研究，情商另一位團體成員擔任前導性研究的受訪者，訪談過程相談甚歡。但事隔一週，受訪者直接找我面質，質疑我未能遵守訪談倫理，將訪談內容洩漏與我們共同熟識的第三人，她的面質讓我覺得錯愕且難堪，完全狀況外的我，只能一再重申堅守訪談倫理的立場，並且向她保證未向任何人透露訪談內容。事後雖澄清是誤會一場，但受訪者的當面面質就像在我身上貼上違反倫理守則的標籤一樣，不被信任的感覺讓我覺得受辱，但對我來說未嘗不是一個警訊，提醒我倫理原則沒有彈性，正式的訪談更要特別注意，不能讓受

訪者再有任何質疑或懷疑他／她的權益受到侵犯的疑慮。

這個挫敗的經驗讓我對這位受訪者心生芥蒂，開始刻意的疏遠，但在一次課程中，無意中發現她曾經有過類似的受傷經驗，難怪會有如此的反應，當下對她的行為了然於心，因而不再生芥蒂，反倒能同理她的行為，也感謝她曾經質疑我的所作所為，讓我經驗到被「懷疑」時內心不悅的滋味，往後面對類似狀況時，更能體會不被他人信任的痛苦而能予以同理，也對個人內在「陰影」的影響力有更深的認識。

貳、論文寫作過程的挫折

選擇質性研究是因為自己對生命經驗現象興味十足，喜歡挖掘每個經驗背後的意義，但真正開始進入論文寫作時，卻發現自己對詮釋現象學的寫作方式沒有太大的把握，尤其是收到指導教授的來信，告知寫作格式不符合詮釋現象學的要件時，彷彿被當頭澆了一桶冰水，像洩氣的皮球了無生氣，眼看著口試時間一天天逼近，寫作的進度又因為工作關係，比預訂時程嚴重落後，指導教授的一句話將我打回原形，一度浮現再延一學期畢業的念頭，但不甘心就此停止數月以來日以繼夜的努力，咬緊牙關重新改寫成符合的格式，但時間的壓力排山倒海而來，甚至懷疑自己是否能過得了這一關，若不是好友、戰友一直在加油打氣，真不知能否撐過這一段時間的煎熬。

論文寫作的過程一直在跟時間賽跑，是有生以來耐力、體力、定力的最大挑戰，除了工作以外，幾乎處在與外界隔絕的閉關狀態，但寫作過程不如預期的順利，自由度越高、越沒有一定規則可循的寫作方式，越難下手，詮釋現象學沒有一定的規則可循，只強調循環理解，再對理解的內容進行詮釋表達，寫作方式端視研究者如何理解與詮釋文本，而自己對詮釋文本的方式並沒有太大的把握，也不確定這樣的寫作方式是否符合所謂正確的格式。這讓向來自信十足的我開始心慌，只好告訴自己「從文本看見什麼就寫什麼」，懷著忐忑不安的心情完成整個論文的寫作，不管寫得好不好，至少我盡力了，「只要努力就安心」，研究參與者多多的話讓我在不安的心緒中找到心安的理由。

參、陪伴的功課

在研究過程中，研究參與者多多正面臨人生的關鍵轉折點，在人生的暴風雪中（用「雪」字是因為事件本身令人痛得撕心裂肺，其殺傷力遠甚於「雨」）學習與「無常」共舞，陪伴她面對這場暴風雪的經驗，讓我深深了解當一個稱職的陪伴者真的不容易，尤其是自己既是陪伴者又是研究者時，分寸的拿捏與角色的分際如何才能恰到好處，是一門大學問，往往一不留心，或一句再平常不過的話，都可能因為當下的情境而傷害到被陪伴者卻不自知，甚至自以為是關懷對方，卻讓她感覺是在同情她，而她最不需要的就是同情！所幸彼此有足夠的信任度，事後她常告訴我哪些事或哪些話讓她覺得不舒服，而我也請她儘可能當下就讓我知道她的感覺，另一方面更細心的觀察她的情緒變化及神情，慢慢學會「陪伴」的真諦就只是單純的「陪伴」，只要用「心」，不需要多說什麼，一切盡在不言中。

陪伴過程中，也曾經為了論文內容的遣詞用字而讓她猶豫是否要繼續擔任我的研究參與者，她的猶豫讓我開始憂心，少了這個重量級的研究參與者，我的研究可能做不下去了，但基於尊重參與者的意願，她有權可以隨時決定退出我的研究，所以急著發出簡訊請她明確告訴我她的決定，如此才能確定下一步該如何進行。我的急躁與多多的平緩恰成強烈對比，她心平氣和的回覆讓我為自己的衝動悔恨交加，傷心流淚，「我知道這會給你困擾，所以說，等等，會有答案出來。……我不會讓你前功盡棄，只是提出我的困境，古人說：事緩則圓。」，自詡是她的陪伴者的我，竟將陪伴最重要的同理拋到九霄雲外，只擔心自己的論文能否完成，未能體察她害怕再受傷害的心情，我若能同理她當下的顧慮與不欲人知的心情，就不會如此急切的要求她表態。在她面對如此沈重的生命考驗，我竟如此殘忍的苛求她，而她還能心平氣和的告訴我她的困境，用「事緩則圓」提醒我慢慢來，不要操之過急。面對這個生命的勇者，我是如此的渺小，只能淚眼婆娑的看著她在風暴中獨舞，也為自己的莽撞行為傷害了她而深自懺悔。

肆、看見自己的平凡

三位研究參與者的生命經驗讓我發現，和一生順遂的人相比，遭逢中年喪親之痛的我生命經驗或許比一般人深刻，但在研究參與者與眾不同的生命經驗中，我學

會低頭、謙卑，雖然每個人的苦都是獨一無二的，每個人對苦的主觀感受不盡相同，但在這些「生命專家」面前，我的悲傷與痛苦渺如滄海之一粟，談不上驚天地泣鬼神。在書寫他們生命故事的過程中，我看見了人生的無奈、無助與無依，也明白為什麼存在主義哲學家會說我們是被拋擲到一個無意義的世界，存在的意義只有自己去創造、去賦予。研究參與者生命陷落與破碎的悲傷故事，令人心痛不捨，藉由他們生命苦難的示現，讓自己能夠蹲得更低、更深，學習用生命最原始的謙卑，面對生命的起起落落，回到根部與眾生重新連結。

人之所以迷失自己，往往是因為心中有太多的雜音，讓人不知何去何從。學習把心靈放到「零分貝」的無聲世界裡，當一切雜音都消失以後，就會知道自己想的是什麼，要的是什麼，對自己而言什麼才是最珍貴的。在零分貝的真空世界中沉澱自己，就能聽見心靈的聲音。透過研究參與者的生命經驗，我看見了自己的「平凡」，曾經不甘於平凡的我，天真的以為人可以無所不能，只要努力，沒有什麼是做不到的，但進入中年之後，挫折連連，是個性使然，也是生命中的必然，不再認為人定勝天，若沒有這些生命的挫折鏹掉我的銳氣，磨去我的稜角，我不會看見自己不過是芸芸眾生中的一個，只是宇宙中的一顆小星塵，覺察到「平凡」即是幸福，幸福就隱藏在「平凡」的表相之下，不平凡的人生要經過多少風雨摧殘才能成就，懂得這個道理，就會明白凡事應隨順因緣，不伎不求。

伍、苦難是化了裝的祝福

達賴喇嘛曾經說過：「痛苦全隨著你的想法，以及你對待痛苦的方式，而改變它的本質」；如果某件事情還是發生了，身為佛教徒，我們要去想這就是生命，不要去擔心。烏雲的背後一定有陽光，苦難的背後必然隱藏成長的契機與寶藏，只要我們願意經歷痛苦的旅程，像剝洋蔥般剝除生命苦難的表相，直視它的本質，我們將會發現，苦難往往不是災難，而是生命中最珍貴的禮物。《荒漠甘泉》（8月15日）有一段充滿睿智的慧語，非常貼切的表達苦難在人生過程中的意義：「人生最佳美的東西，都是從苦難中得來的。麥子必須磨碎，才能做成麵包；香料必須經火，才能發出濃郁的香氣。泥土必須耕鬆，才能適於下種；照樣，一個破碎的心，才會得到神的喜悅。人生最甜蜜的歡樂，都是憂傷的果子。我們必須親身經歷許多艱難，然

後才會懂得如何安慰別人。」。我從研究參與者生命苦難的經驗中，看見別人，也看見自己，更看見他們開啟與神聖存有連結的心靈通道，苦難之於他們，竟如英國物理學家 Michael Faraday（1791~1867，亦是化學家，電學之父）所言：苦難是化裝的祝福，帶給他們心靈茁壯與成長的力量，促使他們走上靈性的道路。

Michael Faraday 在 1826 年寫給朋友的信中如此寫道：

這些日子，我經常在山裡看雲，在我預料不到之處，山嵐四起；在我想不到的時候，雲消霧散。

不久，雲霧再匯，下起雨來了，給了我一些不方便；然而，對周圍花草樹木卻是有益，我想，回去的路一定幽暗，不料陽光再現，這就是人生。

無論我有多少的把握或確定，每個抉擇都是一次未知的賭注，我看見人生有苦難有重擔，我知道人性有邪惡有欺凌，但是彷彿經過巧妙的設計，末了對我都是美好與有益，苦難竟是化裝的祝福。

這不是什麼知識哲學，也不是什麼人生哲理，那些冰冷沒有感覺的理論，豈能使一個人的心平靜穩妥呢？

我知道事情看至深處方知眼光有限，人性邁向完美才知人性不能完美，但是為什麼？人生在這一連串的不完美中最後總是完美。

啊！是有個祝福者，超越一切人為的定見與安排。（引自張文亮著，1999，P.120）

人生不也是如此嗎？生命的苦難其實都是祝福的偽裝，只要你能看見它的意義，以及隱藏在它背後轉變的契機。往往在我們以為人生的路已經走到盡頭，無路可走時，轉個彎，換個方向，又是山高水濶，撥雲見日之後，另一番生命的景致現前，「山窮水盡疑無路，柳暗花明又一村」，路的盡頭未必是絕路，學習直觀生命，就能順著生命的河流，流向清靜安寧谷地，就像研究參與者一樣，走過煉獄般的生命黑森林，終將走上喜悅的靈性道路，生命的苦難的確是化了裝的祝福！

參考文獻

專書

- 史德海、蔡春輝譯(1988)。Hall, C. S. & Nordby, V. J.(1973)著：容格心理學入門(*A Primer of Jungian Psychology*)。臺北：五洲圖書出版。
- 石世明譯(2001)。J. H. van den Berg 著：病床邊的溫柔 (*Psychology of the Sickbed*)。臺北市：心靈工坊文化。
- 朱侃如譯 (2003)。Rollo May 著：哭喊神話(*The Cry of Myth*)。臺北：立緒文化。
- 朱侃如譯(2003)。Rollo May 著：權力與無知(*Power and Innocence*)。臺北：立緒文化。
- 朱侃如譯(2004)。Rollo May 著：焦慮的意義(*The Meaning of Anxiety*)。臺北：立緒文化。
- 朱柔若譯(2000)。Neuman, W. Lawrence (1997)著：社會研究方法—質化與量化取向 (*Social research methods: qualitative and quantitative approaches*)。臺北：揚智文化。
- 余振民、黃淑清、彭瑞祥、趙祥和、蔡藝華、鄭玄藏譯(2003)。Corey, G.(2001)著：諮商與心理治療：理論與實務(*Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy 6/E.*)。臺北：雙葉出版。
- 余德慧(2001)。詮釋現象心理學。臺北：心靈工坊文化。
- 余德慧(2006)。臨終心理與陪伴研究(*Research on Terminal Care and Bedside Counseling*)。臺北：心靈工坊文化。
- 吳汝鈞(2002)。苦痛現象學：我在苦痛中成長。臺北：臺灣學生出版。
- 吳芝儀、李奉儒譯 (1995)。Patton, M. Q. 著：質的評鑑與研究。台北：桂冠。
- 呂政達譯(1998)。Karen Katafiasz 著：當所愛遠逝(*Grief Therapy*)。臺北：張老師文化。
- 巫士譯(2011)。Elizabeth Lesser 著：破碎重生—困境如何幫助我們成長(*Broken Open: How Difficult Times Can Help Us Grow*)。臺北：方智出版社。
- 李令儀譯(2000)。Betty Friedan 著：覺醒與挑戰：女性迷思。臺北：新自然主義。
- 李玉嬋主編(2012)。李玉嬋、李佩怡、李開敏、侯南隆、張玉仕、陳美琴者。導引悲傷能量：悲傷諮商助人者工作手冊。臺北：張老師文化。
- 李伯黍等譯(2002)。Arthur, S. R.(1995)著：心理學辭典(*The Penguin Dictionary of Psychology, 2nd ed.*)。臺北：五南圖書。
- 李奉儒譯(2001)。Bogdan, Robert & Biklen, Sari Knopp 著：質性教育研究之基礎—質性教育研究：理論與方法 (*Qualitative Research for Education: an Introduction to Theory and Methods*)。嘉義：濤石文化。
- 李孟浩譯(2010)。Daniel Goleman 編著：情緒療癒(*Healing Emotions Conversations with the Dalai Lama on Mindfulness, Emotions, and Health*)。臺北：立緒文化。

- 李維倫譯(2004)。Robert Sokolowski 著：現象學十四講(*Introduction to phenomenology*)。臺北：心靈工坊。
- 易之新、胡因夢譯(2003)。Walsh, R. & Vaughan, F. (1993)著：超越自我之道：超個人心理學的大趨勢(*The paths beyond Ego-The transpersonal vision*)。臺北：心靈工坊。
- 易之新、黃璧惠、釋自鼎譯(2008)。Jack Kornfield 著：踏上心靈幽徑—穿越困境的靈性生活指引(*A Path with Heart: A guide through the Perils and Promises of Spiritual Life*)。臺北：張老師文化。
- 易之新譯(2001)。Russell Shorto 著：聖徒與瘋子(*Saints & Madmen :Psychiatry open it's door to religion*)。臺北：張老師文化。
- 易之新譯(2003)。Irvin D. Yalom 著：存在心理治療(上)：死亡。臺北：張老師文化。
- 易之新譯(2003)。Irvin D. Yalom 著：存在心理治療(下)：自由、孤獨、無意義。臺北：張老師文化。
- 易之新譯(2005)。Brant Cortright 著：超個人心理治療—心理治療與靈性轉化的整合(*Psychotherapy and Spiritual: Theory and Practice in Transpersonal Psychotherapy*)。臺北：心靈工坊文化。
- 邱溫譯(2002)。Debbie Shapiro 著：身心調癒地圖(*Your Body Speaks Your Mind: Understand How Your Thoughts and Emotions Affect Your Health*)。臺北：生命潛能文化。
- 胡因夢、廖世德譯(2001)。Pema Chödrön(2000)著：當生命陷落時—與逆境共處的智慧(*When things fall apart: Heart Advice for Difficult times*)。臺北：心靈工坊文化。
- 胡因夢譯(2004)。A. H. Almaas 著：鑽石途徑 I：現代心理學與靈修的整合(*Diamond Heart Book One: Elements of the real in man*)。臺北：心靈工坊文化。
- 若水譯(1991)。Piero Ferrucci 著：明日之我(*What We May Be*)。臺北：光啟出版社。
- 若水譯 1992)。李安德著：超個人心理學 (*Transpersonal psychology: a new paradigm for psychology*)。臺北：桂冠圖書。
- 凌坤楨(2011)。療癒，藏在身體裡—從創傷復原到生命整合。臺北：張老師文化。
- 唐清蓉(1996)。Speare, G. (1979)著：心靈之眼(*Everything Talks to Me*)。臺北：遠流文化出版。
- 夏林清(1993)。由實務取向到社會實踐：有關臺灣勞工生活的調查報告。台北：張老師文化。
- 高淑清 (2008)。質性研究的 18 堂課—首航初探之旅。台北：麗文文化。
- 高淑清 (2008)。質性研究的 18 堂課—揚帆再訪之旅。台北：麗文文化。
- 高敬文 (1996)。質化研究方法論。台北：師大書苑。
- 常若松(2000)。人類心靈的神話：容格的分析心理學。臺北：貓頭鷹出版。

- 張文亮(1999)。電學之父—法拉第的故事。臺北：文經社。
- 張君玫譯、孫中興校訂(1999)。Norman K. Denzin(1989)著：解釋性互動論(*Interpretive Interactionism*)。臺北：弘智文化。
- 張春興(1989)。張氏心理學辭典。台北：東華書局。
- 張春興(1996)。教育心理學：三化取向的理論與實踐(修訂版)。臺北：東華書局。
- 張春興編著(2006)。張氏心理學辭典。臺北：東華書局。
- 畢恆達(1996)。詮釋學與質性研究。載於胡幼慧(主編)，質性研究：理論、方法與本土女性研究實例。台北：巨流出版。
- 許海燕譯(1997)。Leo Tolstoy 著：伊凡·伊里奇之死。臺北：志文出版社。
- 陳世勳、伍如婷等譯(2012)。Murray Stein 著：轉化之旅—自性的追尋(*Transformation: Emergence of the Self*)。臺北：心靈工坊文化。
- 陳向明(2002)。社會科學質的研究。台北：五南圖書。
- 陳伯璋(2000)。質性研究方法的理論基礎。載於中正大學教育學研究所主編，質的研究方法。高雄：麗文出版社。
- 陳郁夫(1995)。人類的終極關懷—宗教世界概況。臺北：幼獅文化。
- 陳新綠譯(1994)。Arthur Kleinman 著：談病說痛：人類的受苦經驗與痊癒之道(*The Illness Narrative: Suffering Healing & the Human Condition*)。臺北：桂冠圖書。
- 陳嘉映、王慶節譯(1989)。Martin Heidegger(1927)著：存在與時間(上冊、下冊)。臺北：唐山出版。
- 陳嘉陽(2003)。教育概論。臺北：五南圖書。
- 陳鏡如譯(2002)。Marcia Karp 等著：心理劇入門手冊(*The Handbook of Psychodrama*)。臺北：心理出版社。
- 傅偉勳(1993)。死亡的尊嚴與生命的尊嚴—從臨終精神醫學到現代生死學。臺北：正中書局。
- 幾米(2000)。我的心中每天開出一朵花。臺北：大塊文化。
- 幾米(2008)。故事的開始。臺北：大塊文化。
- 彭懷棟譯(1985)。Michael Polanyi著：博藍尼演講集：人之研究、科學、信仰與社會、默會致知。臺北：聯經文化。
- 游恆山譯(1991)。Viktor E. Frankl(1986)著：生存的理由。臺北：遠流出版。
- 黃孟嬌譯(2008)。Michael White(2007)著：敘事治療的工作地圖(*Maps of Narrative Practice*)。臺北：張老師文化。
- 黃美基譯(1997)。Ferrucc, P. (1990)著：高峰經驗：柳暗花明又一村(*Inevitable Grace: breakthroughs in the lives of great men and women: guides to your self-realization*)。臺北：光啟社。
- 黃崇仁譯(1977)。Frankl, V. E.(1967)著。從存在主義到精神分析 (*Psychotherapy and*

- Existentialism*)。臺北：杏文出版社。
- 黃富順(2002)。成人學習。臺北：五南圖書。
- 黃慧鶯譯(1997)。James W. Jones 著：生命中站：在真實中建立新關係的情境思維書 (*In The Middle of This Road We Call Our Life: the courage to search for something more*)。臺北：遠流出版。
- 楊惠君譯 (2004)。終身學習全書。臺北：商周文化。
- 楊蓓(2012)。叛逆中年。臺北：法鼓文化。
- 楊韶剛(2001)。尋找存在的真諦：羅洛·梅的存在主義心理學。臺北：貓頭鷹出版。
- 廖世德譯(2007)。Raff, J.(2000)著：容格與鍊金術(*Jung and the Alchemical Imagination*)。臺北：人本自然文化。
- 廖和敏譯(1997)。哈囉!中年：人生中立 50 變。臺北：遠流出版。
- 廖和敏譯(2004)。Caldwell, C.(1996)著：身體的情緒地圖(*Getting Our Bodies Back: recovery, healing , and transformation through body-centered psychotherapy*)。臺北：心靈工坊。
- 廖婉如譯(2009)。Irvin D. Yalom 著：凝視太陽：面對死亡的恐懼。臺北：心靈工坊文化。
- 趙可式、沈錦惠合譯 (2006)。Frankl, V. E.著：活出意義來：從集中營說到存在主義。台北：光啟出版社。
- 齊力(2005)。質性研究方法概論。載於齊力、林本炫(主編)，質性研究方法與資料分析，頁 1-19。嘉義：南華大學教育社會學研究所出版。
- 劉仲冬(1996)。量與質：社會研究的爭議及社會研究未來的走向與出路。載於胡幼慧主編。質性研究：理論、方法與本土女性案例，頁 121-139。臺北：巨流出版。
- 劉國彬、楊德友譯(1997)。C. G . Jung 著：榮格自傳—回憶、夢、省思(*Memories, Dreams, Reflections*)。臺北：張老師文化。
- 劉淑瓊譯(2011)。Froma Walsh(2009)著：家族治療的靈性療(上)(下) (*Spiritual Resources in Family Therapy, 2nd ed.*)。臺北：張老師文化。
- 劉翔平譯(2001)。尋找生命的意義—弗蘭克的意義治療學說。臺北：貓頭鷹出版。
- 劉嘉雯、魯宓譯(2007)。Arthur Kleinman 著：道德的重量：不安年代中的希望與救贖(*What Really Matters: living a moral life amidst uncertainty and danger*)。臺北：心靈工坊文化。
- 潘淑滿 (2003)。質性研究—理論與應用。台北：心理出版。
- 蔡怡佳、劉宏信譯(2001)。William James 著：宗教經驗之種種(*The Varieties of Religious Experience*)。臺北：立緒文化。
- 蔡昌雄譯 (1995)。Maggie Hyde 著，Michael McGuinness 繪畫：榮格(JUNG)。臺北：立緒文化。

- 蔣勳(2007)。孤獨六講。臺北：聯合文學。
- 歐陽教主編(1999)。教育哲學。高雄：麗文文化公司。
- 鄭玉英、趙家玉譯(2006)。John Bradshaw著：家庭會傷人一自我重生的新契機
(*Bradshaw on: The Family-a Revolutionary Way of Self-discovery*)。臺北：張老師文化。
- 鄭石岩(1997)。好心境·好創意。臺北：遠流出版。
- 鄭納無譯(2002)。Viktor E. Frankl 著：意義的呼喚(*Was nicht in meinen Büchern steht. Lebenserinnerungen*)。臺北：心靈工坊文化。
- 蕭德蘭譯(1997)。Gail Sheehy 著：新中年主張-繁華四十、閃耀五十、和諧六十 (*New Passages—Mapping your life across time*)。臺北：天下文化。
- 簡春安、鄒平儀 (1998)。社會工作研究法。台北：五南圖書。
- 蘇絢慧(2008)。於是，我可以說再見---悲傷療癒心靈地圖。臺北：寶瓶文化。

期刊、碩博士論文及其他

- 毛新春(1997)。認識病人的靈性需求。**臺灣醫學**，**1**，頁653-654。
- 王秋絨(2009)。老人靈性智能發展策略。**生死學研究**，**第9期**，頁127-158。嘉義：南華大學生死學系。
- 王靖雯(2010)。朝向整合之路—奧修靜心歷程之轉化與療癒經驗對身心靈及生活的影響之質性研究（未出版碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北。
- 何長珠(2010)。南華大學生死學系碩士班團體諮商理論與實務上課講義(未出版)。嘉義。
- 余安邦(1999)。情與義：離婚女性的生命敘說。載於中央研究院民族學研究所主辦，**述說、記憶與歷史：以「情與文化」為核心的論述學術研討會會議論文**，頁0-40。
- 余德慧(1998)。生活受苦經驗的心理病理—本土文化的探索。**本土心理學研究**，**第10期**，頁69-115。
- 余德慧、蔡怡佳(1995)。「離合」在青少年發展歷程的意義。**本土心理學研究**，**3期**，93-140頁。
- 吳若權(2012)。《5 個問題看清自己》。**蘋果日報專欄**。2012 年 11 月 19 日。
- 吳清山 (2004)。學校創新經營理念與策略。**教師天地**，**128**，頁30-44。
- 宋秋蓉(1992)。青少年生命意義之研究（未出版碩士論文）。國立彰化師範大學，彰化。
- 李良哲(1997)。國內中年人關心的生活課題之探討研究。**教育與心理研究**，**20**，頁141-180。
- 李良哲(2001)。中、老年人自我知覺的成年期人格變化。**中華心理衛生學刊**，**15(1)**，

頁1-27。

- 李慧菁(2004)。癌症病人之重要他人喪失摯愛的靈性衝擊（未出版碩士論文）。國立成功大學，臺南。
- 杜明勳(2003)。談靈性。《護理雜誌》，**50**，頁81-85。
- 汪文聖(2001)。現象學方與理論之反思：一個質性方法之介紹。《應用心理研究》，第**12**期，頁49-76。
- 周玉慧、黃朗文(2007)。中年生活感受與憂鬱之關係：以情緒支持為中介。《人文及社會科學集刊》，**19(4)**，頁439-471。
- 林金定、嚴嘉楓、陳美花(2005)。質性研究方法：訪談模式與實施步驟分析。《身心障礙研究》，**3(2)**，頁122-136。
- 林娟芬(1997)。從符號互動論的概念來分析和解釋喪偶者的反應。《神學與教會》第**廿二**卷第二期。臺南：神學院出版。
- 林惠絨（1999）。中年危機及其因應方式之研究（未出版碩士論文）。國立中正大學，嘉義。
- 法鼓山智慧隨身書(2010)。平安的追尋—聖嚴法師與李亦園、楊國樞的對話。地點：國父紀念館，臺北市，1999年3月28日。
- 星雲法師(2000)。認錯的美德。《人間福報》，2000年5月14日。
- 洪雅琴、李維倫(2007)。一位犯罪少女的置身所在：家的錯落與回返。《本土心理學研究》，第**28**期，頁41-196。
- 孫效智(2007)。生命教育與大學生通識人文素養。載於教育部主辦，社團法人台灣生命教育協會承辦，大專校院生命教育學術與教學研討會論文集，頁**1-15**。臺北：臺北市立教育大學。
- 馬傳鎮(1988)。一般少年與犯罪少年心理特質及環境差異之研究。《警學叢刊》第**十九**卷第二期，頁131-152。桃園：中央警察大學。
- 高淑清(2001)。在美華人留學生太太的生活世界：詮釋與反思。《本土心理學研究》，**2001年12**月，頁225-285。
- 高淑清、廖昭銘(2004)。父母親職經驗之現象詮釋：以家有青春期子女為例之初探。《應用心理研究》，第**24**期，頁117-145。
- 張汝倫(1997)。現象學方法的多重涵義。《哲學雜誌》，**20**，頁90-115。
- 張利中(2001)。尋獲生命意義的時態與心理歷程。《南華大學生死學通訊》，第五期。
- 張忠謀(2008)。生命的缺口。網路轉載文章，<http://blog.udn.com/Runc66/1516065>。
- 張苑珍(2008)。宗教信仰與生命教育。收錄於國立中正大學成人及繼續教育學系主辦，《生命教育議題研討文集》，頁**17-19**。高雄：九華圖書。
- 畢恆達(1995)。生活經驗研究的反思：詮釋學的觀點。《本土心理學研究》，**4**期，頁224-259。

- 許文耀、吳英璋(2000)。災後的心理反應及復原歷程。**學生輔導**，**66**，頁28-35。
- 陳玉璽(2008)。西方心理學的靈性治療研究—以詹姆斯、容格與佛蘭克為例。**新世紀宗教研究**，**7卷1期**，頁1-34。
- 陳佳銘(2009)。從孔、孟的命論談儒家意義治療學之建構。**生死學研究**，**第9期**，頁45-80。嘉義：南華大學生死學系。
- 陳金定(2007)。完形治療理論之驗證：接觸干擾、未完成事件與心理幸福怠因果模式考驗。**教育心理學報**，**39卷1期**，頁45-68。
- 陳珍德(1995)。癌症病人生命意義之研究（未出版碩士論文）。國立彰化師範大學，彰化。
- 陳美吟(2005)。國營事業中年員工生命轉折：面臨民營化組織變革的壓力、因應方式與身心健康關係之研究（未出版碩士論文）。南華大學，嘉義。
- 陳美琴(2007)。靈性發展與人格整合。載於大專校院生命教育學術與教學研討會論文集，頁113-126。教育部、台灣生命教育學會。
- 陳惟元(2004)。台灣新時代運動者的靈性建構（未出版碩士論文）。國立政治大學，臺北。
- 陳清惠(2002)。心靈的本質與發展過程。生命教育中心心靈成長教育研討會。彰化：國立彰化師範大學。
- 黃富源、鄧煌發(1998)。單親家庭與少年非行之探討。**警學叢刊第廿九卷第三期**，頁117-52。桃園：中央警察大學。
- 董文香(2002)。生命教育課程對職校護生生命意義影響之研究（未出版碩士論文）。南華大學，嘉義。
- 鄒川雄(2001)。喚醒死亡意識。**生死學通訊**，**第五期**。
- 鄒川雄(2005)。問題意識的建構及其在研究過程中的意義：一個詮釋學的觀點。收錄於**質性研究方法與議題創新**，頁21-57。南華大學社會教育研究所，嘉義。
- 趙可式(2003a)。靈性照顧的初步理論架構。載於中華民國安寧照顧基金會主辦，**安寧療護倫理與靈性工作坊講義**，頁55-63。臺北：馬偕紀念醫院淡水院區。
- 趙可式(2003b)。靈性健康之標記。載於中華民國安寧照顧基金會主辦，**安寧療護倫理與靈性工作坊講義**，頁67-70。臺北：馬偕紀念醫院淡水院區。
- 蔡坤良(2004)。小琉球漁村老人生命意義感、死亡態度與幸福感之研究（未出版碩士論文）。南華大學，嘉義。
- 蔡昌雄(2005)。醫療田野的詮釋現象學研究應用。收錄於**質性研究方法與議題創新**，頁259-286。南華大學社會教育研究所，嘉義。
- 蔡素妙、吳嘉瑜(2004)。中年轉業危機的家庭壓力與復原力探討。中台醫護技術學院「當代兒童與家庭教育新趨勢學術研討會」。
- 蔡錚雲(2005)。現象學心理學的理論與應用（第二部分）：實徵與詮釋兩種應用模式系譜上的對照。**應用心理研究**，頁53-70。

- 蕭雅竹(2002)。靈性概念之認識與應用。長庚護理，13(4)，頁346。
- 鍾瀨鋌(2007)。成人面對重要他人非預期性死亡中學習經驗內涵與歷程之探討（未出版碩士論文）。國立暨南國際大學，南投。
- 藍淑真(2003)。工作、家庭與生命反思之關聯探究—以半導體產業中年高科技工程師為例（未出版碩士論文）。南華大學，嘉義。

西文部分：

- Afflect, G., & Tennen, H. (1996). Construing Benefits from Adversity: Adaptational Significance and Dispositional Underpinnings. *Journal of Personality, 64*, pp.89-922.
- Aldwin, C. A., Sutton, K. J., & Lachman, M. (1996). The Development of Coping Resources in Adulthood. *Journal of Personality, 64*, pp.837-871.
- Balk, D. E. (1999). Bereavement and Spiritual Change. *Death Studies, 23*(6), 485-493.
- Bee, H. L. (1996). *Journey of Adulthood*. Englewood Cliffs, N. Y.: Prentice-Hall.
- Chao, C. C.(2002). The Essence of Spirituality of Terminally Ill Patients. *Journal of Nursing Research, 10*(4), pp.237-245.
- Ciernia, J. R. (1985). Myths about Male Midlife Crises. *Psychological Reports 1985, 56*, pp1003-1007.
- Clark, M. C. & Wilson, A. L. (1991). Context and Rationality in Mezirow's Theory of Transformation Learning. *Adult Education Quarterly, 41*(2), 75-91.
- David O'Moberg(2001). Chapter 12: The Spiritual Life Review. In David O'Moberg(Ed., 2001), *Aging and Spirituality: Spiritual Dimensions of Aging Theory, Research, Practice, and Policy*, pp 159-175. The Haworth Pastoral Press: NY.
- Elliott Jaques (1965). Chapter One : Death and the mid-life crisis. In Gabriele Junkers (Ed., 2006), *IS IT TOO LATE? KEY PAPER ON PSYCHOANALYSIS AND AGEING*. London: H. Karnac (Books), p.1-26.
- Enyert, G., & Burman, M. E. (1999). A qualitative study of self-transcendence in caregivers of terminally ill patients. *American Journal of Hospice & Palliative Care, 16*(2), pp.455-462.
- Erikson, E. H.(1963). Eight Ages of Man. In E. H. Erikson (Ed.). *Childhood and Society* (2rd ed.). New York: Norton, 247-274.
- Erikson, E. H.(1968). *Identity, Youth and Crisis*. New York: W. W.
- Fabry , J. (1985) 。 Use of the transpersonal in logotherapy. In. S. Boorstein (Ed.) , *Transpersonal Psychology*. Plao Alto CA.: Science and Behavior Books.
- Fanslow, C. A.(1981). Death: A Natural Facet of the Life Continue. In D. Krieger (Ed.), *Foundations for Holistic Health Nursing Practices: The Renaissance Nurse*. Philadelphia: J. B. Lippincott, p.249-272.
- Gould, R. L. (1978). *Transformations, Growth and Change in Adult Life*. New York: Simon and Schuster.

- Havighurst, R. J. & Chickering, A. W. (1981). The Life Cycle. In A. W. Chickering (Ed.) *The Modern American College*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental Tasks and Education (3rd ed.)* New York: David McKay.
- Jaques, E. (1965). Death and The Mid-life Crisis. *International Journal of Psycho-Analysis*, 46, 502-514.
- Jung, C. G. (1957). *Modern Man in Search of a Soul*. New York: Harcourt, Brace and Company.
- Jung, C. G. (1972). The transcendent function. In Read, H., Fordham, M. Adler, G. and McGuire, W. (eds.), *The Structure and Dynamics of the Psyche: Vol. 8. The Collected Works of C. G. Jung (2nd edn)*. London: Routledge and Kegan Paul.
- Karen A. Plager (1994). Hermeneutic Phenomenology: A Methodology for Family Health and Health Promotion Study in Nursing. In Patricia Benner (Ed.), *Interpretive Phenomenology*, pp 65-84, Sage Publication.
- Knowles, M. S. (1980). *The Modern Practice of Adult Education: From Pedagogy to Andragogy*. Englewood Cliffs, NJ:Cambridge.
- Kübler-Ross, E. (1969). *On Death and Dying*. New York: Macmillan.
- Lachman, Margie & James, Jacquelyn (1997). *Multiple Paths of Midlife Development*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Lachman, Margie E. (2001). *Handbook of Midlife Development*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Levinson, D. J. (1977). The mid-life transition: a period in adult psychosocial development. *Psychiatry*, 40, 99-112.
- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41, 3-13.
- Levinson, D. J. (1996). *The Seasons of a Woman's Life*. New York: Ballantine Books.
- Levinson, D. J. , Darrow, D. N., Klein, E. B., Levinson, M. H., and McKee, J. B. (1978). *The Seasons of a Man's Life*. New York: Alfred A. Knopf.
- Marlene Zichihi Cohen, David L. Ahn & Richard H. Steeves (2000). *Hermeneutic Phenomenological Research: A Practical Guide for Nurse Researcher*. Sage Publications.
- Marsick, V. J., & Watkins, K. E. (1994). The Learning Organization: An Integrative Vision for HRD. *Human Resource Development Quarterly*, 5, 353-360.
- Maslow, A. H. (1963). Self-actualizing People. In G. B. Levitas (Eds.), *The World of Psychology, Vol. 2*, New York: Braziller.
- McMillen, J. C. (1999). Better for it: How people benefit from adversity. *Social Work*, 44(5), 455-468.
- McMillen, J. C., & Fisher, R. (1999). The perceived benefits scales: Measuring perceived positive life changes after negative events. *Social Research*, 22, 173-187.

- Merriam, S. B., & Clark, M. C. (1992). Adult Learning in Good Times and Bad. *Studies in Continuing Education, 14(1)*, pp.1-13.
- Merriam, S. B., & Heuer, B. (1996). Meaning-Making, Adult Learning and Development: A Model with Implication for Practice. *International Journal of Lifelong Education, 15(4)*, pp. 243-255.
- Merriam, S. B., Mott, V. W., & Lee, M. (1996). Learning That Comes from the Negative Interpretation of Life Experience. *Studies in Continuing Education, 18(1)*, pp. 1-23.
- Mezirow, J. (1991). *Transformative Dimension of Adult Learning*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Miller, D. E. & Omargu, J. (1998). *New Directions in Loss Research*. Washington, D. C.: Taylor & Francis.
- Moen, P., & E. Wethington (1999). Midlife Development in a Life Course Context. In S. L. Willis & J. E. Reid (eds), *Life in the Middle: Psychological and Social Development in Middle Age*, pp.3-24. San Diego, CA: Academic Press.
- Morgan, J. H. (1987). *Displaced Homemaker Programs and the Transition for Displaced Homemakers from Homemaker to Independent Person*. Teachers College, Columbia University.
- Morgan, P. I., Patton, J. & Baker, H. K.(1985). The Organization's Role in Managing Midlife Crisis. *Training and Development Journal*, January, 56-59.
- Neugarten, B. L. (1979). Time, Age and Life Cycle. *America Journal of Psychiatry, 136(7)*, 887-894.
- Newman, B. M. & Newman, P. R. (1991). *Development Through Life: A Psychosocial Approach*. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Norton.Kalish, R. A.(1985). *Death, Grief and Caring Relationship*. California: Brooks/Cole Publishing company.
- O'Connor, D. J. & Wolfe, D. M.(1990). Crisis and growth in midlife: Changes inpersonal paradigm. *Journal of Organizational Behavior, 11*.
- Peck, R. C. (1955). Psychological Developments in the Second Half of Life. In J. E. Anderson (Ed.), *Psychological Aspects of Aging*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Pilch, J. J. (1998). Wellness Spirituality. *Health Values, 12(3)*, PP.28-31.
- Roberts, A. R. (1990). An Overview of Crisis Theory and Crisis Intervention. In A. Roberts (Ed.). *Crisis Intervention Handbook*. Belmont, CA: Wadsworth, 3-16.
- Roberts, S. S. (2001). Though the fire: What can you gain from having diabetes. *Diabetes Forecast, 54*, 21-22.
- Schultz, D., & Schultz, S. E. (1998). *Theories of Personality (6th ed.)*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Seidman, I.E.(1991) . *Interviewing as Qualitative Research: A Guide for Researchers in Education and the Social Science*. New York: Teachers College, Columbia University.

- Smucker, C. (1996). A phenomenological description of the experience of spiritual distress. *Nursing Diagnosis*, 7(2), 81-91.
- Teddschi, R. G. & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471.
- Thompson, S. (1991). The search for meaning following a stroke. *Basic and Applied Social Psychology*, 12, 81-96.
- Watson, J. (1989). Watson's Philosophy and Theory of Human Caring in Nursing. In J. Riehl-Sisca (Ed.), *Conceptual Models for Nursing Practice* (3rd ed., 219-236). New York: Jones and Bartlett.

附錄一 訪談同意書

訪談同意書

親愛的研究參與者：

感謝您願意擔任本研究參與者。在正式進入訪談之前，請您仔細閱讀以下內容，以確保您的權益。在正式進入訪談後，如您對訪談有任何疑慮或問題，歡迎隨時與我連絡、討論，謝謝！

研究者目前為南華大學生死所在職專班二年級研究生，在蔡昌雄教授的指導下，以「生死所中年學習者破碎與療癒經驗研究」為研究主題，目的在了解生死所中年研究生入學前、後自我成長相關面向的變化，研究結果將提出適當的建議，提供生死所作為課程設計、調整及未來發展方向之參考。

本研究訪談次數為 1 次至 2 次，每次訪談時間以 1 個小時為原則，實際訪談時間視訪談情況而定。為撰寫研究報告謄寫逐字稿，以備未來資料分析使用，訪談過程將全程錄音。在訪談過程中，如您有任何疑慮，或不想讓某段訪談被錄音，請隨時告知研究者，研究者將立即停止錄音，或刪除該段錄音文字檔。為了確認訪談內容的正確性，研究者將在訪談資料整理完成後，提供完整的訪談資料給研究參與者，請研究參與者審視資料之正確性及適當性，研究參與者對研究者所整理的內容保有增刪、修改權利。

您的訪談資料在研究報告運用時，將僅運用訪談內容，對於您的個人資料、訪談中所提到有關個人的隱私資訊，以及任何足以辨識身分的資料，都將予以適當的處理。訪談資料僅作為本研究之用，不另作其他用途。如需作為其他用途之用，研究者將先徵求參與者的同意後再移作他用。

您的參與，是本研究能否成功的關鍵，研究者將秉持嚴謹、審慎的態度進行訪問與分析，對您的熱心參與，謹申謝忱！

研究者：郭美祺

電子郵件：XXXXXXX@mail.ncku.edu.tw

聯絡電話：0921-XXX-XXX

.....
本人已詳閱上述有關研究訪談相關權益事項及內容，對上述內容確實了解且同意參與本項研究。

研究參與者：_____ (簽名)
日 期： 年 月 日

附錄二 訪談大綱

訪談大綱

1. 請談談您的成長背景、家庭狀況及工作經驗。(請盡量詳細說明)【背景資料】
2. 在您的生命歷程中，曾經歷過哪些重大事件？您如何面對這些事件？這些事件對您有何影響？【個人、家人、他人、人際關係...】
3. 您認為中年階段會有哪些生命課題？面對這些生命課題您有(或曾經有)哪些困擾？這些困擾對您的影響為何？【生理、心理、關係議題、生死議題、存在議題、危機意識...】
4. 您如何面對或因應中年階段的生命課題？請具體說明您如何處理這些生命課題？【自力或藉助外力、因應途徑或方式、成功或失敗的經驗...】
5. 請您談談中年進修的動機？為什麼會想要進入生死所就讀？【就讀的動機或原因、與中年議題的關聯性、生死所與其他系所的差異性、與個案生命課題的關聯性...】
6. 請具體說明您在就讀生死所前、後有哪些轉變？您認為促成這些轉變的原因是什麼？【就讀前、後轉變的面向、轉變的契機或因素...】
7. 請您談談在生死所的學習經驗。請具體說明令您印象深刻的學習經驗有哪些？令您印象深刻的原由是什麼？這些經驗對您有哪些影響？(請盡量詳細說明)【了解個案在生死所的學習經驗、這些經驗對個人的影響面向...】
8. 到目前為止，您認為自己在生死所的學習是否達到預期的目標？在學習過程中是否曾遭遇困難或挫折？如何面對？這些困難或挫折對您的影響為何？【是否達成目標、學習過程的挫敗經驗、如何面對挫敗、挫折對個人的影響...】
9. 您認為在生死所的學習經驗對您個人的靈性成長有哪些影響？如何影響？【活在當下、自我覺察、感官覺察、我—你關係、道德約束、生命意義、自我實現...】
10. 您個人在生死所的學習感受或心得為何？您認為這些學習經驗對您未來會有哪些助益？【請以一句話總結學習經驗、學習經驗內化後的影響...】
11. 身為(或曾經為)生死所的一份子，您對生死所有何建議？(請具體說明)

附錄三 訪談紀錄表

【田野筆記】

日期：100年6月11日

時間：11：30~12：30PM

地點：南華學舍東禪

研究參與者：多多

目的：話家常

情境	睡前閒聊
研究參與者言談與行為表現	心理劇課程在今天結束，課程結束讓她有點不捨，每兩星期一次的課程對她的情緒抒發很有幫助(課程的附加效果)，每次上完心理劇之後的餐敘更讓她擁有幸福的感覺，「吃」能讓她覺得快樂，有人陪她用餐說話，則讓她感到幸福。學校對她來說就像避風的港灣，到校上課可以讓她暫時離開生活壓力，離開讓她心力交瘁的情境，但課程結束意味著生活又將回歸常軌，讓她感到失落與感傷(語氣傷感，眼神無奈望著遠處)。
研究者言談	對她的失落感同身受，提醒她畢業前都可以再修課，還是有補充能量的管道，別太擔心。也提醒她暑假可以多連絡，電話、電子郵件都可以，如果回娘家，記得連絡，再帶她去踩街和享受美食。
研究者覺察與省思	「幸福」是什麼？每個人都在追求幸福，卻不知幸福就在方寸之間。一個折翼的中年女性，獨力撫養獨生女長大，卻必須面對女兒的邊緣性人格與同性戀的事實，不見容於社會的壓力，讓她和女兒的關係劍拔弩張，女兒不穩定的精神狀況，更讓她長期以來飽受身心折磨，宗教信仰讓她覺得自己這一世是來「受報、還願、發願」的。如果說人的靈魂一定要經過淬煉才能昇華，那她的靈魂早已是璀璨的鑽石，面對她突然覺得自己如此的渺小。

附錄四 文本分析舉隅

R1-122：好，那再來就是請你談談看你中年進修的動機？然後你為什麼會想要進入生死所就讀？

A1-122：我這幾天突然覺得厚～很玄呢，我以前不覺得吔(哼哼)，我當初進來是因為我的師兄，我們那個靜宜的師兄，他考上博士班(那個講師嗎?)對(哦)，考上博士班，然後我們同事、我們同事他們退休了還會講說，因為他要退休之前，還去念碩士，我們就笑他，都要退休了還去念碩士有什麼用？啊那個老師很客氣，那個老、那個主任今天有來。

R1-123：是哪一個啊？

A1-123：你不認識啊，那個主任有來，那個主任很客氣，他就說有啦那個還是會影響退休金啦這樣子，他就這樣子講啦(很開心的講，然後大笑)，(那當然會啊)我說：真的？↗(很大聲的講)而且他是被我那個師兄影響的(嗯)，我就開始想，好啦那我反正，因為我女兒剛好念、考上大學了，好啦那我就、那我就找個、找個學校來讀(輕敲桌面)，看看這個也不適合，那個也不適合，即使我願意讀，科目沒有興趣我願意讀，可是時間弄未合，啊我突然間想到我二嫂，我二嫂跟我講，曾經跟我講，我二嫂厚退休了(嗯哼)，教官退休了，還去讀研究所(嗯哼)，然後說：碧貞哪，因為她知道我都...心理很那個嘛哄(嗯哼)，碧貞哪，來讀書啦，讀書好好玩哦～，真的吔↗。不要，我現在那時候學佛學得很一看書、讀書會參與得非常好，不要，可是突然間當我要找找不到、找不到那個的時候，她念哲研所，我們南華研哲所(嗯哼)，我突然間想到我二嫂，我就說：二嫂↗，啊恁因概甲我講嘿生死所，啊嘿是咧弄啥什米吔啦(嗯哼)？誰會去念生死所，那不知道是什麼東西(笑聲～)，就不知道它是什麼東西吔(嘿\)，完全沒有興趣(嘿\)，然後她說：\ \ ~，我同學厚～我同學...我大嫂...我二嫂厚她的碩士念到博士啦，讀六年啦(很開心的笑～)，她還跟她的教授說你今年再不給我畢業厚，我告訴你我不要讀了啦(參與者邊說邊笑，研究者也跟著笑說～，休學嗎?)，我要去念那個那個嘉大的成人教育所了啦，我不要讀了啦，然後她就說我同學厚念生死所，說好好玩喔，然後他們兩年就畢業了呢，按呢啦，我說真的哦，啊我就去看，我一看到科目我整個起雞皮疙瘩【有摩托車經過】，因為那個幾乎全部是針對我生命而設的科目(嗯哼)~~我看了之後，幾乎全是為我生命而設的科目，我拿給我同事看，我說你看看，因為他們對我很熟(嗯哼)他們就知道，你看看，啊我們那個同事也講了一句話，他說：這個好像為你設的呢(嗯哼)，這個系是為你設的【有車子經過】，啊我就這樣子進來，那是3年前(所以你覺得冥冥之中...)，可是誰知道，花這30萬救了我，救了我，花這30萬救了我\。

R1-124：包括面對現在這個狀況？

A1-124：對。如果我沒這3年的根基，我這次很慘，我已經住院了，我保證住院了(我想也是)，真～的↗。很慘，會很慘，因為通常有精神官能症的人(嗯哼)他們沒有先倒，旁邊的人會先倒\—我再講一遍我們聖嚴法師那句話，救苦救難(聲中帶淚，神情哀傷)是菩薩，受苦受難是大菩薩(聲音回復正常)，真的吔，你看我女兒是不是受苦受難，我是來救她的【有摩托車經過】，意義化、意義化我的失落\，可是我根本沒有想到這句話(語調提高)，我已

經用出來了，ㄟ、這個就是它地↗。

【意義單元分析】【A023】

多多中年進修的動機，肇因於法鼓山一位師兄考上博士班的鼓舞，以及即將退休的同事善意的提醒，激發她想要進修的念頭，「我當初進來是因為我的師兄，我們那個靜宜的師兄，他考上博士班...然後我們同事...他要退休之前，還去念碩士，我們就笑他，都要退休了還去念碩士有什麼用？(A1-122)，他就說有啦那個還是會影響退休金啦這樣子。」(A1-123)因此，多多開始認真思考進修的可能性，時機永遠是影響事情成敗最重要的因素，那一年多多的女兒剛好考上大學，而且是表現最穩定的一年，多多抓住這個時機，開始尋找合適的進修地點與系所，原本對生死所一無所知、毫無興趣的她，突然想到念南華哲學所的二嫂，這個靈機一動，成就了與生死所的因緣，「因為我女兒剛好考上大學了，那我就...找個學校來讀，看看這個也不適合，那個也不適合，即使我願意讀，科目沒有興趣我願意讀，可是時間弄未合，啊我突然間想到我二嫂，...她念哲研所，我們南華哲研所。...然後她就說我同學厚念生死所，說好好玩喔，然後他們兩年就畢業了呢，我說真的哦，啊我就去看。」(A1-123)二嫂轉述就讀生死所同學的經驗，觸動了多多對生死所一探究竟的念頭，上網查詢生死所課程，發現課程完全合乎她的生命經驗需求，這個發現讓多多震驚不已，連周遭熟悉的同事也都認為生死所是為她而設的系所，「我一看到科目我整個起雞皮疙瘩，因為那個幾乎全部是針對我生命而設的科目，...我拿給我同事看，...因為他們對我很熟他們就知道，...啊我們那個同事也講了一句話，他說：這個好像為你設的呢，這個系是為你設的，啊我就這樣子進來。」(A1-123)無心插柳柳成蔭，也或許是冥冥之中的安排，三年前因緣際會進了生死所，三年後碰到生命最深的陷落時，生死所救了她，生死所在多多中年生命事件中扮演著關鍵角色，「那是3年前。可是誰知道，花這30萬救了我，救了我，花這30萬救了我。(A1-123)如果我沒這3年的根基，我這次很慘，我已經住院了，我保證住院了。...，很慘，會很慘。」(A1-124)生死所3年，為多多奠下面對生命大陷落的根基，如果沒有這3年的訓練，多多無法想像自己面對這次的大陷落時，會是多麼慘烈。

【現象脈絡梳理】

一般而言中年進修有一定的動機，多多因為聽同事提到進修學位會影響到將來的退休金給付金額，又受到法鼓山師兄考上博士班的激勵，女兒又剛考上大學，表現得很穩定，所以興起進修的念頭。但在尋覓進修的地點和系所的過程，稍有波折，不是興趣不合，就是時間無法配合，在一籌莫展之際，靈光一閃想到念南華哲研所的姻親，聽了姻親口述同學在生死所的學習經驗之後，多多開啟了進入生死所的大門，從看到完全合乎自己生命情境的課程內容，到進入生死所隨班選讀，以及考上生死所之後學習環境的薰習與課程訓練，皆讓多多深感不虛此行，冥冥之中似乎為她特別安排了這一段學習旅程，讓她在這3年的學習中奠下面對生命大陷落的基石，多多無法想像如果沒有這3年的基礎，她將如何面對這次的大陷落。

【結構主軸推敲】

中年進修動機