

南 華 大 學

生死學系

碩士學位論文

一位舞者經歷離婚、罹癌與宗教信仰之自我敘說

A Dancer's Story from Marriage, Divorced, Cancer, to the Religious Life



研究生： 蕭美慧

指導教授： 李燕蕙 博士

中華民國九十九年六月十七日

南 華 大 學

生 死 學 系

碩 士 學 位 論 文

一位舞者經歷—離婚、罹癌與宗教信仰之自我敘說

A Dancer's Story

from Marriage, Divorced, Cancer, to the Religious Life

研究生： 廖 慧 慧

經考試合格特此證明

口試委員： 林 如 竹

游 金 游
李 燕 慧

指導教授： 李 燕 慧

系主任(所長)： 蔡 明 昌

口試日期：中華民國 99 年 6 月 17 日

謝 誌

去年暑假，在南華「學舍」開始寫論文時，選取播放蘇芮主唱的“奉獻”：

長路奉獻給遠方，玫瑰奉獻給愛情，我拿什麼奉獻給你我的愛人！

白雲奉獻給操場，江河奉獻給海洋，我拿什麼奉獻給你我的朋友！

我拿什麼奉獻給你，我不停的問，我不停的找，不停的想！

白鴿奉獻給藍天，星光奉獻給長夜，我拿什麼奉獻你我的小孩！

雨季奉獻給大地，歲月奉獻給季節，我拿什麼奉獻給你我的爹娘！

我拿什麼奉獻給你，我不停的問，我不停的找，不停的想！啦啦啦啦……

反覆的聽著，淚水卻不斷地滑下臉龐，心中被歌詞中的意涵悸動著持續好幾天！在學舍的窗外，時而西北雨、時而萬里無雲，時而輕風搖曳，但內心湧著一股想追尋生命來時路的源頭，想著爸媽、想著孩子、想著……！風雨過後謹以此論文獻給~~我的父母與兄嫂、家人和小孩；曾教授過我的所有師長；伴我走過生命困境的陳定雄老師、李明榮老師、莊艷惠老師、鍾瓊珠老師、趙叔蘋老師、王玲玲老師、秀容老師、惠美學姊、如玲學姊、孟津老師、蘭盆學妹；恩人美玲同學、梨華師姐；良師益友如君師姐、素貞老師、末女老師、琇瑩、碧卿師姐；好友淑幸、麗霞、敏惠、采潔、玉華、雨萩、素蘭！

如今，論文的呈現，想著“奉獻”源自無私的愛與成全的量，那是慈悲的、溫暖的……！以此獻給我生命中所有的「貴人」！獻給所有的「善知識」：

感恩~~指導教授李燕蕙老師，因著您的心理劇我走向您、走向陽光以及論文得以完成！

感恩~~初審及口考的老師們及游金潏老師等在論文學術的教授與指導！

感恩~~在我生命陷落起始至今，鼓勵及指導我論文並擔任我的口考委員林志成老師！

感恩~~日常師父及福智的師長、師兄姊，因著您~我學習將自己的虛妄無明繩之於「法」！

感恩~~生死所的所有師長的教授，因著您~使我的思辨及生命經驗逐漸開展！

感恩~~教授我舞蹈的所有師長、施福珍恩師、鄭淑馨恩師的關愛之情！

感恩~~生死所的應鍾大哥、美雲與所有同學，這群「怪咖」的關照！

感恩~~鄭登源校長、羅明星校長、陳錫溪校長、林慶國校長及吳水順校長的鼓勵與提攜！

摘一朵微笑的花，獻給我生命中所有的貴人！把您的「愛」傳下去，是我最虔誠且深的信、願、行！

一位舞者經歷離婚、罹癌與宗教信仰之自我敘說

摘要

本研究目的在於探討研究者經歷離婚、罹癌與宗教信仰的生命經驗。以敘事研究之取向進行自我敘說，探究研究者自童年成長生活環境及舞蹈學習等歷程中，心靈探索及意志之自我表現，在面臨重大生命事件的經歷中，個人意志如何藉由宗教生活的學習，進而調適與因應自身的身心靈問題，研究目的如下：

- 一、了解自身經歷婚變，對自我價值、情緒壓力之變化歷程是如何調適。
- 二、了解經歷離婚、罹癌與宗教信仰過程，對個體整全生命有何發展意義。
- 三、了解受苦歷程其內在轉化是什麼，意志如何與事件重新融合成新關係。
- 四、了解自身經歷重大事件，那些是影響生命發展的要素。

本研究分析採問題的外化之立場，以透過啓思研究法的醞釀、沈浸、闡述、說明以及創造性綜合等方法，從人本與個人心理學、宗教心理學、心理動力心理學、敘事心理學、發展心理學、舞蹈藝術、意義治療法、悲傷治療、意志與生死問題等之向度進行自我分析與解釋，研究者將自身投入過去，將現在與過去相融入以反思形式及自我探索，把過去、現在投向未來的研究歷程，其研究結果獲致如下發現：

- 一、意志於個體在生活進程、受苦經驗、宗教經驗上扮演重要的轉化角色。
- 二、個人人格特質、成長環境及原生家庭對個體的價值與行為有深遠的影響。
- 三、學習舞蹈藝術活動對個體的意志力及心靈探索具有涵養的功能。
- 四、宗教信仰的學習有助個人修為及提升終極關懷的價值。
- 五、身心靈屬三位一體俱進的關係，價值觀念及生活的因應模式對健康影響甚鉅。
- 六、受苦是成就人找回原初的自性，喚醒並體悟與自然、與人合諧圓融之意義。
- 七、愛的需要學習與實踐，才能對自他的生命有正向的提升。

關鍵字：舞者 離婚 罹癌 宗教信仰 自我敘說

A Dancer's Self-Narration Through Divorce, Cancer and Religion Belief

Abstract

This study aims at discussing the life experiences of a dancer who has passed through the hard times of her marriage, divorce, cancer and religion belief. Speaking through the method of narrative research, this study demonstrates the will and mind search under the influences upon the process of living and dancing learning; probes into how religion educates an individual to adjust (her life) and corresponds to the problems of body, mind and spiritual when encountered with her important life events.

The purposes are as following:

- (1) To realize how did an individual adjust her values and emotion in a decline situation of marriage.
- (2) To learn the meaning of whole life from divorce, cancer and religion belief.
- (3) To realize the internal transformation of suffering and how the event will re-integration into a new relationship.
- (4) To understand what are the important factors influenced her life process ever since those painful encountering.

This study collected and analyzed the problems from and external position, a retrial of the interaction between people, to accomplish this research by brewing creatively, to immerse, to explain, and finally to synthesize the related theories. Whatever from the various points of individual psychology, religious psychology, psychological dynamic psychology, narrative psychology, developmental psychology, dance, meaning therapy, grief therapy, will power and the matter of living and death, the researcher thus works on a self-analysis and interpretation. The researcher threw herself into the past, then combined it with contemporary through the phase of self-reflective exploration.

There comes the results;

- (1) The will plays an important role of transformation during individual living, suffering and religious experiences.
- (2) Individual characteristic, living environment and original family made deep influence on individual behavior and self-values.
- (3) Learning dancing art activities can support and improve one's mental will and

self-exploration.

- (4) Religion belief promotes individual achievement and the values of ultimate concern of life.
- (5) The relation of human's body, mind and spirit is three in one. The concept of living values and the reaction toward life make huge effect on our health.
- (6) Suffering through life is an accomplishment to find out humans' original nature, to awaken and realize the value in complete compromise with nature and beings, too.
- (7) The power of love needs to be learnt and developed to promote others lives with positive energy

..

KEY WORDS:

Dancer, divorce, cancer, religion belief, self-narration

目次

第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機與背景.....	1
第二節 研究目的與問題.....	4
第三節 名詞解釋.....	6
第二章 文獻探討.....	7
第一節 離婚歷程之相關研究.....	7
第二節 罹癌之相關研究.....	24
第三節 信仰與宗教之相關研究.....	42
第四節 自我意志之闡述.....	60
第五節 舞蹈對生命影響之闡述.....	68
第三章 研究方法.....	79
第一節 敘說取向的質性研究.....	79
第二節 研究步驟、流程與原則.....	92
第三節 研究倫理與限制.....	95
第四章 生命故事.....	97
第一節 水之起舞.....	98
第二節 我在舞蹈中奔放.....	113
第三節 結婚？離婚？！.....	117
第四節 罹癌.....	144
第五節 宗教.....	161
第五章 故事分析.....	193
第一節 生命源動之分析.....	193
第二節 婚姻歷程之分析.....	201
第三節 離婚歷程之分析.....	209
第四節 罹癌歷程轉化之分析.....	218
第五節 宗教信仰歷程之分析.....	234
第六章 結論與反思.....	249
第一節 結論.....	249
第二節 反思.....	260
參考文獻.....	263
附錄.....	269
附錄一 給下一代的借鏡—研究者女兒的回饋.....	269

圖次

圖 1 意志發用於生命各進程之關聯核心圖.....	251
---------------------------	-----

第一章 緒論

第一節 研究動機與背景

壹、離婚時面對婚姻及家庭解構時的迷惘

我們一直存在於「活在未來」及「正常化」的時間洪流裡，但是，生命如果如行軍即將劃下最後里程而停下腳步前，我們才會警醒過來。Coopoe形容：「因為一無所有（例如死亡），所以我才會確切明白我是存在的。¹」若是從這角度來看人類的意識，這種警覺與害怕自身的存在即將結束，因而導致苦惱及不確定感！好似存在的時間定向被創傷的經驗所瓦解，如Frankl在集中營的囚俘當中，相關「釋放」和「死亡」都那麼的不確定！研究者在離婚二個半月之後即罹癌，在有如晴天霹靂的驚疑當中，對生與死的未來性產生不確定感！

研究者回顧在離婚時，面對婚姻及家庭解構時的迷惘，我如「二度離家」的女人：一度為離開了原先所依附的原生家庭；二度為離開了家庭與婚姻相依的重要關係的解離與親子關係的分離。在既擔心與小孩關係的疏離，身處「不確定」的狀態不知何去何從？這樣的衝擊、折磨，該如何面對生命中的斷層與尋找動力重整「自己」呢？加上疑慮自己在社會關係中，曾經疑慮他人對離婚女性的異樣眼光，有時選擇逃避，有時我以投入工作來忽略自己的感受，於當下和未來都是「不確定」的漂浮狀況，在社會上該如何自我重新定位與跨出呢？似乎都是——起點！

¹ Michele L. Crossley 著，《敘事心理與研究—自我、創傷與意義的建構》，朱儀羚、康萃婷、柯禧慧、蔡欣志、吳芝儀等譯，（嘉義：濤石文化出版，2006）。頁 263。原典於 2000 出版。

貳、從癌症看病、死的無常

在科技發達、無遠弗屆的二十一世紀裡，在物質面都不虞匱乏的當今，整體生活面仍使我們每個個體融於生、老、病、衰、死、苦、惑的無常迷障中！依佛教的經典教義，我們的靈性是依附於四大²假合（地、水、火、風）的色身裡，當心靈生病了，那默默伴隨著我們的身體也漸漸敗壞時，這樣的因緣³我們世間人的凡心能安住嗎？

研究者在罹癌的初始，直覺「它」如泰山壓頂地迎面而來！「它」當時如何席捲我的身心靈？「它」是如何引流著我到生命的轉彎處去重新「修身養息」、「韜光養晦」？癌症的發病與治療，帶給我身體的病苦、心的折磨與覺醒之歷程，「它」教我全面性的重新認識與轉化「生命」，「它」促使我再度復活！尤其民國 99 年，我國衛生署公佈二十八年來，佔十大死亡原因仍是以「癌症」為其首的當今，這偌大的「大考」蒞臨在我的生命歷程裡，當「死神」臨門造訪時，研究者認為伴隨著離婚的失落與病、苦的無常，有其探索的必要性與意義。

參、生死議題有著人性的普遍性與獨特性

用物質不滅定律的思維，相信生命有「陷落」必有「再起」之緣！研究者於民國 96 年在因緣俱足下，有幸考上生死學研究之翹楚的南華大學生死所，進入這學術殿堂有著瞻仰的敬畏心情，也伴著為自己的生命找一道清晰可見與究竟、圓融之動機。經在諸多的文獻中，發現研究針對個體遭逢生命重大的失落事件，如離婚或手術切除身體器官、癌症等重大疾病個案，皆從社會學、心理學、宗教學、現象學、哲學……角度，去探究一個人在原生家庭、人格特質—自我概念以及靈性成長，他們是如何啟動康復之路？

²慈怡主編，《佛光大辭典》，星雲大師監修，〈高雄：佛光出版，1989〉頁 1649：佛教之元素說，謂物質（色法）係由地、水、火、風等四大要素所構成。地大：本質為堅性，而有保持作用者而稱之；水大：本質為溼性，而有攝集作用者而稱之；火大：本質為暖性，而有成熟作用者而稱之；風大：本質為動性，而有生長作用者而稱之。

³慈怡主編，《佛光大辭典》，星雲大師監修，〈高雄：佛光出版，1989〉頁 1833：大乘之說：因緣指一切有為法中能生自果者，如麥種得麥，稻種得稻。

在坊間也有諸多的出版，從個個不同向度中去詮釋那特有的生命際遇。由這相似卻又獨特的生命區塊，人人的因緣、環境與各別差異等皆有不同，回應生命考驗的方式與解讀事件的角度自然迥異。研究者試者從離婚與罹癌的復原的路上，每個抉擇隱含著自身對生死的意志力，在普遍的常態反映裡，找尋個人的獨特歷史性及普遍性。

肆、宗教信仰的皈依與修行經驗

White & Epston提出一個這樣的觀點：雖然行爲的片段被注意的時候，已經不再以存在於現在的方式及時發生，可是銘刻於行爲中的意義卻能跨越時間……，努力使生活有意義時，人會面對這樣的工作。要把事件的經歷以跨越時間的順序加以安排，以這種方式對自己和週遭世界，得到合理的判斷根據⁴。

研究者回顧自民國 85 年至今的生命歷程，是什麼力量引領著自身去建構成如今的我？從對生命的熱情擁抱到發覺自己的靈性擱淺，輾轉演變成擁抱孤獨、品嚐思念子女的寂寞，以及獨自面對免疫系統的潰散，使自己羸弱的身軀成爲癌細胞戰勝的城池！在離婚路上與罹癌過程，面對創傷的自我照顧、意義重建及宗教信仰所扮演的功能，如何轉化我的生命信念及實踐的態度呢？

於是此故，在宗教信仰的過程是如何引領我走過離婚、罹癌到從事教師一職的整個生命經歷中，更在就讀生死研究所的再學習之背景下，打開生死顯學的學術視野，究竟是如何在出世入世的知見融合之下，於靈性與生命實像的開啓功能，均是研究者想一探究竟的動機。

伍、舞稻藝術涵育我的生命力—從「生病到復原」的錯綜關係

由於研究者長年習舞與從事舞蹈教學，少有生病經驗也無暇感冒，從來沒有死亡臨

⁴ Jill Freedman & Gene Combs 著，《敘事治療》，易之新譯，（臺北：張老師出版，2007）頁 157。原典出版（1999）。

頭的概念。一般人都視生、老、病、死為理所當然的事，但是，很多人卻很少把生病與死亡和自己的生命連結，所以當重大疾病降臨自身的境況，其實身歷其境的人才能悟出那病痛纏身的滋味。一般性都將疾病或病痛視為敵人一樣，有些人對病痛的忍受度也不一而足，不過一般大都極力想去之為恐不及而形成對抗局面，心中升起恐懼、厭惡與消滅的態勢與之「搏命」，其結果都非疾病或自身所能得到滿意的答案？

研究者反觀自身在罹癌生病過程中，從抗拒到轉向去認知「病痛的根源」所為何來？在身體、情緒及理性與靈性洗鍊中，研究者試圖從我的舞蹈經驗在身心靈涵育我的生命理想與意志的磨練，在人性尊嚴的部分以及真善美的追尋中，不論是編舞或是欣賞表演，於研究者的心靈上長時間的薰陶，這份內涵促使本人在婚姻及離婚甚至罹癌時，究竟有何影響，它關乎我的「生病到復原」的錯綜交互關係，舞稻藝術扮演著不可思議的角色。這樣的轉化都是研究者想探尋的功課。

希望藉由此研究能對自身的生命詮釋上有更上一層的發現，期能提供遭逢相關生命難題的社會人士找到自性的內在結構之原動力，能裨益、改善或提升生命之品質。

第二節 研究目的與問題

壹、研究目的

本研究以自身經驗為研究主軸，試圖在事件中與理論對話，且從自身的原生家庭、內在特質與元素銜於現實處境之經歷，其能開創故事的發展及可能性，期許能建構出真正生命的意義及張力。所以，Schopenhauer認為歷史是一連串事件的結果，就其根據動機法則，即決定為知識所啓發時的自我表現之意志的法則，把它們引出來而言，歷史是

實用的⁵。是故，於此根基，本研究者的研究目的如下：

- 一、了解自身經歷婚變，對自我價值、情緒壓力之變化歷程是如何調適。
- 二、了解經歷離婚、罹癌與宗教信仰過程，對個體整全生命有何發展意義。
- 三、了解受苦歷程其內在轉化是什麼，意志如何與事件重新融合成新關係。
- 四、了解自身經歷重大事件，那些是影響生命發展的要素。

貳、研究問題

從經驗中找尋支撐生命的本質或知識論點乃為研究者研究之目的。然「再度離家」—「離婚」它非責任的卸脫，而是蘊藏著更多個體及社會存在的意義與自我價值系統的整合危機⁶，基於近年有諸多學術研究離婚婦女、罹癌、重大疾病者在失落事件或是病痛中，透由宗教信仰心靈洗滌後再生的相關論述，然每個個體均有其生命之獨特發展，研究者本人於身心靈陷落的重大生命課題，探究的問題如下：

- 一、研究者的離婚與罹癌歷程，個別的因應模式受哪些因素所影響呢？
- 二、受苦經驗對生命意義有哪些探討的向度呢？
- 三、舞蹈藝術及宗教信仰的學習，於研究者經歷之歷程，如何交互發用其功能呢？
- 四、在流動的生命脈絡中，有哪些重要的價值元素影響生命的發展呢？

⁵ A .Schopenhauer 著，劉大悲譯，《意志與表象的世界》，〈臺北：志文出版，1979〉頁 176。

⁶ 張倫琪，《離婚女性個體化之研究》，國立臺中師範學院諮商與教育碩士論文，2005 頁 2。

第三節 名詞解釋

- 一、**舞者**：長時間練習舞蹈、接受相關舞蹈學校的養成教育，且從事舞蹈教學者。
- 二、**離婚**：經法院判定婚姻關係的結束。
- 三、**宗教信仰**：在任何宗教的團體裡，皈依該宗教之思想領導者為師父，接受其教義和薰陶，不斷在各種宗教經典和儀式中去參與各種不同活動，以對自身和他者之生命有正向改變的探索及究竟認知，並對教義付諸於生活之中的行動者。
- 四、**罹癌歷程**：經醫事檢驗確定罹患癌症開始與治療的整個過程；且為患者在身心靈整體的罹癌經歷。
- 五、**病痛詮釋**：病者與病共存，整個生病經驗做一重整與連貫，病者將其感受、想法以及態度，從中對生病經驗重新理解與詮釋，賦予生病經驗新的意義。

第二章 文獻探討

本文獻共分五節。第一節是離婚歷程之相關研究，探討婚姻關係的觸礁及其相互性的失衡因素，以及女性在婚姻生活中的自我之探討、離婚後自我轉變的相關原因，以及失婚的創傷復原。第二節為探討罹癌歷程之相關研究，在特殊的生活事件—罹癌，如何提供個體的病苦經驗、意義建構和轉化災難的之靈性成長。第三節為宗教與生命相關研究，旨在探討人類之終極關懷的重要性，人類對宗教需求的自我動力與宗教經驗在信仰之靈性提升的過程，以及透由宗教信仰的皈依、儀式狀態去自我淨化、臣服與獻身。第四節為自我意志在生命歷程之闡述，「意志」的形成與它在創造的努力上做有意識的、奮力的和批判的應用；人如何應用意志去創造表象的世界等。第五節是探討舞蹈藝術對生命力的影響：舞蹈是一種運用多元的身體動作和姿態，以表達思想、意志、情感的藝術以及獨立自我的靈性展放，且向外透露出心靈深處的感觸，生命與靈魂在其中是一種「解放、自由的舞蹈」客觀化的意志活動，其意志所流瀉出來的一連串動作，皆是心智的有效運用與交錯於不同時空的靈性淬鍊。舞蹈雖是客觀化的意志活動，卻於過程中促進個體主體性意志的間接提升之功能。

第一節 離婚歷程之相關研究

「結婚」是個體在生命階段中，邁入另一個家庭生活循環的驛站之一，是生命中多元成長的契機，更是挑戰！結婚的生命光譜絕不是二人的結合這麼單純，所有的生老病死、喜怒哀樂、悲歡離合、愛恨情仇都在其中慢慢展演，生命的原貌面紗於此開啓！

舉目環顧我們社會的生活模式，一位女性告別單身生活，投入另一個既有生活慣性與傳承文化的家庭，這是原本被祝福與期待的人生；對於在原生家庭中被蘊育著另一個

個體的「女兒」，得去適應因著如愛情或某些因素與另一位男人—「先生」的夫妻關係，在新的家庭中扮演妻子、媳婦甚至是多重的角色，在另一家族的生活法則中似乎得捨棄諸多的我見，方能獲得這新的依附關係中，找到新的角色位置！這是原生家庭裡父母的期盼，更是新家庭的期待！這些的婚姻內涵不只是「愛情」這麼單純！

然而，在這新關係裡，為何歷經時日演變成掙脫這原本令人憧憬的新依附關係呢？女性在出嫁那一天，一個獨立的個體需如丟下的扇子⁷一樣，沒有自我的意志嗎？多少的婚姻生活，在以夫為貴、以公婆為尊的傳統裡，讓一個女人不斷付出，只為讓新的家人接納及建立共同新的願景，而漸漸腐蝕自己，只為得到接納嗎？其中意義不只是傳宗接代而已，也不單是符合社會期待或的兩情相悅、情投意合這般的單純。相關離婚之文獻探討如后：

壹、「愛」—此在的迷航與觸礁

婚姻的結合源自於兩人愛的結合，過程中所有的內涵，均有著二人追求幸福的共同努力。但是，離婚的時程不論是在何時畫下句點，都足證兩人的「愛」觸礁與生病。Yalom⁸結合M. Buber, A. Maslow, E. Fromm等類似的觀點為成熟、無所求的關係說明：成熟的愛會從人的豐富流出，而不是來自人的貧瘠；是出於成長，而不是需求。愛並不是因為人需要他人而存在、變得完整或逃避可怕的寂寞；愛是相互的，人真的「轉向他人」時就會改變，當能把對方帶進生命時，自己也會變得充滿生機；成熟的愛並不是沒有回報，人會改變、變得豐富、實現自我、存在孤獨會減輕；愛世人在世上的「存有」方式，並不是與某個特別的人之間獨佔、逃避世界的奇妙連結……。基於此觀點，婚姻的觸礁意味著—「並不是與某個特別的人之間獨佔、逃避世界的奇妙連結」，此點醒獨特的個體在成熟的愛之意識覺醒與基本需求的衝擊點。

⁷ 傳統的民間習俗，女兒出嫁那一天在啓程時，要丟一把扇子，表示要丟掉自己的脾氣，以進入另一家庭侍奉公婆，當一個好媳婦。

⁸ Irvin D. Yalom 著，《存在心理治療（下）—自由、孤獨、無意義》，易之新譯，（臺北：張老師出版，2003）頁 508.509。

根據內政部統計年報指出 2008 年我國的人口數為 23,037,031 人，離婚的人口為 1,268,316 人，佔人口數的 6.63%⁹。由此離婚的統計數字，我們看到婚姻觸礁的愈加普遍，而離婚的原因如普羅眾生一般的見仁見智。但是，對一個女性而言，一旦踏入婚姻，不需別人提醒，她永遠會記得自己是一個母親、一個妻子、一個女人¹⁰。而婚姻的觸礁，莫非是提醒女人：莫忘自己永遠是一個「人」！

如果說「美好的人生」是由「愛」所喚起，並為知識所引導，但是「愛」字是個情感的字眼，偏偏「人性」又是個變化多端無法用「知識或法律」可駕馭的！所以當「愛」觸礁時其面前所呈現的時空，則是帶領我們「受創的愛」回到「原初的自己」，學習轉化創痛的經驗，重新燃起生命的熱情生機。相信能掌握幸福的人，定是不怕失敗且能積極奮鬥的人！「愛」在迷航中得找到原點，方能再起航！

貳、自我的探尋之路

一、尋找「我想成為我」的渾沌

一旦走入婚姻的女性，多數往往改變自己去迎合及適應新家庭的各種觀念、價值觀及生活模式的建立，不變的因果循環著傳統的模式與關係，是否也助長原來家庭的舊有觀念或衝撞呢？一直以家為主的家庭主婦，若想再次重拾成長的學習機會，似乎會遇上得與先生、家人商量，徵得他們同意之後，帶著感恩與感動的心跨出家門去成長！尤其已有孩子的女性更常被質問：那孩子誰來帶呢¹¹？曾經失婚的女性在回憶中，回顧自己的心路歷程如是寫到：我的生活完全以他為重心……，但是，當時不覺得有什麼不妥……無怨無悔地付出，我相信他不會辜負我……¹²！研究者在婚姻期間，用心陪伴家族中的生老病死，其實，長時間的付出仍會覺得幾盡消耗殆的疲乏感，認為只有成長才有活水

⁹ 中華民國內政部統計年報，網路公告，<http://sowf.moi.gov.tw/stat/year/list.htm>。

¹⁰ 倪美貞著，《一位穿梭 N 度空間的女人》，（臺北：女書出版，2004）頁 152。

¹¹ 倪美貞著，《一位穿梭 N 度空間的女人》，（臺北：女書出版，2004）頁 152。

¹² 陳敏兒著，《寫給前夫的 23 封信》，〈新店市：方智出版，1993〉頁 25.26。

灌溉自己的生命，想再次完成自己的讀書夢想，當努力考上了二年制假日班的在職進修班時，竟遭受先生擱掌喝斥地說：「讀什麼書！你在家煮飯、洗衣就好了！」如此的當頭棒喝，好似女性想在婚後的主體性與再次成長的需求是奢望般地無奈，一點自主思考的空間都沒有。猶如倪美貞（2004）在著作中提及一對自己的熱情與活力在多年婚姻中，終究陷入懷疑自己是否還有力氣繼續奮鬥下去的自我反問？甚至懷疑自己生命中艱辛的經驗到底有何意義¹³？研究者懷疑自己是否有了婚姻就不能擁有自我？

二、找尋「我是誰」？自我和諧的重要性之探討

我愈了解自己，就愈知道你我的不同，也明白了為什麼我們會走上分離之路¹⁴。Carin Rubenstein舉例個案：她是位過度投入家庭、過度負責的女性，在過程中，慢慢侵蝕自己的自我意識，如此傳遞一種訊息給家人：她不需要被照顧、她不重要、她不會有事、沒有人需要擔心她。也有女性個案提出：幾乎把自己擺在最後，隨著時間流逝，愈陷愈深，完全喪失自我；一位身為妻子和三位孩子的母親因而感慨說：「十五年來，我找不到『自己』。」；甚至Carin Rubenstein在論著中分享自己的經驗：一位母親，她的工作是照顧自己以外的每一個人。她習慣忽視自己和自己的健康。全家大小生病時他都得照顧，但是自己生病時唯一照顧自己的是一自己。所以，她開始醒覺到一再犧牲會將她帶到無法回頭的地步，會把自己掏空，使「自己」悄悄溜走，更怕和自己聊天時，卻找不到自己；Carin Rubenstein回憶自己在年輕時代，是一個極富冒險精神、天真而自信的女人，但是自己在結婚多年後，領悟出若要找出真實的自我，定要探查自己的過去，才能了解自己的未來。否則，女人的真實自我可能隱藏在她對別人重重義務與責任下¹⁵。

心理學家William Schutz指出我們都需要的人際需求為愛（affection）、歸屬（inclusion）和控制（control）。愛的需求乃反應出一個人表達和接受的欲望；歸屬的需

¹³ 倪美貞著，《一位穿梭 N 度空間的女人》，（臺北：女書出版，2004）頁 105。

¹⁴ 倪美貞著，《一位穿梭 N 度空間的女人》，（臺北：女書出版，2004）頁 220.221。

¹⁵ Carin Rubenstein, Ph. D. 著，《犧牲不是美德》，繆妙坊譯，（臺北：遠流出版，1999）頁 39.154.278。

求則希望存在於別人團體中的欲望；控制的需求則是希望成功地影響週遭的人與願望¹⁶。但是，離婚者面對人際需求全面失控的處境，尤其面對內再自我一致的需求關係抵觸時，其基本需求的根基確實才開始面臨重大且複雜的考驗。

Robert Burton認為生命只有在「人」記得「自己」之時，才是真實的¹⁷。在真實世界與知識裡，柏拉圖的自覺思想，Karl Jaspers將其詮釋：一個人自覺（self-awareness），只是希望與自我一致。寧願與自我一致而不願意與自己矛盾。成為「自我」是一個人的特性也是基本的、真實的本質，是一個人自我存在的飛揚，一切的東西都只有在「我的存在」與「境域」中，才具真實性；Karl Jaspers強調只要有此思想能內化進入心中，引領走上自己的道路，這種回歸自我即是探求我們自身的存在意義；一個人只有先與自我一致，才能與他人一致。自我和諧，不但能與自己建立友誼，才可以與他人建立友誼¹⁸。

參、離婚前的徵兆、離與合困境之相關探討

一、婚姻關係解離前的徵兆

從離婚者與家人的關係已失去現實的定義進行探討：

（一）婚姻關係的瓦解（relationship disintegration）

Knapp and Duck¹⁹歸納為三個階段開始覺得不滿意、感情變淡與結束：一為關係中與日俱增的易怒的話題，開始累積沒有解決的衝突，進而開始對對方不滿；二為溝通從深層의思想和情感分享轉變成無意義的溝通、不再交換意見變得彼此漠不關心；三為關係的惡化最終結果即是結束（ending）；人們有很多的理由結束關係，包括不良的溝通、

¹⁶ Rudolph F. Verderber & Kathleen S. Verderber 著，《人際關係與溝通》，曾端珍、曾玲珉譯，（臺北：揚智出版，1996）頁 131-133。

¹⁷ Robert Burton 著，《記得自己》，臺北第四道編譯群譯，〈臺北：志文出版，1996〉頁 21。

¹⁸ Karl Jaspers 著，《柏拉圖》，賴顯邦譯，〈臺北：自華出版，1986〉頁 17.71.72。

¹⁹ Rudolph F. Verderber & Kathleen S. Verderber 著，《人際關係與溝通》，曾端珍、曾玲珉譯，（臺北：揚智出版，1996）頁 139。家人的定義：一群親密的人對家和家人有認同感，擁有強烈的忠誠和感情的聯結；家庭可能來自生物的關係、婚姻關係或自由意願的心理關係。

缺乏成就感、不同的生活型態和興趣、拒絕在一起、外界的干預、付出沒有收穫和厭煩等；而人們在結束關係的階段，可能會操縱一策略、退縮、逃避、正向或坦承面對來處理關係的結束²⁰。

(二) 根據研究歸納指出造成婚姻危機則指出形成的原因有下列原因：夫妻人格特質未能配合；家庭面臨經濟危機；夫妻婚前相知不足；夫妻雙方均面對發展事業的生涯壓力；第三者介入；姻親與人際關係問題；家庭生活刻板；夫妻性關係不和諧；夫妻間有成長差異；夫妻相處時間不足。這些問題都容易造成婚姻低潮，如持續缺乏溝通，問題加劇之後，就更不容易化解甚而導致離婚（彭駕梓，1994）²¹。

二、離婚歷程階段之探討

Clapp²²則根據諮商離婚者的經驗，提出三個階段之離婚歷程，如下：

(一) 一為分離之前：決定離婚之前的經驗相當複雜，這是一個可能充滿痛苦與憤怒的階段。配偶間相互冷漠地對待，在此階段，女性通常經歷了較多的壓力、憂鬱、消極以及寂寞等感受都是相當普遍的，此時的經驗是相當混亂的；

(二) 二為轉變—重建階段：轉變—離婚者會經驗到比預期更多的創傷，也可能會嚴重迷失自我的方向。但並非每一個離婚者都會擁有如此負面的離婚經驗，有些在婚姻結束時，會感到得到釋放、希望以及正向感受，她們的生活運轉得更好，並且可以既重建生活。重建—當生存不再需要這麼多能量時，離婚者開始專注於投入重建生活，她們會開始投入改善自我的活動。在此時期，他們嘗試新的活動、興趣與人際關係；

(三) 三為復原—再建立階段：這個階段亦可稱為「鳳凰期」，離婚者從離婚傷痛中重新站起，對離婚可以有所反應，並且獲得重生，是個人成長的階段。他們學著接受

²⁰ Rudolph F. Verderber & Kathleen S. Verderber 著，《人際關係與溝通》，曾端珍、曾玲珉譯，（臺北：揚智出版，1996）頁 157.158。

²¹ 彭駕梓著，《婚姻輔導》，（臺北：巨流出版）。

²² 林子青著，《女性離婚者其離婚歷程與轉折契機之探究》，〈網路社會學期刊，第 41 期，嘉義南華大學社會學研究所，2004〉。網路資料：<http://www.nhu.edu.tw/~society/e-j/52/52-39.htm>

婚姻的結束以及自己在分離中所扮演的角色，產生了不同於婚姻時期的自我認同，澄清自己需求的優先順序，為自己設定實際目標。

經由上述，可得知離婚應當是經歷一段不算短的時期的衝突和掙扎的過程，且在離婚之前雙方或一方早已經歷遍體鱗傷、心力交瘁的痛苦階段²³，並且需要經歷壓力期、轉變期以及重建期的學習過程。

三、在「離與合」、「抉擇」中的困境與現象

家庭諮商專家卓以定女士提出呼籲：東方的女性比西方女性更掙扎於「離」與「合」²⁴的矛盾中，而Robert Burton認為：對一切感到失望的人而言，是對自己的狀態不重視，也是沒有建立正確的尺度，所以，為了做出重大的突破，不論採取何行動，可能會是漫長的過程²⁵。

社會研究學者提及很多女人（母親）的角色一做就做上十年或二十年以上，到最後可能處在隨時爆發的狀態中，內心醞釀著焦慮、急躁、氣憤和絕望，這種反應是因為自己為了孩子、家庭卻一無所成，什麼也不是；更在自己面臨犧牲到無可犧牲的地步時，突然有種轉變一生的覺醒，領悟到自己必須做些事，她內心撇開孩子和家庭不談，只有一再地自問：我是誰？我記不得自己是誰，因為她找不到自我²⁶。如果曾在婚姻中逐漸迷失及自我蠶蝕的女性，在心中定生起過無數的類似問題。根據研究指出對於離婚女性的歷程中，令離婚者產生抉擇困境的幾個重要問題及現象（張青惠，1996）²⁷包括：1. 夫妻家庭責任分擔問題；2. 孩子對離婚者的影響；3. 孩子的監護權問題；4. 離婚後的生活調適；5. 離婚後的再教育；6. 離婚者之支持系統與資源；7. 離婚女性的二度就業與中年轉

²³ 謝明美著，《蛻變的彩蝶：離婚女性婚姻解離與再出發之心路歷程》，（南華大學生死學研究所碩士論文，2005）頁 13。未出版。

²⁴ 卓以定著，《離婚？不離婚？》，（臺北：遠流出版，2005）頁 168。

²⁵ Robert Burton 著，《記得自己》，臺北第四道編譯群譯，〈臺北：志文出版，1996〉頁 135。

²⁶ Carin Rubenstein, Ph. D. 著，《犧牲不是美德》，繆妙坊譯，（臺北：遠流出版，1999）頁 24-27。

²⁷ 張青惠（1996）著，《八位離婚女性離婚歷程之分析研究——由依賴婚姻走向獨立生活》，（國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文）。未出版。

業問題。

影響Kübler—Ross至鉅且是她的摯友Pedro曾言：「你在一生中所做的每一個選擇，不論是言語、行動或思維，都非常重要……，每一個選擇都會影響到地球上其他的生物²⁸。」Pedro這段話似乎儆醒一直打轉生活事件中的女性，在婚姻生活、離婚時的種種「抉擇」，那是何其地值得我們深思。

肆、離婚歷程在心緒上的迷失與轉機

導致婚姻失和最終離婚的原因，不論是意趣相異、價值觀不同、外遇、或是隱而不見的文化魔咒……等，如果婚姻不能使彼此成長，都將使雙方在時間和環境的互動中，熱情漸褪、活力漸失，所有生活瑣碎事物的衝突漸漸搬上臺面，個別的自我意識將熾熱地燃燒對方，甚至殃及孩子與整個家庭的穩固基石。

但是，陳敏兒（1993）²⁹：離婚經驗對於一個女性而言，離婚第一天感覺令人像一個初生的嬰兒，不知這個世界是如何運轉的；不知道自己是誰，不知道過去和將來。卓以定（2005）：引用費雪和艾伯特（Bruce Fisher & Robert Albertui）的經典著作《重建：重塑婚姻與自我願景》中，歸納出婚姻受害者的心理層次中經過的層次，分別：初時的震驚；否認、自責與憤怒。其實，最可怕的是孤寂、耽溺、感到無助和希望破滅³⁰。在心緒上，容易去認同瑣碎的事情，並且讓現實的幻影停駐不去，且不易被點醒，更在痛苦的思維中，漸漸被蠶食鯨吞而失去清醒的能力，被自己奮力去耽溺的焦點將之放大，其所承受的折磨是無法想像的，且漸漸迷失。

離婚的事實，於研究者而言，自己好似被遺忘在家庭軌道旁的行李一樣，看著他們從我身旁駛離，任我如何的揮手紛紛，只留下漸行漸遠的背影和錯愕、驚疑的自己。那

²⁸ Elisabeth Kübler—Ross, M. D. 著，《天使走過人間》，李永平譯，（臺北：天下遠見出版，2005）頁 259。原典 1997 出版。

²⁹ 陳敏兒著，《寫給前夫的 23 封信》，〈新店市：方智出版，1993〉頁 202。

³⁰ 卓以定著，《離婚？不離婚？》，（臺北：遠流出版，2005）頁 99。

是一種極度的不確定感與沒有安全感的心境，無法形容！

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！

卓以定（2005）³¹認為一旦離婚而分開，除了剛開始的痛苦之外，取而代之的常是身心的解脫、健朗與自由。她強調自我的價值和夫妻關係是無關的。Debbie Ford認為在離婚後隨著時間任由傷痛打倒自己以外，將逐漸開始清楚了解到—自己只有一個選擇，即是將離婚所帶來的傷痛，是為自己開創新生命的催化劑，但是需要時間。所以應把焦點注意在「了解自我的內在」、「檢討自我的信念」、「解析自我的成見」³²。這才是重點。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，這種轉化危機的心靈甦醒，應該是值得感激的。

伍、尋找完整身分的自己、愛的能力之相關探討

Kübler—Ross在自傳裡回憶說：離婚時仍無法接受自己是離婚的家庭，甚至感到無助、孤獨，覺得自己好似被全世界的人拋棄了，使她意識到，人生並沒有偶發的、意外的事件。她因著熱愛生命及理想終使她成為生死學大師的成就³³。她仍能跨出離婚的陰霾找到完整的自性與人格，且因著「愛」而發光發熱。

對離婚的女性在婚姻中的依附關係終止、瓦解時，過程中的內在概念改變將對自身的自我形象與生命認同有深遠的影響。離婚女性礙於自認為是令原生家庭蒙羞，而選擇遠離自我隔離的負面情緒深淵，尤其在早期社會對離婚女性的質疑性和非理解，構成離

³¹ 卓以定著，《離婚？不離婚？》，（臺北：遠流出版，2005）。

³² Debbie Ford 著，《從心看離婚》，趙金龍譯，（臺北：華成出版，2005）頁 24。

³³ Elisabeth Kübler—Ross, M. D. 著，《天使走過人間》，李永平譯，（臺北：天下遠見出版，2005）頁 255.256。原典 1997 出版。

婚女性更陷入自我評價的混亂當中痛苦不已³⁴。

Debbie Ford提出忠告：清醒地選擇人生詮釋角度將促使我們擴展自己「愛」的能力³⁵。於此，我國晚晴協會創辦人施寄青女士有句名言：「維持婚姻只有一個原則，那就是「愛」到最高點，心中有平等³⁶。」這平等應屬「愛」的最高表現。相關論述提出：「人」內心具備的一切愛的潛質與完整性。生命中只剩下愛與恐懼，如果人對人與萬物的恐懼消失後，對生命中所有的人與萬物的「愛」，就會自然湧現而回到生命泉源之中。我們因恐懼喪失自己的獨特身分，這正是我們一直恐懼自己會喪失：愛的能力。因為喪失愛的能力，意味著自己喪失了存在的能力，及體驗生命實像的能力。這猶如完全喪失自我，因為自我即是愛，我們的靈魂深刻明白此點。這其中涵蓋了完整性與單一性³⁷。是故，若我們將己身的單一性無限擴大，將會喪失與完整性整合的契機，且失去了提升「愛」的能力。我們終其一生在恐懼與愛當中抉擇及擺盪。但是，完整、真正的愛則起始於一滿足自己的愛³⁸。筆者認為只有明白自己有全人的自愛能力與觀念，才開始清楚如何去關愛他人，否則盲目的愛將是負擔且痛苦。

陸、離婚的相關學術探討

離婚的結局相信都不是夫妻二人當初結縭之所願，這是生命階段中的意外插曲，有人粉身碎骨，卻也有人因而如浴火重生的鳳凰！所以，有一句諺語是這麼說的：一個人在逃避命運的路上，遇見他自己的命運。

一、選擇面對離婚的勇氣

能夠重新站起來的失婚者，才是健康的離婚者。如同家庭治療大師Virginia Satir曾

³⁴ 張倫琪著，《離婚女性個體化之研究》，〈國立臺中師範學院諮商與教育心理研究所，2005〉頁 2.104。未出版。

³⁵ Debbie Ford 著，《從心看離婚》，趙金龍譯，（臺北：華成出版，2005）頁 219。

³⁶ 卓以定著，《離婚？不離婚？》，（臺北：遠流出版，2005）頁 53。

³⁷ Neale Donald Walsch 著，《生命的空白頁》，周和君譯，〈臺北：方智出版，2007〉頁 137。

³⁸ 李毓章著，《人：宗教的太陽—費爾巴哈宗教哲學研究》，〈臺北：遠流出版，1995〉頁 257。

說過：「我們無法改變已經發生過的事實，但是我們可以改變此一事件對我們的影響³⁹。」

另外，Robert Burton：轉化痛苦使一切事情變得可能且珍貴。或許經歷了摩擦與痛苦的衝擊，才能使我們變得堅強而降伏了負面的思維⁴⁰。而面臨離婚失落的痛苦時，我們所呈現的弱點就是怨恨、不甘心，是否能轉化痛苦而創造新局面呢？只有與負面情緒分割開來，找到源頭才有清醒的機會，不是只有自憐或自己貶抑、自我淹沒，這是「自己意願」的大哉問，也因人而異！

二、婚姻在自他關係中「尊重」的重要性

婚姻輔導與家庭諮商專家卓以定（2005），在其著作中提及婚姻中最要緊的是對彼此的尊重，相反的就是沒有彼此尊重的婚姻生活，是種堪虞的婚姻⁴¹。所以，Carin Rubenstein她在研究中提出，一位女性應該在丈夫、孩子、家人與善待自己、夢想之間取得平衡。她強調「自我」的女性，應以照顧家人的方式照顧自己、在意家人、關心自己與重視自己⁴²。專家建議女性爲了婚姻，爲了家庭，先要學會愛自己，充實自己，增加自己的實力，若不尊重自己，又怎能奢望別人愛你和尊重你呢⁴³？

Bertrand Russell獨到的看法，提出有文化的男女要幸福的婚姻，必須有如下條件：雙方必須有絕對的平等觀念；對於相互間的自由不能亂加干涉；身體或肉體必須親密無間；對於各種價值標準必須有某種共識，如果一個人以金錢爲價值，而另一個人以高尚的事業爲價值，則是不幸的⁴⁴。

婚姻受創的倪美貞（2004）試著打開心胸接受他人不同的看法，從逆向的角度去思考問題，透由自己問自己與改變，從事件本身重新賦予新意，期許自己可以改變，可以

³⁹ 卓以定著，《離婚？不離婚？》，（臺北：遠流出版，2005）頁 139。

⁴⁰ Robert Burton 著，《記得自己》，臺北第四道編譯群譯，〈臺北：志文出版，1996〉頁 134。

⁴¹ 卓以定著，《離婚？不離婚？》，（臺北：遠流出版，2005）頁 139。

⁴² Carin Rubenstein, Ph. D. 著，《犧牲不是美德》，繆妙坊譯，（臺北：遠流出版，1999）頁 24-27。

⁴³ 卓以定著，《離婚？不離婚？》，（臺北：遠流出版，2005）頁 53。

⁴⁴ Bertrand Russell 著，《羅素的智慧》，劉燁編譯，（臺北：正展出版，2006）頁 235。

說自己、可以看自己及重塑自己的主體性⁴⁵。如此才能重新愛自己。一位研究參予者說：一直到她丈夫死於愛滋病，她才了解自己需要建立一個穩定的自我意識、把自己看成一個有自己需求和欲望的人、得到尊重並重視自己價值的人⁴⁶。

柒、接受離婚是邁向下一階段的學習之探討

莎士比亞曾說：「玫瑰叫作別的名字，還是一樣芬芳⁴⁷。」但是，對離婚的女性而言，在此境遇中，離婚後還記得是「自己」？這才是復原的重點。

生命和諧的本源涵蓋著無常；無常是真正的善與老師。Pema Chödrön 世間產生的苦多半來自恐懼與無常，因為大都將其片面與現實偏頗化，所造成的不幸將促使我們謙卑與柔軟下來，使我們的心成熟⁴⁸。Debbie Ford 提出離婚的種種影響：如果將離婚的傷痛與負面的知覺及痛苦的情緒壓抑在意識之中，容易導致去忽視內心的傷痕，甚至罹患各種慢性的疾病、人際關係的失調、無明妄想、對世界抱持負面的看法，因而錯失了療癒傷痛的機會，及重獲完整的天賦本性且與天地萬物的生機更緊密結合的契機⁴⁹。

Robert Burton 更提出—轉化痛苦的唯一辦法就是接受它⁵⁰。其實，人一接受了它，就逃脫了它，且避免痛苦本身就是痛苦---這是一個大秘密。在離婚事件中，決定「人」會不會受苦，是一個人面對事件的態度，而非事件本身，更何況離婚的傷痛能促使我們取下自我防禦的「假面具」，我們才能重新或找回完整的天賦本性，並且與天地萬物的生機更緊密的結合在一起⁵¹。

Virginia Satir 曾說過⁵²：「離婚就像一個開刀的手術，會影響個人生活的每一個層

⁴⁵ 倪美貞著，《一位穿梭 N 度空間的女人》，（臺北：女書出版，2004）頁 127.128。

⁴⁶ Carin Rubenstein, Ph. D. 著，《犧牲不是美德》，繆妙坊譯，（臺北：遠流出版，1999）頁 281。

⁴⁷ Robert Burton 著，《記得自己》，臺北第四道編譯群譯，〈臺北：志文出版，1996〉頁 19。

⁴⁸ Pema Chödrön 著，《當生命陷落時—與逆境共處的智慧》，胡茵夢、廖世德譯，（臺北：心靈工坊出版，2001）頁 108.109。

⁴⁹ Debbie Ford 著，《從心看離婚》，趙金龍譯，（臺北：華成出版，2005）頁 28。

⁵⁰ Robert Burton 著，《記得自己》，臺北第四道編譯群譯，〈臺北：志文出版，1996〉頁 115。

⁵¹ Debbie Ford 著，《從心看離婚》，趙金龍譯，（臺北：華成出版，2005）頁 28.29。

⁵² Elisabeth Kübler-Ross, M. D. 著，《天使走過人間》，李永平譯，（臺北：天下遠見出版，2005）頁 139。原典 1997 出版。

面。」即使你曾被冤枉、壓榨、欺瞞或是虐待，請你相信，在生命中所遇到的任何事件，都不是偶然發生的。Debbie Ford提出觀點：每一件事的發生，其目的都是讓你能夠進行下一階段的學習與認識⁵³。另則，在醫療臨床、研究及分析與家庭相當忙碌的生死學大師Kübler—Ross在自傳裡回憶說：家庭固然十分重要，但我也必須實現我在人生中的使命⁵⁴，她的成就及熱愛生命的典範，是想成為睿智與慈悲的女性的榜樣。

捌、離婚之作用力等同反作用力之探討

通過苦難，人記得了自己---這是人一生的偉大主題。沒有摩擦，似乎我們就無法進化；沒有轉化痛苦的抉擇，我們就無法遇見奇蹟！學者形容離婚對個體的心智影響：如果沒有挫折，怎會停下腳步思考何去何從；怎麼學會自己檢視自己傷自己有多深；如果沒有離異，怎麼學會重新愛自己與愛別人；如果沒有徹底洗盤，怎會有強壯、圓融的生命啓程⁵⁵！似乎Neale Donald Walsch早已看出這樣的邏輯：命運就是「世間一切思維的總和」（From All Thoughts Everywhere）。

Debbie Ford⁵⁶認為每個人在生活中不時地受到一些打擊。但真正讓我們難過的是我們對這些打擊的認知與看法，而非這些打擊本身。改變思維的角度與選擇避開令人疲軟的思考模式，勢必影響未來的生活。所以，領悟自己面對離婚、配偶以及自己時，的確有選擇詮釋角度的權利，這是一件重要的事。於此，再將視野投射在個體與整體的自然法則中，人類看似能主宰與掌控一切，卻與深具奧妙的命運安排相遇，如何透過事件的洗鍊與啓示，學習省悟或頓悟地去重整生命信念，重整心智進而活出自我的生命格局與開創有益的人生智慧，做出貢獻。如果我們擁有足夠的勇氣讓自己選擇走向「向上提升」的成長道路，那麼我們必然會獲得來自造物者所回饋的關愛、寧靜與滿足的心。

⁵³ Debbie Ford 著，《從心看離婚》，趙金龍譯，（臺北：華成出版，2005）頁 33。

⁵⁴ Elisabeth Kübler—Ross, M. D. 著，《天使走過人間》，李永平譯，（臺北：天下遠見出版，2005）頁 139。原典 1997 出版。

⁵⁵ Robert Burton 著，《記得自己》，臺北第四道編譯群譯，〈臺北：志文出版，1996〉頁 114。

⁵⁶ Debbie Ford 著，《從心看離婚》，趙金龍譯，（臺北：華成出版，2005）頁 219.271.272。

過程中或許進退維谷令人沮喪與懊惱，但是唯有雨水與陽光具備，彩虹才能顯現其絢爛風采，且在風雨過後！以熱力學而言，若是將熱氣集中到一個小球，它將在裡面形成壓力，當壓力達到一個程度，則產生爆炸，它也就重生，如此可貼切地來形容離婚女的內在壓力與重生的境況。所有的作用力，都會受到相等的反作用力，此皆為發自自身的最佳詮釋。

玖、關於幸福的問題探討

婚姻關係有如嬰兒的成長軌跡一般，在依賴階段是建立於親密關係之需求上，但是，卻又是個不斷追求獨立成長的個體，其關係有共生的相依，實質上，是一個自我獨立的個體，每個人都努力活出自己的生命軌跡，因為任誰的心中都很清楚，諸如大限來臨各自飛即是明顯易見的事實，人終究在相依又獨立之間學習。不離婚是爲了牽掛孩子而不捨，但是，讓子女長時間處在不健康的吵鬧與敵對的爭吵中，其傷害的是孩子對兩性的信任與尊重的學習榜樣，難道讓這樣的典範複製而承襲下去嗎？在成人的夫妻關係中，有子女的父母應當考量如何讓自己的下一代有健康的成長之路，非只是夫妻間的離或合的問題存在而已！家庭幸福需要學習與模仿，打開幸福之門更需要摸索，莫管當今是何時代，家庭的延續，需要傳承的是幸福之鑰。

一、兩性互動是子女的典範

Bertrand Russell認為如果對於有孩子的婚姻，其婚姻的穩定性將是一件至爲重要的事情⁵⁷。如果能將負面的情緒經驗轉化成正向的互動關係，子女的人格成長將得到寶貴的人生經驗，而不是父母之間的傳聲筒、出氣筒或是垃圾筒！若是夫妻一方將子女挾持成報復的工具，如果達成心願，那孩子所獲致的是成人的怨恨、不信任、裡外不一、失去安全感與過度社會化以及心機重重的小大人，這是非理性的分手之後另一個不定時的炸彈禮物！在東西方不同文化下，仍有玉石俱焚悲劇產生的實例，是成人自己安裝了炸

⁵⁷ Bertrand Russell 著，《羅素的智慧》，劉燁編譯，（臺北：正展出版，2006）頁 240。

彈開關，對子女而言，這是兩性互動失敗的表徵與不良示範！

二、婚姻中實際的問題

劉燁（2006）：縱然離婚雖是個心痛的事實，但是勇敢面對的心態，反倒是能幫助孩子面對爸爸與媽媽聚散的事實有正確的認知，甚至對人世的世事變化較能坦然接受，這是共同的功課，「好聚好散」是一種尊重他人也尊重自己，更是眷顧孩子慈悲與愛的行為表率，非只是夫妻二人去留離合的自私選擇而已。在扶養孩子這一莊嚴事業中的夫妻合作關係，以及經歷多年的伴侶關係，可以形成一種使對方都十分重要和豐富的關係。Bertrand 認為從浪漫的愛情走入婚姻實際的家庭生活，有很多問題需要我們去面對：

- （一）如何讓自己的孩子健康成長；
- （二）如何扮演好自己的生活角色；
- （三）如何使夫妻的關係更加和諧。

在法律上對已婚的男女進行強制的約束，很可能於事無補，他們真正需要的是：互相給對方一定程度的自由，使婚姻變得更容易為人們所接受以及認識到孩子的重要性⁵⁸。

三、幸福的觀點

健康的家庭生活則是給子女最好的人格穩定成長的根基，父母成熟的處理難以維持的婚姻，則是提供孩子學習兩性共處的教育機會。Schopenhauer認為當一群人脫離一切法律和秩序時，為了自己一點點的幸福或快樂，不惜犧牲全體的幸福或另一個人的生命，這是自我中心主義的徹底表現，也是「自相抗衡的戰爭」，實質上，犧牲的不只是一個人的幸福而已！影響的不只是個人的生命而已⁵⁹！

所以，人本學倫理學的幸福論，認定人於追求幸福中不是單方面的，而是雙方面或

⁵⁸ Bertrand Russell 著，《羅素的智慧》，劉燁編譯，（臺北：正展出版，2006）頁 253.247.267。

⁵⁹ A.Schopenhauer 著，劉大悲譯，《意志與表象的世界》，〈臺北：志文出版，1979〉頁 303。

是各方面的共同認定才稱爲一幸福⁶⁰。

拾、整全的生命與文化侷限之探討

一、整全的生命視域

生命乃存在於和諧統一之中，也是一個人天性自由奔放的呈現，是人類的靈性覺醒以及進化現象的核心價值⁶¹。認爲「思想、概念」只是人的整體生命的一部分，人不能太重視思想概念而忽略生命的整全的運作，也就是人的個體生命必須適當的全體開展、均衡發用，這樣才能成爲一個健康而愉悅的獨立性與自由性的生命（劉文職，2001）⁶²。

結婚是人生一件重大的事，但是並非是人生中必需的事。而無可必要的非離婚不可，則需要真正的勇氣，除了經濟獨立外，更需要精神與人格上的獨立。人生本就是一條獨立潛行的路，能合夥且應珍惜，要拆夥應彼此祝福才是，如同火車分軌前進是自然的事。離婚的女性應學會再次獨立與自我的尊嚴，所以不論結婚或是離婚都需要建立自我，活出完整的自己⁶³。

二、文化侷限的婚姻關係

人往往承襲了社會文化、原生家庭對二性感情處理問題的模式於無形之中。我們經常聽聞社會事件中有的婚姻是遭到另一方的凌虐、冷落、拳打腳踢、或是刻意批評、在友人面前不給尊嚴的侮辱和貶抑地踐踏其自尊和自信，或是長期的冷落及忽視其存在的遭遇，在肢體或是精神暴力中，如此的傷害仍有人隱忍，或許爲了顏面、或許爲了孩子、

⁶⁰ 李毓章著，《人：宗教的太陽—費爾巴哈宗教哲學研究》，〈臺北：遠流出版，1995〉頁 254。

⁶¹ Neale Donald Walsch 著，《生命的空白頁》，周和君譯（臺北：方智出版，2007）頁 172.173。

⁶² 劉文職著，《六祖壇經的超人文精神—自性覺醒》，〈嘉義：南華大學哲學研究所，2001〉頁 119。未出版。

⁶³ 卓以定著，《離婚？不離婚？》，〈臺北：遠流出版，2005〉頁 262.258。

或是不知道離婚之後將何去何從？或許爲了娘家的面子，因爲家族中沒有人離過婚的？有些到最後不得不接受婚變的事實，在心裡已經無法再消化、容納更多的壓力與痛苦，無力思惟自己、孩子、原生家庭或社會層面的糾雜問題，導致身心失調而患了重病的例子屢見不鮮。

在傳統文化裡，女性扮演的角色是以夫爲尊、以子爲貴的照顧者、犧牲者的壓抑角色，終究使下一代在如此的薰習下視爲理所當然，他們對婚姻對象的選擇也如法複製，再選一個和母親相同的照顧者的女性進家門，因爲他們的價值觀念裡已經「習慣」了這樣的「宰制與依賴」及被侍奉，但是，女性在家庭中卻仍選擇全付投入情感。這樣的文化傳承於二十一世紀的當今環境，促使婚姻失去了「尊重與平等」的真愛當中，就人權而言，在婚姻生活中「人」失去了爲「人」的焦點，對彼此生命而言，能幸福嗎？

三、婚姻諮商看華人的婚姻觀

有些諮商個案的女性明知婚姻無望、「愛」已消失卻又死手不放，將自己說成是因爲傳統、沒魄力的緣故，其實除此之外，有些外在因素爲在華人環境中常有不隨便結束婚姻，或是提到離婚就退縮是其主因，這是一般傳統或是比較保守的文化裡，一聽到有一方要離婚，就會湧自四面八方的好心勸阻，無形中使不少人認爲離婚是丟臉的事，或者是自己人生的失敗（卓以定，2005）⁶⁴。在覺察自己對婚姻生活有挫折感，是來自於對家人的價值觀念與互動過程中，都有自己的體會，在不溝通中漸漸醞釀憤怒、隱忍、壓抑、哀怨與委屈，以及理智被情緒覆蓋而理不出個所以然的狀態，即使心中渴求一種相連肯定與溝通的感覺都不得其門而入；女權大師貝蒂·傅瑞丹（Betty Frieden）認爲女性在婚姻制度中遲早會窒息和失去自我的價值（倪美貞，2004）⁶⁵。

若是長期處在瀕臨婚姻破裂的邊緣死纏爛打，更是傷害自己與殃及家人，也在愛恨

⁶⁴ 卓以定著，《離婚？不離婚？》，（臺北：遠流出版，2005）頁 56.57。

⁶⁵ 倪美貞著，《一位穿梭 N 度空間的女人》，（臺北：女書出版，2004）頁 149.34—41。

情仇中打轉，它的牽絆及影響範圍是無法預估的，只爲了不確定的未來或不甘心的損失，它將背馱著超越自己所能承擔的「重」匍匐前進！專家認爲傳統文化下男尊女卑的道德網綁，即是根深蒂固的心中有著逆來順受的保守觀念而迷失了自己的方向所使然（卓以定，2005）⁶⁶。從華人社會的婚姻關係裡看到很多女性眼睜地讓問題一直沉淪下去，即使因著兩性平等教育的提倡，離婚率也逐步升高的當今，卻讓仍很多女性無力從離婚的陰影與失落中走出，造成諸多問題與傷害持續發生在兩者或與下一代的不共業⁶⁷網當中。

從人類諸多的「自身問題」，以存在主義哲學中看到端倪—始自自身，發自自身，但到最後卻從自身走出。而做到顧及他人的「共同存有」的境界中⁶⁸，這是在失婚在瓦解中，重構自身的最好註解。且存在主義的積極一面則是鼓舞人們—你要變成什麼，全靠你自己的主導。離婚者基於存在觀點，該爲自己開啓積極的希望之門。

第二節 罹癌之相關研究

從托爾斯泰的死亡文學《伊凡·伊里奇之死》、黑澤明的電影〈活下去〉以及聶爾玲所出版的《美好人生的摯愛與告別》等，在死亡與生命尊嚴的視域中，都嗅得到人類對於死亡將臨前的覺醒、承擔、希望以及對自身生命最終的自我責任之實踐，其中包含著對死亡的未知恐懼、無奈……等心靈衝撞。然則，當今人類所抗拒的死亡，卻在癌症、心血管……等慢性疾病，迫使人們在死亡悄悄降臨—天人永隔、痛不欲生的悲慟事件，日日、時時、分分秒秒中上演……。

Enyert & Burman認爲人一旦經驗一個特殊的生活事件，會提供給人經驗意義和轉化

⁶⁶ 倪美貞著，《一位穿梭 N 度空間的女人》，（臺北：女書出版，2004）頁 211。

⁶⁷ 慈怡主編，《佛光大辭典》，星雲大師監修，〈高雄：佛光出版，1989〉頁 2198：個人之業因，能招感個人受用之五根等正報之業者而稱之。

⁶⁸ 鄔昆如著，《存在主義真相》，〈臺北：幼獅出版，1992〉頁 43。

災難的機會。而疾病痊癒的過程得經歷一場苦難、改變、行動、以及領悟，病患在經驗過生病過程後，必然留下深刻的體驗⁶⁹。如同班哲明·富蘭克林所說的：「對一個將死的人來說，沒有一件事情是可以隨便的⁷⁰。」似乎，當人面臨死亡威脅時，一切眼前的所有事務才能讓人面對「真實」，而罹癌即是其中足以令人傾其所有心力嚴肅以對的事件之一。

因為研究者習舞多年且從事舞蹈教學，自認為身體非常健康，但在離婚後約二個半月，身體即出現大量出血症狀，本也不以為意，也未與癌症做連結思考，但是，是什麼因素使我的身體健康快速惡化而不自知呢？我忽略了什麼呢？在知悉罹癌後的初期治療過程，我都處在「生命被威脅與恐懼」當中，之後療程的身心反應已不是健康者所能想像的狀態，本節文獻企圖將焦點放在相關導致罹癌因素、生病行為、生病經驗以及意義建構和轉化、終極關懷等身心靈的探討上，茲將臚列如后：

壹、罹癌的相關探討

一、整體身心健康的重要性

莊淑旂博士：「人的身體必須以一個整體來思考，生病的時候也要考慮到病人的心理狀態。因為要讓身體自然痊癒，發揮自然療癒力，心理上是不可缺的。⁷¹」

在現代心理學專書中提出健康心理學的基本理念：有健康的心理，就會有健康的身體。而心理是可以自主的，經由心理影響身體，比較容易達到身心健康的目的（張春興，1997）⁷²。現代醫學提出—特定人格類型與某些身體狀況有關，例如一個人的人格能影響追尋的生活方式、選擇的伴侶以及他的待人處世。一個人的人格，能決定他的人生將

⁶⁹ 潘秀霞（2006）著，《焦慮疾患患者生病與復原經驗之研究--以六位病友互助團體之會員為例--》，（南華大學生死學系研究所碩士論文）。未出版。

⁷⁰ Robert 著，《記得自己》，臺北第四道編譯群譯，〈臺北：志文出版，1996〉頁 157。

⁷¹ 鮫島純子著，《莊淑旂的養生智慧〔防癌·抗癌〕宇宙健康法》，黃克偉譯，〈臺北：時報出版，2003〉頁 33.34。

⁷² 張春興著，《現代心理學》，（臺北：東華出版，1997）頁 31。

依循的模式，同時也意味著他將面臨的壓力和困擾（何權峰，2002）⁷³。William Worden 提出人格因素會影響克服情緒壓力的能力：人再不能忍受巨大情緒壓力的時候，便會退縮，以保護自己去對抗強烈的感覺。因為沒有能力忍受情緒壓力，便會減縮悲傷的過程，造成悲傷的困難。尤其人格特質是不能忍受依賴感覺的人，會有困難的悲傷；William Worden認為「自我概念」也是可能阻礙悲傷的一個人格層面的因素。Lazare提出做為一個強者的想法會受到社會的增強，結果，他往往不能允許自己去體會那些解決失落應有的感受⁷⁴。

二、壓力妨害身心健康

（一）壓力（stress）來源之探討

洪啓嵩（2002）⁷⁵認為壓力（stress）源自力學名詞壓力來源，壓力的定義被運用在人體上，即是當我們的身心接觸到外界的冷熱、傷害、病症，或是自己精神受到壓迫等刺激時，身心會自動操作防衛系統，呈現反抗力量，此即稱為「壓力」，產生壓力的刺激為「壓力來源」。所以，人類的壓力定義中涵蓋身心壓力、壓力來源及個人反應身心的強弱程度等三種。而壓力的來源分別為：

- 1.遺傳性壓力源：來自父母近親、人類進化的痕跡、個體生命的業力；
- 2.生理性壓力源：遺傳性疾病、慢性舊疾、運動不足、體能消耗、疲勞過度、受傷；
- 3.心理性壓力源：不安、挫折、成見、衝突、道德觀或罪惡感、自卑感或優越感、知識、觀念；
- 4.環境性壓力源：工業污染、生態破壞、核能威脅、家庭與工作、人際關係、社

⁷³ 何權峰著，《身心靈整體健康》，〈臺北：宏欣文化出版，2002〉頁 102。

⁷⁴ Worden, J. W.等著，《悲傷輔導與悲傷治療》，李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯，〈台北：心理出版社，1995〉頁 113、38。

⁷⁵ 洪啓嵩著，《應無所住—生命提款機③壓力管理與放鬆》，〈臺北：時報出版，2002〉頁 10.15。

會的制約。

（二）壓力是致病的根源

Daniel Goleman提出一個人會生病的原因，從中西方各類醫學期刊的研究中，顯示證據指出壓力反應才是才是致病的根源兩種方式，一為產生新的疾病，二為使既有的疾病惡化。他認為摧毀身體的不是壓力，而是壓力本身使個體產生一些抽象的恐懼、焦慮、憂心與疑慮，即是對事件所引起的反應，如：導致高血壓的不是帳單，而是對帳單所引起的反應；導致癌症的不是離婚，而是我們對離婚的反應……等⁷⁶。

「壓力」關係著人類的心靈與身體的交互作用、內在與外在的制約機制，使人類對事件的回應都回饋到自身。所以，醫學專家強調：「壓力本身妨害身心健康」，「我們的心靈正在摧毀我們自己建構的身體」（何權峰，2002）⁷⁷，此觀點正是重重地打擊到我們習以為常的身心二元論。

三、個性和壓力意識以及應模式對身體免疫系統之相關探討

Arthur Kleinman提出當我們經歷生活中的壓力事件時，這些事件會妨礙我們的平衡，使我們感到憂傷或恐懼時……，這些問題或是社會活動，隨著轉化成自覺或非自覺的身體經驗。當我們個性是屬於這種對身體功能誇大壓力涵義或焦急沉思的類型時，身體症狀就會增強。我們的意識型態、感情狀況和言辭與非言辭的溝通都會造成影響⁷⁸。

Daniel Brown認為壓力反應是對威脅性情境的生理和心理反映，這種反應會激發攻擊或逃離的反應機制（fight-or- fight mechanism），使身體的荷爾蒙分泌量激增，以動員身體的應急資源（emergency resource），來面對挑戰。當我們陷入既無法攻擊也無法逃離的情況時，就會造成血壓和肌肉緊張的長期性升高、惱怒、焦慮與憂鬱，也會抑制免

⁷⁶ Daniel Goleman 著，李孟浩譯，《情緒療癒》，〈臺北：立緒文化出版，1998〉頁 107。

⁷⁷ 何權峰著，《身心靈整體健康》，〈臺北：宏欣文化出版，2002〉頁 24.25。

⁷⁸ Arthur Kleinman 著，《談病說痛—人類的受苦經驗與痊癒知道》，陳新綠譯，〈臺北：桂冠出版，1997〉頁 59。原版（1994）

疫系統的防衛功能⁷⁹。

四、情緒和免疫系統之相關研究探討

下列諸多學者提出影響情緒的因素與對身心的影響之觀點：

(一) Daniel Goleman提出由科學資料顯示憤怒、焦慮和憂鬱等負面情緒對於健康的影響特別強烈人若長期處在這些負面狀態，不但抵抗力會減弱，症狀會惡化，康復過程也會多受阻礙；心意狀態能夠影響免疫系統與心血管系統的機能⁸⁰；

(二) 對健康最不利的心智狀態即是憤怒、憂鬱以及抑鬱或是否認；在一向敵意程度的心理測驗中，充滿敵意或憤憤不平者大都在五十歲以前過世，它算是提高死亡風險的因素⁸¹；

(三) 情緒困擾狀態有憤怒或敵意；憂鬱可分為悲傷、自憐、罪疚和無望；壓力可分為擾亂、神經質和焦慮；壓抑亦即是否認焦慮⁸²；

(四) John Schindler指出耶魯大學門診部一篇論文的研究顯示，到醫院就診的病人重占約 76%患有情緒性疾病⁸³；

(五) 羅馬醫生嘉倫 (Galen) 發現到，沮喪的女人比快樂的女人更容易得到癌症⁸⁴；

(六) 耶魯大學簡森博士 (M.R. Jensen) 提出一項十分慎重的嚴重報告，說明罹患乳癌細胞擴散最快的病人，都具有抑鬱性格特質的人；之後也獲得舊金山惡性腫瘤臨床部醫生的認同。他們通常都嚴格控制自己，在重要事件面前不讓負面情緒表現出來。同時，其心境長處於憂鬱、無依無靠和絕望之中。因而使情緒處於長期不穩定狀態，身體的平衡受到嚴重破壞⁸⁵；

⁷⁹ Daniel Goleman 著，李孟浩譯，《情緒療癒》，〈臺北：立緒文化出版，1998〉頁 107。

⁸⁰ Daniel Goleman 著，李孟浩譯，《情緒療癒》，〈臺北：立緒文化出版，1998〉頁 39--41。

⁸¹ Robert Burton 著，《記得自己》，臺北第四道編譯群譯，〈臺北：志文出版，1996〉頁 42。

⁸² Robert Burton 著，《記得自己》，臺北第四道編譯群譯，〈臺北：志文出版，1996〉頁 40。

⁸³ John Schindler 著，《病由心生》，楊玉功等譯，〈臺北：大都會出版，2007〉頁 10。

⁸⁴ 何權峰著，《身心靈整體健康》，〈臺北：宏欣文化出版，2002〉頁 93。

⁸⁵ 何權峰著，《身心靈整體健康》，〈臺北：宏欣文化出版，2002〉頁 93。

(七) 何權峰 (2002)：癌症患者乃是在缺乏愛、感到孤獨以及為親近的人所遺棄的痛苦中，使情感傾向壓抑慾望而得到癌症⁸⁶；持焦慮緊張，強烈的挫折感和內心的衝突，並且得不到正常的發洩，可能使人產生多種疾病。他提出身心疾病的特徵其中一項為惡性腫瘤，患者的人格特徵〈心理特點〉為：孤獨、抑鬱、失望、過分克制自己、憤怒被壓抑、焦慮及不安全感等；婚姻滿意度低的婦女經過為期 19 年觀察統計後，發現罹患癌症比例均比婚姻滿意度高者多一倍之多。諸多研究顯示長期處於惡劣情緒是造成癌細胞擴散的原因，病患往往顯示遭受壓力傾向後幾個月，就出現癌症；對壓力調適習慣採取無望、宿命論的婦女，發生子宮頸的機會高。何權峰醫師更提出消極和沮喪的心態會造成兩種結果：一為體內荷爾蒙失調，有利癌細胞擴散，二為減弱免疫系統的能力⁸⁷。

綜觀上述文獻透露出可得知，各種壓力源如婚姻滿意度、離婚、壓力意識及反應模式、人格特徵或是原生家庭的環境、家人親情長期的互動因素交雜著各種因素，特別是個體在心理及情緒上孤獨、抑鬱、失望、過分克制自己、憤怒、被壓抑、焦慮及無安全感等，若持續因對生活現象無法突破或是持續性輕忽自己真正需求的生活改善，或是繼續成長、心理諮商以及支持系統協助度過婚姻生活的晦暗，將使自己的生能力為之癱瘓，最終導致免疫系統降低而罹患各種身心疾病、憂鬱症、罹患癌症。

貳、生病之相關探討

Toombs將生病〈illness〉、疾病〈disease〉作區分：illness是醫生尚未確定診斷、個人病痛的生病狀態；disease是生物醫學模式詮釋下的疾病，它去除了病人體驗成分，只將其體驗轉成客觀的疾病普遍特性〈龔卓軍，2003〉⁸⁸。

下列文獻以生物醫學模式詮釋下的疾病（disease）的觀點，並涵蓋人之生病經驗的

⁸⁶ 何權峰著，《身心靈整體健康》，〈臺北：宏欣文化出版，2002〉頁 94。

⁸⁷ 何權峰著，《身心靈整體健康》，〈臺北：宏欣文化出版，2002〉頁 100.101。

⁸⁸ 龔卓軍著，《生病詮釋現象學：從生病經驗的詮釋到醫病關係的倫理基礎》，〈南華大學生死學研究：第一期，2003〉頁 57-75。

不同因素、對疾病行爲、因應策略及壓力於個人人格特徵及反應、重大事件降低免疫系統的身心疾病以及影響情緒因素等，逐一進行探討：

一、影響生病經驗的不同因素

以社會學者的看法除了有上述不同的行爲之外，研究者認爲，生病行爲與個別的原生家庭、社會文化〈對生病的特殊因應方式〉、個別特質、經驗、性別的不同、信仰的不同及所受的教育轉化有相關性。生病經驗（illness experiences）是人類日常生活中不可避免的一種經歷。經驗指的是個體和當時所處情境（時空）間發生相互作用的產物。因而生病的經驗必定基於疾病的發生，因而透過病人身心的體驗，進而產生如何解釋、反應、共存和看待的一種社會心理現象，特別是病人如何解釋生病這件事的來源與重要性，這也是影響病人的行爲、人際關係、以及採取治療步驟的重要影響因素。

在每個不同的文化群體下，都有著各自不同的信念系統，因而人類對自身機體功能與疾病的認識，是在一定的社會歷史條件下，有意無意間所形成人對生病的歸因、處理方式、生病詮釋，以及治療方式的選擇。因此，生病經驗的形成乃受到文化的影響，受到文化所建構而成。當疾病出現時，個人的日常生活行爲常常受到連鎖影響，尤其當問題比較嚴重、比較特殊，或是時間拖的比較久時，生理上的症狀甚至會改變一個人的自我圖像，以及和他人的社會關係。換言之，生病這個經驗，疾病的生理機制變化只是其中的一部分而已，另一部分還包括行爲與心理層面的變化，必須從較廣的社會文化面來切入（引自顏芳慧、許敏桃，2004）⁸⁹。

二、關於生病行爲之相關探討

（一）生病行爲：

舉凡動物及人類，當身體有病之後，即會展開屬於個別化、差異性及特殊性的病痛因應行爲之過程。以人類而言，生病行爲是一個感覺生病的個人，爲了對生病下定義並

⁸⁹ 顏芳慧、許敏桃（2004）。初次罹患急性心肌梗塞婦女病發的生病經驗。《護理雜誌》：51卷2期。

尋求減輕病痛的為目的所進行的一切活動。因此當一個人感到自己生病了即開始有了生病行為。生病行為主要係指疾病症狀發展時人們的所作所為即是對疾病的反應。

Mechanic 和 Volkart在文獻中將生病行為定義為：「認知到疼痛、不適或其他器官運作不良徵兆的人，對其症狀的感知、評估、以及採取行動的一套方式。」Mechanic 認為生病行為涵蓋了「對所承受的症狀的感知、評估、與採取行動（或不採取行動），每個人可能會因為以前的疾病經驗，對該症狀的適應差別、或任何其他原因而有所差異」（引自張荳雲，2003）⁹⁰。

（二）知悉罹癌的驚疑：

已故華人記者冉亮，在其遺作《風聞有你，親眼見你》中，也描述對自己罹患乳癌的驚疑過程。研究者本身即在此種狀態下，和著莫名、驚疑地得知陌生又具摧毀生命力量的「癌症」！那是無法思考的片刻時間，驚醒後才慢慢恢復意識進入莫名、情緒、擔憂.....

一位禪師也是科學研究者Steve Hagen，形容連平日已視為真實的、毫不起疑的東西，或深感不可能的事情時，都懷疑且甚至會說：這是不可能！此即稱為「大疑」(great doubt)。當被判定罹癌的事實擺在面前時，常使病人真正感到「迷惑」，他對自我的某部分所新發現感到真正的驚訝此稱為「驚疑」，因為這部分的知見，是他從不曾想到過或懷疑的⁹¹。

三、生病層次與詮釋症狀的歸因、生病因應策略之探討

Pat Rodegast & Judith Stanton認為痛苦容易讓人將它變成一塊體積龐大而又堅固的意識，人類體驗它時容易賦予標籤及形體⁹²。當人們的身體生病時，個體對疾病意義的認知、界定、建構與轉化的方式，在在都是反應出病者如何與疾病在病程中的反應與

⁹⁰ 張荳雲著，《醫療與社會：醫療社會學的探索》，（臺北：巨流出版，2003）。

⁹¹ Erich Fromm 著，《心理分析與佛教》，林錦譯，〈臺北：慧炬出版，1992〉頁 100。

⁹² Pat Rodegast & Judith Stanton 著，《超越恐懼選擇愛》，王右珍譯，〈臺北：方智出版，1995〉頁 116。原版出於（1989）。

因應策略。

(一) 生病的四個層次 (林耀盛、吳英璋, 2001)⁹³：

1. **懵懂期**：患者從症狀符號到疾病認定的意義層次。從原本熟悉的生活迴路變的陌生，日常作息產生變化、身體訊號發出異樣表徵，身體狀況急轉直下後，才予以診斷，此時疾病是一種他者的介入，是疾病建構的第一層意義。
2. **歸因期**：患者將疾病他者與生病自我進行關係串聯的層次意義。此時疾病就不在只是一種感覺，而是自我主體的一部分，這是病者能將疾病與自我歸因、自我管控相互建立連結的時期，是疾病建構的第二層意義。
3. **比較期**：患者將疾病經驗與他者的受苦相互關聯，進而從他者的回應或召喚，重構新自我的意義層次。個案從自身的生病經驗為參照點，一方面持續處理疾病，一方面比較他者的受苦經驗，從而對自我產生新評價或新認識，這是疾病建構的第三層意義。
4. **轉化期**：患者將生病經驗轉化為一種生活成長的必要成分，進而從生活崩解的創傷裡重生，建構生活新秩序的轉變樣態，這是疾病建構的第四層意義。

(二) 生病的適應策略：

Rollo May認為當病人的疾病愈顯出時，它逼使我們接受肉體的限制、個人的有限性和終極的死亡等。治療這些疾病，反使病人的意識更廣泛的、更深刻地涉入自己的身體、更個人性，並且採取行動參與整個過程⁹⁴。

癌症不只是慢性的生理疾病而已，且在病程中夾雜著複雜的心理因應策略去適應及治療。Weisman 提出當人面對生病的十五個適應策略包括：找尋資源與指導；與他人分享擔心並尋找安慰與支持；一笑置之；轉移注意力；壓抑；對抗疾病並且採取適當的行

⁹³ 林耀盛、吳英璋著。《慢性病患者的意義建構及其行動策略-以糖尿病為例》。(中華心理衛生學刊：14期，2001) 頁 31-58。

⁹⁴ Rollo May 著，《愛與意志》，葉仲章譯，(臺北：志文出版，1990) 頁 236.237。

動；對疾病或危機重新下定義；放棄自己；做任何事，即使那不是好的決策；重新評估選擇與後果；逃避；適應預期要發生或考慮到的事；指責某人或某事；發洩；否認等策略。這些因應機制可能被運用在整個生病過程，允許個體去面對問題並且再需要的時候修訂計畫、保持開放的溝通和辨別運用他人的指導與自信、保持樂觀和希望（引自潘秀霞，2006）。

（三）典型五個階段的精神狀態：

Kübler-Ross對癌症末期患者的精神狀態提出典型的五個階段⁹⁵，即：

- 1.否認及孤離（denial and isolation）；
- 2.憤怒（anger）；
- 3.討價還價（bargain）；
- 4.消沈鬱鬱（depression）；
- 5.接受（安寧與接受）（acceptance）。

參、苦痛對生命意義之探討

猶如德國詩人Rainer Maria Rilke曾言：「有待了結的痛苦，何其多！」誠如Nietzsche所說：「人只要擁有一個生存的理由（Why），此外幾乎能承受任何的情境（How）。⁹⁶」而Robert Burton認為尤其人在面對絕症時，還是可以選擇處在當下，當死亡是如此接近而無可避免之時，人會更加努力開發個人對於進化的意願⁹⁷；生存的意志，以史懷哲而言，他對「生的意志」視為神聖，並予以肯定及尊重的⁹⁸。

環顧我們人類生活中所發生的嚴重的負面事件，不論生理或是心理的問題，總帶給人們在身心感受上的適應困難，甚或幾可令自己的靈性傾塌，是故，一個人的憂慮或挫折、失望遠超過個人生命的價值感時，即為靈性的災難，人也唯有透過體驗，方能賦予靈性災難的至高意義⁹⁹。茲將學者對苦痛於生命意義探討如下：

⁹⁵ Elisabeth Kübler-Ross, M. D. 著，《天使走過人間》，李永平譯，（臺北：天下遠見出版，2005）頁199。原典1997出版。

⁹⁶ Frankl 著，《活出意義來—從集中營說到存在主義》，趙可式/沈錦惠譯，（臺北：光啓出版，2005七版）頁101。初版（1967）。

⁹⁷ Robert Burton 著，《記得自己》，臺北第四道編譯群譯，〈臺北：志文出版，1996〉頁115。

⁹⁸ 哈格頓、小牧治、泉谷周三郎、野村實等著，《史懷哲傳》，鍾肇政譯，〈臺北：志文出版，2004〉頁122。

⁹⁹ Frankl 著，《活出意義來—從集中營說到存在主義》，趙可式/沈錦惠譯，（臺北：光啓出版，2005七版）

一、Steeves & Kahn之生命意義的界定：Steeves & Kahn對意義經驗提出了四個假定〈引自鄧旗明，2003〉¹⁰⁰：

(一) 意義是可以為個體所經驗的，個體有區別、全盤吸收，以及將生活經驗具體化的能力。

(二) 意義本身是正向的經驗。

(三) 意義經驗往往與苦難是分不開的。

(四) 意義經驗的必要而非充份條件如下：**1.**經驗個體必須要有能力接近並察知環境實體。**2.**個體需要獨處時間去經驗意義。**3.**個體必須在沒有劇痛的狀態下。

二、Frankl從苦難中創建「意義治療法」

(一) 曾在俘營嘗盡幾乎沒有生命尊嚴的Frankl，在其間體會出人存在的意義，他認為¹⁰¹：**1.**應該自我學習—應認清一個事實，人生對我們有何指望？該無時地接受生命的追問；**2.**發現生命的終極意義，就在於探索人生問題的正確答案中，完成生命不斷安排給每個人的使命，包括自由、意義、責任、愛的真諦、意志自由、苦難的意義、追求意義的意志、探索生命的意義等；**3.**認為從長期病痛中看到人性的曙光---正確之理性及勇敢之德；人對人的愛是無條件的，尤其自己患上絕症時，最能領悟到此一無條件的愛的真諦¹⁰²；**4.**苦難將「威脅」一向所秉持的理念與價值，因此陷入精神的惶亂中，如果不儘力抗拒這種價值失落的痛苦，努力保持一點尊嚴，終將喪失生而為人，具有獨特心智、獨特內在自由及個人價值的自覺¹⁰³；**5.**每個日子，無時無刻不提供你抉擇的機會，而你所做的抉擇即決定你是否屈從「強權」，任其剝奪你的真我及內在的自由，或是決定你

頁 128。

¹⁰⁰ 鄧旗明著，《雙峰患者生命意義之探討——以乳癌個案為例》（南華大學生死學研究所碩士論文，2003）未出版。

¹⁰¹ Frankl 著，《活出意義來——從集中營說到存在主義》，趙可式/沈錦惠譯，（臺北：光啓文化出版，2005 七版）頁 100。初版（1967）。

¹⁰² 傅偉勳著，《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，〈臺北：正中出版，2005〉頁 49.50。

¹⁰³ Frankl 著，《活出意義來——從集中營說到存在主義》，趙可式/沈錦惠譯，（臺北：光啓文化出版，2005 七版）頁 71。初版（1967）。

是否因自願放棄自由與尊嚴。而其所承受痛苦的方式，正是實在的內在成就，也正是這種不可剝奪的精神自由，使得生命充滿意義且有目的¹⁰⁴。

（二）發現生命意義的三種途徑：

Frankl發現生命意義的三種途徑：一為藉著創作、工作；二為藉著體認價值；三為藉著受苦。人性能否在極度困境中保留自己的態度及尊嚴活下去，應視個人的自由意志及精神決定；而他們受苦的方式，則是個體實在的內在成就，每人不斷地面對生命安排去完成他們的使命。痛苦亦是人性的偉業，尤其是因存在的挫折感所產生的痛苦去實現生命意義。Frankl強調一個重要的信念：人主要關心的應不在於獲得快樂或避開痛苦，而是要了解生命中的意義。他強調人在遭受存在挫折當中其存有的本身，會有意義的意志以及表達存在的意義，會在個人存有中努力去尋找具體的意義¹⁰⁵。

三、Ievin D.Yalom正向的生命意義感建立之相關¹⁰⁶

一項生命意義的研究顯示，其中的實證有五項：

（一）缺乏生命意義感與精神病理有大致的線性相關；意義感越低，則精神病理的嚴重越低）。

（二）正向的生命意義感與內心抱持的宗教信念有關。

（三）正向的生命意義感與自我超越的價值有關。

（四）正向的生命意義感與身為團體成員的身分有關，這個團體獻身於謀種理想、採納清楚的生活目標。

（五）生命意義必須從發展的角度來看：生命意義的種類會隨著人的一生改變；在

¹⁰⁴ Frankl 著，《活出意義來—從集中營說到存在主義》，趙可式/沈錦惠譯，（臺北：光啓出版，2005 七版）頁 88.89。初版（1967）。

¹⁰⁵ Frankl 著，《活出意義來—從集中營說到存在主義》，趙可式/沈錦惠譯，（臺北：光啓出版，2005 七版）頁 125.137-140。初版（1967）。

¹⁰⁶ Ievin D.Yalom 著，《存在心理治療（下）—自由、孤獨、無意義》，易之新譯，（臺北：張老師出版，2003）頁 617.618。

意義的發展之前必須先有其他的發展任務。

四、Kleiman提出「意義」如何在病痛中被創建¹⁰⁷

(一) 意義是在嚴重病痛情況中，由那形成我們個人與社會窘境的境況創造出來的；

(二) 對殘障或死亡威脅所造成的真相感到震驚之後，才能轉向那賦予生活世界活力的意義之源；

(三) 病痛總是有意義的，當病痛只要不是自我擊敗〈self-defeating〉，病痛經驗就可以成爲一種成長的機會，一個轉向更深更好的起點。

Schwartzberg & Halgin認爲人們追尋意義的獨特方式和策略，莫過於找尋意義的過程。是故，人性最大的成就莫過於將一個改變的世界賦予意義的能力，比新賦予的內容更重要¹⁰⁸。總之，現象學開祖——胡塞爾認爲：「人生的意義，就是要每個人接受自己的不可避免的情境，在接受中，又將它化成自己的創造。¹⁰⁹」此即是爲「意義」下了一個貼切的註解。

五、身體或心靈痛苦的轉化

存有論將生與死等同起來成爲一個「背反」(Antinomie)。意即兩個性質相反的東西總是擁抱在一起不能分開。其實，人生有很多背反，但是，生與死的背反影響最深遠¹¹⁰。當人面臨足以令身心及靈性上的困窘時，我們可以承認「痛苦」的存在，黑暗的存在、內在的混亂、外在的混亂，這些都是基本的能量，我們可以轉換角度去思維事件臨前的特別意涵，至於把自己的處境看成何種境遇，全取決於我們自己的觀點是什麼？不管身體或是心靈的痛苦是可以轉化、是可以視爲開悟之道。

(一) 痛苦使人轉化與超越：吳汝鈞在西元1998年罹患腮腺癌，使身心受到重大苦

¹⁰⁷ Kleiman 著，《談病說痛——人類的受苦經驗與痊癒之道》，〈臺北：桂冠圖書，1997〉頁 154。

¹⁰⁸ Worden, J. W.等著，《悲傷輔導與悲傷治療》，李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯，〈臺北：心理出版社，1995〉頁 81。

¹⁰⁹ 葉頌壽著，《面對生死的智慧》，〈臺北：久大出版，1987〉頁 107。

¹¹⁰ 吳汝鈞著，《痛苦現象學：我在痛苦中成學》，〈臺北：臺灣學生出版，2002〉頁 353。

痛的考驗，他言明這苦痛的使他對生命和世界觀念的轉化；而轉化的主體，涉及自我的問題，因為轉化中的主體即為「自我」；胡塞爾對轉化意義曾表示，在現象學中此種轉化的意義，以「還原」〈Reduktion, reduction〉來說：自己努力超越生命和科學的自然實證性，以求得超越的轉化〈transcendental conversion〉而這超越的轉化時即是現象學的還原。此種做法，有如是唯識學中的轉識成智的路向，吳汝鈞澄清，生命和科學的自然實證性是世上的事，是有「執」的世俗締層面；現象學中的轉化或現象學中的還原的結果應視「智」的成立，應屬「無執」-勝義締的層面。在此個體主體意識，以信念為出發，以自我主宰的意念為決策的依歸，超越那世俗面的表象，那是具有價值義、理想義及真理義所行的超越，痛苦引發人生起犧牲的精神，使自己發出一種新的力量泉源，一種難以想像的慈悲（吳汝鈞，2002）¹¹¹。

（二）類似「探詢敘事」—Frank A認為轉變/成長的故事如其所言的「探詢敘事」類似，它把疾病描述為一個旅程，個體經驗到危機及改變，而這段旅程也引領他們對於生命中的神秘與不可預知能有更豁達的態度¹¹²。

（三）傅偉勳（1993）提出佛教根本的轉化功能：就佛教對生死輪迴的真諦、四勝諦的苦、集、滅、道所揭示的一切皆苦的「苦諦」、緣生緣滅的「集諦」，皆深化生死問題而為根本無明的問題，以及在終極關懷中如何轉迷開悟與徹底破除根本無明以建立生死智慧，進而在最終破除生命的侷限性以及往大乘之道饒益眾生的世界觀與一體觀¹¹³。

（四）苦可以激勵我們從事精神上的轉化：人生無所不在的苦可以激勵我們從事精神上的轉化。每一種痛苦、悲傷、損失和無止境的挫折，都有它真實而戲劇性的目的，從而喚醒我們的心靈衝破那禁錮而釋放出光芒¹¹⁴；Robert Burton認為人受苦的原因之一，就是想自己想太多，由此他們創造了自己的痛苦。應學會被痛苦所觸動，而非被它所消耗。忍受痛苦，人就扛起自己的十字架。我們是被揀選來扮演這樣的角色，此即是

¹¹¹ 吳汝鈞著，《痛苦現象學：我在痛苦中成學》，〈臺北：臺灣學生出版，2002〉頁 23.24。

¹¹² Michele L. Crossley 著，《敘事心理與研究—自我、創傷與意義的建構》，朱儀羚、康萃婷、柯禧慧、蔡欣志、吳芝儀等譯，（嘉義：濤石文化出版，2006）。頁 281。原典於 2000 出版。

¹¹³ 傅偉勳著，《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，〈臺北：正中出版，2005〉頁 105-112。

¹¹⁴ 索甲仁波切著，《西藏生死書》，鄭振煌譯〈臺北：張老師出版，1997〉頁 155。

痛苦的轉化的抉擇與責任回歸¹¹⁵。

肆、依循疾病的顯發即治療、疾病即希望

一、服從自然法則，才能征服自然

人類的自由世界，是不承認自然法則的絕對普遍性¹¹⁶。Robert Burton引|狄爾泰：只要服從自然法則，才能征服自然，這是人類自認為是主宰的剛強表現；Burton提出觀點：對痛苦下功夫，最好的方法就是接受它。痛苦給我們生命。他引|用—伊思奇勒斯（Aeschylus）觀點：「這是智慧永存的法則，真理只能經由受真理之苦而獲得。¹¹⁷」

二、順服「生命之河」—最終「生命尊嚴」示現

眾所週知，西醫與中醫在我社會文化中，均是生病者的選擇之一，但是，當二者在為生病者構成矛盾或醫療失控時，病者如何對其醫者發展出自我抉擇的治病行為呢？如果病情完全按照「客觀的」病理生理學（即按照“疾病狀態”）來關注，則醫學的治療的目的就被理解為主要是診斷和治療，而就個人生病經驗中，也有脫離醫療軌道，發展出個人對病痛的詮釋意涵及行動或對策，也就是病人的自主性與承擔（引自潘秀霞，2006）。

吳汝鈞（2002）¹¹⁸認為：在與病魔同在之時，體會出應以一種順服（submission）的心情去接受現實不與之對抗……，承受苦痛煩惱，從意志中再慢慢去和苦痛協調，以致化解它、轉化它，畢竟苦痛是不爭事實。……苦痛可以是提供一種契機、一種動力，以提升我們的精神境界，充實我們的心性涵養。Steve強調若是伴隨著強烈的感覺是非常重要的，唯有如此強烈，我們才會覺醒到真正發生的事情，我們可選擇採取一種信仰立場，或是把自己放在一個位置去體驗大疑，這也是順服的形式，如此才能去除回盪在心

¹¹⁵ Robert Burton 著，《記得自己》，臺北第四道編譯群譯，〈臺北：志文出版，1996〉頁 5。

¹¹⁶ Hans-Georg Gadamer 著，《真理與方法：哲學詮釋學的基本特徵》，洪漢鼎譯（上海：上海譯文出版，2005）頁 9。

¹¹⁷ Robert Burton 著，《記得自己》，臺北第四道編譯群譯，〈臺北：志文出版，1996〉頁 8.111.122。

¹¹⁸ 吳汝鈞著，《痛苦現象學：我在痛苦中成學》，〈臺北：臺灣學生出版，2002〉頁 252.252。

裡的懷疑、疑惑和超越，而得到真正的確定性¹¹⁹。

Thorwald Dethlefsen & Rüdiger Dahlke認為只要我們肯傾聽症狀，並與之溝通，它們會成為正直的老師，並指引我們走向真正療癒之路。療癒只來自疾病的轉化而已，它更是使人趨近完整，以及意識的完整與擴展。欲往療癒之路，真正重要的並不是我們做了什麼，而是我們該怎麼去做；我們存在於形式世界的對立世界中，而導致「執著」，只要我們堅持執著，我們就會一直保持不完整、生病的狀態，重點是將「我」與「對立」統合才能達到自我覺醒及完整的世界¹²⁰。

伍、中西方對病、苦與煩惱的觀點

一、病、苦與煩惱的生命基調—從其中尋找意義

Schopenhauer提出人在痛苦之中會以千變萬化的方式去除它，如果找不到出路就會產生以厭倦、憂傷的方式表現出來，且此種憂傷是來自於環境的偶然性質，也是產自於對未來的期望、缺乏、慾望、希望保全生命。即使能驅走厭倦或憂傷，也是需要付出代價的，使人生不斷在二者之間擺動；在每個人身上，他所必然具有的痛苦的限度決定於他的本性。更可言，快樂或痛苦的限度時時刻刻都是主觀、認知所決定的，只有歸於內在情況的改變，才不會使我們對痛苦或狂喜的感覺產生幻覺，這也都決定於非常的心靈活動；植物那沒有終結、永不滿足的奮發永不止息的這種奮力，和人類身上所謂的意志是相同的，不過這種奮力，是因為徹底自覺的關係表現最為明顯。那種不能使它達到目的阻力所生的阻礙，稱之為「痛苦」¹²¹。

海涅更說明「疾病」滋生他的創造和驅力，使他創造、復原，所以再健康¹²²；而 Nietzsche則認為人即使長期處在恐懼與痛苦之中，也不要讓自己失去領悟靈性的能力。

¹¹⁹ Steve Hagen 著，《地球是平的，也是圓的》，廖世德譯，〈臺北：人本自然出版，2006〉頁 77。原版 1995 出版。

¹²⁰ Thorwald Dethlefsen & Rüdiger Dahlke 著，《疾病的希望》，易之新譯，（臺北：心靈工坊出版，2008）頁 40.41.94.-96。初版（2002）

¹²¹ A.Schopenhauer 著，劉大悲譯，《意志與表象的世界》，〈臺北：志文出版，1979〉頁 273.280.283.284。

¹²² Anthony Storr 著，《音樂與心靈》，張嚶嚶譯，〈臺北：知英文化出版，1999〉頁 240.241。

讓自己在病痛中，也能體驗出一切事物的真理。當一個人從深谷的孤獨和一切義務或習俗的束縛中突然的解放出來時，將會領悟更多的真理；在病痛中，似乎一切的真相如冷暖、虛假、真情都無所遁形呈現在眼前，這是覺醒，這是從病魔中解救出來的手段，也是唯一的手段¹²³；同樣的日本罹癌者—田代俊孝提出：「痛」對人類而言，是一項極為珍貴的警告信號¹²⁴。Robert Burton提出巨大的痛苦迫使「人」質問「存在」的意義，痛苦愈大，質疑愈強烈。記得，它是有答案的¹²⁵。

二、在佛教

東杜法王仁波切（2001）¹²⁶：佛教中，診斷漢藥方涵蓋四勝諦：苦諦、集諦、滅諦和道諦。修道是我們所能選擇的。即使在常生活中，我們都可以改變生命。「心」是其中的關鍵。《法句經》（Dharmapada）說：

心引導現象。心是一切行動的主因和先驅。

**如果人們以殘酷的心來說話或行動，
痛苦就跟隨著來到，一如車隨馬行。**

當我們堅決執著我們的慾望和憂慮時，我們只會製造壓力，變得筋疲力竭。唯有放下「我執」，才能開啓我們平靜而覺悟的真性。在西藏醫學的主要典範是《四部醫續》（Four Tantras, Gyrd zhi），於十一世紀由惹哇·龔謝（Trawa Ngonshey）所發現。依據這些古老的醫典，一切身心疾病的根源是對「我」的執著。從「我執」所產生的「心毒」則為貪、瞋、癡。在佛教觀點裡，因果律稱為「業」。每一個動作都會產生相應的「果」；一切都是相互依存的。大乘形上學作家Vasubandhu曾言：「由於業（種子），不同的世

¹²³ Friedrich Nietzsche 著，《尼采語錄》，魏桂邦譯，（臺北：業強出版，1987）頁 97.98。

¹²⁴ 田代俊孝著，《從癌症體驗的人生觀》，徐明達、黃國清譯（臺北：東大，1997）頁 5。

¹²⁵ Robert Burton 著，《記得自己》，臺北第四道編譯群譯，（臺北：志文出版，1996）頁 115。

¹²⁶ 東杜法王仁波切著，《心靈神醫》，鄭振煌譯，（臺北：張老師出版，2001）頁 27。

界就因此產生。¹²⁷」

索甲仁波切提出觀點：「態度意義的價值」是人類生命意義建構過程中最重要的門檻—每一種痛苦、悲傷、損失和無止境的挫折，都有它真實而戲劇性的目的，從而喚醒我們的心靈衝破那禁錮而釋放出光芒¹²⁸。

另則，兼備慈悲與智慧的西藏精神領袖—達賴喇嘛認為人有趨樂避苦的傾向，但是從「惡業」的表面價值中問「這從何而來，它又為何在此？」、「它們的原因是什麼？」，如從空性的緣起法—依因待緣即能驅除心理的煩惱。佛教認為執著和瞋恨是主要的惡習¹²⁹。學佛者最終極的目標是離苦得樂並得涅槃，在西藏「涅槃」是「涅槃達」，以字面翻譯為「超越悲傷」。所指的是悲傷起源於心¹³⁰的煩惱¹³¹，苦惱乃來自錯誤的認知；而涅槃則來自擺脫苦惱的想法和情緒，自在的活著¹³²。

綜觀上述中西方對病、苦、煩惱等觀點，發現一人的起心動念與業果法則所引發的病、苦、煩惱，在我們生活世界中比比皆是。每個因果都回歸自己，這週而復始的循環，足讓人身陷其中、讓人驚疑！假若，我們不願意回歸鏡中的自己—面對陰影，只待我們自己所醞釀的本質是什麼，終將相見！在傳統中醫認為，人的「七情」與健康有密切關係—「七情」係指喜、怒、憂、思、悲、恐、驚等七種情緒¹³³，這些看不見的對手，往往使我們傷得更重！於佛教，覺悟是一體性，超越對於自我的執著，超越二元性，超越苦樂，超越善惡業¹³⁴。

研究者在罹癌後，不斷地對自身的存在發生疑問，尤其對離婚事件經歷的痛楚，身

¹²⁷ 東杜法王仁波切著，《心靈神醫》，鄭振煌譯，〈台北：張老師出版，2001〉頁30。

¹²⁸ 索甲仁波切著，《西藏生死書》，鄭振煌譯，〈臺北：張老師文化，1997〉頁155。

¹²⁹ Daniel Goleman 著，李孟浩譯，《情緒療癒》，〈臺北：立緒文化出版，1998〉頁197。心理煩惱的定義是擾亂內心寧靜祥和的心理事件。

¹³⁰ 慈怡主編，《佛光大辭典》，星雲大師監修，〈高雄：佛光出版，1989〉頁1395、5449、6184：指遠離對象仍具有思考（緣慮）之作用，相當於五韻中的受、想、行、識等四蘊；係指精神之主體；萬行之本。

¹³¹ 慈怡主編，《佛光大辭典》，星雲大師監修，〈高雄：佛光出版，1989〉頁5515：煩是擾義，惱是亂義，能擾亂眾生身心，令使心煩意亂的見思惑稱之為煩惱。

¹³² 達賴喇嘛著，《轉念—轉化心念是為了找到快樂、培養智慧與慈悲心》，朱衣譯，〈臺北：時報出版，2007〉頁48.49。

¹³³ 研究者於自然醫學所上課之筆記（2008）。

¹³⁴ 東杜法王仁波切著，《心靈神醫》，鄭振煌譯，〈臺北：張老師出版，2001〉頁34。

心夾雜著憤怒及剛強的個性，逃避自己的脆弱與壓抑負面情緒，直到從正式接觸佛法以後，很多的疑問逐漸在經典中，看到輪迴之苦、生命無限與業乃利器之輪的教義，並且逐漸找回自己的自性及生命的熱情，原來宗教信仰在自性開發的不可思議治癒了我。

第三節 信仰與宗教之相關研究

宗教作家—齊克果發現個人的本性並非孤獨的，他只在自己環境中無法找到人世間交往的秘訣，縱使這交往的因著某種關係，成爲不可能時，也得用一種補償的方式來代替¹³⁵。宗教信仰是人類找到補償的最佳方式之一。

齊克果更指出，每個人均生活於美藝的、或倫理的、或宗教的境界。或許，人可能一生都沒有宗教的生活，可是卻無法逃避面對自己的真實，甚至無法棄離信仰而生活。但是，有信仰的人將如Walter Kasper認爲信仰是一種存有的關心和投入。只有經過個人的努力（personal effort）和相信的作爲，人才能夠經驗到信仰的真實性¹³⁶。

所以，本節朝向信仰與宗教在人類靈性需求、宗教力量對生命動力的終極關懷、宗教對人類的功能與影響等文獻進行探討。

壹、信仰的面向之種種探討

Walter Kasper提出「信仰」是一種希望的觀點。他認爲信仰必須有二個關注的面向：一面和其他世界觀、人生觀討論，一面證明信仰所擁有所能夠開創的未來。所以信仰是不斷在動、不斷在注意真理的記號，所以，「信仰」是開放的系統¹³⁷。正如人類是追求真理的動物一樣，終其一生的脈絡雖在不斷變動，但是，也朝著各種可能的向度而開展，更使生命具有開創的未來性。

¹³⁵ 鄔昆如著，《存在主義真相》，〈臺北：幼獅出版，1992〉頁 43。

¹³⁶ 孫治文主編，《人與宗教》，〈臺北：聯經出版，1984〉頁 69。

¹³⁷ 孫治文主編，《人與宗教》，〈臺北：聯經出版，1984〉頁 67。

一、真正信仰的發生有二個要件：

真正信仰的發生有二個要件，一為針對理智所能理解的事實之信仰；二為不是出自理智，而是直接地、直覺地確信，不用懇求或其他條件即能完成的事，且獲致皈依的結果，它是一種堅信、確定自己一切都好的狀態，此才稱為真正的信仰¹³⁸。

二、信仰的狀態與信心之特徵¹³⁹

(一) Starbck 解釋「信仰狀態」(faith-state)：

信仰的價值乃是將交戰的慾望轉化成一個方向之心理作用，這種新發展的新情感狀態與新的反應方能表現，表現更有信心、更高尚的宗教信仰者的行動。

(二) 信心之特徵：

William James (2001) 提出信仰的行動所表現出的此種情感狀態應稱之為「信心」(assurance) 狀態，此狀態有二個特徵：

1. 一為一切憂慮的卸除，感受到萬物與自己合好，即使外在的環境沒有改變，也覺得平安、和諧，欣然接受；
2. 二為領悟了前所未知的真理之感；覺得世界起了客觀的變化—覺得內外世界充滿了清淨與美麗的新鮮感。
3. 信仰的好的狀態：Starbck 所謂信仰的好的狀態乃在宇宙的生命當中，與人、與自然、與上帝（神）都是一體的，那種自信、與萬物合一的狀態，伴隨著到得和諧的完成，即是「信仰狀態」(faith-state)，當信仰狀態來臨時，將在剎那間堅定對各種教理的信仰，出現一種新的實在，變成信仰的對象。

三、信仰的特性與宗教的象徵意義

(一) 王曉朝 (2007) 將信仰提出有下列特性¹⁴⁰：

¹³⁸ William James 著，《宗教經驗之種種》，蔡怡佳、劉宏信譯，〈臺北：立緒出版，2001〉頁 295。

¹³⁹ William James 著，《宗教經驗之種種》，蔡怡佳、劉宏信譯，〈臺北：立緒出版，2001〉頁 295-297。

¹⁴⁰ 王曉朝著，《宗教學基礎的十五堂課》，〈臺北：五南出版，2007〉頁 236。

-
1. **形而上學特性**：作為信仰的意識形勢是對人類生存背景、生存條件、生存結局的全面反映，是對人類存在的整體審視與反思，是人類對自身與宇宙關係的自覺體認與自主調整；
 2. **超越性特性**：信仰的超越性在於它能把人從他處深的物質世界提升到精神世界，從現實世界提升到理想世界，讓人從事實的存在便為一種價值的存在；
 3. **神聖性特性**：信仰的價值性、權威性要求神聖性給予保證。信仰之不同於相信、信任、理念等心理狀態之處就在於它的神聖性。神聖性使信仰者無庸置疑的、堅忍不拔的信念與不屈不撓的、奮不顧身的實踐。

（二）宗教的象徵意義：

透過宗教禮儀、修行等活動，在激發、培養宗教情感、淨化靈魂、消解不良的心態的同時，來透過宗教象徵符號發揮啟發人們宗教美感的作用¹⁴¹。Paul Tillich 指出信仰的兩種象徵意義，一為在於使觀念轉變成象徵，是屬至高無上的特性，也是信仰的本質；另一個象徵為：信仰藉著事物、事件、人物、團體、文字、文件等來傳達神性的象徵。這些神聖事物本身雖不具神聖，但是他們超越了本身的有限範圍，指向神聖之源，也指向終極關懷¹⁴²。

Robert Fisher在生命文學的著作《為自己出征》一書中提到，如同智者梅林所言：起初你喝「生命之湯」有些苦，但是你越喝越多後，就會變好喝了一樣，你得觀照全貌。智者梅林：「當你和原力相接的時候，過去、現在，和未來，是一體的。¹⁴³」這就是如榮格所言，現代人過度側重理性二元對立的衝突而不自覺地陷入泥淖，也將自己推向逼使自己活在不完整性的二元世界裡，在這道路上，尋覓靈性的基礎將進行無盡的動態整合，以成就生命的全體¹⁴⁴。

¹⁴¹ 王曉朝著，《宗教學基礎的十五堂課》，〈臺北：五南出版，2007〉頁 202。

¹⁴² Paul Tillich 著，《信仰的動力》，魯燕萍譯，〈臺北：桂冠圖書出版，2000〉頁 40.42.43。

¹⁴³ Robert Fisher 著；王石珍 譯，《為自己出征》，臺北：方智，1998，頁 50-54。

¹⁴⁴ Murray Stein；朱侃如譯，《榮格心靈地圖》，臺北：立緒，2006，頁 9。

四、處在信仰「忘形」(ecstatic)

「忘形」意指「超越自我」，這不代表自我放棄，相反的是所有以個人中心為依歸的元素都包括在內¹⁴⁵。處在信仰「忘形」境界裡的人，可以洞悉真理與道德的價值，除此之外，它還包含過去經歷過的愛與恨、衝突與結合、個別與集體的影響；人可以藉著一個直接而個人化的集中行為，瞭解所謂至高無上、無條件、絕對以及無限的意義。依此事實，足夠成為信仰是人類的潛能¹⁴⁶。

貳、滿足靈性的需求、信仰的力量之相關探討

人屬宗教的動物，人是宗教的太陽。英國歷史學家湯恩比說：「逆境的加劇會使人回想到宗教。」；當一個人在社會實踐或是與社會生活中不能實現各種人生需要時，就會感到是處於一種被剝奪的地位，相對的心理的不平衡而引發了心靈上的痛苦¹⁴⁷。尤其劇烈的情緒事件，對於激發心智的重新建構將有很重要的影響¹⁴⁸。在Starbuck著作中引用馬歇爾(Henry Rutgers Marshall)對宗教的分析：「我們將考察的各種類型的宗教表達，傾向於抑制個人的反應，引導我們去傾聽我們自身內部嚮往的聲音。¹⁴⁹」

一、宗教的定義及其意義

王曉朝(2007)把宗教定義為：對超人間的力量信仰以及與之適應的思想觀念、情感體驗、行為活動和組織制度的體系。在宗教的諸種要素中，對神的信仰是核心¹⁵⁰。Maslow、Johson、Allport與Fromm等心理學家都肯定宗教是人類追求人生意義時的最佳憑藉，更是人們渴望的基本需求(引自廖靜婕，2006)¹⁵¹。

¹⁴⁵ Paul Tillich 著，《信仰的動力》，魯燕萍譯，〈臺北：桂冠圖書出版，2000〉頁 8。

¹⁴⁶ Paul Tillich 著，《信仰的動力》，魯燕萍譯，〈臺北：桂冠圖書出版，2000〉頁 8.10。

¹⁴⁷ 王曉朝著，《宗教學基礎的十五堂課》，〈臺北：五南出版，2007〉頁 201。

¹⁴⁸ William James 著，《宗教經驗之種種》，蔡怡佳、劉宏信譯，〈臺北：立緒出版，2001〉頁 244。

¹⁴⁹ E. D. Starbuck 著，《宗教心理學》，楊宜音譯，〈臺北：桂冠出版，1997〉頁 329。

¹⁵⁰ 王曉朝著，《宗教學基礎的十五堂課》，〈臺北：五南出版，2007〉頁 171。

¹⁵¹ 廖靜婕著，《高中職學生佛教認知態度與生命意義之相關研究》。嘉義：南華大學生死學系碩士論文，2005。未出版。頁 42。

二、宗教的功能性之探討

(一) 馬克斯指出宗教的心理調節功能¹⁵²：

1. 透過特定的宗教信念把人們的心態從不平衡調節到相對平衡的功能，並由此使人們在心理、生理、精神和行為達到和諧的狀態；
2. 宗教功能指向「人」，指向一個個有血、有肉的生命個體。而人不僅是有特殊的肉體存在，更重要的是特殊的精神的存在。這種精神的存在寓寄魚肉性的存在之中，既受制於肉體性的存在又超越於肉體的存在；
3. 人類普遍存在的宗教精神與神聖感，正是人的精神存在的重要層面，是人性的一个重要內容。

(二) 詮釋及防衛機轉之功能：廖靜婕（2006）：佛教教義及觀念可提供個體於環境中遭遇挫折及困難時，可將挫折透過個人的防衛基轉，使其合理化或轉移作用讓人平順或安適地度過難關。是故，宗教認知及信仰可以提供個人面對環境及自我調適方面做出最合理的詮釋及防衛機轉之功能¹⁵³。

(三) 發展愛及行動動力的功能：Paul Tillich認為信仰是絕對的關懷，信仰是嚮往無限的熱情；信仰以「分享的愛」(agape)與「自我的愛」(eros)，它包含藉著別人來成全自己與為別人犧牲自己，在此二個條件下作為終極關懷的信仰¹⁵⁴。個人是那創造自我的人 (creative Self)。將朝向你最具力量的思維發展---這往往出現在你的意識之中¹⁵⁵。生死學大師Kübler—Ross在其自傳中云：神賜給人類最大恩典，就是讓人類擁有一自由意志，祂把選擇的責任放在我們的肩膀上¹⁵⁶。

(四) 補償的處所：人類的精神生活，不僅有理性的因素，而且還有大量的非理性因素。情感、慾望、激情、意志都屬之。當人們在理性的精神生活中找不到所需要的應

¹⁵² 王曉朝著，《宗教學基礎的十五堂課》，〈臺北：五南出版，2007〉頁 200。

¹⁵³ 廖靜婕著，《高中職學生佛教認知態度與生命意義之相關研究》，〈嘉義：南華大學生死學系碩士論文，2006〉頁 13。未出版。

¹⁵⁴ Paul Tillich 著，《信仰的動力》，魯燕萍譯，〈臺北：桂冠圖書出版，2000〉頁 3.8.98.99。

¹⁵⁵ Neale Donald Walsch 著，《生命的空白頁》，周和君譯，〈臺北：方智出版，2007〉頁 102。

¹⁵⁶ Elisabeth Kübler—Ross, M. D. 著，《天使走過人間》，李永平譯，〈臺北：天下遠見出版，2005〉頁 11。原典 1997 出版。

答和要求時，往往就傾向於非理性的精神生活中去尋求補償，而宗教則常常是獲得這種補償的處所¹⁵⁷。

(五) 把命運交付「神」及改變自己的評價：當人們反映現實生活所具有的依賴感、有限感、恐懼感、感恩感、需求感、崇拜感、罪惡感和孤獨感等的心理活動，一旦與宗教信仰結合在一起，就會很自然的把自己的命運和敬神與利己、愛神和愛己緊密地聯繫在一起¹⁵⁸。張倫琪(2005)就報告中分析結果之一——研究參與者之一乃透過基督教信仰，使之如獲得浮海中的一塊木頭而深受感動，進而發展出全新的眼光來看待與肯定自己，更促進在離婚過程中完成個體化歷程，且對自己的評價有所改變。

參、以自我內在為基礎的宗教情感種種之探討

Robert Burton認為生命之間是一種彼此經驗的體系循環，最重要的應是自己的「主動力」，意即為自己開啓一項行動或改變的力量¹⁵⁹。下列茲就人類如何以自我內在為開端展開宗教信仰的行動之探討：

一、以自我內在為開端的宗教信仰行動

Mark Epstein提出佛教洞識的真正目標是「自我概念」，這是「自我」的再現，是一個人自我的實際內在經驗¹⁶⁰。另外John Caird認為心靈與意志和神聖與意志的合一，它是在靈魂內的初始及誕生。進入宗教生活即是停止掙扎。構成宗教生命的開端的那個行動——不論稱之為信仰、信賴或自我委身，均是內在於永恆領域內。所以，William James強調宗經驗無法從具體的生活離開，也不能純由概念真空中運作，或是想從語言公式當中捕捉真實的信仰¹⁶¹。

¹⁵⁷ 王曉朝著，《宗教學基礎的十五堂課》，〈臺北：五南出版，2007〉頁 172。

¹⁵⁸ 王曉朝著，《宗教學基礎的十五堂課》，〈臺北：五南出版，2007〉頁 172。

¹⁵⁹ Robert Burton 著，《記得自己》，臺北第四道編譯群譯，〈臺北：志文出版，1996〉頁 263。

¹⁶⁰ Roger Walsh & Frances Vaughan 編，《超越自我之道》，易之新譯（臺北：心靈工坊出版，2006）頁 194。原典出版於 1993。

¹⁶¹ William James 著，《宗教經驗之種種》，蔡怡佳、劉宏信譯，〈臺北：立緒出版，2001〉頁 544-548。

二、願意委身的聖徒性特徵之相關探討

William James¹⁶²認為所有的宗教都相同地認為一宗教情緒為個人力量的恆常核心，它具有聖徒性的特徵，如下：一種寬闊的生命感，高於這個世界自私、瑣碎的利益……，可以就我在（不可見的實在）所描述的是真正的主宰，而擴大我們的生活；覺得理想的力量與我們生活有一種親切的聯繫，並願意委身於它，受它支配；當封閉的自我界線消融時，有一種巨大的振奮與自由之感；情緒的中心轉向愛與和諧般的情感，並關注於非我中心的要求。下列討論聖徒性的基本狀態之典型結果，以及個體本質在宗教信仰的自我交付之內涵：一個教徒的信仰意願和道德角度在信仰的做法關係上有密切的關係，例如：一個人須具備「信仰的服從」，其真正的意義直指——一個人涉入終極關懷的狀態時，所有的精神功能都會參與其中¹⁶³。

（一）聖徒性的基本狀態所帶來的典型結果：就William James¹⁶⁴所陳述的聖徒性的基本狀態，將帶來如下的典型結果：

1. 苦行主義—極端熱烈的自我臣服可能轉變為自我犧牲（self-immolation）；
2. 強健的靈魂（Strength of Soul）—生命擴展的感受可以讓人提升，平時很有利的私人動機與壓抑，現在都微不足道。耐心與堅忍成為可以達到的新境界，恐懼和焦慮不見了，幸福的恬靜取而代之，不論天堂或地獄已無分別了；
3. 純淨（Purity）—情緒中心的轉移收先是帶來純淨。對精神不協調的敏感度增加了，滌淨生活中的殘暴與肉慾的成分，也成為一種絕對必要的工作。以此為必須深化自己靈性的協調程度，好讓自己不受塵世污染，以此轉向苦行；
4. 慈悲（Charity）—情緒中心的轉移，其次帶來更多的慈悲以及對人類的柔情。以上的陳述在在使人感受出一個更崇高、更友善的力量的「臨在」，似乎是精神生活最根本的特徵所指。

¹⁶² William James 著，《宗教經驗之種種》，蔡怡佳、劉宏信譯，〈臺北：立緒出版，2001〉頁 326.327。

¹⁶³ Paul Tillich 著，《信仰的動力》，魯燕萍譯，〈臺北：桂冠圖書出版，2000〉頁 36。

¹⁶⁴ William James 著，《宗教經驗之種種》，蔡怡佳、劉宏信譯，〈臺北：立緒出版，2001〉頁 327.328.384.339.340。

(二) 自我交付：William James更進一步虔誠的宗教人在自我交付中，包含著清貧的精神，它包括真實（veracity）的奧秘—我赤裸裸地來到這個世界上，偽裝並不能拯救我；另一個奧秘即為民主（democracy）的奧秘—或說是在神面前萬物一律平等的情懷。從實踐的層次而言，它與卑屈相近，但不等同於卑屈的情懷。勿寧說是一種仁道的情懷，有此種情懷的人排斥面子、榮譽、特權與優勢，寧願匍伏於神面前的共同平等點之前。William James認為個人處於困擾苦惱的困境中，個體將此自我交付（self surrender）於宗教的信仰狀態中，進而得著平靜。而極為虔誠的宗教人必是能熱切地將自我交付給這種力量¹⁶⁵。

(三) 宗教情感的研究：Starbuck在（1997）¹⁶⁶研究宗教情感中的信仰與信任提出一些研究對象的陳述：我的靈魂和上帝相互尋找；一種存在的崇高感走向我；每年我的信仰都變得更堅定、更富有；我在默禱時，一種愛和信任感便悄然而致；一位曾經歷過幾年嚴重的大動盪與懷疑，並且是不幸與痛苦的婦女在四十歲時寫道：「我感到了靈魂的安定。」；他認為一個人必須願意作為一個宇宙生命的喉舌，如果說要有「天國在你心」的啓示，只有在成熟時才到來。當一個人能從內部去鑑賞宗教的真理，他自己就是世界更深的深層精神的化身，那麼他本質上與他一直試圖尋找的精神世界才會合為一體。從上述被研究者的述說中，看到了因為信仰所帶來靈性的安寧與平靜。

另外，當自我意識發現其所依賴的靠山背後有很多漏洞時，這是多麼可怕的時刻。在極度痛苦中如果要安然的走出，唯有在信仰、希望與真理中去尋覓。進入積極的宗教生活最普遍道路是自我降服。可言，信仰生活最大的動力來自於自己的情感與意志投入，而宗教生活其核心不外乎通過各種方式開始從內部感悟宗教。

肆、宗教皈依之種種探討

彭昌義（1992）將皈依定義為：「個體接受了一套對人和世界的詮釋系統，是一種

¹⁶⁵ William James 著，《宗教經驗之種種》，蔡怡佳、劉宏信譯，〈臺北：立緒出版，2001〉頁 384。

¹⁶⁶ E. D. Starbuck 著，《宗教心理學》，楊宜音譯，〈臺北：桂冠出版，1997〉頁 277.310.273.274。

全面的轉換與改變。」陳岳玲（2005）進一步指出：皈依不只是一般所說的信仰、希望領受外來的助力，從他利而得救濟之意而已，最終目的是歸向自心、自性¹⁶⁷。個體皈依後最常見的體驗之一即是「新生感」（sense of newness），他生活在一個新的生活裡，舊經驗以會被新的角度來看待；舊經驗也被賦予新的榮與新的意義。以下就Starbuck(1997)從理性與靈性、精神統一的和諧、體驗皈依之轉折點、皈依的動機與自我責任、宗教修行、宗教與意志等相關探討¹⁶⁸，分述如下：

一、精神統一的和諧與反向、理性及靈性層面的生命體驗之探討

（一）精神統一的和諧與反向：Starbuck 在研究中發現，個體的思想從自我轉向外部或轉向思想和情感的內容時，它的客體變新了。人在舊習慣、舊聯繫、舊趣味和舊觀念等負載著生活之流，若是朝著另一更大生活的開端、更純潔的聯繫、與人合作、對真理的熱愛、發現自我背後一個更大的精神世界等。

如果和諧的生活被打破了，是習慣的自我為其保存自我的統一性彼此的奮爭，如果這是強烈的願望而迫不及待或難以抑制時即是瀕臨臨界點，則是災難性的時刻。人們會求助於對好影響而躲避，會指出實現自我的完美，他人的不完美以及一切保持就自我完整無損的辦法。這即是舊習慣與舊連結徹底喪失後引起的所有浮淺考慮的混合物。

以上這些過程持續到完全耗盡奮爭的力量----人變得一無所有、意志崩潰了，它終於向一直試圖說服他的更高的力量折服，而把更高的生活接受成自己的生活。因而，這時的新生活是真實的自我、衝突已息，人也獲得拯救、壓抑已經消逝，代之的是內心的愉悅。而兩種競爭力之間的鬥爭所產生的苦痛，現已成為自由自在的歡愉快樂。這些都是在研究的事實中，幾乎是皈依給人帶來和諧所呈現的體驗程式。

（二）皈依的深度繫乎「理性層面的義理抉擇」及「靈性層面的生命體驗」二層次¹⁶⁹。從皈依的發展角度而言，是圍繞著一個新我的誕生之種種現象。是一個新的、生長了的人的功能。「自我」是上升到新的意義層面上。

¹⁶⁷ 陳岳玲著，《皈依的敘說式探究》，私立南華大學生死學研究所碩士論文（未出版），2005，頁 17、20。

¹⁶⁸ E. D. Starbuck 著，《宗教心理學》，楊宜音譯，〈臺北：桂冠出版，1997〉頁 113.115.153。

¹⁶⁹ 釋慧開著，南華大學，〈生死議題基本討論〉課堂講義，2007。

二、體驗皈依—轉折點之探討

Starbuck¹⁷⁰將皈依的定義為：「以從邪惡到仁慈、從罪惡到正義、從冷漠到精神頓悟和活耀的，具有或多或少的特性突變為其特徵。」他進一步指出：體驗皈依的轉折點基本上是——自我降伏、決定、寬恕、神助、公開的懺悔、本能的覺醒、與神合為一體的感受。在這些過程，從心理學的意義上，它們與勞頓後的休息、抑制後的放鬆、新需求力量的實現等是一致的。這核心的事實是自我與誕生自我的新世界在精神上存在著相互聯繫的同一性；個體的意願與他所感知的神的意願正走向和諧；而皈依使個體的過去的生活與理想的生活形成衝突，在兩個自我之間形成鴻溝與不協調，為了使之成為真正的自己，必須經歷經神同化並融入在行為之中的歷程。

這樣過程的核心皆源自於自己的意志是否願意而行動，進而展開自性與佛性的融合，它需要時間、儀式、內涵、自我消融等歷程並藉由行為中慢慢印證與蛻變。

三、E. D. Starbuck論皈依自我責任與動機之相關探討¹⁷¹

皈依者在反應理想問題上有更多的自我表達的動機；一位研究參與者說：「信仰是人的綜合的責任」；皈依宗教信仰的明顯結果是喚起和提高自我意識，即是一種對更大的情感活動的甦醒；而皈依的一個直接結果是喚醒和利他的動機，在精神層次上以熱愛和服務與自我放棄、自我表達更加明確，而且活動中心更徹底轉向一個客觀的標準；引起皈依的原因有著精闢的說法：在人類生活和其所處環境中存在著許多力量，它迫使意識喪失其協調性和統一性，而當意識的協調性和統一性一旦被破壞，在「什麼是」與「什麼可能是」二者之間的對比便導致了兩個自我的意識處於尖銳對立的狀態。個體皈依前的動機即是意識形態在運作，亦即個體的觀念與意志進行著價值認知而行動，會來回擺盪在對立意識或舊經驗，於新的連結均是行自己生命責任之時。

Starbuck 在其研究中，個體在皈依後的情感特質是愉快、得救和被接納，這樣的情

¹⁷⁰ E. D. Starbuck 著，《宗教心理學》，楊宜音譯，〈臺北：桂冠出版，1997〉頁 21.153-155.344.345-350.150。

¹⁷¹ E. D. Starbuck 著，《宗教心理學》，楊宜音譯，〈臺北：桂冠出版，1997〉頁 349.346.350.117。

感特質勾勒出皈依進行期間最真實的情景----自由地運用新的力量、逃離某些舊的藩籬和步入更大的生活天地，並且熱情和諧。

四、宗教體驗、儀式與修行

(一) **個體的心理體驗**：人類一般心理的體驗情況，如執迷不悟直到耗盡體力、身心交瘁而迫使舊我必須降伏於新我，在宗教生活中，此類的心理體驗更具明顯。如 Starbuck 從研究中節錄出多位研究參與者所說的話：「我覺得我的體驗是上帝讓我獲得的，我的生活在這種體驗之中。」；「我曾有過一段時期感到困惑和壓抑，它也渴望和決計要過的神聖生活的時期。」；「我感到深深地、發自內心的認罪……。」從上所述，我們所追求的理想生活比皈依前的真實性更明確的出現在意識中¹⁷²。

(二) **與所有生命合一的體驗**：詩人泰戈爾曾說：宗教跟詩篇一樣，不只是一種觀念，也是一種表達¹⁷³。Erich Fromm 認為從驚疑、最極的關切是有關宗教體驗的二個要素，另外則包含與自我合一，與人類合一，而且與所有生命的合一，最後與宇宙合一。在這意義下，宗教態度同時是自我個別化及全體之無分別性的完全體驗，這是一種自尊與堅實的態度，同時又是一種謙遜的態度，因為他由此體驗出個人不過是宇宙的一線而已¹⁷⁴。

(三) 儀式與修行之體驗：

1. 王曉朝（2007）人經過個別化及全體化的完全體驗後，進而透由宗教禮儀（儀軌、戒律、共修）層次，再透過特定的內省儀式，從事修道、修心、修身，全方位地把人的思路封閉在宗教意識的範疇中，因脫離現實而達到與外界隔絕的「感覺遮斷」式的狀態，經過內省從「自我否定」而達到「自我新生」¹⁷⁵；
2. 史作聖（1999）：宗教的本質式一種儀式，離開儀式就無宗教可言。儀式是一種

¹⁷² E. D. Starbuck 著，《宗教心理學》，楊宜音譯，〈臺北：桂冠出版，1997〉頁 355。

¹⁷³ 孫治文主編，《人與宗教》，〈臺北：聯經出版，1984〉頁 38。

¹⁷⁴ Erich Fromm 著，《心理分析與佛教》，林錦譯，〈臺北：慧炬出版，1992〉頁 99。

¹⁷⁵ 王曉朝著，《宗教學基礎的十五堂課》，〈臺北：五南出版，2007〉頁 191。

意願、一種祈願、一種象徵或是一種原始自然般的大想像空間。然後在一種不可思議的幾近神秘的範圍中，將人提升至---現實與理想兩相縫合的肅穆無比的世界中，使人所遭遇的一切現實的困境消失於無形。當然宗教與信仰並非同一件事，但當那一天來臨時，我們將化同一切¹⁷⁶。

3. Erich Fromm認為儀式是有賴參與者之共同價值之存在，而且也只有當此價值顯露到某一程度並成爲人心之一部分時，我們才能期望一個有意義及合理性的儀式出現；宗教儀式的語言是一種象徵語言，它的特質是把內在的體驗，及思想與感情表達爲感官的經驗¹⁷⁷；

4. Paul Tillich提出一個觀點他認為宗教體驗的特質，如所稱的「最極的關切」，與驚疑有關。驚疑對生命的意義，人之自我實現及生命賦於吾人的使命的究極議；宗教是人的最極的關切，由此產生最極的要求和最極的滿足¹⁷⁸。

物理諾貝爾得主海森堡〈Werner Heisenberg〉曾言：只有在精神的形式之內，或是對群體有效的戒律，人才能找到他行爲的座標¹⁷⁹。唯有透過體驗，修行方得契入。

五、宗教於治療之功能性相關探討

Ken Wilber認為：需要心理治療的人，大部分是苦於前個人的固著、解離和強迫性思想，並沒有足夠的「自我」力量，來超越這些威脅生存或使他們不知如何生存、來自低下層面的憤怒、衝動和驅力¹⁸⁰。此外Starbuck提出要癒合矛盾的自我，它隱含在以往生活中的無聊、恐懼、孤獨、傷心.....之中，要使內心轉變，必須強化其心靈的衝突，人類爲了自我拯救迫使態度改變，而此態度改變時更富於意義¹⁸¹。是故，河合隼雄提出認爲心理治療的關鍵在於發揮個案的自我療癒力量。榮格而言稱爲「自性化過程」，而

¹⁷⁶ Mary Pat Fisher〈瑪莉.派特.費雪〉著，《21世紀宗教》，游淑雅譯，〈臺北：貓頭鷹出版，1999〉頁21.22。

¹⁷⁷ Erich Fromm 著，《心理分析與佛教》，林錦譯，〈臺北：慧炬出版，1992〉頁115.98。

¹⁷⁸ Erich Fromm 著，《心理分析與佛教》，林錦譯，〈臺北：慧炬出版，1992〉頁98。

¹⁷⁹ 孫治文主編，《人與宗教》，〈臺北：聯經出版，1984〉頁17。

¹⁸⁰ Roger Walsh & Frances Vaughan 編，《超越自我之道》，易之新譯（臺北：心靈工坊出版，2006）頁203。原典出版於1993。

¹⁸¹ E. D. Starbuck 著，《宗教心理學》，楊宜音譯，〈臺北：桂冠出版，1997〉頁151。

趨動自性化過程的力量，經常會將個體帶入自我斷難忍受的困境之中，這是很困難的，更何況在自我療癒力量運轉不良之時¹⁸²。

Koenig在美國的社克大學的醫學中心調查的病人在生病痛苦時，有 67%的病人，認為宗教力量是他們最重要的支持力量，尤其生病越嚴重的病人，越會藉由對宗教的力量度過難關¹⁸³。王曉朝說明一個精神經常受到折磨、心情苦悶的人，其生理上的免疫功能會下降，甚至會下降到百分之五十，這樣的人得病率高、壽命短、死亡率當然也高；於此相反地，一個人心情愉快、心胸開闊的人，其生理的免疫系統功能就會隨之提高，從而有益身體健康。甚至本來有疾病的人，也會由於虔誠篤信神明而消除病痛¹⁸⁴。一個比較開朗的人，在祈禱和努力上會反映出較多的感受到愉快和被接納¹⁸⁵。

六、宗教在自他關係中的功能

(一) 由自己出發：Starbuck¹⁸⁶於研究案例中顯示：獲得統一是一個人宗教觀的選擇手段，與之和諧的信仰就容易保存。而信仰的核心即是指整個宗教態度依賴它而存在或改變。所以，Ludwig Feuerbach¹⁸⁷認為宗教是作為個體的信仰和民族的信仰而存在，並且以外在的或內在的行為表現出來；人在宗教中反應自己的過程也就是自我意識覺醒的過程。

宗教教義昭示人的本質、價值、人生意義和人類命運，透過使個人接受宗教價值觀以及相關的教理，幫助個人理解「我是誰」、「我是什麼」這些問題上¹⁸⁸，《法集經》

(Dharmasamgiti) 說：「內心安詳的人，即使佛陀不在世，也可以從天空、牆壁和樹木聽到法。內心平靜的求道者，教法將如期所願顯現。¹⁸⁹」

¹⁸² 河合隼雄著，《佛教與心理治療藝術》，王求是譯，〈臺北：心靈工坊，2004〉頁 137。

¹⁸³ 廖靜婕著，《高中職學生佛教認知態度與生命意義之相關研究》。嘉義：南華大學生死學系碩士論文，2005。未出版。頁 13。

¹⁸⁴ 王曉朝著，《宗教學基礎的十五堂課》，〈臺北：五南出版，2007〉頁 201。

¹⁸⁵ E. D. Starbuck 著，《宗教心理學》，楊宜音譯，〈臺北：桂冠出版，1997〉頁 119。

¹⁸⁶ E. D. Starbuck 著，《宗教心理學》，楊宜音譯，〈臺北：桂冠出版，1997〉頁 298。

¹⁸⁷ 李毓章著，《人：宗教的太陽—費爾巴哈宗教哲學研究》，〈臺北：遠流出版，1995〉頁 78.211。

¹⁸⁸ 王曉朝著，《宗教學基礎的十五堂課》，〈臺北：五南出版，2007〉頁 205。

¹⁸⁹ 東杜法王仁波切著，《心靈神醫》，鄭振煌譯，〈臺北：張老師出版，2001〉頁 25。

(二) 透由宗教信仰到群體認同：透過受宗教價值觀以及相關的教理的環境中，引領一個人去體認到生命的本質，如此的體悟會另一個具有信仰的人們及結成某種宗教群體，達到群體認同¹⁹⁰。另外，陳岳玲（2005）¹⁹¹：在有力量的信仰團體，對那些曾經歷被剝奪之苦的人提供補償作用，在愛的氛圍裡所獲得的激勵、安全感與支持，讓他們心中充滿希望，帶著新的可能性去面對生活中的種種議題。

伍、宗教與意志的相關探討

醫生及精神分析作家葉頌壽（1987）提出問題：到底理性是世界的基本動因？還是意志？假若我們把最主要的原動力界定為理性思考，它仍需要一種意志，使某些事物實現¹⁹²。宗教象徵符號是人們的意志、願望和目標的物化表現，具有神聖的感召力¹⁹³。

Tillich¹⁹⁴認為：真正的信仰涉及整個人格核心行為與活動，是一種超越理性與非理性，超越世俗與物質層面的關懷，這種關懷使人充滿了一種真理與道德價值覺醒的喜悅或法喜（*ecstasy*）。這種喜悅或法喜意味著“超越自我”（*standing outside of oneself*）---不斷成為自己（*without ceasing to be oneself*）。這是一種認知行為，更是一種個人意志滿足的表現。Tillich進一步解釋：以抽象的語言而言，歸向宗教的過程，即等於企圖從生活洪流中抓住「不安的心」（*restlessness of the heart*）的動向。所以，Paul Tillich 強調決定信仰內涵的並非理智，而是「意志」，意志可以完成理智無法完成的事。

假如，透由宗教來完成人性的「善」，那麼，於「意志」的觀點上，它是帶領人類的前導者。Schopenhauer¹⁹⁵說：「最高的善乃指意志的最滿足，在滿足後不會再有新的欲望產生，是一種最後的動機，完成了這個動機就會為意志帶來持久的滿足。假如我們不想拋棄善的一向表現方式或希望給「善」有一個光榮地位的話，我們可以稱意志的徹底

¹⁹⁰ 王曉朝著，《宗教學基礎的十五堂課》，〈臺北：五南出版，2007〉頁 205。

¹⁹¹ 陳岳玲著，《皈依的敘說式探究》，〈私立南華大學生死學研究所碩士論文，2005〉頁 26。未出版。

¹⁹² 葉頌壽著，《面對生死的智慧》，〈臺北：久大出版，1987〉頁 99。

¹⁹³ 王曉朝著，《宗教學基礎的十五堂課》，〈臺北：五南出版，2007〉頁 202。

¹⁹⁴ 陳岳玲著，《皈依的敘說式探究》，〈私立南華大學生死學研究所碩士論文，2005〉頁 10.36.19。未出版。

¹⁹⁵ A.Schopenhauer 著，劉大悲譯，《意志與表象的世界》，〈臺北：志文出版，1979〉頁 318.328。

消除或否定；意志的真正消失可將之視為病害的唯一徹底治療。」真正善良只能產生於人的內心，透過我們所行所為以及用直觀及行動，用人的生活過程才能表達，且只能自己體驗。

綜合上述可看出宗教其象徵符號是人們的意志、願望和目標投注的處所，亦即是個人的意志帶領自我滿足「善」的體驗之導航者。

陸、真理喚醒宗教、宗教喚醒人心與終極關懷的探討

一、真理喚醒宗教

第二屆梵蒂岡大公會議在西元 1965 年提出除了真理的自身之外，真理不能強迫人接受；真理充盈於心，既溫柔又有力量¹⁹⁶；而Heisenberg提出宗教是人類社會成長而達到的精神形式，且真理蘊藏其中¹⁹⁷。張澄基（1968）在《心理分析與宗教》的序裡說：立於人文宗教以人和人的力量為中心，它必須認清真理，一方面覺醒自己的極限，另一方面覺醒到自己的潛力，他必須發展慈愛，愛自己、愛別人以體驗與物的休戚相關。他必須有原則，循規範以達此目標，此時的宗教體驗就是人與宇宙整體的合一，這合一是以人與世界的關係為基礎，所以，最後的基石在於他自己，佛教之淨土與秘宗雖強調他力，但仍是自力為主，一切價值和取捨皆已深藏在人內心之「性則」為準繩¹⁹⁸。此如佛教教義當中—自性即佛、佛即自性一般的吻合，這立於二十一世紀的當下，真理於宗教當中的顯現是人文世代所無法棄滅的基石。

二、宗教喚醒人心

誠如物理諾貝爾得主海森堡（Werner Heisenberg, 1974）：「不應將宗教思想的內涵視為是人類意識暫渡的，或在未來可以拋掉的東西。」¹⁹⁹Fromm引蘇格拉底說：「驚疑是

¹⁹⁶ 安柏托·艾可、卡羅·馬蒂尼著，《信仰或非信仰》，林珮瑜譯，（臺北：究竟出版，2002）頁 86。

¹⁹⁷ 孫治文主編，《人與宗教》，〈臺北：聯經出版，1984〉頁 19。

¹⁹⁸ Erich Fromm 著，《心理分析與佛教》，林錦譯，〈臺北：慧炬出版，1992〉頁 4~7。

¹⁹⁹ 孫治文主編，《人與宗教》，〈臺北：聯經出版，1984〉頁 13。

智慧的開始！事實上可說是宗教體驗的開始。」²⁰⁰誠如Werner Heisenberg認為：「宗教是倫理的基礎，倫理是生命的先決條件，因為我們必須每天做決定，我們必須懂得哪些是能指導我們行為的價值，更是人與人信賴的基礎。²⁰¹」所以，Fromm認為宗教是「一群人共有的任何思想體系與行為，它給人一種行為的南針與現身的目標。」這也是人類生存的條件之一²⁰²。

物理諾貝爾得主海森堡認為做人的問題不僅是對外在情況的反應，還包括精神和價值的問題。在真、善、美這個文化生命架構下，我們才可以談及個人生命的意義²⁰³。如果宗教的教義可以幫助人的長大、堅強、自由與幸福，我們就可以看到愛的果實。也可看到真理鋪陳於人世間的形上智慧。

Mohamed Iqbal曾說：人有不斷奮力以展現生命力。這是他所發展的「神祕自我」的哲學。也認為：「在火熱中自我取暖吧！在創造的生命裡才能找到生命的亮光和啟示。神顯現在吾人的自我中，同時隱藏在一層幕後。」；「在科學中，人追求精確的自然和宗教知識中，透過沉思存在於吾人內心的永恆不可知的神秘，學會虔敬。²⁰⁴」唯有虔敬，真理才會顯現！

三、信仰就是一種生命整體性的終極關懷

傅佩榮（1989）認為信仰不受理性限制，而形成一股意志與動力，可以主宰生活方向，座右銘、政治理念，都可以做為人生的信仰²⁰⁵。不論理性或直觀，信仰確實是人類終極關懷的憑藉點。

Paul Tillich認為信仰就是一種終極關懷（Ultimate Concern）的態度，它涵括：二種客觀的意義：一為「人們藉著它而相信的信仰」（fides qua creditor）、二為「被人們相

²⁰⁰ Erich Fromm 著，《心理分析與佛教》，林錦譯，〈臺北：慧炬出版，1992〉頁 98。

²⁰¹ 孫治文主編，《人與宗教》，〈臺北：聯經出版，1984〉頁 18。

²⁰² Erich Fromm 著，《心理分析與佛教》，林錦譯，〈臺北：慧炬出版，1992〉頁 23。

²⁰³ 孫治文主編，《人與宗教》，〈臺北：聯經出版，1984〉頁 17。

²⁰⁴ 孫治文主編，《人與宗教》，〈臺北：聯經出版，1984〉頁 32.33。

²⁰⁵ 傅佩榮著，《宗教與人心安頓》，〈臺北：洪健全基金會出版，1989〉。

信的信仰」(*fides quae creditor*)，因此，信仰的動力也就是終極關懷的動力；信仰使人生命中理性與非理性元素都得以超越昇華至高層的行爲；更是一種認知行爲，它是出自個人意志之舉；也是代表彰顯個人寄予最高期望之意志。不論是否涉及宗教，在所有文化中都仍然找得到人類靈性面向的主張，如傅偉勳所言的一終極關懷，這些探索歷程也無非地脫離不了如榮格所言：現代人爲「尋找靈魂」的一群²⁰⁶。

Walter Kasper (1974)：人的生命基礎是建立在可靠的信仰上；信仰是人的根本行爲。信仰不單是掌管到人際關係的態度，同時也決定了我們對整體的人性 (*humanity as a whole*) 所持的看法。所以，信仰也是我們領悟總體實在的意義的關鍵²⁰⁷。

是故，Paul Tillich提出信仰的絕對性不只因爲人們必須視爲個人的終極關懷，也因爲既將之奉爲信仰，它也必須實踐提供人們最大滿足感的承諾。且信仰是人類心靈最專注的一種動力。它不但超越了生活各部分的個別影響及其總和，而且也對生活的每一部分產生決定性的影響。因爲信仰是發自整個人格的行爲，所以它也是個人生活的動力。而選擇的力量是一個人自我的力量，也就是自我相關 (*self-relatedness*) 的中心，個人生命的所有成分都統攝在這個中心之下。於此可謂，信仰就是一種—生命整體性的終極關懷²⁰⁸。

柒、是個人，也是人類共同關注的靈性處所—宗教與愛的問題

Yabia Haschmi認爲歷史告訴我們，每一世代、每一種族的人都要去問有關生命的根本問題和終極問題，每個人儘管可能有不同的答案，但是對這些問題的關切卻是一致的²⁰⁹。

如同對人類文化的理解，它貫穿過去也指向未來。理解如果沒有應用性就沒有意義不斷的創新與流動，這樣的流動與創新有如高達美的實踐智慧概念，強調它並不單純是

²⁰⁶ Murray Stein；朱侃如譯，《榮格心靈地圖》，臺北：立緒，2006，頁7。

²⁰⁷ 孫治文主編，《人與宗教》，〈臺北：聯經出版，1984〉頁72。

²⁰⁸ Paul Tillich 著，《信仰的動力》，魯燕萍譯，〈臺北：桂冠圖書出版，2000〉頁4.5.6。

²⁰⁹ 孫治文主編，《人與宗教》，〈臺北：聯經出版，1984〉頁39。

一種正確選擇手段的能力，而本身是一種道德行為²¹⁰。所以，Fromm認為人必須努力去體認真理；對人性修養之完成亦繫乎對真理體認之深淺而定。他必須獨立的、自由的，自己決定至向而不只是做他人的工具而已。他必需以仁愛對人，縱使擁有權勢、財產與智慧，他也是一個空殼²¹¹；在人文宗教中良心是最重要的，但良心並不是內在化了的權威聲音；當我們瀕於失去自我時，良心就會召喚我們，成為我們人格的保護者，並學習聽從良心行事，不斷感受它的呼喚，隨時準備應答它²¹²。真誠的對話才能使我們更坦然、更寬容、更通情達理！這奧秘源自真正的修行！因為，了解了「愛」足以超越所有口號的價值²¹³。於此引用索雷（D. Sölle）的觀點強調—信仰是一種存在的態度，信仰主要的就是「實踐」²¹⁴。也唯有透過實踐，真理與善才能彰顯。

Kübler-Ross認為，不論何國人許或貧富，人類的基本需求、願望和關切都是相似的。在其一輩子行醫與研究中所遇見過的人，幾乎都把「愛」看成人生最大的需求。這樣的愛是宇宙生命的共同體，是溫暖我們的靈魂，鼓舞我們的精神，激發我們生命的一把火。它把我們跟上帝、其他人連接起來²¹⁵。Erich Fromm也提出人應具有建設性的愛，無貪慾的愛，無屈服和支配的愛，全人格的愛，是出自力量的象徵，而不是出自柔弱。愛是基於一個肯定與敬重的態度²¹⁶。

Anthony Robbins說明宗教曾鼓舞無數人的心，給予人們力量，做出認為不可能的事，這是「信念」，它挖掘出人們深藏在內心的無窮力量；信念如信仰使人們學會過著所看的世界，明白意義和方向，照著所相信的去看世界的變化²¹⁷。Starbuck認為人類宗教發展的進程有三個步驟：第一、將宗教視為外在之物；第二、以個體自身的人格為活動中心；第三、活動中心再次轉向客體。Starbuck更進一步解釋：個體發展的趨向獲得

²¹⁰ 彭啓福，《理解之思—詮釋學初探》，〈安徽人民出版社，2005〉頁 116。

²¹¹ Erich Fromm 著，《心理分析與佛教》，林錦譯，〈臺北：慧炬出版，1992〉頁 79。

²¹² Erich Fromm 著，《心理分析與佛教》，林錦譯，〈臺北：慧炬出版，1992〉頁 91.96。

²¹³ 一行禪師著，《當佛陀與基督相遇》，薛絢譯。出版：立緒，2005。

²¹⁴ 孫治文主編，《人與宗教》，〈臺北：聯經出版，1984〉頁 69.70。

²¹⁵ Elisabeth Kübler-Ross, M. D. 著，《天使走過人間》，李永平譯，（臺北：天下遠見出版，2005）頁 239.240。原典 1997 出版。

²¹⁶ Erich Fromm 著，《心理分析與佛教》，林錦譯，〈臺北：慧炬出版，1992〉頁 90.91。

²¹⁷ Anthony Robbins 著，《激發心靈潛力》，李成嶽譯〈臺北：聯經出版，1999〉頁 57。

自己做為精神人的知識，並把「自我」作為社會的一個部分加以控制，然後把自己當作世界生活的一個構成部分而再度進入世界的生活²¹⁸。

總而言之，在宗教信仰薰習的人，能任運其信誓的理念，縱使在過程中調整、修正、沿革，卻是人類在團體生活及個人生命領域中，一個兼具修與行的團體，一個能去愛人及被關照的靈性處所，那是心靈的皈依，也是藉由行動深入心靈乾涸的地方，傳達一個超越語言、種族、地域的藩籬的信仰，一個不斷精進修學、和諧、互助的靈性家族，在自然及溫馨感受之中，使我們人類的本質因而被啟動²¹⁹。

第四節 自我意志之闡述

Schopenhauer (1979) 提出對意志的觀點：認為「我」的存在是絕對必要的；事實上，「我」就是實在世界，就是現象世界的基礎。我們對自己的存在具有內在的意識，此稱這個內在世界為「意志」。也認為：我的身體和我的意志是一個東西。我的身體是我的意志的現象型態，而我的意志是我的身體的本體型態。這是我們和草木之間不同的地方²²⁰。

Paul Ricoeur曾舉過例子說明「自己」：「有實在困難的境遇中，眾人皆卻步不前，而我卻挺身而出說，我願為這人負責，或為這工作負責，這承諾下的責任感，彰顯了人類最高的自我肯定及最具決定性之行為，此亦彰顯了這「意願」加上了一個等號：這行為便是我『自己』。」²²¹也如榮格所指涉的「自我」即是：「個人擁有一個展現意志、慾求、反思和行動中心的經驗，……自我是所有個人意識作為的主體。」²²²；確實，經歷過重大身心苦痛的人，那存在的此在也是靠著自己的抉擇，不論多麼可怕或痛苦，自己才是

²¹⁸ E. D. Starbuck 著，《宗教心理學》，楊宜音譯，〈臺北：桂冠出版，1997〉頁 330。

²¹⁹ 法比安·瓦奇 著，蕭錦綿 譯，《達賴新經》。出版：天下雜誌出版社，2003，37 頁。

²²⁰ A. Schopenhauer 著，劉大悲譯，《意志與表象的世界》，〈臺北：志文出版，1979〉頁 6.7。

²²¹ Anderē Lefebvre 著，《超個人心理學》，若水譯，〈臺北：桂冠出版，1994〉頁 153。

²²² Murray Stein；朱侃如譯，《榮格心靈地圖》，臺北：立緒，2006，頁 20。

一切的決定。E. Becker在著作中描述人的生存意志表達乃是熱烈的希望自己有價值，藉以找出不被死亡破壞的意義²²³，本節進一步探討，決定人類一切行爲與成就都是「自我意志」的抉擇與表達，下列將以A.Schopenhauer的意志與表象的世界以及Rollo May的愛與意志爲主軸之觀點，逐一討論人之意志的自我、經驗、自由，於心靈上皆爲人之內在本質。

壹、意志之種種探討

E.Erikson認爲人必須先解決自我價值和建立認同感的任務，才能發展滿意的生命意義²²⁴。下列爲意志的相關探討：

一、意志的定義與範圍

Schopenhauer²²⁵認爲：「意志」屬客觀性，人類稱之爲性格，亦稱「意志」；而Rollo May進一步爲「意志」提出一個定義：「意志」乃「個人形成自我的能力」，而因此某些確定方向或邁向某一目標的運動才能發生²²⁶。

Leslie Farber將「意志」分爲二個範圍，第一種是由自我的整體經驗所組成，是種確定方向上的相對性自然流露的運動；另一種「意志」是加入了某些強迫的成分在內，即是「或此或彼」的性格中做決定的必要性，此第二種的「意志」乃指在創造的努力上作有意識的、奮力的和批判的應用而言²²⁷。

Yalom綜合諸多學者觀點爲「意志」下了定義：「意志，即是行使抉擇的能力，是所有心理功能的高峰。」、「它是轉化意識及知識爲行爲之前的心理狀態；它是欲望及行動間的橋樑；它是『聯繫未來的心智官能』，它是形成一連串事件的自動發力（Kant）；『是行動的泉源』、『力行的主使者』。²²⁸」

²²³ Levin D.Yalom 著，《存在心理治療（下）—自由、孤獨、無意義》，易之新譯，（臺北：張老師出版，2003）頁 625。

²²⁴ Levin D.Yalom 著，《存在心理治療（下）—自由、孤獨、無意義》，易之新譯，（臺北：張老師出版，2003）頁 617。

²²⁵ A.Schopenhauer 著，劉大悲譯，《意志與表象的世界》，〈臺北：志文出版，1979〉頁 117。

²²⁶ Rollo May 著，《愛與意志》，葉仲章譯，（臺北：志文出版，1990）頁 277。

²²⁷ Rollo May 著，《愛與意志》，葉仲章譯，（臺北：志文出版，1990）頁 276。

²²⁸ Anderē Lefebvre 著，《超個人心理學》，若水譯，（臺北：桂冠出版，1994）頁 128-134。

二、意志與自我的產生

Anthony Robbins²²⁹說：除非我的意識同意，否則任何事物都無法影響我。意志的產生因素下列學者分述如下：

(一) Arnold L. Gesell所說的「對抗意志」(counter-will)：兒童的自我肯定要從自己最依賴的人反抗起。它們交織成個人自立、責任與自由的來源²³⁰。

(二) Schopenhauer²³¹：內在的本性就是意志。也是世界萬物的內在本性以及一切現象的中心，且每一自發活動都是某一意志活動的具體表現，且是性格或意志所顯示，所以，意志是唯一來自知覺表象概念，是自內而來的概念，是從每個人直接意識中而來的，透過這個概念，個人都根據自己的本性而直接認識自己的個性。

(三) 根據Frankl：每一位個體都會思考及努力調和他本身對道德價值的自覺和他所信仰的內在和外在世界的規律之間的衝突。Frankl指出：越是高等的動物，愈少受制於必然，也享有更多的創造性自由。所以，人有完全的意志自由²³²。

(四) Rollo May認為人類的意志，源自一聲No開始。它使我們必須挺身抗拒否定所存的現象，這是人類的意識所存的特質。這No乃是一種對抗我們不曾塑造的世界的抗議，並且它是一種要求重塑世界的自我主張。於此，意志永遠是始自於「抗拒」某些事物²³³。

(五) Max Planck：「在這個世界上，包含我們的感覺、意志和理智，這一個體點，含有最大快樂和最深的痛苦，是吾人唯一的所有物，沒有何力量可以將它奪走，直到我們死的時候我們才會放下它²³⁴。」

²²⁹ Anthony Robbins 著，《激發心靈潛力》，李成嶽譯（臺北：聯經出版，1999）頁 92。

²³⁰ Rollo May 著，《權利與無知》，朱侃如譯，（臺北：立緒出版，2003）頁 107。

²³¹ A.Schopenhauer 著，劉大悲譯，《意志與表象的世界》，（臺北：志文出版，1979）頁 103、107.93.94.98。

²³² 孫治文主編，《人與宗教》，（臺北：聯經出版，1984）頁 32。

²³³ Rollo May 著，《愛與意志》，葉仲章譯，（臺北：志文出版，1990）頁 354。

²³⁴ 孫治文主編，《人與宗教》，（臺北：聯經出版，1984）頁 32。

三、意志之種種表達都是人的內在本質

Schopenhauer：肯定意志的經驗自由、絕對自由，正符合人內在本質至於「心靈」（Soul）的說法，心靈本是一種認知活動與抽象的思為本質。它可以經驗過程中認識自己是什麼樣的人，換句話說他瞭解自己的人格。如他喜歡自己成什麼樣的人就成為什麼樣的人，這即是自由意志的說法。人是在一切知識之前由自己決定所創的結果²³⁵。而我們真正的困境乃是：由於人類的抗恐懼感，我們便喪失了人類的愛、人的肯定、和成為一個人的意志²³⁶。量子學創始人，也是諾貝爾獎得主Max Planck曾說：自我雖是整個宇宙內渺小的一小點，但在這一小點內，卻是一整個世界，它包含了我們整個情緒生活、意志以及思想，這便是自由意志之所在²³⁷。

四、「意志」和「欲望」的相互關係

Rollo May釐清「意志」和「欲望」的相互關係，乃指：「意志」要求「自我意識」且使「欲望」具有「自我傾向」和「成熟性」；「欲望」使「意志」具有熱情、內容、想像和遊戲、新鮮感與充實性。如果我們有「欲望」而無「意志」，則將會是個被驅策、不自由的幼稚的人²³⁸。榮格由宗教的觀點思考：人格是一個人固有特性的最高實現，這種行為就是投入高度勇氣面對生命，絕對肯定構成個人的那一切，最成功的適應宇宙的生存條件，也最可能自由的進行自決。這是個體化的表現一個人的個性本質，成就一個人的本貌，是某種待完成的事²³⁹！

貳、意志的健全與墮落、癱瘓之相關探討

一、健全的意志

A.Schopenhauer提出意志的每一激烈活動，每種情緒或激情，都改變身體並妨礙身

²³⁵ A.Schopenhauer 著，劉大悲譯，《意志與表象的世界》，〈臺北：志文出版，1979〉頁 258。

²³⁶ Rollo May 著，《愛與意志》，葉仲章譯，〈臺北：志文出版，1990〉頁 229。

²³⁷ Anderē Lefebvre 著，《超個人心理學》，若水譯，〈臺北：桂冠出版，1994〉頁 131。

²³⁸ Rollo May 著，《愛與意志》，葉仲章譯，〈臺北：志文出版，1990〉頁 277。

²³⁹ Anthony Storr 著，《音樂與心靈》，張嚶嚶譯，〈臺北：知英文化出版，1999〉頁 231。

體種種活動的正常過程²⁴⁰。而心理學提出「勝任」、「自我效能」兩個觀念，此皆意味著自主、能力、控制、掌握大局之意，不難看出它們皆是假定著自由意志的存在²⁴¹。由此點看出終其一生研究「意志」的Williom James²⁴²認為「健全意志」是一種具有遠見的行動，而它需要一個明晰的概念和比較正確的動機所組成。此即明證人擁有健全意志對人生旅程的重要性。

二、自由意志是自我實現的核心²⁴³

Otto Rank 則強調人具有意志積極的一面，人是意志的核心，是創造自我的藝術家；Roberto Assagioli 認為「意志」是自我主要的功能，且在人格發展上扮演重要的正向關鍵角色；人本心理學之祖 Abraham Maslow 認定人如果沒有自由意志，便沒有自我實現的可能。Maslow 更認為：「我們不妨把健全的發展視為一個人不能不面對的一連串的選擇，它的一生必須在安全及成長的喜悅間、在依賴及自主、退化及進步，在成熟與不成熟之間做一抉擇。」

Darwin 提出人為「有機體層次圖的最高峰」；通常越複雜的有機體，其自主性越高，因此，在自主調節體系中，人具有最大的自主與自制的的能力；在具有自我意識裡意識到自己的自主能力，方能經驗出自主的原因為何。

三、意志的整體性

Jaspers認為自我意識由四種經驗混柔而成²⁴⁴：一為意識到自我的獨一無二性，與他人不同；二為意識到自我是能力、決定及活動的樞紐或源頭；三為意識到自我是始終一慣性縱使是生理及心態變化不已；四為意識到自我的整體性，縱使是內心常有分裂及衝

²⁴⁰ A.Schpenhauer 著，劉大悲譯，《意志與表象的世界》，〈臺北：志文出版，1979〉頁 93。

²⁴¹ Anderē Lefebvre 著，《超個人心理學》，若水譯，〈臺北：桂冠出版，1994〉頁 159。

²⁴² Rollo May 著，《愛與意志》，葉仲章譯，〈臺北：志文出版，1990〉頁 280。

²⁴³ Anderē Lefebvre 著，《超個人心理學》，若水譯，〈臺北：桂冠出版，1994〉頁 148.149。

²⁴⁴ Anderē Lefebvre 著，《超個人心理學》，若水譯，〈臺北：桂冠出版，1994〉頁 221.222.269。

突；承上所言，「意義治療法」創始人Frankl強調²⁴⁵：「人進入存在、人格核心時，不只是個體化了，也同時整合起來，因而唯賴靈性的中樞才能確保及完成人的一體及整合性。」所以，人的意志運作時，縱使是生理及心態、決定或內心有分裂及衝突……，皆是意志整體性的內在活動於表象世界。

另外，William James²⁴⁶認為意志的問題之重心在於「注意力」。所以，他將「信仰」、「注意力」和「意志」三者視為合一。他進一步解釋：「意志」和「信仰」說明了「自我」和「對象」之間的確定關係，而此二者乃指同一心理現象；所以「信仰」和「注意力」乃屬同一事實。

四、意志的墮落與癱瘓

Schopenhauer：一個人僅有意願和能力是不夠的，一個人要知道自己要什麼，自己能做什麼，只有在這個時候才會顯現出自己的性格，也只有在這個時候才能完成這個目標²⁴⁷。以此觀點，我們共處的世界之所以為花花世界，應可看出一些端倪。

Neale Donald Walsch指出：墮落有許多呈現的方式，包括良心的墮落、心靈的墮落和意志的墮落，其中屬意志的墮落危害最大。大部分墮落的發生，不是由於人們做了什麼而是因為他們遲遲未付諸行動，以及未採取行動，即是縱容一切²⁴⁸。Daniel Goleman認為要抗拒不圓滿的行動，需有一個堅強的個人認同感²⁴⁹；Starbuck指出—意識的喪失將使理想的自我和現實的自我形成對立²⁵⁰。於此，Schopenhauer²⁵¹提出觀點：在健全的心理狀態下，才會使良心負荷，只有行為才會向我們顯示出自己意志的反映，也在決心和行動中反映自己。而完全不經考慮而盲目熱情下做出來的行為，在某種範圍內可說是單純願望和決心之間的中間物而已。我們的日常世界有諸多的遺憾、不滿足，大至源自

²⁴⁵ Anderē Lefebvre 著，《超個人心理學》，若水譯，（台北：桂冠出版，1994）頁 269。

²⁴⁶ Rollo May 著，《愛與意志》，葉仲章譯，（臺北：志文出版，1990）頁 281。

²⁴⁷ A.Schpenhauer 著，劉大悲譯，《意志與表象的世界》，〈臺北：志文出版，1979〉頁 269。

²⁴⁸ Neale Donald Walsch 著，《生命的空白頁》，周和君譯，〈臺北：方智出版，2007〉頁 231。

²⁴⁹ Daniel Goleman 著，李孟浩譯，《情緒療癒》，〈臺北：立緒文化出版，1998〉頁 240-242。

²⁵⁰ E. D. Starbuck 著，《宗教心理學》，楊宜音譯，〈臺北：桂冠出版，1997〉頁 150。

²⁵¹ A.Schpenhauer 著，劉大悲譯，《意志與表象的世界》，〈臺北：志文出版，1979〉頁 265.102。

如A.Schopenhauer所說的：我們常因為「刺激」這個原因而盲目活動²⁵²。也因此使我們的意志墮落，於此觀點可看出「法律」之於「意志」是無用的。Rollo May提出問題說：意志的癱瘓會造成冷漠的態度，將導致我們無法邁向更高級意識狀態的衝力，這是否該自我反省—意志的癱瘓是由於自己造成的呢²⁵³？

劉大悲（1979）：每個人都是意志的化身，而意志的本性是力求生活—意志即是生活意志。從根本上，每一個人都是一個以自己為中心的自我。這種自我結果是帶來普遍的衝突。衝突爭鬥的結果，人間變成為殺戮的戰場。因此，受苦是生命中無可避免的現象；我們最大的痛苦不在當下的知覺表象或直接感覺中，而是在抽象觀念的理性中，在痛苦的思想中²⁵⁴。A.Schopenhauer的至理名言—意志創造表象世界，這世界終歸自身，可是一點都不虛假。

參、意志的力量在痛苦、抗拒之間—超越的問題之探討

一、痛苦的必然性

在A.Schopenhauer的意志是界觀點中認為：如果奮力沒有最後目的，痛苦就沒有止盡。當意志現象變得最完全時，痛苦也最為明顯。對一切生命而言，痛苦是根本的。A.Schopenhauer：我們無法從無窮的連鎖原因去認識，只能在和不良傾向經過長時期衝突以後才能做出良善的決定，去思考我們行動根源的統一性，也在自己行動中反映出自己。這是對我們賴以回顧過去生活歷程的心靈滿足或苦悶所做的解釋，而我們藉這些行為表現或反應內在的自我、意志的中心。我們並非是先能體驗到這樣，而是事後體驗到如此，所以我們應在當時間中藉行為所產生的記憶印象，可以使我們觀想它時盡量冷靜而不會感到煩惱。這是屬於心靈的安慰或痛苦的意義²⁵⁵。

²⁵² A.Schopenhauer 著，劉大悲譯，《意志與表象的世界》，〈台北：志文出版，1979〉頁 102。

²⁵³ Rollo May 著，《愛與意志》，葉伸章譯，〈臺北：志文出版，1990〉頁 238.244。

²⁵⁴ A.Schopenhauer 著，劉大悲譯，《意志與表象的世界》，〈臺北：志文出版，1979〉頁 8.262。

²⁵⁵ A.Schopenhauer 著，劉大悲譯，《意志與表象的世界》，〈臺北：志文出版，1979〉頁 267.268。

二、駕馭自己的意志使之轉變成一股均衡的力量

Rollo May認為人類的生之任務乃是要藉著意識的加深與拓展，將原始生命力整合於自身之內。若是個人過去的創痛猶存的話，個人的原始生命力會因而被堵住，在這種情況下，我們必須善自駕馭自己的意志，使其不至喪失行動的指向，並善為整合原始生命力，使其不致破壞我們的自主性。由此，我們意識的新層面才有可能拓展出來²⁵⁶。Rollo May引用Bruno Bettelheim所著『冤訴的心』其中的觀點：「意志最重要的在於它能使整個轉變過程形成一股均衡的力量。」²⁵⁷

三、回歸自我意志的權利—超越

Debbie Ford提出人在生命中，我們沒有選擇「將發生什麼事」的權利，但因擁有天賦之自由意志，使我們能夠針對已發生的事情，選擇詮釋的角度，讓這些經歷轉而協助自己在生命中勇往直前²⁵⁸。無怪乎Maslow²⁵⁹說：「缺乏超越及超個人的層面，我們會變得殘暴、空虛、或無望、或冷漠。」因為超越性的需求是人基本的需求，更是人性中非常基本的一部分；所以，引用Eccles & Robinson的觀點認為：「人意識的自己的超越性一事，是倫理觀念的起點，體認出人與純粹性的純物質現象不僅不同而且超越其上。這類體認若是受阻、受挫或受到漠視，圓滿的人類生活便有缺憾。」若是人對整體性的自覺有所缺憾，其不滿之情緒則是來自「真我」要求人自我超越的呼喚。Walsh及Vaughan認為：「朝向超越自我的一般狀態及有限的經驗這類認同及存在模式的一股動力，也就是朝向超個人境界的推動力；Gorf則形容「超越一般自我境界及時空限制的經驗。」²⁶⁰

總結上述意志的諸多觀點，誠如A.Schopenhauer所言：如果整個可知的世界只是意志的客觀化，只是反映意志的鏡子；如果我們單獨看表象世界而擺脫一切欲求的束縛，只讓表象世界佔住我們的內心時，表象世界是人生中最使人快樂含唯一天真無邪的一面

²⁵⁶ Rollo May 著，《愛與意志》，葉仲章譯，（臺北：志文出版，1990）頁 209。

²⁵⁷ Rollo May 著，《愛與意志》，葉仲章譯，（臺北：志文出版，1990）頁 244。

²⁵⁸ Debbie Ford 著，《從心看離婚》，趙金龍譯，（臺北：華成出版，2005）頁 220。

²⁵⁹ Anderē Lefebvre 著，《超個人心理學》，若水譯，（臺北：桂冠出版，1994）頁 290.291.295。

²⁶⁰ Anderē Lefebvre 著，《超個人心理學》，若水譯，（台北：桂冠出版，1994）頁 295。

²⁶¹。而康德指出：「唯有具備理性思辨的人，才能遵循他的理念法則行事，亦即，唯有能遵守自身理性法則——方能擁有自身的意志。²⁶²」於此得知人的生命經歷中，自身有權利及責任由意志帶領進行自我超越的需求滿足。

第五節 舞蹈對生命影響之闡述

「舞蹈藝術」在人類歷史裡扮演著重要的一席之地，更在熱愛舞蹈的個體身心靈當中，伴隨著蘊藏在人性底層的熱情、奔放，透由肢體與音樂……等呈現的客體的意志表象世界，它傳達了歷史文化的進化、撫慰了人們創傷與希望的未來！

研究者自幼熱愛舞蹈，未曾想到那是意志與獨立自我的心靈呈現。在我成長歷程中，舞蹈的靈魂跟隨著我的每一呼吸——從未出生到現在，在每一汗滴裡流串著每一細胞的自由。隨著生命事件的累積，逐漸發現舞蹈在我生命裡所賦予生命力的能量，它竟然有如狂奔的水畫過千仞——徹底的狂亂、也似靜息無力的水盤繞在巨石旁飲泣——軟弱的心靈淚流成河，每一自我照見的片刻，都令我懷疑那心靈深處的真相是真？是假？是善？是惡？那追求的真理到底存在否？

研究者試著從舞蹈的心靈世界，進入探討舞蹈藝術在人類心靈探索與意志之間的相依關係，試圖從研究者在經歷離婚與罹癌過程中，舞蹈曾給予我的心靈能量之依靠是什麼？而最終與宗教信仰結合的蛻變歷程，是如何擁其自身的生命熱情展開赤子的啓航！

壹、舞蹈詮釋生命

施淑慧（1883）：舞蹈的起源和生命的起緣是相隨的²⁶³。生命有其節奏，則舞蹈即伴隨而來。我國師範大劉鳳學教授解釋舞蹈認為：舞蹈是一種用有節奏的身體動作和姿態，以表達思想、意志、情感的藝術。可見舞蹈是透由肢體舞動向外透露出心靈深處的

²⁶¹ A.Schopenhauer 著，劉大悲譯，《意志與表象的世界》，〈臺北：志文出版，1979〉頁 236.237。

²⁶² Rollo May 著，《愛與意志》，葉仲章譯，〈臺北：志文出版，1990〉頁 358。

²⁶³ 施淑慧著，《舞蹈原論》，〈臺北：聯經出版，1883〉頁 2。

感觸，人類可言在生命之初即起舞動。所以，無論是創作或是身體藝術，總是蘊含著真誠與熱情，那是在身體與靈魂之間彼此的撼動，是真實且熱情的描述自我意志的藝術。誠如張漢章（2004）：研究生命舞蹈的思惟，要求的是捕捉活生生的生命，及獨立自我的靈性展放²⁶⁴。

當身體與舞蹈結合時，集結著個體的潛抑情緒、感觸、經驗於一體，有著衝撞價值的灰色帶、純然無濁的單純性、有纖細的、理性的，一切在舞臺上的流動，都是展示生命的圖像之縮影，有如近似形而上的舞蹈歷程，只在靈性被啟動時，才能顯現出舞者的心理意象。

貳、舞蹈與靈性的融合—精神的越界、自由的綻放

張漢章（2004）²⁶⁵：舞蹈源於舞者心靈深處情感的的激發，它是肢體、音樂、情感曼妙的結合。舞蹈是撫慰心靈的魔力也是舞者內心的窺探。舞者需要用身體直接感受，讓身體感自由的昭示著，自由與身體是一種存在同根而生，同體而在的生命活動召喚自我意識的覺醒；舞蹈讓人體會深體力量與自我控制，更容易進入自己與碰觸心靈，以及意識與真實身體融為一體的感受。

舞者透過舞蹈，發現自己原先感知的身體之外，發現仍有很多未釋放的能量，這就是精神越界。舞者在現實與想像中來回擺盪，與週遭氛圍共同建構一個局外人無法介入的超想空間。舞者就如同很多的藝術家一樣，在舞蹈世界中不斷追尋自身、世界一切的真相與靈感，進而去詮釋自己所感知的心靈世界。

參、舞蹈是結合多元面向的藝術整合

在很多膾炙人口的舞碼，無非是闡述著人與己、人與人、人與自然的種種思想、情

²⁶⁴ 張漢章著，《生之舞--『鳥與水』之共命經驗探討》，〈嘉義：南華大學生死學研究所碩士論文，2004〉頁 70。

²⁶⁵ 張漢章著，《生之舞--『鳥與水』之共命經驗探討》，〈嘉義：南華大學生死學研究所碩士論文，2004〉頁 156.206。

感、意義與寄託和希望，也看到不同文化背景下的人文思想與藝術及文化的發展。這些透過肢體及多元藝術的整合，使人體在情境中舞出其思想、願望、祈許，甚至是喜、怒、哀、樂，更在舞作中寄於心靈及情感之流露與舒發。

舞蹈是透過身體的動作來詮釋主題，所以「動作」可說是舞蹈的生命之一，也是重要元素之一，而「動作」表現是否能純熟地將意像表現出來，其力學的應用與技巧的訓練是不可或缺的；另則第二重要元素為「音樂」，縱然舞蹈的動作千變萬化，也包含了力量、速度、重心、平衡與協調……等要素，但是也需要適當的音樂才能將肢體及多元藝術的整合鋪陳於視覺時空當中震撼人的心靈！

舞蹈與音樂被譽為「姊妹藝術」，因為此兩種藝術均能直入人心，雖然舞蹈不完全需要音樂，但音樂卻能賦於舞蹈的無限意境，誠如哲學家柏拉圖所言：「人如果沒有音樂，就如同沒有靈魂的軀殼一般。」足見音樂對舞蹈的重要性。

韻律又稱節奏，是構成舞蹈動作要素之一。舞蹈的韻律性是由音樂構成的（亦有舞蹈家嘗試無音樂性的舞蹈）；而舞蹈意涵則端賴動作的輕快、激昂、消沉、緩慢、飛揚……等扣人心弦，所以舞蹈的養成在肢體的韻律感，音樂是不可或缺的！學習者在生理上、情緒上與智能亦或人格發展上均有相當的助益。

一、舞者往意象化發掘，是開放與接納態度²⁶⁶

從舞作中的道具或象徵物，在真實之間有著可能的複雜之流動關係，其意義也在舞者、觀者與創作者之間交流，而非單向或定點的；舞者在舞作的相關意義裡必須往意象化去發掘，即所謂的「舞蹈主題經驗的身體事實」（physical actuality），有時幾乎無法言說之玄妙；舞蹈允許並使我們能有一個接一個的動作，還提供個體如此的可能性：轉化他或她的極度主體性/主觀性（subjectivity）到一個兼容歧見的開放與接納態度。

二、舞蹈可以是偶發、存在的狀態

行動藝術裡被應用在舞蹈表演藝術中，此依被稱為「偶發」的運動藝術領袖（Allan

²⁶⁶ 吳士宏著，《舞蹈評析與身體觀》，〈臺北：五南出版，2001〉頁 33.34.1.2。

Kaprow) 艾連·卡布羅曾在其舞作中結合了影像、舞蹈、音樂和語言，使內容與形式的本身，是一種超越時空的許多事件之組合。在形勢及線條空間轉化，有著行為及情緒的意象蘊涵(吳士宏，2001)²⁶⁷。所以，王墨林(2001):「舞蹈的身體不是一般人想像的動作和舞蹈與表演方法等等而已，而是『存在的狀態』」²⁶⁸」Anna Sokolow(1992):「藝術是永恆變化的，不能有固定的框架」²⁶⁹」。

肆、音樂是舞蹈的橋樑，也是靈性的投射

亨德密特認為音樂引發的反應不是情感，是情感的意象、記憶、夢，音樂的反應—這三者都由同樣的東西構成²⁷⁰。藝術從川流不息的世界採摘它所觀想的對象，並將這些觀想的對象孤立在自己的面前。Schopenhauer認為這特殊具體勿對藝術來說，成為全體的代表，一種和空間時間中無數東西的相等物，只有那「理念」成為它的對象；用表現特殊具體的事物的方式產生或提示這種理念的知識，是各種藝術的共同目的，不過只有在主體方面也產生相映的變化才能達到這個目的。他更進步指出：音樂和詩歌描述擺脫意志束縛的純粹認知活動，是種純粹的快樂，無法概括生活的全部，只是普遍表現自覺內在歷史、神秘生命、期望、痛苦和快樂，有著人類內心的起伏。人類的生命和努力，從普遍的形式，即在無限的時空一直到所有現象中完美的現象為止²⁷¹。

我們的想像很容易為音樂所激起，我們希望直接接觸看不見的主動精神世界具體的表現出來，使它有血有肉，如同用類似的實例把它表現出來。是間接的點出現象的內在本質，而無法具體表現種種情緒，只抽象方式在某種程度表現，且指點出現象的內在本質，即本體，即意志；縱然，音樂與萬物真正本質間的這種深刻關係，如情景、行動、事件或環境似乎展現出它最內在的意義，也像是它最正確與最明顯的解釋；雖也潛藏著我們內在本質的一切感情，卻也缺乏現實性而遠離感情的痛苦，只能說是一種下意識的

²⁶⁷ 吳士宏著，《舞蹈評析與身體觀》，〈臺北：五南出版，2001〉頁 54.55。

²⁶⁸ 王墨林著，《都市劇場與身體》，〈臺北：稻鄉出版，2001〉頁 23。

²⁶⁹ 吳士宏著，《舞蹈評析與身體觀》，〈臺北：五南出版，2001〉頁 56。

²⁷⁰ Anthony Storr 著，《音樂與心靈》，張嚶嚶譯，〈臺北：知英文化出版，1999〉頁 116。

²⁷¹ A.Schopenhauer 著，劉大悲譯，《意志與表象的世界》，〈臺北：志文出版，1979〉頁 177.288.229.232.233。

形上運作，在不知不覺中思考。

如果我們寄居的世界如舞臺，則我們可將人生視為最高階段及更完美的發展，因為它是可知世界本身所完成的，只是更集中、更完美、更有目的與睿智，可說是生命的花朵。只是，它沒有使人擺脫生命的煩惱，只獲得暫時解脫與慰藉，直到抓住真相為止²⁷²。

所以，音樂在Schopenhauer的意志與表象世界裡，是間接的現象的內在本質之呈現，是意志的抽象表現，如情景、行動、事件或環境似乎展現出它最內在的意義，但卻缺乏現實地脫離真實性的感情的痛苦；之於舞蹈與音樂結合，研究者認為，在真實世界中舞蹈的肢體意象呈現，可以反應很多人類內在本質的探索及其可能，也可以有很多的情緒張力及想像空間，或許，誠如他所言：身體的活動只是客觀化的意志活動，亦即是變為知覺的意志活動，也可說是意志變為觀念；身體以另一種與表象出現方式完全不同的方式出現於人類意識之中，這稱之為「意志」。更可說：意志是身體的先天知識，而身體則是意志的後天知識。從上述中可瞭解，沒有一種是從其他實在物體的本質、活動和經驗方面來得直接²⁷³。

伍、啓發為「自由」而舞的美國現代舞之母²⁷⁴

二十世紀初，在現代哲學、現代藝術風格和現代審美觀念的影響下，一種別於芭蕾舞的舞蹈派別的現代舞應運而生。鄧肯（Isadora Duncan，1877~1927）其先驅富勒、鄧肯、聖·丹尼斯等讓美國引以為傲地成為現代舞的發源地。由於美國是移民的多元社會，民主氣氛較濃，造就了自由和開放的性格之故。鄧肯女士一生的傳奇，提供了舞蹈界衝擊階級與自由的創作空間，她一生的堅韌與熱情有如赤子般的清澈心靈，自然不矯情地獻給舞蹈、獻給自己：

一、靈魂與自然韻律的衝動—「解放、自由」的生命表現

美國現代舞之母—鄧肯，她對舞蹈採以生命與靈魂直接面對自然韻律所引發的衝

²⁷² A.Schopenhauer 著，劉大悲譯，《意志與表象的世界》，〈臺北：志文出版，1979〉頁 236.237。

²⁷³ A.Schopenhauer 著，劉大悲譯，《意志與表象的世界》，〈臺北：志文出版，1979〉頁 86.87.88。

²⁷⁴ 李天民、余國芳著，《世界舞蹈史》，〈臺北：大卷文化出版，2001〉頁 697。

動，所以是一種「解放、自由的舞蹈」。她認為舞蹈應該自始自終都在表現生命²⁷⁵。

二、呈現自己的意志的舞蹈貢獻²⁷⁶

歐建平（1997）：鄧肯的舞蹈貢獻一位將肢體與心靈及音樂合一的舞風，更是一種自由精神和自然法則的自由舞蹈²⁷⁷。鄧肯是第一個掙脫緊身衣束縛，赤著腳自由而舞，把自己投入自然中，賦予舞姿以某種得自天然的延續性，為自由而戰，為自由而舞的開創始者。鄧肯堅信：作為一個舞蹈家應是一個身心和諧的人，在她那裡，靈魂的語言由身體的自然動作予以表達。她的舞蹈在雙臂和軀體間表現著喜悅、憤怒、恐懼、狂熱等人類靈魂最崇高最內在的各種感情，從而為人生帶來和諧、炙熱和歡騰。她從單一的情緒出發，作為她自己的意志而流瀉出來的一連串動作²⁷⁸。

三、殘酷的失落事件重創，仍宛如赤子的心靈

西元 1908 年鄧肯返回美國表演，美國總統羅斯福稱讚說：「她好像是一個跳著舞穿過晨曦沐浴的花園，採摘想像之花的天真無邪的孩子。」然在現實的生活中，鄧肯曾在一場橫禍相繼失去二位愛子，使她一夜判如兩人，之後，她的舞作中充滿深沉和成熟，更有觀眾讚嘆著說：「這位已步入中年，飽經滄桑的婦人摹地將自己變成一位妙不可言的超人。她不是在跳舞……，她的面容變得能賜福於人，並隨著音樂而不斷變化著。這不是一個舞蹈，這是對音樂的闡釋……。」因之鄧肯的舞被稱為「自由舞蹈」或是「未來的舞蹈」。

四、追求身心和諧的生命藝術

鄧肯一生坎坷，藝術上時而受非議，生活為貧困所擾，感情上一波三折，但她以全

²⁷⁵ 朱立人編，《舞蹈美學》，張本楠譯，〈臺北：紅葉出版，1994〉頁 1-12。

²⁷⁶ 李天民、余國芳著《世界舞蹈史》，〈臺北：大卷文化出版，2001〉頁 698。

²⁷⁷ 歐建平著，《舞蹈美學鑑賞》，〈臺北：紅葉出版，1997〉頁 113.134。

²⁷⁸ 李天民、余國芳著《世界舞蹈史》，〈臺北：大卷文化出版，2001〉頁 698.699。

部精力用舞蹈的實踐追求人文敬神和生命的高揚，她嚮往著未來的舞蹈家也將是身心和諧的人，舞蹈藝術是一種高級的宗教藝術，靈魂的語言將由身體的自由動作給予表達。並且期盼那自由的神靈，將依附在未來的女性身上；---因為她最自由的軀體內蘊藏著最高的智慧。

五、一條紅色絲巾

鄧肯在義大利尼斯時，年僅五十的她被啓動車子和一條紅色絲巾奪去生命，而她的自傳遍及世界，至今仍砥礪著人們奮發向上，她的表演猶若一道曙光、一聲驚雷、一面旗幟，召喚著舞蹈新紀元的到來，從而被尊稱為「現代舞之母」永載於舞蹈史冊²⁷⁹。

研究者深受鄧肯女士的熱愛生命與心靈自由的精神而感動，她那心靈深處極富創作元素的能量，以及女性意識的崛起，更深深影響著我。尤其在我舞蹈教學中，極力反對只有動作而無感動及教育性的貧乏舞蹈；我的價值思維深甚受鄧肯女士影響甚鉅。

陸、我國被譽為「現代舞之母」先進

我國被譽為「現代舞之母」先進—蔡瑞月女士（1921-2005），蔡瑞月老師在她一生的生命故事裡，也是經歷了對藝術的熱愛、婚姻愛情的離愁、政治的生命洗鍊。蔡老師那一身天生就充滿舞蹈細胞的軀體，內含著對生命的熱情、意志的堅韌及理想的靈魂，不論政治、歷史、烽火中的堅貞愛情或是舞蹈教育之奉獻等，縱使她的身軀在 2005 年畫下了句點，但在我國舞蹈史上為後進者留下了舞蹈藝術之價值及生命典範²⁸⁰。

柒、一位愛跳舞在重症中—接受考驗的Morrie²⁸¹

當今環境中有很多人因為罹癌而使身心靈倍受煎熬與考驗，他們各有不同的示現，有諸多學者、藝術家或藝人在重症的魔考中，都呈現出他們獨特的生命智慧及意志和對

²⁷⁹ 李天民、余國芳著《世界舞蹈史》，〈臺北：大卷文化出版，2001〉頁 700。

²⁸⁰ 98.10.30 pm9：00 民視電臺—全民來開講節目播出。

²⁸¹ Mitch Albom 著，《最後十四堂星期二的課》，白裕承譯，（臺北：大塊文化出版，1998）頁 13-19.234。

應的方式，他們竭盡生命最深層的省視去詮釋自己對病苦的境況與生命，其靈性價值在都是生命的終極真實與關懷的呈現。Morrie 的生命典範即是研究者在罹癌過程中的生命導師一樣，有著很多的觸動，他的著作透由他的學生 Mitch 出版，Morrie 不再跳舞的那一天，命運開始就不同了～～

一、愛跳舞的 Morrie

Morrie 是位超級愛跳舞的學者，他總在每週三晚上前往曼哈頓廣場的教堂，參加「自由舞蹈」的活動：不管放什麼音樂他都能聞樂起舞，扭、擺地兩手飛舞，彷彿是瞞藥的指揮家，直到汗流浹背溼透。

他逐漸地一次又一次地跌倒、撞車……等，他一直感覺到疲倦、睡不好，他知道有些事情不對勁了！透過醫事檢查他患了一種名為「肌萎縮性脊髓性側索硬化症」，這是一種無情的神經系統重症（Amyotrophic--Lateral Sclerosis 簡稱 ALS），沒有方法可以醫治。

二、Morrie 的驚疑與學習死亡

Morrie 在當時驚訝不解：為何世界一切如常呢？他仿如陷入無底洞中。他想著：這下怎麼辦呢？之後，他對橫逆在前的病，做了「重大的決定」：他要另闢蹊徑，以「死亡」作為他生命最後的計畫，所剩的歲月是他的重心所在，當它是一本活教材。Morrie 寫下：研究我的緩慢步向死亡，觀察我身上發生的事，和我一起學習。

研究者從其面對死亡慢慢靠近的思維與態度，感受到他順著死亡之河潺潺流動著生命的樂音，感動無數相同生命境遇或喚醒尊重生命價值、激勵與病魔搏鬥的人士。Morrie 讓我們看到人類面臨死亡將臨的最高尊嚴。在人生最艱困的生命末期，他為學生 Mitch 上了「最後十四堂星期二的課」，關係著人生所有的重大議題的功課，他的信念告訴我們無關於生命何去何從，卻看到愛、真誠與熱情。用心感受他的生命，那是具有高度精神性的高尚靈魂。

每個孩子都敢說春天聽到 Morrie 的歌聲也起舞！

(E.E.Cummings)

捌、不同舞蹈家的風格對生命的詮釋

一、舞蹈動作是一種媒介、生活反應與原始的語言²⁸²

德國現代舞蹈家 Marie Wiegmann (1986-1973)：舞蹈語言原本就是表現人們現實世界與內心情感活生生的語言。雖然舞蹈不能解決如二性問題、民族問題或國家認同、宗教信仰上的理性問題，但舞蹈動作是一種媒介、一種生活反應與一種最原始的語言。

二、有效的心智運用之媒介、內心情感的張力表現²⁸³

約翰·布拉金認為藉藝術培養知覺及陶冶情緒，不僅是可取的選擇而已，也是平衡的動作及心智的有效運用上不可或缺的。另則Francois Delsarte (1811-1871) 提出他的看法認為：人的內心活動與其形體動作和動作慾望有關，內心感情的強烈程度決定手勢和動作的激烈程度。因此，“沒有什麼比缺乏動機的姿態更可悲了。或許最佳姿態就是那種最不顯而易見的”。現代舞之母鄧肯則受其引發獲得靈感²⁸⁴。

三、傳達信念及轉化精神內涵²⁸⁵

Ruth St Denis (1879-1968) 沒有受過專業的舞蹈訓練，當過模特兒、酷愛運動、有哲學理念，有高雅氣質與宗教的虔誠，早期把注意力轉向東方的藝術。她的舞蹈乃渴望把精神涵義轉化為律動的形式表現出她個人內在衝動，以此傳達人類宗教精神與信念。

四、舞蹈是內省、情感的呈現²⁸⁶

另一位舞蹈先驅 Rudolf Von Laban (1879-1958) 認為舞蹈動作表現舞蹈家個性和活躍的內心生活才有意義。一位德國表現主義舞蹈的主要創始人 Marn Wigman (1886-1973) 以人與人類的命運為出發點，其舞蹈不是為了“美”而是反映真實感情，表現喜悅、

²⁸² 吳士宏著，《舞蹈評析與身體觀》，〈臺北：五南出版，2001〉頁 113.114。

²⁸³ Anthony Storr 著，《音樂與心靈》，張嘸嘸譯，〈臺北：知英文化出版，1999〉頁 163.164。

²⁸⁴ 李天民、余國芳著《世界舞蹈史》，〈臺北：大卷文化出版，2001〉頁 694。

²⁸⁵ 李天民、余國芳著《世界舞蹈史》，〈臺北：大卷文化出版，2001〉頁 702。

²⁸⁶ 李天民、余國芳著《世界舞蹈史》，〈臺北：大卷文化出版，2001〉頁 706。

悲傷和衝突。舞評家說這些舞蹈是內省的而不是行動的。她的舞蹈不斷喚起思索的東西。

五、以動作揭露一個內在的人

Martha Graham (1894-1991) 她到高中才接受舞蹈教育的啓蒙，卻以勤奮、創新、長壽和傳奇的經驗而被譽為美國現代舞的巨頭和一代宗師。她將人體內在的緊張與扭曲轉換成視覺形象，她的動作是從深層骨髓裡發出來的，而呼吸是動作的起點，下一步強化動作的力度，從倒地、旋轉逐漸發展出的動作，以此剝開掩蓋著人類的外衣，揭露出一個內在的人²⁸⁷。

六、動作中的失衡是爲了復衡

有些早期的現代舞舞者如Doris Humphrey (1895-1958) 在《新舞蹈宣言》中宣稱：我的舞蹈是關心人的價值的藝術，她支持全人類和諧的價值。她已貼近自然的神韻，蘊含著生命的激情和潛流。她追求個性化的新舞蹈形式，並受尼采哲學的影響。她認為所有的動作可被看做一系列的跌倒和爬起，即是爲了前進而有意做出的失衡，是爲了自我保護而做出的復衡。這就是爲了生存和發展產生的基本鬥爭。失衡狀態是越接近危險，觀者便越是激動人心，而復衡則是令人愉快²⁸⁸。

舞蹈藝術全屬個人與人類全體，它彰顯全方位的思想、價值、意義以及內在與外在的探索，也創造很多意識的空間，更傳達真實的人性價值。它可以是歷史，也可以是未來，它是自然及人類整合的意象世界，舞蹈的藝術表現促使舞者與觀者在心靈意會的交流，可說是直觀、抽象與意志的共鳴，也可以舞蹈表現蘊含著人性的表徵，是詮釋與反思。這也是舞蹈藝術有很多無可取代的人類文化與精神的地位。

舞者的身軀透過不斷的訓練及開創肢體語言的張力，不斷磨練純熟的動作背後，使其在生命及真理的探索，其堅韌的意志於磨練中潛能得以開發，觀念得以轉化。回歸

²⁸⁷ 李天民、余國芳著《世界舞蹈史》，〈臺北：大卷文化出版，2001〉頁 711-712。

²⁸⁸ 李天民、余國芳著《世界舞蹈史》，〈臺北：大卷文化出版，2001〉頁 713-716。

現實裡，這是多重的詮釋與意象表達的世界，人類終就在自身處境當中，不論生命處在失衡的危機裡，亦或是爲了生命的發展所需，最終仍是自我獨立的意志及靈性展現，由前面所呈現的中外舞蹈家前輩們，從他（她）們一生中所面臨的考驗時，研究者看到前輩們一致性的高貴靈性及意志聚焦在事件裡的真實，這是赤子心的真情流露，是那麼純真、熱情令人感動與敬佩。

第三章 研究方法

本研究的目的是在於透過自我敘說，從經歷婚姻的解離、罹患癌症到宗教信仰的過程中，如實面對自體的身、心、靈困頓。誠如Rose認為是揭露自我深化的征服等之全盤窺探。Michele而在敘事心理學中—自我的敘事歷程，乃是為了讓自我得以自由地自我轉化²⁸⁹。雖無法還原當時生命的歷程，但是，藉由回溯既往與當今的心境對話，期望能由其中的衝擊及面對情緒、病苦與調適，進而找到轉化生命的自我覺醒之信仰力量與價值等生命重建的資料中，開創自己的生命故事。

本研究採質性研究取向中的「敘事研究」，本章將分為四節敘述之。第一節為敘說取向的質性研究，第二節為研究步驟、流程與原則，第三節為研究倫理與限制。

第一節 敘說取向的質性研究

壹、質性研究之探討

一、質性研究的特質

郭明德（1998）在質性研究的探討及省思文章中，根據研究方法與過程，將質性研究歸納出幾項特質，其中包括必須是在自然的情境下進行、是注重現場的；質性研究是描述的、是以研究者自身作為研究工具、是統整的、自然的；質性研究注重情境脈絡、注重現場參與者的觀點、是歸納的、是彈性、是非判斷、是人性化、過程是學習的²⁹⁰。

²⁸⁹ Michele L. Crossley 著，《敘事心理與研究—自我、創傷與意義的建構》，朱儀羚、康萃婷、柯禧慧、蔡欣志、吳芝儀等譯，（嘉義：濤石文化出版，2006）。頁 292。

²⁹⁰ 郭明德著，《質化研究的探討及省思》，（教育研究：第 6 期，1998）頁 153-173。

二、「意義」與「詮釋」就是最重要的核心焦點

Michele提出：敘事心理的基本信念及是透過語言、敘說與書寫的方式，使個人得以瞭解自己。個人也透過使用語言的過程，不斷地投入於創造自我的歷程。其中「意義」與「詮釋」就是最重要的核心焦點；有效地描寫人類自我與行為，則事先必須理解時間與認定之間錯綜複雜、糾結的關係。在敘說研究中，所關切的視敘說者如何透過自身的語言賦予生命經驗中的意義，並將斷層的自我重新去建構，李慧貞（2004）為「敘說的自我」²⁹¹提出見地：

（一）脈絡主義的觀點（**contextualism**）：自我的意義要被實踐才能產生，自我是分布在計畫、行動與實踐之中；

（二）敘說建構的真實（**narrative constructive of reality**）：是整理自己的主觀經驗和記憶的主要方式，這些將構成與人類自身有關的敘說真實，去尋著文化上的慣例和敘說的必要性，已達成敘事的逼真性；

（三）敘說真實的客觀性：敘說的真實性建立在所提供的解釋有多少的一致性，其真實性隨時會被挑戰，且真實性會往往因不同的個體而產生不同的見解，進而呈現多樣的面貌；

（四）敘說自我的可變性：生命故事是可修改與再寫入的，是可以被改變的。且是統整自我各方面的方法。Jill Freedman and Gene Comes發現當人進入並活出這些不同的故事，得到的結果甚且高過問題的解決。在新故事裡，人能活出心得自我形象，在關係上得到新的可能，以及新的前景²⁹²。

²⁹¹ 賴秀銀著，《一位甦醒植物人及母親復原歷程與靈性成長之敘說研究》，（嘉義南華大學生死學研究所，2008）頁 37。未出版。

²⁹² Jill Freedman and Gene Comes 著，《敘事治療》，易之新譯，〈臺北：張老師出版，2005〉。頁 45。

三、「超脫概念」與「自我探索」的概念

吳汝鈞（2001）：生活世界（life world）是一種自明性範域，一切自明地呈現出來的事物，都被當作在知覺中直接出現的事物本身，在記憶中被回想成事物自己，或其他直覺方式中呈現出來的事物本身²⁹³。另外鄭吉珉（1997）強調人與他者的融合問題，他認為：在被改變的真正的主體性，是我們自身的超越主體和存在主體之間的和諧²⁹⁴。

Mead提出主我（I）與客我（me）的概念區分自我歷程（the self process）中的面向²⁹⁵：1.主我是自我的一部分，會感覺、行動、說話、也有感受，但是主我並沒有辦法知覺自己和自己的界，因為主我從未曾好好察覺自我是什麼，於此主我必須從過去的角度，以及從客我的角度來看自己、體驗自己；2.客我是之前的主我，假如我們自身對主我如何現身於經驗中感到疑惑，那麼，主我會以歷史的角色，即客我的型態出現。Crossley認為客我是主我的客體化（objectification）、或對自己的回憶和印象。當主我從另一個人的角度，也就是局外人的角度來看自己時，客我就出現了²⁹⁶。

Mead進一步說明：人類主要主動投入行動情境中的自我即是主我，但是當我們去回顧過去的想法與行為時，此一回溯歷程之行動即成為客我。但是客我不只屬於過去，在個人計劃、期待、想像、省思未來時，客我則扮演相當吃重的角色，主我與客我之間充滿了對話與省察的自我意識。而我的自我詮釋一定會和別人產生關聯，是和特定的人對話，是一種有責任的行動式對話，這種反思式的形式，如Taylor認為即是「超脫概念」與「自我探索」。另外Michele認為超脫的概念希望我們能站在自己的身體、想法、感覺與慾望的背後，將之整合成「客體化」，作中目的是為了能達到「自我控制」；相反的，從「自我探索」的立場，乃是為了探索自己的身體、想法、感覺與慾望，目的是為了塑

²⁹³ 吳汝鈞著，《胡塞爾現象學解析》，（臺北：臺灣商務印書出版，2001）頁 136。

²⁹⁴ 龔卓軍編，《性·身體·現象學》，（臺北：梅洛龐帝讀書會出版，1997）頁 51。

²⁹⁵ Michele L. Crossley 著，《敘事心理與研究—自我、創傷與意義的建構》，朱儀羚、康萃婷、柯禧慧、蔡欣志、吳芝儀等譯，（嘉義：濤石文化出版，2006）頁 18.19.32。

²⁹⁶ Michele L. Crossley 著，《敘事心理與研究—自我、創傷與意義的建構》，朱儀羚、康萃婷、柯禧慧、蔡欣志、吳芝儀等譯，（嘉義：濤石文化出版，2006）。頁 19。

造自己的認定，強調的是「追尋自我」(search for ourselves)。所以，我們需要促進自我瞭解，且需要必然性地去回顧過去，它在時間的洪流中，「自我」是連貫且一致的整體²⁹⁷。

所以，以敘事研究取向進行自我敘說為研究方法，是一個將自身投入過去，將現在與過去相融入；把過去、現在投向未來的研究歷程，也會是個拋物線向的生命格局。

Polkinghorne認為「敘事研究」乃是應用故事以描述人類經驗和行動的探究方式。「敘事研究」是研究人們如何建構生活經驗之意義的最佳研究方式²⁹⁸。Kathy Weingarten認為：在社會建構學家的觀點下，自我經驗存在於與他人不斷的互動中，自我會藉由包括了別人的敘事不斷自我創造，別人也會在這些敘事中相互交織²⁹⁹。

貳、敘說研究定義與內涵

敘事心理學取向主要是建構那些構成自我的語言、故事和敘事，以及此類敘事對於個人和社會的啓示和影響³⁰⁰。

一、敘說研究的定義

Riessman提出敘說研究的定義即是在一關注經驗；訴說經驗；轉錄經驗；分析經驗；閱讀經驗等五種層級之下，將生命經驗再度呈現，其中包括敘說、談話，文本、互動和解釋³⁰¹：

- (一) 敘事中的「自我」
- (二) 強調「生命史」的連貫性與整體性
- (三) 採用女性主義取向，呈現女性的主體經驗

²⁹⁷ Michele L. Crossley 著，《敘事心理與研究—自我、創傷與意義的建構》，朱儀羚、康萃婷、柯禧慧、蔡欣志、吳芝儀等譯，(嘉義：濤石文化出版，2006)。頁 32。

²⁹⁸ 齊力、林本炫著，《質性研究方法與資料分析》，(嘉義：南華大學教育社會學研究所出版，2003) 頁 148。

²⁹⁹ Jill Freedman and Gene Comes 著，《敘事治療》，易之新譯，〈臺北：張老師出版，2005〉。頁 47。

³⁰⁰ 賴秀銀著，《一位甦醒植物人及母親復原歷程與靈性成長之敘說研究》，(嘉義南華大學生死學研究所，2008) 頁 36。

³⁰¹ Riessman 著，《敘說分析》，王勇智、鄧明宇譯，〈臺北：五南出版，2003〉頁 146。

(四) 敘說主體性的歷程

(五) 從生命經歷中尋找答案

二、生命的敘說之議題切入

敘說研究，它可以顯現出人們的思考和感覺、說的及做的是什麼、所處的情境為何、對事件的主觀意義、說的話及行為如何被他人解釋，以及隨著時間人們如何與他們的世界互動的歷程。生命的敘說觀點可從各種議題切入，如下³⁰²：

(一) 使用的概念架構。

(二) 使用訊息的種類。

(三) 概化的使用與採取特殊的描述。

(四) 敘說所使用的明確或隱含的各種解釋方式。

(五) 從分析生命中衍生出來的社會科學概念、理論及發現。

三、敘說方法於任務的效用

William Mckinley Runyan：敘說方法用於某些任務的效用，傳達重要關係與經驗的意義；將事件放在脈絡下，說明意圖和行動結果的關聯；指出一個生命的歷史重要性³⁰³。

四、敘說故事的因果性鎖鏈

敘說故事的因果性陳述，在序列歷程中的事件會一個引導一個可視為是敘說故事的因果性鎖鏈〈causal chain〉模式。分述如下：

(一) 關於生命的敘說性故事，在於對核心的傳記對象給與連貫一致的描述，即為

³⁰² William Mckinley Runyan 著，《生命史與心理傳記—理論與方法的探索》，丁祥興·張慈宜·賴誠斌等譯，(臺北：遠流出版，2002) 頁 89。

³⁰³ William Mckinley Runyan 著，《生命史與心理傳記—理論與方法的探索》，丁祥興·張慈宜·賴誠斌等譯，(臺北：遠流出版，2002) 頁 98。

因果結構；

(二) 敘說故事的因果輸入，生命事件和經驗的歷程，原因不一定來自其原先的狀態，有可能是來自外在；

(三) 故事的事件不一定有因果解釋，但可以以一種我們可接受為「經過考慮可能為真相相關的主題或主角發展」的方式呈現。根據可依循的權變模式，敘說故事包含了可理解的事件歷程，而且同時只有在對一序列事件難以依循時，才需加以解釋³⁰⁴。

Michele³⁰⁵提出好故事的敘事真理必須保留生命本身的真實性，即是「歷史的真理」。對於個人做出真實的歷史性敘事，是極具「價值」的誓約。

Jill Freedman and Gene Comes 提出敘事療法的核心原則是信仰、法律、社會習俗、衣食習慣等所有交織成心理「現實」的事，這些事都長時間的社會互動所形成。可言，人們一起建構他們的現實，且在其中生活。所以，「敘事」以案主為主的「故事」為之，並從其中找出知識與經驗³⁰⁶。在敘事者，其中牽涉到較多的內在心理層面及經驗之取向，如自我了解、意識、前進的期許等³⁰⁷。

參、敘說方法的操作

自我敘說如生命的經驗重現一般。人可以且應該同進行生命的反思，它更是經驗的一部分，這樣做不僅賦予思想的力量，也是一種生命交流³⁰⁸。White與Epston則認為：人們努力使生活有意義時，所面對的是要根據事件的順序、時間去整理出他們的經驗並且用這種方式去達到自己和週遭的世界進行描述。人們依自身事件經驗的時間與順序，去建構出自己和週早的世界前後一致性的一份記錄，並且把過去、現在和未來之事件經

³⁰⁴ William Mckinley Runyan 著，《生命史與心理傳記—理論與方法的探索》，丁祥興·張慈宜·賴誠斌等譯，(臺北：遠流出版，2002) 頁 103.104。

³⁰⁵ Michele L. Crossley 著，《敘事心理與研究—自我、創傷與意義的建構》，朱儀羚、康萃婷、柯禧慧、蔡欣志、吳芝儀等譯，(嘉義：濤石文化出版，2006)。頁 314。原典於 2000 出版。

³⁰⁶ Jill Freedman and Gene Comes 著，《敘事治療》，易之新譯，(臺北：張老師出版，2005)。頁 48.58。

³⁰⁷ Michele L. Crossley 著，《敘事心理與研究—自我、創傷與意義的建構》，朱儀羚、康萃婷、柯禧慧、蔡欣志、吳芝儀等譯，(嘉義：濤石文化出版，2006)。頁 280。原典於 2000 出版。

³⁰⁸ Rollo May 著，《權利與無知》，朱侃如譯，(臺北：立緒出版，2003) 頁 81。

驗，使之成一線性之順序，進而去建立一份記錄³⁰⁹。研究者依循此論述的脈絡與進行，期待能得以建構自我敘說的研究之完整，進而達成對自我敘說的生命故事有一線向的目標依循，而對生經驗進行理解與詮釋，探究並自其中理解原來的「自我」。

本研究在敘事方法的操作採用White在著作中提出「問題的外化」(externalizing the problem)與「獨特的結果」(unique outcome)³¹⁰的看法，使之在研究的方法操作中進行建構故事，並且在諸多文獻和學術上的來回對話，完成自我敘說的研究與探討。

一、敘事即結構³¹¹

Labov 認為「敘事」世界由語言文具的序列安排，使之切合實際發生的「事件序列」，進行扼要重述過去的經驗的一種方法。本研究建構採 Labov 主張敘事具有形式上的特徵，每一個部分都有其功能，所以 Riessman(1993)稱之為「敘事結構」(narrative structure)包括六項如：

(一) 摘要 (abstract)：摘述敘事的要點。故事關於什麼？

(二) 導向 (orientation)：提供有關情境脈絡、參與者、時間、空間等資訊。誰、什麼、何處、何時？

(三) 併發行動 (complication action)：對系列相關連的事件/行動及其意義的說明。然後發生了什麼事？

(四) 評估 (evaluation)：對行動之意義和重要性，以及敘事者態度的說明。為什麼這麼說？

(五) 解決 (resolution)：描述最後的結局。最後發生了什麼事？

(六) 終曲 (coda)：回到現在的觀點。

³⁰⁹ Michael White and David Epston 著，《故事、知識、權力》，廖世德譯，〈臺北：心靈工坊出版，2001〉頁 11-55。

³¹⁰ Jill Freedman and Gene Comes 著，《敘事治療》，易之新譯，〈臺北：張老師出版，2005〉。

³¹¹ 齊力、林本炫著，《質性研究方法與資料分析》，(嘉義：南華大學教育社會學研究所出版，2003) 頁 152.153。

二、敘事的構成

吳芝儀綜合Oliver及Pluciennik的歸納，提出敘事的構成應包含四個部分³¹²：

(一) **場域 (settings) 或情境脈絡 (context)**：場域是敘事或行動發生的地方，包括物理情境、社會文化情境和時間位置。社會文化情境係指人物及其所處環境之價值、信念……以及性別和宗教信仰等。對時間位置的描述則敘事的歷史脈絡，涉及敘事者如何理解事件中人、事、物的意義，且應包含研究者與參與者之間的關係。

(二) **人物 (characters)**：係指與敘事事件有關的人們，這些人物的故事和行動常被用於建構和形塑敘事。敘事中的「主要人物」(main characters) 是敘事者本身，而「支持人物」(supporting characters) 則是那些可能影響主要人物之思考、感受和行動的重要他人。二者之間的關係亦是研究者分析的重點。

(三) **事件 (events)**：事件是過去特定時空之中所發生的事，常具有時間的序列性，隨著時間的演進而開展或終結，即有其前提性（肇因）、開端、結束、構成要件和影響。

(四) **情節 (plots)**：情結是人類生活經驗中許堆不同事件、發生、及行動的統整性結構。在敘事中，許多過去發生的事可與現在的行動相連結，重新組織成具有內部一致性的整體故事，據以解釋事件中的各個元素，並為整體敘事賦予意義。人們可藉由情結或敘事結構，來理解和解釋事件與其生活經驗之間的關係。

三、讓研究更具活性與重寫空間的二種論點³¹³

(一) 問題的外化：White 指出人本身和人與人之間的關係都不是問題，問題才是問題。重點在於以細心地去檢視與人互動的動力與方向。如此就能處理關鍵性的問題：一為是問題影響人比較大，二為亦或是人對問題影響比較大。由此處觀點得知「外化」

³¹² 齊力、林本炫著，《質性研究方法與資料分析》，（嘉義：南華大學教育社會學研究所出版，2003）頁155-156。

³¹³ Michael White and David Epston 著，《故事、知識、權力》，廖世德譯，〈臺北：心靈工坊出版，2001〉頁11-55。

有助於打斷習慣性的閱讀，打斷充滿問題故事的實行，進入一個重新寫書的空間。人一旦和故事分開，就會有能力介入自己的生活與關係。自此能從受過去所掌控的自己和未來的概念解放出來。

(二) 獨特的結果：人是在生活中不斷建構於不同的經驗中，如果只有少數或是單一的故事去表達一個人，則容易使人的經驗大部分地流失於少數或單一的主題故事裡。所以，White 將這種失落在主流的結果之外的生活經驗稱之為「獨特的結果」。

研究者將故事集結之後，進行辨識與尋找出獨特的結果所帶來的訊息，其中涵蓋「獨特的見解」，那麼就能將這些見解賦予結果意義。蔡麗芬(2006)：如果能將這些獨特的結果說成不同故事或敘事，就有機會造成生活關係的重寫，如此有助於個體重新審視自己與自己的關係；自己與他人的關係、自己與問題的關係³¹⁴。這對個體的生命能啟動新的生活，而意義更蘊含著使個體重新修正自己的生命史。

肆、質性研究本身就是一動態剖析的歷程

質性研究本身就是一動態剖析的歷程，研究者有必要同時進行相關資料蒐集、資料的整理和文字分析的工作。因此，在本研究分析中，資料處理與分析過程與步驟如下：

一、資料處理、分析過程與步驟

(一) 彙整：

將文本依屬性分類成若干主題，依原本研究者在生命事件中影響自己最深層的事件，將其分為縱向與橫向的結構，使彙整的資料才能在文字分析中看到意義的結構之交集而出現。

(二) 進行主題結構分析：

研究者依其自我敘說與描述的內容做文字的主題分析。輔佐於附錄當中的生命年表及相關記錄與錄音、各類資料及研究者本身的省思札記等內容的呈現，再次融入歷史事

³¹⁴ 蔡麗芬著，《生命歷程做為宗教經驗——一個禪修者的自我敘說研究》，〈嘉義：南華大學生死學研究所，2006〉頁 27。

件的情境中，以便進入反思與分析。整個分析過程是不斷分解、透析再分解，最後形成文本的研究目的之類型，這需要透過多次拼貼與一連貫的焦點聚集於研究目的上，才能凸顯故事本身的意義呈現。

在進行反思與分析的過程中，研究者將進行確認或抽出重複或是重要的陳述內容，找出意義並且與研究者本身之研究目的接近，已確立文本經過分析，其結果亦是接近事實或是貼近研究者本身的自我意志。分析過程中應將敘說內容聚集予以編成若干次要之主題，屬性相似的再將其匯整成一大主題，最後形成類型之結構。

（三）整合：

透過主題經驗的描述分析後，將分析內容做一全盤性理解並將之整合。

（四）研究札記：

研究者在分析過程中，將進行研究日誌之紀錄，以記錄自己每次在分析當中的一些反思、想法或是感受，期冀能使研究更具真實性、自我反思與自我的生命開發。

研究者之文本內容過於冗長，且相關研究札記、心情筆記……等各文書及手機簡訊、照片等資料繁多，為不造成文本過多繁雜，將不附錄上述資料於文本中。

二、敘事分析的向度

本研究在分析資料將針對人本心理學、個人心理學、心理動力心理學取向與宗教信仰、解釋加以情境化等進行資料分析：

（一）內省法之向度³¹⁵：探視自我的想法、感受與動機；另一個是自身行為，用以推論自己的情緒、態度或其他感受，當內在的線索無法解讀時，再採外在觀察者的立場，由自己外顯行為與環境提供的線索推論心理的內在狀態。

（二）人本與個人心理學：關注的是個體獨特性特質強調人類經驗與體驗過程，獨特性意義、自由與選擇，深信個人是行動的主體，得以採取有效的行動來因應外在的環境。

³¹⁵ 賴秀銀著，《一位甦醒植物人及母親復原歷程與靈性成長之敘說研究》，（嘉義南華大學生死學研究所，2008）頁 34。

(三) 關於宗教信仰之經典與學術之思辨。

(四) 心理動力心理學：我們的經驗是動態的，且由衝突力量、觀念和願望結構成心理動力，在衝突、移動和變動中主宰生命³¹⁶。

綜以上述的學術向度再輔以敘事心理學、發展心理學、存在心理治療、敘事治療、意義治療法、宗教信仰經驗、悲傷治療、舞蹈藝術、兩性婚姻、身心靈、意志與生死問題等理論，做為進行資料分析論點之基礎。

三、針對敘說分析注意事項³¹⁷

(一) 敘說結構：

包含摘要；場景（人、地、時、境）；事件或行動；評價；解決方式；及結尾。

(二) 意義及情境的結構：

人們敘說不只是陳述一些過去之事，是包括表達事或行動的了解狀況或意義解釋。

資料的整理與分析，是根據研究目的對所獲得的原始資料進行系統化、條理化，逐步集中和濃縮將資料反映出來，其最終目的是要對資料進行意義解釋。

(三) 敘說的真實性：

所探討的並非單純的描述是否為事實（descriptive realism）或外部效度（external validity）等問題，而是說者的「事實建構」來看問題—以反映他們的世界觀特質或說服他人的互動過程。

(四) 分析時的訣竅：

分析「敘說」時除了分類結構、登錄之技術考量外，最重要仍是研究者在此「安排」和「再安排」的過程中逐漸發現、澄清和洞察人們的語言中到底在「說」什麼。而在尋找和選擇過程中，研界者自身的詮釋明顯地介入，故應有所自覺，更應指出其詮釋，也應開放給「另類詮釋」及讀者詮釋的空間。

³¹⁶ A. Lemma Wright 著，《心理動力心理學入門—通往潛意識的捷徑》，鄭彩娥、朱慧芬譯，（臺北：心理出版，1997）頁 4。

³¹⁷ 胡幼慧主編，《質性研究-理論、方法及本土女性研究實例》，（臺北：巨流出版，1999）頁 163-165。

（五）敘說分析的效度與限制：

Riessman 認為研究者的分析之評價標準必須在不同效度與真實性的概念下重新決定，亦即研究者的說服力—包括理論上的宣稱和資料之問題是否具有說服力；資料和解釋的回應能被接受和同意；相互呼應—包含國際的、地方的、主題的；實用性—當一個研究能被研究社群採用，成爲一種思考和解決問題方式，則具實用價值；沒有規範—在詮釋研究的領域進行評價基本上是無食譜或公式可依樣畫葫蘆的。

伍、生命史與心理傳記

天主教米蘭教區的總主教Maria Martini³¹⁸認為「歷史」是有意義的。歷史一直很明顯地被視爲一段超越自身、非偶發意外且通向某個目標的旅程，這樣的觀點可能表現在三重信仰上，其中二項：一爲歷史是有意義的、有方向的，不是一堆荒謬、空洞的事實堆砌；二爲歷史的意義不全是內在，而是超越自身，因此歷史不是用來預測，而是爲了期望。

Denzin指出「生命史」(life history)的觀點³¹⁹：個人以自己的話語來述說個人生命的故事；直指個體生命的經驗歷程。所以，按此觀點則「生命史研究法」(life history method)乃涉及以案主的語言引述並且記錄個人故事的程序。Alfred Schutz指出：個別的研究者都是以自己主觀的參考架構作爲基準。生命史研究乃是透過找尋個體之所以如此行動的個人原因，透過竭盡所能地蒐集各相關訊息，並從中建立個體獨特的模式，而且透過將個案的訊息，組織成別人可以理解的故事來達成的研究；而心理傳記至少有部分是應用一般人類通則來解釋個體的生命。Thomas and Znaniecki 就人類科學並不是只有這個目的而已。對特定對象個體的深度了解，也是知識探索的一個合法目標以及一個基礎層級。不管就其研究本身而言，或者作爲其他研究的補充物而言，生命史對社會科學的貢獻良多。

³¹⁸ 安柏托·艾可、卡羅·馬蒂尼著，《信仰或非信仰》，林珮瑜譯，（臺北：究竟出版，2002）頁 37.38。

³¹⁹ William Mckinley Runyan 著，《生命史與心理傳記—理論與方法的探索》，丁祥興·張慈宜·賴誠斌等譯，（臺北：遠流出版，2002）頁 26.113.58.59.29.23。

White 對人格研究來說：生命史研究最能夠完美地呈現個體所有的獨特性；Dailey 當我反省自身的經驗時，生命史是令我印象最深刻的資料，不管這位主人翁是正在作決策或接受治療之中。

陸、生命的多重詮釋³²⁰

在描述或解釋生命的時候「客觀」是不可得的嗎？闡述對於同一個人的生命能夠有不同的看法，同時指出哪些狀況及歷程會導致分歧性。然而 William Mckinley Runyan 認為：個體的生命經驗故事是可以多重詮釋的，其選用不同資料來源、不同概念架構、不同選擇的原則以及不同目的皆為研究素材之選擇；對生命敘述及分析受限於特定的個人、社會、知識與歷史條件的差異而不同，但並意味客觀是不可得的，或許我們不能用嚴謹的方法來檢驗不同的敘述。但是，雖然如此，研究者對生命有不同的角度和觀點，而且當理論的觀點、研究的目的、個人的經驗、社會與歷史的脈絡、等因素隨著時間的變化時，研究著會修正或重新建構他們對特定事件或生命的理解。

Dilthey 提出他在詮釋學上的觀點：他認為因該重視我們生活中的「體驗」，在我們生活的經驗裡的每一次體驗，那個體驗必被「沉澱」下來，然後回流到我們生命之流中。當我們生命之流和他人的生命之流發生關係時，也就是權勢的活動於「特定時空」發生時，這就是生命精神之流的交會，終會成歷史的生命長河³²¹。

³²⁰ William Mckinley Runyan 著，《生命史與心理傳記—理論與方法的探索》，丁祥興·張慈宜·賴誠斌等譯，（臺北：遠流出版，2002）頁 43-44.58.59。

³²¹ 齊力、林本炫著，《質性研究方法與資料分析》，（嘉義：南華大學教育社會學研究所出版，2003）頁 21。

第二節 研究步驟、流程與原則

壹、研究步驟與流程

研究者依據M. Q. Patton提出的啓思研究法的系統性步驟，進行客觀和主觀性之資料統整、分類，並整理出重要事件的主軸，再從相關故事中找到關聯的生命故事，以自個體化生命過程中檢構出除了具有普遍性之差異外，更具獨特性、完整性和開展性的生命故事³²²：

一、系統性步驟可導致對經驗本質的「明確性表露」

(一) 沈浸 (immersion)：

讓自己完全沈浸在生命經驗裡的各種札記、文件、筆記、情緒隨筆……等資料中。全面的將自己呈在資料裡的事件裡，以完全的虔敬、專注地去感受每個層面的經驗。將自己置於無預設目標、方向中沈浸於資料和記憶裡。

(二) 醞釀 (incubation)：

應允許自身模糊不定的感覺與生命覺醒的形成於微妙之中，且允許自然運成而起的直覺和理解，以醞釀那深刻的覺醒意識形成。這是初步建構成生命故事經驗的脈絡。

(三) 闡述 (illumination)：

因由醞釀而成的故事脈絡，漸漸清楚地看到主體經驗的意義，且透過闡述而逐漸能揭示出關鍵的脈絡與結構。

(四) 說明 (explication)：

透過闡述而逐漸揭示出關鍵的脈絡與結構，開始能勾勒出完整的生命經驗之面貌，進階地開始可以進行深度描述且將之概念化，使之呈現完整的故事脈絡。隨之進行將閱讀之理論放入生命故事當中與之對話，並且提出個人之創見。

(五) 創造性綜合 (creative synthesis)：

透過前面四個階段的過程，將所整理出的學術理路與個人重新創見的價值思維，發

³²² M. Q. Patton 著，《質的評鑑與研究》，吳芝儀、李奉儒譯，(臺北：桂冠出版，1999) 頁 341。

展出生命新視域，以具有獨特動見和新產的意義，進行詮釋個體的經驗之完整性。

二、資料的收集與整理

研究者主要收集下列兩項資料：

(一) 主觀性資料收集

以回憶自己的生命經驗為研究步驟之首要資料，並積極蒐集與個人生命發展的各種資料。

(二) 客觀性資料收集

自 1998-2009 相關離婚、罹癌與宗教信仰的札記、文件、學佛過程的筆記本、照片、行事曆、研究所筆記、行動電話簡訊等。

將研究基本資料整理完成，繼之進行--將基本可供研究的內容依時分序加以分類。

三、依據 M. Q. Patton 啓思研究法的系統性步驟乃指其中的沉浸、醞釀的步驟將初始產生的分類資料予以歸納經驗主題並進行型組分類。

四、依據上述三點步驟加以文字闡述，並結合不斷閱讀「型組分類」的資料，整合所收集的基本記載或回憶之資料等紀錄，促使研究者在生命經驗之中的關鍵經驗和主題顯現而出。

五、依據敘事方法的問題的外化和獨特的結果，再結合啓思研究法的步驟，開始著手寫故事。蔡麗芬在其研究論文中提出「寫作」是對研究者的另一種思考形式³²³：

(一) 理出經驗脈絡；(二) 將經驗概念化；(三) 詮釋完整的經驗。

研究者發現在研究過程中的相關書寫經驗，對研究者本身而言，更具有釐清事實、真實面對自我情緒、生命信念的轉化與反思等助益。

六、依著敘事方法問題的外化、獨特的結果與啓思研究法的沈浸、醞釀、闡述、說明、創造性綜合等進程形成故事之文本。

七、將故事文本與本研究之文獻和學術相關理論進行交叉比對、分析，其方式為前後

³²³ 蔡麗芬著，《生命歷程做為宗教經驗——一個禪修者的自我敘說研究》，〈嘉義：南華大學生死學研究所，2006〉頁 30.31。

呼應的對話式，忠於故事脈絡開展的意義與理解。

八、依啓思研究之取向結合創造性綜合的流程，在研究發現裡，以詮釋此研究的發現和結論。

貳、處理質性資料的原則

一、十點處理質性資料的原則³²⁴

(一) Tesch指出：在質性研究中，分析並非是研究過程的最後階段，而是隨著資料的收集過程不斷在進展的工作；

(二) 分析的過程是有系統且容易理解的，但絕非固定的形式；

(三) 在資料收集歷程中摘要手記有助於資料的分析；

(四) 將資料片段化，區分成相關且有意義的單元；

(五) 資料分類的體系是根據資料的特色所建立的；

(六) 比較是分析過程中最主要的方法；

(七) 資料分類的方式是暫時性的，雖是發生在資料收集的開始階段，但可隨時更改；

(八) 在分析過程中對資料的操作沒有成規可墨守，也即是沒有絕對「正確」的方式；

(九) 分析的程序並非科學性或機械性的，沒有絕對的規則可尋，但也非無限制的創造。雖然質性資料的分析有如藝術品的創造，但也需要高度的方法論和專業的知識。

(十) 質性資料分析的結果應是某種較高程度的整合。儘管在分析的過程中不斷的分類，將其單元化，但最終的目的還是在提供一個整體整合性的面貌。

二、可轉移性 (transferability)³²⁵

本研究依著研究者本身之自我敘說其離婚、罹癌的生癩經驗與透由信仰的歷程，透

³²⁴ 范麗娟著，《深度訪談簡介》，〈戶外遊憩研究：第7卷2期，1994〉頁25-36。

³²⁵ 顏芳慧、許敏桃著，《初次罹患急性心肌梗塞婦女病發的生癩經驗》，〈護理雜誌：第51卷2期，2004〉頁.57-66。

過親身述說等內容加以整理資料，可作為有類似遭逢生命經驗的人士之參考資料，故其具有可移轉性。

研究者的子女，於我撰寫過程中不斷鼓勵與支持，重新與子女聚在一個屋簷下共同生活，這經驗早已轉移在他們的生命當中，他們對生命的正向認知漸漸潛移默化；研究者的親人，在研究者經歷的事件與改變歷程中，使媽媽價值觀念上逐漸的調整，親情在合諧及隸屬的關係的轉移，我們都是直接的蒙受恩澤，在其中默默潛移……。（研究者女兒之回饋詳如附錄一）

總之，Riessman、Polkinghorne均認為「敘事分析」的目的是應用故事來檢視其故事案主如何理解生活中的事件和行動。Riessman主張敘事研究乃分析人們談論其經驗的「方式」（the ways），而不只是檢視其所使用的語言的「內容」（content）。以上論點所強調的重點在於故事為什麼會以此特殊的方式被敘說，提供此方法以檢視情境脈絡（content）對人們所說故事的影響³²⁶。

敘說研究的主旨不在於故事的正確與否，所以，敘說研究的評價標準必須在不同的效度與真實性的概念下重下決定³²⁷。周華山（1992）：「理解」從來不是原裝正版、一字無漏的過程。惟獨對方被我們重新編排整理，才可能進入我們的訊息場；從來沒有人能正確認識物的「原始」、「本來的面目」。即使任何人嘗試到出事物的原本真相，也不過是某次閱讀的結果，以及是我們閱讀出來既有分類系統而得的產物³²⁸。

第三節 研究倫理與限制

壹、研究倫理

研究者從經歷結婚到離婚走過十四年的歲月，身心經歷過對婚姻失落的茫然、癌症

³²⁶ 齊力、林本炫著，《質性研究方法與資料分析》，（嘉義：南華大學教育社會學研究所出版，2003）頁158。

³²⁷ 胡幼慧著，《質性研究的分析與寫成》，〈臺北：巨流出版，1996〉頁165。

³²⁸ 周華山著，《意義---詮釋學的啓迪》，〈臺北：臺灣商務出版，2001〉頁165。1992 香港初版。

洗禮的病痛世界與遇見宗教信仰的自我終極關懷過程，所有曾在我生命過程中的人、事、物，如今人事皆非，對於生命事件自覺受創很深的起始開始，至今，在撰寫起筆時，卻在心中起伏著過往深受研究參與者的恩澤，如：已經過世的婆婆、前夫以及改變研究者本人的生命至深匪淺的 恩師 釋上日下常法師。

研究者在撰寫文本時，不斷檢視自己內心的動機、目的與過程，落筆的下手處總來來回回的撿擇，該如何的如實呈現這生命經驗於當時互動的內涵、現象或是感受，以及學術上研究倫理的嚴謹性。研究者試就在研究倫理的範疇該謹守的分際如下所述：

- 一、如實呈現生命事件，盡力還原事件的始末，不予扭曲竄改；
- 二、事件的始末無關乎人身的價值觀念或批評；
- 三、對事件的相關人不予置評；
- 四、研究參與者改以匿名，以尊重個人隱私；
- 五、研究目的，以研究者自己對生命的省思與積極生命態度及信仰為主軸；
- 六、因為在研究者生命事件當中，二位重要關係人均已相繼過世（前夫、婆婆）但是研究者仍堅守生命倫理的立場，予以尊重。

不論我做什麼，我相信那「深沉內在的我」是個良善的人！既然心中明白，那就得為自己負起負責，且不斷的構成自己想成爲的「人」、想要接受的内容以及生活中所培養的關係，所以，生命如同行進在—不斷編寫並更新自己的故事裡。於道德和倫理上不再是維持在固定不變的事項上，它是持續進行著的活動，且需不斷的維持關注。

貳、研究限制部分

本研究之相關代表性人物或是稱之爲研究參與者：婆婆與前夫均已相繼過世，所以本研究指純屬研究者本身爲自己生命歷程作自我敘說。所以在研究內容、程序、與分析及結論上，均屬研究者單方之事件陳述，亦是自我選擇性的記憶，故在結論或是研究之價值上無法提供正確性或是有效性的建議。總而言之，敘事研究的種種方法與歷程，將使個體終究發現：生命歷程是個生活在未來之中，未來在生活中的深層意涵。

第四章 生命故事

歷史---過去的一切珍藏---造成了今日的我們，
 以使我們孕育未來。
 在愛與意志的每一種行動中---
在最終，他們皆呈現於每一種真正的行動中，
 ---我們同時塑造了我們自身即我們的世界。

Rollo May³²⁹

本章以敘說自己的生命故事為內涵。故事敘說採用第一人稱的稱謂，期能以真切的心情進行自我敘說，在內容中白話語言或是閩南語的部分呈現，乃為表達真實的生活故事。本章生命故事分為第一節《水之起舞》；第二節《在舞蹈中奔放》；第三節《結婚？離婚？！》；第四節《罹癌》；第五節《宗教信仰》等為共五個主題。

楔子從自己的童年回顧為起始，在那物質環境欠缺及自然田野中，造就我愛好自然且活潑的個性，且奇妙的「舞蹈」和我相遇，我的舞蹈細胞似被喚醒一般，用意志在舞蹈中熱情奔放，而忽略女大當嫁的傳統習俗；接著從媽媽逼婚到認命的結婚後，在婚姻中經歷生老病死，直到想再成長而被先生身心暴力以及被離婚的際遇，陷入憤怒與不捨孩子的困頓；自己迷失在失婚的苦痛失落中，使身心如潰堤般地罹癌而面對病苦與心苦極致的考驗；因緣流轉中遇到了「佛法」，進入「福智」團體走入宗教並皈依，在團體中學習佛學、在營隊中學習串習與心性調伏，將自己的意志交付於 佛陀，重新學習認識自己與探討生命本質與宗旨。

隨著考進生死所的學術殿堂後，殘存的陰影在課程中悄悄顯現，我決定面對一直啃蝕我的陰影，讓陽光進來和自己相遇，隨著受苦經驗找到生命的意義與熱情，再次展開「愛之旅」投入生命教育。從生命事件的脈絡發展，發現所有的發生都有它的意義。

³²⁹ Rollo May 著，《愛與意志》，葉仲章譯，（臺北：志文出版，1990）頁 398。

第一節 水之起舞

我們不會停止探索，
而且在我們探索的盡頭會到達我們的起點，
這才真了解這個地方。

艾略特 (T. S. Eliot) ³³⁰

壹、在襁褓中—生命之流的開端「八七水災」

經常聽人提起「八七水災」。在我漸漸懂事後向母親問起我出生的那一年，傳聞中八七水災是怎麼一回事呢？媽媽回憶當時的我在襁褓中，水來得很快，似乎是從山上一直狂流下來，家裡幾乎所有的傢俱都泡在水裡，而我是被爸爸抱著往屋頂逃生的！

媽媽說：村裡有很多悲慘的生離死別事件，其中，有一位孝順的兒子在外地工作，當他領完薪水後，爲了要拿錢回家給家裡當家用而遇上水災，不料全家罹難；也有勇敢的母親要較大的小孩快逃，自己抱著襁褓中的嬰兒抱住大樹……，媽媽說那大水之急，使那位媽媽和嬰兒在大水退了之後，她雙手仍緊抱著樹幹不放而過世的悲悽感人故事！經由母親的敘說，我才知道我的誕生地—彰化縣是災情最嚴重的地區，我一甫出生沒多久，即經歷「八七水災」的洗禮！

在記憶中隱約依稀的畫面~~一位小女孩被關在長方形木頭的娃娃車裡，家裡是昏暗的！要出去家門口的外面需爬過一道很高的門檻，有別人的小孩，有些吵、有些暗……，那模糊的印象是我今生中最早的記憶！不知道是幾歲？（媽媽說那是租屋的第一個家）

貳、童年往趣

光著腳丫子奔跑的歡笑……

在彰化縣的鄉下，爸媽都需要外出工作，我沒有去讀托兒所，只有我在家，多半時

³³⁰ A. Lemma Wright 著，《心理動力心理學入門—通往潛意識的捷徑》，鄭彩娥、朱慧芬譯，（臺北：心理出版，1997）頁 145。

間我會去找鄰家小女孩一起扮演家家酒，我們常以破的瓦片當盤子、摘燈籠花的花蕊當耳環、花蒂黏在鼻頭當高鼻子、偷穿媽媽的鞋子和旗袍，我常扮成新娘和煮飯的媽媽，而那位童伴則扮演爸爸，那是我的模仿初秀！

還有那鮮明的畫面——曾和童伴在收割後的稻田中奔跑，喜歡聞那稻子被收割後的稻草香味，我們一起玩捉迷藏與稻草人，一邊玩一邊撿拾農夫遺漏的稻穗要餵養家裡的雞，有時我們會安靜地蹲在稻草堆旁，觀察麻雀整群飛到稻田中時啄食稻穀，然後再一起用飛奔的腳步嚇走麻雀，遠看著牠們集體飛離並消失在另外的稻田裡，那景象有麻雀拍著翅膀和牠們驚叫的聲音，還有我們的歡笑聲！

深刻的記得——在颱風天的夜晚，狂風呼嘯夾著咻咻聲的撒野，外頭的狂風暴雨啪答啪答的打在窗戶上，全家人難得聚在門窗緊閉的客廳裡點著蠟燭，那燭光映在牆上隨著時強時弱的風，把家具或我們的影子擺弄得如魔幻般無法控制的影像，我和哥哥玩著影子遊戲，在牆上千變萬化的影子，是我們天真不知愁滋味的童心！看著自己在牆上的雙手變成一隻兔子、公雞或鴨子，我最愛把雙手變成一隻小鳥，隨著風的晃動，小鳥的翅膀自在飛翔，我的心也跟著神往！已忘了狂亂的風在門外……！

猶記令我束髮直衝的恐怖經驗~~

在很熱的夏季，因為喜歡水花四濺的清涼獨自去坐在田邊的溝渠旁，所以雙腳浸到溝裡上下踢水，突然發現有水蛭爬到我的小腿上，我急忙跳出水面猛拍小腿、猛跺腳，一直擔心會不會有水蛭已經鑽進我的身體裡面吸我的血液的恐怖經驗！

曾在傍晚時分，想要和哥哥一樣厲害釣好多青蛙，所以，獨自準備釣竿，以及拿哥哥釣青蛙用的有框著鉛線的布袋，並且去稻田旁及石頭堆挖掘蚯蚓當餌，在準備妥當後，走到只露出胸部高度的稻田中釣青蛙，我小心地秉住呼吸，也安靜的蹠手蹠腳在田埂中，並專注的注意在稻叢中和泥土之間，青蛙們伺機吃餌的跳動狀態，在凝神之際，突然感覺到不知被什麼東西咬到我的小腿，驚嚇得本能的丟下釣竿狂奔回家，一路上一直擔心我被毒蛇咬到會不會死啊？

記憶中自家後院有種植綠色葡萄被架在棚架上，我想吃那快成熟而變得有些透明顏色的葡萄，個子不高的我墊高椅子而小心翼翼地站穩後，想用手指勾住整串葡萄，不料竟勾到一隻肥大的綠色肥蟲，牠和葉子是一樣的顏色，我的手指被牠的腳緊緊地吸住，嚇得跌落地面，當時我一面哇哇驚叫一面甩手全身起雞皮疙瘩的恐怖記憶！

在曙光乍現的清晨，我曾悄悄起身去偷摘鄰家的荔枝、蕃茄、桑椹，或是爲了撿芒果被狗追的驚心動魄之逃命經驗，只記得那影像—我一直狂奔不敢回頭去看那隻狗，擔心會被牠咬到……至今仍是難忘的！

在那童玩 DIY 的年代～

在單純的生活中，我總愛跟隨在二位哥哥的身旁一起和著玩，在那童玩 DIY 的年代，我跟著哥哥拿竹棒在初中學校的操場邊打棒球，有奔壘的刺激與吶喊、有揮棒落空和打斷竹棒的歡笑！記得在爸媽未下班前的傍晚，總有那一大群人在我家後院玩跳房子抓鬼、用竹筷子製成「竹槍」，彼此躲藏在屋裡或屋外或果樹後發射橡皮筋，看誰比較笨躲不好的人總會被橡皮筋射中而哀叫；我們打赤腳在畫著格子的地上玩「踢珠子」，看誰的腳趾抓住珠子與踢出的「控制力」比較好，誰就能完成出發與踢回而得到勝利；哥哥還教我如何選擇「紙牌王」和別人一起打紙牌，如何在紙牌四周圍抹上一些蠟燭，以加強它的厚度，好贏取別人的紙牌；我們會用舊的麵粉袋剪一塊一塊的正方形去用針縫製「沙包」，要靠手眼協調才能在一個「沙包」往上拋時，得用同一手一次抓地面的五個「沙包」，也才有機會用手去彈別人的耳朵；或是將橡皮筋串連成一長串和哥哥及鄰居的小孩玩跳高，可以用身體翻筋斗過關……等等，那個個子不高的小女孩，有時心中掛念著爸媽快要回家了，而我還沒把家人的衣服摺好的擔憂，於是，經常邊玩邊摺衣服、邊煮飯、燒熱水及洗菜！

在傍晚時分，爲了和童伴玩耍，有時被燒熱水的煤炭煙燻得雙眼掉下淚來，有時在下雨後泥濘的後院打著赤腳，深怕滑倒而小心翼翼地在廚房和後院間來回奔跑，似乎很忙碌又玩得很神勇的我！有歡笑、有爭吵且熱鬧的童玩世界！

物質較缺乏的日子，我的生存法則是一

在雨後的傍晚我會跟著哥哥拿著鐵桶到草堆、香蕉園中揀拾蝸牛或破銅爛鐵去賣，以換取零用錢，有時賣一塊錢，有時二塊錢，但是，媽媽說那些錢要留著買菜，因為不能買糖果吃而耿耿於懷一直問為什麼？在龍眼成熟的季節，我會爬上二層樓高的果樹上摘食龍眼，鄰居的阿伯和我討價還價買我家的龍眼，我會多摘一些並說：「這樣一大把三塊錢就好！」當時覺得會賺錢真是厲害，小生意人常常沾沾自喜；喜歡跟著哥哥在香蕉園的水溝中用畚箕當工具，以驅趕的方式抓鱔魚和其它的大肚魚，為當天的晚餐加菜！哥哥學會用很多油炸魚，我在一旁品嚐著一起努力的成果！我更期待能看到爸爸和媽媽讚美我們的笑容！

有時很無聊也很想吃零食，就會延著稻田旁的小路，再延著鐵道旁走到外婆「阿嬤」家，阿嬤家有很多可以讓我解饞的食物或點心！阿嬤家有養豬也種菜、種地瓜、香蕉，也經常有醃製一甕一甕的酸酸甜甜的梅子……等。阿嬤家的廚房有一個很大的爐灶，阿嬤會從田裡摘地瓜葉和地瓜回來，並將它們切段和著一些小地瓜一起放進特大的灶裡，爐灶下有一個小洞，要一直放進從山上砍回來的木材才能煮好「豬食」，每次我都需要從阿嬤家後門的獨木橋冒險經過，從原本膽顫心驚到咻～的跑過，我已熟練地準備進門和豬爭食—我會去搬小板凳站上去，並拿開很重的爐灶頂蓋，再拿著那支好像巨人拿的鍋鏟在大灶裡翻來翻去，挑出好多條小地瓜，再將大灶恢復原狀，並捧著香甜的小地瓜去坐在門檻邊大啖一番，心中覺得鍋灶裡的地瓜滋味就是那麼的香甜，那滿足感或許是和豬爭食的緣故吧！吃完後阿嬤會給我幾塊方糖或是包好醃梅子讓我帶回家，沿路吃著方糖的甜滋味或是嘴裡塞了酸酸甜甜的醃梅子，內心有很大的滿足感，也很喜歡阿嬤！

無意間「舞蹈」和我相遇～

下午不用上學時，我會去學校玩有大象造型又磨石子的溜滑梯和盪鞦韆，有一天，在回家路上，看見有一間裝有很大鏡子的房子，裡面有一位老師在室內教一群人跳舞，

我好奇的蹲在玻璃窗外很專心的學老師的動作，之後，我就是那個蹲在教室外的小小舞者！滿腦子都是音樂和跳舞的動作，連走在路上也跳舞，或是回家躲在浴室練習別人跳舞的樣子，也自己發明泡在浴缸裡，將手浸在水裡藉著水的阻力，一再想像練習我的手腕如水一般的柔軟，想像我是小鳥或蝴蝶的翅膀在飛翔！在平時我特別會表現跳舞給老師和同學看，小學三年級時，當學校有表演活動跳山地舞時，我更加突顯我的舞蹈動作，那時我已學會站著下腰，雖是偷學來的，也多次跌倒，但卻樂此不疲！

小小心靈對父母與家人親情的渴盼一

爸爸是水電工，常常爲了工作要做到晚上九點或十點回家，而媽媽因爲一天要跑三個工廠去幫老闆設計成衣的設計圖，大都晚上十點以後才會回家，我常睡在窗戶旁邊，因爲爸爸、媽媽會叫醒我們幫忙開門，但是哥哥他們經常都先睡著了，偏偏窗戶外面有養雞，那隻母雞常有一窩小雞，吱吱咯咯的叫個不停，我又很害怕那咕~咕~的聲音，忍到不知不覺熟睡了，卻在睡夢中依稀聽到吵架的聲音，那是爸爸和媽媽在吵架的聲音，雖然驚醒卻又不敢出聲音，心裡很害怕！但是我很喜歡爸爸去幫別人「做水電」，因爲他經常在下工回家時會買些花生、蜜餞、菱角、甘蔗.....好吃的零嘴食物，我們會圍在一起快樂的享受那幸福的滋味，我覺得爸爸很疼我們！我偶而聽見爸爸、媽媽哼一些音樂或歌曲，我也會學著大人哼啊哼的唱歌，我開始覺察到那是爸爸和媽媽在心情好的時候才會唱歌，而我很期待他們常常哼著我聽不懂的臺語歌！

有時在中午時分，我知道媽媽騎著腳踏車會在巷口出現，我則故意跑進屋內躺在門檻內假裝睡著—我希望媽媽抱我！果然，媽媽進家門一看一邊抱起我，一邊說：「這個嬰仔喔！睏地外口！」記得—我的手故意裝得軟軟的晃來晃去，媽媽一邊抱我到床上幫我蓋被子的景象！

記得在盛夏的夜晚，哥哥和鄰居與同學上山抓蟬，他們堅持不讓我跟班，心中覺得很遺憾也期待哥哥快回來，那晚爸媽工作未回家裡只剩我一人，我不時的在沒有路燈只有一長排竹子林的家門口來回瞻望期待有一群人出現，期待爸媽、哥哥他們快回來！

媽媽偶而在晚上會帶我們去村上唯一的電影院看電影，印象是一梁山伯與祝英臺，在結束前，爲了讓媽媽背著回家，我故意睡著，趴在媽媽的背上我刻意讓拖鞋掉下去，好讓哥哥們幫我撿起拖鞋！好多次！哥哥邊撿拖鞋邊生氣！那是渴望媽媽的愛，那個刻意避上眼睛裝睡的童年記憶，在那回家的路上，有媽媽和哥哥關心的滿足！

參、在意的事件、特別的記憶—影響深遠

小阿姨的一句話，謹記在心

小阿姨說我的手指頭很長，將來很有才華！每每想起美麗的小阿姨，她那讚美的話語與眼神，就會不自禁伸出我的雙手多看它幾眼……！

蕭老師的鼓勵

上小學時，老師特別讚賞我的國字拼音很標準，經常被導師—蕭老師指定先唸給同學聽，一遍再一遍的唸出我的信心，因爲我沒有上托兒所，所以，在學習上一直都很認真，對老師的誇獎很在意；蕭老師鼓勵我參加二年級畫圖比賽，我竟然得到第一名--禮物是 46 色蠟筆一盒，回家時的腳步是高興又雀躍，但是媽媽說：「那有什麼！」（臺語）頓時被澆冷水的訝異……！但是，爸爸很稱讚我，後來學校有畫圖的課，回家時，爸爸都會特別教我！

小小的心靈知道蕭老師每天在傍晚時，會騎著腳踏車經過我家門口去下田，所以我總看時鐘在四點左右時，就會在家門口擺小板凳當書桌，我則坐在走廊寫作業，就是爲了等老師經過時誇獎我：「美慧喔，在寫作業啊！你好認真！你很乖喔！」在老師鼓勵我之後踩著腳踏車去下田，我寫作業的心情一直暗自高興著—老師看到我了！

記得在特別的日子，全校學生都要分批走路去鄉公所的禮堂，老師要我們面對一個人像照片鞠躬三次，因爲那是蔣總統的生日，我們鞠躬完會分發一個小壽桃包子！在我們上課時只要有蔣總統或是名字出現，我們都要挺胸表示尊敬，我的學習過程被教育成面對權威我們要表示恭敬！上課更不可以亂動，我曾因爲打了一直蚊子而被老師在教室

後面罰跪一整節，老師也不准我下課和上廁所，我爲了自尊還刻意假裝不在乎老師的處罰，我用偽裝保護我自己！

喜歡迎風奔跑

在颱風過後會刮起「回南風」，我會去找隔壁王老師的女兒及二個鄰居同伴，一起手牽手迎風奔跑，一路從巷尾奔跑至巷子口，在我們逆風奔跑當中，笑聲劃過急速呼嘯的風聲，有涼風拂面的涼快，也有種挑戰颱風的意味！我們也在很高的沙堆中一一往下俯衝奔跑，那種一腳陷入泥沙時，我總使盡力氣將另外一腳提起，爲了在動態中能平衡又能往下奮力衝跑的感覺，映著颱風過後不一樣特紅的夕陽，那記憶總在颱風來時，我們會再次相約一起挑戰！我們的好玩與勇敢，隔壁的王老師笑稱爲「四劍客」。

肆、懵懂到逐漸自我概念萌生—國中以後的歲月

小學六年級，媽媽像三舅媽借錢開成衣工廠，那些錢是三舅媽以前經營美髮店所賺的「私房錢」，那是關係著我們家業的恩情的錢！

猶記得二位哥哥和我在家裡即工廠的忙碌中，媽媽負責衣服板模的設計製圖，爸爸負責工廠的工人們的午餐及添購布料及銀行等事項，哥哥們負責裁剪布料打包成摺分類送到樓下給工人們車製，至於我，成衣工廠的每樣機器我都得先學會，在趕貨時，哪部分趕工就去車製哪部分，最後哥哥們還得負責將包裝好的成衣裝進木箱中，並用槌子釘釘子以及塑膠帶將木箱束緊，好一箱一箱扛上等候在路旁的大卡車趕上船期出口！

在趕貨的寒冷深夜，隔壁的竹林空地也是成品打包的工地，當我在廠內車到腰酸背痛時到後門伸懶腰提神，在那連呼吸都透出熱氣煙霧一樣的寒夜，霧氣壟罩在竹林間，二位哥哥站在木箱上釘錘著釘子的背影，如隔層薄紗朦朧地看見他們的雙手，努力的釘錘著父母及家人的希望的成品，那背影與薄霧間隱約的聽到釘釘敲敲聲……每一聲都有著我們的乖巧！數不清的通宵達旦，是爲了出口的船期而趕貨，全家人和工人—叔叔阿姨們總一起打拚著完成！記得經常在半夜二、三點，體力和精神最是疲累時，我會提起

精神對工廠裡的阿姨們說：「要拼就來拼！」（臺語）有時在家的角落回頭一看燈火通明的工廠內，機器聲、有俗味的臺語歌唱聲、裁縫機器的電動聲、樓下包裝的阿姨們熟練的摺衣服包裝套入塑膠袋的沙沙聲，雖然聲聲急促地緊急趕貨但是沒人喊累！

在半夜的十點左右，從廚房傳來陣陣飄香的「宵夜」，那是爸爸精心為大家準備的，吃宵夜是我很期待的時刻！爸媽會在快天亮前讓我們先睡一會兒，我們即使在被窩睡不到 2 或 3 小時，鬧鐘一響，我和哥哥們仍就帶著睡眼惺忪起書包上學，離開家門時還會說一聲：「爸媽—我要去學校了喔！」（臺語）

假日我仍需在工廠幫忙車衣服、幫忙爸爸煮飯菜給工人們吃、家事照樣做。有時在早餐做好之後，背著書包要出門時才發現我仍穿著拖鞋！當工廠裡的布料快不夠時，爸爸和媽媽坐火車去臺北買布料，那時我就是全工廠的掌廚！我會計算著爸媽留的錢，在菜販來時我會討價還價，心中還計算著飯桌上應該有哪些菜夠鹹、又夠大家吃！

鄰居或工廠內工人們的男女交往情事，在我似懂非懂時，有些阿姨會彼此談論她們的相親或父母安排婚姻的內涵，聽到他們去和誰約會等等，有時媽媽也會當媒人婆，介紹阿姪阿姨相親而成功結婚、生子的喜事，還有婆婆、小姑.....的細索事情，還有那個阿義裁剪師相親成功快結婚的好事等等，周邊這樣的時空生活，都是我在「女工行列」中聽到、看到的故事！

自我概念逐漸形成的青澀年紀

上了國中以後，仍然喜歡接近大自然，愛在黃昏欣賞夕陽、愛漂亮、頭上常頂著書走路、我仍喜歡亂跳舞一通，常用唱歌及以歌仔戲般的比手畫腳和同學互動.....。因為上童子軍的課程，再度燃起舞蹈熱愛的記憶，在營火晚會時我會編舞帶班上同學表演，導師很是讚賞，我更覺得有成就感，但是，我的導師提醒我不可以驕傲！在作文內容中展現正義感與批判思維，國文王老師「特別鼓勵」我，也在分組時安排我去上升學班的輔導課，自此熱愛國文課，更愛胡思亂想，在心中對國文老師更是敬愛萬分。雖我的功課平平，人緣也普普，但是，我當風紀股長是有責任感也兇得出名，對「任務所託一使

命必達」！記得在那推行「說國語」的年代，我還製作「請說國語」的掛牌，誰說「臺語」誰就得掛在胸前的事！無形中被教育成一愛說國語等同愛國！

工廠的實務操作，媽媽沒日沒夜的辛勞養成因為我的家庭環境轉變，對正處於青少年期階段的我，較無力反抗照顧者的權力，有時我的意志會因而壓抑，有時和自己內心起衝突，有些是不確定的概念，但卻大多時只有服從照顧者的要求，記得在國中二年級時，曾在一個週日的早上，我仍是家裡工廠內車成衣的一員，我在眾人中，面對眼前的機器一直重複簡單又熟練的車衣動作，在我心中不知醞釀有多久的想法—為何這種簡單的動作一直重複重複再重複，到底爲了什麼呢？適時媽媽在機器與走道間出現在我的眼前，我便將椅子往後一蹬，身體倚靠著牆壁，提起勇氣向媽媽嚴正的抗議，我大聲的說：「我不是你的女兒嗎？一直車一直車，這種簡單的工作不需要我啦！我將來絕不做成衣耶！」（臺語）雖然眼看著媽媽不理睬我的背影，但這是我第一次勇敢的表白，記得那時我是很認真的向媽媽抗議，因為那實在是太無聊又沒有挑戰性的簡單工作，但是我還是一直幫忙著。

女強人—媽媽

媽媽經常要剪裁工廠內及外面代工廠的成衣原料，忙到半夜二點或三點，有時到凌晨四點才能入睡，工廠裡外大小的事物令媽媽日夜忙碌，對工廠及金錢的處理在鄉下大家都知道媽媽是「女強人」；因為爸爸愛釣魚，所以有時出去老半天才回來而和媽媽起爭執，媽媽的聲音很兇且大過爸爸，最後爸爸總是讓步！可是，有時爸爸會對媽媽的霸氣頗有微辭，或是工廠的一些事件處理的理由給我聽，雖然我不是完全聽得懂，但是，每次爸媽吵架我就會想起爸爸提起—「以前你的阿公是當地第一個做外銷的襪子工廠，厝裡很有錢，在工廠的頭前嘛有魚池啊.....，因為你大伯愛賭博把家產敗了了起走路！才會變得今天這樣的淒慘落魄！」（臺語）所以，當爸媽吵架時媽媽總是不客氣的罵爸爸，我常站在比較弱勢與可憐的爸爸這邊，長久以來我心中慢慢的希望—「我不要像媽媽那樣！」有時親戚間爲了家族的事起衝突，爸爸總說：「人在做，天在看、舉頭三

尺有神明！」不知不覺我是爸爸傾吐的聽眾！而爸爸的「人在做，天在看、舉頭三尺有神明！」這句話以及阿伯愛賭博害家族淒慘落魄的教訓，我一直藏在心中！

王老師用「臺語」遊說媽媽繼續讓我升學的恩情

國中畢業時，媽媽不讓我繼續升學，希望我能留在家裡幫忙車衣服，我的心情很沮喪，心中一直憤憤不平的認為為何哥哥可以升學讀書，而我為何要在家裡車衣服呢？當時在隔壁外省籍的王老師到家中來，坐在我們家的廚房餐桌旁向媽媽說情，他用那不流利的奇怪腔調說：「女兒也是兒，工人再請就有，要讓她讀書的，不能重男輕女啊！」（臺語）王老師的說情打動了爸媽的想法，心中對王老師的說情感謝不已！

能再升學心中更是無比珍惜！至於對爸媽的心中考量什麼，我則將之丟置一旁，只知道我不願意一輩子一直車衣服！我終於拿著報到單騎著車腳踏著能再讀書的喜悅，二個輪子不斷轉動著我的未來！

伍、思考漸趨穩定的高中生活

「幼保科」開發我生命潛能的搖籃

甫進「員林家商」的校門，眼前那一棟行政大樓及後面數排的教室，即是我在幼兒教育知識與技能的養成搖籃。

在學三年期間，每個科目的師長以嚴謹的態度教學，每科的內容對我而言都是新鮮的、陌生的；那來自各地的同學，每個面孔也是陌生的，彼此在各項學習的串聯中，逐漸從摸索、熟悉到默契十足。過程中我們的調皮、搗蛋、集體嬉鬧，老惹火陸教官與臧教官，在升旗時公開數落我們一年二班～二年二班～三年二班—太吵了、愛講話兒！有時「導仔」乾脆放我們「吃草」！！而我們總在刻意忽略的笑鬧中，度過那全班勞動服務—拔草的命運！其實，為的是叛逆學校嚴謹的校服糾正，還有那顆桀傲不遜的心不願被馴服，所以，不論是導師或科任老師，總對我們這「班」煞為頭疼！因為我們這一班是既活潑又好動，熱情又具團體動力的「第二屆—幼兒保育科」。

施老師的啓蒙—對古典音樂的喜愛與感受性得以開發

我的思想也在諸多新的學習中逐漸改變，從高一時有些灰澀的思想到舞蹈、唱遊、體能活動、音樂與兒歌、鋼琴及說故事與繪畫……等練習與創作，以及幼教專業學科理論—教材教法、幼兒發展的學習等。在高一的琴法課也在恩師—施福珍老師的諸多鼓勵與肯定，他總把鋼琴教室的鑰匙留給我，讓我在假日時回學校去練琴，同時也擔任組長協助指導同學、參加鋼琴演奏會等等，對古典音樂的喜愛與感受性之潛能得以開發成長。漸漸的我開始有判斷的思維，有性向的認知，有喜好、投入的抉擇，雖然偶會聽到同學們會因為交了某校的男同學而分享那份快樂與難過，她們吱吱喳喳的雀喜不已，可是我想起家裡工廠內的小姐阿姨們為感情困惱的分享，使我寫了一個小書籤壓在鉛筆盒下，惕勵自己—「不要太早有男朋友的牽絆，會影響以後的發展！」在高中階段學習的師長、同學們，影響我的生命深遠又別具意義！

鄭老師啓發—找到自信與自己的潛能

高二初時，學校來了一位新的老師，這位鄭淑馨老師嚴謹、創意的教學方式，令我原本對「*幼教*」尚未萌發的熱情與興趣，卻有如晨間的露珠在朝陽的照射下顯露出亮光，很多在高一時的學習，竟然在這時心中油然而地鮮活起來，不知怎地，突然發現「自己」的潛能，似乎老師了解我的能力一樣，也因著她的鼓勵與督促，在舞蹈及唱遊、幼兒體能、說故事或兒歌創作上的學習，在實習中學習開菜單、煮午餐與點心、在試教上樣樣都顯露出衝勁、伶俐及自信。尤其學習福祿貝爾恩物、蒙特梭利教育時，為了製作恩物或是教具，在釘釘敲敲與車製綁鞋帶、鈕扣、拉鍊……時，當槌子敲到自己的手指頭麻痛時，才驚覺已是凌晨四點多！一切似乎和我童年生活經驗呼應串連一般，那個愛跳舞、亂想一通、愛畫圖、幻想編故事、玩家家酒……童年的一切被喚起記憶而連結在一起，那時我告訴自己：「未來我的興趣就是我的工作，我的工作就是我的興趣！」

一切都被音符與舞蹈動作盤據著

爸爸和媽媽自從讓我繼續升學後，對我在家能否貢獻多少，似乎也降低了標準，但是，當家裡成衣工廠趕貨期間或是假日時，我雖坐在機器前雙手操動著半成品，或是在廚房洗菜煮菜時，心中卻被音樂的旋律音符與舞蹈動作等盤據著，有時忘情的揮動著鍋鏟手足舞蹈，有時在洗衣機前將蓋子當鋼琴鍵盤彈奏樂譜！

漸漸覺察出我有追尋自我的可能性，所以，也在鄭老師帶著我和另一位同學，一起去鎮上王老師的舞蹈社學習民族舞及芭蕾舞時，那位美麗的王老師，在她舞蹈專業的教授下，舞動我在壓根裡對舞蹈喜愛的細胞。漸漸的，我又與另外一位黃老師學習古典舞，一直練習下腰及分腿、單手側翻……，拼命的愛練舞到癡狂一般，也另外選了彰化的一位陳老師學習民俗及古典舞，舞蹈的世界似乎在我的學習裡佔據很大的時間比例，我在鋼琴與舞蹈間忙碌著，常被哥哥們抗議我刻意的逃避責任，但是，爸爸沒說任何反對的話，我知道—爸爸不說話就是答應的「默認」！對家裡的工作我更賣力的去完成！

媽媽對錢的重視勝於我的心意

在高三時，我前往彰化市立托兒所實習，結束時那指導老師竟然給了我破 100 分的分數，當時，鹿港鎮某基督浸信會附設托兒所急需幼教老師，在謝校長及實習謝主任及老師的推薦下，校長要我在校長室打電話回家裡向爸媽詢問，雖然媽媽有沒說出口那是一種驕傲，但有如失去我這個能幫家裡忙的另一隻手而勉強放人！我和另一位同學秉著學校對我們的期許，首次以未畢業的身分即跨出校門開闢疆土，那時我們 18 歲，當托兒所第一屆畢業時我為托兒所編舞蹈表演而獲得滿堂彩，同時我也自高中畢業。記得領第一次薪水時，我全數交予媽媽，當時的心情是驕傲我能賺錢了，可是媽媽卻數落我的薪水很少而將我的心意丟在地上，並說賺那一些錢都不夠請工人！這樣的傷害在我內心中，我發誓今後我不對金錢有過度重視的觀念，因為我的心是無價的，媽媽傷我很深！

感受爸媽重男輕女—決心走自己的路

另外在我心中也覺得爸爸和媽媽有些偏心，如買田地或買保險都是二個哥哥的名下，全家人都買保險就只有我沒有，所以在我教托兒所後曾經向學生家長買一份保險，卻在第二年後該生家長到家中來收保費，我卻讓二哥在那業務員面前大罵我一頓，直說我不能自己買保險並強力喝止我繼續繳費，爸媽卻眼睜睜看著二哥對我吼大叫沒有制止或是幫腔，就這樣我浪費了第一年的所有繳費，此事在心中對家人的自私心有怨言，我漸漸對家人在金錢與重男不重女的想法雖沒說出口，開始執意追求我走自己的路！縱然常讓同學笑成 100 元的成衣小姐，因為我買衣服總挑打折時拍賣品的衣服，可是我只在乎我想什麼？我要追求的是什麼？但對家裡能幫忙的我還是照做！

其實，只要讓我能繼續練舞，其它的我也很快地忘了計較！更不知如何去爭取我自己的權益！雖然媽媽的價值觀以錢為重，或許是以前媽媽的童年因為貧困經驗，導致媽媽窮怕了，在加上與爸爸結婚時，家道中落而一貧如洗，或需我無法體會貧賤夫妻百事哀的感受！自從教托兒所或舞蹈後我的金錢收入交由媽媽全權處理，自己學習舞蹈的學費與花用得伸手跟媽媽要，我也不過問錢的流向，只要有舞蹈和學習我就心滿意足了！但是教課與求學時間一直忙錄的打轉著，有時已到了車站卻忘了帶錢，總讓大哥快速送錢到車站解救我在金錢上的迷糊！

之後，母校希望我回學校的附設托兒所任教，期間我熱情投入教學，但在舞蹈學習上依然未減狂熱，連假日也自行坐車去臺中舞蹈社學習芭蕾舞、現代舞、爵士舞與古典舞，有時媽媽在客廳裡等我坐最後一班員林客運回到家，媽媽看到我入家門後她才放心去睡覺！心中對媽媽的關心有種溫暖的感覺，但沒有特別的感動！

陸、爲了興趣與學歷離開幼教界

民國 68 年，因為一位表舅舅及鄰居的推薦，我在 OO 鄉救國團團委會擔任志工及舞蹈指導老師，心中也很想自己開設舞蹈社，在同學麗英的鼓勵下報考「省立體育專科學校」舞蹈專長夜間部就讀，經過考慮我的興趣與現況，心中想要有學歷也不能丟下學

生不顧的考量下，一心想去離家最近「省體專」繼續充實，雖然被媽媽否定且延宕一年，在我堅持目標並考取之後，向母校提出想要再升學的理由離開幼教界，終究能如願以償。我不擔心後續會如何，我心裡清楚我能做什麼及想要追求什麼，至今我沒有後悔！

放棄幼教轉而成立「私立采韻舞蹈補習班」

我和好同學素幸二人原本想開辦私立托兒所，但被媽媽否定阻止，所以，在年民國70年，我改變原先的計畫，在彰化縣政府社教課以負責人身分提出申請成立「彰化縣私立采韻舞蹈補習班」。之後的四年，我在私立幼稚園、救國團及家中的舞蹈班教學，在家鄉、員林及臺中等地奔波，除了指導學生表演之外，在節慶時我擔任司儀，有時也上臺表演舞蹈；指導團委會小朋友參加縣比賽，常得到第一名的舞作也代表彰化縣全國比賽，每年我帶著學生無論臺北、臺中或高雄參加社會乙組或是甲組的比賽，而獲得很多的獎狀與優秀青年獎，這是一段如多頭馬車般日夜忙碌、沒有一天是空閒的陀螺，打轉著我停不下來教學相長又充實的日子！當然，在家有空時，我仍是家裡的得力助手，不管是廚房或是工廠的各類機器，我是文武雙全呢！

在「省體專」的駱駝精神傳承下—不斷吸收新知

這四年一直被一股力量吸引著，是舞蹈、學習與教學！母校「省體專」在課程上很多元，例如：舞蹈專長課，連田徑、體操、球類、生理解剖學、運動心理學、運動教練學、體育史、體育哲學、體育統計、專業英日語、民俗體育……等等，每樣課程總吸引著我，只是，體育統計仍是最不喜歡也最慘的課程！

記得在體操館地下室的游泳池，旱鴨子的我上游泳課程，我發揮了舞蹈者身心容易放鬆的能力，不論水母飄、立泳、跳水、仰泳、蛙泳或自由式，一直得到老師的肯定；較難的是體操課程，看到偌大的體操地板打開了我的視野，我將舞蹈融入在地板操、平衡木或單槓與高低槓中，新的刺激引發我的創新，雖然經常手腳瘀青，或是在平衡木上前滾翻、後滾翻、側翻或是前後分腿或倒立時不慎摔下來，但總在王老師的肯定與指導

中，鼓足勇氣不斷努力嘗試；在田徑部分，鐘老師從起跑、跳遠或背向式跳高或是一百米、長跑……等嚴謹的要求，我因著舞蹈基礎的協調性與肌耐力迎刃而解；至於舞蹈的專長課，也許是原有舞蹈底子的緣故，對二位陳老師與王老師的各種舞蹈教學，如韻律舞、古典舞、現代舞及芭蕾舞技巧等，是我最喜歡也最得心應手的課了！

雖然很忙，但我仍和臺中一個韻律中心簽約一年，在每週三天接受韻律教學訓練，之後得義務教學，負責人林老師親自教授有氧韻律，很嚴謹的訓練讓我多接觸另一種時下流行結合舞蹈與有氧韻律的教學方式，很珍惜有這樣的學習機會。這三個晚上，我必須在前一晚先住宿韻律中心，過程中，媽媽很擔心我的安全，常在晚上打電話和我聯繫，我跟媽媽強調我會認真請她不用擔心。這些學習都轉化成多元的舞蹈教學，不斷有新的理論、編舞技巧及動作元素與舞臺空間的豐富應用等。

同學來自鄰近縣市的社會人士居多，無論術科、學科在學校均一視同仁嚴謹要求，那時班上有人結婚、職業裡有士農工商、有人衝業績、有人轉換工作跑道，印象最是深刻的是一有同學「阿美」頂著七個月的身孕仍在游泳池裡考「仰泳」，浮出水面的身孕博得全班合力不斷的沿著池畔為她加油打氣！可以想像老師秉著「駱駝精神」是多麼認真的教學，沒人能閃躲得過！我們是一群吃苦又耐勞既充實又紮實的「夜行駱駝」！

深受陳老師教授的哲學薰陶

陳老師甫從日本回國，在他的課程裡，不斷地分享柏拉圖、蘇格拉底、亞里斯多德的哲學思想，哲學的愛智與思辨的思維教材吸引我的神往，他總強調「一隻蝴蝶成不了一個春天，一朵花成不了一個花園」的生命氛圍；常以「黎明的前夕往往是黑暗的時期」鼓勵我們，更常提醒我們要「心中常喜悅、口中無怨聲」的修養，很多的議題啟發我在編創舞蹈時的深層思維。陳老師的教學充滿一種意味—他好似預知很多的人性面、有股看透的感覺，心卻急切的告訴我們有很多的「真理」就在生活、在體育的各層面中！深受陳老師的思想影響，心中更嚮往到日本進修舞蹈的夢想！

第二節 我在舞蹈中奔放

壹、融合肢體、音樂與心靈的舞踏

爲了使肢體語言更有生命的張力，忍耐著筋骨的極致伸展，或是爲讓舞蹈能有更流暢的展現，一遍又一遍不厭其煩的演練流過無數的汗水，在練習舞蹈時如果是團體舞，會有共同的目標，依著老師所編創的內容逐段地配合，也有與同伴結合的部分，如音樂與動作、心靈與內涵、隊形與變化、舞臺上動線與空間感、動作流暢與美感、表情與眼神、隊伍的分列與重組，在不同段落中的起承轉合、和夥伴搭配的默契、在錯綜複雜裡有秩序、有合作、有彈性變化的練習，在專注中的力與美與藝術的結合呈現，全神貫注身心靈須不斷一遍再一遍的重覆練習，多少次動作或神情一直被調整，舞蹈如同語言一樣，藉由肢體語言來傳達「意義」，所以總會經過潤飾或修改，多少次彩排與改變，直到全員呈現出無懈可擊的展現！

因爲喜歡，所以幾近瘋狂地用「意志」去「跳舞」！

儘管練習時汗水會隨著動作用出、汗流浹背亦或氣喘吁吁口乾舌燥，或是趕不上最後一班公車、火車，但很快樂、很自在也很有成就感。爲了練舞曾在三更半夜練彩帶手腕都發炎、練芭蕾舞時鼠蹊韌帶拉傷、穿硬鞋練到腳趾脫皮、壓足弓〈腳背〉有如要無限延的延展壓迫一般、膝蓋韌帶受傷，踮硬鞋時，爲了讓重心往上提，全身的「氣」守在一軸線上的專注，一次再一次的重來，在爬樓梯和下樓梯時因爲雙腳的痠痛不知該用哪一腳先起步、爲了練習下腰的柔軟度，曾睡到半夜不知要先翻轉右邊或是左邊、在半夜小腿抽筋則蹲在床角邊壓著膝蓋睡著（不過這些都甘之如飴、因爲我喜歡因爲有內心的喜悅、有心靈的交會、有目標交織在互動與合作中、在歡笑中，有呈現在舞臺上的自我實現、有真、有美、有善、有挑戰有成果有創造）、有時，走在半路突發奇想的動作冒出來，竟在路中忘我地翩然跳起來、在協助家裡煮飯菜時會忘我的拿起鍋鏟跳起舞來轉

個圈兒、在浴室中會借著水的浮力練習天鵝的翅膀、在半夜會聽古典音樂中神遊入睡、有突然停格的發呆或突然的比手畫腳或轉頭地編起舞來，生活中滿腦子都是音樂與舞蹈、全身細胞都為它們所吸引，用意志去愛舞蹈、用耐心去練習，身體所受的疲累都在動、靜、跳、躍、提、頓、轉、踮……等動作練習中、喘息揮汗時一一忘卻！

舞蹈教學雖有壓力但樂在其中

我在民國 70 年成立舞蹈班，並在救國團、幼稚園指導幼兒律動、古典舞及民俗、芭蕾舞技巧，比賽十來年，爲了指導比賽尋找靈感，經常北上南下去觀賞國內外舞蹈節目，爲了編舞、找音樂、製作服裝及配飾以及無數的編排練習，爲了讓學生能在舞作中安心且融洽的練習，爲了使家長安心、爲了比賽有好成績，在諸多的種種過程都使我一關一關耐著心性去如實面對，在聽到音樂全身細胞就動了起來的人，不知道悲觀是什麼、也不懂困難是什麼？雖然曾夢到學生從舞臺上掉下來、或是夢到那舞臺燈光一亮「音樂」卻出不來，好似有些壓力，但那是有主導主控權、可掌握的模擬與演練，雖然有時無法掌控意外的發生，但那是有責任、有義務以及當老師該有的關心與教育內涵的挑戰；也看著學生漸漸會自己梳理頭髮、會互相化妝、互相照應表演的過程中，在道具、隊形、意外時的默契協助、有狀況時的臨機反應，舞臺的空間比例與進退場的分際，有時學生會提出看法和我溝通，我接受學生們有表達的權利和建議，一切都很愜意順心！

貳、站上舞臺上收攝身心全然投入

舞蹈是瞬息萬變的，是體內的五臟六腑及全身所有筋骨及神經細胞與心靈的投入，舞蹈與音樂和整體藝術的結合，是多元的，是創造性的，所以，總會跟學生強調神韻和流暢及意念如何在肢體中流動與張力！在高亢時的情緒、在低落時的情感投入、在快樂時的輕盈、在思緒飛揚時的跳躍、在是非分明中的全身肢體噴張、在困頓中苦索著的扭曲肢體、生氣憤怒時的顫抖，在幸福浪漫中不斷的旋轉、在分離時的惆悵、在困境中的掙扎，在舞蹈情境裡有弔詭的情結、有情緒澎湃洶湧、有進退兩難、有背叛的輕薄，有

全身屏住呼吸灌注在一個支點上的專注、也有接近自然的欣悅、敬仰自然的謙卑、也有自言自語的矛盾、也有內心抉擇的洞見，這一切都是熟悉的身心靈的心像狀態，那是有如活水般的生命力、有創造力的舞蹈生命！

舞蹈的表演，在掌聲與謝幕後，得恢復適才舞臺的所有一切，看似結束，在我的心中卻早就又蘊釀著另一個開始的動力！所以，終點又似另一個起點。實質上，心靈再一次滋潤、感動與滿足，我的身心靈「同在」的全然投入，每個當下是「充實的、實在的」，那就是「生命」，那就是「活著的感覺」！

透過肢體的一舉一動、一躍一迴轉，或是在地上輕輕一點，都是舞者牽動著靈魂所賦予所指所趨之處，是一種內斂堅韌融於專注及控制力的美的表徵，那是身心靈「同在」一個軸心上的結合。啊！舞蹈就是如此吸引人！但是，在現實生活中有強權、有紛爭、有不留餘地的殘忍，有追逐、有愛、有喜、有悲、有恨……，這一切如實地在舞臺上透過媒材、燈光、肢體的舞蹈動作、音樂與汗水---去問「問題」是不是「問題」？有時沒有答案地劃下休止符的驚異，很耐人尋味！

喜歡欣賞古典芭蕾、現代舞以及劇場和爵士芭雷，有時也欣賞音樂會，每每被膾炙人口與歷久彌新讓人不去看就會懊悔的舞碼、有顛覆傳統的嘗試編創、傳統民俗、有宇宙、自然與生命起源、氣論及東方身體觀以及宗教的儀式之精神，有古典的詩詞歌賦，也有詼諧中透視生活中的人、事、物，有時間、三度空間、有似形上學之內涵，也有人性貪、瞋、痴的狂執；在東西方的音樂裡，不論無聲、弦樂、東西方古典樂器、生活中的各式創作的聲音或是人聲，都蘊藏著被激發出潛藏的情緒或心境或熱情或感動；各國文化的傳統舞蹈的媒材、服飾……中，有著粗曠或不可侵犯的原始敬畏之文化源流，嗅出倫理學的原味，或是細膩得令人陶醉與感動；甚至人類迷失在 e 化的機械時代裡，或是在紙醉金迷的資本主義幻化的洪流中迷失自己，亦或是人類掠奪自然的資源而不懂感恩與謙卑的狂妄等，這欣賞的經驗在心的視野不斷於心靈中烙印，其藝術精神上所傳達的各種藝術詮釋不斷在我生命中推展。我感受到很多舞蹈藝術裡不斷創新與融合，其永恆的是傳達著人類的文化傳承、肢體語言與人性交織在時代變遷下的靈魂內涵！

參、舞蹈是「心」的詮釋

舞蹈已不是在制式的地板技巧中打轉或是框架在舞臺的主題侷限而已，我在編創時，總想突破的是「僵化的生命」，看得出來，大家不也都想如此嗎？舞蹈藝術已如此的發展且悄悄地在觀眾、舞者及時空中走出一條「心」的詮釋之路。那就是生活、也是藝術、更是整體的生命！也就是用不同的方式去詮釋—文化、藝術與生命。

除了愛練芭蕾與爵士舞，對舞蹈教育的面貌及內涵，起了疑問與懷疑舞蹈教育對幼童的啓發是什麼？小朋友的舞蹈只有一直練習下腰與分腿或.....？一直練習那超乎他們年齡的生活經驗的蘭花指或雲手或拳套功夫嗎？一直回盪在我內心的幼兒教育的內涵，似乎提醒我應該將「舞蹈與教育」結合，在不同年齡的小朋友應有他們的潛能開發及遊戲才是！這樣的想法導致我對往後的幼兒舞蹈教學朝向「律動創作」，在教案設計上不斷朝自然、音樂、遊戲、體能、語言及人際關係.....等進行教學與創新，但相對的教成人的韻律班則漸漸減少，因為我仍鍾情於練舞！也對幼兒的律動醞釀新的思維！

猶記在臺中、臺北和張老師、黃老師學芭蕾技巧、許老師學爵士舞與羅老師學現代舞以及多位外籍老師學舞的那段日子裡，無論是身體動作在結構上的元素與張力、生理學與人體力學，或是在舞作中的情緒引導，或是舞臺空間的應用.....等等，總讓我放棄在早上教成人班的念頭，因為在練舞中，有似「外柔內剛」的芭蕾，但那是用「意志力」一次在一次苦練下使肌肉與筋骨堅韌，在動作的極致中有苦練的甜蜜承擔，終有輕盈的、延展性的呈現，只要音樂響起，我的心靈即引領著每個細胞隨順著旋律起舞，這些過程無法在現實中去衡量實質的代價是什麼？

無法道盡舞蹈世界的魅力，但是，我相信其內涵是個人對生命另一種詮釋方式的選擇，也是靈性整合的另一種表達。當音樂響起，啟動身心靈融合其中時，那種自由與熱力奔放的喜愛無法言喻！

第三節 結婚？離婚？！

壹、媽媽的逼婚

民國 74 年，我 28 歲。所開的舞蹈課在週三與週六最多班，一個週末的下午一樓上有一群學生已陸續上樓到教室等我上課，接近下午一點三十分之前，媽媽以嚴肅的語氣叫我到樓下的廚房，當我到廚房時，媽媽竟然叫我到廁所裡，跟我說：「你要嫁給他！」我說：「那位姑姑帶他到我們家只見一次面，也是三年前的事了！他是誰我都不認識，為什麼叫我嫁她呢？」在我狐疑的回話時，突然媽媽就拿著預藏的水果刀跪在我的面前說：「你要不要嫁！你要不要嫁！妳不嫁給他我今天就死給妳看！你不答應我就死給你看！」媽媽嘶吼的聲音加上狀似用力要割腕的動作，爸爸見狀情急之下直叫我快跪下，我在一旁急忙的阻止，也緊張的說：「媽！你不要這樣啦！」（臺語）爸爸急促的說：「快跪下，快答應你媽媽！」（臺語）當下我猶疑的不知該如何回應眼前的窘況時，媽媽又再次激動的動作，爸爸緊張的一邊抓著媽媽的手，一邊用急促高亢的聲音說：「快答應妳媽，快說！」（臺語）那突如其來的狀況，空氣好像凝結一樣，我內心霎時也亂成一團不知所措的哭著說：「好啦！好啦！」（臺語）沒有過如這般無力抵抗的難過襲擊我毫無準備的心情！

學生已在樓上等我上課，我知道不能再拖延了，但是，剛才浴室間一場混亂景象使我緊張的有些發抖，我邊上樓梯邊拭著淚水到教室，剛才的緊張使心跳加速但我故作鎮定的開始上課，學生也察覺我有些怪怪的，但我那時的心是亂成一團，只是音樂、動作、暖身、加強哪些流動動作，也不知道自己在教些什麼？心緒如晃在半空中，那一堂課的心情就如被綁架到另一個世界，思緒與教學如二條分道的軌道無法如一，我也不清楚是如何結束那一堂課！當時的心情像被一層濃霧罩住的混濁一樣的沉重！

我的逃避沒有人在乎

那一陣子我一直逃避這個問題，晚上從臺中趕回員林上員林家商夜校的學生爵士舞蹈課程，我的二哥竟找到我授課的教室，刻意等我下樓後，將我的書包及錄音機全丟到街上，他的眼睛瞪得很大對我說：「媽叫妳嫁你就嫁！」（臺語）二哥當時的兇狠行徑令我非常害怕！因為他小時候一直就是脾氣不好又很會用拳頭欺負我，接下來的二、三週，只要沒課，在假日就躲到員林教室去編舞，不敢在家裡……內心的憂苦、無奈與煩！

那位姑姑，似乎對我的逃避並沒有讓她停下促成這個婚姻的念頭。一個下午她騎著機車到我家來，媽媽叫我下樓不說分明的抓起我的左手，那位姑姑很快速拿著預備的戒指往我手指上一套，回應我媽媽說這個大小（戒指）差不多可以！這突如其來的動作，我也快速縮回我的手離開！我非常不諒解的問媽媽，你為什麼一定要我嫁給他？媽媽說：「他們家有投資土地，以後你嫁過去可以開幼稚園，他爸爸是有經濟基礎的公務員，是我們一位遠親，而且這個人很「古意」又「英俊」，他說沒有妳誰都不娶，你一定要嫁給他！」我回應說：「我打算畢業後要去日本讀書咧！」媽媽回答：「結婚以後有時間再去讀啦！我會和他講的！」（臺語）他們所有的一切都被安排好了，我呢？和他約會短暫交往約2個多月，一週見一次面，是淺面式的交往、是被迫的磨合式的媒合以及晚上的隔空電話交談，他表現的十分客氣也溫柔，不像壞人或看出哪些壞的品格……

今後妳要「嫁雞隨雞」

在省體專畢業的第二天，在我坐進新娘車時，媽媽潑了水並要我「放性地」³³¹，又交待我說：「今後妳要嫁雞隨雞！」³³²我即奉父母之命隨著急促的鞭炮聲，轉到另一個不知未來的軌道！

³³¹把自己的個性丟棄之意。

³³²民俗中，對出嫁的女性，言明嫁夫後一切跟隨著丈夫之意。

貳、婚後的種種調適

婚後住在公公為我們所買的公寓，第二天我到婆婆家煮晚餐，晚餐後，公公請我到客廳去，以嚴肅的語氣表示希望我帶過去的錢讓他去應用，而先生則表示那些錢他要利用！就這樣他們父子在客廳裡一來一往的爭執，已忘了在一旁不知所措的我，沒有結論的爭吵，讓我帶著內心的惶恐與疑慮躲在被窩裡偷偷的哭泣—他們是要我的錢？！對一向從不處理金錢的我，從教幼稚園到舞蹈社，所有的收入我全部給媽媽處理，從不過問錢的來龍去脈，媽媽也從沒教我要學習財務管理，所以，遭遇此難題真不知該如何是好？只好打電話問媽媽該怎麼辦？媽媽說：「把錢全給他啦，讓他去發展，沒關係啦！」

自我要求盡力扮演「大媳婦」的角色

在新婚家庭生活中的人際新關係裡，我對家庭的概念是一直為他人著想及付出，或取悅家庭中的成員，從成員中誰的生日，或是公婆、小叔、親戚或先生的大學同學、同事還是朋友到家裡來時，我總盡最大的熱誠招呼與招待，不管是下廚或餐廳請吃飯，我總做足面子給先生，把他們的生活人事物擺在第一考量的位置。只要沒有教舞的時間，家事承擔上我會主動去幫婆婆做一些廚房裡刷刷洗洗的家務事，下廚更是我的重頭戲，盡力去做很多我認為是「大媳婦」的角色扮演。

婚後我維持舞蹈教學及幼兒體適能課程，而先生則從一家電器公司的業務員轉到另一家西藥廠擔任業務員，他開著媽媽為我所買的標緻車子去跑業務，讓那輛「野狼」機車退休。對家事的承擔，無論煮飯燒菜、洗刷廚房餐具等對我言我是熟稔的，公婆及大姐（先生的大姐未婚）常常讚賞我的靈巧，其實，這些家事對我而言沒有困擾或怨言！公婆及大姐與小叔全家待我都很客氣（除了錢的事情之外）至少是融洽的氣氛，我漸漸地適應了新家庭的生活模式。

從懷孕到一切歸零的調適

婚後第二年，知道懷孕時，在指導逢甲大學紡織系的服裝秀畢業展之後，心中很清

楚孩子的成長不會有第二次的機會！於是，請其他老師代課教授舞蹈課程，同時也辭掉額外的課程，幾個月之後覺得鞭長莫及，於是暫時停掉舞蹈社的營運，自己選擇一切歸零，以全職的家庭主婦在家待產。

把一切的忙碌停擺後，爲了胎教，除了選擇聽古典音樂之外，也到圖書館借閱相關胎教及育兒專書回家做筆記、去文化中心及中興堂欣賞藝術展或畫展與舞蹈表演、爲了順產每天自行爬三層的樓梯 10 趟、在客廳做伸展操 30 分鐘等，也定期到醫院做產檢，當體重逐漸上升透過超音波傳來胎兒的心跳聲，心中所期待的是一孩子能健康的出生。隨著歡樂的聖誕音樂叮叮噹噹的催促，在平安夜，我的孩子漸漸透過陣痛來提醒—他要出生的訊息，當時拒絕主治醫師的催生建議，我和先生選擇讓孩子自然生產，雖然劇痛難耐，也使盡全身的力氣，聖誕節的早上，終在護士及醫生的引導下，兒子的誕生有如帶給全家一份聖誕禮物一樣，而我有著初爲人母的喜悅！

兒子出生後，這一年我不知道先生爲何要辭掉業務員的工作，他用媽媽交代我給他的錢，每天去證券公司買賣股票，下午他究竟忙什麼我不清楚只有全心的信任他，畢竟股票是什麼、如何買賣等，這是不懂的區塊！至少結婚到孩子出生這段日子，我漸漸的融入這個新的家庭！每天他穿著名牌衣服出門去股票市場，曾有一次與他言談時語帶調侃地提醒說：「你整日在外面人又大方也長得不是很醜，不要讓未婚的女孩子誤解，記得不要在外面搞出問題來，沒有那屁股就不要吃那個瀉藥，我是不會幫你擦屁股的啣！」（臺語）

公公和婆婆有了長孫的滿足喜形於色！而我每天爲了餵哺母乳日夜忙得睡眠不足，但也利用兒子醒時進行很多的視覺引導或玩具的逗弄與音樂欣賞，深怕錯失教育的良機！全付心力投入在兒子任何動作或是生活作息的點滴上，一副如臺灣俚語所說：「生一個兒子，瘋三冬！」那是在尿布、奶瓶、餵母乳、和兒子對話……等甘之如飴地重覆著，是一種幸福和滿足的生活寫照！

全心在家帶孩子的日子，每天都有新的發現與喜悅。婆婆每天都幫孫子洗澡，看到她熟練的動作，心中想：真不愧是帶過四個孩子的媽！先生他每天穿著光鮮的衣服出

去，到晚上才回家吃晚餐，他經常在書房研究財經或股票，我們共同的話題是：兒子今天有哪些有趣的表情、回應、他今天喝多少次的母乳……等；有時想問一些他在股票市場的情形如何，他總不願多談，而婆婆與大姐有空就去逛百貨公司，他們談論的大都在哪件衣服好看、哪家的東西好吃、哪個金飾樣款如何！公公則是自稅捐單位退休在私人公司上班，公公和先生及大姐所談的是哪家股票如何、哪些要快賣掉、哪些可以買進、哪家配股配息如何，或是借給誰資金有多少利息等等，唉！以前在娘家那麼多年，爸媽都沒提過這些這些，我們最多的印象是「一直車製衣服」的經驗，是責任、是實在與踏實，那是打拚的日子，而他們的話題與生活模式我卻搭不上！雖如此，至少我在白天時仍有寶貝兒子的相伴，他的一切牽引我的全部心思！和新家庭的連結聚焦在新生命上！

懷了第二胎—只好中斷舞蹈的呼喚

這期間婆婆在我的營養上照顧有加，但我的體重卻多出以前體重有 10 公斤之多，於是以自己教舞蹈的經驗，我選擇以食物控制及練瑜珈希望恢復身材，努力了七個星期終於瘦了 10 公斤，因為心中的舞蹈仍不斷地呼喚我歸隊！卻在兒子 10 個月大時懷了第二胎，心理調適著以後還是可以再跳舞啊，於是，爲了第二胎的健康再次補給身體的營養所需，也在家帶著剛開始學習走路的兒子，不是唱兒歌就是帶著兒子做體操、唸圖畫書或帶著他在地上爬呀滾的，也讓兒子聽古典音樂並和兒子咿呀咿呀地喃喃對話，有時自己很像鸚鵡一樣自問自答，全心的愛滿滿的在兒子身上！公公、婆婆、大姐、先生和我，全家人圍著這個「糖霜丸」³³³！

參、傳統媳婦的角色

生活中照顧公婆及大姐³³⁴

大姐因有宿疾而諱疾忌醫，最終在精神及全身的重大器官不斷衰敗而住院。這過程

³³³「糖霜丸」意指很寶貝之意。

³³⁴大姐乃爲先生之姊姊，時下大都跟著先生一同稱呼。家族中輩分稱謂爲「大姑」。

中我懷著第二胎，常帶著大姐到彰基或是臺中澄清、中國或榮總等醫院看醫生，也常帶著大姐去看舞蹈表演，希望能對她的精神狀況有所助益，直至女兒出生會走路了，大姐的病情卻是每況愈下，家人爲了大姐的病情心中焦慮不已。

有天公公騎機車帶些東西要去榮總醫院時，向我表示他頭有些暈暈的，我想是因爲操勞太累的緣故，所以去買椰子水讓他喝，並提醒公公要注意降血壓的藥一定要吃，看著他老人家騎著機車去醫院的背影，心中很擔心的目送他駛離昏暗的巷道！過了幾天一個午後，接到他公公的公司打來的電話，說明公公在中午的時候昏到在地上，已送到某醫院治療，當我和婆婆趕到醫院後，醫生說明左邊腦部中風，將來會影響右邊的運動神經，這時偏偏大姐已中風成植物人，全家陷入愁雲慘霧！

我捧著大姐的骨灰罈

日子忙亂成一團！婆婆在醫院照顧大姐，我則跑醫院照顧公公，二個寶貝兒女則托鄰居先幫忙照顧，最後不得已請看護照顧大姐，接公公出院後，先生每週三天的午後3點左右載著公公去復健，約二月餘醫生說明今後每週回醫院複診即可，可以自行在家中復健。之後，婆婆擔負起公公的生活起居，一下子中藥、一下子又是西藥、或是要走路復健，我則固定時間帶公公看醫生，也帶著一對兒女去婆婆處煮飯及量公公的血壓，公公看到一對孫子的天真可愛，稍微緩解病痛的圍剿而得到些微的安慰！可是，隔年的暑假，我們卻瞞著公公幫大姐辦理後事，這樣的親情永別是那麼的令我心痛，看到婆婆在殯儀館拿著柺杖敲著大姐的棺木，那白髮人送黑髮人的酸楚，令我手捧著大姐的骨灰坐在葬儀社的車子裡，眼淚止不住的一路哭到寺廟！

悲慟的幫公公蓋上「往生被」

那一段將近三年日子，公公在家跌倒而再次中風，那天在醫院我和婆婆不敢下決定該讓醫生開腦去血塊的手術同意書，焦急的一直連絡先生真是急得如熱鍋上的螞蟻一般，深怕錯失開刀時機，直到下午四點多先生才接電話趕來醫院，雖然公公開刀但早在

醫生說明術後的種種可能性，不幸的公公竟這一倒下將近二年在病床上沒再醒過！

民國 83 年 3 月 30 日那天我去醫院看公公，醫生說明情況且從儀器上看到公公的心肺功能的曲線及數字，醫生認為公公的心肺功能已快衰竭，要我們應有所心理準備！我直覺的拿念佛機再補上電池，且幫公公擦拭身體，一再連絡催促先生快帶婆婆到醫院來，並且連繫葬儀社，無奈儀器傳來聲聲的警告聲音，我更緊急的聯繫先生，也另請護士幫忙一起換上公公的乾淨衣服，幫公公放上「金剛砂」並將「往生被」蓋到胸前，可是婆婆仍還沒到，在醫生宣布公公已往生的宣告時，我跪在公公的耳邊說：「爸爸，您已沒有病痛了，你的身體已經好了！你一定要跟著佛號去極樂世界！不要擔心我們，我們會照顧自己的！爸爸，你一定要跟著佛號去極樂世界喔！」在病房內我不斷在公公的耳邊祝福他！在一片死白的病房內，我獨自一人拉著「往生被」漸漸地將公公全身蓋上！

婆婆一直血尿，我堅持帶婆婆去醫院檢查

在公公過世約二個月後，婆婆一直血尿，一開始先生每天載著婆婆去診所注射消炎劑，但持續 13 天婆婆卻毫無起色！我請教我的中醫師關於婆婆的血尿狀況，黃醫師建議應去一家教學醫院詳細檢查，因為以 69 歲的年紀可能有腎臟或膀胱長了腫瘤的疑問，後來透過一位朋友在醫院擔任泌尿科檢驗的工作，幫忙推薦醫師及掛號等事宜，我堅持帶婆婆去醫院檢查，先生卻破口大罵的認為：哪個醫生不會想賺錢？我心中起了無明火回答說：「就算是我『雞婆』好嗎？」那個對話的氣氛真是擰啊！

檢查結果婆婆罹患原位初期的膀胱癌，婆婆很勇敢的接受了約 3 個月的治療，我騎著機車載婆婆去醫院陪她完成療程，每次看她接受化學治療時深鎖的雙眉，除了鼓勵婆婆堅強之外，無法替她承受那一份痛，我能做的只有陪伴與鼓勵！

肆、先生的一意孤行

先生玩股票依然如故

我開始覺得先生每天出去像丟了一樣，回來像撿到似的！於是，在偷看他的買賣紀

錄之後，直覺玩股票跟性格有關係，因為他的交易紀錄是賠多賺少，若是再這樣下去不是辦法！我很擔心——他將來如何當孩子的榜樣呢？更擔心將來我們會沒有房子可住！於是跟他說明我的想法，他置之不理，我也跟公公反應過我的想法，但是他們卻勸我不要去干涉他！當遠在美國的二姐回來探望生病的婆婆時，我將我的擔心與想法向她說明，可是得到的回應卻是：「他有給妳生活費，又不是沒給妳！玩股票有什麼不好呢？他又不是去偷、去騙、去搶！」二姐她給我這樣的答案，令我很驚訝！我期待著他能實際的在生活中「實在」就好，不希望他藉由股票一夜致富，更不願意看到這個家如我娘家爸爸的兄長們，因為賭博把家產敗光光的遭遇！

先生在公公過世後分得一些遺產，他把婆婆的部分都拿去操作股票，一段時日後我忍不住又再偷看他的買賣紀錄時，心中嚇了一跳——仍發現怎麼賺少賠多呢？沒多久他有將婆婆名下的獨棟房子賣掉，最後終於想通一件事——他「融資做股票」、「斷頭」是怎麼一回事了！想著娘家的每一分錢都是踏實賺來的！這分憂慮——擔憂沒有未來在心中縈繞著！開始想著價值觀念不同的生命，怎能養尊處優呢？這樣的生命有什麼意義呢？

生氣他對家庭經營的跋扈

那天他告訴我說：「星期三一起到銀行蓋章。」我納悶的問為什麼？他說：「要貸款，要我當保證人！」我追問：「你拿什麼去貸款呢？」他回應是新預約訂購的預售屋！我焦急地追問：「預售屋不是我的名字嗎？理當是我找你當保證人不是嗎？為什麼你不是拿三樓這間去貸款呢？」他答說：「喔！你也有這個常識啊！那九樓房子我已改過名了！」當時生氣的回答：「你將房子偷過戶回自己的名字，再來要我當保證人貸款，你問都沒問！去請你媽媽當保證人吧！讓我想一想如何當你的保證人比較保障！」他罵了一句：「養老鼠咬破布袋！」（臺語）聽在耳裡我懶得回應！他氣沖沖的要出門去股市，我則拿一張婆婆要去醫院複診的公保單說：「這張拿去請媽媽填好，等一下要帶她去醫院複診！」他穿好皮鞋站起來丟下一句：「要帶的人自己拿去填！」（臺語）我負氣的說：「那對不起，今天我沒空，你自己帶媽媽去醫院好了！」這是自嫁進黃家以來第一次清

楚地回絕且抗議的事情！

心裡雖然很氣他的跋扈，但是還是請哥哥將家人為我買田地的部分賣掉「一窟田」（臺語），幫忙繳付交屋款共四百九十萬元，媽媽要我不要計較，男人總比較愛面子嘛！但是，我總覺得這是「尊重」問題，為何總是任由他們一意孤行呢？心理雖嘀咕？！

每晚的華燈初上一金錢和人性遊戲

先生在新家附近租了辦公室經營人力資源公司，開幕時，舊鄰居和娘家媽媽與哥哥們都到場賀喜，娘家媽媽拿私房錢新臺幣 30 萬給他開辦公司，我知道媽媽視他如子，今天看到女婿有新的開展，媽媽當時很高興。有一次我想去他的辦公室看看，赫然發現樓上擺了二臺超大型的電視，也請了一個會計小姐，但是電視卻是股票市場螢幕，而他不悅的一直要我回家，我回應說：「太太到先生的辦公室來有何不可的呢！」他卻說：「妳懂什麼！」我想他不要我看到他在玩股票的顧慮吧！也因為有會計小姐在場，所以我悻悻然的離開！

新居落成時娘家及親友們到新家熱鬧，當日媽媽共包了紅包近 140 萬元當賀金，當大家去餐廳用餐前，先生就將錢存放到樓下的「第二信用合作社」，我知道媽媽視他如子般的關照！我向他提出放幾萬塊在我這裡，他卻口出惡言說：「五毛錢我都不會給妳！以後我會還妳媽媽的！」其實，我要的不是他要給我幾萬元，實在是我真的很擔心所有的錢都在先生那邊只玩股票的危機意識，而我卻只能跟他開口又讓他數落，他的價值觀念怎會這樣呢？我卻無法扭轉這樣危機也真想不透他對金錢的霸氣，以及他對我的說法不予理會固執到如此！我只是黃家的佣人嗎？只是為黃家傳宗接代的女人而已嗎？

先生的霸道—不尊重我

搬到新家之後，他的股友幾乎天天到家裡來飲酒，每天我都得幫他們準備下酒菜及水果，天天大約到凌晨一、二點，當他的朋友都走了，先生也最得醺醺然臥床呼呼大睡，我還得整理整桌的的杯盤，看到整片牆的一陳年紹興或紅酒的空酒瓶，在廚房裡邊洗邊

生氣，但是心中抱怨也沒用，隔天小孩一早又要上學還得早起，只生氣自己為何沒有勇氣向他抗議這樣的日子我不喜歡也很擔心！

猶記那一天是農曆十五家家都有拜拜，他的朋友總在晚上七點半以後到家裡來喝酒，我照常準備了菜並拿了水果，但是他們說家裡都吃了不要麻煩！在凌晨二點多朋友散去後他卻因為我沒有切水果，大罵：「我叫妳切水果，妳為何不切！」我解釋原因後也生氣的說：「在半夜二點你為了朋友一直罵我，難道我連你的朋友都不如嗎？」他竟回答：「是啦！你連屎都不如！」（臺語）接著他拿起一個粽子猛力向我丟來，我快速閃過，只看到那個粽子被撞牆後爆開的掉在地上！那時我心中漸漸清楚了，不用多說，那份對婚姻的長期付出，我的期盼漸漸轉為存疑與憤怒！當初他和我結婚是爲了哪樁呢？

伍、重新尋找「自己是誰？」

不敢有夢想

爲了孩子我在○○舞蹈中心開設了幼兒律動創作課程，帶他們上創造力親子課程，自己也利用孩子去上學時恢復練芭蕾舞技巧課，下午有時騎著機車載著小孩東奔西跑，安排帶孩子去科博館、美術館、兒童中心及兒童公園或圖書館，還帶兒子去中興堂看芭蕾舞表演等，其實每天忙碌得很像打陀螺一樣，經歷這一切的過程內心卻漸漸起了些孤單的感覺，懷疑這幾年下來自己像是寡婦一樣，我在忙時他在哪裡呢？慢慢懷疑自己的角色扮演及無力感，但無形中很多事都考量到家庭、孩子和婆家的觀感！一位在臺東師範體育學院進修體育師資班的專科同學燕慧，她鼓勵我去報考臺東師範體育學院的體育師資班，她說臺東很棒，可以把孩子帶去讀幼稚園，不出幾年就可以去小學教書的建議，我考慮後拒絕回應說：「不行啦！不要等我畢業時又多了一張『畢業證書』！」

嘗試再成長

心中想著這段家裡多事之秋已經走過來了，不敢有多大的改變，因爲畢竟要照顧小孩及家庭，可是我也想著—希望在孩子都升上小四小五之後，我能再重新踏出社會，適

時有位鄰居年齡和我差不多的太太介紹我加入「○○○聯合會臺中分會」，當我看到這個社團的宗旨時，覺得其中的理念很好——「家事、國事、天下事，事事關心！」且社團也不是經常有活動，在假日有時爲了婦女工作權需要問卷調查，我會帶著孩子去公園進行我們會務，有時相關教育改革的活動，我會協助編排戲劇並且帶孩子一起上臺表演，有時爲了去參加活動又怕先生不高興，所以拉著婆婆參加且當我的擋箭牌和護身符，其實這對家庭影響不大也是對社會有正向的貢獻，我相信這個社團能讓我成長！但是內心總有著無形的桎梏拴著我！先生他不高興，我該去參加嗎？

開始懷疑自己存在的「自由」？

記得有天晚上爲了去聽一場演講，先跟先生說我會煮好晚餐且請婆婆過來一起吃，大約在 9 點 15 分時我就會回來，所以準備好晚餐、甜點及水果後，我帶著期待的心前去聽講！但是超過了 15 分鐘回到家，在路程中騎著機車快速回家，心中焦急且忐忑不安，這是頭一次自己晚上出去也是頭一遭把孩子單獨留在家裡，進家門前我的心好像做錯什麼似的緊張並非常自責，當一進家門看見婆婆和先生做在客廳看電視，我見狀快速進廚房倒二杯開水給他們，而客廳的餐桌上滿是杯盤，我用二手能疊的、能鉤的端進廚房，走進廚房的前一刻心中突然閃過一個念頭——先生和婆婆在我的前面看著我收拾餐具但沒人伸手一起幫忙，不禁心酸起來，發現「沒有人知道該如何愛我！沒有人知道我累！沒人在乎我的心靈需求！只有我自己最清楚！」

但是，我自己也搞不清楚怎麼回事，懷疑自己以前從事舞蹈教學時的「自主」到底去哪裡了？看似「前衛」的我，爲何「行為及觀念」那麼「保守」呢？真氣自己爲何如此？除了平時自我要求「做什麼要像什麼，該做的就是要做！」之外，爲何總那麼的膽怯不敢爲自己爭取一些「生活空間和自由」呢？沒有舞蹈的日子宛如失了光彩的心靈，生活氛圍全然有如被一個大鍋蓋蓋住一樣，長年屬於照顧者的角色，屬於一在忙於廚房、醫院、帶孩子的循環中，令我成了黃臉婆，甚至是忘了什麼是獨立思考與自主能力！在責任的框架下，有如無法呼吸自由空氣的女人，我的元氣慢慢削弱中！沒有人知道？

懷疑「偉大女性」的角色扮演

我不禁懷疑「家庭主婦」在時間、空間當中，有如一個沒有界線或終點且不斷重疊的困境，這是文化使然的嗎？女人是一個傾其全力以赴吻合大家要求的角色扮演，她應該得到最佳服務獎、犧牲獎才是啊！應該得到更多的援助與成長的機會才對呀？因為她們總是符合傳統中生兒育女、家族中多重事務必遵循到底的媳婦，總爲了家人也不會有自己聲音的那個默然的女性嗎？得到褒獎的匾額足以使女性成爲「健全的人」嗎？

一次我因肋間神經又病發胸悶住院，先生他照顧一個晚上，隔天他在醫院開罵說：「都是因為照顧妳一晚，害我嘴巴都破了！」（臺語）出院的那個晚上，我的心中既生氣又難過的想著怎會有這樣的先生呢？憤而獨自去客房傷心的哭到凌晨四點才昏昏睡去，也因為我還不能起床，我請他帶孩子上學並買早餐給孩子吃，他帶二個孩子上學之後就消失了，連早餐、午餐都沒有幫我準備，我只好打電話請朋友素合幫我買便當來，一邊吃一邊起了無奈的慨歎！晚上他回家後，我抗議的說你爲何不照顧我，他回答說：「我怎麼知道你要吃什麼呢？」我生氣的回答：「是啦！你們家人誰生日、誰愛吃什麼我都要知道，我生病了你竟然把我丟著！」

把家庭與家人視爲首位考量的女人，真的就是偉大的女性嗎？在家庭裡把自己的需求隱藏起來，真的就能獲得家庭成員的在乎嗎？就能使家人同樣的有「愛」的能力嗎？家庭成員的互動真的只有這樣的內涵而已嗎？很多的問題漸漸開始起疑—是否縱容？是否盲目？是否健康？是否雙向？是否就這樣過一生？他們怎能毫無將心比心呢？他們怎能忘了我也一個獨立個體，有思考、有空間、有被愛、被關懷與被寵愛的需求呢？

陸、堅持成長的代價

打醒我的那一巴掌

民國 85 年母校「省體改制體育學院」後，創辦第一屆二年制進修部課程，在師長的鼓勵之下，我利用孩子去上學時努力的準備，終於順利考取二年制假日班的體育學系，當時婆婆很高興也答應我在假日到新家來幫忙帶孩子，我打電話向先生說我去看榜

單稍微晚些回家，晚餐我會買「壽司」回來！看完榜單帶著高興的心情及「壽司」回家，當我將手中的「壽司」放在餐桌上時，他不語的走到我面前打我一個巴掌說：「妳那麼懶惰，連垃圾都沒有倒！讀什麼書！妳在家煮飯、洗衣、擦地板就好了！」那時，女兒剛從浴室洗好澡出來目睹這一幕，女兒她跟著我進去廚房抱著我說：「媽媽，一定很痛喔！」我回女兒說：「不會！我的心更痛！」

我在女兒面前被他羞辱的難堪及難過無法言喻！我永遠都記得他那種兇狠的眼神及出手那麼重的摑在我臉上的——「那一巴掌」！那巴掌打醒我開始思維已經將近 38 歲的我，要這樣過一生嗎？我開始想到自己的問題且清楚我叫「蕭美慧！只有妳能真正的愛自己！」

到學校不顧情面的羞辱

有時當同學或是朋友打電話到家裡來找我時，剛好是他接的，他總不客氣的回說：我們家沒有這個人，她已經離婚了不住在這裡！讓朋友們都替我擔心不已，可是我又能怎樣呢！我堅持讀書不是做壞事，婆婆也很高興到家裡來協助照顧小孩，他卻二次到教室內當著教授與同學都在的現場胡謔並拍桌叫罵，同學都驚訝的請他出去有事回家再說！直覺第一次被當場被羞辱得莫名奇妙也深覺難為情，現場我故作鎮定裝成不認識他，但稍後莊老師請我去辦公室了解情況時，我覺得很委屈而放聲大哭，同學知情後也很生氣，他們支持的說，你那麼認真又讀第一名拿獎學金，一位同學很生氣的說：「回去告訴他以後不要再來學校，否則會將他從三樓丟下去！」雖有同學的支持比較寬心，但是帶著憂慮騎著機車一路哭回家，心中的委屈隨著淚水宣洩不停！

他主動提出離婚協議

回到那很無解的家，赫然在客廳桌上看到他用宣紙寫了很大的字：「蕭美慧：本日 下午二十二點於本宅簽約。85.10.18」我看了一張單張的紙，內容竟是他已請了離婚証人簽好名，離婚條件是孩子各帶一個且各走各的，我不理會他的無理取鬧，心想如果是

我繼續讀書才招致如此的結果，我不是「人」嗎？我除了生氣先生越如此無理與霸道之外，我不願就此放棄，我仍要繼續往前，我知道山雨欲來風滿樓！我堅定往前！

他處心積慮的想搗毀這個家與婚姻

之後，先生總在我們入睡後悄然出門，到孩子要起床前才回家，有時他喝得醉醺醺在客廳呼呼大睡，甚至有時徹夜不歸，我經常憤怒他的乖張行徑並賭氣地讀書讀到他回來為止！有一天他開始在新家張貼大張的售屋廣告，他張貼一次我就撕下一張，為此常我和他起衝突，他說他是替別人擔保結果那人跑了，所以他要賠錢的理由來搪塞我，可是，無論如何我一定要讓孩子至少有房子住！他更打電話給娘家媽媽嚷說：「我要賣房子，她不讓我賣，我告訴妳，她再撕掉我的售屋廣告我就打死她！把妳女兒帶回去我不要了！」媽媽打電話要我先避開他，但我選擇去載上○○○數學的孩子回家，我為什麼要逃避？

進到家門時，他的雙眼如暴青筋憤怒的說：「房子我要賣就是要賣！」他狠狠盯著我再說：「離婚對妳是比較好的！」我回說：「跟你說我們去請教婚姻專家，你偏不要！」他說：「我的話你不聽，那些專家的話有用嗎？翅膀硬了，要飛就飛啊！」實在很難再溝通下去，我搞不清楚什麼「離婚」對我比較好，我不留餘地的回說：「這家你不要，要走你走！你留下一千萬，孩子和這個家我要！」走進廚房直想這個人要鬧到什麼時候？我又試著想像我站在杯子上口觀看著他要鬧到什麼時候？這是長久以來我唯一能用的方式，可是這次的觀想無法安撫自己的情緒！

一張紙條放在桌上—三天後要搬家

一天，先生寫一張紙條放在桌上，寫了地址及三天後卡車要來搬家！我真的不知道他要搬家的真正原因是什麼！看到兒子不安的懇求，我也很無奈，心中更清楚—「一個40歲的人，要以後有錢再買這一千多萬的房子，談何容易呢？」只怨嘆—「人牽不走，鬼牽扣扣走！」（臺語）

他請工人先搬走紫檀木的客廳家俱，搬去哪裡我也不清楚！我知道已無法挽回！只好請大嫂、二嫂和媽媽來幫忙打包所有的東西，一箱一箱註明內容物，實在又氣又累又急，真的「家道中落」嗎？真的欲哭無淚！第三天一早，卡車真的在樓下等候，搬家工人則熟練的將箱子或傢俱奮力的往電梯處送，不到二個小時屋內被搬一空，離開前那忘了在廚房的角落一個「紅色的電鍋」，我快速的抱著電鍋下樓，擔心我沒跟上卡車，因為我不知道在哪裡？我將它塞在機車前座的腳下處，惶恐地一路緊跟在卡車後面！

柒、娘家與我的無奈及擔憂

我懷疑自己錯在哪裡？

這段期間母校體育系陳主任希望我一起推動「水中有氧韻律」，學校師長要我成立社團連結社會資源及榮總的復健科，由游泳池辦理活動及師資訓練，我則利用假日和一群因膝蓋開過刀及體重過重者或是需要復建的朋友，鼓勵他們不能在陸地激烈運動的人士參與，師長期許這是未來趨勢，而退休的楊老師、學姐劉老師及蕭老師鼓勵我，雖然先生如此，但照顧家裏我也沒有鬆掉，總利用孩子上學時進行，我的內外壓力實在很大，不敢將孩子委託婆婆又怕先生不高興，在孩子上學時、放學後我的心情更是戰戰兢兢又緊張，加上他的無理取鬧最後停擺作罷！我二年制的導師陳老師遺憾的說：「如果妳先生懂得珍惜妳，對他幫忙將會很大的，可惜！」

他繼續的不斷的鬧，我越懷疑自己我錯在哪裡？我想我外向嗎？我忽略他嗎？我不會打扮得漂亮而讓他嫌嗎？我參加活動頻繁忽略家庭嗎？這些年的生活我心力上已幾乎是極限的壓力了，如果有出去參加活動回家時總有著罪惡感的害怕，我也知道照顧孩子及婆婆的重要，這幾年我連睡覺時間都不夠了，還要我怎樣呢！我在這個家一路走來誰記得我的生日？誰知道我愛吃什麼？他們知道我想成長的動機是什麼嗎？我忙著照顧家人時的用心他們珍惜嗎？我要一直幫著家人張羅他們的需求，但是，他們知道我喜歡什麼？一連串的自問，在一次爭吵時全盤說出，他回說：「是啦！是啦！妳很偉大啦！我們要對妳歌功頌德啦！」

娘家媽媽說美國惠絹³³⁵來電說：「勸美慧不要去讀書，婚姻就不會有問題了！」我覺得她本身唸到生化博士也是職業婦女，我只不過是想把大學學位修完而已，真的過分嗎？在黃家這些年我真誠的陪伴走過也從未抱怨，我只不過是想再讀書，想利用假日充實，竟讓他們這般刁難與阻擋！何況那是他婚前答應我可以在婚後有空再讀書的承諾！

問媽媽：「媽！如果這是共業，何時可以結束呢？」

即使心中對他有諸多的無奈與不滿，又考慮是他為人父的尊嚴及親子的感情，所以兩人的冷戰暗中開始！他在孩子面前若無其事的扮演著好爸爸，可是在背後卻以我無法想像的殘忍不斷在孩子上學時加諸在我的人格上的踐踏！那陣子曾打電話給媽媽，我在電話中感謝媽媽在我小時候訓練我做那麼多事，否則黃家的飯碗真的捧不起！媽媽說：「妳是在說什麼！」（臺語）我無奈問媽媽：「媽！如果這是共業，何時可以結束呢？」（臺語）電話那頭的媽媽沉默許久沒有回應，我也黯然……！掛完電話我很無助很無力感，世間怎麼這麼複雜呢？到底世間男女結婚的意義在哪裡呢？生活只有在生老病死之中打轉而已嗎？我的心情沮喪到極點！

媽媽的擔憂

媽媽聽到二姐（先生的二姐）的電話，認為我是不是沒有把家照顧好，也責怪我孩子照顧好就好，還去讀書惹來這堆問題而責怪！我向媽媽據理力爭的說：「他整日在外玩股票，現在週六及週日都去爬山，每次都吃喝玩樂，結婚到現在我抱怨過什麼嗎？家裡有人願意成長是一件好事，何況我讀第一名也領獎學金，我也是努力給孩子當榜樣不是嗎？」媽媽說：「我不知道啦！我們家族都沒有人這樣，妳的代誌我想昧曉？」（臺語）我和媽媽的對話沒有聚焦也無解的掛掉電話！

³³⁵ 先生的二姐。

堅信讀書是真理

心中盤旋著一婚後 12 年，跟著他的家族經歷生、老、病、死的過程，我從沒有埋怨過，如今婆婆恢復健康，我們也搬了新家，我應再努力上進，我向婆婆提起這些想法，婆婆答應我並說：「如果你們哪有問題，我絕對會挺妳的，我寧可不要兒子！這個○○不是款！」（臺語）所以，對婆婆的明理與支持心中感謝不已！可是，自此先生卻開始對家裡的支出一毛不給，孩子要補習、要三餐、要生活種種消費，如今他就是要經濟封鎖要我知難而退？但我我堅信如果讀書是件「壞事」，那全世界沒有一件事是「好事」的想法，內心更加堅定唸書的決定！我不信沒有真理！

大哥也勸說：「他不要妳去讀書，你就學日本那個『阿信』啊！沒錢、沒飯吃的時候，大家就提早去睡覺好了啊！」我無法接受大哥的說法反駁說：「明明知道一直玩股票不是理財也不是投資，這樣下去的結果誰能保證不出問題？我為什麼要『坐以待斃』呢？」大哥也不知道該如何接話！

捌、身心暴力與貴人相助

不願請徵信社的想法

在租屋處的一個夜晚約十點陪孩子就寢，隱約聽到客廳傳來電話的細瑣對談聲好像是說：「小孩發燒就吃退燒藥啊！」不多久他悄然離家，我心中也有些許異樣的感覺，所以躡手躡腳的跟隨到樓下，遠遠看著他去地下室開車，還帶著鴨舌帽，很懷疑在大部分的人即將就寢的夜晚，他又將去哪兒？畏縮的躲在走廊柱子後的我，感受到自己心臟蹦蹦跳的急促，心驚膽跳的看著車子疾駛消失在巷口，本有一股衝動想再跟隨，但不知怎地腳步停住了，心中起了一個想法：「是我的丈夫不會跑掉，不是我的，再怎麼追也追不回來！」或許我的危機感不夠，偏偏我仍堅持對婚姻的信任，雖然心中忐忑不安，但帶著狐疑的心情回到孩子的身邊，雙眼伴著沉重的心一起入眠！

在那一段難熬的過程中，母校「體院」知道我的難處，所以老師推薦我返校去舞蹈系擔任行政工作。結婚 12 年，我的錢及經濟都交由先生他全權處理，我只拿生活費而

已，如今我不工作，孩子和我是沒錢過生活的，我也不能一直依賴娘家媽媽的支助，這真的打翻我以前對金錢不過問的概念！

無情刺痛我和孩子的心

學校的行政工作我還能勝任，因為有很多知名的音樂教授或外籍的舞蹈家或是國內知名的吳興國老師都曾在那段時間蒞校指導，看到舞蹈系學弟妹們的專業成長，讓我薰染到一些生命活力，但是在家裡的部分卻仍是令我陷入泥淖般的困頓！有時現場鋼琴伴奏流瀉出樂音，我在辦公室力有空也跟著跳一小段的現代或芭蕾舞，我的思緒能稍微安神一些！其實，只要我一出門上班他就請鎖匠來換掉鎖頭，我經常請鎖匠來開門，所換的鎖一次比一次難開，他變本加厲每天將我所亮在屋外的衣服一一丟棄，每當我一回家也看不到我擺在門口鞋櫃的鞋子，我經常去樓下的垃圾車處，找我的衣服或鞋子是否被他丟在裡面！實質上我的處境如白天與黑夜的迥異！

大嫂與二嫂擔心我沒有上班的外出服，送我能穿的衣服裙子給我，這樣的日子持續將近半年，他經常深夜不歸，卻在子女面前假裝開心或關心他們，可是，只要孩子的行為有讓他不悅時，他的情緒就暴怒的拿起皮帶往孩子身上抽打，使我憤怒得與他爭吵，我護著孩子說：「孩子還小，用說的就可以了，你不需要用打的！」他握著皮帶不留情份的語氣說：「我在教我們黃家的孩子，黃家的子孫不用妳管！」他說出的話一直刺痛我及孩子的心！有一次表姊來探望我，她心疼的說：「阿妹啊！妳怎麼『竹刺林』爬不出來呢？」（臺語）唉！想不透先生到底是「中邪」了嗎？

如垃圾袋被送回娘家的恥辱

那一天的下午，學姐帶我去找另一位師姐，她聽我敘說我的婚姻路之後，鼓勵我一定要堅強，她的婚姻也是坎坷走過來的，其實最後老天爺會還你的！我在師姊家坐到傍晚，心中很徬徨我該去哪裡呢？他會不會又換鎖了呢？所以向師姐辭謝之後，在外面打了通電話給娘家媽媽，媽媽緊張的說：「他怎麼把你的東西都用黑色的垃圾袋請小卡車

送回來呢？妳二哥拒收並且去警察派出所備案了！」聽在耳裡也不知該如何回應媽媽？那時天色漸漸暗沉下來，雖對先生的行為直覺欺人太甚，心中有些怕怕的，我也只有回去，不然能去哪裡呢！那晚當然請人來開鎖，入內梳洗後身心累得癱在床上，很多的想法在腦中打轉，不知不覺睡著了，他幾時回家我不知道，但卻被水潑醒而驚嚇的關起房門，趕快拿起電話撥給遠在國外的婆婆，我說他在半夜向我潑水我很害怕！婆婆說：「妳明天先搬回去○○，一個人在那裡很危險！我回去臺灣再想辦法處理！」那時先生一直用腳踹門，一邊罵我向婆婆告狀，我嚇得躲在門後擋著那片快被他踹開的門，驚嚇得不敢入睡！

不願生起怪罪媽媽的想法！

一早他出去了，我打電話向楊老師訴說昨晚發生的事情，楊老師支持婆婆的看法，但我在上班每天要來回通車不是辦法呀！她很快來到租屋處幫我收拾我一些日常用品，當楊老師幫忙整理我在地球村學英文的書時，看到書本被水潑濕後皺皺的紙頁以及床上也一大片的水漬，楊老師擔憂的說他刻意要你婆婆將二個孩子帶出國，昨晚這樣對妳潑水，妳再不搬走，他在半夜會做出什麼事來誰會知道呢？現在孩子又不在妳身邊，他將會更爲所欲爲的！楊老師和一位朋友陳老師商量後，爲了自己安全的考量我先搬到她的住處，讓她先陪伴我，暑假期間我有如帶著傷的病人一樣仍持續去上班，有時覺得自己像行屍走肉一般，晚上則回到朋友住處，偶而和娘家媽媽聯繫，內心不敢起怪罪媽媽，我相信媽媽也不好受更不願意看到今日的景況，我相信媽媽是爲我著想、是愛我的！

熬到孩子從美國回來，當晚拜託陳老師陪我回家，我們討論該如何應對突如其來的狀況！當我踏上數週未曾回去的家，按門鈴時緊張得心臟加速的跳動，不知道先生的反應是什麼？他應門時看到陳老師冷冷的看我一眼說了一句：「還帶保鏢回來！」我冷冷的說：「我回來照顧孩子！」孩子看到我也緊張的小聲叫了一聲「媽！」看到孩子去美國長胖的回來，應是脫離了不安的環境所致，我上前抱抱他們並整理行李！這時突然想到陳老師還站在門外，我探出頭去跟她說：「沒事了！妳可以回家了！謝謝妳！」她站

在三樓的樓梯處不安的眼神看著我說：「沒問題喔！」我點頭說：「沒問題了，謝謝妳！」

我們的婚姻是宿命嗎？

我沒有對信神明有特別的在意，從小到大爸爸要我們拜拜就跟著拜，何況自己向來對自己都很有「自信」，如今遇到家庭婚姻的難題，我才回憶起在我從事幼教的時候，媽媽在過年時帶我去拜拜，我不是很信神的意氣很高，我在外面閒逛，廟口有一位擺著看手相的人，那個人直說要幫我看手相，我婉拒他，但他一直說沒關係只看一下手相就好，我想也沒什麼大礙就讓那個人看了我的手相，他說：「你的親事不很近就是很遠喔！」我說：「近在哪裡？遠在哪裡呢？」那人回答：「近嘛！是自己的親戚啦！遠嘛！在國外！」我覺得那樣看手相就說會如何如何，我不以為意的謝謝那個人！但這件事十幾年幾乎忘記的對話，霎時跳出我的思維，難道這是天注定、是宿命嗎？我只知道我要「忍」！

師長和學姐、學妹及朋友的陪伴，對我而言是另一種精神依靠！

自高中輔導主任退休的楊老師，她總在旁一直陪伴我、安慰我，每次在我心情不好時，她總幫我釐清一些情緒上的困擾，也肯定我的努力沒有錯！或許是先生沒有安全感怕我高飛，才會這樣的對待我；另一位在大專院校當輔導主任的邱學姐也曾提過相同的看法，但我駁斥這樣的說法，我說：「愛我不是這樣虐待我，婚姻應是一種相互成全的關係才對！」好友們的陪伴讓我很快的爬起來再回去面對那個幾乎要破碎的家！我在困頓時她們總是聽我吐苦水，我也在抱怨完之後帶著歉意的說：「希望我以後能有好的事情可以分享，我有能力可以幫助別人，而不只是一直『倒垃圾』而已！」師長如輔導室王主任、林教授、李教授、陳教授及鍾老師、王教授、余老師，他們不斷地一直在我身旁陪伴及鼓勵！感受到他們深怕我垮掉一樣，在默默間讓我有支撐下去的依靠力量！

慢慢經由宗教活動尋找精神慰藉

另一位從事教英文課程的鄭老師，她是一個虔誠的佛教徒，一路走來她以佛教的諸

多論點鼓勵我面對這樣的狀況，她總說：「這是考試，看妳將來再『回去』時如何交回妳在人世間的『考卷』！」這一句話讓我常常思考我該如何面對困境時的心態！她教我晚上睡覺時手放在胃部的地方，唸「南無觀世音菩薩」，求菩薩加持妳！我每晚睡前就靠這樣的作法入睡的！學妹蘭香及鄭老師都接觸「淨土宗」，所以有時她們會帶我去參加活動或法會，或是在半夜為街友送日常用品等，雖然內心仍有很多的苦與疑惑，但是讓我的心情暫時有所依伴，至少知道我還能做有意義的事情！

這些時日夢見在往山上的小徑上，兩邊聳立的樹木都是很大很高又翠綠，有一位身穿米色袈裟的出家師父帶著我，我靜靜的跟在身旁走著，這個夢境出現三次；也夢見我在一道會擺動的牆上呼喊著寺廟的門不要關啊，因為我還沒進去！似乎在心靈深處已到極限而渴盼救星出現的無助！

玖、忍無可忍

持續的逼迫—發出本能的反駁抵抗

孩子恢復開學後的忙碌日子，我也照常送孩子去上學後趕著上班，傍晚則去買菜回家煮晚餐給孩子吃，有時他又換了鎖頭，我負氣的提著菜坐在樓梯間，一等等到晚上九點多他才將孩子帶回來，我就是心有不甘的任他胡來的「悶氣」在內心翻攪醞釀，一進屋裡打點孩子的梳洗及功課後，發現我曬在陽臺的衣服又不見了，我內心的委屈、憤怒與不滿已經忍耐到極點決定跟他說清楚，我走進客廳面對著看著電視的他說：「黃先生，你丟衣服要丟到什麼時候你才滿意呢？你這麼做不怕哪天你連一件衣服都沒有嗎？你到底把黃家待去哪裡？」他大聲的回答：「要帶去墳墓啦！」我氣憤的回說：「要去墳墓你自己去！」他頓時瞪大眼睛拿起孩子坐的小板凳往我身上亂打一頓，又大聲的說：「妳是用什麼態度和我說話！」他在孩子面前毫「不尊重」的打我！兒子在旁邊一直喊著：「爸不要打媽媽啦！」我放下護著頭部的雙手，走進臥室拿了幾件衣服塞在背包裡，拿了安全帽牽了女兒的手說：「走！跟媽媽出去！」他大聲喝斥：「要走！妳走妳的！黃家不需要你！」我失控的嘶吼著：「嫁入黃家！我不貪湯！也不貪粒！跟你在黃家生、

老、病、死！你不知好歹！」（臺語）我氣急敗壞的再質問他：「暑假時我的衣物、身分證你把它拿到哪裡去，還給我！」他回說：「早就丟掉了，妳要怎樣！」我幾乎用嘶吼的說：「黃先生，以後半夜如果你睡不著時，請你想一想你到底為我做過什麼！」我憤怒開了門看女兒被爸爸阻止後不敢跟我走的害怕樣，我忍無可忍到非走不可的甩門而出！依稀聽到兒子喊著：「媽！你不要走啦！」這是傷心欲絕的民國 86 年 10 月 27 日！

坐在車上想到一位先生的舊識廖先生曾說：「離開不見得不好！孩子在那樣的環境也好不到哪裡去！」隱忍這麼久就是捨不得孩子沒人照顧啊！如今卻是在這樣的情境下離開……！也不知道這一走是對或是錯？當到了醫院後我正要拿錢給那位司機先生時，司機先生說：「小姐，不用錢啦！我義務載妳，你要保重！」還來不及開口道謝計程車經已駛離！內心的衝撞想著一個陌生人的關心大於結縈十二年的先生！進了省立醫院打一通電話給陳老師，很快的她到醫院陪我完成驗傷的程序，她安慰我先不要想那麼多，走一步算一步！那一夜我的心像死掉一樣，像停擺在一旁的機器一樣！但是，頭、手、背部及身體多處的腫痛卻難以入眠！

壓抑的情緒使身心崩潰

一大早我起身照常去上班，在辦公室裡我似若沒事的忙碌著，手臂的瘀青被同事發現，她們關心的問我手怎麼了？我以在浴室跌倒搪塞而不願明講，但在上午約麼 11 點時，我腹部突然的劇痛到呼吸困難，去健康中心向護士求救，我躺在床上休息，也未言明我是怎麼一回事，心中卻哀號著！那一晚我在半夜又一次的發作，陳老師及她的朋友在半夜一點多騎著機車去夜間藥局幫我買止痛藥，她們二人坐在我身旁看我把藥吃下，安慰我一定要睡覺！躺在床上我卻無法思考下一步我該如何是好？

大哥的懷疑

媽媽知道我的狀況，但是畢竟二家是親戚她也不知道該怎麼辦？而大哥曾到臺中找先生溝通，事後哥哥說：「他辦公室那個會計小姐怎麼躲在廁所偷聽，我要進去廁所時

被我撞見，他們二個一定有問題，要不要請徵信社調查？」我回答時強調我對婚姻採取信任的觀念，我不願意去查也沒有錢，這一點意義都沒有！就讓一切漸漸顯現真相吧！

進退之間—我宣誓要重新站起來！

師長知道我的婚姻出現狀況也感受到我的壓力，淑萍教授及王凌菱主任不時的關照我，並找時間和我聊及我的生活以及孩子的近況，因為學校將舉行第一屆教育學程，我必須經過二階段的資料考核及筆試這一關，再以二年制的學業及社會服務二項成績進行評比，可是這幾年我在社會服務部分都歸零，所以，爲了準備筆試也爲了讓自己重新站起來，更帶有不甘心的暗地宣誓：「黃先生你打不倒我」的意味！

白天上班，晚上、假日、年節我哪也不去，把自己關在辦公室夜讀，準備期間的煎熬與緊張，常讓我在暗夜啃噬先生對我殘忍，更夾雜對我的婆婆沒有在暑假期間快速回來的諾言怪罪她，他們黃家那麼自私！在黃家是我最精華的歲月，也毫不保留用我的心力與體力盡力付出，你們就那樣讓我在外流浪？

當身心俱疲的夜晚，一方面害怕考不上的得失心，仍選擇用慢工出細活的讀書方法，逐一筆記出認爲的重點成冊，再不斷地背及書寫的方法紮實準備，心急都是使自己更加折磨而已，只有定出讀書計畫與進度，我老實的依照課表準備；也許壓力因素，讓我在工作上漸漸會與同事計較，不禁懷疑以前熱情的我、願意付出的我去哪裡了？我不是一直都在爲別人付出得很習慣了嗎？我的心量出了問題了？處在絕境中更加思念已過世多年的娘家爸爸及公公，如果他們都在一定能幫我度過難關！爸爸待人的寬弘及講道理的溫厚，心中的無助不覺倍思父親而在心中求救痛哭流涕！

努力考上教育學程

終於熬到放榜日來臨，榜單上我的名字林列在上，心中的欣喜直讓我跑到陳老師家隔壁的土地公廟跪拜感謝！學校師長知道我考上教育學程都很替我高興，林志成教授還特別打電話給我：「考上了壓力可以少一些了，你要加油，妳一直都是很優秀的！」每

次老師的鼓舞都讓我心中有如加滿油而淡忘了一些苦！

在陳老師家附近的土地公廟跪下感謝神明的加持，也高興的打一通電話向媽媽報喜，媽媽竟然說：「還要再讀三年喔！妳是哪個時候才會賺錢啊！」聽在耳裡內心的感受突然從雲端往下掉，內心的忿怒直衝嘴邊：「我這個時候要的是妳的鼓勵，妳知道要考上有多難嗎？我已經很打拼了，你還要我怎樣！」掛掉電話後難過的想著：你們不懂我的傷痛？更不知道如何幫我，「娘家」是我更不願意回去依靠的家，我的大半輩子已在此「折腰」了，媽媽還希望我一飛沖天嗎？除了生氣媽媽之外，我清楚只能慢慢的熬，一定要有耐心等待出頭天的自我對話！

拾、被迫離婚的迷失

連法律也被騙了！「理由」仍是謎？

離開九樓的家有一段時間了，想回去看看舊鄰居，守衛李先生提醒我有一張法院寄來很久的信，我拆開看到法院通知單內容的宣告，我已離婚且理由是：我惡意拋棄他們、我沒有履行同居義務，理由原自 1988 年因為我參加女性社團後性情丕變，這是天大謊言啊，我是在公公過世（1994 年）後才加入，何況 1988 年我 6 月底生了女兒後生了一場大病，這「何患無辭」的先告狀，他提得出來去訴請離婚，且法院判決二個孩子歸屬爸爸，因為我無扶養能力！我幾乎怒火中燒的打電話問女兒，小俞膽怯的說：爸爸幫她請假並帶她去麥當勞吃東西，在麥當勞裡面恐嚇她一定要說：「有人問你，妳就說不知道媽媽去哪裡了？否則回家『就知道』！」如今，他竟帶著女兒出庭作證！女兒也說出有市政府的人到家訪談，他一樣要二個孩子都說不知道媽媽去哪裡？女兒的轉述中帶著抱歉的語調說：「媽！我不那樣說的話，爸爸就說：『那位阿姨走後要處罰我！』我很怕！」，原來他毫不留情在 1998 年 6 月起已到法院訴請離婚，而我卻一直被蒙在鼓裡！

「法律」是弱勢的裸母或殘害的幫兇？

他怎麼忍心傷害孩子的心靈呢？

我可以想像女兒的無助與害怕，內心更生氣一個號稱為人父的「爸爸」如此的狠心，對這個男人的非理性讓我氣到不知該如何形容他是好！他怎麼忍心傷害孩子的心靈呢？他不怕影響他們兄妹二人沒有媽媽照顧的心理發展嗎？他執意離婚的理由是什麼仍是「謎」？不禁懷疑我是「壞女人」嗎？我真的那麼糟糕嗎？我只想再讀書真的錯了嗎？這一詭譎的戲是誰導演呢？我有如被拉上舞臺的「路人甲」一樣的莫名？心中對法律與人性徹徹底底的失望，內心更無力招架他的頻頻出招！

被人性與司法打了一記悶棍！

對法院判決的離婚，我有如被「司法」打了一記悶棍及「人為的刻意操縱」，強烈的不平衡與憤怒該找誰討回？如今我要讀教育學程也要上班，更要準備研究所的研究計畫，那晚我在新租屋處用力的撕碎判決書，從床上跳起來拭去滿臉的淚水，猛灌了一瓶礦泉水嚥下一口怒氣，拿起書本告訴自己：「我要活得更好讓你看！我要再讀研究所！我一定要東山再起！」內心不斷的用更多的努力來證明我沒那麼糟！只感覺這樣的處遇有如一朵花被打出槍口般的令我心碎！

離別的苦

有時候在深夜人靜想念孩子的心情，我輾轉難眠想著孩子會不會夢中夢到我？我努力想著並去感受原來「思念」孩子的心是揪在一起且令人「心碎」！有時在街道一撇路人的親子背影、有時聽到小孩人叫「媽媽」的聲音、抱著孩子餵補母乳的甜蜜親情記憶、經過科博館看到翠綠的草皮時，都引起我加倍思念二個可愛孩子，他從我身邊搶走我懷胎十月陣痛無比所生的孩子，陪著他們呀呀學語、坐著學步車橫衝直撞的膽顫心驚、帶著他們上打擊樂課程、紙黏土課及芭蕾舞課程、律動創作課程及創作課程、陪他們看灰姑娘的芭蕾舞劇、兒童劇、兒童公園圖書館、美術館……，走過、去過的身影伴著笑聲及看他們見成長的點點滴滴與足跡，他怎麼那麼狠心斷然切斷我在黃家所有的陪伴呢？

我有否愛過他？

我無法思考——「我有否愛過他？」畢竟嫁入黃家後大都是在調適與忙碌的掙扎中走過，對他的感覺竟是負面多於正向，或許他是一個父母的乖孩子，但我肯定他不是一位好丈夫與好爸爸，這些懷疑夾雜著不諒解！其中的恩與怨有如糾成一團的毛線團很難理解！

不幸的婚姻—臉上無光的想法

那段時日連娘家也不願意回去，心中有著臉上無光的想法，因為有被拋棄而喪失尊嚴的失落感覺！所以，每天以上班來麻痺自己還能正常過日子；爲了要重新站起來，以母校將要辦理第一屆的體育教育學程的考試爲努力目標；那痛徹心扉的想念及不捨孩子是每天必需翻攪多次的寄託，因爲只要有空檔時間我的思緒就會開始打結，淚水也經常忍不住伴著失落潰堤！尤其午餐時間我選擇在有提供隔間的漫畫屋，因爲那時只有獨處，我的情緒才能得到宣洩，我擔憂的對著天空想念孩子—應該吃飯了吧！

晚上只有累到意識昏沉或是「默念佛號」我才能入睡！想到家族中的唯一長輩及親戚曾從臺北下來勸他要多爲孩子著想，凡事都要互相忍讓的！難道要我單向忍耐嗎？想到他是養尊處優慣了的人，一意孤行的自私是家庭造成的，想到媽媽萬萬也想不到這樣的門風差異！二邊都是親戚，只以柔性的勸說，但這婚姻該怎麼走沒人能預料？以前吃喝玩樂的友人大家袖手旁觀！只有一個廖先生勸我儘早結束未必是不好的選擇！

凡事聽他的，一切就 OK 了嗎？

回想每次他無來由的鬧，這二、三年間是我生平中最難過難熬的歲月！質疑他對婚姻的看法有如無投資報酬率可言時，以降低風險賠售或是直接斷頭結束才是正確的投資，然而，經營婚姻是如此嗎？多年來他的股票投資賺少賠多的個性，爲何執意的一直要結束婚姻，讓我猜不透也無法理解？有時我會想到我真的不要有理想、不要努力，是否真的婚姻就不會有問題了嗎？我只要在家煮飯、洗衣、擦地板就真的相安無事嗎？我

不需要成長，凡事聽他的一切就 OK 了嗎？

偷偷摸摸地探望孩子

他們再次搬家，當我想念孩子時，總先打電話確定孩子在家而他不在時，請託好友鄭老師陪我探視二個可愛的孩子！他們的生日我仍會買蛋糕慶祝，和孩子見面的心情是忐忑的、是緊張的、害怕的與期待的心情！有一次偷偷去探視孩子，進到那「陌生」的家，孩子吃著爸爸給他們 200 元去外面買回來的午餐，心中更加無法諒解他的行徑，孩子說爸爸和朋友去爬山二天才會回來！當下認為他怎能那麼自私與放心讓二個孩子單獨在家而去爬山？他到底在想什麼呢？有時去探望孩子時我感受到孩子的擔心，他們擔心爸爸突然回家撞見媽媽的窘境，害怕我們會衝突的不安感，看出那飄忽不定不安的眼神，我只好和鄭老師在安撫孩子後快速又不捨的離開！

沒有棄捨對孩子的關心

唯一我堅持常去做的一件事，即是想著孩子是無辜的！我不想讓孩子的心理發展產生偏差，我常去孩子的學校請託導師觀照及注意他們的交友狀況，我參與孩子的班級活動、運動會、懇親會或是畢業典禮，甚至借用輔導室的諮商是和女兒的同學們聊聊，孩子在補習或回家的狀況，我大致清楚，心裏只想著：生下他們，就要關照他們，這是媽媽應該做的！並與導師溝通請老師多注意他們的心理調適，這請託是我唯一能做的也是最關心與擔憂的區塊，當時兒子有很多的情緒障礙，我則請假到學校請導師協助，正因為如此使我在學校更加注意單親學生的心理調適，雖然我的心理仍受傷很深，但不願孩子在這樣的家庭處境中有不良的影響及左右為難的心理發展，更擔心會影響他們將來二性相處的偏差思想！

對離婚二字的敏感與不自在

在路上看到「離婚或抓猴」的廣告時，心中有不是滋味的矛盾！有人問起我先生時，

我總敷衍的帶過心中的不自在！對法院的判決，我失望又絕望，林老師說：「法律千萬條，不如黃金一條！」我和哥哥商量後決定放棄上訴！在當時我不願意浪費心力和他周旋，這太沒有意義了，明顯的這婚姻已「破鏡難圓」！他以潑水如掃地出門的無情及用所有的方法，步步把我逼出他的生命、逼出這個家庭，對我棄之如蔽屣，他不也曾答應要照顧我一輩子嗎？不是答應我讓我以後還可以再讀書嗎？他的承諾呢？真誠的付出，真的不需要他感激卻也得不到他的憐惜，我要再浪費時間去抗衡這件不公不義的司法嗎！很多的人為操縱又能怎樣？雖無法印證真相但也已經無力及慨歎人性的齷齪，雖然內心仍在意這份失落—十幾年的婚姻莫名被離婚，他訴請理由都不是真相，對我而言是個「謎」也是個「恨」！也感覺什麼叫做「打落牙齒和血吞」的意味！

內心拴著「離婚者迷失」的緊箍咒

隱鬱在我的心中不斷回憶起那無盡的日復一日，心境一直在孩子、家事與親人病、老、死之間打轉與緊繃，慢慢將軀體、價值思考被懸掛架在制式的女人、太太、媽媽、媳婦的樣板生活中！納悶這些是何時、何人所制定的規準，女人失去自我的心靈空間，連覺醒的權力得東藏西躲，身心的孤寂卻是無盡之旅！這非意願離婚的不公平，幾乎如狂風暴雨一樣打亂了我的生命節奏！面臨婚姻的離異，猶如學生考試後成績被公開的難堪一樣，這一考驗使我內心翻攪不安與失落！更衝撞我不以為意卻深植內心的「離婚者迷失」的緊箍咒！

第四節 權癌

壹、把自己綁架在晦暗的絕境與迷茫裡

是否還想證明自己還好？還是想印證我仍堅強？或是我不在乎的面具與偽裝？亦

或是無臉回娘家？複雜的想法連自己都陌生與不認識？

除夕前幾天我躲在舞蹈系第二辦公室啃書，只爲了想考第一屆的研究所，在凌晨一點多讀累了倚著窗戶看著樓下的人來往，穿梭在不夜城的尊賢街鬧區，以及累倒在沙發上睡著的夜晚，無疑的都刻意要讓自己忙碌到麻痺的感覺，那些日子恍如在另外的時空中，我把自己綁架空在忙碌及無後路可退的絕境裡！

在外流浪的第一年除夕夜下午，我拒絕大哥到租屋處要帶我回家過年的勸說，獨自騎著大嫂送我的腳踏車在中華路找尋晚餐的著落點，刻意隔絕且忽略路人來往匆忙是爲了什麼？第二年除夕夜陳老師回家吃年夜飯，我婉拒她的邀請在租賃處浴室裡猛刷衣服！在廚房爲自己準備火鍋，聽著許茹芸所唱的「獨角戲」所傳來無奈的悲怨，心情孤獨且鬱卒，已模糊的視線分不清楚是霧氣或是淚眼！猶記從小到大的經驗，在未結婚前家裡每年的圍爐總是滿桌菜餚，全家人忙著大掃除與貼春聯，爸爸的精湛廚藝與壓歲錢的期待，都令我充滿溫馨感，如今這一餐，人在異地、在孤單裡和著淚水煮的火鍋，參著無助的配料，傷心的苦情歌曲都令我很難入嚥、很複雜又怨惱，想著孩子、想著他們此時是否也想我？這除夕夜心很傷也難入眠……！

重歸自由時的迷茫

不知道生活終將可以自己掌握與安排，卻反倒是令自己無法思考也手足無措。難道是爲別人而活習慣了？亦或是忘了自己的「真正自由」是什麼？我竟然忘了自己有一對自由翅膀的心靈呀！

一天的傍晚，我經過大雅路的超商，提起籃子往蔬菜區移動腳步，選了幾樣的菜，心中盤算著要如何地煮這些菜，很難說出爲什麼，心底突然冒出了聲音：妳要煮給誰吃呢？頓時，手也直覺的拿起籃子裡的菜一一的擺了回去，緩慢的步伐夾著模糊的雙眼，悄然惆悵地離開超商，心茫茫的在路上不知將駛向何方……！感覺自己有翅膀卻是不會飛的孤鳥！

貳、癌症將我推向無可預測的未來

民國 88 年 4 月 7 日晚上在租屋處上洗手間時一直狂拉肚子，腹部一直陣痛一直想拉肚子時意外血崩，在晚上將近十點我獨自騎機車附近教學醫院檢查，醫師只說明再觀察，爲了寫研究計畫我忍著不斷出血的狀況約有二週，一直忍直到 4 月 23 日寄出研究計劃，師長及同事一直催促要我快去看醫生，隔天才由好友林潔開車載我去榮總，在超強的冷氣室裡，因爲約有兩週不斷的失血虛弱得不停發抖，我請護士安排醫生幫我先看診，躺在檢查臺上看到主任嚴肅的表情，加上檢查儀器在我體內吱吱嘎嘎作響，我無力去理會何主任與護士、實習醫師們說了一堆專業術語，之後，主任叮嚀隔週看報告！

一週後，帶著忐忑心情自行前往迎接那無法預知的宣判！先辦好住院手續後在病房內等候醫師的到來，在病房內來回踱步焦躁不安，突然聽到急促的腳步聲往我的病房方向越來越近，那位男醫師說：「妳的檢查報告已出來，你罹患子宮頸癌，那是靠近子宮口的腫瘤，它是屬於一期下的程度，將安排我進行手術以及確認哪一種癌細胞，再進行化學治療，相關詳細部分將由主治醫師會親自說明。」醫生說完隨即轉身很快消失在我的視線！訝異醫師告知病情是這樣直接嗎？要怎樣告知我才能接受呢？我愣住了！

獨自聆聽檢查結果報告的病房內，沒有護士只有我一個人以及我帶去想利用有空時間讀研究所要考的休閒概論，不知道自己的思緒跑到哪裡去？又有多久我出神了？直到護士拿著粉色的住院服要我換上時我才回神，我示意她放在床邊，我獨坐在床上好似空間、時間都停格一樣，是麻木或是……！漸漸地心中似乎清楚將發生什麼事了，我木然地拿起「它」到洗手間更換，腦中暈眩般的空盪著！錯愕茫然地不知所措，更不知道下一步我該如何？我會怎樣？我要向誰求助？千頭萬緒地在腦中如紙片快速翻轉般地閃過這些念頭！躺在病床上沒有反應、沒有知覺的慢慢拉起被子蓋在捲縮的身體上！窗外映著落日下的昏黃，它靜靜地伴著冰冷的心！

體驗至極的痛

主治醫師何主任帶我看身體檢驗及斷層掃描的電腦資料，並詳細的說明療程，聽了

很多第一次聽到的專業名詞，她說明醫療計畫是先進行二次的化學治療，再看腫瘤的反應如何，之後進行子宮根除性手術，術後需重新訓練大小便，並且將持續進行四次化學治療，何主任說明這是目前世界婦科手術的新療法，她也說明化療可能產生的身體反應等，何主任要我自己決定是否同意接受？我提出一些疑問：如果不治療會如何、治療後的狀況又是怎樣？何主任說明接受化療的五年存活率及治癒率將有百分之 85%左右但也因人而異，和家人溝通後我簽了手術同意書，想起何主任專業的分析及果斷的說明，好像我也沒有選擇的餘地！

其實我的心中除了擔心死亡的臨前之外，母親節也快到了，更擔心我的孩子會沒有媽媽照顧，想起一首歌：「世上只有媽媽好，有媽的孩子像塊寶，……！沒媽的孩子像根草！」想到這首歌及二個可愛的孩子，又讓我哭了好久好久！

5月20日我對癌症的醫學資訊所知不多的懵懂之下，接受第一次的化學療法，或許我對自己的身體狀況有過度的自以為還好，所以，頭幾天身體對化療並未產生不良的反應，卻在一週後開始覺得全身無力、食慾不振及噁心的反應，開始警覺到「化療」的威力，可是治療計畫不會理會我的猶豫或害怕，在醫療及護理團隊的運轉下，第二次化療則於6月3日如火車啟動後，往預計的目的地直駛前進，我是乘客，方向盤是醫師！我的目標是將健康找回來！

傍晚時分，看到病房內很多其他的家人紛紛出現陪伴病友，我打了一通電話給好友玉樺，她要我好好把身體醫好，有健康才有未來！在公共電話間我的哭聲與淚水終於崩潰！不禁問蒼天，你到地要我怎麼辦呢？要我學什麼呢？不多久，玉樺竟帶著枕頭出現在病房門口，她說：「我今天要陪妳！」讓我心生感動與溫馨！

參、嘗試與佛對話

手術前的一系列檢查與準備，從血液、肺部、腎臟、腸胃……無一不徹底透過斷層掃描檢查，有些檢查需自費選擇副作用較少的藥劑注射，任何的檢驗都分頭進行夾著恐慌與擔憂，我還要考研究所、我還要重新站起來呀！所有的報告都要確認我能否進行手

術或該如何治療？在儀器下我的身體無所遁形，但是內心只能與佛對話！

開始學習和身體內的腫瘤對話

有佛教信仰的鄭老師向我解說「業果」的問題，她說身上那些腫瘤也是有生命的，有如冤親債主，如果手術前能幫它們們皈依，讓他們遠離你而不結惡緣，這樣能培養慈悲心，也就是不得已的殺生，妳要好好跟身體內不好的細胞溝通，妳要向諸佛菩薩發願，手術痊癒後將以健康的身體為社會做有益的事，而將功德迴向諸佛菩薩及身體內的冤親債主！

我對「佛教」的認識很淺，但面臨生死邊緣當中，我如抓住茫茫大海中的浮木，那像是「希望」更似心靈的最後「依靠」一般與「佛」展開對話，在病房內我不斷地一次一次學習著和身體內的「腫瘤」對話，更和他們在我心中不斷的一起「皈依佛」，我的內心漸漸進入大魔考的階段，試著回顧這段日子以來，我的「忿怒太多」、我的「孤寂太滿」、我的「自信淪陷」、我的內心困頓「如陷泥淖」，我警覺到是我「慢性殺了自己！」

好友林潔、秀麗、瑜秋及育樺不斷來探視我，她們希望我放寬心接受治療，不要胡思亂想！這一段路除了我的病苦友人的陪伴與傾聽是我的另一個依靠！

將近十一小時的手術讓家人焦急萬分

手術前一天晚上開始禁食、禁水，6月17日我一早六點起床做伸展操，約七點護士小姐進房為我掛上名牌，穿上從背後打結的手術服，阿嫂進來推我進手術房等後開刀房，我的心跳的很快，口中一直念著祈求南無觀世音菩薩的聖號，哥哥和媽媽一路陪我到手術房外，哥哥握著我的手一直幫我打氣，當護士確認我的名子後，推床進入開刀房，我回過頭看著媽媽和大哥的面孔消失在手術房的門外！而我的一串佛珠被護士拿起掛在病床的欄杆，我將菩薩放入心中！

何主任和手術小組在低溫的開刀房等候，麻醉師說明步驟之後，她要我數數字，我從1~2~3~4~5~~我記得我在尚有意識時將自己交給菩薩，交由冥冥中菩薩的安排，當我

恢復知覺時，發現我已被推到恢復室的一旁，我沉重的雙眼吃力的打開，想叫護士時，卻發現我的呼吸管仍卡在喉嚨間，我用手連續槌著病床的邊緣，直到護士回應並表明去請專業醫師來取下呼吸管，我用手比著寫字的動作示意護士拿紙和筆來，那位護士真的很好，幫我拿來紙和筆，我沒辦法看著紙張，但寫出：快一點！不舒服！在等待時感受喉嚨卡著呼吸管的難受，不能吞嚥口水、不能講話表達的不自在，直到醫師來救我，我呼吸的感覺才解除如哽在喉的不舒服，這等待中有知覺卻又是最難熬的 30 分鐘！

漫長的等待，媽媽口中不斷唸佛號！

在手術房外的媽媽及二位哥哥更是煎熬，哥哥事後回憶說：媽媽和他一直盯著電視牆的手術時間、如手術中、手術完成或已在恢復室，而媽媽一直口中念念有詞的唸佛號！那一整天是漫長的等待！哥哥說我回到病房已是晚間 7 點！我不斷說：「哥！我很冷很冷！」哥哥脫下他的外套蓋在我身上，媽媽急忙將被子把我蓋得密密的，我仍不斷發抖！我雙腳的腳跟痠麻到不知該放哪裡！在我全身麻醉漸退的過程，整個身心不知該如何是好？只能勉強稍微轉側身一些些，那時體院的師長及主管一群人趕來醫院探視，老師們關切的眼神我感受得到但卻無法提起精神致意，事後在我恢復健康時，李銘融教授才說出那時看到我的臉是水腫的，腫得無法置信那是我，當時他們很擔心我能否熬下去？

肆、在「痛」與「意志」之間輾轉

手術後的第一晚，身體在漸漸恢復知覺後的「痛」整晚翻來覆去輾轉難眠，又擔心傷口會裂開，腳跟酸痛得一直請看護小姐幫我按摩或是熱敷，有時我摸著腹部受術後一大片的紗布，看著夜間看護睡得比媽媽還熟，我卻不忍叫醒她！我只知道我要一一克服眼前的困境，我還有希望、我還有未來！我也因「全身麻醉」而在未排氣之前被禁止喝水，只好敲敲床邊請媽媽用棉花棒沾開水在我的嘴唇沾濕，護士更是每二個小時就進來量體溫，整晚的折騰令我的精神持續在虛弱與亢奮之間！

看著天色漸亮，我身體的疼痛卻是漸增！期待和我的主治醫師見面，等到醫生巡房

時，聽了何主任說：「手術一切順利，且讚美我腹腔內很『漂亮』，應該跟練舞有關！」她強調檢驗結果將在一週後，到時再決定如何進行後續的療程！第一次看到自己的腹部由恥骨延伸到肚臍成 S 型約有 25 公分的曲線傷口，突然覺得害怕起來，昨天我攤在那冰冷的手術床上經歷那麼長的手術，我是如何在醫療專業的動員之下完成的呢？那時候的「我」在哪裡？

我要活下去—幸福是逆著來的！

雖然很累但是護士小姐交待我能盡量下床走動，將對身體的血液循環更有幫助，於是我請媽媽及看護幫我將床搖高些，我努力的想坐起來，可是血液在麻醉過後重新恢復循環時，每條血管重新甦醒的那種負擔卻讓我天旋地轉，我知道這不能急，坐了一會兒讓血液及心臟恢復平順的運轉，看到開飛機的表哥特地一早來探望我，內心很溫暖及感動，他協助架著我慢慢的下床，剛開始感受到血液慢慢在全身恢復循環的沉重衝擊，那是多麼的不舒服啊！

在經過二次化療後又動大手術的我，原本的體力已將耗竭，身體虛弱得一直盜汗不停！在病房內走約 3 公尺已費掉我僅存的力氣，傷口的疼痛與虛弱，令我無力迴轉，當時我選擇直接倒退走回病床，媽媽與表哥鼓勵我再走一趟，在這二趟的舉步維艱之路，我只知道「我要活下去！」，而表哥鼓勵我說：「幸福是逆著來的！」那段住院期間病友們及護士小姐都稱我為——「散步班長」，因為我相信「要活就要動」的生理機制是不變的法則！我也盡量不去按壓止痛劑，好讓自己的傷口及身體儘快恢復健康，護士則肯定我說：「這麼大的傷口你能忍耐真是不簡單！」

在等待「排氣」的到來，不能進食及喝水，卻是眼睜睜地看著媽媽及看護喝著水及進食的幸福樣子，心想只要讓我排氣我一定要喝它五大杯！那時感受到生病或不方便的人，多麼渴望獲得「同理心」的照顧！內心裡想著：受苦的經驗只有自己真實走一遭才能體會那箇中的滋味啊！

第三次化療前

這段期間住二哥家，多由二嫂關照，內心一直很不好意思！曾在暗夜發燒、經歷多次的腸沾黏的疼痛、多少次的大、小便訓練，多少的針孔、抽血、血管的淪陷、人工血管及隔離治療與化療的輪番考驗，在第三次化療之前，在浴室內洗頭，看到自己的髮絲一根一根如收割的稻子根部，被浸泡水中腐爛後只要輕輕一拂就掉落的景象，我只好請二嫂帶我去臺中的美容院將剩餘的頭髮剪到最短！其餘殘存的髮絲則在化學藥劑的威力下無一倖免！摸著光滑的頭皮我卻沒有多餘的想法！在家時我總光著頭到處走動，而二哥卻無法忍受我在樓下「光著頭」閒晃！後來同學美齡買了一頂「假髮」送我，她希望我回學校讀「教育學程」時能戴上它，她要我「美美」的回去上課！她更鼓勵我要像卡通的皮卡丘，牠總極力保護牠尾巴的那把火不被熄掉，這譬喻讓我會意的哈哈大笑！另一位好友敏慧知道我化療及手術完後又繼續進行化療，老遠從大里市帶著燉好的魚湯要幫我補身體，好幾次她不辭勞苦奔波醫院之間，讓我不那麼孤單及被照顧的溫暖！我們兩個是一起練舞蹈到各自結婚有家庭的歷程，感受到她不捨與關切的眼神而倍感溫馨！

第三次化療在 7 月 1 日進行，我已清楚每打完化療回家後的第二、第三天開始，身體的不舒服才漸漸顯現，家人也熟悉了我的反應，所以他們總倍加鼓勵我、照料我，我想著要趕快好起來，才不會造成家人的負擔！更爲了那存有希望的 85% 治癒率！

與兒子說：你要媽媽金蟬脫殼！

從住院開始小孩只來看我二次，第一次令我會心一笑！前夫帶兒子到榮總住院部看我，但他讓兒子自行坐電梯到六樓，當兒子進病房時，我嚇了一跳也有些驚喜，兒子靠近我時打開雙手說：「媽媽！這「蟬」送給你！」我會意的笑著說：「你要媽媽『金蟬脫殼』嗎？」兒子點點頭也笑了！很久沒見到兒子了，看到小瑋內心有很多的不捨！沒想到小瑋會帶「蟬」來看我，他最愛昆蟲及自然了，我相信這其中定有「禪機」！對兒子的祝福我深深放在心裡面！想到他的爸爸都已到樓下了，或許我也活不久也說不一定，

遺憾他那麼殘忍連上來看我也不願意！

兒子第二次獨自坐火車回社頭看我，那是在第五次化療期間，我頭上綁著頭巾，在大哥家等兒子的出現，這是生病以來第二次看到日夜思念的兒子！心裡起了很多的抱怨，他們黃家那麼絕情嗎？平日連一通電話都沒有，他們不會教育孩子愛媽媽、關心媽媽，或是打電話慰問？內心想：「是我的孩子，我就主動愛他們，雖有些無奈！」

自我打氣與思念阿爸

如同身心洗滌的「生命會考」一樣，在心理部分：每次回醫院複診，隱約中會為那看不見的「癌症指數」起伏而擔憂！猶如債主討債的陰影那麼的令我在乎，這是我「無法確定與掌握」的部分；另外只要打完化療回家後的第二、三天開始，我全身的健康細胞也一併和癌細胞被摧毀，我開始虛弱得全身及頸部無力抬起來且毫無食慾，一方面要訓練大小便，一方面要讓身體快速在二週之間恢復，才能趕上療程的時間，爲了要配合醫生的治療黃金時間，我一再告訴自己：「頭不能下垂，那代表沒有生命力像要死一樣，美慧！抬起頭來，再多吃一些吧！」我更一再告訴自己—「不能吐」，我想盡辦法讓自己的胃放鬆，張開嘴巴讓口水不斷流出堅持不吐，因爲我擔心有第一次之後，我就會吐個沒完沒了！這是我一直以堅強的毅力去克服「痛苦」的折磨！

心中有這樣的選擇，更是爲了做給不在人世間的爸爸看，爸爸因爲放棄西醫療法的開刀及化療，心中的遺憾驅使我一定要突破及努力—「阿爸！你有一個勇敢的查某子！」

伍、家人的照顧是我休養的港灣

後來我住在大哥家，大哥請大嫂照顧我，內心一再感謝！她親如姐妹的陪伴照料，我的心中感激無比！尤其每晚我早早上床就寢後，大哥經常在半夜進到房間來看我，幫我蓋被子、調冷氣機的溫度或是調整窗戶，然後悄悄離房！其實我很少一覺到天亮的，哥哥的照顧讓我受傷的身心得到的溫暖，所以在半夜後的身體有狀況我卻不敢吵醒他們！猶記有一次在半夜因腸子內不斷累積宿便，直腸肌卻無法使力，那種不舒服幾乎要

脹破的焦躁感無法言喻，可是我不得不起身去浴室內抓著水龍頭用力的想要排便，在使盡力氣時不慎按到蓮蓬頭，冷冷的自來水灑了我一身濕，我知道我生氣也沒用，只有靜靜的、慢慢的處理，提著尿袋小心的換上衣服，趴在臥室的地面上耐心的為自己「灌腸」！

半夜裡我看著「痛」說：「你只不過如此而已」！

7月26日第四次化療後，半夜裡因為血管萎縮使心臟的血液打不出來，而手臂的血管和心臟處更痛到無法呼吸，這是因為化療後血管的萎縮，大小血管無一倖免的淪陷所導致的「痛」，我努力不去想它或理它，可是「痛」卻一直存在而令我相當不舒服，有些生氣且心更煩躁、也不想就這麼投降，於是用枕頭墊高左手臂，帶著挑戰的態勢冷冷地看著它說：「『你』只不過如此而已！」就這樣在獨自的夜正視著它許久，我用心去感受「痛」！原來「痛」讓人「軟弱」、讓人的「意志力」重挫，「它」就是這樣的令人折服……，不知不覺竟然睡著了！隔天醒來發現心臟及手臂的痛消失了，之後「它」再也沒有出現過！

學習獨自承擔的意念

我漸漸學習自我照顧及與病對話、與身體對話，生活上的處理我也堅持自己用手洗衣服、到樓下吃飯、在房間裡做伸展操及簡易有氧律動，或是面對窗外的樹林做深呼吸等等，為了讓身體能藉由日常勞動恢復身體的基本體力！因為我不想讓大嫂或媽媽有太大的負擔！我漸漸認知到雖有他們的照顧，但也要靠自身的活動，身體才能漸漸康復！

關關難過—卻關關過的進退之間！

其實，7月26日治療到第四次化療時，我實在無法承受化療藥劑的強力折磨，也認為已有三次化療應該可以了的僥倖想法，向哥哥分析說：「何主任說我身體的癌細胞是壞的當中好的細胞！」雖然我不知道那是怎麼一回事，實在是每次化療後的身體狀況虛弱到白血球過低需要隔離治療及吃消毒餐的緊張，哥哥一再鼓勵我：「現在火車都到了

下坡階段，很快可以到站了，再忍耐一些！」後來的三次化療幾乎是咬著牙苦撐，用意志力去煎熬每一次的虛弱，並體驗人間至痛的療程，對我的身體而言一面如死灰的蒼白或蠟黃、肌肉軟弱無力且憔悴，有時身體虛弱到整天一直冒冷汗，可說已剝了一層皮的虛弱而元氣大損。

對重新訓練大小便更是另一個考驗，我常常特別在乎那「幾 cc」尿量的進展，有時候請大嫂陪伴在廁所外面等候我努力排便的訓練過程，尤其是腸沾黏的疼痛，痛到無法呼吸的緊繃，大嫂總耐著性子陪伴我無法預期的「痛」帶我去看醫生，這些都深刻印在我腦海的感激！這段在心性的魔考，是一關關難過、關關過的人性考驗！

陸、所有病痛的不便學習耐心面對

我早起不是睡飽了，而是身體的右腹部接了一條尿管那是訓練排尿量，它常讓我不敢放心睡著，深怕尿管被我睡著後無意間拉扯而掉落，只好起身自行做一些我能做的體操以保持不讓體力衰退，更爲了手術時拿掉腹股右側的淋巴腺體，深怕運動量不足將因循環不良導致大腿腫脹，真的不動不行啊！何主任在我複診時都語帶驚訝的口吻說：「你的右腿能這樣不腫脹，真的沒有幾個呢！有的都腫到不能走路！」8月10日我終於完成小便訓練的考驗，終於可以恢復自行排尿而拿掉「尿袋」在心理上的負擔，在醫院抽出管子時的拉扯真的很痛，也很擔心它沾黏在腹肌上取不下來需要再開刀，不過終於證明我的擔心是多餘的！因爲有排尿管令我礙手礙腳將近2個月，使身體的活動力受限導致體力恢復欠佳！

不能排便的焦躁

尤其有進食卻解不出來的緊張隨時讓我繃緊神經，那「便便」在我身體機能尚未訓練好之前，我很用力也很努力，但大都偶而解出一些些如羊ㄇㄟㄇㄟ的黑色顆粒大便，所以有時也覺得很洩氣！至於傷口更要天天換藥，如姐妹的同學素幸的先生是藥師，陳先生「阿龍」在這段期間幫我換藥，並提供我一些健康的資訊，覺得周邊的朋友親人總

那麼的關照我，想到唯獨黃家對我的生病不聞不問而遺憾！想到每次住院期間那份情誼的溫馨——何主任的專業醫治、護士小姐她們帶給我的安慰及鼓勵，以及看護張小姐對我無微不至的照顧與傾聽，她是爲了自己的媽媽健康發願吃素，所以我漸漸和她一樣吃沒有肉的便當！那時她很像姊姊一樣的聽我抱怨、發牢騷，她不斷在我心裡重建中注入支持與鼓勵，相對地，有時我暗自思忖黃家的自私令我百思不解與遺憾！

菩薩的影像從遠方冉冉飄進我的眼簾！

在9月1日進行第五次化療時，因爲身體的健康細胞也逐漸一併被殲滅，當住院的第一晚上，護士爲了在第三天將要進行的化療，對我做了一些例行檢驗，但她在深夜卻進來病房小聲的說我有「發燒」！我小聲的問：「那還要打嗎？」護士肯定的回答：「還是要打！」雖然有些「失望」，可是卻清楚那不也是「希望」！那種不願意繼續化療又不得不繼續治療的矛盾心情，有時在心中翻來覆去！看到媽媽已睡熟的疲倦樣不忍吵到她，遂在護士離開後，我捏手捏腳的起身喝了一大杯500cc的開水，然後安靜的躺下並閉上雙眼，卻在那時我閉上眼睛的前額上方卻出現一位很像「菩薩」的影像從遠方冉冉飛來逐漸進入我的印堂，我的心突然想到是菩薩來了，對這一影像的出現雖讓我有些疑惑，但菩薩的影像就是如此的千真萬確！在擔憂、面對及奇妙的際遇過程，媽媽沉睡著！感受到菩薩的保佑加持而逐漸寬心的睡著了！

柒、生命的無常

在9月21日凌晨將近二點我剛好上洗手間出來，怎知突然的天搖地動，這地震上下跳動得激烈無比，地震時我無法跑很快，我本能的扶著手扶梯跌跌撞撞到樓下，大哥著急一直喊叫我，家人一陣混亂的跑到附近的空地，看到南投方向的紅色火光在暗夜中顯得格外恐怖，大家都傳說南投酒廠火災，後來得知地牛翻身的震央就在南投，整晚大家驚恐的議論紛紛這場突如其來的天災！後來回想起前幾天我在學校的運動場散步時，很多的馬陸和螞蟻到處亂竄，我一直撿拾被踩扁且橫屍在路中的屍體，心中疑問牠

們為何跑出來呢？原來牠們已知大禍臨頭，而我們人類與科技？

然餘震不斷，直到天亮我們才回到家裡，驚魂未定時很大的餘震又把大家嚇得往外狂奔，那時我才覺察到我的髖關節已經扭傷了，我知道是因為我的活動力尚未復原的緣故！之後心情徨徨又全臺大停電好多天，熱到整日揮汗如雨與昏沉根本毫無食慾也無法入睡，體驗因天災發生的不便與震撼及天人永隔的不幸，如同在住院期間病友的病床已空，那「不說再見」是「另類忌諱」的不告而別，著實讓我看到天地間的無常及人類「知」的有限！人類究竟要爭什麼呢？這段時日我一直找理由難過，面對問題也一直認為只有對或錯，我一直想證明我不會被打倒，難道我轉身就是軟弱的嗎？為何道理容易懂，大地震也橫在眼前，老天爺是要我相信有路可走的可能性，是嗎？

捌、生死之間的抉擇

我不要過著沒有尊嚴的日子！

療程約半年之間，我須不斷的回醫院複診，還好當時有時好友余秋或是林潔她們有空會陪我進行檢查，使我在醫院中不致形影孤單！但多半只要我的心理建設還尚可時，我會一個人自行前往面對繁雜的醫事檢查，我每次抽血總讓護士小姐找了好久才抽出二小管的血液進行醫事檢驗，每當下週要回診看報告時，一直被那些檢驗的未知數字而影響心情，有如陰魂不散的纏繞。那天我按照預約時間前往看報告，榮總主治醫師何主任面露難色的再一次宣判：「美慧，妳的癌細胞指數一直下不來！我推斷應是癌症復發，建議妳需要再住院治療！住院同意書先拿回去填妥後下週再來辦理住院！」

反覆思考著我是「待宰」的角色？

聽到再次被宣判「死刑」，我的心情頓時愣住，但是卻多了思考！獨自在東海大學車站牌前等候公車，傍晚的東海附近地區總吹著徐徐的海風，風不太冷卻有蕭蕭的意味！在車牌下遇見熟識的看護小姐麗蘭，她關心我的近況，當我向她說明檢查的結果及醫生的治療建議，她舉例某一個案的治療過程和我分享，要我保持體力及心情調適，不

要過度的耗盡身體元氣，最終會血本無歸！

獨自坐在公車上反覆思索著麗蘭所舉的例子，回家反覆思考著這一段治療之路有如「待宰」的角色一般，心中下了決定我將挑戰「它」再度蒞臨的威脅！我將住院同意書撕掉，「堅定」的丟入垃圾桶，並在心中告訴自己：「如果老天要我走，我會接受！但是，我不要過著沒有尊嚴的日子！」深吸一口氣之後，我重新對自己的生命將何去何從以及對「身心靈」有不同的看法與改變，這是自己對生命重大的抉擇，沒有憤怒、怨氣，心中出奇的鎮定與平靜！只是不想讓自己被「病苦」折服我的「尊嚴」！這和逃避治療沒有關聯，我只想對治那害怕死亡的威脅陰影及我自己生命的主導權，實質上親身體驗過化療對身心戕害之懼，我感受自己每個健康細胞無一倖免的無辜以及家人的憂勞，如果「死」我也要看清楚它，我的意志做了這樣選擇一面對它。

癌指數正常——令醫師懷疑！

我沒有問家人自己下了決定！我起身拿起電話打了一通改變我這一生的電話，是我向很要好的三專同學美齡說明我的決定，她建議我吃「巴西蘑菇及酵素」，但是我帶著歉意說目前我沒錢，她熱心的表明先把「命」救回來再說，她請我打電話給鄭梨華³³⁶師姐，我馬上聯繫後，鄭姐表白自己曾患大腸癌末期，連醫院都表明無能為力且要其出院回家，最後她「死馬當活馬醫」，大量吃這二樣食品，到目前她已超過十年了，雖然人造瘻管讓她生活上有些不方便，但是飲食方面她以「精力湯及五穀米」等調養身體，我相信這是成功的經驗，就這樣我開始每天喝精力湯及三餐大量的食用同學寄來的巴西蘑菇及酵素，我重新調整我害怕的「死亡陰影」決定放手一搏為自己的命運挑戰，勇敢面對無法預知的變化！我仍然配合黃醫師的煎藥，從開刀後無法蹲廁所的虛弱到第二次被醫師宣判癌症復發，我都信心的配合中藥調理，這一次我仍相信中藥的輔助功效！

³³⁶ 2010.4.18 經鄭梨華小姐親自允諾可以用其本姓本名寫出這段故事。

與癌細胞溝通

放下害怕死亡的恐懼，在心中不生起要殺死癌細胞或對抗它的念頭，我經常與它溝通：「請你不要為難我，我已感受到痛的威力，這樣的經驗我不想要了！我要用這個身體為眾生做更多事，請你遠離我，我會將所做的好事回向給你，謝謝你！」進一步我配合中醫師黃醫師的中藥調理，經過二週後我返回醫院複診且一週後看報告，我內心有一些期待及害怕到醫院看報告，何主任看了血液檢查報告後說：「妳到底去做什麼去了？癌指數恢復正常了！」聽在耳裡心中的擔心放下多了，我回答說大致吃了些什麼食品！何主任囑咐我要長期追蹤五年以上！

醫學也無法印證？

帶著無法置信卻又令我安定的心情回家，這一路想著這二週我如何調整心情及努力配合食品及中藥，我也認真的在有機店裡買了抗癌及心靈的書籍，更請大嫂帶我去山上散步享受芬多精的森林浴及做伸展操，我想從自然母親裡吸吮祂的能量！這二週對我來說是「考驗與實驗」吧！很神奇的癌細胞指數恢復到安全範圍，這是神蹟出現嗎？我不理會「死亡魔獸」的困擾，我和牠溝通及理解牠！中醫及西醫醫學也無法印證！

玖、展開心靈之旅

積極接觸身心靈書籍與養生活動

我到有機商店買很多相關的書籍，有宗教信仰的老闆及老闆娘引導我看到一些醫學實驗如一做化療與否、如何在自然界獲得生機或是心靈及宗教書籍與音樂等，也經由玉庠師姐鼓勵我喝對身體有益的有機醋、綠茶，我也利用假日參加斷食營、氣功研習及身體按摩、飲食療法及精油或牧草及海鹽泡澡，每週 1~2 次精油推拿，每天飲食、運動及吃藥與營養補充都排得滿滿的，我告訴自己要用最大的耐心把健康找回來，在抗癌的書提到「十年的癌化，你得用更久的時間才能把健康找回來！」驚覺這些年來我將自己鉗制在暗無天日中，讓我的身體陷入「憤怒及看不開的情緒裡」，我知道「我錯了！」

和自然對話展開心靈之旅

我喜歡去山上展開向自然求教與感恩的儀式，我在山區抱著樹和它對話，感恩它用生命力傳達著在天地間孕育著萬物的慈悲！我用慢跑或是快走在林間小道上，在草皮上跳舞或做瑜珈伸展，我常在山上對著天地敬拜並不斷的感恩 祂的恩德，我開始知道我在宇宙間只是一粒塵沙而已！祥和的氛圍使我漸漸覺受那看不到卻意識得到的「宇宙之愛」生生不息， 祂靜靜的就這樣存而不在卻又一直都在我們整個空間中運行， 祂平靜泰然且有好多的「愛」卻從來不吝嗇，祂有寬廣無垠的空間卻從不炫耀，我的心漸漸地被開啓！

拾、繼續未完的夢想

六次化療後，用熱情及惜福回母校教育實習

10月1日完成最後一次的化療後，爲了讓自己重生，休息了二週雖身體仍虛弱中，但是我急切並堅持返校完成體育教育學程，因爲那有如是我唯一可以擁抱的「夢想」！

我選擇返回國中母校實習，因爲那是我的母校，是我成長的搖籃之一！所以在一年實習期間，我以走過生命大苦難的感恩心去做我能做的事情，例如：幫老師們開養生的運動課程、訓練學校八人至拔河隊以及和孫老師指導下見習帶領班級當導師，更指導學生舞蹈及戲劇比賽活動，也指導學生製作健康與體育的佈告欄，更對單親的孩子別關心及鼓勵，對「教育的熱望」讓我捨不得睡午覺，而在晚上我努力準備教師甄試，整日充實忙碌，孫老師及師長們知道我的狀況一再提醒我，「教書」是一輩子的事，不能累過頭！我覺得我很「幸福」而更「惜福」！

我的中醫師則說：「或許是因為找到生活重心及自己的興趣，所以免疫系統一直康復起來，這是值得賀喜的！」

風雨生信心—教師甄試

第一次參加教甄，帶著師長及家人的期待參加應試，其實，原本抱著試試看的忐忑

心態，就在「奇比颱風」來襲的那一天，雖風雨交加卻沒有停辦的臺南縣教師甄試。同事惠美負責交通及住宿安排，我們考試前一天抵達時先到佳里當地的孔子拜拜祈福，希望能考試順利！第一節考教育專業科目時，有些題目我不會作答，在那樣緊張的過程中，我內心一直呼請「文殊菩薩及孔子」加持我，我在心中念念有詞的向祂們祈求說：「菩薩啊！孔子啊！弟子一美慧真的很想當老師，但是有幾個題目卻不會，希望您能加持我！」

因為風雨交加使試場吵雜不已，內心的等待與不確定的焦慮，好似被颱風刮得東倒西歪的樹枝一樣，當宣布我通過第一試僅 15 人可以繼續在下午參加複試，競爭那粥少僧多的 5 個名額的機會心中雀躍無比！雖沒有時間吃午餐，但卻努力的在現場振筆書寫「試教教案」，在陌生的環境與緊張時刻令我非常感動的是「佳里國中」的總務處主任提供文具、影印機讓我完成教案設計，讓我在試教時呈現給術科委員，而在口試部分不論實務及理論之間，我都順利的答覆委員們所有的提問，完成考試時已將近下午 6 點，其實我整個人都快虛脫了！回家路上車子還拋錨停在加油站待援，冥冥中覺得風雨交加的氣候對我而言是「風雨生信心」的最佳寫照！真心感謝徐老師及她的親戚協助，或許好事多磨就是此意吧！貴人相助就在需要時出現，內心感激不已！

參加二個縣市教甄—「榜首榜腳」的雙喜臨門

在風雨中教師甄試的疲勞還在，不願起床的我聽到電話鈴鈴作響，另外那一頭傳來學妹急促的聲音：「學姊！恭喜你！妳是榜首喔！」我不敢置信那是真的，緊張的從床上坐起來再次澄清消息來源，但是師長們都打電話恭喜我，媽媽也高興的買了水果到樓上拜觀世音菩薩及祖先的庇祐，母校也張貼公告榜單好像盡掃陰霾而充滿陽光！

當眾多祝福時，我實習的母校 羅校長分析出若住在臺南時，在假日前後及住宿的開銷與照顧孩子的不便，他鼓勵我再考彰化縣教師甄試，於是又努力了將近二個月，在放榜日，我的師丈吳主任緊張的打電話告知他的緊張的一直聽「放榜唱名」，終於在第十名才聽到我的名字！經過再次考慮後我放棄選第一志願「南新國中」而回彰化縣的

「○○國中」，好就近關照我的孩子，我也清楚如果選擇南部那所有音樂班的學校，可能前程會不一樣，就時間及孩子的考量我仍致電那所學校的校長，請他見諒與祝福！

重新啓航

很多親友都替我高興能如願考上正式教師並讚譽我的不簡單，我也但我總自我解嘲及感恩的說：「我是榜首榜腳啦！都是菩薩的加持及大家的祝福！感謝大家的打氣！」媽媽和家人的心頭重擔終於可以放下來了，二嫂說媽媽聽到我教師珍是上榜後，買了水果到三樓的神明廳酬謝 觀世音菩薩及 祖先！我的生命從此另開嶄新的一頁！在暑假期間的酷熱，我內心重燃生命的熱情！

「心」的嗜好—種植

我如教育界的「菜鳥」，帶著重生的熱情到○○國中報到，在充滿民俗文化的小鎮，不讓自己委屈的租了一間公寓打理我教書生涯的第一站，生活簡單自然，在陽臺種植很多植物與水果，大多從種子發芽時即細心照顧，我耐心觀察它們的成長，更愛親手耙土、澆水與剪枝，看著它們從嫩芽茁壯、翠綠並長高，讓落葉歸根成爲明年的生機與希望！有如對生命永續應予細心呵護的期盼一樣，這是在生病之後，開始有「心」的嗜好！

第五節 宗教

壹、與佛陀相遇的因緣

嚴老師牽引「福智」的因緣

2001年特教班的嚴老師推薦我參加「福智教師成長營」，我聽她介紹這個團體的種種理念，遂更期待我能獲得錄取參加研習。在屏東五天的生命成長課程，契合的團體宗

旨，可比喻為超級能量的「身心靈」研習，久未感動的心底深處之柔軟，再度澎湃洶湧而熱淚盈眶，研習內容包含：教育、環保、生命的無限與尊重及護持，從戲劇、影片、展覽書籍、新世紀飲食觀等課程，晚上則安排小組的分享時間，來自全臺不同角落的老師因緣聚合的在一起分享感受與收穫。

見到「上日下常老和尚」燦爛陽光般的笑容，有如見到曙光一般的溫暖，在臺上分享著對自己生命的反思與「福智文教基金會」的宗旨意涵，感動與歡喜的煮了一道“人生湯”坐在臺下第一排的「常師父」³³⁷頻頻微笑回應我的分享：

～人生湯～

用愛當湯底，智慧為原料，
包容及尊重是佐料，
耐心燉煮，歡樂上桌，記得用感恩心來品嚐！

在這五天中令我感動的是「常師父」極力敬重儒家思想，對教育的重視喻為國家升沉的樞紐，讓我深覺我能參與在教育的行列中深感責任的重要。我不斷思維著我的歷程，我的生命少了很多元素才晦暗無光、不快樂且沒智慧，遇上「福智」使我直覺這是我想要的成長團體！「常師父」溫暖的笑容與慈悲，以及這麼多的志工關照與服務，在感恩中帶著更多的熱情踏上歸程！

參加春季班的研討

91年春季，在教師成長營的輔導師姐鼓勵我參加這個「福覺四班」的《廣論》研討班，因著教師營研習的感動決定每週六的早上到「中港學苑」上課。由一位班長及二位關懷執事帶們我研讀《菩提道次第廣論》。起初看到這一本厚厚的《廣論》³³⁸全是「文言文」，讓我覺得深奧無比及難懂，可是關懷的師姐以自身學習《廣論》的經驗，清楚我們的學習心態及過程而不斷的關心及協助，吳班長（師姐）更用心的整理綱要和我們

³³⁷ 「上日下常老和尚」以下簡稱「常師父」。

³³⁸ 「菩提道次第廣論」以下均簡稱「廣論」。

討論學佛的重要性及殊勝，就這樣我展開了宗教信仰的學習！

依著《菩提道次第廣論》³³⁹ 摸索前進

研討班主要以《菩提道次第廣論》為上課研討主軸，聽 常師父的錄音帶為輔。本論以「總道炬論」為全書總的根據，其《廣論》的出處由宗喀巴大師總攝三藏十二部經論的要義，自阿底峽尊者傳授種敦巴等多位尊者及大師，傳至卓壠巴而著聖教次第論，再漸次傳到法依賢大師，而宗喀巴大師得自虛空幢和法依賢二位大師各家教授，並以聖教次第論為依據所寫成之《菩提道次第論》從此論的意涵「菩提」一為所求的佛果，「道」意指趣證佛果所必須經歷的修學過程，「次第」乃指修學過程必須經歷自下而上、由淺而深，循序漸進不可缺略、紊亂或蠟等揭示下，從內心認知到能聽聞到這部《廣論》的殊勝，誠如論中卷一在起始所提的——「其法根源淨故開示造者殊勝、令於教授起敬重故開示其法殊勝、如何講聞二種殊勝相映正法以及如何正以教授引導學徒之次第。」我是多麼難能可貴的正逢其時在臺灣、在此時可以學習這本《廣論》，使我更珍惜且想一探究竟——生命走到這步田地的「我」為何那麼「苦」呢？我想尋找生命的答案？

每週六我搭著小巴士到臺中上《廣論》，深感聽聞佛法的殊勝開始，很多的課程安排我才知道我們的成長早已在 常師父規劃之下一一展開，除了聽 常師父錄音帶之外，課堂上依著既定的進度進行科判、消文、討論，漸漸地被引導一些禮佛的儀軌、讚頌、供養、回向……等學習，起初對儀軌的煩瑣我有些不耐煩，因為既然是「佛」為何需要這些供養的疑惑？後來才知道那是修信念恩的必經過程，也發現《廣論》的次第分明，由淺入深而廣，從修心要到往大乘之道的菩提發心——精進而上。

貳、為自己找尋生命第二道出路

我也加入團體所學的生命教育研討班，原來這個團體接受教育部的委託，承辦全國生命教育資源網站的課程及教材，護持的師兄師姐大都是老師，課程引導活潑且具反思

³³⁹ 宗喀巴大師著，《菩提道次第廣論》，法尊法師譯，〈臺北：福智之聲出版，2000〉頁 592、593.592.2。

與提升教師的影響力，讓我對教育者的專業思維有更深的警醒。內心認為這個團體的背後力量之強大是誰呢？怎麼有這麼多的人在擁護這麼多的活動呢？每次的活動都顯現出嚴謹有序且都覺得他們法喜充滿，那力量來自什麼呢？對一項活動的推動都那麼的嚴謹，他們的心力、經費哪裡來呢？這樣的和諧與付出的景象吸引著我，好多的疑問都在我參與的過程慢慢揭曉！

初學基本論說

起初上課前的儀軌是先三稱「南無本師釋迦摩尼佛」佛號之後再誦唸開經偈、密集嘛及心經，常師父解說在藏地要能聽聞到這本《廣論》的教授需是僧伽——出家人，但是爲了眾生而得到達賴喇嘛慈悲的應許才能在漢地傳法，後來我才認識到聽聞佛法是百千萬劫難遭遇且難得宿世因緣！常師父引論中所強調的：「自若未能如實決定，不能宣說開示他故³⁴⁰」，所以，我決定爲自己曾經陷入「掙扎狂亂的心」選擇一個學習的機會，慢慢相信這是上天所安排的因緣，也是常師父慈悲的化現，於是，我在初學基本論說的過程裡漸漸地趣入經藏。

我從論說的教授中——如何建立聽聞軌理的知見，在《本生論》提出：「聽聞隨轉修心要，少力即脫生死城。³⁴¹」應當發起勝解的重要性，在筆記中記載——常師父強調學佛的二種要件：「一為正知見，二為精進行」，更提醒我們學佛開始之初發業到成就菩薩前均應依止「善知識」之關鍵等宣說，在在都提醒我們學佛初發心的切要，謹記著常師父解說學佛時正聞軌理的重要，如「斷器三過」及「六種想」的教授：「覆器、污器及漏器；於己須如病者想、於說法者須如醫師想、於教法生起藥物想、於修行生起療病想、於如來須作正士想、於正法眼生起久住想。³⁴²」

這內涵著實令我震撼不已！是啊！我一路走來「身心」一直在「生病」，也一直在找「醫生」，可是藥物也吃了，好多書籍也看了，但是在心中仍對離婚的傷痛及曾失去

³⁴⁰ 宗喀巴大師著，《菩提道次第廣論》，法尊法師譯，〈臺北：福智之聲出版，2000〉頁9。

³⁴¹ 宗喀巴大師著，《菩提道次第廣論》，法尊法師譯，〈臺北：福智之聲出版，2000〉頁16。

³⁴² 宗喀巴大師著，《菩提道次第廣論》，法尊法師譯，〈臺北：福智之聲出版，2000〉頁17。

的仍存在著「苦惱」，而 常師父好像對我們的心瞭若指掌一樣，提醒我們學佛—乃在於提升自己的生命動力，我想到我「放不下的煩惱」是阻礙自己生命的動力之因！只有將自己交付佛陀，依循祂的腳步，願意如理如行的面對自己脆弱的意志——對治，才能釋放這背馱已久的沉疴！如三摩地王經亦啓發：「我雖宣說極善法，汝若聞已不實行，如諸病者負藥囊，終不能醫己病。³⁴³」想「究竟」醫治自己的心切日益增加！

從「論」中學習思維

依著進度在內涵中彼此的譬喻，不論從調伏自己的根性、暇滿人身難得、該如何親近善知識，應如何思辯善友、惡友，均在廣論的道前基礎詳盡說明，強調修學佛法在平時應破除見解上的邪執；而且修行之初應藉由他力以及如莊嚴經論所云：「此依先聞，如理作意，起修正作意，真義境智生。³⁴⁴」故而每次在修學過程，在在都提醒我要在心性與知見上成長，應如何選擇善知識的引導以及藉由團體善友的助伴下，才能自「聞、思、修」進而破除無始的「思惑及無明」，如許多的佛陀智慧傳承於當前，如果我再不把握「聞法難得」的殊勝機緣更待何時呢？更何況「諸天亦於此身為願處，最初修道之身，人為第一」³⁴⁵，怎能令自己的愚蒙拉往「惡趣」呢？於是，在這個團體我定下來了！

諸多的事項，我觀察到爲了幫助眾生能「離苦得樂」的 常師父所教授的師兄師姐們依師教誨並奉行， 常師父鼓勵大家「歷事練心」及「以常敗將軍的心」爲饒益有情繼續前進，期勉我們凡事祈求與懺悔及和合增上，想到 常師父擔憂眾生在生死長夜中奔馳的悲憫心，爲環保及大地諸有情的永續生命而勞累，其間我仍銜著自己的舊習氣與八苦³⁴⁶爲伍，在前夫對我的傷痛及想要求解脫之間擺盪，唉！我的業還真的深重啊！真是難調伏啊！終於在起初對這個團體的疑問找到如理修行的依據爲何了！

在聽聞論說中的入行論：「由依人身筏，當度大苦流，此筏後難得，愚莫時中眠。」

³⁴³ 宗喀巴大師著，《菩提道次第廣論》，法尊法師譯，〈臺北：福智之聲出版，2000〉頁 19。

³⁴⁴ 宗喀巴大師著，《菩提道次第廣論》，法尊法師譯，〈臺北：福智之聲出版，2000〉頁 52。

³⁴⁵ 宗喀巴大師著，《菩提道次第廣論》，法尊法師譯，〈臺北：福智之聲出版，2000〉頁 61。

³⁴⁶ 慈怡主編，《佛光大辭典》，星雲大師監修，〈高雄：佛光出版，1989〉頁 291：生苦、老苦、病苦、死苦、愛別離苦、怨憎會苦、求不得苦及五陰盛苦共八苦而稱之。

³⁴⁷」而 常師父提及：「已得人身應晝夜慇懃勵力修善，因為能生善趣者如爪上土之稀，反之，不精勤而生惡趣者將如大地土。³⁴⁸」所以，漸漸學習每日從供養儀軌希求能淨罪集資、懺悔³⁴⁹自己的身、口、意諸惡業與觀他人之功德、十善業的實修等，向學「佛」的初發心證等正覺一切皆為利有情³⁵⁰「利他」開始，將 常師父的教導在學校的推動行政及生命教育樂在其中！

於餘暇時間去探望孩子，我發現一切的基礎在於「愛」，佛陀的智慧不只「愛」且具足了慈悲與智慧蘊含其中，這是我不足的缺漏，我「愛」的能力生病了，於己於他我得經由 常師父教導從「戒、定、慧」三學的修行骨架開始次第學習！

參、諸多苦惑都在修學

思惟造業的苦惑

在團體中學習一段時日，進度到念死無常、皈依三寶、出離心及業增長廣大，從八正道趣入、斷八無暇，尤其論中引述陳那菩薩云：「安住無底邊，生死大海中，貪等極暴惡，大鯨嚼其身，今當皈依誰。」終於在學佛的概念中清楚「業力」的強猛及不可思議，且諸多的苦皆來自於造業前的起心動念，故而在皈依七十頌云「佛法及僧伽是求脫者一。」讓我開始思惟人在俗世間的造苦是如何的勇猛與樂此不疲？要出離苦惑雖沒有剃度出家，只有皈依正法才能學會看到自性的迷妄，在每次上課一點一滴的思辨、反省，學習檢視自心深處真正的想法是什麼？不斷反問自心的意樂為何？自他的感受為何？總有理不完的困惑，來來回回之間這顆「心」真是難駕馭啊！就這樣隨著 常師父的教授走入佛國的世界！走入自心的探索之旅！

皈依處

³⁴⁷ 宗喀巴大師著，《菩提道次第廣論》，法尊法師譯，〈臺北：福智之聲出版，2000〉頁 62。

³⁴⁸ 宗喀巴大師著，《菩提道次第廣論》，法尊法師譯，〈臺北：福智之聲出版，2000〉頁 63。

³⁴⁹ 慈怡主編，《佛光大辭典》，星雲大師監修，〈高雄：佛光出版，1989〉頁 6772：悔謝罪過以求原諒。

³⁵⁰ 宗喀巴大師著，《菩提道次第廣論》，法尊法師譯，〈臺北：福智之聲出版，2000〉頁 66。

終於在 92 年 11 月 16 日於「鳳山寺」殊勝的儀軌中正式皈依 上日下常和尚門下，是日 師父開示只要不棄捨自己，他絕不會棄捨大家，世間的苦唯一皈依處是三寶。 師父賜法號「慧美」，那是法喜充滿的日子，中午休息時我獨自走向鳳山寺後山巡禮一番，無法對照依著佛陀的智慧及 師父³⁵¹的教授之下，為眾生做這麼多的法人事業的「福智團體」， 祂竟是「破舊的寺」，隱藏在墳墓場的山上！我踽踽獨行於後山，看到有些師兄或師姐們靠在大樹旁安靜休憩、有些人彼此分享法喜的歡笑聲、有人拾起路上的小石子在石堆中許願祈求、有些人獨自對天長望，這些景象發不禁感動與自內心隨喜他們，也依稀感受到風在讚頌著一鳳山寺的出世與入世，這是皈依正法的力量與示現！返家後內心仍然澎湃洶湧久久無法入眠，提起筆寫下皈依後的感動與這一路走來遇見佛法的緣分、警醒—

～鳳山寺皈依—後山行～

樹與風兩修行，石與路兩樣情，
生命不斷蛻變，後山靜靜接受~榮枯沉寂！
一切~自然發生、自然結束！
沒有煩惱、不用解釋、更不需對治！
真理就是那麼簡單！幸福就是那麼自然！後山依舊是後山！

在 師父門下，很多的成長逐一被引導，那是透過思惟、思辨後的抉擇。我開始參加八關齋戒，淨智營、志工護持及各類研討班、誦大般若波羅密多經，以及依著藏傳法脈的很多儀軌，甚至中秋普茶、圓根燈會、朝禮法會，從參加法會中覺察自己的習氣³⁵²，觀察師兄師姐的如理如法，尤其在不同法會中僧團會安排法師為我們開示，每次我總努力記下筆記，希望返家後可以不斷複習及串習精進，如 如證法師也開示說：「隨念三寶功德，數數皈依，眾生來來去去，但佛法常住。只要不離開，增上的因緣果報機會就大；要持戒精嚴不墮落應如法修為。 師父利益我們，我們要利益眾生，要依教奉行並

³⁵¹ 常師父之稱，以下稱師父。

³⁵² 慈怡主編，《佛光大辭典》，星雲大師監修，〈高雄：佛光出版，1989〉頁 4771：由於吾人之思想及行為〈尤以煩惱〉經常生起，其動習於無人心中之習慣、氣分、習性、殘氣等而稱之。

隨念感恩！³⁵³」學習路程中，有我不願意調整的矛盾意念及粗猛的心識或偏見，有很多造惡不利己也不利他的醜陋面，更有我狹隘的見解，或是與自我對話時的「黑白業」³⁵⁴對峙，也學習「業」³⁵⁵產生異熟果報的業力之苦的不可思議，漸漸感到今生能皈依三寶的福報與皈依在 師父門下倍感殊勝！我的生命開始悄悄的改變！

肆、來回「入世與出世」之間

喪禮中的哭泣

前夫身染重病往生，婆婆狂打我的電話要我回去幫忙，情急之下請師兄師姐到市立殯儀館助念，媽媽也請慈濟師兄師姐前來助念，學妹蘭香也前來協助及助念，他們不多說但我感受得到大家內心在想些什麼？至於我心想著：「至少他是孩子的爸爸」，二個孩子時值國中剛畢業及國中二年級，婆婆希望我可以前來幫忙，況且「亡者最大」，在人道倫理上我抱持著陪孩子一起走過這歷程的想法，這是生命真實的陪伴，我沒有拒絕也不需理由，這是我該做的！

在喪禮中，因為正值 SARS 疫情所以親友無幾，我的媽媽及大哥到場致意，我仍陪在孩子身旁，當我上前致哀雙手持著三炷香時，心中湧出無言的悲悽放聲大哭，是否這些不快你真的放下？你能否對我交代為何棄我不顧？如今又棄老母親及二個孩子，時空停格在淚眼、遺照中，沒有答案！

女兒談起爸爸生病期間經常晚上無入睡，常獨自在客廳面對一幅篆刻的書法——「般若波羅蜜多心經」誦念，爸爸也有捐米協助家扶中心；兒子也回憶爸爸生病期間爲了要上班但無力牽動機車，都是奶奶和他協助啓動後才讓爸爸騎去上班……等，不禁回想起婆婆曾打電話希望我回去一起住，因爲他生病得很嚴重，二個孩子要我照顧等等，聽在耳裡萬般的感觸，直覺反射的回應說：「說這些都沒有用，請他跪在菩薩面前懺悔，看

³⁵³ 92.11.16 於鳳山寺皈依時抄錄 如證法師開示內容。

³⁵⁴ 慈怡主編，《佛光大辭典》，星雲大師監修，〈高雄：佛光出版，1989〉頁 5496：善的業而稱之；反之爲黑業。有十善業道與十惡業道。

³⁵⁵ 慈怡主編，《佛光大辭典》，星雲大師監修，〈高雄：佛光出版，1989〉頁 5497：爲產生果報之因，乃牽引業果之力。

他為我做了什麼？」回首這一段的風風雨雨，是造化弄人還是人作弄自己呢？

解謎後的傷痛與憤怒

爲了辦理他的死亡相關事宜，接到了一封在勞保總局的通知單，內容大至要我們提供他有二次婚姻的子女簽章及戶籍證明，我不明白的問婆婆這是怎麼一回事呢？婆婆支支吾吾的說：「我什麼都不知道，先來去戶政事務所申請證明再說！」（臺語）我的心情無法置信的帶著婆婆去申請出那紙證明，路上心想既已離婚再結婚也是他的自由，我心中雖不是滋味但也極力說服這種事實的存在！所有來龍去脈的內容，令我幾乎傻眼地無法接受的事實呈在那張資料裡，我不語內心卻醞釀如山洪爆的情緒帶著婆婆回到住處，當再定睛一看，好像被雷直擊的震撼，壓住情緒質問婆婆：「這些事情妳早就知道了！原來別人的女兒死昧了！什麼幾年懷孕、孩子出生、幾年登記成養子、幾年他們結婚、養子登記成親生子等，這些都是在我們有婚姻的狀態下發生的事，我這麼信任你們，妳早都知影啊！為何要犧牲我和孩子的幸福呢？你們不感覺得很過分嗎？」（臺語）一股腦說出直覺的情緒與委屈，尤其對行政機關的漏洞與法律的公正性更是無法信任。

婆婆給了我那個「女人」的電話說：「你講電話要小心咧，他的爸爸認識很多熊啊、虎啊的人，她的爸爸不好惹的！」（臺語）很刺耳更不是滋味的脫口說出我的不滿：「是啦！你只怕你兒子被斷手斷腳啦！」（臺語）經過與代書商量後決定讓二個孩子簽「拋棄繼承」聲明書，而那個「女人」堅持要分死亡給付，那是她的孩子有權利拿的錢！一起辦完手續後，我帶著「真相大白」以及對他們的「理性被殘蝕」深感悲哀！

這樣的「因果」好沉重

壓抑著憤怒回校繼續教書，但是我的心緒卻讓傷痛再次打擊我，無法接受那段過程我的無依無靠，我可能會死掉的罹癌期間，他卻只見新人笑不見舊人哭的無情！那個「女人」竟是前夫在玩股票就認識的小姐，之後成立公司時請她來幫忙的，他們竟然近水樓臺搞婚外情，對我及孩子的責任原來遠不及他們的偷嚐甜蜜！心有不甘的情緒讓我的嘴

唇四周過敏紅腫足足有二個月之久，所經歷的點滴再次倒帶並對黃家的「自私與無情」傷心欲絕！我壓抑到快崩潰的地步，提起勇氣找一位有宗教信仰的同事陳老師說出我的悲傷，陳老師安慰我說：「就是妳在黃家一直做那麼多事情，今天考教師甄試才能得到諸佛菩薩的加持啊！」聽了心中覺得這樣的「因果」好沉重啊！

千金難買「早知道」

當處理一切事情之後我繼續回去上《廣論》課，進度剛好在「業果」處，看著內容不禁一直起寒顫而淚水再次直淌臉上，思惟「論」中的教授內涵，人在「六根與六處³⁵⁶及六塵³⁵⁷」生「識」之間的對治問題，所有的攀緣造作下「業果」的不可思議。婆婆說他們的婚姻維持不到二年半因他生病與炒作股票失利以離婚收場，婆婆表明她的錢也都由她的兒子（我的前夫）拿去買股票血本無歸全輸光了！老人家無奈對著我說：「早知道聽妳的就不會這樣了！」（臺語）很諷刺的想——這不是常聽說的：「千金難買『早知道』」醒世的話嗎？這一切有如金剛經所言：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀！」；禪宗六祖慧能禪師的偈：「菩提本無樹，明鏡亦非臺，本來無一物，何處惹塵埃。」嗎？一切的果不都來自依因帶緣而來的嗎？真理不就一直存在我們的整個空間裡嗎？不是一直在我們的方寸間嗎？我越加深信只有依靠三寶學佛修行才能不受「惑業苦」³⁵⁸而得自在！

學習觀待緣起³⁵⁹

³⁵⁶ 慈怡主編，《佛光大辭典》，星雲大師監修，〈高雄：佛光出版，1989〉頁 1240、1241：六根，指眼、耳、鼻、舌、身、意；六境，指色、聲、香、味、觸、法。

³⁵⁷ 慈怡主編，《佛光大辭典》，星雲大師監修，〈高雄：佛光出版，1989〉頁 1298：六塵指色塵、聲塵、香塵、味塵、觸塵、法塵。眾生以六識緣六境而徧污六根，能昏昧真性，此六塵能劫奪一切之善法，故稱六賊。

³⁵⁸ 慈怡主編，《佛光大辭典》，星雲大師監修，〈高雄：佛光出版，1989〉頁 4944：用以顯示為惑業所纏縛（迷）之因果關係；即依貪、瞋、癡等惑造作善惡之業，復由此業而招至三界之生死苦果而稱之。

³⁵⁹ 慈怡主編，《佛光大辭典》，星雲大師監修，〈高雄：佛光出版，1989〉頁 6126：一切諸法（有為法），皆因種種條件和合而成立，此即稱為緣起。

可是名相易懂，知道和做到仍差距甚遠，我的內心仍被背叛的難過環繞著！雖然如此但一老二少仍得關心啊！婆婆說前夫都沒留下錢，只剩下七萬多元在辦理喪事已花用告罄，而我每週只要有空就回臺中關照婆婆及二個孩子的飲食及生活，還好在美國的小叔經濟上有支助，但是教育及一些花費我只能儘力承擔。至於真相大白後，其實我的傷痛仍未走出，我更無法得知孩子在內心想些什麼？畢竟事實就是如此也無須隱藏或不談，我語重心長的說：「今後我們要一起加油，你們也要努力的自立起來，爸爸沒有留下金錢及房子給你們，但是你爸爸在生命最後階段，用負責任的態度走完，這是他給你們最大的資產！今後當你們有能力的時候，別忘了回頭在外面你們還有一個『弟弟』！」我無法確定這些話是真心的，但仍有必要告訴孩子！要我在孩子面前說他們的爸爸有多糟或多壞，我仍不忍傷害孩子的心！！

孩子正值青春期的，不論升學或價值觀念上我仍有鞭長莫及的無奈感，但仍須如實面對及慢慢引導，我知道急不得的現實狀態就是如此！孩子成長過程遭遇這些變故，好似在學校中看到一些個案一樣，我知道該看待「緣起」³⁶⁰的因素，這些「因緣」³⁶¹如功課一樣有待我學習及超越！

伍、甘露降臨身心靈均霑

在團體中學習護持與串習³⁶²

在「福覺四班」中途因為借調教育局，所以到「福覺四十八班」繼續上研討班，透過僧團的法師不定期來到教室關心我們，從諸多的開示中，了解 師父的悲智功德，例如淨智、教育、慈心、廣福³⁶³等相關法人事業活動為利益有情之下手處，鼓勵我們在師、法、友為助伴的環境裡抉擇之重要，提醒生命成長需要好的學習環境更需有「心靈導

³⁶⁰ 慈怡主編，《佛光大辭典》，星雲大師監修，〈高雄：佛光出版，1989〉頁 2302：指一切萬有皆由因緣之聚散而生滅而稱之因緣生、緣生、緣成、緣起。

³⁶¹ 慈怡主編，《佛光大辭典》，星雲大師監修，〈高雄：佛光出版，1989〉頁 2301：廣義而言指因即意謂因與緣，包含內因與外緣。

³⁶² 慈怡主編，《佛光大辭典》，星雲大師監修，〈高雄：佛光出版，1989〉頁 6091：指累積多數習慣謂之數習又作串習力。

³⁶³ <http://buddhism.lib.ntu.edu.tw>

師」、「正確的心靈提升的方法」及「一群互相切磋的心靈好友」。

每次參加護持志工的心情都充滿期待，因為在過程中的互動師兄與師姐們，都很法喜的依師所教授的教規如理如法，且「前行」的儀軌莊嚴謹慎並提升意樂，爲了什麼而護持、爲了自利及利他、爲了淨罪集資，我們學習不「觀過」只緣著事項檢視「自心」的造作，一次再一次地在任何起心動念的時空裡練習著 常師父及 法師們的教戒；更在「結行」³⁶⁴時感恩 三寶、 師父與 眾法師、感恩彼此的成就，也將所有善行功德迴向所有累世冤親債主及法界有情，一次一次的「薰習」³⁶⁵，心的練習漸漸被洗退抱怨、批評、比較……等的惡習，每次的活動我將自己全然投入，換得的是愈趨近謙卑、臣服、自我的消融及皈依 三寶與 師父的心，多的是法喜與心靈能量的提升！

學習融合「知見與實踐」

從志工護持中明白 師父要我們在學佛之後必須落實於生活實踐及歷事練心，用布施、愛語、同事、利行的「四攝法」³⁶⁶饒益有情，因為，人人都具有光明本性，有無窮潛能可以突破侷限性與困境而向上超越，進而增進與開展心靈的靈活度。每次活動前的「前行及結行」都有 法師或是學長開示，並再次回顧《廣論》的重點與 師父的錄音帶內容對應，薰習過程心中非常感恩這輩子有 師父的攝授，能和師兄師姐一起增上，內心生起對師父的淨信心，對團體的向心力與日俱增，更在心中起防範退轉的心，在師法友的團體持續增上，這是我今生的良機。

有時我的念頭起煩惱時，開始思惟——我要這樣下去嗎？我犯了三毒棄三學³⁶⁷是不智的，人生將過半百，我會計較、不快樂、不圓融來自我的舊習氣及不精進，對佛之智慧及師父教授無法深深體會，我的資糧³⁶⁸不足、我要懺悔與反省更需要「淨罪集資」從

³⁶⁴ 前行：活動前的意樂提策；結行：活動結束時總攝及檢討或建議等而稱之。

³⁶⁵ 慈怡主編，《佛光大辭典》，星雲大師監修，〈高雄：佛光出版，1989〉頁 4200：若藉佛菩薩以外緣之薰力，使眾生善業增長，稱之用爲薰習。

³⁶⁶ 慈怡主編，《佛光大辭典》，星雲大師監修，〈高雄：佛光出版，1989〉頁 1853：即菩薩攝授眾生，令其生起親愛心而引入佛道，以至開悟之四種方法。

³⁶⁷ 三毒：係指貪、瞋、癡；三學：係指戒、定、慧。

³⁶⁸ 慈怡主編，《佛光大辭典》，星雲大師監修，〈高雄：佛光出版，1989〉頁 5611：引申爲趨向菩提之資本，或謂長養資益菩提之因的諸善法。

福田門趣入，唯有如此今生我的心性才能改變，生命的品質才能提升與圓融³⁶⁹，才能跟上 師父的腳步！

淨智營、法會中的提升

在八關齋戒、淨智營、佛七的營隊中被提升，師父在錄音帶中強調「覆蓋義」，我們人一直以來被庸俗概念所覆蓋，未跳出輪迴的範疇；人忙碌一生為名利、地位之世間樂，有如魚吞餌；一生忙碌有如煙火，故應對治未壞，異熟³⁷⁰未出，今以愛取為滋養，應由此增上， 師父強調認識「人的迷糊」才能提升，才能成就佛道³⁷¹。 師父鏗鏘有力的聲音結合諸多日常我們常見的「漏」即煩惱，教授人對自己的生命應有「宗旨」，要由自己內心的「無明」³⁷²開刀，所以，生命的提升目標要確立，跟隨善知識引導，聽聞信受奉行，時時檢驗與檢擇，並應有勇悍、遇難不退的常敗將軍之精進，依教奉行付諸行動，重要是「意樂」的安立，對「境」³⁷³要取「法」³⁷⁴應用如理思惟，須不斷努力學習，否則，隨波逐流，隨自意樂，隨業流轉，浮浮泛泛，空過一生。記得一次的朝禮法會，外面正有長串的煙火聲熱鬧無比， 法師善巧的告誡我們，生命就像那煙火一樣剎那即逝，鼓勵我們聽法時應有如飲甘露雨的法喜才是。法會在下著甘露般的綿綿細雨中結束，來自全臺的各地師兄師姐們的精進好樂，讓我感受到有如一家人的和諧， 師父的威德力真是不可思議， 師父具足如菩薩再來的大聖者一般的睿智、遠慮與慈悲！

有如開放的心靈治療團體

在營隊的課程中，我們身心相續其中如出家法師的生活一般，是儉樸、精進的、被

³⁶⁹ 慈怡主編，《佛光大辭典》，星雲大師監修，〈高雄：佛光出版，1989〉頁 5414：謂圓滿通融，無所障礙。

³⁷⁰ 慈怡主編，《佛光大辭典》，星雲大師監修，〈高雄：佛光出版，1989〉頁 4222：前六識別報之果，則稱真異熟又稱異熟。

³⁷¹ 97.4.18 淨智營之筆記。

³⁷² 慈怡主編，《佛光大辭典》，星雲大師監修，〈高雄：佛光出版，1989〉頁 5094：為煩惱之別稱。不如實之見之意；即闇昧事物，不通達真理與不能明白理解事相或道理之精神狀態。

³⁷³ 慈怡主編，《佛光大辭典》，星雲大師監修，〈高雄：佛光出版，1989〉頁 5765：又稱作境界、塵。即根與識之對象。亦即心與感官所感覺或思維之對象。

³⁷⁴ 慈怡主編，《佛光大辭典》，星雲大師監修，〈高雄：佛光出版，1989〉頁 3336：任持自性之意義而言，指具有自性之一切存在；另泛指佛門中一切行為的規範、教說。

洗鍊的嚴謹學習，團隊在過程中讓我們學習惜福惜勞的「出坡」³⁷⁵，如種植草皮、資源回收、廚房香積組、廁所、碗盤等，都是在分配中觀察到組織的運作有條不紊，也感受到溫馨的細膩照料，這些都是師兄師姐們的發心護持，讓我們的「正行」³⁷⁶排除所有的不便而感動無比，對 師父的悲智雙運更佳敬仰。

我們不斷聽聞佛陀成佛之公案、儀軌、唱誦、四皈依的繞佛，禮拜三十五佛的頂禮、小組討論、發言提問、分享、供燈、供香……等，在小組分享中聽到師姐的自我告白及懺悔，並舉出《廣論》中的 佛陀及上師諸智慧來對照自己的缺失，有如佛陀的慧炬照耀著我們，團體中的療癒總在不知不覺中如剝洋蔥般地一一展開，也讓我感到這是一個開放的修行團體，充滿著真善美的團體，真的是在修行的團體！需要自發性想增上的學佛團體！

從自我意志出發學習佛法

法會的休息時間是個人發願及供養的心靈時間，每次的法會營隊裡總擠滿很多的師兄師姐，我們坐在墊上的有限空間中，看到大家求法的心切神情，從供燈、供香時人人跪著發願、懺悔及祈求時，那身心專注的注視著 釋迦摩尼佛及諸佛菩薩的尊顏時，或口中念念有詞或閉上雙眼的內心期許，都讓我在如此的環境時空裡，感受到學佛是從自己「意志」³⁷⁷出發，只有意志啟動自我改變及對自己生命的價值或意義有「開放的意願」，今生或來世的生命才有可能提升與改變。

當「我」被正法衝撞時

³⁷⁵ 慈怡主編，《佛光大辭典》，星雲大師監修，〈高雄：佛光出版，1989〉頁 5000：於禪林從事作務勞役時，普請大眾，上下合力，而稱之，今稱之為出坡。

³⁷⁶ 慈怡主編，《佛光大辭典》，星雲大師監修，〈高雄：佛光出版，1989〉頁 198 6：即以佛之教化為基準之正當行為。

³⁷⁷ 慈怡主編，《佛光大辭典》，星雲大師監修，〈高雄：佛光出版，1989〉頁 5446：意識間多種動機、目標、方法之一種選擇，而欲獲實現者；佛教中為「思」，凡意志之活動稱為「思業」；佛陀主張個人應本其自由意志為主之努力論。

每當習氣被正法衝撞時，都看見自己的煩惱習³⁷⁸，爲了要破煩惱賊³⁷⁹與隨眠³⁸⁰，回想我今世在十二因緣³⁸¹的緣生³⁸²緣滅中，我的心是多麼的粗猛與執著，告誡自己只有從剎那間的「意樂」³⁸³、在正行中提策與提醒—「法不孤起，仗境方生」的人性陷阱！我想放下，但我明瞭沒那麼快就能一蹴可及，但我願意不斷學習 師父所說的自我對治過程中，應有常敗將軍的不氣餒、不挫折的勇悍才能解脫！其實知道和做到總相差甚遠！

在法會中內心和前夫溝通與和解

我一手持著香、一手持著供燈跪在大殿前，注視著這亙古以來真理的見證者的慈容，懺悔我的身口意之愚癡、剛愎自用、忽略自己的內在聲音、不會彈性思考、一直庸碌盲從，不會思惟真正的究竟快樂是什麼，對生命中的事件我拒絕承擔，在歷程中並非完全的不好，只是我無法體會「逆增上緣」—我用痛苦推開與生命真正連結的契機，忽略生命中的缺角也是生命的全貌之一，導致使自己陷入支離破碎的生命中。

反觀前夫、孩子所受的苦也不亞於我的苦，人在造業過程無明虛妄的業力是很強猛、很狂亂的，將自他所受的苦同理的一再檢視及對應，我一遍再一便由懺悔轉而心生感恩的回向，隨著裊裊香煙上達天聽，屢次的和前夫用心與他溝通和解與祝福，祈求他亦能修行學佛，也感恩他的成就，讓我有這因緣乘上「佛法舟」！發自內心看到無法成就自己也就無法去成就別人，不放開自己也就無法放開「苦、集」的鏗吝，在回向中也將善行功德回向十方三世諸佛菩薩、歷代祖先、累世父母、冤親債主及法界一切有情，

³⁷⁸ 慈怡主編，《佛光大辭典》，星雲大師監修，〈高雄：佛光出版，1989〉頁 5517：由己之數數現起之煩惱所薰成之餘習〈殘餘不如法之習氣〉如大智論卷二十七〈大二五.二六〇 軼腋下〉：煩惱習者，名煩惱殘氣。若身業、口業不隨智慧，似從煩惱起。

³⁷⁹ 慈怡主編，《佛光大辭典》，星雲大師監修，〈高雄：佛光出版，1989〉頁 5517：煩惱賊能損慧命傷法身。

³⁸⁰ 慈怡主編，《佛光大辭典》，星雲大師監修，〈高雄：佛光出版，1989〉頁 6351：煩惱隨逐我人令人昏昧沉重之狀態；其活動狀態微細難知，與對境相映之心、心所相互影響而增強〈隨增〉，以其束縛〈隨縛〉我人而稱之。此有埤、瞋、慢、無明〈癡〉、見〈惡見〉、疑等六種，稱六隨眠。

³⁸¹ 慈怡主編，《佛光大辭典》，星雲大師監修，〈高雄：佛光出版，1989〉頁 6129：又稱十二緣起，共分十二之前後剎那無間相續之法所成，即：老死、生、有、取、愛、受、觸、六根、名色、識、無明等。

³⁸² 慈怡主編，《佛光大辭典》，星雲大師監修，〈高雄：佛光出版，1989〉頁 6126：一切諸法〈有爲法〉皆因種種條件〈因緣〉和合而成立而稱之；就其所能生起之果則爲緣生或稱之緣起或緣已生法。

³⁸³ 慈怡主編，《佛光大辭典》，星雲大師監修，〈高雄：佛光出版，1989〉頁 5448：凡心理所欲之作爲而稱之。

在返家時總覺得充滿能量與法喜。

師父恩德

不論是僧團的 法師開示，總不斷的從 師父的錄音帶中複習「知見與修行」的重點，想起 師父羸弱身軀爲了讓《廣論》能在臺灣讓在家眾可以學習殊勝的佛法，多次赴印度請益法王 達賴喇嘛，獲得法王應許後開始創舉一藏傳佛法在漢地傳法的殊勝。師父諄諄教誨孜孜不倦爲我們這些眾弟子日夜奔勞，希望我們無限生命中的共業網能是善的永續！不禁想到 明淨法師曾舉例師父在美國傳法時，開著一輛破舊的車子急駛在下雪冰冷的路面時，內心的急切無人能懂！ 師父的出世入世之間兼容實踐，不止從名相與知見上著手，更由各法人事業體系中鼓勵我們去實踐佛法的美妙，帶領我們只有從四諦中的「滅、道」找到破除「苦、集」了斷對治煩惱，在在都從下士、中士、上士次第引導朝向解脫世間之有漏與繫縛而邁進， 師父的功德化現人間恩德永被。

萬善根本從師出

常常以歡喜心在心中憶念、在口中說著 佛陀的智慧之美妙、 師父的悲願與功德、同行善友的精進與伴行，以及人身難得、佛法難聞的幸福感！終於體會出「萬善根本從師出」的意涵。2004年10月15日 師父在大陸的故鄉圓寂，每年的「憶師恩法會」從世界各國返國的眾弟子的思念恩師，在讚頌中憶念三寶的功德、 師父的功德，滿心感恩與思念如父的 師父，並致上弟子純淨的心！生我養我色身者父母，而養育我法乳慧命的是 師父！

讚頌之美

讚頌音樂響起，思念 上師的「相思樹」；惜取「暇滿人身多美好」及暇滿人身由戒得之美好；慈悲地在苦海常作度人舟的 「觀音菩薩頌」；效法 「宗喀巴大師迴向文」；以及爲利眾生願成佛的「大乘皈依發心」；有上師和友伴相伴的「福智美」；唱出

人生路上有你相隨太芳霏的「善友」；一顆不變的心守著亙古的誓言千生萬世追隨你的「走過千生萬世」；還有不怕任何的阻擋都要追隨師長的腳步，爲的是要歡呼你，如禪悅般遠離撓動，如登地般令人嚮往，我永恆的皈依之「白蓮花」……等等，每次唱起首首的讚頌，在內心更充滿感恩這一生能聞法的殊勝與思念我的上師的恩德，內心法喜充滿！心中常回盪著 師父殷殷期盼我們的召喚—「拉緊我的手，拉緊我的手……！」

在「福智」編舞、獻舞

在團體中有時會安排相關環保、廣福、讀經班、研討班或是親子的綜合活動，師姐知道我教過舞蹈，爲了讓節目多元與活潑，在 98 年的 3 月及 5 月份我在「彰化支苑」編了一支舞蹈，主旨是對 師父感恩的「師恩常被」的民俗舞表演，表演者以青少年讀經班爲對象，當里仁法人事業在彰化及臺中的相關活動時呈現！那些小菩薩真是好修行，從練習過程直至表演時都獻上純真的心靈，真是讚嘆與隨喜他們這麼小的年紀，即能在這麼清淨的團體當中薰習的殊勝因緣！

98 年員林教室的歲末聯誼活動，我和師姐以仙女的妝扮，在臺上隨著清妙的音樂與詩句，依著不同節目而串場舞蹈，我們持著彩帶飄飄、佛塵莊嚴、仙桃獻瑞、長笛悠揚樂音的獻舞當中，皆虔誠地奉上蓮花的潔淨與佛子的恭敬！

大乘發心的願

在每日的供養、祈求、感恩、懺悔、廣大迴向的儀軌中，如實逐一的奉行，研討第三輪《廣論》的善行班更是需要知行合一與依教奉行的皈依心，自我的要求與內心渴望佛法的需求心、精進心，自四諦³⁸⁴、八正道³⁸⁵、四攝法等從業因³⁸⁶下手，隨著大乘發心

³⁸⁴ 慈怡主編，《佛光大辭典》，星雲大師監修，〈高雄：佛光出版，1989〉頁 6130：指苦、集、滅、道等四種真實不虛之諦理。頁 1554：苦、集二諦指世間法；滅、道二諦指出世間佛法。

³⁸⁵ 慈怡主編，《佛光大辭典》，星雲大師監修，〈高雄：佛光出版，1989〉頁 6130：爲第四諦「道諦」之解脫方法，即正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定等。

³⁸⁶ 慈怡主編，《佛光大辭典》，星雲大師監修，〈高雄：佛光出版，1989〉頁 6138：與因果關係相結合之一種持續不斷之作用力。

——「諸佛正法眾中尊，直至菩提我皈依，我以所行施等善，為利眾生願成佛。」聲聲如涓水不止、細長永流！在深夜寫下對 師父的恩德—**敬愛的師父尊前**：是您餵養我法乳慧命，是您把我從煩惱中救拔，是您帶我飛躍虛妄叢林，是您帶我穿越三毒激流，祈求您賜我慈悲的雙翼，並灑下您悲智的甘霖，讓我在入世中無悔的承擔，因為我想成為您！

在出世入世之間，期許自己—「出紅塵修學正念資糧，化行動廣愛宇宙之子，只為承事做師所喜，出世入世並蒂花開！」這樣的生命樣態是我長久以來一直深藏在內心中的價值觀念，多麼相應的生命宗旨啊！漸漸明白宗教信仰不是用來「解釋人生」，而是「承載人生」！在因緣流轉中，檢視自己的業處與意樂，不斷串習與三寶及師長的大乘發心相應而自許，心中對自己生命的轉化充滿對所有的師長之感恩、以及在逆境中所有的因緣與貴人！在儀軌後內心祈求並回向著：「至尊師長壽堅固，潔淨事業遍十方，善慧教法如明燈，常破三界眾生暗。」觀想著累世的諸佛菩薩， 祂們從不放棄過救拔眾生的苦惑無明，心中明白或許只是我的理想，但仍虔誠地一次又一次的串習著大乘發願的不可思議之願力，生生世世直至證菩提不止。

陸、融合佛教理念努力推動生命教育

用愛陪伴千帆³⁸⁷過！

深受「萬善根本從師出」的福智潤澤，故而喜歡在教育現場用真心與歡喜心營造上課氣氛，這幾年來在學佛學過程中學習著師父的悲智與教授，不要棄捨任何人，所以希望自己能善巧的助益學生的成長，因為自己曾失落、悲傷、病痛過的生命經驗，在學校中各種個案都有且為數不少，例如是單親、喪親、學習低成就、被性侵、特殊學生、罹癌、霸凌或是新臺灣之子等，看到很多家庭功能不彰及問題家庭的學生日益增多，所以一直兼職擔任學校任輔老師。秉持「佛法」沒有用在生活中就不是「佛法」、無法在「境中修」就不是學佛的認知一直深植在我內心，每每想起 師父不棄捨眾生的慈悲，以及

³⁸⁷ 筆者喻「千帆」為學生。

團體在社會上一直努力推動的生命教育，我就更急切的想幫助不幸或是需要關心的學生！因為在教育現場、因為痛過、失落過、悲傷過、被幫助過，所以接納、陪伴與承擔！

努力耕耘萬木春的願景

會運用行政上需要訓練志工時和導師溝通，讓這些孩子至少有成就感的參與一些環保事務，從很愛曠課的至少都因為早餐在我的桌上等他，所以，順利平安畢業，這位原本愛用拳頭處理衝突的學生，在畢業後回來看時我向我炫耀說：「老師，我現在如果要跟人家吵架時，就會想到妳說的話，我會把拳頭收回來喔！」；曾在半夜接到學生打電話哭泣訴說心中的委屈，直嚷著要自殺的忿怒聲音，雖然雙眼仍無法及時張開卻在內心祈求 師父加持我，讓我能有智慧在現在幫助這個孩子，在夜深人靜時陪他過濾心情、檢查過程、轉化情緒或尋求支援.....等，一再安撫不知不覺已是凌晨四點；曾陪伴一位雙親職業災害雙亡的喪親學生小楨走過失落與悲傷，我從個案的不同資質引導她學習，關心鼓勵她向上奮發或是表達出對雙親的思念，所以傾聽、閱讀繪本、宗教或是告別悲傷、陪伴、肯定、及鼓勵自我覺察，找出解決方法及自我照顧，一路陪伴到小楨今年希望我幫她寫推甄的推薦函，當我提起筆時那景象——我們坐在菩提樹下，小楨凝重的說：「為什麼是我？」想到生命的無常和她的懂事、積極與堅強，給予她滿滿的祝福！之後，小楨傳來喜訊順利錄取某國立護理院校的第一志願的，很高興她有此成就！

至今仍有學生或是家長會在晚上或是一大早打電話來，多半是親子衝突或交友困擾，亦或是以畢業的學生回學校求助諮商，有些困擾的人際關係或二性問題等，礙於現在家長在認知上不同（緣起的不同），漸漸的認知到在教育環境當中，對生命教育這一區塊，多是教育學生不可以去害別人，但是對於「心」受傷或是生命重大困境的調適教育常被忽略，導致在家庭教育過程產生問題而傷到孩子，我能找家長溝通的部分盡力去協助，而問題嚴重的個案如學生利用網路進行傷害他人的犯罪行爲，或是涉及公訴罪嫌部分則會合行政單位、社會資源如基金會或是社工或警察啓動協助或安置。

教與學

我不再覺得自己無所不能或是一昧的單向沒有思考全面性之思維，我以不退轉的心念，開始學會對待個別差異、因緣不同或個案的心緒意願之雙向考量，所以會將個案轉介，並找機會與個案分享我的看法，我會在最無力感的時候真誠地向學生敬禮說：「老師要向你說對不起，因為我能力不夠無法帶你往上走，所以請你原諒我！我還有很多不會的地方！謝謝你！我不是要拋棄你，而是會在身旁陪你、祝福妳！」學生多半都痛哭流涕，多少在行為及內在反思能力有所助益，能看待目前他們的心智尚無法獨立思考或是自主能力的堅定心不足，我不再固執己見或無所不能權威式的錯覺，我選擇陪伴與祝福！我也不認為我是在「教」學生，因為，從學生處、過程中我才知道我如何當一個「老師」，學生更是我的老師！所以視學生如我的「功德主」！

其時，與其說輔導或教學是助人行為，卻更像是助己的學習，除了技巧與理論之外，需要學習最重要的是如何協助個案啟動「願意為自己解決困擾」的動力，我從這麼多的身心苦痛到今天，仍然覺得自心難以調伏，所以，這輔導的專業有待學習之處甚多，遂而在 94 年參加臺南教育大學暑期輔導學分班，期許自己能學習佛陀的智慧方便善巧及世俗間的知識能融合應用，我將自身的生經驗引用「因果法則與吸引法則」啟發學生「思考及抉擇」的能力，終生得不斷在善的串習中提升自己的生命質地。心中常常感恩讓我有這一機會成長，更感恩三寶的加持，我的因緣俱足才能在「人間道場」修學！

分享生命的芬芳

在上課當中也試著融入「環境教育」，我在校園拍攝植物的四季照片，也舉例在校園中在不起眼的角落裡綻放著一朵紅色朱堇花，它默默的開展，將最鮮麗的色彩分享給天地與人間，但當它鮮色漸褪且慢慢地凋萎後，連最後的殘骸都自在的回歸大地，只爲了下次的綻放能有充足的養分，那是生命的永續啊！我反問學生：「我們究竟給這個世界什麼呢？你給了父母什麼呢？你給了社會什麼呢？你給了自己什麼呢？」我分享這些乃希望讓學生看到四季的變幻及成就一切的「寬廣的量」，反思人類的「貪婪與虛妄」，誠如恩師 陳教授常提醒我們的養生之道中—用必要的最少量去生活的哲學思維！在授

課中以植物與地球或宇宙間的所有的示現，都能分享學子們—我們應從天地間的啓蒙學到人與自己、人與社會、人與自然之間的倫理，彼此的互動存在於愛、謙卑與珍惜。今年校園一隅梅花爭相綻放，靈感湧上隨即打開電腦打出生命教育的學習單，我想和學生分享這份感動與發現生命之美處處皆有的即興詩：

校園一隅——梅花低語³⁸⁸

不知道是什麼「因緣」，我被種植在校園的一隅，
經歷數不清的寒來暑往及學子！
牛年的秋天，我努力的將葉片一一落下，
我的心願是為了--大地的回春，讓世間充滿璀璨！
只為了和你分享--我生命的奔放，以及世間的美！
我的「捨」是為了成就耐寒耐苦，
以呈現我真實的生命態度！
分享我放置在人世間的視野，
同你在求學的過程，每一分都充滿生機！
有空請來看看我——
我會如老朋友一樣，陪你走過青春歲月！
我會傾聽你的疑惑、快樂！我會如老朋友一樣關心你！

當學生親自站在梅花樹下觀賞梅花的堅毅與美麗，看到他們少有的閒情逸致的興奮與專注！大夥回到教室一起念出這首即興詩，我放了音樂——「去做人間雨」，學生安靜用「心」在學習單上與梅花對話，他們也安靜的和「自己」對話！

分享「心的自在」

因為學習《廣論》的次第內涵，對眾生如父、如母的概念，使我在教學過程對學生的尊重、關愛與友愛，有時自己的極限被學生激怒時，會心生懺悔並向學生告白我的用

³⁸⁸ 2010.01.10 看到校園一隅的梅花綻放所完成的即興詩。

心與不捨之處，更強調人與自己、人與社會、人與自然之間的倫理關係；更分享學習中不要被「分數」綁架，人世間一切以「心」為主軸，常舉例子並分享：「『心亡人亡、心在人在』活在當下的重要性，心的功夫不比吃飯的成長看得到，它是一點一滴累積見於每件事情、每個念頭、每個境之中的正向抉擇及實踐而成就的，如此的生活方能使人輕安自在地在每晚安然入睡！」我也透過戲劇、影片、小組討論、個別回饋、分享、辯論、笑話、社會事件以及我的豐富的肢體語言，也編街舞和學生上臺才藝表演，如老媽、或鄰家大姐一樣，偶而也像同學一般，一次又一次的沒有退轉心的熱情，希望活潑多樣化的方式一起探索人性的脆弱與堅毅、發現與感動！我分享我有如和他們（學生）一樣，對生命的省思是不分年齡的，是終其一生都須努力不斷的往上成長，大家一起加油！

分享幸福就是那麼簡單

記得—有一次學校進行段考，我監考那一節是作文，所以我帶了手提電腦並整理資料，當時間剩下5分鐘時我關掉電腦抬頭看著學生說：「時間快到了，請檢查班級姓名寫了沒？或是有沒有錯字？」說完後看到班上大部分學生對著我笑，我有些懷疑的笑問：「啊！怎麼了嗎？怎麼你們都在笑呢？」這時全班安靜地笑著看我，那是很「開心悅意」的笑！我再次回應說：「哇！我好幸福喔！這麼多的孩子對著我笑耶！」全班都笑出聲來！幸福的感覺隨著下課鐘聲在內心縈繞許久！

柒、考進「南華」探討「生死」

學校一位同事黃老師向我分享他讀生死研究所的收穫，並送我一本「死亡的意義」的書，在我心中起了一個念頭——我們社會大家都談論「生」的部分比較多，而在「死」的部分大都選擇避開與忌諱去談論，但是想到自己與在學校教學過程中，都曾經歷「死亡事件」的考驗，我想再學習並探討「生與死」的疑惑，有這樣的學系研究「了透生死」的學術很令我心動，我跟女兒提起我先讀研究所，之後再支持他們繼續升學，女兒鼓勵我說：「媽！妳做自己高興的事就好，不要擔心我們！想讀就行動吧！」

有溫暖的感覺與欣慰的開始準備考試，第一年我僅只備取在心中有些許失落，看到榜單時外面下了綿綿細語，我想再怎麼糟都沒有我走過來的路難行啊！二個寶貝孩子及親友、師長都鼓勵我再接再厲，終於在 96 年考上了我想一窺堂奧的「南華生死研究所」。

之一：開學前的「病痛」，用「態度」提升靈性的契機！

記得，暑假期間的論文寫作的課我缺席！因為我嚴重的感冒引發藥物過敏，將近三個月的生病，以為癌症復發！當時又有另一種想法：「是否讓我在生死所未開學前再體驗一次病痛的身心煎熬呢？」心想：「南華我都還沒讀呢？如果過世了，南華會發給我一張『榮譽學位證書』嗎？」啊！那是考驗我對教育信念是否堅持、考驗我是否對生死有透了透？考驗我對求多聞的心有否堅定？對病痛的覺受是否不那麼強烈，而真的對色身能放下！點點滴滴我全然體驗，我全然用「心」去體會！我看到「痛」幾乎能擊垮「意志力」的威力，也感受到人在病痛中的軟弱，其負向的思惟容易再次席捲而來而影響復元，發現正面的心理能量原來需要不斷淬鍊與學習。

抱病持續在輔導室推動全校的生命教育，如感恩護照、護照天使、得勝者課程、生命教育、二性教育與流浪狗的護持等多項常態性活動，這如同學者及臨床醫療的 kleiman 〈1997〉提出：極度窘況其間所展現的活動、經驗的事物及對於痛苦的態度與看法，可以學習找到對生命態度深化的良機及意義。這一場病是我進入生死所的「行前教育」！

向著師父示現的典範勇往直前--

猶記 師父、敬重且視為如父的師長，在他病重時，仍不顧同者的擔憂和我們見面，慈悲地為我們這群弟子開示：「我的身體雖然苦哈哈，但我知道我這臭皮囊不行了，我會快去快回的！」從那重且粗的喘息聲，依舊笑臉相待的行者典範，那是我心中的 父，無懼死亡臨前的示現，仍鼓勵我們在境中學習的必要性，那是我的心靈依靠，佛法的正知念薰染著我，讓我串習「法」的真義！每想起師父的威德力，我就提起「向死無懼」的信念，那一景象— 師父要進禪房休息時，揮起柺杖回眸一笑的瀟灑神情，成為我在病痛中仍不斷推動生命教育的動力！心中也憶念著 懺雲法師的墨寶：「應當發願願往

生，客路溪山任彼戀，自是不歸歸便得，故鄉風月有誰爭。」終於內心明白向死無懼的意念需要不斷借境修持，每個境的示現都有其意義，這「生命的工夫」需要一再燉熬方能淬鍊生命之精隨，也才能明白並用「態度」呼應 師父的示現。

之二：打開「心視野」再次被淬鍊

帶著煎好的中藥、腫脹的雙腳穿著拖鞋，走入無盡藏的殿堂，有一種寧靜優雅的學術氛圍環境，考進來的同學自有對生死的不同解讀；教授所開的課涵蓋古今各種生死議題，嚴謹及廣博的學術涵養讓我沉浸在「知識」的歡喜中！南華看似如一座在山中的寶礦，人文薈萃的聚集著等您來挖掘「生死的秘密」，它這樣的吸引我！

第一門所選的課是哲學所的「病痛的詮釋」，從醫藥專業的角度討論在時下醫藥的環境面對患者的心理，從哲學角度去詮釋聚焦在醫病的倫理關係令我受益良；尤其在「超個人意識」課程裡，教授的詰問常讓我腦筋急轉彎而學習思辨的能力及課前準備的必要，課程討論「事事本無礙」的一體意識的浩瀚與深奧，從宇宙與有機生命體整體意識之間失衡探討，及如何促成「超人格的自我」等身心潛力；在「宗教學與生死基本議題討論」的教授內涵，在在都讓我從歷史、不同國度的演變或延伸有不同民俗的宗教文化、各種法令、制度及人性的面面觀，最終回歸人類與宇宙間的秩序，內在與外在的和諧串聯均源自於「愛」的支點上；在「催眠治療與神經語言程式學」課程中，看到自己的過去世，曾經是蒙古的女孩，穿著鮮紅的衣裙及戴著小圓扁帽，站在大草原中迎著風的享受微風拂面的陶醉，我快樂地翩翩起舞及跪拜天地的莊重樣態、也曾是修行者穿著袈裟持著杖想要救渡眾生的急切心、曾是中東國家的英俊青年，在放鬆下看到自己的前世，一切都如實般的讓自己在生理與心理上有明顯的感受！教授讓我們去感受二年後的自己會在哪裡？我看到的影像是在臺中的家與在學校之間，我則是打坐的影像在這二個地方飛來飛去，真是不可思議的課程！

諸多學術研究的理論與方法及討論、實作體驗與回饋，我漸漸的越來越清明，那心中的「結」是自己束縛上去的，我把自己的生命格局狹隘了，「人類」亦然！原來「渡化」自己那麼難！難怪「佛法不離世間覺」，所有關鍵與問題源自於「心」的修養。

之三：在「妙雲蘭若」退一步，原來是向前！

生死所多元的開課，讓我一直選擇有關「自我探索與成長」的課程，如「敘事治療與佛性思想」課程，老師指定文本我們要研讀 印順導師的著作「大乘起信論講記」，遂在期末時我們去參訪 印順導師他的閉關處—「妙雲蘭若」，敬仰 印順導師一生行儀對佛教之貢獻。

一個特別的因緣， 印順導師他將《菩提道次第廣論》之孤本傳於我的 師父，如今我才能有此因緣修學《廣論》；奇妙的是那天我們去參訪時，大家進入大殿要頂禮，因為地方不大，我想我退到最旁邊的房間入門處而不要擋到同學們，我頂禮時上身在大殿，下半身卻在那個房間內，我了然不論在何處一樣能用恭敬的心頂禮 三寶！當我們頂禮完畢後，負責引導的 尼師介紹 印順導師的閉關關房，所指的竟在我頂禮時所立的房間，霎時心中想起 師父常說要「待人著想」，也憶起 師父曾在錄音帶中提起 印順導師曾教授他—修行不能只注重「名相」而已，而是實踐！而適才的我退了一小步，原來是向前！感恩 師父的教授；如今又能於研究所研讀「大乘起信論講記」論中探討三學（戒、定、慧）的次第修行學習佛學內涵，這是無法用言語道出的這奇妙因緣！

之四：二位師長的教授—破我迷障³⁸⁹

印順導師在其講記中開示：「我們的心常常以為外界的實相是存在的，便執著而起分別妄心且念念不斷，所以不覺而起，所以能見、能現、能取境界且起念相續。」下面試將人類心識活動「五種意相」分別為：業識、轉識、現識、智識及相續識等五識，分述如后：

- 1.業識：眾生心隨著無明力、不覺知一法界性而起的「心動」，此「動」即是「業」；
- 2.轉識：內心動發，還未及外境但以轉起了能見分別心；
- 3.現識：之後，隨即於動心的能見中，現起一切境界，隨於五塵任運而起，在一切中都隨業力成熟且在心識中現前；
- 4.智識：由轉識的能見，而有現識的一切境界，因心境相關即有分別境界的能力；

³⁸⁹ 印順 講、演培·續明記，《大乘起信論講記》，新竹：正聞，2003，頁 173.175.176。

5.相續識：念能相應不斷，念是相應的心所法，既心境相關而起分別，凡心起任何分別都有種種影像留在心識中，不斷分別，即不斷的保存心像下來即是念。由於念的相應不斷，所以能使住持無量世等的「善惡」報業而不失，以及現在及未來的苦報樂報，由某種也得某種報，絕無錯亂，這也是相續識中的念力。

自「五種意相」得知我因著無明力的心動而起的「業」，到分別心，成熟任運於心識中現前，至有分別境的能力，在不斷的分別時，即不斷的保存心像下來那就是「念」，以及「念」的相應不斷，造就報業不失，我的苦源不斷之因。

再與「廣論」³⁹⁰闡明「煩惱總相與別相」的部分，清楚地說明，煩惱別相的「壞聚見」，就是「我執」(人我執)，也就是「人」因五蘊而隨著業而生，是緣起法，因為在五蘊中虛妄迷惑使心性中的「慧」受到染污成濁，心識無明與三毒緊緊相連時時任運相隨，我忘了將之繩之以「法」，卻任其役使！煩惱叢林中我犯了墮入非因計因、非果計果的陷阱中，我怎麼忘了 師父教授：「真正敵人我愛執，起心動念無非此。」我怎麼那麼不受教呢？

之五：舞蹈中發現自己仍未完全走出

多次在上完「敘事治療與佛性思想」課程回家後，一直被上課中的個案互動與還原現場的心情所震撼，下課或回家後一直回盪在心中！不知怎地我內心一直想跳舞，我在自家客廳裡隨著流瀉著來自寧靜的原初之鄉的樂音，我一直旋轉著或扭曲自己的肢體或肢體無限延展，發自內心有如歷史一樣層層浮現的舊往影像，在我肢體間、在心緒中打轉著想尋覓答案，那躲藏在深層的苦痛有似宵小般跑出來窺視我，在淚水中才發現我仍未完全走出！

Pat Rodegast & Judith Stanton³⁹¹曾說：「當我患有要命的疾病，我要如何才能學會舞蹈？我這個問題的那一剎那，樂隊已然開始調音，那顆願意探索的心，就是舞蹈，那顆願意尋求的心，就是獲得。一旦你說：『還有另外一個方法來做這件事。』你就已找

³⁹⁰ 宗喀巴大師著，法尊法師譯，《菩提道次第廣論》，臺北：福智之聲出版，頁 170。

³⁹¹ Pat Rodegast & Judith Stanton 著，《超越恐懼選擇愛》，王右珍譯，〈臺北：方智出版，1995〉頁 125.126。

到另外一條路。信任心中一發出問題的那個地方，把那個部分置於所有生命，與因病而死的幻象之上。---你的舞蹈於焉開始。」是啊！我很期盼能為自己找到療癒的處方，我的心已敞開了，但那煩惱仍有如殘碎般的障礙一直如影隨形並伺機困擾我，我想要淨空！從舞蹈中感覺到快接近一看見自己了！那個心結在舞動中我漸漸發現「它」在那裡了！我感覺到了！

之六：看到自己的「陰影」

猶記得「佛教治療學與敘事心理劇」課程，我和老師一組進行自我敘說，重點是自己心中最常想起的生命故事或是不快樂的記憶，當敘說後我有如沉痾已久的病人嚎啕大哭，上課的氣氛因為我的「自我揭露」而沉寂，老師同理我的痛，接納我的傷，同學撫慰我的委曲並一一的為我打氣與祝福，尤老師更在課後說：「你要慶幸！還好不是妳傷害他！不要著相！加油！」

有一次在課程中我被指定為假想的主角之一，看到主角在過程中的價值思惟不斷被洋蔥式的剝落下來，再度澄清、再次過濾、再次抉擇，在在都直指我心，過程中的參予者均給予不同面向的回饋或支持，到最後結局的祝福或去角色都令我無法快速恢復原來的自己，最後，當主角立在我眼前要「去角色與感謝」時，我搶先說：「我可不可以抱抱你？如果能重來我知道該如何愛你了！」最後在擁抱中，我不自禁地淚灑教室，有如釋放潛藏在內心已久的「陰影」隨著淚水狂奔而出，我的情緒無法及時回復，同學一直幫想我去角色我卻無法克制，我躲進洗手間靠在牆邊許久無法平復，老師進去安撫與擁抱我！

下課回家開車經過八卦山隧道時，心中覺察到自己的「陰影」已被老師掀開，出了這個隧道我願意迎接陽光，淚水再次造訪卻是感恩！終於明白一熟悉的地方沒有風景，有缺口的生命，陽光才能滲透進來！原來直至澄明的心性仍需層層淬鍊、時時琢磨！

追尋真實自由

如今看來，那越不想照見或看不見的對手—「無明與虛妄」，竟使自己傷得更重！多年來我將「煩惱」與心、與生活、與生命綁在一起，我擁抱它卻又甩不開它，回想在此課程中曾探討—在 佛陀認為的世界如同無盡的「輪迴」，它所有的存在純只是存在，它放棄了所有表相的形式和界限，所以也擺脫了「對立」，只有它真實存在，沒有開始或結束，從起始到永遠，盡未來際皆如此，這是宇宙超然無礙的真理，它不在外緣，我竟把「煩惱」揹馱著自我苦刑，原來「苦」源自於自己，是自己無法看到生命的原貌，一切事情如日天地運行般的自然，如果願意面對人生中起起伏伏的險阻之路，最終，無常從身上奪走的，必從淚水中償還—真實的自由。

傑克·康菲爾德（2008）曾言：「當我們終於能以平等的心和開放的心看待恐怖與喜悅、生與死、所有事物的得與失，就會升起最美麗和深度的平靜³⁹²。」我終於悟到幸福之道乃是行中道精神，在快樂與痛苦之中，我的心不做煩惱的幫傭，我不起無明之流並以之去堪破執著，期許能在戒、定、慧三學之中把「法」用在一出離、靜默、知足以及棄我執，依照自性及自己的步調修行，於靈性和生活去旅行自我擴展！而靈性修行的過程即是「打開、接納、包容、經過、放下」的覺醒道路；反之，只要在「分裂、對立」後，自會在內在、外在、好、不好、對、錯的人事物上，成為二元的衝突世界而徒增了自己生命的「不完整性」³⁹³。只有安住此刻，才能向自心的佛性、根本的善覺醒³⁹⁴。只有拋棄過去與未來的時間框架，我才能在當下找到整全的我！

心緒中不確定的念頭—回到起點從愛出發

如今面對諸多人事物，我常思惟如同老子所言的：人法地，地法天，天法道，道法自然。這不就是我們人類心靈最終極的涵養嗎？我們終其一生不也圍繞著「愛」而轉嗎？只要方向對了、起始點對了、立足點對了，「愛」是會致力結合；從天地的啟蒙裡，它尋求融合而不是分裂，它是關鍵，它會將你我融合，毫無保留、沒有條件的「同意」。「愛」

³⁹² 傑克·康菲爾德 著，易之新、黃璧惠、釋自鼎 譯，《踏上心靈幽徑》，張老師文化，2008，頁 190。

³⁹³ 爾特·德特雷福仁、呂迪格·達爾可 著；易之新 譯，《疾病的希望》，臺北：心靈工坊。

³⁹⁴ 傑克·康菲爾德 著，易之新、黃璧惠、釋自鼎 譯，《踏上心靈幽徑》，張老師文化，2008，頁 206。

尋求與整個宇宙的結合，如同宇宙的無二分別，只要我們沒達到與宇宙的結合，就是沒有了解「真愛」。「愛」是不受界限的，愛的轉化作用使我們得到救贖與超越³⁹⁵。

只有在轉化過程回到起點，才能看到自心如蒙塵已久的古老銅鏡「」一般，得用「愛」去拂拭「它」在每一刻，我們的心靈才能亮起來！原來我愛的能力與智慧生病了，縱然「諸行無常」，那過程更是艱苦的，但我忘了「愛」是動力之源，「愛」是開放，不管是世俗諦或是聖義諦，都圍繞著愛與利他的精神而成大乘！只要開放自己，擁抱一切，所有的都是資糧與恩賜！生活中繫念於 師父的教授，對境時檢視自己的念頭，不確定的我學習回到起點，學習 佛陀、上師的功德，從感恩與愛為起點，一次次看見自己，回到原初的「真」，不要矯飾、不起慢心，終於從天地的啓蒙中讓我謙卑吸吮著 祂的恩澤！

自起舞回到當下～心之嚮往

出生在純樸的鄉下，在物質條件不佳的環境裡，父母也需要雙雙出外工作，小時候我所有的心思都在大自然中探索，當舞蹈和我相遇後，在內心理藏著無法抹滅的記憶與喜愛，我在「愛」當中尋求內心的滿足，那是活潑自在、快樂又活力的童年記憶！漸而媽媽創業成立「成衣製造」工廠後，全家大小均投入心力，那在睡夢中都依稀可以聽到機器哼~哼~的聲音，家裡週而復始地在成衣堆中打轉！回憶那不斷重複的車衣過程，在我的內心卻醞釀著反彈的告白，我依然嚮往著黃昏的夕陽、田野的草香以及對舞蹈的憧憬！險些不能再升學的命運，卻因住在隔壁的王老師出現相助而使我的的人生自此豐富！

倫理衝撞理想～

從幼兒保育科的養成課程中，師長的鼓勵與開發，竟然與我成長的生活內涵串聯起我的記憶、喜愛與潛力，使我產生自信與自主能力的培育，我從心智未萌到找到自己的性向並投入心力、熱情與意志，開始追求心靈的真善美！在過程中抉擇自己的最愛—舞

³⁹⁵ 爾特·德特雷福仁、呂迪格·達爾可 著；易之新 譯，《疾病的希望》，臺北：心靈工坊。

蹈，一路不畏身體的疲憊與酸痛，爲了更上一層樓不斷習舞、欣賞舞展與求學的歷程，日夜分秒似都被舞蹈佔滿，是自己願意承擔的忙碌！這樣的瘋狂求學讀書、學跳舞、教跳舞，在媽媽的心中卻有著女大當嫁的民俗枷鎖之擔憂！

認命與自我的迷失～

媽媽用她最急切的心及方式逼我結婚，在倫理與孝道之間令我擱下理想，生命轉到不可預知的軌道！從婚姻中的調適在生老病死中打轉著，原本以爲的付出是理所當然也心甘情願，先生自兒子出生後就開始在股市買賣股票，但我卻漸漸看到彼此生命價值觀的衝撞，我心生擔憂沒有未來卻又無力反對，原本信任及單純的婚姻生活卻得不到尊重，自心陷入「愛與自我的迷失」夾縫中，因爲到先生極力反對及身心暴力的羞辱，自己的內心堅持讀書是真理的決定，繼續再成長的求學路，最終付出「被離婚」的代價之際遇，我竟忘了我原有會飛的自由心靈翅膀，更夾雜著不甘願的失落，歷程中雖有諸多的師長、好友的相助，我也努力想證明我沒有那麼糟更想「東山再起」，拼了命考上了教育學程，與其對未竟之理想仍召喚著我繼續前進，也可說那是我破釜沉舟後—最終的奮力一搏！因身心失衡招致免疫系統潰散，使「細胞」在我身體內另闢疆土—罹癌！

無常與接納考驗～

老天似乎沒有聽到我的哭泣，卻又再次要我習學身體極致的病痛考驗，用我僅剩的氣力與意志力面對癌症治療的煎熬，學習與腫瘤對話，覺察到我的瞋恨、愚昧與剛強；更在 921 大地震的天災中，看到國土微脆、無常與人類的渺小及脆弱，在病中學習與大自然對話、與疼痛對話以及用舞蹈之禮讚與感恩，一次次在內心反覆學習著如此的信念與領悟，接受生命給予我的功課，我接受癌症的再次蒞臨，不同的反應是—我要尊嚴的活著，我不是待宰的角色，我可以自己選擇，用自我意志決定我的生命該何去何從，我用尊嚴的接納上天的安排！我嘗試身心靈書籍等等之養生方法及同學的推薦開始進食健康食品，其它我則在「相信」中交由冥冥去引領，有如在病中出現的菩薩影像， 祂

冉冉飄進我的腦海，似乎帶領我朝宗教信仰的修行路邁進！

意志臣服～謙卑學習

在重生後我用熱情接續完成學業及的實習的課程，終於皇天不負苦心人的祝福再次降臨，我竟考上了二個縣市的教師甄試而走入教育行列！也在同事的推薦下，展開我與「福智」藏傳佛教薰習的身心靈之旅！在學習中看到自己跌跌撞撞的漏習，在團體中學習把「心」找回來，將「意志」交付在 師父門下學法及累積成佛資糧；在皈依後虔心信守著對「法」的遵從與信誓！秉著 師父的心願與作師所喜的弟子孝心，我投入在生命教育現場，融合自己生命事件的洗禮與 佛陀的智慧，學習用 師父提醒的方法—六度四攝的善巧，以及效法跟師父一樣的慈悲發心，陪伴學子成長！我如新生重新學習！

看見陰影—煩惱即菩提³⁹⁶

雖不斷修學法理卻很難在每個當下去明心見性，尤其對離婚而喪失尊嚴的陰影一直束縛著自己，直到前夫過世後真相大白，雖解開我為何被離婚之謎，但隱約有未竟的失落悲傷與憤怒，讓我看到人性與學佛修行的終極為何？想突破困境的動力引導我修學輔導研究所的學分班，也由因緣再帶著我考取生死研究所，諸多課程再次淬鍊我的思辨及提升學術研究能力，但我最想研究的竟是「自己的心」！

在佛陀八萬四千法門的修行中，我在「南華」看到自己的「陰影」！終於願意將煩惱曝於陽光下讓它蒸發！終於明白煩惱即菩提的不二真義！誠如 如輪法師在法會中的開示：「看到問題應高興，如此才能策發趣向正法，這是 師長的恩德！」

佛法不離世間覺～

³⁹⁶ 慈怡主編，《佛光大辭典》，星雲大師監修，〈高雄：佛光出版，1989〉頁 5517：煩惱與菩提相即不二之意。妨礙覺悟之一切精神作用皆稱煩惱；反之，斷絕世間煩惱而成就涅槃之智慧，稱為菩提。

回顧前塵，原來，佛菩薩讓我今生攀爬人間道，不是爲了要我登頂，而是讓我在步步攀登中學習找到宇宙之道與智慧，並效學其「愛與慈悲」！來回出世與入世的對境，回首沿途的景致竟都充滿「意義」，要與自己相見的動力竟來自「自心」的意願，要超越困境都得出自「意志」的抉擇，要自我探索與自性開發皆需由「實踐」才能遇見真我，爲了破除煩惱，方知「無苦不出離」的藉境修行，而成佛的願景更需出自每個剎那時時的「琢磨」去體悟、修正、懺悔，方能達致徹底的開悟！

自由的味道

今以宗教即生活的方式學習—真實自由！參透這個世界唯一不變的就是「變」，不再對追求完美緊追不捨，開始學習觀待緣起之不同，在每個當下持著正念與悲心；對苦難的認知，不再以對立意識面對，在生活中多了耐心，只有面對自心時方能造就靈性的豐饒！想當時以爲使盡全身氣力才能敗部復活，這非但令我遍體鱗傷也險些掉入絕谷，想成佛何其容易，佛陀與 上師、 師父之諸多善知識的教導下，思維 師父爲了饒益有情的大悲與勇撼精神，我只不過是歷事鍊心與學習逆增上緣而已！這我才清楚了悟 佛陀的教授：「如同大海只有一味，鹽的味道；所有真正的教誨也只有一味，就是自由的味道。」的真義，那是大愛³⁹⁷與自在³⁹⁸的真實自由！

³⁹⁷ 慈怡主編，《佛光大辭典》，星雲大師監修，〈高雄：佛光出版，1989〉頁 5457：人類不僅能感受自己之痛苦，亦能感受他人之苦惱，若對所有苦惱之人，皆以親切、友情待之，則可稱爲慈，而慈乃由友演變而來的，其意涵深刻之有情，故慈悲時則爲愛之代名詞。慈悲之極致爲吾人於毫無條件、毫無意識下，而能與任何人幸福，此即稱爲「大愛」爲佛教待人態度之最高表現。

³⁹⁸ 慈怡主編，《佛光大辭典》，星雲大師監修，〈高雄：佛光出版，1989〉頁 2519、2520：係指業自在：菩薩萬行具足，悲智雙運，或說妙行、或入禪定…等，所作之利他行業接勝任無礙；自在三昧（亦稱自由三昧）遠離煩惱味之執縛，達到自由自在之境界。此處亦涵蓋信解自在。

第五章 故事分析

本章由生命故事中試從自己經驗出發並找出分析的向度：一為童年至青年期的各成長經驗及舞蹈對生命能量的孕育之經驗；二為原生家庭的傳統教育於婚姻生活的影響；三為離婚歷程之經驗；四為罹癌時的病痛及對身心靈影響之經驗；五為由宗教信仰的學習中回顧自己受苦經驗，是如何藉由他力、自力³⁹⁹的自性覺醒等向度分析。

筆者擬由不同階段的生命事件試著找到自己的生命軌則，它是如何依循自我的意志抉擇並成就自我的獨特性；在生命事件中是何種力量支撐身心靈的孕育而成特質，在生命陷落處於苦難時，又是以何種意念跳脫其普遍性的泥淖？筆者試著由宗教信仰的義理趣入，以及在生死所的入世知見之交互思辨中，分析自身如何逃避自己的根本問題，期待能藉由分析看到整合自心的探索以及意志與宗教信仰的融合力量，找出生命之本質意涵進而確認其自我圖像，以成就自己的無限生命。

第一節 生命源動之分析

個人在原生家庭中的成長歷程以及人格特質之養成，除了個人特質之外，皆於外在及內在環境下交互成個人的獨特性及普遍性，我的成長關乎我的人生之路！Rollo May⁴⁰⁰進一步為「意志」提出看法：「意志」乃「個人形成自我的能力」，因此某些確定方向或邁向某一目標的運動才能發生，此意志使人認識自己的存在，並向自己顯示自己存在行為和活動的「內在結構」。回顧將使我看到我所建構的「自我意志」，經過思考與文字進行分析方能與我的人生產生連結並顯現意義：

³⁹⁹ 慈怡主編，《佛光大辭典》，星雲大師監修，〈高雄：佛光出版，1989〉頁 2515；他力係指依佛菩薩之力量，造就智慧、能力、功德；發心修行可分為自立與他力二種，自力是利根者之修行法；以依諸經典所說，依自己之修行力達到悟境，故謂自力。

⁴⁰⁰ Rollo May 著，《愛與意志》，葉仲章譯，〈臺北：志文出版，1990〉頁 277。

壹、童年至婚前—自由意志的根源

一、自然界與舞蹈的自在啓發

童年生活與環境對我的身心成長有潛在性的影響程度。爸爸與媽媽需外出工作且忙碌，雖然日常生活中的陪伴不多，但期待爸媽的關心在生活中顯露出對親情的渴盼；雖很愛玩但對爸媽所交待的家務事總會完成，順服爸爸與媽媽的教養，皆源自對家庭與父母的依賴、隸屬與依附關係的基本需求。

我的童年在純樸的鄉間，田野小溪處處提供我探索的空間，跟著二位兄長及鄰居童年伴爬樹摘果抓魚的嬉遊，亦或蟲鳴鳥叫的觀察，更促進一個小小心靈對自然景致的感受，DIY 的童玩則是讓我在身體運動的反應及學習能力的敏捷，對週遭環境的所及之處，尤其是和舞蹈相遇的奇遇、長輩與師長的鼓勵，他們的關愛言行對幼小心靈影響皆鑲入無法抹滅的記憶及吸引，在那樣的單純環境裡，點點滴滴皆成為我的身心活動一自主追尋與試探的觸角。在生活條件不佳的童年，其冒險及想像的童玩經驗之種種，那是鮮明、活潑、閃動、快樂的，我自然表現出喜好、投入與行動的驅使力量，逐漸醞育成我的內在特質。

二、順從與抗拒皆為成長的基石

Rollo May認為每個人的生命中，都潛藏著五個層次的權力，：「一為存在的權力 (power to be)，人一出生即會用種種的形變得到旁人的關注，即使嬰兒亦會運用種種方式表達自己，這即是人格發展中重要的關鍵，它必須在生活中體現出來，否則會導致誰靜、精神病或是暴力；二為自我肯定 (self-affirmation) 指出每個生命不是只有生存的需要而已，更有肯定自己的需要，這對人類有機體的發展特別重要，因為自我意識是種天賦，且窮其一生都持續發展。如價值的問題浮上檯面時，就會展開漫長而重要的追求自尊之旅，對人類而言，只有生理的存活已非主要關懷，重要的是要能以某種自尊活著，如果自我肯定受到阻礙，它就會變成一生中的強迫性需要，不斷的驅策著前進，亦即我們會展開更努力，會為自己的立足點賦予力量，確立自己的認同和信念，據此來對抗反

對的力量，這屬於自我肯定中更明顯的自我堅持，它公開的回應侵略我們的潛能。這是前三種層次均被阻隔及反抗無效後，即可能被鞭策成行動而產生的潛能，……。⁴⁰¹」

自上述的前三項論點扣應在我的成長經驗發現：在家裡有了新創業後我的家庭環境轉變，對正處於從童年到青少年年階段的我，會服從於爸媽的要求，較少去反抗照顧者的權力，但漸漸在一成不變的工廠實務操作裡，我的意志會因為家裡需要而壓抑，有時和自己內心起衝突，我會在黃昏時走在田埂上欣賞夕陽，作短暫時間的抽離與滿足，有些是不確定的概念，但卻大多時只有服從照顧者的要求，看到媽媽及全家人一直為了家不斷付出的責任，進而養成我的價值觀念—順從、責任與承擔的態度以及吃苦耐勞的精神耐力，我生長在傳統的教養環境中，加上「順從」與「責任」卻是成了我日後生命當中的絆腳石，也成就了我邁向自主及性向發展的認知之思辨能力的基石。

三、環境與父母互動模式的影響

從媽媽和爸爸的互動中有些無形被影響的價值思維，媽媽的專業能力及自信，鄰居或工廠內的一切二性的互動價值模式，尤其女工們的相親或父母安排婚姻的權威家庭，無形中的一一鑲進我的腦海，父母的重男輕女在在都讓我學習分辨及選擇，進而透由家裡的成衣工作，因著母親的權威養成我的勤奮與某些技能以獲得肯定，卻也形成我的自我概念及自尊的發展，亦即正是因為如此的生活環境，權威式教養從我的早期自由自在的意識轉換到單調的學習工作之中，內心雖順從，因為家人皆勤奮我也該如此且無從選擇，卻漸而隱藏著抗拒的心理並發展自我的動力。出於傳統的教養環境所形塑的價值及行為發展，有些在不知覺中內化，有些是未經過分辨的能力下成不可破的概念，其影響如拋不掉的緊箍咒，畢竟成長過程是反反覆覆、層層疊疊的，於內在、外在的現實交互下所成就的「我」，令我終其一生與之面對、或調整、或對抗或想甩開。

⁴⁰¹Rollo May 著，《權力與無知》，朱侃如譯，（臺北：立緒出版，2003）頁 30-31。

四、母親的忙碌使我有較多的獨立探索

如Hoffman指出：「母親工作的少女，她們『較外向、獨立、主動、動機強、各種學業成就指標上得分較高、在社會及人格上顯示適應得較好。』⁴⁰²」就如Arnold L. Gesell提出：「兒童的自我肯定要從自己最依賴的人反抗起，它們交織成個人自立、責任與自由的來源，此影響深遠。⁴⁰³」對於這論說的影響看到的一些軌跡：漸漸的自我概念開始萌芽後，尤其自己潛在的對舞蹈之喜愛並對自己的性向投入更多的注意力及學習，過程中一再顯現我的潛能及主動動機。但是常處在自我與責任二者間游走奔忙無得逃避或推卸，卻在就讀國中階段即提出勇氣向母親抗議，我抗拒一成衣工作是單調的工作，這樣的告白一直深印在我的腦海中，並在這樣成長環境裡形成獨特的意志行為模式，此成為我的性格—順從與抗拒。我的童年至青春期的環境與關係，對日後人格的發展有不可忽視的影響因素，如Rollo May認為：「們便能夠維持自己的自主性與人性，這有如權力與意識拉鋸行成的創造性之張力一般。⁴⁰⁴」我在這樣之下滋養。

五、意志的力行獲得心智的成長

Leslie Farber (1964) 指出：「意志的範圍其中之一，乃是加入了某些強迫的成分在內，即是「或此或彼」的性格中做決定的必要性，此種意志在創造的努力上作有意識的、奮力的和批判的應用而言。⁴⁰⁵」Schopenhauer⁴⁰⁶認為：「我」的存在是絕對必要的；事實上，「我」就是實在世界，就是現象世界的基礎。我們對自己的存在具有內在的意識，此稱這個內在世界為「意志」；而Rollo May更認為：「這是個人形成自我的能力，而因此某些確定方向或邁向某一目標的運動才能發生，這即是『意志』。⁴⁰⁷」由意志的範圍及意志活動的具體表現，可鮮明看到自己在學習中漸漸地明確對音樂與舞蹈的喜愛，而

⁴⁰² 莎莉·溫德寇絲·歐茨 & 黛安娜·巴巴利亞著，《發展心理學》，黃慧真譯，（臺北：桂冠出版，1990）頁 377。

⁴⁰³ Rollo May 著，《權利與無知》，朱侃如譯，（臺北：立緒出版，2003）頁 107。

⁴⁰⁴ Rollo May 著，《權力與無知》，朱侃如譯，（臺北：立緒出版，2003）頁 116-118。

⁴⁰⁵ Rollo May 著，《愛與意志》，葉仲章譯，（臺北：志文出版，1990）頁 276。

⁴⁰⁶ A.Schopenhauer 著，劉大悲譯，《意志與表象的世界》，（台北：志文出版，1979）頁 6.7。

⁴⁰⁷ Rollo May 著，《愛與意志》，葉仲章譯，（台北：志文出版，1990）頁 277。

投入全部的精神專注去學習，因為喜歡所以願意吃苦、克服及忍耐身心的疲憊，即使處在課業與家裡成衣的工作要求下，心之所在的仍是對舞蹈如編舞、創作唱遊及編故事等等盡情發揮，即使礙於媽媽否定我再升學或是阻擾再學的歷程，仍自主性追求舞蹈與學習的狂熱，林林總總都有著一股無法停止學習的動力，它引領著我繼續向前去追求己的性向發展，只要想到舞蹈，心中就有澎湃之感！

如今回朔這一切皆源自於自己的意志選擇及心智活動的主體！舉Yalom綜合諸多學者觀點認為的「意志乃是欲望及行動間的橋樑、它是聯繫未來的心智官能、它是形成一連串事件的自動發力（Kant），更是行動的泉源，有此力行的動力來自意志的主使。⁴⁰⁸」這一切源自自己對喜愛舞蹈的抉擇之目標，不斷在自我意識的心理狀態及行為的展現，而家裡一直在成衣中打轉的單調生活，在心中的自由、創作部分，則日漸加深我的動力追求及吸引我朝此方向尋求心智的滿足，也成為我的心智活動之主軸。

貳、原生家庭與自我實現之間

一、媽媽的影響

自小學六年級家裡因媽媽的創業，改變家裡的經濟狀況，媽媽的金錢觀念及家裡的權力結構上有了改變，父母的互動及經營工廠的權力中心都在媽媽身上，裡裡外外的焦點皆在有成衣專業的技能的媽媽身上，不能抹滅的是媽媽對金錢的價值觀—小時後畫圖得獎媽媽的冷漠、在我領第一份薪水時—嫌我賺錢太少將它棄至地上的斥罵、我不能有自己的權益主張，有如在一個權力中心下受其控制，我內心反抗他們對金錢的重視勝於我的感受，遂而選擇內心中唯一是能安慰我的最愛—舞蹈，此更忠於我自己的想法與性向，這些因素都促成我的價值觀與對物質部分主動追尋、分辨並試探其可行空間，在內心生起與家裡的價值反倒行而施，即是此二種截然不同的抉擇與價值觀取向，這是我的天賦傾向，它們影響我生命的發展。此對應著Robert Burton的看法：「生命之間是一種彼此經驗的體系循環，最重要的應是自己的「主動力」，意即為自己開啟一項行動或改變

⁴⁰⁸ Anderē Lefebvre 著，《超個人心理學》，若水譯，（台北：桂冠出版，1994）頁 128-134。

的力量。」此論說足證一個個體行動，如Rollo May道出：「曾經觀察自己發展的人，會驚訝察覺到在潛能的實踐中，每一步驟都同時有先天與後天的因素……，並朝著自身的實現前進，……這不論性別以及所屬文化之間，是無可避免的衝突，這必定也與束縛個人的文化對抗。⁴⁰⁹」我在這樣的家庭成長過程，處在金錢與心理感受兩極的實存環境下，學習、探索、嘗試及操控自己的世界。

二、我在傳統中找出自己的將來

(一) 自我意識的主宰

Roberto Assagioli認為「意志」是自我主要的功能，且在人格發展上扮演重要的正向關鍵角色；西方鮑威爾更認為自我意識是一切事物的主宰，自我意識是動能的，唯有它是有生氣的，創造的以及活動著的；Rollo May認為：「一個人與母親切斷臍帶後，他便要學習建立以心理為基礎的人際關係，每一次的向外之冒險活動，都代表著他在個別權力與能力上的運用……，對於被侵略的部分，則以堅持自己或者必要時的抗爭中表現出來。⁴¹⁰」從幼教到轉換跑道這段歷程，使我試著在困難當中做了調整與堅持對自己所喜愛的事項去克服諸多的障礙，雖然有傳統權威的影響，但顯現出自我概念的認知及意志上的投入，這是自我人格統整的學習。

此階段我一心投入舞蹈世界，全身在舞蹈的動作、節奏、真善美的內涵意義的薰陶，我一心潛入舞蹈世界如吳士宏（2001）⁴¹¹所說的：舞者在舞作的相關意義裡，必須往意象化去發掘舞蹈主題經驗的身體事實（physical actuality），有時幾乎無法言說之玄妙！我在其世界中找到滿足與創造的動力，尤其受鄧肯女士的熱愛生命與心靈自由的精神而感動，她那心靈深處極富創作元素的能量，以及女性意識的崛起，勇於追尋自己的自由意志，抗拒傳統芭蕾的束縛，在自然中找尋自在的展現，此更深深影響著我，舞蹈引出我蘊藏著被激發出潛藏的情緒或心境或熱情或感動。家裡的傳統已經無法約束我心靈的

⁴⁰⁹ Rollo May 著，《權力與無知》，朱侃如譯，（臺北：立緒出版，2003）頁 141-144。

⁴¹⁰ Rollo May 著，《權力與無知》，朱侃如譯，（臺北：立緒出版，2003）頁 145。

⁴¹¹ 吳士宏著，《舞蹈評析與身體觀》，〈台北：五南出版，2001〉頁 1.2。

自由，父母看我所呈現獨特並別於其他二位哥哥的能力，一路我漸漸為自己將來耕耘出自己的路。

（二）「認定」的發展

由上述的論點也看到我在青春期中認定的追尋的自我承諾之成長軌跡，猶如Marcia（1980）將人類在青年期的認定發展界定為：「個人對自己的慾望、能力、信仰及生活背景所建構而成的內在動態組織。」借用了艾瑞克遜的「危機與承諾」，Marcia將危機（crisis）解釋為「自知的決策時刻」；承諾（commitment）為「個人對某行業或某觀念系統所做的投注」，Marcia認為在發展中被歸納的四個範疇中，其「認定達成」做了以下的後解釋：「花很多的時間對自己生活中重要事物做主動思考後（危機時刻），他們做出必要的選擇，表現出強烈的承諾。」而彈性的力量是他們的特色：「他們較深思熟慮，但也不至於畏首畏尾……在壓力下仍表現良好，能接受觀念並維持自己的標準。但是這些認定的狀態和不少人格特爭有關，如焦慮、自尊、道德分析，以及他人的行為型態等等，並非恆久不變，隨著個人的發展，它將有所改變。⁴¹²」

Marcia 的論調扣應著我在成長歷程中的發展，自媽媽創業後到國中階段以後，研究者從探索自然環境的自由發展，加上遇上舞蹈與 DIY 的童玩童年，與家裡環境的改變已在我內心中有所分別，時值仍是受父母的照顧與教養為核心下的年紀，一邊協助成衣的工作及家務是的操作，對一成不變的成衣操作之單調，不斷運思那不是我要的未來職業性向，我喜歡的不是那種無聊又無趣的工作，所想的是幼教與舞蹈的內涵，都充滿著與我童年經驗中的活力、有趣且具創造性與挑戰的豐富。

研究者當時為了內在慾望喜好的信念或想法，對自己所愛的幼教及舞蹈持續性的滿足與學習，雖在生活與成長中有現實因素的壓力而調整，身心也心甘情願的吃苦耐勞而勇往直前，直至投入幼教工作及改變舞蹈教與學，只為了自己的性向及能力上的追求，也是自我認同的價值觀念之選擇，表現出強烈的保有自己的承諾，於此可看出由學者

⁴¹² 莎莉·溫德寇絲·歐茨 & 黛安娜·巴巴利亞著，《發展心理學》，黃慧真譯，（臺北：桂冠出版，1990）頁 445-446。

的論點與研究者的發展歷程是相扣應的。

三、舞蹈對人格發展之影響

一、價值觀與心靈需求

張漢章(2004)⁴¹³認為舞者透過舞蹈，發現自己原先感知的身體之外，發現仍有很多未釋放的能量，這就是「精神越界」。自從家裡從事成衣工廠後，其單調沒日沒夜的輪轉的生活，在我內心中所壓抑著的是那不是我要的生活，我的內心有很多的意見或追求的真善美的需求，家人無法感受到我的需求是什麼，因而更引領我在舞蹈中追求我無法說出的心理潛抑。所有在歷程中除了有理念、技巧的增長外，亦有身心的承擔及磨練，最終匯聚而成的應是我在價值觀念與心靈上的能量。故而我國師範大劉鳳學教授認為：舞蹈是一種用有節奏的身體動作和姿態，以表達思想、意志、情感著的藝術。我熱衷的舞蹈意味著舞蹈在身心靈的蘊涵有著提升的意義存在。

二、追隨自我意識與創造

張漢章(2004)⁴¹⁴描述舞者需要用身體直接感受，讓身體感自由的昭示著，自由與身體是一種存在同根而生，同體而在的生命活動召喚自我意識的覺醒；舞蹈讓人體會身體力量與自我控制，更容易進入自己與碰觸心靈，以及意識與真實身體融為一體的感受。我在舞踏裡就是如此與自己、與心靈碰觸，追隨著自我的意識並透由肢體投射下反應出的是「自己」，所以Abraham Maslow⁴¹⁵認為人如果沒有自由意志，便沒有自我實現的可能。

舞蹈與再學是真實的我、是創造性的自己，也是自我實現的嘗試！不斷地成長更是我精神與生命流動的根基。Paul Ricoeur說明：「我願為這工作負責，這承諾下的責任感，

⁴¹³ 張漢章著，《生之舞--『鳥與水』之共命經驗探討》，〈嘉義：南華大學生死學研究所碩士論文，2004〉頁 156.206。

⁴¹⁴ 張漢章著，《生之舞--『鳥與水』之共命經驗探討》，〈嘉義：南華大學生死學研究所碩士論文，2004〉頁 156。

⁴¹⁵ Anderē Lefebvre 著，《超個人心理學》，若水譯，（台北：桂冠出版，1994）頁 148.149。

彰顯了這『意願』加上了一個等號，這行為便是我『自己』。⁴¹⁶」我追求自己的理想，我的身心靈與舞蹈「同在」的全然投入，每個當下是「充實的、實在的」，那就是「我」，如E.Erikson認為人必須先解決自我價值和建立認同感的任務，才能發展滿意的生命意義⁴¹⁷。自童年以來一直存在內心的自我對話—自覺，我的價值思維促使我在舞蹈世界裡透過身體的體現，探尋並演化自己的心靈世界，練舞過程除了對生理上的耐受及毅力有正面的提升外，也成就我獨特的人格發展！

第二節 婚姻歷程之分析

壹、在傳統家庭中形塑的婚姻觀念

我對舞蹈及求學的一頭熱引發了媽媽對「女大當嫁」的習俗之隱憂，這個隱憂使媽媽挾倫理的威權與所謂傳統的安排性婚姻（arranged marriage），即臺灣早期大都透過媒妁之緣促成婚姻方式，在親戚及媽媽所認為門風相當的好姻緣之現實條件下，媽媽用非常激烈的自殺手段逼我結婚，這有如切割器一般的切斷我的規劃與理想，可是，家裡無人聽到我的反彈及看見我的逃避，在親戚、媽媽及二哥的權威令我的意志折腰而答應，無法抵抗而認命的轉入另一個不可測的人生舞臺。但是結婚一事不在我的規劃中，卻竟然就這樣踩入另一個家庭，我需稱呼另一個家庭的父母—爸爸與媽媽，其它成為我今後的「家人」，另一半就是先生，只因媽媽要我「嫁雞隨雞」。

一、受傳統倫理道德的束縛—調整認知及自我意志

卓以定（2005）⁴¹⁸她強調自我的價值和夫妻關係是無關的、所以不論結婚或是離婚

⁴¹⁶ Anderē Lefebvre 著，《超個人心理學》，若水譯，（台北：桂冠出版，1994）頁 153。

⁴¹⁷ Levin D.Yalom 著，《存在心理治療（下）—自由、孤獨、無意義》，易之新譯，（台北：張老師出版，2003）頁 617。

⁴¹⁸ 卓以定著，《離婚？不離婚？》，（台北：遠流出版，2005）頁 168。

都需要建立自我，活出完整的自己之論點；陳敏兒（1993）⁴¹⁹整理出經歷離婚的心境：我的生活完全以他為重心……，但是，當時不覺得有什麼不妥……無怨無悔地付出，我相信他不會辜負我……。從不同經驗中，看見穿越傳統的婚姻這件事，不同文化下所遭遇的歷程，仍是對女性期待—角色、責任與義務，遠離了人性，彷彿女性不該有慾望和需求。這皇冠硬是在傳統文化中將眾多女性扣得緊緊的傳承下去。這樣的傳承不用言說，我的成長環境和週遭及媽媽，早就以言論、教育及以身示範讓我在無法分辨的年紀裡，無形在我的思想上刻下記痕。

當我進入新家庭，爲了受到肯定接納與新的人際關係之處境，自然把他們生活中的一切事物都當成我該做的，把夫家的一切擺在第一要務，我把自己調整爲「大媳婦」的角色盡力付出，妳要爲全家盡力奉獻自己，所以，婆婆與公公及先生等家人對我付出也覺得理所當然及習慣，那個曾經活潑愛跳舞及自主獨立思考的美慧—主動自我隱藏。

二、掙脫傳統枷鎖與皇冠

爲了適應婚姻生活，我將自我認知及自我意志一味地處在沒有雙向互動的死角裡，讓婚姻與家庭輾轉一些時日後，我早年複製了媽媽的付出角色，自然也認爲是該如此的思惟中，因爲婆婆是如此，我這個大媳婦在先生的眼裡也應要如此，在家裡是順從，不要有意見，即使有意見也仍被否決，沒有自我揭示的權利，即使我說了，家人也不以爲然，因爲我和他們的價值取向是不一的，或許大家都習以爲常也否定「外來」的觀念，自然而然我只能是那個從另外一個家庭嫁過來的「女人」，是傳宗接代與爲全家付出的「查某人」，瑣碎的事是妳該做的，妳不用爲了關心家庭的未來而操心，因爲家都是先生及公公負責，因爲妳是「媳婦、太太、孩子的媽媽」的隱藏角色！我竟成了在傳統制約中理應失去「全面性」的守護者及犧牲者！雖然我無法確定是哪些絕對的因素，造成男女於家庭或社會中互動基礎的概念，如何造成這樣的差異呢？我有如卓以定（2005）

⁴¹⁹ 陳敏兒著，《寫給前夫的 23 封信》，〈新店市：方智出版，1993〉頁 25.26。

⁴²⁰所認為：「傳統文化下男尊女卑的道德網綁，即是那女性根深蒂固的心中，有著逆來順受的保守觀念而迷失了自己的方向所使然。」我不禁懷疑我想讓家更好也有能力，不只煮飯帶小孩或是家事等等的工作而已，但卻是卻失去成全自己的勇氣與覺醒。我不想被這樣的皇冠壓著我的自由天性而沉重，這枷鎖扣得我軟弱，而皇冠更令我昏沉而失去「動力」！

貳、傳統文化婚姻角色的影響

所以，Bertrand Russell（2006）認為：「有文化的男女要幸福的婚姻，必須雙方必須有絕對的平等觀念。」即使時代不斷變遷，在我們傳統文化薰陶下的社會環境，在家庭權力結構的堅固下，一個結婚女性的個體要求活出完整的自己，要超越或是突破這窠臼，真如Carin Rubenstein⁴²¹提及：「很多女人（母親）的角色一做就做上十年或二十年以上，……在自己面臨犧牲到無可犧牲的地步時，突然有種轉變一生的覺醒，領悟到自己必須做些事，她內心撇開孩子和家庭不談，只有一再地自問：我是誰？我記不得自己是誰，因為她找不到自我！」這論點對應到我對婚姻懷疑產生時，即如Rollo May⁴²²所說的：「去為自己爭取存在的權力，且必須不斷在對抗中由隱性變成顯性。」顯然這是與生俱來的天賦，它是自尊的來源，也是個人在人際關係中受到重視的根基。而最親密的人際關係當中，即是夫妻的人際關係，是最需要在這如外力磁場的人際網之中，互相的驅動、排斥、連結與認同⁴²³。

反觀我從一個傳統家庭再轉入另一個受其父權文化的家庭，因為另一半也在這樣的文化下受到性別差異的期待，而被教育成刻版的性別角色並認同（identification）其所屬的他人、群體之特點、想法、態度、價值和行為的學樣⁴²⁴，從權力分配及性別配合的

⁴²⁰ 倪美貞著，《一位穿梭 N 度空間的女人》，（台北：女書出版，2004）頁 211。

⁴²¹ Carin Rubenstein, Ph. D. 著，《犧牲不是美德》，繆妙坊譯，（台北：遠流出版，1999）頁 24-27。

⁴²² Rollo May 著，《權力與無知》，朱侃如譯，（台北：立緒出版，2003）頁 172、306。

⁴²³ Rollo May 著，《權力與無知》，朱侃如譯，（臺北：立緒出版，2003）頁 112。

⁴²⁴ 莎莉·溫德寇絲·歐茨 & 黛安娜·巴巴利亞著，《發展心理學》，黃慧真譯，（臺北：桂冠出版，1990）頁 275。

呈現有跡可循，如Alan Carey在The Image Works提出一個論點：「兒童性別角色的發展中，受其父親的影響尤其重要，常被鼓勵從事傳統上的性別活動。⁴²⁵」記得婆婆常常引以為豪的訴說先生從小經常是一群小孩圍在玩耍時，他都只站在旁邊觀看的那個乖孩子、從不弄髒雙手與衣服、一定要穿著經過熨燙的衣服才肯出門上學、或是常被我的公公強迫背書或九九乘法表等小時後的故事……；而婆婆是一直扮演以夫為貴，在家裡生兒育女及家務事一手包的傳統婦女。

我的婚姻可追溯彼此的成長文化及童年原生家庭生長的共同性及差異性，其實，婚姻關係是不同個體的價值體系之雙向交流的互動關係，而從自夫妻互動在文化權力結構中，轉向尋求自己所需要的部分去釐清，應是可避免諸多的衝突產生，但是，反觀我的婚姻關係，價值與認同的連結彼此衝撞、各有不同的需求與欲望，我們在婚前並未成為知音，於文化傳統的刻板印象經營婚姻關係，互動中朝向失衡而受傷的二個個體。

一、對婚姻現實的懵懂

A Schopenhauer認為人類的意志如果奮力沒有最後目的，痛苦就沒有止盡，當意志現象變得最完全時，痛苦也最為明顯⁴²⁶；Carin Rubenstein提出：「若要找出真實的自我，定要探查自己的過去，才能了解自己的未來，否則，女人的真實自我可能隱藏在她對別人重重義務與責任下。」於此看到我處於婚姻狀態中最無力感與矛盾時，是夾處於自我意志與責任的糾葛，是處在為人母親、為人女兒，又是太太也是媳婦的多重期待與綑綁之間，我的困頓源於我害怕失去完整的我，開始探索著我的概念是偏狹的。從Ludwig Feuerbach提出一個看法：「我們終其一生在恐懼與愛當中抉擇及擺盪，而完整、真正的愛，則起始於一滿足自己的愛。」這觀點扣應著一位女性想做自己卻又在文化綁腳中拉扯，在長時的一再扮演著不需有任何聲音，以及被接納為是個整全的個體不只是太太、媳婦的角色，我想愛家人及子女，但我也愛自己而惶恐而矛盾，顯證我是處在有挫折與孤單的感覺，心中一直存著問號與擔憂未來，因為無能為力改變現況，導致有時自我價

⁴²⁵ 莎莉·溫德寇絲·歐茨及黛安娜·巴巴利亞著，《發展心理學》，黃慧真譯，（臺北：桂冠出版，1990）頁 280。

⁴²⁶ A.Schpenhauer 著，劉大悲譯，《意志與表象的世界》，〈臺北：志文出版，1979〉頁 267.268。

值扭曲與懷疑，令自己處在自我解離狀態與無助感當中！

在這樣潛藏的疑惑喚著我回到童年的依附關係中—順從與抗拒的經驗，有時軟弱、有時矛盾與順從、有時在抗拒與責任之間來回擺盪於這複雜的角色扮演及義務裡，生活中反覆推敲著那個可以是自主也被父母許可我追求自我，但也能在家庭人力需求下盡義務的獨立的我，至少我能維持追求自我與被家人成全，這樣的觀念與價值的追尋竟使自己落入童年經驗中的妥協，我無力抗拒在這樣單向的家庭經營被壓抑著，用隱忍架著自己繼續走在錯誤的概念中生活著。其使舞蹈的經驗讓我在人格上自由與自主的，是奔放與滿足身心靈的需求的，為何在實際婚姻裡我卻又是個拋不掉傳統觀的傳統婦女呢？從很多學者及作家在自己覺醒後，也才恍然大悟自己在概念上被傳統所同化的餘毒所矇蔽著，反思我的父母沒教我在生命中爲了突破或超越自己一些困境時，去學習面對可能情況或是不可預測的經驗，這一點是我所欠缺與軟弱的地方。

二、婚姻制度與生命發展的衝突

我在傳統文化體系中，於婚姻裡從情感、行動、思想，一直到經驗到如Rollo May⁴²⁷所提及的文化，它經歷一個漫長的建構過程，……其間是溝通與概念交織彼此成就，它是人的自身，而當概念失去了生命力，會產生拋棄概念性思考的傾向，若沒有概念，就沒有真正的經驗，而經驗的存在，可以賦予概念內容和活力；Rollo May引[Maslow認爲：「我們不妨把健全的發展視為一個人不能不面對的一連串的選擇，它的一生必須在安全及成長的喜悅間、在依賴及自主、退化及進步，在成熟與不成熟之間做一抉擇。」

由上陳述的論點回應著我從對婚姻的概念一無所知到經驗婚姻的歷程，由經驗中反思文化傳統的概念灌輸之種種枷鎖，以及對概念的無知到體現後產生懷疑、失去活力的思考開啓，確實，我在如此的進退之間、在隸屬關係及自主需求之間，我無法成長或感覺喜悅，不論是思想或行動，我皆一再抉擇，我的概念在內心不斷澄清我和婚姻、家庭與自我一致的和諧性，我想拋棄枷鎖或是掙脫這樣惡性循環的桎梏，心中潛行於這樣的

⁴²⁷ Rollo May 著，《權力與無知》，朱侃如譯，（臺北：立緒出版，2003）頁 82、83。

覺醒，在行動中做選擇與調整，雖有著不安與擔憂不被另一半允許或贊同，但這一切的懷疑皆從對概念的無知到想拋掉傳統概念，才能開始尋求可能。

三、價值認同沒有聚焦隱藏婚姻危機

Bertrand Russell⁴²⁸認為：「幸福的婚姻對於相互間的自由不能亂加干涉，對於各種價值標準必須有某種共識，如果一個人以金錢為價值，而另一個人以高尚的事業為價值，則是不幸的。」這論說反應著，在婚姻生活中，夫妻在價值觀的差異以及對自由的認知觀點需有共識，若是不能取得共識將影響婚姻的幸福，一般認為夫妻應有互補的作用，但是基於這二點卻恰巧在我的婚姻裡導致價值差異的分叉點，是我在原生家庭與先生的原生家庭中共同的追求價值，它令我無法接納如此的追逐金錢的生命及親子教育的示範，心靈價值無法聚焦而越離越遠，這是普遍性的價值衝突，但已是我在成長過程中，以及我的性向發展過程裡所建構的價值觀，似乎繞著金錢價值、職業選擇及平等自由的認同與先生相左而出了問題，這是導致我婚姻危機之一。

參、個人發展與家庭角色的衝突

一、失去與自己連結

從學者在這些方向所提出觀點，反視婚姻生活裡的我，不知不覺以為一被需要的價值感，生活中認為全家沒有我是不行的，我自己的存在出於被需要而存在，希望能獲得先生、婆家的肯定、娘家的放心以及讓孩子在正常的家庭中健康成長，原來我的思想與概念等傾其全部心力發用在家庭裡，在多方的期許中我竟無形的包攬在心裡、在生活中，我忽略要灌溉全面性健康與獨立自由的養分，因為我所受的教育及成長或環境是如此！如果愉悅、被尊重是我所獲得回饋的感受，那麼我的完整性的人格是獲得滋養的。

我在舞蹈世界裡所獲得的豐富與自在，有得自與天地的浩瀚中的自由探索，與花對話、與風追逐，能在困惑中找尋理解或圓融，然而，我對婚姻仍存有獲得回饋及肯定的

⁴²⁸ Bertrand Russell 著，《羅素的智慧》，劉燁編譯，（台北：正展出版，2006）頁 235。

需求，於此明白我在婚姻裡存在的方式沒有得到另一半的支持或理解，有似走入某個特別的人之間的獨佔，致使我內在與外在無法獲得均衡發展，這是在婚姻裡在經歷為期有 11 年之久以後，漸漸省察我的失衡，可是仍然無能為力去扭轉這樣的婚姻態勢，先生將我視為我是個有問題的太太或媽媽或是媳婦，將我置入括弧內並放在一旁等待發落的處境。

Carin Rubenstein⁴²⁹舉例個案：「她是位過度投入家庭、過度負責的女性，在過程中，慢慢侵蝕自己的自我意識，如此傳遞一種訊息給家人：『她不需要被照顧、她不重要、她不會有事、沒有人需要擔心她。』」也有女性個案提出：「幾乎把自己擺在最後，隨著時間流逝，愈陷愈深，完全喪失自我。從學者的論點看出人在自他的愛與被愛若失去均衡發展，尤其在婚姻關係中將逐漸貧乏而使生命失去健康與活力。」

反思一路走來我的婚姻生活，這其中涵蓋了完整性與單一性的均衡發展需求失衡，發現這個家的構成元素少了關懷、忽略個體的身心需求，少了成熟的愛、少了尊重與成全，少了家庭經營的共識與溝通，如此的長時壓抑及付出，終於內心產生無力與厭煩及孤單，在快傾斜時驚疑地自己究竟對生命做了什麼，一位處於被傳統權威的先生掌控生活中的女性，在身心苦悶與在生活空隙中想要一點活水與自由空氣，但擔憂成長的權利被剝奪之時，卻陷入身心暴力恐懼的陰暗裡，身心靈在傳統與自主的二邊拉扯著，究其原因在於愛的根基不足，二性關係尊重不足、了解不深又被習於傳統的家庭模式觀念下套牢！基於學術觀點與經驗連結我的婚姻歷程，綜理出婚姻關係的觸礁，意味著並不是與某個特別的人之間獨佔或逃避世界的奇妙連結，每個個體均有嚮往與社會連結、與家連結、與自己連結的隸屬基本需求，這需要夫妻在價值取向、意識覺醒與基本需求當中，邁向追求成熟的愛以滿足個體與家庭的和諧關係的共同功課。

⁴²⁹ Carin Rubenstein, Ph. D. 著，《犧牲不是美德》，繆妙坊譯，（台北：遠流出版，1999）頁 154。

二、處在傳統卻仍擁有嚮往獨立與自由的需求

Neale Donald Walsch⁴³⁰認為：「自我即是愛，我們的靈魂深刻明白此點；劉文職(2001)⁴³¹認為「思想、概念」只是人的整體生命的一部分，人不能太重視思想概念而忽略生命的整全的運作，也就是人的個體生命必須適當的全體開展、均衡發用，這樣才能成為一個健康而愉悅的獨立性與自由性的生命」。；Yalom結合M. Buber, A. Maslow, E. Fromm等類似的觀點認為⁴³²：「成熟、無所求的關係說明：成熟的愛會從人的豐富流出，而不是來自人的貧瘠；是出於成長，而不是需求。愛並不是因為人需要他人而存在；愛是相互的，人真的「轉向他人」時就會改變，當能把對方帶進生命時，自己也會變得充滿生機；成熟的愛並不是沒有回報，人會改變、變得豐富、實現自我、存在孤獨會減輕；愛世人在世上的「存有」方式，並不是與某個特別的人之間獨佔……。」

自上述學者觀點，不論是有無婚姻的一個個體，需要在隸屬關係中，有獨立與自由的空間，有隸屬的責任與義務要合作，在我生長及婚後的家庭，在這一方面顯然相同一致的，如家庭核心價值是傾向物質面，我的原生家庭媽媽較強勢，而婆婆一生一直是一手操持家務，影響我的是我不想向媽媽這樣的控制權力那麼大，我也不想像婆婆這樣終其一生只扮演隨從丈夫，聽兒子的安排的女人，我想當一個有主見、有自由空間、有成長的女人，我可以犧牲、可以付出、但是不要束縛我，我是一個有分寸的個體，我的婚姻中的先生及家人忽略我是一個完整的人，媽媽卻是第一個否認我是一個獨立的個體。

⁴³⁰ Neale Donald Walsch 著，《生命的空白頁》，周和君譯，〈台北：方智出版，2007〉頁 137。

⁴³¹ 劉文職著，《六祖壇經的超人文精神—自性覺醒》，〈嘉義：南華大學哲學研究所，2001〉頁 119。未出版。

⁴³² Ievin D. Yalom 著，《存在心理治療(下)—自由、孤獨、無意義》，易之新譯，〈台北：張老師出版，2003〉頁 508.509。

第三節 離婚歷程之分析

壹、離婚後的凌亂

一、離婚前奏—二分法的假相

誠如C. R. Cupach & S. Metts⁴³³認為：「人們在結束關係的階段，可能會產生操縱—策略、退縮、逃避、正向或坦承面對來處理關係的結束。」而我的婚姻雖有諸多的跡象可循，但令我陷入如卓以定（2005）⁴³⁴所說的：「若是長期處在瀕臨婚姻破裂的邊緣死纏爛打，更是傷害自己與殃及家人，也在愛恨情仇中打轉，它的牽絆及影響範圍是無法預估的。」由多位學者的看法中反思我在婚姻僵化冷淡期，心中迴盪著對先生的家庭經營的一意孤行，導致我對未來產生缺乏安全感，逐漸驚覺這樣對孩子的家教是不對的，況且對家庭裡的長期病痛照顧階段，內心逐漸貧乏及想再成長的動機一再呼喚，加上彼此無法認同的家庭經營理念，我長期有如習得性無助一般地認為說也沒用、誰也阻止不了的僵局；但是，我想成長、我想把家提升、我想給孩子更好的示範，我的單向擔憂與努力致使我及孩子不斷陷入人格上被傷害、踐踏與忽視或鄙視等，所以，這一路歷程原來我正是逃避害怕失去婚姻，我將這衝突化為二分法，我用情感方式處理婚姻的存在方式，終使自己與孩子在過程裡經歷沒有必要的受傷，我無法理出何時該對這個婚姻罷手，或是減少對孩子停損的抉擇，我只想保有原來的家、想讓孩子仍能生長在有父母的家庭以及婚姻上名存實亡的空殼關係，原來我是無法面對失去婚姻的人，我沒有勇氣面對失去婚姻的潛在恐懼，我活在自己編織的假相裡與之糾葛纏鬥而大傷元氣。

⁴³³ Rudolph F. Verderber & Kathleen S. Verderber 著，《人際關係與溝通》，曾端珍、曾玲珉譯，（台北：揚智出版，1996）頁 158。

⁴³⁴ 卓以定著，《離婚？不離婚？》，（台北：遠流出版，2005）頁 56.57。

二、從離婚後檢視愛的能力

離婚的女性應學會再次獨立與自我的尊嚴（卓以定，2005）⁴³⁵，這是很多專家學者對離婚者一再強調的重點。但是，婚姻畫下句點的處遇，光是要接受這件事的事實足以令人心碎，更遑論離婚的理由為何？我的離婚有如舞蹈中的「偶發」一樣的令人驚疑，雖然吵鬧不休但著實也令我措手不及！不是協議離婚，也不是我提出離婚，沒有經過調解、溝通，只是一紙法院的判決通知，我是媳婦、是二個孩子的媽，是那個愛跳舞、教跳舞的美慧、蕭家的女兒，如今竟然在一紙中、在 40 歲的年紀，竟成了二邊都不是的棄兒，內心的迷茫無法思考這事件事實，在自尊上受創，關於學者所提出的再次獨立與找回自我的尊嚴，對正處在驚訝的初時，沒有比創傷或憤怒或迷惘躍於整個生活中的衝擊被思考，但是這二樣的功課確實是日後重建自我時被列在首要的課題。

離婚的失落心情，如心理學家William Schutz⁴³⁶指出：「我們都需要的人際需求：愛（affection）、歸屬（inclusion）和控制（control）。愛的需求乃反應出一個人表達和接受的欲望；歸屬的需求則希望存在於別人團體中的欲望；控制的需求則是希望成功地影響週遭的人與願望。我的婚姻受挫可從二者在彼此的欲望與願望的人際中失衡，是最親密的婚姻關係的人際需求全面失控的處境。」從學者的論點得知，尤其當婚姻生活失去希望感時，往往是有雙方面對內在自我一致的需求與現實的關係相抵觸時，而產生正面、負面各執一方的想法與作法，我需要愛，我想要保持這個家及婚姻的歸屬感，更想以一己的願望與想法去影響另一半，所以我們彼此以不同方式進行著自認為的事的表達模式上害彼此及孩子。但是，離婚的時程不論是在何時畫下句點，我們在過程中的人際需求之互動對孩子做了錯誤的示範，足證兩人的「愛的能力」擱淺與生病。

貳、離婚適應的考驗與影響

一、失望和希望之間

⁴³⁵ 卓以定著，《離婚？不離婚？》，（台北：遠流出版，2005）頁 262。

⁴³⁶ Rudolph F. Verderber & Kathlrn S. Verderber 著，《人際關係與溝通》，曾端珍、曾玲珉譯，（臺北：揚智出版，1996）頁 131-133。

卓以定（2005）⁴³⁷引用費雪和艾伯特（Bruce Fisher & Robert Albertui）的著作，歸納出婚姻受害者的心理層次中經過的層次，分別：「初時的震驚；否認、自責與憤怒。」其實，一個個體最可怕的是孤寂、耽溺、感到無助和希望破滅，研究者回顧當接到法院的通知的初始，我的心猶如失了根的迷茫，震驚之下纏繞著我爲了夫家所付出的一切，我的所有一切一切.....在那一紙裡全面被抹煞、被剝奪，我的心有很多的不甘、怨嘆、不捨及矛盾，在思維中不時莫名的生起不名譽的失婚者，因爲我是被掃地出門的女人，我擔心別人對我的看法、懷疑自己的真實，我的人格開始扭曲並沉溺在我是受害者的悲情世界裡！也看到了人與人之間竟能爲了無法契合價值觀念或理由，然後在所有關係單方面的理由結束婚姻關係，這是令我無法想像也親臨其中，這樣的經驗爲我的生命打開視野，縱然我不願接受事實，但我遇到了這樣的人與事，我在失望中尋求希望。

二、防衛與抗拒的機轉

Thorwald Dethlefsen & Rüdiger Dahlke⁴³⁸提出：「每一個『不』，就代表一種抗拒，使我們知自己的界線，知道『我』在那裡，而每當我們對某件事表示同意時，界限就變得模糊不清，並因此看不見自己（感覺不到自己的存在）；『抗拒』它可以幫助我們察覺在對立的世界中有如此多的爭執，因而促成我們的發展。」

這二位學者提出一個問題：生活中有哪些事情使我害怕到想逃避的呢？我在孤單、沒有希望的苦中過著自我盲撞及折磨一陣子後，產生了最關鍵的想法即是：我用憤怒面對失婚的失落，我用很多時間準備重新站起來，一直繞著不被打敗的念頭！這是我唯一能說服自己並反擊如此被對待的唯一防禦機制！我的情緒不時的在憤怒與不被打敗的敵對思維裡，常常來回擺盪於夜深人靜時，情緒及理智無法克制被拋棄、無助感及憤怒並沒有自尊的錯亂中，覺得爲何讓我承受這些痛苦呢？我懊悔著我不是做了很多的付出

⁴³⁷ 卓以定著，《離婚？不離婚？》，（台北：遠流出版，2005）頁 99。

⁴³⁸ Thorwald Dethlefsen & Rüdiger Dahlke 著，《疾病的希望》，易之新譯，（臺北：心靈工坊出版，2008）頁 40.41.94.-96。初版（2002）

嗎？漸而發現我的自我價值錯亂且有一段時日無法跳脫離婚的失落。Debbie Ford⁴³⁹：「改變思維的角度與選擇避開令人疲軟的思考模式，勢必影響未來的生活。」確實，我陷落在看似堅強卻隱含著疲軟的思考模式，這一些的疑惑都是我自己逃避且害怕的，這一段日子著實影響我的生命的後半生。

三、離婚外在、內在與心靈失調的問題

Debbie Ford⁴⁴⁰提出離婚的種種影響：「如果將離婚的傷痛與負面的知覺及痛苦的情緒壓抑在意識之中，容易導致去忽視內心的傷痕，甚至罹患各種慢性的疾病、人際關係的失調、無明妄想……等。」；卓以定（2005）認為：「不管結婚或離婚如何，都需活出完整的自我。」；J.William Worden（1995）提出：「在失去所愛之後，人需要三個適應領域：外在適應、內在適應以及心靈適應三種領域。」

由上述學者綜合的論點，在我當時離婚時的情境，我用以重新站起來的宣誓，但在工作中找試圖找到平衡及考取教育學分後的學業，有很多的規劃都讓自己極力去保有著的希望，是我最能啟動愛自己的動力與目標的方式了，雖然尚未走出失婚的陰影與傷痛，縱然偽裝我沒有事的防禦情緒，我仍想保有我可以活得很好的偽裝，我知道這表面及內心是不一致的，即使外在的適應有著一層的保護色，但我的身體警惕我的方式是皮膚過敏與急性腹瀉，這是我內在失調的表徵，竟然被痛苦淹沒了認識真相的機會。

如二位超個人心理學和再生療法、自然療法及心理學專家Thorwald Dethlefsen & Rüdiger Dahlke⁴⁴¹指出：「『症狀』在出現之前，會在心靈中以一個主題、觀念、慾望或幻想出現，我們對潛意識的驅力越採取開放而接的態度、越不去加以控制，我們的生活方式就會越充滿生命力。相反的，如果我們有很清楚的觀念和標準，就無法接受這些驅力，因為這些驅力會質疑我們全部的生活，把原有的優先順序完全倒轉過來，於是我們

⁴³⁹ Debbie Ford 著，《從心看離婚》，趙金龍譯，（臺北：華成出版，2005）頁 219.271.272。

⁴⁴⁰ Debbie Ford 著，《從心看離婚》，趙金龍譯，（臺北：華成出版，2005）頁 28。

⁴⁴¹ Thorwald Dethlefsen & Rüdiger Dahlke 著，《疾病的希望》，易之新譯，（臺北：心靈工坊出版，2008）頁 40.41.94.-96。初版（2002）

關閉內在趨力的泉源，以相信沒有這些問題的態度來生活。」學者的論述正是真切的指出我的現象，當時我只想活得更好證明我的存在價值而已，而一直努力是我沒有安全感的顯示，這一切只想證明我沒有放棄自己，仍愛著自己且是自我保護的根本力量，如今，看到只有在「痛苦」中硬撐著自我的價值，即使不是完全的健康證明概念，但也只有一再的從掙扎中，才能把我從愛中喚醒曾失落的生命力，才能逐漸拼湊出完整的我而康復，但是卻把我帶入不健康與毀滅性之路。這段期間我過著自己面對失婚的痛楚，我需要在社會性、自我內在與心靈上的適應匍匐前進，唯有如此才能使我的生活重新找到焦點，只是我「忽略」了症狀的警示，因為我陷在痛苦的牢籠之中而不自覺，這過程意涵著建設與破壞當中我的蘊底是錯誤的調適。Debbie Ford⁴⁴²認為在離婚後隨著時間任由傷痛打倒自己以外，將逐漸開始清楚了解到—自己只有一個選擇，即是將離婚所帶來的傷痛，是為自己開創新生命的催化劑，但是需要時間。所以應把焦點注意在「了解自我的內在」、「檢討自我的信念」、「解析自我的成見」⁴⁴³。

四、離婚—犧牲的不只是一人的幸福

Bertrand Russell⁴⁴⁴認為如果對於有孩子的婚姻，其婚姻的穩定性將是一件至為重要的事情。而Bertrand Russell提出：「在法律上對已婚的男女進行強制的約束，很可能於事無補，他們真正需要的是：互相給對方一定程度的自由，使婚姻變得更容易為人們所接受以及認識到孩子的重要性。」；Schopenhauer⁴⁴⁵認為：「……為了自己一點點的幸福或快樂，不惜犧牲全體的幸福或另一個人的生命，這是自我中心主義的徹底表現，也是『自相抗衡的戰爭』，實質上，犧牲的不只是一個人的幸福而已！影響的不只是個人的生命而已！」

對有孩子的婚姻其穩定的必要，是男女一進入婚姻要學習全面性的挑戰及調適的共

⁴⁴² Debbie Ford 著，《從心看離婚》，趙金龍譯，（臺北：華成出版，2005）頁 24。

⁴⁴³ Debbie Ford 著，《從心看離婚》，趙金龍譯，（臺北：華成出版，2005）頁 24。

⁴⁴⁴ Bertrand Russell 著，《羅素的智慧》，劉燁編譯，（臺北：正展出版，2006）頁 240。

⁴⁴⁵ A.Schpenhauer 著，劉大悲譯，《意志與表象的世界》，〈臺北：志文出版，1979〉頁 303。

同功課，在我成長經驗中媽媽在他的婚姻關係中也是吵吵鬧鬧，她的忍耐與對事業的拼命對我而言，是犧牲、是無奈及怨嘆，但也繼續著的婚姻關係，因為有我們三兄妹，如今，我不斷啃噬與放不下及思念孩子的苦，我擔心是無時無刻的，偏偏我的孩子卻遇上父母離婚的風暴且一起經歷這些時日，我的孩子也是受害者之一，我心中如刀割的難過無人能懂！我手足無措，我把整個局面搞亂成糊狀，我想逃離也不願是那個在家一直孤獨卻背著責任而耗弱的女人而已，我只是想找回自主的心靈能量，我不是自私但也無能為力扭轉使關係回復原狀，卻有令孩子在如此的成長中遭遇父母離異的無奈與虧欠，這是二個家族在促成婚姻時無法想像的錯愕、失落與遺憾，代價之大無法計數！

參、離婚傷痕的診斷

一、女金剛的軟弱

我在偏狹的婚姻狀態下生活，誠如Carin Rubenstein⁴⁴⁶在論著中分享自己的經驗：一位母親，她的工作是照顧自己以外的每一個人。她習慣忽視自己和自己的健康。全家大小生病時他都得照顧，但是自己生病時唯一照顧自己的是一自己。所以，她開始醒覺到一再犧牲會將她帶到無法回頭的地步，會把自己掏空，使「自己」悄悄溜走，更怕和自己聊天時，卻找不到自己。

此觀點啟發我相信愛自己的能力需要不斷的學習，需要被照顧、需要被尊重、被看見、需要有獨處時間、空間、需要有和諧的自我一致，然而，我在傳統文化下被架上女金剛的舞臺，卻偏偏被置放在太多的「傳統文化、習慣」的家庭裡，會衝突是否是我們也太習慣於不是正向面對爭議的問題而使其發酵，為何我成長過程中，對兩性教育、失落或創傷、理性分手、家庭教育等為何沒有被教育呢？我們生活的全貌究竟是什麼、家庭構成的要素與真正核心是什麼、生命中該學的重心又有什麼、家庭的兩性共治基礎有哪些，這些林林總總的學習真的在我奉父母之命結婚後，逐一在婚姻生活時躍上我的生命，真實的情節都在我心痛得如撕烈般的痛時，我才展開學習與反思，從有如無助的嬰

⁴⁴⁶ Carin Rubenstein, Ph. D.著，《犧牲不是美德》，繆妙坊譯，（臺北：遠流出版，1999）頁 39.154.278。

兒般開始摸索，這一回首看到多年的婚姻生活，我看到那渾沌且習慣的扮演著女金剛的自己，其實，裡子竟是軟弱的、是自我衝突的「變形金剛」。

二、兩個原生家庭影響下的婚姻觀念之差異

由於我的婚姻底基一開始就不穩固，致使在婚姻蜜月期⁴⁴⁷過後，夫妻的差異逐一顯現，歷程約 10 年我開始面臨自我內在不一致的需求和先生牴觸，使婚姻朝向複雜的對立關係，考驗於焉展開，我卻無力阻擋浪潮席捲我的生命！首先我們沒有先成為「知音」的先前條件，再者基本價值觀的差異，我的工作性質屬心靈性自由與自主的舞蹈教學，另一半一直從股票操作；婚後在家庭中生兒育女、照顧大姑與公婆的老病死，長期的身心靈一直處長期疲乏的狀態裡，生產對女人而言讓我體驗了生命的神奇，養育子女的經驗讓我豐富生命，但在婚姻裡太多的勉強卻令我混亂成一團，有如令我呼吸都會痛的覺知一樣，我無法逃脫掛上傳統文化的軌道漸漸困頓難行，扣應我在原生家庭中在家庭需求人力的勉強下配合參與，但至少我能在夾縫中追求自己的理想，如今婚姻中的一切我漸漸覺得產生無力感，我驚訝地找不到原來的我，我的另一半在離婚前的 2-3 年中，或許也對於有我這樣的太太—因不願意當一個默默無聲的女人、他只需要有太太和他一起生兒育女、能照顧長輩的堅持觀念，我無法完全清楚他何時埋下要把我「休掉」的念頭，直到他往生後的真相解開，但我相信「真相」不只這樣而已，我也有責任。

我在婚姻中不論是體力與對家的付出之心力，都源自我原生家庭的影響，以及我在舞蹈學習中所不斷磨鍊出的心理耐力，但是在心靈上我處在如Frankl⁴⁴⁸提出的觀點：「一個人的憂慮或挫折、失望遠超過個人生命的價值感時，即為靈性的災難。」可確定的是我在婚姻期間正處在心靈災難的處遇裡，也是生命中身心靈最大的災難，因為生命價值倍受忽略且無法解套而掀起婚姻的波瀾。

在離婚最初的 2 個多月那段日子，我的壓抑及刻意忽略自己的覺受，導致在夢中哭

⁴⁴⁷ 回顧己的婚姻蜜月期大致在生下女兒後，約 3 年之有。

⁴⁴⁸ Robert Burton 著，《記得自己》，臺北第四道編譯群譯，〈臺北：志文出版，1996〉頁 114。

泣或對宗教需求的求救夢境，我無法理解「夢」的真義，但粗淺的自我解釋—那是我的求救訊號，我只想不被他看衰的報復心態而失去了找尋完整的自己，縱使我的身體出現急性腹瀉及皮膚過敏我依然不重視它的警告，這樣的自我心靈腐蝕為我的身心靈埋下更嚴重的功課—罹癌。Robert Burton⁴⁴⁹即提出離婚對個體的心智影響：「如果沒有挫折，怎會停下腳步思考何去何從；怎麼學會自己檢視自己傷自己有多深；如果沒有離異，怎麼學會重新愛自己與愛別人；如果沒有徹底洗盤，怎會有強壯、圓融的生命啟程。」離婚的衝擊竟讓我身心徹底死了一次，我才能重新啟動新生命的旅程。而我竟在失婚後面臨如學者所舉出的三種適應困難，我的智慧與能量幾乎是乾涸至極，這是我的生命需經歷再一次洗鍊的希望，這個令我困惑的婚姻圖像，竟成我重新體驗自己生命問題的契機。

三、溝通與尊重在家庭關係中的重要性

離婚前後，我開始懷疑我們的婚姻關係，猶如Although both Knapp and Duck⁴⁵⁰將離婚歸納三個階段，分別為開始覺得不滿意、感情變淡與結束：「一為關係中與日俱增的易怒的話題，開始累積沒有解決的衝突，進而開始對對方不滿；二為溝通從深層的想法和情感分享轉變成無意義的溝通、不再交換意見變得彼此漠不關心；三為關係的惡化最終結果即是結束(ending)；人們有很多的理由結束關係，包括不良的溝通、缺乏成就感、不同的生活型態和興趣、拒絕在一起、外界的干預、付出沒有收穫和厭煩等。」在家庭經營裡，我的婚姻生活猶如踩著空輪子一樣，是沒有核心的，一直覺得沒有踏實、沒有安全感，因為溝通無效或無意義的溝通，心裡發酵著沒有解決的問題，皆為自己的婚姻埋下分歧之因！

卓以定(2005)，提出婚姻中最要緊的是：「對彼此的尊重，相反的就是沒有彼此尊重的婚姻生活，是種堪虞的婚姻。⁴⁵¹」此基論一言擊中我的婚姻核心，如公婆亦是受日

⁴⁴⁹ Robert Burton 著，《記得自己》，臺北第四道編譯群譯，〈臺北：志文出版，1996〉頁 114。

⁴⁵⁰ Rudolph F. Verderber & Kathleen S. Verderber 著，《人際關係與溝通》，曾端珍、曾玲珉譯，〈臺北：揚智出版，1996〉頁 157.158。

⁴⁵¹ 卓以定著，《離婚？不離婚？》，〈台北：遠流出版，2005〉頁 139。

式教育，婆婆也全聽命於公公，或許這樣的家庭環境使先生多少受其所謂的男尊女卑觀念的影響，所以家庭中重大的控制權都在公公，我也在自己原生家庭中父母的互動方式，使我不想要如媽媽較為強勢的婚姻模式，在調適中正巧在婆家的模式如婆婆的角色扮演，我與婆婆都成了家庭裏的被動角色及單一性，先生在這樣循環下自然而然複製了公公的理家模式，雖我心裡清楚家庭責任是什麼，但是女性對家的未來應有共同參與權，對家的方向盤是可提出意見與討論的，女性不只是默默為家人付出生活照顧的角色而已，這些諸多的因素來自二者之間有太多沒有聚焦的觀念與隔閡，更沒有愛的基礎，生活互動中吝嗇給予對方一抹微笑或體恤或是尊重、或接受不同的看法或友善的回饋？

「尊重」是婚姻中的潤滑，溝通是二性間互動的橋樑，而溝通與尊重在婚姻中扮演著一扇門，它即是幸福的入口與出口，這扇門該如何在開合、對立或合一之間去展開兩性婚姻生活，於此舉出人本學倫理學的幸福論，Ludwig Feuerbach⁴⁵²認定：「人於追求幸福中不是單方面的，而是雙方面或是各方面的共同認定才稱為一幸福。」這樣觀點更是道出身心靈陷入婚姻中的疲軟狀態的困頓。誠如William James認為：新生可能有很多種相同的心理形式—在一段充滿風暴、壓力與衝突的時間之後，進入一種堅決、穩定而平衡的狀態。我經歷離婚才了解為什麼有那麼多離婚者的覺醒著重在這樣的價值思維—自己需要建立一個穩定的自我意識、把自己看成一個有自己需求和欲望的人、得到尊重並重視自己價值的人；而Virginia Satir⁴⁵³曾說過：「離婚就像一個開刀的手術，會影響個人生活的每一個層面即使你曾被冤枉、壓榨、欺瞞或是虐待，請你相信，在生命中所遇到的任何事件，都不是偶然發生的。」；Debbie Ford⁴⁵⁴提出觀點：「每一件事的發生，其目的都是讓你能夠進行下一階段的學習與認識。」我的婚姻狀態有如上述各學者的論點一樣，當這扇門僵持不進不退時，甚至在風暴圈時，我忘記試圖打開另一扇窗，我有太多僵持的觀念令我忘了世界的寬廣視野，研究者發現二度離家從走入與走出婚姻，是我邁向「愛」的學習功課—婚姻的結束，新生的開始。

⁴⁵² 李毓章著，《人：宗教的太陽—費爾巴哈宗教哲學研究》，〈臺北：遠流出版，1995〉頁 254。

⁴⁵³ Carin Rubenstein, Ph. D.著，《犧牲不是美德》，繆妙坊譯，〈臺北：遠流出版，1999〉頁 281。

⁴⁵⁴ Debbie Ford 著，《從心看離婚》，趙金龍譯，〈臺北：華成出版，2005〉頁 33。

第四節 罹癌歷程轉化之分析

我國衛生署公佈這二十八年來，佔十大死亡原因仍是以「癌症」仍居死亡原因的首位，當我罹癌期間曾閱讀過已故華人記者冉亮的遺作《風聞有你，親眼見你》，其中她描述自己罹患乳癌時和著莫名、驚疑及恐懼下，得知陌生又具摧毀生命力量的「癌症」的過程，研究者本身即在此種狀態下，那是無法思考的空白時間，驚醒後才慢慢恢復意識進入莫名、情緒、擔憂……。Erich Fromm⁴⁵⁵也認為當被判定罹癌的事實擺在面前時，常使病人真正感到「迷惑」，他對自我的某部分所新發現感到真正的驚訝，因為這部分的知見，是他從不曾想到過或懷疑的；在著作中引用一位禪師也是科學研究者Steve Hagen即形容連平日已視為真實的、毫不起疑的東西，或深感不可能的事情時，都懷疑且甚至會說：這是不可能的「大疑」(great doubt)。反觀我的歷程，可看見我的親人或周邊也有罹癌的病例，我無法深入同理他們的身心靈狀況，總有種隔層窗看霧的模糊感，直到自己在離婚前後的情緒擱淺一段時日之後，在一場出血的警訊出現時，這樣的驚疑扎實的重擊我的昏沉，警醒著我需要活在當下而不是追朔既往的忿怒與懊惱。研究者即在離婚二個半月之後罹癌，在如晴天霹靂的驚疑當中，對生與死的未來性產生不確定感，這宣告之當下我是無法思考的。

壹、自我困頓的迷惘

洪啓嵩(2002)⁴⁵⁶認為人類的壓力定義中涵蓋身心壓力、壓力來源及個人反應身心的強弱程度等三種，研究者試著從學術及醫學的角度，針對自己的罹癌進行前因後果的自我剖析，因為經歷過高科技醫療、望聞問切的中醫等醫療，回顧我的生病歷程，依循著我的生病足跡檢視自我摧毀的迷惘：

⁴⁵⁵ Erich Fromm 著，《心理分析與佛教》，林錦譯，〈臺北：慧炬出版，1992〉頁 100。

⁴⁵⁶ 洪啓嵩著，《應無所住—生命提款機◎壓力管理與放鬆》，〈臺北：時報出版，2002〉頁 10.15。

一、影響心智、健康的各種歸因

(一) 心理及情緒因素

Arthur Kleinman⁴⁵⁷認為：「當我們的個性是屬於這種對身體功能誇大壓力涵義或焦急沉思的類型時，身體症狀就會增強，我們的意識型態、感情狀況和言辭與非言辭的溝通都會造成影響；當我們陷入既無法攻擊也無法逃離的情況時；心智狀態即是憤怒、憂鬱以及抑鬱或是否認；充滿敵意或憤憤不平者；惱怒、焦慮與憂鬱，也會抑制免疫系統的防衛功能；對健康最不利的情緒困擾狀態有憤怒或敵意；憂鬱可分為悲傷、自憐、罪疚和無望等等。」如Daniel Goleman⁴⁵⁸表示：「由科學資料顯示憤怒、焦慮和憂鬱等負面情緒對於健康的影響特別強烈人若長期處在這些負面狀態，不但抵抗力會減弱，症狀會惡化，康復過程也會多受阻礙，心意狀態能夠影響免疫系統與心血管系統的機能。」

學者的觀點可回應到我的生病潛因：我的壓力源如婚姻滿意度、離婚、壓力意識及反應模式、人格特徵或是原生家庭的環境、家人親情長期的互動因素交雜著各種因素，特別是在心理及情緒上抑鬱、失望、孤獨、憤怒、壓抑、過分自我克制以及無安全感等，我生活在持續對婚姻生活狀態無法突破而焦慮，甚至持續性輕忽自己真正需求的生活而自我矛盾，乃至想突破卻無助感地度過婚姻生活的晦暗，導致使自己的生活能力轉為癱瘓，最終免疫系統潰散罹患癌症。

(二) 壓力是生病的肇因之一

洪啓嵩（2002）⁴⁵⁹提出：「壓力的來源分別為來自父母近親、不安、挫折、成見、衝突、道德觀、知識、觀念家庭與工作、人際關係、社會的制約……等因素；醫學專家強調：『壓力本身妨害身心健康』，『我們的心靈正在摧毀我們自己建構的身體』」（何權峰，2002）⁴⁶⁰；Arthur Kleinman⁴⁶¹：「當我們經歷生活中的壓力事件時，這些事件會妨

⁴⁵⁷ Arthur Kleinman 著，《談病說痛—人類的受苦經驗與痊癒知道》，陳新綠譯，（臺北：桂冠出版，1997）頁 59。原版（1994）

⁴⁵⁸ Daniel Goleman 著，李孟浩譯，《情緒療癒》，〈臺北：立緒文化出版，1998〉頁 39--41。

⁴⁵⁹ 洪啓嵩著，《應無所住—生命提款機③壓力管理與放鬆》，〈臺北：時報出版，2002〉頁 10.15。

⁴⁶⁰ 何權峰著，《身心靈整體健康》，〈臺北：宏欣文化出版，2002〉頁 24.25。

⁴⁶¹ Arthur Kleinman 著，《談病說痛—人類的受苦經驗與痊癒知道》，陳新綠譯，（臺北：桂冠出版，1997）頁 59。

礙我們的平衡，使我們感到憂傷或恐懼時，這些問題或是社會活動，隨著轉化成自覺或非自覺的身體經驗。」；Daniel Brown⁴⁶²也提出：「壓力反應是對威脅性情境的生理和心理反映，這種反應會激發攻擊或逃離的反應機制（fight-or- flight mechanism），使身體的荷爾蒙分泌量激增，以動員身體的應急資源（emergency resource），來面對挑戰。」；John Schindler提出：「壓力可分為擾亂、神經質和焦慮、壓抑亦即是否認焦慮的看法。」；何權峰（2002）⁴⁶³醫師更提出：「消極和沮喪的心態會造成兩種結果：一為體內荷爾蒙失調，有利癌細胞擴散，二為減弱免疫系統的能力。」

從學者提出的壓力來源返回記憶中立於離婚的前後階段，我的內心處在無法平衡價值觀衝突、一直付出的疲軟身心狀態、無力扭轉自我自主需求的空間當中，又一直經歷在身心靈被暴力及司法因素而離婚的失望，以及失去照顧子女的親情失落裡，我極度擔憂著我沒有未來、擔心社會對離婚女性的眼光、失去了隸屬的依靠，失去了所有的愛……等這些擔憂都如上述學者所指陳的一憂傷或恐懼，然這些問題橫在腳前，獨自面對時身心均聚焦在受創的事件及感受上，很多的覺察、非自覺的經驗都隱藏在理性及之意識下，我即是如此的將健康摧毀在這樣的壓力暴風圈裡。

（三）性格因素

William Worden⁴⁶⁴認為「自我概念」也是可能阻礙悲傷的一個人格層面的因素；Lazare（1979）說明：「做為一個強者的想法會受到社會的增強，結果，他往往不能允許自己去體會那些解決失落應有的感受。」。現代醫學提出一特定人格類型與某些身體狀況有關，例如一個人的人格能影響追尋的生活方式、選擇的伴侶以及他的待人處世。」；何權峰⁴⁶⁵認為：「一個人的人格，能決定他的人生將依循的模式，同時也意味著他將面臨的壓力和困擾。」；Jensen⁴⁶⁶提出說明：「罹患乳癌細胞擴散最快的病人，都具有抑鬱

⁴⁶² Daniel Goleman 著，李孟浩譯，《情緒療癒》，〈臺北：立緒文化出版，1998〉頁 107。

⁴⁶³ 何權峰著，《身心靈整體健康》，〈臺北：宏欣文化出版，2002〉頁 100。何權峰著，《身心靈整體健康》，〈臺北：宏欣文化出版，2002〉頁 100.101。

⁴⁶⁴ Worden, J. W.等著，《悲傷輔導與悲傷治療》，李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯，〈台北：心理出版社，1995〉頁 113、38。

⁴⁶⁵ 何權峰著，《身心靈整體健康》，〈臺北：宏欣文化出版，2002〉頁 102。

⁴⁶⁶ 何權峰著，《身心靈整體健康》，〈臺北：宏欣文化出版，2002〉頁 93。

性格特質的人，之後也獲得舊金山惡性腫瘤臨床部醫生的認同。他們通常都嚴格控制自己，在重要事件面前不讓負面情緒表現出來，同時，其心境長處於憂鬱、無依無靠和絕望之中，因而使情緒處於長期不穩定狀態，身體的平衡受到嚴重破壞。」

學者提出的人格觀點，研究者對應我的自我概念、追求的生活方式、社會傳統的框架及原生家庭與母親的影響.....等因素，皆使我在婚姻中反映出一些既定的模式而不自知，甚至也陷入投射心理將自己不能認同的想法歸列到他人，無形中使自己的身體一再出現症狀也仍被自己因逃避悲傷與問題而壓抑下來，終至免疫力不斷降低而罹癌。

（四）文化因素

顏芳慧、許敏桃（2004）⁴⁶⁷提出：「除了社會學者的看法除了有上述不同的行為之外，其生病行為與個別的原生家庭、社會文化〈對生病的特殊因應方式〉、個別特質、經驗、性別的不同、信仰的不同及所受的教育轉化有相關性；在每個不同的文化群體下，都有著各自不同的信念系統，因而人類對自身機體功能與疾病的認識，是在一定的社會歷史條件下，有意無意間所形成人對生病的歸因、處理方式、生病詮釋，以及治療方式的選擇。」

因此，形成的生病經驗乃受到所處的文化、所建構而成的；疾病的生理機制變化只是其中的一部分而已，另一部分還包括行為與心理層面的變化，於此探討必須從較廣的社會傳統的文化面以及教育面來切入。由上述此觀點回顧我的婚姻與罹癌的相關聯性，可看到我生病的原因也源自婚姻前、中、後的歷程，例如：母權、父權的家庭下子女如何複製或轉化調整自己婚姻的經營態度或是價值觀，對另一半的互動模式都會影響個體的心理或身體的健康，研究者自得知生病之時，我才猛然回顧在這其間的生命品質是負向多於正向的，我在教育及文化之下成長生活著，身心也受到這框架下的所有有形或無形影響。

另者研究者對罹癌的震驚亦是在生活週遭裡面，因醫學知識與資訊尚未普及到有一定的認知程度時，以及父親罹癌時家人所面對的心理及方式影響，所產生恐慌、排拒，

⁴⁶⁷ 顏芳慧、許敏桃（2004）。初次罹患急性心肌梗塞婦女病發的生病經驗。《護理雜誌》：51 卷 2 期。

所以，我失去健康及生病的經驗，意涵著某些成因是受文化因素所影響。

二、因應模式影響健康的相關論點

(一) 一個人會生病的原因，從中西方各類醫學期刊的研究中，Daniel Goleman⁴⁶⁸認為顯示證據指出壓力反應才是才是致病的根源兩種方式，一為產生新的疾病，二為使既有的疾病惡化。他認為摧毀身體的不是壓力，而是壓力本身使個體產生一些抽象的恐懼、焦慮、憂心與疑慮，即是對事件所引起的反應，如：導致癌症的不是離婚，而是我們對離婚的反應；(二) 快樂與否：羅馬醫生Galen⁴⁶⁹發現到，沮喪的女人比快樂的女人更容易得到癌症；(三) Jensen提出說明：罹患乳癌細胞擴散最快的病人，都具有抑鬱性格特質的人，他們通常都嚴格控制自己，在重要事件面前不讓負面情緒表現出來；心境長處於憂鬱、無依無靠和絕望之中，因而使情緒處於長期不穩定狀態，身體的平衡受到嚴重破壞；(四) 何權峰(2002)：「癌症患者乃是在缺乏愛、感到孤獨以及為親近的人所遺棄的痛苦中，使情感傾向壓抑慾望而得到癌症」；「婚姻滿意度低的婦女經過為期19年觀察統計後，發現罹患癌症比例均比婚姻滿意度度高者多一倍之多。諸多研究顯示長期處於惡劣情緒是造成癌細胞擴散的原因，病患往往顯示遭受壓力傾向後幾個月，就出現癌症；對壓力調適習慣採取無望、宿命論的婦女，發生子宮頸的機會高。⁴⁷⁰」王曉朝說明：「一個精神經常受到折磨、心情苦悶的人，其生理上的免疫功能會下降，甚至會下降到百分之五十，這樣的人得病率高、壽命短、死亡率當然也高。」

綜觀上述文獻透露出除了心理情緒、性格、文化等因素影響生病或是罹癌之外，尚包含缺乏愛、感到孤獨事件、所引起的反應、快樂與否、婚姻滿意度低的婦女、長期處於惡劣情緒、精神常受折磨與心情苦悶、壓力調適習慣採取無望等，皆會讓一個個體提高罹癌的機率。

以上匯整的因素，歸納出研究者本身即是長期處於這樣劣勢的身心狀態，無可諱言

⁴⁶⁸ Daniel Goleman 著，李孟浩譯，《情緒療癒》，〈臺北：立緒文化出版，1998〉頁107。

⁴⁶⁹ 何權峰著，《身心靈整體健康》，〈臺北：宏欣文化出版，2002〉頁93。

⁴⁷⁰ 何權峰著，《身心靈整體健康》，〈臺北：宏欣文化出版，2002〉頁100.101。

的發現：我對事件的解讀方式、思考模式、反應方式以及將快樂的條件附於諸多的包袱中，我在過程中的傾訴與師長親友的支持，除了獲得安慰及繼續往前的動力之外，我仍陷入自己的設限中去面對離婚的種種煎熬與傷痛，那種種負面的過往如一條不止的惡水一樣，令我的身心靈浸蝕得無一完整，精神有如洩了氣的皮球一般欲振乏力。最終發現，不論方法或技巧多有效能，如果不能改變自己對自他的差異性或是局面的透析有所覺醒，這段迷惘的苦更不知何時休止，歷程中雖然有疾病的徵兆卻無法將自己從懸崖邊拉回，直到透過「死亡臨前」我才恍然驚疑—「我」是這場大禍臨頭的元兇。

貳、罹癌後對病苦與生命意義感的改變

自前面所分析的內涵看出一些端倪，癌症的發病—原來是我拒絕自己的生命再往前跨越去學習，遂而得經歷再經歷事件的考驗，我的逃避終究回歸到自身，想獲得療癒，也得從自身出發。罹癌的過程很快速的將我的聚焦放大在生死存亡的焦點上，當醫療的逼苦與心靈上的衝擊，在在都引領我非得細細感知不可，也引領著我對生命的何去何從有如要下車或上車都得做一個決定，不容我站在半路或目的地之間猶豫。當疾病出現時，尤其當問題比較嚴重、比較特殊，或是時間拖的比較久時，生理上的症狀甚至會改變一個人的自我圖像，以及和他人的社會關係。

一、建構疾病的層次意義

Pat Rodegast & Judith Stanton⁴⁷¹認為痛苦容易讓人將它變成一塊體積龐大而又堅固的意識，人類體驗它時容易賦予標籤及形體；Kübler-Ross⁴⁷²對癌症末期患者的精神狀態提出典型的五個階段，即：「否認及孤離、憤怒、討價還價、消沈鬱鬱、接受（安寧與接受）。」尤其在重大疾病發生之時，林耀盛、吳英璋（2001）⁴⁷³提出了個體在疾病

⁴⁷¹ Pat Rodegast & Judith Stanton 著，《超越恐懼選擇愛》，王右珍譯，〈臺北：方智出版，1995〉頁 116。原版出於（1989）。

⁴⁷² Elisabeth Kübler-Ross, M. D. 著，《天使走過人間》，李永平譯，（臺北：天下遠見出版，2005）頁 199。原典 1997 出版。

⁴⁷³ 林耀盛、吳英璋著。《慢性病患者的意義建構及其行動策略-以糖尿病為例》。（中華心理衛生學刊：14 期，2001）頁 31-58。

中如何透由經歷去層次的建構疾病的意義：「懵懂期、歸因期、比較期、轉化期。」；Weisman在1986年提出，面對生病的十五個適應策略包括：「找尋資源與指導；與他人分享擔心並尋找安慰與支持；一笑置之；轉移注意力；壓抑；對抗疾病並且採取適當的行動；對疾病或危機重新下定義；放棄自己；做任何事，即使那不是好的決策；重新評估選擇與後果；逃避；適應預期要發生或考慮到的事；指責某人或某事；發洩；否認等策略。」（引自潘秀霞，2006）⁴⁷⁴

上述中外學者提出個體在疾病發生之後的種種精神層次，或如何去建構在疾病經歷中的意義，論述的內涵扣應研究者的罹癌經歷，從生病的徵兆開始，到檢驗後被告知病情以及之後的進湊治療過程，研究者於認知與心理層次上著實起了變化：

（一）**罹病後的精神階段**：自無法思考、懷疑、否認、孤離、憤怒、討價還價、消沈鬱鬱、接受的歷程，我反覆擺盪的在治療中的生理反應裡，在情緒上更是連結到死亡將臨的恐懼心理以及沒有未來的希望；

（二）**自懵懂到接受**：在離婚後諾大的悲慟就在癌症證實後，有如被我將之置入「引號」中，伴隨著上述的精神狀態來來回回一時而懊惱、時而消沉、時而否認與懷疑、時而憤怒或孤離感，唯一沒有辦法抽離的認知是「否認」，從化學治療開始，緊接的根除性手術，從對疾病的陌生到逐漸進入摸索，處在現實中漸漸卸下自我的剛強與懷疑或憤恨，進而轉而接受面對冗長的身心靈磨考；

（三）**歸因反思**：對癌症的真實面貌從懵懂、恐懼到醫學的認識、了解，漸而明白罹患此病的前因後果將疾病與自我歸因後並展開對疾病狀態的自我管控，在療程中心裡與生理相互建立連結；

（四）**自他的比較**：對病痛的现象，在病友當中學習如何解除手術後或是化療的症候群，甚至從他者的受苦經驗中吸取面對生命的死亡或希望的價值觀調適，進而從各種病

⁴⁷⁴ 潘秀霞（2006）。**焦慮疾患患者生病與復原經驗之研究--以六位病友互助團體之會員為例**。嘉義：南華大學生死學系研究所碩士論文。未出版。

例中的經驗為參照點自我反思與調整，一方面持續面對醫療，另一方面從而對自我產生新評價或新認識；

(五) **適應策略**：警覺到大禍臨頭之後，在漸漸回神後開始找尋如宗教活動、飲食療法、氣功、斷食、健康醋、精力湯、吃素及酵素與巴西磨菇，參加身心靈營隊、對天地感恩的儀式及舞蹈、瑜珈、慢跑，或聽心靈或宗教及心靈音樂與書籍、花精及精油推拿等；與他人分享我的擔心並尋找精神安慰，於治療期間我的防衛機制仍是強烈的，仍對失婚的難過而指責前夫，甚至在解析自己罹病的歸因中一面的怪罪前夫的身心靈之虐待，那很難抹滅的痛期待能從這傾訴歷程能得到親友的支持及關心。

因為治療後對身體的嚴重破壞及疼痛的威脅，曾想逃避或是僥倖心態，以可能性的藉口希望能停止尚未完成的化療，在親人親情鼓勵中接受所餘的療程，化療引發血管不斷猥瑣而淪陷的窒礙難行，血液找不到健康的路可運行下，痛的威力幾乎使意志折服的際遇，是在暗夜下啓開交鋒的，在無奈中被激發的勇氣，研就者選擇面對疼痛並真正去感受它的存在，正視著它、鄙視著它，輕忽它，神奇的它消失匿跡；更在癌症被醫生宣布需再治療時，研究者對疾病與死亡危機重新下定義，我試著重新評估選擇與後果，這自由意志下堅定的決定，面對不向死亡妥協而挑戰不可知的生命之旅。

誠如現象學開祖—胡塞爾認為：「人生的意義，就是要每個人接受自己的不可避免的情境，在接受中，又將它化成自己的創造。」由此論述也對應了在療程的情境中，啓發了研究者從無知、盲撞、恐懼在與生死界線當中，進而也啓動了內在生命尊嚴的深沉思考與抉擇，選擇面對人在蒼穹裡的渺小與侷限性，我在學習接受中走向了無法預測且冒險之旅程。

二、生命意義與苦痛之轉化

Robert Burton⁴⁷⁵提出：「尤其人在面對絕症時，還是可以選擇處在當下，當死亡是如此接近而無可避免之時，人會更加努力開發個人對於進化的意願；巨大的痛苦迫使

⁴⁷⁵ Robert Burton 著，《記得自己》，臺北第四道編譯群譯，〈臺北：志文出版，1996〉頁 115。

『人』質問「存在」的意義，痛苦愈大，質疑愈強烈。記得，它是有答案的。」吳汝鈞（2002）⁴⁷⁶提出的觀點一樣：「身體或心靈痛苦的轉化存有論將生與死等同起來成為一個『背反』（Antinomie）。」；林耀盛、吳英璋（2001）⁴⁷⁷更認為：「生病經驗轉化為一種生活成長的必要成分，進而從生活崩解的創傷裡重生，建構生活新秩序的轉變樣態等意義。」

研究者自一開始的疾病醞釀期—婚姻之身心靈受創後到疾病顯發後的治療過程，回顧離婚與心路歷程，那離婚的心靈傷痛與一直被不可確定的醫事檢驗數字所箝制的不安，心中產生對生命的主導權而選擇活著的尊嚴，這是罹癌後對自身生命的重大抉擇的轉化，這一轉化令我的生命朝向另一個不同意義的向度前進而聚焦，即為生命意義及苦痛的意義：

（一）**生命意義與苦難**：學者Steeves & Kahn提出界定生命意義之四個假定⁴⁷⁸：「意義是可以為個體所經驗的，個體有區別、全盤吸收，以及將生活經驗具體化的能力；意義本身是正向的經驗；意義經驗往往與苦難是分不開的。意義經驗的必要而非充份條件如：經驗個體必須要有能力接近並察知環境實體、個體需要獨處時間去經驗意義、個體必須在沒有劇痛的狀態下。」；而「意義治療法」創見者Frankl⁴⁷⁹認為：「苦難將『威脅』一向所秉持的理念與價值，因此陷入精神的惶亂中，如果不儘力抗拒這種價值失落的痛苦，努力保持一點尊嚴，終將喪失生而為人，具有獨特心智、獨特內在自由及個人價值的自覺。」

的觀點扣應在研究者的生命經驗中，確實要一個個體在離婚後的前三個月，傷痛的心正處在諸多調適與憤怒中，隨即掉入另一個更陌生、更無法預測的癌症風暴中，等同身心罹難一樣無法全盤吸收命運的安排一樣，精神狀態與生理的受難，迫使我在生死的

⁴⁷⁶ 吳汝鈞著，《痛苦現象學：我在痛苦中成學》，〈台北：台灣學生出版，2002〉頁 353。

⁴⁷⁷ 林耀盛、吳英璋著。《慢性病患者的意義建構及其行動策略-以糖尿病為例》。（中華心理衛生學刊：14 期，2001）頁 31-58。

⁴⁷⁸ 鄧旗明著，《雙峰患者生命意義之探討——以乳癌個案為例》（南華大學生死學研究所碩士論文，2003）未出版。

⁴⁷⁹ Frankl 著，《活出意義來——從集中營說到存在主義》，趙可式/沈錦惠譯，（台北：光啓文化出版，2005 七版）頁 71。

背反當中做正面的回應，在醫療中獨自承接病苦的臨在，在獨處時經歷分秒的難受與虛弱，在那樣狀態裡尋求減弱醫療折磨的方法，獨自經驗病痛賦予我心靈上的考驗所產生的人性意義，即實處在巨痛下我的意志仍選擇面對那樣的威脅並與之溝通，也覺知到疼痛對人性的正面意義原來是自我超越的良師，固然療程中有退縮、有反覆或投機的心態，但是畢竟正處於大難生死的頂峰當中，來回擺盪的沒有安全感與懷疑仍是過程中的宵小，我盡力保持這樣的自我覺知並維持著會康復的建設性期待。

（二）回神後看見自己：

當研究者面臨苦難威脅當前之時，如同在海灘冷不防地被背後的大浪沖上浪頭，研究者在失婚或對自我價值或生命觀等，在那浪頭上的衝擊下，警覺地徹下我的怨嘆或憤怒，面臨的功課霎時徬徨，在回神後漸漸的回往自己今生走過的路逐一檢視，透由自我反思自己對現象的選擇回應等態度開始展開過濾，在舞蹈學習過程中對生命的熱愛，以及對真善美或自然的浩瀚、心靈的自由薰陶下，我揀擇了拋掉一些在此時非必要的行李累贅，帶著活下去及尊嚴的心智過濾，一邊治療一邊修完我的教育學程，我努力的保持著創造自我價值，也奇妙的不覺之中略過周邊的困擾，雖然仍有些許離婚的創傷包袱，對孩子的牽掛也稍鬆開些，開始學習緣份不足的祝福但保持關心即可的調適，我的心中漸漸明白生命中的圖像主軸該擺在哪裡，回神後看見那「為目標活下去」如一盞燈為我開展的路是清晰可見的，只有一活下去一切才有可能。回顧這一切的難題，竟是讓我學習體驗的媒介。

三、從苦難中創建存在的意義

（一）接受生命的詢問：

Frankl⁴⁸⁰認為發現生命意義的三種途徑：「一為藉著創作、工作；二為藉著體認價值；三為藉著受苦。」Frankl更提出人存在的意義體會出：「應該自我學習—應認清一個事實，

⁴⁸⁰ Frankl 著，《活出意義來—從集中營說到存在主義》，趙可式/沈錦惠譯，（台北：光啓文化出版，2005 七版）頁 125.137-140。

該無時地接受生命的追問、人生對我們有何指望？發現生命的終極意義，……完成生命不斷安排給每個人的使命，包括自由、意義、責任、愛的真諦、意志自由、苦難的意義、追求意義的意志、探索生命的意義等；認為從長期病痛中看到人性的曙光---正確之理性及勇敢之德，人對人的愛是無條件的，尤其自己患上絕症時，最能領悟到此一無條件的愛的真諦；每個日子，無時無刻不提供你抉擇的機會，而你所做的抉擇即決定你是否屈從「強權」，任其剝奪你的真我及內在的自由，或是決定你是否因自願放棄自由與尊嚴。而其所承受痛苦的方式，正是實在的內在成就，也正是這種不可剝奪的精神自由，使得生命充滿意義且有目的。⁴⁸¹」

就Frankl對發現生命意義的途徑中，受苦是其中的途徑之一，於此對應著我的經歷中，研究者力求保持在有目標的教師工作之願景，雖在治療過程暫時放下課程，但學會不疾不徐的應對眼前的困境與磨練，耐心對待自己因化療與開刀後的所有不變，學習與苦溝通，對失婚的不理解雖將放置在引號中，有時會打開檢視一番，但多半時間一直由治病過程吸收很多的新知與心靈對話，明白自己在婚姻及罹癌過程中，自己將受苦焦點放大到無以自拔的悲境中，體驗出生命的主導不是受強權所能剝奪的，這些認知我開始理解，透過生病及失婚，嗅出生命極限中的「狹隘悶」是自己設定的，打開意義閥也是透過離婚與罹癌的受苦方式，研究者才將意志轉換到追尋自我價值與勇氣的試鍊上，對愛的 ability 與真諦的偏狹，我才開始學習效法天地的寬廣與智慧而受其啟蒙。從受苦這景況一打開，我在其中爲了眼前的難題需要一一面對、理解、自我說服與接受、自我挑戰與超越，即是在面對生命被威脅時的惶恐、矛盾、自我設限、懊惱與追悔，皆在我存在的當時，我才能一一賦予意義，生命的探索皆在存的難題中才能一一賦予創造的空間，也在歷程中學習終極生命的關懷。

（二）只要活著存在的意義就能被建構

Frankl更認為：「人性能否在極度困境中保留自己的態度及尊嚴活下去，應視個人的

⁴⁸¹ Frankl 著，《活出意義來—從集中營說到存在主義》，趙可式/沈錦惠譯，（臺北：光啓文化出版，2005 七版）頁 88.89。初版（1967）。

自由意志及精神決定。⁴⁸²」；Yalom⁴⁸³提出：「正向的生命意義感建立必須從發展的角度來看，且生命意義的種類會隨著人的一生改變，在意義的發展之前必須先有其他的發展任務。」所以，意義的發展與Frankl的生命意義皆需透由「受苦或是某個發展任務」才能被建構；Robert Burton⁴⁸⁴也認為：「生命只有在『人』記得『自己』之時，才是真實的。」研究者認為人在自由意志及個人精神在困境中，「態度」將是所有建構及改變的引子。研究者於面對生命被苦難詢問之時，仍存在於學習選擇、面對與身心靈的掏洗時空之中，因此至今發現，只要活著，存在的意義就能被建構與創造。另則Kleiman⁴⁸⁵認為當病痛只要不是自我擊敗〈self-defeating〉，病痛經驗就可以成爲一種成長的機會，一個轉向更深更好的起點。研究著更相信，思惟病痛經驗所帶來的意涵，原是使人生喜獲意外禮物乃在於視疾病爲轉機，只要不自我棄械生命將轉向另一個起點。

參、轉化與超越

一、痛苦使人介於轉化與檢驗之間

吳汝鈞⁴⁸⁶（2002）在1998罹癌後使身心受到重大苦痛的考驗，他言明苦痛得使他對生命和世界觀念的轉化，而轉化的主體，涉及自我的問題，因爲轉化中的主體即爲「自我」。而研究者亦是經歷癌症病痛時，最後選擇面對它的唯一方法——即是接受它、放下它。其中痛苦與轉化有著神秘的關係。

由學者的自陳當中，研究者在病痛到願意轉向自己的歷程，皆拜賜疾病當前時身心的重創，嘗試著階段性的將自我意志調整至終極的層面，這期間的轉化關係到從世俗面潛至對事件或生命的深層思考。自生病初時的茫然與畏懼死亡的恐怖心理，我才漸漸全盤打破一直以來的所有概念、價值觀點與覺受，原來諸多的生活經驗都在這時一一被檢

⁴⁸² Frankl 著，《活出意義來——從集中營說到存在主義》，趙可式/沈錦惠譯，（台北：光啓文化出版，2005七版）頁125.137-140。初版（1967）。

⁴⁸³ Levin D. Yalom 著，《存在心理治療（下）——自由、孤獨、無意義》，易之新譯，（台北：張老師出版，2003）頁618。

⁴⁸⁴ Robert Burton 著，《記得自己》，台北第四道編譯群譯，〈台北：志文出版，1996〉頁21。

⁴⁸⁵ Kleiman 著，《談病說痛——人類的受苦經驗與痊癒之道》，〈臺北：桂冠圖書，1997〉頁154。

⁴⁸⁶ 吳汝鈞著，《痛苦現象學：我在痛苦中成學》，〈臺北：臺灣學生出版，2002〉頁23.24。

驗我對生命的真實態度、我對人與人之間、與自我獨處時的所有所謂的信念在在呈現當前，並可看得出我的無知與膚淺，這樣的受苦中，才細細品味人生何去何從的嚴肅問題，因為從小至大，生活中的喜怒哀樂、悲歡離合，愛恨情仇，都遠不及臨前的被急迫追問，心智活動銜著生命軌跡所烙下的痕跡，皆於存在或生死之間的考驗下逐一被檢核，一層一層被掀開來，然後直到我願意獻上自己的意志，莫敢言我是看見真相，但卻從事件裡重新回歸自己的存在與意義，轉化於焉展開。

二、轉化的超越

胡塞爾對轉化意義曾表示，在現象學中此種轉化的意義，以「還原」解釋自己努力超越生命和科學的自然實證性，以求得超越的轉化。此種做法，有如是唯識學中的轉識成智的路向，吳汝鈞⁴⁸⁷澄清：「生命和科學的自然實證性是世上的事，是有「執」的世俗締層面；現象學中的轉化或現象學中的還原的結果應視「智」的成立，應屬「無執」-勝義締的層面。在此個體主體意識，以信念為出發，以自我主宰的意念為決策的依歸，超越那世俗面的表象，那是具有價值義、理想義及真理義所行的超越，痛苦引發人生起犧牲的精神，使自己發出一種新的力量泉源，一種難以想像的慈悲。」（吳汝鈞，2002）；Frank認為：「轉變成長的故事如其所言的『探詢敘事』類似，它把疾病描述為一個旅程，個體經驗到危機及改變，而這段旅程也引領他們對於生命中的神秘與不可預知能有更豁達的態度。⁴⁸⁸」由學者的觀點連結到研究者自身在受苦的歷程潛移默化，窺探出我學習自我安頓的超越內涵：

（一）看見愛執學習自我安頓

回顧研究者當時正處離婚前後的衝撞時期，思考能力在長期的傳統文化中、受教育中，以及自己的人格特質，都使自己陷入混亂裡無法自拔，在經歷過重大疾病的示現，我才恍然大悟，原來我對待家人、對待自己都屬單面性的愛執當中，我沒有能力在那危

⁴⁸⁷ 吳汝鈞著，《痛苦現象學：我在痛苦中成學》，〈臺北：臺灣學生出版，2002〉頁 23.24。

⁴⁸⁸ Michele L. Crossley 著，《敘事心理與研究—自我、創傷與意義的建構》，朱儀羚、康萃婷、柯禧慧、蔡欣志、吳芝儀等譯，（嘉義：濤石文化出版，2006）。頁 281。原典於 2000 出版。

機中真實面對自己的極限，或是包容自己的無能，想到動物在受傷後的自我安頓能力，我卻只有在沿途當中來來回回嘗著刺痛，固著於僵化的對應模式，直至生了一場重病才轉變了對生命與人之間的正式思考，也展開學習自我安頓的轉化體驗。

（二）溝通、放開而轉化

在治病期間體會出自我意識的膨脹才是引導自己走入死胡同的元兇，藉著疾病的苦逼著我省思人類對癌細胞的強烈攻擊下，仍無法克制癌細胞的抗藥或反擊，有如我的執著頑抗使得自身幾乎自我毀滅，除非須有一方願意軟化並與之溝通，重新另覓可能的生機，否則如同研究者被宣告癌症再次復發時，如果是再接受化療而一再破壞原有的殘存有待康復的細胞，再過著不能主宰的生命，且一再懼怕死亡造訪而不斷以毀滅性的心態頑抗，我必終究捲入惡性環而二敗俱傷，當時的信念為不再戀眷肉身也接受上天的安排；研究者選擇與癌細胞和諧共存，也因而認同它的存在，且感恩它的蒞臨因而讓我體驗化療的至痛，於身心靈是一份特殊的禮物，人類也得透過體驗，才能在心智上留下記憶與感動，才能走進生命實驗的場域，畢竟重新看待生命的信念與自我決策下，對癌細胞與健康細胞之間，發自對自他的慈悲想法與安頓，自我溝通後的終極關懷之選擇—尊嚴的活著，這場際遇引發我深層的力量為生命超越，引領我走向謙卑、自我和諧。

三、「苦」具有真實而戲劇性轉化的目的

索甲仁波切⁴⁸⁹指出：「人生無所不在的苦可以激勵我們從事精神上的轉化。每一種痛苦、悲傷、損失和無止境的挫折，都有它真實而戲劇性的目的，……從而喚醒我們的心靈衝破那禁錮而釋放出光芒。」Robert Burton⁴⁹⁰認為：「人受苦的原因之一，就是想自己想太多，由此他們創造了自己的痛苦。應學會被痛苦所觸動，而非被它所消耗。忍受痛苦，人就扛起自己的十字架。我們是被揀選來扮演這樣的角色，此即是痛苦的轉化的抉擇與責任回歸。」吳汝鈞（2002）⁴⁹¹認為：「在與病魔同在之時，體會出應以一種

⁴⁸⁹ 索甲仁波切著，《西藏生死書》，鄭振煌譯（台北：張老師出版，1997）頁 155。

⁴⁹⁰ Robert Burton 著，《記得自己》，台北第四道編譯群譯，（台北：志文出版，1996）頁 5。

⁴⁹¹ 吳汝鈞著，《痛苦現象學：我在痛苦中成學》，（台北：台灣學生出版，2002）頁 252.252。

順服的心情去接受現實不與之對抗……，承受苦痛煩惱，從意志中再慢慢去和苦痛協調，以致化解它、轉化它，畢竟苦痛是不爭事實。……苦痛可以是提供一種契機、一種動力，以提升我們的精神境界，充實我們的心性涵養。」

由上述學者的宗教論述裡，得知人世間的苦無所不在，且解著苦將人推進精神上的轉化，由此切入研究者經歷離婚到離癌過程，對失去的放不下，對未來又充滿恐慌，以假面具在理性下壓抑著，固著的知見淺而粗略，無法應對臨前的所有人性考驗，在智性不足之下長期處在挫折裡，任由痛苦與悲傷淹沒，直到癌症爆發之時，我如聽見打雷的小貓一般驚嚇得無所適從，於此間我的靈性才暴露一些曙光，有如戲劇一般的橋段，在應接不暇的煎熬中，那靈性偶探出頭詢問我願意思考否？直到自己在進退不得時，方才願意交出自我防衛武器與它溝通，這樣的轉化真如柳暗花明又一村的景致，研究者忍受罹癌治療所帶來的痛苦，來回擺盪時逐漸得著的是自我責任的歸屬與承擔，令我見證了一件事實，即是接受它就能放下它，原來是自己選擇的路徑。「受苦」原來這一切竟是追隨真理的橋樑！更是佛菩薩所賜的藥引子！

四、順服之轉化

狄爾泰曾言：「只要服從自然法則，才能征服自然，這是人類自認為是主宰的剛強表現。⁴⁹²」人類因為想征服所以產生消長，因掠奪所以對立，因防衛所以衝突，因為造作所以扭曲，我們面對病苦或生命陷落於失衡之時，如Whyte⁴⁹³曾說過：「幼稚的心靈，再也逃脫不了他自己的偏見，主觀—客觀，時間—空間，精神—物質，自由—必然，自由意志—法律。本來極其單純的真理，頓時陷入矛盾與衝突之中。人們不知自己身處何處……。」自然的法則因為涵融所以和諧，因為放開所以浩瀚，而我的觀點卻一直與自然背道而馳也沒有融合，因而困頓滯礙生苦。

（一）順服「生命之河」：

⁴⁹² Hans-Georg Gadamer 著，《真理與方法：哲學詮釋學的基本特徵》，洪漢鼎譯（上海：上海譯文出版，2005）頁8。

⁴⁹³ Ken Wilber 著，《事事本無礙》，若水譯，（臺北：光啓出版，2007）頁43。

醫學的治療的目的就被理解為主要是診斷和治療，而就個人生病經驗中，也有脫離醫療軌道，發展出個人對病痛的詮釋意涵及行動或對策，也就是病人的自主性與承擔（引自潘秀霞，2006）。病者如何對其醫者發展出自我抉擇的治病行為呢？吳汝鈞⁴⁹⁴認為：「在與病魔同在之時，體會出應以一種順服（submission）的心情去接受現實，承受苦痛煩惱，再慢慢去和苦痛協調，以致化解它，畢竟苦痛是不爭事實。」Robert Burton提出：「順服是一種很深厚的精神涵養，對治它，視它為磨練意志和提升生命的契機。⁴⁹⁵」

實然如上述學者所言，我的生命事件一路顛波，一方面受文化影響另一方面也受教育二元化價值觀所影響，生活中有太多的「界限」是自己設限的或是被教育而成的，有諸多的界限卻多半來自自我虛幻之想，在大病之時，我回顧心路歷程，我對生命全貌的思維，開始轉向自然，我逃避負面的生命面貌而對抗、抓狂、擔憂或恐懼，當退無可退時我才如《為自己出征》一書中的武士一樣，涕淚縱橫如孩童般的無助，才回想起我曾在自然中奔放、追逐的真性情，那自我和諧與天地合一的美善，把我從限如泥淖中拉拔起來，才拾回如《為自己出征》一書中的智者梅林大師所言：當你願意和周邊的花草或動物對話時，我才會出現。心中的記憶引領我回到自然中去請益，我的心順服自然的啟蒙，我回復在自然中吸吮 祂所賜予的養分與智慧，在其中受教、蛻變與孕育新生。

（二）體驗順服使生命趨近完整：

Steve Hagen⁴⁹⁶強調：「若是伴隨著強烈的感覺是非常重要的，唯有如此強烈，我們才會覺醒到真正發生的事情，我們可選擇採取一種信仰立場，或是把自己放在一個位置去體驗大疑，這也是「順服」的形式，如此才能去除回盪在心裡的懷疑、疑惑和超越，而得到真正的確定性。」Thorwald Dethlefsen & Rüdiger Dahlke提出：「只要我們肯傾聽症狀，並與之溝通，它們會成為正直的老師，並指引我們走向真正療癒之路。療癒只來自疾病的轉化而已，它更是使人趨近完整，以及意識的完整與擴展；欲往療癒之路，

⁴⁹⁴ Steve Hagen 著，《地球是平的，也是圓的》，廖世德譯，〈臺北：人本自然出版，2006〉頁 77。原版 1995 出版。

⁴⁹⁵ Robert Burton 著，《記得自己》，臺北第四道編譯群譯，〈臺北：志文出版，1996〉頁 319。

⁴⁹⁶ Steve Hagen 著，《地球是平的，也是圓的》，廖世德譯，〈臺北：人本自然出版，2006〉頁 77。原版 1995 出版。

真正重要的並不是我們做了什麼，而是我們該怎麼去做；我們存在於形式世界的對立世界中，而導致「執著」，只要我們堅持執著，我們就會一直保持不完整、生病的狀態，重點是將「我」與「對立」統合才能達到自我覺醒及完整的世界。⁴⁹⁷」

自學者的觀點論述扣應在研究者的生病經驗，啓發我生命的信念乃在於人與人之間以及與疾病之間，不再是消滅或對峙的分野，反是感恩與懺悔，感恩疾病不棄捨我的剛愎並不斷陪伴我，提醒我該柔軟下來該坐下來聽聽癌細胞的告白，更感恩自然的養育亙古不離，我在其中舞蹈讚嘆與歡喜，我感恩病苦的歷程中引發的對話與磨練，讓我沉睡的心靈再度復活，我因謙卑、順服生命之河而得福，縱使心中之河隱約尚有小碎石沉澱，但我的心願意接受慢慢摺洗，讓生命愈接近整全的視域。

第五節 宗教信仰歷程之分析

壹、宗教在生命失序中的重要角色

自古至今，人類依賴宗教而生活乃是恆常久遠的一種精神生活，不論是性格發展，或是追求人生意義亦或是人類在環境中的觸礁時的補償替代方式，皆可由下列學者之論述窺其宏觀：Maslow、Johson、Allport與Fromm等心理學家都肯定：「宗教是人類追求人生意義時的最佳憑藉，更是人們渴望的基本需求。」（引自廖靜婕，2006）⁴⁹⁸研究者認為一個人的先天性格，都在其生活中的精神層面呈現出來，自心理需求開始即展開行動，以滿足與自我內在的一致需求，而研究者在生命事件中未追尋自己認為的真理或是意義，致使生活混亂不堪，爲了建構自己的生命朝向穩定發展，過程是顛波的，直到遇

⁴⁹⁷ Thorwald Dethlefsen & Rüdiger Dahlke 著，《疾病的希望》，易之新譯，（臺北：心靈工坊出版，2008）頁 40.41.94.-96。初版（2002）

⁴⁹⁸ 廖靜婕著，《高中職學生佛教認知態度與生命意義之相關研究》。嘉義：南華大學生死學系碩士論文，2005。未出版。頁 42。

見宗教，有如William James：「性格的正常發展主要是靠內在自我的整理與統一。起起伏伏的情感，有用與乖錯的衝動，在我們內心一開始相對來說是比較混亂的，它們最後必須以正確的層級組成一套穩定的功能系統。在建立秩序與掙扎的階段很容易不快樂。……並在宗教方面甦醒……。」⁴⁹⁹」而Yalom也提出：「正向的生命意義感與內心抱持的宗教信念有關。⁵⁰⁰」如宗教作家一齊克果發現：「個人的本性並非孤獨的，他只在自己環境中無法找到人世間交往的秘訣，縱使這交往的因著某種關係，成為不可能時，也得用一種補償的方式來代替。⁵⁰¹」

一、宗教是生命困境中的曙光

由上述的諸多學者所提出觀點，映照在研究者生命中的歷程，從離婚前後到罹癌期間的身心狀態，在在都令我的內心陷入狂亂當中，經常夢見與宗教有關的夢，有如英國歷史學家湯恩比說：「逆境的加劇會使人回想到宗教。⁵⁰²」這樣的靈性擱淺，本沒有深刻的宗教經驗，對宗教的需求仍屬慰藉式的接觸階段而已，卻在夢中反映出對宗教的渴望，我拒絕死神的安排，這決定把自己拋向冒險或實驗之旅，更在接續的因緣中與宗教相遇，使我在宗教內涵上與自己所有的困惑對應，法義處處直指心處，我在剛強與軟弱間佛陀早已知曉並教誨，就看我願繳械與接受師長的引領走出迷障去見曙光否？研究者總在來回反覆之間，去看見自己挖的坑洞原是無明之穴，也漸而意識到這是自己的人格發展朝向內在自我的統整的良機，慶幸的是自己願意朝向正面的生命意義去追尋，於是，宗教的教理成了穩定我情感發用功能的總樞機，我在宗教中甦醒。

二、宗教是詮釋、補償、調適防衛機轉的處所

Schopenhauer⁵⁰³認為：「人在痛苦之中會以千變萬化的方式去除它，如果找不到出路

⁴⁹⁹ William James 著，《宗教經驗之種種》，蔡怡佳、劉宏信譯，〈臺北：立緒出版，2001〉頁 209。

⁵⁰⁰ Levin D. Yalom 著，《存在心理治療（下）—自由、孤獨、無意義》，易之新譯，〈台北：張老師出版，2003〉頁 617。

⁵⁰¹ 鄔昆如著，《存在主義真相》，〈臺北：幼獅出版，1992〉頁 43。

⁵⁰² 王曉朝著，《宗教學基礎的十五堂課》，〈臺北：五南出版，2007〉頁 201。

⁵⁰³ A. Schopenhauer 著，劉大悲譯，《意志與表象的世界》，〈台北：志文出版，1979〉頁 280。

就會產生以厭倦、憂傷的方式表現出來，且此種憂傷是來自於環境的偶然性質，也是產自於對未來的期望、缺乏、慾望、希望保全生命。即使能驅走厭倦或憂傷，也是需要付出代價的，使人生不斷在二者之間擺動。」；王曉朝（2007）也提出：「當一個人在社會實踐或是與社會生活中不能實現各種人生需要時，就會感到是處於一種被剝奪的地位，相對的心理的不平衡而引發了心靈上的痛苦。⁵⁰⁴」；王曉朝指出另一個看法：「當人們在理性的精神生活中找不到所需要的應答和要求時，往往就傾向於非理性的精神生活中去尋求補償，而宗教則常常是獲得這種補償的處所。⁵⁰⁵」；廖靜婕（2006）：「宗教認知及信仰可以提供個人面對環境及自我調適方面做出最合理的詮釋及防衛機轉之功能；宗教認知及信仰可以提供個人面對環境及自我調適方面做出最合理的詮釋及防衛機轉之功能。⁵⁰⁶」

上述的論點均反映出研究者處在失婚與罹癌的情境，以及因為在家庭生活中，長期無法滿足個人的人生價值之需求，而深感處於一種被剝奪的地位，導致引發心理不平衡及心靈上的苦痛，且對未來充滿惶恐之時，我愈想驅除痛苦愈加以無法用真正面對的投射方式去應對困境，因為在理性思考邏輯裡，已無法給予我答案或是說服我能接受這樣的結局，所以，在重創的生命中遇見宗教而投以追尋非理性的精神生活，尋得補償我內心追尋真相的期望、對表象世界帶來的心靈匱乏或生命的希望，並帶領我找尋為何與前夫陷入漩渦的因果關係之合理解釋，以及在宗教團體的環境中逐漸去面對脆弱心性中的防衛機制之機轉，此功能的轉化皆賴以宗教信仰生活的賜予。

所以，研究者在這宗教團體之中，如陳岳玲（2005）所提及：「在有力量的信仰團體，對那些曾經歷被剝奪之苦的人提供補償作用，在愛的氛圍裡所獲得的激勵、安全感支持，讓他們心中充滿希望，帶著新的可能性去面對生活中的種種議題。⁵⁰⁷」此觀點確實扣著我在團體中攤開自己的生命疑惑以及切斷作繭自縛的繩索，其實，師兄與師姐們

⁵⁰⁴ 王曉朝著，《宗教學基礎的十五堂課》，〈臺北：五南出版，2007〉頁 201。

⁵⁰⁵ 王曉朝著，《宗教學基礎的十五堂課》，〈臺北：五南出版，2007〉頁 172。

⁵⁰⁶ 廖靜婕著，《高中職學生佛教認知態度與生命意義之相關研究》，〈嘉義：南華大學生死學系碩士論文，2006〉頁 13。未出版。

⁵⁰⁷ 陳岳玲著，《皈依的敘說式探究》，〈私立南華大學生死學研究所碩士論文，2005〉頁 26。未出版。

皆在我尚未入師門之前，他們已蒙受 師父的教授薰習，也調伏過自己一段時日，我的出現如師姊們所說的：是 師父一一把我們找回來的，我感受到團體的包容力與愛的悲智，我放下防衛的武器及疲憊的身心潤澤其中，也體會具有信仰的人們因共同的信念集結成宗教的群體，在群體的共同宗旨下，研究者逐漸認同且感動於 師長的引導，向著創造生命意義的無限向度持續邁進。

三、停止掙扎啟動宗教信仰的開端

有信仰的人將如Walter Kasper⁵⁰⁸所說：「『信仰』是一種存有的關心和投入；『信仰』是一種希望的觀點；『信仰』必須有二個關注的面向：一面和其他世界觀、人生觀討論，一面證明信仰所擁有所能夠開創的未來。」而Robert Burton (1996)⁵⁰⁹認為：「生命之間是一種彼此經驗的體系循環，最重要的應是自己的「主動力」，意即為自己開啟一項行動或改變的力量。」另外John Caird⁵¹⁰提出一個論點，他認為：「進入宗教生活即是停止掙扎。」

在學者提出觀點中明示宗教信仰是存有的關心與投入，且其關注是人生觀的討論與開創未來的面向，返顧研究者在宗教信仰過程中，乃從對自己生命觀點的起了疑惑，出於主動性的決定與行動，對自我內在的失衡下我想要停止掙扎，因為不斷對失婚與罹癌過程的都足足讓我如吞食火焰般的炙熱難忍，而宗教的生活竟啟動我的心靈與意志和神聖的真理漸漸契合，為自己內在的靈性生活尋求生機，之前的經驗之種種漸漸停止掙扎而進入與佛陀、菩薩的智慧裡，展開學習塵世間與出世的靈性世界，如何融合於自己所希冀的真實生活保留一線希望。

⁵⁰⁸ 孫治文主編，《人與宗教》，〈臺北：聯經出版，1984〉頁 67。

⁵⁰⁹ Robert Burton 著，《記得自己》，臺北第四道編譯群譯，〈臺北：志文出版，1996〉頁 263。

⁵¹⁰ William James 著，《宗教經驗之種種》，蔡怡佳、劉宏信譯，〈臺北：立緒出版，2001〉頁 544-548。

貳、宗教的實踐與開發

一、在儀式中理出一條回歸自我的路

Mary Pat Fisher指出：「『儀式』是一種意願、一種祈願、一種象徵或是一種原始自然般的大想像空間。然後在一種不可思議的幾近神秘的範圍中，將人提升至---現實與理想兩相縫合的肅穆無比的世界中，使人所遭遇的一切現實的困境消失於無形。當然宗教與信仰並非同一件事，但當那一天來臨時，我們將化同一切。」王曉朝（2007）提出：「人經過個別化及全體化的完全體驗後，進而透由宗教禮儀（儀軌、戒律、共修）層次，再透過特定的內省儀式，從事修道、修心、修身，全方位地把人的思路封閉在宗教意識的範疇中，因脫離現實而達到與外界隔絕的「感覺遮斷」式的狀態，經過內省從「自我否定」而達到『自我新生』。⁵¹¹」；Erich Fromm也提出一個觀點：「儀式是有賴參與者之共同價值之存在，而且也只有當此價值顯露到某一程度並成為人心之一部分時，我們才能期望一個有意義及合理性的儀式出現；宗教儀式的語言是一種象徵語言，它的特質是把內在的體驗，及思想與感情表達為感官的經驗。⁵¹²」

經由學者的觀點，研就者在選擇「福智」宗教團體時，乃是透過實際參與教師生命成長營的體驗營隊研習，為期五天的浸淫於純然回歸人類自己與他者生命的連結省思，深深被 日常老和尚的悲智精神所感動，也在一些活動儀軌中看到倫理、謙卑的虔敬精神，就該團體在宗旨上的契合緣著身心靈的自他關係之努力，打動我在追尋宗教團體的渴盼，進入福智一系列生命教育研習後，確定這是在找尋的團體，我宗教的生活從廣論研討班開始學步起走。

進入藏系佛教的福智團體裡，被該團體的精神靈魂師長 日常老和尚的修行儀軌內涵，如開經偈、誦經文、佛號、讚頌、供養、放生、廣大供養、懺悔、迴向與祈求.....等等一一接觸、打開視野並調伏我的粗猛無知與傲慢心，在不同時程階段被引導參加營

⁵¹¹ 王曉朝著，《宗教學基礎的十五堂課》，〈臺北：五南出版，2007〉頁 191。

⁵¹² Erich Fromm 著，《心理分析與佛教》，林錦譯，〈臺北：慧炬出版，1992〉頁 115。

隊如八關齋戒、皈依、淨智營、佛七、各類法會等提升學習，其中包含諸多的志工成長系列活動及地區性舉辦不同性質的成人及親子特別活動，其間均不離緣著對 常師父的嚴謹信受教誨，從儀軌中不斷串習對師長的感恩、上師及 佛陀的恩德與悲智力，所有的活動內涵皆從自然的守護、眾生有情的如何究竟離苦得樂及自己淨罪集資的殊勝出發，各類活動充分發展自他的生命經驗、觀點及與佛法的對應的思辨及討論，讓我們學習在生命宗旨上的建立，如何在世間法與佛法之間的對照下撿擇，如何對境練心的把理路看清楚一步一步剔除自己不良的習性，藉此打開心眼不故步自封，採納並包容異己的差異性，尤其如 Karl Jaspers 提出一個觀點：「成為『自我』是一個人的特性，……一切的東西都只有在『我的存在』與「境域」中，才具真實性。」所以， 師父及師長們一再教授我們在志工護持上於身心靈具備下投入護持的事項，需不斷於自我心識上串習心力而精進，即如佛法不離世間覺的妙意，研究者一直努力與生活或教書現場扣上並學習乘妙歡喜的自在，我在持續的體驗中反思、懺悔與希求增上，因而我的生命意義及幸福感漸次的被開顯開來而新生。

二、藉著宗教團體的引領學習自我降服

榮格將「自我」定義為：「它彷彿是構成意識場域的中心，就它構成意識經驗人格這個事實而言，自我是所有個人的作為的主體。⁵¹³」Starbuck肯定的提出：「當自我意識發現其所依賴的靠山背後有很多漏洞時，這是多麼可怕的時刻。在極度痛苦中如果要安然的走出，唯有在信仰、希望與真理中去尋覓。進入積極的宗教生活最普遍道路是自我降服。⁵¹⁴」；Paul Tillich⁵¹⁵也提出：「當人處在信仰「忘形」境界裡的人，可以洞悉真理與道德的價值，除此之外，它還包含過去經歷過的愛與恨、衝突與結合、個別與集體的影響；人可以藉著一個直接而個人化的集中行為，瞭解所謂至高無上、無條件、絕對以及無限的意義。依此事實，足夠成為信仰是人類的潛能。」而Starbuck引用馬歇爾的觀

⁵¹³ Murray Stein；朱侃如譯，《榮格心靈地圖》，臺北：立緒，2006，頁20。

⁵¹⁴ E. D. Starbuck 著，《宗教心理學》，楊宜音譯，〈臺北：桂冠出版，1997〉頁273。

⁵¹⁵ Paul Tillich 著，《信仰的動力》，魯燕萍譯，〈臺北：桂冠圖書出版，2000〉頁8.10。

點：「各種類型的宗教表達，傾向於抑制個人的反應，引導我們去傾聽我們自身內部嚮往的聲音。」Paul Tillich⁵¹⁶更揭露一個看法：「一個人須具備「信仰的服從」，其真正的意義直指---一個人涉入終極關懷的狀態時，所有的精神功能都會參與其中。」

（一）擦拭鏡子：

從上引論學者的觀點看人類宗教學習的歷程，扣應在研究者的信仰軌跡中，我從極度的痛苦深淵看到自己自以為是的固化觀念，它無法伴我度過生命中身心靈的危機，因為當時我如同榮格所言的：「自我是一面心靈能自見自覺的鏡子.....，當心靈內容只被模糊或極有限的意識到時，它還沒有被掌握住，還沒有在自我反思的表層就位。⁵¹⁷」因著福智團體 常師父以及僧團常住法師的教授下，依著法的激盪，觸發我想在自己經驗中找到答案或看見什麼？漸次的在法義上看到了自己的侷限與不足，於是將自己臣服在佛陀證悟的真理當中，積極的來回釐清於過往的對峙，我極力想打開自己的情結並擦拭以蒙塵的鏡中的我，好鬆綁自己無法呼吸的痛楚。

（二）自我降伏：

如Starbuck⁵¹⁸提出一位研究參與者所說的話：「我感到深深地、發自內心的認罪.....，我們所追求的理想生活比皈依前的真實性更明確的出現在意識中；.....意識仍是『生命的要素』，它是活體的。」

師父引導我們要秉持著無限生命的角度來善待眾生如親，更要從因緣緣起緣滅去觀看空性，一點一滴的涓入心坎中，我揣摩並學習 師父的悲智情懷，終於願意在法會、生活中不對展開與前夫平等心的對話；在病苦中與苦痛對話，這些感受及造作或想打敗或不被打敗、或消滅或對立，其實源於因緣二極的苦受中皆為生命能量的耗損，於己於他皆為不慈悲的行為，或許接受不意味是提升，但是用法的善巧轉移則需學習，終於我在宗教生活中，學習從克制自己不必要的情緒反應並看待個體緣起之不同，心變柔軟些、有耐心些，我生活或工作中經常反思自己起心動念，一切皆回歸自己的意樂及發心

⁵¹⁶ Paul Tillich 著，《信仰的動力》，魯燕萍譯，〈臺北：桂冠圖書出版，2000〉頁 36。

⁵¹⁷ Murray Stein；朱侃如譯，《榮格心靈地圖》，臺北：立緒，2006，頁 20.21.22。

⁵¹⁸ E. D. Starbuck 著，《宗教心理學》，楊宜音譯，〈臺北：桂冠出版，1997〉頁 349.346.350.117。

處，終於發現宗教生活最積極的是一自己引領回歸自我並降服自己，確實，研究者經歷聞、思、修以及師、法、友當中修信、修心、念恩以及與自我意志的結合才能從苦中走出，一切生命意義就在皈依後，在教理的教授下更清楚自己生命的終極關懷，研究者覺悟出人生在世的重點不是說服別人，其最大的功課即是征服自己。

三、皈依後的交付與宗教情感與整合發展

(一) 交付：Starbuck⁵¹⁹提出引起「皈依」⁵²⁰的原因他認為：「皈依者在反應理想問題上有更多的自我表達的動機」；而William James⁵²¹認為：「個人處於困擾苦惱的困境中，個體將此自我交付（self surrender）於宗教的信仰狀態中，進而得著平靜。而極為虔誠的宗教人必是能熱切地將自我交付給這種力量。」William James更進一步對虔誠的宗教人在自我交付中提出一個精湛的觀點：「包含著清貧的精神，它包括真實的奧秘—我赤裸地來到這個世界上，偽裝並不能拯救我；另一個奧秘即為民主的奧秘—或說是在神面前萬物一律平等的情懷。從實踐的層次而言，……是一種仁道的情懷，有此種情懷的人排斥面子、榮譽、特權與優勢，寧願匍伏於神面前的共同平等點之前。」

研究者自皈依後的靈性重心很清楚的著重在 師父及團體中所有教授，那是一種在宗教的處所尋獲生命理想的地方，有我對生命質性的關注的內涵，正因為研究者自認為自己在一無所有當中發現宇宙的浩瀚與廣大的慈悲，竟在我皈依的 師父教授中，自我消融並交付於更深奧無垠的教理智慧中，在諸佛菩薩前我學習謙卑與懺悔，臣服在祂們的面前，每每的頂禮有著看見自己的表淺之見、粗猛之習。

在實踐中，依著教義學習平等心看待不同根器的有情，對事項的看法學習不執著、不分別，雖仍有角色層次，但心卻是跨越一切限制，凡事皆有其理、不如此也非非如此不可的彈性思維，於生命氛圍中不放大自己卻心知肚明那真理皆在背反之間有我要成長

⁵¹⁹ E. D. Starbuck 著，《宗教心理學》，楊宜音譯，〈臺北：桂冠出版，1997〉頁 349.346.350.117。

⁵²⁰ 慈怡主編，《佛光大辭典》，星雲大師監修，〈高雄：佛光出版，1989〉頁 6570：指皈依三寶之功德威力，能加持、攝導皈依者，始能只息無編之生死苦輪大怖畏，而得解脫一切之苦。

⁵²¹ William James 著，《宗教經驗之種種》，蔡怡佳、劉宏信譯，〈臺北：立緒出版，2001〉頁 326.327。

與突破的學習之處。與人及自然接觸中，保持真性情的摯子之心，不造作也偽裝，學習決定後靜待變化的回應，靜觀我心如何借鏡修持，在交付後的靈性修持更為清淨、愉悅。

(二)宗教情感之發展:Starbuck⁵²²從皈依宗教信仰的明顯結果他也指出一個觀點:「是喚起和提高自我意識，即是一種對更大的情感活動的甦醒；而皈依的一個直接結果是喚醒和利他的動機，在精神層次上以熱愛和服務與自我放棄、自我表達更加明確，而且活動中心更徹底轉向一個客觀的標準。」;Starbuck更在其研究中，對個體在皈依後的情感特質下了一個註解:「是愉快、得救和被接納，這樣的情感特質勾勒出皈依進行期間最真實的情景---自由地運用新的力量、逃離某些舊的藩籬和步入更大的生活天地，並且熱情和諧。」;Tillich⁵²³進一步解釋:「歸向宗教的過程，即等於企圖從生活洪流中抓住『不安的心』(restlessness of the heart)的動向。」傑克·康菲爾德⁵²⁴曾言:「當我們終於能以平等的心和開放的心看待恐怖與喜悅、生與死、所有事物的得與失，就會升起最美麗和深度的平靜。」

研究者經驗精神的苦惱與重症的壓力，爲了得到內心的平靜產生對宗教需求的渴望，更在投入宗教團體後對法的認知相應，進而將自己交付其中而成爲宗教人一佛弟子。再進一步闡明學者亦提出個體在皈依之後的宗教情感及價值觀念之種種改變，就研究者於投入宗教生活學習約一年半的時日後，福智團體才安排我們可以皈依在 師父門下，那是莊嚴且殊勝的生命際遇，在團體中薰習有段時間後才安排的儀式， 師父及法師們的慎重有如將我們視爲唯一愛子一般，以關照我們的身心靈發展及無限生命的理念來養育， 師父銜命般用法乳慧命灌溉我們這些弟子，關切之情不亞於生養我的父母。

這是研究者新的連結及生命在宗教情感上新的歸屬，新的動力與力量，有如得救後的感激之情與蛻變後的熱情，於團體中的護持更是以歷事鍊心的動機出發，在生活過程中，抱持 師父教授觀功念恩及常敗將軍的醒語，在對待親人、子女或學生時的平等與尊重即是 師父教授的饒益有情的慈悲心，即使挫折亦能生起這些意樂重新出發，可

⁵²² E. D. Starbuck 著，《宗教心理學》，楊宜音譯，〈臺北：桂冠出版，1997〉頁 349.346.350.117。

⁵²³ 陳岳玲著，《皈依的敘說式探究》，(私立南華大學生死學研究所碩士論文，2005)頁 10.36.19。未出版。

⁵²⁴ 傑克·康菲爾德 著，易之新、黃璧惠、釋自龢 譯，《踏上心靈幽徑》，張老師文化，2008，頁 190。

言，透由皈依後的宗教感情發展是具有實驗性、樂觀與包容的情懷。

(三) 皈依後朝向自我整合與新生：研究者回顧我自結婚與離婚後的環境之變故，經常是兩個自我在拉扯，狹隘的情感發展到自己扭曲不成人形，甚至無法分辨我是誰？我幾乎喪失了自己的完整性與統一性，但是竟然在宗教團體的學習下，在法義及實踐的歷程裡，漸漸地在皈依後我的身心靈深受佛教的經論義涵蒙其照養而甦醒過來，看到了我不是一種工具或是某個人的獨佔，看到自己為何而不安時即檢視自己的意樂造作，學者宗教的生活化使我可以朝向健康性的利他情懷去生活，轉向一個沒有絕對的或二元化的客觀價值，皈依後讓我過著學習拋棄我執及處於漸次整合的動態精神層次，以及在現實環境中我是個開放式的思考模式的個體。研究者在宗教生活體驗多年來有一種如 Starbuck⁵²⁵所說：「個體皈依後最常見的體驗之一即是『新生感』，他生活在一個新的生活裡，舊經驗以會被新的角度來看待；舊經驗也被賦予新的榮與新的意義。」

參、宗教引領超越轉移之功能

引用Eccles & Robinson的觀點：「人意識的自己的超越性一事，是倫理觀念的起點，體認出人與純粹性的純物質現象不僅不同而且超越其上。這類體認若是受阻、受挫或受到漠視，圓滿的人類生活便有缺憾。⁵²⁶」實然我們人類經常爲了保持自認爲的和諧之想法，終至面臨那難以抑制崩盤的臨界點上，人們會在歷程中固著持續奮戰到完全耗盡力量，人的意志受挫癱瘓後而變得一無所有之時，才願意轉向一直試圖說服他的更高的力量或意旨折服或勸解，進而納入自己的生命範疇來。這股力量隱而不見，卻能將主人牽引到起點重生，研究者認爲能領超越生命藩籬與界限的「意志」。

一、意志的超越

Tillich⁵²⁷認爲：「真正的信仰涉及整個人格核心行為與活動，……是一種超越世俗與物質層面的關懷，這種關懷使人充滿了一種真理與道德價值覺醒的喜悅或法喜。這種喜

⁵²⁵ E. D. Starbuck 著，《宗教心理學》，楊宜音譯，〈臺北：桂冠出版，1997〉頁 113.115.153。

⁵²⁶ Anderē Lefebvre 著，《超個人心理學》，若水譯，〈臺北：桂冠出版，1994〉頁 291。

⁵²⁷ 陳岳玲著，《皈依的敘說式探究》，〈私立南華大學生死學研究所碩士論文，2005〉頁 10.36.19。未出版。

悅或法喜意味著“超越自我”——不斷成為自己。這是一種認知行為，更是一種個人意志滿足的表現。……；信仰內涵的並非理智，而是「意志」，意志可以完成理智無法完成的事。」；Schopenhauer⁵²⁸說：「透由宗教來完成人性的「善」，那麼，於「意志」的觀點上，它是帶領人類的前導者。……可看出宗教其象徵符號是人們的意志、願望和目標投注的處所，亦即是個人的意志帶領自我滿足「善」的體驗之導航者。」；John Caird⁵²⁹認為：「心靈與意志和神聖與意志的合一，它是在靈魂內的初始及誕生。」

研究者經歷宗教信仰歷程，進入福智團體這以藏系佛教之教義為依皈、由顯入密為修學進程、以菩提道次第廣論為教典，以大乘之道為終極修行的團體宗旨，在 師父號召下，推展儒家文化、淨智、教育、慈心、廣福……等，啟發我們認知生命彼此是息息相關、苦樂與共的，宇宙生命自然的運作規律是因果不變的法則。所以，諸多入世的活動薰習難以調伏的心性是我們在研讀《廣論》的主軸，這一切均以「善」為出發點。

研究者透過這些歷程希望能超越自己的局限， 師父在法會中有很多象徵的儀式活動，旨在引領我們調整宿世的串習習氣，並從信受中發以堅信的意志跟隨而不疑，以 師父堅強的意志完成很多理智尚無法完成或是比擬的願力與願行，當我在其中時的感動，可言我的心靈與意志和神聖的 師父、團體宗旨的願景與意志的合一，感受到靈魂內原初的我重新啟動，不再意亂情迷作繭自縛，隨時檢視將造作的意志繩之以「法」。

二、成為信念的轉移

William James所陳述的聖徒性的基本狀態，將帶來如下的典型結果：「苦行主義……強健的靈魂……純淨……慈悲……等典型結果。⁵³⁰」如同法比安·瓦奇⁵³¹認為：「在宗教信仰薰習的人，能任運其信誓的理念，縱使在過程中調整、修正、沿革，卻是人類在團體生活及個人生命領域中，一個兼具修與行的團體，一個能去愛人及被關照的靈性處所，那是心靈的皈依，也是藉由行動深入心靈乾涸的地方，傳達一個超越語言、種族、

⁵²⁸ A.Schopenhauer 著，劉大悲譯，《意志與表象的世界》，〈臺北：志文出版，1979〉頁 318.328。

⁵²⁹ William James 著，《宗教經驗之種種》，蔡怡佳、劉宏信譯，〈臺北：立緒出版，2001〉頁 544-548。

⁵³⁰ William James 著，《宗教經驗之種種》，蔡怡佳、劉宏信譯，〈台北：立緒出版，2001〉頁 327.328。

⁵³¹ 法比安·瓦奇 著，蕭錦綿 譯，《達賴新經》。出版：天下雜誌出版社，2003，37 頁。

地域的藩籬的信仰，一個不斷精進修學、和諧、互助的靈性家族，在自然及溫馨感受之中，使我們人類的本質因而被啟動。」東杜法王仁波切⁵³²引《法集經》(Dharmasamgiti)說：「內心安詳的人，即使佛陀不在世，也可以從天空、牆壁和樹木聽到法。內心平靜的求道者，教法將如期所願顯現。」

研究者在《廣論》研讀的內涵中，體會出人性三毒隨著十二因緣流轉之下所攀緣的諸苦，在 師父清貧的教戒裡，我薰染著往大乘之道的「自利利他」之修行前進，而十善業及四攝法〈布施、愛語、同事、利行〉與六度萬行的善巧方便，此最佳的佛法行門引領我們修行。看著 師父及僧團對教育及各類活動的不遺餘力而清瘦，感受祂們為眾弟子及法界有情的悲智雙運，我們是受其終極觀照的一群幸福的弟子， 師父的大愛，從慈心認證、有機栽種、里仁商店……等為廣大有情的無限生命、健康與大地的更生建立教法，帶領我們有如一個偌大出世修與入世行的心靈之家。令我這個自我困住的狹隘生命觀，打動我深層乾涸的心靈，決心向著 師父效學，不想再浪費生命，再不加緊精進就延遲我的修行之路。

我在團體中藉由實際行動彼此合作、祈求、回向並懺悔已過隨喜他人功德，一切都和諧俱進，縱然有違緣仍以祝福的心回向，這樣的靈動是活水，大家願意臣服佛陀智慧及教授並願意提升意樂承擔 師父志業，很多個人心性的造作都自我降伏改善，彼此的心續秉持著依三寶教戒，不斷淨化與學習犧牲與奉獻的教軌去深化自己的靈性生活，不受陳世緘的干擾，如有亦是自己修持不足有待加強，但也隨喜自他的善行，研究者自知離 師父 所要求的修行尚遠，畢竟正學步起走要照見自性之路仍遠，但透過宗教團體的學習，於己於他，內心抱持著 師父之恩之慈，我願如 師父之柔情般的待我們去對待一切，縱然 師父已經圓寂，但我仍能在樹林中、在旭日中，在每個想起 師父的時分， 祂一直都在。

三、從法義修行學習破煩惱與苦

⁵³² 東杜法王仁波切著，《心靈神醫》，鄭振煌譯，〈台北：張老師出版，2001〉頁 25。

印順導師在其大乘起信論講記中開示：「我們的心常常以為外界的實相是存在的，便執著而起分別妄心且念念不斷，所以不覺而起，所以能見、能現、能取境界且起念相續；人類心識活動分有『五種意相』分別為：業識、轉識、現識、智識及相續識等五識。」印順導師解釋：「在一切中都隨業力成熟且在心識中現前，……因心境相關即有分別境界的能力；念能相應不斷，念是相應的心所法，既心境相關而起分別，……由於念的相應不斷，所以能使住持無量世等的『善惡』報業，……絕無錯亂，這也是相續識中的念力。」阿底峽尊者在《命中仇敵要害的利器之輪》提及：「業果之利器之輪將返回諸己。」；傅偉勳（1993）⁵³³也提出：「就佛教對生死輪迴的真諦、四勝諦的苦、集、滅、道所揭示的一切皆苦的「苦諦」、緣生緣滅的「集諦」，皆深化生死問題而為根本無明的問題，以及在終極關懷中如何轉迷開悟，如何徹底破除根本無明以建立生死智慧，進而在最終破除生命的侷限性以及往大乘之道饒益眾生的世界觀與一體觀。」也正如佛陀的遺言教誨：「我們必須成為一盞照亮自己的燈。⁵³⁴」

研究者認為我自己的煩惱重重，乃犯及墮入非因計因、非果計果的陷阱中，在煩惱叢林裏困頓、迷失且跌撞不止，在自「五種意相」得知我因著無明力的心動而起的「業」，到分別心，成熟任運於心識中現前，常會不知不覺地隨順習氣，而增長我的業習氣，造作了由煩惱所使的一切行爲，所以感得惑業苦果，這是我的苦源不斷之因。達賴喇嘛認為：「人有趨樂避苦的傾向，但是從『惡業』的表面價值中問『這從何而來，它又為何在此？』、『它們的原因是什麼？』，如從空性的緣起法—依因待緣即能驅除心理的煩惱。佛教認為執著和瞋恨是主要的惡習。⁵³⁵」所以，法不孤起，仗境方生，自己才是苦的施主，環觀宇宙、地球中，所有繁華榮枯、所有陰晴圓缺，都是生命的原貌，然我的苦是執著的愛所羈絆，來自於我們的我執及過度在乎自己的覺受，即如十二因緣中的見愛所導致。

⁵³³ 傅偉勳著，《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，〈台北：正中出版，2005〉頁 105-112。

⁵³⁴ 傑克·康菲爾德 著，易之新、黃璧惠、釋自鼎 譯，《踏上心靈幽徑》，張老師文化，2008，頁 199。

⁵³⁵ Daniel Goleman 著，李孟浩譯，《情緒療癒》，〈臺北：立緒文化出版，1998〉頁 197。心理煩惱的定義是擾亂內心寧靜祥和的心理事件。

師父在講記中：「今拋自欲自樂屍，利他苦行自願學。⁵³⁶」研究者經常對治及練習把強盛的愛自心轉化成愛他心、愛自然，要把我愛執轉化過來，以全部的精神去對治它，把所有的行為都是去幫忙別人，不斷提醒在「利他苦行」處皆是從心裏去做怎麼策發利他行為，從內心上願意去做，去實踐，願意承擔，透過修行過程需要不斷自我轉化才行，如《利器之輪》偈三十：「愛著煩惱極散逸，生死無常過未習；惡業利器回轉已，今應猛利策厭離。⁵³⁷」這是研究者記取 師父的教授，雖努力但仍有未竟之處。但是研究者堅信如Rollo May引用Bruno Bettelheim所著『冤訴的心』其中的觀點：「意志最重要的在於它能使整個轉變過程形成一股均衡的力量。」只要方向確認了，意志的發用將是生命力量的總開闢。

四、出世與入世的愛

Werner Heisenberg說：「宗教是倫理的基礎，倫理是生命的先決條件，因為我們必須每天做決定，我們必須懂得哪些是能指導我們行為的價值，更是人與人信賴的基礎。」所以，Erich Fromm認為：「宗教是一群人共有的任何思想體系與行為，它給人一種行為的南針與現身的目標。這也是人類生存的條件之一。」Erich Fromm有句不朽的格言：「從他們所結的果子，可以了解他們。如果宗教的教義可以幫助人的長大、堅強、自由與幸福，我們就可以看到愛的果實；人應具有建設性的愛，無貪慾的愛，無屈服和支配的愛，全人格的愛，是出自力量的象徵，而不是出自柔弱。愛是基於一個肯定與敬重的態度；從驚疑、最極的關切是有關宗教體驗的二個要素，另外則包含與自我合一，與人類合一，而且與所有生命的合一，最後與宇宙合一。」；Thorwald Dethlefsen & Rüdiger Dahlke認為：「『愛』是動力之源，『愛』讓我們學習開放，讓所有的『外在』得以進入。『愛』會致力結合：它尋求融合而不是分裂，它是關鍵，它會將你我融合，毫無保留、沒有條件的『同意』。『愛』尋求與整個宇宙的結合，如同宇宙的無二分別，只要我們沒達到與

⁵³⁶ 日常法師開示，《利器之輪講記》，臺北：福智之聲，2002，頁71。

⁵³⁷ 日常法師開示，《利器之輪講記》，臺北：福智之聲，2002，頁155。

宇宙的結合，就是沒有了解真愛。」

自上述學者論點扣應在研究者於宗教團體中的學習，我的 師父注重萬根本從師出的倫理性，在團體互動中以不惹起眾生煩惱而是隨其根性善巧待之，且講求和合增上的造共善業，在每個時刻，每個起心動念的自我要求能緣著修行的離苦得樂及饒益有情，彼此的互信都依著做師所喜的意趣出發，在助人中即是助己的核心價值，即是讓我在團體中感受到的至善團體。研究者從生命的大疑、驚疑到世間的愛執之苦，並體驗到有宗旨的生命是終極的生命所在，均是從「愛」出發。

一行禪師：「真誠的對話才能使我們更坦然、更寬容、更通情達理！這奧秘源自真正的修行！因為，了解了『愛』足以超越所有口號的價值。⁵³⁸」研究者自學者論點上人類最終與宇宙合一的融合，我們人類亟需努力建設的是透由宗教的教義目標裡實踐開來，誠如William James強調：「宗經驗無法從具體的生活離開，也不能純由概念真空中運作，或是想從語言公式當中捕捉真實的信仰。⁵³⁹」誠如James所強調，我在實踐過程中，如理如法的與所有對象互動，發現只有「愛」是不受界限的，當我在生活中與一切接觸或動中，真誠的放開、平等的對待，不看過去只把握現在當下的「心」，所發用的是「融合與寬容」的量，所依的是「耐心與陪伴」，漸而感受到彼此的業力能超越藩籬，它不是身分、階級、善惡，而是朝向開展一個能去「愛人及關照靈性」的方式，正如種子已撒，轉化之輪已啟動，是心靈上意志的同意，研究者受其天地、宗教皈依之啓蒙後，愛的力量於出世入世間的八萬四千法門之啓迪甦醒，新的力量在真正的實踐中啟動。

胡塞爾認為：「人生的意義，就是要每個人接受自己的不可避免的情境，在接受中，又將它化成自己的創造。⁵⁴⁰」此即是研究者於宗教及塵世間，用愛來詮釋生命之「意義」。

⁵³⁸ 一行禪師著，《當佛陀與基督相遇》，薛綯譯。出版：立緒，2005。

⁵³⁹ William James 著，《宗教經驗之種種》，蔡怡佳、劉宏信譯，〈台北：立緒出版，2001〉頁 544-548。

⁵⁴⁰ 葉頌壽著，《面對生死的智慧》，〈臺北：久大出版，1987〉頁 107。

第六章 結論與反思

本研究目的根據研究者之離婚、罹癌與宗教之生命事件及歷程，希冀能在其中了解經歷婚姻及離婚與罹癌之切身體驗，研究者是如何對自我價值體系、情緒壓力、受苦經驗與生命意義感等，進行調適及建構自我生命之尊嚴；且在宗教生活當中，經由師法友的助伴下自我意志經歷皈依後，在宗旨與實踐歷程是如何產生信仰動力進而轉化生命並融合於新生活。本章經由故事分析後，分有研究結論與反思二部分呈現研究者發現生命經驗中之意義及內涵。

第一節 結論

本研究結果發現，研究者自童年到結婚前、離婚及罹癌與宗教生活的歷程，如 Rollo May 認為每個人的生命中，都潛藏著五個層次的權力，其中存在的權力、自我肯定、自我堅持等之自我表達、肯定自我的需要，皆是人格發展的重要關鍵，自我意識是種天賦，在人類有機體的發展特別重要，人類終其一生皆是展開漫長且重要的追求自尊之旅，人窮其一生都持續發展著。於此可言，當研究者的自我價值受到阻礙時，是傾力去發展生命所需的尊嚴與自我肯定的探索之旅，這樣的潛能在身心靈受苦處遇中，間接或直接的深受各種因素所影響，於個人的意志及環境、文化傳統、原生家庭以及婚姻關係，甚至在罹癌的病苦歷程終至宗教精神生活，都促使研究者在發展個體生命的獨特性、社會性與終極關懷之價值，這些要素在我的生命轉化上佔有重要的一席之地，茲將研究發現與結論臚略如下：

壹、研究發現

研究歷程如啟動的車子一路前進，牽引著研究者回顧與經歷之間的對照，如宗教信仰中八萬四千法門結合著與學術的研究脈絡，終領悟出我們必須一再地回在當下---獻身於此⁵⁴¹。本研究是歸納的、彈性的、非判斷的、人性化的、學習的，它的意義要被實踐才能延展開來，自我是分布在計畫、行動與實踐之中，研究者自論文分析與結論中，統整出下列研究發現：

- 一、意志於個體在生活進程、受苦經驗、宗教經驗上扮演重要的轉化角色。
- 二、個人人格特質、環境、文化及原生家庭對個體的價值與行為有深遠的影響。
- 三、學習舞蹈藝術活動對個體的意志力及心靈探索具有涵養的功能。
- 四、宗教信仰的學習有助個人修為及提升終極關懷的價值。
- 五、人的身心靈屬三位一體俱進的關係，價值觀念及生活的因應模式對健康影響甚鉅。
- 六、受苦是成就人找回原初的自性，喚醒並體悟與自然、與人合諧的圓融之意義。
- 七、愛⁵⁴²的能力需要學習與實踐，才能對自他的生命有正向的提升。

茲將研究發現以圖一表示之：

⁵⁴¹ Robert Burton 著，《記得自己》，台北第四道編譯群譯，〈台北：志文出版，1996〉頁 5。

⁵⁴² 慈怡主編，《佛光大辭典》，星雲大師監修，〈高雄：佛光出版，1989〉頁 5457。人類不僅能感受自己的痛苦，亦能感受他人之苦惱，若對所有苦惱之人，皆以親切友情待之，則可稱為慈，而慈乃由「友」演變而來者，其意即含深刻之友情，故慈悲實為愛之代名詞。慈悲之極至為「無緣大悲」，意指吾人於毫無條件、毫無意識下，而能予任何人幸福，此亦稱大愛，為佛教待人態度之最高表現。

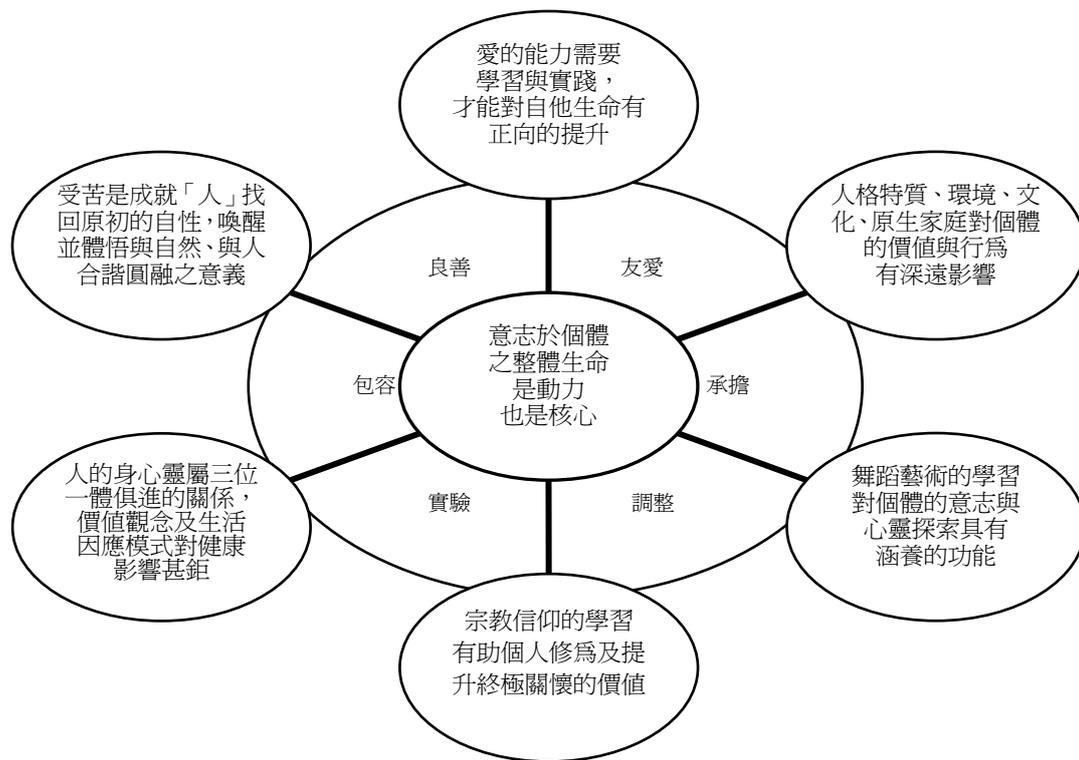


圖 1 意志發用於生命各進程之關聯核心圖

研究者發現在生命過程中，除了不斷努力及面對事件的詢問之外，大難臨頭令研究者幾乎錯用了不健康的因應方式，除了親人、師長、好友的打氣之外，最終仍回歸自己身上的責任與抉擇去親自迎接所有的追問，故以上圖 1 的圖示中，研究者認為，人一生皆需以自我的意志為其生命的核心、為生命動力之源頭，在意志的運作中，輔以良善、友愛、包容、承擔以及實驗與調整等元素，在事件前提之下，這六項的元素為意志發用的導向，它在生命的各個進程中，關係著朝向每個發展的向度去進行結合、適應、調整或改變，不論在文化、家庭、宗教活動，亦或是自身身心靈或是生命事件的種種處遇當前，它才能融合自他生命於圓融及健康的互動模式，而這關鍵即是「愛與意志」的融合。

貳、結論

一、環境、文化傳統、原生家庭、重要他人對個體生命發展的影響

研究者的童年的生活，經常接近大自然的環境，父母親因工作的忙碌，使我有較多的獨立探索機會，更與童伴及兄長的自由互動，有較多的自由與自主的學習機會；自童年與舞蹈相遇後，在內心中對肢體動態的呈現，充滿喜愛、快樂及自我展現的方式，如此的成長歷程，於研究者內在的價值已蘊藏著追求自主及獨立的人格發展之基。

自就讀國中至高中以後，當自我概念更趨成長時，雖受到母親創業使家庭經濟型態的改變，及父母互動模式自父權轉移至母親的權力結構，我在母權的生活形態及重男輕女的價值觀念文化之種種因素，皆影響我對金錢及精神價值有兩極的發展，這些價值是隱藏的心智，卻在無形中形成自我概念及自尊的發展。也因著家裡在母親創業後，養成我的勤奮與某些技能藉以獲得肯定與隸屬感，於人格上採以順從與抗拒的調適方式，卻漸而隱藏著抗拒的心理並發展自我的動力。出於傳統的教養環境所形塑的價值及行為發展，有些在不知覺中內化，有些未經過分辨能力下形塑成不可破的觀念，其影響終至發生更多生命的事件時，研究者才在衝撞下發現它並與之面對及調整。

研究者於重要他人的部分，在受教育當中受師長們的鼓勵加深自我肯定與自我期許，雖家庭事務需要參與，但學習上樂在其中且忙碌無比而更加確定自己的性向及潛能，尤其我在舞蹈世界裡透過身體的體現，探尋並演化自己的心靈世界，也成就出獨特的人格發展成長的基石。這一切源自家庭價值與自己對性向的抉擇之下，我極力想擺脫家裡在成衣中打轉的單調生活，因為童年生活經驗不斷在意識的心理狀態及行為上展現，到從舞蹈裡獲致心中的自由、創作，令我在生理上與心靈上不斷地反覆琢磨，於舞蹈上更擴展了生命與靈性發展。研究者發現其行動及欲望間所形成的動力皆自天賦，且朝向自我滿足及自我肯定。

研究者於成長過程受其環境、文化傳統與原生家庭以及重要他人的交互影響，這些

在生命歷程中所注入的各種因素，皆是成爲研究者在未來生命階段中形成阻力也是助力的泉源。

二、意志與自己連結在生命經驗中的重要性

誠如Yalom⁵⁴³綜合諸多學者觀點：意志乃是欲望及行動間的橋樑、它是聯繫未來的心智官能、它是形成一連串事件的自動發力，更是行動的泉源，有此力行的動力來自意志的主使。於此發現，自童年以來一直存在內心的自我對話，且不斷地自我驅策前進，在動態中確立自己的認同和信念，創造自己的生活經驗與依循自己個人人格之特質，一切皆爲自我意志主宰著，意志支撐著我的心智活動去追求與朝此方向尋求心智的滿足。

研究者自婚姻到離婚階段，受其倫理的束縛，致使意志折服而在嫁雞隨雞之下，研究者對婚姻以及對兩性生活的經驗，僅止源自於原生家庭及文化傳統的言論、教育及以身示範等觀念，且內心深植著不願意與母親對待爸爸相同的互動模式家庭經驗，在婚姻生活中將自我隱藏去迎合新的家庭與人際關係。

研究者從母權家庭轉至夫家的父權家庭，把自己調整爲大媳婦的角色盡力付出，當經歷長時的以他人爲主的家庭生活，漸漸失去自我之滿足終致自我價值混亂與扭曲，使自己生命陷入疲軟無力狀態，當個人意志與傳統衝撞後，發現自我核心價值體系被侵略甚至幾近傾頹時，才恍然面對那影響我深遠的文化因素，學著調整傳統價值的必要性與負面的價值觀念，如Rollo May⁵⁴⁴所言：人類的生之任務乃是要藉著意識的加深與拓展，將原始生命力整合於自身之內，若是個人過去的創痛猶存的話，個人的原始生命力會因而被堵住，在這種情況下，我們必須善自駕馭自己的意志，使其不至喪失行動的指向，並善爲整合原始生命力，使其不致破壞我們的自主性。由此，我們意識的新層面才有可能拓展出來。Rollo May引用Bruno Bettelheim所著『冤訴的心』其中的觀點：「意志最重

⁵⁴³ Anderē Lefebvre 著，《超個人心理學》，若水譯，（臺北：桂冠出版，1994）頁 128-134。

⁵⁴⁴ Rollo May 著，《愛與意志》，葉仲章譯，（臺北：志文出版，1990）頁 209。

要的在於它能使整個轉變過程形成一股均衡的力量。⁵⁴⁵」。研究者把意志從縱容一切持續發生的錯誤拉回原點，透過自覺自己演化，縱然不為前夫首肯，且令自己不斷陷入人格上等身心暴力中，研究者回顧在舞蹈世界的經驗中，自己心靈的自由與自主之動力，竟在婚姻中大部分沉睡，在夾縫中為自己的夢想、為家庭與孩子未來匍匐著，以致引發另外生命中的重大衝擊，這是與自己連結時未曾想到的考驗，因為想甩開傳統的桎梏與皇冠，但卻落入另一個自己未曾發現的恐懼深淵—離婚的陰影，在過程中意志的原動力再次為自己發用，此是重整自己生命秩序的迫切與需要，在失去自我一致的和諧性與完整性時，自我極力堅持著忠於己的生命體現的意志前進。

當失婚過程中的創傷帶領著我體驗不同於我所經驗過的生命，Bowlby⁵⁴⁶曾說：「逃避悲傷的人遲早會崩潰，通常是感到憂鬱。」研究者即在過程中挾負面情緒及內、外在調適不良而遍體鱗傷，也看見那在傳統中被扣上封號女金剛的變形之後的軟弱，一味地忽略我的憂慮，卻讓自己陷入失婚的失望、挫折的失落及忿忿不平當中，竟掉入靈性的災難當而不自知，癌症的發病將我從負向的世界打醒過來。

從罹癌的病苦歷程，發現意志誤用的極端影響，自我意志在病苦中重新為自己面臨死亡威脅時，扮演著靈性重整的重要角色，它來來回回於真實的、持續的狀態中，在妥協或抗拒或與之溝通中，在極致的身心苦痛當裡，慢慢擦拭著我蒙塵已久原初的鏡子，那源自成長中即具有的生命潛能，它靜靜的伴隨在塵勞裡的我，等待我能與它連結。

這份等待以我生命即將一無所有的處遇時研究者方才發現，此即是意志與自我真正結合的時刻，在生命困頓時終於願意傾聽生命的詢問而不再逃避，只有這無常臨前時，它的出現才讓我回歸真實的自己，更在宗教法義的薰習裡，學習面對自己諸多世俗見的漏習，當尋回自己對真善美的生命倫理時，更看見諸法的廣袤使自己的意志再次轉折，進而臣服於自然及正法的攝受，研究者發現核心的真我它是生命發展的軸線且是原點，

⁵⁴⁵ Rollo May 著，《愛與意志》，葉仲章譯，（臺北：志文出版，1990）頁 244。

⁵⁴⁶ Worden, J. W.等著，《悲傷輔導與悲傷治療》，李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯，〈臺北：心理出版社，1995〉頁 38。

生命不論以何種線向成長流動，它均與意志的發用無可分開。

三、面對受苦經驗獲得轉化

Frankl⁵⁴⁷認為人性能否在極度困境中保留自己的態度及尊嚴活下去，應視個人的自由意志及精神決定。而吳汝鈞（2002）⁵⁴⁸從現象學中的轉化或現象學中的還原的結果應視「智」的成立，應屬「無執」-勝義諦的層面。研究者經歷離婚與罹癌的歷程中，經由不斷還原現象，進而透析自己所面臨的結果學習歸因，並接受自己的不可避免的情境，在接受中，發現自己剛強的性格及我執的堅恪，原來打開這狹隘悶的元兇是自己，一切不確定的都從原點開始，自我發問並找尋答案與真相，從身心靈的煎熬當中，面對它之後，研究者發現，意志及精神力皆化成了自己的生命創造原動力。

Robert Burton⁵⁴⁹認為人在面對絕症時，還是可以選擇處在當下，當死亡是如此接近而無可避免之時，人會更加努力開發個人對於進化的意願。當研究者接受極至的痛苦時，迫使著我去思惟生命存在的意義及尊嚴的終極問題，誠如背反一樣，答案就在其之間，也正因如此，研究者才能自身心靈大死一番之後，才有能力見著令生命傾軋的事件原是為自己的進化而鋪陳，更是重構自己的生命秩序的意志抉擇。

研究者從調整自己在心理情緒、性格上的固化思維，到接受面對苦境去覺察自己內在自由及個人價值的自覺能力，學習接納病與苦對人性的正面意義，原來是觸動自我超越的良師，固然療程中有退縮、有反覆或投機的心態，但是畢竟正處於大難生死的頂峰當中，來回擺盪的沒有安全感與懷疑仍是如過程中的宵小，我盡力保持這樣的自我覺知並維持著會康復的建設性期待。從受苦的經驗中，研究者發現自我安頓的能力極其重要。要能培養在生命苦難中真實面對自己的極限，唯有包容自己的無能與極限，如常看

⁵⁴⁷ Frankl 著，《活出意義來—從集中營說到存在主義》，趙可式/沈錦惠譯，（台北：光啓出版，2005 七版）頁 125.137-140。初版（1967）。

⁵⁴⁸ 吳汝鈞著，《痛苦現象學：我在痛苦中成學》，〈台北：台灣學生出版，2002〉頁 23.24。

⁵⁴⁹ Robert Burton 著，《記得自己》，臺北第四道編譯群譯，〈臺北：志文出版，1996〉頁 115。

待恐懼並接近生死之間的場域，這些都是重新啓動新生的契機，跨越生命經驗是一種自我超越，惟超越才能展開學習自我安頓。

研究者轉化的路徑——在下一個境況中與自己照見，生命的圖像於是愈趨清明，研究發現轉化均得自誠實的接受苦的真实存在，並將苦痛納入生命之中，承受苦痛所帶來的煩悶，且試著從意志中轉向與它面對或與身體對話協調，漸而成就自己的耐心、包容與承擔的勇氣，生命中的受苦歷程令研究者得到四個真義：一為對世俗間的苦痛應做提升心性的契機，且是琢磨與厚實心性超越困境的能力；二為苦難既是人寓居世間無可避免的生命內涵，心靈的自由與抉擇才是解放的關鍵；三為願意順服且與苦難溝通，且承擔起病痛與磨難責任之自我歸屬，即是接受它就能放下它，放開後生命才有轉化的可能；最後，受苦的真義，乃是促進我生命往上提升的助伴，受苦是我成佛的重要資糧、令我拋棄二元對立的僵化思維、讓我有更大的能力去助人、更學得承擔與體認活在當下的珍貴，最重要的是提升我邁向真理之巔，之後，一切不執著不著相的學習，沒有受苦我無法學得出離，總而言之，「受苦」令我找到自己，也放下自己。

四、順服與抗拒之間對生命流動的意義

癌症治療的正面衝擊，在暗夜下啓開交鋒的際遇，苦痛的威力幾乎使我意志折服，從對生命的侷限認知，到遇見連人類都無法預期能否克制的癌細胞，研究者由懵懂到以西醫的強勢對治，直至發現我健康的細胞快面臨無一倖存的被打敗，在對抗之間，醫療的單一面向，面臨重大考驗時幾乎使我身心靈潰敗下來，一昧的恐懼與待宰的被動角色，原初的我再次與自己溝通，要我學習面對並作選擇，自我的意志選擇應如實面對生命事件的考驗，好讓自己的尊嚴得以發用在病苦之前，帶領我朝向冒險又具有實驗性質的未知前進，選擇不再抗拒而是承認與癌細胞的和諧共存，有感於對「離婚」的事實之抗拒與懺悔，那浸蝕得我生命無一完整的靈性面貌，這是令我臣服的「第一課」，也為自己的生命下了一注—接受它，未知帶領著我體驗這一切的轉折，把自己放開後的面

向卻是朝向下一階段的前進發現。

順服於癌症的考驗，得自於歷程中在自然界看見自己的渺小與無助，尋著於自己的特質所引領下的被自然的吸引，更在與天地對話之中，感受到浩瀚無垠的愛見容於任何的侵略與掠奪，祂亙古恆常守護並包容一切的量，從「自然界」的示現見到了生命的原貌，世間無一是完美的，有遺憾的生命也未必是不幸的，這是令自己臣服的「第二課」。

「皈依宗教」的生活，是引領研究者進入自我照見的楔子，也是帶領我臣服的「第三課」。這進程的次第無一能跳躍而上，在 常師父的教授之下，隨者師法友的團體，不斷的在各種成長活動或是法會裡，逐漸感得佛教的真義，從不斷的研討與思辨過程，看見自己的三毒根性及串習力的可怕，隨著團體的 法師師長也教授 佛陀證悟的歷程，甚至宗教生活的迫切需求，發現人寄居於世的功能在於體悟真理而來的，修行的功課現於生命中的任何歷程，所有的功課皆為自己所設定，真理不清徹其難得的人身將陷入波濤之中，我執的習氣終使自己滯礙難行，直至自我意志願意臣服於更大不可知的神秘世界，在這之前，研究者發現，先趣入自我降伏之後，得以進入有如終極關懷的生命核心，其整全的生命才能參與其中，才能自所有的教授裡產生流動的能力看見生命的原貌或本質，這個能力即是如活水般的「愛的能力」，「它」需要學習才能發用開來，才能不斷的累進資糧再往下一段生命進程邁進。

五、宗教即生活的重要性

研究者慶幸自己的意志願意朝向正面的生命意義去探尋，於是，宗教的教理成了穩定我情感發用功能的總樞機，我在宗教中甦醒。Tillich⁵⁵⁰認為真正的信仰涉及整個人格核心行為與活動，……是一種超越世俗與物質層面的關懷，這種關懷使人充滿了一種真理與道德價值覺醒的喜悅或法喜。研究者因著進入宗教團體的學習，發現我在舞蹈學習歷程中，本能地探索真善美且多元價值思維的內涵與之相符，研究者經歷諸多的考驗

⁵⁵⁰ 陳岳玲著，《皈依的敘說式探究》，（私立南華大學生死學研究所碩士論文，2005）頁 10.36.19。未出版。

後，心靈渴望復衡，終於在大病與宗教的相遇而皈依之後，深受 師父的建立教法之宗旨而感動，將我們的散漫心一一喚醒和提策我們利他的動機，在大乘的為利眾生情懷中，熱愛及服務與學習自我縮小盡力去轉向一個更具開放的生命深度及廣度的客觀思惟，不斷薰習終於使我的意志臣服於更高的生命意旨之前，更將自己的意志交付在 師父的德行與悲智當中。

研究者從生命的驚疑到不疑之路徑，乃透過我在皈依後的體驗，它使我如獲致「新生感」的熱情生命氛圍，在新的生活場域裡，研究者試著在舊經驗裡尋覓可看見的新意義，以新的的角度在回顧看待自他關係的變化。研究者次第的學習，屢次在入世的生活與出世的教義學習中，從中克服自我煩惱習性、自我對治及懺悔，並且學習體悟煩惱即菩提的教誨，更追隨著 師父及團體對有情眾生及光復大地即光復人心的關懷，以 佛陀的智慧與教戒，自修持中發現因緣空性的真理，如「法不孤起、仗境方生」的自我警惕，於團體中的護持活動更是抱以歷事鍊心的動機為出發，在生活與從事教育的現場過程中，銜念 師父所教授的觀功念恩及常敗將軍的醒語，從平等與尊重出發，從 師父教授的饒益有情的慈悲心去面對即使挫折，亦能生起修行的意樂重新出發，可言，研究者透由皈依後的意志發展是具有建設性、實驗性、樂觀與愛的包容之情懷融入新生活當中。研究者發現人生在世的重點不是說服別人，其最大的功課即是征服自己、悅納自己與成就他人，我在實踐中心性的調伏漸漸使自己的生命發生改變，且持續著。

研究者透過宗教信仰與的生活實踐的交互學習裡，發現我的意志是誤用且剛強的、是不夠善巧與智慧的、或是不夠兼具觀待緣起之差異性的，研究者總學著回歸原點並將之繩之以「法」重新再來，以業力不失的因果法則惕勵自己。總而言之，研究者於宗教學習當中，透過生活實踐所獲得內心的深層平靜，那是趨近不再有對抗或分別、得失或恐懼，只有愛與平等的寬廣心量，平和的帶領研究者更接近自由自在的生命體驗，其宗教即是我的生活，我的生活即是宗教的學習，是充滿法喜且是真實的「自由」味道。

六、宗教是實踐「愛」鋪陳於世間的「道」

研究者自發病開始以來，經由諸多的生命極限之考驗，終於明白自己才是「苦」的「施主」，且常用面具或陰影遮止自己成長，竟然在求教於天地地對話中，在舞蹈中體會出天地寬廣不傲，不爭也不矯，一切自然發用自然運行卻能蘊含萬物，這是「愛」的示現，有如 佛陀在菩提樹下悟道一般，是道的運行無礙， 祂是無私的愛均霑萬物而恆久。

Erich Fromm：「如果宗教的教義可以幫助人的長大、堅強、自由與幸福，我們就可以看到愛的果實；人應具有建設性的愛，無貪慾的愛，無屈服和支配的愛，全人格的愛，是出自力量的象徵，而不是出自柔弱。愛是基於一個肯定與敬重的態度。」研究者自佛教內涵中體會出執著和瞋恨是人性主要的惡習，對見愛的著根性堅強，在在使如果我們在寄居世界的舞臺中，極力去創造一切可能性的同時，容易使自己陷入奔忙架構沒有根的精神世界，所有的成就與造作之行爲，並無法使人擺脫或是減少生命的煩惱與痛苦，那僅是獲得暫時的解脫與慰藉的假相，直到生命把自己安排到一個窘境轉彎處，讓我們修習養性並找到那個非真實的我亦非我的空性真相爲止。直到我們願意朝向開展一個能去「愛人及關照靈性」的方式去行動，「愛」能致力結合使人與人之間、與天地之間趨於和諧，此能力如宇宙的無形牽引一般無遠弗屆，也得在出世入世間的八萬四千法門之實踐中啓動。

Thorwald Dethlefsen & Rüdiger Dahlke 認爲：「『愛』尋求與整個宇宙的結合，如同宇宙的無二分別，只要我們沒達到與宇宙的結合，就是沒有了解真愛。」研究者認爲唯有過實踐及省思，一切的真理及可能才得以進入，也透過彼此成就才不會有對立與對抗發生，可以是時間、可以是空間，可以不急於反應、可以不是分別或階級，可以是融合、可以是等待。當研究者放下舊經驗與舊思惟的包袱後，換得新的心靈衣裳並充滿著自然蘊育的能量及愛的加被，採以新的視野看待生命事件的人、事、物，感悟所有的降臨，均是源於生命對健全的爱之需求與學習，使我學習與母親及親人建立新的依附關係，與

前夫之間的衝突轉化成新的力量，進而重構生命的價值體系。

研究者今生身心靈因「意志」困頓的因緣而趣入宗教信仰，對生命尋求真相的動力也將研究者帶引進入生死研究所的修學，從中覺察到自己的陰影，在揮不去的陰影來回反覆之下，因著佛教及生死所的 師長們在義理與知識之融合裡，發現唯有學習成就自我的愛與能犧牲成就他人的修為，方能整全性擴展生命的光譜。宗教的經驗使我的意志從利他出發，歡喜地去分享生命的自在與發現，研究者認為「愛」是 祂所教化而鋪陳於天地人之間的「道」之善巧，更是促進我人整合之重要元素及永續的見證。

第二節 反思

「還原」是生命最重要的突破。若要透徹人生，只有面對一途，且是與自己真誠相見，別無他法。論文內涵以自身經驗為研究主軸，試圖在事件中與理論的對話，援用自佛教之經論與中西方相關身心靈的文獻，從其中支架出研究者經歷生命中身心靈的陷落之脈落。本論文之自我敘說，為避免陷入無端的自說自話或是變相的指陳，研究者試著從自身的內心於情境中的體悟與現實之處境，於親身經歷走過困頓的掙扎，在透由與自然尋道中以及教信仰之力行，不斷自我對話、反思等為其全貌，於論文終結之時，研究者分別從敘說研究的歷程之發現與反思，分述如下：

研究的文本誕生，令研究者於歷程中再次返回歷史情境，有時很難下筆也有些為難自己的意志，畢竟讓它重新走一遭需要很大的勇氣與耐心，誠如文本當中所提及的：要面對事件才能看見曾隱藏不顯的陰影一樣的道理，促使研究者學習依循敘事研究之路徑，依著「問題的外化」之方法，截斷我原來對生命事件中的感覺，以及對人事物的慣性思維和情緒之應對，盡力讓故事與問題隔開，如此才能從過度空間中開顯出個體的獨特經驗與研究之立場。但是以研究者素養仍顯不足，令研究者有時陷入過往的情境而情

緒及壓力有時浮現出來，當我知道它如宵小冒出來，覺察不對勁，我的好友即是我的支持者，他們一再鼓勵我，我自己清楚我的問題一切皆與人性有關，只有面對並一一釐清，只有完成論文才能裨益自己生命的面貌愈加清晰。

每個人的生命都是獨特且豐富的，終其一生遠離不了「學習」，且生命即是一種探險之旅，所以，研究者相信「故事」可以塑造現實，甚至事件可以是為我們生命開顯其不凡的正向意義。研究者自起始的研究計畫，僅思考到想為自己命生的重大事件中，找尋自己所失落的答案與回顧整理自己的脈絡，但是在文本完成的歷程，有諸多影響研究者所疏漏的一些元素紛紛呈現，例如原生家庭與文化傳統及人格的元素，也因為論文的學術範疇超乎研究者的書寫整理之能力，故事與文字呈現的詮釋，從書寫歷程再次面對自己的不足，研究者發現透過文字的編寫，歷程中即是一種新的意義與新的力量之誕生，這是研究者最大的收穫。經由故事去重塑現實，看見生命原是有非常多的可能性與選擇性，且可於逆境的生命陷落中洗鍊生命的承接能力與責任，進而賦予新的意義再出發，更讓我體悟出每個事件皆是一種實驗的過程。

從往事歷歷呈現於字裡行間的困難開始，心情起伏再經歷的情境，有時懷疑自己真的勇氣面對我的過去？看清楚與隱藏對自己的生命有不同的路徑與發現，我再次選擇於不確定當中，來回於故事脈絡裡，努力學習試著以研究者的學養與倫理的態度，以佛弟子追求真理一樣的虔誠，在一切之下坦然面對自性，最後確定的是，生命在流動之河裡，無一永恆與不變。生命有好多條路可以選擇，書寫研究論文是一條與修行、與療癒無二的歷程！研究者重新走入「過度時空」，在整理後跳出重新看待互動關係，有時令我沮喪與懊惱，有時發現很多新的意義。最後，以熱力學而言，若是將熱氣集中到一個小球，它將在裡面形成壓力，當壓力達到一個程度，則產生爆炸，它也就重生，如此可貼切地來形容研究者的內在壓力與重生的境況。於此試舉牛頓第三運動定律，每施一個力，必產生一個反作用力，此皆為發自自身的最佳詮釋。誠如佛教的觀點，人的一生有如存於虛幻的世界當中，一切緣缺不生、緣起緣滅之「緣起自性」⁵⁵¹的教義，研究者不

⁵⁵¹ 慈怡主編，《佛光大辭典》，星雲大師監修，〈高雄：佛光出版，1989〉頁 3054。乃知一切有為之現象

斷來回與佛教經典及學術論點交集之後，在在直擊我內心的脆弱與無明，好似老驥伏櫪伴著新生的靈魂——感恩重生。

然而，故事才又開始，之後的之後，我仍會選擇面對自己，一次比一次清晰，我得以豐富與精進。研究者藉由受苦與宗教找回自性並放下我執，原來這一切都是為了成就我助人的能量，以豐饒我生命的意義！感恩所有的師長及助緣，期論文能饒益有情，一切皆回向。

皆由因緣和合而生，因緣離散則諸法滅盡，此即一切諸法，有而非有、無而非無之意，故佛典中常有「如幻假有、非有似有、假有無實」等說法。

參考文獻

- 丁祥興·張慈宜·賴誠斌等譯(2002)。**生命史與心理傳記—理論與方法的探索**。William Mckinley Runyan 著。臺北：遠流。
- 日常法師開示(2002)。**《利器之輪講記》**。臺北：福智之聲。
- 王右珍譯(1995)。**超越恐懼選擇愛**。Pat Rodegast & Judith Stanton 著。臺北：方智。
- 王石珍譯(1998)。**為自己出征**。Robert Fisher 著。臺北：方智。
- 王如雁(2007)。**生不生有關係：一位中年頂客族婦女的生命敘說**。嘉義：南華大學生死學系碩士論文。未出版。
- 王求是譯(2004)。**佛教與心理治療藝術**。河合隼雄著。臺北：心靈工坊。
- 王勇智、鄧明宇譯(2003)。**敘說分析**。Riessman 著。臺北：五南。
- 王墨林(2001)。**都市劇場與身體**。臺北：稻鄉。
- 王曉朝(2007)。**宗教學基礎的十五堂課**。臺北：五南。
- 白裕承譯(1999)。**最後十四堂星期二的課**。Mitch Albom 著。臺北：大塊。
- 朱衣譯(2007)。**轉念—轉化心念是爲了找到快樂、培養智慧與慈悲心**。達賴喇嘛著。臺北：時報。
- 朱侃如譯(2003)。**權力與無知**。Rollo May著。臺北：立緒。
- 朱侃如譯(2006)。**榮格心靈地圖**。Murray Stein 著。臺北：立緒。
- 朱儀羚、康萃婷、柯禧慧、蔡欣志、吳芝儀等譯(2006)。**敘事心理與研究—自我、創傷與意義的建構**。Michele L. Crossley 著。嘉義：濤石。
- 朱儀羚·吳芝儀等譯(2004)。**敘事心理與研究**。Michele L. Crossley 著。嘉義：濤石。
- 何權峰(2002)。**身心靈整體健康**。臺北：宏欣。
- 余德慧、呂俐安(1992)。**中央研究院科技學術研討會。中國人的心理與行爲：敘說資料的意義—生命視框的完成與進行**。臺北：南港。
- 吳士宏(2001)。**舞蹈評析與身體觀**。臺北：五南。

-
- 吳汝鈞 (2001)。胡塞爾現象學解析。臺北：臺灣商務。
- 吳汝鈞 (2002)。痛苦現象學：我在痛苦中成學。臺北：臺灣學生。
- 吳芝儀、李奉儒譯。質的評鑑與研究。M. Q. Patton 著。臺北：桂冠。
- 李天民、余國芳 (2001)。世界舞蹈史。臺北：大卷。
- 李永平譯 (2005)。天使走過人間。Elisabeth Kübler-Ross 著。臺北：天下遠見。
- 李成嶽譯 (1999)。激發心靈潛力。Anthony Robbins 著。臺北：聯經。
- 李玲瑜譯 (1997)。心靈治療。佐佐木宏幹、佐佐木雄司、小田 晋、山折哲雄著。臺北：三民。
- 李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯 (1995)。悲傷輔導與悲傷治療。Worden, J. W.著。臺北：心理。
- 李毓章 (1995)。人：宗教的太陽—費爾巴哈宗教哲學研究。臺北：遠流。
- 卓以定 (2005)。離婚？不離婚？。臺北：遠流。
- 周和君譯 (2007)。生命的空白頁。Neale Donald Walsch 著。臺北：方智。
- 周華山 (2001)。“意義”—詮釋學的啓迪。臺北：臺灣商務。
- 孟浩譯 (1998)。情緒療癒。Daniel Goleman 著。臺北：立緒。
- 易之新、胡茵夢譯 (2006)。超越自我之道。Roger Walsh & Frances Vaughan 著。臺北：心靈工坊。
- 易之新譯 (2003)。存在心理治療(下)—自由、孤獨、無意義。Ievn D.Yalom 著。臺北：張老師。
- 易之新譯 (2007)。敘事治療。Jill Freedman & Gene Combs 著。臺北：張老師。
- 易之新譯 (2008)。疾病的希望。Thorwald Dethlefsen & Rüdiger Dahlke 著。臺北：心靈工坊。
- 林子青 (2004)。女性離婚者其離婚歷程與轉折契機之探究。網路社會學期刊，41，嘉義：南華大學社會學研究所。2009.10.10 擷取自
<http://www.nhu.edu.tw/~society/e-j/52/52-39.htm>

-
- 林珮瑜譯 (2002)。信仰或非信仰。Umberto Eco & Carlo Maria Martini 著。臺北：究竟。
- 林錦譯 (1992)。心理分析與佛教。Erich Fromm 著。臺北：慧炬。
- 林耀盛、吳英璋 (2001)。慢性病患者的意義建構及其行動策略-以糖尿病為例。中華心理衛生學刊：14 (4)，31-58。
- 洪啓嵩 (2002)。應無所住—生命提款機③壓力管理與放鬆。臺北：時報。
- 洪漢鼎譯 (2005)。真理與方法：哲學詮釋學的基本特徵。Hans-Georg Gadamer 著。上海：譯文。
- 胡幼慧 (1996)。質性研究的分析與寫成。臺北：巨流。
- 胡幼慧主編 (1999)。質性研究-理論、方法及本土女性研究實例。臺北：巨流。
- 胡茵夢·廖世德譯 (2001)。當生命陷落時—與逆境共處的智慧。Pema Chödrön 著。臺北：心靈工坊。
- 若水譯 (1994)。超個人心理學。Anderē Lefebvre 著。臺北：桂冠。
- 若水譯 (2007)。事事本無礙。Ken Wilber 著。臺北：光啓。
- 倪美貞 (2004)。一位穿梭 N 度空間的女人。臺北：女書。
- 張本楠譯 (1994)。舞蹈美學。朱立人著。臺北：紅葉。
- 張君玫譯 (2000)。解釋性互動論。Norman Denzin 著。臺北：弘智。
- 張春興 (1997)。現代心理學。臺北：東華。
- 張荳雲 (2003)。醫療與社會：醫療社會學的探索。臺北：巨流。
- 張倫琪 (2005)。離婚女性個體化之研究。國立臺中師範學院諮商與教育心理研究所。未出版。
- 張漢章 (2004)。生之舞--「鳥與水」之共命經驗探討。嘉義：南華大學生死學研究所碩士論文。未出版。
- 張嚶嚶譯 (1999)。音樂與心靈。Anthony Storr 著。臺北：知英。
- 許琳英、莊雅婷、陳志鵬譯 (2004)。重劃生命線。Dena Rosenbloom & Mary Beth Williams 著。臺北：張老師。

-
- 郭明德 (1998)。質性研究的探討及省思。《教育研究》，6，153-173。
- 陳永禹譯 (1984)。《人與宗教》。孫治文主編。臺北：聯經。
- 陳岳玲 (2005)。《皈依的敘說式探究》。南華大學生死學研究所碩士論文。未出版。
- 陳敏兒著 (1993)。《寫給前夫的 23 封信》。新店：方智。
- 陳新綠譯 (1997)。《談病說痛》。Arthur Kleiman 著。臺北：桂冠。
- 陳儀孝居士編 (2001)。《佛學常見詞彙》。竺摩法師鑑定。臺北，福智之聲。
- 傅佩榮 (1989)。《宗教與人心安頓》。臺北：洪健全基金會。
- 傅偉勳 (2005)。《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》。臺北：正中。
- 彭啓福 (2005)。《理解之思-詮釋學初探》。大陸：安徽人民。
- 彭駕梓 (1994)。《婚姻輔導》。臺北：巨流。
- 曾端珍、曾玲珉譯 (1999)。《人際關係與溝通》。Rudolph F. Verderber & Kathleen S. Verderber 著。臺北：揚智。
- 游淑雅譯 (1999)。《21 世紀宗教》。Mary Pat Fisher 著。臺北：貓頭鷹。
- 黃克偉譯 (2003)。《莊淑旂的養生智慧〔防癌・抗癌〕宇宙健康法》。鮫島純子著。臺北：時報。
- 黃松元 (2000)。《健康促進與健康教育》。臺北：師大書苑。
- 黃瑞琴著 (2005)。《質的教育研究方法》。臺北：心理。
- 黃慧真譯 (1990)。《發展心理學》。Sally Wendkos Olds & Diane E. Papalia 著。臺北：桂冠。
- 慈怡主編 (1989)。《佛光大辭典》。星雲大師監修。高雄：佛光。
- 楊玉功等譯 (2007)。《病由心生》。John Schindler 著。臺北：大都會。
- 楊宜音譯 (1997)。《宗教心理學》。Starbuck 著。臺北：桂冠。
- 楊慕華譯 (2004)。《死亡的臉》。許爾文·努蘭著。臺北：時報文化。
- 葉仲章譯 (1990)。《愛與意志》。Rollo May 著。臺北：志文。
- 葉頌壽 (1987)。《面對生死的智慧》。臺北：久大。

-
- 鄔昆如 (1992)。存在主義真相。臺北：幼獅。
- 廖世德譯 (2001)。故事、知識、權力。Michael White & David Epston 著。臺北：心靈
 工坊。
- 廖世德譯 (2006)。地球是平的，也是圓的。Steve Hagen 著。臺北：人本自然。
- 廖靜婕 (2006)。高中職學生佛教認知態度與生命意義之相關研究。嘉義：南華大學生
 死學系碩士論文。未出版。
- 臺北第四道編譯群譯 (1996)。記得自己。Robert Burton 著。臺北：創見堂。
- 趙可式、沈錦惠譯 (2005)。活出意義來。Viktor E. Frankl 著。臺北：光啓。
- 趙金龍譯 (2005)。從心看離婚。Debbie Ford 著。臺北：華成。
- 齊力、林本炫 (2003)。質性研究方法與資料分析。嘉義：南華大學教育社會學研究所。
- 劉大悲譯 (1979)。意志與表象的世界。A. Schopenhauer 著。臺北：志文。
- 劉文職 (2001)。六祖壇經的超人文精神—自性覺醒。嘉義：南華大學哲學研究所。未出
 版。
- 劉永華 (2006)。由《存在與時間》中煩神之概念論師生互動。南華大學哲學學系研究
 所碩士論文。未出版。
- 劉淑芬 (2006)。「讓我們一起老去」：中年離婚女性的返家之路。南華大學生死學研究
 所碩士論文。未出版。
- 劉燁編譯 (2006)。羅素的智慧。Bertrand Russell 著。臺北：正展。
- 歐建平 (1997)。舞蹈美學鑑賞。臺北：紅葉。
- 潘秀霞 (2006)。焦慮疾患患者生病與復原經驗之研究--以六位病友互助團體之會員為
 例。嘉義：南華大學生死學系研究所碩士論文。未出版。
- 潘德榮 (1999)。詮釋學導論。臺北：五南。
- 蔡怡佳、劉宏信譯 (2001)。宗教經驗之種種。William James 著。臺北：立緒。
- 蔡昌雄 (2002)。意義的呼喚：試論生命教育中的人文主義精神。南華大學主辦「小學
 教師生命教育研習會」會議手冊 pp.8-9。

-
- 蔡麗芬 (2006)。生命歷程作為宗教經驗——一個禪修者的自我敘說探究。南華大學生死學研究所碩士論文。
- 鄭振煌譯 (1997)。西藏生死書。索甲仁波切著。臺北：張老師。
- 鄭振煌譯 (2001)。心靈神醫。東杜法王仁波切著。臺北：張老師。
- 鄭彩娥、朱慧芬譯 (1997)。心理動力心理學入門——通往潛意識的捷徑。A. Lemma Wright 著。臺北：心理。
- 鄧旗明 (2003)。雙峰患者生命意義之探討——以乳癌個案為例。南華大學生死學研究所碩士論文。未出版。
- 魯燕萍譯 (2000)。信仰的動力。Paul Tillich 著。臺北：桂冠。
- 蕭錦綿譯 (2003)。達賴新經。法比安·瓦奇著。臺北：天下雜誌。
- 賴秀銀 (2008)。一位甦醒植物人及母親復原歷程與靈性成長之敘說研究。嘉義南華大學生死學研究所。未出版。
- 賴顯邦譯 (1986)。柏拉圖。Karl Jaspers 著。臺北：自華。
- 繆妙坊譯 (1999)。Carin Rubenstein 著。犧牲不是美德。臺北：遠流。
- 薛絢譯 (2005)。當佛陀與基督相遇。一行禪師著。臺北：立緒。
- 鍾肇政譯 (2004)。史懷哲傳。哈格頓、山室靜、小牧治、泉谷周三郎、野村實等著。臺北：志文。
- 顏芳慧、許敏桃 (2004)。初次罹患急性心肌梗塞婦女病發的生病經驗。護理雜誌，51 (2)，57-66。
- 魏桂邦譯 (1987)。尼采語錄。Friedrich Nietzsche 著。臺北：業強。
- 龔卓軍 (1997)。性·身體·現象學。臺北：梅洛龐帝讀書會。
- 龔卓軍 (2003)。生病詮釋現象學：從生病經驗的詮釋到醫病關係的倫理基礎。南華大學生死學研究，1，57-75

附錄

附錄一 給下一代的借鏡--研究者女兒的回饋

像是把老媽的大半輩子都翻閱一遍，走入您，我和哥哥都在故事中，由現在看過去，我知道很多人事物都留不住，而我們都處在當下，不應該留下任何過去的遺憾給未來，但是這些故事何嘗不是給我們下一代一個借鏡呢！

如果人生可以再重新選擇一次，我想老媽一定也願意能再有某些過往，因為如果沒有這些過去，她不一定會在這生命中認識那麼多的貴人與朋友們，也不見得會遇到她心目中所謂的「善知識」，更不一定體會到生命的真理，雖然過程中有孤單、痛苦、甚至煎熬，但就是因為這些「功課」讓老媽更趨近於完美也找到自己，更知道該如何幫助需要幫助的人，我想老媽是這社會上難得的「雞婆英雄」吧！我衷心感謝那些幫助過老媽重新站起來的貴人師長們，謝謝您的幫助與陪伴，使我擁有一個不怕被打倒、意志力堅強、還可以這麼七嘴八舌手舞足蹈的活潑老媽！

過去的我可能還太小，會害怕面對很多事實，但現在能夠明白我該如何誠實面對並勇敢接受挑戰，這些都是我從老媽身上學到的，並了解該如何經營自己的生活。看著老媽～想到我們生命是如此的奇妙，總是會遇到些奇奇怪怪的際遇，我應學習面對並克服困難，學著老媽那樣的努力去超越自己！老媽～有您真好！

女兒：小愉