

南 華 大 學  
生 死 學 研 究 所 碩 士 論 文

一位中學護理教師自我生死觀轉變之探索  
---以前世今生回溯經驗之敘說研究為取向

A High School Nursing Teacher's Self-Explore on the Changes  
of Ideas About Life and Death- Narrative Research Approach of  
the Regression Experience of the Present and Past Lives



研究生：張玉燕  
指導教授：釋永有博士

中 華 民 國 九 十 二 年 七 月

# 南 華 大 學

## 碩 士 學 位 論 文

生 死 學 研 究 所

一位中學護理教師自我生死觀轉變之探索  
---以前世今生回溯經驗之敘說研究為取向

研究生：張玉燕

經考試合格特此證明

口試委員：

釋慧開

行澤方

釋永有

指導教授：

釋永有

所 長：

釋慧開(陳開宇)

口試日期：中華民國

92年 5 月 27 日

## 評語

此論文的研究者，能以自己生命故事為題材，將生死觀的轉變加以解析，可稱得上勇氣十足。整個研究過程，研究者充分展現勤奮不懈的精神，值得讚揚。以下提出個人對此論文的看法。

### 壹、以研究領域而言

目前台灣學術界以前世療法作為碩士論文研究，應是前所未有的。另在生死學領域裡，能以個人生命經驗來探討生死觀的轉變，應該是相當具有創意與意義。

### 貳、以時間而言

此論文有關生命故事內容，經歷了前世、中陰狀態、入胎出生及今世種種生命歷程，就質性敘說研究而言，跨越了時空，也突破時間上的限制。

### 參、以場域而言

所涉及的場域，不只是今生所經歷的相關重要場合，也探討過去世所經歷的場域，例如：親自前往大陸陝西咸陽，探索前世的蹤跡。因此，在空間上不侷限在台灣本土上，而能跨越空間侷限，企圖探尋生命的遺跡，將過去世與現在世做個整合。

### 肆、圖文並茂呈現

此論文除了以文字敘說探討生命的轉變，另以繪圖方式，呈現今生及前世的實境，可謂圖文並茂，不只豐富了此論文的內容與色彩，更有不同以往論文呈現方式，可為學術研究開啟另一展現方式。

### 伍、為生命教育開啟另一探討領域

此論文的研究目的，雖然不在於證實前世的存有，但在大家對前世療法感到興趣而有不同意見的同時，以學術論文方式呈現個人生命經歷，跨越時空作深入探討，相信不只是研究者對自我的生命教育，也可以讓生命教育的探討，不侷限於今世生命的經驗，而更涉及對死亡經歷、死後世界及生命現象，作更深入的理解，為生命教育開擴另一探討領域。

國內有關生死學與生命教育研究，也不過是近幾年的事。因此，相關的研究領域值得開發。此論文以前世今生的回溯經驗探討生死觀的轉變，不只對論文研究者具有生命的正向提昇作用，亦為生死學與生命教育研究領域，開啟另一研究途徑。基於上述種種原由，相信是值得閱讀的一本具有貢獻的論文。

釋永有

2003.07.01

## 謝 辭

南華校園裡，此時正是綠葉成蔭，萬花爭艷齊放。春去秋來，南華二年已匆匆而過。二年的研究生涯，不只豐碩了生命歷程，啟發新的生死視野，也影響了未來生命方向，更能一窺研究的奧妙，要感恩南華給我的一切。

研究的歷程中，感恩的人至多，最感謝的是我指導教授永有老師，在一年多的歲月裡，數不清有多少回，師生學思交流畫面，在老師一次次循循善誘引領下，開啟了我學術研究殿堂，也訓練我用字遣詞的細膩及事事求實的嚴謹。在老師諄諄教誨裡，不只是學術上精進，更在老師慈悲包容潛移默化中，促我心靈成長，讓我在充滿佛喜下，順利完成論文。這些點點滴滴、歷歷在目，恩深如大海，永銘心中。

感謝慧開所長，您隨興吟唱 渭城曲 ，吟出幽古渭城的美境，餘音繚繞心田的同時，觸動我探尋前世出生地---渭城的靈感，也因此豐腴了本論文的內容。另感謝彰師大教授紀潔芳老師，去年 10 月在南華學舍，因您溫馨的擁抱及一句「本土的生死畫冊，可以考慮出版。」使我充滿信心，繼續畫下去，讓本論文得以文圖兼具呈現，增填了不少色彩及內容。更在最後畢業口試關鍵時刻，慧開所長與您，能鞭辟入裡的評析與建議，使得本論文更為完備，在此致上誠摯的感謝。

二年內，除了有老師們的提攜勉勵。同窗好友：旗明、秀霞、玉足、秀美 等，在南華的學海堂、成均館、圖書館、滴水房 。處處遍留我們互慰共勉的足跡，多少夜裡，在雲水居更有我們促膝長談的回憶，這段同步成長的日子，由衷感恩您們。另外感謝摯友宜男、糾蘭，您們義不容辭，不分晝夜，為論文內容逐字校稿，連標點符號都不放過的專注精神，實令我感動。

至親外子源裕，雖然遠在國外，但時時透過視訊噓寒問暖，撫慰了母兼父職的我。還有大哥大嫂、二哥二嫂、三哥三嫂們，24 小時提供宅急便寄宿服務，讓稚兒 kiki、Joey 得以安頓，使我無後顧之憂就學。尤其大嫂美珠在繪畫上鼎力協助，都讓我萬分感動。

二年的研究時光何其短，感恩的人、事、物因緣匯聚，成就了這部小小生命故事，引領出過去、現在、未來的奧秘，願將此論文獻給所有共同參與者，並祝福大家同圓種智。

玉燕 謹誌于北高雄愛河畔

2003 夏

## 摘要

本研究主要目的是以敘說研究為取向，由一位中學護理教師自我探索生命經驗與生死觀之關聯，並在接受「回溯療法」經歷前世經驗後，其生死觀的轉變歷程。

研究者以自己為研究對象，主軸環扣在自我生死觀的探索，涵蓋此生、過去生和再生的歷程，並由三個要素串連成有脈絡的生命軸線，即是自述—轉變—重生。自述即是以自我敘說從小至大生命經驗中生死相關的故事。轉變即是心靈的轉變，是經由回溯前世今生後，生死觀轉變的心路歷程。重生是經歷轉變歷程後的結果。

本研究發現透過「回溯療法」經歷前世今生後，體悟到生命永恆性與生命輪迴現象，而重整了過去對生命的迷思，並對生命意義、死亡態度、生活態度與生存理由等，都具有正向提昇作用。

文本內敘說生命故事時，除了一般文字的敘述外，另以繪畫為輔，希望從繪畫中傳導生與死的訊息，讓故事更貼近真實感，使讀者透過一系列圖片的展現，能感同身受融入故事情節，而易於進入敘事的脈絡中。

**關鍵字：**敘說研究、回溯療法、催眠治療

# ABSTRACT

The purpose of this study is based on Narrative Research and intends to discuss the transformation of a high school nursing teacher's concept of life and death by her experiences in the present life and after having "Regression Therapy".

The researcher conducted the study on herself. The dissertation focuses on the exploration of her concept of life and death, covering this life, past lives, and rebirth. Three elements interconnect to form a life axis of veins, that is, self-description—transformation – rebirth. Self-description refers to telling stories related with life and death in her whole life. Transformation refers to spiritual change, the mental process in which concepts of life and death have been changed after recalling the past and present life. Revival is the result after experiencing the process of transformation.

This study found that one can experience the past and present life through Regression Therapy, and realize the eternity of life and reincarnation. The therapy can elevate one's understanding of the meaning of life, attitude toward death, attitude toward life, and attitude toward existence.

In this article, illustrations are used to enrich the literary description. With the purpose to convey the message of life and death through illustrations which make the stories more vivid, readers will be able to sympathize with the story plots and then enter the veins of the story easily.

**Keyword: Narrative Research, Regression Therapy, Hypnotherapy**

# 目次

第一章 緒論	
第一節、問題背景與重要性 .....	1
第二節、研究的緣起與動機 .....	4
壹、研究的緣起 .....	4
貳、研究的動機 .....	5
第三節、研究目的、範圍與限制 .....	8
壹、研究目的 .....	8
貳、研究範圍 .....	8
參、研究限制 .....	8
第四節、名詞界定 .....	10
第二章 文獻探討	
第一節、生死觀相關文獻探討 .....	11
壹、生命與死亡概念的內涵 .....	11
貳、生命意義的探討 .....	15
參、死亡態度的探討 .....	19
肆、小結 .....	24
第二節、回溯療法相關論題探討 .....	25
壹、回溯療法的源起與發展 .....	25
貳、回溯療法的研究領域 .....	28
參、回溯今世 .....	29
肆、回溯前生 .....	31
伍、小結 .....	38
第三節、催眠與催眠療法 .....	39
壹、催眠的發展史 .....	39
貳、催眠的基本性質 .....	41
參、催眠的理論 .....	47
肆、催眠療法的應用 .....	48
伍、小結 .....	50
第四節、東西方生死觀之探討 .....	51
壹、東方古代印度、佛教的生死觀 .....	51
貳、西方哲學的生死觀 .....	67
參、小結 .....	77
第三章 研究方法	
第一節、質性研究方法 .....	79
壹、質性研究的特質 .....	79
貳、詮釋學是生命故事的本質 .....	80
參、本研究採用質性研究的理由 .....	81
第二節、敘說研究 .....	83
壹、敘說的定義和要素 .....	83
貳、敘說與建構的事實 .....	86
參、敘說與生命故事 .....	86

肆、共同創作 --- 互為主體的敘說 .....	87
伍、? 說的意義 .....	88
陸、自我敘說 .....	90
第三節、研究工具 .....	96
壹、研究對象就是研究者 .....	96
貳、回溯療法 .....	96
參、繪圖呈現 .....	97
第四節、資料整理 .....	99
壹、質性資料處理 .....	99
貳、分析歷程 .....	100
第五節、研究程序、步驟 .....	104
壹、研究程序 .....	104
貳、研究步驟 .....	105

#### 第四章 生命故事的內容

第一節、我的生命故事 .....	107
壹、童年時期 .....	109
貳、小學時期 .....	116
參、中學時期 .....	122
肆、大學時期 .....	129
伍、工作時期 .....	133
陸、婚姻時期 .....	140
柒、研究所時期 .....	146
第二節、催眠下所見的故事 .....	148
壹、現世 .....	148
貳、前世 .....	152
參、前一世 .....	158
第三節、探尋前一世的過程 .....	169
壹、蒐集資料 .....	169
貳、以地理形勢及建築物為探尋標地 .....	171
參、實地勘查 .....	172
肆、文獻探查 .....	175
伍、結論 .....	177
第四節、經歷前世今生後心路歷程 .....	179
第五節、經歷前世今生後的生死觀 .....	181
壹、無懼的面對自我 .....	181
貳、生死之間原來是輪迴 .....	182
參、死並不可怕 .....	183
肆、脫離驅體的牢籠 .....	184
伍、善度今世、活在當下 .....	186
陸、鬆解世間的枷鎖 .....	187
柒、找到我的信仰 .....	189
捌、學習化小愛為大愛 .....	190

## 第五章 討論與分析

第一節、生命故事的軸線 .....	192
第二節、生命故事的詮釋與分析 .....	194
壹、生命疑惑 .....	194
貳、隔離死亡 .....	194
參、死後不確定性 .....	195
肆、滅絕的生死觀 .....	197
伍、死亡是痛苦不堪 .....	199
陸、人生無常 .....	200
柒、空泛的人生 .....	201
捌、失控的人生 .....	202
第三節、經歷前世今生後心路歷程之分析與整理 .....	204
壹、混沌期 .....	204
貳、拋空期 .....	204
參、重整期 .....	204
第四節、前世今世回溯經驗對生死觀轉變之比較分析 .....	206
壹、生命意義 .....	206
貳、死亡態度 .....	207
參、生活態度 .....	208
肆、生存理由 .....	209
第五節、「回溯療法」內容分析 .....	211
壹、進入潛意識，但仍有意識 .....	211
貳、情境是栩栩如生有視覺聽覺並有情緒感受 .....	211
參、不同時間進入同一前世，情節不變 .....	211
肆、催眠下能遊歷死後世界 .....	211
伍、催眠下能經歷出生過程 .....	213
陸、催眠下能重返幼兒的記憶 .....	213
柒、死後能接收他方世界指導者的訊息 .....	214
第六節、「回溯療法」療效因素分析 .....	215
壹、集中注意力、全身放鬆 .....	215
貳、是當事者，也是旁觀者 .....	215
參、相信自己所見 .....	216
肆、親身的體驗 .....	216
第七節、自我說與畫是種治療 .....	217
壹、把抽象化為具象 .....	217
貳、說與畫是宣洩歷程 .....	217
參、敘說是一種抽離過程 .....	217
肆、敘說協助整合自我 .....	218
伍、敘說是理解的歷程，並激發解決問題的潛能 .....	219

## 第六章 結論與建議

第一節、結論 .....	220
第二節、建議 .....	223
壹、生命教育的教師應從自我生死觀探索著手 .....	223

貳、將自我探索納入生命教育課程之中 .....	223
參、將死後世界的介紹納入生命教育課程中 .....	223
肆、醫學、心理治療界應重視「回溯療法」.....	224
伍、政府機構應給予催眠治療者嚴謹的認證制度 .....	224
陸、生命輪迴不必然是信仰，可視為一種生活哲學.....	224
柒、科學研究佐證輪迴轉世 .....	224

## 圖表目次

圖 4-1-1 自畫像.....	107
圖 4-1-2 我的故鄉.....	108
圖 4-1-3 牛啊！你像怪物.....	109
圖 4-1-4 媽媽您去哪裡！.....	110
圖 4-1-5 是我害死狗兒嗎？.....	112
圖 4-1-6 弟弟死了！.....	113
圖 4-1-7 弟弟被捲走了！.....	114
圖 4-1-8 夢裡大黑洞.....	115
圖 4-1-9 淹大水的那一天.....	116
圖 4-1-10 不能見棺木.....	118
圖 4-1-11 為雞做急救.....	119
圖 4-1-12 媽媽的白髮.....	121
圖 4-1-13 我沒氣了！.....	122
圖 4-1-14 媽媽的眼淚.....	123
圖 4-1-15 一條蛔蟲改變了我一生.....	125
圖 4-1-16 爺爺的魂回來了！.....	127
圖 4-1-17 山難記.....	129
圖 4-1-18 觸目驚心的解剖室.....	131
圖 4-1-19 我讓病人粉身碎骨.....	133
圖 4-1-20 手中的墮胎兒.....	135
圖 4-1-21 亡者的雙腳.....	136
圖 4-1-22 失戀記.....	138
圖 4-1-23 產後的憂鬱.....	140
圖 4-1-24 產後大出血.....	142
圖 4-1-25 體弱多病的兒子.....	144
圖 4-1-26 南華大學校園.....	146
圖 4-2-1 胎兒成長過程.....	148
圖 4-2-2 誕生過程.....	149
圖 4-2-3 竹籬笆內的我.....	150
圖 4-2-4 火雞阿！你說什麼？.....	151
圖 4-2-5 啟動前世之門.....	152
圖 4-2-6 我是個舞者.....	153
圖 4-2-7 扁舟上的父親.....	154
圖 4-2-8 生死一線間.....	155
圖 4-2-9 死裡逃生.....	156
圖 4-2-10 平安歸來.....	157
圖 4-2-11 前一世的家.....	158
圖 4-2-12 前一世的臥房.....	159
圖 4-2-13 前一世的後院.....	160
圖 4-2-14 前一世的網莊.....	161
圖 4-2-15 前一世的江邊石井.....	162
圖 4-2-16 前一世的畫冊.....	163
圖 4-2-17 前一世的山河.....	164

圖 4-2-18 前一世臨終時刻.....	165
圖 4-2-19 死後世界.....	166
圖 4-2-20 旋渦中的地球.....	167
圖 4-3-1 咸陽地圖.....	171
圖 4-3-2 咸陽市渭城區陵墓.....	173
圖 4-3-3 咸陽市渭城區清朝古厝.....	173
圖 4-3-4 咸陽市渭城區村莊.....	174
圖 4-3-5 咸陽市渭城區漢安陵.....	174
圖 4-3-6 渭城區漢安陵附近村莊旁的陵墓.....	175
圖 4-3-7 清朝咸陽市三原縣孟店村屋宅.....	176
表 1. Barber, T.X 催眠情境變項	46
表 2. 經歷「回溯療法」後生死觀轉變之覽表	210

# 目次

第一章 緒論	
第一節、問題背景與重要性 .....	1
第二節、研究的緣起與動機 .....	4
壹、研究的緣起 .....	4
貳、研究的動機 .....	5
第三節、研究目的、範圍與限制 .....	8
壹、研究目的 .....	8
貳、研究範圍 .....	8
參、研究限制 .....	8
第四節、名詞界定 .....	10
第二章 文獻探討	
第一節、生死觀相關文獻探討 .....	11
壹、生命與死亡概念的內涵 .....	11
貳、生命意義的探討 .....	15
參、死亡態度的探討 .....	19
肆、小結 .....	24
第二節、回溯療法相關論題探討 .....	25
壹、回溯療法的源起與發展 .....	25
貳、回溯療法的研究領域 .....	28
參、回溯今世 .....	29
肆、回溯前生 .....	31
伍、小結 .....	38
第三節、催眠與催眠療法 .....	39
壹、催眠的發展史 .....	39
貳、催眠的基本性質 .....	41
參、催眠的理論 .....	47
肆、催眠療法的應用 .....	48
伍、小結 .....	50
第四節、東西方生死觀之探討 .....	51
壹、東方古代印度、佛教的生死觀 .....	51
貳、西方哲學的生死觀 .....	67
參、小結 .....	77
第三章 研究方法	
第一節、質性研究方法 .....	79
壹、質性研究的特質 .....	79
貳、詮釋學是生命故事的本質 .....	80
參、本研究採用質性研究的理由 .....	81
第二節、敘說研究 .....	83
壹、敘說的定義和要素 .....	83
貳、敘說與建構的事實 .....	86
參、敘說與生命故事 .....	86

肆、共同創作---互為主體的敘說 .....	87
伍、？說的意義 .....	88
陸、自我敘說 .....	90
第三節、研究工具 .....	96
壹、研究對象就是研究者 .....	96
貳、回溯療法 .....	96
參、繪圖呈現 .....	97
第四節、資料整理 .....	99
壹、質性資料處理 .....	99
貳、分析歷程 .....	100
第五節、研究程序、步驟 .....	104
壹、研究程序 .....	104
貳、研究步驟 .....	105
第四章 生命故事的內容	
第一節、我的生命故事 .....	107
壹、童年時期 .....	109
貳、小學時期 .....	116
參、中學時期 .....	122
肆、大學時期 .....	129
伍、工作時期 .....	133
陸、婚姻時期 .....	140
柒、研究所時期 .....	146
第二節、催眠下所見的故事	
壹、現世 .....	148
貳、前世 .....	152
參、前一世 .....	158
第三節、探尋前世的過程 .....	169
壹、蒐集資料 .....	169
貳、以地理形勢及建築物為探尋標地 .....	171
參、實地勘查 .....	172
肆、文獻探查 .....	175
伍、結論 .....	177
第四節、經歷前世今生後心路歷程 .....	179
第五節、經歷前世今生後的生死觀 .....	181
壹、無懼的面對自我 .....	181
貳、生死之間原來是輪迴 .....	182
參、死並不可怕 .....	183
肆、脫離驅體的牢籠 .....	184
伍、善度今世、活在當下 .....	186
陸、鬆解世間的枷鎖 .....	187
柒、找到我的信仰 .....	189
捌、學習化小愛為大愛 .....	190

## 第五章 討論與分析

第一節、生命故事的軸線 .....	192
第二節、生命故事的詮釋與分析 .....	194
壹、生命疑惑 .....	194
貳、隔離死亡 .....	194
參、死後不確定性 .....	195
肆、滅絕的生死觀 .....	197
伍、死亡是痛苦不堪 .....	199
陸、人生無常 .....	200
柒、空泛的人生 .....	201
捌、失控的人生 .....	202
第三節、經歷前世今生後心路歷程之分析與整理 .....	204
壹、混沌期 .....	204
貳、拋空期 .....	204
參、重整期 .....	204
第四節、前世今世回溯經驗對生死觀轉變之比較分析 .....	206
壹、生命意義 .....	206
貳、死亡態度 .....	207
參、生活態度 .....	208
肆、生存理由 .....	209
第五節、「回溯療法」內容分析 .....	211
壹、進入潛意識，但仍有意識 .....	211
貳、情境是栩栩如生有視覺聽覺並有情緒感受 .....	211
參、不同時間進入同一前世，情節不變 .....	211
肆、催眠下能遊歷死後世界 .....	211
伍、催眠下能經歷出生過程 .....	213
陸、催眠下能重返幼兒的記憶 .....	213
柒、死後能接收他方世界指導者的訊息 .....	214
第六節、「回溯療法」療效因素分析 .....	215
壹、集中注意力、全身放鬆 .....	215
貳、是當事者，也是旁觀者 .....	215
參、相信自己所見 .....	216
肆、親身的體驗 .....	216
第七節、自我說與畫是種治療 .....	217
壹、把抽象化為具象 .....	217
貳、說與畫是宣洩歷程 .....	217
參、敘說是一種抽離過程 .....	217
肆、敘說協助整合自我 .....	218
伍、敘說是理解的歷程，並激發解決問題的潛能 .....	219

## 第六章 結論與建議

第一節、結論 .....	220
第二節、建議 .....	223
壹、生命教育的教師應從自我生死觀探索著手 .....	223

貳、將自我探索納入生命教育課程之中 .....	223
參、將死後世界的介紹納入生命教育課程中 .....	223
肆、醫學、心理治療界應重視「回溯療法」.....	224
伍、政府機構應給予催眠治療者嚴謹的認證制度 .....	224
陸、生命輪迴不必然是信仰，可視為一種生活哲學 .....	224
柒、科學研究佐證輪迴轉世 .....	224

## 圖表目次

圖 4-1-1 自畫像.....	107
圖 4-1-2 我的故鄉.....	108
圖 4-1-3 牛啊！你像怪物.....	109
圖 4-1-4 媽媽您去哪裡！.....	110
圖 4-1-5 是我害死狗兒嗎？.....	112
圖 4-1-6 弟弟死了！.....	113
圖 4-1-7 弟弟被捲走了！.....	114
圖 4-1-8 夢裡大黑洞.....	115
圖 4-1-9 淹大水的那一天.....	116
圖 4-1-10 不能見棺木.....	118
圖 4-1-11 為雞做急救.....	119
圖 4-1-12 媽媽的白髮.....	121
圖 4-1-13 我沒氣了！.....	122
圖 4-1-14 媽媽的眼淚.....	123
圖 4-1-15 一條蛔蟲改變了我一生.....	125
圖 4-1-16 爺爺的魂回來了！.....	127
圖 4-1-17 山難記.....	129
圖 4-1-18 觸目驚心的解剖室.....	131
圖 4-1-19 我讓病人粉身碎骨.....	133
圖 4-1-20 手中的墮胎兒.....	135
圖 4-1-21 亡者的雙腳.....	136
圖 4-1-22 失戀記.....	138
圖 4-1-23 產後的憂鬱.....	140
圖 4-1-24 產後大出血.....	142
圖 4-1-25 體弱多病的兒子.....	144
圖 4-1-26 南華大學校園.....	146
圖 4-2-1 胎兒成長過程.....	148
圖 4-2-2 誕生過程.....	149
圖 4-2-3 竹籬笆內的我.....	150
圖 4-2-4 火雞阿！你說什麼？.....	151
圖 4-2-5 啟動前世之門.....	152
圖 4-2-6 我是個舞者.....	153
圖 4-2-7 扁舟上的父親.....	154
圖 4-2-8 生死一線間.....	155
圖 4-2-9 死裡逃生.....	156
圖 4-2-10 平安歸來.....	157
圖 4-2-11 前一世的家.....	158
圖 4-2-12 前一世的臥房.....	159
圖 4-2-13 前一世的後院.....	160
圖 4-2-14 前一世的綢莊.....	161
圖 4-2-15 前一世的江邊石井.....	162
圖 4-2-16 前一世的畫冊.....	163
圖 4-2-17 前一世的山河.....	164

圖 4-2-18 前一世臨終時刻.....	165
圖 4-2-19 死後世界.....	166
圖 4-2-20 旋渦中的地球.....	167
圖 4-3-1 咸陽地圖.....	171
圖 4-3-2 咸陽市渭城區陵墓.....	173
圖 4-3-3 咸陽市渭城區清朝古厝.....	173
圖 4-3-4 咸陽市渭城區村莊.....	174
圖 4-3-5 咸陽市渭城區漢安陵.....	174
圖 4-3-6 渭城區漢安陵附近村莊旁的陵墓.....	175
圖 4-3-7 清朝咸陽市三原縣孟店村屋宅.....	176
表 1. Barber, T.X 催眠情境變項	46
表 2. 經歷「回溯療法」後生死觀轉變之覽表	210

# 第一章 緒論

## 第一節 問題背景與重要性

死亡，就我國傳統社會而言是一項禁忌；一提到死亡，就讓人聯想到恐懼、害怕。因為活著時，沒有任何人能夠直接感受到死亡；而死後陰陽相隔兩茫茫，又無法細說這種獨一無二的體驗。傅偉勳（1993）指出：死亡是「最單純平凡」的時機，但同時也是「最恐怖可怕」的時機。因此，「死亡」從古至今一直是神祕莫測。許多哲學家、宗教家與科學家窮其一生探索死亡的奧祕，至今仍然沒有一位能夠提出令人完全滿意的答案。釋慧開法師（2002a）也說：生死的玄機，千古未解亦無解的難題，是千古以來的公案，也是千古以來的疑懼。

死是個難解的迷，造成人類不可思議及最深刻的恐懼。「死」對「生」的威脅如：一生追求的財富、骨肉至親的家人及良好的人際關係等，都將無可挽回的喪失，名利與地位瞬間也從掌握中煙消雲散。其他如家屬痛不欲生的哀悼場景、某些死者臨終的慘狀等等，再再使得死更為恐懼，甚而影響生的步調，所以「死亡」雖是無解的難題，卻不得不去面對他。

死亡就像個大黑洞，是個既「陌生」又「深奧」但也是最貼近的問題，它深刻影響生的內容。存在主義大師海德格說：生命是向死亡的，只有面對死亡時，才能真誠地活著（鄔昆如，1973）。他揭示「死亡」是「存在」的一部分，也意謂人必須體認死亡的不可避免，才能瞭解到人的一生並不會重複，也才會珍惜此生。西方哲學家柏拉圖說：「哲學就是死亡的練習」（朱？，2000）。他從哲學觀點把死亡視為必然的生活態度。Helen Nearing（1998）也指出：「人生無死亡實在是令人難以忍受的。」意謂人若長生不老，那年輕人如何有出頭天的機會。由此可見，因為人類必須面對死亡，使得短暫的人生變得更可貴，也更能充實生的內容。

雖然死亡像個大黑洞，深奧不可測，但卻有它絕對的價值性，蘇格拉底說：在死亡

的面前，我們要思量的，不是生命的空虛，而是它的重要性(托爾斯泰等著，1982)。所以，死即無可選擇、無可逃避，但死亡可以賦予生命更深刻的意義，由死而悟生，察覺死的侷限，覺悟生的意義，生死互滲，才能免於死的焦慮、死的恐懼。

依據傅偉勳(1993)指出：有否死後生命(life after death)的問題、安身立命的問題、生命的終極解脫的問題等等，都是死亡學與宗教學共同探討的一大課題。因此探討死後世界，是生死學的一門學科。D. Morris(1999)也提到：到目前為止，還沒有人能證明，也沒有人能否證「另一世界」的存在，但對那些相信的人來說卻有極大的幫助，對「另一世界」的期待，巧妙地保護他們，使他們不致對死亡產生恐懼(引自周慶華，2002)。因此，探討死後世界確有其價值性。

前世研究即是死後世界的一門學問，然而在相關學術文獻裡卻付之闕如，回顧稍前Brian L. Weiss《前世今生》一書，在全世界掀起一股研讀風潮，台灣亦反應熱絡，此現象意謂著人類對生與死終極問題的關注及輪迴觀念的接受性。依據蓋洛普(Gallup poll)在1979年所做的調查，英國成年人相信「某種形式輪迴」者，竟然高達百分之二十八以上，其它國家也有類似的數據(Alison Morgan, 1999)在1990年蓋洛普(Gallup poll)調查美國人相信輪迴的有百分之二十一，到了1994年相信輪迴的進升到百分之二十七(Kibler Karen Elizabeth, 1996)。這個數據反應出社會大眾對生死輪迴的接受性，但學術研究議題卻未觸及社會真實面貌，使得民眾知的需求與學術研究隔著一道鴻溝，讓人感到遺憾。

生死學是研究生與死互滲的學科，在國內發展不超過7~8年，卻能蓬勃發展，國內各大專院校，亦相繼開設相關生死課目，可見生死學是一門逐漸興起並有成長趨勢的新學科。生死學既然是新起之學科，其領域有待進一步擴展。本研究即藉由一位中學護理教師在經歷前世今生後生死觀的轉變，希望能透過對生死觀的探討，來反應社會真實的面貌，以及芸芸眾生對死亡恐懼的解脫，提供另一種選擇的空間，也冀望在生死學領域裡，開啟另一研究途徑，使生死學研究更為寬廣。

生命教育是推展生死學的重要知能課程，也是探索死亡、瀕死與生命關係的歷程，能增進吾人覺醒生命意義，並提供吾人檢視死亡的真實性及其在人生當中所扮演的角色

與重要性（張淑美，1996）。生命教育需要借助各方面團體的力量，在校園教師是推動生命教育的重要角色。而護理教師除了教授一般護理課程外，並須照護學生的身、心、靈健康，協助處理學生死亡事件及其相關疑慮、恐懼的任務，是推動生命教育的重要種子。因此護理教師不僅只是引導學生獲取健康身體的知識技能，更重要的是協助學生了解生命與死亡的關係，啟發學生對生命意義與價值的探索，進而促進生命品質的提昇，達成一個全方位的健康人。

陳芳玲（2000）指出：「教育學習者能以適當的態度表達對死亡的觀點和想法，進而幫助學習者建立適宜而健康的死亡態度」。因此，在實施死亡教育之前，教師須先檢視自己的生死觀，才能協助解決學生處理生死的相關問題並做好生命教育。審視國內相關生死問題探討對象，範圍不斷的擴展，如雨後春筍般出爐。有兒童、國小、國中、高中、高職、大學生、老人、國中小教師、醫護人員、護生、警察、殯葬人員、特種警衛隨扈人員及臨床指導教師等，但以護理教師為對象，卻付之闕如。並且以往以護理人員有關死亡態度研究，皆以量化研究法及結構性問卷調查為資料來源，只能普遍性探討護理人員的死亡態度。有關教師方面的生死觀研究，也只有國小及護理臨床指導教師，並且同樣採用量化研究法。在實證主義的視框下，實難全盤了知生死問題。基於上述原因，乃決定進行本研究。

## 第二節 研究的緣起與動機

### 壹、研究的緣起

本文是以研究者自己的生命故事為素材，這看似簡單的決定，其過程卻是漫長與煎熬。以自己為探索對象，內心是相當掙扎的，一來要真實面對自己，是一種抽絲剝繭，面對自己的難，其二則是將自己的生命經驗公諸於大眾，可能遭受質疑、誤解的難。但最後，研究者終能超越自我的困境，真實的面對自我，如同如實如真的面對生死困境般。

本研究主題的誕生，可說千折百迴，先後歷經三個主題，由量化研究轉變為質性研究，再由生命教育轉變到痲瘋病的探討，最後才決定做自我探索。這當中有關痲瘋病的探討，研究者曾投入相當多的體力與精神。記得在 91 年 7 月中旬，在準備訪談台灣痲瘋病專屬療養院「新莊樂生療養院」病患的前一天晚上，拜訪了一位朋友童淑聆，她花了 3 個多小時與研究者討論論文研究主題，在研究者充滿自信講述痲瘋病患的生命歷程研究計劃時，她卻以篤定的語氣反問幾個問題：(1) 你是痲瘋病患嗎？(2) 探討別人，他會百分之百的將內心世界表白嗎？(3) 探討被病魔纏身幾十年，有生之年已日薄西山的老人，其價值性有多少？(4) 生死學領域應該多擴展具有正面價值性的內容。(5) 生死問題，是個體的問題，應該由自己研究起，才有實質價值性。(6) 你是學護理背景的，曾服務於台大醫院產科及急診室，每日所面對的是出生入死的人生大課題，生死對妳並不陌生，再加上前世經驗的體驗，這些都是最真實的生死體驗，為何不從自我出發呢？甚至可以從出生研究至目前（她在紙上寫上出生 自我）。研究者自問：我當然不是痲瘋病患，他們也不可能告訴我全部的內心世界，即使說了，我何嘗能體會？目前台灣約有一千個痲瘋病患，人數不多而且都是年邁老人。至於第五、第六的問題，研究者納悶的是：個人雖然有許多的生死體驗，尤其近日接受「回溯療法」，在前世經驗裡走一遭，感受深刻，問題是：自我能成為研究主題嗎？我又如何知道我的出生過程呢？

翌日，仍充滿自信地趕往「新莊樂生療養院」，在輔仁大學谷寒松教授及資深義工蕭東浩長老引薦下，得以融入了這個團體，並在谷教授及蕭長老熱心帶領下，順利訪談了病患。二天的訪談接觸中，目睹這些歷經滄桑、煎熬人生的社會邊緣人。他們告訴我

：「沒有得過這種病的人，是無法真正體會到他的苦處，所能告訴我的只是很粗淺的感受，因為你不是我，無法體驗我真實的生命過程。」這些話震撼了研究者，竟與昨日朋友的提醒，如出一轍。研究者開始自問：研究他人的人生經驗，真能發掘他人深層的內心世界嗎？研究生既然被定位為「未來的專家」，其論文研究過程，當然就在為成為專家而做準備，在學術殿堂中所學習到的知識，如研究方法、研究步驟。好似滿腹經綸，但當面對研究對象時，除了挖取對方資料外，研究者又能給對方什麼樣的協助呢？好像只為尋找研究素材，而患者也基於好心，幫助研究者完成論文，研究者感到愧疚，有一種出賣他們的感覺。此外，研究者似乎也不太能進入癡瘋病患的內心世界，誠如病患所言，「因為你不是我，無法體驗我真實的生命過程。」如此一來，由原先充滿信心，突而逆轉而下，頓時頗感挫敗，也開始反思「自我探索」的可行性。

幾天後再向教授請益時，由於教授的慈悲包容，讓研究者肆無忌憚分享經歷前世經驗的心路歷程、自我研究的疑惑及如何知道自己出生過程，教授很篤定的說：「研究自己有何不可，你最了解你自己了，不是嗎？知道自己出生過程是有可能的。」雖然研究者仍然不明瞭如何才能知道自己出生過程，但自我研究可行性已有肯定的答案，教授的一言，真可謂一語道醒夢中人，頓時頗有「眾裡尋他千百度，驀然回首，那人卻在燈火欄柵處」的感受。之前的尋尋覓覓，雖非無的放矢，也不全是徒勞無功，那或許是找到「自我」前的途徑與過程，於是研究者的故事就此開展出來。

## 貳、研究的動機

### 一、國內研究前世療法文獻很少

研究死後世界乃是生死學領域之一，而生死輪迴又屬死後世界的一環，在國內有關這方面的研究著墨甚少，相較於國外，相關著作卻是屢見不鮮，例如 Dr. Helen Wambach 的 *Life Before Life*；Raymond A. Moody 的 *Coming Back-A Psychiatrist Explores Past-Life Journeys*；Stephen Levine 的 *Who Dies*；David Christie Murray 的 *Ancient Beliefs and Modern Evidence*；Dr. Ian Stevenson 的 *Twenty Cases Suggestive of Reincarnation*；Hane Ten Dam 的 *Exploring Reincarnation* 等等。以科學掛帥的西方國家，能以開放研究的精神，從事前世的探討，且有愈來愈多趨勢，而國內這方面的學術研究卻很少。

## 二、不少人相信生死輪迴

誠如前述，在英國有百分之二十八，在美國有百分之二十七的人相信輪迴，這是有公信力的調查報告，但必竟是國外資料，並不代表國情亦復如此。為一解這方面質疑，研究者運用服務學校的資源，對高中學生做簡易、隨機的調查，詢問同學有關死後世界及生死輪迴的看法，所得到的結論是：相信有死後世界的高達班上人數三分之二，相信有生死輪迴的也佔有二分之一之多。這樣的結果，讓研究者既驚訝又驚喜，驚訝的是處於講求科學、時尚的 e 世代菁菁學子，竟然多數人相信生死輪迴，那是否也意謂著中、老一輩的人相信度更高呢？驚喜的是，研究前世今生是否正為多數人發聲呢？這樣的結果，讓研究者更堅信研究前世的價值性。

## 三、生死的探索是經驗的學問

釋慧開 (2002b) 指出：「生死的探索是集經驗、經歷、體驗與覺悟的學問，而非只是知識的學問，生死問題是相當個別化的問題，是難以用「客觀真理」或是「學術理論論述」的，它憑藉的不是知識的獵取，而是體驗的察覺及經歷後的澈悟。」因此，本研究的生命經驗回溯，由經驗中對生死做自我探索、自我體察、自我觀照、自我洞察、自我領悟，希望藉由此獲取生命的意義。

## 四、學「生死學」最重要的是「自我受用」

周慶華 (2002) 指出：建構死亡學，最重要的是「自我受用」，接著才是「希望」，它能有益於世道人心的「覺醒」，以及整體社會福利的「有效規劃」。因此，本研究期望由自我探索中，重新發掘生命的意涵，得到「自我受用」，而後才能協助他人。

## 五、敘說也是一種治療

Michael White & David Epston (2001) 指出：人的生活故事如果未能完整的呈現真實的生活經驗，就會遭遇問題，於是寫作或重寫相關人的生活或經驗的過程就是一種治療，所以敘事扮演了一個治療的主角，並且將問題外化、質問，從問題中獲得知識與力量。因此，透過敘事過程中，能夠找出生命的價值。

研究者回溯過去存在經驗，盤聚在生存的虛無、死亡的恐懼，每一個經驗都烙印著

生命的足跡，刻畫在目前生命畫冊裡，研究者也期望透過說、寫、畫的頻頻回首歷程中尋找意義的連結，找出生命的安放位置，讓生命意義與價值重新開展出來。

### 第三節 研究目的、範圍與限制

#### 壹、研究目的

- 一、本文以敘說研究為取向，由一位中學護理教師自我探索生命經驗與生死觀之關聯
- 二、探討接受「回溯療法」經歷前世今生經驗後，其生死觀的轉變。

#### 貳、研究範圍

本研究所指「前世今生」經驗，是透過「回溯療法」的催眠技巧，喚起過去的記憶。本研究共經歷五個前世，但論文內容僅呈現其中重要之兩世，因此文本的前世經驗是指前兩世的經驗，並非只是前一世，且涵蓋前世的死亡經驗。今生經驗是指從這世入胎出生至目前的生命經驗。

#### 參、研究限制

##### 一、故事的真實性

根據 Brian L. Weiss (2002b) 指出：「大約有百分之八十的前世經驗，是由實際記憶組成，百分之十是象徵和隱喻，剩下的百分之十是變形和偽裝。」雖然實際記憶高達百分之八十，但仍有部份可能非真實性。本文對前世今生經驗之研究是基於經驗現象的探討，而非以事實的求證。

另本研究乃立基於敘說建構論的觀點，認為我們對任何經驗的知覺和理解都奠基於我們自己的建構，在知覺和理解的當下都是真實的。所以敘說的真實通常是指「心理的真實」，至於有沒有一個客觀真實的存在，並不是本文研究的範圍。Spence (1982) 也曾說：「心理分析的作法，其實是敘述中，再建構病人新的故事來做治療。所以，並不理會社會上真正發生了什麼事，而是人們以為發生了什麼事，是一種敘說的真實，而不是歷史的真實。」前世經驗是一種主觀性經驗，難以客觀驗證，所以本研究不以歷史的真實為真實，而是以敘說的真實為真實。

又人們在記憶事情的時候，要經過「說」，然而歷史不可能重現，細節可能被遺忘，於是重構故事，到了後來，只記得重構的故事了。Schank & Abelson (1995) 也指出：「我們的文化規範，也影響故事的說法，使我們根據這些規範來建構故事內容，只說符合的，忽略不符合的，到後來，我們會只相信自己的故事」(引自連鶯役，1997)。基於上述原因，絕對的真實故事是不可能存在，此也造成本研究限制之一。

## 二、不是每個人都可以經歷前世經驗

根據陳勝英 (2002) 的經驗指出：「八、九成的人都可進入某種程度的催眠，而在經過特殊的處理之後，其中八成以上的人都可以去遊歷他們的前世，一個人能否得到這種經驗，與其個人的智力、性別、學歷、精神狀態等無關；但與年齡、集中力及個性較有關聯。」因此，大部份的人可以經歷前世，但仍然有少數人無法經歷，本研究只能提供可以進入前世經驗者，一種探究生死方法的選擇機會。

## 第四節 名詞界定

### 壹、中學護理教師

本研究所指「一位中學護理教師」為一特定對象，並非泛指所有中學護理教師，而是目前在高中職當任護理課程之教師，是受過正式護理教育課程並取得護理師、助產士、國家高考及格及國家普考及格證照，經教育部甄試，介派到高中職服務之合格護理教師。

### 貳、回溯療法

Brian L. Weiss (2002b) 認為「回溯療法」是心靈回到更早時代裡，不論那個時代，其目的是尋找病患今生負面影響的記憶，記憶中的事件，很可能是患者症狀的源頭。本研究所指「回溯療法」所回溯的事件包括了今世及更早期的前世時期，其方法則是藉著催眠的方法。

### 參、催眠

催眠是一種類似睡眠而實際並非睡眠的意識恍惚狀態，此種恍惚的意識狀態，是在一種特殊情境下，經由催眠師的誘導而形成的（張春興，2001）。催眠是幫助病人想起早已遺忘事件的絕佳方法，它本身沒有什麼神祕，只是一種集中注意力的狀態（Brian L. Weiss, 2002b）。本研究的催眠，是經由催眠治療師誘導至自然放鬆狀態下進行。

### 肆、自我敘說

敘說是以故事形式來表達的組織性基模，因為敘說如同說故事一樣（narrative as story）。敘說可以說是製造故事的歷程，是故事基模的認知，是過程的結果，也可稱之為故事、神話或歷史。在故事中，事件和行動被一起描繪成有意義的情節，並將其意義的情節組織在一起，成為一個全部情節，因此在意義的脈絡下，被組織在一起，而呈現出事件之意義（Polkinghorne, 1988）。自我敘說既是個體隨時間變化，而對自己有關的事件之間的關係所做的陳述（Gergen, 1988）。本研究即以研究者陳述自己的生命故事。

## 第二章 文獻探討

本章依據本研究主題做文獻探討，分成四節：生死觀相關文獻探討、回溯療法相關論題探討、催眠與催眠療法及東西方生死觀之探討。

### 第一節 生死觀相關文獻探討

#### 壹、生命與死亡概念的內涵

##### 一、生命與死亡的定義

###### (一) 生命的定義

許多生物學家及哲學家對生命的定義都持「生命的不可定義性」，所以沒有放諸四海皆準的原則，以下簡列幾篇文獻所下的定義：

1996年 Random House Value Publishing 出版的 Webster 百科全書 (WEBSTER'S ENCYCLOPEDIA UNABRIDGED DICTIONARY) 對生命定義是：生命用以區分動、植物與無機物（或死了的有機物），換言之，有沒有新陳代謝，能否繁殖和成長能力以及有沒有通過內在變化而適應環境的能力，是區別生命的重要條件（陶在樸，2000）。

《大不列顛百科全書》對生命的定義是：生命是許多有關連的有機反應之開放系統，而這種有機反應在低溫狀態下為系統內部所產生的酵素所催化。

###### (二) 死亡的定義

所有的萬物，終究要面臨死亡，當然人類也不例外。有關死亡的定義，誠如張淑美（1996）所言：「死亡的定義，從各種不同的觀點，對死亡的定義則頗為分歧，甚至很難以嚴密的界定。」因此，如同「生命」的定義一樣，相當多樣化，見仁見智難有一致的標準，但定義的本身，卻構成我們理解生與死相關議題的基礎，以下即列出幾位學者對死亡所下的定義：

杜南（Dorland）醫學辭典解釋為：「由心跳和呼吸的停止所顯示外觀上生命之消失

」。布雷克法律亂典（Black's Law Dictionary）認為死亡係「生命的終止 不再存活；由醫師宣佈其血液循環全部結束，隨後造成動物及生命功能的終止，例如呼吸停止，不再有脈搏」。

國外學者 Steven( 1979 ) 對死亡的看法，分為三方面：(1) 生物性的死亡( Biological death )：即指生命象徵的消失。(2) 心理性的死亡 ( Psychological death )：指當一個人的想法、感情及人格特質不復存在時。(3) 社會性的死亡 ( Social death )：當一個人的公眾及文化事物的停止，以及喪葬過程謂之（引自羅素如，2000）。

生物學認為活細胞是一種熱動力不穩定系統（thermodynamically unstable system），若沒有連續的能量輸入，細胞就會迅速退化成一堆沒活力的分子而致肉體死亡（Freedman, 1997）。

國內學者如黃松元（1979）提出：「當死亡發生時，腦部不再接受及傳送信息，眼睛不能再看東西，耳朵不能再聽聲音，鼻子不能再嗅東西，舌頭不能再嚐食物，皮膚冰涼，呼吸及心跳都停止謂之死亡」。

鄭曉江（2001）認為死亡是不可定義的，死亡是一個過程而非某一個片段的時刻。這使得界定死亡變得更加困難了。齊力（1999）認為研究者無須經由死者的主體經驗來認識死亡的本質，就好像我們要認識桌子不需要依賴桌子自身的言說。反之，生者怎麼看死亡，怎麼從死亡現象重新詮釋生命的意義，這或許才是對於死亡的「主體」經驗，也就是說死亡是由生者來決定其標準。

由以上得知，怎樣才算死亡，由不同學科角度如醫學界、法律界、宗教界、倫理界等各有不同的說詞，所以很難有明確的界定，雖是如此，隨著醫學科技的來臨，器官移植的問題，逼著人類不得不對死亡做個明確的界定，也就有所謂「死亡判定」來解決此一棘手的問題。

在 1968 年 6 月，根據世界衛生組織國際醫學科學會議中，確立了死亡判定的五個標準包括：

1. 喪失對環境所有的反應。
2. 完全缺乏任何反射及肌肉張力。
3. 自發性呼吸運動的停止。
4. 動脈血壓的猝然降落。
5. 測量腦部功能的腦波圖平坦。

醫學上判斷死亡，也就是腦死，1985 年日本厚生省腦死研究所判定腦死的五條標準：

1. 深沈的昏睡。
2. 自發性吸呼消失。
3. 瞳孔固定（瞳孔直徑約 4 毫米）。
4. 光反射、角膜反射、毛樣脊椎反射、眼球投反射、淺挺反射、頭反射等反射動作消失。
5. 腦電波平坦。

俱備上述五個條件，而且持續六小時以上，可以說腦幹和大腦的機能，全部不可恢復，這時可以宣佈該個體已經「全腦死」。

對於腦死的判定，各國有不同的標準，我國早於 1987 年即經行政院衛生署公告「腦死判定程序」，並規範腦死的定義以腦幹死亡為認定個體死亡的依據。

有關死亡的判斷，從早期人類由直觀角度來判斷，如面無血色，後來又歸結心臟的看法，如古希臘哲學家亞里斯多德，他認為心臟是靈魂和智慧活動的中心。所以近代醫學一直把心、肺視為生命的根本。但由於器官移植的發展，以心、肺功能判斷死亡，已不符合需求，因此，近期醫學上發展以腦死作為判斷死亡的標準。但腦死是否真的死亡呢？若是真的死亡，為何器官又可移植到他人身上繼續使用呢？所以鄭曉江（2001）說：「死亡是一個過程而非某一短暫的時刻」。人之生與死原本就難以界定，當今社會器官移植的興起，其生死界線變得越加模糊，由此可知，無法絕對地界定生死的定義是可理解的。人們所要追求正如齊力所言：「怎麼從死亡現象重新詮釋生命的意義」，這才是探究生與死終極目標。

## 二、死亡概念的內涵

有關死亡概念 (death concept) 的定義及內涵, 眾多學者各提出不同的看法, 其中 Kane (1979) 認為死亡概念包含十個元素: 真實性 (realization)、分離 (separation)、不可移動性 (immobility)、不可逆性 (irrevocability)、致因性 (causality)、功能停止 (dysfunction)、普遍性 (universality)、沒有感覺 (insensitivity)、外貌 (appearance)、擬人化 (personification)。

張淑美 (1996) 歸納死亡概念為四個次概念內涵:

### (一) 不可逆性 (irreversibility)

指對「生物體一旦死亡, 其肉體無法再復活」的了解。相同的概念有: 死亡的終極性 (death as final)、死亡的永久性 (death as permanent)、不可取逆性 (irrevocability)。

### (二) 無機能性 (nonfunctionality)

指對「生物體一旦死亡, 所有生物體機能的停止」的了解。相同的概念有: 不見功能性 (dysfunctionality)、終止性 (cessation)。

### (三) 普遍性 (universality)

指對「所有生物都會死掉」的了解。相同的概念有: 不可避免性 (inevitability)、死亡是己身的事件 (personal death)。

### (四) 原因性 (causality)

指對「導致生物發生死亡的原因」的了解, 包括「自發因素」或「外力因素」, 或兩種因素共同造成的。

由此可知, 死亡概念是由一些「次概念」所組成的複雜概念, 隨著年齡的成長, 會有不同的概念。在 1987 年 Stambrook & Parker 指出: 有許多研究指出, 年齡或認知能力的影響, 只是影響兒童死亡概念的因素之一, 還會受到心理因素、個人經驗、家庭、同儕、宗教、電視、家長教育程度、社經地位等社會文化因素的影響(引自張淑美, 1996)。因此, 死亡概念的形成, 是受很多因素影響。

## 貳、生命意義的探討

### 一、生命意義的定義

人類所從事的各種活動，無論是人文歷史、科學發展、社會組織或藝術領域等等，無非是期望為自己的存在尋找一個定位，為生命意義下註腳，而生命意義究竟是什麼？下列提出幾個學者的看法：

#### (一) 意義的界定

Csikszentmihalyi (1991) 認為意義的涵義包括三層要素：

1. 意義係指終極的重要性。生命的意義即是人生最終極的重要性。意謂每個生活事件間存在著相互連帶之序列關係，而非獨立無關隨意安置的。生命中的每一個事件均指向一個相同的終極目的，此終極目的須在個人統觀所有的事件後方能察覺出。個人若能自生活事件中發現其終極目的，即找到自己可投身之目標，就能對一個經驗賦予意義。
2. 意義包括實際的行動，而非目標的虛設。它不只是個人的意向，還要用行動表露其目的。
3. 意義是個人對於資料訊息之間關係的界定。生命意義也意謂個人能設定達成目標的結果，並在情感、思想、行為中達成一種和諧的狀態。在此種情況之下，個人之能量將不會浪費在懷疑與恐懼上，而是被有價值地使用著。

Hedlund (1977) 將意義區分為：

#### 1. 界定性意義 (definitional meaning)

即對某概念的界定，藉此我們可以了解對方說話的意義，並給予適當的回應。

#### 2. 個人的意義 (personal meaning)

即指個人存在的基礎或理由，個人如果能意識到自己存在的理由，則會感到有活力，覺得自己的生命是有價值，且知道自己生命的方向，而有動機認真地做事。

#### (二) 生命意義的定義

Nicholas Bunnin (2001) 認為生命的意義是根據某種總體計畫來構畫他的生命，就是賦予生命意義的方式；只有有能力這樣構畫他生命的人，才能具有活力追求有意義的生命 (引自陸娟，2002)。

Yalom (1980) 認為生命的意義有兩種，一種是宇宙的意義，即存在於個人之外或超越個人的一些創造，通常指在宇宙中無法被解釋原由的神奇或心靈層次的事物，意指上帝創造世界的意義。另一種為世俗的意義，也就是個人的意義，不單是一種目標或角色的意義，也是指引個人如何生活的指標。

Rabbi (1977) 認為太多人把生命價值做錯誤的詮釋，他們重視生命的長度而不是深度，重視它的問題而不是對它的承諾。如果想要心靈成長，永遠不會因為年長而太遲，也不會因為病得過重而來不及。生命是一連串的尖峰時刻，當我們擁有一份尊榮，獲得一個地位，經驗愛情，敞開心胸面對他人、面對世界時，就是對自己的生命賦予意義。

Crumbaugh(1973) 將生命意義界定為一種能賦予個體存在有方向感與價值感的目標，藉由實現此目標的過程，個體可以獲得「成為一個有價值之人」的認同感。

綜合上述，生命意義的內涵及範圍極為廣泛，各個學者的論述也不盡相同，至今尚無一個定論產生。

## 二、Frankl 的意義治療學

Frankl 對於生命意義的探討是眾多心理學家中最為完備的。Frankl 藉由他在集中營四年之間的如實觀察，深深體驗到終極意義的肯認，是在生死交關的極限境況下，足以支撐人的生存勇氣與生命試煉的最後精神支柱。如果缺少了生活下去的希望與積極肯定終極意義而建立起來的實存本然性的生死觀，恐怕他自己也像多數集中營伙伴一樣，先已斷棄自我的生命（傅偉勳，1993）。Frankl 的親身體驗，塑造他意義治療學的基本理論，以下整理，游恆山（1991）、何英奇（1987）、趙可式、沈錦惠（1989）及傅偉勳（1993）等人之著作對於 Frankl 意義治療學的闡述：

### （一）意志的自由（freedom of the will）

Frankl 認為個人因受限於生物、心理及社會環境的不自由，但 Frankl 肯定人有超越現實存在的精神自由，能在人生的緊要關頭顯現出來。人不能免於生物、心理、社會環境各種因素的限制，但人可以永遠保持抉擇自己態度的自由。

而實存的自由意志，乃是不斷地探索人生的意義、種種真善美及人生積極正面的價值。所以在任何處境下，人都保有意志的自由，並且在自由意志下，探索人生積極的正面意義或價值。

## (二) 尋找意義的意志 ( the will to meaning )

Frankl 認為人類的基本動力是求意義的意志，不是追求享樂、權力與自我實現，當一個人追求意義的意志受挫後，才會轉向追求快樂，權力作為補償。人愈追求快樂與權力，愈會遭受挫敗。Frankl 進一步說：人生是一種課題任務或使命。肯認人生是一種任務或使命的人不會輕易厭世，也不太可能企圖毫無理智的自殺。所以人生之樂不是人生意義的原由，而是發現人生意義的道理之後，自然帶來的歸結。所以當個體體認人生是一種任務或使命時，即能給予個人忍受各種情況而堅持下去的理由，使生活更充實，且提供個人存在的一種有意義且有價值的存在的理由。

## (三) 人生的意義 ( meaning of life )

生命的意義具有主觀性與獨特性，因人、時、地而隨時改變。Frankl 倡導的「悲劇性的樂天觀」( a tragic optimism )，即是面對人生悲劇應有的樂天觀，並據此發揮人的生命潛能。也就是說：(1) 面對受苦，轉化為生命的成就或完成任務；(2) 借助於愧疚感的機會，轉變自己，創造更有意義的人生；(3) 體認生死無常的有限性條件，當作再生的契機，採取自我責任的行動。人有責任去實現個人生命獨特的意義，是對生命負責，對自己人生有交代，所以 Frankl 提出「妳不要問生命，妳該要回答對妳的質詢」「生命有責任、有使命，你要去完成，實現它」。

意義治療法則，在於尋求如何把心靈實體帶到知覺中。因此，存在的分析特別注重使人能意識到自己的責任。負責任是人類存在的基本要素之一，所以意義治療法就是「責任的意識」( consciousness of responsibility ) 為起點的一種心理治療。

## 三、Frankl 的人生意義的具體意涵

### (一) 生命的定義創造意義的價值 ( creative value )

在創造的活動中所實現的價值，我們稱之為「創造的價值」( Frankl, 1991)。創造性價值是個體生命所能給予他人與世界的，諸般大小不等的真善美價值，諸如藝術創作

、工業發明，或是勞心勞力的工作等（傅偉勳，1993）。所以 Frankl 認為人生的意義是完全平等，無高低之別，不管事件大小，都一樣具有創造性價值。

## （二）體驗意義的價值（experiential value）

一些價值是在經驗中被實現的，稱之為「經驗的價值」，經驗的價值是在對世界的接納及感受上來實現的。在人類存在的任何時刻，我們可以只經由那個時刻的經驗強度來實現較高的意義，而不必依賴於任何實際行動。在經驗中即使是片刻也可以追溯整個生命，使整個生命湧滿意義。

## （三）態度意義的價值（attitudinal value）

個體在創造與經驗上都沒有什麼建樹和作為時，仍然被提供一個最後的機會去實現價值，這些價值就稱為「態度的價值」。態度的價值所強調的是當個體面對不可改變的命運時，所決定採取的態度，實現這個態度價值的機會因此始終都存在，直到個體生命結束的最後一刻。所以只要一個人活著還存有意識，他就有義務去實現價值，即使所剩有的只是態度價值。

在生命過程中，求諸於何種價值群的機會，時時刻刻都可能有所變動，有時生命要求我們實現創造價值，有時轉為經驗的價值，有時候則展現態度價值，這三種價值會因時間、空間、情境不同而交替出現。

## 四、尋獲生命意義的心理機轉

張利中（2001）提出尋獲生命意義的時態分別為「無（生命意義）的問題意識」、「尋求生命意義」及「尋獲生命意義」等三個階段。其相關的心理機轉為：

### （一）同理心：

在「無（生命意義）的問題意識」時態下，同理心的訓練及面對人生困境的思考是有必要的，有同理心可以因他人的苦難順勢及早體會生命的意義。

### （二）體認生命會有絕境

「體認生命會有絕境」能夠引導出「效能」以外的另一類思考，簡而言之，便是能夠體認人生的無常，接受屬靈的生命，於絕境中若是能夠正向積極的交託及放下，停止

汲汲營營的俗世庸行，則可以保留一些心靈空間，來尋求生命意義。

### （三）問對問題

有了心靈空間，便可以容納思索生命意義的問題，然而當苦痛令人無法承擔時，「為什麼是我？」、「這種人生有何意義？」、「不公平」、「不甘願」等質疑便會出現。能夠順利提出問題並且獲得解答者，則屬於「意義尋獲」的階段，於此一階段中當事人「能夠看見所面對之負向事件的光明面」、「與世界或眾人的和解」、「覺」、「悟」或是「聖靈充滿」。

一個人愈是能夠有同理心的心胸、能夠在重視自我效能的同時，也願意做靈性方面思考，於發現自己有極限或是遭逢絕境時，能夠發出適切的問題，凡此種種都是尋獲生命意義的準備狀態（張利中，2001）。因此，平日多一份準備，將有助於尋獲生命意義。

## 參、死亡態度的探討

### 一、死亡態度的內涵

在過去「死亡」是個忌諱的話題，因此有關死亡態度的研究不多，自從 1960 年以後，Lester（1967）發表了死亡恐懼的研究及 Temple（1970）發表了死亡焦慮的研究之後，使得西方心理學界打開對死亡議題的禁忌（Wong et al, 1994）。爾後有關死亡態度研究即相繼出現。國內亦有多數學者從事這方面研究如吳慧敏、紀潔芳、張淑美、張利中、陳瑞珠、蔡明昌 等。

態度是一個既抽象又複雜的概念，因此很難對態度下一個客觀的定義。社會心理學家 Abraham, T.（1995）認為：態度是人對自己或其他人、物體或事的評價性反應，由三種成份組成：(1) 情感或情緒（affective）。(2) 認知或信念（cognitive）。(3) 行為或行動（behavioral）（引自陳彥良，2001）。這種解釋，受大多數人同意，因此廣被使用。

Joachim Whaley 認為：每個時代對死亡態度，總刻劃著極為歧異的情緒 恐懼、遺憾、憤怒、沮喪、懊悔、灰心、挫頓、惋惜、貪婪、得意、無助（引自 Zygmunt Bauman,

1997)等負面層面、但根據 Neimeyer (1994) 曾指出,死亡態度的內涵,包括正向層面及負向層面;正向層面是指死亡接受、死亡理解及死亡關切等;而負向層面是指死亡恐懼、死亡焦慮、死亡威脅、死亡否認及死亡逃避。Feifel & Nagy (1981) 指出:死亡態度包括了具體的恐懼與模糊的焦慮,死亡焦慮的情緒與死亡恐懼的感覺,互為因果(引自 陳彥良,2001)。Klug 和 Boss (1977) 從不同的角度切入而探討死亡接受的程度。Wong, Reker & Gesser (1994) 提出五個向度的死亡態度:死亡恐懼、死亡逃避、逃離接受、趨近接受與中性接受,吳慧敏(2001)指出這是目前發展較完整的多向度死亡態度測量工具,他更進一步指出、死亡態度最主要的內涵是:(1) 恐懼。(2) 逃避。(3) 接受。其中死亡恐懼是一般人最為困擾,因此,在此特別提出探討。

### (一) 死亡恐懼

張春興(1995)《張氏心理學辭典》中對「恐懼」(fear)的定義:指在主觀感受的冒險情境下,個體產生的一種強烈情緒反應。「焦慮」(anxiety)的定義:由緊張、不安、焦急、憂慮、擔心、恐懼等感受交織而成的複雜情緒狀態。兩者之區別在於:(1) 恐懼的對象是現實、具體的。(2) 焦慮的對象是預期性、不具體的、原因的、模糊的。

Tomer (1994) 指出死亡對吾人是一個具體事實,所以它是引起恐懼的對象,然而它的發生卻是不確定的,死後的世界又是模糊與未知的,是一種模糊、不安的感覺,因此,對死亡恐懼與焦慮二者同時存在,且無法清楚區分,故常將二者交互使用(引自陳彥良,2001)。

釋慧開(2002a)指出面對死亡時的恐懼:

1. 疼痛、四大(地、水、火、風)分離。
2. 孤單的恐懼:被遺忘的感覺。
3. 迷失的恐懼:不知何去何從。
4. 斷滅的恐懼:「我」就此消失了。
5. 審判的恐懼:上刀山、下油鍋。
6. 被遺忘的恐懼:君子疾歿世而名不稱。

傅統生（1998）提出怕死有五種原因：

1. 因為貪生。
2. 我們怕死是因為死的態度(樣子)可怕。
3. 當我們幼年的時候，曾經聽過許多關於死後的故事。
4. 死在我們的心頭上給我們一種茫茫不定的飄泊感觸，而這種飄泊虛空的感覺也是我們所不能忍受的。
5. 死是在人生中起一個絕大的變化（生的停止），而這種變化，我們是不願意有的。

鄭曉江（2000）指出現代人死亡恐懼的原因：

1. 大多數的現代人都以求利、求享受為人生的核心目標，整個社會亦以利潤與經濟發展為軸心，人人追求物質與金錢的獲取，沈迷於生活享樂之中。人對「生」越依戀，就越無法割捨，在死神不可避免地降臨時，必使人產生更大的痛苦。
2. 由於現代醫療技術大大延長了患者臨終到死亡的間隔時間，使患者能從容地思前念後，於是，「死神」便在人生中肆虐，人們也就深深地品嚐到死前的痛苦與恐懼。
3. 現代人，尤其是擁有科學與邏輯思維者，因為無法溝通生死而更恐懼死、更害怕死，從而使人生的品質難以提高。

綜合上述，可得知死亡態度包含甚廣，各種研究因不同的取材角度和目的而有所差異，但彼此之間乃有同中求異、異中求同。歸納死亡態度、生活意義和人生觀都和社會文化有關。Durlak（1972）發現生活有目的及意義的人有較低的死亡恐懼，對死亡也有較正向的態度及接受死亡的自然性。Wong, Reker & Gesser（1994）指出死亡恐懼與焦慮並未必是死亡接受的相反，適度的死亡焦慮是死亡意識的察覺，沒有死亡焦慮可能也意謂對死亡的否認，因此，適度的死亡焦慮對個人的生死知覺有助益。

## 二、死亡態度的發展

死亡態度的發展並非生來就如此，而是經由認知、社會經驗、心理及環境種種累積而逐漸形成的（羅素如，2000），下面就介紹不同發展階段的死亡態度：

### （一）兒童之死亡態度

有關兒童死亡態度的研究，大多著重在兒童的死亡概念上如 Speece 和 Brent（1984

) 歸納兒童死亡概念包括：死亡的普遍性、死亡的不可逆性及死亡不再具機能性等。

Clara S. Schuster (1990, 567-575) 以情感及認知論述死亡概念，研究者歸納其主要死亡概念如下：

1. 認知和情感的純真 (cognitive and affective naivete) (出生到二歲)

嬰兒不瞭解死亡，卻能覺察缺乏完整性或不舒服，對死亡認知最早的經驗是覺察物件不見和分離的焦慮。分離對嬰兒而言和死亡同意義，它是一種剝奪的形式，失掉了所有物的情感。

2. 認知的覺察，情感的天真 (cognitive awareness, affective naivete) (二至四歲)

三歲時，「生命」和「活體」的概念侷限於會動或會發出聲音的東西。幼兒可能開始意識別人的死亡，但他們不明白死亡的意義。死亡只是生命的另一階段，不是另外一種狀態，死亡意謂「比較不活動」，對他們而言，死亡者還會繼續生長、會飢餓、會到處走路，也還有生命的功能。

3. 認知的反抗，情感的覺察 (cognitive rebellion, affective awareness) (五歲至六歲)

此時期，小孩接受死亡就是指停止活動的事實。在遊戲中顯示，他們知道死亡是永久的，但情緒因素使他們不願接受他們本身的死亡，於是試圖畸幻式的思想過程來否認死亡的念頭。這時期小孩常把報復或懲罰聯想在一起，對父母親的死亡也感到罪惡和矛盾。

4. 認知的接受，情感的反抗 (cognitive acceptance, affective rebellion) (七至九歲)

此時期知道並能接受「死亡是終結狀態」的事實，但他可能相信死人還能看、能聽並有感覺。小孩不再認為他必須對別人的死負責。由畸幻式的想法變成邏輯和推理的想法。Maria Nagy 指出此時期的小孩把死亡擬人化，「死亡先生」是看不到的惡魔，他能思考、計劃和尾隨受害者。死亡被視為身外之事，是可以逃避的。

5. 認知與情感的接受 (cognitive and affective acceptance) (十至十二歲)

接受死亡是生物性的必然結果，認知和情感上都接受死亡是普遍的、不可避免的、不可逆的。視死亡為敵人，因為會奪走生活計劃、夢想和目標。

## （二）青少年期之死亡態度

青少年期是人生最富變化的時期，俗稱風暴期。人生對他們而言，未來有許多願望等著去實現，死亡似乎與自己是無關的。但對死亡已有更多的認知能力，情緒較兒童時期成熟，對自己亦更能知覺且更能想到並計劃未來，而死亡既然是他們未來的一部分，對死亡的知覺也是逐漸增加（Kalish, 1981）。而且對死亡的生物性概念應已成熟，但隨著身心發展，社會文化與時代背景的差異，在接受死亡的必然性之外，還潛藏著焦慮、恐懼、害怕與不確定感（張淑美，1997）。

陳增穎（1998）研究同儕死亡對青少年之死亡態度，發現青少年在同儕死亡前，部分對死亡是從沒思考過，有部分順其自然，也有一部份害怕死亡。巫珍宜（1991）以中部在學的國中、高中及高職學生為研究對象，探討青少年的死亡態度，發現國內青少年傾向於害怕死亡、瀕死，顯示他們對死亡及瀕死過程有負向的想法及情感。

所以，青少年期因心智的發展較兒童期成熟，對死亡的認知上是不可避免的、永久的，是生命的結束。但青少年期是個夢幻年齡，對未來充滿憧憬，死亡對他們而言是遙不可及與自己無關的，但又害怕死亡，因此，可能採取逃避以除去對死亡的矛盾情結。

## （三）成人期之死亡態度

成人期依據 Erikson（2000）的心理認知理論，主要發展任務為親密關係的成就或對抗孤獨，生產對抗停滯。成人期正值婚姻、事業、子女等人生重大轉變時期，Eddy & Alles（1983）指出：死亡會造成成年人喪失生命的實現，也促使他們想到有關生命的意義，自己生活的目的等問題，由於了解到死亡是不可避免的，所以他們通常期望自己的死亡是發生在完成生命歷程及開花結果之後。他們更進一步指出：在成人的初期，死亡是被視為完全的剝奪者。Katy（1976）的研究中發現，成年中期比成年早期或老年期的人更害怕死亡（引自羅素如，2000）。可能因素是成人中期生命責任尚未實現，因此更害怕死亡。

## （四）老年期之死亡態度

死亡對老年期是相當切身的問題，依據 Erikson 心理社會發展階段，此期主要工作是達到統整的意義。死亡對老年人而言並不陌生，所以常促使他們思考死亡問題以及生

命的意義。因此儘管年長，但因較常思考本身的死亡，死亡對他們反而較不具恐懼性（Kalish & Reynolds, 1977）。Wong 等人（1994）研究年齡和死亡態度的關係，結果發現最年長組成人顯然比年輕組更接受死亡，視死亡為生命的解脫。鍾思嘉（1986）研究提出大多數老年人反而較不恐懼或焦慮死亡。但蔡明昌（1995）以中年人為研究對象，發現 65-69 歲的老年人死亡焦慮高於 75 歲以上及 65 歲以下的老人。Templer 等人（1971）以二千個不同年齡層的對象所做的研究則發現年齡和死亡焦慮無顯著關連。因此，老年期接受死亡的態度並沒有是一致的關係。

#### 肆、小結

綜合上述，不同的發展階段，受其個人背景因素及環境因素影響，而發展出不同的生死觀。另外，在過去有關生死觀的研究，不論是死亡態度或是生命意義，其研究方法都偏重於用量化資料來比較個別變項對死亡態度或生命意義之影響，較少以質化研究做探討的工具，然而，生死問題乃是相當個別化、獨特性的問題，實難以用實證實驗來窺視全貌，因此，本研究試圖以質性研究法，期望能盡其可能展現生死觀的多樣貌性。

## 第二節 回溯療法相關論題探討

Brian L. Weiss (2002b) 指出：「『回溯療法』是心靈回到更早時代裡，不論那個時代，其目的是尋回造成病患今生負面影響的記憶，記憶中的事件，很可能是患者症狀的源頭」。因此，「回溯療法」所回溯的事件包括了今世及更早期的前世時代。

### 壹、回溯療法的源起與發展

「回溯療法」是近幾十年來新發掘的精神領域新療法，依據 Winafred Blake Lucas (1996: 6-22) 所提到「回溯療法」的歷史發展，研究者整理如下：

#### 一、早期的回溯療法

在 1920-1930 年，Edgar Cayce 即使用前世來做一些治療，當時引起美國人對輪迴的興趣。1950 年，有些學者發現前世經驗會影響現世的行為，例如 L. Ron Hubbard (1958) 的 *Have You Lived Before This Life*。

1960-1970 年出現了「年齡回溯法」(age regression)，此法是應用催眠使病人回溯早期童年記憶。當時 Denys Kelsey & Joan Grant 就是做「年齡回溯法」的研究。Kelsey 是位英國心理學家，他應用催眠讓病人回溯早期兒童記憶，他甚至發現病人可以回溯出生及胎兒時期情形，Kelsey & Joan Grant 在 1967 年合著了 *Many Lifetimes*，此書提供了「回溯療法」最早的資料。因此，在 60 年代對兒童早期經驗及出生、出生前經驗已漸漸被接受。同時，學者也發現應用深呼吸、冥想及其他技巧也能回想到出生的記憶。

在 70 年代，有關「前世療法」有些著名的書籍，如 Helen Wambach (1978) 所著 *Life Before Life*；Morris Netherton (1978) 所著 *Past Lives Therapy*；Thorwald Dethlefsen 所著 *Voices From Other Lives*。這些書的共同點，都著重在症狀的治療，而不是精神層次上，在往後的 10 年，專家們才開始注意到關於生命意義層面上的研究。

## 二、轉化期

在 70 年代以後，有學者提到人們的健康，不單只是靠藥物也需要心靈的改造，例如 Elmer & Alyce Green (1978) 所著 *Beyond Biofeedback* 提到身體如實驗室是可控制的，可應用生命中的能量達到自我解救。Carl Simontons 所著 *Getting Well Again* 也提倡應用想像來治療癌症。

80 年代另有新發現，即在「回溯療法」過程中發掘「愛」，這個發現使得回溯工作更加落實，相關著作如 Larry Dossey (1989) 所著 *Recovery of the Soul*；Bernie Siegel (1988) 所著 *Love, Medicine, and Miracles*。此時期的研究也發現前世的事會影響現世，如 Deepak Chopra (1988) 的 *Quantum Healing*，這種觀點對「回溯療法」的理論是一大貢獻。另外也提出身體是個能量場，如日本科學家 Hiroshi Motoyama 解說身體是個能量場，且能量是可互相轉換的，此論點亦提供了前世理論的一個基礎。

## 三、現代的回溯療法

「回溯療法」的工作在 70 年代是著重在症狀的消緩，到了 80 年代除了繼續症狀的消緩外，並應用到心靈提昇。

## 四、成立協會

80 年代對前世療法已不陌生，並且還有不少人組織協會，如 1963 年 Ronald Jue & Hazel Denning & Winifred Blake Lucas 成立了 Professional Institute for Regression。1980 年由 Hazel Denning, Helen Wambach, Gina Cerminara ... 等在 California 的 Anaheim 成立 APRT (Association for Past-life Research and Therapy)，此組織後來在國際享有盛名，並在 1986 年創立刊物( *The Journal of Regression Therapy* )。

綜合上述，「回溯療法」是近幾十年新掘起的療法，自從 1958 年美國精神醫學會接納催眠為正統精神治療方法之後，使用催眠術的精神醫師就不斷碰到病患在不同的催眠狀態中，描述他們如何在「前世」中遭遇到可怕的經歷（陳勝英，2001），起初催眠回歸（Hypnotic Regression）方法只是為了幫助病人找回對過去事件的記憶，結果許多專家和醫生都不約而同地把病人引回到前世，病人講出的前世經歷，活靈活現、細緻入微、合情合理、吻合歷史，而其中多數內容是病人在一般狀況下全然不知道或不可能知道

的。這個意外的發現，對精神醫師而言是簡直不可置信，但事實證明，當患者歷經前世找到創傷根源之後，多年來無法治癒的痼疾，不管是生理或心理的症狀，竟都能豁然而癒。精神科醫生對擺在面前、自己親自作出的結果，迴避不了、否定不了、不信不行，他們大多從不相信、震驚到最後相信並積極投入研究。

透過催眠意外發現回溯前世經驗能治癒痼疾，一群精神醫師不得不思考「前世回溯療法」的邏輯性與理論基礎，後來發現前世經驗是 Freud 精神分析理論的延伸，同樣是找尋疾病的原始心理創傷，Freud 著重在兒童早期痛苦的經驗，而「前世回溯療法」只不過回溯到更早期的年代。有了這樣的理論基礎，「前世回溯療法」也就順理成章成為精神分析領域的延展。

精神科醫師雖有意想不到的發現，但對大部分學者包括做前世催眠的醫師在內，對於有沒有前世的問題，大多保持中立，抱著存而不論的態度，直到 Brian L. Weiss 在 1980 年遇上凱瑟琳，一位因焦慮、恐懼來求醫的病人，Weiss 花了 18 個月時間做傳統心理治療卻一無所獲，於是 Weiss 嘗試用催眠法，卻在無意間引發凱瑟琳的前世回憶，透過「前世回溯療法」，短短幾個月，凱瑟琳症狀消除了，過得比以前更快樂、更平靜。對一個接受現代科技醫學訓練的精神科醫師而言，無疑是無解的震撼，最後他以開放的態度接納眼前的事實。

Weiss 醫師並不是第一個發現人的潛意識裡有前世記載的醫師，但他勇於面對自己的發現，花了四年時間編寫「前世今生」，當《前世今世》一書上架，便風靡全世界，如今已翻譯成三十多種語言，此一事實證明 - 人類對靈性探求的渴望。

Raymond A. Moody 指出過去二十餘年，西方社會已悄悄經歷了一場心靈意識的革命，這經歷輕悄到我們無法察覺。而歷經這場革命的年輕一代已經成長，他們聽過、讀過諸如瀕死經驗、前世回溯、肉身脫離之旅、亡故幽靈、以及精神上的聖靈等等奇妙現象 (Brian L. Weiss, 2002b)。再加上自從 1975 年來瀕死經驗廣受討論後，前世經驗議題無疑是現代文化的一項事實。從歷史上可以發現許多社會文化早已接受了這種事實，而且視為自然之事，現代人類因受到物質科學影響，認為前世經驗仍是反科學而避而不談。近代由於心靈意識抬頭，大家能以更開放的態度來接受靈性存在的可能性。

目前世界各國對這方面的研究，如 Dr. Ian Stevenson ; Brian L. Weiss ; Dr. William Roll ; Dr. Ken Ring ; Dr. Bruce Greyson ; Dr. Melvin Morse ; Hans Ten Dam 及世界許多地方的精神科醫師、心理學家，也相繼投入研究工作。

近年來，西方國家對相關的「前世回溯療法」及輪迴實例，不斷推出，不勝枚舉，可看出西方國家對前世療法與輪迴研究不斷地湧現，反觀中國人卻持著質疑、固步自封及敬鬼神而遠之的心態。其實中國人應該是最有條件論輪迴，只因保守的民族性，「不敢說」怕招人異樣眼光而喪失了勇氣。近幾年，由於 Brian L. Weiss 的《前世今生》造成的轟動，加上《西藏生死書》的出版及相關主題的圖書大量問世，死後世界的探討，大家也不再視為禁忌或迷信。

## 貳、回溯療法的研究領域

以下歸納 Winifred Blake Lucas ( 1996 ) 對回溯療法研究領域的看法：

### 一、入胎與出生的研究

70 年代後期 Thomas Verney & Grof 都提出「胎兒是有覺知」( the fetus is aware )，Verney( 1981 ) 所著 *The Secret Life of the Unborn Child* 也提出胎兒在 4 個月前神經未發育好時，就有了記憶，80 年代很多研究也證實此說法，如 Gladys Mc Garey ( 1980 ) 的 *Born to Live* ; Michael Gabriel ( 1992 ) 的 *Return to the Womb*。

### 二、兒童早期回憶的研究

透過回溯兒童早期的經驗而達到療效，如 Thomas Armstrong ( 1985 ) 的 *The Radiant Child* 提出童年回憶是存在的。而 Alice Givens ( 1992 ) 的 *The Process of Healing* 即提出應用回溯兒童經驗來治療沮喪、壓力。

### 三、生與死的研究

有關生與死的研究，有二位先趨者，即 Elisabeth Kubler-Ross ( 1969 ) 所著 *On Death and Dying*，描述死亡的階段；另一位是 Raymond A. Moody ( 1975 ) 所著 *Life After Life*，研究瀕死經驗患者，他發現人死後靈魂尚存，此發現對前世療法很有貢獻。

## 四、前世的研究

探討前世如 Joel Whitton & Joe Fisher ( 1986 ) 的 *Life Between Life* ; Brian L. Weiss ( 1989 ) 所著 *Many Lives, Many Masters* 及 1992 年 *Through Time into Healing*, Brian L. Weiss 對「回溯療法」提供一個讓人感覺很幸福的療效。

## 五、回到未來的研究

對於回到未來的研究，有 Chet Snow & Helen Wambach ( 1989 ) 所著 *Mass Dreams of the Future*。Snow 以一個較科學角度，來探討人類與地球的關係。

綜合上述，「回溯療法」研究的領域相當寬廣，包括了入胎出生、兒童早期生活經驗、前世經驗、死亡經驗，甚至還包括回到未來。目前的研究，還有當人死後還沒轉型到下一世階段之研究。

## 參、回溯今生

### 一、回溯今世的意義

回溯今世即是回溯早期生活經驗中，找出創傷原點。Eric Berne 指出：每個人都曾比現在的自己年輕，每個人的內心都攜帶著早年凝固下來的殘跡，這些殘跡在某些狀況裡會再度活躍起來 (引自 Brian L. Weiss, 2002b)。因此，童年的痛苦若沒有解決，徵結會一直潛藏起來，等到長大成人後會浮現出來，而產生一些症狀，例如：焦慮、憂鬱、罪疚、羞愧、強迫症 等等心理困擾症狀，透過回溯早期經驗釋放情緒，找出徵結的原點加以疏導，即能達到療效。

心理社會期理論創始人 Erikson ( 1963 ) 將人生分為八階段，每個階段都有發展關鍵與危機，Erikson 指出：任一時期的身心發展，其順利與否，均與前一 ( 或前各 ) 時期有關；前一 ( 或前各 ) 時期發展順利者，將發揮良好基礎作用，有助於後期的發展。而人生每一時期都有危機，也就是人生八階段中每一期各有其特定的問題或是困難，假如困難未解決，則心理危機將持續存在，影響到下一階段甚至不只一個階段 (引自張春興，2001)。因此早期生活經驗將影響長大成人的人格，而個人的適應能力，也必定受影響。

精神分析治療法（Psychoanalytic Therapy）創始人 Freud（張春興，2001），也是立下動態精神醫學（Dynamic Psychiatry）的基礎（曾文星與徐靜，1981），按照 Freud 理論，一切心理異常或精神疾病，不外兩大原因：其一，人格結構中「三個我」彼此不和造成心理衝突，衝突未紓解被壓抑在潛意識中，長期累積形成問題；其二，因幼年時個性心理期發展不順利所形成的痛苦經驗。幼年的痛苦經驗，雖然成年後在意識中不復記憶，但卻留存在潛意識中（張春興，2001）。早期創傷的重演，在孩童時期曾經遭遇某種心理上的挫折，留下很深的創傷，造成性格上的脆弱點，如果日後遭遇到類似的挫折，挫折本身雖然不很大，但因為對這類挫折特別敏感，也會發生很大的反應，造成精神崩潰失常（曾文星與徐靜，1981）。

由上述得知，「早期經驗」，自有其特殊性與重要性。曾文星與徐靜（1981）研究歸納如下：

- （一）由於內在系統之不穩定，早期對壓力與創傷之反應敏感、劇烈而且大。
- （二）早期，對刺激之反應為廣泛、全盤性，成長後才產生特別反應。
- （三）早期形成之反應常常根深蒂固，而其所產生之後果牽連很廣。
- （四）由於發育乃是階段性質者，在基礎階段所發生之毛病，會影響下一步驟之發育過程，發生連鎖影響。
- （五）早期經驗是發育之關鍵，亦是病理之根源。

「早期經驗」將根深蒂固影響日後成長過程，而「回溯療法」過程中，是讓病人去談他的過去，即是將案主早期經驗，壓抑在潛意識中內心深處的衝突和痛苦，在回溯過去中，讓病人有機會重複經驗，就從前曾引起的挫折，找出問題癥結之處，再去面對他的癥結，了解問題真相，透過這樣過程，矯正他受過創傷的情緒，而能在新的認知下得到解脫。

## 二、回溯今生與敘事治療

「回溯療法」的回溯今生，與後現代敘事治療有異曲同工之妙。Witherell & Noddings（1991）指出：「當我們敘說故事時，透過時間、空間、人物和事物的描述等，將他人和我們自身的歷史相連結，並對我們將如何透過生活提出一些建言。這是因為透過故事讓我們能更加明白『我們知道些什麼，我們如何知道，以及我們所關心的是

誰和什麼』。因此，也可以說故事將我們的過去帶入現在，並為可能的未來提供願景。Denzin ( 1989 ) 也指出：「一個敘事即是一個故事，述說對敘事者知其聽眾有意義的一系列事件 ( a sequence of events ) 。敘事，如同故事一般有其情節 ( Plot )、開端、中段和結言。它具有敘事可理解的內在邏輯，並以時間、因果的序列來使事件彼此相關連，如此，每一個敘事都描述了一系列已經發生的事件。」

所以，不管是回溯今生或敘事治療都是回溯過去的事件，試圖找出因果的序列，為原先失序的帶來秩序，並重新賦予新的意義。不同的是「回溯療法」會應用一些方法如催眠技巧，讓患者在潛意識下，回憶起更早期生活經驗，著重回溯創傷根源上，而敘事治療是藉由多元化的故事、訪談、觀察和實地札記來建構出敘事。兩者之間，實有同中有異，異中有同之處。

## 肆、回溯前世

### 一、前世回溯療法的定義與意義

#### (一) 前世回溯療法的定義

「前世回溯療法」的英文名稱是「Past-Life Regression Therapy」，國內學者以「前世療法」、「前世回溯療法」或「往世療法」等名稱，本文以「前世回溯療法」稱之。

釋永有 ( 1997 ) 指出：「前世治療」即是藉著催眠等方法，回溯過去所發生的事情，而進一步找出今世病因，以發揮治療效果。王悟師 ( 1995 ) 指出：運用「回溯療法」，便是為了回溯創傷的根源，以消除病人症狀，但是，只是探索今世童年期創傷經歷，仍力有未逮之處，必須追溯更早期痛苦的根源，也就是「前世回溯」。「前世回溯療法」也是一種自我發覺 ( self-discovery)、治療 ( healing)、轉型 ( transformation) 的一種方法 ( Kibler Karen Elizabeth, 1996 )。回溯前世除了透過催眠，另外有人是運用冥想、逼真的做夢經驗或是藉著密集的似曾相似感覺，而自發地喚起前世記憶。而催眠就是集中我們的精神，進入到潛意識的智慧大海，達到治療的目的 ( Brian L. Weiss, 2002b )。

易言之，「前世回溯療法」是藉著催眠、冥想、逼真的做夢經驗等等方法，集中注意力，進入潛意識狀態，喚起前世經驗中「原始創傷」根源與今世病因做連接，透過新的認知過程，而達到療效。

## (二) 前世回溯療法的意義

心理及身體的問題常與以前的經驗是連結的，透過「前世回溯療法」，在身體、心理、靈性方面上能做完整性連結。因為在一般遺傳學或早期環境都無法解釋之下，透過前世經驗，得知輪迴關係，自然可以得到解釋。前世經驗並可以增加自我了解，解釋親密關係及憎惡問題，並且在相信死後世界後，使得生活有目的及促進精神成長（Kibler Karen Elizabeth, 1996）。陳勝英（2001）臨床發現：今生經歷翻來覆去，仍無法找到「原始」的「創傷」，後來才於催眠中陰錯陽差地在一些類似夢幻的，不像今世曾經經歷過的時空裡，找到了他們「原始創傷」的經歷，這就是所謂的「前世」經歷，找到了這樣的經歷之後，這些多年來深受病痛所苦的患者，終於在這種新的認知下得到解脫。

Brian L. Weiss (2002b) 也指出：我的患者中約有百分之四十，須要返回不同的前世，才能解除今生的臨床症狀，在這四成的人當中，回溯到前世是痊癒的關鍵。以針對這一世的傳統療法治療他們，即使最優秀的治療師也無法讓他們徹底痊癒，因為他們的症狀是由前世創傷所引起，應用「前世回溯療法」，將他們長期被壓抑的記憶帶進意識，目前的症狀通常會有迅速的改善。

近四十年來，精神藥物療法因較合乎科學原理，因此在精神醫療體系裡大放異彩。不過因藥物副作用，常使病人行動反應遲緩，再加上對藥理的認定仍有臆測之處，且大多數藥品的療效並沒有獲得百分之百的肯定（陳勝英，2001），因此「前世回溯療法」無非為精神醫療開啟另一扇門。

釋慧開（2000）也曾說：在心理諮商與治療的領域，由於催眠術的運用，而有誇越前世今生的報告，例如 Brian L. Weiss 的臨床報告《前世今生》（*Many Lives, Many Masters*）陳勝英的《生命不死》等書，一時輪迴之說彷彿突破一般人認為是宗教迷信的成見，而進入深層心理學與精神醫學的研究領域。

由上述得知，「前世回溯療法」能補足傳統精神分析療法。依據 Freud 的理論，心理異常原因及幼年的痛苦經驗，這些痛苦經驗伴隨著成長一直潛藏在潛意識狀態，精神分析療法即是把原先的創傷帶進意識，將壓抑在內心深處的痛苦經驗釋放出來，並整合他的感覺與學習到的東西而產生療效。但誠如 Brian L. Weiss 所言，有些病因無法在今世找到，必須返回前世才能解除今生的臨床症狀，因此「前世回溯療法」已進入深層心

理學與精神醫學的研究範圍，並突破宗教迷信的侷限，而為芸芸眾生提供一個選擇治療的機會。

## 二、前世回溯療法的特性

釋永有（2001）提出前世療法的特性：

- （一）非宗教性，結果客觀。
- （二）雖經歷前世但著重現世的治療。
- （三）一般人不論是否相信輪迴都可能體會前世經驗。
- （四）在類似專心而放鬆的狀態中即可進入前世狀態，最快大約二十分鐘即可進入，而進一步經歷前世和作治療。

因此，「前世回溯療法」雖是進入前世的情節，但不著迷於情境中，而是轉換對現世人生意義的提昇，另外，不一定要相信輪迴才能進入前世，依據治療師的經驗，相信與進入是不成正比，因為不相信輪迴亦可回溯前世。

## 三、前世回溯療法的類型

依據 Brian L. Weiss (2002b) 將前世回溯類型分為二型，

### （一）古典型：

在古典型裡，患者所進入的前世提供非常詳盡的生活情形，好像有頭有尾的小說，從降生一直鋪陳到死亡。他們可能寧靜而毫無痛苦地體驗整個死亡景象，同時也回顧整世，這時候他們的更高智慧或是某些宗教人物、靈魂導師，會與他們討論這一世的教訓與啟發，並從中受惠。

### （二）關鍵型：

在關鍵的時刻中，潛意識把前世裡一連串最重要、最有影響力的時刻湊在一起，這些關鍵時刻能有效揭開隱藏的創傷，達成迅速、有力的醫療效果。

第一型古典型所提的靈魂導師，在 Weiss 著作內隨時可見，Weiss 將靈魂導師簡稱為大師，Ted Andrews (2000) 指出：靈魂與肉體結合的階段通常都是在指導靈的協助下完成，而所謂指導靈魂包括天使、自然靈、精靈、高靈等等。所以 Brian L. Weiss 與

Ted Andrews 同時認為人類除了肉體存在外，應有其他靈體存在。

#### 四、前世的理論

關於前世理論，Ted Andrews (2000) 綜合如下：

##### 第一種理論認為：

所有前世記憶都存在我們心靈深處的記憶庫裡，而我們現世最新的生活發展經驗，會不斷加入其中。

##### 第二種理論認為：

每個人都生活在多維度空間裡，也就是同時存在各種我們以為的前世中，而我們所謂的現世，其實只是我們比較集中注意力的時空而已，在與其他時空接觸時，我們就會得到所謂的「前世資訊」，而身處現世是為了學習其課程。

##### 第三種理論認為：

前世只是一種潛意識，我們在潛意識中模擬某種情況、態度、事件、人物，當我們置身其中時，就會客觀地看待這些事物的整體情形，並能以更深層的洞察力，對應未來發展，因此，前世經驗會帶來更富直覺與創造力的現世。

##### 第四種理論認為：

每個人的靈魂都是偉大「全靈」的一部分，無論何時何地都與「全靈」連結在一起。當我們接受所謂前世訊息時，便是進入其他靈魂曾有過的經驗記憶庫中，因此，「全靈」就像是個劇場指導者。

##### 第五種理論認為：

前世就是人們欲望、期待、潛意識種種的反映。

前世記憶猶如隱藏在電腦檔案中，每經一世即建檔一次，檔案內有無限儲存空間，是個多維度的空間，當要審閱內容時，只要打入關鍵字（例如經過催眠暗示方法），即能一覽無遺，展現那一世全景。審視過程中，即能窺見錯誤之處，而加以重編組合，賦予新的意義，這也就是「前世回溯療法」的目的。

## 五、前世回溯療法有效的原因

Hans Bender 認為使人「回憶前生」，往往會產生治療功能，其原因如下（引自項退結，1994）：

- （一）孩童早期產生心理創傷的經驗，可藉對「前生」的投射而獲得解脫。
- （二）這種治療法也能讓未了的心理衝突，獲得解決，覺得自己受到於一種無法避免的命運，會使人感到這已提供了某種理性解答而心安理得。
- （三）重新經驗到過去的命運階段與當時的情緒，會發生「滌淨」（catharsis）作用，從此，當事者又能重新接納自己。
- （四）藉「前生」的「回憶」，個人的痛苦經驗與不公平獲得某種「解答」，因之而覺得這些痛苦與不公平比較能忍受。

## 六、前世回溯療法的療效範圍

「前世回溯療法」可運用的範圍相當廣泛，歸納學者們的看法如下：

### （一）身體上療效：

如慢性疾病、免疫系統失調、身心失調所引起的病痛、肌肉與骨骼的疼痛、藥石罔效的頭痛、過敏、哮喘、氣喘症與因壓力或免疫不良造成的潰瘍、關節炎等（Brian L.Weiss, 2002b）。

至於「前世回溯療法」有醫治生理病痛的作用，Brian L.Weiss（2002b）指出：「也許跟傳統心理分析，讓患者檢視童年期創傷而治療心理問題一樣，患者可能因為想起或再經驗最原始的創傷，而使生理病痛痊癒，或是，當我們在接受前世治療時，領悟到靈魂不死，死亡的只是肉體，這種啟悟成為最主要的痊癒因素」。身心是互為主體，心靈對身體有很強的影響，也就是身體與心靈的作用（mechanisms of the mind-body connection）。「前世回溯療法」既應用到身心一體作用原理，而達到生理疾病治療效果。

### （二）心理上療效：

透過「前世回溯療法」對焦慮、恐懼、強迫症的紓解、重建自信心、圍剿心理症、衝突的人際關係、喪親的悲痛等等都有療效。

在前世治療中，也可應用放鬆、圖視擬想、想像與「回溯療法」等整體的方式，而

消除恐懼、焦慮、壓力等症狀 ( Brian L.Weiss, 2002b )。因為催眠後身心變得更和諧，更容易接受信息，將現在時間拉得特別長，長到可以跨越涵蓋當下的現在、過去和當前的病痛 ( 陳國鎮，2000 )。所以回到前世目的，不是為尋獲那段昔日光景，即使會勾起回憶，但重要的目的是使人從潛意識的某些壓力中掙脫出來 ( Pascal Thomas, 2000 )。

前世治療有助於人際關係的改善原因，依據 Brian L.Weiss ( 2002b ) 發現「熟識的人確實會重聚，而且一再輪迴」。我們會與同類的『靈魂』輪迴轉世。輪迴的團體，人數會越來越多，這是因為生命輪迴次數增加所繁衍的，可是，團體的核心成員不會太多，幾乎是固定的，改變只是彼此的關係」。由此可知，一世一世的不斷輪迴，使得人際關係擴展，並且改變了彼此的關係。因此透過前世回想，知道前世不同的關係，即能明瞭因果關係，對現世而言，為了避免惡性循環，自然會改變目前不良的人際關係。

對喪親的悲傷治療也有療效，因為透過前世經驗，意識到生命的永恆不朽，而能舒解目前的悲痛。對其他心理症的療效，經過前世經驗、理解造成恐懼、焦慮、強迫症等等的真正根源問題核心因素，然後能逐漸復元。Paul John Spin ( 1978 ) 就曾研究前世療法，發現對恐懼症很有效。

### (三)促進心靈成長：

透過催眠方法，進入潛意識狀態，潛意識是人類心靈意識的主要部份。陳勝英( 2001 ) 指出：百分之八十五以上的人可以經由催眠體會到前世經歷，而分析這些前世經歷，可以了解潛意識對宇宙、人生的觀點，利用這些觀點可以正確地批判我們自己的生命，有效地注入正面思想，平衡自我與外在環境關係。Brian L. Weiss ( 2002b )也 說：「前世的觀念成為我個人覺醒的通道，這樣的覺醒讓我的靈性成長」。因此，前世療法可以改造內在心靈，促進心靈的成長。

### (四)改變生死觀：

「前世療法」可以醫病並轉變他們的死亡觀 ( Brian L. weiss, 2002b )。甚至可以減少死亡恐懼 ( Kibler Karen Elizabeth, 1996 )。因為人經歷前世後，知道生死是個輪迴，過去、現在、未來的時間觀只存在於我們這三次元的世界中，在一更寬的視域下，人其實是永恆的 ( 簡鴻模，1994 )。因此，人的生命是無止盡的，死亡不是一切的結束，而

是人類在發展的一個必經過程，人一旦知道自己是永恆的，就不會再害怕死亡，死亡所帶給人的威脅與恐懼就可以得到消解，也就能改變死亡觀點。

心理分析醫師 Helen Wambach ( 1995 ) 以回溯法，探尋受測者的人生目的，得到結果之一是：「我的目的不過是盡我可能去求取進步和成就，去生活去體驗而已」。有許多人在經歷前世後，人生有許多轉變，因為超越時空看到了前因後果，而更了解人生的積極意義和目的 ( 釋永有，2001 )。因此透過「前世回溯療法」，不只減少死亡恐懼，更可以提昇人生的意義和目的，而改變了生死觀。

#### (五)生與死的體驗：

Dr. Helen Wambach ( 1995 ) 所著 *Life Before Life* ( 前世 )，他應用「回溯療法」探討出生的種種狀況，結果發現在經驗出生時，可以感受到自己的感覺及父母對於你來投胎的心情，你的人生目的是什麼。Dr. Raymond A. Moody ( 1991 ) 所著 *Life After Life* ( 來生 )，是一本很著名的瀕臨死亡經驗的調查報告。瀕死經驗並非每個人可親身體驗，但在「回溯療法」的運用下，即可帶領去體驗死亡經驗，從經驗中深刻瞭解生命，而減少死亡恐懼。Dr. Helen Wambach ( 1995 ) 的研究也發現：受試者在經歷前世的生死後，再也不對死亡有所恐懼。並在百分之九十的受試者發現，原來死亡是舒適的，但是卻沒有人為此失去對生命的興趣。

因此，運用「前世回溯療法」，經歷生與瀕臨死亡的深刻體驗後，可以去除對死亡的恐懼，並對於未來人生有新的註解。

#### (六)化小愛為大愛：

在過去「前世回溯療法」都放在身體及精神上，現在新領域是指導人們超越另一更高層級，在那可得到智慧及視野。因為，前世療法提供人們在心靈上更寬廣的視野，觀看宇宙人類關係存在的本質。所以，以前是把焦點放在自己，現在是放在「愛」及「幫助他人」層次上 ( Kibler Karen Elizabeth, 1996 )。因為，透過「前世回溯治療」，可以感受到生命的起源、變動、生命的不巧與永恆，也理解到一生一世的輪迴無非是要不斷地學習和進步，並且理解到由小愛化為大愛的心靈提昇。

## 伍、小結

綜合上述，得知前世療法對身、心、靈方面都有療效。除了引述學者對前世療法可以產生療效的原因外，另外可能因素是當個案處於前世經驗狀態下，可能有些語言或非語言的表現，回到現世後又經過敘說及情緒發洩，因此達到宣洩療效。而催眠治療師把個案所有經歷的情感、領悟、訊息，統整到今生裡做闡釋，而闡釋的過程就是治療。王悟師（1995）指出，前世不過是個讓病人情緒宣洩的舞台。Hans Bender（1994）也指出：從新經驗到過去的命運階段與當時的情緒，會發生「滌淨」（catharsis）作用，從此，當事者又能重新接納自己（引自項退結，1994），因此在情緒宣洩與闡釋中，即得到療效目的。

「前世回溯療法」，它提供直接個人的靈魂經驗，讓我們可以窺見深層的創傷原點，當瞭解一切因果因素後，即能以新的寧靜感、新的方向，取代原有不快樂情緒。值得注意的是，並不是每個人都需要透過催眠回想前世，只要放鬆冥想，集中注意力，仍能自我進入前世經驗。另外也不是每個人的困擾都源自於前世創傷，真正要找是創傷根源，前世的回溯是提供另一種選擇的機會。前世經驗是真是假，或是心中的象徵隱喻的呢？套句王悟師（1995）所說：「對一個醫生而言，最好的醫德就是治好病人，所有的素材都是為了這個目的服務。」因此，前世今生真偽的爭議，並非前世療法的重點，而透過此療法，助人解決困境，認知積極生命價值，才是最終的目的。

## 第三節 催眠與催眠療法

### 壹、催眠的發展史

遠從上古時代，人類就已發明催眠現象，古書記載像古代的希臘神者、羅馬預言者、印度佛教的禪宗、中國降神業，都是一種自我催眠（丁美月，1996）。催眠治療是所有治療方法中最古老的一種，早在三千年前的埃及就已被使用，而且使用的程序相似於今日的催眠（Shames, Richard & Sterin, Chuck 1978；引自張玉美，2002）。

紀元前 1500 年的時候，在印度、埃及有人常施與催眠同樣的方術，借助宗教，以彰顯其神力（丁美月，1996）。到了西元 1600 年時，維也納醫師也是占星術專家李斯麥爾（Franz Anton Mesmer, 1734~1815），他倡導「動物磁氣學說」（Animal Magnetism），就是由施術者體內發出磁氣，通達被術者的體內，而呈感應現象，此催眠狀態下，可以治療許多疾病（丁美月，1996；劉焜輝，1999；葉于模，1983）。當時 Mesmer, F.A. 為人治好很多疾病，績效神奇，馳名遐邇。Mesmer 的方法被稱為「Mesmerism」，張氏心理學辭典稱為「梅斯美催眠術」。

1784 年後，Mesmer 的徒弟 Puys' egur 繼 Mesmer 的磁性論，即被磁性化的只能聽到實驗者所說的話，無條件接收治療者給予的指令，且覺醒後不復記憶催眠中的事情等，具備這三個條件的狀態，Puys' egur 稱為「人的夢遊狀態」。Fromm & Shor（1979）稱為夢遊催眠術期（Somnambulistic Mesmerism）。在「人的夢遊狀態」下，就會產生特殊能力，例如閱讀看不到的書信，用針刺皮膚不覺得痛，前者被視為透視術，後者則誇張催眠治療的知覺喪失狀態（劉焜輝，1999）。

從 1825 年左右起大約一世紀之間，催眠治療進入超越 Mesmerism，而建立以暗示為主的心理學的理論。英國外科醫師 Braid, J.（1843）發表「神經催眠學」（Neurypuology）一書，闡明催眠現象非關動物磁場，而是受試者主觀的心理效果所致。Braid, J. 創造 Hypnotism（催眠）和 Hypnotize（實施催眠）等字，發現催眠是凝視和語言暗示所造成的現象，會產生生理上與心理上效果，並推論人是有第二意識存在（劉焜輝，1999）。繼之，法國催眠家 Jacque Liebeault（1904~1923）發現，催眠不僅對功能性病患有幫

助，對器質性的病患也有好的效果。歷史學者認為他是暗示治療法真正發現者，是催眠之父（張玉美，2002）。同期法國醫師 Hippolyte Bernheim 主張「第二自我說」，即人有無意識（潛在意識）（丁美月，1996），與 Braid, J. 觀點不謀而合。同時也提出與 Liebeault 相同看法，認為暗示與可暗示性普遍，存在於每天的行為中，每一個人都有可能被催眠，催眠現象是自然而且是健康的（張玉美，2002）。自我暗示理論，後來成為 Schultz, J. H. (1960) 創始「自律訓練」(Autogenic Training) 的先驅。

1880 年，維也納醫師 Breuer, J. 創始非只以暗示症狀的祛除為主，他發現患者在催眠中可以自由交談，患者會有強烈的情感反映，然後才會體會擺脫痛苦的經驗。Breuer, J. 的研究，使催眠治療的重點從原來只暗示祛除症狀轉移至處理症狀原因的方法。同時，Breuer, J. 和 Freud, S. 共著《歇斯底里的研究》一書，他們認為歇斯底里症狀的產生乃是當事人壓抑受創傷的經驗所致。如果在催眠中，將被壓抑的情緒開放到正常意識通路，症狀可以減弱或消失，此技巧是從潛意識中祛除情緒，故稱為「淨化技巧」。但 Freud, S. 發覺只有少部分的人能容易進入催眠狀態，並且應用催眠方法治療患者，有復發情況，故改用「自由聯想」方式醫治病患。但 Freud, S. 提出的意識、潛意識的定義，與患者溝通的技巧、分析、傳達等心理分析基礎，對催眠的使用及研究是一大貢獻。

第二世界大戰使得催眠治療得到發展的機會，因戰爭導致很多人身心創傷，精神醫師發現催眠療法能成功治癒因戰爭所引發的驚嚇和情緒性的創傷，使得催眠治療有更大的發展空間，此後，引起更多學者的注意與研究，如紐約卅立大學的 Schneck, J. M.，紐約醫科大學的 Wolberg, L. R、芬尼克斯醫院的 Erickson, M. M. 等人都有重要貢獻。

1920 年，Schultz J. H. 使用西歐學者 Vogt, O.，Schultz, J. H. 等創立自律訓練 (Autogenic Training)。英國有 Eysenck, H. J. 等人研究「被暗示性」，在俄國則有 Pavlov, I. P., Luria, A. R. 等人奠定了「實驗神經症」的研究。Dr. Steve Davis 提倡神經語言學 (NLP) 中的 MILTON 模式。1929 年美國耶魯大學心理學家 Hull, C. L. 積極從事催眠的臨床研究，1945 年，Wolberg L. R. 的「催眠分析」利用催眠作為行為治療技巧。最近則有 Brian L. Weiss 在 1989 年，在催眠治療中發現生命輪迴的事實，所著 *Many Lives, Many Masters* (前世今生) 成為全球暢銷書，催眠治療再度引起世人關心。

在學會方面，近代有 1949 年紐約組成臨床實驗催眠學會（The Society for Clinical and Experimental Hypnosis），1953 年創刊臨床實驗催眠雜誌（The Journal of Clinical and Experimental Hypnosis）；1957 年美國臨床催眠學會（The American Society of Clinical Hypnosis），1958 年發行美國臨床催眠雜誌（The American Journal of Clinical Hypnosis），此外尚有自律訓練等國際學會組織（劉焜輝，1999）。

以上是西方國家催眠的發展史，在東方國家日本因西洋歐洲催眠術傳入，而成立研究組織團體，民國 6 年留日精神學博士鮑芳洲先生將其引入中國，在上海成立「中國精神研究總會」，是中國精神學之鼻祖。大陸淪陷，鮑芳洲博士轉往香港九龍主持精神修養廬；在台灣則由徐鼎銘教授於民國 66 年 3 月 6 日，申請成立「中華民國超心理學研究會」，次年則創設研究講座，發揚精神催眠學。民國 83 年由中國生產力 CPC 引進 NLP（Neuro-Linguistic Propamming）神經語言學（丁美月，1996），近期有陳勝英所著相關前世回溯催眠治療報告，劉焜輝所著相關催眠治療理論與實施，因此催眠已再度引發人們的好奇與關注。

## 貳、催眠的基本性質

### 一、催眠的定義

催眠（Hypnosis）是一種類似睡眠而實非睡眠的意識恍惚狀態。此種恍惚的意識狀態，是在一種特殊情境之下，經由催眠師的誘導而形成的（張春興，2001）。催眠乃人為所引起的心理狀態，雖然與睡眠有些相似，但是兩者可以區別，其特徵為呈現與平常不同的特殊的意識（催眠狀態）而容易被暗示。因此，在知覺、運動、記憶、思考等身心功能會異於尋常（林茂男；引自劉焜輝，1999）。它是幫助病人想起早已遺忘事件的絕佳方法，本身沒有什麼神祕，只是一種集中注意力的狀態（Brian L.Weiss, 2002b；松岡圭祐，1999）。思考由意識狀態帶入潛意識狀態的過程（陳勝英，2002；王金石，1999），不是讓人「睡著」（Ted Andrews, 2000；Eriskson, 2000；松岡圭祐，1999），也不是變得無法察覺環境的變化，催眠只是誘導人們自然放鬆的技術（Ted Andrews, 2000；Eriskson, 2000）。被催眠時，你還是具有清醒的意識，能夠完全察覺周圍環境的變化（Ted Andrews, 2000）。

由上述得知，不同的催眠治療師或研究者對催眠的定義會有不同的見解。

## 二、催眠治療的定義

張氏心理學辭典（1995）解釋催眠治療（Hypnotherapy）是指：採用催眠術為輔助技術藉以達成心理治療效果的一種治療法。陳勝英（2002）指出：使用催眠術的目的在於尋求與潛意識直接對話的捷徑，也是一種維修潛意識，重塑人格的最佳途徑。釋永有（1997）也指出：「催眠治療」或應稱作「潛意識療法」。

## 三、催眠的特徵

張春興（2001）認為在催眠下有七種特徵：

### （一）主動性反應減低：

進入催眠狀態，雖然在意識層面並未真正進入睡境，仍然保有意識，但其意識活動的主動性，卻大為減低。

### （二）注意層面趨窄化：

進入催眠狀態下，對周圍環境中的刺激不再注意，只注意催眠師的指示。

### （三）舊記憶還原現象：

受試者在清醒時，對陳年舊事，往往不復記憶，可是，進入催眠狀態，卻能陳述歷歷，而陳述內容，多以視覺影像為主。

### （四）知覺扭曲與幻覺：

催眠狀態下受試者的幻覺，可經由催眠師的誘導而產生。如催眠師對受試者示意，說他的耳朵聽不到聲音，受試者在聽覺上可能就真的聽不到聲音。

### （五）暗示接受性增高：

進入催眠狀態，暗示接受性即大為增高，暗示可能對受試者的身心變化，產生出乎常人想像的後果，如暗示失去痛覺。

### （六）催眠中角色扮演：

在催眠狀態下，受試者可接受暗示扮演不同角色，但在行為上並非完全盲目接受催眠師的差遣。

### (七) 催眠中經驗失憶：

在催眠狀態下，催眠師可經由暗示，讓受試者在恢復清醒後忘卻催眠狀態的一切經驗，此現象稱為催眠過後失憶（Posthypnotic amnesia）。

被催眠時，並不是睡著，意識仍然可以知道你在做什麼，可以判斷、批評，檢查你的經驗，也可以控制你的說話內容（Brian L.Weiss, 2002b），所以，催眠狀態不是變得無法察覺周圍環境的變化，還是有清醒的意識，不會做出違背個人道德標準的事（Ted Andrews, 2000）。在外貌的表現一般包括四肢慵懶、雙眼闔上、全身鬆軟（林燦男；引自張玉美，2002）。並有類似禪定狀態，身心變得更和諧，更容易接受信息，潛意識的空間感也特別強（陳國鎮，2000）。

綜合上述，研究者將催眠特徵歸納如下：

#### (一) 身體上變化：

全身放鬆，雙眼闔上但不是睡著。有時動作受催眠治療師指示，但可隨自己意識做自如的動作。

#### (二) 精神上變化：

- 1.意識層面：進入潛意識狀態，但仍有清醒意識，可判斷道德標準，也可以控制說話內容。
- 2.認知結構曲解：舊記憶復原，接受催眠治療師暗示後可角色扮演，產生幻覺，經驗失憶。
- 3.注意力集中：注意層面趨窄化，對周圍環境中的刺激不再注意。

#### (三) 暗示接受性增加，容易接受信息。

## 四、催眠感受性

催眠感受性（Hypnotic susceptibility）是指受催眠者能接受催眠師所暗示的程度（葉重新，1999）。根據 Hilgard（1965）的研究，非常容易與非常不容易被催眠的人，各佔 10%，其餘 80% 的人都可被催眠（引自葉重新，1999），也就是有 90% 可被催眠，其餘 10% 的人無法施予催眠。可見，催眠術並非對每個人都有效。

張春興（2001）認為暗示性是進入催眠狀態的重要關鍵，而影響此一關鍵者，有兩個因素：其一是受試者對催眠一事的態度與對催眠師的信賴感；其二是受試者個人的性格與身心條件。Lynn & Rhue 指出有三種人最容易接受催眠暗示：(1) 平常喜歡沈思幻想的人；(2) 在生活中最善於專注而不易因外在刺激而分心的人；(3) 希望從催眠中獲得新鮮意識經驗的人（引自葉重新，1999）。葉重新（1999）認為容易被騙上當，比較會接受他人的暗示，也較容易被催眠。個性倔強，教育程度高以及重理性者，不容易接受催眠暗示，催眠感受性的個別差異，可能來自學習與遺傳因素。Evans 發現催眠高敏感的人較容易控制睡眠；Crawford 指出，對催眠高敏感的人較容易學習冥想，較常做白日夢，有明顯想像力（引自 J. M. Darley, 1994）。

Nash, Lynn & Givens 指出小孩接受催眠誘導的感受性，大都優於成人，Kihlstrom 提出常鼓勵小孩想像，則催眠感受性較佳（引自葉重新，1999）。經歷特殊人生經驗，或是兒童期受過相當嚴厲的處罰經驗，易接受催眠（Hilgard, E. R., 1986）。1973 年 Morgan 發現同卵雙生子比異卵雙生子，在接受催眠的可能性上，有較大的相似性，顯示出其具有一種遺傳的組成因子存在（Hilgard, E. R., 1986）。葉于模(1983)指出容易被催眠的對象：(1) 女人比男人易被催眠。(2) 兒童和青年又比成年人容易被催眠。(3) 軍人和學生又較一般人容易被催眠。(4) 歇斯底里病人最容易受催眠。(5) 健康沈著的人也容易受催眠。

研究者綜合以上文獻，歸納容易接受催眠情況：

- (一) 身體上：健康沈著。
- (二) 心理上：喜歡沈思、幻想、做白日夢、容易入睡、冥想、注意力集中的人。
- (三) 年齡上：年齡輕的比年齡大的容易受催眠。
- (四) 性別：女生比男生易被催眠。
- (五) 意願性：有強烈動機接受催眠。
- (六) 特殊的經驗：尤其兒童受到相當嚴厲的處罰經驗。
- (七) 遺傳。

## 五、影響催眠的因素

葉重新（1999）指出影響個人接受催眠暗示的因素，包括七項：

- (一) 權威：催眠師要在受催眠者心中，建立權威的地位，自然完全信服催眠師，而能接受催眠師的暗示。
- (二) 重複：一個刺激如不斷重複出現，久而久之，接受該刺激的人，會在潛意識裏接納它。
- (三) 信賴：當催眠者完全信賴催眠師的能力與人格，就能主動配合催眠師的指示，自然能發揮效果。
- (四) 漸進誘導：利用漸進法（Grading）來誘導，可以使人由疑慮變成接受暗示。
- (五) 期望：受催眠者如期望接受催眠時，就容易接受催眠師的暗示。
- (六) 意願：受催眠者假如主動要求被催眠，催眠師的暗示就容易被接受。
- (七) 良好的催眠環境：最好在安靜舒適的室內，燈光微弱，減少干擾。

另外催眠師個人衛生，如外表的儀容、口臭、說話語調等；催眠師本身內在的問題，如自我萬能的感覺；滿足控制，攻擊需求（劉焜輝，1999），以及事前的準備，如催眠誘導的準備，受催眠者對催眠的認識，受催眠者與催眠師間人際關係（Eriskson & Sidney Rosen, 2000；劉焜輝，1999）。

Barber, T. X ( 1970 ) 列舉催眠情境的變項

表 1 Barber, T. X 的催眠情境變項

先決條件	結果
<p>A.指示 暗示</p> <p>1.指示暗示的措詞與語調</p> <p>2.課題 動機的指示</p> <p>3.場面規定</p> <p>4.鬆弛 睡眠暗示</p> <p>5.詢問的措詞與語調</p> <p>B.當事人的態度</p> <p>6.當事人的態度 (對催眠和催眠情境之態度)</p> <p>7.當事人的期待 (對於催眠深度、課題實施的難易度以及認為那些行為是適當的)</p> <p>8.當事人的人格特徵</p> <p>C.催眠者</p> <p>9.催眠者的角色行為</p> <p>10.催眠者的個人特徵</p> <p>D.當事人 催眠者</p> <p>11.當事人與催眠者間的人際關係</p>	<p>A. 對催眠暗示的反應 ( 肢體僵硬、無痛、幻覺、年齡、退化、時間扭曲、聾、色盲、盲、健忘、後催眠行動及其他的催眠暗示 )</p> <p>B. 已被催眠的報告</p> <p>C. 催眠的外貌 ( 例如欠缺自主性、鬆弛、催眠狀態的眼神、心智運動遲鈍 )</p>

( 引自劉焜輝，1999，頁 27 )

綜合上述，歸納影響催眠因素如下：

(一)受催眠者：

1. 當事人的人格特徵：喜歡沈思、幻想、容易集中注意力容易接受催眠、。
2. 當事人的態度：求助的意願、動機及對催眠本身的期待等。
3. 當事人與催眠師的人際關係：催眠師在受催眠者心中權威性的地位、印象以及彼此之間信賴度情形。

(二)催眠治療師：

1. 催眠治療師的人格特徵：催眠治療師是否有內在問題存在。
2. 催眠的技巧：催眠治療師應用暗示、誘導技巧，當事人的疑問或抗拒傾向的處

理技巧。

### (三)環境因素：

環境是否安靜舒適、燈光柔和、干擾減少、當事人感覺舒適。

## 參、催眠的理論

回顧催眠學的發展史，有許多理論學說，對催眠現象提出系統的解釋，如十八世紀晚期，法國醫生 Franz Anton Mesmer 創「動物磁力論」( Animal Magnetism )，十九世紀初，英國醫師 Braid, J.發表「神經催眠學」( Neurhypnology )，同時期法國醫師 Hippolyte Bernheim 主張「第二自我說」。由於這些學理性系統的解釋，促使催眠學由江湖魔術發展，到科學研究階段，在心理學上，也已正式接受，並被視為研究意識狀態主題。多年來，研究者肯定催眠是一種特殊的意識狀態，Orne & Dinges ( 1989 ) 研究受試者在催眠狀態下的腦波圖與清醒時相似 ( 葉重新，1999 )。腦電波處於 a ( Alpha ) 狀態；腦電波處於 ( Theta ) 狀態 ( O'Connell, 2001 )。催眠狀態是如何形成，又催眠狀態代表怎樣的心理歷程，目前有二個比較著名的催眠理論來解釋催眠現象，以下分別介紹：

### 一、社會角色論 ( Social Role Theory )

社會角色論是美國心理學家 Spanos ( 1982 ) 等人所倡導，該理論認為催眠為一種特殊意識狀態，催眠中受試者的行為並不是偽裝的，他們認為催眠狀態下的行為改變並不是完全催眠師的暗示，而是被催眠者的動機、情緒與期待上，認同催眠師所說催眠境界，主動與之配合 ( 引自張春興，2001 )。在催眠狀態時意識與正常心理狀態相似，但意識恍惚確實存在，這種現象是因為在內心中，已預先期待催眠的那種境界，因此接受催眠師催眠時，能扮演催眠狀態的角色才會出現意識恍惚現象 ( 葉重新，1999 )。社會角色包括 Rober、Baker、Coe & Sarbin、Soabism Wagsstaffm、Kirsch和 Fourie 等。他們認為社會與催眠的場域，連同被催眠者的態度，期許和對催眠者的信任，在建構催眠理論的同時，這些因素都需考慮到 ( 張玉美，2002 )。

綜合上述，得知社會角色理論認為催眠是一種特殊意識，催眠現象的產生除了催眠治療師的暗示外，受催眠者的動機、情緒、期待催眠境界以及與催眠治療師的信任關係，都是進入催眠狀態的要件。

## 二、新解離論 (Neodissociation Theory)

此理論是由美國心理學 Hilgard E. R. (1986) 所提出，他認為催眠會使意識解離(dissociation)，也就是產生兩種意識，第一種意識由催眠師的催眠暗示所產生；第二種意識由受催眠者個人對外在世界真實的感受，稱之為「隱藏觀察者」(hidden observer)(葉重新, 1999)。換言之，在催眠狀態下，第一種意識在催眠治療師的暗示下產生的，真正意識知覺退縮，接受暗示的意識知覺抬頭(O'Connell, Bill 2001)。其性質可能是失實、扭曲(張春興, 2001)。第二意識是受催眠者個人對外在世界真實的感受，此狀態是因下意識(subconscious)當中可能有一種類似意識，但卻尚無法清楚意識到的過程存在。「隱藏的觀察者」(hidden observer)就是用來表示這種對事物的潛在性知識，但卻無法清楚意識到的一種比喻(Hilgard E. R., 1986)。此種意識是受試者依據自己的感受，其性質是比較真實性。

「隱藏的觀察者」的性質是由一些催眠性的痛苦控制實驗所提出，Hilgard 曾做過這樣的實驗，在一般正常情況下，如將冰水置放在手和前臂上，會引起手的疼痛，但在催眠下催眠治療師暗示不會痛，則受試者將不會感到痛苦。但在另一隻手，由催眠治療師暗示而保有知覺，要受試者自動記錄感受時，隱藏的部位會有痛苦的記錄出現，此即是隱藏的觀察者的自動書寫，顯示出痛苦已有減輕現象。

這種新分離理論(Neodissociation Theory)，有待解釋的事實尚多。除了上述二種理論外，Nash的心理退化說(Psychological Regression)和Dr.Steve Davis的神經語言學(Neuro-Linguistic Propamming)也常被論及。

綜合上述，可看出立論點完全不同，可見催眠理論意見分歧，各自表述，但每一種催眠理論都有一定的定位與侷限，但它的療效是有目共睹，因此，催眠學的發展將是無可限量。

## 肆、催眠療法的應用

催眠療法是心理治療的一種(Kibler Karen Elizabeth, 1996)。當麻醉藥尚未問世之前，催眠術曾被廣泛使用在拔牙、開刀、婦女生產等方面，藉以減輕患者的痛楚，還可以用來治療各種行為問題。催眠療法在醫學及心理上已發揮了很多的功用。

Boyne, Gil (1991) 認為催眠狀態下，對患者身心的治療有許多好處，研究者歸納如下：

### 一、找出問題癥結：

當患者與催眠治療師建立了良好關係後進行催眠，則患者處於放鬆的狀態下，容易找出患者的問題癥結。

### 二、激發能力：

成功的催眠治療能提供患者再教育機會，激發患者重新認識自己面對事實，以及增加處理問題的能力。催眠或許不能使一個人創造新的能力，但可以激發他原本潛藏的能力，使之發揮出來。

### 三、勇於面對問題：

在催眠下，患者可以直接勇於面對本身問題，在沒有恐懼情況下，學著正視不愉快的事件，並且被鼓勵發掘問題解決的方法。

### 四、情緒宣洩與闡釋：

催眠療法提供患者經驗重構的教育機會，催眠師需以簡單柔和方式引導患者，過程當中，要注意患者行為反應如延遲、停滯，甚至無效的催眠反應。當有此反應時，須加以修正、強化。患者經由不斷修正與強化的過程，能使隱藏在潛意識的情緒癥結釋放出來，透過情緒的宣洩與闡釋過程而達到療效。

### 五、進入潛意識的捷徑：

催眠狀態下，能使患者快速進入潛意識，而能直接處理潛藏在潛意識的問題。

池見西次郎等曾經列舉暗示催眠的功能如：以直接暗示祛除症狀、誘導健康的心像、症狀的交換、淨化、心理鬆弛、支持性、再教育的保證或說服的方法；藉壓力暗示使症狀重現（劉焜輝，1999）。

催眠療法在臨床實際應用上，對身體治療，可以解除疼痛、肥胖症、煙癮和酒精中毒等都有療效（J. M. Darley, 1994），並可治療偏頭痛、風濕症、高血壓，甚至用來減少

藥物依賴性。對心理治療上可以消除幼年期的心理壓抑，減輕恐懼感等（葉于模，1983）。甚至可以治療許多身心性疾病（psychosomatic disorders）例如：高血壓、偏頭痛、胃病、過敏症、心臟病等。對精神官能症（psychoneurosis），例如焦慮反應、強迫症（obsessive-compulsive disorder）、恐怖症（phobia）、轉化症（conversion disorder）、憂鬱症（depression）等也頗具有療法（葉重新，1999）。

因催眠狀態下所產生特殊身心狀態的改變，促使催眠療法被廣泛應用，誠如上述，疼痛的控制、肥胖症、煙癮、身心性疾病、精神官能症，只要是心理因素造成的問題都可以應用催眠療法。

## 伍、小結

催眠在早期是歷經滄桑，由於它充滿戲劇性，扭曲思考、神祕色彩，使得催眠籠罩於混淆和污名之中，後來從事催眠研究者利用清晰且真實方法進行催眠，並提出有條理的理論學說，這個領域才有了新的發展。幾年前電視催眠秀，引起一陣「催眠熱」，使得民眾對催眠既好奇又害怕，再加上對催眠術懵懵懂懂，也引起一些誤解。催眠在西方國家已盛行多年，實驗證明了它的真實性及對於治療的實用性，廣受西方民眾接受，倒是台灣民眾因不了解，而產生質疑，研究者希望借此篇幅的探討，有助於讀者釐清催眠的疑惑。

## 第四節 東西方生死觀之探討

有關生死觀的探討，在 1965 年 Jasper 曾提出兩種向度，一是從線性時序( linear time )來看，死亡是生命的結束，生命從開始到結束，有其時限，是暫時的，故每個人的生存價值，就顯得重要了；另一向度是從循環時序( circular time )來看，死亡只是再現的開始，是生死循環中的一部份，生命是不斷的再生( eternal return)是不朽的(引自張淑美，1992)。而後者所涉及不只是哲學問題，亦涉及宗教範圍，因此，本章節嘗試以東方印度、佛教生死觀及西方哲學的生死觀加以探討。

### 壹、東方古代印度、佛教的生死觀

#### 一、古代印度的生死觀

##### (一) 吠陀時代的生死觀

從吠陀時代起(西方前 1500 年到西元前 1000 年之間)，在經文中有些關於生死問題是他們主要課題。

在《梨俱吠陀》的詩文讚歌，並沒有很多稱頌死亡和死後生命的地方，那些用於葬儀的章節，大部份都收錄在前面的第十曼陀羅中，當中有兩處談及死亡，是第七篇五十九章十二節和第八篇十八章二十二節，在這兩處雖然提到死亡，卻沒有提到輪迴(David knipe; 引自 John Bowker, 1994)。因此，輪迴的思想沒有出現在吠陀中，但是重覆死亡(re-death)的思想卻在很早的時候便出現了(Wendy O' Flaherty; 引自 John Bowker, 1994)。對死後世界的觀念，如《梨俱吠陀》(Rg-veda)第十卷中，有些送葬詩和祭祖詩，提及：「去吧！去吧！循祖先所走之路；彼處，你將看見閻摩和天神代樓拿(Varuna)兩王享用祭祖之牲禮」。他們只要在世，虔誠祭祀，死後會到祖靈那裏去，祖靈世界的統治者是閻魔，所以，死後世界是繼續存在另一個世界，也就是來世之說。

在《梨俱吠陀》時代又將人分為腐朽與不腐朽部分。送葬詩中所言：「讓眼睛去向太陽；呼吸向風；依法走向天或地；或走向水，假如你應當在彼處；或讓你的軀體停留在草木中」(金克木，1987)。亦即人是會腐朽，最後回歸大自然。不腐朽的部分，如所言：「那不生的部分，阿耆尼，用你的熱燒烤它。將此人送到高潔的世界」(金克

木，1987)，也就是死後到祖靈的世界，所以在吠陀時代，人死後靈魂不滅進入祖靈世界繼續存在，並且認為死後的命運是一個人在世善行（祭祀）的回報。所以在吠陀時期，死亡並未被特別地看作某種進入更佳生活的希望之門，也沒有將它看作對現世苦難的某種補償（John Bowker, 1994）。

綜合吠陀時代，生死來世之說已存在，但還沒有輪迴轉生世間的思想，也少提及不善行的惡報、懲罰觀念，亦不談地獄。此期業（Karma）、輪迴（Samsara）與解脫（moksa）的思想理論還沒有完成，直到梵書時，相關「再生」與「業」，才逐漸出現。

## （二）梵書（brahmana）時期的生死觀

梵書又譯為淨行書或婆羅門書（黃懺華，1966），生死觀念始於印度梵書（brahmana）時期，但至奧義書（upanisad）時期方始完備。百段梵書提到：「為善者當受善生，為惡者當受惡生，依淨行而淨，依污行而污」（高楠順次郎，1983），也就是有了善惡道德的概念，並根據其行業再生於此世間。所以在吠陀時代，只有善行（祭祀）的回報，到了梵書，此期已有懲罰，「善有善報，惡有惡報」的觀念，對業報而言，有了初步概念。

梵書時，對「彼世」有各種不同看法，人死後，除了至天界外，也可能下地獄，或成為幽魂，徘徊在故居附近；甚至非主流的思想中，也有認為人死後即不再存在。而在梵書中提到：「凡知道並實行那奇奎塔（Naciketas）火祭法者，得免再死。」（賴顯邦，1994），因此有再死的觀念。

依據賴顯邦（1994）指出，在梵書中，有幾個因素與後來奧義書的生死思想有關：

1. 在《百段梵書》中有一段經文談到保佑祖靈和牛隻不要「再死」，這表示不只人會生死輪迴牛也會，因此，人的靈魂生成動物的概念也就有可能了。
2. 梵書中清楚區分神道與祖道、神界與祖靈界，不同善行與知識層次的人，循不同的道路往不同的靈界（不同於吠陀，天與祖靈是在一起）。對奧義書的輪迴思想有「五火二道」、「三道四生」等，區分人死後的轉生之道，有承先啟後的作用。

3. 奧義書中最重要的阿特曼 (atman) 概念在梵書中已漸漸突顯。在《泰迪黎耶梵書》提到：「阿特曼在他的阿特曼之內，阿特曼在其心中，心在他內中，他是不朽者，是梵中的不朽者。」這段話表明了，人的原理 (阿特曼) 與世界的原理 (梵) 是同一的，與奧義書的「梵我同一」思想很逼近。
4. 關於解脫的思想，在吠陀時代，人們最高企求是永生於天界，梵書中有了「再死」的觀念，人們開始以解脫為最高的希望，此時以祭祀活動來達到解脫願望，雖然與奧義書中的「梵我同一」不一樣，但對解脫觀念，已經奠定好基礎。

### (三) 奧義書 (Upanisads) 時期的生死觀

奧義書又譯優波尼沙陀或優婆尼沙曇 (黃懺華, 1966), 輪迴思想真正成印度之共同信仰, 始於奧義書時代, 有關個體生命的「梵我合一」輪迴與轉世的生死輪迴與涅槃解脫, 已建立了合乎理性的思想系統。奧義書的輪迴可分為「五火二道」與「三道四生」二種。與「五火二道」關係的原文是《大林奧義書》(Brhadaran-yaka Up)及《唱贊奧義書》(Chandogha Up)。

「五火二道」的「五火」是指人死後有五個輪迴階段, 即死後火葬, 荼毘之煙升天進入月亮, 化為雨水降落地面而成為作物, 為人進食而變成精子, 寄宿母胎再生為人, 至於「二道」是指「神道」與「祖道」, 「神道」是解脫者入梵界的道路, 不再墜入輪迴; 「祖道」則是死後根據五火順序回到世間的道路 (石上玄一郎, 1997)。要如何才能通往「神道」到達梵界, 必須在森林虔敬地勤修苦行方有可能, 或是擺脫愛欲的羈絆而成為不死, 達到梵, 領悟到「梵我一如」, 便能解脫。在《薄伽梵歌》第一篇二章十八節提到:

有知的自我即無所謂生, 亦無所謂死。他從無中來, 去時亦無有。  
他是不生、永恆、不朽和基原。他不會隨肉身而死。當一個屠夫覺得他是個屠夫, 或當一個被宰殺的人認為自己是被宰者, 他們都不明白, 他即不是屠夫, 也不是被宰者 (John Bowker, 1994)。

因此, 奧義書時期認為, 永恆的自我 (梵我), 是無生無死的, 並不隨肉體而毀滅

。在有生之年能澈悟永恆的自我，則將澈底由苦海與死亡中解脫出來，不再輪迴，而能達到梵境界與「梵我同一」。

另一種輪迴思想是「三道四生」，三道即神道、祖道和第三道。人得梵智得解脫，入神道；人做善事（祭祀、布施、苦行等）而無梵智，則走祖道，祖道以人為中心，有種姓階級之分；其餘未得梵智，不做善事則走第三道，投生為動、植物，故又稱「獸道」、「惡道」（簡鴻模，1994；賴顯邦，1994）。依此看法，此時期人轉生投胎的範圍極廣，幾乎涵蓋全部生物，此「三道四生」之學在奧義書明白指出：「因此，凡在此世行善事者，將入善事者，將入善胎，或生為娑羅門，或生為刹帝利，或生為吠舍（Vai Sya）。若在此世有惡行者，則入不善之胎，或生為犬，或生為豬，或生為賤種」。

在《大林奧義書》更明白指出「其知、善、宿慧皆附隨之。」（賴顯邦，1994）。一個人死後投胎，過去的心智、業、經驗跟隨靈魂到新的生命。因此，此時已有業力觀念，與後來佛教的輪迴觀念相當接近。

如上述，到了「奧義書時代」，不但產生了完整的「輪迴理論」，而且建立了「解脫理論」。李潤生（1999）將「奧義書時代」所構成的「輪迴理論」歸納如下：

1. 輪迴主體：自我（亦名「神我」，意即靈魂）。
2. 輪迴主因：造善、不善業。
3. 輪迴助緣：欲念。
4. 酬果功能：所作業力。
5. 酬果原則：善有福報，惡有罪報。

所以，在「奧義書」時期，輪迴不需依賴造物主居中參與，而是由「善有福報，惡有罪報」，循著「自然酬果原則」所決定，佛教的三世因果輪迴學說在此獲得理論依據。

奧義書的生死思想「三道四生」，不管是「祖道」或是「惡道」仍是處在輪迴流轉中，並不是眾生最終歸宿之處。最高境界是達到「梵我合一」，得梵智得解脫，入神道，才是悟的境界，李潤生（1999）將奧義書時期的「解脫理論」歸納如下：

1. 解脫主體：自我（即靈魂的神我）。

2. 最後歸趣：梵（宇宙最後的普遍超越的實體）。
3. 解脫助緣：修行淨行。
4. 解脫主因：達至離欲覺悟境界。

所以「自我」是生命主體，若能修行「無欲淨行」，不受任何外物束縛，而覺悟了「自我」，與大我「梵」結合，達到「梵我合一」即能脫離輪迴。

由以上資料，研究者歸納《奧義書》的生死觀有三項特徵：

1. 「來生」觀念，即人死了並不是人生終點，而是會投胎轉世，常存不變的「自我」即輪迴於三世之中。
2. 「業」（karma）的觀念，即每次轉世端看前世的善惡行為而定。
3. 「解脫」（moksha），脫離輪迴流轉，永恆不變的「梵」，即是人解脫的依歸。

綜合吠陀時代、梵書時期、奧義書時期的生死觀，得知吠陀時代沒有轉生觀念，只是「在彼世的報應」；到了梵書時期，業論初具雛形，有了懲罰性的報應，逐漸發展公平正義的業報觀念及輪迴思想；到了奧義書時期，自我（atman）是生命的主體，若與梵（Brahman）結合，「梵我同一」即是精神最高境界得到解脫。此時業報比梵書時期更於完善成熟，隨著時間的推移，輪迴觀在古印度裏逐漸萌芽，到佛教時開花結果，為佛教奠定了輪迴理論的基礎。

## 二、佛教的生死觀

釋迦牟尼佛始創佛教，佛陀由觀察現實人生的生、老、病、死，深深感受到生的苦與無常，覺悟到苦與無常的根本在於「我執」。佛陀否認有常存不變的輪迴主體，也不承認有梵神的宰控，生命乃因緣聚合所生。所以佛教建立了獨特的「緣起論」，而「三世流轉」說，卻是佛教繼承了印度的輪迴傳統思想。因此，佛陀之教義在當時印度思想界有革命性意義，以「三法印」（諸法無常、諸行無我、涅槃寂靜）為核心。反對吠陀天啟、祭祀萬能、婆羅門至上，以「四諦」、「十二因緣」、「八正道」，作為「三法印」論證之展開並形成佛陀的原始教義，充分解構了奧義書期的「自我」與「大梵」之間的先天即定關係（董平，2001）。

## （一）十二因緣

十二因緣顯示的是有情生命流轉的因果關係，當中「無明」和「行」是過去世的因，依此二因而生出「識」、「名色」、「六入」、「觸」、「受」等現在世的果；再由現在世的「愛」、「取」、「有」再次種下未來世「生」、「老死」的果，由此產生三世之間「惑、業、苦」的因果輪迴關係，稱為「三世二重因果」（星雲法師，1999a）。但是由於貪、瞋、癡煩惱的牽引，所以不容易出離十二因緣的流轉。構成生死無窮的六道輪迴，而生死不已的「因」就是「無明」，因「無明」而產生了生死現象。因此，若欲脫離輪迴，得到解脫之道，只有泯滅生死根本的「無明煩惱」。

星雲法師（1999a）指出，十二因緣是生死有情眾生生死流轉。一般的生命起源說法是直線的，依佛教的因緣法來看，生命是「無始無終」，是圓形的。楞嚴經也說「生死死生，生生死死，如施火輪」。所以佛教對生死認為，生生死死，死死生生，永無止盡。如何了脫生死，進入涅槃，如星雲法師（1999a）所言：唯有發出離心，厭離不為欲望所縛，再以入世的精神，從事宏法度眾的工作，才能出離三界生死苦海。

## （二）業力

要了解佛教的生死觀，「業」是不可缺失的重要題材，「業」的思想早在奧義書中即已存在，到了佛陀傳承此說加以發揚光大。「業」字，巴利文叫「迦馬」（kamma），是行為或造作之意，凡是有意向的任何行為，出身口意的，都可以叫做業（星雲法師，1986）。業是宇宙之非人格的法則，就像萬有引力規律一樣。在這樣一種法則下，我們現在的行為，創造了在未來的某個時期裡，我們的命將寄托其中的環境狀態，不一定在這次生命中，而是在某種超越輪迴的未來形式中（John Bowker，1994）。

**星雲法師（1986）提到業的分類：**

### 1. 依性質分：有善業、惡業、無記業。

善業是指凡合乎人間道德，合乎大眾利益的都稱做善業。損人利己，或損人不利己的行為都稱惡業。無記業者，即不能分辨其善惡，如無意識之動作。

### 2. 依時間分：順現受業、順次受業、順後受業。

順現受業，即現生造業，現生就受果報；順次受業，即現生造業，次生受果報；順後受業，即現生造業，二生或多生後受果報。

### 3. 隨重的業報，隨習慣的業報，隨憶念的業報。

隨重的業報，就是所造的善惡中，何者為重？何者先報。隨習慣的業報，是就各人日常的習慣而受報。隨憶念的業報，是由憶念決定他的去向。

### 4. 共業與不共業：

眾人所做的業，產生一股巨大無比的力量，就是「共業」。有別於共業的群眾，個人的業力，則稱為「不共業」。

業的名稱雖多，但有個共同處是，凡是身口意的活動，都是業，有業，就有業報，個人行為，創造了業的一切。在佛陀時期，社會上繼承傳統印度的輪迴觀，極端信服命定論，有前世所做宿因說；神意天之化作之說；無因無緣的偶然說。但佛教的業報論，否定傳統印度的宿命說，主要在於緣起說（舟橋一哉，1993）。其特色有五項：(1) 是自由的，非限制的。(2) 是自作自受的，非他力審判的。(3) 是公平的，非偏頗的。(4) 是光明的，非決定的。(5) 是時空無限的，非眼光短淺的（鄭振煌，1999）。所以佛教的業報輪迴，重視個人的控掌性，而不是聽天由命。

業是如何感召果報呢，如何生死相續呢？佛教業報輪迴生死相續的是五蘊中的識，識並非常存不變的主體，而是非常非斷（簡鴻模，1994），而此識如何運作於生死相續中，直到瑜伽行派的唯識宗提出「阿賴耶識」（*alaya*），做為佛教業報輪迴主體。也就是在原始佛教的六識之外，建立了「阿賴耶識」（*alaya*）作為各別有情的「輪迴主體」。《大乘成業論》中，名之為「集起心」，以別於眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識、末那識等「種種心」（李潤生，1999）。所以瑜伽行所建立的「阿賴耶識」，是三世輪迴的主體，是種子識，它能夠聚合業力的種子，是業力種子的聚合體（郭朝順，1998）。「阿賴耶識」承續前世業力，令業力在今生現行，並能保藏業力於來世。生命不斷的輪迴流轉中，「阿賴耶識」是萬法的根本。「阿賴耶識」不只是輪迴運轉的根本、業報的現行，更是涅槃解脫的要素。

《有部毗奈耶》說：「不思議業力，雖遠必相牽時，求避終難脫」，所以星雲法師（1999a）說：「因果業報，如影隨行」。「阿賴耶識」是一切種子識，它也可能是清淨的，只要有清淨的業力流入其中，清淨業不能使污染種子消失，但只要越多的清淨種子，

污染種子就難以變現。所有污染種子被清淨種子所代替，當完全實現其清淨業種的勢力時，這時「阿賴耶識」便轉化成大圓鏡智（郭朝順，1998）。此境界也就是「轉識成智」。所以不論是生死輪迴或是涅槃解脫皆維繫在「心識」上。因此佛教反對永恆不變的自我，或是極端宿命論。猶如星雲法師（1986）所言：業力是自力創造不由神力，前途光明希望無窮。

### （三）死亡的態度

人生不如意事十之八九，佛教如何面對「死亡」的心情呢？星雲法師（1999b）在佛光教科書（第六冊實用佛教）提出十點看法：

1. 思惟四大色身危脆不淨，乃因緣和合，面對世間變化，放下執著。
2. 思惟生死一如，有生必有死，與其抗拒不如用平常心接受，或用修持力解脫。
3. 思惟死亡如出牢獄，解脫身體的枷鎖。
4. 思惟死如喬遷，從破舊的房屋搬到更新的華廈。
5. 思惟死如更衣，更換身體破舊的衣服。
6. 思惟死如出國，可以到西方極樂國土。
7. 思惟死如新陳代謝，更換生命的內涵。
8. 思惟死非結束，而是生命另一段的開始。
9. 思惟佛法僧，心放輕鬆，不起貪戀、恐怖、憤恨。
10. 思惟淨土美景，欣然求去，常居佛國，逍遙自在。

佛教觀點，死亡沒有第一站也沒有最後一站，死亡只是個轉捩點，是另一個生命的開始，甚至是到達佛國的解脫境界，則死是不足為懼，進而能超越死亡。

### （四）生死的過程

在西藏《中陰聞教得度》（簡稱《度亡經》），藏文原名 Bardo Tödrol Chenmo，意是在中陰階段透過聽聞教法而得大解脫，此經對死後的過程有詳細的說明。該書傳說在八世紀時，由西藏佛教蓮花生大士編纂而成。其最初譯本於 1927 年由已故西藏高僧達瓦桑杜喇嘛從藏文原本翻譯，並經美國 W.Y. Evans Wentz 博士整理出版英譯本而成，書名

《Tibetan Book of Dead》。國內在民國七十二年由徐進夫所譯，書名《西藏度亡經》。

依據《西藏度亡經》(蓮花生大士原著，徐進夫譯，1983)及《西藏生死書》(Sogyal Rinpoche 原著，鄭振煌譯，2000)裡面提到，人的存在分成四種實相：

### (1) 此生的「自然」中陰

包含生與死之間的整個過程，此存在中陰是準備死亡唯一而且最好的時間，其方法就是熟悉教法和穩定修行，以迎接死亡，則在死亡中可得到解脫而入涅槃境界。

### (2) 臨終的「痛苦」中陰

此期是描述死亡瞬間靈魂所經驗之事物，由於對一般人而言是相當痛苦經驗，故又稱痛苦中陰。此時神識和肉體分開，但自己的意識仍然存在，故死者常不知自己是生或是死，同時身體及意念正在分解，從五根失去功能，而進入四大(地、水、火、風)崩解，之後看到一道光，稱為「地光明」(Ground Luminosity)，《度亡經》對於此時亡靈，做如下的提示：

尊貴的某某，當你的肉體與心識分離之時，你將一瞥那光明晃耀、不可思議，令你畏敬的清淨法身 (The Pure Truth)，猶如在一條不斷震動的河流上面橫過陸地上空的幻景一般。那是你自己真性的光焰，認證它吧！

此時若能心安住光明純淨之中，即是解脫大好時機，但大多數的人無法清楚的認知這地光明，因此錯失機會，而進入光明中陰。

### (3) 法性的「光明」中陰

此時死者將意識到有一個流動、活潑聲音、光的世界，但這些聲光皆非客觀存在，都是自己心性中創造出來。會出現一百位「聖尊」，有四十二個和平之神及五十八個憤怒之神。《度亡經》中對於亡靈死後第九天做如下提示：

尊重的某某，一心諦聽。有金剛部飲血主尊，名叫金剛赫怒加世尊

，其身深藍，三面六臂，四足挺立；右邊上手持杵，中手持腦蓋碗，下手持斧；左邊上手持鈴，中手持腦蓋碗，下手持犁；由金剛克咯鐵秀利瑪佛母擁抱著；她以右手攀著他的脖子，以左手持（持著血物的）紅色貝殼供佛；他倆皆從你自己的腦海東部前來，向你放光。不要駭怕，不要畏懼，不要驚慌。但要知道那是你自己的智性之顯現。因為那是你自己的保護聖尊，所以不必驚駭。

因此，和平之神及憤怒之神他們是為救人達解脫而顯現，若迎向他們與之結合，便可與諸佛結合而達涅槃。若無法與諸佛結合，則將另一道光束由心中發出，散成四色（藍、白、黃、紅）光氈，而每個光氈皆有其相應色之明點（寶藍、白晶、金黃、紅寶石等），分別代表了各種智慧之展現，若能安住於心而證得解脫，則將可看到你色光顯和明點，否則見一道暗藍光，那是引誘死者再入輪迴之光，若死者未能在光明中陰中，對提供諸般解脫機會中得到解脫，那麼他將會被此暗藍色光吸引而入「業力中陰」之中。

#### （4）受生的「業力」中陰

進入「業力中陰」，代表了他必將入六道，走入輪迴中，而此時靈魂將會得到一個「靈魂的身體」（藏人稱之「意生身」）。此時靈魂可獲得不可思議力，可以穿越任何物質的阻礙，它有知覺力，甚至可閱讀別人的心識。《西藏度亡經》中，如此說：

尊貴的某某，再度諦聽。所謂「感覺官能無不具，無所障礙任運行」，係指：你生前也許曾經眼瞎、耳聾、或者腿癱，但到了這個死後的層面，你的眼睛就可見色，你的耳朵就可聞聲，以及所有一切其他的感官，也都可以毫無障礙地發生敏銳而又完全的作用。因此之故，這才稱中陰身「感覺官能無不具」。所謂「無所障礙任運行」是說，你現在這個身體，並不是一種粗質之身，而是一種慾望之身 因為你的神識已經離開了它的住處，所以，你現在能夠穿過任何巖石、土地、房屋，乃至須彌山的本身而毫無阻礙。

此時「意生身」以氣味為食，從燃燒的供品中攝取養份，但他只能享用特別以其名字祭祀之供品。整個再生中陰約四十九天，大部份的人都必須待在此中陰身中，等著與來生的父母產生「業緣」，當再生時間接近時，與「六道」有關的各種影像和景象便會

升起，而射出不同顏色的光束拉住死者「意生身」。暗白色的光，來自天道；暗綠色的光，來自阿修羅道；暗黃色的光，來自人道；暗藍色的光，來自畜生道；暗紅色的光，來自餓鬼道；霧？色的光，來自地獄道，那時，由於業力牽引的關係，你自己的身體將會加入你將投生的那一道光色之中。在此中陰身中也有得到解脫的最後方法，即不論怎麼樣的光向你照射，都將它觀想大悲世尊，你的護佑本尊，或可能成為自己未來的父母，觀想成佛，同時觀想諸佛之清淨國土，便可阻止再生而往生佛土，實現涅槃。《度亡經》如此說：

尊貴的某某，誰是你的護佑本尊，你就靜靜觀誰 就像觀照水中的月影一樣，明明白白而又虛幻不實，猶如幻術幻化而成的一般。設使你沒有特定的本尊可觀，那就觀想大悲世尊或我，並如此任持於心，靜觀不捨。而後，今此護佑本尊由外而內逐漸化空，接著觀注那道空性的明光，不作任何意識思維。這是非常微妙的法門，依法修習，入胎即可避免。

因此，中陰時會有種種光的光現，如佛淨土的光，或六道的光，都要它安住心性，不可亂，因為任何聲光色都是心的投射。唯有看到佛柔和的光，才可與之融入而得證悟。而六道的光如地獄、餓鬼、畜生下之道的的光，都較暗淡，切勿進入。

## 2. 《西藏度亡經》的死亡論提供的訊息

### (1) 不確定和機會

中陰的特色是：它們都處於不確定的時段，這種持續性不確定狀，在這空間有許多轉化的機會正在不斷出現（Sogyal Rinpoche, 2000）。若能覺知到萬相緣於一心，那麼此人便有證悟佛性的機會，因此在中陰狀態隨時提供一個醒覺、再生的解脫機會。

### (2) 生死掌握在自己手中

不管是我們存活著或去世後，當我們從一個中陰進入另一個中陰，意識會相應改變，我們可以透過修行，很切身地認識這些改變，最後完全掌握，存在中陰最為重要的原因，為所有中陰所做的整個準備，就在此時此地發生（Sogyal Rinpoche, 2000），所以生死掌握在自己手中。

### (3) 死亡並不可悲，生命並不可喜

《度亡經》提供一個重要訊息是：「死亡並不可悲，生命並不可喜」，生死只是一種循環過程。由中陰狀態過程，了解到生生死死，死死生生，死並不可怕，唯有把握此生修身才能得解脫。

綜觀上述，西藏中陰救度的理論提供重要訊息，是對於教導死者經歷種種虛妄混亂之際，隨時都還有獲得自由的可能性，並且提供生死、輪迴、解脫的原因、理由。對生死解脫，提供了指導方針，也提醒了當存在中陰時應把握當下，自力救濟，為生前做好死後的準備。

## 三、輪迴定義與發展

不管是印度教或佛教探討生死問題時，輪迴是重要的主題，而輪迴即牽扯到死後如何的問題，誠如蔡昌雄所言：靈魂轉世或輪迴的概念自古即有，東方由印度教傳統文明衍生出來的各大宗教文化，對這個現象的深信不疑，固然早已是世人耳熟能詳的事實。即使在西方的傳統中，從上古及中古的畢達哥拉斯、柏拉圖、普羅提諾、俄利根，到現代的休謨、康德、斐希特、叔本華等哲人，也都注意到這個議題，並分別以不同的論述直接或間接的肯定此一現象的存在（引自呂應鐘，2001）。

### (一) 輪迴的定義：

輪迴（Samsara）是古印度語僧婆洛的譯義，另外兩個源於希臘文的字是 metempsychosis（靈魂投胎到另一個身體）及 palingenesis（再生為另一個身體）。意思是生死輪迴或輪迴轉生，也稱「輪轉」或「流轉」，好像車輪迴轉一般，意味著生死相續漂流輾轉沒有終盡（慧風，1978）。亦有學者解釋為「又再成為肉身」（Alison Morgan, 1999）。另一個較不確切的詞彙是「投胎」，意即「轉變成為另一個身體」可能是人，也可能是其他動物。

星雲法師（1992）在《星雲大師講演集》的「佛教對輪迴的看法」中指出宇宙的物理變化是輪迴，人生的生死變異更是輪迴。有關這種肉體上的生老病死，心靈上的生住異滅、循環流轉、新陳代謝，宛如車輪迴轉的現象，就叫做輪迴。釋慧開（2002c）指出：輪迴是佛教對有情之生命流程所作「現象的描述」（phenomenological description）

), 而非「形上的定義」( metaphysical definition) 從現象上來觀察, 輪迴是宇宙整體的生態系統。

根據輪迴觀的說法, 個體的死亡並不代表生命力的消失, 它會轉換至另一個新生的個體中, 如此輾轉不已。而「輪迴」並非佛教所特有, 而是回教、印度教、猶太教甚至早期的基督教等宗教都擁有的看法, 雖然看法略有不同, 主要是指生命並非在死亡後就沒了, 而是一世又一世的延續下去 ( 釋永有, 2001 )。

## (二) 輪迴理論的發展

輪迴觀念的起源不詳, 不過可確知的是, 它淵遠流長, 西元前七、八世紀就盛行於印度, 西元前六世紀, 盛行於希臘 ( Alison Morgan, 1999 ), 所以輪迴並非是釋迦所「發明」。早在婆羅門教、奧義書時代, 輪迴的思想已經在印度各派宗教和學說中流傳開來 ( 高大鵬, 1994 )。若再往上溯, 則古希臘哲學中, 早已存在這一思想, 例如, 柏拉圖、蘇格拉底時代, 都可找到足跡。

所以自古以來, 相信死後有生命及輪迴的信仰, 早已存在, 甚至在早期的基督教歷史中, 基督徒相信輪迴再生。這種看法一直到中世紀都還以各種形式出現 ( Sogyal Rinpoche, 2000 )。Joseph Head and Sylvia Cranston 也提到輪迴觀在早期猶太教及基督徒既有存在, 在希臘文藝復興時期如柏拉圖、蘇格拉底的靈魂不朽觀念, 在當時是很普遍信仰 ( 引自 Kibler Karen Elizabeat, 1996 )。以此推之, 輪迴的觀念不僅是佛教的教義, 在西方國家也廣被接納, 而西方國家也愈來愈多的人信奉此論。

近期西方國對輪迴的興起, 可以追溯西藏《中陰間教得度》(西藏度亡經)的盛行。美國人類家 W. Y. Evans – Wentz 博士於 1918 年將其帶回西方, 於 1992 年英譯並加上英文標題 Tibetan Book of the Dead ( 西藏度亡經 ), 此書隨即風行整個歐洲大陸 ( 聶雅婷, 2000 )。近幾年來, 西藏許多僧侶為了躲避中共之壓迫而流亡海外, 同時也將「中陰解脫」的教法系統性介紹給西方世界, 於是輪迴觀重新被討論理解。西方學者也開始嘗試對輪迴做可能的「證據」研究, 例如 R. A. Moody 及 Elisabeth Kubler-Ross 的瀕死經驗研究, Dr. Ian Stevenson 分析二十個個案的前世記憶的研究, 這些都相當著名的研究, 因此輪迴觀再度引起世人的關注。

項退結（1994）指出，過去輪迴信仰差不多祇限於亞洲，歐美極少有人公然相信有輪迴，最近二十年以來情況已沛然變化。Gerhard Adler 也指出，最近十年中僅於德文區國家，至少已有一百多件討論輪迴的書籍出版（引自項退結，1994）。這是令人吃驚的數字，也代表西方國家對輪迴的接受度，儘管很多人對死後的生命只是模糊的觀念，但仍能接受輪迴存在的可能性。尤其近年來，Brian L. Weiss 的《前世今生》一書全世界暢銷，許多人接受其中觀念，開始思索生命的奧秘，而其中最令人眩惑的即是「輪迴」。剎那間談論「輪迴」並不是禁忌，也反應出「輪迴」觀不管在東方或西方均持續加溫中。

### （三）輪迴可能的「證據」

輪迴實例，自古以來屢見不鮮無以計量，不只經典上有所記載，一般民間書籍，亦有所見，經典如：《撰集百緣經》、《賢愚經》、《阿含經》、《法苑珠林》等都有相關記載。

在 The Historical Buddha 記載了佛陀證悟的那個重要晚上，據說他經歷了好幾個不同的覺醒階段，以下是他對於那個經驗的描述（Sogyal Rinpoche, 2000）：

我憶起許多，許多前世。一世、二世、三世、四世、五世 五十世 一百世 十萬世，出生在各種的時空。我知道這些世的每一件事情；它們發生在什麼地方，我的名字叫什麼，我出生在那個家庭我做過那些事。我經歷過每一世的好運和惡運，以及每一世的死亡，然後再度受生。我以這種方式憶起無窮盡的前世，及其特質和環境。這是我在初夜時分所得的知識。

相關書籍如星雲法師《星雲大師講演集》（三） 佛教對輪迴的看法 中，曾舉出王陽明、黃山谷、田三牛、蘇東坡的例子。《三言》故事中例子如： 陳可常端陽仙化、 明悟禪師趕五戒、 梁武帝累修歸極樂、 鬧陰司司馬貌斷獄。談錫永著的《細說輪迴生死書》列舉： 悟達國師人面瘡、 白居易現身、 含輝和尚十八痘、 仲淹直筆、 李簡借屍 等例子。

Sogyal Rinpoche 的《西藏生死書》列舉 Myth of Er 書中，柏拉圖說明一位伊爾士兵，

經驗死而復生的故事；英國諾福克，一位老人 Arthur. Flowerdew 的前世記憶；當代 Dr. Ian Stevenson 研究案例中，一位小孩 Kamaljit Kour 回憶前世驗驗過程。其他書籍，如天華出版的《因果輪迴實錄》；煮雲法師的《異聞記》；佛光山出版的《佛光山靈異錄》等書都有諸多實例。

#### （四）輪迴的意義

傅佩榮（1994）指出三點支持輪迴的理由：

##### 1. 由理性的角度來看：

任何事件及狀態都有原因，但是每個人出生之後，在身體上及心智上都有些即定的條件是沒有原因的，無法用遺傳上來做解釋，因此，只有接受「前世造業、今生受報」的輪迴觀念，才可以化解人心對於生命意義的迷惘。

##### 2. 由經驗的角度來看：

有些天才兒童的優異稟賦令人讚嘆，像莫札特（Mozart）這樣的音樂神童，如果不靠前世修行，如何可能出現。有些人未曾離開家鄉，卻可描述某些「已經見過」的異鄉風景與人物，或是未經學習即能說外國方言等等特殊狀態，若不用前世來做詮釋，實難以解釋。

##### 3. 由宗教的角度來看：

在印度教有關修行方面的教義自成一套完整而可信的系統，如果去質疑或是批判其輪迴，那麼，相形之下其他宗教的基礎就會動搖。其次，輪迴可以暫時化解「惡」與「苦」的問題。佛教強調：「善有善報，惡有惡報；不是不報，時候未到。」這種信仰可以撫慰人心，使人心安於現世的苦難與不義，同時努力修行自己的功課，更重要是，輪迴提供了一種可能性，使人可以一世又一世地淨化自己，非要抵達完美的境界不可。

Pascal Thomas（2000）指出輪迴的意義，研究者歸納如下：

1. 輪迴其實很邏輯，如果這輩子活的不幸福，我們自然希望下輩子活得快樂，好彌補這輩子的欠缺與遺憾。有一個由因到果的法則使我們感覺可以支配並調整我們的個人命運，這叫做因果輪迴法則，為那些沒有理由的連連惡運、災難，突然之間就找出了合理的解釋了。

2. 輪迴為一種進化的觀念，那麼就表示永遠的進步是可行的，輪迴說明生命要向前走，它不甘心止於過去的失敗。
3. 輪迴代表著追求圓滿結果的寄望，它可減輕我們對死亡產生的過度恐懼症，因為我們都知道黃泉之路通往何處去，會期待獲得一個全然幸福的新生命，而減少了走向死亡的憂慮。

John Bowker (1994) 指出：在現世生活中依法行事，是改變狀況的起點 亦即將輪迴的方向調整到嚮往的前景的關鍵。

輪迴明朗地強調了生命本質上的無限性，它帶來了唯一的希望與曙光，我們的生命境界原來竟然是無限的，打通了「生也有涯」的障礙，也就解除了「以有涯隨無涯」的憾恨。而業力與「輪迴」把六道眾生縛結成一個整體，緊密的程度遠超過我們所熟悉的血親、姻親、知交、或同事。在這種生命觀的架構之下，人我的分際瓦解了，人溺即是己溺（莫寄台，1996）。而且輪迴之轉化有高低，可視為神賞罰之一種暫時方式，通過不斷勉力行善，消除業障，人可逐世進化，成為「高度進化的靈魂實體」。在這信念下，人不斷在知識和道德上進步，來世伏過此世，則人類進化及大同的理想可以實現了（陸達誠，1994）。

綜合上述，研究者對輪迴的意義做以下歸納：

#### 1. 彌補心中遺憾：

這輩子或許很不幸，找不到適當的解釋，輪迴觀正可提供這輩子不幸的理由解釋，彌補心中的遺憾，而不再怨天尤人。

#### 2. 減少死亡恐懼：

三世輪迴，有前世、現世、來世，由於相信輪迴，知道死亡不是斷滅，而是另一生的開始，自然可減少死亡的恐懼。

#### 3. 對未來充滿希望：

輪迴思想提供別出一格的解脫觀，輪迴觀強調生命本質上的無限，從時間上，每一

個個體生命在生死流轉中運作，並且持續到永恆的將來，跨越無限時間，因體會時間的無限，而對未來充滿希望與曙光，打通了「生也有涯」的障礙。

#### 4.提昇人生意義：

由於體察生命的永恆性，人在五趣六道中輪迴，自然在為人處事能循規蹈矩，因為知道生命不朽，所以會保存過去、創造未來，推演出一個進化的生命價值。

#### 5.同體大悲胸懷：

輪迴思想，認為芸芸眾生透過因緣與共業作了牢不可分的緊密聯繫，橫跨六道，使人我分際瓦解，人溺己溺，對自我的愛轉化為對眾生的大愛，也就是佛經所謂的「同體大悲」。

#### 6.淨化社會：

由於佛教有六道輪迴之說，善有善報，惡有惡報，因果循環，對芸芸眾生具有「勸善懲惡」的倫理意義，而達到淨化社會價值性。

## 四、小結

綜合上述，印度教「輪迴轉世」、「業」、「解脫」的思想，認為凡事都有前因後果，因果相循，而為了脫離業力羈絆，必須與「梵我同一」才能得到解脫。而佛教的生死觀是把生與死向度擴大、時間拉長，超越於此時時空，則生死無始亦無終，生生死死，死死生生，生與死都是一種存在，即人非只是朝向死亡的存在，而是生死相續存在，是無始無終的輪迴流轉。總括而言，佛教生死觀如鄭振煌（1999）所言：「生死本體論、生死現象論、生死解脫論」，亦誠如釋慧開（2002c）所言：「生命的本質：不生不滅、緣起緣滅；生命的流轉：生死輪迴（流轉緣起）；生命的淨化：超越生死（還滅緣起）」。前二者偏重知識上理解，後者偏重行，是對生命的終極關懷。此知行合一即構成完整的佛教生死觀。

## 貳、西方哲學的生死觀

探討西方的生死觀，必須追溯古希臘哲學思想，因此，以下就西方國家生死觀最初發現過程及幾位著名學者對生死觀的看法提出論述。

## 一、哲學的出現與人死亡的最初發現

西方哲學發揚於「東方」，發揚於小亞細亞的希臘殖民地 米利都邦。西元前七至前六世紀，西方第一個哲學派別 米利都學派在這兒誕生，米利都學派的創始人是泰勒斯（Thales）（約西元前六二四年~西元前五四七年）（段德智，1994）。泰勒斯是希臘第一個天文學家、幾何學家、物理學家，也是希臘哲學之父。

泰勒斯說：「水」乃宇宙的元質，天地萬物皆是由「水」演變而來（林綺雲，2000）。他認為，水是萬物的本源，萬物從水而來。也認為世界萬物都是有生命的，萬物都充滿著神靈，磁石也是有靈魂。但他所說神靈和靈魂並不是超自然的精神實體，而是萬物自身所具有的一種活動原則或生命原則（段德智，1994）。泰勒斯認為「水」是萬物之源與佛教的基本觀念中，人類的肉體生命是由地、水、火、風四大元素假合而成，其中「水」可說是所有生命的來源之一，不謀而合，另外老子也曾盛讚「水」的價值，他說：「上善若水、水善利萬物而不爭，處眾人之所惡，故幾於道。」（《道德經》第九章）水就像道一樣，是利生，是生命的根源。

米利都學派的第二個代表人物是那克西曼德（Anaksimandros）（約西元前六一〇年~西元前五四六年），提出萬物的生滅變化都受必然性支配一定規律。他把這種必然性和規律稱為「命運」說：「萬物由之產生的東西，萬物又消滅而復歸於它，這是命運規定了的。因為萬物在時間的秩序中不公正，所以受到懲罰，並且彼此互相補足。」（段德智，1994）。

米利都學派的第三個代表物是阿克西曼德的學生阿那克西米尼（Anaksimenes）（約西元前五八五年~西元前五二五年），他在物質的東西中尋找世界萬物統一性的基礎，明確提出「氣」是萬物的始基，認為萬物都由氣產生，消滅時又都復歸於氣（段德智，1994）。阿那克西米尼並沒有否認神和靈魂的存在，但他明確指出所有萬物都由「氣」產生，且具有氣的性質。

綜合上述，在米利都學派裡，並沒有提到死亡哲學，但它的貢獻在於最早提出了「始基」的哲學概念，提出了「萬物皆一」的洞見，死亡哲學就在此概念及洞見下蘊釀而生。米利都派試圖用自然界自身的某種物質，如「氣」或「水」來說明萬物的統一性，

不同於傳統的神創始萬物非自然的原因，標誌著古代神話宇宙觀向自然宇宙觀的過渡，代表了唯物主義的誕生。另外提出萬物皆流轉死滅的辯證原則，萬物生滅都受必然性，即「命運」支配，故建立了死亡必然性與不可避免觀念，因此，米利學派思想在死亡哲學上佔有偉大歷史貢獻。

## 二、赫拉克利特 ( Heraclitus )

愛非斯的赫拉克利特 ( Heraclitus ) 約在西元前五三〇年~西元前四七〇年，繼承了米利都學派的唯物主義的自然哲學，也在物質具體形態中尋找世界萬物的「始基」。

### (一) 火乃生命的原質：

赫拉克利特曾表示：「火乃生命的原質」。由於他體認到「變化」乃萬物所固有、普遍及絕對的性質，因此，只有能使不同現象之間彼此轉化，並於運轉之間達成和諧，才足以被視為宇宙的元質，而「火」即具此一轉化 ( 林綺雲，2000 )。所以赫拉克利特指出：「一個乾燥的靈魂是最智慧的，也是最高貴的」( 苗力田，1995 )。

### (二) 靈魂從水而來：

赫拉克利特用冷漠的自然宇宙觀看待死亡，指出：「靈魂死就成水，水死就生成土，水從土中生成，靈魂從水中生成」( 苗力田，1995 )。可見赫拉克利特用自然原因來說明人的死亡和靈魂生滅，反對用神話神創造萬物的宗教觀念。

### (三) 生與死始終是同一的東西：

赫拉克利特說「生與死、醒與夢、少與老是同一的，因為變化了前者就是後者，而變化了後者就是前者」( 苗力田，1995 )。這意涵是什麼呢？有不同的說法，有人解釋所謂生死同一是指人的生命可以透過「後嗣」在死後繼續存在，也有人解釋個體雖死，但種卻繼續存在，也就是「是死也不是死」。

赫拉克利特用自然和科學的角度來看待死亡現象，對人死亡哲學提出了自然哲學和唯物主義，對於往後西方死亡哲學極具影響。

### 三、畢達哥拉斯 ( Pythagoras )

伊奧尼亞薩摩斯島人畢達哥拉斯 ( Pythagoras ) 約西元前五八〇年~西元前五〇〇年，是古希臘第一個唯心主義者，也是直角三角形「畢氏定理」聞名於世的數學家，與赫拉克利特堅持從自然宇宙觀唯物主義的立場看待死亡是相反的。畢達哥拉斯從神祕唯心主義的立場說明人的死亡 ( 段德智，1994 )。並且也是第一個從哲學的角度來把握死亡的哲學家 ( 朱?，2000 )。他提出以下見解：

#### (一) 肉體是靈魂的監牢

畢達哥拉斯認為人的身體是靈魂的監獄 ( 朱?，2000 )。靈魂一旦離開身體，身體就變成了「屍體」，代表著死亡了。他從宗教及唯心主義觀點來看待死亡，高揚靈魂，貶抑肉體，貶抑世俗物質生活，著重宗教精神生活。覺得身體是靈魂的監獄，死亡並不是一件不好的事，因為身體是一種束縛，死亡正是解脫。

#### (二) 靈魂輪迴轉世

在畢達哥拉斯學派的說法，人類的靈魂是不滅的實體，原本屬於神，但因遭受前世所犯之罪的報應，以至於從神的世界淪落而囚禁在地上這個肉體的牢獄裡。一旦死亡降臨，靈魂從肉體分離，便下臨冥府黑地斯的煉獄受苦受難，淨化之後再返回天界，但有些靈魂不能昇天而成了遊魂，繼續在地上彷徨。靈魂除了人類之外，也必須寄寓在其他動物的肉體上 ( 石上玄一郎，1997 )。據此，畢達哥拉斯學派輪迴轉生說，含有濃厚宗教意味及倫理意義，而靈魂究竟會寄寓何種肉體上，端看其前世的善惡行為來決定。

#### (三) 肉食之罪

詩人奧維德 ( Publics Ovidius Naso ) 在他的著作《變身物語》( Metamorphoses ) 裡提到「畢達哥拉斯之教義」，如此說：生命的氣息轉來轉去，從甲變遷到乙，從乙變遷到丙，絡繹不絕地寄宿在肉體裡。即有從動物的身體遷移到人類的身體，也有從人類的身體移居到動物的身體。因此，我想大聲呼籲：不要因胡亂進食，而玷污為人之道；要小心不要因罪孽深重的殺戮而讓諸君的靈魂從住家被驅逐出境，血債血還是不可以的 ( 石上玄一郎，1997 )。因此，畢達哥拉斯是禁止肉食，主要是受輪迴的影響。

#### (四) 靈魂淨化

畢達哥拉斯認為哲學的學習就是淨化靈魂的最佳方式。對於哲學家來說，追求死亡真理是他的使命；傳播真理 靈魂的解脫是他的職責（朱？，2000）。而如何靈魂淨化，靈魂淨化的至高目標，是靈魂同神的最終重聚，為達此目的，需要反覆投生多次，為了確保每次投生，靈魂能夠更為純潔，從而更加接近與神重聚的最後目標，人就必須遵循某種教規，過非常嚴格的宗教生活，還需要接受嚴格的數學和哲學訓練（段德智，1994）。因此，畢達哥拉斯為了確保實現靈魂與神合一，須從「數是萬物始基」觀點出發，並過著嚴謹宗教生活，才能達到靈魂淨化的境界。

綜合上述，畢達哥拉斯認為人的身體是靈魂的監獄，人死後靈魂不死並輪迴轉世，淨化靈魂須要學習數的哲學，並過著像傳教士般戒律的生活，而且要素食才能實現靈魂與神合一的最高目標。因此，畢達哥拉斯的「靈魂不死」和「輪迴轉世」、「素食觀念」，與佛教輪迴思想有相似處，而畢達哥拉斯把宗教的死亡觀，昇華到哲學範圍，成為西方死亡哲學領域之一。

#### 四、蘇格拉底（Socrates）

蘇格拉底（西元前四六九年~西元前三九九年）是雅典人，父親是雕刻匠，母親是助產婦（段德智，1994）。前面說過，赫拉克利特的自然主義的唯物主義，畢達哥拉斯的唯心主義的死亡觀，蘇格拉底覺得兩者都太獨斷，因此對死亡觀另闢新局。西元前三九九年，由於蘇格拉底及其信仰攻擊雅典的民主政治及其領袖人物，被指控不信奉城邦諸神還引進新的神祇，最後便以「慢神」和「蠱惑青年」的罪狀受控，審判結果被判處死刑（段德智，1994；劉見成，2001）。蘇格拉底坦然接受判決，最後喝下毒藥，欣然就死。根據柏拉圖的《對話錄》，在辯護篇 蘇格拉底對法官們說：他對死亡並不畏懼，因為死亡不見得是一件壞事（孫振青，1994）。

以下就蘇格拉底的生死觀，試圖了解蘇格拉底不懼死的原因。

##### (一) 美好的死後死界

蘇格拉底認為死的境界為「全空」或「續存」，二者必居其一或是全空，死者毫無知覺；或是，如世俗所云，靈魂由此界遷居（Edith Hamilton & Huntington Cairns；引自孫振青，1994）。若是死者毫無知覺，如睡眠無夢，那麼死亡是一項不可想像的收穫

，有何可怕。死若是「由此界遷居」，所有死者都聚集在那裡，豈不快哉，又何可怕之言。在《費多篇》中，他說：

事實上，我衷心期望自己置身這些好人之中。但我並不特別強調此點，我更想強調的是：我將發現在那裡的神聖大師們個個都好得無與倫比。這就是為什麼我一點也不擔憂我死了將會如何，這也是為什麼我對已死者將有事情發生而好人受惠更勝於壞人這事具有堅定希望（劉見成，2001）

因此，蘇格拉底認為死並非是壞事，而是進入更美好的世界，另外文中也意含好人將得到更多的希望，與佛教的善有善報有契合之處。當蘇格拉底喝下毒藥之後，感到毒藥上到心臟時，蘇格拉底在臨終前最後一句話：

克利多（Crito），我們應該奉獻阿斯克利比斯（Asclepius）一隻雞，不要忘了還這筆債（劉見成，2001；石上玄一郎，1997）。

依希臘當時習俗，一個人生病復原後，必須向醫神阿斯克利比斯奉獻。因此蘇格拉底認為自己是病後復原，不是真正死亡，而是邁向另外生命，一個更美好，豐富的生命。

## （二）靈魂不朽

蘇格拉底對死後世界，認為靈魂是不朽的，可由以下柏拉圖在《對話錄》中得到支持。在《費多篇》（Phaedo）中，蘇格拉底說：

「再生乃是一項事實，而生來自於死，死者靈魂存在，也是確乎無疑的。」（林綺雲，2000）。

在《費多篇》（Phaedo）蘇格拉底對塞貝斯（Cebes）對話中提到：

靈魂正是像那神性的、不朽的、理智的、一致的、不可分解的和不可變易的；而身體正像那人性的、必朽的、不理智的、不一致的、

可分解的可變易的」(Loius P. Pojman, 1997)。

所以，蘇格拉底認為身體是變易性的，而靈魂是存在的，是不朽永恆的。在柏拉圖《對話錄》的 高古亞斯 (Gorgias) 中蘇格拉底描述死後靈魂的審判，他說：

「從肉體牢籠解脫出來的靈魂，現在是以赤裸的形式呈現在審判官面前，審判的地點位於兩條路交叉口的草地上，其中一條通往幸福島 (Island of the Blessed)，另一條通往冥府 (Tartarus)。靈魂的呈現是被它死前生活中的種種行為活動的標記，審判官即透過檢視這些靈魂上的標記來做出適當的判決。邪惡者被送往冥府，它有可能復生或者受到永恆的懲罰；良善者，尤其是哲學家的靈魂，則被送往幸福島。」(劉見成，2001)。

另外在 費多篇 (Phaedo)，蘇格拉底進一步說明地球的結構與死後靈魂的命運，文中提到：

「事實上存在著三個同軸心的地球，一個位於我們居住地球的上面，另一個則位在下面，上界是天堂樂土，但我們看不見，因為我們是處於它的一個凹陷處，那裡的一切都很美好。下界即是死後靈魂接受審判懲惡揚善之地。在經過或長或短的贖罪淨化之後，他們又被重新投入生命的輪迴之中。那些被判為無可救藥，罪無可報的邪惡靈魂則將被送往冥府 (Tartarus) 接受永恆的懲罰，不得復生。」(劉見成，2001)。

由以上蘇格拉底所言，得知蘇格拉底對人死之後，靈魂按照生前的善惡來做審判，邪惡則受到懲罰，善良則受到獎賞。但罪大惡極則接受永恆懲罰，永不復生，對芸芸眾生有鼓勵揚善棄惡之功效，在倫理道德上有深刻的訓示作用。另外對死後生命提出再生觀念，讓生命得以轉化，慰藉了人們恐懼死亡陰霾，稀釋了心理需求。蘇格拉底的死後世界，有些論點與佛教輪迴觀有相似之處，如再生觀，善惡報觀，但亦有不同之處，如蘇格拉底提到「無可救藥，罪無可報的邪惡靈魂，將接受永恆的懲罰，不得復生。」與

佛教所講，眾生皆具佛性，每個人都有機會成佛的論點有不同之處。

### (三) 淨化靈魂

哲學家一向儘可能擺脫物質的欲望，而追求靈魂的成長，蘇格拉底即知靈魂的不朽，那如何使靈魂淨化呢？在 費多篇 (Phaedo) 如此說：

「即使有時間並嗜好哲學，身體卻把騷動、混淆、恐懼引人沈思的過程中，阻撓我們看到真理，所有的經驗都顯示，倘若我們想要有任何事物的純粹知識，我們必須停止身體的干擾，而且靈魂必須獨自掌握所有的事物，然後我們就將得到我們所欲求的那一個 就是智慧。」(Loius P. Pojman, 1997)。

因此，蘇格拉底認為身體的肉體欲望會闖入思維中，不時的干擾、分散我們捕捉真理機會，唯有擺脫身體欲望的誘惑和干擾，才能獲得純粹的知識，而使自己靈魂得以淨化。

綜合以上文獻，蘇格拉底的生死觀影響了他不畏懼死亡原因，其一：死後境界的可能，或是全空，死者毫無知覺，故不足為懼。其二：靈魂由此界遷居彼界，也就是靈魂不朽，甚至可再生，即是死亦非死，此新的死算什麼呢？其三：死是智慧的獲得。蘇格拉底認為身體的肉體欲望，中斷、干擾追求真理的機會，而擺脫身體，正可以獲得純粹的知識，淨化靈魂，因此，身體的死正是解脫。其四：哲學家的靈魂將被送往幸福島。蘇格拉底認為，當死後接受審判後，哲學家是良善的，將送至幸福島，而蘇格拉底是個哲學家，自信可以到達美好的幸福島。基於上述四個因素，蘇格拉底自然能坦然面對死亡。加上蘇格拉底能以廣度觸角，探討生命的有限與無限性，有死與不死性問題，並以善有善報，惡有惡報警惕世人的道德倫理觀，警惕世人莫為惡。更把死亡似同真、善、美聯結，附於死亡正向的價值。因此，蘇格拉底對死亡哲學的洞見，對一般世人死亡恐懼，生存空虛，猶如一針強心劑，而他從道德倫理角度審視死亡的價值，對後來死亡哲學的發展也產生深遠的影響。

## 五、柏拉圖 (Platon)

柏拉圖 (西元前四二七年~西元前三四七年)，伯羅奔尼撒人 (Peloponnesus)。是西方哲學史上具有相當影響力的哲學家。柏拉圖哲學深受奧爾菲斯教與畢達哥拉斯學派的死亡哲學影響，可說是畢達哥拉斯死亡哲學的延伸及發展。另則，柏拉圖與蘇格拉底乃是師徒，受蘇格拉底的哲理影響自不在話下。

### (一) 回憶說 (anamnesis)

柏拉圖認為，我們透過後天經驗，只能獲得關於「可見世界」的「意見」，而不能獲得關於「理念世界」的「知識」，為要獲得關於理念世界的知識，就必須透過「靈魂的回憶」(段德智，1994)。在 費多篇 (Phaedo) 如此說：

如果我們生前獲得的知識在出生時被我們失去了，隨後又通過感官的運用，再次獲得我們以前所具有的知識，那我們稱為學習的過程，不就是對我們本來就有的知識的回復嗎？我們可正確地把它稱做回憶嗎？我們必定也是在出生前就獲得了所有這些事物的知識。我們沒有遺忘所獲得的每一種知識，那麼我們必然是帶著這種知識出生的，並帶著它度過整個一生，因為知識是獲得和保存知識，而不是失去它 (苗力田，1995)。

按柏拉圖的說法，所謂「回憶說」既是：「我們學習事物得到知識，並非獲得新的知識，而是在久遠的過去已經對於有所知聞，只不過是回想起隔世而忘卻的事物而已。」(石上玄一郎，1997)。因此，依柏拉圖認為，知識乃是自己靈魂所具有，在前世已有該種知識，借由回憶可喚起此知識。

### (二) 死亡是靈魂從身體的開釋

柏拉圖的死亡的基本命題，誠如在 費多篇 所說的死亡是不死的靈魂「離開肉體監獄而獲得釋放，重新進入理念世界」，「死亡是靈魂從身體的開釋」(段德智，1994)，也就是說人存活時是靈魂和身體的合體，當死亡時，靈魂擺脫身體的束縛而獲得自由，進入聖潔的國度。所以，死亡對靈魂而言是解放，重新獲得自由自在的本性與進入理想世界中。

### (三) 生死輪迴觀

柏拉圖主張靈魂不死，而且提出輪迴說。在《曼諾篇》如此說：

他們說—注意，如果你要判斷他們說是否正確的話—靈魂是不朽的，某個事物有個端點，那就叫死，可另一時又重新出生了，永不消滅 (苗力田，1995)。

依此，柏拉圖的論點，它的背後已含有畢達哥拉斯的轉生輪迴觀。在《理想國》中，柏拉圖對死後世界亦有長篇大論的描述，他藉蘇格拉底說：

「原來靈魂的選擇大抵都是根據他們前生的經驗。他看到一度曾是奧菲阿斯的靈魂選擇去做天鵝，原因是他仇視女人，他是被女人殺害的，所以不願意由女人生他。他還看到泰彌拉的靈魂選擇夜鶯的生業。另一方面，鳥類諸如天鵝，以及其他樂師，卻願意托生為人。野獸都有互相交換托生，或托生為具有相同脾性的人的——好的托生溫柔，惡的托生粗野，還有各種情形的混合」(侯建譯，1976)

文中得知靈魂選擇生業時，有自由選擇機會，另外人也可能轉世為動物，動物也可能轉世為人，此論點接近佛教的六道輪迴觀，不過文中是否是柏拉圖用寓言方式來講述死亡哲學方法而已呢？在《理想國》柏拉圖引說一個戰場上陣亡，但在十二天之後復活的士兵伊爾 (Er)，敘述死後世界靈魂的遭遇：

「審判官們坐在洞口之間，死去的人都要按照生前所做的一切接受審判。正義之人可以進入天上享樂，不正義之人則必須到地下受苦，所犯的每一項罪行都要受到十倍的報應，一些罪無可赦者甚至永世不得復生，而所行好事，同樣地會得到十倍的獎賞，持續一千年。獎懲期滿了，靈魂們從天上或地下回來以後，命運女神拉赫西斯 (Lachesis, the Fates) 就讓他們按照抽籤的順序自己選下一世的生活，他們的命運決定之後，再喝下勒塞河 (the River of Lethe) 的河水，就會忘掉前世的一切。」(劉見成，2001)。

柏拉圖的死後世界的生命圖像與蘇格拉底有多處雷同之處，如死後接受審判，邪惡接受懲罰，良善接受獎賞等等道德倫理觀。另外，提到喝勒塞河的水即能忘掉前世事件，與一般民間信仰喝下夢婆湯，即能忘記前世的記憶，如出一轍，因此東方與西方輪迴觀有些契合之處。

#### （四）哲學是「死亡的練習」

柏拉圖提出「哲學是死亡的練習」是千古流傳的名言。在 費多篇 中提到：

只有那些不懈地追求死亡和走向死亡，不懈地「專心致志於從事死亡」的人，才配得上「真哲學家」的稱號（段德智，1994）。

蒙田（Michel de Montaigne）對柏拉圖的「哲學即死亡練習」的解釋為「潛究和沈思往往把我們的靈魂引到我們身外來，使它離開軀殼活動，那就等於死亡的練習或類死」（朱？，2000）。因此，柏拉圖認為哲學家不懈地專注死亡課題，才算是哲學家，而且放棄世俗的追求，超然於生滅之間，能對死亡意識有所自覺，不沈迷於塵世物質生活，能從身體束縛中解放出來，擺脫身體的囚禁，而進入神聖世界，獲得自由本性及哲學知識。柏拉圖的死亡哲學雖受畢達哥拉斯的影響，但其內容要豐富的多。他對靈魂不朽的學說提出更詳盡的論點，如回憶說、理念論、道德論、輪迴論等，巨細靡遺加以考察，而賦予靈魂不朽學說開闢另一思維路徑，在往後的死亡哲學裡佔有一席之地。

#### 參、小結：

西方哲學家，把死亡視為領悟本性的重要契機，從赫拉克利特自然宇宙觀的唯物主義，到畢達哥拉斯的神祕唯心主義及柏拉圖哲學是「死亡的練習」，其主軸問題無不環繞在死亡問題上。考究原因可能是哲學家透過死亡可以激發哲學靈思，領悟本體，另一則，透過死亡的沈思、死亡的練習，而消除對死亡的恐懼，所以哲學也意含死亡哲學。

由以上哲學家們論述，死亡後的世界，主要是「靈魂滅與不滅」問題，誠如 Pascal B. (1994) 所言：去探知我們的靈魂是朽或不朽，這是關係我們整個生命的，靈魂是朽或不朽，必然造成完全不同的道德。因此靈魂有或無，不只是結構上的問題，對個人人生觀及價值觀乃至世界觀都富含意義。另外也發現，西方哲學家論及靈魂不朽的觀點，

多處與佛教的輪迴觀相契合，當然靈魂不朽並不代表輪迴，輪迴卻涵蓋靈魂不朽。在畢達哥拉斯、蘇格拉底、柏拉圖的論述中，都可隱約看到輪迴的影子，生命輪迴有與無的驗證，儘管有他的困難處，但無法排除他的可能性。近二十年來，全世界人士對死亡重新寄以關切，無寧是件好事，也顯示人類對死亡的恐懼及不確定感，而輪迴觀無非提供一個解脫之道。

## 第三章 研究方法

### 第一節 質性研究方法

質性研究與量化研究間兩派的爭執，時來已久，由早期攻訐（disdain）期，低盪（detent）期，與近期辯論或對話（dialectic or conversation）期（高敬文，1999）。這個時期的學者們認為，除了兩派的融合，共存的併用之外，他們認為不能忽略派典差異的性質。因此，對話之前必須先注意比較兩派理論背景的差異，從而在彼此獨立的立場上，發展出可以互相溝通的「共同語言」（Kenny & Grotelueschen, Mosenthal, Rist, Soltis），也就是說，他們希望提昇派典間的爭執，成為一般方法論的討論，進而建構一個能包容多元取向的新研究派典（高敬文，1999）。

丁興祥（2002）指出：「在自然典範科學化的要求下，心理學長期將「人」去除其脈絡，而轉化成變數的排列組合，甚至認為最好能化為可預測行為的公式。這樣的「人」是最能理解的，卻也和真實境況的「人」相去甚遠，幾乎到面目模糊的地步」。而近代學者也認為人是具多變複雜性的個體。實徵性的研究是難完整窺視全人的多樣貌，且若不斷以客觀化的辭彙來解讀我們的文化是種危險，因為會阻礙文化的潛能與開發，而質性研究正可以解決此侷限性，因此本研究採用質性研究法。

#### 壹、質性研究的特質

洪麗芬（1993）綜合，Bogdan & Biklen（1982）；Taylor & Bogdan（1984）；黃瑞琴（1991）學者們的觀點提出質性研究的特質：

- 一、質性研究的資料多是文字形式的描述的（descriptive）資料。
- 二、質性研究以統整的（holistic）現點進行研究。
- 三、質性研究強調在自然的情境作自然式探究（naturalistic inquiry）
- 四、質性研究者關切的是情境的脈絡（context）。
- 五、質性研究法注重現場之參與者的觀點（participant perspectives）。
- 六、質性研究是以歸納的（inductive）為取向。
- 七、質性研究者在進行研究時是彈性的（flexible）。

八、質性研究是「非判斷的」，所有觀點都是有價值的。

九、質性研究法是人性化的（humanistic）。

十、質性研究是學習的過程，並非在「研究」人們，而主要是想向人們「學習」他們的社會文化知識。

所以質性研究著重的是主觀知識的研究途徑，關注人類主體世界的觀點。沒有所謂判斷性客觀性論述，而是主觀性的觀點都有價值意義，並且關切情境脈絡的尋求歷程。本研究是以生命故事方式呈現，是屬於主觀性的經驗，因此適用質性研究法。

## 貳、詮釋學是生命故事的本質（hermeneutics）

誠如上述，質性研究屬於主觀知識的研究，高敬文（1999）指出：有意識的主觀經驗的探討，必須借助所謂詮釋學的方法。而這種方法，包括兩個要點，其一是指生活情境的體驗；其二則指意識世界的掌握。亦即，研究者尊重研究對象的個體意識與生命意義，常是以身同體受的角度，對其內在經驗的本質，與相關情境加以「重建」與「理解」。Gadamer（1993）也指出過往的生命事件已然成為記憶中一頁頁的故事。理解故事原本就是一個詮釋的歷程，也是一個意義建造的歷程。依此，本研究所做的生命故事的研究，是以詮釋學為本質。

Michael White & David Epston（2001）指出：敘事模式卻把人當做他自己世界的主角或參與者。這個世界是詮釋行為的世界，故事每說一次都是新故事的世界，和他人共同「重寫」故事，因而塑造自己生活與關係的世界。狄爾泰說：人的自我理解不是直接的而是間接的；它必須通過追溯到過去的固定表現，而採取一條詮釋學的迂迴途徑（引自余德慧，2001）

而人的理解本身是以自身理解循環的方式，亦即當下不能理解的東西，永遠是在我們離開當下，又碰到「再」的時候，理解才發生。理解循環展示出理解本身是歷史性的，並且涉及部分和整體的關係。當我們在看循環的整體時，必須瞭解，第一次、第二次乃至後來的無數次，都是在事件的遭逢（encounter）底下。因此部分和整體是相互性的，只有在歷史的意義下，即事件的再度遭逢之下，部分才會出現整體，整體才能說明

部分（余德慧，2001）。

Heidgger 進一步突顯詮釋循環的一個重要關係——詮釋者的前理解（preunderstanding）所形成的視野與文本間的關係，指出詮釋循環便是「詮釋者」與「文本」間的對話過程（引自殷鼎，1994）。

由上述得知，理解故事既是一個詮釋的歷程，是意義建造的歷程。而本文的意義，必須透過詮釋者的理解才能顯現。而整體的意義，必須透過部份的理解，由部份理解才能形成整體意義。因此理解的過程是循環的詮釋，以形成一次比一次更清楚及深入的理解，同時理解過程要察覺一些晦暗的意義，探索「絃外之音」，才能擴展生命的意涵。因此，本研究所做的生命故事的研究，是以敘說研究為取向詮釋學為本質。

### 參、本研究採用質性研究的理由

國內有關死亡議題的研究，已有長足的進步，但偏重於實徵性研究，而實徵性研究有它的侷限性。Kluckhohn 及 Murray 即指出：每個人在某些特定的方面，其一是與所有人相類似；其二與某些人相類似；其三是與任何人都不同（引自 William McKinley Runyan, 2002）。因此，我們無法只採用一般人類通則來解釋一個人，尤其，生死經驗是相當個別化的問題，是個人主體直觀的察覺，難以客觀真實的查證，這樣的「體驗的」、「經驗性質」的知識，唯有在質性研究中，才能發揮其本質。

實證主義強調普遍化、概念化、去脈絡的單一知識來理解人的行為，只有透過科學理性研究出來的知識，才稱得上是嚴謹的知識，這是一種極端偏狹的論點。將人類化約為常態化，雖有其科學的價值，但也犧牲了個人的聲音。每個生命都是獨一無二的，必須依循他原有的生存脈絡，才能尋找生命意義及生命動力。所以在質性研究方法下，可以完整重現研究者的生命脈絡。

當研究者回溯一篇篇的故事，隨時都會有一些感觸與心得，這些感受不管是多或少、是實或虛、無論如何都是對這段生命的詮釋，也影響了未來的故事。就整體而言，研究者和被研究者，研究方法與脈絡，事實與價值，理論和實踐等，都必須放在整體性的結構中來理解其意義。所以研究的方向不在表面事實及因果關係的了解，而是現象背

後的意義。在質性研究下，重視的即是個體的主觀意義，當事者的內在觀點、意義詮釋、理解過程，這些在生命故事中正可發揮它的本質。基於上述原因，本研究採用質性研究法，希望在質性研究視框下，能淋漓盡致表述研究者體驗歷程。

## 第二節 敘說研究

### 壹、敘說的定義和要素

敘說 (narrative) 一詞，國內學者譯為「敘事」或「敘說」，本研究參考邱惟真、丁興祥、林耀盛、胡幼慧相關著作，敘說研究相關論文如：王勇智 (2000) 的 *力與無力的掙扎和轉變——一個青年男性的自我敘說之建構*；連鶯役 (1997) 的 *撐起一片天：一位低階層女性生存的故事*；王沂釧 (2000) 的 *婚姻衝突的敘說性研究* 等，都採用敘說，故本研究亦以敘說稱之。

敘說幾乎充滿每個人的日常生活中，不只自己在敘說，他人也在敘說，甚至神話故事、電視、電影都在敘說，那麼敘說究竟是什麼？敘說 (narrative) 是一項心理反射的活動，是當事人在其社會脈絡中，將許多人生的經驗看做是一串的敘說，把時間的向度拉近到繞著不同或相似主題之間，並且組織事件和人類的行動，建構成為一個有意義的結構，透過敘說來解釋自己和他人的世界 (張慈莉, 1999)。

Connelly & Clandinin (1990) 對敘說研究 (Narrative Research) 所下的定義是：「搜集並說出生命的故事，而且寫下經驗。」Polkinghorne (1988) 將「敘說」界定為「以故事形式來表達的組織性基模，因為敘說如同說故事一樣 (narrative as story)。敘說可以說是製造故事的歷程，是故事基模的認知，是過程的結果，也可稱之為故事、神話或歷史。在故事中，事件和行動被一起描繪成有意義的情節，並將其意義的情節組織在一起，成為一個全部情節，因此在意義的脈絡下，被組織在一起，而呈現出事件之意義」。

敘說也是一種心理學的根本隱喻，而故事就是指某個時間中，人類行動被象徵化的說明，是一種人類行為的組織原則，因為人類根據故事結構思考、覺察、想像、和做道德選擇，而“情節”會影響建構故事中，人類行為的流動 (Sarbin, 1986)。Turner 也指出唯有將過去具有類似效力的類似經驗經驗) 累積的結果和現有的主要經驗連結起來，我們所說的「意義」這種關聯結構才出現 (引自 Michael White & Davide

Epston, 2001)。所以敘說就是說故事的歷程，是故事基模的認知，在生活中所發生過的故事，尋找有意義的情節，並注意在有意義的連絡下，被整合起來，而呈現事件的意義性。

Tappan(1989)認為：故事敘說(Story—talking)或敘事是自然的衝動，人們傾向於以時間序列來重新組織所發生的事，過去所做的事，以及過去感興趣的事。Fraczosi認為敘事的研究應包含故事和情節，故事是具有時間邏輯順序的事件；情節則是被敘說的文本或表述(引自吳芝儀，2002)。因此，敘說被認為包含故事及情節，依時間先後排序有組織的統整，並且有起始原因，中間歷程及結果。

#### **Polkinghorne (1988) 敘說溝通的要義：**

- (一) 故事呈現給人的知覺是透過意義的結構和展示，把人類行動世界透過情節凝聚之。
- (二) 是以語言的訊息對他人描述經驗時所用的方法，包括說、寫、戲劇表現等方法呈現。
- (三) 是藉由聽、讀和看等來吸收或了解。

因此敘說是一個意義架構，它的溝通是經由說、寫、戲劇表現出來，藉由聽、讀和看來了解。

#### **Gergen(1988) 認為好故事，應包含五個要素：**

- (一) 建立發展的目標：建立對敘說有價值的目標。
- (二) 組織與目標相關的事件：根據有價值的目標，提出從開始到結束過程的相關事件。
- (三) 事件的順序：最常用的順序是線性的，順著時間順序排列，與目標相關順序循著時間向進行。
- (四) 建立因果連結：事件的因果連結要能表現出來，亦即後面的事必須是前面事件的產物。
- (五) 界線訊號：以某些訊號顯示故事的開始和結束。

因此敘說中，依照目標尋找相關的故事及各故事間因果關係的連結，同時顧及故

事發生的時間。

吳芝儀（2002）綜合 Oliver（1998）及 Pluciennik（1999）的歸納，敘說的構成主要應包括四個部分：

（一）場域（Settings）或情境脈絡（Context）：

場域是敘說或行動發生的地方，包括物理環境，（physical environment）、社會文化情境（sociocultural context）和時間位置（temporal location）。社會文化情境係指人物及其所處環境之價值、信念。對時間位置的描述則是敘事的歷史脈絡及敘事者如何理解事件中人、事、物的意義。這些場域對於瞭解人物的行動觀點和感受具有相當的重要性。

（二）人物（characters）：

人物係指與敘事事件有關的人們。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、感受和行動他人，二者之間關係亦是研究者分析的重點。

（三）事件（events）：

事件是過去的特定時空中所發生的事，常具有時間的序列性，有前提、開端、結束、構成要件和影響。

（四）情節（plots）：

情節是人類生活經驗中許多不同事件及行動所統整出的結果。人們可藉由情節或敘事結構來理解、解釋事件和其生活經驗之間的關係。

由此得知，敘說構成要素有共通處，如目標的建立、相關事件的選擇、人物的選定、物理環境、情境及時間的位置時序性、社會文化的價值、信念，研究者的參與，以此構成了敘說的要件。而情節中敘事者如何理解事件意義，是以因果序列使事件彼此相連結，並為整體敘事賦予一個新的意義。

本研究即依此方向，由小時到長大成人，順著時間的時序性，選擇生死相關事件，

探索生命經驗與生死觀之關聯，而尋求原因與結果之銜接性。

## 貳、敘說與建構的事實

敘說性研究強調的是探索個人經驗的意義，及對於意義的理解，所以是在生活世界的實踐中產生的知識，而非求取客觀的去脈絡事實 (decontextualized) (李宗燁, 1995)。我們在做敘說分析時，其實鮮少考慮它的敘說內容是否為事實，只能說我們所在意的是：以說者的「事實建構」來看問題，即研究說者如何捕捉、呈現和解釋經驗，以反應他們的世界觀特質或說服他人的互動過程 (胡幼慧, 1996)。Spence (1982) 提出：「在敘述中，再建構病人新的故事來做治療」。所以，並不理會社會上真正發生什麼事，而是人們以為發生什麼事，是一種敘？真實，而不是歷史真實。

Rosenwald (1992) 指出許多心理學者也宣稱：「所有的敘事均是被社會建構的 (socially constructed)，所以是虛構的形式」。於是一段故事是否真實，已不是敘事研究者所關心。余德慧 (2001) 也指出：所有的經驗都必須是活過的經驗，而所有活過的經驗是以本身的意義當做實存的活著，而不去判別它的真假，意即它的實在是以經驗本身感覺到的實在，它不必是真實。

再者，真正歷史在我們開始敘述或撰寫時就消失了，因為所有回憶都是一種重新建構的歷程，代表個人對過去經驗的一系列看法。甚至每說一次，就有不同的版本。另外，資料真實性也受到語言的限制，敘說者不一定能精確掌握語言或文字，使得敘說的真實性受到扭曲。另外，敘說者對不同的人所說的話也許不一樣，說出的故事與聽到的故事之間也很難一致，總之，對故事的真實性是一大挑戰。因此，故事真假的思辨並非本研究所關心的，而是在創造的過程，研究者所賦予的新意義，才是本研究真正關切的。

## 參、？說與生命故事

生命的特徵乃是一個存在的階段，活過的經驗，可以是部份的、完整的、經過編輯過的、公開的或隱密的 (王麗雲, 2000)。Paul Ricoeur 就認為人的一生都在時間中存在，存在包含著人生的故事，如苦難、死亡、忠誠、背叛、界限狀況等。說故事基本上是一種表白與說出歷史性的一種方法，透過人的歷史性，人是在歷史中開顯存有，而且，透過自傳式的敘事文直接指向了敘事者的存在與其對自己所經歷世界的詮釋 (引自林

耀盛，2002）。因此，生命課題就是從生到死一系列的事件和經驗所組成的。而生命故事是以敘說方式來表現，透過故事來認識個人的生命，由故事中詮釋存在的意涵，並趨於呈顯出和諧、統一的自我樣貌。

Freeman 提出「回溯性」(retrospective) 的觀點，來解釋為什麼個人的生命裏會有某個特定發展出現。他認為回溯觀點可帶來理解，因為在回溯中「挑出」(singling out) 歷史關聯性，考慮某些情境或脈絡中的合理性，並找出一系列相關的事件，如何受到某個期望行動的影響，而透過敘說的再建構，可以明白事情發生的經過，並且接受這個說法 (Polkinghorne, 1988)。因此，生命歷程研究中，採用回溯方法來探究事件原因，理解出當中可能的模式，而能做出整體性的關聯。Polkinghorne (1988) 也提出他的看法：雖然我們不依靠形式邏輯的演譯法，來得到生命事件為什麼發生的理由，但把所有相關的事件在敘說描述下，則我們想知道某件事為什麼發生的需求，就可以得到滿足，也就是敘說所描述的整體形態讓我們感受到因果力量。所以，不管是回溯性或是敘說性解釋，其共同點即是每一件事的解釋應追溯到生命故事脈絡中去理解。本研究以自我敘說方式，回溯生命故事經驗，尋找生命意義，而 Freeman 的回溯觀點即提供本研究很好的著力點。

質性研究、敘說與生命故事三者之間有什麼樣的關係呢？現代敘說研究擴散到各個社會科學領域，它的範疇有各種類別，如傳記 (biographies)、生命故事 (life story)、生命史 (life history)、口述歷史 (oral history)、民族誌 (auto-ethnographies)、民族心理學 (ethnopsychology)。Hatch & Wisniewski (1995) 指出：「『敘說』屬於『生命歷史』的一支，『生命歷史』屬於『質化研究』的一支」。因此，敘說是呈現個人生命故事的一種方式，它將個人的歷史以一種有意義的、具脈絡的，能夠被知道的方式呈現出來。也就是在質性研究下以敘說方式呈現，而生命故事用敘說方式來表現，生命故事即在敘說下，依脈絡尋找有意義架構及實踐取向的展現。

#### 肆、共同創作----互為主體的敘說

西方知識型對人的研究觀點，早已從笛卡兒為代表的主客二元對立「古典時期」，進入「互為主體」的「現代時期」，而今早已跨進「多元真實」的「後現代時期」(張翠芬，2001)。

晚期的敘說研究也關注到研究者和參與者之間的合作關係，Connelly & Clandinin (1990)提到敘說研究的歷程即是一個在研究者和參與者之間「共享的故事」(Shared story)，涉及彼此相互地敘說故事和重述故事，研究者和參與者乃透過敘事研究的歷程，共享其敘事的建構和再建構。對敘事之建構和表現層面的覺察，闡明了「共同創造」(co-authorship)的歷程。Allen也指出：共同創作歷程產生於訪談歷程中，做為故事敘說媒介的訪談者所傳達的理解和接納，以及對敘說者經驗的詮釋（引自吳芝儀，2002）。因此，近期的敘事研究並非只是對敘事內容和結構的分析，而是藉由共享故事的歷程而共同創作新的意涵。

在整個研究過程當中，研究者的故事從未停止過，它一直處於進行的狀態中，如同前面所說的--故事不斷被賦予新意義，不斷被創造。在接受「回溯療法」的過程中，研究者不斷回溯起前世今生的歷程，經歷這些後，每當心理有些反應、困頓時，會找教授談，有時一談就是3~4小時，在教授諄諄指導下，研究者重新咀嚼，俯視自己的經驗，讓自己重新獲得新的領悟。這種諮商的過程，也就是一種互為主體的敘說（inter-subjectivity narrative）。翁開誠（1997）提出這種方式的過程為：(1) 體驗故事；(2) 說出自己對故事的體認；(3) 聽取別人對此故事的體認；(4) 重整自己對此故事的體認。這樣過程無非讓研究者重新真實的面對自己、重整自己。在聽取別人對此故事的體認過程中，由於指導教授是研究者百分之百信任的老師，對研究者而言，是相當有意義的諮商訪談對象。再加上教授具有深度同理的特質，研究者可以無掩飾的呈現真實面貌，透過深層的訪談，更能清楚看清事件真貌，而提供研究者故事的新意涵。因此，交心的過程，生命的原貌更清晰，生命的展現更豐富。

## 伍、？說的意義

本研究歸納各學者對？說意義的看法：

### 一、重新認識自己：

Barthes 相信敘說明顯的功能，在個人層面上：人們有屬於自己的敘說，能使他們組織成他們是什麼，他們位在何處；在文化層次上：可以分享信念和傳遞價值（引自連鶯役，1997）。並且將一些當事人看來是零碎的經驗，一一連成連續的事件脈絡，可拼貼出完整的自我面貌（王沂釧，2000）。所以敘說者在敘說的過程中，組織了相關事件，並透過故事重新解釋自己，使個人更清楚自己。而在文化系統裏，可以達到信念價值

的傳承。

## 二、找出生命的立足點和生命力：

當個人重述其歷史時，無論是所強調的和所忽略的，採取主事者或受害者的立場，以及故事敘說者和聽眾之間的關係全都形塑個人對其生活經驗的宣稱。個人的故事不只是向某人敘說其生活的方式，更可藉此來形塑其身份認定（Rosenwald & Ochlorg；引自吳芝儀，2002）。而在實務的經驗中發現，當事人像是將個人的生命經驗逐一拼貼完成之後，不僅是「看到」自己的這一生在尋求的目標，也在自我確定之後，從心理深處自然地揚起熱情與活力的生命力（翁開誠，1999）。由此可知，透過故事的敘說，人們開始瞭解自己，以及改變自己形象。透過持續地敘事建構和再建構的歷程，重組其生命史和生命的立足點和生命力。

## 三、解決問題的方法：

敘事心理學家主張敘事建構是人類理解世界的普遍方法，創造敘事的過程使得敘事者能夠為其生活中的經常性變動賦予意義，為失序帶來秩序（Murray, 2000）。故事的敘說讓當事人回憶自己過去的經驗時，會有一種強烈的，正向的感受油然而起，發現個人的內在資源是可以運用來解決面臨的問題，同時也是解決過去的問題和重實個人生命故事的良機，故事敘說因此具有相當的治療價值（Jackson, 1998）。

好的故事敘說經驗中，除了可以讓其他人感動及同理瞭解當事人所處的社會情境，也因為其主體性的呈現，能夠在曲折甚至顛沛流離的生命歷程中達到自我統整和確定，找出解決問題的方法和積極的改寫原已定稿的生命腳本（王沂釧，2000）。因此在我們敘說當中，會重新審視詮釋過去的經驗，而發展出新的思維，也就是重新活過來，以此解決面臨的問題，而達到相當治療效果。

## 四、對逆境重新賦予新意義：

故事可以塑造現實的重要性，他以一寫再重寫自己生命故事的方式，把別人可能認為是逆境的情形賦予正向的意義（Erikson；引自 Jill. Freedman；Gene. Combs, 2002）。所以當說別人故事或自己故事時，可以引發震撼感，甚至站在較客觀的角度而賦予正向的意義。

## 五、人生目標更清楚：

敘說是運用“敘說基模”(The narrative scheme)所創造出來的產物，這種基模讓人們所從事的事情有了目的和方向。因為將人類的生命理解為一個整體，在敘說的框架上理解自己和他人的行為，而了解到自己的行動，使得追求目標路程上有了進展，這樣過程，是將個人放在大的整體下，釐清自己的位置而能更篤定往目標前進(Polkinghorne, 1988)，也就是人生目標更清楚。

## 六、生活更有價值：

關於在日常生活尋得意義的知識，可以由敘事提供特別豐富的來源。這種敘事常常不只展現生活是如何例常的進行，更能展現是什麼使得生活有價值(Rosalid；引自 Jill Freedman；Gene. Combs, 2002)。因此，敘說的功能是多樣化的，經由生命的故事中重新審視、詮釋、建構過去的經驗，能對生命做一個整體性了解，而發展出嶄新的思維，重新感覺生活的價值，體會生命的內涵，而賦予正向的意義，猶如重新一般。

## 陸、自我敘說

過去的文獻，有關「自我」的探討，在西方已有百年之久，在台灣，自我心理學仍在發展階段，而「敘說建構的自我」則是最近十年間的發展，過去探討關於「自我」的研究，通常採取「實證主義」的觀點。研究者是訴諸遐想的建構，然後予以量化分析，將社會性的皆加以客觀化。然而近幾年來，學界窺見實證主義的侷限性，而逐漸重視主觀性的意義。因此本研究以「自我敘說」探索生死觀，冀望能為「自我」研究及生死學研究另闢一個途徑。

### 一、自我敘說的定義與特性

「自我敘說」(Self-narrative)是指個體隨時間變化而對自己有關的事件之間的關係所做的陳述，當把事件放在進行中與後續事件中的脈絡來看可達成理解(Gergen, 1988)。也就是在發展一個自我敘說時，個體會想去建立生活事件和生活、事件間連貫性，並將生活事件理解成系統性的相關，而創造了故事，因此，可為個人指出生活的意義和方向。

廣義的「自我敘說」可以是個人在不同時空下的自傳、書信、日記，或公開發表的文章中關於自我的理論、解釋或說明（邱惟真、丁興祥，1999）。張瑞德指出，在英文裡面，autobiography 一詞從語源來看，指的是「自己」(auto) 對於「個人生平」(bios) 的「敘說」(graphia)，也就是敘述自己生平的著作（引自邱惟真、丁興祥，1999）。因此，本研究是以整個生命敘說來看待一個「自我」。

人類為了創造生活的意義，面對了一項任務，那就是他必須安排自身事件的時間順序，建立自己和周邊世界前後一致的一份記錄。他必須把過去和現在以及未來預期會發生的事件經驗連成線性順序，才能夠建立一份記錄，這一份記錄可以稱之為故事或自我敘事（Gergen；引自 Michael White & David Epston, 2001）。敘說幫助個人在回顧中，修訂、選擇和重整過去細節的秩序，並創造一個連貫與滿意的自我敘說，在衡量自己目前的狀況時，達到調整的目的，這種回溯性的修整需要得到某種結論，且是從個人對自己的了解中獲得（Polkinghorne, 1988）。

在自我敘說故事時，有些是多年的記憶，而記憶常會遺漏或是修正，因為我們回想時，只說出記得的或是依現在的需要重新解釋。這是自我敘說的缺點卻也是它的特點。Rycroft 指出：「選寫自傳的過程 不是現在的「我」(present “I”) 記錄過去的「我」(past “me”) 生命中諸多事件的過程，而是現在的「我」與過去的「我」之間辨證的過程，雙方最後也因而有了改變，作者與主體同樣可以實實在在地說，「我寫了它」，「它寫了我」。」（引自邱惟真、丁興祥，1999）。因此自我敘說的過程即是現在「我」和過去「我」之間的互動，是種自我對話與對抗的過程。而自我非只是作者亦是讀者，且是過去生命故事的詮釋者。這樣的過程，這個「我」就已經改變了，這正是「自我敘說」的特性。

由此可知，自我敘說的研究，重視的是個人過去與現在的因果關聯，強調人的整體性及幫助自我的統整。因此，寫自己的故事是重整自我意識，使自我統整愈趨於完整。在研究過去當中，研究者不斷地自我回溯再回溯、重組再重組，而每一次的重組都有新的意義，因為故事的新意義不斷地被創造，不斷再形成新的自我，因此，回溯中經修訂重組並創造一個嶄新的自我。而「自我」便是在敘說者所說的「故事」中被建構出來，這整個研究過程，其實就是重新建構自我。

## 二、自我敘說的理論基礎

邱惟真、丁興祥（1999：215-217）歸納各學者提出幾個「敘說建構的自我」之理論基礎：

### （一）脈絡主義的觀點：

Bruner（1990）認為以脈絡主義（contextualism）而言，心靈、自我都是整個社會事件的一部份，所以一個人的知識不只是在一個人的頭腦之中或獨立的個人當中，而是個人跟社會之間的妥協，個人跟社會進行協商的結果，要視個人的處境與其特殊的分佈位置（指文化）才能取得知識，也就是說從私人的歷史去看這個人的處境是什麼（對其個人的意義是什麼），而且也要看他是在什麼樣的文化處境分佈下產生他這個自我的特性。「自我的意義」必須要被實踐才能產生，所以自我是分佈在行動中、計畫中、與實踐中的。

### （二）敘說建構的真實：

Bruner（1992）提出「敘說建構的真實」（narrative construction of reality），認為「敘說」（或故事）是我們整理自己主觀經驗和記憶的主要方式。這構成了與人類自身有關的「敘說真實」，它遵循的不是「否證」（falsification）程序，而是依「文化上的慣例（convention）」或「敘說的必要性（narrative necessity）」，而此程序無意達成「客觀的真理與真實」，它只能達成敘說或故事的「逼真性」（verisimilitude）。

### （三）敘說真實的客觀性：

Gergen（1988）認為敘說的真實是建立在其所提供的解釋有多少是一致的，其真實性隨時會受到挑戰，而且它的真實性往往依不同人看而會有不同的面貌，因此呈現出一個多樣的面貌。

### （四）敘說自我的可變性：

了解「自我」是一種「敘說」，使得人能夠去收集過去已經做過的事，想像未來會變成如何，並且判斷這是否是個人想要的，生活並不只是故事的內容，生活是活生生的、有生命的，而故事是生活的一種重新描述，並且是統整自我各方面的一種方法，因為生活不是物質，也因為它是由行動所組成的，可以將過去的可能性實現，因此，生命故事是可以再寫入並修改的，它是可以被改變的（Waele, etc, 1979）

### （五）敘說建構的社會基礎：

雖然自我敘說的目標是單一的自我，但不應將它視為是單獨自我所擁有的或個人的產物，在連結事件的語言系統中，個人從事的是一種社會行為，文字乃透過共享的用法而獲得溝通的能力。我們依賴論述（discourse）理解我們生活中事件間的關係，而這樣的論述，是產生於社會的相互交換，並且暗示著聽眾的存在。

綜合上述，自我是生命敘說的建構者，自我敘說並非只是敘說個人處境，因自我是整個社會的一部份，是隱含著社會歷史脈絡之中，因此，自我敘說可以說是「社會文化」透過「自我敘說」說出而出現，而敘說者讓社會文化再現。自我敘說亦需要社會上互動中他人相互支持或輔助，敘說建構才能維持下去，所以與社會間是相互依賴的敘說建構。敘說強調的是「敘說真實」，所謂「敘說真實」是指：當它的解釋可以說服別人去認為這一定是真的，而且在我們的心理認為它是一個好故事時，既是敘說真實（邱惟真、丁興祥，1999），所以敘說不在於歷史的事實，又事件的描述並不是依據事實如何，而是解釋如何，因此，沒有單一實際的事實。而且敘說是透過回顧性理解，是一種價值判斷，很難以客觀達成一個普遍性原則。

## 三、自我敘說與社會文化

Howaod (1991) 指出：人類思想的精華，可以在我們說給自己聽的故事中發現，這些故事告訴了我們真實（reality）是什麼。也就是故事是建構我們的主觀文化（引自連鶯役，1997）。而態秉真（1993）進一步的說：客觀的環境是人以主觀去營造出來的，社會或歷史，都是在人們的敘說中的建構而得的。自古以來，人類的文化，是以代代相傳的說言及經驗分享而傳承下來，這種知識的累積，即是靠一篇篇的故事流傳而來。

所以個人的故事，只是透露一部份文化訊息，真實的呈現文化訊息的內容。Mc.Adams 曾說：單一生命故事反應了較大的社會和文化的故事。Riessman 也說過：文化透過個人的故事來說出它自身（引自王勇智，2000）。Rieoeur (1983) 指出：故事之所以能被經驗，是源於經驗本身，而故事均根植文化脈絡中。Runyan (1990) 也認為在看待每一個敘說傳記的同時，要考慮的有：作者的目的、資料的有效性、不同讀者的解讀、及社會和歷史脈絡之下等各方面的情形。

每個人的生命都值得書寫，書寫生命是對自身生命的行動，個人生命是局部的文化，經由個人生命的書寫與建構，整體文化及社會之建構才有其可能（丁興祥，2002）。所以社會的建構，可從個人之生命建構開始，以此，書寫個人生命史可以促進社會改造。

因此，在詮釋故事時須考慮社會文化的脈絡性，以便故事的敘述能攝取各個不同的樣貌，而使結構更趨向完整性。又人是寓居於世，個人的故事不僅只是了解個人層面，也能反應社會和文化的層面。本研究除了自我敘說研究者的過去生活經驗外，另外再透過「回溯療法」，敘說更早期的前世經驗。而生死輪迴觀早已存在社會文化中，研究者只是透過個人的故事，反應生死輪迴觀早已滲入社會文化的縮影中，人生存在此社會的巨輪下，自不能忽略生死輪迴觀存在的可能性及影響層面，因此，研究者在自我敘說中不管是今生或是前世，將只是呈現社會文化下真實的一面，寄望的是個體心理與社會能更緊密的結合，接縫學術研究與文化生活間的斷裂，而能展現更多樣貌的人生百態。自我敘說雖是主觀的經驗，也是代表真實的社會現象與歷史脈絡，因為探討個人的歷史，也是將歷史放入所存在的廣大歷史脈絡中，而反映了歷史性，所謂的客觀環境，即在此脈絡下建構起來的。

#### 四、本研究採用自我敘說研究的原因

生命感有很大的部分來自生命自身的歷史；我們曾經有的經歷有個很奇妙的現象，往日時光透過回憶獲得此刻的新意義（余德慧，1998）。由此可見，寫生命故事透過回溯過去的經歷，而發掘新的意義，成就了新的生命感。又誠如上述自我敘說的意義及基於本研究的目的，是藉由回溯前世與今生生命經驗中，探究生死觀的改變，重視的是過去與現在的連結，是個人存在經驗的回溯，強調的是個人直觀經驗及人的主體性，整個架構是「自我敘說」的過程，故適合自我敘說研究法。

余德慧曾說：前世今生不是我們去觀想它的有無，而是它所引發的更多思維。換句話說，我們把前世輪迴當做對自己意識的認識。從知識領域上來說，它不必視為一實在存在的東西，而視為人對自己的再發現。不再著眼於前世的真假與切實性，我們是用更廣的奧秘心情去看待前世今生所帶來的生命意義（引自 Brian L.Weiss, 2002b）。因此在本文裡，「真實性」和「客觀性」的研究，並不是研究者所關心的重點，研究者在意的

是自己如何透過詮釋和敘說的過程，觀察自己如何解析自我的世界，以及如何透過回溯生命故事中，由故事中詮釋存在意涵與重新理解自己生命的意義，找到屬於自己的生命脈絡和價值。因此，本論文所呈現的是「我的生命敘說」，也最適切用自我敘說來呈現本研究的目的。

## 第三節 研究工具

### 壹、研究對象就是研究者

本研究是從個人生命經驗中的自我開始切入，以敘說心理學為基礎，將自我看待成一個自我的故事，也就是自我敘說，因此研究者即是被研究者。自我敘說是質性研究方法的一種，質性研究領域裡，研究者所應俱備的角色，亦是本研究者應俱備的角色，如訪談員、參與觀察員、資料蒐集和分析員等等。

### 貳、回溯療法

本論文主軸是透過「回溯療法」(Regression Therapy) 回溯生命經驗，探研究生死觀的過程，有些更早期的經驗，如幼兒、出生、胎兒期，甚至更早期的前世經驗，在一般意識狀態下無法記憶起來，必須在潛意識下才能喚起記憶體，回溯過去的生活經驗。

依據黎國雄（1995）指出，現代西方專家學者要獲得前世回憶的資料，主要使用方法有四：

- 一、是民間的自發回憶，指有一些人不必透過其他的輔助方法，就能夠知道自己的前世。
- 二、是使用催眠術，使受術者在催眠狀態下回憶出自己的前世。
- 三、是利用靈媒與靈界的生靈直接溝通，從那裡獲知人的前世。
- 四、是靈能者運用自己特具的靈視能力來進行透視，或者是開發人人都有的超覺感知的能力來感知，從而得知人的前世。

前兩種方法一直是西方學者所樂於沿用，認為使用這樣的方法來獲得的資料可信程度高，被人們認為是正統、常規的方法，是主流的。基於此，本研究即使用催眠術，來探索個人的前世經驗，甚至瀕死經驗及入胎出生等等早已遺忘事件，透過催眠在潛意識下——喚起記憶。

研究者在催眠誘導下，共經歷 5 次催眠經驗，每次催眠時間約 1-2 小時，催眠後與催眠治療師討論時間約 1-2 小時，總共每次催眠約 3-4 小時，而催眠進行中是處於意識

清楚、察覺力活躍且能感受一切狀態。催眠治療師與被催眠者不斷問答中進行，催眠治療師不做暗示只做引導及開放性問答，如自我觀察：衣著、膚色、姓名、年齡、身份、心情；人物：人際關係、互動情形；周遭環境：地形、建築物等。因此，絕不同於電視上誇張不實的表演秀。進行中予以錄音，事後並隨即做研究日誌及初擬圖樣。另需要加以說明是本研究者在未接受催眠之前，對催眠領域，除了電視上誇張不實的表演概念外，其餘一無所知。在幾次催眠期間，指導教授叮嚀相關催眠下可能經歷的情境，先不要閱讀以免影響真實性。故在本論文中所經歷的前世經驗、死亡經驗、入胎出生等等情境，都是本研究不曾閱讀相關文獻前所經歷的真實經驗。

### 參、繪圖呈現

傅偉勳（1993）指出：死亡學的另一研究課題，是在文學藝術對於死亡的種種表現。我們在唐詞、在古典音樂、在繪畫、在現代雕刻等等，也處處可以欣賞涉及死亡的高度藝術表現，不但有助於深化或充實我們對於死亡的真實性、精神性或宗教性的了解，也同時能夠幫助我們藉以提升我們的層次，把對於死亡的恐懼不安化成藝術性的美感。因此，本研究也希望真實的面對死亡恐懼，藉由繪畫將之化為另一種藝術之美。

本論文的研究方法是以自我敘說方式回溯研究者的生命故事，Schafer（1981）曾指出敘說是一種「雙重敘說」，不只是「說的內容」，重點還在怎麼被說，即說的風格（Polkinghorne, 1988）。Spence（1982）也指出：「一個好的著述，可以使讀者通過內容，而更易於進入與之不同的背景」。而生死學研究本來就是多元層面，能以各不同的形式去接觸及啟發不同族群，以造成更寬廣層面的社會影響。因此，本論文在說自己的故事時，除了一般文字的敘述外，另以繪畫為輔，希望從繪畫中傳達生與死的訊息，讓故事更貼近真實的面貌，也使讀者透過一系列圖片的展現中，能感同身受融入故事情節中。

另依莫洛亞的說法，傳記不但是一項藝術作品，還是一種科學及一種表達方式，乃是致力於將傳主表現出來，以使人們理解他（連鶯役，1997）。杜維運（1992）也指出：「人是歷史的主體，於是傳記成為歷史中不可缺少的一頁，傳記家依據資料所寫成的傳記，應有藝術性。」研究者的歷史不可能重演，只能借由繪畫淋漓盡致的留下真實的記憶。本研究者雖非傳記學家亦非畫家，但嘗試由繪畫留下回憶，並冀望由繪畫展現另一番生死藝術之美。

本文內的圖樣，有關前世及幼兒早期經驗的部份，是催眠之下所見，過程猶如活生生的電影，一幕幕展現，並且有當時情境的對話及情緒感受。研究者由整個劇情中如實擷取重要場景，未添加任何修飾。今生生命經驗部份，由研究者所能記憶之部份，儘量周密詳實的呈現。

## 第四節 資料整理

### 壹、質性資料處理

#### 一、建檔資料

本研究者回溯生命經驗的故事，重新體驗及重新溶入早已久遠的生命記憶中，竭盡所能、詳盡真實、巨細靡遺寫下當時情節，並以插圖方式呈現，使情節更趨於貼近真實。並按照時間的線性向度，由幼小至目前，有順序展現故事，並對每個故事立個主題。

#### 二、尋找關鍵生命事件

研究者必須從全部經驗中對特定敘事相關的事件，抽取出「主顯節」( epiphany ) 關鍵性的生命事件。研究者除了自己尋找關鍵生命事件，並請教於指導教授，教授運用「產生敘事問題」非結構性的訪談方式，刺激研究者尋覓主要關鍵事件，以及關鍵事件中主顯節的部份。這樣訪談過程，不只尋找到關鍵生命事件，而促使研究者激發出更豐富的生活經驗內容，並促進內在歷程的重新建構。

#### 三、尋找脈絡性意義

敘說分析的目的，是應用故事來檢視受訪者如何理解其生活中的事件和行動。它須經過脈絡化的解構成為有目標導引的過程，按不同主題及情節統合了生活中分段的事件，零碎的事情，個人的行動，事件之間的改變，才能描述在情境脈絡之下人類行動的複雜性 (Polkinghorne ; 引自王沂釧, 2000 )。所以重點不在故事內容，而是由故事情節中尋找脈絡性意義。

不同學者所提出的敘事分析架構亦甚為多樣，Mishler ( 1995 ) 曾界定敘事分析的三種類別，即分別關注敘事的內容、敘事的結構和敘事的功能：

##### (一) 參照和時間秩序 ( reference and temporal order )：

此一觀點將故事視為一系列具有時間先後順序之事件的表徵，故重視敘事論述中真實事件及其述說秩序之間的關係。

##### (二) 內聚性和結構 ( textual coherence and structure )：

此類分析關注語言在敘事中的使用及語言之文法結構，瞭解故事的結構及其內聚性。

### (三) 敘事功能 ( narrative functions ) :

此類分析關注故事所發揮的功能及所能達成的目的，關注故事產製的場域，及故事所產生的效果。

本研究的故事排列，即按照時間先後順序來呈現，並試圖以淺而易懂文字，儘可能完整表述研究的經歷事件，並且慎選與主題相關的故事情節，特別關注特定事件對故事之開展和結果的影響。

Moustakas 提到發現式過程五個基本階段是：沈浸( immersion)、醞釀( incubation)、闡述( illumination)、說明( explication)、創造性的綜合( creative synthesis)(引自 Michael Quinn Patton, 1999)。這樣的發現過程，提供研究者在理解故事中相當珍貴的一個反思歷程。於是開始沈浸在回憶的故事當中，感受「我的」經驗世界，將情節中「看到的」、「聽到的」、「感受到的」逐一重新在腦中排列組合。反思研究者要的是什麼樣故事，依什麼樣的脈絡，當反思一個段落後，便訂定一個題目，同時寫下研究者所看、聽、感受到的並畫出當時情境。

在一篇又一篇的故事當中，研究者尋找他們主軸與主軸之間的連貫性，貫穿整個生命故事的意義脈絡性。在這期間，研究者不斷重回故事情境中，回溯再回溯，咀嚼再咀嚼，理解再理解，試圖由片段與片段中做脈絡的連結，以達到完整的連貫性，並試圖進入一個「生命意義」的理解。因此，整個過程是反芻再反芻，回首再回首，而每次的回首都有新的故事，新的「生命意涵」即在此醞釀而生。

## 貳、分析歷程

在敘事分析中，研究者組織事件和行動，以顯示其如何投入一個情節的進展和演變；情節則是敘事結構的主題線( thematic line )，揭示不同事件在敘事中的位置和角色，因此，敘事分析的結果可讓原本雜亂無章的敘事資料，彰顯出秩序和重要意義(吳芝

儀，2002 ）。)

Riessman (1993) 提出當研究者針對敘說進行分析時，應注意到下列五點（引自胡幼慧，1996：163-165）

### （一）敘說結構

不同研究者注意到的敘說結構不一定相同，例如根據 Labov (1982) 之分類，完整的言辭結構應包括六個部份：(1) 摘要；(2) 場景（包括人、地、時、境）；(3) 事件或行動；(4) 評價；(5) 解決方式；(6) 結尾（coda）；此外，Burke (1945) 的語言分析類同「文法」結構，包括了行動、場景、人物、方式及目的。

### （二）意義及情境之結構

人們敘說不只是陳述一些過去之事，而是包括表達對這些事（或行動）的瞭解狀況或意義解釋。是悲傷、喜劇、浪漫史，言辭上亦以情緒融入之聲調等形式表達，或選擇性的遺漏。

### （三）敘說的真實性

敘說分析其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。而是以說者的「事實建構」來看問題。即研究說者如何捕捉、呈現和解釋經驗，以反應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

分析過程往往是由「敘說」本身來回答一些先驗的社會、文化、制度相關之問題，或在重複聆聽（閱讀）轉錄資料後導出的新問題。為了使敘說之分析來反應這些「核心」研究問題，一些分析策略也就因而產生，其中包括 (1) 化約至核心敘說（core narrative）；(2) 分析出詩般的結構。這兩者均必須選出所謂關鍵性之說辭（key），並找出「令此說辭有意義」的假設。在此找尋和選擇過程中，研究者自身的詮釋明顯地介入，因此研究者應有所自覺。換句話，研究者不但應指出其詮釋，也應開放給「另類」詮釋及讀者詮釋之空間。

## （五）敘說分析的效度與限制

由於敘說分析的主旨不在於故事正確與否、真假虛實，因此一個敘說分析的評價標準，必須在不同於效度與真實性的概念下重新決定。Riessman 認為應以研究分析或解釋的「值得信」與否（trustworthiness）為評價標準，她建議「是否值得信」則可包括：(1) 說服力（persuasiveness）；(2) 資料和解釋的回應（受研究群體）能被接受和同意（correspondence）；(3) 相互呼應（coherence）呼應的標準包括國際的、地方的及主題的（thematic）；(4) 實用性 當一個研究能被研究社群採用，成為一種思考和解決問題方式，則具實用價值；(5) 沒有規範（no canon）即一般所認定的科學的進展來自重複嚴謹方法（rigorous）的思考乃一種迷思。在詮釋研究的領域進行評價，基本上沒有「公式」可依樣畫葫蘆，說服力和相互呼應性之標準或許對比較個案研究較為合適，但對發展一般理論性的敘說分析，則實用標準應較適合。

不同學者以不同角度各自提出敘事分析法，如上所述則有共同應注意事項。另外 Murray（2000）則提出敘事分析的四個層次，即分別是個人的（personal）、人際的（interpersonal）、位置的（positional）、和社會的（social）。Riessman（1993）認為敘說分析理論脈絡包括五部份：訴說（telling）、聆聽（listening）、轉錄（transcribing）、分析（analyzing）與閱讀（reading）。

Denzin（1989）詮釋互動論所發展的資料分析步驟或詮釋歷程，亦甚適合作為敘說資料分析的依據。

### （一）解構（deconstruction）概念：

「解構」是藉由設身在反對的立場，針對現存的研究以及整個分析過程中，研究者形成想法持續進行反省與批判，以指出其中的偏見與成見。

### （二）捕捉（capturing）現象：

在自然世界中找出現象的情境，並蒐集多元的事例。研究者透過觀察、訪談等方法，對現象情境進行深度地探究。

### （三）放入括弧（bracketing）：

把現象還原到基本的要素，暫且不論自然世界的脈絡，以便揭露現象的本質結構與特性。在作法上研究者須立足於現象自身的結構觀點，逐一探索各個現象基本

要素的本質與特性，進行現象意義的理解與掌握。

(四) 建構 (construction) :

研究者將理解的現象基本要素加以重新組合成一個包含現象基本要素、部份與結構的整體。

(五) 脈絡化 (contextualization) :

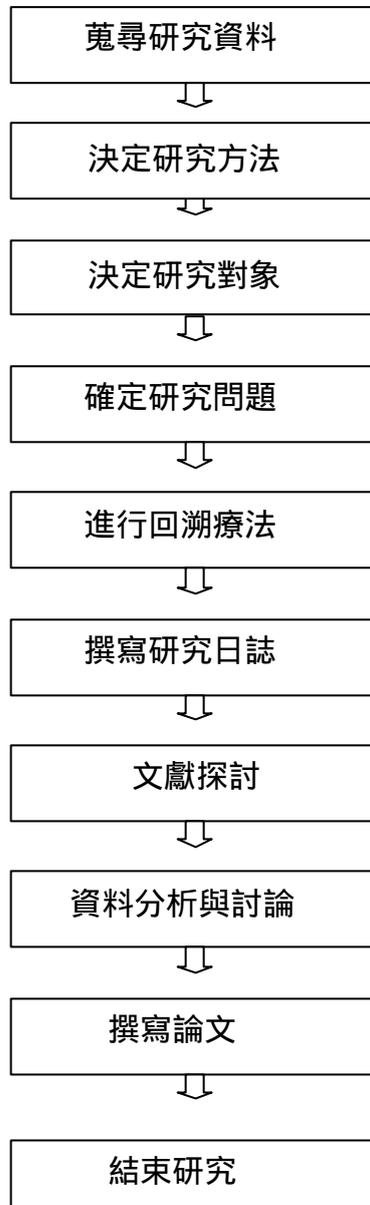
最後研究者把現象重新放回自然的社會世界中進行考察與討論，開展出新的意義

。

詮釋學的觀點認為，研究的目的是在於捕捉研究參與者的聲音、情緒與行動，直接呈現生活體驗所構成的世界。詮釋學的觀點也認為，現實的敘說建構在乎其意義，而非「事實」(fact)的再現。因此，在資料的進行過程中，研究者必須遵循「解構」與「詮釋循環」的原則，而研究者即是生命經驗故事的講述者與詮釋者；研究者需對生命故事進行閱讀、理解與詮釋，進行循環式解讀，形成一次比一次更清楚而且完整深入理解脈絡。

## 第五節 研究程序、步驟

### 壹、 研究程序



## 貳、研究步驟

本研究未做此研究之前，即已做過幾次「回溯療法」，在催眠下經歷了前世。後來請益指導教授，確定了研究主題，以研究者的生命故事，自我敘說為研究方法之後，陸續又進行幾次「回溯療法」，共計進行五次，進行中予以錄音，並隨即做研究日誌，記下回溯中所看到的、所感受到的，並初擬情境中圖樣，接著文獻探討，撰寫生命故事與繪圖，之後進行質性資料的整理與分析作業，最後撰寫論文。

另在進行「回溯療法」期間，指導教授僅簡單讓研究者知道何謂「回溯療法」，而一再叮嚀，先不要查閱已有的相關文獻，以免因受到影響產生先入為主的觀念，而左右了研究結果。故而為了保持客觀的態度，研究者一開始對「回溯療法」的概念，除了電視上誇張不實的催眠表演秀外，對其相關研究之細節並不知情。因此，本研究透過催眠經歷的事件，是親身體驗的客觀結果，事後才閱讀相關文獻，予以分析和探討。

## 第四章 生命故事的內容

本章按照生命故事時間線性向度，分為五節，依次為：我的生命故事、催眠下所見的故事、探尋前一世的過程、經歷前世今生後心路歷程、經歷前世今生後的生死觀。本章敘述方法，以第一人稱方式書寫，其作用是為了讓故事更貼近真實感，使讀者有感應的參與感，易於進入敘事的脈絡中。

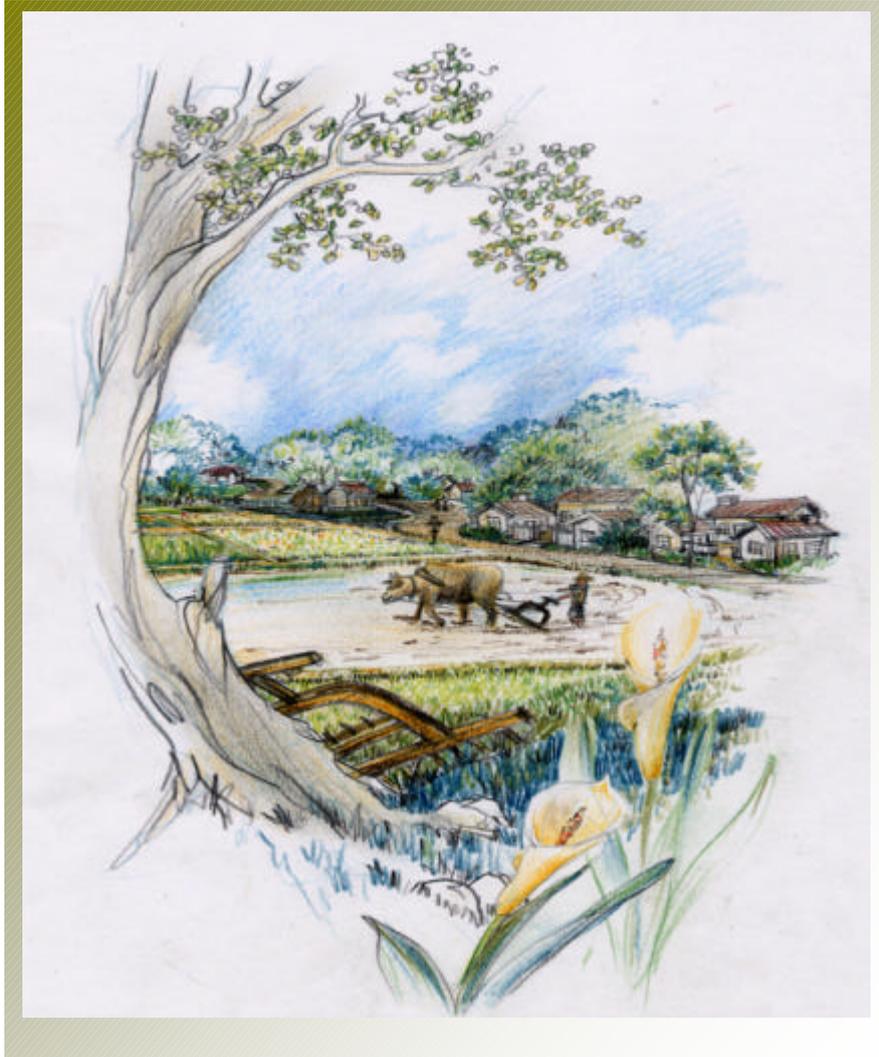
敘說研究，是由片段事件，發展為有情節及解釋性的故事，使得有脈絡循跡的發現有其意義，因此為了使生死觀轉變之探討，能臻於完整的脈絡依循，故事的開展由研究者所能憶起的童年，截至目前研究所生涯，有時間順序的展現故事。

故事內容有當時的事件、想法、感受、情緒。為使故事更趨於完整性，故文字與插圖一併呈現，也冀望讀者能如臨現場般觀看感覺，而易於進入敘事情境中。

## 第一節 我的生命故事



(圖 4-1-1 自畫像)



(圖 4-1-2 我的故鄉)

家住中南部一個純樸的小村莊，放眼遠望，盡是綠油油、隨風搖曳的稻田，處處瀰漫著陣陣青草香，隨處可見頭戴斗笠、拉著牛車的莊稼人。這裏沒有絢爛瑰麗的花衣裳，但是溫暖而有人情味；不需矯情做作，卻可以恣意放任心靈；沒有城市五彩繽紛摩登的生活，卻有垂手可得的寧靜任你吸取。我就在這塊小小土地上誕生、成長。或許有人認為鄉村田野生活乏善可陳，對我而言，卻蘊藏一股不可思議的力量，每當生命面臨瓶頸、幾乎讓我喘不過氣來時，只要回到純樸的小村莊，投入大自然的懷抱，讓自己回歸平淡與原始，就能幫助我醞釀出新的活力，勇敢繼續前行。因此，這兒潛藏著我許多生命的泉源。現在我即將進入時光隧道，重返成長時芳草鮮美的田野風光。

## 壹、 童年時期

### 一、 牛啊！你像怪物



(圖 4-1-3 牛啊！你像怪物)

約三歲多左右，簡陋倉庫裏養著一隻體型健碩高大的牛，我身著紅色套裝，仰頭雙目注視著牛，心想：「牛啊！你好大喔！我這麼小，為什麼你那麼大呢？你像怪物，會不會吃掉我，好恐怖哦！」以我小小身驅視線侷限裡，所有東西都好大，每件東西都像特寫鏡頭，尤其見到牛，它像龐然大物，幾乎將我吞噬。

## 二、媽媽您去哪裡！



(圖 4-1-4 媽媽您去那裡！)

記得三、四歲左右，爸爸媽媽必須每日外出工作，家裏剩下小姑姑及哥哥們。在舊社會裏，大的小孩如同嫗姆，必須照顧弟妹，在當時 60 年代裏是極其普遍情形，我家亦復如此。除了父母之外，我的三個哥哥及小姑姑，是我最佳玩伴兼具護我的小嫗姆。

媽媽每日中午會回來吃午餐，飯後哄著我睡午覺，我捲曲著小小身子，緊緊倚偎在媽媽懷裏，享受母愛呵護的溫暖。隨著媽媽規律的心跳聲，我安靜的進入夢鄉。這是最感溫馨的時刻，如同重入媽媽子宮，再次感受那溫暖神聖的殿堂。但媽媽總在我入睡後，悄悄的離去，當我醒時，見不到媽媽，即肆無忌憚，嚎啕大哭。因為媽媽的不告而別，讓我擔心媽媽永遠不回來，害怕媽媽不要我了，一種被遺棄、失落的挫折感。因此

，每日的午睡，是我最愛也最恨的時刻，而我並沒有習慣媽媽的不告而別。午後，嚎啕大哭，似乎成了慣性，也成了哥哥們定時鬧鐘，這樣的景象，記憶中維持相當長一段的時間。

### 三、是我害死狗兒嗎？



(圖 4-1-5 是我害死狗兒嗎？)

約三、四歲時，家裏有一隻土黃色的狗，高度約與我相當，牠是我生活中重要的玩伴，常常寸步不離跟隨著我。一日正在吃新港餡時，狗兒跑來我身旁，搖著尾巴，我心裏想：「狗兒你有點老了，我手上的東西分你吃。」於是，拿了一顆新港餡正準備餵時，媽媽在一旁斥喝著「笨小孩，狗不能吃新港餡，會噎死的。」可是，我偏不聽，心裏想「人可以吃，為什麼狗兒不能吃，我偏要牠吃。」後來，狗兒不知何因，真的死了。我很傷心難過，想著：「狗兒怎麼不動了，真的死了嗎？」「死了會去那裏？」「我還可以見到你嗎？」「是我的新港餡害死你的嗎？」「我是不是也會死？」滿懷疑惑在心裡打轉。失去狗兒，有種自責與失落感，在往後歲月裏，偶發觸感仍會憶起，但已成為我永遠的遺憾。

#### 四、弟弟死了！



（圖 4-1-6 弟弟死了！）

在我約四歲時，仲夏的某一清晨，天剛透亮，睡意朦朧的我，被家裏騷動聲吵醒，不知發生什麼事，只見媽媽眉目深鎖，面無表情呆坐著。家裏每個人看起來都很悲戚、嚴肅，氣氛相當凝滯、詭異，讓我不敢說任何話語。我隱隱約約地意會到，那位出生沒多久的弟弟死了。後來家裏來了一個陌生叔叔，他巡視家裏每個地方，然後拿著米粒，灑在房間的每個角落。我不明白為什麼叔叔要灑米粒，但那種感覺很不舒服，再加上大人們冷峻嚴肅的表情，更讓我害怕，我感受到死亡是件不愉快的事，甚至是恐怖的事件。



(圖 4-1-7 弟弟被捲走了！)

陌生叔叔灑完米粒後，還做了些儀式，之後，他用簡陋的草蓆捲網弟弟並扛在肩膀上。我躲在角落裏，目睹整個過程，並且目不轉睛，望著扛著草蓆的叔叔背影消失在籬笆外。心想：「弟弟就這樣被帶走嗎？」「他要帶弟弟去那兒呢？」「弟弟永遠都不會回來了嗎？」我有千萬個不解，究竟死亡是怎麼回事？

## 五、夢裡大黑洞



(圖 4-1-8 夢裡大黑洞)

不知道從什麼時候開始，大約是五、六歲吧！每當黑夜來臨，萬物寂靜，唯獨從客廳中傳來滴答滴答的鐘擺聲，或是偶而青蛙哇哇夜鳴外，一切是如此寧謐靜寂。這是上天賜予最佳酣睡時刻，對一個天稚無憂五、六歲女童，應該是享受如愛麗絲夢遊記奇幻的美景。但我卻不然，當黑夜襲來，卻是我最大的夢魘時刻，常常雙眼一閉，在半睡半醒之間，我看到一個無邊無際，深不可測大黑洞佇立在我眼前，這虛無飄渺的黑洞中，有一股強大吸引力吸引我，我騰空著軀體在洞中，天旋地轉、張牙舞爪，嘗試揪住任何支撐物，卻徒勞無功，仍被吸引力快速往黑洞深處墮落。此時，駭然的心情波濤洶湧，好害怕即將要消失於世間，進入死亡幽谷。於是，我開始驚悚起來拒絕入睡，眼睛一開，先索尋媽媽是否在身旁，深怕那黑洞把我吸走，從此消失於世間，再也見不到媽媽。因為媽媽是我的天是我的地，她讓我有容身之處。因此，只要見到媽媽還在我身旁，就能豁然寬心，也會再嘗試入睡，而往往在媽媽伴睡下，能安心再度沈入夢鄉。

## 貳、小學時期

### 一、淹大水的那一天



(圖 4-1-9 淹大水的那一天)

國小二年級上學途中，總有燦爛的朝陽相隨，今天卻不太一樣，天空籠罩著一幕幕的灰靄，我照慣例走到隔壁阿卡伯家邀娟娟一起上學。在等候娟娟整裝空暇時，我常走到院子旁欣賞茉莉花。此時樹葉繁茂，正是花朵盛開，一大片白雪皚皚的景象，煞是美麗。愛花的我，總忍不住採他幾片花瓣，放在手掌心玩弄一番。

娟娟終於出來了，阿卡伯此時常追過來給娟娟二塊錢，叮嚀著：「不要亂花哦！」娟娟總是頂一句話：「知啦！知啦！」而我倆常很有默契低聲互道「買王子麵去！」然後踏著悠閒的步伐，談笑風生的往學校方向走。途中，會經過一個大池塘，池塘的遠端種著一些花樹，春來時，可觀賞花朵盛開；入夏則見綠葉成蔭；秋分時節變成金黃世界，相當美麗。偶而，池塘裏能看到白鶴、海鷗、燕子的姿影，增添不少池上風光。池塘近端沒有種植任何植物，僅臨靠著馬路，也是每日上學必走的路。每次行經此地，我和

同學總喜歡比賽水上石頭跳芭蕾舞的功夫，拾起地上的小石頭，身體一側，往水面上側丟，就可見石子在水上一波接一波的彈跳並激起浪花，煞是好看。最後不管是誰贏誰輸，總是很歡喜滿足的走到學校上課。

今天真的不一樣，一進入教室，天空似乎不聽使喚，波譎雲詭，先是黑雲密佈，雷聲閃電大作，緊接著就是風雨交加，大雨滂沱。吵雜的風雨聲，根本無法上課，等雨稍停時，學校廣播提早放學，過了沒多久，陸陸續續有家長來接小朋友。我在教室裏左顧右盼，終於等到媽媽來了。此時，走出教室赫然發現，眼前一片汪洋，像極浩渺無際的大海，這怎麼回家啊！正在躊躇猶豫時，只聽見媽媽說：「趕快走，免得等一下又下大雨」，被媽媽一催促，也別無選擇跟著媽媽走。由於學校地勢較高，淹水情況不是太嚴重，可是一出了校門，我才發現水位已到我胸部，令我驚慌失措，尤其走到大池塘時，幾乎讓我裹足不前，深怕這一踩，若陷入池塘裏或是水溝內，必定慘遭滅頂。想到這裏，不由牙齒開始打顫，心也撲撲通通胡亂跳一番，淚珠不聽使喚在眼眶打轉，媽媽見我驚嚇模樣，最後拗不過我，只好背著我回家，結束這一趟驚魂動魄淹水災難。

## 二、不能見棺木



(圖 4-1-10 不能見棺木)

在中南部純樸的小村落裏，那戶人家發生什麼芝麻綠豆小事，不用廣播，只要左鄰右舍互相耳語相傳，即能一清二楚。如果有人往生，算是村裏大事。至於亡者的死因、死亡的過程、喪家如何辦喪事、何時出殯、出殯行走的路徑等等相關細節，自然逃不過媽媽的耳根。從我有記憶以來，媽媽常常三聲五令叮嚀我，「有人要出山，會路過某路，妳不要出去」、「有人要出山了，會經過我們家，妳要把客廳大門關起來，躲在屋內，不要出來看」、「經過喪家時，不可以看，趕快走過去」、「如果妳在路上，遇上有人出山，不可以看棺木，嘴巴要拿草含著。」等等警告語，媽媽每次都很慎重，耳提面命，要我依循他的交待。從小也因耳濡目染，認為理所當然。因此，無形中已深化我對死的理解是不可看、不吉利與可怕的。

### 三、為雞做急救



(圖 4-1-11 為雞做急救)

小時，媽媽在家後院，養了一些雞。記憶中每天清晨雞兒總是扯開嗓門大聲啼叫，好似宣告世人：「沈睡的人們，你們覺醒吧！」被雞兒一鬧，常把我驚醒，但貪睡的我，可管不了那麼多，棉被往頭一蓋，繼續做我的周公夢，但最後總被媽媽高亢聲「阿燕啊！日頭曬到屁股了，快點起來哦！」在媽媽一聲聲號令逼迫下，只好勉為其難起床。

這些雞兒，自小就像天然鬧鐘，伴隨著我成長，無形中對雞有種難以形容的親切情懷。有時雞不慎生病了，媽媽會吆喝我幫雞做急救。此時見雞肢體癱在地上，雙眼凝重垂落，呈奄奄一息樣，不由心中湧現悲壯的使命感，覺得要救此雞，非我莫屬。於是，不用媽媽多說，義不容辭拿起臉盆，將雞整隻罩住，上下敲打地板，利用氣壓及聲響，達到心肺復甦功能。有時，一救就是半小時之久，若被救活，雞會扭動著身子，搖搖晃晃站立起來，然後蹣跚走到雞舍角落，繼續啄物尋食的工作，我也會因雞的復活，內心狂喜不已。若不幸未被救活，全身癱瘓在地上，呈現動彈不得的樣子，讓我感到錯愕。心想，生命就如此消失了嗎？為了確定是否已死亡，我小心溫柔地撫著雞的身子，觸覺

到餘溫猶存，但已無生息，此刻，頓感挫敗的情緒直湧而上，讓我惴惴不安，惶恐無奈

。

#### 四、媽媽的白髮



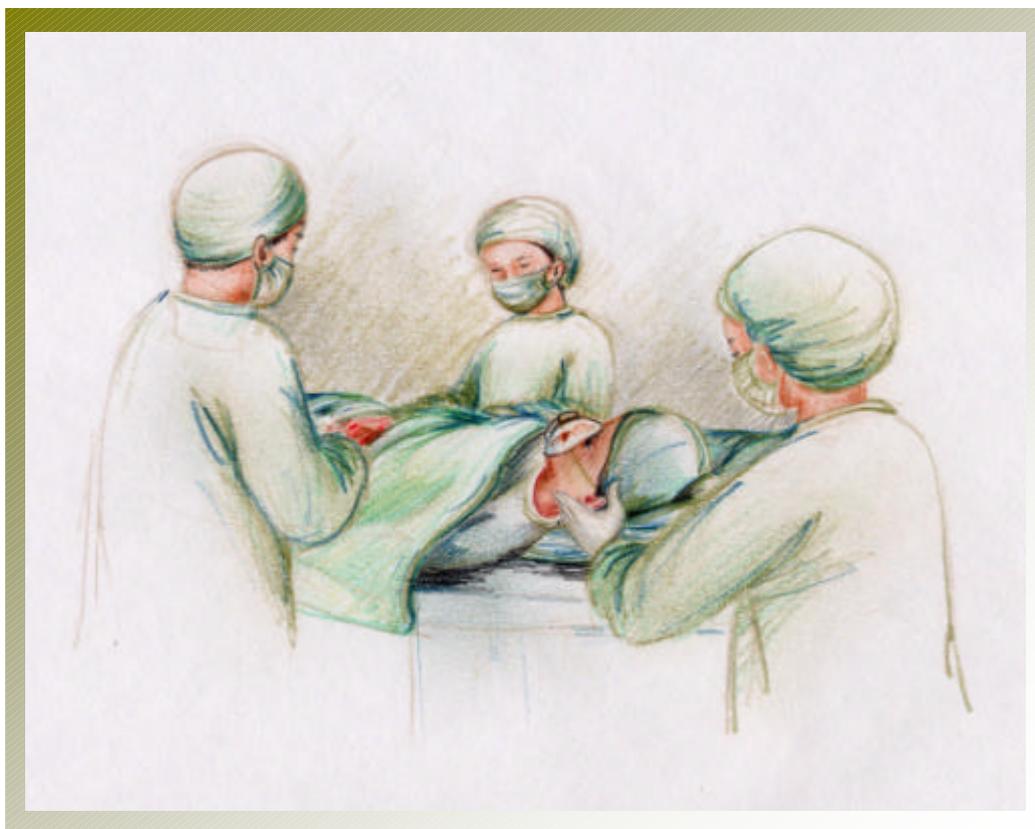
(圖 4-1-12 媽媽的白髮)

這是有關對媽媽的回憶，自小就覺得媽媽像一顆大樹，我是大樹下分枝長大一株小幼苗，我擷取大樹的營養及在它的護蔽下茁然長大。媽媽是我的護神，沒有她的護佑，真不知日子怎麼過。想到媽媽有一日終究離我而去，不禁讓我暗然神傷。

約十來歲，一日與媽媽共享午餐。食畢，下了餐桌，閒遊之際，突見媽媽頭上有一絲絲的白髮，剎那間，聯想到，白髮代表老了，老了意謂死亡，死亡就是生命的盡頭，從此，我將與媽媽分隔兩地，再也見不到媽媽，一股莫名的分離焦慮、惆悵填滿思緒。對生命更是充滿疑惑，究竟未曾生我之前我是誰？生我之後，誰是我？死後又該何處去？對生的疑惑、死的恐懼，縈繞整個心間，糾纏不清。尤其想到媽媽終究一日會死亡，更讓我即懼又悲，於是情不自禁雙眼淚下擁抱媽媽。媽媽對我突而其來的舉動，感到莫名其妙，而年幼靦腆的我，卻難以啟齒內心的波動。

## 參、中學時期

### 一、我沒氣了！



(圖 4-1-13 我沒氣了！)

小時後，由於個性乖巧，加上我雙手靈巧敏捷，常幫媽媽做很多家事，左右鄰居對我是稱讚有加。並常逗趣對我說：「三兄扛一妹，珍珠滿面旋」的台語對詞。我是家中唯一女生又是老么，所以，常黏著媽媽跟前跟後，儼然是個跟屁蟲。但進入國中階段，也就是青春期的開始，卻迥然不同，常莫名覺得父母是種累贅，尤其媽媽常對我長篇大論，囑咐東交代西，當女孩應注意事項，橫豎我就是不想聽這些大道理。偶而媽媽一句苛責的話，即讓我憤恨不已，為了表示抗議，常用力轟然將門摔上，反鎖在房內，生悶氣。內心吶喊著：「沒有人了解我！」到了吃飯時間，任憑媽媽在外喊叫：「吃飯了！」我一概不理會，以不吃來抗拒對媽媽的不滿。有時在外受了委曲，由於生性安靜害羞，自然不敢表露，回到家，媽媽成了我唯一出氣的對象，因此，母女之間常陷於膠凝緊張的關係。



(圖 4-1-14 媽媽的眼淚)

一日晚餐後，下腹部隱隱作痛，心想或許只是吃壞肚子，不去理它，可是隱痛感，一陣一陣加劇，最後痛的無法上學，捲曲在床上，爸爸媽媽見狀，覺不對勁，馬上送我到北港最權威醫院就診。看完醫生，醫生馬上宣判是盲腸炎，必須緊急開刀。開刀時，醫生要我側臥蜷曲如蝦米狀，以便於從脊椎做半身麻醉，當麻藥入了脊髓後沒多久，心痛心悶的不得了，猶如置身在密不通風的密室裏，吸不到氧氣，一種即將滅頂的恐懼襲捲而來，讓我驚懼不已。就在即將昏迷前夕，我用盡生命殘存最後元氣說出「我沒氣了！」後來，恍惚之中只知道醫生護士一陣慌亂，手術如何結束，我已不記得了。

當我醒來，麻醉藥較退，傷口處一陣陣隱隱作痛，痛的我不由自主呻吟。由於，手術後八小時仍解不出小便，護士阿姨決定幫我導尿，而「導尿」這名詞對我而言，既陌生又害怕。因此，導尿過程中，因害怕再加上傷口的疼痛，讓我淚流滿面，那時媽媽在旁安撫著我。由於心疼我，她也不由自主地潸然淚下，適巧媽媽的淚水滴到我臉上，與我淚水互融一體，那一刻，是母女關愛與孺慕的連心交融，此時的我，不只為我病痛哭

泣，更為媽媽的擔憂心疼不已，我相信在媽媽內心裏一定默念著：「神明啊！請保佑我的孩子平安無恙，早日康復。」也由於母女淚水的交融，溶解了叛逆不羈、自以為是的我，母女之前緊張的關係，似乎得到了化解。

歷經生死交關後，覺得死好可怕，尤其吸不到氣，那種惶恐無助感，更讓人顫慄。也覺得人有不可預期的意外，同時也發覺醫生護士好偉大，能把我從鬼門關救回來。因此，不由對醫護人員起了崇拜敬仰之情，或許也因此預舖了我未來的人生藍圖，讓我走入護理界。

## 二、一條蛔蟲改變了我一生



(圖 4-1-15 一條蛔蟲改變了我一生)

進入高中，就讀的過程，可說是我生命中重要的轉捩點。國中畢業後，由於對家政類科充滿興趣，因此，就讀家政學校。讀了一個多月發現，所有課程，無非為「準新娘」而準備。心想難道我讀這些，只為了當準新娘嗎？這可不是我的願望。那時心中正在猶豫不決是否繼續讀下去。直到一日，放學後，行經一條小巷，見一小男孩約六、七歲，在水溝旁解便，解完後，一條蛔蟲自肛門處露出一節並且不時蠕動，看似被卡住了，因此無法完全解出。小男孩受蛔蟲騷動，顯得驚慌害怕，兩眼直凝視著我，發出求救的訊號。而我從小對小動物是避之唯恐不及，更莫論觸摸。可是，小男孩那悲切求救眼神，讓我無法逃竄，正在發愣躊躇不前時，心中湧現一份悲憫的使命感，覺得此時此刻要解決小男孩的痛苦，非我莫屬，就這樣，鼓起千萬個勇氣，用顫抖的手拉出蛔蟲。小男孩因解出蛔蟲，如釋重擔般，臉上展露出笑容，而我也因助人，內心充滿了愉悅。

之後，繼續騎著腳踏車往前行，腦海裏不時盤繞著剛才畫面，思索著中國人為什麼被稱為「病夫」，這應該是古老的稱謂，但時至今日，台灣還是髒亂不堪。正全神貫注

想著時，前面來了二位穿白色制服護士，談笑風生迎面而來，剎那間，似乎得到了答案，他們不就是救贖的天使嗎？頓時激起憂國憂民，凌雲壯志的情懷。當天晚上，輾轉難眠，憶起從小對「人」充滿好奇與疑問，對白衣天使的憧憬，「準新娘」的抗拒，又想到媽媽常跟我說的話：「讀書是為自己，如果妳有本領讀書，我就讓妳繼續讀，以後有好的頭路，也是妳的。如果讀不來，將來做苦工，就不能喊甘苦」。我出生於平凡的家庭，並沒有長輩精心描繪的人生藍圖，未來一切，只有孤軍奮鬥。經過百般思索後，決意重考護理學校，走出自己的路。翌日，我把決定事情告知爸媽後，他們卻極力反對，認為唸護理太辛苦了，但我心意已堅，打定無論如何絕對百折不回，爸媽最後拗不過我，也只好勉為其難答應。

開學那一天，爸爸騎著摩托車載著我和滿車行李來到校門口，當時，爸爸語重心長對我說：「你若真的要唸就不能喊甘苦，替人拿尿桶也是你甘願的，進了這個門，就不能再回頭。」那是爸爸期殷責切的一句話，卻也重重刺及我自尊寶殿，當下內心斬釘截鐵吶喊著：「山嶽可憾，此志不移」，選擇走上護理這條路是我堅信途徑，縱使未來坎坷不明，我要證明，絕無悔意，我要爸爸明瞭，女兒的決定絕對不會讓你煩心失望。爸爸丟下這一句話後，即轉身返回，隨著摩托車ㄅㄨ ㄅㄨ ㄅㄨ一聲聲的消失，爸爸的背影也越來越模糊了。

從此，我收起過去漫無經心的讀書習性，紮實每一課程內涵，也當了三年班長，並當選全校模範生，參加全國護理技藝競賽榮獲第三名，終算贏得爸媽燦爛笑容的回應，也鼓舞我繼續走護理這條路。

### 三、爺爺的魂回來了！



(圖 4-1-16 爺爺的魂回來了！)

我念高中時，爺爺因得了惡性黑色腫瘤而往生。記憶中的爺爺，外形高壯，話不多，或許，因養育九個子女，面對物質生活的困厄及教養的重責，臉上總顯得冷漠，有股駕馭凌人之氣。但有時又覺得他像樂天的老夫子，吟唱著古詞，自得其樂。也或許爺爺的孫子太多，對我並沒有特別關愛。因此，與爺爺之間沒有深切溫暖情親的感覺，只是合理的生活在一起，如此而已。所以，爺爺的死並沒有帶給我痛不欲生，傷心逾恆的悲切，我只是按照長輩交待事項，遵循喪葬禮俗的常規，行禮如儀罷了！

但就在爺爺出殯的前一天晚上，經歷畢生一來，最可怕的一夜。事情是這樣，那天晚上，散居在東南西北所有爺爺的子孫全到齊。只見長輩們忙進忙出，在庭院設祭壇，在祭壇另一端搭建一個用竹子圍築而成圓柱形臨時棚，棚內放了一隻雞。祭祀儀式中，道士念念有詞，隱約聽到：「懇請神明護持弟子招取\*\*\*生魂 三魂七魄，復歸來，，打開天門好招魂。」整個過程中，道士時而念著祭詞，時而鑼鼓長鳴，時而搖動花幡，時而環繞祭壇，約經過 1-2 小時，道士要我們家屬環繞竹子棚，因家人人口太多，只

有少數幾位長輩環繞，進行中必須哭嚎並叫喊爺爺。整個過程，充滿悲慟與詭異，使我不敢靠近，只躲在屋角觀看。只見長輩們越繞越快，說時遲，那時快，突然二孀從竹子棚內掏出一根竹子，用力往地下一敲，所有人目光全聚集二孀身上，平時溫柔婉約的她，頓時變成老態龍鐘，駝著背，跛著腳，語調粗而緩，像極了爺爺的模樣。家人見狀，全匯集到二孀身旁，喊叫爺爺，並陪著巡視家中每一角落。躲在角落的我，看得魂飛魄散，全身顫抖。心想：難道死亡不是形消魂散，一切歸零嗎？為什麼經過道士的招魂復魄儀式後，爺爺就回來了，難不成人死魂在，究竟死後世界是什麼？

爺爺巡視家中每個角落之後，回到他的臥室坐在椅子上，對著每個子孫交待遺言。輪到同輩的堂弟時，他問爺爺：「阿公，我考得上國立大學嗎？」爺爺回應：「你考不上國立，私立學校會上。」此時，萬分恐懼而躲在角落，但一心想考國立台北護專的我，鼓足了勇氣，躡前問上一句：「阿公，我考得上國立護專嗎？」爺爺很肯定的說：「阿燕，妳沒問題啊，考得上！考得上！」當時聽得我心花怒放。後來，真如爺爺所料，我順利考上北護，而堂弟考上私立正修工專。這件事也讓我百思不解，難道人死後具有預知能力？

## 肆、大學時期

### 一、山難記



(圖 4-1-17 山難記)

考上北護，讓我雀躍不已，因為年少輕狂的我，對南台灣的雲淡風清的日子，已不能滿足於我，倒是對絢爛五光十色的台北，寄有莫大的憧憬。進入大專，除了課業外，社團活動佔據了我生活重心，一年級偶而機緣參加他校八日之山地醫療服務，在那八日中，深深感受深山僻遠的原住民部落，資源匱乏醫療短缺的窘境。向來喜歡憂國憂民的我，油然升起一股愛民情操，覺得自己是護理人員，應該為這些深居遠山窮谷原住民做些事。回校後，受學姐與同學的鼓勵，於是決意創組本校首屆山地醫療服務隊。蒙受學姐同學的愛戴，推我為隊長，我也憐選二位同學為副隊長。我們服務地點選定阿里山附近某一部落。出隊之前，我與二位副隊長及中部某一大學的山服社社長，決意親自先行

考查地形。

三女一男一大早即搭乘公車往阿里山方向直駛，到了檢查哨即下車。因為接著是小山徑，公車無法行駛。此時晨陽依在，煙霧在叢林山間飄忽，一片一片雲海穿梭山林之中，讓我想起了李後主的「玉樹瓊枝作煙羅」的迷霧之美，也令人有如孫悟空騰雲駕霧，超然忘我之境界。

因感受到山中自然靈氣之美，我等四人決定不走馬路，改走林中小徑，欲親嘗登臨深山窮谷，行經流泉飛瀑的體驗。於是四人亦步亦趨，在林中漫步。受高大林木之惑，讓我不由仰望穹蒼，眼見木高繁茂，幾近覆蓋蒼天，頓時感悟所謂「以管窺天」的實境。此時晨霧漸散，一簇簇旭日自茂林縫細中直射而下，與腳下溪流相互倒映，光芒遍照，頗有天地一體。而渺小的我，貫串在此天地萬物之間，與天地渾為一體，頗有天人交會之感。

正沈溺於天地美景之際，某一同學突然大叫，「完蛋了，迷路了」。這一叫，可把我從天界拉回人間。四人此時啞口無聲，一股莫名恐懼籠罩心頭，我開始想像四人可能餓死山中，或是成為野獸佳餚的殘狀。我越想越害怕，平時不燒香拜佛的我，此時開始默念，什麼阿彌陀佛、觀世音菩薩、上帝耶穌，只要想得到的神明，但求諸佛菩薩，上天神聖來救渡。此刻的我們，各各面目凝重，也開始探索可能路徑。

時間一分一秒，一小時，二小時，三小時過去了，由原先健步如飛的步法，到了第四小時已是沉重難行的踱步著。我的心也隨著時間流動，一分一秒沈澱下來，我感受到幾近瀕死的恐怖與焦慮。一字一字的「死」字飄浮在眼前，心想青春年少雄志未展的我，難道真的葬身在此山林中嗎？我即不甘心又無奈。正在憂心忡忡，自埋死谷幽境時，一位同學說：「你們聽，有摩托車聲。」在平時，摩托車聲是最讓我痛恨的吵雜聲，此時卻如天籟，讓我精神大振，因為有摩托車聲，代表附近有馬路，尋著這絲微的訊號，我們終於尋找到路徑，也結束了這趟山難奇遇記。

## 二、觸目驚心的解剖室



(圖 4-1-18 觸目驚心的解剖室)

解剖課是大學課程中，必修的課程，第一次進入解剖室，一股刺鼻但不臭的氣味撲面而來。雪白蕭瑟的牆壁，沒有任何裝飾，沿牆四邊豎放著一桶一桶大垃圾桶及幾具人體骨架。桶蓋上標示著各種人體部位及臟器名稱，其中有一兩架骨架，仍殘留一些屍肉的殘骸，更顯得解剖室的死寂與陰森。

第一堂課解剖課的課程是人體頭部解剖，教授說：「每四、五人一組，組長到頭部桶內拎一具頭部。」那時我被推派當組長，當我第一次拿起用大紗布包裹的頭部時，手心直冒冷汗且不聽使喚顫抖，好不容易拎到桌面上，慄慄危懼的打開環結，只見面目死灰，血肉死寂並起縐，但沒有令人發毛的血腥味，只有一陣一陣刺臭的福馬林味道。在那當下，似乎見不到熟悉的人味，也不覺得這些遺體與人們有什麼關連。隨著一節一節

的解剖課，由頭部研究到腳底，心中的駭懼與抗拒漸漸消聲匿跡。因為這些遺體在我看來只不過如物件，任我操控擺弄。

還記得上課時，教授從來不戴手套，一邊喝著飲料，一邊摸著屍塊講解課程。當時，看的我心驚膽破，但難以想像的是，不久的將來，我亦如是，尤其跑檯考試時，面對星羅棋布的臟器及時間的壓迫，已無暇顧及是否屍塊，我赤手觸摸翻遍每一筋肉，當初的驚心動魄早就煙消雲散。幾年來的醫護訓練，讓我篤信物質科學是唯一真理，因此由第一節課的怵目驚心到最後一堂的習以為常，已沒有什麼大驚小怪之事。

上天或許喜歡愚弄人，當我沈醉在科學殿堂之中，卻出了一個難題考我。事情發生在一日黃昏，因有一物遺放在解剖室，故邀同學與我同去取回。到了解剖室，看到外面擺放了幾個花環，心裏頭正納悶著怎麼回事，但無暇多想，於是漫不經心打開解剖室大門，突見講台上擺放著各種祭品，正訝異怎麼回事？再往左側瞧，這一瞧可不得了，原本一排一排空桌面，此時此刻卻排滿人體屍塊、臟器，尤其第一排全部是人的頭顱，而且個個挺直矗立，好似直瞪著我，嚇得我汗毛倒立，腸胃打結。我好似跳脫了時空，來到人間地獄，不由讓我震撼、驚怵與錯愕眼前所見。正在發愣之際，同學一句：「好恐怖哦！不要拿了，走啊！」把我拉回現實人間來，原來熟悉的解剖室，頓時陌生不已，此時此刻好想逃離，於是我倆踉踉蹌蹌竄逃現場。

回到宿舍，心中的悸動久久靜不下來，回溯今日所見，滿懷狐疑，百思不解為什麼要祭拜。一向講求科學的醫學院，為什麼要隨波逐流，跟隨民間信仰，做什麼普渡，難道真有靈魂存在嗎？自從接受醫護訓練以來，即認為靈魂之說乃是無稽之談，我亦稟賦這樣的信念，勇敢的遊走在生與死之間。但一下之間，似乎瓦解了，究竟生命的奧義何在？身體難道不是一些粗細不等大腿、小腿、胸部骨幹積聚組成而已嗎？為何還需浪費精力財力做祭祀儀式呢？難不成，除了物質外，還有其他存在？幾年來醫學科學資訊保護我不再思索死後問題，但此時，憶起自幼對他方世界疑惑，思如泉湧一幕幕再度浮現眼前，一種忐忑不安，對生命飄渺虛無再度籠罩心頭，左思右想，還是無解。

## 伍、工作時期

### 一、我讓病人粉身碎骨



(圖 4-1-19 我讓病人粉身碎骨)

在我實習護生的生涯裏，第一次的 CPR ( Cardio-Pulmonary Resuscitation)，讓我挫折萬分，畢生難忘。記得那時在急診室實習，一日午後，由救護車送來一位年約 70~80 歲左右，病骨支離、骨瘦如柴、面容孱弱蒼白，毫無血色的老人。呼吸心跳、血壓已測不到，在當時醫療體制有不成文的規定，不管病人是生是死，只要沒有呼吸、心跳，先做半小時 CPR 再說。而一向自認技倆絕佳，又憑著曾拿全國護理技藝競賽第三名頭銜，CPR 對我而言，應是輕而易舉。於是信心滿滿，自告奮勇為病人做 CPR。當我以國際標準，雙手掌根重疊置於病人胸骨下半段中央位置成 90 度直角按壓，默念「一下」的同時當兒，卻聽到一聲聲「卡卡聲」。當下，我意識到，我讓病人「粉身碎骨了！」我的心開始狂亂的加速跳動，血流竄逃奔流，雙手冷汗涔涔。原本毫氣萬千的我，此時

卻如消氣的氣球，被遺棄在角落，暗然神傷。

CPR 挫敗的打擊，讓我萬念俱灰，記得當日回家的路上，我無睹於外界景色，街上熙熙攘攘的人群，也不在我視線範圍內，我只是茫然地走著，滿腦子是死者粉身碎骨，面容蒼白醜陋的死狀，一股莫名不可言語的罪惡陰影籠罩整個思緒。回到宿舍後，遊魂似的完成例行日常鎖碎事物，夜裏躺在床上，蜷伏著身子，全身覆蓋在被窩洞窟裡，好似把自己關入密室中，怕外人的偷窺。我害怕死者靈魂找到我，指責我的笨拙，害他支離破碎。我越想越惶恐，期待世界就此消失，讓我永久躲藏在此黯黑的角落裏，整個夜裏就在惶恐、罪惡、想像中輾轉度過。

清晨的曙光，似乎打破了這片死寂的沈思，頓時我想尋找一個解答，不想在此桎梏中被活埋。於是找昨日與我一同做 CPR 的醫生晤談，說出我心裏內疚的情結。醫生以一種無可奈何的神情告訴我：「昨天病人是中風的 case，骨質疏鬆相當嚴重，做 CPR 造成骨折，是必定的結果，我們當醫生護士的，有時是很無奈的，明知病人早已死亡，所有急救都已回天乏術，但為了安頓家屬的心，只好做給家屬看。如果不做，家屬不理解，會告我們不盡心，所以只要送入醫院，不管是死是活，先做半小時 CPR 再說。」聽完這一席話，雖稍解罪惡的糾結，但也相當錯愕，錯愕於醫療體制的無奈，家屬的無知，讓病人的尊嚴盪然無存。只為安撫家屬，避免醫療糾紛，病人死後還被粉身碎骨、千穿百孔、支離破碎的分解，急救究竟是家屬的需要或是病人的需求，似乎已是本末倒置。與醫生會談後，雖能稍解愧疚之感，但情緒仍像旋轉木馬一般，上下起伏，忐忑不安。

## 二、手中的墮胎兒



(圖 4-1-20 手中的墮胎兒)

踏出校園，進入社會職場，第一份工作即是台大醫院產房。在產房最深刻的記憶是生與死周而復始交叉重疊出現。每日工作時刻裏，前一分鐘可能是歡喜的展開雙手迎接新生命的誕生，下一分鐘可能是用悲切震慄的手，丟棄已垂死的生命。因為，我參與無數次墮胎過程，不管醫生刮出的胚胎是完整的小人兒，或是支離破碎的屍塊，胎兒的神聖殿堂已讓我們破壞無存。當我雙手捧著那可能仍有心跳，透明微見五臟六腑的小小人兒時，深切感嘆---稚嫩的生命還來不及成長茁壯，卻被我們輕輕一刮，即早早枯萎。我不敢睜大眼睛直視，我期望是自己眼睛渙散失焦，因為，害怕看到仍有悸動的心跳，更想逃脫那無聲的吶喊，但終究無可遁逃，我仍是心驚膽跳的包裹那小人兒或殘碎屍塊，以迅雷不及掩耳速度向垃圾桶丟棄，此時，極度罪惡感油然而昇。雖然我不是劊子手，卻是共犯，而這股失落與不可言語的惆悵與漫無邊際的惡罪感，卻如影隨形跟隨著日後的歲月浮盪。

### 三、亡者的雙腳



(圖 4-1-21 亡者的雙腳)

在台大醫院產房服務一段時間後，為了增進個人知能，自願到急診室接受二個月急救訓練。訓練結束後不久，即被派至急診室服務，從事務實的臨床工作。在這段時間，讓我看盡人生百態與生命危脆面。

舊的台大醫院是棟日本時代的建築物，樓層不高約有三、四樓，並有一層地下室。此地下室建築相當詭異，好像防空洞，處處有通道，冷不防就迷失方向。又由於空間矮窄，讓人有種與世隔絕的錯亂。在這裡接觸不到陽光、鳥兒、樹木，任何大自然的聲響與景象，只有灰暗不明、處處暗藏玄機的通道。台大醫院的急診室面對著中山路，此時路的另一端正在增建院舍。由於病人一直潮湧而來，舊有一樓診室，已不敷使用，只好勉為其難暫時遷移至地下室。但地下層矮窄陰暗，又通風不良，當病人一多，個個橫躺在推床上，緊靠著牆角呻吟時，儼然像極人間煉獄。

某日夜裡，輪到我上大夜班，我整裝齊全，趕赴 11 點的交班，走出宿舍大門，是

一條窄小通道。此時已夜深路暗，加上寒風刺骨，不由加快腳步，行走間隱約聽到「卡啦卡啦」輪子滑動的聲音，聲音越來越大聲，在寂靜夜裏，顯得格外清晰，讓人有種陰森不適感。當推車從旁列過時，我側眼瞄視，見到推車上白色罩單下，蓋滿了崎嶇不平的軀體，不由心裏一陣哆嗦，想著怎麼一上班就遇上這檔事呢？一邊思索剛剛那一幕，一邊快速往急診室方向走，走至地下室時，聞到一股點香燃紙氣味，正疑惑時，隨即出現眼簾的是在陰暗不明角落偏偶處，躺在一具用白色罩單覆蓋著的軀體，雙腳著鞋露在罩單外的死者。死者家屬哀慟悲切，聲聲哀嚎在旁燒著紙錢。也不知為何，這一幕看的我心驚肉跳，一陣寒顫。尤其那一雙露在被單外的鞋，讓我有種時空交疊，混亂不明的錯愕，心想分明白色罩單下軀體是死了，但裸露在外的腳與鞋，又似還活著，可以行走，罩單內與罩單外這一線之隔，是絕然的切割，或者只是延續而已呢？到底生與死是怎麼回事？我似乎又陷入無底深淵，難以自拔。在往後歲月裏，只要見到有人著鞋躺著，就會讓我回想到那一幕，好似又嗅到那股陰森死亡的氣息，心中難免起了忐忑不安恐懼感。

#### 四、失戀記



在我花樣年華時，曾有段刻骨銘心的失戀史，當時因故與男友分手。失去了男友，讓我哀痛不已，因為我們有太多美好的共同經驗，我們曾經踏遍北市美術館畫廊，看過無數的電影，聆聽過千波萬濤的海浪聲，吃遍無以計數大街小巷的美食，生命是如此多采多姿，我曾編織著攜手共度一生的美夢，但天卻不從人願，分離事實擺設在我眼前，我的人生藍圖從此起了變化。對此突而其來的分離，讓我萬念俱灰，幾乎讓我一蹶不振。頓時失去了生活重心的我，對所有事都顯得意興闌珊，沈重無比。白天上班時，如行屍走肉，魂不守舍執行每日常規工作，為應付同事和病患，卻仍需強顏歡笑，但我內心明白，僵化的笑容裏，隱藏著奔騰的苦海。回到宿舍後，脫去外在沈重盔甲，毫無禁諱，放聲大哭，因為我清楚失去男友是鐵的事實，我已沒有別的選擇餘地，但我仍為此傷心悲泣，不管白日晝夜，沈溺在哀傷痛苦深淵裏，朋友的苦苦相勸，亦無濟於事，思友之情總是凌駕於一切之上。

當生命陷落至谷底時，我常雙腳跪落地上，望著窗戶，詢問蒼天，「你怎麼可以這樣蹂躪我，把我糟踏到無以遁逃，難以生存，你為什麼要讓我活在世間？活著的理由究竟是什麼？」這個疑惑，一直存在我內心深處，在此之時，這個疑惑更加劇烈。一次次的詢問蒼天，蒼天茫茫，知而不言；望著白雲，白雲悠悠，也從未告訴我答案，而在我眼前仍舊塵土飛揚，見不到遠景，卻也抓不到活下去的原由。如此，日復一日塵埃越堆越厚，幾乎將我淹埋，數度想由窗外蹬躍一跳，了脫此生。但我害怕死，我不知道死了會去那裏？對死存有一股難以言喻的恐懼；另一方面想到雙親，想到一向嚴以律己的爸爸，在他剛強外表下，愛子心切的慈顏；也想到從小至大，母女親情交融溫馨畫面，媽媽慈悲溫暖的笑容。亦反思父母親含辛茹苦養我育我，如今，好不容易我能獨立自主，正是反哺時機，我卻自私自利有輕生念頭，對父母愧無以報，深感慚愧。因此，支持我存活下去是爸爸媽媽溫暖的臉龐，親情的維繫。隨著時光的推移，漸漸的我重拾日常生活的點點甘甜，把悲慟淡化成哀傷，把哀傷轉化為記憶，慢慢的不再哀傷莫名，也體驗到人生時聚時散，生住滅異的無常。

## 陸、婚姻時期

### 一、產後的憂鬱



(圖 4-1-23 產後的憂鬱)

在八十三年時，懷了第一胎，當時體重增加 11kg，卻產下 3850 公克的女嬰，或許受我專業知識所賜，體重控制得當，並沒有一般人懼怕產後肥胖。生完第一胎後，就留在婆家做月子，一切禮俗按照婆婆的指示，如一天吃六餐，滿月前不許出門。

產後前一週大致順利，到了第二週，baby 開始晝夜不分，晨昏顛倒，白天拼命的睡，到了夜晚精神奇佳，全無睡意。不睡也就算了，更慘的是從半夜 11 點到清晨 3 點，不斷手足舞蹈、嚎哭不停，任憑我千方百計安撫她，都無法使他安息片刻。依照醫學的解釋，可能是腸胃發育未臻成熟，異常蠕動所致。我也相信這樣說法，剛開始時，不加以理會，篤信過一段時間就會好了，但日子一天一天的過去，狀況並未改善，甚至更加嚴重。由於每晚受他吵鬧折騰，已經把我整的人仰馬翻，疲憊不堪。一向睥視道聽塗說的偏方，此時，已無暇顧及，只要不危及生命一蓋嚐試，如嬰兒衣服要倒掛，符咒貼

在搖籃上，祭拜祖先等等。我是萬法皆施，唯不見愛女回歸正常。

受愛女精神虐待，日子還是一天一天的過，或許盈滿的水，終究要洩洪，到了產後二十天後，想到未來將跨入一百八十度不同生活，帶孩子過者機械人的日子，使我害怕不已，悲愴的情緒，不斷襲捲而來。12月份的高雄市是富饒溫潤，暖陽高照，但我的心卻如寒冬的冷峻。每到了黃昏，望著窗外，一層層灰濁的煙霧，遮住了原先亮藍的雲柔，取而代之是陰影般的黝藍，真如「天空陰霾似我心」隱射我的心境。有時看電視，常常受戲情牽動，無端起了悲傷，然後就不可抑止的泫然哭泣。事後回想，又常常模糊失焦，不明究理，為何哭泣。又時而發楞呆坐，莫名的自憐、自嘆，情緒陷入極端低落。

在我一生中，一直有股強大隱匿的驅使力，鞭策我去追尋自我，那是什麼，我並不清楚，可是有了孩子之後，發現未來不可知的自我瞬間受到扭曲，已無法恢復未來完整的自我，就像秋天的秋葉，一片片掉落地上，唯剩光禿禿殘骸枝幹。這一切像夢想被打醒，從此以後，再也不能依照我想過的方式生活，想至此，內心的空泛不斷地湧現，然後默默獨自吸取那空虛無助的孤獨，最後掉入悲傷憂鬱中，陷的無法自拔。

這樣的情況，持續了數天，或許因專業知能訓練，本能體察到「我得了產後憂鬱症」。我內心明白，再這樣下去，我會陷入泥沼裏，無法逃脫，最後變成精神科病人。於是，我開始找知心好友疏發情緒，把滿腦子垃圾傾洩出來，然後坐完月子，馬上把baby送回娘家，請託我媽代照顧一段時日。經過這樣安頓處理，心情也得到緩解，終算讓我暫時度過危機。但那股失控感，有時仍隱隱約約浮現心靈某個角落，暗自落寞神傷。

## 二、產後大出血



(圖 4-1-24 產後大出血)

生完第一胎後的一年十個月，緊接著生第二胎，雖然是第二胎，仍相當艱辛。有些人人生小孩猶如吃一盤點心，喝一杯咖啡一樣，輕鬆自在，可惜我沒這麼幸運，因我的身材嬌小，平日又不善運動，生小孩對我而言相當不易。經歷了 20 小時慘痛，終於生下一男嬰。由於前胎是女生，此胎是男嬰，自是歡喜萬分，而接生的醫生，是我舊識，我們有太多的話題。所以，產後在縫合傷口時，我早已放下縫合紮刺的痛苦，卻滔滔不絕與醫生東南西北聊的不亦樂乎。但這一聊，卻聊出大問題，由於和醫生太專注於話題上，忽略了產後處理重要步驟，即清除子宮內殘塊。

傷口縫合完成，回到病房後，由於經歷 20 小時產痛煎熬折磨，已是精疲力倦，一躺上病床，即呼呼大睡。不知經過了多久，好像護士在幫我換產墊，恍恍惚惚之中，只

聽到護士大叫「糟了，大出血」，這一叫，可讓我完全甦醒過來。護士匆忙走出病房，沒多久，護士、醫生們集聚在我床邊，個個神情緊張，並快速幫我打子宮收縮劑。醫生斬釘截鐵告訴我「你必須馬上再清一次」。產科是我的舊本行，這一句話我再清楚不過了，也就是醫生必須用手，伸入子宮內，清除血塊及胎盤的殘塊，這是產後大出血一貫的做法，但我萬萬沒想到，會發生在我身上。當醫生第一次用手伸入子宮內抓取血塊時。頓時，天旋地轉，眼前一片黑，我雙手狂亂緊抓床舖邊緣，咬牙切齒，哀嚎嘶喊著，嚎叫之中微微聽到，我先生在門外扣門，急促的問：「發生什麼事？」當醫生再次伸入抓取殘塊時，一股難以言喻的痛楚壓得我喘不過氣來，此時，已無力嘶聲叫喊，只覺得像進入另一個世界，整個身軀掉入漆黑深淵，消失的無影無蹤。

護士叫醒我時，我已脆弱不堪，無助的微張著眼，眼前一片矇矓，心想這是天堂還是地獄。或許蒼天待我不薄，雖然經歷痛不欲生的折磨，仍讓我見到彩色世界。

### 三、體弱多病的兒子



(圖 4-2-25 體弱多病的兒子)

生完女兒之後二年，緊接著生下老二。小兒子是個十足標準磨娘精型，難纏透頂。體弱多病的他，從滿月開始住院。記得那次住院，我到加護病房看他，原來哭鬧的他，見到我不哭了，雙眼直直凝視著我，在他淚水中似乎閃著慧黠與愛，那是一種本性自然的流露，那一刻母子心靈交流、微妙奇特，而這份交融讓我更不捨。見他綻放出天稚童顏的笑容，是上天賜給我的寶藏，但我萬萬沒想到，上天也開我一個玩笑，在往後的幾年歲月裏，賜給我的是沈重的包袱。

自從那次住院後，醫院幾乎像廚房，三不五時即住院，老一輩的說：「隔日不隔週，隔週不隔月，隔月不隔年。」我已經數不清楚看過多少醫生，拜過多少廟宇，健保卡

從 A 卡到 Z 卡，26 個字母幾乎快爆滿。每次見他病痛，猶如利刀，刀刀割到我的心頭上，讓我血流如注，哀痛不已。但見他健康乖巧時，又像天使，柔軟依偎在我身旁，一股溫暖滿溢心懷；生病蠻橫時，卻像魔鬼張牙利嘴，掐住我頸喉，讓我無以喘息。但不管是天使或是魔鬼，都是我的寶，是我重要依附對象，對孩子有股強烈自然母愛，但這份母愛也讓我負擔累累，承受著「生命中不可承受的重」。心境常隨著兒子健康狀況起伏不定，時而沮喪、憤怒、自責，經常為死感到憂心，求神拜拜只求保佑我的孩子平安無恙，因為我實在太害怕失去。有時回想小時候，弟弟去世時，媽媽悲切痛苦的表情，更讓我害怕，一種恐懼分離，隨時遁形在我四周。

我絕對沒有想到，生兒育女竟然成為我人生重大挫敗。回首我小時就是母親的寵女，母愛對我而言是理所當然，我也一直沈浸在母愛的光輝之中，從未認真體恤養兒育女的艱辛，因為媽媽未曾顯露照顧我及三位哥哥的疲憊。再加上在我原生家庭中，充滿溫馨和樂，兄長各自成家立業後，亦如往常，兄友弟恭，婆媳姑嫂更是和樂融融。因此，結婚生子，對我而言，或許是種很美的憧憬。但是，天曉得，也許惹來天嫉，生了老二後，從未有寧靜一日，短短的六年，搞的我乾瘦如柴，慢性胃炎。每天除了上班，就是孩子，我竭盡所能尋求良醫良藥，每日戰戰兢兢，深怕兒子有任何閃失。我怕極了「萬一」，甚至不敢多想，更莫謬談論「死亡」二個字。

緊繃壓炸的日子，幾乎讓我瓦解，喪失了自我，內心不時驅動著渴望跳脫家的巢臼，做我想做的事，讀書一直以來是我的興趣，於是我排出萬難，利用假日到空中大學修了很多心理學方面的課程，另外對藝術摯愛，從來沒有停止過，所以去學撕畫。因此，上課或是做撕畫成了我甘澀生活中最大的精神資糧。但是，我內心明白，時時刻刻惦念著兒子。所以在承受兒子萬般折騰後，我將所有的悲憤寄情於書中與畫裏，也或許在我山窮水盡的時候，為自己開創一條生路。

## 柒、研究所時期

### 南華大學



物換星移，真是天涼好個秋，盎然草木因光遞落枯萎凋零，赫見篇篇楓葉瞬轉嫣紅，大地深藏生命的契機。踩進南華大學，映入眼簾的青翠樹林，鳥叫蟲鳴出和雅音，淨化了遊走競爭的紛擾憂鬱，為芸芸眾生開啟了一扇扇的生命之光。

報考生死所的原意，一則是為現實職場所需；二則是為個人讀萬卷書的願望。起先觸及生死學領域，實是撲朔迷離，不明究理。更因未能融入生死精髓脈動，常有不知所以然，而質疑研究生死實質價值性。研究至今，驀然回首才發現，生死所內所有課程規劃都經由專家們精心設計，授課內容更是教授們嘔心瀝血的傳承。再加上遇上良師益友，有老師們提攜勉勵，諄諄教誨；同學們互慰共勉，加油打氣。歷歷的點點滴滴生命經歷，實讓我由衷感恩南華給我的一切。

記得去年五月，因課程所需，我們到學舍佛堂上課，老師引導身心合一的柔軟運動之後，既打坐冥想。未曾打過坐的我，當下專心一致隨著老師指引，進入一個寧靜祥

和境界。當時，有一道金黃色光芒直瀉而來，溫柔的光海罩遍全身，剎時，我的內心充滿感動，情不自禁雙腿跪拜在佛堂的觀世音菩薩佛前，頓時真誠的懺悔油然而生，心靈與佛交會融通，對生命的感動不禁潸然淚下，滾熱的淚水貫流雙頰，更滲入內心底蘊，恍如溫潤了枯竭的心靈，引以重生。回到當下，淚水已模糊遮瀾了視野，我無暇顧及滿臉淚珠及麻痺的雙腳，依然靜謐的沉浸溫暖的光芒中。我想是這份神秘的力量，牽動我對生命另一番體驗，那也是第一次深刻體會人與神交會的神秘經驗。

到了六月，天賜機緣，巧遇「催眠治療」。在此之前，「催眠治療」乃至「回溯療法」從未出現在我知識領域裏。可是，事情就是這樣奇妙的發生，它讓我體悟緣起生滅的智慧。因此，冀望藉此研究尋找及落實自性的力量及生命脈動的方向，以造就另一番生命意涵。

## 第二節 催眠下所見的故事

### 壹、現世

#### 一、胎兒成長過程



(圖 4-2-1 胎兒成長過程)

渺小如我，才 7、8 週大，在母親溫暖的子宮中，正逐漸成長，過程很快速。才 7、8 週的生命，有著大大的頭，四肢短小，蜷曲在母親的腹中，安靜等待到人世間的那刻。當足月時，我感受到我要出生了，迫不及待想要離開母體，但我內心卻在哭泣、吶喊，不知是喜？是憂？是懼？神識似乎很清楚，我可以感受到母親的心情充滿期待的喜悅。

## 二、誕生過程



(圖 4-2-2 誕生的過程)

我在父母的臥室裏出生，媽媽躺在傳統式架高的木床上，房間內只有一位助產婆，生產過程很順利，當呱呱墜地時，我手舞足蹈，不知所措的來到一個未知的世界。助產婆幫我清洗後，用一條紅底小碎花圍巾包裹著我。

當我來到世間時，是如此陌生，為什麼有人一直摸我，我想要片刻的休息，為什麼要打擾著我。我感受到媽媽為我的誕生而歡喜，但我也感受到門外的爸爸並不是那麼高興。

### 三、竹籬笆的我



(圖 4-2-3 竹籬笆內的我)

在一個寒冷的冬季裏，我小小的身軀穿著紅色絨布的套裝，興高采烈在庭院裏遊玩，寬敞的庭院，周圍用竹籬笆圍繞著，躡滿著鄉村田野景色。當時約二歲左右，儘管天氣很冷，還帶著荒涼、寂靜、蕭條的感覺，但寬敞的庭院，似乎吸引了我，任我自由自在奔跑。

#### 四、火雞阿！你說什麼？



(圖 4-2-4 火雞阿！你說什麼？)

庭院裡，一隻羽毛白亮碩大的火雞，頂著又紅又亮的雞冠站在我面前，二歲的我小小的身子，抬起眼來，也只能看到雞冠。心想：雞啊！你怎麼那麼大呀！比我高耶！你的雞冠怎麼那麼漂亮呢？我忍不住想要與火雞說話，可是火雞只會「咕嚕咕嚕」叫。又想：火雞阿！你說什麼？為什麼我聽不懂呢？

## 貳、前世

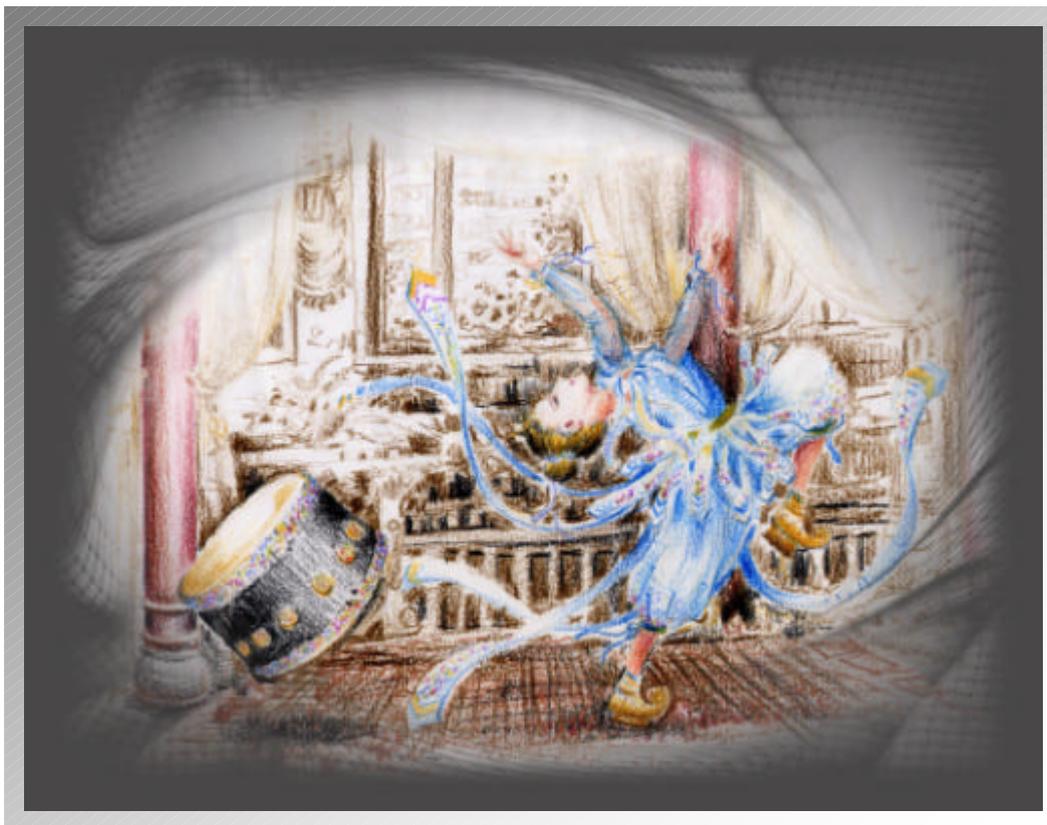
### 一、 啟動前世之門



(圖 4-2-5 啟動前世之門)

隨著催眠治療師的指引，似乎進入時光隧道，有一股遠久幽古氣息，眼前浮現通往地下道木質階梯。順著催眠治療師口語，一、二、三。緩緩引領下，我一步一步採著沉穩的腳步。到了第二十階，時序似乎推移至遠古時代。眼前出現一個拱圓門，極富古色古香，門的周邊鑲嵌著五顏六色小碎花圖樣，中央掛著一個圓形扣環。當我握住那千百年前門環，催眠治療師一句「一、二、三把門打開！」剎那間！似乎進入另一時空的世界。就在那一刻起，一幕幕早已遺忘的往事，卻栩栩如生展現在我眼前。

## 二、我是個舞者



(圖 4-2-6 我是個舞者)

首先出現在眼前的是一片光亮的場景，接著左下方有一個古意盎然，黑底鑲著小碎花圖樣的鼓浮現，鼓後面有幾根紅色直柱，接著一雙船型鞋子出現了，慢慢的由下往上，腳、身體若隱若現展現，最後，一張很完整的臉型顯現，直覺裡，那是我。一個十六、七歲妙齡少女，身材勻稱纖瘦，在宮殿裡正以輕盈美妙步法跳著高難度舞姿。隨著翩翩舞姿中，頓時覺得這裡不是我的家啊！我要回家，於是我飛奔出去。

### 三、扁舟上的父親



(圖 4-2-7 扁舟上的父親)

來到了江邊，眺望遠方，蔚藍的天空與清澈江河相映，輕風拂面而來，景色怡人、正是秋高氣爽的季節。江邊雜草勁直茂盛，河的遠方，一位身著土褐色衣衫，看似有點仙風道骨，脫俗之感的男士，正在平靜的江上悠閒自在的泛舟，享受江河之美。當下直覺那是我父親，於是竭聲呼喊父親。

#### 四、生死一線間



(圖 4-2-8 生死一線間)

突然風雲變色，平靜的江面風起雲湧、刮起狂風巨浪，小舟在波濤洶湧中，隨時有被巨浪吞噬的可能。原是悠閒自在的父親，隨著狂浪載沉載浮，似乎即將被巨浪淹沒，情況驚險萬分。而江邊的我，見到父親，即將被淹沒，當下心驚膽顫，萬般恐慌、焦躁。正當憂心如焚，生死一線之際，突然。

## 五、死裡逃生



(圖 4-2-9 死裡逃生)

江河瞬間恢復風平浪靜，剎那間，如撥雲見日，頓時喜悅流貫全身，千萬個擔憂，隨之如釋重擔。

## 六、平安歸來



(圖 4-2-10 平安歸來)

風平浪靜後，父親既划舟至江邊，下了舟，往我方向而來。歷經死裏逃生的父親，顯得憔悴滿面，神魂未定。見到父親能平安歸來，自是興奮不已，且飛似的直奔向父親身旁。此時父女相見，不由悲喜交加喜極而泣且相擁而抱，就在那剎那間，父親的臉孔突然轉變成我現世裡的一位長輩。容貌清晰可見，慈眉善目，慈悲中帶著笑容，他輕柔的安撫著我，讓我深切感受到他的慈祥與關愛，使得我萬分感動，不由涕零如雨。

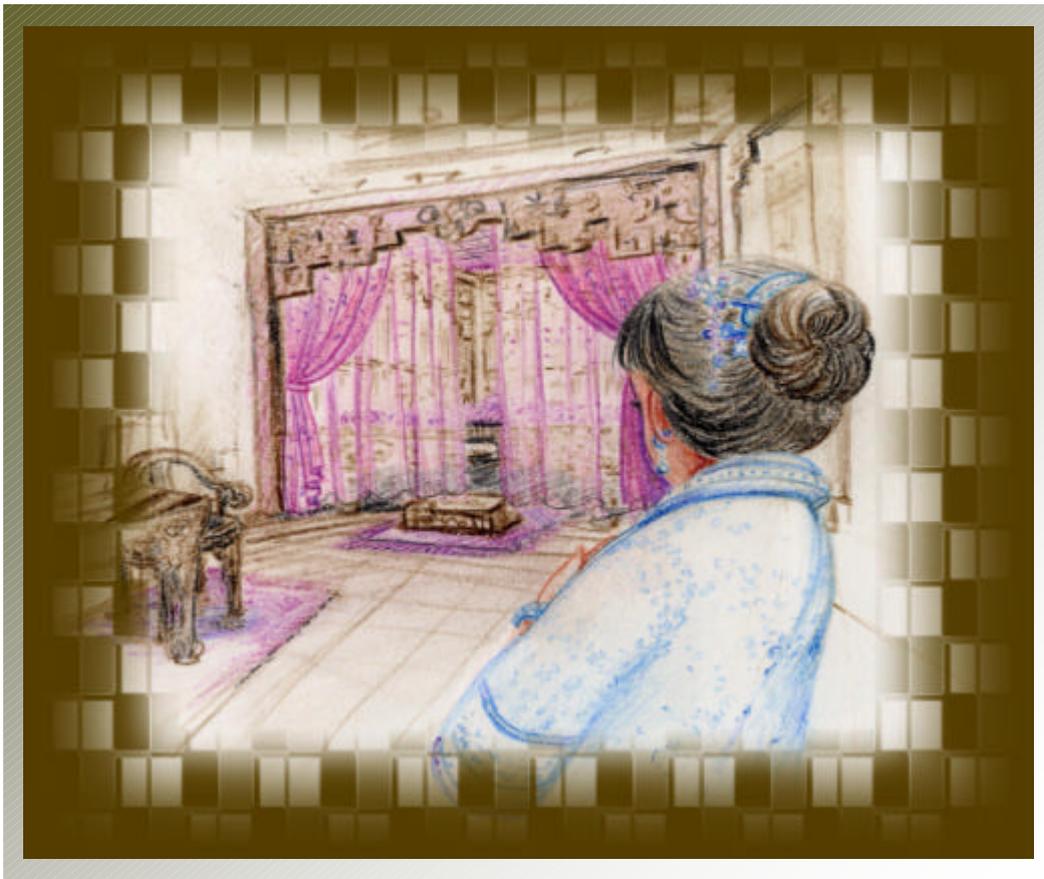
## 參、前世 一、我的家



(圖 4-2-11 前一世的家)

眼前出現一棟至少百年以上木造四合院的大古厝，屋簷可見長長短短木條支撐，並以石階架高整個古厝。寬敞的四合屋，襯映著蔚藍的天空，有一股古意盎然，幽幽靜謐的氣息。此時的我，正悠閒自在浸浴在此恬逸暇豫之中，毫無目的的遊走屋簷下。

## 二、臥房一角



(圖 4-2-12 前一世的臥房)

我在西元 1852 年結婚，我的閨房有一木製大床，床外掛著粉紅色薄紗帳簾，整個房內雖寬敞，但顯得溫馨暖和。一日午後，回到閨房，準備做女紅刺繡，而刺繡對我而言，似乎駕輕就熟，一會兒功夫，既繡出一幅好圖樣。

### 三、後院



(圖 4-2-13 前一世的後院)

我的個性甚為溫和，育有一男一女，平時孩童們有媵姆照料，而愛兒至深的我，閒暇之餘，常陪孩子到後院假山邊玩耍。此時正值冬令季節，遍野櫻花爭豔齊放，母子們似乎無視於冷峻寒風存在，大玩鬼抓人遊戲。

#### 四、網莊



(圖 4-2-14 前一世的網莊)

此時正是冬令季節，我獨自一人散步到家人經營的網莊，沿路夾道兩旁，種植櫻花樹，此時正是花朵盛開，煞是美豔。回家路上，行經河邊，河邊上有一座用了木條圍築兩側的短橋。岸邊亦以竹子圍成了柵欄，左邊有一石塊砌築而成的古井，整個畫面，風景幽美，引人入勝，如夢似畫吸引了我，駐足觀看良久，真可謂心曠神怡，讓人流連忘返。

## 五、江邊石井



(圖 4-2-15 前一世的江邊石井)

## 六、畫我兒



(圖 4-2-16 前一世的畫冊)

一日午後，我以半坐臥式依靠在床邊上，信手拈來紙與筆，以素描方式描繪著我兒成長過程，每一幅刻畫著不同階段成長模樣，畫中清一色是咖啡色，並無夾雜其他色調，封面上摯兒展露出天稚童顏的笑容，看的我心滿意足。

這本畫冊，後來被放置在離家不遠小寺廟內，高掛於廟內左上角處。畫冊古樸泛黃，封面四周已凋落不整，但依稀可見清楚圖樣。

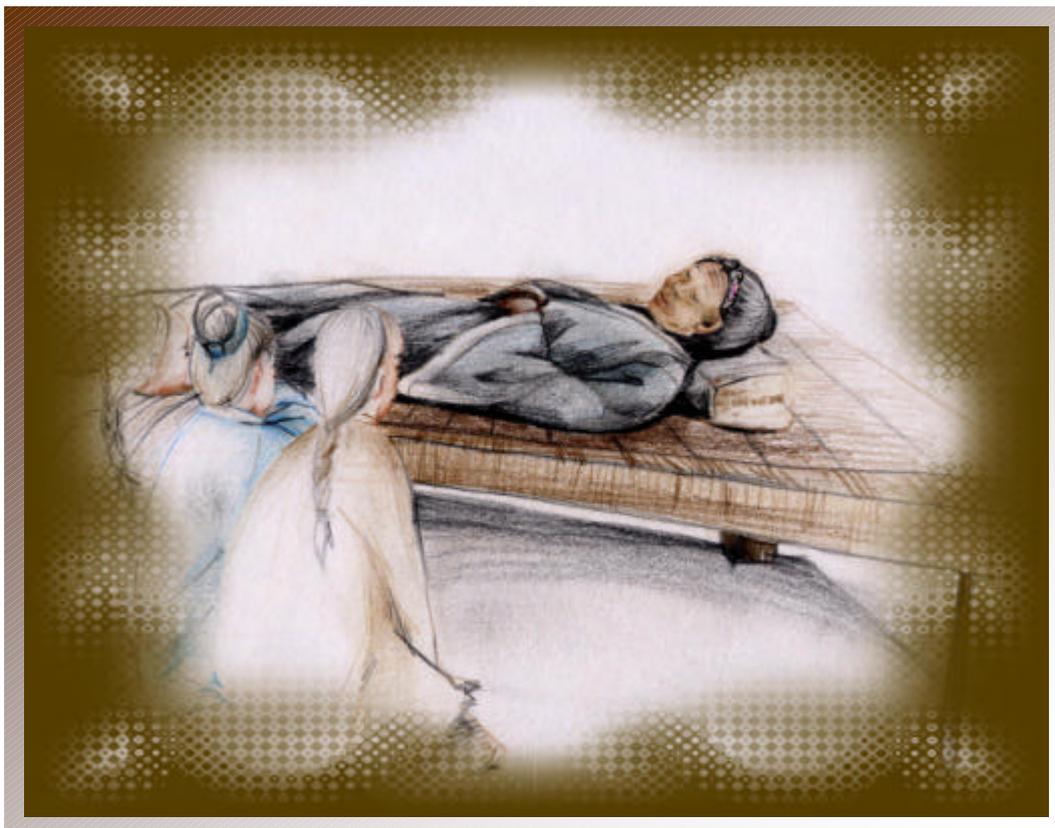
## 七、前一世的山河



(圖 4-2-17 前一世的山河)

在一個晴空萬里，和煦陽光下，空氣顯得相當清爽涼快，我身著藍底鏤花衣，與先生駐足在江邊俯瞰山河。眺望遠處，有一條蜿蜒河流，河水清澈，臨河而立是一波波的小山巒，滿山遍野的綠草，看似嫩葉新綠的季節。那蔚藍天際，湖光水色，綠波盪漾的畫面，儼然是一幅山明水秀的景色。先生與我怡情悅性，沈浸在這片風光明媚之中，觀注良久，久久未返。

## 八、臨終時刻



(圖 4-2-18 前一世臨終時刻)

某個靜謐的黃昏，一位清曠的老太太—那是我，約七十至八十歲，躺在木床上，身著深灰藍衣服，已進入臨終時刻。我緩緩的舉起左手，交待遺言，隨即平安地閤眼安祥離世。子孫們環伺守護跪在身旁，沒有嚎啕大哭，只是安靜、莊嚴送我往生。死亡過程很寧靜，沒有恐懼、沒有不捨。當神識離開軀體後，仍在軀體四周停滯一段時日，眺望自己軀體，並且很清楚周遭一切。

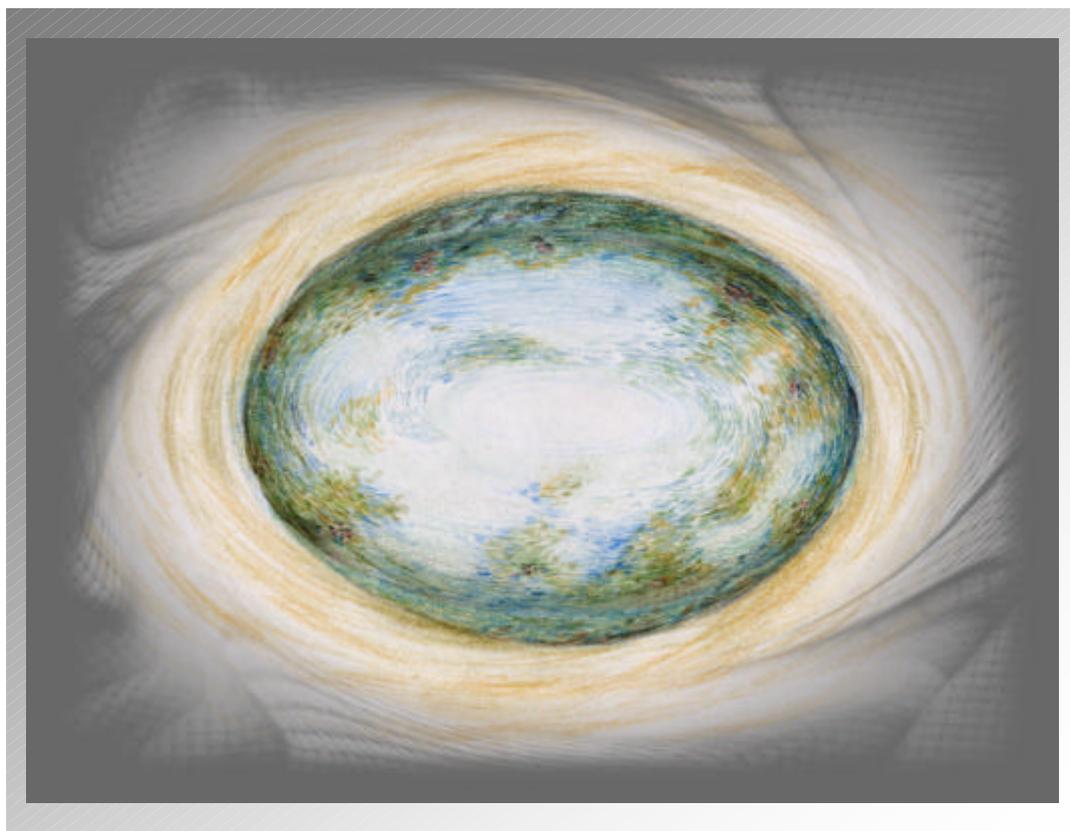
## 九、死後世界



(圖 4-2-19 死後世界)

在我右上角有巨大的白色的光，光芒四射但不刺眼。左下角有較灰暗的光，有白色、黃色、紅色、藍色，相當柔和美麗。此時我沒有形體，輕飄在中間，後來我選擇了右上角白光直躍而入，當與光芒融合的那一剎那，猶如融入虛無境界，洗盡所有塵埃，頓時清明自在，有一股莫名力量醞釀而出，可以感受到一種和諧平和的氣息，沒有競爭、沒有悲傷、沒有恐懼、世間的一切悲歡離合恩怨情仇，此時完全不存在，只有寧靜美好境界。

## 十、旋渦中的地球



(圖 4-2-20 旋渦中的地球)

當我躍入白光之後，不久，似乎憑臨虛空凌駕在宇宙間，鳥瞰宇宙，景物盡收眼底，一覽無遺。再往下俯視時，發現地球不停快速旋轉，活像大漩渦，地球上所有景物盤旋在漩渦中。此刻，有一種直覺的訊息，不由自主傳遞而來，我無法控制想表達這莫名的訊息，當時我說了：「所有萬物，都沈迷了，因為在旋轉輪迴之中已失去了自我，失去了本性的我，這種迷思，並不是無可救藥，需要一股力量---一股來自內心的力量，是大於旋轉驅力的力量。如此，才能戰勝漩渦，回到本來的我。」

當我說完了這些話後，眼前左下角處出現一個方框，框內有一個「我」字，接著有越來越大的方框接二連三重疊在上，把原先的框覆蓋住，框內的「我」字也越來越大，越來越大，大到幾乎瀰蓋整個宇宙天際，因大得無以倫比，所以也看不到我字，呈現「無我」狀態。此時無名傳遞者又傳出一些訊息：「我們都執著小我視框內，所以無形中被框的死死，無法動彈，當把小我放大，再放大，再放大，會發現世界是如此寬廣，那麼框架既不復存在。因為，大我已凌駕小我之上，已大到不在視線範圍之內。相形的把

生命長度拉長時，會發現此刻的你，只是生命長流裏的千萬分之一而已。於是乎，有什麼可執著的呢？另各宗教要以「愛」為出發點，每個宗教教理雖不一，但終極原點都是「愛」與「真理」。每個人依自己特性而有各自適合的宗教，所以，各宗教間不應互相排斥，要「包容！包容！」

後來，見到這世的父母，很自然投入他們身體內，而來到了這世。

### 第三節 探尋前一世的過程

#### 壹、蒐集資料

在催眠之下，得知前一世結婚時為西元 1852 年，清朝時代，有當時人名、出生地點乃至街道名稱，並且在不同時間催眠下，重覆多次進入前一世，景象歷歷在目，油然而引起「尋根」一窺究竟的企圖心。因出生地點只看見一個「渭」字，住家附近一條河亦有「渭」字的名稱，憑此，查閱相關古今地名辭典資料，發現在陝西省咸陽市有渭城及渭河，並對「渭城」有份特殊親切熟悉感，直覺裏那是我要找的地方。

由於當時趕著撰寫論文前三章及其他作業，實無多餘時間，更進一步探索，直至一日因論文請益所長，聊起我前一世出生在渭城，當時所長竟能隨興吟唱出「渭城曲」，歌聲圓潤嘹亮，煞有古賢詩人風範。讓我不由讚嘆所長的碩學通儒才藝雙全。受「渭城曲」的觸動，回家後翻閱陳封已久的唐詩三百首。發現「渭城曲」是唐朝詩人王維所著：「渭城朝雨浥輕塵，客舍青青柳色新；勸君更盡一杯酒，西出陽關無故人。」所以，我肯定在唐朝之時，即有渭城這個地方。唐詩裡另有一首描述渭城景物，亦是王維所著的「渭川田家」：「斜照墟落，窮巷牛羊歸；野老念牧童，倚杖候荆扇。雉雊麥苗秀，蠶眠桑葉稀。田夫荷鋤立，相見語依依。即此羨閒逸，悵然吟式微。」詩篇裏透露的訊息是在唐朝時既有渭川，並有田莊傍水而立，依此與我前一世對照，渭川或許就是我所見的河流。另詩中「蠶眠桑葉稀」一句，意含著當時可能有養蠶人家。既有養蠶，或許就有絲綢製品，則與前一世夫家開綢莊即有連結之處。這些訊息讓我大為振奮，更鼓勵我繼續探尋的信心。

但隨著時光推移，渭城未必還在，於是我託朋友輾轉幾回從西安當地買回陝西旅遊地圖冊（歐陽明，2002），以查閱詳實地點，當我翻閱至咸陽市時，在市區東南側赫見「渭城鎮」三個字時，讓我興奮不已，再往渭城鎮東南側看，有渭河依傍著咸陽市東南方，北方有渭高干渠由北而南直流而下。依此，確信了渭城仍舊存在，並有河川貫流四周。但疑惑的是在我前世家的附近，有一座座小山巒，圖上並未發現。只見西安南方終南山及東方華山，但二者皆距離渭城甚遠。但不管如何，為了「尋找根源」，決定親訪咸陽一趟。於是在今年 2 月中旬，背負滿載行李，揮別家中稚兒，含著一顆殷切期盼的

心，跨越台灣海峽來到了咸陽。

當飛機升空，悸動的心，絞亂了我的思緒，首次登陸大陸的我更增添了一份未知的惶恐。抵達西安咸陽國際機場，已是夜裏 9 點多。此時正值冬末春出時節，氣溫約為攝氏 3-4 度之間，徐徐寒風由衣縫細間處貫流而入，直讓我打哆嗦，眼前濃霧瀰漫、寂靜蕭條，似乎隱射我此刻忐忑不安的心境。時間不容我多遐思，過了不久，一位清秀佳人含笑迎面而來，想必是當地導遊來迎接了吧！由於當晚夜宿西安飯店，而夜已沈沉，倉促間上了九人座的旅行車，由咸陽國際機場上高速公路直奔西安市。路上迷霧濃密，只見車燈活像流星般來去瞬間竄流，其餘是漆黑一片。導遊稍做行程的簡介，也不知為何，行經某處時，心中一股熱流貫流全身，莫名的感覺沁透心靈，甚至淚水已在眼眶打轉。對這突如其來的感觸，讓我充滿疑惑問導遊「外面是什麼？」導遊說：「外面是咸陽，有許多古時帝王、宰臣的陵墓。」這可奇了，我怎麼對咸陽陵墓有莫名的感受呢？

## 貳、以地理形勢及建築物為探尋標地-----山、河、古厝、古廟

### 咸陽地圖



(圖 4-3-1 歐陽明，2002，頁 49)

翌日，向導遊及司機詢問渭城鎮詳實地址，他們一致的回應竟然是沒聽過。這怎麼可能呢？地圖上明明白白標示著。或許物換星移，地名早已更改。於是我擴展索尋目標，不再侷限於地名上，而以地理形勢及建築物為標地，將前世有關的繪圖，諸如山、河、古厝、古廟、石井等等相關圖樣，委託導遊拿回公司，詢問資深導遊，寄望能尋得可能的線索。後來他們給我的回應是，符合條件的區塊有二處，一是西安東南方藍田縣水陸庵附近；二是西安南方長安縣以南的興教寺。而且他們篤定告訴我，咸陽有渭河但沒有山，這可讓我進退維谷，因為這二處與咸陽相距甚遠，在有限時間內我無法遍訪每處，怎麼辦呢？

當黑夜來襲，灰暗迷濛的夜空更增加我的徬徨，在旅館裡，我不時來回踱步，正焦躁難安，凌亂無序當兒，突然靈思乍現，何不祈求諸佛菩薩幫忙呢？於是我將西安咸陽大地圖攤在桌上，面對著地圖以打坐姿勢舒適地坐著，雙眼閉目，放鬆身體，輕鬆地呼吸，凝神觀想前幾日去過無錫靈山大佛的阿彌陀佛佛指，祈請佛祖佛指導引，觀世音菩薩加持，慢慢的心靈進入澄靜狀態，在安祥怡靜下，我舉起右手，一股驅力拉扯著我右手食指往下一點，當我徐徐張眼一看，是在咸陽東北側，韓家灣附近漢長陵、漢安陵一帶，亦是地圖上渭城鎮的東北方，於是毫不考慮目標鎖定咸陽。

## 參、實地勘查

清晨的西安仍然籠罩在層層疊疊濃霧之中，即使已是 9~10 點，眼前仍是晦暗不明，只有近午時，憑藉著絲微光芒，稍能劃破團團霧海，但仍無法清澈明亮的展現西安美輪絕佳全貌光彩。從西安到咸陽近 1 小時車程，遂決定先至渭城鎮，雖然多方面消息得知，渭城鎮已不存在，但為一解疑惑仍決定深入當地一探究竟。依著圖示來到咸陽的渭城鎮，詢問了多位當地人，確信渭城鎮已不在。因此，只好打消念頭，繼續往漢安陵方向探尋。

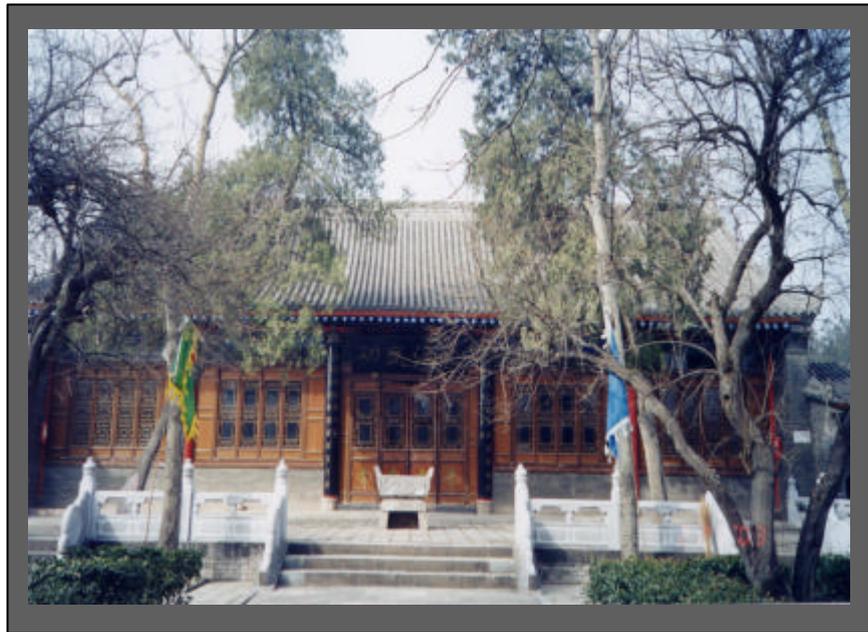
離開了市區進入咸陽郊外，才發現冬末季節蕭條荒涼，所有草木凋萎殆盡，見不到一絲紅花綠葉景色，村落也越來越稀疏，馬路上車輛更是寥寥可數，在這裡不只看不到高聳天際的大樓，更聽不到喧囂人群的氣息，萬物似乎沉睡在冬眠狀態。當越遠離市區，道路越顯得崎嶇難行，問了幾個路人，都說韓家灣一帶即沒山也沒水，也沒古厝、古廟遺跡。同行的導遊與司機有些遲疑，曾一度想放棄繼續前行，但憑著一本初衷的直覺，覺得應該去那裡，豈可臨陣脫逃，幾番溝通後，司機總算願意嚐試前往。隨著馬路高低起伏，如臨大地震，前後左右顛坡不定，車子好似即將解體，人隨時可彈出車外。幾經折騰，路況總算越來越平坦，並展現出另一番天地景致。

眺望遠處，一坡接一坡連綿不斷的小山丘矗立在遠方，讓我驚喜萬分，從導遊說明中，得知這些並不是山丘，是古時皇帝、皇后、嬪妃、皇親國戚、文臣武將，乃至富商巨賈的陵墓。但見陵墓一丘接一丘，遠望時實與小山並無兩樣，也像極了我前世所見的小山巒。



(圖 4-3-2 咸陽市渭城區陵墓)

此時信心大增，沿路上不斷詢問當地村民是否有河流或有古厝古廟地方，遺憾的是，所得到一致的答案是古廟在文革時期早已破壞殆盡。至於河流，村民表示不知。倒是有一處仍有清朝時期古厝，於是驅車前往。到達古厝



(圖 4-3-3 咸陽市渭城區清朝古厝)

才發現是文物列管區，需購票才能進入，此時巧逢週日，管轄人員又不在，不過上天不負苦心人，房門並未上鎖，於是直接進入。眼前建築是用木製建材，圍築一個四合院形式，雖沒有雕梁畫棟富麗堂皇，卻不失官邸氣派，整個格局與我前世古厝有些雷同之處。如皆為四合院形式，屋簷及門窗使用木材建築，樑柱支撐，並有石階。

看完古厝，沿路上仍不斷詢問路人，可能的線索，並深入村莊，探尋可能的蛛絲馬跡。在這些村落裡，我發現並沒有想像中身穿破舊衣裳、家徒四壁、窮困貧瘠的景象，但也沒有錦衣玉食、裘輕馬肥、豪華別墅的富裕，其建築物大都同一格式整建而成，屋齡約為十來年，生活顯得簡樸。



(圖 4-3-4 咸陽市渭城區村莊)

繼續往前行，陵墓仍一墳接一墳在窗外浮光掠影閃過。此時忽見前方一片綠野平疇，在遠野處矗立一墳格外高聳的陵墓，墓上綠意盎然，儼然一幅綠野山波景色。詢問路人得知是「漢安陵」，是劉備和



(圖 4-3-5 咸陽市渭城區漢安陵)

呂后所生之子劉盈之墓，頓時讓我感嘆人生的浮沈興衰。沿路上，一墳比一墳雄偉的陵墓，想必這些皇帝仗著凌世功名，不知犧牲多少後宮佳麗陪葬，造孽多少家庭悲劇，而死後不也黃土一堆嗎？

在漢安陵的斜前方有一村落---白廟村，想來早期此地必定有廟，我試著再次詢問村民，總寄望能尋得前世繪圖本所放置的廟宇，但所得回應還是一如先前，在文革時已遭破壞。在失望之餘，卻在村裡偏隅處，赫然發現門牌上寫著「渭城區」，這一發現讓我雀躍不已。另在附近村莊旁的陵墓形狀（如圖 4-3-6），與我前世家的後院假山模樣（請見 160 頁，圖 4-2-13），非常相似，此一發現更讓我驚訝！於是更鼓起勁繼續搜尋，試圖搜尋有河流地方。若按圖標示，此處除了渭河，應還有其他小支流，但村民給的訊息是沒有，難不成幾經星霜屢移，小河流早已填為平地。

時間不容我多逗留，只好再前行，過了不久，眼前出現一條蜿蜒小河，依傍在咸陽周邊，想必是渭河，與當地村民確認是千真萬確。而臨河而立是咸陽國際機場通往西安的高速公路，當上了高速公路後，才頓然發現，此處是前天初到咸陽通往西安市時，心中莫名燃起難以言語觸動之處。想來，我的前世在此處是相差不遠矣！



（圖 4-3-6 渭城區漢安陵附近村莊旁的陵墓）

#### 肆、文獻探查

當晚回到西安，迫不及待來到規模甚大的書局，冀望能尋得更周詳資料。搜尋結果，獲得以下資料。

其一、咸陽地理概況：咸陽位於陝西關中平原中部，地處渭水之北，九竇山之南，因「山水俱陽」故名咸陽。東南省會西安隔渭水相望，南依秦嶺，西鄰寶雞，北與銅川和甘肅接壤。西漢以後，先後改名新城渭城、靈武縣、石安縣、赤縣等名稱，且多次恢

復咸陽名稱。目前行政區劃一市二區十縣，即咸陽市；秦都區、渭城區；武功縣、乾縣等。而咸陽歷史悠久，古跡薈萃，是周、漢、唐等十一個王朝的京畿重地，亦是古絲綢之路第一站，並有二十七位帝王在咸陽這塊深厚的黃土地下長眠。在渭城區即有漢長陵、漢安陵、漢陽陵、漢渭陵、漢延陵、漢義陵、漢康陵等知名陵墓，其他皇親國戚，達官貴人，零零種種陵墓，可說成千上百蔚為壯觀，被譽為「天然的歷史博物館」(黃啟勛，2001)。而這些古墓，因藏有相當可觀的文物遺產，誘使百姓盜墓，尤其漢長陵、漢安陵附近的村落，甚為猖獗。

其二、清朝的建築：在四合院布局已發展到爐火純青，精益求精(沈福煦，2002)。建築形式上有一些基本的分類形式(1)是平面：以「間」為單位組合而成。(2)是木作：又分「大木」、「小木」。「大木」是結構性的，其中包括斗拱，构架等，「小木」則是細部，零件等。而木构架有各種做法，所謂梁架式，就是整個屋頂由邊上兩根柱子支撐，最下面的一根梁，叫大梁，梁上沒短柱，再架梁，再沒短柱，如此層層向上。直至屋脊，但也有是兩根短柱到頂的，所以沒有屋脊。(3)是瓦作：瓦作包括磚瓦，是建屋頂所用。(4)是石作：石构用在台基、台階、鋪地；以及橋梁、牌坊等(沈福煦，2002)。

另在咸陽中部，漢安陵以北的三原縣西北的孟店村，仍遺留清時屋宅，是刑部員外郎，巨商周梅村(慈禧太后的乾女兒，安吳寡婦吳周氏之曾祖父)于清嘉慶年間(公元1796-1820年)建造的府第。院內以磚牆，木壁以及木柱石建構而成(黃啟勛，2001)。



(圖 4-3-7 清朝咸陽市三原縣孟店村屋宅)

其三、咸陽農工業概況：在清朝時西安附近，盛產絲織品，並產有紅薯、玉米（郭沫若，1990）。目前咸陽以電子、紡織工業為主體。尤其紡織品，實力雄厚，現有紡織企業 77 戶，其中大型企業 15 戶，已經形成棉紡、毛紡、化纖、印染、服裝、紡織機械等門類齊全，相互配套的完整產業體系（黃啟勳，2001）。

## 伍、結論

根據上述文獻及實地探尋的實境，我再度回憶前世記憶，依此理出了以下結論：

### 一、地理形勢

確有渭城，並自古以來就有。另陵墓是西漢時期即有，而我前世距今約一百多年前是清朝時期，易言之，清朝時這些陵墓早已存在，前世所見的小山巒或為陵墓，其可能性甚大。前世所見河流，可能是渭河也可能是渭高干渠或其他支流，只是物換星移，目前唯剩渭河，但不管是渭河乃至支流旁，都有一些陵墓毗鄰。因此，以地理概況而言，與我前世似有吻合之處。

### 二、建築文化

依文獻得知，清朝時四合院建築形式應相當普遍，並且用大量大小木為主架。屋簷有梁柱及長長短短、一層一層木梁支撐，並以石鋪做為台基，台階，此與我前世所見古厝有諸多雷同之處。另外，在渭城區確實有多處古廟建築、甚至以廟為名的村落---白廟村，只是文革時遭逢破壞，故無法查證。

### 三、農工業發展

清朝時西安一帶盛產絲織品，甚至目前咸陽以紡織為工業主體。依此，前世夫家開網莊，似有脈絡可尋。另有一產業是生產紅薯，自忖今世，從小就相當喜歡吃蕃薯，莫非與前世有關。

### 四、人格特徵

回溯前世，個性屬溫順，喜恬靜淡泊日子。另具有一手好手藝，能刺繡一幅好圖樣。想我這世，個性亦屬溫和派，不喜與人爭長競論，另手藝技倆從未困擾我，舉凡縫紉、

紙雕、皮雕、撕畫 一學即通，難不成承襲前世的技能。又前世居家臥室，家具皆為木製、並有粉紅色薄紗帳簾陪襯，整個室內顯得典雅溫馨。反思此世，向來喜歡木類製品，目前家中所有家具、地板皆以木類建構，並將女兒臥房木床上下四周崁上木條造型，床外由上而下垂掛著輕柔薄紗，與我前世閨房內帳簾甚為相似。因為我喜歡木塊帶給我一種親切溫馨的感覺，而輕紗讓我有種似曾相似的溫暖。又向來喜歡中國文物，尤其中國服飾愛不釋手。依此，前世今世對應，人的習性喜好會沿襲前世的慣性。

此趟西安尋根之行，迫於時間的短促未能盡興更深入探索，目前獲得資料，雖未盡其全，然大體架構已見雛形。在論文完稿前，限於時間，僅能探索至此，往後可從地方誌、人物或古代地理等，更為詳細考查、或許假於時日，會再度實地探訪。

此次尋根，最大獲益是，其一，目睹一壙一壙的陵墓，除了感嘆人生的浮沈興衰，更體會到「虎死留皮，人死留名」，所謂「留取丹心照汗青」，人的一生功與過，死後坦開一看，自然表露無遺，因此，反照自己更能提醒自我謹言慎行。其二，由探索中得知前世今生諸多契合之處，讓我更篤信催眠之下所見情境，並非黃梁一夢，而是確有其真實性。讓我對生命輪迴之說更具信心。然不論有與無、實與虛，「回溯療法」帶給我重新詮釋生命意義，才是最具意義性。

## 第四節 經歷前世今生後心路歷程

經歷前世經驗後的一週，情緒、思維進入動盪不安，百味雜陳之中。常常思起前世情境，感動莫名，淚水如滂沱大雨，流個不停。我曾專注的品嚐、察覺、回味，更試圖去瞭解，究竟怎麼回事，但沒有具體方向與解答。

我不時質疑---我真的有過去世嗎？現在的我難道不是唯一的我嗎？生命難道不是在死亡的那一刻就終止嗎？真有死後世界嗎？我內心打了千萬個問號？舊日的邏輯思考和懷疑不時提醒我，「不可能，是想像吧！」但那種神秘而直觀的感受，是如此貼切深刻，讓我找不出絲毫想像遺跡。獨處時，思緒常會不由自主的跌入前世的情境裡。而每次的回溯，就像怪手撞擊房子，一塊一塊解體，痛澈心扉。雖然意識裡我懷疑過程的真實性，但直覺告訴我，「那是真的」，不是幻影或想像。於是，我深思再深思，對話再對話，思緒一直在真真假假間徘徊不定。

真假的辨証，像黑暗與光明不時在拉拒，覺得黑暗一直侵蝕心靈，可是又有另一道微光在滲入，兩者不斷激盪心靈深處。幾天的混沌不明，浮動的情緒像一股暗流縈繞心谷，幾經掙扎、疑惑似乎漸漸褪色，一道微光卻逐漸擴散，隱約中有股清明自在的感受。心想，或許「絕對的真實」並不存在，也難能辨証，何不相信直覺的「虛擬的真實」呢？有這樣體察，讓我忠實於自己所見，打從心底相信那是真的，這樣的轉變，使我豁然了知生命真象，對生命的疑惑、困頓，似乎慢慢重見曙光。假設前世經驗真的存在，那麼「我」，不只是現在的「我」，有過去、現在、未來，甚至無限的「我」。生命是條永無止盡的洪流，死亡也不再是斷滅，而是重新出發。

到了第二週由半信半疑轉變為「信」，當下的感受是：我既然是無限的延伸，而現世的榮華富貴又如夢幻泡影，我又何須汲汲追求？此刻的體察，宛如紅樓夢中的賈寶玉享盡人間榮華富貴，最後卻看破世間塵緣，當個和尚雲遊四海，遠離紅塵俗事，斷絕世間一切愛恨情仇，投入自我真實的本體。

這種超脫的情結纏繞著我，既然現世間只是個轉換點，我何需執迷於世間，忙碌

不堪呢？我想脫離家的巢臼、脫離現世的情境，不再受一切凡俗的宰制。一種掙脫、出離心，厭世情結糾葛著。但現實環境裏，當老師是我的宿命，愛孩子是我的本性，父母、先生、孩子真情責任怎能拋下。此時理智與感性不時交雜著，但我心裏明白，橫在面前的困頓必須克服掉。

我感受到我的感動不能停滯，必須化感動為行動，內心不時吶喊著這樣的動向。於是觸動我必須重整自我，才能救渡自己。經過這樣思索，終於有了一絲的門路。為了篤定我的方向，我求教於指導教授，教授不只是我論文寫作的指導者，更是我心靈成長最佳指引者。教授謙虛樸實、溫和可親，讓我在無拘無束下，敞開心胸一吐苦悶，經歷二個小時晤談，在教授諄諄導引下，我更篤定我未來方向，也結束這段拋空虛無的階段。

經過二週的混沌不明與出離拋俗歷程後，此時，神秘的前世經驗變得生動，理解已發芽，我理解出「生命的永恆性」與「生命輪迴現象」，而且目前我無法自輪迴不已的生命流中脫軌而出。我也清楚理出，我不能僅僅熱衷於日常生活中的瑣事，當金錢奴隸。雖然我知道，我只是一個平凡普通、不超眾的女人，但我深深感受到一股對生命動力的需求。因為透過前世經驗，生死疑惑已了然於胸，它漸漸不是困頓的張力，而是助力，它讓我洞察到生命真象。透過這樣體察，我找到生命的「永恆性」，因為「永恆」，肯定了「我」存在「是」有價值性，當肯定了存在是有價值性後，自然對存在產生動力。而這股動力觸動我發掘有更多的路要走、更多的學習、更多的目標、更多的努力要去做。

重生的我，發覺生命的價值並不是擺放在恩怨仇恨、俗名虛位、你爭我奪空架上。生命的位置應該擺在愛、安祥與求知學習點上，而「愛、安祥與求知」讓我感受到生命的溫暖與動力，也體察到我不能停滯認知層面上，必須進昇到實踐層面，這樣意念觸動我回到現實環境中與社會齒輪相接合，去實踐我所發現的一切。

## 第五節 經歷前世今生後的生死觀

「回溯療法」，像是一種神秘經驗，猶如奧義書中的比喻，即將鹽塊放入水中，溶解後，鹽與水不可分，然水中有鹹味。我們無法將鹽從水中分離出來，明白告訴別人這就是鹽，唯有自己親自品嚐，才知道鹽究竟是什麼。透過「回溯療法」，也如鹽融入我軀體血水，滲入每個細胞肌理之中，消毒存匿多時的病毒。使我自我意識重新整合，有些舊有的觀念被拋棄了，有些新的東西加了進來，我的人生态度價值觀起了變化，甚至信仰也有所改變，詳細內容敘述如下。

### 壹、無懼的面對自我

生死問題的探討，總離不開自我的認識，而自我認識中，首先就是自身「存在」的問題。由自身「存在」，還要繼續追問「我是誰？」，甚至「我是怎麼來？」「將來又往那裏去？」的問題。過去我對「自我存在」的概念，如同一張殘缺的拼圖，面對支離破碎的圖片，絞盡腦筋，好不容易拼湊起來，唯獨欠缺一個缺口，於是焦距開始扭曲變形，望著這個缺口困惑不解，納悶著：「究竟我是誰？」「我真的是此時的我嗎？」於是把「我」存在飄浮在遙不可及的空間，心中難免生起惶惑，認為存在是種沈重孤立的負擔。於是乎殘缺的拼圖，缺口越來越大，終究不成圖樣。

透過「回溯療法」，經歷前世今生體驗，成為自我牢籠釋放的機會，讓我體察到此時的我，並不是唯一的我，過去有我，現在是我，未來更有我，我是實相的存在，並沒有被摒拒於存在範疇之外。由於感受到實質的存在感，對「我」不再迷思，也不再隱藏自我。對過去的我，不管是懷疑、醜陋、愧疚，都能坦然暴露在陽光底下，不再隱藏任何東西。因為藏匿自以為不討喜的東西，只會隱埋自我覺醒的機會，增添自我欺騙、自我奴役、摒拒生命真相而已，終究無法擺脫黑暗的牢籠，獲得自我自在的覺醒的時機。這樣的覺知，讓我能勇敢暴露自己，本研究以「自我」為對象，即在此驅力下醞釀而出。因為我相信，唯獨無懼的面對自我，將過去害怕受傷害的、壓抑的、厭憎的、掩藏的黑暗桎梏，重新解套、組裝，才能做個完整的人，也才能活得完整，甚至大日來臨時，能死得完滿。

天性害羞內向的我，向來自我憐憫地隱藏自己，甚至希望把自我壓縮到無形，害怕

他人窺視到心靈隱私處。對這個「我」雖滿懷疑惑，但仍不計一切代價地保護著，當我越卯足了勁企圖保護「我」時，生命的分離感，與死的恐懼只會愈加明朗。如我曾篤信醫療科學可以控制死亡，以保護我畏死心結。最後發現那只是科學的神話，增添的只是死亡的恐懼。而透過「回溯療法」，解開自我防衛的禁圍，過程像活生生的站在鏡子前面，重新去感覺體驗過去的我。那是一種澄明的體悟，讓我清清楚楚看清過去時間長流中的我，這份實質貼切的觀省中，讓我不再懷疑或瞋怒自己。我也明瞭每個人的過去，就像被拷貝成 DVD 片子，只要放入錄影機裏，一生的功過得失，即能一覽無遺，那麼有什麼好隱藏的呢？所以，對過去的我，不管喜或厭，必須敞開心靈空間，寬廣容忍的接納，無懼的面對自我，才能進入人類本質的愛。因為唯有愛自己，才能全然接受自己——接受過去與現在我所擁有的一切。不管是快樂的或是痛苦的、美麗的或醜惡的、慈悲的或是自私的，我要完全的接受它，因為好或害都是我的一部份。我相信唯獨「愛」與「包容」自己，才能另創一個新的我。

## 貳、生死之間原來是輪迴

透過「回溯療法」，讓我清楚看穿生死長巷，而知所以來，知所以去，生命原是個輪迴。這個發現，推翻過去對「輪迴說」荒謬的看法。雖然世界各國在各種不同的文化中，輪迴的觀念如雨後春筍，不斷以各種形形色色面貌出現，台灣亦復如是，書店的書櫃上，不時擺滿了各種輪迴說的書籍。在未曾接受「回溯療法」前，這些書從未引起我的注意。即使我不排斥輪迴說詞，但對我而言，追尋不可驗證的前世，有何意義。但曾幾何時，它卻悄然跑到我生命中來。或許這是天意也或許是巧合，不管如何，他刻劃到我生命畫冊裏，也改變了未來畫冊的內容。

在催眠下，那一幕幕前世的影像，如此真實展現我眼前，讓我深刻貼切的感受到輪迴的真實存在性。生死輪迴不再只是紙上談兵抽象的名詞，不再只是哲學家、宗教家的口號，它是實實在在發生在我身上，我不再需要從學術上鑽研死後世界，「回溯療法」讓我真實的面對。觀看一切過程後，對生死迷思豁然解開，原來現實界與超越界是循環互進，生命並非是一條直線性，而是一個圓周性。人類除了會腐滅的血肉身軀之外，另有永恆的靈魂相續流轉。所以生命的真相也可說，即沒生也沒死，只是以各種形相輾轉相承，生生不息。

因此，每個人，當然都有機會，以重新的肉身再次來到世間，面對學習與成長，再度經歷世間生命中的悲歡離合。我也相信，在我們生命歷程中，或許要面對崎嶇坎坷的境遇，那是累世的因果和習性使然，也是世間給的一個教訓，它要我們去修補改善那崎嶇難行的坑洞，這樣過程，無非是提供一個重新學習的機會。

我也篤信，任何事物的生滅必有原因，在「此有」故「彼有」中，必定是個相對的關係，一切並非出自偶然或巧合，而是因緣和合而生。猶如物理學所言，能量不滅原理。也就是人一生所累積的智慧能量，在任何時空裡將以「滾雪球」的作用繼續運轉，所以今生所做所為，必為來世的命運預立了基礎。天底下並沒有不勞而獲的機運，個人的聰明才智，是累世積存的智慧。反思個人，發現過去有許多不足之處，而時不我予，瞬間即稍縱即逝，我必須好好應用此軀體，掌握現有的真實剎那，去學習、去求知。因為生死即是輪迴，必須藉由「此生」關注到「彼生」，也就是所做所為並不只是為了「此生」，更為來世預儲資糧。因此，我開始著擬跨越「此生」連結至「彼生」的生命規劃。以「永續經營」理念為宗旨，鞭策自己不斷的學習。我相信或許無法改變累世來宿命，但我不想坐以待斃，等候命來操弄，我將試圖以「運」來轉「命」，而「運」就是「信念」，我相信「信念」可以改造「命運」。所謂「心如工畫師，能畫諸世間」，一切唯心造，這是我由衷的期許。

## 參、死並不可怕

在催眠下經歷死後世界，我一點也不害怕。那是一片極其超然寧靜至樂祥和的境界，當與光明結合時，任何恐懼、擔憂是完全絕緣，我不只沒有恐懼，甚至是滿懷溫暖。這種與大宇宙結合超然境界，是妙不可言的心靈超脫。當我回到現實面，相當的詫異，因為我清清楚楚知道發生了什麼事。

瀕臨死亡的經驗，不管是上帝賜予的恩典或是佛祖的加持，都是一種靈性的啟動。透過了生脫死的經歷，打破了以往對死亡畏懼的藩籬，我發現死亡並不可怕，反而是一種極樂的體驗。對死亡的恐懼得到了釋解，我更體驗大宇宙無限包容的愛，這份愛也讓我溫馨滿懷，並心存感恩。我也深刻體會死亡並不是斷滅，而是一個轉換，它讓我們續存下去。它像四季永不凋謝的花朵，一次次的凋零，一次一次的重新綻放，只為了要滋長，寄望長的更豐碩，以展現它美妙絕倫的燦爛。

了解死後世界真相，讓我對生命能無懼無悲的勇於面對，不再畏懼死亡，過去唸了二、三年的生死學書籍，在龐雜的書堆裏，不乏有死後世界之精闢學術分析。然死亡真相似乎被書中過多的理論訊息所掩蓋，或許學理上明白告訴我死後世界存在的可能性。但對我而言畢竟是種「抽象的可能」，猶如海市蜃樓，忽隱忽現，讓人抓不著邊。當我經歷死後世界，了解到肉體死亡後，靈魂仍會繼續存活下去的事，已不容置疑，也打從心底「肯定」相信，「死」根本是從未發生過。我們只不過把舊衣裳脫掉，換上新衣裳而已，所以「死」也可以說是讓人浴火重生。

死亡的恐懼是因為，沒有一個人真正經歷死亡，所以深奧莫測，令人難以理解，難解則難行，在二難之下造成飄渺不定，最後恐懼莫名。它，猶如身上的膿癬，隱隱作痛，催眠下體驗死後世界，就像是外科醫生，對準膿頭利刀一劃，膿血盡出，重長新肌膚。過去怕看到、聽到相關死亡事項。在催眠下，身歷其境死亡過程，讓我不再害怕死亡。我不只不再畏懼，更樂於討論相關事宜。有時參加葬禮或是路邊看到葬儀隊，心中不再有毛毛的感覺，反而樂於想去了解實況。而且，我相信人有過去世，也有未來世，那麼現在是最佳儲藏資糧好時機，而軀殼就像製造資糧的工廠，我怎能不好好的善待它呢？所以，雖不再那麼畏死，但不代表我樂於求死。相反的，更珍惜我的軀殼，因為，就如古德說的：「人身難得今已得，佛法難聞今已聞，此身不向今生度，更向何生度此身。」所以，人身得來不易，藉由此身，可以成就很多事。如果我輕易把人身丟棄，就是捨近求遠，背道而馳。而且，我相信隨時隨地都有妙法等著去採擷，我怎能輕忽肉體之軀呢？所以，當我不再畏懼死後，反而更能安住我的心，安心則能安身，有了安穩的身體，才能實現自我，因此，我更加疼惜我的軀體。

#### 肆、脫離軀體的牢籠

一個人來到這個世界，開始有了生命，有了具體形體，心臟開始跳動，肺臟開始呼吸，腦波也開始波動，於是乎我們確定他是活的，這是以一種物質現象，來認定生死。過去的我受醫護科學的訓練，已習慣將人體進行分析解剖，對每個組成部份做細緻的分類、觀察、研究。於是人類在我看法，只不過筋肌骨骼拼湊組合，如此而已。因為，肉體的存在是唯一的存在，在醫學領域裡是金科玉律不可抗衡的。因此，我也將軀體視為唯一的存在，一旦肉體死亡，生命也隨之消滅。這種一切受限於肉體的觀念，讓我以為「生」就是「生」，「死」就是「死」，兩者是完全斷裂的世界，一個是實實在在存有，

一個是空空蕩蕩的消失，最後只落得悵然若失。

經歷前世的體驗，體察到肉體只不過一具皮囊，並不是真正的「我」。所謂「一生身似水泡浮」，由生到死的一生，身體就像水上的水泡，漂來漂去，無所定處，是個虛妄，在剎那間，可能就不存在了。人的軀體也像棟房子，製造房子不管是木條、磚瓦或是鋼筋水泥，外觀是多麼宏偉堂皇，總有一天，還是會老舊，最後只剩殘瓦碎片。因為它是世俗的家，會隨著世俗而改變，它只是提供我們暫時的庇蔭處，並不是我們真正的家。反思我的身體，沒有一個部份保有它原來的形態，我的皮膚沒有嬰兒期的細嫩晶透，我的頭髮沒有青春期的烏黑飄逸，我身材沒有青年期的婀娜多姿，這些在遷流萬變中，都會稍縱即逝。甚至我雙眼所能見到五顏六色的東西，耳朵所能聽到的許許多多聲音，嘴巴吃進美味絕佳的食物，也只不過無數的經驗的堆積。這些沒有一件能永久保持，同一狀態，所有的一切只不過是一種暫時性的存在，這是一種自然現象，是事物的本來面目，也是大自然界不可違抗的自然天則。

但死亡並不是一切的消滅，它只是形體的死亡，並非真正的死亡。在形體死亡之後，仍有某種不具形體的生命形態存在，或稱它為靈魂，則靈魂不會因死亡而消失，死亡只是脫離肉體的負擔，轉換到另一層級，繼續學習更深的課題。猶如 Ganga Stone (1997) 所言：「死亡是靈肉分離的時刻，它只是道路岔口，兩名原來十分親密的朋友，在此處分別，靈魂繼續前行，而肉體則停留在原地。靈魂才是真實的我們，而真實的我們並未死亡。」我也深刻體會佛陀所言：「諸行無常，是生滅法，生滅滅已，寂滅為樂。」的道理。這樣的體驗，讓我堅定肉體只是一軀殼，並且只永有肉體的使用權，並沒有永久佔有權，我們只是暫時居留軀殼內，並沒有理由期望肉體能永續長存。過去我把世間當成「會生滅」的身軀並且執著不放，然肉體終究會死亡，對死亡又害怕，於是存在自相矛盾之中，因此對死深感不安，滿懷恐懼。

經歷前世今生後，讓我深刻體會世界有成住壞空四相，人也有生住異滅四相，人的身體會隨年齡開始退化，最後腐爛消滅。所以，不是我真正的歸宿，能長存不變的是靈魂。它像長春樹，隨著四季交換，脫去舊葉，重新生長，如此周而復始，生生不息永遠的存在。那麼，死亡並非一無所有，而是重新將「死」之「無」轉變「有」，生命將是一種永恆。這種覺知，讓我走出軀體的牢籠，重新面對新的人生。

## 伍、善度今生、活在當下

透過「回溯療法」，得知死亡是件稀鬆平常的事，也因為稀鬆而得到超越。當我知道死亡是個生生死死，死死生生，無數的輪迴，那麼如何來過我的下半輩子呢？實際上，我雖知道我有過去世、現在世、乃至未來世，但我沒有神通能力，我不可能知道我的未來。此時的我，只有今生今世，經歷「生前死後」的種種後，最終須回歸到「今生今世」現世中。

從生到死整個過程，無非在「生老病死」範疇中遊走，苦難總是形影不離，如佛教四聖諦中的苦諦「一切皆苦」，所謂八苦，即生苦、老苦、病苦、死苦、憂悲惱苦、怨憎會苦、愛別離苦、所求不得之苦等等。世間無不充滿苦患。但佛教說眾生皆可成佛，給予受苦的凡夫俗子很大的空間。其中的奧秘即掌握當下，所謂「沒有此世，就沒有彼世，逃避今世，就沒來世。」也就是「當下」的精神。

過去我不明究理，只知一切往外求，結果弄得一身傷痕累累。此時此刻，我較能靜下心來，品味什麼是「日日是好日」。例如，對於體弱多病的兒子，時而病魔仍會糾纏著他。過去我總是為他千腸掛肚，憂心忡忡。對於急救失敗及協助墮胎的罪惡感，也讓我憂傷滿懷。自從體察生命的永恆性後，覺得人生或許仍充滿憂苦，但我學會「承擔」，於是憂傷與罪惡感似乎放下了許多。我每天還是吃得飽、睡得好，只求但盡凡心，一切隨順因緣，因為茫茫業海中，每個人有各自業報，有什麼好擔憂。

我也深刻明瞭，此生不可能再 NG 一次，我必須演好每一當下，於是不再好高騖遠，只求腳踏實地，踏穩每個腳步。佛陀說的：「具性學道難」，或許可以給我一個警惕，我試著學習守住現前「當下」，心念儘可能不再懵懂地度日。我相信人活著總會有個理由，也就是再次來到人世間，無非讓我再次學習與完成使命。

回首過往雲煙的歲月，感慨於「百歲光陰石火灼」，時光如流，我曾遍訪科學的殿堂，經歷邏輯思維的洗滌，審視古聖先賢的遺跡，卻無法尋得生命的源頭。因為，我把生命與死亡，設定在時間的兩端，並且過於「物質化」，結果產生對人生的失落感、惆悵感與無可奈何的嘆息。經歷前世生命歷程，清清楚楚的展現，不用理性或是解釋。因為，我的精神已超越科學的藩籬。我相信生命與死亡不再位於時間的兩端，而是交織在

一起，死後世界不再是「鏡中花，水中月」，可望而不可即。這樣信念，在我心中油然而升起一股正信，對我精神產生提升作用。我不再將人生目標侷限於現世中，而是由死後的基點反思人生的問題，則確立了我此世生存之道。這種跨時空的人生理想，鼓動我當下即應努力學習，因為人的智慧並非片段的努力，而是永續經營的累積。因此，當我將生命放置在永恆長流之中，則對未來有了具體目標並獲得安頓的寬心。

八大人覺經上說：「國土為脆，四大苦空」，短短八個字，道盡了遷流萬變凡塵俗世間裏，萬物沒有一件是長久不變，人的生命更是詭異難測，所以人生無常。過去我對這種無常，感到手足無措，莫可奈何，當我得知人有永恆的生命時，我將無常投入永恆，以求得安住。但「萬古長空，一朝風月」，要追求萬古永恆，唯有善待今朝，若沒有今夕，萬古終究要落空，因為每個永恆都是由現在的每一秒堆積來的。所以，我明瞭在追求永恆的前提是珍惜今世此刻，好好把握當下的每一秒鐘。因為每一瞬間，每一個當下，都帶有永恆的種子。就像證嚴法師所言：「踏落前腳，抬起後腳」，當心每個腳下，在當下把一句話講好，把一件事做好，才是永久之道。一個明顯例子是，過去上課時，總選擇後半段的位置，以逃避老師的視線範圍，便於打瞌睡或做自個兒的事。自從「回溯療法」後，每次上課，我必定選擇坐第一排且面對老師的位置，理由是我不想再懈怠，故意虛度光陰。因為，光陰似箭，時光轉瞬即滅。所以，我要把握每個當下學習的機會，以儲存未來世資糧，也免於「少年易，老學難成」的窘狀。

## 陸、鬆解世間情的枷鎖

人在世間總脫不了七情六慾，世間之情有多種，有父母情、子女情、夫妻情、兄弟姐妹情、朋友情、師生情，無以計數的情，可說包羅萬象，讓人眼花瞭亂，也使人迷惑，使人陷入痛苦之中。由歷代有名的著作描寫世間情，常讓人膾炙人口，既可窺知一二。如梁山伯與祝英台，賈寶玉與林黛玉，描述了世間人為情，茶飯不思，痛不欲生，陷於情執縛網中，難以自拔。

我是個平凡不超俗的女性，世間的親情，不管是父母、子女、親友之間的情愛，對我而言，是重要依附對象，之間微密關係是牢不可拔。回首過往，我曾為愛情，肝腸寸斷，哀痛不已。為了子女的情，更讓我嚐盡世間情的苦澀。每個媽媽都知道懷胎十個月是個艱苦難挨的日子。但再多的報怨苦處，總在胎兒呱呱墜地的哭聲那一剎那，忘的一

乾二淨。從此收起當小姐身份的驕氣，開始捲袖做羹湯，哺乳餵食，提攜捧腹，深怕摯兒不壽。燒香許願，求神拜佛，也只寄望愛兒無病無災，這是天下父母心，也是我最好的寫照。

經歷了前世今生，讓我體會到人生如夢幻泡影，如露亦如電，人命只在呼吸間，無常迅速。世間所有一切，如四季更替，人、事、物無不在變遷中。所以佛陀說的：「諸行無常」，一點都不假。

人生即是無常，所有的情，猶如空中的微粒，隨時都會隕落。因為，人有一口氣在，所以我存在，有我在，所以有佔有心，如這個東西是我的，這個房子是我的，這個人是我什麼人。但是，當我可能因無常而死亡時，我的軀體，可能被家人埋掉了或燒掉了，這時「軀體」再也不屬於「我」了，那些至親好友再也不是「我」所能擁有了。所以到生命盡頭時，不只身軀消滅無影無蹤，在世念念維繫的親情，也可能消逝得令人嘆息。於是我發現，親情並不是牢不可拔，隨時都有可能因人生的無常而遭逢解體。

所以，過去對親情渴愛的追求，就像枯木死灰，導致心靈的枯竭，此時，卻像枯木逢春，展現生機。因為親情的關係維繫，不再緊緊互扣，抓著我喘不過氣來。而且生命既然是無數的輪迴，在這輪迴軌道裏，可能遇上無數的因緣，而今日至親好友的相會，或許是累世來的因緣，此時，適巧因緣俱足而相聚，那麼此世的親情關係，可能是剎那，也可能是永恆。

想我過去每日為子女憂心愁苦，擔心身體不好，擔心不可預期的分離，其實只是徒勞無功。因為，每個人有各自的業力，過去累世來的業海，雖無可追溯，但此世人與人之間的緣，不管是善緣惡緣，推本窮源，總是有個源頭。所以，今日展現在我四周的，不管好與壞，我要「承擔」。因此，生命將不再是「不可承受的重」，而是「承擔生命中的一切」。在承擔之下，自然能「放下」，較不會隨境而喜，隨境而悲，產生患得患失的惱亂心。於是乎，世間的情對我而言，不再堅不可破。況且茫茫人網裏，即使是萍水相逢，可能是我無量累世裏的舊識，那麼一切眾生，都是我的至親好友。這樣的信仰，讓我不再沈溺於家中的私情，不再受家屬愛的束縛，對世間的情較能看淡。也嘗試著將普天下的父母視為自己的父母，把天下的子女當作自己的子女看待。當我把心胸擴大，不

再侷限狹隘的私情時，我發現無量無邊的眾生，都很可愛，於是我常滿懷歡喜，面對周遭的一切。

## 柒、找到我的信仰

在過去我常聽說信仰可以安頓人心，淨化心靈，我也覺得有信仰是件好事。所以我曾接觸過天主教、基督教、一貫道。或許，只是走馬看花未深入接觸，所以沒有刻骨銘心的體會。而得到的心得是，我什麼都信，什麼都不信，可以說是無神論者，也可以是多神論者。

不信的原因有二，一是對宗教存有不可驗證的疑惑。因此，起了疑心，有了疑心，相對的就減損了信心，喪失了信心，自然無法產生毅力，精進的追隨。二是宗教的意旨應該是寄望世界一片祥和安樂，然而現實生活裏，卻有不同的場景，自古以來，因宗教信仰不同而起爭端，從來未曾平息過，且社會新聞裏，利用宗教詐欺騙財，也未曾間斷過。例如近期「宋七力事件」，究竟是信仰還是迷信，這些無不讓我弄得一頭霧水，再加上受科學的洗滌，更讓我退避三舍，躑躅不前。所以，「信」實在難以落實在我知識領域裏。沒有了「信」，自然無法「信解行證」。於是乎，只有混混愕愕過著凡夫俗子、不知為何的日子。至於「信」，各宗教總是「公說公有理，婆說婆有理」，說的煞有其事，讓你不得降服其下。我也相信所有宗教莫不勸人為善，具有教化人心功能，對社會是一大貢獻。所以我也相信，但總覺得是「隨柳唱影」，只跟著大家做，看人家在念佛，也跟著念佛；看人家在拜佛，也跟著拜佛；看人家祈禱，也跟著祈禱；看人家安太歲，也跟著安太歲。其實一切不明究理，只是囫圇吞棗，胡拜一通。因此，信與不信之間，不時的拉拒擺盪，而疑網總是撒在我面前，遮住了光明的照耀，所以，一切還是灰暗不明。

除了信與不信的抉擇，還有究竟要信誰呢？台灣儼然有宗教萬花筒的現象，看的我眼花撩亂，騎虎難下。究竟誰是我的依歸，這些疑慮，讓我無所適從，直到遇上「回溯療法」讓我大轉變。它像是高架在空中的錄影機，把我前世全都錄，一覽無遺，一幕幕活生生的展現我眼前，看的我感動萬分，也因為感動，引發了信心，讓我堅信佛教所說的六道輪迴原來是真的，不是迷信，而是正信的智慧，我更讚嘆佛祖所說的話，真的是字字珠璣，妙不可言。

過去對宗教的信與不信，無須再多的辯證，經歷了前世歷程，完全使自己解出迷惑，對生命的真相豁然了知於胸。我尋覓多年的信仰，此刻，猶如「竟日尋春不見春，芒鞋踏破隴頭雲，歸來笑拈梅花嗅，春在枝頭已十分」的感嘆，不遑多論，我對佛教信心百倍。每個人有各自的機緣，妄求不得，而我東尋西找一輩子生死的真相，信仰的依歸，卻在自我回溯中找到根源處，讓我萬分訝異。其尋獲的過程，是機緣與啟發使然，機緣是因緣俱足時，在催眠下讓我有機會見到我的前世；啟發的是，經歷前世後的感悟，這個感悟是佛教的內涵，且對我而言別具意義。所以，對佛教的信仰因此開顯出來。我相信，生命的問題，可以在佛教裡找到解答，讓我的生命有皈依處，我也深信它有足夠力量超越死亡，可以照亮我的生命，使我生命充滿歡喜與光明。

這種刻骨銘心的體驗，確定了我的信仰，但我並不因此排斥先前曾追求過的各宗教，因為，只要是正信的宗教，必然張顯真理，對人類將是一大貢獻，因此，反而更加愛護尊重他們。

## 捌、學習化小愛為大愛

在催眠下經歷死後世界，由高空眺望地球，並由他方世界指導者傳遞的訊息。過程是一種無形直接切入與宇宙世界融合一體，吸取宇宙真理的體驗。當我進入宇宙虛空，真實體驗到天人合一境界，得知原來人與宇宙的生命是相通互融，而人與宇宙萬物，也是同根於宇宙的創造。

由他方世界指導者傳達的訊息，讓我深深體會到，各宗教雖有不同理路 and 不同層次的境界，但終究殊途同歸，同歸於為宇宙「真理」與「愛」奮鬥不息。即是如此，世界各宗教間，應有四海之內皆兄弟的胸懷，手共進，為世界祥和而努力，而非互為誹謗，相互殘殺。

我也感觸到，我們大多時日，把我框架在「現世觀」裏，總是希冀能把這個「我」牢牢的緊握住，可是，一旦把這個「小我」放大、再放大，放在萬古千流裏，就會發現，此時的「我」，只是亙古生命裡千千萬萬一個「小我」。故以「大我」觀「小我」時，即知「人不止有此生」，更有「無限的未來生」，於是乎，心中油然升起一股超越生死的解放感。

歷經心遊天地境，可說妙不可言，如同重回母親子宮般溫馨。我感受到天地無限之能量，且渾然流轉，生生不息，萬物即在此宏偉力量下，醞釀而出。而我只是寄居萬物遷流中的一小我，但宇宙並未摒棄我，他像大地慈母用溫暖的熱能流貫到我全身，溫潤了我良知的本能，使我身心透明，輕快無比，讓我感受到大千世界處處是「愛」，正有所謂「萬物靜觀皆自得，四時佳興與人同」的領悟。我也體悟到，人不應該只侷限在一個小我的愛，只愛自己的父母、子女、兄弟、朋友，更應該擴及到大我的愛，也就是將芸芸眾生，視為親人一樣的愛護。這樣的悟境，使我心中滿溢喜樂，真所謂「樂自天上來」，那是受宇宙的「愛」與「真理」啟發所賜。

### 小結：

身為一位護士，也是老師的我，在過去生命歷程中，不斷接觸各種人生百態，生與死樣貌，但一旦進入攸關生命深層問題，諸如：生死疑惑、生存空虛、死亡痛苦、生命價值探索時，過去所習得醫學、心理學的專業知能，竟然使不上力來。回溯未接受「回溯療法」前，總找不到生命的出口，一直擺盪在生命真象探索中。對生命困頓不時納悶，對自我存在亦是質疑，因為，我被死亡的迷思綁住，將我束縛住蟄居在狹小疆界裡，讓自己跌進無生氣的陰溝裏見不到陽光。但潛藏內心深處，對生命探索未曾斷裂過，總寄望能找尋到自己生命存在的價值。然而，事與願違，即使在臨床上看遍生與死的過程，對我生死探索卻沒有帶來新的視野，生命似乎只是一個機械式循環的過程。直到，遇上「回溯療法」，推翻了過去認為個人生命將隨死亡而結束的想法，徹底改變了我的生死觀，生活態度乃至對宇宙世界有新的認知，生死問題漸漸不是困住我的張力，卻是造就我雕塑未來路的指引明燈。

## 第五章討論與分析

本章依據第四章生命故事的內容，進行故事的詮釋與相關文獻對照，共有七節，分別為：生命故事的軸線、生命故事的詮釋與分析、經歷前世今生後心路歷程之分析與整理、前世今生回溯經驗對生死觀轉變之比較分析、「回溯療法」內容分析、「回溯療法」療效因素分析、自我說與畫是種治療。

### 第一節 生命故事的軸線

故事的主軸，在於探索自我，從 20 世紀，依時間次序跨越至 21 世紀，再從 21 世紀跳越到遠久古老的時空中，斷斷續續的線索，拼湊了三世代輪迴的故事。故事的軸線，主要有三條，第一是生死問題相關的事件；第二是前世今生的內容；第三是經歷前世今生的心路歷程與轉變。

第一、生死問題相關的事件：是由回顧一生故事編織而成，交織著不同時序，對生與死心情的多樣貌。從懵懵懂懂的幼童期，對生命「存在」不可理解的迷思，至稍長懂得社會語言，將自身融入於社會文化網路裏，於是，個人的價值體系在此文化供養下逐漸鑄煉成為當時的生死觀。

第二、前世今生的內容：是在偶遇的機緣下，巧遇「回溯療法」，本文中所呈現的即是當時催眠下所見的實境及內在感受的情緒。研究者由五次的催眠下的實景，擷取重要的場景，未添加任何修飾，盡其所能周密詳實？畫出當時真實情景。整個情境，猶如時光倒流，身臨其境，置於自身中。內容裏有研究者前世二世的實景及死後世界經驗的內涵，並有今世出生及幼童實況。因此，橫跨三度空間的侷限，交織成四度空間三世輪迴的生命故事。

第三、經歷前世今生的心路歷程與轉變：是歷經前世今生後，心境產生巨大的回響，對生死觀起了轉變。整個生命故事的前半段，或許有些愁雲密布，死氣沈沈的蕭瑟感，但那是研究者真實人生境遇。經歷前世今生，像是孤身獨影的小舟，佇立在夜黑風高的

海上，遇見光芒四射的燈塔，憑藉著它的光耀，讓研究者在死亡意識上做了轉化。因此，生命故事在此軸線上，峰迴路轉，產生了大轉變，但故事並未因此劃上句號，它仍繼續上演著每日的戲碼。

## 第二節 生命故事的詮釋與分析

以下是未接受「回溯療法」前生命故事的詮釋與分析。

### 壹、生命疑惑

研究者對人的「存在」，這個看似天經地義的事，卻百思不解，常在日常生活中，會偶發性閃過，一種「不知」的感受。像是脫離常軌進入另一次元，由遠距離高而低俯視自己，究竟「我是誰」，「誰是我」，「我怎麼會出生在這兒」，一切好似海市蜃樓，焦距模糊，難以掌握，當鏡頭拉回現實狀況，又很清楚「我是誰」，我正忙著扮演各種角色，然而，現實環境雖然有密不可疏的社會角色、事業、親情、朋友環繞著，舒適安全的物質供應著，但對生命的存在，總有一股難以言語虛幻與真實的「不知」。而這個「不知」可以從研究者幼兒期看出端倪。小時，看著牛壯碩的軀體，想著為什麼和研究者長的不一樣？甚至寵物狗兒死了，想著狗兒會不會再回來？死了會去那裏？這些或許掀開研究者對生命疑惑的序幕，在往後的成長日子裏，也與研究者並肩而行，從未落單過，只是故意視而不見。然而，這個疑惑卻像是石沈大海，沒有解答，遺留下來的，只有對生命的存在，更多的焦慮與無奈。

Fromm (1986) 認為宗教是人生的終極關切(ultimate concern)，人必須有安身立命的信仰才能活得健康，活得有力及有意義。偏偏研究者沒有宗教信仰做基石，周遭所提供的訊息，猶如隔靴搔癢，搔不到重點，而競爭社會與混亂忙錄的生活，事情一件一件的來，永遠有做不完的事，忙碌填滿了時間計畫表，每天被大事小事緊扣著，似乎容不下多停留去遐思，於是乎生的猶疑又「好像沒什麼了不得的事」。但在某個片刻角落裏，卻蠢蠢蠕動著對生命探求的渴望，但又覺得無從著手，只好對生命的無解嘆一聲氣。

### 貳、隔離死亡

傳統農業社會裏，人們過著「日出而作，日入而息」的生活，為了糊口，忙碌不堪，再加上文化素質低落，只顧謀生而不思生死，也沒有能力、精力去考慮生死相關問題。因此，中國人向有「重生，不重死」的漠視，認為死亡是晦氣，禁忌不可說的，以採取諱談迴避的方式面對死亡。

研究者的原生家庭來自傳統式大家庭，父母親的觀念也承襲傳統的思考模式，由媽媽自小貫輸的觀念，可見一般。如媽媽常對研究者發出警告語：走在路上，若遇上出殯隊伍，要扭頭閉眼，不能直視棺木，並且嘴巴含草。這是中國人向來認為死亡是不吉利、不幸的事，萬一撞見了，以口含草象徵性抵消霉運。

在成人世界裏，他們不願多想、多談或接觸與死亡相關事件，因為與「死」有任何牽連，可能會招來霉運，而傷害到所愛的家人。所以平日大人總是小心翼翼地迴避論及死亡，冷不防撞著了，即千交代萬交代避邪方法。這是避諱、隔離死亡的心態，希望借此行為與死亡隔離起來，以免招死惹禍。Brooks (1987) 的研究發現：個人孩童時代若有良好的和死亡有關的接觸經驗，則對於死亡、瀕死能有較佳的因應，並且也比較不害怕死亡、瀕死（引自陳錫琦，2000）。張利中、林志龍、洪翎隆（2001）研究指出：「在家中會公開討論死亡的人，較有機會正視死亡的存在，並體會到各年齡與類別隨時都有死亡的可能，擁有這種切身的感受，就不會再用逃避而能正視死亡的存在。」研究者的成長環境，並沒有接觸到良好的死亡經驗，有的只是大人傳導的不可說不可看。於是只好把「死」深鎖內心深處，不敢多說、多問，唯恐遭父母一頓責罵，這是一種駝鳥心態，也反應當時社會對死亡的禁忌，同時也加深了對「死」的「無知」與「恐懼」。

誠如，黃漢耀（1994）所言，人之所以悅生惡死，恐懼不可知的死亡，首先當然是文化的因素（引自黎國雄，1994）。個人乃是寓居於世，根植於文化脈絡之中，所以，個人的生死觀，自脫離不了社會文化的影響，認為死是「不可說」、「不可看」，將死亡虛構一個高牆，這是一種隔離死亡的態度。

### 參、死後不確定性

當一遍一遍回溯故事、解構故事時，發現研究者對死亡看法深受中國死亡觀點的鬼魂說影響，如爺爺去世時家中牽亡招魂儀式，爺爺魂體附歸家人身上，認為死後為鬼魂；解剖室祭拜儀式，質疑死後靈魂存在的可能性；第一次為病人做 CPR 失敗後，害怕死者魂魄回來報復等等事件。這種鬼魂論，若隱若現，伺機顯現在生活領域裏，對死後世界產生不確定性恐懼。

中國傳統對「死」的理解，深受道家思想的影響，莊子《知北遊》說：「人之生，

氣之聚也，聚則為生，散則為死。」因此把萬物的成毀皆表現在氣的變化上。而形成人的「精氣」，由兩部份組成：「魄」與「魂」。左傳云：「人生始曰魄，即生魄，陰曰魂」。甚至有死後鬼的說詞，在道教道藏大玄部裡的三尸中經：「人祿命令人迷死，死後魂昇於天，魄入於地，唯三尸遊走名之曰鬼，四時入節企其祀，祭祀不精為禍患，萬病競作，伐人性命。」墨家也大倡「明鬼論」，墨子明鬼下篇言：「古之今之為鬼非他：有天鬼，亦有山水鬼神者，亦有人死而為鬼者。」中國人又將萬物區分為對立的陰陽觀念，一般認為魂屬陽，魄屬陰，當人死亡時，魂因為屬「陽」，故離「形」而升上天，魄屬「陰」，故附於軀體歸於地。由於人死即表示「魂」離開了人的軀體，故喪事中必須招魂儀式。又中國人有血緣相繼，家庭生命的強烈倫理責任感，因此招魂回來後，亡者可以完整交待遺言，解決未完心願，才能無牽掛的心安瞑目到他方世界，一方面也安撫遺族，盡到孝道。

研究者的原生家庭並沒有特定宗教信仰，自然傳承傳統中國人的魂魄觀，在為爺爺所做牽亡儀式中，足可證之。但這種魂魄觀，增添了死亡的神祕感，使死嵌上極恐怖的色彩。因此，在牽亡儀式中讓研究者驚心動魄，害怕致極，也對死產生了恐懼。

鬼魂之說，雖充斥整個社會，但必竟無可驗證，但幼童期的孩子是社會文化的忠誠分子，他們堅信大人所說的話，研究者也深受大人世界的影響，深怕隨時隨地碰到鬼。但隨著年紀的增長，接觸不同知識領域，得知死後世界不再只是大人口中鬼魂之說，也有其他說詞，如基督教的天國與地獄，佛教的極樂世界與六道輪迴，但這些對研究者而言，只增添死後世界的混淆，它仍是一種茫茫不定的飄泊，不確定性的狀態。也或許年齡的增加，在軀體裡待得愈久，愈相信肉身是唯一的真實，尤其自從唸了護理學校，接受醫護科學的訓練，愈是凡事以理性、知性與可驗證做判斷。所以在解剖室所經驗到，屍體的僵冷，屍身無血色的慘白，形貌猙獰的恐怖，這些起初接觸時固然帶來震撼與恐懼。但真正可怕的並不是這些，而是祭拜儀式，喚起了深烙隱暗角落裏，對神秘的死後鬼魂之說的害怕與疑惑。這種魂與屍體，魂與人的關係，演繹出畏死畏鬼的恐怖，使內心對死亡不確定性更加敬畏，一時之間，也打翻了過去假以物質科學之名來駕馭死亡恐懼的高牆。

對死後不確定性的恐懼，一直深藏在研究者內心深處，像是一顆隱藏的地雷，不小

心觸及，即一爆而發。所以，後來遇上 CPR 失敗及急診室往者的雙腳時，將研究者認知炸的四分五裂，慘不忍睹，於是再度陷入死囹圄之中，對死後世界更加的疑惑與恐懼。

## 肆、滅絕的生死觀

當研究者俯視封閉已久的幼年記憶，因媽媽午後伴睡不告而別，使得午睡後的哭泣變成生活的主顯節；分離的焦慮，變成童年的主調，或許對日後死亡的恐懼，就在那時醞釀潛藏著。

到了年齡稍長約五、六歲後，在夢魘中常出現深不測的大黑洞，將研究者吸入不可知幽谷底處。這個象徵性的夢魘，如果沒有做此研究，或許就像平日所做的夢，夢醒後，終究一場空「無解」。可是當研究者敘說生命故事，重整過去生命經歷後，才發現這個夢魘，象徵了對生命深不可測的疑惑與生命消殞後的恐懼。並且在尋找故事與故事間的脈絡與理解過程中，發現這個大黑洞的出現，或許因幼時，母親午間伴睡後不告而別，造成潛藏內心深處莫名的分離焦慮，而以大黑洞的形式，暗示當下生命面臨斷裂處境，以一種隱匿方式展現對生命滅絕的恐懼與無助。

十歲時見媽媽頭上的白髮，煞有「高堂明鏡悲白髮，朝如青絲暮成雪」感觸，感嘆於母親的青絲在歲月的遞嬗中，漸由黑而灰白，讓研究者看了不由悲從中來。十歲的年齡，以 Piaget's 認知發展理論，是具體運思期（concrete operational stage）。此階段的兒童對事物的了解不僅只是狀態，而且能思考事物如何變化，此時他們也變得較為講理，而且學會許多概念技巧，開始會做邏輯思考（林琦雲，2000）。對死亡概念的發展，已經明確知道死亡是終止與不可逆性，能以邏輯思考方式，具體看待死亡的事件，對死亡的恐懼增加並且害怕分離。所以當研究者看到媽媽頭上白髮，自然想到頭髮白了，就是代表人老了，人老了就會死去，死了就永遠消失了，再也見不到了，這是一種邏輯思維，也是一種分離焦慮，因為，死亡從具體到空幻，由有到無，是一種滅絕的生死觀。

淹大水的經驗裏，體驗到接近死亡的恐懼，因為憎惡死亡是人的天性，每個人都有求生存的本能，如同段德智（1994）所言：「自我保存的本能，自我肯定的本能以及主宰的本能。」因此，當面臨淹水及胸，即將遭滅頂危機狀態，一種求生的本能自然流露

無遺。但天災非我能掌控，當求生的本能，遭到阻礙時，自然引起恐懼，再加上對一個國小二年級大兒童而言，死亡概念的發展已漸趨成長，了解到死亡就是終止，不可逆性，知道死亡就是永久的消失，消失了就一無所有，在此觀念下，造成一種孤單隔離的恐懼。所以把死當成消聲滅跡，絕然的斷滅，只有增添恐懼。

當研究者就讀大專，為了社團，深入山區，堪查地形，慘遭山難，面臨死亡威脅時，除了恐懼外，就是不甘心，雖然清楚明白每個人終究不可避免會死亡，但總認為死亡對研究者而言是遙不可及的事，何況還年輕，還有很多人生藍圖等著去彩繪，怎麼可以就這樣死去。所以研究者不甘心也很害怕，或許如張淑美（1997）所言：「青少年在接受死亡的必然性之外，多潛藏著焦慮、恐懼與害怕、不確定感。」而不管是害怕、焦慮或是不甘心，只因為研究者認為生命是實存具體可見的，死後是虛擬空泛。也可以說生命如一條直線，線的一端是生，線的另一端是死，兩端之間是對立，永無交集點。有生就無死，有死就無生，是絕對切割劃分。於是乎，本能性企圖保全生命，逃避死亡。

自從接觸醫護專業領域後，每日所遇是迎生送死，人生大事。救生是醫護體制唯一目標，而近年來醫技的發達是有目共睹，各醫院以先進的儀器為號召力，醫生們也以先進的科技為傲，於是現代人眼中視可見，最尖端現代科學的精密性與高價位為最有利的治療，彷彿科學可以消解人類的死亡。這種醫療科學的神話，讓人們誤以為可以排除死亡，死亡被看是一種疾病可治癒，於是乎，死亡將越來越遠離。而研究者亦以此為圭臬，認為先進的科技可以延長壽命，可以治癒百病，是人類最好的依靠。

但曾幾何時，目睹兒子天生體弱多病，醫藥時而起不來勁，心境常隨著兒子健康狀況起伏不定。因為，他是研究者生命中重要的依附對象，即使要割肉餵鷹，捨身飼虎，在所不惜。在這種親情的維繫下，讓研究者承受生命中不可承受的重，經常為兒子病情憂心，擔心害怕死神的降臨，因為害怕失去，一種恐懼分離，隨時遁形在四周，而究其原因將人生受限於肉體上，認為肉體是唯一的存在。這種滅絕生死觀，造成研究者相當的恐懼。如同 Ganga Stone（1997）所言：「所有的痛苦皆出自可悲的錯誤觀念，人類不過是一具軀殼，一種物體，一旦肉體死亡，人類也隨之消滅。」

從上面幾個故事中，理解出研究者將生命的存在侷限於物質世界，認為肉體的細胞

不再呼吸時，將一無所有，這是個簡單的觀念，使得對死更加恐懼。過去對生與死，思索過千遍萬遍，從對神祕死後世界的不確定，爾後隨著年齡的成長及專業領域的接觸，自以為眼睛看得到的，耳朵聽得到的物質世界，是一切的存在，而產生滅絕的生死觀。然恐懼與滅絕心理是緊扣在一起，恐懼即在滅絕心理陰影下，茁然長大，深根於內心深處。

## 伍、死亡是痛苦不堪

死亡的痛苦對人而言是不可言喻的，岸本英指出：「死亡的痛苦對人而言，是死前的肉體痛苦。」（引自鄭曉江，2001）因為死亡與病痛是密不可分，病痛伴隨而來的常是死亡，所以肉體上的不適折磨，造成了人們對死亡毛骨悚然，恐懼莫名。

研究者一生中曾歷經二次肉體極度疼痛，即近死亡威脅的慘痛經驗，一次是國中開盲腸時，感受到胸部一陣陣刺穿般的疼痛，胸膛極度緊縮，幾乎快要悶死。或許是生的本能告訴研究者，那是死的預警，研究者告訴自己，不能這樣就死了，一股莫名強大的力量驅使反抗死魔糾纏，於是使盡了全身的力氣，奮力一擊，一句「我沒氣了」，救了研究者一命，最後雖然戰勝死神，但經此激烈戰鬥後，已是精力殆盡，而肉體所承載的痛苦，只增添對死亡的憂懼。Ernest Becke 曾說：「在我們所正常功能運作的背後，必須體視出一種對死亡的恐懼，因為那是生物為求自保，所呈現出來的自我防禦。」（Kenneth Paul Kramer, 1997）因此，當遭遇到難以言喻的疼痛時，會激發個體意識到死亡的威脅，並且揭露出人類對生命的渴求，不過，這樣過程，肉體上的折磨卻付出相當大的代價。

另一次，接近死亡威脅的慘痛經驗是產後大出血。人人常說，結婚前，是女人的天堂，結婚後開始下地獄，生小孩是墮入十八層地獄。對研究者而言，假如地獄除了十八層，還有十九、二十層，那麼，生小孩是在十八層地獄煎熬，產後大出血的經歷卻遠超過十八層地獄痛苦甚遠，甚遠。在那一場大血拼的戰鬥裏，慘遭上翻下攪刮挖的巨痛，是此生最錐心刺骨的痛苦，在竭盡嘶吼後，精疲力竭無望下的苦痛，讓研究者再度陷入幼童夢魘中的大黑洞，感受到一直往黑洞中墜落，深不見底的黑暗，當越陷越深時，一切都成了空虛，於是，死亡再次攔住。猶如 Leo Tolstoy 描述人類面對死亡時所處的情境：「一個剛從凶猛野獸那兒脫逃的人，卻又立刻跌入了井中，幸而被一根自井壁伸出

來的樹枝給截住，因此，幸運的沒有被井底張大了口的飢餓的龍給吃掉。但不幸的，因為有兩隻老鼠在啃嚙著樹枝的根部，因此樹枝一定會折斷，而此時已無路可逃了，死亡乃迫在眉睫。」(Kenneth Paul Kramer, 1997)，因此，面對死亡是無可逃竄，終究陷入絕望之中。

二次接近死亡巨痛經驗，讓研究者不寒而顫，因為那一段不堪回首往事塵埃裏，讓研究者聽到死亡的聲音，而來自於內心死亡之音向來是頑固拒抗不聽的，於是乎，疼痛與死亡劃上一個扭曲難解的符號。

## 陸、人生無常

每個個體生命的存在都有一定的時間期限，人類生命也和其他生命體一樣，都有一定的壽命，無法永久存留下去。因此，死亡常讓人陷入一種複雜而困頓的情境中，古聖先賢對生命的不復返，常有發人深思的體悟與釋解。如《楚辭，遠遊》中有云：「惟天地之無窮兮，哀人生之長勤。往者余弗及兮，來者吾不聞。步徙倚而遙思兮，怊惝恍而乖懷。意荒忽而流蕩兮，心秋淒而增悲。神倏忽而不反兮，形枯槁獨留。內惟省以端操兮，求正氣之所由。漠虛靜以恬愉兮，澹無為而自得。」這樣詩篇釋解出天地無窮，生命的短促，對有限的生命的惆悵、徬徨。對未知的未來，轉換到內心的修身養氣，進入恬靜、安祥無為的人生境界。古者詩人由於體味人生無常的悲涼，在懷古傷今的情愁下，黯然接納無常的人生，進入另一種人生的生活態度。

每個人對人生的無常，可能有各自體會與轉化方式，在研究者一生經歷中，無常並不陌生，也觸動了對生命另一番體會。國中時經歷了盲腸開刀，除了因接近死亡威脅的慘痛經驗，而預設死亡是痛苦不堪；另媽媽溫潤的淚水，化解了母女緊張關係外，也察覺到人有不可預期的意外。後來，護理系畢業，臨床的工作，每日面對迎生送死人生兩件大事，見病患一個個的消失，深感無助與愧疚。據曾煥堂（1999）對護生的研究：「護生的死亡處理勝任感，亦是決定其正向人生意義的重要因素，此兩者成正比，亦既死亡處理勝任感越高，其正向人生意義就越高。」因此，研究者面臨一次次病患的死亡，並沒有提昇生命意義。除了愧疚，力有不逮外，感覺到死神的呼吸與呼喚，深刻的感受死亡的真實性。而每次目睹病患的消隱，心中總不免一陣悲涼，猶如蕭蕭冬夜，寒風刺骨，不由喚起「無常老病，不與人期」無限感傷。爾後，與男友分手，經歷痛不欲生的

情債糾結到天下無不散的宴席的體會。之後，結婚生子，經歷產後大出血，嘗試「痛的死去活來」錐心的巨痛，深切了解到生命是如此單薄、危脆、不堪一擊。以上等等事件，發覺到每個人都有不可預知的無常。

在萬變不居的世界裏，經過以上生死交關的歷程，深刻感受「萬物常變，無物常住」。人生寄一世，奄忽若飄塵的感嘆，也理解到寒來暑往、花開花謝的無常人生，但這樣的體會，並沒有喚起研究者去積極採擷生命之花的理性抉擇，反而對生命感到孤立、無助無依的感觸，內心常不由煩擾不寧，無法如陶淵明體悟：「縱浪大化中，不喜亦不懼，應盡便須盡，無復獨多慮。」對死亡的必然性，抱著聽命於它的態度。對研究者而言，反而是一種「生年不滿百，常懷千歲憂」無可奈何的死亡情緒。

## 柒、空泛的人生

存在的空虛，是現代化社會裏一種普遍的現象，這是人對人的實存的疑惑，Jean. Paul Sartre (2000) 說：「『人的實在』是被存在包圍的而湧現出來，他『處在』( sich befinden )存在中，而且正是人的實在使包圍著他的這個存在以世界這一形式安置在他的周圍。」這是人對自我存在有與否的拉拒，余德慧(2001)說：「人進入在世存有有個很大的麻煩，就是『獨立後的遺忘』，人在進入文化世界後，就忘了他的存在，總以為他的存在是文化裡的存在。即使是面臨死亡之人，他都必須活在世，面臨存在於世，同時也遺忘自身的存有。」所以，死亡是存在的消失，若未能省覺存在的意義時，將呈現人生的「虛無」狀態。

在研究者未任職護理教師前，有一段時間在臨床工作，那時曾目睹病患一個個的死去，每次面對死亡時，不管是未曾睜眼看世界的墮胎兒；急救失敗粉身碎骨的老人；單單下遺露在外穿著鞋的亡者；乃至蕭條死寂解剖室的死屍等，都讓研究者覺得人生是一場空，不管在世有多少轟功偉業或是窮盡畢生之力所雕琢出來的角色，最後就像白雲蒼狗，什麼也沒留下，猶如陶淵明所言：「一生似幻化，終當歸空無。」當一切歸空時，真不知道人的一生到底意義何在。

回首過去曾墜入失戀漩渦之中，對那枉然的痛苦、掙扎、煩憂與迷惘，或許令人滑稽而無法理解，但在當下卻讓研究者哀痛不已，二年內，活在自我的象牙塔裏，沈浸在

無明憂傷之中，深受情愛痛苦的艱熬，更質疑人活著究竟為什麼，這個疑惑一直以來存在內心深處，時而隱隱蠕動，失戀時，正是人生最低潮時，這個隱痛正好伺機而動，對人生虛無的無奈升到極高點。於是，對過去吱吱不忘，對現在不知所措，對未來麻木不前，這種飄浮不定，生命失控下，自我了斷是唯一的選擇。幸運的是，並沒有付出行動，原因之一是怕死，不知道死後世界究竟是什麼？死了會去那裏？原因之二是親情的溫暖，當研究者最絕望灰心時，眼前總會閃爍母親臉龐，感受到母親的愛，那是無形的安全感及支持的力量，依靠親情的愛，讓研究者度過人生的絕境。相反的，如果感受到家庭生活經驗是負面的，沒有完整原生家庭親情的愛，就沒有支撐活下去的理由，可能真的走上人生不歸路。

由以上事件，不管是臨床上目睹病患的死亡，覺得人生是一場空，或是失戀後，不知存活的理由，都是一種空泛的人生觀。對人生空泛的苦，雖然不是明顯的深層悲痛，但這種苦像無聲的悶火，足讓繁花錦叢的樹林燒成花木凋盡，枯木死灰，讓生命不得安寧。

## 捌、失控的人生

人一生下來，就渴望感受生命的實體，用這個實體去想像未來的我，對不可知的未來，就像行走在沙漠中，腳步蹣跚，飢渴萬分，殷盼甘露降臨，於是看見遠處沙丘有海市蜃樓的綠洲，不管三七二十一瞄足了勁，飛奔過去，但，當到達海市蜃樓時，卻一無所有，於是再往另一的海市蜃樓追尋。人生就像追逐海市蜃樓一樣，對未來存有很多的幻想，希望能趨樂避苦，總寄望生命能在我掌控之內。

一生之中，最先感受到助他人的快樂，是家中飼養的雞，有時雞命垂危，呈現奄奄一息狀，在研究者全力以赴下，強救成功，當時內心的狂喜，自不在話下，但人算總不如天算，天命難違，有時，即使使出渾身解術，還是回天乏術，無法將它救回，那時心情掉到谷底，感到萬分挫敗，挫敗於生命就此消失了嗎？生命真的不是能掌控的嗎？那種茫茫然，讓研究者陷入情緒低潮。日後面對病患的強救失敗，除了感到罪惡感之外，更覺得生命是一種無助、失控，難以掌控的空無。

後來面臨產後的憂鬱，也是百般折騰。憂鬱症是失去熟悉的人或珍視的東西，被巨

大的喪失感所籠罩時，容易發病的心理疾病，內心會感到異常空虛，而想要活下去的意志會極端低落（盛正德，2002）。研究者的產後憂鬱，外表看是生活上改變所造成，其實背後隱藏著是對生存的空虛，生命的失控所導致。Jean Paul Sartre（2000）指出：「此在是『在自我之外，在世界之中』，它是『一個遙遠的存在』，它是『憂慮』，它是『它自己的可能性』等等。」所以，存在是種空泛，隱示著憂慮的可能。

自從國中畢業後，一直在外求學就業，向來過慣獨立自主的生活。經歷結婚生子，突然之間，生命多了依附的對象。對過去的我，強迫被解離，對未來不可知的我，可能受到扭曲，再也無法擁有「完整的我」，因此，有了孩子生活將變調，生命從此不在我掌控之內，於是再度喚起早已潛埋的人生茫茫感。

這種對生命的失控感，若隱若現，搗亂了人生，當生命最危脆時，即一發不可收拾。幸運的是研究者專業背景的警覺性，提醒了改變現狀，才沒有造成嚴重後果，但那股對生命的失控感，還是隱約藏在黑暗角落裏。

## 第三節 經歷前世今生後心路歷程之分析與整理

歷經前世今生後，生命轉變的契機就在此神秘經驗下醞釀而生，以下就三個階段加以整理歸納。

### 壹、混沌期(第一週) 信與不信的擺盪

經歷前世經驗後第一週，思緒像潮水忽起忽落，情緒是波濤洶湧。想起前世種種情境，會有針紮心窩的刺痛感，不由淚如雨下。究其原因，是受前世情境所感動以及信與不信之間拉拒掙扎。舊有的科學邏輯思考模式，認定那是不可能，但親身體驗的直觀感受，又難以排拒可能性。因此，若不信，卻親眼「看到了」，若信，卻要打破舊有藩籬，於是陷於矛盾、混沌狀態。

### 貳、拋空期(第二週) 逃脫凡俗宰的拋空狀態

前一週，歷經真真假假動盪不安後，最後終究忠實於自己所見，相信前世今生的存在。情緒雖不再痛入心扉，倒有落寂、惆悵，想跳離現況的拋空心態。因為，生命既然是永無止盡的洪流，現世的榮華富貴又如夢幻泡影，一切終究是一場空，又何需執迷於世間萬物，為世俗忙碌不堪。因此，煞有嚮往「愜愜無華，恬澹自甘」的出世生活，呈現一種欲掙脫出離凡俗宰制的拋空狀態。

### 參、重整期(第三週) 覺知清明，深化意義期

此期進入覺知清明，深化意義的自我重整期，達到去蕪存菁狀態。因為，拋空的心態是感性的激發，卻無法落實現實環境裏，終究在理性高聲吆喝下，揚袖而出。因此，理性的覺知喚起了自我整頓的驅力。此期體會到生命既然是永恆性，此刻的我，肯定有「我」存在的價值性，當認同存在價值性後，附加的意義自然相隨而來，諸如：掌握當下、不斷學習、死並不可怕。這樣體悟，促使重返入俗現實生活，但心境已超脫入俗的侷限，而以更高層級的位子審視自己，「看清自己」的位子，則生命的方向也更清晰明朗。

## 小結

經歷前世今生的整個過程，是由最先如實觀照前世今生一切，觀照自身位置，而明白人何處來，往何處去，因而覓得安身之地，最後出離並迴向世間，整個過程可謂是入境 出境 化境的歷程。

心靈蛻變過程，可以發現「情緒反應」比「心靈接納」來的快。第一階段混沌期，思潮起伏的情緒，表露無遺，到了第二階段，心境開始沈澱，雖然有點落寞，但不再悲悲戚戚，心靈開始接受事實。到了第三階段，心境已趨於穩定，心靈也完全綻放開來。這樣的心路歷程，猶如 Elisabeth Kubler-Ross (1969) 研究發現，瀕死病人得知癌症後的五個階段反應，即第一階段：否認與隔離；第二階段：憤怒；第三階段：討價還價；第四階段：沮喪；第五階段：接受。由五個階段得知，剛開始病人以否定、憤怒情緒反應來表達所聽到的訊息。當情緒慢慢緩和，趨於穩定後，心靈自然開放出來，而接受眼前一切。此五個階段與經歷前世過程，二者雖不同事件，但心路歷程，卻有異曲同工之妙。

## 第四節 前世今生回溯經驗對生死觀轉變之比較分析

透過「回溯療法」，經歷前世今生後生死觀產生了轉變，研究者就以生命意義、死亡態度、生活態度、生存理由，四個方向整理歸納。

### 壹、生命意義

#### 一、對生命的疑惑，轉變為無懼的面對自我

對生命的疑惑，究竟「我是誰」，「誰是我」轉變為無懼的面對自我。因為透過「回溯療法」，啟動潛意識記憶，這些記憶證明了「我」的存在，而看清「自己是什麼」。然後由內觀到外放，而能一目了然自身所處的位置。換言之，也就是具體看到自己過去世乃至此世早期經驗，了解到自己處於萬古長流裏，有過去世、現在世與未來世，而非只是今刻的現在。當把時間拉長、拉遠時，更能清楚看到自己。因此「回溯療法」可以提昇覺知能力，看清自己，進而無懼的面對自我，而達到「整合自己」功效。

#### 二、空泛的人生，轉變為善度今生，積極學習

由空曠虛無的人生轉變為善度今生，積極學習的人生。是因得知生命是永恆，則每一個當下的學習，都是永恆的種子。並在了解輪迴道理後，覺知到明日之我今日造，人不斷出生入死，也只為了修習學分的原理。因之，能掌握當下，積極的學習。亦如 Brian L. Weiss (2002b) 所言：「前世療法中，我們可以在更高、更寬廣的視角下，觀看整個事件的始末，也加快學習與領悟的腳步。」所以，由經驗得知，人的生存該煩惱的並非死亡問題，而是此時的生命應如何生存下去，也就是如何過完此生，就是善度今生，不斷學習。

#### 三、失控的人生，轉變為一切操之在己，信念可以撥命轉運

對無常的人生，感到無助難以掌控，轉變為一切操之在己，信念可以撥命轉運。因為透過「回溯療法」，體會生命輪迴現象，得知每個人受千百劫以來業力驅使，可能舊有宿命無法改變，但靠自己信念，相信可以創造命運。

## 四、 只愛自己親友，轉變為學習愛眾生

由只愛自己親友轉變學習愛眾生，是因透過回溯前世今生，得知芸芸眾生，可能是無量累世的舊識，而能將只愛親人的私情，擴大至無量無邊眾生的大愛。另一因是經歷死後世界與宇宙融合一體，感受到人寓居於大宇宙慈輝之中，並接收他方世界指導者傳導的「愛」與「真理」，而覺悟到不能只愛自己親友，應擴展為學習愛眾生。如同 Brain L. Weiss (2002a) 所言：「我們內在的本性是愛、平靜、平衡、和諧。生命的過程裡，過度的恐懼、憤怒、嫉妒、悲傷、不安全感以及其他的負面思想與情緒不斷增生，掩蓋人美麗的內在天性。」而「回溯療法」可以激發人類內在的本質，也就是「愛」。Kibler Karen Elizabeth (1996) 也曾指出：「前世療法提供人們在心靈上更寬廣的視野，觀看宇宙人類關係存在的本質」。以前是把焦點放在自己，現在是放在『愛』及『幫助他人』。Raymond A. Moody (1991) 研究瀕死經驗，也得到一致的答案，就是「愛」，而且每個回來的人都強調要在餘生培養對別人的愛。基於上述，本研究結果與各學者研究發現不謀而合。

## 貳、 死亡態度

### 一、 肉體是唯一存在，轉變為肉體只是軀殼，生命將永恆長存。

「人類只不過是一具軀殼，一旦肉體死亡，人類也就煙消雲散」這是個簡單的觀念，卻也是芸芸眾生多數人所能眼見了知的事實。這種一切受限肉體的觀念，是種偏頗的想法，只增加對死亡的恐懼。當經歷前世今生，深刻體會佛教的三世論，也就是人非只是此刻的存在，更是生生的存在，生命不是只有一次，他是細水長流，永無止境，肉體只不過是過客。因此，不再執著於肉體的存亡。這樣的釋懷，是因為生命得到保障。所以對肉體的執著能放下，而不再為它恐懼和憂鬱。如同簡鴻模 (1994) 指出：「人經歷前世後，知道生死是個輪迴，過去、現在、未來的時間觀又存在於我們這三次元的世界中，在一更寬的視域下，人其實是永恆的。」因此，經歷前世今生，體會生命的永恆性，而能走出肉體的牢籠。

### 二、 害怕死亡，轉變為死並不可怕

催眠下，親眼目睹死亡經過及死後世界，並知覺到靈界的種種，得知死並不可怕，所以不再畏懼死亡。猶如禪宗的一句話：「凡在死亡之前死亡者，將永遠不再死亡。」

從自我探索此生中，理解出對自我的疑惑與死亡的畏懼，然經歷瀕死經驗，可藉由死亡前的死亡，也就是精神上經歷死亡，產生再生經驗，而不再畏懼死亡。依據 Brian L. Weiss (2002b); Kibler Karen Elizabeth (1996); Helen Wambach(1995); Winifred Blake Lucas (1996); Ted Andrews (2000); 簡鴻模 (1994); 陳勝英 (2001) 等學者們都有一致的答案，即是前世療法可以減少死亡恐懼，因此，在催眠下如同實際有瀕死經驗者，能親臨死亡過程，而得到啟示作用。

### 三、 死亡是痛苦不堪，轉變為死是寧靜祥和

因曾經經歷國中時開盲腸的窒息感及產後大出血，接近死亡威脅的慘痛經驗，而預設死亡是痛苦不堪。透過「回溯療法」經歷死後世界，體驗到死亡是極其超然寧靜祥和的境界，不只沒有痛苦、恐懼，甚至滿懷溫暖。Helen Wambach (1995) 研究發現，經歷前世的受試者，百分之九十的人發現，原來死亡是舒適的。而國內高雄市凱旋醫院精神科醫師林耕新訪問三十四名瀕死患者，發現有百分之九十二的人感到安祥與滿足，因此，本研究與上述學者發現有一致性。

### 四、 人生無常，轉變為無常是常，掌握當下

經歷開盲腸時吸不到氧氣及產後大出血等接近死亡經驗，及臨床護理工作接觸生老病死等生死交關事件，體會到萬物常變，人生無常，但未激發積極面對人生，反而是種無助無依的感覺。經歷前世今生後，了解生老病死乃是大自然運行的大法則，是種常態。也覺知到在生命鏈鍵中，世世如環相扣，互為因果，欲知明日果，今生作則是的道理，而能善度今生，掌握當下每一刻，這是一種靈性成長的轉變。依據 Brian L. Weiss (2002b) 研究發現：「回溯療法的效果持久，而且會轉化生命，靈性成長、智慧、內在的平靜。」因此，與學者的研究有相應之處。

## 參、 生活態度

### 一、 執著於世間情，轉變為看淡世間情

接受「回溯療法」前，認為世間的親情，不管是父母、子女、親友之間的親情關係是牢不可拔，深怕分離。經歷前世今生後，體會到無常是常，而且生命是無數的輪迴，今日的相逢，是累世來的因緣。所以，實際上我們沒有真正的死亡，也沒有真正的分離

。因之，當生命位置被置放在多維度空間時，會發現你與其他人的關係，不再汲汲求取現世的關係，而能看淡世間情。

## 二、 游走各宗教之間，轉變為佛教是最後的依歸

接受「回溯療法」前，游走各宗教之間，沒有忠實的信仰對象。透過催眠經歷前世今生，栩栩如生的前世，驗證了佛教所說生死輪迴的真實性。因此，對佛教油然而生堅石信心，而以佛教為最後的信仰依歸。過程是透過體驗前世的具體現象，進而啟發心靈的體悟，是由外而內喚醒心中直覺性的智慧，尋得佛性而信仰佛教。林格博士研究發現：「幾乎每位有瀕死經驗的人，後來都會信神，即使曾經是無神論者」(引自 Brian L. Weiss, 2002b)。林格所指的神是指眾神，而本研究透過「回溯療法」，不只經驗瀕死經驗，更經歷此世以前他生時間的前世，因而相信佛教三世的輪迴觀。因此，不只只是信神，而是有具體信仰的對象，與林格的發現有相契合之處。

## 三、 生命是不可承受的重，轉變為承擔生命中的一切

臨床工作面對急救失敗及協助墮胎的罪惡感，以及摯兒的體弱多病的折騰，感受到生命是不可承受的重，透過「回溯療法」轉變為承擔生命中的一切。因為，覺醒到每個人有各自因緣果報，妄求不得，只有「承擔生命中的一切」。此轉變的契機是因體悟生命輪迴運轉的機制，而擴展了對人生嶄新概念。

## 肆、 生存理由

### 親情的維繫，轉變為學習與完成使命。

生命經歷中不管是慈母親情的維繫而免於自殺，或是對摯兒殷勤的照護，都維繫在親情關係上，是靠外力的驅使而存活下去。透過「回溯療法」轉變為「學習」與「完成使命」，是種發自內在驅動。其原因是，「回溯療法」使心靈能站在更高層級觀看人與宇宙的關係，而擴充了對人生生存理由另一番見解。如同 Ted Andrews (2000) 所言：「前世只是一種潛意識。我們在潛意識中模擬某種情況、態度、事件、人物，當我們置身其中時，就會客觀地看待這些事物的整體情形，並能以更深層的洞察力，對應未來發展，因此，前世經驗會帶來更富直覺與創造力的現世。」所以，前世經驗能啟動不同與往嶄新的生存價值觀。而且在催眠下經歷出生入死的歷程，已經死過一次，了知死亡的實

境，而不再懼怕死亡，除了斬除「死」的恐懼，更重要的是擴充了「對生的發展」覺醒，而能落實到現世生活中。

表 2 經歷回溯療法後生死觀轉變之覽表

	回溯療法前	回溯療法後
生命意義	對生命的疑惑	無懼的面對自我
	空泛的人生	善度今生，積極學習
	失控的人生	一切操之在己，信念可以撥命轉運
	只愛自己親友	學習愛眾生
死亡態度	死亡是永遠的消失	死亡是進入永恆的過程
	肉體是唯一的存在	肉體只是生命的軀殼
	執著肉體的存在	走出肉體的牢籠
	死後不確定有無靈魂	死後靈魂不滅
	害怕死亡	死並不可怕
	隔離死亡	勇於面對死亡
	斷滅生死	生死之間是個輪迴
	死是痛苦不堪	死是寧靜祥和
	人生無常	無常是常，掌握當下
生活態度	生命是不可承受的重	承擔生命的一切
	執著於世間情	看淡世間情
	對未來不知所措	活在當下，積極把握
	游走各宗教之間	佛教是最後的依歸
生存理由	親情的維繫	學習與完成使命

## 第五節 「回溯療法」內容分析

### 壹、進入潛意識，但仍有意識

在整個催眠過程中，像是二片不同背景投影片交疊在一起，可以很清楚看到、感覺到催眠下的場景，也可以隨時跳脫到此刻我在做什麼，所以能判斷，能控制與催眠治療師對談的內容。因此，仍有目前的察覺能力，只是大部份時間是處於催眠下的場景，只有偶而靈光一閃回到現世。如同黎國雄（1995）所言：「施術者只有暗示、建議、導引的引用，並不能讓受術者違背自己的意願，跟自己的意識和信念、信仰背道而馳。當受術者被催眠後，還是具有清醒的意識，能夠靈活的思考，對周圍的事物有常態的感覺，有判斷的能力。」因此，本研究在催眠下的意識狀態與上述文獻相同。

### 貳、情境是栩栩如生，有視覺、聽覺，並有情緒感受

催眠下所見到的影像是歷歷在目，栩栩如生，也因此，研究者能描繪出當時情境。除了視覺，另有聽覺，並有強烈的情緒感受。依據陳勝英（2002）臨床經驗發現：「在進入前世之後，一般人所看到的是一幕幕立體的、有色彩的、有味道的、有聲音的影像；甚至於有其他諸如冷熱、疼痛等感覺。」因此，本研究在催眠下的情境與上述文獻有吻合之處。

### 參、不同時間進入同一個前世，情節不變

研究者在催眠下，曾多次在不同時間進入前一世（文本中前一世內容，乃是多次催眠所見），結果發現，人物、背景、情節都未變，只是增加一些內容而已。誠如陳勝英（2002）臨床發現：「前世的經歷都有一定的特性，它們的情節是無法被改變的；它們的時間與年齡絕對吻合劇情，不會像做夢般恍恍惚惚；同一個人若在不同的時間進入同一個前世，情節絕不會變。」因此，本研究在催眠下雖不同時間進入同一個前世，情節不變，與上述文獻有吻合之處。

### 肆、催眠下能遊歷死後世界

研究者在催眠下經歷死後世界，處於輕飄無形體狀態，當神識離開軀體後，仍在軀體四周停滯一段時間，眺望自己軀體，很清楚周遭一切。爾後出現各種顏色的光，尤其

有一道白光，強而不刺眼，在融入白光之後，感受到寧靜祥和境界（請見 166 頁，圖 4-2-19）。

瀕死經驗是可遇不可求，但研究前世療法的一些學者，如 Dr. Brian Weiss、陳勝英醫師都曾提出，應用前世療法，可不必真正瀕臨死亡，在回憶前世中，即可體驗死亡經驗，並且留下深刻印象。Raymond A. Moody (1991) 研究瀕死經驗結果指出：「人死時有脫體的經驗，可以看見自己的身體，像一個旁觀者，在脫體之後沒有感到任何身體的存在。很多個案指出有一種『飛行感覺』、『失去重量』、『漂流感覺』。並且有一項是大家都碰到過，最不可思議，也是影響最深遠的遭遇，那就是一種非常亮的光。光很強，很多人卻特別說明，認為它絕不會傷眼睛，不會使人暈眩，也不會讓人看不見身邊的東西。他感到完全被籠罩，被容納。光靈出現不久，就跟通過的人溝通，實際進行是一種絲毫沒有障礙的直接交換。」因此，本研究所經歷死後世界情境與上述學者的研究有吻合之處。

依據《西藏度亡經》（蓮花生大士原著，徐進夫譯，1983）及《西藏生死書》（Sogyal Rinpoche 原著，鄭振煌譯，2000）裡面提到，將人的存在分成四種實相：此生的「自然」中陰、臨終的「痛苦」中陰、法性的「光明」中陰、受生的「業力」中陰。自然中陰包含從出生到死亡的整個過程。痛苦、光明、業力中陰是臨終到再生間的三個中陰。痛苦中陰時會看到一道光—無色、無味、純淨、空洞而充滿喜悅的光，它是生命的本質，是超越生死之精神之流，西藏佛教稱它為「地光明」。此時若未與「地光明」結合，即進入自性中陰，此中陰又稱「光明中陰」，呈現光之景。首先出現和平之神及憤怒之神，他們是為救人達解脫而顯現，若死者無法面對諸神而逃開，則另一道光便會從其心中發出散成四色（藍、白、黃、紅）光氈，分別代表各種智慧。最後進入業力中陰，代表將入六道，進入輪迴之中，此時可見來自天道暗白色的光；來自阿修羅道暗綠色的光；來自人道暗黃色的光；來自畜生道暗藍色的光；來自餓鬼道暗紅色的光；來自地獄道霧？色的光。那時，由於業力牽引的關係，自己的身體將會加入將投生的那一道光色之中。爾後將見來生父母在一起的景象，若涉入其間，將成為他們子女。

本研究在催眠下，死後的中陰經驗能見到，強而不刺眼的白光及較灰暗的白、藍、黃、紅光，並在融入白光之後，俯瞰地球，發現地球不停快速旋轉，爾後見到這世父母，

很自然投入他們體內，而來到這世（請見 167 頁，圖 4-2-20）。另在催眠下得知研究者的前一世結婚時為西元 1852 年，以此推算距今世約相隔近一百年，而研究者融入白光之後，所見地球快速旋轉，或許在催眠下的時間是可以快速穿梭，因此地球快轉之間，可能意謂著經過幾十年，也就是前世與這世相隔的中陰狀態，爾後再見這世父母在一起，涉入其間來到這世。因此，本研究在催眠下的死後世界與《度亡經》所描述的中陰狀態有相類似之處。

## 伍、催眠下能經歷出生過程

在催眠下，看到自己在媽媽子宮內由胚胎兒成長至足月兒（請見 148 頁，圖 4-2-1），而後出生，自己可預知何時出生，對來到人間有情緒反應，並且可感受父母對研究者出生的心情，甚至對房內擺設一清二楚（請見 149 頁，圖 4-2-2）。依據 Helen Wambach(1995) 曾對七百五十個個案，催眠回到胎兒狀態，發現胎兒的靈體可自由進出胎兒，有百分之八十九的人，等到懷孕六個月後，他們才成為胎兒的一部份。即使和胎兒結合，有許多人還常能自由出入胎兒的肉體，覺得自己是成人的意識和胎兒連繫著。有百分之八十一的人對再投胎的感覺是覺得重生是一種責任，有如服兵役一樣，不是自動，而是必須，所以對大部份的人又要過一次人生，覺得不快樂且恐怖。而且七百五十個個案受測者都說，他們不論在生產之前或生產之中都察覺到母親的情緒。另黎國雄（1995）也說：「催眠狀態下，能夠回憶起，早已遺忘小時候的情形，如出生不久躺在小床上的情形，房間裏所有細節，包括床的樣式，窗戶的方向，房子裏的用品的擺設，牆壁的模樣等等。」因此，本研究所歷經出生過程與學者們的發現有契合之處。

## 陸、催眠下能重返幼兒的記憶

研究者在催眠下能回憶起幼童時的陳年往事，如：竹籬笆的我（請見 150 頁，圖 4-2-3）火雞阿！你說什麼？等事件（請見 151 頁，圖 4-2-4）。研究催眠的學者們認為：催眠下能回憶起不復記憶的往事。如 Helen Wambach(1995) 研究發現，有百分之九十五的人對半生之旅有回憶。張春興（2001）也說：受試者在清醒時，對陳年舊事，往往不復記憶，可是，進入催眠狀態，卻能陳述歷歷。因此，本研究能憶起童年往事與學者所言相同。

## 柒、死後能接收他方世界指導者的訊息

文本內在催眠下所見前世的死後世界，能接收他方世界指導者傳達的訊息（請見 167 頁，圖 4-2-20），依據 Brian L. Weiss( 2002a ) Helen Wambach( 1995 ) Ted Andrews ( 2000 ) Raymand A. Moody ( 1991 ) 等學者研究都發現，在死後世界有更高智慧者或是某些宗教人物靈魂導師，與他們討論這一世的教訓或傳導一些啟示。因此，本研究在死後能接收他方世界指導者傳達的訊息，與上述學者發現有類同之處。

本研究整個「回溯療法」療程，歷經入胎出生、入死、前世，乃至童年回憶四個範圍。Winafred Blake Lucas ( 1996 ) 指出：「回溯療法」的研究領域包括：入胎與出生、兒童早期回憶、生與死、前世、回到未來。本研究已涵蓋了四個領域，唯獨欠缺回到未來的探索。或許，假以時日，可再繼續探索。

## 第六節 「回溯療法」療效因素分析

### 壹、集中注意力，全身放鬆

催眠為什麼能產生如此大的震撼力呢？有它的要素，如要集中注意力，全身放鬆。因為催眠是種直接體驗、清醒的狀態。進入狀態之前，必須身體舒服平靜、情緒安穩無波動、全身放輕鬆、摒除外界干擾、集中注意力。隨著催眠治療師的引導，進入狀況後，思緒會像稚童，毫無禁忌在屋內竄來奔去，但並非漫無目的，天馬行空亂竄。在專業催眠治療師指引下，靠著一些線索，慢慢的會鎖住某個目標，隨著這個目標，一幕一幕場景即能展現眼前。被催眠者在看著當下，即能說著自己的故事。過程中，因為能集中注意力，而能展現伶俐的心靈，並且能開啟潛意識之門，對生命細微之處，能重新回憶。看到久已塵封的事蹟，聽到久遠的生命遺跡。這種直達潛意識的過程，就能激發出人類無限的潛能，而產生巨大的回響，這也就是催眠魅力所在。因此，反思研究者能進入催眠狀態，也就是俱備了能集中注意力，全身放鬆，並信任催眠治療師導引，而能順利進入潛意識狀態，爾後產生重大轉變契機。

### 貳、是當事者，也是旁觀者

在整個催眠過程中，主客互通互融，你是當事人也是旁觀者，處於第一人稱與第三人稱之間。故事進展中，你是故事的主角，有時在舞台上竭盡可能賣力的演出，有時你是台下觀戲者。舞台上演的是與自己遭遇完全雷同的戲碼，但你不必給予任何回應，只是靜靜的默默的觀看。當你回到現實面時，坐在電視機前面，再次觀看轉錄下來剛剛那齣戲碼時，你會突然發現，曾經如此貼近自身的自我故事，此時突然變成別人的故事，一個不像原來「我」那麼緊抓不放的我的故事。因為，已由當時的我抽離出來，這種「抽離的心態」，更能清楚看清自己的角色，也更能察覺整個事件的真實面貌。

因此，當把故事外化，距離拉開後，更能看得更清晰、更遙遠，進而掌握到未來的目標。整個療程中，催眠治療師只是「引導」，而非「主導」者；是「客觀」，而非「主觀」介入；是「促動」，而非「逼動」情境進展。

## 參、相信自己所見

透過「回溯療法」，啟動潛意識記憶，讓研究者憶起前世今生的種種情境，這些記憶證明了「我」的存在，使得看清「自己是什麼」，而能一目了然自身所處的位置。研究者曾飄搖在所見的信與不信的掙扎裡，或許如傅佩榮（1995）所言：「真正的信仰裡面，一定有一些懷疑的成份，如果你完全沒有懷疑的話，說實在的，那是迷信或是盲信。」在信與不信拉拒中，最後，研究者從信仰自己開始著手，再加上一趟咸陽探尋前世之旅，更篤信過去世存在的可能性。也因為選擇了相信，所以得到了相信後的結果，也就是生命是個輪迴，生命永恆性等，並且獲得了生命輪迴，生命永恆相隨而來的意義。諸如：走出軀體的牢籠、不再畏懼死、把世間情看淡等等的體悟。所以，如果對先前所見徘徊不定，懸念不安，終究錯失啟動生命智慧的機會。

## 肆、親身的體驗

另外，值得說明的是，經歷前世今生之所以能讓人產生轉變的重要因素，乃是「親身的體驗」。在未接受「回溯療法」前，對探索前世議題，不只難以相信，也引不起興趣，因為不管是經文的內容或是現世案例，對研究者而言，猶如「霧中花，鏡中月」，看得到，摸不著。因此，無法引起共鳴。當「親身的體驗」到那栩栩如生的神祕經驗，感受到境裏那個我與此時的我是如此貼近，剎那間，感悟到生命的真實性，而能直滲入信念狀態，造成價值體系的改變，且能產生持久的轉化。

## 第七節 自我說與畫是種治療

廣泛的生命經驗，總是不斷在語言的翻譯間找到對照，參照點，一旦經驗找到對照和參照點，意義就被照亮得以現身而被瞭解（余德慧，1998）。因此，說故事並不是只是說而已，而是說故事當中，重新理解，重新建構過去的經驗，而使陳舊的故事增添新的面貌，於是在說故事的過程產生治療。

### 壹、把抽象化為具象

在說與畫過程中，能將撲朔迷離的情節化為有形的圖樣，使得圖像與事件兩者間相互顯影後，得到一個具體化客觀，雖無絕對的客觀，卻可真實具體呈現生命經驗，而獲得有形的澄清感。

在回溯過去種種事件時，昨日的影子，隱隱作祟，似離似近的碰觸著。因為，為了抽離過去的傷痛與糾結，無意中把他放入潛意識地窖裏，以為在撲朔迷離之下能視而不見。適逢寫作論文所需，不得不放逐它，讓它重現江湖，於是當重新審察一番時，發現灰暗不明處變成清清爽爽。尤其在寫與？畫的過程中，一點一滴的咀嚼著，一絲一絲？出記憶，把抽象化為具象，把暗處難言的圖樣照亮出來，當再次端放在明處端詳時，發現原先不知所以然的抽象圖樣，變成知所以然的清澈有形圖騰。於是，思緒再度釐清，思維也更清明。

### 貳、說與畫是宣洩歷程

思緒重新經驗過去，並賦予寫與畫中，會產生洗滌作用，而達到宣洩療效。當研究者寫著、畫著過去的經驗，常隨著情境脈動起伏，不自覺的感動，情緒洶湧而來，而淚水也狂洩而出。一次次思緒悸動的潰堤，如經歷一次次的洗滌，因此，能將生命中生死糾結全都宣洩出來，猶如破繭而出，重新尋找一個生命出口的快感。

### 參、敘說是一種抽離過程

過去經歷過的事情並不一定能把意義呈現，而是後來重返記憶時才發現。如同余德慧（1998）所言：「過去的時光並不是整齊齊的排個秩序，而是由現在的任何一言一

行所召喚，而被召喚的記憶並不是重新被我們溫習，卻似生命之屋裡面的喧鬧，我們卻在屋子門外探頭。」因此，說的過程已不是重回原來的位置，而是把自己外放到新的「我的位置」來重新觀看「自我」。當它們被清晰的表達後，一個分離過程就可以產生；在這個過程中，舊有的、熟悉的生命意義由過去個體所擁有的關係中抽離出來，一種延續的感覺因此產生。如此一來，當這些重要的生命意義被抽離出來時，它們就是獨立的，而且可以在未來的新關係中被重建（夏林清，1993）。所以，當一個人把經歷的事件重講一遍時，也是外放分離問題的時候，因此，能從解構中，重新建構新的意涵。

回溯過去事件，有太多的悸動，例如，有關弟弟去世，家裏灑米粒的記憶，自從這事件後，往後歲月裏，只要見到米粒丟落地上，就會浮現當年弟弟死亡那種悲傷氣息，心中悽愴感覺油然而生，甚而全身不由自主起了雞皮疙瘩。當重回記憶，一字一字寫出，一筆一筆畫出，好像正在挖掘早已久違的秘密。眼前漂浮著一顆一顆碩大的米粒，筆卻將這片漂浮米粒？畫到立體畫冊上。當寫完畫完後，問題似乎被抽離了。此時秘密已不是秘密，恰似佇立在第三者觀看這件事。曾經在生命如此貼近的經驗，頓時，感受到那只是擦身而過的事件，那麼米粒丟落地上，又何足為懼呢？所以，說與畫出的過程，問題得到一個解放。

#### 肆、敘說協助整合自我

透過故事的敘說，人們開始瞭解自己，以及其改變中的自我形象（吳芝儀，2002）。在敘說時，我們注意到許多並未填滿的空白處，他們根據自己的經驗找到細節去填補，隨著細節的增加，敘事的形貌就會改變（Jill Freedman & Gene Combs, 2002）。因此，敘說歷程進展中，新的意義和建構就會出現。並且在敘說的過程中，當事人組織了相關的事件和行動成為有意義的故事結構，也就是，說著自己過程，由零碎片斷故事一一連結成有脈絡意義，而拼出完整的自我面貌。

在寫與畫的過程中，讓研究者重新整理組織自己過去的經驗，也開始尋思「為什麼？」「事情是怎麼發生的？」「我為什麼會有如此感覺與反應？」「為什麼現在的我是如此？」。而片段的故事，延伸另一片段的故事，如骨牌般洶湧不斷接二連三的出現。故事的內容與細節不斷的擴充，事情的因果關係，似乎也得到脈絡性連結，對自我也漸漸較清楚完整的展現出來。因此，說故事並不是形式上的說故事，而是富含開展性。

當回顧過往雲煙種種情節時，時而沈浸融入其中重新品味，時而外放在故事之外，以他者審視故事的起伏脈動，而能以較客觀的角度為故事做註解。於是，故事重新被理解，促成了自我角度認識自己及改變自己，整個過程由外放而後回歸內化，一種內在指向，而能建立一個生命的核心性，並有自我創造力，於是，自己成為一個「我是自己的藝術家」。因此，說與畫歷程中，整合與創造了自我。

## 伍、敘說是理解的歷程，並激發解決問題的潛能

人生大戲的每一個演出者，回顧一場場的戲碼，隨時都會有一些感受與心得。這些心得，或大或小，或高明或粗俗，或是偶感或是徹悟，都是他對某段生命的意義的詮釋，也影響著他如何繼續說與寫他的「長篇故事」(高敬文，1999)。敘說者說出心裡的感受、想法，相關的事而再次理解。所以，說的本身就是一個理解加詮釋的歷程。由於能詮釋意義來，而發現問題所在，進而能激發解決問題的方法。同時，在敘說中發現個人的潛在資源，而能運用加以解決問題，所以敘說故事具有治療價值。

當回溯過往，常有靈光一閃，煞有重新體驗的頓悟感。例如小時見母親的白髮，害怕媽媽老了會死，再也見不到媽媽。當重新敘說當時情境時，突然發現原來研究者有深度親情分離焦慮感。因此敘說中，可協助個人重新理解事件，而發覺問題所在，並而激發解決問題潛能。

所以，當把回憶化為文字與圖像時，能再次解析自我，對自我了解也更透澈。因此，在一次次的解構與一次次的重構之下，無非是一種自我建構的歷程，而讓自己更趨於完整性，所以敘說與畫極富治療價值。

## 第六章 結論與建議

### 第一節 結論

整個研究扣緊在自我生死觀的探索，涵蓋此生 過去生 再生的歷程，即是理解死亡與再生的過程。並由三個要素串連成有脈絡的生命軸線。即自敘 轉變 重生。自敘即是自我敘說生命故事，敘說從小至大生命經驗中生死相關的故事。轉變即是心靈的轉變，是經由回溯前世今生後，生死觀轉變的心路歷程，也就是透過「回溯療法」憶起前世今生歷程後，對舊有生命信念的衝擊，使得在錐心蝕骨、痛澈逾恒後，進行深刻的反省，爾後獲得覺醒。重生是經歷轉變過程後的結果，是對原先死亡意識的左右擺盪不定，透過「回溯療法」的轉變，體悟生命永恆性與生命輪迴現象，而重整了過去對生命的迷思，使自我意識更清明，而衍生出新的生死觀。

本研究發現，經由回溯前世今生後，經歷混沌期（信與不信的擺盪） 拋空期（逃脫凡俗宰制的拋空狀態） 重整期（覺知清明，深化意義期）的心路歷程，對生死觀造成了轉變。(1) 在生命意義方面：對生命的疑惑，轉變為無懼的面對自我；空泛的人生，轉變為善度今生，積極學習；失控的人生，轉變為一切操之在己，信念可以撥命轉運；只愛自己親友的小愛，轉變為學習愛眾生。(2) 在死亡態度方面：肉體是唯一存在，轉變為肉體只是軀殼，生命將永恆長存；害怕死亡，轉變為死並不可怕；死亡是痛苦不堪，轉變為死是寧靜祥和；人生無常，轉變為無常是常，掌握當下。(3) 在生活態度方面：執著於世間情，轉變為看淡世間情；游走各宗教之間，轉變成佛教是最後的依歸；生命是不可承受的重，轉變為承擔生命中的一切。(4) 在生存理由方面：親情的維繫，轉變為學習與完成使命。因此，在生命意義、死亡態度、生活態度與生存理由等，都具有正向提昇作用。

因此，透過「回溯療法」，重新體驗過去世的生與死，而獲得覺醒，其實就像復活一般，有全新的存在感，得以超越過去的死亡憂懼、生存空虛、失控人生等等負面性的生死態度。因此，理解前世並不是探索生死最後終點，戰勝死，敬重生，才是探索前世最關注的要點。

「回溯療法」是種自我直觀、直覺性的經驗，雖無法客觀化，卻無法受到漠視與否定，就像容格所言：「心理學說當中的每一種系統或解釋，同一時也是一種「主觀的自白」( Kenneth Paul Kramer, 1997 ) Wundt 也提倡一種「實驗的自我觀察( Experimentelle Selbstbeobachtung ) ( Leahey, 1996 )，以直接觀察經驗的方法，確立心理學為一門經驗科學。另中古世紀古典哲學家《奧古斯丁》( Augustine ) 也透過自白直觀形式，對個人內心感受進行審視，而認識生命的真意，他在《懺悔錄》( Confessions ) 書中，提到幾項證明，如：有目的的回憶；一種具有療效的淨化作用與治療；一項感恩的行動；瞭解自己那些部分，與不瞭解那些部分的表達 ( Kenneth Paul Kramer, 1997 )。因此，他透過自我觀照歷程，找尋到宗教信仰，也找到生命擺置的位置。也就是從內在經驗裏使自己超越自己，超越了生死困境，為生命尋得了歸依處。

所以，「回溯療法」的自我回溯、自我審視方式，就像科學、心理學的「內省法」( introspection )，著重個人的主觀性，也就是研究個人心理學不必然是「他人」，不必然是「客觀」，也可以是「本身」也可以是「主觀」。因為，當一切以外在客觀作為研究時，生命的本質就被窄化、侷限了。人類生命的完整圖樣還需要補充，唯有打開多角度的探索，生命現象才能得到更完整的解釋。

當然「回溯療法」中有關前世的真實性，一直受質疑，但試問，當年愛因斯坦的相對論，因不能被資料實證檢驗，而受到質疑，又如哥倫布發現新大陸，當時有誰相信地球是圓的，所以，曾是天方夜譚，毫不科學，歷經驗證後人們終於相信了一切。或許，目前以理性科學來驗證靈魂及靈界的存在，是難以得到絕對的真實性，但也無法反驗證其虛假。

因此，目前科學領域仍有窮，待開展的空間仍無窮盡。所以，死後靈魂存不存在，前世有與無，若要求得實質驗證，必然佇立在相互較勁對立的立場上，而難以化解。然在死後世界的探索，應抱著可能性的空間，以使生死問題探討更能深遠、周延。況且科學是無法提供我們生命的意義或價值，因為人類需要是深刻的感觸，一個圓融的生命觀，這是科學有所不足的。如同愛因斯坦所言「我們所經驗到的最美麗及最醇厚的情緒，就是對奧秘的那一點心靈觸動，這是一切真正科學傳播的開始」( 游恆山編譯，1987 )。即是人類最美的事物，便是神秘性。Frankl ( 1987 ) 也說：「無論我們如何地想逼近

人類生命的意義，卻總是存有一種神秘的因素，一直無法用推理所能解決。」(游恆山編譯，1987)因此，科學的發展，雖是一日千里，然科學事實上尚未能掌握到宇宙人生全部的真理。宇宙間除了物質之外，應該還有其他成份存在，靈魂即是其中之一，只是目前科學儀器仍未能證實測量。但我們不應侷限自己視野，只信任有限的儀器，而錯失了對大千世界全盤的探索。因此，應持開放性態度，以便能獲得更豐腴的資料。

以回溯前世今生做為自我探索生死觀，是種體驗與發現的歷程。這種體驗過程讓我理解到，知識的求得，不見得要死守圖書館。猶如 Brain L. Weiss (2002b) 所言：「我們可以探索自己的經驗而獲得新的理解；直觀地能讓我變得聰穎，這兩個不同進路可以碰合一起，互相砥勉，互相啟發。」所以體驗也是知識的來源。而體驗過程，是如人飲水，冰暖自知，實難以字行間表述所有。如釋慧開 (2002c) 所言：「客觀的知識較易傳達，主觀的經驗卻很難溝通，精神或靈性上的體悟更難以言說傳達。」整個研究過程，是種生命的體驗，經由自我探索過程中，將自我重新沈浸在過去經驗世界中，讓疊影幢幢的生命經驗，重新溫潤體驗，使得原先灰暗不明的生死問題變得光光亮亮的清明，而醞釀出自我察覺和自我知識的增進，進而對自我認知更為完整。

自我探索生死觀，最重要的是「自我受用」，接著才是「希望」它們能有益於世道，人心的「覺醒」，以及整體社會福利的「有效規劃」，而且死亡學在每一個「當下」的建構都是新的，它的功能只能保證自己受用而不能保證他人同樣受用，因此，當有不同的死亡學理論一併出現時，並不代表死亡學已經發展到什麼「高度」，它在相對上都只是個別性的「自我完足」，所以，每一次的死亡學在建構都是新的(周慶華，2002)。以此，本研究透過前世今生探討生死觀，是提供研究生死學另闢一條研究路徑，在生死學裏展現出新的面貌，並開拓生死學之領域。

以自我探索為素材，尤其涉及前世經驗，可能遭致各方面的質疑與撻伐，研究者也曾擺盪在做與不做之間，於是私下詢問一些朋友，卻驚訝發現，很多人同樣有前世經驗，只是苦於沒有說出的機會。所以，這不單是一廂情願單獨我的問題，而是屬於社會共同處境。個人的故事，也不只代表屬於個人的故事，可能也代表某些人共同的經驗。所以，願以切切實實的回溯記憶中找到生存理由的歷程，分享給讀者，希望由研究者的故事提供，能夠帶給相似處境的讀者，一種支持及選擇的機會。

## 第二節 建議

### 壹、生命教育的教師應從自我生死觀探索著手

據本研究顯示，自我生命故事的書寫具有解構過去對生死的迷思，重構新的生命意義，並具有自我療癒的功效。Augustine 也說，對自身的研究亦是一種神秘的令人興奮的體驗（引自 Helen Naring, 1993）。因此，自我探索必有其價值性。尤其對生命教育的種子教師更富饒深意。因為教授生命教育者，若沒有經過對自我生死觀的澄清，不去看在社會運作機制下，可能的死亡迷思，如何能深入探究或傳授正確的生死觀。因此，在實施生命教育之前，應先檢視自己的生死觀，對不適切的態度能做修正，才能協助學生處理生死相關問題。

### 貳、將自我探索納入生命教育課程之中

生命教育是探索死亡與生命關係的歷程，進而能提昇個人生命意義。而自我探索是讓自我重新體驗瞭解過去的生命經驗，使得原先灰暗不明的生命問題變得清明，進而對自我認知更為完整並發掘新的生命意義。而生命教育在國內發展不過近幾年，卻極受教育界重視，可見是一門極其富饒意義及值得長足發展的新學科，既是新學科，其授課領域有待進一步擴展。因此，若能將自我探索納入生命教育課程，必能啟發學生對自我生命了解更完整，進而提昇生命意義感，並使得生命教育的課程更為寬廣。

### 參、將死後世界的介紹納入生命教育課程中

過去在生死課程中不談論死後世界，因深怕被烙上「怪力亂神」，然違避不談只是駝鳥心態。依據紀潔芳（2000）研究調查，即發現青少年對「死亡」常反問三個問題，即「我什麼時候會死？」、「如何死？」、「死後到那裏去了？」，因此，她進一步指出，在生死課程中宜將各宗教、哲學對死後世界的看法作通盤介紹，讓青年學子能從不同角度認識死亡，一旦遭逢生命困境時，其曾經對死亡多元化的認知會幫助作較週延的考量。而據本研究也發現，因認識了死後世界，而不再畏懼死亡。因為，藉由死後世界探討，認識到生命的永恆不滅性，進而啟發生死智慧，提昇生命意義感，使得心靈得到正信與穩定，而能善度今生，活在當下。因此，老師應啟迪學生的視野，透過死後世界的認識，了解到生命本質的無限性，知道生命不朽，而能把握現在，創造未來，轉化一個積

極的生命價值觀。

#### **肆、醫學、心理治療界應重視「回溯療法」**

「催眠療法」在英美國家都被正式認可為一種治療方式。但反觀國？有關精神醫學及相關心理治療叢書，卻很少介紹，唯有少篇幅簡介催眠治療，造成認知不夠，而無法站有一席之地。根據國外文獻，「回溯療法」對身體、心理、心靈成長，都具有提昇作用，而本研究亦發現「回溯療法」在生命意義、死亡態度、生活態度與生存理由等，都具有正向提昇作用，因此，期望國內醫學、心理治療界能擴展領域將「回溯療法」納入其中。

#### **伍、政府機構應給予催眠治療者嚴謹的認證制度**

在國外成為催眠治療師需經過認證程序，並簽訂規範守則，才能從事催眠治療。反觀國內，一般大眾由於電視台的催眠秀而對真正的催眠治療有所誤解，並且國內亦無證照制度，因此，呼籲政府機構在著力於制定各行各業證照同時，不應摒除莫視催眠治療的療效，而應給予催眠治療師認證的資格。

#### **陸、生命輪迴不必然是信仰，可視為一種生活哲學**

生命輪迴說，相信的人深信不疑，不信的人視為無稽，總是難以定論，究其原因，因為我們把它視為「信仰」看待，一旦用上「信仰」這個說法，就隱含了「有些人不相信」，於是真與假互為較勁拉拒，最後是兩敗俱傷。其實萬物與萬物之間，莫不是以因果律維繫。因此，如果能跳脫有與無的辨證，不著眼於真與假的思維，而以更寬廣的心情去看待生命輪迴所帶來另一番意涵，把它視為一種生活哲學，落實在日常生活中因果關係序列裏，則對生活態度將是一種提昇作用。

#### **柒、科學研究佐證輪迴轉世**

輪迴轉世稱得上科學研究，從六十年代後才有的，至今也才近幾年而已。自從進入研究領域，一直以來已有長足的發展，並有方興未艾趨勢。當今而言，要算是西方國家最有成果，而最為有名是 Dr. Ian Stevenson 的“Twenty Cases Suggestive of Reincarnation”他用傳統的研究方法，即：發現對象，獲取資料，立案質疑，當面取證

，追蹤觀察，寫出報導。這種方法，雖費力耗時，但客觀性強，可信度高，足讓人信服。另外，即精神學、心理學專家如：Helen Wambach、Brain L. Weiss、R. Woolger 等，以催眠術做前世回溯（Past Life Regression），讓病人回到久遠前世裏，病人講出的前世經歷，可引導病人做身、心、靈的治療，並有相關的協會成立。

西方是基督教的國家，輪迴案例不斷產生，西方學者對輪迴研究亦有增加趨勢，相關書籍也越來越多。反觀國內輪迴案例，不管歷史人物或是現世民眾，例子亦不少，也具有考證條件，而輪迴本是東方比西方更易接受的思想。因此，寄望國內有興趣的研究者能有志一同，攜手共進，為國內這片荒地，另闢一個新天地。

## 參考資料

### 中文部份

- 丁美月 (1996)。無意識催眠技巧。北市：致良出版。
- 王金石 (1999)。受創兒童心理治療 談腦神經心理意義與臨床催眠的運用與心智重建。兒童保護實務工作研討會，157-176。
- 王沂釧 (2000)。婚姻衝突的敘說性研究。彰化師範大學輔導系博士論文。
- 王悟師 (1995)。到前世找療方。http://www.sinorama.com.tw/8409/8409033c.htm/
- 王勇智 (2000)。力與無力的掙扎和轉變 一個青年男性的自我敘說之建構。輔仁大學應用心理學碩士論文。
- 王麗雲 (2000)。自傳 / 傳記 / 生命史 在教育研究上的應用。中正大學教育學研究所主編。質的研究方法。麗文文化。
- 托爾斯泰等著。徐進夫譯 (1982)。死亡的況味。台北：志文出版。
- 石上玄一郎著。吳村山譯 (1997)。輪迴與轉生。東大圖書。
- 朱? (2000)。先秦道家生死智慧與現代西方死亡哲學。宗教哲學，6 (2)，137-143
- 舟橋一哉著，余萬居譯 (1993)。業的研究。台北：法爾出版。
- 李宗燁 (1995)。惦記的世界：回憶童年經驗的現象詮釋。台灣大學心理學研究所碩士論文。
- 李潤生 (1999)。佛家輪迴理論(上)(下)。加拿大佛教法相學會出版。
- 巫珍宜 (1991)。青少年死亡態度之研究。國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文。
- 余德慧 (1998)。生命史學。台北：張老師。
- 余德慧 (2001)。詮釋現象心理學。心靈工枋。
- 邱惟真和丁興祥 (1999)。朱光潛多重自我的對話與轉化：一種敘說建構取向。葉光輝主編。家庭心理學：系統思維觀點的探討與應用。應用心理研究，2，211-249
- 何英奇 (1987)。大專學生之生命意義感及其相關研究意義治療法基本概念之實證性研究。教育心理學報，20，87-106
- 吳芝儀 (2002)。沒有終結的故事 敘事研究的方法論探討。第一屆社會科學研究方法：質性研究方法研習會。南華大學。
- 吳慧敏 (2001)。死亡態度研究及其在生死教育上的應用。台灣地區國中生死教育研討會。國立彰化師範大學。

- 沈福煦 (2002)。中國古代建築文化史，上海中籍出版社。
- 呂應鐘 (2001)。現代生死學。新文京開發出版。
- 杜維運 (1992)。史學方法論。台北：三民書局。
- 周慶華 (2002)。死亡學。五南圖書出版。
- 金克木 (1987)。比較文化論集。三聯書店。
- 林綺雲 (2000)。生死學。洪葉文化。
- 林耀盛 (2002)。眾弦俱寂，唯一高音？反思質性研究。應用心理研究，13，1-16
- 松岡圭佑著。林碧清譯 (1999)。催眠記憶術。大展出版
- 洪麗芬 (1993)。低收入戶女性單親的生活調適之研究 - 以台北市低收入戶為例。
- 胡幼慧主編 (1996)。質性研究。巨流圖書。
- 紀潔芳 (2000)。生死學課程於師範教育及成人教育教學之探討。全國大專院校生死學課程教學研討會論文集。彰化：彰化師範大學。
- 侯建譯 (1976)。柏拉圖理想國。台北：聯經。
- 星雲大師 (1986)。星雲大師講演集(一)(三)。佛光出版。
- 星雲大師 (1992)。星雲大師講演集。佛光出版。
- 星雲大師(1999a)。第二冊佛教的真理 (佛光教科書)。佛光出版，78。
- 星雲大師 (1999b)。第六冊實用佛教 (佛光教科書)。佛光出版，171-172。
- 苗力田主編 (1995)。古希臘哲學。台北：七略。
- 段德智 (1994)。死亡哲學。洪葉出版。
- 高大鵬 (1994)。輪迴思想面面觀。哲學雜誌，8，26-31
- 高敬文 (1999)。質化研究方法論。師大書苑。
- 高楠順次郎、木村泰賢著。觀廬譯 (1983)。印度哲學宗教史。台灣商務。
- 游恆山編譯 (1987)。生命的主題。書泉出版。
- 夏林清 (1993)。由實務取向到社會實踐 有關台灣勞工生活的調查報告，147-172。台北：張老師出版社。
- 翁開誠 (1997)。同理心開展的再出發 成人之美的藝術。輔仁學誌，26
- 翁開誠 (1999)。覺解我的心理治療理論與實踐。中醫大專院校輔導教師「故事性思考」諮商工作坊手冊。彰化師範大學學生心理諮商與輔導中心，32-53。
- 殷鼎 (1994)。理解的命運。台北：東大。

- 孫振青 (1994)。西洋哲學家的生死輪迴觀。哲學雜誌，8，82-97
- 陶在樸 (2000)。生與死的系統科學觀。戴於尉遲淦(主編)，生死學概論。五南圖書出版。頁 3-29。
- 郭朝順 (1998)。無我的輪迴 佛教的輪迴思想。元培學報，5，65-81
- 郭沫若 (1990)。中國史稿地圖集 (下冊)。中國地圖出版社出版。
- 連鷺役 (1997)。撐起一片天一位低階層女性生存的故事。輔仁大學應用心理學研究所碩士論文。
- 陳芳玲 (2000)。死亡教育。戴於尉遲淦(主編)。生死學概論。五南圖書出版。頁 67
- 陳彥良 (2001)。死亡教育對喪親青少年的死亡態度之影響。南華大學生死所碩士論文。
- 陳瑞珠 (1994)。台北市高中生的死亡態度、死亡教育態度及死亡教育需求之研究。台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。
- 陳錫錡等 (2000)。護理學校生死亡態度之研究。醫護科技學刊，2(3)，226-248。
- 陳國鎮 (2000)。中國時報，2000，8，13
- 陳勝英 (2001)。跨越前世今生。張老師文化。
- 陳勝英 (2002)。生命不死。張老師文化。
- 陳增穎 (1998)。同儕死亡對青少年之死亡態度、哀傷反應、因應行為影響之研究。國立高雄師範大學碩士論文。
- 陸娟 (2002)。生死教育對綜合高中學生生命意義感教學成效之探討。南華大學生死學研究所碩士論文。
- 陸達誠 (1994)。一個天主教神父看《前世今生》。哲學雜誌，8，144-154
- 莫寄台 (1996)。論輪迴觀在佛學思想中的重要地位。鵝湖月刊，22 (4)，16-22
- 張玉美 (2002)。催眠療法對女性喪親者悲傷反應改變效果。南華大學生死所碩士論文。
- 張利中 (2001)。尋獲生命意義的時態與心理歷程。生死學通訊。南華大學生死學研究所，5，31-33
- 張利中、林志龍、洪翎隆 (2001)。醫學系與護理系學生自我概念落差與死亡焦慮之關係。醫學教育，5 (1)，40-51
- 張春興 (1995)。張氏心理辭典。台北：東華書局。

- 張春興 (2001)。現代心理學。東華書局。
- 張慈莉 (1999)。生命主題的敘說與理解。台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 張翠芬 (2001)。一個青年女性自我之建構與轉化——自傳式民族誌取向。輔仁大學心理學研究所碩士論文。
- 張淑美 (1992)。死亡意義與其對教育的啟示。高雄師大學報, 3, 121-138
- 張淑美 (1996)。死亡學及死亡教育。高雄：復文。
- 張淑美 (1997)。從兒童與青少年的死亡概念與態度談死亡教育與自殺防禦。國立高雄師範教育學系, 教育研究, 5, 33-40
- 黃松元 (1979)。死亡教育。學校衛生教育中一項爭論的課題。中等教育, 3(6), 12-13
- 。
- 黃啟勛編著 (2001)。咸陽-自助旅遊手冊。中國旅遊出版社。
- 黃懺華 (1966)。印度哲學史綱。真善美出版。
- 盛正德 (2002)。以畫療傷。台北：心靈工坊。
- 曾文星和徐靜合著 (1981)。最新精神醫學。水牛出版。
- 曾煥堂 (1999)。影響護生生死態度之制約信念探討。醫護科技學刊, 1(2), 162-177。
- 項退結 (1994)。一位天主教哲學工作者眼中的死亡。哲學雜誌, 8, 98-113
- 傅佩榮 (1994)。死亡觀與輪迴問題。哲學雜誌, 8, 4-25
- 傅佩榮 (1995)。自我的意義：齊克果、馬塞爾、梅德格、卡繆。台北市：洪建全基金會出版。
- 傅統先 (1998)。哲學與人生。臺南：大夏, 36-37
- 傅偉勳 (1993)。死亡的尊嚴與生命的尊嚴。台北：正中書局。
- 葉重新 (1999)。心理學。台北：北理出版。
- 葉于模 (1983)。心理學綜論。金文圖書公司。
- 董平 (2001)。作為一種人生哲學的原始佛教。宗教哲學, 7(1), 139-149
- 鄭振煌 (1999)。佛教的生死觀——生死輪迴。歷史月刊, 8月號。
- 鄭曉江 (2000)。免於死亡焦慮與恐懼之方法——中國傳統死亡智慧與「生死互滲」觀。哲學與文化, 27(3), 257-269
- 鄭曉江 (2001)。穿透死亡。華杏出版

- 鄔昆如 (1973)。發展中的存在主義。台北：先知。
- 蓮花生大士原著。徐進夫譯 (1983)。西藏度亡經。臺北：天華出版。
- 熊秉真 (1993)。試窺明清幼兒的人事環境與情感世界。本土心理學研究，2，251-276
- 歐陽明編輯 (2002)。陝西省交通旅遊地圖冊。西安地圖出版社。
- 黎國雄 (1994)。生命歸宿與輪迴法則。希代書版出版。
- 黎國雄 (1995)。回歸生命的原點。希代書版出版。
- 蔡明昌 (1995)。老人對死亡及死亡教育態度之研究。國立高雄師範大學成教所碩士論文。
- 齊力 (1999)。鄭小江教授「現代人生十大生死問題探討」。生死學研究通訊 2，15-19。  
。南華大學生死學研究所。
- 劉見成 (2001)。論柏拉圖的死後生命觀及其道德意含 - 從蘇格拉底之死探討起，宗教哲學，7 (1)，35-49
- 劉焜輝 (1999)。催眠治療理論與實施。天馬文化。
- 慧風 (1978)。輪迴與業。大乘文化出版。
- 賴顯邦 (1994)。古代印度的生死輪迴觀。哲學雜誌，8，156-172
- 簡鴻模 (1994)。生死輪迴 三種著作的研討及在「煉獄」課題上的具體比較。輔仁大學碩士論文。
- 聶雅婷 (2000)。西藏度亡經與基督教聖經生死觀之探討。哲學與文化，27 (3)，228-233
- 釋永有 (1997)。東西方的心靈對話 - 1998 歐洲華人學術會議，荷蘭，海地。
- 釋永有 (1998)。輪迴觀之比較研究。1998 英國倫敦大學亞洲學院宗教研討會。
- 釋永有 (2001)。前世療法與生死學。現代生死學理論建構學術研討會。南華大學
- 釋慧開 (2000)。生死學有關宗教層面之探討。全國大專校院生死學課程，教學研討會。  
。國立彰化師範大學。
- 釋慧開 (2002a)。面對千古難題解開死之結。  
<http://mail.nhu.edu.tw/~lifedeath/index1.htm>
- 釋慧開 (2002b)。現代人的生死課題。<http://mail.nhu.edu.tw/~lifedeath/index1.htm>
- 釋慧開 (2002c)。e 世紀的生死觀 - 現代人的生死課題。  
<http://mail.nhu.edu.tw/~lifedeath/index1.htm>
- 羅素如 (2000)。殯葬人員對死亡的態度與生死學課程需求初探。南華大學生死學研究所碩士論文。

- 鐘思嘉 (1986)。老人死亡態度之調查研究。國科會研究論文摘要, 497
- Alison Morgan 著。屈貝琴譯 (1999)。認識死後世界。台北：校園書房。
- Brian L. Weiss 著。黃漢耀譯 (2002a)。前世今生之回到當下。張老師文化。
- Brian L. Weiss 著。黃漢耀譯 (2002b)。生命輪迴。張老師文化。
- Brian L. Weiss 著。譚智華譯 (2002c)。前世今生。張老師文化。
- Clara S. Schuster 著。戴玉慈譯 (1990)。死亡概念的發展。人類發展學(上冊), 566-579
- Eriskson & Sidney Rosen 著。蕭德蘭譯 (2000)。催眠之聲伴隨你。生命潛能文化事業出版。
- Fromm 著。林錦譯(1986)。心理分析與宗教。台北：慧炬出版。
- Gadamer, Hans Georg 著。洪漢鼎譯 (1993)。詮釋學 I 真理與方法 - 哲學詮釋學的基本特徵。台北：時報。
- Ganga Stone 著。柯清心譯 (1997)。與死亡對話。遠流出版。
- Helen Wambach 著。長安譯 (1995)。前世。台北：方智。
- Helen Nearing 著。張燕譯 (1998)。美好人生的摯愛與告別。正中書局。
- Jill Freedman & Gene Combs 著。易之新譯 (2002)。敘事治療。張老師文化。
- J.M. Darley 著。楊語芸譯 (1994)。心理學。台北：桂冠。
- Jean Paul Sartre 著。陳宣良譯(2000)。存在與虛無。臺北：貓頭鷹出版。
- John Bowker 著。商戈令譯 (1994)。死亡的意義。台北：正中。
- Kenneth Paul Kramer 著。方蕙玲譯 (1997)。宗教的死亡藝術。臺北：東大。
- Leahey, T. H.著。李維譯(1996)。心理學史：心理學皂主流思潮。台北：桂冠圖書公司
- Loius P. Pojman 著。陳瑞麟等譯 (1997)。今生今世。台北：桂冠。
- Michael White & David Epston 著。廖世得譯 (2001)。故事、知識、權力。台北：心靈工場。
- Michael Quinn Patton 著。吳芝儀和李奉儒合譯 (1999)。質的評鑑與研究。台北：桂冠。
- 。
- Pascal, B., Pensees 著。孟祥森譯 (1994)。沈思錄。水牛出版。
- Pascal Thomas 著。盧媛媛譯 (2000)。輪迴或復活。上智。
- Raymond A. Moody 著。長安譯 (1991)。來生。臺北：方智出版。
- Sogyal Rinpoche 著。鄭振煌譯 (2000)。西藏生死書。台北：張老師。
- Ted Andrews 著。陳文君譯 (2000)。你是你前世的知己。台北：自然風文化。

Viktor E. Frankl 著。趙可式、沈錦惠譯（1989）。活出意義來 從集中營說到存在主義。  
。台北：光啟出版社。

Viktor E. Frankl, M. D.著。游恆山編譯（1991）。生存的理由。台北：遠流出版社。

William Mckinley Runyan 著。丁興祥等譯（2002）。生命史與心理傳記學。遠流出版

Zygmunt Bauman 著。陳正國譯（1997）。生與死的雙重變奏。東大圖書。

## 英文部份

- Boyne, Gil (1991). Gil Boyne's Professional Hypnotism Training Course. *U.S. Hypnotism Training Institute of Los Angeles*.
- Connelly, F. M. & Clandinin, D. J. (1990). Stories of experience and narrative inquiry. *Educational Researcher*, 19, 2-14.
- Crumbaugh, J. C (1973). *Everything to gain: a guide to self-fulfillment through logotherapy*. Chicago: Nelson – Hail Company.
- Csikszentmihalyi, M. (1991). *Flow: The Psychology of optimal experience*. NY: Harper Perennial.
- Denzin, N. K. (1989). *Interpretive interactionism*. Thousand Oaks , CA: Sage.
- Durlak, J. A. (1972). Relationship between Individual attitudes toward life and death. *Journal of Clinical Psychology*, 38, 463.
- Eddy, J. M. & Alles, W. F. (1983). *Death Education*. St. Louis: the C.V. Mosby Company.
- Elisabeth Kubler-Ross ( 1969 ) .*On Death And Dying*. NY : Macmillan.
- Freedman, A. D. (1997). *The 1997 Grolier Multimedia Encyclopedia*, Grolier , Inc.
- Gergen, K. J. & Gergen, M. M. (1988). Narrative and the self as relationship. *Advances In Experimental social Psychology*, 21, NY: Academic Press.
- Hatch. J. A & Wisniewski, R. (1995). *Life History and Narrative*, Washing ton , D.C: The Falmer Press.
- Hedlund, D. E. (1977). Personal meaning: The problem of educating for wisdom. *The Personnel and Guidance Journal*, 602-604.
- Hilgard, E. R. (1986). *Divided Consciousness: Multiple controls in human thought and action*, 2nd ed. , NY : Books on Demand
- Jackson, M ( 1998 ) .Opening doors : Therapeutic storytelling. *ACA Counseling Today*, p26.
- Kalish, R. & Reynolds, D. (1977).The Role of Age in Death Attitude. *Death Education*, 1, 205-230.
- Kalish, R. A. (1981). *Death , grief and caring relationships*. California: Brook Cole Publishing Company.

- Kane, B. (1979). Children's concepts of death. *The Journal of Genetic Psychology*, 134, 141-153.
- Kibler Karen Elizabeth (1996). *Past – life regression: A method of self– exploration , healing , and Transformation* .California Institute of Integral Studies.
- Klug. L, & Boss, M. (1977). Factorial structure of the death concern scale. *Psychological Report*, 38, 107-112.
- Lester, D. (1969). Studies on death – attitude scales. *Psychological Reports*, 24 (1), 182.
- Mishler, E. G ( 1995 ) .Models of narrative analysis : A typology , *Journal of Narrative and Life History*, 5, 87-123.
- Murray, M. (2000). Levels of narrative analysis in health psychology. *Journal of Health Psychology*, 5, 337-347.
- Neimeyer (ed.) (1994): *Death Anxiety Handbook : Research , Instrumentation and application*. Washington:Hemisphere.
- O' Connell, Bill (2001). Making Sense Out of Hypnosis Theories and Definitions. *The Journal of Hypnotism.*, 16 (4).
- Paul John Spin (1978). *Regression Therapy: An Alternative to traditional. Psychoanalytic methods for the Treatment of Phobic neuroses*. United States International university.
- Polkinghorne, D. E. (1988). *Narrative knowing and human sciences*. Albany , NY: State University of New York Press 3 ( 36 ) , 101-115.
- Rabbi, E. A. & Grollman, D. D. (1977). Explaining death to children , *Journal of School Heath*, 57 (5), 336-339.
- Rieoeur, P. (1983). *Time and Narrative* Vol. 1( K. Mc Langhlin & D. Pellauer, Trans. ) Chicago: University of Chicago Press.( Original Work Published. 1983 )
- Rosenwald, G (1992). Conclusion: Reflections on narrative understanding. In G. Rosen Wald & Ochberg (Eds.) , *Seoried lives: the Cultural politics of self-understanding*. New

- Haven , CT: Yale University Press.
- Runyan, W. M. (1990). Individual Lives and the Structure of Personality Psychology. In A.I. Rabin, R. A. Eucker, & S. Frank.(Eds.) , *Studying Persons and Lives*. New York. Springer , 10-40.
- Sarbin, T. R. (1986). *Narrative Psychology: The stories nature of humen conduct*. NY: Praeger Special Studies.
- Speece, M. W. & Brent, S. B. (1984). Children' s understanding of death: A review of three components of death concept. *Child Development* , 55 , 1671-1686
- Spence, D. P. (1982). *Narrative truth and historical truth: Meaning and interpretation in psychoanalysis*. NY: Norton.
- Templer, D. I , Ruff. C.F. and Franks. C. M. (1971). Death Anxiety: Age , Sex , and Parental Resemblance in diverse Population , *Developmental Psychology* , 4 (1) , 108.
- Winafred Blake Lucas. (1996). *Regression Therapy : A Hand Book for Professionals*. Deep Forest Press. CA. USA.
- Witherell, C. & Noddings, N. (1991). *Stories Lives Tell : Narrative and Dialogue in Education*. New York: Teachers College , Columbia University.
- Wong, P. T. Reker, G. T. & Gesser, G (1994). Death Attitude Profile – Revised: A multidimensional Measure of Attitude toward death , In Neimeyer, R. A. ( ed. ) , *Death Anxiety Handbook* , Washington D.C .: Hemisphere.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York: Basic books.
- Zika, S. & Chamberlian, K. ( 1987 ) Relation of hassles and personality to subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology* , 53 ( 1 ) , 155-162