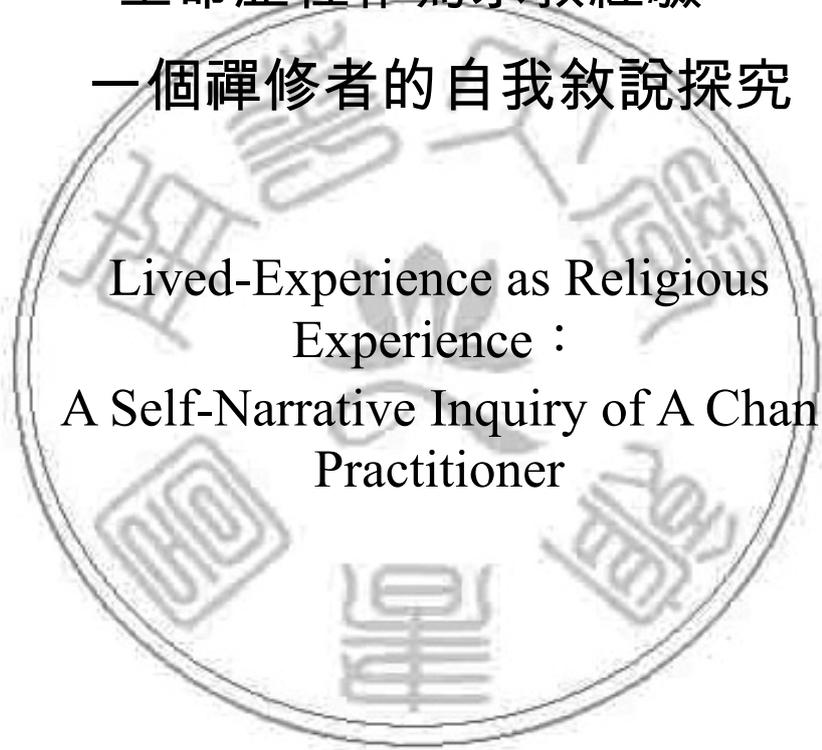


南 華 大 學

生死學系

碩士論文

生命歷程作為宗教經驗—
一個禪修者的自我敘說探究



Lived-Experience as Religious
Experience :
A Self-Narrative Inquiry of A Chan
Practitioner

研 究 生：蔡麗芬

指 導 教 授：龔卓軍博士

中華民國九十五年六月廿二日

南華大學
生死學研究所
碩士學位論文

生命歷程作為宗教經驗—
一個禪修者的自我敘說探究

研究生：蔡麗芬

經考試合格特此證明

口試委員：蔡品雄

龍卓軍

李燕慧

指導教授：龍卓軍

系主任(所長)：釋慧開 (陳開宇)

口試日期：中華民國 95 年 6 月 16 日

謝詞與感言

終於完成碩士論文！從入學到真正著手完成論文，經過了六年的時間，把規定的修業年限都「用」完了。四年前開始「處理」論文寫作這件事，到現在完成這本論文的這段期間，我不知道換了多少題目，指導教授龔卓軍老師幾乎已經放棄了，現在我能將這本論文完成，難怪龔老師會說，這真是令人感到欣慰的事。

感謝龔老師對我的耐心；口試指導教授蔡昌雄老師，懇切地幫助我看見我對於書寫生命歷程的限制；口試指導教授李燕蕙老師在論文初審及口試時，總是以全人的關懷，給我寫作上的指導。論文得以完成，特別感謝三位老師。

這本論文雖然是以論文型式表現，但在寫作的過程中，我清楚地意識到它不只是一篇論文，而是一個「我再回到我自己」的歷程。這個歷程能夠完成，我要感謝的人實在太多了。

寫作期間，感謝星雲大師讓我在佛光山掛單，得以放下世情，安心在道上用功夫來書寫禪修的研究。在山上的生活，過堂時，心培和尚的開示經常給我許多啟發並帶給我寫作的靈感；永懿法師除了引導我學習佛法，並給我無條件的支持與照顧，幫助我通過許多寫作艱難的時期；滿謙法師給我一個讀書寫作的空間，讓我度過一段人生難得安靜地讀書的美好時光；在論文口試的最後階段，美華師姑給了我諸多準備考試的支持。如果沒有這份佛光緣，我想我無法沈潛出對於生命歷程的回顧，以及對於宗教經驗的體會。感謝因為麗貞的因緣，而得以上了寶山。

論文初稿完成時，所幸阿潘從澳洲回來，在論文寫作上給了我許多寶貴的建議。寫作期間雖然我沒有住在家裡，但媽媽對我始終無條件的關懷，哥哥對我總默默的關心，妹妹也總以調侃幽默的方式幫助我持續

地寫作。

經由自我敘說，用現在的眼睛回顧過往的生命歷程，體察到這樣的回眺，雖是爲了想要「清楚」什麼，可是通過這個歷程，卻體會到想要「用力」清楚什麼，竟是一個妄念。原來，回眺本身也是一個歷程，生命似乎就是這樣一個歷程接著一個歷程不斷地前進著。在自我探索的論文寫作過程中，我想，誠懇與反省是做到了。

在這次論文提筆寫作前夕，我在佛光山的如來殿禮拜佛牙舍利，請了一首法語，佛陀給我的法語是蘇東坡所寫的《觀潮》：「廬山煙雨浙江潮，未到千般恨不消；到得原來無別事，廬山煙雨浙江潮。」這首詩的詩境直抒「見山還是山，見水還是水」的本然境界。對我來說，生命大概要經過這「尋常」的千迴百轉，才能通往看山是山，看水是水的起點吧。

生命歷程作為宗教經驗——一個禪修者的自我敘說探究

摘要

本研究採敘事研究之取向，以研究者個人為研究對象，藉由研究者十年之隨筆書寫札記等資料，探究研究者自而立至不惑之年禪修修學在生命歷程的意義。本研究要探問的是：（一）禪修觀照所訓練的心意識作用在研究者的生命歷程中發生了什麼內在現象；（二）這個內在現象在研究者的生命歷程中發生了什麼影響；（三）這些現象與影響在研究者的生命歷程中的意義是什麼。

本研究之分析方法與步驟採取著重個人經驗與洞察的啓思研究法，透過敘事的方法描寫研究者的身體、社會角色、意義、自我及時間等面向的生命經驗，形構出生命進程中意識發展的理路脈絡。再以宗教心理學、宗教現象學、心理社會發展理論、Jung 分析心理學及超個人心理學的理論架構，進行理解與詮釋，以探討上述面向及其所交織之生命經驗在研究者生命歷程的意義。

本研究建構出五個故事。經由故事與理論文獻的對話，研究者看見禪修修學在研究者生命歷程中，可說是一步又一步、一層又一層、一個角度又一個角度的如實進展著。研究發現禪修修學在研究者生命歷程的意義是一個介入、是一個改變。研究進行之同時，研究者亦體察論文撰寫對研究者個人的生命，發展了敘事治療的意義；可以說研究過程本身，對研究者個人而言，也是一種介入與改變。

本研究之完成，對研究者的意義不只是生活經驗之揭露或現象之解釋，在研究者敘說的研究過程中，研究者對自己有更深化的認識與對生命的理解。本研究藉由書寫研究者的生命故事，多面向的「自我」得以顯現出它們自己的脈絡，使得敘事變成一個有意義的生命流動轉化的歷

程。

研究者在本研究中既是敘事的講述者也是詮釋者，這是以自我敘說做為研究取向的特性，同時也是它的限制。本研究以宗教經驗及心理發展歷程的相關理論進行分析討論，未來以佛教的唯識學來進行理解與詮釋，亦是一個可行的取向。

關鍵字：自我敘說、禪修、生命歷程、宗教經驗

Lived-Experience as Religious Experience: A Self-Narrative Inquiry of A Chan Practitioner

Abstract

A narrative approach is used in this study. The target is the researcher herself. All the jottings and informal essays written in the past ten years are employed as the data to probe the meaning of meditation practice in her life process. Three inquiries have been made in this study:

(1) What internal phenomena have emerged in the researcher's life process caused by the training of the contemplation in meditation practice; (2) What influences have been made in the researcher's life process by the internal phenomena; (3) What is the meaning of these phenomena and influences in the researcher's life process.

The Heuristic research methodology is used in this study as the way of analysis focusing on personal experiences and insights. By using the narrative approach, the author describes her life experiences from the aspects of her own physical sensations, social role meaning, empirical and transcendental ego, time, and so forth to form the thought pattern of conscious development. The author has tried to interpret and comprehend the meaning of the afore-mentioned in the framework of religious psychology, religious phenomenology, the theory of psychosocial development, Carl G. Jung's analytical psychology and transpersonal psychology.

The study constitutes 5 lived-experiences. Through the stages of these lived-experiences and read literature, the researcher has realized that meditation practice makes layers of progress. The study has found

that the practice of meditation in the researcher's life process is intervening and changing. The author is also aware that, while doing the study, the writing of the theses itself is acting in a therapeutic role. The process of storytelling has intervened in the author's personal life and changes have taken place.

The meaning of the completion of this study is that the author has not only explored her life experience and explained all the phenomena but also, in the process of narration, developed a deeper understanding of life and of herself. From writing this life story, the author has found her own multi-facets, each a well-established path. Thus this work of narration has become a meaningful process in the reflection of a changing life.

The researcher is the storyteller and the interpreter at the same time in the study. This is a character in a self-narrative approach, but it is a limitation, too. In the study, religious experiences and psychology-related theories are used as a way of analysis. To comprehend more about the study, using Buddhist theory of Consciousness-Only can be another direction in the near future.

Keywords : Self-Narrative Inquiry, Meditation, Lived-Experience,
Religious Experience

論文目次

楔子	1
第一章 緒論	1
第一節 研究動機與重要性	1
壹、研究背景與動機	1
貳、研究的重要性	6
第二節 禪修修學對生命歷程的影響	7
壹、禪修修學在生命歷程產生介入意義之探討	7
貳、禪修修學歷程可能遭遇的心理困境	10
參、文獻回顧的安排	13
第三節 宗教經驗的概念解釋	13
壹、本研究的宗教經驗定位	13
貳、William James 及 Erich Fromm 的觀點	14
第四節 問題意識與研究目的	16
壹、問題意識	16
貳、研究目的	17
第二章 研究方法	18
第一節 研究方法的考量	18

壹、方法論的抉擇	18
貳、敘事研究取向的探討	19
參、自我探究的合理性及意義	22
肆、敘事方式的操作	24
第二節 研究架構	26
壹、資料的產生	26
貳、資料的整理	26
參、資料分析原則	27
肆、資料分析步驟	28
伍、研究步驟流程	29
第三章 我的故事—而立至不惑	31
第一節 故事一：停頓·返身	31
第二節 故事二：沒有公式·沒有答案	40
壹、意義走了調	40
貳、時間空洞了	47
參、人被消費掉了	51
肆、總是徒勞辛苦	55
第三節 故事三：前門拒狼·後門進虎	61
壹、把自己變成戰場	61
貳、初學禪修的攪擾	65
參、困頓的秘密	75

第四節	故事四：離開・歸返	77
壹	、以離開做為出口	77
貳	、離開帶來的訊息	82
第五節	故事五：日日向東走・回頭便是西	88
壹	、由腦袋落入心地	88
貳	、看見一條路	91
參	、停頓之後呢	94
第四章	理解與討論	96
第一節	故事的軸線與詮釋架構	96
壹	、故事的軸線	96
貳	、詮釋架構	98
第二節	觀照：迷悟之間	102
壹	、禪修作為醒覺道上的敲門磚	102
貳	、幽微的靈性逃避	104
參	、前門拒狼、後門進虎的修學歷程	107
肆	、禪修與心理治療	109
伍	、小結	111

第三節 重返：原初停頓	112
壹、重返原初停頓	112
貳、細看原初停頓	115
參、原初停頓伴相隨	123
肆、原初停頓與重新流動	127
第四節 開顯：主體轉化	133
壹、二度降生	133
貳、個體化的救贖	138
第五章 結語	148
第一節 研究的省思與發現	148
壹、禪修修學的省思	148
貳、禪修經驗現象本質在生命歷程中的意義的目前理解	149
參、後續研究的可能	151
第二節 研究的檢討	151
壹、原典譯文的限制	151

貳、敘說真實性的檢討.....	152
第三節 對研究者個人的意義.....	153
壹、研究過程也是一個介入與改變.....	153
貳、研究過程也是修持學習的經驗.....	154
參、從仰望到俯瞰.....	155
肆、研究是我也不是我.....	156
後記 佛光緣.....	158
參考文獻.....	161

楔子

在禪宗的禪話故事中，有一則關於道元禪師與一位在日正當中曬香菇的老比丘的對話，故事的內容大約是：

永平寺裏，有一位八十多歲駝著背的老禪師，在大太陽下曬香菇，住持和尚道元禪師看到以後，忍不住的說：「長老！您年紀這麼老了，為什麼還要吃力勞苦做這種事呢？請老人家不必這麼辛苦！我可以找個人為您老人家代勞呀！」

老禪師毫不猶豫的道：「他不是我！」

道元：「話是不錯！可是要工作也不必挑這種大太陽的時候呀！」

老禪師：「大太陽天不曬香菇，難道要等陰天或雨天再來曬嗎？」¹

讀完這個故事讓我心有所感、引起共鳴，同時也說出了以自我的經驗現象做研究的意義與價值。就如同老禪師的話，「他不是我」、「難道要等…再來…嗎？」我想是的，就是這樣，面對自家生命的課題，現在不做，要待何時，時間到了，每個人得要自己來，也只能自己來。

¹星雲大師，《星雲禪話》第二集，（高雄：佛光，1987）頁 162。

第一章 緒論

第一節 研究動機與重要性

壹、研究背景與動機

在抉擇研究主題的時候，總有一些方向吸引著我，而它們總離不開精神世界這個面向。一方面在研究所學習這段期間，開展了一些對於存在性價值新的認識領域，它們帶給我很強的感受；而另一方面，對於終極價值的關懷一直是我無法停止的迷戀，還記得在二〇〇〇年三月生死學研究所的入學所繳交的自傳中，有一段是這樣寫的：「對我來說，人的一生活，就是在探索『究竟』及尋求一條通往究竟之路。」因此，對於精神世界的學習這方面的主題進行探討，對我來說是非常有意義的事。

西方心理學的發展自一九五〇年代起的發展趨勢，對於人的精神世界有了不同層面的關注，在新的物理學倡導的宇宙觀中揭開了一個新的局面，東方哲學與宗教流傳到歐美國家，西方哲學展開「存在主義」和「現象學」雙重運動，在這些力量的影響下，西方心理學理論的發展，從第一勢力行為學派、第二勢力精神分析走向第三勢力人本心理學。這波第三勢力的思潮是由 Abraham H. Maslow 所領導，提倡的是，對人類的意識進行更完整、更徹底的研究，人本主義者認為，人類有能力追求更高層次的經驗和意義²。接著而來的第四勢力超個人心理學把自我放到更大的脈絡中，把靈性層面納到心理學知識的領域³。從這樣的心理學發展的歷程來看，精神層面的議題是不容忽視的一個領域，也是心理學家對於人類所面臨的處境，「與時俱進」發展出來的因應之道。

這個發展歷程也可以說同時反應了人們在精神世界的面向上，面對著愈來愈不容

²李永平譯，《聖境新世界》，譯自 James Redfield（台北：遠流，1999）頁 77-78。

³易之新譯，《超個人心理治療》，譯自 Brant Cortright（台北：心靈工坊，2005a）頁 57。

易的處境。對於這個處境，人本精神分析心理學家 Erich Fromm 接受前聯邦德國一家刊物《星星》雜誌編輯部進行的一次談話說過：「我們所看到的是這樣一個社會—主要是中產階級—他飽食終日，養尊處優…但是卻感到極度的無聊，無聊得幾乎不想再活下去；因為人所追求、所渴慕，並使人的內心世界欣欣向榮的那種東西已蕩然無存了。」⁴現代人在生活中表面上看來非常豐富多采，整天忙碌地工作，同時也有機會表現出自己的創造性。然而在心靈深處，人們對社會現狀、對他人、甚至對自我都會不經意的升起一些困惑。人們希望看到社會的繁榮進步與自我理想的實現，但事實上，我們經常在現代社會中看到一種不健康的、掠奪式的競爭方式，這背後隱含著一種不滿與疏離。在龐大的社會體制面前，我經常感到自我的渺小與無能為力。可是好像不得不和那些並非真的喜歡的人建立聯繫，於是必須學會如何「適應」別人。這樣的結果是，人們不得不放棄一種自我感，也就是限制我們的內在潛能和價值感的發展⁵。

對我來說，在生活世界的面向上，我雖然過著平凡的生活，可也算是穩定實在。我帶著安定昂揚、充滿熱情的心情在生活。而在我開始探觸精神生活的學習以後，我雖然一樣有穩定可發展創意的工作，一樣很努力的工作，一樣有各種學習活動，一樣有滿意的人際交往，一樣有…。可是我開始隱約感受到一種腳踩不到地的虛空感。大約就是 Fromm 所說的那種蕩然無存的東西吧。我看著我自己，看著週遭的許多人生生活的內容和各種關係，都習於被「事情」充滿著，即使是生活的價值、工作的意義、歡樂與悲傷、學習…等等，許多人的態度與行為也傾向都把它們「事情化」，它的內在意義不被看重了。我感覺到生命是「平面的」，愈來愈感受不到一種生命的溫度與情節，也感覺不到一種恆常的精神力量。

Fromm 也說：「我以為，在現代工業社會中，生活再也沒有誘惑力、沒有希望了。倘若生活一旦失去…人所夢寐以求的那種希望…人的生氣就會像扎了一個窟窿的

⁴引自郭永玉，《孤立無援的現代人—弗洛姆的人本精神分析》（台北：貓頭鷹，2001）頁 58。

⁵楊韶剛，《尋找生命的意義—羅洛·梅存在主義心理學》（台北：貓頭鷹，2001）頁 194，137。

氣球，再也打不起精神繼續活下去。」⁶我的生命處境也遭逢了這種現代人的困境，常常對於這樣的活著，到底是要通往那裡去感到困惑與困頓，而且對於生活及工作中的許多內容及方式經常產生意義感與目的感的失落，我想這是一種存在性面向的挫折吧。這個看起來雖只是平凡無奇的人生中的平凡無奇的困頓，可是對我來說，我的生活中好像意義破了洞，意義焦慮導致存在性的挫折愈來愈有力量的在生活中擾動。好像不理它，這個人生硬是前進不了。

大約十年前我年屆而立之時，我開始學習禪修，禪修所教導的「觀照」與存在性挫折交揉在一起，經常碰到心靈啓示和現況衝突的兩難處境，心靈啓示與倫理生活、人際關係及疲倦等等生活中的經驗之間，經常有一種緊張對立的關係，在這個緊張中我總是不知如何是好。靜坐和生活中出現的衝突，我不知如何化解，也逃脫不了，於是經常卡在想要邁向超越自我的途中和眼前活生生的事實之間。

展開精神旅程，就像乘小舟進入汪洋大海尋找未知國度一般。藏傳佛教比丘尼 Pema Chödrön 同時也說，當她第一次聆聽禪坐開示時，老師就說過：「不要以為打坐像是消愁解悶的渡假一樣」。可是就算全世界的人提醒我們，我們還是不相信⁷。一如 Chödrön 的經驗，我也經驗到了禪修不是坐在禪凳上渡假，禪修好像對我開展出一個我完全不認識的世界，我原來生活的意義脈絡變得愈來愈混亂了，一種看來好像是超越的召喚，可是卻是難以整合的生活經驗，在面臨我的生活世界時，經常產生極大的挑戰。但是那到底是什麼？對我來說卻又難以語言化。

Chödrön 說：「什麼東西逼我們面對自己的侷限並不是重點，重點是我們遲早都會碰到自己的侷限。」⁸面臨自己的侷限並不是什麼懲罰。其實是這個世界和我們全部的經驗，要提醒我們卡在何處的一種方式。那是一個信息，要我們正視那脅迫著我們

⁶引自郭永玉，《孤立無援的現代人—弗洛姆的人本精神分析》（台北：貓頭鷹，2001）頁 58。

⁷胡因夢·廖世德譯，《當生命陷落時--與逆境共處的智慧》，譯自 Pema Chödrön（台北：心靈工坊，2001）頁 31。

⁸同上揭書，頁 48。

的東西。她並且說，從覺醒的觀點來看，把鬆掉的線頭綁起來其實是一種死亡，因為這麼做排除了許多生命基本的經驗。把所有崎嶇不平的地面舖平，這樣地對待生命其實是一種侵犯⁹。可是我們根深柢固的傾向，就是要抓住這個安全感，讓自己覺得完全沒事。Chödrön 說，這是「逃避當下的經驗，猶如熱愛死亡勝於活著。」¹⁰古德今賢的千經萬論處處指向，只有在自己的經驗中才能找到智慧。面對著自身的存在性困境，我想我只得老實地學習去認識經驗和觀念背後的真實意涵，而不是只在主流的價值體系中去「解決」。

在我而立之後的最近十年中，也是學習禪修之後的時期，我進入一種「內在在工作」的狀態。我在大量內在工作的旅程中，愈來愈清晰的感覺到，不對勁的地方經常是，活著，卻感受不到真實的自我。十年來，我只能一直說，一直寫，好像所說的話能砌成一堵牆，好讓自己可以撐著。我的「說」就形成我的隨筆書寫札記。這些書寫雖是任意書寫的形式，文字的呈現是輕淺的，邏輯、語意及感受的表達都不精確，但在這個表層文字底下，是我當時的每一分每一秒。我內在工作的不辭辛勞與努力，就是想要補意義焦慮的破洞，也總以為只要把這個洞補好，一切就沒問題了。十年的追問，在看待這樣的問題上，我已經知道無法在這些語詞的表面意義去努力可以得到幫助，我必須跨過語詞的表面意義，而往這些語詞指向的方向，及探問問題的心意去靠近，或者說，我必須看待我是在向自己發問問題，還是在告訴自己什麼。

傳統心理衛生的意識型態通常都把對人的困擾，理解為幫助他人「適應」所處的外在現實環境，只是努力找出困擾的原因，使受困擾的人擺脫困境的糾纏，而以對外在世界的適應和順從，做為解決問題的指標。我希望本研究跳開傳統心理衛生的意識形態，以自我經驗的敘說來探索禪修經驗交雜著存在性價值遭遇挫折的現象，並與相關理論進行對話與詮釋，對於存在我內心中更深刻的生命實踐的傾向，進行一種可能性與發展性的探索。

⁹同上揭書，頁 123。

¹⁰同上揭書，頁 124。

貳、研究的重要性

我閱讀了國內以宗教經驗或靈性經驗在生命歷程中的意義的內在現象描述的三篇研究：一、以極重度多重障礙者的身體經驗研究宗教經驗帶來對於生命意義轉化的內在現象描述（丁晨，2003）；二、以生病陪伴經驗歷程的內在體驗，從意外到意義的心靈轉化歷程的描述（郭麗馨，2002）；三、以一位慈濟人的助人歷程產生自我超越的現象描述（陳香婷，2001）。這些研究對於宗教經驗或靈性經驗的內在現象做出描述，幫助我認識如何描述經驗現象的方法。但這些研究的介面分別從身體經驗、生病陪伴經驗、助人經驗著眼，對於研究者希望探索的禪修的經驗現象，在探究的論題上未能在相關研究的參照上提供幫助。

在禪修經驗方面的文獻發現，禪修經驗在生命歷程中的意義是非常個別性的，我整理了五篇國內有關禪修經驗對於生命歷程的影響之研究：一、以高中職學生短期密集禪修為研究對象，研究結果發現，對於短期密集式禪修的經驗，具有促進學生對超越性價值的認同感、產生寧靜體驗、禪修後階段性自我基模特性的提昇及心理適應狀態的增進等效益。促使高中職學生具有較良好的自我基模特性及心理健康狀態（王明雯，1997）；二、以「印心禪學會」的禪修成員為對象，從行動者的角度來看，對於選擇加入禪修團體者，在禪修目的和禪修效用的量化與質化研究中，都發現參與者對於禪修視為另類療法與養生之道等等解決健康問題的方法。同時從建構實在論的概念，提出了本論文對禪修型新興宗教信徒之信仰歷程及其影響因素的建構，並從組織運作的層面討論組織發展的可能方向。（鍾秋玉，2000）；三、關於知識份子在天帝教的靜坐修煉對於在不同知識系統的調適及跟宗教團體的關係及其角色的研究，研究結果發現學習靜坐在個人的家庭、人際關係及個人成就的追求均帶來和諧並能擴大個人的自我（袁亦霆，2002）；四、以立意取向分別抽樣調查財政部及所屬機關(構)員工對於禪修在社會和諧認知、職場與家人關係影響等三大面向予以探討、分析，發現禪修具有多重之功能，而個人特質不同，則有不同的影響（張寶春，2004）；五、以

立意取樣由五十八位禪修參與者探討禪修與高血壓患者血壓值、自律神經與生活品質變化的關係，發現禪修當成藥物以外之輔助療法是具有相對療效與助益（曾佩舒，2004）。

這些研究雖然指出禪修對於身體、心理、人際關係與靈性的發展均有正面影響，但對於禪修身心交互作用的內在現象有關詮釋性描述的探索方面是明顯不足的。本研究希望對於禪修的經驗現象以詮釋性描述的路徑來探索，以彌補這方面研究的不足。

雖然禪宗祖師說禪是言語道斷、不立言詮的，但禪修過程中個人業習的掙扎及變動的心理過程，無法在許多禪修導師的證量中認識，即使中國歷代禪師論到昏沈、掉舉、貪圖靜境等禪病，但這也是需在有相當證量的境界中才能談及的意識狀態。對於初機者的心理掙扎現象，有關禪修的開示資料少有描述。

研究者確實經驗著這個心理過程對我全面的生活有著影響力，但僅有一種感受性的感知，無法有一種明晰的認識。因為研究者在禪修修學歷程中有各種的身心經驗現象，因此對於禪修身心轉化現象的議題及其與生活世界全面互動發生轉動的可能發展有強烈的興趣，並進而想對其深究。本研究即是希望以個人禪修歷程的內在狀態及其與我的生活世界的交互作用的經驗現象做為探究的對象，以整理此經驗對研究者生命的意義。並可以提供不同角度對於禪修經驗現象的探究，做為未來整理禪修經驗現象的各種樣態的研究者一個參照。

第二節 禪修修學對生命歷程的影響

壹、禪修在生命歷程產生介入意義之探討

《中華佛教百科全書》釋義「禪」為「禪那」（dhyāna）的簡稱。禪的起源，可遠溯自印度古奧義書時代。印度的聖者，由於氣候與環境的關係，常在森林樹下靜坐冥想，此種靜坐冥想即稱為禪那。在西元前五世紀前後，婆羅門、佛教、耆那教皆以

靜坐冥想為修持方法，佛教更以禪作為統一心境、斷除煩惱、求達涅槃之重要方法¹¹。

就佛法來說，人會生出苦惱是人的意識狀態在統一意識和分裂意識相互矛盾而不得進展時，因而生出了苦惱的現象。而能自覺這個現象時，即是人的中心意識的自性懷著希望統一的意志作用。所以在這個意識生活的背後，含著主客的對立，當人有欲求發生時，就有苦惱，而在苦惱的背後，這個統一性常常地活動著。換句話說即是分離性與統一性的矛盾，便是苦惱。就禪來說，就是教人入於無的三昧，即是捨卻自己的「主觀」與「無」的客觀的相對意識¹²。這種教法是透過主客二元對立的瓦解，而發展出能見與所見合一的覺醒。

佛法認為人類的心識是一種流動相，這個波動式的思想流相，是心識病態的基本相狀。唯有用禪定的方法，去平息這個波動的心流，才能開始談到轉「識」成「智」，這個轉化使人的意識狀態從本質上發生改變，也就是禪定的力量介入了生命的發展。人類的流動心識，經過一番平靜的鍛鍊後，就會發生許多質的、和相的變化。以禪定的力量作基礎，再加上抉擇慧，就能漸次伏滅心識的病態。佛法認為禪定只是一種特殊的心理和生理現象，並無任何神祕怪誕之處。常人的心理和生理，有其相互的關聯，及相互的影響和作用，自成一套。禪定的心理和生理，也自成一套。這種特殊的心理、生理狀態，有許多不同的名詞，例如：「靜慮」、「禪定」、「止」、「瑜伽」等等。每個名詞，都著重在描寫此一特殊心理、生理現象的某一方面。梵文裡所用的 Samādhi（三摩地），即是描述禪定的專門名詞之一¹³。

禪定非佛法中所僅有，印度教及中國的道教，對禪定也都有極深刻的了解和精博的成就。參照佛法、印度教、中國的道教中關於禪定的敘述解釋，對於「禪定」有如下的定義：「禪定是一種特殊的心理生理狀態。在這種狀態下，心理方面的顯著現

¹¹中華佛教百科全書，Ver.2，第九冊，2002，頁 5652.2-5665.1。

¹²芝峯法師譯，《禪學講話》，譯自日種讓山（台北：東大，1984）頁 57。

¹³中華佛教百科全書，Ver.2，第九冊，2002，頁 5652.2-5665.1。

象，是心注一境，無波動式妄念起伏的現象。生理方面的顯著現象，是呼吸作用，血液循環，和心臟跳動的緩慢、微細，以至於絕對的停止。」¹⁴

禪定的境界，在修行的過程中是逐漸改變的，在修學的歷程，因著禪定力的工夫的不同，介入生命的影響也有不同。在《中華佛教百科全書》中張澄基把它分為以下三種境界¹⁵來說明。

(一)修定的人，如果精進的話，不需好久，就會覺得在修定的時候，妄念特別多，比平常不修定的時候，還要多許多。同時煩惱特盛，心不能安。這是一般人要遭遇到的第一步境界。這種現象是好的，是進步不是退步。妄念流祇有在修定有了相當進步時，才能覺到，才能覺察出每個妄念的起滅。普通人的妄念，正如瀑流一樣，從不減少，不過在未修定時，自己不察覺罷了。

(二)禪定之第二步境界，可名之為「虛幻境界」。這種虛幻境界，在有些人易顯，有些人卻不易顯。由於生理及心理上此時已皆有變更，所以產生了一般所謂的「幻相」或「幻境」。有些人在定中看見光明，看見夜色，看見佛相、人相、山河大地，以及種種的境界色相。如果此時心生執著，如貪戀某一種景色或感覺，就會出毛病，也就是普通所謂「著魔」。這種種因心理、生理變化而引起的幻相，以般若慧觀照，知其實不存在，就會冰消瓦解；但若執著幻境，以為真實，就會出毛病。

(三)禪定之第三步境界：修定的人，如不怕妄念煩惱的干擾，不執著幻境的真實，繼續努力，把身心調勻後，定力自然漸次增長，進入第三境界——入正定的境界。此時妄念不生，心注一境，氣息微細或停止，次第產生「樂」、「明」、「無念」的境界來。心理、生理都已經有了根本的變化，已經與凡人不同了。得定以後，人們原有的各種心識病態，漸次消除，那時輕安自在，智慧自然生長。

¹⁴同上揭光碟版，頁 5652.2-5665.1。

¹⁵同上揭光碟版，頁 5652.2-5665.1。

禪修是一種心法，因為修在心念上，由身心基本的調馭進而容受深刻的、長遠的或高級的生命內涵，從而開啓身心調馭可不斷拓展的無窮契機，包括打通基本禪修工夫的內在關節，不斷提升禪修的水平以開發出各式各樣高超的三摩地。這些有意思的事項，都可藉由修在心念上，逐一給開發出來，尤其是往永無止境的身心調馭的能力不斷地躍進和提升。然而，禪修不只鍛鍊身心調馭的能力，同時也觀照生命世界的緣起相續，在這兩方面一步又一步、一個波段又一個波段、一層又一層、一個角度又一個角度予以如實覺悟。也就是把工夫用到生命的相續、內涵、能耐、開展、轉化、形態、格局、境界、意義、價值和終極目標。禪修替可無限開展的生命提供的，不只紮根立足基礎，打造修學體系，而且源源不斷啓發生命的信念、理解、觀照、洞見和領悟，因此可以說是在成就「生命實踐」。¹⁶成就「生命實踐」就是禪修在生命發展歷程產生介入的影響與改變。

貳、禪修歷程可能遭遇的心理困境

中國的禪師指出禪修經常會遭遇的困境或心理狀態包括：昏沉、掉舉及貪圖定境。昏沉、掉舉是初學打坐的二種現象，知識份子有用腦筋的習慣，所以一坐下來還是不由自主地心猿意馬，一刻不停息，似乎越是壓抑按捺，越是心思意念不停奔馳。這種上下不停地攀緣某事思維的習氣叫做「掉舉」。另一種情況是有一種人不愛用腦筋，不思索也不正心繫念、專注一心，而昏昏然地愛睡覺，保持不住清明的心，只是完全停頓下來，可是卻是茫茫然、昏闇闇，這種現象叫做「昏沉」¹⁷。

打坐若真的靜下來能超越時空限制，這種經驗佛門稱作：「前後際斷」，通常是外面已過了二、三小時，自己覺得似乎只是一眨眼。內在時間感與外在計時器不相符，這種現象是打坐的正常覺受。但這種境界的人經常會掉到「貪圖定境」的狀態中。宋朝真淨克文禪師（西元一〇二四—一一〇二年）論禪病的對話提到這種情況，

¹⁶蔡耀明，《佛學建構的出路—佛教的定慧之學與如來藏的理路》（台北：法鼓文化，2006）頁 128-130。

¹⁷開濟，《華嚴禪—大慧宗杲的思想特色》（台北：文津，1996）頁 112。

在《真淨和尚語錄》有一段話：

老漢常常愛真淨和尚道：如今人多是得個身心寂滅，前後際斷，休去歇去，一念萬年去，似古廟裡香爐去…殊不知卻被此勝妙境界障蔽，自己正知見不能現前。

18

宋朝宗杲禪師說自己也曾「落在寂靜深坑」，「貪圖定境」。宗杲描述這種坐在淨裸裸處，動相不生的感受，是很快活的，一入便不想再出。圓悟禪師指出這是一種「死了不能活」的靜止狀態，只到得半路，未達終點¹⁹。

西方禪修教師 Jack Kornfield 提到某位西方禪修大師開悟體驗及其後續發展的一個故事。故事的主要內容是：

參與整個星期的禪七訓練總對我造成強烈衝擊。我感受到內心深處有股情緒釋放出來，而且許多星塵往事的記憶也強烈翻湧上心頭，彷彿我在經歷著生產過程一伴隨著猛烈的肢體疼痛和淨化。這些體驗在我返家之後仍會持續好幾個星期。…我以前也曾進入禪定的至樂…我像尊菩薩能夠輕鬆自在長時間的靜坐，感覺自己被這整個宇宙所環繞和保護。我安住在一個無盡寧靜和難以言傳的喜悅的世界中。…幾個月之後，所有悟道的狂喜都化為沮喪之情，連我的工作也出現嚴重錯誤。我跟小孩及家人的相處也不斷出現狀況。喔，我的教學情形還不錯，我講的課很精采。但你若問我的太太，她就會告訴我脾氣變得愈來愈暴躁和沒耐心。我了解這份偉大的洞見是真理，它存在於任何表相之下，但我也明白生命沒有因為悟道而產生任何

¹⁸同上揭書，頁 114。

¹⁹同上揭書，頁 116。

改變。老實說，我的心智和個性跟以前幾無差異，我感官知覺也一如往昔。或許反而更糟了，因為如今我的感官更敏銳。²⁰

在前述的文獻中，對於禪修的定義及修持的探討，可以探知禪修的內學工夫用到生命實踐上會發生信念、理解、領悟不斷轉化、開展的介入生命發展的過程。而且禪修的內學工夫用到生命實踐上，在修學過程中，個人會因自己的狀態而遭逢不同的心理困境。文獻所描述的現象提供了研究者檢視本研究要探討的禪修經驗的重要參照點。禪修學習在身心不斷交互作用中會產生不同階段的禪定境界，這些不同階段的境界會在生命歷程中發生如上述中國禪師或西方禪師所描述的各種意識狀態或心理現象。

對我的經驗來說，禪師教法及許多禪宗公案，讓我經驗到它是非常精深及具啟發的方法。禪修的學習受到我的喜愛。可是靜坐一段時間後，覺得自己在退化，而不是覺醒，沒打坐以前，還覺得自己挺好的，再接著而來的學習，開始吃到苦頭了，經常覺得自己總是亂糟糟的。禪修的學習對我來說，開啓了一種觀照的能力，幫助自己「看見」，這個「看見」，初時帶來一種醒覺的喜悅，可是「看見」的意義是，當然同時「也看見」自己的不是。我愈來愈感覺到自己迷失在觀照的事相中，而它們又與我日常生活中的迷失與恐懼捲在一起，於是觀照學習對我造成了不平衡，形成一種嚴重的自我攪擾。

這些經驗現象與 William James 及 Erich Fromm 所闡述的宗教經驗是一種「個體對自己與身在其中的環境的直接體驗的經驗」相關。因此，為求深入釐清禪修帶來的生活現象與宗教經驗的關係，在下一節將對宗教經驗做一概念解釋。

參、文獻回顧的安排

²⁰周和君譯，《狂喜之後》，譯自 Jack Kornfield（台北：橡樹林，2001）頁 5。

有關本研究論題的詮釋分析之相關理論文獻回顧，在本論文的第四章呈現，以此方式來安排，乃是考量在第三章「我的故事—而立至不惑」完整敘述並反覆細膩閱讀後，以理論文獻與故事文本交叉比對、分析的對話方式來進行理解與詮釋。如此可將文獻探討和研究問題的討論作更緊密的結合，作這樣的安排的原因，在於我認為文獻蒐集和探討，應該是為研究問題與研究結果而存在，如此安排會比單獨成一章來討論更理想。而且有些根據故事敘事而蒐集的文獻，如果放在單獨成章的文獻探討這一章中，閱讀者會疑惑這和宗教經驗有什麼關係。如果以交叉分析、對話的方式來呈現，很容易在故事敘事的脈絡中，了解所擇取之文獻的意義。

因此，我安排以這樣全盤把握的方式，來呈現整體經驗現象的脈絡與解釋。在第四章進行理解與詮釋之前，將先闡明所選擇理論文獻的架構。分析詮釋的理論基礎，以建構的故事文本的解釋為方向，將分別以宗教心理學理論、宗教現象學理論、心理社會發展理論、Jung 分析心理學理論及超個人心理學理論的分類與內涵，做為論述基礎，以進行我個人宗教經驗的詮釋與理解。

第三節 宗教經驗的概念解釋

壹、本研究的宗教經驗定位

國內比丘尼釋昭慧說，在所有宗教的面向中，最難定義和最難分析的是宗教經驗²¹。宗教經驗一方面充滿神秘性和主觀性，另一方面不同的信仰傳統也分別以不同的語彙，來描述與產生宗教經驗²²。本研究面對的問題是如何在宗教經驗的脈絡下來討論研究者的生活世界與禪修修學的身心狀態的交互作用的經驗現象。本研究對於宗教經驗的定位，主要是以 James 及 Fromm 所強調的個體對自己與身在其中的環境的直接

²¹ 釋昭慧，〈論宗教學從各宗教分出之過程與問題〉，2006年3月17日摘自〈<http://www.hongshi.org.tw/master/arts/article3.htm>〉。刊載於妙心雜誌，七十一（2002）。

²² 劉宏信·余德慧，〈華人的宗教經驗與行為〉，楊國樞·黃光國·楊中芳主編，《華本土心理學》下冊。（台北：遠流，2005）頁941。

體驗的經驗來界說，研究的描述與分析取向不在於宗教經驗的來源、構成與歷史，而在探究經驗的意義與重要性。

貳、William James 及 Erich Fromm 的觀點

James 在《宗教經驗之種種》一書中對於個體的宗教經驗有既廣且深的研究，他非常重視個人經驗的重要性，並且非常注重個別的差異與感受，他將所蒐集的經驗置於敘述者個人與歷史脈絡中，揭露宗教經驗對於個體之內在意義、邏輯與價值。James 的研究指出心靈會傾全力相信一些事物的真實存在，人們能生動地感知一種存在但無法描述的力量，我們無法直接看到這些理念，因為它們沒有形體，但藉由它們，我們才能掌握萬事萬物的意義²³。

Fromm 認為宗教是人對存在的矛盾問題尋求解決的一種方式。在尋求解答的過程中，人們要回答「自己處於何處」和「自己該做什麼」之類的問題。他提出一種人本主義宗教，強調它的核心本質是宗教體驗，並且認為這種宗教體驗涵括了三方面的內容：（1）對人的存在本身的醒悟，即是在對於宇宙人生感到疑惑不解和不可思議中，去思考人與世界關係中的各種問題，走向對存在本身的醒悟的追求；（2）對終極意義的憂患，這是一種對於如何完成生命賦與我們生活的意義、自我實現等等問題的憂患；（3）對於萬物歸一的渴求，即是對打破個體侷限進而與整體融為一體的渴求，在這個意義上，宗教體驗同時是對個體及其對立面的最充分體驗²⁴。

James 及 Fromm 都強調個體自身體證的宗教經驗對於生命整體存在的重要與影響。宗教經驗雖是不可見，但卻是一個實在，而它不只是具體存在，而且對於人們在現實環境中的生活有著鮮活重要的影響，它對於直接體悟的人們來說，或許彼此間有諸多差異，但對於每一個個體而言，它是獨一無二的、是有極高精神價值的，這種主體性的經驗是局外人所永遠無法體會的，它引領著人們走向人存在面最終的深度向

²³蔡怡佳·劉宏信譯，《宗教經驗之種種》，譯自 William James（台北：立緒，2001）頁 67-68。

²⁴郭永玉，《孤立無援的現代人—弗洛姆的人本精神分析》（台北：貓頭鷹，2001）頁 359，363。

度，為人帶來生命整體存在的實踐上極為不同的表現。

James 對於宗教的說明提出了一個非常寬廣的看法並提出了一個具體的例子，他說：「無論宗教是什麼，它是個人對其生命的整體回應，所以，為什麼不把一個人對其生命的整體回應就叫做宗教？」²⁵對於這個論點，James 舉出一個對於生命整體給予回應的例子，就是 Frederick Locker Lampson 在他命名為《秘密》的自傳的一段話。

我順從命運給我的一切，想到有一天要離開這被稱為喜悅的存在以及甜美的幻象人生，我只有稍稍的難過。我並不想重演一次自己虛度的人生...。我冷淡地順受。我這樣謙卑地順受，因為這是神聖的旨意，也是我注定的命運。...。我不知道這個世界或是我們此世的旅程，是否有很多可稱道之處；...那不是關切與厭倦、厭倦與關切，毫無根據地期望一個更光明的明日的離奇騙局嗎？人生充其量不過像個鹵莽的孩子，需要哄哄他，陪他玩玩，讓他安靜，直到他睡著，我們就不用再為他掛心了。²⁶

James 說：「這是一種複雜、溫柔、順服以及優雅的心靈狀態。對我來說，我不反對就其整體而言，把它稱為一種宗教的心境。」²⁷Fromm 的觀點也支持這樣的說法，他認為宗教體驗是一種對於人生的生存問題感到疑惑不解。他說：「誰要是不曾被這些問題弄得茫然不知所措，不曾把生活及其自身的存在當作一種需要解釋的現象，不曾感到對這些問題的解答往往充滿矛盾從而疑問不斷泛起，那麼，他就很難懂得宗教體驗是怎麼回事。」²⁸理性觀念與宗教經驗是兩種不同的心智狀態。宗教經驗

²⁵蔡怡佳·劉宏信譯，《宗教經驗之種種》，譯自 William James（台北：立緒，2001）頁 39。

²⁶同上揭書，頁 44-45。

²⁷同上揭書，頁 45。

²⁸郭永玉，《孤立無援的現代人—弗洛姆的人本精神分析》（台北：貓頭鷹，2001）頁 363-364。

難以依邏輯的理性演繹或判斷來理解，而是個體對其自身的存在有一種內在的、認知上的自我體證歷程。

劉宏信·余德慧也指出：「一般對於宗教經驗的定義經常著重在人對於自身存在的認識的「改變」…把宗教視為一種對生命浮沈的發問與定向。」²⁹在這個解釋中，我的禪修經驗交雜著存在性價值呈現的生活現象，在宗教經驗界說的範疇中有了可以理解的路徑。同時將這些經驗現象置於 James 與 Fromm 的論述概念中來認識，可以說是我的生活對於生命的整體回應。因此，本研究指稱的宗教經驗即是依循「個人的生活經驗對其生命的整體回應」所定位的概念來進行。這是我進行此一研究與探索的立場。

第四節 問題意識與研究目的

壹、問題意識

經由進行本研究的背景認識並與本研究論題有關的禪修修持的文獻之整理與探討，以及對於宗教經驗概念的界說，釐清與確立了「以自我敘說探究禪修學習的生命歷程作為宗教經驗」的研究論題及研究方法的徑路。接下來討論本研究想要探問的問題意識。

在生活世界中，從一般意義的價值來看，我理應在人生際遇中「安份守己」的過日子。而在我學習禪修後，有一種力量在「晃動」著，我總是「心不得安」，我的心開始過著流浪的生活，好像無家可歸，我不知道為什麼愈來愈走不進被多數人視為理所當然的價值中，生活世界與禪修兩者的交織與辯證，讓我的生命陷落在「倫理圓滿」的外造性與「心性解脫」的內在性的二律背反中³⁰。它對於我的生活世界的意

²⁹劉宏信·余德慧，〈華人的宗教經驗與行為〉，楊國樞·黃光國·楊中芳主編，《華人本土心理學》下冊。（台北：遠流，2005）頁 963。

³⁰余德慧，〈華人文化現象心理學研究〉，《第一屆兩岸三地現象學學術會議論文集》。（高雄：中山大學，2003）頁 1。

義、邏輯與價值，到底發生了什麼質地性的影響力？爲什麼我隨著眾人的步伐所掙得的生活世界中四平八穩的人生棋局變成身心發展的束縛？而陷在這個困頓中，我不是被動的角色，雖在辛苦的混亂中，我仍執意不肯退去，我彷彿感覺這是一種生命態度的投入。這裡面到底涵蘊著什麼力量一直吸引著我？我懷疑禪修的學習對於生命的發展有密切的關係，因此我將特別集中注意力來探究這個過程。

本研究的問題意識即是要追問：禪修觀照所訓練的心意識作用在我的生命歷程中發生了什麼內在現象？這個內在現象在我的生命歷程中發生了什麼影響？這些現象與影響在我的生命歷程中的意義是什麼？帶著這個問題意識，本研究希望以研究者自身的經驗狀態做爲研究問題，對於主體宗教經驗的內在現象做詮釋性描述的探索，探看這個經驗現象在我的生命歷程中發生了什麼影響，並進一步對於「自我」的生命故事與相關理論進行詮釋與對話，以期探索並理解此經驗現象在自己生命歷程中所概涵的意義。

貳、研究目的

在這個立意下，本研究有以下三個目的：

- (一) 建構生命故事描述禪修的宗教經驗現象。
- (二) 詮釋生命故事所呈現的經驗現象本質。
- (三) 透過對於經驗現象整全脈絡的理解，指認經驗現象本質在生命歷程中的意義的目前理解。

第二章 研究方法

Michele L. Crossley 在《敘事心理與研究－自我、創傷與意義的建構》一書引述 Dan P. McAdams 對於故事的看法，McAdams 說：「如果你想認識我，你得先知道我的故事，因為我的故事會告訴你我是誰。而如果『我』（I）想認識我自己（myself），想要獲知我生命的意義，那麼我還是得先從我的故事著手。」³¹McAdams 指出故事蘊含著生命的生成，個人的生活、經驗和解釋主導著故事的形貌，可以說故事是生命得以走向意義理解的過程。本研究針對研究者個人宗教經驗在生命歷程中的意義進行探討，為求對於經驗主體進行描述，運用故事來理解宗教經驗，以建構的角度逐步搭蓋宗教經驗在生命歷程中過去、現在及未來的意義，所以採取敘事取向研究的進路。本章分別從研究方法的考量及所運用技術層面的方法兩個層次進行討論。

第一節 研究方法的考量

壹、方法論的抉擇

M. Q. Patton 說過，每一個理論架構都具有內部的邏輯假定，都有其理解事物的傳統脈絡。這意味著沒有那一種理論架構是最好的，最有用的或最正確的，它取決於研究者的目的想做些什麼，以及它的假設是什麼³²。質性研究在本體論上是假定人類的行為是透過人的意識和情感作用來完成一切認知的有意義活動。而在認識論上，質性研究較強調知識的形成並不是受知識內在理則的限制或純由理性推論而來，而是由主體的意識作用在日常生活與人的溝通中建立³³。在這個認識下，本研究的目的乃為探

³¹引自朱儀羚·吳芝儀等譯，《敘事心理與研究－自我、創傷與意義的建構》，譯自 Michele L. Crossley（嘉義：濤石文化，2004）頁 124。以下簡稱《敘事心理與研究》。

³²吳芝儀·李奉儒譯，《質的評鑑與研究》，譯自 M. Q. Patton（台北：桂冠，1999）頁 70。

³³陳伯璋，〈質性研究方法的理論基礎〉，中正大學教育學研究所主編，《質的研究方法》。（高雄：麗文，2000）頁 32，33。

求及詮釋研究者禪修經驗現象本質與生活世界互動在生命歷程中的意義。為求了解本研究個體經驗的現象，並理解經驗如何被詮釋或賦予意義，因此，本研究以質性研究方法來進行。

質性研究在不同的理論背景下有多元的研究重點與進行方式，本研究為達成透過經驗主體自身的詮釋表述，完整呈現研究者主體的宗教經驗脈絡，建構出一個「自我」的生命故事，並對生命經驗做鋪展與詮釋，進而在生命故事的鋪展與詮釋中梳理出其在生命歷程的意義。因此我在質性研究方法的抉擇上，定向在敘事研究的取向。有關研究者在本研究中的呈現方式，洪志成和胡幼慧指出質性研究寫作以第一人稱的「我」來表述，能明確地意識到自己的角色即是敘說者，同時也比較誠懇而直接³⁴。因此，本研究文本中研究者的角色以「我」來呈現。

貳、敘事研究取向的探討

確立了方法論的進路後，接下來必需對於敘事研究取向的相關概念進行探討，除了呈現它能呼應我的研究意圖之外，並且幫助我明確地把握研究的進行。以下相關文獻的探討是本研究的進行重要的相關概念。

Michael White 和 David Epston 在《故事、知識、權力－敘事治療的力量》一書中提出 Bruner 在一九八六年對邏輯科學思維和「敘事」思維的模式做了分別，他說前者最終訴諸於求證的程序，由此建立形式的、經驗的真理。故事的建立卻不是真理，而是逼真。敘事思維模式不導向「確定」，而是導向不同的觀點。好故事關切的不是為了建立抽象或總體理論去遵守程序或成規，而是特殊的經驗。它想建立的，不是什麼普遍的真理狀況，而是時間當中事件的連結³⁵。這正是我擬透過故事敘事取向來進行

³⁴洪志成，〈質性研究報告撰寫〉，譯自 Robert C. Bogdan and Sari Knopp Biklen，《質性教育研究－理論與方法》，李奉儒等譯（嘉義：濤石文化，2001）頁 272；胡幼慧，〈質性研究的分析與寫成〉，胡幼慧主編，《質性研究－理論、方法及本土女性研究實例》。（台北：巨流，1996）頁 167。

³⁵廖世德譯，《故事、知識、權力－敘事治療的力量》，譯自 Michael White and David Epston（台北：心靈工坊，2001）頁 88。以下簡稱《故事、知識、權力》

「自我」的生命故事的連結，發展出屬於自己的新故事，而建立起一種連續性與整體性的認識。

White 和 Epston 發展出的敘事取向，它的世界觀擺脫了將人視為問題，而是看問題對人的影響，以及人可以如何去影響困擾已久的問題。他們也指出有時候人會用「專家的知識」來界定問題，尤其是被鼓勵用「科學分類法」描述問題。但是這種「抄寫」問題的定義，會使問題失去自己的脈絡，使人失去現在介入問題的可能性。這種抄寫無法提供讓人檢視自己與問題關係的定義，也無法使人找到獨特的結果，反而會降低人體驗「個人自主感」的可能³⁶。

敘事隱喻主要是以對於語言和故事的運用來充分發揮創造性與人的本性。發生在時間當中的一次行為雖然在我們注意到的時候已經不存在了，行為的片段被注意的時候，即使不再以存在於現在的方式及時發生，可是銘刻於行為中的意義卻能跨越時間³⁷。人們賦予它的意義卻始終存在著。社會科學家認為若要創造生活的意義，表達我們自己，經驗就必須「成為故事」。「成為故事」這件事決定了我們賦予經驗的意義³⁸。在故事中，我們會試著將不同的自我，整合成一個具有目標與說服力的整體³⁹。

White 並且提到文化故事會決定我們個人生活敘事的形貌，人的生活藉著故事而有意義，經由人們生長文化的敘事和個人的敘事，人們的建構與文化敘事有關⁴⁰。Crossley 在《敘事心理與研究》一書中提到 McAdams 認為一個人不會突然創造出一套個人的敘事，敘事或故事「一直都在那裡，一直都在心裡面。是一套隨著時間遞轉演變的心理架構。這套心理架構以整體的、目標導向的方式貫串整個生活。」⁴¹甚至在

³⁶同上揭書，頁 59。

³⁷引自易之新譯，《敘事治療－解構並重寫生命的故事》，譯自 Jill Freedman and Gene Comes（台北：張老師文化，2005b）頁 157。以下簡稱《敘事治療》。

³⁸廖世德譯，《故事、知識、權力》，譯自 Michael White and David Epston（台北：心靈工坊，2001）頁 11。

³⁹朱儀羚·吳芝儀等譯，《敘事心理與研究》，譯自 Michele L. Crossley（嘉義：濤石文化，2004）頁 125。

⁴⁰引自易之新譯，《敘事治療》，譯自 Jill Freedman and Gene Comes（台北：張老師文化，2005b）頁 68。

⁴¹引自朱儀羚·吳芝儀等譯，《敘事心理與研究》，譯自 Michele L. Crossley（嘉義：濤石文化，2004）頁 164。

意識到自我的故事之前，我們就已經在蒐集將來可以用來陳述自己的故事題材了⁴²。一個成熟的個體他得「先接受過去的經驗，並將過去的經驗做有意義的組織」。⁴³因此已經長大成人的我們就會利用敘事來檢視自己的生活。我們說出一套敘事內容，以便「理解自己和他人的生活」。⁴⁴透過故事，我們會去定義我現在是誰、我過去是誰、未來我可能成爲什麼樣的人。

White 認爲人的生活故事或敘述決定了它與人的互動，因而實行這樣的故事或敘述，他的生活與關係也跟著演化。也就是說，通過故事我們與生活世界有了新的形構。這有二層意義，其一是，人的生活是處在文本中的文本當中；其二是，透過敘說，每說一次故事或重說一次故事，這個故事都是新的故事，容納並且擴大了前一個故事⁴⁵。Karl Tomm 指出 White 和 Epston 提出的「敘事文本」(narrative text) 的觀念是將治療比喻爲「說故事」(storying) 或「重說故事」(restorying)，也就是說關於遭遇問題的人的生活故事與經驗的過程通過敘說來發展治療。也可以說使用文字寫下經過篩選的事件與意義，讓人得以有機會重新去創造新的、令人得以脫困的敘事⁴⁶。

Jill Freedman 和 Gene Comes 說，觀點的改變幾乎必然引發不同的細節、不同的情緒、不同的意義。我們可以假設出許多不同的觀點：從別人的眼光來看、從不同年齡的自己來看、「退回去」從反省的立場來看故事、從未來往回看、從過去往前看等等。當我們能夠這樣「看」時，便能把問題與人分開，重新經歷許多生活中「失去的片段」，這個歷程形成意義的解釋工具，把現在架構於過去與未來之內。當人的過去，能越來越自由地脫離由問題來主導的故事掌握時，就能展望、期待並計劃比較沒有問題的未來⁴⁷。當人能重組自己的經驗，並能覺察自己是自己故事的實行者兼觀

⁴²引自上揭書，頁 125。

⁴³引自上揭書，頁 125。

⁴⁴引自上揭書，頁 125。

⁴⁵廖世德譯，《故事、知識、權力》，譯自 Michael White and David Epston (台北：心靈工坊，2001) 頁 14-16。

⁴⁶引自上揭書，頁 IX。

⁴⁷引自易之新譯，《敘事治療》，譯自 Jill Freedman and Gene Comes (台北：張老師文化，2005b) 頁 152-153。

眾，並且意識到自己故事產物的產物，那麼這兩者相加將會提供出一種「反思」脈絡。這個反思脈絡會在人寫作自己、他人、關係時帶來新的選擇⁴⁸。

本研究的敘事係以研究者自我敘說來進行，有關自我敘說，翁開誠說：「通過說自己生命的過程…我的生命經驗成了我創作故事的材料，我成了我的生命的創作者…通過我不斷重述我的生命過程，我的生命不斷地被我重新創造。」⁴⁹邱惟真·丁興祥在〈朱光潛多重自我的對話與轉化：一種敘說建構取向〉一文中提到 Rycroft 在一九八三年指出：「撰寫自傳的過程—不是現在的『我』（present“*I*”）記錄過去的『我』（past“*me*”）生命諸多事件的過程，而是現在的『我』與過去的『我』之間辯證的過程，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』。」⁵⁰因此，自我敘說可以說是在不同時間、空間及不同層次的「自我」的相互交涉對話，而又與當下這個時間的「自我」對話，而得以創造出一個現在理解中的自我。

經由以上文獻的探討，可以發現敘事研究專注在個人的生命，將其生命再寫入及再修改進而再意義化。本研究自我敘說的目的不在提出一個共同或代表性的結論，研究的目的是在於研究者通過自我敘說「建構生命故事」、「理解與詮釋生命故事」、「探究主體經驗在生命歷程中的意義」，因此從方法應用的層面來看，自我敘說的敘事研究正提供了我滿足研究意圖的研究取向。

參、自我探究的合理性及意義

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爲，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

⁴⁸廖世德譯，《故事、知識、權力》，譯自 Michael White and David Epston（台北：心靈工坊，2001）頁 21。

⁴⁹引自易之新譯，《敘事治療》，譯自 Jill Freedman and Gene Comes（台北：張老師文化，2005b）頁 8-9。

⁵⁰引自邱惟真·丁興祥，〈朱光潛多重自我的對話與轉化：一種敘說建構取向〉，應用心理研究，二。（1999）：頁 219。以下簡稱〈朱光潛多重自我的對話與轉化〉。

樣的論述是產生於社會的相互交換。我們會發現行動者使得故事可理解的能力是隱含在社會的歷史脈絡中的⁵¹。因此，自我敘說所建構出的個人經驗或處境，是交織在與他人的互動中的社會文化網絡中，而不是單純的個人處境，通過自我的建構，除了看見自我的敘事，也看見交織在其中他人的敘事。余德慧說：「所有自我故事的情節化乃在於獲得自我的理解，尤其是獲得對世界的啟迪。」⁵²通過如同關係劇本的敘說，敘說的主體是敘說的情節化，在這個認識論的理解中，自我敘說獲得了「認同」的地位。

關於以自我做為探究主體，王麗雲指出自傳／傳記／生命史研究的長處在於提供歷史的、長期的、脈絡的、主體的、過程的觀點，對個人進行整體了解，對研究特定主題（教育史、社會變遷、生命發展歷程等）或深入了解教育現象與主體意義上特別有幫助。不過王麗雲也提醒做自傳／傳記／生命史的研究者必須小心應用，並且仔細處理以下五個問題：（1）只能搜集到部份的解釋、（2）推論性的限制、（3）故事的真實性、（4）因果關係的建立、（5）研究時間的限制。同時在研究中也必須說明這些限制對研究的影響⁵³。

在實務的進行中，有關自我敘說的探究，我整理出郭淑惠及 Crossley 在《敘事心理與研究》一書中所引述的 Donald E. Polkinghorne 在一九八八年所提出的概念，如以下四點：（1）自我敘說是一種以自己為主體，將自己過去、現在、未來的故事加以串連的過程。通過這個過程的完成，幫助理解「自我」；（2）通過自我回憶與故事交融，自我能夠更整合；（3）自我敘說是「我」這個人的持續建構，透過敘說，人們得以重新去整理、修改過去，並包含了未來的故事；（4）使用不同的情節去形構

⁵¹邱惟真·丁興祥，〈朱光潛多重自我的對話與轉化〉，應用心理研究，二。（1999）：頁 217。

⁵²余德慧，〈追索敘說自我的主體〉，應用心理研究，十六。（2002）：頁 217。

⁵³王麗雲，〈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》。（高雄：麗文，2000）頁 286-298。

過去，新的詮釋與意義性就可以發生⁵⁴。而對於敘事發展帶來的意義，Crossley 說：「通常治療的目標是去創造一個『比較完整的情節』，形成『較多的心理動力，然後更有力量、更具關聯力的情節方得以產生』。」⁵⁵

這些文獻指出的方向幫助我認識以說故事做研究的意義與價值，說故事並不只是說而已，而是在說故事當中重新去理解、重新再建構過去的經驗，在經驗不斷地產生新的對照點中，使老故事有新「答案」，而使得說故事得以發展新的自我。

肆、敘事方式的操作

White 和 Epston 認為，人努力使生活有意義時，所面對的是要根據事件的時間順序整理他們的經驗，以這種方式達到對自己和周遭世界的描述。這種描述可以用故事或敘事來表達。人們依自身事件經驗的時間順序，建立自己和周遭世界前後一致的一份紀錄。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，建立一份紀錄。這一份紀錄可以稱之為故事或自我敘事。故事的成功經驗可以提供人們連貫的感覺和生活的意義⁵⁶。

依著這個取向的脈絡與路徑，得以形成敘事成功的條件，並創造出生活經驗的意義。為達成建構出一個「自我」的生命故事的目標，並對於生命經驗進行理解與詮釋，以探求理解中的自己。本研究在敘事方式的操作上採取 White 在他和 Epston 合著的《故事、知識、權力》一書中所提出的「問題的外化」及「獨特的結果」的方法來進行。以下分別闡述 White 提出的「問題的外化」及「獨特的結果」的論點：

⁵⁴整理自郭淑惠，《左手與我的故事——一個生命教育的自我探索》，新竹師範學院國民教育研究所碩士論文，2003，頁 19，註角 35；朱儀羚·吳芝儀等譯，《敘事心理與研究》，譯自 Michele L. Crossley（嘉義：濤石文化，2004）頁 112。

⁵⁵朱儀羚·吳芝儀等譯，《敘事心理與研究》，譯自 Michele L. Crossley（嘉義：濤石文化，2004）頁 105。

⁵⁶廖世德譯，《故事、知識、權力》，譯自 Michael White and David Epston（台北：心靈工坊，2001）頁 11，55。

一、問題的外化

White 提出「問題的外化」(externalizing the problem)⁵⁷做為一種促成生活與關係的轉化的重要方法。他認為對問題建立定義非常重要，這種新定義是和自身經驗最密切的相關定義，使人較能處理切身的問題。以下是 White 對於「問題的外化」的論點：

問題的外化指的是，人本身和人與人之間的關係都不是問題，問題才是問題，人和問題的關係也是問題。只要細心檢視人與問題之間互相作用的動力與方向。那麼，我們就能處理關鍵性的問題：是問題對人的影響比較大，還是人對問題的影響力比較大。外化有助於打斷習慣性閱讀，打斷充滿問題故事的實行，進入一個重新書寫的空間。人一旦和這些故事分開，就會感覺自己有能力介入自己的生活與關係。由此將自己從那些受到過去所掌控而對現在和未來感覺遲鈍的概念中解放出來。

二、獨特的結果

在人們的生活中，有一種情形是，人的生活經驗很豐富，但是一次只有一部分能以故事表達出來，其他大部分都不可避免地失落在主流故事之外。可是這些失落在主流故事之外的生活經驗卻是豐富而肥沃的源頭，能夠產生或重生不同的故事。White 將這種失落在主流故事之外的生活經驗稱為「獨特的結果」(unique outcome)⁵⁸。辨識出獨特的結果以後，便可以鼓勵人尋找這些獨特的結果為他們帶來的重大信息。辨識那些可以涵蓋這種新理解的「獨特的知識」，人就可以開始賦予這些結果意義，而如果能夠對獨特的結果說成不同故事或敘述，就有機會造成生活與關係的重寫。這會幫助人重新審視自己與自己的關係；自己與他人的關係；自己與問題的關係。如此一來，就可以鼓勵人按照其中的新意義生活。這個新的意義又能夠讓人回頭修正自己的

⁵⁷整理自上揭書。

⁵⁸整理自上揭書及易之新譯，《敘事治療》，譯自 Jill Freedman and Gene Combs (台北：張老師文化，2005b)。

個人史和關係史。

本研究以自我對話建構出我從而立至不惑之年禪修修學歷程的故事，及與學術理論文獻對話的進行，將從敘事研究的自我敘說的論述架構中建構故事，並在「問題的外化」、「獨特的結果」的概念下來操作。接下來討論本研究具體進行的架構。

第二節 研究架構

壹、資料的產生

廣義的來說「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論述、解釋或說明⁵⁹。在這個定義下，本研究資料的產生有二：

- (一) 客觀靜態的資料：我整理了自一九九六年至二〇〇五年日記型式的隨筆札記、書信、行事曆。
- (二) 主觀回憶的資料：透過自我經驗的回憶與陳述生命事件。

貳、資料的整理

(一) 資料的初步整理

將所搜集客觀靜態的資料，先按時間序做一完整的整理與分類。

(二) 資料的閱讀及初步分析

將前述分類的資料，反覆閱讀，交相比對，再依經驗與主題做資料組型的分類。

⁵⁹邱惟真·丁興祥，〈朱光潛多重自我的對話與轉化〉，應用心理研究，二。(1999)：頁 218。

參、資料分析原則

為達成對於經驗本質的描述與詮釋，資料分析採取啓思研究法（Heuristic Research Methodology）。啓思研究法係 Clark Moustakas 於一九九〇年所發展及建構的研究方法，是現象學研究法的一種，著重研究者個人的經驗與洞察。啓思研究法不探究偶然的經驗，它聚焦於研究者深刻的人類經驗；它結合了人類經驗及其強度，以產生對現象本質的理解。啓思研究法：「關注意義，而非測量；關注本質，而非表象；關注質，而非量；關注經驗，而非行為。」⁶⁰

Moustakas 解釋「啓思」（heuristic）一字係源自希臘文之 *heuristic*，其字義為「發現」（discover）或「找到」（find）。此字詞所指稱之延伸意涵為：一種探索與分析的步驟。此步驟需藉由個人內在探尋的過程，才能發現經驗的意義與本質；發現之過程不僅有助於引導探索者找到人類現象的意義或意象，且可幫助探索者了解其個人的經驗與生命。故 Moustakas 指出透過「啓思研究法」，研究者將可藉由自我覺醒與自我對話的過程，看見、發現、接觸並聽見向自己開放的知識，並得以瞭解經驗的本質與現象。

Moustakas 並強調，運用啓思研究法的研究者，宜具有以下條件：曾探索並經歷與現象相關的經驗；具有強烈意願去了解現象；且願意耗費時間去完成探索的歷程⁶¹。就我而言，個人對於本研究所欲探究的宗教經驗現象有十年體驗的歷程，身心狀態在這個歷程中有著許多的變化。我對於這些現象結合在實際生活中的矛盾現象，充滿強烈的意願與興趣，希望能透過自我對話，而能發展自我覺醒，進而得以瞭解所欲探究的宗教經驗的本質與現象。

⁶⁰引自吳芝儀·李奉儒譯，《質的評鑑與研究》，譯自 M. Q. Patton（台北：桂冠，1999）頁 55。

⁶¹潘麗琪，〈在職進修博士班學生角色期待壓力及其因應策略之初探〉，成人及終身教育雙月刊，九。（2005）：頁 42。

肆、資料分析步驟

啓思研究法過程中的系統性步驟，可導致對經驗本質的「明確性表露」(definitive exposition)，此系統性步驟有五個階段，我依啓思研究法系統性步驟進行客觀靜態資料的整理分類及主觀回憶的資料的現象描述。依經驗與主題做資料組型的分類，並整理出主要事件的主軸，結構出相關聯的生命故事。此系統性步驟⁶²，說明如下：

- (一) 沈浸 (immersion)：我先把自己完全的沈浸在十年的隨筆札記及書信、行事曆中。並沈浸在這些資料呈現的事件中，以完全的謙敬、專注、去感受和領受一層一層的經驗。讓自己在無具體目標、無方向中浸潤在資料及回憶中。
- (二) 醞釀 (incubation)：我允許模糊的感覺和覺醒自行形成，讓自然發生的直覺理解自行湧現，在這個階段意義與深刻覺識漸漸成形。初步形成生命故事經驗的脈絡。
- (三) 闡述 (illumination)：對我而言，主體經驗的意義開始變得清晰可見，原本初步形成的生命故事，關鍵脈絡與結構逐漸被揭示出來。
- (四) 說明 (explication)：經由理出關鍵脈絡，開始能完整的勾勒出經驗的全貌，此時能夠進行深度描述，把經驗概念化，呈現故事脈絡。並引用理論閱讀的資料在生命故事中對話，有助於傳達個人的情緒狀態。這個階段的進行有助我個人創造性的發現。
- (五) 創造性綜合 (creative synthesis)：於此階段我統整前面四階段清晰整理出來的部分，發展出新的理解視野，並將以一個具創造性的洞察和有意義的方式來詮釋出個人完整的經驗。

⁶²吳芝儀·李奉儒譯，《質的評鑑與研究》，譯自 M. Q. Patton (台北：桂冠，1999) 頁 341。

進行研究期間，我仍進行禪修修學，禪修修學的工夫與這五個步驟的內涵有非常親和的關係，因此兩者的配合，幫助我進入資料文本的經驗中去進行深入自我對話。在故事形成的階段，這五個歷程是一個循環的歷程，是交互反覆進行的，在每一個階段都可能發生「洞然明白」，而之後又可能再回到沈浸、醞釀、闡述的階段，再有下一次的洞然明白。故事文本形成後，開始進行理解與討論的歷程，亦是循著此一步驟反覆進行。

伍、研究步驟流程

步驟一：收集資料

- (一) 整理 1996 年-2005 年隨筆札記、書信、行事曆
- (二) 記錄主觀回憶的資料

步驟二：依啓思研究法沈浸的步驟，將資料依時序初步分類

步驟三：依啓思研究法沈浸、醞釀的步驟，將初步分類的資料，依經驗主題做資料組型分類

步驟四：依敘事方法問題的外化、獨特的結果及啓思研究法沈浸、醞釀、闡述的步驟，反覆閱讀已依組型分類的資料，整合札記等資料與回憶的記錄，讓關鍵經驗和主題浮顯出來

步驟五：依敘事方法問題的外化、獨特的結果及啓思研究法沈浸、醞釀、闡述、說明的步驟，著手開始寫故事（寫作對研究者是一種思考型式）

- (一) 理出經驗脈絡
- (二) 將經驗概念化
- (三) 詮釋完整的經驗

步驟六：依敘事方法問題的外化、獨特的結果及啓思研究法沈浸、醞釀、闡述、說明、創造性綜合的步驟，形成故事文本

(一) 敘說本研究論題的故事

(二) 配合原始隨筆札記在故事文本中呈現，在時間的表達及印證經驗是有意義的

(三) 引用理論閱讀的資料和故事對話，以助於傳達情緒狀態

步驟七：依啓思研究法沈浸、醞釀、闡述、說明、創造性綜合的步驟，將故事文本與本研究論題相關的理論交叉比對、分析，以對話方式進行理解與討論

步驟八：依啓思研究法說明、創造性綜合的步驟，闡述研究發現與結論



第三章 我的故事—而立至不惑

第一節 故事一：停頓·返身

因為他們對我如此的慷慨
每次我想要回那些東西時
我跑向他們，他們打我將我留在路上
而我再次了解，他們要的東西並不是我要的
那些無論什麼原因，讓你返回精神根源的東西
你都該感激它們
你要擔心的是那些給你甜言撫慰
而使你遠離禱告的人

——波斯詩人 魯米⁶³

故事的開始，我想從我的一次禪修經驗說起吧。

二〇〇四年十月正好有機會到印度旅行，也在這次的旅行中，參加內觀中心在印度總部的禪修「十日課程」，這是我第一次參加葛印卡老師指導的禪修。以前我有多次禪修，多是佛教的禪七，這次課程的前面九日，身心的狀態大致與以前參加禪修課程時相似，但在第十日早上傳授慈悲觀大約一個小時的共修時，我跟著老師的教導做，將結束時，我心裡還起了一個念頭，等會兒下坐後，就可以不必每天盤腿坐十幾個小時了，而且就解除神聖的靜默（禁語）了，可以去找同來的夥伴開始「神聖的閒話」—討論接下來去旅行的事。這個念頭剛落下時，就是葛印卡老師傳慈悲觀結束

⁶³引自曾麗文譯，《心靈幽徑—冥想的自我療法》，譯自 Jack Kornfield（台北：幼獅，1995）頁 96。

後，接著一段巴利文的唱頌，我不懂唱頌的內容，聽著聽著就在唱頌即將收音時，一個聲音衝到我的心裡—「我站不起來了！誰可以幫助我！」。這聲音反覆地湧現，我聽到禪堂的人都起身離開了，可是，我就是沒有辦法站起來，我只能不動地盤著腿坐著任憑眼淚不能自主的溼了滿臉，而那個聲音一直有力清晰地湧現。足足有四十分鐘，我一個人坐在禪堂站不起來。

這次身體「停頓」的經驗，似乎存在著一種餘蘊，在接著禪修的靜坐中，我體驗更多的身體經驗。在我返回日常生活時，這些經驗仍有著非常深刻的「力量」，它們似乎要說什麼。雖然我尚不了解這個「啓示」是什麼，但我深信這個經驗有著意味深長的意義。這是此研究想要追探的一個經驗現象。

因此，接著，我從有關身體的經驗進入我的故事。

二〇〇二年十二月我參加一個質性研究工作坊，課程結束後，走在台北師大路上，一個閃神踩在一個積了水的鐵板上，摔了一跤，好大好大的一跤。在大街上硬是站不起來，我攤坐在地上傻傻的坐著，不知要掙扎的站起來，還是就這樣坐著，後來兩三個大約是師大學生模樣的路人一起把我架起來，我杵著站立著，無法走。他們向商家借來一把椅子，讓我坐在大街上，過了好久，我才能站起來「走」開。

我的腿不好，摔倒也不是什麼特別的經驗，小時候，我的母親看到我走著走著跌倒了，總是會帶著一種很奇怪的語氣說：「奇怪！平平的路也會跌倒」。以前我的身體很健康，可以說壯的像條牛，雖然常會跌倒、摔倒，我總有辦法自己翻二下就站起來。奇怪，這次我卻只能跌坐在地上，不知如何起身。經過一段時間筋骨的治療，卻是怎麼樣也好不回原來的狀態，那個跤摔得除了傷筋帶骨，也許五臟六腑都震動了，連「心力」也跟著衰弱下來了。

原來身體已經在透顯一些東西了，那個摔跤，讓我變的衰弱，好像身心都衰弱下來了。似乎在這之前的身心狀況，已經在「過度」使用了，可是總還能過得去，但這

次身體好像回不來了。我感到身體已經開始力不從心了，它開始由不得我了，對於生活中的「應付」，我已經需要「勉力」才能完成了。

這些年來，我漸漸在生活中，明顯地感到我的身體常常在「累」的狀態。二〇〇二年二月份開始，我在一位整脊並且治療疼痛的陳醫師那裡做治療，陳醫師所學的這一套治療方法是在美國學習的，他對於有關身體的許多解釋，常常都是以脊椎的功能做出發點。由於我的右腿小兒麻痺後遺症，脊椎因身體左右兩側的高度不同而微微側彎，在治療期間，我們經常有許多討論，他對於我的累，提出一些他的看法。

隨筆札記 2002.04.21

在陳醫師的治療中，從與他的討論中，我想他說的那種生物的本能是有道理的。我想，為了維持我身體的平衡，「本能」的用許多許多的能量來「維持」著，為了「維持」眼睛直視，頭要正，上身要正，這是生物本能的需求，於是要提著，這樣說來，我幾乎每時每刻都在用力，難怪每天都累的半死。而我的「心」也從不停止要去處理「它」有關接納的問題。

我想到目前的身心狀態，都被這個身體的右側牢牢的控制著，或者說被它關起來。想想四十年來，竟是如此「全然」沒有自由過，而看樣子，為了維持平衡，還要再「用力」下去，是這樣嗎？

我在十個月大的時候，右腿得了小兒麻痺症，聽我母親說，十個月大的我，已經是會站並且在學走路的時候了。在一段持續發高燒，燒了又退，退了又燒的過程中，有一天，我「突然」「總是」站起來又跌落，接著一段時間總是如此。於是經過一段時間的醫療，經過醫學證明，我的右腿得了小兒麻痺。

由於腿的力量不夠，開始的前幾年不會「自己」站著走路，接著而來，我的母親「奮力」的用她所能想到的方法，幫助我「站」起來走路。她說每次看到我扶著杖子能開始邁開步子走上一步或再進幾步時，就高興的拍手要跳起來。我想當年我得病後「新的」身體第一次「自己」站起來，或許是非常非常「奮力」一站，我用了我全部的身體開始學走路，也開始走進我的人生。我母親的「奮力」，大概複製到我的細胞中了，往後的人生中，我的身體總是自動化地在很「用力」的狀態。

身體有一個地方是力量不夠的，自然地需要借用其他的地方來幫忙。我的軀體、我的手、我的左腿都需要出來幫忙，於是它們除了需要盡自己原來的本份外，還要另外再出一份力量幫這個右腿。大概就因此又形成一個「用力」的習慣，於是我的身體大概就在一直向「未來」借「力量」來用的狀態。是否如此，自然的到了一個時間，身體它原來應有的力量就不夠了。於是累、累、累，就成了黏在我生命的一種存在狀態。

當身體能滿足我的要求，讓我覺得健康，活動力正常時，我視為當然。不過當它無法有良好反應時，我覺得我真的對自己的身心關係了解得太少了。身體好似執意地用它的方式要對我說話，不論我往任何方向，它都會在途中讓我遇到，我不聽它說話，它只好愈說愈大聲，直到我聽見為止。

隨筆札記 2002.12.26

身體對我來說，可能不是一個臭皮囊而已，它對於我靈性成長的習修有很大的影響。它常常很累，在光的課程⁶⁴中，我有一點點體會，身體的輕鬆對於靈性的進展有關連，身體的輕鬆自在，會讓其他很多部分（如思想、意識）自由起來，但

⁶⁴《光的課程》是一套有層級次第的修行方法和教材，強調靈修和冥想，以共修會進行。研究者曾參加台中「光的課程」共修會

是，我的身體太沈重了。

我常常「心」很著急，想要跳過對「身體」的照顧，著急地「趕快」去修「心」，可是，這個臭皮囊它很累，沒法跟的上，而我總是很急很急。

隨筆札記 2003.02.22

這次的摔傷，可能五臟六腑都震動了，我真的感到生命力衰竭，感覺到有一種死亡的味道，這一期借用這個「架子」，是不是就只能用到這裡了？

隨筆札記 2003.03.09

這幾天，好疲倦、好疲倦，不知道是光的課程所說的光害，還是真的太疲勞，總之，這個身體是要用力撐住的。

這個身體經常的感到鈍緩沈重，心智怎麼能在敏感清澈的狀態呢？這似乎不只是身體的力量不夠了，而是生命的熱情與能量不夠了。以致於愈來愈無法承擔全面的生活了。

隨筆札記 2003.06.21

我覺得我身心的能量好像用盡了，對於「什麼」都沒有興趣，沒有熱情，我什麼也不想學了，什麼也不想真正去了解。只想停下來休息。

四十年來，我大概很用力地維持著身體的平衡，除了身體，還有我的心扛著的所謂「應該」，大概揹的太重了，要不，就是我真的衰弱了，揹不動了，才「不再想」理所當然的揹著。

我大概真的耗盡能量了，我覺得我活的只是一個殼的狀態，每天揹著一個殼，

演這個角色，演那個角色，可都沒有安住，沒有進去那個角色，想的只是趕快離開，但是，我想去那裡呢？

我只是想有一個地方，可以真正的休息。

Irvin D. Yalom 在《存在心理治療》一書中，提到一則遺書：

想像有一群快樂的傻瓜投入工作，他們把磚塊帶到空曠的田地，把所有磚塊都堆放在田地的一端，接著又把磚塊搬到對面。這種過程一直持續不停，一天復一天，一年又一年，他們都忙碌地做相同的事。一天，有一位傻瓜停下來問自己在做什麼，他懷疑搬運磚塊的目的。從那一刻開始，他不再能滿足於以前所做的事。⁶⁵

這個疑問可以用許多方式來表現：生命的意義是什麼？我的生命有什麼意義？人為什麼而活？我為什麼活在地球上？我活著是為了什麼？我要憑什麼而活？如果我必須死，如果沒有一件事是恆久的，那有什麼事是有意義的⁶⁶。這些問題顯露出人們渴望追求更高層次的存在感，希望能在存在的意義或價值覓得一個適切的立足點。

對我來說，大約是這十年來，價值的困頓與存在的意義之尋覓，在我的內在持續著產生變遷，人活著大概不能沒有存在意義與價值肯定的家園，而我昔日的居所顯然是已過於狹窄了。屬新時代靈修自修書籍的《奇蹟課程》⁶⁷對於身體的病痛有一種觀念，認為健康與勞累全在一念之轉。

⁶⁵易之新譯，《存在心理治療（下）》，譯自 Irvin D. Yalom（台北：張老師文化，2004）頁 567。

⁶⁶同上揭書，頁 567。

⁶⁷《奇蹟課程》中文版於 1999 問世。全書達一千多頁，分為三部分：正文、學員練習手冊和教師指南。以讀書會方式推廣，讀書會成員必須每天做功課（讀一課練習手冊課文），並且學習將課文的要義應用在生活和觀照自己的心，並交換個人的體驗和心得，有濃厚共修意味。台灣各地都有讀書會。研究者曾參加台中及高雄的讀書會。

我們怎能在心理否定生活的意義，卻要身體活的起勁？身體不會生病，它只是顯示出我們心理所承受的痛苦而已。人生何須如此？人生何苦如此，是的，人生不必如此。⁶⁸

身體與心理之間的交互作用，是一種什麼樣的關係呢？是不是真如奇蹟課程說的：「身體不會生病，它只是顯示出我們心理所承受的痛苦而已」。我，四十歲，在這樣的年紀，人們回首與前眺自己的人生，多數說的是成功與成就的故事，還有在這個基礎上的一些反省及未來追求，而我在這個相仿的年歲之際，站立的位置是身心不能安頓的十字路口。

余德慧說，所有的中年改變都涉及「自覺性」的深刻意義。中年是最容易看到虛實兩端的人，也開始對於反省與回顧「生命的路如何再走下去」？這個發問的位置，不是向生命強索意義，而是被走過的生命逼問著。這並不是為了俗世成就做檢討，而是第二階段的人生要如何開始⁶⁹。

我的生活中有一個轉向內在的呼喚不斷湧出，有一種能量不自覺並且無法抑制的湧現，原本安置妥當的世界，已無法讓自己依靠、安住。把活著爲了什麼，化約成許多的人生目的，也就是所謂事業的人生，已經無法做爲我觀看我的生命故事的視框，但也不是說我的視框與事業的人生相敵對，而是原本投向外在世界的眼睛觀看的焦點，轉向了自己的主體性。對我來說，「意義」這樣的問題發問的位置，不是行事社會的「成就」、「擁有」的價值，而是在生活中有一種更深邃的意義問題。在自己的追尋中好像有個重心愈來愈清楚，那個內在的理由是對

⁶⁸〈奇蹟小品—疲倦〉，奇蹟課程中文網，2003年10月3日摘自〈<http://www.accim.org>〉。

⁶⁹余德慧，《生命史學》（台北：張老師文化，1998）頁16-17。

自己存在的關切，一種需要在生活中活醒過來的生命感。

對於哀樂中年的失落與轉折，呂旭亞在《以畫療傷--一位藝術家的憂鬱之旅》一書的推薦序言提到 Carl G. Jung（榮格）對於人生中期發生內轉現象的觀點，她是這麼說的：

Jung 認為人生的過程中會面臨「人生階段」的轉向，他認為人生的中期，人際關係、與社會發展已至成熟穩定的階段，自我進而邁入一個內轉的歷程，對內在心理活動的關注，追求人生意義價值上重新定位，內在的潛意識材料湧現，要求意識的自我回應。...人生之中任何一件看似創傷、病痛或打擊都是個人精神世界一個有意義的發展。...在這個時期許多原有的自我概念、信心，或價值都會被打破，或不發生效用。一個新的、更寬廣、更整合的自我在通過這一個黑暗、混亂的時期之後成形。Jung 相信整體精神是一個朝著有意義、有目的的方向發展的...這是 Jung 的信念也是他生命的體驗。⁷⁰

對 Jung 而言，個體化過程和人生的後半段有關，他認為，「自我」的發展在前半生，著重於世界和行動：做事、成就、磨練出獨立的「自我」、在世上得到某種支配力。但在三十五到四十五歲的中年，或是更老的時候，成人「自我」開始出現疏離感和缺乏意義感，於是開始轉向內在。後半生的特徵著重於內在生命，出現前半生所沒有的發展。如果不傾聽內在的變遷，就會經歷越來越強烈的心靈痛苦、空虛感和疏離感⁷¹。

⁷⁰盛正德，《以畫療傷--一位藝術家的憂鬱之旅》（台北：心靈工坊，2002）頁 12-13。

⁷¹易之新譯，《超個人心理治療》，譯自 Brant Cortright（台北：心靈工坊，2005a）頁 113。

隨筆札記 2005. 01. 26

我想每一個人都會在人生的進程中，感受到自己的狀況，這段時間，我深刻感受到是自己退場的時候了。退場才能為自己的身心狀態拉開一個迴旋的空間。

余德慧說，人在中年之後的活著，開始體驗到一種朝向死亡之中暫借的生命，這使中年人的豪情邁向一種中年的宗教心情的廣闊世界⁷²。他並且說：「獲知生命的真相需要真正的絕望，而不是希望。」⁷³站在身心需要重新安頓的十字路口，人對未來生活的態度自然就出來了。身心轉化的需求與渴望，幫我轉了一個方向，它好像給了我一個堅定清晰且不能再猶豫的機會。二〇〇五年三月，在我工作生涯以來遇到的最喜愛的工作的階段，我做出了決定，離開了一路來從各層面涵育我生命的工作，轉身告別將近十八年的職場生涯。

在生命旅程中，有些時刻我們會希望對工作、家庭、家人、社會貢獻更多心力，有時我們會希望尋找一段時期的孤獨或希望憩息於自我中。我的生命在此時，需要一個停頓。Rollo May 在《自由與命運》一書有一段話提到停頓的必要與停頓發生的能量：

停頓的重要性就在於因與果的僵硬關聯遭到打破。…一個人生命的反應不再只是盲目的跟隨外在的刺激起舞。在這裡人們的想像、回顧、思慮以及沈思之間都有所分隔。停頓是驚人之舉的前提。當我們停頓不下來的時候，當我們始終從一個點匆促的趕到另外一個點的時候，從一個「已經規劃好的行動」接著展開下一個行動

⁷²余德慧，《生命史學》（台北：張老師文化，1998）頁 18-19。

⁷³同上揭書，頁 23。

的時候，我們已經犧牲了創造驚奇的豐富潛能。我們也喪失了與命運溝通的機會。⁷⁴

身心的轉化，不得不然的必須停頓，原本行事社會的生活模式被打破。生活的內容不再是「從一個點匆促的趕到另外一個點的時候，從一個『已經規劃好的行動』接著展開下一個行動的時候」。身心得以有機會「真正」停頓，得以有機會與命運溝通。停頓之於我，雖然有一種因為能夠放下，而有機會看見世界的不同側面的喜悅。但是同時也有一種憂傷，憂傷是因為領悟了過去的生活，總是把自己弄得忙碌不堪，生活中填滿各種事務，總是把自己建築在一些瑣碎計畫和許多「責任」身上，而無法騰出生命需要自然脈動的空間。

對我來說，停頓不是「要」什麼或「不要」什麼，只是一種生命負責任地選擇取捨的態度。在時間的停頓中，我漸漸感知一個翻轉的力量正在緩緩地形成，由時間轉換出一個可以流動的內在空間，生命似乎再度騰出了可以流動的空間。

這個停頓的呼喚，難道是生命為了再度流動的呼救。我想我應勤懇地、細細地去探究它的真意。

第二節

故事二：沒有公式·沒有答案

壹、意義走了調

我們總在學習此生的目的即是妥善地安排一切，從而儘量讓自己能過個歡悅舒適的人生，好像能這麼做的話，才稱的上過好日子。也可以看出來，我的人生也一路跟著這種主流價值的「隊伍」往前走，我把能量奉獻給這些價值，期望能夠讓人生完整且充滿意義。

⁷⁴龔卓軍·石世明譯，《自由與命運》，譯自 Rollo May（台北：立緒，2001）頁 243。

我們在生活世界的網絡中，我也與大多數人一樣，有各種「身份」，「身份」建立了各種關係，而我也在這些關係中，懂得營生、應對、進退，並建構出生活的意義，於是，「我是誰」及「我是什麼」就這樣形成了，我就這樣的被安置著。在這個被安置的生活世界中，我們就是做著「應該」要做的事，我們的生活內容總是要被「事情」塞滿，好像這樣才是「有用」的人，這樣的生活才能在「成就與成功」的神話中立足。在我的小小社群中，我的工作還算是稱頭的，我也一樣總是要處在「事情」當中，可是在「事情」的縫隙中，有一種虛虛渺渺的空洞感，就是會不經意的冒出頭來，那種被事情填滿的「充實感」，在這些片刻，總是虛軟下來。

隨筆札記 2004.11

參加了一個展覽的開幕，在被邀請來的貴賓講完話後，我走進人群中，聽到有人的對話：「那些人在說什麼啊！跟展覽與作品有啥關係啊！」其實我經常在一種需要「開幕」的儀式的場合，看到人群中人們的表情是神遊太虛的，時間稍微拉長一點時，那種表情從神遊轉到看錶的不奈，等到儀式完成，他們興奮的鼓動手掌，那種表情經常不像是讚嘆致詞的貴賓，比較像是一切「終於」結束了的鬆了一口氣的表情。

整個場子的氣氛好像所有儀式的「關係人」關心的是儀式的「熱鬧」與「周到」。當然，我也知道許多時候，這種儀式演出是「權力的作品」，是人們處理權力和表現權力的空間，這是整個「儀式」非常重要的一部分，至於個人的涵養，則只是個別附帶演出的部分，不是人們關心的。

不知道是那裡出問題了，我就是愈來愈進不了這樣的「儀式價值」中。穿梭其中也算是我的例行工作之一。唉！我的表現一定像個蹩腳的笨蛋。

好像原本活著的許多層面意義感的認同，開始發生了破洞，特別在工作這個面向上，於是對於工作意義的認同產生了混淆。我整個人在工作價值上掉在一種深深的空虛中。我把意義翻來覆去地攪拌，它像一個黑不見底的大洞，我一直不斷地在洞口徘徊。

隨筆札記 1996.06.05

不知道是自己的標準愈來愈高導致或者確實在倒退。...工作的「壓力」也愈來愈大，那是一種覺得「一切都沒有意義」的壓力，每天「不知道」要做什麼，縱然總是在做一些「什麼」，但對於自己的做為，實在覺得可笑，也輕蔑自己，感覺到做什麼都是沒有用的。

一九九六年時，我做的是屬於個案的工作。我在一個以管理個案的「素行」為主的單位服務，當時我做這個工作大約有七年多的時間了。對於工作的執行算是相當的「熟練」了。對於個案的處理也因為較長時間的工作，累積了一些經驗，而形成了一種帶著「自信」的見解。對於個案工作，我總是充滿熱情的時間很長，可是對於機構「政策」的「高度」，經常讓我在覺得只是要「應付」，應付一種對於所謂「監督」機制必須要交出的「說法」，我在工作處境中，漸漸地一直掉落在一種「批判」的看待中。

隨筆札記 2000.02.14

每天要承擔的，對我來說，竟多是閒事，也許能承擔的過去，人便能變大吧。
唉！人活著，生活的內容好像都是些「閒事」組成的，也都是此類情事，造成人心

緒的變化吧。

隨筆札記 2001.08.21

每天在工作上做的，都是些枝枝節節的事，好像自己的心眼也變小了。

人不是應該學習治事的方略與長遠的方針這樣的素養嗎。

隨筆札記 2001.09.04

我看目前在這裡工作的人，有些人每天也很忙碌的在工作著，可以我看起來，似乎都是些不重要且對人沒有幫助的事。

隨筆札記 2002.12.18

我不知道為什麼現在的工作內容，對我來說，就是味同嚼蠟，它讓我覺得我會乾涸而死，這樣的工作方式，只是一直讓我乾涸。我要一直很「勉力」的去「證明」「我的工作」的「意義」。

一九九八年以後，我在一個機構做幕僚的工作，幕僚工作的性質就是從機構的最高決策到基本的清潔工作的僱用都要「經手」的一種工作。很多元豐富的內容，因為業務面向的接觸，當然有一些視野的學習，許多時候也要關照細節瑣碎的部分。而如果機構的許多人在工作思考上經常以防弊重於興利來思考，充滿小權威主義的小官僚氣息，他們會誇大每一件事，小心翼翼地死守成規，將原來的精神都曲解了，這樣的情況經常導致多數人的「發言」，想的總是要自己「永遠立於不敗之地」，可以想見，整個工作氛圍的能量就要花在瑣碎的細節上。對我來說，我感到我整個人在多年的這種「歷練」下，人很自然的就變得零零碎碎的，提筆寫這本論文，也發現思考就是零零碎碎的，生命好像就是在一種零碎的狀態。而我卻眼看著自己的零碎卻無能為

力。

隨筆札記 2003.05.14

很忙，「不知道」忙什麼

不知道忙這些事，要去那裡

不是在做事情，而是被事情追著跑

不是在解決問題，而是被問題追著跑

沒有辦法好好的認真的做每一件事情，只是一直在應付每一件事情

很想釐清是不是自己的工作方法有問題，還是組織的工作方法有問題，還是真的是

「事情」太多了，超過負荷了

每天都在文書、業務協調與會議中，被追趕的過去，沒有一天是從容的行去，生活的內容就是這些。

二〇〇三年我在一個事務面向比前一個單位更廣的機構工作，同樣是幕僚性質的工作，對我來說那段時間真的感覺很忙，很不容易回家吃晚飯，對於星期假日也很陌生了，有時難得在「無事」的星期假日可以「晏起」，卻在刷牙的時候，接到臨時有「公幹」需立即出門的電話。其實對我來說，工作量的多，並不是什麼困難，我沒有什麼家務要負擔，而長年的工作學習，我已有一種判斷輕重緩急的能力，我想困住我的不是工作事務本身，那些我並不是沒有興味的，而是愈來愈感受到活著的自己，只是一個「客體」，而不是一個「主體」。我想，這是一種纏捲著意義失落的問題。

2003.05.15 隨筆札記

看到許多的人，為自己的「權力」、「資源」、「利益」在追求著，在忙碌著，感到自己在這當中實在格格不入，覺得自己在這當中，是一個蠢蛋，是一個很可笑的傢伙。

我在努力的，如果不是「權力」、「資源」、「利益」，那又是什麼呢？！

整個週遭社會的氣息，許多人最有興致、最熱烈追求的，便是權力、資源、利益，其它的部分好像很難引起他們真的關心。多數時刻讓我感到，好像人們的生活「不自覺」地被一種「權力結構」所宰制，多數思考「自然」順著這個結構發展出來，人在這個結構中生活的能量，可以說是資源利益共享，也可以說是彼此剝削彼此。正義精神象徵的意涵被掏空了，它不再是依靠了，於是「事情」的內在價值失落了，許多事情做起來對我來說，也變得黯淡而疲乏，也使得工作的生活向精神內涵的世界開放成爲不可能的事。於是整個人好像踩空著在奔跑。

如果正義的意義，變得已經不是「理所當然」、「自不待言」，每個人各自可以依自己的「目的」做無厘頭的詮釋，傳統「正義的意義」有什麼可以自我稱道呢？它能用什麼內涵來說明自己？對於我這個投入這個戲局卻又把自己抽出觀看這個戲局的人來說，註定要陷在這個虛無中掙扎吧。我無能爲力在這個戲局中閃爍的略過一種我稱之爲正義的價值，我的生活就變得像是踩在一個崩解、異化的點上，在這個許多人只以「目的」爲重的思考的生活世界，我感到瑣碎、煩躁、身心無法安住。

記得有一次在一個監督機關的審查會中，那次我代表機構出席，審查的案子，不管從事務性質上或從經費上來說，都是小案子，我們在前往會議地點的途中，都認爲去去很快就可以回來了，我們戲稱一定會在迅雷不及掩耳的速度下拍板定案。沒想到會議中有人提出一個法令適用的不同看法，眼看著接下來要開始的又是一場實問虛答

的老戲碼，我知道只要在制式的遊戲規則中，把握住圓滑、充滿虛飾的官式對話，就可以四平八穩的在詢答過程中，優雅的站起又坐下。但，我沒來由的一念不耐，轉身向主席，提出要修正提案。我的話語落下的瞬間，好像空氣全變了，現場的人的表情，好像突然驚醒了一樣，大家都想睜開眼睛看看是那一個搞不清楚狀況的傢伙，這樣的「脫線」演出。這真的是太大膽了，因為「修正」等於「承認錯誤」，我看見審查委員們露出了「幸福」的表情，就像電影中吸血鬼張開大口現出二根長長的虎牙，看到一個美麗雪白的脖子上的鮮紅血管一樣。接下來的宰殺場面是可想而知的。當時，我的表情只能禮貌而嚴肅，可是我的心情與態度卻有一種奇怪的輕鬆。

認真說來當時的心情是複雜的，很難說清楚是什麼，雖然我也明白有些場合不是適合處理事情的「是」與「非」，而只是「拼出」一個場面就好，對於出現那個所謂「錯亂」的局面，我也不算意外，也不覺得自己做錯什麼，我當然知道最後的收場一定是：我搞不清楚狀況，而且錯的離譜。雖然我對這件事必須一直「認錯」，可是我卻覺得人很輕鬆。

那天回到辦公室，遇到一個同事，她對我說，有人看了審查過程，告訴她，我們「很漏氣」，我聽了，奇怪，也不慍也不火，只是完全理解為什麼他們這樣看待，這位同事看了我的反應，也覺得奇怪，明明是同一件事，怎麼「看待」的態度完全不同。當然，雖然我沒有難過，可是，我卻真的感到「抱歉」，做為一個社會角色，這樣好像是不太對的。我想這種分裂，對我來說，是愈來愈麻煩了。

William James 在《宗教經驗之種種》一書有關自我分裂與統合的部分，提到安妮·碧森女士的自傳裡敘說的一個經驗：

我是脆弱與堅強最奇怪的組合，而且曾經為了我的脆弱付出很大的代價。…在我成為少婦時，我會怕我的傭人，寧可讓工作馬馬虎虎地過去，而不願痛苦地去斥

責那個打馬虎眼的人。在旅館時，我寧願忍受缺乏必需品，也不願搖鈴或叫侍者幫我拿來。在講台上，我為任何自己所關切的事物充滿鬥志地辯護。…我嘲笑自己在講台上的勇敢表現只是虛假。⁷⁵

我感到一種複雜與分裂，為什麼我不能像大家一樣，去享受生活中的一切，品嚐眼前生活的滋味，在自己建立的城堡中，過著與大家一樣的生活，跟大家有一樣的生活觀，認份地在這個世界上不斷進步、前進，再進步、再前進，好讓自己在這個世界有歸屬感與認同感。我不斷地反思那些我怎麼樣也走不進去卻是被視為理所當然的價值。可是，我內在分裂的某種不協調或歧異性，在我生活中的騷動愈來愈大了。有什麼比不知所為何從，不知為何而戰的心境更虛無，這種心境只會拴緊眼前的麻煩，使它持續下去，只會增加整個情況的害處。

貳、時間空洞了

我們的社會要求「速度」，要求兩倍速甚至十倍速，要生活加快腳步，我與現代許多人一樣，生活在時間表、工作進度、工作會議及截止期限的內容中。在職場這個範疇中，我也是在「行程表」的推動下生活著，我隨順著當時的「緣份」去忙碌、去追逐所謂成就、所謂成功，可是雖然努力不懈，身心總沒有因為這些努力得到安頓。

隨筆札記 2002.12.27

工作、生活、寫論文、做研究，所有的混亂、焦慮……，都導向一個規則或者說原因，那就是：「急著」「想要」「趕快」有一個「結果」。

我活的「被結果掐住」，這樣的生活狀態已經有好一段時間，算不清楚了。

⁷⁵蔡怡佳·劉宏信譯，《宗教經驗之種種》，譯自 William James（台北：立緒，2001）頁 206-207。

幾乎所有工作上的東西，大家都只想趕快有一個「結果」，對於結果的「品質」，為「誰」的好，為「什麼」的好，沒有人在意，勉強要說「好」，好像都只是一種說法或紙上作業的寫法而已。做只是做，說只是說，寫只是寫，結果也只是要告訴別人「有出來一個東西」，就這樣了。

這是一種什麼樣的生活啊。

隨筆札記 2002.12.30

現在的人總是生活在截止日期至...的壓力或焦慮中，這會讓生活的品質及所做的那件事情的品質受到影響，可是好像又不能不那樣。

在速度的要求下，我們好像常常是活得被時間「用了」，而不是與時間在一起的活著，在我們生活的社會，時間似乎失去了它的內在特質，我們以年、月、日、時甚至分、秒來計算時間，生命變得被時間宰制著，時間已經不是朋友了，反而回過頭來以速度把我們吞噬了。我們主張分秒必爭，我們總是要求自己或是被要求在一定的時間裡，完成一定的工作。在這樣的氛圍中，我看見許多人「一不小心」就對於「一切都在掌握之中」有了上癮症。當然包括我自己也是一樣。

隨筆札記 2002.04.08

一段時間來，常覺得醒著的時刻，除了沈思外，多數被「如何完成程序」的事佔滿，如：如何寫一份資料（不必在意其內容的意義），如何寫一份工作計畫，如何把每一個行程接的順（可是卻不費力關心每個行程事件的內涵）。

工作的內容及所要求完成的速度讓整個單位掉入一個「應付」符合要求的狀態，於是形成一種符合「型式」的工作狀態，而我在「工作狀態」的時間及心思太

滿，整個人跟外在環境形成一致的狀態，於是整個人的生活狀態就變成是「符合型式」的模式了，可以想見，這種生存狀態是多麼的乾。幾乎多數的力量都自然的進入「形式考慮」的習慣中，好像沒有在做一件「真」的事情。

我是不是要繼續過著每天都在「完成」「程序」的生活。

隨筆札記 2002.12.16

我的心真的很著急，大概從每天早上起床後，刷牙洗臉到扭動身體鬆鬆筋骨的時刻，我就能看見我的心的著急，但，我又不知道我在急什麼，我總認為我不是那種 I have a dream 而必需急著去圓夢的人。我常常在想，這一生到目前為止，有什麼我想要而沒有要到，感到深深遺憾的事，我想不出來我還想要什麼「東西」，好像沒欠缺什麼。可是我的心那麼著急，急著往前衝，它到底要什麼，它到底在找什麼。

當「心」被一種「急切」團團圍住，就什麼都不容易看清楚了，很容易就陷在「一切都在掌握之中」的癮頭中，身邊的夥伴們好像相信計畫、預測與掌控將永遠指向成功。人變得從時間的內在經驗中分離出來了，時間已經變成外部化的東西了，不再是一種能量或是一個能讓人歇息的懷抱。活著好像只能在「事情」中，而無法依靠在「滋味」上。Thomas Merton 也說：容許自己被大量互相衝突的關心給帶走，順從太多的需求、投入太多的計畫、想幫助每一個人做每一件事，其實是屈服於我們這個時代的暴力⁷⁶。

隨筆札記 2002.06

⁷⁶橡樹林翻譯小組譯，《原諒的禪修》，譯自 Jack Kornfield（台北：橡樹林，2005）頁 154。

一首流行歌的歌詞「在人生的迷網中，我最後才看清楚，美麗和悲傷的故事，原來都留不住」。既是如此，我卻仍是每天都急急忙忙的，在每一個時刻都急急忙忙的，總覺得「當下」這些事情是不重要的、是繁瑣的，得急急忙忙的結束它，為的是辦有價值、有意義的事，但，什麼是什么呢？

隨筆札記 2003.08.03

大約有十多年的時間了，我總是感覺到有一股力量，或者說有一個聲音，一直在我動的時候（如工作、運動、吃飯、...）推著我要「趕快」，趕快辦完，然後趕快休息，好像每一件我正在做的事，沒有一件是重要的，那些事都只是把它辦掉就算了，於是我很難「活在當下」...好像每一件我正在做的，都不是我內在真的想要的，真的是這樣嗎，如果這樣問：我喜不喜歡我現在的生活方式，這個問題的答案，是不是一個指標。

在我們生活的邏輯中，時間已變成是一種外部的商品，我們不自覺地好像必須把它開展到最大的潛能，這種時間邏輯漸漸統整著我們的生活，人們也學會透過所謂最有效的方法來操作，速度成爲評價許多事務的首要價值。時間外部化形成了人習慣的時間。於是「掌控」、「掌控」就變成是一種自然的反射動作了。

我發現在「掌控」中，雖能享受「安全感」，卻也進入了所謂進步與無限成長的荒原中，在這種時間邏輯中，我們也傾向於把人當成可以操縱的對象，當然包括自己在內，我們經常是「聰明」的以短線操作來舒緩時效的壓力。在這樣的生活中，我們很難與自己和身邊的人真的連繫起來，而只是把自己往孤立起來的路上走去，讓自己與自己，讓自己與他人孤立起來。美國哲學家梭羅說：「啊！人類已成為手中工具的

工具。」⁷⁷

參、人被消費掉了

隨筆札記 2003.10.26

這真是一個消費的時代，資本主義＋媒體，人活在這個網絡中，真的被消費掉了，生命也變的零碎化了。對於所有生活的內容，也變得沒有餘力咀嚼，進入生活中的元素太多，如果不是「用後即丟」，根本無法承接這不能承受之重。

在這樣的一個年代，我的工作必須完全「配合」這種消費來操作，我只能一隻手高舉著去製造所謂賣點，一隻手虛軟無力的撐住自己。

這個時代，文化工業已經是一種流行體制了，在文化產業化，產業文化化的推波助瀾下，可以說我們看的到的大多數的「活動」（如各種藝術節慶）設計中，文化消費的指標，經常是被放在重要位階來考量，不能說這樣的觀念或方式有什麼不好，只是在這種操作下，人們在這些文化活動中，好似只是進入帶有裝飾性象徵的儀式中，這種儀式有它形成的一種秩序，而這個秩序往往帶人落入一種趕集的熱鬧情緒，人們只是進入一個短暫體驗的世界，而少了一種更細緻經驗的機會，有一種一窩蜂的文化病症的氣味。這些「創造」在建立所謂「文化」的內在價值的成就可能很有限，它也很難建立一種趨向穩固的生活方式或新而可用的生活態度。

我所服務的工作團隊對於有時整體未必有什麼深意而要營造所謂極大效果的操作模式運行熟稔。有些情況幾乎可以說是思考公式化，表達儀式化。我們長期來從那些已行之多年的同類型事物的模式中汲取靈感，重覆其中毫無新意卻自以為創新的手

⁷⁷姜靜繪譯，《亂中求序－混沌理論的永恆智慧》，譯自 John Briggs and F. David Peat（台北：先覺，2000）頁 206。

法。當每一個「場景」升起時，大家就熟悉地各自就位，就像我們在鏡子前拉直襯衫豎起衣領一樣，接著大家不必虛張聲勢，只需要按表操課。這些炫麗就像是一陣流星雨，雖有一時耀眼的光茫，讓人一時驚呼，可是除了曾經顯現過，之後便無影無蹤。

隨筆札記 2003.08.02

人們一直在奔忙，從達官貴人到平民百姓，多數人為的是什麼？想得到什麼滿足？

人除了一口飯、一個歇息處，到底還要什麼？人匱乏的到底是什麼？

我不要我有的，我不要那種馬不停蹄的奔忙，而「不知」在奔忙什麼，我在角色上所奔忙的，都不是我的追尋？

我在厭煩什麼，不滿意什麼？我想過的是什麼樣的生活？

我在那些對於演出駕輕就熟的「前輩」身上，看見自己的未來，看見一種虛無，他們就像是自己未來模樣的化身。整個機制的工作邏輯似乎很自然的必須這樣的進行，而我驚覺「愈來愈」習慣於這種工作邏輯，它內化成一種自然而然的反應時，就總是看見一個「不要的自己」，我掉入一種往「不要的自己」的路上走去。或許正因為如此，也總把自己無可如何的無力感、煩悶、憤怒，轉成對工作意義的失落，轉為對他們的抱怨或批評。

Erik H. Erikson 在《青年路德》中有一段話是這麼說的：「危機的發生，往往就是在他們半知半解自己很可能已經過分地獻身給自己並不十分喜歡的角色時候。」

⁷⁸他並用一個老人的話來為這種過分獻身作見證。老人的回憶中，「他說他並不是因危難或失敗而改變職業，而是因為那種事事順利，但卻毫無意義的感覺。他的事業順

⁷⁸康綠島譯，《青年路德》，譯自 Erik H. Erikson（台北：遠流，1989）頁 47。

遂，但他覺得自己不像活著，而像是被事情拖著走，在這種苦境的人，很可能選擇一個孤獨而倔強的空檔來掩蓋自己的創造潛力。」⁷⁹Erikson 同時也舉出 George Bernard Shaw（蕭伯納）描述自己的危機：

儘管我不喜歡，我卻幹得挺不錯。我驚慌地發現，商業並沒有使我變成一個毫無價值的騙子。它緊緊地抓著我，完全不放鬆。我二十歲那年，抓著我的東西，是我的商業訓練帶給我的職業。我痛恨這個職業，就像所有正常人痛恨他逃不掉的東西一樣。在 1876 年 3 月，我終於掙脫了。⁸⁰

蕭伯納明顯的逃避任何機會，他相信它們不會帶來任何他想要的東西。而且在這個信念中，他還有一種不可言喻的恐懼－害怕它們會帶來一些根本不想要的東西。就是 Erikson 所說的害怕負面的成功（negative success）的矛盾恐懼。這種成功會把人帶到一個自己不能與成功「同時成長」的方向⁸¹。

當我望著炫爛的媒體報導，跟大家興味盎然的計算著報導的頻率，計算著各種可以量化的數字。一種生命就這樣消費掉的虛無感悄然升起，一種不能與成功同時成長的荒蕪感，一種感動的能力消失了的害怕，一種缺乏恆久意義的依靠，轉而變成一種不安的焦慮。

Jack Kornfield 在《心靈幽徑－冥想的自我療法》一書中，提到安威爾森史考夫曾如此描述：

⁷⁹同上揭書，頁 47-48。

⁸⁰同上揭書，頁 48。

⁸¹同上揭書，頁 48-49。

我們的社會中適應最良好的人是那些麻木的、不死不活的行屍走肉。如果你是死人，你就不能工作；如果你完全活著，你又會對社會許多現象說「不」，...我們的社會樂此不疲地製造一些能使我們變得遲鈍的事物，讓我們處在一種進退維谷的狀態而變得麻木，變成行屍走肉。⁸²

當代的媒體發揮了一種心理上的魅力，它不需要任何「好」的東西，它的魅力就在於它本身的性質。在當中人們可以不自覺地從現實生活中解脫出來，進入一個陌生而短暫的世界，使自己生活於另一段虛擬的歷史中，而在這個幻妄的現實中，「人」就這樣好像被摔落在路邊，而一步一步的走向與自我疏遠與孤立的路上。

放眼我們的生活世界，各種媒體充塞在我們周遭，電視、電腦、行動電話、看不完的報紙雜誌及各種型式的廣告等等，無所不在的媒體總侵入我們的生活中，它總能「強力」的「告知」我們，「指導」我們，而在不知不覺中一定程度的「型塑」了我們，各種媒體以各種似真還假的音像，「教育」著我們什麼是「真實」，我們經常會看到挑撥能量或操縱能量的畫面及聲音，或者過度美化或醜化人事物，或是把零碎的資訊拼湊起來，包裝成影音資訊，激發出簡化過的情感，不是誇大了實情，就是模糊了實情，它們讓我們遠離了我們自己的經驗，不過我們的社會卻是鼓勵這種「遠離」。而我們在這個世界中很難脫離這種遠離，對於這個局限也只能視而不見。我們就如詩人說的：只緣身在此山中，不識廬山真面目。

在這個誇示「進步」的時代，科技能製造出虛擬的真實，在販賣「真實」的市場中，我們最大的苦惱就是很難分辨出什麼是真品，什麼是膺品。我們說螢幕是虛擬的，可是它看起來那麼真實。在許多場景中，經常有人會問：「這是真的嗎？」「這是假的嗎？」「那個場面是安排的吧！」我們也經常參與製造這種場景。在這些大量

⁸²曾麗文譯，《心靈幽徑－冥想的自我療法》，譯自 Jack Kornfield（台北：幼獅，1995）頁 30-31。

「上市」的所謂「創意」中，我們真的經常會瞥見模擬、抄襲的影子，各種需要的、不需要的資訊藉著這個時代快速的傳播技術，充滿在我們的生活世界中。我們也會「運用」科技以其強勢的「承諾」，誘發人們只要「願意買下」什麼，就能解決問題。在這樣的生活場景中，真實負載了過多的聯想。我帶著「務實」的追求活在「務虛」的氛圍中，我天真的妄想虛實之間把握「真實」，只能落得像是小狗追逐著自己的尾巴，只是沒完沒了的在繞著圈圈。

這個時代，後現代思潮以各種型式進入我們的生活中，這個社會許多的價值好像變得一切都在多義性、不確定性、多傾向性的氛圍中，這些質素也片斷化地滲透到我的價值思維中，它只是如幽靈般地鑽進我的信念系統，我並不完整清楚地認識「它們」，當我不停地吸收外界的許多聲音時，卻也發現了在我的意識中有許多共存且相對的價值，一種被我簡化的「多元沒有中心」的信念，不自覺的形成了我的生活指導，於是，我活在多元的真理、多元的關係的轟炸中。一切沒有公式、沒有答案，自己被束縛於「不知如何去取」的羅網之中。在這個羅網中，就陷落在一種喪失中心及自我陷溺中。

肆、總是徒勞辛苦

隨筆札記 2002.08.06

我覺得「沒有意義、好笑」，而我卻要掉在這裡面。...在我的「標準」中，「這些」都沒有意義。而這裡的人，唉！實在不知道怎麼說，有的太善良，有的太惡質，有的腦筋不清楚，有的...而我，軟弱沒有鬥志，每天帶著「巴望趕快換工作離開」的心情在工作著。

在一個機構中，總有一些優秀、單純、不擺架子的人，他們循規蹈矩、不炫耀自己、不引人注目，交代他們的工作，總能努力以赴，他們經常表現出心安理得的面

貌。可總也有一些總是牢騷滿腹的人會極端地挑剔每一件事，好似每個人都對不起他似的，有時他們會以極不健康的方法表達「不滿」。我就眼睜睜的看過有人很「容易」地不必費什麼力的「創造」一個「貪瀆」的懷疑，並讓它變成事件，就可引來「一群」調查員到我們的單位來「執法」，這時，就註定整個機構要在虛耗、空轉的狀態下度過一段不短的「調查」時間，因為整個調查系統啓動，就進入一個冗長、緩慢的過程，整個團隊除了應付各種調查單位及上級機關反覆要求的文書導致案牘勞形之外，機構中人的信任氣氛，努力工作的勇氣...等等精神層面的損耗，實在太大。這時工作就只能、也必須陪著這種不健康的反應方式「玩」下去，真的是在一種空轉、虛耗中走過去。可是，有時不得不如此地徒勞辛苦。

隨筆札記 2003.06.21

我大概真的耗盡能量了，我覺得我活的只是一個殼的狀態，每天揹著一個殼，演這個角色，演那個角色，可都沒有安住，沒有進去那個角色，想的只是趕快離開，但是，我想去那裡呢？

2002.12.24 隨筆札記

我怎麼覺得生活中每一件事都是工作，活著好像只是在安排時間，沒有生活的趣味了。上班排時間，開會排時間，上課排時間，做研究排時間，連吃飯、喝茶、散步、洗澡、好像買包衛生紙都要排時間，所有的事都讓人覺得是在工作的心情。學習是工作，連修行也是工作，一切都是工作，我竟是每個時刻活在「工作」中，那麼久的日子，難怪累壞了。我已經不能「自主」的「進入工作」中了。好像喝水是為了身體健康，是個為了活命的「工作」，不是在 enjoy，我已經不知道什麼叫做享受人生了。竟活成這步田地。我的「心」幾乎是沒有感覺的，麻木不仁的。

隨筆札記 2002.08.04

目前這種經常往返城市與城市間的生活，讓我覺得吵雜、擁擠，人活的急迫不堪，也讓我覺得人活的很卑微，城市的生活，有一種氣氛：大家都在趕、都在搶，趕上班、趕下班、趕這個場、趕那個場，搶黃燈，搶停車位，搶排隊到收銀檯、到...

在每日的生活裡，多數的人們，要的其實很卑微，要一份固定工作，要一個社會網絡，要一個安心居住的地方，要能準時下班接小孩，要上、下班有停車位，要...

人們活的那麼搶，要的只是在生活世界有一個「位置」，有一個「所謂安定」，可是為了保有這個，人們在心裡一直長養出那個搶，好像不那麼撕殺，位置就沒有了，所謂安定也沒有了。

一直用「搶」「爭」來養那個心，人會被什麼包圍住啊。人真的那麼「沒有時間」嗎？一定要那麼「趕」嗎？

人們已經在一種要把自己塞的滿滿的慣性中，好像不把自己塞滿，自己就是不重要，不太有價值的人。而我卻總是「怕」整條命被塞滿，我怎麼那麼需要閒情啊！

這一段時間，對於生活的「型式」，我顯得完全感覺不出它的況味，對我來說，好像只剩下型式在，內涵完全空洞化了。當生活中的內在價值被剔除後，週期性循環的時間，便成了可怕的時間，時間變成是一個永遠在其自身中旋轉的循環，無止盡地重複自身⁸³。

一九〇九年德國社會學家 Max Weber（韋伯）曾對於未來人們的生活內容提出警告：

⁸³楊素娥譯，《聖與俗—宗教的本質》，譯自 Mircea Eliade（台北：桂冠，2001）頁 152。

那將是一件可怕的事，想像有朝一日未來世界可能充滿了小螺絲釘，卑微的人們牢牢攀附微不足道的工作，努力掙扎只為升遷...那就好比是...我們刻意要變成需要命令才會動作的人，只要一瞬間命令有所動搖，大家就變得緊張兮兮、膽小怯懦，並在被隔離於整個團體組織時徬徨無助。⁸⁴

廿世紀初社會學家所預測的普羅大眾的生活型態，到了廿一世紀初的今天，人們的生活似乎仍在這樣的預測中。有一位在台灣出生的當代藝術家謝德慶⁸⁵，是一位用自己的生活來表現藝術的藝術家。他有一件作品「打卡」，這是一件行為藝術的作品，我「看見」這件作品時，強烈的感受到一種現代人徒勞辛苦的存在感。

他的作品包括一九七八年至一九八六年的五個『一年行為』，「打卡」是一九八〇年至一九八一年這一年中，他在紐約創作『一年行為』的作品，「打卡」創造了一個不朽的時間持續性的作品，他在每一個小時的打卡鐘點上，打一次卡，一天二十四小時，持續一整年，從一九八〇年的四月十一日晚上七時開始進行，於一九八一年四月十一日的晚上六時結束。在持續這一年中，他必須持續著不斷重覆打卡這個規律性的行為。他無法離開他紐約工作室太遠的地方，也無法持續性的睡五十分鐘以上。每天都有見證者前來檢視他打卡的真確性。這一整年中，在 8,760 次的打卡中，只有 131 次未能完成。在這一年中，謝德慶似乎成了這個世界上最忙的一個人，也是最守時的人，還是最辛勞的人，但是這個最忙最有時間觀念的人却没有為自己的什麼⁸⁶。

⁸⁴姜靜繪譯，《亂中求序－混沌理論的永恆智慧》，譯自 John Briggs and F. David Peat（台北：先覺，2000）頁 100。

⁸⁵一九五〇生於屏東，一九六八全心投入繪畫，一九七三結束繪畫型式創作，一九七四以跳船方式非法進入美國，後居留美國。他的作品包括一九七八年至一九八六年的五個“一年行為”和一個一九八六年底至一九九年底共十三年的行為藝術“EARTH”。

⁸⁶ Adrian Heathfield，〈現在時間告終〉，典藏藝術網，2005年7月24日摘自 <<http://www.artouch.com/story.asp?id=2005031459693744>>。

這件作品讓我驚覺的看見，生活與工作的內容都好像都只是忙著在打卡，不管這一生像是在複印，還是像在跑步，但是就其本質而言似乎是有什麼區別。在這個後工業資訊消費社會的時間邏輯中，我只能不自覺地跟隨著如同天羅地網的浪潮在奔跑著打卡。我的生活內容雖然不是在作一個藝術創作，可是在實際的生活內容中，也是這樣在「打卡」，而不知道爲了自己的什麼。我把「時間」依「目的」做許多「分配」，在所有分配或者說分割的時間中，對於分配的「事情」不管是清醒或是昏沈的時刻，我就是配合著「按部就班」的「打卡」。就像是在心理上自動化了一般，儀式化了許多原本應具有最深虔敬的工作與生活的價值，成爲只是沒有希望的行爲。

在一般性生活中，我大約每天早上從貪睡裝置的鬧鐘聲中準確地伸出手把響叫中的鬧鐘開關按下，三分鐘後自動啓動再響再按下，這樣一來一回前後大概要半小時，除了要起早摸黑出遠門之外，這大概是我每日第一個儀式，好像沒有這樣耍賴，身體就是醒不過來似的。跟所有上班的人一樣，進入辦公室之後，就是有固定要處理的事務、會議或...，身體已經可以自動化的知道在哪裡做什麼。除了固定化的部分外，每日當然也「固定」地會有機動事務，這些機動事務有時三兩下就搞定，有時需要處理個沒完沒了。也會有「運氣好」的時候，處理固定事務告一段落，可以好整以暇的坐下，丟幾片茶葉到茶壺，喝一杯讓身體醒轉的茶，好好靜靜地、完整地讀一篇那堆積在桌上一隅，不知何時得以細細品味的好文章。生命就這樣重複與循環往復的前進著。這是一個穩定有秩序的畫面，可是活著的「感覺」，確是被切割的零零碎碎的，感覺是一種消耗的活著。我以一種又冷淡又沈重的心來接受這個世界的腳本，並始終覺得被一種約束力在操縱與驅策著，以致於對生活缺少熱情與歡愉。

在藝術家謝德慶心中有一種廣義的時間，那就是耗時間，這種耗時間也成爲他的一種生存哲學的思考，他相信無論做什麼歸根究底都是耗時間。在一九八〇年到一九八一年這一年的時間中，謝德慶耗時間的方式是「打卡」，他自覺並且自願地消耗着自己有限的生命，然後把這種被消耗掉的有限的生命放到無限的時間中去對照思考。

那麼任何一種生活方式或者一種創作，到最終消耗掉的都是自己的生命。在「打卡」的創作中謝德慶時時感覺到生命與時間的這種荒謬的關係，任何生活與工作都像是打卡，有的人一生上班就像在複印，也有的是一輩子在跑步，但是就其本質而言並沒有什麼區別⁸⁷。

隨筆札記 2002.12.24

心不在這裡了，那麼心在那裡，它沒有安歇之處，這幾年它不知道要停在那裡。我拿了所謂仁義禮智信等等的道德責任設下一個局，忙了半輩子。感受到了以後，要怎麼樣呢？在局裡面繼續玩？走出局外？

對於這種虛無感、無意義感的掙扎，我殫精竭慮的不斷為生活一再地重框意義。我也對自己進行道德勸說，我以道德文章勉勵自己，以「仁義禮智信溫良恭儉讓」來告訴自己也期勉自己，這一切是有意義的，並說服自己，要知足，要惜福。在所謂的現實考量中，不管是經濟生活、人際生活或者說一種穩定的生活秩序...等各方面，它們當然也都是我生活的「本」，我當然也打從心裡知足感恩所擁有的一切，可是這些解釋從來沒有真正解答過什麼，它從來沒有真正發生效用，只會讓我對於掉入虛無中的掙扎狀態，無力又無情地把自己鞭打兩下。

我真的不是不懂知足，不懂惜福，不懂感恩的人。只是把這種存在性價值的困頓以「問題化」來處理，往往只是陷入那種習慣性地想趕快找到答案，讓自己有所依循，可是卻在所謂理性的分析中，被簡化成「壓力」的「問題」，而又回到原來的騷

⁸⁷ 告別陽光，〈謝德慶和他的行為藝術〉，榕樹下社區網，2005年7月25日摘自〈http://vip.rongshuxia.com/rss/bbs_viewart.rs?bid=79571&aid=4649〉。

動、困頓中。這些方法真的不是答案，問錯問題是給不出對的答案的。而我一直問不出對的問題，於是在不對的問題與不對的答案中纏繞多年。我的生命就陷在「這也不是」，「那也不是」的處境中，不知道是那裡錯了，我換不同的工作，換不同的城市居住，但這樣闖來盪去的一試再試，每一次總希望能遇到「這就是了」。那裡知道總是在這個「都不是」的迷宮中找不到出口。

第三節 故事三：前門拒狼·後門進虎

朋友，請告訴我能為這世界做什麼，
我緊握住它，但卻只是消磨時光！
我放棄縫衣，只穿上一件袍子，
但有一天卻發現布已織好。
所以我買了一些，但我仍將它優雅地披在左肩上。
我停止了性的渴望，而發現我很憤怒。
我放棄了憤怒，卻發現我整天都很貪婪。
我努力除去貪念，我對自己很感自豪。
當心智想與世界除去一切關聯時，
它卻仍緊抓每一樣不放

——神秘詩人 卡比爾⁸⁸

壹、把自己變成戰場

希望自己是一個「好的自己」大概是一種基因吧，當我們想要一個「好的自己」時，我們經常會先被那些自己的負面意象及期待中的理想完美形象所充滿。然後，就

⁸⁸曾麗文譯，《心靈幽徑—冥想的自我療法》，譯自 Jack Kornfield（台北：幼獅，1995）頁 137。

想改變或重塑自己的形象。於是自己內在的那個過程就變成了一場與煩躁、懷疑和憤怒搏鬥的旅程。可是卻總落入想要脫離痛苦，做一些事以求解脫，卻從未感覺好一點的輪迴中。

隨筆札記 2002.12.22

在生活世界中，總有一些人、一些事是與自己不對路的，想到要與這種人這種事迎面相逢，就覺得討厭，總希望能閃過就閃過，或者能離開，不必與這些人、事交手。可是那個「修」的概念，掐住了我，「它」叫我這麼想：要在那裡面修啊，不要逃避，這是養分，幫助你通過考驗的好機會。可是，如果我懷著的是，一顆一直覺得是在忍耐的心，一點也不樂意在這個機會裡修，面對那些人、事，起的心、動的念都是瞋心，而那個瞋心的心回頭來批判「自己」是一個「不好」的人，起的心、動的念都是瞋，這不是一個沒有出路的惡性循環嗎？這是修到那裡去了啊！這是一個多麼無名的妄念啊！

我想只要是「命令」「你要修」，那就矯情了，勉勉強強做的事，不會有好結果的。面對一個「困境」或「逆境」，如果你起的心念是想離開，不想承受，那就放輕鬆點，走了就走吧。何苦一直在裡面忍耐、哀怨呢？如果你的心念是好機會來了，認為這是鍛鍊自己的養分，那麼就如實的接住它吧。好好看看自己在那裡，自己到那裡了，一切還是要自然一些，聽聽自己內在的聲音，這種事不必逆勢操作，這樣做（逆勢操作）只是一直繞圈子吧。

我就掉在一種弄不清楚什麼是「學習」？什麼是「忍耐」的停滯狀態中，總是左邊拉一拉，右邊再扯一扯，還不忘回打自己兩下，內在忙碌不堪。

隨筆札記 2001.07.20

我覺得我活的好像左手右手每天都在打架，打架打架...，要做選擇與決定時，我總是選自認為是『真實』的那一邊，而仍然總是陷溺在一種狀態中，不可出脫，只是陷溺陷溺...，為什麼感覺是陷溺呢？難道是我不喜歡嗎？還是其實我是喜歡那樣的，才會一直往那條路一直走去。

心思安不住，對，我想我的心思安不住是一個重要的問題，每天這樣晃動，這麼多年，我真的已疲憊不堪，精力耗盡，甚至不耐煩了，到底什麼時候可以休止呢。每天回到家，整個人都累攤了，累趴了，自己跟自己鬥，自己跟自己戰爭，左手打右手，兩隻手打來打去，好像一方面樂在其中，一方面又疲累不已。唉，沒有辦法停止下來的爭戰，現在到底我要什麼，難到說，我要什麼是搞不清楚的，還是說，我根本不肯做決定。

巴蓬寺的阿姜查（Ajahn Chah）禪師說，我們人類不斷地在爭鬥，與善爭鬥，與惡爭鬥，為太大太小而爭鬥，為太長太短而爭鬥，為對錯爭鬥，勇敢地繼續著戰爭⁸⁹。我就掉入這個爭鬥的世界中，我與生命的爭戰，從每一個層面表達出來，無論從內在或外在。

這個爭戰，就從劃定界限開始，我們生活的社會有一種微細的制約過程，這些制約讓我們學會判斷好與壞，對與錯的界限，在行事社會中，生活的各種應對進退的內容需要不斷劃分界限，我們所處的環境也一直在告訴我們如何分界，在那裡應該分界以及如何處理這些界限。不論是日常瑣事或是重大抉擇，處處都可以看出我們的生活充滿著劃分界限的過程，即使我們最深處的生命也是被劃分成一格一格了。

⁸⁹同上揭書，頁 29。

我的生活就這麼忙著劃線，生活中的計畫、決定、行動，都是有意識或無意識地依著一種界限結構在進行。處處劃界限的結果，就變成了事事都是抉擇。事事都要抉擇，就生活在一種「用意與用力」的狀態，界限愈清楚，愈需要用力去捍衛它，而我也總以為如果能用去界限認為「不好」的那一邊，就能過著幸福快樂的日子，可是當我忙著用力甩掉「不好」的那一邊，卻不能保證幸福快樂的到來，事實正好相反，在這個「去蕪存菁」的追逐中，愈追逐，挫折感愈大。不斷地和這些界限廝磨的結果，只是感到愈來愈混亂了，不知道什麼才是應該被捍衛的。

隨筆札記 2004.12.06

如果能放下那個怕自己不夠「聰明」的恐懼，大概許多爭辯與內在對話可以釋放。怕自己不夠聰明，總是「思慮萬千」、「瞻前顧後」，總是「急著」想「補充」。那個恐懼，真的是讓自己太忙了、太忙了。

想來，一生中有許多歲月在忙這件事，只怕別人、怕自己「覺得」自己不夠「聰明」。

而那樣做，自己就聰明了嗎？不是永遠仍然有不夠聰明的地方嗎？問題是，不是真的夠不夠聰明的問題，而是擔心自己不夠聰明的恐懼，把自己給團團控制住了。

隨筆札記 2003.06.08

我想我的裡面太亂，有太多人在「開會」，它們喜歡喋喋不休。有可能是我的「啟動系統」的問題，任何一個狀況，只要進入我裡面，通過我的啟動系統，那麼就開始「無休止」的跑出幾個開會的人，各說各話。

它們各說各話的開會模式，看來是形成一種我的習氣，「我」與這個所謂「多

元沒有中心」的社會現象是不是很相合呢？！或者說我是這種社會的受害者？！

隨筆札記 2002.06.09

時時都在這個狀態：一個想要衝出去的『我』，和另一個請「想要衝出去的我」乖乖、安靜坐下的『我』，還有一個看著它們共處／對抗的『我』，還有好多好多的『我』。

我的感覺是，這當中迸出的不是一個創造的能量，而是一個卡住的狀態。

對於界限的困惑讓我變得混亂不堪，於是我就活在一個不知如何是好的泥淖中，無論我選擇界限的那一邊，我總是「喋喋不休」的自我論證兩邊的對錯，我不知道在恐懼什麼，我總得要「自以為聰明的」覺得對於情況都在掌握之中，好像有一個信念，「掌握」才是讓人成為「聰明的人」的東西，可是，活著、活著，代表我的「真理」的界限開始搖晃了，於是無論我選擇界限的那一邊，它們的命運總是在我的「論辯」下，在界限兩邊都各打五十大板。我開始隱微地感覺到把生命交給「界限」好像“something wrong”，界限好像讓人活的支離破碎的，這種對與錯的觀念，讓整個人封閉起來。可是我們置身在行事社會的生活處境中，這些是不言自明的生活規則，我的內在過程好像是一個無法止息的戰場，我宛若是陷在淤泥中的老象，舉步維艱。

貳、初學禪修的攪擾

一九九四年我參加社區教室開的老子《道德經》的課程，在那個課程中，知道了中台禪寺在高雄的普同精舍將有禪修初階段的課程，於是報名學習，記得當時好像報名的人數很多，我後補了好幾期才被通知可以去上課了。在同年年底，中台禪寺有禪七的課程，在「臨時」有名額的情況下，容許我這個初學者上山打禪七，我曾在生死

所入學繳交的自傳有關參禪體驗中寫下了這樣一段話：「我在不清楚什麼是禪七的情況下，上中台禪寺打禪七，那真是一次慘痛的經驗，每天打坐十幾個小時，我的身體可以說是痛徹心肺，每天到禪堂要上坐時，只想逃下山，只有到晚上上床時刻，才覺得人生又有了希望。就這樣，度過了我生平第一個禪七，也是我與禪門第一次正式的接觸。不過很奇妙，儘管我的感受是這麼艱苦，但我心裡清楚地知道，我還會再來的，總覺得有什麼東西相應。」那次禪七結束的上午，我自然並主動的「申請」皈依，希望成爲佛教徒。

禪七中每日靜坐十幾個小時，還有跑香，課程一成不變，可是每天、甚至可以說每分每秒都讓人覺得完全不同，它讓人有一種飽滿鮮活的感覺，而在「社會」中的生活雖然每日都不同或說是多采多姿，卻讓我覺得一成不變。

精神世界太迷人，也太廣闊，十七歲時讀了悲喜和尚弘一大師的傳記，我「看見」了一個精神世界，記得當時那少不更事的高中生，擔心將來忘了，還在教室晚自修時間拿出小記事本，寫著不要「隨波逐流」，要記得在十年後廿七歲時工作一段時間後，停下來安靜一年，那時的我計算著廿七歲應是大學畢業工作幾年，已經很「大」了。現在回憶起這件事，我實在也想不出當時那個年紀懂得什麼叫做隨波，什麼叫做逐流，只記得當時的確是認真的提醒自己不要忘了，不過，我還真是忘了。一直到四十歲。我想十七歲有的是一份初心吧。沈澱在生命深處成爲養分的，任憑時間流逝，它仍是執意走出一條路。

三十歲第一次打禪七，在其中我「經驗」了一個精神世界。它在教人「泯除」界限，禪堂的老師教導人們不分別、不思惟。要人們向眼前開放，它沒有理由也沒有目的，而是要發現生命中的那一點永遠在眼前這一刻上。當我們坐著注意觀察意識升起的每一件事時，會增加與自己內在經驗同在的能力，禪修，就是教人要把心帶回家。

接著除了在平日生活中的靜坐外，我總會留意道場辦理禪修的時間，我心裡也總

是希望把假期留著打禪七，那段時間禪修可以說是我最喜歡的「休閒活動」，每年我都會先留意當年度道場辦禪七的時間表，都希望有多幾次參加的機會，雖然常常因為諸多原因無法參加，但看著案頭上的禪七時間表，也算聊以望梅止渴。我參加了大約十餘次或五天或七天或十天的閉關式禪修課程。

在一九九七年，我留了足夠的假並且請准了假，到佛光山打了二十八天的四個禪七（那是連續七個禪七總共四十九天的禪修會，當時我只有那麼多的假只能參加二十八天，也真是感激我的「老闆」（主管）他的理解與同意），在禪堂，師父說要萬緣放下，我卻是根器魯鈍地通通放不下，終日生死妄想，心識攀緣不已，身心不得清安，但這二十八天類似閉關的、密集特殊的修道經歷，我知道發生改變了，但我無法言說清楚，它不是一種知識、也不是一種理念，而是一種生命態度的投入。

隨筆札記 2002.12.24

為什麼禪修法門，一下就吸引住我，它叫你要活在當下，每一個當下了了分明，我總是不能在「當下」，台語說的：吃碗裡，看碗外。「心」總在當下的外面，總在外面盪來盪去，總以為有一個「未來」。對於這個狀況，我雖是渾渾沌沌的，但它想找出路的能量一直在動，以致一碰到禪修法門一下就相應。

對我來說，禪修是非常精深及具啟發的方法。禪師們指出了一個迷人的風光，教人學習看清這個世界的幻相，然後放下，徹見本來面目。他們經常說的「當下即是」、「當下那一念心」實在是太吸引人了。「當下」是：

非時間性的概念，如：當其時、當此時、當即時；也不是表空間性的概念，

如：當其地、當此地、當下立地等。「當下」，是以人為中心的環境和視野：「始見去年九月九，如今又見秋葉黃」；是人心的靈明感知：「雲在青天水在瓶」。它首要的意義是說「本來面目」、「本地風光」，是「當下即是」的「這個」。⁹⁰

所以從另外一方面說，如果實現了當下心的覺悟，個體及眼前的世界將發生根本的變化，雖然似乎那「心」還是日常的心，個體的生命和生活還是日常的，物質世界也還沒變，但人心或宇宙的不可思議處都被覺悟的「當下」洞徹了。⁹¹

禪師教法及許多公案，都指出一個迷人的悟境境界。我從許多人的靈性生命中看見禪修讓人們得以智慧、光亮、幽默感度過每一刻，這些修道者的生命光輝帶給我很大的吸引力與鼓舞。奚淞在阿姜查禪師開示的《森林中的法語》一書中的序言中提到美籍比丘蘇美多說了一個在巴蓬寺跟隨阿姜查禪師學習時掃落葉的故事，這裡摘要故事的部分：

一個炙熱陽光的午後，蘇美多掃除林地落葉，心理不禁焦躁起來。昨天掃完的落葉，今天又滿地是落葉。「我是來攻讀佛學和修行的，如今我竟在這裡掃落葉。」他怨忿地想：「我的聰明、才智，都在這裡白白耗費了！」他開始覺得一切都令人厭惡，他怨恨太陽、怨恨落葉，討厭一切的一切，他氣惱地持掃帚嘩嘩刮掃地面，激得枯葉泥塵四散飛起。

不知道什麼時候站立在眼前的阿姜查裂開他那著名的、把圓臉橫切成上下兩截

⁹⁰韓鳳鳴，〈論禪宗“當下”佛性說和現世主張一對禪宗“心”、“佛性”、“平常心”等現成佛性論的反思〉，禪學研究，五。（2002）：頁94。

⁹¹同上揭期刊，頁95。

的笑容，向蘇美多拋下一句問話：「苦在那兒？在巴蓬寺苦嗎？」，然後法師悠然轉身、穿越林間小徑走開。

蘇美多捉摸法師突兀的問話，心想：「苦嗎？剛才確實是滿心煩惱啊！可是這一打斷，剛才的苦究竟跑到那裡去了？苦，是什麼在苦？巴蓬寺不苦，掃地也不算苦。那麼製造一大堆牢騷與怨恨的又是誰？」經阿姜查這一句話點醒，蘇美多直下看到了自己的心。

藉由外在事件引發的衝突與煩惱，轉化為對內在心靈活動的客觀檢視：從盲目糾結的身心活動中，得以正念看清當下實相，放下煩惱與不善：這便是泰國巴蓬寺阿姜查引導弟子一步步修行、契入佛法的標準模式。⁹²

也曾跟隨阿姜查禪師學習的 Jack Kornfield 對於禪師的教導說過這樣的話，他說：「我的老師阿姜查知道如何從一個人的性格中同時窺見他受苦和解放的因子。所以凡是來見他的人，他都會像錶匠一樣先把錶殼拆開，細究這支錶內如何在運作」。⁹³

禪修老師的指導方法是直心，用一種人類本然自有的、素樸純淨的思維方法走到理性思維的對立面—直觀，教導人們轉化意識狀態，學習將現前的煩惱轉為菩提，這是一種不屬哲學的認識論的理論，而是要透過實踐去修證的，我雖沒有什麼修證，但這個方法的確帶給我感受到一個廣袤的精神世界，禪修在我的生命中發生了影響，接著而來的生活，禪修的學習成爲我的生活中受歡迎的一部分。

禪修的時間感讓人覺得飽足，日常生活工作的時間感開始讓我覺得疲乏無力。靜坐的成果是經驗一種純然的協調，是邏輯式思考與直覺式思考同時而平等的合作。禪

⁹²賴隆彥譯，《森林中的法語》，譯自阿姜查(Ajahn Chan)（台北：橡樹林，2002）頁 8-9。

⁹³周和君譯，《狂喜之後》，譯自 Jack Kornfield（台北：橡樹林，2001）頁 8。

修的學習對我來說，開啓了一種觀照的能力，幫助自己「看見」，這個「看見」，初時帶來一種醒覺的喜悅，可是「看見」，當然同時「也看見」自己的不堪。靜坐一段時間後，覺得自己在退化，而不是覺醒，沒打坐以前，還覺得自己挺好的，而這時卻經常覺得自己總是亂糟糟的。再接著而來的學習，發生困難了。

阿姜查禪師對於出家修行所面對的內在世界曾經指出：「有些人將出家的生活想像成是一種解放，但真正出家後，初次面對自己而無處可隱藏時，才發覺像是捲入一場風暴中」。⁹⁴佛經《寶雨經》云：「妄心如流水，生滅不暫滯，如電剎那不停」，學習禪修中，對於寶雨經所說的話語幾乎是時時刻刻在體驗，我雖不是出家修行，但是，我也開始吃到苦頭了。

我看過一個修行初階段的故事：一個對權威極端不信任的年輕人參加禪修，最初禪修的經驗很好，他決定接受更嚴厲的修行，要讓自己更潔淨、純真而祥和。然而一段時間後，他發現自己陷入矛盾之中，他掙扎著去撫平自己的情緒，想以自己的方式解決問題，但終以自我抗爭收場。終於在一次集體禪坐之後，老師把他叫來問道：你和每件事情抗爭。包括吃的食物、各種週遭的聲響、日常雜務，甚至你自己的心智都攪亂了你，這不是有些怪異嗎？我想知道當一輛車子經過時，它真的進來打擾了你，或是你出去攪亂了它呢？是誰攪擾了誰？⁹⁵

隨筆札記 2002.07.21

昨天去中友誠品店，胡因夢正好在誠品為她翻譯的《轉逆境為喜悅》進行一個說明的講座，聽了胡因夢的演講，問了她一個問題，她的回答，大致的意思是：我無法隨觀隨化，經常被觀照到的「東西」攪擾，甚至被它鞭打，這樣的情況，往往是不能接納自己所致。

⁹⁴賴隆彥譯，《森林中的法語》，譯自阿姜查(Ajahn Chan)（台北：橡樹林，2002）頁 23。

⁹⁵曾麗文譯，《心靈幽徑－冥想的自我療法》，譯自 Jack Kornfield（台北：幼獅，1995）頁 33。

我愈來愈感覺到我陷在自我批判中，我與故事中的年輕人一樣陷入自我抗爭，我迷失在觀照的事相中，而它們又與我日常生活中的迷失與恐懼捲在一起，它們像是「時時」充滿活力的猴子，在我意識到與意識不到的層面，忙碌的升起又滅去，滅去又升起，讓我進入一段嚴重的自我攪擾時期。我的學習進入一個嚴重的攪擾狀態，「我」變成一個緊縮的自我。可以說，我是一個「想蘊」熾盛的人，我學習的慣性就是用「腦」來思考，所以也理所當然地用「腦」來禪修，在腦中以概念性的思考來禪修，變成是功課在這裡，心在那裡，然後兩者面面相覷，腦與心就是協調不起來，停留在這樣的一種狀態。

下面摘錄一九九七至二〇〇四年的幾則隨筆札記，可以「驚覺」我「多年」、「持續」、「反覆」的混亂與攪擾。

隨筆札記 1997.10.26

工作與生活只是不斷的打迷糊仗，與世間、與老天妥協而已。

總是妥協與讓步，今天在這件事，明天在那件事。

我只能看著自己動心忍性。無盡的等待，只能一直的走下去。

苦痛是撥不去的，不是這個，就是那個，總是幻化成不同型式，只能不斷的學習、面對、處理苦痛？！

隨筆札記 2001.09.11

我是什麼，我是一個混亂的人，有時這樣想，有時那樣想，有時想要這個，有時想要那個，永遠沒有肯定的時候，那麼我是不是學著跟這個混亂一起生活，面對混亂不必罣礙，只是看著就好。或是學習只認定『一種』，就堅持的認定『一

種』。不過，這是學的來的嗎？我是不是又在『腦部作業』了。

隨筆札記 2002.03.12

人活著，是不是原本就帶著一種價值觀或人生觀來到世上；還是說，我們生活著的價值觀或人生觀是後來建立起來的。是不是有人沒有建立起清楚的價值觀或人生觀，而只是隨順因緣或隨波逐流的生活著。建立價值觀或人生觀是重要的嗎？還是隨著當時的緣份，活在當下？

隨筆札記 2002.04.28

我對事物總是可有可無的態度，其背後的自我概念是不是自我否定呢？也可以說：我的存在與不存在對誰都沒有影響，我是不重要的。雖說有時我總以『世事無常』做為我『不積極要什麼』的說詞，總說，不必堅持這樣或那樣，反正老天做一個決定就把一切都改變了，人，能夠做什麼呢？

我想生之本能，是要『存在』的，是要『生發』的，我那自我否定的自我概念及『消極』的無常觀，與這樣的本能是矛盾的，想來兩個力量總是在拉扯著，這個耗損也很大吧。

有那麼多系統在我的身體與靈魂裡，不斷地對話與拉扯。這到底是豐富，還是混亂？

如果我認為人活著需要『一以貫之』，那麼它大概就是混亂吧。如果說人活著，可以永遠處在一種張力狀態下，那麼它就不必說是混亂，也不必硬去追求『一』以貫之，或是硬是調整到『一』以貫之。任它自然發展，看它會長成什麼。

也許可以正常性混亂視之吧。

隨筆札記 2002.12.22

當我把所理解的「因」與「果」之間的關係來對應周邊的人事物時，奇怪，最

容易想到的，竟是「討厭」的人的因果，想到那種人「作惡多端」，可是還是過好日子，繼續「危害」別人，好像老天對這些人都不工作似的。

特別對這個心緒感到好奇，有趣的是：為什麼對因果有感受，最先想到的是這個？是不是我腦子裡面的什麼觀念很強，不得不讓它馬上引動這個心緒。是不是那個「社會我」裡面住著一個叫做「正義」的東西，它站在最前面，在對應現世面的事相時，它總是第一個衝出來，如果發現不符合「正義」這個標準的事相時，這個「社會我」不努力「工作」——做一點打擊不正義的什麼，那麼那個叫做罪惡感或內咎的東西，就跑出來鞭打「社會我」及「理想我」，嘿，這像不像小狗追逐自己尾巴，一直繞圈子，而且是自己與自己纏鬥。而這時，那個「理想我」會幹什麼呢？它會說，眾生平等，每個人都有自己的功課要做，他們的功課，他們自然是要自己修的，這雖然是「理想我」幫忙消解「社會我」的那個罪惡感或內咎，但不知道為什麼，總是沒用，是不是「知見」不正確？這根本不是究竟的知見，看，我竟是都在忙「別人」的事，不管自己的因果，一直在「隨」波「逐」流。

我到底在追逐什麼，我到底想要去那裡，我現在所做的，將去的地方，是不是與我想去的地方，正好是相反方向，而我卻渾然不知。

若果如此，這還真是一個好大的笑話。

隨筆札記 2003.05.16

我昇起的念頭，形成了我的問題、我的困擾、我的束縛？

我對「人」的評價的念頭的啟動，束縛住我，如果這些念頭充塞住我的心，那麼它們化成我的眼睛，我的手，我的眼...變成我的全部

隨筆札記 2003.05.17

我一直帶著我的矛盾前進，一路上對話，一直在「沒有對錯」、「沒有是非」中辯說，我的心真的很疲倦。

隨筆札記 2004.12.07

那個對於一切總是「可有可無的自己」

那個「充滿貪嗔痴的自己」

那個「不知道在價值多元的世界中，『什麼目標』是我一定要奮戰的自己」

那個「憤怒不能保護正義的自己」

那個「憤怒別人沒有公義的自己」

它們都是我啊

我干嘛不認它們就是我自己

平等心的看待

看著它們升起、滅去

在佛法的觀念中，自我或自我中心感的存在，即是爲了保存自我，這是苦的最深來源，就是所謂的「我執」。無我的實現並不是自我消失了，而是一種拋棄自我堅實感與認同自我再現的信念⁹⁶。可是我的自我把我所執取的信念、規則投射到禪修上，也就是把「自我」是一種存在實體的信念，轉換成禪修所說的無我也是一個存在實體的信念，而把無我本身看成是一種東西，也是需要努力追求的狀態。

觀照學習對我形成一種不平衡，於是我進入了一個自我抗爭的時期，我變得擾攘不堪。我進入了一個對自己過度自省而失去了知足與感恩的狀態，禪修的觀照，我只「知道」一半，我只是「忙著」學習要「誠實看清楚」，探究內心的每一個角落，我帶著「慾望」想「看清楚」這些角落的啓示、光亮、喜悅、陰鬱、恐懼、憤怒...等，而在帶著「慾望」的學修中，只是一種前門拒狼，後門進虎式的工夫，以幻妄易幻妄

⁹⁶Mark Epstein 是作家，長年研修佛學，紐約市心理治療的私人執業精神科醫師。Mark Epstein，〈無我之種種〉，譯自 Roger Walsh and Frances Vaughan 編，《超越自我之道—超個人心理學的大趨勢》，易之新·胡因夢譯（台北：心靈工坊，2003）頁 195。

而已。

參、困頓的秘密

一路來，那個要做一個「好的自己」的立意，是每個人天經地義的自然渴望吧。對我來說，好長好長的時間，我混淆了，我把追求超越面的安頓與世間面的價值這兩個東西混成一團了。也就是說，我把追求與「內在自性」的連繫與生活世界中有限事物的「完美價值」交錯混淆在一起了。我把超越性價值與現實的生活世界對立起來。於是在追求與內在自性連繫的精神層面的學習，因著這個混淆而擾攘不堪，形成我身上的一種內戰。以致於在生活世界中，導向一條「想做聖人」的道路，因著這個混淆，所以世間的價值，我都「看不上眼」，而變成喋喋不休的「嫌棄」，並化成無意義的虛無，我就在這個緊縮的自我的認同與逃離中頭出頭沒。這個「想做聖人」的「聖召」堵在我「成爲一個人」的前面，讓我「眼高手低」的用盡了力量辛苦的過了大半輩子。《奇蹟課程》說：

真知不待詮釋。你也許還想去「詮釋」它的意義，如此必然錯誤百出，因為所詮釋出來的意義都屬於知見層次，只要你存心視自己為分裂的，同時又視自己為未分裂的，就會導致這種失調的現象。一旦產生這種根本的混淆，必會更深地陷入全面性的混淆。不論你的心變得多麼聰明伶俐，仍會因為企圖逃避它那永遠也逃避不了的困境而耗盡心力，這是方法與內涵分立之後常見的現象。聰明和真知風馬牛不相及，因為真知根本不靠聰明伶俐。聰明的想法與那使你自由的真理完全是兩回事，只要你甘心放下它，就能不受它的糾纏。⁹⁷

⁹⁷若水譯，《奇蹟課程》，譯自 Helen Schucman（美國：心靈平安基金會，1999）頁 40。

我無法自拔地陷在「存心視自己為分裂的，同時又視自己為未分裂的」的混淆中。我無論怎麼樣的聰明伶俐，都無法駕輕就熟的避開那「停留在知見層次必然導致失調的命運」。這下子「看見」了這個活生生的一條命就在分裂意識底下而陷落在「分裂」的「苦處」！分裂意識讓我吃盡苦頭，這個無法化解的自我價值的問題，它一直幻化出各種生活的存在困境，反覆的矛盾、逃避、壓抑...等，可是走到這一步，竟發現原來這裡頭是有其蘊涵的，它是有一個未來指向的。困頓本身隱藏了化解問題的秘密。

原來，我的「要」與「不要」是在不同層面的脈絡下，簡而言之，一路來讓我處在分裂、掙扎的「不要」，是在所謂世間法價值這個脈絡的，世間法追求的價值是積聚、是擁有的；這些積聚、擁有當然也是在倫常的社會生活的我在生活中的自然需要。但是，它貼不上我內在的匱乏，這個匱乏是生命中的一個洞，在這個世間法價值的脈絡下，無論怎樣地努力，那個洞都餵不飽。而我那一直清晰不出來的「要」原是在所謂出世間法價值這個脈絡的，出世間法是要抖落「小我」，追求的是與更高的大我及內在的自我連繫起來，期望探索終極真實的自我發現與肯定，與更高的自我合一；是屬於超越世俗的終極關懷層面。兩者的價值系統是不同的路徑，它們有著不同的價值座標，當然它們不必是對立的，只是每一個個體對於這兩個脈絡與生活實相的融合，需要有自己的修證。

創巴仁波切曾說：「一個真正在心地上下實修功夫的人，一定不會再強調開悟或向上演化的美景，而會相反地意識到自己的精神官能症被放大的窘境。」在這個「退化」的過程中，時常會出現上座部的修行人所提到的隨觀過程中的「怖畏智」、「過患智」、「厭離智」等⁹⁸。那麼我長時間在虛無中的掙扎、分裂、批判、否認等看似

⁹⁸引自胡因夢譯，《存在禪--活出禪的身心體悟》，譯自 Ezra Baydb（台北：心靈工坊，2002）頁 12。南傳佛教，習慣上又稱之為上座部佛教或巴利佛教，《清淨道論》為南傳佛教中極代表性的一部禪修指導手冊大全。

「退化」的現象，在經典的說明中，是在禪修道途中學習必然的徵兆，是一種看似退化實是轉化的契機。佛教的《觀音菩薩偈》其中一句：「苦海常作度人舟」說的就是這個！

Cheri Huber 是一位教導禪修的老師，她說過一段耐人尋味的話：「大約三十年前，當我第一次閱讀《禪的故事：禪骨禪肉》時，我完全不懂那些故事在說什麼。六個月之後，在我開始禪修以後，我再看它，我的反應是：『哦，我了解這是在指什麼。』一年之後：『啊！是的。』兩年之後：『我懂了，我知道那是什麼意思。』五年之後，我已經可以解釋我對它的了解。」⁹⁹禪師指出從「不懂」到「了解是指什麼」到「知道是什麼意思」一直到「可以解釋它是什麼」，是需要足夠的時間來養成的。對我來說，這一趟學修歷程的困難，與其將它視為一種挫敗，倒不如說這是幫助一個人走向成熟學修的養分，同時也承認涵養的工夫是一個漸進的程序，自己是需要時間來學習，才能有現在的領悟。

第四節 故事四：離開・歸返

壹、以離開做為出口

其中〈毗婆舍那（觀）的修習次第〉的〈行道智見清淨〉講到九種觀智，(一)生滅智、(二)壞滅智、(三)怖畏智、(四)過患智、(五)厭離智、(六)欲解脫智、(七)審察智、(八)行捨智、(九)隨順智。對於其中三種觀智的解釋參閱《阿毗達摩概要精解》第九章：業處之概要，節卅三：〈行道智見清淨〉之助讀說明。解釋如下：1. 怖畏智（bhayabana）：當禪修者觀照三世的行法的壞滅時，他覺知這些在一切生存地裡不斷壞滅的行法是可畏的（行法指的是：諸行無常，諸法無我）；2. 過患智（adinavabana）：通過覺知一切行法為可畏，禪修者照見它們為毫無實質、不圓滿、毫無可取，而只有過患。他也明瞭只有無生無滅的無為法才是安全的；3. 厭離智（nibbidabana）：當知見一切行法的過患之後，他對它們感到厭離，不再樂於一切生存地的任何行法。以上摘自尋法比丘譯。〈阿毗達摩概要精解－第九章：業處之概要〉。府城佛教網。2005年12月15日摘自〈<http://nt.med.ncku.edu.tw/biochem/lsn/Tipitaka/Post-Canon/Abhidhammattha-Sangaha/Ven-Bodhi-2-Dhammagavesaka/vaggo9.htm>〉。

⁹⁹賴隆彥譯，《禪是對自己好一點》，譯自 Cheri Huber, Sara Jenkins 編（台北：商周，2004）頁 119-120。

在這個社會的「價值」結構裡，我與工作的價值系統似乎愈來愈「無法在一起」，就是無法有一種「我在」的感覺，就像爬上了梯子才發現爬錯了牆。好長的時間，「分裂的矛盾」經常以工作的各種處境做為背景來展現，我一方面對於工作中的「服務」充滿熱情，我全心全力投入；可是另一方面卻又同時指出這個「服務」是一個假相，指責它一大堆的不是。我算是熟悉社會性生活的一般規則，也知道怎樣在這裡面「對應」，我也能在一種理解的基礎下，講出一大堆「不得不如此的理由」，我能有這樣的看待與理解，卻也同時，打從心裡不認同這樣的看待與理解，而只是一種不得不然。

我全力以赴的努力工作，期望能夠讓人生有價值感、有意義感；我以為工作生涯有了歸屬的架構，一切便可安然落座。然而在組織機構、官僚體系、系統制度下，工作的熱情變為程序與規則，組織大而不當的形式，讓工作變成例行公事與儀式化的信仰，生命的能量就在程序、規則與儀式中耗竭了。

我一直認為「問題」應該是在組織中「解決」，於是我在工作組織架構的範疇中，以「離開」做為因應之道，換工作單位，換工作性質，換工作角色，換工作城市，使用這個處方，卻只是一再地掉入一個換湯不換藥的狀態中，我只是在不同的環境面對著相同的問題，工作的生活變成了一個充滿無力感的封閉循環。

在這些年的隨筆書寫中，看出「離開」這個意象愈來愈清晰地浮現出來，我一直以「離開」這個處方來對治困頓的處境，每遇境界來時，那個自以為是辦法的把戲——離開，就自動跳出來非常「奮力」的就位工作。

1996.03.12 隨筆札記

人的一生活，要到什麼時候，才能脫離那種不知如何是好的感覺呢？

隨筆札記 2000.02.17

生活的經歷與學習，體驗到一切皆有時，哭有時，笑有時。一切的事相都是會過去的，那麼我煩的是什麼，害怕的是什麼，想要趕快離開的又是什麼。

面對境界時，仍是對境生迷，可是那個帶著對自己有所期許的慾望的心又不甘心，總覺得自己應是有「能力」自由，有「能力」自在的。又發現自己的無能為力，仍是一心想離開。

隨筆札記 2001.01.31

心真的要修啊！有一年多的時間，心總是旋在空中，一心只想要離開現在的工作環境，「讓一切都當作過度」的心情，實在太久了。也許要學習並準備安住這個心了吧。

隨筆札記 2001.07.20

我不知道為什麼每天都想離開這個工作環境，每天都在想，沒有一天不想，每天耗許多精神在這上面，每天都想要離開...我想，像我這樣思慮一直動的人、心思安不住的人，我看大概很少有一個叫做合適的工作或是一個叫做合適我的人。

隨筆札記 2002.08.06

內在有一股力量一直在衝著要出來，感受到的是「想走」。...我覺得「沒有意義、好笑」，而我卻要掉在這裡面。...在我的「標準」中，「這些」都沒有意義。而這裡的人，唉！實在不知道怎麼說，有的太善良，有的太惡質，有的腦筋不清楚，有的...。而我，軟弱沒有鬥志，每天帶著「巴望趕快換工作離開」的心情在工作著。

隨筆札記 2002.08.17

我只想離開，一心一意的想離開，全心全意的想... 整個心都被這個意念塞住了，塞的我動彈不得，對什麼事都提不起興致。好像整個人被塞在罐子裡，我不知道再這樣下去要怎麼辦？到底是誰要放過誰？是這些意念捆綁住我？還是我召喚這些意念來纏住我？不管是什麼，總之，我深陷在一個纏繞的狀態中。

在這些文本中愈來愈清晰地發現「工作」的困頓只是示現出來的形式，大約十年來，我似乎把生命困頓的拯救，「寄託」在工作的「改善」上，有了困頓，本然的會去找出口，而用「離開」來「解脫痛苦」，一直是我的方法。想來除了「職業角色」這個關係是最容易可以切開的外，其他的「關係」大概沒有辦法在「形體」離開就可以算數的，於是「工作」就這麼理所當然地肩負著拯救我的重責大任，也總扮演著被視為造成困頓的重要原因，於是，就真的在一場「如果...我就會...」的戲局裡反覆演出多年。

內在的呼喚在每一個人生命的歷史中，都會深深淺淺的浮流出來，它召喚著那個在生活世界難以露臉的自己，召喚著那個忙著在籌謀、計算的世界被忘掉的自己。可是我們的社會不太提供如何與被忘掉的自己相處的學習，這種學習在事功文化的社會裡被認為是「想太多了」、「沒事找事」的可笑行徑。我在面對「存在性價值」困頓痛苦時，好像變成一個憂鬱的形上學家。

存在學家...認為人類的基本處境是恐懼、焦慮、死亡的覺察、缺乏意義，以及害怕為自己的行動和選擇負起責任。逃避這些核心經驗會導致不真誠的存在，不願直接面對自己的經驗，而轉向膚淺的瑣事，比如在工作、關係、藥物、娛樂中失去自我，以避免面對存在的痛苦和生命本然的恐懼。¹⁰⁰

¹⁰⁰ 易之新譯，《超個人心理治療》，譯自 Brant Cortright（台北：心靈工坊，2005a）頁 56。

「大小姐，振作點，只要你把這種沒必要又自找麻煩的想法扔掉，去做點讓自己 happy 的樂子，就啥問題也沒有了。」有些朋友會給我像這樣的「建議」，像這種毫無掩飾，像動物般的對話，實在只能讓我發呆，不知如何是好。將個人短暫享受的輕鬆所獲得的滿足感，賦予一種問題解決的價值，就像把膚淺與不經心視為生命的主調一樣，對於這樣的解答，我的困難實在是深刻的太多了。

在習慣用「外在」關係與方法，做為避免痛苦的社會氛圍中，我知道用「外在」關係與方法這種方式已經不是辦法了。可是，我有著「合宜」的社會性格，也練得一身社會化的工夫，我又想跟大家一樣，在這種內在的分裂與矛盾中，我總是舉重若輕地提出我的苦處。我只能做的好像是在提出問題卻又不能太強調它的真實，只能在輕輕提起又輕輕放下中曖昧的處理，把它們放在這個社會的「慣性價值系統」中與人做一種客觀式的「討論」，可是回到這些慣性價值系統的包圍中，可以想見只是一再地撞到相同的牆，無法進展。整個人實在太分裂，支離破碎的許多自己不知如何和解。那段在我掉進這個坑洞裡纏繞、迷惑、失落的時期，那些在我身邊給我支援的朋友祚沁、麗貞、阿潘¹⁰¹一定吃足了苦頭。

這個長期的過程，如果說是：我不知「活在當下」去感恩所擁有的一切（社會價值），而只是沒事找自己麻煩的自作孽；那不如說我所擁有的社會價值的事物，無法貼近我內在的呼喚，以致一直無法「活在當下」的享受我的生活世界。如果我不把存在性價值的需求納入生命的需要，而把我的內在呼喚當成是，沒事自己找自己麻煩的自作孽，那麼，我真的是一個社會適應力愈來愈低落的人，我在這種帶著強烈的權力或說是帶著矯正心態的慣性價值系統的包圍下，只能像是纏繞的葛藤，陷在混亂中，喘不過氣來。除非我順著那個內在需求的本心走去，否則生命已不知如何前進了。

¹⁰¹她們三位是研究者 1989 年參加助人團體訓練課程認識的朋友，十多來年她們在我人生的各方面給我許多的幫助和支持。

貳、離開帶來的訊息

我原只能「看見」離開是個「工具」，是我解除苦的好辦法。原來我「看不見」，離開是一個習氣，是我「逃離」感覺、「逃離」關係的法寶，它黏上了我整個人，不只是形體上慣性的離開，這個離開的習氣也深深的深入到意識層面中，在禪修中，我觀照到對於我不願承擔的偏見、批判、好惡與恐懼等等浮現至意識層面的「念頭」，欲去之而後快的離開習性也很快速自然的出來用力工作。接上這個「看不見」的看見，我必須說一個比較長的故事，因為這個「看見」連的太遠了，它連到我的童年去了。它連接上三個主題：否認的主題；嫌棄的主題；承擔與不承擔。

一、否認的主題

在一次好朋友在家中茶敘的閒聊中，我的朋友以好奇也好玩的口吻問我母親，為什麼她總是認為我的腿是「不配」有幸福的婚姻生活，我母親喝了一口茶用一種理所當然的表情說，當然啊！男人才不要身體有缺陷的人。在我成長的歷程中，她就是這樣清楚或曖昧的「教導」著我的身體是「不配」的。

談到了我的腿的事，在當時初顯異狀時，我母親憤怒地對我父親說：這個孩子的腳如果怎麼樣的話，我就把你殺了。我的母親對於我得了這個「不治之症」是充滿焦慮、內疚等複雜的情緒吧，可以想見，她是多麼的在意我的腳的三長兩短，小時候，有人介紹那裡有「名醫」，他們就帶著我南來北往的看醫生，但她無奈的看著我的腳的「不治」。

我的母親是一個重視體面與外表打扮的人，她對於我的「打扮」一來有她原本的審美標準，一來可能有她不能承擔也不能處理的「歉疚」「傷痛」、「羞辱」等等我也理不清的複雜情緒，於是她形成一個慣性，總是刻意的要掩蓋我的「缺陷」，就像她總是不會叫我「出門」去對面雜貨店幫忙買個什麼東西等等之類的事，好像這麼做

就能把「不好的我」藏起來似的。我們母子倆大概不自覺的就一起共構一種「假裝沒有」的騙局中，我沒有真正「認識到」我的「與眾不同」。小學二年級，在一次團體遊戲中，我「被」區分開來，我竟然「不知道」我跟大家是不一樣的，被「分」出來後，我也不知道為什麼，我不要玩了，回到教室坐在位置上，趴在桌上哭了一下午，沒有同學知道為什麼，連我也不知道為什麼，只能一直哭一直哭。那個「不一樣」「正式」地在我的生命劃了「一條線」，從此，我揹著「那條線」開始過著「小心」「不能越線」的生活。「小心」「不能越線」黏貼上許多的「生活規則」，成為我生命的內容了。

在孩童時期成長的學習中，我在人們的眼中會看見一種「輕輕」的歎息，他們的眼中—「我是美麗的，我是品學兼優的」但「我的身體是殘缺的，是不好的」，那個「永遠」的不完美，「永遠」的遺憾的眼光，我那幼小的心靈不知如何能接的住。於是我只能變成「沒有感覺」的人，自動化的把感覺的能力鈍化或者說切斷感覺的能力，否則這個孩子怎麼「活」在「眾人」的生活世界中。它就化成存在我身上一個「永遠」的矛盾的原型吧。

我現在還記得，童年時我總是愛哭，在我的鄰里間，我的愛哭可是出了名的，我的鄰居也是我的小學老師在我長大時，常會說開玩笑的說，等你結婚時，我要把你小時愛哭的德性好好跟你先生宣傳宣傳。沒有人能懂一個小孩怎麼那麼「能」哭，一點小事就坐在地上一直哭、一直哭、哭個七、八個小時還在哭，哭到沒人想「管」我了。我母親說我滿月之後的童年時期，她與我父親帶著孩子們搬到新的鎮上，從那開始的好多年是他們發展事業最忙碌的時期，經常看到我在搖籃裡頭哭，也沒有餘力抱一下。童年時那無法休止的哭泣，至今未懂。沒有人能懂，我要什麼，我在哭什麼。我也說不清楚，到底是什麼。當年的不清楚，至今一直未清楚，以致總是不知道自己要什麼，當年就說不清楚了吧。當年，我要的是什麼？自然的接受我？不要說我的人生完了？我仍然可以跟大家一樣的長大...？我是好的...？不要嫌棄我...？

童年那聲嘶力竭的哭，麗貞¹⁰²說，可能是一種身體無助的哭，對於身體「突然」變成「無力」的變化，自己無能為力，而又沒有人幫的上忙，只能一直用哭來求助呼救，可是總是沒人能幫忙，最後只好放棄。對於本來已能自己練習行走，卻突然間再也無力的站起來，我的身體一定對於這個驚嚇的斷裂經驗有著深深的記憶。在印度參加十日禪修課程的那次站不起來的「宗教經驗」，想來是一把鑰匙。循著這把鑰匙的指向，經由我現前的生活事件，與童年的斷裂傷痛重逢了。

二、嫌棄的主題

那些童年往事本來認為應是早在我的人生追逐成長與成就的過程中埋葬了，而它們卻不斷地在這些年及研究的過程中一再地鮮活、有力的浮顯。

Ken Wilber 說，冥想不像心理分析，不是在消除被壓抑的障礙讓陰影的部分浮現，但在冥想的過程中，有時被壓抑的東西也會爆發出來¹⁰³。他並且說：「冥想並不一定能治療陰影的部分。我太習慣利用冥想來迴避應該解決的情緒問題，我一直都利用坐禪來迴避這些心病。」¹⁰⁴在敘說故事的歷程中，我幾乎感覺到禪修觀照訓練所要培養的那種覺照力深深淺淺的浮流在這將近十年全面的生活中，而當我的故事以「他者」來敘說時，這種覺照力自然地也在其中浮流出一種心理結構。在故事的背景中，處處透顯著一種大量的情緒，它有一個擾動的力量，這個擾動幾乎是全面的—不管是「身體的」、「時間的」、「意義的」、「社會角色的」、「自我的」等等各部分的生活。

如 Ken Wilber 所說，他太習慣利用冥想來迴避應該解決的情緒問題。對我來說，前階段的學習中，禪修其實某程度確也「幫助」我迴避這些擾動，但持續的修學中，愈來愈無處迴避了。Ken Wilber 認為冥想不像心理分析，不是一種揭露的技法，它主

¹⁰²同上揭註角的麗貞，她有醫護背景的學習與訓練。

¹⁰³胡因夢·劉清彥譯，《恩寵與勇氣》，譯自 Ken Wilber（台北：張老師，1996）頁 234。

¹⁰⁴同上揭書，頁 236。

要的目的不是在消除被壓抑的障礙讓陰影的部分浮現，不過這樣的情況很可能發生¹⁰⁵。對我來說，在身心狀況得以在停頓的鬆緩狀態中，一種身體的情緒能量不斷地或強或弱的引動了 Jung（榮格）心理學所說的陰影，它是人在生活中不想承認的陰暗面，於是變成被潛抑到潛意識的陰影。當第一次我的「陰影」宛如一位不速之客讓我冷不防的撞見時，也就像是一個硬是跳到我手上的禮物，我嚇了一跳的得要捧著，待我張眼注意一看，接都接不住，趕緊甩手。

接著一段時間，我幾乎聽見它（陰影）揮著手對我說：「嗨！我在這裡！我在這裡！」它總要站在前面，要不就跟在身後，根本無處閃躲，等我幾度回過神來，我才能招呼它，好好照面，並認了它。這個歷程它的形象就像是從一張模糊的老照片一直清晰成眼前的「現場」。喔！它的本來面目是——被嫌棄。在這些年的現實生活事件中，它化做傷痛與我會面，我幾乎重新經歷了「當年」的嫌棄，當時的我陷入一種很深的悲傷中，有一段時間那個悲傷幾乎全然佔據了我，它是那麼的有力與飽滿，從工作生活中到內在思想，我的生活充滿著悲傷，悲傷幾乎腐蝕了我的感覺，我的快樂。我試著在非常真實的痛苦中保持覺察，學著安住在升起的情緒能量中。對我來說，那個歷程是一個無法言喻的千辛萬苦。那是一種很劇烈的生命斷裂的辛苦經驗。

我想我童年時期，第一次身體的斷裂經驗及跟隨而來的拒絕情意知覺的矛盾的斷裂經驗，是我第一次經歷的巨大痛苦，那個痛苦太劇烈，以致當時「那個孩子」只好把自己的感覺關起來，否則「那個孩子」沒有辦法活下去，關掉感覺是一個「那個孩子」「學到」的應對人世的生存方法，以致後來的生活，就「自然」的順著這個模式一直下去，雖然當年它是一種幫助，但同時也是一個阻絕，它幫助我逃離痛苦的感覺，可是同時對於美好的感受能力也同時被關閉了。而那個「關閉感覺」避免傷痛的情緒能量，其實仍然一直在幕後存在，只是轉向以「嚴厲的批判」和「變形的驕傲」現身。這個嚴厲的批判和變形的驕傲主導著我走進我的人生。

¹⁰⁵同上揭書，頁 234。

隨筆書寫 2002.11.09

想想這些年來，我的生命狀態大抵是塞住的狀態，我好像過的每天都在忍耐，可是我不尊重也不照顧這些感覺，總是用「仁義禮智信」的價值信條來責備或故意忽視這些感覺，好像不這樣做，我就太不知好歹了。我已經擁有那麼多了，還不知道珍惜。唉！聽起來其實是一個發酸的故事。可是，這怎麼說呢！？

那個嫌棄挾帶著非常大量的情緒，像是一個巨大幽靈，滲透在我生命進展的過程中，這種大量嫌棄的情緒堵住了我看待事物的意義與價值，也堵住了我去「品嚐」經驗世界中的工作、金錢、愛情、創意、心靈成長等。可以說，這個嫌棄的情緒力量大到「逮捕」了我生命的進展，在回溯敘說中「看見」，我花了太多時間叨叨絮絮的在嚴厲的批判和變形的驕傲中，以致騰不出空間來進入真正的生活之中。我花了四十年的時間才了解這一點。

三、承擔與不承擔

好像每遭逢深沈情緒及關係上的困境，我總不肯承擔，總想「離開了之」。可是對於屬於「事情」上的困難，我倒是總能一肩挑起來，面對的走過去。在這個敘事中，也看見了我的承擔與不承擔。

對於我一向不肯、不願意的承擔，經常轉身以細緻的情感這條線出來擾動我，那種「理性批判」的模式隨著時間與生活經驗往前走著走著，也不再總是萬靈丹了。嚴厲的批判和變形的驕傲，帶著我在情感關係中，總是「看著」本然存在關係中的張力；而同時也「永遠」以「嫌棄」、「否認」來逃避，讓自己在關係中膠著。

喜歡和嫌棄，這兩種力量總是一樣大。我忙著和自己拔河。不敢靠得太近，又不

願真正離開，喜歡和嫌棄就不停地在我心裡頭跳著舞。雖然我藉著否認、嫌棄「別人」來塑造自己的「好」，但其實只是不斷地被否認、嫌棄的實體所糾纏，變成的是自己對自己的嫌棄，也可以算是一個原型吧，它發展出來許多的嫌棄關係，我嫌棄與我關係密切的「東西」（像是情感、工作等），看著我與我的關係不知如何改變，只是在這個死胡同裡轉來轉去。

它愈來愈清楚地在我意識到的層面跑來跑去，我「不得不」學習「認」它們，它們轉以最難逃開的哀傷、傷痛等等痛苦的形式顯現，穩穩的站在我的面前，而我也學著在意識到的狀態下，放下「離開是可以得救」的信念，不再總是服用「離開」這個處方了，不再以為離開可以走進一個烏托邦，它不再是一個解脫的儀式了，如 Ken Wilber 所說：「透過禪，你學會覺照自己的心病，它能幫助你和這些心病自在地相處。」¹⁰⁶我的確學習著跟「不肯承擔」在一起。

真的要足夠的久，才能看見這個離開的「無效」，我一直在離開，其實是在敘說一個「我要」與「我不要」的故事，一個人在「看不見」我要什麼時，能怎樣去對待這個看見「我不要」呢？模式會一再地以無效的方式表達，表示有某種東西被鎖住了，這個無效，反應出一些重要的訊息。

在現下的停頓中，我得以在可遊刃的時間與空間，經由自己的身心經驗去看見這把鎖——童年創傷造成內在空間的停頓。童年那原初的停頓導向生命發展的停滯，而現下的停頓，創造的空間如流動的活水，翻轉了那個停滯的空間。原來那原初的停頓底下，是我在尋求的整體感和連繫感，現下的停頓是要帶我去感覺內在的完整。

¹⁰⁶同上揭書，頁 234。

第五節

故事五：日日向東走·回頭便是西

看山、看水、看花

看草、看事、看人

看盡紅男綠女

看盡世間萬象

卻看不到自己的心

愚人求佛不求心

聖人求心不求佛

佛在靈山莫遠求

靈山就在汝心頭

——星雲大師¹⁰⁷

壹、由腦袋落入心地

經過了這一路來的蹣跚與自囚，開始由浪漫的觀點中醒來。我的課題是要真誠地、勇敢地看進真實的生活處境，回頭來「活在當下」地做一個人。我想逃避、想推卻的任何事物，最後都必會回頭來回到包括在我裡裡外外的生活中，沒有一件可以遺漏掉。生命的課題是有關自己個人的命運，而不是我所追求的所謂「理想」。真實的

¹⁰⁷引自星雲大師，《人間音緣：二〇〇五年 星雲大師—佛教歌曲發表會詞庫》（高雄：佛光山文教基金會，2005）頁 50。

活著是用生活去實踐我們的想法，除非我們將自己所知道的事情活出來，否則我怎能說我知道呢？大概只有通過行為去把所知道的變成我人生的內容，我才能走進真實吧。

在這個敘說文本的映照中，看見自己的「樣子」，才慢慢學著要認了一層一層的「本來面目」，我想這才是真正接納認同「成爲一個人」的開始，對我來說，這真是既神聖又平凡的一步。神聖是說：我必須吃了這麼多的苦頭，才知道要老實做人；平凡是說：一轉身就是做人了。轉化的第一步就是要能由腦袋落入心地。從這一步，腦袋到心地的關係，才有了轉化的開始，這裡說的轉化，是指從理性的了解到慢慢轉入心念繼而實踐。

能靠近自己，與自己同在，會自然的穿越事情的表面看見裡面的東西。這種東西讓我感到真實，踏實，安住。那東西是有生命力的，或者說那就是生命，那就是生命本身。Gregory Bateson 有一句名言「Difference makes difference」¹⁰⁸，對我來說，在每一個看似小小的步伐的移動，在其底層實則正是積累著轉化能量的基礎。

隨筆札記 2002.12.18

我突然感到好好的、慢慢的做好一件簡單的事、小小的事，是一件多麼美妙的體會。好好的做，「它的裡面」就充滿了許多內蘊，而不是像「速食」的東西，乾癟而讓人覺得味同嚼臘。

漸漸有一種體驗，十年來禪修的學習，它好似有一種隱然的力量，就像是靜水流深，要經過這樣的時間與混亂，才有一點點「看見」與體驗一種靜靜的、穩定的力量

¹⁰⁸引自楊雅琪，《一個拒絕上學的國中生在敘事治療歷程中對問題故事的解構與建構》，台南大學教育經營與管理研究所碩士論文，2005，頁 17。

在前進著。就是一種平凡而清醒的活著，而這貼近了生命本身，心好像就在這個貼近的轉化力量中慢慢地在覺醒著。

隨筆札記 2001.08.05

我時時追求，期盼的竟是一個內在的安定、穩定。而我在《西藏生死書》的一段話中，得到一些啟發：「，請以曠達和慈悲的態度來對待你的思想和情緒，因為你的思想是你的家人，你的心的家人，在它們的面前，誠如敦珠仁波切經常說的：要像一個年老的智者，看著小孩玩耍，...，如果你不覺得它們有什麼問題，它們也不會找你麻煩。」¹⁰⁹

隨筆札記 2002.12.03

反覆見到自己在無明中纏繞，而在反覆中略見其深意，在這看見自己的侷限中，根柢的謙卑自然昇起了，而這種感覺一向不屬於「理」上明白就能算數的事。它是要從生命長出來的，即便是長出來，還得要能慢慢生根，難怪悟道的禪師需要行保任的功夫，而對於在俗常生活的我們，這反覆的糾纏，確也是得以行保任之所在、行保任之養分。否則，它很快又轉成只是理上的知見（這東西我身上掛很多了）而已，沒有辦法黏在生命上。這裡面是有它不同的生命風光的。當然這個小小的體會怕是不消多久，又掉到「理上理解」中去了。我覺得那種根柢的謙卑，帶有些宗教性，不是倫理上的。

隨筆札記 2003.01.07

這兩天，我總算看清楚我那無法了解的矛盾。人活著，有太多事情是無法了解的。怎能不謙卑呢？自己都有那麼多不能解釋的矛盾，何苦對於別人「表現」「出

¹⁰⁹鄭振煌譯，《西藏生死書》，譯自索甲仁波切(Sogyal Rinpoche)（台北：張老師，1996）頁 104。

來」的矛盾，「張牙舞爪」的批判或攻擊呢？

隨筆札記 2003.12.21

看到自己纏繞來纏繞去，突然領會這是修學慈悲的功夫，看見自己陷在無名中無法自拔，才能感受眾生的苦，才能慈悲，才能不批判。

生命的矛盾總是存在的，當我們接受自己的生命之歌時，我們開始稍稍有能力擁抱生命中相反的事物，對矛盾感到較為自在，更能欣賞生命中的模稜含糊，心理上如果不再企圖掙扎抗拒負面的感受，心量就有機會變寬。我開始對自己有更深刻的認定，也能體會接納自己的意涵，接納意味著一種放手。

原來在生活中，和「努力」同樣重要的是學習「放手」。這倒不是說「放手」勝過「努力」，或者說放手才是對的，努力是不對的，重點是找到它們的平衡，在我自己這一路追尋「自我」的過程，最重要的就是不斷找到新的平衡，整個過程會一直有新的觀點。找到新的平衡並非是經由自我改進的過程，也不是追求人格完美的過程，放手就是一種放下，「放下」是消除「當下即是」和「應該如何」之間紛擾的一個重要起點，也才是通往新的平衡的路程。

貳、看見一條路

二〇〇四年十月參加內觀的「十日課程」禪修，除了身體情緒能量的引動的經驗外。對於葛印卡老師教導的「平等心」有了一些些體會。經過了十年，在禪修的修學中，開始在某些片刻能有一點點體會到用上功夫的味道，就是在禪堂中，師父經常會說的：「狂心頓歇，歇即菩提」。那種時刻，經驗到一種單純地「活在當下」是什麼的滋味。「啊！哈！」說的原來是這一個，我想這大概就是一種法味吧。

在學習「觀照」的路途中，當我開始把向外指責的手指頭收回來，轉而帶來的卻是那根手指頭冰冷的轉向自己，無言地譴責著自己。雖然「觀照」學習在我的心理帶來咆哮，帶來苦惱，但它同時也為我的精神層面帶來一種鬆解，它們是同時存在的。我意識到一個新能量的浪潮在我裡面湧起，我感到一種力量通過舊日難以前進的地方，這個地方在我生命中築起一道真實的圍牆，我努力多時，沒有辦法跨越它的高度，但這股力量越過了圍牆的高度。

原來我沒學會「觀照」是：除了誠實之外，更重要的是仁慈。比丘尼 Chödrön 在一次開示中曾經說過：「自始自終，要想直觀本心，發現真相，從來就不是誠實與否的問題，而是能否仁慈對待自己和尊重自己的洞見。」¹¹⁰而我沒學會仁慈，於是陷在對自己和對他人嚴苛對待的泥淖裡，對於生活亦如是。我總是評價、批判，又對自己的評價、批判再評價、批判，再匯歸到「一切都怪自己」，這是個生命痛苦的課題，如果我們說，「我不應該如此評價、批判的」這又是一個評價、批判，如此循環只是把自己變成一個無休無止的戰場。

當我看見把自己開放出來，讓評價、批判自由展現出來敘說它們自己的故事，才是「一條路」時，我發現原來，評價、批判是從對於正義與正直的深深渴望而來的。在這些挑剔與憤怒中，發現原來在它們裡面有一種正義和正直，在經過轉變後，能帶來一種比較清晰的思考。我就是沒有學會：事情實在比對或錯要更多變的，我總以為有了對與錯，就能保護自己免於痛苦。但是，結果是，一切只是變得僵硬、疏離，而把自己關在界線的掙扎之中。

我以前看待這個宛若老象溺泥的困境，多只是停留在如何趨「樂」避「苦」的層次上，想的多只是如何跳過去或繞過去以避免這些困難，以為移走大石頭，快樂和幸福就跟著來了。現在我有了新的感覺，我想也許我希望甩掉痛苦的習氣已根深柢固地

¹¹⁰胡因夢·廖世德譯，《當生命陷落時--與逆境共處的智慧》，譯自 Pema Chödrön（台北：心靈工坊，2001）頁 130。

形成我「行動」的慣性模式，所以沒有辦法跳脫出這個戰場的困境。我沒有領略到：安住在所有不斷升起與不斷減去的感受中，以平等心對待每一個感覺，感覺如何就是如何，不要把這份感覺推開，把自己開放出來，接受自己的每一個部分，喜歡的、不喜歡的都接受。

我想我沒有學會與體會誠實的面對與接受在觀照中現身的「許多自己」，因此，總陷在同一個泥淖中，我所渴望的「安住」，無法在自我的掙扎中、分裂中、壓抑中找到。我忘了初衷：禪修，就是要把心帶回家。我要學習的不是如何避免困難，而是要學習如何去覺知所犯的錯誤，將它當作精神面向上學習的出發點，生活不再只是意義的解釋，不再只是對與錯，成功與失敗的掙扎，而是精神面向學習的舞動。

在生命的轉彎處，好像本能地會察覺到事情底下的細微感受。有一些召喚自然的靜靜地湧出。

隨筆札記 2002.08.26

我看接下來很確定了，未來的生涯：「只要在往內在找的路上走了」，生活、工作...，大概應該是這樣吧。

隨筆札記 2002.12.13

我想，我是要開始過減法的人生了，往後的人生抉擇，應該順著這條路走去吧。

隨筆札記 2003.01.27

對於你有熱情的事，自然會做的好，在「那裡」，你會「看到」「一條路」。

我想對我來說，未來的路，應該是回頭看走了四十年的我，所累積的能量，叫

出這能量。

隨筆札記 2003.02.06

讀《牧羊少年奇幻之旅》一書帶給我一些啟發，我想未來的歲月，應是「找到」自己的「天命」，一門深入的行去，而自己的天命是什麼，應是回頭去看四十年來蘊藏在生命中一直要發言，一直想出來，一直在出來的東西，去找「它」吧，讓它帶著我走吧。

路的方向確定，生活的方式自然的也就自己會出來了。

在現下停頓的時空中，我細細的經驗到意義的追尋，不是這裡找，那裡找，而是要通過自己的生命，才有機會發現一個起點。對於「自我」追探的每一小步中，我緩慢而謹慎地體會到，它的目的不是找到一個永恆的真理，而是生活，更多的生活，一個更豐富、更令人滿意的生活。看著這個將近十年的困局，原來「答案」就在「問題」中，而我一直錯把答案當作問題！每個人在追探的「答案」都有它自己獨特的現身方式。而有時到頭來，卻發現也許非關乎答案了。這就好像是問：「兔子的角有多長？」這問題會有答案嗎？兔子根本沒有角，哪來的角有多長！這樣的發問，根本是得不到答案的。當問問題的人一旦「知道」兔子是沒有角的，問題就自然的消失與解除了，並不再需要答案了。不過我卻得在九轉十八彎後才「知道」兔子是沒有角的。原來日日向東走，回頭便是西了。

參、停頓之後呢

這一年來有因緣在佛光山這個道場較長時間的掛單¹¹¹，道場是辦道的所在，在這裡的生活，隨著僧團大眾奉行固定的作息及修持，每日依著鐘板信號起床、吃飯等，

¹¹¹有關在佛光山生活的體會，我在研究後記有較完整的陳述。

這些雖然看似小小的生活瑣事，可是在日復一日重覆的奉行中，一些深深的體驗就隱隱然地成形。對我來說，隨著大眾課誦、禮拜、過堂、排班、經行、出坡作務，漸漸的在大眾的力量中，經驗到什麼是「無我」。

過堂吃飯的功課體會很多，每日過堂時間的打板聲響起，無論手上正在寫一個自認為多麼有靈感的東西或是正在進行什麼難以放手的事，都得準備起身，往齋堂方向移動，在時間的累積中，我體會了吃飯不只是吃飯，我對於什麼是「放下」與「提起」有了一種領悟。在佛門中，吃飯等等看似不起眼的「小事」，都是做「功夫」的功課，還真是有它了不得之處。

停頓的抉擇與叢林僧團生活的體驗，對於原來的生活方式有了轉折與解構，在這個因緣的生活內涵中，我建構出一種新的自我認定，也就是我對於自我意識朝向內在的追求的人生方向愈來愈清晰。人生的前進，依著各種機緣來形成。未來的人生以什麼樣的形式來前進，它仍是尚在形成的過程中。

James 說：「我相信我們現有意識的世界，只是許多存在的意識世界之一，而且其他的世界必然也包含對我們生命有意義的經驗…藉著…信仰的忠實，我彷彿變得更清醒，也更真實。」¹¹²在這一段我的人生中期生命歷程的生活經驗中，我想我可以說修道的生活，讓我也「彷彿變得更清醒，也更真實。」

¹¹²蔡怡佳·劉宏信譯，《宗教經驗之種種》，譯自 William James（台北：立緒，2001）頁 611。

第四章 理解與討論

本章將分析與詮釋研究資料，並進行討論。首先，第一節整理與理解故事敘事的軸線，並闡明詮釋敘事文本的理論架構。接著將依據故事整理出的軸線，以宗教心理學理論、宗教現象學理論、心理社會發展理論、Jung 分析心理學理論及超個人心理學的理論架構，進行分析與討論。於第二節中，以〈觀照：迷悟之間〉為主題討論。第三節則以〈重返：原初停頓〉為主題討論。在第四節中，將以〈開顯：主體轉化〉為主題討論。

第一節 故事的軸線與詮釋架構

壹、故事的軸線

整體觀看自我敘說文本的經驗本質的意義結構，可以說是我的禪修觀照學習的歷程。從我自身的宗教經驗切入，透過對全面生活的回顧，探入經驗深層結構的掌握，建構出五個故事。五個故事從最接近現在時間的身心狀態出發，接著回顧與生活世界的互動，再觀看自己與自我的關係，接著回溯到童年經驗，最後回到眼下的身心體驗。通過對於生命歷程的身體、意義、社會角色、自我、時間這些面向的經驗表象來描述，經由這些不同面向交織的輪廓與主軸，形構出一個生命進程中意識發展的理路脈絡。每個故事看似是彼此沒什麼關聯的經驗，但是當把它們並列時，就能看出其重要性與相互間的關係。在不同主題中的「各自表述」，原來底層是有其主線在貫穿著生命故事的前進。

故事進行到故事四及故事五時，為故事一、二、三漸漸找出了線索，直至故事四、五完成時，故事一、二、三其底層的脈絡與意義愈來愈清晰了。〈故事四：離開・歸返〉，這個故事帶來的訊息，釐清了〈故事二：沒有公式・沒有答案〉中，我在生活世界中叨叨絮絮的批判，竟是充滿了大量的情緒，而這大量情緒的來源，有一

部分是童年斷裂經驗的創傷未度過而發生的困難，創傷被潛抑到潛意識形成陰影舞動，而這個舞動在禪修學習進程中有「能力」漸漸地向意識層面呈顯，也解釋了因身體的呼喚，帶來的身心交互作用，而在我的生命歷程出現了〈故事一：停頓·返身〉。

〈故事五：日日向東走·回頭便是西〉建構出來後，看見了持續修學的進程與轉化的力量，才清楚了〈故事三：前門拒狼·後門進虎〉中所描述初學禪修帶來的「禪悅法喜」到自我的爭戰導致對應生活世界的困難，因而發生〈故事二：沒有公式·沒有答案〉的生活世界虛無了的現象，原是道途中的必然進程；同時也清楚了禪修的修學走到能夠「看見」〈故事四：離開·歸返〉以離開做為出口而走向歸返的力量，也解釋了生命中需要憩息於自我中的〈故事一：停頓·返身〉的狀態。

在這個故事脈絡的理解下，我將以轉化的歷程，以三個軸線對於故事進行討論與詮釋：

軸線一：以〈觀照：迷悟之間〉的歷程來討論禪修修學的意識狀態現象。

軸線二：以〈重返：原初停頓〉的歷程來討論童年創傷轉向嚴厲的批判及變形的驕傲的擾動，及創傷在意識層面愈來愈清楚，帶來「重返」原初停頓的轉化力量。

軸線三：以〈開顯：主體轉化〉的歷程來討論禪修修學在生活世界由分裂走向通往統合的過程，以及宗教體驗帶著我去尋找與生命整體的連繫，而發展出一個身心體悟的可能。

貳、詮釋架構

Erikson 說過：「任何歷史或個人特殊事件都是由許多互相作用的力量與趨勢決定的，絕不是一個貧乏的解釋就能涵蓋的。」¹¹³因此，對於詮釋故事的三個軸線之分析討論，我將以宗教經驗及心理發展歷程兩個面向的相關理論來進行。以下說明我所擇取的理論詮釋架構。

一、詮釋宗教經驗理論的擇取

在宗教經驗方面，我讀過幾種版本的禪師開示語錄，如：《來果禪師禪七開示錄》、阿姜查禪師的開示錄—《阿姜查的禪修世界》、心定和尚的開示錄—《禪定與智慧》、中台禪寺針對禪修者的心得編印的《禪七開悟》等，也參加過《奇蹟課程》、《光的課程》的讀書會，這些理論與觀念對於修持的學習能夠提供幫助，但是對於詮釋我的禪修修學與日常生活結合所形成的整體宗教經驗無法形成解釋的架構。我也曾嚐試以佛教心理學的唯一識學入手，但苦於佛學名相太多，個人因為沒有佛學的基礎學養，因此無法在進行本研究期間形成結構性的理解。

宗教心理學家 William James 在他所作的《宗教經驗之種種》一書中所描述的宗教經驗結合了日常經驗，他非常強調宗教經驗的個體性，並且對於宗教經驗的情感元素的地位的重視更甚於理智元素。他面對的問題是人在內在心理需求或存在結構的基礎上，如何與更高的超越的秩序相接應。因此他說，宗教由於關係個人命運，並使我們與我們唯一知曉的絕對實在保持接觸¹¹⁴。因此，宗教可以對這些命運揭露什麼。James 認為無論任何與我們個別命運有關的問題會如何被答覆，只有當我們承認它們都是真正問題時，並生活在這些問題所開展的思考範圍內，我們才能變得深刻¹¹⁵。在這個意義下，我對於生活世界中的意義、社會角色、自我、身體、時間的虛無感，對

¹¹³康綠島譯，《青年路德》，譯自 Erik H. Erikson（台北：遠流，1989）頁 57-58。

¹¹⁴蔡怡佳·劉宏信譯，《宗教經驗之種種》，譯自 William James（台北：立緒，2001）頁 599。

¹¹⁵同上揭書，頁 596-598。

於生活的內容不斷地劃分界限把自己變成戰場，禪修學習初期的攪擾及漸漸地在觀照的學習中能夠從腦袋落入心地，乃至於因為身體的召喚而帶來的停頓。對於整體生活經驗通過敘事的建構，是一個從承認、面對到開展思考而變得深刻的歷程。

宗教現象學家 Mircea Eliade 在他所作的《聖與俗－宗教的本質》一書中，以「聖顯」（hierophany）來說明宗教經驗的內涵與本質，認為宗教人會因著顯聖的經驗，對於存在處境涵融著宗教價值而有一種根源性的、難以抑制的鄉愁¹¹⁶。這種神聖的顯現對於人在世生活的意義，也是 Eliade 提出的聖與俗的辯證關係。Eliade 說，神聖與世俗是世界上存有的二種模式，被人類在歷史過程中所呈現的二種存在情境。神聖與世俗的二種模式，關係到人類宇宙中所成爲的各種不同情境¹¹⁷。對宗教人來說，生命若沒有一個向超越界的開放，生命的存在情境變成是一種停滯。宗教人經由「時間」及「空間」，重覆「複製」神聖創造的原初經驗的體驗，將自己安置在聖化的生命幅度中。對 Eliade 來說，這類對宗教價值與行爲模式看似退化的情形，其實是有深度意義的，宗教人這種時間或空間的反覆複製，宛若是一個開口或者說通道，成爲一個「突破點」，使宗教人得以有機會從一個層次穿越至另一個層次。從而獲得個人所有未來定向的「定點」與「中心軸」，使得世界得以建構。

相較於我以前閱讀過的文獻，James 和 Eliade 的論述與詮釋，提供了我在詮釋故事文本的一個方法論架構。因此，我將以 James 在《宗教經驗之種種》所提出的宗教心理學理論的「二度降生」概念，來解析我的經驗現象及詮釋這些現象對我的意義。並以 Eliade 在《聖與俗－宗教的本質》所提出宗教現象學理論的「入門禮」概念，來解析我的經驗現象本質並詮釋它的意義。

¹¹⁶楊素娥譯，《聖與俗－宗教的本質》，譯自 Mircea Eliade（台北：桂冠，2001）頁 139。

¹¹⁷同上揭書，頁 66。

二、詮釋心理發展歷程理論的擇取

在心理學面向方面，我在第一章緒論提出西方心理學發展的第四勢力超個人心理學，將靈性層面納到心理學知識的領域。我著手整理超個人心理學文獻，發現宗教經驗是超個人心理學吸納的部分¹¹⁸。一九六〇年代末期 Maslow 逐漸發現人本心理學的限制，他覺得心理學的典範需要再進一步的擴充，除了生理與心理的部分，也應涵蓋人的靈性面向，並處理人的終極渴望。Maslow 和一群朋友決定把這個新的發展稱為「超個人心理學」。¹¹⁹超個人心理學的發展結合了世界各種靈性傳統和現代心理學的知識，為人類存在的問題提供了無限的可能性。心理學放入靈性架構後，「心理」不再被視為終點，心理的圖像放在靈性支持的背景之中，開啓更為廣邈的靈性實相，可以超越並容納心理發展的歷程。

對西方社會而言，超個人心理學既是新興的學派，也是心靈運動的學術代名詞。超個人心理學迥異於其他各心理學派之處，在於它以「多重意識」的觀點理解人所存在的世界。理論依據多半為世界各大文化傳統及宗教的形上學觀點，即赫胥黎所說的「長青哲學」；它視人及其現象世界為神聖領域的顯現，人類發展的最終目的是與這神聖的領域合而為一。超個人心理學因此也可以說是：研究人類知覺自己與此神聖性關係的學問，人類身心的各種病態可以「此關係的發展與受阻」來理解，因而針對心理病態提出許多不同於其他學派的解析¹²⁰。超個人心理學可以定義為意識的研究，就是探索意識及其內容，超個人心理治療則是運用這種研究，來探討意識成長、療癒、展現、擴展的助力和阻力。從超個人的觀點來看，意識能使人得到療癒¹²¹

在這個理解中，我選擇以 Brant Cortright 在《超個人心理治療》一書中對於超越自我的轉化模式所提出的概念，來詮釋童年創傷的擾動，及超個人轉化中自我與超越

¹¹⁸易之新譯，《超個人心理治療》，譯自 Brant Cortright（台北：心靈工坊，2005a）頁 9。

¹¹⁹易之新·胡因夢譯，《超越自我之道—超個人心理學的大趨勢》，譯自 Roger Walsh and Frances Vaughan 編（台北：心靈工坊，2003）頁 5。

¹²⁰同上揭書，頁 9-10。

¹²¹易之新譯，《超個人心理治療》，譯自 Brant Cortright（台北：心靈工坊，2005a）頁 77。

自我的關係；同時也對其所提出超個人心理學對禪修在治療意義的解讀，與我的經驗現象對照詮釋。

對於人類的人格發展，Erikson 和 Jung 都提出了相關的理論，在生命故事中還原出童年斷裂的創傷，看見了這個創傷對於我形成一種生命停滯現象，整個人生似乎卡在兩個階段之間侷促的空間中，無法從一個階段過度到下一個階段。這個部份的經驗現象，我將以 Erikson 提出關於人格發展八階段的心理社會發展理論來進行分析討論，他認為一個階段未能整合平衡，個體下個階段將遭遇適應的困難。因此對於童年創傷帶來的停滯，擇取的是 Erikson 在《青年路德》一書所提出有關童年認同危機及意識的「另一端」等二個概念，來解析探究童年創傷引起的認同危機，及其隱身在潛意識對於我的生命發展的擾動。

Jung 分析心理學的理論，告訴我們一個道理，心靈生活越豐富、象徵生活越寬廣的人，越有能力熱愛自己的命運，對於那些突如其來的意象、形象和景象，如果我們有一種寬闊的能力去面對，那將會鼓舞我們去提煉其中的象徵意涵¹²²。Jung 認為心理分析的目的，最終是爲了達到精神的綜合，這種綜合只有在人們的心理取向從外部價值的執著，返回到內在價值的追求才能實現。我們不能爲了適應當前的現實，而壓抑那些一直是生命根本的需求，不能爲了適應現實而使自己陷入精神的單一、枯竭、分裂和破碎。Jung 最終是要人透過「自性」（the self）的闡釋，達到完整的自我認識並由此把握住人生的意義¹²³。

Jung 理論對於人的精神現象有極高度的尊重，在面對人類種種心靈對立面衝突的基本處境中，如何在心靈探索的道路上前進，Jung 認為所需面對的挑戰是，在對立衝突的表層下，進行無盡的動態整合，以成就生命的整體，這就是 Jung 稱爲個體化（individuation）的人格發展歷程¹²⁴。因此，對於我的生命故事中經由宗教經驗帶著我

¹²²龔卓軍譯，《人及其象徵》，譯自 Carl G. Jung 主編（台北：立緒，2003）頁 24，譯者導讀。

¹²³馮川，《重返精神家園－關於榮格》（台北：笙易，2001）頁 3-4。

¹²⁴朱侃如譯，《榮格心靈地圖》，譯自 Murray Stein（台北：立緒，2005）頁 9，蔡昌雄導讀。

去尋找與生命整體的連繫，以及禪修修學在生活世界的意義、邏輯與價值，由分裂走向通往統合的過程，我將以 Jung 分析心理學理論的「個體化過程」(Individuation Process) 的概念來進行分析討論。

接下來我將以 James 的宗教心理學理論、Eliade 的宗教現象學理論、Erikson 的心理社會發展理論、Jung 分析心理學理論及 Cortright 提出超個人心理學理論架構的觀點，與故事文本交叉比對、分析，以對話的方式來進行理解與詮釋。於每一節的分析討論中，會就理論觀點作一整理，然後將理論觀點對照故事文本交錯分析，最後，說明我的經驗如何印證了理論，及理論對我開啓的新觀點，改變了我對意義的理解，並賦予我的行為或想法新的詮釋。現在我將以前述分析的三個軸線的歷程來進行：第一個主題：〈觀照：迷悟之間〉；第二個主題：〈重返：原初停頓〉；第三個主題：〈開顯：主體轉化〉。

第二節 觀照：迷悟之間

在這一節〈觀照：迷悟之間〉歷程的討論中，將以我的禪修修學讓我處在迷悟之間的內在現象及其影響，來進行理解與詮釋。我將以「禪修作為醒覺道上的敲門磚」、「幽微的靈性逃避」、「前門拒狼、後門進虎的修學歷程」及「禪修與心理治療」為主題來討論，對應的理論觀點是 Cortright 所提出超個人心理學對禪修的修持修證與實務治療的相關論述。

壹、禪修作為醒覺道上的敲門磚

第一次打禪七，對我來說是一個莫名其妙的經驗，是一種不同於日常時間的體驗。那個的經驗是，「我在不清楚什麼是禪七的情況下，上中台禪寺打禪七，那真是一次慘痛的經驗，每天打坐十幾個小時，我的身體可以說是痛徹心肺，每天到禪堂要上坐時，只想逃下山，只有到晚上上床時刻，才覺得人生又有了希望。就這樣，度過

了我生平第一個禪七，也是我與禪門第一次正式的接觸。不過很奇妙，儘管我的感受是這麼艱苦，但我心裡清楚地知道，我還會再來的，總覺得有什麼東西相應。」（故事三）

在其中我「經驗」了一個精神世界。禪七中每日靜坐、跑香，課程一成不變，可是每天、甚至可以說每分每秒都讓人覺得完全不同，它讓人有一種飽滿鮮活的感覺，而在「社會」中的生活雖然每日都不同或說是多采多姿，卻讓我覺得一成不變。

我雖沒有什麼修證，但這個方法的確帶給我感受到一個廣袤的精神世界，禪修在我的生命中發生了影響，在蒲團上的時間感讓我覺得飽足，它教我們把總是專注於問題上，卻離開自己的那種注意力，拉回到自己身上，回到當下，回到心裡，這種回到自己，回到此時此地的訓練，很難言其妙。日常生活處在生滅變化、得失計算、分別比較的時間感，開始讓我覺得疲乏無力。除了平日生活中的靜坐外，我總是希望把休假留著打禪七，那段時間禪修可以說是我最喜歡的「休閒活動」。對我來說，它不是一種知識、也不是一種理念，而是一種生命態度的投入。

禪修作為受到我歡迎的休閒活動的行為與態度，對我來說形成了內在化為生命價值的自我探索，它為我創造出一個內在空間的流動感，這是指禪修的影響在日常生活中，發展出對治心念與轉化煩惱的意義。一種讓人得以走向與精神世界連接和整合的通道，可以說禪修成為我覺醒道途的敲門磚。

但是，靜坐一段時間的修學後，一些潛抑的意識發生了擾動力量，自己又沒有穩定的力量「待在原地不動」，也沒有能力涵融禪法的無分別的根本內涵，我只是行走於塵勞中，而不知如何安住。於是感覺到自己在退化，而不是覺醒，沒打坐以前，還覺得自己挺好的，而這時卻經常覺得自己總是亂糟糟的。

貳、幽微的靈性逃避

Brant Cortright 說：「我相信禪修和心理治療的結合，是超個人心理治療對心理靈性成長最具遠景的貢獻。」¹²⁵ Brant Cortright、Ken Wilber、Jack Kornfield 都認為禪修與心理治療是被設計來做兩種不同的事，它們針對的是不同的心靈層面，因此誰也不能取代對方，可是各自都能幫助對方。關於禪修與心理層面療癒的關係，我整理以下三種觀點：

- (一) Brant Cortright 的觀點：禪修是從一個人的內心引發或喚醒內在意識狀態的方法，許多傳統認為內在意識被喚醒時，會提煉、轉化及提升舊有的意識。這個過程最初發生在幕後，如果沒有持續修行的話，表層意識所受到的影響通常並不明顯。禪修的淨化、敏銳作用，並不全然以心理治療或解除壓抑的方式作用，所以禪修不是心理治療的替代品，也不能全然視之為自我的揭露¹²⁶。
- (二) Ken Wilber 的觀點：冥想不像心理分析，不是一種揭露的技法，它主要的目的不是在消除被壓抑的障礙，讓陰影的部分浮現。它主要的目的是擴大心智—自我的活動，發展超自我或超個人的覺察，然後逐漸引導你去發現神性、自性或純粹的看。冥想有時被用來迴避應該解決的情緒問題。冥想和心理治療針對的是十分不同的心靈層面。在冥想的過程中，有時被壓抑的東西也會爆發出來，重點是它可能不發生¹²⁷。
- (三) Jack Kornfield 的觀點：靜坐和靈修很容易被用來壓抑和逃避感受，或是逃離生活中的問題，很難碰觸到我們的悲傷。許多人否認根源於自己和心理的痛苦；在真正體驗我們的身體、我們的過去史、我們的限制時，痛苦是如此巨大，可

¹²⁵易之新譯，《超個人心理治療》，譯自 Brant Cortright（台北：心靈工坊，2005a）頁 196。

¹²⁶同上揭書，頁 197-198。

¹²⁷胡因夢·劉清彥譯，《恩寵與勇氣》譯自 Ken Wilber（台北：張老師文化，1996）頁 234-236。

能比靜坐時浮現的普世苦難更難以面對¹²⁸。他也說，東方典籍中談到超越心理洞識的許多層次，這些專注狀態有個缺點，就是基本上雖然會產生不同意識狀態的改變，卻不一定會形成長期根本的性格變化¹²⁹。

以上的文獻指出禪修能引發內在意識，雖然它的目標是發展超越自我的覺察，但是自我的陰影會伴隨著內在意識的喚醒而被揭露至意識層面，而禪修者常「反身」「利用」禪修來迴避這些陰影。或者即使越過自我，不再受陰影擾動，但也不一定能夠「保證」帶來的是根本的轉化。

在〈故事三：前門拒狼·後門進虎〉的敘事中，可以看見禪修的學習引發的內在意識，對我開啓了一種觀照的能力，幫助自己「看見」，這個「看見」，初時帶來一種醒覺的喜悅，可是「看見」，當然同時「也看見」自己的不堪。我迷失在觀照的事相中，而它們又與我日常生活中的迷失與恐懼捲在一起，於是我陷在自我批判中，我的學習進入一個嚴重的攪擾狀態。

觀照學習對我形成一種不平衡，我陷落在一種前門拒狼，後門進虎式的窘境當中。於是我進入了一個自我抗爭的時期，我變得擾攘不堪。「我」變成一個緊縮的自我。迴避這些內心戲的擾動，習慣性地回頭就跑，讓自己「不介意」自己的在意，就變成了我「本能」的合理化能力。

對於「利用」禪修來迴避陰影，在超個人取向中，提出一種「靈性逃避」（spiritual by-passing）的觀念，靈性逃避是 John Welwood 率先使用的術語，這是從個人心理動力和靈修如何相互影響的角度來看，靈性逃避會使用靈性的語言和概念「重

¹²⁸Jack Kornfield，〈即使最好的靜坐者也有舊時的傷口需要療癒：靜坐與心理治療的結合〉，譯自 Roger Walsh and Frances Vaughan 編，《超越自我之道—超個人心理學的大趨勢》，易之新·胡因夢譯（台北：心靈工坊，2003）頁 117。

¹²⁹Jack Kornfield，〈開悟的七項要素〉，譯自 Roger Walsh and Frances Vaughan 編，《超越自我之道—超個人心理學的大趨勢》，易之新·胡因夢譯（台北：心靈工坊，2003）頁 106。

新架構」個人的問題，以掩飾壓抑和防衛，這是一種超個人的合理化作用¹³⁰。

Cortright 指出靈性逃避的特徵中，有一種現象，專注在靈性道路後，越來越不執著於自己對別人期望和需要。真正的不執著必須跟分裂、否認有所區別，經歷許多內在在工作之後，靈性上確實會產生不執著，但這個字眼經常被用來掩蓋自己與真實需要之間的分裂，或是否認別人在自己情感生活裡的重要性。靈性的理想是不執著於世界、超越人類關係的需要，這種理想對許多早年受到創傷的人有很大的吸引力，使他們找到理由逃避親密和自己對他人的需要¹³¹。

在〈故事四：離開·歸返〉的敘事，看見了童年創傷、否認、不承擔等展現的靈性逃避對我的吸引力。

「童年時期…的斷裂經驗…那個嫌棄挾帶著非常大量的情緒，像是一個巨大幽靈，滲透在我生命進展的過程中，…好像每遭逢深沈情緒及關係上的困境，我總不肯承擔，總想『離開了之』…對於我一向不肯、不願意的承擔，經常轉身以細緻的情感這條線出來擾動我…帶著我在情感關係中…『永遠』以『嫌棄』、『否認』來逃避，讓自己在關係中膠著…它愈來愈清楚地在我意識到的層面跑來跑去，我『不得不』學習『認』它們，它們轉以最難逃開的哀傷、傷痛等等痛苦的形式顯現，穩穩的站在我的面前。」（故事四）

「在禪修中，我觀照到對於我不願承擔的偏見、批判、好惡與恐懼等等浮現至意識層面的『念頭』，欲去之而後快的離開習性也很快速自然的出來用力工作。」

（故事四）

¹³⁰易之新譯，《超個人心理治療》，譯自 Brant Cortright（台北：心靈工坊，2005a）頁 268。

¹³¹同上揭書，頁 270。

由於靈性逃避和整個心理結構糾結在一起，所以很難視為單一要素。從超個人觀點來看，整個人生確實具有意義和更大的目標，而追尋更大的意義也是值得讚賞的，但過於急切地把所有目標集中在靈性功課的探索，也可能成為逃避眼前痛苦的方法。Cortright 認為真正的靈性功課不在遠方，通常就在痛苦、黑暗及困惑之中，往往只有在回顧時才能認清這些功課的真相，而且可能在數年或數十年之後，整個故事才有機會展現出來¹³²。

在上述幾位心理學家及治療師，對於禪修在心理治療的功能及實際禪修過程中發生的現象的描述。我整體的故事敘事經驗了他們對於禪修中「意識」細微變化的觀察與描述。上述文獻指出靈性逃避是禪修過程的一個必經之途，而能夠開始覺察到自己躲入靈性逃避的超個人合理化的機轉中，個人的「故事」才有機會慢慢現身。

參、前門拒狼、後門進虎的修學歷程

我的確經歷了靈性逃避與心理結構糾結在一起的意識狀態，它們如同大樹的盤根錯節，只有當意識的覺察能夠愈來愈細微，才能在大樹的根鬚中，耙梳出一點點盤根中的錯節。本研究「我的故事」能夠現身，困頓的積極意義才有機會展現出來，這是在禪修多年而經歷了「靈性逃避」多年後才能「看見」。以下我分二個階段來說明這個歷程。

階段一：〈故事二：沒有公式・沒有答案〉的「意義走了調」、「時間空洞了」、「人被消費掉了」或者說「總是徒勞辛苦」的無助、瑣碎、煩躁、掙扎，〈故事三：前門拒狼・後門進虎〉不斷地劃界限「把自己變成戰場」所形成的混亂，〈故事四：離開・歸返〉總以離開做為解脫痛苦的方法。這些故事都顯示出我對於靈性道路的追求及在過程中，我整個心理結構與靈性逃避糾結產生了長期「退化」狀態。下面我的故事敘事說明了這個退化歷程。

¹³²同上揭書，頁 271。

「發現了在我的意識中有許多共存且相對的價值，一種被我簡化的『多元沒有中心』的信念…形成了我的生活指導…我活在多元的真理、多元的關係的轟炸中…沒有公式、沒有答案，自己被束縛於『不知如何去取』的羅網之中。」（故事二）

「對於界限的困惑讓我變得混亂不堪…無論我選擇界限的那一邊，我總是『喋喋不休』的自我論證兩邊的對錯…它們的命運總是在我的『論辯』下，在界限兩邊都各打五十大板…我的內在過程好像是一個無法止息的戰場。」（故事三）

「用離開來解脫痛苦，一直是我的方法…就這麼理所當然地肩負著拯救我的重責大任…於是，就真的在一場『如果…我就會…』的戲局裡反覆演出多年。」（故事四）

階段二：在〈故事四：離開・歸返〉的否認、嫌棄、不承擔中，總以離開做為出路，而在〈故事二：沒有公式・沒有答案〉中，對於生活、工作等等所有一切都加以批判，在 Cortright 的論述中，這些都是靈性逃避的「顯現」型式，而上述「長期退化狀態」則是帶來覺察的「養料」。下面我的故事敘事說明了「顯現」的型式。

「我掉入一種往『不要的自己』的路上走去。或許正因為如此，也總把自己無可如何的無力感、煩悶、憤怒，轉成對工作意義的失落，轉為…抱怨或批評。」（故事二）

「喜歡和嫌棄，這兩種力量總是一樣大。我忙著和自己拔河。不敢靠得太近，

又不願真正離開…我藉著否認、嫌棄「別人」來塑造自己的「好」，但其實只是不斷地被否認、嫌棄的實體所糾纏，變成的是自己對自己的嫌棄，也可以算是一個原型吧，它發展出來許多的嫌棄關係，我嫌棄與我關係密切的『東西』（像是情感、工作等），看著我與我的關係不知如何改變，只是在這個死胡同裡轉來轉去。

」（故事四）

要能認清「功課就在痛苦、黑暗及困惑之中」，覺照到「養料」與「顯現」的積極意義的關係。對我來說，是經過多年來每一個小小的步伐的移動，在這個移動中慢慢地累積著轉化的能量。這個歷程的確如 Cortright 所說，是需要在數年之後的回顧，才能認清我的功課的真相。

肆、禪修與心理治療

關於禪修所帶來的心理層面的療癒作用，有一位學習禪修的資深開業醫師說出了自己的故事，她說：

在我八歲大時，某天負起照顧妹妹和三個月大的弟弟的責任。但那天弟弟卻死於嬰兒猝死症。多年來我對此事耿耿於懷，而且痛苦自責不已。媽媽雖從未明說這是我的錯，但她也從沒有寬恕我這並非我的過失，而且她絲毫不容許我表現出哀傷…我上護校時內心仍帶著那份罪惡感…之後我參加生平首次的禪修。在全然的靜默中，往事全都湧上心頭。許多景象一一浮現—弟弟的死亡、醫院、跟過去的哀傷告別—我了悟到這些年來我根本從沒原諒過母親或我自己。在幾天靜修期間…默默地坐在那兒看著所有的痛苦起起落落。我悲傷哭泣，然後心中生起了這輩子不斷尋覓的寬恕之情。我覺得自己蒙受恩典。我開啟心門去愛自己並原諒我母親，拋掉所有妨礙我享受生命和喜樂的阻隔…如今我已持續禪修將近二十年。我發現自己有能

力與痛苦及惱恨的翻騰情緒共處，不必刻意自我壓抑或控制。¹³³

心理治療師在實務的進行中，對於禪修所帶來的心理的療癒有不同的經驗，Cortright 對於觀照禪修的優缺點，提出的觀點是，觀照禪修雖然被設計來引發內心世界的覺察力，但矛盾的是，這也是一種逃避情緒和心理議題的隱微方法，結果是否認和分裂，並不是真正的超脫。部分原因可能是出於心理治療和禪修的目標不同，禪修試圖不要進入情緒／心理層面，以穿透自我的錯覺，心理治療則是針對情緒／心理的自我採取行動。

Cortright 同時也指出，在實際修行中，純然的看見和超我的評斷只有一線之隔，禪修雖然教導不要評斷或指責，許多禪修者會製造一整套新的靈性或觀照上的「規條」，結果每當一開始禪修就會產生潛抑、否認、壓抑、和嚴厲的內在批判。他說：「每一個被我治療過的長期禪修者都有這種情形，包括我自己。這種禪修的負面作用需要更進一步的注意。」¹³⁴Cortright 在他的心理治療的案例中發現，大部分禪修者很快就恢復日常的人格和「自我瑣事」（ego stuff），發現自己和以前一樣容易生氣、挫折、沒有改變。從統計學來看，「超越」自我範疇和持續生活在純粹靈性氛圍的能力，並不是常見的結果¹³⁵。Cortright 對於禪修的解讀是：

從各種觀點來看，禪修顯然對意識有非常微細的作用，是語言難以捕捉的，或者說，以我們目前的程度，還難以完全了解禪修。喚醒新的意識到底是什麼意思呢？令人嚮往的意識狀態到底如何轉化我們較不喜歡的意識狀態呢？禪修時，表面看起來沒有改變，但在意識的深層發生了什麼事？什麼是淨化過程？什麼意識使人淨化，而什麼意識被淨化呢？這些嘗試性的疑問固然能鼓勵我們往某些方向探索，

¹³³周和君譯，《狂喜之後》，譯自 Jack Kornfield（台北：橡樹林，2001）頁 67-68。

¹³⁴易之新譯，《超個人心理治療》，譯自 Brant Cortright（台北：心靈工坊，2005a）頁 175-176。

¹³⁵同上揭書，頁 176。

但更重要的是能引導我們深入心靈與靈性的奧秘。¹³⁶

禪修對於覺察、情緒和價值等細微的超個人轉變在超個人心理學領域的理論、研究與臨床實務仍待清晰。然而禪修即使仍有這麼多奧秘未能了解。但 Cortright 認為經驗到在大量內在工作之後，心理層面的問題確實比較不會佔據人生舞台，使人的功能得到改善，心靈能量也能更自由地流入當前的生活。但是內在工作是無法退休的，只是在人生舞台上越來越清楚看見生命中其他重要的事，包括靈性的部分。舊日創傷會一直引發新層面的問題，也越來越容易透過內在工作來處理。自我的開拓、療癒和發展都是沒有止境的¹³⁷。

伍、小結

Cortright 在心理治療實務經驗所提出的論陳，引發我從心理學角度對於自己的學習不同層面的觀照。在精神修行的道路上，遇到困難時，最容易產生一個很不容易釐清的觀念，就是在困難中，到底是由於禪修時間不夠，或是沒有遵照老師的教誨修行而致。另一個也很容易造成混淆的是：禪修學習者應該要有能力獨自面對整個精神道路嗎？轉向心理學、心理治療尋求協助，是一種軟弱失敗嗎？¹³⁸對於這些問題，我的經驗也沒有辦法提出一個明晰的回答，但是，我認為個人面對「境界」時，返回禪修教導的方法中，在禪修中堅定地把自己開放出來，傾聽這個開放，有時能形成一種有機的循環來照亮一條路，引導個人應尋求什麼協助。靈性層面的學習依靠的不是知識、不是觀念，只能依循典範，以自己的知覺做自己的實驗，以直接的經驗做基礎。

整體而言，Cortright 在心理治療實務的經驗所提出的案例及超個人心理學家對於禪修的解讀，帶給我跨出宗教經驗的修持角度來認識禪修，而能更寬廣地從超個人心

¹³⁶同上揭書，頁 199-200。

¹³⁷同上揭書，頁 68。

¹³⁸曾麗文譯，〈心靈幽徑－冥想的自我療法〉，譯自 Jack Kornfield（台北：幼獅，1995）頁 328，333。

理學架構來理解，因著這樣的不同視域，為我帶來批判性分辨的視野，得以在未來禪修學中有不同視點與視角的觀照位置。

第三節 重返：原初停頓

在這一節〈重返：原初停頓〉歷程的討論中，將對於我總是以離開做為出路的方法及離開帶來的訊息，所呈現的經驗現象來進行理解與詮釋。因此，是以〈故事四：離開·歸返〉為中心的討論。對於童年斷裂經驗帶來原初停頓的現象，我將分成四部份來進行，分別是：（一）重返原初停頓；（二）細看原初停頓；（三）原初停頓伴相隨；（四）原初停頓與重新流動。

在分析討論中，為了使〈故事四〉為中心的討論，能與整體「我的故事—而立至不惑」之理解有一連貫性，我將輔以〈故事一〉及〈故事五〉的內容來說明所討論的主題。

壹、重返原初停頓

在這一小節中，對於在意識層面經驗到童年斷裂經驗的創傷，重返原初停頓的現象與意義，我以「禪修成為重返當年的引路人」及「入門禮的隱喻」為主題來討論，對應的理論觀點是 Eliade 從宗教現象學理論所提出的「入門禮」之概念。

一、禪修成為重返當年的引路人

在印度參加十日課程的禪修經驗，由於身體情緒能量的引動，那個反覆地在我心裡湧現「我站不起來了！誰可以幫助我！」的聲音，經由接著而來的生活事件逐漸累積它的能量，帶著我潛入了童年身體斷裂經驗的記憶。這個從有力量的身體突然變成沒有力量的身體的驚嚇與斷裂的記憶，原來不可洗刷乾淨，也不可能完全忘掉。

「在禪修中，我觀照到對於我不願承擔的偏見、批判、好惡與恐懼等等浮現至意識層面的『念頭』，欲去之而後快的離開習性也很快速自然的出來用力工作。接上這個『看不見』的看見…它連到我的童年去了。」（故事四）

「我的身體一定對於這個驚嚇的斷裂經驗有著深深的記憶。在印度參加十日禪修課程的那次站不起來的『宗教經驗』，想來是一把鑰匙。循著這把鑰匙的指向，經由我現前的生活事件，與童年的斷裂傷痛重逢了。」（故事四）

Ken Wilber 認為禪修不像心理分析，不是一種揭露的技法，它主要的目的不是在消除被壓抑的障礙讓陰影的部分浮現，不過禪修也可能發生心理分析所揭露的內在潛抑¹³⁹。對我來說，在印度參加十日課程的禪修發展出心理分析揭露的意義，那次經驗中揭露了如心理分析要追探的陰影。這個揭露帶著我潛入了童年的創傷。當我在意識層面與它重逢，它們以最難逃開的哀傷、傷痛等等痛苦的形式顯現，穩穩的站在我的面前，我學著在意識到的狀態下不閃避而面對著它。重返的歷程是一個無法言喻的千辛萬苦。潛入陰影、還原了童年創傷的經驗本質，在現身的創傷中，「看見」創傷的巨獸隱身在潛意識的力量及對於我的生命發展的擾動。

二、入門禮的隱喻

人生當中，需要經歷各式各樣、大大小小的入門禮，入門禮必須承擔痛苦的考驗以及象徵性的死亡與復活，才能成長與轉變，邁向更上一層次的境界。Eliade 將心理分析視為入門禮的生命禮儀，他認為它使人體悟超越性的意義，走向通往靈性世界的道路¹⁴⁰。

Eliade 對於心理分析運動的現象，視之為一種深沈真我啓蒙與洞察的生命禮儀，

¹³⁹胡因夢·劉清彥譯，《恩寵與勇氣》，譯自 Ken Wilber（台北：張老師，1996）頁 234。

¹⁴⁰楊素娥譯，《聖與俗—宗教的本質》，譯自 Mircea Eliade（台北：桂冠，2001）頁 249。

引導人回到生命史的原初、治療心理的創傷，彷彿是神話故事裡下到深淵屠龍、撥亂反治的神話英雄自我追尋。受分析的人被要求深度進入自我裡頭，讓他的過去再次活現起來，他被要求再次對抗受創的經驗；而從某個形式的觀點來看，這個危險的作法，類似入門禮中下降進入地獄、魔鬼的領域，以及與巨獸對抗。正如入門者被期待從他的痛苦中去經歷「死亡」與「被復活」，以便有能力為自己的生活負責，及向靈性價值開放，而達到心靈的健康整合¹⁴¹。

在印度參加十日課程的那次禪修經驗，重新開啓了關閉感覺的門，這道輕啓的門，引領著我在接著而來的生活中，一層又一層的潛入童年的受創經驗，用現在長大的眼睛去看見事情的全貌，這帶來一種醒覺的狀態，而慢慢地走出長年的耽溺，步向康復的旅程。

「在現下的停頓中，我得以在可遊刃的時間與空間，經由自己的身心經驗去看見這把鎖——童年創傷造成內在空間的停頓。童年那原初的停頓導向生命發展的停滯，而現下的停頓，創造的空間如活水的流動，翻轉了那個停滯的空間。原來那原初的停頓底下是我在尋求的整體感和連繫感，現下的停頓是要帶我去感覺內在的完整。」（〈以離開做為出口—故事四〉）

這整個歷程如同 Eliade 所說的入門禮，從「下降進入地獄、魔鬼的領域，以及與巨獸對抗。入門者被期待從他的痛苦中去經歷『死亡』與『被復活』」。它象徵著通過入門禮的成長與轉變——「以便有能力為自己的生活負責，及向靈性價值開放，而達到心靈的健康整合」。

¹⁴¹同上揭書，頁 247。

三、小結

Eliade 以心理分析為隱喻提出「入門禮」的意義，提供了我深刻地去思考自己的經驗本質所開展出對個人的意義，也就是被遮蔽的陰影揭顯出來，這個「揭顯」宛若是入門禮中「死亡」與「被復活」的橋樑，通過這座橋樑，「死亡」變成是一種轉換，它在一定的意義上被超越和克服了，使「被復活」得以可能。

這次宗教經驗為生命的發展幫助我潛入「死亡」與「被復活」，這對於我個人的意義是，它的揭顯牽涉到一種療癒的能量的發生。畢竟，一個人有機會從極大深處的遮蔽中，慢慢尋得出口走出來，是每個個體人生一回中一個極重要的跨越。穿過這個跨越，才能慢慢返回自己「真正」的生活中。

貳、細看原初停頓

在上一小節中，討論了與原初停頓的重逢。接著我想以微觀的視角來細看這個原初停頓的形成及其影響。Erikson 認為人類生命週期與基本人類制度有相當密切的關係，提出了心理社會發展理論（the theory of psychosocial development）。他的理論觀點將有助於我們細看這個原初停頓。他在一九五〇年所著的《童年與社會》中將個人的人格發展分成八個階段¹⁴²，並指出每個階段有其發展的危機（crisis）與任務，個體的成長必須付出心理的努力，以達成每個階段來自環境的要求，上一個階段的整合平衡與積極適應將成為下個階段的助力，促進個體的成長。如果不能順利整合成功，個體將遭遇適應的困難。而其中認同危機是 Erikson 談的特別多的部分，在《青年路德》一書中，他對於童年危機有很詳細的研究說明，因此，我將 Erikson 的論述先做整理，再與我的原初停頓進行討論。分別以「童年認同危機」、「關閉感覺」、「一個走不過去的過去」三個部分來進行。

¹⁴²廣梅芳譯，《艾瑞克森—自我認同的建構者》，譯自 Lawrence J. Friedman（台北：張老師文化，2001）頁 199。

一、童年認同危機

Erikson 指出每一個時代，個人由於體質、思想和情緒成長的力量，而預備好去面對某一項生命任務，這些選擇與測驗都是由社會結構預定下來的傳統方式。新的生命任務帶來了新的危機，人可能成功地克服危機；也可能在危機中失敗，在生命週期中造成損傷，使未來的危機更加惡化。每一個危機都為未來的危機作準備，也為成人的人格奠下基礎¹⁴³。關於認同危機，Erikson 說：「認同危機的形成可能是童年時期接受到的認同因素彼此矛盾，也可能是目前的情況使他感到困惑而導致意識型態上嚴重的營養不良。」¹⁴⁴

Erikson 認為每個發展階段，個人會經驗到兩種對立性格傾向之間創造性的緊張狀態，在每一階段對立的緊張狀態，「自我整合功能」若能平衡，則能有進一步的發展。關於童年發展階段的認同危機，以下整理 Erikson 提出的理論¹⁴⁵：

(一) 嬰兒期危機 (Infant)。這個時期危機解決的方式決定了人最深處的情緒，最基本的「信賴」與「不信賴」。主要是由母親的照顧性質來決定，母親照顧的一致性與相互性使嬰兒對他身體急切而奇妙的世界有某種可預測性與希望。我們可以說在這一個時期中，歷史的過程已在運作之中。兩種對立力量間的平衡，有助於創造嬰兒對人生整體發展最初且必要的根基，即「樂觀希望」，這是信仰發展的基礎。

(二) 幼兒期危機 (Early Childhood)。這個危機的解決會決定一個人會為「自主」的感覺所控制，或為「羞恥感」或「懷疑感」所控制。它的發展是建立孩童「意志力」的基本力量。兩種對立力量間的平衡，有助於創造意志操練自由選擇與自我克制的一種決心。

¹⁴³康綠島譯，《青年路德》，譯自 Erik H. Erikson (台北：遠流，1989) 頁 303。

¹⁴⁴同上揭書，頁 120。

¹⁴⁵整理自上揭書，頁 303-308；周伶利譯，《Erikson 老年研究報告——人生八大階段》，譯自 Erik H. Erikson · Joan M. Erikson · Helen Q. Kivnick (台北：張老師文化，2000) 頁 49-54。

(三) 學前期危機 (Paly Age)。這個時期主要是「主動性」與「罪惡感」的平衡，它的發展是建立孩童達成「目標」的基本力量。兩種對立力量間的平衡，有助於發展追求目標的勇氣，不受幼兒期罪惡感或恐懼受罰所阻礙。《青年路德》書中的主人翁路德曾這樣描述罪惡感：「這是所有病痛中最糟糕的一種。良心逃不開它自己，它永遠存在，它也知道這事帶來的恐懼...就是有一個法官...甚至當所有人都覺得很安全富足時，帶有罪惡感的良心卻有想逃走的恐懼，它想把所有的東西都變成災難與死亡。這就是帶有罪惡感的良心的本質。」

(四) 學齡期危機 (School Age)。這也是童年期的最後階段，這個時期是「勤勉」與「自卑」的平衡，它的發展是建立孩童「能力」的基本力量。這「能力」指的是在完成任務的過程中，自在運用聰明才智的能力，且不受時時存在的自卑感所影響。兩種對立力量間的平衡，有助於孩童不被「充滿著挫敗感」的形式所威脅。

Erikson 認為人的信仰、意志、良心與理智等等的價值，是童年結束時認同感最基本的東西¹⁴⁶。而關於嬰兒期的認同危機，Erikson 進一步說：

出生以後，他們以個人的身份發展了他們的意識，但這些意識卻是由人的互相認知而產生。誰屬於母親的地位，也就變成第一個“環境”，而任何第一次經驗到的環境也與“母親”有關。這自己與母親的對立而來的安全感就變成未來所有安全感的基礎。...但他若感到被丟棄、不舒服或憤怒，這些也會成為他第一世界的一部分。她反應的規律性與可預測性更是嬰兒的第一個世界的秩序，也是他最原始的天堂。嬰兒第一年的生命之中，供給者這個事實也逐漸由原始的母親轉變成一種連貫的經驗，一個可證實的事實與一項愛和信任安全的投資。這嬰兒也成熟到可以連貫

¹⁴⁶康綠島譯，《青年路德》，譯自 Erik H. Erikson (台北：遠流，1989) 頁 303。

性地經驗、合理的證實、勇敢的投資。他一面成長，一面會把過去變為未來的一部分，他也會把任何經驗到的環境轉變成現在環境的一部分。¹⁴⁷

二、關閉感覺

在〈故事四：離開·歸返〉中的〈離開帶來的訊息〉的敘事中，我嬰兒期得病時，眼看著我一天又一天都好不起來，我母親處在驚慌、無助的處境中，而後來確定永遠的「不治」，她不能承擔也不能處理「歉疚」「傷痛」、「恐懼」等各種交雜的情緒，我那不知如何處理自己情緒的母親，在 Erikson 的「童年認同危機」的論述中，這是我與世界互動的第一個環境啊！我母親對我的身體狀態的否認對待，是我第一個學習與我的身體相處的對象。那是我「第一次經驗到的環境」。就這樣我學到了不要了自己的身體。對我的身體狀態的否認「成為我第一個世界的一部分」。這是我的童年認同危機的開端。以下我的故事敘事段落說明了這個現象。

「我在十個月大的時候，右腿得了小兒麻痺症…我的母親對於我得了這個『不治之症』是充滿焦慮、內疚等複雜的情緒吧…有她不能承擔也不能處理的『歉疚』、『傷痛』、『羞辱』等等我也理不清的複雜情緒，於是她形成一個慣性，總是刻意的要掩蓋我的『缺陷』…好像這麼做就能把『不好的我』藏起來似的。我們母子倆大概不自覺的就一起共構一種『假裝沒有』的騙局中。」（故事一及故事四）

Erikson 的研究並指出，生病或喪失感覺的嬰兒，爲了與照顧者建立信任關係，會比健康的嬰兒需要更親密更個別的照料，以彌補一些被剝奪的感官知覺。如果只是讓這個嬰兒存活下來，未提供所需的親密，他或她或多或少會倚賴並求助於一種惡性退

¹⁴⁷同上揭書，頁 139。

縮形式，並且保有可能微弱且難以持久的希望¹⁴⁸。在這樣的解釋下，我不能抑制的聲嘶力竭的哭而得不到忙碌的母親及時溫暖的擁抱。於是我的「最原始的天堂」在沒有及時溫暖的擁抱下，我「自創」求生法則，那就是「我不要了，我放棄了」，有了「不要、放棄」這個護身符，就可以不必再「要」了，就可以沒有「感覺」了，感覺關起來以後，那麼就可以「順利」活下去了。於是我與個體生命最早期的奮鬥沒有順利通過，帶著認同危機往人生的道路前進。以下我的故事敘事段落說明了這個現象。

「聽我母親說，十個月大的我，已經是會站並且在學走路的時候了，在一段持續發高燒…有一天，我『突然』『總是』站起來又跌落，接著一段時間總是如此…對於本來已能自己練習行走，卻突然間再也無力的站起來，我的身體一定對於這個驚嚇的斷裂經驗有著深深的記憶。」（故事一及故事四）

「我母親說我滿月之後的童年時期…經常看到我在搖籃裡頭哭，也沒有餘力抱一下。童年時那無法休止的哭泣，至今未懂。沒有人能懂，我要什麼，我在哭什麼。我也說不清楚，到底是什麼。當年的不清楚，至今一直未清楚，以致總是不知道自己什麼，當年就說不清楚了吧。當年，我要的是什麼？自然的接受我？不要說我的人生完了？我仍然可以跟大家一樣的長大…？我是好的…？不要嫌棄我…？」（故事四）

「我想我童年時期，第一次身體的斷裂經驗及跟隨而來的拒絕情意知覺的矛盾的斷裂經驗，是我第一次經歷的巨大痛苦，那個痛苦太劇烈，以致當時『那個孩子』只好把自己的感覺關起來，否則『那個孩子』沒有辦法活下去。」（故事四）

¹⁴⁸周伶利譯，《Erikson 老年研究報告——人生八大階段》，譯自 Erik H. Erikson · Joan M.Erikson · Helen Q.Kivnick（台北：張老師文化，2000）頁 58。

「於是我只能變成『沒有感覺』的人，自動化的把感覺的能力鈍化或者說切斷感覺的能力，否則這個孩子怎麼『活』在『眾人』的生活世界中。它就化成存在我身上一個『永遠』的矛盾的原型吧。」（故事四）

三、一個走不過去的過去

Erikson 提出在認同感的另一條路與險境是認同擴散¹⁴⁹。認同擴散問題是指在認同危機中生命呈現退化的認同，他說認同擴散最極端的表現，往往導致停阻（arrest）或退化（regression）的現象。這些人會經歷到十分痛苦的自覺¹⁵⁰。

我們可以在 Erikson 指出的兩個例子看到有關發生認同擴散的童年認同危機之歷史人物，馬丁路德與希特勒，馬丁路德很早就被父親趕出「信賴」時期，這個沒有通過的危機在馬丁路德這一位原本具有特殊秉賦的人身上創造出的生命能量，以反叛現形，「長久以來，他不能反抗父親，也不能反抗老師。但不久之後，他卻把滿腔的反抗報復似地傾倒在教皇身上。」¹⁵¹於是帶出了宗教改革運動。Erikson 說在馬丁路德衝動而本能的教理中，透徹地表現了他一生情緒問題的根源¹⁵²。Erikson 也指出希特勒十五歲時就覺得「自己對所有的建築物都要負責任」，他以極度強迫式的慾望選擇了建築為他救贖的工具。這個人真正想的是毀滅與建築真正房子與城鎮，這種慾望比他毀滅人與價值還久。一個國家未接納這位天才的情緒力量。許多小小的行為失誤，都是因社會拒絕給個人不穩定的認同感所依賴的禮物。在希特勒這位革命者、復仇者與獨裁者的身上，完成了世界危機的民族主義與發明¹⁵³。

Erikson 對於人類早期認同危機導致認同擴散的理論，及其所研究的上述二個歷史

¹⁴⁹康綠島譯，《青年路德》，譯自 Erik H. Erikson（台北：遠流，1989）頁 308。

¹⁵⁰同上揭書，頁 118。

¹⁵¹同上揭書，頁 146。

¹⁵²同上揭書，頁 305-306。

¹⁵³同上揭書，頁 122-128。

人物的案例中，清楚、有力地顯示出早年的認同發生危機沒有順利通過並適當解決，那麼那股情緒的力量，好像在一個沒有上鎖的情緒儲藏室存放著，隨時可以出來，持續並堅強的影響著個人生命未來的歷史。Erikson 說：

在這種最早的人際關係中，任何活的與健康的人都學到一個東西，一個他終生視為理所當然的東西...我稱這項最早的寶物為“基本的信賴”。這是人第一個心理特徵，更是其他心理特徵的基礎。互相的基本信賴就是那最原始的“樂觀精神”，那種“總有人在那兒”的樂觀精神。沒有這種精神，人是無法活下去的。但由於孩子自己的缺陷或母親照顧不同，這種信賴無法發展，孩子就會在精神上死亡。¹⁵⁴

在重要歷史人物的生命中，認同危機導致的認同擴散帶出了他的時代的重大「歷史事件」。在這些歷史人物中，我們看到在他們生命中那個「通不過的過去」，始終是一個「永遠的現在」，這個永遠的現在，顯現在當下的時間中、在當下的空間中，這個過去的歷史經驗牢牢地架構住並且決定著「現在」。如同這些歷史人物一樣，我童年的認同擴散的認同危機所形成的退化現象也造成我發展出「通不過的過去」而停在「永遠的現在」的生命處境。

在我的故事敘事的經驗現象中，做為當年「那個孩子」的我，這種信賴無法發展，「關閉感覺」是當年「那個孩子」學到的應對人世的生存方法，以致後來的生活，就自然的順著這個「退化」的模式一直往前走下去，「一面成長，一面會把過去變為未來的一部分」的發展。以下的故事敘事段落說明了這個現象。

¹⁵⁴同上揭書，頁 140。

「關掉感覺是一個『那個孩子』『學到』的應對人世的生存方法，以致後來的生活，就『自然』的順著這個模式一直下去，雖然當年它是一種幫助，但同時也是一個阻絕，它幫助我逃離痛苦的感覺，可是同時對於美好的感受能力也同時被關閉了。而那個『關閉感覺』避免傷痛的情緒能量，其實仍然一直在幕後存在，只是轉向以『嚴厲的批判』和『變形的驕傲』現身。這個嚴厲的批判和變形的驕傲主導著我走進我的人生。」（故事四）

「那個嫌棄挾帶著非常大量的情緒，像是一個巨大幽靈，滲透在我生命進展的過程中，這種大量嫌棄的情緒堵住了我看待事物的意義與價值，也堵住了我去『品嚐』經驗世界中的工作、金錢、愛情、創意、心靈成長等。可以說，這個嫌棄的情緒力量大到『逮捕』了我生命的進展，在回溯敘說中『看見』，我花了太多時間叨叨絮絮的在嚴厲的批判和變形的驕傲中，以致騰不出空間來進入真正的生活之中。」（故事四）

「關閉感覺」這個「精神上死亡」的認同擴散，對我的生命發展轉以嚴厲的批判和變形的驕傲現身，伴著我的生命歷程一同前進。可以說我充滿了大量的情緒在生活世界中叨叨絮絮的批判，是童年創傷未度過而發生的困難，並形成一種生命停滯現象，整個人生似乎卡在兩個階段之間侷促的空間中，陷在原初的停頓中，無法從一個階段過度到下一個階段。創傷被潛抑到潛意識對於我的生命發展長期地擾動。可以說我對於經驗世界所有形式與內涵的生活都以「嚴厲的批判」的形象顯現。而我那好似瀟灑的能捨的一再「離開」這個、「離開」那個，也是當年「我不要了，我放棄了」的變形的驕傲一再的現身。

四、小結

Erikson 對於童年認同危機所提出的理論架構，為我的創傷經驗與生活世界交織所形成的困境賦與意義，這個意義向我開啓新的思考，幫助我從心理學角度認識生命的發展歷程，不是可以由意識武斷地控制的，而是具有更深層內涵的機制。通過理論知識與經驗現象活化的對話，帶來一種看待自我創傷經驗的自由感，這種自由帶出一種理解：痛苦讓我看到了自己的有限，但也激發我超越痛苦的渴望，同時在痛苦中看到人的精神的潛能。Erikson 的論述同時也幫助我發展出重新「接受」的能力，接受是發展出面對真實的精神的重要關鍵。自由感與接受的能力的長養，幫助我從心理學層面發展出與禪修學的意識結合，以繼續朝更細微的方向探究自我的經驗現象。

參、原初停頓伴相隨

在上一小節中，細看原初停頓的形成及其影響。接著我想就其對生命發展的影響，仍以潛在意識的觀點，再繼續進行更多的討論，以深入的探看原初停頓。分別以「意識的另一端」及「看不見的真實」來進行。

一、意識的另一端

Erikson 說佛洛伊德也認識到“孩子是中心”的道理，他肯定存在的「另一端」¹⁵⁵。精神分析的原理提出一種說法，認為「兒童是成人的心理之父。出生後第一年的經歷對人的一生具有不可估量的影響。」¹⁵⁶我們可以從 Arthur Kleiman 的研究中看到這個現象，在《談病說痛》一書中，Kleiman 提出一個「自致病痛」的臨床案例—蓋斯。讀完蓋斯的故事，真是讓人感到如 Kleiman 所說：「他的故事可能令我全身寒顫，讓我自己的真實感受到挑戰。」¹⁵⁷蓋斯病痛的故事必須從他的母親說起，蓋斯的母親生下他後中風，他的母親從他小的時候開始總是告訴他和別人，他是一個她不想

¹⁵⁵康綠島譯，《青年路德》，譯自 Erik H. Erikson（台北：遠流，1989）頁 302。

¹⁵⁶熊哲宏，《心靈深處的王國—佛洛伊德的精神分析學》（台北：貓頭鷹，2000）頁 193。

¹⁵⁷陳新綠譯，《談病說痛—人類的受苦經驗與痊癒之道》，譯自 Arthur Kleiman（台北：桂冠，1997）頁 209。

要的鬼嬰，因而他會不一樣、艱苦、注定將來命運不好。蓋斯的罪惡與自我憎恨隨著他的成長一起「成長」，即便他的才華使他成為學術界的優秀學者，他的童年「困境」最後仍發展成「人為的自致病痛」，痛苦和自我輕蔑的感覺，令他感到一種傷害自己的衝動。他吃藥、拿頭撞牆已經不夠，到最後習慣性自己放血，導致衰弱與耗竭，他沒有告訴醫生他的故事，反而表示不知為什麼變得貧血，他很高興地看著醫生到處跑，卻找不出毛病¹⁵⁸。

Kleiman 說，病痛的個人涵義永遠是重要的，在許多人身上，心理意義在病痛過程中最具影響力¹⁵⁹。對蓋斯來說，長期病痛有深沈的特殊意義，只有處於那種特殊內在生活之疏離情況中才能了解。每個人為病痛案例都揭露我們內在世界深沉的裂縫，驚駭的靈魂要求受苦經驗恐怖地重演。這會使生活變成一個地獄，使病痛變成一種生活¹⁶⁰。

在漢斯的案例中，我們看到童年經驗駐留在意識的另一端，其存在與力量，它使「患者」一直被一個要受苦的需要勾住。心理學對於意識的深層研究提出「另一端」意識的來處及影響。宗教對於意識的「另一端」對生命的影響也提出相似的看法，它從「業」的觀念來談，但是同樣的也表達出「另一端」有一種看不見的意識對人的存在至大的影響。有一則印度的故事是這樣說的：

有一天，眾神在休息，一個年輕的新神挑戰業報的觀念，聲稱它太殘酷、無可挽回的做法也不仁慈。

「哦，業報是我們無法控制的」較年長的神回答。

「但你們是神啊！」年輕者說。「你們當然能夠干預」

¹⁵⁸同上揭書，頁 204-208。

¹⁵⁹同上揭書，頁 208。

¹⁶⁰同上揭書，頁 209。

「讓你來看看我的意思。看。」神說。他們往下看到地面上有一個乞丐在木頭步道上蹣跚而行。他把所有的家當都背在身上，彎著腰駝著背。「你再看！」神邊說邊將一個很大很輕裝滿金子的袋子擱在乞丐前面的走道上。但是乞丐毫不留意，從旁邊繞過，又繼續前行。

「注意看！」神說，拿起袋子又丟一次，這一次打到乞丐的背上。乞丐沒有感覺，還是繼續走。

故事一直下去，神把袋子丟到乞丐的兩腳之間、丟到他的頭上、丟到他休息的樹下。但是乞丐老是渾然不覺，照他自己的業報宿命活著¹⁶¹。

二、看不見的真實

在意識的另一端的概念的認識下，塑化我的童年的「用力」、「否認」、「嫌棄」的生命印記，其實是潛抑在意識的另一端，如影隨形的存在並發揮它的力量。它們本身消耗力量，而防衛它們也消耗力量，整個人多數的能量其實是被這個像是卡在地下室的小人兒消耗掉了。以下的故事敘事段落說明了這個現象。

「我想當年我得病後「新的」身體第一次「自己」站起來，或許是非常非常「奮力」一站，我用了我全部的身體開始學走路，也開始走進我的人生。我母親的「奮力」，大概複製到我的細胞中了，往後的人生中，我的身體總是自動化地在很「用力」的狀態。」（故事一）

「雖然我藉著否認、嫌棄「別人」來塑造自己的「好」，但其實只是不斷地被否認、嫌棄的實體所糾纏，變成的是自己對自己的嫌棄，也可以算是一個原型吧，

¹⁶¹陳曼萃譯，《人生的最後一堂課》，譯自 Sukie Miller（台北：平安文化，1999）頁 128-129。

它發展出來許多的嫌棄關係，我嫌棄與我關係密切的「東西」（像是情感、工作等），看著我與我的關係不知如何改變，只是在這個死胡同裡轉來轉去。」（故事四）

「當我的故事以「他者」來敘說時，這種覺照力自然地也在其中浮流出一種心理結構。在故事的背景中，處處透顯著一種大量的情緒，它有一個擾動的力量，這個擾動幾乎是全面的—不管是「身體的」、「時間的」、「意義的」、「社會角色的」、「自我的」等等各部分的生活。」（故事四）

這個看不見的「另一端」之意識，原來是這樣「真實」的影響著人的生命。對我來說，我那對於一切嚴厲批判的行為以及變形驕傲的能捨，原本看來像是來歷不明的衝動或抑制，實際上是受到那些被壓制的「另一端」的意識所深深影響。我在生活世界對於一切充滿批判，批判生活、工作的意義、價值，批判時間的內涵空洞化，批判生命的存在只是一種消費型態，批判所有的努力只不過是徒勞辛苦。導致一切虛無化，以及總以為離開是出路而卻總是無效，在意識「另一端」的討論中，得到了理解與詮釋。

三、小結

潛入自己的創傷的苦痛，還原出這個經驗本質對於生命擾動的另一端之力量，另一端的力量得以在意識層面顯現，對我來說，才真正發展出意識轉化的意義。從我的故事敘事的虛無、混亂，漸漸走向轉化的積極意義的歷程中，才能體會到從失去到復元是多麼複雜的成就。

意識能夠開始慢慢轉化，我才能在經驗層面理解與體會美國詩人 Henry Wadsworth Longfellow 說過的話，他說：「如果我們能夠讀讀我們的敵人不為人知的

歷史，我們將發現，他們的悲傷和痛苦足以解除我們所有的敵意。」¹⁶²認清了自己的苦痛，同理別人心中苦痛的能力好像就自然升起，就好像能在自己身上發現普世共通的人性一樣。現在也能懂得張愛玲小說中寫的話：如果懂得，就能慈悲。

肆、原初停頓與重新流動

對於童年的原初停頓的內涵及其影響，通過與理論的對話，有了不同層面的清晰認識。接著我想再就第一小節所討論的「入門禮」中有關「被復活」的概念，再繼續更深入的探討。超個人心理學的理论架構吸納了宗教經驗的內涵¹⁶³。因此，這一小節的討論，我擇取超個人心理學的相關理論論述來進行，分別以「超個人的轉化模式」及「從停滯走向流動」來說明。

一、超個人的轉化模式

Cortright 在《超個人心理治療》一書中指出在超個人理論的領域中，雖然有許多不同的觀點，仍有一些大家認同的基本原則，以下摘要整理 Cortright 所界定的一些超個人取向的重要假設¹⁶⁴。

- (一) 人的本質是靈性，超個人心理學認為現代心理學和各種世界靈性傳統對人類身分認同的本質都是正確的，我們的生命本質既是心理的，也是靈性的。
- (二) 人類有尋求靈性的強烈慾望，表現出追尋完整的意圖。靈修常常把人推入更大意識的範疇或狀態，顯示出正常意識是多麼的狹窄有限。
- (三) 我們的生活與活動都是有意義的，快樂和哀傷都有成長與發展的意義，並不是隨機發生的無意義事件。接觸內在智慧與指導的深層來源，不但是可能的，對療癒和成長都有幫助。

¹⁶²橡樹林翻譯小組譯，《原諒的禪修》，譯自 Jack Kornfield（台北：橡樹林，2005）頁 35。

¹⁶³易之新譯，《超個人心理治療》，譯自 Brant Cortright（台北：心靈工坊，2005a）頁 9。

¹⁶⁴同上揭書，頁 32-38。

所有靈性體系都把我們的身分認同描述成靈性本質，靈性語言把人類處境的問題解釋為不純淨和潛意識造成的（所謂潛意識也可說是制約的習性造成的無知）¹⁶⁵。靈性體系的隱喻認為：因為我們受到制約，只認同外在的性質，沒有意識到真正的靈性本質。不純淨是指我們一直認同冥頑不靈的感覺、粗糙的慾望、感官、身體習慣等等，使我們無法更細微精緻地了解自己的身分。我們真實的本性就是靈性的覺察，但卻受到制約，以致於堅持認同身心覺察的內容，因為向外看的心和感官而感到著迷，只認同意識的內容、感受、感官和思想，這種無知或意識的匱乏就是痛苦的來源¹⁶⁶。

從靈性的觀點來看，問題出在無知和不淨，所以靈性體系提供的療方或轉化的可能性，就是淨化和脫離制約，喚醒人看見實相。靈修的設計就是要增加存有的淨化，喚醒意識¹⁶⁷。我所學習的禪修就是要覺察日常生活運作的機械化和無意識的制約，是超個人心理學所提出的靈性體系的內涵，它的目的就是要幫助人從自我的機械化和無意識的制約認同中解放出來，進而超越自我。對於心理學與靈性用來描述人類的處境與轉化的可能所關注的層面，我們可以在以下附表的整理中得到了解¹⁶⁸。

附表：靈性與心理學對轉化的觀點

觀點	問題	轉化的可能
靈性	不純淨	淨化
	無知	靈性存有的意識
心理學	創傷與防衛	消除防衛，釋放，處理而療癒
	自我結構的欠缺：碎裂的自我	建構新的自我結構
	盔甲、緊繃的情感生活	軟化，向感受與能量之流敞開

資料來源：易之新譯，《超個人心理治療》，譯自 Brant Cortright（台北：心靈工坊，2005a）頁 77。

¹⁶⁵同上揭書，頁 49。

¹⁶⁶同上揭書，頁 49-50。

¹⁶⁷同上揭書，頁 50。

¹⁶⁸同上揭書，頁 58-59。

超個人的方向比傳統心理治療工作更進一層，認為只有接觸更深入、更真實的存有層次，心理工作才能為人類困境帶來真正的解答，光是進入更深層的靈性存有，就可以產生更深遠的轉化。所以所有傳統心理學最多都只是減輕症狀的局部解決方法¹⁶⁹。但是這兩個議題必需這麼截然劃分嗎？

Cortright 提出：存在的認同、真誠和人生意義的議題，都緊緊連結到童年的創傷和自我的結構缺陷。如果大部分的自我經驗受到潛抑、否認，或是無法取用，就不可能有真誠。必須重新連結自我被否認的部分，才能浮現真誠的存在。早期創傷未處理，就無法重新推動停滯的自我發展。尋找意義不只是以存在的角度面對價值觀和人生哲學，也與整合、凝聚的自我發展密切相關¹⁷⁰。John Engler 也指出想要不顧形成身分認同和客體恆常性的發展任務，而在靈性上企圖「消滅『自我』」是錯誤的指導，會造成重大而病態的後果。他認為真正需要的是，涵蓋所有發展範疇的發展心理學。這樣才有機會讓脫軌、停滯或扭曲的發展過程，得以重新建立起來。也才能再度推動發展的過程，以達到更成熟的自我和現實觀¹⁷¹。

二、從停滯走向流動

心理學的前三種勢力都在自我的範疇中，在純屬心理的自我脈絡中，當然有可能得到極大的療癒和成長。但只要我們緊連於自我的心理結構，只認同表面的身分，就會有永無止境的心理痛苦和療癒，以及以自我為主的有限存在¹⁷²。傳統心理治療對於「自我」處理的層面，多不傾向及於靈性存在層面，在 Cortright、Wilber 和 Engler 的研究和論述觀念中，都指出某些「自我」的創傷停滯，仍需得到化解，才能在靈性存有層面得到進展。

¹⁶⁹同上揭書，頁 61。

¹⁷⁰同上揭書，頁 63-64。

¹⁷¹John Engler 是心理學家兼佛教禪修老師，是整合佛教和精神分析觀點的先驅。〈成為重要某人和無我之人：精神分析與佛教〉，譯自 Roger Walsh and Frances Vaughan 編，《超越自我之道—超個人心理學的大趨勢》，易之新·胡因夢譯（台北：心靈工坊，2003）頁 187-191。

¹⁷²易之新譯，《超個人心理治療》，譯自 Brant Cortright（台北：心靈工坊，2005a）頁 158。

在〈故事四：離開·歸返〉的敘事中，因著童年身體的變化學習到對自己身體的否認，因著否認而把自己的感覺關閉起來，被關閉的能量以嫌棄做為出口，於是發展成我對「一切」的嫌棄，包括意義、工作、他人、自己...等。

「雖然我藉著否認、嫌棄『別人』來塑造自己的『好』，但其實只是不斷地被否認、嫌棄的實體所糾纏，變成的是自己對自己的嫌棄，也可以算是一個原型吧，它發展出來許多的嫌棄關係，我嫌棄與我關係密切的『東西』（像是情感、工作等），看著我與我的關係不知如何改變，只是在這個死胡同裡轉來轉去。」（故事四）。

以 Cortright、Wilber 和 Engler 的論述來理解：在童年創傷未在意識層面「處理」以前，我長期的掙扎、困頓、虛無來自於自我經驗受到潛抑、否認。以下我的故事敘事可以對照出這個論點。

「那個嫌棄挾帶著非常大量的情緒，滲透在我生命進展的過程中，這種大量嫌棄的情緒堵住了我看待事物的意義與價值，也堵住了我去『品嚐』經驗世界中的工作、金錢、愛情、創意、心靈成長等。可以說，這個嫌棄的情緒力量大到『逮捕』了我生命的進展，在故事文本中『看見』，我花了太多時間叨叨絮絮的在嚴厲的批判和變形的驕傲中，以致騰不出空間來進入真正的生活之中」（故事四）。

超個人理論中指出，靈修會把人推向更大意識的狀態，因此生活中的事件，對於生命的發展都是有意義的，接觸內在智慧對於療癒與成長都有幫助。我生命停滯的轉

化之所以可能，還原出童年創傷的經驗本質，並能浮顯至意識層面，才漸漸在嚴厲的批判和變形的驕傲中脫困出來，在真誠與接納中，才能靠近生命的整體感。以下我的故事敘事摘要說明了這個歷程。

「模式會一再地以無效的方式表達，表示有某種東西被鎖住了，這個無效，反應出一些重要的訊息。在現下的停頓中，我得以在可遊刃的時間與空間，經由自己的身心經驗去看見這把鎖——童年創傷造成內在空間的停頓。童年那原初的停頓導向生命發展的停滯，而現下的停頓，創造的空間如流動的活水，翻轉了那個停滯的空間。原來那原初的停頓底下是我在尋求的整體感和連繫感，現下的停頓是要帶我去感覺內在的完整。」（故事四）。

「在學習『觀照』的路途中，當我開始把向外指責的手指頭收回來，轉而帶來的卻是那根手指頭冰冷的轉向自己，無言地譴責著自己。雖然『觀照』學習在我的心理帶來咆哮，帶來苦惱，但它同時也為我的精神層面帶來一種鬆解，它們是同時存在的。我意識到一個新能量的浪潮在我裡面湧起，我感到一種力量通過舊日難以前進的地方，這個地方在我生命中築起一道真實的圍牆，我努力多時，沒有辦法跨越它的高度，但這股力量越過了圍牆的高度。」（故事五）

在故事敘事中自我的結構缺陷的潛在破壞性，使得我在封閉系統中以固定的方式周而復始的運行，內在自我未能統整是無法發展出新的動態運作的開放系統。我的自我停滯的轉化與靈性發展學習的歷程就如同 Cortright 說的：「尋找意義不只是以存在的角度面對價值觀和人生哲學，也與整合、凝聚的自我發展密切相關。」 Engler 也

說：「你必須先成為重要某人，然後才能成為無我之人。」¹⁷³Wilber 更直接的說出：「不善待佛洛伊德，你就很難接近佛陀。」¹⁷⁴對我來說，我的經驗也揭示了經驗自我與超越自我在對立中，「自我」是完全無法發展的。它們必須找到共在與上下連通的平衡。而「自我」更是需要得到認識與療癒，才能重新發展。

關於自我與靈性層面的轉化進而有進一步的進展與自我層面的療癒的關連，敘說文本〈故事四：離開・歸返〉與〈故事五：日日向東走・回頭便是西〉的敘事，在 Cortright、Wilber 和 Engler 研究得到的觀點得到理解與印證。禪修的修學是在鍛鍊「打自我」，也就是從認同自我中解脫出來才能超越自我，在禪修修學歷程中，我在經驗層面體驗到「自我」如果不能順暢的流動，那麼是走不上靈性的超越道路的。

三、小結

超個人轉化模式所提出的自我與超越自我的關聯及其轉化模式，幫助我從心理治療實務中理解與詮釋我的經驗現象，讓我對於童年創傷苦痛的意義有了新的認識，這個認識帶我從整體瞭解部分，即是從整體的生活經驗中瞭解了童年生活經驗對未來生命發展的重大影響；也從部分的瞭解中認識走向整合的道路之前，必須要解決那些未完成卻需要完成的事。這個理解幫助了我從心理學意義的視角瞭解，結合靈性修學體系的意識要能得到發展，必須對於自己在生活中關於自我層面陳舊刻板的停滯、扭曲狀態，抱以更多的注視與關懷。只有持續對於自我層面的停滯狀態做更細微覺察的探究與耕耘，才能在超越自我的修學中有真正的發展。

¹⁷³ John Engler, 〈成為重要某人和無我之人：精神分析與佛教〉，譯自 Roger Walsh and Frances Vaughan 編，《超越自我之道—超個人心理學的大趨勢》，易之新・胡因夢譯（台北：心靈工坊，2003）頁 188。

¹⁷⁴ 廖世德譯，《萬法簡史》，譯自 Ken Wilber（台北：心靈工坊，2005）頁 223-224。

第四節 開顯：主體轉化

在這一節〈開顯：主體轉化〉歷程的討論中，將對於我十年生命歷程在禪修學意義下的主體轉化現象來進行理解與詮釋，因此，是以整體「我的故事—而立至不惑」來討論。我將以二個主題來進行，分別是：（一）二度降生；（二）個體化的救贖。

壹、二度降生

在這一小節中，對於整體「我的故事—而立至不惑」主體轉化的現象與意義，我以「二度降生的意涵」及「陷落通往二度降生」為主題來討論，對應的理論觀點是 James 在宗教心理學所提出的「二度降生」之概念。

一、二度降生的意涵

這個世界有人似乎天生就很容易溶入時代的意識型態中，他們對這個意識型態塑造下的日常生活並不感到有什麼難以協調的地方。有人卻得費盡周章才能轉換的過來，再返回體認本自俱足的這個世界。大主教 Francis W .Newman 對於這個差異有一個說法，他說：「上帝在這個世上有兩類兒女，一度降生（the once-born）與二度降生（the twice-born）」。¹⁷⁵

James 對於這個分類的分析是，「一度降生」的人，他們有一種性情，傾向看重歡樂的那一面，命定不會在世界的幽暗面徘徊。它直接、自然，沒有病態的悔恨或是危機感的成份。對「一度降生」的人而言，世界像是直線構成或是單層的，他們總生活於正向價值之中。對「二度降生」的人而言，世界是一個有雙層意義的奧秘，平安

¹⁷⁵蔡怡佳·劉宏信譯，《宗教經驗之種種》，譯自 William James（台北：立緒，2001）頁 99。

無法簡單地藉著正向價值的增添或是負向價值的減少而獲得。自然的價值不僅不夠、易逝，其本質還隱藏著一種虛妄。對於自然價值感到絕望並捨棄它，便形成二度降生的人邁向真理的第一步¹⁷⁶。

James 說，俄國大文學家托爾斯泰的故事，是一個二度降生受苦與復原的例證。托爾斯泰約莫五十歲時，對於他的生命的意義與價值發生了困惑、混亂。在他的自述中，可以看到他努力對付無意義的問題。對於這個自我的分裂與掙扎的生命處境，James 以「二度降生」的概念對於這樣的危機與再生提出詮釋。以下是我對於托爾斯泰生命歷程的整理¹⁷⁷。

中年時的托爾斯泰有著幸福的家庭，他的小說享譽全世界，他的收入甚豐，可是他對人生真正的目的，感到不安而煩惱。在五十歲時，他全盤否認自己在人間世最外層的生活意義，托爾斯泰道出了在他這圈子裡的人——富人、學者——的生活，不僅使他厭惡，而且對他也失去了任何意義。

托爾斯泰說：「你來到世界之後，你便不停地向前走，等走到人生的半途，突然感到不再驚奇與欣喜，只想在此停步，不願意繼續走下去了。」；「我苦心、長期的追問，而不是出自懶散無益的好奇心…就像一個迷路而需自救的人那樣尋求，但我什麼也找不到。」；「所有的一切都發生於外在環境應該使人覺得適意的時候…我很驚訝，自己竟然不是從一開始就了解到這一點…當一個人變得清醒，他就不能不看到，生活全是愚蠢的謊言」。

托爾斯泰的不安，乃在於他看到生活中最外層意義的死亡。也就是他開始體會到最外層生活意志的危機，這是指否定我們出生以來被教導的現世生活經驗，也就是最外層的生活意志；在這一層的生活幸福，是指他個人的創作、家庭幸福與經濟的富

¹⁷⁶同上揭書，頁 205。

¹⁷⁷整理自易之新譯，《存在心理治療（下）》，譯自 Irvin D.Yalom 著（台北：張老師文化，2004）頁 567-568；蔡怡佳、劉宏信譯，《宗教經驗之種種》，譯自 William James（台北：立緒，2001）頁 183-189 及頁 222-224；余德慧，《中國人的生命轉化》（台北：張老師文化，1992）頁 96-105。

裕，就如同各種文化歌頌的成功。這一層次的幸福對他來說都是單方面的。成功者擊敗失敗者，戰勝者奪得了敵人的生命，富有的人在貧窮的世界升起他的勝利旗幟。托爾斯泰在追求他永無止境的問題時，洞見似乎一個接著一個來。他知道自己認為人生沒有意義的信念，只是針對這個有限的生命而言。他在一個有限的事物上追求另一個有限事物的價值，最後的結果只能是數學不定方程式的「零等於零」。托爾斯泰說：「我放棄了世俗的生活，看清楚它並不是生活，只是對生活的拙劣模仿，它的膚淺阻礙了我們了解真正的生活。」¹⁷⁸

對於這樣的生命發展歷程，James 的看法是，當我們談到一個人的意識中比較熱切的部分，即他所投身的觀念群，我們稱之為「個人能量的習慣中心」（habitual centres of personal energy）¹⁷⁹。「二度降生」的人追求的是再生與一個成長的危機（growth-crisis），以使他們從「個人能量的習慣中心」轉化過來¹⁸⁰。James 說，當覺醒發展出來，快樂的來臨不是遵循某種簡單的方式，它會以一種複雜的將自然的惡包含為它的一部分這種方式來臨。這是一種救贖的過程，是一種彷彿二度降生的方式所救，被一種過去不曾享受過、更深的意識狀態所救¹⁸¹。

二、陷落通往二度降生

通過托爾斯泰故事的描述，我們看見了對於自然價值感到絕望並捨棄它，而追求成長的危機。對應到〈故事二〉、〈故事三〉我的敘事故事，可以看到我的生命歷程的成長危機階段：

（一）在生活世界中，我與大多數人一樣，有各種「身份」，「身份」建立了各種關係，而我也在這些關係中，懂得營生、應對、進退，並建構出生活的意義，於是，「我是誰」及「我是什麼」就這樣形成了，我就這樣的被安置著。但是漸漸地在

¹⁷⁸蔡怡佳·劉宏信譯，《宗教經驗之種種》，譯自 William James（台北：立緒，2001）頁 224。

¹⁷⁹同上揭書，頁 242。

¹⁸⁰康綠島譯，《青年路德》，譯自 Erik H. Erikson（台北：遠流，1989）頁 44。

¹⁸¹蔡怡佳·劉宏信譯，《宗教經驗之種種》，譯自 William James（台北：立緒，2001）頁 188-189。

生活中，對於充滿著權力演出的內涵的生活，我經常感到事情的內在價值失落了。原本活著的意義感的認同破了洞。我愈來愈走不進去俗常生活的儀式價值中。我開始感到瑣碎、煩躁。

「參加了一個展覽的開幕…整個場子的氣氛好像所有儀式的「關係人」關心的是儀式的「熱鬧」與「周到」。當然，我也知道許多時候，這種儀式演出是「權力的作品」，是人們處理權力和表現權力的空間，這是整個「儀式」非常重要的一部分。

不知道是那裡出問題了，我就是愈來愈進不了這樣的「儀式價值」中。穿梭其中也算是我的例行工作之一。唉！我的表現一定像個蹩腳的笨蛋。」（故事二）

（二）我在「前輩」們的身上，看見自己的未來，看見一種虛無，他們就像是自己未來模樣的化身。那是一種 Erikson 所說的「負面的成功」——一種不能與「成功」同時成長的成功。於是我掉入一種往「不要的自己」的路上走去。這樣的心境，漸漸地讓我掉落在一種「批判」的看待中。

（三）我的生活就這樣重複與循環往復的前進著。而我感覺是一種消耗的活著。我以一種又冷淡又沈重的心來接受這個世界的腳本，以致於對生活缺少熱情與歡愉。在這個多元的「真理」、多元的關係的時代中，我的意識中有許多共存且相對的價值，一切沒有公式、沒有答案，我被自己束縛於「不知如何去取」的羅網之中。

（四）我感到一種複雜與分裂，為什麼我怎麼樣也走不進去那些被視為理所當然的價值，好讓自己在這個世界有歸屬感與認同感。可是把這些困頓以「問題化」來處理，也總是給不出答案。這個時期，我就這樣的長時間迷失於塵勞中。

（五）禪修觀照訓練出一種覺照力，可是我只是把自我在行事社會的二元價值所執取的信念、規則投射到禪修上，使得我在原有生活世界的生命慣性發生困難，形成內在自我的分裂。

對應到我的轉化經驗，我的發展歷程是：

（一）我在四十歲之際，敘說著不知如何與內在的生命保持連繫及身心的不能安頓。對我來說，站立的位置是在身心不能安頓的十字路口。身體的轉化需要有一個停頓，也帶出對於存在性價值的探索及轉向內在生命的追尋。

（二）經驗著生命「混亂」的歷程，正顯示出對生活有一種「看見」，身心的轉化，內在同時有一個「甦醒」也在一步一步地慢慢發展，在混亂中有機會看見它有一個「對面」。這個「洞察」同時也顯示出是對自己愈來愈誠實，同時也是真正的自我接納的起點。

（三）漸漸地，學習到把自己從緊縮的自我開放出來，這才開出一條路，開始能經驗靠近本心自性的滋味，認識到自我的追尋，其實是在生活中，在真正的自我接納中，不斷地找到新的平衡。

我的生命經驗歷程，對照托爾斯泰復原歷程的認識，可以理解這是一個 James 所說的宗教經驗中二度降生的歷程。在 James 的論述中，我理解了二度降生的一種形成的過程、一種存在的狀態，這樣的發現與領悟，發展出來之後，認識了對於存在價值深切的渴望，將激發更深邃意義的追求，而這並不專屬於那些有特殊成就的人，而是存在每個人之內，至少是有這樣的可能。

三、小結

通過 James 對二度降生的論述分析，改變了我對於「存在」形態的意義的看法，擴大了我對於經驗現象認識的視域，我學會不以刻板的心態來看待自己，因此也改變

我心目中自己的形象，使得對於自己的現象的看法，從過於狹窄轉為寬廣，承認人的存在形態的形形色色，寬闊了我對於人生價值的看法，也思索各種存在形態的豐富性及多樣性。

進行本研究之前，我並不瞭解二度降生的觀念，只是「素樸」地以為一度降生的狀態才是「正常」的，而對於自己「進不了」一度降生的狀態總以為是「問題」，這個討論釋放了我長期以來在一度降生的認同意識中的罪咎感與無力感。在 James 對於二度降生的論陳中，可以感受到追求再生與成長的二度降生概念以更深刻、更有影響力的方式向我開啓新的思考。有了這一層面的理解與獲得解釋，幫助了我以新的方式對於人的存在的樣貌以新的方式來感受、思考和存在。對我而言，是一個概念的解放。

貳、個體化的救贖

在這一小節中，對於整體「我的故事—而立至不惑」的主體轉化現象與意義，我以「個體化過程」、「困頓帶來個體化的救贖」、「宗教經驗的意識作用」、「個體化的再觀照」為主題來討論，對應的理論觀點是 Jung 分析心理學所提出的「個體化過程」的概念。

一、個體化過程

Jung 認為，個體化過程和人生的後半段有關係。他把人生分成兩個階段，前半段是從青春期一直到三十五到四十歲之間。人生前半段的任務，主要在各方面獲得成人身分，其中包括建立各種關係，最後的高峰可能在於永久的婚配，或者生子。另外一個任務是從教育、生涯、生活方式發展為一種社會存有。對 Jung 而言，第二個階段轉進的過渡時期，似乎都會造成創傷，這個理論，顯然都受到個人經驗的影響。在他而言，人生前半段的目標是外在的成就，後半段卻不一樣。慾力的方向在後半段開始變

為內向，朝向自我與潛意識的統一¹⁸²。

對於中年期的轉折，Brant Cortright 在《超個人心理治療》一書中也指出 Michael Washburn 以中年危機為例，說明中年時期「自我」回歸起源以邁向超越的變動。Washburn 說，在前半生，「自我」投入外在世界，受到向外流動的慾力（libido）驅使，想得到外在成就，「自我」逐漸脫離自己的內在的主體性；可是，到中年時，向外流動的慾力逐漸退去，「自我」跟隨慾力的流向，轉向內在。向外在世界傾洩的慾力撤離時，「自我」開始退回自己的主體性和潛意識。中年的轉折就是回歸起源，把「自我」帶回帶回原型靈性我，與之重新結合時，就開始了個體化歷程。¹⁸³

Jung 學理的個體化有雙重含義，一是成為獨特、獨立的個體；二是重建心理的完整與統一。「個體化」指的是一種聚合，象徵意識與潛意識的結合¹⁸⁴。它的目的在於盡可能充分地認識自己，並在此基礎上盡可能充分地實現自己¹⁸⁵。而它的過程，是個體中的意識和潛意識學著彼此認識，彼此尊重，彼此適應，它的實際過程，通常以人格受到傷害，以及隨之而來的痛苦做為開端¹⁸⁶。

Jung 最知道這個苦痛，他三十八歲時與亦父亦友的老師佛洛伊德決裂，這時他進入幾乎精神崩潰的狀態，有三年他幾乎無法工作，他辭去教職，在蘇黎世老宅，用大量的時間嘗試各種方法接近自己的潛意識。他自我對話、畫曼陀羅、長時間散步、做木工來認識自己潛意識世界所提供的訊息。在走過這一段自我療癒的歷程中，Jung 堅信高度整合的身心靈狀態是需要意識與潛意識之間開放而通暢的互動方可達成¹⁸⁷。自我必須要能仔細聆聽，不預設任何目標及企圖，並且要能獻身於那股內在的成長動力，只有當自我捨去了預期目標，而進入更深刻、更根本的存在層次時，這種心靈內

¹⁸²廖世德譯，《榮格—分析心理學巨擘》，譯自 Ann Casement（台北：生命潛能，2004）頁 p248。

¹⁸³易之新譯，《超個人心理治療》，譯自 Brant Cortright（台北：心靈工坊，2005a）頁 117。

¹⁸⁴廖世德譯，《榮格—分析心理學巨擘》，譯自 Ann Casement（台北：生命潛能，2004）頁 246。

¹⁸⁵馮川，《重返精神家園—關於榮格》（台北：笙易，2001）頁 82-83。

¹⁸⁶龔卓軍譯，《人及其象徵》，譯自 Carl G. Jung 主編（台北：立緒，2003）頁 197。

¹⁸⁷盛正德，《以畫療傷--一位藝術家的憂鬱之旅》（台北：心靈工坊，2002）頁 12-13。

在創造性的積極向度才能體現出來¹⁸⁸。

二、困頓帶來個體化的救贖

在現有的社會價值氛圍中，爲了與社會環境與需求保持一致，我自然有社會性性格，一方面與社會的期待相應合，一方面也是自己的期望與目標。我一直想要找尋的是，我的內在需求的梳理與發展如何可能，怎麼在既有的社會行事習慣和我的內在需求之間得到融合。而行至不惑之年的我，回首與前眺自己的人生，把活著爲了什麼，化約成許多的人生目的，也就是所謂事業的人生，已經無法做爲我觀看自己的生命故事的視框。對我來說，「意義」這樣的問題發問的位置，不是行事社會的「成就」、「擁有」的價值，而是在生活中有一種更深邃的意義問題（故事一）。

循著這個發問的指向，看著生命歷程「這種成功會把人帶到一個自己不能與成功『同時成長』的方向。（故事二）」、「我以一種又冷淡又沈重的心來接受這個世界的腳本…致於對生活缺少熱情與歡愉。（故事二）」「無論我選擇界限的那一邊，我總是「喋喋不休」的自我論證兩邊的對錯…我開始隱微地感覺到把生命交給「界限」好像“something wrong”…可是我們置身在行事社會…這些是不言自明的生活規則，我的內在過程好像是一個無法止息的戰場。（故事三）」

我的社會價值學習與人生追求發生了難以調和的現象，關於社會適應與個體化發展的關係，Jung 說：

個性（體）化是一種自然需要，任何將其降低到集體標準而對個性（體）化造成的妨害都是有害於個人生命活動的。由於「個性」（individuality）乃是先天在心理及生理上被定名的並且必然會以精神的方式把自己表現出來，因而對個性的任

¹⁸⁸龔卓軍譯，《人及其象徵》，譯自 Carl G. Jung 主編（台北：立緒，2003）頁 190。

何嚴厲壓抑便都是一種人為的扭曲。¹⁸⁹

Jung 深知個體化作為個人生命發展的「自然需要」，並不能從社會對個人的要求中獲得保證。反而是個體化總是與集體標準相衝突，因為個體化是指從一般性中分化出來，建立起自己的特殊性。不是一種「後來獲得」的特殊性，而是一種業已根深蒂固存在於心理構造中的特殊性¹⁹⁰。

這個自然需要在我的中年期出現，我的生活中有一個轉向內在的呼喚不斷湧出，有一種能量不自覺並且無法抑制的湧現，原本安置妥當的世界，已無法讓自己依靠、安住。於是本來應該在原有基礎上繼續「奮發有為」的人生階段，我從社會角色退場，傾聽內在本心自性的需求，需要一個停頓。（故事一）

個體化發生所憑藉的心理機制，是 Jung 所謂的「補償作用」（compensation）。意識與無意識間的基本關係是補償性的¹⁹¹。補償的功能是使心靈系統平衡。這些補償作用完全針對當前的情境而生，而它們出現的時機則端視目前意識作為與不作為的內容，以及自我意識的片面態度和發展而定。在整個人生歷程中，無意識以許多方式補償自我意識，如遺忘、神奇的啓示、處理意外事件等¹⁹²。

在這個認識下，〈故事一〉的敘事「這次身體好像回不來了。我感到身體已經開始力不從心了，它開始由不得我了，對於生活中的『應付』，我已經需要『勉力』才能完成了。這些年來，我漸漸在生活中，明顯地感到我的身體常常在『累』的狀態。（故事一）」可以說我的身體的呼喚啟動了「補償作用」走向個體化的道路。而在禪堂的禪修中的身體經驗「一個聲音衝到我的心裡—『我站不起來了！誰可以幫助我！』。這聲音反覆地湧現，我聽到禪堂的人都起身離開了，可是，我就是沒有辦法

¹⁸⁹馮川，《重返精神家園－關於榮格》（台北：笙易，2001）頁 88。

¹⁹⁰同上揭書，頁 88。

¹⁹¹朱侃如譯，《榮格心靈地圖》，譯自 Murray Stein（台北：立緒，2005）頁 227。

¹⁹²同上揭書，頁 228。

站起來，我只能不動地盤著腿坐著任憑眼淚不能自主的溼了滿臉，而那個聲音一直有力清晰地湧現。足足有四十分鐘，我一個人坐在禪堂站不起來。（故事一）」則愈來愈有力的呈顯出補償的機制。

在 Jung 稱為個體化的一生開展中，驅策的力量是本我，而使它浮現在個人意識生活中的機制則是補償作用¹⁹³。在 Jung 的理論中，許多日常瑣碎的補償作用，往往會累積成各種模式，朝向個體化之全體螺旋發展奠定基礎。而進入無意識之路，Jung 指出最初是通過情緒和情感。活躍的情結以情感干擾自我的方式來表現自己。這是無意識的補償作用，它並提供了成長的潛能。他說，最終這些情感的干擾，可以在本能中追溯到它的原初根源¹⁹⁴。

如果我們對無意識有一點了解，我們就會知道它是不能被吞噬的。我們也知道，壓抑它是危險的，因為無意識是生命本身，假使我們壓抑生命，它就會反制我們。無意識被壓抑，結果就是個人以落入能量停滯困境的下場告終。當能量被用在這麼窄小的活動範圍內，以及保護對抗封閉的無意識時，生命追求全體的許多可能性與滿足便被否定了。生命變得貧瘠，甚至停滯¹⁹⁵。

當意識與無意識有一方被壓抑，並被對方傷害時，它們便無法形構全體。兩者都是生命面向。意識應該為它的理性辯護並保護自己，並且只要我們能夠承受的住，無意識的渾沌生命也應該儘可能給予走它自己道路的機會。為了接近全體，意識與無意識的系統必須被帶入一個彼此互動的關係中，Jung 說「心靈包含兩個不調和的部分，兩者合在一起便形成全體。」這意味著開放的衝突與開放的合作同時並存。Jung 所了解的個體化的過程本質，不是一個輔育與成長的靜態過程，而是各種對立間充滿活力的衝突¹⁹⁶。

¹⁹³同上揭書，頁 228。

¹⁹⁴同上揭書，頁 242。

¹⁹⁵同上揭書，頁 243。

¹⁹⁶同上揭書，頁 243。

在這個意義下，〈故事四〉及〈故事五〉的敘事，看見了我的生命中意識與無意識逐漸的關聯起來。

「那個「關閉感覺」避免傷痛的情緒能量，其實仍然一直在幕後存在，只是轉向以「嚴厲的批判」和「變形的驕傲」現身。這個嚴厲的批判和變形的驕傲主導著我走進我的人生…那個嫌棄挾帶著非常大量的情緒，像是一個巨大幽靈，滲透在我生命進展的過程中，這種大量嫌棄的情緒堵住了我看待事物的意義與價值，也堵住了我去「品嚐」經驗世界…可以說，這個嫌棄的情緒力量大到「逮捕」了我生命的進展…我花了太多時間叨叨絮絮的在嚴厲的批判和變形的驕傲中，以致騰不出空間來進入真正的生活之中。」（故事四）

「陷在對自己和對他人嚴苛對待的泥淖裡，對於生活亦如是。我總是評價、批判，又對自己的評價、批判再評價、批判，再匯歸到「一切都怪自己」，這是個生命痛苦的課題，如果我們說，「我不應該如此評價、批判的」這又是一個評價、批判，如此循環只是把自己變成一個無休無止的戰場。當我看見把自己開放出來，讓評價、批判自由展現出來敘說它們自己的故事，才是「一條路」時，我發現原來…一種比較清晰的思考。」（故事五）

在 Jung 看來，個體化的精神整合，無論如何是離不開象徵的發現和創造。象徵具有超越功能和整合作用，它能使彼此對立、相互衝突的心理內容處於有機統一的狀態。它能幫助人組織與調動起潛在的、受壓抑的心理能量並給這些能量指引新的方向。Jung 說：「象徵的意義使人生機盎然。」象徵不僅是人自我認識的路標，而且是

人自我實現的嚮導。¹⁹⁷

Jung 從煉金術的形象與象徵中，發現了一種語言、一種思維和一種方法。Jung 的理論認為煉金石（lapis）象徵某些永遠不可能消失或分解的東西，象徵永恆的事物，某些煉金術士用以比喻人類靈魂中對上帝神秘經驗。通常需要經過長時間痛苦的經歷，才可以燒去包裹住石頭表面的心魂元素。對大多數人來說，「本我」的確是深刻的內在經驗，一生中最少會出現一次。從心理學的觀點來看，真正的宗教態度，乃是奮力去揭露這種獨一無二的經驗，然後逐漸與之交融共鳴¹⁹⁸。在〈故事四〉的敘事中，看見了在這個意義下的本我經驗的宗教態度。

「當第一次我的『陰影』宛如一位不速之客讓我冷不防的撞見時，也就像是一個硬是跳到我手上的禮物，我嚇了一跳的得要捧著…它總要站在前面，要不就跟在身後，根本無處閃躲，等我幾度回過神來，我才能招呼它，好好照面，並認了它…它化做傷痛與我會面，我幾乎重新經歷了『當年』的嫌棄…我試著在非常真實的痛苦中保持覺察，學著安住在升起的情緒能量中。對我來說，那個歷程是一個無法言喻的千辛萬苦。那是一種很劇烈的生命斷裂的辛苦經驗。（故事四）」

James 也說過：「有意識的個人與一個更廣大的自我相連，救贖的經驗由此而來，對我來說，這個宗教經驗的實際內容就其範圍而言是真實而客觀的。」¹⁹⁹對我來說，這十年的生命歷程，禪修修學以心理社會層面的生活世界的虛無、自我層面的自我的分裂及童年的創傷帶來的擾動作爲象徵，帶我走向個體化的救贖之路。

¹⁹⁷馮川，《重返精神家園－關於榮格》（台北：笙易，2001）頁 99-100。

¹⁹⁸龔卓軍譯，《人及其象徵》，譯自 Carl G. Jung 主編（台北：立緒，2003）頁 246。

¹⁹⁹蔡怡佳·劉宏信譯，《宗教經驗之種種》，譯自 William James（台北：立緒，2001）頁 608。

對我來說，透過故事點點滴滴的敘說，我看見禪修修學如何影響我內心的變化，以及這些變化如何牽動及改變，我與生活世界、我與我自己間更有意義的互動與發現。在十年禪修修學中，體會出禪修「觀照」的底色—它為我帶來了生活世界與自我的意義、邏輯與價值的質地性變動。經由禪修修學，意識狀態不斷地產生挪移，在每一個看似小小的步伐的移動，在其底層實則正是積累著意識轉化能量的基礎。當開始在經驗層面體會到「苦海」反身轉成「舟船」的意義，才能真正探入自身內在生命的修學。在通過敘說的回溯及敘事的建構，理解了這是一個如同 Jung 所說個體化過程的救贖經驗。

三、宗教經驗的意識作用

對於宗教經驗，James 提出當宗教的功能完全發揮時，它不只是使人了悟已在別處給予的事實，也不只是一種像愛一樣，賦予事物樂觀色彩的熱情。宗教不只是如此，以宗教的方式來理解的世界，並不是將物質世界以改變了的表達方式重新解釋；它必然要超越這種新的表達方式，它必須可以讓人對它期待不同事件的發生，或是可以要求不同的行動²⁰⁰。

對我來說，禪修修學教導的意識的轉化與改變的訓練，在個體化過程是真實不虛的。禪宗對於描述開悟隱喻的〈十牛圖〉中第十張圖「入廬垂手」²⁰¹描述開悟的禪行者將拿著棍棒酒瓶回到市集中去生活，但他的意識狀態已經是不同的了。儘管我沒有開悟的體驗，而意識的改變雖然看不到、摸不到，但是從禪修學習的歷程，我相信意識的改變是可能的。如同〈故事五：日日向東走·回頭便是西〉的敘事：「我以前看待這個宛若老象溺泥的困境，多只是停留在如何趨「樂」避「苦」的層次上，想的多只是如何跳過去或繞過去以避免這些困難。…現在我有了新的感覺，我想也許我希望

²⁰⁰同上揭書，頁 610-611。

²⁰¹禪宗有十牛圖頌：「尋牛」「見跡」「見牛」「得牛」「牧牛」「騎牛歸家」「忘牛存人」「人牛俱忘」「返本還源」「入廬垂手」，描述尋道開悟的歷程。入廬垂手是第十張圖頌：比喻不偏居向上，更能向下入利他的境地。引自星雲大師，《佛光教科書》，第十二冊（高雄：佛光，1999）頁 40-41。禪宗行者經過修證證悟，體性會現出，法身會現起。然後遵循前賢的道路，以化導眾生為職志。

甩掉痛苦的習氣已根深柢固地形成我「行動」的慣性模式，所以沒有辦法跳脫出這個戰場的困境」，「當我看見把自己開放出來，…才是一條路」。

對我而言，這是在經驗層面感知其存在，了知這是一個不同的意識狀態，雖然我無法直接「看到」這些意識，但藉由它們，我開始能把握意識表達出的意義。這的確不是將物質世界，以改變了的表達方式重新解釋，它必然要超越這種新的表達方式。可以說意識與無意識的互動，幫助了我往更深、更廣、更豐富的內在之旅走去，混亂困頓成爲引領著我真實地走向自我認識的路標，也可以說是帶我走向自我實現的嚮導。

四、個體化的再觀照

個體化過程只有在對自己有所覺察，進而與其建立活生生的聯繫，這個個體化過程才是真實的²⁰²。要在每一個情境中「猜出」這個或那個，是在象徵一個我們應該克服的缺點，或者是在象徵某種我們應該接受的生活經驗的意義，這確實是在個體化過程中會遭遇到的難題。對於個體化過程，Jung 的提醒是：

爲了了解潛意識的象徵指引，我們必須慎重，不能疏離自己或者「得意忘形」，而要出於真情地跟自己相處。十分重要的是，自我應該繼續正常運作，只有當我自以為是普通人，意識到自己的不完美，我才能變得善於接受潛意識有含意的內容和過程。但是一個人如何能忍受既感到他同宇宙融為一體，而同時又只是微不足道的凡夫俗子？一方面，如果我輕蔑自己，只把自己當作統計學上的零，那麼，我的生活就會毫無意義，不值得活下去。但另一方面，如果我感到自己是某些更偉大事物的一部份，我又怎能庸庸碌碌地過日子？我們確實很難以不偏不倚的態度來

²⁰²龔卓軍譯，《人及其象徵》，譯自 Carl G. Jung 主編（台北：立緒，2003）頁 190。

統合自己內心深處的對立。²⁰³

除了與自己真實的聯繫外，個體化過程也要特別注意排除對其他人的鸚鵡學舌模仿。許多人都曾企圖模仿他們國族偉大宗教導師的原始宗教經驗，也就是一些「外在事物」，譬如基督、佛陀或其他一些大師的表面做為，因此變得「石化」僵硬。追隨偉大精神領袖的腳步，並不是說，我們應該模仿或實踐他個人生活所形成的個體化過程，而是意味著我們應該竭力帶著他在生命中投入的誠摯和奉獻精神來活出我們自己的生活²⁰⁴。

五、小結

在「個體化過程」這一小節中的論述分析中，在 Jung 個體化過程理論的論陳中，幫助我認識了意識與無意識互動中，那種深刻的客觀臨在的感受。同時我也體認了禪修開展的意識作用，在現世生活中，結合生命觀照的意義與價值。同時也詮釋了我的中年自覺的意義以及生活抉擇。這個理解與詮釋，讓我的經驗現象在 Jung 分析心理學的理论架構中得到了理解。同時也為我帶來開啓視野的認識角度，透過理論與經驗的鋪陳及對話，使得我對於自我意識主動地朝向內在的追求，以及原有的價值觀念、生活方式的解構與轉折，得以在吸收這些論述的思想與內涵中，建構出一種新的自我認定。

²⁰³ 廖世德譯，《榮格—分析心理學巨擘》，譯自 Ann Casement（台北：生命潛能，2004）頁 259。

²⁰⁴ 龔卓軍譯，《人及其象徵》，譯自 Carl G. Jung 主編（台北：立緒，2003）頁 193。

第五章 結語

研究進入尾聲，在此將進行本研究的結語，分別從研究的省思與發現、研究的檢討、對於我個人的意義等三個部份來談。

第一節 研究的省思與發現

從開始準備說故事到說出故事，再進而對於故事與相關理論對話，這個歷程我隨著說故事的進行及理論對話，而能對自己有更深化的認識與對生命的理解。在這一節將提出研究的省思與發現，並對於本研究未來繼續研究的可能方向提出討論。

壹、禪修修學的省思

對於主體經驗的描述是本研究所採取的敘事研究路徑必然要揭顯的，依循本研究「問題的外化」的方法，打斷原來充滿問題故事的思維與行動慣性，使得人和問題故事分開。而從遺漏在主線故事之外的「獨特的結果」的生活經驗中找出「獨特的知識」，得以使而立至不惑歷程的「我的故事」被建構出來。並在啓思研究法沈浸、醞釀、闡述、說明、創造性綜合等五個系統性步驟的運用下，深入描述矛盾的事件、經驗及遺忘的情節，建構出「我的故事—而立至不惑」文本。

由於知識與倫理的限制，我無法完整描繪出一個新的自己，也不能把舊有的自己翻新，我能做的是在生命週期中的這段禪修修學歷程的現有材料上，透過敘事研究帶來一些新的看法。我對這一段時間最感興趣，是因為這是我身心交互作用非常豐富的一段時間，也是在我的生活抉擇做較大轉變的一個過程。透過對生活全面的回顧，對於這個交互作用與轉變，發現了禪修經驗在我的生命歷程中發生的內在現象及其影響，分述如下四點：

一、覺照力的開啓：禪修訓練的「覺照」在我的內在世界帶來一個「默觀之眼」，而

這個默觀之眼的心意識作用，與我慣常倫理生活中的二元思惟價值體系，出現了二律背反的窘境，它們交織在一起，形成了我內在長期的擾攘與混亂。

二、身體情緒能量的引動：禪修引動了身體的情緒能量，進入一個較深意識的經驗，穿越慣常認同的自我感，帶來生活的重新選擇，並且經由身體的情緒能量的釋放，使得被潛抑在潛意識擾動生命發展的自我信念揭顯至意識層面。

三、不可見的存在：禪修學習帶給我體驗一種客觀臨在感知，卻不是透過觀念來認識，也無法依邏輯的理性演繹或判斷來理解，它以自身的力量在實際生活的內容中普遍而深刻的滲透著，並牽引著我往存在面的體驗走著。經驗的內在現象不是線性的發展，它們各自有自己的「位置」，並且在不同時間有不同的強度。而且只有在它自己現前時才能意識到，無法經由「努力」去感知。

四、禪修轉化的力量：禪修帶來意識底層看似退化的緊縮自我狀態，在持續修學過程，禪修反身以其自身帶出轉化的力量。對於生活世界中各個面向的意義、邏輯與價值，有一種不同的心意識作用緩慢地發生著質地性的改變作用。禪修的轉化作用可以說是，一步又一步、一層又一層、一個角度又一個角度的如實進展著。

貳、禪修經驗現象本質在生命歷程中的意義的目前理解

經由敘事與分析討論，對我來說，得以有機會對故事的細節做完整深刻的思考與反省，在建構我的生命故事的過程中，我必須不斷地前進逼近我自己。在與各個自成一家之言的理論文獻對話分析的過程中，爲了看見「全身」，我必須不斷地往後退。

分析詮釋敘事的過程，除了在理論文獻中找到定位之外，這些理論觀點的視野爲我的視野開啓了空間，擴展了自我敘說的心理空間的層次，使對話中的「經驗自我」與「超越自我」能分別有更細微層次的認識。每一個在不同時間、空間及在不同層次所提出來的「自我」，都各自有其發展的歷程，它們都是在那個當下對生命主體具有

意義才會被提出。經由這些對我有意義的修學歷程之研究，我得以指認如下的研究發現。

一、禪修修學在生命歷程中的意義，是一個介入、是一個改變

整個研究通過建構生命故事並透過與理論的描述與詮釋，是一個從理解到解釋的移動，經由這個移動，我覺得自己可以指認禪修修學的經驗現象，在我生命歷程中的意義的目前理解：是一個介入，是一個改變。

通過敘事描述經驗現象，建構出一個得以理解的意義整體，發現禪修的心法是一種時時向內觀照的訓練，因為修在心念上，它源源不斷啓發生命的信念、理解、觀照，這個啓發使人的意識狀態從本質上發生改變，也就是禪定的力量介入了生命的發展。可以說禪修修學的力量在生命發展歷程產生介入的影響與改變。

對我的經驗現象來說，禪修引動了身體的情緒能量，進入一個較深意識的經驗，並且經由身體的情緒能量的釋放，使得被潛抑在潛意識擾動生命發展的自我信念揭顯至意識層面，使得早年的生命創傷得以修復。而它長養的「默觀之眼」已形成我生命的一部份，由於長時間向內觀照的修學，讓我對於世間的價值觀念不斷地產生挪移，對我而言，這個經驗對於我原本自我認定的價值體系產生移動，它的意義不是一個偶然的機緣性經驗或體驗而已，可以說它是一個滲入的力量。因此，可以說這個經驗對我的生命是一種介入的意義。

二、介入與改變的指向

在目前的理解中，禪修帶來的影響，仍是一個尚在形成的過程，不過我覺得現在自己可以指認，禪修在我生命歷程中的意義：是一個介入，而且也是一個改變。介入了什麼？又改變了什麼？當然介入與改變並不是指一個事件，而是一個過程，它是一個不斷挪移的過程。介入指的是，引動的身體情緒能量帶來了童年創傷的修復；同時

原有二元對立的價值思惟漸漸鬆動，而這些價值觀對我也不再是我與世界對應的重要指標。改變指的是，對於人生意義追求的看待不同，原本工作生涯歸屬所架構出生活的整體的追尋，不再是我人生的主要引導。

在我的現實生活中，禪修是一種時時「督促」必須「醒覺」活著的力量。至於這個「督促者」展現成一個忙著抓小偷的嚴厲警察，或是從容地看著孩子嬉戲的慈悲長者，就形成了我與世界的對應關係。換言之，即是隨著這個默觀修證的能量的不同，展現出與生活世界的平衡與不平衡。而什麼是平衡點，並沒有所謂究竟的完成，還是要在每一個當下，回到個人的觀照認知與修證實踐。

參、後續研究的可能

本研究藉由生命故事，對於禪修修學的宗教經驗的內在現象做出詮釋性之描述，除了本研究在宗教心理學理論、宗教現象學理論、心理社會發展理論、Jung 分析心理學理論及超個人心理學的理解的分析詮釋外，未來以被認定為佛教心理學的唯一識學來進行理解與詮釋，亦是一個可行的取向。而本研究所呈現我自身的經驗脈絡，提供了宗教經驗中一種面貌的認識，對於未來擬整理研究宗教經驗現象各個面貌的研究者提供了一個參照點。

第二節 研究的檢討

壹、原典譯文的限制

本研究採敘事取向來研究十年禪修修學的生命歷程，擇取 James、Eliade、Erikson、Jung 及超個人心理學中 Cortright 的相關理論進行理解與詮釋。研究所引用的文獻多為中文譯本，對於屬再度創作的翻譯著作，受到翻譯之限制，在內容理解上，可能產生原著與譯文有差異的狀況。此為本研究在詮釋文本上的限制。

貳、敘說真實性的檢討

本研究分析原則是直觀的，如同啓思研究法的精神乃是直觀的洞察，而不是實證上或有系統而嚴謹的檢驗。因此有關敘說真實性的問題，是本研究要面對的。「這些人的話或故事是真的嗎？可不可信？你如何證明？」這樣的問題一直是實證主義者對根據話語來進行質性研究的人所發出的質疑之一²⁰⁵。「真實性」對敘說分析者而言，是完全不同的思考。

邱惟真·丁興祥（1999）在〈朱光潛多重自我的對話與轉化〉一文中指出 Bruner 於一九九二年對於「敘說建構的真實」（narrative construction of reality）的觀點：「敘說」（或故事）是我們整理自己主觀經驗和記憶的主要方式。它遵循的不是「否認」（falsification）程序，而是依「敘說的必要性（narrative necessity）」，它不需要達成「客觀的真理與真實」，它只能達成敘說或故事的「逼真性」（verisimilitude）。當它的解釋可以說服別人去認為這一定是真的，而且在我們心理認為它是一個好故事時，這就是所謂的敘說真實²⁰⁶。在同一文中亦提出 Gergen 在一九八八年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，它的真實性往往依不同人看而會有不同面貌，敘說的關係是回顧性的見解，無法以普遍性的法則來限制這些見解²⁰⁷。

在 Bruner 與 Gergen 的觀點中，故事不必是客觀的真實，一個「值得信」的故事即是敘說真實。敘事研究的主要考量不在於故事的真實虛假或是否正確，而且也無法運用放諸四方皆準的客觀標準來評斷資料所揭示的敘說內容。這是本研究有關故事的真實性的理論解釋及其在客觀實證上的限制。

²⁰⁵胡幼慧，〈質性研究的分析與寫成〉，胡幼慧主編，《質性研究－理論、方法及本土女性研究實例》。（台北：巨流，1996）頁 164。

²⁰⁶引自邱惟真·丁興祥，〈朱光潛多重自我的對話與轉化〉，應用心理研究，二。（1999）：頁 215。

²⁰⁷同上揭期刊，頁 216。

畢恆達（1996）在〈詮釋學與質性研究〉一文中指出 Peshkin 於一九八五年說：「藉著主觀性，我說我所感動的故事，祛除主觀性，我並不是變成一個價值中立的參與者，而是一個腦袋空空的人。」Peshkin 認為主觀性同時是「可能」也是「限制」²⁰⁸。Patton 亦指出，人的因素在質的研究和分析中既是偉大的力量，又是根本弱點之所在²⁰⁹。

上述觀點指出研究者帶著主觀性與研究同在，這個必然不可避免的現象是質性研究的特質性。本研究，故事是我生命歷史的一部分，我帶著主觀性的社會位置和價值信念無可避免地在研究過程中作用。理解與詮釋故事，在於對經驗現象找到解釋，進而發展新視野、新觀點。而我既是故事敘事的講述者也是詮釋者，這既是本研究的進行的重要主體與主題，但同時也因著完全仰賴研究者的技巧與能力而受到限制。這是本研究以自我敘說做為研究取向的特性，同時也是它的限制。

第三節 對研究者個人的意義

阿姜查曾被問過什麼經典值得一讀，他指著自己的心說：「只有這一本！」

——禪師 阿姜查²¹⁰

壹、研究過程也是一個介入與改變

本研究採取自我敘說的敘事取向為研究徑路，由研究者這個「我」來看「禪修的我」和「生活世界的我」，於是「我」既是主體，也是客體。研究是一個互為主體的過程，觀看的不是一個時間的歷程，而是一個生活經驗。故事的建構中，隨著細節的

²⁰⁸畢恆達，〈詮釋學與質性研究〉，胡幼慧主編，《質性研究－理論、方法及本土女性研究實例》。（台北：巨流，1996）頁 45。

²⁰⁹吳芝儀·李奉儒譯，《質的評鑑與研究》，譯自 M. Q. Patton（台北：桂冠，1999）頁 306。

²¹⁰賴隆彥譯，《森林中的法語》，譯自阿姜查(Ajahn Chan)（台北：橡樹林，2002）頁：封面。

增加，有一種隱然的力量滲透整個心靈，一種內在心理動力隨著敘說一直在轉動與發展，似乎在對生命進行一種修復。如同 Crossley 指出在敘事帶來的治療情況，有一些理論家和治療者認為心理治療實務具有「在故事進行中修補」的特徵²¹¹。

整個研究透過與自我深度對話的敘事建構，創造了過去與現在經驗不斷鬆綁的對話。對我而言，可以說這是一個意義不斷解構與理解的過程，被遮蔽事件的意義結構與情緒，得以在「說」與「不斷的重說」的歷程被描述出來，以回溯來看待整體的經驗，得以逐漸開展出一個反思的空間。可以說這是敘事研究關於遭遇問題的人，在「重說故事」中創造出脫困的敘事，發展出來的治療意義。

在敘事文本建構中，依啓思研究法的分析步驟，探索自己的內在現象，藉由自我的對話，看見向自己開放的經驗與知識。因此發展出因自我開放而產生的活化空間，這個空間創造出生命得以重新流動的空間。緊縮的自我、停滯的自我得以在新的開放系統中，過度到超自我的靈性發展學習，於是轉化才能從這裡往前走。

因此，本研究對研究者個人不只是揭露生活經驗，解釋現象，帶來批判性視野。而是這個自我敘說的研究過程，藉由書寫，讓生命故事中的「許多自己」顯現出它們自己的脈絡，使得敘事變成一個有意義的生命流動轉化的歷程。因此，可以說本研究對於生命的發展，同時也是一個介入、改變的一部份。

貳、研究過程也是修持學習的經驗

整個研究寫作的過程，是一個涉入／抽離的研究歷程，我既需「入乎其內」又需「出乎其外」，必需以此時此刻的「眼睛」回頭看過去。回頭看過去經驗世界的生命故事是一個再涉入的過程，而書寫敘說要回到現在的「我」，而現在的「我」的敘說，則是一個涉入與相對地抽離同時存在的歷程，分析討論階段的「研究我」，則是

²¹¹朱儀羚·吳芝儀等譯，《敘事心理與研究》，譯自 Michele L. Crossley（嘉義：濤石文化，2004）頁 104-105。

需要抽離來進行。因此，研究不只是對於所描述現象的了解，它也反應出我的心智之運作過程。

研究期間，現在的我與過去的我，反覆的出出入入，必須重回所有「當時」的現場，進入過去的經驗，有些處境的面對確是不容易。因此，有些寫作的階段，會出現一種卡住的心緒，而頓在那裡；或是掉在一種虛無的存在處境中，而感受到寫這些東西要做什麼？這些是不是個人喋喋不休的在喃喃自語？解釋這些事有什麼意義？再加上對於論文寫作的生澀產生的苦惱。有時會昇起要不要寫下去的焦慮與矛盾。

我的宗教生活的學習，關注的是「觀照」自我，以修行觀照的「眼睛」書寫自己，有不同層面的體認與體會，書寫的過程的確也如禪師所言，把自己轉化成修行的法器，寫作過程不是只是完成一本論文，更是修行的學習，修行的體認。有句話說：修道猶如上灘洲，才歇篙時便下滑。這一層一層寫故事的過程，與修道人的修行，有著相同的進程，是一個進進退退的歷程。

通過了這個深刻的進進退退的歷程，才體會從內心深處相信人不同於問題，是需要生活歷程中反覆、重覆的浸潤，才能愈來愈成熟，真正的內化成生命的信念。

參、從仰望到俯瞰

在故事敘事中，時間往後倒退，空間也就跟著往外伸展了，在只是不起眼、浮沈於世的侷限狹小事件的經驗世界中，帶來遼闊的視野。整個過程可以說是「對話的自我」的進行，是在生活世界中不同空間、不同時間有許多自我的「我的位置」的敘事。在「問題的外化」與「獨特的結果」的脈絡與路徑中，形成更大、更豐富自我敘事。

書寫與研究自己的生命故事，可以說是一趟內在朝聖之旅，這個生命故事以十年的隨筆書寫為起點，它們像是生命之窗，透過這個窗戶，我得以穿越自己的許多身

影。它們也像個瞭望台，讓我站在上面，得以望見遠方。通過它們走進這一趟內在的旅程，學習沈浸、聆聽內在生命的聲音，在真摯誠懇的面對中，體會了忽略與迴避，無法真正解決生命中那些未完成卻需要完成的事，重新再走過一次生命中的未了事件，才發現越來越能接近真實的自己。自己的掙扎可以越來越少，為自己的行為爭戰也減少了，對於自己的存在也有了不同的領悟。

在探索描述經驗的過程中，通過不同的細節、不同的情緒、不同的意義檢視自己與問題的關係，每每會經歷「啊哈！」的頓悟，在我們的生活中，每個人都曾多次體驗過那種「啊哈！」的驚喜，在這些洞然明白的時刻，我的「發現」對他人而言，或許是毫無意義，全無感覺或無關緊要的，但卻對我的意識與經驗造成重大的不同認識。敘事研究法運用故事發揮了這樣的創造性。這些湧現和興奮的時刻，對我來說，就是在沈浸到這些生活經驗的獎賞。也可以說這個長期的迷惑困頓，是轉識成智的樞紐。

敘事方法幫助我對於自己的生活經驗重新審視，並得以有機會回頭修正個人的歷史。可以說通過本研究，在面對我的經驗現象的端點上發生了移動，從研究前只能笨拙地像個三流的偵探，在經驗現象的困頓之局中努力地拼湊片斷，卻始終無法拼出一個可理解的全貌，而只能站在一個渴望求助的「仰望」視點，移動到研究後對於經驗現象，得以有一個脈絡性的目前理解的「俯瞰」視點。

肆、研究是我也不是我

生命的問題很複雜，在這個研究也只能在而立至不惑的歷程中，在幾個面向進行五個故事的探索，有許多層面是不去觸及的。生命故事沒有盡時，而做研究有盡時，我的故事就先在這裡打住了。在故事帶著我回顧與前眺的歷程中，我深切的感受到在經驗世界中，我們的人生雖然短暫，可是卻經常是執著的過客。佛教有一句話：「宛然有，畢竟空」，活著，用某一種角度來看，就像是在以幻修幻的水月道場，在這樣

的看待下，可以說研究的是「我」也不是「我」。我們都是得要藉著生活世界的一切來學習，我們都需要有筏來幫助，以能從此岸通往彼岸，但上了岸後，是再扛在肩上或者抖落地放下，就有不同了。「什麼是努力」，「什麼是執著」，真是非常細微的東西，要達到各種變化的真微，每個個人自是要通過自己持續有恆心的修證去體會，那才是自己生命的真理。

研究之於我是一個渡我過河的筏，現在要下船了，我以既嚴肅又輕鬆的玩笑說一個故事做為總結：

上個世紀，有個來自美國的旅人去拜訪知名的波蘭猶太教士 Hofetz Chaim。當他看到教士的家裡，就只是一間放滿書本外加一個桌子和一條長凳的簡單房間時，感到十分驚訝。

「教士，」旅人問：「你的家具都在哪裡呢？」

「那你的呢？」Hofetz Chaim 回問。

「我的？」一臉困惑的美國旅人說：「我只是一個過客啊。」

「我也是，」教士說：「我也是。」²¹²

²¹²橡樹林翻譯小組譯，《原諒的禪修》，譯自 Jack Kornfield（台北：橡樹林，2005）頁 152。

後記

有一件事在後記來補述，在做研究的這段期間，有一個重要的研究現場，給了我極大的支持，那就是佛光山。我以佛光緣為主題來記錄這段因緣。

佛光緣

一、佛光山修道的生活

論文開始寫作的初期，正好有一個因緣，星雲大師慈允我到佛光山掛單，我也利用這一段時間好好進行論文的寫作。佛光山是一個傳統叢林道場，一切作息及修道的儀規都遵循一千多年來中國佛教叢林道場古制，我在佛光山居住期間的生活，依僧團的規則隨眾作息。

在道場，所有生活的內容都是做功課的對象，「運水搬柴，無非大道」，所謂「道在日常功用間」，穿衣、吃飯、挑柴、運水都是修行。我在山上生活這段時間，對於吃飯這件事特別有體會，真是「見識」了什麼叫做「老實吃飯」。在僧團中，每日過堂是重要的功課，過堂是指正式的吃飯，每日的早餐及午餐都要過堂，法師們都要穿著正式的僧袍，即穿海青披上袈裟（我總戲稱吃飯要穿上大禮服），分別從道場不同的工作點成兩路縱隊安靜、井然有序的往齋堂移動，到齋堂就坐後，大眾只需「關心自己的飯碗」，做自己的功夫，整個過堂的學習，在提醒你不要散心雜話。這「老實吃飯」可真是一個神聖莊嚴恭敬的時刻。難怪看到許多修行人吃東西時，有一種了不得的神情，好像他與食物合一了一樣，大家經常讀到弘一大師的故事中，總會寫到他吃豆腐白菜那種充滿滋味的大自在神情，想來也是這樣修練出來的吧。

我剛住到山上的前二個月，經常在齋堂就位坐下，大家舉手合掌唱誦普同供養的偈頌時，唱著唱著滿臉都是眼淚，真是不懂，這麼平常的事情也會這麼受感動，也許

是大齋堂有一種震懾力吧。就是有一種莫名其妙的感動，還好齋堂的座位像是坐火車一樣，大家面對同一個方向，否則，滿臉眼淚的吃飯被人瞧見，還真是難為情的。這一生真的從沒像這一段時間吃飯老實到每一口飯吃出米飯的香甜，每一片入口的菜葉都咀嚼出它含有多少水份。

對我來說，這次在這裡生活，吃飯的體驗太神奇了。吃飯只是我在僧團整個修道生活的一部分，所有日常生活的內容，都是練習功夫的下手處。與大眾一起學習，確實能體會到一種力量，大眾的力量經常會讓自己在忘失時，警覺起自己在那裡？！難怪，常有人說，寧在大廟睡覺，不在小廟辦道。

道場是個辦道的地方，提供道業上學習的各種環境與條件，每日的日課誦、禮拜、過堂、排班、經行、出坡作務……等，構成了僧團生活的內容，這些表面上看來似乎毫無意義的宗教儀式、瑣碎規章，實則是時時提醒我們保持醒覺的心活在當下，隨時看見「自己在那裡」，這就是修道生活的真諦。日復一日地重覆著雷同的儀式，在時間的積累下，意識的轉化就有可能由此發生，這就是修行。

二、穩定的力量

在僧團的生活，每日依著叢林道場千年來傳下來的鐘板號令作息，千百年來中國傳統叢林的修道人也都都是這樣的生活，它有一種穩定如如不動的力量，讓我無論在怎樣不安住的狀態，都要回到這個「規則」中，這個「回到」的本身有一種看不見的力量，它讓一個生命不管在波濤洶湧中或者微風吹起的小浪花中，都能依靠在上面，一步一步地前進。我想這就是法的力量吧。

每日奉行固定重覆的作息與修行方法，這才有機會深切地面對自己的疲倦、不耐、焦躁、恐懼等等的情緒，也才有機會與自己面對面，這樣的「奉行」有一種緩緩而堅實的力量長出來，或者說它本身就是力量，它就是力量本身。這個力量帶出這個必需的「面對」，同時也反身支持著這個不容易的「面對」。這一切都是要讓我們學

習醒覺地與生命面對面，幫助我們培養出心智的平穩和心靈的力量，訓練我們能用覺醒的心「活著」。

這一段時間我的論文寫作，以自我的生命歷程做為論文研究的對象，不斷地躍入躍出於自己過往與此刻的生命中，確實是相當不容易的。難怪有人說自我探索是一件冒險又辛苦的事，這種研究可以說是每天二十四小時跟自己在一起進進出出的歷程，需要有一個穩定的支持力量，才能走下去。丁興祥老師在質性研究工作坊的課堂說過，做自我生命史研究的過程中，會碰到情緒障礙及社會關係的倫理問題，這時會發生停頓。的確是，在我的論文寫作過程中，這些現象就自然的走出來。能有機會在僧團過著一種有「力量」的生活，真的給我極大的幫助與支持。

我經驗到當修行不再只是放假日喜愛的消遣，而就是「日常生活」的那種厚實、嚴厲與力量，它不再只是「休閒活動」的浪漫。我感恩佛光山給我的生命這個學習與鍛鍊的機會，這個因緣「打開」了我的視界。如果沒有這一份佛光緣，我就無法對修道的人生有一種貼近的認識，以及對修道生活的感受。對於生命的前進，這豈是感恩能說盡的。

修道的生活是一個禮物，它帶領人們走進一個廣袤的世界，那裡面有一種自由的滋味，我是個凡夫俗子，沒有什麼證悟的經驗。但總能在小小體會的某些片刻，驚鴻一瞥到一種世界，而領略到能走進修行的生活其實是一個恩寵。

參考文獻

一、中文文獻

- 丁晨。《世界的斷裂與接應——一位極重度多重障礙者生命意義之探討》。南華大學生死學研究所碩士論文，2003。
- 王明雯。《自我基模特性與心理健康之關係暨禪修對兩者的影響歷程之研究——以高中職學生為例》。國立師範大學教育心理及輔導學系研究所博士論文，1997。
- 王麗雲。〈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》。（高雄：麗文，2000）頁 265-305。
- 朱侃如譯。《榮格心靈地圖》。譯自 Murray Stein。台北：立緒，2005。
- 朱儀玲·吳芝儀等譯。《敘事心理與研究——自我、創傷與意義的建構》。嘉義：濤石文化，2004。
- 余德慧。〈華人文化現象心理學研究〉。《第一屆兩岸三地現象學學術會議論文集》。（高雄：中山大學，2003）頁 1-20。
- 余德慧。〈追索敘說自我的主體〉。應用心理研究，十六（2002）：頁 214-217。
- 余德慧。《生命史學》。台北：張老師文化，1998。
- 余德慧。《中國人的生命轉化--契機與開悟》。台北：張老師文化，1992。
- 吳芝儀·李奉儒譯。《質的評鑑與研究》。譯自 M. Q. Patton。台北：桂冠，1999。
- 李永平譯。《聖境新世界》。譯自 James Redfield。台北：遠流，1999。
- 杜恆芬·楊洋譯。《光的課程》。譯自 Antoinette Moltzan。台北：根源，2000。
- 周和君譯。《狂喜之後》。譯自 Jack Kornfield。台北：橡樹林，2001。

- 周怡利譯。《Erikson 老年研究報告－人生八大階段》。譯自 Erik H. Erikson, Joan M.Erikson and Helen Q.Kivnick。台北：張老師文化，2000。
- 周惠玲譯。《牧羊少年奇幻之旅》。譯自 Paulo Coelho。臺北：時報文化，1997。
- 易之新·胡因夢譯。《超越自我之道－超個人心理學的大趨勢》。譯自 Roger Walsh and Frances Vaughan 編。台北：心靈工坊，2003。
- 易之新譯。《存在心理治療（下）》。譯自 Irvin D.Yalom。台北：張老師文化，2004。
- 易之新譯。《超個人心理治療》。譯自 Brant Cortright。台北：心靈工坊，2005a。
- 易之新譯。《敘事治療－解構並重寫生命的故事》。譯自 Jill Freedman & Gene Comes。台北：張老師文化，2005b。
- 芝峯法師譯。《禪學講話》。譯自日種讓山。台北：東大，1984。
- 邱惟真·丁興祥。〈朱光潛多重自我的對話與轉化：一種敘說建構取向〉。應用心理研究，二（1999）：頁 211-249。
- 姜靜繪譯。《亂中求序－混沌理論的永恆智慧》。譯自 John Briggs & F. David Peat。台北：先覺，2000。
- 星雲大師。《人間音緣：二〇〇五年 星雲大師－佛教歌曲發表會詞庫》。高雄：佛光山文教基金會，2005。
- 星雲大師。《佛光教科書》。第十二冊。高雄：佛光，1999。
- 星雲大師。《星雲禪話》第二集。高雄：佛光，1987。
- 洪志成。〈質性研究報告撰寫〉。《質性教育研究－理論與方法》。譯自 Robert C. Bogdan and Sari Knopp Biklen。李奉儒等譯。嘉義：濤石文化，2001。頁 265-284。

- 胡幼慧。〈質性研究的分析與寫成〉。《質性研究－理論、方法及本土女性研究實例》。胡幼慧主編。台北：巨流，1996。頁 159-170。
- 胡因夢·廖世德譯。《當生命陷落時--與逆境共處的智慧》。譯自 Pema Chödrön。台北：心靈工坊，2001。
- 胡因夢·劉清彥譯。《恩寵與勇氣》。譯自 Ken Wilber。台北：張老師文化，1996。
- 胡因夢譯。《存在禪--活出禪的身心體悟》。譯自 Ezra Baydb。台北：心靈工坊，2002。
- 若水譯。《事事本無礙》。譯自 Ken Wilber。台北：光啓文化，1991。
- 若水譯。《奇蹟課程》（A Course in Miracle）。譯自 Helen Schucman。美國：心靈平安基金會，1999。
- 袁亦霆。《新興宗教中知識份子參與靜坐修煉的宗教經驗》。政治大學社會學研究所碩士論文，2002。
- 康綠島譯。《青年路德》。譯自 Erik H. Erikson。台北：遠流，1989。
- 張寶春。《禪修對社會和諧認知職場與家人關係影響之研究》。政治大學行政管理碩士學程碩士論文，2004。
- 畢恆達。〈詮釋學與質性研究〉。《質性研究－理論、方法及本土女性研究實例》。胡幼慧主編。台北：巨流，1996。頁 27-45。
- 盛正德。《以畫療傷--一位藝術家的憂鬱之旅》。台北：心靈工坊，2002。
- 郭永玉。《孤立無援的現代人－弗洛姆的人本精神分析》。台北：貓頭鷹，2001。
- 郭淑惠。《左手與我的故事－一個生命教育的自我探索》。新竹師範學院國民教育研究所碩士論文，2003。

- 郭麗馨。《生病陪伴歷程的體驗——一位兒癌母親的自述》。南華大學生死學研究所碩士論文，2002。
- 陳伯璋。〈質性研究方法的理論基礎〉。中正大學教育學研究所主編。《質的研究方法》。（高雄：麗文，2000）頁 25-49。
- 陳旻萃譯。《人生的最後一堂課》。譯自 Sukie Miller。台北：平安文化，1999。
- 陳香婷。《藉由助人產生超個人經驗之研究——以一位慈濟人為例》。台灣師範大學教育心理及輔導學系研究所碩士論文，2001。
- 陳新綠譯。《談病說痛——人類的受苦經驗與痊癒之道》。譯自 Arthur Kleiman。台北：桂冠圖書，1997。
- 曾佩舒。《禪修與高血壓患者的關涉及其療效之研究》。南華大學自然醫學研究所碩士論文，2004。
- 曾麗文譯。《心靈幽徑——冥想的自我療法》。譯自 Jack Kornfield。台北：幼獅，1995。
- 開濟。《華嚴禪——大慧宗杲的思想特色》。台北：文津，1996。
- 馮川。《重返精神家園——關於榮格》。台北：笙易，2001。
- 楊素娥譯。《聖與俗——宗教的本質》。譯自 Mircea Eliade。台北：桂冠，2001。
- 楊雅琪。《一個拒絕上學的國中生在敘事治療歷程中對問題故事的解構與建構》。台南大學教育經營與管理研究所，2005。
- 楊韶剛。《尋找生命的意義——羅洛·梅存在主義心理學》。台北：貓頭鷹，2001。
- 廖世德譯。《故事、知識、權力——敘事治療的力量》。譯自 Michael White and David Epston。台北：心靈工坊，2001。

廖世德譯。《萬法簡史》。譯自 Ken Wilber。台北：心靈工坊，2005。

廖世德譯。《榮格－分析心理學巨擘》。譯自 Ann Casement。台北：生命潛能，2004。

熊哲宏。《心靈深處的王國－佛洛伊德的精神分析學》。台北：貓頭鷹，2000。

劉宏信·余德慧。〈華人的宗教經驗與行爲〉，楊國樞·黃光國·楊中芳主編。《華人本土心理學》下冊。（台北：遠流，2005）頁 941-965。

廣梅芳譯。《艾瑞克森－自我認同的建構者》。譯自 Lawrence J. Friedman。台北：張老師文化，2001。

蔡怡佳·劉宏信譯。《宗教經驗之種種》。譯自 William James。台北：立緒，2001。

蔡耀明。《佛學建構的出路－佛教的定慧之學與如來藏的理路》。台北：法鼓文化，2006。

鄭振煌譯。《西藏生死書》。譯自索甲仁波切（Sogyal Rinpoche）。台北：張老師文化，1996。

橡樹林翻譯小組譯。《原諒的禪修》。譯自 Jack Kornfield。台北：橡樹林，2005。

賴隆彥譯。《森林中的法語》。譯自阿姜查（Ajahn Chan）。台北：橡樹林，2002。

賴隆彥譯。《禪是對自己好一點》。譯自 Cheri Huber。Sara Jenkins 編。台北：商周，2004。

鍾秋玉。《禪修型新興宗教之社會心理學研究：以印心禪學會為例》。政治大學心理學研究所博士論文，2000。

韓鳳鳴。〈論禪宗“當下”佛性說和現世主張－對禪宗“心”、“佛性”、“平常心”等現成佛性論的反思〉。禪學研究，五。（2002）：頁 94-101。

龔卓軍·石世明譯。《自由與命運》。譯自 Rollo May。台北：立緒，2001。

龔卓軍譯。《人及其象徵》。譯自 Carl G. Jung 主編。台北：立緒，2003。

Jack Kornfield。〈開悟的七項要素〉。《超越自我之道—超個人心理學的大趨勢》。
譯自 Roger Walsh and Frances Vaughan 編。易之新·胡因夢譯。台北：心靈工
坊，2003。頁 102-106。

Jack Kornfield。〈即使最好的靜坐者也有舊時的傷口需要療癒：靜坐與心理治療的結
合〉。《超越自我之道—超個人心理學的大趨勢》。譯自 Roger Walsh and
Frances Vaughan 編。易之新·胡因夢譯。台北：心靈工坊，2003。頁 116-118。

John Engler。〈成爲重要某人和無我之人：精神分析與佛教〉。《超越自我之道—超
個人心理學的大趨勢》。譯自 Roger Walsh and Frances Vaughan 編。易之新·胡
因夢譯。台北：心靈工坊，2003。頁 187-191。

Mark Epstein。〈無我之種種〉。《超越自我之道—超個人心理學的大趨勢》。譯自
Roger Walsh and Frances Vaughan 編。易之新·胡因夢譯。台北：心靈工坊，
2003。頁 192-195。

二、網路文獻

Adrian Heathfield。〈現在時間告終〉。典藏藝術網。2005 年 7 月 24 日摘自〈
<http://www.artouch.com/story.asp?id=2005031459693744>〉

告別陽光。〈謝德慶和他的行爲藝術〉。榕樹下社區網。2005 年 7 月 25 日摘自〈
http://vip.rongshuxia.com/rss/bbs_viewart.rs?bid=79571&aid=4649〉。

尋法比丘譯。〈阿毗達摩概要精解—第九章：業處之概要〉。府城佛教網。2005 年
12 月 15 日摘自〈[http://nt.med.ncku.edu.tw/biochem/lsn/Tipitaka/Post-
Canon/Abhidhammattha-Sangaha/Ven-Bodhi-2-Dhammagavesaka/vaggo9.htm](http://nt.med.ncku.edu.tw/biochem/lsn/Tipitaka/Post-Canon/Abhidhammattha-Sangaha/Ven-Bodhi-2-Dhammagavesaka/vaggo9.htm)〉。

釋昭慧。〈論宗教學從各宗教分出之過程與問題〉。2006年3月17日摘自〈<http://www.hongshi.org.tw/master/arts/article3.htm>〉。刊載於妙心雜誌，七十一（2002）。

〈奇蹟小品—疲倦〉。奇蹟課程中文網。2003年10月3日摘自〈<http://www.accim.org>〉。

三、光碟資料

中華佛教百科全書。Ver.2。第九冊，頁5652.2-5665.1。2002。