

南華大學人文學院生死學系碩士班

碩士論文

Department of Life-and-Death Studies

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

一個陰陽宅從業者生命經驗之自我敘說研究

A Study on the Self-Narrative of a Columbarium Niches

/ Real Estate Agent's Experiences of Life

曾玉芬

Yu-Fen Tseng

指導教授：廖俊裕 博士

Advisor: Chun-Yu Liao, Ph.D.

中華民國 111 年 12 月

December 2022

南華大學

生死學系碩士班

碩士學位論文

一個陰陽宅從業者生命經驗之自我敘說研究

A Study on the Self-Narrative of a Columbarium Niches
/ Real Estate Agent's Experiences of Life

研究生：曾玉芬

經考試合格特此證明

口試委員：曾賢熙

李信諭

廖俊銘

指導教授：廖俊銘

系主任(所長)：楊國光

口試日期：中華民國111年6月16日

中文摘要

在憂鬱症、情緒障礙患者越來越多的今日社會，喪親經驗可能是「壓垮駱駝的最後一根稻草」。研究者身為陰陽宅從業者身分，職場和自身經歷許多喪親經驗，不管是別人的抑或是自己的，常常造成身心靈的創傷，本文研究目的是在這樣的場域中，透過身心修練，自助助人的歷程。

本論文的主要研究問題是陰陽宅業者在生死場域中，在所見所聞中，經由身心修練的生命史歷程為何？主要研究問題可細分如下：在生死場域中，自我覺察並研究自己如何走出心理困境？如何運用南華大學課程助人以及達到日常生活中身、心、靈的平衡？研究方法為質性研究中的敘事研究。

此外本論文也會結合易筋經、自我催眠、心理劇、靈氣、芳療，討論這些課程對研究者身、心、靈方面的轉化。

結論為：在生死場域中，透過學習可以自我覺察並利用以上所學科目走出心理困境。而運用南華大學課程助人，則是視每個個案不同狀況予以協助。通常可以讓個案自己解決他身體的問題以及情緒問題。身體和心理都健康了，靈性也會提升。

關鍵詞：陰陽宅從業者、自我敘說、生命經驗、易筋經、靈氣、自我催眠

ABSTRACT

In today's society, where there are more and more people with depression and mood disorders, the experience of bereavement may be the last straw that crushes the camel. Researchers as yin and yang house practitioners, the workplace and themselves experience a lot of bereavement experience, whether it is others or their own, often causing trauma to body, mind and soul, the purpose of this research is in such a field, through physical and mental cultivation, self-help and self-help process.

The main research question of this paper is what is the life history of yin and yang homeowners in the field of life and death, in what they have seen and heard, through physical and mental cultivation? The main research questions can be subdivided as follows: In the field of life and death, self-awareness and study of how to get out of psychological difficulties? How to use the Nanhua University curriculum to help others and achieve a balance between body, mind and spirit in daily life?

In addition, this paper will also combine the Yi Jian Sutra, self-hypnosis, psychological drama, Reiki, and aromatherapy to discuss the transformation of these courses into the body, mind, and spirit of the researchers.

The conclusion is that in the field of life and death, through learning, you can self-awareness and use the above subjects to get out of psychological difficulties. The use of Nanhua University curriculum to help people is to assist according to the different circumstances of each case. It is usually possible for the individual to solve his physical problems as well as emotional problems on his own. When you are physically and mentally healthy, your spirituality will be enhanced.

Keywords: Yin-Yang-Property Practitioner, Self-Narration, Life Experience, Yi-Jian
Jing Sutra, Reiki, Self-Hypnosis

目次

中文摘要.....	I
ABSTRACT	II
目次.....	III
表目錄.....	VI
圖目錄.....	VII
第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的.....	4
第三節 研究問題.....	4
第四節 名詞定義.....	5
第二章 文獻探討.....	7
第一節 阿德勒的人格理論.....	8
第二節 榮格個體化生命歷程觀點.....	11
第三節 心理劇在喪親者悲傷輔導的運用.....	18
第四節 易筋經.....	20
第五節 催眠.....	30
第六節 能量療法(靈氣).....	32

第七節 臨終關懷與悲傷輔導	34
第三章 研究方法.....	38
第一節 研究設計與說明	38
第二節 研究步驟與流程	43
第三節 研究的嚴謹性	44
第四節 研究的倫理考量	46
第五節 前導研究	47
第四章 蜜蜂的人生.....	53
第一節 出生到大學畢業	53
第二節 大學畢業到現在	58
第三節 生命故事史	62
第五章 因為愛，所以我存在	83
第一節 為愛工作	83
一. 從事陽宅(房地產)買賣工作	83
二. 從事陰宅(塔位、生前契約)買賣工作	87
第二節 喪親生命經驗自我調適探究	93
第三節 以所學課程助己助人探究	96
一. 六字訣和易筋經	96

二. 自我催眠	99
三. 靈氣與經絡芳療	105
四. 心理劇	108
第四節 覺醒與愛是生命的意義	111
第六章 結論與未來展望	112
第一節 結論	112
第二節 夢想起飛	113
第三節 本文限制與發展	113
附錄一：研究參與者訪談研究者的逐字稿	115
附錄二：文字圖片紀錄家人死亡走過的心情	123
參考文獻	162
中文文獻	162
外文文獻	169

表目錄

表 1.1.1 94 年至 109 年全國的自殺死亡人數以及國人死因排名	3
表 2.1.1 NIRA KEFIR 提出的四種人格偏好.....	8
表 2.2.1 現代家庭生命週期區分方法	13
表 2.2.2 人類意識能級如下.....	15
表 2.2.3 能級多少，相當於 200 以下人數	16
表 2.4.1 暖身關節操.....	20
表 3.5.1 研究問題與意義單元	47
表 3.5.2 研究目的與意義單元	48
表 3.5.3 研究者印象深刻的生命事件歷程表	49
表 5.3.1 幸福舒眠精油配方.....	108

圖目錄

圖 5.3.1 第一次畫的圖.....	109
圖 5.3.2 上心理劇一年以後畫的圖	109



第一章 緒論

生命的循環中，有生就有滅，離合悲歡、生離死別是人生經常上演的戲碼。日常生活中常常可以聽到，「棺材裝的是死人，不是老人」。雖然死亡不是我們所能預知的，但是面對死亡的未知與恐懼、避諱，深深影響眾人在世時的思緒與心境。

研究者的生命當中，經歷多次親人死亡的悲傷。生命中難以承受的傷痛，一直如影隨形。期望用自己生命的故事以及在學校上課心靈成長的經驗，讓有類似經歷的人走出傷痛。並能協助有喪親經驗的人，展開新生活。

學而後知不足。在科技日益進步，知識爆炸的現今社會中，學習是很重要的。透過更多學習管道的方法，來讓自己更進步是很重要的。期望幫助更多人，一直是研究者衷心企盼的。這本論文，闡述說明研究者相關學習經驗，擺脫昔日抑鬱，迎向快樂人生的生命故事。

第一節 研究背景與動機

一、研究背景

聯合國世界衛生組織(WHO)於 2020 年發表的文章中指出，世界亟需正視的三種嚴重疾病，依其影響最大是心血管、憂鬱症和愛滋病。排名第二的疾病是憂鬱症。Kenneth Anderson (2016) 談到：2014 年，有 10574 人死於海洛因過量，卻有 15778 人因過量服用精神科藥物而死亡，比使用海洛因的死亡人數多了將近 50%。毒品危害已經是很嚴重的問題，沒想到憂鬱症更甚於毒品。

在先進的美國和台灣，用藥名列前茅都是精神疾病，足見深為精神疾病所苦之人為數不少。精神疾病用藥最大宗則是憂鬱症。

嚴重的憂鬱症會造成患者工作能力低下、無法工作，在反覆發作的同時，造成家庭經濟及家人精神上嚴重的負擔。米樂(1993)憂鬱症患者常常會覺得，沒有人會了解他(她)們的痛苦，根本不可能有人會了解。這點研究者的弟弟就跟研究者說過，這是

當時的我無法體會的。也才會在他反覆自殺中，覺得心累卻無能為力。

台灣的衛生署國民健康局曾經調查憂鬱症人口，2018 年的憂鬱症人口約為 200 萬人，但是憂鬱症就醫者卻只大約 40 萬人。由此可以得知，約八成的憂鬱症患者並沒有求助。

行政院衛生署國民健康局在 2019 年「台灣地區中老年身心社會生活狀況長期追蹤調查」進行了資料分析(資料來源:衛服部網站)。這個研究用的是流行病學的研究中心量表 10 題版本 (Center for Epidemiologic Studies Depression Scale, CES-D)，進行憂鬱症傾向的測量；其研究樣本顯示女性、年齡高、教育程度低、配偶死亡或喪偶、經濟差、健康差、疾病多種，這些通常是低度社會支持性的人，憂鬱傾向的比例較高。社會支持的情感性較高，則憂鬱傾向會降低。

廖士程 (2012)提到在跨國精神疾病研究中，雖然台灣是重度憂鬱症最低盛行率的國家，但是自殺率卻較高。他調查了 18 歲以上的成人 10135 人。這研究結論是:西方重症憂鬱症較多，會尋求協助。台灣重症憂鬱患者尋求協助比例低。

根據衛生福利部做的自殺人數統計表，可看出歷年自殺死亡人數。而些許降低的人數，可能與政府的社工師及心理諮商師協助有關。雖然如此，改善憂鬱症患者自殺的問題，還是值得大家一起努力。因為研究者在此次弟弟反覆自殺後往生的經驗中，完全沒有獲得政府社工師的實質協助。雖然弟弟和我都會接到社工人員電話，但是 1-2 次碰壁之後就放棄。究竟是人員訓練經驗不足，或者只是虛應一應故事流為形式?這也是值得深思的問題。

表 1.1.1 94 年至 109 年全國的自殺死亡人數以及國人死因排名

(資料來源：衛生福利部統計網站)

	自殺死亡人數	粗死亡率 (單位：每十萬人口)	標準化死亡率 (單位：每十萬人口)	國人死因排名
94 年	4,282	18.8	16.6	9
95 年	4,406	19.3	16.8	9
96 年	3,933	17.2	14.7	9
97 年	4,128	17.9	15.2	9
98 年	4,063	17.6	14.7	10
99 年	3,889	16.8	13.8	11
100 年	3,507	15.1	12.3	12
101 年	3,766	16.2	13.1	11
102 年	3,565	15.3	12.0	11
103 年	3,542	15.1	11.8	11
104 年	3,675	15.7	12.1	11
105 年	3,765	16.0	12.3	12
106 年	3,871	16.4	12.5	11
107 年	3,865	16.4	12.5	11
108 年	3,864	16.4	12.6	11
109 年	3,656	15.5	11.8	11

二、研究動機

我最親愛的弟弟是自殺身亡的。在他往生之前，有半年時間，我一直無法工作。每當他有狀況的時候，我都搭計程車趕去協助，還常常讓他惡言相向。從小到大，我們感情一直很好。當他開始對我兇，我發現他病了，而且病得不輕。當時我壓力大到無以復加，而他歷經幾次自殺未遂、失蹤、報警、車禍之後，也終於如他所願走向自殺死亡的不歸路。從他走後，難過的我，一年後仍然傷痛欲絕，走不出他留給我難以抹滅的打擊。這也是我後來選擇到南華念書的主因。生命總是會為自己尋找到出路，端看自己肯不肯給自己一個機會。

家族中的成員，除了弟弟之外，還有A、B、C、D也是長期服用抗憂鬱症的藥物。幾個人重複自殺行為，讓身邊的家人疲於奔命。幾個人躲在家中不工作、不與外界接觸。記得有次幫A搬家穿背心短褲，A問我：「妳的手腳怎麼那麼漂亮？」我很無奈地告訴A：「如果你不要常常割腕、割腳，手腳也會跟我一樣漂亮。」當一個人的思想

有了偏差，他的行為是不可預期的，我常常要接受許多突發狀況。智慧是經驗的累積，也因此我得到了許多解決問題的能力。成長總在不經意中發生，驀然回首，發現自己已經茁壯成大樹。

身處在家族成員有些吃喝嫖賭、有些罹患精神疾患、有些魚肉鄉里為非作歹，這樣的家族讓我覺得失望失落，甚至恐懼害怕。常常不經意地想：「為什麼我和他們不一樣？為什麼我不會做壞事？為什麼我沒有去自殺？人活著是為了甚麼？我活著又是為了甚麼？」許多疑問，時常在我腦海浮現。

記得第一次上慧開法師的「生死學基本概論」這門課，老師給的第一份作業就是「人為什麼活著？」那時候很認真地思索，當時自己的答案已經遺忘。而在Irvin D. Yalom《生命的意義》(2001)這本書中，我終於了解，「感恩、希望、散播愛、散播歡樂」，是我下半生活著的意義。

第二節 研究目的

從研究動機與背景可以知道，研究者對於在生死場域中的身心疾患者(包含自己與他人)之生命意義與安頓是非常重視的，因此本研究在於如實研究研究者，從有記憶以來到現在(碩三)的人生經歷，如何透過研究學習歷程而改變的過程。重新思考並統整研究者的個體化歷程，以期在未來的人生有更開闊的思想及目標。研究者也期許透過研究者的自我敘說，提供同樣喪親的人參考而走出心理困境。本論文自我述說的生活經驗，亦可提供後人改善身、心、靈的狀態。總結來說，本論文研究的目的可分為以下二項：

理解在生死場域中，自我覺察並研究自己如何走出心理困境。

論述運用南華大學課程助人以及達到日常生活中身、心、靈平衡的歷程。

第三節 研究問題

根據以上的研究目的，本論文研究問題如下：

在生死場域中，自我覺察並研究自己如何走出心理困境？

如何運用南華大學課程助人以及達到日常生活中身、心、靈的平衡？

第四節 名詞定義

以下名詞定義，針對研究者在論文中所提到陰陽宅從業者、生死經驗、以及影響研究者身、心、靈健康的諸多學習課程內容。

一、陰陽宅從業者

研究者於 2007 年九月開始從事不動產買賣與租賃代管行業。又於 2015 年一月從事**殯葬禮儀服務的業務工作(**代表研究者服務的公司，下同)。會有機緣從事**工作，主要是買賣房屋土地的時候，往往遇到缺錢賣不動產的客戶沒有經濟能力辦喪事。而**慈善基金會對於中低收入戶與低收入戶有免費的無力殯葬服務。

由於研究者之前幫客戶申請民間團體的義葬有不愉快的經驗。從事**工作的時候，發現**禮儀師對於沒有錢的家屬，仍然像一般客戶家屬一樣尊敬，對此深受感動。在從事**工作將近七年的歲月中，看到家屬對死亡的悲傷、接受到走出陰霾。這些經驗，對研究者的生命觀點亦有極大影響。

從 2015 年從事**工作到現在，研究者都是兩份工作一起做，也就是陰宅與陽宅買賣。雖然中間歷經了許多家人往生，而採消極工作態度，但這些情緒轉化的養分，更豐富了研究者的人生。

二、生命經驗

德國哲學家海德格 Martin Heidegger (1927)說：「人是向死的存在(Being-towards-death)」亦即當自己意識到終究會死亡的同時，就會開始思考究竟自己生命的意義是甚麼？在死亡發生的當下，生命經驗會在那時候結束。Gudrun Burkhard（古德潤·伯哈德）(2022)在《生命經驗的模式與意義》中提到 21 歲以前為人類的發展；21-42

歲成為一個人(Soul發展)；42-63 完成一個人(靈性成長)；63 歲以後為生命最後階段。本文所說的生命經驗，是指研究者生命中的生命史經歷。研究者也重新思考因為多位家人往生、客戶往生、朋友往生，對自己生命重新定義的過程。而這些生命經驗更透過在南華大學念研究所的學習歷程，讓研究者身、心、靈各方面都大幅成長。

在我的生命經驗中，如果我覺得我的人生有許多苦難，那我就沒有成長了。我心存感激，多少次我遇到困難，總能化險為夷、迎刃而解。這些都是我生命中的養分，因為經驗讓我累積了智慧。

三、改變效果

本研究所稱改變效果係指研究者經過三年學習之後，身體(生理)、心理、靈性上改變的情形。



第二章 文獻探討

寫自我敘說研究，是如實呈現並探討研究者的人生經驗。但自我敘說不是自傳，他是質性研究的個案研究，只是不是研究別人，而是研究自己，因此要有哲學、心理學等學術領域的理論作為詮釋分析的參考基點。透過理論和生命的相互交流迴盪，詮釋印證甚至補充修正理論。要有勇氣分析自己各個人生階段的成長歷程，不論好壞、是非對錯。以下就阿德勒的人格理論、榮格的個體化生命歷程觀點、心理劇的悲傷輔導、易筋經、催眠、靈氣來論述。



第一節 阿德勒的人格理論

曾端真(2018)提到阿德勒的名言：「故事即人生」(Story is my life.)。他認為人都有自卑感，運用補償作用，就可以活出生命的意義。

阿德勒(2015, p15)「人，因不完美而奮發向上。而人生，會因不完美而更趨完美！」他強調在個人行為中，人的積極和社會動機非常重要。他也認為，戰勝自卑以及追求優越的整個過程中，可以發展出人格。幼兒在 5 歲以前，就已經建立他的人格原型。阿德勒覺得人的心理力量是從自卑感而來。其衍生的生活方式，被以色列心理學家尼拉·凱弗 Nira Kefir (2011) 分為四類：

表 2.1.1 Nira Kefir 提出的四種人格偏好 (資料來源：研究者整理)

類型	取悅型	安逸型	力爭優秀型	控制型
優點	友善、折衷、謙和、體諒、自願	隨和、所求少、同情、和事佬。	有見識、堅持不懈、社會責任感	領導能力、組織能力、堅持不懈、高效率
缺點	不關心自己需求	無法發展才智、效率低	工作狂、超負荷、太投入、太多責任攬身上	僵化、沒有創造力、衝動或社會隔離
積極	討好他人、要求別人認可	尋求關照、讓別人感到舒適、容易才做	做得多、比別人好、競爭力高	掌握局勢。
消極	博取憐憫	沒耐心、無法自我成長	時間不夠、力不從心	別人不願靠近

阿德勒也認為，在孩童時期應該增強「社會興趣」。孩子才不會變成自私自利。而是有責任感、為他人著想、為人類的未來考慮。阿德勒(1930, p5)：

勇氣，是孩子最重要的人生資產。

人生不是坦途，每個人都必須面對困難。

教育的目標，就是去了解孩子，為孩子預備好面對人生任務，有勇氣去克服挑戰。

阿德勒將「自卑情結」與「補償作用」運用於心理學上，幫助人們可以和自卑感共榮與共存，有了好的人生目標之後，就可以真正地活出生命的意義。人都是不完美的。自卑可以是所有心理問題的源頭，也可以是努力的基礎，成就的基石。唐·吳兢《貞觀政要·卷一·政體》：「臣又聞古語云：『君，舟也；人，水也。水能載舟，亦能覆舟。』」事物的好壞，是一體兩面，事情沒有絕對好壞。《唯識論》四句偈語：「法心為本，諸法心為勝；離心無諸法，唯心身口名。」可以說明一切唯心造，境隨心而轉，人的本心是很重要的。」

阿德勒(1930 著；2018 譯)在兒童的人格教育也提出一些核心觀念：

一、父母和教師必須注意孩子的人生風格是否有偏差。

二、孩子的偏差行為，只是他們追求優越感和逃避自卑感的手段。

三、孩子從小到大，在以下這三個面向，最能表現真正的自我：

1. 人際關係（群己）：如何結交朋友，與人相處？

2. 社會分工（志業）：如何投入和運用自己的一生？

3. 親密關係（愛與被愛）：如何和異性相處？

• 人生目標錯誤的兒童，會為了維持其優越感，而產生各種問題行為，小則冷漠、自閉，大則與社會為敵。

• 沒有壞孩子，只有灰心氣餒的孩子。這些孩子需要鼓勵，幫助他們重拾勇氣。

• 一些「好孩子」之所以表現出好的行為，可能是為了滿足自己的優越感。當情境產生變化，他的好行為不一定能持續。

阿德勒的理論，五歲以前就已經建立人格原形。從這點來看，研究者覺得頗有意思。應用在研究者小孩身上，可以看出端倪。她在不到三歲的時候，有食物、玩具都會分給其他孩童。即使自己後來完全沒有了，她也覺得很開心，因為大家都很高興。

但她去幼稚園上學半年之後，學會了先留下自己的分量，其他再轉送出去。這就是社會化過程吧！但是一直到現在，她還是一個很善良、很貼心的孩子。

以前在學校當志工，常常遇到許多孩子有偏差行為。學校輔導室輔導失敗的時候，我就會徵求他們母親同意，帶到我家和我家的孩子一起學習。這時候發現，適當的鼓勵，是有很大效果的。兒童行為可以透過教育改善，這些孩子在我家跟我的小孩一起看書、寫作業、玩遊戲，行為不無二致。曾經帶過很多別人小孩，只可惜在我家如此，回到原生家庭之後，環境不變，行為在幾個月之後又會慢慢恢復原狀。此時讓我深刻體會到，教育是很重要的。

運用阿德勒理論，可以了解孩童時候的自己，也更能認識現在的自己，並做為解決問題的先端。



第二節 榮格個體化生命歷程觀點

郭乃禎(2012)提到Erik Erikson所提出的心理社會學發展理論中，將生命歷程的分成八個階段，生命歷程觀點會被歷史、地理、文化背景、社會環境等所影響。因為可變異因素太多，以下僅就生命週期和生命週期來探討。

一、生命週期 (life cycle)：

生命週期觀點通常用來描述從出生到死亡依順序發生的事。人的一生，大多會經過嬰兒期、兒童期、少年期、青少年期、壯年期、老年期等階段，這就是一個「生命週期」。

每個人生的階段，總是會遇到不一樣的人生課題。如何有智慧的解決問題，透過學習或者尋求協助，會比自己獨自摸索好得多。

二、家庭生命週期(Family life cycle)：

家庭生命週期 (family life cycle) 的概念，起源於Evelyn Duvall & Reuben Hill的發展學理論 (Developmental Theory) (Olson & DeFrain, 2000,p.96)。從一對夫妻結婚開始，到夫妻離異或一方死亡而結束，經歷各個階段，就構成一個家庭生命週期。

家庭生命週期從家庭組成到老化為止，有幾個過程：

(1)新婚期：剛結婚成家，新婚期通常會到孕育孩子前。此時可能和父母同住，也可能搬出去成立小家庭。

(2)生育期：剛生第一個胎兒。

(3)育兒期：子女成年之前，也正是父母壯年時期。

(4)空巢期：子女離家外出工作或求學，家中剩兩老獨守空巢。

(5)晚年期：子女嫁娶，老伴可能死亡，家庭萎縮或凋零。

游慧仙(2007)隨著社會的變遷，許多家庭生命週期階段，無法如以往般依序劃分

。這包含晚婚、甚至不婚；許多夫婦選擇不生，導致子女數減少；離婚率提高，產生許多單親家庭；性觀念開放，同居的普及等等，有學者提出現代家庭生命週期，已經不再強調順序，認為每一階段都可以重新經歷（如再婚）或跳躍到下一階段（如未婚生子之家庭），主要研究學者及其分類方式如表 2.2.1：



表 2.2.1 現代家庭生活週期區分方法 (資料來源：游慧仙 2007)

研究者	現代家庭生活週期階段
<p>Murphy & Staples (1979)</p> <p>【涵蓋傳統與非傳統家庭生活週期軌跡】</p>	<p>年輕單身 年輕已婚，無子女 其他年輕階段 年輕離婚，無子女 年輕已婚，有子女 年輕離婚，有子女 中年階段 中年已婚，無子女 中年離婚，無子女 中年已婚，有子女 中年離婚，有子女 中年已婚，無未獨立子女 中年離婚，無未獨立子女 老年階段 老年已婚，無未獨立子女 老年未婚、離婚或空巢</p>
<p>Gilly 與 Enis (1982)</p> <p>【根據現代家庭組成結構，提出一可轉變的家庭生命週期軌跡，且不同於其他模式依丈夫年齡為階段劃分，而改以妻子年齡 35 至 65 歲為劃分基點】</p>	<p>單身一期：小於 35 歲 單身二期：35 至 65 歲 單身三期：大於或等於 65 歲 新婚：無子女 單親：年輕或中年單親 滿巢一期：小於 35 歲且子女小於 6 歲 延遲滿巢：大於 35 歲且子女小於 6 歲 滿巢二期、三期：最小子女大於或等於 6 歲 老年婦</p>
<p>Hawkins, Roger & Coney (引自簡貞玉, 1999)</p> <p>【利用婚姻狀況、子女是否住在家中等二項變項劃分】</p>	<p>年輕單身：小於 35 歲 新婚夫婦：小於 35 歲之年輕夫婦，無子女 滿巢一期：小於 35 歲之年輕夫婦，有子女 單親家庭一期：小於 35 歲之年輕夫婦，有子女 中年單身：35 至 64 歲，包括未婚者及沒有撫養子女責任之離婚者 空巢一期：中年已婚夫婦，無子女在家，此階段亦包括二度婚姻的夫婦，其前夫或前妻的子女不與他們同住；或子女已經離家的夫婦 滿巢二期：中年夫婦，子女在家</p>

	單親家庭二期：35 至 64 歲的單親，子女在家 空巢二期：年長夫婦，子女已搬出 年長單身
--	---

研究者從嬰兒期、兒童期、少年期、青少年期、壯年期，到現在邁入老年期。從新婚期、生育期、育兒期、空巢期和即將邁入晚年期。人生在各個階段都有各個階段因應之道。越來越覺得生命像首詩，時而低吟，時而欣賞。縱使有苦有樂，我們細細品味，還可以譜成樂章。當生命逐漸走向旅途終點，未來的人生要如何規劃，一直是我深深思索的。在活著的每一瞬間，都可以讓身邊的人幸福，這也是我衷心企盼的。

Murray Stein, Ph.D. (2012) 《英雄之旅：個體化原則概論》有許多專論介紹榮格的分析心理學，其中《榮格心靈地圖》、國內已有中文翻譯版。在《英雄之旅：個體化原則概論》書中，作者以自身作為榮格分析師超過四十年的經驗，從個人發展直接著手，書本不在於呈現榮格理論的心靈地圖，而是用旅程的概念來說明闡述榮格所說個體化的原則。要如何能夠讓無意識的內容物可以意識化，以及實踐個人和集體意識的發展工作，促進個人和集體的生命更能達到整合的境界。榮格以精神科醫師的觀點來看，環繞著人的發展與存在意義。Murray Stein, Ph. D. (2012, p6) 「榮格個體化概念下的人格發展是繞行的旅程，不斷繞著個人發展的核心和自性的開顯而進行。而理論的點綴終究要回到人的發展來思考，才更能讓理論鮮活地敘說著人性的語言。」自性是榮格心理學的四大原型之一，不少剛接觸榮格個體化概念的人，會誤認為個人主義和個體化的發展是類似的概念，但這是非常見的誤會。一個人的人格或精神，是整體的，是心靈整合的體現。自性猶如自在，面對壓力及苦難，可以自在地面對。自性發揮到極致的人，是心理健康的人，心理問題會遠離他。榮格認為中年以後自性才會明顯，因為前面是在考驗以及從困境中學習。

個體化的歷程超越佛洛伊德式的精神分析與自體心理學的個人層次，而碰觸到集體無意識中的靈魂層面，因此個體化的歷程中經常伴隨著具有神性色彩的靈啟經驗。

作者討論到靈啟經驗在個體化歷程中所扮演的角色，並區別具有靈性的個體化歷程和宗教信仰上追求與神合一的最高密契體驗，並不相同。而具有神性色彩的靈啟經驗也同時具有陰影面，對個人和集體都可能出現破壞性的擄獲狀態，因此需加以澄清與辨識。

李佩怡（2013，p12）提到「榮格的個體化是向下的成長。而馬斯洛的「超越自我實現」與「個體化」其實有著同質的成長內涵。」她也認為，幫助人的人要讓自己負傷也為案主負傷。用負傷者的原型來將療癒者的原型喚醒。這樣才能有效地做到深刻治療。運用這個方式才能使諮商師和個案相互轉化，一起走向個體化的道路。這個論點，研究者認為有待商榷。愛因斯坦的質能方程式說明：物質的本質就是能量。而物理科學家也證實，世界上所有物質都是由微觀粒子組成。David R. Hawkins M. D. Ph. D.(2012)大衛霍金斯博士使用精密物理儀器，經過近 30 年做的意識能量層級測試。高頻和低頻的分界點頻率標度值在能量 200。以下為各種情緒意識對應的頻率：

表 2.2.2：人類意識能級如下(研究者根據大衛霍金斯博士心靈能量製作)

開悟正覺	700—1000
寧靜極樂	600
平和喜悅	540
仁愛崇敬	500
理性諒解	400
寬容接納	350
主動樂觀	310
信任淡定	250
勇氣肯定	200

驕傲刻薄	175
憤怒仇恨	150
慾望渴求	125
恐懼焦慮	100
憂傷無助	75
冷漠絕望	50
內疚報復	30
羞恥蔑視	20 及以下

大衛霍金斯博士做過百萬次案例，發覺震動頻率低於 200 的人容易生病，德蕾莎修女測出來的是 700，在她身邊會有幸福的感覺，所有負面情緒都消失，甚至不起惡念。就研究者的個人經驗，不需要自己負傷，也能療癒。這從大衛霍金斯博士的能量圖可以看出端倪。

曾經有朋友開玩笑對研究者說：「跟妳吃頓飯，心情可以好上半年，不會想不開。」我一直很樂觀且樂於學習，這大概是說明研究者本身的意識能級也不低吧！如下表：

表 2.2.3：能級多少，相當於 200 以下人數(根據心靈能量一書製作)

一個能級多少的人	相當於能級 200 以下的人數
300	9,0000 人
400	40,0000 人
500	75,0000 人

600	1000, 0000 人
700	7000, 0000

這個表說明了，能量級別越高的人，相當於能量級別 200 以下更多的人。也就是說，如果有辦法將自己的能量級別提得很高，那麼身邊的人就會越有幸福感。就像德蕾莎修女或是其他修行人，只要在他們旁邊，心靈就會獲得滿足。陳健民(1992)瑜伽士提到三種菩提心，這就像三種菩提心裏面的太子菩提心，太子密乘發心就是自己先到。有王位以後，就什麼事都可以做到。這就像把自己能量級別提高，可以幫助眾生。

榮格師承佛洛伊德也著重於精神分析和夢的解析，但是卻主張「集體潛意識」，也包括神祕主義中宗教和心靈研究。榮格在 1920 年代提出一個「共時性」的概念，亦即「有意義的巧合」，意思是沒有因果關係但事件卻似有意義的關聯。榮格(1952)這種「非因果性原理」常是取決於個人的主觀生活經驗，這或許可以解釋超自然現象的存在性。但這理論也常常是被學術界所抗拒的。

研究者的個人生活經驗，常常與共時性相關。這在個體化歷程中，也佔了極大部分的助力。畢竟當有共時性發生，都是來自於平常不可能做的事情，這些經驗也成了趨吉避凶的獨創性。

第三節 心理劇在喪親者悲傷輔導的運用

研究者的心理劇課程，持續每個月上課超過半年以上。也上過不同老師的心理劇。這對研究者來說，是很重要的心靈成長課程，也因此羅列在文獻探討的議題中。

游金滂(2014)提到(Moreno&Moreno,1959,p.3)說，心理劇可以界定為：「透過戲劇手法來探究真理的科學」。游金滂(2014，p4-36)解釋心理劇是重現人的內在生命事件，透過戲劇的呈現，讓別人和自己可以鏡觀內心和外在的自我呈現。並進一步與生命中的自己和他人和解，整合自己以後，重新找回愛，最後能創造出屬於自己生命的價值。

游金滂(2015，p.6-58)「心理劇運用戲劇的手法將人內在生命事件重現，讓人看到自己的處境、自己的困頓、自己的束縛，進而重新經歷自己的生命，接觸自己的內在所思、所言、所行。」人常常會用固執的想法看自己的世界，執著裡面隱藏很多情緒。破掉我執，就可以改變境識。情緒因為過不了，所以放不下。當我成為對方，就破了我執。

以中醫治病理論「望、聞、問、切」來說，意即「觀其形、聽其言、問其結、治其心」。心理劇的參與者要做到認真聽故事、浮現故事、澄清故事、聚焦故事。當個案感到被了解，情緒處理就容易了。

死亡與喪親的相關理論有許多，游金滂(2015，p40-41)提到佛洛伊德對哀悼與憂鬱症的論述「深深的痛苦與沮喪、對外界失去興趣、失去愛的 ability、我不想做任何活動。」他也提到，許多喪親者會有憂鬱症傾向，也會有自責、自懲的現象。Lindemann(1995)的急性創傷研究，也歸納出喪親者的身心症狀「喉嚨緊繃、吸呼窘迫、不自主嘆氣、被遺棄的空洞感、肌肉無力。」在許多治療這些死亡喪親個案的實務經驗中，已經證實創傷者對逝者的影像記憶深刻，或者不斷重複出現。而心理劇的帶領者可以轉化和去除這些影像。

張旭東(2002)，黃延峰(2018)從神經生物學觀點來看，杏仁核是大腦深層的一個微小結構，主要掌管情緒，過度焦慮經常來自錯誤的警報。破壞老鼠的杏仁體，他就會不知道害怕。海馬迴位於大腦皮質下方，作用在於學習和記憶。當過度恐懼害怕的時候，過多的荷爾蒙便會侵入大腦毒害海馬迴。海馬迴就會萎縮。當情緒釋放以後，賀爾蒙分泌正常，海馬迴就會恢復正常。如何改變海馬迴根深柢固的記憶，釋放情緒，是心理劇可以實現最大的功能。

人都怕受傷，怕受傷是最大的力量，這是把所有一切推開的力量。邀請自己，嘗試新的體驗。將記憶中的自我、經驗中的自我，影像轉化，轉化海馬迴的記憶。心理劇注重在關係中覺察、在關係中修復、在關係中成長。

凡記憶必有其意義。讓心中的染污一層一層剝落，就有智慧。隨緣應化、善用其心。研究者在學習心理劇的過程中，曾經當過主角，對於弟弟往生情境思緒轉化。改變最快、最大反應的是身體，本來一碰到就痛的雙腿，居然用力捏都不痛了。再來我發現到，之後繼續上課劇中人跟我有相同情境的時候，情緒已不再起伏。當我可以平靜客觀地看待這些劇中人物，甚至演出這些角色，我知道我已經徹底走出悲傷。

古語說：「心田不長無明草，性地常開智慧花。」《荀子》(修身篇)「君子役物，小人役于物。」不被境轉，不為物役。外境、干擾，就像藤蔓，不要讓這些藤蔓包住自己。一切唯心造，讓自己外表光滑，藤蔓就包不住。子曰：「君子安其身而後動，易其心而後語，定其交而後求。君子修此三者，故全也。」實在是很有道理啊！

第四節 易筋經

廖俊裕認為(2021)《易筋經》、《洗髓經》雖然是兩部經典，但不管在學術上或坊間皆以《易筋經》或者《易筋洗髓經》來稱之。例如：周述官、袁順興、肖斌和南懷瑾等人都是持同樣看法。十二式易筋經依照經絡在人體運行的順序來練，練功的時候順序不可改變。若有遺忘之式，則跳過續練即可。

呂萬安(2003)也提到，此為佛教長久流傳的養生之法。易筋經十二式乃效仿古人勞動的各種姿勢，依照經絡經脈走向，依序為之。此是修行、亦為參禪、運用調息，以期促進身心和諧及證悟本心。

廖俊裕、林恩宏(2017)提到易筋經是理經通脈、行氣活血必練的養生寶典。以下是我從上面書中、Simon Brown(2008)、老師課堂講義以及上易筋經的課兩年，重新整理的暖身關節操和易筋經的導引詞。因為學了催眠，我比較喜歡的是用正面的句子。所以下面的導引詞，我結合了情緒及身體症狀，加入了正向說明和正向情緒。之後把它錄成錄音檔案，這樣用聽的，作為每天練習的反覆加深記憶方法。

易筋經導引詞(含暖身)

暖身預備姿勢：雙腳打開與肩同寬；兩腳內八；雙手自然下垂；眼睛平視向前；舌抵上顎；全身放鬆。動作從左開始到右。每個動作 10 次，或停留 30 秒

表 2.4.1：暖身關節操

1.	頭拮抗-頭往左右	右手舉起用力扳住頭部左邊。右手用力往右扳，頭用力往左，頭維持不動，頭是正的，注意力放左邊脖子上。做半分鐘→好，30 秒到了，換邊，右手放下換左手。左手舉起用力扳住頭部右邊。左手用力往左扳，頭用力往右，頭維持不動，注意力放右邊脖子上。30 秒。
2.	頭拮抗-頭往後	雙手手指交錯，抱住頭部後方，雙手用力往前，手肘

		相靠。頭用力往後，頭維持不動，脖子有出力的感覺，注意力放在後面的脖子上。→(30s)好，慢慢將雙手放下、頭部放鬆
3.	頭拮抗-頭向前	雙手手指用力推額頭，頭往前，手肘抬高。縮下巴，脖子有出力的感覺，注意力放喉嚨上。→這式讓睡覺呼吸順暢、脖子轉動順暢(30s) 好，慢慢將雙手放下、頭部放鬆
4.	轉頸	慢慢將頭往下壓迫甲狀腺、眼睛張開、下巴碰觸左邊肩膀、碰不到沒關係。往後下巴碰觸天花板、碰觸右邊肩膀，再回到原點。覺察哪個角度脖子最緊，這個角度速度就放慢一點。(轉 10 圈)→換邊，將頭往下壓迫甲狀腺、眼睛張開、下巴碰觸右邊肩膀、碰不到沒關係。往後，下巴碰觸天花板、碰觸左邊肩膀，再回到原點。(轉 10 圈)眼睛要張開，可以排毒。
5.	轉肩	肩膀盡量往前，往上慢慢地靠近耳朵，然後往後(10 次)→換邊，肩膀盡量往後，往上慢慢地靠近耳朵，然後往前 10 次
6.	轉手肘	雙手向前伸直，手掌背相碰，左右手交叉，左手在上右手在下互握，由內向外伸直轉(10 次)→換邊，右手在上左手在下互握，由內向外伸直轉 10 次
7.	轉手腕	雙手伸直向前，手指張大撐開掌心向外轉十圈→換邊，手指要伸直張大，掌心向內轉十圈。抓握 10 次，掌心朝前做虎掌，手指第一指節和第三指節相碰，握拳、張開，十次。

8.	轉胸	<p>雙手舉高伸直在上方輕輕碰觸、合掌，手要有拉的感覺，向前彎胸、腰部不動，慢慢向左邊(右側有拉的感覺)、向後(胸口朝天花板)、向右轉十圈(數 1~10)→反方向向前彎胸、腰部不動，慢慢向右邊(左側有拉的感覺)、向後(胸口朝天花板)、向左轉十圈(數 1~10)</p>
9.	轉腰	<p>雙手手心交疊放在腹部，頭部和腳成一直線，只有腰部在動。腰往前挺上半身朝天花板到肚子震動，腰去畫最大的圓。臀部向左移、身體向前、臀部向後、身體向左、臀部向右，回到原點。(10 圈)→反方向向右、向前、向左、向後 10 圈(數 1~10)</p>
10.	轉胯	<p>腳內八，膝蓋稍微彎曲，雙手交疊放肚臍上方，骨盆腔去畫圓，左邊、後面、右邊、前面(10 圈)→反方向右、前、左、後 10 圈(數 1~10)</p>
11.	轉膝	<p>雙手打開，重心往右腳，稍微輕蹲一點點，左手水平，右手 45 度朝上，左腳抬到大腿水平，以膝蓋為圓心，順逆時針各轉 10 圈。左腳慢慢放下→換邊，重心移往左腳，右手水平，左手 45 度朝上，右腳抬到大腿水平，以膝蓋為圓心，順逆時針各轉 10 圈。這式可以讓鼻子通暢。</p>
12.	轉腳踝/ 動腳趾	<p>重心移往右腳，左腳輕抬，腳尖向前轉圈，順逆時針各轉 10 圈。腳跟著地，腳尖翹起，10 根腳趾張開到最大，下壓上張十次→換腳，重心移往左腳，右腳輕抬，腳尖向前轉圈，順逆時針各轉 10 圈。腳跟著地，腳尖翹起，10 根腳趾張開到最大，下壓上張十次。</p>

易筋經十二式

1.肺經：雙腳與肩同寬，腳內八。腳趾用力扣緊地面、舌抵上顎。雙手由兩側輕輕飄起，水平時翻掌向前像環抱一顆大西瓜。腳趾用力扣緊地面，腳背要弓起來是圓的。頭不動，眼睛平視，自然呼吸。手指盡量伸直張開垂直小手臂，大手臂小手臂保持水平，虎口一定要打開，雙手手掌盡量往前推，胸口的圓越大越好。身體其他部位放鬆，只有手腳用力，腳趾不要鬆掉，注意力放虎口撐大，手腕內側很緊。這式平衡自信心、樂觀外向、增加耐力。皮膚、鼻子、喉嚨都健康。一分鐘到了，腳趾手指放



鬆，輕輕下放，回到預備姿。(照片為研究者拍攝，照片有肖像使用權)

2.大腸經：雙腳與肩同寬、腳內八。腳趾用力扣緊地面。雙手由下方像捧一團氣慢慢向上到胸部時，雙手向兩側推出，手掌垂直小手臂，食指朝天花板，很緊、有拉的感覺。腳趾用力扣緊地面，頭不動，眼睛瞪大、嘴巴張大到脖子兩側的筋突出、鼻子吸氣、嘴巴吐氣，手指伸直，虎口打開，這式可以讓下排牙齒健康、情感表達能力好、精神好、口氣清新、排便順暢、鼻子健康、隨遇而安。一分鐘到了，腳趾放鬆，



手掌放鬆，輕輕下放，動作要和緩。

3.胃經：雙腳與肩同寬、腳內八。腳趾用力扣緊地面、舌抵上顎。雙手由下方像捧一團氣慢慢向上，到胸口時翻掌繼續向上。大手臂伸直盡量靠近耳朵，兩手中指碰一下，手指相對，手掌朝天。墊腳尖，牙關咬緊、頭不動、眼睛向上看，掌心朝著天

花板，手指盡量伸直張開垂直小手臂，手指往下壓，手肘伸直，虎口一定要打開。牙關要咬緊，自然呼吸。做這式意志堅定進取、上排牙齒健康、皮膚緊緻光滑、胃和鼻子、消化道都健康。說話表達能力好。情緒平穩、心情放鬆。一分鐘到了，腳跟放下



，手慢慢放下，全身放鬆。

4.脾經：雙腳與肩同寬、腳內八。腳趾用力扣緊地面、舌抵上顎。雙手由兩側輕輕飄起，水平時左手向下到左後方，右手向上，掌心相對、雙手伸直、手指伸直張開垂直手臂。虎口要打開。頭不動、眼睛看右斜上方。下面的手往後往上抬，腋窩有明顯拉的感覺。半分鐘到了，手回到水平換邊，眼睛看左斜上方)，換成左手在上、右手在下，掌心相對、雙手伸直、手指伸直張開垂直手臂。虎口要打開。頭不動、眼睛看左斜上方。下面的手往後往上抬，腋窩有明顯拉的感覺。身體其他部位保持不動。做這一式對外界事物接納能力高、情緒穩定、消化好、胃口好、脾氣好、精神好、思緒清晰、頭腦正常思考、方向感很好。一分鐘到了，全身放鬆，輕輕下放。



5 心經：雙腳與肩同寬、腳內八。腳趾用力扣緊地面、舌抵上顎。雙手由前方慢慢舉起，水平時曲肘向前推出，手指張大撐圓、腳趾用力扣緊地面，掌心朝前，手指盡量伸直張開、垂直手臂，虎口張開，慢慢將手掌向內旋轉，轉到不能再轉為止，手肘是直的。小指頭往身體方向扳回來。腳趾用力扣緊地面。做這一式責任感適中、鬥

志昂揚、有冒險精神、時間感準確。心臟好、睡眠好、心血管健康、愛人能力強、平心靜氣、安定心神。一分鐘到了，腳趾放鬆，手指放鬆，全身放鬆，輕輕下放。



6.小腸經：左腳向後跨一步，重心往前腳移。形成前弓後箭，腳掌內八，雙手內握拳，大拇指握在無名指尾端，4隻手指包住大拇指，腳趾扣緊地面，後腳伸直，後腳跟不能提起來，右手在前左手在後，左手肩膀往後，右手內握拳要垂直小手臂，拳頭內扣，拳頭用力握緊，小指頭用力，拳眼對著眉心，離眉心十公分。眼睛看著右手拳眼，看到鬥雞眼。左手拳眼對著脊椎，牙關咬緊，腳趾用力扣緊地面，重心往前腳移，後腳膝蓋一定要打直。30秒到了換邊，左腳收回，右腳向後跨一步。換左手在前右手在後，右邊肩膀往後，左手內握拳要垂直小手臂，拳頭內扣，拳頭用力握緊，小指頭用力。拳眼對著眉心，離眉心十公分。眼睛看著左手拳眼，看到鬥雞眼。右手拳眼對著脊椎，牙關咬緊，腳跟不要離地，後腳膝蓋打直。半分鐘到了，全身放鬆，右腳收回。做這一式增加滿足感、知足感、增加分析與思考能力、小便正常、眼睛耳朵



健康、消化系統健康。

7.膀胱經：雙腳與肩同寬、腳內八、足弓弓起、腳趾用力扣緊地面、舌抵上顎。雙手由兩側輕輕飄起，水平時內握拳，左手向下，右手向上，來到身體後方。頭轉向左邊轉到不能再轉為止，腳趾用力扣緊地面，軀幹放鬆，腰胸背都是鬆的，眼睛盡量看著後面的手，將右手盡量往左邊拉，左手盡量往右邊拉，雙手不能碰到身體。(半分

鐘換邊)，換左手在上，右手在下，頭轉到右邊轉到不能再轉為止，腳趾用力扣緊地面軀幹放鬆，腰胸背都是鬆的，眼睛盡量看著後面的手，將左手盡量往右邊拉，右手盡量往左邊拉，雙手不能碰到身體。做這一式陽氣充足、眼睛、肩膀、腰部、攝護腺、腿部都健康。小便和肛門都正常。半分鐘到了，拳頭放鬆、身體放鬆、雙手回到水平



、下放。

8.腎經：左腳向外跨一步，低頭檢查腳有沒有平行或內八。雙手由兩側輕輕飄起，水平時翻掌繼續向上，吸滿氣到上方時，雙手向下壓，吐氣，順勢下蹲，膝蓋打開、腳趾用力扣緊地面，手指相對，手指伸直張開垂直手臂。嘴巴成一狀，要拉到前面脖子的筋，舌頂上顎，鼻子吸氣、嘴巴吐氣，縮下巴、眼觀鼻、鼻觀心，胸部、會陰穴、百會穴都在一直線上，會陰穴用力向上收縮，會陰穴一直提著沒有鬆掉。做這一式滋養臟腑、納氣、抗老、增加創造力與直覺、增強性能力、大小便和攝護腺都正常



、月經很順。情緒平穩。(一分鐘)全身放鬆，輕輕下放。

9.心包經：雙腳與肩同寬、腳趾用力扣緊地面、舌抵上顎。腳掌內八，雙手由兩側慢慢飄起，水平時，左手先摸右邊臀部口袋、左手盡量伸直手掌朝前、右手向左斜前方，右手掌心向上。身體是正的，頭部轉左 45-90 度，腳趾用力扣緊地面，(有心臟病、高血壓的，前面的手不要超過心臟高度)，(半分鐘，雙手回到水平位置換邊)，換右手摸左邊臀部口袋、右手盡量伸直、手掌朝前、左手向右斜前方，左手掌心向上。身體是正的，頭部轉右 45-90 度，腳趾用力扣緊地面，(有心臟病、高血壓的，前面的

手不要超過心臟高度)做這一式行動積極、樂觀進取、充滿活力、有平靜感、增強理論思維與計畫能力，心臟健康、胸脇健康。好，一分鐘到了。全身放鬆，輕輕下放。



10.三焦經：雙腳與肩同寬，雙腳內八，左腳向後跨一步，雙手手指頭用力按住前方地上，手指用力到指甲變色，尤其是無名指。腳趾用力扣緊地面，重心往前腳移，牙關咬緊，後腳跟不能離地，後腳要伸直，頭抬到不能再抬為止，(半分鐘換邊，左腳收回，右腳向後跨出，雙手不動，其他姿勢不變，無名指要用力，保持內八)。做這一式身體有熱感、賀爾蒙正常、小便正常、增加穩定度、改善個人組織能力、遇事有安定感。好，1 分鐘到了。右腳縮回，身體慢慢站直腳趾放鬆，回到預備姿。



11.膽經：雙腳與肩同寬、腳趾用力扣緊地面。雙手由兩側慢慢飄起，吸滿氣時，牙關咬緊，雙手用力按住耳朵，食指滑過中指敲後腦杓，做鳴天鼓，有咚咚咚的聲音。彎腰到不能再彎為止，曲胸圓背、眼睛看向丹田、頭部盡量超過膝蓋，腳趾內八，用力扣緊地面。做這一式增加勇氣膽識、決斷能力強、有安全感。耳朵健康、聽力好、消化功能好、臉色紅潤、皮膚濕潤。(一分鐘)，雙手手指慢慢在耳上往前轉開，自



然下放，慢慢站立，回到預備姿。

12.肝經：雙腳與肩同寬、腳趾用力扣緊地面、舌抵上顎。背打直，以腰部為支點，慢慢向下彎到 90 度。背要平，頭抬起來，抬到不能抬為止。手指朝前、掌心朝下垂直手臂、手指盡量伸直張開往上翹，腳趾內八用力扣緊地面，重心往腳尖移。做這式提高工作活力、增加行動力、安養心神，月經順、生殖器官健康、脾氣好。(一分



鐘)，腰部放鬆，全身放鬆、先不要急著起來，輕盪數下。

收功靜坐：儲存能量、身心放鬆。

1.雙腳散盤、單盤或雙盤：雙盤最好，單盤也可以，單盤最好提會陰。或者腳跟抵會陰。

2.調整姿勢，肢體放鬆，胸部、腹部肌肉放鬆，脊椎骨保持自然鬆直。

3.舌抵上顎，百會穴到會陰穴成一直線

4. 結手印（禪定印、瑜珈印、蓮花手印、智慧印或者合掌.....）

5.腹式呼吸，吸氣 4 到 6 秒，吐氣比吸氣長。最少 20 分鐘。做完迴向。

廖俊裕(2021)所引用徐瑋瑩(2006)、魏勝敏(2007)、賈為宗(2008)、林明德(2010)、許貴春(2020)、鄭淑華(2021)...等人實測。在練習易筋經 30 天到 4 個月的樣本中，可以改善高低血壓、改善失眠、降低體脂肪、降低腰圍、提高認知功能、提升幸福感

、降低偏執、降低憂鬱、改善焦慮情緒、對於改善更年期婦女的生活品質也有顯著效果。廖俊裕(2021)研究所得易筋經對於身心靈改善成果如下：「在身體經驗方面，過敏、睡眠、清醒夢、腰腎能力都有改善經驗；在心理情緒方面，情緒可以透過易筋經操練有效紓解，而且經絡心理現象明顯；在靈性經驗方面，高峰經驗，得以解決死亡焦慮。」



第五節 催眠

陳一德整理翻譯美國催眠師學會專業催眠師的訓練教材(1998)提到催眠是一種特殊的精神狀態。我們的意識和潛意識決定了我們的行為模式。意識就像在冰山頂部只占 10%，而潛意識就像在冰山水面下的部分，占了百分之 90%。意識是局限的，潛意識的心智是所有生命經驗儲藏的地方。有許多催眠師、科學家、心理學家認為許多心理作用是發生在意識之外，而催眠可以當做意識和潛意識的橋樑。所謂催眠是指在放鬆的情況下，用暗示的言語，植入潛意識。透過潛意識來改變被催眠者的心理狀態。被催眠者以自動而不是理智判斷接受催眠者塑造的情境。而這些情境或情緒會影響並延續到被催眠者清醒以後。而被催眠者清醒之後，在潛意識植入的言語，會持續影響一段時間。催眠在現今許多國家已經成為心理治療以及情緒輔導的替代醫學。催眠療法就是心理治療的一種。催眠治療可依病情以個案處理或團體治療(兩人以上)方式進行。過去以前者為多，現在包括後者在內都稱為催眠治療(劉焜輝，民 86)。

邵啟揚等(2018)放鬆與暗示是催眠最基本的方式，這是催眠的主要核心。一般人會認為，催眠就字面上的意義來說就是讓人睡眠。但是睡眠與催眠是不同的，前者是生理現象，後者主要是心理現象。舞臺上的催眠是以娛樂為目的。真正的催眠是以治療身心疾病和開發人類潛能為目標。但催眠不只應用在這些方面，在手術的時候也運用在鎮痛或麻醉上。

本文所稱催眠療法是以自我催眠為主做治療處理。邵啟揚(2005)無數的臨床實驗數據，證明了自我催眠應用在身心疾病的治療以及開發自我潛能有極大的成效。自我催眠非常好用，改善的狀況有許多種，例如：減肥、戒菸、戒酒、戒毒、去除心理陰影、去除自卑感、去除考試怯場、去除上學恐懼症、增強記憶、增強創造力、增強體力、增強身心能量...等。

邵啟揚等(2018)自我催眠可以解決心理亞健康，也就是說醫學儀器檢查出來是陰性，但是身體有各樣不舒服的感覺。心理亞健康有三種形態包括：軀體性、心理性、

社會適應性。軀體性也就是生理方面酸痛、頭痛、四肢麻木、容易疲勞、視力下降、食慾差、手腳冰冷、心悸胸悶。心理性是指心理方面有情緒低落、記憶力變差、緊張、恐懼、焦慮、無助感、神經質、對生活提不起勁、容易生氣...等。社會性是指行為方面冷漠、孤獨、人際關係不良、自閉、空虛、攻擊行為等。

要解決以上問題，西醫會用藥物。中醫則是結合中藥、藥膳、經絡等。心理學家則會用測驗、綜合分析、再進行評估來使用放鬆療法、生物反饋療法...等。這三種都有療效，但是絕大多數心理亞健康的人並不會使用這些方法。因為大部分的人看精神科會有心理障礙。專門的治療可能會影響工作及生活。而求助心理醫師，又花費極高，影響求助意願。這時候自我催眠就是一個非常好的方法。將意識層面與潛意識一起進行，自己可以操作(隱私權得到保障)，省時、方便(任何時間、地點都能進行)、不需要花費太多錢、而且成效卓越。

自我催眠可以有效地調整自己的身體狀態、情緒狀態、自我心態、提高行為效率、開發自我潛能。自我催眠從開始到結束都是自己控制的，不用擔心說出隱私的問題。也不會像一般的催眠產生對催眠師的過度崇拜以及依賴。

正式的催眠中有 5%到 10%的人完全不能進入催眠狀態。但是自我催眠經過訓練之後，可以進入身心放鬆的狀態。這樣對身體、心理都會有幫助。在自我催眠之前，必須書寫出在這個療程中自我期望達成的事項(催眠引導詞)。然後決定催眠時間和地點，以及所喜歡的音樂(此為兒子所做的音樂)。催眠者在本療程中的收穫和期望改善項目的達成狀況，為催眠反應之持續性改變效果。以研究者為例，經測試後已經超過 1 年半，自我催眠功效仍然持續。

第六節 能量療法(靈氣)

Donna Eden(2004)「能量醫療是運用身體能量來促進身、心、靈整體健康的一門科學和藝術」。在人的身體周遭有許多電磁能及細微能量。這些能量是健康的基礎，是身體的燃料。能量流讓身體健康與活力蓬勃發展。換句話說，有了能量就有了健康。人是能量交織而成的，能量影響著感覺、思考以及生活方式。開發能量的能力，是自己可以做到的。治療的能量藏在身體組織裡，將身體視為一個能量系統時，會了解到能量是存在於雙手以及自身。自己不僅可以用能量來治療自己，也可以治療別人。

能量賦予身體生命。就能量醫療而言，能量本身就是一種藥，被應用在身體上的時候，能夠治療身體及心理的疾病。能量系統也是可以被療癒的。運用能量醫療法就是掌握個人健康的主導權。回歸自然、友善、身心靈所熟悉的醫療方式。能量醫療的核心要素永遠都是構成身體微妙架構的能量系統。

傾聽自己身體和能量的聲音，透過學習可以讓身體充滿能量。現代人的生活充滿壓力，壓力會干擾能量場，能量就會耗損。滿懷感謝有益健康，感激的心情會提升能量。能量醫療承認我們的思想心念的力量。

臼井靈氣源於日本人臼井甕男，他為了追尋生命的終極意義，在禪寺中修行三年而無所成。後來聽從禪師的建議，於 1922 年到鞍馬山絕食修行。本來想要達到「安心立命」的境界，卻發現自己連結了一股大宇宙之氣，命名為「靈氣」。1923 年發生關東大地震，在這個醫藥缺乏的年代，臼井大師和他的弟子們用靈氣來救地震災民，由於成效卓著，靈氣療法因此聲名大噪。臼井靈氣在台灣行之多年，運用的是天地之間源源不絕的能量。臼井靈氣後來分為西洋靈氣、直傳靈氣、奧修新靈氣。我所學的是奧修新靈氣，屬於第八代弟子。

胡超群、黃柏銘(2006)根據美國統計，最常使用的另類療法前十名，就包括能量療法。唐娜·伊頓Donna Eden、大衛·費恩斯坦(David Feinstein, Ph.D.) (2004) 以療癒能力非常強大而名聞全球。透過能量運用，可以將身體與生俱來的能力發揮極致，解

除身體病痛、壓力，達到身心靈的平衡。Barbara Ann Brennan(2020)是個物理學家，但她運用能量療癒的天賦，對 5000 多位以上的個案和學生的觀察，呈現人體能量場的研究。生命能量氣場關係著身體健康、疾病、和靈性的療癒。每個人都可以用能量來療癒自己和他人。一個快樂的人會比心情不好的人能量來得強。一個療癒自己所愛的人會有比療癒陌生人有更大的能量。

鍾燕宜、梁冀陶、許郁卿(2014)指出靈氣是透過治療師雙手，在個案身體上方讓能量氣流動。也用精神引導來影響身體氣場和產生能量。現在有許多個案研究，發現靈氣對於失眠、焦慮、壓力、頭痛、阿茲海默症等都可以緩解。現在國內外有許多醫療院所，都有採用靈氣為治療方式。之前許瑞云醫師在慈濟醫院的能量醫療，也受到許多病人的青睞。



第七節 臨終關懷與悲傷輔導

由於研究者從事殯葬相關產業，臨終關懷與悲傷輔導是重要的一環，所以也提出文獻來探討。

《瑜伽師地論》：

又善心死時安樂而死，將欲終時無極苦受逼迫於身；

惡心死時苦惱而死，將命終時極重苦逼迫於身。

由以上可知，臨終之時的善、惡心念，決定了「死亡品質」與「死亡尊嚴」。

釋慧開(2020)始終極力提倡、推廣「見好就收，瀟灑走一回」的善終之道！在臨終關懷與陪伴的過程當中，我們千萬不能只是被動、消極且無奈地期盼或等待親人的捨報往生，而是要主動積極地幫助臨終親人，在他耳邊用堅定的意念及柔軟的言語，開導他運用最後的精神及體力，正念現前，發願往生，與阿彌陀佛連線(on-line)，感應到佛、菩薩前來接引，促成親人能夠如願捨報往生。換言之，我們必須要全心、全意、全力、主動積極地促成親人與佛、菩薩感應，安詳捨報，蒙佛接引。本來這樣做是沒有問題的，但是後來因為疫情，醫院限制嚴格，很難做到。我只能改請他們在家唸他們適合的經文做迴向。

釋慧開(2020)指出佛教修行者的自在往生，捨報前的身心狀況是：預知時至、正念現前、如入禪定、身無病苦、心無罣礙；最後捨報安詳，蒙佛接引。在我從事七年多**禮儀服務公司的喪禮服務過程中，因緣巧合，所有往生者皆是以佛教儀節舉辦喪禮。這中間發生的許多神秘經驗，皆與佛、菩薩有關，而往生者家屬也能從佛法中獲得安慰。

現在罹癌的人越來越多，有許多人也是因為癌症往生。從癌症治療初期到末期，是一段艱辛的過程。釋慧開(2015)提到，從生命靈性關懷與照顧層面來說，出於求生本能，許多癌症患者不甘心坐以待斃。殊不知，他們求生欲望與求治療的要求，竟讓

自己成為某些不良醫院賺錢的工具，這也是各科室之間搶奪的「唐僧肉」。

釋慧開(2020)提到對於絕症與末期病人的靈性需求與照護。他認為死亡不是疾病，而是生命的自然歷程。醫療機構回應病人的靈性需求應為：關懷、照護、陪伴、諮商、開導……。

就他研究多年的臨終關懷發現，醫院裡現行臨終處置的SOP流程為：

- 1.急救、插管、接呼吸器……
2. 送加護病房(ICU)，繼續急救
3. 以機器與管線維持生命跡象
4. 多重器官衰竭而死亡
5. 轉太平間 (Mortuary)

在這些連續的痛苦治療之後，患者仍面對死亡。不僅死前痛苦，還花費大量金錢。不僅造成家庭成員負擔，還無法有尊嚴的死亡，無法得到善終。

虔誠的佛教徒因為輪迴觀念，覺得死亡只是換個身體再來。死亡就是重生的開始。在許多瀕死經驗的研究當中，死亡是一件很美好的事，脫離殘破老舊的肉體之後，靈魂有無限可能。因為這樣的觀念，患者可以無畏地面對癌症後期的安寧緩和醫療。放棄臨終醫療的SOP流程，得到有尊嚴的善終，而不是受盡痛苦折磨之後怨恨離世。

索甲仁波切(1992)提出，平時就該預備臨終修習與陪伴關懷臨終者。給予臨終者的精神幫助，是慈悲喜捨的四無量心。對臨終關懷者的叮嚀經研究者整理如下：

- 1.表達無條件的愛：許多人不懂得如何表達愛，鼓勵說出或做出來。
- 2.臨終者最需要的是真正被愛與接受：接受以後就比較容易放下
- 3.說真話：如實告知病情與坦然面對死亡
- 4.接納臨終恐懼：當接納了自己對臨終的恐懼，也有助於接納臨終者的恐懼。
- 5.完成想做而還未做的事，了無遺憾地放下。
- 6.道謝與道別

7.祥和善終

凱博文(2020)提到，病痛是世人先天本有的經驗。疾病會面臨到死亡的威脅。病痛包括心理性、社會性。病久了，周遭的人就疏離也感覺被孤立。

由於病患的不確定感(Uncertainty)，有人想確實知道，有人像駝鳥躲在沙中不面對事實。一旦確認病情，患者害怕成為家人的累贅與負擔、害怕失去自主能力，害怕任人擺佈、害怕孤獨、捨不得及放不下心愛的人。但當患者知道病情以後，他們也希望交代未了心願、交代遺志及遺物，也希望有時間與機會道別。

趙可式(2000)提到，遺憾的是，不知道病情的病人大都欲言又止，拖過時機，而來不及開口，抱憾而終。其實就算不知道確切病情，病人的身體變化也會告訴他自己。不知道病情，卻讓患者在臨終時飽受折磨。而家屬原以為急救可以挽救生命，後來發現不僅生命救不了，患者更遭受極大痛苦。家屬因愧疚而哀慟歷程會更深且更久。

傅偉勳(2010)說到，平常對信仰不重視的人，成為末期病患時，信仰並不能幫助他們。相反的，具有虔誠信仰的高度精神信念末期病患，在面對死亡時，往往能表現高度尊嚴。此外，傅偉勳主張宗教人士不能只宣揚宗教，更應與病患家人、醫護人員通力合作，來幫助患者走過生命最後的階段。傅偉勳質疑庫布勒·羅斯的「死亡五階段」對東方人的有效性。因為中西文化思想是不同的。宗教源於生死問題的終極關懷，佛教徒亦然。超越個體生死的終極意義，乃是一種解脫。因為宗教提出終極關懷，這又影響到人生終極目標的建立。有了終極目標，才可對人生有終極承擔，進而建立「生命的尊嚴」。

傅偉勳從老子觀點來看，認為個體死亡是自然無為的生命生滅循環現象，就像秋天落葉。刻意避免死亡，只會增加死亡恐懼和自我痛苦。如果體會了死亡就像落葉歸根，也就能安然地接受死亡。

以佛教觀點來跟即將往生的人或親友分享，可以提升即將往生的人在臨終前的生活品質。減少無效醫療，幫助舒緩疼痛，降低其對死亡的恐懼。溫馨的心理支持(肢體

關懷、語言關懷、意念關懷)，並幫助他完成心願，不帶遺憾而可以善終。也用佛法來協助家屬失去摯愛後，能儘快走出悲傷。

趙可式(2018)提到具有自主能力的人，基於每個人對於生命的價值信念，可以享有各項醫療選擇的尊重與權利。天天做五道人生，可以讓即將往生者了無遺憾。這也是許多佛教宗教師經常運用的方式。五道人生說明如下：

- 1.道謝：互相的道謝。
- 2.道愛：愛要及時說出口。
- 3.道歉：道歉、和解、不留遺憾。
- 4.道安：珍惜當下共有時光。
- 5.道別：真誠祝福，互相道別。



第三章 研究方法

本章研究方法的內容總共分為四節，說明研究者如何研究自己在國小五年級第一次經歷家人死亡，哥哥、外祖母、祖父母、叔父、伯父、父親、弟弟，一直到最近公公往生。以往完全靠自己自學的處事態度；現在則是透過在南華大學修習研究所課程後，在心態上的轉變昇華。研究者從各個人生階段的角色中，整理、分析、歸納出自己的處世哲學與人生態度。

第一節 研究設計與說明

此節介紹研究者對於研究問題如何進行研究，包括研究方法的選擇、研究對象、資料蒐集的方法、研究者的角色及研究工具，分別說明如下。

一、研究方法的選擇

本研究以質性研究(qualitative research)中的敘事研究(narrative research)為主，做研究者的自我敘說研究。Sarbin(1986)：「敘事是人類生命經驗的根本隱喻。」心病還需心藥醫，為質性研究很重要的觀念。探索研究者在生命成長過程中，經歷家人各種死亡與其他人、事、物的影響之後，隱藏的內心世界因應環境所產生的行為，尋求其意義或學習新觀念的成長。本研究也探討研究者對家人死亡，接納行為的感受與認知。每個人都是獨立的個體，生命經驗都是獨特的，不可取代的。基於以下兩種理由，本研究採用敘事研究方法中的自我敘說研究。

(一)親人死亡通常都是遺族很難走出的傷痛，本研究探討研究者為主要處理照顧這些親人，從生病到死亡的決策者。該如何走出傷痛。研究者透過研究探索自己內心的議題，而質性研究正適用於探索這種生命週期觀點(Erik H. Erikson、Joan M. Erikson，2012)。

(二)本研究也著重於探討研究者在自由工作與助人關係的互動中，對生命歷程事件中的各種因應生命困境行為的解釋與意義。

丁興祥(2012)提到自我敘說即一種另類心理學 (self-narrative as an alternative psychology)。任何心理學都有其「基本預設」,也有人稱之為「根本隱喻 (root metaphor)」,這就像哲學的「本體論」設定。隨著本體的設定而衍生出「認識論」及「方法論」。丁興祥引自 Lincoln & Guba (1994) 將「本體論、認識論及方法論」三者所形成的基本信仰 (形而上學) 稱之為「典範」(paradigm)。丁興祥引自 Sarbin (1986) 在提出「敘說心理學」時,就已將「自我敘說」(Self-narrative) 作為敘說心理的重要內涵。

林韶怡、蔡敦浩(2013)提到:「在質性研究的眾多取向中,個人敘說 (personal narrative) 與生命故事 (life story) 研究因其具有開採深層經驗的特殊性,而佔有一席之地。」此兩位作者認為「關注經驗更勝於堆砌故事。」

好的敘事包括時空背景、各種角色及故事情節。用故事描述生活經驗和研究行動的方式,是一種社會科學研究法。生活經驗聚焦之後,針對個人獨特經驗獲得主體性。因為每個人都是獨立的個體,每個人的人生故事也都是獨一無二的。所以故事比理論更為重要,理論是為了讓故事的呈現更為清楚而脈絡分明。好的理論可以詮釋故事情節,讓故事的意義更容易了解。由此可以得知,理論和故事是相輔相成,缺一不可的。

自我敘說是用第一人稱描述過去生活經驗。研究者選用此種方法,乃是想要徹底了解自己的生命故事對研究者的意義。在回溯過往的生命經驗中,以前因應的處理方式,是否有更好的改善空間。《禮記·學記》「學然後知不足,教然後知困。」知不足與知困,都需要透過學習而解惑。

二、研究對象

本文研究對象為研究者自己。三十幾年前哥哥往生後,又陸續死了爸爸、弟弟、公公。在整個家族頻繁進出醫院精神科、屢次有人自殺的環境下,研究自己與各個往生家人生前的互動模式,直接或間接影響到日後家人往生的心理調適行為。在以前自

我學習與近年到學校學習不同的條件下，研究者因此獲得身心靈平衡的學習歷程與成長。

三、資料蒐集方法

本研究資料以研究者記憶回溯出生到現在，每十年為一個單位。生命中的主顯節，主觀意識認定是好的或壞的二分法。列出各個研究者認為有影響的生命事件，並給予 0-10 分為程度高低依據。資料先做初步的整理分析，再輔以研究者的臉書文字與照片，以及平日所寫的札記、照片、影片等紀錄。因為有許多資料，先不預設立場，依照時間先後整理再來增刪。以開放而有彈性的內容來分析瞭解研究者行為模式的改變歷程。以所有的經驗、感受、知識等主觀陳述之後，再作資料分析。

四、研究工具

本論文以下列研究工具進行資料蒐集，敘述如下：

(一)研究者本身角色

研究者在本研究中扮演自我觀察、資料蒐集與分析者角色。本研究以質性研究的自我敘說為主，並以研究者在**工作所協辦喪禮的親屬遺族走出喪親經驗為輔。在質性研究領域，這些角色都是重要研究工具，需經訓練和準備(胡幼慧，民 85)。

本階段做自我分析研究、前導研究，進行搜集、整理、歸納、消化等等，以做為正式研究前之準備，並對個人生命經驗與實務經驗進行反思，更瞭解自己對生命意義的理解為何？

(二)研究者的訓練背景

1.高中階段：

從高中時期，就喜歡看心理學相關書籍，往往圖書館的書，借了又還，還了又借。朋友有諸多疑難雜症，舉凡親子問題、夫妻問題、職場問題、婆媳問題、男女感情問題…等，都能多所協助朋友改善各種關係。

2.大學階段：

研究者畢業於輔仁大學圖書資訊學系，並修過中文輔系。研究者一直閱讀心理學相關書籍。

3.研究所階段：

研究者於研究所期間，修讀以下課程：

(1)質性研究法，研究者本身修習在研究法訓練方面，研究者修習過質性研究課程與自我敘說課程，在課程研習中有觀察並實地操作訓練。研究者閱讀相關書籍以充實研究法知識。

(2)靈氣講師，研究者有一年以上經驗，並重複初階、進階靈氣訓練課程。

(3)心理劇研習 150 小時以上，連續上課將近一年，並參加心理劇讀書會練習。

(4)美國NGH催眠證照。(National Guild of Hypnotists 簡稱NGH) 在催眠治療訓練方面，研究者有一年以上催眠學習經驗，已取得催眠師證照。研究者具備寬廣的催眠治療背景，在催眠治療過程中有足夠能力擔任觀察員的角色。目前研究者仍不定期回催眠中心複訓，以加強更多的理論基礎和臨床經驗。

(5)易筋經認證講師證書，研究者有一年以上經驗。

(6)NAHA美國芳療師認證，研究者有多年使用精油的經驗，現在常用複方精油來調和情緒與治療自己身體。

(三)研究者歷年來所寫、所拍的各種紀錄：

1.研究者的臉書文字與照片。

2.平日所寫的札記。

3.追思影片紀錄。這段影片內容為研究者父親往生時所做，當時研究者自以為已

經看透生死。但是後來經歷弟弟往生的痛徹心扉，才明瞭生命並不是像自己表面認知的那樣膚淺。

(四)隨身筆記本

隨時想到，隨時記錄想要運用的理論、文字敘述及任何想法。這點很重要，不然靈光一閃的點子，就馬上消失了。

研究者期望從以上四種工具資料中來分析，自己如何看待自己、重建自己、自我探索、自我發現。



第二節 研究步驟與流程

本研究資料經由研究者整理多年來所寫的諸多文字及照片，依照時間順序排列而成。每一時間展現的資料，不馬上整理，以避免主觀思維影響。本研究資料的分析工作，由研究者擔任。研究步驟與流程如下：

一.研究者先敘說大概的生命故事及生活事件。

二.研究者在整理生命故事過程中發現新的關係，新的意義。例如：整理弟弟遺物中，發現自己的脆弱與逃避，重新思考與家人的互動，並運用在現在與母親、先生與孩子及其他親人的相處上。

三.將蒐集的資料，按照時間排列及重新整理以後，詮釋這些文字對研究者的意義，是否有隱喻的意義，或者研究者想表達那些想法，卻用不同方式欺騙自己或矛盾心理。

四.將資料依照時間順序謄寫成文字檔及圖檔並分析其意義。

五.釐清不太有用，偏離主題的資料。分成主要文稿，次要文稿。文本資料完全無修正，由其中意義發展出來，由研究者分析自我心理觀點，提供新的角度看待生命事件的意義。

第三節 研究的嚴謹性

本研究以自我敘說為主要的研究方法，敘說後用分析方式來做資料的整理與歸納。胡幼慧和姚美華(1997)綜合Kik&Milr c&Guba 提出質性研究的信效度檢核方法，提出確實性(credibility)、可轉換性(transferability)和可靠性(dependability)三個層面。陳怡如(2002)綜合了國外研究學者對質性信效度看法，增加了確認性(confirmability)。本研究綜合此四點來檢核，以求達成本研究嚴謹性。以下以此四點來說明：

一、確實性

是指資料的真實程度，也就是所蒐集到的資料是否真實呈現如文字表面意涵。會這樣說是因為研究者所寫文字常常有隱藏的含意。本研究以下面兩種方式加以說明：

(一)研究者本身的確認

確實性是檢測研究者所寫文字表面意思和內心所建構的主觀世界是否具有一致性的指標。研究者想法及成長背景環境脈絡下，非研究者的虛構或想像。

(二)自我分析

研究者在分析昔日所寫文字的過程中，隨時將所觀察到研究者以前所隱藏的思緒與現在研究者的自我剖析、自我覺察、自我成長的發現及感想等加以記錄，以供研究分析、綜合結果、討論及建議時做參考。

(三)偕同資料分析者

本研究邀請一位已經具有碩士學位的研究參與者，其已修習過「質性研究」課程。而且她的碩士論文也以質性研究為主。由她來輔助做資料的整理和分析。

二、可轉換性

研究者偕同研究參與者，經由她訪問研究者所陳述的生活經驗與感受(因為是自我敘說，避免研究者太過主觀思考自己的生命經驗)。訪談後內容轉換成文字(逐字稿)，並做資料分析。

本研究針對訪談資料作描述，將訪談錄音的對話資料中所顯露出的情感與生活經驗都轉換成文字資料。研究者透過偕同資料分析者的訪問。透過這些詳細的描述，可以讓讀者清楚明白研究者生命重大事件的人、事、時、地、物。這些背景脈絡，對於有相似情境的人可以應用在日常生活當中。

三、可靠性

研究者做為自我敘說研究的資料，均為研究者本身歷年來所寫的紀錄完整呈現。這些資料均為可信，但因為不是每次事件都紀錄，需要增加以記憶補充。而且有些事件時日久遠，可能有記錯的情況，會輔佐以其他親人描述做為驗證。

研究者必須不保留地，自我揭露內心世界，而不是以表面文字建構出一個美好世界，不是自我欺騙，而是自我分析。確定資料的穩定性及可追溯性。

四、確認性

研究者本身可以確認資料解釋和研究結果，是建立在研究者真實想法，而非虛構或想像。研究者的自我敘說雖然是自由心證，但因為研究者期望透過自我敘說來統整身、心、靈。資料的真實性，是可以確認的。研究者所記錄訪談內容及過程，還有日記、臉書等內容皆為可確認。以上並與協同資料分析者及指導教授討論，來審核各項資料的詮釋與分析。

第四節 研究的倫理考量

本研究以研究者自我敘說為主，親人、朋友經研究者協助改變生活經驗為輔。本節主要探討研究倫理，其考量如下：

一、保障隱私、匿名(anonymity)及保密

保障研究者在本文中所提到親友的隱私、匿名(anonymity)及保密(confidentiality)原則。隱私權指涉的對象是人，而保密和匿名指涉的對象是資料(余漢儀等著，1998)，Cohenetal(2006)、林天佑(2005)表示匿名指的是研究者不能從本文所提到的資料，判斷出提供此資料的個人身分。保密則是指外界無法探悉，某一個特定的對象所提供的資訊。保密原則需要嚴格遵守。(王玉麟，2004；張光甫，2006)提到關於保密的處理方式，會以假/化名(pseudonym)或者代號代表，以確保資料的隱密性。

二、不受傷害原則

研究進行時，最重要的倫理就是不危害研究者本文中所提到親友的身心。研究者有義務責任及確保本文所提到的人物在研究進行過程中，不會受到心理上或生理上的傷害。

第五節 前導研究

寫本論文前先預備的階段是非常重要的。此研究需要越具體越好，從研究者人生的故事情節中，不管是隱喻、轉折、或者自己如何看待自己，抑或是重建自己、自我探索、自我發現來探討。其研究步驟如下：

一、擬定研究問題與研究目的

表 3.5.1：研究問題與意義單元

研究問題	分析意義單元	意義單元的反思
1.家族中多人反覆自殺、進出精神病院，為什麼我跟他們不一樣？	一個單親家庭長大的小孩，研究者算家族中的異類。	生命中充滿學習，學習讓我成長。
2.家族中的自私與貪婪，造成親戚間彼此關係惡劣。冷眼看著這一切，為什麼我跟他們不一樣？	獨來獨往，成為家族中處理事情的人。	從小看宗教書籍對研究者的薰習。覺得陌生人都可以幫了，這些是親人，更應該幫忙。
3.生命中的重大事件（弟弟自殺），對研究者生命有何種轉化？	因緣來到南華大學念書。	從一開始的自我放逐、到念書轉移注意力，再因為學習更多善知識而轉化心境。

表 3.5.2：研究目的與意義單元

研究目的	分析意義單元	意義單元的反思
<p>是否可以透過研究者的自我敘說，提供同樣喪親的人參考，因而走出心理困境？</p>	<p>分析研究者之前手稿、臉書抒發心情文字圖片。</p>	<p>由各階段抒發心情的文字中，對照之前內心困境和現在的成長。</p>
<p>研究者是否可以將所學應用在**公司工作上，讓往生者家屬早日走出悲傷？</p>	<p>在學校習得的心理劇、靈氣、催眠、易筋經等技巧，靈活運用在往生者親友身上。</p>	<p>因每次個案狀況不同，視情況處理，再予以分析。</p>
<p>研究者是否可以運用所學在親友身上，讓周遭親友都快樂學習而積極向上？</p>	<p>身邊許多親友生活過得並不如意，甚至屢次自殺或想自殺。</p>	<p>生活中痛苦是一天，快樂也是一天，人生路要走得腳步輕盈而輕鬆自在。</p>

二、研究者的生命故事概述

表 3.5.3：研究者印象深刻的生命事件歷程表

年齡	正面情緒	負面情緒
0-10 歲	<ol style="list-style-type: none">1.到鄰居家住，阿姨很有愛心。2.從後陽台用吊籃吊食物。3.經常和鄰居小孩一起玩。4.喜歡到附近廟宇拿免費贈書來看。	<ol style="list-style-type: none">1.叔叔、伯父喝酒來家裡鬧，鐵捲門被推壞。2.屋後一個鄰居精神異常，拿刀砍他祖母。3.有人在路邊大樹上吊身亡。想去看，被母親制止。4.颱風天風雨交加、打雷閃電，房子兩整面都窗戶，覺得很可怕。5.父母常吵架，看到爸爸打媽媽。我和哥哥和弟弟，縮在牆角抱著一起哭。6.母親幾次離家出走7.搬了六次家

11-20 歲	<p>1.哥哥摘一鍋野莓(莖有刺)，刺得雙腳血跡斑斑，高興地拿給我吃。很感動，邊吃邊哭。</p> <p>2.考上台南女中</p> <p>3.看完一間圖館的書</p>	<p>1.爸爸和同事喝酒鬧事</p> <p>2.哥哥死亡</p> <p>3.父母離異</p> <p>4.國小全班第一名畢業卻 5.拿到校長獎(縣長獎、議長獎給家長會成員小孩)</p> <p>6.不去掃墓，被父親打到全身瘀青，學校換季穿短袖，我穿長袖長褲兩周，告訴老師我的衣服壞了。</p> <p>7.外婆、祖父母往生</p> <p>8.同學誤會，覺得人性複雜。</p>
21-30 歲	<p>1.打工在補習班的時候，老闆娘對我很好。我的學生都很貼心，用心學習。</p> <p>2.旁聽景觀設計系，老師同學對我很</p> <p>好。</p> <p>3.大學期間，一周看 48 本書。</p> <p>4.第一、二個孩子出生</p>	<p>1.第一份工作在出版社，一天工作十幾小時。壓力過大，辭職後大病將近兩個月。</p> <p>2.結婚有許多衝突，不懂如何照顧和教育孩子，常常抱著孩子坐在地上，跟孩子一起哭。</p> <p>3.忙兩個小孩，做網路賣二手童書，很累，生活很緊張，覺得事情永遠做不完。</p>

31-40 歲	1.第三個孩子出生 2.幫忙照顧小姑女兒 3.到安佃國小當志工，累積志工時數超過 2000 小時 4.從事房地產工作	1.叔父癌症死亡，幫付醫療費用、幫辦喪事 2.伯父死亡，付安養院費用、辦喪事
41-50 歲	1.繼續從事房地產工作 2.因為**有無力殮葬服務，服務六年多家屬，能讓家屬在喪禮過程中療癒身心	1.父親死亡 2.弟弟往生
50 歲後	1.來南華大學念生死所 2.學習獲得靈氣、催眠、易筋經、芳療證照	1.公公往生

前導研究的資料分析：

- 1.先以已經獲得研究所學位的朋友訪問研究者，避免研究者陷入自我迷失。
- 2.後以父親告別式影片資料及在臉書寫有關哥哥和弟弟的文字來探討。

三、前導研究反思與具體修訂項目

(一) 前導性研究與修正

朋友訪問研究者的問題及內容，可以補充研究者沒有思考到的部分。研究者也撰寫意義單元與反思在附錄一的逐字稿中。附錄二的圖文也都有意義單元與反思。只有圖文很難呈現內心思想。畢竟當時所寫內容，其實還有隱含寓意，是文字看不出來的。會補充當下那篇圖文背景敘述。本研究會著重在來南華念書以後的心情調適與成長。

(二) 進入正式研究

文獻蒐集後有許多資料，如何取捨？那些是正式要研究的？研究者會修敘事研究，再來因應增刪。

（三）撰寫研究結果與討論

研究者本身心態行為改善甚多，期待也能幫助他人心態轉變。預設的結果，不一定是研究後的結果。



第四章 蜜蜂的人生

小時候常聽一首兒歌，歌詞是這樣「有一隻小蜜蜂，飛到西又飛到東。嗡嗡嗡！嗡嗡嗡！不怕雨也不怕風！自立自強有信心，刻苦耐勞勤作工！……有恆一定會成功！成功對我來說，不是名聲、不是有錢，而是身體健康精神愉快，可以幫助許多人。我的人生在無數忙碌的日子中度過，就像小蜜蜂每天忙啊忙。我想我的人生，會像蜜蜂這樣，一直忙碌到我離開人世的那一天。

第一節 出生到大學畢業

曾端真(2018)提到阿德勒認為，「他說每個人在幼年為了克服無能感，維護存在感、安全感、價值感，在5歲左右便發展出一個關於自己的故事（自我觀），關於自己和人群的關係的故事，關於人生是甚麼的故事（世界觀），關於找到自己的定位（優越目標）和人生路徑（行為動向）的故事。這個幼年建構的故事即人生原型，爾後發展成生命風格。」

總括來說，這門阿德勒心理學探究了人如何建構故事？如何運用故事？如何重構故事？早期的記憶是從生命史脈絡來探尋人生原型中的本質。

孩童五歲以前即發展其人格原型。孩童在幼年時期所表現的行為，會透過補償作用來改變其自卑心理。孩童表現出來的優劣行為，會因所處情境而發生變化。關心、愛心、理解、與讚美鼓勵，都會讓孩童有更正面積極的人生態度。

研究者民國六十年出生於靠近關子嶺的小村落，一個民風淳樸的台南鄉下。自有記憶以來，小時候就是一直搬家。十歲以前大概搬了四次。一直到哥哥在研究者國小五年級時往生。才從嘉義縣水上鄉搬到白河鎮靠近關子嶺的小村落。到這又搬了兩次。國中的時候還是搬家兩次，這才定居下來。媽媽生了三個孩子，哥哥、我、以及弟弟。我們年紀各差兩歲。哥哥未往生之前，他常常帶我到處跑。記憶中他最喜歡看《天才小釣手》這套漫畫，也因此喜歡帶我去釣魚。哥哥常常做玩具給我，包括陀螺、

彈弓、用草做的哨子、用竹子編的燈籠……等等。我和哥哥、弟弟的感情很好。小時候父母常吵架，每當爸爸打媽媽的時候，我們三個小孩都會抱在一起窩在角落哭。媽媽偶爾離家出走，但是常常因為捨不得我們又回家。

童年常搬家，讓我不喜歡跟同學、朋友太好。因為熟悉後又要搬家了。父親工作不穩定、經濟狀況不佳、父母常吵架，這些不好的記憶，所剩不多。不知道是不是從孩童時期開始，就習慣遺忘不好的事情。倒是常常記得在鄉下到處跑、到處玩、抓孔雀魚、抓蟻獅、釣青蛙、抓螢火蟲、爬樹摘水果等有趣的事。此時若有甚麼正面積極的事就是看佛教經典。對應阿德勒的理論，我的啟蒙之師，應該是佛菩薩吧！因為寺廟裡的善書不用錢，常常帶一堆回家。小時候的我，在大人眼中非常乖巧聽話，這也是求生的要訣。

哥哥在我國小五年級的時候往生，那時候他才國一。記得那天早上哥哥身體不舒服，他一直覺得很冷，我卻很熱。他要我抱著他就不熱了，但是當我抱著他的時候，他身上的濕冷，卻讓我驚恐慌亂而推開他。媽媽後來叫了救護車送他去醫院。到醫院之後，媽媽打電話回家說哥哥沒事了，我才安心去上學。但是到了下午，爸爸忽然到學校載我，說哥哥死了。到醫院之後，我看著媽媽一直按壓哥哥心臟，一直哭一直按，她不相信她的孩子就這樣死了。但是最後媽媽還是得放棄，讓救護車載著我和哥哥回家。以前的習俗，在外面死亡的人不能回家吧？我和哥哥的大體在救護車上過了一夜，天亮之後葬儀社的人來，才把哥哥移到棺木。而當時哥哥是七孔流血的，印象中大人告訴我，只有在最親近的人面前，他才會這樣。而那天，我一滴眼淚都沒有掉。

Worden, J.W. (1995, 李開敏等譯) 提出四個悲傷輔導的目標：

1. 增加失落的現實感。
2. 協助當事人處理已表達或潛在的情感。
3. 協助當事人克服失落後，再適應過程中的障礙。
4. 鼓勵當事人向逝者告別，以健康的方式，並坦然地重新將感情投注在新的關

係裡。

以前怎會在救護車睡到天亮？現在想想都覺得不可思議。而陪在哥哥身邊的我，一點都不害怕。

哥哥走了之後，我每天夢到他陪我玩。就這樣持續一年，一直到他忌日那天。早上我起床跟媽媽說，哥哥說他要走了，帶走他最愛的兩隻白鴿，要我好好照顧爸媽。媽媽聽了嚇一跳，悲傷地告訴我，哥哥生前養的兩隻白鴿早上一起死了。此時我終於相信哥哥死後每天來找我是真的，但這次之後，他不再入夢來。

這是我第一次親人死亡的經驗，尤其是最疼愛我的哥哥。從第一天沒感覺，到第二天覺得怪怪的，一直到第三天知道他不會出現了。印象中沒甚麼難過，因為哥哥每晚都會來找我。到對年那天以後，哥哥才不再出現。每當我遇到什麼難過的事，我總會心裡對著哥哥說，邊說、邊哭、邊睡。這個習慣一直持續到我長大，可以自己去大仙寺的塔位看他。之後每當遇到難過的事，我會去大仙寺祭拜他。當獲得心情平靜後再回家，又可以活力滿滿繼續我的生活。

Worden, J. W. 的理論，對我來說等同緣木求魚。家庭並沒有給我力量，我一直是靠自己的力量向前走。這也讓我思考一個問題，依照佛教輪迴的觀點，研究者是否用前世記憶來處世？

哥哥死後，父母離異，但還是住在一起。我們搬到外婆家。平日父母工作繁忙。我總是在溪邊洗衣服後，回家晾衣、砍柴、起灶火、燒熱水、煮飯菜。剩下弟弟的我，對他有點寵溺，我總是包辦全部家事，而他只負責玩。

這時期的我像個小大人，可以煮一桌十道菜。已經習慣甚麼事都靠自己解決。心理學上，這可稱為「親職化兒童」。童年時期的愛與需求沒有被滿足的情況下，研究者非常容易忽視自身需求，只是一味滿足其他人。

國小畢業後，母親趁著父親不在家，帶著我和弟弟搬到新營，開始新的生活。但之後還是被父親找到，他跟他弟弟(我七叔)說：「姪女的學費要贊助」。印象中七叔幫

我付了好幾期的學費，我一直很感謝他。國中的時候，有次父親說清明節要帶我去掃墓，因為弟弟不去，我又很怕亂葬崗，於是拒絕他。父親很生氣拿水管打得我手腳到處瘀青，記憶中上學穿了兩周長袖長褲，告訴老師我的短袖衣服、裙子都壞了。

這次被打得很淒慘，那時候沒有家暴防治法。日後每當我想起這件事，都會疑惑導師沒問我，是不是知道我在說謊掩飾被打的窘態？心理學家認為遭受家暴的孩子，以後容易成為施暴者。研究者倒是很篤定地認為不應該讓自己孩子遭受同樣待遇，所以三個孩子很幸運地都沒被打過。

國中開始，我一直跟著媽媽和弟弟生活。高中考上台南女中的時候，媽媽重男輕女說女生不用念太多書，要我去工廠做工。左右鄰居勸媽媽讓我繼續念書，才得以完成高中學業。也因此，我很感謝這些鄰居。

雖然媽媽讓我念高中，但是日後在家帶小孩的時候，她常常說：「如果要在家帶小孩不工作，當初就應該國中畢業去工作，這樣還可以多賺好幾年的錢，也不用花學費。」現在來唸研究所，她還是覺得浪費時間又花錢。

高中時在學校附近租屋，靠近台南市北門路都是書局。愛看書的我常常找一些佛學相關書籍，尤其是禪宗的書。當時自以為自己很厲害，書中的哲理可以清楚明瞭，每頁還寫眉批。經過三十幾年的人生歷練之後，現在看那些內容是如此可笑。佛法博大精深，哪是我一個黃毛丫頭可以輕易看懂看透。但也是因為這些文字，讓我了解自己成長的痕跡。根據艾瑞克森(Eric H. Erickson)的心理社會發展論（亦稱為人格發展論）此階段為 12-18 歲，屬於青少年期-青春期。這時候的我是積極正向的，也有想追尋的方向和目標。但也曾在哥哥忌日的時候想不開，自己一個人跑到海邊自殺。偶發的無目的、無方向，覺得徬徨迷失。這些行為，如實展現出其理論中發展順利及發展障礙的特徵。

大學的時候，不小心考上輔大圖書資訊系。為什麼說不小心呢？我到現在還是搞不清楚，為什麼都填中文系的我，會莫名其妙填了這科系。也因為這緣分讓我畢業以後，一直在學校當圖書館志工，重新編目整理好幾萬本書，也教孩子們能照分類表

找尋喜愛的書籍閱讀。超愛文學的我，大學也修了中文輔系。又因為在景觀設計系系館管理圖書的機緣，旁聽該系諸多課程，獲得許多動植物相關知識。喜歡看書的我，一星期借 48 本書來看。因為興趣在學校刊物寫稿，又當系學會幹部，忙碌一直是我生活的寫照。大學時期因為要自己負擔學費、生活費、房租……等開銷，兼了好幾份工作，畢業還存了二十幾萬元。

大學 4 年對我來說，除了工作唸書還是工作念書。在景觀設計系系館工作的時候，系主任和同學對我都非常好。一直記得系館不能吃東西，但是我這個圖書館小姐滿桌子都是食物和飲料，這些都是老師和同學送的。當我為了工作忙得不可開交的時候，還有同學幫我把作業打成文字。記得有一次，我期末考發高燒，同學怕我考試考不好，將他寫滿答案的題目紙，趁老師不注意快速丟到我的桌上。那門課是電腦課，我還到其他系旁聽該老師整學年的課沒有缺席。雖然我不需要作弊也沒有看同學丟過來的題目紙，但還是由衷感謝這位同學。平常的我總是獨來獨往，但是生命中卻充滿了許多貴人，我總是感恩。

第二節 大學畢業到現在

大學畢業之後，學校老師延攬我到她投資的出版社工作。編纂校正《圖書館學與資訊科學大辭典》，每天工作超過 16 小時，這書完成讓我離職後大病了將近兩個月，可說是嘔心瀝血之作啊！

大學畢業後一年，我結了婚，這又是另一個人生階段的開始。

結婚以後大約 10 年的時間，都是在家帶三個小孩。為了補貼家用在拍賣網上販賣童書，一個月可以多幾萬塊的收入。寒暑假也幫兩個小姑帶小孩，她們各生了兩個小孩。我一次最多要帶 7 個。也因此，我對小孩的管教有一套方法。後來在國小當志工，有一些別人認為有問題的孩子，在我家行為舉止都非常棒。不但樂於學習而且很少有衝突發生。

教養小孩的過程中，讓我學習到愛心、耐心才是最好的方式。我看了許多書，用書本裡面的觀念來教育小孩。小孩的成長過程中，我用鼓勵、引導的方式去教育他們。他們做錯事，我總是會讓他們思考自己哪裡做錯了。我不打小孩，也很少責備他們。我鼓勵他們，做自己喜歡做的事，只要不要影響到別人。我也教會小孩獨立，自己的事自己做。

兒子長大以後發生一件有趣的事，那時候手機才出現大約兩年。那次我換手機請兒子幫我做手機設定，他很認真微笑地看著我說：「媽媽你不是跟我們說自己的事要自己做嗎？我相信你可以的，不會的東西只要上網學，你那麼聰明絕對可以做到的。如果你真的不會，我再幫你。」我當下鼻子摸摸就走了，後來靠自己把手機設定完成。當我完成之後，兒子對我說：「你看吧！你是最棒的！你做到了」。這裡可以看出，兒子被我教得很好，他也教會了我自己的事要自己做。只是，我偶爾還是會想賴皮，這是當媽媽的特權。

從阿德勒(1930)在兒童的人格教育書中所提理論來看，雖然我帶小孩的時候並沒有看過阿德勒的書，但是教養小孩的方式卻是大同小異。這可能是當時我所看的兒童

教育書籍裡面提到的吧？而從Nira Kefir(2011)提出的四種人格偏好，研究者自我分析，應該是屬於取悅型、力爭優秀型、控制型多一點，安逸型是最少的。

父親收入不豐，還要養祖厝裡的伯父、叔父們，也因此他並沒有拿錢養我們姊弟倆。一直到兒子誕生，父親罹患了巴金森氏症，我們夫妻帶他看了二十幾年的醫生。

每個月帶父親看診，有時候一次掛 2-3 科。巴金森氏症的藥，會影響精神層面。也因此後來加掛精神科。這兩種藥會互相抗衡，巴金森氏症的藥如果重一點，精神病藥輕一點。爸爸的精神狀況就會失控，曾經有一次，他嚴重到差點掐死我，還請警察幫忙送醫。

我是從民國 96 年開始買賣房屋土地的。看盡各式各樣的人和不一樣的人生故事。仲介的工作讓我非常自由，可以任意安排行程。也因此，我在社區大學選修了十幾門課。此外，也在社區和國小當志工十幾年。民國 104 年元旦，來到**從事殯葬產業。雖然做的是業務工作，但是每當有客戶朋友往生，我都會和家屬一起參與法事。金剛經在治喪法事之中，算是出現機率相當高的了。每當念經的時候，跟著出家師父節奏，專注地持誦，虔誠地祝福往生菩薩。在此時，小時候看的關於金剛經持誦神蹟，又會閃入腦海中。不曾研究過金剛經的經文深義，但卻是深信不疑的。三年多前，弟弟自殺往生。弟弟有一個朋友是出家師父，他叫我們家人 49 天內要抄金剛經。當下也沒想什麼，只是一邊念一邊抄。到了第 49 天，我們全家到佛寺將這些經文火化。這時候神奇的事情發生了。金剛經文上方是弟弟一個朋友抄的經文，弟弟應該是不收這人抄的經文。因為燒經文的時候，這些經文全被一陣怪風捲走了，並沒有火化。四年後這朋友也意外身亡。金剛經經文火化的當天晚上，已經往生的弟弟去找法師(他是陰陽眼)，手上拿著金剛經文，感謝我們說他收到了。我家的狀況更神奇，凌晨十二點多，我和先生同時醒來，他看著我，我看著他，想說為什麼一起醒來。這時候房間喇叭鎖忽然有轉到底再放開的巨大聲音，因為晚上非常安靜，這聲音也就很突兀。聲音結束之後，房間門被用力推開撞到牆壁彈回來。這樣的事，其實已經發生第二次，第一次是弟弟頭七的時候。一模一樣的情節，從我和先生同時醒來互看一眼，到門用力

撞到牆壁。這事件發生之後，我繼續睡到天亮。天亮之後，迫不及待地跟弟弟的師父朋友說，他才解釋了這段神奇事蹟的緣由。

弟弟往生後，內心悲痛不可遏抑。放逐自己一年多，工作幾乎停擺、整日惶惶不知所終。不敢待在家中，怕自己亂想，常常到外面拍照寫臉書。又因為無法安慰母親，心中悲憤常對弟弟說：「你怎麼可以什麼事都丟給我，我沒辦法搞定阿母」。然後就躲在棉被裡大哭。哭完再熱敷雙眼，家人回來又像沒事一般。因緣際會來到南華大學，上過心理劇、學了靈氣、易筋經、催眠。慢慢潛移默化走出傷痛，生命總是遇到挫折才會成長。這段來念書的日子中，調適自己身心到最佳狀況。期望畢業之後，可以改變跟我類似狀況的家人朋友們，獲得力量繼續往人生的旅途前行。

在我的生命當中，有幾件比較特殊的神秘經驗。有一件是在大女兒出生幾個月的時候，她常常哭鬧不已。有一次朋友介紹收驚的阿嬤，我帶大女兒去收驚。阿嬤告訴我，她說有一個車禍往生的靈魂附在我身上。而且我住的地方，是陰陽出入口，會有許多好兄弟來看我女兒，她才會每天哭鬧。因為我平常出門看到動物被車子壓扁，我都會唸南無阿彌陀佛，這些動物也跟我回來了。兒子那時候快 3 歲，他常跟我說看到被壓扁的貓狗，也看到阿姨去摸妹妹的頭，或者叔叔在我們家的餐桌吃飯。這時候我才恍然大悟，因為我很少跟先生吵架，那時候卻每天吵，吵到想從八樓跳下來。阿嬤用草人幫我過運，之後我每天快樂得像林中的百靈鳥。我並沒有搬家，卻擺上了祭品，希望眾生都有東西吃。

還有一件是在我 30 幾歲的時候，檢查乳房有 9*10 公分的腫塊。乳房外科醫生做穿刺切片，判定有不正常增生。醫生告訴我要馬上開刀，住院一個月治療。那時候 3 個孩子都還小，我如果在醫院一個月，誰照顧小孩？我跟醫生說我不開刀，醫生請我回去考慮，不開刀的後果很嚴重，我可能看不到孩子們長大。回家以後，我心裡跟觀世音菩薩說，如果真的要開刀，等孩子們長大我再來開刀，請求菩薩保佑。兩天後回診，我告訴醫生我的決定，醫生重做一次檢查，腫瘤居然變成 2*3 公分。我沒有開刀，半年後再次檢查，腫瘤已經變成 1*1 公分了。腫瘤現在已經完全不見了，只剩纖維

囊腫。當醫生又問我要不要開刀，我想我答應菩薩的事要做到，門診手術開了取出纖維囊腫。算是做到了答應菩薩的事。

對於生命中這些奇奇怪怪的事，我並不會多想。世間本來就有很多事情，不是科學可以解釋的。如果說是榮格的共時性，那我人生中的巧合真的非常地多。欣慰的是，總是可以化險為夷平安度過。



第三節 生命故事史

張宜玲從 Burkhard(1992,p180-181)、Bernard Lieve good (1977)、Enkoon.E, EnksonJ.H(1986)歸納整理出，除了各個生命階段裏所發生的好事或壞事以外，下面的問題可以幫助找到連結各個生命階段的線索，這些是以 7 年為一個單位，但研究者把它改為 10 年為一個單位，原因敘述如下：研究者認為七年為單位較為繁瑣，十年則較為綜觀。古時候以十年為一秩，唐代·賈島《劍客 / 述劍》「十年磨一劍，霜刃未曾試。」古代劍客以十年來精心磨製一劍，我也以十年來綜合分析觀全貌。

10 歲前

■我的第一個記憶(memory)：

我躺在搖籃裡，哥哥在旁邊照顧我。這個記憶是在上心理劇課的時候，腦中浮現的畫面。難怪哥哥在我的生命中，一直是安全的象徵。

■我的第一個感覺(sensory impressions)：

鄉下生活很快樂，因為有哥哥和弟弟一起玩。但是媽媽曾經告訴我，她出去工作把我寄放奶奶家的時候，應該是打罵教育。我看過奶奶照顧堂弟的樣子，也很明白她重男輕女的觀念很重。

■我的家及其環境，以及住在那裡的人們：

小時候常常搬家，搬來搬去都是鄉下地方。在白河虎山里的時候，有一群善良的人們，常常會幫忙照顧我。這裡我國小六年級又回來住過，附近的鄰居常常會跟我說小時候的事。也住過白河區（以前是鎮）一間加油站對面的獨立平房，旁邊沒有鄰居。

■我和父親、母親、兄弟、祖父母的關係。他們的行業是什麼？

父親是賣機油的業務，母親在家照顧我們。父親年輕的時候，常常呼朋引伴喝酒

，他有許多酒肉朋友，我不喜歡他們。祖父務農，祖母在市場賣農產品。印象中祖父常常坐在長椅上，一隻腳在椅子上，一隻腳在地上，長時間都在喝酒。幾乎每次看到祖父，都是這個狀態。祖母看到人都笑笑的，我想這是跟她在做生意有關，但是她的笑容我總覺得是表面的。我和哥哥、弟弟的感情很好，會一起玩，一起惡作劇，一起開心地唱歌。我和父親疏離，和媽媽親近，和兄弟感情好，和祖父母疏離。

■我的遊戲：

小時候常在空地灌蟋蟀、種植物、抓昆蟲、捉迷藏、釣青蛙。印象深刻的是總會看到一個精神病患，舀起水溝的水喝，那水溝裡面有許多紅蟲。這個人常常出現在我遊玩的地方，我會一直觀察他的行為，避免他突然間跑過來。因為他的病發作的時候，會拿刀砍殺他的祖母、妹妹。我從小就對精神病患者有種恐懼。

■我第一次經驗失落(掉東西、寵物死亡)：

曾經找到一窩剛出生的老鼠，後來被媽媽發現，說我「飼老鼠咬布袋(臺語)」。因為養了好幾天，小老鼠還未睜開眼睛非常可愛，我很傷心也很難過。後來媽媽讓我養白老鼠，但是又被親戚強行帶走，之後就沒養過老鼠了。

■信任、依賴的人和事(通常不會讓你失望的人和事)：

哥哥非常疼我，我要什麼他總是會想辦法做到。我想提花燈，他從削竹子開始，編了一個燈籠給我。我想放風箏，他也是削竹子，再用紙糊上，還畫上我最愛的圖案。小時候我被男生欺負，他會生氣叫我不跟他們玩，一個人單挑一群人。不知道這是不是我後來養成喜歡一個人獨來獨往的習慣。我很信賴哥哥，覺得他是世界上最疼我的人，他的死亡對我造成很大影響。我喜歡自己一個人過日子，可能也是害怕失去，怕受到再次的傷害。

■回想童年感覺最美好的時刻、事、人：

童年最開心的事，是和哥哥、弟弟一起玩。印象中曾經在房屋旁邊的空地，挖了

一個坑。坑裡面倒滿水，再和泥土弄成爛泥巴，上面鋪上乾草，再灑上泥土。這樣看起來跟一般土地沒兩樣，等待有人經過掉進去。每當有人跌入陷阱，我們就會哈哈大笑。我們也曾經拿過防蒼蠅的罩子，把它用木棍撐起來，木棍上再綁一條繩子，罩子裡面放著一些穀物。當小鳥來吃食物，把繩子一拉，我們就會抓到他了。那時候空地上有很多蟻獅，牠的家是一個圓圓的洞。一個洞有一隻蟻獅。當我抓螞蟻放進去洞裡，蟻獅出來咬，我就抓到牠了。那時候的鉛筆盒，裝的不是筆，而是沙子和蟻獅。

10-20 歲

■學校、老師、他們的教育方法：

求學過程中，每個老師的教育方式都不同。小學、國中的時候通常是分數達不到要求，就打手心或臀部。曾經有一次，老師打我的時候把媽媽給我的手錶錶面打破了。這支錶花了媽媽3個月的薪水買的。我不敢跟老師說，回家以後我又被媽媽打了。以前的教育都非常重視成績，我不喜歡這樣。日後我有了小孩，就不是太注重他們成績。高中、大學的時候，老師們都採取自由的態度。

■深植於我的標準和習慣/我的長相、穿著：

爸爸曾經幫我買一件小洋裝，穿起來像個公主。這是我唯一一件洋裝。這件洋裝我捨不得穿，後來太小也不能穿了。平常我穿著像個小男生，因為得做許多家事，穿洋裝並不方便。我的心底想當個公主，但是現實上卻不容許。想想那個畫面，劈柴穿洋裝不是很可笑嗎？更何況有時候我會爬到樹上睡覺，還要去樹上摘水果。我有著一頭亂亂的短髮，還有著桀傲不遜的神情。到了國中、高中、大學都是穿牛仔褲、T恤了。

■我的宗教教育：

小時候住家後面有一座廟，我常去廟裡拿書來看。看完以後還回去，又搬一堆書回家。這些佛教、道教的觀念，也因此跟了我一輩子。

■我的藝術活動(音樂、美術、戲劇、勞作、手工、雕塑等等)：

喜歡唱歌，畫畫，玩泥巴。老師教甚麼都會轉換成不一樣的圖案、款式，而不是照老師說的做。不喜歡做出來的東西和別人一樣，這也就讓我常動腦。高中的時候勾了一條領巾，家政老師覺得我勾得很有創意還很漂亮，就要求我領巾送給她。不過，我想這輩子只會勾這一條，就拒絕老師了。高中的時候也參加戲劇社，那時候喜歡演道具。現在想想真是好玩。

■10 歲那年有何特別之處？

看到女同學九九乘法背不熟，男老師要求她坐在老師大腿上面背，非常厭惡。為了怕被抱，一下子就背好了。小時候雖然沒有性騷擾的觀念，但是覺得這樣是很過分的。

■進入青春期之際有何變化？

國小的時候，常被男生捉弄。也有一群女生圍堵我、警告我，不可以和某某男生太過接近。我剛轉學過去，和那男生根本不熟。後來那男生警告了那一群女生，我才得以清淨。小時候的情愛，跟我是絕緣的。還是喜歡自己一個人。

■我如何經歷這些變化？

目空一切，覺得自己很厲害。有次男生用樹枝掛一條蛇嚇女生。我徒手把蛇抓起來，跑去嚇男生。因為男生喜歡欺負女生，我會兇男生，保護女生。對男生的行為嗤之以鼻。小時候真的不喜歡男生，因為他們太調皮了。

20-30 歲

■我在此階段是否順利發展，或者我無法如願以償？

哥哥死亡造成我的退縮、孤僻。覺得如果和誰太好，他們有一天終將離去。常常搬家也造成我和同學們無法建立感情。每當和同學比較要好之後，就又要搬家了。造

成我和每個人保持距離，避免離開以後的失落。

■我在身心上是否有隱私的空間？

大學的時候外面。這時的我是孤單的、封閉的，活在一個人的世界裡。喜歡一個人去爬山、看海、看星星、唱歌。這時候因為工作忙碌，跟同學朋友很少互動。

■我的理想是什麼？

想要有一個溫暖的家，30歲以前生兩個小孩。因為小孩活潑好動，我怕沒體力跟他們玩。而且根據統計，30歲以前生的小孩比較聰明。我真的很在30歲以前生了兩個孩子，而且健康聰明。

■我的英雄是誰？

這時期許多人迷偶像，我並沒有偶像。我知道一切都要靠自己，我的英雄就是自己。大學的時候租房子在外面，我知道自己要解決每一件事。生病要自己去看醫生、腳扭傷也自己跳著去醫院。

■在此階段中那些人對我影響很大，包括正面和負面的影響？

正面：我的先生影響我很大，他總說我是最棒的。每次看著他笑成眯眯眼，我就覺得很開心。媽媽一直嫌棄我不夠漂亮、不夠聰明、冷漠無情(這點我一直搞不懂，明明我的心腸軟得跟什麼似的)。當母親覺得我不好的時候，先生會一直建立我的自信，慢慢地我就不會那麼自卑了。

負面：哥哥死亡持續影響我的悲觀，總覺得世上的一切，都是過眼雲煙。今天是好的，明天可能就是壞的。

■我第一次的罪惡感：

跑去玩不跟媽媽說。因為媽媽叫我不亂跑，不要出去玩。大學畢業的時候，和同學去綠島、蘭嶼玩。那一陣子飛機經常出事，要嘛衝出跑道，要麼故障。搭機去綠

島害怕回不來。

我假設別人應該是公平仁慈，我何時接受不公平也不覺得失望？

一直認為凡事都是命，我逆來順受接受每件事，所以不會覺得不公平也不會失望。覺得世上沒有公平的事，人心都是偏的，更何況是公平正義。我不能要求別人公平，但是自己盡量做到不偏頗。

■我何時學會支持他人或我感受被積極支持：

我一直支持他人。我的丈夫一直支持我（當然那時候尚未結婚）。他一直覺得我媽一直打壓我、貶低我，他支持我做任何事。孩子們從小就讓他們做喜歡做的事，人的生命是無常的，深刻覺得活著的時候都要是快樂的。

■我在這時期選擇了正確的工作嗎？

工作的時候覺得不是很正確，常常一天上班 15 個小時。學到很多不是工作上的事情。現在想想，做什麼都很好。第一份工作在出版社，由於編的是圖書館學與資訊科學大辭典，兩岸圖書資訊界共同合作。我當總編，壓力很大。小孩出生以後在家賣二手童書，可以兼顧小孩和工作，覺得挺不錯的。那時候上網看什麼二手書可以賣較高價錢，就去逛二手實體書店尋寶。因為本身非常愛看書，看完書把它賣掉又可以賺錢，這是很喜歡的工作。但是打點完小孩之後，工作時間還是太長了。

■我在這時期有機會認識不同的工作場所嗎(work places)？

沒有。都是出版社。來往的客戶都是出版社和書局。做網拍以後，就是二手書店和郵局。因為孩子小，生活很單純。

■我在這時期具有多樣的工作經驗嗎？

沒有。大部分的時間都在帶小孩，沒有與外界接觸。頂多就是回覆客戶問題。

■我在這時期有一位好的老闆嗎？

出版社其中一個老闆是我的老師，老闆們都對我很好。當我說要搬回南部離職的時候，老闆娘不想要我離職，還把我手臂捏到瘀血了。做網拍的時候，自己就是自己的老闆了。我對待自己是要求很高的。

■我在這時期扮演了什麼樣的角色？

工作的時候當主管，懷孕以後當媽媽。當主管的時候，對待下屬太寬鬆。發現她像螞蟻一樣，一次搬一點，慢慢把零錢偷走。後來請她把錢還回來，對她就比較嚴謹了。

■其中有那個角色讓我覺得特別困難嗎？

當媽媽的角色不順手，靠書本養小孩。第一次換尿布，尿布一打開，兒子的尿就像拋物線噴出來了。孩子出生黃疸嚴重，我抱著他邊聽音樂邊哭。搞不清楚他這樣是不是正常，常常半夜急診。曾經孩子哭，我也坐在地上和他一起哭。加上住在婆家不適應，孩子半夜哭，全家人跑來關切。我不敢讓孩子哭，只好抱著他到天亮，抱到手變成腕隧道症候群，連鍋鏟都拿不動。白天的時候我要補眠，公公常常跑來看小孩。造成我白天不能睡，晚上也不能睡。很多事情不會處理，睡眠不足，脾氣差。

■我在這時期的理想是什麼？

只想把孩子安全健康養大，沒有理想。生活在無盡的忙碌中度過，對未來沒有目標，得過且過。感覺自己是隨波逐流的，過一天算一天。

■我在這時期捨棄了什麼天賦？

我是很喜歡文學的。以前很愛看書，也會寫散文、小說、新詩、古詩，甚至是童話故事。工作忙碌逐漸讓我的浪漫消失。帶小孩也讓我筋疲力竭，不想再做任何雜事。覺得每天是無止無境的和小孩奮戰，現在想想覺得好笑，但是那時候覺得挫折且失敗。常常小孩子還在玩，我已經累到癱在那裡。

■我在這時期如何選擇工作伙伴？

出版社的工作夥伴是老闆選的，我只能讓自己適應。後來在家帶孩子，我的工作夥伴是電腦。我對著電腦不說話，只會上網查資料。等待假日的時候，逛二手書店可以看書。喜歡的書再買回來用網路行情賣，通常利潤是好幾倍。現在還有一些書捨不得賣，這些書的價錢已經是好幾十倍。

■我在這時期和我的世界、我所屬的團體、我自己，是否維持著適當的關係(Proper relationship)？

除了工作，我的生活中只有丈夫和孩子，其它活動很少參與。有空的時候我會看書，遇到人只是基本的問候。這時期幾乎不和外界接觸，不是逃避，而是沒有時間。孩子小去哪裡都要大包小包，加上小孩會亂跑，又跑不贏他，就會懶得出門。生活重心是以孩子為主，工作為輔。其他的社交活動，幾乎完全斷絕。

30-40 歲

■我在這時期是否發展出自己的人格？

這時候 3 個小孩都已經出生，生活除了忙碌還是忙碌。不僅要照顧孩子，還要做網拍。連吃飯、睡覺的時間都很少。孩子們睡著，就是我工作的時候。我的個性變得逆來順受，因為還要回答一堆客戶的問題。我賣的書，每一本都擦過，用酒精消毒過。也堅持賣出之前先把書看一遍，這樣我自己空閒時間就更少了。我不愛計較的人格特質，或許是在這一段時間培養的。生活中的許多經驗都會讓我妥協，覺得改變別人不如改變自己。改變自己對我來說是一件很簡單的事。人生在世真的沒什麼好計較的，尤其是那些對我來說無關痛癢的人。對我重要的人，我又有什麼好跟他計較的呢？

■我在這時期是否感到壓迫(repressed)，或壓迫到別人？

在封閉的家裡，孩子們限制了我的自由。不是被壓迫，但是覺得被綁住不能動。3 個孩子是我自己帶的，我每天和他們玩，每天睡前輪流講故事。我去救國團參加畫畫班，剛開始老大跟我去，後來老二也一起去。老師給他們圖畫紙一起畫，學員看他

們可愛跟他們玩。到最後學員只顧著跟孩子玩，也不畫畫了。我感到不好意思，就沒有去上課了。

■我在這時期是否有自己的假期？

沒有。因為3個孩子都自己帶，沒有想過讓別人幫忙。除了母親曾經開刀住院，我去照顧以外，沒有和孩子分開過。母親開刀那時候是先生請假帶孩子。除非先生不上班，這樣當然不可能有自己的假期。

■我在這時期對生命的醒覺度如何(awareness of life)？對自己的感覺如何？

不會去思考人生，只專心陪孩子們長大。重心都是小孩。對自己的喜怒哀樂，不甚在意。我很喜歡小孩，生活是忙碌而愉快的。除了煮飯時間，幾乎都跟孩子玩，家裡連溜滑梯、盪鞦韆都有了。我會帶孩子們去公園散步，會教他們認識旁邊的植物。孩子們也會把我要賣的童書看完，我再把書賣掉。有時候賣的書多了，孩子們拼命地趕快把書看完，這樣的景象想想實在好笑。這個時期的自己，完全沒有自己，只有家人和小孩。

■我如何在生命中尋找滿足(fulfillment in life)？

人生中的圓滿，是孩子們的微笑。看到孩子們的笑容，我就心滿意足了。我們家很搞笑，孩子們常常語出驚人，大家就會笑成一團。每次出遊的時候，因為全家人都在車上也跑不掉，就會常常上演這個戲碼。我的滿足是孩子們的滿足，我的快樂是家人們的快樂。我不在生命中尋找滿足，因為生活中的一切都是讓我滿足的。

■在這段期間，我遇到了什麼重要的人？

生活對我來說是很單純的。那時候沒有朋友，先生上網註冊讓我在奇摩聊天室聊天，那是一群已經結婚的爸爸、媽媽。這些朋友，有些一直到現在都還有聯絡。我還幫他們賣房子。這些留下來的朋友，就真的是一輩子的好朋友了。

■在這段時期有什麼新的事情發生？

上網認識的朋友，有一個非常美麗的媽媽。她的生活環境很好，先生也很疼她。有一次載孩子出門發生車禍變成植物人，她先生拋棄了她。這在當下對我很震撼，感歎人世間的無常。也看過一對夫妻，夫妻倆搶著用錢，月底的時候天天吃泡麵還有一對夫妻，先生在家帶小孩，一個月要花十幾萬在菸酒、檳榔、賭博上面。網路上的世界，是光怪陸離的，我看到了人生中的各種故事及無常。

■在這時期我的生命添加了有什麼新的價值？

這時期去學校當志工，把學校的圖書整館重新編排。也在社區大學當志工，還常常辦活動，讓各校的小朋友參加。此時也帶著3個小孩一起參與。生活很忙碌，但是有一群共同合作的朋友很開心。寒暑假期間也幫小姑們帶小孩，一次帶7個小孩，才頓悟到如何和小孩溝通。從這以後，對孩子的教育就很有一套。孩子有行為偏差，對我來說用心就會有成果。我的老師出國一個半月，她將孩子交給我。這小孩嚴重行為失衡。雖然我為了教他5天瘦了5公斤，但是老師回國之後，我給她一個全新的小孩。不打人、不罵人、彬彬有禮、不挑食、早睡早起。只是半年之後，因為家庭環境不變，這孩子又恢復原狀了。那時候他的幼稚園老師還說，再請媽媽去國外，我繼續教小孩好了。後來從事房仲的工作，由於工作時間彈性，還是可以繼續當志工。這段時間已經從家裡走到團體、社區裡，我的存在也變得更為有意義。

■我是否能隨著這些新的價值而改變自己的生活？

除了當志工和工作之外，我也在社區大學重新當學生上課。生活一直很忙碌，但是學習讓我成長，也讓我視野變寬。當媽媽時候，只要孩子不妨礙到別人，我讓他們做他們喜歡做的事。孩子到小學三年級的時候，我就讓他們決定他們想做的事，有疑惑的時候再跟我討論。孩子們的獨立，讓我可以隨心所欲去上課、去當志工、一個人當背包客旅遊。這段期間不僅我的觀念改變了，我也重新獲得自由。

■我是否感覺到一種重大的變化？

房仲的工作讓我從早忙到晚，好處是時間自己安排，可以做有興趣的事。雖然工

作忙，但是孩子下課或放假的時候都是全家出門。談事情的時候，孩子們就在車子裡面看書。工作忙完，全家就去吃飯、爬山、看海、夜遊。覺得生活開始自由而且多采多姿了。

■在這時期我是否正在實現我的任務(fulfilling my mission)

這時候一直在上課，多樣性的學習。我做好我扮演的角色--媽媽、妻子、女兒、媳婦。不會去想我人生要的是什麼，只是做我覺得應當做的事。

■在這時期我是否找到了，並且知道了，對我生命極重要的事情(vital issues)？

對我來說，家人在我生命是最重要的。其他的事情，好像沒有那麼重要。忙碌的生活，讓我不會去想東想西。我會想的只是如何把每一件事都做完。但如果有了突然的空閒，我會一個人去旅行，把腦袋放空。只是單純的聽音樂、散步，享受大自然的美好。我渴望自由地呼吸新鮮空氣。自由與愛對我來說都是非常重要的。

■在這時期我如何看自己？ 別人如何看我？

因為成長背景的關係，我不是很重視別人眼光。活在別人的嘴巴裡太累，我習慣做我自己。別人如何看我，我並不在乎。我不是重視外表的人，重視的是充實自己。容顏易老，歲月無情。內在的修為會隨著時間增長，這才是我要的。

41-50 歲

■在這時期我有什麼新的創意？

我學畫畫，發現自己不適合畫畫。學攝影，已經到了瓶頸。來南華大學念書，讓我有許多新的想法，等待畢業去實行。例如：一個人騎車環島，拍攝照片寫一本書。我要重新建構我的人生，研究如何在往後的歲月，身體健康、心情快樂地過生活。

■在這時期我有什麼新的嗜好？

重新學習練習中醫經絡理論。學習脈輪、自我催眠、靈氣、芳香療法、食物和維

生素健康法。我想試著結合食物、五行、節氣、經絡、催眠、精油…等，來達到我後半生身心靈健康的目標。

■在這時期我曾經理掉了什麼現在可以再拿出來用的技巧及能力？

大學時候，中醫、經絡、推拿，都是我所感興趣的。但是並沒有深入研究，現在又重新學習以及實際運用。現在又學了許多知識和各種自然療法，每當朋友有病痛，就會變成我實驗的對象，而我也大部分幫助了他們改善狀況。

■在這時期我有沒有確定了自己工作上的繼承者？

沒有。我一直是自由工作者，也體認到就算沒有我，世界也不會變得更差。我沒有想到工作要有繼承者。孩子們都有他們的興趣，做他們喜歡的事情很好。或許哪天有人想要跟我學習我的經驗，我也會教他們。

■在這時期我有沒有把自己生命的果實傳遞給別人？

有。我學到什麼東西，都會和朋友家人分享。來唸研究所，我總笑著跟先生說：「我們是一人繳學費，兩人一起唸書」。我們會討論課堂上的內容，再來實作。實作之後綜合我們的結論，又有一套新的方法。學習是無止無盡的，我來念書之後，身邊的朋友身體都變好了。

51-60 歲(這階段剛開始，但是目前已經心智成熟可以現在回答以下問題。多年以後，再來重新看待這些題目，看看是否會有不同的答案。因為是臆測，所以內容簡短)。

■在這時期我有沒有找到生活的新脈動(rhythminlife)？

現在的記憶力變差、理解力變好。我透過不斷地學習，重複學習來適應我現在的身體狀況。反覆學習、練習讓我融會貫通可以舉一反三。學習是我的目標，助人是我的目的。有時候看到別人那麼苦，直覺就會想到易筋經可以解決別人的情緒。或許我不是最棒的，但我已經找到人生的夢想。

■我如何描述我一日的脈動情形？一週、一月、一年的呢？

早上喝一杯溫水之後，轉經輪、念六字大明咒和百字明(先靜心)。

做易筋經約 30-40 分鐘。

下午或晚上煙供。

睡前靜坐十分鐘。

每週、每月都是如此。一年則尚待觀察是否可以持續。

在我這棵樹上，有哪些部分已經乾掉，必須剷除，以讓新的枝桠長出？

一個有憂鬱症、躁鬱症的家族。一個親戚多次進出精神病院的家族。一個親戚反覆自殺的家族。我不想落入這樣的循環，努力成長自己、讓自己改變。雖然弟弟自殺死了，我要把他的人生一起活下去。我心靈脆弱的部分已經結痂。傷口不再疼痛，留下疤痕警惕我。覺得自己像蠶寶寶，一次一次蛻皮，一次一次長大。到最後一次蛻皮，會變成蠶蛾。每一個人的生命，都有他要完成的功課。已經過關的功課完成之後，又會有新的。生命是不斷地循環，不斷地解決問題。暴風雨雖然吹落枝桠，但是會有更多的新芽長出。如此反覆就會長成一棵大樹了。

61-70 歲

■我如何回顧自己的一生？

條列式編排年譜，自我統整，自我成長。

■在此一生中什麼東西持續不變(thread running through my lifestory)？

保有一顆善良的心、愛心，這是我做任何事的初心。

■我實現了什麼？

我改善了我身體的所有毛病，讓身體回到健康的狀態。

■還有什麼事情我想要再實現的？

想要幫助身邊的親友，每個人都身體健康、心情愉悅。

■我如何應付自己身體的毛病？

每天練易筋經、用精油推拿按摩、靜坐，保養身體到最佳狀況。

■我可以如何照顧我的身體？特別是我的感覺能力及記憶力？

照著每天例行公事，我的感覺變敏銳了，我的記憶力也變好了。

■是否還有一些與別人的關係尚未解決？我還可以做任何補救嗎？

我已經解決掉我跟別人的不愉快，也沒有任何需要補救的了。

■我財產方面的情形如何？

我不擔心我的錢財不夠花，因為我知道，當我缺錢的時候，老天爺會讓我有錢。我會成交房屋土地，我也會賣出塔位和生前契約。這將近 20 年來，都是如此。我可以放心地幫助別人，不用擔心老了沒有錢花。

71 歲-壽終

■我將來還想學什麼？

我想繼續學習增強身、心、靈的學問。可以幫助別人也幫助自己的課程。

■我還可以在哪些方面有新的領悟？

人生是不斷地學習，每遇到一件事，就是一個挑戰。當經驗豐富之後，曾經的困難就不會是困難，我只要一步一步慢慢地去解決就好。每解決一件事，就會有新的領悟。這是視情況而定，我相信每一次的事件，都會讓我學到新的東西。我不擔心我的人生，因為我相信一切都是最好的安排。我相信每一次重業輕受，都是老天爺對我的眷顧。

■我是否成到恩賜、感謝、快樂？

我感謝每一件事，我感謝每一個人，我感覺到每一件事都是快樂的，因為我相信我有高靈守護。一切事情都有它的意義，經驗是智慧的累積，讓我成長的養分。

■我是否自小到大都持有某種力量？ 如何持有？

我有堅強的信念，覺得一切都是美好的。保有正面的心，一切風雨都會過去，黑夜過去就是黎明。我相信眾菩薩和我的高靈會一直保佑我。如果遇到別人認為不好的事，我也會覺得是重業輕受，覺得還是美好的事。

■我珍惜生命和所有？

人身難得，我可以愛我所愛，學習我所喜歡的。事情的好壞對錯，不是絕對，一切都有它的意義存在。塞翁失馬焉知非福，這句話一直是我所奉行的。表面看來的好事不一定是好事，表面看來的壞事也不一定是壞事。人生的劇本，不止是老天爺所編排，我也可以為劇本安插花絮。

■我一直堅信並奉行的價值觀？

善良有愛的人生，就是我的人生。

■我的死亡觀？ 我對死亡觀有改變？ 是哪個部分？

死亡是重生的開始，沒有生，沒有死。死亡並不可怕，當一切無所懼，人生就更淡然。我的死亡觀念一直沒有改變，也影響了母親。母親去年的一場重大車禍，死裡逃生的她認為，一定有還沒有完成的事情要做。她現在一心念佛，一心向善，她相信一定可以回到菩薩身邊。

■我想撤離社會的角色與關係？

諸法因緣生，諸法因緣滅。人扮演什麼角色，只是按照劇本演出。人間有愛，則事事順心。不要用眼前的因，看待現在的果。社會的角色與關係，是因緣和合，一切

隨順因緣。現在的我，遇到別人有困難會盡力去幫助他們。其他時間還是獨來獨往，研究我想學的知識。

■我努力平衡身體退化的絕望感？

人總是會老，盡其所能保養身體。身體老化是正常，可以做到眼睛能看，腳能走，腦袋不癡呆，就是一件很感恩很幸福的事。我沒有絕望感，一直是平和健康地活著。

■我失去生命的意義？

我不會失去生命的意義，因為我一直知道我要做的是什麼，我也會一直朝著我的目標前進。我生命的意義一直是幫助別人，我會幫助到我沒有辦法動的那一天。如果真的有那一天，我會在床上念著佛號，靜靜等待死亡來臨。

■我愈來愈固著、不安？

我相信一切都會很好，我相信我的身體很健康，我相信我很感恩老天爺給我的一切，我有著一顆平淡安定的心。

■我喪失自主獨立性？

我可以決定我的人生，我做了無數的選擇，我做了無數的學習，我相信一切的美善。我相信我可以選擇死亡的日子。

■我恐懼失能？

我做好我所能做的，我會一直健康地老去。我會幫助別人到我不能幫助的那一天離開人世。

■我恐懼死亡？

我對死亡無所畏懼，一段生命的結束，是另一段生命的開始。

■我想要回到返璞歸真？

我一直返璞歸真，對我來說世上繁華都是虛妄的。

■我努力傳承畢生的精華？

隨緣渡眾生。

■我追求生命的完整？

生命的完整不是追求，而是順應，繁華落盡見真淳。

■我能接受自己過往的付出，包括對錯是非與功過？

說過的話，努力做過的事，沒有對錯，只有學習。從學習中成長就是為人生交了一張漂亮的成績單。

■我接納學習命運，我接受失落的關係及所有一切？

生命中的每個人、每件事，都是讓我成長的配方。一切都是最好的安排。

我今年 51 歲，兩個孩子已經大學畢業，一個孩子正要上大學。我未來的人生，始終充滿希望。

以上由阿德勒(2017)個體心理學來看，童年時期的生活環境和家長教導方式，都會影響孩童心理。當內在建立起機制，就會摸索出適應環境的表達方式。一般認為生活負擔過重的孩子，會產生錯誤的認知模式。這些孩子會習慣用逃避或自卑過著他們的人生。而我，或許是從小在寺廟拿取贈書回家閱讀的影響，這些狀況在我身上並不成立。王萬清(1999)在讀書治療的理論中說到，讀書可以讓讀者從書中對自己的人生和問題有新的觀點和解決方式。我除了機械性質的書不看，其他每一種都或多或少有所涉獵。小時候看童書、童謠、童話故事、神話、寓言。這些書影響我很多觀念，也可能因此療癒了我某些心理問題。岸見一郎(2017)用阿德勒的理論解釋，任何經驗不是成功也不是失敗的原因，從經驗中解決問題才是經驗的意義。這和我的人生哲學不

謀而合，總認為事情沒有好壞，只有想辦法解決。也因此，遇到事情不會逃避，總是多方設想、多方演練、排除萬難。沒有人寵的孩子，更容易從環境中獨立。許多年以後，我常常在想，感謝父親沒有提供經濟援助讓我唸書。18歲開始工作，我學會堅強、學會獨立、學會解決問題、學會一個人也很自在，這些都是父親的功勞。我由衷地感謝。雖然高中、大學曾經有過一段心情黑白的日子，但是現在也想不起來那時候為什麼心情不好。這些已經成為我人生中的養分。

朱瑟琳;喬賽爾森(2013)在歐文亞隆的心靈地圖中提到，對終極自由的覺察通常會伴隨著恐懼，會樹立過度防禦的牆。年輕的我，確實是如此。一直喜歡獨來獨往，覺得沒有接觸就沒有傷害。歐文亞隆也認為自由和責任是有密切關係的。我的先生一直給我充分的自由，我也一直做到自己的本分。身為一個媽媽、一個妻子、一個女兒、一個媳婦兒，我始終盡力地去做好我的角色。當我享受自由的同時，我也做到屬於我的責任。對歐文亞隆來說，如果人生的目的是排除自己的某物或某人，那麼人生會有更偉大的意義。從以上生命經驗的分析，從小時候的我到現在，一直為家人和朋友們付出。現在更學會了愛自己也愛他人！對我來說，人生的圓滿，既不是財富也不是權勢，而是身邊的每個人都健康、快樂。這樣我的人生，也算是有意義的吧！

中野明(2018,p2-3)在阿德勒的幸福心理學一書中提到，「貢獻他人是獲得幸福的最大關鍵」，「自我尊嚴的覺醒以及在團體中感受到的歸屬感，可以為當事人帶來幸福感」。本書也提到馬斯洛的5個需求階層論，再加上廖俊裕(2021)、李安德(2002)提到馬斯洛在去世前2年發表了Z理論，也就是最高需求。從最低階層到最高階層分別是：

生理的需求：食慾、性慾、睡眠等生理需求。

安全的需求：對人身安全以及生活安全的需求。

歸屬與愛的需求：希望被其他生命共同體成員所喜愛的需求。

被承認的需求：希望被他人承認，保有自尊心的需求。

自我實現的需求：想讓自己的潛能發揮到最大程度的需求。

最高需求：超越性、靈性需求，這是超個人的，是以宇宙為中心，而不是人類為中心。是天人合一的。

馬斯洛這六大需求，是從最低的生理需求到最高階層的最高需求。馬斯洛將高峰經驗放在最高需求，也就是超個人心理學。

從阿德勒的幸福論來思考馬斯洛需求的階層，得到一個結論「自我實現才是通往幸福的車票」。如果依照最高需求來說，那麼靈性的需求，就是最重要的了。中野明(2018, P.95)說馬斯洛所提到自我實現者的 15 個特徵如下：

更有效的知覺現實，並與現實保持更舒適的關係：

接受自己、他人與自然。

對人自發性、單純和真實。

以課題為中心。

超越性--隱遁的欲求。

自律性--來自於文化和環境的獨立性、意志以及主動的人。

不斷有新的認識並感到新鮮。

神秘的經驗-高峰經驗。

共同體感覺。

人際關係--與少數人深交。

具備民主的精神。

區別手段與目的，區別善惡。

哲學式的，不帶惡意的幽默品味。

創造性。

對文化收編的抵抗，文化的超越。

從自我實現特徵，可以看出透過自我實現，可以獲得幸福。中野明(2018)1998年美國的心理學家馬丁·賽里格曼提倡了正向心理學。有人把馬斯洛的人本主義心理學，看作是正向心理學的前身。阿德勒、馬斯洛、馬丁·塞里格曼，所提供的理論，都可以說是幸福的心理學。唯有健康、自我實現、正向，這樣幸福感才會持續，也才能有幸福的人生。而在自我實現之後，靈性的轉變及對神聖的探索是很重要的。(廖俊裕，2012)有意義的人生是讓生命充滿價值與意義。接受自己對自己的愛、自己對別人的愛、別人對自己的愛，這樣的人生才算圓滿馬斯洛的最高需求。

在我 51 年的生命中所領悟到的事：

- 1.塞翁失馬焉知非福（好事不一定好，壞事不一定壞）。
- 2.每件事、每個人都有其存在的意義。
- 3.平凡就是幸福。
- 4.凡事淡淡，喜也淡、怒也淡、哀也淡、樂也淡。
- 5.凡事感恩！凡事祝福。
- 6.健康的身、心、靈很重要。
- 7.死亡不是結束，是重生的開始。
- 8.助人不是要獲得什麼，是想要每個人都快樂。
- 9.助人要隨順因緣，每個人各有其業要承受。
- 10.不問結果，但求過程中問心無愧。

- 11.我沒有別人聰明，但我一直學習，別人學一次，我一學再學不放棄，加減也會記住一點。
- 12.智慧是經驗的累積。
- 13.反省自己，善解他人。
- 14.毒品害人，再怎麼優秀的人沾上，通常只有死路一條。
- 15.慈悲生禍害，方便出下流。



第五章 因為愛，所以我存在

第一節為愛工作

一.從事陽宅(房地產)買賣工作

民國 96 年開始從事房地產的工作。當初會做這工作是因為時間彈性，方便照顧小孩、接送小孩。後來發現這工作跟我想像的完全不同。不僅早上上班要打卡，晚上 6 點要打卡，下班打卡完還有開不完的會。不僅得跟買方、賣方鬥智，還要跟合作的房仲鬥智。這是一個爾虞我詐的世界，跟我單純的性格不符。我常常為了賣方缺錢而不想收服務費，房仲是一個講求利益的工作，老闆堅持服務費要收滿。老闆常對我說，如果你要這麼佛心，就去做慈濟好了。因為他這句話，我離職以後，真的去慈濟做了好幾年的志工，也幫忙拍照寫稿。但是後來發現，在慈濟的日子也不是我想要的，所以我離開了慈濟。

曾經有賣方缺錢，我賣了土地沒有收取服務費。買方深知我的個性，將賣方的服務費也給了我。一個認真做事，心存良善的人，總是會遇到好事。中野明(2018)提到阿德勒所提倡的「共同體感覺」和馬斯洛的自我實現，兩者對於幸福的本質其實是同一件事。馬斯洛所指的價值，也就是真、善、美、活力、獨自性、完善、完成、正義、簡樸、充裕、自足性...等。馬斯洛的幸福論，透過阿德勒的三大課題，就工作來說只要低階需求某種程度上被滿足，金錢也就沒那麼必要。透過工作來賺取更多金錢，對自我實現者來說，價值會比金錢來得重要，幸福感的獲得是來自於價值。以上對我來說，正是如此。

剛開始從事房仲的工作，常常有許多神奇事件發生。例如：有時候團看(一群房仲一起去看同事所簽客戶委託出售的房子)，我到騎樓的時候覺得不舒服。這間房屋就不會介紹給買方。因為買方花了幾百萬，甚至幾千萬來買房子，我得讓他們住得平安

。這種害人的錢，我寧可不要賺。有一次，我先生在不知情的狀況下，去帶看我覺得有問題的房子。那天他回家頭痛欲裂，我幫他按摩半天都無法解除，還不舒服了好幾天。後來我問他，他去過哪些地方？原來就是我感覺不舒服的房子。從這次經驗中，我更深信氣場不佳的房子，是不能介紹給客人的。這算是一種消極的方式，就不要賣了。

工作上也有許多神秘經驗讓我趨吉避兇，比如曾經後方有大車飛快往機車道行駛而來。我會忽然將機車騎到水溝蓋上，就這樣逃過一劫。最可怕的一件事是曾經我帶看房子的時候，客人抱住我的腰。我問他想做什麼？他反問我：「你說呢？」當下我覺得非常恐懼，忽然想到口袋裡有一個平安符。雖然忘了是誰送給我的，心中呼喊「媽祖娘娘救我！」說也奇怪，他放掉了我說：「這間不喜歡，我們走吧！」這次真的是落荒而逃。事後透過警察朋友去查，發現這人竟然前科累累背了將近 10 件性侵案，是性侵累犯。他會放掉我，每個人都覺得神奇。我一向無所畏懼地一個人帶看房子土地，但也變得更加小心。不過我相信諸佛菩薩都會保佑我的，所以還是不會害怕。也曾經載著女兒去送義賣的米，有人闖紅燈高速衝撞過來。我們兩個大叫一聲，車子卻不知道如何閃過，那麼短的距離根本不可能躲過。凡此種種經驗，不勝枚舉。這些生命經驗，讓我非常感恩，冥冥之中一定有神靈在護佑著我們。

後來在南華大學學到靈氣，我把它應用在房地產上面。忽然發現，如果我把這間房子處理好，氣場轉換了就可以出售。曾經在研一的時候，接到委託出售屏東的豪宅。我每周六、日帶書去寫作業，順便度假兼賣房子。這間房子，我剛去的時候就覺得房子裡還有別的東西存在。我打電話問屋主，這房子是否出過事，她說她請媽祖神像來供奉過想要解決這個問題。我運用在學校所學的靈氣手法，將這些外靈請到他們想去的地方。果然，此後一切平安，自己一個人住在快 300 坪的房子，我一點也不怕。房子後來也順利地賣出去。

在房仲生涯中，印象最深刻的是一個房仲朋友騎車摔到休耕的田菁園中。因為沒有人發現，他後來死在田裡。由於他是單親爸爸，家中還有老母、奶奶和女兒，我幫

忙募款給他家人。整件事有幾個神奇的地方，首先在他出事前兩、三星期。我和他一起帶看廠房，那時候頭痛到不行，但是他一離開我就好了。隱隱約約，我擔心會發生事情。在朋友往生以後到殯儀館祭拜他，看到他女兒抱著奶奶不敢亂動。一問之下，原來是她看到殯儀館有許多看不見的人，她感到非常害怕。朋友往生幾個月後，我到他家去看他女兒。這小女生跟我說，她看到爸爸去學校接她一起走路回家。當這小女兒問他爸爸：「爸爸！我以為你已經死了，你又活回來嗎？」我朋友默默陪著女兒走回家，之後就消失了。

後來離開這家房仲又換了一家。到比較小的房仲公司，老闆不會管我。這樣時間就可以全靠自己分配。做房仲工作，最好的事是時間自己分配；最壞的事也是時間自己分配。因為沒人管，如果自己沒有管理好時間，是沒有收入的。在這 15 年的時間裡，我的時間分配成以下 4 種：

壹.工作時間：

工作時間占我大部分。每當有人想要買房子或賣房子甚至土地，常常要和許多人溝通，包括仲介和買賣雙方。這個時候就是我發揮專業的地方，房屋的各種狀況要查清楚，感覺自己像柯南。常常賣房子的人是因為經濟有困難才賣房子，除了賣房子以外，我也會幫助他們想辦法解決經濟困難或者身體疾患或心理問題(透過轉介或各種方式)。對於買房子的人，我也總是當成自己買房子一樣，幫他們找房子。找到的房子，他們事後都會感謝我，因為這就是他們要的。對我來說，工作是幫人圓夢的工作，幫人解決問題的工作。至於賺多賺少，好像也沒那麼重要。一個人能吃多少東西？一個人能住多大地方？有得吃、有得住，這樣就夠了。金錢好像不是我的議題。上天很疼惜眷顧我，每當我缺錢的時候，就會成交房屋、土地或者生前契約、塔位，我很感恩，只要負責幫助別人就夠了。

除去神秘經驗不談，曾經協調一件信託的土地案子。去到債權人家，

發現十幾個黑衣人身上都是刺青。當下看到嚇一跳，我走去和主事者協調，發現也沒那麼可怕。我比較喜歡賣土地，至少都是在空曠的地方。賣房子需要進到房子裡，這點多少還是會焦慮。後來我很少帶看房子，除非是認識的朋友或轉介紹的。大部分帶看，我會請朋友帶，有錢大家一起賺。這樣也免除了我一個人在外工作的危險。

貳.家庭時間：

這些是指陪伴家人的時間，陪伴先生、小孩、父母、公婆、其他家人。在我剛從事房地產工作的時候孩子還小，每次出門談事情都會全家一起出門。孩子們在車上看書，我下去談工作。後來孩子們長大了，因為大家都很獨立，我只要負責有事情的時候解決問題就好。但是陪伴還是必須的。

參.上課時間：

我在社區大學上了許多課，有藝術畫畫、有養生推拿、有綠建築、有讀書會。這些課程平衡了我的身心發展，也讓我的身體有所改善。以前生小女兒的時候，她病危住院讓我月子沒做好，身體很差每天要吃藥調養。我去學了推拿以後，改善身體不需吃藥了。

肆.志工時間：

在國小當志工十幾年，也在社區當志工超過 10 年。整理過兩間國小的圖書館，將幾萬本的書分類編目，讓書本照分類號排列，也在電腦資料庫中將書目建檔。教過孩子們如何使用圖書館課程、講過論語故事、做過無數場反毒演講。社區方面也是推廣教育，辦過許多活動。當志工很辛苦，我還是盡心盡力，總覺得將理念傳承下去，我們的國家未來就會有希望。曾經在樂齡大學，教過老人家使用手機，教他們學會看地圖、找美食、後製照片。老人家需要陪伴，也需要學習新知。就算兒孫不在身旁，也能獨立去完成許多事。當我們逐漸老去，更應該活出生命的意義與快樂。

林美容教授在(2014, 2017)從人類學的觀點來看，用人類演化過程中的集體無意識來解釋魔神仔和鬼的存在。這就好像許多神秘經驗是從宗教觀點演化而來。林美容教授認為的集體無意識，有學者認為不能用容格的集體無意識來詮釋。而我的神秘經驗，不知道是不是冥冥之中神明保佑。

就謝明憲(2007)所譯秘密這本書的觀點，改變現況需改變想法，信念可以創造實相。我一直是這個理念的實踐者。每次我要去帶看大樓，大樓附近非常難停車，我一邊騎車都會想，一定有一個大大的機車停車格。為什麼要大大的停車格呢？因為我牽車技術不好。從事房仲這十幾年來，真的每一次都有一個大大的停車格。這是老天對我的眷顧，還是我的心念一動就心想事成呢？事情沒有答案，但是我還是快樂地想著每次都有位子。

房地產仲介工作，是在幫人家圓夢，找一個家。我的工作做得很快樂，因為充滿了希望。一份喜歡的工作非常重要，這對我來說，可以開心快樂地一直幫人幫下去。這工作也不需要退休，除非不能動，那也是生命走到盡頭了。

二.從事陰宅(塔位、生前契約)買賣工作

當初會從事殯葬產業，是因為一個朋友對我說：「**公司有無力殮葬服務，中低收入和低收入戶可以免費辦喪事。妳可以來了解看看。」因為當初賣房屋土地的時候，客戶有經濟困難沒有錢辦喪事。了解之後，覺得以後可以因為這樣幫助很多人，就一直待在公司工作。對於這個工作，剛開始並沒有很認真在推廣，因為實在太忙。起初對於生前契約也不是很了解，雖然在民國 90 年已經買了另一家公司的生前契約，但一直到此時才真正了解它的意涵。我是個喜歡未雨綢繆的人，許多事情會預先設想好，預約生前契約和塔位很符合我的理念。賣生前契約只是傳遞一個觀念，賣塔位和我賣房子差不多。當業務不需要在喪禮服務親力親為，只是在喪禮期間陪伴、關心家屬兼打雜。不過，**公司禮儀師的SOP流程服務都差不多，但是每一個業務可以做到

什麼程度就因人而異了。

在**公司這 7 年多的時間，從一開始到殯儀館頭暈，不知道自己在幹什麼？到後來農曆 7 月凌晨一兩點在殯儀館穿梭，也不會身體不舒服。幾次半夜到殯儀館，都是無所畏懼的。人世間的爾虞我詐，反而會讓我更加強防範。

第一次做無力殯葬服務，是一個年輕媽媽帶著 4 個小孩在賣地瓜。她的母親年紀跟我差不多，但卻是臥病在床，生活不能自理。我拿了名片給她，解釋了服務流程。在某天凌晨 3 點多，她打電話給我啟動服務。這次服務讓我徹底瞭解了，我所服務的**公司和其他義助殯葬的禮儀公司有何差別？曾經幫別人申請過其他家禮儀公司的服務，服務人員輕視中低收入和低收入戶往生者家屬。這讓我心想，雖然禮儀公司不收費，但還是有別人捐錢。這樣的態度我都很受傷了，家屬不是更可憐。而**公司的禮儀師，尊重和服務家屬的態度，讓我深深感動。禮儀師並不會因為家屬沒錢就歧視他們，這樣對待往生者和家屬慎重的態度，讓我非常佩服。在這行待久了，也發現有些禮儀公司一樣打著義助殯葬的服務，但是去募款卻收取更多的金錢，這也是充滿正義感的我又看到人性黑暗的一面。

既然賣房子有許多神秘經驗，當然做殯葬服務一定更多了。曾經有一次，往生菩薩告別式那天，我牽起他 80 幾歲太太的手。這位太太非常有氣質，她的眼神清亮地看著我，口中堅定說：「是不是我先生要你牽我的手，他要向我告別了對不對？」我點了點頭，微笑地望著她。她和先生修習密宗超過 50 年，許多事情盡在不言中。這是我第一次服務案件，也是印象最深刻的案件。因為這次的服務是密宗住持帶信眾來助念，突然讓我增加了許多特異功能，可以預知事物、可以改善身體、可以幫人治病。只是因為這不是我本身的能力，差不多一個月的時間，這些能力就完全消失了。過了快 3 年，這位太太也走了。因為這次沒有住持來助念，就跟一般喪禮服務差不多了。

跟我買房子的客戶，當他有需要也會跟我買生前契約。許多故事就像榮格的共時

性，說是巧合卻有一定脈絡。曾經一個客戶對我說，他的父親星期六要拔管。因為他父親已經在醫院住超過一個月，身體狀況都差不多。那天是星期三，我非常忙碌，手上還有一堆房屋的事情要處理。沒有馬上通報**公司備案。到了晚上六、七點的時候，我累到睡著。忽然電話響了，我拿起手機看了一下，沒有來電顯示。心中的警鐘忽然響起，該不會客戶的爸爸要走了吧？我馬上打電話到公司備案，處理完之後，電話又再次響起。這次是朋友打的，他說爸爸已經往生。這次的服務最神奇的是，只要客戶對他爸爸的喪禮服務有疑慮或需要抉擇，我的電話就會響起，一樣沒有來電顯示。選塔位的時候，他隨口問了我：「我爸有來嗎？」我的電話又響了，一樣沒有來電顯示。但履約許多案件，也只有這件喪禮服務是這樣子的。

好奇問過許多公司同事，他們也常常還沒有接體，就感覺要有人往生了。我對靈魂的好奇，大過於恐懼。這個行業，也不是每個人都適合做。許多人很認真學習，卻不適應殯葬服務過程而離職。不過也有一次，我們一群服務人員搭遊覽車到臺北三芝參加塔位動土儀式，有往生者們透過該次同行通靈的友人，感謝我們車上業務人員的例子。

當往生者過世，許多親人會上演爭產的戲碼，甚至全武行大打出手。很幸運地，我的客戶都是善良、有愛心而且家庭和諧。這些家庭，後續都越來越興旺繁榮，讓我相信積善之家必有餘慶。曾經有客戶對我說，當她打電話聽到我聲音的那一刻，她知道一切可以安心了。因為我會幫她把全部事情處理好。而這相同的話，有很多人對我說過，甚至是全然陌生的人。這真的是對我最大的肯定。親人過世，首重陪伴。其次，喪禮服務的過程中，有許多瑣碎事情需要處理。傷心的時候，要處理那麼多細節，加上吃不好、睡不著，身體很容易出狀況。我對於家屬的服務是客製化的，看他們的需求給他們所需要的東西。許多服務是學習得來的，在家屬最傷心的時候，要如何給他們支持？如何給他們溫暖？是我最想要做的。

死亡是每個人不能避免的，家屬面對死亡要如何因應？治喪過程中，喪禮儀式很重要，這是安定人心最好的方式。在面對失去家屬或朋友以後，從事儀式感行為的人

，可以大幅減低喪失親友的痛苦。這是因為，喪親讓我們感覺生活一時失去控制，因此有著一定流程步驟的儀式感行為，可以帶給我們找回生活掌控的感受。在治喪過程中被療癒了，以後要恢復也就比較快。曾經遇到一個朋友對我說，他去參加好朋友的喪禮。他提早半小時到，禮儀人員提前舉辦公祭儀式，告別式居然已經結束，這是一輩子最大的遺憾。徐福全、黃芝勤(2007)對殯葬禮儀人員執業角色曾經做過調查，其自我定位是屬於「目的價值」或是「工具價值」？這研究針對的是禮儀服務人員。研究者曾經參加過一個研討會，一個博士候選人做過殯葬業者對於喪禮服務的悲傷輔導功能。他的研究對象是屏東縣世代相傳的殯葬業者，得到的結論是沒有。這是他取樣過於偏狹。席安妮(2013)綜合整理研究江佳龍(2011)、李松根(2002)、楊琳(2009)、練慶毅(2010)、龔萬侯(2008)等人關於禮儀師悲傷輔導功能，大約如下：

一、增加失落的真實性：目睹往生者遺體，讓喪親的家屬和親友接受亡者死亡事實，認知其已經不會回來。

二、提供表達的機會：禮儀師協助家屬說出對亡者的思念、感受、完成亡者的心願。

三、回憶與逝者之互動：告別式的時候播放往生者喜歡的音樂或者追思光碟。

四、提供社會支持網絡：治喪過程中，喪家能接受親戚和朋友們的慰問與關心，從這些力量幫助喪親家屬平撫內心傷痛。

研究者從7年多的經驗累積，禮儀師們因為平時業務繁忙，提供上面的這些服務功能不是很大。而一般民間業者大部分只是把這當作一份工作，專業性也不夠。比較可探討的是，在南華大學生死所就讀期間，會來學校學習的殯葬業者同學，不管是喪禮儀節或者撫慰人心，都是比較盡心盡力的。在工作上遇到任何不足，會來學校學習，這樣的人可以說明他們的求知慾和工作態度上要求較為完美。

謝坤欣(2003)認為喪禮儀式的價值在於家屬的需求。禮儀師和喪親家屬協調出其需要的儀式。從各種儀式中，家屬為往生者做最後一件事，這是極大的療癒。席安

妮(2013)認為禮儀師需要作為「輔導者、陪伴者、協調者、社會資源協尋者、正確生死觀推廣者」等。但是研究者認為大部分殯葬從業人員身兼業務以及禮儀服務。如此忙碌之下，悲傷輔導功能較難完善。雖然還是會有盡心的禮儀服務人員，會對家屬做簡單的悲傷輔導，但是終究無法做得太深入。我所服務的**公司，將業務和禮儀服務人員工作內容分開。這樣做有個好處，禮儀服務人員可以專責處理喪禮事物以及流程，而業務做的則是如上面席安妮認為禮儀師所做的部分。就研究者工作經驗，同事們對於這些悲傷輔導功能做得比禮儀師們更讓家屬感動。

因為通常業務是喪親家屬的朋友或者轉介紹。業務比較了解家屬，所以可以透過事前和家屬的溝通，再和禮儀師溝通做治喪協調。也就是說喪親家屬們和禮儀師的完美溝通，需要業務人員去促成。研究者自己的經驗曾經遇過一個媳婦，對於禮儀師所說穿麻衣感到厭惡，但卻不好意思提出。因為她對麻衣過敏感到困擾，我從她的眼神中看出，雖然禮儀師已經算溝通完成。事後我又詢問，加上各個家人意見，跟禮儀師修改告別式喪禮細節，這樣才算獲得完美結果。我所服務案件通常都是因人而異，因緣巧合我的客戶都是佛教徒。我通常會做到以下部分：

一、讓其接受往生者已死亡，並給予祝福：透過念佛經、佛號迴向往生者。念阿彌陀經助往生者得生西方。念藥師經幫往生者治病，可以健康離開人世。經過念經與迴向，喪親家屬會獲得心情平靜。

二、表達對往生者的感情：透過和家屬的聊天，強化往生者功勳事蹟，這世已經圓滿。我會準備精緻卡片，讓家屬透過撰寫卡片，寫出對往生菩薩的感謝與歉意。會引導喪親家屬用道歉、道謝、道愛、道別為主軸。

三、回憶與往生者的互動：通常會請家屬自己做追思光碟。透過家人們收集照片及共同回憶，可以強化往生者離去的事實，也可以回憶更多美好，深藏在每個人的心間。

四、支持陪伴：治喪過程中，盡量每天到達治喪地點。陪伴家屬，也陪伴念經迴

向。隨時準備在現場危機處理突發事故。這點對喪家來說很重要，在心情沮喪無依的時候，覺得有個靠山。

五、告別式的時候，做現場追思佈置：告別式的時候，許多親友都會到，透過照片、卡片、追思祭文。大家會在此時討論往生者生前美好的一面，也會落淚哭泣。情緒發洩之後，給予往生者祝福，這是最美好的結束。通常喪禮結束之後許多年，喪親家屬仍會記得在這桌前的畫面。曾經有喪親家屬對我說：「你們公司這麼大，沒有像結婚照的紀念冊嗎？」為了這個任務，我搬出結婚時的攝影集，上網買材料和黏貼式照片本。因為沒有經驗且時間倉促，照片本買了五、六種。怕材料不合用，買更多來備用。這本往生者紀念冊，受到許多人的讚賞，也療癒了喪親家屬和他的朋友及學生。

六、喪禮後的關懷：治喪期間因為喪親家屬有許多事情要忙，通常還沒有空悲傷。等到喪禮結束，忙碌已經告一段落。這時候就是考驗的開始。因為生活中沒有了這個人，屋子裡面有太多記憶。這時候，我會教我的客戶朋友練易筋經第一式、第二式，來緩解憂傷。也會請他們在社區大學選一些喜歡的課程，有了人際互動比較不會鑽牛角尖。哀傷需要時間來平復，日常生活中找一些事情來做，轉移注意力是非常重要的。

許多人問我，為什麼要辦喪禮？我會對他們說，治喪期間給予往生者祝福和好好道別是很重要的。喪禮期間的法事是給往生者祝福，也給自己祝福。告別式的舉辦，則是追思懷念和往生者道別。治喪期間的儀式有助於喪親家屬的身、心復原。儀式感可以降低焦慮、平衡身心。這是我日後追蹤喪親家屬所得到的結論。

因為所從事行業的關係，身邊的朋友不論有沒有跟我買生前契約，常常會詢問我一些往生前、往生後的問題。這時候我都會以文獻探討裡的悲傷輔導和臨終關懷觀念跟他們說明。人生不過爾爾，放下而不執著，則輕安而自在。死亡是必然發生，微笑面對，無所恐懼。結束是另一個開始，生命的意義會在無限輪迴中展現。

第二節 喪親生命經驗自我調適探究

生命經驗中，第一個往生的家人是哥哥。後來陸續往生的家人有：外婆、爺爺、奶奶、曾祖母、伯父、八叔、三叔、父親、弟弟、公公。這 11 個人的往生，對我來說除了傷痛經驗，還有更多複雜的生命經驗。以下僅就弟弟死亡的事來探討，因為他是最親近的人，也是我最放不下的人。

跟弟弟的感情一直很好，他很忙，我也是。但我們常會通電話，在他開車想睡的時候，聊天可以提振精神。很心疼他，常常要他掛電話專心開車，他也總是耍賴一直講下去。他總是會說，聊天比睡著安全多了。弟弟最愛吃我煮的菜，就算再忙，只要他來找我，一定有豐盛大餐等著他。有一次我煮了茶葉蛋給他和朋友，為了方便他們吃，我將蛋殼都剝掉了。他居然邊開車邊吃，一口氣吃了 18 顆，只剩兩顆給他兩個朋友。那時候擔心他的身體，還假裝生氣罵他。現在想煮給他吃已經是不可能的事了。

因為後來工作很忙，弟弟也不敢來找我。他怕我那麼忙，還要煮飯給他吃，這樣很辛苦。弟弟是自殺走的，在他往生前持續半年，我每周都會去找他。到他往生前一天，因為生他的氣，沒有去找他。我還記得是元旦 1 月 1 號。1 月 2 號清晨兩點，他就選擇離開這個人世。他死了以後，我常常會想，如果元旦去找他，他是不是就不會死。有一段日子，我都很自責。但其實他往生前半年，就一直在反覆自殺了。就算元月 2 日沒死，還會有第 2 次、第 3 次....無數次。涂爾幹在《社會學理論的觀點》一書中所提到的四種自殺類型，對於弟弟並不適用。反倒是辦案的警察對我說的比較認同。他說一般人想不開只有三種：「一種是經濟問題，一種是感情問題，一種是疾病問題。」

我很尊重弟弟，對於他的往生，我尊重他的選擇。法醫相驗沒有問題，辦完喪事之後，我重新回到我的生活。剛開始的 1 年，我不敢待在家裡，怕自己時間太多胡思

亂想(如第 4 章所敘)。最困難處理的是母親，我不知道如何去面對她。每次看到她，她總是哭到不可遏抑。弄到孩子們也都不想回去。她的眼中一直只有弟弟。我帶她出去玩拍了許多照片。這些照片傳給她，她說她怎麼都沒有看過這些風景。面對此種情況，我只能搖頭苦笑了。

因為一次機緣巧合，我來到了南華大學念研究所。從事殯葬產業這樣多年，我幫助了許多朋友、客戶，但卻幫不了我最愛的母親，也幫不了自己。我來南華取經，想藉此走出喪弟的悲痛。也幫助母親走出死了兩個兒子的悲傷。我帶母親來南華上工作坊、上心理劇。母親告訴我，她如果自己不放下，上什麼課都是沒用的。但是放下有那麼容易嗎？去年 9 月的一場車禍，母親撞毀她自己的車子，車子也因此報廢。那次車禍，她斷了 5 根肋骨。這次車禍，帶給她身體極大的傷害。但也因此，她對弟弟的死亡，態度變得淡然。她總說，老天爺留她不死，一定是還有事沒做完。她現在每天念佛，常常做善事。她說她以後要繼續到菩薩身邊修行。

我在南華大學陸續上了創傷療癒工作坊、心理劇、生死療癒、生死學基本概念、易筋經……。林林總總也上了 30 幾門課，許多課還一直重複上。總認為現在的年紀學東西注重的是融會貫通，重複上課可以讓我記得牢、想得透。從我所上過的課程，分析自己從悲傷走過來的歷程。可以從以下幾個方向來看：

我從Worden（2020）哀悼的影響 7 個要素來分析自己

1. 失落的對象是誰：弟弟。
2. 依附關係的本質：一個相處 40 幾年的人、血濃於水的親情。
3. 死亡的形式：自殺
4. 歷史經驗：到弟弟死亡，有 10 個親人死亡的經驗
5. 人格變數：從小的環境，一直讓我很堅強的生存著。
6. 社會變數：一直扮演多重角色，志工、女兒、媳婦、妻子、媽媽、主管...

7.附加壓力：最大的壓力來源是母親。

這 7 個要素，不管深淺，有的人容易走出來，有的人一輩子也走不出來。就像母親所說，要自己學會放下。但是唸書有個好處，知道自己的盲點在哪？我們要站在高山上往下看，而不是身處林子裡看待事情。所謂當局者迷，就是如此。

我從Worden（2020）哀悼的過程中，將自己哀悼的過程分述如下：

1.震驚期：當知道弟弟死亡的那一刻，心理層面雖然崩潰，但是還要處理許多事情，處理事情的我是麻木的。

2.渴念期：喪禮辦完之後，思念蔓延。急性悲傷反應徹底在我身上浮現。我讓自己哭泣，哭完用熱水熱敷眼睛，每天重複一次又一次。日子是無止境的哭泣。

3.解組和絕望時期：我徹底了解弟弟不會再回來了。我會在晚上睡覺前碎念他把所有爛攤子丟給我。但我更想抱著他，對他說我愛你。

4.恢復期：現在想到弟弟，只有祝福。我會在做好事、練功、念經、煙供…的時候迴向給他。我希望幫他累積福德，下輩子有一個美好的人生。

哥哥走後 30 幾年，我想到他還是會哭。但是我在南華 3 年，讓我徹底成長了。現在對於他們只有深深的祝福。悲傷可以短暫，祝福會永遠。

從Worden哀悼的四項任務來看，哀悼是一種過程，而不是一個狀態。悲傷的人必須做到以下任務，才能完成這個調適失落的必要過程。

1.接受失落的事實：弟弟死亡之後，從一開始拒絕相信，到完全接受他走了，是一段很艱難的過程。我保留他的遺物，卻完全不敢看。自己欺騙自己，這只是在做夢。「眼不見為淨」來否定我的失落。終究事實還是事實，我接受了他已經離去。

2.體驗悲傷的痛苦：有 1 年多我行尸走肉。有 1 年多我不敢自己待在家裡。我一直以為自己是非常堅強，但卻是非常脆弱。我可以讓自己哭泣，我的嘴角仍是笑著。

但我知道這已經是悲傷到極致所顯現出來的。我大病 3 個月，只是一般感冒，卻一天比一天嚴重。我知道情緒影響身體，但我無法改變這個現況。我很憂鬱，靠著拍照和在臉書寫文字抒發自己心情。

3.重新適應逝者不在的環境：我知道弟弟不在了，只有我能照顧媽媽。我用她的手機，幫他跟媽媽每天早上問安。我幫他送母親節禮物、生日禮物、過年紅包。我接手了所有他該做的事情，我卻感到更悲傷。

4.轉移注意力去建立新關係：我來南華念書，將重心放在課業。我帶媽媽上課，去轉化我和母親的關係。我上心理劇，來和自己和解以前和母親的恩怨。我把對弟弟的愛，轉換為對身邊每個親友的愛。我不再鑽牛角尖，生命依然是美好的。

我完成了以上四項任務。**Worden**說這就是哀悼結束之時。我很高興我來唸書，將對弟弟的愛轉化成為大愛。我結束了我的哀悼，轉化成為祝福。我知道弟弟在微笑，因為他看到了我的成長。曾經的傷痛，變成一股強大力量，我知道我會一輩子致力於周遭親友的身、心、靈健康。因為活著，就是要讓自己身、心、靈健康。

第三節 以所學課程助己助人探究

3 年的學生生活，最高紀錄一週有 40 小時的課，不管是學校正規課程或者線上課、讀書會、旁聽課程。因為還要工作以及照顧家裡，真的是把每天時間都塞滿滿的。但也因為畢業之後要回來學習的機會渺茫，我很珍惜這最後在學校的日子。現在把平常應用在生活中的課程做個統整。因為所學的科目太多，以下僅列出易筋經、自我催眠、靈氣、心理劇。

一.六字訣和易筋經

109 年 4 月第一次學易筋經，是在學校桉樹林上課的。印象深刻的是有非常多的蚊子，但是沒有叮我、咬我。因為上課時間配合不上的關係，一直到 109 年 9 月在南

華大學終身學習學院，才正式開始上易筋經的課程。這次上課以後，就一直持續學習沒有中斷，期間還上了 4 次易筋經師資班培訓，天天練易筋經也持續半年以上。為什麼要上這麼多次呢？因為已經到了五十歲，記憶力、反應力都沒那麼好，重複學習不只可以記住，而且可以融會貫通、靈活運用。

以下是我平常練功的的兩種方式，這兩種會交叉練習。

1.六字訣：用聲音療法震動臟腑，也是很不錯的選擇。

黃帝內經：五音五臟相配

六字訣：

噓補肝膽

呵心小腸

呼理脾胃

謝肺大腸

吹腎膀胱

嘻理三焦



(1)腹式呼吸。深呼吸，吸氣最少 4-6 秒，吐氣超過吸氣的秒數。吸氣、提肛、吞口水，吐氣念「噓」至氣吐完。約 10 次。重複深呼吸，吸氣最少 4-6 秒，吐氣超過吸氣的秒數。吸氣、提肛、吞口水。吐氣續念科、呼、謝、吹、嘻各十次。

(2)用三珠按摩器兩個按膀胱及胯下，膀胱用力做拮抗。各 30 下。

(3)用三珠按摩器兩個滾動大腿內側、外側、後面，各 30 下。

(4)用三珠按摩器兩個滾動手臂內側、外側、前面，各 30 下。

(5)用三珠按摩器兩個滾動腰部上方脊椎兩側，各 30 下。

(6)抹紓緩痠痛精油在耳朵。兩耳按壓搓揉到發熱為止。耳朵是全息概念，按摩也很方便，可以照顧全身。

2.易筋經：

從 18 歲開始工作到現在，長期熬夜、飲食不正常，使我的胃一直不好。胃酸過多、胃食道逆流、胃痛都是常常發生的事。而心絞痛做過各種檢查，心電圖、運動心電圖等，醫生找不到毛病。我卻常常痛到蜷縮在地上像蝦米。有時候痛到坐計程車就醫，在醫院檢查幾個小時，還是叫我回家觀察。至於纖維肌痛症候群，屬於神經異常放電，痛起來像刀割。以上這些毛病都超過 20 年，困擾許多年都沒辦法解決，已經放棄就醫。膝蓋痛了十幾年、鼻子過敏則是從小到大。又因為工作一定要用手機，乾眼症很嚴重。一天常安排 20 幾個行程，忙碌的工作和壓力讓我心跳一分鐘 110 下，降不下來。練易筋經 20 個月，現在心跳每分鐘降到 70 上下。上面說的毛病幾乎通通好了。以前常常半夜翻個身就痛醒，像被刀割，現在一躺下去就睡到天亮。好吃、好喝、好拉、好睡。平常已經不會頭痛，心絞痛、胃痛，鼻子過敏也好了。走路膝蓋也不痛。現在真正體會到我的人生竟然變成彩色的。

人到中年特別體會健康的重要，寧可每天做易筋經，也不願老了全身病痛、度日如年。易筋經的拮抗概念，是研究者經常運用在親友和自己身上的。當疼痛之時，找到正確的身體部位，運用牆壁或者工具的輔助(當然也可以運用自己身體特定部位的抗衡)，常常可以馬上解除八九成的疼痛。Mitchell Yass(2020)用亞斯診療法解決慢性疼痛，他發現疼痛都是源於肌肉異常。鍛鍊肌肉夠強壯，就不會產生疼痛。易筋經可以增強肌耐力是不爭的事實(研究者練到有肌肉，而且力量變大可提以前提不起的重物)，亞斯診療法和易筋經都可說是運用增強肌耐力來讓身體免除疼痛，達到健康的目的，兩者的理論有異曲同工之妙。

二.自我催眠

一開始對催眠的印象是電視節目。等到自己學了催眠之後，發現想像和實際差很多。在南華上課，我拿到了NGH催眠證照，也解除了自己從小到大不敢上臺報告的毛病。在國小的時候參加校內演講比賽，比賽的時候忘詞，事後被老師罵得一塌糊塗。從此以後，我連朗讀都有問題。為了改善這個毛病，我在國小當志工的時候每週講孔子故事，也參加大愛媽媽說故事，甚至還有幾場演講。做這些主要是克服自己的恐懼，但是還是一邊做一邊很緊張。我演講的時候，常常是緊張到心跳加速、手腳冰冷，感覺自己不知所云。

做自我催眠很簡單，我寫了引導詞，請兒子做音樂。我一邊念著講稿，兒子幫我錄音。做好錄音檔之後，每天睡前聽一次，早上起床聽一次。在沒有刻意的情況下，忽然發現我真的不怕上臺了。課堂上要上台報告，發現自己完全不會緊張了。當志工好幾年，一直反覆練習，處心積慮克服自己上臺恐懼。我竟然這麼輕而易舉地改變這個狀況。我也將這個錄音檔，分享幾個朋友，這些朋友居然也聽幾次就克服上臺恐懼。

自我催眠是讓身體在放鬆的情況下，將正面訊息植入潛意識，可以改善許多問題。例如：減肥、戒菸、睡眠、增進人際關係.....等等。下面是我所寫讓朋友減肥的引導詞，她就這樣每天聽著聽著，3個月減了10公斤。

自我催眠減肥引導詞

找一個舒服的姿勢…輕輕地閉上眼睛…

慢慢地深呼吸…慢慢吸…慢慢地吐…

好，很好！再慢慢吸…再慢慢地吐…

藉由每次呼吸，讓我們全身慢慢地放鬆…

頭部放鬆…

眼睛放鬆…

臉頰放鬆…嘴角微微的笑著…

頸部放鬆…

肩膀放鬆…

雙手到手指都放鬆…

胸腔放鬆…

腹部放鬆…

背部放鬆

腰部放鬆…

臀部放鬆…

腿部放鬆…

膝蓋放鬆…

從小腿到腳趾都放鬆…

每個細胞都放鬆…

身體越來越輕鬆，

越輕鬆就越舒服、越寧靜…

掃描一下全身，還沒有放鬆的地方，都放鬆下來…

身心都放鬆了，平靜而愉悅。



做一個深呼吸，吸氣……吐氣……。

現在，我將從 1 ，慢慢數到 10 ，我每數一個數字，你就更加放鬆，進入更深的意識。

1…放鬆得更深。

2…深深地放鬆身體每一塊肌肉、每一個細胞。

3…現在你感覺到非常地放鬆。

4…進入更深的潛意識之中。

5…更深、更深。

6…更深、更深。

7 …

8 …

9 … 更深、更深。

10…你已經進入非常棒的催眠狀態。

現在你只注意聽我說話…

讓你的頭腦充滿我所說的話…

其他的聲音，只會讓你更平靜…更放鬆

在這樣放鬆的狀態下，你的身體會分泌許多賀爾蒙，幫助你瘦身。

你多餘的脂肪會燃燒掉，健康的你會更有活力。

每天催眠的次數越多，就會越來越喜歡運動，

而且覺得很開心、很快樂、時時充滿喜悅。



每次運動你會對自己更有自信也更滿意。

你覺得自己身材很棒，玲瓏有緻。

從現在開始，就是此刻開始…

你每餐吃飯的順序會先吃肉類，再吃蔬菜，最後才吃米飯

在三個正餐之間，你不會想吃點心….

任何想吃高脂肪、高熱量食物的慾望都會慢慢消失

任何想吃這類食物的慾望也離你遠去，

變成一個遙遠的記憶，再也不會影響你了....

你對於正餐間的零食、點心或宵夜，完全沒有任何的胃口。

因為你的肚子已經吃飽了....

你對於均衡的三餐，已經感到完全的滿足….

適量的三餐已經完全地滿足你的飢餓感….

你對食物的滋味會變得非常敏銳….

你的胃口比以前更容易達到滿足….

你對食物的味道變得敏銳，所以會讓你很快就覺得飽了.....

你也會比以前更能享受小塊食物細緻的風味。

當你吃飯時，你會好好地品嚐…

慢慢地細嚼慢嚥…慢慢地享受食物的滋味....

你在三餐之間，不會感到飢餓....

因為你均衡的三餐，已經完全滿足你生理上的飢餓和心理上的食慾....

你對於那些多餘的食物不再感到興趣...

你會對過量的飲食完全沒有興趣。

你從此再也不會吃到肚子發脹，因為你會覺得只吃八分飽...

讓你覺得很舒服、很健康、更快樂、更有精神。

油炸的、高熱量的、甜食及含糖的飲料，再也無法吸引你....

你會覺得有益健康的食物，有更好的滋味。

吃均衡的三餐，不會減少你的熱量...

事實上，經過一夜很好的睡眠...

每天早上醒來時，你會覺得精神很好...

因為你變得苗條，你會覺得更有活力...皮膚也變得吹彈欲破，粉嫩動人

在你達到理想的體重和身材之前，你也會覺得愈來愈健康，愈來愈強壯...

你會把你的體重降到你所希望的重量，但是你的體重會慢慢地、健康地....減少...

你的體重不會快速地減少，以至於傷害到你的健康....

而且在你達到你的理想體重時，你會變得更健康、更強壯....

一旦你達到你的理想體重及身材時，你會很輕易地保持著這種體重與外觀。

你再也不會不經思考就吃東西，

你再也不會因為緊張、無聊、挫折、生氣、壓抑而吃東西。

現在做一次深呼吸，吸氣，.....吐氣，放鬆。

所有我給你的建議，都深深地留在你心中，也成為你的一部份，
只要你還需要，這些建議便會一直跟隨著你，隨著你每次的呼吸，
也隨著你每一次的心跳....

這些建議會變得愈來愈強，成為你健康的新習慣，

這些建議會變得愈來愈強...

成為你健康的新習慣。

我觀想我可以做到以下的事

我是個身體很健康的人。

我對於承諾每星期要減少半公斤，感覺很棒。

我喜歡吃新鮮的蔬菜、水果。

我喜歡吃纖維素多和高蛋白質的食物。

我吃每一口食物都會細嚼慢嚥，感謝老天爺賜予如此美味的食物。

我吃正確的食物，身體越來越健康、身材越來越苗條、皮膚越來越好。

我需要我的身體，更健康更快樂地生活。

我是個很有自信的人。

我是個很有自信的人。

我每件事都會做得很好。

我每件事都會做得很好。

這些正面訊息融入潛意識當中，成為生命的驅動力...很自然、很容易地展現在日常生活的言語意當中。

我每天喜歡做這樣的練習，練習的效果也越來越好。

我每天在身心靈都越來越好，也願意採取行動讓自己更好。

接下來，我會從 5 數到 1，你就會完全清醒過來，感覺心情愉悅，身心舒暢。

5.開始慢慢從催眠中清醒過來。

4.越來越清醒，覺得身心舒服而愉快。

3.做一個深呼吸，慢慢地打開眼睛來。感覺非常棒。

2.再做一個深呼吸，眼睛睜開來。

1.再做一個深呼吸，完全清醒，感覺好舒暢、身心舒服而愉快。

自我催眠的運用，簡單而有效。這也是我未來畢業之後研究的重點。我將結合兒子的音樂(如此就沒有音樂版權問題)，加上我各種引導詞，期待改善親友們的各種困擾。

三.靈氣與經絡芳療

剛開始學靈氣，是從唐娜伊頓的能量醫療這本書入手。本身也是臼井靈氣的導師階。我學習知識都注重實用。拿到美國NAHA的芳療師證照之後，結合芳療、中醫經絡穴道、靈氣來處理自己及周遭親友的一些問題。我喜歡實作，很多朋友讓我試驗，我也從中學習得到更多經驗。以下是我用靈氣實際運作的兩個例子：

個案一

1 個案名稱：許先生

2 個案性別：男

3 個案出生年：民國 56 年

4 個案從事職業：電梯保養維修員

5 家庭狀態與婚姻狀態註記：長子.已婚.一兒兩女

6 個案自述：左肩後方，大約膏肓位置會疼痛

7 症狀或確診疾病名稱：無。僅疼痛，好幾年了

8 本次希望處理的重點：肩後不痛

9 反映手位：將手放在個案疼痛處，念引導詞即有效

10 使用的靈氣種類，手法，靈氣符號 1

11 治療時間--1 分鐘

12 個案治療的回饋與分享----幾年來的疼痛不痛了.大約一個月後有復發，再做一次又不痛了

13 請個案試著量化此次的療癒結果，(依照疼痛的程度用數字評量，1 為不痛；2 為很輕微的痛；3 為不舒服；4 為還能忍受；5 為痛苦；6 為很痛苦；7 為劇痛；8 為強烈劇痛；9 為無法忍受；10 為痛到說不出話。)

疼痛量表-治療前：8

疼痛量表-治療後：1

14 與個案協商促進健康行動的方案--教他一些平時正確姿勢

15 其他與治療相關的附件--無

個案二

1 個案名稱：廖女士

2 個案性別：女

3 個案出生年：民國 41 年

4 個案從事職業：一家公司董事長

5 家庭狀態與婚姻狀態註記：老么.已婚.兩兒.一孫

6 個案自述：長期失眠.每天靠安眠藥入睡

7 症狀或確診疾病名稱：失眠。十幾年了

8 本次希望處理的重點：好睡

9 反映手位：用遠距靈氣，觀想按九總穴.神門穴

10 使用的靈氣種類，手法，靈氣符號 3、2、1

11 治療時間--每日 3 分鐘.每日做每日好睡.有一次我睡著沒做，個案又要吃安眠藥入睡

12 個案治療的回饋與分享----不用吃安眠藥即可好睡

13 請個案試著量化此次的療癒結果，(用數字依照睡著時間評量，1 為 5 分鐘睡著；2 為 10 分鐘睡著；3 為 15 分鐘睡著；4 為 20 分鐘睡著；5 為 30 分鐘以上睡著。)

治療前失眠狀況：5 分，治療後失眠狀況：1-2 分

14 與個案協商促進健康行動的方案：請個案用溫灸貼布貼九總穴和神門穴

15 其他與治療相關的附件--無

因為靈氣是最先學的，所以剛開始運用靈氣來幫助人。後來因為又學了藥膳學、經絡學、易筋經、以及芳香療法。因為從小對中醫有興趣，所以對經絡穴道都有些概念。學了芳療之後，將所調的精油，運用在經絡和穴道上，再加上靈氣。母親因弟弟過世，長期失眠。我調了一下精油給她並教她如何使用。以下是我調的配方：

表 5.3.1：幸福舒眠精油配方(研究者製作)

幸福舒眠精油配方

30ml 濃度3%

精油名稱	高音	中音	低音	份量	高中低音比例
佛手柑	◎			6滴	3
甜橙花	◎			3滴	
羅馬洋甘菊		◎		3滴	2
苦橙葉		◎		3滴	
伊蘭伊蘭			◎	3滴	1
甜杏仁油 (基底油)				30 ml	

以上的高、中、低音是指精油的揮發性，也就是揮發的速度。高音是指味道最先揮發的精油，其次是中音，再來是味道最後揮發的精油低音。通常精油的調配要高、中、低音都有。這樣隨著時間會有不同味道，每一個階段的作用也不同。許多人身體的病痛，跟平常的生活習慣有關。就算用正確的方法治好了，還是會復發。這時候我會教他們平常如何保健。可以抽出時間練易筋經的，我會針對他們的狀況，教他們幾式易筋經來改善。

四.心理劇

心理劇是我認為對心靈成長很有效的課程之一。透過半年的學習，有時候當主角，有時候當輔角。因為所上的心理劇，結合佛學，上課的過程都是一種療癒。當心安定了，外境就不會影響到我。就算有新的事件發生，還是可以如如不動。游金潁(2015)在死亡與喪親的相關理論中，綜合出當人們面對死亡與失落常有的現象會有：「怕、苦、怨、恨、不公平、悲、怒、時間、連結」等現象。而這些現象透過布景(場景)、行動、對話來走入主角的內心世界，並透過輔角來演出。藉由主角角色交換，用對方

的立場來思考，常常會使自己走出盲區。而輔角藉由演出主角的相關關係人過程中，也療癒了自己相關經驗的傷痛。

我的喪弟失落經驗，藉由畫圖來重新建構。從第一次畫的圖，到一年後畫的圖，可以明顯看出不同。第一次畫的圖都是雜亂線條與莫名其妙的曲線，那次一邊畫一邊嚎啕大哭，哭到眼淚鼻涕一直流且無法克制。同學還一直安慰我。一年後再次畫圖，已經心情平穩地變成畫出幸運草的祝福。人的一生中會有許多失落經驗，吃藥是治標不治本。最重要的還是心態的調整，當心調整好了，穩固了，外來的風雨就不能撼動一分一毫。



圖 5.3.1 第一次畫的圖



圖 5.3.2 上心理劇一年以後畫的圖

除了畫圖，還有做劇。心理劇一般分成 3 個階段，也就是暖身、演出和分享。游金潁(2015)指出心理劇的組成要素有 5 個，也就是舞臺、主角、輔角、導演、觀眾(陪

伴者)。當我真的變成了劇中的主角，一開始從主角和輔角的角色交換。透過自己和弟弟的對話(研究者本身用弟弟的角度來對話)，我可以用同理心體會弟弟的心情，也更深入他的內心世界。可能是因為已經上課一段時間，心靈有部分成長。我做劇的時間並不長。我從輔角演出的劇中，看到自己鑽牛角尖的狀況。一直以來覺得非常愧疚，本來要去找他因為生氣沒去。隔天清晨他就自殺身亡。做劇的過程中，我想起了他曾經對我說過的話。他說他很痛苦，一定會離開這個世界。我當下明白了，不管那一天我有沒有去，他還是會離開。我抱了當我弟弟的輔角，跟他好好道別，祝福他跟菩薩一起修行。我眼中彷彿看著他，跟著發出金光的菩薩一起升天了。當我選擇放下，也真的放下了。突然間我發現，長期雙腳腳痛的我，也忽然間不痛了。原來這就是臺語所說的：「行袂開跤」。情緒影響身體之大由此可見。今年過年，我在母親家中聞到濃濃的檀香味，忽然間我感覺到弟弟回來了。我問了弟弟的朋友通靈出家師父，他說是弟弟回來看我們了。

從心理劇解除我因為弟弟的死亡而難過傷心之後。我開始透過心理劇，來療癒從小到大的傷痛。上這課越久，心中就越清明。原來心中的塵埃，可以慢慢拂拭的。而曾經的疤痕，已經透過我的巧手，將它繪製成一幅美麗的畫。

第四節 覺醒與愛是生命的意義

根據生命歷程觀點中的家庭生命週期來看，研究者已經經歷新婚期、生育期、育兒期，即將邁入空巢期。兩個孩子已經畢業，一個要念大學也要離家住宿。肯·威爾伯(2013)提到覺醒和關愛是整合式生活練習的兩個主題。這也是我未來生活要練習的兩大主題。覺醒是大心智的表現，關愛是大心量的表現。更多的覺察和關愛在生活中可以真誠地融入當下。當覺醒和關愛發揮到極致，他們的範圍都會擴大。覺醒和關愛都會增加而繼續成長。自我覺醒就是自我成長，關愛他人世界就會變得更美好。當我們遇到事情的時候會有情緒。痛苦的不是情緒本身，而是對待情緒的方式。抗拒情緒會削弱安住於當下的能力。察覺並感受情緒，抗拒就會自然減弱。

人的生命是無常的，因為無常才是有常。人不能決定什麼時候往生，但可以決定生命的精彩。廖月娟(2013)提到作者克里斯汀為哈佛大學商學院畢業生演講的時候都會提醒學生思考人生的3個重大問題：

- 一. 如何樂在工作
- 二. 如何與家人常保幸福
- 三. 如何擁有正直的人生

這三個問題也是我一直在努力的。但我會再加上健康，生病的時候幸福感就降低了。也因此，我的後半輩子會一直練易筋經。有了健康的身體，才能去做想做的每一件事。哲學家卡夫卡說過：「生命的意義在於生命終將結束」。既然死亡是不可避免的，也沒有什麼好畏懼的。佛教的輪迴轉世，生命也只是不斷地循環。

第六章 結論與未來展望

肯·威爾伯(2013)提到從生活中練習整合實踐之道，認為安住於自身覺醒的無限和永恆的實相之中是很重要的。整合式生活練習可以實現許多任務和目標，這些對創造美好生活有很大的關係。這是未來我所想要練習的。萬事萬物時時刻刻都在發生轉變，安住於其中，不需擔心、恐懼、害怕。一旦心安了，事情沒有好壞，沒有對錯，就甚麼事都順了。

第一節 結論

這份論文，從小時候有記憶的時候開始列出，每列出一項，就會思考這份記憶對我的意義。從小時候的懵懂未知，到現在的自信堅定，知道自己要的是什麼。人生的苦不是苦，都是讓我成長的養分。總以為自己看破、看淡一切的時候，再出現劇烈變故，這又是給我新的功課。檢視自己是不是只在及格邊緣，或者是瞭然於心，智珠在握。透過不斷的修正，不斷地調整，成就現在的我。

本文的研究問題如下：

- 一、在生死場域中，自我覺察並研究自己如何走出心理困境？
- 二、如何運用南華大學課程助人以及達到日常生活中身、心、靈的平衡？

根據第四章第五章的探討研究，關於問題一，結論為：當我開始觀察自己所做的每一件事，知道自己在做什麼，而不是得過且過。回到自己的內心，愛自己，跟自己學習相處之道。我發現內心平靜、不起波瀾。外界的波濤洶湧，很難撼動我的內心。當情緒平穩了，身體也健康了。忽然間發現困擾我的傷痛，已經不復存在。我並沒有刻意要改變什麼，但是潛移默化中卻已深深改變。易筋經一直是我覺得讓我身體、心理健康的好工具。無意中也發現，剛住宿的時候，每次都會把鏈條上鎖。最近1年已經改變了這個習慣。我知道我不再恐懼害怕，每天心情都很好。情緒藏在經絡裡，我應該是從十二經絡中平復了我的情緒。

關於問題二，結論為：當我發現改善了自己的身體與心理之後，我也把在學校學習到的方法運用在身邊的朋友身上。我調和精油送朋友，運用在她們身體並改善不好的情緒。再用拮抗概念，快速消除他們的疼痛。有時候也用遠距靈氣，改善朋友睡眠。我也用錄製的自我催眠檔案，改善朋友肥胖問題還有上臺恐懼症。生命中充滿了無限可能，在學校學到的東西是我完全沒想到的。但我也用這些方法幫助了朋友和自己。我相信我可以幫助自己，當然也可以改善朋友的身、心、靈問題。這也是我畢業後要繼續努力的方向。

第二節 夢想起飛

有夢最美，希望相隨。人的夢想會隨時間改變，但是最初堅持的是什麼？莫忘初心，一直是我堅持的。以前的夢想是蓋個圖書館，讓很多小朋友在這裡看書，在這裡寫功課。還記得以前在學校當志工講故事，這些孩子們陸續長大了。十幾年過去，還有孩子們高興地和我打招呼，分享他們的近況。教育是很重要的，好的老師影響孩子一輩子。我生命中的老師，都帶給我很大的助益。不管以後會不會重回校園，不管以後會不會開一個圖書館，我仍然會繼續堅持下去。

現在要堅持的是---讓身邊的朋友可以得到健康和快樂。有因緣的人，自然會相遇。現在疫情如此，本來想做的易筋經教學，也可能變成線上課程。不過，已經跟兒子討論如何做出適合易筋經的音樂，未來和小女兒拍攝影片。我的目標是，即使不上課也可以在家天天練，要找到最簡單的方法。對於中老年人來說，記這些動作有點困難。拍攝影片可以用看的，等到動作都會以後，製作的錄音檔可以邊聽邊練。期望可以推廣易筋經，讓每個人身心健康。因為易筋經改善了我的心絞痛、纖維肌痛症候群、膝蓋痛、胃痛、鼻子過敏、乾眼症。不只如此，我的力氣也變大了，扛起一張桌子輕而易舉。我知道，易筋經會是我下半輩子每天的功課。

第三節 本文限制與發展

本文主要是用質性研究中的自我敘說研究法，探索陰陽宅從業者生命經驗，這裡

面有很強的特殊性、獨特性、甚至是主觀性。未來應該可以將個案擴大到三-五人的質性研究，更可擴大其研究層面的深度或廣度。



附錄一：研究參與者訪談研究者的逐字稿

A：訪問者：鄭淑華(已碩士畢業，做過質性研究訪談)

B：受訪者：曾玉芬(研究者)

時間：2021.12.01 地點：南華大學

A：今天是 2021 年的 12 月 1 號。那，受訪者是曾玉芬女士。

那第一題呢？我是訪問者鄭淑華。那想請問你第一題，你可以說說你的成長過程嗎？

B：成長過程喔？我從小在鄉下長大，然後爸爸媽媽在我國小五年級離婚。到國一的時候搬出來，就一直跟媽媽跟弟弟生活。然後，國小五年級我爸媽離婚的時候，那時候是因為我哥哥往生。之後高中念台南女中。那時候住外面。大學唸輔大也是住宿。我因為我爸爸媽媽，

爸爸沒有養我啊！那我媽媽也比較沒錢，所以我大學生活是靠自己賺錢，不管是學費、生活費、什麼費？然後，大學的時候，做了三份工作，修了中文輔系。然後還有在系學會當幹部。反正上大學都很忙。大學畢業的時候，我還存了二十萬。我一直覺得我很厲害因為我全部靠自己。不過是真的都很忙啊！現在叫我再重來一次，我也不要了。

分析意義單元：研究者在一個家庭功能不全的環境中成長，很獨立，很認真的生活。

意義單元的反思：研究者為了讀書很辛苦的工作，生活是忙碌而充實。認知到人只能靠自己，人的命運要靠自己創造。

A：第二個問題啊？你生命中哪些人過世，對你的影響最大？

B：我哥哥跟我弟弟。我哥哥是因為他從小就很疼我，然後他是最疼我的人。往

生所以那時候，欸，他走了以後我很難過。然後大概三年多前我弟弟往生，這個又更痛苦。因為他跟我的感情一向很好啊！然後就突然間走了。而且他往生前一天本來我要去，那一天要去找他。那一天生他的氣沒去。凌晨他就走了。那我一直覺得心裡很愧疚。

分析意義單元：研究者小時候哥哥往生，後來弟弟又往生。雖然研究者是佛教徒，但短期仍然無法從親人逝世的悲傷中走出。

意義單元的反思：研究者開始思考生命的意義是什麼？死別真的是永別嗎？死亡只是另一個開始，又是一個新生。

A：第三題是你和弟弟的關係如何？

B：我跟我弟弟是從小吵到大，大概到國中。那個他很喜歡欺負我，可是到國中以後他跟我講說，因為他已經長得比我高了。所以他不跟不跟那麼矮小的女生吵架。然後從那一次以後我們就沒有吵過架。之後都感情很好，他也會常跟我們一起出去玩。那因為他沒有結婚啊！所以，也常常會來找我啊！有時候住在我家。這基本上我們感情是非常好的。

分析意義單元：研究者與弟弟的感情很好。曾經問過出家師父，感情好，死別會很痛苦。是不是如果關係不好，親人死後不會那麼悲傷。

意義單元的反思：研究者覺得活著的時候珍惜彼此，親友往生後給予祝福，這是最好的方式。

A：我想要私下問一下，你的弟弟三年前往生的時候，他大概是幾歲？

B：四十幾歲啊。

A：好那我接下來問第四題喔！就是弟弟的死亡，對你造成哪些影響？

B：這個他死亡前半年，就因為一直在反覆自殺。所以那時候我，其實我工作就

不太能做了。因為常常、常常他有狀況，我就馬上跑去找他。那因為我又不能開車，我都是在網路上包車，就直接去找他。然後那陣子就是會有點惶惶不安。因為不知道什麼時候，他就真的走了。那等到他真的走了，那時候其實也是鬆了一口氣。

可是接下來就開始變得很難過。喪事辦完以後，我大概有一整年都沒辦法工作。

也不敢待在家裡，因為待在家裡就會想到他，就一直想哭。所以就會出去外面上課啊幹嘛，不然就是去旅行去拍照。就是盡量把時間都填滿。

分析意義單元：研究者在弟弟反覆嘗試自殺的時候，時常感覺到焦慮、不安、無助。弟弟往生後更是情緒崩潰。

意義單元的反思：忙碌充滿研究者的生活。逃避並不能減緩思念與自責。笑容浮現在臉上，只是強顏歡笑。心底深處仍是徹底絕望與失落。

A：第五題弟弟過世之後，就是爸爸跟媽媽很早就離婚了嗎？所以我問你就是跟媽媽住在一起嗎？所以你跟媽媽是如何相處？

B：因為我媽媽她其實是比較重男輕女。阿她一直會覺得說，生這個女兒沒什麼用。不過因為因為我弟弟死了以後，她又很怕。因為她已經有兩個小孩死掉。所以她很怕我有意外。她一找不到我，就會很緊張很緊張。有一次我帶她去阿里山玩。她停車講電話，我從旁邊的小路走下去。她講完電話找不到我，就以為我滾到山下去了。我那時候就會覺得有點綁手綁腳的。因為她就是很緊張都會怕我出意外。害我摩托車都騎時速 30，騎到哪一輛車被老闆說你都騎太慢了。因為後來摩托車壞掉。那其實我以前的個性是常飆車的。然後因為因為我媽的原因讓我不敢讓我不敢飆車啊！也不敢發生意外，所以就很小心。

A：所以現在跟媽媽住在一起嗎？

B：沒有！沒有！我媽她自己住。不過因為她上次車禍，所以自己現在生活比較沒有辦法自理。我現在請了一個看護 24 小時照顧。

A：你家離娘家的距離遠嗎？

B：大概 35 分鐘車程。開車要 35 分鐘。

分析意義單元：雖然研究者的母親重男輕女，但還是時常去探望母親，帶母親去玩。母親車禍更是想方設法去協助她身體盡快復原。

意義單元的反思：研究者在與母親的關係中，採取耍賴，擁抱，撒嬌的方式。母親是一個嚴肅且一板一眼的人，也逐漸拆除心牆。母女關係也變得更親密。

A：我覺得問的第 6 題你有哪些因素？就是個人的特質。弟弟死亡的型態？影響你失去弟弟的生活適應？

B：因為他是自殺的。因為我弟弟是自殺死的。其實他還在的時候，因為我沒有救到他，有一點愧疚。而且是本來在我應該要去找他的時候，我生他的氣沒有去。所以一方面剛開始，我也會覺得他的死是不是我造成的。可是後來我自己想，他如果這一次不死，可能以後還是會繼續自殺，那還是會走。所以我後來就慢慢想通了。那因為我自己的工作型態是都會在外面後來跑去。所以我一方面工作的時候就會去拍照。然後一邊旅行、一邊拍照、一邊工作，也讓我的心胸比較放寬。也比較不會鑽牛角尖。雖然說我弟弟走了以後一年，我沒有很認真工作。可是還是會有人找我，我還是加減要工作。所以還是有在做。因為我的工作比較特別，是我可以選擇要不要接案這樣子。

A：你的工作是比较屬於個人工作室的嗎？

B：沒有，像我賣房子、土地，這個是任職在一家仲介公司。可是因為這仲介公司不管我，所以我可以很自由的做我自己的事，只要成交再簽約。那**的工作其實也是，也是看業績。所以基本上都是我可以選擇要做或不做。

分析意義單元：研究者因為弟弟自殺，而產生愧疚。又因為逃避而不讓自己獨處，天天往外跑，深怕自己一個人會鑽牛角尖、胡思亂想。

意義單元的反思：研究者自我排除悲傷的方式，是在旅行中拍照。雖然消極，但是接觸大自然的時候，大自然會有療癒的力量。

A：我可以請教你你這兩份工作我就是陰陽宅的部分你從事多久了？

B：我是民國 96 年開始做，所以到現在十四、十五年了。然後**的話，到明年一月初就七年了。所以也是將近 7 年的時間。這兩份工作其實都是併行的，不是說只做一個。是兩個一起做。

A：對！你一開始是賣陽宅之後又接觸那個**。兩個就併行對嗎？

B：因為我那時候會去做**是因為我們**有一個無力殮葬！就是中低收跟低收入戶免費，我是因為這樣子覺得這個不錯啊！我賣房子的時候都可以幫到人家，所以然後越做就越覺得那一些理念還蠻認同的。就一直做到現在，而且我真的幫了很多往生者的家庭。

分析意義單元：研究者的工作是自由的，而且在買賣帶看房屋土地的過程中，會在附近景點小旅行和拍照。這過程中，許多情緒會因此療癒。

意義單元的反思：在**工作幫助往生者家庭的時候，研究者常會調整自己協助往生者家屬走出悲傷。在一次一次喪禮服務過程中，深刻體會了生離死別，也因此能更清明地看待生命。

A：那第七題喔！你在學校學習哪些課程對你的影響最大？這個學校，但是目前研究所的部分，那這些課程對你有什麼影響？

B：我學了靈氣、學了催眠、學了易筋經，這對我來說影響很大。因為其實這些內容，學了這三個課程，我平常就應用在日常生活中。而且我很自豪以前心跳都 100 多，現在大概 70 上下。在學校學以後，就是有一些不舒服，比如說我今天我胸口痛。我就用靈氣，然後手放在心窩這裡，我馬上不痛。易筋經的部分則是持續的。就是每個禮拜會練，是因為要上課。然後平常的話，因為有答應老師一天最少要做 1 分鐘

，所以我最少會做一式肺經。那一天如果有其他的地方不舒服，我會哪裡不舒服，就加強那裏來做是這樣。第一式肺經一定會做。其他的話，例如如果胃不舒服，我就加強那個胃經這樣子。我沒有那麼勤勞從頭做到尾呀！可是那個那個什麼？暖身的那個九轉功裡面，脖子的那個部分我也是比較會常常做。因為常常都在用手機，所以基本上脖子我都會去做暖身。

A：所以你剛剛提到的靈氣，然後還有催眠，還有呢？氣功易筋經對嗎？這些都是必修課程嗎？

B：都不是。我在南華唸書，都是學我自己想修的。這些都不是必修，可是我覺得真的我用這幾科的東西，教我的家人、朋友，他們也都有受惠啊！

分析意義單元：研究者在南華大學學的靈氣、自我催眠、易筋經都很認真地應用在日常生活當中。

意義單元的反思：兩年多以來，研究者改善了自己的纖維肌痛症候群(這痛起來像刀子割)、改善了上台緊張問題、改善了頻尿、改善頭痛、改善心跳次數、免疫力也增強(兩年多來沒生病)，林林總總不等。換句話說，研究者現在就是個頭好壯壯的健康寶寶。

A：第八題你覺得來讀書之後的身體、還有心靈，跟以前有什麼不一樣？

B：我來唸書的身體很好笑，我其實以前因為我工作很忙，一年大概會生最少會生一次病。而且那一次病大概因為累積一年，都會生病一個月以上。一次生病就是一個月。然後我弟弟往生，更慘！就是一次可能兩三個月都不會好，你就都很嚴重。我類似重感冒，這樣很嚴重。來南華好處是沒有生病，而且每天都很快樂，心情都很好。那以前有時候人家看到我，都覺得我都很快樂。有些時候其實也是強顏歡笑，自己騙自己。可是我現在是真的覺得我很快樂，是真的發自內心的快樂，已經不是表面上的快樂。

A：所以你在南華修研究所，今年是第幾年？

B：三年。

A：那你在還沒有考進來研究所之前，有來旁聽或是來隨班附讀嗎？

B：沒有

因為我其實我以前工作就很忙啊！基本上我也不覺得我會來南華唸書啊！

A：就是一個因緣嗎？

B：剛好問了同事一個問題，然後她就一直叫我來唸書。叫我來唸書。叫我先考啦！考上再來決定要不要念，那就不小心就考上了。我那時候那個那些文件還是用手機打的。那些自傳啊什麼什麼的。我們那個考試不是要交很多東西嗎？那些申請表通用手機。而且還要寫一段你要來唸書的一些什麼計畫。讀書計畫那些都是用手機在休息的時候，這樣打出來的。我根本沒有空在家那邊打電腦。而且更好笑的事是我要送出資料的時間，這個時間已經快要截止了。應該是隔天截止。

可是我隔天又有事。然後前天晚上那邊打打打，就是用手機一邊打然後一邊打瞌睡。終於打完了，很高興就把他送出去，結果我是把它按到刪除鍵全部沒有了。

然後那時候兒子還住在家，我就跟他說，你趕快救媽媽，趕快來救媽媽。然後兒子就問我說，媽媽你有沒有錢？你要不要買那個，因為你現在用的是試用版嘛！你只需要用那個進階版，你就可以把它救回來了。我說好。然後我就訂了一年，就把它那個資料救回來。然後那天晚上就把它上傳了，這樣子。

分析意義單元：研究者的好因緣很深，有因緣來念書，有因緣認識好老師、好同學、有因緣常常物件成交一直有收入。

意義單元的反思：除了以上所說身體的轉變，研究者的心靈更開闊，更不會鑽牛角尖。遇到別人認為棘手的事情，研究者總是能微笑面對，平靜對待。

A：第 9 題就最後一題啊！想要請問你從 1 到 8 這邊了，你覺得不管是在家人的往生啊！還有在學校課業方面對你的幫助啊！剛剛沒提到的，你想要再補充的嗎？

B：我覺得最大的差別是我哥哥雖然是在我國小五年級往生，可是一直到我弟弟往生之前，我想到他有時候還是會很難過。尤其在我遇到挫折的時候，可是因為我哥已經死了三十幾年我都還會很難過。可是我弟弟走了 3 年，我現在已經釋懷了。理論上我弟跟我在一起更久，然後感情更好。這些對我來說，可能會影響我更深遠更久。可是我居然走出來了。現在人家談到我弟弟往生的事情，他們都比我難過。我還會開導他們，然後我就知道我是真的走出來了。

分析意義單元：研究者成長過程中雖然很辛苦，但是認命且任勞任怨。生活一向也能看起來平順。

意義單元的反思：研究者愛好學習、認真學習的態度，轉變了自己的人生。應用在親友身上，也改善別人的生活態度及健康。在南華念書的過程中，真正達到了身、心、靈皆健康。

附錄二：文字圖片紀錄家人死亡走過的心情

哥哥往生 1982.02.24

2014.04.05 《清明憶兄有感》

滿樹櫻花如雨落
微風輕撫花瓣
粉紅的雨
雪白的雨
湛藍的天
想起有你的日子
牽著你的手
嬉鬧在河邊打水漂
牽著你的手
山谷原野到處跑
牽著你的手
總有滿滿的幸福
空氣中徒留花香
不見你笑語
空氣中幾許冷冽
像我逐漸冰冷的心

沒有你以後
一個人四處旅遊
沒有你以後
我習慣自己走
沒有你以後
我只能自己堅強
河水潺潺
像你溫柔的話語
或許
我並不孤單~~

2015.07.17

趴在龜裂的地上拍照

暑氣竄升熱浪逼人

像隻蜜蜂一樣

身上沾滿花粉

拂了一身

卻殘留疲憊

夕陽被小草遮掩

失去她的熾燄

彷彿回首

在燈火闌珊處



照片中的草是---鹽地鼠尾粟

(俗名：針仔草，鐵釘草)

荒涼魚塭只見蘆葦輕擺

驚起殘鴨點點

眼眸升起霧氣

蒼茫天地間

何其渺小的我

忽然深深思念起

夏日午後採了整籃野草莓的你

雙腳殷紅血痕依稀

野藤無情刺傷你的腿

也刺痛我的心

昔人已遠

往事隨風

淚落下

塵土一隅有濃濃思念

遙祭遠方的你

午夜夢迴

盼君入夢來

分析意義單元	哥哥 1982 年往生，2014、2015 年，仍然因為思念兄長而心情低落。
意義單元的反思	哥哥已經往生超過 30 年，經常還是想起兄長，尤其遇到困頓的時候，總是讓自己陷落無法自拔。

2015.02.25

窗外是艷陽天

這輩子就只能這樣了嗎

床上是老爸消瘦的臉

不

剛過完年又住院了

醫生說只會更糟

今天他認得我

心疼老爸的身體

雖然還是聽不懂他說啥

握著他的手

我知道他清醒的時候是疼我的

衷心祝福



分析意義單元	父親已經臥病在床一年，經常反覆住院。
意義單元的反思	帶父親看診超過 20 年，因為巴金森氏症和精神病的藥物會互相抵觸，精神狀況差的時候，甚至掐住我脖子要捏死我。不發病的時候，他是很溫柔的。跟我說江澤民、鄧小平、習近平各匯款 500 萬給我，我總是跟他說我收到了。

父親往生 2016.03.11

2016.03.11

走過一生風雨

如今風靜雨停

很帥氣的把藥物拿給藥師回收

不用再每餐吃十幾顆藥

不用再鼻胃管餵食

不用再每小時抽痰

不用再~

每個加在您身上的折磨

都是我的痛苦

昨天在寒風細雨中飆車

分不清臉上是雨水是淚水

忙了一整天之後

夜深人靜

思緒清明

所有好的壞的終於會過去

忽然間發現

阿爸幫助的人還蠻多的

我這個性是否也像他

人生的最後

病痛的纏身

您牽牽掛掛還是我

一直知道

在您心底

我永遠是最受寵的女兒

今生緣盡

一切放下

有我滿滿的祝福

一路好走



分析意義單元	父親在安養院三年，臥床兩年多以後往生。
意義單元的反思	本以為會很灑脫，父親終於脫離他的苦難。但往醫院的途中，飆車騎在安定堤防。淚水成串被風吹往身後，止不住的傷心、止不住的淚水。

父親告別式追思影片

(轉為照片呈現)

離去~~~
是重生的開始



佛力加被~~~菩薩現前

繁華總夢醒
好壞俱已逝



萬物生滅有榮枯
人生總會走到盡頭



您頑皮舉動總是惹我噴笑



往日身影猶在眼前



握著您日漸消瘦的手
心中有疼惜 有不捨



佛前清香祈願您健康



瀟灑丟掉伴您近20年的藥袋
心中無限暢快



昔日歡樂已成追憶



隨侍依親終難再續



兒孫繞膝竟不可得



星空依舊燦爛

桎梏的心已解脫



無數清香無數祝福



漫漫長路看不到盡頭



時光流逝 舊宅已成廢墟



菩薩護佑您~~一路好走



天空湛藍
雲淡風輕



當大地的簾幕拉上 一切終歸塵土



夕陽餘暉 芒花搖曳
雲瀑一波波傾洩而下



晶瑩雨珠
點點落在荷葉
輕盈舞著這一季璨爛



人~~~
靜靜地

心~~~
靜靜地

窗外灰霾的天空
隱約可見一片綠意



笑笑看人生~~~
路不一定好走
但總會雨過天晴



往事隨風 風靜雨停



淡
然



自
在

大地四季更迭
等待~~~
另一季璀璨



蒼茫世間 人 何其渺小
凡事不需 太在乎 太計較



黃昏幕落
不見伊人在水一方



來時路已暗得分辨不出
離開只是再續...
下一次的等待



每個人有每個人的故事
劇本寫到最後
是怎樣的結局

喜怒哀樂皆淡然
紅塵如一夢
盡付笑談中



塵土一隅有濃濃思念
遙祭遠方的你



鹹鹹海風中 有熟悉的味道

風的眷戀
是...
我的思念



繁華如夢
似真似幻



心若不動 風又奈何



晶瑩剔透的水珠
在牆邊
碎裂成顆顆思念
斑駁紅磚
殘留前人身影
物是人非～



寂靜的大地
沉默不語



霧中仙境
夢幻般的美麗



幸福是～
靜靜地感受
是～
珍惜擁有



淳于荼的南柯一夢
世人是否 看透



彷彿一切不存在
卻又真實地存在著

當塵埃落定～
濃濃思念不變
深深祝福不變



看著張張照片
記憶紛紛浮現
恬淡幸福的感覺
在心裡
在～
夢裡



掌心猶存您手心的溫暖
心～澄淨而清明
期盼您一路好走～
風木之思
拜別親恩

回想我們這一世的情緣
總是聚少離多
現在您真的走了
從今後輕安自在
遠離痛苦
近侍菩薩
祝福滿滿
思念滿滿

別了 我的父親 我的愛



分析意義單元	告別式放了這段影片，是在守靈期間唸佛經迴向父親，休息的時候做的。
意義單元的反思	父親一輩子鬱鬱不得志，老年臥病，忽然心臟衰竭離世，這對他或許是最佳解脫方式。頭七那天，我買了他愛吃的每樣東西，買到提不動了，在路邊大哭。這次哭過以後，忽然心情平靜下來。



弟弟往生

2018.01.02

我的禮物……

我的傳奇又是什麼？

找人找到快要變偵探

我很累

很累很累

什麼事都不能做

隨時接你的變化球

看是撞車

跳海

還是燒炭

我沒力氣找你了

一個人如果不善待自己

別人怎麼救都沒用

我累了

真的累了



分析意義單元	弟弟往生第一天，絕望的吶喊。發文後才發現弟弟已死亡。
意義單元的反思	半年來，對弟弟多次嘗試自殺的無奈，已經想放棄。寫了這篇短文，後來發現弟弟已經自殺身亡。心中悲痛，無以復加。

2018.01.03

今天的霧很濃
你的臉藏在霧裡模糊看不清
看著你一張一張照片
我的眼淚一滴一滴滑落
曾經你開玩笑
要在**會館辦你喪事
我做到你要我做的任何事
而你呢
你這樣傷害最疼你的姐姐
難忘記你對我要賴撒潑的臉
總是寵溺的默許你做你愛做的事
你選擇離開
我只能默默接受
不能抗議
可這次我好痛好痛

趁著阿母還沒到
盡情哭泣
等等我只能微笑
抱著阿母安慰她
看著鏡子裡的笑容
為什麼眼眶全是淚水
我一向最堅強
我可以的
最最親愛的弟弟
盼你一路好走



分析意義單元	弟弟往生第二天，法醫勘驗遺體。內心很痛，告訴自己要堅強，因為還有母親。這是她送走第二個兒子。
意義單元的反思	研究者每天出門前，先在家裡痛哭。出門前再用熱毛巾敷眼，到弟弟靈前的時候，隱藏且壓抑內心悲傷，怕引起母親崩潰。

2018.01.04

一年多前

弟弟陪我一起辦阿爸喪禮

今天

舊地重遊

眼淚忍不住又潰堤

幸好有兒子陪我

牽著我的手

分析意義單元	弟弟往生第三天，到存放父親骨灰的地方，悲傷更甚。貼心的兒子緊握研究者的手，給予力量。
意義單元的反思	有人支持可以稍稍平復研究者的悲傷，但還是很痛。

2018.01.04

今天去看了小時候住的房子

已是頹敗不堪

想起弟弟小時候愛玩

我包辦了洗衣，煮飯菜，打掃，燒熱水等全部家事

他只對我甜甜一笑

我就捨不得他做半點事了

昨晚哭得歇斯底里

今天卻異常沈靜

是看開放下了嗎

忽然發現了圍巾是很好用的東西

偶爾可以擦眼淚

每週離別的擁抱

逐漸消瘦的身軀

讓我心慌慌

從此以後這名字只剩一個符號

那麼大的一個人

變成超輕的神主牌位窩在我懷裡

我好想你

想你會想我嗎？

天使的羽翼開展

翱翔天際自由自在

不受羈絆的你

離苦得樂了





分析意義單元	弟弟往生第三天，經過童年居住過的地方，回憶起兒時情境。
意義單元的反思	心中的痛，隱藏再隱藏。逃避且把自己內心封閉。

2018.01.07

我最親愛的弟弟光輝

今天是你人生的畢業典禮

從你走後到現在只有六天

我每天回家總會放情大哭

出門前也先大哭一場

哭到覺得自己沒眼淚為止

因為

我不想讓阿母看到我哭泣的臉

她會更難受

只是

弄到後來她跟我說

在靈堂不要笑嘻嘻的

唉！

我真的不痛嗎？

你知道我在**工作

到**會館的路

熟到不能再熟

可是

這段日子以來

每次一邊騎車一邊想你

忘了紅燈

忘了速限

忘了路

你看

我並沒有你想像的那麼堅強

你怎捨得拋棄我離開

陰雨綿綿的天氣

分不清楚臉上是雨水還是淚水

以前每次看到你

總會抱一下你

現在

捧著你的神主牌

你

怎麼會變這樣輕啊

阿輝

我雖然是你姐姐

你總是叫我妹仔

也真的把我當成妹妹寵

想到這

又想大哭一場

幫人做了那麼多追思影片

我卻做不出你的

我連看你照片都不敢啊！

阿母我會照顧

你放心走吧

從此以後

人世間不再有你

你的名字

只剩一個符號

阿輝

再讓我叫你一次

阿輝

我很愛你

我真的很愛你

但是

世間一切已經與你無關

放下你的眷戀

跟佛菩薩走吧

感謝你這輩子對我的寵愛

祝福你

南無阿彌陀佛

分析意義單元	弟弟往生第六天，弟弟告別式。
意義單元的反思	六天來的情緒，一次爆發。祝福弟弟。

2018.01.08

終於一切圓滿落幕

感謝大家對我的安慰

與鼓勵

謝謝大家

不一一謝過

以為自己已經了悟生死

沒想到還是無法不動於心

心若不動

風又奈何

緣起緣滅

聚散終有時

今天是阿弟生日

生日快樂

我最愛的弟弟

阿姐一樣最愛你

幸好每次看到你就跟你說

看到你就抱你

了無遺憾了



分析意義單元	弟弟往生第七天，亦是弟弟的生日。
意義單元的反思	心中的痛，隱藏再隱藏。逃避且把自己內心封閉。

2018.03.28

過了一段自我放逐的生活

心情也慢慢平靜下來

以為自己一向灑脫

卻對弟弟的離去

萬般不捨與強烈思念

牽著阿娘的手來旅行

陽光一樣燦爛

生活一樣精采

世界沒有了你

留下的

除了思念

還有曾經美好的回憶



分析意義單元	弟弟往生三個多月，不敢看他的遺物，不敢在家，怕時間多會亂想。
意義單元的反思	跟弟弟感情很好，每天睡前，看著他的遺書，他遺書中提到覺得我很厲害，甚麼事都可以做得很好。我都會跟他說：「你很過份，怎麼可以甚麼事情都丟給我，阿母很難哄，你知道嗎？我並沒有你想的那麼堅強。」

2018.06.03

景物的美.....

在於心境

今天躺在床上十幾個小時

滴水不沾

竟也不餓

忽然體會了弟弟的感覺

腦袋昏昏

思緒卻異常清晰

人太聰明

畢竟不是好事

難得糊塗這「難得」

真是有些困難

夜深沉

人初靜

瑩瑩大者

輕如鴻毛

一線之隔

是是非非都已不再重要



分析意義單元	弟弟往生第五個月，又想弟弟了。
意義單元的反思	心情有點低落，不吃不喝，放空自己，告訴自己是是非非都已經不再重要。

2018.06.26

昨天辦完弟弟最後一件事

他的賴

現在都是我存工作資料的地方

不會再有已讀

想當初他一天工作 18-20 小時

我也不遑多讓

還要回到以前生活嗎

整理工作室的桌面

時間停在 2016 年

這一年以來

情緒起伏反反覆覆

現在是.....

淡淡的思念

淡淡的喜怒哀樂

淡淡的.....

一切都淡淡的



分析意義單元	弟弟往生快七個月。
意義單元的反思	寫下這段文字，表示幾乎都沒工作，放逐自己。幸好工作很彈性，消極接案子。雖然說喜怒哀樂淡淡的，但這是自欺欺人，在催眠自己。

2018.09.06

想弟弟的時候
要吃這個.....
是思念
還是心痛



分析意義單元	弟弟往生八個月，弟弟曾經帶我來買這家連鎖雞排一次。從此後，我只要看到這間連鎖店，都會買。持續三年多。
意義單元的反思	藉由吃雞排，思念弟弟。習慣會去買跟他有關的商店。說放下，其實沒有。

2018.12.16

年初重感冒了快一個月

感覺自己快離世了

開始生病是辦完弟弟的喪事

現在又是重感冒一場

這樣算有始有終嗎？

喜歡兒子分享的這篇文章

劉軒

「你愛的每一件事，

有一天都會離你而去，

但最終，

愛會以不同的形式回到你的身邊。」

所有愛的人

終將會離你而去

我們能做的事情是把握當下

一個男生

始終握著媽媽的手給她安慰

始終給她擁抱給她力量

我知道他聽進去我的話了

男人不常表達他的感情

但我相信

這個媽媽一定很安心很感動

她有一個貼心的好兒子

分析意義單元	弟弟往生十一個半月。
意義單元的反思	看到劉軒文章，又聯想到弟弟。想到媽媽走了兩個兒子的痛苦。對一個母親來說，死了兩個兒子，應該是沒什麼指望了，尤其又是根深柢固的傳統婦人。

2019.01.08

今天是弟弟生日

我已經無法跟他說生日快樂

以前常和他散步

說好老了也一樣的

他.....食言了

這幾天都到殯儀館陪伴朋友

昨天要離去之前

看到一個很漂亮的女孩

在靈堂外面傷心地哭泣

拿了整包面紙給她

這樣的感覺我懂

人還是要靠自己才能走出悲傷



分析意義單元	弟弟往生一年又六天亦是弟弟生日。因為弟弟生日，又想念。
意義單元的反思	每個人都有每個人的故事，路還是要自己走，創傷要自己療育。一切的一切都要靠自己。

2019.02.24

人和人之間

總是隔著一層簾幕

你看我模糊

我望你隱約

你離去已經一年多

總以為你堅強

總認為你獨立

卻沒想到我們是姊弟

能說出的苦就不是苦

難得這樣空閒地想你

想你的笑容

想你的調皮

想你的窩心

想你的耍賴

窗外的雨

是否在為我掉眼淚

雨天

是思念的天



分析意義單元	此時弟弟已往生將近一年兩個月。
意義單元的反思	空閒之時，總會因景物而思念。許多東西都會聯想。

2019.07.26

這張照片

是七年前和弟弟散步說話

隨手拍的



沒想到弟弟走了

送老爸走的時候

也從這走過

椅子上不再有熟悉的背影

2014.07.26

藍天綠樹清風

(父親往生去塔位祭拜，隨手拍下照片，寫下這六個字)

分析意義單元	此時弟弟已往生一年六個月又 24 天。看到七年前的照片，想到和弟弟一起走過這裡。
意義單元的反思	哥哥、爸爸、弟弟安眠之所。每當來到這，心中總有無限感慨。

2019.11.8

每一次工作
都是一次旅行
走過逛過
留下足跡👣
也留下回憶
在新烏日高鐵站
喝著星巴克咖啡
以前弟弟最愛喝的
往事如塵
已隨風



分析意義單元	弟弟往生一年十個月。因為工作喝咖啡又想到弟弟。為他守靈的時候，一次喝完六杯星 巴克大杯的拿鐵，記憶猶新。
意義單元的反思	超過兩年每天喝咖啡，只是為了感覺好像陪著弟弟喝，心中並未全然放下。

2019.12.07

學生在桌上刻的字.....



昨晚和今早趕了兩份報告

境由心生

很想跟弟弟說

我們重來好不好

再一次溫暖的擁抱

分析意義單元	弟弟往生一年十一個月。看到桌上刻的字，又想弟弟了。
意義單元的反思	以前每次看到的弟，離別時總會給他一個大大擁抱，他往生前一日，本來我要去找他的，卻因為生他的氣沒有去。如果時間能重來？已經沒有如果了。

2020.04.05

本來這寫來懷念哥哥
沒想到幾年後爸爸走了
弟弟也飛昇了
世事無常
莫此為甚
如果我能
睜開雙眼
如果我能
不用睜一隻眼閉一隻眼
這世界會是怎樣
又
如果可以閉上雙眼
如果可以只用心來看這一切
世界會不會變得不一樣

流星轉瞬即逝
彩虹也如幻影
清晨薄霧中一切朦朧
世間繁華滄桑也如真似夢
聽說
遙遠的你
已經脫離人世的浮沉
但為什麼脆弱的時候
總是想你更多
想你~~
依然只能夢裡相遇
夢中依舊是你最寵愛的公主
聽著海的聲音
浪去濤盡
留下綿延天邊的腳印
一個人的~~
孤單

《清明憶兄有感》

2014.04.05

滿樹櫻花如雨落
微風輕撫花瓣
粉紅的雨
雪白的雨
湛藍的天
想起有你的日子
牽著你的手
嬉鬧在河邊打水漂
牽著你的手
山谷原野到處跑
牽著你的手
總有滿滿的幸福

空氣中徒留花香
不見你笑語
空氣中幾許冷冽
像我逐漸冰冷的心
沒有你以後
一個人四處旅遊
沒有你以後
我習慣自己走
沒有你以後
我只能自己堅強
河水潺潺
像你溫柔的話語
或許
我並不孤單~~

分析意義單元	清明憶兄、憶父、憶弟。
意義單元的反思	跟哥哥和弟弟的感情都很好，這樣的心情有點陰霾。

2020.04.12

心若不動

風又奈何

這是弟弟最愛的句子

剛剛上靈氣療法

主任點化過程中

祖師爺桑吉俄熱仁波切

居然來了

以前對傷害弟弟的人

心中深處總有怨

這次真的放下了

原來頓悟並不難

心念一轉

雲淡風輕



分析意義單元

『心若不動，風又奈何。』是弟弟最喜歡的句子。

意義單元的反思

放下是自己最大的解脫。

2020.08.01

火車快飛.....

載我到高雄上課

上過靈氣初階、進階

半年來有許多領悟與感動

終於可以更進一步來學習

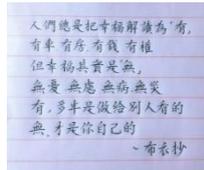
風起蓮葉動

雲湧荷花生

想起弟弟最喜歡的一句話.....

心若不動

風又奈何



分析意義單元	『心若不動，風又奈何。』是弟弟最喜歡的句子。風起蓮葉動，雲湧荷花生。一樣的句子，不一樣的心境。
意義單元的反思	總是想起弟弟笑得燦爛的臉，想起那一對可愛又深的酒窩。這時候的心中只有祝福。

2020.08.12

來台北幫兒子女兒租房子

坐著弟弟的車

聽著幾度夕陽紅

聞著茉莉花香

看著兒子可愛的狗

兩年半前的我

現在的我

有截然不同的心境

所有好的壞的都會過去

人會在不斷前進中成長

累積的是生命中的豁達



分析意義單元	弟弟往生兩年又七個半月。
意義單元的反思	走過、路過、看過，重整自己的思緒。在心中充滿深深的祝福。

參考文獻

中文文獻

- 丁嘉妮(2008)。**憂鬱症家屬與患者相處過程中的逆境經驗及其復原力發展之探究**(未出版碩士論文)。國立新竹教育大學，新竹市。
- 丁興祥(2012)。專題導言自我敘說研究：一種另類心理學。**應用心理研究**，56，15-18。
- 王佑驊(2010)。**情緒排毒治百病**。臺北市：方智。
- 王瓊斐(2017)。**兒童少年家庭照顧者重述之生命經驗：弱勢家庭觀點**。台灣大學社會工作研究所學位論文，台北市。
- 史立福、麥吉爾、黃大一著(2002)。**控制呼吸自我催眠消除緊張**(黃大一譯)。新北市新店區，桂冠。
- 史立福、麥吉爾、黃大一著(2004)。**濟世催眠引導加深秘笈**(黃大一譯)。新北市新店區：桂冠。
- 石世明(2000)。對臨終者的靈性照顧，**安寧療護雜誌**，第五卷，第二期，頁41。
- 石世明(2001)。**伴你最後一程：臨終關懷的愛與慈悲**。台北市：天下文化
- 石芳萌(2007)。**高中職學生親職化、自我分化與身心健康之相關研究**(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系，臺北市。
- 米契爾·亞斯博士(2020)。**疼痛、復健與肌力訓練全書**(周沛郁譯)。台北市:如果出版。
- 米樂(1993)。**當你所愛的人病了**(蔡果荃譯)，台北市:時報文化。
- 吉爾伯特·奧克利著(1999)。**自我催眠的神奇力量**(王秋瑩譯)，新北市三重區，新雨。
- 成虹飛、賴美玫、柴成瑋(2005)。**乘著歌聲的翅膀：「飛」越敘說與課程實踐**。**教育研究月刊**，130，5-13。
- 余德慧(1991)。**中國人的寬心之道**。臺北市：張老師。
- 余德慧、石佳儀(2003)。**生死學十四講**，台北：心靈工坊。

- 余德慧等著(2006)。臨終心理與陪伴研究，台北：心靈工坊。
- 克里斯汀生、歐沃斯、狄倫(2013)。你要如何衡量你的人生：哈佛商學院最重要的一堂課(廖月娟譯)。臺北市：天下文化。
- 吳佩蓉(2001年4月7日)。憂鬱症不可怕，最怕不懂就醫。民生報，11版。
- 吳佳瑩(2019)。生命的藍色風暴：以罹患憂鬱症的某宗派師母為例(未出版之碩士論文)。臺灣神學研究學院，臺北市。
- 吳美惠、翁儷禎、李明濱、王秀紅、熊秉荃(2006)。重鬱症病患社會支持、互惠性、衝突與憂鬱程度之相關性研究。臺灣精神醫學，20(2)，116-123。
- 吳家瑜(2005a)。倒轉的親子位置--「親職化」兒童之相關文獻探討。輔導季刊，36(4)，27-34。
- 吳家瑜(2005b)。「小大人」長大了一當親職化兒童成為治療者。輔導季刊，41(4)，29-36。
- 吳慎慎(2006)。藝術人的終身學習：生命故事敘說的教學實踐。藝術教育研究，12，1-18。
- 呂欣芹、方俊凱(2008)。我是自殺者遺族，台北：文經社
- 呂欣芹、方俊凱、林綺雲(2007)自殺者遺族悲傷調適之任務－危機模式初步建構，中華輔導學報；22期，P185 - 221
- 宋麗玉(1998)。精神病萬社區照顧之省思-社區化或機構化，選擇或困局。中華心理衛生學刊，11(4)，73-103。
- 巫宜昌(2016)。親職化兒少的因應對其「超齡」負荷之影響。暨南大學社會政策與社會工作學系，南投縣。
- 李文軒(2013)。家庭照顧者親職化經驗、照顧負荷與健康狀態之關係(未出版論文)。淡江大學教育心理與諮商研究所，新北市。
- 李佩怡(2013)榮格個體化思想－由負傷到療癒的整合之道。台北：天馬文化
- 李家雄著(2005)。妙用經穴養生。臺北市：九思出版社。
- 李淳廉、李家雄(2011)。精油經絡學：十四經脈兩種手法一點就靈。臺北市：康茵

- 阮慧沁、柯純卿(1998)。臨終病人需求與關懷。高醫醫訊月刊，第十七卷，第八期。
- 卓雅芳(2009)。徘徊在天秤的兩端-透過敘說尋回自我的故事(未出版之碩士論文)。
國立臺北教育大學，臺北市。
- 周文君、張妙純、賴秀雯(2004)。女性精神分裂症患者之青少年子女的行為問題。
台灣精神醫學，18(4)，291-297。
- 周志建(2002)。敘事治療的理解與實踐—以一個諮商個案為例之敘說研究(未出版
論文)。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所。台北。
- 周志建(2012)。故事的療癒力量：敘事、隱喻、自由書寫。臺北市：心靈工坊。
- 周志建(2013)。擁抱不完美：認回自己的故事療癒之旅。臺北市：心靈工坊。
- 周志健(2020)。情緒治療：走出創傷，BEST療育法的諮商實作。台北市：方智文
化。
- 林美珠(2000)。敘事研究：從生命故事出發。輔導季刊，27-34。
- 林美珠(2000)。敘事研究：從生命故事出發。輔導季刊，36卷，4期
- 林茂森(2004)。國小學童自我覺察，生涯覺察及其相關因素之究(未出版之博士論
文)。國立屏東師範學院教育心理與輔導學系碩士班，屏東縣。
- 林香君(2015)。立於實踐—我對自我敘說研究方法的辨識與選擇：My Knowledge
Generation through Self-Narrative Inquiry in Praxis。應用心理研究，63，189-238。
- 林韶怡、蔡敦浩(2013)春自我敘說的再回觀：經驗、書寫與批判 應用心理研究，第
57期
- 肯威爾伯(2013)。生活就像練習(註金凡、聶傳炎譯)。北京市：同心出版社
- 邱泰源(2011)。青草年年綠-你不能不知道的安寧緩和醫療，台北：大塊文化。
- 邱泮絜、黃宗堅(2009)。家庭復原力概念應用於憂鬱症患者之處遇。諮商與輔導，
285，24-28。
- 侯季吟、蔡麗芳(2013)。親職化蘊涵著正向力量？-弱勢家庭子女親職化與利社會
行為之相關研究。輔導與諮商學，35(2)，25-46。
- 洪莉竹、陳秉華(2005)。臺灣諮商人員對西方諮商與華人文化信念衝突的轉化經驗。

教育心理學報，37(1)，79-98。

洪瑞斌、陳筱婷、莊騏嘉(2012)。自我敘說研究中的真實與真理：兼論自我敘說研究之品質參照標準。應用心理研究，56，19-53。

洪瑞斌、陳筱婷、莊騏嘉(2012)。自我敘說研究中的真實與真理之兼論自我敘說之品質參照標準。應用心理研究，第56期。

洪瑞斌、陳筱婷、莊騏嘉(2012)。自我敘說真實研究中的真實與真理：兼論自我敘說研究之品質參照標準。應用心理研究，56，19-53。

胡海國(1996)。精神分裂症患者家屬對精神分裂之態度，當代醫學，23(6)，90-94&513-517。

胡紹嘉(2005)。于秘密之所探光：遭遇的書寫與描繪的自我。應用心理研究，25，29-54。

夏林清、王淑娟、朱瑩琪、江怡臨、李丹鳳、范文千、鄭麗(2020)。家是個張力場：歷史視野下的家庭關係轉化。台北：心靈工坊。

翁開城(1997)。同理心開展的再出發--成人之美的藝術。輔仁學誌—文學院之部，26期，261-274。

翁開城(2001)。張老師敘事治療工作坊研習手冊。台中：張老師。

翁開誠(1997)。同理心開展的再出發：成人之美的藝術。輔仁學誌，26，261-274。

翁開誠(1997)。同理心開展的再出發-成人之美的藝術。輔仁學誌，文學院之部，26。

翁開誠(2011)。敘說、反映與實踐：教學、助人與研究的一體之道。哲學與文化，第卅八卷第七期。

高啟雲(2016)。走出生命幽谷——一位憂鬱症患者療癒歷程之自我敘說研究(未出版之碩士論文)。南華大學，嘉義縣。

康秀蓉(2019)。苦楚的生命歷程之自我敘說探究(未出版碩士論文)。國立台北教育大學，臺北市。

張秀如、張君如、林青蓉、詹曇璇、蕭淑貞(2008)。家庭護理對精神分裂症父親之

- 子女生活經驗的影響。護理雜誌，55-1，43-54。
- 張虹雯(1998)。父母爭吵時的三角關係運作與兒童行為問題之相關研究(未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學輔導研究所，彰化縣。
- 張進上、郭志通(2007)。兒童父母化的評估與治療。諮商與輔導，263，42-49。
- 張榕芸(2011)。青少年時期經歷親職化者經驗之探究—以單親家庭為例(未出版之碩士論文)。國立政治大學社會工作學系，臺北市。
- 畢恆達(2005)。教授為什麼沒有告訴我—論文寫作的枕邊書。台北：學富。
- 盛克琦編校(2014)。易筋經輯要，北京：宗教文化出版社。
- 許育光(2000)。敘說研究的初步探討：從故事性思考和互為主體的觀點出發。輔導季刊，36(4)，17-26。
- 許育光(2013)。知行於「我注六經」與「六經注我」之間：自我敘說探究的善、美、真、聖等人生處境面對與追尋。應用心理研究，57，8-20。
- 許秋剩(2010)。宗教修行暨靈性治療對身心健康的效應(未出版之碩士論文)。佛光大學，宜蘭縣。
- 郭志通(2006)。憂鬱症病患主要照顧者之敘事研究(未出版之博士論文)。國立臺南大學，臺南市。
- 郭孟瑜(2003)。青少年的親子三角關係類型與人際行為之研究(未出版之碩士論文)。國立政治大學心理學系，台北市。
- 郭靜晃、黃明發(2013)。發展心理學。臺北市：揚智。
- 陳志根、江原麟(2008)。中西醫會診—憂鬱症。臺北市：書全出版社。
- 陳旺德、陳伯偉、林陶蕃瀛(2015)。在敘說裡探究：隨觀心念之鑒境尋真。南華社會科學論叢，第一期，121-136。
- 陳美琴(2014)。靈性讓人自由嗎？—探索大學生靈性及憂鬱之關係。哲學與文化，41(1)，39-60。
- 陳健民(1992)佛法精要原理。臺北市：圓明出版社。
- 陳榮基(1998)。臨終關懷與安寧療護。應用倫理研究通訊，199810(8期)13-16

- 陳維樑、鐘莠筠(2002)。哀傷輔導：概念與方法。香港：嘜明會。
- 陳慧嫻(2008)。大學生親職化現象、個體化程度與身心健康指標之相關研究(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所，臺北市。
- 陳錫琦(2005)。禪修、健康與創意人生。國民教育，45(5)，23-35。
- 傅偉勳(2010)。死亡的尊嚴與生命的尊嚴，台北：正中。
- 曾端真(2016)。傾聽生命故事與敘說的療癒力。臺北市：張老師。
- 曾慶玲(2001)。家庭主婦處境初探之分析—以醫師太太為例。生活科學學報，7，209-232。
- 游金澐(2021)。生存處境下的心、意、識的運作程序探析。諮商與輔導，425，22-29。
- 游金澐(2021)。從關係到生存處境的療癒之路。諮商與輔導，424，8-12。
- 游慧仙(2007)家族治療之家庭生命週期(family life cycle)概念 淡大教育心理與諮商所。網路社會學通訊第64期，
- 馮朝霖、簡楚瑛(2001)。質性研究：理論與實作對話。臺北市：五南。
- 黃宗堅、李佳儒、張勻銘(2010)。父母爭吵時的三角關係運作與兒童行為問題之相關研究。中華輔導學報，8，77-110。
- 黃芝勤、徐福全(2007)。〈台灣殯葬禮義人員工作價值觀與執業角色自我定位關係之研究—以中部地區為例〉。嘉義縣：生死學研究，5：167-208。
- 黃錦敦(2012)。陪孩子遇見美好的自己：兒童·遊戲·敘事治療。臺北市：張老師文化。
- 楊淑貞、林邦傑、沈湘縈(2007)。禪坐之自我療癒力及其對壓力、憂鬱、焦慮與幸福感影響之研究。玄奘佛學研究，7，63-103。
- 廖俊裕(2012)，作為終極關懷的儒學實踐途徑。通識教育與跨域研究，12，65-77
- 廖俊裕(2020)，易筋經及其下部功法研究，嘉義：南華大學生死學系，頁67-83。
- 廖俊裕(2021)，易筋經做為解脫生死修證途徑之可能，通識教育與跨域研究，第23期，頁39-59。
- 廖俊裕(2021)易筋經操練之身心靈經驗探究(未出版碩士論文)，嘉義：嘉義大學輔導

與諮商學系。

廖俊裕、林恩宏著(2017)。易筋經與健康生命：理經通脈·行氣活血必練的養生寶典。

臺北市：翰蘆圖書。

趙可式(1994)。安寧歸去：如何面對生命終點，台北：安寧基金會。

趙可式(1998)。精神衛生護理與靈性照護。護理雜誌，45(1)，頁 16-20。

趙可式(1999)。安寧療護的起源與發展。厚生，8，頁 8-11。

趙可式(2002)。曇花一現，美善永存-癌末患者心路歷程。台北：光啟社。

趙可式(2007)。醫師與生死。臺北：寶瓶。

趙可式(2018)。安寧伴行。臺北：天下文化。

劉安婷(2014)。出走，是為了回家：普林斯頓成長之路。台北：天下文化。

衛生福利部(2015)。認識憂鬱面對憂鬱擺脫憂鬱—憂鬱情緒障礙自助手冊。臺北市：

衛生福利部。

蕭天石主編(2007)，真本易筋經秘本洗髓經合刊，台北：自由出版社。

賴誠斌、丁興祥(2005)。自我書寫與生命轉化：以蘆荻社大學員蕃薯的故事為例。

應用心理研究，25，73-114。

錢玉芬(2018)。心理治療與宗教/靈性介入具負面童年經驗者的效果探討與範例簡

介。台灣神學院第二屆基督教靈性諮商研討會論文集：靈性的意義、功能及提

升之道，台灣神學院。

霍欣彤編著(2008)完全图解催眠。海口：南海出版

鍾燕宜、梁冀陶、許郁卿(2014)。靈氣介入對睡眠品質、職場疲勞與自覺健康改善之

成效。健康與照顧科學學刊，第二卷，第二期，頁 55-70。

釋慧開(2015)。生命是一種連續函數。新北市：香海文化

釋慧開(2020)。生命的永續經營(上、中、下三冊) 新北市：香海文化

釋慧開等(2018)。臨終與生死關懷(2版) 台中市：華都文化

外文文獻

- Alfred Adler 阿德勒著(2018)。阿德勒心理學講義(吳書榆譯)。台北市；經濟新潮社。
- Alfred Adler 阿德勒著(2018)。阿德勒心理學講義 2：兒童的人格教育(彭正梅、彭莉莉譯)。台北市；經濟新潮社。
- Brene Brown 著 (2013)。脆弱的力量(洪慧芳譯)。新北：馬可孛羅。
- Bruce D. Perry, Maia Szalavitz (2018)。遍體鱗傷長大的孩子，會自己恢復正常嗎：兒童精神科醫師與那些絕望、受傷童年的真實面對面(張馨方譯)。新北：柿子文化。
- Burnett, G., Jones, R. A., Bliwise, N. G., & Ross, L. T. (2006). Family unpredictability, parental alcoholism, and the development of parentification. *The American journal of family therapy*, 34(3), 181-189.
- Byng-Hall, J. L. (2002). Childhood adultification in economically disadvantaged families : A conceptual model. *Family Relations*, 56(4), 329-345.
- Castro, D. M., Jones, R. A., & Mirsalimi, H. (2004). Parentification and the impostor phenomenon : An empirical investigation. *The American Journal of Family Therapy*, 32(3), 205-216.
- Chase, N. D. (1999). Parentification : An overview of theory, research, and societal issues. In N. D. Chase (Ed.), *Burdened children : Theory research and treatment of parentification*(p. 3-33). Thousand Oaks, CA : Sage.
- Clance, P. R. (1985). *The impostor phenomenon : Overcoming the fear that haunts your success*. Peachtree, Atlanta.
- Earley, L., & Cushway, D. (2002). The parentified child. *Clinical child psychology and psychiatry*, 7(2), 163-178.
- Eckstein, D., & Kaufman, J. A. (2012). The role of birth order in personality : An enduring intellectual legacy of Alfred Adler. *Journal of individual Psychology*, 68(1), 60-74.

- Ember, C. R. (1973). Feminine task assignment and the social behavior of boys. *Ethos*, 1(4), 424-439.
- Erik H. Erikson & Joan M. Erikson(2012)。生命週期完成式：**The Life Cycle Completed (extended version)** (廣梅芳譯)。台北：張老師文化。
- Gudrun Burkhard 古德潤·伯哈德(2022)。運命--生命經驗的模式與意義(陳脩平譯)。宜蘭縣：三元實踐生活社
- Ho, D. Y. F. (1994). Filial piety, authoritarian moralism, and cognitive conservatism in Chinese societies. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 120, 349-365.
- Holahan, C. J., Moos, R. H., & Schaefer, J. A. (1996). Coping, stress resistance, and growth: Conceptualizing adaptive functioning. In M. Zeidner & N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research, applications* (p. 24-43).
- Hsiao F. H., Klimidis S., Minas H., Tan E.S. (2006). Cultural attribution of mental health suffering in Chinese societies: The views of Chinese patients with mental illness and their caregivers. *J Clin Nurs*. 15(8), 998-1006.
- J. William Worden 著(2020)。悲傷輔導與悲傷治療 (Grief Counseling & Grief Therapy) 李開敏等譯。台北：心理出版社。
- Jessica Nutik Zitter M.D.(2018)。臨終習題：追尋更好的善終之道(廖月娟譯),台北：天下文化。
- John B Ardam 約翰 B 雅頓著(2018)。大腦升級 2.0 鍛鍊更強大的自己(黃延峰譯)；。臺北市：本事出版,大雁文化發行。
- Jurkovic, G.J., Thirkield, A. & Morrell, R. (2001). Parentification of adult children of divorce: A multidimensional analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 30, 245-257.
- Kerr, M. E. (1988). Chronic anxiety and defining a self. *Atlantic Monthly*, 9, 35-58.
- Kerry Egan(2018),讓每個人找到自己生命的意義：臨終關懷師的 22 個心靈故事(葛窈

- 君譯)。台北：如果出版。
- Marcia, J. E. (2002). Identity and psychosocial development in adulthood. *Identity : An international journal of theory and research*, 2(1), 7-28.
- Milton H. Erikson 米爾頓·艾瑞克森、史德奈羅林(Sidney Rosen)著(2005)。催眠之聲伴隨你：催眠諮商大師艾瑞克森的故事與手法(蕭德蘭譯)。臺北市：生命潛能文化。
- Murray Stein, Ph.D. (2012)。轉化之旅：自性的追尋(陳世勳、伍如婷譯)。台北：心靈工坊
- Nicholas Wade 尼可拉斯·魏德(2002)。大腦=Brain(張旭東譯)。新北市新店：知書房出版
- Pete Walker (2020)。第一本複雜性創傷後壓力症候群自我療癒聖經：在童年創傷中求生到茁壯的恢復指南(陳思含譯)。新北市：柿子文化。
- Ramsay, G. (2010). Mainland Chinese family caregiver narratives in mental illness : Disruption and continuity. *Asian Studies Review*, 34(1), 83-103.
- Riebschleger, J. (2004). Good days and bad days : The experiences of children of a parent with a psychiatric disability. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 28(1), 25.
- Riessman, C.K. (2003). Performing identities in illness narrative : Masculinity and multiple sclerosis. *Qualitative research*, 3(1), 5-33.
- Riessman, C.K. (2003)。敘說分析(王勇智、鄧明宇譯)。臺北市：五南。(原著出版年：1993)。
- Ruthellen Josselson(2013)。歐文亞隆的心靈地圖(王學富、王學成譯)。台北：心靈工坊。
- Simmons, R. G. (1991). Altruism and sociology. *Sociology Quarterly*, 32,1-22.
- un Burkhard(1992). Taking charge, your life patterns and their meaning. p180-181
- Viktor Frankl(2012)。活出意義來(趙可式、沈錦惠 譯),台北：光啟文化。
- West, M. L., & Keller, A. E. (1991). Parentification of the child : A case study of Bowlby's

compulsive care-giving attachment pattern. *American Journal of Psychotherapy*, 45(3), 425-431.

