

南華大學生死學系
碩士學位論文

奇幻世界之旅——靈性修行之心靈轉化歷程自我敘說探究

What a Fantastic World: A Self-Narrative Inquiry on The Essential
Self's Transforming Experience of Spirituality

研究生：蔡宜秀

指導教授：廖俊裕博士

中華民國一百零三年六月

南 華 大 學

生 死 學 系

碩 士 學 位 論 文

奇幻世界之旅-靈性修行之心靈轉化歷程自我敘說探究

What a Fantastic World: A Self-Narrative Inquiry on The
Essential Self's Transforming Experience of Spirituality

研究生：蔡宜秀

經考試合格特此證明

口試委員：張美櫻

廖俊裕

游金泮

指導教授：廖俊裕

系主任(所長)：蔡昌雄

口試日期：中華民國 103 年 6 月 27 日

致謝辭

時光如果可以回到過去，我願意回到何時？問了自己這問句後，我的答案是沒有要會去何時，因為每一個當下的種種都是一種學習，一種對於生命的學習。就像這本論文一樣，如果沒有經歷過去種種的我，寫不出這一段奇幻之旅的生命故事。

這一本充滿奇遇的論文作品也是一本關於我的生命故事，這一本論文如果沒有"修圓家族"的大家長——簡麗鴻老師充滿愛的付出，更別說有現在的我，如果沒有走進這個領域也就不可能有這樣的因緣成就此本論文的產出。撰筆著本論文期間如果沒有我父母親無私的付出與全力的支持，讓我可以沒有後顧之憂地在暑假、在放假期間能什麼都不管的整天待在圖書館寫著文獻探討與論文文本。當然，過程中謝謝我的妹妹們在我台北——嘉義兩邊跑的兩年中，他們的溫馨接送以及盡力幫忙，讓我可以完成研究所的學分，這過程不容易但因為有他們的協助與陪伴，我完成了。

最重要的是，要感謝無形界的無形支持，這本論文不是我一個人能完成的，這是一本寫著無形故事的論文，雖然被研究者看似是我自己，但事實上卻是無形界的一切。只是在以物質為本位狀態下，我必須以有形為研究對象但實質上真實的研究對象卻是無形的事物。因此，我很感恩這一路無形界給予的提點，以及曾經陪著我一同走過這些生命歷程的"修圓家族"同學們，阿銘、小魏、三哥、玉玲、長髮、芳如、芳芳、昊麒...等。

靈性成長的路上，總是有許多的生命與我對話，必須說很感恩每個在我生命中出現的學生們，要不是他們用著他們的生命來感招我進入這個領域，要不是他們無私地將他們的受苦與難堪與我分享，我想我的生命要走到這個階段可能性不大，我也許還在英文字母中打轉，走不出更釐不清。因此，感恩每個我生命中的生命，感謝他們與我的對話。

此外，還要感謝我的指導教授廖俊裕老師的教導，質性研究法教授游金潁、敘事研

究法教授李燕惠、何長珠教授、曾增穎教授、林原賢教授、釋慧開教授...等。南華大學的老師們無私的教育下，使我能有更深的覺察，才能呈現深度的自我探究於論文中。這一路陪著我走自我覺察的南華同學們，陳秋玲、王本利、陳怡夙、詹菁華、李憶容、李孟委、李振璋、薛惠娟、蘇少鏞、王義華...等。在南華大學就讀生死所的輔導諮商組不是一件簡單的任務，因為這一路的訓練每一次的課堂上課都在與自己挑戰，教授們的精心設計、同學們的互相支持與關懷，多少次我與同學們一起笑過、一起哭過、一起氣憤過。

走過生命中的無根焦慮，瞭解了自身的生命意義，進而從助人中學習放下，這一路的跌跌撞撞，用生命去體驗生命，只為了讓我看懂生命存在的價值與意義，諮商輔導與靈性修行領域中，我尋覓到了自己，這一切感恩無形的教育與協助，我會繼續努力學習與成長。最後，如果此論文的完成能將"修圓家族"靈性修行之點點滴滴提供學術界不同的視野，引導學術界可以有新的角度來瞭解靈乩靈性修行，使學術界對於靈性修行之現象有嶄新的觀點，並對於靈乩靈性修行進入另一範疇的研究與探討，這一切都歸功於我兩個家庭力量的支持——我的原生家庭以及"修圓家族"，也願將所有獻給我愛的他們。

摘要

這是一篇關於我在靈性修行過程中，發現自我之歷程，是一種自我覺察之旅，藉由修行的每一段經驗中看到自己、瞭解自己、進而接受自己的貪、嗔、癡。看到了自己深度的生命脈絡，沒有經歷這樣的靈性修行過程，我沒有機會看到自己的深度人格氣質。進而瞭解自己的過去，接受自己的現在，並努力實踐著自己未來的一本自我敘說探究之論文。以敘事研究之「整體——內容」之觀點分析與詮釋。藉由不斷的閱讀、理解、再閱讀、再理解的過程來分析探究文本資料。

本研究探究的是研究者自己本身的生命經驗，書寫的動機源自於研究者本身從2008年寒假期間至今的靈性修行中療癒過程與自我成長與改變歷程。從心靈創傷的角度出發，靈性覺察的發現開始至靈性療癒的奇妙之旅。將靈性修行的經驗與無形界的種種現象一一描述下來，透過此歷程經驗開展新的生命意義與存在的自我肯定價值。從一個無法面對、接納、放下的我，到一個能學習以一個沒有「對」、「錯」的觀點來包容自己進而包涵他人。接納自己，才有可能接納他人、愛自己，才有可能愛他人、肯定自己的存在，才有可能肯定他人的存在。總是追求以為美好的未來，或活在創傷後悔的過去中的我，漸漸地長大了。我學會了活在當下，懂得珍惜生命中的此時此刻。

關鍵字：靈性覺察、靈性療癒、生命意義、自我敘說

Abstract

This dissertation described my findings of the essential self's through spirituality. It was a journey of self-awareness. From each moment and each event, I learned to observe myself, realized myself, and accepted all my greed, anger and ignorance. I was aware of my life-context deeply from my experiences of spirituality. If I hadn't taken this journey in self, I wouldn't have had a chance to encounter my deep personality. Therefore, I couldn't have finished this thesis of self-narrative inquiry which mentioned the experiences of how I could encounter my past lives, accept myself of this life, and try to achieve my unfinished business of many lives. "Holistic-content" analysis method was adopted in this research. Based on the process of reading, realizing, meta-reading and meta-realizing, I analyzed and researched the context data.

This study mentioned about my life experiences on spirituality process. The motivation of my writing about self-narrative inquiry was that I noted all events and reviews of my spirituality process on my blog from 2008. I recorded not only all my experiences but also the self-growth and self-transforming of inner self. This study stated from the hurt of spirit as well as the awareness of spirit to the healing and transforming of it. This research not only described the experiences of spirituality and the phenomena of spiritual world, but also told how I developed my brand-new meaning of life and my self-affirmation.

Through the experiences, I learned how to face myself, accept myself, and let go of myself. I gained a different view of seeing this world: a view without "right" and "wrong", a view of the neutral position. In terms of this neutral position, I realized that as I became accepting, loving and affirming myself, I began accepting, loving and affirming others. I grew up from a person who chased after the perfect future or was brought up in the traumatic

and regretful past gradually. I realized that I ought to cherish what I am and what I have owned in the course of living in the real moments.

Key word: awareness of spirit, healing of spirit, meaning of life, self-narrative



終南別業

王維

(700—761)

中歲頗好道，晚家南山陲。
興來每獨往，勝事空自知。
行到水窮處，坐看雲起時。
偶然值林叟，談笑無還期。



目錄

第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的與問題.....	5
第三節 名詞釋義.....	6
第二章 文獻探討.....	9
第一節 時空與能量.....	9
第二節 真實與虛幻之間.....	16
第三節 諮商與靈性.....	22
第三章 研究方法.....	34
第一節 研究取向與方法.....	34
第二節 研究程序.....	39
第四章 徬徨與遇見.....	41
第一節 書本與我.....	41
第二節 靈性修行療癒之旅.....	49
第五章 身、心、靈統合之旅.....	60
第一節 尋覓自己.....	60
第二節 療癒——從靈開始.....	67
第六章 研究結論與省思.....	86
第一節 結論.....	86
第二節 省思.....	91
參考文獻.....	99
附錄 修圓家族道場的景色風光.....	106

第一章 緒論

如果時間與空間都是因為相對才會有現象的存在下，那麼我的存有也許只是一種相對的假相。記得小時候，在那我小小的腦袋始終深信科學與玄學之源頭一定是相同的東西，¹卻礙於自己對於科學與玄學的知識不足，也就讓這種自以為光怪陸離的想法深深的埋在心中，沒有跟他人提過一直到長大以後——。

本論文係針對靈乩靈性修行²之內在轉化歷程探究，透過研究者自身的靈修歷程經驗闡明靈性修行對靈修者的影響，以及靈性修行團體"修圓家族"之靈性修行對助人者的生命意義的轉化歷程與感受。根據研究者對靈性修行之學術研究的探究，靈乩、會靈、靈修之相關研究論文中，探究的研究注重靈性修行之神秘現象，鮮少論及靈性層面的轉化與影響。主要原因之一為靈性修行的研究者多半為非本身經驗此領域之觀察者，由觀察者之角度探究靈性修行現象之優勢為較具客觀性，而劣勢為較難貼切地表達靈性修行對靈性修行者的內在轉化感受。研究者以自身靈性修行之經驗歷程，帶領大眾深度瞭解靈修之神秘外，還有靈性修行對靈修者內在心靈之影響來加以探析，將本研究動機分為個人及學術研究動機兩方面加以說明之。

第一節 研究背景與動機

一、我的父親

傳統的中國人家庭對於祖先與未知世界的尊敬與崇仰，呈現於傳承的民俗活動，最常見於每逢農曆初一與十五或初二與十六的廟宇拜拜形式中。而這所有的形式或活動都在在的顯現身為人類需要找到"人"與"心靈宇宙"³之間的溝通方式與心靈的平衡感受。從

¹ 當代大儒唐君毅先生也是如此認為（唐君毅，1988）。

² 此論文中探究之靈性修行為台灣之靈乩靈性修行，研究者於此論文中不加以闡述台灣靈修之靈乩養成之過程。以下將簡稱為靈性修行。

³ 人類因為受限於身體感官的結構，只能覺察自己所處的世界，無法覺知自己身處的宇宙之外還有什麼事實上，除了我們存在的物質宇宙，時空之外還有一個心靈宇宙的存在。如同網際網路有共同的語言，

小就知道命理占卜⁴這一個職業，因為父親就是從事這個職業的專家，當年父親的工作環境與職業的等級，相較於現在的時代背景而言是不能同日而語的。

然而，也許是因緣俱足，也許是命運安排，父親就這樣開始他與命理工作之間的巧妙緣分。父親秉著他對命理占卜工作的熱忱，堅持努力將此志業延續了，但家中的子女們卻沒有一個願意去學習這樣的奧妙知識，一直到 2008 年，來自無形界的訊息，讓我這個門外漢開始敲了命理占卜的大門，就這樣我與占卜結緣了，這樣的傳承也許是命中注定，也許是造化弄人，或也許是任重而道遠吧！也讓我從原先的不願意到後來的願意，展開了我另一個領域的助人學習歷程，而占卜的學習過程中第一探究的對象是自己，促使我懂得利用自己所學之知識來詮釋自己的命，不再是從他人那裡得知；如此一來，我學會用另一個角度來覺察自己進而學習自我省思、自我復原與自我療癒。

二、我的學生

記得小時候作文題目"我的志願"，這樣的題目在國小階段寫了好幾年，而我也傻傻的給了這個題目好幾年相同的答案。因此，我就這樣夢想著那是我要的，也一直在努力的想成為「國小老師」，秉著這樣的信念，努力的考著教育學程，而命運注定了我沒能考上初等教育學程，轉而讓我在大學畢業後之隔年考上了中等教育學程學分班，以前以為事與願違，但到現在才瞭解冥冥中的安排為何。

與諮商擦出火花的緣故是我那些可愛的學生們給的機會，從職業學校夜間部教書開始，便啟開了自己與輔導諮商的緣分，過程中發現自己需要更多的技巧精進與自我的提升，所以我也曾經在坊間的催眠機構接受並學習催眠技巧，更為了能深入的瞭解學生內心狀況我也學習使用"牌"卡⁵來與學生進行溝通與輔導諮商。

如果問我，你為什麼會來南華大學就讀生死系生死教育與諮商組研究所？我的第一個答案是：「是我那群可愛的學生讓我來的。」因為這些許多自己走過的歷程或陪著別人走過的歷程中，我肯定了、我學習了、我也成長了。這些也讓我從一個不願走入諮商領域的心態，漸漸的願意了同時進入了也接受了，更希望可以將它發揚光大。這群學生

物質宇宙與心靈宇宙之間也有共同的語言，那就是意識流（柯世洋，2010）。

⁴ 占卜即易占，以事態為主體，預測事態之來龍去脈與即將面臨之吉凶禍福，並謀求處置因應之道的術法（黃啟霖，2009）。

⁵ 輔導諮商使用的媒材，如：OH 卡、溝通卡等等。

引導我走向諮商領域，也開啟了我靈性與諮商的結合，不只是自己受益也用在他人身上，讓我踏入了心靈療癒的世界中且更一頭栽進了學術的殿堂中。

三、我的信仰

傳統道教家庭背景下長大的我，想當然應該會循著原生家庭的脈絡發展我的個人精神信仰。然而，卻在命運巧妙的安排下，遇見了累世的修行老師，就此我成為了"修圓家族"⁶ 此靈性修行團體之一員。於"修圓家族"的天地中成長與茁壯的我，有感於靈性覺察對於人的自我認知，以及人對於生命中，面對事物的解讀與看法之轉變具有相當大的療癒功能，並且進而可使當事者的靈性越來越清明，能在日常生活中更快的自我覺察所有的動心起念，使得當事者與自性越來越接近。在這靈性覺察的修行過程中，我看到了自己的轉變也瞭解了無形界的某些狀態，這樣的經驗促使我興起了想寫下自己在此過程中的總總經歷與轉變之生命故事，現在就讓我娓娓道來。

四、千迴百轉論文路

依稀記得碩一修讀生死學基本問題時，釋慧開師父要求同學們的功課之一，是要寫自己論文相關的問題意識，當時，我告訴老師，我想要寫我在某個修行團體遇到的現象以及自己的心路歷程與轉化過程。接著下學期修讀質性研究時，游金潁老師要求同學在修課期間可以把自己想寫的論文之題目確定並開始前三章的寫作，當時我又改了題目。

這一改似乎訴說著我害怕面對自己內在問題的議題，我不知道怎麼告訴大家我的另一個角色——靈性修行者，所以當時我把題目改成與父親有相關的占卜議題。人算不如天算，過了一個暑假，在生命的安排下我到了台北上班，這讓我抉擇是否還要繼續嘉義的碩士課程，就在我興起休學的念頭時，訊息來了，祂要我要繼續把課修完，還指定要修讀敘事研究專題的課程，就這樣我又繼續我碩士二年級的生活，利用六日的休息時間把剩下的學分修齊了。

開始面對我真正的大餐——論文時，我卻選擇回到最原始的問題意識，因為我清楚地明白，這次的論文不只是為了我的學位而寫，我還要完成當初我考上生死所時，我對無形界的承諾，當時我表示未來的論文，我想把我在這個團體所遇到的現象寫出來，就

⁶ 於第一章第三節名詞解釋中有完整的解釋，此團體的由來與組成以及團體之特質。

這樣我又回到最原初的方向，在這過程中我思考著以誰為研究對象好呢？起初的想法是我認為我自己的生命故事沒有什麼高潮迭起或精采絕倫的腳本可以告訴大家。所以，我想藉由訪談幾位"修圓家族"中的成員並找出共同點分析之，如此，就可以把這個論文完成了。然而，著手後卻發現我想寫的是把"修圓家族"中，對於無形世界的瞭解與互動一一的描述下來，接著我想通了論文要寫出廣度與深度需要時間來研究，而修行內在心理動力的轉化與其中的箇中滋味需要慢慢地咀嚼與品嚐，於是我想起了我的部落格——一個記錄了我這幾年靈修點點滴滴的天地，在這裡每階段的故事都可以引導我再次後設一次自己，也能就此開始我的自我敘說。根據以上個人經歷，故想要透過研究者個人經驗歷程針對此現象做更深入的探究，成為本研究的動機之一。

五、學術動機

此研究除了是一篇有關我自己的生命歷程敘說外，此研究的內容有別於目前學術上對於靈性修行的現象描述，於靈性修行的探究文獻中，鮮少將無形界⁷的靈性、靈魂現象用有形界的角度來解釋。研究者鮮少在學術文獻中找到對於靈性修行有確切提出完整現象定義的書籍，多半的書籍探究都在有形現象情形探討之。此研究探究為研究者經驗無形界的過程之心靈與命運轉化的心路歷程，並同時將對無形界現象的瞭解記錄於此研究中。根據以上學術界仍未對於靈性修行提出確切、完整的研究，研究者想要對此現象做更深入的探究，成為本研究的另一動機。

研究者對於靈性修行的理解以及自我的親身經驗中，從過往的學術論文中探究與靈性修行有關之文獻，探究之文獻雖不多，但研究者從靈修、會靈以及靈乩三方面找到了以下與靈性修行相關之論文著作。

作者	論文名稱	時間
吳永銘	《靈乩降神治療的靈魂學初探》	1999
呂一中	《「會靈山」運動興起及其對民間宗教之影響》	2001
張家麟	《靈驗、悸動與宗教發展 — 新興宗教山達基個案研究》	2003
林碧珠	靈乩觀點與信仰實踐：新竹天宏宮道統宏揚的現象分析	2003

⁷ 無形界泛指鬼神界，詳下文。

丁仁傑	《會靈山現象的社會學考察：去地域化情境中民間信仰的轉化與再連結》	2005
蔣季芳	第三隻眼的天空—靈乩宗教經驗之探討	2007
許秋剩	《宗教修行暨靈性治療對身心健康的效應》	2009
林佳芄	從求助到助人—靈乩的生命成長	2009
張麗萍	慈惠堂妙善公主與靈乩玉慈共命關係之敘說研究	2010
蕭財煌	靈乩法門修行者宗教經驗之分析	2011
員紹瑄	依神而醫：一位當代靈乩之乩示醫療研究	2011
林佩瑜	信仰與體現—靈乩的身體實踐	2012

以上的學術論文對於靈性修行的探討，多半還在談論靈修的表徵現象，觸及之層面在於靈魂之層次，對於靈性層次的研究較缺乏內在靈性轉化之歷程研究。

第二節 研究目的與問題

一、研究目的

基於上述之研究動機，研究者希望透過個人生命敘說方式來呈現靈性修行心靈轉化的歷程，希望由此研究讓對於此現象有相關經驗者或有興趣者，提供另一觀點的角度來瞭解靈性修行帶給修行者的影響與轉變，作為日後學術界對靈性修行有另一層面的理解之參考，並能提供未來對靈性修行的心靈轉化有興趣者一個參考，期待能對未來靈性修行及新興宗教⁸有相當實務性的幫助。

從自己的生命歷程中覺察到對於一個助人者而言，生命的假象與真實的感受之間，存在著某種於現象界找不出證據的連結，根據我自己的經驗，生命之議題不只單單是人的問題，它牽引的是過去生命現象過程中所種下的種子。因為瞭解也經歷過靈性療癒，

⁸ Seth 思想、奧修思想...之現代興起的宗教或思想，均稱為新興宗教。

知道靈性療癒的療癒作用是真實不虛。從自己的生命歷程中覺察到對於一個諮商輔導者而言，在幫助當事人時往往都有著自己的移情或投射能被覺察，就此我覺得助人者在助人時，其實同時也在自我療癒。

此外，藉由修行的過程我的部分被統整了，我也能因此擁有更多的經驗且更能感同身受。透過靈性修行的洗滌，我學習了也更加明瞭了，這樣的資產充實了我成為一個更具覺察力與同理心⁹的助人者。

本研究將採取敘事研究法來探究。研究的目的如下：

- 一、靈性修行對助人者的生命意義。
- 二、靈修團體"修圓家族"對個別靈修者之影響狀況。

二、研究問題

基於以上的研究目的，本文的研究問題如下：

- 一、靈性修行如何影響助人者的生命意義？
- 二、靈修團體"修圓家族"如何對個別靈修者產生影響？

第三節 名詞釋義

一、修圓家族

"修圓家族"¹⁰一個培養靈性開展的團體，這裡的每個成員都是學術研究中所謂的「靈乩」¹¹，每個成員都有一個共同的大願——回家¹²。秉著這樣的心念，成員們的每一個都盡力在尋找自己統合自己，更加努力於發現自己的未竟事宜，因為大家要認回自己的不

⁹ 同理心包括對個案及其意志的深度尊重，並鼓勵個案探索他們的問題、獲得洞察、和做改變（林美珠、田秀蘭，2006，頁 31）。

¹⁰ 修圓家族網頁 <http://www.god-and-ghost.org/>

¹¹ 關於靈乩，參黃秀媛（2007），《會靈活動與心靈動能研究》，宜蘭：佛光大學生命學研究所碩士論文。

¹² 這裡指的回家為回歸原始的靈脈，且可以不必再輪迴轉世。

完整，讓自己趨向完形。"修圓家族"的大家長——簡麗鴻¹³老師，她沒有師承於何門何派，簡老師當年只是對於無形界的好奇而踏入了此領域，初期發現許多宮廟的辦事風格與自己格格不入，因此選擇離開並開始自我修行。簡老師透過靜坐與閱讀的方式來增加自己之覺察力，之後經由無形界的指示開始幫人辦事，並透過家族成員們的努力漸漸形成現在的狀況。一個組成成員平均年齡在 30——40 歲之間的靈性修行團體，在這裡的鬼與神統稱為無形界，一個從網路開始的團體，於 2006 在奇摩聊天室開始傳達"修圓家族"對無形界的理解與認知，接著在 2008 有了自己專屬的網頁。2009 年 12 月在無形界的安排下有了一個修行的地方，接下來於 2011 年開始自我墾荒（整地的開始）與簡老師的無私奉獻，才於 2012 完成大部分的工程，有了現在的位於新北市五股觀音山上一個共修地點。

二、靈性修行

聖嚴法師¹⁴（1999）言：「很多人以為吃素念經、禮佛拜懺、作慈善工作，甚至修神通、修到有未卜先知的能力，或身上的氣脈打通了，就叫做修行。其實所謂修行，簡單的說，就是修正自己的身體、語言、行為的偏差，通過任何方法而達成這個目的，就是修行」。靈性是一個至善、光明的本體，圓融無礙，這就是我們的本性，又稱為佛性、神性（周瑞宏，2009）。"修圓家族"此靈修團體，主要著重於學員的自我覺察並開啟靈性的潛能。"修圓家族"靈性開啟的方式，有形方面與一般的東方靈修相似，經由簡老師的啟靈與點靈，瞭解自己的靈脈無形師後，在因緣際會下也會參與一般的道教法會，促使靈性更加的覺察，或者因人而異還有其他相關事件的發生：懺悔、領旨...等。也會安排一些靈山之旅，引導學員與天地靈氣相接，目的在於讓當事人更能天人合一。

三、靈性療癒

周瑞宏（2009）表示人有三個層次：肉體、靈魂、靈性。靈魂也就是靈體對善惡有分，它的功能是紀錄器，靈性是至善體——至善光明的本體，是本無污染、本無沾著、

¹³ 簡麗鴻老師(以下簡稱簡老師),年約六十幾,為"修圓家族"的大家長,領導全體成員走向自我靈性成長。

¹⁴ 聖嚴法師（1930——2009），出生於江蘇南通的一戶農家，只讀過幾年私塾與小學，自願到狼山出家當小沙彌，經過一番寺院生活磨練，前往上海靜安佛學院求學。由於戰亂，所以從軍來台灣，當兵十年後再度出家為僧。在高雄美濃閉關六年後，於三十九歲時，前往日本留學，獲得立正大學文學博士學位。隨後應邀到美國弘法。五十九歲時，創建法鼓山，以「提昇人的品質建設人間淨土」為理念（聖嚴法師，2009）。

本自清淨的一個光明體。周瑞宏（2009）表示靈魂裡面還包著一層最重要的東西，就叫做靈性。此外，他還提到從古至今所有覺悟者們修持法的核心，就是將靈魂體內的靈性之束縛解開（周瑞宏，2009）。"修圓家族"的靈性療癒指的藉由靈魂的自我覺醒並展開與過去創傷的連結，在經由還原過去因果關係再造新的生命觀點，使其靈性更加的清淨自在，回歸原始的自性，也就佛陀所指的人皆有佛性。

藉由靈魂的自我覺察後，使其當事者不再停留在過去的創傷或失落經驗的傷痛中，或帶領當事者對過去的錯誤進行心靈懺悔，讓當事者達靈性上的平衡，回歸到一個沒有"對"與"錯"的生命觀點立場，這即本研究所謂的靈性療癒。



第二章 文獻探討

第二章的文獻探討中提及了幾個研究向度，每個理論的探究皆與靈性修行的現象表徵有相關性。第一節以物理的觀點來探究靈性修行中時空的重疊與交錯，以及空間的多元性，第二節討論無形界的現象，其中包括：靈魂的存在、轉世、靈魂的依附狀況以及靈性的內在衝突之探索，第三節主要以諮商理論為主的探討，論述個體的內在驅力、存在的生命價值、生命的完整與分裂、巧合狀態的科學解釋和心靈療遇（encounter）的內在歷程。

第一節 時空與能量

何瑞修，宇宙間無奇不有，超乎你的哲學想像外。

莎士比亞（哈姆雷特）

"修圓家族"中的學習讓我瞭解一部分無形界的現象，就我所知，無形界是個能量不滅的世界。因此，當能量在過去的現象中卡住了，也會影響目前現象界的一切，簡單的說，就是因果關係，以下就淺談一些物理現象中的無形能量之間的相互影響。

一、量子的世界

當愛因斯坦從光電實驗中推論出光是具有粒子特性時，同時間也把物理學帶入了量子世界。在量子的世界中有著不確定性的答案，沒有一定的絕對推翻了過去對於獨立又決定的定理而言，是種顛覆性的革命（曾要寰，2012）。量子（quantum）指的是物質與能量等物理量的最小單位量（石川憲二，2011）。

1905 年愛因斯坦以光量子論來說明光電效應的理論，且於 1921 年得到諾貝爾物理學獎證明了光是一種帶有能量的粒子，光兼具波的性質與粒子的性質。量子力學的研究領域中世界不是宏觀的，也就是說量子的理論在我們生活的四維空間中是無法用肉眼觀

察到的（曾要寰，2012），量子存在我們的世界中，但需要以微觀的角度才能發現它的虛無又飄邈的存在。

以下淺談量子力學的微觀世界中認為微觀的世界中，生與死是可以同時存在的，最著名實驗為「薛丁格的貓」¹之思想實驗，此思想實驗中認為當在宏觀世界的人類尚未確定貓是死、是活之前，貓都處於「死」與「活」重疊狀態裡（Dan, 2012）。這就是所謂的態疊加理論（Davis & Brow, 2010；石川憲二，2011；菅乃廣，2012）。簡而言之，態疊加理論指的是在量子力學的世界中「生」與「死」可以同時存在。

我們活著的時候，並不處於死亡的狀態。而死亡的時候當然也不處於活著的狀態這個道理再明白不過。但在量子力學的世界卻有以下思維存在。

在活著的同時，也處於死亡狀態

（菅乃廣，2012）

的確在量子物理世界中，Davies 和 Brow（2010）宣稱在現象被記錄之前，沒有一種基本現象是實在的現象（Davis & Brow, 2010）。美國北卡羅來納州維克森林醫學院大學 Robert Lanza（2014）教授聲稱，人不會真正的死亡，死亡只是人類的肉身。此外，Robert（2014）表示人在心跳停止時，所有物質處於停頓狀態，但人的意識訊息仍可運動，這個超越肉體的「量子訊息」，是所謂俗稱之「靈魂」，因此，Robert（2014）認為死亡只是意識所感受到的表面現象，實質是一種幻想（<http://www.ntdtv.com/xtr/b5/2014/05/08/a1108484.html>）。

量子纏結，簡單的解釋此現象，就猶如一條繩索的牽引著遙遠的兩個粒子，當一邊被影響時，另一端的粒子也會瞬間受影響，就好比瞬間移動（菅乃廣，2012）。量子纏結暗示著宇宙間所有事物都有著不可思議的聯繫能力，這樣的能力遠遠超出了我們現代科學的認識與知識。換句話說，有平行的自己和平行的宇宙，Seth²稱為「可能的自己」

¹ 薛丁格貓（英語：Erwin Schrödinger's Cat）是奧地利物理學者埃爾溫·薛丁格於1935年提出的一個思想實驗。通過這思想實驗，薛丁格對於量子力學的哥本哈根詮釋始終抱持著反對態度，為此提出「薛丁格貓」等思想實驗來進行反駁。在這思想實驗裡，由於先前發生事件的隨機性質，貓會處於生存與死亡的重疊（態疊加）在一起的狀態（菅乃廣，2012）。

² Seth 自稱一個「能量人格元素」，已不再貫注於肉體的形式裡。它每週兩次會透過《靈魂永生》作者，珍·羅伯茲說話已有七年之久（Roberts, 2010）。

(Stack, 2009)。所以在 Seth (2009) 的理論中認為每一個人都在他自己的可能世界裡，每個人都在扮演著某個現象界中的自己，而這樣的自己也可以因為每個時間點的改變而讓生命走向另一個不同，形成另一個我；所以什麼都有可能，什麼都不奇怪 (Stack, 2009)。除此，Robert (2014) 聲稱生物中心論類似「平行宇宙」(Parallel Universes)，當下的每一動心起念在對等的多重宇宙 (Multiple Universes) 中也同時進行，且當生命在一空間中走到盡頭，會在另一個空間重新開始 (<http://www.ntdtv.com/xtr/b5/2014/05/08/a1108484.html>)。

量子力學的微觀世界中還有另一個重要的概念——測不準原理。測不準原理的出爐是由於物理學家們想從理論算出原子中各電子的準確軌道，而要確定原子中一軌道電子的位置，其先決條件是必須有某種照明設備來照亮它。但這一束輻射線事實上是由一群粒子所組成，當這群粒子（甚至只要一個粒子）撞擊電子時，電子的位置就變了，就好像撞球台上兩球相撞一樣 (Davis & Brow, 2010；菅乃廣，2012)。在宏觀世界中，溫度的一點點改變，人類的感受上是無法覺察的，但在微觀的世界中，卻是非常大的改變，當然也會造成很大的影響程度。

多世界詮釋理論為 1957 年 Hugh Everett III 所提出，根據哥本哈根詮釋³作更進一步的發展，將微觀世界與宏觀世界合併起來觀測，將觀測者納入被觀測的系統內，然後引入一連結觀測者和被觀測物的推廣的波函數。每當觀測者和被觀測物互相作用時，觀測者眼中的波函數就會分岔，每個分支都會得到一個觀測結果，每個分身都會認為自己是獨一無二的，也認為他觀測到的結果是根據機率。但實際上，每個選項都在不同分支裡發生了。所有分支都真實地存在著 (石川憲二，2011)。

在每一顆恆星、每一個星系和宇宙每一個遙遠的角落，每發生一次量子躍遷，都把地球上我們這個定域世界分裂成無數各自身的拷貝...。這是徹底的精神分裂症的狂想。

³ 哥本哈根詮釋其實是波耳提倡的，但他從未明確加以定義，因此用他所居住的城市來作為它的名字。這個詮釋是說，那些未經度量的數量——如同箱子未開之時的貓的狀態——是沒有意義的。只有度量的結果才是有意義的數量或狀態 (Dan, 2012)。

哥本哈根詮釋乃是量子力學的一種詮釋。在量子力學裡，量子系統的量子態，可以用波函數來描述。這是量子力學的一個關鍵特色。波函數是數學函數，專門用來計算粒子在某位置或處於某種運動狀態的機率。測量的動作造成了波函數塌縮，原本的量子態機率地塌縮成一個測量所允許的量子態 (石川憲二，2011)。

德威特（引自（Davis & Brow, 2010））

靈性修行者的思維與念頭，不受時間與空間的限制，因為靈性修行者相信人也是來自於能量的顯現，就如同量子力學中的概念：態疊加理論的「生」「死」並存、量子纏結的牽一髮動全身之細微觀點論、測不準原理微觀思維之不可思議理論、以及多世界詮釋理論中的平行宇宙存在之概念，這些科學理論之觀點可以解釋生命沒有確定性，每一細微的念頭都可能導致每個不同的劇本，生命歷程的每一階段都立即影響著其他的每個階段，看似無關的空間與時間，卻是緊緊相扣的影響彼此。這種一念三千的概念，不只是佛經中的說法，於近代的物理中也被提出與證明中。

二、經典中的時空

《佛說無量壽經》⁴云：阿難聞已，白世尊言：「若彼國土無須彌山，其四天王天，及利刃天，依何而住？」佛告阿難：「夜摩、兜率乃至色究竟天，一切諸天，皆依何而住？」阿難白佛言：「不可思議，業力所致。」佛與阿難：「行業果報，不可思議。諸佛聖力、諸佛世界，億不可思議。其國眾生，功德善力，住行業之地，及佛神力，故能爾耳。」（國界嚴淨品）。在此段中清楚的知道是釋迦摩尼佛告訴了眾生西方極樂淨土不需要托付在如同須彌山的山上，這些時空的生成是依著神佛和因果業力所造就成的（何顯榮，2012）。思想與業力可以造就一個時空的出現，人類的腦是產出思想的的機器，我們就能相信當腦一發出信號就有能力創造出一個時空的出現（Davis & Brow, 2010）。而這樣的時間與空間的概念被 Robert（2014）最近的發表所認同，他認為時間與空間是人類意識的工具（<http://www.ntdtv.com/xtr/b5/2014/05/08/a1108484.html>）。

《楞嚴經》⁵云：「於一毫端，現十方剎；坐微塵裡，轉大法輪」。此句提出了對於時空的看法，在一毫端的距離內可以觀察到數萬光年的空間；在微小的塵埃中可以看見生命的不斷輪迴（何顯榮，2012）。這說明了每個時空的存在都是相對性的，只有在微觀的世界中才能真實不虛的覺察到它們的存在。此外，《歷史感應統紀》⁶中提到晉惠帝

⁴ 《佛說無量壽經》簡稱《無量壽經》，在漢傳佛教淨土宗的基本經典中，是一本篇幅最長、內容最全面的一經，淨土宗的基本教義、誓願以及大部分修行方法均可在此經中找到理論依據（賴永海，2012）。

⁵ 《楞伽阿跋多羅寶經》簡稱《楞嚴經》，為法相宗所依「六經」之一。在我國有三種譯本，即南朝劉宋求那跋陀羅譯本、北魏菩提流支譯本及唐代實叉難陀譯本；其中以求那跋陀羅譯本較忠於原經，故影響最大（北京社會科學研究院宗教研究所譯，2000）。

⁶ 彭澤許氏《歷史感應統紀》，輯自二十四史，廣博而信實。印光祖師至為稱許，並為鑄版印行。謂此書

時，有一個人叫杜錫，家裡舉行喪禮，有一個婢女被誤關在墳墓中，出不來。十幾年後，杜家為了合葬而打開墓塚，發現那婢女還活著。起初，她似乎在睡眠狀態，過了一陣子，才逐漸醒來。杜家問她，她說：「我覺得只睡了一、兩晚而已！」，那婢女被埋時，年齡只有十五、六歲，等到打開墓塚，甦醒過來，仍然還像十五、六歲的樣子。後來她嫁人，也生了孩子（呂富枝，2003）。此則故事說明了時間與空間的相對性，時間與空間的存在也是一種意識感受罷了。

黃啟霖（2009）表示《易經》⁷闡述了時空是由陰陽相容的兩個概念組成的，任何時空世界都是由一陰一陽的子空間，所結合而成；在經由層層的衍化由道生太極，太極生兩儀、兩儀生四象，四象生八卦，八卦演萬物，此為空間的分割程序。《易經》中，陰陽是互相包容的，陰中有陽，陽中有陰；而先天八卦與後天八卦所交錯形成的六十四卦，代表六度時空的存在：空間三度與時間三度，組合成六十四種基本現象（黃啟霖，2009）。《易經》反映出來的思維方式主要是形象思維和時空思維（鍾芒，2011）。此外，《漫談周易》此書提到乾《象》說：「六位時成，時乘六龍以御天。」潛龍、現龍、君子龍、躍龍、飛龍、亢龍，皆與時偕而成；在天因時而乘六龍，一樣在告訴人們有關六度空間的思維（鍾芒，2011）。

《佛說無量壽經》中認為思想與業力可創造時空，《楞嚴經》認為每一個細微中有著無數的空間存在著，《歷史感應統紀》對於空間與時間之於人的影響，提到為一種意念的感受，《易經》時空概念之解釋。這些經典中表達時間與空間的多重與平行存在之觀點，或人心中意念與時空之對應關係。因此，時空的存在不僅僅可從科學角度解釋，也能從古代的經典中發現相關之記載。空間的存在與意念相關，而每一念都可能造成每一個時空的出現，修行者的每一內在心靈的轉變也能造成每一時空中人、事、物的不同，正所謂「一花一世界，一葉一菩提」。

三、第三類接觸

在無邊無際的空間，把地球看作唯一的居住世界，就像在一塊田

可使世人咸知因果報應，絲毫不差（呂富枝，2003）。

⁷《易經》既是《周易》的別名，也常指《周易》的卦爻辭，分為「上經」三十掛，「下經」三十四卦。因其言辭古奧，以及文字含義隨時代演變，其內容在春秋戰國時代已不易解，當時的人遂作「十翼」，以為解讀。這十篇文章通常被認為是孔子的弟子及其再傳弟子的作品（鍾芒，2011）。

野裡播種穀子，斷定只有一顆籽粒生長出來一樣的荒唐。

伊比鳩魯學派哲學家（劉偉祥，2013）

美國研究專家 J. Allen Hynek 博士將與外星事物的劃分成「三類接觸」，「第一類接觸」，是指遠距離的目擊事件；「第二類接觸」是指不明飛行物和類人生命體所遺留下來的各種證據，用於證明它們確實存在；「第三類接觸」是指類人生命體同地球人的直接遭遇事件（王江樹、石曉敏，1990），以下從中國古代類生命體的第三類接觸事件談起。清代《贛州府志·雜記》云：「乾隆壬申，雩地旱魃為虐，耕者恒中夜辱溪流以灌。有甲乙某，方張具溪畔，遠見茂林中火光騰灼而來，焰高丈許，疾行如飛。二人覺有異，蹲芙田苗中以俟之。近則一巨人，火髮藍膚，雙睛鵠突，顧而鷹視，周身火光燦爛，如明火光燦爛，如明星萬點，張喻其口，若擊柝聲。手一物，形類瓠平，瓶中綠火衝起，照其面益明悉。二人屏息不敢聲，俟其去遠，乃覈而出。或者曰：此及早魃之幻象也」（王江樹、石曉敏，1990）。前秦（公元 352—394 年）人王嘉著有《拾遺記》一書，書中提到古代的不明飛行物體之故事：「堯登為三十年，有巨槎浮于西海。槎上有光，夜明晝滅，海人望其光乍大乍小，若星月之出入矣。槎常浮繞四海，十二年一周天，周而復始，名曰貫月槎，亦謂掛星槎。羽人栖息其上，群先含露以漱，日月之光則如冥矣。虞夏之季，不復記其出沒，游海之人猶傳其神仙也」（王江樹、石曉敏，1990）。《中國古代外星人》書中提到許許多多正式或小說類的文字記載，不少故事都說明外星人可能曾經在古時的中國出現，並留下紀錄之痕跡。

劉偉祥（2013）於《飛碟入侵事件真相大解密》中表示我們發現，原來未被人類所證實的，卻是真真實實存在著；如同，時空交錯的不可思議事件、難以解釋的人間巧合、磁場混亂的靈異空間、超心理感應的第六感行為...許多的看不見的事件並非不存在，只是人類的智慧與文明尚未能實證。彷彿肯耐特·休爾先生⁸所說：「我們的祖先很可能是在遠古時代乘坐太空船來到了地球，或者他們大批留在了地球，但是我們沒有意識到他們的存在，他們也許是超凡的、不可辨認的形式存在於地球上」（徐向東，2013）。

1953 年人們在西藏深山發現一群奇怪的小矮人，科學家對其中的朱洛巴人與康巴人兩個部落進行考察，考察發現康巴人的聖地山洞中有數百具人體骷髏，身長不足一公

⁸ 肯耐特·休爾先生以前曾在紐約海頓天文館工作，看過不少「第三類接觸」檔案（徐向東，2013）。

尺，但腦容量卻有二百五十毫升之多，顯示腦部特別發達。進一步探測知道了骷髏的年代約在一萬兩千年左右。此外，洞中的崖壁上還畫有太陽、月亮等壁畫，且準確的標地了數十個星球的位置，還有一小隊太空船對著地球山脈飛來的情景。科學家發現了類似電唱機唱片的圓盤，且圓盤上刻有細密的文字，這些文字跟地球上任何存在的或不存在的語言接毫無共同處。後來，經過三年的驗證後，發現圓盤上的文字說，康巴人的太空船發生故障且無法修復，因此不得不留在地球上。另一族群，朱洛巴人也有相同的遭遇（Steven, 2007；徐向東，2013）。

根據報導，一九八七年十一月，前蘇聯科學家在戈壁大沙漠發現了一個直徑二二、八七公尺的不明飛行物體，裡面有十四具外星人的屍體，且此飛行物至少墜毀了一千年，但仍保存得十分良好，幾乎完整無缺。外星人的屍體受到沙漠天氣的影響，已成乾屍。一九八八年，巴西考古學家喬治·狄詹路博士帶領學生尋找印地安人古物時，意外發現了外星人居住過的地下城市遺址，而此城市已存在八千年之久（Steven, 2007；徐向東，2013）。這些種種報導都在告訴人類，在這浩瀚的宇宙中，地球人不是唯一存活的物種，還有遙遠星際的其他文明存在著。

除了外星人故事的探究外，還有許多的外星文明被人類所研究著：這數十年來許多新時代的書籍不斷湧出，如「Seth、與神對話、新靈魂觀」...，這些書籍都在探究人類的內在心靈之新思維，倚著非人類的思考模式陳述著新的觀念與訊息，也有許多書本內容表示其中訊息來自於外星人（林顯宗，2009）。這些不凡的思考邏輯可以證明外星人的存在外，還有真實的物件可以證明外星人的存在：麥田圈的圖騰、復活島的巨石陣、埃及的金字塔、秘魯馬雅文明、吳哥窟的古老建築...等等（林顯宗，2009）。這些存在於非三度空間的存在體，以四度空間或者更多的空間視野來告訴三度空間的人類，人類眼睛所能視之範疇與人類腦袋所思維之角度是狹隘。因此，讓我們試著展開視野用寬廣、包容、宏觀的觀點來面對這些「新心靈」⁹的視野。

無論是外星人或外星文明的研究探討，都表明了人類的文明與科學還有很大的進步空間，相對的也表示著人類對宇宙的觀點充滿著好奇以及對未知的嚮往，而這些外星文明的探究也更促使人類從更宏觀的角度來思維自己微觀的存在。因此，出現了對於更內在自我心靈的探索，而探索是一種覺察，覺察是一種內在的轉化。

⁹ 「新心靈」叢書所揭示的編輯理念是不斷以一種新的視野，探瞰人類的心神與靈魂（張茂芸，2000）。

第二節 真實與虛幻之間

一、靈魂

「未曾生我誰是我，生我之時我是誰，來時歡喜去時悲，閤眼朦朧又是誰。」

(清順治皇帝 1638—1661)

精神科醫師與心理學博士，Brian (1992) 的《前世今生》催眠著作問世後，前世回溯的療法也引起了極大的回應，使得更多相關領域的人開始深入研究有關輪迴與業力之議題。一個專業心理療癒專業的科學家在一次的療癒過程中無意間發現了前世的存在並開始進行回溯的療癒，且從中也成功的改善了病患的症狀。之後，Brian (1992) 開始確定前世今生與未來的息息相關，同時也證明了靈魂的不滅 (Brian, 1992)。

孔子與其弟子也曾討論過靈魂的議題，「宰我曰：吾聞鬼神之名，不知其所謂。子曰：氣也者，神之盛也；魄也者，鬼之盛也，合鬼與神教之至也。眾生必死，死必歸土，此之謂鬼。骨肉斃於下，陰為野土；其氣發揚於上，為昭明，焄蒿淒愴，此百物之精也，神之著也」。指的是人由氣與魄兩者合成(薛保綸, 2011)。而通靈者多仁·格桑旺堆(2012)表示：「靈」可以說是一種能量，約可分成「殘留靈氣」及還具有「思考」的能量組合。此外，有關靈魂的說法在 Seth 的書中給了這樣的定義：

首先，靈魂不是你所擁有的什麼東西。它就是你之為你。我通常較喜歡用「存有」(entity) 這字眼，而不用靈魂，只因「存有」這字沒有與那些特定的錯誤概念連在一起，而它的涵義比較不帶有組織意義上 (organizational sense) 的宗教性。

(Roberts, 2010)

Swedenborg (史威登堡研究會, 2010) 一個十八世紀的偉大數學家與科學家，把自己將近 30 年的通靈經驗一一的紀錄了下來，在當時他以自己研究科學的觀點來著述了他進出靈界的經驗。在《通行靈界的科學家——史威登堡獻給世人最偉大的禮物》書中

Swedenborg 認為肉體只是靈體的器皿、工具。Swedenborg 表示肉體中沒有真正的生命，而我們稱為「我」的東西其實是「靈體」（史威登堡研究會，2010）。換句話說，是什麼東西可以讓 Swedenborg 在物質界與靈界之間往返穿梭了 27 年，毫無疑問的是靈魂。

《左傳¹⁰·昭公七年》中對靈魂下的定義為：附形之靈為魄，附氣之神為魂（施鴻琳，2010）。另外，在《大戴禮¹¹·曾子天園》說到：陽之精氣曰神，陰之精氣曰靈。可見古人都認為靈魂是存在的且其本質為精氣（桑美玲，1995）。Descartes 哲學觀的靈魂是一個完全獨立於身體之外，他認為物質與心靈是兩種完全不同的本質（Cambray, 2012）。在中國傳統儒家思想中也承認靈魂的存在，子曰：「敬鬼神而遠之。」短短的一句話說明了孔子對無形界的觀點，對靈魂存在的肯定。

二、心念

心靈中某些事物，將在物理現象死亡之後，繼續延續下去。

Jung (1875—1961)

如果說心靈的某些事物是靈魂的本質，那靈魂的本質所具有的特質應該是一種思想，一種念頭，而這樣的念頭與想法本著以體為用的物理現象繼續延續下去。靈魂的特質在不同的肉體中多多少少會繼續用著過去的思想扮演著另一個角色，也重複著類似的腳本，形成了糾葛的因果關係與業力的拉扯。然而，是什麼讓人變動了，變動的是心念，一種存於宇宙中不會滅絕的意念。

《楞伽阿跋羅寶經》《大乘入楞伽經卷第七》說：「色識雖轉滅，而業不失壞，令於諸有中，色識復相續，隨作者意，有所造作，是為業意。」說明了人的肉體現象狀態會消失不見，但業是不會滅絕的。有關業的說法林俊良（2008）表示：業是內心的思、

¹⁰ 《左傳》原名《左氏春秋傳》，又名《春秋左氏傳》，或稱《左氏春秋》，是我國現存第一部敘事詳細的編年體史書。它起自魯隱公元年（西元前 722 年），迄於魯哀公十四年（西元前 481 年），以《春秋》為本，通過記述春秋時期的具體史實來說明《春秋》的綱目。取材範圍包括了王室檔案、魯史策書諸侯國史等（施鴻琳，2010）。

¹¹ 《大戴禮記》，儒學經典之一，主要內容形成在春秋末期至戰國晚年，所收文章是孔子的學生及戰國時期儒學學者的作品。漢朝學者戴德將漢初劉向收集的 130 篇綜合簡化，一共得 85 篇，稱為《大戴禮記》，後來其姪戴聖又將「大戴禮記」簡化刪除，得 46 篇，再加上《月令》、《明堂位》和《樂記》，一共 49 篇，稱為《小戴禮記》。「大戴禮記」至隋、唐時期已散逸大半，現僅留傳 39 篇，而「小戴禮記」則成為今日通行的《禮記》（孫顯軍，2011）。

思維。也就是說，業力是一種思想，一種習性，而人類的思考運作，來自於那生生世世存放在潛意識的記憶體中，如果說這樣的記憶體是靈魂體的話，那累世的投胎只是肉體的變換，就如同機殼的變換，而記憶體的資料依舊（實相輪迴，2011）。

根據唯識學¹²理論，「心」為阿賴耶識裡的種子資料庫，「念」則是這些種子的呈現（簡瑞銓，2009）。Adam（2009）認為前世的所有訊息都存於靈魂中，訊息就是能量、就是光。那麼是否可以認為，念力一種日積月累所形成的一貫的思考模式，這樣的思考模式養成習慣後便成了所謂的習性，在習性中生活令人面對以前類似之事情時自然反映（reflection）了與過去相似的行為，而這就是下一個果報的開始。

三、轉生

《冷齋夜話》¹³卷七第一〇五「夢迎五祖戒禪師」中記載有關蘇軾前世曾出家為僧的一段故事：「蘇轍（字子由）被貶謫到高安的時候，有一位雲庵僧人居住在洞山（在高安境內），與蘇轍常有來往。另有一位聰禪師，居住在聖壽寺，與蘇轍、雲庵時有論禪之誼。有一天夜裡雲庵夢見與子由一同去迎接五祖戒禪師，醒來之後，覺得非常的奇怪，就將此事告訴聰禪師。聰禪師說：「我也夢到一同去迎接戒禪師。」子由聽到後鼓掌大笑說：真是奇怪啊！竟然會出現相同的夢境，隔了不久，東坡捎來了一封信，信中提到：「我已經到了奉新，不久就可以見面了。」於是子由在約定時間與雲庵、聰禪師一同在城南建山寺等候東坡，東坡到達後彼此寒暄並坐定，子由就將兩位禪師的夢境告訴東坡，東坡就說：我在八、九歲時，就常常夢見自己是僧人，且常在陝右一帶往來；而我的母親在臨盤快生下我的前夕，夢見一個瘦小又瞎了一眼的出家僧人來托宿。雲庵聽後非常的驚訝說：戒禪師就是陝右人，瞎了一眼，晚年的時候曾來到高安這一帶，照時間算起來，應該有五十年了，而東坡當時正好四十九歲。

英國的靈媒 Fenton（2010）表示他開始通靈後的經驗發現有很多人相信前世，且猶太教與天主教的書籍中提及，人類的靈魂已經過許多年的輪迴轉世。

¹² 唯識思想的泉源，應從《阿含經》去探索，因為"四阿含"是大小乘共信的，公開流行的時間也比較早。"四阿含"所開示的法門之核心為緣起（釋印順，2011）。

¹³ 《冷齋夜話》為宋朝釋惠紅所撰。惠洪江西筠州（高安）新昌（今江西宜豐）喻氏之子，原名德洪，字覺範，號寂音，又號甘露滅。生於宋神宗熙寧四年（1071）圓寂於宋高宗建炎二年（1128），享年五十八歲。為南禪宗臨濟宗黃龍派的法嗣（曾文樹，2007）。

因此，他很篤定的相信輪迴轉世的理論。《靈魂的旅程》(Newton, 2012) 書中提到在催眠狀態下，受催眠的當事者回溯自己是如何變成嬰兒的過程，這樣的經驗證實了靈魂的轉生投胎。Seth 用「同步時間」來解釋過去、現在、未來，三者是同步存在當下，也就是說：所有的轉世生命都同時進行 (Stack, 2009)。Stack (2009) 提到有許多輪迴轉世的具體資料，且已經有許多的研究人員認真的在從事此類工作，如：伊恩·史蒂文生醫生 (Ian Steveson M.D.) 就出版了《Twenty Cases Suggestive of Reincarnation》、《Where Reincarnation and Biology Intersect》、《European Cases of the Reincarnation Type》、《Children Who Remember Previous Lives: A Question of Reincarnation》、《Science, the Self, and Survival after Death: Selected Writings of Ian Stevenson》、《Life Before Life: Children's Memories of Previous Lives》、《A World in a Grain of Sand: The Clairvoyance of Stefan Ossowiecki》等書，確切的提到輪迴轉世的真實案例，至目前為止他已經收集了兩千多個案例，且大部分的都確認當事者過去世的身分無誤。

無論是東方對於輪迴轉生的深信不疑，有太多太多的故事描述著前世今生的事件：蘇東坡的前世今生、黃庭堅的前世今生、梁皇寶懺由來故事中的郗皇后、水懺典故中的因果報應...，或近年來西方對前世今生的研究，無論是藉由催眠得知或前世記憶的研究，都說明了輪迴轉世是生命現象的再現，是靈魂再次以物質的形態出現，而輪迴的作用 (Adam, 2009) 是傳遞訊息，把訊息從這一世傳送到下一世。Adam (2009) 表示輪迴是一個自然的歷程，物理學對輪迴的解釋就是能量不減，所以，輪迴就是個人的能量從這一世轉到下一世。

四、自立體與依附體

薛保綸 (2011) 陳述了在現象界的存有物可分為自立體與依附體，自立體是一種現有之物能自我存立：有自己的有，能自我獨立，無需他物的支持。指的擁有自己的現象體可以自我存立；精神體中的天使與靈魂都屬於自立體。反之，依附體為不能自己獨立存在之物，如：顏色、數量、行動、關係等。此外，自立體又分兩種：完整自立體與不完整自立體。完整自立體是指事物自成一完整單位，如：一顆數、一個動物、一個人。不完整自立體需要的是和別個自立體來共同完成一個完整的自立體，如：肉身和靈魂共同完成一個完整的人。

陳勝英（1997）《跨越前世今生》中提到他的催眠實務經驗中看過兩個靈魂一起投胎到同一個身體上的案例，但只有其中一個跟那個身體的神經系統連結在一起，另一個靈魂則是跟隨著第一個靈魂，但其原因為何詳細狀況實在無從瞭解。鍾光先（2011）提到「蛇靈」與「猴靈」的案例，其中他表示「蛇靈」是無形的、陰的一種動物靈，會附身在人身上，且也會因為此動物靈修行的長短對人的身體會有所影響。並且也說明了為何動物靈會附著在人的身上，其原因有三：有因果關係、肉體虛弱被入侵、因緣巧合（鍾光先，2011）。當人的肉體被動物靈附身的那一刻開始，它就會不斷的吸取人的「精、氣、神」，也就是開始傷害我們的肉體（鍾光先，2011）。《生命訊息解碼》此書中提及了廟宇中的神像被動物靈佔據一事（鍾光先，2011），可以證明靈魂是需要肉體或形象體的自立體。

五、內在衝突

菩提本無樹

明鏡亦非台

本來無一物

何處惹塵埃

《六祖壇經》¹⁴

禪宗六祖惠能¹⁵簡短幾句話的背後是一種空的概念，而人的世界中卻是多元的現象表徵。Osho（2013）表示人的大腦中左腦與右腦影響人行為與感受的部分截然不同，右半腦傾向於靜心者¹⁶，對自己內在的本性、內心的平和與喜樂比較感興趣，相較不關心外物；右半腦思維者比較關心當下片刻，而不擔心未來，比較關心的是生命的詩意，而少關心生活的算計。左半腦是一個世俗的腦袋，它比較關心的是車子、房子、金錢、權力、名望（Osho, 2013）。另外，於貝克特的小說《墨菲》中描述了對於自我中心之內在

¹⁴ 《六祖壇經》是六祖的門下弟子——法海，依照六祖的付祖付囑，將他一生所說的禪法大要記錄而成（林世敏，2012）。

¹⁵ 禪宗六祖惠能，也有書上寫成慧能。兩種寫法都對。惠能原是范陽人，俗姓盧。他的父親因為做官出了問題，被貶到新州。三歲的時候，惠能喪父，母親又帶著他從新州遷到了南海，孤兒寡母，艱難度日（易中天，2012）。

¹⁶ 靜心者（Sannyasin）是一個透過想像力生活的人，他透過意念的夢想品質生活，透過詩歌生活，讓生命入詩，透過願景展望（Osho, 2013）。

形容：「墨菲感到自己一分为二，一為身體，一為（大腦中的）心智」（Robert, 2004），這樣的詞彙比同右腦與左腦之間的衝突感受，真的說的恰如其分。

根據 Osho（2013）的說法世界上所有的二元性基本上是意念上的二元性，在這二元性之下是存在的一元性。如果進入二元性之底層，就會找到「一」——你可以稱它為上帝、涅槃、或任何你喜歡的稱呼。這個 Osho 所謂的「一」¹⁷如同佛教經典中提及的「自性」¹⁸；而自性是一種空¹⁹，溫碧謙認為「諸法——神的概念——皆空」（Newberg & Robert, 2013）。世界上所有的二元性基本上是意念上的二元性，在這二元性之下是存在的一元性（Osho, 2013）。所以人總是與自己的意念衝突，以為在多元中可以發現存在，卻陷入了左腦與右腦的內在衝突。於現象界執著的人常常為了自身的利益而奮鬥使用著左腦在活著，而這樣容易造成 Osho（2013）人類史上最大的問題之一為與人抗爭。Osho（2013）云：「一旦你跟某人爭鬥，慢慢地你必須使用相同的手腕與方式。敵人可能被擊敗了，但是在他被打敗時你已經變成自己的敵人了。」因此，人真正的敵人不是別人而是自己，是自己的左腦與右腦在打架。Newberg 和 Robert（2013）轉述了印地安傳說中祖父與小男孩的故事：當心中有兩隻狼在打架，一隻小氣又貪心，另一隻好禮而慷慨，哪一隻會贏呢？老祖父說：「你餵哪一隻，哪一隻就贏。」

人總是想方設法的在與他人鬥爭，殊不知鬥爭的真實對象是自己，所以人在多元中觀照不到「一」的本性，經常性的在自我的內在中衝突著，彷彿心中存在著一個魔鬼與一個天使，且不經意的時候魔鬼與天使會互相爭鬥，此時此刻的當下就如同老祖父說的「你餵哪一隻，哪一隻就贏」，但還是在自己二元的世界中，處於左腦與右腦的分裂狀態中。欲讓內在不發生衝突，要能達到空無的境界，可以說是瞭解了 Osho（2013）的「一」或是經典中的「自性」。

凡是無所謂好壞。當你領悟了這道理，剎那便能達到合一之境。

所有分裂的將融成一體，心智得以專注，而你歸於中心。

這就是東方思維對世界最大的貢獻。

¹⁷ 存在是「一」，世界是「多」（Osho, 2013）。

¹⁸ 佛家的解脫則是超乎相對、完全沒有分別心、能所合一的不思議境，一切知見、一切情憎（這些知見、情憎都是後天緣薰於我）的大清淨真我——佛家叫做「自性清淨」，禪家又特叫做「父母為生前本來面目」（楊慶豐，2004）。

¹⁹ 《六祖壇經》云：「汝之本性，猶如空虛，了無一物可見，是名正見」。

(Osho 1931—1990)

從精神科醫師 Brian 於催眠中發現的前世今生、孔子對於靈魂的看法、通靈者多仁·格桑旺堆、Seth、科學家 Swedenborg、哲學家 Descartes，他們對於靈魂的解釋以及《左傳》與《大戴禮》中解釋了靈魂的定義。這些闡明「人」的形成不只是肉體的存在，還需要另一個看不見能量的同在才能成為所謂的「人」。而「人」的心念，影響著人的思維模式，思維影響了人的行為與態度。靈性修行在於引導修行者學習深度的自我覺察，能覺察自己的左腦與右腦思維的不同，並透過對自己的觀照去接納與轉化兩極化的思維，讓自我的對事物的看法與觀點趨向中立，一個合一沒有對錯的角度與自己和他人相處。

第三節 諮商與靈性

一、內在驅力

精神分析理論中所謂的驅力 (drive) 等同於本能，Freud (1920) 於六十多歲時，致力闡述攻擊驅力之一的死亡的本能，而 Freud (1920) 認為人有生命本能 (eros) 與死亡本能 (thanatos)，且人的衝突就在兩者之間存在 (馬長齡、葉怡寧，2013)。死亡的本能可能引起人的自我傷害或傷害他人的潛意識。這樣的衝突也可能引發人類對自己生命的探尋，一種走入人類更為精神層面的生命探索，而這些不同階段中發展出不同之內在需求的滿足，其實都來自於人類自我本身的內在驅力，以下論及了一些人類發展期中之相關理論。

從社會心理觀點探究，Erik Erikson (1950) 表示人有八個發展階段，其階段如下表：

階段	年齡	心理危機與機轉	發展順利	發展不順利
1	0—1 (嬰兒期)	信任 與 不信任	對人信任，有安全感	面對新環境時會焦慮
2	2—3 (幼兒期)	自主行動 (自律) 與 羞怯懷疑 (害羞)	能按社會行為要求表現目的性行為	缺乏信心，行動畏首畏尾

3	3—6 (學齡前兒童期)	自動自發 (主動) 與 退縮愧疚 (罪惡感)	主動好奇, 行動有方向, 開始有責任感	畏懼退縮, 缺少自我價值感
4	6—12 (學齡兒童期)	勤奮進取 與 自貶自卑	具有求學、做事、待人的基本能力	缺乏生活基本能力, 充滿失敗感
5	12—18 (青少年期—青春期)	自我統整 (認同) 與 角色混淆	有了明確的自我觀念與自我追尋的方向	生活無目的的無方向, 時而感到徬徨迷失
6	18—40 (成年早期)	友愛親密 與 孤僻疏離 (親密與孤立)	與人相處有親密感	與社會疏離, 時感寂寞孤獨
7	40—65 (成年中期)	精力充沛 (生產) 與 停滯頹廢	熱愛家庭關懷社會, 有責任心有正義感	不關心別人生活與社會, 缺少生活意義
8	65—生命終點 (成年晚期—老年期)	自我榮耀 (統整) 與 悲觀絕望	隨心所欲, 安享餘年	悔恨舊事, 徒呼負負

引自教育心理 (葉重新, 2013, 頁 56)

Erikson (1997) 又加入人生的第九階段, 他稱此階段為「厭惡 (disgust): 智慧 (wisdom)」, 即 80 到 90 歲的長者從一種物質與理性的視野, 超脫到心理與靈性的寧靜 (馬長齡、葉怡寧譯, 2013)。

人本心理學家 Maslow (1954) 主張人類有生理的、安全的、愛與隸屬的、自尊的和自我實現等五種基本需求; 五種的需求層次有七個需求階段, 這七種需求階段如同金字塔由下而上, 每個基本需求受到滿足後會產生更高層次的需求, 這樣的需求理論稱為需求階段理論 (need-hierarchy theory) (葉重新, 2013)。如圖 2—1 所示, 生理需求、安全需求、歸屬與愛的需求以及自尊的需求為基本的需求²⁰; 認知與理解的需求、審美的需求以及自我實現的需求為成長的需求²¹。

²⁰ 基本需求 (又稱匱乏性需求、缺失性需求, 為生心理上的缺乏而需滿足) (張春興, 1996, 頁 304)。

²¹ 成長需求會因獲得滿足而增強, 對基本需求有指引作用 (張春興, 1996, 頁 304)。

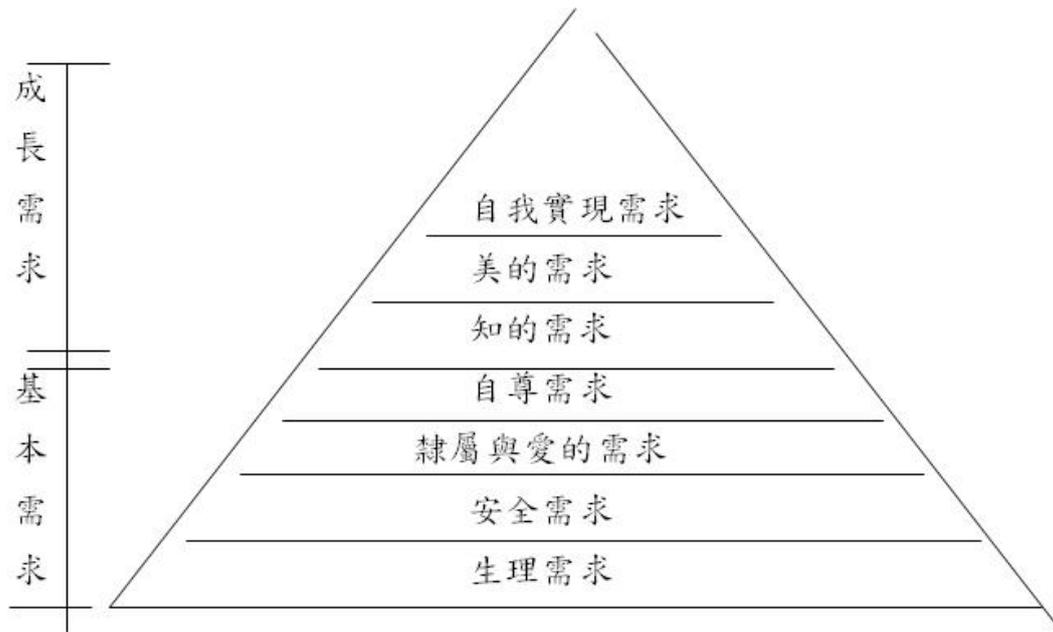


圖 2—1 Maslow 的需求階段（七階段）

（引自張春興，1996，頁 304）

Maslow (1954) 指出「匱乏之愛」是「自私的愛」或「愛的需求」而「存有之愛」（愛他人的存有）是「無所求的愛」或「無私的愛」，且 Maslow (1954) 認為精神官能症是一種匱乏的疾病，導因於生命早期缺少某些基本心理「需求」的滿足（引自 Yalom, 2013）。然而，Maslow 在他晚年（1969）於需求層次理論中加入了一個更高層次的「靈性需求」，Maslow (1969) 表示最高層次是「超越個人需求協助他人達到自我實現的機會」的需求；Maslow (1969) 認為人的一生，隨著成長會產生不同的需求，他表示：「心若改變，態度就會跟著改變；態度改變，行為就會跟著改變；行為改變，性格就會跟著改變；性格改變，人生就會跟著改變」（引自林清文、鍾群珍、陳俞吟，2010）。正因如此，Maslow 才會在自己晚年階段（1969）又發展出另一層更高層次的需求階段。因此，在之後的需求理論中，有部分的理論會提到七個需求層次而有些書籍提到的為八個需求層次。而之後加入了「靈性需求」的需求層次表如下：

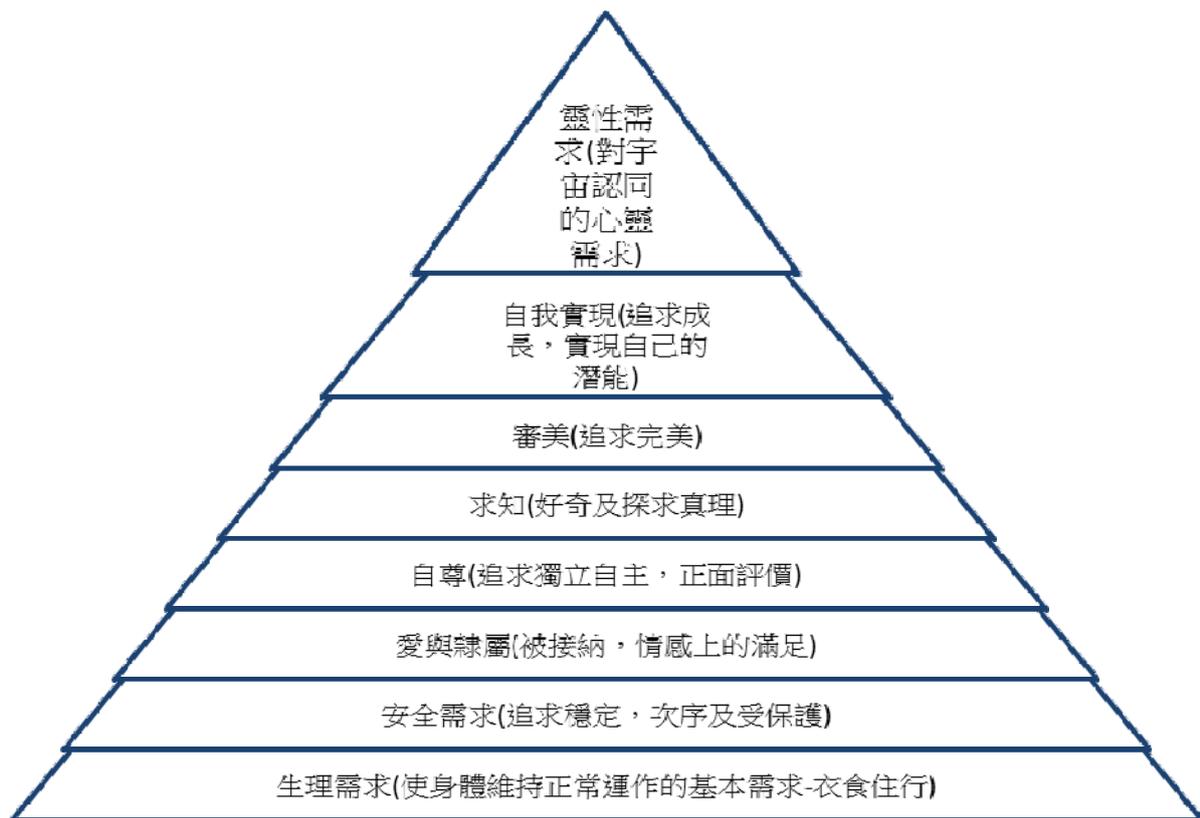


圖 2--2 Maslow 的需求階層（八階段）
（引自林清文、鍾群珍、陳俞吟，2010，頁 6）

不論是精神分析、社會心理、人本心理的理論都提到人類是需要被滿足的，精神分析所提到的生的本能與死的本能之間的衝突性，只是顯現了人類一直在自我內在無法被滿足的情況下，容易產生對生命的負面觀感。社會心理的發展階段，每階段的發展期也都屬於正向與負向兩面的發展。以青少年階段為例，青少年時期在自我認同與混淆的階段，當自我認同的自己無法滿足時，會持續著帶著混淆的自己成長著，容易導致外向的行為偏差或內向的自我否定或自我傷害。人本心理學的需求理論看似只停留在滿足需求後，才能繼續往更高層次的需求發展，但卻在告訴著人類都有一種追尋自我、達到自我滿足、進而能自我實現的本能。這些也是生命對於存在意義的追逐與尋覓。

二、存在價值

在成為無我之人之前，必須先成為重要某人。

Engler (1983)

「存在主義」源自西洋哲學中的一派——Existentialism（英文），討論的是「存在」的意義，「存在」最早出現在西洋的典籍中，由希臘哲學家帕米尼德斯（Parmenides）（紀元前五四〇—四七〇年）所運用，其意義為指出「思想界的一切」，十九世紀初丹麥學者祁克果（Kierkegaard）（1813—1855）把「存在」概念侷限於「個人」的存在，賦予「存在」新的嶄新意義，而他也成為了存在主義的始祖；當「個人的存在」不再是抽象的與學理上，取而代之的成為「具體的個人」時，「當時」、「當地」（或說「此時」、「此地」）的個人問題就到了闡明（鄔昆如，1975）。

Frankl（1978）一個經驗過納粹集中營的存在主義提倡者，Frankl（1978）相信人有自由選擇面對環境的態度，人的本質在於追尋意義與目的，藉由從中的經驗中獲得價值感來發現存在的意義（引自 Corey, 2013；金樹人、張德聰、黃素菲，2010）。Frankl（1978）認為對於自我存在意義的追尋上是一種（金樹人等人，2010）對當事人心靈層面的關照；存在主義被稱為「維也納精神療癒法第三學派」，Freud 的心理分析療癒的是「深度」、Adler 的個體心理學所關心的療癒的「廣度」，而意義治療法則注重於心理療癒的「高度」。Frankl（1978）認為唯有「意義意志（will to meaning）」才能解答人生命中最深遠的意義與價值。Frankl（1978）所謂的「意義意志」是屬於靈性層面，他認為人生存在於三大結構的空間中：（1）身體層面；（2）心理層面；（3）靈性層面（引自金樹人等人，2010）。意義治療學中表示一個人求生意義的意志也能遭受挫折，此稱為「存在的挫折」，存在的挫折有可能導致精神官能症，在意義治療學中稱為「心靈性精神官能症」，起因於人類存在的心靈層次。

Frankl（1978）更進一步的提到生命本身並沒有意義，人必須自己去創造與發現生命的意義（Life is not meaningful in itself; the individual must create and discover meaning）引自（金樹人等人，2010）。鄔昆如（1975）提到「存在先於本質」的概念，一種想辦法從這有限的時空裡找到永恆和無限，人的整個計畫就是反抗這種被拋棄的命定，就是向命運挑戰；這種反抗、這種挑戰是一種哲學的創造，由於存在是一種命定，每一個人的存在是公平的，每個人的條件是相等的。Frankl（2012）意義治療學中表示人的本質在於「自我超越」²²（Self-transcendence）而非「自我實現」（Self-actualization），因為

²² 自我超越：快樂主義和自我實現與之前的利他、獻身於理想、創造力有一個重要的不同之處。快樂主義和自我實現關心的是自我，其他意義則反映出某種基本的渴望，想超越自己的利益，為某種外在於或「高於」自己的人或事努力（Yalom, 2013，頁 592）。

如果把「自我實現」作為目的是永遠不可能獲得，它只是「自我超越」後的副產品。人類需經由三種不同的途徑去發現存在的意義：(1) 藉著創造、工作 (2) 藉著體認價值 (3) 藉著受苦；第一種為成就感中感受自己的存在、第二種是經驗某種事物或體驗某個人，如：愛情，來發現生命的存在意義，而第三種是從自身生命的苦難中體會存在的意義 (Frankl, 2012)。此外，Brewer (2001) 認為靈性的整合可以讓人進入超個人自我的意識中，可以使人透過探索個人需求、對自我的認同以及行動來建構自我的生命以及工作。

存在主義的最終目的是要喚醒人類的自覺，自覺到自己的本質是自己創造的，自覺到人生的意義是以自由跟命運搏鬥，自覺到所有的價值和尊嚴都是自己建立的，自覺到自己在這世界上與別人一起存在的責任。

(鄔昆如，1975，頁 250)

Yalom (2013) 說明了人間意義 (我的生命意義) 包括了目的：擁有意義感的人會認為生命具有某種有待實現的目的或功能，具有某種是用於自己的首要目標或許多目標；然而宇宙意義是指有某種外在、超越人類的設計，必然是指某種神奇或靈性的宇宙安排。此外，Yalom (2013) 也提到擁有宇宙意義感的人，通常會經驗到相對應的人間意義感。Frankl (2013) 對宇宙意義的觀點是認為人不可能完全瞭解超越人類理解能力的意義，對於此看法帕斯卡 (Pascal) 說：「樹枝不可能瞭解整棵樹的意義」(引自 Yalom, 2013)。其實表示人類是無法用自己的觀點來理解所面對的現象，如同著名的禪宗對話「看那看不見的事物、聽那聽不到的聲音」，由此可知人類的渺小與微不足道，人類的腦袋是無法詮釋所有生命現象的為何與意義。

人類為了走出生命無意義的桎梏，努力從生活中找尋存在的意義；因此，Yalom (2013) 統整出人類面對無意義時所引發出對自我生命有意義感的因子：利他、為理想奉獻、快樂主義的解決方法、自我實現、自我超越與生命週期。這幾個因素的注入可以引發人類，從無意義中找到有意義的生命存在感。Frankl (1978) 對於無意義感的階段又分成二階：存在的空虛和存在性精神官能症，存在的空虛 (存在的挫折) 是一種常見的現象、特徵是無聊、冷漠、空洞的主觀狀態，覺得悲觀、缺少方向，並質疑大部分活

動的意義（引自 Yalom, 2013）。存在性精神官能症是除了明顯的無意義感外，還有明顯的臨床精神官能症，症狀有：酗酒、憂鬱、強迫症、青少年犯罪、過度縱慾、不怕死的冒險（Yalom, 2013）。

三、完形

完形心理學（Gestalt Psychology）理論也深深的影響完形諮商法，完形諮商法是一個取材於現象學與存在主義的心理諮商學派。主要的基本特徵為（金樹人等人，2010）在意識經驗中顯示的整體性；部分的總和並不等於全體。金樹人（金樹人等人，2010）表示人的知覺過程是在背景（ground）中顯現出主體（figure）的過程。此外，完形諮商也強調當事人對於此時此刻的覺察力。完形諮商中認為一個有機體會受到場地論（field theory）啟發，人是環境的一部分，人一但離開環境即無法瞭解，而場地的改變也會改變一個人的知覺狀態（金樹人等人，2010）。此觀點與佛學所提的因果需要緣來促成之概念不謀而和。

Nevis（2005）說明了完形治療的兩個主要核心觀念：當下的覺察與互動的場域。

完形療癒的兩個主要核心觀念：當下的覺察與互動的場域（Nevis, 2005）。這兩個主要概念形成了療癒——只有在當下才有意義的中心觀（Nevis, 2005）。所謂的「以當下為中心」，就本質而言，他意謂著重要的是實在的（what is actual），而非潛在的或過去的，這就是「此時此刻」（Nevis, 2005）。如同 Kierkegaard（1813—1855）的名言：「生命不是一個有待解決的問題，而是一個等著被經驗的現實」（Nevis, 2005）。

許多的完形原理與靈修輔導實務有異曲同工之妙（Charlotte, Joyce & Sills, 2010）。禪宗強調應生活在現世與完形的此時此刻是同樣的概念，也提到要做到心神入定此與完形的專注並覺察自己正在經驗的過程也如出一轍，此外，禪宗採用靜定（equanimity）及頓悟（satori）或細微開導（enlightenments）的觀點與完形療癒中的覺察（awareness）又吻合相同（Charlotte et al., 2010）。也就是說，完形理論中的覺察是一種具靈性意識的感悟，如同禪宗所說的頓悟。

完形理論中提到剝洋葱似的人格，Perls（1970）認為個人希望心理成熟需脫去精神官能症的五個人格層次：1. 陳腔濫調（The Phony）：以刻板印象及不真誠的方式與人互

動 2. 虛假 (The Phobic)：否認那些造成難以忍受痛苦的部分自己（對此痛苦情緒的逃避） 3. 僵局 (The Impasse)：企圖操縱環境，以符合我們所看、所聽、所感覺、所思考及所做的決定。在此層次下，我們會有死寂的感覺或覺得一無是處。 4. 內爆 (The Implosive)：如果充分經驗死寂，而不否認或逃離，就會進入內爆層。藉由內爆的接觸，揭開自我防衛，接觸真實自我。 5. 外爆 (The Explosive)：剝開內爆後，會創造外爆的狀態，脫去虛假角色和藉口，並釋放原先未了非真實的我所佔據的大量能量（引自何長珠、林原賢，2013）。

根據 Perls (1970) 的剝洋蔥的人格結構，人要達心理成熟境界，須剝除阻礙成長的五層面：虛偽、恐懼、僵局、內發層、爆發層，但何長珠 (2013) 提到大部分的人並沒有走完所有的層次，人有可能經驗了恐懼的經驗後但沒有進入覺察或處理，接著又跳到僵局，然後內爆。完形治療概念中表示治療的過程在引導當事人從「未竟事宜²³→自我否認→自我支持→自我引導→自我負責」的一個連續歷程（何長珠、林原賢，2013，頁 179）

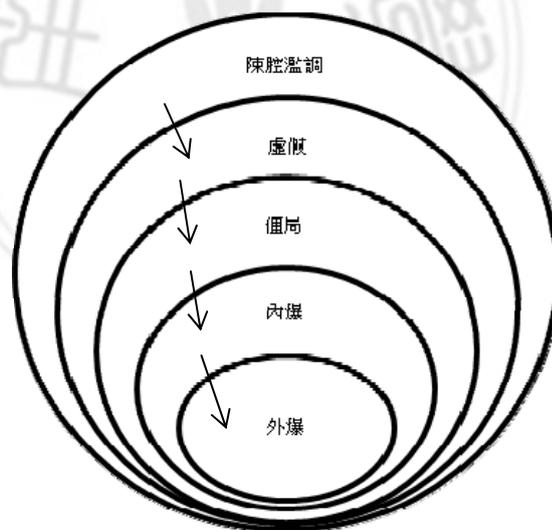


圖 2—3 剝洋蔥似的人格（何長珠、林原賢，2013，頁 176）

第壹、貳、參小節中提及人類本身的內在驅力、社會心理發展階段以及需求理論階段，說明研究者本身對於生命存在的探索，生命本能引導研究者邁向心靈的追求。青少

²³ 當影像從背景中浮現，但並沒有完成解決時，便會在個人心中留下未竟事宜 (unfinished business)，而造成不可預期的情緒經驗，像是怨恨、憤怒、恨、痛苦、焦慮、哀傷、罪惡感以及被拋棄感等等 (Corey, 2013, 頁 247)。

年階段的自我統整不夠完整，且對於存在的生命價值之尋覓，引發了研究者探索自我的存在意義也讓研究者發現更為完形的自己，並朝向完成研究者本身自我的未竟事宜。

四、Jung 之共時性/同時性 (synchronicity)

共時性/同時性(synchronicity)²⁴一詞 Jung 的解釋是一個「有意義的巧合事件」，Jung 的同時性觀念，除了他自己在臨床上的發現外，還加入了中國「《易經》」的「無」(nothing) 的觀念，以及愛因斯坦的相對論和量子理論，漸漸的形成了目前我們所瞭解的同時性。Jung 一九五二年的論文中將同時性 (synchronicity) 解釋為：

..... 同時性..... (乃是)..... 在同一個時間點上發生兩件，或更多事情的一種巧合現象，這些事件間並不具有因果上的關連，但卻彼此具有相同或相似的意義；相對之下，「同時性」則是單指兩件事情的同時發生而已。

(Hyde, 2012, 頁 204)

此外，Jung 在他為《易經》寫序文時解釋同時性為：

「同時性」的現象，乃是空間及時間上具有一致性的事件，然而它的意義，又不只是純屬巧合而已。它不僅是在客觀的事件之間，具有一種特殊的相互依賴性，而且和觀察者的主觀(精神)狀態之間，也具有這種相互依賴性。

(Hyde, 2012, 頁 214—215)

Jung 認為同時性 (synchronicity) 有三個關鍵要素：有意義的巧合、非因果的關聯，以及神秘性 (Cambray, 2012)。這三個關鍵要素中，鮑立²⁵將 Jung 對時間的用法和他的「類靈的」(pshchoid)²⁶觀念聯結在一起解釋同時性，如此一來更能合理的解釋瞬間性的巧合以及神秘性 (Cambray, 2012)。

²⁴ 共時性與同時性為翻譯上的差異，其英文為 synchronicity，本文之後會統一使用同時性代表之。

²⁵ 鮑立是蘇黎士聯邦理工學院 (ETH; Swiss Federal Institute of Technology) 教授。

²⁶ 「類靈的」心靈疆界的形容詞，其中一面和身體及物質世界交接，另一面和「精神的」領域交接 (Cambray, 2012, 頁 53)。

此外，Jung 對於四維空間的熱愛促使他與鮑立一起合作提出了數種修改西方科學與哲學的示意圖：

空間和時間在縱軸，同時因果性和共時性則在橫軸；不滅的能量與時空連續在縱軸，而透過影響[因果性]的固定聯繫，和透過偶然性、等義性，或者「意義性」(Meaning) 共時性的非固定聯繫則在橫軸。

(Cambray, 2012, 頁 80)

Jung 使用了四維空間的概念來表示同時性的示意圖，這種的意象與《華嚴經》所提的因陀羅網 (Indra's Net) 所顯現無窮盡的珠寶反映著無窮的景象，藉以說明世間的一切法相互關係，牽一髮動全身，世間一切的人、事、物都是相互影響彼此的 (Cambray, 2012)。如此的觀念下，當某些不相關的個別事件在同時間出現，於 Jung 的同時性理論中，這樣的巧合都具有意義性的；佛經中告訴著人們每一個轉變都會映照另一個改變；從物理的的現象世界中，我們要用更微觀的角度去觀看宏觀的宇宙中，每個交互相連的關係。

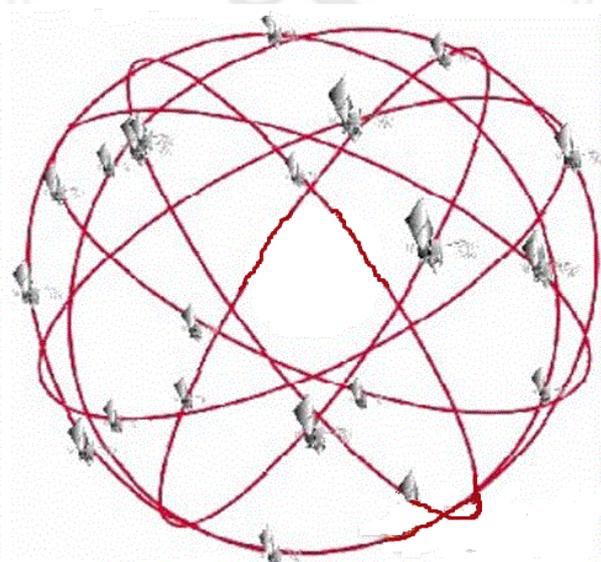


圖 2—4 因陀羅網圖(示意圖)

無論是 Jung 的同時性 (synchronicity)、因陀羅網 (Indra's Net)、或易經對空間的解釋都在呈現多重空間宇宙的存在，然而根據經典的記載《楞伽阿跋羅寶經》、唯識學

或西方量子力學的觀點都認為多重宇宙空間的創造來自人之心念。而無論是 Jung 的四維空間理論或《華嚴經》中因陀羅網(Indra's Net)對空間之概念都脫離不了所謂的「因」、「緣」與「果」。

五、原初性

《台灣巫宗教的心靈療遇》此書中提到巫宗教或者說是靈性世界對於人的生命影響與轉化的經驗，而其中提到巫宗教透過多重自我的界定(三世因果故事)追求「我是誰？」的多元空間，將人間現實的關係模糊化或多重化(余德慧，2006)。除此，書中也提到在巫者的「三世因果」的繪聲繪影之下，往往滑順地形成某種疑似家族的社群，彼此以家人相稱，而成為潛在的療遇(*encounter*) 網絡(余德慧，2006)。從精神分析學家的角度來解釋，我們人一出生就處在一種「欠缺」的狀況，而此後的一生一直在克服這個情況(*Lacan*, 1981)。人在一個具有具體性的系統下，可以明確地建立其自我認同，譬如說靈脈所屬(丁人傑，2004)。

余德慧(2006)提及人間的希望並不是憑空產生，而是受苦經驗的苦苦相逼所出現的正面要求。人在整個生命的氛圍中將自己定位在世界(存有的意義底下)或是社會(人文意義底下)，這樣一來可使人有了生活的意義(余德慧，2006)。然而，人的受苦經驗是無法有一種理性化的存在(位於生命的底線)；如此一來受苦經驗使人無法在世界中定位自己又無法從無思(*the unthought existence*) 的存有獲得支撐，因此受苦是一種懼畏(*the Dread*)：表現在日常生活裡隱晦的危險感(余德慧，2006)。這樣的危險感神學研究者海爾(*R.M. Hare*) 稱為「薄力克」(*bliks*) (引自余德慧，2006)。當人類瞬間感到莫名的危險感時，會想辦法克服，會趕緊避開這樣的感受。

「薄力克」出沒的地帶佈滿了原初狀態(*inchoate state*) 的畏懼與欲求(*Dread & Desire*) (余德慧，2006)，彷彿如 Maslow (1969) 的需求層次的心理作用，人類的需求與要被滿足，當需求沒有被滿足，很難前進到更高層次的需求階段，最底層的需求只是表面的顯現部分，真的一樣來自於人類對畏懼與欲求的追尋。余德慧(2006)表示衝破「薄力克」(*bliks*) 引來的負面感受往前正向邁進後，人類會自我探詢：「我應該怎麼辦？」、「我應當往何處走？」這樣的自我探詢將使人引向從生命的原始點探究，朝向心靈的歸屬邁進——宗教的洗禮。

研究者從東方的靈性修行的腳色立場，探究靈乩系統中靈性修行之內在靈性轉化過程，發現靈性修行之文獻或書籍多從靈魂的層次探究靈乩系統之靈性修行現象，鮮少探究靈性修行者透過靈修過程產生之內在靈性轉化。而西方的靈性修行的書籍中探究的多為心靈的轉化與淨化後內在靈性成長之作用。東方靈乩系統之研究著墨於靈乩現象的神秘探究，西方靈修系統專注於闡明心靈轉化後應有的內在感知，兩者之間少了一個轉化的歷程，而是什麼引起了轉化、轉化的歷程為何卻鮮少被探析。因此，研究者藉此研究將此部分補足，也將靈乩系統中尚未明白表示的靈性轉化部分記錄於此論文中。



第三章 研究方法

本章依據研究目的與研究問題，研究方法將採用質性取向的敘說研究，內容為第一節為研究取向與方法。其中簡介了敘事治療、敘事研究的方法與意義、敘事之研究工具、敘事的資料收集、敘事的信效度與規準等。第二節提供研究者的此論文研究的研究程序。

探索此修行團體的現象狀況，必定要提到許多心靈方面的研究與發現，這如同在進行「敘事治療」，其中會記錄一個人的過去與現在的人生故事，而這一路上的事件會決定他的自我認同並影響未來的人生發展。而研究者為了能將他所見所聞一一的真實且具廣度與深度的闡述，使用了敘事研究作為研究方法。

第一節 研究取向與方法

壹、敘事治療

生命中的背景與陰影，在當下的歷程中所看到的與所定義是一種版本，這是因為當事者用那第一人稱"我"來解讀那生命中的閃光燈效應¹。然而事過境遷後，再次的看當時的事件卻又有另一番滋味，也許是採用了"你"這個距離上有點遠又不會太遠的第二人稱來詮釋當時的自己，而更高智慧的當事者能採用第三人稱，一個似乎與自己無關的"他"來觀看一部紀錄片，無痛無癢、事不關己。因此，在不同的時間與空間下，再次的回顧自己的故事都會有不同的見解與感觸，自我敘說的研究是一種自我的敘事治療，是一種幫助個體"修復故事"或重構一個新故事（王鵬、潘光花、高峰強，2009）。研究者採用敘說研究並以自體為研究對象，是一種與自我再次相遇的過程，也是再次與自己靈魂對話之客觀檢核。

文字與語言的能量是難以計量的，而敘事研究是一種透過語言藉以瞭解當事者的文

¹ 指對引人感到震撼的事件，容易讓人留下深刻之記憶。而在閃光燈效應之下所產生的深刻記憶，稱為閃光燈記憶（Flashbulb memory），閃光燈記憶所得者，多半是與個人有關之重要事件，尤其是重要事件發生時主要的視覺和聽覺記憶（陳嘉陽，2003，頁 389）。

化脈絡。因為，研究者相信透過後現代主義的觀點，生命中的每個當下隱藏消極與積極兩面之生命故事，這與研究者對易經太極理論的理解一樣，任何事物都是兩極共生，而人的心理動力也是如此。而經由文字語言的再現可以讓陰面與陽面一同顯現，並引導當事者去覺察生命中被漠視的陽面或是被強調的陰面，從中得到自我內在的平衡，回歸簡單清淨的內在自我。

敘事的世界中，不批評、不責備、肯定與讚賞為社會建構論中強調的核心理論。因此，敘事療癒是一種去常態化判準²的角度與心態來面對當事者的生命議題。此外，敘事療癒（Corey, 2013）也幫助當事人覺察主流文化對人類各面的衝擊；敘事療癒實務工作者努力擴大當事人的獨特觀點與視野，協助他們發現並開展出新的選擇。

貳、敘事研究

故事，每個人都需要，因為它讓人在時間與空間中定位自己的存在，它賦予了人存在的意義（曾肇文，2005）。曾肇文（2005）提及敘事探究有兩種意義，一種是將敘事作為研究方法，另一種是研究其故事內容；敘事強調的是認知功能與轉化功能的運作，藉由故事的敘說來探究生命的脈絡與存在的意義。敘事研究指的是任何使用或分析敘事素材的研究（Lieblich, Amia, Mashiach, Rivka, Zilber & Tamar, 2008）。翁開誠（2005）對敘事/敘說（narrative）一詞給了一個簡單的說法——敘事/敘說就是說故事。敘事一種用故事來呈現內在思想的組織基模，是一種創造故事的過程，而這些過程所有的結果就是所謂的「故事」（Polkinghorne, 1988）。

生命史（life history）與敘事（narrative）的研究方式在一九二〇年開始盛行於學術界後，敘事研究被認為敘事者可根據其所處之情境脈絡去詮釋其所屬之生命意義，從新再次以不同的時間脈絡來檢視過去的自己，可從中自我探究進而形成自我認同（Riessman, 2003），自我統整與重新檢核。且透過敘說的過程對經驗事件再次賦予新的生命意義，用不同的角度詮釋過去生命事件帶給當事者對生命的學習，讓敘說者增強自我覺察並進而能達到自我療癒。綜合言之，敘說研究是一種以故事的形式展現一個人的生命歷程，敘說的題材可信手捻來，可以在我們的任何日常生活中之現象，為一種對

² 常態化判準（normalizing judgment）是將一個人放在常態曲線中的一點來評斷一個人的智力、心理健康和正常行為（Corey, 2013, 頁 482）。

生命的深入描述、是活生生的生命觸動之描述與撰寫。

參、研究工具

一、自我敘說

敘說是說故事，而自我敘說就是說自己的故事，以自己為研究對象，將自己的生命故事文本作為研究對象，訴說著自己的故事。自我敘說研究過程中，研究者與被研究者皆為同一人，可以讓研究者與自己的過去、現在、未來對話。此時的研究者進入了與自我的對話，一種以處於與不同時空的自我對話，從現在的自己去看過去的自己，這樣的歷程是一種自我的反思過程，可以讓自我進入深度的覺察與自我統整。猶如完形療癒的空椅法，讓自己的過去內在小孩與現在的當下對話，重新再次檢視過去的背影與形象，藉此可以再次的解構過去事件的陰影並重新建構另一種自我的生命藍圖³。

Crossley (2006) 提到個人敘說 (personal narrative) 就是一種說著故事 (story)，因此，個人敘說指的是人們透過說故事來組織與建構個人生活之方式，經由故事的敘說可以定義我現在是誰、我過去是誰、未來的我可能會是什麼樣的人。自我敘說的研究對象是研究者本身，被研究之人是研究者自己，研究者需從現在的自己「觀看」過去的自己，倚著不同的角度與心態來詮釋自己的生命歷程，敘說著自己的故事，重新建構自己的生命意義。而研究者會選「自我敘說」為研究方法，主要是因為靈性修行之學術論文研究不多外，研究者也發現此領域的研究方向多偏於靈魂或現象的探究，鮮少探究靈性的成長部份；另一個為研究者將探究靈性修行對於一個靈性修行者之內在與外在之轉變過程是如何進行與辦到的。研究者將透過此研究的過程中統合自我，進而能自我接納，促使自我更為完整。

二、我是研究工具

質性研究中研究者本身也是研究工具的一部分，透過研究者本身自己的生命經歷、生命脈絡、知識背景、對生命的覺察度與感性程度...等因素來探究故事的整理。「自我敘說」研究之研究者是「我」、敘說者是「我」、敘說對象是「我」，在這樣的研究條件

³ 生命藍圖在此指的是人類出生前就已經計畫了此生之生命歷程。如同：《靈魂的出生前計畫》此書所示：「生命的苦難是自己的靈魂一手策畫的，在受苦的底下，有更大更深的發願，是勇敢靈魂以肉身來學習與進化的歷程」(Robert, 2013, 頁3)。

下經由不同角色扮演的「我」讓故事具主觀性也讓故事更能深入其中，又能出乎其外的展現研究對象的過去、現在、未來。它不是一直線的進行，而是環環相扣且息息相關，每一個關鍵時刻都是生命的深度自我覺察與改變。

肆、資料的收集整理與資料分析

敘說探究是一種就由慎密的觀察、閱讀、思索、互動並結合實踐與研究的研究方法，因此，資料的收集與分析其重要性就相對的提高（蕭又齊，2003）。以下為此研究資料收集與整理、資料分析原則與步驟。

一、資料收集與整理

自我敘說研究與其他敘說研究之間最大的不同為沒有所謂的受訪者，因為自己就是自己的受訪者，然而在敘事的研究中，資料的收集是以故事為主要的收集文本。當自我敘說之研究需要大量的文本資料來呈現被研究對象的生命故事時，我的研究敘說方式不同於從小時候就敘說自己生命經驗而形成自傳式的分析文本。當我開始思考我的文本該如何收集時，我回到自己身上開始覺察我曾經走過的生命歷程中，我替它留下了什麼。此時，我赫然發現我從 2007 年開始，就將我的靈性療癒的過程或心得經驗寫在我自己的部落格中，而這就是我從接受靈性療癒開始到目前的點點滴滴之生命歷程文本。他是我曾經的經驗，也是我現在的資產。於是，我發現我累積了好幾年的文本資料如下：

- (一) 部落格：自 2007 年開始自今我將其經驗過的療癒心得或過程紀錄於部落格中（<http://blog.xuite.net/yishiujoan0908/twblog>）。
- (二) "修圓家族"網路月誌：在簡老師的要求下，"修圓家族"的學員必須每個月寫下自己的月誌，每個成員至少四篇。
- (三) 研究札記：研究過程中，時時反省並隨時記入與自身覺察或靈性覺察相關之紀錄。
- (四) 主觀回憶的資料：將收集的資料彙整中，持續不斷地回憶與當時情境相關之生命經驗，透過這些紀錄來喚起過去的記憶並重新定義新的生命意義。
- (五) 受訪經驗的資料：修習敘事研究方法的之研究所課程中，與當時同學互相訪談自己生命歷程之過程，有部分與目前的論文相關聯，所以也會將受訪經驗與心得適時的佐用。

二、資料分析原則與步驟

質性研究的文本撰寫是流動性，研究者必須在真實的流動現象中捕捉，並使用適合的形式與文字將真實的狀況完整的再現（潘淑滿，2004）。質性研究的資料分析需要透過不斷地閱讀資料，並從中逐漸地一一釐清正確的方向，也就是說質性研究的文獻資料與文本的撰寫是不斷進行中的，文本資料透過不斷的寫作並更改才能發現研究需要的部分。敘事研究的資料分析與現場文本的建立是同時的，故事的情境脈絡是進行的。因此，分析詮釋成為故事所產出的意義與重要性的關鍵。本研究採取「整體——內容」的閱讀模式，以一個人完整的生命故事歷程之內容為主要焦點。研究者根據其敘事所顯現的內容與故事的脈絡來分析意義，猶如「個案研究」（Lieblich et al., 2008）。而此研究以「整體——內容」來分析研究者透過靈性修行的內在轉化過程。

伍、敘說的信效度

敘說的方法來探究一個研究是較為主觀性的，因為沒有兩位研究者會用相同方式來描述一個生命的歷程；換句話說，每個人會選用自己的觀點、自己本身的經驗、以及自己的方式與視野來呈現與詮釋自己所感受與瞭解的故事。因此，每個敘說者的表現方式都會不同，進而造成信效度的評估標準不一。以下提出學者對於敘說信效度的看法：

一、敘說的觀點是多樣的，不同研究者所呈現的敘說會有不同的角度切入，因為這是研究者從他的某個角度的詮釋。因此，Frank（1980）& Runyan（1982）認為傳統的信度（reliability）觀點並不適用於敘事研究，而效度（validity）也必須徹底再概念化（引自 Riessman, 1993）。

二、Atkison（1998，頁 60——62）提到敘說的效度沒有一定的準則，主要是因為敘說是相當主觀的過程，但是有可用的方法與標準來依據：

- （一）內部一致性（internal consistency）：敘說文中的任何一部分不應與其中的另一部分有矛盾現象且使用的語言需具連貫性將事件前後慣連。
- （二）確證性（corroboration）：故事提供者為第一作者，因此，當故事內文完成時，應先讓當事者先過目，以便確認故事內容是否具原味性。
- （三）說服力（persuasion）：敘說故事是否具道理能使人信服？

陸、敘說研究的規準

Crossley (2006) 表示敘事研究目前沒有一個確定的分析方式，但依舊還是有學者提出自己經驗的觀點，在 Lieblich et al. (2008) 書中提到 Runyan (1984) 提出七個評估單一個案研究的規準為此研究規準。

1. 是否能提供對於此人的「洞察」(insight)，釐清先前缺乏意義或無法理解的部分，指出先前尚未發現的連結。
2. 提供對於這個人的感覺，傳達出已熟知這個人或已見過這個人的經驗。
3. 協助我們瞭解這個人的內在或主觀世界；他是如何思考自身的經驗、處境、難題和生活。
4. 深化我們對於這個研究對象的同情與同理的瞭解。
5. 有效地描繪出這個人所居住或生活的社會和歷史世界。
6. 闡明相關事件、經驗和情況的原因和意義。
7. 使閱讀如身歷其境、引人入勝、且動人心弦。

敘事研究所探究的生命之事實，不是一種客觀的事實，而是一種主觀且具統整性與連貫性的真實現象的再現。簡而言之，敘事探究是一種個人生命歷程的真實故事之描繪。雖然目前為止，研究的的效度依舊會受到評斷，但在描寫的過程中下筆的人如何將自己的生命，活生生地灌進了文字中，讓閱讀者能身入其境且感同身受，感受到對方的生命力，從中一起看到被研究者的生命流動之歷程，也一起再從中覺察對方也檢視自己，彼此產生共鳴，有了更深度的自我覺察與瞭解生命意義，就是研究的意義與貢獻。

第二節 研究程序

本研究之研究程序為先擬定研究主題，研究主題形成與確定經歷了兩年多的思考，主題確定後緊接著是研究方式確定，研究者因長期經營網路部落格，也將過去的靈修現象與心得感想撰寫於部落格中。因此，研究者開始將研究的想法與方式確定後，研究者

開始撰寫計畫書，並同時開始統整研究者自己多年來的靈性修行之身心靈經驗與轉化過程。



圖 3—1 研究流程圖

第四章 徬徨與遇見

從懵懂無知的過去到經歷與靈的相遇，從佛經的文字中尋找生命的意義到從生命的經驗中懂得了生命的意義，我花了好幾世在找自己，不論是今世或前世；包括了我此生的前三十幾年我都在尋覓那個真如本性的自性。

第一節 書本與我

一、我的存在——升學

我生命歷程中，有七段的升學階段，每一個階段的升學動力，都與自我的追尋有關，從專科開始雖說自己表示「啊！我也不知道小時候我在幹嘛，我就是唸書而已吧！（1—001—1）」¹。依著如此的念頭，我藉由不斷的考試與念書在尋找自己。二技的因緣也是我想要證明自己的存在而努力不懈邁進的結果，就讀二專時「我就想說好，我要唸二技，（1—001—21）」，為此「我就很拼命唸哦！就是那些、那些企管相關的東西，我不會就硬背哦！財管哦什麼，因為我要唸分數很高，因為我要推甄，那時候二技可以去推甄，現在有，那時候剛出來，我說我要去，我就下定決心之後，因為推甄要成績在前面才有推甄資格（1—001—22）」。

幸運之神的眷顧，我進入二技就讀，以為完成了對自己生命求學階段的最後一階段的自己，在就讀二技期間對自己的放鬆，這樣的放鬆不只是對自己的放鬆也表示我對自己未來的沒有目標。就這樣完成了二技學業，接著是面對人生中就業的開始。清楚的看到自己沒有目標與方向在找工作，因此我很失落。在家長的壓力下，我只好讓自己進入美語補習班當起了美語教師，雖然看似千萬的不願意，卻也讓我發現了自己的興趣，「可是那個補習班它讓我開始喜歡教書（1—001—37）」。明瞭自己喜愛教書的同時，卻也在這一年的經歷中感受不到自己的快樂，「我可以感覺我的不快樂，可是我不知道我哪裡不快樂，就工作有在工作，然後同事狀況也還好，雖然那個老闆都不管事，然後

¹ 修讀敘事研究法課程時，同學對我的訪談文本逐字稿，訪談兩次其中（1—001—1）的第一個1表示第一次的訪談逐字稿，依次類推。

變成櫃枱阿姨在管事這樣。然後其實也還好，畢竟我們也是老師嘛，又比她高一階，那就是狀況都還好，那整個也都還好。可是我就覺得我很不快樂。(1—001—40)」，這觸動我想要再次藉由讀書來尋求解脫，「我自己就想說好，反正那時候大學我也不知道，那我就去看有沒有什麼教育學程可以修，那時候早期還有學士後教育學程班。現在都沒有了，那時候是早期(1—001—42)」。

生命轉折讓我不得不再繼續升學，「我在實習的期間，我就想說因為我那老師很，如果我現在形容他的話，用小孩子的語言，我會說他很機車(1—001—54)」，因為那老師的機車逼著我為了在教育領域求得認同，我只好繼續升學「剛好我有一個同學那時候剛好有一個大學同學跟我做聯絡，然後他就跟我說他打算去國外唸碩士，然後他想要去哪裡，然後我就想說那我從以前唸高中就看同學出國去玩，回來我就好想，就是那個心願一直沒有辦法滿足、一直完成它(1—001—62)」，就這樣生命的牽引使得我去了英國念研究所。

意外的出現，從沒想過英國研究所畢業後，會再次與研究所相遇。這個意外，要從「第二專長，看一看發現，吔，我，我比較喜歡輔導，好，我就想我對這個比較有興趣(1—001—105)」這開始了我的諮商輔導理論學習，緊接著無心插柳讀了半年後，「那時候剛好我同學那時候在講說輔導老師的話接受生命教育的東西也是很需要的這樣，然後我，其實我對生命教育是很有興趣的，然後聽他那麼講，他們就說他們想要去加修一些生命教育的那個教師證明的東西，然後我就想說與其這樣，不如再去唸個研究所呀！那因為我南華以前就考過了，我以前就知道它有生死學嘛，然後我就想說那我去唸生死學好了(1—001—110)」，就這樣繼續了第二研究所的學習歷程。

回首我的求學史，是一篇艱辛的歷史。每一個當下我似乎出現了現實生活諸多的不如意時，總是想著要自我實現。而在我這固著的腦袋中，只有想到要改變命運就是讀書，所以我不斷的追求學術的肯定，一種對現實生命挫折的逃避，我個人把它稱為「學術逃避」²。以前青少年階段的我在自我統整期間無法得到肯定，而造就了持續在求學這段路中尋求認可；依著這樣的混淆的自己完成了第一碩士學位後，我自以為可以停止對學術的追求了，同時也告訴了自己適可而止吧！我因此暫別了求學的我，一直到我轉換了

² 一種無法面對現實生活中的挫敗，在現實生活中找不到自我的認同感轉而朝向學術領域的研究，為的是不想面對真實生活中挫敗的事實。

我的專業領域，這樣的改變讓我又從新開始求學的我，而不同的是——這次在學術界努力的我不僅僅只是單單的研究理論或背誦書本。對於諮商輔導這領域我用著我的生命在學習，而我的學生們也提供了他們的生命引導我學習，這一路我理解諮商領域不是硬梆梆的助人工作，諮商是一門藝術——用著生命去感動生命的藝術。

一個可遇不可求的輔導諮商領域，緣起於「會進到這個領域其實是全部都是一個巧合，那是一個巧合，那是一個我工作在進修學校的時候（2——001——30）」。當時「我從國中轉高職，滿凶的導師，然後我心裡就在想說我這樣子，學生的問題我還是沒有辦法做處理，（2——001——31）」。為了助人也為了助己，「坦白講是這樣。那後來我就覺得說我好像需要說一個改變這樣子，後來我才又去唸了那個輔導相關的那個東西（2——001——32）」，除了要幫助自己增能幫級經營的專業外，也意外的開啟了研究者的諮商輔導領域的關係。

生命的歷程與經驗，讓研究者在自己的過程中經由升學在尋覓生命的意義，也讓研究者在助人的當下，覺察了自己。也許老天爺有他的冥冥中的安排，要成為一個有能力的助人者，須要先療癒自己的創傷。研究者先從自己的療癒開始做起，也在助人的過程中去尋找自己的諮商輔導風格，一路的走來生命有著轉折，研究者除了欣然的接受改變外，也意志堅強的持續在自我增能。

從一開始求助於心靈問題的我，到後來我變成了別人求助的對象，這是一段不簡單的蛻變。這幾年在助人的位置上，學習與個案之間能將心比心的同理，發揮自己所學的同理心³，但似乎總感覺是一件很困難的事情，因為有時候個案的生命故事並非我所經歷過的，又怎可能真正的完全同理。我能盡力做到就是「切近」⁴同理。而「切近同理」也是很難做的到同理感受，我認為這需要助人者自己對生命的理解與生命的歷程中有豐厚的經驗才容易感同身受，也才切近同理。因此，有人問我，一個感受很幸福且生命中沒有太多挫折的個體，能成為一個懂別人的傷痛的助人者嗎？這一個問題我現在的理解是很難，因為沒有品嚐過生命的苦，又如何能理解他人的難，沒有一番寒澈苦，又如何等到梅花撲鼻香的喜。生命需要經驗過，才能懂生命的種種；我認為若沒

³ 同理心（empathy）是和當事人一起了解他內心的主觀世界（修慧蘭、鄭玄藏、余振民、王淳弘，2013，頁 209）。

⁴ 余德慧老師的書「生命史學」提到“生命跡驗的歷史，只能「切近」地觀看，沒有所謂「真實」，本論文中引用了「切近」一詞來形容同理心的反映，能做到切近的同理反映，難以完全同理。

能真正經驗自己生命的不能，又怎能去探索他人、洞察他人並別說要使他人行動了。

因為經驗了自己今生生命中曾經求不得的苦（考上正式教師），這一路讓我付出好多好多，我不斷的念書，不斷的考試，每一年都是如此，卻也因為考試的失敗，我身心俱疲同時也身心受創了。我也因為這一個苦讓我接觸了靈性，我在靈性的自我覺察⁵與療癒中看到了自己的過去與現在，看到了佛經中所謂的「因」「果」⁶，這讓我更瞭解了自己的靈魂脈絡⁷，也讓我更能接受與放下某部分的自我執著，這樣的經驗使我能更加客觀的從一個當事者變成一位觀察者的角度來覺察自己的靈魂生命故事，猶如量子物理世界中，在微觀的世界中以宏觀的角度來覺察自己的靈魂生命脈絡，這樣因果似乎也沒那麼重要的，當下的苦與樂也沒那麼重要的，真正重要的是我這老靈魂學到什麼、轉化了什麼而能帶給其他靈魂什麼？我想這才是所謂的真覺察。

二、唯有讀書高

從一個懵懂無知的我到覺察自己生命的我，走過了心死卻也在過程中浴火重生，一輩子都在跟自己奮鬥，連現在寫論文的階段也是。這不是我的第一個論文作品，但卻是我想用生命寫出來的論文。十年寒窗無人問，一舉成名天下知，如此的耳熟能詳又言猶在耳般的，在我的腦海裡不斷的重覆，就這樣我被父親與母親灌輸了一個觀念——萬般皆下品，唯有讀書高，卻也命定了這輩子跟書分不開的運。

生命的歷程會說話，但我卻不懂得與自己對話，就這樣任由自己每天在家長的期待中活著。一直到高中聯考的失敗，沒考上理想的高中，一氣之下去念了高職，念了一個自己並不感興趣卻也不討厭的科系——商用英文。接下來的日子裡，似乎都與英文有著分不開的關聯性，一路上跌跌撞撞的升學經驗卻總是在英文的領域中難分難捨。難分難捨的是高職的英文基礎，讓我可以升學考試中少花一些時間準備一科目——英文，卻也讓我為了在過去升學管道不夠多元的環境中，只能繼續以英文為我升學的主科。但英文說真的不是我真正能與它對話的科系，這讓我對英文是食之無味棄之可惜。

⁵ 靈性覺醒意思是你對自己的靈魂、你更高的自我、你的神性本質有更多的覺知（Robert, 2013, 頁 53）。

⁶ 佛陀在成道時，體悟宇宙的實相，即宇宙萬相必有形成的原因，而目前的結果，也正是下一階段的音。這就是所謂的「因果」，是指「原因」與「結果」，也就是宇宙萬象形成的軌則（宇峰，2011，頁 90）。

⁷ 靈魂脈絡指的是瞭解靈魂每一世的重要生命史事件，且從每一世的生命故事串聯當事者靈魂之議題。因為，每一世的生命故事都可能影響當事者的存在意識。

因此，高職畢業後的我，為了要升學我考取了二專，然而當時的時空背景下大專院校沒有設置與應用英文相關之科系，退而求其次的我跟著同學選擇了企業管理科就讀，就讀專科期間我自己深刻的明瞭也確定自己是要繼續就讀大學的，就此我努力的把商科的科目讀好，讀不會的就硬背，努力上進的我取得了推薦甄試的機會。這個得來不易的機會讓我更堅定了只許成功不許失敗的念頭。所以，我沒有選擇國立大學推甄，我為了確保自己能被錄取的比率，我選擇了私立大學的應用英文系就讀，就此我繼續了我讀書的生命歷程，也發現與書本更加的離不開了。

然而，生性反骨的我，就讀大學期間不是個認真的學生，因為當時的我對於唸書這檔事感到興趣全無且提不起勁來，記得當時我都告訴著我的同學我不要再升學了，因此成績對我來說不是重點，能 pass 就好。因此，我就持著能畢業就好的心態過完了我的大學生涯。報應不爽的我，沒有認真讀書的後果，使我大學畢業後沒有方向也不知道要找什麼樣性質的工作類型從事，就在父親與母親的期待下，勉強的投了履歷到連鎖的美語補習班，就此我非常順利成為兒童美語老師。這是我畢業後的第一份工作，也是我邁向老師的第一步。

自以為是的決定不再繼續讀書的我，卻似乎中了生命中的魔咒般離不開考試。在扮演的補習班美語教師的我並不快樂，但我卻不知道我的不快樂是從何而來，為此我想展開我對自己生命的尋找，卻不知道該從何做起，因此我貿然的決定去報考學士後教育學分班，從來對自己在升學路上是不具有太大自信心的我，選擇了初等的學士後教育學分班考取，唯讀報考了國立中山大學的教育學分班是中等教育學分班。命運的既定讓我只考上中等的教育學分班，因此，我離職了，我繼續唸書了。

也許，書中自有黃金屋，書中自有顏如玉。我開始了奔波的歲月，每星期一二晚上到高雄讀書，之後再回到彰化兼英文家教的日子。兩年說短不短，說長不長，可以是完成一個碩士學位的時間，我拿來修畢中等教育學分。緊接著實習的日子展開了，我選擇了在台南的綜合高中實習，是個純樸的小地方，有著人情味的學校也遇到了一群用心的夥伴，每個人都朝著自己夢想前進——考取正式教師。

實習過程間，我深思了——想著我的夢想，想著我要什麼。又聽到大學同學計畫出國攻讀碩士的訊息，在工作與讀書之間，也許是逃避，也許是在自我尋覓。想出國的動

力讓我再次選擇讀書去，而這次我去了更遠的地方——英國。沒有雄厚經濟基礎的我，我給了自己一年的時間去把學位拿回來，這一個學位，似乎不僅僅是為了我自己高中時的夢想，也似乎關乎了整個家庭的面子。在英國的一年間，有好幾次好想回台灣，有無數次掉著眼淚講著電話，有數不完作業夢魘，有驚醒時的文思泉湧。的確，我用盡了一身的力氣把論文完成了，我把學位拿到了。但我也深深的傷了我自己的身心靈；然而，我依然在那不知不覺中。我的身體狀況不佳，因為我連續好幾日的徹夜未睡造成本來體質不佳的我變得更差了，我的情緒不穩定，以為不快樂是因為水土不服，殊不知是我出現了憂鬱情緒。

這一段段求學的經驗，都是在自我的統整，高中階段的我正好走到了 Erikson(1950)的發展階段中的自我認同與混淆，因此我當時一直在追尋著我的自我認同，但卻無法在那個階段完成對自我的自我認同，所以我帶著自我追尋的心態，一直在學術的領域中找自我的認同，卻也很不幸在在這個領域我沒有遇到我的自我認同。直到我遇到了"修圓家族"，我的自我認同才逐漸的長大。當時的我對應了 Maslow (1954) 需求理論中的「匱乏之愛」階段，屬於生命早期的發展階段。

三、書本之美麗與哀愁

「其實我唸書不是一個很認真的小孩。可是我是很愛再去唸書的小孩。這是一個很矛盾的點，我現在還在找答案（1——001——11）」。在書中找自己，在知識中尋人生的意義，針對沒有興趣的二專科系，「然後我就很拼命唸哦！就是那些、那些企管相關的東西，我不會就硬背哦！財管哦什麼的，因為我要唸分數很高，因為我要推甄，那時候二技可以去推甄，現在有，那時候剛出來，我說我要去，我就下定決心之後，因為推甄要成績在前面才有推甄資格（1——001——22）」。

工具——英文，「唸職業學校完之後，我是唸專科，然後專科，哦，我職業學校是唸那個現在的那個應用英文（1——001——02）」，就這樣與英文結了緣，我的二技科系「所以我後來大學的時候，我就回到唸大學，就是唸二技這樣子，然後我就又回去唸外文系（1——001——24）」。英國研究所也是念外文，國外念書的壓力與對自己與他人的證明「變成我的壓力很大，我又想完成我自己的夢想，也有一部份是想要證明說你這樣看我，我是可以去國外唸回來的（1——001——64）」。「我唸外文的時候也是沒有說，

我們是朋友，可是我們可以是還不錯的朋友，然後，跟英文的感覺哦！然後，可是呢！我們不是說到那種無話不說的朋友，我沒有辦法那樣子（2——001——28）」，外文只是一個媒介，對我而言是能升學的工具與利器，而輔導諮商對於我而言是能對話的語言。

英文是隨著命運的安排，一路想離開卻有不得不接受的主修。輔導諮商對我而言有著神祕的色彩，讓我再度的進入了學術的殿堂，努力修讀第二個碩士學位。然而，就讀生死所碩士班也許是誤打誤撞，也許是老天爺送的禮物；順著因緣的安排我修完了碩一的課程後，也跟著班上同學一樣走著成為諮商師的準備，記憶猶新的碩一課程，每一門的選課都是為了邁向成為諮商師的課程。因為如此，碩一的緊湊課程以及生死所碩士班的諮商課程每一門都很生命，老師們都在引導著剛入門的準諮商師們學習深度的自我覺察；所以在這些課程的涵化下，我更懂自己了，但卻也出現了更多的情緒與感受。我想這樣的過程是一種好轉現象，因為我知道我的防衛機轉開始溶解了，所以我漸漸覺察到內在的自己，這包含了許多的黑暗面與傷痛面，這一切的一切我在學習看到與接受，每一次的覺察都是痛苦的，但每次的重生都是嶄新的，這是淨化的過程，也像人生一般悲喜交加。生命中的真誠與寶貴是經歷了自我成長經驗與看到了自己的轉變歷程，而這樣的每一分每一秒都是我日後在自我覺察與幫助他人自我覺察的珍貴寶藏。

療遇（encouter）前的我，對於讀書我沒有把握，處在無法自我肯定的狀態，我尋不著我的存在意義，更別說我的生命價值，更別提到我能自我實現或超越（Frankl, 1978）。我只是直覺性的向我自己的存在挑戰，更想在有限的時空中找到永恆與無限，因此，我藉由讀書⁸來努力證實我的存在。然而，這讓我進入了另一個深淵，一個我無法從書本中得到自我肯定的深淵。我接續的以英文為本科，但卻從英文中得不到成就感，沒有成就感就難以從學習中自我肯定。所以我就還是一直在失敗中找自己的存在。

四、傷痕

自從高中聯考開始，我的生命就一直在與考試奮鬥，但卻一直無法戰勝自己，因此在這部分我有很深的自卑感⁹，似乎到目前為止我都努力在念書與考試中尋找我自己，

⁸ 存在主義中提到人類經由三種不同的途徑去發現存在的意義：（1）藉由創造、工作。其中對我當時的狀態而言，念書就是我的工作。

⁹ Adler 的理論重心為自卑感，他視之為所有人類的正常心態，也是人類奮鬥向上的原動力。自卑感（inferiority feelings）並非脆弱或病態的象徵，它可以是創造的泉源（Corey, 2013, 頁 112）。

這樣的生命歷程中我被自己傷得很深，看似生命在傷害我，殊不知是我傷害了生命，我不懂該如何愛我自己，我更不知道如何認同我自己，從高中聯考的失利到後來英國回國後的教師甄試，這些年的考試經驗讓我進入了自我否定與憂鬱情緒中。每次的放榜都要表現堅強的安慰身邊關心我的人，有時還要安慰與我相同在這條路上努力的朋友或同學。但自己內心的煎熬又有誰懂，誰又能懂希望落空，且一年拖過一年的擔憂與煩惱。

如此日復一日，年復一年的過著日子，卻也幸運自己可以再次回到大學校園中，去體會過去只是為了父母，為了大學文憑而讀書的我所無法感受的會心，並且也再度進入了奔波勞累的在職生生活，此次不同是想法變了，人長大了，意志力比以前堅定了。在諮商輔導的學習過程中，我知道我能自我覺察了——我覺察到我過去依舊的傷痕，這卻也讓我更加的痛苦，因為療癒需要面對，而面對是痛苦的，我知道只有走過自己的傷，才能學會同理，才能療癒他人。

2006 年從英國回台後，第一份工作是在一所私立學校任教，在此學校任教的一年間，看到了利益上的鬥爭，也看到了同事們為了飯碗不得不在這不美麗的環境中求生存，這樣的種種讓我決定離職，寧願到公立學校擔任代理教師。就這樣我在台中市市立國中任教了一年，在彰化的國立高職進修部任教了四年，而教師甄試部分，我是年年名落孫山

一開始努力地想要考上正式教師，是我從小的願望，慢慢轉變成我的興趣。只是一直無法如願的我，當時的我是自暴自棄以及怨天尤人的活著，總是在自己的世界中倚著自憐自哀的心態過日子。因為教師甄試這條路太容易使人產生習得無助感¹⁰了，回想這一路的努力，初期只為了能有一個穩定的工作卻誰也料想不到演變成現在想要助人的我，我也的的確確的從 Maslow (1969) 的低需求層次慢慢地前進到高的需求層次，我從一個努力統整自我且帶著習得無助的傷痕之代理教師，漸漸地發展成努力自我實現階段的正式老師，這一路是無形界的厚愛也是我自助後轉向助人的開始。

¹⁰ 學生缺乏自尊心與自信心，認為自己的條件不如人，再怎麼努力也沒用。花很長的時間去解決很困難的問題，且一直沒有成功容易產生一種對自我錯誤的認知且對自己失去自信（葉重新，2013）。

第二節 靈性修行療癒之旅

因緣俱足的我，找到一個以網路為對外聯絡窗口的修行團體，在這團體中開始了我生命的療癒，當時是 2008 年 2 月份（寒假期間）。問我為何選擇了這個團體，因為這團體的成員多為年輕人，除了想法相近外且對於靈性修行是充滿期待與嚮往。此時的我，也許是因為生命有個精神寄託，也許是靈魂感到了安慰，我的憂鬱情緒竟然不藥而癒。然而，不爭的事實是我透過與自己靈性的接觸與對話，我的人成長了，我的靈魂記憶被喚起，我的傷痕逐漸被療癒了。

生命是一種存在的顯現，存在是一種價值的感受。"修圓家族"的神佛因材施教了每個家族中的成員，在每個適當時刻讓每個人修讀著每個人的課業，為的就是讓每個成員與自己相遇並進而覺察自我，才能更看懂自己的脈絡成為與佛一樣的覺者（理想目標）。

To live is to be being, not to be doing.

To encounter yourself is to aware your being.

So, being yourself.

——"修圓家族"簽名檔（<http://www.god-and-ghost.org/>）——

一、靈性修行之因緣——修圓家族

2008 年開始於我的部落格記錄我遇到有關靈性修行的點點滴滴，同時當年我也在部落格版面中，寫下了自性心（What a fantastic world!）為標題，好巧不巧的多年後的論文題目竟然從中取得了部分題目，且也從中找許多的資料來完成。不僅僅如此，當年我也提了一段話，一直放在網頁上。

靈山何處，問仙子。仙子笑回，內心尋。

內心懵懂，問何人。回之，自在心中得。

——我的部落格文章（<http://blog.xuite.net/yishiujoan0908/twblog>）——

我想這是我真實的把我內心的感受用簡單的幾句寫了下來，我沒有滿腹文采的文字能力，我只是盡力表達了當初我對靈性修行的感受，且至今我還是一樣的感受。至於我會與靈性修行相遇，也許是巧合、也許是命定。故事要從更前的時間點開始說起——一個兒童美語補習班的老師。那年大學畢業後的我，對於前途沒有打算更沒有想法，只是因為家中長輩的要求，我選擇了在美語補習班工作且成為了兒童美語老師，這工作對我而言是騎驢找馬的階段，此時期的我並不開心，我總是悶悶不樂的，可是還是依舊不知道我發生何事，更不懂是什麼影響了我的情緒。因此，一個好心的學生家長，他除了是我補習班學生的家長外，也是我家附近的鄰居朋友，他知道了我的狀況後，很熱心的帶著我去他經驗的廟宇中拜拜與打坐。糊裡糊塗的我，因為我學生家長的邀請開啟了我與靈性修行的第一次接觸，也開啟了我這輩子靈性修行的道路。之後，因為對靈修的不夠瞭解以及自己忙碌的生活，我去了幾次後就沒再接觸了。靈性感受被啟發後，我把它放在一邊不管它的感受，繼續我的求學之路，就此我又在忙忙碌碌的高雄彰化之間的念書與工作度過了幾許年，而靈性的感受就像被冰在冷凍庫一般，一動也不動的存在著。

時間就這樣地往前進，我面臨教師實習且緊接的我又選擇到英國就讀碩士。就此，我繼續與靈性修行告假，一直到我回國後，在一個不適合我的環境中上班，開始又出現了憂鬱情緒。當時的我出現很多情緒上的反應，我會莫名哭泣；但我能清楚知道我沒有生病，這樣的我深深困擾著我的生活，讓我不知所措完全不知該如何是好。陷入 Frankl (1978) 所說的「存在的挫折」¹¹。而暑假期間的我，這種難過的情緒會更變本加厲，因為每當教師甄試後的放榜結果，我會被負面情緒掌控且無法自拔，我完全陷入一種執著中無法用客觀的角度來統整自己的一切。因此，我知道我憂鬱了。而我卻不想找身心科醫生看診，因為我內心知道我沒病，我不需要吃藥。

當我一籌莫展之際，我突然靈光一現的想起就讀碩士時利用網路尋找資訊的方式，想起自己當時會使用這樣的資源怎麼現在忘了。興起了這樣念頭的我，網頁的瀏覽就變成了那陣子我的主要功課，那陣子剛好放寒假，花了幾天的時間上網尋找有關靈性修行的相關資料；因為我對自己的不放棄，我從"修圓家族"的對外的網頁平台中與中部地區的幾位成員開始接洽，也經由他們的幫助，我的靈性修行之途展開了。所以我把我當年如何與"修圓家族"相遇的原因記錄於我的部落格中。

¹¹ Viktor E. Frankl 著、趙可式、沈錦惠譯 (1998)，《活出意義來》，台北市：光啟出版社。

緣起

學無形法的因緣 因靈光病 加入家族 遇到簡老師 才真的進入
修 開始是讓自閉的自己 走向人群 漸漸的 有些自己無法置信
的無形能力 也開始去瞭解且試著適當的運用 過程 有不願 有
抗拒 有懺悔 有接受 有開心 有瞭解 到現在的 順命 最無法接
受是去年地母生日的法會 讓我無法置信也難以接受 但天命如
此 逃是沒有用的 避是避不掉的 家業也在學了 該還的還要還
該行的還是要行 轉個念 讓自己快樂的去做 快樂的去學 有太
多自己尚未知道的命運 一切就讓它順其自然 開心的去面對老
天爺的所有安排

——我的部落格文章 (<http://blog.xuite.net/yishiujoan0908/twblog>) ——

二、輪迴之靈性回溯

"修圓家族"，此靈修團體還有一個較不同的方式來瞭解學員們自己個人的前世今生，"修圓家族"中每個學員都會因為個人的不同因緣與個人願力，而自行對過去世的因果有所聯結，這是個很特別的現象。當學員在自己的記憶中找到過去世的資料後，需要"修圓家族"簡老師的翻譯、勸告、和解、面對與放下的引導與教育。據瞭解"修圓家族"中的師兄姐們都或多或少有瞭解自己的過去世與現在世之因果關係。

"修圓家族"不是用傳統的催眠方式來瞭解前世今生，而是由已經瞭解自己前世的學員自己把過去世的因果故事表達出來。簡老師居中翻譯靈語（天語、舌語）¹²，並請當事者確定翻譯是否有誤。如果沒有會繼續將當事者表達的事件一一的還原，讓當事者有機會面對與放下那世的自己。透過"修圓家族"的靈性回溯，回到過去世阿賴耶識中的種子記憶，將內心的負面種子清除，使是非善惡回到最清淨的無為。猶如敘事治療中的問題外化、解構後再重新建構。達到靈性的改造，讓原本創傷的靈魂記憶轉化成中庸的心態，是一種心靈淨化術（簡瑞銓，2009）。

只要是"修圓家族"的學員經由靈性修行洗禮或多或少都有自動回溯自己過去世的

¹² 關於靈語、天語，參黃秀媛（2007），《會靈活動與心靈動能研究》，宜蘭：佛光大學生命學研究所碩士論文。

因果事件，而這被封鎖已久的記憶是誰將此打開？又是什麼因素需要喚醒著過去世的記憶？是自己的靈性需求，是自己需要被療癒。輪迴的過程是上天安排靈魂給自己自我療癒的機會，生命在輪迴中有太多的失落有太多的未竟事宜，這些的林林總總都留了創傷給靈魂，無論創傷經驗是別人給的傷害，還是自己不願放下的執著。創傷指的是生命的歷程中那傷害他人後帶給自己的後悔，要用懺悔去復原傷口，而那被傷害的自己要用原諒與放下來自我療癒。把所有一切的起起伏伏拉回一直心，這過程就是療癒。生命的療癒是藝術，生命的療癒是修行，生命的療癒是智慧。

"修圓家族"的成員不是藉由催眠來知道自己的前世與今生的相關聯，這個園地的每個夥伴們都是自動與自己的前世連結，而每個人能覺察自己的前世對現在的影響或者前世卡住的動力，這一切都是為了能使自己的自性清明，其目的與《業力與因果——佛陀教你如何掌握自己的命運》中指出宿命通在佛法的教學上，具有下列重要的意義：1. 宿命通可以被運用來釐清生命現象的因果道理。2. 用宿命通來觀察因果，可以做為我們生命學習的經驗範本，去除不良的生命經驗，安著於正道。3. 對一個菩薩行者而言，宿命通可以運用在觀察眾生根器，找到最合適的教育方法，來幫助其昇華解脫（宇峰，2011）。可以說是不謀而合，"修圓家族"的每個階段的成長與瞭解無形界之現象都能在經典中找到理論基礎。

三、習性覺察

生命中的顯現與不顯現，根據陳榮華（2006）海德格提到當生命中的部分被發覺了，那就是所謂的顯現。但生命中的部分如果沒能被覺察就是尚未顯現的部分。從整體去看部分，再從部分去看整體。每個整體都有顯現與不顯現的部分，當部分被顯現後，整體就更完整了。而每當整體覺察了部分的顯現後，對於過去的認知會改變，便會對於過去的詮釋加以更正。這能解釋個體生命都在追求對自己部分的顯現。當部分尚在無法顯現的階段時，個體會循著與過去一樣的方式去瞭解自己且重複出現相似的行為，這可說為個體生命的"習性"，當瞭解到"習性"時，個體才有可能脫離並改變固著的思考與行為。

如何使生命中的部分顯現，又是另一個議題。每個個體都乘載著過去的生命經驗，而如此的生命經驗之建構來自於過去累生累世的許多未竟事宜。過去未能放下的愛、恨、情、仇，未能完成的願望與怨妄，使得個體的生命變得很沉重，累生累世都在完成

對他人對自己的包袱。因此，要放下包袱，讓自己自由就要讓自己的每個生命的部份都能顯現，但部分的顯現又太難了。因為這些的部分有太多是不好的存檔，可以說個體會出現自我防衛¹³讓這些部分不去顯現，個體因為對於過去之錯誤或不愉快事件尚未準備好面對，或者說還沒有勇氣面對不完整的自己，就會將自己過去曾經的故事深埋或遺忘，造成個體於日常生活中沒有覺察力，無法覺知並串聯過去的事件對現在自己的影響，這就是發現部分的難點。

從以上的觀點可以清楚的解釋，"修圓家族"的因果論，在"修圓家族"中當無形界傳達了訊息讓當事者知道他的因果故事時，是一種顯現。當這樣的顯現能被當事者接受並瞭解或懺悔或原諒後，當事者的生命才能更完整，更趨向於完形。修行不就是在使自己的生命更完整，修行不在於要求生命的完美，而在於對自己的瞭解更加的完整。

四、靈性依附與成長

子曰：「敬鬼神而遠之。」

許多通靈者，後來由於接通過多的靈脈，在心的層次部分沒有提升，反而造成精神上的疾病（李峰銘，2008）。這樣的問題，在"修圓家族"的無形領域中是可以清楚明白交代。李峰銘（2008）指出黃阿寬¹⁴提到大部分的靈乩產生精神疾病上的問題是在心性部分沒有獲得充分的成長與穩定，才會造成身心靈的失序結果。這解釋只能算是對了一部分，另一部分是一種自由心證的事實。靈魂也能感招靈魂來共構一同的生命故事，無論是前世或今生，而靈性的修行上最可能陷入的亂靈的情況，"修圓家族"的簡老師是有能力協助成員們自我覺察並與之分離，這樣一來可以使人更清明與簡單。以下說明前世的靈魂感招與今生的靈魂吸引力造成之影響，以及"修圓家族"簡老師的發現。

鍾光先（2011）於《生命訊息解碼》表示動物靈也會附身於人的肉體上，而這樣的附身關係在"修圓家族"稱為外靈或深層靈。外靈與深層靈都是今生所感招之附著靈魂，不同的在於外靈與當事者的氣息或者說與當事者個性尚未深度的相互契合，可以簡單容易被覺察為兩者不同的靈魂。換句話說，深層靈已經與當事者的個性達致某程度的契

¹³ 自我防衛機轉（ego-defense mechanisms）可幫助個人因應焦慮與避免自我被焦慮所淹沒（擊潰）（Corey, 2013, 頁 68）。

¹⁴ 淡水無極天元宮的救世堂堂主，為早期靈乩代表人物之一（李峰銘，2008，頁 115）。

合，因此難以被覺察與分辨，需透過當事者的自我覺察並改變個性，才有可能被覺察並與之分離，鍾光先（2011）認為入侵肉體的附著靈會影響人的身體健康，此部分的觀點與"修圓家族"簡老師對無形界的認知相同一致。此外，"修圓家族"簡老師對於廟宇中的神像是否被佔據之看法也與鍾光先（2011）的觀點相同，簡老師根據多年的經驗發現當前不少的廟宇都已經淪陷，不是真正的神駕主事；簡老師表示這顯示無形界想得到機會，可以完成自己的靈魂未竟事宜，才會出現無形界對有形形象的爭奪。此外，廟宇主事之宮主本身的德行也會影響神像之神駕身分。

今生之吸引力所引來的外在靈魂，"修圓家族"的簡老師稱為外靈或深層靈。人的自我性格之思想猶如磁鐵一般會吸引當事者自己念力所引來的相對應之外靈，由於自身的個性與特質與之相應的外靈氣息相容並相應，容易於藏匿於人的肉身中，難以覺察，因此「今世共生靈」¹⁵的發現與清除需要自身心的堅定與細微的洞察力。當「今世共生靈」與當事者的肉體出現了共生現象時，很可能因為當事者缺乏覺察與洞悉力而形成一起轉生的機會，因此，在下一世會成為當事者的「前世共生靈」¹⁶，也就更加的難以覺察與分離了。"修圓家族"對無形界"靈"投胎轉世的瞭解，與 Perls（1970）用剝洋蔥來比喻成人格的探索有相似的地方。簡老師發現靈魂會受過去世習性的影響，而導致靈魂的共生投胎現象，這個發現簡老師稱為——咖啡牛奶¹⁷，因為簡老師認為這現象猶如咖啡牛奶一樣混在一起，難以分離。

薛保綸（2011）提到肉身為不完整自立體需要的是和別個自立體來共同完成一個完整的自立體，如：肉身和靈魂共同完成一個完整的人。此觀念可以證實肉身需要與靈魂結合才算是完整的人。這可以證明的是靈魂真實存在也能解釋靈魂的轉生。而陳勝英（1997）陳述他曾經在催眠實務經驗中看過兩個靈魂一起投胎到同一個身體上的案例，而身體的神經系統連結為其中的一個靈魂，另一個靈魂只是跟隨者，這樣的發現與"修圓家族"簡老師對無形界的發現不約而同。然而，是什麼樣的狀況會出現靈魂與靈魂一起投胎在一個不完整的自立體中。在"修圓家族"的經驗中，有幾類的可能性：1. 當事人那一世的執著所引來的共生關係，2. 兩者共生關係是因為彼此之間有因果關係。據我

¹⁵ 研究者尚未在文獻中找到相關的紀錄；因此，研究者以英文來解釋修圓家族對外靈或深層靈詮釋：*attached souls of this life*，亦可稱為「今世共生靈。」

¹⁶ 研究者尚未在文獻中找到相關的紀錄；因此，研究者以英文來解釋修圓家族對咖啡牛奶詮釋：*attached souls of past lives*，亦可稱為「前世共生靈」。

¹⁷ 就是研究者所謂的「前世共生靈」。

所瞭解，大部分的「前世共生靈」都來自與當事人本身的執著念力而導致彼此的難分難捨，只好一起共生一起投胎轉世了。

李峰銘（2008）指出：黃阿寬提到大部分的靈乩產生精神疾病上的問題，是在心性部分沒有獲得充分的成長與穩定，才會造成身心靈的失序結果。根據這個觀點，"修圓家族"從初期的外靈入體，到目前對無形界的發現還有前世共生靈之共生轉世現象，這些能從當前具科學角度的觀點來解釋——量子理論，相信另一個空間還有另一個自己之存在，研究者透過閱讀相關書籍所得之相關文獻，如：陳勝英（1997）表示於催眠過程中經驗過兩個靈魂在同一個身體，但卻只以其中一個靈魂為主與身體神經系統連結的案例，或以因陀羅網（Indra's Net）的角度來解釋生命的影響牽絆，這一切都在說明生命不只是一生的轉世，靈魂會期待能有機會可以完成自己的任務或者說未竟事宜。為此，某些不顧無形界規範的靈魂會依附在他人的肉身中，猜想也許是「人身難得」，因此，會希望可以有肉身可以完成他的未竟事宜。只是，為何會附於某人身上，猶如前述，有的是吸引力（念力）、有的是真的因果關係。

對於孔子而言，用著一種保持距離但卻是尊敬的狀態與大自然共處。靈修前輩黃阿寬也是如此，他瞭解靈性修行可能造成的靈擾狀況¹⁸，只是他還在找尋解決之道，所以改由內心的沉澱來處理這樣問題。而這樣的問題，"修圓家族"簡老師之處遇過程中，可以清楚的瞭解脈絡並處理。此外，簡老師清楚明白要進入內在自我找到原本的自性，可以從教育著手，所以他引導學生們再學習，且從瞭解自身開始，現階段的學生們因為簡老師的教育下，有許多都在攻讀心理相關之碩士課程。透過心理相關課程的學習之我們，學習了自我覺察，這樣的覺察可促使靈性的成長，這樣的我們就像洋蔥般一層一層的剝離¹⁹，這樣的剝離是一種內在自我的覺察，透過自我的覺察一層層了了分明的明白自己與統整自己，可使自身的靈魂更清淨與更簡單。

關於無形界的種種現象之瞭解，"修圓家族"只是瞭解比其他靈修團體來得深刻，無形界的探索如同瞎子摸象，沒有對錯，只有整體性是否完整。修圓家族"經歷了多年的探索，從靈乩的角度切入研究與探究，漸漸的釐清無形界的混亂與靈修可能造成的肉體之困擾。當然，簡老師發現了這個現象的存在，也就能協助學生們從中瞭解自己的內在

¹⁸ 參李峰銘（2008）。《如入靈山不為動：淡水無極天元宮之靈乩觀點的一種揭示》，台北：真理大學。

¹⁹ 參何長珠、林原賢（2013），《諮商與心理療癒理論與實務》，台北市：五南。

問題。因為，不論今生共生靈或前世共生靈，這些依附靈多半來自於當事者的內在念力，可以說是一種驅力，這樣的驅力會造就相似的靈魂來依附共生，彷彿電影畫皮二「轉生術」²⁰的結局一樣，兩個靈魂共生於同一個肉體中，造成這樣的結果之原因是來自於兩個靈魂有相同之心念，所以最後的結局是他們共生了，但這樣的關係於無形界而言是非法的、違規的。無論是因果論、今生共生靈、前世共生靈或是過去世的回溯都可是在生命的潛意識中顯現與對話，不管是從諮商輔導的角度或是修行的角度來解讀，所得到的答案都是要提高當事者的自我覺察的敏銳度。所以，生命中的潛意識要讓它說話，才能覺察那個尚未顯現的部分，這與佛教說的"見性"相似。可惜的是"見性"的過程充滿著許多當事者對自己的挑戰與謊言。當事者需要對自己有客觀的檢核外，還要有勇氣去面對自己被自己隱藏的醜陋之真相，才能不再讓每次的輪迴都重複一樣的習性又加載了更多的生命的未顯現。這樣只會離"明心見性"越來越遠，更尋不到自己生命的完整脈絡。

五、天界的量子電腦²¹

此研究將"修圓家族"對人的每世輪迴以及親人或朋友之間的因果關係，作出了一個因果關係表。研究者查閱了許多研究資料，其中提到的因果關係的顯現，都認為是以直線發展的概念表現於一般大眾所知之——前世、今生與來世三者的線性關係。但經由研究者的探究與觀察後發現，生命的輪迴關係圖，並非用直線發展能解釋所有因果關係，取而代之的是與物理學中對於時空的解釋概念相似。物理的世界中，時間+空間=時空。Bais（2009）認為時空圖為時間、空間加上點的事件。

用時空圖，我們能做什麼？點、線、曲線及範圍又是代表什麼？
讓我們從最簡單的成分，時空中的一點說起。它對應什麼？一點
定義某個瞬間的某一特別的位置。它代表一個事件。你正好在該
時該處擊掌！你掉了東西，你執槍射擊，或你撞上了某人。我們

²⁰ 電影畫皮二「轉生術」劇情簡介：

日蝕之刻，陰陽顛倒。天地混沌，魔道難分。妖欲成人，唯求真心。心體合一，轉生為人。妖都想修煉成人，但空有形而無心，雖能操弄妖術、來去自如、永生不滅，卻陰暗冰冷、毫無生趣。只有成為真正的人才能體會人間的情感與溫暖，據說那一刻更勝永恆。唯獨必須有人自願將他的心獻出來，放進妖的胸膛，方能轉生為人。九宵美狐小唯（周迅飾）逃離寒冰煉獄，決心做人，永不再受寒冰侵體之苦。而一心為求真愛，不計代價恢復美貌的靖公主（趙薇飾），面對小唯所有提出的美貌交易，難抵誘惑，但這人妖交易卻意外引爆一場人魔大戰。人與人、人與妖、妖與妖之間多角複雜的愛恨情仇，匯集成一段驚心動魄的跨界傳說。

²¹ 量子電腦裡，位元的狀態可以同時並存「0」跟「1」（Dan, 2012，頁 154）。

的時空世界密密麻麻地佈滿了事件；這些事件，對應於我們圖上的點。換個說法，時空是所有可能事件的集合。我們看到事件以時間連接起來。

(傅寬裕譯, 2009, 頁 14)

那麼多的前世故事，要選那些寫入我的論文中，又有哪些與目前的我息息相關。因為瞭解能量場的微觀世界的影響力，就像蝴蝶效應²²可以牽一髮動全身，這種不可思議卻又看不到的隱形線。如果把量子力學中「薛丁格的貓」之思想實驗、量子纏結、多世界詮釋理論與《佛說無量壽經》、《楞嚴經》、《易經》中提到的時空，那麼是否可以猜想此時此刻的我們只是在因陀螺網 (Indra's Net) 中的每一小點。而這樣的一個小點之時空中的我們也可能因為心念的改變而影響了因陀螺網 (Indra's Net) 另一端的自己。更大膽的假設，是否這些每一世的自己只是立足於因陀螺網 (Indra's Net) 中的每個一小點時空，或者說這些每一世的自己都同時在進行中，且也同時的互相影響。經典說明了時空的無限，而現代的物理也慢慢的在證實這樣的理論。因此，當我們還存於因陀螺網 (Indra's Net) 中的每一個小點的時空中時，不論是何種角色身分的自己都影響著每個因陀螺網 (Indra's Net) 中的自己。

六、Fantasy

與靈性的接觸是一個生命的意外，也開展了一般人生命沒有顯現的部分；生命中沒有顯現的部分不是它不存在，只是沒有展現而已。這一期我的生命中與靈性相遇 (encounter)，我相信這不是每個人都能有的奇遇，更不是我每一世都能遇到的緣分。於"修圓家族"的天地中我找回了神通，猶如以上說敘說的一般，那些輪迴轉世的回溯、那些靈魂的吸引力、那些執著放不下一同輪迴的共生靈魂...等等的故事，都是我與靈性接觸後的故事。此外，我在南華就讀期間我遇到了讓我更不可思議的無形界現象，碩一時記得當時在修讀質性研究的課程，游老師教得很哲學，我聽得很有滋味，但也出現了奇妙的感覺。游老師說：「讀生死所應該會有"走路浮浮" (台語發音) 的感覺才對」，記得當時我真的有這樣的感受，但我沒有覺察到我自己的怪異是有原因，一直到我問了簡

²² 「蝴蝶效應」巴西某隻蝴蝶拍動了翅膀這種看似無關緊要的事，卻可能讓美國德州颳起颶風。換句話說，幾乎覺察不到的小事可能導致重大的後果 (Pam, 2014, 頁 188)。

老師。

這一段期間，我在南華遇到了外星靈，這是多麼的不可思議。我會遇到外星靈，這輩子想都沒想過的事情，竟然讓我在此遇到了。南華這個寶地，居然是外星靈的基地，話說這些遠古的外星靈們，因為早期來到了地球，卻因為不知道什麼因素無法回去，後來宇宙間的軌道出現了變化，牠們找不到回去的軌道，只好一直待地球，雖然內心非常的想回家，卻苦無機會，直到我到南華讀書的第二學期與我接觸。因此，這一學期間的我，經常的收到外星靈的求救訊號，牠們的目的只是希望簡老師幫忙牠們把現在的宇宙新的軌道定位畫出來，讓每個來自不同空間的外星靈們可以回家。這是我最初與外星靈接觸的開始。

另一個故事更是奇妙，2012 年的暑假我上台北報名我的教師甄試複試，當時我報完了複試的報名，從內湖的麗江國中走出來往捷運站的方向前進，突然我的腳踢到了一顆石頭，我沒想太多看了那石頭一眼，直覺反應的是把石頭踢到路旁，再踢這石頭一下時，又看了它一眼。看它的第二眼吸引了我想撿起它的念頭，這樣的念頭引起了我撿起了它，撿起它後我把它帶到捷運站的廁所用清水清洗，之後把它拿在手上。在我手上的石頭我感覺到它有個能量在散發，卻不知道為什麼？而恰巧我跟簡老師約好要聚一聚，所以我帶著它去見簡老師了。經由老師的溝通後，才知道一個外星靈待在石頭裡等著我走過去將它撿起來，並要求我帶著它回南華並把它丟在水裡。它說著要丟在水中，只是這水從何來，我想了很久。想起了學校內的水池，我也就不管那麼多，想著找個時間帶著石頭到南華，完成這外星靈的願望。所以，我又在暑假期間開著車回南華，把它丟在水池裡，希望可以幫助這外星靈回到它原本的地方。

《我是外星人》(林顯宗，2009)中提到地球的第三度空間中依舊存在著非第三度空間之地球人能完成的現象產物：金字塔、巨石陣...等。這些可以證明了還有其他空間的存在，可以從量子力學的角度來解釋宇宙之多元空間的存在、可以從佛教經典中由念力所產生的多元空間，以及可以從《易經》中對多元空間的觀點來詮釋。不管是從哪個觀點來論述外星人或其他空間的存在與否，似乎都很難對某些無法解釋的現象給予是或否的答案，人類生活在第三空間，所以能思維的與看到的幾乎都是第三空間能解釋的現象而對於無法解釋的現象，不論是科學家、宗教家、考古學家或是有興趣者都在找尋著也許永遠無法用第三空間的視野去回應的答案。

這又是一則神奇的神通顯現，"修圓家族"的神通不是強求是本能的顯現，每個生命有機體都有無限的可能，礙於我們被物質所障礙了、被心慾所蒙蔽了；所以我們看不到我們自己，更看不到其他生命的對話。"修圓家族"讓成員們找到自己觀看自己，從自己開始修正後，能有機會當一個真誠面對自己與個案的助人者。



第五章 身、心、靈統合之旅

第一節 尋覓自己

一、Leading

"修圓家族"是我在尋覓自己的過程中遇到的一盞明燈，它引進了一道亮光照亮了我原本灰暗無光的生命道路。我一直在跟自己的命奮鬥，或者說我是個不願受命運這兩個字來解釋我自己的人生。自小我就知道「一運、二命、三風水、四積陰德、五讀書」，我從小就不是個聰明的小孩，還彷彿記得國小的導師曾經形容過，我是個別人唸一遍我要唸三遍才能記起來的小孩，且老師當時還提到我是個勤能補拙的小孩。的確這是我求學的困難，也是我這輩子一直在跟自己比較的東西，我知道我要改變自己的命運只能從自己做起，而我唯一能替自己做的就是讀書。所以我這輩子就斷斷續續的在學術界中泡著、浸著。一直到我遇到了"修圓家族"的簡老師，他給了我人生的例外¹經驗。

「如果沒有遇見你，我將會是在哪裡？日子過得怎麼樣，人生是否要珍惜？」

~我只在乎你~

原唱：鄧麗君

作詞：慎芝

作曲：三木たかし 川口真

歌詞表達了我的心境，落筆我與"修圓家族"之間的關係，是一段難分難捨的依附關係²，話說從頭與"修圓家族"的因緣在之前的章節中有提到。而"修圓家族"對我是改變的開始，我從一個對自我沒有肯定、對人沒有信任感、對自己不夠開放的人格特質，在簡老師的愛中逐漸地把心打開。也因為心開了，我的個性之另一面展現了，它也是我的一部分，只是過去我的生命歷程讓開心樂觀的我變成了不顯現，所以以前認識的朋友與同

¹ Murphy (2008) 以及 de Shazer (1985) 指出例外事件 (exceptions) 就是在當事人過去生活當中，認為問題應當發生，但是卻沒有發生的經驗 (Corey, 2013, 頁 477)。

² 依附理論最早是 1950 年代由英國精神病學家 John Bowlby 所提出，由觀察兒童與其父母分離所引發之情緒反應，進而發現依附對個體之影響。四種依附類型：1. 安全依附型 2. 焦慮矛盾型 3. 逃避型 4. 排除型 (何長珠、林原賢，2013，頁 246—248)。

學們，對我的認知是個很悶、很自我、很不喜歡人群的個性。

此外，我也在生命的呼喚中，走入了我從來沒有預期的職業——助人者。試想一個封閉又很悶的人怎麼去開口或主動幫忙他人，我想我躲起來都來不及了如何助人；但我在簡老師對我的幫助下漸漸地打開了我塵封已久的自己，如果這輩子沒有遇到簡老師，今天這本論文不可能被撰寫，因為我的生命不可能有這些故事可以呈現，更別說我能從英文領域轉換到輔導諮商領域。這不是簡單的動作——談自己的生命故事，在撰寫的過程中我遇到很多我所無法掌控的事情，也更深的覺察到自己的黑暗面，是痛苦也是慶幸。痛苦的是面對自己的魔鬼需要很大的勇氣，慶幸的是在我還能承擔的當下我遇到了，所以我還有機會可以懺悔與更正。振筆中，我體會了這輩子"修圓家族"對我而言是我的再生父母。簡老師猶如我的母親般，一直默默的當個背後推手，滋養我的靈性成長，關心我的現實狀態；可以說這輩子我如果沒遇到簡老師、沒遇到"修圓家族"，我還是一個如同我國小同學對我認識的回饋：「國小時我都覺得你高不可攀」。回想起來，似乎小時候的我因為不知道如何與人相處，所以那最安全的相處方式就是把自己隔絕人群，然後讓自己在書本中跟書對話。

教師甄試一個我重複的夢魘，此生考了好幾年的教師甄試有著無數次的失敗經驗，還記得每年的暑假，簡老師總是說：「把心放下，隨便考考就好。每次簡老師這麼說我都不懂，且我還是很認真的應考，但結果都是讓我心裡有底，可是難以接受。」就這樣過了好幾年的內在與外在的折磨，也因為如此我才有勇氣轉換我的專業。當時，外在的資源來自我夜間部學生班級經營的需求，內在的動力是我不想再過著這樣的輪迴痛苦中。毅然決然我朝向了諮商輔導領域前進了，我當時只是傻傻地走著，無所求於任何人的往前進，現在看來我真喜歡當時的自己，很簡單也比較不執著。

誤打誤撞的我，走進了諮商輔導領域以為是自己的決定，殊不知無形界已經在安排著我的動向。那一年 2012，我拼了一整個暑假，扭轉了我的命運，這一路是簡老師陪我走這一年的暑假，她為了幫助我完成我的未竟事宜，不只我自己卯足勁，簡老師也抽絲剝繭的幫我釐清牽引我未能上榜的業力³。她更是用盡了她能幫我的力氣，來協助我圓夢，一種無私的奉獻，我卻一無所知的接受著這樣的協助。"修圓家族"對我而言不僅

³ 「業」(Karma)，是指「行為」的意思。印度人認為業是招致輪迴轉生的一種動力。後來被佛教融攝之後，認為以此「業」為因，能朝感苦樂果報，行善業得樂果，行惡業得苦果(宇峰，2011，頁13)。

僅是個靈性修行之場域，它更是我內心的皈依，這裡有著無形界中的多元現象之展現，還有著一個默默為著每個成員付出的老媽（簡老師）。簡老師雖然沒有讀太多的書，不會講太多的道理，但她卻在生活中教育著我們。只是有時候簡老師說得簡單的話語中，有著深奧的意涵。智慧未明的我常常都無法理解，往往都在經歷了自己的生命歷程後，才明瞭簡老師說的字裡行間之真禪⁴意。因為簡老師的不執著，所以她不被文字所障礙，與禪宗的“不立文字”⁵不謀而合，當然這樣的我們是鼓勵在生活中“悟”⁶道，而不必執著於經典中的文字。

二、諮商輔導之約

峰迴路轉的命運安排，任教進修部期間覺察到自己對於諮商輔導的興趣，也為了讓自己在教師甄試中可以不再重蹈覆轍，我毅然決然的修讀了輔導第二專長，命運的牽引讓我又回來念書了，事隔好幾年，我把書都丟了好幾年，我沒當學生也數年了。殊不知，冥冥之中的巧妙安排讓我再度回到大學校園中，假日當起了學生，一般日繼續扮演著老師的角色。就這樣不是辛勤的工作就是盡力的念書，開展了我與諮商輔導的緣分，也真正進入了這更多變，且沒有一定答案的工作領域。

偶然相逢的抉擇，記得當時輔導的二專長班的同學，在聊天中提到生命教育對學生的重要性時，突發奇想的聯結到曾經在出國前想要應考的研究所——生死學。正因為過去有這樣的緣份讓我出現了再次就讀研究所的想法，且非生死學不讀。有了這樣的想法後，身邊的同事就提供了他考取博士班的一些資料給我，沒有太多的準備卻也因為修讀了輔導的第二專長學分班的基礎再加上幸運之神的眷顧，順利考上了生死研究所生死教育與輔導諮商組，繼續我第二碩士的學習歷程。

在南華大學生死所輔導諮商組的就學期間，我真正開始我的諮商路，研究所的課程讓我明瞭理論基礎，也同時開了眼界真正看到助人工作上實務的進行，研究所紮實的課程統整了多年來在教育界對學生的輔導經驗，也讓我把實務與理論有機會整合，並更為

⁴ 禪，是梵文的音譯，全稱「禪那」，意思是「靜慮」（易中天，2012，頁 268）。

⁵ 《五燈會元》卷一說，源於佛祖釋迦牟尼的一次靈山法會。《五燈會元》是禪宗的著作，宋代普濟和尚編的。一次佛祖於靈山法會上說法，佛祖拿起了一朵花給大家看。這個動作，就叫「拈花示眾」。其中只有一個弟子笑了一摩訶迦葉，於是佛祖說：「吾有正法眼藏，涅槃妙心，實相無相，微妙法門，不立文字，教外別傳，付囑摩訶迦葉」（易中天，2012，頁 269—270）。

⁶ 禪宗所謂開悟，其實是找回自己（易中天，2012，頁 267）。

適當的使用於助人工作上。此外，我多年的進修學校帶班經驗是讓我能夠將理論與實務結合最佳的場域，不僅僅要感謝研究所的課程，也要感謝把生命故事與我分享的小孩子們，沒有他們無法成就現在在此領域中算是得到小小認可的我（國中的正式輔導教師）。

明瞭我的生命藍圖事先安排沒有這個階段，而為何我會這麼說呢？因為我自己每年的教師甄試當下都會出現莫名其妙的事件，記得有一年，我到台北來考試，當時我因為不想趕車，所以決定搭計程車。可是司機聽錯了考場校名，我就因為這樣陰錯陽差而失去那次考試的機會；還有一年我請我父親幫我報考，考試前晚才發現，准考證上的照片不是我，但考生名字是我，考試科目是歷史。此外，從我自己的命格方面分析瞭解，我知道我是沒有公家機關工作的命；為了讓自己死心，我也曾經與朋友一同到嘉義請某個有名的瞎子算命，得到的答案也是相同。這些是從有形的事件上來解釋我的認知，當然進入了靈修領域後，漸漸的會知命，這更讓我相信我原初的生命藍圖。

猜想是我自己對靈性的承諾，這樣的心念使喚著我，也讓我遇到了生命的療遇（encounter）——“修圓家族”，因此，我步入的輔導諮商領域。2009 的暑假結束了，殘酷的教師甄試後，我毅然決然的決定要修讀第二專長，當時，沒有想太多，只想著為了以後可以有多一點考試的機會，我開始於暑假期間在每周的六、日學習我的輔導專業。而這一躍進轉化了我對生命自我認同更改變了我的生命道路。2010 進入南華大學，繼續著我的第二碩士研究生的生活。浸在南華生死所輔導諮商組一年的我，憑藉著什麼資產考上專任輔導教師，現在再次的後設⁷自己，能考上除了無形界的成全外，還有自己累積多年的代理教師經驗以及在“修圓家族”多年的自我覺察歷程。再次的後設了自己的生命故事，才明白原來每個階段都是學習，少了任一個階段都難以成就現在的我。

三、我的助人工作

也許是注定、也許是約定，才讀完碩一的我就在升碩二的暑假考上的正式的輔導教師，也讓我從英文老師轉變成了輔導老師。這一路走來辛苦卻甘之如飴，因為我知道我從此行業中除了能助人也能渡人。瞭解了苦，才能懂苦；明瞭了業，才能了業。看懂了生命才能知生命的意義。我知道我能順利考上，除了自己對生命歷程的瞭解，這幾年的

⁷ 一種對認知的認知，例如：老師要求學生知道如何調整自己的學習方法成績大幅進步（葉重新，2013，頁 181）。

靈性修行經驗中，看到了自己過去世與今生重疊之處。猶如因陀螺網（Indra's Net）般的牽一髮動全身；今生因為過去業力的牽引，知道自己沒有可能金榜題名之時，是難過與懺悔。但也因為自己今生想助人之念力，還有老天爺的憐憫；讓我改造了今世的命定，才讓我正式的走入了助人工作者之途。

就讀碩一期間，瞭解了助人的理論與技巧。卻因為實務經驗的累積不足，自己智慧難開，心盲無明⁸，難以開竅。所以，許多的助人學習的技巧與理論，都只體會到皮肉之階段，尚未沁入內在之精髓；而有願就有力的念力下，我知道自己的存在是為了助人，如同意義治療學中提到的人的本質在於「自我超越」（Self-transcendence），好多世的我都努力於「自我超越」，也同時經驗了好幾世「存在的挫折」。此生，我經由了不同的途徑去發現自我存在的意義：（1）藉著創造、工作（2）藉著體認價值（3）藉著受苦；第一種是從成就感中感受自己的存在、第二種是經驗某種事物或體驗某個人，如：愛情，來發現生命的存在意義，而第三種是從自身生命的苦難中體會存在的意義（Frankl, 2012）。此三種的方式我都還在體驗中。而讓我真正了悟生命的意義是第三種的存在意義"苦"，因為如果我沒有體驗過"苦"的滋味，無法明瞭有口難言之苦，更無法讓自己的同理心貼近我服務的當事者，也更不可能描述出這一本有關自我於靈性修行之內心轉化歷程的論文。

以下為研究者不斷從書本中追求自己生命意義的時間歷程表，除了不停的自我增能外，還有多年來自於考試之失落創傷，以及專業領域轉變之時間點。

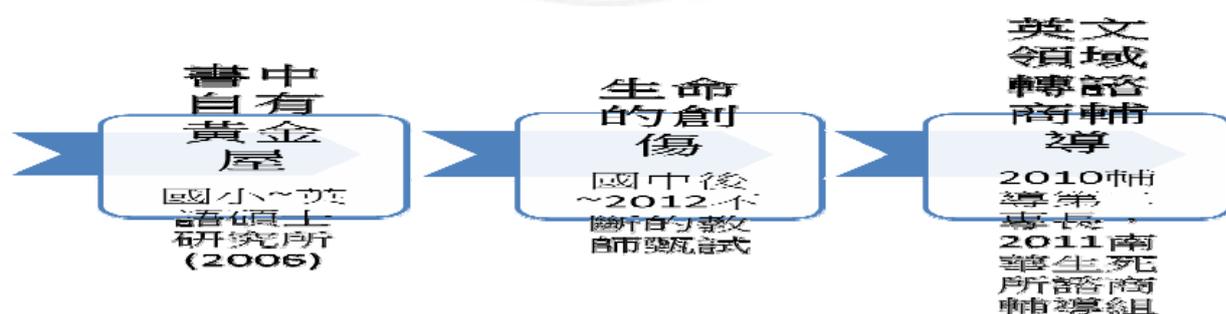


圖 5-1 升學、教甄、轉換專業領域之時間點

⁸ 《成實論》云：「一切煩惱皆名無明。」各經論所論之無明有不同名義，如根本無明、枝末無明；子時無明、果時無明；不共無明、相應無明；五住地煩惱；見思惑、塵沙惑、無明惑等，這些不同名義的無明煩惱，不僅說明無明有淺深、粗細不同，且其中微細差別無量，隨眾生根器不同而有不同偏重取捨（惠空法師，2012，頁 38）。對於實相的盲目或無明，藏語叫作 ma rig pa，字面意為「不見」（Rob, 2008，頁 301）。

四、在生命中找到自己

以前也許是年紀太小、也許是智慧未開、也許是無明使然，我從來看不懂自己的生命意義，即使在接觸靈性修行之後的我，依舊還是不懂自己，依舊還是在找自己。直到我與生死所相遇後，生死所開展了自我生命的另一扇窗，它整合了從小就認為玄學與科學必定是同一個源頭的我，生死所統整了我長期以來奇怪的想法，後來我才瞭解原來我有著哲學式的思考脈絡，這是我自己一直都沒發現的現象。我的生命一路走來，也許在一般人眼中沒有什麼精彩絕倫之高潮迭起，更沒有什麼痛不欲生之生離死別。但對我而言與靈性的相遇是我的刻苦銘心；靈性修行開展了我對生命的瞭解，靈性修行加深了我對無形界的瞭解，最重要的是靈性修行過程中，我看到了我自己，也漸漸看懂了我自己。不能說現在的我全然瞭解了自己，只能說現在的我比以前更懂自己了。

無形界是慈悲且懂得個別差異，所以無形界讓我誤打誤撞的就讀了生死所的諮商輔導組之碩士班，剛開始我是為了成為諮商師而來，然而在第一年生死所許多教授無私的諄諄教誨下，更加地確認了我的哲學思考邏輯，這樣的發掘讓我曾經一度考慮念哲學所。因為我發現了我的思維很哲學，我對生命的存在很有感覺；這些有意義的巧合，好多事情的同時性（Hyde, 2012）讓我整合了我的許多一小部分，我知道依然還有很多的一小部分尚待整合與發現中，但我是十分感恩這樣的安排與因緣。

當我懂得了一切的因緣顯現都有它的意義存在時，我開始知道要與我生命中的每一個人、事、物對話，我開始知道生命的存在與巧遇都在跟我對話。以前我迷惘看不懂生命的現象意義，一直到我真正成為了輔導老師後，我的每個學生都在用他們的生命教育我存在的意義⁹，他們都用著他們自己對生命的理解在活著；我的工作環境中的每個生命都用著他們對生命的理解、用著自己選擇的生命方式活著。這林林總總的一切都在跟我對話，而我卻都視而不見、聽而不聞的，不知道他們在跟我什麼、不明瞭現象在教育我什麼。我讓自己迷思在現象中，因為我忘了那曾經歷歷在目的自我生命脈絡告訴我的故事意義，我陷入了自以為是且開始出現自視甚高的我慢之我。這樣的我猛然的覺察到原來我一直覺得自己在掙脫命運，其實我還是命運中。

⁹ Irvin D. Yalom 著、易之新譯（2013），《存在心理治療（下）自由、孤獨、無意義》，台北市：張老師文化。

因此，我開始回到事物本身，我回到自己本身。當我開始再次與自己對話，我不再迷思於虛幻的現象中時，我可以比較讓自己從不同的角度來觀看生命中的事物；我讓自己從觀察者的角度來看自己的週遭，這樣的我客觀性增強了同時也更具柔軟、包容、同理、感恩與懺悔的心。此時之我，才猛然瞭解原來靈性修行的經驗是幫我扎根與墊底的生命課程、南華大學生死所是協助統合與整理的實務課程。兩者才造就了現在的我，現在的我擁有之思考邏輯與脈絡是在這兩個系統交互教育下養成的、長成的，我也驚醒原來兩者對我都好重要喔，缺一不可。因為少了一個，就不是現在的我了。這能不感恩、這能不懺悔、這能不珍惜，這能不好好的把握回饋的機會嗎？

當我踏入了諮商輔導領域後，頓然發掘了諮商輔導的魅力，尤其在南華大學的生死所的學習下，讓我發現原來諮商輔導與我的靈性修行之觀念如出一轍。又加上我工作的領域全然轉換為諮商輔導後，我變執著，且是不知不覺中固著了。我體驗了諮商技巧的奧妙，也運用所學之方法去助人，這導致我拼命的學習諮商的理論與技巧，完全沒有覺察到我只在平行學習中追尋，這樣的學習是無法覺察內在的自己。當無法覺察自己時，又怎麼能真正的幫助他人覺察他們自己呢？我陷入了技術的迷思中，這樣的迷思來自於我的助人工作之成就感以及我工作中的壓力，成就¹⁰感讓我產生了我慢心，工作壓力讓"我"更執著了，這些使得我無法觀照我自己，就此我用外在的技巧學習來壓抑我的存在焦慮。此時的我，渾然不知我卡在我自己的執著中，我的執著來自我的比較心態、我的執著來自於我擔心我不被看到、不被肯定、不被認可。這些心態就是我的心比較了，如禪宗公案故事中惠能大師說：「不是風動，不是幡動，仁者心動」¹¹，我迷思於境中了。我的右腦戰勝了左腦，我的淡定功力輸給了現象界的慾念；頓時，我看不清我自己的心，我失去了當初我接觸靈性修行的初心，更別說在生死領域中探求生死、覺察自我。所以我又陷入自我迷思¹²，而這次的我又感受自我的存在挫折，且此次的挫折讓我進入了自我生命無意義感中。因此，此次的我決定從心與重新開始一步步踏實的建構自己內在的資產，我一層層的搭建我自己之靈性修行地基，不敢懈怠更不敢存僥倖之心。

¹⁰ 成就需求 (need for achievement) 即是「達成困難但心嚮往之的目標」之慾望 (Philip, Robert & Vivian, 2012, 頁 416)。

¹¹ 《六祖壇經》：「一日思惟，時當弘法，不可終遯。遂出至廣州法性寺。值印宗法師講涅槃經。時有風吹幡動。一僧云：風動。一僧云：幡動。議論不已。能進曰：不是風動，不是幡動，仁者心動。一眾駭然。」

¹² 此處指自我迷思為研究者本身受外在的影響失去了本真自我。

以下為簡單的圖示表達了我從國中畢業後的升學經驗，現在想起來當時國中聯考的失落，一直都影響著每個升學階段的我，就像圖檔一樣，每個圓與圓之間的重疊處，都是我放不下的失落與悲傷，都是我每次面對考試的種種負向情緒。國中考不上高中的失落、高職重考二專的失落、二專不敢選擇國立學校推甄的失落、二技畢業後考了兩年的學士後教育學程的失落、實習時學歷不夠好的自卑促使我出國就讀研究所的憤怒與失落、研究所畢業後，教師甄試失敗的失落轉而修讀輔導第二專長，以及無心插柳的生死研究所。這一路我從高職畢業後，就與五所大專院校結緣過，這樣的就學經驗似乎表示著我是個喜歡異動的人，太過於穩定我會想要改變，雖然促使我變動的共同動機有自卑與失落，而我好像也在變動中學習面對自己、接納自己與自己相遇，並再次統整自己。藉由升學我不斷展開探索自己的過程。

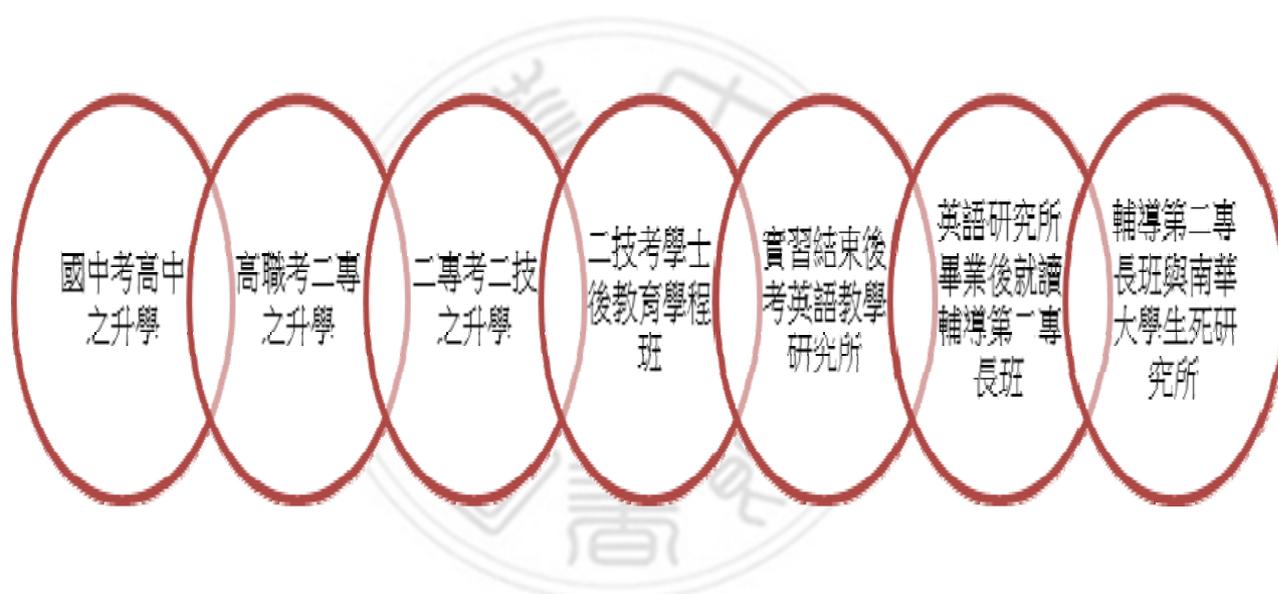


圖 5-2 我的升學階段

第二節 療癒——從靈開始

命定中的遇見，英國學業完成後我依舊是那麼的不快樂，猜想是因為多年的考試結果非預期之因素；但事實上在我回台後的第一年，這樣的情緒狀況就深深的影響著我。每天我都覺得我不快樂，情緒穩定度低。當時只有在教書時感受到自我的存在才偶然有快樂的感覺，其他時間都心情低落且這樣的狀況長達一年多以上，當時我自知在這樣下

去，我必須去身心科看診，但我卻又認為自己沒有生病。時間飛逝，我跟自己的憂鬱情緒共處了一年半後，一個突發奇想的念頭，想起當初在國外念書我會利用網路資源請求協助或取得資料，為何不會在網路上找資源尋求協助。看似可笑又危險的動作我做了，也許是因為當時的情緒真的不夠穩定，心情沒有真正愉快過。因此，我把自己死馬當活馬醫，這樣的念頭與行動讓我與自己遇見了也讓我自己的轉變出現了。

當時那個不快樂的我，對生命充滿了無意義感（Yalom, 2013）。而如此的無意義感確實曾經讓我找不到活下去的理由。這時期的我走在 Yalom（2013）認為對自我生命感到存在的空虛，此階段的我的確對生命感到挫折，對自我無法肯定，時時刻刻充滿著存在的無根「groundlessness」焦慮¹³，我握不著生命存在的理由，我碰不到自我存在的價值，當時我每一分、每一秒、每一刻都存活在焦慮中，也許我自覺了、也許我不自覺。我就這樣生生死死¹⁴了很多年，一直苟延殘喘與自己的感覺斷裂，倚著理性的腦袋在生活著，卻常常被感性的右腦刺激著，衝突就無時無刻的出現，而我也不斷的在跟自己打架與和解，拼命的在腦海裡調解自己的情緒，直到那一年——。

一、百善孝為先

一直以來，我都非常懼怕權威。不只是因為國小階段受老師的霸凌經驗，也因為我是在權威的教養下長大。因為這樣的生命成長歷程，讓我更不想傻傻地被權威所壓抑，所以長大後的我，會適時告知長輩我的想法，也變得越想透過反對來表達自己已經長大了，因此我的父親與母親常覺得我變不乖了。當年紀漸長後，我開始覺察到自己的不夠成熟，開始懂得以前書本提到「子夏問孝。子曰：色難。有事，弟子服其勞，有酒食，先生饌，曾是以為孝乎？」¹⁵其中的色難，真的是當今為子女的我很難做到的部分。在"修圓家族"的前世因果之解析經驗中、在無形界教導著的我，有了第一次的神佛作主的懺悔經驗。

八識田裡有記載，累世障礙心未明

¹³ 無根「groundlessness」焦慮，許多存在哲學家把無根焦慮描述成「焦慮的末端」(ur-anxiety)——最根本的焦慮，這種焦慮切入得比死亡焦慮更深。是一種令人頭暈目眩的經驗，沒有一件事像外表所掩飾得那樣，在人之下的根基似乎裂開了（Yalom, 2013，頁 319）。

¹⁴ 死亡總是隨著吐氣發生，而出生隨著吸氣。不過吐氣與吸氣是持續發生的：擬透過每一口吸氣出生，透過每一口吐氣死亡（Osho, 2013，頁 200）。

¹⁵ 出於《論語·為政》篇：「子夏問孝。子曰：「色難。有事，弟子服其勞；有酒食，先生饌。曾是以為孝乎？」

幸得今生有奇緣，得此良機懺過去
懺那過去不懂事，愧那善心放下人
感恩天地懂其心，謝其母親之諒解
得此機會了心願，只因當時未了心
今世有緣知此心，得天與地之神助
百轉千迴今生遇，容貌身分已不同
但那記憶未曾忘，慶得今生遇明師
喚其記憶了因果，心中煎熬多少世
今世有緣當放下，釋懷當初愧對心
藉此了知因果報，願能今生結善緣
過去之錯懺悔之，慶今世能報前生

——我的部落格文章（<http://blog.xuite.net/yishiujoan0908/twblog>）——

我的第一篇有關因果關係的文章是與"修圓家族"簡老師之間的過去因果。這是一次奇妙的感受，那次的法會現場，我被神佛點名跪在神佛面前懺悔，我知道我很難過，我無法克制的一直掉眼淚，一直到感受神佛接納了我的懺悔，我才能自己站起來。這是在"修圓家族"中的第一次懺悔經驗，依稀記得當初我深刻地感受到我對簡老師的歉意，我莫名的不敢直視簡老師，且當我看著簡老師時，當時的我出現了焦慮的情緒反映，感受了這樣的情緒反映後，我知道有某個結，需要我與簡老師一起解開。接著，晚上寄宿法會當地廟宇的香客大樓，當晚我依舊感受到情緒的不對勁，所以我找了簡老師解惑，當再次回到當下的不安情緒時，得知我白天懺悔的事件是某一世不孝媳婦的我，而不孝的對象恰巧為今世的簡老師，這我才明白自己與簡老師過去的一段因果關係，也清楚了我在神佛前懺悔的事件。簡老師表示，因為此次的懺悔對象是他，所以白天他不想表示太多，簡老師認為許多事件過去了就要學習放下，不要一直卡在內心中。因此簡老師沒有很在乎白天我的懺悔事件，只是我卻一直放不下，我的靈魂一直希望可以面對簡老師與他道歉，所以才會晚上那焦慮的懺悔情緒依舊還在，而為的就是能當面與簡老師和解。

回來後把這樣的心情寫在我的部落格上，這是我的第一篇寫在我部落格中有關前世因果的文章。這是一篇記錄在我部落格有關於懺悔孝道的第一篇文章，撰寫於 2008 年的一場法會過後之心得，那種真心的悔改與道歉，會令當事者感受到是靈魂在哭泣與道

歉，不僅僅只是人的肉身哭泣與懺悔，那種感覺像是心在哭。此次的經驗讓我體會到原來真心的懺悔會有這樣的感受，這樣的體驗之感受是難以用言語來表達更難以一言以畢之，只能說這樣的機會難能可貴且感受是如人飲水，冷暖自知。

再提自己另一段懺悔的經驗，這是 2008 年 12 月份的一場法會，前往會場的路上，總覺得忐忑不安，但卻不能得知自己到底怎麼了。只能努力的壓著情緒的不穩定，我知道這是指導靈在表達祂的事情，但我也只能到了法會現場才能知道會發生何事情。腦海裡還記著當時到了法會現場，看到了莊嚴的地母娘娘為此場法會的主神，當時就像看到了地母師父一樣感覺想念與難過。當這樣的情緒被勾勒起時，一股想哭的念頭又洶湧而至，雖然忍著不哭，但地母娘娘還是跟簡老師提示了。

所以，我又被神佛點名要懺悔了，這一跪出現了拉扯之戰，我知道我跪著哭泣的部分是對我父親的孝道懺悔，但之後卻還是沒能站得起來，可以說人就是站不起來。後來，簡老師表示神佛還要你接續父親的志業，這一點我反對，所以就在那裡僵直不下，造成懺悔無法完成。因為，當下的自己感受到心中還是有塊石頭在裡面，那種沉重與悶受感壓得我很難過，但我的堅持讓我自己受苦了，所以我就一直跪在水泥地上，眼淚不聽話的掉了滿地。此時，心疼我懺悔無法完成的簡老師走到我的旁邊，並跟我說：「沒有叫你整天都跟著你爸工作，你就白天跟你爸學，晚上到學校教進修學校的學生書啊！」就這樣的一句話，當我內心認為這是可行之道，也覺得可以接受的當下，我突然可以結束之前的拉扯，且順利的站起來了。這就是我正式開始與我父親學習占卜的起源，現在想起來不僅僅是要求我要對此行業有所瞭解，也是讓我與父親可以好好的學習相處與溝通。

將此兩次的孝道懺悔經驗寫在論文中，是因為我經歷了無論是前世或今生的不夠盡孝，讓這我想起了以前小時候國文課老師提到的百善孝為先，中國社會也很重視孝道，¹⁶而我進入修行的團體中，才開始深刻的體會這句話之意義。憶起以前努力捐款做善事，原來這只是在表面的善，我忘了從我的生活做起，我忘了孝順我的長輩是一種仁心與孝心的展現。我一直在追逐外在的肯定，卻忘了我當下擁有的一切。時間不會等人，因此，神佛要顯現讓我知道，我的行善要先從我身邊做起，不要再出現與過去世一樣的遺憾。

¹⁶ 參湯珮貞（2012），《中國古代孝治思想的形成與展開》，新北市：華梵大學東方人文思想研究所碩士論文。

經歷了對於孝道的懺悔，也經驗了自己生命的起伏。我突然感受到滿滿的感恩，能有緣與"修圓家族"的無形相遇與接觸，讓我從自己的因果中瞭解自己的生命脈絡，讓我在長輩的有生之年中，看到自己的缺失，也讓我從一個看不懂自己的門外漢，進入看自己的階段，我知道我還在努力成長。也更懂了的要珍惜當下。這段日子以來也許我還是會在習性中迷思，但慶幸有無形的鞭策與提醒，我變得更快的覺察到我自己的偏差(無論是行為或念頭)，這樣的耳提面命的覺察是辛苦但卻甘之如飴。

二、自己惹的禍

I believe one of the main reasons for the expanding interest in past-lives and rebirth is Man's chronic fascination with death and fear of it. We have toyed with death, joked about it and even courted it with bravado, but cannot escape it no matter how hard we may try. Death is the one thing in life over which we have no apparent control. Perhaps, one reason for our preoccupation with death can be summed up by an old man I once knew who said, "The only thing that bothers me about dying is that I'll have to stay dead for so damn long."

(Jameison, 2002, 頁 1)

浮生若夢定中觀
方解前生後世緣
千年悲歡一長卷
滄桑閱盡已釋然

(翻譯引自李青笛¹⁷)

百轉千迴，原來都是自己惹的禍。2009 年的暑假，我再次的面臨了教師甄試的考驗，期間又是個難熬的夏天，心力交瘁與筋疲力盡是每年暑假的寫照，除此外每每都有令我無法接受的前世因果浮現。我是如何得知這樣的因果關係，來自於一個很特別的因

¹⁷ 西方輪回研究書籍介紹(六):《尋找前世》(<http://www.xinsheng.net/xs/articles/big5/2013/6/3/49646.html>)引自李青笛的翻譯。

緣——"修圓家族"，在這團體中每個成員們會依自己的造化與因緣憶起過去世的記憶，而我也在自己阿賴耶識¹⁸的記憶倉庫中回憶起過去所造的因，就此我明瞭今生為何每每在考試期間會有莫名其妙的事情發生，讓我每年都落榜。

歷史故事就這樣一一再現——一位訟師的前生與今世。訟師的一世於 2009 年已經得知在我的靈魂故事中有這麼一個角色存在，只是我又於隔年接收到更多有關那一世的其他行為事件，而其主要目的在於面對、懺悔與放下。記得 2010 年暑假過後，我又再次經歷一個暑假的奔波與內心之苦楚。開學後，我才接收到無形界給的懺悔機會。話說，那一世的我，職業是訟師，回到當時的情境，我知道我很厲害，因為口才極佳且非常聰明，好比電影威龍闖天關¹⁹中的男主角一般，口若懸河，但卻因為貪財而害了自己，這正是天作孽猶可違、自作孽不可活阿！為了那一世的榮華富貴，我卻承受著累世的考運不佳。我種了什麼令我花了累世都在償還的"因"啊。當時的我鬼迷心竅，為了錢財我接受賄絡，只要想上榜的考生，用錢買通我，我就是連文盲都能讓他榜上有名。我所使用的偷天換日方式，是我把應該榜上有名的考生的名字換掉了，取而代之的是讓有錢的草包或紈褲子弟金榜題名，這是多麼可惡的行為阿！讓因緣不照它該走的進行，逆天而行的我，當時真的泯滅良心。這是導致我用累世的名落孫山來償還的其中一個因素。依稀記得當時回溯時的懺悔感受，我當時正面對了一個在那時空背景下，被我使用了偷天換日的技巧，換掉了上榜名單的對方，今生他又活生生的出現在我面前，還是我"修圓家族"的同學，此世的他沒有很高的學歷，但我與他用著靈語與白話，兩種語言交叉的還原那一世，瞭解了我犯的惡行，他受的委屈之當下。我充滿了悔意眼淚，他有著恨意，後悔的事我那貪心的念與行為，恨意充滿是他十年寒窗，竟在人為的作祟下，無法一舉

¹⁸ 「阿賴耶識」又叫「藏識」，它具有三重意義：一、能藏：阿賴耶識具有能藏一切種子的功能。二、所藏：由染污法薰習而藏在種子中，法界一切種種在種子中構成所藏，捨藏要到八地菩薩才成。三、執藏：第七識末那識緊緊抓住阿賴耶識，意想其為內在的自我。此三種「藏」示眾生本來所具有的雜染（張尚德，2012，頁 83）。

¹⁹ 電影故事內容：

在清朝年間，宋世傑（周星馳飾）是廣州有名的狀師。他因為了錢財而替有罪的富人脫罪而遭天遣，使得十幾個兒子相繼早夭。他與心地善良且為人潑辣的妻子（梅艷芳飾）十分恩愛。為了不絕後，宋世傑經妻子勸告後決定不再造惡業於是封筆停止辦案，並開了家小客棧謀生。

一日，宋世傑夫人巧遇從山西落難到廣州的孕婦楊秀珍（吳家麗飾），得知她的丈夫被姚大夫婦害死的冤情，但由於姚大老婆乃山西布政司（梁家仁飾）的妹妹，因此得到山西官員的庇護。宋夫人請丈夫為楊氏伸冤，被宋拒絕。於是宋氏自寫狀紙，不料上堂卻被廣州新任知縣何汝大（吳孟達飾）打傷，宋世傑因此怒火中燒決定重出江湖，為楊氏討個公道。

因何汝大收受山西布政司的密信和五千兩白銀的賄賂，所以何將宋世傑打入監牢，後宋靠裝瘋得以逃脫。在楊青（高雄）的幫助下，宋請來八府巡按大人（秦沛飾）來此審案。在宋與老婆的精彩配合與聰明智辯下，廣州知縣與山西布政司之間的內幕交易被揭出。

最終不僅姚大夫婦二人被繩之以法，官官相護的醜惡嘴臉也得到了淋漓盡致地諷刺與鞭笞。

成名的冤。然而，藉由簡老師將那一世恩怨情仇現場還原，以及簡老師當下的引導後，我盡心懺悔並與對方和解。當對方同步的發出願意原諒我的心念時，我立即感受到一種釋懷感，我知道對方已經原諒了那個我——一個在過去讓他該上榜卻沒能上榜的我。當時的我眼淚不停的流著，嘴中不停的道歉著，無法停止的歉意直到對方願意原諒時，我的眼淚才慢慢的停止了。那是種充滿感恩，感謝對方的願意原諒，因此我藉此論文，再次跟他道歉與道謝。

在當時的環境中，我因為自視甚高且位居高位就此目中無人，就我所知，那一世就如同電影中一樣，官府的官員與我是同夥的，主要因素應該是我當時的口才真的好到可以將黑的說成白的，白的說成黑的。且我也認為當時的政黨同盟現象，才會讓我一個小小的訟師，卻有太大的權力，能干擾官方的考試結果。也因為如此我的高傲與自以為是，讓我不自覺的倚著不對的心態做錯很多事。這使我經常性的數落比自己差的人，且仗著一種高高在上的權位自處，所以我瞧不起落榜者，並且使用言語攻擊對方，會嘲笑對方落榜是本身的愚昧不夠聰明，而事實真相卻是因為我暗中動了手腳的因素讓對方無法榜上有名；而這樣的打擊卻造成對方就此鬱鬱而終，因此對方的胞姐憤恨難消，就此自行了斷但死前帶著他的怨念詛咒了我。這些沉重的因，變成了我現在還不完的果報。瞭解了自己的前生因後生果，我比較可以從考試的落敗中找到出口，不再一味的責怪自己，讓自己慢慢學會面對與放下，並同時懂得懺悔與感恩。

2010年10月於部落格寫下了此段的回溯心得：

在某次分享回溯心得與過程當中，有人反問我；請問你如何辨斷所感受到或所看到的是真的還是假的？就此我告知了一個我個人回溯時剛好巧遇那一世的對方之情形。

話說那一世的我————————

一個自視甚高，也博有才華但卻心腸不好的人。那一世因為過去的福報讓我當了訟師但卻也因為如此我不懂得珍惜這得來不易的高高在上的位子。我利用我的職權在其他學子的求取功名中做了手腳。因此我收賄且讓該上榜的人落榜，該落榜的人上榜。一切只為了自己的貪念——錢。而這些受害者當中今世我遇到了一個；記得在瞭解當時的因果情況時，那種鮮明的情緒感受，只有當事人才能同理與理解。

當時我們將那一世的事件雙方明白的說清楚，而彼此之間的情緒卻 180 度的相反。對方是充滿了恨，而我是滿懷著抱歉拼命的說著：「對不起」。這一次是讓我更清楚瞭解自己的許多因果輪迴故事，同時也讓家族的回溯技巧進入更具被瞭解的階段²⁰。

知曉了這段的因果關係史看到了自己的曾經之作為後，我開始懂得所謂真實的生命脈絡，我不再單單的去看今生所有顯現的事物，我學著用更宏觀的角度來覺察這細微的生命事件，就此，我開始學著更深度的"觀"自己。在這段歷史回溯史中，我除了用佛教經典的觀點來自我分析外，我認為也可以用完形理論中的背景與主體來解釋當下的自己，這樣的回溯經驗歷程是一種對自我"覺"的反映，也是一種透過修行與自己的修通，以及對他人的懺悔之經驗。雖然，此次的前世回溯經驗依舊還是讓我沒能在隔年考上正式教師，但卻讓我更懂自己的靈魂議題與生死歷程。也逐漸的學習統整自己靈性，藉由這樣回溯的方式來整理自己今生的議題，其實是一種痛苦的歷程，而此歷程的感受與完形理論中 Perls (1970) 剝洋蔥的過程相似，因為每個靈性都因為累世的轉世而染了許多外境的塵埃，這樣的堆積與執著猶如滾雪球效應²¹，將原本清淨簡單的靈性一層一層的包裹起來，靈性修行的目標就是將靈性回復到原本的清淨與簡單，就如同 Perls (1970) 的理論剝洋蔥一樣將人的生命議題或者說生命中卡住的關卡一層一層的剝掉，或是處理了才能進入最核心、最簡單、最清淨的靈性。

三、庭院深深

欲知前世因，今生受者是。

欲知後世界，今生作者是。

《三世因果經》²²

²⁰ "修圓家族"的回溯技巧，從原先的個人回溯，由當事人之靈性主動憶起前世，然後由簡老師翻譯靈語並告知當事人當時的發生之事件，簡老師也會與當事人再次一同確認簡老師的靈語翻譯意思，是否正確的表達當事者之靈語意思。後來發現，"修圓家族"的同學們的過去世之因果事件中，有些人會扮演著相關之角色，因此，簡老師讓雙方或多方當事人一同回到當時的時空背景，進行和解。後來，加入了研究者之前所學的催眠技巧之概念，演變成回溯的方式可直接加入技巧的引導，讓當事人更深入的感受當下的事件情形，且全程直接使用白話進行事件的還原與處遇。

²¹ A snowball effect: a situation in which something increases in size or importance at a faster and faster rate (Cambridge University Press, 2008)。

²² 《三世因果經》為佛告阿難，與諸大弟子言，善哉！善哉！汝等諦聽，無當為汝等分明說之。一切世間，男女老少，貧賤富貴，受苦無窮，享福不盡，皆是前生因果之報。以何所作故？先須孝敬父母，敬

經歷過這麼多前世因果的知曉，看懂了自己現在的果；於撰寫論文的當下必須挑選與論文有關的幾則生命回溯故事，來訴說輪迴轉世的真實以及轉世之意義。轉生在於繼續過去的未竟事宜，不管這樣的未竟事宜是來自於大愛或小愛，都因當事者過去世未完的心願或者是過去世難解之心怨，這些都引導靈魂再次的轉生。每個人都一樣，連佛陀在世都知道神通無法抵業力，也難敵業力的現前，佛陀能達的是重業輕報，更何況我如此的平凡。如果能如同佛陀般將業降到最低的傷害力，我想那不是因為神通所致，而是如同佛一樣的自性圓滿之心念。猜想，佛陀藉由面對因果的歷程，以身作則的教育人們該如何面對人世間的無常，藉此來引導人們瞭解生命的本質："無"。

以下細說了一段過去的因果故事。2010 年的暑假，記得當時電視媒體正撥放著連續劇——宮心計，當時的我不知怎麼一回事，完全無法好好的觀賞完一集的內容。替代的方案是選擇用逃避的心態與方式，轉而看其他不同類型的電視劇。此刻的我知道我不對勁了，但我還是很堅持的想試探自己是否可以觀看完完整一集的宮心計，但我還是無法忍受那種關係上霸凌以及肢體上霸凌行為的戲碼。當然，我也知道我又有靈魂上的議題需要解惑。記得當時與台中的一位靈修同學一起北上，在那天，我道出了我某一世的角色與當時的人格特質，簡老師幫我翻譯了那一世幾點重要事件。那一世宮中妃子的我，為了在那宮廷鬥爭下能生存，我如同電視劇演的劇情一樣，犧牲了許多的生命，我害死了很多人。在一個你爭我奪的深宮中，我種下了好多的惡因，在那一世生命的末端，我進入了宗教的洗禮中，也懺悔了。因此，當時的我，發願希望來世可以用洞悉人性的覺察力來助人，而不像那一世一樣來害人。想必這也是我今生會走入輔導諮商的其中一個因素。

生命的因果是公平顯現的，所以當下我知道結束了我宮心計的一世之後，我投胎變成了一隻蛇，這是我另一個震撼。之前，我就閱讀過《梁皇寶懺》²³的經典故事，除了自己當下被自己嚇到了，還發現原來六道輪迴是真實不假。那個蛇身的我，也是一種性

信三寶，次要戒殺放生，念佛佈施，能種後世福田。佛說因果偈云：富貴皆由命，前世各修因，有人受持者，世世福祿深（法藏叢書，2007，頁3）。

²³ 《梁皇寶懺》為寶誌禪師與高僧十人所集。肇始於梁武帝。故俗稱梁皇懺。武帝姓蕭，名衍，字叔達。蘭陵人仕齊封梁王，受齊禪。國號梁。在位四十六年，壽八十有六。武帝之原配郗夫人妒忌側室，動心發口有如毒蛇。三十歲時，忽爾夭亡，生前心懷嗔毒，致死後墮落蟒蛇中，靈性不昧。知其業因，至帝登極之次年，現形宮中，訴其苦狀，及其所作諸惡業。求帝救拔，脫離此苦。帝遂請寶誌禪師等，依經律懺罪要義，製懺文十卷。為夫人懺悔，眾僧建壇行道，禮拜方畢。忽見一人，峨冠赤服，對帝謝曰，我蒙佛立得脫蟒身，將生天上故來禮謝。言訖不見，懺悔功德，不可思議，此懺法遂流布天下至今遵行（真佛宗威德佛學院編輯，2009）。

格的顯現，除了進入所謂畜生道的蛇身之苦外，還有照應前世惡毒心腸的蛇心與習性，這不禁讓人想到一些有關蛇的成語：蛇蠍心腸、蛇蠍美人、蛇欲吞象...等，以蛇為主的成語，形容了人心的惡毒與貪念。這樣的論點不是故事，是真實的歷史。我只是扮演了那個角色，當時的我因環境所趨，轉變成了一個人人都說壞的角色。怎麼說呢？因為與我同時北上的靈修同學，在當時的時空背景下，他是一位宮女（今生他是男性角色），他在我敘述當時自己的歷史故事過程中，他也說明了此世的因果歷史故事，且表明了我那一世的惡行惡狀。

除此，我因為之前同事的邀請，而接觸了催眠。當年的暑假，我因為學員的練習需求，花了一整天的時間，讓學員幫我回溯過去世。這次我主導了一切，我知道是我讓自己進入這一世的記憶中，就此我挖出了那一世更多的不堪往事。那一次，我看到了我在罵宮女，我罵他：「你就是賤，才會當宮女」，罵完後還接著叫他跟其他太監去把嬰兒埋了，當時的他們就是不忍一條生命就那麼沒了，才會沒照我的吩咐去埋了小孩，只是狠心的我，依舊還是做了這樣的決定。那一世我是個對婢女與太監很壞的妃子，沒有同理心且對於他們我可是非常缺乏心量。而這樣的因果報應，我看到了那一世其中一個宮女，一個我正在數落他的宮女。竟然，今世是我的國小階段的一位老師，而這位老師在我小小的心靈中，種下了大大的傷害。在我尚未知道這段歷史故事前，我很難完全的放下這國小老師對我言語與關係上的霸凌。因為，這老師他種下了我往後對權威的害怕以及對老師的恐懼，也因此我的學習成就不再保持與之前一樣的優秀，我開始對數學學不來更感到無能為力。此外，此次的催眠過程中我意外的得知了另一段故事，又是一個會令人髮指的事件，在催眠中我看到自己叫唆宮中的婢女們把我自己生的小孩埋了，原因是當時宮中的內鬥禍及小孩，當時我只能選擇存活。因此，我選擇小孩死，我活著。也因為如此，我又種了一段惡因。

這一世的故事，有太多的令人難以接受的行為與心念，而我也於 2010 年九月把這段故事記錄於部落格中。

再談回溯，在瞭解到這個屬於我過去難堪的故事之前，指導靈已經隱約的讓我感受到那當時的難受情緒。就此，電視撥放的宮心計，我是完全無法觀看，因為我難以接受裡面用心計去害人的橋段。當時的我在謎題尚未揭曉時，我是完全不知道我為何會如此。結果在我一次的意外中，我講出了那一世的難堪與醜陋。後來在簡老師的勸解下我暫時的

走出當時的難過；接著奇妙的因緣下，接觸的前世催眠，我再次回到那一世的時空。當時我所感受的更為深刻，那是一個為了生存而鬥爭的妃子；為了鬥贏另一方，用盡了心思害死了不少人。更可惡的是連我自己的小孩都犧牲了，真的很壞。卻也很真實瞭解到自己過去的醜陋與在險惡的環境下忘了最原始的本性，因而種下了許多的惡因。

此外，為了求催眠的真實性，當與簡老師同時進行某個程度的印證時，我再次陷入當時的情緒中，一直說著：「我好壞我好壞，痛哭又難過的無法原諒自己。」但卻於事無補，只有用我的真心來與那些曾經被我傷害過的人深刻且真誠的懺悔。希望他們能原諒我，當然欠債要還，所以我只能努力累積我的福報來彌補我過去的錯誤。描述到此，我還是非常有心的想對那些被我傷害過的人，真心的說：「對不起，我錯了，我太不懂得珍惜了。」

若說因果無人知

今生所受為何因

《三世因果經》

面對孝道，我很難和顏悅色，面對孝道，我不知道我前世怎麼的不孝，但我相信我應該做的很不對，才會被神佛點名懺悔。從今生的自己再看一次以前的自己，我看到我的高傲不低頭，我看到我面對長輩的"克熟"（台語發音），所以我會忘了尊重，把長輩放在與我一同的位子，或更加的倚著驕傲的心態，看不起長輩。這樣的我難怪會被點名懺悔。這些懺悔的經驗，是在引導我學習自我覺察，學習看到自己的高傲心態，從中學會看到自己的習性外，還要有勇氣面對，才能有機會放下。這樣的階段歷程就是一種轉化，只是時間需要多久，我不知道。而邁著如此的方向前進，就是一種靈性的內在轉化，而修行的第一步，我想就是從尊師重道開始。

訟師的我與妃子的我，那相同的趾高氣昂、自以為是、目中無人，可以為了自己的存在或私欲而傷害他人，且兩世的生命歷程中，我有些是無意，有些是有意的致人於死，這種草菅人命的行為，不懂人命關天，不把人當人看的我，是如此的不懂得珍惜生命，一個不懂珍惜別人生命的人，怎麼可能會真心的珍惜自己之生命。這兩世的我，都害怕失去權力，對於失落有焦慮，所以拼命的想要掌握，想擁有控制感，兩世都藉由權力的掌握來證明存在，這是一種非真實的存在感，我猜想這兩世的行為背後，隱喻著自卑的

心態在其中。而這樣的我，似乎也輾轉來到了今生，這輩子我因為書本中無法得到成就，考試中無法證明自己，我出現了自卑感，我也在當我成為正式老師後，出現了驕傲的心態而不自覺。

此刻，我明瞭了，我還是如此的放不下，還是無意識的想要抓住什麼，想要留下什麼。忘了我在夢中，做著另一場夢，夢中的我扮演著另一個角色。人生我過得好用力，一直以來，我都那麼用力地活著，現在問問自己，這一切如夢幻泡影，我執著什麼呢？靈性修行的歷程中，除了讓我學著面對、接納、放下之外，我學到了珍惜當下，藉由這些歷程與我的對話，我猛然覺察原來在我今生的生命中，我是個如此不懂得珍惜當下的人。我覺察到當我經歷生命的每一階段時，我的"心"都活在未來的美好中，我祈求未來的美麗光景，卻忽略了繁花盛開的當下，我沒有停下來欣賞當下生命的美，更別說珍惜當下的人、事、物。如此的我，好自私喔！透過靈性修行，我看到了自己腳步的快，也覺察了我總是活在未來的美好或過去的創傷中，忘了活在當下的此時此刻才是真實的存在。

以上為研究者從靈性修行的經歷中，挑選了幾個自己修行中面對自己過錯的前世故事經驗，過程中經歷了覺察、面對、接受、懺悔、改正的心靈轉化歷程，同時間研究者也覺察了，靈魂故事的息息相關與環環相扣，如是因、如是果，一切由心造，由心起。當下的每一念都真切影響著另一當下的每一念。如同下圖顯示一樣，一個轉軸的引動，才有可能影響另一個的改變。如果沒有任一方的轉動，將會一直卡住，沒有轉變的可能。而這些轉變的機會，來自於心念的轉變。



圖 5-3 前世今生相關圖

四、靈魂議題的再現

生命的轉變不是偶然，是我在有形現象的努力更是無形世界給的機會與協助。因此，透過了 2012 年的考試我改變了生命中的一小章樂曲，這一個點的改變，也間接地造成了其他線與面的不同，我的生命出現了原本藍圖中不會出現的人、事、物，這意味著我必須在有限的生命中去覺察更深的自己，並要更深入的轉化自己的所有身、語、意，才能走出與過去不同的生命存在。

考驗的始端是從工作性質的轉變開始，沒有心理準備的我，轉換了自己的教育角色，這一次的變化，讓我從原本看不懂自己還有那麼多生命陰影的我，狠狠的、深深的、覺察了自己。在每一次的助人工作中、在每一次的經驗分享中、在我的工作環境中，我不知不覺的變得更有覺察敏銳度，卻也因為這樣的我，讓我進入了另一個自我的迷思，我變得複雜也懂得人性了。因此，我在不知不覺中也陷入了自己多次的懺悔與改過的事件中，而這樣的我經歷了兩次的無形界的警告與懲罰。而恰巧的兩次都是我在寫論文的期間，兩次都是發生於寒假左右，第一次的我闖了禍²⁴卻渾然不知，一直到無形界告知後，我才知道我做錯了。當時的我自己受苦就算了，卻還牽連了幫助我的簡老師²⁵。所以，我那時很緊張也很害怕，而簡老師也盡力的幫我走出那時懵懂的我。

劣根性難改的我，生命的周遭繼續跟我對話，我卻沒能看清出現在我生命在與我對話的意義。因此，我又陷入了更黑暗面的自己，我在霸凌的環境中，學會了自我保護外，我更轉變成為霸凌者。這與我的初衷背道而馳，我忘了我的工作是要渡一切苦厄，我卻存著報復之心，而這樣的我怎麼成為助人者阿！當然，在無形界嚴厲的規矩中，我又被懲罰了，這次我又從天堂跌到了地獄，而我沒有信心更不知道我是否還有機會重新來過。我唯一知道的是，這次我必須從頭開始，我必須好好的清淨自己，所以我讓自己慢下來，我也讓自己從生活中的扮演者變成了生活中的觀察者，所以我覺察到自己懺悔多次但卻犯了相同議題的錯誤。我發現我自己錯得離譜且難以諒解，我不怪環境使然，我不後悔這樣的選擇，我決定讓自己更深入地去看到、去釐清、去放下。

²⁴ 此處指的闖禍是本真與背真的我，此階段的我出現的許多背真的心態與行為。如：比較心態或高傲心態。

²⁵ 當時的我因為無形界的警告，因此靈性自我封閉，而簡老師因為不捨，因此幫我承擔了某部分的過錯，導致簡老師咳嗽了三、四月之久。

寫到了這裡，我依舊沒有把握是否我還有機會從頭開始，是否我生命中還能得到無形界的原諒，但我知道我必須對自己懺悔且學會包容與接納才能看懂生命在跟我說什麼，之前就是不夠包容與接納，所以我視而不見，只被自己的無明領著，才使得自己變成現在的狀態。如果從現象學來詮釋，也許另一面我看不到的意義，也在教育著我的生命，只是我不知道這是什麼、這在讓我學什麼。我只知道我現在學會珍惜當下並努力扮演著我的角色，其他的我用感恩與懺悔來回饋。

往昔所造諸惡業 皆由無始貪瞋癡
從身語意之所生 一切我今皆懺悔
罪從心起將心懺 心若滅時罪亦亡
心滅罪亡兩俱空 是則名為真懺悔

懺悔文²⁶

對於自己的過失，開始學習更深度的懺悔，我從有形的文字開始，我試圖讓自己慢活，所以我重拾了以前的毛筆，寫著以前就知道的懺悔文，但卻只是流於表面，一直到有一天，我突然領悟到原來懺悔能真心所懺，是一種連 "心" 都無的狀態²⁷。當我理解了此道理時，我停止了寫懺悔文的動作，重新回到檢視自己的動心起念。

研究者寫著自己的故事，看著自己的歷程。這樣的過程，好像在照鏡子一樣，鏡中反應的是從過去到現在的自己。從不覺得寫自己會很難，卻在這次的過程中，又進入了自己對生命意義之省思。腦子裡想著自己的生命意義為何？似乎讀書不再是唯一的途徑，那什麼才是研究者對自己生命追尋的意義。問著自己，我是誰？誰是我？沒有答案沒有靈光乍現的回應，也許生命之意義需要用歷程來感受，只有到了死亡的那一刻，才會有答案。

撰寫著論文，讓我從頭再看一次自己的生命歷程，看到自己從以前就努力在自我突破，努力自我突破的我，把自己過得很辛苦，很用力地過生活，當我猛然回首，再看一

²⁶ 參考《華嚴經普賢行願品》。

²⁷ 《大寶積經》中文殊菩薩仗劍逼佛，讓大眾了悟業性本空的道理。佛陀為了大眾了悟到一切諸法皆悉如幻化，其中無我（主體）、無人（客體）、無眾生（空間）、無壽命（時間）。佛陀與文殊菩薩之間的對話，彰顯了一切業障都是空性、都是因緣所生的道理。所謂「業性本空」，一切的業都沒有自性。因為，連「我」都是由因緣所生，那麼「我的業障」怎麼會真實呢（宇峰，2011，頁 182—184）？

次自己時，我看到了我拚死用力的把自己向前推，卻忘了問自己，你準備好了嗎？可以前進了嗎？頓時，我回到自己，我開始真正、真心的接納自己的不完美，因為原來過去的我，並沒有完全接納與認回那些不完美的自己。所以，我用拼命的前進來逃避自我的面對。此刻，我明白了修行是一種自我的面對、接納、放下的過程，所以必會經歷自己生命議題，會有高高低低、起起伏伏，這也是我過去一直不願意面對的議題，現在我看到了「無常」。

而對於我這一路來的心路歷程以及種種的生命過程，在這樣低點的我對自我生命的領悟，我將自己這一路的內在轉化歷程以一個簡單的圖表來呈現這過程中的改變。

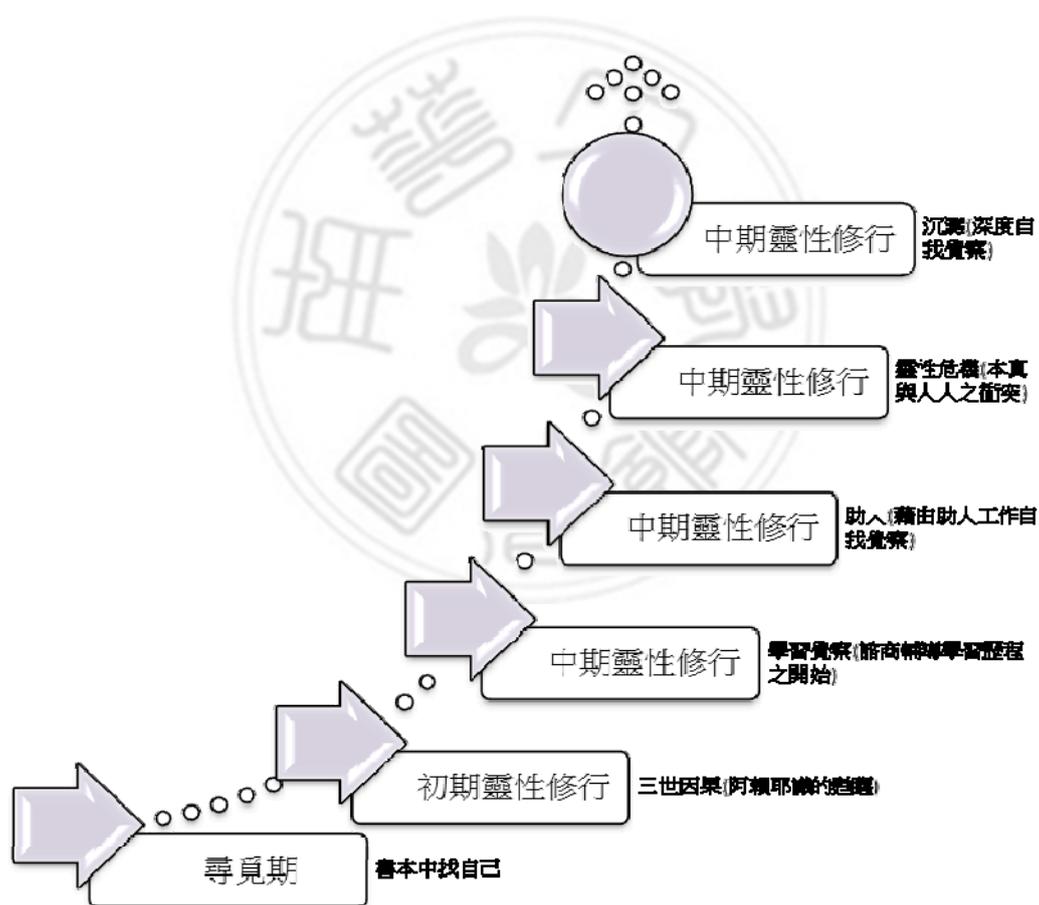


圖 5-4 我的靈性修行之心靈轉化歷程²⁸

²⁸ 歷程圖中所提的阿賴耶識又叫藏識，也稱作業識與種子識，含藏著生生世世的一切種子（張尚德，

五、靈魂的未竟事宜

生命仿如手中握著沙一般，想握住，卻又只能看著它點點滴滴的從緊握的手掌裡流逝。它悄悄的讓人掌握著卻也悄悄的離去，如此的反覆循環著，而是什麼讓每個靈魂願意輪迴在無止盡的生命狀態中？是什麼使每個靈魂願意再次經歷生命的生老病死？是什麼引來了每個靈魂願意承受那生命過程中的悲歡離合、喜怒哀樂、酸甜苦辣？我想是未竟事宜吧！是每個靈魂的未竟事宜。猶如歌曲「牽手」²⁹中的歌詞"因為愛著你的愛 因為夢著你的夢 所以悲傷著你的悲傷 幸福著你的幸福 因為路過你的路 因為苦過你的苦 所以快樂著你的快樂...也許牽了手的手 今生不一定好走 也許有了伴的路 今生還要更忙碌 所以牽了手的手 來生還要一起走 所以有了伴的路 沒有歲月可回頭"。當靈魂與肉體結合是彼此的相遇與牽手，因此靈魂與肉體之間的關係是如此的緊密與同在，就像歌詞所表達的一樣，因為愛著你的愛、因為夢著你的夢、所以悲傷著你的悲傷、幸福著你的幸福；而每一期靈魂的未竟事宜，可以用歌詞中的也許牽了手的手、今生不一定好走、也許有了伴的路、今生還要更忙碌、所以牽了手的手、來生還要一起走。每一世的生命現象都是靈魂藉由與生命體的合作，一起在有限的時空中去尋找與完成那生生世世沒有完成的愛、恨、情、仇。

也許，持著靈魂的未竟事宜，每個生命體都在努力完成著沒能在過去時空背景下達成的心願。所以靈魂願意選擇再來一次，所以靈魂願意給自己機會再試一次。我的靈魂未竟事宜，在家族我尋覓著了，經由回溯了自己的累世歷史故事，透過無形界的提醒，我喚起了某些記憶軟體，我明瞭了我曾經想做或是曾經做過但卻沒有完成的事情——助人。這是我的累世心願，而我也卻在累世的投胎與角色中，有過許許多多的迷思導致我忘了、導致我背道而馳了、導致我沒跟著最原始的初衷之軌道進行。然而，此世透過與靈性的接觸我覺察了我靈魂未竟事宜，也經由靈性的指導我走向了助人之途。而這條路走著艱辛但卻甘之如飴，這過程的辛苦與堅持只有自己能體會，因為要成為一個能同理他人的助人者前，要先能走過自己的生命甘與苦，要成為一個能幫助他人覺察的人要先能覺察自己的內在動力。

2012)。歷程圖中表示的本真：人生存於世，其本真性通常都是受到各種虛擬的實相所遮蔽，處於一種「背真」的狀態，只有在人生境遇中遭遇到重大事件，例如：接續遭逢巨大的斷層時（如癌症——失戀等）才有機會暫時揭開遮蔽，進入「本真」。圖中所提的「人人」，即是「背真」狀態下的形容（何長珠、林原賢，2013，頁 108）。

²⁹ 歌曲——牽手，作詞：李子恆，作曲：李子恆，編曲：Ricky Ho，原唱者：蘇芮

六、靈性覺醒之我

一個從只懂捐款行善的我與充滿生命焦慮的我，在靈性的領域中，逐漸真正開始瞭解自己而這一段路我走了好幾回，花了不知道多少生命的周期，我才能有接續到過去並與過去的自己相遇³⁰。有人問我，怎麼改變命運，我現在的思維與智慧能提供的答案是最簡單的方式就是行善積德，最難的就是修行。對於外在的生命付出，只要願意捨就能得。而內在的生命改變——修行，修改自己的累世習性。這使我想起了信佛的梁武帝與菩提達摩之間的對話——武帝：「朕到處造寺廟，佈施，自己捨身同泰寺，請大和尚看看，朕的功德有多少啊？」達摩回：「無功也無德。」此公案故事流傳下來在於告知眾生，這種買賣關係是一種「世間的福報」，跟「出世的解脫」豈可同日而語（易中天，2012）？

沒錯，唸經吃素不是修行。修正行為才是真本事，這真實的本事卻需要厚厚實實的基本功力——覺知與定力。生活中的每件事物、每個生命都在與之對話，人很容易忽略了生命的相對性對話，都只跟自己對話，跟自己累積的習慣對話。導致生命中的許多人、事、物不斷的重複與再演，當人跟著自己的習性行為時，就又進入了自己靈性無法解脫的根源，此時的人們往往會繼續複製與過去相仿的腳本並扮演著與過去雷同的角色而渾然不自知，是又一次靈性的無法對話與靈性的無法覺醒。這樣的人類猶如活著的機器人，沒有自由意識的人。被以前的自己所綑綁還沾沾自喜的以為這樣是自己想要的，卻不知又再次重演相似的戲碼，又再次讓自己成為不自由的機器人，依舊依著過去的因果所既定的生命藍圖當個依命奉行活著的機器人，生命沒有意義活著找不到價值。該如何存在，自身沒有答案。

多少人走著卻困在原地
多少人活著卻如同死去
多少人愛著卻好似分離
多少人笑著卻滿含淚滴
誰知道我們該去向何處
誰明白生命已變為何物
是否找個借口繼續苟活

³⁰ 此指的是研究者許多自己前世今生之回溯的相遇，以及瞭解前世與今生之相關性與影響度。

或是展翅高飛保持憤怒

我該如何存在

多少次榮耀卻感覺屈辱

多少次狂喜卻倍受痛楚

多少次幸福卻心如刀絞

多少次燦爛卻失魂落魄

誰知道我們該夢歸何處

誰明白尊嚴已淪為何物

是否找個理由隨波逐流

或是勇敢前行掙脫牢籠

我該如何存在

誰知道我們該去向何處

誰明白生命已變為何物

是否找個借口繼續苟活

或是展翅高飛保持憤怒

誰知道我們該夢歸何處

誰明白尊嚴已淪為何物

是否找個理由隨波逐流

或是勇敢前行掙脫牢籠

我該如何存在

(存在——汪峰 2011)

引用「存在」一曲中其中的幾句歌詞" 多少人愛著卻好似分離、多少人笑著卻滿含淚滴、多少次榮耀卻感覺屈辱、多少次狂喜卻倍受痛楚、多少次幸福卻心如刀絞、多少次燦爛卻失魂落魄"，這幾句彷彿在表達生命存在的都在悲喜之間交加活著，任何人都一樣，沒有誰能逃過，沒有誰不曾經驗過。而我一直在這樣的存在中矛盾著，也在這樣弔詭的自我認同中活著。

當活著的機器人與靈性相遇時，我開始從自身產生對生命價值的觀點，我是一點一滴，如同咀嚼食物般慢慢的品嚐人世間的味道，是什麼引導我懂得品味呢？是從靈性的

甦醒開始，我花了許多年慢慢的覺醒，畢竟靈性昏睡了太久太久了。當靈性覺醒後才能進入靈性覺察與對話，否則我還是一樣只是經歷生命的週期生、老、病、死後，仍然還是呈現出一個活著但意識卻不自由的機器人。因此，靈性意識³¹需要覺醒才能不依照投胎前的生命藍圖走，才能演出不同的劇本跳脫業力，達到靈性意識的自由。生命才能從自身產生價值，才能真正的自我認同與肯定，也才有機會改變命運，轉化自我的內在生命認知。

生命藍圖根據著每個人的前世而譜出今生大約重大事件，簡而言之，就是所謂的「因、果」。而我今生過去有成為助人者的願，因此我的潛意識中會一直往助人的方向前進，沒進入靈性修行時，我也是在助人的工作中，一直都是個代理教師。只是沒有能成為正式教師的命，讓我不斷的承受創傷，只是我不知道這樣的創傷是累世的、是咎由自取的、是自做自受的。而現在的我透過靈性的覺醒與覺知，我改變了心念，因為這樣的改變，以及努力的助人下，無形借給了我一個機會可以有個位子，這位子是要讓我更有機會去幫助人。生命走到現在，我知道我部份的生命藍圖，卻也還有很多不知道，因為我還在因陀螺網（Indra's Net）中，我還在學習面對、放下、無我，靈性覺醒的我，還是一樣經歷許多歷程來覺察我自己，這些歷程讓我覺察了生命的無常，世間沒有「常」的存在，因為沒有「常」，更不可能有「對」「錯」，有「是」「非」了。

³¹ 意識（conscious）為 Fried 所提出，意識只是整體心靈的表層，就像冰山大部分是潛藏於水面之下一樣，心靈的絕大部分是存在於表層知覺之下（何長珠、林原賢，2013，頁 3）。

第六章 研究結論與省思

"修圓家族"之靈性修行與坊間靈性修行的過程與方式不相同，"修圓家族"對於無形界的認知是嚴謹的，但顯現於有形世界中卻是讓人意想不到。"修圓家族"不講究有形偶像的崇拜與有形規矩的教條。一切講究的是無形的規矩，一切皈依的是無形界的那把尺，至於那把尺有什麼，只有當事者自己清楚明白，猶如拈花微笑，心中自明。

第一節 結論

一、修行——傻傻的修就對了

從我接觸了"修圓家族"至今，每每有許多問題想要問簡老師時，簡老師經常給的答案是「我不知道」、「想太多會瘋掉」、「修行憨憨的修就對了」這些沒有真正回復那個想要問更多為什麼的我，因為自己的智慧未明，這樣的解答往往無法滿足我的求知，且有時會想為什麼簡老師不跟我說答案，且到底答案是什麼。就這樣我一日復一日，一年復一年的在問題與答案中遊走，有時持著簡老師的回答以這幾句來過著我修行的每時每刻，但也有時會汲汲營營的拼命用腦袋思考答案，結果就是找不到。我就這樣在想知道卻找不到的過程中來來回回的千迴百轉中想答案，完全不知道那是我的左腦與右腦產生了衝突（Osho, 2013）而展開的對話。

這個答案根據我現在的覺知，我終於能夠給一點點具科學角度的詮釋。Osho（2013）指出右腦半球是直覺的、非邏輯的、非理性的、充滿詩意的、柏拉圖式的、想像的、神話的、宗教的；左腦半球是邏輯的、理性的、數學的、亞里斯多德式的、科學的、計算的。這兩個腦半球經常處於衝突中。以前的我多半在生活中使用右腦在過日子，所以我很感性，也很哲學與宗教的思維在解讀生活中的大小事件，雖然偶爾會出現左腦的理性，但很快會依著我不聰明的腦袋跟著感覺走，所以我就繼續憨憨的修著、無求的努力完成我的未竟事宜。只是當我換了工作環境後，壓力逼著我從多半是右腦思考偏重的人逐漸的轉換成左腦的思維，所以我開始學會用理性來解讀生活中與工作中事事物物，這

讓我產生了自以為的聰明以及在算計的日子中卻渾然不知。

我失去了我以前擁有的能力「禪」，我與覺知能力斷裂了，它沒有不見只是變成了不顯現（陳榮華，2006）。我的覺察開始退化¹，我的生活都以左腦來思考，我頓時失去了感受生命的能力，我感受不到生命的美，我與生命對話的本能消失了。剩下的是我那汲汲營營的計算生活，我變得知道如何做能有何回報，我變得在計算中活著。「覺」²離我越來越遠，我還不知不覺，我還得意洋洋地以為我很厲害，我在這競爭的環境下存活下來了。我沒了直覺，我都在用腦袋活著；突然間「禪」我感受不到了，我變成了活著的機器人。禪是一種自發性的途徑，無為而為，直覺的道路（Osho, 2013）。我忘了我在我自己的部落格為了表明自己的師承源由所提的字詞。

無所為的法

無所求的念

師承"修圓家族"簡老師

希能發揚家族之宗旨

——我的部落格文章（<http://blog.xuite.net/yishiujoan0908/twblog>）——

無所為的法、無所求的念不見了，我的生活充滿了有所求、有所為。想當然了我那無為而為，直覺的道路，我找不著了。因為我迷路了，我迷思在現象界的假象中，我被物質吸引了，我停下了腳步，我關閉了我的雷達，我變成了回不去的外星人一樣，困住了。而我被什麼困住，真的是這些外在環境嗎？當寫著論文，閱讀著文獻的過程中，我恍然大悟了，我被我自己的腦袋困住了，我困在我的左腦裡，但是什麼讓我困在左腦出不來，是我那不成熟³的心念。當我懂了無為而為時，我才漸漸找回我失聯的「禪」，回到了那個會用右腦思考的我，回到那個無為而為的狀態下的我，此時的我是輕鬆與愉悅的，我也經驗過此歷程後，才瞭解了簡老師那看似很淺卻有著深奧的內在禪意的幾句答案「我不知道」、「想太多會瘋掉」、「修行憨憨的修就對了」。原來

¹ 退化作用：當人感受到嚴重挫折時，常會使用原先較幼稚的方式去應付困難和滿足自己的慾望（何長珠、林原賢，2013，頁 10）。

² 大乘佛教，菩薩所發的意圖就是「菩提心」有人說菩薩心就像是火箭飛行的拋物線，把業果推向「覺醒」或「開悟」目標（宇峰，2011）。

³ 自以為懂就是不成熟。從知識、結論運作就是不成熟。從不知、無定論運作，不從過去運作就是成熟（Osho, 2013，頁 38）。

這幾句與 Osho (2013) 主張的當我說你的心念不成熟，意思是你有一個意念。意念本身就是不成熟。唯有「無念」才是成熟。簡老師就是秉著「無念」在生活著、在修持著，只是我以前都不知道，更別說能懂這幾句話的奧秘了。

二、無執

「教外別傳，不立文字，直指人心，見性成佛。」

禪宗宗旨

這是充滿存在挫折與深度自覺察狀態下完成的論文，而會選擇以自我敘說的研究方式來研究此論文，除了前面所提的有形現象外，還有一個讓我決定寫下自己故事的原因，在我開始要著手我的論文前，我出現了自我迷思。當時我只有一個念頭：如果生命走到了盡頭，那還有什麼害怕的，還需擔憂自我揭露後他人的眼光或看法嗎？於是我選擇了將自己靈性修行的歷程記錄在我的論文中，我開始思維該如何呈現我在"修圓家族"之靈性修行所知與所聞。透過我的眼光我帶領大眾，以更宏觀的角度來理解無形界以及更深度將靈性修行的現象揭露於論文中。因此，這本論文與其說是一本以自我敘說為研究方法之論文，更貼切的說這是一本從研究者的角度來詮釋靈性修行之田野研究。我深描了靈性修行的外在現象與內在轉化，同時也言簡易賅的表示"修圓家族"對無形界的瞭解程度以及"修圓家族"的靈修現象。

然而，我怎麼會在經歷存在挫折當下的時刻，選擇完成我的論文。這一切似乎安排好了，我的指導教授廖俊裕老師給了我一句：可以提口考。我就什麼都不想了，開始從我的挫折中努力振作，我又回到大量閱讀書籍的自己。雖然，當時我一開始覺得依我當時的狀況，不論是身、心、靈都處於非常低落的狀態，可是我似乎騎虎難下外，我也不想讓自己繼續在我的挫折中退化著。我決定跟自己拼了，除了想嘗試自己可否能有所不同，也更想把這本有關"修圓家族"之靈修現象的論文完成，我想替"修圓家族"與替靈性修行者留下一些文字紀錄。

在這論文的撰寫過程中，我閱讀了大量有關禪宗的書籍，也更加的感受到"修圓家族"的無為法與禪宗的許多公案故事非常相似。"修圓家族"沒有文字的規範、沒有有形的教條以及沒有偶像的崇拜，給學員的是自由意志的學習與自我管理的學習。這看似有

形自由度非常高的修行團體，其實無形的戒律與學員自我內在的省思是非常被重視與要求的。因為，"修圓家族"的大家長相信自性在日常生活中才能找到，一切都不離世間法，此觀點與禪宗之觀點（易中天，2012）：淨土無理，佛也是人，讀經無用，坐禪無功，是完全吻合的。

藉由此次的存在挫折狀態中寫論文，我卻意外地進入了我自己更深度的自我覺察，對於自我的生命有了新的詮釋，也再次的體會了"禪"。這讓我想起曾經在南華大學的課程中學習的正念⁴（mindfulness），我覺察正念的呼吸技巧不僅僅可用於情緒上起伏之觀照，也可以用於行為發生前念頭之覺察，這使我開始覺察我左右腦如何地運作，並使自己不被自我的無明所干擾，努力讓右腦也能思維，當左腦的無明思維顯現時，告訴自己觀照即可不要被思緒引導成行為的表象，才能保持右腦思維的狀態。這次的經驗我清楚知道如果我不是在這麼低點的狀況下，我很難有如此深的覺知，也難以知道原來我可以在痛苦的生命歷程努力地找自己活著的生命意義，彷彿讓我貼近了 Frankl（2012）在集中營中產生的焦慮，以及在挫折中自我的生命目標，且還能於此陳述著自己對生命意義的定義。

閱讀書籍與撰寫論文同時進行的過程中，我覺察了自己的執著，我以為我有能力知道自己的前世因、今生果，這我很驕傲。我以為我真的從因果關係中解脫了。其實，我只是進入了另一個執著，我試圖由因果的瞭解中學會放下與看開，卻不知這還是一種放不下。我以為懺悔可以讓我自己被原諒，這依舊還在有所求的階段。我求無形的諒解，卻不懂我應該從自身檢討與反思開始，透過寫論文的過程我覺察了。我覺察到，原來我還在我的私我中，而這樣的我怎麼能找回我的自我本性呢？正因為看懂自己的心念後，我轉變自己的心念調整自己的念頭回到原初之我。

小愛，我更從此次的挫折中覺察我的不夠完整，生命的目的在於讓我自己與自己合一，但我卻在我的靈修領域中想要更多的小愛，為了這自私的愛，我執著了。當然，一個只想著小愛的念，根本很難發出大愛的念，這代表我的貪念以及我對自己的不肯定，也就是說我的愛是不夠的，我太小氣了。這些後設的省思以及對自己的評論都藉由寫此論文的歷程中覺察，而這樣的過程——把自己的不堪寫下來，好似我在寫另一本了凡四

⁴ 佛教的正念禪法（時時保持覺知當下的身心現象）成為現代身心醫療的方法之一。正念被稱為做佛教禪修的心要，基本上，正念是個簡單的概念，其力量來自修習與應用。正念意指以特殊方法專注：刻意、當下、不加判斷，這種專注可滋養出更多正知、清明智慧，並更能接受當下的實相（Jon Kabat-Zinn, 2012）。

訓⁵。文中我自我揭露的部分與心得，是我靈性修行之內在轉化與省思，另一部分呈現的是"修圓家族"靈性修行現象之整理。透過此過程我學習了更深度的放下，學習了放下更多的私我。對此我有感而發地寫下：

是因是果又如何

不昧因果道能上

是懺是諒何需談

一絲不掛我是誰

三、改變命運從心念開始

從因陀羅網（Indra's Net）的牽一髮動全身的觀念，到平行宇宙空間理論中提及當下的另一個空間有著另一個自己的存在，這些理論都相信人的當下行為與念頭會影響兩者不同空間下的同一自己的存在狀況。如同蝴蝶效應理論，遠處的某個小小行為會在遙遠的另一處產生大大的不同。命運的改造也是如此，每個此時此刻的當下，每個細微的一念，每次左腦與右腦的衝突瞬間，均是造就另一個彼時彼刻的自己。藉由修行，我從短視的因果關係來理解靈魂的脈絡，卻也進入了非瞭解因果之迷中，這是我另一個執著。因為修行帶來的附屬效應——與無形界有可溝通的管道與能力，也讓我陷入了神通的迷思；我以為無形界可以幫我圓夢，我認為無形界會成全我的願望，這是我貪阿！又是我的另一個執著。也許沒有如此的經驗，又怎能得知「不在困中，豈能脫困；未曾有迷，豈能有悟」之道理。

這樣的入迷境的我，從來不知道我所遇到的一切奇遇，來自我的幸運外，還有我自己的念，正所謂的一念三千，引來生命奇遇的念，來自於我把我自己奉獻給學生的心、我於每次晤談或團體結束後，被生命中難以言談的苦給感動的心。這些心念讓我走入諮商輔導，讓我想帶領他們脫離苦的人生。這林林總總使我成為輔導老師，我到現在才懂當年考試時，簡老師曾經說過，考上有一部分是我的心念，當時我還是傻傻的不懂簡老師的語中含意。我之所以把自己的故事做為研究的內容，最終的目的是想要將自己這幾

⁵ 袁了凡先生，明朝人，原名黃，字坤儀，江蘇省蘇州府吳江線人。博學多才，精通河圖洛書之理數、星命之學、勘輿之道、律呂音樂、數學算數、水利、兵備無不獲有心得，並留有著作甚多，「了凡四訓」即其戒子之文（袁了凡，明）。

年靈性修行的歷程真真實實以文字的方式來呈現；此外，我自己的心靈轉化的過程與感想同時陳述於此論文中。靈修的過程中，我驚然覺知了我這一路的歷程體會——我在懺悔的經驗中學習無我、我在原諒他人的歷程中學習無我、我在感恩天地萬物的經驗中學習無我、我在生命的苦楚中、經歷中學習無我，這一切跟我對話的現象都是在教育我改變自己的心念，學習無執之現象我。

寫到此階段的我，我才真的懂修改念頭可以改變命運，因為心念的轉變會改變行為模式，行為的改變會更改既定的命運，也就是說改變了因，即能改變果，而因需要從自身的念開始下手。我靈修的歷程是經由淺層知曉我的過去因果來改變念頭，接著透過神通之顯現來覺察自己的傲慢，此次自我迷思讓我真正的懂了所謂正念⁶的覺知，也才重新回到自己。此刻的我才懂原來心念的無遠弗屆，我才瞭解當無我的心念真誠的由衷而發，何需瞭解自己的過去因與今生果、何需去算自己命運，原來自己的一切要靠自己來改變，一切要反求諸己，原來現象界的我只要能找到那個真誠本性——一個沒有自己，只有助人利他之念，如此的現象我，才是我在靈修中邁向之道——一個無執念的生命體。生命懂得付出且能付出是一種幸運與幸福。

第二節 省思

一、從挫折中覺察自己

《存在心理治療》(Yalom, 2013) 中的無意義讓人深刻地感受到生命的為何而來，為何而活？然而生命卻總是在低潮與挫折中才能深入的覺察自己，而我也不例外。敲著鍵盤思維著論文中的一語一句的過程中，我經歷了兩次的靈性自我封閉，我接受著無形界對我的懲罰，如果你問我妳做了什麼，會有這樣的懲罰，我會說：再犯。這是我累世的習慣，卻總是在我得意時，悄悄的顯現了，我也因此迷思了。因此，我在絕望中開始尋找存在的意義，我抓著生活中有形的一切在努力的覓著離我很遠的自己。而我卻遲遲尋不著祂的蹤影，更別說再次能打開我的靈性覺察。奇妙的安排卻在指導教授要求我閱

⁶ 參 Jon Kabat-Zinn, Ph. D 著、雷叔雲譯 (2012),《當下，繁花盛開》，台北市：心靈工坊。

讀《存在心理治療》，我在細讀無意義的章節中，深深的體會了生命的無意義，這樣的無意義感使人感受到焦慮，而人也真的為了遠離焦慮感會拼命地去做一些自己認為有意義，或從他人身上取得認同的行為，這樣的當下會使個體使用與生命斷裂的行為方式對應生命的無意義感，讓自己不去感受不去覺察生命的意義。所以我為了讓自己遠離焦慮，斷絕無意義感的侵襲，我忙碌的工作跟學習。反而讓自己陷在自己的地牢中、留在自己的窘境中出不來。

感恩生命的安排，Yalom（2013）的《存在心理治療》卻引導我覺察了，書中的字字句句彷彿對我施了咒語般，讓我從無望中覺察更深的內在自己，我發現了我的貪與我的自卑情結。我在生命的高點中自以為是、自視甚高的想要"求"得更多外在的虛榮。我迷思在現象界的虛假空間中，我期待未來的我可以擁有更多，我把我的初發心遺忘在角落中，沒有正視過它曾經的顯現，就這樣我過著不知不覺的生活，忘了反求諸己。即使在我第一次遭逢無形界對我的警惕，我還是沒能與現在這麼深刻的自己相遇。猜想這也就是為什麼我二度遭遇無形界的自我懲罰了。這次我覺察到生命的意義來自生命能從自身產生自我的生命價值，不是從外在的光環——名、利、地位...等等。我恍然把自己從角色扮演中抽出，站在遠端觀看自己這一路以來的歷程轉變以及我的動心起念，此刻我發覺自從我從事了諮商工作後，我忘了自己的存在。我拼命的外求，我外求諮商技巧的進步，且自以為學著更多的技巧更能感受自己是活在當下的，現在才懂原來我之前拼命追求的一切都不能究竟。我當時就如同在海上抓住了前進中的船且發現我可以藉著船往前進後，我死命地抓著不放，卻忘了這船只是階段性的工具，還妄想著要把船造大，卻不知船只是送我走過這階段，這一切如夢幻泡影。

如此地走了幾回後，我開始調整自己的心，找回那原本的初發心，這不是件容易的事情。因為它被我埋在底下，我必須用很大的力氣把它挖掘出來，當找到它後，我還需將它喚醒，因為它沉睡了一段時間了，我忘記了沒考上正式教師前的我，那幾年的我努力在生活中活著，感受了生命中的點點滴滴。也不求無形界的幫忙，只知道胼手胝足、一點一滴地在有形的事物上認真，因為我相信考試需要自己的實力以及運氣。但我始終覺得自己的實力不足，所以一直在累積我的實力；當時的我沒有太多的慾望，只有想助人的理想，那一種不外求的自己，雖然沒考上但內在卻是踏實的。此刻，我覺察了自己的念頭變了，我努力讓自己回歸原來的軌道，回到那簡單且沒有太多慾望的自己，當我

喚醒了那樣的初心時，我彷彿又與自己相遇了，有一種會心的感受。

二、從助人開始瞭解自己

在努力思考自己的問題中，閃出了過去閱讀過的一段話

生我之時，我是誰。

未曾生我，誰是我。

因為最近在思考，「我是什麼，什麼是我？」

更深入的瞭解自己後，赫然發現這兩句話已經銘印在我心中

但我卻無法透徹瞭解其中道理

至今我還是在努力中

如果問我，這兩句話我如何解讀

我會說：我什麼都不是。是個：

"屁"

用了一個不好聽的形容詞

但卻覺得貼切我自己的感受

——我的部落格文章（<http://blog.xuite.net/yishiujoan0908/twblog>）——

當我的生命軌道有了一小部分的轉換時，我的內在也出現化學效應，白話一點的表示就是常常聽到形容人改變扮演之角色後，內在也變了的句子「換了位子，換了腦袋」，確實我也是如此，當我不再是代理教師的身分時，我那不顯現的另一面——貢高與我慢之我也於不知不覺中顯現了。這樣的顯現讓我更加的執著我的認知，就此我也變成自大與自私，完全忘了幾年前我寫下的文章，我開始不認為我自己是不重要的。我處處在表現我的重要，所有的心都是在為了自己好而做。我的心念不再僅僅是單純的助人，我的每個當下之念頭都為了成就我自己，以前為了成就他人的我變得不顯現了。我在這樣的自己中活著，且渾然不知，直到無形界看不下去發出了警訊後，我才慢慢開始自我反省。

這一路的過程中，我覺察到原來我陷在"愛"⁷的我執⁸中，而這樣的我太大了，大到

⁷ 愛，意念創造出一個替代品，它並不是愛；有時候你把佔有稱為愛，有時候你把執著稱為愛，有時候你把操縱稱為愛。這都是自我的遊戲，愛跟那些都無關。事實上，正因為這些遊戲，所以不可能有愛（Osho, 2013, 頁 201）。

我當時的生命中我只在乎我自己，只在乎我自己的過程中，我只擔心我的退縮心態，我只擔心我的自己的處境與一切，所以我陷在我的自我譴責與難過中，現在看來其實還是在自私我中，完完全全的遺忘了曾經我認為我是"屁"之念頭。真是可笑！更是可怕阿！自己的理念與感受隨著角色的變化，我竟然忘了！而現在我從頭與從心檢討自己後，覺知了無形界為何送我去念諮商輔導，又為何讓我從事助人工作。因為無形界要讓我從助人的過程中學習無我，如同佛祖的累世生命歷程一樣，祂的一切都是為了利益眾生，自己不重要，以他人為主，以傳法助人為主要生命意義宗旨。所以佛祖可以包容海涵一切眾生的任何狀況，一切沒有對錯之分，只有替自己生命負責之說。沒對錯之別，因為佛祖沒有分別心，每個人都能成佛，都有佛性⁹；替自我的生命負責能告訴眾生一切相皆有因果關係，不是憑空產生或由天而降的，一切有天理可循。

我明瞭了這些脈絡後，我整理了自己的內在，開始學置自我生死於度外，不是不在乎自己的死活，而是該如何把自己能做的發揮到最大。所以生活中的一切我開始學會退一步海闊天空，而這不是以忍耐為出發心，而是以利他¹⁰跟求事情圓滿完成為基礎點之內在心境，這讓我發現我的心改變了，我的生命角度改變了，我看事件的視野不同，很多事情我自然而然不在乎，不去爭了，只要能利他，什麼都不介意了。因此，我的抱怨消失了，我的委屈不見了，我的自私我轉換了。突然，我深刻地看懂了無形界讓我來此場域學習無我，讓我從助人的領域中領悟自性是真真切切於生命的活著中才能遇到。

佛法在世間，不離世間覺，離世覓菩提，恰如求兔角

《六祖壇經》

三、返照

敘事治療不單單只是陪伴當事人敘說他的故事，也不單單只是幫忙當事人去找到生命的例外。敘事真正需要的是一個能用自己生命去瞭解另一個生命的治療師，因為每個生命故事都是獨一無

⁸ 要「找回自我」又必須「破除自我」。因為人最容易執著、最難破除的，就是「我」（易中天，2012，頁316）。

⁹ 佛性，原本是佛陀的本性。後來，發展為成佛的可能性或解釋為覺悟的可能性（易中天，2012，頁300）。

¹⁰ 利他：為世界留下較好的居住環境、服務他人、參與慈善活動（最大的美德）這些活動都是正確、美好的，為許多人提共了生命意義（Yalom, 2013，頁583）。

二，每個生命都不能用科學來證明。因此，敘事是陪伴當事者去覺察自己的存在是一種與靈同在的存有，而能引發當事者與靈有的感受，關乎治療師是否能完全無條件的接受與關懷。是一種以治療者的靈性去陪伴當事者的靈性的同理與相遇。然而，生命往往在痛苦中編織了自己的故事，故事中扮演的角色都在斷裂中找到存在，猶如海德格說的「absent as a mode of presence」¹¹。因為"沒有"了，才"有"，所以敘事的治療師需要一顆穿透的心、一顆包容與接納多元的心。不做分析，沒有放棄，接受全然，瞭解存在。故事之美，只有當生命與生命相遇時才有感動與改變。

——我的部落格文章（<http://blog.xuite.net/yishiujoan0908/twblog>）——

每一篇、每一段、每一字都是因為生命的堆積讓故事活起來了，而故事可以有生命感不是文筆很好，是用生命去敘事。一篇篇文章的堆疊，堆疊了我累世靈魂的故事，在每個故事中都有著我的生命議題，今生我有幸藉由靈性的角度帶領我尋找我的生命脈絡讓我覺察了更久以前的我，就好比順治皇帝所說：「生我之時，我是誰？未曾生我，誰是我？」生命總是在這樣的循環中輪迴著，每一世輪流著扮演不同角色，卻似乎都在處理著同樣的議題，誰又能真實地知道自已的靈魂脈絡，處理自已的靈魂議題呢？如果沒有經由此次的論文撰寫，我也很難再回首自己這幾年的點點滴滴，回憶這些故事引發了太多內在的情緒，也使我發現原來敘事的生命感動生命的美可以讓人震撼、可以使沉醉、可以引人落淚。

自我敘說的論文是很難下筆的，我要思考我要寫什麼，還要思考我能寫什麼，最後要思考我敢寫什麼。這樣的論文寫作過程是一種自我的省思也是一種探索，我重新檢視了自己被顯現之部分，也許從中我還發現了沒被顯現的部分。所以我有機會看到更完整的自己，這需要更多的時間去整理與接受。藉由這樣的經驗我深深的覺察目前為止的我還真是自我與驕傲。為了升學我只管我自己，從沒在乎我父母是否為了可以讓我安心地念書付出了多少的心血。對於工作我只為了圓夢，從沒問過我父母是否有足夠的資本給我出國念書。面對教甄我拼了命的考，從沒看到父母替我傷心難過與不捨。這輩子活到現在我都在為了自己，似乎我沒有真正的在為他人付出過，對學生的付出也是。我彷彿

¹¹ 參陳榮華（2006），《海德格存有與時間闡釋》，台北市：台大出版中心。

佛沒有真正的懂得何謂同理心、我好像沒有學會行善、我從來不懂如何行孝，而哀哀父母，生我劬勞阿¹²！

遇到的"修圓家族"，我依舊還是我行我素，我還是不懂"修圓家族"簡老師對我的付出，我還是在追著我的夢想，盡力的想要完成了累世的未竟事宜（考上公職）。而因緣俱足下，簡老師用盡了所有有形與無形的方式讓我圓夢，只是夢想達成後的我，忘了當年我想助人的心。我依舊還是在為自己活著。我繼續的編織我自己對未來的夢想，沒有回首看自己，更別說回首看身邊的每個生命，此時的我迷思了。我迷思在貪、嗔、癡、慢、疑的五蘊中，也忘了跟自己對話。我的心不見了，我不僅僅忘了我自己也忘了對父母、對簡老師、對學生的承諾。

此時，無形界提醒了我，祂引導我在現在的工作環境，不是為了什麼，只是讓我看到我自己內在的另一面，一個我自己都很難接受的自己——驕傲。猛然的發現，原來我的父母這麼的疼我，為了我他們默默的付出與支持，而我卻什麼都沒能做，連陪伴都甚少。而他們還是依然繼續的支持我的每個決定。另一個很疼我的是"修圓家族"簡老師，為了幫我圓夢，他默默的幫我完成我的不可能任務——考上正式教師。這一路他送我來南華念書，又讓我到台北工作，我趾高氣揚地以為是我自己的本事，是我自己的能力。我的感恩心、懺悔心就在這忙碌與競爭的生活中變得不顯現了。

回頭看自己此次經由寫論文之過程，我覺察了我的驕傲與自卑，因為自卑我拼命往前衝，也因為有了一點點的小成就，我驕傲地看不到生命的存在。兩者衝突的現象仿如Adler的自卑超越¹³，可是無論是自卑或驕傲都是太過與不及，兩者都不好。赫然我才發現我還在學中立，一個還不能落腳在中立端的自己能有多客觀去檢核自己與他人，我想這樣都是不夠真誠的。為此，我覺察了自己，我看到更完整的自己後，我期待之後的自己可更真誠的面對自己，可以在生活中很禪¹⁴意。此過程中，"修圓家族"的同學默默的

¹² 《詩經·小雅·蓼莪》

蓼蓼者莪 匪莪伊蒿 哀哀父母 生我劬勞 蓼蓼者莪 匪莪伊蔚 哀哀父母 生我勞瘁 瓶之罄矣 維罍之恥 鮮民之生 不如死之久矣 無父何怙 無母何恃 出則銜恤 入則靡至 父兮生我 母兮鞠我 拊我畜我 長我育我 顧我復我 出入腹我 欲報之德 昊天罔極 南山烈烈 飄風發發 民莫不穀 我獨何害 南山律律 飄風弗弗 民莫不穀 我獨不卒

¹³ Adler 認為自卑感是正常並非變態的它引發克服自卑的動機和願望，意即「超越」，以獲取更大的成就感（何長珠、林原賢，2013，頁32）。

¹⁴ 誠是禪的高峰表現，其自然眼線真空妙有之圓融理境，亦自然顯現真空妙有之微妙情趣，並其理境、情趣自然融合（楊慶豐，2004，頁101）。

支持著，我知道只有自己才能幫助自己，其他人都只能像熱鍋上的螞蟻，等待著我趕緊從自我的危機中走出來。其中的一位夥伴給了我以下的回饋：

風箏會飛是因為有逆風
人會成長也是因為有逆境！
當走到逆境時
要耐得住寂寞，才守得住繁華！
但凡成功之人
往往都要經歷一段沒有人支持
沒有人幫助的黑暗歲月
而這段時光
恰恰是沉澱自我的關鍵階段
猶如黎明前的黑暗
捱過去，天也就亮了！

生命一定是變幻萬千的，如同因陀羅網（Indra's Net），那種牽一髮動全身的不可思議，沒有什麼是定數，即使此期生命已結束，真實的靈性是不滅的，沒有絕對的好壞。蓋棺是無法論定一個人的靈性，或者說靈性的簡單與真誠是不能用世人的眼光來論定的，而靈性修行帶給我對生命觀點的改變。以前我總是在把自己放在受害者的角度自居，所以我不快樂，也因為如此，我努力地往前進，所以我不斷的念書考試。因為我要證明我可以。當無形界看到我的祈禱後，讓我如願後，我角色轉變了，腦袋也產生化學效應了，我開始想擁有權力來證明我的存在，開始不自覺的把自己放在霸凌者的角色。無形界的警告，我開始覺察並懺悔，但這樣還是在求啊！當我走過了兩端的角色扮演的自己後，我看到我的沒有安全感，我的焦慮。所以，我總是找個光環（學歷、權利）來證明我的存在。驀然回首，我覺察我這一路的修行，還在趨吉避凶的階段，現在我才懂，修行是面對自己的所有，接納一切的不完美，以一個中立客觀的角度來看自己，才可能接受所有的自己，當自己能接納自己時，才能接納自己以外的任何人。這樣的靈性轉化需要時間來學習，需要歷程來經歷。

此外，這些靈性修行的歷程中，不僅僅在讓我看到我自己的前世今生、瞭解無形界的某些現象，或覺察自己的累世未竟事宜。透過因果的理解，我學會了面對、接納、放

下，並學習以「不思惡、不思善」的觀點來觀照自己與生命中的一切。我也覺察了自己生命腳步的快，使得我不懂得珍惜。我總是用力地活在未來的美好中，所以不停地往前進，不停的想讓自己變的自己認為的更好，卻忽視了身邊生命與我的對話。我不懂去欣賞當下盛開的花，更別說覺察與關照自己每時每刻的當下生命。靈性修行引導我停下腳步來看我自己、欣賞我自己、看一切生命、欣賞一切生命，學習活在此時此刻，不住在未來的美好，也不住在過去的創傷或後悔中。生命當下即一切，當下即永恆。

透過靈性修行，我找到自己生命位置，靈性修行不只引導我學習以中立、客觀的角度覺察、面對、接納與認回自己外，還讓我明白了瞭解生命的意義需要走過自己的生命歷程。過程中的每時、每刻以及每個當下之心念，所造就的作用都有它顯現的意義。一切的現象沒有"對"與"錯"，一切是主觀的覺知，當回到客觀中立時，現象只是現象，現象的背後訴說的意義才是生命的真相，靈性的真諦為「不思善、不思惡」之角色立場。而存在的價值是如何把自己靈性學習之內在心靈轉化的覺知傳遞出去，forward it!



參考文獻

一、中文部分

- Zahir(譯)(2013)。愛與死亡——人類最想一探究竟的「存在」的真相(原著者:Osho)。新北市:親哲文化。
- 十方書編輯室(譯)(2012)。靈魂的旅程(原著者:Newton Michael)。台北市:十方書。
- 于增恩(2009)。宇宙的本性與規律。台北市:北方出版社。
- 王中寧(譯)(2010)。通行靈界的科學家——史威登堡獻給世人最偉大的禮物(原著者:史威登堡研究會)。台北市:方智出版社。
- 王江樹、石曉敏(1990)。中國古代外星人。台北市:遠東。
- 王季慶(譯)(2010)。靈魂永生(原著者:Roberts Jane)。台北縣:塞斯文化。
- 王勇智、鄧明宇(主編)(2003)。敘說分析(原著者:Riessman C.K.)。台北:五南。
- 王鵬、潘光花、高峰強(2009)。經驗的完形:格式塔心理學。濟南:教育出版社。
- 北京社會科學院宗教研究所(2000)。楞伽經。台北市:恩楷。
- 史領空(譯)(2010)。沒有人懂量子力學——原子中的幽靈(原著者:Davis Paul & Brow Julian)。台北市:貓頭鷹出版。
- 多仁·格桑旺堆(2012)。靈修輪迴啟蒙書。台北市:丹陽文化。
- 宇峰(2011)。業力與因果——佛陀教你如何掌握命運。台北市:全佛文化。
- 朱子禾(譯)(2010)。開發你的通靈潛能~通靈教戰手冊(原著者:Fenton Sasha)。台北縣:姿霓文化。
- 朱儀羚等(譯)(2006)。敘事心理與研究——自我、創傷與意義的建構(原著者:Crossley L. M.)。台北:揚智。
- 何長珠、林原賢(2013)。諮商與心理療癒理論與實務。台北市:五南。
- 何顯榮(2012)。發現外星人與佛菩薩的世界。彰化市:新思潮研究室。
- 余德慧(1998)。生命史學。台北市:張老師文化。
- 余德慧(2006)。台灣巫宗教的心靈療遇。台北市:心靈工坊。

- 吳芝儀(譯)(2008)。敘事研究：閱讀、分析與詮釋(原著者：Lieblich, Amia; Mashiach, Rivka Tuval; Zilber & Tamar)(第一版)。嘉義市：濤石文化。
- 吳詠恩、蘇育緯(譯)(2011)。靈性革命(原著者：望竹巴法王作)。台北市：樺舍文化。
- 李傑信(2011)。天外天人類和黑暗宇宙的故事。台北市：臺大出版中心。
- 李維倫(譯)(2004)。現象學十四講(原著者：Robert Sokolowski)。台北市：心靈工坊。
- 呂富枝(語譯)(2003)。歷史感應統紀語譯。台中市：台中市佛教蓮社。
- 周瑞宏(2009)。識透生命真相——從生命本質徹底解套(第三版)。台中市：和氣大愛文化事業。
- 孟紀之(2014)。9個實驗，印證祕密的力量(原著者：Pam Grout)。台北市：方智。
- 易中天(2012)。易中天教你讀經典——從易經到兵法，從老子到禪宗。新北市：遠足文化。
- 易之新(譯)(2013)。存在西里治療(下)自由、孤獨、無意義(原著者：Irvin D. Yalom)。台北市：張老師文化。
- 林世敏(2012)。《六祖壇經——頓漸品·護法品》。高雄市：菩提園印經會。
- 林俊良(2008)。輪迴線索：前世今生體驗之旅。台北縣：水星文化。
- 林美珠、田秀蘭(譯)(2006)。助人技巧—探索、洞察與行動的催化(原著者：Clara E. Hill)。台北市：學富。
- 林顯宗(2009)。我是外星人。台中市：瑞成書局。
- 金樹人、張德聰、黃素菲(2010)。當代諮商理論。台北縣：國立空中大學。
- 法藏叢書(編)(2007)。三世因果經。台南市：和裕文化。
- 施鴻琳(2012)。《左傳》戰爭中的戰略與戰術研究。台中市：天空數位圖書。
- 柯世洋(2012)。時空之外的禮物：接觸未來。台北縣：姿霓文化。
- 真佛宗威德佛學院編輯(2009)。梁皇寶懺。南投縣：真佛宗。
- 修慧蘭、鄭玄藏、余振民、王淳弘(編者)(2013)。諮商與心理療癒：理論與實務(原著者：Corey Gerald)(第三版)。台北市：雙葉書廊。

- 袁了凡(明)(2009)。了凡四訓：白話註釋。台中市：法藏文化。
- 唐君毅(1988)。生命存在與心靈境界(下冊)。台北市：台灣學生書局。
- 孫顯軍(2011)。《大戴禮記》詮釋史考論。北京市：社會科學文獻出版社。
- 徐向東(2013)。外星人的地球王朝全集。新北市：亞洲圖書。
- 桑美玲(1995)。靈魂意識轉換——天蒂教與佛教靈魂關中靈魂意識轉換之比較研究。台北縣：帝教出版。
- 真佛宗威德佛學院編輯(2009)。梁皇寶懺。南投縣：真佛宗出版社。
- 翁開誠(2005)。生命書寫與心理健康。台北：五南。
- 馬長齡、羅幼瓊、葉怡寧、林延叡(譯)(2013)。諮商與心理治療。(原著者：Richard S. Sharf)。台北市：心理出版社。
- 高詹燦、黃正由(譯)(2012)。超萌習得！量子力學(原著者：管乃廣)。新北市：三悅文化圖書。
- 張文哲、洪光遠、邱發忠(2012)。普通心理學(原著者：Philip G. Zimbardo, Robert L. Johnson & Vivian McCann)。台北市：學富。
- 張尚德(2012)。散談唯識學。苗栗縣：達摩出版社。
- 張春興(1996)。現代心理學。台北。東華書局。
- 張茂芸(2000)。72小時第三類接觸。台北市：遠流。
- 張國儀(2013)。靈魂的出生前計畫：你與生命最勇敢的約定(原著者：Robert Schwartz)。台北市：方智。
- 張莉莉(譯)(2010)。完形諮商與心理療癒技術(原著者：Charlotte, Joyce Phil & Sills)。台北市：心理。
- 許育光(2000)。敘事研究的初步探究——從故事性思考和互為主體的觀點出發。輔導季刊，36(4)，17—26。
- 陳勝英(1997)。跨越前世今生。台北市：張老師文化。
- 陳嘉陽(2003)。教育概論(上冊)。台中市：教甄策略研究中心。
- 陳榮華(2006)。海德格存有與時間闡釋。台北市：台大出版中心。
- 傅寬裕(譯)(2009)。圖解愛因斯坦相對論(原著者：BaisSander)。台北市：五南圖書

出版公司。

惠空法師 (2012)。十二緣起禪觀體系。台北市：財團法人佛陀教育基金會。

曾要寰 (2012)。老師沒教的科學家。台北市：台灣商務。

曾肇文 (2005)。敘事探究對敘事教學的啟示—理念與實例。新竹教育大學學報 (21), 75~109。

黃啟霖 (2009)。奇門遁甲占卜篇——卜卦解碼精撰。台北縣：大堯文創。

黃惠雯、童琬芬、梁文蓁、林兆衛 (譯) (2003)。最新質性方法與研究 (原著者：Carbtree, B. F. & Miller, W. L.)。台北：韋伯文化。

黃漢耀 (譯) (2005)。來自靈界的答案：讓我們超越生死無常的靈界真相 (原著者：Sylvia Browne)。臺北縣：人本自然。

黃漢耀 (譯) (2009)。人人都可以透過訊息下載療癒自己 (原著者：Adam)。台北縣：人本自然。

黃語忻 (譯) (2007)。超神祕的外星人 (原著者：Steven R. Conkin)。台北縣：亞洲圖書。

塞斯編譯小組 (譯) (2009)。30天學會靈魂出體 (原著者：Stack Rick)。台北縣：塞斯文化。

新堂進 (2011)。相對論，愛因斯坦教會我們什麼？ 新北市：美藝學苑。

楊宇彥 (2000)。女性生涯發展研究之質的取向—敘說研究法。測驗與輔導 (163) 3429—3431。

楊慶豐 (2004)。佛學與哲學：生命境界的探索。台北縣：頂淵文化。

聖嚴法師 (1999)。人行道。台北市：法鼓文化。

聖嚴法師 (2009)。聖嚴法師的頑皮童年。台北市：法鼓文化。

葉重新 (2011)。教育心理學。台北市：心理出版社。

葉偉文 (譯) (2012)。T恤上的宇宙尋找宇宙萬物的終極理論 (原著者：Dan Falk)。台北市：貓頭鷹出版。

鄔昆如 (1975)。存在主義論文集。台北縣：先知出版社。

雷叔雲 (2012)。當下，繁花盛開 (原著者：Jon Kabat-Zinn, Ph.D.)。台北市：心靈工坊。

- 實相輪迴 (2011)。記憶拼圖。台北縣：實相生命研究發展。
- 廖世德 (2008)。榮格與密宗的 29 個覺 (原著者：Rob Preece)。新北市：人本自然。
- 趙可式、沈錦惠 (譯) (2012)。活出意義來：從集中營說到存在主義 (原著者：Frankl E. Vitor) (第八版)。台北市：光啟文化。
- 趙婉君 (譯) (2012)。榮格·占星學 (原著者：Hyde Maggie) (第二版)。新北市：立緒文化。
- 劉偉祥 (2013)。飛碟入侵事件真相大解密。台北市：可道書房。
- 潘淑滿 (2004)。質性研究理論與應用。台北：心理。
- 蔡瑞峰、黃進南、何麗儀 (譯) (2005)。完形療癒——觀點與應用 (原著者：Nevis C. Edwin)。台北市：心理。
- 鄧伯宸 (2013)。改變大腦的靈性力量——神經學者的科學實證大發現 (原著者：Andre Newberg & Mark Robert Waldman)。台北市：心靈工坊。
- 賴永海 (主編) (2012)。無量壽經。台北市：聯經。
- 薛保綸 (2011)。靈魂學。新北市：輔仁大學出版社。
- 謝仲其 (譯) (2011)。世界第一簡單量子力學 (原著者：石川憲二)。新北市：世茂出版有限公司。
- 鍾光先 (2011)。生命訊息解碼。台北市：商訊文化。
- 鍾芒 (主編) (2011)。周易。香港：中華書局。
- 簡瑞銓 (2009)。心靈戲法不可思議的前世今生。台中市：白象文化事業。
- 魏宏晉、曾冠喬、陳俊元、周嘉琪、施養賢 (譯) (2012)。共時性：自然與心靈合一的宇宙 (原著者：Cambray Joseph)。台北市：心靈工坊。
- 譚智華 (譯) (1992)。生命輪迴的前世療法——many lives, many masters (原著者：Brian L. Weiss)。台北市：張老師文化。
- 釋印順 (2011)。唯識學探源。北京市：中華書局。

二、英文部分

Atkinson Robert (1998). *The life story interview*. SAGE University Papers Series on

Qualitative Research Methods, Vol. 44. Thousand Oaks, CA: Sage.

Brant, C. (1997). *Psychotherapy and Spirit: Theory and Practice in Transpersonal Psychotherapy*. Albany, NY: State University of New York Press

Brewer, E. V. (2001). *Vocational souljourn paradigm: A model of adult development to express spiritual wellness as meaning, being, and doing in work and life*. *Counseling and Values*, 45, 82-93.

Bryan Jameison (2002). *The Search for Past Lives: Exploring Reincarnation's Mysteries & The Amazing Power of Pas-Life Therapy*. San Diego, CA: Drifwood Pulications.

Cambridge University Press (2008). *Cambridge Advanced Learner's Dictionary*. (3rd) British: Cambridge University Press.

Clandinin D. J. & Connelly F. M. (2000). *Narrative Inquiry: Experience and Story in Qualitative Research*. San Francisco: Jossey-bass press.

Engler J. (1983). *Becoming somebody and nobody: Psychoanalysis and Buddhism*. *Psychoanalysis and Contemporary Thought*. 6, 29-72.

Lacan Jacques (1981). *The Four Fundamental Concepts of Psycho-Analysis*. New York: Norton.

Polkinghorne Donald (1988). *Discourse analysis, Narrative; Narration (Rhetoric); Psychology; Research; Methodology*. Albany, NY: State University of New York Press

Riessman, C.K. (1993). *Narrative Analysis*. Qualitative Research Methods Series, No. 30. Newbury Park, CA: Sage.

三、學位論文

丁仁傑 (2005)。會靈山現象的社會學考察：去地域化情境中民間信仰的轉化與再連結。本文發表於國家科學委員會社會科學研究中心、中央研究院民族學研究所主辦之「宗教教義、實踐與文化：一個跨學科的整合研究」學術研討會。台北·南港。

李峰銘 (2008)。如入靈山不為動：淡水無極天元宮之靈乩觀點的一種揭示。本文發表於真理大學宗教文化與組織管理學系主辦之「宗教經典詮釋方法與應用」學術研討會。台北，頁 113—123。

陳靜宜 (2006)。如履薄冰或大步邁進：一位國小教務主任課程領導的自我敘說探究 (未出版之碩士論文)。高雄市：國立高雄師範大學教育學系碩士論文。

湯珮貞 (2012)。中國古代孝治思想的形成與展開 (未出版之碩士論文)。新北市：華梵大學東方人文思想研究所碩士論文。

黃秀媛(2007)。《會靈活動與心靈動能研究》(未出版之碩士論文)。宜蘭：佛光大學生命學研究所碩士論文。

曾文樹(2007)。《冷齋夜話》文藝思想之研究(未出版之碩士論文)桃園縣：國立中央大學。

蕭又齊(2003)。《我的意識覺醒：一個國小老師敘說社會事件融入社會科課程的故事》(未出版之碩士論文)。台北市：國立台北師範學院課程與教學研究所碩士論文。

四、網路資料

"修圓家族"。取自：<http://www.god-and-ghost.org/>

(新唐人電視台)。《震驚！美國科學家發現：人不會真正死亡》。取自：<http://www.ntdtv.com/xtr/b5/2014/05/08/a1108484.html>，上網日期：5月14日



附錄 修圓家族道場的景色風光



第一層的許願池



爬梯的開始(來喝茶喔!)



往上爬



第二層的開始



第二層(努力往上爬，目標第三層)



往第三層前進



繼續往前



目的地(第三層)



屋內擺設



簡阿姨的辦事桌



後山的瀑布



對面的另一風景