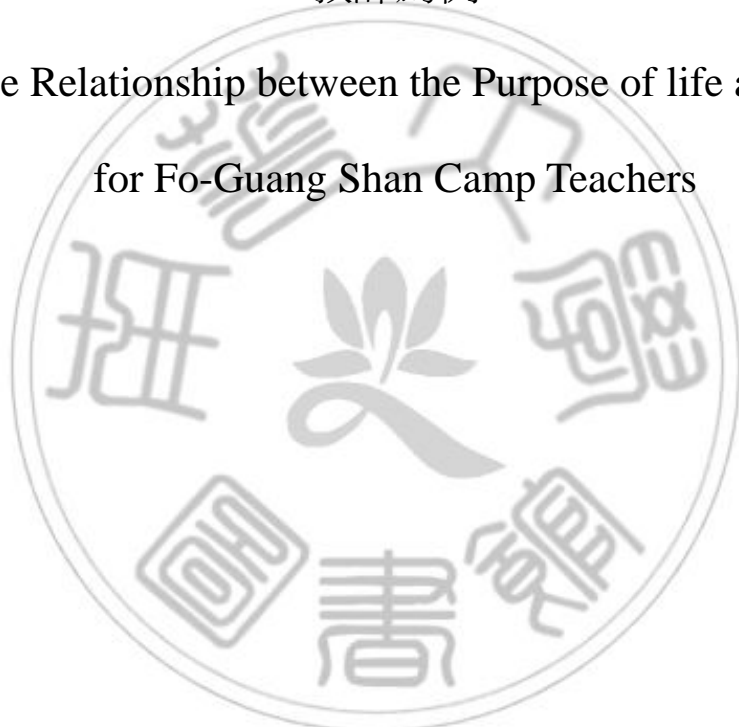


南 華 大 學
生死學系
碩士論文

教師生命意義與曼陀羅圖形的相關研究——以佛光山生命教育研習營
教師為例

A Study of the Relationship between the Purpose of life and the Mandala
for Fo-Guang Shan Camp Teachers



研 究 生：賴慧峯

指導教授：何長珠博士

中華民國 99 年 6 月 23 日

南 華 大 學

生 死 學 系

碩 士 學 位 論 文

教師生命意義與曼陀羅圖形的相關研究——以佛光山生命教育研習

營教師為例

A Study of the Relationship between the Purpose of life and the Mandala
for Fo-Guang Shan Camp Teachers

研究生：賴 慧 峯

經考試合格特此證明

口試委員：游 金 璘

簡伯丞

何長珠

指導教授：何長珠

所 長：蔡明昌

口試日期：中華民國 99年 6月 23日

謝 誌

南華三年的學習對我來說，收穫遠遠大於一本論文的產生。從指導教授身上所學習的也遠大於論文的寫作磨練。我的指導教授是一位鮮明又聰慧的人，感謝她三年間亦師亦友且不拘形式地陪伴與教導，讓我能從多方面的感受生命的學習。感謝生死所這許多各具特色的師長，睿智又親和力十足的開師父，在我擔任助教期間給予我許多的支持與明智的建議，甚至在開師父身邊總能感受到一種加持力喔！有時候光是想到這個人就能帶給我在繁瑣的俗事中繼續前行的力量。也感謝理智包容的燕蕙老師總是帶著我們參加很棒的學習團體，她的特質總讓我想到佛經裡形容的善知識。蔡明昌所長、游金潏老師、蔡昌雄老師則是給了我的論文很直接的幫助，感謝他們不厭其煩的與我討論並給予珍貴的建議。蔡昌雄老師所開設的許多課程則是對我個人的療癒提供了許多學理上的認識，感謝他開啓了生命學問的知識之門。

也感謝本論文中所有的研究參與者，無論是提供了圖形或是訪談文本都對本論文的完成幫助甚多，感謝你們願意分享自己的生命故事與曼陀羅作品，也期待本論文的完成能提供曼陀羅及教師生命意義研究領域的些許貢獻。

三年間許多與我共同學習的伙伴也是很重要的，美雲雖然總是謙稱自己只是「歐巴桑」，但是相處的這些歲月卻多次從歐巴桑的智慧裡得到支持與瞭解，這個能量場超強的歐巴桑也是同學間很熱門的療癒場喔。應鐘大哥和珊珊學姊則總是像兩個有求必應的菩薩，對我的幫忙則是從要去哪裡吃飯到論文文獻包羅萬象不一而足。東益學弟作為本論文研究團隊的一員，感謝他所提供的許多建議與幫助。也感謝共同學習的同學在課堂中與課堂後的討論與激盪。

這學期論文能順利完成也要感謝這一年來不斷問我何時畢業的同事與親友們，你們不厭其煩的關切果然加快了論文完成的時程。最要感謝我的先生一直以來的支持與陪伴，從我再去唸書後，他其實增加了各方面的負擔卻又沒有抱怨，還願意從彼此的對待中互相成長與包容，這是我所深深感激的。我感謝這中間所有促成此事的因緣，包括看得見的與看不見的力量，記得與不記得的交會過的人們！感謝這一切讓一切都好！

2010 年孟夏

慧峯誌于南華

摘要

本研究以 97 年佛光山生命教育研習營參加教師為對象，分析研究參與者的死亡曼陀羅圖形與訪談文本，歸納出教師生命意義具體內涵與教師生命意義與曼陀羅關連性。研究發現教師族群的死亡曼陀羅圖形分佈，以五個圖形主題來區分以光源、自然景物、人物故事、抽象符號為主題的比例則大致相當，而以宗教符號的主題比例最低。大圓十二期來區分則研究發現教師族群處於第六期矛盾衝突期的比例最高為 17.45%，而處於第八期自我功能期的比例最低只有 2.83%。本研究在文本分析後歸納教師生命意義為三個主題，其下又依各別生命故事的不同區分出子題，分別為：

一、回應當前的生命課題：

(一)、在死亡與無常的衝擊中掙扎與整合：

- 1、喪親引發的死亡焦慮。
- 2、延宕的悲傷與未竟事物。

(二)、家？！枷？！在家庭與自我間尋求平衡：

- 1、面對空巢期的振奮與消沈。
- 2、來自婚姻的枷鎖。
- 3、如影隨形的原生家庭影響。

二、教學工作的意義：

(一)、認真負責的教學態度是一種應然：

(二)、這是一份值得付出的工作：

- 1、對自己人生價值的肯定。
- 2、即便沒有馬上看到改變，也仍充滿意義。

三、生命的出口－希望與成長

- (一)、佛教的信仰。
- (二)、心智的鍛鍊。
- (三)、前進！在學習的路上不斷前進！

本研究對教師生命意義與曼陀羅圖形之相關聯性研究發現如下：

1. 曼陀羅圖形作為原型的象徵可以顯現創作者已存在但是自己意識尚未覺察的部分。
2. 曼陀羅作為本我原型的象徵在研究的關聯性整理中，可以看到具體的生命意義關聯性脈絡裡明顯表現的均是「回應當前的生命課題」的意義主題。但是「教學工作的意義」則全都沒有出現在曼陀羅圖形中。
3. 凱洛格大圓分期理論在判斷創作者的部分特徵時有標示創作者狀態的參考價值，但仍需創作者的自我覺察與敘說才能瞭解其具體脈絡與關聯性。
4. 多數教師所面對的生命議題與所追尋的生命意義較可能是靈性層面的追求，且教師生命意義皆具有高度的意義價值。
5. 五位研究參與者中有四位所創作的曼陀羅圖形與其表現的生命意義都關注了自身面對的苦難的主題。

關鍵字：教師生命意義、曼陀羅、死亡、死亡曼陀羅、佛光山生命教育研習營

Abstract

This object of research is from the attendant teachers of Fo-Guang Shan Temple Life education research camp. Analyzing and researching the Madala pictures of the attendances and the content of interview, to sum up the life meaning of the educators and the relationship between educator's life meaning and Madala pictures. The distribution of educator's Madala pictures were found and separate to five subjects. The lowest proportion is the religion subject; and the proportion of the light, natural, person story and abstractionism symbol are identical. By using BIG-CIRCLE 12th epoch for separation, the highest ratio is 17.45% which is located at the 6th epoch of conflict and the lowest ratio is only 2.83% which is located at the 8th epoch of self-function.

This research has three subjects after analyzing the life meaning of educators, moreover the subjects has three sections according to different life story. They are:

A) Respond the task of current life:

I. The struggle and integration on impacts between death and changeable.

a) Losing relatives causes the death anxiety.

b) Postponed sorrow and unfinished things.

II. Home or shackle? Looking for a balance between family and self:

a) Facing excited and disappointed at the period of empty .

b) The shackle from matrimony.

c) The shadow effect from original family.

B) The meaning of teaching work:

- I. Hard working of teaching that should be.
- II. This job is worth to devote:
 - a) Confirming self-life value.
 - b) Full satisfaction even do not see any changes immediately.
- C) The exit of life – hope & growth:
 - I. The belief in Buddhism.
 - II. Mind exercise.
 - III. Move forward! Continually forward on the way of learning.

The relationship of educator's life meaning and Madala pictures were found out as below:

- A) As the original symbol, Madala pictures perform the existing parts that the self-conscious sensed but not yet waked.
- B) Using Madala pictures to be original symbol, it found the relationship of life meaning is Respond the task of current life obviously. However, The teaching meaning is not performed in Madala pictures.
- C) It has reference value to determine the situation of the drawer when using the theory of Kellogg Big-Circle Epoch to judge the characteristic of drawers. But it still needs drawer's self-conscious and description to realize the relationship.
- D) The ambition of most educators who face task of life and track the meaning of life might be intelligent level seeking. The educator's life meaning has import value.
- E) In the Five participants, there are four who draw the Madala pictures and perform the life meaning focus on oneself faces on the subject of miseries.

key: Purpose of teacher's life, Fo-Guang Shan Teacher's Camp, death, Death Mandala, Madala

目錄

第一章 緒 論

第一節	研究動機	1
第二節	研究目的	4
第三節	研究問題	6
第四節	研究範圍	6
第五節	名詞釋義	7

第二章 文獻所提供的視野

第一節	生命意義	
一、	死亡與生命意義	9
二、	生命意義	10
第二節	東方的修持—曼荼羅	
一、	曼荼羅的意義與源流	13
二、	曼荼羅的種類	15
第三節	西方的實務經驗—曼陀羅	
一、	卡爾·榮格與曼陀羅	18
二、	曼陀羅作為本我 (Self) 的原型象徵	20
三、	曼陀羅所現的路徑—個體化歷程	22
四、	大圓循環系統	23
第四節	象徵、色彩與圖形	
一、	象徵與曼陀羅	34
二、	視覺象徵的表現—色彩與圖形	36

第三章 研究方法與設計

第一節	研究架構	48
第二節	研究樣本	50
第三節	研究工具	51

第四節	實施與資料蒐集、分析	53
第五節	前導性研究之發現	55
第六節	可信度檢驗	60
第四章 資料分析與討論		
第一節	本土曼陀羅圖形之分佈	62
第二節	研究參與者整體分析與討論	74
第三節	教師生命意義	103
第四節	教師生命意義與曼陀羅圖形關聯性	127
第五章 結論與建議		
第一節	研究發現與結論	142
第二節	本研究之建議	148
參考書目	150
附錄一：背景資料問卷	157
附錄二：我的死亡曼陀羅繪圖	159
附錄三：訪談同意書	160
附錄 4-1：前導性研究訪談大綱	161
附錄 4-2：前導性研究訪談大綱	162
附錄 4-3：正式訪談大綱	163

表次

表 2-1	凱洛格曼陀羅大圓系統的原型階段特質整理.....	25
表 2-2	凱洛格曼陀羅大圓系統原型階段的圖形特徵整理	30
表 4-1	死亡曼陀羅圖形主題統計表	65
表 4-2	大圓十二期分類統計表	67
表 4-3	大圓分期與圖形主題分析表.....	70
表 4-4	教師生命意義整理表.....	126
表 4-5	研究參與者 185 的生命意義與曼陀羅關聯性整理表.....	131
表 4-6	研究參與者藍芷的生命意義與曼陀羅關聯性整理表.....	133
表 4-7	研究參與者 148 的生命意義與曼陀羅關聯性整理表.....	135
表 4-8	研究參與者安安的生命意義與曼陀羅關聯性整理表.....	137
表 4-9	研究參與者芝琳的生命意義與曼陀羅關聯性整理表.....	139

圖次

圖 2-1	心靈的生命週期.....	24
圖 3-1	研究架構.....	49
圖 4-1	曼陀羅圖形可分期比例.....	63
圖 4-2	死亡曼陀羅圖形主題統計比例圖	66
圖 4-3	大圓十二期分類統計比例圖.....	68
圖 4-4	研究參與者芝琳的曼陀羅圖形.....	74
圖 4-5	研究參與者藍芷的曼陀羅圖形.....	79
圖 4-6	研究參與者 148 的曼陀羅圖形.....	85
圖 4-7	研究參與者 185 的曼陀羅圖形.....	91
圖 4-8	研究參與者安安的曼陀羅圖形.....	96

第一章 緒論

五年前，我心裡開始萌發一種奇怪的狀態：我對生命有許多困惑、停滯的片刻，好像我不知道自己是怎麼活的、自己要做什麼事……這些生活的停滯總是向我提出相同的疑問：「為什麼？」和「要什麼？」……這些疑問越來越堅持要一個答案，就像小點群聚成一塊黑色的污斑。

——〈托爾斯泰，轉引自亞隆《存在心理治療》〉

第一節 研究動機：如何回答生命的提問？

教師是我現在的職業，但是不知道從什麼時候開始，我站在台上卻不知真正該教些什麼？當然照著課本操演一遍不是難事，但是裝出來的信心底下卻是空虛的。

我就如同我們這個時代的許多莘莘學子，將許多的年少時光用在升學的努力上。努力的過程中，生命與生活都是單純的，「只要把書讀好就會成功」是我們學生時代最常從教育體系裡聽到的神話。醫護工作是我小小的夢想，但是生命卻不是這麼簡單。醫學院的養成教育中，先登場的大體解剖就先對我的認知來個震撼教育，原來大體解剖圖不是課本上精美的圖畫。在大體解剖實驗室中要面對的不但有視覺上人體的形象，嗅覺上強烈的福馬林氣味，觸覺上的肌肉、神經、骨骼。全面的感官經驗置身於許多分崩離析的大體中，頓時讓我這個新鮮人不知如何面對。從小茹素的我實在沒什麼面對屍體的經驗，再加上現代社會對死亡的隔離，幾乎沒有接觸遺體的經驗了。努力適應課業的那一陣子除了非不得已才進實驗室外，也常不明所以的常跟學長吵架。接著看到下學期的小白鼠活體實驗與

必修課表的寄生蟲學等等，我想自己要順利畢業是不可能的了。後來轉到教育體系後，以為從此可以不必面對生命這種難題了，卻沒察覺自己就活在生命裡。

大學的生活中，生命意義的探問若有似無的悄然隱身，某種程度不去想就可以維持表面的平和。之後歷經了大小不等的風暴，例如對青少年時期祖父死亡的承認、祖母的過世、教師甄試的洗禮等等。風暴過後總算開始了看來平靜的日子，這不是以往我一直想要的結果嗎？但是現在的我已經無法如同未有此經歷之前的我一樣了。我像托爾斯泰被生命意義的提問不斷詢問。藉由死亡與挫敗，生命向我一再提問，我卻還沒有答案？我站在台上，無法由衷的像我以往的師長般鼓勵學生努力唸書，無法配合學生家長的要求去逼迫孩子的成績表現，甚且更可怕的，無法瞭解大部分學校的要求與作息有什麼意義？我真的不太知道自己在做什麼？能做什麼？因為在生命面前，把書讀好並不能保證成功，更何況，在生命中，怎麼才算是成功呢？作為一個經師，依中學課本的程度，應該還不至於太難。但若要嘗試著成為一個人師，連道路與方向都還不清楚的我，怎麼為學生標示呢？我同時也好奇其他教師同伴們的生命意義為何？他們怎麼面對自身的生命提問呢？

有些朋友建議我的生活重心應該不只是工作，他們說若從工作中無法找到生命的寄託，也許應該把重心放在家庭中。當然我也可以順照生命的流轉等著未來可能很忙碌的生活。但是將自己不假思索的投到忙碌中，就可以回答生命的提問嗎？而我擔心，生命的提問永無休止，除非給它一個答案。傅朗克（Frankl）也認為我們真正需要的是從根本上改革我們對生命的態度，不是去追問我們對生命有何指望，而是去問生命對我們有何指望？不是在追問生命有何意義，而是回答生命對我們時時刻刻的詢問。他尤其喜歡引用尼采的一句話：「懂得為何？就能接受任何！」（趙可式、沈景惠合譯，1992）。

教師的生命意義為何？身為教師的伙伴們會如何回答自身生命意義的問題？而意識上思考而回答的生命意義經驗，是否能代表大部分的生命意義經驗呢？我的意思是，會不會單純的探問得到的是「官方版」的說法？當時閱讀呂素貞老師在安寧病房的幾則案例（收錄於「超越語言的力量」一書），得到很大的感動與啟發，心裡想著也許能藉由藝術的媒材來呈獻生命意義的議題是否能更為真實，更深刻的呈獻個人的生命經驗背後的意義價值？在全國碩博士論文網中，以「生命意義」為關鍵詞來查詢(97.10)，發現相關研究有 46 篇。而與教師生命意義相關的研究只有 3 篇，分別是卓炎成（民 95）與柳嘉雯（民 95）的兩篇敘說碩士論文。還有一篇鄭麗慧（96 年）的「高雄市國民小學教師生命意義感與生活滿意度關係之研究碩士論文。以藝術媒材呈現教師生命意義的相關研究則是一篇都沒有。可見得國內與教師生命意義探討相關的研究極少，更遑論以藝術媒材來探討生命意義的主題了，因此感到這樣的方向是很值得研究發展的領域。

到了生死所，接觸到了更多可以詮釋生命的人文觀點。其中在我指導教授「悲傷治療與表達性藝術治療」的課堂作業中，憑著喜好，選擇了「曼陀羅繪畫」作為我的學期作業之一。持續了一學期的曼陀羅創作，到了期末報告時，老師與同學的回饋讓我獲益良多。很令我訝異的，光是隨意的在圓內作畫，還真能有意義的表達出意象來。藉由對意象的討論，不但增進了我對自己的認識，也定位了某些重要經驗的意義。生命常藉由死亡向我提問，著名人本主義學者馬斯洛（Maslow）也在第一次心臟病發後，深受死亡陰影的影響而對生命有深刻的體悟（轉引自彭仁郁譯，民 90）。索甲人波切（Sogyal Rinpoche）在他的演講與著作中也常提到死亡，他認為面對死亡活出自己生命的意義是每個人無法逃避的責任，對於死亡給生活世界帶來的衝擊他如此描述：「這個世界幾乎真實的可以令我們相信，直到死亡粉碎了我們的夢想。」（鄭振煌譯，1996）。也許，死亡曼陀羅的主題是很好的媒材，生命意義在死亡面前往往得以展現它的深度與經驗。經由教師伙伴們對死亡曼陀羅的創作與對話，我可能可以更容易的進入他們的生命

經驗，共同探索他們的生命經歷與背後所展現的生命意義。而他們所敘說的生命意義是如何在死亡曼陀羅中展現則是我另一個很感興趣的部分。

第二節 研究目的

該學期在曼陀羅繪畫創作的期間，曾經試著要找尋有關曼陀羅繪畫實務應用的相關研究，發現雖然國內外許多藝術治療都會用到曼陀羅繪畫，但是國內相關的研究卻一篇也沒有，因此感到這個題材的研究有很值得開發的潛質。藝術治療師凱西·馬奇歐迪認為曼陀羅是一個「神奇圈」，可以「從混亂中製造秩序」（陳麗芳譯，2003，頁228）。自創的曼陀羅不但是內在自我的反映，同時也象徵了追求改變的潛能和「一種通往自我知識的運動」（陳麗芳譯，2003，頁229）。他更以自己的例子說明在強烈的情緒變動期間，自發性的創作曼陀羅對他的幫助。同樣的證明也發生在榮格身上。榮格自述經歷了「來自耶路撒冷鬼魂的拜訪」後自發的創作曼陀羅經驗，並藉此觀察自己的精神變化，他形容自己終於慢慢的發現了什麼是真正的曼陀羅：「成形、變形、永恆心靈的永恆創造」（劉國彬、楊德友譯，1997，頁256）。而國內由暨南大學輔諮所發表的「曼陀羅創作在冥想中的運用」一文更明白指出曼陀羅創作的功效，計有協助個人獲得專注與放鬆、宣洩與紓壓、探索意義、個人成長、整合意識與潛意識與靈性經驗等六項功能（許智傑、謝政廷、施玉麗，2009）。在參加台中澄清綜合醫院臨床藝術治療師林政宜所開設的曼陀羅工作坊時，聽到林政宜老師提到許多曼陀羅繪畫對精神病患者有強大的統合力量的例證。因為林老師在陪伴精神病人的曼陀羅創作上有著豐富的經驗，讓我更相信曼陀羅繪畫所具有的神奇魔力。林老師的經驗顯示，藝術治療師利用藝術的創作形式、媒材來引導個案進行曼陀羅創作，能藉此協助個案表達內在想法與統整內在，進而達到治療的效果（林政宜，2008）。自己在林老師的工作坊中因著創作曼陀羅的次序與過程與曼陀羅圖形的表現方式，林老師提醒我一些人

際的習慣與分野，讓我對曼陀羅所呈現的生命深度又再一次感到驚奇。在本所蔡昌雄老師所開設的榮格心理學課堂討論到榮格大師藉由曼陀羅分析與治療一名女性病患的過程。蔡老師在課堂上也帶領我們試著發展對曼陀羅圖畫的感覺與詮釋。而現在市面上可以方便購得的曼陀羅彩繪書，分別由美國瑪莎·巴特菲德（Martha Bartfeld）、日本正木晃、台灣藝術家侯俊明等人出版，這些學者與藝術家皆肯定也推廣曼陀羅創作的益處。許多心理治療工作者都試圖將曼陀羅整合進入他們原本的實務中甚至作為自我照顧的好方法（Premal, 2007）。其實曼陀羅在藝術治療中，也常被使用來當作協助各種年齡層的個案探索內在心靈與自我整合的方法（Artheal, 2008）。由以上種種可見得曼陀羅繪畫在臨床上的效能表現深獲許多實務工作者的認同，但是卻鮮少研究呈現人們在曼陀羅繪畫中的轉化。也就是說，曼陀羅繪畫有著「很強大的力量」（林政宜，曼陀羅工作坊），是廣為人所見證的。但是曼陀羅如何象徵當事人的精神世界？圖形與顏色在曼陀羅中傳達了什麼？這中間的關聯性是我所想要探究的。

因此希望藉由死亡曼陀羅圖形與教師生命意義的連結與分析，觀察出當事人如何能藉由曼陀羅圖形來呈現對自己有意義的生命意象。並期望藉由這個觀察與分析的過程，能對曼陀羅圖形有所發現並有更多的瞭解。茲將具體研究目的整理如下：

- 瞭解本土曼陀羅圖形之分佈（以大圓十二期原型階段為分類）。
- 探討訪談對象教師生命意義的具體內涵。
- 分析訪談對象教師生命意義與曼陀羅圖形之間的關聯性。
- 研究發現提供相關助人工作者實務工作上之參考。
- 研究發現期能引發更多的曼陀羅圖形相關研究。

第三節 研究問題

根據研究動機與目的，本研究所要探討的問題如下：

- 本土曼陀羅圖形之分佈為何（以大圓十二期原型階段為分類）？
- 訪談對象教師的生命意義之具體內涵為何？
- 訪談對象教師生命意義與死亡曼陀羅圖形之關聯性為何？

第四節 研究範圍

本研究對象為全省教師報名 97 年度佛光山暑期教師生命研習營之參與學員，預計發放基本資料表與死亡曼陀羅繪圖紙各一份。研究內容在於教師的生命意義與死亡曼陀羅圖形間的關聯性研究。研究方法則徵求現場願意提供資料以供研究的教師學員交回問卷與曼陀羅圖形，待初步資料整理後，以電子郵件為聯絡方式，徵求願意接受訪談的教師，經由圖形的敘述與生命意義的訪談蒐集有關該教師的圖形呈現與生命意義內容之相關，並分析蒐集得的資料。

本研究對象教師服務範圍由國小幼稚園至大專院校皆有。且因本研究的性質牽涉教師個人的生命意義感，曼陀羅圖形也以個人主觀感受與詮釋為主，因此所做的研究發現或結論不宜做廣泛或過度延伸之推論。

第五節 名詞釋義

曼陀羅：根據《佛光大辭典》，對「曼荼羅」一詞的解釋為：「梵語 **mandala**，藏語 **dkyil-vkhor**。又作曼陀羅、曼吒羅、漫荼羅、蔓陀羅、曼拏羅、滿荼羅、滿拏囉。意譯壇、壇場、輪圓具足、聚集。印度修密法時，為防止魔眾侵入，而劃圓形、方形之區域，或建立土壇，有時亦於其上畫佛、菩薩像，事畢像廢；故一般以區劃圓形或方形之地域，稱為曼荼羅，認為區內充滿諸佛與菩薩，故亦稱為聚集、輪圓具足。在律中，亦有為避不淨，而在種種場合作曼荼羅者。」而根據《維基百科》的解釋則為：「**曼荼羅**是梵文 **Mandala** 的音譯；曼荼羅又譯“曼陀羅”、“慢怛羅”、“滿拏囉”等；曼荼羅意譯“壇”、“壇場”、“壇城”、“輪圓具足”、“聚集”等；藏語 **dkyil-vkhor**，音譯“吉廊”，意譯為“中圍”。是密教傳統的修持能量的中心。依照曼荼羅的各種含意，它就是各個宗教，為了描述或代表其宗教的宇宙模型，或顯現其宗教所見之宇宙的真實，所做的萬象森列，圓融有序的佈置，用以表達宇宙真實『萬象森列，融通內攝的禪圓』」。本研究所使用的曼陀羅創作所指為研究對象在圓框之內依主題任意作畫而成之圖形。本研究所指之曼陀羅圖形為 97 年佛光山教師生命教育研習營學員依死亡為主題所創作之圖形。

生命意義：本研究所指之生命意義為 Frankl(1967/2001)所認為的，如同每個人有獨特的特性與獨特的存在價值，每個人也有他專屬自我的生命意義。同時 Frankl(1995)特別提到人若能肩負起自己的十字架接受命運與考驗，即使在惡劣環境中仍能以態度價值深化自己的生命價值與意義。他在

《醫師與靈魂》中寫道：「實存分析教導人們，把人生看成一種課題任務（life is a task）。」他認為人生的課題任務在宗教上就是一種使命（a mission）（轉引自傅偉勳，1993）。本研究所指之生命意義在 Yalom（1980）所提的生命意義類別中，屬於世俗的意義，它不單是一種目標或角色的個人意義，而是指引個人如何生活及生存方式的個人意義。這也類似 Fabry（1985）所說的此刻意義，指生命的每個時刻都有待實現的使命，這是很個別化的，需要個人以負責的態度來回應。如同 Rabbi&Grollman（1977）所提出的，生命是一連串的尖峰時刻，也許是獲得地位、體驗愛情或是對他人敞開心胸，當我們面對世界時就是對自己的生命賦予意義！

第二章 文獻所提供的視野

第一節 生命意義

一、死亡與生命意義

與死亡對抗——又暫時從中逃離——使所有事物看起來如此寶貴、神聖而美麗，不禁令我比往常更強烈地熱愛死亡，衝動地想要擁抱它、任自己被它淹沒。在我眼中，這條河流從未如此美麗……死亡，和它始終將現身的可能性，使得愛、熱情的愛，成為可能。倘若我們知道自己將永遠不死，我懷疑我們是否還能如此熱情地相愛、是否還能經驗到這等狂喜。

——Abraham Maslow

馬斯洛（Maslow）在第一次心臟病發後是這麼形容死亡陰影對他的影響的（轉引自彭仁郁譯，民 90）。死亡是所有有機生命體必然的終點。終點看來好似令人憂懼與感傷，但是弔詭的是，它也很有貢獻。對整個人類的文化來說，對死亡的思索是許多不朽巨作的必要條件。對個人來說，死亡的體悟常能帶來生命的禮物，並從而深化個人的生命意義。亞隆（Yalom）對於死亡的此種功能有很清楚的說明：「想像一下沒有死亡的生活，生命會失去它的熱度；如果沒有死亡，生命會因此萎縮（易之新譯，2003，頁 66）」。黑澤明得獎無數的電影大作《活下去》，片中的主角渡邊勘治，就是因為得知自己胃癌末期，開始對自己生命意義進行積極的探索，並因此生命意義的實踐實現了對自己生命的肯定。渡邊就是在面臨死亡的催逼時，才懂得回顧自己的人生，並試著進一步開展自己的生命意

義。黑澤明談到自己製作此片的動機時說：「有時候我想到自己的死亡，想到自己停止生存。我想到，我怎能呼吸生命最後片刻的一口氣呢？我還在過我的人生之時，我怎麼離開它？我覺得我有太多的事待我去做，我總在想我還活得太少。

《活下去》這部電影就是從這些著想產生出來的。」（轉引自傅偉勳，1993，頁74）。而傅偉勳教授在自述自己為什麼選擇專攻哲學與宗教學，而不選讀熱門的經濟或法律時，也歸因於自己自幼就很怕死，甚至他以「極端怕死的神經質傾向」來形容（1993，頁240）。對於死亡所帶來的禮物，Rollo May更直指死亡與生命意義的關連：「當朋友或家中親人過世時，我們清楚而深刻地體認到生命的孱弱與無可挽回的事實。但是，在這樣的無力感之中，還會出現一種更深沈的渴望，亦即欲探索生命意義的可能性，並推動自己放膽嘗試、不再畏縮」（民90，頁141）。聖奧古斯汀（Saint Augustine）有類似的說法，他認為：「只有在面對死亡時，人的自我才會誕生（易之新譯，2003，頁64）。」亞隆自己（Yalom）的見解也是如此，他說：「對死亡的關切會使生命更為豐富，而不是耗盡生命。雖然形體的死亡會使人毀壞，可是對死亡的觀念卻能拯救人（易之新譯，2003，頁64）」。凝視太陽—面對死亡恐懼一書中他更直指：「正視死亡雖然會挑起焦慮，但它也是讓生活更為豐富的契機」（廖婉如譯，2009，頁86）。這也難怪索甲仁波切經常在演講中一再提及：**Remember Die！Remember Die！**

二、 生命意義

生命意義是歷來許多學者專家探究的目標，存在心理學家亞隆（Yalom）整理尼采對生命的「如花崗石般堅硬的名言」（見查拉圖斯特拉如是說）中提到，「成為你自己」、「活得精彩、死得其時」、「凡殺不死我的，都將使我更堅強」，都是實踐生命意義的重要概念，他引述尼采生前常說的話將上述概念更精簡的表達：「人要充分發揮自己的才能，瞭解自己的潛能，勇敢而盡情的生活。也唯有如此，

才能死而無憾」(引自廖婉如譯, 2009, 頁 112)。而亞隆自己對死亡所做的覺察領悟到「看重生命、以慈悲待人、以至深的愛擁抱萬事萬物之道, 就是體悟這一切終究會消失」, 明顯可見死亡為亞隆帶來的生命意義。可敬的以馬內利修女更直接以人們對生命意義的焦慮為題「活著, 為了什麼?」闡述她以 99 歲高齡對生命意義的看法, 她認為人生命的意義是由「一個不是來自外部, 但也不是自身創造出來的意義」所引領, 那生命的意義到底是什麼呢? 是慈善的「行動」! 她強調唯有在行動裡, 才能真正的實現「愛」! 她認為: 愛! 是生命的意義! (華宇譯, 2005)。而 Crumbaugh(1973)提出生命意義是一種目標, 這個目標可賦予個體存在的方向感與價值感。透過生命意義的實踐可以獲得自我價值的認同!

意義治療法 (logotherapy) 的創始者傅朗克 (Frankl) 所提出的「層次本體論」(dimensional ontology) 是對生命意義建構最有系統的理論之一了。本體論中的第二層分三個層面涵蓋人生意義的具體意涵, 分別是三種價值: (1) 創造意義的價值 (creative value) (2) 體驗意義的價值 (experiential value) 和 (3) 態度意義的價值 (attitudinal value)。創造意義的價值指的是個人能帶給世界或他人各種不同真、善、美的創作或感受。舉凡真理追求、科技發明、藝術創作、慈善行為、環境保護等等。體驗意義價值則比之創造意義價值更為深刻, 它指的是一個人體驗萬事萬物存有各種真、善、美感受的能力, 這是他人所無法剝奪或是幫忙抉擇的。至於態度意義價值則是人生更為深刻的意義, 傅朗克在《醫師與靈魂》中寫道:「實存分析教導人們, 把人生看成一種課題任務 (life is a task)。」他又說人生的課題任務在宗教上就是一種使命 (a mission) (轉引自傅偉勳, 1993)。本體論的第三層可以說是態度價值的具體分類, 三個層面分別是 (1) 受苦 (suffering) (2) 疚責 (guilt) (3) 死亡或無常 (death or transitoriness of life)。因此在《人的意義探索》, 傅朗克倡導一種「悲劇性的樂天觀」(a tragic optimism) 也就是說 (1) 面對生命的受苦, 將它轉化為生命的成就或是任務完成。(2) 借助疚責感來轉變自己, 創造更有意義的人生。(3) 體認生死無常, 採取有自我責

任的行動。傅朗克同時指出特定的生活意義可隨自我成長或環境變遷，在人生旅途中不斷的改變，但是肯認人生為一種任務的態度則是不能改變的（轉引自傅偉勳，1993，頁 204）。

在全國碩博士論文網中（2008.7），以「生命意義」為關鍵詞來查詢，發現相關研究有 46 篇。而與教師生命意義相關的研究只有 3 篇，分別是卓炎成（民 95）的「探訪「攀越高峰」與「怡然自得」的教師生命歷程：我在「世間成就」與「自我超脫」之間的對話」碩士論文，及柳嘉雯（民 95）的「一位大學優良教師的教育實踐—女研究生與主角的共同敘說」碩士論文，還有一篇鄭麗慧 96 年完成的「高雄市國民小學教師生命意義感與生活滿意度關係之研究」。95 年中正大學教研所研究生卓炎成關於教師生命歷程的研究是一本包含三個人的生命歷程的研究，一個研究者與二個研究參與者、在面對「世間成就」與「自我超脫」之間的對話故事。研究者在經過一趟生命探訪的行腳之後，回歸到自己內心深處的不斷追問，才發現問題的解答不在「世間成就」與「自我超脫」的抉擇之間，而是在「自我的心」裡面：在面對人世間的所有因緣，沒有此是彼非，只有在當下尋得生命的意義並完成使命，才能在所有的生命過程裡得到積極的成就與安頓。而 95 年中央大學教研所柳嘉雯完成的論文是敘說一位大學優良教師生命中有關教育實踐的故事。96 年高師教育所鄭麗慧完成的論文是採問卷調查法，以高雄市 87 所公立國民小學教師為研究對象，採分層隨機抽樣，以自編之「高雄市國民小學教師生命意義感與生活滿意度問卷」為研究工具，發出問卷 750 份，回收 675 份，有效樣本 640 份。根據問卷分析結果發現一、高雄市國小教師的「生命意義感」現況良好，其中以「靈性」層面最受重視。二、高雄市國小教師對於「生活滿意度」的現況極佳，其中又以「行」和「育」的層面最為滿意。三、高雄市國小教師之「生命意義感」，因個人背景變項之不同而有所差異，其中年齡、婚姻狀況、服務年資及職務之不同，在生命意義感之大部分層面上有顯著差異。四、高雄市國小教師之「生活滿意度」，因個人背景變項之不同而有所

差異，其中以年齡、婚姻狀況、服務年資、職務及學校規模之不同，在生活滿意度部分層面上有顯著差異。五、高雄市國小教師之「生命意義感」與「生活滿意度」間有顯著正相關。六、高雄市國小教師在「生活滿意度」上，因教師「生命意義感」的不同而有所差異，高分組優於中分組及低分組，而中分組又優於低分組。七、高雄市國小教師「生命意義感」對於「生活滿意度」具有預測作用，而教師生命意義感對生活滿意度在「住的層面」與「育的層面」預測力最高。以上可知國內對於教師生命意義相關研究非常缺乏，關於這個主題是很值得進行更多研究的。

第二節 東方的修持－曼荼羅

一、曼荼羅的意義與源流

曼陀羅，因為有多種的音譯之故，普遍可見的譯音還有曼荼羅或是曼拏羅。這個詞在佛經中大量出現，以電子佛典查詢「曼陀羅」在內文出現的次數，就有 1431 筆資料，其中大多是指以曼陀羅為名的花。但以「曼荼羅」查詢，則出現在佛經內文的資料有 1578 筆，內容則較類似於本節所要探討的壇城、輪圓具足諸義。其中更不乏許多讚嘆各種曼荼羅或是宣說曼荼羅功德，或是彩畫、製作等方式與各種曼荼羅儀軌的制訂。可以想見這個詞與它所代表的概念其實歷史悠久，且在佛教中佔有一定的重要性。曼荼羅的原點有著「輪圓具足」的象徵意涵。由此原點出發而衍生種種奇妙美麗的圖形與意象。但為了避免圓輪隨性擴張到無法控制，也為了防止外力的介入，擾亂原有的秩序，於是在最外圍加上一層原形或方形的結界（*simabandha*），以維護曼荼羅聖域空間的完整性。（引自蔡東照，2007）曼荼羅隨著佛教思想，傳遞到各個不同的國家，而展現在許多建築與藝品，

因此有著許多奇妙絕美的曼荼羅藝術傳世。除了西藏、尼泊爾、不丹常見的曼荼羅圖像、唐卡外，像南傳佛教圈的高棉吳哥窟支提塔寺、印尼爪哇波羅浮圖、金剛乘佛教圈的西藏桑耶寺與白居寺，還有明清時代的故宮與天壇等(引自蔡東照，2007)，皆含有豐富的曼荼羅造型與意涵。流傳至今，仍令觀者讚嘆。

曼荼羅起源於西元前三千年至西元前八百年間，隨著印度的四部吠陀而逐漸成形。最先的曼荼羅指的是迎請諸天神祉下凡時所設的壇城。壇城的建立通常先清掃地面，使空出一個區域。因為牛是印度認為的聖獸，所以接著混合攪拌了包含泥土、牛糞、牛尿、牛奶等牛的排出物，用此鋪出一個約高 10 公分的平台，當作諸神的宮殿。接著開始作法、念誦咒語、消災祈福、火供養、祈雨等隨目的不同而有不同的祭典儀式。而在祭典完成後，會將原先佈置的壇城一一毀去，以示萬法皆歸於自然。因此當時許多印度壇城的原始樣貌多已不可考。「曼荼羅」一詞最早的文獻記載是四部吠陀（*catur-veda*）中的梨俱吠陀（*Rg-veda*）(引自蔡東照，2007)。在梨俱吠陀中，曼荼羅這一章節說的是製造壇城與迎接眾神社的方法，當時曼荼羅的定義僅止於此。

直至西元前五世紀，隨著佛教的興起，曼荼羅的發展則融入了佛教的精神與意旨。根據《佛光大辭典》節錄《大日經疏卷》中對曼荼羅意義的描述如下：「據大日經疏卷四載，曼荼羅有種種意義：自輪圓具足之意而言，諸尊如輪般環繞於普門之大日如來四周，協助大日，使眾生趣入普門；自發生之意而言，能養育佛種，而生佛樹王（佛果）；又由梵語 *mandala* 乃精製牛乳為醍醐之意，故曼荼羅表佛果之醇淨融妙，有極無比味、無過上味之意。但後世密教認為，曼荼羅主要是聚集之意，亦即諸佛、菩薩、聖者所居處之地。印度築土壇，係於其上圖出諸尊，事後，復破壞之，但我國及日本則專用紙帛圖出諸尊。」由上可知，曼荼羅隨著佛教的演變而有了更加豐富的意義與重要性。不但維持諸佛聚集、居住壇城的傳統象徵，更有代表接引十方眾生令入佛趣，並有著能養育眾生成無上佛

果的圓融本性。達賴喇嘛十四世丹增嘉措曾說：「曼荼羅讓我們擁有人生醍醐勝境。它不是要讓我們觀看欣賞的，而是要我們走進它裡面，擷取精華，獲取加持證悟。」可見得曼荼羅在密教地位的尊貴與殊勝。但是為什麼在印度視情況需要創作的曼荼羅，在儀式結束後當即抹去，恢復原狀以示萬法歸一的傳統，到了中國和日本卻成了繪畫在紙帛上了呢？原來傳到了中國的曼荼羅，使得當時的人們認為每次修行相關儀軌就要建壇城、毀壇城，實在不方便。但為了保存建壇城與毀壇城的象徵意涵，因此想出了將曼荼羅畫在紙上，修法時攤開供弟子們觀想，修法後捲起收藏形同毀壇城(引自蔡東照，2007)。也多虧了有此一變革，才能有今日眾多的曼荼羅形象流傳至今。而唐朝保存下來最有名氣的兩幅曼陀羅是大悲胎藏生曼荼羅（或多訛稱胎藏界曼陀羅）與金剛界曼荼羅，合稱兩界曼荼羅。是由日本高僧空海大師，得真言宗惠果大師真傳，而帶回日本後空海大師也將真言宗與兩界曼荼羅儀軌加以發揚光大，至今仍留有許多後人臨摹的兩界曼荼羅圖。而流傳至西藏的藏密曼荼羅則有更豐富的發展，也保留更多來自印度曼荼羅的形式與精神。例如以彩沙製作沙曼荼羅，儀式結束後將彩沙裝瓶，灑至河邊，祈願修法功德隨著河流利益無量眾生。這樣的曼荼羅製作就比漢密的彩畫曼荼羅更近似原先印度土製壇城的曼荼羅形式。而曼荼羅對於修行者的功能，是以觀想法為主的宗教體悟，曼荼羅做為一種重要的工具或是輔助手段。但是對於一般信眾，曼荼羅成了一种膜拜的對象（引自蔡東照，民 86），我們可以看到西藏的唐卡有類似的情形。

二、曼荼羅的種類

最為人熟知的兩部曼荼羅分別是「胎藏曼荼羅」與「金剛界曼荼羅」。胎藏曼荼羅是根據「大日經」描繪出來的；金剛界曼荼羅則是根據「金剛頂經」描繪出來的。胎藏曼荼羅是表大日如來之「理」法身；金剛界曼荼羅則表大日如來之

「智」法身（引自佛光大辭典）。所謂的理法身，是以女性原理形象所表現，象徵的是物質世界。而智法身是以男性原理所表現，象徵的是精神世界。而在日本「理」又表達了以被審視之物體本身為立場；「智」是以審視者本身為立場。兩者相互對照考量，亦即呈現客體與主體的關係。換句話說，東密認為兩部曼荼羅的關係可以說是胎藏曼荼羅是客體，金剛界曼荼羅則為主體（引自蔡東照譯，民86），兩者相輔相成。漢密則認為理曼荼羅表的是悟性，而智曼荼羅表的是德性。從印度發源首先出現的其實是胎藏曼荼羅，主尊毘盧遮那佛（大日如來），強調的是大悲平等心。大日經疏說明「胎藏」是以胞胎、蓮花為譬喻，所以才有胎藏之名。胞胎所表達的是如同胎兒在母親的子宮內發育與學習，並能成長。隱喻修行者依著一切智去發心、修行，學習大悲萬行，皆能成就種種志業，圓滿究竟。蓮花則代表胎藏世界，內含的蓮子將來可以長出莖葉，最後「開敷蓮花（盛開的蓮花）」（引自蔡東照，民85）。可見胎藏曼荼羅是以慈悲為根本的大日如來的宇宙世界，勸勉修行者以慈悲為根本心懷，行菩薩道，將能成就自利利他、圓滿佛果。金剛界曼荼羅則根據釋迦牟尼佛的思想，提出更進一步的四曼、五相成身觀、以及唯識轉識成智五部思想（引自蔡東照，2007）。金剛界曼荼羅則比胎藏曼荼羅有更多的佛尊的數量也更多采多姿。部分金剛界曼荼羅經由結界，分成九個區域，而成九界曼荼羅（引自真鍋俊照，1990）。後起的金剛界曼荼羅在佛教藝術上的影響也被認為是佛教密宗藝術的新起跑點。在密宗舉辦的各種儀式與咒法中，都會懸掛金胎兩界曼荼羅，而且懸掛的位置也有一定的規矩，例如胎藏界曼陀羅必須懸掛在道場之東，金剛界曼荼羅必須懸掛在道場之西。兩者之間則是中心塔壇。同時曼荼羅的修法還有著即身成佛的意義。日本真言宗空海大師又有「此身（生）成佛」之說，異於淨土宗彼岸獲救之說，倡導以肉身直接通往佛道（引自真鍋俊照，1990）。於台密，除兩部大日如來以外，其餘諸尊而為中尊者之曼荼羅（即金剛、胎藏兩界曼荼羅以外之曼荼羅）稱為雜曼荼羅，又稱作諸尊曼荼羅、別尊曼荼羅。有如來、佛頂、諸經、觀音、菩薩、忿怒、天等分別（引自佛光大辭典）。

依金剛頂經之說，曼荼羅還可細分成四種，稱為四種曼荼羅，簡稱「四曼」。而曼荼羅代表不假外求，本身即具足一切。依密教認為宇宙之森羅萬象都從六大因緣相依而生。六大即地、水、火、風、空、識，從六大而起的一切諸法也都具此四種曼荼羅，且一一皆含藏法性之功德，雖萬有之繁多，無出此四曼之外者（引自吳立民、韓金科，1998）：

(一) 大曼荼羅（尊形曼荼羅）：以外型來說，可見諸尊具足，相好容貌之圖畫。相當於金剛界曼荼羅之成身會。佛菩薩之彩繪塑漆形象皆屬此類，廣言之，十界有情眾生的身體，也都屬大曼荼羅。這裡的「大」有兩種含意，一種是指諸尊形色皆因五大（地水火風空）因緣聚合而能成色。另一種意涵是因接下來的三種曼荼羅皆依大曼荼羅而成立，因大曼荼羅表廣大全體的意思。

(二) 三昧耶曼荼羅：諸尊之三昧耶，即表示本誓之器械、刀劍等之持物，以圖示或於手結印契，相當於三昧耶會。例如蓮花表慈悲，刀劍表嗔恚等等。廣言之，則日常用品器具、山林草地風月，各顯特性等物皆屬三昧耶曼荼羅。

(三) 法曼荼羅（種子曼荼羅）：諸尊之種子及真言，或書種子之梵字於諸尊本位，或以法身之三摩地以及一切經論之文義等，相當於微細會。「法」在這裡的意思，表示以文字詮釋義理，眾生能依此而得到教化。一切諸佛菩薩都有種子字。種子字則含藏諸尊的功德於一個字母，與佛像有同一功用。所有諸佛菩薩名號、經典梵文，推而廣之，一切文字名稱記號，都屬法曼荼羅。

(四) 羯磨曼荼羅：將諸尊之威儀事業鑄造成像，相當於供養會。所塑畫的諸尊形象著重在威儀的動作。所以廣而言之，凡宇宙間種種運動、人們日常行住坐臥、鳥飛蟲鳴等都稱羯磨曼荼羅。

以上四種曼荼羅可以概括六大所現一切諸相。而一切有情眾生也都具備此四種曼荼羅，非特指佛有四曼。同時四曼之相貌也都無量無邊，有一曼勢必具足其他三曼。表六大無礙是萬法升起之本體，諸佛的體相用三大周遍法界，眾生的體相用三大亦周遍法界，彼此互相涉入、融通往來(引自吳立民、韓金科，1998)。換句話說，表達了宇宙中所有份子彼此共存、息息相關，牽一髮而動全身，且相互掩映、重重無盡。隱藏在四曼之下的自心本具、不假外求，與四曼強調本不生的緣起性空，正是曼荼羅的精神，傳承自大日經的根本思想。

第三節 西方的實務經驗－曼陀羅

一、卡爾·榮格與曼陀羅

除了東方宗教性的修持曼荼羅以外，西方的精神分析心理學也由卡爾·榮格開始，注意到了曼陀羅的意義與功能。榮格並根據他本人的經驗與對各民族原始圖形與傳說的研究，提出了曼陀羅的原型與象徵理論。

榮格第一次與曼陀羅的遭逢其實來自他自己的經驗。眾所周知榮格本為佛洛伊德所指定的精神分析學派的接班人，但終究由於對精神分析解釋觀點的不同，兩人走向歧異。因為佛洛伊德在當時歐洲精神分析學界不可動搖的地位，使得與他決裂的榮格連帶也失去當時歐洲精神分析同業的支持。因此榮格孤獨地走向潛意識意象的研究之路，其間他經歷了一次神秘的「來自耶路撒冷鬼魂們的拜

訪」。當時榮格家裡的門鈴瘋狂地響了起來，在女僕與兒女們的見證下開了大門卻沒有任何人影，但是家人們都感到屋內鬼影幢幢。榮格本人更是感覺到一大列的鬼魂由門外進來，鬼魂們說：「我們剛從耶路撒冷回來，在那兒我們找不到所要尋求的東西。」（引自蔡昌雄譯，1995）當時他感到大量的潛意識素材翻湧而上，他趕緊拿起筆來記錄（轉引自朱侃如譯，1999，頁 200）：

哈肯（Harken）說：我從虛無開始。虛無即是盈滿。在無限中，盈滿即是虛空。虛無既是虛空也是盈滿。你也許會把虛無說成其他事物，例如說它是白或黑，或說它非此是彼。這樣的虛無我們稱為 PLEROMA。

——《回憶·夢·省思》

當他開始這麼做的時候，鬼魂就消失了。接下來幾天榮格彷彿在授命的情況下寫下了諾智派的文獻《七次佈道詞》。就在這次經驗之後，榮格畫了他第一張的曼陀羅繪畫，雖然他當時並不瞭解（劉國彬、楊德友譯，1997，頁 255）。在 1918~1919 年間，榮格開始瞭解曼陀羅的繪畫。當時他是英軍戰區戰俘監管上校，駐紮在夏托達堡，每天早上他都會在他的筆記本上畫一幅小小的圓形圖來反應自己當時的心態。並且以這些曼陀羅來觀察自己的精神變化。他形容自己終於慢慢的發現了什麼是真正的曼陀羅：「成形、變形、永恆心靈的永恆創造。」（劉國彬、楊德友譯，1997，頁 256）他認為曼陀羅表現的是自體精神本質的縮影，換句話說，是本我（Self）的原型。在 1918~1920 年間，榮格認為他發現了曼陀羅作為一種表現本我的工具，他也根據自己這段期間來許許多多的曼陀羅繪畫，分析出他自己一切的行動與創見，都指向單一的點，也就是曼陀羅中心的那個點。因此他看到自己的情況越來越清楚，「曼陀羅就是中心，它是一切道路的代表，是通向中心點，通向個體化（individuation）的道路」（劉國彬、楊德友譯，1997，頁 256）。

二、曼陀羅作為本我 (Self) 的原型象徵

前文提到榮格認為曼陀羅是本我原型的象徵，那麼，什麼是榮格所說的本我？什麼又是原型呢？

榮格藉由他的病患與自己夢境與幻境的探討與內省，試圖描繪出人類深層心靈的結構，也試圖解釋人類多變的精神世界，在榮格心靈理論的建構中，「原型」是一個相當重要的概念。在 1909~1912 年間，榮格分析他的一名病患米勒小姐 (Miss Frank Miller) 的幻想時，他勾勒出許多英雄神話的聚合，並賦予英雄創造意識的角色。英雄是基本的人類模式，他必須放棄對兒時舒適環境與母親保護的慾望，自己承擔起生命的責任，並以成熟合宜的態度來面對現實 (引自朱侃如譯，1999)。在此同時，他也蒐集來自世界各地的神話、傳說與宗教主題，想藉此詮釋米勒小姐的意象，在相互比對的時候，他對這些意象竟有這麼高的相似性感到驚訝，他想要解釋不同文化、地區的人們怎麼會有如此相似的意象發展？因此他認為在無意識中的許多質素，並非是由意識層面的壓抑而來的，而是它本來就在那裡！就像這許多英雄的意象，可以共同指向一個「英雄」的原型一樣。「原型就好像原初、基本的意念 (primordial ideas)，它們是超自然的，由神聖的感受充電而成」(蔡昌雄譯，1995，頁 63)。

在人類心靈的最深層，榮格稱之為「集體無意識」，而在這集體無意識中又存在著人類普遍的模式，是我們與生俱來的秉賦，而原型即潛意識的象徵顯現(龔卓軍譯，2001)。在《榮格全集》第四卷中說到(轉引自朱侃如譯，1999，頁 114)：

人類「擁有」的許多事物，不是他習得的，而是從祖先那兒繼承來的。他生下來時不是一張白紙，只是無意識罷了。不過他與生帶來了組織好的系統，並隨時可以人類的特殊方式運作，這有賴於幾百萬年的人類發展。就像鳥類遷徙與築巢的

本能並非習得一樣，人類呱呱落地時也隨身定下了他本性的基調，這不僅是個人的，同時也是集體的本性。這些遺傳的系統和青年與老年、生與死、父與母、交配等，自遠古以來便存在的人類情境相互對應。只有個人的意識是第一次經驗到這些事情，身體的系統與無意識則非如此。

可見得原型是屬於人類心靈的普遍型式，由幾百萬年來人類不斷重複的生存情境而來，舉凡生死、父母、家庭、性愛等等，因此也衍生許多不同的原型。而「原型是心靈能量與模式的主要來源。它構成心靈象徵的終極來源，而心靈象徵會吸引能量、賦予結構，最終導致文明與文化的創造」(引自朱侃如譯，1999，頁 110)。

那麼「本我」呢？曼陀羅圖形所傳達的本我，就榮格的觀點，指的又是什麼呢？「對榮格而言，本我是超越的，這表是它不是由心靈領域所界定，也不是被包括在其中；相反的，它不僅超越心靈領域，更重要的是它界定了心靈領域」(引自朱侃如譯，1999，頁 196)。因此本我其實大大超越了個體意識所能控制的主體範圍，且不同於心靈其他的結構有其侷限，本我指的是心靈的整體，也是一個超越心靈領域的中心，它包融了主體與世界、自我與他者、也是一切存有(Being)共同的基底。也就是說，在本我中的一切結構與存有有如華嚴經所描述的因陀羅網：「為帝釋天之寶網，乃莊嚴帝釋天宮殿之網。網之一一結皆附寶珠，其數無量，一一寶珠皆映現自他一切寶珠之影，又一一影中亦皆映現自他一切寶珠之影，如是寶珠無限交錯反映，重重影現，互顯互隱，重重無盡。華嚴經以因陀羅網譬喻諸法之一與多相即相入、重重無盡之義」(引自佛光大辭典)。榮格指出每個人自體化過程所前進的方向與目的地，就是本我，曼陀羅圖畫的中心點。

三、曼陀羅所呈現的路徑——個體化歷程

個體化（individuation）是榮格理論的核心概念。人的發展在生理上有明顯可見的幼兒、兒童、青年、壯年、老年的時期與變化，而榮格試圖描繪心理上的發展變化，這個線性發展是有目的性的，導向一個健全、整合完成且成熟的人格，這個過程稱之為個體化。根據榮格的說法，人從幼兒開始學習有關家庭、社會組織的適應時，被個體認為合宜的心理特質與人格就成了主要的意識自我與人格面具，但是在這期間許多當時被個體認為不適宜的心理質素就暫時被壓縮成了陰影，甚至曾經發生的強烈情緒經驗、創傷事件等也可能依附在原型周圍，形成情結，這些都在意識自我平日的覺察以外運作，換言之，意識自我在忙於日常生活的應對間，是不容易覺察到它們的存在的。但是它們仍擁有左右個體的強大力量，當日常經驗與這些潛藏的陰影、情結相呼應時，通常能引起個體強大的情緒反應，甚或使得次級人格暫時取而代之平日主要的人格。因此通常在青壯年期之後，在個體社會的生存有了一定的成果後，個體可能會意識到除了意識自我以外的心靈真實，此時個體可能會回過頭來整合之前被排除的心理特質與次級人格，並嘗試與更大的本我做聯結，這也能解釋中年危機的發生。個體經歷了這樣的心靈風暴以後，甚至能與本我發展出一種穩定恆常的關連性，也稱為自我—本我軸心（ego-Self axis）（引自廖婉如譯，2006）。反之，如果在這個心靈發展的過程停滯或阻礙時，個體也可能併發精神上的病症。個體化發生所憑藉的心理機制就是榮格所說的補償作用（compensation）。意識與無意識間的基本關係是補償性的。自我從無意識中升起與成長，為了適應現實環境而與周遭世界逐漸分離，即與「無意識母體」分離。在這個過程中，意識常常會有片面發展或是自我中心的偏頗，我們知道這是基於英雄的原型模式（引自朱侃如譯，1999）。而在整個人生歷程中，無意識以各種的方式對意識做出補償，尤其在個體化的後半段，無意識內容的浮現協助個體成為充分發展潛能的完整存有。而曼陀羅，提供了一個工

具，使我們得以一窺在個體化的過程與轉化中，本我藉由色彩與光影，在一個圓框中恣意伸展。

榮格有一項關於曼陀羅反應個體化過程的著名研究，篇名為〈個體化過程研究〉(A Study in the Process of Individuation)，個案是一位 53 歲的女性，沒有嚴重的精神疾患，實際的生活中事業成功，外在表現一如常人，她來找榮格是爲了中年之後有與大地連結與回愛爾蘭（母親的故鄉）的強烈渴望，所以她學習繪畫，創作了許多描繪大地風景的畫作。這類的個案通常不再年輕，甚至事業有成，沒有精神藥物的需要（朱侃如譯，1999，頁 229），但是他們在人生的此一階段開始回頭整合之前爲了社會化所排除或壓抑的一部份自我，並試著發展穩定的自我—本我軸心。

榮格指出：「當這些圖畫讓本質得以抒發時，那麼你我若秉持熱愛生命的態度，潛意識就會起作用。創作曼陀羅時，即使意識內衝突對立，我們也能夠明心見性，感受到現實世界一片和諧、祥和及存在的意義。」(轉引自游琬娟譯，2008，頁 56)。

四、大圓循環系統

艾丁格 (Edinger) 用一個圓形圖來描述自我與本我之間終其一生不斷分分合合的過程。艾丁格認爲自我會沿著圓的這條線向著本我靠近，接著也沿著這條線與本我分離。當越靠近本我時，自我會越能感覺到一股力量且志得意滿，當遠離本我時就會越感覺到沮喪與無所適從。而人在一生中會重複自我與本我分分合合的過程無數次，不斷重複循環此圓的線性循環。曼陀羅的圖形則反映了自我與本我的分合模式，我們在創作曼陀羅的時刻，等於是製造一個處在當下的個人象徵。曼陀羅喚起了本質我的影響力、次序及人格整體結構的基礎模式。榮格對曼

陀羅的觀點如下（轉引自游琬娟譯，2008，頁 55）：

諸如此類的圖象在某些情況下對創作者的療效甚鉅，這已是經過實驗證明且易於了解的事實；因為創作者在繪畫曼陀羅的過程中往往展現了顯著的企圖心，想要體驗及整合明顯對立的矛盾，另一方面又欲使無法掩飾的分裂癒合。然而若單單存有這方面想法而畫曼陀羅，通常也會產生治療效果。

任何人與本質我相遇時，都會興起一股想要探求生命意義的慾望，如：面臨自我的自尊受創或是面對類似災禍等不幸事件；我們也可能愛上不該愛的人、染患疾病或是做一個逼真的夢（游琬娟譯，2008）。但是心靈生活終其一生均處於「自我—本質我分離」及「自我—本質我結合」的循環關係中。艾丁格稱此圓形的循環過程為「心靈的生命週期」，摘錄如下圖：

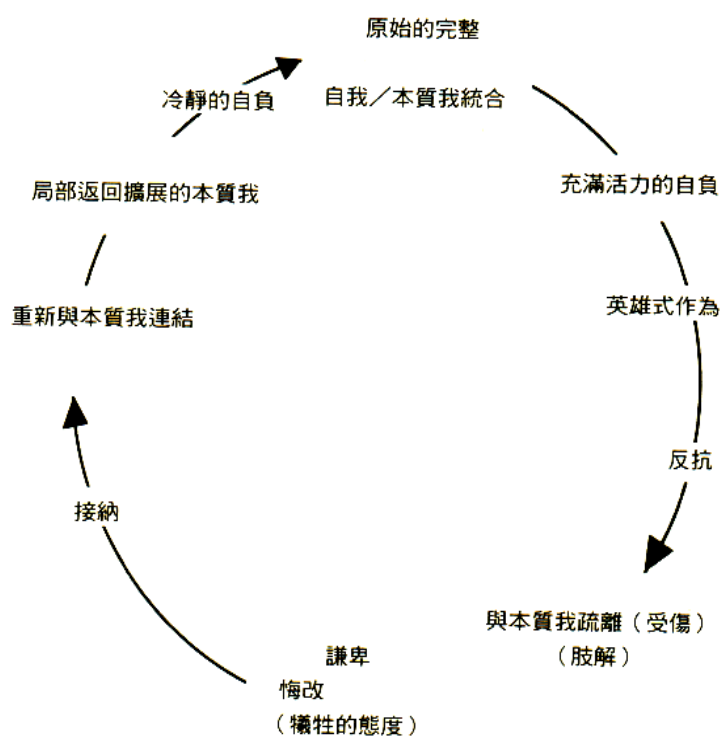


圖2-1 心靈的生命週期

註：採自曼陀羅小宇宙（頁223），游琬娟譯，2008。台北：生命潛能。

上圖說明當我們在圓的頂端時是一種原始的完整人格，自我與本我緊密結合，自我會有力量感，順著順時鐘方向往下，則傾向凸顯自我特質與創造，漸漸走向疏遠分離的狀態，直到圓的最下端是彼此關係最為遙遠的時候，此時自我感到沮喪挫折，開始往內謙卑悔改，再順著順時鐘繞回來，又逐漸與本我重新連結終至有合而為一的圓融感。這個過程一再重複，不斷在人的一生中反覆進行。

藝術治療師凱洛格（Joan Kellogg），被一個特殊的夢境所啟發，首倡將曼陀羅作為個人成長的工具，並萌生靈感，研究出曼陀羅大圓的原型階段。夢境的內容是這樣的：在夢中她看見有一個小矮人不斷在圓內倒著走，一邊用著木棒在沙上作畫，一邊卻目不轉睛地注視著她。一九七〇年代之間，她為了要識別曼陀羅的圖形，分析及詮釋了數千幅曼陀羅畫。當時她的研究傾向要找出曼陀羅中有秩序歸納個人差異的模式，但是這一場夢讓她突破了盲點，改變了研究的方向，因此發展出了大圓的十二個原型階段。總計十二個階段的名稱分別為：1 空無期 2 喜悅期 3 迷宮期/螺旋期 4 開端期 5 目標期 6 矛盾衝突期/蛟龍相爭期 7 圓內外加四方形期 8 自我功能期 9 結晶期 10 死亡之門期 11 分裂期 12 超越狂喜期（游琬娟譯，2008）。茲將各階段特質表列如下：

表 2-1 凱洛格曼陀羅大圓系統的原型階段特質整理

凱洛格曼陀羅大圓系統的原型階段特質整理

原型階段	特質
1 空無期	令人想起你我人生最初期的記憶—出生前以密碼

	<p>形式存放在細胞體的記憶。就神話的用語而言，象徵宇宙中黑暗與光、善與惡、男與女區隔的時刻。它也象徵平添人類生存特色之二元對立的開端。當一個人進入本階段，有時會感到如墜入黑暗的深淵內。我們可以將此比喻意識進入物質的時點。本階段可與供煉金師展開作業的黑色原料相比。凱洛格及狄李奧〈Dileo〉形容本階段為「陰暗的空無狀態」。它是一種充滿無知、陰鬱、困惑、疏離」痛苦、苦悶、鬱結及意識墜落至物質界的局限空間中。就某方面而言類似睡眠狀態，因為動力功能、心智過程及情緒似乎均受到壓抑，而令我們產生壓迫感。「空無」它是我們從精神邁向物質，開始平衡人性對立衝突的階段。</p>
<p>2 喜悅期</p>	<p>是一種喜悅的連結及包含一切的狀態。此時的意識不集中、愛夢想，且對於自我界線缺乏清晰的觀念。我們還一如在母親子宮內的嬰兒一般，不清楚也不在乎本質我為何物；所關心的只有喜樂的經驗而已，本階段存在了無限的可能性，但也是處於行動中斷、行事被動且心境如夢一般恍惚的時期。本階段多少不據人格且閑散，總是被動地享受宇宙中的樂趣。我們認同一種「參與式祕法」的宇宙節奏，凱洛格發現，本階段強調信內在之神的信念。</p>

<p>3 迷宮期/螺旋期</p>	<p>階段三的意識是清醒的、直觀且集中的。再階段三個體的意識或統合感已開始脫離「參與式祕法」。迷宮的狀態是個體化意識達到巔峰過程之始。在此階段者，將會感受到心靈內的生命力活絡或重新活絡了起來。本階段是旅程的開始，然而旅程的最終目的地仍是個迷。這是一種不清楚所尋找的目標為何。我們可以敏銳的感受出所愛的死者出現；或對於個人、人際關係及重大活事件的神聖面有了嶄新的認知。儘管如此，我們還是缺乏軌跡明確的能量，可以讓我們從該定點執行能量，所以我們還是不能將知識轉化為行動。自我的界線則呈懸模糊狀態，我們不具有界定清楚的本質我。</p>
<p>4 開端期</p>	<p>此階段反應出開始萌生的本質我意識，以及相信自己是獨一無二個體的信念。當我們歷經本階段時，自我的基礎就會拆解或是重建。處第四階段於第四階段的我們喜歡得到嶄新的、年輕的及仁慈親切的照顧或教育。在此階段，自戀及執著頗為常見。開端期的任務就是要推崇新階段的成長，以及成為自己的好父母。可能會想要特別注意飲食、確保自己得到是當的歇息及運動，以益健康。這是嬰兒期的心理空間，可以隨時重返此地重新開始。而你所面對的挑戰則是，如非必要，否則勿再固守或執著於嬰兒期的行為。</p>

<p>5 目標期</p>	<p>它反映了從階段四狹義的喜樂狀態中急遽的改變。本階段的意識反映出本質我的認知—不明所以的以為自己正在受苦。面臨階段五的人，投射反應是本階段典型的行為，我們經常會將自己的憤怒及挑釁歸咎於他人，我們感到脆弱、憤怒、氣憤、偏執及焦慮。有些人可能會訴諸於奇想，以便維持安全感。儀式及慣例是讓我們產生秩序感的重要方式。</p>
<p>6 矛盾衝突期/蛟龍相爭期</p>	<p>相爭的蛟龍象徵父母的形象。原型父母在我們內心深具影響力，一如將我們現實中的父母所下的指令內在化，我們面臨的掙扎是，將身為個體意識媒介的「自我」，從父母觀念的母型中脫離出來。在蛟龍相爭期往往會感到疏離、恐懼、孤獨、得意、憂鬱、興奮及快樂的情緒。我們將在此階段面臨離開樂園的經歷，且感到悲傷，但我們仍存有冒險向前的意識，並因此起而行。可能有被迫面對生活中的矛盾、且必須忍受內心二元對立的緊張衝突。</p>
<p>7 圓內外加四方形期</p>	<p>本階段的特徵是自我已完全建立。此時，就會產生強烈的自治、自律。在這一階段的人具有學習、計畫去愛的的能力。這是因為自我已與本質我合而為一，因此，在本階段得意與自負頗為常見。在本階段若對常見的自負產生負面的反應，則將使</p>

	<p>我們貶降至大圓系統上相對立的一端。第七階段是大圓系統的樞紐，我們開始根據自己的價值觀而活，在我們的個性成形的背後是本質我，驅策我們完成個人使命的力量。</p>
8 自我功能期	<p>本階段象徵個體在其周圍的環境有效的施展功能，我們具備了清晰的本質我觀念—建立在準確的身體意象基礎上，我們積極地參與現實生活且樂於工作。處於第八階段，不僅具有行動及分析的技巧，也有能力與現實社會融合，在團體內工作並將個人的理想轉化為行動。</p>
9 結晶期	<p>是完成重大創造計畫的寫照，諸如開創新事業。從本階段起，激發意識活力的力量開始趨緩，這是因為我們的創造活動已接近完成的階段。</p>
10 死亡之門期	<p>顯示生、死、再生的大圓循環的能趨疲之始。本階段象徵循環的末端，一貫的生存方式變得死寂、空虛及無意義，中年危機是階段十典型的事件，失落感、憂鬱及絕望在此階段頗為常見。</p>
11 分裂期	<p>是一段恐懼、困惑、無意義及迷惑的時期。在本階段所產生的心理不安可能會導致身體的不適，諸如：反胃作嘔、痢疾或厭惡光線。我們會發現自己的意識狀態丕變，直覺變成站主導的地位，</p>

	而不考慮事情的演變。
12 超越狂喜期	代表欣喜返家，分裂的自我得以嶄新的重組，在此階段，自我是一透明的意識區。沐浴在愉悅、和諧中，曾經令人不安的矛盾衝突，透過諸如恩典這種非理性的方式，得以迎刃而解。

註：整理自曼陀羅小宇宙（頁232-256），游璇娟譯，2008。台北：生命潛能。

而此大圓的十二原型階段在曼陀羅圖形上的具體圖形特徵則表列如下：

表 2-2 凱洛格曼陀羅大圓系統原型階段的圖形特徵整理

凱洛格曼陀羅大圓系統原型階段的圖形特徵整理

原型階段	圖形特徵
1 空無期	面臨此階段的人所創作的曼陀羅，將是充滿陰暗、甚至可能是全黑色彩，可能僅是畫個留白或色彩極暗淡的圓。「空無」它是我們從精神邁向物質，開始平衡人性對立衝突的階段。
2 喜悅期	處於喜悅狀態的人通常會創作出缺乏圖形、圖案設計頗見流動感的曼陀羅。有時候會有許多如同星星般散佈、不計其數的微小圖案，有時候整幅曼陀羅看起來像魚卵、微生物或奇花異草遍布的

	<p>水族館。此階段的曼陀羅色彩多為藍色、黃色、淡紫色及粉紅色。在這些曼陀羅內添加一抹紅色，則是用來強調生產力；比如受胎的鳥蛋蛋黃，即是一例。</p>
3 迷宮期/螺旋期	<p>迷宮期的曼陀羅呈現螺旋形圖案，且往往意指深度或空間。此階段的顏色往往是象徵春天的淡色系，例如：淡藍色、淡紫色、及粉紅色，但是民族特有的鮮明色彩也頗為常見。象徵不斷生長的植物或藤蔓的綠色螺旋形，則是常見的圖案及顏色。</p>
4 開端期	<p>處於開端階段的人所創作的曼陀羅，往往會出現諸如：一點、一個圓、一個胎兒或一個正三角形的一個中心、一艘漂浮在平靜海面的小船、彎曲的線。色彩偏向淡粉紅、淡紫色及藍色。</p>
5 目標期	<p>面臨階段五的人所創作的曼陀羅類似一個標靶。許多顏色及圖形所組成的圓心圓從曼陀羅中心向外發光、照射。色彩傾向鮮明亮麗，且不調和的色彩組合往往並列。</p>
6 矛盾衝突期/蛟龍相爭期	<p>於第六階段的人創作曼陀羅，多會出現一分為二的圖形。此外第三個物體或圖案往往會重疊添加於這兩個分割物的中間。有時候是一幅風景圖，天象徵父親，地象徵母親，從中升起的太陽代表</p>

	<p>自我的誕生。寫景的色彩通常運用大自然常見的，另有一些是鮮明光亮、活力四射的。一分為二的線條有可能是直線或曲線，有些像中國的八卦。</p>
7 圓內外加四方形期	<p>本階段的曼陀羅圖形具有以數字 4 為特徵的圖案設計；如：十字形、四方形星形及具備四片花瓣的圖案均頗為常見。有時候會創造完全金色或類似太陽般黃色的曼陀羅。</p>
8 自我功能期	<p>處於自我的階段，往往會創作具有如：五角星圖案或五片花瓣之花朵圖案的曼陀羅，「卍」字也頗為常見。</p>
9 結晶期	<p>處於第九階段的人所創作的曼陀羅，多傾向為可愛的、互相對稱、協調的圖案，其中還涵括大於「4」的偶數。六角星或八片花瓣的花朵是本階段常見的圖案，這些曼陀羅多呈現靜態，然而耀眼且靜態的手法。此階段的曼陀羅常見變化多端的色彩，這是特定用來強調秋季中黑暗及光亮之間的對比。色彩的運用對個人形成更深的意義，因而更具有啓示作用。</p>
10 死亡之門期	<p>此階段的人創作的曼陀羅中，往往會出現暗指精神之苦的十字架，而曼陀羅的各象限顏色不同—</p>

	<p>象徵分裂，也會出現第五元素，此第五元素的圖案可能象徵分裂或是統一的核心。輪圓、X 圖形、倒三角形都很常見，典型的顏色是靛藍色、紅色。</p>
11 分裂期	<p>本階段的曼陀羅圖案看起來像切片的派，且每一片的顏色均不同。曼陀羅的內在色彩偶爾會是層層相疊，乍看之下顯得混亂、雜亂、刺眼。有時候看起來像是一條毫無秩序感及調和感的破棉被。這些曼陀羅均無中心，顏色不是陰暗、混濁的色調就是顏色過度鮮明及引人產生幻覺。</p>
12 超越狂喜期	<p>本階段所創作的曼陀羅象徵光源。經常可以看到用聖餐杯或其他容器接收從上方注入光的曼陀羅人體保持手向外伸展的姿勢及飛翔的鳥也是常見的圖。在靠近曼陀羅頂端的附近也往往會有一個焦點。圖案可能會超出圓的界線之外。而色彩傾向於暗與淡的混合色，例如暗藍色與淡黃色的混合。有光澤的珍珠效果也很常見。</p>

註：整理自曼陀羅小宇宙（頁232-256），游璇娟譯，2008。台北：生命潛能。

第四節 象徵、色彩與圖形

一、象徵與曼陀羅

象徵主義的發展史顯示，每件事物都有它的象徵意義。人類運用象徵的心理能力，將所經驗的事物轉變成各種的象徵，從而賦予這些事物巨大的心理價值（龔卓軍譯，2001）。康丁斯基表達了類似的想法，他寫道（轉引自龔卓軍譯，2001，頁 322）：

任何無生命的事物都會顫動，這些東西不僅包括詩歌、星辰、月亮、森林、花卉、而且甚至一顆褲子上的白色鈕釦也會在街邊的髒水窪裡閃閃發光……**任何事物都有一顆神秘的靈魂**，它常常沈默不語，很少開口說話。

Selbstbetrachtungen, Berlin, 1913.

象徵對於人類心靈的作用是很有力量的，十字架符號對基督教徒的意義、佛陀拈花時的微笑等等，對該宗教的信徒來說，就是一種重要的象徵。榮格給象徵的定義為：「術語、專有名稱或是日常生活中常見的圖像，它們除了常規的明確涵意外，還有一定的內涵，甚至包括一些我們尚不得而知的內在隱喻。」（引自何盼盼譯，2003，頁 3）人類主要是透過語言、書寫、圖像、手勢、空間布置等符號來傳達與溝通彼此的訊息。因此人們會有意識的運用這些符號描繪身邊的種種現象與物體，給周遭世界的萬事萬物一個概念上的位置。象徵符號很重要的功能之一就是可以表達出人類的心理活動與精神世界，甚至是不被意識所瞭解的更深層的直覺反應。這也就是說，許多有強大影響力的象徵符號並不一定是以文字形式來表達的，它們有可能以任何一種形式出現，包含圖形、氣味、故事、聲

音等等物質與非物質的形式（何盼盼譯，2003）。榮格認為如同人類胚胎發育時會重演它的演化史，心靈有它自己的歷史，也要通過一系列的史前階段才有創新的發展，潛意識的內容會對心靈有塑造的作用，而象徵便是通往潛意識的語言（龔卓軍譯，2001）。象徵最早出現在舊石器時代的洞穴壁畫中，在這之後便隨著人類文明的發展而不斷的創新與演變，由於許多影響深遠的象徵符號根植於人們深層的原型與潛意識，因此它對人類的影響如同榮格所說：「這是對人類思想與情感的持久挑戰，由此可以解釋出，為什麼以象徵意象為特徵的作品能夠使人那麼心動，久久難以忘懷……」（引自何盼盼譯，2003，頁3）。

象徵力量的內涵許多都是出自於原始社會，那個時候的人類生存最基本需求與關注的對象大多是保暖、食物、居所、火、性慾、陽光、乾淨的水等等。當時人類深受生存與繁衍後代的本能所驅動，也好奇這種本能的內在奧秘，並探詢與之相關的一切事物，與此相關的各種主題都成為了各種儀式、圖騰、神話與傳說的題材。許多人類學家相信洞穴壁畫是我們祖先創造的重要象徵意象之一，而洞穴也被看做是大地子宮，孕育許多原始的創造力與想像，因此洞穴本身也具有人類起源的神秘象徵（何盼盼譯，2003）。隨著人類文明的發展，那些早期祖先的豐富文化遺產依然留存在人們的內心深處，在我們現代生活中，仍以各式的樣貌引起我們的共鳴，這個效果相信是許多廣告商與視覺藝術、流行娛樂業主最愛的手法之一。例如以服裝設計起家的 Coco Chanel 以山茶花圖騰作為 CHANEL 品牌精神的代表，建立了她百年的精品王國（雅虎知識網，2007）。阿妮拉·賈菲（Aniela Jaffe）說：「當潛意識被感動時，魅力便誕生了」（龔卓軍譯，2001，頁316）。在各大流行精品的世界中，品牌圖騰與品牌精神都佔有精品的靈魂地位。其實人類在現代的生活中，基本的需求與原始社會仍大致是一樣的，所不同的是現代人所關注的本能面向與表現本能驅力的形式較之遠古人類多了許多文化與歷史演化的脈絡，象徵符號仍是表達的重要方式之一。

二元對立與統一在人類認知的心理功能中佔有很重要的位置，無論東西方文化都是如此。例如我們觀察到自然界的生與死、黑夜與白天、男性與女性、情緒上的痛苦與歡樂等等。將我們身處的世界與現象對立、分化與定位是人類的本能之一，這個功能對我們在這個世界的安定與生存是很有幫助的。但隨之而來的卻也有對立面的衝突與孤獨。因此人們也嚮往回歸統一。統一中隱含著差異，對立面又相依著彼此存在，這種矛盾的統一在很多形式的象徵中表現出來。而曼陀羅與其他相似的圓形象徵「則在更廣泛的範疇內證明了上述觀點」（何盼盼譯，2003）。圓形包容了許多的對立面，因此成爲此種矛盾統一的重要象徵。例如起點與終點這兩個對立面，在圓周上就被完整的涵蓋進來，圓周上的每一點都可以同時是起點與終點。而藏傳佛教認爲曼荼羅圖形是人性與自性的完美結合（詳見前文東方的修持－曼荼羅），而在中國太極圖中，圓形完整地包容了象徵陰與陽的兩極對立。在印度與佛教傳統中，則相信生與死的對立，是相互依賴才能升起與存在，而這個對立則在輪迴的輪圓概念中被完整包容。無論是從古老民族的圖騰研究或是幼童自發性的塗鴉，甚或各宗教冥想、膜拜的圖像，常可見到曼陀羅圖形的蹤影。而在現代，曼陀羅無異仍是世界共通的重要象徵之一。我們可以見到遠東百貨的品牌標誌即是一個太陽圖形的曼陀羅（遠百網站，2008）。在金融經濟仍大量膨脹的 97 年底，台中中油百貨與嘉義耐斯松屋百貨等皆不約而同以圓形爲該年的週年慶圖形，隨後就爆發全球性的金融風暴。當消費金融體系中對立分化到過於膨脹的時間點，曼陀羅圖形表達了人們希望回歸統一的願望。

二、視覺象徵的表現－色彩與圖形

視覺圖像一直以來都是人類溝通的重要方式之一。色彩與圖形即爲構成視覺圖像的基石，許多視覺象徵就是透過這兩項元素而表現的，色彩與圖形在象徵

中又各自有自己的功能與意涵（何盼盼譯，2003）。從古老洞穴壁畫與象形文字中，我們很容易可以瞭解到圖形象徵的重要性。榮格認為煉金術與心靈轉化有著象徵的關係，而顏色的象徵對煉金術過程非常重要。傑克·林賽指出「性質的變化就是內在組織的變化；這個性質的變化和顏色的變化有關聯，甚至是一體的」（轉引自廖世德譯，2007，頁36）。對煉金師而言，顏色的改變不但意指物質內在的改變，更是代表了存在層次的改變。而蘇珊（Susanne F. Fincher）認為曼陀羅的顏色的象徵表達了來自潛意識提醒的思考、感情、直覺甚至是身體的感覺。有一些顏色具有數層的意義，不但要參考許多世代共同的經驗基礎，也要考量個人或文化傳統對這個顏色的聯想。而且同一個顏色每一次使用的代表意義也有不同（游琬娟譯，2008）。這些視覺圖像如同是象徵的索引，接下來我們將探討幾個經常出現的圖形與顏色，他們通常在人類經驗中是重要且有共通經驗的。以下對於圖形象徵與色彩象徵的文獻整理與描述，只是基於一種人類經驗的共通性，作為一項可以擴大視野的參考之一。象徵意義本身並無對錯或好壞，此意義更不能強加於任何人的作品詮釋中。

位置意義：

曼陀羅正中央的位置，通常表示當下最重要的部分，或是自我的代表。而圓周所象徵的是自我界線，也可以照見自己呈現於外界的那一面。而曼陀羅的上半部往往顯現意識的過程，下半部則顯示的是潛意識的狀態。也就是說，若將曼陀羅視作時鐘表面，十二點鐘方向的創作通常與意識較有關連，而六點鐘方向則最不為意識所控制。三點與九點的位置則象徵了跨越意識與潛意識門檻的意念（游琬娟譯，2008）。

圓形：

圓圈將空間圈住，沒有開始也沒有結束，因此有無限大與完美、永恆的意象。圓圈內則有限制、保護、支援、劃定界線等意思。也可能代表了神靈、母性

的、或更高的力量（何盼盼譯，2003）。圓形也象徵運轉，因此也象徵時間，尤其以圈成圓形的蛇吞吃自己的尾巴，也不斷長出新的身體的圓形圖更有這樣的意涵。中國以中空的圓盤代表蒼天，西洋煉金術中曼陀羅中央的空心圓形圖，代表了永恆之窗，也就是本質我的經驗，時間與空間都在此終結。曼陀羅圖形內出現更小的圓形，也可能表示受到保護、珍視或需要解脫出來的內心層面（游琬娟譯，2008）。而圓形與方形這兩種基本形式，常被認為圓形代表心靈，希臘哲學家柏拉圖也認為心靈是一個球體。方形相對的就被認為是肉體、現實與世俗事物的象徵。在曼陀羅圖形中這兩種基本形式之間的聯繫是值得探討的（龔卓軍譯，2001）。

正方形：

正方形通常代表可靠、穩定、踏實與平衡的力量。在印度教中，正方形代表宇宙中神靈的指令，也表示對立面之間的平衡（何盼盼譯，2003）。因為它的四個等邊，所以也具有數字四的象徵意義。自然界中鮮少出現正方形，通常是人為精密測量後所造成的產物，因此在西方也代表了理性、人類的成就、俗世的生活及目標取向的行為。東方社會則將四方形作為母性土地的象徵或是神靈居住的聖域代表。而在曼陀羅圓形外加四方形，則是結合蒼天、圓形、土地及四方形符號的煉金術圖形。它象徵著透過合成、融合來平衡二元對立與衝突。榮格認為這個圖形象徵煉金術中壓毀、破壞的概念，它是一股神秘力量的自然原型，是他的患者最常畫的曼陀羅圖案之一。若是四方形圖案在曼陀羅之內，則意味四方形的特徵，如思路清晰、好學及成就欲強等等（游琬娟譯，2008）。

三角形：

三角形由於隱含了三的數字，因此在基督教中可代表「三位一體」。正立的三角形通常也代表「火」或是主動的男性法則。倒立的三角形就代表了「水」，或是被動的女性法則（何盼盼譯，2003）。而兩個三角形互相重疊而成的六角星

圖形，在中古世紀歐洲被認為具有驅魔避邪的作用，象徵水與火的結合，也就是靈魂本身。在印度的傳統中，此六角星圖形則與心輪的象徵一致。而猶太教的傳統中，此圖形更代表大衛之星與猶太教的象徵。在曼陀羅圖形中若出現六角星圖形，表示了圓滿結合對立面的力量，並融合出一個嶄新的綜合體。這樣的圖形有可能出現於剛完成一項重要的工作或是處於圓滿、和諧的心境中。而曼陀羅內的三角形是變動的前兆，也可能意味著潛意識提醒的特殊事物，有助於圖形創作者得知對自己真正有意義的事物為何（游琬娟譯，2008）。

十字形符號：

是古代象徵圖形中出現頻率最高的一種，在許多不同的文化中，十字形皆被作為是宇宙的象徵。十字形中垂直的線條代表男性、精神性的，水平的線條代表女性、物質性的，而十字中間的交點則是天與地的融合，因此十字形也是人類聯合與統一的象徵（何盼盼譯，2003）。也常被用來象徵物質世界與精神世界或其他二元對立觀點的結合。而曼陀羅內出現十字形相關的符號則可能表示了犧牲、奉獻或是困境與抉擇。也可能暗示了必須放棄熟悉的生活，且將經歷一段心靈的試煉。但是黑暗未知的潛意識浮現進入意識之中的矛盾衝突，也可能或多或少得到一種圓滿的平衡（游琬娟譯，2008）。

螺旋形：

螺旋形在大自然中是很常見的圖形。無論是星體的流動或是氣流、水流的運動方式，都呈現螺旋的形狀。因此古代人認為無論物質或是精神力量都是螺旋形的流動狀態（何盼盼譯，2003）。許多宗教都有螺旋繞行的儀式，回教徒繞著聖城麥加、基督徒在歌德式大教堂內繞行螺旋形的迷宮聖殿、日本或台灣的朝山香客，常沿路盤桓而上等等。而榮格認為個體化歷程也成螺旋形前進，他說：「我們很難擺脫潛意識依螺旋方向環繞，朝中心點運行並逐漸逼近的感覺，另一方面此中心點的特徵也越來越顯著」（游琬娟譯，2008，頁 203）。螺旋形也令人聯想

到生命力的象徵。曼陀羅內的螺旋圖案可能代表與宇宙的節奏脈動一致，或是表達心靈能量的流向，或是正朝向人格完整的路途。順時鐘方向旋轉的螺旋形往往指進入意識或現象的事物，反時針的螺旋則意謂能量捲回中心或是潛意識裡面。

眼睛：

橢圓通常意指女性外陰部的象徵。當橢圓呈現水平方向，且內部加上曲線時，就成了能洞察一切的眼睛（何盼盼譯，2003）。古印度文化也將眼睛與女性互做聯想，吠陀經的神話中即有主司雷雨的神祇因荒唐淫亂受到全身長滿女陰口的懲罰，後來經由天神的寬恕後，女陰全都變成了眼睛。希臘神話中的阿古司（Argus）也是全身長滿眼睛的怪物。在埃及的傳統中，眼睛是圖特（Thoth）等諸神神聖的象徵。榮格則認為眼睛是「曼陀羅的原型」。若在曼陀羅圖形中出現許多的眼睛通常兼具了正面與負面的意義，可能是要表達潛意識「看見」的訊息，也可能是反映出他人的觀察心得。若曼陀羅內出現一隻眼睛，則可能是代表本質我或是自我的象徵（游琬娟譯，2008）。

動物圖形：

許多原始民族都認為動物是智慧與力量的源頭，因此他們會向各種動物學習或接受動物的引領，因為動物比人類更接近神秘的大自然（何盼盼譯，2003）。而有關動物的洞穴壁畫更是在世界各處都有發現的紀錄，同時這些洞穴壁畫在當地普遍被認為有守護靈的存在，或因其神秘的遠古宗教氛圍，使得當地人往往不敢接近。在原初的神話與宗教儀式中，常可見以動物作為犧牲與現祭的對象。實際上，在每個民族的宗教與藝術中，或多或少會把動物的屬性歸給至上的諸神（無論是想像的或是實存的動物），或更多的例子是以動物來象徵諸神。榮格認為土著居民與他們的圖騰動物有著深切的認同，甚至成年禮等儀式也重視與圖騰動物的融合（龔卓軍譯，2001）。動物往往象徵本能、非理性或是潛意識。傳統上與

動物有關的象徵符號都以動物的自然特徵為基礎。例如獅子代表美貌與戰鬥的精神，同時具有力量與雄風的萬獸之王。集體行動的狼則代表勇氣與忠貞，也被視為探險與開拓者。羊在基督教是耶穌基督的象徵，溫和、柔順與純潔，但是負面的意涵則指不當的犧牲與奉獻。魚、鴨子、青蛙因為親水的特徵，使得他們與原始的水相關連，而象徵了事物的起源與再生的力量。狗因為跟人類生活密切，往往象徵忠貞的伴侶與伙伴，但是偶爾也代表獸慾。在傳奇故事中的特殊獸類，像獨角獸、飛馬、龍等，可能代表了變遷與轉變，或是刻意向新型態邁進的演化過程。鳥則是人類靈魂、超自然力量與信差的象徵。而老鷹往往使人聯想到勇氣、智慧、靈性或是父親。與鷹對立的是夜間出現的貓頭鷹（梟），牠代表的是黑暗、死亡、女巫、知識或是智慧女神。鴿子則代表和平、純潔、聖靈或是三位一體的上帝之一（引自游琬娟譯，2008）。蝴蝶因為特殊的生命蛻變過程，因此象徵轉變、復活、靈魂與靈性。Kubler-Ross 醫生在自傳中提到集中營的牆上到處可見蝴蝶的圖形，因此她常用蝴蝶破繭而出來比喻死亡時靈魂的重生與解脫（李永平譯，1998）。

樹：

樹可以結合空氣、土地與水三個基本要素而生長，被認為是生命力的具體表現。有些樹種更被視為具有法力，像是白楊、橡樹、榛子樹與楊柳等，在祭典與儀式中都有很重要的位置。樹也被認為是世界之軸或代表個人及本質我的形象（何盼盼譯，2003）。其他世界之軸的象徵還有十字架、梯子、階梯、山岳等等。若在曼陀羅圖形內所畫的樹木出現破碎的樹枝或樹洞等形式，可能象徵已遺忘的傷痛。若是有天篷般廣闊的枝葉，則象徵有頗佳的人際互動能力。無葉的枯樹，代表冬眠與生命力量的深埋。為人母親則可能畫出有果實或花朵的樹。若所畫的樹延伸至曼陀羅的圓形之外，也許代表一種想超越熟悉的認同身份之外的生長。如果樹根暴露於外，則可能反映足部的問題，或代表失去重心、感到不安等心理

狀態。曼陀羅內的樹通常會逼真的描繪了身體、情緒、精神等各方面的狀態（游琬娟譯，2008）。

花：

花卉的主要寓意都跟天堂或女人的美麗有關，多采多姿的花朵普遍象徵青春與活力，但是由於她們終將凋謝，所以暗含的寓意是脆弱、無常。有些花朵因為自身特性的關係，還有另外的含意。例如紅玫瑰在基督教的象徵體系中，既是代表聖母，也代表基督耶穌灑在十字架上的鮮血。玫瑰也代表秘密，因此在教堂內的懺悔室經常畫有玫瑰花圖形。而蓮花因為漂浮於水面之上，且出淤泥而不染的特性，所以象徵靈魂從無序的狀態昇華進入徹悟的明淨（何盼盼譯，2003）。煉金師多用花來象徵太陽的運轉，是煉金中重要的活化力量。而許多古老的文化也會將花用來象徵滋養聖人的子宮。曼陀羅中出現花朵可能透露個人成長週期的回春與復活。在分析曼陀羅畫時花的數目、花的顏色、每朵花的花瓣數目都應該一併考量。花可能透露畫者的靈性修為或是靈魂的意象（游琬娟譯，2008）。

彩虹：

對在大自然中生活的古代人來說，風雨之後出現的彩虹表示仁慈的女神降臨。而彩虹橫跨天空與大地，自然成為天上的神靈與地上的人類溝通的橋樑。也普遍被認為是瑞相的一種。而在基督教象徵體系中，彩虹則被認為是上帝的寬恕及上帝對人類退卻洪水的承諾（何盼盼譯，2003）。榮格認為若是曼陀羅內出現彩虹則與個體化人格完整的目標密切相關。凱洛格更將曼陀羅內的七色彩虹稱為「彩虹經驗」的象徵，這是一個人將心靈秩序徹底重整所導致的再生的第一步。可能表示畫者想向心愛的人或朋友尋求更多的情緒支持來堅持新生的本質我的立場，也可能是為了自己經歷了黑暗期而狂喜慶祝。曼陀羅內的彩虹也會宛如上帝的禮物，表示心靈釋放出強烈的治療能量，或是代表內在孩童的創傷已經部分

痊癒了（游琬娟譯，2008）。

閃電：

閃電是自然界中強有力且可能致命的能量表現，因此常被認為是神的化身。也被用來象徵超自然的創造力、治療力量及生殖力，或是靈感與開悟。榮格在解釋病患的曼陀羅時，認為閃電具啟蒙作用、給予生命力及轉化療效的生命能量。曼陀羅內的閃電意謂一直沈潛在內心的能量活躍了起來。閃電也是一種直覺力、強有力的心靈覺醒（游琬娟譯，2008）。

黑色與白色：

黑色與白色因為在光譜中「不存在」，因此最常用來代表死亡的象徵。黑色在西方也被看做是悲痛、陰間、邪惡、神秘等等。但是猶太教的神秘主義者（Kabbalist）不再把黑色看做是死亡，而認為黑色代表了智慧。在印度教中，黑色代表了時間，同時也是破壞女神的顏色。但在埃及人看來，黑色卻是復甦與再生（何盼盼譯，2003）。許多創世神話中均描述黑色的渾沌之初始，因此黑色也象徵事物開端的原始、豐富的資源，這是從女性子宮的生命力與陰暗豐饒的土地聯想而來的，而埋葬的儀式被認為是「重返大地之母的子宮內」（游琬娟譯，2008，頁 76）。大地之母與冥界之神的代表顏色都是黑色。陸斯契（Luscher）形容黑色是「對顏色本身的否定」（游琬娟譯，2008，頁 77），黑色也代表一種空無、滅絕、終極的奧秘。曼陀羅內的黑色可能是憂鬱、悲傷或失落，但也意指潛意識的無限創造或關於未知的誘惑力量。黑色也可以象徵神秘豐富的人格深度（游琬娟譯，2008）。白色通常代表純潔、童貞、超然物外與靈性（何盼盼譯，2003）。白色象徵光的本身，也因為光的本質而超凡入聖。耶誕節與復活節採用白色為主要的顏色，耶穌也提醒我們必須像個孩子，才能進入天國。白色通常是神話故事中特殊生物的顏色，特別是代表非物質層次的生物，像是故事中的獨角獸、白馬、飛馬、鳥、兔子等等，這些動物所代表的皆是無形的事物，而且往往帶領故事中

的主角接觸該無形的世界，最終導致了原本現實世界永久的變化。白色也是月亮或女神的顏色，同時有著豐富、充沛的意象，因此白色也使人聯想到母親和快樂兒童的富足感。凱洛格從曼陀羅作品中發現，白色常反映出強烈的心靈經驗之後的矛盾情緒。曼陀羅中的白色有幾種製造的方式，它的寓意也都不同。凱洛格發現，將白色直接塗在紙上可以推論創作者有制止之意，表示某些事物被隱藏或是忽略了，或者要暫緩強烈的情緒，將欲力（libido）移向潛意識。而曼陀羅內的留白，尤其在曼陀羅的中央留白，象徵已經準備好面對迫在眉睫的變動。而在既有的顏色上加上白色製造珍珠般的效果，珍珠象徵將惱人的異物轉換為美的事物，珍珠也可以暗喻為解決內心衝突的內在修為，因而代表此人重新調整對新的記憶與新意義的感受。凱洛格認為珍珠曼陀羅的創作者「正準備邁向高峰，或根本已經有此體驗」。因此根據白色創作方式的不同，可能代表面對改變的彈性與空間、心靈空間的開口、悟道及治療之源、或對某些人而言，「可能透露排斥軀體的生命力，不願意受那股強制的力量、節奏及脆弱特性所宰制」（引自游琬娟譯，2008）。

紅色：

在古代紅色的象徵多與生命力、力量、憤怒、男性與活力有關。它也是火星與戰神的顏色。在中國則代表喜慶與好運（何盼盼譯，2003）。三萬年來，有無數的葬禮、祭祀及治療儀式使用紅色。最早甚至可追溯至新石器時代，當時的墓碑顯示準備喪禮的過程中需具備有紅色的土。紅色與鮮血的直接聯想使得紅色在儀典中有贖罪、犧牲、獻祭等象徵。領聖餐的儀式中，紅色的葡萄酒也正象徵耶穌的寶血。而基督教的藝術繪畫中，耶穌的裝扮往往被畫成披有一件紅袍的聖者。一直到今天仍可以看到許多的宗教領袖引領儀式進行時，是披著紅袍子的，這時紅色就成了奉獻的象徵。紅色也令人有火的聯想，意味了溫暖、摧毀、去蕪存菁與改變的力量。而人類受苦時所受淬煉而生成的情緒之火，也將導致轉化的

發生，生成更深的智慧。曼陀羅內的紅色也是「成功意願的指標」，也可能是對生命的承諾、生存力及對軀體的認同，負面則表示血、憤怒、苦難的指標。一系列的曼陀羅中如果紅色出現得很少或根本沒有，則可能代表性格被動或是沒有自信（游琬娟譯，2008）。

藍色：

寬廣的大自然多屬藍色，無論是遠山、深海與天空。人類對於自然之藍的體驗，教會我們面對凌駕人類標準之上的現實環境，也激發我們的本能想要瞭解浩瀚無垠的世界。藍色象徵智力、和平、冷靜，大腦對藍色的反應之一，就是舒緩及放鬆。歌德認為藍色具有我們力不能及的魅力，榮格則認為藍色代表高度及深度。藍色也帶有宗教色彩，今日的基督教堂多使用藍色象徵聖母瑪麗亞。在基督教的信仰中，藍色被認為具備有愛心、慈悲、耐心等正面的母親原型特質。藍色與水作為聯想時，則有清潔、滋養、冷卻、淨化或是潛意識的代表意義。曼陀羅內的淺藍色跟正面的母親原型較為相關。較深的藍色則可能暗喻內在的陰暗面或是負面的母親原型。曼陀羅內的靛藍色則代表創作者有危及生命的經驗，也許與母親的關係是有衝突矛盾的，但是卻能因此具備了同理心的特質。靛藍色也可能象徵心靈暗夜或是心靈再生的前兆。若某人開始有能力看透生命輪迴，進而開始體驗超越有形世界的永恆，也可能會在曼陀羅內創造出靛藍色（游琬娟譯，2008）。

黃色：

黃色是太陽的顏色，所以它成為瞭解能力的象徵。意指有如神般的知覺能力，能夠超越想像、直覺思考與計畫。凱洛格認為黃色是「意識、本質我認知及個性發展的一項重要指標」（游琬娟譯，2008，頁 97）。無數神話與故事都傳頌太陽神的英勇與賦予生命，即便不同的神話對太陽神的稱謂不同。因此黃色除了也代表太陽神相同的意思之外，也常與男性力量做為聯想。黃色被認為是最接近

光的顏色。榮格學派的心理學家認為黃色也象徵直覺能力，表示能從片段的事實與印象中掌握重要的意涵。曼陀羅內出現的黃色，可能意味人生將展開新頁，或感到活力、勇於面對改變、能夠看清事物，或是人格的善良、機警與敏捷。但是當黃色成為曼陀羅內的主要色調或過於明亮時，則可能代表自負與心靈膨脹，或是將相反的陰鬱、黑暗情緒隱藏起來了。黃色也暗喻解脫而出的必要，喜歡黃色的人往往寄望未來，想要追求發展中的、未成形的事物，或是表達期盼活得更開心的意念（游琬娟譯，2008）。黃色也是黃金的顏色，可能提醒創作者本質我的價值。在東方，黃色則象徵尊貴、真理、可信賴與謙卑（何盼盼譯，2003）。

綠色：

綠色代表了大自然，萬物的生長、蓬勃與循環更新，也是潤澤之源。綠色令人聯想自然界具體的事物，因此綠色象徵感覺的功能或是感情生活（何盼盼譯，2003）。凱洛格認為綠色是母親（藍色）與父親（黃色）所生，因此可象徵滋養與照顧，兼指具有照顧自己與他人，或說已經具備父親與母親的意識，開始當自己的父母。童話故事中綠色的水怪、小仙子、羅賓漢等等，往往是與權威對立且愛嬉鬧、無拘無束的角色。但是綠色偶爾也是消極與致命的象徵，例如蛇的毒液、植物腐敗的暗綠色，或是童話故事中危險重重的暗綠森林。凱洛格這麼解讀曼陀羅內出現的綠色（引自游琬娟譯，2008，頁 104）：

暗綠色係指養育者令人倍感威脅的層面，也讓人憶起「女巫居住的黑森林」。就精神分析的用語而言，暗綠色意謂了你我均信任的公共領域中存有可怕的、駭人的部分……中間偏淡色調的顏色則道出了以正面、調和的方式，將心靈內積極善感的力量，與成長及生產力互相融合。深黃綠色——綠色加上重比例的黃色，則是反應出專制、嚴酷的超我及先前的發展階段，已有衝突存在。

紫色：

紫色是由代表力量與生命的紅色與代表智慧及神聖的藍色所調和而成，因此充滿了神秘感，有助於冥修者集中意念並提高知覺的層次。但是紫色也代表悲傷與服喪（何盼盼譯，2003）。由於紫色一度是稀奇的色調，因此也象徵王權、財富與權貴者。紫色也被認為是注入靈性（藍色）的能量（紅色）。這暗喻了犧牲、奉獻及昇華、淨化個人的精力。曼陀羅內的紫色意味著有利於創作、活潑的想像力與專注，但是紫色的比重過重也可能代表自私、霸道不切實際。對某些人來說，紫色也有迫害的情結及偏執狂的負面意涵。

第三章 研究方法與設計

本章所要說明的是研究者所使用的研究方法與研究設計。爲了瞭解教師生命意義與他們所繪製的死亡曼陀羅圖形之間的關聯性，本研究採行背景問卷、死亡曼陀羅圖畫與半結構式訪談作爲樣本資料的蒐集。高淑清（2008）認爲運用質性研究派典的研究者，是企圖要探究現象背後的複雜層面與深層意涵，且「強調真實、意義和價值的主觀建構與其在研究中的地位」（頁 25）。以下分別以研究架構、研究樣本、研究工具、實施與資料蒐集、前導性研究所呈現的經驗、可信度檢驗六個小節來予以說明。

第一節 研究架構

本研究的進行是由研究者的生命經驗與提問出發，經由橫貫整個研究都不間斷的文獻探討與研究者反思、分析，接著確定研究主題與對象，然後進行背景問卷（詳見附錄一）與死亡曼陀羅圖形（詳見附錄二）繪製之樣本資料蒐集，收回樣本資料後先著手初步的資料整理與分析，探討本土曼陀羅圖型的分類。在正式訪談之前先找兩位符合本研究目的的受訪者進行前導性研究訪談，一方面確定訪問大綱是否能確切表達本研究問題，一方面瞭解正式訪談時可能遇到的狀況與細節。接下來是正式的訪談、統整性的資料分析與整理，以及研究報告的撰寫。本研究架構如下圖 3-1 所示：

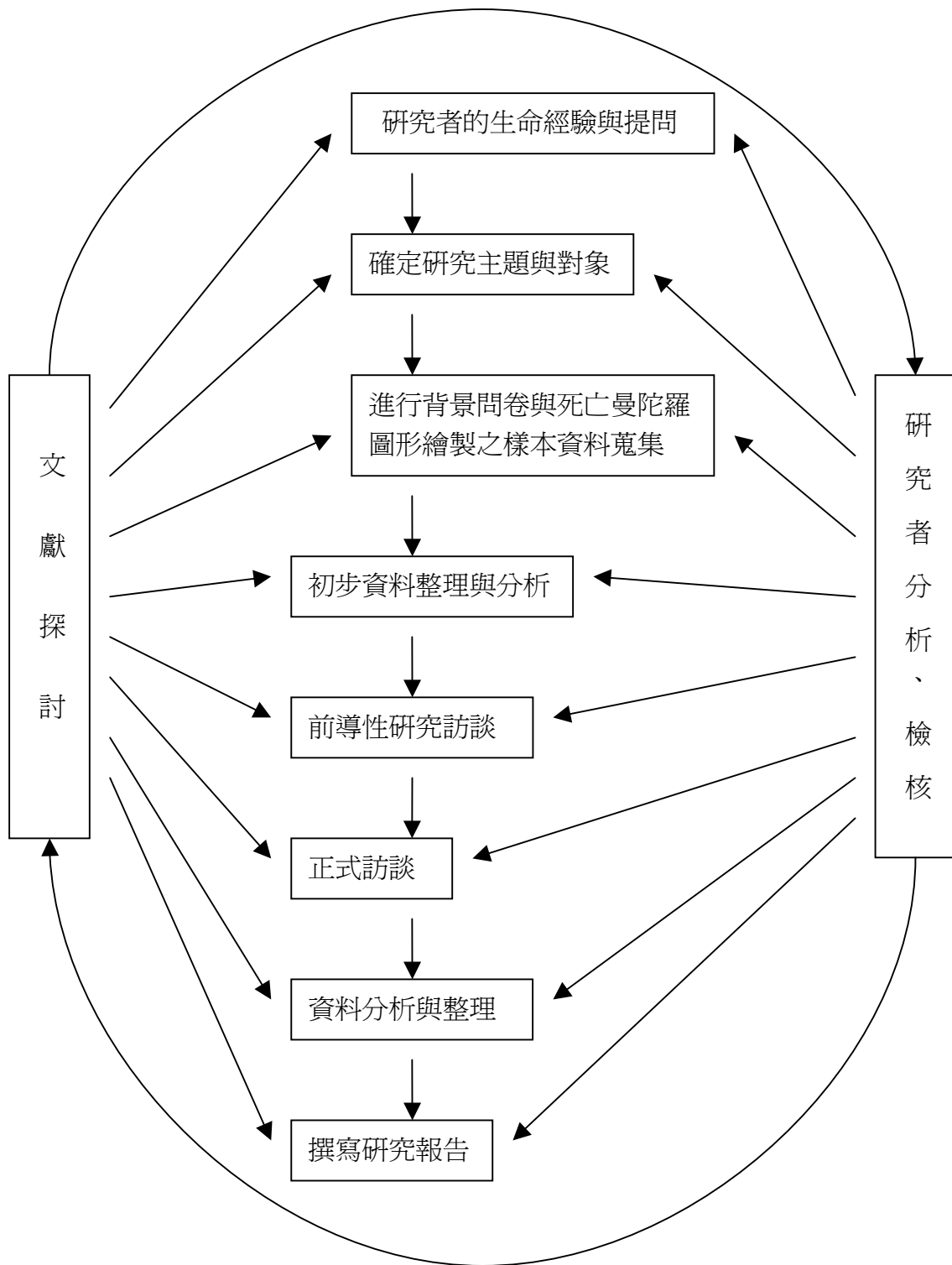


圖 3-1 研究架構

第二節 研究樣本

本研究以民國九十七年佛光山所舉辦的暑期教師生命研習營學員為對象，發放基本資料問卷與死亡曼陀羅繪圖紙，徵求研究參與者的意願後交回該項資料。經由初步的資料整理與分析後，以教師學員留下的聯絡電子信箱與電話徵求受訪者。

研究者選取本次研究樣本的條件因素有兩項：

1. 由於要找到來自全省各地及各階層教師的研究規模與資源消耗皆非研究者個人所能負擔，因此藉由指導教授何長珠老師於民國九十七年暑期應邀至佛光山教師生命教育研習營的機會，以參與該次生命教育研習營的教師為對象，進行背景資料問卷與死亡曼陀羅繪圖的發放與徵求參與研究者的意願而回收。報名該生命研習營的各階層教師也是來自全省各地，是研究者有限的資源中較佳的選擇。
2. 佛光山舉辦的教師生命研習營學員約有五百人次左右，回收的背景資料與曼陀羅圖形經過整理與分類後，建立本土曼陀羅圖形的分類資料。曼陀羅圖形的分類將採用凱洛格曼陀羅大圓系統的十二個原型階段為依據，再根據該階段的圖形特徵來進行。徵求生命意義的受訪者方面則以教師學員留下的聯絡電子信箱詢問其受訪意願，共計採用了編號 126、148、194、185、191 五位研究參與者的訪談記錄成為研究文本。

第三節 研究工具

本研究主要以死亡曼陀羅圖形及半結構式的訪談為主要瞭解教師生命意義的途徑，教師學員藉由曼陀羅圖形的表達與聯想，在訪談中進一步分享與說明自己的生命意義。

研究者從指導教授表達性藝術治療的課堂上接觸曼陀羅繪畫迄今約兩年的時間，自己不間斷的進行曼陀羅繪畫，至今約有 60 幅曼陀羅圖形，其間也廣為探求曼陀羅相關知識與各式各樣的曼陀羅圖畫。這中間也造出一種對曼陀羅圖形敏銳的氛圍，以往研究者皆未發現曼陀羅形象是如此普遍的存在我們生活四周，自從研究的準備工作開始，一路上越來越發現我們日常生活中是多麼頻繁的使用曼陀羅相關形像。同時研究者在研究所修業期間持續參加校外曼陀羅或是藝術治療的工作坊，廣泛的參與並學習相關經驗。目前參與過的曼陀羅相關工作坊計有台中澄清醫院藝術治療師林林政宜的曼陀羅工作坊、指導教授的表達性藝術治療工作坊、與長庚醫院藝術治療師呂素貞老師在張老師所舉辦的一系列藝術治療工作坊等皆是受益良多，尤其在觀看他人的曼陀羅作品時能有更多的感受與參與。在本研究中研究者的曼陀羅繪畫感受與經驗是很基礎性的研究工具之一。Denzin 與 Lincoln (1998) 和 Emerson (1983) 都主張，研究者在進行質性研究過程中，對現象的敏銳度是非常重要的(轉引自潘淑滿，2003，頁 16)。而研究者在台師大求學時期選修心理輔導輔系，在進到研究所修業之前也接受過張老師系統的義張訓練，因此對於諮商的溝通技巧有過一些實務上的經驗。這些訓練相信有助於訪談時與受訪者的關係建立及協助受訪者更進一步闡明關於受訪題目的描述。而 John McLeod 認為質性報告

或是專題論文，其實可以視為一種世界表徵 (representation of the word)，他建議觀眾或是讀者在閱讀這類報告時，通常需要忽略作品四周的「框架」(frame)，重要的是要用某些方式來「融入」作品中(連廷嘉、徐西森譯，2006，頁 202)。

死亡曼陀羅圖形係根據凱洛格曼陀羅大圓系統的原型階段圖形特徵來做分類與整理，再經由描述統計分析，可以對這個教師族群的特質有一個概括性的瞭解，例如我們可以知道教師族群在大圓系統十二個原型階段的分佈情形是否平均？或是有所集中或偏廢等等？期能建立本土的曼陀羅圖形分類資料。本研究所使用的背景資料問卷詳見附錄一，所使用之死亡曼陀羅繪製圖請見附錄二。

本研究的訪談採用半結構式的訪談方式，一方面可以不偏離本研究所要探討的主題，同時受訪者也可以不受太多限制的自由表達他想傳達的題材。本研究所使用的訪談大綱一開始有兩個方向，一個是參考由宋秋蓉(1992)生命意義量表中的五個分量表，分別是「對生命的熱誠」、「生活目標」、「自主感」、「逃避」、「對未來期待」等 5 個分量表為基本架構而設計的提問，如附錄 4-1 所示。另一個是更為開放性的提問形式，以曼陀羅的圖形與顏色為基本的架構而提問，如附錄 4-2 所示。其後因參考初審委員及指導教授意見與前導性研究結果而以附錄 4-1 作為進行前導性研究的訪談大綱，附錄 4-2 的提問方式則為輔佐之用。正式訪談所使用之訪談大綱收錄於附錄 4-3。

第四節 實施與資料蒐集、分析

一、資料蒐集與實施方式

本研究所需的資料可分為兩個階段。第一個階段是藉由指導教授在佛光山生命教師研習營的課程中，徵求教師學員們的幫助，完成背景問卷與死亡曼陀羅的繪製，並回收兩份資料。發放之前先以牛皮紙帶分裝兩種資料及相關資訊，回收時擬以整份紙袋回收的方式徵求願意參與研究分析的學員交回。當天發放四百五十一份紙袋，內含問卷、圖紙與表達性藝術治療兒童繪本相關資訊。研究者現場說明本研究目的與研究參與者的隱私權保護，並請願意參與的教師學員隨後交回紙袋與兩份資料，但袋內提供的相關資訊則教師學員可留供他用。後來回收的曼陀羅圖形與問卷數量為兩百五十六份，回收率約為 56.8%。兩份資料皆再做編碼整理與分析。死亡曼陀羅圖形的整理則依凱洛格曼陀羅大圓系統的原型階段圖形特徵做成分類與說明。第一階段的分類由研究者與一位由指導教授所推薦且修過指導教授藝術治療課程的指導生分別進行分類，後比對兩者的分類結果，兩者分類不相符合的部分則進一步討論，若該研究參與者的圖形有難以判定的部分將與指導教授做進一步的討論，並請所上相關領域專業教師游金潁老師共同判定。

在進行第二階段的正式訪談之前，先以一位有志於教育工作的本系校友，另一位為嘉義區的在職教師進行前導性研究，以決定最後正式的訪

談提問為哪些。訪談大綱的擬定，擬有附錄 4-1、附錄 4-2 兩種版本，一種根據受訪者所繪製的曼陀羅圖形與色彩兩大視覺要素分開進行生命意義的關聯性提問，另一種參考由宋秋蓉（1992）生命意義量表中的五個分量表，分別是「對生命的熱誠」、「生活目標」、「自主感」、「逃避」、「對未來期待」等 5 個分量表為基本架構而設計的提問。於前導性研究與所上論文初審後做成最後的訪談大綱附錄 4-3。第二階段的訪談擬由問卷中教師們所留下的聯絡資料為相關聯絡管道。經由凱洛格曼陀羅大圓系統的原型階段圖形特徵做成的分類與整理，分類時的參考特徵即為凱洛格曼陀羅大圓系統的原型階段圖形特徵，尤其該階段圖形特徵明顯的作品之作者們，為研究者優先邀請之對象。依其先前留下的聯絡方式與之聯絡，並排定訪談時間與地點。

二、資料分析

關於教師族群研究參與者的生命意義與其曼陀羅作品的關聯性分析，研究者採用發現取向的主題分析法。Van Manen 認為主題分析法是不同於一般的內容分析或是分析編碼方式，因為主題分析並無預先設定的概念與範疇，而重視發現取向的開放編碼，主要要找出現象背後的意義，並能詮釋這樣的現象如何被經驗（1997）。高淑清則解釋主題分析法需要從一堆原本混亂、無秩序、甚至看來南轅北轍原始資料中抽絲剝繭，理出與研究問題有關的意義來，並以主題的方式呈現，用來幫助解釋背後隱藏的深層意義（2001）。教師生命意義與曼陀羅圖形的研究目前並無預先設定的概念或範疇可依循或假設，且研究者所蒐集而得的大量資料龐雜而瑣碎，因此就本研究主題而言，主題分析是較為適合的資料分析方式。關於主題分析的實施方式，Braun 和 Clarke（2006）提出主題分析法可以遵循的六個步驟與流程，分別是（1）熟悉文本資料；（2）製作初步譯碼；（3）

歸納出共同主題；(4) 檢視與再確認主題；(5) 定義主題並命名；(6) 正式撰寫報告。研究者在進行資料蒐集時同時也進行初步的文本分析與理解，Gadamer(1996)認為意義是存在於主體交互之間，是在情境脈絡裡的，因此它所構成的理解也有無限多種可能。因此研究者分析文本時是不斷來回於整體與部分之間，整個分析流程以「整體—部分—整體」不斷循環來回於文本與研究者的詮釋之間。

第五節 前導性研究所呈現的經驗

在進行正式研究之前，本研究的前導性研究受訪者 Christin 與東臨皆是研究者透過人際網絡尋得的有意願的受訪者。Christin 現為嘉義區在職教師。而東臨則為本系校友，有志於教育工作。

Christin 的情形：

Christin 完全沒有受過美術或是輔導的相關訓練，因此對於一開始要他針對死亡為題下筆繪圖，感到不知如何開始。經由研究者採用音樂與語言的放鬆引導他才比較放心繪製死亡曼陀羅圖形。Christin 完成圖形後研究者先與他討論圖形的意象，Christin 表現出很大的興趣，即便有些圖形或色彩他一時間無法解釋出意義或說明為什麼這麼畫。我想這一開始的困難是多數從未接觸藝術或是輔導領域的人很有可能發生的。因此在訪談大綱上做了些微的修正，引導研究參與者盡可能說明圖形或是顏色所想要代表的意義，若是旁邊願意寫有小詩或是短句就更好了，但是當研究參與者在這個部分有困難時，則不強迫也不催促，試著先由其他生命意義命題發問，當研究參與者有更多的說明與聯想時，再回來看他創作的曼陀羅圖形。因此正式進行的訪談大

綱 5-3 除了訪談題目外，下方多了一個「訪談技巧小幫手」欄位。Christin 所創作的曼陀羅研究者將之歸類為第六期：矛盾衝突期。

一開始討論 Christin 的曼陀羅時，在顏色的使用上，他覺得死後的世界應該是祥和的，因此用一片淡藍色來代表，感覺上應該也有溫暖的粉紅色跟少許溫暖的黃色。另外，他認為死亡是結束也是開始，也是因為死亡才使得旅程圓滿。他覺得曼陀羅的圓很能代表這個既是結束也是開始的概念，同時也能表示圓滿。這種循環的想法也表現在 Christin 所畫的夕陽（也是朝陽）上，他覺得日出日落不斷的循環正像生死輪迴。因此他在這裡畫太陽的意象也是日落也是日出。

但是在探討到生命意義時，Christin 對圖形有了另一種解讀，他覺得自己之前的生命意義比較像是為了別人而活，總是為了保持和平與不衝突而委屈甚至犧牲自己的權益。這樣不快樂的生活中，常常覺得自己隨時可以死亡也無所謂。這些很像在構圖一開始時將藍色、粉紅等顏色區塊區分得很明顯。如同以前常明顯區分為他人所做的事與為自己所做的事。最近則是來自自己更多的聲音想要為自己而活，想注重自己的快樂。表現在構圖上就是後來在各色塊都加入了一點其他的顏色混雜，感到這樣更為圓融。現在做事情時比較相信人們都是依靠彼此而生活，因此較為接受為他人付出同時也是在為自己付出的概念。

但是 Christin 形容自己「我好像常常處於矛盾的狀態」，常在他人與自己之間擺不平，無法抉擇也無法拒絕。這樣的描述與第六期矛盾衝突期的特徵是非常吻合的。在生活的熱忱上 Christin 覺得自己主要的生活就是教學工作，但是這一年半以來對教學的熱忱大為減低，可能是因為教學熟練的緣故。這樣反而提升了生活的熱忱，有更多的時間精神經營自己的生活。Christin 用橘色與黃色的太陽來表現生活中快樂與開心的泉源。因為這個熱忱（太陽）也可以影響到原本抗拒的事情（粉紅色區塊）。而在訪談中，Christin 覺得自己

在生命的自主感上越來越有進步，他說：「現在我知道有些事情是我想做（藍色），有些事情是我不想做（粉紅色），只要我願意的話，我是可以好好調和他們，就會成爲我最喜歡的紫色。我有決定權。」這在訪談中 Christin 自己的發現，也大大鼓舞了研究者。原來訪談除了研究資料的蒐集，也能在受訪者與研究者的激盪間，迸出領悟的火花。Christin 生命意義與曼陀羅圖形的關係歸納有：

- 現階段的 Christin 正努力整合自己的快樂（藍色區塊）與現實要求（粉紅區塊）的衝突，雖然常在兩邊擺盪，但是也逐漸有了整合的力量（中間升起的黃色太陽）。對兩邊的分隔也逐漸在消融（色塊中混入其他顏色的線條）。
- Christin 覺得自己越來越瞭解家人與家人關係（橘色、黃色太陽）對自己的重要，願意花更多的精神時間在家人身上。訪談末了 Christin 覺得曼陀羅「太神奇了吧！我只是隨便畫的耶，沒想到可以呈現出我的狀況耶」。

東臨的情形：

東臨的圖形歸類爲第三期：螺旋期。東臨因爲受過美術訓練，也選修過藝術治療相關課程，因此在曼陀羅創作上完全沒有困難，不需要太多引導與鼓勵，就可以自行創作出死亡曼陀羅畫。但是當畫作完成開始探討生命意義時，東臨感到有點不知從何說起，也認爲問題太籠統，因此研究者就試著用附錄 4-2 的大綱先提問，再慢慢加入附錄 4-1 的問題。

東臨對自己目前生活的意義感，由 1~10 的等級區分，覺得有 9 分，因爲他可以唸自己想唸的書、學自己喜歡的藝術、心理學等等，朝著自己想成爲的目標而努力。他覺得曼陀羅圖形中的螺旋線條，最能表達自己一路走來

的足跡，越來越能做他自己。而畫這個螺旋圖其實是要營造隧道的感覺，這個隧道通往未來。這條螺旋線以綠色為主軸，但是混雜了有黑色、紅色、橘色一直交錯進去，紅色只有在外圍，它是一種支持，「把這個隧道支持起來」，也是代表「我可以更獨立，不用依靠我爸媽，我自己可以走下去」所以外圍的紅色線段是「來自自己的力量」，紅色的線段跟外圍的圓框之間沒有完全密合，是故意要留有一些空隙，「讓外界的支持可以進來」。黑色代表死亡本身，也代表生命裡一些不好的東西、情緒等等，而綠色是螺旋線的主軸，代表一種治療，從挫折而來的學習。「因為有了這個主軸，其他顏色的線段才不會整個散掉」，也因為這個主軸「生活才不會覺得空虛、無意義」。

其實黑線旁邊有一條亮黃色的線，因為跟背景顏色相同，所以看不太出來，東臨認為這個亮黃色的線就是代表生命的「回饋或禮物」。而且些線條不是一筆畫完的，而是「我是一筆、一筆、一撇、一撇畫下來，才讓它們連在一起，連成一個線條的」。這些線條「是可以獨立的一段，但是又是整個螺旋的一部份」「就像生命，一段接著一段，一個過程，接著一個過程、再下一個過程，一直連續下去」。每一段線條都有著「死亡與重生」。因此東臨認為他生命中的重要意義就是「不斷的重生」。大部分的顏色都是一筆、一筆畫的，只有綠色是一筆畫完的，「治療與學習的力量是連貫整個生命的，讓每一段的接點更緊密的連在一起」。背景使用明度較高的黃色，是想要表現「很亮的光」、「我朝著那個光前進，光越來越亮，我就看得越來越清楚」。東臨認為「死亡讓生命更有意義、更偉大」。

而主要的螺旋線沿途中，又有許多以紅色為圓心，橘色為圓面積，藍色或灰色的圓周畫成的大小不等的圓，東臨表示這些都是「來自生命的支持力量，例如我的好朋友」「紅色讓我覺得很有力量，橘色是溫暖的，藍色與灰色的圓周線是一種緩衝，讓這種支持不會太強烈」「紅色那樣的支持就像是我的身體支持我的想法、我的認知」。東臨表示在一開始畫的時候其實沒想到這些，剛被問到的時候也不知道自己為什麼這麼畫，沒想到作品中竟然呈

現出自己對生命的看法。東臨這樣的分享固然支持了研究者關於本研究的信心，但是在與東臨的訪談中，研究者也發現附錄 4-2 有時候比較容易讓受訪者進入訪談主題。

東臨的生命意義與曼陀羅圖形的相關歸納有：

- 從生命的挫折中，得到新的學習與治癒（連續的綠色螺旋線段），是生命的主軸，也是東臨生命的重要意義。
- 東臨眼中的生命是豐富的，同時也是不斷的死亡與重生（橘色、黑色、紅色的線段交織在綠色主軸）。
- 生命旅途中，朋友的支持（螺旋線旁環繞的許多大小不等的圓）扮演了重要的角色。
- 東臨的狀態符合第三期螺旋期的特徵「階段三的意識是清醒的、直觀且集中的」。同時「仍然缺乏軌跡明確的能量，所以還是不能將知識轉化為行動」。

在這兩位受訪者的訪談中，一方面讓研究者瞭解訪談過程中受訪者可能遇到的困難，例如沒有受過美術訓練的受訪者可能會不知道要如何去畫曼陀羅圖形，作畫之前可能也會有很多的擔心等等。另一方面也讓研究者更清楚如何根據受訪者的特質調整發問的順序與發問的方式，例如附錄 4-2 的大綱風格就比較適合較沒有談論自我心靈象徵經驗的受訪者，可以協助他們較容易進入探討心靈象徵的受訪狀態。因此綜合了前導性研究的經驗與本所論文初審時口試委員與指導教授意見，完成了正式訪談大綱，附錄 4-3。

第六節 可信性檢驗

胡幼慧與姚美華（1996）認為質性研究與量化研究的派典不同，且兩種研究來自不同的哲學背景脈絡，如果在信、效度的要求與判定方式一樣，將反而造成客觀上的盲點。但是高淑清（2008）強調「質性研究並非不重視其結果的信度與效度」（P70），因此高淑清（2008）整理了胡幼慧與姚美華（1996）、吳芝儀（2000）、林佩璇（2000）、以及高淑清（2004）等人對 Lincoln 和 Guba（1999）提出的質性研究可信性的四個標準，並強調三角檢定（triangulation）在提昇質性研究的可信性有其重要性（高淑清，2002）。Bogdan 和 Biklen(1998)也認為在質性研究中，研究者對於研究現象應有多元的資料來源，才能提昇對研究現象的瞭解。

高淑清（2008）更整理出質性研究結果可信性的五大指標及其達到的策略：

- 一、 可信賴性（credibility）：達到質性研究可信賴性指標可運用的策略有長期涉入、參與觀察、持續探索、三角檢定、同儕稽核、互為主體、負面個案分析與研究參與者檢證。
- 二、 可轉換性（transferability）：達到質性研究可轉換性指標可運用的策略有厚實描述與詳細過程透明化。
- 三、 可靠性（dependability）：達到質性研究可靠性指標可運用的策略有稽核團隊檢證、研究參與者檢證與三角檢定。

四、可確認性 (confirmability)：達到質性研究可確認性指標可運用的策略有稽核團隊檢證、研究參與者檢證以及三角檢定。

五、解釋有效性 (interpretive validation)：達到質性研究解釋有效性指標可運用的策略有稽核團隊檢證、研究參與者檢證以及主題命名反思。

在本研究中，第一階段的資料分析，是根據凱洛格 (Joan Kellogg) 大圓理論的十二個分期特徵，對研究參與者的曼陀羅作品分類。首先是研究者與一位經指導教授推薦、修過藝術治療相關課程的同學分別各自進行歸類，並回頭比對與討論 (同儕稽核)，有歸類困難的作品則與指導教授共同討論，並請所上相關領域專長教師游金潁老師共同判定 (三角檢定、稽核團隊檢證)，請游老師共同參與判定的作品數共 18 份，佔總分析作品數 (212) 的 8.49%，之後並依兩百多位研究參與者所留下的電子信箱，分別寄去分期資料與相關分期，並詢問研究參與者對於該作品的分期意見 (研究參與者檢證)。研究參與者回函中多數表達感謝與支持之意，只有一位回函表達不同意本研究之分期資料。

第二階段的五位研究參與者的訪談資料與整理，是研究者與前文所提同學共同整理、討論 (同儕稽核)。同時在訪談過程中，研究者也分段依研究參與者所表達之意作澄清與摘要 (參與觀察、互為主體)，取得研究參與者同意 (研究參與者檢證)。而在訪談前後研究者保持與研究參與者的聯絡管道，提供研究者個人的手機、電子信箱等聯絡方式，持續開放與研究參與者的研究問題探討，其間更有研究參與者還幫忙研究者做了該次訪問的摘要，也有研究參與者訪問後來函表達受訪後的新發現 (持續探索)。而研究者在撰寫研究報告時詳實記錄，且詳細過程透明化，以上多種策略皆能提昇本研究的可信性。以下第四章內將分別敘說五位參與研究訪談者的生命意義，並呈現其與該受訪者之曼陀羅作品之關聯性。

第四章 資料分析與討論

本章係根據文本的資料分析，回答本研究第一章第五節研究問題之三項提問。期能系統性的歸納與瞭解教師生命意義與曼陀羅圖形之關聯性。因此本章分成四個小節由整體曼陀羅圖形分佈而漸次聚焦教師生命意義，最終探討教師生命意義如何經由曼陀羅圖形展現與表達。4-1 為本土曼陀羅圖形之分佈統計結果。4-2 為研究參與者之整體分析。4-3 則為教師生命意義之主題歸納。4-4 整理教師生命意義與曼陀羅圖形之關聯性。各小節分述如下：

第一節 本土曼陀羅圖形之分佈

曼陀羅圖形分類方面，參考特徵即為凱洛格曼陀羅大圓系統的原型階段圖形特徵，由研究者與一位曾選修指導教授所開設表達性藝術治療課程，且表現優異獲得指導教授推薦的同學，共同擔任分類。分類時兩人分別就圖形的特徵對照凱洛格曼陀羅大圓系統的原型階段圖形特徵各自進行。在分別進行時，若單就圖形特徵沒有明顯符合時，創作者所附的文字敘說就成為參考的指標。其後將對照兩人的判斷，有疑義的圖形將與指導教授做進一步的討論，並請所上相關專業領域教師游金潁教授共同判準。

首先，研究者先整理佛光山暑期教師生命教育研習營所回收的兩百五十六份背景資料與曼陀羅圖形。首先將背景資料問卷與曼陀羅圖做對應的三位數編號處理，扣除掉資料不全的份數與空袋，整理出可使用的資料有兩百一十二份。但是在這 212 份曼陀羅圖形中，其中有 3 份並未畫出圖形來，只有純文字敘述，因此這 3 份無法進行分期，總計無法分期的純文字敘說佔總圖形的 1.415%，而曼陀羅作品可進行分期的比例為 98.585%，可分期作品數為 209 幅。多數教師在曼陀羅圖形的創作上是沒有困難的。兩者比例如下圖 4-1 以圓餅圖表示，明顯可見可分期圖形較之不可分期圖形比例差異懸殊。

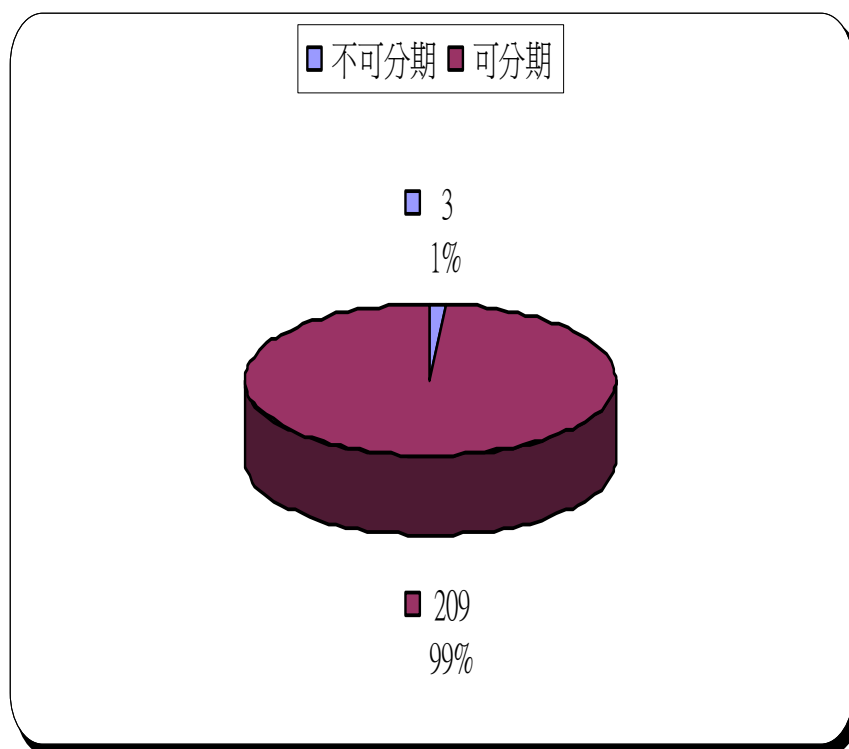


圖 4-1 曼陀羅圖形可分期比例

研究者與指導教授在分析圖形時，發現本研究所蒐集的死亡曼陀羅作品主題可分成五個分類，分別是：

- 宗教：以宗教符號或是宗教人物、故事為主體的作品。
- 光源：作品主體想要表達光源或是光的意象。
- 自然景物：曼陀羅圖形中主要以自然景物（例如山川、花草樹木、太陽等）來呈現。
- 抽象符號：作品中主要以抽象符號來做組合與表達。
- 人物故事：作品以人物或故事為主題（但是非宗教類的）。

以這五個圖形主題而成的分類，發現在佛光山教師生命教育研習營中，參加成員所完成的死亡曼陀羅圖形，以宗教為主題的作品數為 24 份，佔總作品數 11.32%。以光源為主題的作品數為 46 份，佔總作品數 21.70%。以自然景物為主題的作品數為 44 份，佔總作品數 20.75%。以抽象符號為主題的作品數為 47 份，佔總作品數 22.17%。以人物故事為主題的作品數為 49 份，佔總作品數 23.11%。很特別的是，在宗教氣氛濃厚的團體中，成員所完成的死亡曼陀羅作品，以宗教符號為主題的比例並不高，只佔一成多一些。反而其他主題的比例彼此間還比較相當，都佔有兩成以上。皆約是宗教主題的兩倍。關於死亡曼陀羅圖形主題、份數與分別是哪些編號的作品，整理為下列表 4-1 與圖 4-2：

表 4-1 死亡曼陀羅圖形主題統計表：

主題	人數	作品編號
光源	46	003、009、010、015、029、035、038、041、043、046、062、063、065、072、076、081、083、084、085、088、092、095、099、101、105、112、116、117、129、130、138、142、145、148、155、156、172、178、186、187、189、194、196、207、208、212。
自然景物	44	006、012、014、019、022、030、045、048、050、052、054、056、058、061、070、073、077、079、082、089、091、093、094、098、110、122、124、128、134、135、140、146、147、152、159、164、173、179、181、188、198、204、210、211。
宗教	24	008、011、017、023、039、042、049、071、086、087、102、109、113、114、115、121、136、150、151、161、166、170、200、206。
人物故事	48	001、004、018、020、021、024、032、034、037、055、057、060、069、075、090、097、108、111、118、119、120、123、125、126、127、131、132、139、143、144、149、154、157、158、160、162、163、165、168、174、176、183、184、193、195、199、201、205。
抽象符號	47	002、005、007、013、016、025、026、028、033、036、044、051、053、059、064、066、067、068、074、078、080、096、100、103、104、106、107、133、137、141、153、167、169、171、175、177、180、182、185、190、191、192、197、202、203、209、213。
文字爲主	3	027、040、047。(無法分類)。
總數	212	

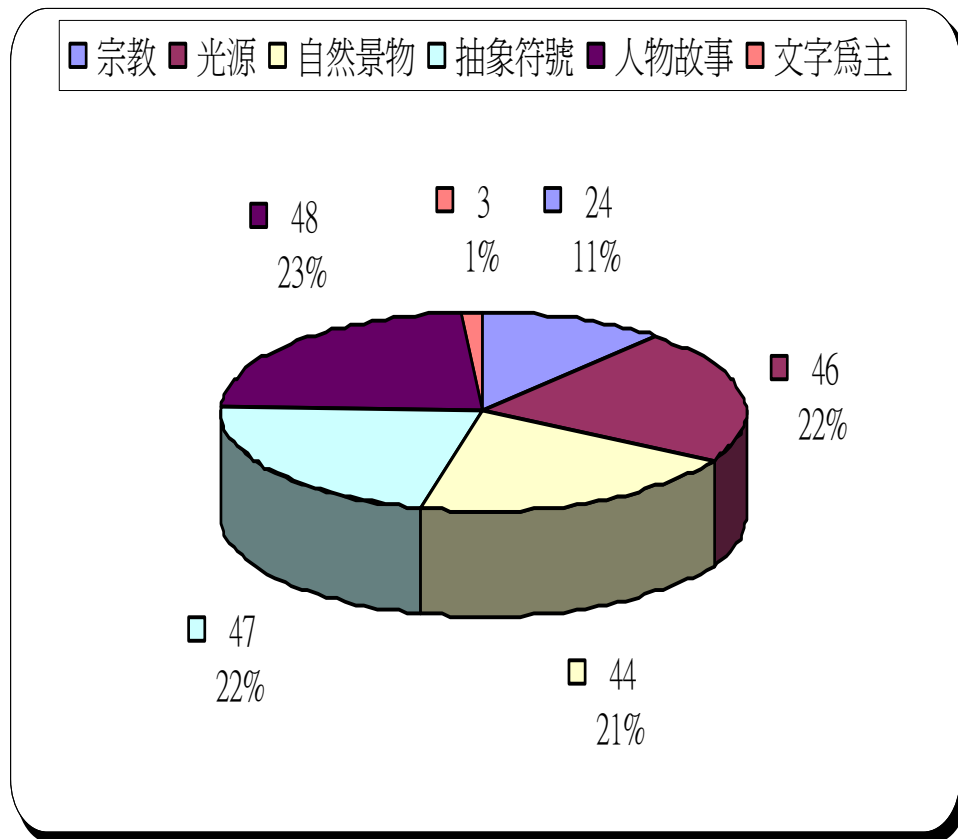


圖 4-2 死亡曼陀羅圖形主題統計比例圖

在凱洛格（Kellogg）大圓十二期分期進行時，研究者與參與分期的同儕的個別分期一致性達 91.5%。其中分期不一致的作品有 18 份，分別是編號：165、158、184、139、160、193、181、164、036、005、128、124、064、068、053、039、087、170。這 18 份作品最後再與指導教授討論，並參照所上游金潁教授意見做最後的判準。

根據本分期團隊對 212 份死亡曼陀羅做成的大圓十二期分類，發現處於第一期空無期的作品數共 22 份，佔總作品數 10.38%。第二期喜悅期的作品數共 23 份，佔總作品數 10.85%。第三期迷宮期的作品數共 13 份，

佔總作品數 6.13%。第四期開端期的作品數共 28 份，佔總作品數 13.21%。第五期目標期的作品數共 13 份，佔總作品數 6.13%。第六期矛盾衝突期的作品數共 37 份，佔總作品數 17.45%。第七期圓內外四方期的作品數共 20 份，佔總作品數 9.43%。第八期自我功能期的作品數共 6 份，佔總作品數 2.83%。第九期結晶期的作品數共 8 份，佔總作品數 3.77%。第十期死亡之門期的作品數共 11 份，佔總作品數 5.19%。第十一期分裂期的作品數共 14 份，佔總作品數 6.6%。第十二期超越狂喜期的作品數共 14 份，佔總作品數 6.6%。可以發現處於第六期矛盾衝突期的比例最高，為 17.45%，第四期開端期佔 13.21% 屬於次高，其餘大多在 10% 以下。但是很有意思的是第八期自我功能期的人數所佔比例最少，只有約 2.83%。關於大圓十二期的分類結果，整理成下表 4-2 及比例圖 4-3：

表 4-2 大圓十二期分類統計表：

大圓分期	作品數	所佔比例%
1.空無期	22	10.38
2.喜悅期	23	10.85
3.迷宮期	13	6.13
4.開端期	28	13.21
5.目標期	13	6.13
6.矛盾衝突期	37	17.45
7.圓內外四方期	20	9.43
8.自我功能期	6	2.83
9.結晶期	8	3.77
10.死亡之門期	11	5.19
11.分裂期	14	6.6
12.超越狂喜期	14	6.6

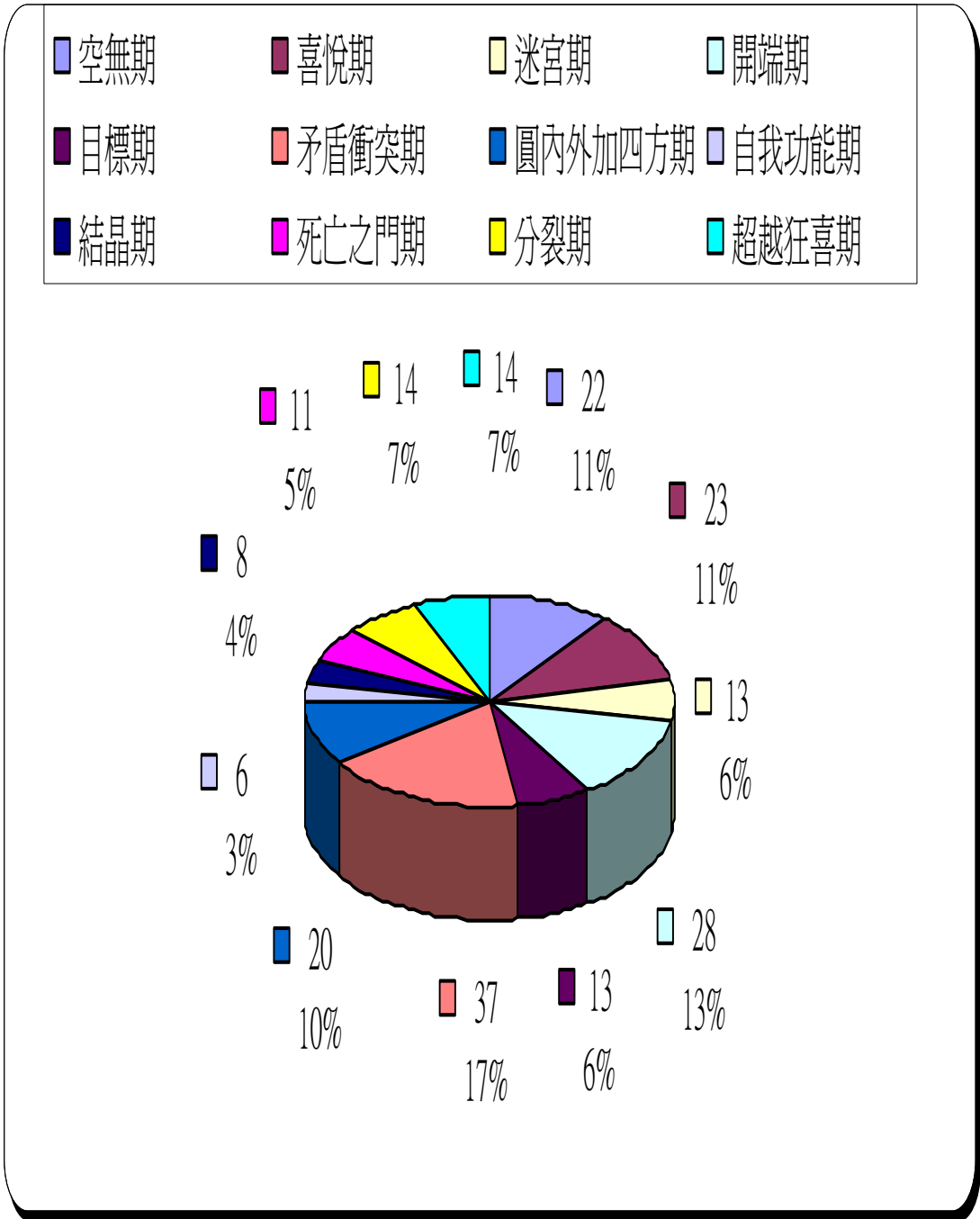


圖 4-3 大圓十二期分類統計比例圖

若是以十二期分類與五個主題交相比對，發現：

第一期空無期的 22 份作品中，屬於自然景物主題的有 1 份、人物故事主題的有 8 份，抽象符號主題則有 13 份。

第二期喜悅期的 23 份作品中，主題屬於光源的有 1 份、自然景物的有 4 份、宗教的有 4 份、人物故事的有 3 份，抽象符號則有 11 份。

第三期迷宮期的 13 份作品中，主題屬於光源的有 3 份、自然景物的有 3 份、宗教的有 1 份、抽象符號則有 6 份。

第四期開端期的 28 份作品中，屬於光源主題的有 3 份、自然景物主題的有 10 份、宗教主題的有 2 份、人物故事主題的有 9 份，抽象符號主題則有 4 份。

第五期目標期的 13 份作品中，屬於光源主題的有 12 份、抽象符號主題的有 1 份。

第六期矛盾衝突期的 37 份作品中，屬於光源主題的有 7 份、自然景物主題的有 16 份、宗教主題的有 5 份、人物故事主題的有 7 份，抽象符號主題則有 2 份。

第七期圓內外四方期的 20 份作品中，屬於光源主題的有 7 份、自然景物主題的有 3 份、宗教主題的有 2 份、人物故事主題的有 7 份，抽象符號主題則有 1 份。

第八期自我功能期的 6 份作品中，屬於自然景物主題的有 2 份、宗教主題的有 3 份、抽象符號主題則有 1 份。

第九期結晶期的 8 份作品中，屬於自然景物主題的有 2 份、宗教主題的有 1 份、人物故事主題的有 4 份，抽象符號主題則有 1 份。

第十期死亡之門期的 11 份作品中，屬於光源主題的有 6 份、自然景物主題的有 1 份、人物故事主題的有 3 份，抽象符號主題則有 1 份。

第十一期分裂期的 14 份作品中，屬於光源主題的有 6 份、自然景物主題的有 1 份、宗教主題的有 1 份、人物故事主題的有 1 份，抽象符號主題則有 5 份。

第十二期超越狂喜期的 14 份作品中，屬於光源主題的有 1 份、宗教主題的有 5 份、人物故事主題的有 6 份，抽象符號主題則有 1 份。

大圓十二期分類中的五個主題分析表，整理如下表 4-3：

表 4-3 大圓分期與圖形主題分析表

大圓分期	作品編號與圖形主題	數量
1 空無期	077 (自然景物)。 004、055、118、119、131、149、157、195 (人物故事)。 007、013、028、044、053、066、100、103、 180、185、192、197、213 (抽象符號)。	自然景物 1 人物故事 8 抽象符號 13 總數 22
2 喜悅期	062 (光源)。 022、091、098、135 (自然景物)。 109、114、150、200 (宗教)。 018、154、205 (人物故事)。 002、026、059、067、074、107、133、169、 175、190、191 (抽象符號)。	光源 1 自然景物 4 宗教 4 人物故事 3 抽象符號 11 總數 23
3 迷宮期	101、155、212 (光源)。 058、093、164 (自然景物)。 071 (宗教)。 016、078、096、167、203、209 (抽象符號)。	光源 3 自然景物 3 宗教 1 抽象符號 6 總數 13
4 開端期	076、099、172 (光源)。 045、050、054、061、082、110、128、134、 146、198 (自然景物)。 011、113 (宗教)。 021、024、057、097、108、111、125、174、 183 (人物故事)。 005、068、104、106 (抽象符號)。	光源 3 自然景物 10 宗教 2 人物故事 9 抽象符號 4 總數 28
5 目標期	003、010、015、029、035、038、041、046、 092、105、130、187 (光源)。 177 (抽象符號)。	光源 12 抽象符號 1 總數 13
6 矛盾衝突期	009、043、085、138、145、148、194 (光源)。 006、012、019、048、052、056、073、079、	光源 7 自然景物 16

	089、094、122、140、152、159、179、210（自然景物）。 017、039、121、166、170（宗教）。 034、060、126、127、132、158、193（人物故事）。 033、064（抽象符號）。	宗教 5 人物故事 7 抽象符號 2 總數 37
7 圓內外 加四方形 期	065、072、081、084、156、186、196（光源）。 030、147、211（自然景物）。 008、049（宗教）。 032、037、090、143、144、199、201（人物故事）。 137（抽象符號）。	光源 7 自然景物 3 宗教 2 人物故事 7 抽象符號 1 總數 20
8 自我功 能期	124、173（自然景物）。 102、115、136（宗教）。 182（抽象符號）。	自然景物 2 宗教 3 抽象符號 1 總數 6
9 結晶期	181、188（自然景物）。 161（宗教）。 069、162、163、184（人物故事）。 202（抽象符號）。	自然景物 2 宗教 1 人物故事 4 抽象符號 1 總數 8
10 死亡之 門期	083、088、095、117、178、189（光源）。 014（自然景物）。 020、120、139（人物故事）。 171（抽象符號）。	光源 6 自然景物 1 人物故事 3 抽象符號 1 總數 11
11 分裂期	063、112、116、142、207、208（光源）。 204（自然景物）。 151（宗教）。 168（人物故事）。 025、051、080、141、153（抽象符號）。	光源 6 自然景物 1 宗教 1 人物故事 1 抽象符號 5 總數 14
12 超越狂 喜期	129（光源）。 070（自然景物）。 023、042、086、087、206（宗教）。 001、075、123、160、165、176（人物故事）。 036（抽象符號）。	光源 1 自然景物 1 宗教 5 人物故事 6 抽象符號 1 總數 14

上表也可以反過來以五個主題分類為主，看到各主題分佈於十二類型間的情形。

1. 光源主題分佈在一～十二期的情形，分別是 0、1、3、3、12、7、7、0、0、6、6、1。可以看到以光源為圖形主題的作品中，多屬於第五期目標期（12 份），次多分佈於第六期矛盾衝突期（7 份）、第七期圓內外四方期（7 份）、第十期死亡之門期（6 份）、第十一期分裂期（6 份）。其餘分佈較少，甚至有些分佈為無。

2. 自然景物主題分佈在一～十二期的情形，分別是 1、4、3、10、0、16、3、2、2、1、1、1。可以看到以自然景物為主題的作品中，多屬於第六期矛盾衝突期（16 份），或是第四期開端期（10 份）。其餘各期分佈較少，第五期目標期甚至數量為 0。

3. 宗教主題分佈在一～十二期的情形，分別是 0、4、1、2、0、5、2、3、1、0、1、5。可以看到以宗教為圖形主題的作品中，多屬於第六期矛盾衝突期（5 份）、第十二期超越狂喜期（5 份）與第二期喜悅期（4 份）。其餘各期分佈較少。

4. 人物故事主題分佈在一～十二期的情形，分別是 8、3、0、9、0、7、7、0、4、3、1、6。可以看到以人物故事為主題的作品分佈較廣，多分佈於第一、四、六、七、十二期（6～9 份），其餘各期分佈較少。

5. 抽象符號主題分佈在一～十二期的情形，分別是 13、11、6、4、1、2、1、1、1、1、5、1。可以看到以抽象符號為主題的作品中，多集中

於第一期空無期（13 份）及第二期喜悅期（11 份）。第三、四、十一期中等（6、4、5 份），其餘各期分佈較少，但是每一期皆至少有 1 份。

以上資料統計了 97 年佛光山教師生命教育研習營所回收之 212 份曼陀羅圖形，以大圓十二期與圖形主題分類，整理而成本土性的曼陀羅圖形分佈。

第二節 研究參與者整體分析與討論

一、 作品編號 194 芝琳的生命意義與曼陀羅圖形(第六期矛盾衝突期):

194 芝琳的圖：

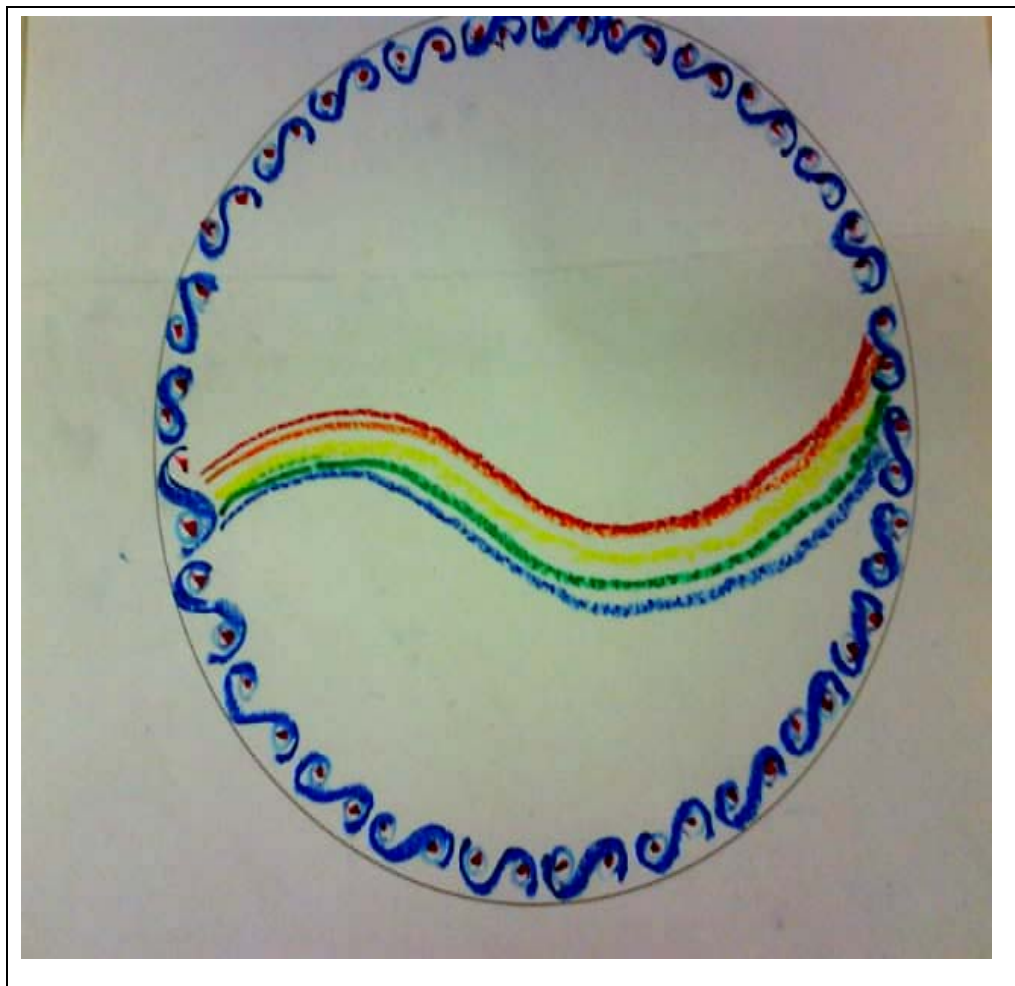


圖 4-4 研究參與者芝琳的曼陀羅圖形

芝琳是五十至六十歲間的女性，擔任國小教師五年的經歷，她在年輕的時候把多數的時間精神都給了家庭，後來孩子們慢慢長大後她才漸漸安排一些自己喜歡的活動與生活，擔任教職就是其中之一。一開始芝琳認

爲要由她的圖畫去談生命意義是困難的，兩者間很難做連結，但是她認爲研究者寄去的大圓十二期分類資料與研究團隊對她的作品分期她深表贊同，她認爲自己非常符合矛盾衝突期的特徵，她說自己「有時候很有衝勁想要做一點什麼事，但是有時候卻又有點憂鬱無力的感覺」。這個衝勁也可以說是學習的熱情，但是研究參與者也會考慮家人的需求而做調整，對芝琳來說，家人是最重要的，「當然！家庭佔了我生命意義的大部分」。因此在曼陀羅圖中，芝琳第一個就是用綿密細緻的線條，畫出外圍的圈，這個綿密細緻的圈表達芝琳對家庭與生活一直以來的用心。她說「我那時候感覺應該是這樣子，但是在跟你談過來之後、再對照你傳過來的資料之後，才發覺有可能是這樣子。我對家庭跟生活我是滿用心在經營的……」。

圓圈中的留白，芝琳說「我也喜歡生活中有一些空白，我不喜歡把生活填得很滿，我喜歡自由、我滿喜歡自由的……我不喜歡有壓力」。但是追求自我的成長與身體健康也是芝琳非常喜歡的，她會喜歡參加許多外面舉辦的各式成長與健康課程。而圖中如同彩虹顏色的各色線條，芝琳覺得是表達「我很喜歡學東西…興趣滿廣泛的，可能運動啦、藝術啦、語言啦什麼的…剪紙啦…」學習豐富了芝琳的人生，但並非她人生的主軸，「我喜歡生活是繽紛多彩的…但是主要還是在家庭…」。

她也喜歡孩子，因爲跟孩子接觸的美好經驗，讓她走入教書的工作。雖然教學過程中也是有辛苦的地方，尤其在體力上「…上完課很累…上課真的很耗體力…」，而且「也不是賺很多錢嘛…」但是「看到孩子那麼可愛…那種被需要的感覺…比較不會有負面的情緒…」。而且因爲教書的工作需要，使得她原本都不會電腦的，「現在 msn、打稿啊什麼的…等於是一些年輕人的東西…比較能跟年輕人有一些接觸…」也是一種工作帶來的成就。她覺得在教書的工作裡不但幫助了孩子，也成長了自己。

當自己喜歡的活動與家庭活動時間或資源上相衝突時怎麼辦呢？

「傳統的家庭所給我們是家庭是很重要的，所以我幾乎把大部分以家庭為主，其他的才為輔。」尤其現在自己的孩子都大了，難得回來全家相聚的時刻，芝琳說自己「是是是，非常珍惜」。但是在這個過程中，「好像我的學習都是斷斷續續的，都沒有說很那個，因為老實話講孩子小的時候我真的把全部的精神都是放在家庭還有工作，先生的工作，所以一直到了他們大學我才...自己，啊其實老實講我覺得女人被切斷，尤其是家庭主婦，人會被切斷切斷」，問他後悔這樣的付出嗎？「不會，不後悔，嘿嘿嘿...(笑)我覺得是甜蜜的負擔，孩子...我想那個是每個媽媽都這樣的」。覺得是一種犧牲嗎？「嗯～還好啦～我是覺得說是還好，因為比較傳統，我也不覺得說是犧牲(笑)，呵呵，我也不覺得說犧牲。」

跟先生經營婚姻生活的過程裡，芝琳形容先生是一個「先生我是覺得他是比較...大男人主義，可是某些方面又受不了他大男人主義」，因為芝琳自己的原生家庭裡父親不是這樣的，但是她說「其實我也不怪他說為什麼是大男人，這可能由於他，他家人...原生家庭，這個是父親給他的影響，他也認為這樣是理所當然的」。所以芝琳很強調婚姻生活中雙方都必須互相包容，「因為兩個人來自不同的原生家庭，我想說多多少少因為不同的環境的，必然的，而且那個稜稜角角的慢慢磨，磨圓了，我想家庭也就圓滿了」。但是現在孩子都大了，芝琳希望先生可以多給她一點自己的時間去做自己喜歡的事，「譬如說慈濟那個工作我滿喜歡的，嘿～有可能以後假如說先生的時間可以稍微跟我配合一下，我可以部分的時間回去做慈濟那個工作」，芝琳很支持對社會有益的團體「...我覺得對環境有好的...就去做呀.....社會需要這種團體」。先生不支持芝琳在外面參與活動有時候會讓芝琳覺得沮喪、憂鬱，「先生他比較不喜歡我到外面去，我不

曉得是不是因為他比較沒有安全感……那我都不勉強啦，我去勉強就要跟他起衝突啦，對呀～很多原因這樣子過來可能變成…（笑）…」。對於生命的空虛，芝琳說「我是覺得生活的空虛…嗯…現在又是空巢期什麼的，時間又越來越少，我是覺得先生這方面成長比較少，所以我都想出去多學一點東西，回來也可以影響他這樣子…」。「其實我也是正在調…把越來越多的重心放在自己身上……而且不能沒事做，一定要找事情做……我不會覺得生命是無意義的」。

芝琳的生命意義與曼陀羅圖形相關茲整理如下：

- 家庭是最重要的事：芝琳對家庭與生活一直以來都用心經營（曼陀羅圖形最外圈綿密細緻的圖形），圓滿的家庭對芝琳來說，就是她生命意義的大部分了！
- 屬於自己的空間：芝琳喜歡生活是有些自在空閒的空間的（曼陀羅圖中留白的部分），也喜歡以各式的學習豐富自己的生活，除了參加各式的課程與活動，教學與做志工也是芝琳的一種學習，這些豐富生活的學習都以圖中像彩虹的各色曲線表示。
- 新生活的挑戰：芝琳自述她符合蛟龍相爭期的情緒特徵，她覺得自己「感到疏離、恐懼、孤獨、得意、憂鬱、興奮及快樂的情緒」。蛟龍相爭期所描述的狀態「我們將在此階段面臨離開樂園的經歷，且感到悲傷，但我們仍存有冒險向前的意識，並因此起而行。可能會有被迫面對生活中的矛盾、且必須忍受內心二元對立的緊張衝突」。表現在芝琳的日常生活中則是她面對空巢期的新生活，一方面是不似以往被孩子所需要的感受，一方面是要展開自己新生活也有些雛形了。但是覺得先生還沒有準備好，甚至反對自己對外的某些活動。

因此，雖然有著對新生活的熱忱、快樂（紅色），但是有時也感到孤獨、憂鬱（藍色）。兩者在芝琳的內心確實是矛盾與二元衝突的，芝琳的狀態可以說是「空巢期的蛟龍相爭」。

- 創造意義的價值（creative value）：主要是芝琳對家庭的付出與經營，她深深覺得家庭與孩子帶給她許多的成就感，同時也是她主要的生命意義所在，另外她也喜歡參加慈濟這類對社會有幫助的團體「…我覺得對環境有好的…就去做呀……社會需要這種團體」。而芝琳在學校的教學工作裡也有深深的滿足，她深信自己對孩子的正面影響，雖然教學工作據她自己形容「不是賺很多錢…」而且「…上完課很累…上課真的很耗體力…」，但是看到「孩子那麼可愛…那種被需要的感覺…」，更多的是教導過的孩子還會回來看老師、表達謝意，這些種種的付出都讓芝琳感到自己的生命價值！
- 體驗意義的價值（attitudinal value）：芝琳對於生活的安排用心，生活中的許多事物都是她所喜歡與重視的。她參加許多有興趣學習的課程，在學校教學也很享受與孩子互動的過程，同時這些活動的安排也不會影響到她最重視的家庭生活，在體驗意義上，芝琳對自己的生活有著成就與滿足。

二、 作品編號 126 藍芷的生命意義與曼陀羅圖形(第六期矛盾衝突期):

126 藍芷的圖：

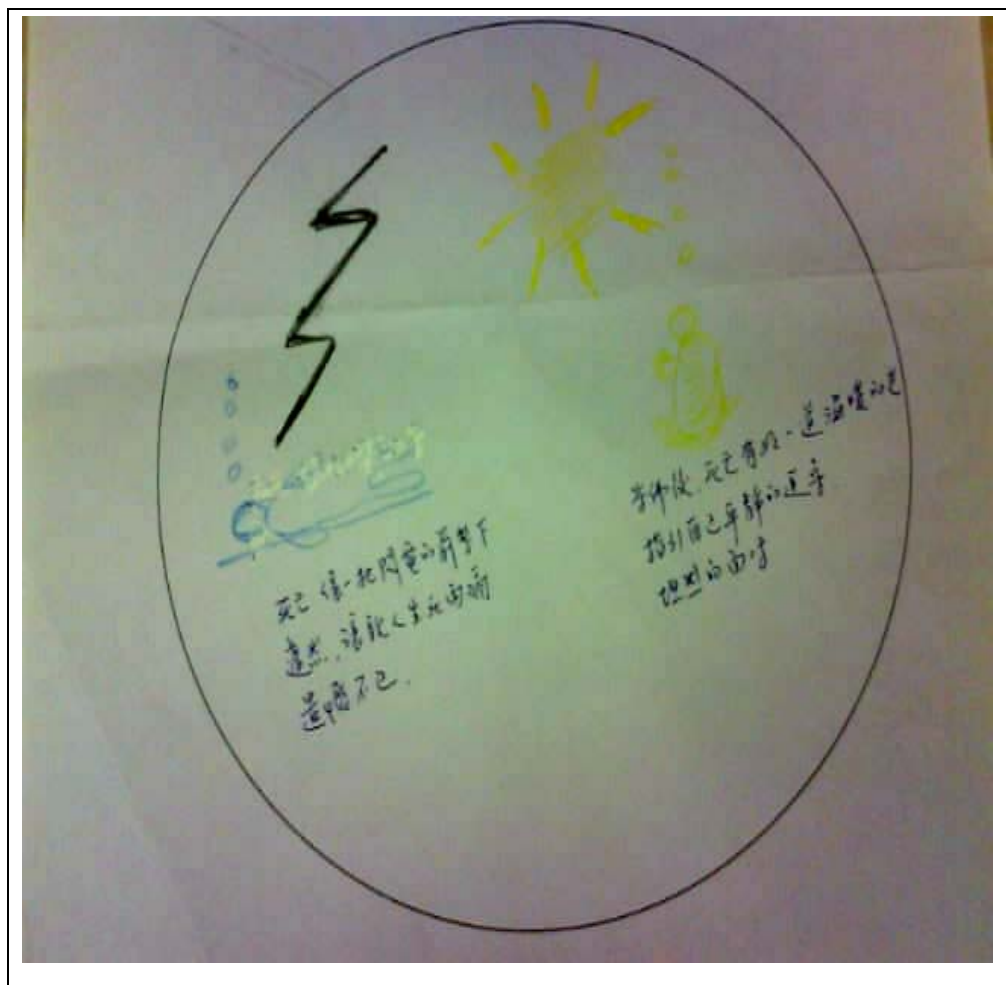


圖 4-5 研究參與者藍芷的曼陀羅圖形

藍芷是五十至六十歲間的女性，已婚，在教育工作中是當代課老師與愛心志工媽媽，現在正走在處理喪父之痛的歷程中，特別的是她的父親已經過世二十幾年了。她首先對我們研究團隊解釋她的圖畫感到好奇，想要多瞭解一點。但是很快的她就談到二十幾年前父親突然過世的這一段經

驗，描述中帶有強烈的不捨與遺憾。藍芷捨不得父親才剛退休沒幾年，還沒好好享福就走了。也遺憾當時父親雖然有學佛，但是藍芷他們沒有這些宗教信仰，所以後事並沒有好好用佛教儀軌來辦理。也因為父親是在一次午睡中突然離世，是在藍芷完全沒有準備的情況下，因此藍芷的曼陀羅中畫了一道閃電，表達她對死亡無常的深刻體驗，「怎麼都還好好的，一下子人說走就走了!所以後來你就會覺得...那個時候你就會想...好像生命是這麼不可捉摸的那種感覺」。接下來藍芷雖然如常處理父親的後事，但「然後有很多年...(哽咽)我就不能.....」，有很長的時間藍芷無法談論有關父親的事情，問她這一段時間有多長？「太長了！…（長長的嘆氣聲）」

藍芷的曼陀羅圖左半邊用灰色與黑色畫出代表死亡與無常的閃電，她用最喜歡的藍色畫出死亡的父親。藍色對藍芷來說是什麼樣的感覺呢？「…藍色對我來講是一種很平靜、很祥和、很自由…」。她在下方寫道「死亡，像一把閃電的箭砸下，遽然，讓親人生死兩隔，遺憾不已」。她形容這樣接觸死亡的經驗「倒不一定是恐懼，可是會覺得疑惑！想說一個人就這麼一下子就不見了…就這麼一下！覺得那種失落的感覺很重！」

藍芷的母親已經八十多歲了，關於母親則是一段糾結的情感經驗。藍芷的母親是精神分裂症患者，因此家人們在她發病時都遭受很多的折磨，藍芷尤其捨不得父親長年在這樣的情況下生活「我會很心疼我爸爸，因為他對我媽媽的病或什麼，他都逆來順受！所以我說我對他的不捨，其實應該是有很多是心疼他！他受很多的苦！」。藍芷自己很希望做到原諒母親，但是對母親錯綜複雜的情感卻也需要一個出口。「對我們來講真的...唉...，當然我們也很...也蠻，對我媽也蠻心疼的！因為生病不是她的意願嘛！可是當她發病我們又...真的又會很生氣！！真的很複雜的情緒」。「…我一直在學著要去原諒我媽媽...(哽咽)」。

苦難一向也不全是苦的，它同時帶來一些轉變與領悟。「…現在就覺得如果你能把握每一天，就在這個當下對你的親人在一起或者是馬上讓他們知道你對於他是愛他們的…」 「…你開始會有一些概念，然後你開始會有些轉變！對不對！你開始會知道說即使今天是最後一天，但是你都還看到你周圍的人都在、都幹麻，你知道你愛他們，他們也愛你！我覺得這樣也不是遺憾啊！」 「像我年輕的時候結婚，會覺得永遠是一輩子的事耶！你從來不會想到說『沒有永遠耶！』其實沒有永遠耶！那個時候不會覺得，然後你想要我們要永遠在一起，永遠什麼，對啊！後來一直到像我爸過世了！你會突然覺得…唉…好像那個魔咒被打破了！居然沒有永遠喔！你才會想說對啊！不像很久的，好像這個迷思你才會去證明、才會去相撞，那人生到底是什麼？去開始去這樣想…」 。接觸佛教對藍芷來說，提供了一個很好的皈依處。「…好像如果我現在還開始能夠從這樣的課題中去做準備，也許到將來我走的時候也許第一個我自己不是那麼害怕，第二個也許在跟我更親密的人走了，我可能就比較容易接受。所以我會覺得這代表一個希望，希望在那邊……」。藍芷用黃色畫出光與淨土的世界，同時她寫道「學佛後，死亡有如一道溫暖的光，指引自己平靜的追尋、坦然的面對」。

藍芷是一個理性、感性都很強烈的女性。但是在遭遇人生的曲折與無常的打擊時，往往是理性的部分接手處理一切，沒有出口的感性就此塵封多年。「所以你會發現，我們一樣可以過活、一樣可以生活！對不對？那不代表我們心裡的洞是可以填滿的，其實它是填不滿的！只是日子還是要過啊！所以會就盡量生活在表面上而已啊！只要你不碰觸你心裡的那一塊，其實也還是可以過得去啊！」真的可以過得去嗎？「其實我會覺得好像會滾滾洪流，可是也無處可去，因為當你問我，我出現的畫面就是

這樣子！所以我就會覺得它很像一個灰色的洪流，好像在那邊不斷的奔騰」。出口在哪裡呢？「所以我現在在學打鼓！打太鼓！我一直想學打鼓，因為我覺得自己心裡面會有一些...，有些吶喊，也藉這個管道去把它打出來！我覺得打鼓對來我講很好！然後透過鼓聲、透過你的力、你的汗！……」

面對走過的歲月，藍芷的心裡有時候也有另一種聲音需要被聽見的，「...會覺得爸爸好像是對的！那個家教就讓你做不出來！其實，我打鼓好像有種掙脫那種束縛，好像一直你都是很乖乖牌的那樣的一個形象！就是要做他的女兒、要做什麼什麼...教育就被教育成這個樣，可是心裡還是有那一種野性，還是想去偷偷摸摸或者是幹什麼那個的事情啊！可是問題是你又不敢做……」「...我在台北念書三年，都會一直講那是我一生中感覺最...最自由的時候！啊不！應該說從牢籠出來的那種感覺！我那時候高中說我將來一定要到很遠的地方去唸書！我要離開這邊！……」

藍芷對於教學工作認真負責，也從中獲得很大的肯定與成就感，「...你就會覺得這些小朋友你帶了他一學期！可是他們還記得你！那個感覺就很不簡單！……喔！然後也會有很多家長跟我講。所以你會覺得其實你做得不是很長，可是你真的還是有留下一點痕跡。那感覺就覺得還不錯！……那應該是那時候我跟他們的互動有讓他們留下一點印象或是什麼！我會覺得很開心！」這些待人處事的態度，藍芷歸功於父親的教誨，「你會覺得就是說你會看到你自己的本質，你不管做什麼事情你會記取，父親很大的給我一個教誨，你要很盡心盡力去做……」「...所以我受他的教化，譬如說他常講知足常樂，然後我們生活盡量淡泊一點。然後還有一個他就是說人要保持一種純樸、一種原味，就是說你這個人的原汁原味……平凡就是美才是真好...」。對藍芷來說，由父親而來的影響深遠，

訪談後的信件往返中，藍芷自己這麼寫道：「回顧他一生知足常樂，淡泊名利，讓我得以引為典範，並力行於我的婚姻與家庭，我先生的身上有他的人格特質，讓我在第一眼看到他時就有熟悉的感覺，我自己傳承父親的身教內化為我個人的特質，讓我這一生做任何事情都兢兢業業，誠信負責。也因為父親的示現，我以為借鏡，沒有重蹈覆轍，也改寫自己的人生。回頭望去，我生命的意義其實在展現父親的傳承，我也用相同的理念教育我的兒子……」。

藍芷的生命意義與曼陀羅圖形相關茲整理如下：

- 療癒與整合：藍芷看來是正走在一段療癒的歷程中，同時也在整合自己過往的生命經驗。對死亡正努力探究的她，有著兩種看法：一是對於無常巨變帶來的遺憾與驚懼（曼陀羅圖中灰黑色閃電與藍色死亡的父親）；一是皈依佛教後帶來的平靜與希望（圖中的亮黃色光芒與佛陀）。
- 傳承：藍芷對於父母的傳承也正處在一個整合並誕生自我的改變中，蛟龍相爭期的特質也正是如此，「原型父母在我們內心深具影響力，一如將我們現實中的父母所下的指令內在化，我們面臨的掙扎是，將身為個體意識媒介的「自我」，從父母觀念的母型中脫離出來」。所以可以看到藍芷一方面接受父親的教化，也傳承給自己的兒子，但是另一方面藍芷也有一種想掙脫束縛的力量需要被看見與表現。
- 遲來的看見—情緒：理性與感性的整合也在藍芷的心靈中進行。一方面是慣用的、立身處事的理性；一方面是被壓抑許久的各種情緒。兩邊漸漸整合並各有表現的舞台與空間。
- 創造意義的價值：藍芷大多表現在教導後輩的結果裡，無論是在學

校的教學工作「……所以你會覺得其實你做得不是很長，可是你真的還是有留下一點痕跡。那感覺就覺得還不錯！……」另外在教導自己的孩子，傳承父親的教誨也是。

- 態度意義的價值：因為父親驟然辭世這個重大的打擊，藍芷深切感受態度意義中的（3）死亡與無常（**death or transitoriness of life**），並開啓她一連串面對死亡的學習，不但深入探究死亡與無常，也療癒這一路的傷痛。這些傷痛的經驗也促使藍芷感受到態度意義中（1）受苦（**suffering**）的存在境況。受苦中的藍芷正尋找一個生命給的答案，過程中她強烈的情緒需要一個出口，打鼓的學習就是很好的管道，「……我就會覺得它很像一個灰色的洪流，好像在那邊不斷的奔騰……有些吶喊，也藉這個管道去把它打出來！」

三、 作品編號 148 的生命意義與曼陀羅圖形（第六期矛盾衝突期）：

148 的圖：

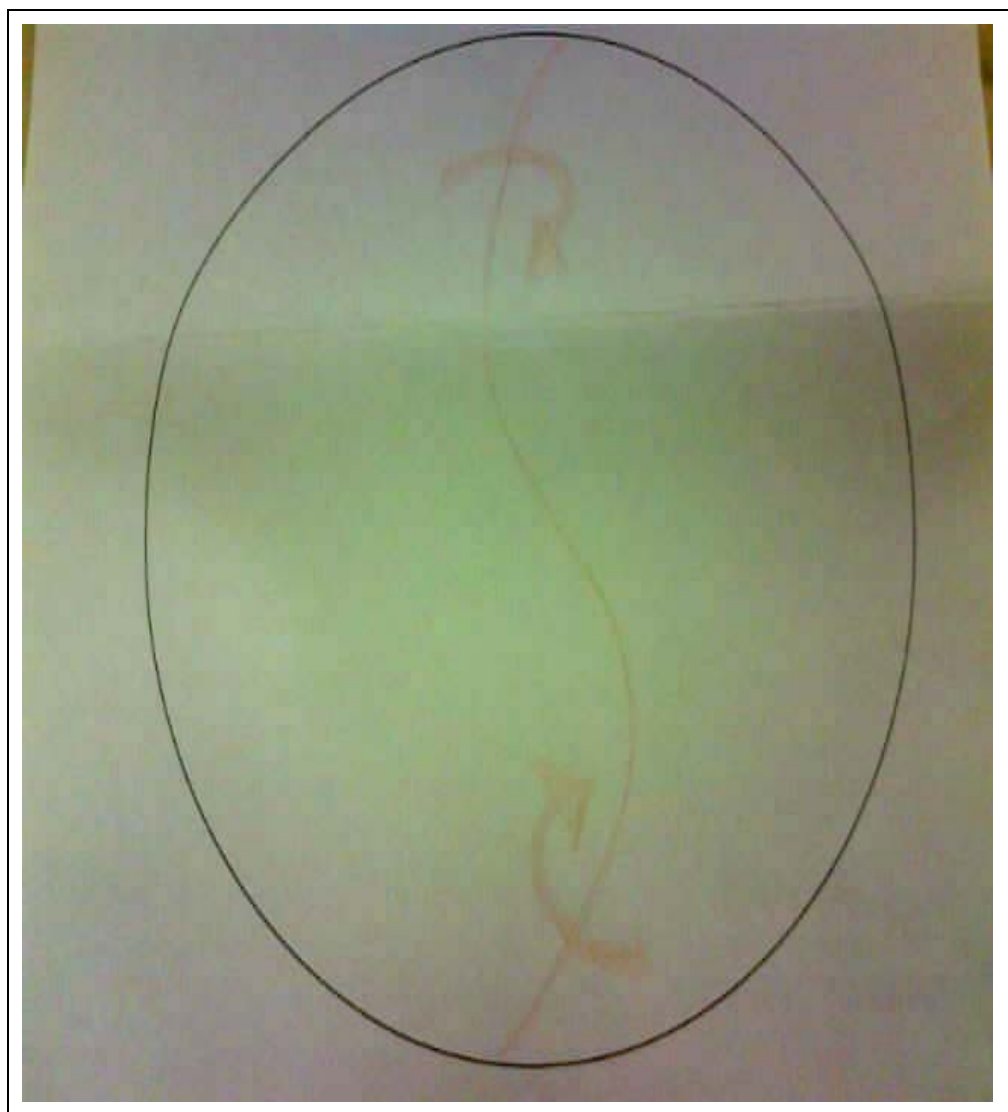


圖 4-6 研究參與者 148 的曼陀羅圖形

編號148的研究參與者為四十~五十歲間的女性，教育的對象是更生人，未婚，有研究所的學歷。對於在論文中如何稱呼她沒有想法，爾後更建議可用編號稱呼即可，因此文中提到她時將以148來代表。148的曼陀羅

圖形以一個類似太極的曲線分開圓兩邊，曲線兩邊各有彎曲的箭頭。全圖中只畫了這三個曲線，顏色一致，都是很淡的淡粉色。在圖形旁邊她寫道：「人生的歷程是一個認識生命的平台，穿梭在不同的時空，通過不同的皮囊，才能慢慢看見」。她重新看了自己的曼陀羅她說：「…我說生命啊！就是很多東西是它具有一致性的！它不是無中突然生有的！它是接著的！…那所以我會覺得人啊！生生世世，我相信其實人有生生世世，是這樣的流動來！流動去！這個影響這個！這個又影響這個！這個又…不斷地循環！不斷有機的循環……」

148一直都有打坐與禪修的習慣，談到生命中最在意的是什麼？她認為生命要一直能有所進展！什麼樣的進展呢？「…貪、嗔、痴，我想大概就是對於這一些東西能不能慢慢地有所剝落，一伙一次只能一點點，且是你一次一點點的當中那些東西還是會再重複地一直回來，你以為你這次可以了，可是好像過了一段時間又不可以了！你會發現一樣的問題！一樣的…陷在一樣的一種處境……那我會覺得這件事情是很重要的！不過它不是那麼容易的……」。對於這個議題的關懷是什麼時候開始的呢？148回想自己從國小、國中…很小的年紀，閱讀一些名著、小說時，就特別關懷「心的鍛鍊」！「…經常後面更重要的是所謂的心的鍛鍊，每次看完這些東西我就會留下，它就會在我心裡面留下來…對！那裡面的那種人物的鍛鍊啊！那種心的鍛鍊啊！就特別著迷…修行那個很清楚就是在做修行上面的一個鍛鍊，那個就更清楚的在我的生活裡面……」。148認為自己不是很「運動型」的人，就是自己沒有極大的熱忱去從事影響他人的活動或是推廣某個理念，「我只是要說我覺得我的生命比較沒有那種力量！就是比較很大的！要去表達一個什麼！…我不是那種，那種力量很強的那種特質的人，我比較像是那種緩緩活著的那種，也不能說要是要活，我就是緩緩的活著那種狀態……」。

148 認為禪修的「視框」對她的影響很大，「…它真的在就是會幫助你有一種翻轉吧！或者是轉化！但不是說你學習了一個理論或一個觀點從此以後你就...，對某些事物就用什麼樣的理論！什麼樣的架構！去看待那麼清楚！它不是這樣截然的東西！它就是...，它是一個它會介入你來看待事情，它會一直轉一直轉！」生活裡的其他事物也是為 148 所重視的，不但「…就是說我們生活的內容！我們家庭裡面的關係！有沒有？我跟我家人的關係！我跟我工作夥伴的關係！我跟社會的一個關係！這些都仍然...，我覺得我們必須要在這些關係裡面去...完成...你才能去檢查你所學習的東西啊！」而且在這些關係裡是有著無法完全了知的意義在的。問到家人關係對自己的生命意義有著什麼樣的影響呢？「跟家人的相處...，喔！很多！你真的很...，喔！這些問題都真的很大耶！可能也是啦！這些問題對我來講，可能是有一些你的訪談對象是比較容易的！但是對我來講你這個...很大，我都...，我不是不願意回答，而是不知道怎麼回答！」

148 的曼陀羅圖形只有一種顏色，很淡的粉色。這個色彩對創作者是否有特別的意義呢？148 描述創作當時的情形，「對這個顏色也不是有特別的偏愛！也許是一個偶然！因緣！就是我拿到這支筆而且可能它削的那個位置已經到底了！就畫不出來了！」。其實在進行創作之前，研究團隊已經請學員先自行攜帶著色用具，創作當天也有發下整盒的彩色筆（一桌可能共用兩、三盒）。而 148 當時跟隔壁學員借到的就是這枝淡粉色且沒有削尖的色鉛筆，而她也就從頭到尾的用這支筆畫完。對曼陀羅創作是這樣的回應，是否對應 148 對現實人生的態度呢？「……比較是猜測啦！就是說我就是說我因緣拿到什麼樣的一支筆我就用它了，也許是也許不是。我不能確定……」「……我不是講到說莫非我簡直是活得太形而上了嗎？對很多的事情，雖然我是在做！我也認真的在回應我生活裡面的事

情！」認真？這樣的認真表現在外的態度好像很不同於一般呢？「……就是它不會留下來！就是說我這件事情做到多好、做到多不好，如何如何！我就是去做！認真做它就好了！做完就做完了！……」「我好像...，我都只是會去做它，我也認真的去做它！可是那些好像都沒有重量……」那曼陀羅圖形中大量的空白對應在人生态度上是否有特殊的意義呢？「……我需要很多位置！」位置代表的是空間？或是自由嗎？「我不能肯定，但這是一個好問題！」對於未來的期待有一個最高目標或是一個結束點嗎？很多禪修者或是佛教徒都有成佛的願望或是目標，這個曼陀羅圖形上好像沒有一個停止的點。「你看我這個圖就沒有 END！會一直流轉下去嘛！」成佛呢？不在期望之列嗎？「喔...那那...那簡直是不知道要多少輩子的事情！……那個太遠了啦！」那對所遇到的生活事件都很認真的對待，這樣的態度有什麼特別的意義嗎？「它就是意義！它就是百分之百的意義了啊！那還要怎麼樣的意義？」148 堅信生活裡的每件大小事，都有它們存在的意義。曾經她工作的對象是更生人，但是受限於資源、自己的能力限制等等原因，148 覺得自己的工作無法馬上給更生人很具體的幫助，或是讓他們能過一般社會大眾的生活，但是 148 仍覺得自己的生活與工作充滿意義，即便這樣的工作沒能馬上看到自己辛苦的成果。

148 有一些特殊的表現，她在訪談過程中，常常不願意斷然表達同意或不同意研究者對她的前段訪談摘要。「…不能全部這樣講啦！你這樣的結論會造成全部的事情都是這樣子！就是你也許在學習過程當中……」

「…我其實，你...，沒有一件事情是沒有刻印的啦！只是剛剛我們那樣在討論這些事情，其實那個事情還是要...你還是...你就是如果你一定要做一個劃分……」「……就要順著你那個劃分去那樣！但是人的生命不是這樣！不是題目回答完，接著第二題、第二題回答完接著第三題！…不是這樣！生命不是這樣的啊！」「…沒有沒有！每一件事情都是百分之百，不

能切割的！即便當時都有百分之百的意義跟價值啊！…」 「…所以我說它都是連著的嘛！所有的東西都連著…」因此研究者在訪談當時，對於如何做出讓受訪者 148 同意的摘要很感困難。感覺上 148 多數表達出來的理念是不同意被結構化的分類或是畫出範圍的，對研究者來說常感到是一團模糊的。當研究者在訪談中表達自己的困難與觀察時，148 簡單的說「也許是吧！也許是遺傳的吧……」，「……你可以考慮放棄我這個訪談對象！很難寫！」 「…對你來講如果你一定是這樣要去分，做一些分類跟連結！生活啊！或是外面的適應啊！你結構是這樣的話！對我像我這樣的人！你就覺得，哇！一切都糊成一團！」 「…那對我來講我並不，我並不覺得我糊成一團啦！但是也許在一種意義、一種理解上面真的是糊成一團的！那我…的看法是你可以你還是…而且你也只能啦！用你的理解去看待我這些現象！也許它真的是糊成一團的！」。

148 的生命意義與曼陀羅圖形相關茲整理如下：

- 心的鍛鍊：148 一直以來對於「心的鍛鍊」都有著特別的關懷。接觸禪修與佛學也是因著這樣的關懷。而 148 在日常生活中努力活出禪修或是佛學所傳達的態度或理念。因此常能讓人感到一種淡然。
- 人的整體性：148 強調人的一致性、連貫性，不願意簡單承認或是否認多數的觀點或理念，反而強調那都只是一部份。強調的方式多以「否定結論」來進行。且不願意下結論，較願意承認「也有可能是這樣啦」或者「我不能確定」。
- 人與神：148 符合蛟龍相爭期的特徵，在內心或是表現上（148 一定認為這是一致的）有一些矛盾衝突的地方。例如 148 認為自己是認真對待生活的，但是「我都只是會去做它，我也認真的去做它！可

是那些好像都沒有重量……」。或是在訪問中的態度，148 表達的常常是很淡然的、不要沾黏太多的，但是確又堅持不要被簡單的分類。

- 與曼陀羅圖形關聯性：根據本研究資料統整後的歸納，148 的曼陀羅圖形很淡的用色呼應了研究參與者對世事淡然的態度；兩邊箭頭呼應研究參與者很重視的「流轉」，也是就是一種「連貫性」。大量的空白可能是流轉與包容的空間，也就是「一致性」。當然根據研究參與者的特性，上列關於曼陀羅圖形與生命意義的相關連性是不會得到她本人認同的。認同了這樣「簡單的」歸納，是無法表達出它百分百的意義跟價值的，相信她會說「…沒有沒有！每一件事情都是百分之百，不能切割的！」
- 態度意義的價值：148 的生命意義與追求，比較像是 Frankl 所說的超越各種現實生活意義的「終極意義」，是屬高度精神性的。就連 148 自己都說「……我不是講到說莫非我簡直是活得太形而上了嗎？……」但是 148 在日常生活中確實是盡可能時刻提醒自己維持禪宗的思想或態度的修持「……就是它不會留下來！就是說我這件事情做到多好、做到多不好，如何如何！我就是去做!認真做它就好了！做完就做完了！……」意義對她來說「它就是意義！它就是百分之百的意義了啊！那還要怎麼樣的意義？」

四、 作品編號 185 的生命意義與曼陀羅圖形（第一期空無期）：

185 的圖：

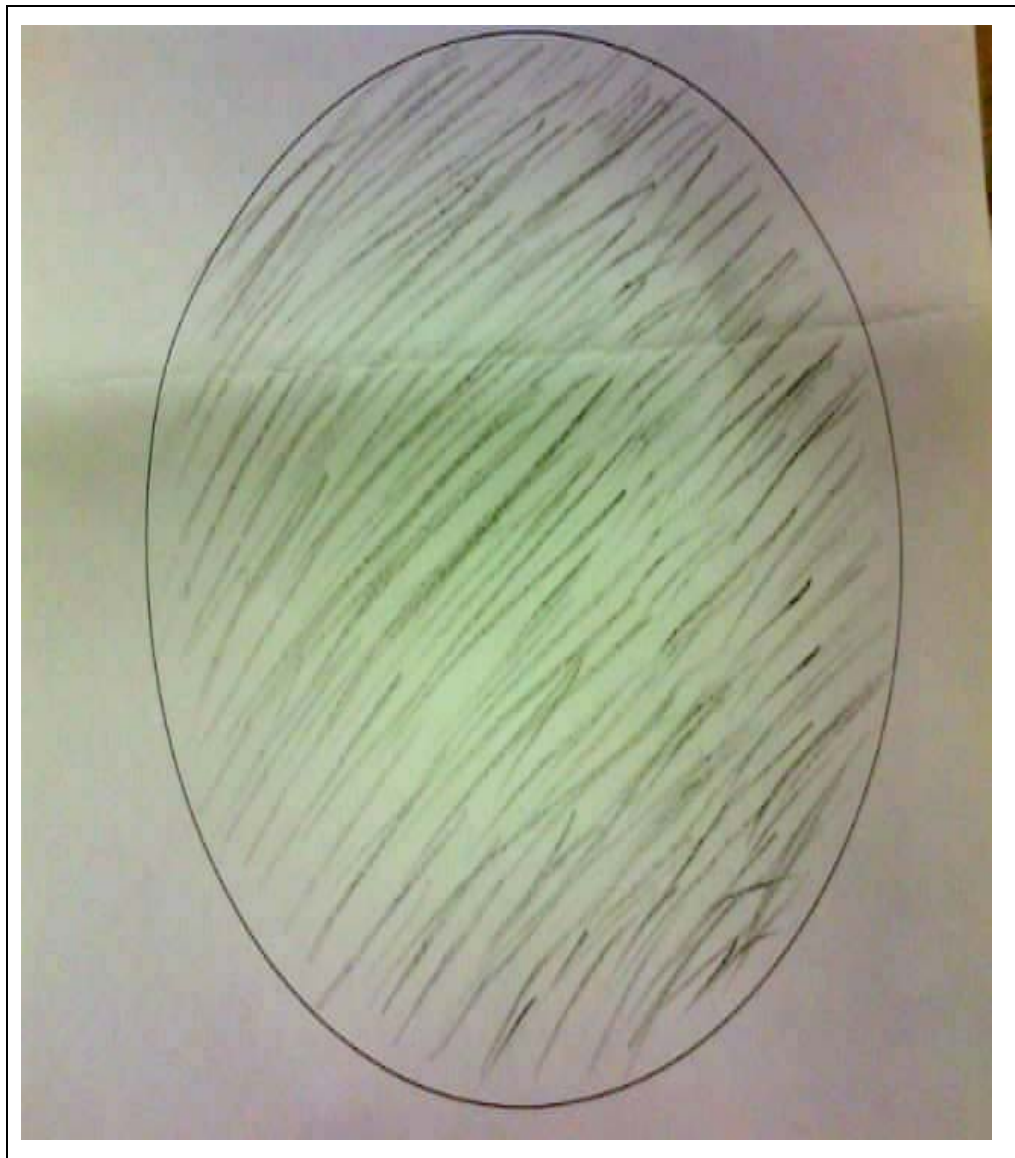


圖 4-7 研究參與者 185 的曼陀羅圖形

作品編號 185 的研究參與者者希望本研究者者在論文中直接以 185 為代號稱呼她即可，因此文中提到她時將直接以 185 代表。185 是四十至五十歲間的女性，已婚，擔任高中職教師有二十年以上的經歷。她的曼陀羅圖

形只用了黑色的線條重複將整個圓內填滿，因此研究團隊將之分類為第一期空無期。185 一來就開始談到自己過去所遭遇的親人死亡的經驗，她的語氣仍有明顯的驚恐與驚慌，她形容自己當時是「在恐慌中過活！」。尤其對當時醫院不時發出的病危通知，185 描述「……嚇得就是經歷產生恐懼、焦慮…那個時候我快要精神崩潰了…」。

談到當時父親住在加護病房時所經歷的過程，185 的語氣仍是很焦慮的：「……我在加護病房的那個門口每天都是！每天早上至少都是一個就是進來！進進出出就是葬儀社的人進來！然後家屬悲傷的情緒！然後挪到長庚也是！每天都是很難過的地方！我們家屬在這邊外面等候！因為隨時有狀況！他會廣播某某家屬！然後呢就進去！然後過了半個鐘頭之後，葬儀社的人就會來！然後家屬哭著一團跟著這樣出去！那個時候產生那種恐懼！產生那種悲！看到就算不是我們的家屬！在那種氣氛下跟著會哭！就是那種苦！很可怕！不！很恐怖！天天經歷心情很害怕！……」。

在處理父親喪事的期間同時要面對母親病情也不穩的煎熬，「……發覺那個壓力越來越大！這邊壓力越來越大的原因是我爸爸好幾度，這個就是說他從...大體載回來的時候，媽媽也在那個時候醫院也通知要病危……」。當時家裡雖然是一個大家庭，但是氣氛是一團慌亂的「……那個時候當下！因為這種事情沒有任何能力或任何經驗！也沒有任何預警！然後呢！也沒有碰過！當下我妹妹哭到攤掉…然後其他人剛開始是突然間這樣垮過來！攤掉！那個時候不曉得要救誰？然後醫院就不斷叫我們過去！然後爸爸的那個…做七忙一半，就不曉得要忙哪一邊？然後家裡的人又哭成一團！那恐慌！亂！恐怖！就是恐懼！那時候我也是真正的嚇到！好幾次！……」。

事情發生是在去年的農曆年，距訪談大約一年多的時間，這段期間以來 185 仍是受到這個事件的影響甚大。「……如果…我之後，從那個怎麼講，爸爸的事情處理完畢之後！我發覺我一直走不出那個…怎麼講……傷心！想到就哭！想到就哭！想到就哭！……」「…那個烙印在心理面！我發覺有慢慢

去釋懷！很難過，那個怎麼講！把它…那個忘掉！忘懷！恐懼！我現在一連串到後來有去…，現在我現在完全沒辦法睡覺！就是說常常必須要靠，那個怎麼講……」後來 185 就一直必須要靠安眠藥才能勉強入睡，而且原本的胃食道逆流的病況也更加嚴重，185 只好求助精神科的診斷與藥物，「……長期的壓力的能量沒有釋放出來！然後就有點點輕微的焦慮！啊！不不不，憂鬱症！我現在有…，偶而會有吃，因為我每天吃比較多…，睡不著的時候我會吃！」

會是因為父親的病逝引發了 185 對死亡的恐懼嗎？「相當！絕對恐懼！我現在要看到人家，那個電視上什麼癌症什麼癌症有沒有，我會很害怕。像前一陣子以前 SARS 的時候，一天都在做那個新聞，不斷地在重複。我發覺我看了很害怕……」。父親過世後的這一年，185 常常生病。爲了看醫生不得已要進到醫院去，對 185 來說，卻常因此而焦慮。甚至是牙齒的病痛，可能因爲壓力大免疫力降低，傷口比較慢癒合，醫生提醒說如果超過兩個禮拜沒有好，就要切片檢查了。聽到可能要切片 185 就開始感到恐懼。加上肝膽超音波檢查醫生說有 0.4cm 的息肉，讓 185 的焦慮感更重。「…就越積越多，那個垃圾有沒有，沒有釋放出去越來越累積越多！然後在看一些報導更害怕！就是對現在只要稍微醫生說怎麼樣怎麼樣，像我去做抹片檢查如果發炎的話，我就會很緊張！對！就會很害怕死亡……」。「產生恐懼！以前是天不怕地不怕！什麼鬼有什麼了不起，不怕死，現在生個病就很怕。很害怕生病！」。

在這之前 185 其實是完全不一樣的生活態度，「很開朗！我跟學生上課都笑到不行！學生上課我們都玩到不行！我是一個很好玩的老師！連我女兒他們同學就是參加聯考短暫的借住，他說你媽媽真的很寶！……看我個性就知道！跟小孩之間都沒有距離！小孩叫乾媽、乾媽，畢業怎麼

講，到現在都很黏我，到當完兵也很黏我！然後去到上了什麼科技大學常常就是電話來電話去，過年過節也會來我們家！就是沒有距離……」，而且 185 非常的積極上進，在工作上的表現也非常傑出「……人家拼第二名，我就要拼第一名！我是一個不服輸的人。……對！我幾乎想要做的事情沒有一件沒有完成過的，沒有說不成功的，我只要想做，這件事情一定成功……」。但是經歷了父親病逝後，185 的生活重心也不一樣了。「我爸爸還沒有生病之前、媽媽還沒有生病之前，我因為一直都住在娘家，我發覺我整個人是為父母親而活，是為家庭、為了小孩而活！……我要愛我自己一點……」。「……我其實都放掉啊！我覺得那也沒什麼好爭的啊！對啊！要爭你們年輕人去爭，不爭了！爭那麼多還是一場空。沒有用……成功不要了！我現在只關心自己的身體過得好不好！舒不舒服！……我幾乎全部要把它放空！講容易但要…要從說到到做到不容易！還是有一段距離！我就盡量放空！……很消極變得就是說生活也只不過如此嘛！很多事情我不想拼了！我不想去爭了！……」。但是在生活中其實增加更多的是病痛與焦慮「……我在這一年當中，不斷的生病。……生病的時候、很焦慮的時候，我坐也不是站也不是睡也不是，就整個人要瘋掉要崩潰……」。

185 的生命意義與曼陀羅圖形相關茲整理如下：

- 痛苦：185 的狀態符合第一期空無期的特徵「凱洛格及狄李奧形容本階段為陰暗的空無狀態，它是一種充滿無知、陰鬱、困惑、疏離、痛苦、苦悶、鬱結…」。
- 因為死亡：185 目前最大的生命意義即是在整合自己如何面對死亡。並努力吸納由經歷父親的死亡帶來的衝擊與焦慮。185 以大量的黑色

代表對死亡的恐懼與混雜的情緒。而這些都是經歷父親死亡的經驗而引發的。

- 創造意義的價值：185 表現在學校教學的工作熱忱上，「……然後去到上了什麼科技大學常常就是電話來電話去，過年過節也會來我們家！就是沒有距離……」她不但與學生維持良好互動，同時在工作成果的表現也很傑出「……人家拼第二名，我就要拼第一名！我是一個不服輸的人！……」，甚至孩子的朋友都能深刻感受到這個「媽媽」的教育熱忱「……連我女兒他們同學就是參加聯考短暫的借住，他說你媽媽真的很寶！……」。在父親死亡的事件發生之前，185 是很滿足於自己生活的創造價值的！
- 態度意義的價值：(1) 受苦，因為經歷父親的死亡，突然地如此近距離靠近 (3) 死亡與無常，生命存在的極限處境的體認，對 185 造成很大的恐懼與驚慌，這樣的力量很大，讓 185 在這樣受苦的情境中經歷了一年的時間，其間不但需要鎮定劑、抗憂鬱藥、安眠藥等各種藥物治療，對心靈的折磨尤為沈重。

五、 作品編號 191 安安的生命意義與曼陀羅圖形（第二期喜悅期）：

191 安安的圖：



圖 4-8 研究參與者安安的曼陀羅圖形

安安的曼陀羅圖形以淡藍色、淺綠色、粉紅色、棕色與少許黑色以不規則的線條填滿整個圓框。旁邊她寫「死～真的是一種解脫嗎？還是另一個痛苦的開始？如果它真能讓我超脫現實，有何懼有之」。研究團隊將

它分類為第二期喜悅期。安安描述自己很想超脫目前現實痛苦的處境，因為先生的關係，她和孩子都很不喜歡待在家裡，甚至她形容自己踏上家門口，轉動鑰匙要進去的時候「……一轉我就開始從頭痛到腳，全身都在痛就對了！」更嚴重的是睡到半夜醒來，她曾經無意識的走到廚房拿了菜刀又走回到房門口，當時突然驚醒，一開始不懂自己拿一把刀子在做什麼，但是她心底其實知道「……啊有還有想到說是要進去砍他的！但是沒有做。因為清醒了，又回去又把那刀子放回去。」

問到畫曼陀羅圖形的當時有些什麼想法嗎？「……鉛筆來了我就這樣亂畫亂畫，最後就畫成這樣子！對啊！……但是我真的也搞不清楚，我只是當下的那個時候真的是心情蠻亂的，一開始畫的時候只是稍微就是這樣沒有意識的這樣畫，然後畫到最後我就發現到畫到最後的感覺好像不是真的我在畫……」。談到畫中許多不規則線條顏色使用的順序，安安說「先畫的時候我是先畫黑色，一開始我就拿黑色來，對。然後畫完以後就覺得…我不知道也是這樣畫，畫一畫以後那個筆就這樣一橫，後來我就換…好像換咖啡色的樣子！第二個好像畫咖啡色，然後咖啡色也開始就亂塗，也是啊！亂畫亂畫亂畫，畫到最後好像就轉藍色，藍色最後綠色，最後我好像有加一點點類似橘色的東西還是什麼。」對安安來說，「……黑色就是一開始就是覺得很失望、很絕望，畫完我再拿棕色，棕色代表什麼不曉得，就是很混亂，真的。…然後藍色的出現是表現內心的憂鬱、無奈就出來了！所以有一陣子我覺得自己有憂鬱症，想去看醫生，只是我一直沒有去。對！…」黑色代表的也是鬱悶與怨恨，這些情緒的來源則是「……法律上的我老公就對了！就全部都他家族的，全部所有的負面情緒都來自於他，對！……」「……藍色的話可能是比較憂鬱吧！因為在畫的時候第一個就覺得很無奈，對不對！……」。

安安先生一開始並不願意走入婚姻生活，訂婚了 3 年都沒有要結婚的意思，安安當時也覺得彼此的個性上可能並不適合，想要退婚，可是長輩有不同的考量「……我爸跟我講餅都給人家吃了！你叫我的面子擺哪裡？」安安當時對這個婚姻是很矛盾的，安安的先生當時則是很不願意的，就安安的先生來說，他覺得自己是被迫走入婚姻，而且對於必須揹負婚姻裡的責任感到很排斥。因此結婚後許多家用與孩子的教育費等，很多都是由安安自行支付，孩子教養與家庭日常問題也常留待安安自行解決。對於安安的付出，她的先生並沒有感謝之意，反而「不會耶！他都覺得說他這輩子最倒楣的就是娶到我！」安安歸因她先生出身望族，因此有較多的優越感，她在先生的眼裡被認為是「鄉下來的」。但是在安安的眼裡，先生是個長不大的任性孩子，不但很多事情都不講道理，常常也沒有將孩子的權益考慮進去，安安甚至認為先生應該有燥鬱症。談到最不平的地方「……我計較的是什麼？我這樣子對你，對你的家付出，你連最基本的尊重都沒有，是那種感覺、那種 FEELING、那種很差勁就對了！……」是否曾經走法律途徑想結束這個折磨的婚姻，「……告他家暴啊！他不會動手啊！他會晚上叫你起來會不給你睡覺啊！呵呵呵！他不會打你啦！他當然不會那麼笨啊！打你打到讓你有傷可以告他！對啊！真的啊！」

「……他就隔一天不要上班啦！他就不做了啊！然後他就說他之所以不工作就是拜我所賜啊！所以他沒有工作是我要負責的啊！」要帶先生去看醫生也是不可能的任務「…他說是我有病，不是他有病。我叫他去看醫生，他不要…」。

當初安安懷著老大的時候「…我老大...那時候老大，女兒。到六個月的時候他還叫我去把他拿掉，不要生了！他說他不要負擔當爸爸的責任。……所以後來他都會用這句話，又不是我要生的，是你要生的。……」

其實安安對兩個孩子有著許多的愧疚「…我現在就覺得好像真的不應該把他們兩個生下來，真的！因為我覺得你好像不能夠給他們很完善的那種很好的環境，很完善的那種環境去生活，然後又把他們兩個生下，就覺得…」，而且安安可以感覺到當他們夫妻激烈爭吵時，兩個小學的孩子是很不安的，甚至在功課與行為上都會有脫序的情況發生，孩子們非常擔心沒有媽媽的生活，這讓安安更加無法採取強制的法律途徑。「……我那個兒子！…看起來好像很活潑很樂觀，老師都不知道，是我兒子自己跟我說，他說他那一天躲在廁所裡面哭，哭好久，都沒有人他才出來！老師不知道他在廁所裡面哭！…」可是安安的先生在孩子面前也大多沒有好話「……對！我也跟他講啊！我說再怎樣他再不好，我不會在孩子面前說他不好，可是他都在孩子面前說你們都該倒楣！你們這個媽！怎樣怎樣怎樣子耶！都會這樣耶！我的孩子有時候會錯愕，他就是因為他們感受到的媽媽不是這樣的！」。這樣看似無望的痛苦生活，讓安安開始自問人生的意義到底在哪裡呀？「……然後本來就是一點那個，現在又這樣我又覺得說，不然人生的意義是在哪裡啊？難道每天就是在這裡這樣、這樣、這樣子嗎？對！所以我那時候都一直想要來唸生死學就是這樣。……我常常去生命教育的研習也是這樣……」。

但是在工作上安安卻是有著滿滿的熱忱與成就感，安安自認「……除了婚姻這一塊，其他方面我的成績都還蠻漂亮的！尤其是在我的工作上面獲得很滿足的那種成就感……對啊！或許你就會說我跟別人比較不一樣就是說，有的人家庭的那些情緒會帶到學校來！……我真的如果沒有工作的話，我想我應該死得很快啦！因為工作上面可以讓我得到其他得不到的成就感，對！因為我對孩子、對我的學生，我不知道耶！就是對他們付出總是會得到…，也不是說應有的回饋啦！就是說至少你會有得到他的回饋，會肯定你的存在這樣子。……工作對我的意義喔！好像讓我覺得有

一點點人生價值吧！對啊！」「……昨天我們學校畢業典禮啊！以前我來這個學校都是帶畢業班，那個時候畢業典禮花都收不完耶！沒錯！我昨天更感動是我已經四年沒帶畢業班……我到的時候我桌上已經有三束花了！好大束的花在那裡，對啊！卡片…還一大束，一大早就把我擺在那裡，對啊！後來昨天總共收了四束！送人家兩束，另外兩束我帶回家，對啊！」但是在教學上也是有無奈的時候，難免看到有些孩子的家庭問題也是老師無法代為解決的「……對不對？就是這樣啊！很多啊！我們學生也是這樣啊！家長也是這樣啊！打架打到那邊去學校搶孩子的啊！搶到那個孩子每次看到爸爸媽媽出現…不是！就一直抱著我，死抱著我不走。就這樣死命的給你抱著，像無尾熊這樣抱著！然後不肯走耶！爸爸叫他過去他不要，媽媽叫他過去他也不要，他就說老師你怎麼可以把我小孩子綁在你身上？我沒有綁啊！他自己來抱我的！我的手在這裡耶！我根本連動他都沒有耶！對啊！然後很氣就跟他講爸爸媽媽你們兩個有沒有問題？你們兩個一個是他爸爸一個是他媽媽，他看到你們兩個像看到鬼一樣！你們兩個應該要回去檢討吧！……那孩子就這樣啊！我們班上還有一個啊！現在還是這樣子啊！看到他爸爸媽媽來第一個就跑啊！」

圖畫最後使用了橘色與紅色對安安來說「…可能是內心裡面覺得最壞就是這樣子了！然後就不知道耶！好像我還是把它…，還是把它看到比較正面的部份。所以說反正最壞大概就是這樣子而已啦！最壞不會再壞到哪裡去這樣子了啦。……對啊！所以我後來用那個橙紅色那個可能也有表示我就是說其實對結果還是有一點點存在希望，希望存在就對了！可是那個希望不是說我要跟他複合、跟他很好，跟他怎麼樣！就是說還是有希望，就是朝著我自己心裡面想要走的路去這樣子！……就是可以好好做個完整的整理！……不要像這樣交代不清啊！對不對？」「…把先前那些…對啊！所以我就是一直覺得很想…，就是說知道人家講的那個停損點在哪

裡啊？但是似乎是看不出來啊！緣的東西是無盡的！…」 「…我的小孩子問我耶！爲什麼不可以帶著他們脫離他老爸耶？可是我一直找不到這個答案！」綠色的線條呢？「和平啊！安靜啊！喜歡寧靜啊！……綠色對我來講就是很平靜的那種感覺啊！……因爲綠色真的…，我就是很渴望。因爲以我的婚姻的世界裡面，我的感覺上真的是用吵雜來形容。很雜亂。都是…，幾乎都是在吵架，都在吵架中度過。……那還有一點點寧靜，有一點點就是…，我真的很渴望那種寧靜，很寧靜、很恬靜的那種生活！綠色，後來我通通給它圖綠色！」跟先生一路走來的相處有沒有帶給安安什麼樣的收穫呢？「…如果以我整個脾氣來講的話，事實上憑良心講因爲他確實是讓我磨得比較圓融！以這一點來講真的要感謝他！他讓我處事上面更圓融，因爲以前有一些你看了不怎麼樣你就馬上會那個…，對不對？因爲他又更過分，所以當你跟他相處過，你在來看外面什麼你都覺得 OK！什麼都 OK，這樣子！」

安安的生命意義與曼陀羅圖形相關茲整理如下：

- 參與式秘法：安安符合第二期喜悅期中的特質，「意識不集中且認同一種『參與式秘法』的宇宙節奏，對於自我界線缺乏清晰的觀念。本階段存在了無限的可能性，但也是處於行動中斷、行事被動且心境如夢一般恍惚的時期」。除了安安本人想要跳脫現實的意願外，安安創作此曼陀羅時「……鉛筆來了我就這樣亂畫亂畫，最後就畫成這樣子！對啊！……但是我真的也搞不清楚，我只是當下的那個時候真的是心情蠻亂的，一開始畫的時候只是稍微就是這樣沒有意識的這樣畫，然後畫到最後我就發現到畫到最後的感覺好像不是真的我在畫……」。描述在半夜去廚房拿刀子也是「那時候其實我已經嚴重到我曾經半夜起來喔！半夜喔！睡醒喔！然後去那個廚房

喔！挑一支、一把最利最利的刀，拿了回房間去，站在門口我忽然間嚇醒。我那個時候做那動作我自己也不曉得，我那時候我的潛意識就是告訴我說要去挑一把最利的刀子，最大、最利的。好像想說是要幹麻，會去砍他就對了！但是走走走，走到門口突然間就驚醒了！驚醒過來你怎麼拿一支刀子？啊有還有想到說是要進去砍他的！但是沒有做。因為清醒了，又回去又把那刀子放回去」。

- 生命意義的追尋：安安仍在追尋她生命意義的旅途上，而且是因為這一段婚姻的折磨才使得安安走上追尋生命意義與生命解脫的道路。
- 創造意義的價值：教學工作上的付出與回饋對安安來說是很重要的價值與肯定。「……工作對我的意義喔！好像讓我覺得有一點點人生價值吧！對啊！」。「就是說至少你會有得到他的回饋，會肯定你的存在這樣子。」
- 曼陀羅圖形關聯性：安安的曼陀羅圖形中，有許多顏色的不規則曲線。顏色對安安分別代表著不同意義。黑色是失望與絕望。棕色是混亂。藍色是憂鬱跟無奈。綠色是安安很渴望的寧靜。最後是橙紅色，代表著希望。顏色使用的順序自然也代表了安安創作時心情的轉折與抒發。
- 態度意義的價值：（1）受苦。在這段很感折磨的婚姻關係中，安安開始思考生命的意義。一方面尋求受苦的解脫，一方面也因此接觸更為真實的人生的實存意義到底為何？這些都是目前迫切困擾安安的重要議題。同時在這樣的家庭氛圍裡，安安對兩個孩子有很深的（2）疚責（guilt）感，理性上安安當然知道家庭氛圍無法只是歸咎於自己的責任，但是她對於讓兩個孩子必須承受惡劣的家庭氣氛，並擔心父母的關係，甚至於孩子的體諒與懂事都讓安安感到愧疚。

第三節 教師生命意義

本節主要在回答研究問題提問之二，並依主題分析法進行文本之歸納分析，希望能瞭解教師生命意義之具體內涵。在研究參與者的文本分析後，本研究發現教師生命意義在現象背後有著三個共通的主題，分別是：1、回應當前的生命課題。2、教學工作的意義。3、生命的出口－希望與成長。本節在呈現研究參與者如何在日常經驗的脈絡中體現他們的生命意義，以及意義的子題在不同研究參與者的生命裡如何具體展現。

壹、回應當前的生命課題

Frankl 認為人的生命意義都有著它的課題任務，他在《醫師與靈魂》中寫道：「實存分析教導人們，把人生看成一種課題任務 (life is a task)。」他又說人生的課題任務在宗教上就是一種使命 (a mission) (轉引自傅偉勳，1993)。但是這個課題任務落實在生活中又是怎樣的具體展現呢？在本研究的文本分析中，我們可以看到研究參與者都有著各自重要的生命課題需要面對，以下分別整理研究參與者當前面對的生命課題，分成二個子題 1、在死亡與無常的衝擊中掙扎與整合。2、家？！枷？！在家庭與自我間尋求平衡。說明如下：

一、在死亡與無常的衝擊中掙扎與整合

死亡常對生者造成強烈的衝擊，從死亡造成的裂隙中瞥見的生命無常總是最讓人印象深刻，難以抹滅。無怪乎對死亡的省思或體驗常常能更加深化生命意

義，Maslow如是、Yalom如是、黑澤明如是，無數的哲人賢聖亦如是（詳見本論文文獻2-1死亡與生命意義）。以下歸納研究參與者們經歷死亡衝擊的二項子題，分別是1、喪親引發的死亡焦慮。2、延宕的悲傷與未竟事物。

（一）、喪親引發的死亡焦慮

研究參與者185從父母親住院，以及後來父親因病過世的過程中，深刻體驗到死亡的力量並且引發許多焦慮、悲傷、擔心的情緒。對185來說，在父母親住進加護病房的那幾段日子裡，就開始感受到死亡的氛圍與恐懼了，「……我們家屬在這邊外面等候！因為隨時有狀況！他會廣播某某家屬！然後呢就進去！……然後過了半個鐘頭之後，葬儀社的人就會來！然後家屬哭著一團跟著這樣出去！那個時候產生那種恐懼！產生那種悲！看到就算不是我們的家屬！在那種氣氛下跟著會哭！就是那種苦！很可怕！不！很恐怖！天天經歷心情很害怕！……我爸爸自己交代後事！說我要走了！我要斷氣囉！就這樣！嚇到都快要爬回來！恐懼就從那邊攀起來！這個印象很深刻！……」（185-01-20）。及至父親過世，185不但要面對父親過世的悲傷，更多了體認自己有一天終將死亡的壓力。而父親喪事的過程，醫院又傳來母親病危通知，185形容要簽下放棄急救同意書時心中煎熬的過程「……幾個孩子當中也是決定得很痛苦！什麼叫做千斤重喔！我現在把那個情形講給你聽！當初說決定簽名啦！簽下去要不要救？不救的話媽媽就要帶回…，大體就…那個就要送回家見祖先了！這個名字簽下去只有三個字XXX而已……什麼叫作千斤重！我拿那個筆簽到、寫到會發抖！簽下去！媽媽就要走了！不簽下去的話，我只要不簽……那個叫什麼？放棄急救！啊！然後筆這樣寫寫寫到發抖！我嘗過什麼叫做筆叫千斤重！那個千斤！……」（185-05-33）。雖然後來經由兩個姊姊的反對，經由急救母親又活了四年，但是這四年中如同植物人的母親在185看來「……事實上媽媽現在過得很苦了！我們去那邊她幾乎沒什麼反應！就我們講所謂的植物人！非常的苦！……」（185-06-02）。這種種的壓力導致185在父親

過世後一年多來要靠安眠藥入睡，也產生各種的身心症、焦慮與憂鬱症，持續在身心科拿藥控制中。現在的185雖然試著將學校工作、學生表現、孩子的指考成績等等以往很重視的成就看淡了很多，反而比較照顧自己身體與情緒上的需求，這樣的優先順序跟以往的生活是很不一樣的。可以感受到185目前仍是在死亡強烈衝擊的影響中，無論是訪談過程或是一再閱讀逐字稿的過程中，輕易就能感受185的焦慮與恐慌，也能看到185努力的整合自己面對死亡的能力。講到生命意義185甚至表示「生命意義啊！就是重點啦！除了害怕死亡，都沒有，其他都沒有了！其他該快樂也快樂了！該消沉也消沉過去了！……」（185-23-37）。

（二）、延宕的悲傷與未竟事務

藍芷又是另一種面對死亡的態度。也是來自父親死亡的無常衝擊，藍芷的父親是在午睡中無預警突然過世的，這樣的突然讓家人都很難以接受。尤其對父親有著深厚又糾結感情的藍芷衝擊尤深。因此即便父親是在民國七十三年過世的，距訪談也二十餘年了，藍芷談來仍是深具情緒的。事件發生後，藍芷有十幾年的時間無法談論父親的死亡與相關的事件，她自己形容「……其實我有很長的一段時間，那個悲傷是沒有出來的！」（126-02-08）「……那時候就等於沒有時間悲傷，然後悲傷就好像突然被凍住了！然後就一直凍在這個地方！……所以我常常說我沒有真正哭過……」（126-07-05）「……所以你會發現，我們一樣可以過活、一樣可以生活！對不對？……只是日子還是要過啊！……只要你不碰觸你心裡的那一塊，其實也還是可以過得去啊……」（126-11-07）。但是在面對父親的突然過世藍芷仍有著太多的遺憾！不但遺憾父親六十八歲不算老的年紀就離開，也遺憾父親才甫退休一年，還沒能好好享受退休生活，更遺憾當時藍芷自己沒有學佛，但是父親是信佛的，在辦理後事時卻完全沒有用佛教的儀軌去辦理，有太多的不捨與遺憾溢於言表。藍芷也正走在面對與釋放喪親歷程中的情緒，因此訪談中有許多的情緒顯而易見，緬懷父親的感觸也特別深。她形容「對

對！我很尊敬我父親！我覺得他給我很多的一些教化很深植在我的一生中（126-03-39）」。例如生活淡泊、純樸，自然的做自己，認真做事等等由父親身教、言教而來的許多教化。同時父親的死亡也讓藍芷開始思考死亡與無常，也包括自己的死亡與如何面對，「……好像如果我現在還開始能夠從這樣的課題中去做準備，也許到將來我走的時候也許第一個我自己不是那麼害怕，第二個也許在跟我更親密的人走了，我可能就比較容易接受。……其實會比較當你體會到這無常的時候，就稍微比較可以接受生命隨時的變化……」（126-11-03）。回頭看到父親的死亡對自己的影響，藍芷覺得另有一種收穫，是被開啓了另一種生命更整全的視野，對生命的真實有了另一層體悟「……像我年輕的時候結婚，會覺得永遠是一輩子的事耶！你從來不會想到說：沒有永遠耶！其實沒有永遠耶！……對啊！後來一直到像我爸過世了！你會突然覺得…唉！好像那個魔咒被打破了！居然沒有永遠喔！你才會想說對啊！不像很久的，好像這個迷思你才會去證明、才會去相撞，那人生到底是什麼？會去開始去這樣想耶！」（126-11-35）。在訪談後的信件往來中，藍芷也整理了自己對父親教化的傳承「……我自己傳承父親的身教內化爲我個人的特質，讓我這一生做任何事情都兢兢業業，誠信負責。也因為父親的示現，我以爲借鏡，沒有重蹈覆轍，也改寫自己的人生。回頭望去，我生命的意義其實在展現父親的傳承，我也用相同的理念教育我的兒子……」（節錄自訪談後電子信件）。正走在這個歷程中的藍芷，還有更多糾結的情緒是需要被看見與照顧的「……我會覺得好像會滾滾洪流，可是也無處可去，因為當你問我，我出現的畫面就是這樣子！所以我就會覺得它很像一個灰色的洪流，好像在那邊不斷的奔騰……」（126-09-02）。

雖然意義的子題在 185 和藍芷的文本表面上看似不同，185 是因為喪親的經驗引發了揮之不去的死亡焦慮，藍芷則是因為二十多年前父親驟逝時延宕的悲傷以及未竟事物，但是他們同樣因為死亡的事件衝擊了他們原本的信念，使得他們對無常有了更深入的體認，從而開始準備自己和親近他人的死亡。在這準備的過

程中是有著許多的辛苦掙扎、眼淚與煎熬的，但是他們仍努力將死亡整合進自己的理念世界，從而獲得一個更寬廣的視野。因此現階段他們對於靈性方面的探討很有興趣，以及任何能夠幫助他們整合死亡的概念或是知識、態度的學習，都是他們所需要與歡迎的。但是在兩個文本中，強烈表達的就是兩位研究參與者在死亡與無常的衝擊中，努力的掙扎與整合的經驗歷程。剛好研究參與者都是 40～60 歲的女性，Gilliagn（1991）與 Jordan(1991)的研究都認為「分離」對女性並不容易，因為女性的自我建立在關係中（Self-in-relation）也在重要的關係中成長，同時女性在關係中的忠誠（loyalty）使得女性的自我與關係是緊密結合的。也許正是女性的傳統特質加重了死亡與無常對日常意識的衝擊。

二、家？！枷？！在家庭與自我間尋求平衡

本段落整理研究參與者在面對家庭帶來的生命課題之具體樣貌，整理子題如下：1、面對空巢期的振奮與消沈 2、來自婚姻的枷鎖 3、如影隨形的原生家庭影響。

（一）、面對空巢期的振奮與消沈

對芝琳來說，家庭無疑是最重要的，一直以來對家庭用心經營的她，家庭曾經是她幾乎全部的生命意義，她將許多年輕的歲月都消磨在家庭的瑣事裡。但是她一點也不後悔自己以往對家庭的付出「……不會，不後悔，嘿嘿嘿…（笑）我覺得是甜蜜的負擔，孩子…我想那個是每個媽媽都這樣的，我想是你的媽媽也會有這樣的感覺……」（194-06-26）。雖然談到自己斷斷續續無法完整的學習之路，「……好像我的學習都是斷斷續續的，都沒有說很那個，因為老實話講孩子小的時候我真的把全部的精神都是放在家庭還有工作，先生的工作，所以

一直到了他們大學我才…自己，啊其實老實講我覺得女人都是被切斷，尤其是家庭主婦，人會被切斷切斷……」(194-06-11)。但是自己長年因家庭而擱置的夢想與學習，在孩子都長大離家努力各自的學業與生活時，芝琳又重新燃起學習的熱忱，她很想多學一些自己有興趣的心靈成長、語文、健康資訊等等課程，甚至參加慈濟等她認為有益社會的團體。芝琳對於即將到來的空巢期的生活，其實也有著新生活的熱忱與期待的「……當然現在孩子都長大了啦，我希望有一些自己…喜歡的工作也好，喜歡的嗜好也好，喜歡的興趣也好，嘿…這樣子……我會去學一些…其實我的興趣很廣，只是沒有中心啦，就像畫畫我也有興趣啦吼，還有那個英語我也考慮啦吼，這些語文方面，自己對自己身體的健康加強方面，像是早上運動啦，去學學氣功啦，這個我很喜歡的，是很喜歡的，比較健康啦，健康啦還有自己的學習、成長方面，聽演講我也很喜歡……」(194-05-24)。但是先生對芝琳的期望卻讓芝琳感到很有壓力，因為先生不喜歡她常常到外面參加這些活動，希望她如同以往一直待在家裡「……那有可能是出現在先生他比較不喜歡我到外面去，我不曉得是不是因為他比較沒有安全感(194-09-06)……他會覺得說你參加這麼多，會讓你在家的時間變得很少，所以我剛才講的，我的時間都會跟他配合的，我不會說我要去哪裡我一定要去參加……那我都不勉強啦，我去勉強就要跟他起衝突啦，對呀～很多原因這樣子過來可能變成…(笑)」(194-09-18)。在婚姻中不斷的磨合與互相包容其實一直都存在的，芝琳談到這一路的努力「……是慢慢的慢慢的，慢慢走過來的。一開始也是很痛苦呀，譬如說我喜歡這樣我就這樣，啊他的想法又不一樣啊……(194-10-26)」。但是面對空巢期的家，又顧慮先生的感受而不去發展自己想要的生活，芝琳會感到憂鬱和沒有活力。擺盪於新生活的熱忱與原有家庭的限制間是芝琳現在最想衝破的矛盾了。

(二)、來自婚姻的枷鎖

安安要面對的家庭課題則更為艱辛，甚至使得安安想要找個出口跳脫現實。安安跟先生的相處一直都有格格不入的問題，雙方的家庭環境與價值觀念都不同，安安形容自己在婚姻中的痛苦「……反正我就是很想，就是離開那個家就對了！我那時候去參加這個研習的時候，更嚴重就是，那時候我只要回家喔！我的鑰匙一插進門上面，一轉我就開始從頭痛到腳，全身都在痛就對了！……（191-02-31）」安安也認真想過自殺的問題，她覺得如果自殺真能一了百了也沒什麼不可以。但是如果像佛教所說的會有因果輪迴，要面對的課題如果又要重來一次，那自殺也沒有意義。最嚴重的時候，安安曾經睡到半夜到廚房拿了尖刀「……那時候其實我已經嚴重到我曾經半夜起來喔！半夜喔！睡醒喔！然後去那個廚房喔！挑一支、一把最利最利的刀，拿了回房間去，站在門口我忽然間嚇醒。我那個時候做那動作我自己也不曉得，我那時候我的潛意識就是告訴我說要去挑一把最利的刀子，最大、最利的。好像想說是要幹麻，會去砍他就對了！但是走走走，走到門口突然間就驚醒了！驚醒過來你怎麼拿一支刀子？啊有還有想到說是要進去砍他的！但是沒有做。因為清醒了，又回去又把那刀子放回去。……（191-03-06）」。安安形容她與先生的相遇「……他第一個很孤僻的人，然後如果原則上來講，照人家來講可能是真的是以前前世的人家的說跟他不知道結怨有多深這樣子，這輩子被他找到，好不容易找到，好好的報仇那種感覺。……」（191-04-39）。安安眼裡的先生是一個很沒有責任感的人，而且對安安娘家的家人也很不禮貌，家用與孩子的教育費也大多由安安支付，對孩子不滿意的地方也都怪安安沒有教好。眾多的瑣事枝節糾纏成一團剪不斷理還亂的束縛。很多問題的根源都是雙方觀念差異很大，以孩子的教育為例，安安的先生不主張讓孩子學音樂等才藝，理由是他自己也沒有被這樣的栽培，為什麼有必要這樣栽培孩子？甚至安安的先生覺得國中、小是義務教育，國中以後如果孩子要繼續唸書，那是

孩子自己的問題了。安安自己則是認為孩子的教育很重要，因此從不吝惜讓孩子多方學習，更不可能接受這個時代孩子只有國中學歷，因此所有先生覺得多餘的教育活動就都是安安自己處理了。在交往了八年、訂婚了三年後結婚，直到現在兩個女兒都上國小了，安安覺得自己是很瞭解先生的。但是要改變他則是不可能的。雖然一開始兩個人是喜歡對方的，但是這麼長久的爭執折磨下來，許多不好的話也都說了，安安現在最希望的是離開這個家，但是想到兩個年幼的孩子安安又猶豫了。尤其看到孩子在父母的爭執中那種惶恐與不安，是最教安安不忍心的，安安甚至想提起離婚訴訟，但是兒子的一番話又讓她放棄「……我兒子那個時候跟我通電話，就講就說媽咪啊！我知道你跟爸爸生活很可憐、很痛苦，可是我才小一耶！很小耶！你可不可以等我大一點再說！講得我好心酸喔！後來我說好啦！好啦！去把他撤下來！才沒告成……（191-11-38）」。很想離開的安安至此也感到萬般無奈「……我現在我是很清楚我要的是什麼，我心裡面是很清楚，只是說要達到我那個目標的時候，那個努力的過程，真的是很無奈……」（191-18-03）。

（三）、如影隨形的原生家庭影響

對年過半百的藍芷而言，想掙脫的卻是原生家庭對她的束縛，其中也包括對父親禮教束縛的掙脫，「那還有一個就說你不能…，你也很知道你自己的分寸在哪裡！即使你心裡很想做些叛逆的事情，你也不敢！……會覺得爸爸好像是對的！那個家教就讓你做不出來……其實，我打鼓好像有種掙脫那種束縛，好像一直你都是很乖乖牌的那樣的一個形象！就是要做他的女兒、要做什麼什麼！教育就被教育成這個樣，可是心裡還是有那一種野性，還是想去偷偷摸摸或者是幹什麼！那個的事情啊！可是問題是你又不敢做……」（126-18-02）「……我一直想學打鼓，因為我覺得自己心裡面會有一些…有些吶喊，有個管道去把它打出來！我覺得打鼓對來我講很好！然後透過鼓聲、透過你的力、你的汗…！打

完我的體力…，所以我就覺得好像我可以找到一個管道去舒解我某方面的…我覺得那是很不錯的方式！…」(126-08-07)。雖然藍芷非常肯定父親對自己的影響與教化，甚至也將這樣的教化傳承給自己的兒子，但是在一路走來的過程裡，仍不免有著曾經被壓抑的憤怒。原生家庭的家是她曾經很想拋在腦後，跑得遠遠的去追求自己的自由，但是「……我在台北念書三年，都會一直講那是我一生中感覺最…最自由的時候！啊不！應該說從牢籠出來的那種感覺！我那時候高中說我將來一定要到很遠的地方去唸書！我要離開這邊！……(126-13-26)」。原來藍芷有個患有精神分裂症的母親，這一直以來的陪伴與相處，讓藍芷對母親的情感五味雜陳、錯綜複雜。「因為我一直在學著要去原諒我媽媽。(哽咽)……」(126-10-27)。雖然經過這些年的學習與成長，藍芷在理智上已經越來越可以理解母親因為精神分裂症其實也是很受苦的，所以努力說服自己要去釋懷，「所以以前根本就不知道要怎麼去跟她相處，所以以前都會硬碰硬、就會很生氣，那到現在自己是比較瞭解了！比較看得懂她！現在我有時候就會順著她的話！順著她的情境，現在你覺得那是怎麼樣？你覺得那是怎麼樣？那她就會覺得好像聽懂我一點了！她心裡就會舒服一點！不然始終我們都是跟她對立的！所以真的很不好過……(126-19-20)」。「……所以其實有很多東西你沒有辦法去跟她講！她的邏輯跟你的邏輯不一樣！所以你跟她講有時候就像碰到一堵牆！(126-10-01)……現在我們家庭中因為我媽媽病況其實每個人都受很多折磨……也是也要學著去放下她！接受她！因為畢竟她也不是…，也不是自願的！(126-10-31)」但是多年的糾結與折磨，說原諒又是談何容易？但是無論如何，對於原生家庭帶來的壓力與包袱，藍芷很努力在學習與面對，一路上藍芷都努力平衡，掙扎走出自己想要的人生！雖然現階段仍是在未完全掙脫的歷程上，藉由宗教，藍芷已經有了可以依靠的方向！

無論是安安、藍芷或是芝琳，家庭都是他們現階段重要的生命意義議題，他們雖然是受到不同形式的家庭所束縛而未能完全活出自我，但是過程中研究參

與者們都盡力尋求家庭與自我間的平衡，並從中不斷學習與調整。如同 Gilligan (1977) 提出聯繫性 (connectedness) 與相互依賴性 (interdependence) 才是女性發展的中心概念。女性的自我發展並非透過與關係分離，反而是統整了關係與自我，將關係特殊化與精緻化 (引自 Jordan, 1991)。當然這樣的路程並不輕鬆，但也因為家庭束縛所帶來的動力，研究參與者對於生命出口的追尋與靈性學習都保持著一定的熱忱！這也是面對家庭議題的研究參與者們共通的面對態度。關於生命的出口將於本章節第三主題中共同說明。

貳、教學工作的意義

在研究參與者的文本分析中發現對教師的生命意義來說，教學工作佔了很重要的一環。研究參與者們談起教育的對象，幾乎都是眉飛色舞，滿是正面的情緒溢於言表。信手拈來都能說出許多和學生間對研究參與者來說有意義的互動事件或是過程。茲整理教學工作對研究參與者的生命意義為二個子題，1、認真負責的教學態度是一種應然。2、這是一份值得付出的工作。分述如下：

一、認真負責的教學態度特質是一種應然

對學幼兒保育的研究參與者藍芷來說，對自己所做的每一份工作都是要負責盡職的。而這樣的工作態度最主要是來自父親的教誨。藍芷早年在幼兒園擔任主管職，後來又到小學擔任了很多年的代課老師，她特別講到自己的工作態度「……但是我做什麼事我都很認真 (126-14-04) ……我做事情就是很盡心、很盡職 (126-14-13) ……」 「……你會覺得就是說你會看到你自己的本質，你不管做什麼事情你會記取，父親很大的給我一個教誨，你要很盡心盡力去做！那即使時間不長或是什麼，可是我都會把握下這個原則…… (126-14-28)」 。她特別感謝

父親教給她這樣做事的態度，讓她在工作中有許多感動的經驗與欣慰之處。這些來自孩子們的回饋都是彌足珍貴的回憶。

安安雖然在婚姻上遭遇挫折，但是談到教學安安是很自豪的，她用成績來比喻這兩件事的天壤之別，她說婚姻這一張考卷她是不及格的，死當！但是教學與學校的教育這一塊，成績是很漂亮的！尤其她很感謝原生家庭的栽培讓自己有一個穩定的工作，因此她在工作中是努力付出，同時由工作而來的成就感已經成為她生活中很重要的慰藉，她甚至說「……我就覺得說我真的如果沒有工作的話，我想我應該死得很快啦！……」（191-15-34）。

至於 185 認為環境造就了自己不服輸的個性，小時候家裡務農又需要人手幫忙，環境不好 185 只能靠自己勤奮苦讀「……以前就是務農啊！什麼事情凡事就是要靠自己，對啊！啊人家去補習才能夠考上好的學校……人家拼第二名，我就要拼第一名！我是一個不服輸的人！……」（185-12-38）。而十幾年來 185 在工作上也是很要求完美、講求效率！她所指導的學生在參加比賽、檢定等各方面也總是成績優異。「……我在那個單位做事情就是快、狠、準！什麼事情交代下來就是一個口令一個動作。就是效率、效率！……」（185-05-23）。185 的學校很重視學生成績，而 185 十幾年來所任教的班級總是在該年級排名前幾名，因為 185 很願意自己花時間幫學生做補救教學。這些雖然都沒有經費補助，但是為了提升學生的學習成就，185 課後老是不計較自己的時間與精神來額外進行補救教學。因此即便原本入學時成績不甚理想的班級，最後的班平均也都提昇至全年級排名前幾名了。

在教學工作的意義上，即便理由不同，但是從研究參與者身上可以看見教師族群對於教育工作的態度總有著一份責任感，並且將在工作上認真負責視為一種理所當然。這個部分很符合教育工作的特質與教育者的傳統價值，不僅社會觀

感認為教師應該在教育上認真付出，在研究參與者身上我們也發現教育工作者也是這麼要求自己的。雖然背後的理由有的是傳承家訓，有的是自身個性使然也有的是單純很喜歡和孩子相處，很自然的願意付出。無論背後的理由為何，本小節的歸納可以看到教育工作者認真負責的精神！

二、這是一份值得付出的工作

對研究參與者來說，教師都很肯定教學是一份很值得付出的工作。我們在不只一位研究參與者的訪談分析中看到教師最感到安慰的事，其實就只是孩子畢業後跟老師聯絡，或是走在路上仍然認出老師來、跟老師打招呼，或是在學期間與老師真情互動、畢業時贈送老師花束等等。這些看似微小的行爲卻是老師很珍惜的回饋。同時也是這些有力的回饋支持教師在教學工作上持續付出的熱情，教師也從認真投入的教學工作中一再肯定自己的人生價值。而更生人工作者 148 對教學工作認定值得付出又是另一種，雖然更生人工作中沒有表面明顯可見的工作成果，148 仍肯定教學工作是有意義的！以下整理研究參與者肯定教學工作值得付出的兩個子題：1、對自己人生價值的肯定。2、即便沒有馬上看到改變也仍充滿意義。

（一）、對自己人生價值的肯定

藍芷最開心的無過於教過的孩子在路上認出她來！講到一個又一個孩子畢業後回來看她或是路上認出她來的例子，藍芷欣慰之情溢於言表，彷彿之前的盡心與負責都有了最好的回饋。「……我有一年代了一學期二年級的小朋友，現在都已經大學要畢業了！那有一次我站在路口，他跑來！我到現在還記得我還在當愛心媽媽！還在路口，就跑來叫我：張老師！……（126-14-14）……有

一次我家的狗去獸醫那邊，然後就有一個女孩子問我說我是不是以前有在哪裡代過課！然後牙醫師就說對啊有啊！他說那可能是你學生耶！……然後也會有很多家長跟我講。所以你會覺得其實你做得不是很長，可是你真的還是有留下一點痕跡。那感覺就覺得還不錯！……（126-14-34）」。因為這些孩子與家長多年後都記得藍芷這位認真的代課老師，藍芷回憶當代課老師那幾年「……所以我在學校當代課老師很欣慰！（126-14-14）」「……我會覺得這小朋友這麼多年，我不是她正式的老師耶！還能這樣記得你……那應該是那時候我跟他們的互動有讓他們留下一點印象或是什麼！我會覺得很開心！（126-15-01）」。

教學工作對安安的意思更是明顯，一問到教學工作，安安開宗明義就說「工作對我的意義喔！好像讓我覺得有一點點人生價值吧！對啊！」（191-15-09）。安安最開心的是在學校教學的時光，平日和孩子間真情的互動讓安安可以把家庭裡的不愉快暫時拋卻。安安強調自己家庭經營雖然頗為辛苦，但是從來不把情緒帶到學校來，要不是家人在幾年前到學校去鬧過，教學好幾年的安安學校都不知道她有個問題家庭。安安尤其在提到孩子總是把她這個老師放在心裡時，神色立時變得柔和有光澤起來。安安說前幾天學校畢業典禮，她已經好幾年沒有帶畢業班了，都是帶低年級的班級。沒想到畢業典禮當天一大早她的桌上就擺了三束很大的花束和卡片，這些窩心的舉動讓安安很是感動。安安覺得自己帶班都經過那麼久了，沒想到孩子還記得她這個老師，更用行動表達對她的心意，讓她很肯定自己的價值與付出，「那個都是已經不教他兩年了！他還會想到你當年對他那麼好，來感謝你。那表示當年你對他的付出，他真的有真心感受到！」（191-30-05）。工作上的滿足與成就感不但激勵安安持續對教育付出，很提供她很大安慰的力量。

185 雖然做事情講求效率、教學認真，但是十幾年來的教學在課堂上卻是一個開朗而且教學氣氛活潑的老師，「……很開朗！我跟學生上課都笑到不行！學

生上課我們都玩到不行！我是一個很好玩的老師！……」(185-08-37)而最讓 185 感到驕傲的則是不但能教出學生的好成績，而且跟學生關係良好，課堂上叫老師，校門外都叫乾媽，甚至畢了業、上了大學還是繼續電話聯絡，或是過年過節都會回來看老師。「……看我個性就知道！跟小孩之間都沒有距離！小孩叫乾媽、乾媽，畢業怎麼講，到現在都很黏我，到當完兵也很黏我！然後去到上了什麼科技大學常常就是電話來電話去，過年過節也會來我們家！就是沒有距離，孩子在學校是學生，就是踏出那個校門就叫乾媽。……」(185-09-01)。而且 185 所任課的班級，學生的學業表現總是很亮眼，一個年級二十幾班裡，185 的任課班級總是前幾名的多，甚至常常包辦了前三名。這些亮眼的成績都讓 185 肯定自己的能力與付出。

整理研究參與者對工作的肯定時，發現原來讓教師族群感到安慰與回饋的其實很簡單，不過就是學生們認真學習有好成績、維持良好互動、畢業時送個花束、畢業後回來看看老師、跟老師聯絡，或甚至只是在路上看到老師時熱情打招呼！這些來自學生們自發的微小舉動，就是老師們對自身工作最大的肯定來源了！不但這些看似平常的回饋使得教師族群肯定這個工作值得付出，也是這些學生們的回饋使得老師們更加肯定自己的人生價值！可知身為學生適度去表達對老師的感謝與回饋在整個教育系統來說是一種良性循環呢！

(二)、即使沒有馬上看到改變也仍充滿意義

148 的工作對象很特別，是更生人。但是在這樣的一份工作歷程中，148 常感到幫不上忙的無力感。其實 148 的心願看起來好像很渺小，她不過就是希望她的工作對象至少有一小段時間可以過一個社會價值中認為的「正常社會生活」，但是努力往往落空。有時候是因為工作上資源的限制，也有時候是自己能

力的限制，常常是看不到明顯的進展或是成果。即便如此，148 仍然相信自己所從事的工作是充滿意義的，雖然一時沒有明顯的效果！「……不是真的認為它沒有意義！它是充滿意義的！」(148-15-23)。

因為 148 教育的工作對象為更生人的關係，因此獨立出這一小段特別提出 148 工作過程的理念。不似一般的教育工作總能立時看到教育成果或是獲得教育對象的回饋，更生人的教育工作常常充滿著無力與挫折。但是研究參與者 148 仍有一種對教育的堅持，不輕易否定教育的價值，仍是相信在教育上認真付出，就是種下一顆種子，也許眼前看不到種子發芽，但是未必是沒有影響。尤其談到意義，即使現實工作效果上有種種不如意，仍堅持相信：它是充滿意義的！

參、生命的出口－希望與成長

在研究參與者的文本分析中，可以看到研究參與者都很重視心靈的成長，並且以長年的學習與找尋生命的出口做為具體實踐。在高雄師範大學 96 年教育所未出版的碩士論文中，曾針對國小教師所做的問卷研究結果顯示教師最重視靈性層面的生命意義感最受重視。本段呈現本論文之研究參與者在面對自身的生命課題時，如何尋求因應之道？又是如何在尋求靈性的學習成長？本段研究分析歸納出三個子題提供討論：一、佛教的信仰。二、心智的鍛鍊。三、前進！在學習的路上不斷前進！

一、佛教的信仰

或許是研究對象取樣取自佛光山生命教育研習營，研究參與者提到宗教對自己的幫助時，不約而同講的都是佛陀的教誨。研究參與者藍芷因為十幾年前父

親突然的過世，一直有延宕悲傷的問題。同時對藍芷來說最難的是面對死亡的問題，親人的死亡與自己的死亡。但是自從接觸佛教，藍芷得到了很大的安慰。以前覺得死亡是可怕的，好像死亡會滅絕了一切的希望。但是佛教死後有淨土的說法，以及教導如何事先為死亡做準備，這些都讓藍芷覺得倍感安慰。「學佛以後開始知道可能死亡…可以知道該怎麼去面對，比較不會那麼害怕，因為開始知道可以開始做功課……好像如果我現在還開始能夠從這樣的課題中去做準備，也許到將來我走的時候也許第一個我自己不是那麼害怕，第二個也許在跟我更親密的人走了，我可能就比較容易接受。所以我會覺得這代表一個希望，希望在那邊……」(126-09-28)。

安安則是從高中開始就對生死輪迴深具興趣，在婚姻遇到挫折時她接觸了佛光山法師，經由法師的開導與解釋，幫助安安對自己的處境有了一番業力與輪迴的解釋，這樣的解釋某種程度安撫了安安多數不平的情緒，但是安安也隱約覺得還有未解決的部分。安安一開始很想求一個答案，來回答自己為什麼有這樣的際遇與命運？輪迴與業力的答案比較像是「……人家來講可能是真的是以前前世的人家的說跟他不知道結怨有多深這樣子，照這輩子被他找到，好不容易找到，好好的報酬那種感覺。真的就是如果你以那個佛光山那些師父們這樣講的話，可能就是這樣子……」(191-05-01)。這樣的解釋部分滿足了安安，但是其他未能說服的部分安安則以廣為參加各種學習活動尋求更多的可能。佛教輪迴的說法也影響安安在考慮自殺時的決定，原本安安想以自殺了結這些痛苦，但是想到佛教輪迴的說法「……對啊！那我那時候心裡就在想，對啊！自殺，其實如果真的說我今天如果真的死了，那我就解脫了！那 OK！那沒有什麼好害怕，你就真的死了！死了就解脫了！怕什麼，對不？那如果萬一就像你講的說像他們那個佛經裡面在講的輪迴，就死了以後萬一就是說，你現在就是還要再輪迴一次，這樣子我就覺得好像沒有那個意義可言啦！……」(191-03-01)。

在父親過世後 185 有一段時間是非常悲傷與焦慮的，眼淚好像無止盡的流，185 自己連用了三個「想到就哭」（185-02-25）來形容當時的景況。還好有賴佛光山法師耐心的開導與陪伴，還有 185 學校同事的支持，使得 185 能漸漸度過悲傷。佛光山的師父們的開導與對世間諸事的解說對 185 很能安慰的效果，甚至教導 185 唸誦地藏經回向亡者、念藥師佛以緩解自身病痛等，185 都能感覺受到相當的幫助，也覺得佛菩薩很有感應。但是悲傷度過後隨之而來的卻是更難熬的焦慮，後來因為胃食道逆流、失眠等症狀就醫時，醫生判定不是生理上的問題，185 轉而向精神科拿藥來控制情緒。原本在工作上賣力付出的 185，在遭逢父親過世的巨變後，價值觀整個不同了。原本十幾年來在工作表現非常出色的 185，她也不爭全年級的班級排名了，轉而關心自己的心情與健康！「……我不爭了！對啊！現在考試的話我也不要爭前幾名！我的學生有過就好！所謂的有過就是拿到証照就好！我不跟你們爭了！我是想說把我自己的身體顧好就好了！……」（185-10-01）。父親過世讓 185 看到自己一直以來都是為了父母、家庭、子女、學生而活，父親走了以後，185 開始覺得應該多愛自己一些，多關心自己的心情、關心自己的健康比較重要了。在（185-10-34）這一段的敘說中 185 一再強調「我要多愛自己一點」！佛光山法師耐心的傾聽一直是 185 很重要的出口，185 自己都說有很多情緒與想法都是找法師傾訴，反而家人都不知道。因為法師總是會慈悲開導她，但是要跟家人或同事講心裡的話就會有其他的顧慮了。

佛法的學習對芝琳的家庭來說有著很實用的例子，芝琳一直覺得家庭就是要像自己的原生家庭有著和樂的氣氛，因此家庭成員彼此間的互相包容體諒就格外重要。但是芝琳的先生說話總是比較大聲，負面表達也很直接，因此芝琳在自己接觸佛法之後覺得很好，就盡量想辦法讓先生也一起來學佛，甚至也載鄰居太太一起去聽講經，芝琳覺得這樣對大家都好。「……一開始是我先去上課，後來他也去，我白天上課有時候很累了，但是會遷就他，想說我不去他也不去了，然後我隔壁的一個太太，他不會開車，他必須要搭我的車子，他也想去。那如果我

不去、我先生不去那，變成他也不能去。所以我都去，就是對大家都好的啦！……」(194-10-01)。學了佛法芝琳覺得先生有很大的改變，不但脾氣變好了，連多年愛抽煙的壞習慣竟然也改掉了，這點尤其讓芝琳覺得不可思議，更讓芝琳覺得佛法的神奇。「……他自己覺得很棒，像他戒煙也是因為佛教，不是我叫他戒的，我叫他戒根本沒有用。像他這樣就戒掉了，我覺得很不簡單，呵呵(笑)……」(194-10-15)。芝琳其實期望經由佛法的教化，達成自己對幸福家庭的追求與理想。而實際上在日常生活的實踐中，芝琳也確實感受到佛法對自己家庭的幫助，不但先生持續在改進，她自己的觀念也慢慢在修正。「……學佛以後他慢慢會，一生氣也生氣沒有那麼久啦。像身心靈裡面所講的啦，你不能一定要一定要改變別人，你要自己去想辦法去想辦法去觸碰心中的點，你要自己先改變呀，你不能一直期待別人改變呀，你自己都改不了了，怎麼一直期待別人改變？……」(194-11-28)。

也許是研究參與者取樣是來自宗教團體佛光山，資料分析歸納可以看到研究參與者對於佛學總有自己的受用與肯定。不但佛教的法師在平日裡有傾聽、關懷與解答人生疑惑的教化功能。佛教輪迴、淨土、業力等等說法也讓本次研究取樣的教師族群深信不疑。由此看到教師靈性的成長與需求，有很大一部份是藉由佛學與佛教法師來滿足的。這些由佛學傳承而來看不見的信念與態度，其實深深影響著教師族群，對教育自然也是影響深遠。畢竟教育工作上不只是學業的教授，更重要的是一種質的傳承，潛移默化的影響更是無遠弗屆的。

二、心智的鍛鍊

對研究參與者 148 來說，心智的鍛鍊幾乎可以說是她生命意義的重點。雖然在訪談過程中 148 一直有無法舉出日常生活實例以落實某個觀點的問題。但是

在關於追求心智鍛鍊的描述卻是 148 很熱衷且認為充滿意義的。從訪談過程中研究參與者熱切的表達中，可以明顯感受 148 從青少年時期讀小說時，就特別醉心於各種心智鍛鍊的情節。無論是基度山恩仇記中，動心忍性籌畫報復計畫的男主角，或是金庸武俠小說中各個主角對於武林價值的實踐。尤其高中時所閱讀的弘一大師傳記，更是深深影響 148 的生命意義型態。148 在這些傳記與小說的學習中總是關懷鍛鍊心智的部分。及至接觸了禪學，148 更是將禪修的精神盡可能全然的應用在生活中。在訪談過程與逐字稿的反覆閱讀中印證，148 其實一再呈現禪修圓融的精神，所以過程中也一直避免非黑即白的邏輯思考理路。對 148 來說，生活是一連串的試煉，心智總朝向鍛鍊成為不著痕跡的當下即過與不執著。「……禪修不是去教你得到什麼！去做些什麼！……就是它教你一種方法來看待事情！……」（148-04-32）。在提到面對日常生活的諸多紛擾事件時，148 以反問研究者來說明她的信念「……只是你對於一些事情的一個它在你身上，你到底是…，你是輕輕的提著它走？或者是你把它重重的背著走？」（148-16-28）。

在研究參與者心智鍛鍊的表達中看得出來比較像是禪宗的思想。但是禪宗許多形而上的討論以及破除成見或是「見佛殺佛」的見解都和傳統佛教教義不同，甚至若著重在文字的探討上還會有所抵觸。因此本段獨立出來成為一種心智鍛鍊的追求，不受限於佛學或任何詞彙的名相，反而強調不染著、不控制也不二分。這樣高遠的靈修境界也是教師族群中一部份人的追求吧！

三、前進！在學習的路上不斷前進！

藍芷有好長一段時間無法提及父親的過世，這個問題讓她警覺到應該要找尋方法自我幫助，因此也成就了藍芷到家庭教育中心，接受相關的心理輔導課程，並且擔任家庭教育中心的諮商志工。這一段心理輔導專業的學習對藍芷面對

自己的悲傷幫助很大。雖然挖開延宕已久的悲傷並不容易，但是藍芷已能往前跨出一步了！藍芷也積極參加佛光山所舉辦的各項心靈方面的教育課程。尤其當她在佛光山課程中，聽到從事心理輔導的李老師自述經歷喪父之痛有五年的时间都走不出來，登時大感安慰。藍芷想連學輔導的都要五年時間，自己的悲傷應該算正常吧！「……我就想說如果人家學心理輔導的都這麼難，那對我來講也好像還算正常，好像心裡就比較釋懷一點……」（126-06-17）。而這些年藍芷接觸了佛教與推廣的生死學課程後，她越來越想好好處理懸宕已久的心結，也盼望有機會可以讓該流的眼淚好好流乾。「……我自己也開始覺得說『嗯！你開始要放手！不能一直把這種心結留在這裡！』……」（126-07-08）。因此雖然父親的過世看似是對藍芷的重大打擊，但是藍芷也爲了面對與承擔這樣的打擊開拓了多方面的學習，而且是十幾年來不斷的學！不但學習如何面對悲傷，也學習如何準備死亡！「……可以知道該怎麼去面對，比較不會那麼害怕，因爲開始知道可以開始做功課……」（126-09-28）。現在的藍芷已經對自己的死亡有了相當的準備與思考了「……可是現在我上過課，現在就覺得如果你能把握每一天，就在這個當下對你的親人在一起或者是馬上讓他們知道你對於他是愛他們的……所以我覺得很好就是我上過課，你開始會有一些概念，然後你開始會有些轉變！對不對……」（126-11-22）。回顧一路走來的挫折與艱辛，藍芷雖然仍有情緒，但是她也看到了自己在其中的成長，雖然打擊很多，收穫也很多。「……所以我覺得回過頭來！你會發現即是那些是不是很…確實充滿很多的痛苦，可是我真的它還是成就你！」（126-20-02）。

對深受家庭婚姻關係困擾，急於尋求解決之道的安安，對於生死學相關書籍一直都很有興趣，甚至在前世今生與輪迴這一塊領域是從高中就很喜歡閱讀的。在婚姻之後安安其實很努力的在外面盡可能的上課與學習，從各種教師生命教育的研習、福智學會舉辦的活動、佛光山舉辦的講座等等「……有團體有開類似這樣的題目我通通要去上，就像你講的其實就好像真的要去找答案……」

(191-14-07)。一路走來的學習讓她覺得其實各種課程都有不同的幫助，但是好像也都有它的限制，所以接下來安安很想來唸生死所。生命在遇到了強大挫折的當下，安安的學習熱忱與動力是很強烈的。

芝琳則是一直都很喜歡學習，從以前就喜歡參加佛光山舉辦的各種研習、慈濟的志工活動、或是各種講座等等。只要不妨礙家人相處的時間，幾乎有時間芝琳都會想多接觸外面的各種課程。芝琳自己的興趣也很廣泛，除了心靈成長和佛學，包含語文、藝術、健康資訊、運動等等她也都很有興趣。可以看到芝琳一直都有不斷學習的熱忱，對芝琳來說，這些研習或是學習活動比較像是一種調劑，可以豐富生活的色彩！同時也在這些學習中吸收新的知識與觀念，進而影響家人和學生，這是芝琳所喜歡的。「……佛光山這個教師研習贏我是滿喜歡的，老實講我就是很喜歡，喜歡就是…我的工作我也需要，啊我個人成長方面我也很喜歡…嘿……」(194-03-02)。「……我會去學一些…其實我的興趣很廣，只是沒有中心啦，就像畫畫我也有興趣啦吼，還有那個英語我也考慮啦吼，這些語文方面，自己對自己身體的健康加強方面，像是早上運動啦，去學學氣功啦，這個我很喜歡的，是很喜歡的，比較健康啦，健康啦還有自己的學習、成長方面，聽演講我也很喜歡，嗯……」(194-05-35)。

教師族群本身是教學工作者，但是對於學習好像有著強大的熱忱，他們也很喜歡當學生。由本節的探討可以看到他們學習的範圍廣泛，最常見的就是各類教師研習營，輔導方面的專業學習也很受歡迎，其他諸如增進本學科專業、健康資訊等等的學習機會教師族群也很踴躍參加。本節探討中看到教師們很樂於學習，也很有進修的熱忱，不但增進自己生命的質地，相信對整個教育系統也是一種良性的影響與幫助！

肆、本節小結

本節的研究分析發現教師生命意義主要有三個共通的主題，分別是：一、回應當前的生命課題。二、教學工作的意義。三、生命的出口－希望與成長。可以看到研究參與者皆有各自現階段的生命課題需要跨越，Frankl 也認為人生實是一項任務。可見教師族群有著靈性學習的高度需求以因應所面對的生命難題，又加上教師族群樂於學習的特質，因此可以看到教師族群在靈性追求的步履不斷前進。對教師來說教學工作也有它獨立的意義價值，因此也獨立出討論教學工作意義的子題。

對研究參與者來說當前遭遇並力求整合的生命課題分別是：(一)、在死亡與無常的衝擊中掙扎與整合。(二)、家？！枷？！在家庭與自我間尋求平衡。我們可以看到教師族群主要面對的課題仍是死亡、無常與家庭。而在第一項死亡與無常的衝擊中掙扎與整合的具體展現則為：1、喪親引發的死亡焦慮。2、延宕的悲傷與未竟事物。可見親人的過世對教師的衝擊不但喚醒對無常與死亡的思索、感受，更要面對隨之而來的情緒處理。在研究參與者身上看到教師要將死亡與無常整合進自己的經驗裡，實是一段掙扎努力與學習的漫長過程。第(二)項子題家？！枷？！在家庭與自我間尋求平衡的具體展現則為：1、面對空巢期的振奮與消沈 2、來自婚姻的枷鎖 3、如影隨形的原生家庭影響。教師族群對於家庭是非常重視的，無論是原生家庭或是自己組成的家庭。而對教師來說較需要努力求取平衡的則是在家庭與自我之間常常難以兩全，因此其中的拉扯與掙扎也就落實成爲重要的生命意義了！

教學工作對教師的意義則表現在兩項子題：(一)、認真負責的教學態度是一種應然。(二)、這是一份值得付出的工作。從研究參與者的資料分析顯示教師

對於教學工作的態度總是認真負責，多了一份教育工作者特有的教育責任感，因此在工作崗位上努力付出。付出的同時也肯定這份工作的價值，認為教育是一份值得付出的工作！如何值得付出在具體事物的表現則為 1、對自己人生價值的肯定。2、即便沒有馬上看到改變也仍充滿意義。也就是教師族群因為認真付出之後從學生或是家長的貼心回饋肯定自己的人生價值，由此可以看出一個良性的循環。肯定自己與教學工作價值的教師則又更有熱忱投入教育的工作。這個良性循環的關鍵點一個是在教育對象所自然產生的回饋，通常回饋都只是學生簡單的問候或是感謝，就足以支撐教師在教育工作的熱忱。另一個則是教師本身根深蒂固的信念：即便沒有立即的改變也堅信教育的影響。如同教師鼓勵與肯定學生學習，教師也是需要學生的鼓勵與肯定的！

在生命的出口－希望與成長的主題中，研究分析發現教師族群有著積極學習的行動力，尤其在靈性成長的議題上。管道與學習方式則為一、佛教的信仰。二、心智的鍛鍊。三、前進！在學習的路上不斷前進！也許是因為取樣對象為佛光山生命教育研習營教師學員，因此可以明顯看到佛教對教師的正面影響，同時佛教也是教師尋求靈性成長的重要學習管道。心智的鍛鍊則是將佛教禪宗的精神獨立出來討論，禪宗雖然是佛教中重要的一支，但是它特殊的破除法與修行方式跟一般的佛教儀軌非常不同，但是它靈妙高遠的境界也是部分教師學員重要的靈性修持。最後在「前進！在學習的路上不斷前進！」則是統合其他教師學員常用的進修方式，包含最廣泛使用的研習、心理輔導專業學習、以及各種不同的自學或是修課的課程，可以看到教師族群對於學習是充滿熱忱的。教師其實也很喜歡當學生！

本章教師生命意義的討論與分析之主題與各子題大要整理成表格如下：

表 4-4 教師生命意義整理表

教師生命意義主題	意義子題與具體展現
一、回應當前的生命課題	(一)、在死亡與無常的衝擊中掙扎與整合： 1、喪親引發的死亡焦慮。 2、延宕的悲傷與未竟事物。
	(二)、家?! 枷?! 在家庭與自我間尋求平衡： 1、面對空巢期的振奮與消沈。 2、來自婚姻的枷鎖。 3、如影隨形的原生家庭影響。
二、教學工作的意義	(一)、認真負責的教學態度是一種應然。
	(二)、這是一份值得付出的工作： 1、對自己人生價值的肯定。 2、即便沒有馬上看到改變也仍充滿意義。
三、生命的出口－希望與成長	一、佛教的信仰。
	二、心智的鍛鍊。
	三、前進！在學習的路上不斷前進！

第四節 教師生命意義與曼陀羅圖形關聯性

在 1918~1920 年間，榮格認為自己發現了曼陀羅作為一種表現本我的工具，他也根據自己這段期間創造出的許許多多的曼陀羅繪畫，分析出他自己一切的行動與創見（劉國彬、楊德友譯，1997）。隨後經由他個人對曼陀羅圖形的體驗與個案觀察研究，他更提出曼陀羅其實是本我的原型象徵，同時也可由曼陀羅看見個體化的途徑與具體內容（文獻探討詳見本論文第二章第三節）。因此本節主要由文本分析中提出教師生命意義與曼陀羅圖形的相關元素及具體描述生命意義如何經由曼陀羅圖形而展現，期能回答研究問題提問之三，瞭解教師生命意義與曼陀羅圖形之關聯性。由於圖形皆以線條和顏色來表現，因此在分析中首先以線條和顏色說明其對研究參與者的象徵意義，然後整理各研究參與者間的象徵表達方式，以呈現教師生命意義於曼陀羅圖形的表現。

壹、線條

- 一、 閃電：在研究參與者藍芷的死亡曼陀羅圖形中，她用閃電代表死亡與無常。
- 二、 躺著的人：在研究參與者藍芷的死亡曼陀羅圖形中，她用躺著的人代表已經過世二十幾年的父親。
- 三、 打坐的人：藍芷用打坐著、朝向光源的人形圖代表自己。

- 四、 太陽圖形的光源：藍芷用太陽圖形的光源圖案來代表佛陀、淨土。「……這應該是代表佛陀，應該是代表我想去的那個光明的世界。」(126-09-20)。
- 五、 迴旋的箭頭：148 用兩個迴旋的箭頭代表生命生生世世的流轉。「我說生命啊！就是很多東西是它具有一致性的！它是接著的……我會覺得人啊！生生世世，我相信其實人有生生世世，是這樣的流動來！流動去……」(148-12-19)。
- 六、 空白：對研究參與者 148 來說，畫中明顯的空白代表了她在生命中需要很多的空間；無獨有偶的對研究參與者芝琳來說，畫中也出現明顯空白，同樣也代表生活中需要的空間！芝琳說「……我不喜歡我的生活安排得太滿……」。
- 七、 曼陀羅圖：研究參與者安安認為自己當時完成的曼陀羅作品是反應了自己當時混亂的情緒，「……我就覺得好像圓裡面這好像代表我的情緒，其實這個情緒是很亂的、很雜亂的！」(191-03-22)。

貳、顏色

- 一、 藍色：在研究參與者藍芷的死亡曼陀羅圖形中，她覺得藍色代表的是「就會像奔流到大海，就會覺得很自由！藍色對我來講是一種很平靜、很祥和、很自由的一種感覺！……我覺得它會讓我心靈很平靜」(126-09-06)。而對研究參與者安安來說藍色則代表憂鬱「……藍色的話可能是比較憂鬱吧！因為在畫的時候第一個就覺得很無奈，對不對！然後也覺得說，常常也在想啊！以前有想過這問題就說，人要是活得那麼痛苦那不然就死了算了！……」

(191-04-32)。

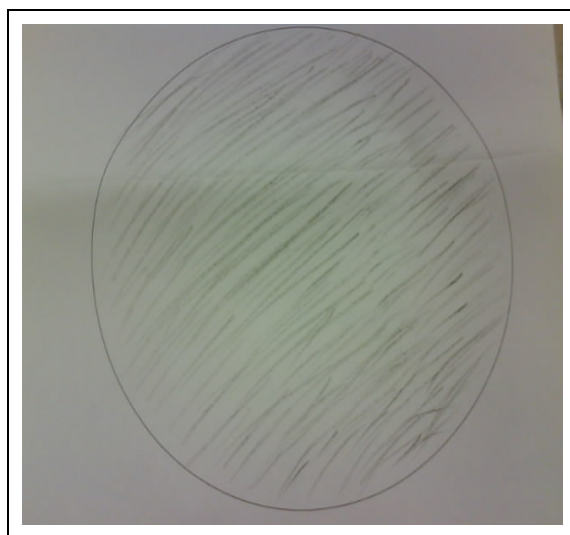
- 二、 灰色：在研究參與者藍芷的訪談過程中，她用灰色形容心裡面眾多情緒匯集而成的滾滾洪流「……我會覺得好像會滾滾洪流，可是也無處可去，因為當你問我，我出現的畫面就是這樣子！所以我就會覺得它很像一個灰色的洪流，好像在那邊不斷的奔騰……（126-09-02）」。
- 三、 黃色：在研究參與者藍芷的死亡曼陀羅圖形中，她使用黃色代表的是淨土、光芒，一個「……我想去的那個光明的世界（126-09-21）」。
- 四、 黑色：在研究參與者185的死亡曼陀羅圖形中，她使用黑色代表父親的死亡事件帶來的恐慌、害怕與諸多情緒。而研究參與者安安則用黑色畫出對婚姻生活的怨氣與怨恨。
- 五、 橙紅色：在研究參與者安安的圖形中，她使用橙紅色象徵希望。「…所以我後來用那個橙紅色那個可能也有表示我就是說其實對結果還是有一點點存在希望，希望存在就對了！……」（191-21-29）。
- 六、 綠色：在研究參與者安安的圖形中，她使用綠色象徵她所喜歡的寧靜。而這樣的寧靜也是安安很大的渴望。「因為綠色真的…我就是很渴望。因為以我的婚姻的世界裡面，我的感覺上真的是用吵雜來形容（191-28-16）」。
- 七、 棕色：在研究參與者安安的圖形中，她使用棕色則代表著一團混亂的不明所以，她的解釋如下「……棕色代表什麼不曉得，就是很混亂，真的！」（191-28-30）。

八、淡粉色：在研究參與者148唯一的用色淡粉色來說，148並沒有依研習手冊提醒特別自行準備色筆，現場提供的著色用具她也並不積極借用，因此她只用拿到的已經磨鈍了的色鉛筆，有點畫不出顏色來，所以她的畫有用力的線條。顏色並沒有意識的選擇。

參、整理－對應的生命意義

一、研究參與者 185 的曼陀羅圖形與生命意義（第一期空無期）

185 的圖：




研究參與者 185 的曼陀羅圖形只有用黑色的線條重複塗滿曼陀羅，表達出 185 因父親一年前過世的事件後引發的死亡焦慮與喪親歷程。整個圖形以黑色表達 185 目前正在面對的生命議題與情緒感受，符合了第一期空無期的特質。此曼陀羅圖形展現的是 185 當前面臨的生命課題：也就是在死亡與無常中掙扎與整合。其他的意義子題（例如教學工作的意義等）雖然在訪談中因研究者發問而有提及，但是在此曼陀羅圖形中並未出現相關

顏色與線條。可見對喪親一年多的研究參與者 185 來說，目前最重要的生命意義應是在於整合死亡焦慮的影響為首要議題了。而此意義主題在 Frankl 的架構中屬於態度意義的價值中的（1）受苦跟（3）死亡與無常。

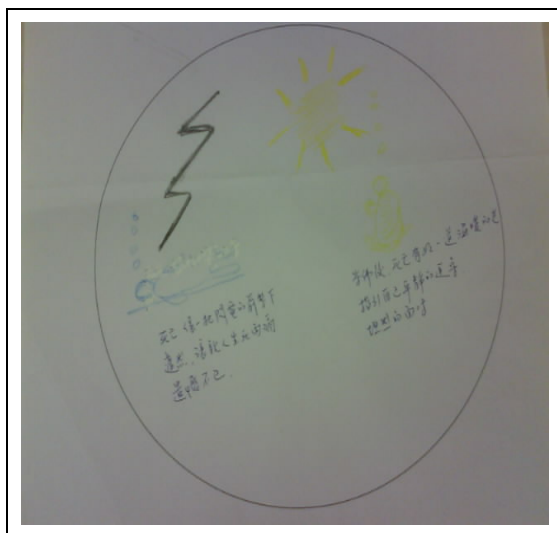
茲簡要整理研究參與者 185 的生命意義與曼陀羅關聯性如下表：

表 4-5 研究參與者 185 的生命意義與曼陀羅關聯性整理表

死亡曼陀羅圖形	大圓分期特徵簡述	顏色與線條使用	對應的生命意義主題	Frankl 的意義層次
	<p>空無期： 陰暗的空無狀態，它是一種充滿無知、陰鬱、困惑、疏離、痛苦、苦悶、鬱結…。</p>	<p>黑色與填滿代表死亡焦慮與恐懼。</p>	<p>回應當前的生命課題：在死亡與無常的衝擊中掙扎與整合。</p>	<p>態度意義的價值中的受苦跟死亡與無常。</p>

二、藍芷的曼陀羅圖形與生命意義（第六期矛盾衝突期）：

126 藍芷的圖：

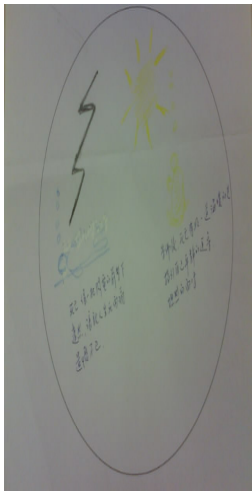


研究參與者藍芷用黑色的閃電代表死亡，閃電下方用藍色畫躺著的人形代表死去的父親，底下並附上文字說明「死亡，像一把閃電的箭砸下，遽然，讓親人生死兩隔，遺憾不已」。因此這個部分的圖形是表達了二十幾年前父親突然過世的事件所帶來的生命議題。右邊則是用淺綠色畫了打坐的自己，上方則用黃色以太陽形狀來代表佛陀及淨土。底下文字說明則寫「學佛後，死亡有如一道溫暖的光，指引自己平靜的追尋，坦然的面對」。因此這個部分的圖形則是表達了藍芷生命議題的出口。經由訪談發現佛學的學習固然對藍芷在面對死亡的議題上很有幫助，但是藍芷二十幾年來其實也廣泛學習諸如生命教育研習、輔導、打鼓等等，多方面的學習以幫助自己面對生命議題。藍芷在矛盾衝突期的特徵表現在對父親的教誨與死

亡，一方面懷抱感謝，一方面又想掙脫這樣的命運與束縛。目前藍芷的課題在於將死亡再做整合，以期有更一致的新視框（新自我）能產生。

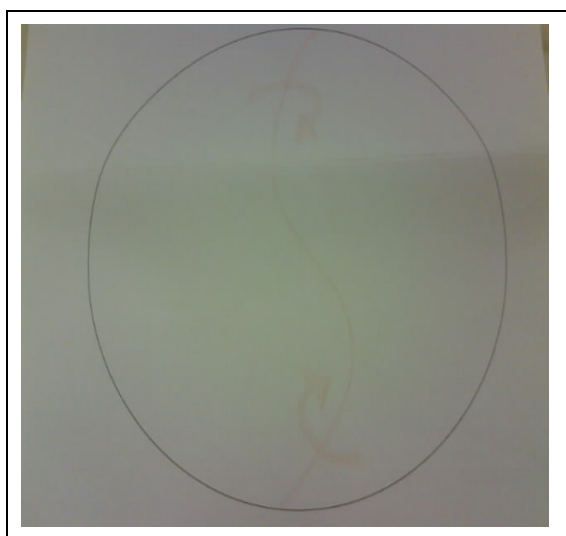
茲簡要整理研究參與者藍芷的生命意義與曼陀羅關聯性如下表：

表 4-6 研究參與者藍芷的生命意義與曼陀羅關聯性整理表

死亡曼陀羅圖形	大圓分期特徵簡述	顏色與線條使用	對應的生命意義主題	Frankl的意義層次
	<p>第六期矛盾衝突期： 原型父母在我們內心深具影響力，一如將我們現實中的父母所下的指令內在化。 我們面臨的掙扎是，將身為個體意識媒介的「自我」，從父母觀念的母型中脫離出來。</p>	<p>1. 黑色的閃電代表死亡。藍色躺著的人代表去世的父親。 2. 淡黃綠色的人代表自己。黃色太陽狀則代表佛陀與淨土。</p>	<p>1. 回應當前的生命課題：在死亡與無常的衝擊中掙扎與整合。 2. 生命的出口－希望與成長：佛教的信仰。</p>	<p>態度意義的價值中的受苦跟死亡與無常。</p>

三、148 的曼陀羅圖形與生命意義（第六期矛盾衝突期）：

148 的圖：




研究參與者 148 的曼陀羅圖形裡有明顯的空白，同時以很淡的粉色畫出中界曲線與兩個迴轉的箭頭。148 的曼陀羅圖形就是這麼簡單而清淡。148 認為自己需要很多的位置，因此對應圖中大量的空白。而顏色的選擇 148 則是認為作畫當天她拿到的筆就是這樣，所以就這樣畫了！因此在顏色的選擇上 148 不認為是自己意識的選擇。她在曼陀羅圖形的上方寫道：「人生的歷程是一個認識生命的平台，穿梭在不同的時空，通過不同的皮囊，才能慢慢看見」。148 的生命意義與追求，比較像是 Frankl 所說的超越各種現實生活意義的「終極意義」，是屬高度精神性的。她重視並追尋心智的鍛鍊，就連 148 自己都說「……我不是講到說莫非我簡直是活得太形而上了嗎？……」意義對她來說「它就是意義！它就是百分之百的意義了啊！那還要怎麼樣的意義？」148 矛盾衝突期的特徵就表現在心智鍛鍊的要求與舊

有習氣的表現上，例如 148 認為自己是認真對待生活的，每件事都是認真去完成的，但是「我都只是會去做它，我也認真的去做它！可是那些好像都沒有重量……」。表現在訪談中，則是常見她表達一個很淡然的、不要沾黏太多的傾向，但是當研究者要做摘要或歸類時，她又堅持一致性與一貫性而堅持不同意簡單的分類法則。

茲簡要整理研究參與者 148 的生命意義與曼陀羅關聯性如下表：

表 4-7 研究參與者 148 的生命意義與曼陀羅關聯性整理表

死亡曼陀羅圖形	大圓分期特徵簡述	顏色與線條使用	對應的生命意義主題	Frankl 的意義層次
	<p>第六期矛盾衝突期： 原型父母在我們內心深具影響力，一如將我們現實中的父母所下的指令內在化。 我們面臨的掙扎是，將身為個體意識媒介的「自我」，從父母觀念的母型中脫離出來。</p>	<p>1. 淡粉色的箭頭代表不斷流轉的生命。 2. 大量明顯的空白表達對位置的需求。</p>	<p>生命的出口—希望與成長：心智的鍛鍊。</p>	<p>態度意義價值中的終極意義的追求。</p>

四、安安의 曼陀羅圖形與生命意義（第二期喜悅期）：

191 安安的圖：




研究參與者安安符合第二期喜悅期中的特質，「意識不集中且認同一種『參與式祕法』的宇宙節奏，對於自我界線缺乏清晰的觀念。因此安安在創作曼陀羅圖形時並沒有太多想法而隨意作畫，覺得曼陀羅創作過程對她來說比較像是情緒的抒發。首先她用黑色代表失望與絕望；接著棕色是混亂。藍色是憂鬱跟無奈。綠色是安安很渴望的寧靜。最後是橙紅色，代表著希望。顏色使用的順序自然也代表了安安創作時心情的轉折與抒發。圖形的上方她寫道：「死～真的是一種解脫嗎？還是另一個痛苦的開始？如果它真能讓我超脫現實，有何懼有之」。此曼陀羅抒發的是安安面對婚姻與家庭長時間來的煎熬與糾纏。同時在創作的尾聲表達出生命出口的寧靜與希望。安安的生命意義表達出態度意義中的（1）受苦。安安一方面尋

求受苦的解脫，一方面也因此接觸更為真實的人生的實存意義到底為何？這些都是目前迫切困擾安安的重要議題。另一個也屬態度意義的（2）疚責（guilt）感是安安對未能給兩個孩子完滿的環境而產生的，理性上安安當然知道家庭氛圍無法只是歸咎於自己的責任，但是她對於讓兩個孩子必須承受惡劣的家庭氣氛，並擔心父母的關係，甚至於孩子的體諒與懂事，都讓安安感到愧疚。

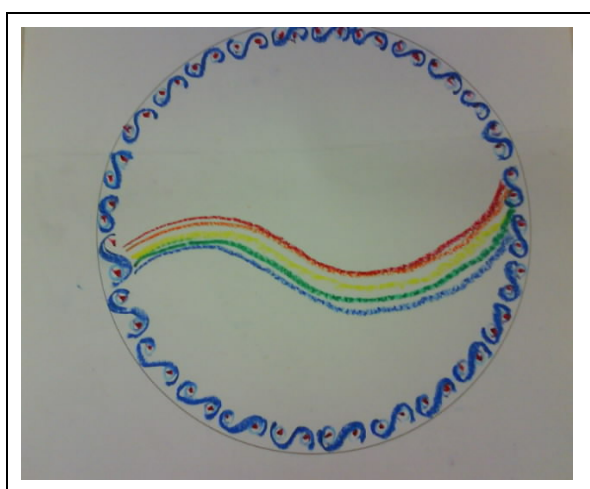
茲簡要整理研究參與者安安的生命意義與曼陀羅關聯性如下表：

表 4-8 研究參與者安安的生命意義與曼陀羅關聯性整理表

死亡曼陀羅圖形	大圓分期特徵簡述	顏色與線條使用	對應的生命意義主題	Frankl的意義層次
	<p>第二期喜悅期：意識不集中且認同一種『參與式祕法』的宇宙節奏，對於自我界線缺乏清晰的觀念。本階段存在有無限的可能性，但也是處於行動中斷、行事被動且心境如夢一般恍惚的時期。</p>	<p>安安以黑色代表失望與絕望；棕色是混亂。藍色是憂鬱跟無奈。綠色是渴望的寧靜。最後是橙紅色，代表著希望。</p>	<p>1.回應當前的生命課題：家？枷？！在家庭與自我間尋求平衡：來自婚姻的枷鎖。 2.生命的出口－希望與成長：佛教。前進！在學習的路上不斷前進！</p>	<p>態度意義的價值中的（1）受苦與（2）疚責（guilt）感。</p>

五、芝琳的曼陀羅圖形與生命意義（第六期矛盾衝突期）：

194 芝琳的圖：

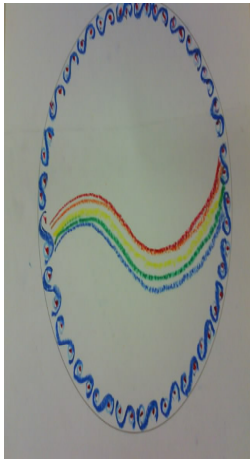


研究參與者芝琳的曼陀羅圖形以精緻的雲飾勾邊代表她對家庭與生活一直以來的用心經營。其間明顯的留白則是代表生活中芝琳所重視的自由，中間彩虹狀的分隔線條則是代表了各種興趣的學習，作為一種生活的點綴。例如佛學、運動、語文、藝術等等課程。而矛盾衝突期的特徵表現在芝琳的生活中則是她面對空巢期的新生活已經有了一些自己的想法，也有想要嘗試的勇氣與新奇，但是覺得先生還沒有準備好，甚至反對芝琳對外的活動。因此，雖然有著對新生活的熱忱、快樂（紅色），但是有時也感到孤獨、憂鬱（藍色）。兩者在芝琳的內心造成了矛盾衝突。而芝琳的生命意義則比較屬於創造意義的價值（creative value）與體驗意義的價值（attitudinal value）階段。創造意義上主要是芝琳對家庭的付出與經營，她

深深覺得家庭與孩子帶給她許多的成就感，同時也是她主要的生命意義所在。另外她喜歡參加各種活動與學校教學也屬於創造的意義。而在這些過程中芝琳也強調自己在生活中的感受，在體驗意義上，芝琳對自己的生活有著成就與滿足。因此這些構成生命意義的日常事件不但屬於創造的價值，也有著體驗意義的層次了。而圖中表現出來的生命意義主題則有 1.回應當前的生命課題：家？枷？！在家庭與自我間尋求平衡：面對空巢期的振奮與消沈。2.生命的出口－希望與成長：佛教。前進！在學習的路上不斷前進！

茲簡要整理研究參與者芝琳的生命意義與曼陀羅關聯性如下表：

表 4-9 研究參與者芝琳的生命意義與曼陀羅關聯性整理表

死亡曼陀羅圖形	大圓分期特徵簡述	顏色與線條使用	對應的生命意義主題	Frankl的意義層次
	<p>第六期矛盾衝突期：</p> <p>我們將在此階段面臨離開樂園的經歷，且感到悲傷，但我們仍存有冒險向前的意識，並因此起而行。可能會有被迫面對生活中的矛盾、且必須忍受內心二元對立的緊張衝突。</p>	<p>雲飾勾邊的邊框代表對家庭與生活的用心經營；明顯留白的部分則代表自由；彩虹狀的分隔線條則是代表了各種生活的點綴。</p>	<p>1.回應當前的生命課題：家？枷？！在家庭與自我間尋求平衡：來自婚姻的枷鎖。</p> <p>2.生命的出口－希望與成長：佛教。前進！在學習的路上不斷前進！</p>	<p>1. 創造意義的價值。</p> <p>2. 體驗意義的價值。</p>

肆、本節小結與討論

本節研究發現整理如下：

1. 曼陀羅為本我原型的象徵在本節的關聯性整理中，可以看到具體的生命意義關聯性脈絡，但若能有連續性的曼陀羅圖形與訪談分析，應能更清楚地看見個體化歷程與個體化的具體脈絡。
2. 曼陀羅為本我原型的象徵在本節的關聯性整理中，可以看到具體的生命意義關聯性脈絡裡明顯表現的均是「回應當前的生命課題」的意義主題，五位研究參與者的曼陀羅圖形裡全部都有此意義主題的表現，五位裡有三位的曼陀羅圖形裡還有表達「生命的出口」的意義主題。但是「教學工作的意義」則全都沒有出現在曼陀羅圖形中。經由訪談可知教學工作對研究參與者皆佔有生命意義中重要的一席位置，但都不被研究參與者認為是迫切需面對的議題，可見曼陀羅圖形表達的是「當下」「現在」的本我原型象徵。
3. 研究參與者的訪談資料整理中印證研究參與者皆符合凱洛格大圓分期中的分期特徵，只是在具體表現的方式上各有不同。因此凱洛格大圓分期理論在判斷創作者的部分特徵時，有反映創作者當時存在狀態的參考價值，但仍需透過創作者的自我覺察與敘說才能瞭解其具體脈絡與關聯性。

4. 五位研究參與者的生命意義中，有四位在曼陀羅圖形上表現的是屬於 Frankl 意義層次中較為深刻的態度價值，只有一位在曼陀羅圖形中主要表現的是創造價值與體驗價值。根據 Frankl 的「層次本體論」(dimensional ontology) 所區分的意義價值(詳見文獻 2-1) 中，可見多數教師所面對的生命議題與所追尋的生命意義較可能是靈性層面的追求。因此可以說教師生命意義皆具有較高度的意義價值。

5. 五位研究參與者中有四位所創作的曼陀羅圖形與其表現的生命意義都表現了苦難的主題。但本研究結果的這個現象(生命意義關注或圍繞在自身生命苦難的議題)，不確定是因為取樣樣本的特質(因取樣自佛光山教師生命教育研習營學員，也許原本就懷有解決苦難的動機)或是教師族群的普遍現象，又或是人類生存的普遍現象。就如同創立垂死之家的德蕾莎修女所說：「一顆純潔的心，會自由的給，自由的愛，直到它受到創傷」(轉引自李家同，1995)。

第五章 結論與建議

第一節 研究發現與結論

本研究發現與結論係根據第四章分析與討論結果，並嘗試回答第一章的研究提問而形成之脈絡，故依三項研究提問歸納如下三項群集之研究發現與結論，如下所述：

一、本土曼陀羅圖形與凱洛格大圓理論之相關

本研究分析歸類 97 年佛光山生命教育研習營同意參與研究作品 212 幅曼陀羅圖形後，發現在作品主題的五種歸類裡，以宗教為主題的作品數為 24 份，佔總作品數 11.32%。以光源為主題的作品數為 46 份，佔總作品數 21.70%。以自然景物為主題的作品數為 44 份，佔總作品數 20.75%。以抽象符號為主題的作品數為 47 份，佔總作品數 22.17%。以人物故事為主題的作品數為 49 份，佔總作品數 23.11%。212 份作品中有 3 份只有文字而無圖形因此沒有列入歸類。各項主題比例相當，唯有宗教主題（圖形中有明顯宗教人物、宗教符號或是宗教故事為主的曼陀羅圖形）的比例較低，本團體中約佔 11.32%而已，特別的是研究對象又都是參加宗教團體舉辦的研習營。但是在深入訪談後，五位研究參與者中關於生命的出口，以佛教、佛學（宗教）為主要的學習進路者卻是 100%的比例，訪談中可以明顯看到佛教（或佛學）對教師的正面影響，同時佛教也是教師尋求靈性成長的重要學習管道。可以推測教師族群可能將宗教信仰以光源主題、人物故事等其他主題表示，並非直接以宗教符號表示。如研究參與者藍芷的作品主題

雖歸類爲人物故事，但訪談後卻發現有很濃厚的宗教依歸在作品中，此現象可供後繼之研究者以此量化數據，深入探討其中質的狀態。

209 份作品根據凱洛格大圓理論之十二期分類，發現處於第一期空無期的作品數共 22 份，佔總作品數 10.38%。第二期喜悅期的作品數共 23 份，佔總作品數 10.85%。第三期迷宮期的作品數共 13 份，佔總作品數 6.13%。第四期開端期的作品數共 28 份，佔總作品數 13.21%。第五期目標期的作品數共 13 份，佔總作品數 6.13%。第六期矛盾衝突期的作品數共 37 份，佔總作品數 17.45%。第七期圓內外加四方期的作品數共 20 份，佔總作品數 9.43%。第八期自我功能期的作品數共 6 份，佔總作品數 2.83%。第九期結晶期的作品數共 8 份，佔總作品數 3.77%。第十期死亡之門期的作品數共 11 份，佔總作品數 5.19%。第十一期分裂期的作品數共 14 份，佔總作品數 6.6%。第十二期超越狂喜期的作品數共 14 份，佔總作品數 6.6%。研究發現教師族群處於第六期矛盾衝突期的比例最高爲 17.45%，而處於第八期自我功能期的比例最低只有 2.83%，推測也許是抽樣的母群體（參加佛光山生命教育研習營之教師）成員本身正思考生命相關的議題，因此才會出現處於矛盾衝突期狀態的比例較高之結果。參與深度訪談的研究參與者中，有三位正處於第六期矛盾衝突期，三位研究參與者於訪談中除了明顯可見矛盾衝突期之特質外，對於自身遭逢的生命課題已有過較多的思考，比之第一期與第二期的研究參與者，較少情緒宣洩的需要。

二、教師生命意義

在文本分析後，教師的生命意義依主題歸納爲：1、回應當前的生命課題。2、教學工作的意義。3、生命的出口－希望與成長。至於蘊含其中的研究參與者如何在日常經驗的脈絡中體現他們的生命意義？以及意義的子題在不同研究參與者的生命裡如何具體展現？皆整理於本論文第四章第三節教師生命意義小節

中。在回應當前的生命課題主題中，研究參與者所遭逢的是死亡與家庭議題，茲整理成兩個子題：1、在死亡與無常的衝擊中掙扎與整合。2、家？！枷？！在家庭與自我間尋求平衡。而研究參與者所遭逢的死亡議題的樣貌分別是：1、喪親引發的死亡焦慮。2、延宕的悲傷與未竟事物。雖然意義的子題不同，但是都遭受死亡衝擊而在死亡與無常的體認中掙扎與整合。研究參與者所遭逢的家庭議題則有三種不同的樣貌，分別是：1、面對空巢期的振奮與消沈 2、來自婚姻的枷鎖 3、如影隨形的原生家庭影響。在家庭議題中，研究參與者所面臨的處境都是在家庭與自我間尋求統合與平衡點。這是在曼陀羅圖形中與教師生命意義最有相關連的主題了，幾乎每一位研究參與者都在曼陀羅圖形裡表達了自己當前的生命課題。而展延不同個案問題之敘說後，亦可發現，至少對接受訪談的幾位女性教師而言，生命意義似乎還脫離不了原生家庭-現在家庭與未來自我間之關係議題，似乎印證說：女性是以關係為生命的一種性別主義立場！

在教師的教學意義中，本研究分析發現教學工作對研究參與者的生命意義為二個子題，1、認真負責的教學態度是一種應然。2、這是一份值得付出的工作。從研究參與者身上可以看見教師族群對於教育工作的態度是有著一份責任感，並且將這樣的責任視為一種理所當然。這個部分很符合教育工作的特質與教育者的傳統價值，不僅社會觀感認為教師應該在教育上認真付出，在研究參與者身上我們也發現教育工作者也是這麼要求自己的，似乎已成為一種內化的價值了！這當然是一種可喜的教育現象。雖然背後的理由不同，但是表現出來的價值觀卻相同。在主題 2、這是一份值得付出的工作中，研究參與者肯定教學工作值得付出有可分為兩個子題，分別是：1、對自己人生價值的肯定。2、即便沒有馬上看到改變也仍充滿意義。由文本中的分析發現，來自學生們自發的微小舉動，就是老師們對自身工作最大的肯定來源了！例如：學生們上課認真學習、有好的成績表現、與老師維持良好互動，甚至畢業時送老師的花束、畢業後回來看看老師、記

得跟老師聯絡，或甚至只是在路上看到老師時熱情打招呼！這些看似平常且簡單的回饋竟是使得教師族群最能肯定教育工作是值得付出的！也是這些學生們的回饋使得老師們更加肯定自己的人生價值！可知身為學生適度去表達對老師的感謝與回饋在整個教育系統來說是很重要的呢！在研究分析中也發現，即便有些教育工作對象在一時間不容易看到教育成果，但是教師們並不會據此就感到這樣的教學沒有意義，反而有一種對教育的堅持，不輕易否定教育的價值！仍是相信在教育上認真付出，就是種下一顆種子，也許眼前看不到種子發芽，但是未必是沒有影響。尤其談到意義，即使現實的教學工作上有種種的環境限制，幾位被訪談的教師們仍是相信：它（教育）是充滿意義的！在訪談中，每一位研究參與者都會提到教學工作對自己的意義，但是在曼陀羅圖形裡大多無法明確指出圖形中與教學意義的相關。也許是因為研究參與者都已經不是新手教師，教學工作不會構成爲當前的生命課題，又或是有另外的現象導致這樣的結果，本研究範圍無法針對此現象提出結論，該現象的解釋有賴後續的相關研究說明。

在研究參與者的文本分析中，可以看到研究參與者都很重視心靈的成長，並且以長年的學習與找尋生命的出口做爲具體實踐之證明。如同 Frankl 所提出人不只是身體與心理層面，還需要加上靈性層面才能完整。他認爲身體與心理所合成的身心一體仍不能代表完整的人，需加上人之所以爲人的靈性才是最重要的基礎，否則這樣的整體是無法存在的（Frankl,1975）。在高雄師範大學 96 年教育所鄭麗慧碩士論文中，曾針對國小教師所做的問卷研究結果也顯示教師最受重視的是在靈性層面的生命意義感。本研究歸納教師族群追尋靈性成長與生命的出口方式有三，分別是：1.佛教 2.心智的鍛鍊 3.前進！在學習的路上不斷前進！也許是研究參與者取樣是來自宗教團體佛光山，資料分析歸納可以看到研究參與者對於佛學總有自己的受用與肯定。在教師靈性的成長中，佛教的法師也扮演了重要的角色，在平日裡佛教法師有傾聽、關懷與解答人生疑惑的教化功能。而佛教相關論述例如輪迴、淨土、業力、禪學等等說法也讓本次研究取樣的教師族群深信

不疑，進而努力落實於自己的生活中。由此看到教師靈性的成長與需求，目前有很大一部份是藉由佛學之追求與佛教法師之佈道開示來滿足的。這些由佛學傳承而來看不見的信念與態度，其實深深影響著教師族群中的佛學者，其對教育對象的影響自然也是廣大深遠。畢竟教育工作上不只是學業的教授，更重要的是一種質的傳承，潛移默化的教育影響更是無遠弗屆。

最後，本研究之訪談發現：教師族群本身是教學工作者，但是對於學習也有著強大的熱忱，他們也很喜歡當學生。由文本分析可以看到他們學習的範圍廣泛，最常見的就是各類教師研習營，輔導方面的專業學習也很受歡迎，其他諸如增進本學科專業、健康資訊等等的學習機會教師族群也很踴躍參加。教師們樂於學習，也很有進修的熱忱，實是教育之福，不但增進教師們自己生命的質地，相信對整個教育系統也是一種良性的影響與幫助！

三、教師生命意義與曼陀羅圖形之相關

本研究分析教師生命意義與曼陀羅圖形之相關連性，研究發現如下：

1. 曼陀羅圖形作為原型的象徵，可以顯現創作者已存在但是自己意識尚未覺察的部分，文本分析顯示已開始反思自身受苦經驗的研究參與者可透過對曼陀羅作品的進一步之探討而帶來新的看見，使得潛意識素材浮現到意識中。（但是大圓分期仍在未分化的第一期與第二期的研究參與者，則無法達到此一功能）。
2. 曼陀羅作為本我原型的象徵在研究的關聯性整理中，可以看到具體的生命意義關聯性脈絡裡明顯表現的均是「回應當前的生命課題」的意義主題，五位研究參與者的曼陀羅圖形裡全部都有此意義主題

的表現，五位裡有三位的曼陀羅圖形裡還有表達「生命的出口」的意義主題。但是「教學工作的意義」則全都沒有出現在曼陀羅圖形中。因此可以推論：一次曼陀羅繪製之功能似乎是在於對當前存在狀況之投射。

3. 研究參與者的訪談資料整理中印證研究參與者之真實心理或情緒狀況皆能符合凱洛格大圓分期中的分期特徵，只是在具體表現的方式上各有不同。因此凱洛格大圓分期理論在判斷創作者的部分特徵時有標示創作者狀態的參考價值，但仍需創作者的自我覺察與敘說才能瞭解其圖形之下的具體脈絡與關聯性。
4. 五位研究參與者的生命意義中，有四位在曼陀羅圖形上表現的是屬於 Frankl 意義層次中較為深刻的態度價值，只有一位在曼陀羅圖形中主要表現的是創造價值與體驗價值。根據 Frankl 的「層次本體論」(dimensional ontology) 所區分的意義價值(詳見文獻 2-1) 中，可見多數教師所面對的生命議題與所追尋的生命意義較可能是靈性層面的追求。教師生命意義皆具有較高度的意義價值。
5. 五位研究參與者中有四位所創作的曼陀羅圖形與其表現的生命意義都表現了苦難的主題。但本研究結果的這個現象(生命意義關注或圍繞在自身生命苦難的議題)，不確定是因為取樣樣本的特質(因取樣自佛光山教師生命教育研習營學員，也許原本就懷有解決苦難的動機)或是教師族群的普遍現象，又或是人類生存的普遍現象，尙有待後續研究更進一步之探討。

第二節 本研究之建議

- 一、 本土曼陀羅圖形之分佈分析顯示，教師族群在死亡議題上以宗教為主題的比例本團體中約佔 11.32%而已，但是在深入訪談後，五位研究參與者中關於生命的出口，以佛教、佛學（宗教）為主要的學習進路者卻達 100%（即五位研究者都有提到）。本現象之完整解釋有賴後續研究者進一步探討。
- 二、 本土曼陀羅圖形之分佈分析顯示，教師族群處於第六期矛盾衝突期的比例最高為 17.45%，而處於第八期自我功能期的比例最低只有 2.83%，後續研究可以提供其他族群的分佈比例，更可依分佈結果進一步瞭解不同族群的特質傾向。
- 三、 教師族群在面對自身生命課題時皆有靈性學習的需求，而且非常有學習意願與熱忱，目前靈性成長需求是由宗教（佛教與佛教法師）、各類教育研習與各種成人教育所滿足，本研究建議加強教師靈性成長與學習的管道與機會，相信對於整個人文教學品質的提升會有著根本的影響與進步。
- 四、 曼陀羅圖形往往能表達研究參與者生命意義中當前遭逢的生命課題，顯示圖形、顏色乃至形狀，都可反映當事人存在狀態之質地；並能啟發當事人深入探討、了解內在自己之途徑；顯示表達性藝術治療之模式，在自我了解及成長之工作中，有其不可磨滅的效用與特質。

- 五、 凱洛格大圓理論的十二分期特質在五位研究參與者的文本分析中完全符合，因此未來在時間有限、服務人數眾多時，本研究建議使用曼陀羅繪製之方式，來較快取得對當事人心理狀態之了解與評估(當然以受過訓練之專業為先決條件)。蒐選出較有困難之圖形後，再進一步配合其他相關資訊(如當事人自訴、成績、家長或同學之回饋)加以確認。
- 六、 曼陀羅圖形作為原型的象徵可以顯現創作者已存在但是自己意識尚未覺察的部分，文本分析顯示透過創造者進一步的探討通常能帶給創作者新的看見，而使潛意識素材浮現到意識中。因此曼陀羅創作可作為通往潛意識之門的路徑之一，也是表達性藝術治療之相關課程值得推廣之理由。
- 七、 曼陀羅為本我原型的象徵在 4-4 的關聯性整理中，可以看到具體的生命意義關聯性脈絡，建議後續相關研究可以連續性的曼陀羅圖形與訪談分析為研究方向，則能更清楚看見個體化歷程與個體化的具體脈絡。
- 八、 本論文之五位研究參與者剛好皆是 40~60 歲女性教師，也許針對男性教師所做之生命意義與曼陀羅圖形關聯性研究會有性別上的差異。

參考文獻

中文部分

丁興祥、張慈宜、曾寶瑩等譯 (2006)。質性心理學研究方法的實務指南。台北：遠流。

王慧娥譯 (2007)。正木晃原著。曼陀羅心靈彩繪。台北：非馬出版社。

王慧娥譯 (2007)。正木晃原著。曼陀羅心靈彩繪 2。台北：非馬出版社。

伍育英、陳增穎、蕭景容譯 (2006)。David Capuzzi & Douglas R. Gross 原著。諮商與心理治療理論與實務。台北：培生。

朱侃如譯 (1999) / Murray Stein 原著。榮格心靈地圖。台北：立緒文化。

何盼盼譯 (2003) / David Fontana 原著。象徵的名詞。台北：米娜貝爾出版公司。

吳立民、韓金科 (1998)。法門寺地宮曼荼羅之研究。香港：中國佛教文化。

吳芝儀 (2000)。質的研究方法。高雄：麗文文化。

李永平譯 (1998) / Elisabeth Kubler-Ross 原著。天使走過人間：生與死的回憶錄。台北：天下文化。

李家同 (1995)。讓高牆倒下吧。台北：聯經。

沈亦元 (民 93)。弗蘭克意義治療理論及其於生命教育之蘊義。未出版之碩士論文，國立政治大學教育研究所，台北。

卓炎成 (民 95)。探訪「攀越高峰」與「怡然自得」的教師生命歷程：我在「世間成就」與「自我超脫」之間的對話。未出版之碩士論文，中正大學教育研究所，嘉義。

周平、林本炫編 (2005)。質性研究方法與議題創新。南華教社所。

周平、蔡宏政編 (2008)。日常生活的質性研究。南華教社所。

- 周珮祺 (民 98)。濱死照顧者之經驗學習及其生命意義之探討—以印度垂死之家
台灣志工為例。未出版之碩士論文，台灣師範大學社會教育學研究所，台
北。
- 易之新譯 (2003) / Irvin D. Yalom 著。存在心裡治療 (上) — 死亡。台北：張
老師文化。
- 林佩璇 (2000)。質的研究方法。高雄：麗文文化。
- 林政宜 (2008, 3 月)。藝術治療中的心靈能量轉化—由曼陀羅創作談起。載於
中華民國能量醫學學會主辦，第四屆第 9 次學術研討會。高雄市：高雄餐
旅學院。
- 林清山 (1992)。心理與教育統計學。台北：東華書局。
- 邱美琴 (民 93)。國小高年級兒童死亡觀與其象徵性語言、文字與繪圖間的關
聯性之研究。未出版之碩士論文，南華大學生死學研究所，嘉義。
- 侯俊明 (2007)。鏡之戒：一個藝術家 376 天的曼陀羅日記。台北：心靈工坊。
- 侯俊明 (2008)。我的曼陀羅繪本。台北：心靈工坊。
- 柳嘉雯 (民 95)。一位大學優良教師的教育實踐—女研究生與主角的共同敘說。
未出版之碩士論文，中央大學學習與教學研究所，中壢。
- 胡幼慧、姚美華 (1996)。質性研究：理論、方法及本土女性研究實例。台北：
巨流。
- 真鍋俊照 (1990)。曼荼羅的世界—色彩與形的探索。台北：世茂。
- 高淑清 (2000)。質的研究方法。高雄：麗文文化。
- 高淑清 (2001)。在美華人留學生太太的生活世界—詮釋與反思。本土心理學研
究，16，225-285。

- 高淑清 (2002)。新世紀的教育學概論－科技整合導向。台北：學富。
- 高淑清 (2004)。家庭溝通課程意涵建構與教學實踐之研究。嘉義：濤石文化。
- 高淑清 (2008)。質性研究的 18 堂課－首航初探之旅。高雄：麗文文化。
- 張美惠譯 (2001) / Elisabeth Kubler-Ross & David Kessler 原著。用心去活
－生命的十五堂必修課。台北：張老師。
- 梁以正 (2007)。榮格原型理論對西藏曼荼羅意象的解釋。未出版之畢業專題，
南華大學生死學系，嘉義。
- 許智傑、謝政廷、施玉麗 (2009)。曼陀羅創作在冥想中的運用。未出版之期刊論
文，暨南大學輔諮所，南投。
- 連廷嘉、徐西森譯 (2006)。John McLeod 原著。諮商與心理治療質性研究。台
北：心理出版社。
- 陳麗芳譯 (2003)。Cathy A. Malchiodi 原著。靈魂調色盤－讓內在的藝術家活
躍起來。台北：生命潛能文化。
- 傅偉勳 (1993)。死亡的尊嚴與生命的尊嚴。台北：正中書局。
- 彭仁郁譯 (民 90) / Rollo May 原著。愛與意志。台北：立緒文化。
- 游琬娟譯 (2008) / Susanne F. Fincher 原著。曼陀羅小宇宙。台北：生命潛
能。
- 華宇譯 (2005) / 以馬內利修女原著。活著，爲了什麼？台北：心靈工坊文化。
- 黃建森譯 (2008) / 瑪莎·巴特菲德原著。神奇的曼陀羅：心靈舒壓彩繪書。台
北：華泰文化。
- 黃美珍、鄭瀛川 (民 97)。校外機構線上諮商工作者之核心職能初探研究－以張
老師基金會某分事務所爲例。輔導與諮商學報，30 卷 1 期，67-81 頁。

- 董文香 (民 91)。生死教育課程對職校護生生命意義影響之研究。未出版之碩士論文，南華大學生死學研究所，嘉義。
- 廖世德譯 (2007) / 傑佛瑞·芮碑 夫原著。榮格與煉金術。台北：人本自然文化。
- 廖婉如譯 (2006) / James A. Hall, M.D 原著。榮格解夢書。台北：心靈工坊文化。
- 廖婉如譯 (2009) / Irvin D. Yalom 原著。凝視太陽—面對死亡恐懼。台北：心靈工坊文化。
- 趙可式、沈錦惠合譯 (2003)。Frankl V. E. 原著。活出意義來：從集中營說到存在主義。台北市：光啟出版社。
- 劉國彬、楊德友譯 (1997) / C. G. Jung 原著。榮格自傳—回憶·夢·省思。台北：張老師文化。
- 劉麗娟 (民 90)。未婚女性關係中自我的移動。未出版之碩士論文，高雄師範大學輔導研究所，高雄。
- 潘淑滿 (2003)。質性研究：理論與應用。台北：心理出版社。
- 蔡昌雄譯 (1995) / Maggie Hyde 原著 & Michael McGuinness 繪畫。榮格。台北：立緒文化。
- 蔡東照 (2007)。神秘的曼荼羅藝術。台北：藝術家。
- 蔡東照 (民 85)。密宗大精彩 2 進入曼荼羅與佛尊對談。台北：唵阿吽。
- 蔡東照 (民 86)。女尊天眾護法尊曼荼羅。台北：唵阿吽。
- 蔡東照譯 (民 86) / 松長有慶、金岡秀友、清水乞等原著。曼荼羅的世界。台北：唵阿吽。

鄭振煌譯（1996）。索甲入波切 Sogyal Rinpoche 原著。西藏生死書。台北：張老師文化。

鄭麗慧（民 96）。高雄市國民小學教師生命意義感與生活滿意度關係之研究。未出版之碩士論文，高雄師範大學教育研究所，高雄。

龔卓軍譯（2001） / C. G. Jung 原著。人及其象徵。台北：立緒文化。

英文部分

Bogdan, R. C., & Biklen, S. K.(1998). *Qualitative research for education: An introduction to theory and methods*. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.

Braun, V.,& Clarke, V. (2006) . *Using thematic analysis in psychology*. *Qualitative Researcher in Psychology*, 3,77-101.

Crumbaugh, J. C. (1973).*Everything to gain : A guide to self-fulfillment through logotherapy*. Chicago : Nelson-Hall Company.

Elisabeth Kubler-Ross (2004) .*On Life after Death*. New York : Celestial Arts.

Frankl, V.E.(1963). *Man`s search for meaning : An introduction to Logotherapy*.New York : Alfred A. Knopf,Inc.

Frankl, V.E.(1975). *The Unconscious God : Psychotherapy and Theology*. New York : Harper & Row.

Frankl, V.E.(1988). *The will to meaning : Foundations and applications of Logotherapy*. New York : New American Library.

- Gadamer, H. G. (1996) . *Truth and method* (J. Weinsheimer & D. G. Marshall,Trans.) .
New York: Cotinum.
- Gilligan, C. (1988) .*Exit -- voice dilemmas in adolescent development*. In Gilligan, C.,
Ward, J. V., & Taylor, J. M. (Eds.) , Mapping the moral domain. Cambridge, Mass:
Harvard University Press.
- Gilligan, C. (1993) . *In a different voice: Psychological therapy and womans development*.
Cambridge, Mass: Harvard University Press.
- Jordan, J. V. (1991) . *Empathy and self boundaries*. In Jordan, J. V., Kaplan, A. G., Miller,
J. B., Striver, I., & Surry, J. L. (Eds.) , Womans growth in connection: Writing from
Stone Center (pp.67-80) . New York: the Guildford Press.
- Jordan, J. V., Kaplan, A. G., Miller, J. B., Striver, I., & Surry, J. L.(1991). *Womans growth
in connection: Writing from Stone Center*. New York: the Guildford Press.
- Jung, C.G. (1968) . *The Archetypes and the Collective Unconscious*. New York, N.Y.
- Van Manen, M (1997) . *Researching lived experience: Human science for an action
sensitive pedagogy*.Ontario:State University of New York.
- Yalom, I. D. (1980) . *Existential psychotherapy*. New York : Basic Books.

網路文獻

維基百科 (2009)。曼陀羅名詞解釋。(2009年1月)。取自

<http://zh.wikipedia.org/w/index.php?title=%E6%9B%BC%E8%8D%BC%E7%BE%85&variant=zh-tw>

佛光大辭典。曼荼羅名詞解釋。(2009年1月)。取自

<http://sql.fgs.org.tw/webfbd/text.asp?Term=曼荼羅>

佛光大辭典。因陀羅網名詞解釋。(2009年1月)。取自

<http://sql.fgs.org.tw/webfbd/text.asp?Term=因陀羅網>

雅虎知識網。香奈兒品牌故事。(2008年8月)。取自

<http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1607071102831>

遠東百貨網站。遠百首頁與商標。(2008年10月)。取自

<http://www.feds.com.tw/>。

Artheal。(2008)。靈性再現－曼陀羅藝術治療團體。(2009, 5月)

http://arts.imagenet.com.tw/modules/newbb/viewtopic.php?topic_id=70&forum=2。無限天堂藝術治療部落計畫討論區。

Premal。(2007)。曼陀羅~內在的旅程。(2009, 5月)

<http://www.enlightcenter.com.tw/m-68-mandala.htm>。創見堂身心靈整合中心。

附錄一 背景資料問卷

A、生命意義量表(Purpose in Life, PIL)

(1-7 評等，1 最符合「/」左邊狀況之敘述；7 是最符合「/」右邊狀況之敘述)

例如題 1 如果「我常覺得無聊」，則評 1；如果「我常覺得充滿活力」，則評 7。餘皆同。

1	2	3	4	5	6	7	
							1 我常覺得無聊 / 充滿活力
							2 我覺得我的生活總是令人興奮/單調無趣
							3 我的生活毫無目標與計畫/有清楚明確的目標
							4 我的一生空虛且毫無意義/很有意義與目標
							5 我覺得每一天都是嶄新的一天/都一成不變
							6 如果可以選擇，我寧願從未出生/再活很多次這樣的人生
							7 在達成生活目標方面，我覺得毫無進展/完全達成我的理想
							8 當我空閒時，我覺得空虛且沮喪/生活是多采多姿
							9 我覺得周圍世界很令我感到困惑/很有意義且適合我
							10 如果今天我死了，我會覺得不虛此生/全然毫無價值
							11 想到我的生命，我常懷疑我為什麼活著/能了解自己活著的理論
							12 我是一個很不負責的人/很負責的人
							13 對於自殺我覺得曾認真想過是解決問題的一種方法/從不考慮
							14 我覺得自己尋找生命意義、目標或任務的能力很強/完全沒有
							15 我覺得我的生命掌握在我的手中 /不是我所能控制
							16 我覺得我日常的任務或工作是快樂和滿足的來源/痛苦和沉悶
							17 我已發現我的生活沒有意義與目標/有明確且令我滿意的目標

計分說明：2、5、10、13、14、15、16 是反向題，反向計分。

個人基本資料：本次編號_____；生命意義量表總分_____；死亡態度量表總分_____

性別：男 女

年齡：20~30 31~40 41~50 51~60 61~70 70 以上 已退休

(此項可複選)

職業：幼稚園老師 國小教師 國中教師 高中職教師 其他

_____ (請說明)

婚姻：已婚 分居 離婚 失婚(鰥或寡) 未婚

教學年資：5年 10年 20年 30年 31年以上

宗教信仰：佛教 民俗信仰 回教 基督教 天主教 無 其他
_____（請說明）

最高學歷：大專研究所）及所屬學院：文 理 法 商 醫 農
是否曾有最重要(個人認定)他人(夫妻-父母-祖輩-手足-孩子)之死亡經驗？

距今已有5年10年20年30年，其他
_____（請說明）

若往後願意接受訪談，請留下您的聯絡方式(如黃老師)，謝謝：

電話：_____

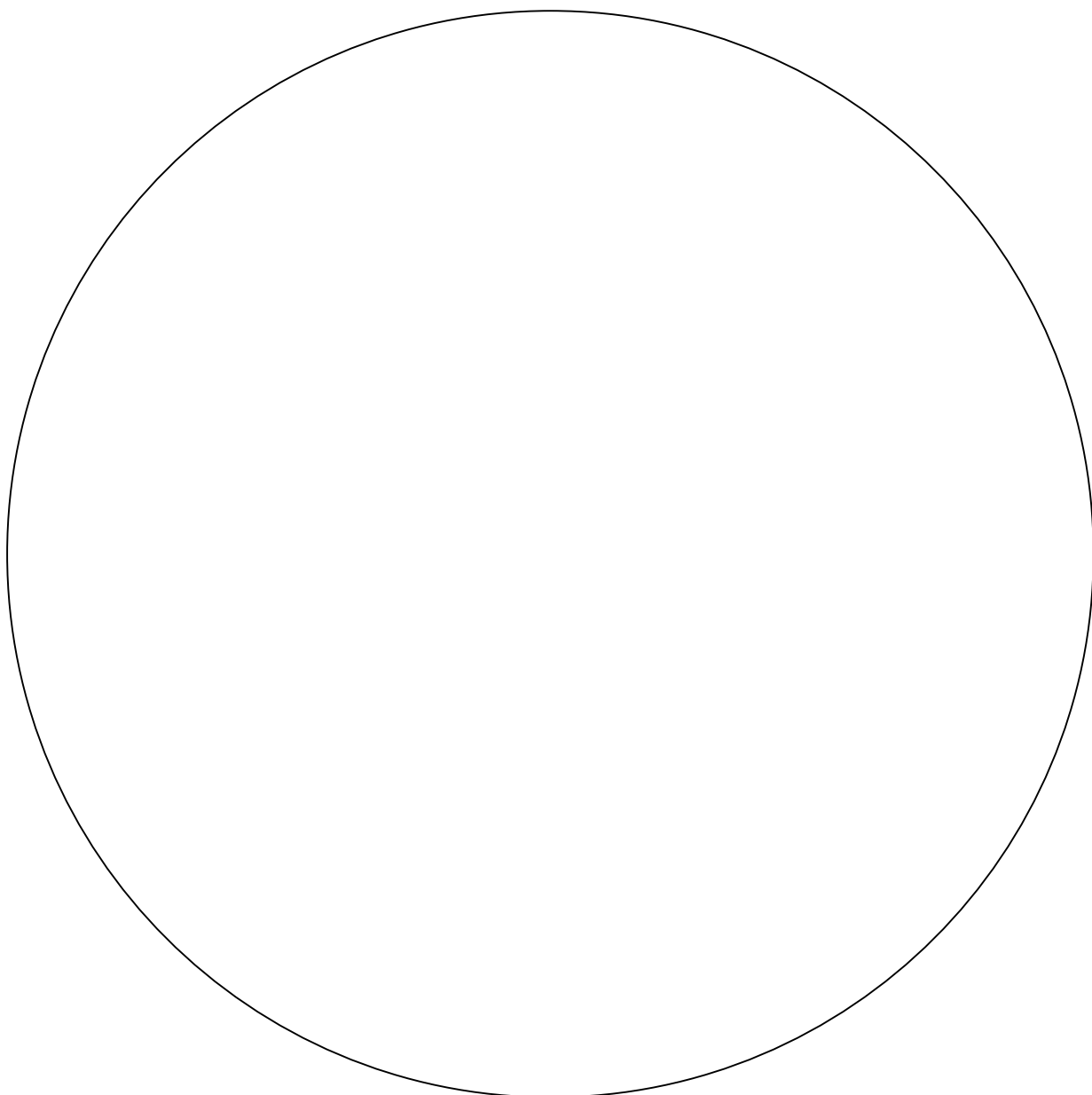
e-mail：_____

附錄二：我的死亡曼陀羅繪圖

我的死亡曼陀羅

填表人編號：_____

連絡 E-MAIL:



附錄三：訪談同意書

敬愛的_____，您好！

我目前是南華大學生死所的研究生，所進行的研究是「教師生命意義與曼陀羅圖形之相關研究」，主要內容是根據您在 97 年佛光山所舉辦的暑期教師生命教育研習營中曾畫過的死亡曼陀羅圖形與即將進行的訪談內容去做一比對與分類，希望能藉此瞭解教師族群的生命意義以及生命意義與死亡曼陀羅圖形間的關聯性。非常感謝您願意接受我的訪談。

本研究的訪談時間預計約為兩個小時，次數為二到三次。爲了能進一步的紀錄與分析訪談的內容，訪談期間需要做錄音，您若有需要也可以保留錄音的備份電子檔。錄音內容僅止於研究者與指導教授研究分析與討論之用，研究完畢後隨即銷毀，不會保留。同時有關您個人隱私的背景資料與聯絡方式等皆會經由編號、不記名或是其他的保護方式處理，也絕對不會流傳出去。

本研究有賴您的參與才得以完成，非常感謝您的幫助。訪談過程中/後若有任何的疑問也歡迎您隨時提出來。

如果您同意以上的說明，請在本同意書上簽名。再一次感謝您對本研究的協助！

指導教授：南華大學生死所 何長珠教授

訪談者：南華大學生死所研究生 賴慧峰

日期：

聯絡電話：0987949718、05-272-1001* 2121

聯絡地址：622 嘉義縣大林鎮中坑里中坑 32 號 生死學研究所

e-mail：hwifon@yahoo.com.tw

◎ 我已瞭解並同意以上的敘述，願意簽名表示同意參與此項研究訪談。

◎ 受訪者簽名：

受訪日期：

附錄 4-1：前導性研究訪談大綱

訪談題目

一、關於曼陀羅的顏色表徵

1. 請問您所創作的死亡曼陀羅所要表現的主題為何？
2. 您在曼陀羅中最主要使用的三個重點顏色為何？
3. 對於這三個顏色你有何聯想呢？
4. 使用這幾個顏色對您個人來說想表達的是什麼呢？

二、關於曼陀羅的圖形表徵

5. 在您的曼陀羅中所使用的主要圖形為何？
6. 這些圖形各代表了主題中的哪些部分？
7. 對於您使用的這些圖形您有哪些聯想呢？
8. 如果您所創作的這個曼陀羅正在訴說一個故事，你覺得它在說什麼呢？

三、曼陀羅所表達的生命意義

9. 請自述您的生命意義。
10. 請幫忙告訴我們在您創作的死亡曼陀羅中有關生命意義的部分。
11. 請自述您對生命的熱忱。
12. 請幫忙告訴我們在您創作的死亡曼陀羅中有關生命熱忱的部分。
13. 請自述您的生活目標。
14. 請幫忙告訴我們在您創作的死亡曼陀羅中有關生活目標的部分。
15. 請自述您的生命自主感。
16. 請幫忙告訴我們在您創作的死亡曼陀羅中有關生命自主感的部分。
17. 請自述您對生命的逃避。
18. 請幫忙告訴我們在您創作的死亡曼陀羅中有關生命逃避的部分。
19. 請自述您對未來的期待。
20. 請幫忙告訴我們在您創作的死亡曼陀羅中有關對未來的期待部分。

附錄 4-2：前導性研究訪談大綱

訪談題目

曼陀羅所表達的生命意義——圖形部分

1. 如果說曼陀羅能完整呈現您的生命意義，您所完成的這個圖形，你覺得哪個部分你最喜歡？為什麼呢？
2. 這個你最喜歡的圖形象徵您生命的那個部分？它的意義是什麼呢？
3. 如果說曼陀羅能完整呈現您的生命意義，您所完成的這個圖形，你覺得哪個部分你最不喜歡？為什麼呢？
4. 這個你最不喜歡的圖形象徵您生命的那個部分？它的意義是什麼呢？
5. 如果說曼陀羅能完整呈現您的生命意義，關於您所完成的圖形，您還想補充些什麼？

曼陀羅所表達的生命意義——色彩部分

6. 如果說曼陀羅能完整呈現您的生命意義，您所使用的這些色彩中，你覺得哪個顏色你最喜歡？理由是什麼呢？還有其他喜歡的顏色嗎？
7. 這個你最喜歡的顏色代表了您生命意義的那個部分呢？其他喜歡的顏色代表了生命意義的哪些部分呢？
8. 如果說曼陀羅能完整呈現您的生命意義，您所使用的這些色彩中，你覺得哪個顏色你最不喜歡？理由是什麼呢？還有哪些顏色不喜歡嗎？
9. 這個你最不喜歡的顏色代表了您生命意義的那個部分呢？其他不喜歡的顏色又代表哪些部分呢？
10. 如果說曼陀羅能完整呈現您的生命意義，關於您所使用的各種色彩，您還想補充些什麼？

附錄 4-3：訪談大綱

訪談題目

1. 請問您所創作的死亡曼陀羅所要表現的主題為何(圖形、顏色的說明提醒)?
2. 請問您所創作的死亡曼陀羅所要表現的意義為何(圖形、顏色的說明提醒)?
3. 這些主題和意義與你現在的生活(優/缺點為何)和過去的生命經驗有沒有什麼相關?請你舉例說明
4. 想到您的生活,您覺得有哪些意義(圖形、顏色的說明提醒)?
5. 想到您自己每天的生活,您覺得自己對生命的熱忱為何(圖形、顏色的說明提醒)?
6. 請協助說明您生命自主性的部分?
7. 關於您的生活目標,請說明關於您生活目標的部分。
8. 關於生活的空虛或是生命的無意義感,您有什麼看法呢?您曾經想過這件事嗎?現在怎麼看呢?
9. 思索您個人的人生,您對未來的期待為何?
10. 關於您所創作的圖形與您的生命意義,您還有其他想要表達的嗎?
11. 基於保護當事人隱私的研究倫理,當論文中提到您時,您希望以何種方式來稱呼?

訪談技巧小幫手:

1. 在你的生命你覺得最重要的經驗為何?最在意的?最困難的?最得意的?最想要的?最遺憾的?最有成就感的?最空虛的?
2. 當提到「…(五個變項)」,你如何去解讀它呢?它在你生命中如何發生的?
3. 告訴我最近發生的最重要的事情?(接續提出受訪者的回答中較大反差的事情:例如他一再提到喪親期間精神的緊繃,也許就可以問放鬆的時刻。)
4. 你如何去在一天的日常生活中體現「…(五個變項)」呢?
5. 當提到「…(五個變項)」時,你有什麼樣的聯想呢?
6. 你可以針對「…」多說一點嗎?
7. 「行爲」、「情緒」、「想法」的交相表述。